



ทุกข์  
ทำไม

ชยสารโร ภิกขุ





# ทุกข ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ



พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม  
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว  
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



# ทุกข์ ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ  
กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

[www.thawasischool.com](http://www.thawasischool.com), [www.panyaprateep.org](http://www.panyaprateep.org)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๔ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

จัดทำโดย กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๘

# คำนำ

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

ทำยนี้ คณะศิษย์ขอกราบนมัสการขอขอบพระคุณ พระอาจารย์ชยสาโรที่ได้เมตตาอนุญาตให้พิมพ์หนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทาน และที่ได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์และญาติโยมอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

คณะศิษยานุศิษย์

ธันวาคม ๒๕๕๒

มันไม่อยู่ในวิสัยของใคร  
ที่จะบังคับให้เราเป็นทุกข์ได้  
ถ้าเราไม่ยอมเป็นทุกข์

# ทุกข์ ทำไม

อริยสัจ ๔ เป็นสัจจะความจริงที่ประเสริฐ เพราะนำ  
ปุถุชนผู้หนาด้วยกิเลสไปสู่ความประเสริฐได้ เราต้องการ  
อะไรจากชีวิต หากประสงค์ หรือมุ่งมาดปรารถนาต่อชีวิต  
ที่เป็นอริยะ คือ ชีวิตที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความ  
อิจฉาพยาบาท ความขี้มเคระ้า ความวิตกกังวล และสิ่ง  
เคระ้าหมองทั้งหลาย ถ้าเราเห็นว่า ความเป็นอิสระภายใน  
ความเมตตากรุณา และปัญญา เป็นสิ่งที่น่าพัฒนาเราควร  
เอาใจใส่เรื่อง **อริยสัจ**

พระพุทธเจ้าตรัสว่าอริยสัจข้อแรก คือทุกข์ เป็นสิ่ง  
ที่ควรกำหนดรู้ การที่พระองค์สอนอย่างนั้นก็เพราะว่าโดย  
สัญชาตญาณเราไม่ยอมทำ (กำหนดรู้) ความทุกข์เกิดขึ้น  
แล้ว เราชอบปฏิเสธบ้าง เอาหัวมุดลงไป ในทรายเหมือน  
นกกระจะอกเทศบ้าง หาความสุขทางเนื้อหนังมากลบ  
เคลื่อนความทุกข์เอาไว้บ้าง แต่หนีไม่พ้น トラบใดที่เรายัง



ไม่รู้ธรรมชาติของทุกข์ก็เหมือนเราหลงในเขาวงกต ถึงจะนั่งพักในที่ร่มเย็นชั่วคราวก็ยังคงหลงอยู่ดี

ก่อนจะอธิบายเรื่องอริยสัจ ขอทำความเข้าใจเรื่องภาษาสักเล็กน้อย ในภาษาบาลีคำว่า **ทุกข์** มีความหมายที่กว้างขวางกว่าและลึกซึ้งกว่าในภาษาไทย มีสองแง่หลัก คือ

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

ขอเปรียบเทียบกับคำว่า ร้อน ความร้อนที่เป็นอาการของธรรมชาติก็อย่างหนึ่ง ความร้อนในใจที่ไม่สบายก็อย่างหนึ่ง ช้อแวก กว้างกว่า และไม่ต้องขึ้นอยู่กับคน

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

เพราะฉะนั้นการกล่าวว่าสิ่งที่ไม่มีชีวิตเป็นทุกข์ หมายถึงการขาดเสถียรภาพของมัน ท่านให้เราพิจารณาเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นหน่วยรวมของเหตุปัจจัยและส่วน



ประกอบ เช่น ต้นไม้มีราก แก่น เปลือก กิ่งก้าน ดอก  
ผล เป็นส่วนประกอบ มีดิน แดง ฝนเป็นต้น เป็นปัจจัย  
ภายนอก แผลงกินผลก็กระทบต่อต้นไม้ทั้งต้น ฝนไม่  
ตกต้นไม้อาจเหี่ยว ลมพัดแรงๆ ต้นไม้เนิ่นอาจจะล้ม

เมื่อเหตุปัจจัยล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่เป็น  
หน่วยรวมของสิ่งที่ไม่เที่ยงหลายๆ อย่างนั้นก็พลอยไม่เที่ยง  
ไปด้วย และภาวะที่ขาดความมั่นคงหรือขาดเสถียรภาพ  
ท่านเรียกว่า **“ทุกข์”** แกงกะหรี่ป็นทุกข์ เพราะพอดักใส่จาน  
แล้วมันพร้อมที่จะเสื่อม สิ่งแรกที่เสื่อมคือความร้อนของมัน  
ทิ้งไว้ชั่วโมงหนึ่งก็เย็นไม่ค่อน่าทานเสียแล้ว ถ้าทิ้งไว้วัน  
สองวันมันจะบูด ต้องทิ้ง

ความร้อน ความหอม ฯลฯ ซึ่งเป็นส่วนประกอบ  
ไม่คงทน ทำให้ตัวแกงไม่คงทน ท่านเรียกความจริงนี้ว่า  
**ทุกข์** พระตถาคตจะบังเกิดขึ้นในโลกก็ตาม จะไม่บังเกิด  
ขึ้นในโลกก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น  
อนัตตา มันเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติยังไม่เป็นปัญหา  
หากทุกข์ในอริยสัจคือความทุกข์ของมนุษย์โดยเฉพาะ ไม่  
เหมือนทุกข์ในไตรลักษณ์ แต่สืบต่อจากความทุกข์นั้น คือ  
ขั้นห้าของมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ต้องเป็น  
ไปตามกฎไตรลักษณ์ แต่มนุษย์เราแปลกตรงที่ว่ามีสิ่งที่  
เรียกว่า **อวิชชา** ห่อหุ้มจิตไว้ ทำให้เกิดความผิดพลาดที่ท่าน



ให้ชื่อว่า *ทุกข์* เหมือนกัน แต่เป็น *ทุกข์อริยสัจ*

ท่านแยกความทุกข์นี้ออกมาต่างหาก เพราะมีเหตุที่ระงับได้และมีจุดจบซึ่งพระองค์ให้ชื่อว่า *นิโรธ* ทุกข์ในอริยสัจหมดแล้วมีแต่ทุกข์ในไตรลักษณ์สำหรับชีวิตที่ยังเหลืออยู่ คือทุกข์เวทนาทางกาย ความแก่ ความเจ็บ และความตาย สำหรับผู้ที่เข้าถึงธรรมแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์แต่ไม่เป็นปัญหา เป็นแค่รสชาติของไตรลักษณ์ที่ทุกคนในโลกรวมทั้งพระอรหันต์ต้องเสวย

