

เจ้าพระยา
จตุรคณาธิบดี



เจ้าพระยา
จตุรคณาธิบดี



ชีวิตคือการทำทนาย

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



ชีวิตคือการท้าทาย

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawsschool.com, www.panyaprteep.org

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ.๒๕๓๘

ฉบับออกแบบปกและจัดรูปเล่มใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๒ - ๓ กันยายน ๒๕๔๘ - ตุลาคม ๒๕๕๐ จำนวน ๑๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๒,๔๐๐ เล่ม

ภาพปก ศิลปินแห่งชาติ อาจารย์จักรพันธ์ โปษยกฤต

ออกแบบปก วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

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

คำนำ

หนังสือเรื่อง ชีวิตคือการท้าทาย เป็นธรรมเทศนา
ของพระอาจารย์ชยสาโร พิมพ์ครั้งแรกในงานทอดกฐินที่
วัดป่านานาชาติ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี พ.ศ. ๒๕๓๘

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้มีการจัดรูปเล่มใหม่ แต่ยังคง
รูปภาพประกอบภายในเล่มเหมือนเดิม ผู้จัดทำขอขอบพระคุณ
และอนุโมทนาในกุศลจิตของมูลนิธิจักรพันธ์ ไปชยกฤต ที่
อนุญาตให้ใช้ภาพปก และภาพประกอบทั้งเล่มของอาจารย์
จักรพันธ์ ไปชยกฤต

คณะศิษย์ใคร่ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์
ชยสาโร ที่อนุญาตให้พิมพ์หนังสือเรื่อง ชีวิตคือการท้าทาย
เพื่อแจกเป็นธรรมทานอีกครั้งหนึ่ง บุญกุศลและอานิสงส์ที่
เกิดขึ้น ขอโน้มถวายเป็นการบูชาพระคุณพระอาจารย์
ชยสาโร ที่มีเมตตาที่ไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณต่อคณะศิษย์
และสาธุชนอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ชีวิตคือการท้าทาย

ชยสาโร ภิกขุ

คำว่า “ในโลกที่เป็นจริง” เป็นสำนวนที่เรามักจะได้ยินบ่อยๆ แต่ปัญหาก็อยู่ที่ว่า เรา รู้จักโลกที่เป็นจริงนั้นจริงหรือการประพฤติปฏิบัติไม่ใช่ความพยายามที่จะหนีจากโลกที่เป็นจริงแบบหลบหลีกหลบตา อย่างที่เคยมีการกล่าวหา ตรงกันข้ามเป็นวิธีการเดียวที่สามารถนำเราไปสู่โลกที่เป็นจริงได้โดยธรรมดาแล้ว มนุษย์เราไม่รู้จักโลกนี้เลยและไม่สนใจที่จะรู้จัก เราชอบอยู่ในโลกส่วนตัวที่เราสร้างขึ้นมาจากวิชาและตถุหาเสียมากกว่า ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่มีจริงเป็นจริงอยู่ในปัจจุบันแล้วยิ่งให้ความสำคัญกับสิ่งที่ล่องลับไปแล้ว ผ่านไปแล้วมากเท่าไรหรือยิ่งให้ความสำคัญกับสิ่งที่ ยังไม่เกิดมากเท่าไรก็ยิ่งยากที่จะเข้าใจตัวเองหรือเข้าใจคนอื่น และยิ่งยากที่จะอยู่ในโลกที่เป็นจริงมากเท่านั้น

ผู้ที่ไม่ปฏิบัติธรรมคือผู้ไม่กล้าแสวงหาโลกที่เป็นจริงเป็นการขาดความรับผิดชอบต่อชีวิตคน คือเป็นการไม่พยายาม ที่จะเข้าถึงแก่นสารของชีวิต หรือสิ่งที่สูงสุดที่เรา

ควรจะได้จากการเกิดเป็นมนุษย์ แต่กลับหนีจากตัวเองอยู่
เรื่อยด้วยวิธีการต่างๆ นานา อันเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง

นักปฏิบัติคือนักรบ คือผู้มองชีวิตเป็นการทำทายเป็น
ผู้ที่พร้อมที่จะอยู่กับความจริงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะความ
จริงนั้นน่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาก็ตาม เพราะ
อะไรก็เพราะรักความจริงการยอมอยู่กับความจริงทำให้
เราได้สละของเก้อออกจากชีวิต เราจึงควรพากเพียรด้วย
ความจริงใจที่จะถึงความจริง เพื่อให้ชีวิตเป็นจริงอยู่
ในโลกที่เป็นจริง เพื่อให้พ้นจากภาวะชีวิตที่ไร้แก่นสาร
ที่ว้าเหว่ ว่างเปล่า หรืออ้างว้าง นี่คือวิวัฒนาการที่แท้



ของมนุษย์ วิวัฒนาการจากการไม่มีแก่นสารสาระไปสู่สาระ
แก่นสาร และความประเสริฐของมนุษย์อยู่ตรงนี้เอง เป็นทางไป
สู่ชีวิตที่มีศักดิ์ศรี

ทุกวันนี้เราชอบใช้คำว่า “ศักดิ์ศรี” ไม่ถูก คือพูดไป
พูดมามันกลายเป็นเรื่องของอัตตาตัวตนเสีย เช่น เมื่อเรา
พูดว่าการกระทำอย่างนี้หรือเหตุการณ์นี้ทำให้เสียศักดิ์ศรี
เรามักจะหมายถึงการเสียหน้า แต่ศักดิ์ศรีของเราไม่ได้อยู่
ที่หน้า หากอยู่ที่ใจ ถ้าเราไม่อยากเสียศักดิ์ศรี ก็ต้องป้องกัน
จิตใจของเราด้วยอำนาจของศีล สมาธิ และปัญญา

การสำคัญมันหมายถึงในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นและดับ
ไปในจิตใจ เป็นความเคยชินของมนุษย์ปุถุชน และทำให้
ชีวิตสับสนวุ่นวายเป็นธรรมดา จนกระทั่งเรามักหลงว่าความ
ไม่สงบเป็นเรื่องปกติ การมาร่วมงานปฏิบัติธรรมอย่างนี้
การมาฝึกนั่งสมาธิภาวนา ก็เพื่อเปิดเผยความผิดปกติของ
ตัวเอง เราเคยชินกับการเป็นอย่างนี้มานานแล้วจึงไม่ค่อย
รู้สึกตัว การปฏิบัติธรรมคือการเผชิญหน้ากับความจริง แต่จะ
ให้ทุกคนนั่งสมาธิคงยาก เราจึงต้องมีพระสงฆ์ สถาปนสงฆ์
หรือสถาบันนักบวชไว้ในสังคมเพื่อเป็นแหล่งของความปกติ
เพื่อสะท้อนให้ผู้ที่ไม่ปกติทั้งหลาย ได้เห็นหรือได้สำนึกใน
ความไม่ปกติของตน เพื่อว่าเห็นแล้วอาจจะมีฉันทะ ความ

พอใจ ความตั้งใจที่จะเพียรพ้นจากภวะนั้น

ฉะนั้นจุดเริ่มต้นของการแสวงหาแก่นสารของชีวิต หรือแสวงหาชีวิตที่สมบูรณ์ เกิดจากการยอมรับว่าชีวิตของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังไม่เป็นอิสระ เรายังไม่เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะเป็นหุ่นให้กิเลสเชิดนั่นแหละ คือจุดที่เราเริ่มสนใจในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

จุดนี้เป็นจุดวิกฤติ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คือจุดที่ความรู้สึกที่ไม่เคยมีมาก่อนเกิดขึ้นอยู่ในใจว่า การที่เราจะเพลิดเพลिनหรือฝากความหวังในชีวิต ไว้กับสิ่งที่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ไม่เหมาะสม เป็นการเสียศักดิ์ศรี และเป็นการทำลายประโยชน์สุขที่ควรจะได้จากการเกิดเป็นมนุษย์

ญาติโยมเป็นผู้มีบุญทุกคน เพราะอะไร เพราะได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นคนไทย เป็นชาวพุทธ เพราะมีศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติ นี่คือทุนเดิม แต่เมื่อเริ่มมาปฏิบัติแล้ว ก็ขอให้เอาจริงเอาจังหน่อยเพราะว่าโอกาสอย่างนี้หายาก ตั้งแต่เรามาปฏิบัติธรรมที่นี้ ก็ให้สังเกตเห็นว่าในแต่ละวันหรือแต่ละชั่วโมง จิตใจของเราอยู่ในโลกที่เป็นจริงสักกี่เปอร์เซ็นต์ จิตใจกล้าที่จะอยู่ในโลกที่เป็นจริง พอใจที่จะอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริงมากน้อยสักแค่ไหน

