



สร้างตน

ชยสาโร ภิกขุ



สร้างตน

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

สร้างตน

นาถกรณธรรม ธรรมสร้างที่พึ่ง ๑๐ประการ และ อคติ

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

โรงเรียนทอสี เพื่อกองทุนสื่อธรรมะ และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawisschool.com, www.panyaprteep.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ภายใต้อชื้อ “จากใจท่านถึงใจเรา เล่ม ๒”

พ.ศ.๒๕๕๕

จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

ฉบับจัดรูปเล่มใหม่ : ภายใต้อชื้อ “สร้างตน”

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๑

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก : วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

ศิลปกรรม : สุนทรี่ รมณียกุล

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสีเพื่อกองทุนสื่อธรรมะ

และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๙๒, ๐๘-๕๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร. ๐-๒๕๐๐-๓๖๕๔

คำนำ

“สร้างตน” พิมพ์จากต้นฉบับหนังสือเรื่อง “จากใจ
ท่านถึงใจเรา เล่มที่ ๒” ตีพิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๕
โดยคัดลอกเรื่อง นาถกรณธรรม ๑๐ ประการ และ
เรื่อง อคติ มารวมพิมพ์ในครั้งนี้

คณะศิษย์ได้กราบขออนุญาตพระอาจารย์ชยสาโร
ในการจัดทำต้นฉบับ พร้อมออกแบบปกใหม่ และ
พระอาจารย์ได้ตั้งชื่อหนังสือให้ว่า “สร้างตน”

ขออนุโมทนาญาติโยมทุกท่านในกุศลจิตที่ช่วย
สนับสนุนการพิมพ์สื่อธรรมะเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน
และขอกราบนมัสการขอพระคุณพระอาจารย์ในความ
เมตตาที่มีต่อลูกศิษย์และญาติโยมเสมอมา

คณะศิษยานุศิษย์

ธันวาคม ๒๕๕๑

คำนำ

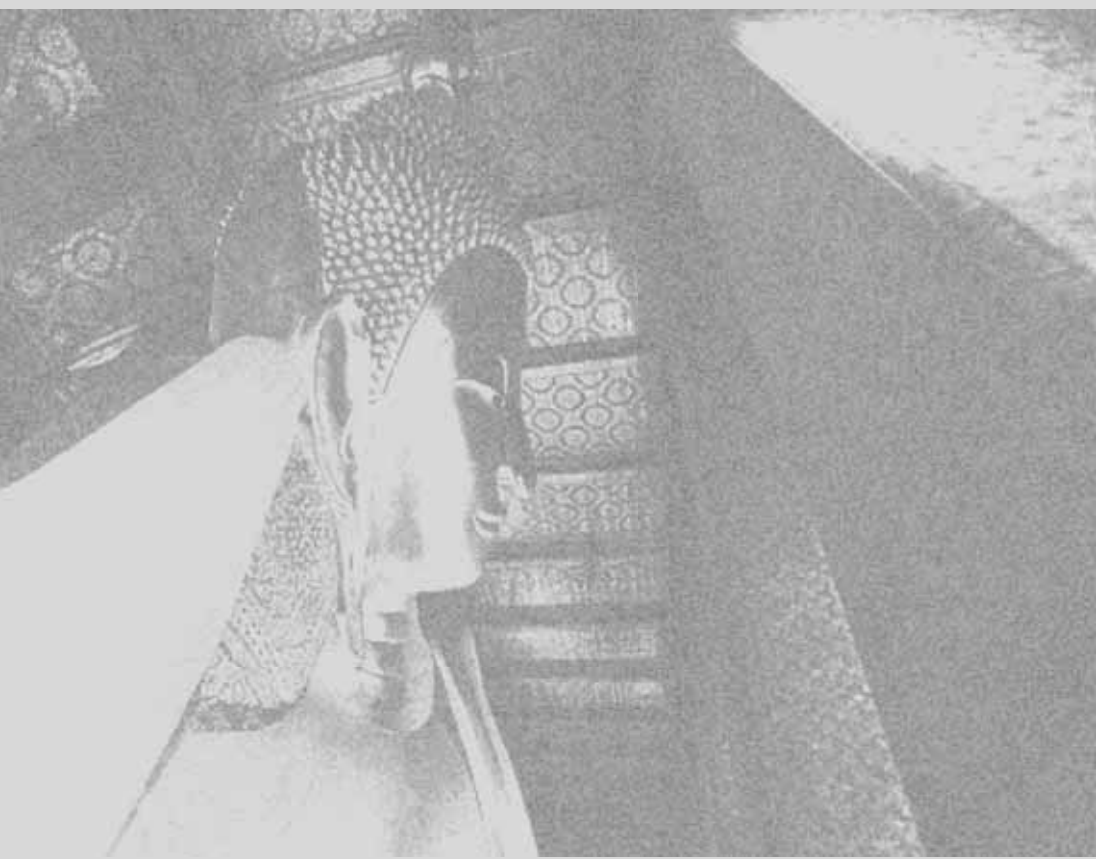
“สร้างตน” พิมพ์จากต้นฉบับหนังสือเรื่อง “จากใจ
ท่านถึงใจเรา เล่มที่ ๒” ตีพิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๕
โดยคัดลอกเรื่อง นาถกรณธรรม ๑๐ ประการ และ
เรื่อง อคติ มารวมพิมพ์ในครั้งนี้

คณะศิษย์ได้กราบขออนุญาตพระอาจารย์ชยสาโร
ในการจัดทำต้นฉบับ พร้อมออกแบบปกใหม่ และ
พระอาจารย์ได้ตั้งชื่อหนังสือให้ใหม่ว่า “สร้างตน”

ขออนุโมทนาญาติโยมทุกท่านในกุศลจิตที่ช่วย
สนับสนุนการพิมพ์สื่อธรรมะเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน
และขอกราบนมัสการขอพระคุณพระอาจารย์ในความ
เมตตาที่มีต่อลูกศิษย์และญาติโยมเสมอมา

คณะศิษยานุศิษย์

ธันวาคม ๒๕๕๑





นาถกรณธรรม

ธรรมสร้างที่พึง ๑๐ ประการ

วันอุโบสถเป็นวันที่พระสงฆ์ทบทวนศีลของท่าน อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย ควรจะเอาสงฆ์เป็นตัวอย่าง คือทุกวันอุโบสถถือโอกาสทบทวนศีลของตน พระพุทธองค์ตรัสว่าเราควรจะรักษาศีลเหมือนเรารักษาดวงตา ของตัวเอง ถ้าเพื่อเราตาบอด มองไม่เห็นทางเดิน มันก็ อันตราย ถ้าเราไม่มีศีลธรรมเราก็มองไม่เห็นทางดำเนิน ชีวิตที่ถูกต้อง การเดินทางไปสู่ความปลอดภัยและความ สันติสุขก็ลำบาก ย่อมเดินชนสิ่งนั้น สิ่งนี้เรื่อยไป การเป็น พุทธมามกะที่ดีเราต้องเชิดชู เราต้องเทิดทูน เราต้อง รักษาศีลของเราด้วยความจริงใจ

เรื่องศีลเราประมาทไม่ได้ ในเมื่อเราอยู่ในที่ซึ่ง รักษาศีลง่ายกว่าไม่รักษา เรามักจะนอนใจว่าศีลเรา มันคง แต่ไม่แน่ ความเรียบร้อยอาจจะเป็นแค่การไหล ตามกระแสสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แก่นแท้ของศีลคือ ตัวเจตนาที่จะงดเว้น บททดสอบศีลจึงจะปรากฏเมื่อ เราออกจากสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการรักษา

ถ้าเกิดฝึกศิลปะไม่ได้และศิลปะก็แสดงว่าจริงๆ มันเสียมานานแล้ว

อาตมาเคยเตือนสติพระเถรวาทว่า อยู่ในวัดมีพระวินัยหลายๆ ข้อที่พระไม่ค่อยต้องตั้งใจรักษาเท่าไรก็พ้นอาบัติได้ เพราะข้อวัตรปฏิบัติช่วยกำหนดวิธีชีวิตให้อยู่ในกรอบของศีลตลอดเวลา ไม่ต้องคิดอะไรมากเพราะทุกสิ่งทุกอย่างในวัดสนับสนุนความสำรวม แต่ต้องระวังถ้าความเกรงกลัวและความละอายต่อบาปยังไม่เข้มแข็งเมื่อมีโอกาสออกจากวัดไปจุดดงค์ อาจจะถูกใจว่าเสียเพราะคือศีลของเราไม่หนาอย่างที่คิด

ญาติโยมก็เหมือนกัน เมื่อเรามาอยู่ในวัด ตอนกลางคืนไม่มีอะไรกิน ถึงจะหิวท้องร้องจ๊อกๆ เมื่อไม่มีอะไรจะกินก็เลยหยุดคิดได้ เดี่ยวก็ลืมว่าหิว ศิลข้อที่ ๖ จึงง่ายสำหรับผู้อยู่ในวัด พวกคนต่างชาติไม่เคยอยู่ในวัดมาก่อนเลย เมื่อเขามาใหม่ๆ เขาก็กลัวเหมือนกัน ทานมื้อเดียวจะไหวหรือ ปรากฏว่าเกือบทุกคนรู้สึกว่าง่ายกว่าที่คิด บางคนแอบไปหากินอยู่ในหมู่บ้านเหมือนกัน แต่ก็เป็นส่วนน้อย ส่วนมากเขาพอทนได้ ไม่รู้สึกว่ายากเพราะอะไร เพราะว่าคนอื่นเขาไม่กินกัน เมื่อตาไม่เห็นอาหาร ก็ไม่มีอะไรกระตุ้นกิเลสได้ง่ายๆ

ถ้าหากว่าอยู่ที่บ้านเป็นอย่างไร ตาเห็นของกิน จมูกได้กลิ่นของกิน รู้ว่าอาหารอยู่ตรงนี้เอง อยู่แค่เอื้อม จะหยิบกินก็ไม่มีใครว่าอะไร ไม่มีใครรู้ ตรงนี้แหละเราจะได้รู้ว่า ศิล คือตัวเจตนาางตวันั้น มันเกิดขึ้นแล้ว หรือยัง

เมื่อศิลปะเกิดขึ้นแล้ว เราก็ได้ทำอะไรหลายอย่าง เช่น ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความเชื่อมั่นว่าเรามีหลักอยู่ในใจ มีที่พึ่งภายใน จะไปที่ไหนก็ตาม ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเอื้อหรือไม่เอื้อต่อการรักษาก็ตาม ศิลของเราจะมั่นคงเพราะเราไม่กล้าละเมิดอีกแล้ว เรายังรักษาศิลปะของตัวเองเพราะรู้ว่าเป็นส่วนสำคัญของชีวิต เป็นสิ่งล้ำค่า

ในศิลปะ ห้า ข้อสุดท้ายเป็นข้อที่คนชอบละเมิดกันบ่อยๆ โดยถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ดิมแล้วไม่เมาก็ไม่น่าจะเป็นปัญหาอะไร กินไม่มากหรือ นานๆ ที่ กินเพื่อสังคม เขาจะว่าอะไรของเขาอย่างนี้ตามประสาคน ปัญญาไร้จาง (กิเลส) ส่วนนักปราชญ์ยอมสังเกตความรู้สึกของผู้ไม่รักษาศิลปะข้อนี้ให้ดีแม้จะเป็นเพียงข้อเดียว ต่างกันมากกับความรู้สึกของผู้ที่รักษาศิลปะทั้งห้าข้ออย่างบริสุทธิ์ เปรียบเหมือนกับเราใส่เสื้อผ้าสะอาดแต่เกิดเปื้อนข้างหน้าจุดหนึ่ง เปอร์เซ็นต์ของผ้าที่เปื้อนก็อาจ

ไม่กี่เปอร์เซ็นต์ แต่ความรู้สึกของเรามันเสียไปหลายสิบเปอร์เซ็นต์ทีเดียว

การกินเหล้าเล็กๆ น้อยๆ นานๆ ที่นั่น ถ้ามองเฉพาะสิ่งที่เพิ่มขึ้นในใจเราก็ประมาณได้ คือเมื่อมองไม่เห็นว่าการกินแล้วทำให้เกิดความเสียหายอะไรมากก็สรุปว่าไม่น่าจะมีโทษอะไร อย่างนี้เรียกว่ามองศีลธรรมไม่ถูก ศีลธรรมในพระพุทธศาสนาของเราเป็นส่วนหนึ่งของระบบพัฒนาตนและสังคม ไม่ได้เป็นเพียงรายการข้อห้ามต่างๆ เท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้เราต้องรอบคอบพิจารณาว่าดื่มเหล้าแล้วทำให้ชีวิตขาดสิ่งที่ดีๆ อะไรบ้าง ปัญหาอยู่ตรงนี้เอง อยู่ที่เราดูสิ่งที่กำลังขาดยากกว่าดูสิ่งที่กำลังมี ต้องใช้ปัญญา