ทุกข์ที่เป็นอริยสัจเกิดเพราะจิตที่มี อวิชชา ย่อมกระสับกระส่ายด้วยความทะเยอทะยานอยาก คือค้นหาเราจะแปลอวิชชาว่า “*ความไม่รู้*” อย่างเดียวไม่ได้เพราะอวิชชา รวมถึงการ “*รู้ผิด*” ด้วย คนเราจะอยู่เฉยๆ โดยไม่รู้หรือไม่คิดอะไรเลยไม่ได้ เมื่อเราไม่รู้จริง เราก็กู้ไม่จริง อวิชชาจึงหมายถึงไม่รู้ความจริง และรู้ไม่จริง เมื่อความรู้สึกนึกคิด ค่านิยมที่มีต่อชีวิตของตน โลกทัศน์ความเชื่อถือหรือแนวความคิดไม่ลงรอยกับความเป็นจริง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นปรากฏในลักษณะของความอยากได้ อยากมีอยากเป็นต่างๆ มีผลคือความทุกข์

ความทุกข์ที่เกิดจากอวิชชา เกิดจากการไม่รู้จริง ความทุกข์จากการรู้ไม่จริงเป็นความทุกข์ที่แก้ได้ แต่ความทุกข์ที่เป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นความทุกข์ของสิ่งทั้งปวงเป็น

สิ่งที่ต้องยอมรับ นักปราชญ์ผู้มีปัญญา คือผู้รู้ว่าสิ่งไหนอยู่ในวิสัยที่จะแก้ไขได้ สิ่งไหนไม่อยู่ในวิสัยที่จะแก้ไขได้ เพราะถ้าเราแยกไม่ถูก เดียวเราจะเสียเวลาเหนื่อยกับการพยายามแก้สิ่งที่เราแก้ไม่ได้ ส่วนสิ่งที่แก้ได้กลับไม่มีเวลาแก้หรือไม่คิดที่จะแก้ อะไรคือสิ่งที่เราแก้ไม่ได้ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อาจะพอบรรเทาได้บ้าง ยืดอายุออกไปบ้าง แต่ในที่สุดแล้วจะต้องยอมรับ

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เรายอมดู ยอมรับรู้ ให้เราคอยฝึกเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตโดยเฉพาะกับสิ่งที่เราไม่ต้องการหรือไม่ชอบ ผู้ที่ไม่เข้าใจอาจจะกลัวว่าจะทำให้เรากลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายหรือเปล่า ไม่ใช่... เจตนาของเราคือต้องการมองโลกอย่างรอบคอบ แบบลึมหูลึมตา ดูทุกแง่ดูทุกมุม ไม่ใช่รับรู้เฉพาะแง่มุมที่ถูกใจ หรือที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย ต้องกล้า ไม่อย่างนั้นจะเป็นเหยื่อของความคิดผิด และจะเป็นทุกข์ได้ง่าย เช่นในโรงพยาบาลในต่างประเทศหรือแม้ในเมืองไทยบางแห่งมีการมองความตายว่าเป็นศัตรู เป็นสิ่งที่ต้องสู้ต้องชนะ ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ไม่เคยมีใครชนะได้เลย

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



มะเร็งเป็นศัตรูที่ได้เข้าไปรุกรานเขาอย่างไร้ยุติธรรม ที่เขาได้สู้จนถึงที่สุดแล้วแพ้ไปอย่างวีรบุรุษ นี่คือการคิดผิดที่เกิดจากการไม่เข้าใจธรรมชาติ หรือการไม่ยอมเข้าใจเกี่ยวกับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือทุกข์ในไตรลักษณ์ จึงกลายเป็นฐานของทุกข์ในอริยสัจ

หลวงพ่อบุญมา เคยสอนศิษย์ของท่านอยู่เสมอว่า แก้วน้ำที่เราใช้ทุกวันแตกแล้ว ให้พิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ ฝึกให้เห็นอย่างนี้แล้ว เมื่อมันแตกจริงๆ จิตใจเราจะไม่หวั่นไหว ร่างกายนี้เรายืมธรรมชาติมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น ต้องมองว่ามันแตกแล้วเหมือนแก้วน้ำ เราจึงจะไม่ประมาท พวกเราไม่เข้าใจเรื่องนี้ก็ยังไม่รู้อิโหน่อิเหน่

ไปอเมริกาจะเห็นคนแก่อายุ ๖๐ หรือ ๗๐ แต่งตัวเหมือนคนอายุ ๓๐ หรือ ๔๐ ท่อนบนโป้ใส่กางเกงสั้นก็มี เดินเกี้ยวก้อยกันในที่สาธารณะก็เคยเห็น เขาพยายามพิสูจน์ให้โลกเห็นว่า เขาไม่แก่ เขาไม่เป็นภาระแก่ใคร เพราะอะไร เพราะในสังคมตะวันตกที่เน้นเรื่อง कामและงาน คนแก่ดูเหมือนจะเป็นส่วนเกิน สังคมยกย่องความเป็นหนุ่มเป็นสาว เพราะฉะนั้นคนแก่จึงต้องพยายามพิสูจน์ว่าฉันไม่แก่จริง นี่คือการของวัฒนธรรมที่ยังอ่อนปัญญา ไม่ยอมรับเรื่อง ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย

โยมแม่ของอาตมาเองอายุ ๖๐ กว่าแล้ว ไม่เคยเห็น

คนตาย ไม่เคยเห็นซากศพ โยมแม่อาตมาอาจจะสิ้นชีวิต  
ลงโดยไม่เคยมีโอกาสดูได้เห็นวันแต่ในหนัง เพราะสังคม  
ที่ท่านอยู่ไม่อยากจะรับรู้ต่อความตายในโลกจริง แต่ชอบ  
ดูการฆ่าอย่างสยดสยองในโรงหนัง อาตมาก็ไม่เข้าใจ  
เหมือนกัน

