

“รวม ประทีปสว่างแท้ เทียนธรรม
รส แห่งวิมุตติน้ำ ใส่เกล้า
บท บาทพุทธบริษัทดำ- เนินสู่ อริยสัจจ์
ธรรม จากพระอริยเจ้า ส่องทั่วหทัยเกษม ”

รวมรสบทธรรม

สัพพราสํ ธมฺมรโส ชินาติ
รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง

ขอแปลเป็นธรรมบรรณกถาร

แต่

(จก)

รวมรสบทธรรม

หนังสือลำดับที่ ๑๗

จากงานแสดงธรรมบรรยายเพื่อพัฒนาจิต วิญญาน

: พระครูเกษมธรรมทัต

พระมหาอุทัย วชิรเมธี (อ.วชิรเมธี)

ดร.สนอง วรอุไร

ISBN : 974-94385-4-x

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๔๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทร. ๐-๒๒๗๐๒-๗๕๕๓

หรือ : ๘๘/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ สี่ลม บางรัก

กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๑-๒

www.kanlayanatam.com

ปก-รูปเล่ม : บริษัท วิธิตำ จำกัด โทร. ๐-๖๗๘๗-๘๘๐๐

แยกสี-พิมพ์ที่ : สำนักพิมพ์อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

๖๕/๑๖ ถ.ชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน

กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง



คำนำ...จากชมรมกัลยาณธรรม



หนังสือ “รวมรสบทธรรม” เป็นหนังสือที่รวมพระธรรมเทศนาและธรรมบรรยายซึ่งชมรมกัลยาณธรรมจัดขึ้นในงานแสดงธรรมบรรยายเป็นธรรมทาน ณ หอประชุมศรีบูรพา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ท่าพระจันทร์) ในวันอาทิตย์ที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๙ ซึ่งได้เกิดประวัติศาสตร์ที่งดงามประทับอยู่ในความทรงจำของทุกท่านที่มีส่วนร่วม หอประชุมฯ แน่นขนัดไปด้วยสาธุชนผู้มีจิตศรัทธาในธรรมะของพระพุทธองค์ ยอดรวมผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานมีถึง ๑,๗๐๐ คน ทั้งที่หอประชุมนั้นจุคนได้เพียง ๕๐๐ คน ดังนั้น เพื่อรำลึกถึงประวัติศาสตร์

หน้าหนึ่งของชาวักขยานธรรม และเพื่อมิให้มตธรรมในงานวันดังกล่าวที่ครูบาอาจารย์ได้อุทิศถ่ายทอดไว้ต้องถูกลืมเลือนไปกับกาลเวลา ธรรมฯ จึงจัดรวบรวมพิมพ์เป็นหนังสือรวมรศบธรรมเล่มนี้

“พัฒนาพุมิภาวะ” เป็นพระธรรมเทศนาของ พระครูเกษมธรรมทัต หรือหลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี จากสำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.เมือง จ.พระนครศรีอยุธยา ซึ่งพระอาจารย์ได้แนะนำวิธีเข้าถึงภาวะแห่งพุทธะ คือ ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พร้อมทั้งตอบปัญหาธรรมและนำปฏิบัติธรรมด้วย ด้วยความรู้จริงรู้แจ้งจากพระสุปฏิปันโนซึ่งเปรียบประดุจเพชรน้ำเอกแห่งพระนครศรีอยุธยา ในความเป็นผู้รู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ จึงทำให้พัฒนาพุมิภาวะ เป็นพระธรรมเทศนาที่ทรงคุณค่าสมควรบันทึกและถ่ายทอดอย่างยิ่ง

“คิดเป็นก็เห็นธรรม” เป็นพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์พระมหาอุทัยชัย วชิรเมธี หรือนามปากกา “ว. วชิรเมธี” พระสุปฏิปันโน ซึ่งมีความมุ่งมั่นที่จะทดแทนคุณของพระศาสนา

โดยใช้สื่อต่างๆ ทางโลกเพื่อจะใช้สมมุติให้เป็นประโยชน์สูงสุดในการเผยแผ่พระศาสนา ตามที่ท่านกล่าวว่า “สมัยนี้พระต้องปีกกลดกลางจอทีวี” ในฐานะที่ท่านเป็นคนรุ่นใหม่ร่วมสมัย และมีอัจฉริยภาพในการสื่อสารให้สาธุชนได้เข้าถึงธรรมะอันเป็นของละเอียดของยากได้ง่าย ประคองหางของที่คว่ำ จึงเป็นหน้าที่ของเราเหล่าพุทธศาสนิกชน อุบาสก อุบาสิกา ที่จะอุปฐากส่งเสริมพระสงฆ์สาวก ที่ทรงคุณแก่พระศาสนาเช่นนี้

“วิถีสู่อริยะ” เป็นธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ฆราวาสพุทธมามกะ ที่ประกาศธรรมของพระพุทธองค์อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา ด้วยประสบการณ์จริงจากการประพฤติปฏิบัติและพิสูจน์สังฆธรรมของท่าน จากนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่ง ที่เคยไม่เชื่อไม่ศรัทธา ในที่สุด ต้องยอมศิโรราบให้กับสังฆธรรมในพุทธศาสนา แม้ท่านไม่ได้ห้ามผ้ากาสาหวัดสตรี แต่เปรียบเสมือนพระสงฆ์สาวกองค์หนึ่ง ที่อุทิศชีวิตทุกลมหายใจ เพื่อทำหน้าที่ของ “ผู้ถ่ายทอด” หรือผู้สืบทอดพระธรรมคำสั่งสอนของพระศาสดาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนสหธรรมิกมิให้ตกไปสู่อบายภูมิ เป็นหน้าที่ของพวกเราชาวักขยานธรรมที่จะอุปฐากผู้ทรงคุณแก่พระศาสนาเช่นนี้

ขอกราบขอบพระคุณ**คุณเมตตา อุทกะพันธุ์** ผู้ไม่เคยทอด
ธุระ การสร้างสิ่งที่ตั้งามสู่สังคมพุทธ และสำนักพิมพ์อมรินทร์
พรินต์ แอนด์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน) ที่ร่วมอุดมการณ์ตอบแทน
คุณพระศาสดากับชมรมกัลยาณธรรมและเพื่อนสหธรรมิก
โดยจัดพิมพ์หนังสือนี้ให้เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ขอขอบคุณ
คุณมนัสวิน นันทเสน ที่เอื้อเฟื้อภาพเขียนเป็นภาพปก ทำให้
หนังสือมีสีสันงดงามขึ้นอีกมาก ชมรมกัลยาณธรรม ขอยึดมั่นใน
ปฏิปทาที่จะตามรอยบาทของพระศาสดา มอบธรรมะเป็นทาน
เพื่อยังความผาสุกไพบูลย์ด้วยธรรม ให้งู้งเรื่องเจริญสู่สังคมไทย
และเพื่อนผู้ร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายตลอดไป

ขออ้างเอาอานิสงส์แห่งมหาทานในครั้งนี้ เป็นเครื่อง
บูชาอันล้ำเลิศแทบพระบาทของพระศาสดา และแทบดวงหทัย
พ่อแม่ครูบาอาจารย์ทุกท่านผู้ผ่านพ้นไปสู่ฝั่งอันเกษมแล้ว และ
ขอให้อานิสงส์นี้จงเป็นพลวปัจจัย ให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วม มีส่วน
เกี่ยวข้องในการสร้างมหาทานครั้งนี้ จงบังเกิดดวงตาเห็นธรรม
และจงเข้าถึงมรรคผลนิพพาน ในกาลปัจจุบันนี้ เทอญ



คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การพัฒนาพุทธิภาวะ (พระครูเกษมธรรมทัต)	๑๐
การพัฒนานิพญาหรือการพัฒนาพุทธิภาวะ	๑๘
ตอบปัญหาธรรม	๓๖
นำเจริญสติ	๔๙
คิดเป็นก็เห็นธรรม (พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี)	๖๓
วิธีคิดแบบพุทธหรือวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม	๙๖
วิถีสู่อริยะ (ดร.สนอง วรอุไร)	๑๔๓
การเข้าถึงความเป็นอริยชน	๑๕๓
การเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล	๑๖๑
วิธีตรวจสอบความเป็นอริยบุคคล	๑๖๖

...“ ความไม่ประมาทเป็นทางไม่ตาย
ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย
ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย
คนประมาทเหมือนคนตายแล้ว
เพราะมัวเมาจึงเกิดความประมาท
เพราะความประมาทจึงเกิดความเสี่ยง
เพราะความเสี่ยง จึงเกิดโทษ.....”

(๔๓/๒๕๘ ภัณฑุติณทุกษาดก)



การพัฒนาพุทธิภาวะ

พระครูเกษมธรรมทัต
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)
สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



พุทธิ คือ พุทธะ แปลว่าความรู้หรือปัญญา

ภาวะ คือ ความมี ความเป็น ความปรากฏ ความเกิดขึ้น

พัฒนา คือ ความเจริญ

การพัฒนาพุทธิภาวะ คือ การพัฒนาความเจริญแห่ง
ปัญญา

ปัญญาเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นให้เจริญขึ้น

อีกคำหนึ่งที่แทนคำว่า ปัญญา คือ **สัมมาทิฐิ** ซึ่งแปลว่า เห็นชอบ เห็นถูก เห็นตรง ในหลักทางพระพุทธศาสนา ได้แสดงไว้เกี่ยวกับวิธีแห่งปัญญาและการพัฒนาสู่ปัญญาที่ถูกตรง

ลักษณะของปัญญา หรือสัมมาทิฐิ

แบ่งเป็นสองระดับ คือ

ระดับแรก เป็นสาสวะ จัดอยู่ในฝ่ายบุญ อำนาจ
วิพากษ์ก่อให้เกิดขึ้น

ระดับที่สอง เป็นระดับโลกุตระ เป็นระดับจิตของ
ผู้เข้าถึงความเป็นอริยะ หรือกำลัง
ดำเนินเพื่อเจริญองค์อริยมรรคอยู่

ระดับสาสวะ เป็นระดับของบุญที่จะอำนาจวิพากษ์ เช่น เราเข้าใจว่า ทาน การให้ทานมีผล การบูชาที่มีผล การกระทำความดี-ชั่ว ย่อมมีผล โลกนี้มี พรโลกหรือโลกเบื้องหน้ามี มารดาบิดามี คุณของมารดาบิดามี สัตว์ที่เป็นโอบปาติกะ (สัตว์ที่ผูกขึ้นโตทีเดียว) ที่ตามนุษย์มองไม่เห็นก็มีอยู่ หรือสมณพราหมณ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นผู้ยิ่งใหญ่ด้วยตนเองยังมีอยู่

ปัญญาอย่างนี้เรียกว่า**โลกียปัญญา** หรือโลกียสัมมาทิฐิ ทั้งความรู้ความเข้าใจในเรื่องกรรมก็เป็นปัญญา เรียกว่า**กัมมสกตาปัญญา** เข้าใจว่านี่คือกรรมดี นี่คือกรรมชั่ว เช่น การฆ่าสัตว์

ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เป็นบาปกรรมทางกาย การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด การพูดเพ้อเจ้อ เป็นการ ทำบาปกรรมทางวาจา การคิดเบียดเบียน การพยายามทอฆาต ปองร้าย เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม เป็นกรรมไม่ดีและเป็น บาปกรรมทางใจ

ถ้าเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามก็เข้าใจว่าเป็นบุญเป็นกุศล เช่น การมีเมตตา ไม่ฆ่าสัตว์ มีสัมมาอาชีวะ มีสทาร์สันโดษ คือพอใจ ในคู่ครองของตนเอง มีสัจจะ พูดจริง ทำจริง พูดสมานสามัคคี พูดคำไพเราะ พูดในสิ่งที่ประโยชน์ คิดช่วยเหลือ คิดให้อภัย มีความรู้ความเข้าใจในธรรม ก็เข้าใจว่าเป็นนี้คือกรรมดีเป็นกุศล

การเข้าใจเหล่านี้ ถือเป็นปัญญาชั้นโลกียะ ซึ่งเราต้องมี พื้นฐานปัญญาเหล่านี้ประกอบด้วยความเชื่อ เช่น เชื่อกรรม เชื่อ ผลของกรรม เมื่อกรรมเหล่านี้ส่งผลก็อำนวยผลออกมา ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เช่นการเห็นแต่ละครั้ง เป็นวิบากกรรม หรือเป็นผลของกรรม เห็นสิ่งดี เป็นผลของบุญ เช่นขณะนี้เรามาเห็นภาพที่ดี สถานที่ดี คนดี ๆ ถือเป็นวิบาก ของบุญ หรือผลของบุญ บางคราวเห็นภาพไม่ดี ถือว่าเป็น

ผลของบาป เลี่ยงหนวกหุบกวน เลี่ยงต่ำเลี่ยงว่า เราก็เข้าใจ ว่านี่เป็นผลของบาปแสดงว่าในอดีตเราทำไม่ดีไว้เหมือนกัน วิบาก ของกรรมไม่ดีทางหูจึงส่งสะท้อนเสียงไม่ดีมา เราเคยไปรบกวนเขา ค่าเขา จึงต้องมารับผลของกรรมไม่ดีเหล่านั้น

นี่คือปัญญา ที่จะเข้าใจเรื่องกรรม เวลาเห็นภาพไม่ดี ได้ยินเสียงไม่น่าฟังก็รู้ด้วยปัญญานี้คือบาปส่งผล เช่นได้กลิ่นเหม็นคือบาปส่งมาทางจมูก ได้กลิ่นหอมคือบุญส่งมาทางจมูก ได้ลิ้มรสอร่อย คือบุญส่งผลทางลิ้น เช่นวันนี้คงได้ลิ้มรสกันไปแล้ว บางทีบุญบาปส่งมาทางกาย อำนวยผลส่งมาทางกาย เช่นขณะนี้ เราได้ที่นั่งฟังธรรมดีบ้างไม่ดีบ้าง ก็แล้วแต่บุญ บุญใครมากบุญ ใครน้อย แม้อากาศภายนอกจะร้อน แต่ก็มีแอร์ในห้องนี้ปรับให้เย็น แสดงว่ามีบุญอยู่ บุญคอยมาอำนวยช่วยส่งผล

บางที่มีบาปทางกาย ประสบอุบัติเหตุแขนหักขาหัก บาดเจ็บ นี่คือผลของกรรมไม่ดีที่ส่งมาทางกาย ความรู้ความ เข้าใจอย่างนี้เป็นปัญญาที่ระลึกเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม เรียกว่า กัมมสตกตาปัญญา

โลกุตตรปัญญา หรือโลกุตตรสัมมาทิฐิ

๑๔

เป็นปัญญาระดับสูง ระดับวิปัสสนาปัญญา เป็นแนวทางที่อยู่ในมรรค เป็นปัญญาที่อยู่ในโศคาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค เป็นโลกุตตรปัญญา ได้เจริญสติปัฏฐาน เกิดวิปัสสนาปัญญาแล้วเจริญขึ้นไป ปัญญาเหล่านี้เป็นปัญญาที่จะดับทุกข์พ้นทุกข์

อีกอย่างคือความรู้ความเห็นในเรื่องอริยสัจสี่ ว่านี้ทุกข์ ต้องเข้าไปกำหนดรู้ทุกข์ ความรู้ความเข้าใจว่านี่คือเหตุเกิดทุกข์ ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ต้องละให้ได้ แต่บางคนไม่เข้าใจ คิดว่าจะดับทุกข์ต้องเพิ่มตัณหามากๆ ความอยากมากๆ หาสิ่งตอบสนองความอยากมากๆ เสพมากๆ แล้วจะได้มีความสุข จะหมดทุกข์ ถือว่านั่นเราไม่มีปัญญาที่จะดับทุกข์

ถ้าเราเข้าใจ จะมีปัญญารู้ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ยิ่งมากเท่าไรยิ่งสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นกับเรามากเท่านั้น เมื่อเราเข้าใจเหตุเกิดทุกข์ก็ละได้ นอกจากนี้ยังมีปัญญาเข้าใจถึงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ แล้วเจริญให้เต็มรอบขึ้นมา

๑๕

ตลอดจนความเข้าใจในเรื่องกุศล อกุศล เข้าใจว่านี่เป็นอกุศล อกุศลมูล เข้าใจว่านี่เป็นกุศล กุศลมูล เมื่อเกิดสภาพธรรมใดๆ ขึ้นภายในจิตใจ เช่นเกิดความฟุ้งซ่าน ไม่ละอายบาป ไม่กลัวบาปนี่เป็นอกุศล เกิดถือตัวถือตน ความเห็นผิด อิจฉาริษยา ตระหนี่ หงุดหงิดรำคาญใจ เบื่อหน่ายทอดทิ้ง ก็เข้าใจว่านี่เป็นอกุศลเกิดขึ้น ปล่อยไปมากๆ จะขยายไปทางกาย ทางวาจา ล่วงละเมิดเป็นกายทุจริต วาจทุจริต

อะไรเป็นอกุศลมูล เราก็เข้าใจว่า โลภะความโลภ โทสะ ความโกรธ โมหะความหลง เหล่านี้เป็นอกุศลมูล ถ้ามีอกุศลมูล คือรากเหง้าเหล่านี้แล้ว ก็จะมีอกุศลทั้งหลายให้เติบโตขึ้นเรื่อยๆ ไป ยิ่งคนไม่รู้ไม่เข้าใจ ปล่อยให้หนาแน่นขึ้น จิตใจก็จะเต็มไปด้วยอกุศลธรรมต่างๆ

ปัญญาเข้าใจว่าอะไรเป็นกุศล เช่น มีศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใสเป็นกุศล มีเมตตาความรักความปรารถนาดี ความสงสาร ความปรารถนาช่วยเหลือล้วนเป็นกุศล ความละอาย ความเกรงกลัวต่อบาป สติความระลึกได้ ปัญญาความรู้ตัว เหล่านี้เป็นธรรมฝ่ายกุศล

เข้าใจว่าอะไรเป็นกุศลมูล ได้แก่ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ล้วนเป็นรากเหง้าของฝ่ายกุศล ถ้าเรามีความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ก็จะเติบโตด้วยกุศลธรรมต่างๆ ขึ้นมา เป็นกายกรรม วาจกรรม มโนกรรมที่เป็นบุญกุศล เช่น มีการให้ทาน มีการรักษาศีล เจริญภาวนา อ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยเหลือ ขวนขวายในกิจการงาน เช่น คณะที่จัดงานนี้ต้องช่วยกันเตรียมงานด้วยความเสียสละ เพราะเข้าใจว่านี่เป็นความดีเป็นกุศล เป็นประโยชน์ ก็ยอมเสียสละ กำลังกาย กำลังใจ ถือเป็นกุศลเกิดขึ้น

การอุทิศส่วนกุศล การอนุโมทนาในความดีของผู้อื่น การแสดงธรรม การฟังธรรม การทำความเห็นให้ตรง ล้วนเป็นกุศล ซึ่งมีรากเหง้ามาจากกุศลมูล คือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่ประมาทในการทำความดีต่างๆ เหล่านี้เป็นปัญญา

ความรู้ความเห็นความเข้าใจเรื่องของไตรลักษณ์

เข้าไปรู้เห็นไตรลักษณ์ของรูปนามขันธห้า คือ เห็นรูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเป็นปัญญา และความรู้ความเข้าใจเรื่องปฏิจจสมุปบาท ที่พระองค์แสดงไว้ อะไรเป็นเหตุเป็นผล เกี่ยวข้องกันไป ธรรมเหล่านี้คือปฏิจจสมุปบาท

รวมความว่าเรื่องของปัญญา มีทั้งระดับโลกียะ โลกุตระ



การพัฒนาปัญญาหรือ การพัฒนาพุทธภาวะ

ตามที่ประมวลมาจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์
ยกมาแสดงไว้ ๕ ประการคือ

๑. ปรโตโมสะ

หมายถึง การมีสภาพแวดล้อมที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ
กัลยาณมิตร สำคัญมาก ถ้าเราได้พบกัลยาณมิตรที่ดีจะส่งเสริม
ให้เราปัญญาขึ้น เช่น การที่เราคบค้าสมาคมกับผู้ที่มีศีลมีธรรม
เรียกว่า**สัปปริสสังเสวะ** คือ การเสวนากับสัตบุรุษ ผู้ใดมาคบค้า
สมาคมกับคนดี ย่อมมีปัญญามีคุณธรรมเกิดขึ้น

ตัวอย่างเรื่องสมัยพุทธกาล ยกเป็นตัวอย่างถึงความ
สำคัญของสิ่งแวดล้อม แม้แต่สัตว์เดรัจฉานยังคล้อยตาม อยู่
ใกล้อะไรก็เป็นอย่างนั้น

พระโพธิสัตว์ ถือกำเนิดเป็นอำมาตย์ในเมืองพาราณสี
มีช่างมลงคดเชือกหนึ่งชื่อ**มหิลามุข** เป็นช่างดีที่ฝึกมาดีมีระเบียบ
เรียบร้อย แต่อยู่มาวันหนึ่งเกิดผิดปกติ จับความชังฟาดตาย
คนอื่น ๆ ก็ตายไปอีกหลายคน พระราชาแปลกพระทัย จึงให้
อำมาตย์มาตรวจดูว่าเกิดอะไรขึ้น ช่างจึงผิดปรกติกลายเป็นช่าง
คู่ร้ายนิสัยไม่ดี

อำมาตย์ไปตรวจดู และสอบถามคนช่างเคียงในบริเวณ
โรงช่าง ว่ามีอะไรแปลกๆ เข้ามาในบริเวณนี้บ้างไหม คนแถว
นั้นตอบว่า มักมีพวกโจรมาบริษากวางแผนกันใกล้ๆ โรงช่างว่า
จะไปปล้นไปโจรกรรมเป็นประจำ อำมาตย์ได้ฟังจึงทราบว่
เพราะสิ่งแวดล้อมของช่างไม่ดีนี้เอง ไปใกล้ชิดกับคนพาล ช่าง
จึงกลายเป็นช่างพาล

จึงกราบทูลพระราชาให้ทรงทราบ เมื่อพระองค์ทราบ
แล้วจึงให้อำมาตย์ไปแก้ปัญหา อำมาตย์จึงนิมนต์พระสงฆ์ที่มีศีล
มีคุณธรรม ไปสนทนาธรรมกันใกล้ๆ โรงช่าง พระสงฆ์ท่านก็ไป
สนทนาเรื่อง คุณของศีลบ้าง คุณธรรมต่างๆ บ้าง เป็นอย่างนี้
อยู่หลายวัน ปรากฏว่าช่างกลับใจ เปลี่ยนนิสัย กลายเป็นช่าง

เรียบร้อยขึ้นมาจึงถือว่าสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลสำคัญ พระพุทธองค์
จึงตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า

“อเสวนา จ พาลานํ การไม่คบคนพาล
ปณฺฑิตานญฺ จ เสวนา การคบบัณฑิต
บุชา จ ปุชนียานํ บุชามุคคฺลทํคฺวรบุชา
เอตมฺมํคฺลมฺมุคฺตมํ เป็นมงคลอันสูงสุด”

อีกพระชาติหนึ่ง พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระโพธิสัตว์ เกิด
ในตระกูลอำมาตย์เป็นบุโรหิตมีม้ามงคล อยู่ดีๆ ม้าเดินขาลาก
พระราชาก็ให้หมอไปตรวจดูสุขภาพม้าว่าสุขภาพดีทุกอย่างแต่
เดินขาลาก หมอหาสาเหตุไม่พบ จึงทรงให้บุโรหิตไปดูว่าเป็น
เพราะอะไร บุโรหิตไปดูพบว่าคนเลี้ยงม้าพาพิการจูงม้าไปเลี้ยง
ม้านี้กว่าคนเลี้ยงสอนให้เดินขาลากแบบนั้น มันจึงเขาอย่าง
บุโรหิตทราบสาเหตุจึงไปกราบทูลพระราชาก็ให้เปลี่ยน
คนเลี้ยงม้าใหม่ เขาคนชาติๆ มาเลี้ยง ม้าจึงกลับเดินดี เดิน
ตามปรกติได้

๒. สุตะ

หมั่นฟัง เรียนรู้ รู้จักสดับฟัง เล่าเรียนเขียนอ่านในพระ
สัทธรรม ให้มากให้บ่อย การฟังการเรียนรู้ในธรรมที่ถูกต้อง เรียก
ว่า **สัทธรรมเสวนา** เป็นเหตุเป็นปัจจัยอีกข้อหนึ่งในการพัฒนา
ปัญญาของเรา

๓. ธรรมสัจจนา

การสนทนาธรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ต้องหมั่น
ไต่ถามซักถาม จะเกิดความเข้าใจได้เร็วขึ้น สังเกตตัวอย่างจาก
ประสบการณ์ที่ได้อบรมญาติโยมเข้ากรรมฐาน อธิบายวิธีการ
อย่างครบถ้วนเรียบร้อย แต่โยมไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ต้องเรียกมาถาม
มาสอบถามจนรายบุคคล ต้องให้เขาถามบ้าง ต้องตอบไปให้
ตรงปัญหาเป็นคนที่รู้เรื่อง ฟังรวมๆ กันไม่ค่อยรู้ อาจรู้บ้าง
แต่ถ้าได้มีโอกาสได้ตอบซักถามสนทนา ความเข้าใจจะพัฒนาได้
เร็วขึ้น

๔. โยนิโสมนสิการ

คือ การทำไว้โดยแยบคาย คือ การคิดอย่างถูกวิธี การพิจารณาการรู้จักพิจารณาเป็นสิ่งสำคัญบางที่เราฟังแล้วก็ผ่านไป เราต้องเอามาคิดพิจารณา พิจารณาอย่างไรให้ถูกวิธี ดีที่สุด คือ คิดพิจารณาตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่าคิดเองเรื่อยเรื่อยไป ต้องเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาตั้งไว้เป็นหลัก แล้วคิดพิจารณาไปตามนั้น

ตอนแรกเราอ่านเราฟังอาจไม่รู้เรื่อง แต่ถ้ามีหลักการ จากคำสอนของพระพุทธเจ้าเราก็คิดพิจารณาตามนั้น จะค่อยๆ เข้าใจขึ้น ปัญญาหรือสัมมาทิฐิจะเจริญขึ้นได้ต้องอาศัย โยนิโสมนสิการ

ตัวอย่างเกี่ยวกับการเปลี่ยนชื่อ

มีชาตกเรื่องหนึ่งที่เป็นตัวอย่างให้คิดพิจารณาอะไรให้แยบคาย จึงจะเกิดปัญญาขึ้นมา ในปัจจุบันมีหลายเรื่องที่เราทำตามๆ กัน ไม่รู้ว่าผิดหรือถูก เช่น การเปลี่ยนชื่อ การถือทิศทาง มีเรื่องของพระโพธิสัตว์ในสมัยอดีตชาติ ท่านเจริญเติบโตขึ้นมา

เป็นอาจารย์ศึกษาโมกซ์ มีลูกศิษย์อยู่ ๕๐๐ ที่เมืองดักกิลลา มีลูกศิษย์คนหนึ่งอยากเปลี่ยนชื่อ ชื่อเขาถูกล้อเลียนอยู่เรื่อยๆ เขาชื่อว่า “ปาปกะ” แปลว่านายชั่ว จึงมาหาอาจารย์ให้เปลี่ยนชื่อให้

อาจารย์หรือพระโพธิสัตว์ ก็บอกให้ลองเที่ยวไปในโลกกว้างดู พอเจอชื่อไหนก็มาบอก จะได้เปลี่ยนให้ตามนั้น

นายปาปกะ หรือ นายชั่ว จึงออกจากสำนักอาจารย์ไปในสถานที่ต่างๆ เพื่อจะดูว่าชื่อไหนดี ชื่อไหนไม่ดี คราวหนึ่งไปเจอคนกำลังหามศพมา นายชั่วจึงถามว่า คนตายชื่ออะไร คิดว่า จะได้ไม่เอาชื่อนี้มาตั้ง คนหามศพตอบว่า คนตายชื่อนายอยู่ นายชื่อนี้ก็เข้าใจว่าชื่ออยู่ยังตายได้

เดินต่อไปเจอหญิงคนหนึ่ง ถูกเขาจับเยียน เยียนแล้วเยียนอีก นายชั่วเข้าไปถามนางว่าเกิดอะไรขึ้น นางตอบว่าเป็นหนี้เขา ไม่มีเงินใช้หนี้เพราะยากจนอยู่เลยถูกเขาเยียนตี นายชั่วจึงถามว่า “เธอชื่ออะไร” นางตอบว่าชื่อนางรวย นายชื่อก็คิดว่าชื่อนางรวยยังเป็นหนี้เขาได้

เดินต่อไปพบชายชราเดินวกวนอยู่ในป่า จึงเข้าไปถามว่าเดินวกวนอยู่ทำไม ชายชราตอบว่า หลงป่าอยู่หาทางออกไม่ได้ นายชวถามว่า “แล้วท่านชื่ออะไรล่ะ” ชื่อนายฉลาด (ปัญญาแปลว่า ผู้ชำนาญทาง) นายชวฟังแล้วนึกขำอยู่ในใจ

ในที่สุดนายชวก็กลับมากล่าวกับอาจารย์ว่า ไม่ต้องการเปลี่ยนชื่อแล้ว เอาชื่อปายกะ หรือนายชวเหมือนเดิมนี้แหละ

สรุปว่าชื่อนั้นสำคัญไฉนปัจจุบันเห็นเปลี่ยนกันอยู่เรื่อยๆ บางคนเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาหลายหน หากเราใช้ปัญญาพิจารณาให้ดีว่ามันเกี่ยวกันอย่างไร ในเมื่อมันเป็นเพียงชื่อ ความสุขทุกข์ ความเจริญความเสื่อมของคนเรา ขึ้นอยู่กับการกระทำคือกรรมดีกรรมชั่วที่ตัวทำไว้เป็นสำคัญ ชื่อเป็นเพียงสมมติ ตั้งให้โก้เก๋ แต่ไม่ได้อำนวยความสะดวกความเจริญให้เราได้ ดังตัวอย่างในชาดกที่เล่ามา



๕. ธัมมานุวัตรปฏิบัติ

คือ การปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม ตั้งแต่

- การสำรวมในศีล ระวังรักษากาย วาจา ใจ ของเรา ให้เรียบร้อย
- การเคารพในอาจารย์
- การปรารภความเพียร
- การเจริญสมณะและวิปัสสนา เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้เราต้องเสริมขึ้น เช่น ปฏิบัติตนอยู่ในศีล การเคารพอาจารย์นี้ท่านก็แสดงไว้ว่าเป็นเหตุอันหนึ่ง ถ้าเราเรียนรู้กับใคร แต่ไม่มีความเคารพเชื่อถือท่านเลย ก็เป็นการยากที่เราจะเข้าใจในปัญญาความรู้ของอาจารย์ เช่น สมัยนี้เด็กนักเรียนไม่ค่อยมีความเคารพครูบาอาจารย์เท่าไร จึงเรียนหนังสือไม่ค่อยรู้เรื่อง สมัยก่อนมีความเคารพมาก บางครั้งอาจารย์ก็ทดสอบก่อน ให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าศิษย์มีความเคารพ ปฏิบัติตามจึงจะรับเข้ามาเป็นศิษย์

ความสำคัญของการพัฒนาปัญญา ที่ว่าธัมมานุวัตรัม ปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนั้น การเจริญสมถวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดความสงบเกิดปัญญา เป็นสิ่งสำคัญมาก

ปัญญาระดับนี้เกี่ยวคล้องกันกับสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ส่วนวิปัสสนาเป็นภาวนามยปัญญา แต่อยู่ที่ๆ จะทอดมาปฏิบัติวิปัสสนาเลย ก็อาจหลงเข้าป่าอีกเหมือนกัน เราต้องฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาก่อน เราไม่ใช่ระดับพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าที่จะตรัสรู้ได้เอง เราต้องศึกษาฟังคำสั่งสอนจึงเกี่ยวข้องกับสุตตะ และจินตามยปัญญา แล้วจึงจะเข้าถึงภาวนามยปัญญาโดยลงมือปฏิบัติประพฤติเจริญสติภาวนาในที่สุด

การเจริญวิปัสสนา คือ การเข้าไปรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งเราต้องอาศัยการอบรมเจริญสติอยู่เสมอ ตามดู รู้เท่าทัน กาย เวทนา จิต ธรรม ฟังดูว่าอะไรเป็นสมมติ อะไรเป็นสภาวะ บางครั้งฟังอย่างเดียวยังไม่เข้าใจ ต้องเอามาคิดพิจารณาโดยอาศัยโยนิโสมนสิการ

เช่น ต้องรู้สภาวะปรมัตถธรรมที่เป็นรูปธรรม นามธรรม ระหว่างปรมัตถ์กับบัญญัติ ถ้าเรากำหนดไปที่รูปร่างกาย เป็นแขนขาหน้าตา นี่ก็เป็นบัญญัติ ถ้าเป็นปรมัตถ์ก็คือเป็นความรู้สึก แค่นี้ก็ยังไม่เข้าใจหรอก ต้องมาพิจารณาตรวจสอบ เรียกว่ามีโยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจให้แยบคาย จะค่อยๆ เข้าใจขึ้นจากประสบการณ์ของการปฏิบัติ

การเจริญสติ ให้เข้าถึงวิปัสสนาต้องเข้าถึงสภาวะ บางคนเข้าใจดีถึงสภาวะของกาย แต่สภาวะทางใจกำหนดไม่ได้ ลองให้ทุกท่านทำความเข้าใจสั้นๆ ในเวลานี้ว่าจะสามารถเข้าใจได้หรือไม่ ระหว่างบัญญัติและปรมัตถ์ บัญญัติคือส่วนที่เป็นสมมติเป็นของปลอม ซึ่งโดยเนื้อแท้แล้วไม่เป็นความจริง ส่วนปรมัตถ์คือสภาวะธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่มียู่เป็นอยู่จริงๆ



ลองปฏิบัติเองทันที

ทุกท่านในที่นี้ลองกำมือไว้ข้างหนึ่งแน่นๆ แล้วเอาใจส่งไปสังเกตความรู้สึกที่มีต่อความรู้สึกอย่างไร มีความร้อนไหม มีความตึงไหม มีความแข็งไหม นี่คือสภาวะปรมาัตถธรรม ถ้าเราลองคิดถึงรูปร่างมือคูชิ หลับตานึกถึงรูปร่างมือ นึกออกไหม รูปร่างนั้นคือบัญญัติจิตสแกนรูปขึ้นมาโดยอาศัยสัญญาความจำเป็นมโนภาพในใจ เรียกว่า อรรถบัญญัติ เป็นบัญญัติโดยรูปร่างสัญญาณ

วิปัสสนาต้องเข้าใจถึงสภาวะที่เป็นจริงเข้าถึงความรู้สึก ต่อมาลองสังเกตใจ บางคนให้หาจิตผู้รู้หาไม่เจอดูไม่ออก ท่านลองเอามือยึดไว้ไกลๆ แล้วสังเกตไปที่มือที่ตึงๆ แล้วถามตัวเองว่า มีแต่มือที่ตึงๆ นี่หรือ มีอะไรอีกที่ไปรู้มือ มีรู้มือได้ไหม มีตัวรู้มีสภาพรู้ไป เจอไหม (ไม่เจอก็ช่วยไม่ได้แล้ว) ลองดูว่า ระหว่างมือที่ตึงๆ กับใจที่รู้มีอยู่ไหม ถ้ารู้นั้นคือสภาพของจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดู ที่ไปรู้ที่มือแสดงว่าจิตมีสติอยู่

สติที่รู้ความรู้สึกที่มือ ก็สามารถกลับมารู้จิตได้ จิตรู้จิตได้เรียกว่าสติรู้จิต หรือผู้รู้ผู้รู้

