



อรโณทัย

เขยสารโร ภัทญ



อรุโณทัย

ชยสกลโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้
จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

อรุโณทัย

ธรรมเทศนา โดยพระอาจารย์ชยสาโร

แสดง ณ โรงเรียนทอสี วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๔



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗/๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗/๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprteep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๖ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ขอขอบคุณและอนุโมทนา

ผู้ถอดเทป กฤษณา พรพิบูลย์

ผู้เรียบเรียง ศรัวรา อิศสระ

ผู้ถ่ายภาพปก พรรษา สุนาวิ

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒



อรุโณทัย

วันนี้ถือว่าเป็นวันสิริมงคล เป็นวันที่โยมมีอายุครบ ๗ รอบ แล้วมีความคิดที่เป็นกุศลว่าต้องการจะนิมนต์พระมาเทศน์ในงานวันเกิดนี้ ถือเป็นการทำงานบุญวันเกิด เพราะการฟังเทศน์ฟังธรรมนั้นถือว่าเป็นบุญที่ว่าเป็นบุญนั้นเพราะความหมายของบุญคือสิ่งที่ทำให้จิตใจเราสูงขึ้น ไม่ได้เกี่ยวกับเงินกับทอง ไม่ได้เกี่ยวกับวัตถุ ไม่ใช่สิ่งที่เราจะวัดได้ง่ายๆ แต่เมื่อความโลภ ความโกรธ ความหลงลดน้อยลง ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงเพิ่มขึ้น นี้เรียกว่าบุญ เหตุผลในการฟังธรรมะก็เพื่อเราจะไต่ยิบบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งปกติเราไม่ค่อยไต่ยิบไต่ฟัง หรือบางสิ่งบางอย่างเราเคยฟังมาแล้วแต่ชอบลืม ที่จริงไม่ใช่ว่าไม่รู้ ไม่ใช่ว่าเป็นของ

ใหม่ หากเป็นของเก่า ที่มักจะเป็นปัญหาในชีวิตเราอยู่ เสมอว่า พฤติกรรมในชีวิตประจำวันมักจะไม่ค่อยตรงกับอุดมการณ์ของเรา เพราะเหตุการณ์ต่างๆ ภาระหน้าที่ต่างๆ กัดดันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งผู้ที่จะสามารถหยุดแล้วถามตัวเองว่าเหมาะหรือไม่เหมาะ ตรงหรือไม่ตรงกับเป้าหมายชีวิตหรือแนวทางที่เราเคยกำหนดไว้ว่าเหมาะสมกับเราน้อย ดั้งนั้น การพึงธรรมะจึงเป็นบุญตรงที่ว่า เราจะได้ทบทวนชีวิตตัวเอง จะได้ระลึกถึงบางสิ่งบางอย่างที่เราชอบสืม เพราะว่าพวกเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ส่วนมากชวนให้หลงมากกว่าชวนให้ฉลาด สิ่งที่ยั่วยุกิเลสมีมากกว่าสิ่งที่จะส่งเสริมสติปัญญา ฉะนั้นการอยู่ในกรุงเทพฯ ถ้าปล่อยไปตามกระแส หลวงพ่อชาบอกว่าเหมือนกับน้ำ ปล่อยตามกระแส มันก็ไหลลงไปที่ต่ำ ที่จริงก็ไม่เสมอไปในปัจจุบันนี้ บางที่มันก็ไม่ยอมไหลเหมือนกัน แต่โดยธรรมชาติมันก็จะเป็นอย่างนั้น

โยมมีอายุครบ ๗ รอบ ก็ต้องเทศน์อะไรที่มันมี ๗ ข้อจึงจะเหมาะสม และเนื่องจากเราอยู่ที่โรงเรียนทอสี จึงนึกถึงหมวดธรรมที่ว่า เป็นบุพนิมิตของอริยมรรค หรือเป็นแสงอรุณของการศึกษาซึ่งมี ๗ ข้อพระพุทธรองค์ ตรัสหมวดธรรมนี้ว่าผู้ที่ก้าวไปสู่อริยมรรคอริยผล ที่จะดำเนินในทางที่ตรงนั้นต้องเตรียมชีวิตไว้ในทุกๆ ด้านพร้อมๆ กัน เพราะการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่คนเรา ที่เรามองดูชีวิตตัวเองแล้วมีความรู้สึกที่ไม่ปฏิบัติไม่ได้ เพราะตั้งแต่เราตื่นขึ้นมาในตอนเช้า เราต้องมีการกระทำ ไม่มีไม่ได้ นอกจากจะนอนหลับทั้งวันทั้งคืน

การกระทำทั้งด้วยกายด้วยวาจาด้วยใจ และการกระทำอันใดที่ประกอบด้วยเจตนาทำนให้ชื่อว่าการกรรม ถ้าเจตนาดีก็เป็นกรรมดีหรือเป็นบุญ ถ้าเจตนา ร้ายเจตนาเศร้าหมองเป็นอกุศลก็เป็นกรรมไม่ดีหรือเป็น บาบ ในแต่ละวันจะบอกว่าเราอยู่เฉยๆ ไม่ได้เราต้องมีการกระทำซึ่งประกอบด้วยเจตนาอยู่ตลอดเวลา การ

ที่เรารับผิดชอบต่อกรรม รับผิดชอบการกระทำ ด้วยกายด้วยวาจาด้วยใจให้ถูกต้องดังงามเท่าที่จะทำได้ นั่นคือการปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม ไม่ได้หมายความว่าอยู่เฉยๆ ไม่ได้ปฏิบัติอะไร รอคอย เวลาในอนาคตว่า วันใดวันหนึ่งถึงจะเริ่มปฏิบัติ ที่จริง มันก็ปฏิบัติอยู่แล้ว เพราะปฏิบัติคือกระทำ การปฏิบัติ หรือการกระทำด้วยเจตนาเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ในชีวิตประจำวันทางเลือกของเราจึงไม่ใช่ว่าปฏิบัติหรือไม่ ปฏิบัติ สิ่งที่เป็นประเด็นหรือสิ่งที่ต้องถามตัวเอง คือเรากำลังปฏิบัติอะไรอยู่ ปฏิบัติสิ่งที่เป็นธรรมหรือสิ่งที่เป็น อธรรม สิ่งที่ทำให้ชีวิตเราสูงขึ้น หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตเรา ต่ำลง และเราทุกคนต้องรับผิดชอบต่อพัฒนาชีวิตของเราเอง เพราะไม่มีใครอื่นที่จะทำให้เราได้

ถึงแม้ว่าครอบครัวจะอบอุ่น มีคนรอบข้างที่หวัง ดีต่อเรา เราก็ยังเป็นทุกข์ได้ทุกวันถ้าจิตใจของเราขาด การฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องให้มีปัญญากำกับอยู่ เพราะ

ว่าทุกข์หรือสุขไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมเป็นแค่โอกาส เป็นสิ่งที่เอื้อ สิ่งที่ชวนให้เป็นทุกข์บ้าง ชวนให้เป็นสุขบ้าง แต่เราจะรับเชิญให้เป็นสุขเป็นทุกข์กับสิ่งรอบ ๆ ตัวเราหรือไม่ก็อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่การปฏิบัติของเรา อยู่ที่ความรับผิดชอบหรือไม่รับผิดชอบชีวิตของตน

