

ความเข้าใจ เกี่ยวกับชีวิต



อ.วศิน อินทสระ

ความเข้าใจ
เกี่ยวกับ ชีวิต

อ.วศิน อินทสระ

ความเข้าใจ เกี่ยวกับชีวิต

.....

อ.วสิน อินทสระ

Facebook : อาจารย์วสิน อินทสระ
Facebook : Wasin Indasara
www.ruendham.com



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือตีพิมพ์ที่ ๓๒๔

พิมพ์ครั้งที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ **จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม**

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๐-๒๓๐๒-๗๗๕๓ และ ๐-๒๓๐๒-๘๖๒๔

ออกแบบปก สุมลทา ประคองจนตร

ออกแบบรูปเล่ม คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ปุ่ม, ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่ บริษัทพิมพ์ทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สำนักพิมพ์บรรณาคาร พ.ศ.๒๕๓๓

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาคี

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

Facebook : Kanlayanatam

คำ อ นุ โ ม ท น า

ชมรมกัลยาณธรรมโดยทันตแพทย์หญิงอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ผู้เป็น
ประธานชมรมฯ ได้ขออนุญาตพิมพ์หนังสือเรื่อง "ความเข้าใจเกี่ยวกับ
ชีวิต" ข้าพเจ้าอนุญาตด้วยความยินดี

เรื่องที่จะพึงกล่าวถึงความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต ข้าพเจ้าได้เขียนไว้
พอสมควรแล้วในคำนำแห่งการพิมพ์ครั้งแรก ซึ่งได้รวมพิมพ์ไว้ในที่นี้
ค้ำยแล้ว

ขอเพิ่มเติมคติธรรมบางอย่างในที่นี้ไว้บ้างเพียงเล็กน้อยว่า ชีวิต
ของคนเราทุกคนย่อมได้พบกับสิ่งที่สมหวังบ้างผิดหวังบ้าง ดังพระพุทธ-
พจน์ที่ว่า "สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา (เพราะยังมีกิเลสอยู่) มี
ความแก่ มีความเจ็บ มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมต้องเกิด แก่ เจ็บ
และตายเป็นธรรมดา จะหวังว่า ขอเราอย่าได้เกิด อย่าได้แก่ อย่าได้
เจ็บ อย่าได้ตาย เป็นต้น ย่อมเป็นไปไม่ได้"

พระสารีบุตรได้กล่าวสอนไว้ว่า "ชีวิตไม่มีเครื่องหมาย รู้ไม่ได้
ว่าจะตายในวันใด ชีวิตนี้ทั้งน้อย ทั้งผิดเคือง ทั้งประกอบด้วยทุกข์"

นอกจากนี้ ยังมีธรรมภาษิตอีกมากมาย ที่แสดงถึงความไม่
แน่นอนของความเป็นไปแห่งชีวิต ดังข้อความที่ว่า "ชีวิต ความเจ็บ
ป่วย กาลเป็นที่ตาย สถานที่ที่ทอดทิ้งร่างกาย และคติซึ่งจะไปในภพ
หน้า ๕ อย่างนี้ ไม่มีเครื่องหมาย อันใครๆ รู้ไม่ได้ (ยกเว้นท่านผู้มี
ญาณพิเศษ เช่น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น)"

"ความตายมาพร้อมกับความเกิด ความตายเที่ยวติดตามบุคคล
อยู่เหมือนผู้ปองร้ายมุ่งจะฆ่า หาโอกาสอยู่ตลอดเวลา บุคคลบ่ายหน้า



ไปสู่ความตายตั้งแต่วันแรกที่ถือปฏิสนธิในครรภ์มารดา บ่ายหน้าไปอย่างเดียว ไม่มีย้อนกลับ"