ขบวนการของจิตใจจึงสามารถแยกได้เป็น ๓ อย่าง

๑. ความคิด

๒. ความรู้สึก

๓. สภาพที่เป็นผู้รู้

๑. ความคิด

กำหนดงายใหม่ ระลึกได้ใหม่ คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องโน้น คิดไปเรื่องต่างๆ ระหว่างความคิดกับเรื่องราวต่างๆ อันเดียวกันไหม อะไรไปหาอะไร เรื่องมาหาใจหรือใจไปหาเรื่อง ใจเราไปหาเรื่องอยู่เรื่อยๆ ใช่ไหม เรื่องอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ใจไปหาเรื่องเอง

ระหว่างระลึกให้ระลึกที่ไหน ระหว่างเรื่องกับใจ ให้อูที่ใจ ให้อูที่ใจ เรื่องราวต่างๆ เป็นสมมติ ระหว่างคน สัตว์ สิ่งของ การงาน อดีต อนาคต แต่จิตที่เข้าไปรู้เรื่อง เป็นสภาวะ เป็นธาตุรู้ เรียกว่านึกคิด การรู้ความนึกคิด เราไม่รู้หิ้นหยุดคิด หรือรู้ไปเฉยๆ

รู้ไปเฉยๆนะ แต่เวลาเราปฏิบัติเราชอบบังคับให้มันหยุดคิดอยู่รำไป
แล้วเป็นยังไง วุ่นวายใจไหม เครียดไหม ก็สมควรแล้วละนะ

พระพุทธเจ้าสอนไว้ให้ปล่อยวาง ไม่ให้ยึดยินร้าย ธรรม
ทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ต้องจำไว้เป็นหลักการสำคัญ

๒. ความรู้สึก

เช่นรู้สึกพอใจไม่พอใจ พึงชาน ท้อถอย เบื่อหน่าย เรำร้อน
เป็นอกุศลธรรม แต่ก็มีประโยชน์เพราะช่วยให้เกิดสติปัญญา เมื่อ
สติระลึกรู้ ถ้าเกิดพึงชานแล้วสติระลึกรู้ความพึงความไม่
สบายใจนั้นก็ถือว่าเรากำลังพัฒนาปัญญา ที่จะก้าวไปสู่โลกุตระ

เวลาพึงชาน กำหนดรู้ความพึงชาน ถามว่ากำหนดรู้
สักแต่ว่ารู้ หรือกำหนดให้มันหายพึง ต้องกำหนดรู้สักแต่ว่ารู้
หรือปล่อยวางเฉยไม่ว่าอะไร แล้วที่ทำนะ ไปบังคับมันอยู่หรือเปล่า
บังคับจะให้หายพึงไม่ชอบพึง ถือว่ามีอริขณาและโทมนัสเข้าไป
ต้องแก้ไขต้องกำหนดไปเฉยๆ ให้เห็นว่ามันก็เปลี่ยนแปลง
เหมือนกันนะ พึงก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง บังคับไม่ได้ ถ้ารู้มัน

ไปเฉยๆ มันจะเปลี่ยนแปลงให้เห็น ให้เกิดปัญญา เหมือนเราไป
ดูเขากำลังเล่นกัน ตักกันวุ่นวายกัน เราอย่าไปอยู่ในกลุ่มที่เขา
กำลังวุ่นวาย เราก็แยกตัวออกมาข้างนอก แล้วดูเขาดูเรา รักษา
ใจเราไว้ด้วย

การดูใจที่พึง เหมือนเราแยกตัวมาดูต่างหาก ว่าพึงก็
อย่างหนึ่งนะ ส่วนผู้รู้ก็อย่างหนึ่ง วางเฉยอยู่

๓. ผู้วิญญู

กำหนดได้ยากกว่าอย่างอื่น แต่ถ้าเราไม่ฝึกให้เป็น จะ
มีปัญหา คือนักปฏิบัติที่ฝึกจิตไปถึงระดับหนึ่ง คือมีสมาธิสงบนิ่ง
ว่าง แล้วไปต่อไม่ได้ จะไปอย่างไรก็เห็นมีแต่ความว่างความนิ่ง
อยู่อย่างโรยอย่างนั้น อยู่ในสมณะ คือความว่างเปล่าซึ่งถือเป็น
สมมติอย่างหนึ่งคือความไม่มีอะไร

ถามว่าขณะที่ว่างเปล่ามีสิ่งที่เป็นความจริงอยู่ไหม มีผู้รู้
อยู่ไหม ถ้าไม่มีผู้รู้ว่าง แล้วใครจะมาตอบว่า นิ่งแล้วฉันว่าง
ใจว่าง แสดงว่ามีผู้รู้อยู่ขณะนั้น ความว่างเป็นสมมติ ส่วนสภาพ

รู้ว่างเป็นตัวละคร ดังนั้นต้องมีโยนิโสมนสิการ ระลึกสังเกตให้ตรงต่อสภาวะของสภาพรู้ผู้รู้ในขณะนั้น แต่อย่าไปเพ่งมากคั่นมากจะเครียด ต้องรับรู้เบาๆ

บางคนเวลาจะกำหนดจิตที่ไร ต้องมาที่ล้นปี มาตรงทรงอก หนักเข้าจะปวดหัวใจ ไม่ได้เจोजิต แต่ไปเจอบริเวณบ้านของจิต (หทัยวัตถุ) เจอหัวใจที่เด่นๆ นั้นไม่ใช่ใจนะ ใจเป็นนามธรรมเป็นธาตุรู้ เมื่อเรามีสติระลึกถึงจิตใจ ไม่ต้องไปนึกถึงสถานที่ก็ได้ จะได้ไม่ไปเกาะที่สรีระ เมื่อใดมีความระลึกรู้ มีสภาวะใดๆ ปรากฏขึ้นมา ก็ระลึกรู้ไปที่สภาพธรรมนั้นๆ มันจะอยู่ตรงไหน ก็เรื่องของมัน ไม่ต้องไปนึกถึงสถานที่ ความคิดเกิดขึ้นมาก็รู้ที่คิด ความพอใจไม่พอใจเกิดขึ้นมาก็รู้ สภาพรู้เกิดขึ้นมาก็รู้สภาพรู้ เรียกว่า เป็นการดูถึงสภาพจิตใจซึ่งเป็นนามธรรม เมื่อเราฝึกไปก็ให้มีสติสัมผัสสัมพันธ์กันไป ในสภาพธรรมทางกายทางใจให้เป็นไปด้วยกัน ด้วยความปล่อยวาง

ปล่อยวางคืออะไร

ทิ้งไปซะใหม่ นั้นเรียกว่าวางทิ้ง ทิ้งขว้าง ลักษณะของวิปัสสนาไม่ใช่วางทิ้ง ไม่สนใจ ไม่เอา ไปเอาเรื่องอื่น แต่วิปัสสนาเป็นเรื่องของการเรียนรู้ ถ้าเราไม่รู้ไม่ดู จะเกิดปัญญาได้อย่างไร

รู้อย่างไร ความรู้ที่ถูกต้องคือ เป็นความรู้ที่ปล่อยวาง ความรู้ที่รอดจากความยินดียินร้ายความรู้ที่ไม่มีความยินดียินร้าย ไม่มีความทะยานอยาก

ปรกติเมื่อเรารู้อะไร เราจะมีตัณหาเป็นแรงยุให้ไหม รู้แบบยึดมั่น อยากมากก็ยึดมั่นมาก ก็หนักอกหนักใจ ไม่สงบไม่เบา เพราะมีตัณหาเข้าไปด้วย

เราปฏิบัติมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่นิพพาน อันเป็นโลกุตตรธรรม ซึ่งมีสภาพที่หลุดพ้น ล้นอาลัยในตัณหา ล้ำอกกิเลส แต่เราก็มักเจริญตัณหา จะเอาให้ได้ จะทำให้ได้ มันจึงสวนทาง

ดังนั้นเพียงแต่เราฝึกสติอย่างปล่อยวางให้เป็น จะพบใจที่เบิกบาน ไสเย็นขึ้นมา การระลึกรู้อย่างปล่อยวางไม่ว่าอะไร

สิ่งนั้นยังจะเป็นไปอย่างไรก็ไม่ว่าอะไร ยังจะต่อๆ ไปก็ไม่ว่าอะไร โดยดูอยู่เฉยๆ เช่น ยังจะฟังอยู่ก็ไม่ว่าอะไร ก็ดูไปเฉยๆ จะเป็นไปอย่างไรก็เป็นไป ผู้รู้ไม่ว่าอะไร นั่นเป็นข้อสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติเข้าสู่ความเป็นกลาง เกิดความพอดี เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความเป็นกลาง เกิดปัญญาขึ้น

ปัญญาที่จะก้าวสู่โลกุตตรสัมมาทิฐิ จะเห็นความจริง คือเห็นสภาวะของความเปลี่ยนแปลง เกิดดับ จะเห็นสภาวะของร่างกายจิตใจ ว่าเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ความรู้สึกเย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง ก็มีความเปลี่ยนแปลง ส่วนสภาวะทางจิตใจ เช่น ความคิด ความรู้สึก ความปรุงแต่งใดๆ ก็ตาม มีความเปลี่ยนแปลงเกิดดับหมดไปสิ้นไป ตลอดจน ทางตา ทางหู จมูก ลิ้น คือ การเห็น การได้ยิน การรู้จักลิ้น การรู้รส มีการเปลี่ยนแปลงหมดไปสิ้นไป บังคับบัญชาอะไรไม่ได้

นี่เป็นปัญญาที่เกิดจากการพัฒนา จากการที่เราพยายามฝึกจิตใจให้มีสติอยู่เสมอ และเจริญสติ ด้วยความที่เรา มีศุตะ ฟังให้เข้าใจ มีโยนิโสมนสิการ มีจินตามยปัญญาพิจารณา

ถูกต้อง จะเป็นเหตุให้เราพัฒนาปัญญา ทั้งปัญญาในระดับ โลกียปัญญาคือที่รู้เรื่องกฎแห่งกรรม รู้เห็นสภาวะรูปนาม เป็นไตรลักษณ์ จนกระทั่ง ปัญญาที่เจริญขึ้นเข้าถึงชั้นโลกุตระก็จะ ละกิเลสได้ ถ้าเราได้สะสมเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง



พระอาจารย์ตอบปัญหาธรรม

คำถามที่ ๑ ถ้ามีความคิดอกุศลเกิดขึ้น แล้วตามรู้โดยไม่ว่าอะไรจะเป็นบาปไหม เพราะความคิดอกุศลจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะขัดกับคำสอนที่ให้เพียรระอกุศล

ตอบ เป็นคำถามที่น่าสงสัยใช่ไหมว่าให้ระอกุศลแล้วทำไมจึงให้ระลึกรู้อกุศลเฉยๆ ไม่ทำให้มันหายไป ความจริง การระลึกรู้อกุศลด้วยการปล่อยวาง วางเฉย ก็เป็นการละอยู่ในตัวแล้ว เวลาใดที่เจริญกุศลให้เกิดขึ้น ขณะนั้น ก็เป็นการละอกุศลในตัว เวลาที่มีสติระลึกรู้อกุศลที่เกิดขึ้น เวลานั้นก็เกิดเป็นกุศล สลับมา เพราะสติเป็นกุศล เมื่อมีสติระลึกรู้ ระลึกรู้ กุศลก็เกิดขึ้น เกิดขึ้น

แต่อกุศลที่กำลังเกิดอยู่ เช่น ความโกรธ ความไม่สบายใจ พังชาน ยังมีแรงผลักดันมีเหตุปัจจัยสืบต่อความจริงแล้วธรรมชาติมีการเกิดดับอยู่อกุศลก็เกิดดับเกิดดับ อย่างสืบต่อ เมื่อมีสติระลึก สติก็เข้าไปแทรก สลับฉก สลับฉก ถ้าเรามีสติต่อเนื่อง ไปเรื่อยๆ แรงอกุศลที่จะสืบต่อก็จะหมดกำลัง จะพบว่าอกุศลกรรมเหล่านั้นจางลง คลายลง หรือหายไป

ถ้าเราฝึกอย่างถูกต้อง ปล่อยวางพอดีๆ มันจะเป็นสติที่สมบูรณ์ไม่มีอกุศลเข้ามาเสริม ในทางตรงกันข้ามถ้าเราะลึกอย่างไม่ชอบ อยากจะสงบอยากจะหาย เท่ากับเรามีกิเลสเข้าไปเสริม อุปมาภิเลสอกุศลเหมือนไฟที่กำลังลุกไหม้ สติ-สัมปชัญญะ เหมือนน้ำที่เข้าไปดับ ถ้าเราจะดับไฟแต่เราไม่ใช้น้ำอย่างเดียว เราเติมน้ำมันเข้าไปด้วย ดับได้ง่ายไหม ดับไหม ฉะนั้นบ้าง ฉะนั้นบ้าง การที่เรามีสติเหมือนน้ำ แต่ถ้าเรามีอกิขณาและโหมนัสเข้าไปแทรกเท่ากับเรามีเชื้อเพลิง

เข้าไปด้วย เพราะฉะนั้นให้ระลึกอย่างไม่มีต้นหา
อธิษฐานเข้าไป ระลึกอย่างไม่ว่าอะไร เราจะพบได้
ว่ากิเลสนั้นจะดับจะคลี่คลายไปเอง ยิ่งเราฝึกดีๆ
ต่อไป พอระลึกปั้มมันจะดับให้เห็น แม้แต่ความโกรธ
พอระลึกรู้ก็ดับไปทันที

ถ้าสติมีกำลัง มีความคมที่ฝึกมามากๆ ขึ้น ก็ดับ
ไปทันที ใหม่ๆ ก็สังเกตเห็นความโปร่งเบา ความ
เบาสบาย ที่แทรกสลับเข้ามา ถ้าพิจารณาให้
แยบคายก็จะเห็นได้ด้วยตัวเอง

คำถามที่ ๒ คำกล่าวที่ว่า “ความกลัวเป็นน้องๆ ของโทสะ” หมายความว่าอย่างไร

ตอบ ความกลัวเป็นอกุศล เมื่อเกิดขึ้นจะเกิดพร้อมโทสะ
มูลจิต ถือว่าอยู่ในกลุ่มโทสะ ถือว่าเป็นลูกน้องโทสะ
ก็ได้ เวลาเกิดขึ้น สภาพจิตขณะนั้นจะเป็นโทสะ
โทสะ ไม่ได้หมายถึงเฉพาะต้องโมโหโทโสอาฆาต
พยาบาท แม้แต่ความขุ่นๆ ในใจ ไม่แค้นขึ้นไม่ปรกติ
ก็ถือเป็นโทสะแล้ว

คำถามที่ ๓ เมื่อตามระลึกอยู่ รู้สึกว่าจิตขุ่นมัวอย่างหนัก ดัน อย่างไรก็ไม่หลุด ต้องทำอะไร

ตอบ ถ้ารู้สึกว่กำหนดไปแล้วก็แพ้ ถูกเคลิ้มตัวจน
ไม่สามารถตามตั้งสติได้ เราต้องถอนความรู้สึก
ออกมา ระลึกรู้ดูเบาๆ เพื่อสร้างสัมปชัญญะให้
มากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกาย
ทั้งใจมากขึ้นตั้งแต่เราลืมตาขึ้นมาก็เจริญสติเรื่อยไป

คำถามที่ ๔ การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างไร

ตอบ ต้องให้รู้ทั้งกายทั้งใจ รู้กายคือรู้ไปทั่วถึงกายทั้งหมด
ในความรู้สึกกายทั้งตัวจะมีความรู้สึกอยู่ ความเย็น
ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ไหว เราพัฒนาสติให้
ระลึกรู้ถึงสภาวะของกายทุกสัดส่วน ตลอดทั้งรู้
ใจด้วย

ขณะที่กายเคลื่อนไหวอยู่ก็มีใจที่รับรู้ สติต้องรู้ทั้ง
กายที่เคลื่อนไหว รู้ทั้งใจที่รับรู้ กายเคลื่อนไหว
ใจรับรู้ กำหนดดู ทั้งรู้ทั้งใจ ถ้ารู้ได้แบบนี้จะ
เรียกว่าเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

ระลึก คือ สติ
 รู้สึก คือ สัมปชัญญะ
 ตัว คือ กายกับใจ
 หัว คือ หัวกายหัวใจ
 พร้อม คือ ในปัจจุบัน รู้พร้อมทั้งกายทั้งใจ

คำถามที่ ๕ ถ้าตกอยู่ในสภาวะรู้สึกเฉยๆ ว่างๆ ควรแก้ไขอย่างไร

ตอบ หัดรู้มาที่ใจผู้รู้ ที่รู้สึก สังเกตใจที่รู้ อุปมาเหมือนเรามองท้องฟ้าออกไปว่างๆ เราคิดว่ามันแว้งว้าง ว่างเปล่าไปหมด ไม่มีอะไรเลย แต่ที่จริงมีการมองอยู่ (มีผู้มองอยู่)

เช่นกันกับการปฏิบัติ เมื่อใจเรารู้สึกว่างๆ นั่นมีผู้ดูความว่างอยู่ สภาพที่ดูความว่าง เป็นจิต เป็นนามธรรม เป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดดับ เราต้องหัดรู้สึกถึงสภาพธรรมเหล่านี้

คือแทนที่จะเอาจิตส่งออกไปที่ความว่าง ขยายออกไปอย่างนั้น ก็พยายามให้รู้สึกกลับคืนขึ้นมาให้จิตรู้สึกตัวของมันเอง เหมือนนกกลับมารู้ที่จิตมาคู่ที่จิต

อีกประการหนึ่งที่เราหาจิตไม่เจอ ก็อาจเป็นเพราะว่าเราไปตั้งเกณฑ์ไว้มากไป เราจะไปหั่นสิ่งเล็กๆ ละเอียดๆ แต่ตะแกรงมันห่างไป เรานึกว่าวัตถุชิ้นนั้นมีนใหญ่ๆ ก็เลยหาไม่พบเพราะมันลอดหนีไปหมด

เหมือนกับเราดูจิต จะดูเหมือนดูกายไม่ได้หรอก กายนี้หายาบ ความเคลื่อนไหว ดึงหย่อนเวทนา รู้สึกได้ง่ายกว่า แต่จิตละเอียดกว่านั้น ถ้าเราไปตั้งเกณฑ์ว่าจะต้องให้เห็นชัดอย่างนั้นก็หลุดไปหมด เราต้องตั้งเกณฑ์เสียใหม่ว่าจิตเป็นเพียงสภาพรู้ ความรู้-สภาพรู้ละเอียดมาก การเข้าไปรู้ก็รู้ได้นิดเดียวก็หมดไป หมดไป เราต้องตั้งเกณฑ์เพียงแค่นั้น รู้สึกนิดหนึ่ง ก็ให้รู้แค่นั้นพอแล้ว

๔๒

คำถามที่ ๒ พระภิกษุบวชใหม่ แม่ชีบวชมา ๒๐ พรรษา
ภิกษุณีเจริญฉนสมาบัติได้ชั้นสูง แล้วทำไม
พระพุทธศาสนาสอนให้เคารพพระภิกษุซึ่งบวชใหม่

ตอบ

เป็นพุทธบัญญัติที่พระพุทธองค์ทรงหวังความสงบ
เรียบร้อยในสังคม ในหมู่คณะของผู้ประพฤติพรหม
จรรย์ เพราะพระองค์มีญาณหยั่งรู้เหตุการณ์ว่า
ความวุ่นวายจะต้องเกิดขึ้น คนเราไม่ได้มีแต่ระดับ
ผู้มีคุณธรรมมีญาณปัญญาเท่านั้น ในยุคต่อๆ มา
ก็มีนักบวชที่เป็นปุถุชนเข้ามา เป็นผู้ไม่ประพฤติดี
ปฏิบัติชอบ จึงอาจก่อให้เกิดความวุ่นวายได้ จึงต้อง
มีระเบียบจึงต้องมีพุทธบัญญัติขึ้น

ในกรณีของผู้หญิง โดยปรกติพื้นฐานความอ่อนแอ
มีมากกว่าผู้ชาย เราจะเห็นว่าผู้ที่สะสมบารมีที่
จะเป็นพระพุทธเจ้าต้องเป็นผู้ชายทั้งนั้น ที่
พระนางปชาบดีโคตมี พระเจ้าน้าของพระองค์มาทูล
ขอบวช อุตส่าห์เดินทางด้วยเท้าเปล่า โจนหัว นุ่ง
ห่มผ้าเหมือนนักบวช พร้อมด้วยบรรดาหญิงบริวาร

๔๓

ไปขอบวช พระพุทธเจ้าทรงห้ามไว้ จึงไปขอพระ
อานนทให้ช่วยทูลขอให้ พระพุทธเจ้าก็ห้ามไว้ว่าถ้า
อนุญาตให้สตรีบวช จะทำให้พระพุทธศาสนาอายุ
สั้นลง พระอานนทจึงทูลขออ้อนวอนโดยถามว่า
สตรีสามารถบรรลุนิพพานได้ไหม พระพุทธองค์ก็
รับรองว่าสตรีสามารถบรรลุนิพพานได้ ในที่สุด
พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาต

คำถามที่ ๗ ทำความดี ได้รับผลแห่งความดี แล้วติดในความ
สุขนั้น สมควรหรือไม่

ตอบ

ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ก็รู้ว่าความสุขเกิดขึ้น แต่
ความพอใจยินดีในความสุขเป็นกิเลส ความสุขมีได้
เช่นปฏิบัติธรรมแล้วจิตใจมีความสุขมีปิติ ต้องฝึกสติ
รู้ละละวาง จิตใจก็ย่อมมีความสุข มีความอิ่มเอิบ
ผ่องใสได้ แต่ไม่ให้เราไปติด ให้กำหนดรู้ ไม่ให้เพลิน
กับความสุขตัวนั้น เพราะความพอใจติดใจใน
ความสุขนั้นถ้าเราปล่อยให้มีกำลังมากขึ้น จะให้
ผลเป็นความทุกข์ใจ เสียใจตามมา ยิ่งเราติดมาก

เมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป ความเสียใจมาก
ก็ตามมา ความไฝฝันความอยากจะได้ใหม่ก็เกิดขึ้น

บางคนไปปฏิบัติธรรม เคยได้รับความสุข ความสงบ
พอปฏิบัติไรก็อยากจะได้ไฉยอย่างนั้น เลยไม่ได้สักที
เพราะจิตมีความติด มีความอยากเป็นตัวบงการ
ทำให้จิตใจไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้

เพราะฉะนั้น มีไฉนะ ความสุขความอิมเอบความปิติ
แต่ทำให้รู้ ให้งวางใจ วางใจให้งวาง อย่าเข้าไป
หลงใหลเพติดเพติดจนลืมนสติ

คำถามที่ ๘ วิธีกำจัดความง่วงในขณะตั้งใจเจริญสติอย่างไร

ตอบ คุณที่พระพุทธเจ้าสอนพระโมคคัลลานะไว้ พระองค์
แผ่พุทธานิมิตไปสอนไว้หลายอย่าง คือ การ
ส่ายกายธรรม เช่น บทสวดที่เราจำได้ก็เอามา
ส่ายกาย

หรือการพิจารณาในหัวข้อธรรม เอาธรรมะมา
ขบคิดพิจารณา จิตจะมึการทำงาน เมื่อจิตมีการ

ทำงาน วินิจฉัยธรรมพิจารณาธรรมจะทำให้จิตตื่น
จากความง่วงหรือการทำใจของเราให้สว่างหรือ
เหมือนเราอยู่กลางแจ้งอยู่ที่สว่าง รวมทั้งท่านสอน
ให้เอามืออุบตัว เอาอะไรอุบตัว อุบขึ้นด้านหน้า เติ
งกรม หลักการคืออย่าปล่อยให้ความง่วงครอบงำ
หากเราปล่อยให้ความง่วงครอบงำ นิ่งหลับ สัปหงก
ต่อไปเรานั่งที่ไร ก็จะไม่รู้ตัว เราต้องคอย
ระวังตัว

หรือที่แนะนำให้ปฏิบัติใช้กันอยู่คือ เวลาง่วงให้ยกจิต
มาไว้สูงๆ เช่น ที่ศีรษะ แล้วคอยระวังหัวตัวเองเอาไว้
ยกจิตมาไว้ที่หัวก็จะรู้หัวอยู่เรื่อยๆ หัวมันจะไปก็
คอยตั้งเอาไว้ที่หัวไปเพราะเราไม่รู้หัวตัวเอง จิตคอย
ลงต่ำจึงทำให้ง่วง จึงต้องยกมาไว้สูงๆ รู้ความรู้สึก
ในสมอง และรู้ใจด้วย แล้วคอยระวังหัวไว้ จิตจะตื่น
จะหายง่วงในที่สุด

๔๖

คำถามที่ ๙ คนเราถ้าไม่อยากได้ ไม่อยากดี ไม่อยากมี ไม่
อยากเป็น ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเหมาะสม
หรือไม่ การงานทางโลกจะปฏิบัติหน้าที่ได้หรือ

ตอบ ก็ต้องดูว่าความไม่อยากได้ไม่ยากเป็นอะไร เหล่านี้
เป็นประเภทที่เกี่ยวหรือเปล่า ประเภทเบื่อโลก
ไม่อยากทำอะไร อย่างนั้นเป็นความเบื่อหน่ายแบบ
มีกิเลส เป็นโทมนัสจิตใจจมจมกับความเศร้า
เหงาหงอย

แต่ถ้าเป็นความเบื่อหน่ายในสังขารว่าเป็นทุกข์ เรา
ต้องเพียร จะมีความเพียร ความขยันเกิดขึ้น การ
ปฏิบัติจะมีความมุ่งมั่นกล้าหาญ ฝ่าฟันเด็ดเดี่ยว
ในทางโลกทางสังคม บางยุคเขาระงับไม่ให้สอนเรื่อง
“สันโดษ” เพราะกลัวว่าประเทศชาติจะไม่เจริญ
ทุกคนจะอมมืออมเท้าไม่พัฒนาประเทศ เขาเข้าใจ
ผิดความจริง สันโดษคือความยินดีพอใจในสิ่งที่เรา
มีเราเป็น แต่ยังขยันหมั่นเพียรเต็มที่แต่พอใจในสิ่ง

๔๗

ที่เรามีเราเป็น ถ้าเราไม่มีสันโดษได้อะไรมาก็ไม่พอใจ
รู้สึกว่ามันไม่ดีทั้งนั้น ตัวเราก็ไม่ดี คนข้างเคียงก็
ไม่ดี บ้านก็ไม่ดีใจเราก็มีแต่ทุกข์ ยิ่งไม่พอใจคู่ครอง
ของตนเองกลับไปพอใจคู่ครองของคนอื่น ปัญหา
ที่ยิ่งวุ่นวาย ไม่มีสสารสันโดษ

แต่คนมีสันโดษ ได้เท่าไรเขาก็พอใจ แต่ก็ขยันหมั่น
เพียรฝึกอย่างขยันแข็ง ไม่อมมืออมเท้า พระพุทธเจ้า
สอนให้ขยัน ขยันหาทรัพย์ รักษาทรัพย์ คบเพื่อนดี
รู้จักประหยัด

คำถามที่ ๑๐ การถวายทานพระอรหันต์ร้อยครั้ง ถวายทาน
พระพุทธเจ้าร้อยครั้ง สู้ถวายสังฆทานครั้งเดียว
ไม่ได้ เพราะอะไร

ตอบ เพราะให้ประโยชน์ในสังฆทานได้บุญมากกว่าให้
ประโยชน์แก่ผู้เดียว ให้หลายคนก็ได้ประโยชน์
หลายคน ประโยชน์ขึ้นกับสังฆทาน เป็นประโยชน์
ในวงกว้าง

พระสงฆ์เป็นผู้สืบทอดพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า
ก็มีอายุขัยชั่วระยะเวลาหนึ่ง ถ้าไม่มีพระสงฆ์ก็ไม่มี
พระพุทธศาสนาสืบมาถึงปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้น
พระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบถ้าไม่มีอุบาสก
อุบาสิกาดูแลอุปฐากแล้ว พระสงฆ์ก็จะอันตราย
หายไปหมด คนก็ไม่ได้รู้จักพระศาสนาพระสงฆ์ที่ดีๆ
ช่วยออกมาเผยแผ่พระศาสนาให้กระจายกว้าง
ขวางไป

ในประเทศไทยมีพระโสณะกับพระอุตรมาสององค์
ก็มาประกาศศาสนาพุทธในแดนสุวรรณภูมิได้ พระ
สงฆ์จึงมีความสำคัญ พูดถึงบุญแก่พระพุทธเจ้าก็
สูงกว่าอยู่แล้ว แต่ถ้าทำบุญเป็นวงกว้างก็เป็น
ประโยชน์วงกว้างแก่มหาชนทั่วไป



พระอาจารย์นำเจริญสติ

ให้กล่าวสมาทานพระกรรมฐานดังนี้ “อุกาสะ
อุกาสะ ณ โอกาสนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่ง
พระกรรมฐาน เพื่อขนิษฐาธิ อุปจารสมาธิ
อัปนาสมาธิ วิปัสสนาญาณ และมรรค ผล
นิพพาน จะพึงบังเกิดขึ้นในชั้นรัตนคานของ
ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ปัจจุบันของรูป -
นาม สัมผัสและเจตนา ร้อยหนและพันหน
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ”

นั่งสำรวมกาย สำรวมจิตใจ ปรับทำนุให้สบาย ตั้งกาย
ตรงๆ มีดวงไว้ที่หน้าคอกสบายๆ ปรับสภาพร่างกายและจิตใจ
ให้สบาย ทำกายให้คล่องตัว ทำใจให้ปล่อยวางอยู่ การปฏิบัติ
ธรรมก็เพื่อละ เพื่อสละ เพื่อปล่อยวาง ไม่ใช่เพื่อจะเอาให้ได้ หรือ
เอาอะไร

ปรับปรุงพื้นฐานจิตใจให้ดี ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง ระลึกรู้
อย่างปรกติ ระลึกรู้อย่างลึกแต่ว่ารู้ ไม่ว่าอะไร ไม่เอาอะไร มีสติ
ตามระลึกรู้ลึกทั่วพร้อม

ใส่ใจสังเกตการทำหน้าที่ของสังขารคือร่างกายจิตใจ
ของตนเอง ร่างกายตั้งไว้อย่างไร วางท่าที่ของแขนขาลำตัว
ศีรษะอย่างไร ใส่ใจระลึกสังเกตอยู่ สบายๆ ระลึกรู้สบายๆ

พิจารณาตามระลึก สังเกตภายในกาย กายที่นิ่ง กาย
ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าให้ระลึกรู้ว่าหายใจเข้า หายใจออก
ให้ระลึกรู้ว่าหายใจออก

ตามรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้ต่อเนื่องกันไป
ปล่อยให้ร่างกายเขาหายใจอย่างสบายๆ ไม่ต้องไปบังคับ สังเกต
ว่าหายใจอย่างไรที่สบายก็หายใจอย่างนั้น

บางครั้งอาจรู้สึกว่ายาวหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว บาง
ครั้ง ก็หายใจเข้าสั้น ออกสั้น ก็ให้กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ ตาม
ความรู้สึก ขึ้นตอนของการหายใจ เริ่มหายใจเข้า กำลังหายใจเข้า
เริ่มหายใจออก กำลังหายใจออก สุดลมหายใจออก

ระลึกสังเกตดูจังหวะการสับเปลี่ยน สุดลมเข้า เริ่มลมออก
สุดลมออก เริ่มลมเข้า ให้จิตใจเกาะอยู่ รู้อยู่กับลมหายใจ

ปรับผ่อน ผ่อนรับลมหายใจเข้าออกให้สบาย ให้นุ่มนวล
ให้สละสลวย เมื่อเรามีสติตามระลึกรู้ด้วยความเพียร เพียรตั้งสติ
มีสัมปชัญญะ สังเกตพิจารณาอยู่ ละความยินดียินร้ายออกไป
ระลึกใส่ใจสังเกตอย่างปรกติ ลึกแต่ว่าระลึกรู้ ไม่เข้าไปยินดียิน
ร้ายด้วย

เมื่อมีสติตามรู้เท่าทันอยู่ทุกขณะของการหายใจเข้าออก
จิตก็มีสมาธิเกิดขึ้น จิตจะมีความสงบ มีความสงบใจ เบาใจ ลม
หายใจก็ค่อยเบาลง น้อยลง

ปล่อยให้ลมหายใจเบาลง น้อยลง ไม่ต้องไปเร่งลมหายใจ
แม้บางครั้งลมหายใจเหมือนจะหยุดนิ่งไป ก็ไม่ต้องตกใจ ปล่อย
เฉยๆ สังเกตดูที่ความรู้สึก เดียวก็รู้สึกลมหายใจขึ้นมา ถ้าเรา
ยังมีชีวิตอยู่ก็ยังมีลมหายใจอยู่ แต่มันละเอียดบางเบา

เมื่อลมสงบระงับ สังเกตดูความรู้สึก ในขณะที่หายใจ
เข้าออก จะมีความรู้สึกชั้นอยู่ ความรู้สึกตึง หย่อนไหว กระเพื่อม

สะท้อนที่ทรวงอก ที่หน้าท้อง หายใจเข้ารู้สึกท้องตึงๆ หายใจออก
รู้สึกหย่อนคลาย

รู้สึกมีความไหวๆ มีความกระเพื่อมสั่นสะเทือนที่ทรวงอก
ที่หน้าท้อง แล้วสังเกตว่ามีความรู้สึกสบาย ความรู้สึกไม่สบาย
เมื่อหายใจเข้าออก จะมีเวทนาอยู่ หายใจเข้าไปรู้สึกสบายๆ ท้ายๆ
ก็เป็นทุกข์ ทุกข์มากจนทนไม่ไหว ก็ต้องหายใจออกมา

หายใจออกใหม่ๆ ก็ดูว่ายังค่อยยังชั่ว ทุกชั้นน้อยลง
สบายขึ้น ท้ายๆ ก็ทุกข์มากทนไม่ไหว ก็ต้องหายใจเข้าไปอีก ฉะนั้น
ชีวิตเป็นเรื่องทุกข์ต้องแก้ทุกข์กันอยู่ทุกขณะ ต้องหายใจอยู่
ตลอดเวลา

การสังเกตดูความรู้สึก รู้สึกสบายก็ดี ไม่สบายก็ดี ความ
ตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ เย็นๆ ร้อนๆ เป็นสภาวะเป็นสภาพธรรม
ที่เป็นจริง เป็นปรมัตถธรรม ความตึงหย่อนไหวเย็นร้อนก็เป็น
รูปธรรมต่างๆ ความรู้สึกหรือจิตที่เข้าไปรับรู้ เป็นนามธรรม

กำหนดพิจารณาดูสภาวะธรรม รู้ซึ่งทั่วทั้งกาย ขยายไป
ทั่วตัวในความรู้สึกสังเกตดูว่าทุกส่วนของร่างกายเรามีความรู้สึก

จะเป็นที่ใบหน้า ตา ปาก คอ ในสมอง มีความรู้สึกเย็นบ้าง
ตึงบ้าง หย่อนไหว สบาย ไม่สบาย ที่ลำตัวก็มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นที่
ผิวหนัง กล้ามเนื้อ ในทรวงอก ในท้อง มีความรู้สึกตึงหย่อนไหว
สบาย ไม่สบาย

ที่มือ ที่แขน ที่ขา ที่ก้น ที่เท้า สัมผัสกับพื้นก็รู้สึก
แค้นแข็ง นั่งทับขาอยู่ก็รู้สึกตึงๆ มีเมื่อยมีปวดมีเจ็บ เรียกว่า
เป็นสภาวะ เป็นธรรมชาติที่เป็นจริง ระลึกสังเกตให้พบสภาวะ
ตรงลักษณะสภาวะ

