

Why ไหว้?

ชยสาโร ภิกขุ

Why ไหว้? พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

Why ไหว้?

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 : พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก : พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง (ครูย้ง)

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ขออนุโมทนาคุณอริสรา สีนุเสณ และคุณสุภาวดี จันทร์ทัต ณ อยุธยา
ผู้ถอดเทปธรรมเทศนาเรื่อง กราบพระท่าไม้เทศน์เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน
๒๕๔๖ ซึ่งเป็นต้นเรื่องเดิม ก่อนที่พระอาจารย์ชยสาโรจะได้ขยายความ
เพิ่มเติมเพื่อการตีพิมพ์เผยแผ่ในครั้งนี้

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

เนื่องในโอกาสการฉลองสาครา ประชญาปีที่ ๒
 ข. หมอเองเอง อ.ปากช่อง จ. นครราชสีมา ในวันที่
 ๑๑ ธันวาคม ๒๕๔๙ และในโอกาสการมีอายุ
 ครบ ๓๙ ปี ในวันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๔๙ คุณทေး
 สวัสดิ์ - ซิตได้ขอให้คุณทေးจัดพิมพ์หนังสือ Why? หรือ
 เพื่อแจกเป็นธรรมทาน แด่คุณทေးด้วยความยินดี
 และขอไม่ทบทวนทุกจุดผิดพลาดของคุณทေး ณ ที่นี้ด้วย
 การพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา
 ย่อมถูกทาง และได้ผล ในเมื่อมีดวงแก้วที่ถูกต้อง
 ๙๙ = ความสิ้นเชิงในคุณพระศรีรัตนตรัย แด่คุณทေးขอ
 ปีนี้คุณทေးได้ ลูกหลาน ญาติมิตร และผู้รอบรู้ ก็นางมี
 คุณพระศรีรัตนตรัย คู่ครองรักษา และเป็นที่พึ่งทางใจ
 ตลอดกาลทุกเวลาเลย

ชัชวาล ธิกุล

Why ไหว้?

การกราบ

การกราบมีหลายลีลา สวยงามก็มี ดูไม่ค่อยได้ก็มี
มี อาตมาเคยอยู่วัดป่านานาชาติหลายปี เห็นมาเยอะ
เชี่ยวชาญพอสมควร ที่จริงสำหรับอาตมา การกราบของ
คนต่างชาติบางคนซึ่งนั่งคุกเข่าแล้วเอาแขนกวาดลงไป
คล้ายกับว่ายนํ้าแบบท่าผีเสื้อ ยังดูน่ารักกว่าผู้ที่นั่งพับ
เพียบ แบมือแล้วตบพื้น บ๊ีบ! บ๊ีบ! บ๊ีบ! พอเป็นพิธี
อย่างน้อยชาวต่างชาติเหล่านั้นมีความตั้งใจ

การกราบที่ถูกต้องตามธรรมเนียมของชาวพุทธ
ฝ่ายเถรวาทเรา น่าจะเป็นแบบเบญจางคประดิษฐ์
พจนานุกรมให้คำนิยาม “เบญจางคประดิษฐ์” ว่าหมายถึง
การกราบโดยให้อวัยวะทั้ง ๕ คือ เข่าทั้ง ๒ มือทั้ง ๒ และ
หน้าผาก จรดลงกับพื้น ก็ถูกต้อง แต่ไม่ใช่

อาตมาเดิมเป็นคนเมืองนอกเมือง (ไม่มี) นา ไม่
บังอาจจะค้ำนมตีท่านราชบัณฑิตหรอก แต่การอธิบาย
อย่างนี้ดูจะขาดส่วนประกอบของการกราบที่สำคัญที่สุด
คือ **เจตนาและความรู้สึกของผู้กราบ** การกราบที่เป็น

แค่กิริยาอัตโนมัติ กระทำตามที่รับการอบรมมา หรือตามประเพณีที่สืบทอดกันมาเฉยๆ ยังไม่ใช่การกราบที่สมบูรณ์

การกราบที่สมบูรณ์ต้องเป็นการแสดงออกทางกายของ ความอ่อนน้อมและความเลื่อมใสศรัทธาภายในจิตใจ **คนรำเริงอยากหัวเราะ คนเศร้าโศกอยากร้องไห้ ฉันทใด ผู้ซาบซึ้งในบุญคุณก็อยากกราบฉันทนั้น** หากความรู้สึกเราละเอียดประณีต เราจะกราบอย่างงาม กายกับใจสอดคล้องกันในเรื่องที่เป็นกุศล เป็นบุญตาแก่คนที่แลเห็น

อย่างไรก็ตาม ความเรียบร้อยของอิริยาบถเป็นทั้งผลของความงามอยู่ในใจ และปัจจัยให้ความงามนั้นเกิดขึ้น คือการเอาน้ำผาจรดไว้กับพื้นอาจกระตุ้นความรู้สึกอ่อนน้อมให้เกิดขึ้นได้

การกราบคือกิริยาที่ง่าย ๆ ไม่พิสดาร ธรรมชาติจึงไม่บังคับให้ต้องตั้งใจในขณะที่กราบ ไม่เหมือนการทำท่าโยคะ เป็นต้น ฉะนั้นการกราบด้วยความใจลอยหรือฟุ้งซ่านก็ยังไม่อาจดูเรียบร้อยในสายตาคนอื่นได้ แต่ถ้าจะให้การกราบเป็นกิริยาของกายที่เป็นบุญเป็นกุศล (ไม่ใช่แค่ทำบริหารกาย) ผู้กราบจะต้องตระหนักไว้ในความ

หมายของการกราบ ผู้ที่ซาบซึ้งในคุณพระศรีรัตนตรัย
เท่านั้นที่จะกราบอย่างถูกต้องงดงามในความหมาย
ของพระพุทธศาสนาได้

หน้าผากจรดไว้กับพื้น เป็นอาการแห่งการหมอบ
การยอม ว่าสิ่งที่อยู่ต่อหน้าเรานั้นสูงกว่า หรือประเสริฐ
กว่าเรา การให้ศีรษะ ส่วนกายที่ปกตีสุงที่สุดไว้ในระดับ
ที่ต่ำสุดของสิ่งที่เรากราบ เป็นข้อวัตรปฏิบัติช่วยขัดเกลา
ความถือตัว เป็นการปลุกฝังความถ่อมตนในจิตไร้สำนึก
และสามารถได้ผลกับผู้ที่เมาในความเก่ง ความฉลาด
ความสำเร็จของตนได้ในระดับหนึ่ง อย่างน้อยเป็นการ
สะกิดใจว่า ในจักรวาลนี้ยังมีอะไรที่เหนือตัวเองและ
ความต้องการของตน

สิ่งที่พวกเราชาวพุทธกราบบ่อยที่สุดคงจะเป็น
พระพุทธรูป ฉะนั้นจะขอทำความเข้าใจในเรื่องนี้ก่อน
เรากราบทำไม เพื่ออะไร และเราควรจะมีพระ
พุทธรูปอย่างไร

ในขณะที่กราบ หากเรารู้สึกว่าสิ่งที่อยู่ต่อหน้านั้น
คือแค่พระพุทธรูปปฏิมา ศาสนวัตถุที่ประกอบด้วยทอง
สัมฤทธิ์ หรือปูน หรือไม้เท่านั้น การหมอบกราบลงไม่ต้อง
มีความหมายอะไรกับจิตใจก็ได้ แต่ถ้าเราถือพระพุทธรูป

ว่าเป็นสัญลักษณ์ หรือสื่อสิ่งของที่เรารอคอย และเชิดชู
 ว่าเป็นที่พึงในการดำรงชีวิต การกราบด้วยความตั้งใจ
 กลายเป็นการกระทำที่นำความสำราญบานใจมาสู่ชีวิต
 เราได้ง่าย การระลึกในสิ่งดีงามต่างๆ ที่เราชอบลิ้ม ทำให้
 เรารู้สึกเหมือนตื่นขึ้นมาใหม่อย่างสดชื่น

พระพุทธรูปมีหลายแบบ หลายปางก็จริง แต่
 มีเอกลักษณ์อยู่ที่ความสงบ แม้แต่ผู้ที่ไม่นับถือพระ
 พุทธศาสนาก็ยังรู้สึกอยู่อย่างนั้น ในโลกตะวันตก การวาง
 พระเศียรพระพุทธรูปไว้เป็นเครื่องประดับในบ้านกลายเป็น
 แฟชั่นมานานแล้ว ถึงแม้ว่าชาวพุทธเราเห็นแล้ว
 อาจจะทำใจยากหน่อย ต้องยอมรับว่าเจ้าของมักไม่มี
 เจตนาดูหมิ่น ตรงกันข้าม ส่วนมากมักบอกว่าดูแล้ว
 สบายใจ เวลาเครียด มองดูแล้วผ่อนคลายได้บ้าง

ไม่ใช่แต่ในบ้านคนเท่านั้นที่พระพุทธรูปเป็นที่นิยม
 ในระยะสิบกว่าปีที่ผ่านมา แม้แต่เรือนจำในอังกฤษหลาย
 แห่งได้เปิด**สวนพุทธ** คือมุมสงบในบริเวณของเรือนจำ
 ซึ่งมีพระพุทธรูปตั้งไว้อยู่ตรงกลาง แทบจะไม่มีใครไป
 กราบพระพุทธรูปเหล่านี้ น้อยคนที่มองว่าเกี่ยวข้องกับ
 ศาสนาใดศาสนาหนึ่ง นักโทษมักจะมองแค่ที่พระ
 พุทธรูปคือสัญลักษณ์แห่งความสงบที่ประทับใจที่สุด

ใครมองพระพุทธรูปแม้แต่ระดับผิวเผิน ก็สามารถเห็นความนิ่ง ความสง่า ความสงบ ปรากฏอยู่ในขณะที่กราบเรารู้สึกว่า ผู้่ว่ายกำลังยอมความสงบ เป็นสิ่งน่าเคารพนับถืออย่างยิ่ง เป็นเป้าหมายชีวิตของตน การกราบกลายเป็นการเตือนสติ หรือยืนยันในอุดมการณ์ เพียงแค่ยอมรับอย่างเต็มใจว่า ความไม่สงบต่ำกว่าความสงบ คืออาการของสัมมาทิฏฐิแล้ว

คนเราเกิดแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย นี่เป็นกฎตายตัวตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ไม่มียกเว้น สัจธรรมความจริงข้อนี้ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย คนส่วนใหญ่ไล่ความรู้สึกที่เป็นทุกข์นี้ออกจากใจด้วยพลังความเชื่อ เช่นเชื่อว่ามีบรมเทพคอยดูแลด้วยความรัก ถ้าไม่สงสัย มีความเชื่อมั่นในตัวท่าน เชื่อฟังในคำสั่งสอน จะไม่อันตราย ตายแล้วจะรับรางวัลคือขึ้นสวรรค์นิรันดร ความเชื่ออย่างนี้เป็นกำลังใจ และเป็นที่นิยมของมนุษย์ผู้ถูกคุกคามด้วยความตายทั่วโลก

ทางพระพุทธศาสนาของเรา ถือว่าสัตว์ทั้งหลาย ย่อมเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่ยังมองผิด คิดผิด เข้าใจผิด ในเรื่องธรรมชาติของตัวเอง ความปลอดภัยที่แท้จริงจึงไม่ได้อยู่ที่การ

ปลอบใจด้วยความเชื่อ หากอยู่ที่การเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต อย่างเป็นทางการณ์ตรงในปัจจุบัน ซึ่งเรียกว่าการบรรลุธรรม

การบรรลุธรรมเป็นการชำระเหตุให้เกิดปัญหาในสองด้าน คือ ๑ ความไม่รู้และรู้ผิดๆ (อวิชชา) ๒ แรงดลบันดาลใจต่างๆ ที่พุ่งออกมาจากความไม่รู้นั้น (ตัณหา) ผลคือชีวิตที่สงบสุขและเป็นประโยชน์ และในขั้นสุดท้ายคือการพ้นจากวัฏฏะแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยสิ้นเชิง

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ ทุกข์แม้แต่กระจิริดก็ไม่มีใครอยากได้ ปัญหาก็คือโอกาสที่สัตว์โลกจะมีทุกข์ มีมากมายเหลือเกิน แค่โรคกายมีเป็นพันเป็นหมื่นชนิด ลองดูตำราหมอกี่แล้วกัน ทุกข์กายเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องยอมรับ แต่ทุกข์ใจเป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาแก้ได้ เมื่อแก้แล้วการเกิดเป็นสัตว์ที่ต้องทนทุกข์กายเป็นธรรมดาก็หายไปเอง ทุกข์ใจจึงเป็นสิ่งที่เราเอาใจใส่

ทุกข์ไม่ได้จบอยู่กับการสิ้นลมในชาติปัจจุบัน หลังจากเราละโลกนี้ไปแล้ว ยังมีโอกาสจะทนทุกข์เผ็ดร้อนกว่านี้อีกมาก อย่างหาที่เปรียบเทียบกับทุกข์มนุษย์ไม่ได้ ออกจากโลกนี้ไปแล้ว การจะได้อะไรกลับมาอยู่ต่อเป็นมนุษย์แสนยาก เพราะฉะนั้นใน

เมื่อความทุกข์พร้อมที่จะเกิดขึ้น ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า
 คนเราจึงต้องการมีที่พึ่ง ต้องการเข็มทิศ และแสงสว่าง
 ที่จะช่วยให้เราพ้นจากอันตรายทั้งหลายทั้งปวง

นอกจากการเห็นข้อบกพร่องของความเชื่อองมงาย
 เป็นที่พึ่งแล้ว เราต้องตระหนักชัดว่า กาม เงิน อำนาจ
 ชื่อเสียง เกียรติยศ เป็นที่พึ่งจอมปลอม ที่พึ่งเท็จ ทั้งนั้น
 ผู้ที่หลงยึดมั่นในสิ่งเหล่านี้ เปรียบเหมือนจักรพรรดิใน
 นิทาน ที่เดินในที่สาธารณะอย่างสง่าผ่าเผย ภาคภูมิใจ
 ที่สุดในความละเอียดประณีตของเสื้อผ้าใหม่ ทั้งๆ ที่ถูก
 หลอก กำลังเดินเปลือยกายอย่างน่าอัปอาย น่าสมเพช
 ผู้รู้ผู้เห็นสงสารบ้าง อมยิ้มบ้าง

สรณะที่สามารถนำเราออกจากทุกข์ทุกประการ
 ทั้งในชาติปัจจุบัน และชาติต่อไปมีอยู่ นั่นคือพระศรี
 รัตนตรัย แต่เราจะได้รับประโยชน์หรือไม่จากพระศรี
 รัตนตรัยนั้นอยู่ที่ตัวเราเอง ที่จะพยายามรับผิดชอบกาย
 วาจา ใจ ของตน

