

นักเฟื่องคุณ นักจับถูก

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้รับประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง

นักแข่งคุณ นักจับถูก

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑	:	สิงหาคม ๒๕๔๘	จำนวน	:	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	:	กันยายน ๒๕๔๘	จำนวน	:	๘,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	:	ธันวาคม ๒๕๔๙	จำนวน	:	๖,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก : ศิลปินแห่งชาติ ทวี นันทขว้าง

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๔๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร. ๐-๒๔๐๐-๓๖๔๙

“นักเพ่งคุณ นักจับถูก”

วันนี้พวกเราทั้งหลาย ได้มีโอกาสมาประกอบพิธีทำบุญฟังธรรม อุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ตามประเพณีอันงดงามที่ชาวพุทธเราได้สืบทอดกันมาตั้งหลายชั่วอายุคน อย่างไรก็ตาม มีสิ่งหนึ่งที่เราคควรเตือนสติตัวเองตั้งแต่แรก นั่นคือข้อที่พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาจะประสบผลสำเร็จอย่างเต็มที่ ก็ด้วยการความตั้งใจตั้งใจของผู้ประกอบพิธี การน้อมจิตใจของเราให้เป็นบุญเป็นกุศลจึงนับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของงานทีเดียว เราแต่งดำริเรียบร้อยแล้ว แต่เอาแต่กายมาอย่างเดียวยังไม่พอ เพราะถึงแม้ว่า **“การอุทิศส่วนกุศล”** นั้นเป็นคำพูดที่คนหลายคนใช้เหมือนเป็นแค่อะไรของงานที่เท่านั้นหมายถึง การกระทำที่เป็นจริง ที่มีความหมายทั้งแก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว และแก่ผู้กระทำทั้งหลาย **บุญและกุศลไม่ใช่แค่ทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา แต่เป็นชื่อเรียกพลัง สิ่งที่เราเฝ้ามองไม่เห็น แต่มีจริง**

เมื่อสักครู่นี้ ทางเจ้าภาพให้เปิดทีวีให้แขกดูภาพชีวิตพอจบแล้ว เจ้าหน้าที่เก็บทีวีเพื่อเตรียมการเริ่มพิธีทางศาสนา

ก่อนเก็บทีวีเขาก็กดปลั๊กโทรทัศน์ กดปลั๊กแล้วกดปุ่ม
เปิดก็เปิดไม่ได้ เปิดเครื่องข้างหลังหาที่เก็บภาพก็ไม่เจอ
ทำอะไรไม่ได้เพราะไฟไม่เข้า ไฟคือพลัง เครื่องอุปกรณ์เรียบ
ร้อย แต่ไฟดับหรือไฟไม่เข้าเครื่อง ภาพต่างๆปรากฏไม่ได้ไม่มี
อะไรเกิดขึ้นบนจอเพราะ ไม่มีไฟ กระแสไฟฟ้าไม่เคยมีใครเห็น
ไม่มีใครรู้จักตัวไฟฟ้า เรารู้จักได้เพราะมีเครื่องรับ เครื่อง
อุปกรณ์ไฟฟ้า มันจึงได้รู้ว่าไฟฟ้าคืออะไร หรือว่าไฟฟ้า
ทำอะไรได้ ไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนได้ ทำให้เกิดความเย็นได้
ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้ ตัวไฟฟ้าไม่มีรูปให้เห็น แต่ด้วยสติ
ปัญญาของมนุษย์ เราสามารถผลิตเครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าเพื่อให้
เกิดประโยชน์ เอาพลังที่เรามองไม่เห็นให้เกิดประโยชน์ที่มองเห็น
ได้

ชีวิตของเรามีร่างกายซึ่งทางพระสอนว่าประกอบด้วย
ธาตุสี่ คือดิน น้ำ ลม ไฟ หรือธาตุหก คือ บวกอากาศและ
วิญญาณ กายเทียบได้กับเครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้า ถ้าหากว่าไม่มี
พลังของบุญของกุศล หรือของสิ่งที่เป็นบาปหรืออกุศล ซึ่ง
เหมือนกระแสไฟฟ้า ส่วนที่เป็นรูปธรรมก็ไม่มี ความหมาย

เราเปิด เราปิดเครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้า เปิดแล้วก็มีสิ่งต่างๆ

ปรากฏให้เราเห็น ปิดแล้วทุกอย่างก็หาย พอร่างกายของเรา
ปราศจากกระแสที่เป็นฝายนามธรรม ก็เป็นอันว่าหมดหรือดับ
พูดภาษาง่ายๆเรียกว่าตาย อย่างไรก็ตามในเมื่อธาตุสี่บาง
ส่วนยังเหลืออยู่ ผู้ที่เป็นลูกเป็นหลานของผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว
จะเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดการกับธาตุนั้นในรูปแบบที่เหมาะสม
เรียบร้อย ส่วนกระแสที่มองไม่เห็นก็ไหลไปสู่ที่ใหม่ ไป
ปรากฏในเครื่องอุปกรณ์ใหม่

