

# ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม  
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว  
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

# “ทำไม”

## ชยสาโรภิกขุ

### พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย  
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

[www.thawasischool.com](http://www.thawasischool.com)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๖ มกราคม ๒๕๔๘ - ธันวาคม ๒๕๔๙  
๖๙,๓๐๐ เล่ม

ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐  
๑๐,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบและจัดทำ กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

---

พิมพ์ที่ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

# “ทำไม” ทำไม

ในโลกนี้ มีคำถามอยู่มากมาย และคำตอบของบางคำถามอาจนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างผู้ไม่ประมาท ทำชีวิตอันแสนจะสั้นนี้ไม่ให้เป็นโมฆะ กระทั่งนำไปสู่ภาวะแห่งการหมดคำถามทั้งสิ้นทั้งมวลในที่สุด ดังตัวอย่างบางส่วนของเรื่องธิดาช่างทอหูกเมื่อครั้งพุทธกาล (เรียบเรียงโดย อาจารย์วศิน อินทสระ)

“ดูก่อนกุมาริกา เธอมาจากไหน”

พระตถาคตเจ้าตรัสถาม

“ไม่ทราบพระเจ้าข้า” นางทูลตอบ

“เธอจะไปไหน”

“ไม่ทราบพระเจ้าข้า”

“เธอไม่ทราบรี”

“ทราบพระเจ้าข้า”

“เธอทราบรี”

“ไม่ทราบพระเจ้าข้า”

“ที่เธอบอกว่า ไม่ทราบว่ามาจากไหนนั้น หมายความว่าอย่างไร” พระตถาคตเจ้าตรัสถาม

“ข้าแต่พระองค์ผู้ประเสริฐ ข้าพระพุทธเจ้าทราบดีว่ามาจากเรือนของนายช่างทอหูก แต่ไม่ทราบว่าก่อนที่จะมาเกิด

ในชาตินี้ข้าพระพุทธเจ้ามาจากกำเนิดใด เพราะฉะนั้น  
ข้าพระองค์จึงทูลว่าไม่ทราบ”

“ก็เมื่อเราถามว่าเธอจะไปไหน ทำไมเธอจึงบอกว่า  
ไม่ทราบ” พระศาสดาตรัสถาม

“ข้าพระองค์ทราบว่าจะไปสู่โรงทอผ้า แต่ข้าพระองค์  
ไม่อาจทราบได้ว่า เมื่อสิ้นชีพจากชาตินี้แล้วจะไปเกิดในที่ใด  
จะถือกำเนิดเป็นมนุษย์ หรือเดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย หรือ  
เทพเจ้าเหล่าใดเหล่าหนึ่ง”

“เมื่อเราถามว่า ไม่ทราบวี เธอตอบว่าทราบ  
หมายความว่าอย่างไร” พระศาสดาตรัสถาม

“ข้าแต่พระองค์ผู้ประเสริฐ ข้าพระองค์ทราบว่า  
ข้าพระองค์จะต้องตายอย่างแน่นอน”

“เมื่อเราถามว่า เธอทราบวี เหตุไฉนเธอตอบว่า  
ไม่ทราบ” พระศาสดาตรัสถาม

“ข้าพระพุทธเจ้าไม่ทราบว่าตายวันใด จะตายเวลา  
ใด และจะตายที่ไหน”

พระศาสดาได้ทรงประทานสาธุการทุกครั้งที่น่างตอ  
ปัญหาของพระองค์ รวม ๔ ครั้ง และแล้วพระองค์ก็ได้ตรัส  
กับประชาชนว่า

“โลกนี้มีดียิ่งนัก สัตว์โลกส่วนใหญ่เป็นผู้มีดีบอด มี  
น้อยคนที่มีปัญญาเห็นแจ้ง และมีคนจำนวนน้อยที่ไปสวรรค์

เหมือนนกที่ติดขायแล้ว ที่รอดพ้นจากขायของนายพรานได้นั้นมีน้อยนัก โลกนี้มีตึยงนัก มีตอยู๋ด้วยอวิชาและความหลงผิด หาใช่ความมืดของอากาศโลกไม่ แต่หมายถึงสัตว์โลก สัตว์ทั้งหลายที่อาศัยอยู๋ในโลก เขาอยู๋ในความมืดจนเคยชินกับความมืดนั้น แต่เมื่อใดเขาค่อย ๆ เดินออกมาสู่แสงสว่างทีละน้อย ๆ กระทั่งได้รับแสงสว่างเต็มที่ เขาจะได้รับการเปรียบเทียบ จึงรู้ว่าการอยู๋ในความมืดนั้นเป็นความทรมาน เป็นการเสี่ยงต่ออันตรายอันน่าหวาดกลัว และการอยู๋ในที่ใหม่ซึ่งเต็มไปด้วยแสงสว่างนั้นเป็นความผาสุก มีอันตรายน้อย มีโอกาสเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้มากกว่า เป็นที่น่าเสียดายว่ามีคนเป็นจำนวนน้อยที่มีปัญญาเห็นแจ้งว่าอะไรเป็นอะไร ความจริงก็พอจะรู้บ้างว่าอะไรควรเว้นอะไรควรทำ แต่อะไรเล่าที่ทำให้เขาต้องตกอยู๋ในห้วงแห่งความมืด อะไรเล่าที่ทำให้เขาต้องทนทรมานอยู๋ในขायคือโมหะ อาจเป็นเพราะเขาประมาทมัวเมาเกินไป อาจเป็นเพราะเขาเห็นคุณค่าของธรรมะน้อยเกินไป หรือเพราะไม่อาจทนต่อสิ่งเร้าอันยั่วยวนต่าง ๆ ได้”

พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับหลักธรรมความไม่ประมาท ดังพระพุทธดำรัสที่ว่า “ดูก่อนชาวเมืองอาราวีทั้งหลาย ชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่ความตายเป็นสิ่งที่แน่นอน เราทั้งหลายจะต้องตายเป็นแน่แท้

ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่ง ชีวิตทุกชีวิตมีความตายเป็นที่สุด จบลงด้วยความตาย ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณสติภาวนาดังนี้เถิด เพราะบุคคลที่ไม่เคยเจริญมรณสติภาวนา เมื่อถึงมรณสมัยย่อมถึงความสะดุ้ง หวาดกลัว ปานประหนึ่งได้เห็นอสรพิษอันมีพิษร้าย ส่วนบุคคลผู้ได้เจริญมรณสติภาวนาอยู่เสมอ ย่อมไม่กลัว ไม่สะดุ้ง เมื่อความตายใกล้เข้ามา อายุของมนุษย์นี้น้อยนักจำต้องไปสู่สัมปรายภพ จึงควรรีบทำกุศล รีบประพฤติพรหมจรรย์ ผู้ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายนั่นเป็นอันไม่มี ผู้ที่อยู่ได้นานก็เพียง ๑๐๐ ปี หรือที่เกิน ๑๐๐ ปีไปก็น้อยคนนัก อายุของมนุษย์นี้น้อยนัก คนดีมีปัญญาพึงดูหมิ่นอายุนั้น คือไม่ควรภูมิใจเพลینใจในอายุว่ามีมาก พึงรีบประพฤติความดีเสมือนบุคคลผู้อันไฟติดหัวแล้วที่ศีรษะรีบดับเสียโดยพลัน เรื่องความตายจะไม่มาถึงนั่นเป็นอันไม่มี บุคคลใดเจริญมรณสติว่าน่าปลื้มใจหนอ ที่เราอยู่มาได้ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่ง โดยที่อันตรายแห่งชีวิตไม่เข้ามาตัดรอนชะงะในระหว่าง ดังนี้”

หนังสือ “ทำไม” เล่มนี้ ได้รวมเอาพระธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์ชยสาโร ได้แก่ เกิดมาทำไม เข้าวัดทำไม หลับตาทำไม ทุกข์ทำไม และตายก่อนตายทำไม ซึ่งคณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยจุดประกายและตอกย้ำผู้อ่านถึงหลักธรรมความไม่ประมาท เพื่อกำหนดดำเนิน

ชีวิตในหนทางที่จะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการที่ได้เกิดมา  
เป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา

คณะผู้จัดทำ ใคร่ขอกราบขอบพระคุณท่าน พระ  
อาจารย์ชยสาโร ที่ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์ “ทำไม”  
เพื่อเผยแผ่ในครั้งนี้ และขอกราบอนุโมทนากับทุก ๆ ท่านที่  
ได้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ ขอพระธรรมมานุภาพ จงเป็น  
ปัจจัยเกื้อหนุนให้ผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ ตลอดจนผู้อ่าน  
ทุกท่าน จงเข้าถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน อันเป็นที่ยุติแห่งความ  
สงสัยทั้งสิ้นทั้งมวล โดยเร็วพลันเทอญ

กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

๑ มกราคม ๒๕๔๘

# สารบัญ

เกิดมาทำไม	๑๓
เข้าวัดทำไม	๓๕
หลับตาทำไม	๕๗
ทุกข์ทำไม	๑๐๗
ตายก่อนตายทำไม	๑๓๓







# เกิดมาทำไม

โดย สว. ไรท์

การเกิดเป็นมนุษย์  
เป็นสิ่งมีค่า  
ไม่ควรเสียเวลา  
กับสิ่งเปล่าประโยชน์  
เราเกิดมา  
เพื่อแสวงหาปัญญา  
เพื่อความดับทุกข์  
เพื่อบรรลุถึงสุดยอด  
ของวิวัฒนาการ  
ของสิ่งมีชีวิต

## เกิดมาทำไม

ในเมืองไทย หากถึงวันเกิด ก็มักจะไปทำบุญทำทาน ตามประเพณีและธรรมเนียมอันงดงามของชาวพุทธ ในขณะที่ชาวพุทธตะวันตกบางคน เคยออกความเห็นที่ชาวพุทธไม่ควรฉลองวันเกิด เพราะจุดมุ่งหมายในชีวิตของชาวพุทธคือการเห็นโทษในการเกิด เขาถือว่าการเกิดไม่ใช่สิ่งที่ดี อันนี้ก็เป็นที่ศรัทธาอันหนึ่ง แต่ถ้าเรามองในอีกแง่หนึ่ง เป็นการฉลองการมีบุญพอที่จะเกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งพระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า โอกาสในการเกิดเป็นมนุษย์มีน้อยมาก ชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความอย่างยิ่ง

นักวิชาการชาวตะวันตกบางคน เคยตำหนิพระพุทธศาสนาว่า เป็นศาสนาที่มองชีวิตในแง่ร้าย แต่ผู้ใดลงมือปฏิบัติธรรมย่อมเห็นว่าความเป็นจริงแล้ว พระพุทธศาสนามองชีวิตของมนุษย์ในแง่ดี มองในแง่สร้างสรรค์ อาจดีกว่าศาสนาอื่นด้วยซ้ำไป คือเราเชื่อในความสามารถ

ของมนุษย์ ศาสนาอื่นนั้นมักจะไม่ใช่ให้ความสำคัญแก่ชาติปัจจุบัน หากมองเป็นแค่อาร์มภทก์ก่อนขึ้นสวรรค์นิรันดรหรือตกนรกนิรันดร ไม่เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะพ้นจากความทุกข์ในชาตินี้ แต่ทางพระพุทธศาสนาเห็นว่า ชาตินี้สำคัญที่สุดแล้ว การที่เราเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐ เพราะว่าเรามีความสามารถพิเศษบางอย่าง ซึ่งสัตว์ที่เกิดในภพอื่นหรือภูมิอื่นไม่มี คือเรามีความสามารถในการละความชั่ว การบำเพ็ญกุศลความดี และการชำระจิตใจของตน

ชีวิตที่สมบูรณ์ของมนุษย์ ต้องประกอบไปด้วยการกระทำเหล่านี้ ต้องมีการละ ต้องมีการบำเพ็ญ ต้องมีการชำระ ฉะนั้นในการฉลองวันเกิด เราก็ฉลองในฐานะที่การเกิดครั้งนี้ได้เปิดโอกาสให้เราพบกับพระพุทธศาสนา ได้มาสัมผัสกับหลักสัจธรรมความจริง และได้มีความคิดวิเคราะห์ชีวิตของตนว่า เราเกิดมาทำไมและสิ่งสูงสุดในชีวิตคืออะไรหรือควรจะเป็นอย่างไร

การพิจารณาในเรื่องความเป็นอยู่ของตัวเอง เรื่องคุณภาพชีวิตของตน คือจุดเริ่มต้นของการภาวนา การภาวนาคือการพัฒนาอ้อมอาศัยจิตสำนึกในความเป็นมนุษย์ของเราทุกแห่งทุกมุม เพื่อให้มีแนวทางปรับการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับกฎของธรรมชาติ ความทุกข์คือความขัดแย้ง

ระหว่างความรู้สึกนึกคิด การพูด และการกระทำของเรากับความจริงของธรรมชาติ ความทุกข์นี้จึงหายไปโดยสิ้นเชิงด้วยพลังของปัญญาเท่านั้น เราไม่สามารถกำจัดความทุกข์นี้ได้ด้วยวิธีการอย่างอื่น การอ่อนนวยพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็ดี การกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยความมัวเมาเพลิดเพลินในความสุขทางเนื้อหนังก็ดี ล้วนเป็นแค่การบรรเทาชั่วคราว เพราะไม่ได้แก้ที่เหตุ

อะไร ๆ ก็เหมือนกัน ไม่ดูก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่เข้าใจ เราไม่ยอมมองด้านในก็ไม่เห็นตัวเอง ไม่เห็นก็ไม่เข้าใจ คนจำนวนไม่น้อยจึงชอบพูดว่า เขาไม่เห็นว่าคุณศาสนา มีความจำเป็นอะไรแก่ชีวิตเขามีความสุขพอสมควรแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรหนักหนา และไม่เคยสร้างความสะดวกร้อนแก่ใคร (พอกกล่าวคำนี้ ผู้ใกล้ชิดมักจะต้องอมยิ้มหรือส่ายหัวนิด ๆ) คนที่มองอย่างนี้ มักขอให้หาความสุขแบบชาวบ้านก่อน คือเขามองธรรมะเหมือนยาสมุนไพรขม ๆ ที่ควรเอาไว้ในอนาคตโน้น ตอนจวนหมดบุญ รักษาทางอื่นไม่ได้ผล ไม่มีทางเลือกแล้วจึงค่อยลอง นี่คือการประมาท ทำไม เพราะมองไม่เห็นเนื้อร้ายที่เกิดที่หัวใจเสียแล้ว ซึ่งธรรมะเท่านั้นที่ขจัดได้ เป็นความคิดที่เกิดจากการไม่มองด้านใน ไม่ดูก็ไม่เห็นปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่แล้ว และคอยบั่นทอนคุณภาพชีวิตตลอดเวลา

ความยึดติดเกิดที่ไหน ความเครียดและความกลัว  
เกิดที่นั่น ผู้อยู่ในโลกแต่ไม่รู้เท่าทันโลก ไม่ศึกษาและปฏิบัติ  
ธรรมคือไม่สนใจธรรมชาติของตัวเอง ไม่สนใจธรรมชาติของ  
ตัวเองย่อมนเป็นเหยื่อของมันอยู่เรื่อย อย่างเช่น กลัวตาย  
เป็นต้น และกลัวการพลัดพรากจากสิ่งที่ทำให้ความสุขแก่ชีวิต

ตราบาใดที่เขาสามารถสัมผัสหรือเก็บสิ่งที่เขาสาคัญ  
มันหมายความว่าความสุขหรืออำนาจความสุข เขาก็ประมาท  
และหมกมุ่นในสิ่งนั้น แต่เมื่อมีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เขาต้อง  
พลัดพราก หรือแค่คุกคามว่าจะต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้น  
เขาจะเป็นทุกข์เป็นร้อน ไม่มีที่พึ่ง เพราะไม่พร้อม ไม่เคย  
ซ้อม ไม่เคยตระหนักว่าเป็นเรื่องธรรมดาว่า ความสุขที่เกิด  
จากสิ่งที่ไม่แน่นอน ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนเหมือนกัน

ความสุขที่อาศัยการกระตุ้นจากข้างนอกเป็นของ  
เปราะ ขาดความมั่นคง เป็นความสุขที่หลอกให้เราหลง  
และผู้ที่จะเอาจริงเอาจังกับความสุขอย่างนี้มาก ก็ย่อมน  
ตาบอดต่อความจริงของธรรมชาติที่ท่านเรียกว่าไตรลักษณ์  
อยู่ จึงไม่ฉลาดในการบริหารอารมณ์ตัวเองเท่าที่ควร

นักปฏิบัติธรรมคือผู้กล้าทวนกระแสของโลก ต้อง  
เด็ดเดี่ยวไม่ยอมหนีจากความทุกข์ ไม่หลบหนีหลบตาต่อ  
ความจริง ไม่เอาหูไปบารเอาตาไปห่าง กำลังใจในการปฏิบัติ  
จะเกิดได้อย่างไร ก็เกิดด้วยการพิจารณาเห็นโทษ และความ

ไว้แก่นสารสาระของชีวิตที่ขาดธรรมดาต้องสังเกตเห็นว่า การฝากความหวังในชีวิตไว้กับความสุขจากสิ่งนอกตัว ก่อให้เกิดความว่าเหว่เปื้อน่ายและกังวลเป็นเงาตามตัวความสุขนั้นอยู่ตลอดเวลา การเก็บกตหรือวิ่งหนีจากเงานี้ทำให้เหน็ดเหนื่อย บางครั้งอาจแน่นหน้าอกวิงเวียนหรือตัวสั่นอย่างฉับพลันก็ได้ ความรู้สึกที่ว่าชีวิตของเราไม่มีความหมายซึ่งโผล่ขึ้นมาอย่างห้ามไม่อยู่ เป็นโทษของการวิ่งตามวัตถุและความสุขทางเนื้อหนังมากเกินไป

นักปฏิบัติต้องเห็นชัดว่า ความสุขทางเนื้อหนังไม่สามารถตอบสนองความต้องการอันแท้จริงของมนุษย์ คือความสงบที่เต็มไปด้วยปัญญาและกรุณา ความสงบนี้หลวงพ่อบุญมาเคยเรียกว่า “บ้านที่แท้จริง” แต่พฤติกรรมของคนในสังคมปัจจุบันเรียกได้ว่าเป็นอาการต่าง ๆ ของคนคิดถึงบ้านแต่ไม่รู้จักบ้าน น่าสงสารนะ

ฉะนั้นคนส่วนมากไม่กล้ารับรู้ต่อโทษของกาม เพราะเขาปล่อยให้กามเป็นชีวิตจิตใจของเขาทีเดียว เขากลัวว่าความสุขแบบนี้หมดไปเมื่อไร ชีวิตจะไม่มีอะไรเหลือ แต่นักปฏิบัติกล้ารับรู้ต่อโทษของกามเพราะเห็นว่ามีสิ่งที่สูงกว่าเชื่อมั่นว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความหมาย ไม่ควรเสียเวลาไปกับสิ่งเปล่าประโยชน์ เราเกิดมาเพื่อแสวงหาปัญญา เพื่อความดับทุกข์ เพื่อบรรลุถึงสุดยอดของการวิวัฒนาการของ



สิ่งมีชีวิตคือ “อมตธรรม” ความไม่เกิดไม่ตาย

ถึงแม้ว่าเราจะไปไม่ถึงในชาตินี้ อย่างน้อยเราก็ควรตั้งเข็มทิศเอาไว้ เรามาศรัทธาในพระพุทธศาสนา เพราะเห็นว่ามีคำสอนที่ทนต่อการพิสูจน์ ให้คำแนะนำชี้แจงในการเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตที่ชัดเจนและละเอียดอ่อน ให้วิธีการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกฎธรรมชาติ ไม่เกิดโทษ ธรรมะสำคัญขนาดนี้ การเกิดเป็นมนุษย์ในประเทศที่มีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ต้องถือว่าเป็นโชค เป็นลาภอย่างยิ่ง เมื่อเราระลึกถึงและพิจารณาในสาระของชีวิตของตน ความรู้สึกใหม่หลายอย่างย่อมปรากฏขึ้น เกิดซาบซึ้งดื่มด่ำในบางสิ่งบางอย่าง ข้อหนึ่งที่จะเห็นชัดอยู่ในใจคือ ความรู้สึกต่อความสัมพันธ์เื่องอาศัยกันของสิ่งทั้งหลายในชีวิต การไตร่ตรองในเรื่องนี้ทำให้เกิดปัญญา ไม่ยึดมั่นถือมั่น

อีกประการหนึ่ง การพิจารณาเรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่นย่อมนำไปสู่ความกตัญญูกตเวทิต่อผู้มีพระคุณต่อเรา ส่วนมากเรามักจะมองว่าความสำนึกในบุญคุณของผู้ที่มีอุปการคุณต่อเราว่าเป็นธรรมพื้นฐาน ไม่ใช่เรื่องสูงส่งฟุ้งยากเหมือนอนัตตา แต่ที่จริงแล้วความกตัญญูกตเวทิต่ออันแท้จริงเกิดขึ้นและเข้มแข็ง เพราะความเข้าใจในเรื่องอนัตตา คือ

ความระลึกรู้อยู่ว่า เราไม่ใช่ศูนย์กลางของโลกไม่ได้อยู่ในโลกนี้คนเดียว ความสุขทั้งหมดที่เราเคยเสวยในชาตินี้ย่อมอาศัยคนอื่น สัตว์อื่น หรือสิ่งอื่นไม่มากก็น้อย ในชีวิตของเรา นั้น เคยไหม เคยมีความสุขแม้แต่นิดเดียวที่ไม่ได้อาศัยคนอื่นเป็นปัจจัย ขอดตอบแทนว่าไม่เคย แล้วเมื่อชีวิตเราไม่มีอะไรที่ไม่ขึ้นอยู่กับคนอื่นและสิ่งอื่น เราจะถือตัวถือตนได้อย่างไร แล้วเราจะหาตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรได้ที่ไหน

วันเกิดของเราควรเป็นวันที่เราคำนึงว่า เป็นวันที่คุณแม่ผ่านการทรมานเพื่อเรา การคลอดลูกมักทำให้มีทุกขเวทนารุนแรง ความสุขของเราในชีวิตนี้เกิดขึ้น เพราะคุณแม่ของเรายอมทนต่อความทุกข์ความทรมาน และไม่ใช้เฉพาะวันคลอดเท่านั้นที่ท่านลำบากร่างกายท่านผิดปกติตลอดเก้าเดือน และก็ไม่ได้สิ้นสุดในวันคลอดด้วย แต่ท่านยังยอมรับความยากลำบากหลาย ๆ อย่างในการเลี้ยงดูเราด้วยความภาคภูมิใจ ฉะนั้นวันเกิดของเราควรจะเป็นวันแม่ของเราด้วย

อาตมาเคยฟังนิทานของชาวทิเบตเรื่องความรักของแม่ เขาเล่าว่ามีเศรษฐีคนหนึ่งมีภรรยาสองคน ภรรยาหลวงไม่มีลูกและกำลังอิจฉาภรรยาคนที่สองซึ่งเพิ่งมีลูกชายคนแรก ลูกยังเป็นทารกอยู่ เศรษฐีก็ตาย สงสัยว่าบ้านเขาคงอยู่ห่างไกลจากคนอื่น เพราะยังไม่มีใครทราบว่ามีลูก เมียหลวง

จึงวางแผนชั่วร้าย คือยืนยันกับแขกที่งานศพว่าเด็กเป็นลูกของเขา ไม่ใช่ของเมียน้อย เนื่องจากกฎหมายของทิเบตกำหนดว่าทรัพย์สินสมบัติของเศรษฐีทั้งหมดต้องตกเป็นของลูกชายคนเดียว

เมียหลวงและเมียน้อยพร้อมกับลูก พวกมันเข้าไปในเมืองหลวงโดยทั้งสองคนต่างยื่นกรานว่าเด็กเป็นลูกของตน คดีขึ้นศาล ผู้พิพากษาฟังผู้หญิงทั้งสองคนพูด ต่างคนต่างร้องให้ขอความยุติธรรม ผู้พิพากษาดูไม่ออกว่าใครพูดจริง ใครพูดเท็จ ท่านจึงสั่งให้ผู้หญิงทั้งสองไปจับลูก คนละแขน แล้วให้ดึง ท่านสั่งว่าคนที่เป็นม่อจริงจะต้องดึงแรงกว่าคนที่ไม่ใช่แม่ พุดง่าย ๆ ว่าให้มีการชักเย่อลูก คนที่เอาชนะได้ก็จะถือว่าเป็นแม่ ทั้งสองก็ทำตามคำสั่งผู้พิพากษา ดึงไปดึงมา เด็กเล็ก ๆ ก็ร้องให้ ทรมาน เมียน้อยเห็นลูกร้องให้ทนไม่ไหวเลยปล่อย ยอมแพ้ดีกว่าจะให้ลูกเป็นทุกข์อย่างนี้ ถ้าดึงต่อไปอีก ลูกอาจถึงกับตายได้ ก็จำเป็นปล่อยแขนของลูก เมียหลวงก็ร้อง “ไชโย ! ชนะแล้ว” ยิ้มบาน แต่ผู้พิพากษากลับสั่งเจ้าหน้าที่เอาลูกไปให้เมียน้อย

เมียหลวงแถมบีบชักเย่อลูกถึง “ทำไม” เขาร้อง “อย่างนี้ไม่ยุติธรรม” เขาแย้ง ผู้พิพากษาดู บอกว่าพอแล้ว ยุติธรรมแล้ว ผู้ยอมปล่อยนั้นแหละต้องเป็นแม่จริง คนนั้นแสดงความรักของแม่เพราะเห็นความทุกข์ของลูกเป็นเรื่อง

สำคัญยิ่งกว่าความต้องการหรือความรู้สึกของตัวเอง ในที่สุด  
 เมียน้อยก็ได้ลูกกลับมาและได้ทรัพย์สินสมบัติตามกฎหมาย...  
 จบ แต่อตมาไม่ยอมให้จบตรงนี้ ถ้าอตมาเป็นผู้เขียน  
 ตอนท้ายเรื่องจะให้ผู้เป็นแม่จริงแบ่งสมบัติไว้ให้เมียหลวง  
 สักครึ่งหนึ่ง เพราะชนะแล้วควรให้อภัย น่าเห็นใจเมียหลวง  
 ว่า เขาทำน่าเกลียดอย่างนี้เพราะไม่มีลูกและกลัวว่าจะถูก  
 ทอดทิ้ง เดียวนี้เขาเป็นแม่ม่ายเสียแล้ว ไม่มีใครดูแล ไม่มี  
 ใครเลี้ยง ถ้าเมียน้อยไม่ช่วยเขา ใครจะช่วย ยิ่งขึ้นศาล  
 ในเรื่องนี้ออณาภก็ต้องตกเป็นขี้ปากของสังคมแน่ ๆ คงเป็นที่  
 รังเกียจของชาวบ้าน

ฉะนั้นก็ต้องให้อภัยเขา และเชิญเขากลับมาอยู่ด้วยกัน  
 ต่อช่วยกันดูแลลูก ถ้าภรรยาคนที่สองทำอย่างนี้ เรียกว่า  
 น่าชม เป็นนักปฏิบัติธรรม คือมีทั้งความรักของแม่และทั้ง  
 ความรักที่ประกอบด้วยธรรม คือเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

ในการภาวนา เราเปิดจิตใจของเรากว้างออกไปรับรู้  
 ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เปรียบเสมือนกับห้องที่  
 อับ ๆ และมีดสนิท ซึ่งเราเปิดหน้าต่างเปิดประตูให้แสงสว่าง  
 และอากาศเข้าไป ถ้าเราไม่พิจารณาความรู้สึกนึกคิดของ  
 ตัวเอง ชีวิตย่อมถูกกิเลสครอบงำอยู่เสมอ พุทธศาสนาของ  
 เราถือว่ามีมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่ไม่ใช่ว่าพอเกิดแล้วปั๊บ  
 เราประเสริฐทันที เราจะประเสริฐได้ก็ด้วยการฝึก ความ

ประเสริฐเป็นเป้าหมาย เป็นสิ่งที่เราบรรลุได้ แต่มันทำยาก  
ลำบากเหมือนกัน

หลวงพ่อกาเคยสอนอยู่เสมอว่า ความทุกข์ในโลกมี  
สองอย่าง คือความทุกข์ที่เป็นไปเพื่อความทุกข์ และความ  
ทุกข์ที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ ความทุกข์ประเภทที่สองนั้น  
เราต้องยอมรับ พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า “ทุกข์เป็น  
เหตุให้เกิดศรัทธา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดความปิติ  
ปราโมทย์ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสุข และความสุข  
เป็นเหตุให้จิตเข้าถึงความสงบได้”

นี่เป็นข้อสังเกตอีกข้อหนึ่งที่เราไม่ควรลืม เราปฏิบัติ  
เพื่อกำหนดรู้ความทุกข์โดยจิตที่เข้มแข็งพอจะกำหนดรู้  
ความทุกข์ได้ จิตที่ประกอบด้วยความสุขจะเป็นจิตที่เข้มแข็ง  
ถ้าจิตใจของเรายังหิวโหยขาดความสุข จิตนั้นจะอ่อนแอ  
และจิตนั้นจะบรรลุธรรมไม่ได้

พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า “ผู้มีปิติในธรรมย่อมอยู่  
เป็นสุข” คนเราต้องยกทุก ๆ เรื่องในชีวิตประจำวันขึ้นสู่  
ธรรมะเพราะถ้าเรารู้จักมองทุกอย่างเป็นธรรมะได้ ชีวิตก็จะ  
มีแต่ความสุข

เมื่อพระพุทธศาสนาเผยแพร่ออกไปในประเทศต่าง ๆ  
สถาบันสงฆ์และแนวการสอนแปรเปลี่ยนไป ที่ประเทศจีน  
ท่านเน้นเรื่องปรัชญาไปเสียมาก สุดท้ายเกิดปฏิกิริยาจากผู้

ที่ต้องการสนับสนุนฝ่ายปฏิบัติ ผลอย่างหนึ่งคือการปรากฏ  
ขึ้นของนิกายเซ็น พวกนี้ทิ้งหนังสืออ่านแต่ใจ

ข้อหนึ่งที่อาจารย์เซ็นเห็นว่ามีปัญหา คือการที่นักวิชาการ  
ในสมัยนั้นยกธรรมะขึ้นมาเป็นเรื่องสูงเกินไป จนกระทั่ง  
คนทั่วไปรู้สึกว่าเป็นเรื่องวิเศษของคนธรรมดา ฉะนั้นเพื่อสอนให้  
คนเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ พระเซ็นชอบใช้คำพูดสั้น ๆ ให้  
ผู้ฟังสะดุ้ง โดยถือว่าจิตใจเราสะดุ้ง ก็สามารถรับของใหม่ได้  
ง่ายขึ้น

ครั้งหนึ่งมีอุบาสกคนหนึ่งถามอาจารย์เซ็นว่า  
พระพุทธเจ้าคืออะไร พุทธภาวะคืออะไร ท่านตอบทันทีว่า  
พุทธภาวะคือขี้หมา เหตุผลในการตอบอย่างนี้คือ ท่าน  
ยกสิ่งที่คนทั่วไปเห็นว่าสกปรกหรือต่ำต้อยที่สุด และ  
เปรียบเทียบกับสิ่งที่คนทั่วไปเชื่อว่าสูงสุด เพื่อให้เข้าใจว่า  
สิ่งที่บริสุทธิ์ไม่ได้อยู่ห่างไกลจากสิ่งสกปรกหรือธรรมดา

ถ้าเรามองด้วยปัญญา เราจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง  
ที่เราสัมผัสได้ด้วยตาหูจมูกลิ้นกายใจนั้น ล้วนแล้วแต่มี  
ลักษณะอันเดียวกัน คือเกิดขึ้นแล้วดับไป การประจักษ์แจ้ง  
ในธรรมชาติของประสบการณ์ของเราคือการปรากฏของ  
พุทธภาวะ ฉะนั้นพุทธภาวะจึงไม่ใช่สิ่งลึกลับที่เราจะหยั่งรู้  
ได้ ไม่จำเป็นต้องรอกอบวชไปอยู่ในป่าในเขา แต่เป็น  
ความเข้าใจเรื่องสิ่งธรรมดา ที่อยู่กับเราตลอดเวลา อานันท์

แปร่งฟัน ทำกับข้าว ทานข้าว ล้างจาน ขับรถ เดินไปเดินมา ฯลฯ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นโอกาสที่เราจะเข้าใจในธรรมะได้ เพราะธรรมะไม่ใช่สิ่งลึกลับจนเกินไป เป็นสิ่งที่สูงสุดก็จริง แต่เป็นสิ่งที่สูงสุดในสิ่งที่ต่ำสุดได้ด้วย

นักวิทยาศาสตร์จากอังกฤษคนหนึ่งเคยบอกว่า ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะการค้นพบข้อมูลใหม่ ๆ แต่เกิดขึ้นจากการมองข้อมูลเก่าด้วยสายตาใหม่ ก็คล้าย ๆ กับความก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติ การประพฤติปฏิบัติไม่ได้อยู่นอกเหนือจากชีวิตประจำวันของเรา คนเราต้องพยายามมีธรรมะอยู่ในใจตลอดเวลา เพราะธรรมะเป็นเครื่องแก้กิเลส และกิเลสเกิดได้ทุกเวลานาที

ตามหลักปริยัติ เราถือว่าธรรมะประกอบด้วยแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ มีให้เลือกเยอะ แต่เราต้องรู้จักเลือกธรรมะที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ปัจจุบัน บางครั้งเราจำเป็นต้องใช้ธรรมะที่ลึกซึ้งบางครั้งเราก็ต้องใช้ธรรมะพื้น ๆ สำคัญแต่ว่าได้ผลใหม่

โดยปกติในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดอารมณ์หงุดหงิดไม่พอใจ เราขอระบายความรู้สึกออกไป โดยการดูหรือพูดอะไรให้คนอื่นเจ็บใจ แต่ถ้าเรารู้สึกตัวแล้วไม่พูดอย่างนั้น เราก็จะได้ธรรมะหลายข้อ ความรู้สึกตัวที่กำลังหงุดหงิดคือ

ตัวสติ และการที่ไม่ทำตามความรู้สึกนั้นคือความอดทน เมื่อความเศร้าหมองในใจเราหาย เกิดสำนึกในความไม่เที่ยงของอารมณ์ ความไม่เป็นตัวเป็นตนของอารมณ์ นั่นคือตัวปัญญา การปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็นอย่างนี้

ความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เราควรจะพิจารณาบ่อย ๆ ก็คือความเบื่อ ตัวนี้จะเป็นตัวที่มีผลต่อชีวิตประจำวันอย่างมาก คนทั่วไปทำหลายสิ่งหลายอย่างเพียงเพราะเบื่อ หรือเพราะกลัวจะเบื่อ การภาวนาเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะมารู้จักกิเลสตัวนี้ พิจารณาดูความรู้สึกว่า เบื่อคืออะไร มีอาการอย่างไร สังเกตตัวเบื่อนี้ในระหว่างการภาวนาแล้วจะสามารถจับความรู้สึกนี้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น บางทีอาจหยิบหนังสือธรรมะขึ้นมาอ่าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี แต่ให้ดูเจตนาของเราในขณะที่เราหยิบหนังสือธรรมะขึ้นมาอ่าน หรือว่าหยิบเทปมาฟัง อาจเป็นได้ว่าเป็นอาการของความเบื่อมากกว่าการไฝธรรมะ นั่งสมาธิไม่สงบ เบื่อ และอยากจะหนีจากความรู้สึกนั้น จึงหาหนังสืออ่านแทน ไม่ปล่อยให้วางอารมณ์ที่เป็นเหตุของทุกข์ ในการปฏิบัติไม่ใช่ห้ามไม่ให้อ่านหนังสือ ห้ามไม่ให้ฟังเทปเลย เพียงแค่เตือนให้รู้จักเจตนาของตัวเอง ตัวความเบื่อนี้สำคัญ