การปฏิบัติให้ถูกต้องนั้น พระพุทธองค์ไม่ได้มองข้ามความสำคัญของสิ่งแวดล้อม หรือถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่จิตทั้งหมด เช่น เพียงทำจิตใจเราให้ดี ทุกอย่างก็จะดีไปเอง หากพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าคนเราจะต้องพัฒนาชีวิตทุก ๆ ด้าน คำสอนของพระพุทธเจ้าในยุคพุทธกาล พระองค์ตั้งชื่อว่า พระธรรมวินัย ธรรมะเป็นเรื่องการปฏิบัติด้านใน วินัยก็คือการพัฒนาสิ่งแวดล้อมทั้งในครอบครัวในชุมชนในสังคมทั่วไปให้เอื้อต่อการปฏิบัติ วินัยก็เพื่อการปฏิบัติธรรม ศีลก็เพื่อการสร้างเหตุปัจจัยที่ทำให้เราสูงขึ้นได้ สูงขึ้นได้ง่าย ป้องกันไม่ให้เราตกต่ำได้ง่าย

ข้อแรกก็คือว่าเป็นเงื่อนไขหลักในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่จะนำไปสู่ความสุขความเจริญในชีวิตคือ **ภักยาณมิตรตา** การมีเพื่อนที่ดีและการเป็นเพื่อนที่ดี ถือว่าการเลือกเพื่อนเป็นส่วนสำคัญในชีวิต โดยเฉพาะในสังคมไทยซึ่งเป็นสังคมที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างคนมากกว่าหลักการหรือกติกา ซึ่งทำให้สังคมเราไม่ค่อยว่าแห้ววังเวงเหมือนสังคมตะวันตก แต่ก็มีด้านลบ คือคนเสียเพราะเพื่อนเยอะ เสียเพราะเกรงใจ บางทีรู้ว่าบางสิ่งบางอย่างไม่ถูกต้องแต่ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าฝืน ไม่กล้ารักษาหรือยื่นหยัดในหลักการของตัวเองเท่าที่ควร กลับเอาความนิยมชมชอบของพรรคพวกเป็นหลัก ที่จริงก็ไม่ใช่เฉพาะในเมืองไทยหรอก เมืองนอกก็มี แต่ว่าเป็นเรื่องที่เด่นชัดมากในสังคมไทย เพราะฉะนั้นเมื่อสังคมเราเป็นอย่างนั้นและเราไม่ต้องการให้เป็นอย่างอื่น เราก็พร้อมที่จะรักษาวัฒนธรรมอันนี้ไว้ แต่ในขณะที่เดียวกัน เราก็ต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดผลเสีย

ในการเลือกเพื่อน เราต้องใช้เวลาและระมัดระวัง นอกจากต้องการมีเพื่อนที่ดีแล้วเราก็ยังต้องถือเป็นอุดมการณ์ในชีวิตที่จะเป็นเพื่อนที่ดีของผู้อื่นด้วย ถามตัวเองเสมอว่าเราเป็นเพื่อนแบบไหน เราเป็นเพื่อนที่ดีไหม ต้องพิจารณาว่าการเป็นเพื่อนที่ดีมันเป็นอย่างไรมื่อพูดถึงการเป็นเพื่อนที่ดีส่วนมากเราจะเน้นในเรื่องเมตตาหรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นหลัก ซึ่งก็ถูกต้องไม่ผิด แต่เราอาจจะมองข้ามทางด้านปัญญาซึ่งก็สำคัญมาก ถ้าจะวางเป็นหลักกว้างๆ ง่ายๆ ก็คือ ถ้าเราเป็นเพื่อนที่ดีของใคร คนๆ นั้นเมื่อมาคบเราเป็นเพื่อน เขาต้องมีอะไรบางอย่างในชีวิที่ดีขึ้น ถ้าเราคบกับใครและรู้สึกว่เมื่ออยู่กับคนนั้นแล้ว การประพฤติดีดีศีล ๕ ง่ายกว่าการรักษา คนๆ นั้นคงไม่ใช่เพื่อนที่ดีแน่

ถ้าเป็นคนที่คุณด้วยแล้วชอบคุยในเรื่องที่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน หม่นหมอง ทำให้เกิดอารมณ์ มีการแบ่งแยกว่าเราว่าเขา ดูถูกดูหมิ่นคนที่ไม่เหมือนกับเรา

เป็นต้น ในกรณีนี้ เขาไม่ใช่เพื่อนที่ดี ถ้าเป็นเพื่อนที่ดีแล้วเราจะมีความรู้สึกว่า คนเรายังเป็นปุถุชนอยู่ ยังมีทั้งสิ่งที่ดีสิ่งที่ไม่ดี นิสัยดีนิสัยไม่ดี แต่รู้สึกว่าเมื่ออยู่กับเขาแล้วนิสัยที่ดีมันจะออกมาเองเหมือนกับว่าการเข้าใกล้เขาช่วยกระตุ้นสิ่งที่ดีงามในตัวเราเอง ถ้าเป็นเพื่อนที่ไม่ดีเข้าใกล้แล้วจะรู้สึกว่า สิ่งที่ไม่ดีในตัวเราจะออกมาอยู่เรื่อย ๆ ให้เราเอาเรื่องนี้เป็นจุดสังเกตในการคบคนเป็นเพื่อน

ประการที่สองคือดูตัวเอง ดูการกระทำของเรา การพูดของเรา ว่าเป็นในลักษณะที่จะสนับสนุนสิ่งที่ดีงามของเพื่อนหรือไม่ เรื่องการพูดการจานี้สำคัญมาก ถ้าเราพูดจาในทางที่ทำให้เพื่อนโกรธคนอื่น หรือว่าไม่พอใจใคร หรือว่าเราพูดแล้วทำให้เพื่อนฟังชานวุ่นวายใจ เราก็กำลังไม่ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร เรา กำลังทำหน้าที่เป็นปาปมิตร อย่างไรก็ตาม เราไม่ควรจะประทับใจใครว่าเป็นเพื่อนไม่ดีเป็นปาปมิตร หรือแม้แต่จะประทับใจใครว่าเป็นกัลยาณมิตร ให้เราถือว่า

เป็นกระบวนการ คือไม่ได้มองเพียงตัวบุคคล แต่เราต้องพยายามทำให้ความเป็นกัลยาณมิตรของเราเพิ่มมากขึ้น ถึงแม้ว่าบางครั้งบางคราวเราจะเผลอเป็นปาปมิตรของเขา ก็พยายามทำส่วนที่เป็นปาปมิตรให้น้อยลง

เราอาจมีเพื่อนที่คบกันมานานที่เราารู้สึกว่าเข้าใจแล้วบางครั้งมีผลไม่ดีกับเรา แต่ว่าถึงอย่างไรก็เป็นเพื่อนกัน เราก็ต้องช่วยเขา ในกรณีนี้ เราก็ต้องพยายามให้เขารู้สึกตัวบ้าง ไม่ใช่ว่าเขาพูดหรือทำอะไรที่ไม่ดี เราก็หลบหูหลบตาเพราะเกรงใจเพื่อน นั่นไม่ใช่เพื่อนที่ดี เพื่อนที่ดีต้องรู้จักกาลเทศะที่จะให้ข้อคิดและคำตักเตือน นี่เป็นหน้าที่ของเพื่อน เพราะถ้าเพื่อนไม่กล้าบอกแล้วใครจะไปกล้าก็ต้องเพื่อนนั้นแหละที่จะมีโอกาสช่วยเพื่อนที่กำลังหลงทางให้ได้เห็นทาง แต่ต้องทำด้วยความระมัดระวัง ด้วยความเคารพในความคิดความเห็นความต้องการของเขาด้วย ไม่ใช่ที่เรารู้ดีกว่าเขา แต่ในฐานะที่เราหวังดีต่อกัน นี่เป็นเรื่องของกัลยาณมิตร ซึ่งต้องเป็นหลักในการอยู่ร่วมกัน ทั้งใน