วัฒนธรรมพุทธสอนให้เราอยู่กับความจริง เช่นที่  
วัดป่านานาชาติเรา วันไหนมีการเผาศพ ผู้ใหญ่ต้องจูง  
เด็กเล็ก ๆ อายุ ๓-๔-๕ ขวบขึ้นไปไปดูศพบนเชิงตะกอน  
ก่อนเผา เพื่อจะได้รู้ว่าความตายมันเป็นอย่างไรเอง มันเป็น  
เรื่องธรรมดา หลวงพ่อชา ท่านย้ำในเรื่องนี้มากคือท่าน  
บอกว่าก่อนที่เราจะดับความทุกข์ เราต้องรู้จักความทุกข์  
เสียก่อน เหมือนแม่ทัพต้องรู้จักศัตรูดีก่อนจะได้วางแผน  
ชนะมันได้ ให้เรารู้จักโฉมหน้าของความทุกข์ ความทุกข์  
อยู่ที่ตรงไหน ก็ต้องดับความทุกข์ที่ตรงนั้น ท่านบอกว่า  
ไฟไหม้ตรงไหนก็ต้องดับตรงนั้น อย่าไปดับที่อื่น อย่า  
ฟังอ้างว่่าที่นี้ดับไม่ได้หรือมันร้อนเกินไป ขอดับที่อื่น ๆ  
ก่อน อย่างนี้เอาตัวไม่รอด วอดวายเลย การปฏิบัติไม่ใช่  
ยากล่อมใจเพื่อจะได้สัมผัสสิ่งที่กำลังทำให้เราเป็นทุกข์อยู่

เราไม่ได้ภาวนาเพื่อจะหนีจากปัญหา หรือเพื่อเก็บ  
กดปัญหา ตรงกันข้าม เราฝึกให้จิตรู้จักภาวะที่รู้ ตื่น และ  
เบิกบาน กับลมหายใจ เป็นต้น เพื่อให้จิตใจมีความสงบสุข





เข้มแข็งมั่นคงพอที่จะดูปัญหา คือจิตจะปล่อยวางความ  
ยินดี ยินร้าย หรือความยึดมั่นว่ามีเราหรือของเราตราบดี  
ก็สามารถเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ตราบนั้น เข้าใจปัญหา  
รู้ขอบเขตของปัญหา สามารถเห็นเหตุปัจจัยของปัญหา  
อย่างแท้จริง แล้วคอยแก้ไข ปัญหาภายนอกก็แก้  
อย่างหนึ่ง ปัญหาภายในก็อย่างหนึ่ง

คนที่ยังไม่มีปัญญามักปฏิเสธว่า “ฉันไม่มีปัญหา”  
เมื่อเริ่มสว่างขึ้นมาน้อยหนึ่งก็ยอมรับว่า “ฉันมีปัญหา” ขึ้น  
ต่อไปก็คือ “ฉันคือปัญหา” ในที่สุดแล้วไม่มีปัญหาจริงๆ  
แต่การไม่มีปัญหาอย่างคนทั่วไปนี้ไม่ใช่ ต้องพัฒนาให้เห็น  
ปัญหา ยอมรับปัญหา จนกระทั่งเห็นว่าความยึดมั่นถือมั่น  
ในตัวฉันนั้นแหละคือตัวปัญหา ไม่ใช่ว่าฉันมีปัญหา ตอน  
เรานั่งสมาธิภาวนาแล้วไม่สงบทำอย่างไร อดทน! อย่า  
ใจร้อน อย่าท้อแท้ เป็นทุกข์บ้างก็ช่างมัน ไม่เป็นไรในระยะ  
ยาวมันคุ้มอยู่หรอก เรากำลังทำงานอยู่ กำลังได้รู้จักกับ  
ความทุกข์ของตัวเอง กำลังได้รู้จักสาเหตุของปัญหา เรียก  
ว่าได้กำไร เพียงแต่ว่ายังไม่ค่อยสนุกเท่านั้นเอง เงินเดือน  
ยังไม่ออก ทำไปเรื่อย ๆ เอาความทุกข์เป็นบทศึกษาได้ใจ  
ก็ไม่ชุนมัว

ในการอบรมลูกศิษย์ลูกหา หลวงพ่อชาท่านมีความ  
สามารถสูง สำหรับชาวต่างประเทศ ท่านเมตตาเลือกคำ



พูดที่ง่าย ๆ สอนผู้ที่ยังพูดภาษาไทยไม่ได้หรือยังพูดได้ไม่กี่คำ คำหนึ่งที่ท่านชอบใช้กับพวกพระฝรั่งเรา อาตมาก็ยังจำได้ตราบเท่าทุกวันนี้ คือท่านย้ำเหลือเกินว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” คำนี้ผู้ที่เริ่มเรียนภาษาไทย ก็ยังพอเข้าใจ

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังคิดผิดหรือคิดถูก เราต้องรู้จักหยุดแล้วดู ในการภาวนา **สมณะ** คือหยุด **วิปัสสนา** คือดู การภาวนาต้องการสองสิ่งนี้ คือทั้ง “หยุด” ทั้ง “ดู” ถ้าไม่หยุดแล้ว ก็ดูไม่ชัด เหมือนเราอยากจะทำตัวที่คั่นนั่งในรถที่กำลังวิ่งเร็วก็ดูไม่ชัด ภูเขาทะเลก็เบลอไปหมด ต้องจอดรถเสียก่อนแล้วลงจากรถไปชมวิว

เหมือนกับจิตใจของเรามันกำลังวิ่ง ดูอะไรไม่ชัด จำเป็นต้องหยุดด้วยพลังสมาธิ เพื่อระงับความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวาย าระงับนิรวรณต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ครอบงำจิต ทำให้ดูอะไรไม่ออก หรือดูผิดเพี้ยนจากความจริง มีแต่สมาธิเท่านั้นที่จะระงับนิรวรณได้ ทีนี้เราเคยอยู่กับนิรวรณมานานแล้ว อยู่กับกิเลสตั้งแต่เกิด ถ้าไม่ทำสมาธิ ไม่ฝึกให้จิตพอใจและแน่วแน่อยู่ในปัจจุบัน เราไม่มีทางเข้าใจความหมายของคำว่า **กิเลส** ว่าเป็น “**เครื่องเศร้าหมองแห่งจิต**” เพราะไม่มีโอกาสสัมผัสจิตที่ไม่เศร้าหมอง เหมือนกับที่เราเคยอยู่ในแหล่งแออัดตั้งแต่เกิดเลยหลงผิดว่าโลกทั้งโลกเป็นอย่างนี้เอง



พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า กิเลสไม่ใช่ของตายตัว ไม่ได้อยู่ในจำพวกสิ่งที่ต้องยอมรับ แต่เป็นสิ่งที่จรเข้ามาในใจ เราเพราะความประมาทไม่ทำสมาธิจะไม่เข้าใจ หรืออาจจะเข้าใจในระดับสมองระดับความจำ แต่ไม่เห็น ถ้าอบรมจิตจนถึงจุดสงบระงับ เข้าถึงที่วิเวก สงัดจากอารมณ์ สงัดจากการก่อกวนของอารมณ์ เราจึงได้รู้ว่า โอ้! นิเวศน์มันเศร้าหมองจริงๆ เหมือนเราเดินขึ้นเขาสูดอากาศบริสุทธิ์เป็นครั้งแรกในชีวิต จึงได้รู้ว่าบ้านที่ตนอยู่แออัดขนาดไหน แต่ก่อนไม่เคยคิดเพราะไม่มีเครื่องวัด ไม่มีสิ่งเปรียบเทียบ แต่ก่อนเราก็ก้มจมอยู่ในอารมณ์ มองไม่เห็นทางออก เพราะไม่รู้จักสิ่งที่ดีกว่า สมาธิความสงบทางจิตเป็นเครื่องวัดอารมณ์ เมื่อเราได้รับความสงบเป็นมาตรฐาน เราได้เครื่องเปรียบเทียบ เราก็อู้จักหยุด หยุดความคิด หยุดการปรุงแต่ง แล้วก็สามารถดู ดูอะไร ก็ดูสิ่งที่มีอยู่ สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ให้เห็นตามความเป็นจริง

ความทุกข์ทางกาย ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นแล้วเราพยายามแก้ไขด้วยยา ทานยาไปตามหน้าที่ แต่ไม่กังวลจนเกินไป ไม่กลัว ไม่น้อยใจ เพราะรู้ดีว่าความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายก็ยังมิเว้นทางกาย ตอนพระพุทธองค์ชนมายุ ๘๐ พรรษา บางครั้งท่านนั่ง



ฟังเสนาเหมือนกัน ปวดหลัง บางครั้งพระองค์เอวังให้พระ  
อานนท์เทศน์ต่อ เพราะพระองค์เมื่อยลำ ต้องการพักผ่อน  
แม้แต่พระตถาคตเองก็ไม่ได้พ้นจากความปวดหลัง ปวดขา  
ปวดเมื่อย พระองค์ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร ส่วน  
ทุกข์ทางใจ ให้เรารู้ทันทีเลยว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” คือทุกข์  
นี้ก็เรื่องธรรมดาเหมือนกัน แต่เป็นธรรมดาของจิตที่คิดผิด  
ซึ่งเราแก้ได้ ถ้าเราจำคำว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” นี้ได้ก็จะ  
ได้ที่ฟังทางใจอย่างแท้จริงจะช่วยให้เราได้หยุด แล้วให้เรา  
ได้ดูว่าคิดผิดอย่างไร

พูดอีกนัยหนึ่งว่าเราทุกข์เพราะกำลังอยากอะไรอยู่  
ไม่อยากก็ไม่ทุกข์ เขาตำเรา เราเป็นทุกข์ใหม่ เป็นทุกข์  
เพราะอะไร เป็นทุกข์เพราะเขาตำเราใหม่ เปล่า...เรา  
เป็นทุกข์เพราะไม่อยากให้เขาตำเราต่างหาก เมื่อมีความ  
ไม่อยากอยู่ หรือว่าอยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ ไม่อยากที่จะ  
ต้องเป็นอย่างนี้ หรืออยากได้อะไรสักอย่าง อยากได้ของ  
ที่เราชอบ เมื่อเราไม่ได้ มันเป็นอย่างไรใหม่...ทุกข์ใช่ไหม  
ถ้าเราทำใจว่า อะไรก็ได้ มันก็ไม่เป็นทุกข์

เหมือนกับการทานอาหาร คนที่ทุกข์คิดแต่ว่าอาหาร  
ต้องถูกปากฉัน ส่วนผู้มีปัญญาทานทานด้วยสติ ระลึกถึง  
ผู้ที่ได้อุตส่าห์ทำให้เราด้วยความกตัญญู พยายามทำปาก  
ให้ถูกอาหาร อย่างน้อยถึงจะไม่อร่อยก็ไม่ทุกข์เท่านั้น...

มันง่าย ๆ

ทุกข์เพราะคิดผิดให้จำไว้อย่าลืม เวลาเริ่มจะเป็นทุกข์ แทนที่จะไปว่าเขาจะไปโกรธเขาหรือจะไปหงุดหงิดกับเขา ทบทวนที่จิต ถ้าหากว่าจิตใจของเราอยู่กับธรรม เป็นทุกข์ไม่ได้ เป็นทุกข์ไม่เป็น ไม่มีสิ่งใด หรือไม่มีคนใด จะบังคับให้เราเป็นทุกข์ทางใจได้ มันไม่อยู่ในวิสัยของใครที่จะบังคับให้ใครเป็นทุกข์ได้ ถ้าเราไม่ยอมเป็นทุกข์ มีคุณธรรมพอที่จะปกป้องตัวเอง หรือรักษาความทรงตัวของจิตตนไว้ได้

ทีนี้ถ้าเราวิ่งตามกระแสของความอยาก เราก็จะไม่เห็นกระแส แต่จะฝืนกระแสมันก็ไม่อยากฝืน มันลำบาก ดีที่สุดคือมีกัลยาณมิตรช่วยเราฝืนกระแส หลวงพ่อชา ท่านทำหน้าที่นี้ตลอด คือท่านเมตตาให้สิ่งที่เราไม่อยากได้ และไม่ให้สิ่งที่เราอยากได้ เพื่อเราจะได้เห็นจิตใจของตัวเอง และโทษของความคิดผิด

ตอนที่อาตมาไปอยู่กับท่านใหม่ๆ พยายามจะอยู่ใกล้ชิดท่านที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่มีอุปสรรคเรื่องภาษาก็ดีเหมือนกันทำให้ชยันในการเรียนภาษา ไปอยู่แรก ๆ มีปัญหาว่าพระเณรที่เป็นเพื่อนพูดภาษากลางไม่ถนัด ทุกองค์ชอบพูดภาษาอีสาน อาตมาจึงต้องพยายามพูดอีสาน อยากเรียนภาษากลางก็ไม่มีใครสอน เลยสับสนระหว่าง



ช. โช้ กับ ช. ช้าง ตั่งนาน พุดภาษาอีสานได้บ้างก็ได้รับรางวัลคือหลวงพ่อก่านชม

วันหนึ่งอาตมานั่งถวายนการพัต มีชาวบ้านหรือใครมา หลวงพ่อก่านชี้ที่ตัวอาตมา แล้วพุดว่า “องค์นี้บ่เป็นพระฝรั่งเต้...พระลาวเต้... พุดภาษาลาวแก่ง แม่นบ่” อาตมาตอบ “โดยข้าน้อย” “นั่น! ...เห็นบ่ละ” โยมทำท่าว่าทึ่ง...แหม! อาตมาปลื้ม ภาคภูมิใจที่สุดเลย...มีความสุขมาก