ชาวพุทธเราเชื่อกันว่าตายแล้วไม่สูญ สิ่งที่สูญไปไม่มี
แม้แต่ร่างกายก็ไม่สูญ เพียงแต่ว่าเปลี่ยนสภาพ สรุปว่าบุญกุศล
เรามองไม่เห็น เหมือนไฟฟ้าเรามองไม่เห็น แต่มันก็ปรากฏใน
รูปแบบที่เราเห็นได้

ร่างกายเป็นของเสื่อม บางร่างเสื่อมเร็ว บางร่างเสื่อมช้า
แต่จะเร็วหรือช้าก็ตาม จะสู้ทุกวิถีทางเพื่อชะลอความเสื่อม
ก็ตาม ร่างกายนี้ย่อมค่อยเสื่อมไปเป็นธรรมดา

**ทางพุทธศาสนาของเราไม่ได้วัดคุณภาพชีวิตคน
ด้วยเวลาไม่ได้ถือว่าคุณภาพชีวิตอยู่ที่อายุของร่างกาย ยิ่ง
กว่านั้นยังไม่ถือว่าคุณภาพชีวิตอยู่ที่ยศ หรืออำนาจ ไม่
เห็นว่าอยู่ที่ชื่อเสียง อยู่ที่ทรัพย์สินสมบัติ อยู่ที่วัตถุ แต่ถือว่า**

คุณภาพชีวิตของคนอยู่ที่คุณธรรมของคน

ชีวิตของเราจะเจริญด้วยการสร้างคุณธรรม ทำให้คุณธรรมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้สิ่งเศร้าหมองอยู่ในใจลดน้อยลงไปเรื่อยๆ ไม่ว่าเราเป็นนักบวช หรือว่าเป็นฆราวาสแนวทางปฏิบัติ มีทางเดียว นั่นก็คือการพยายามละสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม บำเพ็ญสิ่งที่ดีงาม ขำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์

พระพุทธองค์เคยตรัสสรุปคำสั่งสอนในพุทธธรรมไว้ง่ายๆว่า พระธรรมชั้นทั้ง ๘๔,๐๐๐ ข้อนั้น รวมอยู่ในคำเดียว คือคำว่า “วิมุตติ” คือความหลุดพ้น ฟังคำว่าหลุดพ้น แล้วเรารู้สึกว่ามันเป็นเรื่องสูง แต่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า ต้องมีความหลุดพ้นในชีวิตของเราตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด ต้องมีความหลุดพ้นในทุกระดับของชีวิต

ถ้าเราคำนี้ถึงคำนี้ พิจารณาความหมายของคำนี้บ่อยๆ จะทำให้เราเข้าใจหน้าที่ของเรา และวิถีชีวิตที่ดีงามของเราได้ชัดเจนขึ้น เช่นเราให้ทานก็ไตร่ตรองว่า **เราให้ทานเพื่ออะไร คำตอบที่ถูกต้องที่สุดคือ เราให้ทานเพื่อหลุดพ้นหลุดพ้นอย่างไร หลุดพ้นจากอะไร ก็หลุดพ้นจากความตระหนี่ หลุดพ้นจากความยึดติดในวัตถุ**

ฉะนั้นเราบทพทวนการให้ทานของเรา การทำบุญของเรา เป็นระยะๆ โดยเอาความหลุดพ้นเป็นเครื่องวัด เครื่องตัดสิน ว่าเราทำบุญแล้ว ความตระหนี่ของเราน้อยลงไหม ความยึดติดในวัตถุน้อยลงไหม ถ้ารู้สึกว่ำน้อยลง และความรู้สึกเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเป็นห่วง ความหวังดีต่อคนรอบข้าง ต่อสังคมเพิ่มมากขึ้น หลุดพ้นจากความหมกมุ่นแต่ในเรื่องของตน ผลประโยชน์ของตน แสดงว่าการให้ทานของเราได้หลักแล้ว ถูกต้องแล้ว

การรักษาศีลของเราก็นั้นเหมือนกัน เราควรรู้จักการหลุดพ้นด้วยศีลบ้าง คือหลุดพ้นจากเจตนาจะเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น วิธีปฏิบัติคือใช้พลังแห่งเจตนางดเว้น ค่อยปราบเจตนาในทางลวงละเมิด มนุษย์มีดีตรงที่สามารถไม่ทำในสิ่งที่อยากทำเพราะเห็นโทษของมัน

คนเราคิดเรื่องอะไรไปเรื่อยๆ จิตใจของเราจะชินกับความคิดอย่างนั้น และคล่องในการคิดเช่นนั้น กลายเป็นนิสัย ถ้าเราคิดไปในทางอิจฉาพยาบาทบ่อยๆ เราก็จะกลายเป็นคนอิจฉาพยาบาท ถ้าเราคิดไปในทางให้อภัย เราก็จะกลายเป็นผู้ที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อใคร ความเคยชินเป็น