ครอบครัว ในสถาบันการทำงาน และในชุมชนสังคม
ทั่วไป เป็นหลักที่จะนำไปสู่อริยมรรคของพระพุทธเจ้า
ได้ในที่สุด

ข้อที่ ๒ คือเรื่อง**ศีล** เรื่องนี้ขอสรุปว่าศีลใน
พุทธศาสนามีเอกลักษณ์สำคัญมากที่ทำให้แตกต่างจาก
ศาสนาที่เชื่อในพระผู้เป็นเจ้า ในพุทธศาสนาศีลต้องเกิด
จากความสมัครใจ ต้องเกิดจากปัญญาความฉลาดของ
แต่ละคน ถ้าคนเรงดเว้นจากการกระทำบางสิ่งบาง
อย่างเพียงเพราะพระหรือคัมภีร์บอก หรือเพราะกลัว
ติดคุกหรือตกนรก นี่ก็มีผลดีต่อพฤติกรรม แต่ไม่ถือว่าเป็น
ศีลในทางพุทธศาสนา ศีลต้องเกิดจากความฉลาด
ที่เห็นชัดว่าการรักษาศีลมีผลดีต่อชีวิตเรา ต่อครอบครัว
เราต่อชุมชนเราอย่างไร และต้องเห็นโทษเห็นทุกข์จาก
การไม่รักษา ต้องเห็นคุณเห็นประโยชน์ที่เกิดจากการ
รักษาจนกระทั่งเกิดความต้องการจะรักษา อานิสงส์ของ
ศีลที่เห็นได้ง่ายก็คือ ชุมชนจะอยู่อย่างไม่เบียดเบียนกัน
ไม่ต้องหวาดระแวงกัน มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

เมื่อมีมาตรฐานการกระทำที่เป็นที่ยอมรับร่วมกันของชุมชน ความสามัคคีความสุขในการอยู่ร่วมกันจะเกิดขึ้นได้ง่าย หากผิดศีลข้อใดข้อหนึ่ง ครอบครัวชุมชนก็จะมีปัญหาและไม่มั่นคง การผิดศีลทุก ๆ ข้อ มีผลร้ายต่อความสุขความเจริญของชีวิต เราต้องมองตรงจุดนี้

ศีล ๕ เป็นเพียงมาตรฐานต่ำสุด ไม่ใช่ทั้งหมดของศีลธรรม หลักศีลธรรมในภาคปฏิบัติ คือเราต้องเฝ้าสังเกตกายวาจาของเรา ไม่ทำไม่พูดในสิ่งที่เกิดจากกิเลสความโลภความโกรธความหลง บางสิ่งบางอย่างที่เราทำอะไรหรือพูดอะไรออกไป แม้จะไม่ผิดศีล ๕ แต่เรารู้ว่าในขณะที่ทำที่พูด จิตใจของเราเศร้าหมอง ในภาคปฏิบัติก็ถือว่าการผิดศีล เราถือว่าส่วนหนึ่งของการสร้างชีวิตที่ดีงาม สร้างครอบครัวที่ดีงาม สร้างชุมชนสังคมให้ดีงาม คือการฝีกอบรมกายวาจาให้ดีงาม เรื่องนี้มีความสำคัญยิ่ง เพราะความเคารพนับถือตัวเองและความเชื่อมั่นในตัวเองที่จะนำไปสู่ความสงบและปัญญาต้องเกิดจากการรักษาศีล เมื่อเรายอมรับขอบเขตของ

การกระทำบางอย่างด้วยความพอใจของเราเอง ด้วยความสมัครใจของตัวเอง และเราสามารถบริหารกาย วาจาให้อยู่ภายในขอบเขตนั้น ทั้งๆ ที่สิ่งแวดล้อมช่วยยู่ให้ละเมิด แต่เราไม่ละเมิด เราจะรู้สึกว่าจะไม่ว่าจะไปที่ไหนเราก็มีความเชื่อมั่นในตัวเอง พฤติกรรมหรือการแสดงออกของเราจะไม่ขึ้นอยู่กับคนอื่นหรือขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม หากเรามีหลักตายตัวเป็นมาตรฐานที่เรายึดเหนี่ยวเอาไว้ที่ทำให้ชีวิตเรามั่นคงหนักแน่น เป็นที่เคารพนับถือของทั้งตนเองและผู้อื่น

อาตมากลับไปอังกฤษครั้งแรก หลังจากอยู่เมืองไทยได้ ๖ พรรษา ในสมัยนั้นเมื่อเกือบ ๓๐ ปีที่แล้ว ชาวอังกฤษยังไม่ค่อยรู้จักพุทธศาสนา และมองพระที่แต่งตัวอย่างนี้ว่าแปลก เมื่อได้พบปะพูดคุยกับคนที่สงสัยว่าเราคือใคร ทำอะไรอยู่ ลังเกตได้ว่า แม้เขาจะยังไม่ค่อยสนใจและมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า สิ่งที่จะทำให้เกิดศรัทธาในจิตใจของคนที่น่าเชื่อถือศาสนาอื่น คือวินัยของสงฆ์ อาตมาเคยเดินธุดงค์ในประเทศอินเดีย

เดินจากเมืองปัตตะไปพุทธคยาและจากพุทธคยาไป
 สารนาถเป็นระยะทางหลายร้อยกิโล ส่วนมากชาวบ้าน
 พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ เราก็พูดภาษาเขาไม่ได้ แต่เมื่อ
 เขาได้รู้จักวินัยของเรา เขาก็เคารพนับถือทันที นี่เป็น
 ตัวอย่างง่ายๆ ว่า วินัย ความมีหลักการและความ
 สามารถรักษาตติกา เป็นที่ยอมรับ เป็นที่เคารพนับถือ
 ของคนทุกชาติ ทุกภาษา ทุกวัฒนธรรม ทุกศาสนา และ
 เป็นสิ่งที่น่าสนใจ

ข้อที่ ๓ เป็นเรื่องของ**ฉันทะ** ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ
 มากที่จะต้องเข้าใจว่า พุทธศาสนาไม่ได้ตำหนิและไม่ได้
 วิจารณ์ความอยาก ความอยากนั้นมี ๒ ประเภท ความ
 อยากที่เป็นกุศล และ ความอยากที่เป็นอกุศล ความ
 อยากที่เป็นอกุศลเกิดจากอวิชา ความไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่ง
 ไตก็ตามหรือ ความเข้าใจผิดในสิ่งนั้น ซึ่งจะนำไปสู่ความ
 อยาก อยากได้อยากมีอยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี
 ไม่อยากเป็น ความอยากที่เกิดจากความไม่รู้ไม่เข้าใจ
 หรือรู้ผิดเข้าใจผิดนั้นเรียกว่าตัณหา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิด

ทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องละ แต่ในทางตรงกันข้ามเรื่องใดก็ตามที่เราได้เห็นตามความเป็นจริงและเข้าใจในสิ่งนั้นถูกต้องแล้วเกิดความอยาก นี่เรียกว่า ฉันทะ ซึ่งพระพุทธองค์ไม่ทรงตำหนิ ไม่ทรงสอนให้เราละ หากทรงว่าเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องฉันทสัมปทา ถึงพร้อมด้วยฉันทะ ความพอใจเรามีกิจการหน้าที่ใด เราต้องใช้ความฉลาดให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อหน้าที่ของเรา เราเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูกเป็นหลาน เราก็มีหน้าที่ มีภาระ แต่คำว่าภาระนั้นมันก็แฝงอยู่ในความรู้สึกที่ไม่ค่อยจะดี ถ้าเราสามารถเปลี่ยนมุมมองให้การรับภาระเป็นการทำหน้าที่ ความพอใจก็จะเกิดขึ้นทันที มีความภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ สามสี่เดือนที่ผ่านมาเมืองไทยประสบปัญหามากมาย เรื่องอุทกภัย เรื่องน้ำท่วมนั้น มีคนไทยจำนวนมากที่มีฉันทะมีความต้องการอยากจะช่วยเหลือเพื่อนคนไทยที่กำลังเป็นทุกข์ เตือดร้อนใจเพราะน้ำท่วม ความอยากเช่นนี้ไม่ผิดหลักพุทธศาสนา และคนเข้าวัดส่วนมากก็เป็นผู้นำในเรื่องนี้

การที่จะปล่อยวางตัณหาหรือความอยากในชีวิต
 คฤหัสถ์ลงทีเดียวเป็นไปได้ยาก แม้แต่พระก็ทำได้ยาก
 มีวิธีหนึ่งที่เหมาะสม และเป็นหนทางที่ไม่ฝืนจนเกินไป
 คือเปลี่ยนกระแสความอยากให้เปลี่ยนช่องจากช่อง
 ตัณหาให้เป็นช่องฉันทะให้มากขึ้น ให้มีความอยากทำ
 หน้าที่ อยากทำงาน อยากทำสิ่งที่ดีงามในสังคม เมื่อ
 มีความอยากแบบนี้เพิ่มมากขึ้น ความคิดและความ
 ต้องการในทางที่เป็นบาปเป็นอกุศลก็จะน้อยลง เพราะ
 ความมุ่งมั่นความใคร่จะทำ และความต้องการของเรา
 หันเหไปในทางที่ดีงามมากขึ้น เพราะความอยากเป็น
 พลังอย่างหนึ่ง เราจึงไม่ควรจะเก็บกอดพลังนั้นไว้ แต่
 สมควรใช้ไปในทางสร้างสรรค์ แทนที่จะใช้ไปในทางที่
 ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งของตนเองและ
 คนอื่น ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ข้อที่ ๔ คือ **อัตตสัมปทา** อัตตามีความหมาย
 หลายระดับ ถ้าเป็นระดับสูงก็มีคำสอนเรื่องอนัตตา ให้
 เห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่เรายึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา ความ

จริงแล้วเป็นกระแสนิยมชาติ กระแสของรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่ถือว่าเป็นคำสอนระดับสูง
แต่ในระดับสามัญหรือระดับสังคมทั่วไปเราใช้อัตตาใน
ความหมายธรรมดาว่ารู้จักตัวเอง ไม่ต้องไปละอัตตา
ในระดับนี้ ความหมายในนัยนี้ก็คือรู้จักตัวเอง ให้ทำตัว
เองให้ดี จะทำตัวเองให้ดีอย่างไร พระพุทธองค์ก็ให้
เราพัฒนาทั้งกาย ศิล จิต ปัญญา ถือว่าชีวิตที่ดีงาม
คือ ชีวิตแห่งการศึกษา ชีวิตแห่งการฝึกปรือ ถ้าเรา
ต้องการให้ชีวิตเราดีขึ้นเราก็ต้องทำให้มันดีขึ้น ไม่ใช่ว่า
ชีวิตมันจะดีขึ้นเองตามอายุสังขาร เพราะมันเป็นไป
ไม่ได้ เนื่องจากมันเป็นเรื่องการทวนกระแส ให้เราให้
ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกายก่อน มนุษย์เราส่ง
คนไปโลกพระจันทร์ได้ ส่งยานอวกาศไปถึงดาวอังคาร
ได้ สร้างคอมพิวเตอร์ที่สามารถคิดอะไรได้เป็นล้านๆ
เรื่องใน ๑ วินาที แต่เรื่องการกินอาหารให้พอดีกับความ
ต้องการของร่างกายกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ออก
กำลังกายให้พอดีกับความต้องการ มนุษย์ส่วนใหญ่ยัง

มีความรู้ความเข้าใจแค่ระดับอนุบาล ๑ หรืออาจไม่ถึงอนุบาล

เราต้องถือว่าการดูแลสุขภาพกายเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาชีวิต พักผ่อนให้พอดี ทำงานให้พอดี กินเท่าไรถึงจะพอดี กินเท่าไรถึงจะไม่มีโทษต่อร่างกาย ทุกวันนี้ข้อมูลข่าวสารเรื่องโรครามีมากมาย มีজনล้น สิ่งที่จะเข้ามาเป็นขยะสมองมีมากเหลือเกิน เราต้องฝึกในการกลั่นกรอง หรือที่ภาษาเดิมเรียกว่า**สำรวม** จะรับมากน้อยแค่ไหนจะเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีการสื่อสารมากน้อยเพียงใด ในลักษณะไหน เราต้องรู้จักคิดพิจารณา ดูข่าวเท่าไรจึงจะพอดี ไม่ใช่ยิ่งมากยิ่งดี หลายคนดูข่าวมากเกินไปจนจิตใจฟุ้งซ่านเศร้าหมอง อาตมาว่า ๒๔ ชั่วโมง ดู ๒๔ นาทีก็เกินพอแล้ว ไม่ต้องดูทั้งเช้าทั้งกลางวัน ดูซ้ำๆ ซากๆ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นประโยชน์แต่อย่างใด

เรื่องการใช้โทรศัพท์มือถือ การใช้เว็บ การส่ง SMS Facebook อะไรพวกนี้ เราต้องตั้งคำถามกับ

ตัวเองว่าเท่าไรจึงจะพอ คำว่า**พอ**นี้เป็นคำที่ลึกซึ้งกว่าที่เราคิด เพราะว่าพอนี้จะต้องมีว่าพอเพื่ออะไร ถ้าเราไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน เราก็ตอบไม่ได้ แต่ถ้าเรามีเป้าหมายของเราว่าต้องการให้ชีวิตของเราดีงาม ให้สงบ ให้มีปัญญาเราก็จะมีเครื่องตัดสินว่าที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ค่อยไปไหม มากเกินไปไหม เท่าไรมันจึงจะเอื้อต่อการดำเนินชีวิตในทางที่เราเห็นว่าดีงาม ความฉลาดในการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมทางกายจะเป็นส่วนสำคัญของการฝึกจิต ต้องทำให้ตัวเองเจริญ ทำให้ตัวเราสูงขึ้นดีขึ้น ฉลาดในการปฏิบัติต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ทุกวันนี้เรากำลังจะเข้าสู่ยุคที่เราต้องรับผลกระทบจากความประมาท ความกอบโกย ความละโมภของพวกเราหลายสิบปีที่ผ่านมาเราเบียดเบียนธรรมชาติไว้มาก ตอนนี้อยู่ถึงเวลาที่ธรรมชาติจะเล่นงานกลับ เราจะไปว่าอะไรไม่ได้ มันเป็นตามเหตุตามปัจจัย แต่อย่างน้อยเราก็ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากขึ้นทำอย่างไรเราจึงจะเบียดเบียนธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้น้อยที่สุด