การอาศัย พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ในการ
 เข้าถึงความจริง ซึ่งมีผลยิ่งใหญ่นี้เป็นเรื่องยากมาก ไม่มี
 อะไรเสมอเหมือน คัมภีร์ที่พร้อมจะขัดขวางมีมากมาย เช่น
 ความติดใจรสชาติของกิเลส ทิฏฐิमानะ ความท้อแท้

ความลึกลับสงสัย เป็นต้น ถ้าเราไม่มีที่พึ่งที่สมบูรณ์ เรา
จะไปไม่ตลอดรอดฝั่ง **ที่พึ่งที่สมบูรณ์นั้นต้องมีลักษณะ
ให้กำลังใจด้วย ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และ
แนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนด้วย**

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งอัน
สูงสุดในการเข้าถึงความจริง เพราะพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้น
พบและเปิดเผยความจริงด้วยพระองค์เอง

พระธรรมคือตัวความจริง และวิธีหรือแนวทางเข้า
ถึงความจริง พระสงฆ์คือหมู่คนทั้งนักบวชและฆราวาส
ที่ได้ทำตามที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนจนกว่าได้ผลพิสูจน์ว่า
ถูกต้องแม่นยำ เข้าถึงความจริงได้แล้ว ท่านเป็นพยาน
เป็นตัวอย่าง และเป็นผู้แนะนำพร่ำสอนเพื่อนมนุษย์ให้
สามารถทำตามได้ เป็นผู้ดลบันดาลใจชาวพุทธทั้งหลาย
ว่า ท่านทำได้เราก็ต้องทำได้เหมือนกัน

ถ้ามองการเวียนว่ายตายเกิดเหมือนโรค

พระพุทธองค์เปรียบเสมือนแพทย์ผู้ศึกษาโรค

จนค้นพบยาแก้โรคได้

พระธรรมเสมือนตัวยา

**พระสงฆ์คือคนไข้ที่เคยทานยาแล้วหายจาก
ป่วยไข้**

ในคัมภีร์บางแห่ง อุปมาว่า
พระพุทธเจ้าเสมือนเมฆฝนใหญ่
พระธรรมเสมือนน้ำฝน
พระสงฆ์เสมือนชนบทที่ฝนละอองสงบเพราะ
ฝนตก

ความปลอดภัยและความสุขที่แท้จริง เป็นผลของ การบรรลุธรรมก็จริง แต่เราไม่ต้องรอคอยถึงวันเข้าถึง ธรรมระดับสูงจึงจะได้ประโยชน์จากพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ เพราะความพยายามศึกษาและปฏิบัติธรรมย่อมทำให้ ชีวิตสดชื่นขึ้นทันที พลังของกุศลธรรม เช่น ความละเอียด ต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ความสำรวม ความอดทน สติ เป็นต้น สามารถระงับความเดือดร้อน เสริมสร้าง ความ เคารพนับถือตัวเอง และนำมาซึ่งความสงบสุขอย่างเห็น ได้ชัด

การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิ และการ พัฒนาปัญญา หรือพูดอีกนัยหนึ่ง การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม และการชำระจิตให้ขาวอบ ธรรมะภาคปฏิบัตินี้เป็น *สันติภูมิจิโก* คือเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษา และปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ในการพัฒนากาย วาจา ใจ ตรงตามหลักพระธรรมที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน โดยมี

ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นกัลยาณมิตร เราเป็นผู้มีพระ
ศรัทธาตรัยเป็นสรณะในระดับหนึ่งแล้ว

ขอทบทวนว่า เรากราบพระพุทธรูปที่ถูกต้อง ก็
ด้วยการระลึกถึง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เพื่อเป็น
การแสดงออกถึงความกตัญญู และเพื่อเตือนสติด้วย
การเอาสิ่งดีงามที่เป็นเครื่องระลึกของจิต เรากราบด้วย
การระลึกถึงว่า

พระพุทธรูปเจ้าเป็นพระบรมศาสดาของข้าพเจ้า
พระองค์สั่งสอนสิ่งใด ข้าพเจ้าขอยืนยันว่าจะพยายาม
ทำตาม เต็มความสามารถของข้าพเจ้า

พระธรรมะคือคำสั่งสอนที่นำสัตว์ออกจากทุกข์ทั้ง
ปวง เป็นแผนที่ดำเนินชีวิตของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอยืนยัน
ว่าจะพยายามน้อมนำพระธรรมเข้าสู่จิตใจของข้าพเจ้า
ทุกลมหายใจ เต็มความสามารถ

พระสงฆ์ พระอริยสาวก ผู้บรรลุมตามพระพุทธรูปองค์
เป็นต้นแบบ เป็นตัวอย่างของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอยืนยัน
ว่าจะพยายามเจริญรอยตามท่านเต็มความสามารถ

ตรงนี้จะเห็นเอกลักษณ์ของศรัทธา ความเลื่อมใส
ในพระพุทธรูปศาสนา คือจะถูกต้อง ก็ด้วยการนำสิ่งที่เชื่อ
เป็นหลักไปสู่การฝึกตนในไตรสิกขา

ในขณะที่กราบ เราอาจจะน้อมจิตระลึกในคุณธรรม
เด่นของพระศรีรัตนตรัยโดยตรง

กราบครั้งแรก เรายะลึกถึง พระพุทธรูป คือ
ปัญญา ความกรุณา และความปราศจากกิเลสของ
พระพุทธเจ้า ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน ว่าเป็น
คุณธรรมยอดเยี่ยม ข้าพเจ้าจะสร้างพุทธรูปขึ้นมาในใจ
ของตน

กราบครั้งที่สอง เรายะลึกถึง พระธรรมคุณ คือ
พระนิพพาน และกุศลธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นหลักความ
จริงและความดีที่ยอดเยี่ยม ข้าพเจ้าจะสร้างธรรมคุณขึ้น
มาในใจของตน

กราบครั้งที่สาม เรายะลึกว่า พระสังฆคุณ คือ
การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นการดำเนินชีวิตที่ยอดเยี่ยม
ข้าพเจ้าจะสร้างสังฆคุณขึ้นมาในใจของตน

ในฐานะที่เราเป็นผู้มี ปัญญาน้อย
ความกรุณาน้อย ความบริสุทธิ์จากกิเลสน้อย

ในฐานะที่เราได้บำเพ็ญกุศลธรรมน้อย
ยังไม่ถึงธรรมชั้นเยี่ยม คือนิพพาน

ในฐานะที่การปฏิบัติของเรายังไม่ค่อยดี
ไม่ค่อยชอบ

เมื่อเราแจ่มแจ้งในความหมายของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้ว เราสามารถกราบด้วยการบริกรรมได้ คือตอนประนมมือ นึกในใจว่า อรหันตสัมมาสัมพุทธโศภาควา แล้ว ในขณะที่กราบ นึก พุทธัง ภควันตังอภิวัตเทมิ

ประนมมือ นึกในใจว่า สวากขาโต ภควตา ธัมโมแล้ว ในขณะที่กราบ นึก ธัมมัง นมัสสามิ

ประนมมือ นึกในใจว่า สุปฏิปันโน ภควโต สวากสังโฆ แล้ว ในขณะที่กราบ นึก สังฆังนมามิ

เรากราบด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ต่อสัญลักษณ์ของสิ่งที่เราเคารพบูชาว่าเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิตของเรา และตั้งอกตั้งใจพัฒนาชีวิตตรงตาม พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณต่อไป

การที่เราระลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัยบ่อยๆ มันก็ช่วยให้เราไม่ลืมหูลืมตาชีวิต ที่เรากำหนดไว้ว่า ถูกต้อง ดีงาม เราไม่ลืมพระพุทธ ไม่ลืมพระธรรม ไม่ลืมพระสงฆ์ มันกลายเป็นการเตือนสติตัวเอง เป็นการยืนยันในอุดมการณ์ อุดมคติ ในหลักการของตัวเอง การกราบ การไหว้ จึงเป็นกิจกรรม เป็นการกระทำที่มีความหมาย และเราก็พอจะมองเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ใช้น้อม ไม่ใช่แค่

วัฒนธรรม ไม่ใช่แค่ธรรมเนียม หรือประเพณี อย่างเดียว

พระพุทธรูป

ในเมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานมานานแล้ว และมรดกอันล้ำค่าที่พระองค์ฝากไว้กับโลกเป็นนามธรรม ซึ่งตาเนื้อของมนุษย์เรามองไม่เห็น ทำอย่างไร เราจึงจะได้ระลึกถึงพระองค์ และสิ่งที่ท่านสอนได้ง่าย ไม่ลืมนุ้ อุดมการณ์และเข็มทิศของชีวิตเพราะหมกมุ่นแต่ในสิ่งทีผู้กมัดจิตใจ ตามประสาปุถุชนผู้ประมาทเป็นธรรมดา

อุบายที่นักปราชญ์ในพระพุทธศาสนาใช้ในการแก้ปัญหานี้ตั้งสองพันปีแล้ว คือการสร้างพระพุทธปฏิมา เพื่อให้เป็นจุดรวมศรัทธา กระตุ้นความรู้สึกที่ดงาม ซึ่งนำไปสู่ความคิดที่เื้อต่อความก้าวหน้าในธรรม

ความประมาทของมนุษย์พร้อมที่จะเกิดขึ้นอยู่ทุกเวลานาที การกราบพระพุทธรูปโดยมองท่านเหมือนเป็นเทวรูป และบนบานขอพรที่เป็นโลกีย์ลักษณะต่างๆ จึงมีตลอดมา พระพุทธรูปได้แต่ชวนให้มีการพิจารณาและการตั้งสติ แต่บังคับคนให้ทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ที่จะต้องถ่ายทอดและเผยแผ่

ความเข้าใจในเรื่องนี้

บางสำนักยังปฏิเสธพระพุทธรูปเสียเลย ถือว่าไม่เอาดีกว่า จะได้เลี่ยงปัญหาความงมงายได้ง่ายๆ อาตมาว่าการยกเลิกที่เดียวน่าเสียดาย เราเน้นที่การศึกษาในเรื่องนี้น่าจะได้ผล ท่าที่ต่อพระพุทธรูปที่ถูกเป็นเรื่องถกเถียงกันมานานแล้ว ในเมืองจีนอาจารย์เซ็นบางท่านใช้วิธีการเด็ดขาดในการสอนลูกศิษย์ ซึ่งอาจจะได้ผลบ้าง แต่จะเอาเป็นหลักปฏิบัติสากลไม่ได้

เคยอ่านเรื่องเล่าของอาจารย์เซ็นชาวอเมริกันรุ่นบุกเบิกชื่อ ฟิลิป แคปโล (Roshi Philip Kapleau) เล่าถึงตอนที่เขาไปฝึกที่ญี่ปุ่นครั้งแรก ว่าไปกับเพื่อนคนหนึ่ง ในหนังสือเซ็นเก่าแก่ที่เขาเคยอ่านที่บ้าน มีเล่าเรื่องอาจารย์เซ็นที่เฝ้าคัมภีร์ หรือแม่จนกระทั่งพระพุทธรูปองค์ไม้ เพื่อสอนเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่นในวัตถุ ตัดเพื่อใช้เป็นฟันในหน้าหนาวก็เคยมี

ฝรั่งอ่านเรื่องแบบนี้รู้สึกเท่ เพื่อนเขาจึงแปลกใจและไม่ค่อยประทับใจเมื่อเห็นเจ้าอาวาสวัดที่เขาไปปฏิบัติธรรม จุดธูปจุดเทียนแล้วไหว้พระอย่างอ่อนน้อมที่สุด เพื่อนผิดหวังมาก อุดถามไม่ได้

“ผมได้ยินว่า ครูบาอาจารย์สมัยก่อน เฝ้าหรือถ่ม

น้ำลายใส่พระพุทธรูป ทำไมท่านจึงต้องกราบ?”

“คุณอยากถ่มน้ำลายก็ถ่มเถอะ ไม่ว่า แต่อาตมาชอบกราบมากกว่า” พระอาจารย์ท่านตอบ

การเคลื่อนไหวของจิตใจของมนุษย์ประกอบด้วยเหตุผลส่วนหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งคือความรู้สึก บางสิ่งบางอย่าง เราเห็นเราได้ยินแล้วทำให้ชนลูก หรือน้ำตาไหล ไม่ใช่เรื่องของเหตุผลเลย เป็นเรื่องของจิตส่วนที่ไร้สำนึก จิตส่วนนี้ต้องการการพัฒนาเหมือนกัน เพราะบางครั้งอาจมีบทบาทมากกว่าจิตสำนึกในการกำหนดคุณภาพและชะตาชีวิตก็ได้ อย่างเช่น ความรู้สึกว่าสิ่งหนึ่งเหมาะกับเรา อาจปรุงแต่งเหตุผลว่าดีเพราะนั่นเพราะนี่ พร้อมกับความเชื่อที่ทำเพราะเหตุผล ในเมื่อจริงๆ แล้ว มีเหตุผลเพราะทำมากกว่า

ในเมื่อจิตส่วนที่ไม่สำนึกมีอำนาจสร้างเหตุผลสนับสนุนมันได้ ในการปฏิบัติเราต้องโน้มจิตมิตินี้ไปในทางที่เป็นบุญเป็นกุศล เพราะเหตุนี้แหละที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นความจำเป็นของสมาธิให้เป็นฐานของปัญญา ความสงบมีหน้าที่สำคัญในการชำระจิตไร้สำนึก

การกราบพระพุทธรูปเป็นกิริยาของกายที่มีผลต่อจิตไร้สำนึกเหมือนกัน การเอาหน้าผากจรดไว้กับพื้นมี

อำนาจที่เราจะอธิบายด้วยเหตุผลอย่างเดียวนั้นไม่ได้ ความรู้สึกขลังที่เกิดขึ้นเมื่อนั่งต่อหน้าพระพุทธรูปที่งดงามและเก่าแก่ ไม่ใช่เรื่องเหตุผลในขณะนั้นแน่นอน ความเงียบแสงเทียน กลิ่นธูป ช่วยกันสร้างอารมณ์ที่เอื้อต่อความออกงามของคุณธรรมในจิตใจเรา

แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาด้วยจิตสำนึก เรื่องความหมายของสิ่งที่เรากราบยอมเกิดสัญญาที่ดีซึ่งคอยแทรกซึมเข้าไปในจิตไร้สำนึกได้ สุดท้ายจิตสองส่วนมีผลต่อกันและกันอย่างลึกซึ้ง

พระพุทธเจ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้เลิศกว่าสัตว์ทั้งปวง หมายความว่าในภพภูมิทั้งหลาย ตั้งแต่ต่ำสุดคืออนรก จนถึงสูงสุดคือพรหมโลก หรือใช้ภาษาสมัยใหม่หน่อยในทุกๆ มิติของทุกๆ จักรวาล พระพุทธเจ้าเป็นใหญ่ ดังกล่าวเพราะคุณธรรม พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ทำให้สิ่งเศร้าหมองทั้งหลายในพระทัยของท่านดับโดยสิ้นเชิง ทำสิ่งดีงามทั้งหลายให้ถึงพร้อมในตัวของพระองค์อย่างไม่มีวันเสื่อม พระองค์บรรลूसิ่งสูงสุดซึ่งบรรลุลยากที่สุดด้วยพระองค์เองโดยไม่มีครูอาจารย์ อย่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง แล้ว