**พลังสำคัญในชีวิตของเรา และเมื่อเราเข้าใจอำนาจของ
ความเคยชิน เราก็ต้องพยายามป้องกันภัยไม่ให้ชินในสิ่ง
เสื่อมเสียและพยายามสร้างความเคยชินในสิ่งดีงาม ถึง
แม้ว่าไม่ใช่ความหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง มันก็ยังเป็น
ประโยชน์ต่อชีวิตเรามาก**

พอเราคิดในทางไม่เบียดเบียนบ่อยๆ ระวังอยู่ในความ
มั่งคั่งของการไม่เบียดเบียน นี่ในความมั่งคั่งของการให้
อภัยบ่อยๆ เราค่อยๆ สร้างพลังตอบสนองสิ่งที่มากระทบทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในลักษณะไม่เบียดเบียนให้อภัย เพราะ
ในชีวิตประจำวันของเรา มักจะมีเรื่องยุ่งๆ หลายประการ และ
หลายๆ ครั้งเราก็จะตอบสนองโดยอัตโนมัติ ด้วยความเคย
ชิน โดยไม่มีเวลาที่คิดพิจารณาว่าจะทำอย่างไรดีกับเรื่องนี้
เพราะสิ่งท้าทายชอบมาเร็วมาก เกิดขึ้นโดยยังไม่คาดคิด

ทำไมสิ่งที่เป็นอัตโนมัติของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำไม
ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นทันทีนี้มันไม่เหมือนกัน จะว่าผลกรรมเก่าก็ได้
แต่ต้องเข้าใจว่ากรรมเก่าไม่ใช่เรื่องชาติก่อนเสมอไป สิ่งที่เรา
เคยคิด สิ่งที่เราเคยพูด สิ่งที่เราเคยทำในอดีตเริ่มตั้งแต่วินาที
ที่แล้วก็เรียกว่ากรรมเก่า เช่นเราเคยคิดในทางเบียดเบียน

ก้าวร้าวบ่อยๆ เคยมีการกระทำในทางนี้แล้ว พอมีการกระทบ
ขึ้นมา ก็มักจะตอบโต้ออกไปตามกระแสนั้นที่เราเคยสร้างขึ้น
มาแล้วเคยบำรุงมาหลายปีแล้ว หรืออาจจะเป็นหลายชาติก็ได้

ทำอย่างไรเราจึงหลุดพ้นจากนิสัย จากความเคยชิน
เครื่องมือคือศีล เจตนาที่จะงดเว้นจากการกระทำบางอย่าง
จากการพูดบางอย่าง **ขอให้สังเกตเอกลักษณ์ของศีลธรรม
ในพระพุทธศาสนา คือบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เหมือน
ศีลธรรมในศาสนาอื่น** ถึงแม้ว่าหลายสิ่งทั้งดเว้นก็เหมือน
กับหรือคล้ายกับที่ศาสนาอื่นให้งดเว้น แต่มันต่างกันอยู่
ที่ **ศาสนาส่วนใหญ่ถือว่าหลักศีลธรรมเป็นคำสั่งมาจาก
ข้างบน ซึ่งเรามีหน้าที่เชื่อฟัง** มีระบบล่อด้วยรางวัล และขู่
ด้วยโทษ ศาสนิกชนมักงดเว้นจากการกระทำบางอย่าง
เพราะกลัวถูกลงโทษ หรือเพราะหวังจะได้รางวัล

ปัญหาที่เคยเกิดขึ้น อย่างเช่นที่ยุโรปเป็นต้น คือในร้อย
สองร้อยปีที่ผ่านมา จำนวนผู้คนที่ไม่เชื่อในหลักศาสนา
ประจำชาติ ไม่เชื่อว่าพระผู้เป็นเจ้ามีจริง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และ
ในเมื่อหลักศีลธรรมถือกันว่ามาจากพระผู้เป็นเจ้า พอไม่เชื่อ
ในพระผู้เป็นเจ้า ดูเหมือนกับว่าระบบศีลธรรมไม่มีพื้นฐานที่

มันคง ถ้าหากว่าเราต้องเดินจากการกระทำที่เราอยากทำ เพราะยำเกรงพระผู้เป็นเจ้า แต่เราไม่เชื่อในพระผู้เป็นเจ้า ไม่รู้จะเดินทำไม อันนี้ก็เป็นปัญหาในระบบศีลธรรมของชาวตะวันตกมานานแล้ว