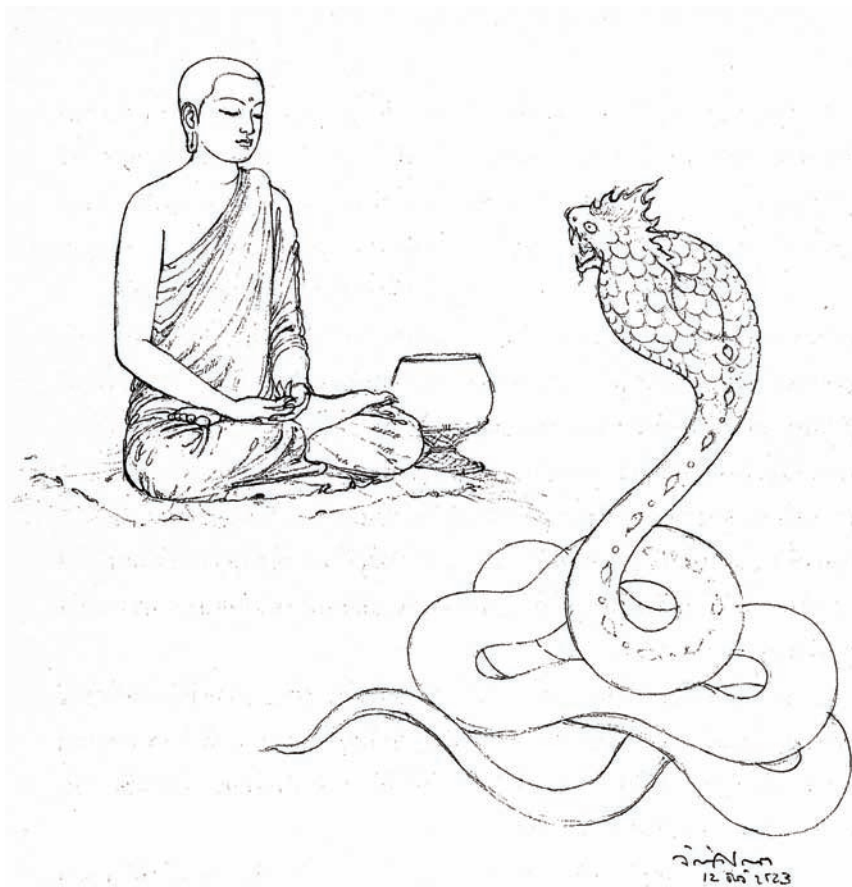
เรื่องการปฏิบัติพูดไม่ยาก อ่านหนังสือแล้วรู้สึกง่ายๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมก็ไม่น่าจะยาก เทศน์ให้เพื่อนฟังก็ยิ่งง่าย แต่การที่จะทำจริงๆ ยากมาก แล้วสิ่งใดยากมักจะชวนให้เราเสียกำลังใจ ใครที่รู้สึกท้อถอยกับความยากลำบากจึงควรฝึกให้เห็นว่าเป็นเรื่องสนุก ตรงที่มันยากนั่นแหละมันสนุก สิ่งที่ทำได้ง่ายๆ สนุกใหม่ มันซ้ำซากซ้ำใหม่ จำเจ มันก็แค่นั้นแหละ สิ่งที่ยากลำบากเป็นการท้าทาย นั่นแหละ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าแก่เรา แล้วที่มันยากไม่ใช่ว่ายากแต่เราคนเดียว ยากทุกคน อาตมาก็ยาก ครูบาอาจารย์ของอาตมาก็ยาก ที่มันง่ายๆ ราบรื่นไม่มีปัญหาอะไรชัดซ่องเลยเกือบจะไม่มี และถ้าราบรื่นมาก ต่อไปอาจจะจะเป็นอาจารย์ที่สอนคนอื่นไม่ค่อยเป็น เพราะว่าไม่เคยมีประสบการณ์กับปัญหาที่ลูกศิษย์ลูกหากำลังเผชิญกันอยู่ ฉะนั้นเมื่อเจอปัญหาที่เหนียวแน่นๆ ก็ควรปลอบใจตนเองได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี ที่มีประโยชน์ ผ่านพ้นไปแล้วเราจะได้มีความรู้ที่ดีแบ่งปันให้แก่เพื่อนมนุษย์ เขาจะได้ไม่ต้องยากมากเหมือนเรา

วิธีปฏิบัติถึงจะมีมากมาย ไม่มีวิธีใดที่จะเลียดอุปสรรคได้ ดังนั้นถ้าเราปฏิบัติแล้วเจอนิเวรณ์ ก็อย่าไปสงสัยว่าเป็นเพราะเทคนิคที่เราใช้ไม่ถูกจริตนิสัยหรือเพราะเราเป็นคนบุญน้อยวาสนาน้อย หรือว่าดวงไม่ดี ฯลฯ แต่ให้เข้าใจว่าเป็นเรื่อง

ธรรมดา ในเบื้องต้นของการปฏิบัติเป็นสิ่งที่ต้องเจอทุกคน ไม่ว่าจะใช้อารมณ์กรรมฐานหรือเทคนิคใดก็ตามปุถุชนเราต้องเจอแน่ แต่เราจะปฏิบัติต่อมันอย่างไรนั้นแหละคือเรื่องสำคัญ หากไม่ฉลาดนิรวรณจะครอบงำจิต ถ้าใช้ปัญญาอาจกลายเป็นป่วยของต้นไม้มั้แห่งคุณธรรมที่เรากำลังปลูกลอย

สิ่งที่นักปฏิบัติต้องระวังอยู่เสมอคือการปฏิบัติด้วยตัณหา โดยเฉพาะ ภวตัณหา กับ วิภวตัณหา จะเด่นขึ้นมาตอนนี้ ภวตัณหา นั่นคือความอยากมีอยากเป็น อยากให้จิตสงบ อยากให้มันเป็นอย่างที่เราวาดภาพเอาไว้หรือคาดหวังเอาไว้ อยากเป็นเหมือนอย่างที่เขาเป็น หรือที่อาจารย์ท่านเป็น วิภวตัณหา คือไม่อยากให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่อยากที่จะต้องเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างนี้ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ น้อยใจ และพยายามบังคับไม่ให้เป็นอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติโดยบังคับจิตใจด้วยแรงตัณหา แทนที่จะสงบ จะกลับฟุ้งซ่านมากขึ้น เหมือนเด็กเกเรถูกพ่อแม่ดุแล้วซนมากขึ้น

ฉะนั้นท่าทีที่ถูกต้องต่อนิรวรณที่เกิดขึ้นก็เหมือนท่าทีของแม่บ้านต่อพวกชายของที่มาเคาะประตู แม่บ้านใจดีจะตอบด้วยความสุภาพอ่อนโยนว่า ขอขอบคุณแต่ไม่ต้องการไม่ต้องไปด่าเขา พ่อค้าทำตามหน้าที่ของเขา จะไปทะเลาะ



วิวาทกับเขาหรือพยายามไล่เขาตะพืดก็ไม่เหมาะ เพียงแต่
 ตอบด้วยความสุภาพว่าไม่ขาดอะไร ไม่ต้องการ ก็หมดเรื่อง
 นีวรณต่างๆ มารบกวน เราไม่ต้องไปยุ่งกับมันมาก ไม่ต้อง
 ไปทะเลาะกับมัน สักแต่ว่าตอบด้วยท่าที่ สุภาพอ่อนโยน
 แต่แฝงด้วยความเด็ดขาดว่า ไม่ต้องการ นีวรณจะหนีไปเอง

“บ้านนี้ไม่เอาจริงๆ เสียเวลาเปล่าๆ ไปเถิด”

อย่างไรก็ตาม การกำจัดนิวรรณ์จะได้ผลเร็วเมื่อใช้ปัญญาพิจารณา จะเห็นว่านิวรรณ์เป็นของไร้ค่า เป็นของทิ้ง เราจะมัวคิดปรุงแต่งเรื่องเหลวไหลทั้งวัน ทั้งเดือน ทั้งปี ทั้งชาติ ทั้งภพทั้งกัลป์ แล้วเราจะได้กำไรอะไร ไม่ได้อะไรเลย เป็นกำไรชีวิตของเราอย่างแท้จริง นี่เป็นคำถามที่ต้องซักตัวเอง บ่อยๆ ส่วนมากคนเราจะมองว่า การได้เห็นรูปที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้กลิ่นที่หอมหวาน ได้รสที่อร่อย ได้สัมผัสที่นุ่มนวล นั้นแหละเป็นกำไรชีวิต แต่สมมติว่าเดี๋ยวนี้เราเกิดไม่สบาย มีทุกข์เวทนาเจ็บปวดอย่างรุนแรง ความสุขที่เราเคยได้จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันช่วยเราได้ไหม ในขณะที่ความสุขทั้งหลายทั้งปวงที่เราเคยได้จากสิ่งเหล่านี้ก็ไม่มีความหมายเสียเลย เหลือแต่สัญญา เหลือแต่ความจำ และเมื่อทุกข์เวทนาครอบงำจิตใจความจำที่หวานชื่นนั้นก็หายไปเลย ฉะนั้นให้มองสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นแค่มายา

ชีวิตที่เป็นจริง โลกที่เป็นจริงมีไว้สำหรับผู้ที่ได้ฝึกให้อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น ชีวิตจะมีชีวาสำหรับผู้ที่ยังพักอยู่ในปัจจุบัน ผู้ที่ไม่รู้จักปัจจุบันไม่เคยลิ้มรสชีวิตที่ปราศจากนิวรรณ์ ผู้นั้นไม่มีทางที่จะรู้ถึงความหมายอันลึกซึ้ง