ฝึกการระลึกสัมพันธให้เข้าไปถึงจิตใจ ในขณะนี้ก็มีจิต
มีใจอยู่เป็นนามธรรมเป็นสภาพรู้ ให้สังเกตดูว่าเราไม่ได้มีแต่
ร่างกาย แต่มีจิตมีใจที่รู้อยู่ด้วย ต้องสังเกตดูจิตใจจะมีลักษณะ
การรับรู้อารมณ์ แว่บไปแว่บมา คิดไปเรื่องนั้นคิดไปเรื่องโน้น
เมื่อมีสติรู้สึก สังเกตว่ามีความนึกคิดอยู่ จะคิดไปเรื่องอะไรก็ตาม
ให้รู้ไปที่ความนึกคิด ในความนึกคิดก็มีความปรุงแต่งอยู่ วิดก
วิจารณ์วิจย สงสัย พอใจ ไม่พอใจ เกิดเป็นความรู้สึก เป็น
อาการขึ้นในจิตใจ

บางทีปรุงแต่งไปก็รู้สึกไม่สบายใจ ร้อนใจ พึงชาน หงุดหงิด ก็ระลึกไว้ บางคราวก็ปรุงแต่งไปให้เกิดความสงบ ความ ผ่องใส เลื่อมใส ศรัทธา เมตตา สงสาร ก็ระลึกถึงเหตุอาการใน จิตใจ สัมพันธ์ควบคู่กันไป ทั้งที่กายและที่จิตใจ

เรียกว่ารู้ตัวทั่วพร้อม ระลึกรู้สึกตัวทั่วพร้อม ระลึกคือสติ รู้สึกตัวคือสัมปชัญญะ ทั่วคือให้ทั่วกายทั่วใจ พร้อมคือเป็นปัจจุบัน

เราสามารถฝึกให้มีความมีสติรู้พร้อม ทั้งทางกาย ทางใจ ไปพร้อมๆ กัน สติมีความอ่อนไหว ความรู้สึกทางกายทางใจ เมื่อมีสติรับรู้สภาวะธรรมต่างๆ อยู่ ให้เพิ่มความปล่อยวางไว้ด้วย ในขณะที่สติรับรู้สิ่งใดก็ให้ปล่อยวางเสมอ

ปล่อยวาง คือ ไม่ยินดียินร้ายคือ การวางเฉย การไม่ว่าอะไร สภาวะจะเป็นไปอย่างไรก็ไม่ว่าอะไร การไม่บังคับบัญชา ต้องฝึกหัดจิตใจให้รู้อย่างละวาง

ถ้ายังปล่อยไม่เป็นก็สอนใจไปก่อน คำสอนที่เตือนใจ คือ ปล่อยวางนะ ไม่เอาอะไร ปล่อยวาง จิตจะค่อยๆ ปล่อยวาง จากความอยากความยึด จิตจะผ่องใสใจจะเบิกบาน ธรรมดา

จิตเดิมผ่องใสอยู่แล้ว แต่ที่ที่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว เพราะมีกิเลสจรเข้ามาแปดเปื้อน ครอบงำจิตใจ ราคะ โทสะ มานะ ทิฏฐิ มากลุ่มรวมจิตใจ โดยเฉพาะความอยาก ที่ครอบงำอยู่ เพราะฉะนั้น ฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง จิตจะคลายออกจากความทะยานอยาก จิตจะรู้สึกเบาขึ้น ทำใจให้ไร้อยาก จิตจะผ่องใสเบิกบานขึ้น พร้อมกับการมีความรู้เกิดขึ้น ในการพิจารณาสังเกตสภาพ ธรรมเหล่านี้ว่ามีความเปลี่ยนแปลงอยู่ หมดยุติไปตลอดเวลา

ความคิดที่ดับไป หมดยุติไป ความรู้สึกสบายใจ ก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่สบายใจก็เปลี่ยนแปลงไป ความวิตกกังวล วิจัย สงสัย ที่ผุดขึ้นในใจ ก็มีความดับไป หมดยุติไป ความเย็นร้อน อ่อน แข็ง ดึงหย่อนไหว มีความเสื่อมไปหมดยุติไป พิจารณาเข้าสู่ พระไตรลักษณ์คืออนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้

เป็นจริงอย่างนี้ทุกสภาวะธรรม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่คน สัตว์สิ่งของไม่ใช่เราของเรา กายนี้ก็สักแต่ว่ากาย สักแต่ว่ารูปธรรม เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา มีความหมดยุติไปสิ้นไป บังคับไม่ได้ จิตก็สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติที่รับรู้ ที่หมดยุติไปสิ้นไป

๕๖

ประทับประคองจิตให้รู้อยู่ที่ตัว จะเห็นว่าจิตเป็น
ธรรมชาติที่กวัดแกว่ง ตื่นรนคอยส่งออกนอก คอยแวบออกไป
สติคอยระลึกไว้ เมื่อรู้ไว้ก็กลับเข้ามาสู่ภายใน

รู้ภายในกาย
รู้เวทนาในเวทนา
รู้จิตในจิต
รู้ธรรมในธรรม

ตามรู้รู้อยู่เนืองๆ จนจิตรวมตัวตั้งมั่น สามารถเกิดขึ้น จิต
จะสงบตั้งมั่นในความสงบนั้น ให้มีความรู้ตื่นอยู่ภายใน พิจารณา
ความอึดเคิบ ความสุขใจ ความผ่องใส พิจารณาใจที่เป็นธาตุรู้
สภาพรู้ อยู่ นั่นคือการที่เราพัฒนาจิตวิญญาณของเราให้มีสติ
ปัญญา เป็นปัญญาแท้จริง รู้แจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริง
ว่าทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง

มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความดับไปโดยธรรมดา
รู้แล้วยอมรับ ละวางยอมรับว่าบังคับไม่ได้ เป็นปัจจัยแก่กัน
หมดไปดับไป พิจารณาอยู่สั้นๆ เป็นปัจจุบันชั่วขณะ มีรู้ มีละ
ผสมกลมกลืนกันไป

๕๗

พิจารณาธรรมทั้งภายนอก ภายใน เห็นความหมดไป
ดับไปด้วยใจที่ปล่อยวาง สิ่งใดจะเกิดก็ให้เกิด สิ่งใดจะดับก็ให้ดับ
(พระอาจารย์สอนให้ท่องไว้เสมอๆ ว่า “อะไรจะเกิดก็เกิด อะไร
จะดับก็ดับ” ผู้เรียบเรียง)

หยุดรู้ ยอมรับ บังคับไม่ได้ หยุดใจให้ไร้อยาก ที่สุดหยุด
ใจไว้นิ่งๆ ไม่วิ่งตามอารมณ์ หยุดดู หยุดรู้อยู่ปรกติ

รู้ละ สละวาง วางสบาย





ประวัติของท่าน
พระครูเกษมธรรมทัต
(สุรศักดิ์ เขมรังสี)

นามเดิม สุรศักดิ์ เฟื่องอาทิตย์

ภูมิลำเนาเดิม ต.นครหลวง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา

การศึกษาปฐมวัย ระดับประถมและมัธยมศึกษาที่โรงเรียน
นครหลวงวิทยากร และโรงเรียนนครหลวง
พิบูลย์ประเสริฐวิทย์, โรงเรียนอุดมรัษฎวิทยา

บรรพชา/อุปสมบท

เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2518 ณ วัดพร้าวโสภณาราม
ต.นครหลวง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา

พระครูอดุลธรรมประกาศ เป็นพระอุปัชฌาย์

พระอธิการป่วน โสภโณ เป็นพระกรรมวาจาจารย์

พระครูลำเริง เป็นพระอนุสาวนาจารย์

ได้รับฉายาว่า เขมรังสี (ประทีปธรรมนำความสงบ และ
หลุดพ้น)

การปฏิบัติธรรม

ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักวิปัสสนานครหลวง
จ.พระนครศรีอยุธยาและวัดเพลงวิปัสสนา บางกอกน้อย กรุงเทพฯ

ศึกษาพระอภิธรรม

- ได้ศึกษาพระอภิธรรม ณ อภิธรรมโชติกวิทยาลัย
สามารถสอบได้คะแนนสูงสุดของประเทศ และได้เป็น
อาจารย์สอนพระอภิธรรมตั้งแต่อายุพรรษา ๓ พรรษา
- ได้ศึกษาหาความรู้จากครูบาอาจารย์ต่างๆ และ
ปฏิบัติกรรมฐานอย่างต่อเนื่อง และได้เปิดสำนัก
ปฏิบัติธรรม วัดมเหยงคณ์

สมณศักดิ์

5 ธันวาคม 2534 ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น
พระครูสัญญาบัตรชั้นโท โดยได้รับพระราชทานนามว่า **“พระครู
เกษมธรรมทัต”**

5 ธันวาคม 2540 ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์
เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นเอก

การเผยแพร่พระพุทธศาสนา

- จัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมเหยงคณ์ เป็น
ประจำทุกเดือน
- พระวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ
เฉลิมพระเกียรติ จ.ปทุมธานี
- พระวิปัสสนาจารย์ ณ บ้านทรงไทย (ส.รวยเจริญ)
๖๗/๒ ม.๒ ต.หันสัง อ.พระนครศรีอยุธยา
จ.พระนครศรีอยุธยา โทร.๐-๓๕๓๘-๙๓๓๑
- เป็นต้น

รายการแสดงธรรมทางสถานีวิทยุ

- สถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี คลื่น ๙๔.๕ ระบบ
AM วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

ที่อยู่ปัจจุบัน

ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา
อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทร. ๐-๓๕๒๔-๒๘๙๒, ๐-๓๕๒๔-๔๓๓๕



...“ เมื่อใดบุคคลพิจารณา
เห็นโลกเสมอด้วยหญ้าและไม้
ด้วยปัญญา
เมื่อนั้นบุคคลนั้นย่อมไม่ยึดถือว่า
เป็นของเรา
ย่อมไม่ไคร่คร่ำว่า
ของเราไม่มี.....”

(๔๑/๕๓๔ อธิมุตตเถรคาถา)



คิดเป็นก็เห็นธรรม

พระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)



ขอเจริญพร ขอความสุขสวัสดิ์ จงมีแต่เราท่านทั้งหลาย ผู้สนใจใฝ่ธรรมะ วันนี้อาตมาพอจะพูดถึง **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม** คิดเป็น คิดถูก คิดดี คิดมีประโยชน์ แต่ก่อนที่จะพูดถึง วิธีคิด อาตมาพอขอเจริญพรทุกท่านได้ยึดตัวขึ้นมา ประสานมือไว้ที่หน้าอก เราจะทำตัวให้เป็นภาระที่จะรองรับหยาดฝนแห่งพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้า ตัวอาตมาพอเองเป็นผู้สื่อสารเท่านั้นเอง สิ่งที่จะไหลหลั่งออกจากตัวอาตมาพอหรือของครูบาอาจารย์อื่นๆ ที่ท่านทั้งหลายมาฟังธรรม เป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ของ ครูบาอาจารย์ท่านใดท่านหนึ่ง เพราะฉะนั้นเราเพียงเป็นสะพาน แห่งธรรม ก่อนที่เราจะฟังธรรม เราจึงควรทำความเคารพพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงยิ่งใหญ่อยู่ได้เพราะทรงสอนสติปัญญาอันดี เพราะ ฉะนั้นจากนี้เป็นต้นไป เจริญพรทุกท่าน หลับตา....

เมื่อได้ยินเสียงระฆังดังขึ้น ขอให้ทุกคนอยู่กับลมหายใจ (เสียงระฆัง) เมื่อเราทุกคนเจริญสติ นอกจากทำความเคารพ ระลึกนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว อีกสิ่งหนึ่งซึ่ง สำคัญมากคือ ให้เราได้อำริรู้ตัว คำว่าอำริรู้ตัวคำเดียวสั้นๆ นี่คือหลักใหญ่ใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา

ถ้ามีใครมาถามว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร ตอบว่า **พระองค์สอนให้รู้เนื้อรู้ตัว** แค่นี้จบ เมื่อเรารู้เนื้อรู้ตัวเราก็จะรู้ต่อไปว่า เมื่อฟังธรรมะเราควรจะฟังอย่างไร แต่ถ้าเราไม่รู้เนื้อรู้ตัว ในขณะที่ฟังธรรม เราก็จะปล่อยให้เสียงโทรศัพท์ดัง อาจชวน เพื่อนคุย หรือบางทีอาจคิดฟุ้งออกไปข้างนอก แต่ถ้าเรารู้เนื้อรู้ตัว เสียงธรรมะกับโสตประสาทของเราอยู่ที่เดียวกัน ท่านจะฟัง พร้อมๆ กับการเจริญสติ พอเจริญสติเป็น สมาธิก็มา พอสมาธิมา ความเฉียบคมทางปัญญาที่เกิด ด้วยเหตุนี้เวลามีคนฟัง พระพุทธเจ้าเทศน์ในครั้งพุทธกาล บางท่านบรรลุดูธรรมต่างๆ ที่ ยืนฟัง บางท่านบรรลุดูธรรมต่างๆ ที่นั่งฟัง เพราะอะไร

เพราะท่านใช้ใจฟัง ใช้โสตประสาทรับสัมผัสแต่ใช้ใจฟัง ถ้าเราใช้หัวใจฟัง เมื่อสติปัญญาบารมีเป็นพื้นฐานอยู่พอสมควร

อาจจะเข้าถึงอรรถเข้าถึงธรรมต่างๆ ที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวเอง นี่คือการเคล็ดลับที่คนมักถามว่า ทำไมครั้งพุทธกาลจึงมีคนบรรลุธรรมมากมายเหลือเกินเมื่อฟังธรรมะจบ แล้วทำไมทุกวันนี้ คนที่ฟังธรรมเหมือนกัน จึงไม่ค่อยบรรลุ คำตอบก็คือคนสมัยพุทธกาลใช้โสตราประสาทรับเสียง แต่ใช้หัวใจฟัง แต่คนทุกวันนี้ใช้หูฟังแล้วปล่อยให้ผ่านออกไปที่หูอีกข้างหนึ่ง ฟังเหมือนกัน บรรลุเหมือนกัน คนสมัยก่อนบรรลุธรรม แต่คนสมัยนี้ฟังแล้วก็บรรลุความสงสัยความฟุ้งซ่าน ไม่ถึงแก่นธรรม แต่เวลาทุกข์ ถึงแก่นทุกข์ ทุกข์...แปลก เวลาปฏิบัติธรรมตามหาแก่นไม่ค่อยเจอ แต่เวลาทุกข์ ทุกข์เต็มเปา ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็เป็นเพราะเราไม่มีหลัก หลักอย่างหนึ่งในการปฏิบัติก็คือการคิด .. บางท่านอธิบายว่า ในการฝึกสมาธิภาวนาไม่มีการคิดมีแต่การตามรู้ จริงๆ แล้ว คือสมาธิ ปัญญา มันไปด้วยกัน ไม่ใช่ในวิปัสสนาไม่มีความคิด มีความคิดอยู่และสำคัญมาก

ก่อนจะพูดถึงวิธีคิดตามหลักพุทธธรรมก็จะเล่าเรื่องเรื่องหนึ่งให้ฟัง หากเราท่านทั้งหลายเคยอ่านวรรณกรรมชั้นยอดทางพุทธศาสนา ซึ่งประพันธ์โดยนักเขียนชาวต่างประเทศ คือ

ชาวเดนมาร์ก เรื่อง **กามนิต-วาสิฏฐี** กามนิต เหมือนเราท่านทั้งหลายคือเป็นผู้ครองเรือน แล้วพบกับปัญหาชีวิตคู่ ทุกข์หนักหนาสาหัส ต่อมาได้ยินข่าวว่า พระพุทธรูปองค์เสด็จมายังบ้านเมืองของตน จึงอยากไปเฝ้า ตัดใจทิ้งครอบครัวทำตัวเป็น อนาคาริกออกจากบ้าน มุ่งไปหาพระพุทธรูปองค์ ไปทุกหนทุกแห่ง วันหนึ่งเขาได้พบกับสมณะหนุ่มรูปงามท่านหนึ่งที่โรงช่างหม้อ ได้สนทนากันตั้งแต่หัวค่ำจนถึงตีสามตีสี่ แล้วแยกกันไปพักผ่อนคนละมุม รุ่งเช้าเมื่อตื่นขึ้นมา กามนิตเห็นสมณะหนุ่มรูปนั้นยังนั่งสมาธิ ตัวเขาเองไม่กล้ารบกวนจึงเดินออกจากบ้านไป เดินไปได้สักครึ่งชั่วโมง วัวบ้าวิ่งมาชีวิตกามนิตหนุ่มก่อนที่เขาจะขาดใจตายกลางถนน ขบวนของพระสารีบุตรสวนทางมาพอดี

พระคุณเจ้าถามว่า “โยมไปยังไงมาไง จึงมานอนถูกวัวชีวิตอยู่ที่นี้ล่ะ” ชายหนุ่มในเรื่องนี้ ซึ่งมีตัวตนจริงๆ อยู่ในพุทธประวัติ แต่นักเขียนจำลองชีวิตเขาออกมาเป็นกามนิต ให้คำตอบกับพระมหาเถระว่า “กระผมออกจากบ้าน จาริกไปทุกหนทุกแห่งเพราะอยากจะเฝ้าพระพุทธรูป” พระสารีบุตร ได้สนทนากับกามนิตแล้วจึงนึกในใจว่า

“เอ๊ะ...พ่อหนุ่มคนนี้ก็เดินทางออกมาจากบริเวณบ้านช่างหม้อ ก็พระพุทธรูปประทับอยู่บริเวณนั้น ทำไมเขาจึงบอกว่าไม่พบพระพุทธรูป” ไม่ถึงหนึ่งนาที่ต่อมา กามนิตหนุ่มก็เสียชีวิต ขบวนของพระสารีบุตรก็เดินทางไปเข้าเฝ้าพระพุทธรูปที่บ้านนายช่างหม้อ เล่าเรื่องที่ประสบมาให้พระพุทธรูปฟัง

เราท่านทั้งหลายในฐานะที่เป็นชาวพุทธ จำนวนไม่น้อย อยากศึกษาธรรมะเฝ้าแสวงหาวิธีทุกสิ่งทุกอย่าง ศึกษาอิทธิธรรม ศึกษาบาลี ศึกษาพระไตรปิฎก ทวัรวัดไหว้พระ ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานทำถึงขนาดนี้ พยายามขนาดนี้ ทุกข์ก็ยังอัดแน่นเต็มหัวใจ คนประเภทนี้เปรียบไปก็เหมือนกามนิต เขาอยากดับทุกข์ แต่ไม่รู้ว่าจะดับอย่างไร เขาอยากพบพระพุทธเจ้า แต่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อนว่าพระพุทธเจ้านั้นทรงมีพุทธลักษณะอย่างไร เขาอยากพบพระพุทธเจ้า แต่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อนว่าธรรมที่แท้ในพระพุทธศาสนา มีภาพรวม หรือเอกลักษณ์เป็นอย่างไร อยากถึงแก่น แต่ไม่รู้จักแก่นก็ไปยึดเอาเปลือกเอากระพี้มาเป็นแก่น เพราะฉะนั้น บางครั้งเมื่อได้พบกับผู้ทรงธรรมจริงๆ ได้นั่งคุย นั่งสนทนา บางคนได้ทะเลาะกับผู้ทรงธรรม เสร็จแล้วก็ไม่ได้

อะไรก็ถอยออกไป ก่อนพบผู้ทรงธรรมมีดีอย่างไร ถอยออกไปก็มีดีอย่างนั้น เราท่านทั้งหลายไม่ต่างจากกามนิต อยากพบพระพุทธรูป แต่ไม่เคยศึกษาพุทธลักษณะ ไม่เคยสนใจภาพรวมของพระพุทธเจ้ามาก่อน

ดังนั้น วันหนึ่งเมื่อพระพุทธรูปเสด็จดำเนินมาเคาะประตู ทุ๊งๆ ที่เสด็จดำเนินมาใกล้ถึงเพียงนั้น เราก็ยังไม่รู้จักพระองค์ เช่นเดียวกัน หลากๆ คน ไปฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับครูบาอาจารย์ ได้พบครูชั้นยอดแต่ยังรับเอาปัญญาจากครูไม่ได้ รับการถ่ายทอดไม่ได้ เพราะอะไร เหตุปัจจัยสำคัญที่สุด **เราคิดไม่เป็น** เราปฏิบัติเป็นแต่คิดไม่เป็นก็ไม่ได้ เหมือนคนมีเงินไม่รู้จักใช้ ก็ไม่ได้เงิน เหมือนสุนัขนอนทับกองข้าวเปลือก ก็ไม่ได้กินข้าวสาร อยู่กับของมีคุณค่าแต่ไม่เคยเห็นคุณค่าเพราะว่า วิจาร์ณปัญญานั้นไม่ลึกซึ้งไม่แยบคาย

จะอย่างไรเมื่อเราพบธรรมะ พบพระพุทธรูป พบครูบาอาจารย์ชั้นนำทางจิตวิญญาณ เราจึงจะสามารถซึมซับเอาธรรมะจากท่าน เข้ามาเป็นธรรมะของเรา คำตอบคือเราต้องมีโยนิโสมนสิการ คิดเป็น คิดถูก คิดดี และคิดมีประโยชน์

ความคิดคืออะไร

ความคิดคือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งในชั้นหยาบ ภาษาธรรมเรียกว่า “สังขาร” แปลตามภาษาว่าคำว่า “การปรุงแต่ง” คือการปรุงแต่งทางจิต การปรุงแต่งทางใจ แปลให้เป็นภาษาร่วมสมัยว่า “ความคิด” ความคิดสำคัญขนาดไหน พระพุทธองค์ท่านตรัสไว้ว่า ความคิดนี้เป็นนายของสรรพสิ่ง ซึ่งมีพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “มโน ปุพฺพัง ขมา ฐมา มโน เสฏฐา มโนมยา” เป็นต้น แปลว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจสำคัญที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ ใจในที่นี้คือความคิดสำคัญที่สุด หากว่าเราคิดดี หรือมีใจผ่องแผ้ว การพูดการกระทำที่ดีตามเสมีอนเงาตามตัว คนเราถ้าคิดชั่ว การพูด การทำของเรามันก็ชั่วตาม เหมือนกับล้อเกวียนหมุนเวียนตามรอยเท้าโค นี่คือนิธิพลของความคิด

หากเราคิดดีมีจิตใจผ่องใส การพูดของเราก็ดี การทำของเราก็ดี ผลจากการคิดดี พูดดี ทำดีนั้น ความสุขก็ติดตามตัวเราเป็นเงาติดตามกันไปทุกแห่งหน ในทางกลับกัน หากเราคิดชั่ว ก็จะพูดชั่วและทำชั่ว และเพราะผลแห่งการคิดชั่ว พูดชั่ว

และทำชั่วนั้น ทุกซีกก็จะติดตามเราดังหนึ่งล้อเกวียนหมุนเวียนตามรอยเท้าโค นี่คือนิธิพลของจิตหรือความคิด เป็นนายของทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะความคิดหรือจิตนี้เป็นผู้กำหนดสรรพสิ่ง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “จิตเตนะ นียะติ โลโก” แปลว่า โลกหมุนไปเพราะความคิด หรือแปลอีกอย่างว่า บรรดาโลกทั้งหลายจะเป็นอย่างไรก็เพราะความคิด ฝรั่งแปลว่า “You are what you believe” คุณเชื่ออย่างไร คุณคิดอย่างไร คุณก็จะใช้ชีวิตอย่างนั้น

ความคิดคือผู้ประเมินค่าของสรรพสิ่ง

สรรพสิ่งจะมีคุณค่ามีความหมายต่อเราหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าเราคิดอย่างไร เช่น เพชร คือแร่ธาตุ คือหินชนิดหนึ่งแต่พอความคิดของมนุษย์ทั่วโลกไปประเมินค่าว่า หินชนิดนี้ที่เรียกว่าเพชร เป็นสิ่งสูงค่าคนก็แย่งกันครอบครอง แต่สำหรับพระพุทธเจ้าแล้ว เพชรก็คือหินก้อนหนึ่งไม่มีความหมายอะไร เพราะอะไร เพราะท่านอยู่นอกเหนือการประเมินค่า อาตมภาพเคยอ่านเรื่องเรื่องหนึ่งซึ่งดีมาก เป็นนิทานปรัชญาเช่น มีไว้สอน

ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น ชายคนหนึ่ง ไปพบหลวงพ่อบอกว่า “หลวงพ่อกับ ฌมอยากได้ของดีที่อยู่ในยามของหลวงพ่อบอกว่า หลวงพ่อกำลังเพรให้เม็ดหนึ่ง พอได้เพรมาแล้วกลับไปนอน อยู่บ้าน คั้นนั้นนอนไม่หลับ ที่เขาว่า “มีทองเท่าหนวดกุ้ง นอน สะดุ้งทั้งคืน” ได้เพรมาแล้วก็กลัวขโมยขึ้นบ้าน คิดกังวลไป ร้อยแปดพันเก้า คั้นเข้ามากลับไปหาหลวงพ่อบอกว่า

“หลวงพ่อกับ ฌมเอาเพรมาคั้น”

“เอามาคั้นทำไม”

“ฌมอยากได้อะไรสักอย่างหนึ่งจากหลวงพ่อบอก”

“เธออยากได้อะไร”

“ฌมอยากได้สภาพจิตใจของหลวงพ่อบอก ที่ลึกลงไปในยาม คว่าเพรให้กระผม โดยไม่อาลัยไยดีเลย ฌมอยากได้ภาวะจิตใจ อย่างนั้นครับ”

นั่นคือภาวะจิตใจที่ทะลุสมบัติ ไม่ยึดติดในสิ่งต่างๆ เห็น หินเป็นหิน ไม่ใช่เห็นหินเป็นเพชร ฉะนั้นความสำคัญของความ คิดประการที่สาม คือความคิดประเมินค่าของสิ่งต่างๆ การที่เรา

ทุกข์มากหรือทุกข์น้อย เป็นเพราะเราเข้าไปประเมินค่าสิ่งต่างๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง เช่น ผู้หญิงคนหนึ่ง ทำให้ผู้ชายคนหนึ่ง ต้องทุกข์แทบล้มประคองตาย ถึงขนาดว่าเกือบอยู่เป็นคนไม่ได้ ต้องไปฆ่าตัวตาย แต่สำหรับผู้ชายอีกคนหนึ่งผู้หญิงคนนั้นไม่มีความหมายอะไรเลย เพราะอะไร เพราะผู้ชายคนแรกประเมินค่า ผู้หญิงคนนั้นไว้สูงเลิศ แต่ผู้ชายคนหลังประเมินค่า แคให้เป็น เพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ที่ผ่านมาแล้วผ่านไปเหมือนสายลม เมื่อไม่มีการประเมินค่า ผู้หญิงคนนั้นก็ทำร้ายเขาไม่ได้

เห็นหรือยังว่าทุกสิ่งทุกอย่างทุกประสบการณ์ที่ห้อมล้อม ชีวิตของเราอยู่ จะทำให้เราทุกข์หรือทำให้เราสุข ขึ้นอยู่กับว่า เราเอาความคิดไปประเมินค่า หรือไปประเมินความสำคัญมัน มากหรือน้อย หากเราไม่ประเมินคุณค่าของสิ่งใดเลย สิ่งนั้นไม่สามารถทำให้เราทุกข์

เคยได้ยินเรื่องราวชาวสวนคนหนึ่ง เขาปลูกสวนทุเรียน คั้นหนึ่งพายุใหญ่พัดทุเรียนล้มทั้งสวน เช้าวันนั้นเจ้าของสวน เข้าโรงพยาบาล สามเดือนผ่านไป ลูกๆ พ้นสวนทุเรียนได้แต่

เจ้าของสวนลูกไม้ขึ้น เพราะล้มครั้งนั้น เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตเลย
ป่วยทั้งกายทั้งใจ สวนทุเรียนล้ม สภาพจิตใจล้มเหลวตามไปด้วย
เพราะอะไร? เพราะเขาประเมินค่าสวนทุเรียนว่าคือชีวิตจิตใจ
ของเขาเอง แต่คนข้างบ้านเห็นต้นทุเรียนล้มเขาไม่ทุกข์เลย
เพราะเขาเฉยๆ เพราะฉะนั้นความทุกข์ในชีวิตเราขึ้นอยู่กับ
การประเมินค่า ใครเป็นตัวประเมินค่า ตัวประเมินค่าก็คือ ความคิด
ในหัวเรานี่เอง ขึ้นอยู่กับตัวจิตของเราแน่ละ นี่เป็นความ
สำคัญของความคิด

คนทั่วไปคิดกันอย่างไร

เราท่านทั้งหลาย นั่งอยู่ในห้องประชุมนี้พันกว่าคน คิด
เหมือนกันไหม ไม่เหมือนหรอก บางคนอยู่มาจนกระทั่งถึงตอนนี้
อาจจะไม่เคยรู้ตัวเข้าไปว่าคิดอย่างไร เราอยู่กับบางสิ่งบางอย่าง
มาทั้งชีวิต แต่บางทีเราไม่รู้จักรมัน ตอนอาตมภาพเป็นเณรน้อย
เล่นเสียงอักษะ เพราะสอนหนังสือเยอะ ตอนนั้นอยู่ต่างจังหวัด
วันหนึ่งไปรักษาเล่นเสียงอักษะที่โรงพยาบาล พยาบาลบอกให้
หัดหายใจ

หายใจเข้า ท้องพอง หายใจออก ท้องยุบ

ไปฝึกหายใจกับพยาบาล มีอยู่วันหนึ่ง พยาบาลบอกว่า
เณร.. เณรหายใจไม่เป็นนะ เราโกรธเลย หายใจไม่เป็นจะมีชีวิต
อยู่ได้อย่างไร อยู่มาจนอายุสิบเจ็ดนี้ ถ้าหายใจไม่เป็นจะเป็นคน
มาได้ยังไง พยาบาลแนะนำว่า “ท่าน.. ถ้าหายใจเป็น ต้อง
หายใจจากกระบังลมนะ หายใจจากท้อง ไม่ใช่หายใจที่ต้นคอกัน
เพราะหายใจไม่เป็นนะสิ จึงต้องตะเบ็งเสียงพูดตลอดเวลา
คนหายใจเป็นเขาจะไม่เหนื่อยเวลาพูดนะท่าน”

พยาบาลก็สอนให้หายใจ ก็ยังไม่เข้าใจ แถมยังโกรธเขา
ด้วยเข้าไป ถือดียังไงมาสอนฉัน หว่าฉันหายใจไม่เป็น ยังโกรธ
เข้าวันหนึ่ง จะว่าเป็นเคราะห์กรรมหรือเป็นโชคดียังได้ชักพาให้มี
โอกาสไปฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
เวลาสองเดือนเต็ม เข้าไปปล่อยเกาะชนิดที่เรียกว่า ห้ามเยี่ยม
ห้ามประกันสองเดือนเต็ม แล้วเราก็ไปรู้จักการหายใจเป็นเขาที่นั่น
“ยุบหนอ พองหนอ” ซึ่งเรามองว่าเป็นคำเล่นๆ พอหายใจเป็น
เรารู้ว่านี่คือคำศักดิ์สิทธิ์ที่สุดในโลก หลวงพ่อจรัญท่านบอกว่า
หนอละล้าน

หนอละล้านเขี้ยวนะ เพราะอะไร ก็เพราะพระพุทธเจ้า
ตรัสรู้เพราะอย่างนี้ละทำอย่างนี้ พอฝึกสติปัฏฐานเป็นเท่านั้นแหละ
นึกถึงครูบาอาจารย์ นึกถึงโยมพ่อโยมแม่อยากกลับไปกราบ
แทบเท้าเจ้าอาวาส กราบผู้อื่น มันก็ไม่สาแก่ใจ เพราะอะไร เพราะ
ตอนท่านสอนเรานะมันไม่ซึ่ง จะซึ่งได้อย่างไร สามเณรกำลังกิน
กำลังนอน ปลุกตื่นแต่ตีสี่สอนให้เดินจงกรมบนสนามหญ้า ทั้งๆ
ที่เดินแล้วก็หลับไปในตัว เดินไปหลับไป วันหนึ่งก็หลับในทั้งๆ ที่
เดินจงกรม หลวงพ่อเจ้าอาวาสยืนขวางอยู่ก็ไปชนหลังท่าน ก็ดู
มันทำสิ มนุษย์นี้ ถ้ามันตั้งใจทำ มันก็บรรลุตั้งแต่ตอนเป็นเณรแล้ว
ปล่อยให้ยี้ดเยื่อเรื้อรังมาจากอีกหลายปีกว่าจะหายใจเป็น พอ
หายใจเป็นแล้วซึ่งมากอยากจะร้องไห้ ไม่ใช่ร้องที่ริมขอบตานะ
ร้องมาจากข้างใน จากศูนย์กลางกาย จากกันขี้บ พอเราไป
หายใจเป็นที่นั่น เมื่อมาเรียนปริญาโทก็ไปฝึกอีก เอาไปปล่อย
เกาะอีก ๑ เดือน โน่น... คงพญาเย็น ที่ที่ทหารญี่ปุ่นตายกันเยอะๆ
ใกล้ๆ ทางรถไฟสายมรณะ ใกล้ๆ คลังแสงทหารที่ระเบิด

ไปฝึกครั้งนั้น ก็ได้เข้าใจหลายสิ่งหลายอย่างที่ค้างคาอยู่
ในใจ รวมทั้งได้เข้าใจความคิดของตัวเองด้วย เมื่อเราเข้าใจ

ตัวเองได้ เราก็เข้าใจคนอื่น เมื่อเข้าใจคนอื่นก็เข้าใจคนทั้งโลก
เหมือนเราไปตักน้ำเต็มจากทะเลมาหยดเดียว ต้มเข้าไปอีกหนึ่ง
น้ำทะเลที่พืดยาเต็ม จากนั้นไปตักน้ำทะเลทั่วโลก ไม่สงสัยเลย
รู้จักน้ำทะเลหยดเดียว เข้าใจน้ำทะเลทั่วโลก เห็นธรรมภายในใจ
ตัวเองครั้งเดียว เข้าใจมนุษย์ทุกรูปทุกนาม ความทุกข์เป็นสิ่งที่สากล
ความสุขที่เป็นสิ่งที่สากล ธรรมะก็เป็นสิ่งที่สากล เหมือนที่พระพุทธ
องค์ทรงตรัสไว้ว่าเข้าใจไปไม่กำมือเดียว ก็เข้าใจไปไม่หมดทั้งป่า

การที่เราเข้าใจธรรมะทั้งหลายทั้งปวง ก็เพราะเราเข้าไป
ศึกษาเข้าไปปฏิบัติจนกระทั่งเข้าใจความคิด มองเห็น
กระบวนการของความคิด แล้ววันหนึ่งเราสามารถอยู่เหนือ
ความคิดได้ ท่านทั้งหลายเคยอยู่เหนือความคิดไหม?