ทางพุทธศาสนาของเราไม่ได้มองศีลธรรมอย่างนั้น **เรามีความเชื่อมั่นในสติปัญญาของมนุษย์เรามีความเชื่อมั่นว่า เราฉลาดพอที่จะวางหลักการ และควบคุมพฤติกรรม เพื่อให้การอยู่เป็นชุมชนมีความสุขได้** ลองสมมุติดูก็แล้วกัน ถ้าเราสามารถเนรมิตชุมชนในอุดมการณ์ ชุมชนที่น่าอยู่ที่สุด เราจะให้เป็นอย่างไร อาตมาขอตอบแทนว่า น่าจะเป็นชุมชนที่ไม่ต้องหวาดระแวงซึ่งกันและกัน ไม่ต้องกลัวว่าใครจะทำร้ายเรา ใครจะเบียดเบียนเรา มีความรู้สึกปลอดภัย มีความรู้สึกที่เรากับคนรอบข้างเป็นมิตรกัน ไม่ต้องกลัวว่าวางของส่วนตัวไว้ตรงไหน เดี่ยวคนจะเอาไป ต้องคอยเครียดว่าจะเอาของเราไป ไม่ต้องกลัวว่าใครจะมาแย่งสามี ภรรยาของเราไป รู้สึกว่าพูดกับใครแล้ว ไม่ต้องสงสัยว่าเขาพูดจริงหรือเปล่า หรือเขาหลอกเราหรือเปล่า

เมื่อเรากำหนดชุมชนในอุดมการณ์แล้วอย่างนี้ ซึ่ง

อาตมาว่าทุกคนไม่ว่าศาสนาไหนก็คงจะยอมรับได้ว่า น่าจะดีทางพุทธศาสนาถือว่า ปัญหาต่อไปคือ การพัฒนาความเป็นอยู่ของเราจากที่เป็นทุกวันนี้ให้เป็นอย่างนั้นบ้าง พระพุทธองค์ก็ทรงแนะนำว่า คนเรานี้มีความสามารถพิเศษอย่างหนึ่ง มีความสามารถที่จะไม่ทำบางสิ่งบางอย่างที่ยากทำ สัตว์เดรัจฉานทำไม่ได้ ถ้าจะหัดแมวไม่ให้จับหนูคงไม่ประสบความสำเร็จ เพราะสัตว์เดรัจฉานต้องทำทุกอย่างตามสัญชาตญาณ

มนุษย์เรามีสัญชาตญาณอยู่เหมือนกัน ในบางเรื่องเรายังเป็นสัตว์อยู่ แต่ในบางเรื่องเราอาจใช้ความสามารถพิเศษซึ่งอยู่เหนือสัญชาตญาณ **ชาวพุทธเราจึงถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ เพราะเรามีจิตสำนึกว่าสิ่งที่กำลังจะทำได้ยากทำจริง แต่ว่าทำแล้วไม่ดีหรอก เรายังไต่ต่อความถูกต้อง ความไม่ถูกต้อง ความดีงาม ความน่าเกลียดเรายังสามารถนึกถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ผลในระยะสั้นระยะยาว นี่คือการความสามารถพิเศษของมนุษย์ที่ทำให้เราไม่จำเป็นต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างตามความอยากที่เป็นสัญชาตญาณ**

เพราะฉะนั้นเราจึงความสามารถพิเศษข้อนี้มาตกลงกันใหม่่ว่า เราจะไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เวลาเกิดไม่พอใจใคร บางทีอยากจะไปด่าเขา อยากจะไปตีเขา อยากจะไปฆ่าเขา ความอยากนี้บังคับไม่ให้มันเกิดนั้นมันยาก แต่ที่เราบังคับได้ก็คือ ไม่ทำ ไม่พูด ตามที่อยากทำ อยากพูด เพราะเหตุนี้พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า ศิลคือเจตนา ศิลจะมันคง ศิลจะบริสุทธิ์ ต่อเมื่อเราหันมาสนใจพัฒนาเจตนาของเรา

ศีลธรรมจะหนักแน่นก็เมื่อเรารู้เท่าทันเจตนาของตน พอเราตั้งใจว่าจะไม่ฆ่าสัตว์ แล้วคิดในเรื่องนี้บ่อยๆ เจตนาที่จะไม่ฆ่าสัตว์ก็เกิดบ่อย อยู่ไปอยู่มากกลายเป็นความเคยชิน ที่แรกเจตนาทำบาปอาจจะแรงกว่าเจตนาจะงดเว้น แต่ถ้าเราจริงใจ นานๆ เข้าจะรู้สึกกว่าเจตนาจะไม่ทำจะแรงกว่าเจตนาจะทำเร็วกว่า จนกระทั่งคุณธรรมข้ออื่นๆ จะค่อยๆ ผุดขึ้นมา อย่างเช่นเริ่มต้นมีแต่เจตนาจะไม่ฆ่าสัตว์ ตั้งใจว่าแม้จะเป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อย จะเป็นสัตว์ที่เราารู้สึกว่าน่าเกลียด ขยะแขยง จะเป็นตุ๊กแก จิ้งจก ตะขาบ จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ ถึงเราจะอดรังเกียจมันไม่ได้ เราจะไม่ทำร้ายมัน