แต่พอยมเค้ากลับไปแล้วนี้ หลวงพ่อก่านปลอมออกมาแล้วก็สั่งอะไรไม่รู้ว่่า “ซ้อน...ช..ช.ช” ฟังไม่รู้เรื่องเลย งงๆ หลวงพ่อก่านใส่พิน “ใช้ไม่ได้ สั่งงานอะไรก็ไม่วู้เรื่อง” เราก็อึกขี้ใจ เมื่อกี้ก็ยกย่องว่่าเราแก่ง ทีนี้ก็ว่่าเราใช้ไม่ได้ภายในเวลาไม่กี่นาที้

แต่ตอนไปอยู่กับท่านใหม่ ๆ ทัง ๆ ที่เราเป็นลูกศิษย์ใหม่ ไม่มีโอกาสพุดกับท่านมาก ในใจรู้สึกใกล้ชิดพอสมควร ท่านพุดคำสองคำเราก็อใจมีความสุขทังวันแล้วท่านรู้ ปีแรกที่ไปจำพรรษาที่วัดนานาชาติ วันหนึ่งเจ้าอาวาสก็พาเราไปกราบหลวงพ่อก่าน คณะสงฆ์วัดนานาชาติปีนั้นมีสัก ๑๐ กว่ารูป ปีนั้นไม่มากเท่าไร หลวงพ่อก่านต้อนรับอยู่ใต้ถุนกุฏิ ทุกองค์ตื่นเต้นมากที่จะได้กราบหลวงพ่อก่าน อาตมาไม่เห็นท่านตั้งเดือนกว่า ก็คิดว่่าเราจะได้

รับความอบอุ่น จะได้รับอะไรจากท่านเช่นเคย ท่านก็เริ่มถามเจ้าอาวาส “ซาคโร เป็นอย่างไรการปฏิบัติ” ถามแล้วก็ถามรองเจ้าอาวาสไปตามแถว ถามทุกคนที่อยู่ที่นั่น เว้นแต่เราคนเดียว... แม้แต่มองก็ไม่ได้มองทางเราเลย ไม่ใช่ไม่เห็นนะ ...ทุกซ์ ๒๐ ปีต่อมาก็ยังซ้ำนิดๆ ท่านชอบทำอย่างนี้ คือไม่ให้สิ่งที่เราอยากได้ กลับให้สิ่งที่เราไม่อยากได้ ให้ดูใจ

หลวงพ่อกันไม่ต้องการมีบริวารมากๆ ถ้าท่านเห็นพระองค์ไหนติดตัวท่าน...ไม่ให้อยู่แล้ว ส่งไปอยู่ตามสาขา ไม่ใช่อาทิตย์สองอาทิตย์นะ บางที่เป็นปี เรียกว่ารักษาศิษย์ป่วยด้วยยาขม

ตอนหน้าหนาว ทำงานกัน สมัยนั้นไม่ใช่ว่าจะได้ฉันน้ำร้อน (น้ำปानะ) ทุกวันนะ ถ้าเป็นวันพระจึงจะได้นอกจากนั้นจะได้เฉพาะเวลาทำงาน ได้ยินเสียงตีระฆังทำงานนั้น จิตมีความขัดแย้ง ใจหนึ่งไม่ชอบทำงานอยากนั่งสมาธิมากกว่า ใจหนึ่งก็รู้ว่าการทำงานคือการปฏิบัติเหมือนกัน กิเลสบอกว่า... “ไม่เป็นไร เสร็จแล้วจะได้ฉันน้ำร้อนแก้หนาว”

แล้วก็มืออยู่ช่วงหนึ่ง ปีนั้นเราก็กำลังยกก้อนหินใหญ่ๆ มาวางเป็นแนวเป็นแถว เป็นงานหนักพอสมควร วันหนึ่งทำหลายชั่วโมงแล้วก็พอถึงเวลาที่เคยเลิกฉันน้ำ



หู sensitive มากคือได้ยินเสียงสามแฉกรถือกาน้ำมา กล๊ก ๆ (เสียงกระทบของกาน้ำ) แต่ไกลเลย ห้าสิบเมตรก็ได้ยินนะ

วันนั้นสามแฉกรก็วางกาไว้ อากาศหนาวมาก เห็นไอออกจากกา “เดี๋ยวจะได้ฉันน้ำร้อนแล้ว...” พระเณรทุกรูปเริ่มชะลอแต่หลวงพ่อก็ทำไม่รู้ไม่ชี้ ท่านยกไม้เท้าขึ้นชี้ทำอย่างงั้นทำอย่างนี้ เราคิดว่าแป็บเดียวก็เสร็จ แล้วก็จะได้ฉันน้ำร้อนห้านาที่.... ลิบนาที่.... ชักสงสัย เอ๊ะ! ท่านไม่ทราบว่าจะกามาแล้วหรือเปล่า เอ๊ะ! แล้วถ้าเราบอกท่านจะเป็นการบังอาจไหม ...ไม่ ไม่ดีกว่า ก็เลยทำงานต่อ ที่นี้มันก็รู้สึกทรมานใจ เพราะว่าแหม! มันก็เย็นลงเย็นลง แล้วท่านก็ไม่สนใจเลย ท่านก็มองมาทางนี้ มองทุกทิศ เว้นแต่ตรงที่มีกาน้ำ ก็ชักช้าโหมง ช้าโหมงครึ่ง ท่านก็ “โอ๊ะ! น้ำร้อนมาแล้ว นิมนต์ นิมนต์” มันก็ค้ำอยู่ในใจ น้ำร้อนที่ไหนกันล่ะ มันเย็นมานานแล้ว แล้วใจหนึ่งมันก็อยากประท้วง ไม่ฉันหรอก กลับกุฎิเลยดีกว่า ใจหนึ่งก็บอก อย่า ยังดีกว่าไม่ได้ฉันอะไรเลย

หลวงพ่อบอกว่า ท่านใช้วิธีฝึกคนด้วยการทรมาน ทรมานไม่ใช่เรื่องการให้เป็นทุกข์เปล่า ๆ หรือ ท่านต้องการให้เราเห็นอริยสัจ ต้องการให้เราเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ทุกข์กับสมุทัย ถ้าเราไม่เชื่อมั่นว่าท่านทำด้วยความเมตตากรุณา เราก็คงไม่ไหวเหมือนกัน แต่เราารู้เรา