อาตมภาพบรรยายธรรมครั้งนี้ บนพื้นฐานของปริยัติ
รวมกับปฏิบัติ ไม่ใช่ไปอ่านหนังสือแล้วมาท่องให้ฟัง แต่เอาสอง
อย่างมารวมกัน เป็นตัณยาธรรมะ คนทั่วไปคิดกันอย่างไร
อาตมภาพสรุปได้หลายข้อเหลือเกิน

วิถีคิดของคนทั่วไป

๑. คิดฟุ้งซ่าน

ตัวอย่างสมัยพุทธกาล พระรูปหนึ่งบวชแล้วแข็งชีวิตพระมาก วันหนึ่งคิดจะลาสิกขาในระหว่างนั้นกำลังถวายนาน พัดให้หลวงลุง พัดไปคิดไปว่า ลาสิกขาแล้วจะไปแต่งงาน แต่งงานแล้วจะมีลูก มีลูกแล้ว ถ้าถูกร้องให้ก็จะปลอมลูก ถ้าปลอมแล้วไม่เจียวจะตีลูก คิดไปก็เอาพัดตีศีรษะหลวงลุง หลวงลุงก็สะดุ้งมาตีฉันทำไมก็เลยเป็นเรื่อง

อีกสองคน เป็นคนยุคสมัยเรานี้แหละ เดินผ่านแผงตลาด ถนนราชดำเนิน เห็นสลากกินแบ่งวางเรียง ก็คุยกันว่า “ถ้าแกถูกรางวัลที่หนึ่ง แกจะทำยังไง” อีกคนตอบว่า “ฉันจะสร้างถนนอย่างดี ตัดจากปากซอยมาถึงบ้านฉันเลย แล้วถ้าแกถูกรางวัลที่หนึ่งละ แกจะทำยังไง”

“ฉันจะซื้อเมอซิเดสเป็นขี”

“แล้วแกจะให้ฉันนั่งคัวยไหม”

“เรื่องอะไรจะต้องให้แกนั่ง”

“ถ้าฉัน .. แกห้ามขับผ่านถนนฉันนะ”

“เฮ้อ..ห้ามได้ไง ถนนมีไว้ให้รถผ่าน ฉันต้องขับบนถนน แกได้สิ”

“ไม่ได้ .. เพราะแกยังไม่ให้ฉันนั่งรถเลย”

เถียงกันไปเถียงกันมา ชกปากกันเลย เลือดคอกปากทั้งคู่ ทั้งที่ความเป็นจริง ทั้งคู่ยังไม่ได้อัซื้อสลากกินแบ่งเลย สลากจะถูกหรือไม่รางวัลก็ยังไม่รู้ ถนนก็ยังไม่ได้ตัด รถก็ยังไม่ได้อัซื้อ แต่เลือดคอกแล้ว

๒. คิดตามสัญชาตญาณ

อาตมภาพไปต่างจังหวัดมา มีเด็กกลุ่มหนึ่งไปเข้าค่ายปฏิบัติธรรม ๓ วัน เติ่นจงกรมนั่งสมาธิ แล้วปรากฏว่าเด็กค่อยกันจนตาย เพราะอะไร เพราะว่าพระอาจารย์ฝึกเด็กหนักเกินไป เอากับข้าววางข้างหน้า ทรมานเด็ก หิวหนอ.. กลืนล้มดำไก่อย่างลอมมาโดยที่เด็กไม่มีพื้นฐานด้านปฏิบัติมาเลย พระอาจารย์ก็บอกหิวหนอ เด็กก็น้ำลายสอ พอถึงเวลาดักอาหาร ด้วยความหิวและไม่มีประสบการณ์ด้านธรรมะ กำลังจะตักล้มดำ

แต่เพื่อนมาลัดคิว จึงหันไปชกเพื่อนเลย แล้วหมัดหนักมาก หมัดเดียวเท่านั้น เพื่อนหลักกลางอากาศ โรงเรียนพาไปส่งโรงพยาบาล คืนต่อมา เด็กคนนั้นเสียชีวิตไป ปฏิบัติธรรมแล้วชกกันตาย ผลงานชิ้นโบว์แดงของพระอาจารย์

ทำไมต้องชก เพราะความหิว เมื่อหิวแล้วขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เจ็บใจที่เพื่อนมาตัดหน้าตักอาหารก่อน ที่เรียกว่า คิดตามสัญชาตญาณ การเอาตัวรอด คือถูกความหิวกระตุ้น ให้คิดตามความหิวของตัวเอง อยากทานข้าวมีคนมาตัดหน้าก็เลยชกหน้าเพื่อน

ข่าวหนังสือพิมพ์เร็วๆ นี้มี พ่อคนหนึ่งกระทำชำเราลูกสาว เป็นพ่อกระทำชำเราลูกก็หนักหนาสาหัสแล้ว แต่ที่น่าสะอิดสะอายน่าตกใจคือตอนที่นักข่าวรายการโทรทัศน์นำรายการหนึ่งสัมภาษณ์ ถามว่า คุณเป็นพ่อทำไมจึงทำไม่ได้กับลูกสาว สิ่งที่คนฟังสะดุ้งคือคำตอบของคุณพ่อ เขาตอบว่า “ก็เขาลูกผม ผมจะทำยังไงก็ได้” สะเทือนใจไหม นี่เป็นสัญชาตญาณการสืบพันธุ์ เขาคิดตามสัญชาตญาณการสืบพันธุ์ ถูกสัญชาตญาณด่ากฤษฎณากระตุ้น

ไม่เว้นแม้กระทั่งเลือดเนื้อเชื้อไขของตัวเอง และทุกวันนี้คนคิดอย่างนี้มากขึ้นทุกที

๓. คิดตามการบงการของกิเลส

กิเลสใหญ่ๆ ระดับหัวหน้าพรรค คือ ราคะ โสระ โมหะ ราคะระดับชาวบ้านพระพุทธเจ้าเรียกชื่อว่า โลภะ เมื่อต้นปีเคยอ่านหนังสือพิมพ์ลงข่าวว่าที่สี่แยกเกษตรมีขโมยคอยดักชิงมือถือรายหนึ่งใช้มีดตบวงไล่ฟันเจ้าทรัพย์ผู้หญิง คนนั้นถือโทรศัพท์มือถือยืนรอรถประจำทางอยู่ ฟันจนมือขาดในมือนั้นยังถือโทรศัพท์มือถืออยู่ วังหนี่แต่ตำรวจจับได้ ถามว่าทำไมคุณต้องไปฟันที่มือเขา เขาตอบว่า ผมไม่เห็นมือครับ เห็นแต่มือถือ นี่มันคิดตามอะไร คิดตามบงการของกิเลส คือความโลภ ความโลภบังตาแล้วอะไรก็เกิดขึ้นได้

เข้านี้อ่านหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่ง เจอข่าวคิดตามกิเลส มีคุณปู่คนหนึ่งเป็นนายทหารยศนาวาเอก อายุ ๘๐ ปี ตื่นแต่เช้ามาจะไปตักบาตร เรียกลูกชายมาให้ขับรถไปส่ง ลูกชายไม่ไป บอกพ่อว่าเหนื่อยมาก เพิ่งกลับมาถึงขอนแก่นก่อน ปู่บอกว่า ถ้า

ไม่ไปส่งหญิงมึงนะ ลูกชายก็เถียงว่า คนเป็นพ่อลูกกัน เขาไม่พูดกันแบบนี้หรอก คุณปู่ ที่เป็นคุณพ่อโอรธมาก นอกจากไม่พาไปแล้วยังมาเถียง ลูกชายเดินหายไปหลังบ้าน ไปหาเพื่อนบ้านข้างเคียงเป็นพลเรือโท บอกว่าคุณลุงครับ มาช่วยห้ามพ่อผมหน่อย คุณลุงพลเรือโท ก็เข้ามาในบ้าน บอกว่า “คุณ ลุงมันเหนื่อย ให้มันได้พักบ้าง” คุณปู่ตอบว่าจะมายุ่งเรื่องอะไรของชาวบ้าน ว่าแล้วคุณพ่อวัย ๘๐ ก็เอาปืนจุดสามแปด ยิงลูกชายลูกปิ่นทะเลดูโหดร้าย ส่วนพลเรือโท ยืนไกลเกลี่ยอยู่เบื้องหลัง ลูกปิ่นถูกที่หน้าผาก ล้มลงขาดใจตายในอีก ๒ ชั่วโมงต่อมา พ่อเห็นเหตุการณ์เป็นเช่นนั้น คุณพ่อหรือคุณปู่อายุ ๘๐ วิ่งกลับเข้าห้องเอาปืนกระบอกนั้นยิงตัวตาย วันนั้นตาย ๒ ศพ บาดเจ็บสาหัส ๑ คน นี่คือข่าวหนังสือพิมพ์เข้าวันนี้

นี่คือการติดตามบงการของกิเลส คิดตามโทษะ หรือความโกรธ เมื่อความโกรธครอบงำแล้ว ต่อให้สติปัญญาเฉียบแหลมยังไ้ก็ควบคุมไม่อยู่ สุดท้ายก็ตกเป็นทาสของความโกรธ ต้องมาเสียชีวิต ด้วยเหตุอันไม่สมควรอย่างนี้ นาวาเอกคนหนึ่ง พลเรือโทคนหนึ่ง ถ้ามองว่ากว่าคนๆ หนึ่งจะพัฒนาชีวิตขึ้นมาจน

ประดัยบศนายพลขนาดนี้ ใช้เวลาเท่าไร ปกครองคนมาเท่าไร แต่ไม่สามารถปกครองตัวเองให้รอดพ้นจากภัยคือความโกรธได้ เพราะคิดไม่เป็น

๔. คิดตามสภาพแวดล้อม

คนกรุงเทพเห็นชัดที่สุด เราแก่งแย่งแข่งขันกัน ทำให้ต้องปากกัดตีนถีบ อาตมภาพเลิกขึ้นรถเมล์ก็เพราะคนกรุงเทพเป็นเขมรน้อย ไปเรียนหนังสือ คันไหนเต็มเราก็ไม่ขึ้น มีอยู่วันหนึ่งก็ได้ขึ้นไปนั่งแต่กว่าจะได้นั่ง นักหนาสาหัสเหลือเกิน พอขึ้นไปถึงที่นั่งที่เขาเขียนไว้ว่า ที่นั่งสำรองสำหรับพระภิกษุและสามเณรมีคนจับจองอยู่ ไม่จับจองธรรมดานะ เขาหลับด้วย เป็นหลับการเมื่อง แล้วเราตัวเล็กๆ แค่นี้ จะเอาอะไรไปปลุกเขาละ ขึ้นไปเราก็โดนต่อแฉ่ง น่าสังเวชตัวเองมาก ก็ยืนจ้องอยู่อย่างนั้น แล้วคนทั้งคันรถ ไม่มีใครช่วยเราเลยสักคนนะ ไม่ลุกเลย เพราะอะไร เพราะทุกคนกว่าจะได้ที่นั่งมาก็แทบเลือดตากระเด็นทั้งนั้น

กระเป๋ารถเมล์เดินมาจากข้างหลัง ปลุกคนนั้นให้ตื่น แกก็งัวเงียตื่นขึ้น “ลูก...ที่นั่งที่นั่นพระ” กระเป๋ารถเมล์ทำเสียงแข็ง

“ที่นั่งพระ..แล้วไง” แหม..ตอบอย่างนี้ลำบากพระเลยนะ เพราะคนในรถก็มองว่าพระเป็นตวัปัญหา แทนที่จะมองคนๆ นั้น ไม่มองนะ มองมาที่พระเลย เพราะอะไรก็สีไม่เหมือนเขา นอกนั้นเขาเลื้อยลายสีเหมือนหมดเลย เรายี่สีไม่เหมือนใครเลย ตวัปัญหามาอีกแล้ว

กระเป๋ารถมะลึก็บอก “ถ้าไม่ลูก..มีเรื่องแน่”

เขาตอบว่า “ผมไม่สบาย”

“ไม่สบาย ทำไมไม่ไปโรงพยาบาล”

เขาตะโกนว่า “กำลังไปอยู่ที่นี่ไง”

แหม..เตรียมเหตุผลไว้เลย ฉลาดมาก เขามีชุดเหตุผลของเขาเรียบร้อยเอาไว้ตอบเวลาคนถาม แล้วพอเป็นเช่นนี้ทุกคนก็มองเรา

“เฮ้อลูกขึ้น...ถ้าไม่ลูกผมชกนะ”

สุดท้ายก็โซซัดโซเซลุกขึ้น ลูกแล้วก็มองกระเป๋ารถมะลึเสร็จแล้วเราก็ไปนั่งตรงนั้น พอเราไปนั่งแล้วมันก็มองเรา ไม่พูดแต่ทำท่าอย่างนี้..ชนลูกเลย ตั้งแต่นั้นมาอยู่กรุงเทพมา ๘ ปีแล้ว

ไม่เคยขึ้นรถเมล์อีกเลย พระเดชพระคุณไม่อยากให้สัตว์โลกเดือดร้อน

นี่คือคนกรุงเทพ คิดตามสิ่งแวดล้อม สังคมเร่งรัดบีบตัว ทำให้เราต้องเห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่มนุษยชาติ ไม่เห็นแก่พระเถรเถรวชิ ใครดีใครได้ คิดกันอย่างนี้มาตลอด

๕. คิดตามสิ่งเร้า

นี่เป็นภาษาจิตวิทยา ภาษาธรรมะต้องว่า คิดตามสิ่งที่ยาว เรามีโทรศัพท์มือถืออยู่แล้วเครื่องหนึ่ง นั่งดูโทรทัศน์เห็นฟรีเซ็นเตอร์ นำเสนอมือถือรุ่นต่างๆ ได้ ก็ตั้งของเราขึ้นมาเปรียบเทียบ ฮี..ไม่เข้าท่าแล้วรุ่นนี้ มีโทรทัศน์อยู่เครื่องหนึ่งจอ ๒๐ นิ้ว อยู่ด้วยกันมา ๒-๓ ปี สักพักหนึ่งเพื่อนบ้านซื้อโทรทัศน์จอแบนรุ่นใหม่เข้ามา กลับไปมองโทรทัศน์ของตัวเอง ..ชักไม่เข้าท่า เห็นของใหม่ๆ ดีกว่า ทั้งที่ก่อนหน้านี้ก็ไม่ทุกข์แต่เห็นของใหม่ดีกว่าจึงเกิดการเปรียบเทียบ ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมาล่อหลอตา

คิดตามสิ่งเร้านี้อันตรายมาก ถ้าไม่เจริญสติ จะทุกข์หนัก

เพราะอะไร อาตมภาพไปบรรยายที่ต่างจังหวัดแห่งหนึ่ง โรงเรียน
หลังเขาเลยนะ มันตั้งอยู่หลังเขาจริงๆ ไม่ได้สำนวนนะ นักเรียน
๘๐๐ กว่าคน ผู้อำนวยการโรงเรียนมาบอกว่า “ท่านครับ ผม
มีปัญหาเยอะ เด็กไม่ตั้งใจเรียน เพราะผมสอนไปก็ไต่ยีนเด็ก
กดโทรศัพท์มือถือบ้าง เล่นเกมส์บ้าง กดริงส์โตนบ้าง แล้วทุกคนนะ
ทำตามนโยบายรัฐบาลหมดเลย หนึ่งคนหนึ่งมือถือ ถ้าไม่ได้ถือ
มือถือไปโรงเรียนมันเรียนไม่รู้เรื่อง” เด็กมาบอก “อาจารย์...อย่า
ไปซีเรียสเลย เขาเรียกว่า Telephone for education” เหตุผล
มันเลิศนะ โทรศัพท์เพื่อการศึกษา

ทุกวันนี้พ่อแม่จึงต้องจ่ายค่าโทรศัพท์มือถือแพงกว่า
จ่ายค่าเทอมลูกๆ ตื่นเช้าก่อนไปโรงเรียน ไม่ทานอาหารเช้าแต่
ชอกาแฟหนึ่งถ้วย ทำไม ตื่นกาแฟแล้วรู้สึกมีรสนิยม ไปเอา
ความเชื่อนี้มาจากโทรทัศน์ นี่คิดตามสิ่งเร้าที่มาเร้าหูเร้าตาเรา
เร้าโสตประสาทของเรา แล้วเราก็เร้าตามมันไป แม้แต่หญิงจะ
คบกับชาย ผู้ชายดีๆ ไม่ชอบเพราะมันไม่เร้าใจ เป็นอย่างนั้นจริงๆ
นี่คือโลกของวัยรุ่นไทยส่วนใหญ่

๒. คิดตามระบบความคิด

คือเชื่อมั่นในศาสนาหรือลัทธิไหนก็ตาม เราก็คิดตาม
ศาสนานั้นๆ สอน เช่น ศาสนาบางศาสนาสอนว่าการที่เราฆ่า
คนไม่บาปหรอก เพราะตัวคนแท้ที่จริงก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง
ตัวคนไม่มี มีแต่กระบวนการตามธรรมชาติ เพราะฉะนั้นถ้าเอา
ป็นยิงคน ก็แค่กระสุนลูกหนึ่งวิ่งผ่านธรรมชาติไป เอามัดคาบไป
พันคอคนชาติก็ไม่มีคนตายเพราะสิ่งนั้นไม่ใช่คน แต่เป็นธรรมชาติ
คนที่เชื่ออย่างนี้ ทำบาปโดยไม่รู้สึกละอายใจและกำลังอันตรายมาก
บางศาสนาสอนไม่ให้ไหว้วอนพ่อแม่ สอนไม่ให้เคารพในพระคุณ
พ่อพระคุณแม่ เพราะเขาอธิบายว่า ที่เธอเกิดเป็นคนมา พ่อแม่
ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดหรอก พ่อแม่แค่อยู่วัยกัน สกนุสนานไปชั่วครึ่ง
ชั่วคราว แล้วบังเอิญมีเธอหลุดออกมา เพราะฉะนั้นพ่อแม่ไม่มี
บุญคุณอะไร เชื่อใหม่ว่าคำสอนแบบนี้มีอยู่ในโลก และมีเด็กๆ
เชื่อด้วย พอเชื่อแล้วก็คิดแบบนี้ทำแบบนั้น ไม่เคารพไม่เชื่อฟัง
คุณพ่อคุณแม่ นี่คือวิธีคิดตามระบบความคิดโดยคิดตามความเชื่อ
คิดตามลัทธิศรัทธา

๗. คิดตามทฤษฎี

คนที่เขื่อนักการตลาตมาฟังพระพูด ไอ้ไอ้ พุดตึขนาดนี้ ก้อบปี้ชี่ดี่ขายรวยไม่รู้เรื่องเลย หรือคิดแบบนักการเมือง เห็นคน มาประท้วง...อ้อ มันต้องมีเบื้องหลัง ปล่อยหมากัดมันหนอย ประชาชนธรรมดาก็อถูกหมากัด หรือคิดแบบนักการเมืองเห็น นายกรัฐมนตรีจาม แคได้ยินเสียงจามยังลุกขึ้นมาค้านเลย จาม ไม่ถูกกาลเทศะ นึกิตตามทฤษฎีต่างๆ ซึ่งถูกสั่งสมมา โดยไม่ เป็นตัวของตัวเองไม่ได้คิดตามระบบของสติปัญญา มองอะไรก็ มองตามกรอบที่ตัวเองเรียนรู้มาทั้งหมด

๘. คิดตามประสบการณ์

เป็นปัญหามาก เช่นเคยได้ยินมาตลอดว่า ถ้าไปประเทศ อินเดีย เห็นแขกกับงู ตีไครก่อน..เขาสอนให้ตีแขกก่อนตึง แล้ววันหนึ่งก็มีกรู๊ปทัวร์ไปไหว้พระที่สังเวชนียสถานสี่ พระที่เป็น มัคคุเทศก์ ท่านก็พุดขึ้นมว่า “ถ้าเห็นแขกกับงูนะต้องตีแขกก่อน” คนขับรถชาวอินเดีย เขาเจอกรู๊ปทัวร์ไทยบ่อยมากจนฟังภาษาไทย ออกเลย เสร็จงานนั้นเขาฟ้องเลย ท่านต้องไปขึ้นศาลอยู่เป็น

สิบครั้งกว่าจะยอมความกันได้ เพราะการพุดนั้นเป็นการหมิ่น ประมาทเขาอย่างแรง เรื่องนี้ท่านเจ้าอาวาสวัดไทยที่อินเดียเล่า ให้ฟังเอง

พระพุดประโยคนี้ พุดได้ในประเทศไทย แต่อย่าไปพุดที่ อินเดียนะ ระวังจะต้องคดีต้องขึ้นศาลนะ นี่คือการคิดตาม ประสบการณ์ เราได้รับประสบการณ์ต่อๆ กันมา พอมาเจอ กรณีเช่นนี้ก็พุดไปโดยไม่คิด

มีเด็กคนหนึ่งถูกงูกัด พอรู้ว่างูกัดเท่านั้นเองร้อง โอ้ย..ลงไปนอนดินพรวดๆ หน้าซีด จะเป็นจะตายหายใจรวยริน โทรไปบอกแม่

“แม่ครับ หนูถูกงูกัด คงไม่ได้เจอแม่แล้ว” พุดไม่ขาดคำ หลับไปเลย เพื่อนนำส่งโรงพยาบาล หมอใหญ่มาถึงตรวจชีพจร สักพักจึงบอกว่า

“หนูรู้ไหม...งูที่กัดหนูนะ งูไม่มีพิษนะ” พอได้ฟังลุกขึ้น นั่งทันทีเลย ขาเข้านะมาเปล هامเลยนะ ขากลับออกไปเดินตัว ปลิวเลย เพื่อนกึ่งง หมดกึ่งง ทำไมตอนเข้ามามันครางอ้อยๆ

มาเลย ทำไมเปลี่ยนไปเป็นคนละคนเลย เด็กตอบว่า “อ้าว..ก็
ไม่รู้สิเวลาคนอื่นถูกงูกัด ก็เห็นเขาล้มทุกทีเลย” นี่ก็แสดงตาม
ฟอร์ม ดูหนังฮอลลีวู้ดบ่อย งูกัดบีบต้องร้อง โอ๊ย..แล้วแน่นิ่งไปเลย

นี่ก็คิดตามประสบการณ์ ประสบการณ์ของเรากับ
ประสบการณ์ของคนอื่น ไม่ได้ใช้ปัญญา

๙. คิดข้ามกระบวนการแห่งความสัมพันธ์

ภาษาเด็กแนว เรียกว่า คิดข้ามข้อด เช่นเด็กคนหนึ่งไป
ซื้อกล้วยหลายมาเป็นสิบๆ ต้นเลย เอาไปปลูก พอปลูกแล้วไม่มี
คนมาซื้อ ไม่สบายใจ ไปบอกแม่ว่า

“เห็นไหม ปลูกกล้วยไม่เห็นได้อะไรเลย”

แม่ถามว่า “แล้วลูกอยากได้อะไรล่ะ”

“อ้าว.. ปลูกกล้วยก็ต้องอยากได้เงินสิ”

แม่บอก “บ้าหรือลูก..ปลูกกล้วยก็ต้องได้ดอกกล้วยสิ”

นั่นละคนทั่วไป มักจะคิดข้ามข้อดอย่างนั้น พอมา
ฟังธรรมะบางคนคิดว่า มันไม่คุ้มค่าอะไรเลย ทำไมไม่คุ้มค่า

“หนังสือแจกกับซีดีดีหมกก่อน”

เห็นเป้าหมายชัดเลย ก็เลสมันหลบใน นี่หมายความว่า
ไม่ได้หนังสือแล้วงอนเชียว งอนทางวิชาการ มาฟังธรรมะก็ต้อง
ได้ธรรมะสิ หนังสือทั้งหลาย ซีดีทั้งหลายเป็นของแถม นี่คือ
พวกคิดข้ามความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย

๑๐. คิดแบบวิทยาศาสตร์

ดีมากพอๆ กับเสียหายมาก นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่
เชื่อมั่นในเรื่องทางวัตถุ นักวิทยาศาสตร์กลุ่ม Vienna circle เขา
ตั้งกลุ่มขึ้นมาแล้วให้บทสรุปว่า สิ่งใดๆ ก็ตามจะมีความหมาย
ในทางวิทยาศาสตร์ ต้องสามารถเอาเข้าห้องแล็บได้ สามารถชั่ง
ตวงวัดได้ และอธิบายได้ แนวคิดแบบนี้เป็นที่มาของลัทธิวัตถุนิยม
ทำให้คนส่วนใหญ่ประเมินคุณค่าของสิ่งต่างๆ เฉพาะที่เป็นวัตถุ
เท่านั้น เพราะฉะนั้นนักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ไม่สนใจเรื่อง
นิพพาน ไม่สนใจเรื่องลึกซึ้งทางจิตใจ สนใจแต่เรื่องทางวัตถุซึ่ง
มองเห็นได้ และเป็นรูปธรรม เข้าห้องปฏิบัติการได้

วันหนึ่งที่โทมัส อัลวา เอดิสัน แต่งงานแล้ว ภรรยาใหม่ก็เอากาแฟเข้าไปเสิร์ฟในห้อง เขาหันมาเห็นภรรยาตัวเองที่เพิ่งแต่งงานกันใหม่ๆ พอตักแล้วแก้วกาแฟหลุดจากมือภรรยาเลย เพราะนักวิทยาศาสตร์ทักว่า

“เธอเป็นใคร”

เขาจำภรรยาตัวเองไม่ได้เพราะจิตใจหมกมุ่นกับวัตถุมาก ลืมการมีปฏิสัมพันธ์ คนที่เป็นนักวิทยาศาสตร์มากๆ ก็มองด้านวัตถุ เวลาที่มีปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ก็มองในแง่ที่เป็นวัตถุ แต่เดี๋ยวนี้นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ตระหนักรู้ถึงความผิดพลาดบกพร่องของตัวเองตรงนี้ นักวิทยาศาสตร์ใหม่สายควอนตัมฟิสิกส์ (Quantam Physics) นักวิทยาศาสตร์เหล่านี้หันมาศึกษาพุทธธรรม แล้วสนใจวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อปีที่ผ่านมานี้ นิตยสารยักษ์ใหญ่ของโลกชื่อนิตยสารนิวสวีก (Newsweek) และไทม์ (Time) ขึ้นปกเรื่องสมาธิภาวนา (Meditation) เมื่อนักวิทยาศาสตร์รู้ข้อบกพร่องของตัวเอง แล้วก็หันมาสนใจเรื่องจิตใจ เกิดระบบการศึกษาชนิดใหม่เรียกว่า การศึกษาแบบสหวิทยาการไม่สนใจเฉพาะเรื่องของวัตถุเท่านั้น

แต่สนใจเรื่องของจิตใจด้วย พอสนใจเรื่องของจิตใจ นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำของโลกมุ่งมาที่ตะวันออก มุ่งมาที่เต๋าและพุทธศาสนา

เป็นคนไทยเมืองพุทธศาสนา ถ้าไม่สนใจวิปัสสนากรรมฐานอีกหน่อยเราอาจต้องไปเรียนกรรมฐานกันที่ตะวันตก อย่าเห็นเป็นเล่นไป ลูกศิษย์หลวงพ่อบุชาท่านเขมะธัมโมไปสอนวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศอังกฤษ ตั้งองค์กรองค์กรคุณดิลกอดกานะขึ้น เป็นชื่อที่พิเศษมากเพราะไปสอนกรรมฐานให้นักโทษในคุก พระราชินีอลิซเบธเห็นความสำคัญว่าท่านมาทำให้พลเมืองของฉันรู้จักมีสติมีสมาธิ ทำให้จำนวนนักโทษลดน้อยลงมาก ถวายเครื่องราชฯ ท่านเลย เป็นพระในสายเถรวาทรูปแรก ซึ่งไม่เกี่ยวกับคริสต์ศาสนาเลย คนละศาสนาแท้ๆ แต่ได้รับเครื่องราชฯ จากคนต่างศาสนาได้ ทุกวันนี้พระสายหลวงพ่อบุชา ไปประดิษฐานพระพุทธรูปสายเถรวาทอยู่ทั่วทุกมุมโลก น่าสนใจมาก ว่าโลกตะวันตกเขาเอาแก่นนะ แต่คนไทยเอาอะไรกันอยู่ เอาเปลือกหรือเอาแก่น ขอฝากเป็นคำถามไว้ในที่ประชุมนี้ด้วย

ถ้าเราสนใจออกแต่เปลือก อีกหน่อยจะต้องบินไป Take course grunnฐานที่เมืองนอก แพงมาก ๆ เลย แล้วถ้าเป็นอย่างนั้นขึ้นมา ศาสดาจะเอาเงินที่ไหนบินไปเรียน grunnฐานที่เมืองนอก เพราะฉะนั้นตอนนี้ครูบาอาจารย์ grunnฐานเราอยู่ในเมืองไทยเยอะนะ ธิบายเรียนก่อนที่ท่านจะย้ายไปอยู่เมืองนอกหมด อย่างบอกว่าไม่จริง พุทธศาสนาเกิดที่ประเทศอินเดีย ยังหายจากอินเดียได้เลย สาอะไรกับเมืองไทยจะหายไม่ได้ละ ฉะนั้นขณะนี้โลกนักวิทยาศาสตร์เขาหันมาสนใจแล้ว เราเป็นเจ้าของชุมชนทรัพย์ ชุมภูมิปัญญาระดับโลก เราต้องเจาะให้ถึงแก่น ก่อนที่จะไม่มีโอกาส

๑๑. คิดแบบไสยศาสตร์

ลูกศิษย์อาตมาภาพ เรียกว่า วิธีคิดแบบเลื้อยสาค คืออะไร คือปู่ย่าวนอน ไสยแปลว่านอนหรือหลับ ศาสตร์แปลว่าความรู้ ไสยศาสตร์คือความรู้ของคนที่อยู่ในอาการสลิ้มสละือหลับๆ ตื่นๆ วิธีคิดแบบไสยศาสตร์รุ่งเรืองมากในสังคมไทย แม้กระทั่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์เข้าทำงานวันแรกไปบวงสรวงพระพรหมก่อน แปลกไหม พอใครไปวิจารณ์ท่าน ท่านตอบว่า

“ไม่เชื่ออย่าลบหลู่”

เพราะคำว่า “ไม่เชื่ออย่าลบหลู่” ทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่ถูกหลอกมาโดยตลอด ถูกใครหลอก ถูกนักการเมืองหลอก ถูกนักลงทุนหลอก ถูกพระอริยชีหลอกคตทรัพย์ ไปสร้างอะไร แพงๆ แล้วไม่ค่อยได้ใช้ประโยชน์หรือถูกผู้สร้างหนึ่งสร้างหนึ่งไม่ดีเท่าไร แต่โฆษณาดี ๆ หลอกเราให้เราแพ้ไปทุกกัน เพราะอะไร “ไม่เชื่อต้องไปดูเอง” เห็นไหม มันน่าจัดไปอยู่กับไม่เชื่ออย่าลบหลู่

นี่คือวิธีคิดซึ่งอันตรายมาก ๆ ทำให้กระบวนการพัฒนาปัญญาในสังคมไทยไม่ค่อยเจริญเพราะวิธีคิดแบบไสยศาสตร์

คนทั่วไปก็คิดกัน ๑๑ วิธี ตามที่กล่าวมานี้ เอาละ เรามาดูวิธีคิดแบบพุทธธรรมบ้าง



วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม

๑. คิดแบบอริยสัจจ์ หรือคิดแบบแก้ปัญหา

มีแนวคิดหลักๆ ว่า ทุกปัญหาย่อมมีเฉลย หรือทุกคำถามย่อมมีคำตอบ เพราะฉะนั้น ใครที่ทำงาน ใครที่ใช้ชีวิตแล้ว มีปัญหา อย่าเพิ่งฆ่าตัวตายนะ ทุกปัญหามีเฉลย อยู่รอฟังเฉลยก่อน

วิธีคิดแบบอริยสัจจ์เป็นวิธีคิดที่ชาวพุทธต้องรู้จัก และทำให้นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกยกย่องพระพุทธเจ้ามาก เพราะเป็นวิธีคิดซึ่งเป็นสากลใช้ได้ตลอดกาล

วิธีคิดแบบอริยสัจจ์มีอยู่ ๔ ขั้นตอนคือ

๑. ทุกข์
๒. สมุทัย
๓. นิโรธ
๔. มรรค

ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในชีวิตให้กำหนดรู้ ว่าความทุกข์ที่เราเจออยู่นี้ มันคืออะไรแน่ ทุกข์เราต้องกำหนดรู้ต้องศึกษามัน แต่คนส่วนใหญ่เมื่อเกิดปัญหาเกิดความทุกข์ขึ้นมา กลับหลอมรวมตัวเองเข้าเป็นส่วนหนึ่งของปัญหา แทนที่ทุกข์จะมีไว้สำหรับเห็นก็กลับกลายเป็นทุกข์มีไว้สำหรับเป็น เปรียบเสมือนคนเดินไปแล้วเหยียบตะปู ตะปูที่ตีลงไปใต้พื้นเท้าของเรา ทำให้เราทุกข์ แต่พอแก้ปัญหาไม่เป็นแทนที่จะดึงตะปูออกกลับไปหาค้อนมาอย่าหัวตะปูหนักเข้าไปอีก เป็นดับเบิ้ลทุกข์ ทุกข์ซ้ำซ้อน เพราะไม่รู้วิธีแก้ทุกข์ ดังนั้นเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมาในชีวิตให้เรากำหนดดู ศึกษาให้ชัดว่า

๑. ที่ว่าทุกข์ ทุกข์ ทุกข์ นี่มันคืออะไรแน่

๒. กำหนดชัดแล้ว ศึกษาต่อไปว่า สาเหตุมันอยู่ตรงไหน ตามสาเหตุมันไปนี่คือสมุทัย

๓. เมื่อค้นพบสาเหตุแล้ว ดูว่าจะแก้มันอย่างไร ลองตั้งสมมติฐานขึ้นมานี่คือนิโรธ ตั้งสมมติฐานแล้วตั้งค้างไว้ ก็ไม่เกิดอะไรขึ้นต้องลงมือแก้ทุกข์

๔. มรรค คือการลงมือแก้ทุกข์นั่นเอง

หลวงพ่อบอกท่านอธิบายง่ายกว่านี้มาก มีชาวบ้านคนหนึ่งไปกราบท่าน ท่านสอนอริยสัจจ์ ๔ แบบภาษาชาวบ้าน ท่านถามว่า

“โยมเคยเลี้ยงควายไหม”

“เคยครับ”

“เวลาโยมจูงควายไป แล้วเชือกของโยมมันไปคล้องอยู่ที่คอ โยมยุ่งหัวใจไหม”

“ยุ่งครับท่าน”

“แล้วโยมทำอย่างไรจึงจะแกะเชือกออก”

“ก็ต้องสาวเชือกออกไป ดูว่ามันคล้องอยู่ที่คอไหน” ชาวบ้านอธิบาย

“นั่นคือสมุทัย” หลวงพ่อบอก “แล้วถ้าตามไปแล้ว เห็นว่ามันติดอยู่ที่คอไหน จะทำอย่างไรล่ะ”

“มี ๒ วิธีครับ คือ คลายปม หรือเอาไม้ดัดเชือกขาด เป้าะ ถ้าคลายไม่ได้”

“นั่นคือ นิโรธ” หลวงพ่อบอก “แล้วดัดเชือกแล้วเป็นอย่างไร โยมโล่งไหม”

“โล่งครับ”

“นั่นละโยมตัดได้ด้วยตัวโยมเอง นั่นคือมรรค”

ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลวงพ่อบอกสอนคนเลี้ยงควายเข้าใจได้เลย เพราะฉะนั้นแก่นของอริยสัจจ์คือ เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต ขอให้เราตั้งต้น

๑. กำหนดให้ชัดว่าอะไรคือตัวปัญหา

๒. สาเหตุจากอะไร

๓. จะแก้ได้ไหม

๔. ลงมือแก้ปัญหา

ทุกๆ ปัญหา มีสาเหตุ ทุกๆ สาเหตุ มีทางออก ทุกๆ ทางออก รอให้คนมาเปิดเผยให้เห็นแค่นั้นเอง

สรุปแนวคิดแบบอริยสัจจ์ คือ

- ทุกปัญหามีเฉลย
- ปัญหามีไว้แก้ ไม่ใช่มีไว้แบก
- ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น