การรักษาศีลไม่ครบทั้งห้าข้อ ทำให้เราขาดความภาคภูมิใจในการเป็นผู้มีวินัยในตน ฟังพระเทศน์เรื่องอานิสงส์ของศีล เราไม่มีสิทธิ์ปลาบปล้มปิติเหมือนผู้มีศีลเป็นที่รัก ศีลไม่สมบูรณ์ก็ขาดความเชื่อมั่นในความคิดและศักยภาพในทางธรรมของตน ซึ่งเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาชีวิตขั้นสูง นอกจากนั้นแล้วการยอมผิดศีลในเรื่อง (ที่เชื่อว่า) เล็กน้อย คืออาการแห่งการไม่เคารพพระพุทธเจ้า หรือพูดแรงกว่านั้นหน่อย เป็นการตีเสมอ

พระพุทธองค์

ทำไมจึงพูดแรงอย่างนั้น เพราะเราทำสิ่งที่พระ
 พุทธองค์เตือนว่าเป็นอุปสรรค เป็นการละเมิด แต่กลับ
 มั่นใจว่าไม่น่าจะใช่ คือเชื่อกิเลสของตัวเองมากกว่า
 พระมหาปัญญาคุณของพระพุทธองค์ อาตมาเคยรู้สึก
 แปลกใจที่คนมองพระวัดป่าว่าเคร่ง แต่พระเราเอง
 ไม่รู้สึกตัวว่าเคร่ง รู้สึกเพียงแค่ว่าเราบวชมาด้วยความ
 สัมครใจ ไม่มีใครบังคับให้เราบวช ไม่มีใครบังคับให้เรา
 เป็นพระอยู่ เพราะฉะนั้นเมื่อบวชแล้วเรามีหน้าที่ต้อง
 เคารพในพระวินัยที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ ถ้าเรา
 ไม่พอใจหรือเรารักษาไม่ได้ เราลาสิกขาได้ แต่ถ้าเรา
 มีศรัทธาครองผ้าเหลือง เราต้องประกอบสมณกิจด้วย
 ความเคารพเอื้อเพื่อต่อพระบรมศาสดา ต่อพระธรรม
 ที่พระองค์ทรงแสดง และต่อพระวินัยที่พระองค์ทรง
 บัญญัติไว้ ไม่ใช่เรื่องความเคร่ง แต่เป็นเรื่องความเคารพ

พวกเราที่เป็นอุบาสก อุบาสิกา เป็นพุทธมามกะ
 คือผู้ใกล้พระศรีรัตนตรัย เราก็ต้องเคารพพระพุทธเจ้า
 เหมือนกัน เคารพพระพุทธเจ้าแล้ว เคารพพระธรรม
 คำสอนของพระพุทธองค์ และเคารพพระวินัยคือ
 ศีลธรรมที่ทรงบัญญัติไว้ เรื่องที่ว่ากินแล้วไม่เมาจึงไม่ใช่

ประเด็น ประเด็นก็คือเราเคารพพระพุทธเจ้าหรือไม่

อาตมายกศีลข้อที่ห้าเอามาพูดที่นี่พอเป็นตัวอย่าง เมื่อพวกเราต้องการความเจริญในธรรม พวกเราก็ต้องมุ่งมั่นขัดเกลาในศีลทุกๆ ข้อ ไม่นานจะเห็นผลและจะเริ่มมีความรู้สึกรอบอุ้มและมั่นคงภายใน อันเป็นคุณสมบัติของผู้มีที่พึ่ง

ด้วยเหตุผลนี้ “ศีล” จึงเป็นข้อแรกในหมวดธรรมที่มีชื่อว่า “นาถกรรมธรรม”

นาถ แปลว่า ที่พึ่ง กรรมธรรม แปลว่า สิ่งที่ทำให้เป็น นาถกรรมธรรม แปลว่า สิ่งที่ทำให้เป็นที่พึ่ง หรือสิ่งที่เป็นที่พึ่ง สิ่งที่เราต้องสร้าง ต้องพัฒนาให้เป็นที่พึ่งทางใจ

ที่พึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน” พุทธภาษิตนี้หมายความว่าอย่างไร บางคนอาจจะสงสัย นี่ไม่ขัดกับหลักอนัตตาหรือ คำตอบอยู่ในประโยคต่อไปนี่ว่า ธรรมเป็นที่พึ่งของตน คือในกรณีนี้คำว่าตนกับคำว่าธรรมมีความหมายอันเดียวกัน คือเมื่อเรามีธรรมะอยู่ในใจ ธรรมะนั้นแหละเป็นตนของเรา เป็นตัวของเรา เป็นที่พึ่งของเรา

นาถกรรมธรรมข้อที่สอง คือ “พาหุสัจจะ” การที่ได้

เรียนรู้มาก อ่านมาก ฟังมาก จำไว้มากซึ่งสิ่งที่มีสาระ ประโยชน์ เป็นที่พึ่งของเราได้ เวลาเผชิญปัญหาชีวิต ถ้าจำคำสอนของพระได้ก็ช่วยให้เรามีปัญญาแก้ปัญหาได้ เราต้องฝึกตัวเองให้เป็นคนจำธรรมชาติเป็น บางคนฟังธรรมเหมือนภาชนะที่คว่ำไว้ ภาชนะที่คว่ำอยู่นั้นแม้แสงสว่างจะจ้าขนาดไหน ก็ไม่มีความหมาย แสงเข้าไม่ได้ ช่างในก็ยังมีดอยู่เหมือนเดิมเพราะปิดมิดชิด บางคนนั่งหลับก็มี ฟังเอาหวยก็มี เรียกว่า **“จิตคว่ำ”**

จิตบางคนไม่ใช่ภาชนะคว่ำ แต่มันสกปรก จะใสอะไรไว้ในภาชนะนั้น มันก็เปื้อน มันก็เสีย ผู้ที่ฟังด้วย มิฉฉาทิฎฐิ ฟังด้วยอคติก็มีผลเสียอย่างเดียวกัน ของบริสุทธิ์สะอาดกลายเป็นของเศร้าหมองได้ ฟังธรรมแล้ว โกรธ น้อยใจ รำคาญ ค้านอยู่ในใจ เป็นต้น คือการทำของสะอาดให้สกปรก

บางคนฟังเหมือนภาชนะรั่ว ภาชนะรั่วนั้นแม้จะสะอาดและรับของดีได้ แต่ของดีมีค่านั้นก็ไม่คงอยู่ มันรั่วไหลหายไปหมด นั่นคือ ฟังแล้วจำไม่ได้ กลับบ้านมีใครถามว่า วันนี้พระท่านเทศน์เรื่องอะไร ก็ตอบว่าวันนี้เทศน์ดี แต่เสียดาย จำไม่ได้หรือกว่าเรื่องอะไร อย่างนี้ได้แต่บุญไม่ได้กุศล เราต้องตั้งใจฟัง และตั้งใจจำไว้ด้วย

บางคนชอบจดหัวข้อธรรมในระหว่างที่ครูบาอาจารย์เทศน์ อย่างนั้นก็ไม่เป็นไร แต่ใจอาจจะไม่สงบ

อีกวิธีหนึ่งคือพอออกจากที่ฟังเทศน์แล้ว รีบจับปากกาจดหัวข้อสำคัญๆ ทบทวนความจำ หรือไม่อย่างนั้นก็สนทนาธรรมกับเพื่อนก็ได้ ความประทับใจของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน ระดับความเข้าใจไม่เหมือนกัน สนทนากันเสร็จแล้ว รวบรวมข้อคิดของแต่ละคนเอาไว้ และพยายามจำไว้ วันรุ่งขึ้นลองทบทวนอีกที่ยอมช่วยให้จำได้นาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า ทางไปสู่ความเจริญ ทางไปสู่ความสำเร็จเริ่มด้วยการเข้าใจผู้รู้ ฟังธรรมะที่ท่านสอน จำเอาไว้แล้วพิจารณาให้เข้าใจความหมาย เสร็จแล้วก็ปฏิบัติตาม คือไม่ใช่แค่เข้าใจครูบาอาจารย์แล้วอะไรๆ มันก็จะดีไปเอง มีหลายแห่งที่ครูบาอาจารย์เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ แต่บริวารเป็นประเภทซื่อนไม่รู้จักรสแกง ผู้มีบุญพอจะรับใช้พระอรหันต์ได้แต่ไม่ได้เรื่องเลยก็เคยมี อยู่กับผู้ใหญ่เราต้องรู้จักหากำไรด้วยการเป็นคนช่างสังเกต เพราะครูบาอาจารย์หลายองค์สอนด้วยการกระทำให้เห็นมากกว่าด้วยการพูด

การศึกษาภาคทฤษฎีก็เป็นที่ฟังในระดับหนึ่ง

ผลดีเห็นได้ชัดเมื่อได้ฟังคำสอนของศาสนาอื่นลัทธิอื่น คือความรู้ทำให้มีหลักเปรียบเทียบ วิเคราะห์คำสอนอื่นได้ ดูแล้วส่วนที่ดีเราก็อนุโมทนา ส่วนที่เราเห็นว่า ผิดหลักความจริงเราก็ไม่รับ แม้ในหมู่ชาวพุทธด้วยกัน ไม่ใช่ว่าสำนักต่างๆ สอนถูกหมด ผู้ที่มีพาหุสัจจะจะเป็นที่พึ่ง มีเครื่องตัดสิน ไม่ใช่ปฏิเสธโดยมีเหตุผลเพียงแค่ว่า ไม่ใช่อาจารย์ของฉัน ฉันไม่เห็นด้วย หรือเข้าข้างตัวเอง เราไม่ชอบเพราะฉะนั้นเขาต้องผิด ต้องรู้จักแยกแยะระหว่างส่วนที่ดี และส่วนที่ผิดเพี้ยนไป บางส่วนที่เรารับไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร เราจะไม่ถือว่า “ไม่ใช่” เราจะไม่เอาความชอบความไม่ชอบ ความพอใจความไม่พอใจ ส่วนตัวเป็นเครื่องตัดสิน แต่เอาหลักธรรมหลักวินัย เป็นเครื่องตัดสิน

พระพุทธองค์ให้เราเทียบคำสอนที่เราสงสัยกับ พระธรรมวินัย พระพุทธองค์ปรินิพพานนานแล้ว เรามีพระธรรมและพระวินัยเป็นศาสดาแทนพระองค์ท่าน เราจะเอาสติปัญญา เอาความคิดเห็นส่วนตัวของเรา เป็นเกณฑ์ไม่ได้ การบอกว่าพระวินัยส่วนนี้ควรรักษาไว้ พระวินัยอย่างนี้จำเป็น เรื่องนี้ไม่สำคัญ เรื่องนั้นไม่สำคัญ มันจะไม่ใช่เป็นการถือว่าเราเก่งกว่าพระพุทธเจ้าหรือ

ที่ถูกก็น่าจะอยู่ที่การตั้งใจศึกษาคำสอนที่ปรากฏ
 ในพระสูตร เพื่อเราจะได้ว่าพระพุทธรูปองค์ใดบ้าง
 บ้าง บางคนบอกว่าสวรรค์นั้นไม่มีจริงหรอก พระพุทธเจ้า
 ไม่เคยสอน เป็นเรื่องที่พระเติมไปที่หลัง หรือพระพุทธรูป
 ตรีศตามความเชื่อของชาวอินเดีย ในสมัยนั้นอาตมาว่า
 เชื่ออย่างนั้นก็ไม่ว่า ไม่มีใครห้ามหรอก แต่ขอรับรองอย่าง
 เดียวว่า อย่างน้อยที่สุดขอให้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
 พอที่จะเปิดพระไตรปิฎกศึกษาพระพุทธรูปภาพิตโดยตรง
 ว่าที่เราคิดตรงกับหลักฐานหรือไม่

ทุกวันนี้กลายเป็นว่าใครไม่ชอบธรรมะข้อไหน
 ก็จะอ้างว่าไม่ใช่พุทธพจน์ ทั้งๆ ที่ไม่มีหลักฐานสนับสนุน
 ความคิดเห็นอย่างนั้นเลย ถ้ามีใครถามว่ารู้ได้อย่างไร
 ว่าพระพุทธรูปไม่ทรงสอนเรื่องนี้ และว่าเป็นผลงาน
 ของพระรุ่นหลังที่เติมเข้าไปเอง ก็จะได้คำตอบเพียงแค่ว่า
 ไม่มีอะไรชัดเจนหรอก แต่มั่นใจว่าเป็นไปไม่ได้ที่
 พระพุทธเจ้าจะทรงสอนอย่างนี้ คือเขามีมุมมองต่อ
 พระศาสนาโดยเอาความคิดของเขาเป็นเกณฑ์ เมื่อพบกับ
 สิ่งที่เขาไม่ชอบ ไม่เข้ากับภาพพระพุทธรูปที่เขาสร้าง
 ขึ้นมาในจิตใจแล้ว ก็ถือเอาเป็นข้อพิสูจน์ว่าพระพุทธรูป
 ไม่ได้สอน อย่างนี้อันตราย อาตมาว่า เราถือว่าพระไตร-

ปฏิภนบริสุทธิไว้ก่อนจนกว่าจะมีหลักฐานแน่นอนมา
ยืนยันว่าข้อความที่ในพระไตรปิฎกนั้นผิด