ของคำว่า **สดชื่นเบิกบาน** เพราะฉะนั้นการกล่าวหาศาสนาพุทธว่ามองโลกในแง่ร้าย หรือมองชีวิตในแง่ร้ายนั้น จึงเป็นคำกล่าวหาที่ตลก เพราะว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่มองโลกในแง่ดี ดีกว่าศาสนาอื่นทั้งหมดด้วยซ้ำไป เพราะถือว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นโชคอย่างยิ่ง เป็นลาภอย่างยิ่ง และถือว่ามีมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐเพราะสามารถเข้าถึงความอิสระได้โดยไม่ต้องอ่อนน้อมพระเจ้าหรือทวยเทพที่โหนมาดลบันดาลให้เรามีความสุข ชาวพุทธเราไม่เชื่อว่าชีวิตเป็นไปตามดวง เป็นไปตามพรหมลิขิต แต่มั่นใจว่าชีวิตของเรา เป็นไปตามอำนาจของการกระทำด้วยกาย วาจา ใจ เท่านั้น

การประพฤติปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตที่สมบูรณ์ เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว เราอยู่เฉยๆ ไม่ได้ จำเป็นต้องมีการกระทำด้วย กาย วาจา ใจ ตลอดเวลา การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาท่านเรียกว่า “กรรม” และกรรมย่อมมีผลอยู่เสมอ กรรมดีมีผลดี กรรมชั่วมีผลชั่วเป็นหลักง่าย ๆ แต่ทำไมเราชอบลืมหลักนี้อยู่เรื่อย ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม เช่นอ้างว่าไม่มีเวลา ไม่ใช่เราไม่ปฏิบัติอะไรเลย เพราะการปฏิบัติคือการกระทำ หยุดไม่ได้ **ไม่ปฏิบัติธรรมก็ยอมปฏิบัติสิ่งที่ไม่ใช่ธรรม คือสิ่งที่เบียดเบียน**

การสร้างกรรมมีอยู่ทุกคน ยกเว้นแต่พระอรหันต์ จะยอมรับ
ในกฎแห่งกรรมหรือไม่ยอมรับก็ตาม มันเป็นของมันอยู่
อย่างนั้น

ผู้ฉลาดจะต้องสนใจการสร้างกรรมของตนเอง
และพยายามกำกับการสร้างกรรมของตนนั้นให้เป็นไป
ในทางที่สร้างสรรค์ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจึงไม่ใช่การ
นั่งสมาธิหรือเดินจงกรมอย่างเดียว แต่การปฏิบัติอยู่ที่
การพยายามอยู่กับตัวเองในปัจจุบัน ความพยายามที่จะ
ทำหน้าที่ของตนโดยไม่เป็นทุกข์ และไม่สร้างความทุกข์
ความเดือดร้อนให้คนอื่น ทั้งผู้ที่เกิดแล้วและยังไม่เกิด
ตัวอย่างของการสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่คนที่
ยังไม่เกิด คือการทำลายสิ่งแวดล้อมเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว
ซึ่งจะมีผลทำให้คนที่ยังไม่เกิด คือลูกของเรา หลานของเรา
เหลน โหลน ที่ยังไม่เกิดต้องทุกข์ทรมาน ซึ่งเป็นความโหดเหี้ยม
ที่เรามักจะมองข้าม

การฝึกปฏิบัติธรรมองชีวิตเป็นการทำทนายว่า ทำอย่างไร
จะได้ทำหน้าที่ของเราโดยไม่เป็นทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะไม่
ให้การทำหน้าที่ของเราเสียความสมดุลของจิต ทำอย่างไร
จึงจะอยู่ด้วยสติปัญญา ท่ามกลางคนที่ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา
ทำอย่างไรเราจึงจะดำรงชีวิตอย่างไม่เห็นแก่ตัว ท่ามกลาง



ଦିନିଆରୀ
ଏକାମ୍ରାଣୀ

สังคมที่เห็นแก่ตัว ทำอย่างไรเราจึงจะได้เข้าถึงความเป็นปกติ ท่ามกลางสังคมที่พอใจและยินดีในความไม่ปกติ

ชีวิตคือการท้าทาย ชีวิตที่มีการท้าทายเป็นชีวิตที่สนุก มีรสชาติ เป็นชีวิตที่มีชีวา เพราะฉะนั้นคนที่วิ่งตามอารมณ์อยู่ตลอดเวลา วิ่งไปหาความสุขนอกตัวอย่างกระเสือกกระสนดิ้นรน คนอย่างนี้มีชีวิตที่ถูกคุกคามด้วยความรู้สึกซ้ำซากจำเจอยู่ตลอดเวลา แล้วในที่สุดเขาได้อะไร เขาได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็กววนอยู่ในสิ่งเหล่านี้ จะเลิศประเสริฐศรีสักเท่าไรก็ไม่พ้นจากความเป็นรูป ไม่พ้นความเป็นเสียง ไม่พ้นความเป็นกลิ่น มันก็แค่นั้นเอง เราจะไปวิ่งกระโดดโลดเต้นอะไรกับมันนักหนา

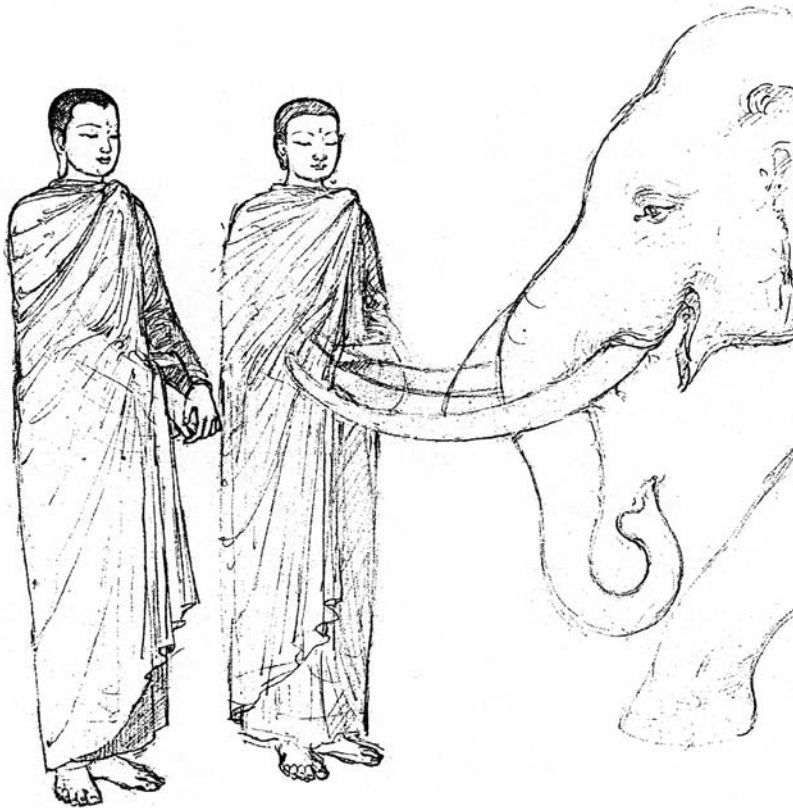
ถ้าเราได้ฝึกปฏิบัติ จิตใจจะเกิดความสันโดษ มักน้อย พอใจอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และจะเลิกเสพติดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างหลงใหล จะเข้ามาอยู่ในความสงบ ซึ่งจะทำให้เราเห็นว่าสิ่งที่เราเคยมองว่าเป็นความสุขอันสูงสุดในชีวิต แท้ที่จริงแล้วมันเป็นความสุขที่หยาบ เป็นความสุขที่ร้อน เมื่อเรามีความสุขภายในแล้ว อิ่มแล้ว เราก็ไม่ยอมฝากความหวังในความสุขไว้กับสิ่งที่ทรยศทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เราจะแสวงหา เสพเสวยสิ่งเหล่านั้น

อย่างเป็นอิสระ อย่างเป็นตัวของตัวเอง กลายเป็นงานอดิเรก
 ไม่ใช่งานหลักของชีวิต ความเป็นอิสระนั้น ไม่ใช่อิสระในการ
 บริโภค เช่น อยากจะซื้อของญี่ปุ่นก็ซื้อได้ อยากจะซื้อของยุโรป
 ก็ซื้อได้ อยากจะซื้อของไทยก็ซื้อได้ อย่างนั้นไม่ใช่ความเป็น
 อิสระที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวัง ความเป็นอิสระในความหมาย
 ของพุทธศาสนา คือ ซื้อก็ได้ ไม่ซื้อก็ไม่เป็นไร สามารถ
 ทำสิ่งที่ถูกต้องทั้งๆ ที่บางครั้งบางคราวไม่ถูกใจ บุกาและเทิดทูน
 ความถูกต้อง และมีความรู้สึกอันละเอียดอ่อนต่อความเหมาะสม
 อยู่เป็นที่พึงพอใจ นี่แหละผลที่เกิดจากการฝึกสติ จากการ
 เจริญสมาธิภาวนา