ในเรื่องจิตใจ ถ้าจิตใจเรายังมีกิเลส แม้จะได้เงิน ได้ทองได้ลาภได้ชื่อเสียง ได้ทุกสิ่งทุกอย่างครบสมบูรณ์ บริบูรณ์แล้ว เราจะมีความสุขแน่นอนหรือ คำตอบง่าย ๆ คือ ถ้าจิตใจยังมีกิเลส ได้เท่าไรก็ไม่พอเพราะจิตใจมัน รั่ว เบลงไป ๆ นึกง่าย ๆ ว่าถ้าเบลงไป ๆ ๆ วันใดวันหนึ่ง มันจะต้องเต็ม แต่ถ้าภาชนะมันรั่ว เบลงไปเท่าไรมันก็ไม่เต็ม ที่เต็มไม่ได้ก็เพราะมันรั่ว พระพุทธเจ้าท่านว่าจิตใจ มีกิเลสเหมือนจิตใจมันรั่ว ถ้าไม่แก้ตรงจุดที่มันรั่ว ไปหา แต่สิ่งที่จะอำนวยความสะดวกจากภายนอก มันจะคับข้องใจ จะผิดหวัง เอ๊ะ... ทำไม... มันน่าจะมีความสุขมากกว่า นี้ แต่ก่อนตอนหนุ่ม ๆ คิดว่าถ้าเราได้นั้นได้นี้แล้วจะมี ความสุข ทุกวันนี้มีแล้ว แต่ก็ไม่เห็นจะดีขึ้นเลย เพราะอะไร เราต้องมาดูตรงจุดนี้ด้วย ต้องใช้ปัญญา ต้องเจริญ ด้วยปัญญา ปัญญามีเงื่อนไขว่าจิตใจต้องไม่ฟุ้งซ่านไม่ วุ่นวาย ปัญญาในเรื่องชีวิตเราเองจึงจะเกิดขึ้นได้และ เป็นที่พึงของเราได้

ดังนั้นมันเป็นเรื่องของความเจริญ การทำให้อัตตาเราดีขึ้น เมื่ออัตตาเราดีความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาก็น้อยลง สมัยก่อนเขาเปรียบเทียบกับการเอาไม้มาแห่ไฟให้ไฟติด สิ่งที่ใช้ให้ไฟติดก็คือไม้ มันก็จะค่อยๆ หายไประหว่างการทำงาน การพัฒนาให้อัตตาเราดีขึ้น การกระทำนั้นจะทำให้อัตตาน้อยลง พร้อมทั้งจะเข้าถึงเรื่องของอนัตตาต่อไป เรื่องของอัตตานี้ มีข้อคิดอีกข้อหนึ่งที่เราต้องพยายามรู้จักตัวเอง ข้อดีข้อเสีย ยอมรับว่าการอยู่คนเดียวหรือการทำตัวเองเหมือนอยู่คนเดียวนี้ อันตราย ทำตัวเองเหมือนอยู่คนเดียว คือเราเป็นผู้ใหญ่ แต่ไม่ยอมรับฟังข้อคิดเห็นของใครเลย ต้องการให้ทุกคน ครับๆ ค่ะๆ อยู่ตลอดเวลา ใครพูดอะไรขัดใจก็โกรธทันที อย่างนี้เรียกว่าปิดประตูต่อความเจริญแล้ว เพราะคนเราทุกคนต้องมีจุดบอด คนเราทุกคนต้องมีข้อบกพร่อง ถ้าหากเราหลับหูหลับตาต่อข้อเสียหรือข้อบกพร่องของตนเอง ไม่เปิดโอกาสเอื้อให้คนอื่นสามารถให้ข้อคิดหรือเสียงสะท้อนแก่เราได้ ถือว่าอยู่ในภาวะ

อันตราย แล้วไม่ใช่แค่อนุญาตให้คนให้ข้อคิด ให้เสียงสะท้อน แต่ต้องสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้คนอื่นกล้า

แม้เราจะบอกทุกคนอยู่เสมอว่า มีอะไรก็ให้พูดได้นะ บอกได้นะ แต่ในขณะเดียวกันก็สร้างบรรยากาศที่ทุกคนไม่กล้าพูด และเมื่อไม่มีใครกล้าบอก เราก็เลยสรุปว่าคงไม่มีอะไรผิดกระมัง เพราะไม่เห็นมีใครพูดอะไรสักที มันไม่ใช่อย่างนั้น เขาไม่กล้าต่างหาก เพราะฉะนั้นถ้าเราจริงใจในเรื่องนี้ เราก็ต้องฝึกให้ผู้อื่นรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าเขาสามารถพูดได้โดยไม่ต้องรับโทษ เราจะไม่ใช่อารมณ์ เราจะยอมรับได้ นี่เป็นเรื่องการฝึกตัวเอง สิ่งดีงามของเราก็มีอยู่ ความคิดผิดของคนดี คือไม่ค่อยอยากจะยอมรับในความดีของตัวเอง กลัวจะหลง นั่นก็น่าเสียดาย ถ้าเรามองเห็นว่าความดีของเรา มันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เราไม่ใช่เจ้าของมัน เมื่อเราเห็นความดีของเรา เราก็ชื่นชม ได้อนุโมทนา ได้เป็นกำลังใจในการทำให้ความดีนั้นเพิ่มมากขึ้นด้วย

ข้อที่ ๕ คือ **ทิวฏฐิสัมปทา** การถึงพร้อมด้วยความคิดเห็น เป็นสัมมาทิวฏฐิ เรื่องของทิวฏฐิ ความเห็น ไม่ว่าจะสัมมาทิวฏฐิหรือเป็นมิจฉาทิวฏฐิมีหลักใหญ่ที่สำคัญ ๒ ข้อ **ข้อที่หนึ่ง** คือ เชื่อในศักยภาพของตัวเองที่จะละทุกข์ ละเหตุให้เกิดทุกข์ ที่จะเข้าถึงความสุข ที่จะพัฒนาเหตุปัจจัยให้เข้าถึงความสุข นี่ก็คือสัมมาทิวฏฐิในทางพุทธศาสนา เชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้ เราไม่ต้องเป็นเหยื่อของสังคม ไม่ต้องเป็นเหยื่อของสิ่งใด ไม่ต้องเป็นเหยื่อของใคร เราสามารถพัฒนาตัวเองศึกษาตัวเองให้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ นี่คือความคิดที่ถูกต้องตรงตามหลักความจริงของธรรมชาติที่เราต้องรักษาไว้

ข้อที่สอง ซึ่งเกี่ยวข้องโยงกันคือ ความเชื่อในกฎแห่งกรรม เราจะเจริญเราจะเป็นผู้เลิศได้ประเสริฐได้ด้วยการกระทำ เราจะเจริญเพราะการกระทำ เลื่อมเพราะการกระทำ ไม่ใช่เจริญเพราะโชคชะตาหรือดวงหรือเพราะพระผู้เป็นเจ้า เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหน เราดีเพราะการกระทำ เราเสียเพราะการกระทำ เป็นเรื่อง