นำสัตว์โลกให้ทำตาม

ใน ๔๕ ปีที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดสัตว์ แม้ผู้ที่
รังเกียจพระองค์ที่สุด ไม่สามารถจับผิดพระพุทธเจ้าได้
แม้แต่ชนิดเดียว เราสนใจศึกษาคุณธรรมต่างๆ แหล่งการ
ศึกษาที่ดีที่สุดคือพุทธประวัติ ความสันโดษ ความสำรวม
ความอดทน ความ پاکเพียร ความเมตตากรุณา ความ
สงบ... ไม่มีสิ่งใดงามข้อไหนที่พระพุทธองค์ไม่มีในพระทัย
ของพระองค์ ไม่มีข้อไหนที่พระองค์ไม่สามารถสอนวิธี
พัฒนาให้กับหมู่มนุษย์ได้

พระพุทธองค์งามอย่างยิ่ง ทั้งกาย วาจา ใจ สวาก
บอกว่าเข้าเฝ้าพระองค์ก็ครั้งก็ร้อยครั้งก็รู้สึกประทับใจ
ในความงามของพระองค์เหมือนครั้งแรก ไม่มีคำว่าชิน
แม้แต่กษัตริย์บางองค์ยอมสละราชสมบัติมอบตัวเป็น
ลูกศิษย์ และออกบวช ทั้งๆ ที่อยู่ในป่าด้วยความลำบาก
ทางกาย ไม่เคยนึกจะสึกกลับไปเพลิดเพลินเหมือนเดิม
แม้แต่ครั้งเดียว

พระพุทธเจ้าของพวกเขาชื่อโคดม เดิมเป็นพระ
โอรสของพระเจ้าสุทโธทนะแห่งแคว้นศากยะ ซึ่งปัจจุบัน
อยู่ในเขตของประเทศเนปาล เจ้าชายสิทธัตถะเสียดสละ
ชีวิตที่สะดวกสบายที่สุด เพราะเห็นกามสุขว่าเป็นของ

แค่นั้นแหละ ท่านต้องการแสวงหาสิ่งทีเลิศประเสริฐกว่า
ธรรมดาที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย หลังจากเพียร
พยายามถึงหกปี ท่านประสบความสำเร็จตรงตามความ
ประสงค์ หลังจากตรัสรู้แล้วกายของพระองค์ยังเป็นกาย
ของมนุษย์อยู่ แต่จิตใจของพระองค์พ้นจากสภาพที่จะ
เรียกชื่อได้

ในพระสูตรเล่าว่า ครั้งหนึ่งระหว่างการเดินทาง
โทณพราหมณ์ได้เห็นรอยกงจักรในรอยเท้ากลางทางมีสี่
ตั้งพัน ประกอบด้วยกงและดุม ซึ่งไม่น่าจะเป็นรอยเท้า
มนุษย์ โทณพราหมณ์ติดตามรอยเท้านี้อย่างตื่นเต้น
จนกระทั่งเจอพระพุทธรูปเจ้ากำลังนั่งสมาธิใต้ต้นไม้ข้างทาง
พระองค์ดูสงบ น่าเลื่อมใสอย่างยิ่ง โทณพราหมณ์เข้าไป
เฝ้า แล้วทูลถามว่า

“ท่านผู้เจริญเป็นเทวดาหรือ ?”

“ดูกร พราหมณ์ เรามีใช่เป็นเทวดา ฯ”

พระพุทธรูปองค์ตรัสตอบ

“ เป็นคนธรรมดาหรือ ?”

“ เรามีใช่เป็นคนธรรมดา ฯ”

“ เป็นยักษ์หรือ ?”

“ เรามีใช่เป็นยักษ์”

“เป็นมนุษย์ใช่ไหม ?”

“ดูกร พราหมณ์ เรามีใช่เป็นมนุษย์”

โทณพราหมณ์ฟังคำตอบแล้วถึงง ชมวดคิ้ว

“เราถามท่านว่า เป็นเทวดาหรือ ท่านตอบว่าไม่ใช่ เราถามว่าเป็นคนธรรพ์หรือ เป็นยักษ์หรือ เป็นมนุษย์หรือ ท่านก็ตอบว่าไม่ใช่ทุกครั้ง ถ้าอย่างนั้น ท่านผู้เจริญเป็นอะไรกันแน่ ?”

พระพุทธองค์ตรัสอธิบายว่า การเป็นอะไรก็แล้วแต่ ต้องมีกิเลสอยู่ในใจที่ยังละไม่ได้จึงจะเป็น พระตถาคตละ กิเลสทั้งหมดแล้ว จึงไม่เป็นอะไรเลย แม้จนกระทั่งมนุษย์

“ดูกร พราหมณ์ เปรียบเหมือน ดอกอุบล ดอกปทุม หรือดอกบัวขาว เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ตั้งอยู่พ้นน้ำ แต่น้ำมิได้แปดเปื้อน แม้ฉันใด ดูกร พราหมณ์ เราก็คั้นนั้นเหมือนกัน เกิดในโลก เติบโตขึ้นในโลก อยู่ครอบงำโลก อันโลกมิได้แปดเปื้อน ดูกร พราหมณ์ ท่านจงจำเราไว้ว่าเป็นพระพุทธเจ้า ฯ”

เจ้าชายสิทธัตถะ รู้แจ้งเห็นจริงในสังขารแล้ว กลายเป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งในเวลาใดเวลาหนึ่งมีได้แค่องค์เดียว เปรียบเหมือนตำแหน่ง “ผู้ประเสริฐสุดในโลกทั้งปวง” ในเมื่อมนุษย์ภูมิไม่มีวันเริ่มต้น หรือวันเริ่มสร้าง

ขึ้นมา (big bang ฯลฯ เป็นเรื่องวัตถุ ไม่เกี่ยวกับภพภูมิ) พระพุทธเจ้าในอดีตมีนับไม่ถ้วน

ในเมื่ออนาคตไม่มีที่สุด พระพุทธเจ้าในอนาคตจะมีอีกนับไม่ถ้วนเช่นเดียวกัน แต่เวลาระหว่างความสูญหายไปของศาสนาของพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง และการบังเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าอีกพระองค์หนึ่ง ยาวนานมาก สมอเรนิกเวลายาวอย่างนี้ไม่ออก (มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่รู้เท่าทัน) หนึ่งล้านล้านล้านปีเหมือนเวลาลัดนิ้วมือครั้งหนึ่ง

ส่วนพระศาสนาของแต่ละพระองค์อยู่ไม่กี่พันปี หรือก็หมื่นปี ถ้าเทียบเวลาที่พระพุทธเจ้าและพระพุทธานุศาสนามี กับเวลาที่ไม่มี เวลาที่ไม่มีมีมากกว่าเยอะ เทียบกับห้องมืดมืดซิดซึ่งในหนึ่งหมื่นปีมีแสงเข้าไปส่องให้สว่างแค่หนึ่งวินาที พิจารณาอย่างนี้มีประโยชน์เพราะทำให้เราตระหนักได้ว่า ถึงแม้ว่าเราอยู่ในยุคเสื่อมของพระศาสนาของพระพุทธเจ้าชื่อโคดมก็ตาม เรายังโชคดี มีบุญอย่างยิ่ง และอย่างยากที่จะประมาณได้

พระพุทธเจ้า คือผู้รู้สังขารม ผู้ตื่นจากความหลับแห่งอวิชชา ผู้เบิกบานด้วยรสพระธรรม พระองค์หลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ และความหลงโดยสิ้นเชิงแล้ว

พระพุทธคุณที่ปรากฏอย่างโดดเด่นและงดงามยิ่งเป็นเอกลักษณ์ของความเป็นพุทธะคือ ปัญญา ความกรุณา และความบริสุทธิ์

การถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเราจะสมบูรณ์ขึ้น ด้วยการศึกษาคุณธรรมเหล่านี้ เพราะเป็นการพัฒนาความเข้าใจและความเลื่อมใสในพระองค์ เพื่อเป็นฐานความเห็นชอบและแรงดลบันดาลใจในการเจริญตามรอยพระยุคลบาทของพระองค์ในชีวิตของตน เพราะการมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง จะเกิดจากการปฏิบัติเท่านั้น

พระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้า

พระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้าเห็นได้จากญาณความรู้ต่างๆ ที่อยู่ในพระทัยของพระองค์ที่ท่านเปิดเผยให้สาวกทราบ และจากกุศโลบายต่างๆ ที่พระองค์ทรงใช้ในการโปรดสัตว์

ขอเล่าถึงความรู้อ่างประการของพระองค์พอเป็นตัวอย่าง

พระองค์ทรงรู้กฎธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่า อะไรเป็นไปได้ อะไรเป็นไปไม่ได้ (สำนวนภาษาบาลี คือ ไช

หรือมิใช่ฐานะที่มีได้) และแค่นั้นเพียงไร

โดยเฉพาะในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล
ในชีวิตของมนุษย์ ยกตัวอย่าง พระองค์เคยอธิบายวิสัย
ของพระโสดาบัน

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ
จะพึงยึดถือสังขารใดๆ โดยความเป็นสภาพเที่ยง
นั้น มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาสที่จะมีได้ ข้อที่บุคคลผู้ถึง
พร้อมด้วยทิวฐิ จะพึงยึดถือสังขารใดๆ โดยความ
เป็นสุขนั้น

จะพึงยึดถือธรรมใดๆ โดยความเป็นตนนั้น

จะพึงฆ่ามารดา

จะพึงฆ่าบิดา

จะพึงฆ่าพระ

จะพึงเป็นผู้มีจิตประทุษร้ายยังพระโลหิตของพระ
ตถาคตให้ห้อนั้น

จะพึงทำลายสงฆ์ให้แตกกัน

จะพึงถือศาสดาอื่นนั้น

มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาสที่จะมีได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แต่ข้อที่ปุถุชนจะพึงถือศาสดา
อื่น เป็นฐานะที่จะมีได้ ฯ”

พระองค์ทรงหยั่งรู้ อย่างละเอียดลึกซึ้งเรื่องผลของกรรม ว่ามีผลที่ผ่านมาแล้วอย่างไร ผลในปัจจุบันอย่างไร ผลในอนาคตอย่างไร ผลที่แน่นอน ผลที่ยังไม่แน่นอน เรื่องนี้ดูตัวอย่างจากสมัยที่ราชกุมารีชื่อสุนนาไปเฝ้าพระพุทธองค์ถามปัญหาเรื่องผลการปฏิบัติ สุนนาราชกุมารี ทูลถามว่า

“สาวกของพระผู้มีพระภาค ๒ คน มีศรัทธา มีศีล มีปัญญาเท่าๆ กัน คนหนึ่งเป็นผู้ให้ คนหนึ่งไม่ให้ คนทั้งสองนั้น เมื่อตายไปแล้ว พึ่งเข้าถึง สุคติโลกสวรรค์ แต่คนทั้งสองนั้น ทั้งที่เป็นเทวดาเหมือนกัน พึ่งมีความพิเศษ แตกต่างกันหรือ”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“ดูกร สุนนา คนทั้งสองนั้นพึ่งมีความพิเศษแตกต่างกัน คือ ผู้ให้เป็นเทวดาย่อมเหนือกว่าเทวดา ผู้ไม่ให้ด้วยเหตุ ๕ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุข ยศ และอธิปไตยที่เป็นของเทวดา ... จุติจากเทวโลกนั้นแล้ว มาสู่ความเป็นมนุษย์ คนที่ให้ย่อมเหนือกว่าคนไม่ให้ได้ด้วย...อายุ วรรณะ สุข ยศ และอธิปไตยที่เป็นของมนุษย์ ... ถ้าคนที่ให้ เป็นบรรพชิต ย่อมเหนือกว่าคนที่ไม่ให้ด้วย

เหตุ ๕ ประการ คือ เมื่อ (สมราวาส) ขอร้องก็รับ
 จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ยารักษาโรค ได้มาก
 เมื่อไม่ขอร้องก็รับได้น้อย และจะอยู่ร่วมกับเพื่อน
 พรหมจรรย์เหล่าใด เพื่อนพรหมจรรย์เหล่านั้นก็
 ประพฤติต่อเธอด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม
 เป็นที่พอใจเป็นส่วนมาก... ย่อมนำสิ่งเป็นที่พอใจ
 มาเป็นส่วนมาก”

สุนนาราชกุมารีทูลถามต่อว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ถ้าคนทั้งสองนั้นบรรลु
 อรหัต แต่คนทั้งสองนั้นทั้งที่ได้บรรลुอรหัตเหมือน
 กัน พึงมีความพิเศษแตกต่างกันหรือ”

พระพุทธเจ้า

“ดูกร สุนนา เราไม่กล่าวว่ามีเหตุแตกต่างกันใดๆ
 ในวิมุตติ กับ วิมุตติ”

สุนนาราชกุมารี

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้าอัศจรรย์ ข้าแต่พระองค์
 ผู้เจริญไม่เคยมี ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อนี้
 กำหนดได้ว่า ควรให้ทาน ควรทำบุญ เพราะบุญ
 เป็นอุปการะแม่แก่เทวดา แม่แก่มนุษย์ แม่แก่
 บรรพชิต ฯ”

พระพุทธเจ้า

“อย่างนั้นสุมนา อย่างนั้นสุมนา ควรให้ทาน ควร
ทำบุญ เพราะบุญเป็นอุปการะแม่แก่เทวดา แม่แก่
มนุษย์ แม่แก่บรรพชิต ฯ

ดวงจันทร์ปราศจากมลทิน เดินไปในอากาศย่อม
สว่างกว่าหมู่ดาวทั้งปวงในโลก ด้วยรัศมี ฉันทิ
บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วย ศิล มีศรัทธา ก็ฉันทนั้น ย่อม
ไพโรจน์กว่าผู้ตระหนี่ทั้งปวงในโลก ด้วยจาคะ”

พระองค์ยังรู้ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่คติทั้งปวง เช่น
รู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะมีชีวิตครอบครัวที่สุขสบาย
ปฏิบัติอย่างไรเพื่อขึ้นสวรรค์ชั้นต่างๆ ปฏิบัติอย่างไรจึงจะ
ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี
พระอรหันต์

พระพุทธองค์ทรงรู้ว่าการกำเนิดมีกี่อย่าง เทวโลก
พรหมโลก มีกี่ชั้น แต่ละชั้นเป็นอย่างไร ต้องสร้างเหตุ
อย่างไรบ้างจึงจะไปเกิดที่นั่นได้ ภพของเปรตมีกี่ชั้น นรก
มีกี่ชั้น สัตว์ทำกรรมอะไรไว้จึงต้องไปรับการทรมานใน
นรก