เชื่อว่าที่ท่านทำอย่างนี้เพื่อให้เราเห็นใจตัวเอง เพื่อที่จะ  
ได้เข้าใจ

ถ้าเราวางใจถูกตั้งแต่แรกเลย ตอนที่ไต้ยีนสามเณร  
ถือกาน้ำมา วางใจว่า ฉันทก็ดี ไม่ฉันทก็ดี ก็ไม่มีปัญหา  
จะทำงานเท่าไรก็ไม่มีความซีใจใหม่ แต่พอไต้ยีนเสียงกาน้ำ  
แล้วจิตก็เริ่มปรุงแต่ง เมื่อไรจะได้ทาน ก็เพราะเราคิดว่า  
“เมื่อไรจะ” นี่จิตก็ไม่สงบแล้ว ไม่ได้อยู่ในปัจจุบันแล้ว อยู่  
ในอนาคต พอจิตมันหลุดออกจากปัจจุบันเมื่อไรจะเป็น  
ทุกข์ทันที ก็ถ้าหลวงพ่อบอกท่านจะเทศน์ให้เราฟัง เทศน์  
ทฤษฎีให้เราฟังเรื่องอริยสัจ ๔ เราก็คงจะซาบซึ้งในระดับ  
หนึ่ง แต่มันไม่เหมือนการเจอเหตุการณ์อย่างนี้ มันถึงใจ  
จริงๆ นะ

ญาติโยมชอบสงสัยว่า เอ๊ะ...พระฝรั่งไปอยู่กับ  
หลวงพ่อบุชาใหม่ๆ ไม่พูดภาษาไทย ท่านสอนอย่างไร  
คำถามนี้เกิดจากความเข้าใจว่าการสอนคือการพูด ที่จริง  
การพูดก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของการสอน

ปีแรกหลวงพ่อบุชาท่านสอนอย่างไร ขอตอบว่าท่าน  
ทรมาน...เราอยากได้อะไรท่านไม่ให้ หรือเมื่อเราไม่อยาก  
ได้ท่านก็จะให้ อาตมาก็โดนอยู่เรื่องหนึ่ง “ซ็อน...” (ชื่อ  
เดิมอาตมาคือ ฌอน (Shaun) ท่านชอบเรียกอาตมาว่า  
ซ็อน)



“ซ็อน...อยากบวชมั๊ย”

“อยากบวชครับ”

“อยากบวชก็ไม่ต้องบวช อยากมันไม่ดีหรอก”

ต่อมาท่านก็ถามอีก “ซ็อน...ซ็อน...” ท่านยิ้มน้อย ๆ

นะ เหมือนนายพราน

“ซ็อน...อยากบวชมั๊ย”

“ไม่เป็นไรครับ”

“เอ่อ...ไม่อยากบวชก็ไม่ต้องบวช”

ในที่สุดเราก็ได้ปัญญา ได้ศัพท์ ศัพท์ที่ยอดเยี่ยมเลย  
นึกออกไหมว่าคำอะไร

“ซ็อน...อยากบวชมั๊ย”

อาตมาตอบว่า “แล้วแต่ หลวงพ่อครับ”

อ้อ! ท่านก็ยิ้มพอใจ ลูกศิษย์เข้าใจ ต่อมาก็ใช้คำ  
นี้เป็นประจำเลย อะไร ๆ ก็แล้วแต่ครับ แล้วแต่หลวงพ่อ  
ครับ นี่ก็เป็นแค่คำพูด แต่ถ้าเราทำใจได้ตามคำพูด อะไร ๆ  
ก็แล้วแต่ แล้วแต่ นี่พระเราก็ใช้กับโยมเหมือนกัน “ท่าน  
อาจารย์อยากได้นั้นไหม อยากได้นั้นไหม” ลูกศิษย์จะถวาย  
“แล้วแต่ แล้วแต่” คำนี้เป็นคำที่เหมาะสมกับพระมาก “แล้ว  
แต่โยม” ท่านก็ไม่ให้พระเราเป็นผู้ระบุ โยมจะทำบุญไม่ใช่  
หน้าที่พระเราที่จะต้องไปชักชวนให้ทำบุญมากมาย เพื่อจะได้  
ขึ้นสวรรค์ หรือจะได้สิ่งตอบแทนต่างๆ หน้าที่ของพระคือ



อนุโมทนานะ แล้วบริโภคลิขิตที่ได้รับด้วยสติเพื่อประโยชน์  
แก่การประพฤติปฏิบัติ โยมจะทำบุญเท่าไรอย่างไรก็แล้ว  
แต่ แล้วแต่โยม โยมทำแล้วพระก็อนุโมทนา

เราต้องกล้าในการปฏิบัติ เราต้องเป็นผู้กล้า กล้า  
ดูความทุกข์ เพราะความทุกข์มีเหตุมีปัจจัย ดูความทุกข์  
วิเคราะห์ความทุกข์ เราจะได้รู้ว่าส่วนไหนต้องแก้ไข ส่วน  
ไหนต้องยอมรับ ส่วนไหนเป็นความทุกข์ทางธรรมชาติ  
ส่วนไหนเป็นความทุกข์ที่เกิดจากความคิดผิดความถือผิด  
จงระวังคำว่า “น่าจะ” “ไม่น่าจะ” คนเราจะเป็นทุกข์กับ  
คำนี้บ่อยๆ เพราะเมื่อเราวาดภาพแล้วว่าอย่างนี้ถูก เรา  
มีทิวทัศน์หรือมีความเห็นว่าจะไร้น่าจะเป็นอย่างนั้นอย่าง  
นี้ เมื่อมันไม่เป็นอย่างที่เราคิดว่ามันน่าจะเป็น...ทุกข์ ถ้า  
เรามีความแน่ใจว่าเราถูกเขาทำผิด อันนี้ยังเป็นทุกข์ใหญ่  
ทำอย่างนั้นผิด

ผู้ที่แน่ใจว่าตัวเองถูกอันตรราย อันตรรายต่อตัวเอง  
อันตรรายต่อคนอื่น เขามองไม่เห็นตัวเอง เหมือนกับว่า  
ถือว่ามีสิทธิ์ที่จะโกรธคนทำผิดหรือคนชั่ว ไม่น่าจะบาป  
เหมือนโกรธคนดี บางคนทำความดีแล้วเขายึดมั่นในความ  
ดีนั้น เลยไม่ดี บางคนเคยสูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่แล้วเห็นคน  
สูบบุหรี่เมื่อไหร่แล้วก็...อ้อ! มันใช้ไม่ได้น่าเกลียด หรือถ้า  
เรามีความหวังดีต่อสถาบัน และมีคนกำลังทำสิ่งที่เสียหาย