ลองอ่านพระไตรปิฎกบ้าง แม้ว่าสำนวนจะแข็งไป
ก็ไม่ใช่ไร้อรรถน อ่านไปอ่านมาแล้วจะชินไปเอง
จะไม่รู้สึกรำคาญ ความซาบซึ้งความเข้าใจก็จะเกิดขึ้น
เราจะรู้สึกว่า พระไตรปิฎกเป็นที่พึ่งของเราในระดับหนึ่ง
เหมือนกัน พระพุทธองค์ต้องการให้เราเป็นพหูสูต เป็นผู้
มีความรู้จากพระไตรปิฎกว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างไร
หรือว่าครูบาอาจารย์ท่านสอนอย่างไร จำให้ได้ มีข้อ
สงสัยในเรื่องไหน นี้ก็ได้ระลึกได้ถึงคำสอนที่ได้ยินได้ฟัง
ก็เป็นทีพึ่งของเราได้

ธรรมะข้อที่สาม ที่เป็นที่พึ่งของเราได้ ก็คือ
“กัลยาณมิตรตตา” การมีกัลยาณมิตร การคบกัลยาณมิตร
คือเพื่อนที่ดี นี่สำคัญมาก เพราะเพื่อนมีส่วนกำหนด
แนวทางชีวิตเราด้วยเหมือนกัน คุณธรรมของเพื่อนที่ดีมี
หลายข้อ เช่น การเป็นตัวอย่างที่ดี การเป็นที่ปรึกษาที่ดี
การหวังดี ความเคารพ ความซื่อตรง ความเกรงใจ
เป็นต้น ความเกรงใจเป็นคุณธรรมเด่นของคนไทย
(ส่วนใหญ่) แต่ถึงจะเป็นคุณธรรมที่งดงาม ถ้าไม่พอดี
หรือเกินพอดี อาจกลายเป็นความขี้เกรงใจที่มีโทษ อาจ

กลายเป็นว่า เราทำบางสิ่งที่ลึกๆ เรารู้ว่าไม่ถูกต้องแต่ก็
ยังยอมทำ ทำเพราะอะไร ทำเพราะเกรงใจเพื่อน เพื่อน
ชักนำเราก็ตาม ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าค้านทั้งๆ ที่รู้สึก
อึดอัดอยู่ นี่เป็นเหตุให้หลายคนเสียคนเพราะเกรงใจกัน

มองในแง่นี้**ความเกรงใจจึงน่ากลัวที่สุด** ทำ
ความชั่ว ทั้งๆ ที่ไม่อยากทำความชั่ว เพียงเพราะถ้าไม่ทำ
ก็กลัวเพื่อนจะไม่พอใจ หรือเพื่อนจะทิ้ง วิธีป้องกัน
อันตรายคือ

“หนึ่ง” มีสติมีปัญญาคอยกำกับความรู้สึกเกรงใจ
ของเรา ไม่ให้ล้อมกรอบแห่งความถูกต้อง

“สอง” เลือกคบเพื่อนที่ดี ถ้าเราเป็นคนมีนิสัย
ปฏิเสธใครยาก ข้อที่สองนี้จำเป็น

ความเกรงใจที่เป็นประโยชน์ ความเกรงใจที่เป็น
คุณธรรม คือ เราจะทำอะไรก็ตาม ก่อนจะทำ ก็ถามตัว
เองว่าเราทำแล้วมันจะมีผลกระทบต่อคนรอบข้าง
อย่างไรบ้าง ถ้ารู้สึกว่าผลที่กระทบต่อคนรอบข้างจะไม่ดี
จะทำให้เขาทุกข์จะทำให้เขาเดือดร้อน ก็ต้องถามตัวเอง
ว่าจำเป็นต้องทำจริงๆ หรือ เรามีเหตุผลอย่างไรจึงคิดจะ
ทำ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเอาความทุกข์ เอาความเดือดร้อน
ความไม่พอใจและความไม่สบายใจของคนอื่นเป็น

เครื่องตัดสินเสียทีเดียว เพียงแต่ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญ
ข้อหนึ่ง เป็นสิ่งหนึ่งที่เราควรคำนึงถึงเอาไว้บ้าง บางครั้ง
สิ่งที่อยากทำผู้ใหญ่ไม่เห็นด้วย แม้ว่าเราแน่ใจว่าดี
แต่เมื่อท่านไม่เข้าใจเฉยๆ เราก็ไม่ทำเพราะไม่อยาก
สร้างปัญหา แต่บางครั้งเราก็อาจจะสรุปลงไปได้ว่า
ถึงอย่างไรก็ตามเราก็จำเป็นต้องทำ

สมมติว่าเราอยู่ในหมู่คนประมาท ถ้าเราไม่
ประมาทหรือว่าเราไม่ยอมหลงไหลเหมือนเขา เขาอาจ
จะไม่พอใจเราก็ได้ ถ้าเราอยู่ในบ้านที่ทุกคนชอบเล่น
การพนัน เขาชวนเราเล่น เราไม่เล่นเขาอาจจะไม่พอใจ
หรือเป็นทุกข์ก็ได้ ถ้าเราเกรงใจจะทำอย่างไร เรื่องแบบนี้
เกรงใจไม่ได้ ในกรณีที่เรามั่นใจว่าเป็นความผิด ไม่ใช่แค่
ความคิดส่วนตัว หรือความรู้สึกที่ไม่ชอบ แต่เรารู้ว่าสิ่ง
ที่เขาชวนทำเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม พระพุทธองค์
ทรงชี้ให้เห็นแล้วว่าเป็นบาป เป็นกรรม เป็นโทษ เราต้อง
งดเว้นในสิ่งนั้น เพราะเราเคารพพระพุทธเจ้า เป็นการ
แสดงความกตัญญูกตเวทิต่อบุญคุณอันประมาณไม่ได้
ของพระพุทธองค์

อย่างไรก็ตาม ในโอกาสที่เราจำเป็นต้องขวางโลก
เขาบ้าง ควรพยายามทำและพูดในลักษณะให้มีการ

กระทบกระทั่งเหมือนกันน้อยที่สุด บัวช้ำแต่นิดๆ น้ำชุ่มแต่น้อยๆ มีตัวอย่างถ่อมตน ไม่ต้องสอนใคร ที่สำคัญอย่าให้ใครมีความรู้สึกที่ว่า เราถือตัวว่าดีกว่าเขา เราสูงกว่าเขา เพราะนอกจากจะทำให้เขาโกรธแล้ว การแสดงออกอย่างนั้น ยังเป็นอันตรายต่อความดีของเรา เพราะความดีมีธรรมชาติเศร้าหมองด้วยการยกตนข่มท่าน

อย่าคบกับปาปมิตร อย่าคบคนไม่ดี เพื่อนไม่ดีคือใคร เพื่อนไม่ดีคือผู้ที่เราคบแล้วกิเลสในใจเราเพิ่มมากขึ้น คุณงามความดีค่อยๆ เสื่อมไป เพื่อนไม่ดีมักสนับสนุนนิสัยไม่ดีของเรา แต่จะหัวเราะเยาะหรือวิพากษ์วิจารณ์ความดีของเรา เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ที่ชอบเส้นทางคดเคี้ยวต้องเห็นผู้เดินทางตรงว่าเพี้ยน

เพื่อนที่ดีที่สุดคือพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลาย เพราะคบท่านแล้วจิตใจจะตั้งมั่นอยู่กับความถูกต้อง มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป และเจริญในธรรม ระดับรองลงมาก็คือผู้มีอุดมการณ์ มีจุดประสงค์ และมีเป้าหมายชีวิตอันเดียวกับเรา คือการพ้นทุกข์ การสร้างประโยชน์ตนประโยชน์คนอื่นให้ถึงพร้อม แต่เขาเดินไกลกว่าเรา เพื่อนที่ดีอย่างนี้อาจจะไม่เก่งกว่าเราในทุกเรื่อง แต่ว่าเป็นผู้ที่มีคุณธรรมบางอย่างเหนือกว่าเรา

คบเขาแล้วเรามีกำลังใจ เรามีตัวอย่างที่จะทำตาม

เมื่อเราเห็นเพื่อนคนหนึ่งมีความอดทน เราไม่ได้
 น้อยใจตัวเองว่าสู้เขาไม่ได้ แต่เราถือว่าเขามีความอดทน
 สูงมาก และเรายังไม่ถึง เราต้องพยายามมากขึ้น เขา
 ทำได้เราน่าจะทำได้ อย่างนี้ความอดทนของคนนั้นเป็น
 กัลยาณมิตรของเราได้ เราไม่ได้อิจฉา เราไม่ได้พยายาม
 เราารู้สึกว่าโชคดียี่เรามีเพื่อนอย่างนี้ โชคดีที่เราอยู่ในวัด
 อยู่ในชุมชนที่มีคนที่ดีอย่างนี้ เป็นการเตือนสติ

การเป็นกัลยาณมิตรของเราก็เหมือนกัน อย่า
 ส่งเสริมนิสัยไม่ดีของเพื่อน จงส่งเสริมและให้กำลังใจใน
 นิสัยที่ดี หาโอกาสตักเตือน เมื่อเพื่อนประมาท ถ้าเขา
 ไม่อยากรับข้อคิดหรือคำแนะนำอะไรจากเรา ก็เป็นสิทธิ
 ของเขา เราจะบังคับใครให้ฉลาดไม่ได้ เราก็ทำเรื่องของ
 เราไป ไม่แน่เหมือนกันเขาอาจจะได้ประโยชน์จากการ
 กระทำของเรามากกว่าคำพูด

คนใส่เสื้อผ้าสกปรกอยู่กับคนแต่งตัวสะอาด
 ถ้าไม่รำคาญ ไม่โกรธ ไม่มีอคติอย่างใดอย่างหนึ่ง ความ
 สะอาดอาจจะทำให้คนสกปรกกลับมาดูตัวเองได้มาก
 ขึ้น แล้วเกิดความละอายในความสกปรกของตัวเอง
 อยากจะทำให้ตัวเองสะอาดขึ้น คนสะอาดคนนั้นก็

กัลยาณมิตรโดยไม่ต้องพูดอะไรมาก คนบางคนอึดตาสูง ไม่ยอมเปลี่ยนนิสัยง่ายๆ เขาถือว่าเสียศีลดีกว่าเสียหน้า แต่อย่างไรก็ตามเขายังเปลี่ยนได้ เพราะนิสัยเป็นแค่ของปรุงแต่ง ไม่มีใครดลบันดาลให้เขาเป็นอย่างนั้นตลอดกาลนาน

เราต้องได้สิ่งที่ดีจากคนรอบข้างทุกคน เราต้องพยายามทำให้ธรรมะปรากฏในการกระทำของเรา พระเทศน์เราเรียกว่าพระแสดงธรรม พวกเราทั้งหลายก็มีหน้าที่แสดงธรรมเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าต้องเทศน์ให้ใครฟังหรอก เพียงแต่ว่าธรรมะที่เราศึกษาเล่าเรียนมาแล้ว เราต้องเอามาปฏิบัติ ต้องแสดงออกมาให้เห็นได้ทั้งในการกระทำและการพูดของเรา เป็นการเผยแผ่พระศาสนา ในส่วนที่เรารับผิดชอบได้ คือ กาย วาจา ใจของเรา การคบคนดีเป็นเพื่อน การคบสิ่งที่ดีรอบข้างเป็นเพื่อน แล้วก็พยายามให้สิ่งที่ดีในจิตใจของเราปรากฏ นี่คือการแสดงธรรม

พระอริยเจ้าและครูบาอาจารย์ผู้เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ท่านสะสมบารมีสะสมคุณธรรมไว้มาก แต่ท่านไม่ใช่เจ้าของคุณธรรม คบคนดีไม่ใช่เรามีหน้าที่ชมบารมีอย่างเดียว เรามีหน้าที่เอาท่านเป็นตัวอย่างด้วย

ในชีวิตของผู้ครองเรือน เราไม่อาจจะหลีกเลี่ยงคนไม่ดีได้ทั้งหมด เมื่อเป็นอย่างนั้นต้องรู้จักหากำไรจากเขา แม้ในคนไม่ดีเราสามารถเห็นสิ่งที่ดีบางอย่าง ถ้าเราฝึกตัวเองสม่ำเสมอ ฝึกความรู้สึก เราอาจได้ความชื่นใจจากสิ่งนั้นบ้าง ในแง่นี้คนไม่ดีเป็นกัลยาณมิตรของเรา โดยไม่รู้สีกตัว หรือเมื่อมองไม่เห็นว่าเขาทำอะไรดี ถ้าเราระงับความรังเกียจได้ รู้สึกสลดสังเวชในการสร้างกรรมของเขา เราก็ได้ประโยชน์จากความไม่ดีของเขาได้เหมือนกัน คือเขาทำให้เรากลัวบาปมากขึ้น

ผู้ที่สามารถชำระความอิจฉาพยาบาทออกจากจิต ออกจากใจแล้ว ไม่เพ่งโทษคนอื่น อยู่ที่ไหนก็ยอมมีความสุขกับความดีของคนรอบข้าง ไม่แข่งขันกับใคร ไม่คิดเอาชนะใคร ไม่คิดจะทำตัวเด่นกว่าใคร เราจะมีความรู้สึกว่า เรามีเพื่อนตลอดเวลา

พยายามเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน รู้จักให้อภัยตัวเองในความพลั้งพลาด ในข้อบกพร่องของตนเอง ไม่ต่อว่าตนเองจนเกินไป ไม่มองตัวเองในแง่ร้ายจนเกินไป ให้อภัยตัวเองว่ายังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังมีกิเลสอยู่ ยังแพ้กิเลสอยู่เป็นครั้งคราว เป็นเรื่องธรรมดา ผิดพลาดแล้วก็ตั้งต้นใหม่ด้วยความไม่ประมาท

ให้อภัยตัวเองด้วย ให้อภัยคนอื่นด้วย คนอื่นเขาก็มีกิเลส เหมือนกัน คนอื่นเขาก็แพ้กิเลสของเขาเป็นเหมือนกัน ให้อภัยเขา การให้อภัยซึ่งกันและกันนั้นเป็นพื้นฐานของ ความเอ็นดู ความเห็นอกเห็นใจกันความเคารพซึ่งกัน และกัน

อย่าคาดหวังในคนรอบข้างมากเกินไป รับรู้ตาม ความเป็นจริงของเขา เลือกสิ่งที่ดีที่งามจากคนรอบข้าง เป็นตัวอย่างแก่เรา เป็นเครื่องเตือนสติของเรา และอย่า ไปเพ่งโทษใคร อย่าไปจับผิดข้อบกพร่องซึ่งกันและกัน เพราะจะทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง ถ้าเรามองข้อบกพร่อง ของคนอื่นมาก จับผิดอยู่ในใจมากๆ สุดท้ายโทษจะล้น ออกมาทางวาจา กลายเป็นการด่าว่าหรือนินทาลับหลัง เป็นบาปเป็นกรรมโดยเปล่าประโยชน์ การระบายด้วย คำพูดอย่างนี้ไม่คุ้มค่า ให้อภัยดีกว่า

ในฐานะที่เราเป็นคนที่ยังชอบเข้าข้างตัวเอง เราไม่ควรเชื่อความคิดเห็นของตนเองมากนัก ให้เลือก มองสิ่งที่เรามองแล้วเกิดผลดี คืออนุโมทนาในสิ่งที่ดี รักษาความรู้สึกที่สะอาดสะอาดอันภายในจิตใจของเรา ไว้ นี่คือการฉลาดในการอยู่ในที่ชุมชน เรามีโอกาส ตักเตือนในสิ่งที่เพื่อนบกพร่องก็สมควร แต่ให้รู้จักกาล-

เทศะ รู้จักเรา รู้จักเขาให้ดีเสียก่อน การเป็นกัลยาณมิตร และการมีกัลยาณมิตรจึงจะเป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริง

คุณธรรมอันเป็นที่พึ่งข้อต่อไป ข้อที่สี่ คือ **“โสวจัส-สตา”** การเป็นคนว่าง่าย สอนง่าย อย่าเป็นคนแข็งกระด้าง ตื้อรั้น ก้าวร้าว ตั้งใจเป็นผู้พร้อมจะรับฟังคำตักเตือน ว่ากล่าวอยู่เสมอ การรับฟังการตักเตือนจากผู้ใหญ่นั้น มันก็ง่ายหน่อย จะรับจากคนรอบข้าง คนระดับเดียวกัน หรือคนอ่อนกว่านี้แหละยาก เป็นการฝืนอัตตาตัวตนอย่างมาก แต่ผู้ที่มีโสวจัสสตาภายในนั้นรู้ดีว่าขาดคุณธรรม ข้อนี้เมื่อไรก็อันตราย คนเรามีจุดบอด คือกิเลสซึ่งเรามักจะมองไม่เห็น บางคนมีมากด้วย เพราะฉะนั้น ใครเปิด เผยข้อบกพร่องของเรา เท่ากับเขาชี้ขุมทรัพย์ให้เรา ถือว่าเป็นผู้มีบุญคุณต่อเรา

ไม่ต้องคอยให้พระหรือผู้ใหญ่เป็นผู้พูดหรืออก มันอาจจะเข้าเกินไป เหมือนเรากำลังทำอะไรที่เป็นอันตรายกับตัวเอง ใครจะบอกใครจะให้ข้อมูลเมื่อไรก็เป็นประโยชน์แก่เราทั้งนั้น ถ้าทำให้เราพ้นอันตรายได้ ฉะนั้นใครจะว่าเราเรื่องอะไรก็ตาม ถือว่าเราได้กำไร อย่าโกรธเขา อย่าโต้ตอบ อย่างน้อยใจ รับฟังแล้วน้อม เข้ามาพิจารณาตัวเองว่าใช่หรือไม่อย่างไร ไม่ด่วนปฏิเสธ

ไม่ด่วนรับว่าจริงทุกอย่าง แต่ดู ดูตัวเองให้ดี สิ่งใด
ถูกต้องเราต้องยอมรับและพยายามปฏิบัติตาม สิ่งใด
ไม่ถูกต้องเราก็ไม่ต้องรับ ผู้ที่มีโสภัสสตาจึงสามารถ
ก้าวหน้าในธรรมเรื่อยไป

ส่วนคนที่แข็งกระด้าง สำคัญว่ารู้ดีแล้ว รู้หมดแล้ว
ไม่สนใจจะรับฟังใคร คิดว่าไม่มีใครเข้าใจหรอก ไม่มีใคร
รู้จักเราเท่าที่เรารู้ตัวเราเอง อย่างนี้ก็ต้องระวัง คนเราเข้า
ข้างตัวเองได้เก่งมาก มักจะมีเหตุมีผลสนับสนุนอยู่เสมอ
เราควรระวังบ่อยๆ ว่า จิตใจของเรานี้มันมีเลศนัย มี
เล่ห์เหลี่ยมมาก เชื่อไม่ได้ เราต้องโน้มจิตไปสู่ความสงบ
แล้วความคิดความเห็นต่างๆ ก็จะปรากฏว่าเป็นแค่
สังขาร เมื่อรู้เท่าทัน ไม่หลงอารมณ์ เราก็กลายเป็นคน
ว่าง่ายสอนง่าย

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ให้ดู
จากเพื่อน ว่ามีเพื่อนกล้าตักเตือนเราบ้างหรือไม่ ถ้าเรา
เป็นคนว่ายากสอนยากก็ไม่มีใครกล้า คนประมาทจึง
สรุปว่าตัวเองคงเก่ง เพราะไม่มีใครตักเตือนเราสักที
แสดงว่าเราต้องถูกทุกเรื่อง ถ้าปรากฏตอนหลังว่าเรา
ผิดพลาดในเรื่องหนึ่งอย่างชัดเจนแล้วเสียหน้า ก็ยังโกรธ
ว่าทำไมเขาไม่บอกตรงๆ ทำไมไม่มีใครเตือน โดยลืมดู

ตัวเอง ว่าได้ทำตัวให้เป็นคนที่ผู้อื่นกล้าบอกกล้าเตือน หรือเปล่า

ถ้าหากว่าสิ่งที่คนอื่นควรบอก น่าจะบอก แต่ไม่บอกสักที ก็ต้องพิจารณาตัวเองว่าเป็นเพราะอะไร เป็นเพราะเขาขี้เกรงใจใช่หรือไม่ หรือเขาไม่หวังดีต่อเรา ใช่ไหม หรือว่าเป็นเพราะตัวเรา ทั้งๆ ที่พูดว่า มีอะไรไม่ดี มีอะไรบกพร่องช่วยบอกด้วยนะ เราพูดแต่ปาก ผู้ฟังรู้สึก ว่าไม่จริงใจ สักแต่พูดตามธรรมเนียมหรือว่าพูดพอเป็นพิธี ใจจริงไม่ต้องการรับฟังข้อคิดของผู้อื่นสักเท่าไร เพราะถือว่าตัวเองฉลาดกว่า ตัวเองรู้หมดแล้ว ถ้าเป็นเช่นนั้นเราก็ไม่เจริญ ถ้าเราคิดว่าเราฉลาด เรารู้ อย่างนี้ เรียกว่าเป็นผู้ที่หลับตาต่อกิเลสของตัวเอง เป็นผู้ที่ปิดกั้น หนทางไปสู่ความสว่าง จึงเห็นว่าเป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ดีกว่า เพราะสบายใจว่าถึงจะลืมตัวบ้าง ก็ยังมีโอกาส แก้ไขตัวเองทัน

ธรรมที่สร้างที่พึ่งแก่ชีวิตเราได้ข้อต่อไป ข้อที่ห้า คือ **“กิงกรณิเยสุ ทักขตา”** แปลว่า การรับใช้ การเสียสละ เพื่อส่วนรวม ถ้าคนเราหมกมุ่นแต่เรื่องตัวเองจะหาความสงบได้ยาก หมกมุ่นแต่เรื่องปัญหาของตัวเอง กิเลสของตัวเอง ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งคับแคบ เพราะเมื่อเราเอาตัวเอง

เป็นศูนย์กลางของจักรวาล เราก็จะต้องทุกข์ทุกครั้งที่
สิ่งต่างๆ และคนไม่ยอมโคจรรอบตัวเอง ถ้าจิตเป็นอย่างนี้
แล้วก็จะหวั่นไหวเหลือเกิน เพราะไม่ว่าอะไรขึ้น อะไรลง
ก็เป็นเรื่องวิฤทธิหมด อุบายที่จะได้สัดส่วนต่ออารมณ์
ตัวเองคือการเปิดใจรับรู้ต่อสิ่งนอกตัวเรามากขึ้น จิตใจ
จะได้ปลอดโปร่งขึ้น แล้วการช่วยคนอื่น การเสียสละ
เพื่อส่วนรวมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนก็ทำให้จิตใจเรา
เป็นอิสระมากขึ้น ทำให้เรามีความสุข มีความภาคภูมิใจ
ว่าเราได้สร้างประโยชน์แก่คนอื่น

ชีวิตเรานั้นถ้าไม่มีกิจกรรมช่วยคนอื่นบ้าง รู้สึกว่า
แห้งแล้งไม่สมบูรณ์ ในข้อนี้ธาตุมาก็พูดจากประสบการณ์
ของตัวเอง คือ เป็นคนที่ชอบอยู่คนเดียว ชอบที่สุด
แต่ถ้าไม่มีกิจกรรมเพื่อคนอื่นเลย รู้สึกว่าชีวิตไม่สมบูรณ์
ฉะนั้นอยู่คนเดียวต้องใช้เวลาสักหนึ่งหรือสองชั่วโมง
แปลหนังสือ เขียนหนังสือหรือทำอะไรสักอย่างเล็กๆ
น้อยๆ เพื่อให้รู้สึกว่าได้สร้างประโยชน์แก่ส่วนรวม ทั้งๆ
ที่ไม่อยากไปคบ ไม่อยากไปพบใคร แต่ว่ามีกิจกรรมมี
การงานอะไรสักอย่างสักเรื่องหนึ่งในแต่ละวัน เพื่อคนอื่น
โดยแท้ไม่เป็นไปเพื่อตัวเรา จึงรู้สึกว่าชีวิตเราทั้งสมบูรณ์
และสมมูล

ญาติโยมก็คงจะเหมือนกัน ญาติโยมก็คงจะถูก
 บังคับให้เสียสละเพราะเราเป็นผู้ครองเรือน ผู้ครองเรือน
 ต้องเสียสละเพื่อคุณพ่อคุณแม่ เพื่อสามีภรรยา เพื่อลูก
 เพื่อหลาน เพื่อญาติเพื่อมิตร ก็ถูกบังคับอยู่ในเมื่อถูก
 บังคับอยู่บางที่เราก็มองไม่เห็นประโยชน์ อาจจะมีรู้สึกกดดัน
 อาจจะมีรู้สึกเบื่อหน่ายก็ได้ แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีการ
 กระทำหรือมีกิจกรรมเพื่อคนอื่นอย่างใดอย่างหนึ่ง ชีวิต
 ของเรามันก็จะขาดสิ่งสำคัญ พระพุทธองค์ให้เราเห็น
 ประโยชน์ของการเสียสละเพื่อคนอื่น อาตมาเชื่อว่า
 ทุกคนที่นั่นอยู่ที่นี่ก็มีกิจกรรมอย่างนี้ทุกวันอยู่แล้ว ถ้ามี
 พยายามระลึกถึงความดีของตัวเองบ่อยๆ จิตใจจะ
 เบิกบาน

ความดีที่เคยทำไว้ในอดีต ระลึกถึงเมื่อไรก็ทำให้
 จิตใจของเราเบิกบานเมื่อนั้น จิตใจของมนุษย์มีธรรมชาติ
 ที่น่าประทับใจอย่างหนึ่ง คือรู้สึกสดชื่นกับสิ่งที่ดีงาม
 การระลึกถึงสิ่งที่ดีงามทำให้จิตมีกำลัง พร้อมทั้งจะรวม
 เป็นสมาธิได้ ฉะนั้นความดีที่เราทำทุกวัน แม้จะเล็กน้อย
 ก็ยังเป็นของมีค่าอยู่ ทำให้เราภูมิใจในชีวิตของตน และ
 ยิ่งกว่านั้นยังเป็นฐานของสมาธิภาวนาด้วย เพราะจิตใจ
 ที่น้อมอยู่ในความดี ไม่ว่าจะเป็ความดีของเราหรือ