ความเป็นหนุ่มสาวจบลงด้วยชรา ชีวิตจบลงด้วยความตาย ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ พิจารณาชีวิตอย่างนี้เรื่อยๆ แล้ว ทำให้สังเวชสลคใจในความเป็นไปของชีวิต ทำให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท มนุษย์เราตายเสียในครรภ์ก็มี เมื่อเป็นเด็กทารกก็มี เมื่อเป็นหนุ่มสาวก็มี แม้จะอยู่ไปได้ถึงชราก็ต้องตายเป็นแน่แท้ ไม่เว้นใครไว้เลย ดังพระพุทธพจน์ในปัพพโตปมสูตรว่า

"เปรียบเหมือนภูเขาศีลาฉนวน กว้างใหญ่และสูงจรดฟ้า
กลิ้งบดสัศว์ทั้งหลายมาทั้งสิ้นทิศ ไม่เว้นใครไว้เลย

ไม่ว่าจะเป็นกษัตริย์ พราหมณ์ ไวกษะ ศูทร จัณฑาลและคน
ทั้งขยะ

จะเอาชนะด้วยกองทัพใดๆ ก็ไม่ได้ บัณฑิตพิจารณาอย่างนี้แล้ว
มองเห็นประโยชน์ตนอยู่ ประพฤติธรรมในโลกนี้แล้วยอม
บันเทิงในโลกหน้า"

ขออนุโมทนาต่อชมรมกัลยาณธรรม ที่ได้ชวนขวายจัดพิมพ์
หนังสือเรื่องนี้ขึ้นใหม่ เพื่อเผยแผ่ให้แพร่หลายต่อไป ขอให้ทุกคนที่มี
ส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือเรื่องนี้ ประสบความสุขความสมหวัง
ตามสมควรแก่เหตุที่ประกอบ และขอให้เจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยความปรารถนาอย่างยิ่ง

๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๘

คำนำ

ขอชมรมกัลยาณธรรม

เราคงได้ยินประโยคที่ว่า "ชีวิตคือการเรียนรู้" ทุกชีวิตต่างเกิดมาเพื่อเรียนรู้ ในสังสารวัฏที่ยาวไกลหาที่สุดแห่งเบื้องต้นและเบื้องปลายมิได้นี้ สรรพสัตว์ทั้งหลายต่างเวียนเกิดเวียนตายกันมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ท่านว่า ถ้าเอากองกระดูกของใครสักคนมากองรวมกัน ในภพชาติต่างๆ ที่เขาเคยเกิดเคยตายมา ก็คงจะได้กระดูกกองเท่าภูเขา หากเอาน้ำตาของใครสักคนที่เคยร้องไห้ มารวมๆ กัน ก็คงมีปริมาณน้ำมากกว่าน้ำในมหาสมุทรใหญ่ เพราะเหตุที่พวกเรายังมีวิชชาเป็นฝ้าบังจักษุ การเวียนว่ายตายเกิดจึงเป็นกระบวนการที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ละชีวิตยังเรียนรู้กันไม่เท่าไร ก็ต้องจบฉากไป คั่งพุกอทพจน์ที่ว่า "ชีวิตของสัตว์เหมือนภาชนะดิน ซึ่งล้วนมีความสลายเป็นที่สุด"

การเดินทางไกลของชีวิตซึ่งเต็มไปด้วยความยากลำบาก อุปสรรคปัญหา มีความทุกข์เป็นมิตรแท้รออยู่ตลอดการเดินทางซึ่งมีทิพทัศน์แตกต่างกันไป แต่สิ่งที่เหมือนกันทุกชีวิตก็คือ "ทุกอย่างล้วนชั่วคราว" ไม่มีผู้ใดสามารถยึดถือครอบครอง เป็นเจ้าของอะไรได้เลย สิ่งใดก็ตามที่ผู้ใดยึดถือหมายมั่นแล้ว จะไม่ก่อโทษก่อทุกข์เป็นไม่มี หลายคนกล่าวว่าความผิดพลาด ไม่คาดฝัน ปัญหา ความไม่สมปรารถนาทั้งหลาย ล้วนถือเป็นประสบการณ์ชีวิต ไม้ไร้ค่าไร้ประโยชน์เสียเลยทีเดียว แต่ความจริงแล้ว ประสบการณ์ต่างๆ จะมีคุณค่ากับชีวิตได้ ก็ต้องขึ้นอยู่กับว่าเรารู้จักเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นๆ หรือไม่ トラาบาคีที่เราไม่พิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญา นำประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่าน