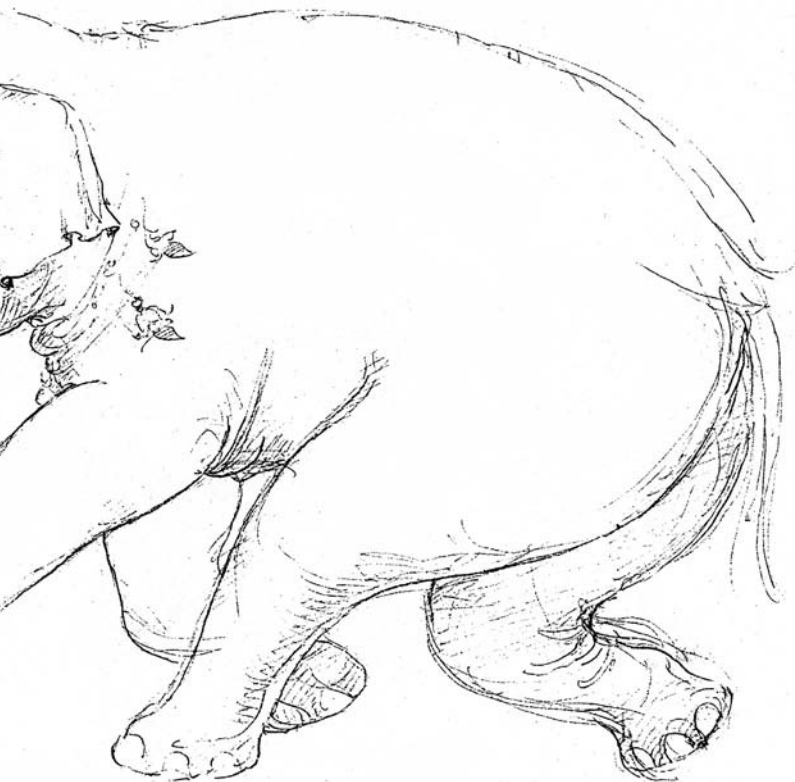
หากจิตใจของเราไม่เคยได้ชิมรสของสมาธิ ก็ยากที่จะ
 เข้าใจความหมายของคำว่า “กิเลส” พึงท่านอธิบายว่ากิเลส
 คือความเศร้าหมองก็สักแต่ว่าฟัง แต่เราไม่เห็นเราไม่เป็นแต่
 เมื่อเราเห็นกิเลสตามความเป็นจริงว่า เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจ
 เศร้าหมองแท้ๆ ความละเอียดต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป
 ความเบื่อหน่ายในความยึดมั่นถือมั่น ในการหมายมั่นปั้นมือ
 จะเริ่มเกิดขึ้นเอง ที่จริงแล้วแนวทางปฏิบัติก็ตรงไปตรงมา
 แต่พวกเราก็กดดันเคี้ยวอยู่ ยังไม่ยอม การปฏิบัติคือ
 การยอม ต้องยอม ต้องยอมรับความจริง ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วน
 ใหญ่ก็เพราะเราไม่ยอมรับความจริง ถ้าหากเรายอมแล้ว

มันจะสงบทันที การปฏิบัติไม่ใช่เป็นสิ่งที่สลับซับซ้อนไม่ต้อง
สะสมข้อมูลมาก เอาแต่เพียงหลักการง่ายๆ แล้วก็ทำตาม
นี้ก็พอแล้ว

ยุคนี้ที่เขาเรียกกันว่า ยุคข่าวสารข้อมูล คนในยุค
นี้เกิดมีปัญหาในการปฏิบัติ มักจะเข้าใจผิดว่าเป็นเพราะ
ขาดข้อมูลบางอย่าง คือสงสัยว่า น่าจะมีเคล็ดลับอะไร
สักอย่าง หรือคำสอนพิเศษสักอย่างหนึ่งที่เรายังไม่ได้



อ่าน ยังไม่ได้ฟังที่อาจารย์ยังไม่ได้บอก ซึ่งถ้าเรา
 รู้จักคำสอนข้อนั้นแล้ว ปัญหาของเราก็คงจะดับไป คือ
 มองสมุทัย มองเหตุให้เกิดทุกข์ว่าอยู่ที่การขาดข้อมูลใน
 บางกรณีเป็นไปได้เหมือนกัน แต่โดยทั่วไปเป็นความคิดผิด
 ข้อมูลนั้นเพียงพอแล้ว ไม่ต้องมากเท่าไรหรอก ปัญหาคือ ที่มี
 แล้วเรายังไม่ได้ย่อย ยังไม่ได้ทำให้เป็นของเราอย่างแท้จริง
 บางทีอาจเป็นเพราะว่าคำสอนยังขังอยู่ในสมอง เส้นทางการ



วิไลพิก.
 8 มิถุนายน ๒๕๕๓

สมองไปสู่หัวใจมันยังอุดตันอยู่ การปล่อยวางความสงสัย และลงมือภาวนาจึงเหมือนการชำระเส้นทางระหว่างสมองกับหัวใจให้เปิดถึงกัน เสร็จแล้วสิ่งที่เราเคยเรียนมา “เข้าใจ” จริงๆ ซึ่งเป็นการนำเอาสิ่งที่เป็นภาษาไปสู่แดนที่เหนือภาษา คือบางสิ่งบางอย่างคิดเท่าไรก็มองไม่เห็น รู้เรื่องแต่ยังรู้ไม่ถึงเนื้อแท้ของมัน ยังไม่ทะลุปรุโปร่ง เมื่อเป็นอย่างนั้นก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ฉะนั้น ต้องฝึกให้ถึงขั้นที่ปล่อยวางความยึดติดได้

นิเวศน์ทั้งหลายเหมือนน้ำมูก คือเป็นอาการของโรค เป็นของสกปรก ไม่มีประโยชน์ ใครเคยเสียดายน้ำมูกไหม สั่งมันออกไปแล้วใครเคยคิดที่จะเก็บน้ำมูกในกระดาษชำระยัดเข้าไปในจมูกอีกครั้งหนึ่งบ้างไหม น่าเกลียดใช่ไหม แต่ทำไมกิเลสซึ่งน่าเกลียดกว่าน้ำมูกตั้งเยอะ เราหวงแหนเหลือเกิน ไม่ยอมปล่อยให้ออกไปสักที ครูบาอาจารย์เห็นความไม่เอาไหนของเรา ท่านจึงสอนให้เรา กล้าตายก่อนตาย ต้องตายจากอดีต ตายจากอนาคต ตายจากความคิดเหลวไหล

คนที่ศึกษาทางโลกมาก มักเอาความคิดหรือความเห็นเป็นที่พึ่ง น่าสังเกตว่าหลายคนที่ยื่นหนังสือเก่ง การแต่งตัวก็ไม่ค่อยสนใจ เรื่องอาหารการกินก็ไม่ค่อยสนใจ แต่เวลา

ไปไหนจะต้องมีหนังสือติดไปด้วย ขาดไม่ได้ เอาหนังสือเป็นที่พึ่งเอาการอ่านหนังสือเป็นที่พึ่งเอาจินตนาการเป็นที่พึ่งถึงจะอยู่คนเดียวก็ไม่ได้อยู่กับตัวเอง จะให้อยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง หรือให้เผชิญอยู่กับโลกที่เป็นจริงก็ยังไม่กล้า ยังไม่ยอมตายก่อนตาย

นักปฏิบัติต้องกล้าตาย ตายจากกิเลส ตายจากสัญญาเก่า ตายจากความรู้เก่า จึงจะได้เกิดเป็นคนใหม่ ต้องเกิดใหม่ แล้วเราจะกล้าใหม่ มันก็น่ากลัว แต่ถ้าไม่กล้าจะไม่เจอของใหม่ ชีวิตจะไม่มีความสุขขึ้น แต่ถ้ากล้าอยู่ในโลกที่เป็นจริงจิตจะเข้มขึ้นเบิกบาน พระพุทธองค์จึงตรัสว่าภาวะจิตของผู้ที่ตายจากของเก่าแล้ว ตายจากสิ่งไร้แก่นสารสาระแล้ว คือ ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน และเป็นสิทธิ์ของมนุษย์ทุกคนที่จะเข้าถึงภาวะนี้ ขออ่านนอนหลับทับสิทธิ์นี้ไว้ ขอให้ตั้งใจเข้าถึงให้ได้ ขอให้ฉวยโอกาสที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ที่ได้เกิดเป็นชาวพุทธ และได้เกิดเป็นคนไทยสมมติว่าเราเกิดเป็นชาวอิรัก อิหร่าน โอกาสที่จะได้มานั่งฟังเทศน์ฟังธรรม หรือนั่งสมาธิคงไม่มีเลย แต่เรามีบุญที่ได้เกิดในประเทศนี้

คำสอนทางพระพุทธศาสนาเปรียบเหมือนยารักษาโรค ท่านค้นคว้าหายาแล้ววางไว้ต่อหน้าเราด้วยพระมหากรุณาธิคุณ แต่ท่านบังคับให้เราทานยานั้นไม่ได้มัน