การภาวนา คือการสร้างความคุ้นเคยกับตัวเอง นักภาวนาต้องดูตัวเองอยู่เสมอว่าในขณะที่นี้มีอะไรอยู่บ้าง โดย



ไม่หลงว่าสิ่งที่เห็นเป็นของตัวเองของตน คือไม่มองด้านในผ่านแว่นสี คือความรู้สึกว่าเรา หรือของเรา มนุษย์ส่วนมากมักห่างไกลจากตัวเอง ไม่รู้จักเลย บางคนชอบบ่นว่าคนอื่นไม่รู้จักเขาหรือไม่เข้าใจเขา แต่ตัวเขาเองก็ไม่เข้าใจตัวเองเท่าไรแล้วทำไมคนอื่นจะต้องเข้าใจ น่าจะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา

นักปฏิบัติผู้เฝ้าสังเกตจิตใจ จะต้องเห็นว่าอารมณ์ใดเกิดบ่อย อารมณ์ใดเกิดไม่ค่อยบ่อย จะต้องเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ต่าง ๆ เช่น จะสังเกตว่าเวลาเครียดหรือกลัว ความโกรธมักจะวิ่งตามมาเป็นเพื่อน ตอนโกรธเรามักจะเพลินในความโกรธ แล้วทำหรือพูดสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ซึ่งส่งผลกระทบต่อตัวเองและคนอื่น หรือเวลามีใครยกย่องสรรเสริญ เราจะรู้สึกดีใจสบายใจ

ในการปฏิบัติธรรม เราเพียรพยายามมองอาการของจิตเช่นนี้เป็นเรื่องธรรมดา ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย คือไม่ต้องมีคำว่า “ฉัน” หรือคำว่า “เรา” เข้าไปยุ่งเกี่ยวเลย มีแต่ธรรมะล้วน ๆ อย่างเช่น ความโกรธเกิดขึ้นแล้วมีผลอย่างนั้นอย่างนี้ ผลที่เกิดขึ้นนั้นก็กลายเป็นเหตุของอารมณ์อย่างอื่น เช่น ความเดือดร้อน เป็นต้น ขาดสติแล้ว กิเลสเกิดเหมือนปฏิกิริยาลูกโซ่ ตามหลักปัจจุสมุปบาท

มองใจตัวเองไม่เป็น เห็นสิ่งที่ดีก็เกลียด หรือถือตัวว่าเราดี เราเก่ง เห็นสิ่งที่ไม่ดีก็ตกใจ หรือถือตัวว่าเราเลว เราไม่เก่ง

เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกับว่าเป็นสมบัติของเรา การภาวนาอย่างนี้ผิดทาง เป็นการสร้างอัตตาตัวตน ไม่ใช่การโค่นหรือการทำลาย เราเพียงแต่ได้อัตตาตัวตนใหม่ ทิ้งของเก่าแล้ว เอาของใหม่ไว้เลี้ยงแทน

ความเพียรคือการทำความรู้สึกตัว ว่าจิตใจของเราปกติไหม เอนเอียงไปทางไหนไหม เอนเอียงไปทางชอบ เอนเอียงไปทางไม่ชอบไหม หนักไปทางโลกไหม หนักไปทางโกรธไหม หนักไปทางหลงไหม รับรู้อยู่โดยไม่ได้ถือว่าตัวเราเป็นอย่างนั้นจริง ๆ สักแต่ว่ายอมรับว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่ ประคับประคองความรู้สึกตัวอย่างนี้ไว้เรื่อย ๆ แล้วปล่อยสิ่งที่ควรปล่อย สนับสนุนสิ่งที่ควรสนับสนุน จิตใจจะเข้มแข็งขึ้น โดยลำดับ โดยเฉพาะต่อความรู้สึกของคนอื่น

คนที่ไม่รู้จักตัวเอง มักแสวงหาความมั่นคงจากความรู้สึกของคนอื่น เราอาจจะเคยก็ได้ คนรอบข้างชอบหรือมีความสุขก็สบาย มีใครไม่ชอบก็ไม่สบาย ต้องพยายามทำให้ทุกคนรัก ให้ทุกคนชอบ ดินรนที่จะเป็นที่รักของคนทุกคน ถ้าอยู่ในออฟฟิศหรืออยู่ในที่ ๆ มีสักสิบคน รู้สึกว่าเขาชอบเราเก้าคน มีคนเดียวที่ไม่ชอบ ก็แทบจะอยู่ไม่ได้ ทุกข์ สงสัยว่าเรามีอะไรเขาจึงไม่ชอบ มีใครเข้าใจเราผิดหรือโกรธ จะมีความรู้สึกที่ตัวเรา ตัวตนของเราถูกกระทบอย่างแรง

แต่คุณค่าของคนเราไม่ได้ถูกกำหนดด้วยสายตาของ

คนอื่น เขากล่าวหาในสิ่งที่ไม่จริง คุณค่าของเราก็ยังมีอยู่ เหมือนเดิม เป็นสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ คนอื่นจะเห็นหรือไม่เห็น เป็นเรื่องของเขา ส่วนเรื่องความรัก อาตมาว่าความรัก มันเหมือนกับไวรัสตัวหนึ่ง ไม่ใช่คนรักกันเพราะบุคลิกตรงกัน ดวงตรงกัน ฯลฯ เท่าไรหรือกมันคล้ายกับเป็นปฏิกิริยาทางเคมี หรือไวรัสตัวหนึ่งมากกว่า ติดไวรัสกัน ติดไวรัสนั้น ตลอดชีวิตก็มี หรืออาจจะติดไวรัสไปอาทิത്യสองอาทิത്യ ก็ยังมี พอหายแล้วเขาก็ไม่รักเสียแล้ว

มองอย่างนี้อาจจะแรงไปหน่อย แต่สิ่งที่ต้องระวังคือการเชื่อว่าเขารักเรา เราต้องเป็นคนดี เพราะตามเหตุผลนี้ถ้าเมื่อเขาเกิดไม่รักเรา ก็หมายความว่าเราต้องเป็นคนไม่ดี สุขภาพจิตเราจะแย่ ที่แท้มันไม่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคนอื่นเลย เราก็ต้องรู้จักตัวเองว่าเรามีอะไรอยู่ โดยไม่เข้าข้างตัวเอง ให้เราระลึกอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในใจเรา ไม่ใช่ของตายตัว คือคำว่าบุคลิกหรือจริตนิสัยก็เป็นเพียงแค่ว่าชื่อความเคยชินต่าง ๆ ซึ่งเราเปลี่ยนได้ ถ้าเรามีศรัทธาและเห็นคุณค่าในการเปลี่ยน

ศรัทธาเป็นเรื่องสำคัญ สำคัญมากทีเดียว ความพากเพียรก็ดี ความอดทนก็ดี ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นจากศรัทธา และความเชื่อมั่นในคุณค่าของการประพฤติปฏิบัติ มีโยมฝรั่งคนหนึ่งเคยอยู่ที่นี้เขาเคยติดเฮโรอีนมาหลายปี เขาก็

พยายามทุกวิถีทางที่จะเลิกแต่เลิกไม่ได้ มาเมืองไทยเขาไปรักษาที่วัดถ้ากระบอก พอออกจากวัดแล้วก็ลงไปกรุงเทพฯ ซื่อเฮโรอื่น ไม่ได้เรื่องเลย นานมาแล้วเขาเคยมาเที่ยววัดปานานาชาติสองครั้ง มาครั้งนี้เขาถือว่าเป็นความหวังสุดท้าย เขามาอยู่ที่นี้ สนทนากับพระ เริ่มศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เขาเกิดศรัทธาแล้วเลิกยาเสพติดได้

ทุกวันนี้บางที่เดินผ่านพระพุทธรูป น้ำตาเขาไหล เขาก็แปลกใจ ไม่เคยคิดว่าความซาบซึ้งอย่างนี้จะเกิดขึ้นในชีวิตเขาได้ แล้วศรัทธาแรงกล้านี้ไม่มมงายด้วย เป็นศรัทธาที่เกิดด้วยเหตุผลเขาอ่านหนังสือแล้วสงสัยข้อไหนก็มาถามอาตมาก็ตอบ แล้วเขาก็จะร้อง “อ้อ ! อย่างนี้เอง” เขาบอกว่าสมัยที่เขาติดเฮโรอื่นเคยอ่านหนังสือปรัชญา หนังสือศาสนาทั้งตะวันออกและตะวันตกตั้งเยอะแยะ รู้สึกว่าดี รู้สึกว่าลึกซึ้ง แต่ยังไม่ถึงขั้นเห็นโทษในวิถีชีวิต เพียงแต่รับไว้เป็นปรัชญาประดับความรู้เฉย ๆ แต่ตอนนี้เกิดศรัทธาแล้ว เขาก็พร้อมที่จะอดทนต่อกิเลส ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ตั้งใจดีมากแล้วได้ผล อาตมาบอกเขาว่า ทุกวันนี้คนติดเฮโรอื่นกันงอมแงม ต่อไปนี่ท่านอาจจะช่วยพวกนี้ได้ดี ใช้ประสบการณ์เลวร้ายเพื่อประโยชน์เพื่อนมนุษย์ เขาดีใจ

ส่วนโยมก็เป็นผู้มีศรัทธามานานแล้ว และวันเกิดปีนี้ขอให้ระลึกถึงความตายบ้าง เพราะวันนี้เหมือนกับหลักกิโล

ข้างทาง ซึ่งบอกเราว่าได้สึกหรืออีกหนึ่งปี หนทางชีวิตในชาตินี้หมดไปอีกกิโลหนึ่ง ทุกวันนี้เอาตมาอยู่ที่วัดภูจ้อมก้อมพิจารณาในห้วยอยู่ทุกวัน ช่วงหน้าฝนน้ำไหลเชี่ยว บางวันเกือบจะข้ามไม่ได้ บางวันน้ำถึงระดับหน้าอก ข้ามก็อันตราย พอเข้าหน้าหนาวนับวันน้ำก็แห้งไป หมดไป ระลึกว่าชีวิตของเรามันก็เหมือนกัน นับวันมันก็หมดไปแห้งไปเหี่ยวไป พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาเรื่องความเกิดเรื่องความดับในชีวิตประจำวัน ส่วนมากเราจะจับจ้องแต่ความเกิด เพราะมันเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เราไม่ค่อยชอบดูความดับความสิ้นไปของสิ่งต่าง ๆ แต่การหันมาดูเรื่องความดับ ย่อมเกิดปัญญามากกว่าการดูการเกิด

การสังเกตเห็นความดับของอารมณ์ ความดับของความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ทำให้ลดสังเวชในการเวียนว่ายตายเกิด และนำไปสู่ นิพพิทา ความเบื่อหน่าย นิพพิทาหรือความเบื่อหน่ายนี้เป็นความรู้สึกที่เยือกเย็น ไม่มีโทษเข้าไปแอบแฝงเลย เป็นความรู้สึกหมดสนุกในการยึดมั่นถือมั่น

ในชีวิตประจำวัน การยึดมั่นถือมั่น มักปรากฏในหลายรูปแบบ อย่างเช่นการที่เราจะหมายมั่นปั้นมือว่าต้องเป็นอย่างนั้นให้ได้ ต้องเป็นอย่างนี้ให้ได้ คนนั้นก็ต้องเป็นอย่างนั้น คนนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ทำไม่ไม่เป็นอย่างนั้น ทำไม

ไม่เป็นอย่างนี้ คิดอย่างนี้แล้วเราจึงชอบพยายามบังคับให้คนอื่นหรือสิ่งอื่นเป็นไปตามใจเรา เมื่อเราเห็นว่าความคิดอย่างนี้เป็นการเบียดเบียน เป็นการทรมาณตัวเองโดยเปล่าประโยชน์ และเป็นความพยายามที่ลม ๆ แล้ง ๆ ไม่มีวันที่เราจะสำเร็จได้ เราก็ยอมปล่อย ในขณะที่เราเห็นความโง่ในความยึดมั่นถือมั่นนั้นอย่างชัดแจ้ง ท่านให้ชื่อว่า นิพพิทา เป็นปัญญาที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดยินดีในสังขาร เพราะเล็งเห็นโทษของการยึดมั่นถือมั่น เป็นเหตุให้เราเข้าถึงความหลุดพ้นในที่สุด





# เข้าวัดทำไม

ชอสาริก ติกง



เข้าวัดแล้ว

สักแต่ว่าไหว้พระพอเป็นพิธี

ทำบุญบำรุงวัดตามประเพณี

แล้วออกไปชมต้นไม้ก่อนกลับ

ไม่ใช่ว่าไม่ดี ดิอยู่หรอก แต่ยังดีไม่พอ

ศาสนา ธรรมะ เป็นสิ่งที่ต้องห้อมเข้ามาชำระ

หาอุปายแก้ข้อบกพร่องที่อยู่ในใจ

เสริมสร้างสิ่งที่ดีงาม

อย่างนี้คือการเข้าวัดที่เข้าท่า

ได้ทั้งวัดปฏิบัติ

ได้ทั้งเครื่องวัดตัวเอง

## เข้าวัดทำไม

บางคนที่มาวัด เข้ามากราบอาตมาในศาลา ชมว่า “ที่นี่ร่มรื่นดีนะครับ น่าอยู่” เสร็จแล้วก็กราบลากลับบ้าน เขาได้บุญไหม คงได้เหมือนกัน แต่เสียดายว่าไม่ได้มากกว่านั้น

ประโยชน์ประการแรกที่เกิดจากการเข้าวัดป่า คือการสัมผัสกับธรรมชาติ มองไปทางไหนไม่มีป้ายโฆษณา ไม่มีสิ่งใดบาดตา หรือกระตุ้นกิเลส กายกับใจรู้สึกเย็นลงทันที แค่นี้ก็เป็นบุญอยู่แล้ว แต่ในระยะยาวคงจะมีผลต่อชีวิตน้อย ฉะนั้นถวายนานแล้วหลวงพ่อประธานสงฆ์ว่าง ให้ไปสนทนาธรรมกับท่านบ้างก็ดี สนทนาไม่เป็น ขอท่านเมตตาให้ธรรมะสักข้อหนึ่งก็ได้ ท่านไม่ว่างหรือเราไม่กล้าจริง ๆ ก็ไปหาที่เงียบแล้วนั่งสมาธิสักเล็กน้อยก่อนกลับ เข้าวัดอย่างนี้ ครูบาอาจารย์ท่านชื่นใจ

เข้ามาในวัดคือเข้าในแดนอภัย เป็นที่ปลอดภัยจากการ

เอาวัดเอาเปรียบกัน เป็นที่ ๆ ไม่ต้องมีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน อยู่วัดไม่ต้องแข่งขันกับใคร ไม่ต้องระแวงใคร ไม่ต้องยุ่ง สังคมไทยโชคดีที่มีที่ ๆ ประเสริฐสุดอย่างนี้ เป็นที่ที่สนับสนุนส่วนที่ดีของมนุษย์ และเป็นที่ยุมนุ่มของคนดี และผู้ที่ต้องการเพิ่มความดีของตน ถึงจะมีเวลาจำกัด เข้าวัดแล้วไม่ต้องรีบ วันหนึ่งอย่ามีรายการแน่นเกินไป ญาติโยมบางคนะ วันหนึ่งไปทำบุญถึงสี่วัดก็มี หัวหน้าทัวร์เดินเข้าศาลาหน้าเคียด ดุณาฬิกาตลอดเวลา เจ้าอาวาสองค์ไหนให้ออวาทนานไปหน่อย (เช่น อาตมา เป็นต้น) ก็ชักกระวนกระวาย ไปเยี่ยมวัดเอาพอดีกับเวลา พอดีกับกำลังไม่ดีกว่าหรือ บุญคือชื่อของความสุข และอย่าลืมว่าการเดินทางแสวงบุญไม่ใช่การไปหาสิ่งนอกตัวเรา ที่แท้เป็นการแสวงหาโอกาสบำรุงบุญซึ่งอยู่ในใจเราตั้งแต่ยังไม่ออกเดินทาง

วัดเป็นที่อยู่ของพระสงฆ์ เข้าวัดแล้วให้สังเกตความเรียบร้อย ความเรียบง่าย ความสะอาดสะอาดอัน ดูความสำรวมของพระภิกษุสามเณร ระลึกว่ายังมีผู้มุงมั้นในชีวิตรพรหมจรรย์เพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่นเหมือนสมัยก่อนยังไม่เสื่อม น่าเลื่อมใส พิจารณาว่า ท่านกำลังสืบต่ออายุของบรมพระพุทธานุศาสน์ แล้วเราทำบุญกับท่าน เราก็มีส่วนในการบำรุงพระศาสนาเหมือนกัน คิดถูกทางแล้วจะเกิดปีติ

หลวงพ่อบุ๊เป็นประธานสงฆ์ให้ข้อคิดอะไรก็ตั้งใจฟัง และพยายามจำไว้ เพื่อเป็นของดีติดตัวกลับบ้าน

ในพระพุทธศาสนา เราทุกคนต้องเป็นนักศึกษา การศึกษาคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ก็คือการตั้งใจศึกษาเรื่องของเราเอง เพราะธรรมะของพระองค์ทั้งหมดทั้งสิ้น มีความมุ่งมั่นอยู่ในสองเรื่อง คือหนึ่งการเปิดเผยธรรมชาติของมนุษย์ และสองการชี้แนะแนวทางปฏิบัติต่อธรรมชาตินั้นให้ถูกต้อง เพื่อการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง สองเรื่องเท่านั้น เราเกิดเป็นมนุษย์และเป็นพุทธมามกะแล้ว เราค้นคว้าเรื่องความเป็นมนุษย์ของเราบ้างน่าจะดี เหตุผลก็คือเราไม่อยากเป็นทุกข์ ก็ต้องฝึกการปฏิบัติต่อธรรมชาติทั้งภายนอกและภายในด้วยปัญญา เพื่อไม่ให้เป็นทุกข์ เพราะชีวิตเราจะปลอดทุกข์เองโดยไม่ต้องปฏิบัติเป็นไปไม่ได้

ฉะนั้นเราต้องสนใจศึกษาธรรมะ ธรรมะไม่ได้เกิดอยู่ที่อื่นไกล หากเกิดที่กาย ที่วาจา ที่ใจของเราแต่ละคน แต่เราจะน้อมธรรมะเข้ามาสู่ใจเพื่อประโยชน์สุขของตัวเราครอบครัว และสังคมที่เราอยู่อาศัย ไม่ใช่ของง่ายเลย ต้องฝึกความเคยชินและนิสัยเก่าพอสมควร ในเบื้องต้นเรายังอ่อน ต้องการกำลังใจจากข้างนอกค่อนข้างมาก ท่านจึงให้เราคบผู้ที่ศึกษาดีแล้ว ปฏิบัติดีแล้ว เพื่อได้วิธีที่ถูก

และเพื่อได้ความมั่นใจว่าการปฏิบัติมีผลจริงไม่เหลืออริสสัย  
ส่วนมากผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพันมักเป็น  
นักบวช ท่านจึงให้เราเข้าวัด

เข้าวัดต้องเข้าให้เป็น ถ้าหากเราไม่คิดทำความเข้าใจ  
กับธรรมชาติของตัวเอง ไม่สนใจชีวิตของเราว่ามันคืออะไร  
กันแน่ ไม่อยากพัฒนาตน การเข้าวัดก็จะไม่เกิดประโยชน์  
เท่าที่ควร เหมือนคนกำลังไม่สบายเข้าไปในโรงพยาบาล  
เพื่อบริจาดทรัพย์บำรุงโรงพยาบาล โดยไม่คิดรักษาโรค  
ของตัวเอง เพราะยังไม่เจ็บมากก็เลยเสียเวลา โรค  
ของเราคือความทุกข์ สาเหตุสำคัญคือการไม่รู้จักตัวเอง  
ตามความเป็นจริง ไม่รู้จักตัวเองก็ถูกลดลงง่าย พร้อมที่จะ  
ตกเป็นเหยื่อของสิ่งมาयाทั้งหลายอยู่เสมอ มัวแต่ดีนรณ  
เพื่อจะได้สิ่งที่ชอบและเลี่ยงสิ่งที่ไม่ชอบอยู่เสมอ เชื่องมงาย  
ในร่างกาย และจิตใจว่าเป็นเราเป็นของเรา ก็ยอมไม่เห็น  
ความไม่เที่ยง และความไม่มีเจ้าของของชีวิต

การปฏิบัติธรรมเท่านั้น ที่จะช่วยให้เราเป็นอิสระจาก  
กิเลสได้ การทำบุญอย่างเดียวไม่ปฏิบัติ ถึงจะทำให้มีสิ่ง  
ยึดเหนี่ยวอยู่ในใจบ้าง แต่มันไม่มั่นคง ลึก ๆ แล้วเราจะ  
ยังอยู่ในสภาพเดิม คือแคว้งคว้างอยู่เหมือนเรือเล็ก ๆ กลาง  
ทะเลอันกว้างใหญ่ มีเข็มทิศก็ใช้ไม่ค่อยเป็น มีสมอก็ไม่รู้จัก  
ทอด เอาแต่ประดับประดาเรือก่อนอับปาง ชาวพุทธเราควร

สนใจวิธีอุคฺค วิถีวัดน้ำบ่าง จะได้เอาตัวรอดได้ หากไม่สนใจศึกษาเรื่องตัวเอง เข้าวัดแล้วสักแต่ว่าไหว้พระพอเป็นพิธี ทำบุญบำรุงวัดตามประเพณี แล้วออกไปชมต้นไม้บ้างก่อนกลับ ไม่ใช่ว่าไม่ดี คืออยู่หรือก แต่ยังดีไม่พอ ศาสนา ธรรมะ เป็นสิ่งที่ต้องน้อมเข้ามาเป็นเครื่องชำระ

วัดอยู่ได้เพราะน้ำใจของญาติโยม ลูกศิษย์หลวงพ่อบุชา รังเกียจการเรียไรที่สุด จึงอยู่ได้ด้วยศรัทธาของญาติโยมโดยแท้ การช่วยทางปัจจัยสำคัญเหมือนกัน แต่พระที่ดีท่านไม่ยินดีในเรื่องนี้ สิ่งที่ท่านยินดีที่สุด ชอบที่สุด คือการเห็นผู้ครองเรือนตั้งใจปฏิบัติธรรม

ไปวัด ไม่ว่าจะเพื่อทำบุญสุนทาน ไหว้พระ กราบนมัสการ ครูบาอาจารย์ หรือไปจำศีลปฏิบัติธรรม พยายามระลึกอยู่เสมอว่าจุดประสงค์ของเรา ควรอยู่ที่ความดีความสงบและปัญญา ระวังอย่าวุ่นบุญก็แล้วกัน หรือร้ายกว่านั้น อย่างนั่งในโรงครัวทานอาหารคุยเรื่องทางโลก วิจารณ์เรื่องการบ้านการเมือง พรรคไหนดี พรรคไหนเลว หรือนิทาน ลูกเขยลูกสะใภ้ อย่าคุยในเรื่องใดที่เพิ่มกิเลสในใจทั้งของผู้พูดและผู้ฟัง หรือพูดให้ชาววัดแตกแยกกัน ถ้าเป็นอย่างนั้นก็น่าเสียดายเวลาที่สละเข้าวัด เรียกว่าเข้าวัดแต่ไม่ถึงวัด ฉะนั้นมาถึงที่มเหย็นอย่าให้มันร้อน ต้องฝึกให้เย็นดี ตัวเราจึงจะเหมาะกับสถานที่ ให้น้อมนำคำสั่งสอนของ

พระพุทธเจ้ามาสู่ใจเรา ส้ารวมกาย วาจา ใจ หาอุบายแก้ไข  
ข้อบกพร่องที่อยู่ในใจ เสริมสร้างสิ่งที่ดีงามอย่างนี้คือการ  
เข้าวัดที่เข้าท่า ได้ทั้งวัตรปฏิบัติ ได้ทั้งเครื่องวัดตัวเอง

ในพระพุทธศาสนา วัดเป็นสถานที่สำคัญ แต่ศาสนา  
ที่แท้ไม่ติดอยู่ที่สถานที่ ศาสนาไม่ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้อยู่ที่ตู้  
พระไตรปิฎก ไม่ได้อยู่ที่ไหน มันอยู่ที่เรา อยู่ที่เราแต่ละคน  
แผ่นดินไหว หรือผู้ก่อการร้ายบุกเข้ามาวางระเบิดหน้าพระ  
ประธานวัดปานานาชาติ จนวัดเหลือแต่หลุมลึก ผู้ที่ยัง  
เหลืออยู่ ต้องอดทน อย่าเพิ่งโกรธ ศาสนาก็ไม่ได้สูญหายไป  
กับวัดถุ ชาวพุทธเราควรสร้างวัดให้พอดีแก่กิจของสงฆ์  
และช่วยท่านรักษาสິงที่สร้างแล้วอย่างดี แต่อย่าพึงลืมนึกว่า  
วัดเป็นแค่ที่เอื้อต่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม การสร้าง  
ศาสนวัตถุก็ได้บุญอยู่หรือก ได้บุญเยอะ แต่ยังไม่ใช้บุญชั้น  
เยี่ยมคือความสงบจากกิเลส ยังไม่ถึงสิ่งสูงสุดที่เราควรได้  
รับจากการเป็นชาวพุทธ วัตถุเป็นฐานของการเข้าถึงแก่นแท้  
ของพระศาสนา

หลักการประพฤติปฏิบัติธรรมท่านสรุปง่าย ๆ ว่า  
ต้องมุ่งไปที่การรู้ รู้อะไร รู้ว่านี่คือทุกข์ นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์  
นี่คือความดับทุกข์ นี่คือหนทางไปสู่ความดับทุกข์ หลักสูตร  
การศึกษาของเราอยู่ที่สิ่งเหล่านี้

ข้อแรกคือศึกษาให้รู้ว่านี่คือทุกข์ เราจะไปศึกษาที่

ตรงไหน ถ้าไม่ศึกษาในตัวของเราเอง เรากำลังทุกข์ใหม่ เราเคยมีทุกข์ใหม่ ในการพิจารณาเรื่องนี้ ขอให้ทราบด้วยว่า คำว่าทุกข์ในที่นี้ไม่ต้องหมายถึงความเจ็บปวดรวดร้าวอย่างสาหัสสนะ ไม่ต้องอกหัก หรือกลัดกลุ้มถึงขั้นคิดอยากทำลายตัวเอง จึงจะเรียกว่าทุกข์ นั่นก็ทุกข์แน่นอน แต่ส่วนมากคนเรานาน ๆ ครั้งถึงจะทุกข์อย่างนั้น หรือชาตินี้บางคนอาจจะไม่เคยเจอทุกข์ขนาดนั้นเลยก็ได้ ความหมายของคำว่าทุกข์ก็กว้างขวางกว่านั้น คือสิ่งที่เราทุกคนต้องยอมรับก็คือว่า ชีวิตเรายังไม่สมบูรณ์ เรามักมีความรู้สึกอันหนึ่งแฝงอยู่ในใจเสมอว่า “อย่างนี้ยังไม่ใช่” ความรู้สึกนี้มีผลต่อชีวิตเรามาก แต่น้อยคนอยากศึกษาตรงจุดนี้ พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เราเห็นว่า ความรู้สึกว่า “นี่ไม่ใช่” เป็นอาการอย่างหนึ่งของทุกข์ ฉะนั้นอย่าพึ่งเอาหัวมุดลงไป ในทรายเหมือนนกกระจอกเทศ โดยหวังว่าเมื่อไม่เห็นทุกข์แล้วมันจะหายไป พระองค์พร่ำสอนให้เราหมั่นกำหนดรู้มัน

ความทุกข์ของมนุษย์มีหลากหลาย ในโลกที่สมมติกันว่าเจริญแล้ว ความลำบากเนื่องด้วยปัจจัยสี่ หรือความต้องการของร่างกาย ลดน้อยลงมากแล้ว แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า ความทุกข์ของคนจะลดตามอัตราเลย เพียงแต่เปลี่ยนแปลงรูปแบบใหม่ ในโลกปัจจุบัน โรคทางจิตเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง โรคซึมเศร้ากำลังระบาดทั่วโลก



พร้อมกับความเจริญ แม้ในหมู่เด็กและวัยรุ่นก็มีมากขึ้นทุกปี  
 มั่นนำคิดนะ ว่าทำไมในประเทศที่คนมีเงินมีทอง  
 พอที่จะสบายได้แล้ว มีความสะดวกทางวัตถุมากพอควร  
 แล้ว ทำไมความซึมเศร้าจึงแพร่หลายเหลือเกิน เป็นไปได้  
 ไหมว่าคนสมัยนี้กำลังขาดความฉลาดที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง  
 คือความฉลาดในการกำหนดและการปฏิบัติต่อธรรมชาติ  
 ของจิต จึงสุขไม่ค่อยเป็น

ส่วนมากคนที่อยู่ในสังคมประเภทนี้ สังคมที่ปริญญา  
 บัณฑิตรกลาดเคลื่อน แต่ปัญญาในการดับทุกข์สร้างสุขยัง  
 กระทบกันกระแทก คนไม่ซึมเศร้ายักจะคิดมาก คิดไม่หยุด  
 ฟุ้งซ่าน ตึง เครียด ขี้วิตกขี้ระแวง ไม่ทานยานอนหลับก็หลับ  
 ไม่ได้ อย่างนี้คือสัญญาณเตือนภัยว่าการพัฒนาสังคมที่  
 กำลังล้มเหลว ความผิดปกติหลายอย่างกลายเป็นความ  
 ปกติเสียแล้ว ผู้ไม่เข้าวัดหรือไม่ศึกษาและปฏิบัติธรรมไม่  
 ค่อยเห็นปัญหา สมัยก่อนมนุษย์ส่วนมากอยู่ในชุมชนเล็ก  
 คือหมู่บ้าน แต่สมัยนี้คนบ้านนอกไปหางานในกรุง ก้มหน้า  
 ก้มตาทำงาน บางทีอยู่เป็นปีไม่รู้จักชื่อของคนที่เห็นทุกวัน  
 อยู่ในที่พลุกพล่านอาจเหงายิ่งกว่าอยู่คนเดียว

เมืองปารีส ประเทศฝรั่งเศสเป็นตัวอย่างหนึ่ง ชาว  
 ปารีสอยู่คนเดียวเกือบครึ่งหนึ่งของพลเมืองหกเจ็ดล้านคน  
 อยู่คนเดียวตั้งสามล้านคน ในจำนวนนั้น มีไม่น้อยที่ไม่มี

มนุษย์เป็นเพื่อนเลย พวกนี้ชอบเลี้ยงหมาเลี้ยงแมวเป็นเพื่อน ไม่รู้จะคุยกับใครก็คุยกับหมาคุยกับแมว ดีเหมือนกันนะ ไม่ค่อยทะเลาะกัน แล้วอย่างน้อยเขาก็มั่นใจว่าสุนัขหรือแมวที่เขารัก มีเขาเป็นเจ้าของแต่เพียงคนเดียว แต่ก็น่าสงสารเหมือนกัน อยู่ท่ามกลางมนุษย์แต่ไม่รู้จักมนุษย์

นี่คือผลอย่างหนึ่งของความเจริญทางวัตถุที่เห็น ๆ อยู่ คือคนคบคนไม่เป็นมากขึ้น ต้องคบสุนัขคบแมวแทน อยู่ในสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยความหวาดระแวง ด้วยความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เทคโนโลยีต่าง ๆ ก็เจริญก้าวหน้ามาก เพิ่มความฟุ้งซ่านและความเบียดเบียนมากกว่าสิ่งที่ดี เดียวนี้ใครใคร่ในต่างประเทศ ก็โทรไปด่าเขาข้ามทะเลได้สบาย ทุกวันนี้ตำรวจเขามีเทคโนโลยีใหม่ ๆ จับคนชั่วได้ง่ายขึ้น เช่น การตรวจดีเอ็นเอ การใช้คอมพิวเตอร์ประสานงานกัน เป็นต้น แต่พวกพาลพวกโจรเขาก็มีเทคโนโลยีของเขาเหมือนกัน ต่างคนต่างเจริญ ต่างคนต่างเป็นทุกข์ ไม่เห็นวิแววว่าจะมีที่จับสิ้นได้เลย สิ่งที่เราเห็นได้ชัดก็คือคนส่วนมากไม่รู้ว่า เขาอยู่เพื่ออะไร ไม่รู้เขาอยู่ทำไม เมื่อเขาไม่มีเป้าหมายชีวิต ก็กลายเป็นโรคจิต โรคประสาทกันเต็มบ้านเต็มเมือง

ถ้าหากว่าชีวิตเราไม่มีทิศทาง อยู่ไปเป็นวัน ๆ สุดท้ายมักจะป่วย ไม่ป่วยกายก็ป่วยใจ เพราะชีวิตขาดปัจจัยที่ห้า

ของมนุษย์คือ อรรถ หรือความหมาย ย่อมอ่อนแอ ขอให้สังเกตดูก็แล้วกันว่า เมื่อไรคนเราเห็นว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ มีความหมายเราก็กล้าเสียสละกล้าอดทนในการกระทำสิ่งนั้น แต่ถ้าเพื่อรู้สึกว่สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ไม่มีความหมาย ถึงจะอดได้ก็ไม่อยากอด ไม่รู้จะอดไปทำไม

ความสำคัญยิ่งของความหมายและเป้าหมายในชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่คนสมัยปัจจุบันมักมองข้าม ถึงแม้ว่าลึก ๆ แล้ว ภายในจิตรู้สึกอ้างว้างว่าเหวว่างเปล่า ไม่มีสิ่งใดที่เป็นแก่นสารสาระ ตราบใดที่เรายังไม่เห็นโทษ ก็มัวแต่สะสมวัตถุมัวแต่วิ่งหาโลกธรรม โดยถือหลักเพียงแค่ว่า น่าจะเป็นทางที่ถูก เพราะเป็นทางของคนส่วนใหญ่ คือเอาโลกเอาสังคมเป็นเกณฑ์ แต่คำถามสำคัญที่เราต้องผินใจถามตัวเองคือ วิถีชีวิตอย่างนี้ได้ผลสมปรารถนาจริงไหม ชีวิตสมบูรณ์แล้วหรือ หรือสมบูรณ์ขึ้นทุกปีใหม่ ในเมื่อสิ่งที่ใจเราต้องการอย่างแท้จริงคือความสุขที่เที่ยง แต่เรากลับเอาแต่โลกธรรมเป็นที่พึ่ง แล้วทำไมจะไม่เหงา ใครที่ยังเอาทรัพย์สมบัติเงินทองเกียรติยศ ชื่อเสียงเป็นเครื่องวัดความสำเร็จในชีวิต เรียกว่าเป็นผู้ที่ยังขาดการศึกษาทางอรรถศาสตร์มาก (อาตมาเรียกเอง บัญญัติศัพท์เมื่อกันี้) อ่อนความรู้เกี่ยวกับแก่นแท้ของชีวิต หยุดอยู่แค่ระดับประถม ถ้าเป็นอย่างนั้น อายุมากแล้ว ผมข้อมดำสนิทก็ตาม ผิวยนต์ังไว้