มาเป็นครูสอนใจ มาย่อยให้เป็นปึกบ่ารุง เพื่อชีวิตที่มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณสูงขึ้นไปตามลำดับ ประสบการณ์นั้นๆ จะมีค่าอะไรมากไปกว่า ความโง่เขลาเบาปัญญา ความทุกข์ ความเจ็บปวดซ้ำๆ ซากๆ ที่อาจจะบั่นทอนพลังชีวิตลงไปเรื่อยๆ

การประสบความสำเร็จทางโลก การมีการศึกษาทางโลกที่ดี แม้กระทั่งจบระดับเกียรตินิยมปริญญาเอก ก็ไม่ใช่หลักประกันว่าเราจะมีความสุขหรือเข้าใจชีวิตได้ ปัญญาทางโลก วิชาการทางโลก ยังมีเกียรติยศ ตำแหน่ง ศักดิ์สูง บางทีกลับยิ่งทำให้เรายึดมั่นในตัวตน ทั้งอัตตา มานะ ทิฐิ ยิ่งสูงตาม ทำให้ยังไม่เข้าใจโลก ไม่เข้าใจชีวิต ห่างไกลชีวิตแท้ๆ และความสุขสงบในจิตใจออกไปทุกที คราบเคที่เราไม่ได้เรียน "วิชาชีวิต" ด้วยการน้อมนำธรรมมาประพฤติปฏิบัติเป็นหลักการดำเนินชีวิต "ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต" หรือ "วิชาชีวิต" เท่านั้น ที่จะช่วยให้เข้าใจโลกและชีวิต และใช้ชีวิตได้อย่างสงบเย็น เป็นประโยชน์ มีทัศนคติถูกต้อง มีจิตใจงดงาม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีความสุขได้ ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านกล่าวไว้ว่า "อยู่ใน ใจเหนือ เกื้อโลก" จนถึงกระทั่งวันหนึ่งที่ประสบความสำเร็จสูงสุด ก็คงจะกล่าวธรรมอย่างพระสารีบุตร ได้บ้างว่า "ชีวิตเราก็มิได้ชื่นชม ความตาย เราก็มิได้ชื่นชอบ เราอยู่เหมือนลูกจ้างที่ทำงานเสร็จแล้ว รอรับค่าจ้าง ฉะนั้น"

ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตที่ว่า "ชีวิตเป็นของชั่วคราว" มิใช่ให้เราปล่อยปลงละเลยชีวิต แต่เตือนให้เราไม่ประมาท ให้ตั้งใจใคร่ครวญตระหนักถึงความไม่แน่นอน เร่งขวนขวายพากเพียรกระทำกิจที่ชอบ บริหารภายใต้ข้อจำกัดให้เหมาะสมดั่งงาม อะไรควรรักษา อะไรควรทิ้ง อะไรควรแก้ไข ปรับปรุงพัฒนา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เหมาะสมที่สุด ดังพุทธพจน์ตรัสว่า "อายุของมนุษย์มีน้อย คนดีพึง



คุณถูกอายุนั้นเสีย ฟังประพาศิคุจคนมีศีระะถูกไฟไหม้ มฤตยู (ความตาย) จะไม่มาถึง ย่อมไม่มี"