เป็นหน้าที่ของเราต่างหาก เสียดย
ว่าพวกเราชอบประมาท แทนที่จะ
ทานยากลับอ้างว่ายังไม่ป่วย เอาไว้
ให้แก่ก่อนจึงค่อยทาน หรือมัวแต่
อ่านฉลาก และท่องจำสรรพคุณ
ของยาและส่วนประกอบ บางคน
เอาขวดยาไปแขวนคอก็ยังมี ที่จริง
แล้วยาเป็นสิ่งที่ต้องทานเพื่อรักษา
โรค เรามีโรคคือกิเลสทุกคน ยา
ก็มีเรียบริ้อยแล้วทำไมเราไม่ยอม
ทาน ให้เดือนสติตัวเองอย่างนี้
เสมอ

ขอให้พวกเราอดทนให้มาก
ความอดทนนี้แหละเป็นเครื่องเผา
กิเลสอย่างยิ่ง มาเข้ากรรมฐานอยู่ที่นี้
แล้วได้แต่ความอดทนอย่างเดียว
ก็ไม่ขาดทุน ได้กำไรมหาศาล แต่คง
จะได้มากกว่านั้นอยู่หรอก อย่างน้อย
ที่สุดเราก็ได้เห็นตัวเองมากขึ้น รู้จัก
ธรรมชาติของตัวเราได้มากขึ้น เมื่อ

เรารู้จักธรรมชาติของตนเอง
เราก็อ่อมรู้จักธรรมชาติของคน
อื่นไปด้วย เพราะจิตใจของคน
เราคล้ายกันหมด ความเข้าใจ
ธรรมชาติคือปัญญา

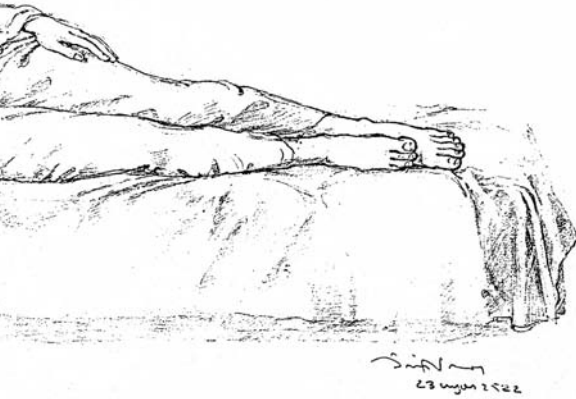
ปัญญาที่รู้ความจริง
ย่อมทำให้เกิดความกรุณาเป็น
ธรรมดา ปัญญา และความ
กรุณาแยกออกจากกันไม่ได้
เมื่อเราเห็นความทุกข์ว่าเกิด
ขึ้นจากกิเลสและทรมานจิต
ใจอย่างไร เราก็สงสารตัวเอง
อยากพ้นจากความทุกข์ เมื่อเห็น
คนอื่นเป็นทุกข์เพราะกิเลส
เหมือนกับเรา ก็ไม่โกรธเขา เห็น
ใจ สงสาร อยากช่วยให้เขาพ้น
ทุกข์เหมือนกัน ท่านจึงอุปมาว่า
ปัญญา และความสงสารเป็น
เหมือนปีกสองปีกของนกอินทรี
จะนั้นชีวิตของผู้มีปัญญาอ่อม





เป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขของมวลมนุษย์โดยแท้

สุดท้ายนี้ขอเตือนญาติโยมว่า เมื่อเรามีศรัทธา หันมาสนใจทางนี้แล้ว อย่าไปหวังว่าคนอื่นจะต้องอนุโมทนา หรือสนับสนุน เดียวจะเสียใจน้อยใจ เพราะคนสมัยนี้ไม่ค่อยเข้าใจ เสียสละเวลามาขัดเกลากิเลส หาความสงบด้วยการนั่งสมาธิเดินจงกรมอย่างอุกฤษฏ์ บางคนยังถือว่าเป็นการเห็นแก่ตัว เอาแต่ตัวรอด ไม่สนใจสังคม อาตมาเคยฟังแล้ว รู้สึกทั้งเศร้าทั้งขำ อดนึกอยู่ในใจไม่ได้ว่า แหม เมืองไทยเป็นพุทธตั้งพันสองร้อยปีแล้ว แต่แค่นี้คนไม่เข้าใจ ความจริงที่ทุกคนพิสูจน์ได้ก็คือปัญญาเกิดแล้ว เข้าใจในเรื่องกิเลสเรื่องความทุกข์แล้ว ความหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ ความอยากช่วยให้เขาพ้นทุกข์จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะฉะนั้น

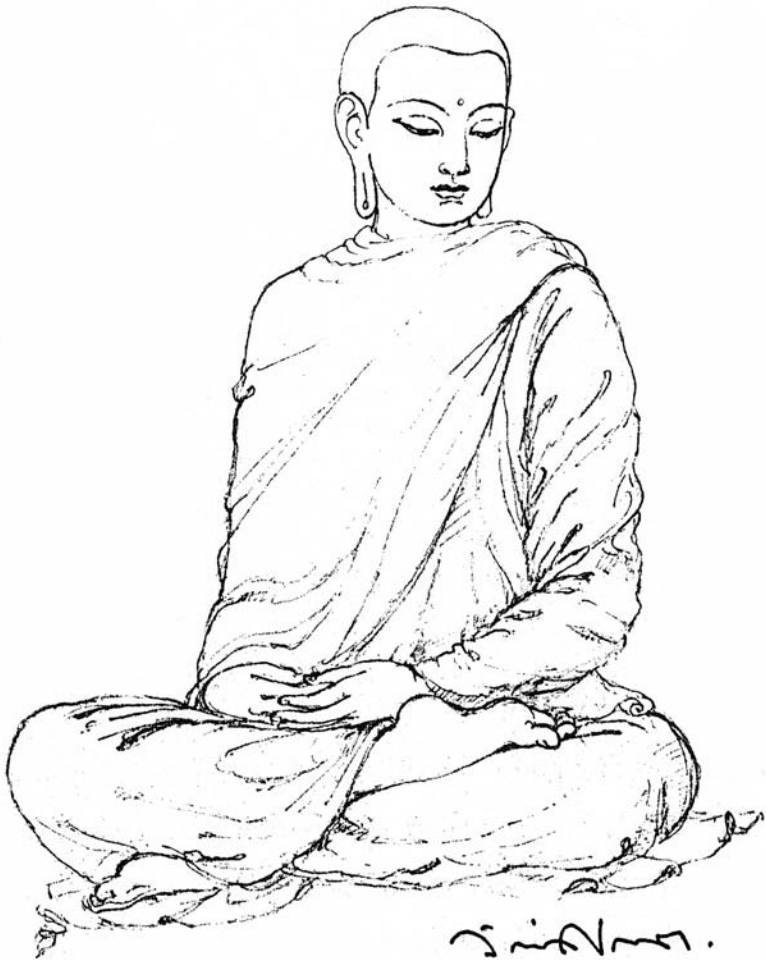


การช่วยตัวเองก็คือการช่วยคนอื่น ช่วยคนอื่นก็คือช่วยตัวเอง ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและแยกออกจากกันไม่ได้ ประโยชน์อันแท้จริงของเรา และประโยชน์อันแท้จริงของคนรอบข้างและสังคมประสานกลมกลืนกันหมด ไม่ปฏิบัติธรรม อะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ เรามองไม่เห็นชัด เพราะไม่รู้เท่าทันกิเลสที่แทรกซึมเข้ามาในจิตใจ การปฏิบัติก็เพื่อดับความทุกข์ ทุกข์อยู่ที่ไหน เราก็พยายามดับตรงนั้น เป็นชาวพุทธคือเป็นผู้ยินดีในการดับทุกข์ แต่เราชอบรับว่าการสำเร็จผลในการช่วยเหลือคนอื่นอย่างแท้จริง ขึ้นอยู่กับการพัฒนาตัวเองด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

คำถาม-คำตอบ

ถาม การปฏิบัติในลักษณะเข้มข้นเช่นนี้เป็นเหตุให้ดำรงสติได้มาก ในวันหนึ่ง เราจะเฝ้าดูจิตตัวเองได้ ก็ไม่สนใจสิ่งอื่นๆ พิจารณาเฉพาะตัวเรา เมื่อนั่งฟังเทศน์ ท่านบอกแนวทางในลักษณะที่ พระหรือแม่ชีปฏิบัติด้วยในฐานะอุบาทสกอุบาทสิกา เราต้องทำการงานต่างๆ ที่สำคัญคือเราต้องพบปะสังคมนี่ แตกต่างจากที่นี้ ต้องทวนกระแส ขอน้อมถามว่า เราต้องปฏิบัติตัวอย่างไรให้มีความสมดุลระหว่างกาย จิต และสังคม ด้วยจิตที่สงบมั่นคง

ตอบ คำถามนี้ก็ คือ การปฏิบัติอยู่ที่นี้หรืออยู่ในวัด มันง่ายเพราะว่ามีสิ่งเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ แต่ถ้าอยู่ในสังคมนั้นยาก จะทำอย่างไรดี นี่แหละ อาตมาเคยจนปัญญาในข้อนี้จึงได้ออกบวช! ขอตอบว่าต้องพยายามหากัลยาณมิตรในสังคมที่ตนอยู่ และพยายามทำตัวเองให้เป็นกัลยาณมิตรของคนรอบข้างด้วย กำลังใจของเรายังน้อย ต้องช่วยซึ่งกันและกัน คบเพื่อนที่มีความสนใจมีความตั้งใจเหมือนกับเรา พยายามเลี้ยงคนที่มีความตั้งใจที่หายบคาย ถ้าเป็นไปได้ ไม่คลุกคลีกับผู้คนที่มัวเมาในวัตถุ เพราะโบราณคดีมีว่า