แน่นก็ตาม เราอาจจะหลอกตาคนได้บ้าง แต่ด้านในเรา หลอกธรรมชาติไม่ได้หรอก แก่แล้วโดยไม่มีความเป็น นักปราชญ์ปรากฏเลย ก็ขาดที่พึ่ง น่าเสียดาย

ชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ดีจำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายที่สูงกว่า เพียงแค่ผลตอบแทนจากการทำมาหากิน ต้องมีความหมาย สูงกว่าโลกธรรมต่าง ๆ บางคนมัวแต่แสวงหาอำนาจ ต้องการเป็นผู้มีชื่อเสียงโดยลืมไปว่าดังเท่าไรก็ตาม ตาย แล้วไม่กี่ปีก็ไม่มีใครจำเขาได้ ขอดถามว่าเมื่อ ๕๐ ปีที่แล้ว ใครเป็นใหญ่เป็นโตในบ้านเมือง จำได้ไหม ๕๐ ปีที่แล้วคนที่ เคยถือตัวถือตนเหลือเกิน เดียวนี้นอกจากนักวิชาการและ ผู้ที่ศึกษาประวัติศาสตร์โดยตรงเท่านั้นที่จำได้ นอกนั้น จำเขาไม่ได้เลย ไม่ต้องเอาถึง ๕๐ ปี ๒๐ ปี ๑๐ ปี รัฐมนตรี มีใครบ้าง จำได้ไหม เราจะเอาชื่อเสียงเป็นที่พึ่งในชีวิตได้ หรือ

เมื่อคนไม่รู้ว่าเขาอยู่ทำไม ไม่เห็นว่าชีวิตของตนมี คุณค่าอยู่ตรงไหน มักจะหาสิ่งที่อยู่ภายนอกมาเป็นเครื่อง ยืนยัน ปลอบใจด้วยความกลัวความเกรงใจหรือความนับถือ ที่ได้รับจากลูกน้องหรือคนรอบข้าง อย่างนี้เรียกว่ามนุษย์ ไม่ไผ่ คือข้างนอกดูแข็ง แต่ข้างในกลวง

บางคนอยากมีบริษัทมีบริวาร ถือว่ามีบริวารมาก แสดงว่าตนเป็นผู้สำคัญ ต้องการเป็นผู้สำคัญในสายตาของ

คนอื่น เพราะว่ามองดูภายในแล้วไม่เห็นมีอะไรสำคัญ นอกจากความสำคัญที่คนอื่นเขามอบให้ แต่ถ้าความเคารพนับถือตัวเองและความรู้สึกในคุณค่าของชีวิต ผูกมัดกับคนอื่นหรือสิ่งอื่น เราจะต้องเครียดอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าเราไม่สามารถจะบังคับบัญชาให้คนอื่นหรือสิ่งอื่น เป็นไปตามความต้องการของเราตลอดไป ฉะนั้นถึงแม้ว่าอยู่ในสถานที่อันสะดวกสบาย วัตถุประสงค์ของพร้อมหมดทุกประการ ก็ยังไม่พ้นจากความกังวลได้ นั่งวิตกว่าถ้าสมมติว่าสิ่งนี้หายไป เราจะทำอะไร จะแยะ แยะอย่างนั้น แยะอย่างนี้ ยิ่งคิดยิ่งกลัว คนที่ยึดติดในสิ่งที่ตนมี ต้องกลัวความไม่มีของสิ่งนั้นเป็นเรื่องธรรมดากลัวพลัดพรากเพราะว่าเขาความสุขในชีวิตไปผูกพันกับสิ่งอื่นหรือกับคนอื่นมากเกินไป ชีวิตก็ไม่เป็นตัวของตัว จิตใจก็ไม่มีกำลัง

ฉะนั้นพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้เรามาศึกษาธรรมชาติของตัวเอง ให้เรารู้ว่าความทุกข์คืออะไร มันเกิดอย่างไร อาจไม่เหมือนที่เราคิด บางคนคิดว่าไม่มีใครรู้จักเรา ไม่มีใครให้เกียรติเราก็เป็นทุกข์ ไม่มีใครรักเรา ไม่มีใครเคารพเราก็เป็นทุกข์ หรืออาจจะคิดว่าเราอยู่คนเดียวไม่มีใครสนใจเรา อย่างนี้ก็จะเป็ทุกข์มาก แต่ถ้าเรากล้าลงมือปฏิบัติธรรม ความคิดจะค่อยเปลี่ยนไป

เราจะเริ่มเห็นความจริงว่า เอ...มันไม่ใช่ซะ ไม่ใช่ทุกข์

เพราะคนอื่น ทุกข์เพราะความคิดของตัวเองมากกว่า ทุกข์เพราะเราต้องการอะไรสักอย่าง เพราะเราเกิดความต้องการเกิดความอยาก จิตก็เสียดูญณ์ ไม่ปกติเสียแล้ว เกิดความคิดผิดว่าเราขาดสิ่งนั้นถ้าไม่มีสิ่งนั้นแล้วชีวิตเราจะไม่สมบูรณ์ ถ้าเข้มข้นขึ้นมากก็กลายเป็นอุปาทานว่าถ้าไม่มีสิ่งนั้นแล้วเราจะอยู่ไม่ได้ ความสุขในชีวิตต้องขึ้นอยู่กับสิ่งนั้น ขึ้นอยู่กับคนนั้นอย่างเดียวนี่ กลายเป็นอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นไป

ดังนั้นให้ขยันดูธรรมชาติของตัวเอง ดูความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ว่ามันเกิดอย่างไร มันอยู่อย่างไร มันดับอย่างไร ดูตรงนี้ ปัญญาความรู้เท่าทันธรรมชาติจะเกิดขึ้น เราก็จะทะลุปรุโปร่งว่าสิ่งทั้งหลายเป็นแค่นี้เอง การศึกษาความไม่แน่นอนต้องตีวเข้มเพราะมีการสอบทุกวัน ตอนเช้าอารมณ์สดใส ตอนสายก็ไม่แน่ ใครมาพูดอะไรไม่ถูกใจเรา หรือทำอะไรที่เราไม่พอใจอารมณ์ก็บูด ตอนบ่ายมีใครเอาของขวัญมาให้ จิตใจก็บาน มันตลกเหมือนกัน เอาแน่ไม่ได้ ผู้ไปยึดติดในอารมณ์ว่า เราคืออารมณ์ อารมณ์คือเรา จะเหน็ดเหนื่อยมาก

เวลาจิตใจสดใส...แหม ดีใจเหลือเกิน แต่เวลาอารมณ์เปลี่ยนไป เพราะมีการกระทบกระทั่งเอนอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้รู้สึกว่าเราเสียสิ่งที่ดีไป พลัดพรากจากสิ่งซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จิตใจตกต่ำ สงสารตัวเอง ซึมเศร้า

ต่อมาก็มีแปรปรวนอีก จิตใจก็สูงขึ้นอีก มั่นขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่  
 อย่างนี้ เหมือนขึ้นเขาลงห้วย เหนื่อยมาก ผู้มีสติอยู่ใน  
 ปัจจุบัน อารมณ์อะไรกระทบก็สังเกตผลต่อจิตใจโดยไม่  
 สำคัญมันหมาย ไม่ปล่อยให้จิตใจไปปรุงแต่งในเรื่องนั้น  
 สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ

ถ้าหากว่าเราไม่ยินร้ายกับสิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่  
 พอใจ อารมณ์นั้นจะกำเริบไม่ได้ แต่ถ้าเราหลงว่าสิ่งนั้น  
 กระทบตัวเราโดยตรง เรียกว่ามีอัตตาปรากฏอยู่ตรงนั้น  
 ความคิดที่เป็นอกุศลก็ย่อมเกิดขึ้น และถ้าเราต้อนรับ  
 อารมณ์นั้นดีมันก็อยู่นาน อารมณ์ก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้  
 จิตใจเราเศร้าหมองมาก เมื่อจิตใจเราเศร้าหมองแล้ว การ  
 กระทำการพูดก็ไม่ปกติ อาจพูดอะไรที่ไม่ควรพูด ทำสิ่งที่  
 ไม่ควรทำ หรือสิ่งที่ควรพูดควรทำ ไม่ได้ทำ การรับทราบ  
 การวินิจฉัย การตัดสินใจอย่างก็ผิดเพี้ยนไป เมื่อเรารู้สึกว่า  
 เราทำอะไรไม่ถูกต้อง เราก็เลยไม่พอใจตัวเองอีก ไปว่า  
 ตัวเองอีก ซึ่งเพิ่มความซึมเศร้าเข้าไปอีก อย่างนี้ก็เป็นวัฏฏะ  
 ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา

ฉะนั้นท่านให้เราเป็นผู้มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความ  
 รู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้อยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติไม่มีเสาร์  
 อาทิตย์ ไม่มีพักร้อน เหมือนลมหายใจ หยุดไม่ได้เดี๋ยว  
 อันตราย การรู้นี้ ต้องรู้อย่างไร รู้อยู่ต่อกายของเรา รู้อยู่

ต่อเวทนา รู้ที่อยู่ต่ออาการของจิต รู้ที่อยู่ต่อความคิดดีคิดชั่วต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในใจ เพราะถ้าเราไม่รู้ต่อสิ่งเหล่านั้น ไม่มีสติ อวิชชาที่ห่อหุ้ม อวิชชาคือความไม่รู้ ถ้าไม่มีวิชาขาดความเข้าใจในสิ่งใด เรียกว่าอวิชชา อวิชชาอยู่ตรงไหน ตัณหาก็อยู่ตรงนั้น การที่จะไม่รู้ไม่เข้าใจในสิ่งใดโดยไม่มีตัณหาในสิ่งนั้น เป็นไปไม่ได้ เพราะอวิชชากับตัณหาอยู่ด้วยกัน ขาดปัญญาตรงไหน มันพร้อมที่จะเสียตรงนั้น ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี อยากไม่มี อยากจะหนีจากสิ่งนั้น ไม่อยากจะต้องเผชิญกับสิ่งนั้น ไม่อยากต้องยุ่งกับสิ่งนั้นทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นรังควานใจของเรา

ดังนั้นท่านสอนให้เรารักษา “ตัวรู้” ไว้อยู่ตลอดเวลา ถ้ามี “ตัวรู้” อยู่ในใจ รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ ก็มีกัลยาณมิตรอยู่กับเราตลอดเวลา สติอยู่กับเรา จะทำอะไรที่ไม่ถูกต้อง สติก็อุตสำหรับบอก ไม่ถูกนะ ! บาปนะ ! อย่างนี้จะเป็นสิริมงคล ถ้าหากว่าเรามีสติ เปรียบเสมือนมีอาจารย์ภายในใจของเรา คอยตักเตือนอยู่ตลอดเวลา

บางทีสติก็บอกว่าไม่ถูก ผิดนะ ! บาปนะ ! แต่จิตใจอีกเหิมมันไม่ยอม ตอบสติว่า ไม่เป็นไร ช่างเถอะ อย่ายึดมาก เอาเลย ! ตัวนี้แหละ อันตรรายจริง ๆ เป็นตัวมาร เราต้องฝึก ต้องอดทน เมื่อเรารู้ว่าตัวนี้ตัวมารตัวกิเลส เรา



อย่าไปยอมมันเป็นอันขาด ยืนหยัดอยู่ในหลักการของตัวเอง ต้องเด็ดขาดสักหน่อยนะ เวลากิเลสมันมาขอร้องหรือไต่โลมให้เราทำในสิ่งเสื่อมเสีย สิ่งที่เรารู้ว่าไม่ดีทุกครั้งที่เรารู้ว่าสิ่งที่กำลังทำไม่ดี แต่ขึ้นทำนั้นเป็นบาปเป็นกรรมเป็นการไม่จงรักภักดี ไม่กตัญญูต่อพระพุทธเจ้าเลย ท่านก็อุทิศสำหรับสอนเรา ครูบาอาจารย์ก็อุทิศสำหรับสอนเรา เราเป็นผู้มีบุญที่ได้มีโอกาสรับฟังคำสั่งสอนในเรื่องบาป บุญ คุณ โทษ ถ้ารู้แล้วยังไม่ทำตาม เป็นการทำร้ายตัวเองโดยแท้ อยู่ที่ไหน เราต้องมีสติ เพราะถ้าไม่มีสติ อวิชชาจะเกิด ตัณหาจะเกิด นิสัยเสียต่าง ๆ ก็ได้รับการบำรุงบางคนถึงจะเข้ามาอยู่ในวัด ก็ยังไม่ยอมมาร่วมไม่ยอมเจริญสติก็มี

จงมีสติเป็นที่พึ่ง เรามีสติที่ไหนก็อยู่กับธรรมะที่นั่น ไม่ผิดพลาดในที่นั้น สถานที่เราอยู่ถึงจะกลางกรุงก็ตาม มีสติอยู่ในใจก็สงบเหมือนวัดป่าก็ได้ ส่วนผู้อุทิศสำหรับมาอยู่ในวัดแล้วปล่อยสติให้ขาดบ่อย ๆ ในขณะที่ไม่รู้ตัว วัดก็ไม่ใช่วัดสำหรับผู้นั้นในขณะที่นั้นซ้ำร้าย เผลอแล้วอาจทำลายบรรยากาศที่อบอุ่นและสามัคคีของชาววัดคนอื่นไปเสียด้วย เพราะผู้ไม่มีสติทำอะไรก็ไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อคนอื่น เชื้อพึ่งแต่อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง จึงพร้อมที่จะทำให้คนอื่นที่ตั้งใจมาอยู่วัด ไม่ค่อยได้อยู่วัดเหมือนกัน บาปกรรมก็ทวีขึ้น ความสงบได้แต่ชื่อ ฉะนั้นผู้ต้องการอยู่

ที่วัดอย่าให้แม่เหล็กแห่งโลกดึงดูดไป สรรวมกาย วาจา ใจ เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น เอาใจเขาใส่ใจเรา

มาตรฐานของวัดมันสูงกว่ามาตรฐานของสังคมโลก บางสิ่งที่ชาวโลกเขาทำกันโดยถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา คนวัดรังเกียจถือว่าไม่ธรรมดาสำหรับผู้ละอายและเกรงกลัวบาป ถ้าธรรมดาก็ธรรมดาของกิเลส ไม่ใช่ธรรมดาของทางสายกลาง คนที่อยู่ในที่รกรุงรังเขาเห็นของสกปรกก็ไม่ค่อยได้คิดอะไร เพราะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของที่รก แต่คนที่อยู่ในที่สะอาด ก็รู้สึกว่าการสกปรกแม้แต่เล็กน้อยเป็นมลทิน รู้สึกว่าเป็นปัญหาที่ต้องแก้

บางคนเข้าวัดใหม่ ๆ มักจะสงสัย ดูเหมือนกับว่าจิตใจมีกิเลสมากกว่าอยู่ที่บ้าน ที่จริงไม่ใช่ เพียงแต่ว่าฉากขาว ของเพื่อนเห็นได้ชัดขึ้น ดังนั้น ผู้ที่มาวัดต้องปรับการประพฤติของตนให้เข้ากับมาตรฐานของวัด อย่าเพิ่งดึงมาตรฐานของวัดลงไปสู่มาตรฐานส่วนตัว อย่านำนิสัยเสียดั้งเดิมเข้ามาแพร่เชื้อโรคในหมู่อุบาสกอุบาสิกาเลย เอาของโลกมาทับถมวัดจะน่าเกลียด เอาความดีของเรามาเสริมความดีของเขาดีกว่า ให้เราทุกคนสังวรสำรวม โดยเฉพาะในการพูด

อยู่ในวัดเราจะคุยเหมือนที่บ้านไม่ได้ ต้องพูดแต่เรื่องที่น่าฟัง ผู้ขอบพูดหยาบต้องงดโดยเด็ดขาด ใครชอบ

ถากถางเสียดสี ชอบกระแนะกระแหน อยู่นอกกำแพงดีกว่า มาวัดจะพูดอย่างนั้นไม่ได้ แต่พูดอะไรก็ตาม พยายามให้เป็นสุภาษิต คือพูดเรื่องจริงที่เป็นประโยชน์ ถูกกาลเทศะ ด้วยความหวังดี และด้วยสำนวนอ่อนโยน แล้วพิจารณา คำพูดของตัวเองบ่อย ๆ ว่าพูดอย่างนี้เหมาะไหมกับการเป็น ลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ ถ้ามบ่อย ๆ ว่า ถ้าเกิดครูบา อาจารย์ที่เราเคารพนับถือที่สุดเช่นหลวงพ่อบุชา ได้ทราบ ว่าเรากำลังจะพูดอะไร ท่านจะพอใจไหม ท่านจะสาธุไหม วาจาของเราอยู่ในระดับที่เรียกว่าอริยขันธศีล เป็นที่พอใจ ของพระอริยเจ้าหรือยัง

การเข้าวัดก็เพื่อยกฐานะของตัวเองให้สูงขึ้น ในเบื้องต้นต้องกระเสือกกระสนให้จิตออกจากที่มืดขึ้นไปอยู่บนทางไปสู่วันสว่าง พระพุทธองค์ให้เราไม่สันโดษกับสิ่งดีที่เราได้เจริญแล้ว แต่ให้เราหมั่นทำให้ความดีนั้นดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เห็นแสงอยู่ปลายอุโมงค์ต้องเดินให้ถึง ทางก็พอเดินได้ ขาเราก็มี เราจะมัวโง่โง่ทำไม

มาถือศีลในวัด ต้องถือนะ คือต้องถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ การถือว่าสิ่งใดสำคัญคือการปลุกศรัทธาในสิ่งนั้น เมื่อเรามีศรัทธาแรงกล้าในการพัฒนาตน ทั้งทางกาย วาจา และใจ ความเพียรพยายามย่อมเกิดตามมา พระพุทธองค์ตรัสว่า ตอนล้างมือ มือซ้ายชำระมือขวา มือขวาก็ชำระ

มือซ้าย ตอนชำระจิต ศีลชำระปัญญา ปัญญาชำระศีล  
 เข้าวัดต้องมีการละการบำเพ็ญทุกครั้งจึงจะเป็นการเข้าวัด  
 ที่สมบูรณ์ เครื่องมือที่ต้องใช้คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เข้ามาในวัดแล้ว ให้กล้าขัดเกลานิสังยาเก่า ถึงแม้ว่าจะ  
 รู้สึกอึดอัดไม่สบาย เป็นทุกข์บ้าง มันก็ยังคุ้มค่าอยู่หรอก  
 คนเราได้ทำไรทุกครั้งที่ไม่ยอมทำตามกิเลส อยู่ในวัดเราจะ  
 ทำทุกสิ่งทุกอย่างตามใจพูดอะไรตามใจไม่ได้ เพราะอะไร  
 เพราะใจเรามันยังไม่ถึงธรรม ถ้าหากว่าเราปฏิบัติดี ปฏิบัติ  
 ชอบแล้ว จิตกับธรรมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วก็ไม่เป็นไร  
 จะทำอะไรก็ได้ พูดอะไรก็ได้เพราะเจตนาละเมิดจะหมดไป  
 แล้ว กาย วาจา ใจ จะเรียบร้อยดีงามโดยธรรมชาติ  
 ปลอดภัย ผู้ที่เข้าถึงธรรมแล้วจะเบียดเบียนคนอื่นไม่เป็น  
 จะโกหกใครไม่เป็น จะหลอกหลวงคนอื่นไม่เป็น จิตที่เข้าถึง  
 ธรรมะแล้วบริสุทธิ์ เจตนาที่เศร้าหมองไม่สามารถปรากฏใน  
 จิตใจของท่านผู้นั้นได้นี้ คือเป้าหมายที่เราต้องพยายาม  
 บรรลุ

ส่วนผู้ที่ยังไม่เข้าถึงธรรมมักชอบเข้าข้างตัวเอง จึง  
 ต้องสำรวจ ต้องระวังอยู่ตลอดเวลา ไม่เชื่อความคิดมากเกินไป  
 เราประมาทไม่ได้แม้วินาทีเดียว สถิตย์อ่อนโยนเมื่อไหร่  
 sniper (คนลอบดักยิง) คือกิเลสจะจัดการทันทีเมื่อนั้น เราใช้  
 ความเพียรด้วยปัญญาอย่างต่อเนื่อง ไม่ยอมถอย ไม่ต้อง

สงสัย การเจริญในธรรมย่อมเกิดขึ้น

ให้เข้าวัดเพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นว่าเรา ว่า  
ของเรา เข้าวัดอย่าให้มีความรู้สึกอย่างนี้เลย แม้ความ  
ยึดมั่นว่า วัดของเรา (ดีกว่าของเขา) ครูบาอาจารย์ของเรา  
(เก่งกว่าของเขา) ก็อันตราย อายินดีความคิดอย่างนั้นเลย  
จิตใจเราพ้นจากความยึดติดทั้งหลายคือจิตประเสริฐ ขอให้  
เราทั้งหลายได้เข้าถึงความประเสริฐและความเกษมของจิต  
ที่เป็นอิสระจากการบีบคั้นของกิเลสทุกคน ทุกท่าน เทอญ



หลับตาทำไม

ชยสาโรภิกขุ

ผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา

เชื่อว่าชีวิตจะดั่งามมีค่า

ก็ด้วยการศึกษา

ต้องมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน

ด้านพฤติกรรม

ด้านจิตใจ

และด้านปัญญา

ท่านจึงให้เราแบ่งเวลาในแต่ละวัน

ไว้หนึ่งหลักตานอกบ้าง

เพื่อให้ลืมตาใน

คือตาที่เห็นทาง

ไปสู่ความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

## หลับตาทำไม

โยมยายอาตมาไม่ยอมนั่งสมาธิเลย ก่อนออกบวช อาตมาเคยพยายามชวนให้ท่านลองดู แต่ไม่สำเร็จ ยายบอกว่าเสียเวลา นั่งหลับตาเฉย ๆ ไม่เห็นเกิดประโยชน์อะไร สู้นั่งถักเสื่อให้หลานไม่ได้ โยมยายเป็นคนอังกฤษรุ่นเก่า ในสายตาท่าน การนั่งสมาธิเป็นเรื่องพิเรนทร์ หลานอธิบายอย่างไรท่านก็ไม่ประทับใจ ยายเป็นชาวคริสต์ ทัศนคติของท่านจึงน่าให้อภัย ที่น่าเศร้ากว่าก็คือในเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองพุทธมาหลายร้อยปีแล้ว ยังมีคนจำนวนมากที่คิดอย่างไรมยายอาตมา อาตมาอาจจะคาดหวังอะไรมากเกินไปก็ได้ แต่อดคิดไม่ได้ว่าชาวพุทธในประเทศไทยน่าจะเข้าใจเรื่องการฝึกจิตดีกว่าหญิงชราในบ้านนอกของอังกฤษ

คนไทยบางคนยังถือว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องงมงาย อาตมาฟังความเห็นอย่างนี้ครั้งแรกก็งง ไม่คิดว่าผู้มีการศึกษา (มักไม่ใช่ทัศนะชาวบ้าน) จะขาดความรู้เรื่องศาสนา



ประจำชาติของตนถึงขนาดนั้น ที่จริงการฝึกจิตมีเหตุผลหลายประการ ซึ่งเปิดเผยอยู่เสมอสำหรับผู้ใฝ่รู้ ฉะนั้นการปิดว่าการฝึกจิตเป็นเรื่องไม่สำคัญควรถือว่าเป็นการพูดแบบ *กุกกุกจจาป วิสสเชติ\** ความมมงายมีหลายอย่าง บางคนเชื่อว่าความพันทุข์อยู่ที่บัญญัติธนาคาร บางคนถือว่าอยู่ที่ความรัก แล้วพิสูจน์ได้ไหม บางคนถือว่าไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องอนาคตของโลก เพราะปัญหาทั้งหลายที่มนุษย์กำลังสร้างด้วยกิเลส นักวิทยาศาสตร์จะแก้ให้เราได้ นี่แหละมมงาย ผู้ที่ฝึกจิตดีแล้วเท่านั้น ที่สามารถพ้นความมมงายได้ เพราะการฝึกจิตทำให้เรารู้เท่าทันความคิดและไม่เชื่อมั่นจนเกินไป เรากล้าพูดได้เลยว่า ผู้ที่ไม่ฝึกจิตไม่สามารถรู้ความหมายของคำว่างมมงายได้ และเมื่อไม่รู้อาการของความมมงายตามความเป็นจริง จะพ้นจากการเป็นเหยื่อของมันได้อย่างไร

ความมมงายเกิดจากการเชื่อบางสิ่งบางอย่างโดยไม่มีเหตุผล รับรอง เช่น เชื่ออะไรเพียงเพราะคนส่วนมากเชื่ออย่างนั้น ซื้อสินค้าเพราะดาราที่ตนชอบ รับเงินจากผู้ผลิตให้ชมว่ามันดี ปัญหาก็คือ คนเราชอบเข้าข้างตัวเอง ใครเคยยอมรับว่าตัวเองมมงายมีไหม ทุกคนมักถือว่าตัวเอง

---

\* แปลว่า ปลอ่ยไก่อ

มีเหตุผล แม้คนโรคจิตก็ยังถือว่าเขาคิดถูกต้องที่สุดแล้วคนอื่นต่างหากที่บ้า

ถ้าดูภายในไม่เป็น เราจะแยกแยะระหว่างเหตุผลจริง และ เหตุผลปลอม (ข้ออ้าง) ไม่ได้ เราจะยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เราเรียกว่า เหตุผล หวงแหนทฤษฎีของตน ความสัมพันธ์ระหว่าง ตัณหา เจตนา และความคิดเห็นเป็นเรื่องละเอียด ไม่มีมหาวิทยาลัยที่ไหนที่สอนให้เรารู้เรื่องนี้ได้ ต้องดูเอง คือต้องภาวนา

ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิต เราจะแก้ปัญหิต่าง ๆ เราต้องเริ่มต้นที่จิต ดูในระดับสังคมก่อน ใครฟังข่าว ดูข่าวก็ต้องเห็นชัดเลยว่า โลกนี้เต็มไปด้วยการรบราฆ่าฟันกัน การเอาวัดเอาเปรียบกัน การใช้อำนาจกดขี่ผู้ไม่มีอำนาจ เฉพาะในสังคมไทยมีปัญหามากมาย เช่น เรื่องยาเสพติด คอร์รัปชัน เป็นต้น แล้วอะไรคืออรากเหง้าของปัญหาทั้งหลาย ถ้าไม่ใช่กิเลสในใจคน

หยุดพิจารณาดูสักนิดหนึ่งก็ต้องเห็นความร้ายกาจของกิเลส ความเห็นแก่ตัว ความไม่ละอายต่อบาป การบังคับตัวไม่เป็น ความอิจฉาพยาบาท ความหลงใหลมัวเมา ความยึดมั่นถือมั่นในเผ่าพันธุ์ สีผิว สัญชาติ ศาสนา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้แหละที่อยู่เบื้องหลังปัญหาต่าง ๆ อยู่เสมอ และถ้าเราไม่หาทางยกระดับจิตของคน การแก้ไขรัฐธรรมนูญ

การปฏิรูประบบต่าง ๆ ในสังคมจะได้ผลจริงหรือประวัติศาสตร์สอนว่ากิเลสคนสามารถดึงระบบทุกระบบให้เข้ามารับใช้ตนได้ มีไหมในประวัติศาสตร์โลกที่ไม่เคยเป็นอย่างนั้น

ทำไมประเทศที่เจริญทางวัตถุแล้วยังแก้ปัญหาสังคมไม่ได้ คำตอบน่าจะอยู่ที่ว่าวัฒนธรรมโลกส่วนใหญ่ขาดเครื่องพัฒนาจิตใจคนที่มีประสิทธิภาพ ลัทธิศาสนาที่มีแต่ความเชื่อคัมภีร์เป็นแรงดลบันดาลใจให้คนละชั่วทำดีได้มักได้ผลในระดับพื้นฐานเท่านั้น และมักมีผลข้างเคียงเช่นการแบ่งเราแบ่งเขาอย่างรุนแรง ซึ่งมีโทษมากต่อสังคมโลก ปัญหาอยู่ที่การไม่เข้าใจธรรมชาติของจิตอย่างลึกซึ้ง อาตมาเห็นว่าเมืองไทยน่าจะได้เปรียบประเทศอื่นในเรื่องนี้ เพราะมีศาสนาพุทธเป็นที่พึ่ง ศาสนาพุทธมีแนวทางพัฒนาชีวิตในทุกด้านที่สมบูรณ์ที่สุด ที่เคยปรากฏในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ปัญหาของไทยจึงไม่ได้อยู่ที่การขาดแคลนทรัพยากร แต่อยู่ที่ใช้ไม่ถนัดหรือไม่ยอมใช้

ในระดับตัวบุคคล สิ่งที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับชีวิตเรามากที่สุด น่าจะเป็นความเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ความทุกข์กายไม่ใช่เรื่องของกายอย่างเดียว จิตใจมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่เสมอไม่มากก็น้อย เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า ความกังวล อารมณ์เศร้าหมองทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมมีผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันต้านทานโรคทำให้ป่วยง่ายและหายช้า

เป็นที่ยอมรับกันแล้วในวงการแพทย์ว่าความโกรธเป็นปัจจัยสำคัญของโรคหัวใจ ส่วนความโลภอาจทำให้ติดยาเสพติดหรือเป็นกามโรคได้ อีกเรื่องหนึ่งที่กำลังเป็นที่วิตกกังวลมากคือนิสัยการกิน คนจำนวนมากที่เดิวยอมกินอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายเพียงเพราะชอบรสชาติ คนสมัยนี้เป็นโรคเพราะวิถีชีวิตที่วุ่นวาย โรคอ้วนเป็นตัวอย่างที่เด่น สาเหตุสำคัญคือการกินมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ในปัจจุบันนี้นักวิจัยบอกว่าคนอเมริกันตายเพราะอ้วนปีละ ๓๐๐,๐๐๐ คน การรักษาคนอ้วนในใช้งบประมาณปีละ ๑,๐๐๐ ล้านดอลลาร์ ยุคนี้คือยุคไขมันเจริญ การไม่ควบคุมอาหาร การไม่ยอมออกกำลังกาย เป็นปัญหาของพฤติกรรมที่จริง แต่เกิดจากมโนกรรมคือจิต ต้องแก้ที่จิตใจคนก่อน เพราะถ้าบริหารอารมณ์ได้ เรื่องปากมันจะเป็นเอง ไม่ต้องกินแก้กั๊ก กินแก้เบื่อ กินแก้เหงาอีกต่อไป

การฝึกจิตทำให้รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นในอารมณ์ คนเรารู้จักบริหารอารมณ์ได้ดีก็ช่วยทางด้านสุขภาพกายได้ดีด้วย โรคที่เกิดเพราะกรรมก็ยังคงมีอยู่ก็จริง แต่โรคที่มีสาเหตุสำคัญมาจากจิตจะลดน้อยลงมาก ยารักษาโรคที่กระทรวงสาธารณสุขต้องซื้อมาจากเมืองนอกในราคาแพง ๆ จะลดลง สรุปว่าการนั่งหลับตาช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจของประเทศ ประหยัดแค่ราคายานอนหลับ ยากล่อมประสาท

ก็ได้เงินมหาศาลแล้ว

การทำความเพียรทางจิตใจ ถือว่าเป็นกิจสำคัญ สำหรับชาวพุทธทุกคน ไม่ว่าจะเราเป็นนักบวชหรือฆราวาส เราควรจะเอาใจใส่ ควรจะตั้งใจในเรื่องจิตภาวนาทำไม เพราะคำว่า “ภาวนา” นั้น ตรงกับคำสมัยใหม่ที่ว่า พัฒนา ไม่ภาวนาก็คือไม่พัฒนา ไม่พัฒนาจิตใจ อาจเกิดผลต่อ สุขภาพร่างกายได้ แต่ผลร้ายที่เห็นง่ายคือภายในจิตจะขาด กำลัง ความอ่อนแอทางจิตนี้ปรากฏด้วยการไหลไปตาม อารมณ์ เช่น การหมกมุ่นในเรื่องกามราคะ หรือสิ่งทั้งหลาย ที่อยากได้ออยากมีอยากเป็น โดยไม่สนใจผลเสียที่จะตามมา นิสัยหงุดหงิด ขี้รำคาญ ขี้เบื่อกัดกลุ่ม ว้าวุ่น ฯลฯ เมื่อจิตใจคนเราไม่ได้รับการพัฒนา การพัฒนาภายนอก ไม่ว่าจะ ด้านสังคมหรือเศรษฐกิจ มักมีผลเสียมากกว่าผลดี

โทษของการไม่พัฒนาจิตใจจึงอยู่ที่การตกอยู่ใต้อำนาจ ของนิรวรณ์ นิรวรณ์เป็นชื่อของกิเลสที่ขัดขวางความเจริญ จิตมีนิรวรณ์ไม่สงบ และไม่สามารรถเห็นสิ่งทั้งหลายตาม ความเป็นจริง นิรวรณ์ ๕ ข้อ คือ ความใคร่ในกาม ความ พยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ความลึกลับสงสัย สิ่งเหล่านี้ พร้อมที่จะเกิดขึ้นและก่อปัญหา แก่ชีวิตของคนเราตลอดเวลา การจัดการกับนิรวรณ์สำคัญ แค่นั้น เห็นได้จากพุทธพจน์ว่า อวิชชามีนิรวรณ์ ๕ เป็น

อาหาร คืออวิชชา ความไม่รู้ไม่เข้าใจชีวิตของตน ซึ่งเป็นเหตุของทุกข์ทั้งปวง ห่อหุ้มจิตได้เพราะนิรฆณหำประการยังหล่อเลี้ยงมันอยู่ เพราะฉะนั้น คนเราจะฉลาดปานใดก็ตาม ปราดเปรื่องในวิชาการที่เคยเรียนมาขนาดไหนก็ตาม เราทุกคนยังอยู่ในเขตอันตราย เพราะตราบไต่ที่เราจะจับนิรฆณไม่ได้ เราไม่มีทางทำลายอวิชชา ทำลายอวิชชาไม่ได้ก็หนีทุกข์ไม่พ้น

สรุปแล้วว่าการนั่งหลับตา เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกจิตให้เป็นอิสระจากกิเลส จุดเด่นในเบื้องต้น คือการใช้สมาธินำไปสู่ความเป็นอิสระจากกิเลสประเภทที่เรียกว่านิรฆณ ความเป็นอิสระจากกิเลส เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง เพราะนำประโยชน์และความสุขอันสูงสุดมาให้ ทั้งแก่ตัวเรา ครอบครัว ชุมชน และสังคม หากกิเลสยังครอบงำใจ ความสุขก็ย่อมบกพร่องอยู่ ได้อะไรเท่าไรก็ไม่พอ ดีเท่าไรไม่นานก็ชิน ชินแล้วก็เบื่อ เบื่อแล้วก็ทุกข์ จิตเหมือนถั่งน้ำมัน เมื่อรั่วแล้วน้ำทุกอย่างก็มีค่าเท่ากัน จิตใจที่เป็นอิสระจากนิรฆณมีลักษณะพิเศษหลายอย่าง คือ