หนังสือ "ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต" เล่มนี้ เป็นการรวบรวมคำบรรยายในสถานที่ต่างๆ ของท่านอาจารย์ว. ติน อินทสระ ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ซึ่งมีหลายหัวข้อบรรยายล้วนน่าสนใจศึกษา ด้วยความคมชัดในญาณปัญญาที่ท่านอาจารย์เมตตาถ่ายทอดธรรมอย่างแจ่มแจ้ง ตรงประเด็น รวมทั้งในส่วนของการตอบคำถามสดๆ ที่ท่านตอบได้ คีมาก ถือว่าเป็นปฏิภาณปัญญาที่ฉับไว แม่นยำ มีสมาธิสูงมาก สมที่มีผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยกล่าวว่า "ในยุคนี้ ต้องอาจารย์ว. ติน อินทสระ คนเดียวนี้แหละ ที่ตอบคำถามข้อธรรมได้ดีที่สุด" หนังสือนี้เกิดจากความเมตตาของท่านอาจารย์ที่ได้บันทึกแนวคำบรรยายไว้ทุกครั้ง (ในการบรรยายแต่ละครั้งท่านก็ตั้งใจวางแผนการบรรยายเตรียมตัวเตรียมข้อมูลดีมากเพื่อให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์คุ้มค่า) และมีคณะศิษย์ช่วยถอดเทปประกอบ ท่านอาจารย์นำมาเรียบเรียงจัดพิมพ์เป็นหนังสือ ซึ่งสำนักพิมพ์บรรณาคารได้จัดพิมพ์ไว้ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ (บัดนี้สำนักพิมพ์ปิดตัวลงแล้ว) นับว่าหนังสือเล่มนี้เป็นคลังข้อมูลแห่งปัญญาทางธรรม คุณมหาสมุทรใหญ่ที่เป็นแหล่งของนานารัตนะอันมีคุณค่า ประมาณมิได้ ด้วยข้อธรรม คำแนะนำ คำตอบ แนวคิด และความเห็นต่างๆ ของท่านอาจารย์ ที่ได้รวบรวมพิมพ์ไว้แต่ละบทแต่ละตอนในเล่มนี้ นับเป็นดวงประทีปส่องชีวิตของผู้คนที่ต้องการทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตได้อีกเป็นจำนวนมาก ชมรมกัลยาณธรรมเห็นคุณค่าสาระอันควรเผยแพร่ต่อไปในวงกว้าง จึงขออนุญาตจัดพิมพ์อีกครั้ง

เนื่องในมงคลวาระ อายุวัฒนมงคล ครบรอบ ๘๑ ปี เพชรแห่งการเผยแผ่ธรรม ซึ่งเวียนมาถึงวันคล้ายวันเกิดของท่านอาจารย์ว. ติน อินทสระ อีกครั้ง ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๗ กันยายน ศกนี้ ในนาม



ของคณะศิษย์และชมรมกัลยาณธรรม ขอเป็นตัวแทนพุทธศาสนิกชน และทุกท่านผู้ได้รับประโยชน์แห่งปัญญาธรรมของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ผู้เปรียบประคอง "ธรรมเจดีย์" (ที่ตั้งแห่งพระธรรม) ขอน้อมบูชาอาจารย์คุณแทบเท้าท่านอาจารย์ด้วยธรรมทานนี้ เพื่อแสดงความสำนึกแทนมาลาบูชาพระคุณและร่วมอนุโมทนาถึงอุคมคติทางธรรม และเจตนารมณ์แห่งการเผยแผ่ธรรมที่ท่านอาจารย์มีความตั้งใจและอุทิศชีวิตเพื่องานธรรมอย่างอุกฤษฏ์มาตั้งแต่ยังเป็นสามเณรน้อย จนบัดนี้ในวัยบั้นปลายชีวิตที่ท่านควรได้พักผ่อน ท่านก็ยังรักงานนี้ มีเมตตาเสมอต้อนรับเสมอปลายตามอัธยาศัยที่ได้ ทำขอานิสงส์แห่งความเสียสละตั้งใจอุทิศตนเพื่อทดแทนคุณพระศาสนา และอานิสงส์แห่งการเปิดดวงตาธรรมแก่เพื่อนร่วมทุกข์อย่างไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก จึงเป็นพลังแห่งวิวิธภูมิคุณ น้อมนำให้ท่านอาจารย์ได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางแห่งอิสรฐานธรรม บรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธรศาสนาและมีชีวิตอย่างผู้เข้าใจชีวิต มีแต่ความสงบ เย็น ปราศจากทุกข์ โศก โรค ภัย อุบัติวินศรรายใดๆ อย่างมากร้ากรายท่าน และหวังว่าท่านผู้อ่านทุกท่านจะได้รับสาระประโยชน์และมีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น เพื่อชีวิตที่มีคุณค่า พัฒนาศักยภาพของมนุษย์ยิ่งขึ้นไป