๒. คิดแบบสืบลาวเหตุปัจจัย

กล่าวอีกอย่างว่า ปราภฏการณทุกสิ่งทุกอย่างในโลก และในชีวิตของเราล้วนมีที่มา ทุกสิ่งที่เราประสบเราพบอยู่ไม่ว่าจะเป็นความสุขความทุกข์ มันไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ มีที่มาทั้งหมดเลย แต่เรามักไม่ค่อยคิดแบบสืบลาวเหตุปัจจัยหรอก เพราะคนส่วนใหญ่จะคิดแบบผิดๆ ๓ วิธีคือ

๑. คิดแบบแล้วแต่กรรมเก่า
๒. คิดแบบแล้วแต่พระเจ้าบันดาล
๓. คิดแบบแล้วแต่โชคชะตาจะพาให้เป็นไป

คิดแบบแล้วแต่กรรมเก่า เด็กคนหนึ่งเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง กลับบ้านไปบ่นให้แม่ฟัง แม่บอกว่า “ช่างมันเถอะ เรียนไม่รู้เรื่องก็ช่างมัน กรรมของเอ็งทำบุญมาแค่นี้ ทำไงล่ะ โง่เองแล้วแต่กรรม” ก็ปล่อยมันไป หรือทำมาค้าขายถูกคนอื่นโกง แทนที่จะหาวิธีแก้ ก็บอกตัวเองว่า “ทำไงล่ะ เราเกิดมามีกรรม ทำมาค้าขายก็ไม่รวย”

ทั้งๆ ที่ทุกๆ ปัญหามันมีสาเหตุ แต่เพราะเรามักจะโทษว่าแล้วแต่กรรม เราก็เลยยกให้กรรมเก่า นั่งทานข้าวกับลูก และภรรยาอยู่ดีๆ รถสิบล้อพุ่งมาชนบ้านพังไปครึ่งหนึ่ง เกือบเอาชีวิตไม่รอด แต่ไม่แจ้งความเพราะอะไร

“มันเป็นกรรมของผมนะ... คุณคือเจ้ากรรมนายเวร เพราะฉะนั้นผมไม่โกรธ” วิธีคิดแบบกรรมเก่าทำให้คนเราไม่สู้ชีวิต เกิดอะไรขึ้นไม่ยอมแก้ไข ยอมจะก้มหน้ารับกรรมตลอดไป คนไทยชอบมากนะ ก้มหน้ารับกรรมนี่นะ

คิดแบบพระเจ้าบันดาล เช่นซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาลงวดนี้ไม่ถูก ... ไม่ไหวพระเจ้าไม่เข้าใจลูกช่างเลย เวลาซื้อไม่ถูกมันโทษพระเจ้า แต่เวลาถูกมันยกให้หลวงพ่อนะ นี่คือการฝากชะตากรรมของตัวเองไว้กับพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

คนไทยแปลกมาก อาตมาพาไปเจอมาล่าสุด โยมคนหนึ่งพาถูกไปกราบหลวงพ่อโสธร เธอบอกว่า

“หนูมาทุกปี เพราะลูกคนนี้หนูได้มาเพราะขอหลวงพ่อมารักษาพ่อก่อนช่วย” อ้าว..พระจะไปช่วยให้โยมมีลูกได้ยังไง นี่คือ

คิดแบบแล้วแต่พระเจ้าบันดาล สิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาลนะ บางทีลืมนึกไปว่าพระในพระพุทธศาสนาช่วยให้คนมีลูกไม่ได้ ยิ่งเป็นหลวงพ่อก็คือสิทธิ์นั้นคือพระพุทธรูปเจ้าเลยนะ จะไปให้พระพุทธรูปช่วย ลืมนึกไปอธิษฐานไปเรื่อยเปื่อย บางแห่งร้ายกว่านั้น เอาแว่นไปถวายหลวงพ่อก แล้วให้หลวงพ่อดมแว่นดำ

เราเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ซึ่งมองไม่เห็น อธิบายไม่ได้ แล้วฝากชะตากรรมไว้กับสิ่งนั้น พอทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จก็บอกว่า

“พระเจ้าไม่เห็นใจ”

ตัวอย่างเรื่องหนึ่งดีมาก ๆ ฝรั่งเขียนไว้ ครั้งหนึ่ง เกิดน้ำท่วมบ้านเมือง ชายคนหนึ่งเป็นผู้ที่ศรัทธาในพระเจ้าอย่างยิ่ง ใหญ่มาก พอน้ำท่วมเพื่อนๆ พากันย้ายออกจากหมู่บ้านหมดเลย เขาไม่ย้าย เขาอยู่ในบ้านรอคุน้ำสูงขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างนั้นมีหน่วยงานของรัฐบาลขับรถมาเพื่อต้อนรับคนในหมู่บ้านขึ้นรถจะได้ย้ายไปอยู่ในที่สูง พอมาถึงบ้านนี้ ชายคนนั้นบอกว่า

“ผมไม่ขึ้นรถหรอกครับ ผมจะอยู่ที่นี้ ผมรู้ว่าพระเจ้าจะคุ้มครองผม”

เจ้าหน้าที่กระชั้นกระชิดจนเหนื่อย จึงขับรถจากไป ต่อมา น้ำท่วมสูงถึงหลังคา เขาขึ้นไปนั่งบนหลังคามีเรือขององค์การสาธารณกุศลมา เป็นหน่วยงานบรรเทาสาธารณภัยมาช่วยเขา

“ผมไม่ขึ้นรถอก ไม่ต้องห่วงผม ไปห่วงคนอื่นเถอะ พระเจ้าต้องช่วยผมอยู่แล้ว”

เรือจากไปด้วยความมั่นคง สักพักหนึ่งน้ำมิดหลังคา จนต้องยื่น คราวนี้เฮลิคอปเตอร์บินมา หย่อนบันไดลงมา ตะโกนผ่านโทรโข่งลงมา ให้ชายผู้นั้นปีนบันไดขึ้นไป

“ผมไม่ปีน ไม่ต้องห่วงผม เดี๋ยวพระเจ้าจะมาช่วยผม” ชายผู้นั้นตะโกนตอบ

ในที่สุดเครื่องบินก็จากไป อีกหนึ่งวันต่อมา ชายคนนั้นกลายเป็นศพลอยไปไม่รู้ชะตากรรมแต่วิญญาณได้ขึ้นไปบนสวรรค์

(โชคดีที่มีวิชาขึ้นสวรรค์เพราะสวมนต์บ่อย) ขึ้นไปอยู่ต่อหน้า
พระเจ้าตัวจริง พระเจ้าถามเขาว่า

“เอ๊ะ..คนอย่างเธอ ดูในบัญชีแล้วขยันสวดมนต์ ไม่น่า
ตายเลย ทำไมถึงตายเร็ว”

“ผมเองก็งงชีวิตครับท่าน ผมศรัทธาในพระองค์มาก ทำไม
พระองค์จึงปล่อยให้ผมตายล่ะ”

“ฉันไม่ได้ปล่อยให้เธอตายนะ แต่ฉันเห็นว่าเธอเป็น
ศาสนิกที่ดี ขยันสวดมนต์พอเกิดวิฤตครั้งแรกฉันส่งรไปช่วยเธอ”

“อ้อ...เหวอครับ” หน้าถอดลี

“ต่อมาวิฤตหนักขึ้น ฉันส่งเรือไปช่วยเธอ เอาทหารไปด้วย”

“อืม” น้ำตาเริ่มไหล

“ครั้งสุดท้าย..ฉันอุตสาห์ไปเช่า ฮ. ไปช่วยเธอนะ หมด
เงินสวรรค์ไปเท่าไร”

“อ้อ..ครับ...เฮลิคอปเตอร์ใช้ไหมครับ ไม่น่าเลย”

สุดท้ายเรื่องนี้จบลงตรงที่ **พระเจ้าช่วยคนที่ช่วยตัวเอง**
ก่อนเสมอ ไม่ใช่เกิดอะไรขึ้นก็รอให้พระองค์มา เราต้องช่วยตัวเอง
ก่อน มีใครมือแห่งปาฏิหาริย์ คนส่วนใหญ่มักจะเชื่อพวกนี้ใน
ทางที่ผิดๆ ทั้งๆ ที่พระเจ้าไม่เคยบอกเลยว่า ฉันจะช่วยเธอแบบ
ลำเจียรูป พระเจ้าจะช่วยคนที่ช่วยตัวเองก่อน เพราะอะไร เพราะ
หากพระเจ้าไม่ช่วยคนที่ช่วยตัวเองก่อน ในโลกนี้มีประชากร
เกิน ๖,๐๐๐ ล้านคน พระเจ้าจะเอาเวลาที่ไหนมาหัลับมานอน
มันทุกข์กันทั้งนั้นจริงไหม

วันๆ หนึ่งสวรรค์ไม่เคยเจ็บเพราะมันก็กก้องไปด้วย
เสียงอธิษฐาน เจ้าหน้าที่สวรรค์เป็นมะเร็งเยอะเหลือเกิน เพราะ
กลืนรูปควนเทียน จุดกันทั้งวันทั้งคืน แค่อุปจากเมืองไทยก็เป็น
มะเร็งพอแล้ว ต้องช่วยตัวเองก่อน แล้วจึงไปขอความร่วมมือจาก
พระเจ้า แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้คิดเช่นนี้ เกิดอะไรขึ้นก็ยกให้พระเจ้า

คิดว่าแล้วแต่โชคชะตาจะพาให้เป็นไป คนเช่นนี้เชื่อว่า
อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด อะไรจะไม่เกิดก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้นเขายัง
กัน ฉันก็จะเดินเข้าไป ถ้าถึงคราวตายมันก็คงตาย ถ้าไม่ถึง
คราวตาย ลูกกระสุนก็ไม่ถูกฉันหรอก

คนไม่รักชีวิตทั้งหลาย ใช้ชีวิตเหมือนกอดสระ สะเปะสะปะ ไหลเคว้งไปจะเป็นอย่างไรก็ช่างปล่อยมันไป แทนที่จะคิดแบบ สืบสาวเหตุปัจจัย คนส่วนใหญ่กลับคิด ๓ แบบนี้ คือ

แล้วแต่กรรมเก่า

แล้วแต่พระเจ้าบันดาล

และ แล้วแต่โชคชะตาจะพาให้เป็นไป

แต่พระพุทธศาสนาสอนว่า สิ่งต่างๆ ในโลกแม้แต่ความสุข ความทุกข์ล้วนมีที่มา อะไรบ้างในโลกนี้ที่ไม่มีที่มา แม้แต่พระนิพพาน ซึ่งใครๆ ก็บอกว่าอยู่นอกเหนือเหตุปัจจัย ก็ยังต้องมีที่มานั้นคือ ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ค้นพบ ชาวโลกจะรู้จักพระนิพพานไหม ก็ไม่มีใครรู้จัก มีก็มียู่อย่างนั้นไป นี่แหละสังขาร

ดังนั้นหากเกิดอะไรขึ้นในชีวิต ขอให้เราคิดอยู่เสมอว่า ความยุ่งเหยิงในชีวิตของเรา ปัญหาความทุกข์ต่างๆ ในชีวิตของเรา มันต้องมีที่มา สิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี สิ่งนี้เกิดสิ่งนี้จึงเกิด สิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ เพราะฉะนั้นเวลามีปัญหา อย่าเพิ่งทุกข์นะ สืบหาเหตุปัจจัยก่อน สืบตามต้นตอไปว่ามันอยู่ไหน ตามไปถึงต้นน้ำแห่งปัญหา แล้วเราจะได้ค้นพบวิธีแก้

คนส่วนใหญ่เวลามีปัญหา แทนที่จะคิดตามเหตุปัจจัย โยนให้กรรมเก่า โยนให้พระเจ้า โยนให้โชคชะตาพาเป็นไป ปัญหาง่ายๆ แก้มไม่ได้ แท้จริงแล้ว ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์เราสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ทั้งหมด ถ้าเราเข้าใจวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย มนุษย์ทุกคนที่มีความทุกข์ มีศักยภาพที่จะพ้นทุกข์ได้ อย่างทัดเทียมกัน แต่เขารู้ถึงศักยภาพตรงนี้หรือเปล่า ใครรู้ คนนั้นก็ออกจากวัฏฏะแห่งทุกข์ได้ ใครไม่รู้ก็หลงวนอยู่ในเขาวงกตแห่งทุกข์ต่อไป

๓. วิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดี

ท่านทั้งหลายคงได้ยินบ่อย คำว่า Positive Thinking พูดกันบ่อยมาก แต่มีการมองโลกในแง่ดีได้ ๒ อย่าง

๑. มองโลกในแง่ดีแบบคนโง่

๒. มองโลกในแง่ดีแบบคนฉลาด

มองโลกในแง่ดีแบบคนโง่คือ สอดคอก็สอดไหมได้ ไม่เห็นเป็นไร เรียนนานๆ ความรู้ยิ่งแน่น มองแบบนี้มันไม่ทุกข์นะ

สอบตกยังร้องเพลงได้เลย มันไม่ทุกข์ในปัจจุบัน แต่มันจะทุกข์
ในอีก ๑๐-๒๐ ปีข้างหน้า

แต่ที่จริงการมองโลกในแง่ดี ต้องมองด้วยสติ เช่น
ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าถูกคนต่างศาสนาหาเล่ห์ให้ร้ายพระองค์
โดยให้นางจินจมาณฉิกาแกล้งทำมารยาบอกว่ามีครมภ์กับ
พระองค์ และอีกครั้งหนึ่งมีคนจ้างมือไปรุมค่าพระองค์ ๗ วัน
๗ คืน พระอานนท์พุทธอนุชา ส่งสารพระพุทธเจ้า น้ำตา
คลอหน่วย ว่าเป็นถึงพระพุทธเจ้ายังถูกมือบค่า

เวลาค่าไม่ใช่ธรรมดานะ เป็นนักค่ามืออาชีพ จ้างมา
เหมือนเราไปเล่นเกมสโรว์ เขามีคนนำเกมลั่วถึงเวลาไหนต้อง
ตบมือ ทุกคนจะตบมือตาม เขาจะค่าด้วยอโกสะวัตถุ เป็นภาษา
บาลี แปลว่า ค่าชุดสำหรับค่า ใครโดนค่าชุดสำหรับค่าชุดนี้เข้าไป
อาจจะฆ่าตัวตายได้เลย แต่ไปค่าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ายิ้มเลย
เพราะทรงมองโลกในแง่ดี คนรับสบาย แต่พระอานนท์รับไม่ได้
พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“อานนท์ เธอก็คิดลั่วว่าเราเกิดมาอยู่ในสังคม เธอ ฉัน

คนทั้งโลก เราเปรียบเสมือนช้างศึกก้าวสู่สงคราม ต้องพร้อมที่
จะยอมรับศาตราวุธจากทิศทั้งสี่ เมื่อเราก้าวลงสู่สงครามชีวิต

เอากำเนิดเกิดกายมาว่ายโลก
สุขกับโศกมิได้พ้น อย่าสงสัย”

เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องธรรมดา ดอกไม้ ก้อนอิฐ สุข ทุกข์
สมหวัง ผิดหวัง เศร้าเสียใจ เราต้องเจอแน่ แต่ถ้าเราคิดว่าเรา
คือช้างศึกก้าวลงสู่สงครามหอกดาบแหลนหลาวพุ่งมาจากทิศทั้งสี่
หน้าที่ของเราคือต้องอดทน เราคือช้างศึก (ไม่ใช่ช้างกึกก๊อก
ตามช้างขอเบียร์) เราเป็นช้างของจักรพรรดิ ถ้าเจอก้อนอิฐ
กระเด็นข้ามมา ยิ้มเลยไม่กลัว

ครั้งหนึ่งท่านพุทธทาส ถูกกล่าวหาว่าเป็นคอมมิวนิสต์
มีคนไปถามท่าน

“ทำไมหลวงพ่ไม่ตอบได้”

หลวงพ่พุทธทาสท่านตอบว่า

“หมาเห่าดินช้างนี้ ช้างจะไปเตะหมาทำไม ช้างมันยิ่งใหญ่
กว่าหมามากนัก”

อาจารย์หม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์ ปราโมชก็เช่นเดียวกัน ในยุคที่ท่านเป็นนายกรัฐมนตรี มีนโยบายเงินผันถูกวิจารณ์มาก มีคนไปถามท่านว่าทำไมท่านไม่โกรธ ท่านตอบว่า

“หมาเยี่ยวรดภูเขาทอง ภูเขาทองไม่สะเทือนหรอก”

นี่คือตัวอย่างของคนมองโลกในแง่ดี

เช่นกันครั้งนั้นมีนักด่ามาตะโกนด่าพระพุทธเจ้า ด้วยคำด่าเป็นชุด

“พระพุทธเจ้าเป็นคนที่ไม่ได้ผูกไม่ได้เกิด” ฟังแล้วแรงมากเลย แต่พระพุทธเจ้าตอบว่า

“ใช่แล้ว ถูกต้อง เราเป็นคนไม่ผูกไม่เกิดจริงๆ เพราะชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย กิเลสที่จะทำให้เกิดไม่มีอีกแล้ว เราตัดขาดเป็นตายอดคั่นแล้ว เพราะฉะนั้นที่พูดมาเมื่อก็ถูกต้องเลย” คนด่าจึงคิดใหม่ คำว่าไม่ผูกไม่เกิด กลับชอบอีก เขาชุดใหม่ก็แล้วกัน

“พระพุทธเจ้าเป็นสุขยอคนนักเผาผลาญเลย เป็นนักวางเพลิง”

พระพุทธเจ้าบอกว่า “ใช่แล้ว เพลิงกิเลสมีเท่าไร เราเผาไหม้เป็นจุลหมดเลย”

พราหมณ์ก็คิดว่า คำด่าชุดที่สองก็เอาไม่อยู่ คำด่าชุดที่สามมาอีก

“พระพุทธเจ้าเป็นคนไม่มีรสไม่มีชาติ ไม่รู้จักเคารพยำเกรงใคร เป็นคนแสนน่าเบื่อ”

พระพุทธเจ้าตอบว่า “ใช่แล้วเราเป็นคนไม่มีรสไม่มีชาติ เพราะรูป รส กลิ่น เสียง ที่จะทำให้เราหลง เราตัดมันได้ขาดหมดแล้ว เราจึงเป็นคนไม่มีรสไม่มีชาติ”

คำอย่างไรไม่กระเทือนเลย มีแต่ยิ้มรับตลอด เพราะพระองค์มองโลกในแง่ดี เพราะฉะนั้นถ้าเรามองโลกในแง่ดี ทุกๆ ปัญหาที่สั่งสมเข้ามาเรามีความสุขมาก

ครั้งหนึ่งอาตมภาพไปออกรายการวิทยุ คุณโยมคนหนึ่งโทรศัพท์เข้ามาเสียงสะอื้น

“ทุกข์หนักเลยคะท่าน”

“ทุกเช้าเรื่องอะไรละโยม”

“ลูกนะสิ...ทุกวันนี้มีลูกกับเขาคนหนึ่ง วันไหนลูกขับรถออกจากบ้าน ดิฉันไม่เคยนอนตาหลับเลย กลัวว่ามันจะไม่กลับมาอีก เราพูดเราสอนอะไร มันเถียงคำไม่ตกปากเลย ทุกวันนี้อยู่กับลูกคนนี้ ก็เหมือนอยู่กับเจ้ากรรมนายเวร”

“มีนั่นละ” อาตมาอุทาน

“ท่านช่วยหน่อย”

อาตมาบอกว่า “เขาอย่างนี้ ตั้งแต่นี้ต่อไป อยู่กับลูกคนนี้อย่าไปมองว่าลูกเป็นเจ้ากรรมนายเวรนะ ให้มองว่าลูกเป็นพญามาร”

“เฮ้...มันไม่หนักกว่าเก่าหรือคะท่าน” โยมอุทาน

“ฟังก่อน..ให้โยมมองว่าลูกเป็นพญามาร แล้วโยมก็นึกว่าตัวเองเป็นพระโพธิสัตว์สิ ถ้าพญามารมันร้ายอย่างไร เราก็คิดว่ามันมาช่วยให้เราได้บำเพ็ญบารมี ถ้ามันร้ายมากก็บำเพ็ญบารมีใส่มัน ดูซิว่าจะเลี้ยงได้ไหมลูกคนเดียวเนี่ย”

ตั้งแต่นั้นต่อมา โยมบอกว่า เลี้ยงลูกสนุกมาก พอลูกแกลังก็คิดว่าลูกจะช่วยให้เราได้บำเพ็ญบารมี ลูกยั่วให้โกรธก็เลยไม่โกรธ มีความสุข เลี้ยงไปสนุกไปเพราะกำลังทำทนายธรรมะของตัวเอง

นี่คือการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเขาไปใช้ในชีวิตจริงได้ แต่พอมองว่าเป็นคู่เวรคู่กรรม นั่งทานข้าวด้วยกันยังไม่มองหน้ากันเลย แต่พอเปลี่ยนว่าเธอคือพญามารฉันคือพระโพธิสัตว์ทานข้าวไปลูกยั่วให้โกรธแม้จะฉันดิหนอมีความสุขมากได้อยู่กับลูกเราก็สามารถเอาตัวรอดจากการที่ต้องมีวิกฤตกับลูกๆ ได้ ทุกวันนี้คุณโยมคนนี้มีมหาอาตมภาพ มาช่วยเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือ ประทับใจในวิธีเลี้ยงลูกแบบคุณแม่มีอาชีพร

ครั้งหนึ่งมีคนไปกราบเรียนถามหลวงพ่อบุญธรรมคุณนารถ (ป.อ. ปยุตโต) ว่าท่านป่วยมาตั้งแต่เด็กแต่เด็ก ท่านรับมือกับความเจ็บป่วยได้อย่างไร

“อาตมาไม่ถือว่าความป่วยเป็นส่วนเกินหรือ ความป่วยคือเพื่อนของอาตมา ตามกันมาตั้งแต่เด็กแต่เด็ก เวลาป่วยทุกทีนะ

จะบอกให้ ป่วยเมื่อไหร่ ได้ทำงานดีเมื่อนั้น ยิ่งป่วยยิ่งได้งาน”

ของเราป่วยแล้วเป็นอย่างไร ป่วยกายไม่หนักหรือ แต่ป่วยใจช้าจนทรุด บางทีไม่หนักเท่าไรถือโอกาสอันคนรักเลยชาวโลกเวลาป่วย พอป่วยกายปุ๊บก็จะป่วยใจช้า แต่พระเดชพระคุณท่าน เวลาป่วยถือเป็นโอกาสทำงาน แล้วท่านก็อยู่กับความป่วยมาอย่างนี้ ทั้งชีวิต ยิ่งป่วยยิ่งได้งาน

มีหนังสือบางเล่มท่านเรียกว่าฉบับตากับหู คือบางช่วงตาของท่านลืมไม่ได้เป็นต้อ หมอผ่าแล้วก็ปิดตาไว้ ถ้าเป็นเราผ่าตาอยู่ในโลกมีตเป็นอาทิตย์คงจะทานข้าวไม่อร่อย แต่ของท่านนะ เอ้า...หมอก็ปิดตาไป ปิดได้แต่ตานอก ตาในของท่านยังสว่างไสว ท่านให้ลูกศิษย์อ่านต้นฉบับให้ฟัง ตรงไหนยังไม่ดีก็ตรวจแก้ทางปาก หนังสือเล่มนั้นตีพิมพ์ออกมา ท่านให้ชื่อว่า ฉบับปากกับหู เก่งไหมล่ะ ทั้งๆ ที่ป่วยก็ทำงานได้ อยู่กับความป่วยอย่างมีความสุข เพราะท่านถือว่า ป่วยกายแต่ใจไม่ป่วย นี่คือนิเวศแห่งนักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของเรา

ท่านพุทธทาสก็เช่นเดียวกัน ท่านฝึกจิตอยู่กับความป่วยนั้น เรียนรู้กับความป่วยมาตลอด เวลาป่วยหนักๆ คุณหมอบใจเต้นไม่เป็นลำดับ เกรงท่านจะมรณภาพ แต่ท่านบอกว่า

“ใจเย็นๆ อาตมากำลังดูมัน ดูความป่วยว่ามันกระเทือนไปถึงไหน”

หลวงพ่อบุชา สุภทโท ท่านเคยสอนไว้ว่า

“เวลาที่เราป่วยใช้ ไม่ใช่เวลาที่เราจะมาร้องโอดโอย แต่คือเวลาที่เราจะต้องรับภavana ยิ่งเห็นว่าวันเวลาในชีวิตเหลือน้อยเท่าไร ความตายกวตไล่หลังเข้ามาใกล้เมื่อไหร่ ยิ่งต้องรับภavana ให้มาก”

มีคนไปปรึกษาท่านว่าไม่ค่อยมีเวลาฝึกภavana เลย ย้อนว่า

“ทุกวันนี้มีเวลาหายใจหรือเปล่า ถ้ามีเวลาหายใจ ก็มีเวลาภavana เพราะภavana ที่ใช้ลมหายใจนั่นเอง”

เหล่านี้คือวิถีของโลกในแง่ดี สามารถนำไปใช้ได้ ครั้งหนึ่ง

มีคนไปแกลังหลวงพ่อดองรัตน์ ซึ่งเป็นอาจารย์ของหลวงพ่อดองอีกทีหนึ่ง เขียนกล่าวกวาทานต่างๆ นานา พระลูกศิษย์อ่านแล้วสะดุ้งทั้งวัดเลย แต่พอหลวงพ่อดองรัตน์ได้อ่าน ท่านบอกว่า

“เอาบัตรสนเท่ห์นั้นไปวางไว้ที่โต๊ะหมู่บูชา แล้วเรามาช่วยกันกราบบัตรสนเท่ห์” ลูกศิษย์ก็งง ว่าไปกราบบัตรสนเท่ห์ทำไม เขาเขียนว่าหลวงพ่อนะ

“พวกเธอรู้ไหม ใ้ฉันนี่แหละคือสิ่งที่พระพุทธรเจ้าเรียกว่าโลกธรรม ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เลื่อมลาภ เลื่อมยศ นินทา ทุกข์ ทุกคนต้องได้เจอ เขาเขียนจดหมายว่าเราถือมาช่วยให้เราพบธรรมะข้อสำคัญคือโลกธรรม ไม่กราบก็ไม่ว่าจะว่าอย่างไรแล้ว”

เราท่านทั้งหลายต้องฝึกจิตใจให้หัดมองโลกในแง่ดี อย่างชาญฉลาด อย่างองแบบโง่ๆ ถ้าองแบบโง่ๆ จะถูกเขาเอาเปรียบเราตลอดเวลา

๔. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เรียกอีกอย่างว่า *วิธีคิดแบบรู้ตัวทั่วพร้อม* คนส่วนใหญ่จะรู้ตัวเป็นพักๆ หลายคนไปปฏิบัติวิปัสสนา ตอนที่อยู่ในวิปัสสนาดีมากๆ กลับออกมาถึงบ้านสามีทำเย็นชาใส่ บั่นปึงเพราะภรรยาไปตั้ง ๗ วัน พอมาถึงเท่านั้นเอง เหมือนน้ำมันเบนซินเจอกับไฟ ที่ฝึกๆ มาหายหมดออกจากคอร์สกรรมฐานแล้วหายหมดเลย เพราะเราไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน เราอยู่ในโลกของอดีตบ้าง อนาคตบ้าง อยู่กับคนซึ่งมาทะเลาะกับเราบ้าง คนที่มาชวนเราทะเลาะถ้าเปรียบเป็นรถแสดงว่าเครื่องยนต์ของเขากำลังเสีย พอมาชวนเราทะเลาะแล้วเราทะเลาะด้วย แสดงว่าเครื่องยนต์เราเสียหนักกว่าเขาอีก ระบายของเสียได้กัน

วิธีการอยู่กับปัจจุบัน คือการฝึกสติตามแนววิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ยกตัวอย่างในหนังสือเล่มหนึ่งเล่าว่า ครั้งหนึ่งมีคนไปถามหลวงพ่อดอง ตอนที่ท่านบินไปเมื่อนอกแล้วเครื่องบินตกหลุมอากาศ ญาติโยมตกใจมาก โยมคนหนึ่งเข้าไปกระซิบถามว่า

“หลวงพ่อ ตอนเครื่องบินตกหลุมอากาศ หลวงพ่อ
เอาใจไว้ที่ไหน”

“อาตมาก็เอาใจไว้ในที่ที่มันควรอยู่ แล้วโยมเอาใจไว้
ที่ไหน” หลวงพ่อบอกพร้อมถามกลับ

“ใจโยมตกถึงพื้นนานแล้ว” เครื่องยังไม่ตกเลย ใจตกไป
ก่อนแล้วที่เราเรียกว่าตกใจ คือใจมันตก พอใจตกก็ตกใจ แต่คน
ที่อยู่กับปัจจุบัน ปรากฏการณ์ข้างนอกจะสั้นไหวอย่างไรก็ตาม
แต่ข้างในไม่กระเทือน

“ทุกซ์กระทบ ก็เล็ดไม่กระเทือน แต่ทุกซ์กระทบ ธรรม
กระเทือน”

พระพุทธองค์ทรงเป็นตัวอย่างที่ดี ครั้งหนึ่งทรงนั่งสมาธิ
อยู่กับปัจจุบันอย่างสงบได้โคนไม้ ใกล้เคียงๆ บริเวณนั้น มีฟ้าผ่าโค
ของชาวนาตายไป ๗ ตัว พอฝนซาฟ้าสว่างมีคนไปกราบถาม
พระพุทธองค์ว่า ทรงได้ยินเสียงฟ้าผ่าไหม ทรงตอบว่า

“ไม่ได้ยินเลย”

เพราะอะไร เพราะพระองค์ไม่ได้ส่งใจออกไปตามเสียง
ฟ้าเสียงฝน แต่เก็บใจไว้ในที่ที่มันควรอยู่ นิ่งนิ่งๆ แต่เป็นการนิ่ง
อย่างตื่นรู้

พระวิปัสสนาจารย์บางท่าน เรียกภาวะเช่นนี้ว่า น้ำไหล
นิ่ง คือเราดูข้างบนมันนิ่ง แต่ข้างในพื้นน้ำมันไหลอยู่ แต่มันไหล
อย่างนิ่งๆ เราจึงมองไม่เห็นการไหลของมัน คนที่มีสติอยู่กับ
ปัจจุบัน ข้างนอกอยู่อย่างไรใจเขาก็มีความสุข

ยกตัวอย่างอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม อยู่บนเก้าอี้
Wheel chair ตลอด ท่านเคยเป็นครูสอนพลศึกษา เรียนจบใหม่ๆ
กำลังได้บรรจุเป็นครู อยู่มาวันหนึ่งไปช่วยเพื่อนสอนนักเรียน
กระโดดน้ำ กระโดดลงไปผิวน้ำ ตั้งแต่วันนั้นมา เพื่อนอุ้มจากน้ำ
ไปส่งโรงพยาบาล เป็นอัมพาตไปครึ่งตัว ครูหนุ่มหมดอนาคตทันที
ท่านก็คิดว่า เอาละที่เป็นอัมพาตนี้คงจะตายภายในไม่กี่เดือน
ภรรยาให้ตัวเองตาย เพราะทุกข์มากๆ เลย อนาคตดับวูบ จะ
แต่งงานก็ไม่ได้แต่ง เป็นครูก็ไม่ได้เป็น กำลังจะบวชก็ไม่ได้บวช
อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม จมอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ ๑๖ ปี

ช่วงแรกๆ ท่านก็คิดว่าปีนี้ไม่ตาย ปีหน้าก็คงตาย ปีหน้าไม่ตาย ปีต่อไปก็คงตาย แต่มันไม่ตาย ลากยาวไปอีก ๑๖ ปี

อ่านหนังสือธรรมะหมดเป็นตู้ๆวันหนึ่งคุณพ่อหรือคุณแม่ไปได้เทปของหลวงพ่อบอกคำเขียนมา หลวงพ่อบอกคำเขียนเป็นลูกศิษย์ หลวงพ่อเทียน สอนวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหวเรียกว่า Dynamic Meditation คือสอนให้ตื่นรู้ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนไหนก็ได้ ยกมือก็ได้ กระดิกนิ้วก็ได้ อาจารย์กำพล ตัวขาไปครึ่งซีกเคลื่อนไหวได้เฉพาะนิ้วมือ พอได้ฟังเทปธรรมของหลวงพ่อบอกคำเขียน ก็สว่างเลย ทุกครั้งเอาแต่อ่าน อ่านมา ๑๖ ปี ตับทุกข์ไม่ได้ แต่ครั้งนี้จะลงปฏิบัติ จึงลงชยันมือ ฐุหนอ ฐุหนอ

พอชยันได้ไม่นานเท่าไร สติ ซึ่งแต่เดิมมีบ้างขาดบ้าง ได้รับการกระตุ้นให้ตื่นขึ้น พระพุทธเจ้าซึ่งจำศีลอยู่ในจิตใจของอาจารย์ ได้รับการเคารพบูชาให้เปิดออกมาโปรดท่าน ในตัวเรามีพระพุทธเจ้าจำพรรษาอยู่ภายใน เราต้องขยันเคารพบูชาให้ท่านตื่น อย่าปล่อยให้พระพุทธเจ้าภายในนี้หลับตลอดชีวิต ทุกครั้งที่เรากำหนดลมหายใจ นั่นคือการเคารพบูชาให้ตัวสติมันตื่น ตัวสติ

คือตัวพุทธะนั่นเอง อาจารย์กำพลชยันมือ ชยันมือ พอตัวสติตื่นเต็มที่ วันหนึ่งท่านแยกกายกับจิตออกจากกันได้ แล้วท่านจึงเข้าใจชัดเจน

“ตัวที่ป่วยคือกาย ไม่ใช่จิต แต่ที่ทุกข์มา ๑๖ ปี เพราะจิตไปแยกกายไว้”

เมื่อแยกกายออกจากจิตได้ ความทุกข์ของกายก็อยู่ส่วนหนึ่ง ส่วนใจนั้นผ่องใสเบิกบานมีความสุขมาก ทุกวันนี้ทั้งที่เป็นคนพิการ แต่เดินทางไปสอนกรรมฐานทั่วประเทศ เจออาจารย์เมื่อไหร่ยิ้มเมื่อนั้น ท่านมีความสุขมาก เพราะท่านดำรงชีวิตโดยอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา มีสติตลอดเวลา พอเรามีสติตลอดเวลาความทุกข์ก็เข้ามาไม่ได้

จิตของเรามีลักษณะพิเศษ คือ จะรับอารมณ์ที่ละเอียด ถ้าช่วงไหนก็ตามที่จิตของเรามีสติอยู่เต็มบริบูรณ์ตลอดเวลา ก็เลว จะไม่มีที่ให้แทรกซึมเข้ามา แต่ถ้าช่วงไหนที่จิตของเราไม่มีสติคุม ช่วงนั้นก็เลวจะสัมผัสทานยึดพื้นที่หมดเลย โลภ โกรธ หลง เติบ พาหเรศเข้ามาครอบงำเรา แต่ช่วงไหนจิตของเรามีสติ ช่วงนั้น

ก็เลศจะเข้ามาแทรกซึมในเราไม่ได้ มันจะไปหาคนข้างๆ คนข้างๆ ก็ทุกข์ไป

ถ้าเราฝึกสติเราก็อยู่กับปัจจุบันได้ แต่ถ้าไม่เคยฝึก ตัวความคิดนั้นเองที่จะดึงเราไปในอนาคตหรือดึงไปในอดีต