၂၀၂၂ ခုနှစ်
၁၃-၁၄ ဇူလိုင် ၂၀၂၂

“คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”
ที่สำคัญคือหาเวลาไปวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อรับ
ฟังข้อคิด และเพื่อสมาคมกับคนดี

สำหรับหลักธรรมในการทำงานและการอยู่ร่วมกันใน
สังคมที่วุ่นวายและเห็นแก่ตัวนั้น อาตมาารู้สึกว่าที่ดีที่สุดคือ
“เมตตา” พยายามแผ่เมตตาให้มาก คือหวังดีต่อเขาทุก
คนโดยไม่หวังจากเขาสักคน พวกเราทุกๆ ที่พยายามปฏิบัติ
ก็ยังเผลออยู่บ่อยๆ นับประสาอะไรกับคนที่ยังไม่เคยปฏิบัติ
และไม่สนใจที่จะปฏิบัติ เห็นความประพฤติของเขาเป็นเรื่อง
ธรรมดา เราจะไม่น้อยใจ ถ้าเมื่อเข้าใจในกฎแห่งกรรมแล้ว
เราจะโกรธใครไม่ได้ เมตตาไม่ได้หมายความว่าต้องรักเขา
ทุกคน มันเป็นไปได้ แต่เราต้องหวังดีต่อเขา เมตตาคือ
ความหวังดี รักไม่ได้หรืออก เหลือวิสัย แต่เราสามารถมีความ
หวังดีต่อเขาได้ คนที่เราไม่ชอบ เราก็หวังดีและให้อภัยเขาได้
เราต้องเป็นกัลยาณมิตรต่อเขา เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เขา และ
ต้องให้อภัยเขาที่เขาไม่เป็นกัลยาณมิตรต่อเรา เราต้องยอมรับ
ความจริงว่ามันเป็นอย่างนี้เอง โลกมันเป็นเป็นอย่างนี้เอง
สังคมมันเป็นเป็นอย่างนี้เอง เราได้มาอยู่ในสนามรบของคนมี
กิเลส แต่เราไม่ใช่เป็นทหารเกณฑ์ เป็นทหารอาสาสมัคร ไม่มี
ใครบังคับให้เราเกิดเราสมัครมา ฉะนั้นเวลากำลังหมกมุ่น

กับการส่งสารตัวเอง “อ๊อ! ฉันทุขท์เหลือเกิน คนนั้นก็ไม่ใช่ใจเรา คนนี้ก็ไม่เห็นบุญคุณของเราเลย” ให้ดูตัวเองสักหน่อยว่า “สมน้ำหน้าๆ ที่ได้สมัครมาเกิดที่นี่” ออย่าไปเอาจริงเอาจังกับอารมณ์มาก รู้จักหัวเราะกับตัวเองบ้าง

ถาม ขอเรียนถามว่าที่ท่านอาจารย์ชาบอกไว้ว่า รู้สึกตัวแล้วให้ตื่นทันที ทำอย่างไรจึงจะรู้สึกว่านอนพอแล้ว เพราะว่าชอบคิดว่าตัวเองนอนไม่พออยู่เรื่อย และตามหลักสูตรศึกษาคนเราต้องนอนอย่างน้อยวันละ ๖-๘ ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่านั้นก็แย่สิคะ อยู่กรุงเทพฯ ด้วย กว่าจะกลับบ้านก็มีดี ตื่นแล้วมีเวลาทำอะไรน้อยจัง

ตอบ ต้องการนอนมาก มักจะเป็นเพราะคิดมาก คิดมากก็นอนมาก คิดน้อยก็นอนน้อย นอน ๖-๘ ชั่วโมงก็เยอะไปหน่อย ฝันบ่อยๆ แสดงว่านอนเกินความพอดีไป สงสัยโยมไม่รักชีวิตของตัวเองเท่าที่ควร วันหนึ่งเรามีแค่ ๒๔ ชั่วโมง นอน ๘ ชั่วโมง ก็เท่ากับทิ้งเสียเปล่ามากกว่า ๓๐% ของชีวิต โยมไม่เสียดายเวลาหรือ นอนไม่อิ่มสำราญก็ไม่เป็นไร ควรเสียดายเวลามากกว่า ขออย่าไปเชื่อความคิดของตนเองที่หลอกลวงว่าไม่พอ ไม่พอ ไม่อิ่ม นอนต่อสักนิดนี้เรียกว่า มาร อย่าไปเชื่อมันเลย เอาตามทีหลวงพ่อสอน

ดีกว่า พอรู้สึกตัวแล้วก็ตื่นทันที ร่างกายมันให้สัญญาณ
เราว่า ได้เวลาแล้ว ลูกได้แล้ว เป็นเวลานั่งสมาธิแล้ว แต่
ถ้า่วงบ่อยๆ หวานนอนตลอดเวลา อ่อนเปลี้ยเพลียแรงนั้น
แสดงว่าพักผ่อนไม่พอ ต้องเพิ่มขึ้นสักหน่อย หากความพอดี
ท่านไม่ให้ทรมานเปล่าๆ แต่ไม่ให้ตามกิเลส

ถาม การนั่งสมาธิตัวตรง แต่นั่งบนเก้าอี้ แต่พิง
เล็กน้อย จะได้ไหม

ตอบ นั่งตัวตรงๆ แต่พิงเล็กน้อย มันขัดกัน ถ้าตรง
ก็ไม่พิง ถ้าพิงก็ไม่ตรง ถ้านั่งตัวตรงๆ บนเก้าอี้ก็ไม่ใช่ไร
แต่นั่งพิงนี่ไม่กล้าอนุญาต เพราะเกรงว่าอาการพิงจะค่อยๆ
เพิ่มขึ้น ความตรงจะค่อยๆ น้อยลง ในที่สุดจะง่วง

ถาม การนั่งหลับตา เป็นการสกัดผัสสะใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ แต่ว่าลักษณะการนั่งหลับตาตอนนั่งสมาธิ
ไม่เหมือนกับเวลานอนหลับนะ ต้องทิ้งความรู้สึกไว้ที่ตานิด
หน่อย เราจะได้ไม่ง่วง แต่ถ้ารู้สึกง่วง ลืมตาก็ได้เหมือนกันไม่
เป็นไร อาจจะมองไปที่พื้นข้างหน้าสักหนึ่งเมตรก็ได้ ไม่ผิด
ที่สำคัญคืออย่าให้มันง่วง

ถาม การที่ตั้งใจอ่านหนังสือเรียนในการศึกษา ช่วงสอบได้คะแนนดี มีสมาธิในการอ่าน บางคนต้องมีสมาธิจึงอ่านได้ สมาธิในการอ่านกับสมาธิที่กำลังปฏิบัติกัน เป็นสมาธิอย่างเดียวกันหรือไม่

ตอบ โคตรเดียวกัน สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต ถ้าจิตตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ว่าเป็นอะไรก็แล้วแต่ท่าน เรียกว่าสมาธิทั้งนั้น สมาธิที่เราทำที่นี่ เราสามารถเอาไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ลักษณะของสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตที่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่างไม่วอกแวก ไม่เผอเรอ **จุดที่ควรวิเคราะห้ก็คือเป็นสมาธิมีคุณหรือสมาธิมีโทษ** ถ้าหากว่าสิ่งที่เรียนไม่ดี เป็นอกุศลเช่นวิธีหลอกคนหรือวิธีสร้างอาวุธ ก็จะกลายเป็นมิจฉาสมาธิ สมาธิพุทธต้องมีอารมณ์ที่เป็นกุศล และเป็นไปเพื่อปัญญา

ถาม การปฏิบัติเพื่อพบความสุขที่แท้จริงของชีวิต เพื่อพบกับความสงบของพระพุทธศาสนา เหมือนกับ คริสตศาสนา คริสตศาสนิกชนที่เขาปฏิบัติกัน พร้อมกับมีการชักชวนให้เขามาพบกับพระเจ้าหรือไม่ เพราะเขาบอกว่าจะได้พบกับพระเจ้าและจะได้พบกับความสุข (พระเจ้า

ช่วยให้หลุดพ้น ช่วยอธิบายด้วยคะ)

ตอบ ความเชื่อในพระเจ้าขึ้นอยู่กับความเชื่อในอัตตาตัวตน มีอัตตาตัวตนก็มีพระเจ้าได้และอยากมี พ้นจากอัตตาตัวตนแล้วมีพระเจ้าไม่ได้และไม่อยากมี ฉะนั้นความแตกต่างกันอยู่ตรงที่ว่าพวกเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อพบพระเจ้า ทุกศาสนามีวิธีทำจิตให้สงบจากความคิด แต่เท่าที่ทราบ มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนวิธีหลุดพ้นจากอวิชชา คือความยึดมั่นถือมั่นว่ามีผู้คิด (หรือไม่คิด) ที่เที่ยงแท้ถาวร