ถ้าเรารักษาศีลข้อนี้ไว้โดยทะนุถนอมเจตนาไม่เบียด

เปี่ยนเป็นหลักนานๆเข้า ความเมตตาอารีก็เกิดขึ้นอย่างน่า
อัศจรรย์ วันใดวันหนึ่ง โอ...จึงจกตัวนี้มันน่ารักดี ตะขบนี้
ที่จริงมันไม่น่าเกลียด ก็ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้นเอง
ยั่วยุอย่างนี้น่าเอ็นดู

ฉะนั้นแค่การรักษาศีล แค่เจตนาจะงดเว้นจากการ
กระทำการพูดบางอย่าง ก็มีผลในการชำระจิตใจ เป็นการเปิด
โอกาสให้สิ่งดีงามหลายๆอย่างเกิดขึ้น **ท่านว่าการรักษาศีล
เป็นบุญ การทำบุญนี้ไม่ต้องไปใส่บาตร ไม่ต้องไป
ถวายสังฆทาน รักษาศีล ๕ คือการทำบุญ** ในชีวิตประจำ
วันเรามีโอกาสทำบุญได้ทุกวันด้วยการรักษาศีล รักษาศีล
ด้วยการรักษาเจตนาจะงดเว้นจากการกระทำบางอย่าง

นอกจากแง่ของการไม่เบียดเบียนแล้ว เรื่องของศีลมีอีก
ข้อหนึ่งที่ไม่ควรลืม จะเห็นได้ว่าศีลข้อที่ ๕ บางคนหรือหลาย
คนบอกว่า กินเหล้าบ้างเล็กน้อยไม่ถึงกับเมา ก็ไม่ได้เบียด
เบียนใคร เป็นเพื่อการผ่อนคลายความเครียด หรือเพื่อความ
ครึกครื้นก็ไม่น่าจะเป็นการเบียดเบียน ในข้อนี้ก็ไม่ปฏิเสธ
เท่าไร แต่สิ่งที่สำคัญก็คือ ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ทุกข้อ
พอเราฟังพระเทศน์เรื่องอานิสงส์ของศีล หรือว่าเราอ่านพระ

ไตรปิฎก หรือว่าศึกษาศาธรรมะในชั้นลึกซึ่งหน่อย พอเราอ่านเรื่องเหล่านี้ ฟังเรื่องเหล่านี้ ปิติความปลาบปลื้มเกิดขึ้น และปิติและความปลาบปลื้มในศีลของตนนั้นก็เป็พลังสำคัญที่จะนำไปสู่สมาธิและปัญญา และจะชำระจิตใจในระดับสูงขึ้นไป

การรักษาศีลเป็นบุญ เพราะเป็นการมีส่วนร่วมในการสร้างชุมชนที่ดั่งามที่สันติสุข เป็นการหลุดพ้นจากความไม่เคารพนับถือตัวเอง เป็นการหลุดพ้นจากการกระทำที่เป็นบาปกรรม ที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย และเป็นการหลุดพ้นจากสิ่งเศร้าหมองที่อยู่ในใจบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงธรรมะในชั้นสูง โดยเฉพาะความรู้สึกว่าตัวเองไม่ดี

เราเจริญจิตภาวนาเพื่ออะไร เพราะถึงจะเป็นคนดีใจบุญ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทานและศีลมีอำนาจชำระจิตใจในระดับต้นๆ เท่านั้น ก็เลสส่วนใหญ่อยังไม่กลัว ถ้าเราจะหลุดพ้นจากความคิดหมกมุ่นหลงใหล ความอิจฉาพยาบาท ความขี้นเศร้า ความเบื่อหน่ายชีวิต ความฟุ้งซ่านวุ่นวาย ความวิตกกังวล ความตึงเครียด ความเหงาว่าเหว สิ่งเหล่านี้ต้องใช้

พลังสมาธิช่วย นอกจากนั้นไม่หาย

สิ่งที่เรียกว่านิรวณ ถ้าต้องการจะหลุดพ้นจากนิรวณ เราต้องฝึกจิตให้มีพลังให้สามารถอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของเรา เราต้องสามารถบริหารควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ ต้องมีสติรู้ตัวเป็นที่พึ่ง ถ้าจิตใจของเรายังวิ่งตามอารมณ์อยู่ตลอดเวลา มันไม่เข้มแข็ง ไม่สดชื่นและไร้ที่พึ่งที่ปลอดภัย แท้ถึงจะอ่านหนังสือ จะฟังเทศน์ฟังธรรม ถึงจะมีปรัชญาชีวิตที่ลึกซึ้ง ถึงเวลาวิกฤติ มีสิ่งกดดันบีบคั้น หรือรับทุกข์เวทนา มากๆ ความรู้ลืมหมดเลย เพราะเราขาดพลังจิต นิรวณ ครอบงำเสียแล้ว