อาตมภาพเคยเจอคุณโยมท่านหนึ่ง คุณผู้ชายเสียไป ๑๐ กว่าปีแล้ว ทุกๆ ปี ครบรอบวันตายของคุณผู้ชาย เธอจะ去做บุญ ๗ วัตร วันหนึ่งได้ไปทำบุญกับอาตมภาพ ถวายสังฆทาน เราก็ให้พร สังเกตดู ทำไมโยมรับพรไปด้วยร้องไห้ไปด้วย กรวดน้ำ อุทิศส่วนกุศล กับน้ำตาไหลพร้อมกันเลยนะ มือก็กรวดน้ำ น้ำตาก็ไหล เป็นยังงั้นกัน จึงถามว่า

“จะรับพรไหม”

“รับค่ะท่าน”

“จะรับก็เสียดน้ำตาซะ” อาตมาบอก

“เสียดไม่ได้ ทุกข์เหลือเกิน เหลือฉันคนเดียว” เริ่มเล่า

อาการ

“เหลือคนเดียวได้อย่างไร ลูกๆ ตั้ง ๔ คน ดุขีเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย เป็นทหาร เป็นตำรวจ เป็นเจ้าของบริษัท ลูกๆ ตั้ง ๔ คนนี้ไม่มีคุณค่าอะไรเลยหรือ”

“ลูกก็ส่วนลูกค่ะ แต่ฉันคิดถึงสามี” โยมยืนยัน

“สามีโยมตายมาที่ปีแล้ว” อาตมาถาม

“ปีนี้เข้าปีที่ ๑๐ แล้วค่ะท่าน”

เป็นวันสามีแห่งชาติ ทุกๆ ปีพอถึงวันตาย ร้องไห้ ๑ วัน ลูกๆ ไม่ห้ามเพราะมันกลายเป็นประเพณีไปแล้ว อาตมาจึงบอกว่า

“คุณโยมรู้ไหม ทุกข์อย่างนั้นะ ถ้าคุณโยมฝึกสติกรรมฐานนะ ความทุกข์แบบนี้เขาเรียกว่าทุกข์เพราะเสียค่าโง่ ฝึกสติแล้วน้ำตาจะไม่ไหล คนที่น้ำตาไหลคือคนที่ไม่เคยฝึกสติ”

เอ๊ะ พระท่านพูดภาษาอะไร ไม่เคยได้ยินภาษาแปลกๆ อย่างนี้เลย

“มันห้ามได้หรือคะ น้ำตานะ” โยมถามต่อ

“อย่าว่าแต่น้ำตาเลยที่ห้ามได้ ความคิดที่ทำให้โยมทุกข์ เพราะสามีตายมาเป็น ๑๐ ปีแล้วถ้าทำตามอาตมา โยมก็ห้าม มันได้แน่นอน”

วันนั้นพอรับพรเสร็จ อาตมาภาพก็สอนฝึกสติกรรมฐาน สติปัฏฐาน ฝึกกันตรงนั้น อีกปีหนึ่งมาทำบุญ อายุ ๖๕ แล้วใส่ กางเกงยีนส์มาทำบุญ โยมนะโยม

“โห้ย มีความสุขจริงๆ สะท้อน รู้จะมาเจอกันตั้งนานแล้ว” เดียวนี้ทำสถิติไปอบรมมา ๑๑ คอร์สกรรมฐานแล้ว เป็นผู้ เชี่ยวชาญ คนทุกข์มาปรึกษา หัวเราะว่าเลย สนุกมากเพราะรู้ทัน สมมติแล้ว จะทุกข์ก็ได้ จะไม่ทุกข์ก็ได้ จะทำตัวเป็นคนแก่แนวๆ ก็ได้ ๖๕ แล้วใส่ส้วยสัได้ เรียกว่าพอมีสติอยู่กับปัจจุบันเป็น หัวใจมันแตกเนื้อนุ่มแตกเนื้อสาวเลย ลูกขึ้นมาเดินเลย แต่พอมันไม่เคยอยู่กับปัจจุบัน เห็นสามีตายแล้วจะตายตามให้ได้ เพราะ หัวใจมันทพพลภาพ ป่วยตามสามี

คนแก่หลายคน คุ้รักตายไปตัวเองไม่ป่วยไม่ใช่ แต่ตั้งใจ ตายตามสามี ตัดใจตายตามภริยา เพราะผูกจิตผูกใจไว้กับคู่

ครองของตน คนเหล่านั้น ถ้ามาฝึกสติวิปัสสนากรรมฐาน จะ อายุยืนอีกมาก เพราะฉะนั้น ในเมืองไทยสถิติคนที่ตายๆ กันนี้ ส่วนหนึ่งตายเพราะอุบัติเหตุ ส่วนหนึ่งตายเพราะโรคร้ายไข้เจ็บ ส่วนหนึ่งตายเพราะเสียค่าโง่นั้นคือไม่รู้จกอยู่กับปัจจุบัน ไปทุกข์ ในเรื่องคนมีปัญญาเขาไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้น เราจะต้องฝึกวิธีคิด แบบอยู่กับปัจจุบัน

ครั้งหนึ่ง พระรูปหนึ่งไปบิณฑบาตไปรับบาตรที่บ้านนาง สิริมา นางสิริมาเป็นนครโสเภณี ถ้าเทียบกับปัจจุบันนครโสเภณี คือนางงามของประเทศ หรือนางงามจักรวาลเป็น Miss Thailand เลย บ้านไหนเมืองไหนมีนครโสเภณี ถือเป็นเกียรติยศ ของบ้านนั้นเมืองนั้นเลย แต่เดี๋ยวนี้พอบอกว่าใครเป็นโสเภณี ถือว่าต่ำมาก แต่สมัยก่อน ทุกบ้านทุกเมืองถ้าเป็นโสเภณีถือว่า เป็นเกียรติยศ

นางสิริมาเป็นโสเภณีซึ่งมีรูปโฉมสะคราญมาก พระรูปนั้น ไปบิณฑบาตวันนั้นพอรับบาตรเสร็จแล้วก็ลืมตัว เห็นมือนางสิริมา ตักข้าวใส่บาตรนี้วังมดั่งลำเทียนแล้วดวงพักตร์จะงามขนาดไหน พระรูปนั้นจึงลืมตามอง โอ้...งามถึงขั้นพุดไม่ออก

พอกลับมาถึงวัด หลวงพี่ไม่ฉันทลอดยั่วหัวทิ้งไว้ในบาตร
ตรอมใจฉันไม่ลง ท่านนี่ปรุ่่งแต่่งในใจว่า วันนี้นักนางสิริมา
ป่วยนะ ยังงานขนาดนี้ แล้วถ้าไม่ป่วยจะงามเลิศวิไลขนาดไหน
พระรูปนั้นก็ทุกซ์

ในขณะที่พระอีกรูปหนึ่ง บิณฑบาตตามกันไป ไม่มี
ปฏิกิริยาอะไรกับนางสิริมาเลย ทำไมพระรูปนั้นทุกซ์ เพราะท่าน
ถูกความงามของนางสิริมาจุ่่งเข้าไป ท่านไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน
แต่พระที่อยู่กับปัจจุบัน ความงามของนางสิริมาทำอะไรไม่ได้

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีมาก ๆ เลย ท่านบอกว่า

“นี่แน่ะกาม เราจุ่่งักตัวจริงของเจ้าแล้ว ต้นตอของเจ้า
คือความคิด หากไม่มีความคิดก็ไม่มีกาม”

ประโยคนี้นี้พิเศษมากเลย แปลเป็นภาษาโลก ๆ ว่า

“ความสวยความงามที่แท้จริงไม่มี ความสวยความงาม
ที่มันรั่่งรั่่งใจเราได้ก็เพราะเราไปคิดไปปรุ่่งแต่่งเอาเอง ถ้าเราไม่
ปรุ่่งแต่่ง เราจุ่่งก็สั่กแต่่งว่าดูเท่านั้น มันจะทำรั่่งเราไม่ได้ แต่พอ
เราดูแล้วปรุ่่งแต่่ง ดูอะไรก็ทุกซ์”

ดูไม่เป็นก็ไม่อยู่กับปัจจุบันดูละครก็เข้าไปเล่นละครกับเขา
เขาให้เป็นผู้ดูไม่ใช่เป็นผู้เป็น พอดูปุ้บอายุ ๖๐ ก็ยังนึกว่าตัวเอง
เป็นอ้ม.เพราะเราดูแล้วเข้าไปเป็นผู้เป็น เราไม่เป็นผู้ดู ศัพท์
เทคนิคอย่างนี้ท่านทั้งหลายฟังแล้วคงเข้าใจวิธีคิดแบบอยู่กับ
ปัจจุบัน ก็คืออยู่อย่างมีสตินั่นเอง

หลวงปู่ดูลย์ท่านใช้คำคงามมาก ท่านบอกว่าอย่าส่งจิต
ออกนอก ที่เราทุกซ์ก็เพราะเราส่งจิตออกนอก นักปราชญ์ราช
บัณฑิตฝ่ายกรรมฐาน ที่ท่านไม่ทุกซ์ ผิวพรรณผ่องใส ครีมนหน้า
เต่ง ไม่ได้แถมท่านหรอก อาตมาภาพนะมีคนทักว่า อายุ ๒๖-๒๗
ประจำเลย (อดแซวตัวเองไม่ได้) ไม่ได้ใช้ครีมหน้าเต่ง Night
Cream, Day Cream ไม่ได้แถมเลย เพราะอะไร

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันเป็น ความทุกซ์แทรกซึมเข้ามาไม่ได้
ศัพท์หลวงปู่ดูลย์ท่านเรียกว่า ไม่ส่งจิตออกนอก คือไม่ไปรับ
อารมณ์ภายนอกเข้ามาปรุ่่งให้มันป่วน เพราะข้างในมันใสอยู่แล้ว
แค่รู้ตัวเท่านั้นเอง น้ำมันใสอยู่แล้ว

เคยเห็นไหม คุณโยมไปตักน้ำในบ่อใสแก้วมา ถ้าเรา

ทิ้งไว้ น้ำนั้นก็ขุ่นเหมือนเดิมใช่ไหม แต่ถ้าเราไปเอาสารส้มมาแกว่ง ทำให้น้ำขุ่นกลายเป็นน้ำใส ก็เพราะว่าธาตุแท้ของน้ำ มันใสอยู่แล้ว มันขุ่นเพราะมีสิ่งแปลกปลอม ใจของเราที่เหมือนธาตุแท้ของน้ำ ใสอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เศร้าหมองไปก็เพราะกิเลสที่เป็นสิ่งแปลกปลอม เพราะฉะนั้นฝึกอยู่กับปัจจุบันให้เป็น แล้วเราจะมีความสุขมาก

๕. วิธีคิดแบบรู้ทันธรรมดา

ธรรมดาของโลกนี้เป็นสิ่งสากล คนทั่วโลกจะพบเหมือนกันทั้งหมดไม่ว่าคุณจะมาบงกของเงินทอง หรือเกิดมาแล้วคุณแม่พยายามเอาใส่ในชักโครกแล้วกดทิ้ง สังขารนี้ไม่เคยมีใครหนีพ้น นั่นคือ ไตรลักษณ์

ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้

ภาษาพระเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภาษาธรรมะติดปีกแปลให้เข้าใจง่ายๆ ว่า ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้ จำคำถาถนี้ไว้เลย

ในชีวิตเราจะเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น คำว่าไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้ อย่านึกว่าไกลตัวเรานะ ในตัวเราก็เกิดอยู่ตลอดเวลา จิตเบิกบานเกิดขึ้น ถ้าไม่มีสติตลอด เต็มวันก็จะหุดหู่ ทำไมจึงหุดหู่ก็เพราะมันไม่เที่ยง ทำไมไม่เบิกบานตลอดไป ก็เพราะมันไม่แท้ไม่ใช่ตัวตนของเรา เราบังคับมันไม่ได้ จะให้มันเบิกบานตลอดเวลา ก็ต้องสร้างเหตุปัจจัยให้มันเบิกบาน

เพราะฉะนั้น ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้ มันเกิดขึ้นตลอดเวลาในตัวของเราและแผ่ไปครอบงำทั่วโลก เราจะต้องรู้จักคำว่า “รู้ทันธรรมดา” แล้วท่องไว้ในใจ ธรรมดาของชีวิต ซึ่งเราเกิดมาแล้วจะปฏิเสธไม่ได้ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คนทุกคนเกิดมาแล้วหนีไม่พ้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิธีคิดแบบรู้ทันธรรมดาเหมาะที่จะเอามาใช้สำหรับคนที่โลดแล่นมีชีวิตจริง ขณะเดียวกันก็เหมาะจะเอาไปใช้กับคนที่ประสบทุกข์หนักหนาสาหัส เช่น เราทำงานเจ้านายไม่เห็นคุณค่า ก็อย่าเพิ่งตำหนิตัวเอง เพราะอะไร เพราะการที่เขาไม่เห็นคุณค่า มันก็ไม่เที่ยง ไม่เห็นวันนี้พรุ่งนี้อาจจะเห็นก็ได้ แล้วการที่เราได้รับคำชมเชย ฝึกไว้ละคนที่เคยชมเราอาจเป็นคนที่ตำหนิเรา สามีภรรยาอยู่ด้วยกัน

ก็ต้องฝึกไว้ มือที่เคยเปิดประตูให้เรา สักวันอาจจะผลักเรา
หัวทิ่มหัวตำ

ผู้หญิงคนหนึ่งเขียนไว้ในหนังสือ ว่าตอนจับกันใหม่ๆ ไป
ทานข้าวด้วยกัน ไม่ต้องเอามือไปก็ได้ มันโรแมนติกมาก แต่พอ
แต่งงาน อยู่กินด้วยกันแล้วมีเป็นพันมือก็บริการสามีไม่ทัน ตอน
จับกันใหม่ๆ เปิดประตูให้เรา พอแต่งงานผ่านเดือนแรก “เปิดเอง
แล้วขับให้ด้วย”

สุดท้ายก็เลิกกัน คนที่เคยรักเรากับคนที่ทำร้ายเราอาจ
จะเป็นคนๆ เดียวกันก็ได้ มือที่เคยตระกองสองแก้มเรา สักวัน
อาจตบเราหน้าหัน มันเที่ยงใหม่ ทุกข์แล้วมันเป็นสุขใหม่ สุขแล้ว
มันเป็นทุกข์ใหม่ มันอยู่ในบังคับเราใหม่ สิ่งได้ใหม่ อยู่ต่อหน้าก็
บอกว่า ซาตินี้ไม่มีใครขึ้นถึงฐานอันสูงสุดในหัวใจพี่เท่าเธออีกแล้ว
แต่พอไปทำงาน ยืม...มีกิกยังไม่พอ แอบมีกิกอีกบริษัทหนึ่ง มัน
เป็นอนัตตา เชื่อฟังเราที่ไหนกัน เพราะฉะนั้นท่องไว้ในใจนะ

ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เป็นอย่างนี้ตลอดเลย ชีวิตเรา

ครั้งหนึ่ง คันธระเสนาบตี สามีของพระนางมัลลิกา
เป็นเสนาบตีใหญ่ของพระเจ้าปเสนทิโกศล ถูกหลอกไปมาที่
ชายแดน วันนั้นเป็นวันที่พระนางมัลลิกานิมนต์พระอัศวาว
พระโมคคัลลานะ และพระสารีบุตรมาฉันเพลที่บ้าน ขณะนั้นมีคน
เอาสาส์นจากชายแดนมาส่งให้พระนางมัลลิกา พระนางอ่านดู
ก็ทราบว่าสามีถูกฆ่าตายที่ชายแดน นางเก็บข่าวร้ายนั้นเข้า
ชายพก ไปประเคนภัตตาหารเหมือนเดิม ขณะประเคนนั้น หญิง
สาวใช้เอาของหวานมาเตรียมถวาย ทำด้วยटकแตกเพลิงต่อ
หน้าพระสารีบุตร พระสารีบุตรจึงปลอบใจเจ้าภาพว่า

“อุบาสิกา อย่าคิดมากนักะ ของที่มันแตกได้ สักวันหนึ่ง
ก็ต้องแตกเป็นธรรมดา” พระนางมัลลิกาทอบว่า

“พระคุณเจ้า โยมไม่คิดมากหรอก เพราะก่อนหน้านี้มี
ทหารเอาข่าวร้ายมาบอกว่าสามีของโยมและลูกอีก ๓๒ คน
ถูกลอบสังหาร โยมยังไม่ทุกข์เลย”

ทำไมความทุกข์ ทะลุทะลวงหัวใจเธอไม่ได้ เพราะพระนางมัลลิกามีคาถาอยู่บทหนึ่งคือ ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่องคำนี้ไว้ตลอดเลย ความทุกข์ทำอะไรไม่ได้

๖. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

หมายความว่า เราอยู่ในโลกนี้ เราเสพบริโกคปัจฉยสี่ ปัจจัยสี่ที่เราบริโภคจะมีอยู่ ๒ คุณค่า คือ

๑. คุณค่าแท้
๒. คุณค่าเทียม

เวลาพระจะฉันภัตตาหาร พระพุทธเจ้าจะให้ท่องหรือพิจารณาท่านเรียกว่าบทปฏิสังขยาบทนี้เป็นบทพิจารณาปัจจัยสี่ ถ้าเราพิจารณาอย่างมีปัญญาเราจะบริโภคปัจจัยสี่อย่างเห็นคุณค่าแท้ เช่นเวลาเราบริโภคอาหารท่านก็ให้พิจารณาว่า อาหารนี้ที่เรารับประทานเข้าไป ไม่ใช่เพื่อเล่นเพื่อสนุกสนานเพื่อเมาเมามัน เพื่อเกิดพลังทางกาย แต่เรากินเพื่อกำจัดความหิวกินเพื่อให้

ร่างกายมีแรงศึกษาธรรมะ กินเพื่อบำบัดเวทนาเก่า และป้องกันเวทนาใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น และเมื่อมีเรี่ยวแรงแล้วก็ไม่ใช่เพื่อเมาเมามันหรือเพื่อความสวดยความงาม แต่เพื่อที่จะได้ทำประโยชน์ต่อไป นี่คือนคุณค่าแท้ในการกินอาหาร

เพราะฉะนั้นก่อนพระจะฉัน ท่านจะพิจารณาอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้เวลาพระจะฉัน ก็พิจารณาเหมือนกัน แต่ไม่ได้พิจารณาแบบเข้าใจ มันกลายเป็นการเสพข้าว ก่อนจะฉันก็ต้องปฏิสังขยา เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง แล้วฉันเลย จากของซึ่งมีคุณค่ากลายเป็นพิธีกรรม พอพิธีกรรมซึ่งเราไม่เข้าใจความหมายกลายเป็นพิธีพราหมณ์ เช่นเรื่องเถรสองบาตรที่จะเล่าให้ฟังคือ

หลวงตาท่านหนึ่งฉันเสร็จก็ล้างบาตร ล้างเสร็จก็เช็ด เช็ดเสร็จก็ส่องในอากาศ ดูว่าแห้งไหม สะอาดหมดไหม เสร็จแล้วก็วางตากแดด ต่อมาหลวงตามรณภาพ หลวงพ่อเจ้าอาวาสขึ้นมารองวัด ฉันเสร็จก็จำได้ว่าหลวงตาเคยทำ ท่านก็ล้างบาตร ล้างเสร็จท่านก็ส่อง ทำอย่างนั้นจนท่านมรณภาพไปอีกรูปหนึ่ง

ต่อมารุ่นที่สาม เจ้าอาวาสเปิดสำนักเรียน มีพระเป็นร้อย

ฉันเสร็จท่านบอกถูกพระลูกเณรทุกรูป ล้างบาตรนะลูก ล้างเสร็จแล้วเรามายกสองพร้อมกันทั้งวัดเลย ทำอยู่อย่างนี้ทั้งวัดทุกวัน..นี่คือที่มาของสำนวนเณรสองบาตร

ทำความดีโดยไม่เข้าใจความมุ่งหมาย ก็เหมือนชาวพุทธบริโภคปัจจัยสี่โดยไม่เข้าใจความมุ่งหมายของปัจจัยสี่ แต่ถ้าเราเข้าใจความมุ่งหมายของปัจจัยสี่ เราจะบริโภคด้วยการคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริง พอเราไม่เข้าใจเราก็จะไปบริโภคคุณค่าเทียม เช่น สวมนาฬิกาต้องเอาแพงๆ ได้นาฬิกาใหม่มาอยากให้เพื่อนเห็น วันนี้จับแขนเสื้อบ่อยมาก พอเพื่อนเห็นแล้วภูมิใจ ทั้งที่คุณค่าแท้จริงของนาฬิกาคือบอกเวลา

ได้เงินมาก่อนหนึ่ง ชี้อเฟอร์นิเจอร์เข้าบ้าน เครื่องแก้ว คริสตัลเฟอร์นิเจอร์หรูๆทั้งนั้น ใครจะมาเห็นล่ะ โทรไปบอกเพื่อน ร้อยวันพันปีไม่เคยเลี้ยงวันเกิด ปีนี้ ๕๐ ปีแล้วครีมนอกครีมใจอยากเลี้ยงวันเกิด พอเพื่อนๆ มาที่แนะนำเฟอร์นิเจอร์เลย ทั้งที่คุณค่าของมันคือการเอามาใช้อำนวยความสะดวก แต่เราเอามาใช้เพื่อแสดงอัครฐานทางการเงินของเราใช่ไหม

เด็กบางคนไปดูผลสอบ รู้แล้วว่าตัวเองสอบได้ การที่เราสอบแล้วสอบได้ ผลคือได้ขึ้นไปเรียนอีกชั้นหนึ่ง ผลโดยตรงคือคุณค่าแท้ของมัน แต่เด็กบางคนอยากอวดเพื่อน ไปดูแล้วรู้แล้วแต่อยากให้เพื่อนรู้ว่าเราสอบติดจุฬาฯ โทรไปถามเพื่อน “เธอไปดูหรือยัง” เพื่ออะไร เพื่อจะได้โยงเข้ามาหาเรื่องของตัวเอง “เมื่อไหร่เพื่อนจะถามว่าเราติดไหม” พอเพื่อนไม่ถาม บอกเองเลย

นี่คือคุณค่าเทียม ทุกสิ่งทุกอย่าง หากเราไปมีปฏิสัมพันธ์กับมันแล้ว เรามักจะไปติดที่คุณค่าเทียม ดันเข้ามา มีคนชงกาแฟมาให้ “ยี่ห้ออะไรนี่ ใช้อี่ห้อที่นางเอกเป็นอัลไซเมอร์ แล้วพระเอกเอากาแฟมาให้หรือเปล่า” ยี่ห้ออะไรก็ชาติ คือทานอะไรก็อยากให้อันไหน มีระดับ เป็นอย่างนั้นหรือ ตัวเองเป็นลูกนักการเมือง คุณค่าแท้ของการเป็นลูกนักการเมือง คือ อาศัยชื่อเสียงของพ่อทำประโยชน์ให้ประเทศชาติ แต่เวลาไปผับกลางคืน ทำอย่างไรคนจะรู้จักก็ต้องถาม

“รู้ไหม ฉันลูกใคร”

ถามเมื่อไหร่ที่ขึ้นหน้าหนึ่งเมื่อนั้น อาตมภาพไม่ได้ระบุชื่อใคร คุณโยมหัวเราะเพราะว่าปรุงแต่งไปเอง นี่คือการรู้จัก

คุณค่าแท้ ไม่รู้จักคุณค่าเทียม

ใครรู้จักคุณค่าที่แท้จริง ตัวอย่างใกล้ตัวคือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ธรรมิกมหาราชฯ เป็นตัวอย่างของบุคคลซึ่งทรงบริโภคนิจัยสืออย่างรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม ตร.สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนาเล่าไว้ ท่านบอกว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรานั้น เวลาที่ทรงใช้ดินสอ ทรงงานจะเขียนจนดินสอหักหมดเป็นแท่งๆ ถ้ามันสั้นจนไม่สมควรก็เอาอีกด้ามหนึ่งมาต่อด้ามเขียน

คอมพิวเตอร์ที่ทรงใช้ทรงงาน ปีที่แล้วทรงเล่าว่าใช้มา ๑๖ ปีแล้ว ของเราใช้สักเดือนสองเดือนก็รู้ลึกลับมันทรนแล้ว ถ้ามันไม่เสียก็เกล้งตั้งสายไฟ อยากเปลี่ยน แต่พระองค์ท่านใช้มาตั้ง ๑๖ ปี ยังไม่เปลี่ยน

ครั้งหนึ่งท่านผู้หญิง ทพญ.เพชรฯ เศษกัมพูช ไปถวายงานที่พระตำหนักสวนจิตรลดา ท่านเล่าไว้ว่าวันหนึ่งไปถวายงานทำพระทนต์ก็เล่าถึงลูกศิษย์ของตัวเองที่จุฬาฯ บ้าง ที่อื่นบ้าง ให้พระองค์ฟัง ว่าเด็กๆ ในมหาวิทยาลัยทุกวันนี้ ไปเรียนหนังสือหรูหรา ทำอย่างกับไปเดินแฟชั่น

พระองค์ทรงฟังแล้วจึงเล่าเรื่องบ้างว่า มีอยู่วันหนึ่งทรงไปทรงน้ำในห้องทรง ถามหาหลอดยาสีฟันปรากฏว่าหลอดที่ใช้ อยู่หายไป มีหลอดใหม่มาแทนจึงเรียกหาคืน เศษบุญมหาดเล็ก ยังไม่หึงมีเช่นนั้นจะลำบาก มหาดเล็กก็ไปหยิบหลอดยาสีฟันพระทนต์ ซึ่งเกือบจะทิ้งลงไปจนถึงขยะไปแล้ว พระองค์ท่านถามาริตจน แบนใช้ได้อีก ๕ วัน ท่านผู้หญิงเพชรฯบอกว่าขอพระราชทาน ขอดูเป็นบุญตาสักครั้ง พระองค์ท่านทรงไปหยิบมาให้ดู เลยได้ มาพิมพ์เป็นโปสเตอร์แจกไปตามโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศไทย

อีกเรื่องคือ มีอยู่วันหนึ่ง มีคนเฝ้าของเท้าเก่าๆ ไปให้ ข้างใกล้ๆ วัดเบญจมบพิตร แถวเขตราษฎร์เทวิตต นายช่างตัดแล้ว ก็ส่งคืน สัปดาห้ต่อมาอีกคู้หนึ่ง นายช่างถามว่าของใคร กว่าจะ คอบกันได้ก็วัดใจกันนานนะ ในที่สุดก็บอกว่าของในหลวงท่าน คราวนี้ช่างก้มลงกราบรองพระบาทเลย ตัดอย่างบรรจงส่งคืนไป ต่อมาก็มีตามมาอีก คราวนี้รู้ว่าเป็นของใครตั้งใจตัด แล้วเก็บ เศษรองเท้าที่เหลือจากการตัดการแต่ง ใส่พานไว้กราบทุกครั้ง ก่อนทำงาน ก่อนหน้านั้นเขาตระเวนทำมาแล้วเป็น ๑๐ อาชีพ ไม่รู้ สุดท้ายกลับมาตัดรองเท้าด้วยใจรัก เพื่อนๆ ดูถูกว่าทำงาน กับของต่ำ

พอมีลูกค้าเป็นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวท่านนั่นเอง ของต่ำกลายเป็นของสูงหมดเลย นักการเมือง ไฮโซ คารา ฌอน ทุกสายมุ่งไปที่นั่นหมดเลย อาตมาพยามว่า ทำไมพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวใช้รองพระบาทจนลี้ก พระองค์มีพระประสงค์สิ่งใด คนไทยจัดถวายหมดเลย แพงขนาดไหนก็ได้ แต่ทำไมทรงอยู่อย่างประหยัดมัธยัสถ์ เพราะทรงบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่โดยลำนึกตระหนักในคุณค่าที่แท้จริง ไม่ได้ใช้เพื่อแสดงอิครฐานทางสังคมหรือแสดงฐานะทางเศรษฐกิจ ไม่ได้ใช้เพื่ออวดใครว่าฉันรวย แต่ใช้สิ่งนั้นเพราะมันสามารถอำนวยความสะดวกให้เราได้อย่างแท้จริง

วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ เราท่านทั้งหลายควรปลูกฝังไว้ เงินจะไม่รั่วไหลและอยู่นานด้วย

หมายเหตุ :

วิธีคิดตามหลักพุทธธรรมมีทั้งหมด ๑๐ วิธี แต่ท่านแสดงไว้เพียง ๖ วิธี เพราะเวลาจำกัด ท่านผู้สนใจสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากหนังสือ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรมของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)



ประวัติ
พระมหาอุทิศชัย วชิรเมธี
(ว.วชิรเมธี)

ว.วชิรเมธี เป็นนามปากกาของพระมหาอุทิศชัย วชิรเมธี ภูมิดำเนินของท่านอยู่ที่บ้านครั้งได้ ตำบลครั้ง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

ท่านเป็นคนที่รักการอ่านมาตั้งแต่เด็กอ่านทุกอย่างที่ขวางหน้า จึงทำให้ท่านซึมซับความรู้ทุกรูปแบบ

เมื่อยังเด็ก มารดาได้พาท่านไปทำบุญที่วัดบ่อยๆ ทุกวันพระ ซึ่งผลจากการติดตามมารดาไปทำบุญบ่อยๆ นี้เอง ต่อมาได้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้ท่านใส่ใจหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาและทำให้หนังสือที่ท่านอ่านไม่ได้ถูกจำกัดอยู่เพียงหนังสือความรู้หรือหนังสือบันเทิงทั่วไปเท่านั้น แต่หนังสือธรรมะก็เป็นหนังสือที่ท่านสนใจด้วยเช่นกัน

หลังจากจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ท่านก็ได้ขออนุญาต มารดาบรรพชาเป็นสามเณรที่วัดครั้งแรก ท่านตั้งใจศึกษาเล่าเรียน พระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมจนจบนักธรรมชั้นเอก แล้วย้ายมาพำนัก อยู่ที่วัดพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เพื่อศึกษาพระปริยัติ ธรรมแผนกบาลีจนสำเร็จการศึกษาเปรียญธรรม ๖ ประโยค ต่อมา เมื่ออายุครบ ๒๑ ปี จึงอุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดบ้านเกิด และย้าย มาพำนักที่วัดเบญจมบพิตรในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาพระปริยัติ ธรรมแผนกบาลีต่อจนสำเร็จเป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยค ซึ่งถือ เป็นการศึกษาระดับสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย

ด้านการศึกษาทางโลกนั้น ท่านสำเร็จการศึกษาเป็น “ศึกษาศาสตรบัณฑิต” (สังคม-มัธยมศึกษา) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช และ “พุทธศาสตรมหาบัณฑิต” จากมหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปัจจุบันท่านได้รับเชิญ ให้เป็นอาจารย์สอน นักศึกษาระดับปริญญาโท ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ นอกจากนี้ก็ยังรับเชิญ เป็นวิทยากรบรรยายวิชาการทางพระพุทธศาสนาให้กับหน่วยงานต่างๆ อีกมากมาย

ในแง่จริยวัตรส่วนตัวนั้น นอกจากท่านจะเป็นพระนักวิชาการ พระนักคิด นักเขียนแล้ว ท่านยังสนใจฝึกสมาธิภาวนาอย่างต่อเนื่อง มาเป็นเวลากว่าสิบปี

“...ดูก่อนพาทิยะ

เพราะเหตุนั้นแล ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า

เมื่อเห็น จักเป็นสักว่าเห็น

เมื่อฟัง จักเป็นสักว่าฟัง

เมื่อทราบ จักเป็นสักว่าทราบ

เมื่อรู้แจ้ง จักเป็นสักว่ารู้แจ้ง...”



ดูก่อนพาทิยะ..
ในกาลเมื่อใดแล
เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น
เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง
เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ
เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง
ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี
ในกาลใดท่านไม่มี
ในกาลนั้น..ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้
ย่อมไม่มีในโลกหน้า
ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง
นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์...