ถาม พุทธศาสตร์เป็นศาสตร์หนึ่งที่เหมือนกับศาสตร์ทั่วไป คือพยายามที่จะมีองค์ความรู้เป็นของตนเอง และการตีความพระธรรมก็เป็นไปตามความสามารถของพระสงฆ์ในแต่ละยุค ท่านเห็นด้วยไหมครับ

ตอบ การตีความพระธรรมแล้วแต่ความสามารถของพระสงฆ์ในแต่ละยุค เฉพาะส่วนที่ท่านเอาหลักการต่างๆ มาประยุกต์ใช้กับปัญหาสังคม หรือในการอธิบายธรรมให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของผู้ฟังกับสภาพสิ่งแวดล้อมหรือสภาพสังคม ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยปัจจุบันท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เป็นผู้สามารถหยิบเอาหลักธรรมะอย่างเหมาะสม และเผยแผ่อย่างได้ผลดีกับ

ปัญญาชนในประเทศไทย เช่นอธิบายทัศนคติของพระพุทธศาสนาต่อนิเวศวิทยาบ้าง ต่อเศรษฐศาสตร์บ้าง ต่อเทคโนโลยีบ้าง ฯลฯ

การแสดงธรรมของท่านเจ้าคุณ อาศัยความสามารถเฉพาะตัวของท่านที่รู้หลักธรรมอย่างแตกฉาน และเข้าใจในโลกและสังคมสมัยปัจจุบันได้ดี แต่ว่าไม่ใช่ท่านคิดเอาเอง หลักการมันก็มีอยู่แล้ว ท่านเป็นเพียงผู้ขุดค้นแล้วชี้แจงหรือเปิดเผย เพราะฉะนั้นในส่วนหนึ่งการตีความพระธรรม ไม่ขึ้นอยู่กับความสามารถของสงฆ์ในแต่ละยุค เพราะหลักการเดิมนั้นมีอยู่แล้วในพระบาลี และถึงแม้ว่าศัพท์บางคำอาจจะแปลได้หลายนัย แต่ส่วนมากแล้วความหมายของศัพท์และคำสอนที่สำคัญๆ ก็ชัดเจน เพราะฉะนั้นไม่ใช่ว่าแต่ละยุคแต่ละสมัยสามารถที่จะตีความหมายของศัพท์สำคัญตามความพอใจของตน เพราะว่าหลักเดิมนั้นมีอยู่แล้วในพระบาลี

ในศาสนาบางศาสนามีการปรับปรุงแก้ไขคำสอนอยู่ทุกยุคทุกสมัย เพื่อให้คำสอนนั้นเข้ากับความต้องการ ความเชื่อถือ หรือค่านิยมของสังคม แต่พุทธศาสนาทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นผูกพันอยู่กับความจริงของธรรมชาติ และความจริงของธรรมชาติ

ไม่มีการเปลี่ยนแปลงแม้แต่นิดเดียว ความจริงของธรรมชาติเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีที่แล้วที่ประเทศอินเดีย และความจริงของธรรมชาติในเมืองไทยในสมัยนี้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ใครเข้าถึงแล้วก็จะได้รับความรู้อันเดียวกัน

ถ้าสมมติว่าเราเห็นว่ามีคำสอนที่คนไม่เข้าใจหรือคนปฏิเสธกันมาก ต้องถือว่าเป็นกรรมของคนเหล่านั้น แล้วก็ต้องพยายามหาวิธีที่จะเสนอคำสอนนี้ให้ชัดขึ้นและในสำนวนที่คนจะรับได้ แต่จะบอกเลิกสอนทีเดียวไม่ได้ จะเรียกประชุมพระเถระผู้ใหญ่ และเสนอว่าทุกวันนี้คนทั่วไปฟังเรื่องอนัตตาไม่รู้เรื่อง ขอเลิกซะ สอนแต่อัตตาตัวตนต่อไป เพราะคนจะชอบและอาจจะทำให้ได้เพิ่มจำนวนพุทธศาสนิกชนได้ด้วย อย่างนี้เราทำไม่ได้ เพราะไม่ว่าเราจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม จะเข้าใจหรือไม่เข้าใจก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็ย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว และจะเป็นอย่างนี้ไปตลอดกาล ใครปฏิบัติจนถึงขั้นนี้ต้องยอมรับทุกคน ฉะนั้นมันอยู่ที่ว่าเราจะเข้าถึงหรือเข้าไม่ถึงเท่านั้นเอง

ถาม การถือศีล ๕ มีอยู่ข้อหนึ่งที่จะขอกถามคือการกำจัดปลวกและมดจะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

ตอบ เรื่องนี้ ก่อนที่จะฆ่าสัตว์ เราต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะแก้ปัญหาโดยทางอื่น ก่อนที่จะกำจัดปลวกและมด มีทางอื่นใหม่ที่จะแก้ปัญหาได้โดยไม่ต้องฆ่ามันใช้ปัญญาค่อยๆ คิด ค่อยๆ พิจารณา ถ้าแน่ใจว่าไม่มีทางอื่นบางที่เราอาจจะต้องยอม แต่ยอมโดยไม่หลอกตัวเองว่าไม่บาป มันเป็นบาปแน่ แต่ในชีวิตของฆราวาสบางที่เราเลี่ยงบาปอย่างนี้ไม่ได้ เพราะจะปล่อยให้ปลวกกินบ้านจนพังไม่ได้ เราก็มีหน้าที่ต่อที่อยู่ของเราเหมือนกัน ฉะนั้นในบางกรณีเราอาจถือว่าเป็นเรื่องจำเป็น แต่ขอให้ทำให้น้อยที่สุดที่เราจะทำได้ เพราะถึงจะทำตามหน้าที่ก็ตาม เมื่อฆ่าสิ่งมีชีวิต ต้องยอมรับว่าเป็นบาปซึ่งต้องมีผลต่อไป ถ้าอยากอยู่แบบบริสุทธิ์จริงๆ ต้องออกบวช

ถาม เราจะทราบได้อย่างไรว่าเราไม่ได้หลอกตัวเอง เราจะมีวิธีแยกแยะอย่างไร ว่าเป็นความคิดหรือเป็นความจริง กลัวจะหลงทางแล้วหาทางกลับไม่เจอ

ตอบ อย่าไปเชื่อความคิดมากนักก็แล้วกัน คอยเตือนตัวเองอยู่เสมอว่านี่คือแค่ความคิดอาจจะไม่ถูกก็ได้คิดเก่งแต่ว่าไม่รู้เท่าทันความคิดของตัวเองก็อันตรายเหมือนกัน คิดแล้วต้องรู้เท่าทันความคิดอีกที การไม่เชื่อความคิด

ร้อยเปอร์เซ็นต์เป็นการป้องกันการหลอกตัวเองที่ดีที่สุด นอกจากนั้นแล้วการเข้าไปอยู่ในหมู่นักปฏิบัติ หรือการมาพบ การมาปรึกษากับกัลยาณมิตรเป็นครั้งคราวก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เพราะบางที่เราหลอกตัวเองจนเป็นนิสัย จนเกิดจุดบอดซึ่งเรามองไม่เห็นเลย แต่โชคดีที่คนอื่นเขาไม่ได้มีจุดบอดตามเรา เขาก็เห็นความบกพร่อง แล้วเขาช่วยเปิดเผยจุดบอดของเราได้ เพื่อนก็จะสะกิดเราว่า “ระวังนะ กำลังหลงทางนะ” คือตอนนี้เรายังเป็นที่พึ่งของตนไม่ได้ ต้องอาศัยเพื่อนหรือครูบาอาจารย์ช่วยเป็นผู้ให้ข้อคิดแก่เราไว้ก่อนหน้าที่ของเราในกรณีนี้คือเป็นผู้ที่ยอม ผู้ที่พร้อมที่จะรับฟัง คำตักเตือนอยู่เสมอ ไม่ใช่สักแต่ว่าเชิญเพื่อนตักเตือนหรือให้ข้อคิดพอเป็นพิธี พอเขาให้จริงๆ แล้วกลับน้อยใจหรือโกรธเขา ได้ตอบ หรือแสดงความไม่พอใจ ทำให้เขาเสียใจ ควรมีความจริงใจมากกว่านั้น พร้อมที่จะยอมรับความจริงถึงแม้ว่าอาจจะจะเป็นความจริงที่ทำให้เรารู้สึกละอาย เราก็ต้องยอมรับ อย่างนี้เราจึงจะเจริญในธรรม

ถาม โอกาสที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้บรรลุธรรมขั้นสุดท้าย คือนิพพานนั้นมากน้อยเพียงใด คนทั่วไปควรปฏิบัติให้ได้ถึงขั้นไหน จึงสามารถมีความสุขสงบตามสมควรของ

ผู้ครองเรือน ดิฉันเพิ่งฝึกหัดทำสมาธิ มาที่นี้รู้สึกจิตใจสงบ และเข้มแข็งขึ้น แต่ไม่คิดว่าจะทำได้จนถึงขั้นสุดท้าย ตอน นี้ก็ยังไม่ได้ทำอะไรนอกจากกำลังใจ