พระพุทธศาสนาของเราเป็นศาสนาที่มีคำสอนในด้านการบริหารจิตที่ละเอียดลึกซึ้งเป็นขั้นเป็นตอน ซึ่งไม่ว่าเป็น ชาวตะวันตก เป็นชาวตะวันออก เป็นผู้ชาย เป็นผู้หญิง ทุกคนสามารถเอาหลักการพุทธศาสนาไปใช้ได้ผล เป็น อภากิ ภิธรรม คือทำได้ทุกยุคทุกสมัย เพียงแต่จะต้องตั้งอกตั้งใจทำ ไม่ตั้งใจจริง ทำเลาะๆ แลอะๆ ก็เหมือนนักรบสู้กับรถถังด้วย ธนู

การฝึกทางจิตเพื่อหลุดพ้นจากสิ่งเศร้าหมองนี้ไม่

ได้อยู่ที่การนั่งหลับตาเพียงอย่างเดียว **สาระสำคัญคือ** การมีสติรู้ตัวอยู่ในทุกอิริยาบถ ทุกกิจกรรมในทุกเวลาในทุกสถานที่ เราทำอะไรก็ตาม ต้องคิดพิจารณาว่า **ทำอะไรเราถึงจะทำหน้าที่ของเราให้ดี** นี่คือข้อที่หนึ่ง ทำหน้าที่แต่ละหน้าที่ หน้าที่เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นหลาน เป็นเจ้านาย เป็นลูกน้อง เป็นอะไรๆ ทำอย่างไรจะทำหน้าที่ทั้งหลายของเราให้ดีที่สุด

ข้อที่สอง ทำอย่างไรเราถึงจะทำหน้าที่ให้ดีที่สุด นั้นด้วยจิตใจที่ปกติ ไม่ให้ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ยึดติดไว้ ไม่ให้โกรธ กลัว พึงชาน **ถ้าเราทำหน้าที่เราดี แต่จิตใจเราเศร้าหมอง ก็ยังไม่ผ่าน ยังสอบตกอยู่ ต้องให้ได้ทั้งสอง** คือทำหน้าที่ให้ดี ขยันหมั่นเพียร คอยคิดพัฒนาการทำงานของเราให้ดีขึ้นเรื่อยๆ แต่ในขณะเดียวกันเราก็ต้องรักษาจิตใจของเราไม่ให้เสียศูนย์ ไม่ให้เกิดความว้าวุ่น ขุ่นมัว ไม่วิ่งตามโลกธรรม เช่น สรรเสริญ นินทา เป็นต้น อย่างนี้ถึงจะเรียกว่ามีการหลุดพ้นในชีวิตประจำวัน

คุณธรรมสุดยอดในพุทธธรรมคือปัญญา **ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้เราได้หลุดพ้นโดยสิ้นเชิง** พุทธศาสนาเป็น

ศาสนาแห่งปัญญา ถือว่าปัญญาเป็นคุณธรรมสูงสุดในพุทธศาสนา **ชาวพุทธ**บางคนว่า พุทธศาสนาของเราดีนะ มีเหตุมีผล ไม่ใช่ว่าเชื่อมงายเหมือนศาสนาอื่นๆ **ภูมิใจว่าศาสนาของตนเป็นศาสนาแห่งปัญญา แต่ในชีวิตประจำวันแทบจะไม่ได้ใช้ปัญญาเลย ใช้แต่อารมณ์** คือเอาชื่อของปัญญาไปใช้ แต่ไม่ได้เอาตัวปัญญาไปใช้สักที

ฉะนั้น**ทำอย่างไรเราจึงจะได้ใช้ปัญญาทันเหตุการณ์ สติเป็นเงื่อนไขสำคัญ สติคือปัญญาทัน** อะไรคือเครื่องตัดสินว่าเรากำลังมีสติ ไม่ใช่การอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าปัญญาความรู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร จะเกิดขึ้น ทันเหตุการณ์ เรียกว่ามีสติ

ความจริงของชีวิตในแง่ที่เป็นเครื่องกำหนดของปัญญา คือ ไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน การเกิดดับของสิ่งทั้งหลายตามเหตุตามปัจจัย ความบกพร่องของสิ่งทั้งหลายที่มีธรรมชาติต้องเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ความเจ็บปวดทางกาย จนกระทั่งความไม่สมปรารถนาในการตอบสนองความต้องการที่ลึกซึ้งที่สุดของมนุษย์ คือความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร ความไม่มีแก่นสารสาระ ไม่มีเจ้าของ ของสิ่งทั้ง

หลายที่ย่อมเกิดและดับตามเหตุตามปัจจัย

พอจิตใจเราคอยปล่อยวางความฟุ้งซ่านวุ่นวาย ความคิดที่เป็นขยะอยู่ในสมองที่ทำให้สมองเรากรงรังอยู่ตลอดเวลา พอความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อชีวิต ความคิดที่ทำให้ชีวิตเราหม่นหมองน้อยลง เราควบคุมบริหารได้มากขึ้น ก็เป็นการเปิดโอกาสให้ความคิดอีกประเภทหนึ่งเกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าสงบแล้วจบ ความนิ่งสว่างเป็นขั้นตอนหนึ่ง สิ่งที่ต้องการคือความแก่ ถึงขนาดคิดก็ได้ไม่คิดก็ได้ ถึงเวลาควรคิดก็คิดอย่างแบบกาย ตรงต่อประเด็น สุขุมรอบคอบ เวลาไม่ควรคิดก็ไม่ต้องคิดอะไร