กราบท่านอาจารย์ด้วยสำนึกในพระคุณอย่างหาที่สุคมิได้

ทพญ.อัจฉรา กลินสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งแรก

เรื่อง "ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต" นี้ ได้รวบรวมคำบรรยายในที่ต่างๆ บ้าง ข้อคิดเห็นเล็กๆ น้อยๆ บ้าง มาไว้ในเล่มเดียวกัน วันเวลาและสถานที่ บรรยาย ได้บอกไว้ในเรื่องนั้นๆ แล้ว

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตนั้น มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มาก เพราะทำให้ชีวิตดำเนินไปถูกต้อง มีผลเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิต พัฒนาชีวิตให้ขึ้นสู่ระดับสูงอยู่เรื่อยๆ ไม่ถอยหลังและไม่หยุดอยู่

วิทยาการที่ว่าด้วยชีวิต การดำเนินชีวิตและจุดหมายปลายทางอันชีวิตควรดำเนินไปให้ถึงนั้น เป็นวิทยาการอันสูงส่งยิ่งกว่าวิทยาการใดๆ เท่าที่มนุษย์ได้แสวงหา และที่สูงส่งอย่างยิ่งก็คือวิชาการอันทำให้มนุษย์พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ไม่ต้องวนเวียนอยู่ในทุกข์อย่างน่าเบื่อหน่ายโดยไม่รู้ว่า จะสิ้นสุดลงเมื่อใด

ชีวิตมีเงื่อนไขมาก ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและเหตุปัจจัยต่างๆ เป็น If-then-law หรือ Conditionality อยู่เสมอ การตอบปัญหาชีวิตจึงต้องตอบแบบ "วิภาษवाद" คือ แยกตอบอย่างมีเงื่อนไขเสียเป็นส่วนมาก จึงจะทำให้คำตอบนั้นค่อนข้างสมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น ถ้ามีปัญหาว่า ควรให้นักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่กับพ่อแม่ดี หรืออยู่หอพักดี ถ้าตอบยืนยันไปข้างใดข้างหนึ่ง ก็เป็นการตอบปัญหาชีวิตแบบ "เอกังवाद" เป็น Unconditionality แต่ในชีวิตจริงของคนเรามีเงื่อนไขมาก ต้องมองปัญหาหลายด้าน และดูเหมือนว่าในโลกียวิสัยนี้ ไม่มีอะไรเป็นจริงโดยเด็ดขาด โดยไม่มีเงื่อนไข แม้ในสิ่งที่เรายอมรับว่าจริงแล้วก็ยังมิใช่ขอยกเว้นอีก และข้อยกเว้นของสิ่งต่างๆ นี้เองที่เราเรียนไม่รู้จบ เราจึงวินิจฉัยอะไรๆ ผิดพลาดอยู่เสมอ