ต่อสถาบันนี้ ทนไม่ได้ เป็นทุกข์ไข่ม้อย

เราจะต้องรู้ว่า อันนี้มันเป็นตามเหตุตามปัจจัย การมองว่าอะไรเป็นตามเหตุตามปัจจัยนั้นไม่ใช่ว่าปิดไปเฉยๆ นะแต่เป็นอุบายวิธีเพื่อช่วยให้เราได้หยุด หยุดแล้วดูว่าที่มันเป็นอย่างนี้มันเป็นเพราะอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยอะไรบ้างอยู่เบื้องหลัง

จิตที่ปกติจะรอบคอบ จิตเราร้อน ถึงจะร้อนกับความหวังดี และเป็นห่วงต่อสิ่งที่ดี ก็พร้อมที่จะพลั้งพลาด ผู้ปกครองหรือผู้บริหารต้องระลึกอยู่ในหลักนี้อยู่เป็นประจำ อย่างเช่นระหว่างการเข้ากรรมฐานนี้อาตมาสั่งไม่ให้พูดคุยกัน เห็นคนพูดอาตมาจะทำยังไง ก่อนอื่นอาตมาต้องทำใจเย็น มองว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอย่างเช่น เขามีหิริโอตตัปปะแค่นั้น เขามีสติแค่นั้น เขามีศรัทธาแค่นั้น ความตั้งใจในข้อวัตรปฏิบัติมีแค่นั้น อย่างนี้เรียกว่าเห็นตามเหตุตามปัจจัย อารมณ์ก็เลยไม่แปรเปลี่ยนไปในทางอกุศล ไม่คิดน้อยใจว่า “แหม...แค่นี้เขาก็ยังทำไม่ได้ ช่างไม่เคารพครูบาอาจารย์ ไม่เกรงใจเพื่อนเลย” จิตใจรักษาความทรงตัวของมันไว้ได้

เป็นผู้ปกครอง ต้องมีลูกน้องทำตามคำสั่งบ้าง ไม่ทำตามบ้างไข้ไหม ลูกน้องที่ทำตามคำสั่งทุกอย่างก็หาได้ยากมาก ผู้ใหญ่จึงมักเป็นโรครำคาญและหงุดหงิดบ่อย



แล้วก็เสียหลักในการปกครอง ที่ถูกคือมองว่าเป็นไปตาม เหตุตามปัจจัยอะไรบ้าง แล้วพยายามแก้ที่เหตุปัจจัยด้วย จิตใจที่ยอมรับในความอ่อนแอของมนุษย์เรา

ในการปฏิบัติธรรมคือการบริหารตัวเองก็เช่น เดียวกัน อย่างเช่น สติไม่ดี ไม่ดีเพราะอะไร เพราะขาดวิริยะ ขาดศรัทธา มีศรัทธามีวิริยะสมบูรณ์ สติก็จะสมบูรณ์ จึงต้อง หาวิธีในการปลูกฝังศรัทธาในคุณค่าของการงดพูดคุยให้ มากขึ้น

**สติ** คืออะไร สติคือความระลึกได้ คือความสามารถ ระลึกสิ่งที่ควรระลึกในแต่ละกรณี ในแต่ละเหตุการณ์ ส่วนในการทำภาวนา สิ่งที่สติต้องระลึกคือ ระลึกอารมณ์ กรรมฐานอยู่ในปัจจุบัน คือผูกจิตไว้กับลมหายใจเป็นต้น ไม่ให้ลืม ไม่ให้เผลอ สติคือไม่ลืม ไม่ลืมอารมณ์กรรมฐาน อีกนัยหนึ่งของสติ คือเรายังต้องระลึกในคำสอน หรือสิ่ง ที่เราได้สั่งตัวเองไว้ตอนเริ่มภาวนา ต้องระลึกอยู่ในอุบาย ต่างๆ ที่จะแก้จิตใจให้ละวางการภาวนา มีการระลึกสิ่งที่ เราเคยปลูกฝังไว้ หรือสิ่งที่เราเคยเรียนรู้มาจากอดีต สติ จึงระลึกสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันหนึ่ง กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ที่เคยเรียนรู้เกี่ยวกับการภาวนาหนึ่ง

สติในลักษณะหรือในแง่ของการระลึกได้นั้นจะอยู่ที่ การได้ปลูกฝังหรือการที่ได้ให้ข้อมูลเพื่อสติ คือการยึดข้อมูล

มาใช้ทันเหตุการณ์ ในบางครั้งที่เราลืม มันไม่ใช่ว่าบกพร่อง อยู่กับการระลึกแต่ปัญหาอยู่ที่ว่าเราไม่ได้ฝากข้อมูลเอาไว้ ตั้งแต่แรก ยกตัวอย่างเช่น หาแว่นตาไม่เจออีกแล้วก็ว่าตัวเอง “แหม! สติเราแย่มาก”

แต่ที่จริงมันไม่ใช่ปัญหาอยู่ในปัจจุบันนะว่าสติบกพร่อง ปัญหาเกิดตั้งแต่ขณะที่เราวางแว่นไว้ใช้ใหม่ ในขณะที่เราวางแว่นไว้อาจกำลังพูดกับคนอื่นสนใจเรื่องอื่นแล้วไม่มีการใส่ใจกับการวางแว่นว่าวางตรงไหน เพราะฉะนั้น เมื่อเราพยายามนึกว่า เอ๊ะ! เราวางไว้ตรงไหนนะ ก็จำไม่ได้ เพราะไม่มีข้อมูลที่จะดึงมาได้ เราจะดึงข้อมูลได้ เพราะว่าฝากข้อมูลไว้ก่อน ถ้าไม่ฝากข้อมูลไว้แล้วสติจะดีขนาดไหนมันก็ไม่มีที่จะหยิบมาได้

ฉะนั้นในปัญหาการขาดสติ หรือการมีสติไม่ดี หลงลืม หรือ ลืมของบ่อย ต้องมาดูที่เหตุปัจจัย เหตุปัจจัยก็คือไม่ได้ฝากข้อมูลไว้หรือข้อมูลไม่ชัดเจน สติจึงระลึกไม่ได้ เมื่อเราทุกข์อย่างไรรู้ก็ตามให้เรารู้จักวิเคราะห์ หยุดแล้วเผชิญหน้ากับความทุกข์ ให้ดูความทุกข์ด้วยใจที่ไม่ทุกข์ คือ “ผู้รู้” ดูความทุกข์ แล้วเหตุปัจจัยของความทุกข์จะค่อยๆ คลี่คลายออกมาให้เราเห็น

เรื่องปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ต้องเข้าใจว่า ปัญหาบางอย่างใช้ความคิดก็ได้ผล แต่หลายๆ ปัญหา