บางคนไม่เชื่อเรื่องนี้ และเสนอความเห็นว่าเป็นพระ
พุทธองค์สอนเรื่องสวรรค์นรกตามความเชื่อถือของคนใน

สมัยนั้น ความคิดอย่างนี้เกิดจากความเชื่อที่ไม่มี (และไม่อยากให้มี) บ้าง จากการไม่ศึกษาบ้าง คำตอบคือ ในประการแรก ความเชื่อถือในสมัยพุทธกาลเรื่องสวรรค์นรกมีหลากหลาย แม้แต่ผู้ที่บัญญัติเรื่องนี้ก็บัญญัติไม่เหมือนกัน การพรรณนาของพระพุทธองค์ไม่เหมือนของเดิมที่มีอยู่

ประการที่สอง ถึงจะเหมือนกัน ความเชื่อว่าพระพุทธเจ้าจะสอนอะไรที่ทรงรู้ว่าไม่จริงเพียงเพราะหวังผลในการเผยแผ่เป็นการดูหมิ่นพระพุทธเจ้าที่ค่อนข้างแรง เพราะพระพุทธองค์ตรัสยืนยันบ่อยครั้งว่าการพูดเท็จไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม เป็นไปไม่ได้ (ไม่มีฐานะที่จะเป็นได้) สำหรับพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าไม่ได้คิดเอาเอง หรือเห็นนิมิต เรื่องภพภูมิต่าง พระองค์ทั้งรู้ทั้งเห็นจึงจะเปิดเผยให้พวกเราได้ทราบ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ตราบจนปัจจุบันนี้เราคงจะไม่มีทางรู้ความจริงในเรื่องนี้

**“...เปรียบเหมือนหลุมคูถ ลึกยิ่งกว่าชั่วบุรุษ
เต็มไปด้วยคูถ ลำดับนั้น บุรุษผู้มีตัวอันความ
ร้อนแผดเผา ครอบงำ เหน็ดเหนื่อย สะทก
สะท้าน หิวระหาย มุ่งมาสู่หลุมคูถนั้นแหละ**

โดยหนทางสายเดียว บุรุษตาดีเห็นเขาแล้ว
 ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า บุรุษผู้เจริญนี้ ปฏิบัติอย่าง
 นั้น ดำเนินอย่างนั้นและขึ้นสู่หนทางนั้น จักมา
 ถึงหลุมคุณนี้ที่เดียว

โดยสมัยต่อมา บุรุษตาดีนั้น ฟังเห็นเขาตกลง
 ในหลุมคุณนั้น เสวยทุกขเวทนาอันแรงกล้า
 เผ็ดร้อน แม้อันใด ดูกรสารีบุตร เราย่อม
 กำหนดรู้ใจบุคคลบางคนในโลกนี้ด้วยใจ ฉะนั้น
 นั้น เหมือนกันแล้ว บุคคลนี้ ปฏิบัติอย่างนั้น
 ดำเนินอย่างนั้น และขึ้นสู่หนทางนั้น เบื้อง
 หน้าแต่ตายเพราะกายแตก จักเข้าถึงกำเนิด
 ดิรัจฉาน โดยสมัยต่อมา เราย่อมเห็นบุคคล
 นั้น เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เข้าถึง
 แล้วซึ่งกำเนิดดิรัจฉาน เสวยทุกขเวทนาอัน
 แรงกล้า เผ็ดร้อน ด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์
 ล่วงจักษุของมนุษย์”

ญาณความรู้ของพระพุทธเจ้าครอบคลุมทั้งความรู้
 เรื่องมนุษย์ และความรู้เรื่องโลก ครั้งหนึ่งพระองค์เคยเล่า
 ถึงโลกว่าเหมือนมะขามป้อม ต้องอีก ๒,๐๐๐ กว่าปีใน
 ยุคยานอวกาศถึงจะมีใครถ่ายรูปพิสูจน์ได้ เทคโนโลยีของ

พระพุทธเจ้าสูงกว่า พระองค์ทรงรู้ส่วนประกอบของโลก และชีวิต เช่นเรื่อง ธาตุ ชั้นันท์ อายตนะ

พระองค์ตรัสกับพระสารีบุตรว่าการกำเนิดของสัตว์ มีสี่ประเภท คือ ๑ ข้ำแรกเปลือกแห่งฟองเกิด ๒ ข้ำแรกไส้ [มดลูก] เกิด ๓ เกิดในปลาเฒ่า ๔ เกิดโดยฉับพลัน (เช่นเทวดา สัตว์นรก เป็นต้น)

ส่วนคติที่เกิดมี ๕ คือ นรก กำเนิดดิรัจฉาน เปเรต วิสัย มนุษย์ เทวดา

“ดูกรสารีบุตร เราย่อมรู้ชัดซึ่งนรก ทางยังสัตว์ให้ถึงนรก (กำเนิดดิรัจฉาน เปเรตวิสัย มนุษย์ เทวดา) และปฏิบัติอันจะยังสัตว์ให้ถึงนรก อนึ่ง สัตว์ผู้ดำเนินประการใด เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก (กำเนิดดิรัจฉาน เปเรตวิสัย มนุษย์ เทวดา) เราย่อมรู้ชัดซึ่งประการนั้นด้วย”

พระพุทธเจ้ามีปัญญาหยั่งรู้มนุษย์แต่ละคนที่เข้าเฝ้าพระองค์อย่างถ่องแท้และฉับพลัน เช่นรู้จักจิตนิสัยว่าปกติว่าเริง หรือขี้อาย เชื้อมั่นในตัวเองหรือขี้สงสัย ชอบสังคมหรือชอบอยู่คนเดียว พระองค์ทรงรู้ศักยภาพ

ของแต่ละคนในการพัฒนาจิต และในขณะที่เฝ้าอยู่รู้ชัดว่าจิตใจของแต่ละคนในเวลานั้นกำลังมีอารมณ์อะไรอยู่ มีโลภ มีโกรธ สับสน วุ่นวาย หรือเคารพนับถือ พระองค์รู้หมด เหมือนคุณฉลากกระป๋องอาหารที่บอกส่วนประกอบ รวมถึงสารเคมี และวิตามิน ว่ามีเท่าไร พระพุทธเจ้ายังรู้ความยิ่งและหย่อนของอินทรีย์คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นคุณธรรมที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการบรรลุนิพพาน ที่จริงพระพุทธเจ้าไม่ต้องรอคอยให้ใครมาเฝ้าจึงจะรู้สิ่งเหล่านี้ แค่โน้มจิตถึงคนนั้นก็รู้ได้ทันที

ปกติเข้ามิตพระพุทธองค์ทรงตรวจโลก ด้วยญาณเหมือนเรดาร์ เพื่อรู้ว่าผู้พร้อมที่จะบรรลุนิพพานอยู่ตรงไหนบ้าง นอกจากธรรมชาติของบุคคลต่างๆ แล้ว พระพุทธเจ้ายังหยั่งรู้สภาวะจิตขั้นสูงอย่างลึกซึ้ง พระพุทธองค์รู้จักขั้นต่างๆ ของจิตสงบถึงขั้นสุดยอด พระองค์รู้เรื่องของรูปฌาน อรูปฌาน และนิโรธสมาบัติ ว่ามีลักษณะอาการเป็นเครื่องสังเกตอย่างไรบ้าง จะเข้าอย่างไร แต่ละสภาวะเจริญงอกงามด้วยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง เสื่อมเพราะเหตุปัจจัยอะไรบ้าง

พระองค์คุ้นเคยกับสิ่งเหล่านี้ สุดยอดความ

ประณีตของจิต เหมือนพวกเรารู้จักกับหน้าของญาติสนิท มิตรสหาย เป็นเรื่องธรรมดาของท่าน นักวิทยาศาสตร์ ลงทุนมหาศาลในการสร้างเครื่องตรวจดมอง แม้แต่ฉาน ที่ ๑ เขายังไม่รู้จักร เราอาจจะเรียกพระพุทธเจ้าเป็นนัก วิทยาศาสตร์ยิ่งใหญ่ของโลกก็ได้ แต่กลัวจะเป็นการให้ เกียรติที่ต่ำเกินไป

ในคืนที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ พระองค์ได้วิชาสาม ข้อ ข้อที่สำคัญที่สุดคือข้อที่สาม **ความรู้ในการละกิเลส ทั้งปวง** ซึ่งเป็นตัวการพันทุกข์ของพระองค์ แต่ก่อนหน้านั้นพระองค์เกิดความรู้ในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดที่ทำให้พระทัยของท่านถึงจุดสุกงอม **ข้อแรกคือการ ระลึกชาติ** ไม่ใช่แค่ชาติสองชาติ ไม่ใช่พันชาติแสนชาติ แต่ระลึกชาติเป็นกัปเป็นกัลป์

“...ตลอดสังวัฏกัปเป็นอันมากบ้าง ตลอด วิวัฏกัปเป็นอันมากบ้าง ตลอดสังวัฏวิวัฏกัป เป็นอันมากบ้างว่า ในภพนั้น เรามีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหาร อย่างนั้น เสวยสุข เสวยทุกข์อย่างนั้น ๆ มี กำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นจติจากภพนั้น แล้ว ได้ไปเกิดในภพนั้น แม้ในภพนั้น เราก็

“ได้มีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณ
 อย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์
 อย่างนั้น ๆ มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นจุติ
 จากภพนั้นแล้ว ได้มาเกิดในภพนี้ ตถาคต
 ย่อมระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้ง
 อากาโร พร้อมทั้งอุเทศ ด้วยประการฉะนี้”

วิชาที่สองคือสิ่งที่เราเรียกด้วยภาษาชาวบ้านว่า
 ตาทิพย์

“ตถาคตย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติ
 เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี
 ตกยาก ด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักษุของ
 มนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า
 สัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกายทุจริต วจีทุจริต มโน
 ทุจริต ตีเตียนพระอริยเจ้าเป็นมิจฉาทิฏฐิ ยึดถือ
 การกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฏฐิ เบื้องหน้าแต่
 ตายไป เขาย่อมเข้าถึงอบาย หุคติ วินิบาต นรก
 ส่วนสัตว์เหล่านี้ ประกอบด้วยกายสุจริต วจีสุจริต
 มโนสุจริต ไม่ตีเตียนพระอริยเจ้า เป็นสัมมาทิฏฐิ
 ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ สัมมาทิฏฐิ เบื้อง
 หน้าแต่ตายไป เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์”

ปัญญา กรุณา สัมพันธ์กัน

พระพุทธเจ้าอยู่เพื่อโปรดสัตว์ เมื่อแรงดลบันดาลสำคัญขงใจมนุษย์คือตณหา ดับสนิทแล้วในพระหทัยของพระองค์ พระกรุณาคุณย่อมทำหน้าที่ทดแทน เพราะฉะนั้นพระองค์ทรงใช้พระปัญญาคุณทำงานตอบสนองความต้องการนำสัตว์โลกออกจากทุกข์ ปัญญาของพระพุทธองค์จึงปรากฏชัดที่สุดในการสั่งสอนหลักพระธรรมวินัยเพื่อโปรดสัตว์

พระพุทธเจ้าสร้างสถาบันสงฆ์เพื่อรองรับผู้มีจิตศรัทธาแรงกล้าในการศึกษาและปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ พระองค์กำหนดพระวินัยและข้อวัตรปฏิบัติโดยจุดประสงค์ที่การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อที่สุดต่อการบรรลุธรรม และพระองค์ประสบความสำเร็จอย่างไม่น่าเชื่อพระภิกษุและภิกษุณีบรรลุธรรมมากมาย

ในสังคมที่ยึดมั่นอย่างเหนียวแน่นในระบบชั้นวรรณะ พระองค์สามารถจัดสรรบรรยากาศที่ทำให้พระสาวกที่มาจากหลายชั้นชาติวรรณะให้อยู่ร่วมกันอย่างสมานสามัคคี การที่สถาบันนี้อยู่ได้ถึง ๒,๕๔๙ ปี และทำหน้าที่สืบทอดพระธรรมวินัยทั้งด้วยหลักคำสอน หลักปฏิบัติ และหลักการบรรลุธรรมได้ตลอด เป็นเครื่องพิสูจน์

ปัญญาของพระองค์อย่างดี

ในการสอนผู้ที่เข้าเฝ้า ไม่ว่าจะ เป็น เทวดา หรือ มนุษย์ ผู้ศรัทธาหรือไม่ศรัทธา ผู้มีกิเลสมากหรือมีกิเลส น้อย พระพุทธองค์สามารถจัดการสอนให้เหมาะสมแก่ผู้ ฟังอย่างน่าอัศจรรย์ ไม่ว่าจะด้วยเนื้อหา สำนวน การอุปมา อุปมัย หรือในการเลือกกาลเทศะที่จะอำนวยผล

พระกรุณาคุณ

เมื่อพระพุทธเจ้าเสวยวิมุตติสุข คือความสุขของการตรัสรู้พอสมควรแล้ว สิ่งแรกที่เกิดขึ้นในพระทัยคือ ปัญหาการช่วยสัตว์อื่นให้ตรัสรู้ตาม ในชีวิตที่เหลืออยู่ ควรจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์และเกิดความสุขกับโลก ทุกโลกให้มากที่สุด ในระยะเริ่มแรกท่านไม่แน่ใจว่าจะ มีใครสามารถทำตามพระองค์ได้ เพราะธรรมะชั้นสูง ละเอียดลึกซึ้งเหลือเกิน

อย่างไรก็ตาม พระพรหมชื่อ ท้าวสหัมบดี ลงมา คารวะพระองค์แล้วยืนยันว่า ยังมีผู้ที่มีบารมีพอจะเข้าใจ และอาราธนาพระองค์ให้ “เปิดประตูสู่ความไม่ตาย” สำหรับผู้ที่รอคอย จากนั้นพระพุทธเจ้าไม่อยู่เฉยๆ ตลอด ๔๕ พระพรรษา พระองค์ทรงสั่งสอนเทวดาและมนุษย์

ให้รู้จักทางพ้นทุกข์ โดยไม่เคยเห็นแก่เหน็ดแก่เหนื่อย
แม้แต่นิดเดียว ในพระหทัยของพระองค์ เครื่องดลบันดาล
ใจคือความกรุณาที่ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ

เมื่อพระองค์ไม่จำเป็นต้องห่วงตัวพระองค์เองอีก
แล้ว ท่านมีกำลังช่วยสัตว์อื่นได้เต็มที่ โปรดสัตว์โดย
ไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทนแม้แต่ศรัทธาหรือความรู้สึก
ขอบคุณของผู้ที่รับประโยชน์ พระพุทธเจ้าทรงใช้ชีวิต
แนะนำพร้าสอน เปิดเผย ชี้แจง เหมือนต้นไม้ใหญ่ให้
ร่วมให้ผล คือธรรมชาติของพระพุทธเจ้าเป็นเช่นนั้นเอง