ความดีของคนอื่น จิตนั้นจะนุ่มนวล ละมุนละไม รู้สึกเบาสบาย ส่วนชีวิตในสังคม การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีอันส่งผลเป็นการลดศัตรู ประสานมิตร สร้างบรรยากาศแห่งความอบอุ่นและความไว้วางใจในชุมชน

ในสังคมที่เน้นตัวบุคคลมากกว่าชุมชน ถือว่าความเจริญเกิดจากการแข่งขัน คนมักจะก้มหน้าก้มตาทำงานไม่หวังพึ่งใคร ระบบของใครของมันนี้ทำให้คนเข้มแข็งก็จริง แต่ในขณะที่เดียวกันมักทำให้คนจำนวนมากรู้สึกอ้างว้างว่าเหว่เปล่าเปลี่ยว ทุกวันนี้สังคมตะวันตกมีปัญหาสังคมมากมาย โรคซึมเศร้ากำลังระบาด การกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยเหล้าบ้าง ยาแก้ปวดประสาทบ้าง ยาเสพติดบ้าง จะแก้ก็คงยากเพราะเป็นเรื่องสลับซับซ้อน

แต่สิ่งหนึ่งที่น่าจะช่วยได้คือน้ำใจ ผู้ที่จะเสียสละเพื่อคนอื่น รู้จักให้ รับรู้ความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ และพยายามช่วยบรรเทาความทุกข์นั้น ก็จะลดการลุ่มจมในปัญหาส่วนตัวด้วย สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วย เมื่อเราเข้าใจความเป็นผู้เกลียดทุกข์รักสุขของคนอื่น ก็ทำให้ความรู้สึกแปลกแยกหายไปได้ ฉะนั้นคุณธรรมข้อนี้นับเป็นที่พึ่งของเราได้

ธรรมะเพื่อการพึ่งตนเองข้อที่หก เรียกว่า “**ธัมม-
กามตา**” คือมีความรักใคร่ในธรรม คนเราพร้อมที่จะมี
ความรู้สึกรักใคร่อยู่เสมอ แต่คนส่วนมากยังรักใคร่อยู่
ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส และการสัมผัส พระพุทธองค์
ให้เราแยกย้ายความรักใคร่ยินดีไว้ในธรรม วิธีการคือการ
ภาวนานั่นเอง ครูบาอาจารย์ในวัดป่าเตี้อนลูกศิษย์อยู่
เสมอว่า การภาวนาเป็นหัวใจของชีวิตนักบวช อานิสงส์
ข้อหนึ่งที่ควรจะหวังจากการภาวนา คือ ปิติในธรรม

ปิติในธรรม ทำให้จิตใจไม่วกกลับไปหลงไหลใน
ความสุขทางโลก พระที่มีความรักในธรรมย่อมไม่คิด
อยากสึก เพราะความสุขในปัจจุบันเป็นที่พอใจแล้ว
ความสุขที่เหมาะสมที่สุดแก่สมณะเรียกว่า นิรามิสสุข
คือความสุขที่เกิดจากสมาธิภาวนา การฝึกจิตจึงเป็น
อุบายที่ดียิ่งในการหาที่พึ่ง

อย่างไรก็ตาม พระสงฆ์จำนวนมากที่อาจจะไม่มุ่ง
มั่นทางการภาวนาเท่าไร แต่ก็ยังประพฤติพรหมจรรย์
อย่างมีความสุขได้ และโดยไม่มีเรื่องอื้อฉาวหรือมลทิน
ใดๆ เกิดขึ้น เพราะท่านมีความรักธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธองค์ ครูบาอาจารย์ฝ่ายคามวาสีบางองค์
พอท่านเปิดพระไตรปิฎกหรือท่านเริ่มสนทนาธรรม ท่าน

ก็ส่องใสขึ้นมาทันที เพราะท่านรักธรรมะเหลือเกิน การรักธรรมทำให้เราพากเพียรพยายาม ทำให้เรากล้าละในสิ่งที่ควรละ บำเพ็ญในสิ่งที่ควรบำเพ็ญ และไม่รู้สึกลำบากใจ ไม่รู้สึกเสียดายสิ่งใด เพราะพอใจว่าตัวเองกำลังจะได้สิ่งที่ตัวเองอยากได้มากที่สุดก็คือ “ธรรม”

เรารักใคร่ธรรมะก็มีผลคือ ต้องการธรรมะ ต้องการให้ธรรมะ ต้องการพัฒนาชีวิตด้วยธรรมะ จิตใจของเราจึงมีที่พึ่ง เพราะว่าตราบใดที่เรามีความรักใคร่ในธรรม มีความต้องการ เราก็คงไม่อยู่ห่างไกลจากธรรม ธรรมดาคณเราชอบสิ่งใด เรารักใคร่สิ่งใด เราต้องพยายามใกล้ชิดกับสิ่งนั้นหรือคนนั้นมากที่สุดเท่าที่เราจะใกล้ชิดกันได้ เมื่อเรารักใคร่ธรรมะ เราก็พยายามอยู่กับธรรมะเท่าที่จะเป็นได้

ความรู้สึกรักใคร่อยากได้ ผู้ครองเรือนคงห้ามความรู้สึกเช่นนี้ได้ยาก จำเป็นต้องใช้กุศโลบาย คือ ผันความรู้สึกนั้นออกจากทางแห่งความยึดติด ไปสู่ทางแห่งความสงบและความสร้างสรรค์ การปล่อยให้จิตใจหมกมุ่นอยู่กับความรักใคร่ในเรื่องรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ การสัมผัสนั้นมีโทษ เพราะเป็นเหตุให้เรากล้าทำอะไรก็ได้ เพื่อที่จะได้สิ่งที่ตัวเองอยากได้ แต่เมื่อเราใคร่

ในธรรม เรายรักในธรรม เราก็จะกล้าทำแต่ในสิ่งที่ไม่
เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ข้อที่เจ็ด **“วิริยารัมภะ”** คือวิริยะนั่นเอง หมายถึง
การปรารภความเพียร การริเริ่มสิ่งที่ดี คือ เมื่อจิตใจ
เราตกต่ำ เศร้าหมอง กลัดกลุ้ม ซึมเศร้า เปื่อหนาย
การปรารภความเพียรเป็นยาแก้ที่มีฤทธิ์ การทำความ
เพียรนั้น ท่านสอนว่า ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ อย่าพึงสนใจ
เอาจริงเอาจังกับความรู้สึกชั่วแวงว่าชอบหรือไม่ชอบ
ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ตั้งอกตั้งใจทำ ทำไป
เรื่อยๆ

ถ้าเรามีวิริยะเป็นที่พึ่ง แม้ว่าจิตใจเราบางครั้ง
บางครั้งอาจเกิดความเปื่อหนาย หมดหวัง หรือเกิด
ความแข็ง เราก็ไม่ตกต่ำเสียทีเดียว ความเพียรก็จะ
เปลี่ยนความรู้สึกของเราได้อย่างน่าอัศจรรย์ ถ้าเราไม่
ปล่อยยให้จิตใจของเราไหลไปสู่ที่ต่ำ แต่ว่าตั้งขึ้นให้มี
กำลัง เราสามารถเปลี่ยนความรู้สึกของเราได้มากทีเดียว
จากมืดไปสู่สว่าง ความเปลี่ยนแปลงขนาดนี้จะเกิดขึ้น
เพราะความเพียร จะสัมผัสกับผู้ที่เพียรได้ และการ
กล้าเพียรกล้าสู้กับกิเลสเพื่อธรรม ผู้นั้นย่อมจะเป็น
ผู้เจริญ

ข้อที่แปด “**สันตุมฺหิ**” ความสันโดษ คือความพอใจกับสิ่งที่ได้มาอย่างถูกต้อง และซื่อสัตย์สุจริต เช่น เราทำงานด้วยความเหน็ดเหนื่อยแล้วได้เงินเดือนเป็นผลตอบแทน ถ้าเราเกิดปล่อยให้จิตใจไม่พอใจ อิจฉาคนอื่นที่มีเงินเดือนมากกว่าเรา หรือน้อยใจว่า เงินเราเพียงเท่านั้น กำลังปัจจัยของเราได้เพียงแค่นี้ น่าจะมากกว่านี้ อย่างนี้จิตใจจะเร่าร้อนไม่มีจบสิ้น ไม่มีโอกาสชิมรสความสงบเลย เพราะเงินเดือนเราจะเท่าไรก็ตาม มันก็ต้องมีคนที่ได้มากกว่าเราอยู่เสมอ

เมื่อเราได้อะไรมา จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ เป็นไปได้ยากที่จะไม่มีข้อบกพร่อง ถึงแม้ว่าเราจะได้สิ่งที่ดีที่สุด คุณภาพดีที่สุด ก็อาจจะมีอย่างอื่นที่ดีกว่า หรือดีกว่าในบางส่วนหรือบางแง่ อาจจะไม่ดีกว่าทั้งหมด แต่เมื่อธรรมชาติเป็นอย่างนี้ แล้วเราเอาแต่นั่งคิด วางแผนว่า ทำอย่างไรเราจึงจะได้สิ่งที่ดีที่สุด สิ่งที่ดีกว่า จิตมันจะกระวนกระวาย แล้วก็ไม่มีเวลาที่จะคิดในทางสร้างสรรค์ ในทางให้เกิดปัญญา มีแต่เสียดาย มีแต่อยากได้ ฉะนั้นความสันโดษจึงเป็นธรรมที่จะช่วยรักษาจิตใจไว้ให้อยู่ในสภาพที่ปกติ และอยู่ในสภาพที่พร้อมที่จะนุ่มไปในทางธรรม

ถ้าเรามองว่าความสุขอยู่กับการครอบครองสิ่งที่ยังไม่ได้บางอย่าง ก็เท่ากับหวังความสุขในวันพรุ่งนี้ตลอดเวลา เมื่อเป็นอย่างนั้นความสามารถที่จะมีความสุขกับปัจจุบันจะค่อยเสื่อมไป ความเจริญในธรรมไม่ต้องพูดถึง อย่างไรก็ตาม การทำความพอใจในสิ่งที่ตัวเองได้มาอย่างถูกต้องนั้น ไม่ได้หมายความว่า อะไรก็ได้ ไม่ต้องคิดก้าวหน้าในอาชีพเลย ไม่ต้องทำใจกับความยากลำบาก หรือความไม่ยุติธรรม ความสันโดษเป็นเครื่องป้องกันความทุกข์สำหรับผู้ที่กำลังแสวงหา

ยกตัวอย่าง สมมติว่านักมวยคนหนึ่งได้เป็นแชมป์ของหมู่บ้าน แล้วต่อไปเป็นแชมป์ของตำบล แชมป์ของอำเภอ แชมป์ของจังหวัด แล้วก็ไปเป็นแชมป์ของภาค ต่อไปได้เป็นแชมป์ของประเทศ สุดท้ายชกที่โอลิมปิก แล้วก็ได้รับเหรียญทอง ประสบความสำเร็จสูงสุด ถ้ามองว่าความสุขความภูมิใจในการเป็นนักมวยของเขาเกิดเมื่อไร ก็ตอบได้ว่าคงเกิดขึ้นแต่เป็นแชมป์หมู่บ้าน เมื่อได้เป็นแชมป์ของหมู่บ้านก็มีความสุข แต่ก็ไม่เลิกซ้อมเพราะวันใดวันหนึ่งอาจมีโอกาไปชกที่โอลิมปิก นี่คือหลักสันโดษ คือรู้จักชื่นชมในสิ่งที่มีอยู่ ไม่ต้องถึงขั้นนั้นจึงจะมีความสุข เพราะอาจจะไปไม่ถึงก็ได้

เมื่อเราได้เป็นผู้สันโดษแล้ว ก็เรียกว่าฉลาดในเรื่องความสุข คือได้เท่าไรก็พอใจ และสามารถมีความสุขได้เท่าที่มี ไม่ให้จิตใจเศร้าหมองกับข้อบกพร่อง แต่ค่อยๆ แก้ไขตามเหตุปัจจัย ถ้าอย่างนั้นก็เรียกว่าเรามีที่พึ่งถึงจะตกไปอยู่ในที่ลำบากก็ยังยึดได้ เมื่อเราถนัดในเรื่องนี้แล้ว เราจะไปที่ใดเราก็ไม่กลัว เพราะไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นอย่างไร เราไม่สู้กับธรรมชาติของมัน แต่ให้จิตรับรู้ต่อแง่ดีของมัน เพราะไม่มีที่ไหน ไม่มีชุมชนใดที่เราไม่สามารถหาทำไรชีวิตโดยทางธรรมได้ เพียงแต่ว่า เราต้องฉลาดในการดึงธรรมออกมาบำรุงจิตใจของเราให้ได้เท่านั้นเอง