ที่ต้องการให้เราได้รับผิดชอบชีวิตตัวเองให้มาก อย่าไปโทษใครอย่าไปบ่นใคร อย่าไปว่าใคร จะว่าเขาทำให้เราเสียใจมาก เขาทำให้เราผิดหวังมาก เขาทำให้เราบอบช้ำใจมาก นี่เป็นความคิดผิดทั้งนั้น ไม่มีใครจะทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ การกระทำของคนใดคนหนึ่งสามารถมีผลต่อกายเราได้ แต่การที่การกระทำหรือคำพูดของคนอื่นจะมีผลโดยตรงต่อจิตใจเรา มันเป็นไปได้ มันต้องมีกิเลสของเราผสมโรงเข้าไปด้วย มันจึงจะเป็นปัญหาขึ้นมาได้ขอให้เราเข้าใจอย่างนี้

เรื่องของทิวลิปก็อยู่ที่ค่านิยม โดยเฉพาะเรื่องความทุกข์เรื่องความสุข ให้ถามตัวเองว่าความสุขในชีวิตคืออะไร ความทุกข์ในชีวิตคืออะไร เราต้องการอะไรจากชีวิต ไม่ต้องการอะไรจากชีวิต เราจะได้ดูทิวลิปความเห็นของเรา ซึ่งจะเห็นได้ชัดเมื่อความต้องการของเราขัดแย้งกัน แล้วเราจะต้องเลือกว่าจะเอาอย่างนี้ หรือจะเอาอย่างนั้น ดูว่าเราจะตัดสินใจอย่างไร เพราะอะไร ตรงนี้เราจะสามารถเห็นชัดถึงคุณค่าของตัวเอง

อาตมาว่าทุกวันนี้เราต้องการครอบครัว ชุมชน สังคม ที่ให้ความสำคัญกับคุณค่า เป็น Value based มากขึ้น การมีคุณค่าร่วมกันหรือตรงกันจะเอื้อให้การพูดในรายละเอียดและนโยบายกระทำได้ง่ายขึ้น เพราะคนเราตกลงที่จะอยู่ในกรอบของคุณค่าร่วมนั้นแล้ว ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจะเป็นแค่ว่า อย่างนี้สอดคล้องกับคุณค่าร่วมของเรา หรือไม่สอดคล้อง จะทำให้ความแตกต่างตลอดจนความหลากหลายและความขัดแย้งอยู่ในกรอบที่พอเป็นไปได้ เพราะมีหลักการใหญ่ที่เราต้องการอยู่อย่างไร เราต้องการสังคมอย่างไร เราต้องการวัฒนธรรมอย่างไรในระยะยาว ไม่ใช่แค่ ๕ ปี ๑๐ ปี แต่ ๑๐๐ ปี ๒๐๐ ปี ต้องการให้เป็นอย่างไร เรื่องครอบครัวก็เช่นเดียวกัน เราเป็นครอบครัวที่ซื่อสัตย์ มีเมตตา เห็นอกเห็นใจกันใหม่ เราก็ตกลงกันเป็นหลักการไว้ เมื่อมีความขัดแย้งระหว่างสามีภรรยาหรือพ่อแม่กับลูก เราก็ถือตามหลักการใหญ่ ดูว่าหลักการเล็กที่เรากำลังเถียงกันอยู่มันสอดคล้องกับหลักการใหญ่

หรือไม่ นี่ก็เป็นหนทางที่เหมือนการสมานแผล ไม่ว่าจะ
ในครอบครัว ในชุมชน หรือในสังคมใหญ่ เป็นเรื่องความ
สำคัญของทฤษฎี

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า บาปที่สุดคือมิจฉาทิฎฐิ
ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่าถ้าเราไม่ยอมรับในกฎ
แห่งกรรมก็ดี ในศักยภาพตัวเองก็ดี ไม่เชื่อเรื่องบาปบุญ
คุณโทษแล้ว คนเราจะสามารถทำบาปได้มากโดยไม่รู้อะไร
สักละอาย เพราะไม่ถือว่าตัวเองทำสิ่งที่ผิด หรือว่าสิ่ง
ถูกต้องที่ควรทำแต่ไม่ทำ ก็รู้สึกเฉยๆ ซ้ำเกียจทำ เพราะ
อะไร เพราะไม่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูก ฉะนั้นความเข้าใจ
ในการสร้างสัมมาทิฎฐิให้เกิดขึ้น ให้สอดคล้องตรงตาม
หลักความจริงของธรรมชาติทั้งภายในภายนอกจึงเป็น
สิ่งสำคัญยิ่งในการนำไปสู่ชีวิตและสังคมที่ดีงาม

ข้อที่ ๖ **อัปปรมาทสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยความไม่
ประมาท เป็นปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้า สิ่งทั้งหลาย
ทั้งปวงไม่แน่ไม่นอน เพราะฉะนั้นเราต้องถึงพร้อมด้วย
ความไม่ประมาท คนเราส่วนมากจับแต่ประโยคแรกว่า

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นปล่อยไปเถอะเดี๋ยวก็เป็นไปเอง นี่เรียกว่าประมาท จากข้อมูลและความเข้าใจที่ถูกต้องกลับไปสู่ความคิดผิด แต่เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามเหตุตามปัจจัย บางส่วนเราสามารถมองเห็นบางส่วนมองไม่เห็น บางส่วนก็เห็นไม่ได้ เพราะกระแสความเปลี่ยนแปลงนี้ละเอียดลึกซึ้งมาก ยิ่งในปัจจุบันนี้ที่เศรษฐกิจของแต่ละประเทศโยงถึงกัน เมื่อมีปัญหาเศรษฐกิจในประเทศหนึ่งที่เราอาจจะไม่รู้จักรเลย ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหนในโลก แต่ปัญหาก็ลุกลามส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของเราได้ ปัญหาในประเทศใดประเทศหนึ่งในโลกไม่ได้จบอยู่แค่ในประเทศนั้นเท่านั้น ทุกวันนี้มันกระทบถึงกันหมด

เหตุปัจจัยที่จะมีผลต่อชีวิตเรานี้มีมากมาย มันสลับซับซ้อนเหลือเกิน เพราะฉะนั้นเราประมาทไม่ได้ เราคาดหวังอะไรไม่ได้ สิ่งที่ต้องการคือความพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งที่ปรากฏอยู่เสมอ มีความสามารถที่จะ

ปรับตัวในสิ่งที่จะควรปรับ ในสิ่งที่ไม่ควรปรับก็ไม่ต้อง
ปรับตาม มีสติปัญญาที่จะรู้ว่าอะไรเป็นอะไร และไม่
ถือว่าเรามีสิทธิที่จะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่คิดว่า
มันน่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น เราพยายามนึก
ภาพอนาคต แต่เราจะเอาอะไรเป็นข้อมูลในการคิดสร้าง
ภาพอนาคตก็ต้องเอาข้อมูลจากปัจจุบันและอดีตนั่นเอง
ฉะนั้น สมมติว่าเราวาดภาพอนาคตซึ่งอาจไม่ค่อยจะ
ตรง ดูหนังสือเก่าๆ ที่เขาเขียนไว้เมื่อ ๑๐๐ ปีที่แล้ว
ที่เขาคาดการณ์ว่าปีนี้หรือทศวรรษนี้จะเป็นอย่างไร มัน
ก็น่าตกเป็นส่วนใหญ่ แค่ว่า ๒๐ ปีที่ผ่านมา ก็มีเรื่อง
คอมพิวเตอร์ เรื่องอินเทอร์เน็ต เรื่องอะไรต่ออะไร ซึ่ง
ทำให้สังคมเราชีวิตเราเปลี่ยนไปอย่างมาก