พระพุทธเจ้าเคารพพระธรรม พระองค์จึงสอน
ธรรมะที่ไหน เมื่อไร ให้ใคร ก็เหมือนพระองค์ฝากยาวิเศษ
อันล้ำค่าให้เป็นของขวัญ ผู้ที่มาฟังธรรมหรือมาบวชได้
รับความเมตตากรุณาจากพระองค์เท่าเทียมกัน และ
เหมาะแก่กำลังและศักยภาพของผู้รับ

พระองค์มองทุกคนเป็นสัตว์มีทุกข์ ต้องการยา
วิเศษคือธรรมะ ความรู้สึกของพระพุทธเจ้าต่อราहुล
พระราชโอรส และต่อเทวทัต ผู้วางแผนทำลายพระ
ศาสนาก็ไม่ต่างกัน พระพุทธเจ้าสั่งสอนคนทุกประเภท
ทุกเพศทุกวัย ผู้ชายผู้หญิง แก่ชรา หนุ่มสาว และเด็ก
พระพุทธองค์สอนหมดและได้ผลมากที่สุดเท่าที่บุญบารมี

และกรรมของเขาอำนวยความสะดวก

พระองค์สอนคนรวย คนจน คนอ่อนน้อม คนก้าวร้าว อย่างสม่ำเสมอ ไม่ปฏิเสธใคร บางคนมาอย่างอาพาตพยาบาล พระองค์ตอบสนองของความเกลียดชังด้วยความสงเคราะห์ที่ยิ่งกว่าคนนั้นสามารถให้กับคนที่เขารักมากที่สุดในโลก

ถึงแม้ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นที่พอใจของปัญญาชนเป็นพิเศษ รวมถึงผู้บริหารประเทศชาติต่างๆ พระองค์ไม่เคยหวั่นไหวเพราะโลกธรรม พระองค์ไม่เคยคิด เอาใจ หรือให้เวลาแก่ผู้มีอำนาจมากกว่าคนอื่น พระองค์ถือพระธรรมเป็นหลัก พระธรรมเป็นเกณฑ์อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

พระองค์เคยเดินทางหลายสิบกิโลเมตรเพื่อโปรดผู้พร้อมที่จะเห็นธรรมแค่คนเดียวหลายครั้งจนเป็นเรื่องธรรมดา และผู้ที่พร้อมนั้น เป็นคนเลี้ยงวัวก็มี คนเป็นโรคเรื้อนก็มี พระพุทธองค์สอนอยู่เสมอว่า ความสูงความต่ำของคน ไม่ได้อยู่ที่ชาติกำเนิด ยศถาบรรดาศักดิ์ หรืออำนาจ หากอยู่ที่การกระทำด้วยกาย วาจา ใจ

พระพุทธเจ้ารับผู้มีศรัทธาในชีวิตพรหมจรรย์เข้าสู่สถาบันสงฆ์ โดยไม่คำนึงถึงชั้นวรรณะ พราหมณ์บวชก็

หมดความเป็นพราหมณ์ตั้งแต่วันบวช จัณทาลก็หมดความเป็นจัณทาล พระองค์ตรัสว่าเหมือนแม่น้ำต่างๆ ไหลไปสู่ทะเล ถึงทะเลแล้ว ทุกสายย่อมสิ้นชื่อและความเป็นแม่น้ำของตนทันที

งานสอนของพระพุทธองค์ไม่ได้จบลงที่มนุษย์เท่านั้น ท่านยังเป็นศาสดาของหมู่เทวดาด้วย ตอนกลางคืนดึกๆ เทวดาจะชอบเข้าเฝ้าถามปัญหาธรรมะ หรือให้พระพุทธเจ้ารับรองความเข้าใจของตนว่าถูกต้อง พระองค์สอนเทวดาด้วยความเอ็นดู รับรองบ้าง ไม่รับรองบ้าง เปิดเผยความจริงของธรรมชาติให้เทวดาฟัง และเตือนไม่ให้ประมาท

อย่างไรก็ตาม คงต้องเป็นเรื่องธรรมดาเหมือนกันว่าหมู่เทวดาที่ไม่ศรัทธาก็มี พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่าเทวดาที่หลงเพลิดเพลินในสวรรค์สมบัติ กลัวพระองค์กันมาก เหมือนสัตว์ป่าทั้งหลายกลัวราชสีห์ ทั้งนี้เพราะถ้าฟังธรรมต้องตระหนักว่าแม้สวรรค์ที่ตนรักนถุหนาก็ไม่เที่ยง เป็นขำวร้ายที่เทวดากลุ่มนี้ไม่อยากฟังที่สุด

พอเสร็จจากการสอนเทวดา พระองค์มีเวลาพักผ่อนนิดเดียวก่อนนั่งสมาธิใช้ญาณดูว่าวันนี้มีใครที่เฝ้าบ้างที่มีอินทรีย์สุกอมพอที่จะเห็นธรรม เสร็จแล้ว

พระองค์ออกไปโปรดสัตว์ในรูปแบบที่เราเรียกว่า
 บิณฑบาต

กลับวัดหลังบิณฑบาต พระพุทธเจ้ายังทำประโยชน์
 ต่อ ตอนกลางวันพระองค์อบรมฆราวาส ตอนเย็นท่าน
 สอนพระสงฆ์ให้พุทธโอวาทแล้ว พระองค์มักจะตรัสว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย

**กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล
 ผู้นุเคราะห์เอื้อเอ็นดู พึงกระทำแก่สาวก
 กิจนั้นเรากระทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ดูกร
 ภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง ขอเธอ
 ทั้งหมดจงภาวนาเถอะ อย่าประมาท อย่า
 ต้องเป็นผู้เดือดร้อนใจในภายหลังเลย นี่คือ
 อนุศาสนีของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ฯ”**

ในการโปรดสัตว์ พระองค์ใช้ปัญญาตลอด อิทธิ
 ฤทธิ์พระองค์มีพร้อม แต่ไม่ค่อยให้ใครเห็น เพราะไม่
 ต้องการให้ใครศรัทธาพระองค์เพียงเพราะเรื่องนี้ ซึ่งจะ
 มีผลทำให้ผู้เข้าเฝ้าพระองค์มีวแต่ตื่นตื้นกับเรื่องที่ไม่นำ
 ออกจากทุกข์ และพระองค์ไม่ต้องใช้ฤทธิ์รักษาโรคกาย
 เป็นหมอธรรมดา เพราะท่านทรงมุ่งที่จะให้สัตว์ทั้งหลาย
 พ้นจากวิภูฏสงสาร ไม่ใช่แก้อาการของโรคกายในชาติ

เดี๋ยวเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม พระพุทธองค์ยังแสดงปาฏิหาริย์เป็นครั้งคราวเพื่อประโยชน์ในการโปรดสัตว์เป็นกรณีพิเศษ อย่างเช่น เพื่อทำลายความยึดมั่นถือมั่นของพระพุทธบิดาว่าพระพุทธองค์ยังเป็นพระราชโอรสเหมือนเดิม ซึ่งความเชื่อนี้เป็นการปิดบัง ทำให้พระพุทธบิดาไม่สามารถบรรลุธรรมได้ หรืออีกโอกาสหนึ่งเมื่อโปรดองคฺุฑิมมาล ซึ่งต้องทำให้อยู่ในสภาพงวยงง จึงจะยอมหยุดเพื่อฟังธรรม

บางครั้งพระพุทธองค์ตรัสอย่างสละสลวย บางครั้งอย่างตรงไปตรงมา บางครั้งพระองค์ตรัสอย่างละเอียด เช่นแบ่งซอยความคิดของลัทธิศาสนาต่างๆ ออกเป็น ๖๒ ประเภท บางครั้งตรัสกะทัดรัดมาก ไม่ก็คำ บางครั้งท่านอธิบายเรื่องลึกซึ้งซึ่งฟังยาก บางทีพูดเรื่องง่ายๆ ด้วยการอุปมาที่ชวนสนุก อย่างเช่นเปรียบเทียบการฝึกจิตกับการเลี้ยงโค หรือเปรียบพระไม่ดีกับอึกา เทียบคนเห็นแก่กินกับจระเข้ เป็นต้น

พระองค์ตรัสเฉพาะสิ่งที่เป็นความจริง เป็นประโยชน์ และถูกกาลเทศะ พระองค์ยังมีอารมณ์ขันด้วย เล่นคำได้เก่งที่สุด บรรดาพระสาวกจะมีเรื่องชวนยิ้มให้ฟังบ่อย โดยเฉพาะตอนอบรมเรื่องพระวินัย ขอยกตัวอย่าง ...

“สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งถูกความกระสัน เบียดเบียน ได้ตัดองค์กำเนิดของตนเสีย ภิกษุทั้งหลาย ... กราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย โมฆบุรุษนั้น เมื่อสิ่งที่จะพึงตัดอย่างอื่น ยังมี ไพล่ไปตัดเสียอีกอย่าง ภิกษุไม่พึงตัดองค์กำเนิดของตน รูปใดตัด ต้องอาบัติถุลลัจจัย ฯ”

ทุกๆ เรื่องที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน เราสามารถมองเห็นพุทธคุณได้ชัดอยู่เสมอ พระองค์โปรดสัตว์ด้วยจิตที่เป็นอิสระจากกิเลส ด้วยความกรุณาเป็นแรงดลบันดาลพระทัย และโดยมีปัญญากำกับอยู่ตลอดเวลา

แต่ในบางเรื่อง พระพุทธองค์จะทรงพูดตรงๆ ทั้งๆ ที่รู้ว่าผู้ฟังอาจจะไม่ชอบ พระองค์จะไม่ปิดบังอำพราง บางเรื่องจะเป็นความคิดความเชื่อของพราหมณ์ในสมัยนั้น ท่านก็ไม่ค้าน แต่ถ้าเป็นความคิดความเชื่อที่ผิดๆ โดยเฉพาะเรื่องกฎแห่งกรรม พระพุทธองค์ต้องพูดเหมือนกัน อย่างเช่น ความเชื่อเรื่องชั้นวรรณะ ว่าเกิดในตระกูลพราหมณ์เป็นคนบริสุทธิ์ทันที บริสุทธิ์เพราะกำเนิดพระพุทธองค์ไม่ยอม ความคิดอย่างนี้ที่ขัดกับหลักกรรม

พระองค์ข้าเสมอว่า เราได้ดีเพราะการทำความดี เรา
ชั่วเพราะการทำความชั่ว ไม่ใช่เพราะชาติกำเนิด

พระพุทธองค์เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา ถึงพร้อม
ด้วยความเมตตากรุณา เรายังไม่รู้ว่าปัญญาคืออะไร
อ่านพระไตรปิฎกจะได้รู้ ยังไม่รู้ว่าความเมตตากรุณาที่
แท้จริงเป็นอย่างไร อ่านพระไตรปิฎกจะได้รู้ ถ้ามอง
พระพุทธองค์ในแง่เป็นผู้ที่ละทุกข์ ละกิเลส ท่านละทุก
อย่างโดยสิ้นเชิง ถ้าเป็นแง่บำเพ็ญ ท่านบำเพ็ญสิ่งที่ดี
งามทุกอย่างถึงที่สุด ไม่มีสูงกว่า แล้วเราทั้งหลายเป็นผู้ที่
มีบุญอย่างยิ่ง ที่เราเป็นชาวพุทธ เราเป็นผู้ที่ถือว่า เป็นลูก
ของพระพุทธเจ้า

การกล่าวถึงคุณของพระพุทธเจ้าคงไม่มีที่จบง่าย ๆ
แต่ในที่นี้ จะขอคัดลอกพระพุทธพจน์เพื่อเป็นการสรุป
ความ

**“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เอก เมื่อเกิดขึ้น
ในโลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อ
ความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์
โลก เพื่ออรรถประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข
แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย บุคคลผู้เอกเป็น
ไฉน คือ พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธ**

... ความปรากฏแห่ง พระตถาคต อรหันต
สัมมาสัมพุทธเจ้า หาได้ยากในโลก

... พระตถาคต เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิดขึ้น
เป็นอัจฉริยมนุษย์

...กาลกิริยาของ... พระตถาคต เป็นเหตุเดือด
ร้อนแก่ชนเป็นอันมาก

... พระตถาคต เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิดขึ้น
เป็นผู้ไม่มีที่สอง ไม่มีใครเช่่นกับพระองค์ ไม่มี
ใครเปรียบ ...เป็นผู้เลิศกว่าสัตว์ทั้งหลาย

...ความปรากฏขึ้นแห่งพระตถาคต เป็นความ
ปรากฏแห่งจักขุใหญ่ แห่งแสงสว่างใหญ่ แห่ง
โอกาสใหญ่ แห่งอนุตตรริยะ ๖ เป็นการกระทำ
ให้แจ้งซึ่งปฏิสัมภิตา ๔ เป็นการแทงตลอด
ธาตุเป็นอันมาก เป็นการแทงตลอดธาตุต่างๆ
เป็นการกระทำให้แจ้งซึ่งผล คือ วิชาและ
วิมุตติ เป็นการกระทำให้แจ้งซึ่งไสดาปัตติผล
สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล...”