เราไปที่ใดก็ตาม ในที่นั้น มีคนไม่ชอบเรา เขาโกรธเขาตำราเรา เราก็ได้โอกาสดูจิตใจของเรา ดูว่าเรายึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนของเราเล็กน้อยเพียงใด ถ้าหากว่าเราเองรู้สึกโกรธ น้อยเนื้อต่ำใจ แสดงว่าอัตตาเรายังอยู่ ความคิดผิดยังมีอยู่ ดีแล้ว ถ้าเขาไม่กลั่นแกล้ง เราอาจจะไม่ได้เห็น อาจะหลอกตัวเองว่าไม่โกรธอีกแล้ว ควรต้องขอบคุณเขาที่ทำให้เราไม่ประมาทต่อกิเลส เราได้กำไร แม้จะเป็นกำไรที่เจ็บแสบ เมื่อเกิดปัญหาเราก็แก้ไป แต่เมื่อยังแก้ไม่ได้ เราก็ไม่วุ่นวาย เพราะสามารถ

เห็นสิ่งดีในสิ่งไม่ดี นี่คือความสันโดษเป็นที่พึง

ข้อต่อไป ข้อที่เก้า คือ “**สติ**” พระพุทธองค์ตรัสว่าการอยู่ด้วยสติคือทางไปสู่ความไม่ตาย ครูบาอาจารย์เคยอุปมาว่าสติเหมือนกับนายกรัฐมนตรี ซึ่งเป็นผู้ที่จะต้องรู้จักเรื่องทุกเรื่องและรับผิดชอบทุกเรื่องเกี่ยวกับการปกครองประเทศชาติ ต้องทราบเรื่องของทุกกระทรวง สติจึงเป็นธรรมข้อมีหน้าที่ประสานงานระหว่างคุณธรรมต่างๆ เป็นผู้ควบคุมอินทรีย์ให้สมดุลกัน คือกำกับศรัทธาและปัญญา ความพากเพียรและความสงบให้พอดีกัน ศรัทธามากเกินไปขาดปัญญาอาจกลายเป็นความมงายได้ หรือทำให้เกิดความคลั่งไคล้ในศาสนาก็ได้ แต่ถ้าปัญญามากเกินไปโดยขาดศรัทธาก็กลายเป็นปัญญาเฉโกก็ได้ หรือทำให้เป็นคนคอยจับผิดคนอื่นและสิ่งอื่นเก่ง หรือปัญญาในการเอาวัดเอาเปรียบคนอื่น เป็นต้น

วิริยะ ความพากเพียรต้องให้พอดีกับสมาธิ ถ้าเพียรมากเกินไป จิตก็ขาดความสงบ ผู้ปฏิบัติอาจจะเครียดหรือฟุ้งซ่านก็ได้ ในสมัยพุทธกาล พระโสณะตั้งใจปฏิบัติธรรมเหลือเกิน เดินจงกรมจนเท้าแตก เลือดไหลจนเปื้อนทางจงกรมไปหมด ท่านเชื่อว่า นั่งสมาธิมากๆ

เดินจงกรมมากๆ ต้องพันทุกซ์แน่ๆ แต่ทำไมจิตไม่ยอมรวมสักที ชักจะท้อใจ

พระพุทธองค์เสด็จไปเยี่ยม พระองค์ทรงถาม พระโศณะว่า แต่ก่อนนี้ท่านโศณะเคยเป็นนักดนตรี ไซ้ใหม่ สมัยก่อนตอนเล่นพิณ สายพิณตึงเกินไปเป็นอย่างไร สายขาดพระเจ้าข้า พระโศณะตอบ ถ้าหย่อนเกินไป เสียงก็ไม่ดีพระเจ้าข้า สายไม่ตึงไม่หย่อนเป็นอย่างไร เสียงเพราะดีพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ตรัสว่า การฝึกจิตก็เหมือนกัน ต้องมีสติควบคุมให้พอดี อย่าให้ตึงเกินไป อย่าให้หย่อนเกินไป ให้มันพอดีๆ ให้จิตใจเรา ผ่อนคลาย ให้จิตใจเราสบายๆ บ้าง ไม่ใช่ยิ่งเคร่ง ยิ่งทรมานก็ยิ่งดี **จิตต้องมีความสุขในการปฏิบัติบ้าง จิตจึงจะก้าวหน้าในธรรม**

สมาธิมากเกินไปก็มีปัญหาเหมือนกัน ถ้าขาดความตั้งใจ อาจจะไม่เคลิบเคลิ้มหรือล่องลอย กลายเป็นสมาธิหวัตอ สมาธิหลับใน สมาธิมีดๆ บอดๆ ก็ได้ ความสงบและความเพียรพยายามจึงต้องอยู่ด้วยกัน โดยสติเป็นผู้รับผิดชอบต่อการรักษาความพอดี สติเป็นที่พึ่งอยู่ในใจของเรา ช่วยให้เราเห็นว่ากายนี้เป็นของธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของ ไม่เป็นเรา ไม่เป็นของเรา

เป็นเพียงส่วนหนึ่งของโลกวัตถุนิยมที่เราเยี่ยมธรรมชาติ
มาใช้ชั่วคราวเท่านั้น

กายประกอบด้วย ธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อเรา
ตั้งสติดูความจริงของชีวิต จะได้ข้อคิดมากมาย รับรู้ต่อ
ส่วนต่างๆ ที่ไม่สะอาด ไม่สวยไม่งามแล้ว ความหลงใหล
ในกายและกามจะน้อยลง การมีสติอยู่ในปัจจุบัน อยู่กับ
ความจริง ไม่ปล่อยใจให้คิดวุ่นในเรื่องเก่าๆ ไม่เสีย
เวลากับการคิดปรุงแต่งด้วยความอยากได้นั้น อยากได้
นี้ อยากมี อยากเป็น หรือด้วยความไม่อยากได้ ไม่อยาก
มี ไม่อยากเป็น เป็นการเบียดเบียนตัวเองโดยแท้

สติที่อยู่กับปัจจุบัน ย่อมป้องกันไม่ให้ความคิดที่
กวนใจก่อตัว ไม่ยอมเติมเชื้อให้กิเลส มีสติต่อร่างกาย
ไม่ยินดีในความสะดวกสบายมากไป ไม่ยินร้ายกับความ
เจ็บปวดหรือความไม่สบายของกายมากนัก คอยดู
ธรรมชาติของมัน พิเคราะห์ให้เห็นว่า มันเป็นสักแต่ว่า
ธรรมชาติตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น

ให้มีสติต่อ**เวทนา** ความรู้สึกของเรา ความรู้สึก
มีสามอย่างคือ สุข ทุกข์ และเฉยๆ ความรู้สึกนี้เกิดจาก
การสัมผัสต่างๆ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น
ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส จิตใจได้ธรรมารมณ์ ความรู้สึก

ต้องเกิดขึ้นมาทุกทีโดยอัตโนมัติ คือ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ สมมติมีหน้าที่รู้เท่าทันว่า ความรู้สึกก็สักแต่ว่าความรู้สึกเท่านั้น เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นธรรมชาติภายใน ไม่มีเจ้าของ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเราว่าของเรา

ให้รู้เท่าทันจิตใจ รู้ตลอดเวลาว่า จิตใจของเรานี้ มันสะอาดหรือมันสกปรก มันหนักหรือมันเบา จะสบายหรือไม่สบาย ตื่นเต้นหรือหดหู่ ว้าวุ่นหรือเปล่า สับสนหรือไม่ สงบหรือไม่ สถิติจะรู้ว่า เดียวนี้ ขณะนี้ ใจเราอยู่ในสภาพอะไร โดยไม่หลงยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเราเป็นของเรา แต่รู้ธรรมชาติของจิต ว่าเป็นของเกิดดับตามเหตุตามปัจจัย

สิ่งที่เกิดดับในจิตมีอะไรบ้าง ฝ่ายอกุศลก็มีพวก **นิวรณ์** ได้แก่ ความใคร่ในกาม ความอาฆาตพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลสงสัย จึงให้เรารู้ว่า สิ่งเหล่านี้มีหรือไม่มีในจิตใจของเรา คือเมื่อมันเกิดขึ้น ก็ให้เรารู้ว่า มันเกิดขึ้นอย่างไร แล้วมันดับไปอย่างไร สามารถระงับมันได้อย่างไร จะไม่ให้เกิดขึ้นต่อไปอย่างไร การไม่หลงว่าเป็นเราเป็นของเรา เรียกว่า “รู้เท่าทัน”

ข้อความฝ่ายกุศลเรียกว่า **โพชฌงค์** คือ มีสติที่ควร

ระลึกอยู่ในธรรม มีการวิัจฉธรรมนั้น มีความพากเพียรพยายามจนเกิดปีติในธรรม ทำให้กายใจผ่อนคลาย จนจิตรวมเป็นสมาธิ มีอุเบกขาคอยควบคุม โภชณงค์เจ็ด เกิดขึ้นแล้วก็รู้เท่าทัน รู้ว่าโภชณงค์แต่ละข้อ มีสติที่ทำให้การเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อเกิดขึ้นแล้วรู้ตัวว่าเกิดขึ้นแล้ว ฉลาดในการรักษาไว้ไม่ให้เสื่อม ไม่ให้หายไปจากจิตใจของเรา แต่ให้เจริญงอกงาม

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สติเป็นทางไปสู่อมตธรรม และหลวงพ่อบุญมาท่านก็เน้นอยู่ตลอดเวลาว่า ผู้ไม่มีสติเหมือนคนบ้า ขาดสติไปห้านาที ก็เหมือนคนบ้าไปห้านาที ขาดสติสิบนาที ก็เหมือนคนบ้าสิบนาที อย่างนี้เป็นต้น สติจึงเป็นที่พึ่งของเราอย่างแท้จริง เมื่อตั้งสติไว้อย่างดีแล้ว รู้อยู่ในปัจจุบัน ระลึกในสิ่งที่ประโยชน์นั้นคือเรามีที่พึ่ง

สติเปิดช่องให้ “ปัญญา” ทำงาน และปัญญานั้นแหละเป็นนาถกรรมธรรม คือ**ธรรมที่เป็นที่พึ่งข้อสุดท้าย** ข้อที่สิบ เพราะผู้มีปัญญา รู้เห็นตามที่เป็นจริง ก็จะปล่อยวางความจริงนั้นได้ ถ้ายังปล่อยไม่ได้แสดงว่ายังไม่เกิดปัญญา การปล่อยวางกิเลสเป็นเครื่องตัดสินว่า

ปัญญาเกิดขึ้นแล้วหรือยัง ถ้ารู้แล้ว ปล่อย นั่นคือเกิด
ปัญญาแล้ว ปัญญาในที่นี้หมายถึงปัญญาทางธรรม
ไม่ใช่ปัญญาทางโลก

ปัญญาที่เราต้องการมีสองอย่าง อย่างที่หนึ่ง คือ
ปัญญาในการละบาป บำเพ็ญบุญ และปัญญาในการรู้
เห็นชีวิตตามความเป็นจริง อย่างที่สอง คือ ปัญญาเกิด
จากการเห็น “ไตรลักษณ์” ความไม่เที่ยง ความทุกข์
และความเป็นอนัตตา

ชีวิตเราสั้นเหลือเกิน ควรจะฉวยโอกาสระงับกิเลส
ซึ่งเป็นเหตุให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร
ไม่รู้จบรู้สิ้น เราควรจะเจริญปัญญา เพราะว่าเมื่อเรามี
ปัญญาแล้ว จิตใจของเราปล่อยวางกิเลสได้ ในเบื้องต้น
ฝึกพิจารณาประสบการณ์ชีวิตตามหลักไตรลักษณ์
ให้ชินกับเรื่องความไม่เที่ยง ความไม่ทุกข์ และความ
เป็นอนัตตา ดูสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นดับไปว่ามีเหตุปัจจัย
อะไรบ้าง อย่างนี้เท่ากับเราคอยปูทางให้ปัญญาระดับ
วิปัสสนา ซึ่งเป็นตัวขจัดกิเลส ได้เกิดขึ้นตามแนวทาง
ที่เราปฏิบัติให้จิตของเราสงบด้วยพลังสมาธิ

ปัญญานั้นเมื่อรู้ประจักษ์แจ้งว่า สิ่งใดมีความเกิด
เป็นธรรมดา ย่อมดับเป็นธรรมดา แล้วก็จะปล่อยวาง

ความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

การปล่อยวางด้วยปัญญาไม่ได้หมายความว่า
อยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรต่อไป ปัญญาเกิดแล้วจะมี
กำลังสร้างประโยชน์ส่วนรวมได้มากขึ้น เพราะไม่
ต้องการอะไรสำหรับตัวเอง เข้าใจเรื่องความทุกข์แล้ว
อยากให้คนอื่นได้พ้นทุกข์ด้วย ครูบาอาจารย์ผู้มีปัญญา
สูงจึงเต็มเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาต่อสัตว์โลกที่ยัง
หลงอยู่