ฉะนั้นความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยงจะว่าธรรมดา ก็ธรรมดา จะว่าลึกซึ้งก็ลึกซึ้ง มองในหลักธรรมดา มันก็ธรรมดา ครูบาอาจารย์ที่ฝึกจิตดีแล้วก็ยืนยันกันว่าไม่มีสิ่งใดที่จะลึกซึ้งเท่าความเปลี่ยนแปลง ถ้าเข้าใจตรงนี้เราจะปล่อยวางกิเลสและหลุดพ้นได้ในชีวิตของเราขอให้เข้าใจว่า เรื่องความหลุดพ้นไม่ใช่ธรรมะระดับสูงสุดอย่างเดียว หากเป็นเรื่องของเราทุกคน ไม่ว่าเราเป็นนักบวชหรือฆราวาส **สิ่งทำลายคือ** ทำอย่างไรเราจึงจะทำหน้าที่ของเราในชีวิต สร้างความสุข

สร้างประโยชน์แก่ชีวิตตัวเอง สร้างความสุขสร้าง
ประโยชน์แก่ครอบครัว สร้างความสุขสร้างประโยชน์แก่
ชุมชน สร้างความสุขสร้างประโยชน์แก่สังคม ทำอย่าง
ไรเราจึงจะได้ทำอย่างนี้ให้มีความรู้สึกว่ามีภาระลดพ้นอยู่
ทุกวัน

ทำอย่างไรการทำบุญการสร้างประโยชน์นี้จะทำให้รู้สึก
ว่าหลุดพ้นได้ การรักษาศีลนี้รู้สึกที่ดีขึ้น การฝึกจิตให้มี
คุณธรรม ทำอย่างไรเราจึงจะมีการหลุดพ้นได้ การเจริญ
ปัญญา ทำอย่างไรจึงจะมีความหลุดพ้นได้ อย่างนี้เรื่องบุญ
เรื่องกุศล เราไม่ต้องสงสัย มันต้องเกิดแน่ หากจิตใจเราไม่คิด
ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ไม่เข้าข้างตัวเอง ความคิดในหลายเรื่องหลาย
อย่างมันก็จะเปลี่ยนไป เราจะสำนึกว่า เราปล่อยให้จิตใจเรา
วุ่นวายด้วยเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องอยู่เรื่อย เอาละ ถึงเวลาแก้ไขแล้ว
เช่น เราอาจพิจารณาเห็นว่าเราอยู่ด้วยกันทำไมเราจึงปล่อยให้
จิตใจของเราเศร้าหมองด้วยการเพ่งโทษ จับผิดคนรอบข้างอยู่
ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เรารักมากที่สุดมักจะเป็น
คนที่เราชอบจับผิดมากที่สุด เพ่งโทษมากที่สุด

คนเราเปลี่ยนเสียไม่ได้หรือ แทนที่จะเพ่งโทษ ลอง

เพ่งคุณ แทนที่จะจับผิด ก็จับถูก นี่เราจะเปลี่ยนจาก **เป็นคนเพ่งโทษ จับผิด เป็นคนเพ่งคุณ จับถูก** ขอให้ ทบทวน ขอให้ไตร่ตรองความดีความงามของคนรอบข้าง นั่น ไม่ใช่หลับหูหลับตาต่อข้อบกพร่องของซึ่งกันและกันหรือก ใน การทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ต้องช่วยชี้ให้คนที่เรารักเห็นจุดบอดตัวเอง และพร้อมที่รับข้อมูลจากเขา เพื่อ เราจะได้รู้เรื่องจุดบอดของตัวเอง การหักการสื่อสาร และการรับ ฟังเป็นหน้าที่ของกัลยาณมิตรโดยตรง

อย่างไรก็ตาม พอจิตใจเราไม่ต้องไปโกรธ ไปหงุดหงิด ไปรำคาญ เรามีเวลาและกำลังฝึกความคิดใหม่ คือการเพ่ง คุณของผู้อื่น หักยินดีในคุณความดีของคนอื่น ยอมทำไม่นาน จะรู้สึกได้ว่าเราได้เข้าถึงแหล่งความสุขที่ไม่มีวันเหี่ยวแห้งเลย เพราะว่าเราทุกคนมีความดีให้คนอื่นเห็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ มากก็น้อย **ถ้าเราฉลาดและเก่งในการจับถูกสิ่งที่ถูกที่ ดีของคนอื่น เพ่งคุณของคนอื่นเหมือนที่เราเคยจับผิด เก่ง ที่เราเคยเพ่งโทษคนอื่นอย่างไม่รู้เบื่อ เราจะรู้สึกว่า มีความเข้มข้นอยู่ในจิตใจอยู่ตลอดเวลา ผ่อนคลายไม่ เครียด ตาก็ไม่ร้อน จิตใจเป็นบุญเป็นกุศลอยู่ตลอดเวลา**