หยุดคิดจึงจะได้ผล คุณจากประวัติของนักวิทยาศาสตร์ต่างๆ ก็ได้ ส่วนมากทฤษฎีต่างๆ ของเขาจะเกิดเมื่อเขาหยุดคิด อยู่ที่ห้องทดลองและอยู่ที่มหาวิทยาลัย คิด คิด คิด ไม่ออก เหนื่อย กลับบ้านดีกว่า ขึ้นรถเมล์กลับบ้านแล้ว อ้อ! นึกได้

นักวิทยาศาสตร์ชื่อ อาร์คิมิดีส แห่อยู่ในอ่างแล้ว ก็ “ยูริกา!” ลุกขึ้นวิ่งเปลือยกายไปตามถนน ร้องตะโกน “ได้แล้ว...ได้แล้ว” ตีอกดีใจที่นึกได้ในขณะที่ไม่คิด ทุกวันนี้เราให้คุณค่าให้ความสำคัญกับความคิดมากเกินไป มองข้ามหรือประมาทในพลังของการไม่คิด คือถ้าจิตเป็นสมาธิ แล้วปัญญาก็จะเกิดขึ้นได้

โดยปกติแล้วปัญญาของเรามันก็มีอยู่แล้ว แต่ความคิดผิวเผินทับถมเอาไว้ พอเราเขี่ยๆ ออก เขี่ยๆ ความคิด ฟุ้งซ่าน ความคิดผิวเผินออกมา จิตสะอาดขึ้นและความคิดลึกซึ้ง ความคิดที่เข้าถึงความจริงของปัญหามันจะโผล่ขึ้นมาได้ แต่ก่อนปัญญามันขึ้นไม่ได้เพราะมันมีอะไรมาปิดบังเอาไว้

เพราะฉะนั้นในหลายกรณี มีปัญหา คิด คิด คิดจะ แก่ คิดไม่ออกนั่นแหละปัญหาไม่ได้อยู่ในวิสัยของความคิดสามัญที่จะแก้ปัญหานั้นได้ ทำจิตใจให้สงบซะ หยุด! หยุดคิด แล้วก็ดำรงอยู่ด้วยสติ ในภาวะที่หยุดคิดแล้ว เพียงแต่ว่า

เพลง อยู่ที่อยู่หาด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ความคิดสร้างสรรค์  
มันก็จะเกิดขึ้นของมันเอง... ปัญญาที่เกิดจากสมาธิ

อย่างไรก็ตาม อาตมาไม่ได้ชวนให้ประมาทใน  
ประโยชน์ของความคิด มันมีบทบาทสำคัญในชีวิตเรามาก  
ทั้งทางโลกและทางธรรม อย่างเช่นเรื่องความอยาก ถ้าเรา  
ดูตั้งแต่แรกเลย ความทุกข์ที่ทิ่มแทงจิตใจในขณะที่เราอยาก  
ได้อะไร ความทุกข์ในการแสวงหา ความวิตกกังวลว่าจะไม่  
ได้ ความกลัวที่จะไม่ได้ การอิจฉาคนที่ได้แล้ว ถ้าเรามา  
พิจารณาถึงความทุกข์ในการแสวงหาและความทุกข์ในการ  
รักษาสิ่งที่ได้ ตลอดจนความเศร้าโศกเมื่อเราต้องพลัดพราก  
จากสิ่งที่เราได้มา เทียบกับความสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการ  
แล้ว มันคงจะช่วยลดความมัวเมาหรือหลงใหลในสิ่งนั้นได้  
บ้าง ไม่ถึงกับขั้นที่ว่า ไม่ต้องการอะไรเลย แต่อย่างน้อย  
ก็ทำให้การแสวงหาของเราอยู่ในขอบเขตขอบข่ายของ  
ศีลธรรมไม่หลงใหลจนเกินไป

การภาวนาเราก็ค่อยคิดอย่างนี้เรื่อย (คิดหาข้อ  
บกพร่องในสิ่งที่ชวนให้หลงใหล) แต่บางทีเวลาไม่ควรคิด  
ก็ฝืนคิดทวน บางทีควรคิดกลับไม่อยากจะคิด ในกรณีนี้  
จงพยายามคิด เช่น เรื่องอาหาร เป็นต้น เราก็ไม่ค่อยคิด  
ว่าเมื่อทานลงไปแล้วอาหารมันจะเป็นอะไร ไม่อยากจะ  
คิด แค่ใส่ลงไปในปากเคี้ยวสองสามครั้งแล้วก็เอาออกมา

ดู... แหะยะ ! ยิ่งกว่านี้อีกไม่กี่ชั่วโมงอาหารโอซารสนี้มันจะกลายเป็นอะไร

การทบทวนเรื่องนี้มันก็จะช่วยลดความอยากในเรื่องอาหารลงได้ แต่ก่อนเราเห็นอาหารก็ อั้นนั่นน่าอร่อยจัง ไช้มันเยอะก็จริง หมอห้าม แต่ขึ้นเดียวคงไม่เป็นไร มาตอนนี้หยุดแล้วบอกว่า นี่นะ ! ชี้ to be...ไม่นาน เห็นน้ำเห็นน้ำก็ อืม...น้ำนี่ดีนะเดี่ยวๆ ก็เป็น...น้ำเยี่ยว จะช่วยแก้ความรู้สึกหลงใหลเหล่านี้

มันก็ทำให้จิตใจมันคิดอีกแง่หนึ่ง แทนที่จะมองแต่สิ่งที่มันดีมันงามมันสวย มาคิดกลับกันก็เพื่อให้จิตใจกลับมาสู่ทางสายกลาง หยุดคิดหยุดปรุงแต่งมันจะได้เกิดอะไรอย่างนี้ขึ้นมา มองไม่เหมือนคนอื่นเขามอง กำหนดรู้ความทุกข์ ละความคิดผิด เพื่อทำนิพพาน คือการปลดทุกข์ให้แจ้งด้วยการเจริญมรรค ด้วยการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา

โดยสรุปแล้วว่า อริยสัจ ๔ มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หน้าที่ก็คือกำหนดรู้ความทุกข์ ละสมุทัยคือความคิดผิด ทำนิพพานความหลุดพ้นให้แจ้งคือให้เข้าถึง โดยการเจริญมรรคคือการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์แปดตามหลักไตรสิกขานั้นเอง







## ชยสาโร ภิกขุ

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



# มูลนิธิปัญญาประทีป

## ความเป็นมา

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

## วัตถุประสงค์

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

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

## การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนปทุมเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ชำงต้นโรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕





ชยสารโร ภิกขุ

ทุกข์ทำไม