ประสบการณ์และความรู้ในชีวิตของแต่ละคนมีอยู่อย่างจำกัด แต่ความเป็นไปของชีวิตมนุษย์นั้นกว้างใหญ่ไพศาล มีความวิจิตรพิสดารสุดจะพรรณนาได้ เพราะมนุษย์มีศันหาอันวิจิตร (มากมายหลายหลาก) จึง



สร้างกรรมอันวิจิตร (มากมายหลายหลาก) กรรมอันมากมายหลายหลาก
 นั่นเอง สร้างสรรค์ให้สัตว์ทั้งหลายเป็นไปต่างๆ ยากที่จะรู้ ยากที่จะเข้าใจ
 ผู้รู้แล้ว เข้าใจแล้วจะแสดงชี้แจงให้ผู้อื่นรู้ตาม เข้าใจตามก็แสนจะยาก
 เพราะสัตว์ทั้งหลายถูกคล้องไว้ด้วยเชือกอันเหนียวแน่นคือทิฏฐิ อันตน
 ปักใจเห็น ปักใจเชื่อ เพราะได้ฟังมา ได้ชอบใจมา ได้ถือสืบๆ กันมา
 เป็นต้นว่า "นี่เท่านั้นเป็นจริง อย่างอื่นเป็นเท็จหมด" สัจจาภินิเวส หรือ
 Dogmaticism จึงฝังแน่นอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์แต่ละคนอย่างยากที่
 จะรื้อถอนได้

ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจชีวิตได้พอสมควร? เราต้องเฝ้าสังเกตพิจารณา
 ความเป็นไปแห่งชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่นอย่างรอบคอบ และด้วยใจเป็น
 ธรรม รู้จักโยงเหตุไปหาผล และจับผลได้แล้วสาวไปหาเหตุอยู่เสมอ ลึกๆ
 แล้ว มนุษย์เราย่อมรู้อยู่บ้างเหมือนกันว่า เขาเป็นคนทำมันขึ้นมาเอง ในส่วน
 ไม่ดี แต่ในส่วนดีเขาจะรับรับและโฆษณา ที่เกินจริงไปก็มีมาก

**มนุษย์เราจะเข้าใจชีวิตได้อย่างไร ถ้าเขามัวแต่คร่ำครวญเรียกร้อง
 หาแต่ผลดี ไม่ยอมรับ เบียงเบน ผลักไสไล่ส่งผลร้าย แม้ที่จริงเขาก็
 รู้ว่า เขาก่อเหตุมันขึ้นมาเอง ใจเขาจะสงบได้อย่างไร ในเมื่อเขาอ้ารับแต่
 ผลดีและวิงหนีผลร้าย ใจจึงจะสงบจะตระครุบเอาความสุขเลี้ยงหนีความทุกข์
 อยู่รำไป มิได้ตระหนักว่า สุขทุกข์เป็นฤดูกาลของชีวิต เพื่อให้เราได้
 เรียนรู้ชีวิตและเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้องถ่องแท้ในที่สุด**

หนังสือเล่มนี้พิมพ์เสร็จต้นปี พ.ศ. ๒๕๑๗ ข้าพเจ้าขอส่งความ
 เคารพรักและปรารถนาดีของข้าพเจ้ามายังท่านผู้อ่านทุกคนโดยผ่านทาง
 หนังสือนี้ ขอให้ท่านได้รับพรอันประเสริฐคือความเข้าใจในชีวิตอันถ่องแท้
 มีผลให้เกิดความมั่นคงในชีวิต มีใจไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรมและความ
 จุ้นจั่นของชีวิตอันเป็นกระแสธรรมคา

ขอความสุข ความชื่นบานอันสืบเนื่องมาจากความเข้าใจเกี่ยวกับ
 ชีวิตอันถูกต้องนั้น พึงมีแก่ท่านตลอดไป