(๓๘/๑๐๙-๑๑๐ พาทิยสูตร)



วิธีสู้ระยะ

ดร.สนอง วรอุไร



อริยะ แปลว่า เจริญ เเด่น ประเสริฐ

อริยชน แปลว่า ชนผู้เจริญ ผู้ประเสริฐ

อนารยชน แปลว่า คนที่ไม่เจริญ เช่น สมัยก่อนคนต่างชาติดูว่าคนไทยเป็นคนที่ไม่เจริญ ไปไหนมาไหนไม่สวมรองเท้า บางคนไม่ใส่เสื้อ เดินอยู่ตามท้องไร่ท้องนา ต่างชาติจึงดูถูกว่าเป็นผู้ไม่เจริญ

ความเจริญมักวัดกันด้วยวัตถุ จึงมีคำว่าอารยชน หรือ อริยชน อริยชนดูกันที่ความเป็นอยู่ การบริโภคใช้สอย มีความพร้อมสมบูรณ์บริบูรณ์ มีเครื่องอำนวยความสะดวกให้กับชีวิต จึงถือว่าเป็นอริยชน

คนอีกประเภทหนึ่งไม่ได้ดูที่เปลือกนอก เช่น ความเป็นอยู่ การบริโภคใช้สอย หรือการดำรงชีวิตที่สะดวกสบาย แต่ดูที่ภายในคือจิตใจ จึงมีคนประเภทนี้เกิดขึ้น เรียกว่าอริยบุคคล

อริยบุคคล หมายถึง ผู้เจริญแล้วในทางจิตวิญญาณ พวกนี้จะไม่เชื่อคำพูดที่ออกจากปากคน เมื่อได้ยินได้ฟังใครพูด เขาจะฟังแล้ววิเคราะห์ตามเหตุและผล ถ้าเหตุกับผลตรงกันเขาจะเชื่อ ซึ่งตรงกับหลักกาลามสูตร ที่พระพุทธเจ้าได้ให้ไว้เป็นหลักในการเข้าถึงความจริงมี ๑๐ ข้อ ท่านสอนให้เชื่อด้วยเหตุด้วยผล หากเหตุกับผลตรงกันก็จะเชื่อได้ว่าสิ่งที่พูดออกมานั้นเป็นความจริง นั่นคือหลักของวิทยาศาสตร์นั่นเอง

ด้วยเหตุนี้พระสัทธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นจริงทุกเรื่อง แต่แรกผู้บรรยายจบการศึกษาทางวิทยาศาสตร์มาไม่เชื่อเรื่องพวกนี้เลย เพราะพระสัทธรรมพูดบางเรื่องบางอย่างที่วิทยาศาสตร์เข้าไม่ถึง พิสูจน์หาเหตุผลไม่ได้ ในที่สุดจึงได้มาพิสูจน์ด้วยตัวเอง ที่คณะหวัคคมหาธาตุฯ จึงได้พบความจริงพบเหตุและผลในอีกระดับหนึ่งที่สูงกว่าวิทยาศาสตร์ หลังจากพบแล้ว จึงใช้เหตุผลหรือความจริงซึ่งทำให้เกิดปัญญาในระดับ

ที่สูงขึ้น สองนำทางให้กับชีวิต ชีวิตจึงได้ผ่านพ้นอุปสรรค
อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์ได้นั้น เป็นเรื่องจริง

การบรรยายในวันนี้จึงเป็นเรื่องจริง แต่อย่าเพิ่งเชื่อ
ขอให้เอาไปคิดพิจารณาหรือพิสูจน์ดู ถ้าพิสูจน์ด้วยเหตุและผล
แล้วเป็นจริงจึงเชื่อ แล้วจะเป็นความเชื่อที่มั่นคงยั่งยืน ด้วยเหตุนี้
อริยบุคคลท่านจึงไม่เชื่อคำพูดที่ออกจากปากคน แต่เชื่อเหตุเชื่อผล
อริยบุคคลตัดที่ต่อของกิเลส กรรมและวิบาก สิ่งเศร้าหมองและ
มลทินต่างๆ สิ่งใดทำลงไปแล้วจะทำให้เกิดอกุศลวิบาก ท่าน
ตัดได้หมด อริยบุคคลจึงหมดโอกาสที่จะทำบาป

ท่านฟังบรรยายแล้วลงถามใจตัวเอง คนทั่วไปถนัดแต่
ดูออกไปข้างนอก ดูคนนั้นดูคนนี้ ดูสิ่งนั้นดูสิ่งนี้ออกไปนอกตัว
วันนี้ลองกลับมาดูในตัวเราซิว่า เราหมดโอกาสทำบาปหรือยัง
ถ้าหมดโอกาสทำบาปแล้ว ขออนุโมทนาเพราะนั่นคืออริยบุคคล

อริยบุคคลหมดอยาก อยากนั้นอยากนี้ ไม่อยากนั้นไม่
อยากนี้ท่านหมดแล้วเรียกว่าหมดตัณหาซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์

อริยบุคคล รู้พระนิพพานว่าเป็นอย่างไร คุณสมบัติต่างๆ

ที่เกิดขึ้นจากการละสังโยชน์ การละสังโยชน์ ๕ หรือละสังโยชน์
๑๐ได้ รวมแล้วมีอยู่ในจิตของอริยบุคคล นับว่าเป็นยอดคน
ท่านผู้ใดถ้ามีลักษณะอย่างนี้ถือว่าเป็นยอดคน

อริยสงฆ์ คือสงฆ์ผู้บรรลุมรรณอันประเสริฐ หมายความว่า
ว่าบรรลุหรือเข้าถึงธรรมที่ทำให้พ้นทุกข์ ธรรมะได้เข้าไปอยู่ในใจ
แล้ว ทำให้เราอยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์ นั่นคือการบรรลุมรรณอัน
ประเสริฐ คือธรรมะที่ทำให้เราพ้นไปจากวัฏสงสาร ไม่ต้องมา
เวียนตายเวียนเกิดอีก

ถ้าเราคิด พุท ทำ อันเป็นเหตุให้หลุดออกจากสังสารวัฏ
เราก็เป็นอริยบุคคลได้ ถ้าเป็นพระก็เป็นอริยสงฆ์ได้

อริยทรัพย์ ผมต้องขออนุโมทนาท่านผู้ฟังทุกท่านสทธรรมิก
ทุกท่าน ที่ติดตามกันมาข้ามภพข้ามชาติ ขออนุโมทนาที่มานั่งอยู่
ในห้องนี้ ท่านกำลังสร้างอริยทรัพย์ คือทรัพย์ภายใน สามารถ
นำจิตตัว ข้ามภพข้ามชาติไปเกิดใหม่ได้ ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้
โจรขโมยลักพาไม่ได้ ทรัพย์อื่นๆ ที่ได้จากการทำมาหากินด้วย
การใช้ปัญญาในทางโลกไปรับจ้างเขาทำงานได้เงินมาวันสิ้นเดือน

เอาไปจับจ่ายใช้สอย นั่นเป็นทรัพย์ภายนอก ท่านมีเท่าไรก็หมดได้
โจรขโมยแย่งชิงเอาไปได้ ตกน้ำหายไปได้ ไฟไหม้มันมอดไปกับไฟได้

ทรัพย์ภายใน หรืออริยทรัพย์ คือ

๑. ศรัทธา วันนี้ ที่มากันลั่นห้องประชุมก็คือมาด้วย
ศรัทธา ท่านได้ทำแล้วใช่ไหม เมื่อทำแล้วก็สั่งสมในจิตวิญญาณ
ของท่าน เมื่อทั้งชั้นระดับโลกนี้ไปแล้วศรัทธายังฝังอยู่ในใจในจิต
วิญญาณ เมื่อจิตวิญญาณของผู้มีศรัทธาไปเกิดใหม่ในรูปร่างใด
ก็ตาม ศรัทธาตัวนี้ก็ยังคงอยู่ตามไปให้ผล ศรัทธาจึงเป็น
อริยทรัพย์ที่ติดตัวไปได้เมื่อตาย

๒. ศีล คือความปรกติของกาย วาจา ทุกท่านก็นั่งกัน
ปรกติ ไม่ได้ไปลักขโมยใคร ไม่ได้ไปเบียดเบียนใคร วาจาก็พูด
ไม่ได้พูดโกหกกว่าร้ายส่อเสียดใคร ไม่เพ้อเจ้อ ท่านจึงมีศีล ศีลจึง
เป็นอริยทรัพย์ ติดตัวข้ามภพข้ามชาติได้ใครรักษาศีลไว้อย่างเช่น
ศีลทำให้มีอยู่ในใจของท่าน ไม่ให้สูญหายไป ถ้าตายลงในวันนี้เลย
สุคติเป็นที่หมาย ทรัพย์นี้จึงติดตามไปให้เราได้เกิดใหม่ในภพภูมิ
ที่ดี ไม่ตกต่ำ

๓. หิริ ความละอายในการคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว

๔. โอตตัปปะ มีความเกรงกลัวต่อบาปที่จะกลับมาให้ผล
ทั้งหิริและโอตตัปปะจึงเป็นทรัพย์ภายใน บางคนทำไม่ดีแล้ว
พยายามเอาความไม่ดีนั้นกลับมาเป็นความดีซึ่งถือว่าไม่มีโอตตัปปะ

๕. พาหุสัจจะ คือการได้ยินได้ฟังมาก เช่นที่ท่านมาใน
วันนี้ก็ได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ยังไม่เคยได้ยินได้ฟัง หรือได้ฟังซ้ำสิ่งที่
เคยฟังมาแล้ว ทำให้ความเข้าใจแจ่มแจ้ง ชัดเจนยิ่งขึ้น พาหุสัจจะนี้
จึงเป็นทรัพย์ภายในอีกตัวหนึ่ง

๖. จาคะ การสละการบริจจาค ต้องขอบคุณทุกท่านที่ได้
เสียสละเวลาพักผ่อนส่วนตัว วันนี้เป็นวันอาทิตย์ แล้วน้อมนำ
ตัวเอง เข้ามาได้ยินได้ฟังสิ่งอันเป็นมงคล บางท่านมางานนี้ก็
สละบริจจาคปัจจัย ช่วยในการบุญ การกุศล ทั้งที่ทำมาก่อนหรือ
มาทำที่นี้ก็สุดแท้แต่ การสละการบริจจาคที่เราเรียกว่าจาคะนี้
เป็นทรัพย์ภายใน ทำแล้วยอมสั่งสมเป็นบุญอยู่ในใจ

๗. ปัญญา คือความรู้ มนุษย์สามารถเข้าถึงปัญญาได้
๓ ระดับ ที่ท่านเรียนมาจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ทั่วโลก

เป็นปัญญา ที่ทางพระเรียกว่า **สุตมยปัญญา** เกิดจากการได้ยิน ได้ฟังหรือการอ่าน ต่อไปคือจินตามยปัญญา เกิดจากการคิด พิจารณาวิเคราะห์วิจัย ทั้งสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เราทุกคนเคยคุ้นกันดีเพราะเราได้ผ่านการศึกษาจากสถาบันต่างๆ มาแล้ว นั่นเป็นปัญญา ๒ ตัว ที่เราได้ทำมาแล้ว

๑๕๐

ปัญญาอีกตัวที่สูงสุดและเป็นสุดยอดของปัญญา คือ **ภาวนามยปัญญา** เกิดจากการพัฒนาจิตใจให้สงบ คือหนึ่งเป็นสมาธิ วิชาที่จะใช้พัฒนาปัญญาให้สงบหนึ่งเป็นสมาธิ มีอยู่ในพระพุทธศาสนา คือ **สมถกรรมฐาน** เอามาใช้ประพุดิปฏิบัติ ด้วยตัวเอง อ่านอย่างเดียว ทำไม่สำเร็จ ต้องมาใช้ภาคปฏิบัติ ภาคทฤษฎีอย่างเดียวทำไม่สำเร็จ นั่นเป็นการพัฒนาจิตใจให้สงบ หนึ่งเป็นสมาธิ

วิชาที่สองที่สำคัญมาก เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาเห็นแจ้ง เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** เป็นวิชาเอกของโลก ใครเข้าถึงได้ จะเกิดปัญญาตัวที่สาม (ภาวนามยปัญญา) เป็นภาคปฏิบัติ เกิดจากการทำจิตให้นิ่ง แล้วทำจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง สมถะ อย่างเดียวจิตนิ่ง ถ้านิ่งจนเป็นสมาธิสูงสุดเกิดฌาน ฌาน ๑ ถึง

ฌาน ๔ ตามด้วยรูปฌาน ๑ ถึง ๔ ถ้าออกจากฌานเมื่อไหร่ จะเกิดอภิญญา หรือปัญญาสูงสุดที่เกิดจากการทำให้จิตนิ่ง เกิดจากการปฏิบัติสมถภาวนา พวกนี้เป็น**โลกียอภิญญา** หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคน เป็นโลกียอภิญญา ทุกท่านในห้วงนี้สามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ ถ้าท่านเชื่อและทำได้ตรงตามเงื่อนไขของ กัลยาณมิตรในทางธรรมได้บอกกล่าว

๑๕๑

ส่วนปัญญาสุดยอดที่พระพุทธะมอบไว้ให้แก่มวลโลก คือ วิปัสสนาญาณ เป็นโลกุตตรปัญญา จะเกิดขึ้นได้ต้องผ่านการ ถอนกรองจากไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขณะที่จิต หนึ่งในระดับปานกลางที่เรียกว่า **อุปจารสมาธิ** แต่ถ้าชำนาญแล้ว ในระดับสมาธิขั้นต้นแค่ **ขณิกสมาธิ** ก็สามารถจะพิจารณาผัสสะ ที่เกิดขึ้นในจิตให้เห็นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ได้ เมื่อใดก็ตาม ผัสสะเข้าถึงความเป็นอนัตตา ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะนั้น จะเกิดขึ้นหนึ่ง ผัสสะถัดมาเกิดขึ้นในจิตขณะหนึ่งระดับอุปจารสมาธิ แล้วเราพิจารณาหรือดูตามความเป็นจริง จนมันดับไป (อนัตตา) ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะที่สองก็เกิดขึ้น ทำอย่างนี้เรื่อยๆ ไปจนกระทั่งจิตประภัสสร รู้เท่าทันสิ่งกระทบทั้งหมดตามความเป็นจริง

แล้วจิตจะปล่อยวางผัสสะต่างๆ จิตเข้าถึงความวางใจเป็นกลาง (อุเบกขา) ได้

นั่นคือปัญญาเห็นแจ้ง ปัญญาในที่นี้หมายถึง **วิปัสสนา**
ญาณ ท่านใดหากได้สังสมคุณธรรม คือ อริยทรัพย์ทั้ง ๗ ประการนี้
ให้เกิดขึ้นในจิตใจ เชื่อว่าบุคคลนั้นเป็นผู้มีทรัพย์ภายใน เมื่อมีทรัพย์
ภายในแล้ว ทรัพย์ภายนอกแทบจะไม่มี ความหมายเพราะทรัพย์
ภายนอกใช้ได้แค่เลี้ยงปากท้อง เลี้ยงครอบครัวไม่ให้เดือดร้อน
แต่ทรัพย์ภายในสามารถนำติดตัวไปได้เมื่อตาย ทรัพย์ภายนอก
เป็นสมบัติของโลก เป็นสมบัติกำพร้าที่ต้องทิ้งคืนไว้คู่โลกนี้เอง

ท่านที่เรียนแค่สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และยังไม่
เข้าถึงภาวนามยปัญญา จะใช้ปัญญานั้นสังสมแต่ทรัพย์
ภายนอก เช่นมนุษย์สมบัติต่างๆ โลกธรรมต่าง วัตถุต่างๆ
ในที่สุดวันสุดท้ายที่เขาจำเป็นต้องทิ้งชั้นธลาโลกเพื่อไปเกิดใหม่
สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นของกำพร้าต้องทิ้งไว้คู่โลก คนฉลาดหรือ
ยอดคน เช่นอริยบุคคลเขาไม่สนใจทรัพย์ภายนอกแต่สนใจ
สังสมทรัพย์ภายในมากกว่า

การเข้าถึงความเป็นอริยชน

ทำได้โดยการพัฒนาสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา
ให้มากขึ้น ทำโอคิวิให้สูงขึ้น ใช้โอคิวิไปประกอบอาชีพหาเงิน
ของทรัพย์สมบัติต่างๆ มาประดับตัวตน บริโภคใช้สอยก็ทำได้ง่าย

พวกนี้จะใช้ปัญญาโอคิวิบวกด้วยอารมณ์นำทางให้กับ
ชีวิต พวกนี้จึงมีทั้งสุขและทุกข์ เมื่อใดใช้ปัญญาทางโลกนำทาง
ให้กับชีวิต ชีวิตมีอุปสรรคปัญหา แล้วเราใช้ปัญญาโอคิวิคือ
ปัญญาทางโลกแก้ปัญหากันไปเรื่อยๆ ไม่รู้จบ อย่างที่นัก
วิทยาศาสตร์เขาแก้กัน แก้งจนเหนื่อย แล้วตายจากกันไปข้างหนึ่ง
ข้างที่ตายก็คือเรานั้นเอง ใครก็ตามใช้อารมณ์นำทางให้ชีวิต ชีวิต
ย่อมอับปาง เช่นพวกที่ฆ่าตัวตาย เป็นโรคจิต โรคประสาท เพราะ
ใช้อารมณ์นำทางชีวิต พระพุทธะไม่สนับสนุนการกระทำเช่นนี้

ผู้ที่เข้าถึงความเป็นอริยชนจะใช้ทรัพย์ภายนอกปรนเปรอ
อัตตาของตัวเองด้วยโลกธรรมและวัตถุ แสวงหาชื่อเสียง ตำแหน่ง

ยศ แสงหาวัตถุ มาตบแต่งประดับตัวตน สมัยก่อนผู้บรรยายก็ประดับตัวตนด้วยวัตถุเหล่านี้ แต่พอเข้าถึงทรัพย์ภายในได้แล้ว มันปลดออกหมดเลย กลายเป็นของหนัก เป็นของมีโทษ ถ้าเราไปติดอยู่กับโลกธรรม หรือวัตถุแล้ว พระพุทธะท่านเปรียบเทียบเหมือนคนถูกงูพิษกัด รอวันตายโดยแท้ ดังนั้นพวกที่ใช้ทรัพย์ภายนอกมาปรนเปรอตัวตนด้วยวัตถุ เรียกว่าพวกอริยชน พวกนี้แสวงหาความสุขจากการเสพกาม คือ ปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้หลงติด แต่ในขณะเดียวกัน กามสุขนี้ก็มีทุกข์มีโทษ ลงทุนแพง แต่อายุสั้น สุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ชั่วครู่ชั่วยาม

กามสุขมีของคู่คือ กามทุกข์ เราจะเสพสุขประเภทนี้ ย่อมมีทุกข์ตามมาแน่นอน เช่นเราต้องการทานอาหารอร่อยๆ ก็ต้องแสวงหา ขับรถไปเสียค่าน้ำมันรถ ร้านยังทำอร่อยคนยิ่งมาก อาหารราคาแพงด้วย หรืออยากไปดูหนังฟังเพลง บัตรก็ราคาเป็นพัน มาฟังธรรม วันนี้เสียเงินไหมครับ (ไม่เสีย) เห็นไหมครับ การฟังธรรมเป็นทรัพย์ภายใน นี่เป็นบุญของท่าน เป็นบุญของผู้ที่แสวงหาสิ่งนี้มายาวนาน วันนี้บุญให้อานิสงส์กลับมาสู่ท่าน คูสิครับในถุงของขวัญมีอะไรบ้าง ไปฟังเพลงไปดูหนังเสียเงิน

แน่นอน นั่นพวกกามสุขทั้งนั้นเลย

ผู้บรรยายตั้งแต่ไปได้ปัญญาตัวที่สามมา ทั้งหมดเลย กามสุข จะไปดูหนังฟังเพลง ท่องเที่ยวที่มันปรนเปรอความสุขทางตา ทางหู เลิกหมดเลย ไร้สาระ ลงทุนแพงและในที่สุดทิ้งเปล่า แต่พวกอริยชนเขายังแสวงหากามสุขกันอยู่

ท่านลองถามตัวเองว่า ท่านยังแสวงหากามสุข ซึ่งมันมีทุกข์มีโทษอยู่หรือเปล่า พระพุทธะท่านบอกให้ ลต ละ เลิก ใครผู้ใดเชื่อพระพุทธเจ้าแล้วทำตามจะมีความสุขจริง

ใครบ้างที่สามารถเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล

คนบ้าที่เข้าถึงได้ ถ้าได้พบกัลยาณมิตร ศรัทธากัลยาณมิตร ฟังธรรมจากกัลยาณมิตรแล้วทำตามที่กัลยาณมิตรบอกกล่าว ก็เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ ไม่ต้องดูใคร ดูครั้งพระพุทธเจ้ายังทรงดำรงพระชนมชีพอยู่ ปฏาจาราเสียดามี ด้วยถูกงูพิษกัดตาย ต่อมาเสียลูกอีก ๒ คน กลับมา

ถึงบ้านเสียพ่อแม่พี่ไม่มีใครเหลือเลย บ้านใหญ่โตทั้งหมด สมบัติทุกอย่างถูกภัยธรรมชาติกวาดไปหมด คิดมากจนเป็นบ้าไม่นั่งผ้าขาวสติ พอเจอภัยยามิตร คือ พระพุทธเจ้า ท่านเทศน์แล้วเกิดศรัทธา เชื่อและทำตาม ปฎิหาราเลยสำเร็จเป็นอรหันต์ วิธีสำเร็จหรือเหตุผลของท่านแปลกมาก แสดงว่ามีบุญเก่าสั่งสมมาก คือท่านเอาน้ำราดเท้า ไหว้แรกราดลงไปน้ำเปียกเท้า แล้วซึมลงไปนทราย ทรายดูดแห้งไป พอให้ที่สองน้ำไปได้ไกลหน่อยแล้วก็ถูกทรายดูดหายไปอีกจนแห้ง พอให้ที่สาม ไปไกลกว่าเดิมแต่ก็ถูกทรายดูดแห้งลงไป จิตนิ่งและตามดูว่ามันเป็นจริงหนอ ชีวิตคนตายตั้งแต่เด็กๆ หรือหายไปตั้งแต่เด็กๆ ก็มี ตายตอนวัยกลางคนก็มี ตายตอนวัยชราก็มี ชีวิตเป็นเช่นนี้เอง ท่านจึงปล่อยวางความยึดติดในบุคคลที่ตายไปได้ทั้งหมด ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เป็นคนบ้าที่สำเร็จพระอรหันต์ได้

คนโง่ละ...เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ไหม

สำเร็จได้ เช่น พระจุฬินก ทานเป็นยอดของคนไม่ฉลาด สอนแล้วสอนอีกก็ท่องบ่นมนตราไม่ได้ คาถาบทอื่นๆ ท่องแล้ว

ก็ไม่สามารถจำได้ ความจำแย่มาก แต่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เนื่องจากศรัทธาพระพุทธเจ้า เชื่อและทำตาม ทำเหมือนคนโง่ๆ ทำ

เช่นเดียวกัน เมื่อผมมาบวชแล้วมาฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับท่านเจ้าคุณโชดกที่คณะห้วยดุมหาธาตุฯ ผมไม่ต่างอะไรกับคนโง่เลย ท่านบอกให้ทำอะไร ผมทำตามหมดทุกอย่าง ทำให้ได้ตามที่ท่านบอก จึงได้ดี มีผมได้มาพูดให้ท่านฟังในวันนี้

คนที่เกิดมาอาภัพ เกิดมาแล้วถูกแม่นำไปทิ้งไว้ที่กองขยะ ก็บรรลุความเป็นอริยบุคคลได้ ท่านคือหมอชิวโกมารวัจจ์ แม่เป็นโสเภณีปฏิเสธลูก ถ้าเป็นลูกผู้หญิงก็เลี้ยงไว้สืบต่ออาชีพของแม่ แต่เป็นผู้ชายจึงเอาไปทิ้งกองขยะ ในที่สุดด้วยบุญเก่าหนุนนำมีคนเก็บเอาไปเลี้ยง ตอนหลังได้ดี ด้วยความไฝ่ดี ไปร่ำเรียนวิชาแพทย์จากอาจารย์ที่ศำปาโมกข์ เมืองตักกสิลาจนสำเร็จและได้เป็นแพทย์ประจำพระพุทธองค์ เป็นแพทย์ประจำพระเจ้าพิมพิสาร และกษัตริย์อีกหลายองค์ สมมติเรียกกันว่าหมอเทวดา

นี่ขนาดคนที่ถูกปฏิเสธทิ้งไว้กองขยะ ยังพลิกวิกฤติมาเป็นพระโสดาบันได้

นอกจากนี้โสเภณีก็ยังเป็นอริยบุคคลได้ เช่น **อัมพปาลี** นั้นไง เป็นโสเภณีประจำแคว้นวัชชีเมืองเวสาลี ตอนหลังมีลูกชาย ลูกได้บวชเป็นพระ ปฏิบัติธรรมจนได้เป็นพระอรหันต์ แล้วมาโปรดโยมแม่ เมื่อแม่เกิดศรัทธาเลิกลาชีพโสเภณี แล้วมาบวชเป็นภิกษุณีได้ประพุดิปฏิบัติธรรมแล้วได้เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

๑๕๘

จันทาลก็เป็นอริยบุคคลได้ เจ้าฟ้ามหากษัตริย์ก็เป็นอริยบุคคลได้ เจ้าชายต่างๆ ของกบิลพัสดุ์ก็เป็นอริยบุคคลได้ หรือแม้กระทั่งพระราชา เช่นพระเจ้าพิมพิสารก็เป็นอริยบุคคลตั้งแต่ยังเป็นมราวาสอยู่ ตายแล้วไปโอปปาติกะเป็นเทวดาอริยบุคคลเดี๋ยวนี้ก็ยังอยู่บนสวรรค์อยู่สูงจากเราชั้นเดียว (จาตุมหาวราชิกา)

แม้กระทั่งช่างตัดผม บุโรหิต มหาอำมาตย์ต่างๆ เหล่านี้ต่างสามารถพัฒนาจิตวิญญาณจนเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นอดีตเป็นอย่างไรไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าในปัจจุบันนี้เราได้พบเจอกัลยาณมิตรในทางธรรมไหม ถ้าได้พบกัลยาณมิตรในทางธรรมแล้ว เกิดศรัทธาฟังธรรมจากท่านแล้วทำตาม ความเป็นอริยบุคคลอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม มีได้เป็นได้

อดีตจึงไม่สำคัญ สำคัญที่ปัจจุบัน เมื่อเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลได้ จะอยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์ เพราะรู้เท่าทันทุกข์ คนที่เป็นทุกข์ หากได้ยินได้ฟัง ลองพิจารณาดูว่าความทุกข์ที่เกิดกับตัวเอง ทั้งทุกข์กายทุกข์ใจ มันเกิดมาจากเหตุที่ทำให้ในอดีตรื้อไหม แล้วจิตของเราเฝ้าเฝ้าที่ประลึกถึงอดีตที่ไม่ดี จึงทำให้เกิดทุกข์

คนฉลาดไม่อาลัยอาวรณ์ถึงอดีต ไม่เพ้อฝันพุ่งไปอนาคต แต่เขาอยู่กับปัจจุบัน ปัจจุบันมีเรื่องดีๆ ให้ทำอีกมาก วันนี้ท่านมาฟังธรรม ดีทุกอย่างเลย ไม่เห็นมีทุกข์อะไร ไม่มีความชั่วอะไรเลย มีแต่เรื่องดีๆ งามๆ นี่เป็นคนฉลาด พัฒนาจิตให้มีสติ ตั้งจิตเข้ามาสู่ปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบันแล้วดีเอง แต่บางคนปล่อยจิตพุ่งไปสู่อนาคต ทั้งที่มันยังมาไม่ถึงก็เพ้อเจ้อไปถึงอนาคต ต้องตั้งจิตกลับมาสู่ปัจจุบัน ถ้าฉลาดสุดๆ อย่าให้จิตออกไปนอกตัวให้อยู่ในตัวตลอดเวลา หากเราทำให้จิตอยู่ในตัวไม่ออกไปหาเรื่องนอกตัวได้ รับรองไม่มีปัญหาเลย คนที่ขาดสติมักปล่อยจิตออกไปอยู่นอกตัว ธนาการก็เร่งรัดหนี้ เพื่อนคนนั้นก็ทวงหนี้ คนนี้ก็รำว่าเรา ทุกข์แสนสาหัส

๑๕๙

แต่ถ้าจิตอยู่กับตัวได้ อยู่กับปัจจุบันได้ ถ้าจำเป็นต้องตาย
ลงขณะนี้ สุกติเป็นที่หมายได้เพราะไม่ทุกข์เลย นั่นคือมีสติ
อริยบุคคลเป็นอย่างนี้แหละ

เหตุที่ทำให้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคล

๑๖๐

๑. ทาน เป็นพื้นฐานของคุณธรรม มีอยู่ในบุญกิริยาวัตถุ
๑๐ วันนี้ได้ทำแล้ว ทุกท่านทราบหรือไม่ ว่าท่านได้ให้ทาน ให้
โอกาสผู้บรรยายได้สร้างและสั่งสมบารมี การให้โอกาสการให้
ความร่วมมือ การให้วัตถุสิ่งของปัจจัย การให้ปัญญา เช่นผม
ให้ปัญญาท่านเป็นทาน ต่างๆ เหล่านี้ ใครทำทานได้สม่ำเสมอ
ตลอดจนการให้อภัยเป็นทาน คนไหนว่าเรานินทาเราต้องให้อภัย
ช่างมันเถอะ ช่างมันเถอะ หากทำได้แล้วจะเกิดเป็นเมตตาซึ่งเป็น
บารมีตัวหนึ่ง

ทานสามารถทำได้หลากหลายขอให้เราได้พบกัลยาณมิตร
ชี้ทางให้เรา เราเชื่อแล้วทำตาม ทานเกิดกับเราง่าย ๆ แล้ว
สั่งสมอยู่ในใจ เป็นบารมีตัวหนึ่ง

บุคคลที่จะสามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคลได้ ต้อง
เป็นผู้มีทานบารมีสั่งสมอยู่ในจิตใจ

๒. ศีล ศีลสำหรับอริยบุคคล มีใช้ศีลกาย ศีลวาจา แต่
เป็นศีลที่คุมใจ สิ่งสถิตอยู่ในจิตใจ จึงจะปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา
กรรมฐานได้ ทำให้ไปสู่ความหลุดพ้นเป็นอริยบุคคลได้ ศีลต้อง
ลงคุมใจให้มีความเป็นปกติ

๑๖๑

ท่านเจ้าคุณโชดก เคยสอนผู้บรรยายไว้ ตอนไปฝึกกับ
ท่านที่วัดมหาธาตุฯ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ท่านบอกว่าถ้าศีลไม่
ลงคุมใจ ปฏิบัติธรรมอย่างไรจิตก็เข้าสมาธิไม่ได้ ตอนนั้นผู้
บรรยายก็ทำตัวเป็นคนโง่ จบปริญาเอกแต่ทำตัวเป็นคนโง่
เชื่อท่านแล้วทำตามแล้วก็ได้จริงๆ ศีลคุมใจไม่ได้อยู่ที่วาจา
ไม่ได้อยู่ที่กายดังที่ผู้มีได้ปฏิบัติธรรมเข้าใจกัน

ท่านลองพิจารณาตนเองเถอะว่า ขณะที่ท่านนั่งนิ่ง กาย
เป็นศีล วาจาเป็นศีล แต่ใจคิดจะฆ่าเขา คิดจะคอร์รัปชั่น อย่าง
นี้ประพฤติปฏิบัติธรรมไม่สำเร็จแน่นอน ดังนั้นศีลของพระอริย
บุคคลต้องอยู่ที่ใจด้วย ถ้าอยู่แค่กาย อยู่แค่วาจาก็ไม่ใช่ เช่นคน

หนึ่งไปปรับศีลสมาทานศีลมาแล้ว เย็นนี้ไปตั้งวงเหล้ากัน ลาศีล
ตอนเย็น เรียกว่า สัณทปพรามาตคืออูบๆ คลำๆ ศีล อย่างนี้
ประพฤติปฏิบัติธรรมไม่สำเร็จ เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลไม่ได้

๓. อริยฐาน วันนี้ท่านมีศีลแล้ว ทำทานแล้ว สองตัว
นี้เป็นพื้นฐานใช้อริยฐานในสิ่งที่ไม่เป็นกิเลส สิ่งที่ต้องการ ท่าน
สามารถทำได้และจะพบกับความสำเร็จ พระองค์หนึ่งปัจจุบัน
ท่านอายุ ๑๐๘ ปี ตอนที่ผู้บรรยายไปสนทนาธรรมกับท่าน
ตอนนั้นอายุ ๑๐๔ ปี สติสมบูรณ์ไม่มีหลงลืมเลย

สนทนากับท่านถึงพระองค์หนึ่งที่ได้พบท่าน ผมถาม
ท่านว่า พระองค์นั้นมาพบท่านได้อย่างไร ท่านตอบว่า ตอนแรก
ให้คนไปนิมนต์ เนื่องจากจะมีงานสำคัญ แต่พระองค์นั้นปฏิเสธ
ไม่มาร่วมงาน ท่านก็มานึกในใจ แค่นี้กะ ยังไม่ทันอริยฐานเลย
แค่นี้ว่าตั้งแต่บวชพระมาหวังจะได้พระนิพพานอย่างเดียว ตั้ง
แต่บวชมาอริยฐานอะไรแล้วไม่ได้ไม่เคยมี หลังจากส่งคนไป
นิมนต์พระองค์นั้นไม่มา ท่านก็มานึกอย่างนี้ ในที่สุด... พระองค์
นั้นมาเอง มาร่วมงานโดยไม่ต้องนิมนต์

นี่เพราะท่านมีทานและศีลเป็นพื้นฐาน ศีลทำให้ใจสะอาด
ทานทำให้ใจมีบุญที่จะรองรับสิ่งที่ดีงาม เมื่อตั้งใจอะไรแล้วก็
สำเร็จอย่างที่ได้ตั้งใจไว้

มีคนหนึ่งอริยฐานในทางลบ แข่งคนอื่น นั่นเรียกว่า
สาปแข่งเพราะทำให้คนอื่นวิบัติ ถ้าอริยฐานต้องเป็นไปในทาง
บวกทางดีงามจึงจะเรียกได้ว่าเป็นการอริยฐาน

๔. กัลยาณมิตร ในยุคนี้สมัยนี้ถือว่าจำเป็น ถ้าเป็นใน
ยุคพระพุทธเจ้านั้น บางท่านก็บรรลุมรรคด้วยตัวเองเช่นพระ
ปัจเจกพุทธะ แต่มีน้อย แม้กระทั่งในสมัยพุทธกาล คนที่มีจิต
สงบมายาวนานยังไม่บรรลุมรรคเลย ต่อเมื่อได้ฟังธรรมจาก
พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นกัลยาณมิตรในทางธรรมบอกกล่าวแนะแนว
ทางหลุดพ้นออกไป ได้โยนิโสมนสิการ พิจารณาโดยแยบคายก็
สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคลได้ แต่มีส่วนน้อยที่เรียนรู้
ด้วยตัวเอง เช่น หลวงปู่มั่น แบบนี้มีน้อย หรืออย่างเจ้าชาย
สิทธัตถะ แต่แรกท่านก็ไปหาอาจารย์อุทกดาบสกับอาฬารดาบส
เรียนวิชาแห่งความหลุดพ้น แต่เรียนจนจบแล้วยังไม่หลุดพ้น

ท่านจึงรู้ว่าไม่ใช่ทาง จึงมาแสวงหาความรู้และปัญญาด้วยตัวเอง ใช้เวลาแสวงหาอยู่นานถึง ๖ ปี อยู่ในป่า ไม่ได้อยู่ในห้องสมุด ในที่สุดก็ได้ปัญญาตัวที่สาม สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ ซึ่งน้อยคนนักที่จะทำได้แบบนี้ แต่เจ้าชายสิทธัตถะทำได้ เนื่องจากสั่งสมอบรมบารมีมายาวนานจนบารมีเต็ม

๑๖๔

๕. โยนิโสมนสิการ ในครั้งพุทธกาล อุปติสสะกับโกติสะ เป็นพราหมณ์หนุ่ม เป็นเพื่อนกัน เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน มีอยู่วันหนึ่งอุปติสสะเข้าไปในเมือง ได้เห็นพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าองค์หนึ่ง คือ พระอัสสชิ เดินบิณฑบาตอย่างสำรวมสงบเสงี่ยมแค่ตาเห็นเท่านั้นเองอุปติสสะก็เกิดความศรัทธา จึงเดินตาม และได้ปูลาดอาสนะให้พระสงฆ์องค์นั้น เมื่อฉันภัตตาหารเสร็จ ถ้างบาตรเสร็จแล้วก็ได้นั่งสนทนาธรรมกัน อุปติสสะถามพระอัสสชิว่าศาสดาของท่านเป็นใคร สอนว่าอย่างไร พระอัสสชิ ตอบว่า

“เย ธมมา เหตุปภวา เตสํ เหตุํ ตถาคโต เตสญ ๑ โย นิโรโธ ๑ เอวํ วาที มหาสมโณ”

แปลได้ความว่า “**ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคต ตรัสเหตุ และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณจะมี ปกติตรัสอย่างนี้**”

อุปติสสะได้ยินคำตอบแล้วจึงโยนิโสมนสิการ เกิดความเห็นแจ้งในจิต ได้บรรลุธรรมเบื้องต้นเป็นพระโสดาบัน จริงตามนั้น เมื่อจิตนิ่งสิ่งใดเกิดขึ้นล้วนต้องดับไป ผ่นตกแล้วหยุด หยต สุกท้ายหมด ดับไป ความโกรธที่เกิดขึ้นในใจสุดท้ายก็ดับ ทุกสิ่งดับลงไป ท่านอุปติสสะเห็นจริงตามนั้น จึงได้มาเล่าให้เพื่อนคือ โกติสะฟัง เพื่อนได้ฟังแล้วโยนิโสมนสิการ ก็บรรลุเป็นโสดาบัน อีกเช่นกัน

๑๖๕

ยุคนี้สมัยนี้ก็เกิดขึ้นได้ ขอเพียงแต่ให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ เป็นพื้นฐานของจิตใจแล้วท่านจะโยนิโสมนสิการได้ง่าย ท่านจะมีดวงตาเห็นธรรมได้ง่าย ตอนนั้น พอท่านอุปติสสะและโกติสะได้บรรลุโสดาบันแล้ว ท่านทั้งสองได้ไปขอบวชกับพระพุทธเจ้า เป็นพระอัครสาวก พระมหาโมคคัลลานะและพระสารีบุตรนั่นเอง

๗. จิตตภาวนา คือ การทำจิตให้เจริญ หรือพัฒนาจิต

ที่ไม่ค่อยนิ่ง ไม่ค่อยมีสมาธิรับสิ่งกระทบไม่ทัน เพราะชาติสติ เรา
ก็ไปพัฒนาให้มีสติมากขึ้น เมื่อมีสติมากขึ้น จิตก็นิ่งมีความตั้ง
มั่นเป็นสมาธิมากขึ้น เรียกว่าจิตพัฒนาแล้ว แต่ยังไม่เต็มที ต่อ
มาจิตก็จะได้พัฒนาภาวนามยปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อผู้ใดเข้าถึง
จิตนิ่ง และเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้ แสดงว่าจิตท่านพัฒนาแล้ว
อย่างสมบูรณ์

ทั้ง ๗ ปัจจัยนี้ คือ สิ่งนำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคล
ไม่ยาก เพียงแค่ขอให้ศรัทธา นำตัวเข้าหากัลยาณมิตร ฟังธรรม
จากท่านแล้วโยนิโสมนสิการ แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำนั้น