ขณะนี้เรากำลังจะเข้าสู่ยุคที่ต้องรับผลจากภาวะ
โลกร้อน พลังงานกำลังจะเป็นปัญหา น้ำมันจะลดน้อย
ลง เราไม่รู้ว่าจะต่อไปจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร รู้แต่ว่ามัน
จะไม่เป็นอย่างที่เป็นทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นเราต้องไม่
ประมาท ต้องเตรียมพร้อม เตรียมพร้อมที่จะรับทุก

อย่าง ถ้าคิดในแง่ร้ายเกินไป วิดกกังวลเป็นทุกข์ นั่นก็ไม่ใช่ คิดในแง่ดีเกินไปว่า เต็มวันนักวิทยาศาสตร์เก่งๆ เขาคงจะเป็นอัครินม้าขาวมาแก้ปัญหาให้เราได้ อย่างนี้ก็เรียกว่าประมาททั้ง ๒ อย่าง ให้ฝึกตัวเองให้พร้อมที่จะทำสิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ เราจึงจะเดินเข้าไปสู่ออนาคตที่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ด้วยจิตใจที่ไม่ต้องเป็นทุกข์มาก หากพร้อมที่จะได้กำไรเสมอ

ข้อที่ ๗ คือ โยนิโสมนสิการ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ทุกวันนี้เรามักจะเป็นทุกข์เพราะความคิด คิดไม่เป็น คิดไม่ถูกหลัก คิดเรื่อยเปื่อย ความคิดที่จะให้ผลดีมีเงื่อนไขว่า หนึ่ง เราต้องสามารถจัดความคิดที่ทำให้ฟุ้งซ่านเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์ พวกขยะสมองนี้ก็เป็นเรื่องของการเจริญสติ เป็นต้น พอจิตใจเริ่มจะคิดในสิ่งที่ไม่เข้าท่า เราก็อู้ตัว แล้วก็ปล่อย รู้ตัว แล้วก็ปล่อย ฝึกให้รู้ตัวเอง รู้อารมณ์ตัวเองในปัจจุบัน รู้จักปล่อยวางอารมณ์ที่เป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิตจิตใจ เหมือนกับเรามีห้องที่รกรุงรัง เราก็เอาเฟอร์นิเจอร์เอาของที่ไม่

ได้ไข่ออกไป เนื้อที่ห้องถึงจะเท่าเดิมแต่เราจะรู้สึกว่ามัน
ปลอดภัยน่าอยู่ขึ้น เราก็กีบไว้เฉพาะเฟอร์นิเจอร์ที่
เราต้องการจะใช้อย่างเดียว สมองเราทุกวันนี้มันรก
มาก เราจึงคิดอะไรไม่ค่อยจะออก เราคิดเข้าข้างตัวเอง
ด้วย คิดตามอำนาจของกิเลส ของความอยากได้ ของ
ความกลัว หรือความกังวล เป็นต้น

เราต้องรู้จักระวังจิตใจ เรื่องการใช้เหตุผล ไม่ให้
อารมณ์เข้าไปครอบงำ เปรียบเสมือนกับพระจันทร์เต็ม
ดวงเมื่อวันก่อน แต่กลับมืดเพราะเงาของโลก ได้ทำให้
สิ่งที่น่าจะสว่างกลายเป็นมืดไป จันทรุปราคานี้เกิดขึ้น
ปีละครั้งหรือสองปีครั้ง แต่ว่าจิตใจของเรานี้มันมืดอยู่
บ่อยๆ เพราะเงาของอารมณ์ต่างๆ มาครอบงำ เราจึง
ต้องรักษาจิตใจไว้เพื่อที่เราจะได้ใช้ความคิดให้เป็น
ประโยชน์

ความคิดในการที่จะรู้เห็นตามความเป็นจริงก็
อย่างหนึ่ง นอกจากนั้นเมื่อเรากำลังคิดปรุงแต่งไปใน

ทางร้าย ไปในทางที่ทำให้เป็นทุกข์ เราก็เปลี่ยนความคิดได้ เช่น กำลังโกรธใคร คิดว่าเขาแฉ่อย่างนั้นอย่างนี้ เขาไม่น่าทำอย่างนั้นไม่น่าทำอย่างนี้ ยิ่งคิดยิ่งร้อน เราก็ต้องเปลี่ยนความคิด คิดยังไงคิดไปในทางไหนที่จะทำให้เย็นลง ให้สบายขึ้นนี่เป็นศิลปะชีวิตที่จะต้องรู้จักคิดในทางที่จะแก้กรรมณ์ตัวเอง ไม่ใช่ัวเมื่อเกิดกรรมณ์ทุกข์ เตือดร้อนใจแล้วก็ต้องไปทานยา ต้องไปตี้มเหล้า ต้องไปเที่ยวหรือต้องไปหาความบันเทิงมากลบเกลื่อนความทุกข์ แต่ให้เรารู้ว่าความทุกข์เกิดจากความคิดผิด และเราสามารถปรับความคิดได้ คิดพิจารณาให้จิตใจเป็นกุศลในทุกๆ เหตุการณ์ได้ คิดให้จิตใจน้อมมาสู่ความจริง คือความไม่แน่นอน เป็นต้น คิดเช่นนี้ให้ได้อยู่เสมอ นี่เป็นเรื่องของปัญญา

สรุปได้ว่าบุพนิมิตของอริยมรรค หรือคุณธรรมที่เราต้องพัฒนาในจิตใจในชีวิตตัวเอง เพื่อความเจริญงอกงามยั่งยืนนั่นก็คือ ความเป็นกัลยาณมิตร การคบกัลยาณมิตร การถึงพร้อมด้วยศีล ด้วยการฝึกปรือกาย

วาจาของเราให้ดังงาม ปราศจากโทษ เรื่องการเปลี่ยน
 กระแสความอยาก จากความอยากที่เป็นตัณหาให้เป็น
 ความอยากแบบฉันทะ เป็นกุศลฉันทะให้มากขึ้น ให้
 เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอัสสัมชิตา ฝึกตนเอง ดูตนเองว่า
 มีข้อบกพร่องตรงไหน ก็ไปปรับปรุงแก้ไขที่ตรงนั้น ไม่
 ว่าในเรื่องของกาย เรื่องการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม เรื่อง
 จิตใจ เรื่องปัญญา ก็รับรู้และพัฒนาดูแล ทำให้สิ่งดีงาม
 ในจิตใจเราดียิ่งๆ ขึ้นไป เรื่องทิวัจฉิ ฝึกความคิด ความ
 เชื้อถือ ค่านิยม หลักการชีวิตต่างๆ ให้ถูกต้องดีงาม ฝึก
 ให้เป็นคนไม่ประมาท พร้อมทั้งจะรับรู้และปฏิบัติให้ถูก
 ต้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตอยู่เสมอ เป็นผู้ที่รู้จักคิดใน
 เวลาที่สมควรคิด คิดในการแก้กฏศกแก้ความทุกข์ในใจ
 และส่งเสริมสิ่งที่ดีงาม และความคิดที่จะนำไปสู่ความ
 จริงให้เป็นปัญญาในที่สุด