พระพุทธคุณมีรายละเอียดอีกมากมาย ในที่นี่ได้
เล่าพอเป็นตัวอย่างเท่านั้น ยิ่งศึกษา ยิ่งระลึกถึงก็ยิ่งมี
ความสุข ขอให้ผู้อ่านพิจารณาต่อ

พระธรรม

ธรรมะเป็นที่พึ่งของสัตว์อันสูงสุด ส่วนที่พึ่งอีกสองข้อคือพระพุทธและพระสงฆ์นั้น ปรากฏได้เพราะมีพระธรรมเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าคือพระพุทธเจ้า พระสงฆ์คือพระสงฆ์เพราะการเข้าถึงธรรม ในบางยุคไม่มีพระพุทธเจ้า ไม่มีพระสงฆ์ แต่พระธรรมคงอยู่เหมือนเดิม เพราะธรรมะคือความจริง พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ประเสริฐเพราะธรรม

ธรรมะเป็นสรณะเพราะ **“ทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว”** คือผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างถูกหลักย่อมพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชาติปัจจุบัน และยังสบายใจได้ว่าตายแล้วจะไม่ต้องไปเกิดในที่ลำบากหรือทรมาน ส่วนผู้ที่ทะเลาะไปรุ่งในธรรมชั้นสูงจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ในเมื่อพระธรรมมีพลังอัศจรรย์ขนาดนี้ ท่านจึงเรียกว่า **เกษม** คือ **ให้ความปลอดภัยอย่างยิ่ง**

ธรรมะชั้นปริยัติคือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่

๑. เปิดเผยธรรมชาติของมนุษย์และโลก และ
๒. ชี้แจงวิธีปฏิบัติเพื่อละความโลภ ความโกรธ

ความหลง

ซึ่งตรงตามพุทธพจน์ว่า เราสอนแต่ทุกข์ และความ
ดับทุกข์

ธรรมะชั้นปฏิบัติคือคุณธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วย
การพยายามดำเนินชีวิตตามหลักคำสั่งสอนของพระ
พุทธองค์

ธรรมะชั้นปฏิบัติ คือ มรรคผล นิพพาน

ธรรมะเป็นที่พึง “ในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และ
ในที่สุด”

ธรรมะเป็นที่พึง **ในเบื้องต้น** เพราะให้ข้อมูลที่ถูกต้องว่าอะไรเป็นอะไร ให้ทราบเรื่องบุญเรื่องบาป สิ่งควรและไม่ควร เรื่องสุขเรื่องทุกข์ เรื่องความเจริญเรื่องความเสื่อม เรื่องสิ่งสูงสุดที่เราควรจะได้จากชีวิต และเรื่องหนทางไปสู่สิ่งนั้น แคร้วเป็นสัญญาความจำเอาไว้ เราก็ได้กำไรมหาศาลแล้ว อย่างน้อยก็ป้องกันไม่ให้เราหลงไหลเพราะแรงความเชื่อถือผิดๆ และค่านิยมต่ำทราม

ในท่ามกลาง ธรรมะเป็นที่พึงในฐานะสิ่งดีงามที่เราปฏิบัติด้วยกาย วาจา ใจ อย่างเช่น สติ วิริยะ ความเพียร ความอดทน ปัญญา เป็นต้น ซึ่งให้ความปลอดภัยและความสุขว่าคุณภาพชีวิตเราสูงขึ้นเรื่อยๆ

ในที่สุด ธรรมะเป็นที่พึงในระดับอริยมรรคอริยผล

ความสงบ ความเมตตากรุณา ปัญญามั่นคงไม่เสื่อมแล้ว ไม่มีกิเลสบีบคั้นจิตใจก็สุขที่สุดแล้ว

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเรียกว่า สวากขาโต ตรัสไว้ดีแล้ว เพราะเป็นระบบองค์รวมที่สมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่มีส่วนใดขาด ส่วนใดเกิน คำสอนของพระพุทธเจ้าชี้แจงความจริงของธรรมชาติทั้งภายใน และภายนอก เปิดเผยสิ่งสูงสุดที่เราควรจะได้จากชีวิต และหนทางที่จะเข้าสู่สิ่งนั้น ความรู้ที่ควรทราบเรื่องการปฏิบัติมีครบ ไม่ว่าจะในแง่สิ่งที่เป็นอุปการคุณต่อการปฏิบัติ หรือในสิ่งที่เป็นอุปสรรค รายละเอียดในการบำเพ็ญ และการละพระองค์สอนหมด เราศึกษาและปฏิบัติธรรมได้ดีแล้ว ไม่มีกิเลสตัวไหนที่จะครอบงำจิตเราได้

ถ้าหากว่าพวกเราทั้งหลายไม่เคยรู้จักกับพระพุทธเจ้า ไม่เคยรู้จักคำสอนของพระองค์ ซึ่งเราเรียกรวมๆ ว่าเป็นธรรมะ ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรใหม่ อาตมาว่าต้องแยกว่านี่แน่นอนทุกคน ถึงแม้ว่าเราอาจจะถ่อมตนว่า เรายังไม่ค่อยรู้เรื่องอะไร ไม่ค่อยจะก้าวหน้า ก็ไม่เป็นอะไร ค่อยเป็นค่อยไปเรื่อยๆ อาตมาว่ายังดีกว่าไม่ได้เข้ามาในศาสนานี้เลย ตราบใดที่มีชีวิตอยู่ เรามีโอกาสที่จะพัฒนาต่อไป มีธรรมะเป็นที่พึ่ง เป็นแนวทาง เป็นแผนที่

ที่ไม่เคยทำให้ผู้ทำตามต้องผิดหวัง

พระสงฆ์

พระพุทธเจ้าตรัสในธรรมบทว่า

**“ไม่ว่าัญชนิดไหน ที่ผู้ใคร่บุญพึงบูชาตลอดปี
การบูชาญั้นมีค่าไม่เท่าหนึ่งในสี่ของการ
ยกมือไหว้ท่านผู้ปฏิบัติตรงตามอริยมรรคแม้
เพียงครั้งเดียว**

**การไหว้บุคคลเช่นนั้นประเสริฐกว่าเป็นไหน ๆ
ผู้กราบไหว้ อ่อนน้อมถ่อมตัวต่อผู้ใหญ่เป็น
นิจศีล ย่อมเจริญด้วยคุณธรรมสี่ประการคือ
อายุ ชื่อเสียง สุข และกำลัง”**

ถึงแม้ว่าพระพุทธองค์ทรงรับรองว่า ผู้ใดปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบ สามารถพ้นทุกข์เหมือนพระพุทธองค์ได้
ก็ตาม แต่ถ้าหากว่าไม่มีตัวอย่างของจริงให้เห็น ลึกลงไป เรา
คงไม่เชื่อนิท ถ้าสมมุติว่าตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึง
ทุกวันนี้ ยังไม่เคยมีใครประสบความสำเร็จสักคน เราคง
ต้องสงสัยว่า มรรคผลนิพพานเหลือวิสัยกรรมัง หรือถึงจะ
เคยมี มาถึงตอนนี้ก็หมดสมัยแล้ว

ถ้าไม่มีพระสงฆ์เป็นตัวอย่าง เราคงสูญเสียความสงสัยนี้

ไม่ได้ โคมหน้าของความสงสัยอาจจะไม่น่าเกลียด หรือน่ากลัว เท่าสหายในเสนามารบางตัวก็จริง แต่ความสงสัยเป็นกิเลสที่ร้ายแรง เพราะไม่มีสิ่งใดมีอำนาจบ่อนทำลายความอดทน ความพยายามของเราเท่าความลังเลสงสัย

อย่างไรก็ตาม เราโชคดีว่า ตั้งแต่สมัยพุทธกาล จนถึงทุกวันนี้ โลกมีพระอรียเจ้าให้ความร่มเย็นแก่ผู้มีศรัทธาไม่ขาดสาย พระอรียสงฆ์นี้ประกอบด้วยทุกคนที่ได้บรรลุนิพพานตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป มีสมาชิกทั้งฝ่ายนักบวช และฝ่ายฆราวาส ทั้งผู้ชายและผู้หญิง พระอรียเจ้าทั้งหลายเป็นพยาน ท่านได้พิสูจน์ด้วยชีวิตของท่านเองว่า การปฏิบัติมีผลจริง ไม่ใช่แค่ปรัชญา ไม่ล้าสมัย พระอรียสงฆ์เป็นผู้พิสูจน์ว่าการปฏิบัติย่อมมีผลจริงทุกยุคทุกสมัย

พระอรียเจ้าเป็นที่พึ่งแก่เราได้

ในการเป็นพยาน เป็นกำลังใจ

ในการเป็นตัวอย่างในภาคปฏิบัติ

ในการอบรมสั่งสอนธรรมะ

ในการเป็นเนื่อนาบุญอันยิ่งใหญ่

ถ้าเราอ่านประวัติของครูบาอาจารย์ จะได้กำลังใจมาก เมื่อเห็นว่าท่านไม่ใช่ผู้วิเศษอะไรตั้งแต่เด็ก ส่วนมาก

ก่อนบวช ท่านเป็นชาวบ้านธรรมดา การศึกษาทางโลกมีไม่มาก แต่ท่านฉลาดหลักแหลมที่เดียวในการบริหารใจ และการศึกษาความจริงของชีวิต โดยเฉพาะในชั้นละเอียดภายใน

แต่ก่อนที่ท่านปราบปรามกิเลสได้ ท่านต้องสู้อย่างเต็มความสามารถ เมื่อเรารู้ว่าแม้แต่ครูบาอาจารย์ผู้มีการมีสูง ยังต้องผ่านขั้นตะเกียกตะกายเหมือนกับตัวเรา เราจะไม่ต้องน้อยใจ หรือท้อแท้กับข้อบกพร่องของตัวเอง การระลึกถึงพระอริยสงฆ์จึงมีผลดีต่อการปฏิบัติของเราได้มาก

ที่ท่านได้ปล่อยวางกิเลสถึงขั้นที่เรียกว่า อริยมรรค อริยผล เป็นผู้ควรแก่การบูชา การอุปัฏฐาก อุปถัมภ์ ควรแก่การกราบ การไหว้ การอัญชลีนั้น ก็เพราะความ پاکเพียร การปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบของท่าน เพราะความอดทน เพราะท่านไม่เคยสงสัยว่าการปฏิบัติมีผลจริง ท่านทำอย่างสม่ำเสมอ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน จนในที่สุดท่านก็ประสบความสำเร็จ พิสูจน์ได้เลยว่าธรรมะนี้เป็นของ **อกาลิโก** จริงๆ ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา ไม่ขึ้นอยู่กับว่า เราเป็นผู้ชาย เป็นผู้หญิง เป็นชาวตะวันออก เป็นชาวตะวันตก เป็นคนจากที่ไหน เป็นคนรวย คนจน ทุกคนมี

สิทธิเสมอกัน ในการฝึกตนให้พ้นจากบ่วงแห่งมาร

รู้แค่นี้ ระลึกได้แค่นี้ ก็เกิดปิติได้แล้ว

อย่างไรก็ตาม พระสงฆ์ที่ควรแก่ความเคารพ นับถือยังมีอีกประเภทหนึ่ง นั่นคือ สมมุติสงฆ์ พระภิกษุ สามเณร และนักบวชหญิงส่วนมาก มากกว่าร้อยละเก้าสิบกว่า ยังไม่ใช่พระอริยสงฆ์ ท่านจึงมีชื่อว่า **สมมุติสงฆ์** คือเป็นนักบวชปุถุชนและกัลยาณชนที่ยินดีดำเนินชีวิตภายในกรอบของพระวินัยของสงฆ์ สถาบันสงฆ์ อยู่ได้ตลอด ๒,๕๔๙ ปีเพราะสมมุติสงฆ์เป็นหลัก

เมืองไทยยังเป็นเมืองพุทธอยู่ได้เพราะมีสมมุติสงฆ์ เรายังมีพระไตรปิฎกให้ศึกษาเพราะความเพียรพยายาม สืบทอดคำสั่งสอนของพระพุทธองค์อย่างต่อเนื่องของ สมมุติสงฆ์ เมื่อเป็นเช่นนั้นชาวพุทธเราน่าจะยอมรับว่า สถาบันสงฆ์ เป็นสถาบันที่มีบุญคุณต่อเราอย่างยิ่ง และนอกจากนั้นการที่พระอริยบุคคล และกัลยาณชน ผู้มีจิตใจดีงาม ส่วนใหญ่เคยเห็นธรรมและใช้ชีวิตอยู่ในสถาบันนี้ เราน่าจะถือว่าเป็นสถาบันที่ประเสริฐสุดในโลก

สถาบันสงฆ์ของเราในเมืองไทย ไม่เคยเศร้าหมอง เพราะยุ่งเกี่ยวกับการเมือง ไม่เคยร่วมมือกับรัฐในการ แสวงหาอาณานิคม ไม่เคยสนับสนุน หรือยุให้เกิดสงคราม

แม้แต่การข่มเหงหรือกดดันผู้ที่นับถือศาสนาอื่นก็ไม่เคยมี
สรุปแล้วว่าไม่มีสถาบันศาสนาที่เหนียวแน่นในโลกรที่ยั่งยืนอย่าง
นี้ได้ มันไม่น่าประทับใจได้อย่างไร

เมื่อเรายอมรับในความน่าเคารพนับถือของ
สถาบันสงฆ์แล้ว พระภิกษุสามเณรซึ่งเป็นสมาชิกของ
สงฆ์มีหน้าที่รักษาสถาบันไว้ไม่ให้เสื่อม หรือในส่วนที่
เสื่อมแล้วช่วยกันฟื้นฟูให้ได้ ไม่ว่าจะในด้านพระธรรม หรือ
ด้านพระวินัย ส่วนฆราวาสมีหน้าที่บำรุงสถาบันสงฆ์ด้วย
สติปัญญา ในทางที่ส่งเสริมการศึกษา การปฏิบัติ และ
การเผยแผ่ธรรมะของสงฆ์ที่ถูกต้อง

การรักษาธรรมเนียมการกราบการไหว้พระสงฆ์
เป็นส่วนหนึ่งของการรักษาความรู้สึกที่ดี และความ
สัมพันธ์ที่ถูกต้องระหว่างฆราวาสและพระสงฆ์ จริงอยู่
พระเณรบางรูปอาจจะดูไม่ค่อยเรียบร้อย แต่เราควรมอง
ท่านว่าบริสุทธิ์จกกว่าพิสูจน์ได้ว่ามีความผิดจะไม่ดีกว่า
หรือ พระพุทธองค์เคยตรัสว่าพระปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ
บางองค์ ดูไม่ค่อยน่าเลื่อมใสก็มี เหมือนผลไม้ที่สุกใน
เน่านอก ในทำนองเดียวกัน บางรูปเหมือนผลไม้ที่เน่าใน
แต่สุกนอก เรื่องนี้สอนว่า อย่าเพิ่งด่วนสรุป หรือ
ตัดสินใครง่าย ๆ โดยเฉพาะนักบวช

เพราะฉะนั้นการกราบไหว้พระสงฆ์ทุกรูป (นอกจากในกรณีที่เราแน่ใจว่ากุศล) มีเหตุผลหลายประการ

ประการที่หนึ่ง คือการมองว่าท่านเป็นตัวแทนของสถาบันอันประเสริฐที่มีบุญคุณต่อตัวเรา ครอบครัว พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย แม่จันกระทั่งบรรพบุรุษและประเทศชาติ เราเป็นตัวแทนของชาวพุทธฝ่ายฆราวาส เรากราบท่านผู้เป็นตัวแทนของสถาบันสงฆ์

ประการที่สอง การกราบนักบวชในพระพุทธศาสนา คือการกราบผู้มีศีลมากกว่าเรา เป็นการรักษาและตอกย้ำค่านิยมดั้งเดิมของสังคมไทยที่ถือเอาศีลเป็นเครื่องวัดคุณค่าของคน ไม่ใช่เงินทอง

ประการที่สาม ถ้าพระที่เรากราบเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เรากราบคารวะท่านเราก็ได้บุญมาก เพราะท่านเป็นเนืองนาบุญอันยิ่งใหญ่ แต่ถ้าท่านยังไม่ถึงขั้นนั้น การกราบไหว้ของเรายังเป็นประโยชน์ต่อท่าน เพราะเป็นการเตือนสติท่านว่าต้องประพฤติพรหมจรรย์ให้เหมาะแก่ความเคารพนับถือของโยม

เรื่องการกราบพระสงฆ์ยังเป็นที่ถกเถียงกันบ้าง บางสำนักสอนให้กราบพระ ๑ ครั้ง บางสำนักสอนให้กราบ ๓ ครั้ง ใครถูกใครผิด คนที่ชอบเถียงกันในเรื่อง

พรรคนี้มันแหละที่ผิด เราไปสำนักไหน เราปรับตัวให้เข้ากับมติของสำนักนั้นก็จบเรื่อง ไม่ต้องกระซิบนิทนาว่า เขากราบพระแค่ไหนเดี๋ยวนะ หรือ เขากราบพระตั้งสามหนนะอะไรทำนองนี้