ตอบ ความรู้สึกหรือความคิดว่าเราคงจะทำไม่ได้ถึงขั้นสุดท้าย ก็แค่ความคิด เป็นอารมณ์ที่ท่านเรียกว่า “วิภิจิฉา” คือความสงสัย ฉะนั้นหน้าที่ของเราในปัจจุบัน คือ การรู้ความสงสัยตามความเป็นจริงว่านี่คือความสงสัย ความคิดว่าเราสามารถเข้าถึงขั้นสุดท้ายได้ก็คือความคิดที่เกิดขึ้นและดับไปในปัจจุบัน ความคิดว่าเราไม่สามารถที่จะเข้าถึงขั้นสุดท้ายได้ก็เหมือนกัน เราจะถึงหรือไม่ถึงพิสูจน์ไม่ได้หรอก แต่สิ่งที่รู้ได้และควรรู้ ก็คืออารมณ์ปัจจุบัน ดูความไม่แน่นอนของมันไปเรื่อยๆ วันไหนนั่งสมาธิแล้วจิตฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่สงบเลย เราอาจจะท้อใจคิดว่าไม่ไหว ชาตินี้คงไม่มีหวัง วันหลังเราก็นั่งสบาย สงบดีแล้วอาจจะตื่นเต้น ไม่แน่นอน อาจจะดี จิตใจของเรามันตกลงอย่างนี้ มันคิดได้สารพัด แต่อย่าไปเชื่อมันเลย ความคิดมันก็เป็นสังขาร เป็นธรรมชาติอันหนึ่งที่เกิดตามเหตุปัจจัย ให้เราเชื่อในกฎแห่งกรรมว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จะดีกว่า การภาวนาคือยอดแห่งความดี ฉะนั้นถ้าเราภาวนาไปเรื่อยๆ เจริญด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา

เรื่อย ๆ มันต้องได้แน่นอน แต่อาจไม่ใช่ในชาตินี้ได้ ไม่ได้ ชาตินี้ก็ เป็นชาติหน้า ไม่ได้ชาติหน้าก็ชาติต่อไป แต่จะเป็น ชาติใดชาติหนึ่งก็แล้วแต่ ในที่สุดมันจะต้องได้แน่นอน ไม่ ต้องสงสัยในข้อนี้เลย

ถาม เราเปลี่ยนนิสัยความประพฤติของผู้อื่นไม่ได้ ถ้าเราไม่ชอบเราควรหลีกเลี่ยงใช่ไหม แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ควร ทำอย่างไรดี

ตอบ อุดทนและพยายามหวังดีต่อเขาเหมือนที่อธิบาย เมื่อคืนนี้ ถ้าเขามีความประพฤติที่ไม่ดี การพูดไม่ดี ทุกครั้งที่ เขาทำอย่างนั้น พูดอย่างนั้น เขากำลังสร้างกรรม และต่อไปเขาก็จะต้องได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้วเราก็ โกรธเขาไม่ลง แต่กลับเกิดความรู้สึกสงสาร แต่ความหวังดี ต่อเขาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยคุณธรรมหลัก คือ ความอดทน เราต้องอดทนหนักมาก ต้องใช้ความอดทนและเมตตาเป็น หลักในกรณีอย่างนี้ แต่ถ้าความประพฤติของเขาเกินไปหรือ สร้างความเสียหายแก่ส่วนรวมเราก็ต้องพูดเหมือนกัน ต้อง พยายามแก้ไข ความอดทนจึงไม่ได้หมายความว่าต้องกัด ฟันปล่อยให้เขาทำบาปหรือเบียดเบียนคนอื่นตามสบาย ความอดทนมุ่งที่การระงับความเศร้าหมองในใจของเราต่าง

หาก เช่นสมมติว่าในสถาบันที่เราอยู่ คนหนึ่งทุจริตและเอา
 รัศเอาเปรียบคนอื่นสำหรับตัวเราเองอาจทนได้แต่บางที่ต้อง
 คำนึงถึงสถาบันของเราด้วย บางที่ต้องยอมยุ่งเหมือนกัน
 เพื่อหลักการ เพื่อส่วนรวม เป็นเรื่องของความเสียสละที่ต้อง
 ใช้ปัญญาพิจารณาหาวิธีการที่จะเหมาะสมและได้ผลดี
 ที่สุด

ถาม ช่วงแรกของการนั่งสมาธิจะมีอาการร่วงมาก
 แต่พอฝืนใจตนเองไปสักนิด อาการร่วงหายไปเป็นปลิดทิ้ง
 มีคนกล่าวว่าถ้าอาหารร่วงหาย เป็นเพราะมีสมาธิ แต่ทำไม
 ดิฉันยังคิดมากฟุ้งซ่านอยู่ถ้าดิฉันมีสมาธิจริงๆ

ตอบ การที่ความร่วงหายนั้น ก็อาจจะเป็นเพราะมี
 สมาธิก็ได้ หรืออาจจะเป็นเพราะมีความฟุ้งซ่านก็ได้ เป็นแค่
 การเปลี่ยนตัวนิรณโณใหม่ คืออาจจะเป็นสมาธิสักพัก แต่
 สมาธิไม่มั่นคง แล้วก็เลยกลายเป็นความฟุ้งซ่านต่อ นี่ก็
 เป็นไปได้ ส่วนมากจิตใจของคนเราก็เหมือนเด็กเล็ก เคย
 สังเกตเด็กไหม คือมันรู้จักแต่วิ่งกับหลับ วิ่งไปวิ่งมาเหนื่อย
 ก็หลับไปเลย ส่วนมากโตแล้วเราก็ยังเป็นอย่างนั้น จิตรู้แต่
 ฟุ้งซ่านกับร่วง ฟุ้งซ่านคิดไปคิดมา พอคความคิดลดน้อยลงๆ
 ก็ง่วง เราจึงรู้จักแต่คิดกับหลับ ไม่คิดก็หลับ ไม่หลับ

ก็คิด ที่นี้เราทำสมาธิเพื่อหาทางสายกลาง คือ จุดที่ไม่คิดแต่ไม่หลับ สมาธิมันอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ใช่่ง่ายๆ ต้องใช้เวลาเหมือนกัน

ถาม มีอาการรู้สึกว่างลงไปเหมือนกับไม่หายใจช่วงหนึ่งขณะนั่งทำสมาธิ พอเรากำหนดรู้ว่ามันว่างนะ ไม่หายใจนะ เราก็กลับมาหายใจ ความว่างตรงนั้นมันก็หายไป เป็นเพราะเหตุใด และความว่างนั้นคืออะไร

ตอบ ความว่างก็คือความว่าง ว่างจากกิเลส ว่างแล้วเกิดความสงสัยว่านี่มันคืออะไรหนอ มันก็ไม่ว่างเสียแล้ว ไซ้ใหม่ เรื่องการปฏิบัติอย่าไปพะใจอะไร อย่าไปกลัว อย่าไปสงสัย ประสบการณ์ในระหว่างการนั่งสมาธิไม่ว่าเป็นอย่างไรก็ตามมีลักษณะอันเดียวกันหมด คือ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ท่านตรัสว่าสิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา จำข้อนี้ไว้ก็ดี เจออะไรก็ตัดไปได้เลย ว่างก็สักแต่ว่าว่าง ไม่ว่างก็สักแต่ว่าไม่ว่าง ความว่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความไม่ว่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ภาพสวรรค์ นรก เปรตผีเทวดา ทุกสิ่งทุกอย่างจากต่ำสุดไปถึงสูงสุด น่ารักน่าชังเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มันเป็นของแค่นี้แหละ แล้วเราจะไปสนใจมันทำไม น่ารักที่สุด น่าเกลียดที่สุด เราก็รู้

เท่าที่มันเฉยๆ ไม่เพ็ดเพลินไม่ยินดี น่ากลัวเราก็ไม่กลัว
น่าเกลียดเราก็ไม่เกลียด น่าสะดุ้งเราก็ไม่สะดุ้ง เพราะอะไร
เพราะเรารู้หมด รู้ว่าสิ่งใดมีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้น
ย่อมดับไปเป็นธรรมดา อย่างนี้เราปลอดภัย การปฏิบัติ
ก็ไม่หลงทางแน่ จะว่างเราก็รู้ว่ามันว่าง แต่เราไม่ได้สำคัญ
มันหมายในความว่าง หรือไม่ได้คิดว่าเราบรรลุอะไร ไม่ได้
ตื่นเต้น เป็นอะไรเราก็รู้ แต่ไม่ต้องเป็นอะไรกับมัน เราไม่



24 กุม 2522

ต้องคิดอะไรเพิ่มเติม สักแต่ว่ารับรู้สภาวะที่กำลังปรากฏอยู่ในจิตตามความเป็นจริง นี่คือนสิ่งที่เรากำลังศึกษาอยู่ ให้มีสติ อย่าทิ้งสติ เพราะสติสัมปชัญญะนั้นแหละเป็นที่พึ่งของเราในการทำสมาธิ



ชยสาโร ภิกขุ

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

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

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

วัตถุประสงค์

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

คณะที่ปรึกษา

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

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริดา ทศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการ

การดำเนินการ

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



ชยสาโร ภิกขุ

จิตตปริยัติธรรม