อินทร์ อดิเตชะ

๑๕ มกราคม ๒๕๑๗



สารบัญ

๑	การศึกษากับการพัฒนาสู่ความเป็นกัลยาณชนและอริยชน.....	๑๓
๒	ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต เรื่องไตรลักษณ์.....	๖๓
๓	หลักกรรมกับการพึ่งตนเอง.....	๘๓
๔	ความทุกข์และการดับทุกข์.....	๑๐๓
๕	หลักกรรมในพระพุทธศาสนา และการพึ่งตนเอง ช่วยเหลือตนเอง.....	๑๓๑
๖	ธรรมะสำหรับนักบริหาร.....	๑๔๓
๗	พระพุทธศาสนากับค่านิยมของคนสมัยใหม่.....	๑๕๘
๘	ความเข้าใจเรื่องพระธรรมวินัย.....	๑๗๑
๘	คุณภาพชีวิต และสุขภาพจิต.....	๑๘๕
๑๐	แนวทางเพิ่มคุณภาพชีวิต.....	๒๑๓
๑๑	ทำอย่างไรจึงจะทุกข์น้อย แก่ช้า และอายุยืน.....	๒๓๑





บทที่



การศึกษากับการพัฒนา สู่ความเป็นกลางชน และอริยชน

นำเรื่อง

ท่านอาจารย์ และท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ

วันนี้จะพูดเรื่องอุดมคติของชีวิต ตามนัยพุทธธรรม หัวข้อการบรรยายสำหรับคราวนี้ก็คือ "การศึกษากับการพัฒนาสู่ความเป็นกลางชนและอริยชน" พูดถึงเรื่องการศึกษา ท่านทั้งหลายซึ่งเกี่ยวข้องกับศึกษาก็คงจะทราบคืออยู่แล้วสำหรับการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับทางโลก หรือในระบบของโลกที่ท่านต้องการจะทราบสำหรับคราวนี้

เรื่อง "การศึกษากับการพัฒนาสู่ความเป็นกลางชนและอริยชนนี้" เป็นส่วนขยายของหัวข้อ "อุดมคติของชีวิตตามนัยพุทธธรรม" ได้บรรยายพิเศษในการฝึกอบรมอาจารย์ เรื่องสาระสำคัญของพุทธธรรมที่ควรนำมาบูรณาการในหลักสูตรศึกษาศาสตร์ ในโครงการส่งเสริมการสอนศึกษาศาสตร์และจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ ณ อาคารอุบล เรืองสุวรรณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.



ก็คือ การศึกษาที่จะนำไปสู่การพัฒนาหรือการศึกษาที่เป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาไปสู่ความเป็นกลางชนและอริยชน โดยผมจะเริ่มด้วยหัวข้อที่ว่า การศึกษาในความหมายแห่งพุทธธรรมหรือในความหมายทางพุทธศาสนานั้นคืออะไร ในความหมายทางพุทธธรรมหรือความหมายทางพุทธศาสนานั้น การศึกษาก็คือการเรียนรู้ การทำความเข้าใจ และการปฏิบัติให้ได้ผลตามจุดหมายนั้นๆ คือว่าศึกษาในเรื่องอะไร ก็ต้องทำความเข้าใจในเรื่องนั้นให้แจ่มแจ้งชัดเจนและต้องปฏิบัติให้ได้ผลตามจุดหมาย หรือตามเป้าหมายที่วางไว้ในขอบเขตของการศึกษานั้นๆ ตัวอย่างเช่นการศึกษาที่แบ่งเป็น ๖ ระดับ หรือ ๖ ประเภทของพุทธศาสนา เช่น ศีลสิกขา การศึกษาเรื่องศีล ไม่หมายเพียงว่าเรียนรู้ว่าศีลคืออะไร ศีลมีเท่าไร มีอะไรบ้าง แต่จะต้องเป็นการปฏิบัติในศีลนั้นๆ ตามที่ได้ศึกษา ตามที่ได้เรียนรู้ แล้วก็ศีลข้อใดมีเป้าหมายอย่างไร ก็ต้องปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายอันนั้น เพราะฉะนั้นคำว่าศึกษา หรือสิกขา ในความหมายทางพุทธศาสนานั้น ไม่ได้หมายถึงการเรียน แต่จะหมายถึงการลงมือปฏิบัติด้วย ต้องควบคู่กันไป เรียนให้รู้ด้วย ปฏิบัติให้ได้ตามที่เรียนรู้ จึงจะได้รับผลที่ท่านเรียกว่า ปฏิเวธ คือการได้บรรลุผล