ในวัดป่าทางอีสาน ท่านให้กราบสามหน อตมาเข้าใจเหตุผลว่า พระแต่ละรูปเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ กราบสามหน **กราบครั้งที่หนึ่ง** เราอาจนึกอยู่ในใจว่าเรากำลัง **กราบพุทธภาวะ** ที่มีอยู่ในใจท่าน คือ **กราบความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน** เท่าที่มีในจิตใจของท่าน ไม่รู้ว่าจะมีมากน้อยแค่ไหน แต่มีเท่าไร เราก็กกราบเท่านั้น **กราบหนที่สอง** เรากราบ **กุศลธรรมที่ปรากฏในจิตใจของท่าน** และ **กราบหนที่สาม** เรากราบการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบของท่าน **เท่าที่มีอยู่** ในกรณีที่เรารู้จักพระที่เรากราบเป็นการส่วนตัว หรือเป็นลูกศิษย์ของท่าน การระลึกอย่างนี้ด้วยความซาบซึ้งในคุณธรรมและบุญคุณ อาจทำให้เกิดปีติก็ได้

การภาวนา

ในหมู่นักปฏิบัติ มักจะมีเสียงข้อใจว่า ทุกวันนี้นั่งสมาธิเป็นประจำ แต่ว่ายังมีปัญหาอยู่ในชีวิตประจำวัน

อยู่เรื่อย ยังชอบโกรธคนนั้น หงุดหงิดรำคาญคนนี้ ถ้าเรามองไม่เห็นผลของการนั่งสมาธิในชีวิตประจำวันอาจเป็นเพราะเหตุปัจจัยหลายอย่าง เริ่มด้วยการประเมินผลไม่เป็น รวมทั้งตั้งความหวังสูงเกินไป

ข้อที่สำคัญที่สุดคือเราต้องเข้าใจว่า การภาวนาเป็นเรื่องทั้งชีวิต ไม่ใช่สิ่งที่ทำในเวลาเรานั่งหลับตาอย่างเดียว นั่นจะเรียกว่าเป็นแกนกลางของการภาวนาก็ได้ เป็นการเจริญสติแบบเข้มข้น ในระดับละเอียด

งานหรือกิจกรรมอะไรทางโลก ที่สลับซับซ้อน ที่ต้องการการเอาใจใส่ตั้งแต่เรื่องง่ายไปหายาก จากหยาบไปละเอียด ใครถือว่าส่วนที่ละเอียดอ่อนเท่านั้นที่มีความหมาย ละเลยในเรื่องพื้นฐาน งานก็จะไม่เดิน ใช่มั้ย การพัฒนาชีวิตก็เช่นเดียวกัน เราต้องฉลาดในการบริหารกาย วาจา ใจ ตั้งใจจัดการทุกระดับทุกด้าน

ชีวิตของเราก็มีทุกข์ในทุกๆ ด้าน ทำไมเราจะเพียรดับทุกข์เฉพาะด้านเดียว เฉพาะเวลาอยู่ในห้องพระ หรือต่อหน้าพระ เราก็ควรต้องใช้ปัญญา เอาหลักการที่เราได้เรียนรู้ในเวลาสงบ เอาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อเรามองอย่างนี้ ความเข้าใจในปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันจะเปลี่ยนจากการเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ

หรือสิ่งๆ ทำให้ไม่มีเวลาปฏิบัติ กลายเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทีเดียว **เมื่อเรายอมถือว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งทำลาย ชีวิตเราจะเริ่มสนุกกับสิ่งที่ชวนให้แข็ง**

ด้านต่างๆ ของชีวิตที่เราต้องเอาใจใส่มีอะไรบ้าง ก็เริ่มด้วยความสัมพันธ์กับโลกวัตถุ ตั้งแต่ร่างกาย การทานอาหาร การพักผ่อน การบริหารกายที่พอดี ให้กายเป็นฐานของการปฏิบัติเท่าที่เป็นได้ และรวมถึงเรื่องทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของต่างๆ ที่สมมุติกันว่าเป็นของเรา ความสัมพันธ์กับเทคโนโลยี ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม อะไรที่เราต้องเกี่ยวข้อง เราต้องสัมพันธ์กันทุกวันๆ ที่เป็นฝ่ายวัตถุ เราต้องฝึกตัวเองอย่างไรจึงจะอยู่กับสิ่งเหล่านี้ในระดับ ในปริมาณ ในลักษณะที่พอดี คือในทางที่สร้างสรรค์ประโยชน์สุข ทางที่ดี ทางที่ตัวเองไม่เป็นทุกข์ และไม่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับคนอื่น การปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างรอบคอบ มีปัญญา เป็นเรื่องการภาวนาแท้ๆ ไม่ใช่เรื่องอื่นเลย

ในความสัมพันธ์กับโลกมนุษย์ มันเป็นทุกข์ตรงไหน เราชอบเป็นทุกข์กับคนรอบข้างด้วยเรื่องอะไร เราต้องฉลาด ต้องมีกลยุทธ์ป้องกันอันตรายจากกิเลส มี

แผนการส่งเสริมสิ่งดีงาม อยู่ในห้องพระที่บ้าน หรือนั่งหลับตาในมุมสงบของบ้าน ไม่ยากเท่าไรหรอก ไม่ค่อยเป็นทุกข์เท่าไร แต่พอ **ลิมตา** ขึ้นแล้ว มักจะ **ลิมสติ** ไปด้วย ทุกข์ก็เกิดขึ้นที่

เจอสามี เจอภรรยา เจอลูก เจอหลาน นีละ ทุกข์อยู่ตรงนี้ วางใจอย่างไรจึงจะได้ไม่เสียความทรงตัวของจิต ปฏิบัติอย่างไรจึงจะยังมีความรู้สึกว่ามีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งภายใน การนั่งสมาธิคือการเจริญสติโดยมีลมหายใจ หรือคำบริกรรมเป็นเครื่องระลึกลับ เมื่อสติได้รับการบำรุงแต่เช้า หน้าที่ต่อไปคือการรู้จักรักษามันไว้ตลอดวัน ด้วยการค่อยเปลี่ยนเครื่องระลึกลับตามความเหมาะสม อยู่กับคนอื่นอาจจะเน้นที่สัมมาวาจาก็ได้ การรู้เท่าทันและปล่อยวางอารมณ์เศร้าหมองที่เกิดดับก็ได้ หรืออดทน ไม่หงุดหงิดรำคาญก็ได้ สำคัญอยู่ที่การ **“ไม่ให้จิตตกไปสู่โลกที่ชั่ว”**

บางทีเวลาเราผิดพลาด แพ้กิเลส เราก็จะมองอะไรทุกอย่างในแง่ร้ายไปหมดว่า เราแย่ ไม่ได้เรื่อง ไม่ได้ผลจากการปฏิบัติอะไรเลย เสียเวลาเปล่าๆ อย่าเชื่ออารมณ์นี้มาก ทำจิตให้เป็นกลางแล้วดูอีกที ถ้าทำสมาธิทุกวัน ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที (น้อยกว่านั้นอย่าไปหวังอะไรมาก)

อย่างน้อยก็น่าจะสังเกตได้ว่า

๑. หลงอารมณ์น้อยลง จะเป็นความโกรธ ความโมโห ความอะไรก็แล้วแต่ สังเกตว่าถึงไม่มีสติตลอดเวลา ก็จริง แต่ว่าการหลงง่าย หลงบ่อย นี้จะน้อยลง

๒. เมื่อหลงแล้ว จะรู้สึกตัวเร็วขึ้น

๓. รู้สึกตัวเร็วขึ้น และสามารถปล่อยวางได้ง่ายขึ้นกว่าแต่ก่อน

ถ้าไม่เห็นสามข้อนี้แสดงว่าทำไม่ถูก หรือว่าทำไม่พอ

ในเวลาเราทำสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าจิตเผลอ เรารู้สึกตัวเราก็ดึงกลับมา แล้วก็ทำต่อ เดียวมีความคิดอย่างอื่นแทรกเข้ามา รู้สึกตัวแล้วตั้งต้นใหม่ด้วยจิตใจที่ให้อภัยตัวเอง แต่ว่ามุ่งมั่นในการทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ อันนี้ก็เหมือนกับเป็น **การพัฒนากล้ามเนื้อแห่งสติ**

การบริหารกายไม่ต้องพิสดารอะไร ไม่ควรเปลี่ยนแปลงทุกวัน เมื่อเราได้ชุดการบริหารที่ใช้ได้แล้ว เราก็จะทำชุดนั้น ทุกวันๆ อย่างสม่ำเสมอ ทำทุกวันๆ กล้ามเนื้อที่ต้องใช้ก็เจริญ แข็งแรง ถ้าเรามีวิธีบริหารจัดการด้วยการทำสมาธิ ทำทุกวันๆ กล้ามเนื้อแห่งสติก็เจริญ ก็คือ

สามารถอยู่ในปัจจุบันได้มากขึ้น หลงอารมณ์น้อยลง รู้สึกตัวเร็วขึ้น สามารถดึงจิตกลับมาสู่ทางสายกลางด้วยความปกติในปัจจุบันได้ง่ายขึ้น เร็วขึ้น และมีสติในการพิจารณาสิ่งที่มากระทบและให้เกิดปัญญา

เราต้องตั้งเท่าที่ถูกต้อง คือเท่าที่ของการเรียนรู้ เราเป็นนักศึกษาชีวิตและโลก ต้องการเรียนรู้ เข้าใจว่าทุกข์เกิดขึ้นเพราะยังไม่เข้าใจ ยังไม่ถึงความจริง วิธีระงับทุกข์คือฝึกจิตให้มีคุณสมบัติพอที่จะเข้าถึงความจริงได้

ในชีวิตครอบครัวก็เหมือนกัน ปัญหา มักเกิดขึ้น เพราะความไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิดกัน ในการทะเลาะวิวาทกัน ต่างฝ่ายต่างถือว่า ฉันถูก เขาผิด ต่างคนคิดว่า ทำอย่างไรจะให้เขาเปลี่ยนความคิดของเขา ให้ยอมรับความคิดของเรา ทำอย่างไรเขาจะได้เลิกเป็นคนคิดผิดกลายเป็นคนคิดถูกเหมือนเรา ถ้ามีปัญหาอะไรก็เชื่อว่า ปัญหาเกิดขึ้นเพราะเขา ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเรา อันนี้ก็เป็นทางไปสู่ความทุกข์ ไม่มีที่สิ้นสุด

เท่าที่ของชาวพุทธควรเป็นอย่างไร ชาวพุทธคือ ผู้ไม่รู้ ใฝ่เข้าใจ ใฝ่ศึกษา เมื่อเรามีปัญหากับใคร พูดไม่รู้เรื่อง จะอยู่ในครอบครัว อยู่ในที่ทำงานก็ตาม เรา

พยายามเตือนสติว่า สาละสำคัญของปัญหาคือความคิดของเราไม่ตรงกัน เราต้องศึกษาเพื่อให้เราเข้าใจความคิดของเขา เราจะต้องหาวิธีให้เขาเข้าใจความคิดของเรา เห็นไหมมันเปลี่ยนบรรยากาศทันที มันก็กลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า “Learning Conversation” หรือบทสนทนาที่เปิดโอกาสให้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

เราต้องเอาความเป็นนักศึกษาไปใช้ในทุกด้านของชีวิต แทนที่จะมั่นใจว่า เรารู้ทุกอย่างแล้ว ทำไมเขาไม่เห็น เราควรพิจารณาว่า เมื่อความคิดไม่ตรงกัน เราก็ต้องให้เกียรติเขาบ้าง เขาอาจมีข้อมูลบางอย่างที่เราไม่มีก็ได้ เราต้องศึกษา ต้องถามให้รู้ หรือเขาอาจจะแปลความหมายของข้อมูลบางอย่าง ไม่เหมือนที่เราแปลก็ได้ เพราะเบื้องหลังความสนใจไม่เหมือนกัน ข้อมูลอาจจะไม่เหมือนกัน การแปลความหมายของข้อมูลก็อาจจะไม่เหมือนกันก็ได้

อีกอย่างหนึ่งคือต้องมีสติควบคุมจิต คือไม่เอาความทุกข์ของเรา หรือผลของการกระทำของเขาต่อเรา เป็นเครื่องวัด หรือเครื่องพิสูจน์ความคิดของเขา ปกติเราทุกข์แล้ว เราจะเชื่อว่าเขาแกล้ง มันไม่แน่หรอก เราถ่อมตนว่าเราไม่รู้วาระจิตของใครหรอก ให้คุยแต่เรื่องกาย

วาทะ ที่มีหลักฐานดีกว่า

สมมติว่าฝ่ายหนึ่งทำหรือพูดอะไรแล้ว อีกฝ่ายรู้สึก
 ขายหน้าในที่สาธารณะ กลับไปถึงบ้านก็หาว่าอีกฝ่าย
 หนึ่งไม่เคารพ ไม่ให้เกียรติ ชอบพูดให้ขายหน้าอยู่เรื่อย
 อย่างนี้เรียกว่าเริ่มต้นผิดแล้ว เพราะอะไร เพราะพูดตาม
 ที่ทักท้วงเอาเหมือนเป็นเรื่องที่พิสูจน์แล้ว ที่จริงไม่รู้เจตนา
 ของเขา สิ่งที่เราได้ รับรองได้ คือคำพูดของเขา และความ
 รู้สึกอายของตัวเอง ความรู้สึกของตัวเองขายหน้า แต่ผู้
 พูดตั้งใจอย่างนั้นหรือไม่ เรายรับรองไม่ได้หรอก

ธรรมดาถ้ามีใครโดนกล่าวหาว่าเป็นคนอย่างนั้น
 อย่างนี้ มีนิสัยไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ชอบคิดอย่างนั้น
 อย่างนี้ ปฏิกริยาที่มักจะเกิดขึ้นทันทีคือการป้องกันตัว
 ปฏิเสธไว้ก่อนว่าไม่ใช่ ผู้ที่โดนต่อว่ามักจะรู้สึกว่าเขาไม่
 ยุติธรรมกับเรา ทำไมมองเราในแง่ร้ายอย่างนี้ เขาไม่
 เข้าใจเราเลย และถ้าใครรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจเรา เป็นไปได้
 ยากมากที่เขาจะยอมเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรม
 เพราะการขอร้อง เงื่อนไขของการเปลี่ยน การยอมรับ
 ความคิดของคนอื่น คือความรู้สึกว่าคนนั้นเข้าใจเรา

ฉะนั้นปัญหาระหว่างคน เราเอาหลักนี้มาใช้ได้ไหม
 ว่าสิ่งที่สำคัญคือ จุดเริ่มต้นหรือเงื่อนไขที่จะระงับปัญหา