**หนึ่ง** มีคุณภาพ สิ่งดีงามต่าง ๆ อย่างความสะอาด ใต้อบาบ ความกตัญญูกตเวทิต ความเมตตากรุณา เบิกบานในจิตที่ห่างจากความคิดผิด เหมือนพืชผักต่าง ๆ ซึ่งขึ้นงามในดินดี

**สอง** กำลัง คือความอดทน ความขยัน ความหนักแน่น ความรู้สึกผิดชอบ ความกล้าในสิ่งที่ถูกต้อง น้อมจิตไปในทางไหนมันยอม แล้วเราสามารถพิจารณาอย่างลึกซึ้งเพราะไม่มีความต้องการอย่างอื่นเข้าไปรบกวน

**สาม** จิตสงบ ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ผ่อนคลายสบาย

**สี่** มีความสุขที่บริสุทธิ์กว่าและยิ่งกว่าที่เราเคยรู้จักมาก่อน จิตผ่องใสเบิกบาน

ในเมื่อการฝึกจิตมีผลที่น่าประหลาดอย่างนี้ ทำไมชาวพุทธทั่วไปไม่ค่อยกระตือรือร้นชวนชวนทำอะไร สันนิษฐานว่าเป็นเพราะไม่เห็นชีวิตมีปัญหาที่การพัฒนาตนจะแก้ได้ หรือเพราะยังไม่เห็นการพัฒนาตนเป็นงานเร่งด่วน ถ้าใช้สำนวนพระต้องบอกว่า ศรัทธาน้อย ยังไม่เห็นทุกข์ ด้วยเหตุนี้ สำหรับคนส่วนใหญ่ จุดเริ่มต้นของการหันมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง คือเรื่องวิกฤติส่วนตัว ซึ่งกระทบความนิ่งนอนใจในชีวิตอย่างแรง ทำให้ต้องหยุดทบทวนชีวิตใหม่ อาจจะช่วยการป่วยหนัก การเสียชีวิตของผู้ใกล้ชิด หรือความผิดหวังก็ได้ แต่ที่ควรย้ำก็คือเรื่องวิกฤติที่เกิดขึ้นนั้นมันไม่ใช่เหตุที่ต้องปฏิบัติ เป็นเพียงแค่เครื่องเขย่าตัวให้ตื่นจากหลับ ทำให้ถามตัวเองว่า ชีวิตมีแค่นี้หรือ โลกนี้ทำไมไร้แก่นสาระอย่างนี้ มันน่าจะมีอะไรที่สูงกว่านี้ ทำ

อย่างไรเราจึงจะมีโอกาสเข้าถึงสิ่งที่สูงกว่านั้น ความสงสัย  
 อย่างนี้คือการบังเกิดของปัญญา ความมั่นใจว่าธรรมะ  
 เท่านั้นที่จะช่วยเราได้ คือการบังเกิดขึ้นของศรัทธาที่นำไปสู่  
 การประพฤติปฏิบัติธรรม บางคนอายุยังไม่ถึงยี่สิบก็คิด  
 อย่างนี้แล้ว เรียกว่ามีบารมี บางคนอายุตั้งแต่สิบก็ไม่เคย  
 คิดผู้ที่เริ่มสงสัยเรื่อง กิณ กาม เกียรติ จะกลับเหมือนเดิมได้  
 ยาก เหมือนเด็กที่เลิกเชื่อเรื่องซานตาคลอส

สำหรับผู้ที่ไม่เคยเฉลียวใจเลยว่ากำลังถูกความ  
 ประมาทหลอก ยากที่จะเข้าใจผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ มักรู้สึกว่  
 พวกเขาเข้าวัดทรมานตัวเองให้ลำบากโดยไม่จำเป็น คล้าย ๆ  
 เอรารถเข้าอุบถอย ๆ ทั้ง ๆ ยังวิ่งได้ปกติ แต่ในสายตาของ  
 นักปฏิบัติไม่ใช่เรื่องการซ่อมรถที่วิ่งได้แล้ว หากเป็นการ  
 ปรับปรุงรถที่ควรจะดีกว่านี้ และดีกว่านี้ได้ ในทางโลกถือ  
 กันว่า นักกีฬาที่เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเป็นแชมป์โลก  
 น่ายกย่องกว่าผู้ที่พอใจเป็นคนเก่งระดับตำบล น่าคิดใหม่ว่า  
 ทำไมสังคมไม่สรรเสริญผู้ที่กล้าสู้เพื่อสิ่งที่มีแก่นสารมากกว่า  
 กีฬาเป็นไหน ๆ คือการเป็นแชมป์เหนือโลก

เคยคิดเล่น ๆ ว่า ในยุคดึกดำบรรพ์ มนุษย์รุ่นแรกที่  
 ตัดสินใจลุกขึ้นหัดเดินสองขา น่าจะถูกเพ่งโทษว่าอูตริ ทำ  
 ตัวให้ลำบากเปล่า ๆ ไม่อย่างนั้นก็อาจถูกมองว่าดัดจริต  
 หรือถูกตำหนิว่ายุ่งอย่างนี้ทำไม “ฉันคลานไปคลานมาอย่าง



นี่ตลอดชีวิตก็สบายดี ไม่เห็นเสียหายนะอะไร พวกเดินสองขา เขามีปัญหาครอบครัวหรือเปล่า” โชคดีว่ามนุษย์รุ่นบุกเบิกนั้น ไม่หวั่นไหวต่ออลมปากของมนุษย์สี่เท้า

ความเบื่อหน่ายต่อชีวิตผิวเผิน ความต้องการสิ่งที่เป็นแก่นเป็นสาร นี่คือการสูกงอมของบารมีที่เคยสั่งสมมาหลายภพหลายชาติแล้ว เป็นจุดเริ่มต้นของวิวัฒนาการของชีวิตที่ย่อมนำไปสู่มรรคผลนิพพานในที่สุด ผู้ที่มีอุดมการณ์ในการพัฒนาตนให้ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตมากขึ้นเรื่อย ๆ จะสนใจในเรื่องการฝึกจิตมากเพราะเป็นกลไกที่ขาดไม่ได้ในการสร้างชีวิตใหม่ ถึงจะยากลำบากหรือล้มลุกคลุกคลานอยู่บ้างก็ยอม เพราะเชื่อว่างานนี้ไม่มีทางเลือก

การทำสมาธิมีประโยชน์จริงหรือ แล้วแต่การจำกัดความหมายของคำว่าประโยชน์ ผู้ที่มองว่าไร้ประโยชน์ก็มีเพราะอะไร เพราะประโยชน์ของเขา คือสิ่งที่อำนาจให้ได้สิ่งที่อยากได้ คือความสนุกสนานบ้าง เงินทองบ้าง อำนาจชื่อเสียง ฯลฯ บ้าง ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมมองว่า การทำสมาธิมีประโยชน์มาก เพราะถือว่าประโยชน์หมายถึงสิ่งที่เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต ทั้งของตนเองและคนอื่น

อย่างไรก็ตามการกำหนดความหมายของประโยชน์ ต้องเริ่มด้วยความชัดเจนในเป้าหมาย เราจะใช้คำว่าถูกว่าผิด ว่าดี ว่าชั่ว ว่าเป็นประโยชน์ ว่าไม่เป็นประโยชน์ หรือ

รู้ประโยชน์นี้ได้ ก็ต่อเมื่อเรามีเป้าหมาย เพราะประโยชน์คือสิ่งที่ตรงต่อเป้าหมาย หรือนำไปสู่การบรรลุถึงเป้าหมาย สำหรับผู้ที่ถือว่า การเลี้ยงครอบครัวความเจริญในอาชีพ หรือการได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุข พอที่จะเป็นเป้าหมายชีวิตได้ การนั่งสมาธิอาจจะไม่จำเป็นที่เดียวตรงกันข้ามอาจจะเป็นอุปสรรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีผู้ที่อยากได้เร็วและไม่รังเกียจแนวทางทุจริต พวกขี้โกง คนเห็นแก่ตัว คนชอบเอาไรต์เอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ที่เคยได้เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐีมีมากมาย แต่คนแบบนี้เหมาะไหม ที่จะให้เป็นตัวอย่างแก่ตัวเอง หรือแก่ลูกหลาน โชคดีว่าคนส่วนมากยังกลัวบาปและเคารพตัวเองมากเกินกว่าที่จะแลกความดีของตนกับโลกธรรม ส่วนผู้ที่ต้องการหาความสุข ความเจริญทางโลกโดยไม่ต้องทิ้งศีลธรรม การอบรมจิต น่าสนใจ อย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาความเครียด อย่างดีก็เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างแท้จริง

ในชีวิตการทำงาน การฝึกจิตให้เข้มแข็งไม่ห่อหุ้มต่ออุปสรรคและไม่ประมาทในยามรุ่งเรือง ย่อมป้องกันอันตรายได้ดี นักปราชญ์เรียกว่าอยู่อย่างการกินปลาโดยกางไม้ติดคอ คือถึงแม้ว่าจำเป็นต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย การทำสมาธิก็ช่วยให้ไม่ต้องวุ่นวายตาม ผลที่เห็น

ได้ชัดอยู่ตรงที่ว่าการทำงานนี้ หรือการทำงานทุกอย่างต้องมีอุปสรรคอยู่เสมอ เกิดจากคนอื่นก็มี เกิดจากสิ่งแวดล้อมก็มี เกิดจากเศรษฐกิจของโลกก็มี บางครั้งปัญหาที่เกิดจากภายนอกเราแก้ได้ บางปัญหามันเหลือวิสัยที่จะแก้ไขไม่มีทางสู้ ต้องทำใจยอมรับแล้วเรียนรู้จากประสบการณ์

การไม่ซึ่มเศร้า ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องพรรค์นี้ บางคนได้โดยนิสัยเดิมช่วย เรียกว่ามีพรสวรรค์ แต่คนส่วนมากต้องสร้างนิสัยใหม่ด้วยการฝึกอบรม นอกจากนั้นแล้ว ในชีวิตคนเราอุปสรรคสำคัญหลายอย่างเกิดจากจิตของเราโดยตรง เช่น ตัดสินผิดเพราะถือตัว ไม่ยอมรับฟังเหตุผลคนอื่นทำอะไรแบบชิงสุกก่อนห่ามเพราะใจร้อน พลาดพลั้งเพราะอยากได้กำไรเยอะ ๆ อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นการรู้จักตัวเอง บริหารอารมณ์ตัวเอง จัดความรู้สึกของตัวเองในทางสร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้น่าจะเป็นประโยชน์แก่คนทุกคน

เรามักจะได้ยินบ่อยว่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่ทันคน ที่แท้มันมักจะตรงกันข้าม คือรู้ทันกว่าคนที่ไม่ปฏิบัติ รู้กล รู้วิธีอย่างดี ทำไม่เป็นอย่างนั้น เพราะการฝึกจิตทำให้เราคุ้นเคยกับเล่ห์เหลี่ยมของกิเลส เห็นในใจตัวเองแล้วการสังเกตลักษณะอาการของกิเลสในขณะที่ปรากฏในการกระทำของคนอื่นได้ง่าย อากัปกริยา คำพูด น้ำเสียง ปฏิกริยาต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่บ่งบอกความจริงของคน

นักปฏิบัติที่ดีต้องรู้จักระวังไม่ด่วนสรุปใคร แต่ไม่ละเลยข้อมูลต่าง ๆ ที่สัมผัสรับรู้ เพื่ออยู่อย่างรอบคอบไม่หลง ใครที่มองคนอื่นด้วยความระแวงตลอดเวลาอาจจะคิดว่าเขาฉลาดกว่า แต่การมองคนอื่นอย่างนั้นมีผลเสียต่อคุณภาพจิตมาก นักปฏิบัติจึงให้โอกาสคนอื่นก่อน โดยถือหลักว่าบริสุทธิ์จนกว่ามีข้อพิสูจน์ชัดเจนว่ามีความผิด

อีกประการหนึ่งคือนักปฏิบัติสามารถควบคุมตัณหาไม่ให้ครอบงำจิตชวนคิดผิดและพลังพลาด ลองสังเกตดูสิคนที่ถูกหลอกบ่อย ๆ คือคนที่หมั่นฝึกสติจริงหรือเปล่า เป็นคนที่โลกอยากได้มากโดยลงทุนน้อยต่างหาก อย่างนี้ดื่มง่ายที่สุด และคนที่ทำลายผลประโยชน์ของตัวเองบ่อยที่สุดคือคนขี้โมโห ไม่ใช่คนสงบ

คนเข้าวัดอาจดูเหมือนไม่ทันคน เพราะบางทีเขาขี้เกียจพูดในสิ่งที่เขาเห็น อย่างไรก็ตามคงจะต้องยอมรับว่า นักปฏิบัติอาจจะเสียเปรียบในบางเรื่อง เพราะไม่กล้าทำบาป เสียเปรียบพวกเล่นสกปรก หรือนอกกติกาบ้างจะเอาด้วยก็เสียความดีของตน เขาไม่เคารพกฎหมาย ไม่ใช่เราจะต้องผิดกฎหมายตามจึงจะฉลาด บางที่ต้องปล่อย ในระยะยาวต้องช่วยสร้างสังคมที่คนทำชั่วถูกลงโทษ ไม่ว่าเขาเป็นใคร หรือรู้จักใคร และเส้นสายทั้งหลายที่มีต้องไม่เห็นอกกฎหมาย อย่างไรก็ตามคนสุจริตก็ยังสามารถอยู่เหมือน

กัน คือไม่ใช่ว่าเสียเปรียบในทุกด้าน ในประการแรกได้รักษาความเคารพนับถือตัวเองไว้ได้ ซึ่งเป็นอริยทรัพย์โดยแท้ และในประการที่สอง ได้ชื่อเสียง (ในหมู่คนดี) ว่าสะอาดน่าไว้วางใจ ซึ่งเป็นทุนอย่างหนึ่งในการทำมาหากิน โดยเฉพาะในการค้าขาย เพราะคนอยากทำธุรกิจกับผู้ที่เขาไว้วางใจได้

ภายนอกภายในสัมพันธ์กัน เมื่อวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปรากฏว่าตรงกันกับสิ่งที่เราพยายามปล่อยวางเวลานั่งสมาธิ สำคัญที่สุดคือเรื่อง กาม เช่น ที่ทำงาน ผู้ชายไปชอบผู้หญิง ผู้หญิงไปชอบผู้ชาย ต่างคนต่างมีจิตใจหมกหมุ่นทั้งวัน มัวแต่หาโอกาสได้พูดได้คุย คอยคิดปรุงแต่งต่าง ๆ นานา หวานบ้าง ลามกบ้าง

ความฉลาดในวิชาชีพ ช่วยป้องกันความรู้สึกอย่างนี้ไม่ได้ จิตใจวุ่นวายแล้วงานก็เสีย จิตอยู่กับพี่คนนั้นน้องคนนี้ตลอดเวลา คงไม่ได้อยู่กับงานที่ต้องทำ เรียกว่ากามครอบงำเสียแล้ว คนที่ชอบเพื่อนก็เหมือนกัน มัวแต่คิดว่าคืนนี้เลิกงานแล้ว เราจะไปเที่ยวที่โน่นที่นี้ จะแต่งตัวอย่างไรดี จะใส่ชุดนั้นดีไหม ชุดนี้ดีไหม จะไปกินข้าวที่ไหนดี หรือปล่อยให้ความคิดวอกวนอยู่ในเรื่องเก่า แล่อยู่ในสัญญาที่อบอวน

นี่ก็เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เพราะจิตใจไปคิดแต่เรื่องนั้น ก็ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ กามทำให้เราไม่อยาก

อยู่ในปัจจุบันกับสิ่งที่ไม่น่าตื่นเต้น พอรู้สึกว่างานตรากตรำ น่าเบื่อ จิตก็หนีเตลิดไปเลย งานก็ฉาบฉวย “กาม” นี้มีตั้งแต่หยาบเช่นเรื่องทางเพศ จนละเอียดไม่ใช่แต่เรื่องราคะ อย่างเดียว เรื่องทุกอย่างที่เกี่ยวกับโลกที่เราอยู่อาศัย ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับหน้าที่ในปัจจุบันนี้เรียกว่ากามทั้งนั้น

บางคนชอบการเมือง ชอบอ่านข่าว ชอบดูหนังสือพิมพ์ ผิดใหม่ ก็ไม่ผิด ประชาชนศึกษาทำความรู้เกี่ยวกับสังคมของตนเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าทำงานแป็บเดียวแล้วก็หยุดชวนเพื่อนคุยเรื่องนายก เรื่องรัฐบาล เรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่รู้จักกาลเทศะ ถือเพียงแค่ว่าคุยมันส์กว่าทำงาน สนุกกว่าหน้าที่ ในกรณีนี้การเมืองกลายเป็นกามก็ดขวางความเจริญ คนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะชอบคิดชอบพูดในเรื่องกีฬา ผู้หญิงอาจจะคุยเรื่องการซื้อของสนุกกว่า ผู้ชายมักจะชอบเรื่องรถยนต์ สิ่งที่ตั้งดูจิตใจมีมากและหลากหลาย แต่โดยสรุป การที่จิตใจเราชอบออกนอกเรื่องที่เราได้กำหนดไว้ว่าเป็นหน้าที่ แล้วก็ปล่อยให้หมกหมุ่นในสิ่งนั้นนี่คืออุปสรรคต่อการทำงานให้ได้ผล หลายครั้งงานไม่เดินเพราะผู้ทำงานบริหารความรู้สึกของตนไม่เป็น บริหารเวลาไม่เป็น ไม่รู้จักกาลเทศะ

ถ้าเราเก่ง เวลาทำงานก็ทำเต็มที่ พอเลิกงานแล้วมีเวลาว่าง เราจะไปเที่ยวที่ไหน หรือเราจะไปนั่งคุยเรื่องอะไร

ก็เป็นสิทธิของเรา แต่ถ้าเราแบ่งเวลาไม่เป็น เวลาควรทำงานก็มัวแต่คิดเรื่องที่กำลังตื่นเต้น หรือคนที่กำลังคิดถึง แอบโทรศัพท์บ้าง ส่งอีเมลบ้าง อดไม่ได้ไม่เป็นตัวของตัวเอง มันก็เป็นปัญหา และปัญหานี้จะแก้อย่างไร สมานีนั่นแหละ ช่วยได้

นิเวศน์ข้อที่สองครอบคลุมความรู้สึกต่าง ๆ ในทางลบ ความโกรธ ความพยายาม ความขัดเคือง ความแค้นเคือง สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหา ไม่ว่าจะเราทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าจิตใจ ฉุนเฉียว เตือดดาล ชุ่นข้องหมองใจ มันเป็นอุปสรรคอยู่ ตลอดเวลา อะไรเล็กอะไรน้อยจิตใจก็เสียศูนย์ เลือดขึ้นหน้า

ลองสังเกตดูว่า ในขณะที่จิตใจเราร้อนเป็นไฟ โกรธ คนนั้นด่าคนนี้ ความสามารถในการใช้เหตุผลหายไปเลย ไซ้ใหม่ ทำงานก็ไม่เป็นอันจะทำ เพราะขณะที่กำลังโกรธ สารอเดรนาลินหลังไหลไปในทุกส่วนของร่างกาย พยายาม บังคับตัวเองทำงานแบบเดียวมันก็ผุดขึ้นมา “ทำอย่างนั้น มันน่าเกลียด ฉันรับไม่ได้ ฯลฯ” โกรธแล้ว เราพร้อมที่จะทำอะไรหลายอย่าง ซึ่งปกติเราจะไม่กล้าทำมัน ก็เลสฝ่ายโทสะ จึงน่ากลัวที่สุด ในขณะที่ความโกรธกำลังออกฤทธิ์ออกเดช คนใจดีกลายเป็นยักษ์หรือยักษ์นี้ได้ ตกนรกก็ไม่ว่า ขอให้ ได้แก้แค้นก็พอใจ ในขณะที่จิตใจเราร้อน การคิดการอ่าน การพิจารณา ความละเอียดรอบคอบในการทำหน้าที่ไม่มี

เลย โอกาสที่จะปลั่งพลาดก็มีมาก บางทีกิเลสอาจจะไม่ถึง  
ขั้นรุนแรงมาก อาจจะเป็นแค่หงุดหงิดรำคาญ หรือเฟื่องโทษ  
คนอื่น แต่ความเศร้าหมองนิดเดียวมีผลต่อสุขภาพจิตเรา

พระองค์ตรัสอุปมาว่า อุจจาระนิดเดียวก็เหม็น  
ข้อบกพร่องนี้เราจะแก้อย่างไร ถ้าไม่ใช่สมาธิช่วย จริงอยู่  
บางคนนั่งสมาธินานหลายปีก็ยังไม่เลิกนิสัยขี้โกรธก็มี และ  
คนที่ไม่ปฏิบัติธรรมชอบ ยกคนอย่างนี้เป็นตัวอย่างเพื่อ  
พิสูจน์ว่า การนั่งสมาธิไม่มีผลจริง ทำทำไม เขาค้าน ไม่เกิด  
ประโยชน์อะไรหรอก เมียผมนั่งทุกวันก็ยังไม่เหมือนเดิม ยัง  
โมโหผมอยู่เรื่อย สามีเมากว่า (ขี้เมา) ชอบพูดอย่างนี้มาก

ทุกคนต้องมีจุดอ่อน และจุดนั้นต้องเป็นจุดที่แก้ยาก  
ที่สุดการเอาจุดอ่อนเป็นเครื่องวัดคน ไม่ค่อยยุติธรรม  
อย่างไรก็ตามเรายังยืนยันได้ว่า ในกรณีของความโกรธ ใคร  
ฝึกจิตถูกทางจะดีขึ้น ไม่มากก็น้อย เพราะนักภาวนาเห็น  
ความหยาบของอารมณ์โกรธอย่างชัดเจน จะสลัดสังเวช  
และพยายามชนะ

ลองสังเกตดูว่าในหมู่ญาติมิตรเพื่อนฝูงของเรา ผู้ที่  
เคยมีนิสัยขี้โกรธ ขี้โมโห ก้าวร้าว ชอบจับผิดคนอื่น แล้ว  
หายจากอาการนั้นโดยไม่ปฏิบัติธรรมมีบ้างไหม... ไม่มี  
หรอก หรือแทบจะไม่มี บางคนอาจจะมีอาการอ่อนลงด้วย  
อายุก็ได้ คือกำลังวังชาน้อยลง การแสดงออกอาจจะอ่อนลง



ไม่มีแรงอาละวาดก็เอาแค่ทำปิ้งปิ้งพอเป็นพิธี แต่นิสัยก็ยังเหมือนเดิม อายุ ๓๐ เป็นอย่างไร อายุ ๔๐ ก็เป็นอย่างนั้น ๕๐ ก็เป็นอย่างนั้น มีตลอดชีวิต เพราะไม่ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติธรรมไม่มีเครื่องมือพัฒนาจิต ไม่พัฒนาจิต ชีวิตก็อุดตันตายแล้วกิเลสก็ติดตามไปด้วย

คนส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธถ้าไม่หาย ที่เดียวก็เห็นได้ชัดเลยว่าลดน้อยลงไปมาก เพราะฉะนั้นเปรียบได้ว่าเหมือนคนเข้าโรงพยาบาล ก็ไม่ใช่ทุกคนที่เข้าโรงพยาบาลจะหายหมดใช่ไหม แต่การที่บางคนเข้าโรงพยาบาลแล้วไม่หาย โรคกำเริบหรือเขาเสียชีวิตไปเลย นั่นก็ไม่ใช่ข้อพิสูจน์ว่าโรงพยาบาลไม่ดี หมอไม่ดี ยาไม่ดี เพราะว่าคนที่เข้าโรงพยาบาลแล้วหาย มีมากกว่าหลายเท่าป่วยแล้วไม่ยอมเข้าโรงพยาบาลเพราะเคยรู้จักคนเข้าแล้วไม่หาย เหตุผลนี้ใช้ได้ไหม

ฉะนั้นนิสัยเสียต่าง ๆ กิเลสทั้งหลายที่อยู่ในใจ เราจะรอให้มันหายเอง มันไม่หายหรอก ก็ภพ ก็ชาติ ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น ข้ำร้ายอาจจะกำเริบก็ได้ และที่น่ากลัวที่สุดก็คือ กิเลสมีกำลังมากอาจจะปิดโอกาสให้เราได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ต่อไปก็ได้ ชาตินี้เราทุกคนมีสิทธิมนุษยชน แต่ตายแล้วเราแน่ใจไหมว่ายังมีสิทธิเป็นมนุษย์ชนอยู่

นักปฏิบัติใหม่ถึงแม้ว่ายังอยู่ในชั้นล้มลุกคลุกคลาน

ก็ตามไม่พึงท้อใจ ถ้าสามารถป้องกันความคิดผิดหรือความ  
 ออยากผิด ๆ ในการปฏิบัติ (ปลอดมิจฉาจิตปฏิและตัณหา)  
 การเคลื่อนไหวในทางที่ดีย่อมมีอยู่ การขัดเกลาย่อมมีอยู่  
 ยังมีบางสิ่งบางอย่างดีขึ้นอยู่ทุกวัน เพราะอะไร เพราะหลัก  
 ทำดีได้ดี เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ ผลยังไม่สุกงอม  
 จงเชื่อไว้ก่อน อย่าใจร้อน ไม่ใช่เราคนเราจะเปลี่ยนแปลง  
 ได้รวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงเป็นคนละคน ภายในวันเดียว  
 เดือนเดียว ปีเดียว ถ้าเป็นอย่างนั้นได้ก็ดี แต่ส่วนมากจะไม่  
 เป็นอย่างนั้นสิ นาน ๆ อาจะหลายปี หรือเป็นสิบปี จึงค่อย  
 เห็นชัดก็ได้ ไม่แปลกอะไร อย่าแข่งกับคนอื่นก็แล้วกัน ไม่  
 ต้องสงสัย วันหนึ่งจะทิ้งตัวเอง ท่านอาจารย์พุทธทาสบอก  
 ว่าจะอยากไหว้ตัวเอง

เรามักจะสำนึกเมื่อมีอะไรไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เช่น  
 มีใครใส่ร้าย หรือด่าว่า สังเกตตัวเองว่าไม่มีอะไร ทั้ง ๆ ที่รู้  
 ว่าถ้าหากว่าใครมาด่าเราอย่างนี้สมัยก่อนนะ เราก็จะโกรธ  
 นาคู แต่ทำไมตอนนี้เรารู้สึกเฉย ๆ อยู่ พอเห็นอย่างนี้เราก็  
 ภูมิใจเจ้าของนะ ไม่เคยคิดว่าเราจะปล่อยวางได้ถึงขนาดนี้  
 แต่รู้ว่าถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่ทำสมาธิภาวนา เป็นไปไม่ได้แน่นอน

คนบางคนเห็นผลเร็ว เหมือนคนเดินกลางฝน ไม่นาน  
 ก็เปียกโชกทั้งตัว ส่วนคนเดินกลางหมอก จะค่อย ๆ เปียก  
 ไปเรื่อย ๆ กลับบ้านถอดเสื้อจึงสังเกตว่าเปียกและไม่รู้ว่า

เป็ยกมาตั้งแต่เมื่อไหร่

ท่านเปรียบเทียบมนุษย์เราเหมือนนกเขาอยู่ในกรง แต่ไม่รู้จักรง นักปฏิบัติคือคนที่เห็นกรงแล้วอยากออกไป ฉะนั้นเป็นเรื่องธรรมดาว่าพวกไม่เห็นกรงต้องงงไม่เข้าใจการกระทำของผู้ที่กำลังหาทางแหกคุก แต่คนเราที่ต้องการแสวงหาชีวิตพ้นจากกรง อยากอยู่ในที่ ๆ กระจ่างเปิดได้ มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณภาพ เราต้องทำตามคำสอนของผู้มีปัญญา ผู้ที่เป็นอิสระจากการกักขังทุกประเภท ท่านสอนให้เราฝึกจิต การนั่งหลับตาจึงน่าสนใจมาก เพราะจิตใจที่ปล่อยวางความกั๊กกั้ม ซึมเศร้า ฟุ้งซ่านวุ่นวาย วิตกกังวล ลังเลสงสัยได้เท่าันที่สามารบินหนีจากวิญสงสารไปได้

การปฏิบัตินี้ต้องทำเอง และไม่ควรวางหวังลัด ทุกวันนี้ก็มียาเปลี่ยนอารมณ์ออกมาเยอะ แก้กุขี้ได้ชั่วคราว แต่ผลข้างเคียงมีมาก และโทษที่สำคัญคือการทานยาประเภทนี้ทำให้อ่อนแอชี้เกียจหาทางปล่อยวางที่ถูกต้องและยั่งยืน มันกลับบั่นทอนการเป็นที่พึ่งของตน อยู่ไปอยู่มาทุกชนิด เดียวก็ทนไม่ได้ต้องกินยา มันง่ายจริงแต่ความง่ายนั้นแหละที่ทำลายความเจริญของเรา คนป่วยมากบางคนไม่กินไม่ได้ แต่คนเราทั่วไป ใช้ธรรมโอสถบำบัดดีกว่า

พระพุทธศาสนาสอนให้เรารับผิดชอบชีวิตตัวเอง ไม่หวังพึ่ง สิ่งภายนอกตัวเรา อยากให้มันสงบ มีปัญญา ต้อง

## สร้างเหตุปัจจัยที่เหมาะสม การเพียรพยายามในทางที่ถูกต้องนั้นแหละ คือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

การตั้งตนไว้ชอบคือการตั้งใจศึกษาความจริงของชีวิต ความสุข และความทุกข์ มันเกิดอย่างไร มันดับอย่างไร มันเป็นอย่างไร เฟ่งพิจารณาตรงจุดนี้เราจะเห็นว่าทุกข์เพราะกิเลสครอบงำ สุขเพราะกิเลสไม่ครอบงำ เมื่อเห็นความร้ายกาจของกิเลสในใจตนแล้วกลัว ต้องการพ้นจากอำนาจของมัน เราจึงเห็นประโยชน์ของการนั่งสมาธิ เพราะการนั่งสมาธิเป็นเครื่องมือกำจัดกิเลสที่สำคัญ การทำสมาธิทำให้เรามีกำลัง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง สงบ มีความสุข ไม่ทำสมาธิจิตใจอ่อนแอ ไม่มีกำลัง วอกแวกไม่สงบ ไม่ผ่องใส ไม่ราบรื่น แข็งกระด้าง

เอกลักษณ์ของศาสนาพุทธ คือการยกปัญญาเป็นคุณธรรมสูงสุด ชาวพุทธเราหากมีความจริงใจต่อพระศาสนาจึงต้องมุ่งมั่นให้เป็นผู้มีปัญญา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าสมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา ประเภทที่รู้เห็นตามความเป็นจริง จนสามารถทำลายกิเลสได้ ส่วนปัญญาที่เกิดจากความจดจำหรือคิดไตร่ตรอง เป็นประโยชน์มากในชีวิตประจำวัน แต่ได้ผลดีเฉพาะเวลาที่ทุกสิ่งทุกอย่างปกติ พอกิเลสเกิดขึ้น พอมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง เรามักจะลืมปัญญาระดับนี้เลย พออารมณ์ดับแล้ว เรา

จึงนึกได้ว่าอะไรเป็นอะไร ฉะนั้นปัญญาแบบจำได้คิดได้มีบทบาทจำกัดในการสร้างที่พึ่งภายใน เราจำเป็นต้องเสริมด้วยปัญญาที่สามารถยืดหยุ่นยืดตลอดเวลา แม้ในยามวิกฤติ ทัศนิตผู้มีปัญญา เห็นเรื่องที่ควรคิดควรพิจารณาก็คิดพิจารณาในเรื่องนั้น แต่ทัศนิตรู้จักกาลเทศะ เวลาไหนไม่ต้องคิดก็สามารถปล่อยวางความคิดได้ ท่านว่าสามารถอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ ตามความต้องการคือสมาธิภาวนา จิตสงบแล้ว ถึงเวลาที่สมควรก็น้อมใจเพื่อเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม เหมือนแมงมุม ไม่มีแมลงก็อยู่เฉย ๆ อย่างมีสติ พอแมลงติดหยากไย่ก็ออกไปจัดการ ในสมัยปัจจุบันนี้คนจำนวนมากเป็นทุกข์เพราะความคิดมากกว่าปัญหาในการเอาตัวรอดทางด้านวัตถุ แต่สังคมยังไม่ค่อยปรับตัวกับสถานการณ์ใหม่ ยังไม่มีค่านิยมในการบริหารความคิด ระบบการศึกษาสอนแต่ให้คนรู้จักคิด เราจึงคิด คิด คิด อยู่ตลอดเวลา แต่หยุดคิดไม่ค่อยเป็น นอกจากเวลานอนหลับเท่านั้น และทุกวันนี้คนเครียดมาก เสียจนนอนไม่ค่อยหลับก็มีเยอะ หรือถึงจะนอนหลับก็ยังต้องฝันอีก หลับแล้วต้องฝันเพราะอะไร เพราะความคิดยังคงค้างอยู่ ไม่ยอมปล่อยวาง ตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็ไม่สดชื่น เพราะสมองแช่อยู่ในความอยาก ความกลัว ความกังวลอยู่ทั้งคืน จะจัดการกับความคิด ไม่ให้มันเป็นพิษเป็นภัยต่อ

ชีวิตเรา อาตมาเชื่อว่าการฝึกจิตคือทางเดียวที่ได้ผล

การฝึกสมาธิภาวนาจะประสบความสำเร็จอย่างเต็มที่ ต้องประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สิ่งที่คุณภาวนา จะขาดไม่ได้ คือความเข้าใจในหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น กฎแห่งกรรม อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ เป็นต้น จำเป็นต้องรู้ความสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันของศีล สมาธิ และปัญญา ต้องไม่เชื่ออะไรที่ขัดกับความจริงของธรรมชาติ เช่น ไม่เชื่อว่ามีพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของสร้างโลก คอยดลบันดาลชีวิตของมนุษย์ ไม่เชื่อนิพพานเป็นอัตตา เป็นต้น ถ้าอย่างนั้นผู้ที่นับถือศาสนาหรือลัทธิอื่นทำสมาธิได้ไหม ได้สิ และได้ผลคือ ความสงบสุขในระดับหนึ่งด้วย ที่ไม่ได้คือความตั้งใจมั่นซึ่งเป็นบาทฐานของวิปัสสนา อันเป็นอาวุธเดียวที่สามารถนำเราไปสู่ความเป็นอิสระจากกิเลสอย่างแท้จริง

ความเห็นผิด ไม่ใช่อุปสรรคเดียวที่ควรระวัง ความอยากผิดก็อันตรายเหมือนกัน หลวงพ่อชาท่านสอนลูกศิษย์ของท่านอยู่เสมอว่า อย่าปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร อย่าปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร จงปฏิบัติเพื่อละ ปฏิบัติเพื่อปล่อย ถ้านั่งสมาธิคิดอยากได้นั้น อยากเห็นนี้ อยากมี อยากเป็น การทำสมาธิจะเศร้าหมอง แล้วจะไม่เป็นสมาธิพุทธ เพราะการทำสมาธิด้วยตัณหา ไม่ใช่แนวทางเพื่อพ้นทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะมันเป็นการกระทำที่ขัดแย้งในตัว คือถ้าเมื่อเราทำสมาธิเพื่อ