ในภาคปฏิบัติ ข้อสำคัญคืออย่าทิ้งการเฝ้าสังเกต
ความไม่เที่ยง ความไม่สุขจริง และความไม่มีเจ้าของ
ของสิ่งทั้งหลาย ไม่หลงไหลกับสิ่งต่างๆ เพราะรู้ว่ามี
ไม่เที่ยงไม่แน่นอน เห็นชัดว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ให้ความ
สุขที่เที่ยงแท้ถาวรแก่เราได้ ทุกสิ่งทุกอย่างยึดติดแล้ว
ทำให้เราเป็นทุกข์ เห็นชัดว่าร่างกายและจิตใจนี้เป็นของ
ธรรมชาติ ไม่เป็นไปตามความต้องการของใคร เป็นไป
ตามเหตุปัจจัย ไตรลักษณ์ไม่ใช่ปรัชญา แต่เป็นความ
จริงที่เราสัมผัสได้ ฉะนั้นขอให้ฝึกด้วยการคิดพิจารณา
ในชีวิตประจำวัน ฝึกด้วยการเจริญสมาธิ ซึ่งเป็นเครื่อง
อุดหนุนปัญญาวิปัสสนา นี่คือเรื่องของปัญญา ยิ่งเห็น
ยิ่งเป็นอิสระจากการบีบคั้นของกิเลส ปัญญาจึงเป็นที่พึ่ง

อันสูงสุด

สรุปว่า **นาถกรรมกรรม** ธรรมที่สร้างที่พึงแก่เราได้ มี ๑๐ ข้อ เราทุกคนอยู่ในโลกที่ไม่ปลอดภัย โลกที่ไม่มั่นคง เราต้องการที่พึ่ง พระพุทธองค์ให้เราเอาตนเป็นที่พึ่ง เอาธรรมเป็นที่พึ่ง นาถกรรมกรรม เป็นหมวดธรรมที่พระองค์ตรัสว่าควรปฏิบัติเพื่อสร้างที่พึ่งไว้หัวใจ คือ

๑. **ศีล** คือ เจตนางดเว้นจากการเบียดเบียนตนเอง และงดเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย ด้วยวาจา

๒. **พาหุสัจจะ** คือ ความจำ ความรู้ และความเข้าใจในหลักธรรมต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน แล้วพิจารณาปฏิบัติตาม

๓. **กัลยาณมิตรตตา** คือ การมีเพื่อนที่ดี เลือกคบคนดี คบความดีที่มีในเพื่อน

๔. **ไสวจัสสตา** คือ เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย จริงใจ ต่อการปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ไม่ถือตัวถือตน

๕. **กิงกรณียเอสุ ทักขตา** คือ มีอุดมการณ์ในการเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้จักรับใช้ส่วนรวม มีความสุขในการทำให้อื่นมีความสุข

๖. **ธัมมกามตา** คือ มีความรักใคร่ในธรรม ไม่เชิดชู หรือยกย่องสิ่งใดยิ่งกว่าพระธรรม ไม่กล้าทำอะไร

ผิดหลักธรรม และมีความต้องการรู้ธรรมะทุกข้อให้
ประจักษ์ชัดเจนกับตนเอง

๗. วิจารณ์มภา คือ ความเพียรพยายามป้องกัน
ไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีไม่งามเกิดขึ้น เพียรพยายามละสิ่งที่ไม่ดีที่
เกิดขึ้นแล้ว เพียรพยายามบำเพ็ญสิ่งที่ดีงามที่ยังไม่เกิด
ให้เกิดขึ้น และเพียรทำสิ่งที่ดีงามที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ
งอกงามต่อไป โดยถือว่าการปฏิบัติเป็นกิจด่วนเหมือน
ดับไฟที่กำลังไหม้ศีรษะอยู่ขณะนั้น

๘. สันตภูมิลี คือ ความสันโดษ รู้จักพอ รู้จักหา
ความสุข หาประโยชน์จากทุกเหตุการณ์ ทุกสถานการณ์
โดยไม่เบียดเบียนจิตใจด้วยความดิ้นรนทะเยอทะยาน
หรือมีความอยากที่ไม่มีที่สิ้นสุด

๙. สติ คือ ความระลึก รู้ ระลึกถึงคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้า มีสติต่อสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลอย่างสม่ำเสมอ
เป็นผู้รู้เท่าทันส่วนประกอบของชีวิต คือ มีสติอยู่กับกาย
อยู่กับใจ รู้เรื่องของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม
ตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน ไม่หลงยินดียินร้าย ใจไม่
ผูกพัน ใจไม่เศร้าหมอง ไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลง
ของสังขาร อยู่ในโลกที่เป็นจริงอย่างไม่หลงและไม่ลืม

๑๐. ปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย

ตามที่เป็นจริง รู้เรื่องทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้ทางไปสู่
ความดับทุกข์ และรู้วิธีปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์

ขอให้ทุกๆ คนมีนาถกรรมธรรม ๑๐ ประการนี้
เป็นหลักชีวิต ตลอดกาลนาน เอวัง...







อดีต

วันนี้เป็นวันที่เราทั้งหลายได้มาทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ประเพณีอันนี้ถือว่าเป็นประเพณีที่มีประโยชน์และมีความหมายอย่างยิ่ง เนื่องจากว่าคนเรามีแนวโน้มจะตามใจตัวเอง ตามความคิดของตัวเอง อยู่ตลอดเวลา อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ชอบ ไม่ชอบ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตของคน ถ้าหากว่าชีวิตของเรามีสิ่งเหล่านี้เป็นผู้กำหนดทางดำเนิน ก็มีคำถามขึ้นมาว่า เรามีอะไรที่แตกต่างกับสัตว์เดี๋ยวจนตรงไหน เรามีอะไรที่สมกับการเป็นมนุษย์ เหมาะกับการที่ได้รับเกียรติว่าเป็นสัตว์ประเสริฐตรงไหน

พระพุทธองค์ตรัสให้เราฝึกฝนความเคยชินที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ปล่อยให้จิตใจของเราคับแคบ ท่านให้เปิดจิตกว้างออกไปรับรู้ความสุข ความทุกข์ของคนอื่น รับรู้ต่อภาพรวม เหมือนกับ

พลทหารที่อยู่ในสนามรบ เขาไม่ค่อยรู้เรื่องว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่เข้าใจยุทธศาสตร์ของแม่ทัพ เขาก็มีแต่วิ่ง มีแต่ยิง มีแต่สู้กับข้าศึกโดยไม่รู้ว่าเป็นภาพรวมจริงๆ แล้วฝ่ายเรากำลังชนะหรือกำลังแพ้ ไม่รู้ว่่าที่กำลังทำอยู่นี้มีความหมายต่อส่วนอื่น มีความหมายต่อส่วนรวมอย่างไร ในชีวิตของเราก็อย่างนั้นเหมือนกัน ถ้าเราไม่เคยหยุด ไม่เคยพิจารณาภาพรวมของชีวิต เราก็เหมือนทหารกลางสนามรบ ไม่ค่อยรู้เรื่องนอกจากว่ายังไม่ตาย

โอกาสที่ผู้ไม่รู้จักพิจารณาชีวิตจะผิดพลาดก็มีมาก โอกาสที่จะตายเปล่าก็มีมาก ผู้หลงทางในป่าทึบ มีพวกหญ้าพวกไม้เถาวัลย์รกรุงรัง มองไม่ค่อยเห็นทาง จะต้องทำอะไรดีจึงจะเอาตัวรอดได้ ก็ปีนขึ้นต้นไม้ ถ้าเป็นป่าคอนกรีต ขึ้นบันไดตึกสูงไปยืนอยู่บนดาดฟ้าดูว่าอะไรเป็นอะไร ถนนหนทางต่างๆ ไปไหนบ้าง ผู้อยู่ที่สูงย่อมเห็นมากกว่าผู้อยู่ต่ำ เป็นเรื่องธรรมดา

ป่าในวัดป่านานาชาติของเรากว้างเท่าใด ถ้าเราอยู่ที่นี้ในศาลาโดยไม่เคยทราบมาก่อน ก็ไม่มีทางรู้ ไซ้หมมมองออกไปข้างนอก ก็สามารถเห็นแต่ต้นไม้รอบๆ ศาลาเท่านั้นเอง ป่านี้จะกว้าง กี่สิบไร่ กี่ร้อยไร่ กี่พันไร่ กี่หมื่นไร่ เราก็ไม่มีทางจะรู้ได้ แต่ถ้ามีใครคล้องแคล้วว่องไวออก

ไปข้างนอก ปีนขึ้นต้นไม้สูงหน้าศาลา เขาสามารถรู้ได้ และประมาณได้

ในการเดินทาง บางทีทางที่ใหญ่ที่สุด สะดวกที่สุด อาจจะไม่ดีที่สุดสำหรับเราก็ได้ เห็นถนนใหญ่คิดว่า น่าจะตรง น่าจะดี ปรากฏว่าถนนเสีย เพราะรถสิบล้อ บรรทุกของหนักเกินไป ทำให้ถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ ถนนเส้นนั้นแทนที่จะเป็นทางที่ตรงที่สุด เร็วที่สุด กลับกลายเป็นทางที่ไปได้ช้าที่สุด อาจจะมีทางเล็กทางน้อย อ้อมก็ อ้อม แต่ว่าไปถึงที่หมายเร็ว เร็วกว่าเส้นทางใหญ่ ชีวิตของเราบางทีเห็นเส้นทางใหญ่หลายเส้น ดีใจว่า “สี่เลน จะ สุขะติงยันติ” แต่ปรากฏว่าไม่เป็นอย่างที่คิด

อยากรวดเร็ว จะทำอย่างไร เราก็เอาของคนอื่นเขา ได้รวดเร็ว ง่าย ไม่ต้องทำงานที่น่าเบื่อ ไม่ต้องเหน็ด ไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องเสียเหงื่อแม้แต่หยดเดียว เอาของเขาเสีย คนที่สามารถเอาของเขาได้นี้ โอ ! เชื่อว่าตัวเอง เก่ง ตัวเองแน่ สามารถเอาของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ แหม ! เราเก่งเหลือเกิน นึกว่าเดินตามทางที่ง่าย แต่มองไม่เห็นความชั่วที่เพิ่มมากขึ้นอยู่ในใจ มองไม่เห็นป้าย ที่มีลูกศรสีดำ และชี้ไปที่คำว่า เมืองนรก !

พระพุทธองค์ตรัสเตือนเสมอว่า อย่าไปทางที่ง่าย

ที่สุดเสมอไป ให้เป็นคนสุขุมรอบคอบ ให้เป็นคนคิดเป็น
อย่าให้ความรู้สึกชั่วแวมเป็นเครื่องตัดสินว่า อย่างนี้ถูก
อย่างนี้ผิด ท่านให้เรารู้เท่าทันความรู้สึกของตัวเอง และ
ระมัดระวัง ถ้าเรามีความรู้สึกรัก หรือชอบ อันนี้อันตราย
ทันที อันตรายอย่างไร มันอันตรายต่อการรับรู้ อันตราย
ต่อการวินิจฉัย อันตรายต่อการตัดสิน อันตรายต่อการ
กระทำทุกอย่าง เหตุผลเราจะเพิ่มขึ้นไปแล้ว หรือพร้อมที่
จะเพิ่ม

ความรังเกียจ ความไม่ชอบก็เหมือนกัน เห็นคนที่
เราไม่ชอบทำอะไรบางอย่าง รู้สึกน่าเกลียดจริงๆ ทนไม่ได้
แต่ทำไมลูกของเราเองทำอย่างเดียวกัน เราไม่รู้สึก
น่าเกลียด ทำไมลูกของเราทำ เราก็ยกเป็นกรณีพิเศษไป
อย่าไปถือสาเขาเลย หลานของเราทำก็ไม่เหมือนคนอื่น
ทำ ภรรยาของเราทำ สามีของเราทำ ก็ยกเป็นกรณีพิเศษ
ไป คนที่เรารักทำชั่วเป็นเรื่องเล็กน้อย เรื่องธรรมดา แต่
คนอื่นทำ ทำไมไม่เป็นเรื่องธรรมดาเสียแล้ว เมื่อเราชอบ
หรือรักใคร่ หรือสิ่งใด ความยุติธรรมของเรามักหายไป
ใครไม่ชอบคนที่เราชอบเป็นเพื่อนเราได้ยาก ใครวิจารณ์
คนที่เรารัก เราจะสู้ มีข่าวว่าลูกหลานเราไม่ดีเราต่อต้าน
ทันที ต้องปกป้อง นี่เป็นความรักตาบอด

**คนที่ลำเอียงเพราะรักก็ดี เพราะเกลียดก็ดี
เพราะหลงก็ดี เพราะกลัวก็ดี จะไม่เห็นตัวเองตาม
ความเป็นจริง ไม่เห็นคนอื่นตามความเป็นจริง**

เวลาเราโกรธใครเป็นอย่างไร ให้เรียนรู้ จะได้
ป้องกันอันตราย โกรธใครแล้ว เขาก็ผิดทุกอย่าง
แม้ความผิดเล็กผิดน้อยของเขาก็กลายเป็นเรื่องใหญ่
มันระคายเคืองเหลือเกิน สิ่งที่ต้องการของเขาไม่มีความ
หมาย มองว่าเป็นการเอาหน้าเอาตาบ้าง เสแสร้งบ้าง
นี่คือ ความโกรธ ความเกลียด ที่เป็น**อคติ**