ได้คือ จุดความเข้าใจกัน เราก็ต้องคิดว่า ทำอะไร พูดอะไร อย่างไร เราจึงจะเข้าใจเขา ทำอย่างไรพูดอะไร เขาจะเข้าใจเรา เอาอย่างนี้ก่อน อย่าไปคิดเรื่องจะให้เราเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนจิตใจ เปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนค่านิยม เปลี่ยนอะไร แต่ถือว่า **เราต้องเป็นหุ้นส่วนในการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน**

หากทำอย่างนี้ได้สำเร็จ มันกลายเป็นบทศึกษาของทั้งสองฝ่ายได้ สองฝ่ายเป็นคู่ร่วมกันคิด ร่วมกันหาทาง ไม่ใช่คู่ทะเลาะ คู่ชกต่อยกัน ไม่ใช่เป็นศัตรูกัน ไม่ต้องมีการแพ้ชนะกัน อันนี้ก็เป็นตัวอย่างของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

การอยู่ในโลก ถ้าเราปฏิบัติธรรม เราก็สามารถได้กำไรจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น เพียงแต่ว่ากำไรที่ได้ อาจจะไม่ใช่ว่ากำไรที่ต้องการ อาจจะได้ในลักษณะของความอดทน ซึ่งบางคนยังไม่มองว่า ความอดทนเป็นกำไร แต่ถ้าเราเข้าใจว่าความอดทนเป็นกำไรที่มีค่ามาก บางสิ่งบางอย่างถึงจะเจ็บใจ ก็ยังได้กำไรว่า ได้ความอดทน ไม่ใช่ปลอบใจนะ มันเป็นความจริง

การตั้งสติในชีวิตประจำวันอาจทำได้ยากสำหรับบางคน การกราบบ่อยๆ การระลึกถึงคุณพระพุทธรูป คุณ

พระธรรม และคุณพระสงฆ์บ่อยๆ ช่วยให้เราระงับความ
 ฟุ้งซ่าน ตื่นขึ้นมาจากหลับคือความประมาทได้ จิตใจ
 กลับมาปกติได้ด้วยกุศโลบาย คือการกราบ

ที่วัดป่าพง หลวงพ่อชาเคยสอนพระสงฆ์ให้กราบ
 เวลาที่จะเข้าจะออกกุฏิวิหาร แม้แต่ไปนั่งใต้ต้นไม้
 ท่านก็ให้กราบก่อนนั่ง ท่านไม่ได้สอนให้ลูกศิษย์งมงาย
 หรือทว่าท่านต้องการให้เราใช้การกราบเพื่อหยุด ตั้งสติเป็น
 ทางการเป็นระยะๆ ทั้งวัน มันเป็นกุศโลบายในการฝึกสติ
 เพราะเป็นการหยุด แทนที่จะวิ่งไปวิ่งมา พอเราไปถึงที่
 เราก็กกราบ มันเป็นการตั้งสติในการอยู่ที่นั่น ในการทำ
 กิจกรรม ทำหน้าที่อยู่ที่นั่น

พอเราจะออก ไม่ใช่หุนหันพลันแล่น รีบไป ไม่มี
 เวลาเลย จิตใจฟุ้งซ่าน แต่ว่าเรากกราบ มีสติ พอกราบมี
 สติ ก็ตั้งสติใหม่ จะเดินจากอาคารหนึ่ง ไปสู่อีกอาคาร
 หนึ่ง จะขึ้นบันได จะลงบันได ขึ้นลิฟต์ ลงลิฟต์ ไปทำ
 อะไร เรากก็มีโอกาสที่จะตั้งสติ ไม่ให้จิตใจคิดโน่นคิดนี่
 ตลอดเวลา คือถ้าเราตั้งสติได้บ่อยๆ อย่างนี้มันก็ช่วย
 ได้มาก

เราคงเห็นได้ว่าในแต่ละวัน มี “เวลาตาย” หลาย
 ช่วง เวลาตาย ก็คือช่วงเวลานั้นๆ ที่เราไม่ให้ความ

สำคัญกับชีวิตเลย ไม่ให้เกียรติ ไม่ให้ความเคารพ ไม่ให้ความสนใจ ถือว่าเป็นเวลาตาย อย่างเช่น อยู่ในห้องนี้ กำลังจะไปทำงานในอีกห้อง ก็ถือวาระหว่างห้องนี้กับห้องนั้นเป็นเวลาตาย ไม่มีความหมาย ก็ปล่อยให้ไปคิดเรื่องที่เราเพิ่งทำเมื่อกี้ หรือเรื่องที่กำลังจะไปทำต่อไป

ถ้าเราสามารถใช้ประโยชน์จากช่วงเวลาสั้นๆ เหล่านี้ (สามารถ “reclaim, recycle”) ก็ปรากฏว่ามีช่วงสั้นๆ ในวันหนึ่งหลายช่วงเหลือเกิน ถ้าเราเอาเป็นการเดินจงกรม ตั้งสติกับลมหายใจ หรือตั้งสติกับพุทโธ รู้สึกว่าหายใจได้เต็มปอด ความเครียดที่กำลังสะสมอยู่ในสมอง ความคิดไม่ดีอะไรต่ออะไร มันก็ถูกตัดขาด มีโอกาสที่จะตั้งต้นใหม่ อันนี้ก็เป็นกุศโลบายในชีวิตประจำวัน

อาตมาว่าได้ประโยชน์ดี สำหรับฆราวาสอาจเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่ไม่สะดวกนักที่จะกราบบ่อยๆ เหมือนพระ แต่เอาหลักการ **หยุดแล้วดู หยุดแล้วพิจารณา** ว่าอะไรเป็นอะไรในปัจจุบันก็ดีแล้ว ระลึกถึงพระศรีรัตนตรัยเป็นประจำ จะไม่เมาอารมณ์ และจะไม่เป็นคนเจ้าทุกข์

เมล์ติกาแฟสด

สุดท้ายนี้ อาตมาก็ขอเล่านิทานให้ฟัง นิทานฝรั่งเรื่อง พ่อครัวเจ้าปัญญา ลูกสาวเจ้าทุกข์ ลูกสาวพ่อครัว คนนี้ทุกข์ตลอดเวลา ทุกข์กับคนนั้น ทุกข์กับคนนี้อยู่ที่โรงเรียนก็ทุกข์ อยู่ที่บ้านก็ทุกข์ ทุกข์ง่ายสุขยาก อะไรที่จะเป็นทุกข์ได้ ก็อยากจะเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น พ่อก็เป็นห่วงลูก ลูกมาปรับทุกข์กับคุณพ่อ ฟังแล้วก็นำเสนอ พ่อคิดพิจารณาว่าจะสอนลูกอย่างไรดี

พ่อฉุกคิดได้ พาลูกเข้าไปในห้องครัว เอาหม้อมาสวมหม้อ ใส่น้ำไว้ แล้วก็ตั้งไฟทั้งสามหม้อ รอให้น้ำเดือด หม้อตั้งไว้ดีแล้วก็เอาของออกจากตู้ มีแครอท ๑ หัว ไข่ไก่ ๑ ฟอง เมล์ติกาแฟสดจำนวนหนึ่ง พอน้ำเดือด พ่อครัวเอาแครอทลงไปหม้อที่ ๑ ไข่ไก่ลงไปหม้อที่ ๒ เมล์ติกาแฟสดลงไปหม้อที่ ๓ แล้วก็ปล่อยให้เดือดพล่าน สัก ๑๐ กว่านาที พอเสร็จก็เอาแครอท ไข่ไก่ และ เมล์ติกาแฟสดออกมา

พ่อชี้ให้ลูกเห็น ดูสิลูก ธรรมชาติของของต่างๆ ไม่เหมือนกัน เดิมทีแครอทเป็นผักที่แข็ง แต่พอเจอน้ำเดือด กลายเป็นของอ่อนปวกเปียก ส่วนไข่ไก่ เดิมเป็นของแตกง่าย ช้ำในอ่อน แต่พออยู่ในน้ำเดือดนานๆ มันกลายเป็น

ของแข็งเลย ส่วนเมล็ดกาแฟสด ใสลงไปใต้น้ำอย่างไร เคาออกมา ก็อย่างนั้น มันไม่เปลี่ยน ยังรักษาความเป็น เมล็ดกาแฟของมันไว้ กลายเป็นน้ำต่างหากที่เปลี่ยน เปลี่ยนเป็นน้ำมีรสและกลิ่นหอม

จิตใจของมนุษย์ก็เหมือนกันนะลูก พอมีการขยาย ความ บางคนดูแข็งแกร่ง แต่พอเจอความทุกข์ซึ่งพอ เปรียบเหมือนน้ำร้อน ก็หมดกำลังใจ อ่อนปวกเปียก เหมือนแครอท บางคนเริ่มต้นอ่อนไหว เพราะบาง พอ เจอปัญหา เจอความทุกข์ ก็เปลี่ยนเป็นคนแข็งกระด้าง ซิงซัง ตึงเครียด เหมือนไข่ไก่ที่ต้มน้ำแล้ว แต่บางคน เหมือนเมล็ดกาแฟ เจอน้ำร้อนก็ไม่เปลี่ยนสภาพความ เป็นเมล็ดกาแฟ และยังสามารถปล่อยรสชาติเข้าไปใน น้ำได้ ทำให้น้ำนั้นเปลี่ยนเป็นน้ำที่มีรสน่าดื่ม น้ำที่หอม ตัวเมล็ดกาแฟก็เหมือนเดิม

ให้ลูกคิดดีๆ ว่าต้องการเป็นคนแบบไหน ต้องการ เป็นคนแบบแครอทใหม่ หรือจะเป็นคนแบบไข่ไก่ หรือจะ เป็นคนแบบกาแฟสดดี ลูกก็ยอมรับว่าเหมือนกาแฟสดดี คือเราจะอยู่ในโลกที่ไม่มีปัญหา อย่าไปหวังเลย เหมือน กับหวังให้ทะเลไม่มีคลื่น ทะเลต้องมีคลื่น ชีวิตต้องมี ปัญหา โลกต้องมีโลกธรรม สรรเสริญอยู่ที่ไหน นินทาอยู่

ที่นั่น ลากอยู่ที่ไหน เลื่อมลากอยู่ที่นั่น อย่าไปหวังจะเอาแต่กำไร คือลาก ยศ สรรเสริญ สุข อย่างเดียว โดยไม่ต้องขาดทุนเลย คิดอย่างนี้เจอทุกข์แน่ๆ

เมื่อเรามีพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เอาหลักธรรมะไปใช้อย่างพอเหมาะพอดีในทุกด้านของชีวิต ทั้งด้านความสัมพันธ์กับโลกวัตถุ ด้านความสัมพันธ์กับโลกมนุษย์ ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ทำให้เป็นองค์รวมบูรณาการไปพร้อมๆ กัน จะเจอน้ำเดือดก็ไม่กลัว เพราะตัวเองเหมือนเมล็ดกาแฟ เจอแล้วก็ยังสามารรถทำให้น้ำเดือดนั้นเป็นน้ำมีกลิ่นหอม เป็นน้ำกาแฟได้ ไม่กลัวว่าความเข้มแข็งจะหมด หรือกลับกลายเป็นความอ่อนแอ ปวกเปียก ไม่กลัวว่าความอ่อนจะกลายเป็นความชิงชัง ตึงเครียด ไม่กลัวแล้ว พร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์ กับสถานการณ์ทุกอย่าง เพราะมีคุณสมบัติอยู่ในใจ มีพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ระดับนามธรรมอยู่ในใจ

มีเรื่องราชกุมารีจะเล่าให้ฟังอีกเรื่องหนึ่ง คือครั้งหนึ่ง ราชกุมารีชื่อว่าจุนที เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ทูลถามว่า

“ผู้ที่เลื่อมใสในศาสดาอย่างไร ในธรรมอย่างไร ในสงฆ์อย่างไร และ รักษาศีลอย่างไร เมื่อตายไปแล้วจึงเข้าถึงสุคติอย่างเดียว ไม่เข้าถึงทุคติ”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“ในสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทุกภพ ทุกภูมิ พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่าสัตว์เหล่านั้น ชนเหล่าใดเลื่อมใสใน พระพุทธเจ้า ชนเหล่านั้นชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ ก็ผลอันเลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้ที่เลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ

ธรรมที่เป็นปัจจัยปรุงแต่งกิติ ที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่งกิติ มีประมาณเท่าใด วิราคะ คือ ธรรมอันย่ำยี ความเมา กำจัดความกระหาย ถอนเสียซึ่งอาลัย เข้าไปตัดวัฏฏะ เป็นที่สิ้นต้นหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับ นิพพาน ชนเหล่าใดเลื่อมใสใน วิราคะ ธรรม ชนเหล่านั้นชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ ก็ผลอันเลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้เลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ ฯ

หมู่กิติ คณะกิติ มีประมาณเท่าใด สงฆ์สาวก ของพระตถาคต คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ บุรุษบุคคล ๘ นี้ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ควรของค่านับ เป็นผู้ควรของต้อนรับ เป็นผู้ควรของทำบุญ เป็นผู้ควรทำอัญชลี เป็นนาบุญของโลกไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่าหมู่หรือคณะเหล่านั้น ชนเหล่าใดเลื่อมใสในสงฆ์ ชนเหล่านั้นชื่อว่าเลื่อมใส

ในสิ่งที่เลิศ ก็ผลอันเลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้ที่เลื่อมใส
ในสิ่งที่เลิศ

ศีลมีประมาณเท่าใด ศีลที่พระอรียเจ้าพอใจ
แล้ว คือ ศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็น
ไทย อันวิญญูชนสรรเสริญ อันค้นหาและทูลิไม่
ลบลำ เป็นไปเพื่อสมาธิ บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่า
ศีลเหล่านั้น ชนเหล่าใดยอมทำให้บริบูรณ์ในศีลอัน
เป็นที่พอใจของพระอรียเจ้า ชนเหล่านั้นชื่อว่าทำให้
บริบูรณ์ในสิ่งที่เลิศ ก็ผลอันเลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้
ทำให้บริบูรณ์ในสิ่งที่เลิศ ฯ

บุญอันเลิศ คือ อายุ วรรณะ ยศ เกียรติ สุข
และกำลัง ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้รู้แจ้งธรรม
ที่เลิศ เลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ คือ เลื่อมใสใน
พระพุทธเจ้าผู้เลิศ ผู้เป็นทักษิณบุคคลชั้นเยี่ยม
เลื่อมใสในพระธรรมที่เลิศ อันปราศจากราคะ
เป็นที่เข้าไปสงบ เป็นสุข

เลื่อมใสในพระสงฆ์ผู้เลิศ เป็นนาบุญชั้นเยี่ยม
ให้ทานในสิ่งที่เลิศ ปราชญ์ผู้ถ่อมมั่นธรรมที่เลิศ
ให้สิ่งที่เลิศ เป็นเทวดาหรือมนุษย์ ย่อมถึง
สถานที่เลิศ บันเทิงใจอยู่ ฯ”

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 สุภักโท) เป็นพระ อุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานา ชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัด นครราชสีมา