ละตัณหาด้วยตัณหาเป็นแรงดลบันดาลใจแล้วเราจะสำเร็จใหม่ เหมือนผู้นำประเทศเชิญเจ้าพ่อเป็นอธิบดีกรมตำรวจช่วยปราบอั้งยี่พาล ครูบาอาจารย์ให้เราทำสมาธิด้วยฉันทะ คือความอยากในสิ่งที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกามหรืออัตตา เช่น ต้องการให้จิตใจเรามีคุณธรรม ละกิเลสได้ เรานั่งหลับตาเพื่อทำให้จิตใจเราสงบจากกาม สงบจากอกุศลธรรมทั้งหลาย พอที่จะอำนวยความสะดวกแก่การทำงานของปัญญา

จิตใจที่สงบเป็นสุขอย่างยิ่ง นักปฏิบัติบางคนหรือหลายคนกลับกลัว กลัวติดสุข ไม่กล้าทำสมาธิมาก (ทั้ง ๆ ที่ยังไม่เคยสุขเท่าไร) อย่างนี้คือความคิดผิดเหมือนกัน เครื่องรับประกันความปลอดภัยมีอยู่แล้ว คือ สติ และปัญญา ถ้าเราระมัดระวัง มีสัมมาทิฐิ ระลึกได้เสมอว่าความสุขจากสมาธิ สุขจริงแต่ยังเป็นสังขารอยู่ คือยังเป็นของไม่แน่ ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด เป้าหมายสูงสุดอยู่เหนือสุข แต่หนทางต้องผ่านสุข รู้อยู่อย่างนี้ไม่ต้องติดสุขก็ได้ หรือถ้าติด ติดไม่นาน ความเห็นชอบ สติ และความจริงใจ จะเข้ามาช่วย ขอให้สังเกตว่าการเสวยสุขกับการติดสุขไม่เหมือนกัน สุขแล้วชอบ ให้สังเกตว่าชอบก็ใช้ได้ ยังไม่ติด คำว่าติดสุขหมายถึงพอใจแค่นั้น ต้องการแค่นั้น คือยึดส่วนหนึ่งของมรรคเป็นตัวผลเสียเลย

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสุขที่เกิดจากความสงบนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายอย่าพึงกลัว ท่านสอนให้มีสติรู้เท่าทัน แล้วมันไม่เป็นพิษเป็นภัย ตรงกันข้าม ปิติและสุขที่เกิดจากความสงบหล่อเลี้ยงจิต ทำให้กระตือรือร้นในการปฏิบัติ ไม่เบื่อ ไม่มีคำอ้างว่าเข้าเกินไป ดึกเกินไป ร้อนเกินไป หนาวเกินไป หิวเกินไป อิมเกินไปเหมือนแต่ก่อน ความสุขที่เกิดจากสมาธิภาวนานั้นถูกต้องและมีประโยชน์ต่อเรามาก เพราะว่าทุกคนต้องการความสุขมากกว่าสิ่งอื่น ทุกคนในโลกไม่ว่าชาติไหน ชั้นไหน วรรณะไหน ล้วนแต่ต้องการสิ่งเดียวกัน คือความสุข เพราะฉะนั้นเราควรแสวงหาความสุขด้วยปัญญา ได้ความสุขจากสมาธิดีกว่าได้จากที่อื่น

สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติ ความสุขมีอยู่เหมือนกัน แต่ข้อบกพร่องคือมันยังคับแคบ ไม่มั่นคง และไม่รู้จักอิม ส่วนมากจะเป็นความสุขที่เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส เรียกว่ากามสุข มันคับแคบเพราะซ้ำซาก ไม่มั่นคง เพราะเราบังคับไม่ได้และเป็นความสุขที่ไม่รู้จักอิม เหมือนการใช้ยาเสพติด เริ่มแรกคือนละเมียดก็เมาทั้งคืน อยู่นไปอยู่มาเมียดเดียวไม่อยู่ ต้องเพิ่มเป็นสองเม็ด สองกลายเป็นสาม สามเป็นสี่ มันเพิ่มเรื่อย ๆ กามสุขทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้

แน่ละ มนุษย์เราไม่ได้หาความสุขจากการเสพวัตถุอย่างเดียว คนจำนวนมากได้ความสุขจากการทำความดี



ต่าง ๆ เช่น การทำหน้าที่ต่อครอบครัวอย่างดี การให้ทาน การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก การรักษาศีล เป็นต้น ความสุขที่เกิดจากการทำความดี สะอาดและน่าอนุโมทนา โลกเราอยู่ได้ถึงทุกวันนี้ เพราะคนส่วนใหญ่ยังรักความดีพอสมควร อย่างไรก็ตามถ้าเราดูให้ดี เราจะเห็นว่าความสุขนี้ยังไม่ลึกซึ้ง มันเป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ดิ้นรนช่วยทำให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ แต่ในขณะที่เดียวกัน ไม่สามารถลบล้างความรู้สึกภายในว่าหิวโหย หรือขาดอะไรสักอย่าง ซึ่งสิ่งสถิตอยู่ในใจมนุษย์ปุถุชนตลอดเวลา เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนติดอบายมุขมาก เมื่อมีความสุขที่สะอาดเป็นบุญพอเป็นพื้นฐานแล้ว พระพุทธองค์จึงต้องทำให้เราก้าวต่อไปในกระบวนการวิวัฒนาการชีวิตด้วยการอบรมจิตใจ

คนดีที่ยังมีกิเลสเป็นคนดีตลอดเวลาไม่ได้ คนที่ยังไม่ถึงดี ก็ไม่ต้องพูดถึง ความต้องการสุขเวทนามีอำนาจเหนือจิตใจคนเรามากเหลือเกิน หลายสิ่งหลายอย่างที่เรารู้ว่าไม่ดี แต่ก็ปล่อยไม่ได้เพราะเสียดายความสุขที่เราได้จากมัน การแก้ไขจึงไม่ได้อยู่ที่การยอมรับว่าสิ่งไม่ดีทั้งหลายมีโทษอย่างเดียว ปัญหาสำคัญคือทำอย่างไรเราจึงจะยอมหาความสุขที่ดีกว่าจากสิ่งเสพติดที่มีมากมายก่ายกอง แต่มีจุดรวมอยู่ที่สุขเวทนา ไม่มีใครที่ไหนติดเฮโรอีน ยาบ้า ฯลฯ หรือก สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่สื่อเท่านั้น สิ่งที่คนเราติดอย่าง

เหนียวแน่นคือความสุขที่ได้จากมัน

หลักการมีอยู่ว่า คนเราจะกล้าปล่อยวางความสุขที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดีหรือเกิดจากสิ่งที่มีโทษได้ ต่อเมื่อมีความสุขอย่างอื่นที่มั่นใจว่าเลิศกว่าทดแทน หรืออย่างน้อยที่สุดเมื่อได้ชิมรสของความสุขนั้น และมีหวังว่าต่อไปจะได้มากขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าคนเราส่วนมากซี้ซั้ว ก้าวจะขาดความสุขกลัวจะไม่มีอะไร จึงไม่ยอมปล่อยวาง แต่เมื่อเราได้ความสุขที่ดีกว่า เราก็ก้าว มีกำลังใจ พระกรรมฐานหลายรูป ตอนวัยรุ่นก่อนบวช เคยสูบกัญญา แต่เมื่อมานั่งสมาธิภาวนาแล้ว ท่านเห็นว่าการสูบกัญญากับการฝึกจิตเข้ากันไม่ได้ ท่านกล้าเลิกในสิ่งที่ให้ความสุขกับชีวิต เพราะเห็นว่าการฝึกจิตดีกว่าสูงกว่า และเชื่อมั่นว่ามีแก่นสาร

หน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของสมาธิ คือการให้ความสุขแก่ชีวิตเรา ความสุขประเภทที่ท่านเรียกว่า นิรามิสสุข คือความสุขที่ไม่ขึ้นต่ออามิส ไม่ยุ่งด้วยวัตถุ ด้วยกาม เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อน เมื่อเราได้สัมผัสความสุขอย่างนี้แล้ว เราจะกล้าเสียสละความสุขในสิ่งที่มีโทษ ในสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ที่เราเคยยึดมั่นอย่างเหนียวแน่น เพราะเห็นชัดว่าเป็นปฏิบัติกับความสุขที่ดีกว่า

เรารู้ว่าอะไรดีอะไรชั่วพอสมควร แต่ความรู้กับการกระทำมักจะไม่ค่อยลงรอยกัน อย่างเช่นการสูบบุหรี่ ทุกวัน

นี่เรารู้กันดีว่าอันตรายต่อสุขภาพ แต่ทำไมคนจำนวนมากยัง  
 สู้กัน รวมถึงหมอบางคนด้วย ความสงบเป็นสิ่งที่นำความ  
 สุขมาสู่จิตใจ และมันเป็นความสุขที่ทำให้เรากล้าปล่อยวาง  
 สิ่งที่เราเคยยึดติด สิ่งที่เคยจุดลากจิตเราลงไปสู่สิ่งต่ำทราม  
 ไม่ให้ขึ้นไปสู่สิ่งสูง สิ่งเลิศ สิ่งประเสริฐได้

ทีนี้ในการฝึกจิตให้สงบระงับ จิตใจก็ได้อยู่เหนือ  
 อำนาจของนิรวรณ จิตใจที่อยู่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ตาม  
 ความเป็นจริง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า อานิสงส์ขของสมาธิ  
 คือ ยถาภูตญาณทัศนะ คือการรู้เห็นตามความเป็นจริง ถ้า  
 นิรวรณอยู่ในจิตใจของเรา นอกจากทำให้จิตใจเรากวัดแกว่ง  
 และเศร้าหมองแล้ว ก็ยังเป็นสิ่งที่บ่อนทำลายปัญญาของเรา  
 มองไม่เห็นว่าจะอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์  
 อะไรถูก อะไรผิด

เมื่อจิตใจสงบแล้ว เราไม่ต้องสนใจว่าได้สมาธิขั้นไหน  
 หลวงพ่อชาสอนว่า เหมือนเรารู้รสของผลไม้โดยไม่จำเป็นต้อง  
 ต้องรู้จักชื่อของมัน รู้อาการของจิตในปัจจุบันก็พอ ถ้านิ่ง  
 แน่วแน่ก็รู้ มีความคิดบ้างเล็กน้อยแต่ไม่รบกวนก็รู้ ตั้งมั่นพอ  
 สมควรแล้วน้อมจิตพิจารณากายก็ง่าย คล่องแคล่ว และจิต  
 ที่พิจารณาด้วยพลังสมาธิจะผุดจากจิตปกติตรงที่เป็นกลาง  
 โดยไม่ต้องตั้งใจ เรียกว่าไม่ยินดียินร้าย ไม่เกิดปฏิกิริยา  
 ได้ตอบต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏให้เห็น ความไม่เที่ยง ความ

เป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของสิ่งทั้งหลาย จะเริ่มชัดขึ้นเรื่อย ๆ คือคนเรายังไม่ได้รับการฝึกอบรม เราก็... ขอโทษนะ... ไม่แตกต่างจากสัตว์เดรัจฉานเท่าไร ทำไมเพราะจุดเด่นของสัตว์เดรัจฉาน คือการอยู่ใต้สัญชาตญาณ มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ เพราะสามารถอยู่เหนือสัญชาตญาณ ด้วยการฝึกอบรม แต่ถ้าไม่ฝึก ความเป็นสัตว์ประเสริฐย่อมไม่เกิดความแตกต่างจากสัตว์อื่นก็ไม่ปรากฏ

เรามักประเมินบทบาทของเหตุผลในชีวิตเราสูงเกินไป เราอยากเชื่อว่าเราเป็นตัวของตัวเองแล้ว เลยมองข้ามหลักฐานที่ฟ้องว่าไม่ใช่ สังเกตดูสิว่า สิ่งที่ทำ พูด คิด ในแต่ละวันเป็นแค่ปฏิกิริยาต่อสิ่งที่สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แค่นั้น หลายเปอร์เซ็นต์ใช่ไหม บางวันอารมณ์ดีเชียว ใครถามสาเหตุก็ตอบไม่ถูก อาจจะไม่ตอบเฉย ๆ ที่จริงเป็นผลจากเรื่องเล็กน้อยเช่นการได้ที่จอดรถง่าย หรือมีข่าวว่าทีมฟุตบอลที่ชอบได้ชนะ บางวันหน้าบึ้งทั้งวันเรื่องจุกจิก จิตถูกขีดตลอดเวลา เขาสรรเสริญเราก็ดีใจ เขานินทาเราก็เสียใจ เจอการสัมผัสที่เราชอบ เราก็มีความสุข เจอสิ่งที่เราไม่ชอบ เราก็ทุกข์

เมื่อเป็นอย่างนี้ ความสุขความทุกข์ของเราถูกกำหนดด้วยสิ่งเกิดดับนอกตัวเราเสียส่วนใหญ่ พูดอีกนัยหนึ่งก็คือชีวิตของเราส่วนใหญ่เป็นไปตามกรรมเก่าหรืออาจจะพูดว่า

ชีวิตเป็นไปตามดวงก็ได้ ชีวิตถูกกำหนด ชีวิตถูกลิขิต ชีวิตถูกบังคับ เพราะเรายังไม่ได้ฝึกอบรมตัวเอง ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้วเท่านั้นที่มีโอกาสอยู่เหนือดวง ผู้ที่ปฏิบัติแล้วพ้นจากภาวะที่ชีวิตเป็นแค่ปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่มากระทบ กลายเป็นชีวิตที่ก่อปรด้วย การปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยสติปัญญา เจอสิ่งใดแล้วเกิดความสุข สัจจะตถาญาณชวนให้พอใจยินดีในสิ่งนั้น ทั้ง ๆ ที่เราอาจจะรู้สึกเล็ก ๆ ว่าไม่ดีก็ได้ แต่รสชาติมันอร่อยเหลือเกิน เราเลยอดเพลिनกับมันไม่ได้ ตัดใจสิ่งใดทำให้เรารู้สึกทุกข์ เราก็จะไม่พอใจ ยินร้ายในสิ่งนั้น พยายามห่างจากสิ่งนั้นให้ได้ พยายามทำลายจนได้

ถ้ามองในแง่ความรู้สึกล้วน ๆ สุขดีกว่าทุกข์ แต่ถ้ามองในแง่ผลต่อคุณภาพจิต มันมีค่าเท่ากัน เพราะไม่ว่ายินดีในสุขหรือยินร้ายในทุกข์ จิตใจเสียหลักทั้งนั้น ถูกกำหนดด้วยสิ่งนอกตัว ถูกกำหนดด้วยกรรมเก่า ไม่เป็นอิสระ นี่เป็นเรื่องธรรมดาของคนที่ยังไม่ได้ศึกษา สรุปว่าความยินดียินร้ายเป็นอาการบ่งบอกว่าจิตเราเสียรู้เวทนาแล้ว

อานิสงส์ของการทำสมาธิภาวนาข้อหนึ่ง คือการค่อย ๆ พ้น จากภาวะนั้น เพราะอะไร เพราะการกำหนดอารมณ์กรรมฐานของเรา คือการฝึกไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ เช่น ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แทนที่จะวิ่งตามความรู้สึกว่าชอบไม่ชอบที่เกิดขึ้น ตามสัจจะตถาญาณ

ตามความเคยชิน เราก็พยายามดำรงสติรู้เท่าทัน แล้วก็ปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็ปล่อย ทุกครั้งที่รู้แล้วก็ปล่อย นั่นแหละคือการเสริมสร้างนิสัยใหม่ นิสัยที่เป็นอิสระจากอารมณ์ เป็นงานที่ต้องใช้เวลาเนิ่นนาน ต้องทำบ่อย ๆ เพราะเราเคยสั่งสมความเคยชินที่จะยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ เอาจริงเอาจังกับมัน สำคัญมั่นหมายมันมาก

ที่นี้ในการฝึกจิตในด้านการทำสมาธิภาวนา คือฝึกในทางตรงข้าม คือไม่เอาแล้ว เรื่องตะครุบเอาสิ่งที่ชอบ แล้วก็ผลักใส พยายามไล่ออกสิ่งที่ไม่ชอบไป โดยไม่คิดว่าถูกหรือผิด แต่เราจะเปลี่ยนนิสัยโดยความคิดเฉย ๆ ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าอยู่ดี ๆ อ่านปรัชญาหรือว่าฟังเทศน์ ตัดสินใจแล้วว่าไม่ จะไม่ยินดีในสิ่งนั้นอีกแล้ว ไม่ดี และเราจะไม่ยินร้ายกับสิ่งนั้นอีกแล้ว เป็นนิสัยเสียไม่เอาอีกแล้ว เรื่องยินดียินร้าย บังคับตัวเองไม่ได้อย่างนั้น มันเป็นเอง มันเร็วเกินไป สติเราตามไม่ทัน เราจะทำได้ต้องฝึกจิตและต้องใช้เวลา เริ่มต้นใหม่ด้วยความใจเย็น

ท่านเตือนย้ำให้เราไม่ประมาท เพียรพยายาม ใจเด็ดใจเดียวนี้สำคัญ ความไม่ประมาทก็คือ ไม่เหลว ๆ หละ ๆ ไม่ทำสบาย ๆ เหมือนเป็นงานอดิเรก แต่ละครั้งทีหนึ่งไม่ต้องคิดเอาอะไรมากหรือกเอาแค่สองอย่างก็พอ คือเอาจริงกับเอาจัง ได้สองอย่างนี้รวบอริยทรัพย์แน่ แต่ถ้าไม่มุ่งมั่น

เดี๋ยวจะคล้ายกับชาวประมงที่ชอบทอดแหเก่า ๆ ที่ขาด ๆ ไม่ได้อะไรกินแล้วก็ชักสงสัยว่าที่นี่ไม่มีปลา ทอดไปทอดมา ผลสุดท้ายก็ทอดอวลัยจะต้องพิถีพิถันพอสมควร เช่น คุณลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันไม่เหมือนการสอบไล่ในโรงเรียน ถ้าทางโลกนี้สอบได้ ๘๐ เปอร์เซนต์ ก็ได้เกรดเอ อาจได้เกียรติฉนิยม ทางธรรมนี้ต้อง ๑๐๐ เปอร์เซนต์ จึงจะสอบผ่าน เช่น คุณลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สมมติว่า ๑๐๐ ลมหายใจ ถ้ามีสติแค่ ๘๐ ใน ๑๐๐ สอบไม่ผ่านนะ สอบตก ทางโลก ๘๐ ใน ๑๐๐ ถือว่าเก่ง แต่ทางธรรมไม่ได้ ถ้าไม่ได้ ๑๐๐ เรียกว่าสมาธิไม่เกิด เพราะสมาธิต้องต่อเนื่อง ไม่ให้ขาดแม้แต่ชนิดเดียว

เราต้องตั้งอกตั้งใจ มุ่งมั่น กำหนดจุดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ต้องดูอยู่รู้อยู่ตลอด ตลอดลมหายใจเข้า ตลอดลมหายใจออก ตั้งแต่ต้นลม กลางลม จนถึงปลายลม การแยกลมเป็นสามส่วนอย่างนี้ ไม่ได้หมายความว่า ต้องตามลมเข้าไปข้างใน ตามลมออกมาข้างนอก แต่หมายถึงว่ารู้ต้นลม กลางลม และปลายลมในจุดที่เราเลือกกำหนดคุณลม อย่างเช่นที่ปลายจมูกเป็นต้น ต้นลมก็รู้ กลางลมก็รู้ ปลายลมก็รู้ รู้อยู่ตรงจุดนั้น รู้อยู่ทุกขณะจิต ให้มีพุทโธอยู่เป็นที่พึ่งตลอดเวลา ถึงแม้ว่าไม่ได้บริกรรมพุทโธพร้อมๆ กับลมก็ตามที แต่ต้องมีพุทโธภาวะอยู่ภายใน

พุทธภาวะ คือภาวะจิตที่ รู้ ตื่น เบิกบาน เรากำหนด  
 สิ่งใดก็ตาม ต้องตั้งตัวรู้ไว้แล้วไม่ให้อ่อนลง หลวงพ่อชา  
 ท่านสอนว่าในการเจริญอานาปานสติ มี ๓ อย่างที่จะต้อง  
 ปรากฏพร้อมกัน หนึ่ง คือลม สอง คือสติ สาม คือจิต ในที่นี้  
 จิตหมายถึงความรู้ตัว หรือจะเรียกว่าสัมปชัญญะก็ได้ คือ  
 รู้ตัว สติคือไม่ลืม ไม่ลืมลม มีลมแล้วก็ไม่ลืมลม ต้องมีการ  
 รู้ตัว ระลึกลมได้ไม่ลืม แต่ขาดความรู้ตัว มันจะกลายเป็น  
 การตกง่วงค์ได้

ฉะนั้นต้องทำนุบำรุงพุทธภาวะ บริกรรมพุทโธอยู่  
 บ่อย ๆ ด้วยความตั้งใจ รู้ ตื่น เบิกบาน อยู่ในปัจจุบัน  
 พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ เราตื่นอยู่ในปัจจุบันก็มีส่วน  
 แห่งพุทธภาวะ

คำว่า **พุทธะ** ไม่ใช่ภาษาบาลีอย่างเดียว แต่ปรากฏ  
 อยู่ในภาษาวิเศษอื่น ๆ เหมือนกัน โดยหมายถึงนาฬิกาปลุก  
 ปลุกเหมือนกัน แต่ของเราไม่มีนาฬิกาปลุก มีสติปลุก มี  
 ความตั้งใจเป็นการปลุกจิตให้ตื่น ระหว่างการทำสมาธิ เรา  
 ควรสังเกตตัวเอง ว่าเราตื่นไหม การกำหนดคมชัดใหม่ พอดี  
 ไม่ดีไม่หยาบใหม่ ต้องมีการคอยติดตามการทำงานของเรา  
 เรายังอยู่กับลมใหม่ หรือว่าเราลืมลมเสียแล้ว ถ้าลืมเรียกว่า  
 สติขาด ไม่เป็นไร ไม่ต้องน้อยใจ ไม่ต้องท้อใจ แต่รีบตั้งต้น  
 ใหม่ ถึงจิตใจยังอยู่กับลม ก็ยังประมาทไม่ได้เพราะถ้าไม่ตื่น



ไม่รู้ตัว อย่างแจ่มแจ้ง เริ่มจะเคลิบเคลิ้มแล้ว ต้องระวัง  
เดี๋ยวจะเป็น **สมาธิหวัตอ** การฝึกจิตสณุกดีอย่างนี้ มีอะไร  
ทำทนายตลอดเวลา ผู้อยู่ในปัจจุบันเป็น ย่อมประจักษ์เลยว่า  
มันสุขเยือกเย็นจริง ๆ

การกล่าวว่า ความสุขไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล ความสุขอยู่ที่  
นี้ เดี่ยวนี้ ความสุขที่แท้เกิดเองในจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่ได้อยู่ที่  
การเสพวัตถุ คนเข้าวัดก็ **คู้न्ह** พอสมควร แต่ต้อง **คู้न्हใจ**  
จึงจะชั่ง

ความสุขไม่ได้อยู่ในสิ่งที่สัมผัส หากอยู่ที่ตัวผู้สัมผัส  
ถ้าเราสามารถให้ลูกหลานเราเห็นความจริงนี้ได้จะเป็นบุญ  
อย่างยิ่ง เพราะการพ้นความหลงใหลในวัตถุ และภัย  
อันตรายที่ตามมาทั้งแก่ตัวเองและสังคม จะเกิดได้ก็ด้วย  
การศึกษาเรื่องธรรมชาติของความสุขการทำสมาธิภาวนาที่  
ได้ผลต้องใช้เวลา ฉะนั้นต้องติดตามผลงานจึงจะรักษา  
กำลังใจไว้ได้

ถ้ามีเวลาจำกัดนั่งสมาธิตอนเช้าดีกว่าตอนกลางคืน  
ถ้าเรามีเวลานั่งทั้งเช้าทั้งเย็นได้จะดีที่สุด แต่ถ้าเกิดไม่มี  
โอกาส ต้องเลือก เลือกตอนเช้าดีกว่า เพราะผู้ที่ชอบนั่ง  
สมาธิก่อนนอน มักจะนอนก่อนสมาธิ ดึกแล้ว ๔ หุ่่ม ๕ หุ่่ม  
เหนื่อยจากการทำงานแล้ว ร่างกายต้องการพักผ่อน นั่งก็  
เป็นเรื่องธรรมดาว่าไม่กินาก็อยากหลับ ไม่ชานาญหรือไม่

ตั้งใจจริง ๆ ก็แพ้ว อยู่นิ่งไปอยู่มา การนั่งสมาธิกลายเป็นการ  
 กล่อมประสาทก่อนนอนเฉย ๆ ดีเหมือนกันสำหรับผู้นอน  
 ไม่หลับ ดีกว่าทานยา แต่มันไม่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการความ  
 ตื่นอยู่ในปัจจุบัน ยิ่งร้ายอาจจะทำให้มีนิสัยนั่งแล้วหลับหงก

ถ้าจะให้ดีกว่านั้น ควรจะลองนั่งสมาธิตอนเช้า ตื่นแต่  
 เข้าหน่อย ล้างหน้าล้างตา ไหว้พระแล้วนั่ง เข้ามีดก็เงียบดี  
 ไม่มีอะไรบกวน ไม่มีใครโทรมา เลิกแล้วไปอาบน้ำเตรียม  
 ตัวไปทำงาน ยังไม่หยิบสบูก็รู้สึกสดชื่นแล้ว ตอนกลางวัน  
 คอยสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่นานก็จะ  
 เห็นว่าเยือกเย็นกว่าแต่ก่อน ไม่ค่อยหงุดหงิดเหมือนแต่ก่อน  
 ไม่ค่อยฉุนเฉียวเหมือนแต่ก่อน ...สบาย ถ้าเก่งแล้วจะเหมือน  
 จิตใจอยู่ในห้องติดแอร์ อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สะทกสะท้าน  
 ไม่ใช่เฉยเมยนะ ไม่ใช่ว่าอะไร ๆ ก็ได้ อันนั้นก็ไม่ใช่เหมือน  
 กัน แต่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นเรารู้สึกว่าอยู่ในขอบเขตที่เราทนได้  
 จัดการได้ ไม่กลัวปัญหา ไม่ประมาทกับปัญหา ก้าว  
 ไปทีละก้าวอย่างมีสติ ไม่เกิดอาการตระหนกตกใจกับเรื่อง  
 เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ยืดหยุ่นแต่มั่นคง

เกิดวิกฤติอะไรขึ้นมาปุ๊บปั๊บอย่างไม่คาดคิดว่าจะเป็น  
 ได้ คนที่มีจิตใจไม่ตั้งมั่นก็มักนึกไม่ออก วุ่นวาย ตัดสินไม่ถูก  
 ทำไม่ถูก พุดไม่ถูก หรือถ้าทำอะไรมักผิดพลาด ส่วนผู้ที่  
 ระวังอารมณ์ได้เป็นผู้ที่รู้สึกพร้อมที่จะรับทุกเรื่องที่เกิดขึ้น

จิตใจไม่วิ่งไปตามอารมณ์ เช่น ไม่กลัวเพื่อนตำหนิ ไม่กลัว  
 ขาหย่น้ำลูกน้อง เป็นต้น นักปฏิบัติก็มีความรู้สึกเหมือนกัน  
 ไม่ใช่ก่อนหิน แต่จิตใจไม่ได้เข้าไปยึดหมายมันมัน มันก็เป็น  
 แคของระคายชนิด ๆ มันไม่เหมือนแต่ก่อน สามารถใช้ความรู้  
 ความสามารถของตนอย่างรอบคอบ โดยอารมณ์ไม่ทับถม

อากาศย่อมมีผลกระทบต่อคนทำงานอยู่กลางแจ้ง  
 นาย ก. (ในหนังสือเล่มนี้ นาย ก. ขอพักผ่อน เป็นตัวอย่าง  
 ในหนังสือหลายเล่มแล้วเหนื่อย) ทำสวน วันไหนร้อนมากก็  
 เป็นทุกข์ วันไหนฝนตกก็ลำบาก นาง ข. ทำงานในสำนักงาน  
 เขามองเห็นอากาศภายนอกผ่านกระจก ฝนตกเขาก็รู้  
 แสงแดดจ้าเขาก็รู้ แต่ก็สักแต่ว่ารับรู้เท่านั้น อุณหภูมิในที่  
 ทำงานไม่เปลี่ยนตามเพราะทำงานอยู่ในห้องแอร์ ฉะนั้นได้ก็  
 ฉะนั้น คนที่ไม่ได้ฝึกจิตเหมือนกับอยู่กลางแจ้ง ฝนตกก็  
 เปียก แดดออกก็ร้อนเหงื่อออก อะไรจะเกิดขึ้นก็รับผล  
 กระทบทันทีเพราะไม่มีที่หลบหลีก ส่วนนักปฏิบัติ เย็นตลอด  
 เหมือนติดแอร์

ชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน ไม่มีสูตรสำเร็จรูป  
 ที่ไหน ที่เราสามารถจัดเตรียมไว้ล่วงหน้าเพื่อจัดการกับ  
 ปัญหาต่าง ๆ โดยอัตโนมัตินี้คือข่าวร้าย ข่าวดีก็คือผู้มีสติ  
 จิตไม่วอกแวก สำรวมระวัง สามารถวางตัวให้พอดีกับปัญหา  
 ได้ บางเรื่องเราแก้ไม่ได้หรอก ต้องยอมรับ ต้องอดทน ผู้ก็

ไม่เกิดประโยชน์เหนื่อยเปล่า ต้องอดทน แต่บางเรื่องไม่ควรอดทน ต้องรีบแก้ไข บางเรื่องต้องต่อสู้ บางเรื่องเกิดความไม่เข้าใจกันแล้วควรที่จะชี้แจง ทำความเข้าใจ บางเรื่องดูก่อนอย่าเพิ่งพูดดีกว่า บางทีข้อมูลเราไม่ครบ อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่เราเข้าใจผิดก็ได้ ก็ค่อย ๆ เก็บข้อมูลให้มากกว่านี้หน่อยจึงค่อยพูด บางเรื่องไม่พูดเลยดีกว่า พูดอย่างไรเขาจะไม่เชื่อ เขาจะเอาคำอธิบายของเราเป็นคำแก้ตัว ปากเราคันก็ให้มันคันไปเถอะ ไม่เคยมีใครตายเพราะปากคัน

เป็นนักปฏิบัติต้องยกสติปัญญาสูงกว่าอารมณ์ พอลงใจวางความวุ่นวายได้จะละเอียดอย่างนี้ คือจะไม่หยาบมันปั้นมือ อย่างแข็งกระด้าง เวลาควรเป็นผู้นำก็นำได้ โอกาสบอกว่าเดี๋ยวนี้ควรเป็นผู้คล้อยตามก็คล้อยตามได้ โดยไม่ต้องมีอึดตาตัวตนว่าเราต้องเป็นผู้นำเสมอ หรือว่าไม่มีอึดตาตัวตนว่าเราเป็นผู้น้อย ต้องเป็นผู้ตามอยู่เสมอ เอาความถูกต้องเป็นที่พึ่ง

จิตใจของเราจะค่อยมีความรู้สึกต่อสิ่งเหมาะสม สิ่งไม่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อสิ่งที่พอดี สิ่งที่ไม่พอดี มันเป็น sense อย่างหนึ่งที่ปรากฏ และเราจะสัมผัสอารมณ์ของคนอื่นได้ดีด้วยโดยไม่ทิ้งหลัก **“ไม่แน่”** ไม่เลิกการเชิดชูความไม่ประมาทตลอดเวลา ไม่เอาสัญญาเก่าไปประทับตราคนอื่นง่าย ๆ คือ สมมุติว่าเคยมีเรื่องทำให้ระแวงนาย ผม. ไม่ใช่

ว่าจะระแวงเขาตลอดไป เราเอาแค่ระวังก็พอ ไม่อย่างนั้น จิตจะขาดสติต่อความเป็นจริงของนาย ตม. ในปัจจุบัน เขา อาจจะกลับตัวแล้วก็ได้ เราไม่รู้ ควรให้โอกาสเขาก่อน โดย ถือว่าบริสุทธิ์จนกว่าจะมีข้อมูลออกมาชัดเจนว่ามีความผิด อย่างนี้ก็ยุติธรรมกว่า และจิตใจเราจะเป็นกุศล

ถ้าจิตใจเราสงบ ไม่คิดปรุงแต่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย อะไรจะเกิดขึ้นในจิตใจเราต้องรู้อยู่ เหมือนกับศาลานี้ ถ้าว่าง ใครจะเดินเข้ามาเราก็รู้ทันที นั่งอยู่ตรงนี้ ลืมตาอยู่ ใครจะเดินเข้าเดินออก เราก็ก็นั่งเห็น แต่จิตไม่สงบเหมือนศาลาเต็มไปด้วยเฟอร์นิเจอร์ หรือสิ่งของ หรือมีคนนั่งเต็มศาลาคูยกัน เสียงแซด ใครจะเดินเข้าเดินออกอาจจะไม่เห็นหรือไม่สังเกต หลวงพ่อชาท่านเคยสอนเราว่าผู้มีสติเหมือนกับเจ้าของร้านขายของ กลุ่มวัยรุ่นเข้ามาในร้านเมื่อไหร่เจ้าของก็ระวังเป็นพิเศษ ระวังของ กลัวมันหาย เด็กก็เลยไม่กล้าทำอะไร

ผู้มีสติจะระวังคุณงามความดีของตนไว้อย่างนี้ เหมือนกัน ไม่ให้กลุ่มกิเลสมีโอกาสแอบขโมยมันไป จะคิด อยู่เสมอว่าทำอย่างไร จิตใจของเราจะได้ดำรงอยู่ในสภาพ ที่เป็นกุศล ทำอย่างไรบาปอกุศลทั้งหลายจะไม่ครอบงำ เขา จะหาอุบายอันแยบคายเพื่อรักษาความรู้สึกผิดชอบไว้อยู่ ทุกขณะจิต มีสติมีความเพียรพยายาม นี่คือนิสัยความไม่ประมาท การทำสมาธิภาวนาทุกวัน ๆ เป็นส่วนสำคัญของ

ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ เปรียบเหมือน การเว้นวรรคตอน เราเขียนหนังสือโดยไม่มีการเว้นวรรคเลย ไม่ย่อหน้าเลย ก็ดูไม่งามดูไม่ดี ความหมายก็ไม่ชัดเจน ชีวิตคนเราต้องมีการเว้นวรรคอยู่บ้าง เหมือนกับเรามีหน้าที่กันมาก หน้าที่เป็นพ่อหรือเป็นแม่เขาบ้าง หน้าที่ที่เป็นลูกเป็นหลานเขาบ้าง เป็นพี่เขาบ้าง เป็นน้องเขาบ้าง เป็นเจ้านายเขาบ้าง เป็นลูกน้องเขาบ้าง หน้าที่เราเยอะ แต่การทำหน้าที่เป็นประจำ ทำไปเรื่อย ๆ ก็เป็นเหตุให้เราหลงได้เหมือนกัน มันมักชวนให้เรายึดติดหรือเอาศักดิ์ศรีของเรา เอาความรู้สึกว่าอัตตาตัวตนไปผูกพันกับหน้าที่นั้น