สมัยที่ยังไม่บวช อาตมาเคยเถียงกับโยมตา โยมตา
ของอาตมาเป็นคนใจดีมาก เป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
และอาตมาก็เคารพนับถือท่านมาก แต่ท่านมีนิสัยไม่ดี
อย่างหนึ่ง ซึ่งสมัยนั้นอาตมารับไม่ได้ คือ ท่านมีอคติต่อ
คนอื่นเสีย พูดตรงๆ ท่านไม่ชอบแขก ทั้งๆ ที่ท่านไม่ค่อย
รู้จักแขก แต่ท่านมีอคติ อคติว่าเหม็น ว่าสกปรก อคติว่า
อย่างโน้นอย่างนี้ อาตมาอายุน้อยกว่าโยมตาหลายสิบปี
ก็จริง แต่ตอนอายุ ๑๗ ปี ไปอยู่อินเดียปีกว่า เราได้รู้จัก
กับคนอื่นเดียที่นารักหลายคน ก็เลยมีความรู้สึกที่ดี
ที่ตั้งไว้บนฐานแห่งประสบการณ์ตรง เห็นว่าคนอื่นเดีย
ก็เหมือนคนทุกๆ ชาติ คนดีก็มี คนไม่ดีก็มี สะอาดก็มี

หอมก็มี เหม็นก็มี

อาตมาได้ฟังโยมตาว่าแขก อาตมาก็อดเถียงไม่ได้ คุณตาครับ หมอประจำตัวที่คุณตาเคยชมบ่อยๆ ก็เป็นคนอินเดียมิใช่หรือ คุณตาเคยเกิดป่วยตี ๑ ตี ๒ โทรมไปที่บ้านคุณหมอ เขาก็ยังลุกขึ้นทันทีขับรถมาฉีดยาให้มิใช่หรือ โยมตาตอบว่า ก็จริงอยู่เขาดีมาก แต่เขาไม่เหมือนแขกทั่วไปหรอก อาตมายกตัวอย่างอีกคนหนึ่งคือเท่าที่ทราบ โยมตารู้จักคนอินเดียเพียง ๒ คน เมื่อยกตัวอย่างนี้ขึ้นมากลายเป็นว่า คนนี้ก็ไม่ใช่แขกทั่วไปเหมือนกัน เป็นอันว่าแขกทุกคนในโลกสกปรกไม่ดี เว้นแต่แขกที่โยมตารู้จัก สองคนนี้เป็นคนดี

นี่แหละลักษณะของอคติชัดๆ เมื่อเรามีอคติแล้วจะต้องบังคับข้อเท็จจริงให้เป็นไปตามความคิดของตนเองจนได้ ถ้าถามตรงๆ ให้เป็นข้อๆ ไป โยมตาก็ต้องยอมรับว่า ไข่ คนอินเดียคนนี้ดีมาก เขาเมตตาโยมตา มาก ป่วยตึกๆ ก็ยังขับรถมาฉีดยาให้ ฝนตก หิมะตก ก็ยังอุตุส่าห้มา แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนอคติที่โยมตามีต่อคนอินเดียตั้งแต่เด็ก ในที่สุดอาตมาก็ต้องยอม อาตมาได้บทเรียนที่ดีวันนั้น ได้ความรู้ว่าเหตุผลดีมักจะไม่ดีพอ คือ เหตุผลล้น ไม่มีกำลังพอที่จะชนะความยึดมั่น

ठीอมันของคนได้

พระพุทธรองคัตรีสว่า เรื่องเหตุผลไม่ใช่จะมีได้ทุกคน และถ้ามีก็ไม่ใช่ว่าจะใช้ได้ทุกเวลา อยู่ที่ว่าจิตใจของเรา อยู่ในภาวะที่เป็นกลางหรือไม่ เราสามารถชำระจิตใจ ของตนจนปล่อยวางความมีอคติต่างๆ ได้ สามารถรับรู้ ต่อความจริงทุกประการได้ แม้จะเป็นความจริงหรือ ข้อเท็จจริงที่ไม่อยากฟังก็ฟังได้ เพราะรักความจริง มากกว่ารักหรือหวงแหนกิเลสของตน หรือความคิดเดิม ของตน กล้าเปลี่ยนความคิด กล้าเปลี่ยนทัศนคติได้ ถ้าหากว่าเจอข้อเท็จจริงใหม่ต้องยอมปรับทฤษฎีตาม นักวิทยาศาสตร์ต้องเป็นอย่างนี้ แต่นักวิทยาศาสตร์เอง ก็ทำไม่ค่อยได้

ถ้าใครอ่านประวัติศาสตร์ของนักวิทยาศาสตร์ จะ พบว่านักวิทยาศาสตร์แต่ละรุ่น แทนที่จะช่วยรุ่นใหม่ให้ ได้สร้างความรู้เพิ่มมากขึ้นจากที่เขาเคยทำอยู่ ปรากฏว่า มีหลายคนพยายามต่อสู้เพื่อปกป้องทฤษฎีของตนเอง แล้วว่าร้ายคนรุ่นใหม่ว่า ไม่ถูก ไม่เข้าใจ ผู้ที่เคยรับ รางวัลโนเบลหรือรางวัลอะไร ได้ชื่อได้เสียงเพราะทฤษฎี เขาจะต้องพยายามรักษาทฤษฎีนั้นไว้ เพราะว่าถ้าเปลี่ยน ทฤษฎีแล้ว ชื่อเสียงเขาจะลดลง

นักวิทยาศาสตร์ก็เป็นมนุษย์เหมือนกัน มีกิเลสเหมือนกัน มีลูกมีเมียเหมือนกัน นักวิทยาศาสตร์ที่เป็นกลางเหมือนในอุดมคติ จึงไม่ค่อยมี **นักวิทยาศาสตร์ที่แท้จริงตามความหมายของพระพุทธศาสนา ต้องเป็นผู้มีจิตใจปราศจากนิวรรณ์** คือมีเงื่อนไขว่า ไม่มี ความใคร่ในกาม ไม่มี ความพยาบาท ไม่มี ความง่วงเหงาหาวนอน หรือความซึมเศร้า หรือความฟุ้งซ่าน หรือความ ลังเลสงสัย สิ่งเหล่านี้ถ้ามีอยู่ในใจ ใจไม่เป็นกลาง ใจไม่สามารถจะรับรู้ต่อความจริงได้ เป็นนักวิทยาศาสตร์แบบพุทธไม่ได้

ท่านจึงให้เราทำสมาธิภาวนา **สมาธิภาวนาเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะปล่อยวางนิวรรณ์ ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มั่นคงแน่วแน่ในความจริง อยู่ในภาวะควรแก่การงาน น้อมไปทางไหนจิตใจก็ยอม ไม่แข็งกระด้างเหมือนแต่ก่อน** คนไม่ฝึกสมาธิจะพยายามคิด พยายามพิจารณา ไปเดี๋ยวเดียวก็วกกลับไปหาของเดิม สิ่งเดิม การที่จะเจาะลึกในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนี้ยากมาก เพราะจิตใจไม่มีคุณภาพพอ ไม่มีสมรรถภาพ ไม่แข็งแรงพอ ทำงานไม่ได้

ท่านจึงให้เราทำสมาธิให้มาก ทำทุกวัน ทุกเช้า

ทุกเย็น ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย การที่จะทำจิตใจให้เป็นกลาง ไม่หลงอารมณ์ตัวเอง เป็นงานที่ต้องใช้เวลา วันหนึ่งหลายชั่วโมง ใช้เวลาหลายปี อาจจะต้องใช้เวลาทั้งชาติเลย ไม่ใช่ทำแหละๆ แหละๆ ไม่ใช่ทำเฉพาะวันพระ วันละชั่วโมงสองชั่วโมงก็คิดว่าใช้ได้

ให้เราเข้าใจกันทุกๆ คนว่าเดี๋ยวนี้เรายังหลงอยู่ เรายังไม่รู้อารมณ์ตัวเอง เราต้องอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างนี้ ยอมรับว่าเราต้องปฏิบัติให้มากกว่านี้ เพราะว่าเรายังเป็นเหยื่อของอารมณ์ ทาสของความรู้สึกนึกคิด ความอยากต่างๆ อกติต่างๆ อกติเพราะรัก เพราะชอบ อกติเพราะโกรธ เพราะเกลียด อกติเพราะหลง เพราะวิตกกังวล อกติเพราะกลัว จิตใจไม่ได้อยู่กับเหตุกับผล เพราะอารมณ์ครอบงำอยู่ตลอดเวลา พระพุทธองค์จึงให้เราทำสมาธิภาวนา ให้จิตใจมีกำลังพอที่จะอยู่เหนืออารมณ์เหล่านี้ รู้เท่าทัน ไม่หลง

ในชีวิตประจำวัน ให้เราพัฒนาความรู้ตัวทั่วพร้อม ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เรากำลังพูดอะไรอยู่ ทำวัตรสวดมนต์นั่งสมาธิภาวนาตอนเช้าตอนเย็นแล้ว อย่าให้ความสดชื่นภายในเฉาไป ตอนกลางวันเรามักจะลบล้างบุญกุศลที่ทำไว้ในห้องพระอย่างมักง่าย พอถึงเวลา

นอนหลับ ทบทวนบัญญัติบุญบาป ปรากฏว่าติดลบอีกแล้ว

อย่างเช่นทำวัตรสวดมนต์ สมมติว่าเช้า ๓๐ นาที เย็น ๓๐ นาที ก็เป็นอันว่าได้กล่าวสัมมาวาจาในวันนั้น ๑ ชั่วโมง ที่เหลือกลายเป็นมิจฉาวาจาหลายชั่วโมง ปล່อยให้ปากของเราไปพูดในเรื่องที่ไม่จริงบ้าง ในเรื่องที่เกิดขึ้นความจริงบ้าง ไม่ถึงความจริงบ้าง พูดนินทา พูดเพื่อเจ้อ พูดก่อกวนจิตใจของคนอื่น ๆ พูดกระทบกระเทือนจิตใจคนอื่น พูดเอาชนะคนอื่น

การพูดที่เป็นบาปเป็นกรรมนั้นมีหลายอย่างเหลือเกิน นี่เป็นแค่ตัวอย่างเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่ระมัดระวัง ไม่มีสติ บาปกรรมทั้งหลายมันจะทับถมคุณงามความดีที่เราทำไว้แล้ว แล้วเราจะเกิดความสงสัยว่าทำไมเราเข้าวัด เราปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ไม่เห็นก้าวหน้าเลย ต้องดูตัวเองว่า วันนี้เราทำอะไรบ้าง พูดอะไรบ้าง คิดอะไรบ้าง มันไม่ใช่เรื่องลึกลับ มันอยู่ตรงนี้เอง

ความดีมันเกิดจากอะไร พูดง่าย ๆ ความดีมันเกิดจากการทำดี พูดดี คิดดี ความชั่วมันเกิดจากอะไร มันก็เกิดจากการทำชั่ว การพูดชั่ว การคิดชั่ว เท่านั้นเอง มันตรงไปตรงมาอย่างนี้แหละ ฉะนั้นเราก็ควรรับผิดชอบชีวิตของตัวเองให้มาก สนใจศึกษาบทเรียนชีวิต ศึกษา

เพื่อให้ฉลาดขึ้น ผิดพลาดแล้วตั้งต้นใหม่ ไม่ปิดบัง
อำพรางความไม่ดีของตน ยอมรับว่าผิด เปิดเผยแก้
กัลยาณมิตร ตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไป นั่นคือ
การชำระบาปในทางพุทธศาสนา

๑. ยอมรับว่าตัวเองผิด

๒. เปิดเผยความผิดของตน

๓. ตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไปเป็นอันขาด

ถ้าทำได้ทั้ง ๓ ข้อ ก็เท่ากับล้างบาปในจิตใจของ
ตนเองออกไปได้หลายเปอร์เซ็นต์ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่
ว่าจะล้างได้ทันที แต่ก็จะขัดจะล้างออกไปทีละเล็กละ
น้อยได้ ขอให้เราทุกคนตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ พระรชาก็ผ่าน
ไปแล้ว ๒ เดือน ในช่วงเข้าพรรษาก็ควรให้ความสำคัญ
กับการฝึกตัวเองให้มากเป็นพิเศษ สิ่งใดยังบกพร่องอยู่
ก็แก้ไขสิ่งนั้น สิ่งใดที่ดีที่งามก็รักษาไว้ให้ดี และทำให้
ดียิ่งๆ ขึ้นไป เอวัง



ชยสาโร ภิกขุ



นามเดิม

พ.ศ. ๒๕๐๑

พ.ศ. ๒๕๒๑

ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)

เกิดที่ประเทศอังกฤษ

ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโร

(พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี

ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแอมสแตด

ประเทศอังกฤษ

ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะชาว)

อยู่กับพระอาจารย์สุเมโร ๑ พรรษา

แล้วเดินทางมายังประเทศไทย

พ.ศ. ๒๕๒๒

บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง

จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๒๓

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)

เป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๔

รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่าบ้านนาชาติ

จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน

พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์

จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

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

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแพร่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

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

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริดา ทักคนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณนุสบผาสวัสดิ์ รัชตาดตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเพธาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนนอกระบบเพื่อชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน ผ่านกองทุนสื่อธรรมะ โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

สร้างตาม

ขยสารโร ภิกขุ