ถ้าอย่างนี้ถือได้ว่าเป็นศิลปะชีวิตที่งดงาม ซึ่งจะขอฝากไว้วันนี้เพื่อผู้ฟังจะได้ลองไปสานต่อ เพราะว่าจิตใจของเราเป็นบุญแล้ว จิตใจของเรามีความเข้มข้นเบิกบานแล้ว ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว ไม่ใช่เรื่องเห็นแก่ตัว เมื่อจิตใจของเราดีงามแล้วมันมีความสุข แล้วความสุขนั้นมันจะล้น มันไม่อยู่ มันก็จะแผ่ออกไปสู่คนอื่น คนรอบข้าง ถ้าจิตใจเราดี จิตใจเรามีความสุขเราก็พร้อมที่จะทำอะไรให้คนอื่น ใช้นิยามอย่างๆ วันไหนเรารู้สึกโกรธ หงุดหงิด รำคาญ ใครมาขออะไรเรา เราก็ไม่ค่อยอยากจะให้ แต่วันไหนที่เรารู้สึกดี มีความสุขสบาย ใครมาขอเราก็ให้ง่าย ยินดี เพราะว่าจิตใจที่มีความสุขส่วนตัวพอกิน จึงยินดีที่จะให้ความสุขแก่คนอื่น แต่**คนที่ไม่มีความสุขอยู่ในใจเหมือนคนจนนะ ไม่มีอะไรจะให้ มีน้อยต้องหวงเอาไว้คิดว่าแค่นี้ก็ยังไม่ค่อยจะพอใช้ จะแบ่งให้คนอื่นก็ไม่ไหว แต่ผู้ที่หมั่นสร้างความสุขอยู่ในใจ ก็พร้อมที่จะให้อยู่ตลอดเวลา หลุดพ้นจากความมืดหม่น หลุดพ้นจากความตึงเครียด เป็นประโยชน์ตนด้วย เป็นประโยชน์คนอื่นด้วย**

วันนี้อาตมาจึงขอฝากข้อคิดบ้างเล็กน้อยในการที่จะทำ

ให้เราที่มีความรู้สึกว่าได้ทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องดังงามตามหลักพุทธศาสนา นำคำสอนพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตจริง มีความรู้สึกว่ามี การหลุดพ้นทั้งในระดับทาน ในระดับศีล ในระดับภาวนา ทำหน้าที่เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของตน เพื่อความสุข เพื่อประโยชน์ของคนอื่น

และในวันนี้ เราได้ฟังธรรมะ เราได้ฟังข้อคิดเรื่องชีวิตของเราแล้ว หวังว่าจิตของผู้ที่ตั้งอกตั้งใจฟังอยู่ในสภาพที่สงบ พอสมควร พอใจกับธรรมะของพระพุทธเจ้าพอสมควร **ความรู้สึกสงบ ความแช่มชื่น ความรู้สึกสะอาดอยู่ในใจ คือ ตัวบุญ และตัวบุญนั้นขอให้เราขออุทิศให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว**

ขอให้ท่านได้รับ ถ้าท่านอยู่ในภพภูมิ อยู่ในที่ไหนที่ท่านรับได้ ขอให้ท่านอนุโมทนา ขอให้ท่านได้รับเป็นของฝาก เป็นของขวัญจากพวกเราทั้งหลายที่เป็นลูกเป็นหลาน เป็นญาติ เป็นมิตร ผู้ซาบซึ้งในบุญคุณของท่าน ที่เคารพรัก คิดถึงท่าน เราก็ไม่มีอะไรจะให้ท่านแล้ว สิ่งที่เป็นวัตถุ สิ่งที่เป็นรูปธรรม ให้ไม่ได้แล้ว แต่เรามีสิ่งที่เลิศ ที่ประเสริฐที่จะให้ท่านได้ อันนั้นก็คือตัวบุญ พลังบุญที่อยู่ในใจของเรา ตั้งอกตั้งใจอุทิศให้ท่าน ในขณะที่พระท่านสวด ตั้งอกตั้งใจให้จิตใจรักหาความ

ดีความงาม ความสะอาดเอาไว้ นี่คือนี่สิ่งที่เรากำลังทำให้ท่าน
เป็นสิ่งที่เราทำได้ และควรทำ ทำแล้วเราก็นั่งสัพพัญญูปลื้มใจ
ว่าเราได้แสดงออกถึงความกตัญญูกตเวที เราได้ทำสิ่งที่เป็
นหน้าที่ที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาต่อผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ก็ขอ
ให้เราโน้มจิตโน้มใจเพื่อประโยชน์และความสุขให้แก่ท่าน
ต่อไป

ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่ วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่ กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนอง ป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนอง ป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท) เป็นพระ อุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดปานานา ชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัด นครราชสีมา