การทำสมาธิภาวนาคือการพัก ในชีวิตประจำวันต้องสวมหน้ากากนั้นหน้ากากนี้อยู่ตลอดเวลา นั่งสมาธิก็คือการถอดหน้ากากออกทั้งหมดเลย กลับมาหาธรรมชาติของตนเอง ธรรมชาติของตนเองคืออะไร คือร่างกาย และจิตใจ มีร่างกายนั่งอยู่ตรงนี้ หายใจเข้า หายใจออก มีความรู้สึกนึกคิด เกิดขึ้น ดับไป นี่คือธรรมชาติของเรา และขอให้สังเกตว่าจิตใจเราเริ่มสงบ ไม่คิด ไม่ปรุงอะไร ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ก็ค่อยจางไป แม้จนกระทั่งความรู้สึกว่าเราเป็นคนชื่อนั้นชื่อนี้ ความคิดว่าเป็นผู้ชาย หรือเราเป็นผู้หญิง เราเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ปรากฏ จิตใจสงบแล้ว มีแต่สติ มีแต่สัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน มีแต่

พุทธภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ในพระพุทธรูปศาสนาเรามีหลักการว่าความจริงมีสองระดับ ระดับแรกคือความจริงของธรรมชาติซึ่งไม่เปลี่ยนแปลง เป็นอกาลิโก ระดับที่สองคือความจริงที่เกิดจากการตกลงกัน เช่นเราตกลงว่าเมืองนี้ชื่ออุบลฯ ประเทศนี้ชื่อเมืองไทย ธรรมชาติไม่เคยบอกหรือกว่าที่นี้ไทย ที่นี้ลาว ที่นี้เขมร เป็นเรื่องที่เราบัญญัติเอง เรียกว่าเป็นความจริงโดยสมมติ ความจริงนี้เปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์เราชอบสับสนระหว่างความจริงสองระดับนี้ ห่างไกลจากธรรมชาติของตัวเอง มักจะยึดมั่นถือมั่นในสมมติว่าจริงแท้ เลยทุกข์ไม่มีจบสิ้น การฝึกจิตช่วยให้เราเห็นว่าอะไรเป็นอะไร

อุปมาเหมือนเรานั่งในโรงหนัง แล้วหันกลับไปดูข้างหลัง เห็นที่มาของเรื่องบนจอซึ่งกำลังชวนให้เราหัวเราะและร้องไห้ ทั้งหมดเกิดจากแสงที่ออกจากเครื่องฉายหนังภาพยนตร์ คือชีวิตของเราในสังคม ชวนให้เราหัวเราะและร้องไห้ทุกวัน ถ้าเราสามารถหันไปดูแสงที่เป็นที่มาของมัน เราจะไม่หลง

การนั่งสมาธิเป็นการบริหารสติ การฝึกดูความจริงของชีวิตช่วยให้เราปล่อยวาง เมื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น เราจะไม่วิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ จนเกินไป ไม่หวังนั่นหวังนี่จนเกินไป เราจำได้ว่ามันก็เพียงแค

นั้นแหละ เป็นแค่ภาพยนตร์ชีวิต เราเป็นทั้งผู้ดูและพระเอกหรือนางเอก ให้รู้เท่าทัน เราทำงานอะไรก็แล้วแต่ ถ้าเราไม่ระวัง เรามักหมกมุ่นแต่ในรายละเอียดของงานหรือข้อปลีกย่อย เลยเสียเวลา หรืออดตันไปเสียเลย เพราะไม่สามารถถอยออกมามองภาพรวม ปล่อยให้การสร้างความขัดกับผลที่ต้องการ การทำงานอะไรทุกอย่างจึงต้องหาความพอดี ระหว่างการเอาจริงเอาจังกับข้อปลีกย่อยหรือรายละเอียดกับการระลึกถึงภาพรวม เป้าหมาย จุดหมายปลายทาง และหนทางที่ตรงที่สุดต่อผลที่พึงประสงค์

ตัวชีวิตของเราก็เหมือนกัน เราต้องมีการถอยตัวออกมาพิจารณาภาพรวมเป็นครั้งคราว การทำสมาธิจะช่วยให้เราทำได้ทำอย่างนั้นได้ คือถอยออกจากอารมณ์สักหน่อยหนึ่งเป็นประจำทุกวัน สัมผัสธรรมชาติภายในที่ละเอียดลึกซึ้ง นอกเขตความคิดเหนือภาษา เพื่อจะไม่หลงใหลกับมายาของโลก และไม่ลืมเป้าหมายชีวิต

การทำสมาธิจึงช่วยได้ตั้งแต่เรื่องธรรมดา ๆ หรือง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันตลอดจนถึงเรื่องสูงสุด คือการบรรลุมรรคผล นิพพาน การพ้นทุกข์ในระดับสูงเกิดจากปัญญา ระดับวิปัสสนา ปัญญาในระดับวิปัสสนานั้นเกิดจากจิตใจที่สงบ ไม่มีนิรวรณ จิตใจที่พ้นนิรวรณ คือจิตใจที่ได้รับการฝึกอบรมทางสมาธิภาวนา



ฉะนั้นผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์ไม่ว่าในระดับไหนก็ตาม ควรสนใจการทำสมาธิภาวนา บางคนถามว่าเอาแต่เจริญสติในชีวิตประจำวันได้ไหม ถ้าทำสติมีความรู้อยู่ทุกอิริยาบถ ไม่ทำสมาธิได้ไหม ไม่ได้ คือต้องทำ ถ้าไม่ทำ สติเราจะไม่ทันเล่ห์เหลี่ยมของกิเลส และจิตใจจะไม่เข้มแข็งพอที่จะปฏิเสธการส่ำออยของมัน จิตใจที่มีสมาธิย่อมมีกำลังมาก ผู้ที่มีบารมีมาแต่ปางก่อนบางท่าน ทำสมาธิแล้วเกิดปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เช่น รู้วาระจิตของคนอื่นบ้าง รู้เรื่องอนาคตบ้าง มีตาทิพย์ หูทิพย์บ้าง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีจริงเป็นผลพลอยได้จากการฝึกจิตในขั้นสูง นักภาวนาที่ไม่มีความตื่นตัวในเรื่องนี้หรือเอาเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติของตน คติธรรมที่ควรจะได้คือสิ่งอัศจรรย์เหล่านี้พิสูจน์อย่างชัดเจนว่าจิตที่ได้รับการฝึกอบรมที่ดีแล้ว มีกำลังและสมรรถภาพเหนืออวิสัยสามัญ

พระสารีบุตรกับพระโมคคัลลานะเป็นเพื่อนสนิทกัน ต่างคนต่างเป็นพระอรหันต์ด้วยกัน และเป็นอัครสาวกเบื้องซ้ายเบื้องขวาของพระพุทธองค์ พระสารีบุตรได้ฌานสมาบัติครบถ้วน รูปฌาน อรูปฌาน นิโรธสมาบัติ ได้หมดเลย แต่ไม่มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์แม้แต่หน่อย ส่วนพระโมคคัลลานะท่านเป็นสาวกที่ยอดเยี่ยมในการมีฤทธิ์มีเดช พระสารีบุตรเคยพลาดพลั้งบางครั้งเหมือนกัน อย่างเช่นวันหนึ่งเจอพระ

หนุ่มรูปหนึ่ง เห็นว่าพระรูปนี้ท่าทางเก่งมีแวว ท่านจึงเมตตาแสดงธรรมที่เห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียรของพระรูปนี้ ที่พระสารีบุตรไม่ทราบก็คือ พระรูปนี้เป็นพระอรหันต์เรียบร้อยแล้ว พระสารีบุตรถึงแม้จะเป็นพระอรหันต์ แต่ก็ดูไม่ออก ท่านไม่มีความสามารถในด้านนี้

อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เราจะเอาเป็นเครื่องวัดความสำเร็จในการฝึกจิตไม่ได้ ถ้าได้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าดี เพราะผู้มีปัญญาสามารถเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น โดยเฉพาะการรู้วาระจิตคนอื่น แต่สำหรับปุถุชนคนธรรมดา ได้แล้วอันตรายเหมือนกัน ทำให้เพลิดเพลีนและหลงตัว ยกตนข่มท่าน ด้วยเชื่อว่าเก่งขนาดนี้คิดผิดไม่ได้ สิ่งที่ไม่ควรลืมก็คือ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ไม่เป็นเครื่องหมาย แน่นนอนของพระอริยะ พระเทวทัตสมาธิท่านดี อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ท่านเก่งมาก ก็ทำให้พระเจ้าอชาตศัตรูหลงเลื่อมใส สุดท้ายก็ฆ่าพ่อเพราะเชื่ออาจารย์วิเศษที่บอกว่าไม่บาป

ครั้งหนึ่ง พระสารีบุตรกำลังนั่งสมาธิ ยักษ์นักเลงตัวเบ้อเร่อเบ้อร่าไปทูปศิระชะของท่านอย่างแรง แต่เนื่องจากสมาธิของท่านหนักแน่นมาก ท่านก็นิ่งต่อโดยไม่รู้สึกอะไร พอดีพระโมคคัลลานะ ก็อยู่ตรงนั้นและท่านมีฤทธิ์สามารถเห็นการรังแกของยักษ์ได้ พอพระสารีบุตรเลิกจากการ

นั่งสมาธิ พระโมคคัลลนถามว่า เมื่อกินนี้เป็นอย่างไรไหม ตอนนั่งสมาธิมีความรู้สึกผิดปกติอะไรบ้างไหม พระสารีบุตรตอบว่าไม่มีอะไร มีปวดศีรษะชนิด ๆ อยู่พักหนึ่ง พระโมคคัลลนชอบใจชมว่า น่าอัศจรรย์ พระสารีบุตรน่าเลื่อมใสจังเลยสมาธิแน่นเหลือเกิน ขนาดยักษ์ตนใหญ่มาวังแกก็ยังไม่รู้สึกอะไร น่าอัศจรรย์

พระสารีบุตรบอกเพื่อนว่าไม่ใช่หรอก พระโมคคัลลนต่างหากที่เก่ง สามารถเห็นสิ่งพรรคนี้ได้ทุกอย่าง ผมนี่ไม่มีสิทธิ์เห็นเลย ไม่เคยเห็นสักที พวกยักษ์ ยักษ์ขินี เหล่าเทวดามารพรหม ไม่เคยเห็น แต่ท่านเห็นได้หมด น่าอัศจรรย์จริง ๆ พระสารีบุตรก็ว่าอย่างนั้น ต่างคน ต่างชมเชยซึ่งกันและกันตามประสาของผู้เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน พระสารีบุตรไม่น้อยใจ ไม่อิจฉาว่าพระโมคคัลลนจะมีฤทธิ์มีเดชแต่ตัวเองไม่มี ส่วนพระโมคคัลลนก็ไม่เคยปรากฏว่าอิจฉาปัญญาหรือผลสำเร็จใด ๆ ของพระสารีบุตร ต่างคนต่างชมเชยยินดีอนุโมทนาในความดีของซึ่งกันและกัน นี่เราควรเอาเป็นตัวอย่างของเพื่อนที่ดี

หลักการสำคัญที่ขอย้ำไว้ที่นี่ ก็คือสมาธิเป็นเครื่องข่มกิเลสไว้ ไม่ใช่ตัวทำลายกิเลส แต่ก็จำเป็น เพราะการข่มกิเลสไว้ทำให้ปัญญามีโอกาสทำงานคล่องแคล่ว เหมือนหมอบ่าตัด ต้องวางยาสลบก่อนผ่า ไม่วางยาสลบจะผ่าตัด

ยากเพราะคนไข้เจ็บแล้วต้องตื่น สมาธิเหมือนยาสลบ สิ่งที  
สลบไปก็คือ ความรู้สึกยินดียินร้าย ความหลงใหลตามสิ่งที  
ปรากฏอยู่ในจิต ด้วยความพอใจและไม่พอใจ เมื่อจิตไม่เกิด  
ปฏิกิริยาโต้ตอบ มีการรับรู้ต่อสิ่งทีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็จะไม่  
เห็นชัดขึ้นซึ่ง อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความบกพร่อง  
ความไม่สมบูรณ์ และ อนัตตา ความไม่มีเจ้าของหรือแก่น  
สารในสิ่งเกิดดับ

คำว่า ทุกขัง ไม่ได้หมายถึงความเจ็บปวดทางกาย  
หรือความทรมานใจอย่างเดียว ทุกขังแปลว่าไม่สมบูรณ์ก็ได้  
มีความบกพร่องหรือความพร่องเป็นนิจก็ได้ คือสิ่งใดทีเกิด  
แล้ว ตั้งอยู่ ดับไป ถือว่าไม่สมบูรณ์ด้วยเหตุผลว่า อะไรที  
สมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องแปรเปลี่ยนและเปลี่ยนไม่ได้ ต้องอยู่นิ่ง  
อิมของมันอยู่ตลอดกาลนาน แต่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้  
ไม่เป็นอย่างนั้น มันไม่มีที่พัก ไม่มีทีหยุดได้ เปลี่ยนแปลงอยู่  
ทุกเวลานาที ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งทีไม่รู้  
เสื่อม เสื่อมทั้งนั้นไม่เร็วก็ช้า ฉะนั้นท่านจึงทรงชี้ให้เห็นว่าสิ่ง  
ทั้งหลายขาดความสมบูรณ์ ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ ไม่ว่าจะโลก  
ภายนอกหรือโลกภายใน ทีเรียกว่าดีทีสุดแล้วไม่ต้องแปรปร  
วนเป็นอย่างอื่น มันอดเปลี่ยนไม่ได้ เพราะถูกธรรมชาติ  
บังคับให้เปลี่ยน พระพุทธองค์ตรัสว่าผู้ได้บรรลุความจริง  
ข้อนี้ได้ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร ถ้าจิตใจ

สงบนิ่งดิ่งลงไป เข้าสมาธิแน่นแน่แล้ว ถอนออกมาดูความ  
 เกิดดับของอารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้น เป็น  
 อารมณ์ของวิปัสสนา ความรู้สึกนึกคิดในตอนนั้นละเอียด  
 พอสมควร แต่ถึงจะไม่ทรงมานใจไม่ทุกข์ในความหมาย  
 สามัญ ยังคงเป็นทุกข์ในความหมายว่าไม่สมบูรณ์ มีความ  
 พร่องเป็นนิจอย่างชัดเจน เพราะความรู้สึกนึกคิดอะไรก็แล้ว  
 แต่ มันทนอยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งไม่ได้ มันต้องเปลี่ยนแปลง  
 เพราะเหตุปัจจัยให้เปลี่ยน

โดยปกติคนเราเชื่อว่าเราเป็นผู้คิด เราเป็นผู้รู้สึก แต่  
 ที่นี้ความจริงจะปรากฏว่าแม้ความเชื่อนั้นเป็นสักแต่ว่า  
 ส่วนหนึ่งของกระแสของเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราที่ไหนที่ฝืน  
 ธรรมชาติได้ อุปมาว่าเรือชีวิตไม่ได้อยู่ในกรรมสิทธิ์ของเรา  
 เราเป็นแค่ผู้ถือหุ่นรายใหญ่ ทำอะไรตามอำเภอใจไม่ได้  
**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เราคิดพิจารณาด้วยสติปัญญา  
 สามัญ เราก็พอเข้าใจอยู่ ทำให้เกิดศรัทธา แต่จะให้ทะลุ  
 ปรุโปร่งต้องอาศัยจิตพ้นจากนิรวณ จิตสงบจึงก้าวเลย  
 ศรัทธาได้ เห็นจริงรู้แจ้ง จนกิเลสทั้งหลายไม่อยู่ เพราะมัน  
 อาศัยอาหารคือ การหลงสำคัญผิดว่าสิ่งที่สุขล้วนสมบูรณ์  
 และมีแก่นสารจริง

สมาธิ ทำไมเราต้องนั่งหลับตา ทำไมเราต้องทำสมาธิ  
 ถ้าไม่ทำสมาธิจิตใจไม่สงบ ไม่ทำสมาธิจิตไม่มีกำลัง ไม่ทำ

สมาธิจิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่มีความสุข ไม่ทำสมาธิปัญญาไม่เกิด ปัญญาไม่เกิดแล้ว เราไม่เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ดับทุกข์ ดับกิเลสไม่ได้ ต้องถูกบังคับให้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างซ้ำซาก โดยไม่มีที่สิ้นสุด

ฉะนั้นผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา เชื่อว่าชีวิตจะดีงามมีค่าก็ด้วยการศึกษา ต้องมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ท่านจึงให้เราแบ่งเวลาในแต่ละวัน ให้นั่งหลับตานอกบ้าง เพื่อให้ลืมตาในคือตาที่เห็นทางไปสู่ความเป็นอิสระอย่างแท้จริง



ทุกข์ ทำไม

รอยตาไร ก็ทุกข์





มันไม่อยู่ในวิสัยของใคร  
ที่จะบังคับให้เราเป็นทุกข์ได้  
ถ้าเราไม่ยอมเป็นทุกข์

## ทุกข์ทำไม

อริยสัจ ๔ เป็นสัจจะความจริงที่ประเสริฐ เพราะนำ  
 ปุถุชนผู้หนาด้วยกิเลสไปสู่ความประเสริฐได้ เราต้องการ  
 อะไรจากชีวิต หากประสงค์ หรือมุ่งมาดปรารถนาต่อชีวิตที่  
 เป็นอริยะ คือ ชีวิตที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความอิจฉา  
 พยาบาท ความขี้มึนเศร้า ความวิตกกังวล และสิ่งเศร้าหมอง  
 ทั้งหลาย ถ้าเราเห็นว่า ความเป็นอิสระภายใน ความเมตตา  
 กรุณา และปัญญา เป็นสิ่งที่น่าพัฒนาเราควรเอาใจใส่เรื่อง  
**อริยสัจ**

พระพุทธเจ้าตรัสว่าอริยสัจข้อแรก คือทุกข์ เป็นสิ่งที่  
 ควรกำหนดรู้ การที่พระองค์สอนอย่างนั้นก็เพราะว่าโดย  
 สัญชาติญาณเราไม่อยากทำ (กำหนดรู้) ความทุกข์เกิดขึ้น  
 แล้ว เราชอบปฏิเสธบ้าง เอาหัวมุดลงไป ในทรายเหมือน  
 นกกระเจอกเทศบ้าง หาความสุขทางเนื้อหนังมากลบเกลื่อน  
 ความทุกข์เอาไว้บ้าง แต่หนีไม่พ้น ตราบใดที่เรายังไม่รู้

ธรรมชาติของทุกข์ก็เหมือนเราหลงในเขาวงกต ถึงจะนั่งพักในที่ร่มเย็นชั่วคราวก็ยังคงหลงอยู่ดี

ก่อนจะอธิบายเรื่องอริยสัจ ขอทำความเข้าใจเรื่องภาษาสักเล็กน้อย ในภาษาบาลีคำว่า **ทุกข์** มีความหมายที่กว้างขวางกว่าและลึกซึ้งกว่าในภาษาไทย มีสองแง่หลัก คือ

**หนึ่ง** ความทุกข์ที่เป็นอาการหรือเป็นลักษณะของสิ่งทั้งปวง (ทุกข์ในไตรลักษณ์) และ **สอง** ความทุกข์ที่เกี่ยวกับหรือเป็นเรื่องของมนุษย์โดยเฉพาะ (ทุกข์ในอริยสัจ)

ขอเปรียบเทียบกับคำว่า ร้อน ความร้อนที่เป็นอาการของธรรมชาติก็อย่างหนึ่ง ความร้อนในใจที่ไม่สบายก็อย่างหนึ่ง ข้อแรก กว้างกว่า และไม่ต้องขึ้นอยู่กับคน

พระองค์ตรัสว่า “**สัพเพ สังขารา ทุกขา**” สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เราอาจจะสงสัย เอ...ต้นไม้เป็นทุกข์ได้หรือ ก้อนหินเป็นทุกข์ได้หรือ แก้วน้ำเป็นทุกข์ได้หรือ...ได้ แต่เป็นทุกข์ในความหมายแรกคือ มันทนอยู่ในสภาพเดิมของมันไม่ได้ มีอะไรบีบให้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาหรือว่าพูดอีกนัยหนึ่งว่าสิ่งทั้งหลาย **“ขาดเสถียรภาพ”**

เพราะฉะนั้นการกล่าวว่าสิ่งที่ไม่มีชีวิตเป็นทุกข์หมายถึงการขาดเสถียรภาพของมัน ท่านให้เราพิจารณาเห็นว่า สิ่งทั้งหลายเป็นหน่วยรวมของเหตุปัจจัยและส่วนประกอบ เช่น ต้นไม้มีราก แก่น เปลือก กิ่งก้าน ดอกผล เป็นส่วน

ประกอบ มีดิน แดด ฝนเป็นต้น เป็นปัจจัยภายนอก แผลง  
 กิณผลก็กระทบต่อต้นไม้ทั้งต้น ฝนไม่ตกต้นไม้อาจเหี่ยว  
 ลมพัดแรง ๆ ต้นไม้นั้นอาจจะล้ม

เมื่อเหตุปัจจัยล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นหน่วย  
 รวมของสิ่งที่ไม่เที่ยงหลาย ๆ อย่างนั้นก็พลอยไม่เที่ยงไป  
 ด้วย และภาวะที่ขาดความมั่นคงหรือขาดเสถียรภาพ ท่าน  
 เรียกว่า “ทุกข์” แกงกะหรี่เป็นทุกข์ เพราะพอดกใส่จานแล้ว  
 มันพร้อมที่จะเสื่อม สิ่งแรกที่เสื่อมคือความร้อนของมัน  
 ทิ้งไว้ชั่วโงมหนึ่งก็เย็นไม่ค่อน่าทานเสียแล้ว ถ้าทิ้งไว้วัน  
 สองวันมันจะบูด ต้องทิ้ง

ความร้อน ความหอม ฯลฯ ซึ่งเป็นส่วนประกอบไม่  
 คงทน ทำให้ตัวแกงไม่คงทน ท่านเรียกความจริงนี้ว่า **ทุกข์**  
 พระตถาคตจะบังเกิดขึ้นในโลกก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นในโลก  
 ก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มัน  
 เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติยังไม่เป็นปัญหา หากทุกข์ในอริย  
 สัจคือความทุกข์ของมนุษย์โดยเฉพาะ ไม่เหมือนทุกข์ในไตร  
 ลัทธิ แต่สืบต่อจากความทุกข์นั้น คือขันธห้าของมนุษย์  
 เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์  
 แต่มนุษย์เราแปลกตรงที่ว่า มีสิ่งที่เรียกว่า **อวิชชา** ห่อหุ้มจิต  
 ไว้ ทำให้เกิดความผิดพลาดที่ท่านให้ชื่อว่า **ทุกข์** เหมือนกัน  
 แต่เป็น **ทุกข์อริยสัจ**

ท่านแยกความทุกข์นี้ออกมาต่างหาก เพราะมีเหตุที่ระงับได้และมีจุดจบซึ่งพระองค์ให้ชื่อว่า **นิโรธ** ทุกข์ในอริยสังขมหมดแล้วมีแต่ทุกข์ในไตรลักษณ์สำหรับชีวิตที่ยังเหลืออยู่ คือทุกข์เวทนาทางกายความแก่ ความเจ็บ และความตาย สำหรับผู้ที่เข้าถึงธรรมแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์แต่ไม่เป็นปัญหา เป็นแค่รสชาติของไตรลักษณ์ที่ทุกคนในโลก รวมทั้งพระอรหันต์ต้องเสวย

ทุกข์ที่เป็นอริยสังขเกิดเพราะจิตที่มี **อวิชชา** ย่อมกระสับกระส่ายด้วยความทะเยอทะยานอยาก คือตัณหา เราจะแปลอวิชชาว่า “**ความไม่รู้**” อย่างเดียวไม่ได้เพราะอวิชชา รวมถึงการ “**รู้ผิด**” ด้วย คนเราจะอยู่เฉย ๆ โดยไม่รู้หรือไม่คิดอะไรเลยไม่ได้ เมื่อเราไม่รู้จริง เราก็รู้ไม่จริง อวิชชาจึงหมายถึงไม่รู้ความจริง และรู้ไม่จริง เมื่อความรู้สึกลึกซึ้งคิดคำนึงที่มีต่อชีวิตของตน โลกทัศน์ความเชื่อถือ หรือแนวความคิดไม่ลงรอยกับความเป็นจริง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นปรากฏในลักษณะของความอยากได้ อยากมีอยากเป็นต่าง ๆ มีผลคือความทุกข์

ความทุกข์ที่เกิดจากอวิชชา เกิดจากการไม่รู้จริง ความทุกข์จากการรู้ไม่จริงเป็นความทุกข์ที่แก้ได้ แต่ความทุกข์ที่เป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นความทุกข์ของสิ่งทั้งปวงเป็นสิ่งที่ต้องยอมรับ นักปราชญ์ผู้มีปัญญา คือผู้รู้ว่าสิ่งไหนอยู่ใน

วิสัยที่จะแก้ไขได้ สิ่งไหนไม่อยู่ในวิสัยที่จะแก้ไขได้ เพราะถ้าเราแยกไม่ถูก เดี่ยวเราจะเสียเวลาหนี้อยู่กับการพยายามแก้สิ่งที่เราแก้ไม่ได้ ส่วนสิ่งที่แก้ได้กลับไม่มีเวลาแก้หรือไม่คิดที่จะแก้ อะไรคือสิ่งที่เราแก้ไม่ได้ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อาจจะทำอะไรได้บ้าง ยืดอายุออกไปบ้าง แต่ในที่สุดแล้วจะต้องยอมรับ

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เรายอมรับ รู้ ให้เราคอยฝึกเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตโดยเฉพาะกับสิ่งที่เราไม่ต้องการหรือไม่ชอบ ผู้ที่ไม่เข้าใจอาจจะกลัวว่าจะทำให้เรากลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายหรือเปล่า ไม่ใช่... เจตนาของเราคือต้องการมองโลกอย่างรอบคอบ แบบลึ้มหลึ้มตา ดูทุกแง่ดูทุกมุม ไม่ใช่รับรู้เฉพาะแง่มุมที่ถูกใจ หรือที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย ต้องกล้า ไม่อย่างนั้นจะเป็นเหยื่อของความคิดผิด และจะเป็นทุกข์ได้ง่าย เช่นในโรงพยาบาลในต่างประเทศหรือแม้แต่ในเมืองไทยบางแห่ง มีการมองความตายว่าเป็นศัตรู เป็นสิ่งที่ต้องสู้ต้องชนะ ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ไม่เคยมีใครชนะได้เลย

ในเมืองนอก ใครตายจากมะเร็ง เขามักเขียนประวัติเขาว่า “He lost his battle with cancer. หรือ After a two - year fight with cancer, he died.” เหมือนกับมะเร็งเป็นศัตรูที่ได้เข้าไปรุกรานเขาอย่างไร้ยุติธรรม ที่เขาได้สู้จนถึง

ที่สุดแล้วแพ้ไปอย่างวีรบุรุษ นี่คือความคิดผิดที่เกิดจากการไม่เข้าใจธรรมชาติ หรือการไม่ยอมเข้าใจเกี่ยวกับความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือทุกข์ในไตรลักษณ์ จึงกลายเป็นฐานของทุกข์ในอริยสัจ

หลวงพ่อบุญมาเคยสอนศิษย์ของท่านอยู่เสมอว่า แก้วน้ำที่เราใช้ทุกวันแตกแล้ว ให้พิจารณาอย่างนี้บ่อย ๆ ฝึกให้เห็นอย่างนี้แล้ว เมื่อมันแตกจริง ๆ จิตใจเราจะไม่หวั่นไหว ร่างกายนี้เรายืมธรรมชาติมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น ต้องมองว่ามันแตกแล้วเหมือนแก้วน้ำ เราจึงจะไม่ประมาท พวกเราไม่เข้าใจเรื่องนี้ก็ยังไม่รู้อิเหน่อิเหน่

ไปอเมริกาจะเห็นคนแก่อายุ ๖๐ หรือ ๗๐ แต่งตัวเหมือนคนอายุ ๓๐ หรือ ๔๐ ท่อนบนไปใส่กางเกงสั้นก็มีเดินเกี่ยวก้อยกันในที่สาธารณะก็เคยเห็น เขาพยายามพิสูจน์ให้โลกเห็นว่า เขาไม่แก่ เขาไม่เป็นภาระแก่ใคร เพราะอะไร เพราะในสังคมตะวันตกที่เน้นเรื่องงามและงาน คนแก่ดูเหมือนจะเป็นส่วนเกิน สังคมยกย่องความเป็นหนุ่มเป็นสาว เพราะฉะนั้นคนแก่จึงต้องพยายามพิสูจน์ว่าฉันไม่แก่จริง นี่คือการของวัฒนธรรมที่ยังอ่อนปัญญา ไม่ยอมรับเรื่อง ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย

โยมแม่ของอาตมาเองอายุ ๖๐ กว่าแล้ว ไม่เคยเห็นคนตาย ไม่เคยเห็นซากศพ โยมแม่อาตมาอาจจะสิ้นชีวิตลง

โดยไม่เคยมีโอกาสนจะได้เห็นเว้นแต่ในหนัง เพราะสังคมที่ท่านอยู่ไม่อยากจะรับรู้ต่อความตายในโลกจริง แต่ชอบดูการฆ่าอย่างสยดสยองในโรงหนัง อาตมาก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน

วัฒนธรรมพุทธสอนให้เราอยู่กับความจริง เช่นที่วัดป่านานาชาติเรา วันไหนมีการเผาศพ ผู้ใหญ่ต้องจูงเด็กเล็ก ๆ อายุ ๓-๔-๕ ขวบขึ้นไปไปดูศพบนเชิงตะกอนก่อนเผา เพื่อจะได้รู้ว่าความตายมันเป็นอย่างไรเอง มันเป็นเรื่องธรรมดา หลวงพ่อชา ท่านย้ำในเรื่องนี้มาก คือท่านบอกว่า ก่อนที่เราจะดับความทุกข์ เราต้องรู้จักความทุกข์เสียก่อน เหมือนแม่ทัพต้องรู้จักศัตรูดีก่อนจะได้วางแผนชนะมันได้ ให้เรารู้จักโฉมหน้าของความทุกข์ ความทุกข์อยู่ที่ตรงไหน ก็ต้องดับความทุกข์ที่ตรงนั้น ท่านบอกว่าไฟไหม้ตรงไหนก็ต้องดับตรงนั้น อย่าไปดับที่อื่น อย่าพึ่งอ้างว่าที่นี่ดับไม่ได้หรอก มันร้อนเกินไป ขอดับที่อื่น ๆ ก่อน อย่างนี้เอาตัวไม่รอด วอดวายเลย การปฏิบัติไม่ใช่ยากลำบากใจเพื่อจะได้สิ่งที่กำลังทำให้เราเป็นทุกข์อยู่

เราไม่ได้ภาวนาเพื่อจะหนีจากปัญหา หรือเพื่อเก็บกดปัญหา ตรงกันข้าม เราฝึกให้จิตรู้จักภาวะที่รู้ ตื่น และเบิกบาน กับลมหายใจ เป็นต้น เพื่อให้จิตใจมีความสงบสุข เข้มแข็งมั่นคงพอที่จะดูปัญหา คือจิตจะปล่อยวางความ



ยินดี ยินร้าย หรือความยึดมั่นว่ามีเราหรือของเราตราบไต่  
ก็สามารถเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ตราบนั้น เข้าใจปัญหา  
รู้ขอบเขตของปัญหา สามารถเห็นเหตุปัจจัยของปัญหา  
อย่างแท้จริง แล้วคอยแก้ไข ปัญหาภายนอกก็แก้อย่างหนึ่ง  
ปัญหาภายในก็อย่างหนึ่ง

คนที่ยังไม่มีปัญญามักปฏิบัติเสถียรว่า “ฉันไม่มีปัญหา”  
เมื่อเริ่มสว่างขึ้นมาน้อยหนึ่งก็ยอมรับว่า “ฉันมีปัญหา” ขึ้น  
ต่อไปก็คือ “ฉันคือปัญหา” ในที่สุดแล้วไม่มีปัญหาจริง ๆ  
แต่การไม่มีปัญหาอย่างคนทั่วไปนี้ไม่ใช่ ต้องพัฒนาให้เห็น  
ปัญหา ยอมรับปัญหา จนกระทั่งเห็นว่าความยึดมั่นถือมั่น  
ในตัวฉันนั่นแหละคือตัวปัญหา ไม่ใช่ว่าฉันมีปัญหา ตอนเรา  
นั่งสมาธิภาวนาแล้วไม่สงบทำอย่างไร อดทน ! อย่าใจร้อน  
อย่าท้อแท้ เป็นทุกข์บ้างก็ช่างมัน ไม่เป็นไรในระยะยาวมัน  
คุ้มอยู่หรอก เรากำลังทำงานอยู่ กำลังได้รู้จักกับความทุกข์  
ของตัวเอง กำลังได้รู้จักสาเหตุของปัญหา เรียกว่าได้กำไร  
เพียงแต่ว่ายังไม่ค่อยสนุกเท่านั้นเอง เงินเดือนยังไม่ออก  
ทำไปเรื่อย ๆ เอาความทุกข์เป็นบทศึกษาได้ใจก็ไม่ขุ่นมัว

ในการอบรมลูกศิษย์ลูกหา หลวงพ่อชาท่านมีความ  
สามารถสูง สำหรับชาวต่างประเทศ ท่านเมตตาเลือกคำพูด  
ที่ง่าย ๆ สอนผู้ที่ยังพูดภาษาไทยไม่ได้หรือยังพูดได้ไม่ก็คำ  
คำหนึ่งที่ท่านชอบใช้กับพวกพระฝรั่งเรา อาตมาก็ยังจำได้

ตราบเท่าทุกวันนี้ คือท่านย่าเหลือเกินว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” คำนี้ผู้ที่เริ่มเรียนภาษาไทย ก็ยังพอเข้าใจ

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังคิดผิดหรือคิดถูก เราต้องรู้จักหยุดแล้วดู ในการภาวนา **สมณะ** คือหยุด **วิปัสสนา** คือดู การภาวนาต้องการสองสิ่งนี้ คือทั้ง “หยุด” ทั้ง “ดู” ถ้าไม่หยุดแล้ว ก็ดูไม่ชัด เหมือนเราอยากจะทำตัวดี นั่งในรถที่กำลังวิ่งเร็วก็ดูไม่ชัด ภูเขาทะเลก็เบลออกไปหมด ต้องจอดรถเสียก่อนแล้วลงจากรถไปชมวิว

เหมือนกับจิตใจของเรามันกำลังวิ่ง ดูอะไรไม่ชัด จำเป็นต้องหยุดด้วยพลังสมาธิ เพื่อระงับความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวาย ระงับนิรวรณต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ครอบงำจิต ทำให้ดูอะไรไม่ออก หรือดูผิดเพี้ยนจากความจริง มีแต่สมาธิเท่านั้นที่จะระงับนิรวรณได้ ทีนี้เราเคยอยู่กับนิรวรณมานานแล้ว อยู่กับกิเลสตั้งแต่เกิด ถ้าไม่ทำสมาธิ ไม่ฝึกให้จิตพอใจและแน่วแน่ อยู่ในปัจจุบัน เราไม่มีทางเข้าใจความหมายของคำว่า **กิเลส** ว่าเป็น “**เครื่องเศร้าหมองแห่งจิต**” เพราะไม่มีโอกาสสัมผัสจิตที่ไม่เศร้าหมอง เหมือนกับว่าเราเคยอยู่ในแหล่งแออัดตั้งแต่เกิดเลยหลงผิดว่าโลกทั้งโลกเป็นอย่างนี้เอง