ขอให้ทุกคนได้นำสิ่งที่ได้แสดงธรรมในวันนี้ไปคิด
 ไปพิจารณาเพื่อเป็นกำไรชีวิตต่อไป ได้ความรู้ความสุข
 จากการฟังธรรมนี้โดยทั่วกัน

ก่อนจะจบลงในวันนี้ ขอให้เราเจริญสมาธิภาวนา เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล และเพื่อเป็นการสร้างบุญกุศลให้แก่ญาติโยมทุกคน การภาวนาเป็นการฝึกให้รู้จักตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันอย่างไม่ง่วงและไม่ฟุ้งซ่าน เป็นความปกติของจิตใจ จิตใจที่ตื่นรู้ในปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ง่วง เป็นจิตใจที่มีพลัง เป็นจิตใจที่มีความสุข และเป็นฐานที่จะนำไปสู่ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง ในเรื่องนี้เราต้องปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม วันนี้เรานั่งอยู่ในที่สงบพอสมควร เสียงที่ได้ยินก็มีแต่เสียงนก ไม่มีเสียงรถเสียงราเสียงรบกวน ดินฟ้าอากาศก็ไม่ร้อนมาก ถือว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อพอสมควรต่อการนั่งเจริญสมาธิภาวนา

เรื่องของกาย เราก็นั่งในลักษณะที่ป้องกันความง่วงให้มากที่สุด ป้องกันความง่วงโดยอิริยาบถที่ตั้งตรงแต่ไม่เกร็ง ป้องกันความฟุ้งซ่าน โดยอิริยาบถ คือพยายามนั่งให้หนึ่ง นี่ก็เป็นการนั่งในลักษณะที่จะป้องกัน

กิเลสได้บ้าง จากนั้นเราก็มาสนใจธรรมชาติ คือ ลมหายใจของเรา ธรรมชาตินี้พอเราน้อมจิตมาอยู่กับลมหายใจ จะเห็นว่าลมหายใจไม่มีเจ้าของ ไม่ใช่ของใคร เป็นอาการของกายซึ่งมีอยู่แล้ว แต่โดยปกติเราไม่ค่อยได้สนใจลมหายใจ นอกจากในกรณีที่หายใจไม่ออกเท่านั้น เราจะถือว่าเป็นอุปาย เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นเครื่องรู้ของใจ เพื่อจิตจะได้ปล่อยวางสิ่งอื่นๆ เหลือแต่สิ่งเดียว คือลมหายใจ

ในเบื้องต้น ถ้าเรายังไม่ถนัด เรายังไม่ต้องกำหนดลมหายใจ ณ จุดใดจุดหนึ่งในกาย ลึกแต่ว่ารับรู้ว่าลมหายใจเข้า ก็เข้า ลมหายใจออก ก็ออก รู้ในส่วนใดของกายก็ไม่สำคัญ รู้สึกเหมือนกับร่างกายเป็นลูกโป่งก็ได้ที่พองแล้วยุบ พองแล้วยุบ เราไม่ต้องตั้งใจหายใจ เราหายใจอยู่แล้ว แต่ต้องการให้จิตใจอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ถ้าจิตใจจะคิดเรื่องอื่น ไม่ต้องรำคาญ ไม่ต้องท้อแท้ ไม่ต้องเพลिनอยู่กับความคิดนั้น แต่พอรู้สึกกว่า

ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการจะได้รับรู้ในปัจจุบันนี้ เราก็ปล่อยวาง คือเป็นการฝึกในการปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ธุระของเรา

เมื่อจิตใจเราอยู่กับลมหายใจในปัจจุบัน โดยไม่ต้องคิด ไม่ต้องยุ่งอยู่กับความจำ หรือจินตนาการต่างๆ จะมีความสุขทันที เป็นความสุขที่เยือกเย็น ความสุขง่ายๆ ความสุขที่เกิดจากการไม่ต้องดิ้นรนไปหาความสุขที่อื่นพอปล่อยวางความต้องการจะได้ความสุข ความสุขก็เกิดขึ้นเอง เมื่อเราพอใจ สนใจในการกระทำ มีฉันทะในการภาวนาเห็นคุณค่าของการฝึกจิตตัวเองแล้ว ก็โน้มจิตไปอยู่กับลมหายใจ ณ จุดใดจุดหนึ่งของกาย เช่นที่ปลายจมูกเป็นต้น จุดไหนก็ไม่สำคัญ แต่ขอให้เป็นจุดที่รู้สึกสบาย และการสัมผัสของลมชัดเจน นั่นจะเป็นที่ทำงานของเรา ที่ทำความเพียร ที่พัฒนาจิตใจของเรา อยู่ตรงจุดนี้

การอยู่กับลมหายใจนั้นไม่ต้องเพ่ง ถ้าเพ่งแล้วจะเครียด แต่ต้องการสร้างความรู้สึกเหมือนจิตใจ คือตัวรู้

กับลมหายใจเป็นเพื่อนสนิทกัน เพื่อนรักกัน ต้องการ
จะสนิทสนม ต้องการจะอยู่ใกล้ชิด ไม่ต้องการที่จะทิ้ง
กันแม้แต่ ๑ วินาที และเราต้องรักษาความตั้งใจตลอด
ลมหายใจเข้า ตลอดลมหายใจออก เราอาจจะใช้คำ
บริการกรม เช่น พุทฺโธ คอยกำกับจิตใจไว้กับลมหายใจก็ได้
หรือจะนับลมหายใจก็ได้ หาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง ที่จะ
ให้จิตใจตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันด้วยลมหายใจเข้า ตื่นรู้อยู่ใน
ปัจจุบันด้วยลมหายใจออก...



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 วัดป่านานาชาติ

จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน

พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์

จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

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

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่าง ๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

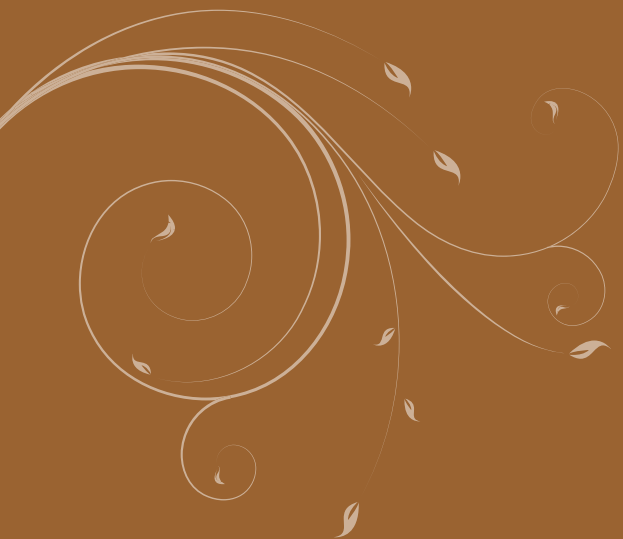
พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริดา ทศนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินงาน

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนปมเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะแจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



ชยสาโร ภิกขุ

อรุโณทัย