วิธีตรวจสอบความเป็นอรหันต์บุคคล

ต้องดูตัวเอง พระพุทธไม่เคยสอนให้ไปดูข้างนอกเลย
กลับมาดูข้างใน เช่นเดียวกัน ผู้บรรยายเคยไปฝึกที่วัดมหาธาตุ
เจ้าคุณโชดกไม่เคยสอนให้ไปดูข้างนอก คุณนั่นคุณนี่ ดูสิ่งนั้น
ดูสิ่งนี้ ไม่เลย แต่ให้ดูใจตัวเอง ธรรมะของพระพุทธเจ้าสอนให้ดู
ข้างใน

ในขณะที่วิทยาศาสตร์ หรือศาสตร์แขนงต่างๆ ในโลก ให้
ไปดูข้างนอก ว่าความจริงต่างๆ เป็นความจริงที่เป็นสภาวะ คือ
เป็นจริงชั่วคราว พอกาลเวลาผ่านไปก็ต้องศึกษากันใหม่ ด้วยเหตุนี้
สิ่งต่างๆ ที่เกิดโดยใช้ศุขมยปัญญา และจินตามยปัญญา คิด
ประติษฐ์หรือแก้ปัญหา แก้ได้ชั่วคราวไม่ได้แก้ถาวร ประติษฐ์
สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ในที่สุดก็ล้าสมัย แต่ความจริงในทาง
พระพุทธศาสนา ถ้าเราได้ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นถูกต้องตามที่
เป็นจริง ความจริงตัวนี้เรียกว่า**ปรมัตถสัจจะ** พุทฺธวันนี้จริงวันนี้
อีกร้อยปีพันปีก็จริง เหมือนธรรมชาติของพระพุทธเจ้า สองพันห้า
ร้อยกว่าปีแล้วยังเป็นความจริง ไม่มีการล้าสมัย

ผมไม่เชื่อจึงไปบวชและไปพิสูจน์ ออกจากวัดมา ๓๐ ปี
แล้วพยายามหาที่ผิดพลาดในคำสั่งสอนของพระพุทธะยังหาไม่พบ
จึงเรียกว่าเป็นปรมัตถสัจจะ คือ ความจริงขั้นปรมัตถ์ขั้นสูงสุด

หนังสือที่คณะศรัทธาชมรมกัลยาณธรรมได้พิมพ์แจกใน
วันนี้เป็นอมตะ อีกร้อยปีพันปีไม่ล้าสมัย มีหนังสือเล่มหนึ่ง มีคน
มาขอซื้อลิขสิทธิ์ ผมถามทีมงานว่ารู้ไหมว่าทำไมเขาจึงขอซื้อ
อีก ๑๐ ปีล้าสมัยไหม ไม่ล้าสมัย อีก ๑๐๐ ปี ล้าสมัยไหม

ไม่ล้าสมัย อีกพันปีก็ไม่ล้าสมัย นี่แหละเขาจึงอยากซื้อ เพราะมันเป็นอมตธรรม

ทุกท่านที่มาลงทะเบียนแล้ว เข้ามารับฟังในวันนี้จึงเป็นผู้มีโชค ไม่เกิดโดยความบังเอิญเลย ถ้าท่านอยากรู้ว่าทำไมไม่บังเอิญ ท่านต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงปัญญาตัวที่สามให้ได้ แล้วท่านจะรู้เอง ด้วยเหตุนี้ เมื่อผมเห็นใครจึงรู้ว่า เป็นของเก่า เพื่อนเก่าทั้งนั้น รู้ได้ด้วยจิตที่แจ่มชัด เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้ทั้งมนุษย์รู้ทั้งเทวดา รู้ทั้งสัตว์ที่เวียนตายเกิดในวัฏสงสาร ถ้าเข้าถึงแล้วจะรู้เอง อย่างเช่นท่านเจ้าคุณอาจารย์ (เจ้าคุณโชดก) รู้ว่าผมจะหนีท่าน ท่านรู้โดยที่ผมยังไม่ได้พูดเลย ไปทำอะไรที่ลับตาท่านบอกได้หมดเลย นี่คือสุดยอดของครูบาอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรในทางธรรม

ตรวจสอบตัวเองกันเถอะ

ถ้าเราละกิเลสที่เป็นเครื่องผูกมัดใจสัตว์ (สังโยชน์) เบื้องต้นทั้งสามได้คือเราได้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลขั้นต้น (โสดาบัน)

๑. ถ้าตราบไฉเรายังเห็นตัวตนนี้เป็นของเรา ยังละไม่ได้ แต่ถ้าเมื่อใดเห็นว่าตัวนี้ไม่ใช่เรา นั่นละ**สักกายทิฏฐิ**จะความถือตัวถือตนได้

๒. **วิจิกิจจา** ถ้าได้ปัญญาที่สามเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลแล้ว เราไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นของบริสุทธิ์จริง ของดีจริง ไม่ล้าสมัย ถ้าเอาพระธรรมเข้ามาไว้ในใจได้ จะแก่ทุกซ์ได้จริง ฟันทุกซ์ได้จริง อยู่กับทุกซ์โดยไม่ทุกซ์ได้จริง ทั้งเชื่อว่าพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธะมีจริงในปัจจุบัน เพราะท่านนำธรรมะของพระพุทธะมาไว้ในใจท่าน ท่านสามารถเป็นอริยสงฆ์ให้เราดูด้วยตาเห็นได้ คือละความสงสัยในพระรัตนตรัยได้

๓. มีศรัทธามั่นคงในใจ คือ**ละลืผลตปรามาส**ได้ ตรงข้ามกับปุถุชนสมาทานศีล ๕ มาแล้ว แต่พอเวลาผ่านไปถือปฏิบัติศีลไม่ครบ ๕ อย่างนี้เรียกว่าลืผลตปรามาสถามใจตัวเองว่าสังโยชน์ทั้ง ๓ ตัวนี้ หายไปจากใจหรือยัง ถ้ามันอันตรายหายจากใจของเรา นั่นคือ อริยบุคคลขั้นต้นมีจิตเข้าถึงความเป็นโสดาบัน

๔. กามราคะ ดูว่าลดลงไหม

๕. ปฏิฆะ คือความขัดเคืองใจเบาลงไหม เวลาใครมาทำให้เราทุกข์ใจ ขัดเคืองใจ ถ้าสองตัวนี้เบาบางลง รวมกับ ๓ ตัวแรก ที่ได้ (ลักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สลลพตปราคาส) จะเลื่อนฐานะความเป็นอริยุบุคคลขึ้นสูงเป็นอีกระดับหนึ่งที่ เรียกว่า **พระสัททาคามิ**

แต่ถ้าเมื่อไหร่ ปฏิฆะ ความขัดใจไม่เกิดเลย ใครจะแก่งจะตำ จะว่าอย่างไรไม่มีความขัดเคืองใจเกิดขึ้นเลยและกามราคะหายไปเป็นศูนย์

นั่นคือสภาวะของจิตใจเลื่อนระดับเป็นอริยุบุคคลขั้นที่ ๓ ที่เรียกว่า **พระอนาคามี**

ในครั้งพุทธกาลมีเศรษฐีสองคนเป็นพราหมณ์ ชื่อว่า ปิณฑลิมาณพท่านมีภรรยาชื่อภักทกาปิลาณี ท่านทั้งสองพัฒนาจิตใจตนเอง โดยที่ยังไม่ได้พบกับพระพุทธเจ้า จนละสังโยชนห้าตัวแรกได้หมด คือ ละลักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา ละสลลพตปราคาส ละปฏิฆะ ละกามราคะได้ ท่านปิณฑลิได้รับมรดกจากบิดามารดา

และแต่งงานกับลูกสาวเศรษฐี ทั้งสามีภรรยาต่างละสังโยชนได้ห้าตัวเหมือนกัน เมื่อฆราวาสอนาคามีมาเจอกัน พ่อแม่ให้แต่งงานกัน เพื่อจะครอบครองสมบัติเศรษฐี ท่านอยู่กันเหมือนเพื่อนเพราะหมดกามราคะ หมดปฏิฆะ หมดทั้งห้าตัวแล้ว ท่านต่างมาพิจารณาว่าสมบัติต่างๆที่มีมากเปรียบได้เหมือนขยะทั้งนั้น เป็นของหนัก ต้องแบกไป ท่านปิณฑลิจึงยกสมบัติให้ภรรยา เพื่อออกบวชเพราะเห็นทุกข์เห็นโทษของมนุษย์สมบัติ มีเนื้อที่ทำไร่นาอยู่ประมาณ ๒๐๐ ตารางกิโลเมตร รวยมาก มีบริวารเป็นร้อยคน แต่ภรรยาท่านก็มีจิตใจสูง เห็นทุกข์เห็นโทษของสมบัติต่างๆ จึงยกให้บริวาร และไปออกบวชเช่นกัน มองเห็นมนุษย์สมบัติเป็นสิ่งที่ไร้ค่า

ปิณฑลิมาณพและภักทกาปิลาณี ซึ่งเป็นเศรษฐีทั้งคู่ ยังปฏิบัติมนุษยสมบัติ ปิณฑลิมาณพต่อมาคือพระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระมหาสาวกอันดับสามในบรรดาพุทธสาวกหลักที่ทำงานให้กับพระศาสนา ท่านเป็นประธานในการทำปฐมสังคายนา พระไตรปิฎกหลังพุทธปรินิพพานไม่นาน ในสมัยที่ยังเป็นฆราวาสได้ปฏิบัติมนุษยสมบัติ เพราะจิตวิญญานบรรลุดุจความ

เป็นพระอนาคามีตั้งแต่ยังเป็นฆราวาสครองเรือน ต่อมาได้รับ
พุทธเมตตาบวชเป็นพระสงฆ์และได้พัฒนาจิตวิญญาณเข้าถึง
ความสูงสุดในพุทธศาสนา

อีกตัวอย่าง คือ พระเทมียี่ไฉ้ ความจริงท่านไม่ได้เป็นไฉ้
แต่อธิษฐานขอให้ไฉ้เพราะอะไร เพราะเห็นโทษของการเป็นพระ
ราชา พระบิดาเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี ตัวท่านยังนอนแบเบาะ
อายุได้ ๑๐ เดือน ได้ฟังพระบิดาคือพระราชาตัดสินประหาร
ชีวิตโจร เกิดระลึกชาติแต่หลังได้ คิดว่าถ้าต่อไปท่านเติบโต
ต้องครองบ้านเมืองแทนพระบิดา เป็นพระเจ้าแผ่นดินมีโอกาส
ทำบาปกรรม ด้วยการสั่งประหารชีวิตคน จึงขออธิษฐานเป็นไฉ้
หนวก เปลี้ย ท่านทำอยู่นานถึง ๑๖ ปี พิสูจน์อย่างไรก็ไฉ้
หนวกเปลี้ย จนคนนึกว่าเป็นจริง จึงถูกสั่งให้เอาไปฝังทั้งเป็น

คนขับรถม้าพาไปฝังที่ป่าช้าขณะกำลังชุดดิน พอหลุม
ใหญ่ขึ้น ท่านนั่งอยู่ปากหลุม พูดว่า “สารถิ เราไม่ได้ไฉ้ หนวก
เปลี้ยเลยนะ แต่เราเป็นอย่างนี้เพราะอธิษฐานไว้ไม่ยอมเป็น
พระเจ้ากรุงพาราณสีต่อจากพระบิดา เพราะจักรพรรดิสมบัคมี

ทุกขมีโทษ ในอดีตชาติเราเคยเป็นกษัตริย์มาแล้ว ไปตัดสิน
ประหารชีวิตอย่างที่พระบิดาทำอยู่นี้ เราต้องทนรทกยาวนานถึง
แปดหมื่นปี”

ผู้ที่มีสภาวะจิตเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลชั้นอนาคามี
หากหมดอายุขัยต้องทิ้งชั้นธลาโลก จะไปอุปปาติกะเป็นพรหม
มีรูปสถิตอยู่ในชั้นใดชั้นหนึ่งของพรหมชั้นสุทธาวาสทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
กำลังของใจที่ตนได้พัฒนามาในสมัยที่ยังเป็นมนุษย์ หากอนาคามี
บุคคลมีกำลังใจด้าน**ศรัทธา**กล้าแข็งจะไปเกิดเป็นพรหม
สุทธาวาสชั้น**อวิหา** มีกำลังใจด้าน**วิริยา**กล้าแข็งจะไปเกิดเป็น
พรหมสุทธาวาสชั้น**อตัปปา** มีกำลังใจด้าน**สติ**กล้าแข็งจะไปเกิด
เป็นพรหมสุทธาวาสชั้น**สุทัสสา** มีกำลังใจด้าน**สมาธิ**กล้าแข็ง
จะไปเกิดเป็นพรหมสุทธาวาสชั้น**สุทัสสี** และหากมีกำลังใจด้าน
ปัญญากล้าแข็งจะไปเกิดเป็นพรหมสุทธาวาสชั้น**อภินิสา** พรหม
สุทธาวาสทั้งห้านี้มีโอกาสพัฒนาจิตวิญญาณเลื่อนระดับคุณธรรม
จนบรรลุเข้าสู่พระนิพพานได้ในที่สุด

สุดท้ายถ้าเราตรวจสอบจิตใจตนเอง จนกระทั่งไม่ติดใน

ബെ

ബേംഗ്



ประวัติผู้บรรยาย
ดร.สนอง วรอุไร

๑๗๖

พ.ศ.๒๕๑๕ จบปริญญาตรีเกษตรศาสตร์บัณฑิต จาก
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาโรคพืช

พ.ศ.๒๕๑๕ จบปริญญาโทเกษตรศาสตร์มหาบัณฑิต จาก
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์สาขาเชื้อรา

พ.ศ.๒๕๑๘ จบปริญญาเอกสาขาไวรัสวิทยา จากมหาวิทยาลัย
ลอนดอน ประเทศอังกฤษ

พ.ศ.๒๕๑๘ อุปสมบทและเรียนวิปัสสนากรรมฐานกับท่าน
เจ้าคุณโชดก (พระเทพสิทธิมุนี ป.ธ.๘) ที่คณะ ๕
วัดมหาธาตุฯ เวลา ๑ เดือนกับ ๑๓ วัน ที่ตั้งใจ

ปฏิบัติธรรมอย่างมอญกายถวายชีวิต ทำให้นัก
วิทยาศาสตร์ต้องยอมศิโรราบต่อปัญญาของ
พระพุทธะ ซึ่งได้พิสูจน์และรู้เห็นด้วยตนเองใน
อำนาจอันศักดิ์สิทธิ์วิเศษแห่งธรรมและกฎแห่ง
กรรม เพราะท่านได้ญาณอภิญญาต่างๆ ในเวลา
อันสั้น ท่านอาจารย์จึงเปลี่ยนวิถีชีวิตอุทิศเพื่อ
ทดแทนคุณของพระศาสนา เผยแผ่พระธรรมแก่
ทั้งมวลาวาสและพระสงฆ์

๑๗๗



รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือรวมสรรพธรรม

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
1	คุณชัยสิทธิ์-คุณธนวรรณ เอกสิทธิพงษ์	70,000
2	คุณกาญจนา	24,800
3	คุณพิชัย อภิชาติอมฤต-คุณนฤมล คุระชาว้า	16,000
4	คุณประเวทย์ ยิ่งสุขยิ่ง	13,000
5	คุณพ่อวัชร-คุณแม่ทองสุข โลทารักษ์พงษ์ และ คุณสมจิตร ครองมงคลกุล	13,000
6	คุณพรทิพย์ จงเร่งเพียร	12,000
7	คุณนรินทร์-คุณธีรประภา เสวตประวิชกุล	12,000
8	คุณสุชิน รัตนศิริวิไล	10,000
9	คุณปรีนดา ตั้งวิรุฬห์ธรรม	10,000
10	คุณอรวรรณ มณีโรจน์ฉาย และครอบครัว	10,000
11	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมพู	9,500
12	คุณมาลินี บุญชูใจ	9,000
13	คุณสว่าง-คุณมณี ทั้งวัฒนทัย	8,000
14	คุณอมรา สันทวีวงศ์	6,390
15	คุณหลิน ร้านป.โยชน์	6,300
16	ดร.สนอง-คุณทวีศรี วรอุไร	6,000
17	คุณชวิน ยงยุทธ และครอบครัว	6,000
18	คุณหงส์นาถ ประชาภิตติกุล	5,000

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
19	คุณศิรินันทา กระแสเวส	5,000
20	คุณปรเมศวร์ พิณอักษร	5,000
21	คุณแม่จำบุญ จิตะฐาน	5,000
22	คุณสมเกียรติ-คุณวิฐานัฐ ชาติศิริกุล	5,000
23	ชมรม NS รวมใจสมาธิ	4,700
24	คุณมานิตย์	4,600
25	คุณวราภรณ์ วงศ์พัฒนาสิน	4,500
26	คุณเอกชัย กิจเจริญ	4,500
27	คุณปิยะนุช ประโยชน์กุลนันท์	4,250
28	ศ.กนกพร แสงวาริ และดร.เสาวนีย์ ไทยรุ่งโรจน์	3,500
29	คุณชนัญพัทธ์ อนันต์ฐานิต และครอบครัว	3,300
30	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	3,270
31	คุณสุรางค์ วุฒิโสภณ	3,120
32	คุณประสิทธิ์ ธนสิทธิสมบุญ	3,105
33	คุณวรรณภา วัฒนาศิบัติ และครอบครัว	3,000
34	คุณวีระศักดิ์-คุณคารณี ลิขิตเกียรติกุล	3,000
35	คุณจิรายุ คระมาะคำ และครอบครัว	3,000
36	คุณเล็ก ภาวนพดลสันติ และครอบครัว	3,000
37	คุณชัยยันต์-คุณนารทวิภา จันตะคุลย์	2,958
38	คุณเรखा ลาภพิมพ์วรรณ	2,750

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
39	คุณเสริมศรี กฤติพร	2,700
40	ผศ.ดร.กิตติ โพธิ์ปทุมะ	2,400
41	คุณปานทิพย์ เล่าบุญลือ	2,350
42	คุณธีรภูมิ ปริญญาสุวรรณค์	2,275
43	คุณปริญญญา จิรัฐติยางกูร	2,200
44	คุณอนัญญา ชูนะพำนัก	2,000
45	คุณวัชรระ-คุณรัตนา-คุณชินกฤต เมธาพิรุฬห์โชค	2,000
46	ทพญ.วิภาพร พรสินศิริรักษ์	2,000
47	คุณอำนวย-คุณสุวิทย์ ลิ้มปิสุต	2,000
48	พ.ต.อ.โกศล นินบตี	2,000
49	คุณอรกานต์ จันทร์พงษ์สุทร และครอบครัว	2,000
50	คุณจงจิตรัฐ สุนทราภิรมย์สุข และครอบครัว	2,000
51	คุณปรีเปรม มหากนก	2,000
52	คุณสุดใจ จำปา	2,000
53	คุณวิริญญา ประสพสุข	2,000
54	คุณวิรัช ตั้งสุขนิรันดร์	2,000
55	คุณจันทิรา-คุณไพสิฐ มาจาวุฑฒ	2,000
56	คุณสุเทพ-คุณหลี่ฮัว คนคงสันติ	1,980
57	คุณเกรียงไกร คำวงรัตน์	1,950
58	คุณพิพัฒน์ ร้านเบญจพร	1,950

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
59	คุณสมฤทธิ ไตรักตระกูล	1,850
60	คุณจินตนา สงวนดีกุล	1,825
61	คุณปิติมน เอื้อวนิชวรพงษ์	1,745
62	คุณจินตนา สงวนดีกุล	1,700
63	คุณลี ภิญาวัฒน์	1,540
64	อ.จินดา มาสมบูรณ์	1,500
65	คุณไกรวิช-คุณศศิมา จามรมาน	1,500
66	คุณอนันต์ ชุ่นอรุณ	1,500
67	คุณศุภฤกษ์-คุณสุจิตรา ญาณเกียรติพงษ์ และครอบครัว	1,500
68	คุณธีรนุช กิจพูนวงศ์	1,500
69	คุณอัศรพล หงษ์ทอง-คุณอภิรดี เอกรัตน์	1,500
70	คุณหมอกวี โรงพยาบาลเปาโลสมุทรปราการ	1,500
71	คุณอุดม ทยานานุกัทร	1,400
72	หลวงตาเชื่อง ดิกขวิโร	1,340
73	คุณลั่นจี	1,200
74	คุณสุวัฏก์ นานะกังสรค์	1,200
75	คุณนิมล-คุณสุภาพร-คุณวิชนีพร และ คุณสุฟ้าวดี พุฒทรัพย์	1,200
76	คุณกอบกุล เกตุพิม	1,150

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
77	พระอัครราช อัครวิโร	1,150
78	คุณทองพันธุ์ พูนสุวรรณ	1,150
79	คุณอัจฉรา สุวพรศิลป์ และครอบครัว คุณประทีป ดวงรัตน์ และครอบครัว คุณนวิรัตน์ ถาวรวงษ์ และครอบครัว	1,130
82	คุณอินทิรา วัฒนเกษม	1,100
83	คุณศศัน วิสัยจร	1,100
84	คุณมณีนรัตน์-คุณนพวรรณ ศรีชมภู	1,100
85	คุณสมฤทธิ ไตรภักตระกูล	1,100
86	คุณธงชัย เรียนวิริยะกิจ	1,000
87	คุณธีรวุฒิ ปริญาสวรรค์	1,000
88	คุณณัฐกมล ยิ้มจันทร์	1,000
89	คุณนันทพร สมเจตน์-คุณสกล เขี่ยมสินทรัพย์ และลูกๆ	1,000
90	คุณนก บริษัทฮอนต้า กุญบุรี	1,000
91	คุณพิชัย สุภาพงษ์	1,000
92	คุณเพ็ญว-คุณกัณณ์ ลิ้มศิริสัมพันธ์ และครอบครัว	1,000
93	คุณเพ็ญพิมล พิทยาโกศลสกุล	1,000
94	ผศ.ดร.ไพบูลย์ เปานิล	1,000
95	อ.กาญจนา จิตต์วัฒน	1,000
96	คุณเบญจมาศ โสภา	1,000

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
97	คุณชอ-คุณอารีย์ มงคลสวัสดิ์	1,000
98	คุณเศรษฐ์สิทธิ์ ต้นทอง	1,000
99	คุณจิตาภา สว่างศิลป์	1,000
100	คุณอรุณ อุตตสุรดี	1,000
101	คุณอินคำ วงศ์วัฒนา	1,000
102	คุณเรวัตร-คุณณัฏฐา-คุณธนัท-คุณชาญชัย- คุณณัฐิศา-คุณสุนิศา สุวรรณกิตติ	1,000
103	คุณสุกสิริ อริยอุฒยากร และครอบครัว	1,000
104	คุณธำรัตน์ มหัทคจิตต์	1,000
105	คุณชลพินท์ เบญจมนัไพรจน์	1,000
106	คุณณรงค์ฤทธิ์ กิตติวราพล และครอบครัว	1,000
107	คุณนรินทร์-คุณปราณี เอกรัตน์ และครอบครัว	1,000
108	คุณสมชาย-คุณนิศา คล่องประมง และครอบครัว	1,000
109	คุณสุพัตรา วิศรุตพงษ์	1,000
110	คุณอุดมพร หล่อกิตติยะกุล	1,000
111	คุณพรระณี เขิตอำไพ	1,000
112	คุณปาริชาติ โมกขมรรคกุล	1,000
113	คุณปรีชา-คุณชจิต ศิริมานะพงษ์ (โรงพิมพ์ปากน้ำออฟเซต)	1,000
114	คุณกร ศีกานต์	1,000

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
115	คุณสุตามาศ แซ่ภู	915
116	คุณยุพดี แจ่มชื่น	900
117	บริษัท ภูเก็ตรีสอร์ท คลับ	900
118	คุณรักใจ พนาอภิชน	900
119	คุณพิมพ์ใจ	900
120	คุณประดิษฐ์ ปาลวงศ์	900
121	คุณนิรันดร์ วิลักษณ์ศิริกุล	800
122	คุณอินทิรา วัฒนเกษม	800
123	คุณวรรณกร ธรรมกุลเลิศ	800
124	คุณยุพา พงศ์บุตร	790
125	ดร.บุญลือ เผือกผ่อง	760
126	คุณชุตินนท์ ศิริสวัสดิ์	730
127	คุณปานทิพย์ เล่าบุญลือ	700
128	คุณวรรณรัตน์ บุญยัง	670
129	คุณสุนณา มณีจันทร์	645
130	คุณพัชรา ธรรมลิขิตชัย	625
131	คุณอมรเดช กุลชนะพิเชียร	600
132	คุณวิมล ตั้งสมบัติวิสิทธิ์	600
133	คุณวิภาวรรณ	600

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
134	คุณธีรพันธ์ เนตรคำ	600
135	คุณประชาธิป สังวาลย์แย้ม	575
136	คุณพิพัฒน์ บุญเกื้อ	550
137	คุณวนิดา หาญวานิชพัฒนา	550
138	คุณวราภรณ์ เจนวัดนาเวช	500
139	คุณบุญทิวา ศรีสวัสดิ์	500
140	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	500
141	คุณวิศนา วิสุทธิอัมพร	500
142	คุณวัลลภ-คุณสุพินดา-คุณวัลลภทร นาคบัว	500
143	คุณเฉลิมพันธุ์ สัมครพันธุ์	500
144	คุณสมใจ ทองศรี	500
145	คุณกฤษฎา มาลา	500
146	คุณจากรุณันท์ กาญจนถาวรวิบูล	500
147	คุณรักชนก เจริญทรัพย์	500
148	คุณวนิดา หาญวานิชพัฒนา	500
149	คุณทัศนีย์ เจียมรัตนศิลป์	500
150	คุณแม่เข็ม แซ่เท้น	500
151	คุณพิสุทธิ อธิพิพรากย์	500
152	คุณวัลยา ศรีน้ำ	500

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
153	คุณอัศวิน เผ่าหุทธรษ์	500
154	คุณแม่ตมุล ศิริสวัสดิ์	500
155	คุณมนิรัตน์ ศรีชมภู	500
156	คุณนพวรรณ ศรีชมภู	500
157	คุณสมลักษณ์ เกษมธีระสมบุญ	500
158	คุณทศพล ภิญญเทพ	500
159	คุณพิพัฒน์-คุณนฤมล วาณิชชัย และครอบครัว	500
160	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตร	500
161	คุณมาลีวรรณ สกุลศึกษาดี	500
162	คุณนาริรัตน์ ห่วงพิระวงศ์	500
163	คุณกนิษฐา เลิศจิระประเสริฐ	500
164	คุณดวงใจ ชื่นเจริญ	470
165	คุณบังอร พัฒนปัญญาสัตย์	450
166	คุณพรจนา มุ่งการนา	400
167	คุณปิยาภรณ์ ชาตะศิริกุล	400
168	คุณแก้วน้อย จรามรบูรพวงศ์	400
169	คุณสุรีย์ สุทธิพิพัฒน์	400
170	คุณแคทลียา พึ่งอุดม	380
171	คุณอุไรวรรณ จุละศักดิ์เมธี	350

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
172	คุณอารีย์ หนองเทา	350
173	คุณอำภา เตียศิริ	350
174	คุณรพีพรรณ ศักดิ์ศิริ	325
175	คุณพัฒนิกา-คุณอลงกรณ์ อารามาศ	310
176	คุณรัตนภรณ์ พานิชกุล	305
177	คุณนงนุช บุญศรีสุวรรณ	300
178	คุณมิตินน เกตุแก้ว	300
179	คุณอมรรัตน์ บุญโชติ	300
180	คุณอุดมลักษณ์ พนเจริญสวัสดิ์	300
181	คุณจิโรจน์ ภาคศิริ	300
182	คุณสายรุ้ง พินิตกาญจนพันธุ์	300
183	คุณสุปกานต์ วิมุตานนท์	300
184	คุณพรทิพา พินิกานจนพันธุ์	300
185	คุณจารุพงศ์ กฤษณะราช	300
186	คุณโสภา ชุตินาเทวินทร์	285
187	คุณจิตต์ภัทร ทิพานุกะ	280
188	คุณดวงใจ ธนาการแห่งประเทศไทย	245
189	คุณธิติมา บุญเจริญ	230
190	คุณสุนัย ลีลาพันธ์สิทธิ์	200

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
191	คุณวันเพ็ญ สุนทรธาดา	200
192	คุณจิตาลักษณ์ ไทยเที่ยง	200
193	คุณคำเนิน ปิติชีวากุล	200
194	คุณวันทนีย์ ไชยสุราช	200
195	คุณกศิรา แดงเขียว	200
196	คุณรินา คุระชาว่า	200
197	คุณวิศิษฐ์ สุขแสนไกรศรี	200
198	คุณศรีวัลลนา แดงทองดี	200
199	คุณธาวรัตน์ กาญจนวิสิษฐผล	200
200	คุณภรภัทร สุจิราธรณ์	200
201	คุณสุพัศรา โรจนศิริพรชัย	200
202	คุณวิภาพร มหัทธนารักษ์	200
203	คุณทวิ สิริทวีทรัพย์	200
204	คุณรัศนา วิสุทธิอัมพร	200
205	ส.ปราการ อลูมิเนียม	200
206	คุณประนอม พยัคฆพันธ์	200
207	คุณอำนาจ-คุณมนฤดี เจียรวงค์ และครอบครัว	200
208	คุณอรนิตย์ สว่างเนตร	200
209	คุณชัยสิทธิ์ คณีสถิตวิวัฒน์ และครอบครัว	200

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
210	คุณกันตภณ เตชะคุณากร	200
211	คุณนฤมล อิศวสกุลเกียรติ	200
212	คุณพันธุ์ศักดิ์ พงษ์หาญพจน์	195
213	คุณชัชชนันท์ยา สุทธิไชย	185
214	คุณกฤษณ์ สนธิรักษ์	150
215	คุณธนวัฒน์ โกศลสุวิวัฒน์ และครอบครัว	150
216	คุณอิสริย์ อิศรางกูร ณ อยุธยา	150
217	คุณสมเกียรติ วีระจุลวัจนะ	100
218	คุณปุ่นแปง นาซิน	100
219	Miss Zin Mar Ou	100
220	คุณนฤมล นบอบ	100
221	คุณพัชรี อิศวรจัน	100
222	คุณวรรณิ์ ชัยสถาพร	100
223	คุณชวรงค์ดี พรรณเชษฐ์	100
224	คุณสุนันทา พรรณเชษฐ์	100
225	คุณปิติพงษ์ พรรณเชษฐ์	100
226	คุณแม่อุบลี แซ่ฮิม	100
227	คุณสอาด พนาวิงสรรค์	100
228	คุณอมรรัตน์ พนาวิงสรรค์	100

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
229	คุณเกรกรีน พนารังสรรค์	100
230	คุณสรายุทธ พนารังสรรค์	100
231	คุณพูนลาภ ประจัญบาน	100
232	คุณสมสมร ตันศิริวิทย์	100
233	คุณวรดา ผดุงวัฒนโรจน์ และครอบครัว	100
234	คุณวรรณเพ็ญ ลาภสุภสุทธิ์ และครอบครัว	100
235	คุณวรรณฤดี-ค.ช.สรวิชัย นวาระสุจิตร	100
236	คุณประวิทย์-คุณนาคยา นวาระสุจิตร	100
237	คุณธัญชลี นวาระสุจิตร	100
238	คุณเลอพงศ์ นวาระสุจิตร	50
239	ค.ญ.ณัชชา นวาระสุจิตร	50
รวม		469,448

ชมรมกัลยาณธรรม ขอกราบอนุโมทนาบุญ
กับผู้มีจิตกุศลศรัทธา บริจาคเพื่อสนับสนุนกิจกรรม
อันเป็นกุศลของชมรม มา ณ ที่นี้
ขอให้ทุกท่านเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมตลอดกาลนาน เทอญ

ภาพจากปก “มุค”



เทคนิค สลักสลักบนผ้าใบ
ขนาด ๗๐x๕๐ ซม.
ปี ๒๕๔๗

ภาพพระ อยู่ในความรู้สึกของผม ว่า
ทำไม...พระจึงมีพลังแห่งอารมณ์ เข้าไปถึงโสต
ประสาท ถึงคำว่า...รัก...โลก...โกรธ...หลง คน คน
นะคน ช่างวุ่นวายมากมายมหาศาล ใช่...เราอยู่ใน
โลก...สมาธินั่นสิ...สำคัญ ผมตั้งใจว่าจะทำภาพนี้
ให้มีหลายๆ วิธีการ อาทิ ปากกา หรือสิ่งทุกชนิด
อะไรก็ได้ ที่เราเข้าใจว่ามันคือของไร้ค่า แม้ขนาด
คนพลัดพลัดในชีวิต ยังมีโอกาสเข้าไปชะล้างให้
กลายเป็นคนบริสุทธิ์ ณ ที่ไหนที่สุดแล้วแต่

ภาพนี้...เป็นภาพที่ไม่มีใครสนใจแล้ว ผม
นำมาสร้างใหม่ เป็นภาพความหมายของสมาธิ จาก
หน้าพระ คำว่า “มุค” คือชีวิตจะมุคขึ้นมาทุก
วินาที...ช่างวุ่นวายจริงหนอ ดูหน้าพระสิ ขนาดมี
รอยขีดข่วน ทำลาย ก็ไม่สามารถทำลายสมาธิ
ขององค์พระท่านได้

จากภาพที่เสีย จากคนที่เสีย ยังมีแสง
สว่างอยู่ปลายทางท้อ รอวัน “มุค...มุค...มุค...มุค”
ไม่มีวันจบ

ขอให้ “มุค” ออกมาเป็นสิ่งส่วนที่มีคุณค่า
ในโลกใบนี้ครับ...

ติก ชิโร่

(All is One By Tik Shiro)

จิตรกร : มณีนุสวิน นันทเสน (ตีกี ชิโร่)

การศึกษา : คณะศิลปกรรม วิทยาลัยเทคโนโลยี
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
: ปริญญาโท คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (กำลังศึกษา)

รางวัล : แชมป์มีออกดองแห่งประเทศไทย จากสมาคมดนตรีแห่งประเทศไทย
ปี ๒๕๖๗

: รางวัลนักร้องชายเดี่ยวยอดเยี่ยม จากสัปดาห์ดนตรี ปี ๒๕๖๒

: รางวัลโปรดิวเซอร์ยอดเยี่ยม จากสัปดาห์ดนตรี ปี ๒๕๖๓

: นักแสดงชายสมทบยอดเยี่ยม รางวัลเมขลา ปี ๒๕๖๓

: รางวัลนักร้องชายเดี่ยวยอดเยี่ยม จากสัปดาห์ดนตรี ปี ๒๕๕๙

: รางวัลขวัญใจศิลปิน จาก Fat Award ปี ๒๕๕๙

เกียรติประวัติ : ผลิตดนตรีให้กับองค์การ Unicef

: ผลิตดนตรีให้กับองค์การสหประชาชาติ

: ผลิตดนตรีให้กับเพื่อนแก้วสมาคม

: ผลิตดนตรีให้กับโครงการสายด่วนเด็ก 1387 (Childline Thailand)

: ผลิตดนตรีให้กับละคร ภาพยนตร์ รายการทีวี และโรงละครต่างๆ

ชมรมกัลยาณธรรม ขอขอบพระคุณที่กรุณาเอื้อเฟื้อภาพปก

เป็นส่วนร่วมในทานบารมีครั้งนี้

ขอให้คุณมณีนุสวิน นันทเสน มีความรุ่งเรือง ทั้งทางโลก-ทางธรรม เทอญ