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า กิเลสไม่ใช่ของตายตัว ไม่ได้อยู่ในจำพวกสิ่งที่ต้องยอมรับ แต่เป็นสิ่งที่จรเข้ามาในใจเรา เพราะความประมาทไม่ทำสมาธิจะไม่เข้าใจ หรืออาจจะ

เข้าใจในระดับสมองระดับความจำ แต่ไม่เห็น ถ้าอบรมจิตจนถึงจุดสงบระงับ เข้าถึงที่วิเวก สงัดจากอารมณ์ สงัดจากการก่อกวนของอารมณ์ เราจึงได้รู้ว่า โอ้ ! นิรวรณมันเศร้าหมองจริง ๆ เหมือนเราเดินขึ้นเขาสูดอากาศบริสุทธิ์เป็นครั้งแรกในชีวิต จึงได้รู้ว่าบ้านที่ตนอยู่แออัดขนาดไหน แต่ก่อนไม่เคยคิดเพราะไม่มีเครื่องวัด ไม่มีสิ่งเปรียบเทียบ แต่ก่อนเราก็ลุ่มจมอยู่ในอารมณ์ มองไม่เห็นทางออก เพราะไม่รู้จักสิ่งที่ดีกว่า สมมติความสงบทางจิตเป็นเครื่องวัดอารมณ์ เมื่อเราได้ความสงบเป็นมาตรฐาน เราได้เครื่องเปรียบเทียบ เราก็รู้จักหยุด หยุดความคิด หยุดการปรุงแต่ง แล้วก็สามารถถดู ดูอะไร ก็ดูสิ่งที่มีอยู่ สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ให้เห็นตามความเป็นจริง

ความทุกข์ทางกาย ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นแล้วเราพยายามแก้ไขด้วยยา ทานยาไปตามหน้าที่ แต่ไม่กังวลจนเกินไป ไม่กลัว ไม่น้อยใจ เพราะรู้ดีว่าความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายก็ยังมีเวทนาทางกาย ตอนพระพุทธองค์ชนมายุ ๘๐ พรรษา บางครั้งท่านนั่งฟังเส้าเหมือนกัน ปวดหลัง บางครั้งพระองค์เอนวางให้พระอานนท์เทศน์ต่อ เพราะพระองค์เมื่อยล้า ต้องการพักผ่อน แม้แต่พระตถาคตเองก็ไม่ได้พ้นจากความปวดหลัง ปวดขา

ปวดเมื่อย พระองค์ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร ส่วนทุกข์ทางใจ ให้เรารู้ทันทีเลยว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” คือทุกข์นี้ก็เรื่องธรรมดาเหมือนกัน แต่เป็นธรรมดาของจิตที่คิดผิด ซึ่งเราแก้ได้ ถ้าเราจำคำว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” นี้ได้ก็จะได้ที่ฟังทางใจอย่างแท้จริงจะช่วยให้เราได้หยุด แล้วให้เราได้ดูว่าคิดผิดอย่างไร

พูดอีกนัยหนึ่งว่าเราทุกข์เพราะกำลังอยากอะไรอยู่ ไม่อยากก็ไม่ทุกข์ เขาตำเรา เราเป็นทุกข์ใหม่ เป็นทุกข์เพราะอะไร เป็นทุกข์เพราะเขาตำเราใหม่ เปล่า...เราเป็นทุกข์เพราะไม่ยอมทำให้เขาตำเราต่างหาก เมื่อมีความไม่ยอมอยู่ หรือว่าอยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ ไม่อยากที่จะต้องเป็นอย่างนี้ หรืออยากได้อะไรสักอย่าง อยากได้ของที่เรารชอบ เมื่อเราไม่ได้ มันเป็นอย่างไรใหม่...ทุกข์ใช่ไหม ถ้าเราทำใจว่า อะไรก็ได้ มันก็ไม่เป็นทุกข์

เหมือนกับกรรทานอาหาร คนขี้ทุกข์คิดแต่ว่าอาหารต้องถูกปากฉัน ส่วนผู้มีปัญญาทานทานด้วยสติ ระลึกถึงผู้ที่ได้อุทิศส่าห์ทำให้เราด้วยความกตัญญู พยายามทำปากให้ถูกอาหาร อย่างน้อยถึงจะไม่อร่อยก็ไม่ทุกข์เท่านั้น...มันง่าย ๆ

ทุกข์เพราะคิดผิดให้จำไว้อย่าลืม เวลาเริ่มจะเป็นทุกข์ แทนที่จะไปว่าเขาจะไปโกรธเขาหรือจะไปหงุดหงิดกับเขา

ทบทวนที่จิต ถ้าหากว่าจิตใจของเราอยู่กับธรรม เป็นทุกข์ไม่ได้ เป็นทุกข์ไม่เป็น ไม่มีสิ่งใด หรือไม่มีคนใดจะบังคับให้เรา เป็นทุกข์ทางใจได้ มันไม่อยู่ในวิสัยของใครที่จะบังคับให้ใครเป็นทุกข์ได้ ถ้าเราไม่ยอมเป็นทุกข์ มีคุณธรรมพอที่จะปกป้องตัวเอง หรือรักษาความทรงตัวของจิตตนไว้ได้

ทีนี้ถ้าเราวิ่งตามกระแสของความอยาก เราก็จะไม่เห็นกระแส แต่จะฝืนกระแสมันก็ไม่อยากฝืน มันลำบาก ดีที่สุดคือมีกัลยาณมิตรช่วยเราฝืนกระแส หลวงพ่อชาท่านทำหน้าที่นี้ตลอด คือท่านเมตตาให้สิ่งที่เราไม่อยากได้ และไม่ให้สิ่งที่เราอยากได้ เพื่อเราจะได้เห็นจิตใจของตัวเอง และโทษของความคิดผิด

ตอนที่อาตมาไปอยู่กับท่านใหม่ ๆ พยายามจะอยู่ใกล้ชิดท่านที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่มีอุปสรรคเรื่องภาษาก็ดีเหมือนกันทำให้ขยันในการเรียนภาษา ไปอยู่แรก ๆ มีปัญหาว่าพระเณรที่เป็นเพื่อนพูดภาษากลางไม่ถนัด ทุกองค์ชอบพูดภาษาอีสาน อาตมาจึงต้องพยายามพูดอีสานอยากเรียนภาษากลางก็ไม่มีใครสอน เลยสับสนระหว่าง ซ. ไซ่ กับ ซ. ซ้าง ตั้งนาน พูดภาษาอีสานได้บ้างก็ได้รับรางวัลคือหลวงพ่อบ้านชม

วันหนึ่งอาตมานั่งถวายนั่งการพัด มีชาวบ้านหรือใครมา หลวงพ่อบ้านชี้ที่ตัวอาตมา แล้วพูดว่า “องค์นี้เป็นพระฝรั่ง

ได้...พระลาวได้... พุทธภาษาลาวเก่ง แม่่นบ” อาตมาตอบ  
 “โดยข้าน้อย” “นั่น ! ...เห็นบ่ละ” โยมทำท่าว่าทิ้ง...แหม !  
 อาตมาปลื้ม ภาคภูมิใจที่สุดเลย...มีความสุขมาก

แต่พอโยมเคঁากลับไปแล้วนี้ หลวงพ่อเอาฟันปลอม  
 ออกมาแล้วก็สั่งอะไรไม่รู้ ว่า “ซ้อ...ซ..ซ..ซ” ฟังไม่รู้เรื่องเลย  
 งง ๆ หลวงพ่อใส่ฟัน “ใช้ไม่ได้ สั่งงานอะไรก็ไม่รู้เรื่อง”  
 เราก็ทุกข์ใจ เมื่อก็ก็ยกย่องว่าเราเก่ง ที่นี้ก็ว่าเราใช้ไม่ได้  
 ภายในเวลาไม่กี่นาที

แต่ตอนไปอยู่กับท่านใหม่ ๆ ทั้ง ๆ ที่เราเป็นลูกศิษย์  
 ใหม่ ไม่มีโอกาสพูดกับท่านมาก ในใจรู้สึกใกล้ชิดพอสมควร  
 ท่านพูดคำสองคำเราก็พอใจมีความสุขทั้งวัน แล้วท่านรู้ ปี  
 แรกที่ไปจำพรรษาที่วัดนานาชาติ วันหนึ่งเจ้าอาวาสก็พาเรา  
 ไปกราบหลวงพ่อ คณะสงฆ์วัดนานาชาติปีนั้นมีสัก ๑๐ กว่า  
 รูป ปีนั้นไม่มากเท่าไร หลวงพ่อท่านต้อนรับอยู่ใต้ถุนกุฏิ  
 ทุกองค์ตื่นเต้นมากที่จะได้กราบหลวงพ่อ อาตมาไม่เห็นท่าน  
 ตั้งเดือนกว่า ก็คิดว่าเราจะได้รับความอบอุ่น จะได้รับอะไร  
 จากท่านเช่นเคย ท่านก็เริ่มถามเจ้าอาวาส “ชาวไร่ เป็น  
 อย่างไรการปฏิบัติ” ถามแล้วก็ถามรองเจ้าอาวาสไปตาม  
 แถว ถามทุกคนที่อยู่ที่นี่ เว้นแต่เราคนเดียว... แม้แต่มองก็  
 ไม่ได้มองทางเราเลย ไม่ใช่ไม่เห็นนะ ...ทุกข์ ๒๐ ปีต่อมาก็  
 ยังซ้ำนิด ๆ ท่านชอบทำอย่างนี้ คือไม่ให้สิ่งที่เราอยากได้

กลับให้สิ่งที่เราไม่อยากจะ ให้ดูใจ

หลวงพ่อกันไม่ต้องการมีบริวารมาก ๆ ถ้าท่านเห็น พระองค์ไหนติดตัวท่าน...ไม่ให้อยู่แล้ว ส่งไปอยู่ตามสาขา ไม่ใช่อาทิตย์สองอาทิตย์นะ บางทีเป็นปี เรียกว่ารักษาศิษย์ป่วยด้วยยาชม

ตอนหน้าหนาว ทำงานกัน สมัยนั้นไม่ใช่ว่าจะได้ ฉันทน์ร้อน (น้ำปานะ) ทุกวันนะ ถ้าเป็นวันพระจึงจะได้นอกจากนั้นจะได้เฉพาะเวลาทำงาน ได้ยินเสียงตีระฆังทำงานนั้น จิตมีความขัดแย้ง ใจหนึ่งไม่อยากจะทำงานอยากนั่งสมาธิมากกว่า ใจหนึ่งก็รู้ว่าการทำงานคือการปฏิบัติเหมือนกัน ก็เลยบอกว่า... “ไม่เป็นไร เสร็จแล้วจะได้ฉันทน์ร้อนแก้หนาว”

แล้วก็มีอยู่ช่วงหนึ่ง ปีนั้นเราก็กำลังยกก้อนหินใหญ่ ๆ มาวางเป็นแนวเป็นแถว เป็นงานหนักพอสมควร วันหนึ่งทำหลายชั่วโมงแล้วก็พอถึงเวลาที่เคยเลิกฉันทน์ น้ำ sensitive มากคือได้ยินเสียงสามเณรถือกาน้ำมา กลิ้ง ๆ (เสียงกระทบของกาน้ำ) แต่ไกลเลย ห้าสิบเมตรก็ได้ยินนะ

วันนั้นสามเณรก็วางกาไว้ อากาศหนาวมาก เห็นไอออกจากกา “เดี๋ยวจะได้ฉันทน์ร้อนแล้ว...” พระเณรทุกรูปเริ่มชะลอลงแต่หลวงพ่อกำไม่รู้ว่าไม่ชี้ ท่านยกไม้เท้าขึ้นชี้ทำอย่างงั้นทำอย่างนี้ เราคิดว่าแป็บเดียวก็เสร็จ แล้วก็จะได้ฉันทน์

น้ำร้อนห้านาที.... สิบนาที.... ชักสงสัย เอ๊ะ ! ท่านไม่ทราบ  
 ว่ากามาแล้วหรือเปล่า เอ๊ะ ! แล้วถ้าเราบอกท่านจะเป็นการ  
 บังอาจไหม ...ไม่ ไม่ดีกว่า ก็เลยทำงานต่อ ที่นี้มันก็รู้สึก  
 ทรมานใจ เพราะว่าเหม ! มันก็เย็นลง เย็นลง แล้วท่านก็ไม่  
 สนใจเลย ท่านก็มองมาทางนี้ มองทุกทิศ เว้นแต่ตรงที่มี  
 กาน้ำ ก็ชักขำโหมง โหมงครึ่ง ท่านก็ “ไอ้ะ ! น้ำร้อนมาแล้ว  
 นิมนต์ นิมนต์” มันก็ค้ำนอยู่ในใจ น้ำร้อนที่ไหนกันล่ะ มัน  
 เย็นมานานแล้ว แล้วใจหนึ่งมันก็อยากประท้วง ไม่ฉันหรอก  
 กลับกฎึเลยดีกว่า ใจหนึ่งก็บอก อย่า ยังดีกว่าไม่ได้ฉันอะไร  
 เลย

หลวงพ่อบอกท่านรู้ ท่านใช้วิธีฝึกคนด้วยการทรมาน  
 ทรมานไม่ใช่เรื่องทำให้เป็นทุกข์เปล่า ๆ หรือ ท่าน  
 ต้องการให้เราเห็น**อริยสัจ** ต้องการให้เราเข้าใจความ  
 สัมพันธ์ระหว่าง ทุกข์กับสมุทัย ถ้าเราไม่เชื่อมั่นว่าท่านทำ  
 ด้วยความเมตตากรุณา เราก็คงไม่ไหวเหมือนกัน แต่เราารู้เรา  
 เชื่อว่าที่ท่านทำอย่างนี้เพื่อให้เราเห็นใจตัวเอง เพื่อที่จะได้  
 เข้าใจ

ถ้าเราวางใจถูกตั้งแต่แรกเลย ตอนที่ได้ยินสามเณร  
 ถือกาน้ำมา วางใจว่า ฉันก็ดี ไม่ฉันก็ดี ก็ไม่มีปัญหา จะ  
 ทำงานเท่าไรก็ไม่มีทุกข์ใช่ไหม แต่พอได้ยินเสียงกาน้ำแล้ว  
 จิตก็เริ่มปรุงแต่ง เมื่อไรจะได้ทาน ก็เพราะเราคิดว่า “เมื่อไร



จะ” นี้จิตก็ไม่สงบแล้ว ไม่ได้อยู่ในปัจจุบันแล้ว อยู่ในอนาคต พอจิตมันหลุดออกจากปัจจุบันเมื่อไหร่จะเป็นทุกข์ทันที ก็ถ้าหลวงพ่อบอกท่านจะเทศน์ให้เราฟัง เทศน์ทฤษฎีให้เราฟังเรื่องอริยสัจ ๔ เราก็คงจะซาบซึ้งในระดับหนึ่ง แต่มันไม่เหมือนการเจอเหตุการณ์อย่างนี้ มันถึงใจจริง ๆ นะ

ญาติโยมชอบสงสัยว่า เอ๊ะ...พระฝรั่งไปอยู่กับหลวงพ่อบอกใหม่ ๆ ไม่พูดภาษาไทย ท่านสอนอย่างไร คำถามนี้เกิดจากความเข้าใจว่าการสอนคือการพูด ที่จริงการพูดก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของการสอน

ปีแรกหลวงพ่อบอกท่านสอนอย่างไร ขอดตอบว่าท่านธรรมดา...เราอยากได้อะไรท่านไม่ให้ หรือเมื่อเราไม่อยากได้ท่านก็จะให้อาตมาก็โดนอยู่เรื่องหนึ่ง “ซ็อน...” (ชื่อเดิมอาตมาคือ ชมน (Shaun) ท่านชอบเรียกอาตมาว่า ซ็อน)

“ซ็อน...อยากบวชมั๊ย”

“อยากบวชครับ”

“อยากบวชก็ไม่ต้องบวช อยากมันไม่ดีหรอก”

ต่อมาท่านก็ถามอีก “ซ็อน...ซ็อน...” ท่านยิ้มน้อย ๆ นะ เหมือนนายพราน

“ซ็อน...อยากบวชมั๊ย”

“ไม่เป็นไรครับ”

“เออ...ไม่อยากบวชก็ไม่ต้องบวช”

ในที่สุดเราก็ได้ปัญญา ได้ศัพท์ ศัพท์ที่ยอดเยี่ยมเลย  
นี่ก็ออกใหม่กว่าคำอะไร

“ซู้ฮ้อน...อยากบวชมั๊ย”

อาตมาตอบว่า “แล้วแต่ หลวงพ่อครับ”

อือ ! ท่านก็ยิ้มพอใจ ลูกศิษย์เข้าใจ ต่อมาก็ใช้คำนี้  
เป็นประจำเลย อะไร ๆ ก็แล้วแต่ครับ แล้วแต่หลวงพ่อครับ  
นี่ก็เป็นแค่คำพูด แต่ถ้าเราทำใจได้ตามคำพูด อะไร ๆ ก็แล้ว  
แต่ แล้วแต่ นี่พระเราก็ใช้กับโยมเหมือนกัน “ท่านอาจารย์  
อยากได้นั้นไหม อยากได้นี้ไหม” ลูกศิษย์จะถวาย “แล้วแต่  
แล้วแต่” คำนี้เป็นคำที่เหมาะสมกับพระมาก “แล้วแต่โยม”  
ท่านก็ไม่ให้พระเราเป็นผู้ระบุ โยมจะทำบุญไม่ใช่หน้าที่พระ  
เราที่จะต้องไปชักชวนให้ทำบุญมาก ๆ เพื่อจะได้ขึ้นสวรรค์  
หรือจะได้สิ่งตอบแทนต่าง ๆ หน้าที่ของพระคืออนุโมทนาระ  
แล้วบริโภคนิสัยที่ได้รับด้วยสติเพื่อประโยชน์แก่การประพฤติ  
ปฏิบัติ โยมจะทำบุญเท่าไรอย่างไรก็แล้วแต่ แล้วแต่โยม  
โยมทำแล้วพระก็อนุโมทนา

เราต้องกล้าในการปฏิบัติ เราต้องเป็นผู้กล้า กล้าดู  
ความทุกข์ เพราะความทุกข์มีเหตุมีปัจจัย ดูความทุกข์  
วิเคราะห์ความทุกข์ เราจะได้รู้ว่าส่วนไหนต้องแก้ไข ส่วน  
ไหนต้องยอมรับ ส่วนไหนเป็นความทุกข์ทางธรรมชาติ ส่วน  
ไหนเป็นความทุกข์ที่เกิดจากความคิดผิดความถือผิด จง

ระวังคำว่า “น่าจะ” “ไม่น่าจะ” คนเราจะเป็นทุกข์กับคำนี้บ่อย ๆ เพราะเมื่อเราคาดภาพแล้วว่าอย่างนี้ถูก เรามีทิวทัศน์หรือมีความเห็นว่าจะโรมันน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อมันไม่เป็นอย่างที่เราคิดว่ามันน่าจะเป็น...ทุกข์ ถ้าเรามีความแน่ใจว่าเราถูกเขาทำผิด อันนี้ยิ่งเป็นทุกข์ใหญ่ ทำอย่างนั้นผิด

ผู้ที่แน่ใจว่าตัวเองถูกอันตรราย อันตรรายต่อตัวเอง อันตรรายต่อคนอื่น เขามองไม่เห็นตัวเอง เหมือนกับว่าถือว่า มีสิทธิ์ที่จะโกรธคนทำผิดหรือคนชั่ว ไม่น่าจะบาปเหมือนโกรธคนดี บางคนทำความดีแล้วเขายึดมั่นในความดีนั้นเลยไม่ดี บางคนเคยสูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่แล้วเห็นคนสูบบุหรี่เมื่อไหร่แล้วก็...อ้อ ! มันใช้ไม่ได้ที่น่าเกลียด หรือถ้าเรามีความหวังดีต่อสถาบัน และมีคนกำลังทำสิ่งที่เสียหายต่อสถาบันนี้ ทนไม่ได้ เป็นทุกข์ไซ้มัย

เราจะต้องรู้ว่า อันนี้มันเป็นตามเหตุตามปัจจัย การมองว่าอะไรเป็นตามเหตุตามปัจจัยนั้นไม่ใช่ว่าปิดไปเฉย ๆ นะแต่เป็นอุบายวิธีเพื่อช่วยให้เราได้หยุด หยุดแล้วดูว่าที่มันเป็นอย่างนี้มันเป็นเพราะอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยอะไรบ้าง อยู่เบื้องหลัง

จิตที่ปกติจะรอบคอบ จิตเร่าร้อน ถึงจะร้อนกับความหวังดี และเป็นห่วงต่อสิ่งที่ดี ก็พร้อมที่จะพลั้งพลาด

ผู้ปกครองหรือผู้บริหารต้องระลึกอยู่ในหลักนี้อยู่เป็นประจำ อย่างเช่นระหว่างการศึกษากรรมาฐานนี้เอาตมาสั่งไม่ให้พูดคุยกัน เห็นคนพูดเอาตมาจะทำยังไง ก่อนอื่นเอาตมาต้องทำใจเย็น มองว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอย่างเช่น เขามีหิริโอตัมปะแค่นั้น เขามีสติแค่นั้น เขามีศรัทธาแค่นั้น ความตั้งใจในข้อวัตรปฏิบัติมีแค่นั้น อย่างนี้เรียกว่าเห็นตามเหตุตามปัจจัย อารมณ์ก็เลยไม่แปรเปลี่ยนไปในทางอกุศล ไม่คติน้อยใจว่า “แหม...แค่นี้เขาก็ยังทำไม่ได้ ช่างไม่เคารพครูบาอาจารย์ ไม่เกรงใจเพื่อนเลย” จิตใจรักษาความทรงตัวของมันไว้ได้

เป็นผู้ปกครอง ต้องมีลูกน้องทำตามคำสั่งบ้าง ไม่ทำตามบ้างใช่ไหม ลูกน้องที่ทำตามคำสั่งทุกอย่างก็หาได้ยากมาก ผู้ใหญ่จึงมักเป็นโรครำคาญและหงุดหงิดบ่อย แล้วก็เสียหลักในการปกครอง ที่ถูกคือมองว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอะไรบ้าง แล้วพยายามแก้ที่เหตุปัจจัยด้วยจิตใจที่ยอมรับในความอ่อนแอของมนุษย์เรา

ในการปฏิบัติธรรมคือการบริหารตัวเองก็เช่นเดียวกัน อย่างเช่น สติไม่ดี ไม่ดีเพราะอะไร เพราะขาดวิริยะ ขาดศรัทธา มีศรัทธามีวิริยะสมบูรณ์ สติก็จะสมบูรณ์ จึงต้องหาวิธีในการปลูกฝังศรัทธาในคุณค่าของการงดพูดคุยให้มากขึ้น

**สติ** คืออะไร สติคือความระลึกได้ คือความสามารถระลึกสิ่งที่ควรระลึกในแต่ละกรณี ในแต่ละเหตุการณ์ ส่วนในการทำภาวนา สิ่งที่สติต้องระลึกคือ ระลึกอารมณ์กรรมฐานอยู่ในปัจจุบัน คือผูกจิตไว้กับลมหายใจเป็นต้น ไม่ให้ลืม ไม่ให้เผลอ สติคือไม่ลืม ไม่ลืมอารมณ์กรรมฐาน อีกนัยหนึ่งของสติ คือเรายังต้องระลึกในคำสอน หรือสิ่งที่เราได้สั่งตัวเองไว้ตอนเริ่มภาวนา ต้องระลึกอยู่ในอุบายต่าง ๆ ที่จะแก้จิตให้ละวางการภาวนา มีการระลึกสิ่งที่เราเคยปลุกฝังไว้ หรือสิ่งที่เราเคยเรียนรู้มาจากอดีต สติจึงระลึกสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันหนึ่ง กับสิ่งที่เกี่ยวข้องที่เคยเรียนรู้เกี่ยวกับการภาวนาหนึ่ง

สติในลักษณะหรือในแง่ของการระลึกได้นั้นจะอยู่ที่การได้ปลุกฝังหรือการที่ได้ให้ข้อมูลเพื่อสติ คือการยึดข้อมูลมาใช้ทันเหตุการณ์ ในบางครั้งที่เราลืม มันไม่ใช่ว่าบกพร่องอยู่ที่การระลึกแต่ปัญหาอยู่ที่ว่าเราไม่ได้ฝากข้อมูลเอาไว้ตั้งแต่แรก ยกตัวอย่างเช่น หาแว่นตาไม่เจออีกแล้วก็ว่าตัวเอง “แหม ! สติเราแย่มาก”

แต่ที่จริงมันไม่ใช่ปัญหาอยู่ในปัจจุบันนะว่าสติบกพร่อง ปัญหาเกิดตั้งแต่ขณะที่เราวางแว่นไว้ใช่ไหม ในขณะที่เราวางแว่นไว้อาจกำลังพูดกับคนอื่นสนใจเรื่องอื่นแล้วไม่มีการใส่ใจกับการวางแว่นว่าวางตรงไหน เพราะ

ฉะนั้น เมื่อเราพยายามนึกว่า เอ๊ะ ! เราวางไว้ตรงไหนนะ ก็จำไม่ได้ เพราะไม่มีข้อมูลที่จะดึงมาได้ เราจะดึงข้อมูลได้ เพราะว่าฝากข้อมูลไว้ก่อน ถ้าไม่ฝากข้อมูลไว้แล้วสติจะดีขนาดไหนมันก็ไม่มีที่จะหยิบมาได้

ฉะนั้นในปัญหาการขาดสติ หรือการมีสติไม่ดี หลงลืมหรือ ลืมของบ่อย ต้องมาดูที่เหตุปัจจัย เหตุปัจจัยก็คือไม่ได้ฝากข้อมูลไว้หรือข้อมูลไม่ชัดเจน สติจึงระลึกไม่ได้ เมื่อเราทุกอย่างไว้ก็ตามให้เรารู้จักวิเคราะห์ หยุด แล้วเผชิญหน้ากับความทุกข์ ให้ดูความทุกข์ด้วยใจที่ไม่ทุกข์ คือ “ผู้รู้” ดูความทุกข์ แล้วเหตุปัจจัยของความทุกข์จะค่อย ๆ คลี่คลายออกมาให้เราเห็น

เรื่องปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ต้องเข้าใจว่า ปัญหาบางอย่างใช้ความคิดก็ได้ผล แต่หลาย ๆ ปัญหาหยุดคิดจึงจะได้ผล ดูจากประวัติของนักวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ ก็ได้ ส่วนมากทฤษฎีต่าง ๆ ของเขาจะเกิดเมื่อเขาหยุดคิดอยู่ที่ห้องทดลองและอยู่ที่มหาวิทยาลัย คิด คิด คิดไม่ออกเหนื่อย กลับบ้านดีกว่า ขึ้นรถเมล์กลับบ้านแล้ว อือ ! นี่ก็ได้

นักวิทยาศาสตร์ชื่อ อาร์คิมิดีส แอ่อยู่ในอ่างแล้วก็ “ยูริกา !” ลุกขึ้นวิ่งเปลือยกายไปตามถนน ร้องตะโกน “ได้แล้ว...ได้แล้ว” ดื่อกดีใจที่นึกได้ในขณะที่ไม่คิด ทุกวันนี้เราให้คุณค่าให้ความสำคัญกับความคิดมากเกินไป มองข้าม

หรือประมาทในพลังของการไม่คิด คือถ้าจิตเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาก็จะเกิดขึ้นได้

โดยปกติแล้วปัญญาของเรามันก็มีอยู่แล้ว แต่ความคิดผิวนั้นทับถมเอาไว้ พอเราเขี่ย ๆ ออก เขี่ย ๆ ความคิด ฟุ้งซ่าน ความคิดผิวนั้นออกมา จิตสะอาดขึ้นและความคิด ลึกซึ้ง ความคิดที่เข้าถึงความจริงของปัญหามันจะไหลขึ้นมาได้ แต่ก่อนปัญญามันขึ้นไม่ได้เพราะมันมีอะไรมาปิดบังเอาไว้

เพราะฉะนั้นในหลายกรณี มีปัญหา คิด คิด คิดจะแก้ คิดไม่ออกนั่นแหละปัญหาไม่ได้ อยู่ในวิสัยของความคิดสามัญที่จะแก้ปัญหาได้ ทำจิตใจให้สงบซะ หยุด ! หยุดคิด แล้วก็ดำรงอยู่ด้วยสติ ในภาวะที่หยุดคิดแล้ว เพียงแต่ว่า ฟุ้ง อยู่ที่ปัญหาด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ความคิดสร้างสรรค์ มันก็จะเกิดขึ้นของมันเอง... ปัญญาที่เกิดจากสมาธิ

อย่างไรก็ตาม อาตมาไม่ได้ชวนให้ประมาทในประโยชน์ของความคิด มันมีบทบาทสำคัญในชีวิตเรามาก ทั้งทางโลกและทางธรรม อย่างเช่นเรื่องความอยาก ถ้าเราดู ตั้งแต่แรกเลย ความทุกข์ที่ทิ่มแทงจิตใจในขณะที่เราอยาก ได้อะไร ความทุกข์ในการแสวงหา ความวิตกกังวลว่าจะไม่ได้ ความกลัวที่จะไม่ได้ การอิจฉาคนที่ได้แล้ว ถ้าเรามาพิจารณาถึงความทุกข์ในการแสวงหาและความทุกข์ในการ

รักษาสิ่งที่ได้ ตลอดจนจนความเศร้าโศกเมื่อเราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เราได้มา เทียบกับความสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการแล้ว มันคงจะช่วยลดความมัวเมาหรือหลงใหลในสิ่งนั้นได้บ้าง ไม่ถึงกับขั้นที่ว่า ไม่ต้องการอะไรเลย แต่อย่างน้อยก็ทำให้การแสวงหาของเราอยู่ในขอบเขตขอบข่ายของศีลธรรมไม่หลงใหลจนเกินไป

การภาวนาเราก็คอยคิดอย่างนี้เรื่อย (คิดหาข้อบกพร่องในสิ่งที่ชวนให้หลงใหล) แต่บางทีเวลาไม่ควรคิดก็ฝืนคิดทวน บางทีควรคิดกลับไม่อยากจะคิด ในกรณีนี้จึงพยายามคิด เช่น เรื่องอาหาร เป็นต้น เราก็ไม่ค่อยคิดว่าเมื่อทานลงไปแล้วอาหารมันจะเป็นอะไร ไม่อยากจะคิด แคใส่ลงไปในปากเคี้ยวสองสามครั้งแล้วก็เอาออกมาดู... แหะ ! ยิ่งกว่านี้อีกไม่กี่ชั่วโมงอาหารไอซารสนี้มันจะกลายเป็นอะไร

การทบทวนเรื่องนี้มันก็จะช่วยลดความอยากในเรื่องอาหาร ลงได้ แต่ก่อนเราเห็นอาหารก็ อั้นนั้นน่าอร่อยจัง ไช้มันเยอะก็จริง หมอห้าม แต่ขึ้นเดียวคงไม่เป็นไร มาตอนนี้หยุดแล้วบอกว่า นี่นะ ! ชี้ to be... ไม่นาน เห็นน้ำ เห็นน้ำก็อืม... น้ำนี่ดีนะเดียว ๆ ก็เป็น... น้ำเยียว จะช่วยแก้ความรู้สึกหลงใหลเหล่านี้

มันก็ทำให้จิตใจมันคิดอีกแง่หนึ่ง แทนที่จะมองแต่สิ่งที่มันดีมันงามมันสวย มาคิดกลับกันก็เพื่อให้จิตใจกลับ



มาสู่ทางสายกลาง หยุดคิดหยุดปรุงแต่งมันจะได้เกิดอะไร  
อย่างนี้ขึ้นมา มองไม่เหมือนคนอื่นเขามอง กำหนดรู้ความ  
ทุกข์ ละความคิดผิด เพื่อทำนิพพาน คือการปลดทุกข์ให้  
แจ้งด้วยการเจริญมรรค ด้วยการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ  
ปัญญา

โดยสรุปแล้วว่า อริยสัจ ๔ มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค  
หน้าที่ก็คือกำหนดรู้ความทุกข์ ละสมุทัยคือความคิดผิด ทำ  
นิพพานความหลุดพ้นให้แจ้งคือให้เข้าถึง โดยการเจริญ  
มรรคคือการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์แปดตามหลัก  
ไตรสิกขานั้นเอง



ตาม

บทอาบ

ทำใจ

เขษารัตน์ ภิรมย์

ทุกวันนี้เรากำลังใช้ชีวิตอย่างไร

ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตเรา เราพอใจไหม

ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตของคนรอบข้าง

แล้วเราพอใจกับสิ่งที่เคยทำ

สิ่งที่เคยพูดกับคน ๆ นั้นไหม

มีอะไรบ้างไหมที่เรายังไม่ได้ทำที่คิดว่าดี อยากจะทำ

แต่ไม่เคยทำสักที มีแต่ จะ จะ จะ จะ จะ

มีอะไรบ้างไหมที่เราคิดจะแก้ไขนานแล้ว

แต่ไม่ได้แก้ไขสักที มีแต่ จะ จะ จะ จะ จะ

ความตายไม่ได้สนใจความรู้สึกของเรา

ไม่เกรงใจเลยว่าเรารู้สึกพร้อมหรือไม่พร้อมอย่างไร

สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน

ไม่เคยเป็นไปตามความต้องการของเรา

เพราะธรรมชาติเป็นอย่างนี้แหละ

ชีวิตเราจึงมีค่า . . . มีค่าทุกกลมหายใจ

## ตายก่อนตายทำไม

วันนี้พวกเราทั้งหลายได้มีโอกาสมาบำเพ็ญกุศล เพื่ออุทิศแด่โยมผู้ล่วงลับ การบำเพ็ญกุศลนั้น เป็นสิ่งที่เราแต่ละคนต้องตั้งใจทำ เพราะกุศลไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นเอง เพียงเพราะว่ามาในวัดวาอาราม คือสถานที่ซึ่งสร้างไว้เพื่อเป็นที่บำเพ็ญกุศลโดยเฉพาะ การประกอบพิธีด้วยกายและวาจา ยังไม่ใช่ตัวกุศล กุศลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราแต่ละคน สิ่งแวดล้อมเป็นแค่ส่วนประกอบบรรยากาศที่เอื้อต่อการบำเพ็ญ แต่มันสำคัญที่เรา

การขอศีลก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นอันงดงามของการบำเพ็ญกุศล ทั้งนี้เพราะเป็นพิธีกรรมของการกล่าวคำยืนยันความมุ่งมั่นในความดีของฝ่ายญาติโยม พิธีกรรมนี้จะสมบูรณ์ผู้ที่ขอศีลต้องจริงใจกุศลจึงเกิดขึ้น หนึ่งด้วยความดำริชอบ

การสมาทาน ความตั้งอกตั้งใจที่จะควบคุม กาย วาจาของ  
 ตน ให้อยู่ในขอบเขต ขอบข่ายของศีลธรรม ถ้าหากว่าการ  
 กล่าวคำสมาทานศีล เป็นการยืนยันว่าตัวเองพอใจ สมครใจ  
 ยินดีที่จะรักษาต่อไป กุศลธรรมก็เกิดขึ้นในจิตใจของเรา  
 ทันที ยิ่งกว่านั้นในกรณีของผู้ที่มีความรัก มีความเคารพ  
 ในศีลของตนนานแล้ว การกล่าวคำสมาทานศีลแต่ละข้อ  
 อาจทำให้เกิดปีติ ความปลาบปลื้มอยู่ในใจ พอกล่าว คำว่า  
 “ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทังสมาทियามิ” ความรู้  
 ความมั่นใจว่าตัวเองบริสุทธิ์ในศีลข้อนั้น และพร้อมที่จะ  
 รักษาความบริสุทธิ์ต่อไป ทำให้เกิดความชื่นใจ เกิดความ  
 รู้สึกที่เรียกว่า ปราโมทย์ ซึ่งนำไปสู่ปีติ ปีติในคุณงามความ  
 ดีของตนที่เราสังเกตเห็นอยู่ในปัจจุบันนั้นคือตัวกุศล  
 พิธีกรรมต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ดี สำหรับผู้มีศรัทธาและปัญญา แต่  
 อาจจะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลยสำหรับผู้ที่ไม่ศรัทธา ขาด  
 ความตั้งใจ หรือขาดปัญญา

เรามารวมกันวันนี้เพื่อบำเพ็ญกุศล พระพุทธองค์  
 ตรัสไว้ว่า บุญกุศลที่เราถือว่าเป็นสิ่งมีค่า จะเกิดขึ้นด้วยการ  
 กระทำหลายอย่าง เกิดด้วยการสมาทานศีลก็มี เกิดด้วยการ  
 ให้นานก็มี แต่ที่สำคัญที่สุดหรือที่จะเกิดอย่างสมบูรณ์ที่สุด  
 คือบุญกุศลที่เกิดจากการภาวนา การภาวนานั้น ไม่ใช่เรื่อง  
 การนั่งหลับตา กำหนดอารมณ์กรรมฐานอย่างเดียว คำว่า

“ภาวนา” นั้น มีความหมายว่า ทำให้มีขึ้น ทำให้สิ่งดีงามที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และสิ่งที่ดีงามที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ ออกงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป นี่คือการภาวนา การภาวนาซึ่งเป็นการมุ่งมั่นที่จะทำให้บุญกุศลเกิดขึ้น และเกิดแล้วเจริญออกงาม อยู่ในจิตใจของเราโดยตรง สิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้นที่เรียกว่าบุญกุศลนั้น เราอาจจะแบ่งออกเป็นสองประเภท ประเภทหนึ่งก็คืออารมณ์ฝ่ายดีงาม อย่างเช่นความกตัญญูกตเวทิตเป็นต้น อีกประเภทหนึ่ง ก็คืออารมณ์ฝ่ายปัญญา

พระพุทธองค์ให้เราเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตทุกอย่าง ตั้งเท่าที่ของตนไว้ ว่าเราเป็นนักศึกษาชีวิต ถ้าไม่มองชีวิตอย่างนั้น ไม่ตั้งใจอย่างนั้น เรามักจะหลงไหลไปกับความรู้สึกชั่วแวมที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความรู้สึกที่เป็นอันตรายในขณะนั้นคือความยินดีและความยินร้าย ผู้ที่ไม่มุ่งมั่นในการศึกษา ในการทำให้คุณงามความดีเกิดขึ้น ทำให้คุณงามความดีที่เกิดขึ้นนั้นเจริญออกงามนั้น มักจะใช้ชีวิตในการสะสมสิ่งที่ทำให้รู้สึกยินดี และในการหนีจากหรือการสู้กับสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกยินร้าย ชีวิตจึงไม่มีวันสงบ เพราะว่าการศึกษาจะจัดแจงชีวิต ควบคุมสิ่งแวดล้อม ควบคุมสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้อยู่เป็นที่พอใจตลอดเป็นไปไม่ได้ การที่เราจะไม่ต้องไปเจอกับสิ่งทำให้เกิดความรู้สึกยินร้ายเป็นไปไม่ได้ จึงเป็น

ความพยายามที่ล้ม ๆ แล้ง ๆ ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ขัดข้องอยู่ตลอดเวลา ส่วนชาวพุทธเราผู้ที่ไผ่จะเป็นนักภาวนา ย่อมรู้ดีว่าเราสามารถได้กำไร คือได้บุญได้กุศล แม้จากสิ่งที่เราไม่ชอบ แม้จากสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา มันขึ้นอยู่กับปัญญา อยู่ที่การชำระความยินดีในสิ่งจอมปลอม ด้วยการยินดีในการฝึกกิลเลส ยินดีในการสู้สิ่งยาก ยินดีในการฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อคุณงามความดี เพื่อบุญเพื่อกุศล เรียกว่าเป็นพวกบุญนิยม เรานิยมบุญมากกว่าจะนิยมวัตถุ มากกว่าที่จะนิยมสิ่งชอบหรือสิ่งที่เรายินดี ไม่ถึงกับปฏิเสธสิ่งที่ชอบที่เดียวหรอก เพียงแต่รักบุญรักกุศลมากกว่า

การที่มีผู้ที่มีบุญคุณต่อเรา ผู้ที่เราเคารพรักได้จากเราไป ก็เป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา แต่ถ้าเราสามารถตั้งสติได้ เรามีโอกาสได้กำไรคือปัญญา เพิ่มคุณงามความดีของเราให้มากขึ้น ในเมื่อคุณงามความดีนั้น ปรากฏชัดอยู่ในใจ เราก็มีของดีที่เราจะได้อุทิศให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วนั้น น่าจะดีกว่าปล่อยให้จิตแห้งแล้งอยู่ด้วยความเศร้า

ความตายเป็นชื่อของความเปลี่ยนแปลงชนิดหนึ่ง แต่เนื่องจากว่าคนเราไม่มีญาณรู้ถึงอดีตชาติ ไม่มีญาณรู้เห็นภพภูมิอื่น เราก็ยังไม่มั่นใจในเรื่องนี้ อาจะยังสงสัยอยู่ แต่พอเรามองไม่เห็น ว่าผู้ที่ล่วงลับไปแล้วไปไหน เราก็รู้สึกว่าการความตายคือความจบ ความที่คนนั้นผู้นั้นตายไปคือหมด

แต่ที่จริงแล้วเป็นแค่ความดับความสิ้นสำหรับพวกเราที่ยังมีชีวิตอยู่ สำหรับท่านผู้นั้น ท่านล่องลับไปจากโลกนี้แล้วก็ไปปรโลก ท่านจะอยู่ภพไหนภูมิไหน คงไม่มีใครที่นี้กล้ารับรอง แต่เราเชื่อว่า สิ่งทั้งหมดไป ไม่ใช่ของแท้ ไม่ใช่ของจริง

ความแปรปรวนมีอยู่ตลอดเวลา ความแปรปรวนช่วงหนึ่ง เราเรียกว่า “ชีวิต” พอความแปรปรวนกระแสหนึ่งพ้นสายตาเรา เราพูดกันว่าคนนั้นตาย แท้ที่จริงแล้วก็คือผู้นั้นตายจากเราไปเท่านั้นเอง

มีคำเทศน์ของครูบาอาจารย์บางองค์ที่เราฟังแล้ว อาจจะรู้สึกตกใจหรือไม่เข้าใจ หรืออง นั่นคือที่ท่านชอบสอนว่า คนเราต้องหัดตายหรือว่าต้องตายก่อนตาย ในเมื่อทุกคนรู้สึกว่าจะไม่อยากตาย คงไม่เข้าใจเลยว่า ทำไมต้องตายก่อนตาย เหมือนกับว่าเพิ่มความทุกข์ขึ้นมาเปล่า ๆ ไม่เห็นประโยชน์ ที่จริงแล้วความเกิดความตาย เป็นธรรมดาของชีวิตเราอยู่แล้วตั้งแต่วันเกิด เพราะความเกิดดับ เกิดดับ คือตัวแท้ของชีวิต คนที่ไม่เคยพิจารณาชีวิตของตัวเอง อยากอยู่ให้นานที่สุดและไม่อยากตาย หลวงพ่อชาท่านสอนว่า เหมือนกับคนที่หายใจเข้าแต่ไม่อยากจะหายใจออก หายใจเข้าหายใจออกมันต้องอยู่ด้วยกัน ความเกิดความตายต้องอยู่ด้วยกัน ทำไมวิภูสงสาร ความเกิดแก่เจ็บตายต้องหมุนไปเรื่อย ๆ ก็เพราะว่าตราบใดที่พวกเรายังมีเชื้ออยู่ คือยังมี



กิเลสอยู่ มันจับไม่ได้

พระพุทธองค์จึงให้เราทำความเข้าใจ เผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตว่า ความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร จากความเกิดแก่เจ็บตาย จะปรากฏชัดแก่ผู้รู้ที่เข้าใจความเกิดแก่เจ็บตายตามความเป็นจริง ถ้าเรากลัวความตาย ไม่อยากจะพุดถึง ไม่อยากจะคิดถึง ก็ต้องเจอความตายอยู่เรื่อยไม่มีที่สิ้นสุด นั่นแหละคือตัวอุปมุงคล ต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายซ้ำซาก ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จนกระทั่งเกิดความตั้งอกตั้งใจที่จะเรียนรู้ว่า ความเกิดคืออะไร ความแก่คืออะไร ความเจ็บคืออะไร ความตายคืออะไร จะไม่เกิดไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ต้องทำอะไรบ้าง

เรื่องบุญเรื่องกุศลที่กล่าวถึงที่นี่ มองในแง่หนึ่ง ก็เป็นเรื่องการหัดตายเหมือนกัน เราให้ทานเพื่ออะไร ทำไมจึงถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ความดีที่เกิดขึ้นจากการให้ทานมีมากมายหลายประการ อย่างเช่น เป็นการช่วยลดความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์บ้าง เป็นการบำรุงพระศาสนาบ้าง เป็นการผูกไมตรีจิตในชุมชน เป็นการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม การให้ทานมีผลดีต่อสังคมมาก มาย ด้านในเหตุผลที่สำคัญที่สุดภายในจิตใจของผู้ให้ทาน คือการหัดให้ความตระหนี่ความยึดติดในวัตถุตายไปทุกครั้งที่เราให้สิ่งที่เราให้ยาก เราสละสิ่งที่มีความหมาย

สำหรับเรา สละสิ่งที่เรารักในระดับใดระดับหนึ่ง มันเหมือนกับว่า กิเลสของเราผู้ให้ตายไปสักหน่อยหนึ่ง ถ้าเราให้ทานแล้วเรารู้สึกว่ามีอะไรเหมือนกับตายไปข้างใน นั่นแหละตัวบุญกุศลโดยแท้ นี่คือการตายก่อนตาย สิ่งที่ตายคือกิเลส เรา รู้จักปล่อยวาง เห็นว่าสิ่งที่ไม่ดีเท่าที่ตายไป ชีวิตของเรา ไม่ได้ห่อเหี่ยว ชีวิตเราไม่ได้ขาดทุนอะไรเลย ตรงกันข้าม สิ่งที่ไม่ดีตายไป ความรู้สึกสดชื่นเบิกบานก็เพิ่มมากขึ้น เมื่อเราเห็นอย่างนี้ เห็นว่าสิ่งที่เราเคยยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่เราเคย ถือว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นของหนัก ถ้าเราปล่อยตัณหา ในสิ่งนั้นได้ เราก็ยังอยู่เหมือนเดิม ยิ่งกว่านั้น มีความสุขมากกว่าเดิม เพราะทำให้รู้ผลของมารคือ ความกลัว ความเครียด ความระแวงตายลงไปบ้าง

เรารักษาศีล ความเห็นแก่ตัว การกระทำตามอำนาจของกิเลสต่าง ๆ การพูดตามอำนาจของกิเลสต่าง ๆ ถูก ระวังไว้ด้วยความสมัครใจดเว้น เมื่อเป็นอย่างนั้นความเคยชินบางอย่าง การกระทำบางอย่าง การพูดบางอย่าง ตายจากชีวิตเราไป สิ่งที่เราแต่ก่อนนี้คิดว่า คงเลิกไม่ได้ ละไม่ได้หรอก คิดว่าเลิกไปแล้ว ละไปแล้ว ชีวิตจะอ้างว้างและ จืดชืดไม่สนุก เรากลับฝึกนิเลสแล้ว กลับปล่อยให้ความคิดที่จะทำบาปตายไป ปรากฏว่า ชีวิตกลับดีขึ้น

ถ้าเราพยายามฝึกฝนจิตใจของเรา ให้ได้ชิมรสของ

ความสงบระงับ เราจะถึงขั้นที่ความคิดทั้งหลายดับไป หายไปชั่วคราว ในขณะที่จิตนิ่ง ความคิดไม่มี แม้ความรู้สึกที่ว่าร่างกายก็ไม่มี หลายสิ่งหลายอย่างที่คนทั่วไปเชื่อมั่นเหลือเกินว่านี่คือตัวเราโดยแท้ ในขณะที่จิตใจใสสะอาด นิ่งสว่าง สิ่งนั้นไม่ปรากฏ และเรายังอยู่ได้ และมีความสุขอย่างยิ่งด้วย ผลคือความยึดมั่นถือมั่นในความคิด ความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ ในบุคลิกนิสัยทั้งหลายอย่างย่อมนลดน้อยลง ถ้าไม่ตายทีเดียวก็ลดน้อยลง เพราะเราได้พิสูจน์กับตัวเองว่า ถึงเราจะไม่คิด ถึงจะไม่มีอารมณ์ ถึงจะไม่มีอะไรมากระตุ้นความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราอยู่ได้ อยู่ดี และอยู่ดีอย่างยิ่งด้วย ครูบาอาจารย์ทำให้จิตใจสงบนิ่ง เห็นหลายสิ่งหลายอย่างตายไปในเวลานั้น หายไปในเวลานั้น ดับไปในเวลานั้น ท่านบอกว่าความรู้สึกกลัวตายได้ลดน้อยลงไปมาก นี่คืออานิสงส์ของความสงบแน่วแน่

ตายก่อนตาย ฟังแล้วแปลก ๆ แต่หมายถึงความตายของของปลอม คือความหลงใหลมัวเมา ความมึนงงที่ชอบถือว่าร่างกายนี่คือเราคือของเรา เวทนาความรู้สึก สุข ทุกข์ เจ็บ ๆ สัญญาความจำได้หมายรู้ สังขาร ความคิดดีคิดชั่ว อารมณ์ที่เป็นกุศล อกุศล วิญญาณความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรสักอย่าง ที่เป็นตัวของเราโดยแท้ เหมือนความฝัน เราฝึกตาย ฝึกให้สิ่งที่

ไม่ดีตายไป แม้สิ่งที่เป็นกลาง ๆ ตายไป หรือดีมันก็ตายจาก เป็นของของเราไป เราก็ยังรู้สึกว่ามันไม่เป็นไร

เราเรียนรู้เรื่องความเกิดความดับ เรียนรู้เกี่ยวกับ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ปัญญาที่เกิดขึ้น และการเกิดขึ้นของปัญญาทำให้ชีวิตของเรามีค่า เพราะจิตใจเราไม่วุ่นกับการสร้างภาพพจน์ การปกป้องภาพพจน์ ของตัวเอง ไม่ต้องคอยเป็นห่วงว่า คนอื่นมองเราอย่างไร เมื่อเราไม่คิดชนะคนอื่น ไม่คิดว่าจะต้องได้อะไรจากคนอื่น เมื่อจิตใจของเรามีสติอยู่ในปัจจุบัน เวลาควรคิดก็คิดตาม เหตุตามผล เมื่อไม่จำเป็นต้องคิดก็ไม่ต้องคิด ไม่ต้องกลัวว่า ไม่คิดแล้ว จะไม่มีอะไร เพราะรู้ว่าไม่คิดแล้ว จิตใจก็ยังมียู่ เหมือนเดิม

เมื่อเป็นเช่นนั้นความคิดใหม่มีช่องที่จะเกิดขึ้นได้ อย่างเช่น เราจะรู้สึกว่าเราอยู่ในโลกนี้ก็ปีแล้ว ก็เป็นบุญ ของเรา แต่ว่าสิ่งที่ดีงามหลายอย่างที่ยังไม่ได้ทำสักที เรา ควรจะรีบทำ เพราะไม่รู้เลยว่าเราจะอยู่อีกนานแค่ไหน สิ่งที่ไม่ดีงามมันก็ยังไม่หมด ยังมีเชื้ออยู่ ถ้าเราประมาท อาจ กำเริบเสิบสาน เราต้องรีบจัดการแก้ไขให้ได้ บางสิ่งบาง อย่างที่เราเคยเอาจริงเอาจังมากเหลือเกิน ตอนนี้อะไรก็รู้สึกว่า แหม ! มันก็แค่นั้นเอง การที่เราเคยโกรธคนนั้นคนนี่ แล้ว เคยพูดกับตัวเองว่า ไม่มีวันให้อภัยเขาได้เลย ก็จะมีคำถาม

ขึ้นมาในใจว่า แล้วทำไม ทำไมจะให้อภัยเขาไม่ได้ ชีวิตเรา  
 สิ้นเกินไปที่จะผูกโกรธ ที่จะปล่อยให้อจิตใจเราเศร้าหมอง  
 เรื่องความผิดพลาด หรือการล่วงเกินของคนอื่นที่เกิดขึ้นเมื่อ  
 หลายปีที่แล้ว เราารู้สึกว่าเราโง่มานานแล้ว ไม่ควรจะโง่อีก  
 ต่อไป และพอคิดข้อนี้ จะเกิดสัมมาทิฏฐิด้วยว่า คนเราเคย  
 ผิดพลาดในอดีตก็จริง คนอื่นเคยผิดพลาดในอดีตก็จริง  
 แต่ว่าเราทุกคนมีศักยภาพที่จะกลับตัวได้ และพระพุทธองค์  
 เคยตรัสไว้ว่า ผู้ที่เคยประมาท ผู้ที่เคยผิดพลาด ผู้ที่เคยทำ  
 บาบกรรมในอดีต แต่ตอนหลังสำนึกบาป ตั้งใจว่าจะไม่ทำ  
 อย่างนั้นต่อไป ผู้นั้นงดงามมาก งดงามเหมือนพระจันทร์  
 เต็มดวงที่โผล่จากเมฆแล้ว

กิเลสทั้งหลาย ความเศร้าหมองทั้งหลาย ก็เป็นส่วน  
 หนึ่งของกระแสความแปรปรวนที่เราเรียกว่าชีวิต ไม่มีกิเลส  
 ตัวไหนที่เป็นของตายตัว ที่จะเป็นสิ่งที่เราแก้ไม่ได้ เพียงแต่  
 ว่าบางสิ่งบางอย่างอาจหลงลึกอยู่ในใจ อาจจะต้องใช้เวลา  
 แต่ไม่มีสิ่งใดเลยที่ทนต่อพลังของธรรมได้ ดังนั้น เมื่อเราเห็น  
 ความไม่แน่นอนของชีวิตของตัวเอง หรือเราสำนึก หรือเรา  
 ทะลุปรุโปร่งเลยว่าที่พระท่านสอนว่าชีวิตไม่แน่นอน มันจริง  
 ของท่านนะ หลายสิ่งหลายอย่าง เราเคยฟังท่านเทศน์ท่าน  
 พูด แต่มันไม่ถึงใจ แต่พอมาถึงวันใดวันหนึ่งที่มาถึงเรื่องของ  
 เราจริง ๆ ไปงานศพไม่รู้กี่งานแล้ว แต่ไม่เคยน้อมเข้ามาจน

เห็นจริง ๆ แล้วว่าความตายเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นกับฉันจริง ๆ และจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ จุดนี้คือจุดที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในชีวิตของคน เมื่อเรารู้ว่าชีวิตของเราจะดับไปเมื่อไรก็ได้ แต่เมื่อไรที่จะทำให้คำที่ฟังแล้วเซยฟังมาไม่รู้ก็ร้อยครั้งก็พันครั้งจะเกิดเป็นปัญญาจะเป็นที่ฟังในใจได้สักที และไม่เซยอีกแล้ว ต้องน้อมเข้าไป น้อมเข้าไปอย่างไม่เบื่อ เราจะได้เกิดความรู้สึกว่าใช่ เราจะถึงขั้นนั้นได้เพราะว่าเรากล้าเผชิญหน้ากับความตาย กล้าปล่อยให้สิ่งไม่ดีไม่งามตายไป กล้าดูความตายเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตของเราที่เกิดขึ้นทุกวัน

เมื่อเราดูหน้าในกระจก เห็นว่ามีรอยหน้าที่แต่ก่อนไม่เคยมี ถ้ารู้สึกเสียใจ นั้นยังไม่ใช่นักภาวนา นักภาวนาต้องได้กำไรได้ปัญญาว่าเรากำลังจะตายจากความเป็นคนหนุ่มคนสาวเสียแล้ว นี่คือการตาย ความตายมันเกิดรอบตัวเราตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้นทุกเวลานาที เราลืมหูลืมตารับรู้ต่อความจริง แล้วน้อมความจริงนั้นเข้ามาเป็นเรื่องของเราด้วย ยิ่งน้อมเข้ามายิ่งฉลาดต่อชีวิตของตน ให้อภัยคนอื่นได้ ให้อภัยตัวเองก็ได้ ให้อภัยตัวเองด้วยการมองว่า ในวันนั้น ในปีนั้น เราเป็นคนมีสติปัญญาแค่นั้น มีกิเลสแค่นั้น ที่ทำในวันนั้น พุดในวันนั้น มันก็ถูกต้องตามเหตุตามปัจจัยที่มีอยู่ในวันนั้น ให้อภัยตัวเองด้วย ให้อภัยคนอื่นด้วย

ที่นี้เมื่อเรามองคนรอบข้าง ผู้ที่เราเคารพ เราชัก เรา

ต้องนึกถึงคำของพระเจ้า เราต้องมีความพลัดพรากจากสิ่ง และคนที่เรารักแน่นอน ทุกสิ่งทุกคน ไม่มีวันใดวันหนึ่งต้อง พลัดพรากจากเรา และจะเป็นเมื่อไรก็ได้ ถ้ายังไม่ตั้งใจ พิจารณา อาจะยอมว่าความตายจะเกิดขึ้นแน่ แต่คงไม่ใช่ วันนี้หรือ คนอื่นเขาก็ต้องพลัดพรากจากเราจริง แต่คง ไม่ใช่วันนี้ แต่ละวันคนเสียชีวิตไป ตายไปจำนวนมากมาย และในจำนวนนั้นก็คงมีหลายสิบเปอร์เซ็นต์ทีเดียวที่เชื่อ จนกระทั่งลมหายใจสุดท้ายว่าคงยังไม่ใช่ คงไม่ใช่วันนี้

ความกลัวตาย เป็นสิ่งที่สถิตอยู่ในจิตใจของปุถุชน ทุก ๆ คน แต่ส่วนมากเราจะเก็บกดความรู้สึกนี้ไว้ ไม่ค่อย จะรู้ตัว คนกลัวตาย หมู่หนึ่งต้องคว้าเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นผู้ ค้ำครอง ผู้ปกป้อง ผู้ที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย อาจ จะเป็นพระผู้เป็นเจ้าก็ได้ อาจจะเป็นพ่อก็ได้ อาจจะเป็น สามีภรรยาก็ได้ อาจจะเป็นผู้นำประเทศก็ได้ อาจจะเป็น สถาบันใดก็ได้ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คนใดคนหนึ่งคอนเซ็ปท์ใด คอนเซ็ปท์หนึ่ง ซึ่งเรารู้สึกว่าสิ่งนั้น ดูแลเรา สิ่งนั้นจะปกป้อง เรา ทำให้เรารู้สึกว่า วันนี้เรายังไม่ตาย

มนุษย์กลัวตายอีกหมู่หนึ่ง ชอบทำอะไรเองทุกสิ่ง ทุกอย่าง ไม่พึ่งใครเลย ช่วยตัวเองได้ เป็นคนที่ไม่ต้องอาศัย คนอื่น เป็นคนเก่ง เรียนก็เก่ง ทำงานก็เก่ง หาเงินก็เก่ง ทำ อะไรก็เก่ง ก็เอาความเก่งนั้นแหละเป็นที่พึ่ง เพราะอะไร

เพราะรู้สึกว่าคุณนี่ตายไม่ได้ เก่งเกินไป แน่เกินไป

ความกลัวตาย ปรากฏในบุคคลิก นิสัย แนวทางชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอ่อนแอก็พึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อจะมีความรู้สึกว่าคุณปลอดภัย บางคนก็เอาความเก่งกาจของตัวเองความสามารถของตัวเอง เพื่อนำไปสู่ความรู้สึกว่าคุณปลอดภัย แต่พระพุทธเจ้าเตือนว่าอย่างไร ๆ ไม่ปลอดภัยอยู่ดี ชีวิตนี้เราไว้วางใจไม่ได้ เพราะฉะนั้นในเมื่อชีวิตของเราพร้อมที่จะแตกดับไปเมื่อไรก็ได้ เรามีเวลาที่จะไปทะเลาะเบาะแว้งกับสามีใหม่ เรามีเวลาที่จะไปทะเลาะเบาะแว้งกับภรรยาใหม่ เรื่องเล็กเรื่องน้อยโกรธกันทั้งวันทั้งคืน บางทีโกรธกันเป็นเดือนก็มี แล้วเรามีเวลาพอไหม ที่จะจมอยู่กับอารมณ์เศร้าหมองเรื่องแค่นี้เอง ถ้าเราเข้าถึงธรรมแล้วไม่มีเวลา ไม่มีเวลาที่จะไปโกรธแม้แต่ชั่วโม่งเดียว เพราะชีวิตเรามันสั้นเกินไป

ถ้าผู้ที่เราเคารพรักพลัดพรากเราไปแล้ว ลองดูความแตกต่างระหว่างความรู้สึก ที่ถือว่าใช้เวลาด้วยกันอย่างเห็นคุณค่าของเวลา อยู่ด้วยการให้อภัยซึ่งกันและกัน ด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน ความเคารพซึ่งกันและกันตลอดเวลา มีความรู้สึกพร้อมที่จะรับความจริงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราพลัดพรากจากคนที่เรารักในลักษณะอย่างนี้ ทำใจได้ง่าย แต่ถ้าหากว่าผู้ที่เราเคารพรักพลัดพรากเราไป พอไปแล้ว อด



นึกถึงสิ่งไม่ดีที่เคยพูดไม่ได้ เราก็ไม่มีเวลาจะแก้ไขเสียแล้ว และสิ่งที่เคยคิดจะพูด สิ่งที่ดีที่เคยคิดจะทำ ไม่ได้ทำ ก็ทำไม่ได้แล้ว

ถ้ายอมรับในหลักการนี้ เราจะทำอย่างไร จงน้อมข้อพิจารณาเข้ามาว่า ทุกวันนี้เรากำลังใช้ชีวิตอย่างไร ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตของเรา พอใจไหม ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตของคนรอบข้าง แล้วเราพอใจกับสิ่งที่เคยทำสิ่งที่เคยพูดกับคนนั้นไหม มีอะไรบ้างไหมที่เรายังไม่ได้ทำ ที่คิดว่าดีอยากจะทำ แต่ไม่เคยทำสักที มีแต่ จะ จะ จะ จะ จะทำ มีอะไรบ้างไหมที่เราคิดจะแก้ไขมานานแล้วแต่ยังไม่ได้แก้ไขสักที จะ จะ จะ จะ จะแก้ไข ถ้ามีอะไรต้องรีบจัดการ ความตายไม่ได้สนใจความรู้สึกของเรา ไม่เกรงใจเลยว่าเรารู้สึกพร้อมหรือไม่พร้อม มีธุระยังค้างอยู่อย่างไร **สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่เคยเป็นไปตามความต้องการของเรา มัจจุราชไม่แคร์ความรู้สึกของเรา ท่านทำตามหน้าที่คือกฎแห่งกรรม ความตายไม่มีเข้าข้างใคร เป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น**

เพราะธรรมชาติเป็นอย่างนี้แหละ ชีวิตเราจึงมีค่า มีค่าทุกลมหายใจ ทำให้เรามีทางเลือกทุกวัน ว่าวันนี้จะเป็นวันที่เราจะภาวนาใหม่ ทำให้สิ่งที่ค้างคา ที่เป็นบุญเป็นกุศลเพิ่มมากขึ้นไหม หรือวันนี้จะปล่อยตามบุญตามกรรม คือ

อะไรก็ได้ ถ้ามีโอกาสทำบุญก็ทำไป ใครชวนไม่เคยปฏิเสธ แต่ถ้าจิตเศร้าหมองก็พยายามหนีไปหาความสุขง่าย ๆ กลบเกลื่อน แก่ด้วยการกินบ้าง การเล่นบ้าง เที่ยวบ้าง ชื่อของบ้าง คอยปลอบใจตัวเองว่าเรื่องที่ควรจะทำก็ทำไปก็ยังมีโอกาสอยู่หรอก แต่ว่ายังไม่พร้อมยังไม่มีความพร้อม นี่คือเหตุผลเทวดาไม่ใช่เหตุผลมนุษย์ ถ้าเราเป็นเทวดาสุนัขและปลออดภัยอยู่เป็นกับเป็นก็มักก็เป็นเหตุผลที่พอฟังได้ แต่เราไม่ใช่เทวดา เราเป็นมนุษย์ผู้เลี้ยงภัย เราเป็นมนุษย์ที่อาจจะสูญเสียจากโลกนี้ไปลมหายใจใดก็ได้

ผู้รู้ทั้งหลายจึงพร่ำสอนเราว่า ต้องสำนึกว่าชีวิตของตนเป็นของไม่แน่นอน และความตายของตนเป็นของแน่นอน วันใดวันหนึ่งเราต้องจากโลกนี้ไป และทุกคนที่เรา รู้จัก ทุกคนที่เรารักต้องจากโลกนี้ไปเหมือนกับเรา ฉะนั้นเรา ต้องใช้เวลาที่เหลืออยู่ในทางที่ดีที่สุด ทำให้มีบุญมีกุศลอยู่ในใจ บุญกุศลนั้นคือชื่อของความสุขที่สะอาด เมื่อตัวเองก็มีความสุขที่ใสสะอาด ความสุขที่เรียกว่าบุญหรือว่ากุศลนั้น เราเก็บไว้เสวยคนเดียวไม่ได้ มันจะล้นออกมา มันก็แผ่ออกไป เป็นความสุขที่ทำให้คนรอบข้างพลอยมีความสุขด้วย

ประโยชน์อันแท้จริงของตน ประโยชน์อันแท้จริงของคนอื่นสอดคล้องกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าหากว่าความสุขและสิ่งที่เราถือว่าเป็นประโยชน์เป็นของเราคนเดียว และยัง

ทำให้คนอื่นทุกข์เดือดร้อน แน่ใจได้ว่านั่นไม่ใช่ความสุขที่เรียกว่าเป็นบุญเป็นกุศล

นอกจากว่า บุญกุศลทำให้ชีวิตของเราสดชื่น ทำให้ชีวิตคนรอบข้างได้พลอยสดชื่นด้วยแล้ว บุญกุศลนั้น มีคุณสมบัติพิเศษคือ เราสามารถอุทิศให้ผู้ที่จากโลกนี้ไปและผู้นั้น ถ้าอยู่ในภพภูมิที่รับได้และอนุโมทนาสามารถรับบุญนั้นได้ ถึงแม้ว่าท่านหายจากเราไป ท่านตายจากเราไป เราก็ยังสามารถสร้างสิ่งที่ดีงามและส่งให้ท่านได้ นี่เป็นเรื่องที่น่าคิดพิจารณามาก น่าอัศจรรย์ เพราะฉะนั้นถ้าเรารักผู้ที่ตายจากเราไปจริง เราเคารพท่านจริง เรารู้สึกกตัญญูกตเวทีจริง เราก็ต้องมุ่งมั่นสร้างสิ่งที่ดีงาม เพื่อจะได้ส่งให้ท่านด้วย อย่างนี้ทุกคนได้ประโยชน์ทั้งนั้น ผู้ที่อยู่ก็ได้ประโยชน์ ผู้ที่อยู่ก็ได้ความสุข ผู้ที่ตายแล้วและยังต้องการก็ได้รับความสุขและประโยชน์ด้วย

พุทธศาสนาถือเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ คือทำอย่างไรชีวิตของเราจะมีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง ทำอย่างไรเราจะได้สร้างประโยชน์แก่ตัวเอง สร้างประโยชน์แก่ครอบครัว สร้างประโยชน์แก่ชุมชน สร้างประโยชน์แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว สร้างประโยชน์ต่อคนที่ยังไม่เกิด คือสร้างสังคมที่น่าอยู่ สร้างสิ่งแวดล้อมที่จะเป็นที่รองรับคนที่ยังไม่เกิด อันนี้ก็เป็นสิ่งทำทนายพวกเราทั้งหลาย

ในวันนี้เราก็ได้ตั้งอกตั้งใจขอศีล เราก็ได้บำเพ็ญกุศล ในระดับของศีล เราก็ได้ฟังธรรมะด้วยความสงบ จิตใจที่มี สติ มีความสงบอยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นจิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศล และเราก็ได้ฟังข้อคิดที่เกี่ยวกับความตาย มุมมองของ พระพุทธศาสนา ได้ปัญญาบ้างก็เป็นบุญเป็นกุศลอีกทาง หนึ่ง

ฉะนั้นวันนี้เอาตมาขอให้เราทั้งหลาย ได้รวบรวมบุญ กุศลนั้น ตั้งใจแผ่ตั้งใจอุทิศให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ผู้ที่มี ความดีความงามหลายอย่างซึ่งเอาตมาเองก็คงรู้แน่นอนกว่าผู้ที่ นั่งฟัง แต่ว่าขอให้เราระลึกถึงคุณงามความดีของท่าน สิ่งใด ที่เราเคยทำ สิ่งใดที่เราเคยประทับใจในตัวท่าน ก็ถือว่าเป็น มรดกที่ท่านฝากพวกเราได้ ขอให้เรารักษาไว้ให้ดี โดยเฉพาะ ลูกหลานทั้งหลาย ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วมีอะไรที่เรารู้สึกว่าเป็น เรา เคารพ เราซาบซึ้ง ตั้งใจรักษาไว้ถือได้ว่าเป็นการตอบแทน บุญคุณของท่านที่ยอดเยี่ยม

วันนี้ก็ขอให้เราทุกคนระลึกถึงท่าน ระลึกถึงคุณงาม ความดีของท่าน และอุทิศบุญกุศลให้กับท่าน ขอให้ท่านได้ เจริญ ขอให้ท่านได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีงาม ขอให้ท่านได้ เจริญด้วยความสุขกายสุขใจ ขอให้ท่านได้เจริญด้วยศีล สมานธิ ปัญญา ในชาติต่อไป และขอให้ท่านได้พ้นจากวัฏ สงสารในที่สุดเทอญ

# ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)  
พ.ศ. ๒๕๐๑ เกิดที่ประเทศอังกฤษ  
พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่วิหาร  
แฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถีอเพศ  
เป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับท่าน  
อาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา  
แล้วเดินทางมายังประเทศไทย  
พ.ศ. ๒๕๒๒ บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง  
จังหวัดอุบลราชธานี  
พ.ศ. ๒๕๒๓ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง  
โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา  
สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์  
พ.ศ. ๒๕๔๐-๔๔ รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ  
จังหวัดอุบลราชธานี  
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน ฟ่านัก ฌ สถานฟ่านักสงฆ์ จังหวัด  
นครราชสีมา