ปรียัติ ๓

ปรียัติ ก็คือ การศึกษาเล่าเรียนนั่นเอง แต่ปรียัตินี้ก็มีอยู่หลาย ความมุ่งหมาย สำหรับผู้เรียนแต่ละพวก แต่ละคน การศึกษาบางอย่าง หรือปรียัติบางอย่าง ก็เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้เรียนและเป็นพิษเป็นภัยแก่ ผู้อื่น อันนี้ท่านใช้คำ Technical term ว่า *อลคัททูปมปรียัติ* อลคัททะ แปลว่า ฐูพิษ แล้วบวกด้วยคำว่าอุปมา อุปมาคือเปรียบเทียบ ปรียัติก็คือการศึกษาเล่าเรียน การศึกษาเล่าเรียนที่เปรียบเหมือนฐูพิษ คือว่า เรียนแล้วมันฉกเอาผู้เรียนให้ถึงตายหรือปางตาย พระพุทธเจ้าท่านทรง เปรียบว่าเหมือนคนๆ หนึ่ง เข้าไปในป่าแล้วก็ไปจับฐูพิษ ต้องการจะจับ ฐูพิษมาทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ความที่เขาต้องการที่จะทำ แต่ที่นี้เนื่องจาก จับไม่คีไปจับฐูพิษข้างหาง ไปจับเอาทางหาง แล้วฐูพิษมันก็เอี้ยวตัวมา ฉกกัด ผู้จับอาจจะถึงตายหรือปางตาย ท่านบอกว่าบางคนในโลกนี้ ได้ ศึกษาเล่าเรียนแล้วก็ยกตนข่มผู้อื่นเพราะการศึกษาของตน มีอหังการ มากขึ้น มีอสมิมานะ มีความทะนงตนมากขึ้น ดูหมิ่นผู้อื่นมากขึ้น รู้สึก พองตัวขึ้น ไม่มีใครสู้ได้ ไม่มีใครที่จะต้านทานได้ อะไรอย่างนี้ การ ศึกษาเล่าเรียนของบุคคลประเภทนี้ เป็นการศึกษาก่อนเพื่อทำลายตัวเอง และทำลายผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์การเรียนของเขา จึงเปรียบ เหมือนฐูพิษ หรืออย่างที่ว่า *ความรู้เกิดขึ้นแก่คนพาล เพื่อทำลายเขา* ทำให้ปัญญาของเขาตกไป ความรู้กับปัญญานี้เป็นคนละอย่าง ความรู้ ก็เรียนเอา แต่ปัญญานั้นต้องได้จากการฝึกฝนอบรมหลายๆ อย่าง

ที่นี้มีปัญญาบางอย่างที่มันมีมาแต่กำเนิด ท่านเรียกว่า **สชาติก ปัญญา** ปัญญาที่คิดมาแต่กำเนิด ที่สมัยใหม่เขาเรียกว่า I.Q. หรือคนที่ I.Q. สูง ที่นี้ถามว่า I.Q. พวกนี้มาจากไหน ถ้าตอบตามแนวของพุทธ



ก็ตอบว่า เป็นปัญญาบารมีที่เขาได้สะสมมา สืบเนื่องจากที่กล่าวไว้
เมื่อวานนี้เอง ได้สะสมปัญญา ได้สะสมความดีเอาไว้ แล้วมันก็ต่อเนื่อง
กันมาจนถึงชาติใหม่ อันนี้ก็เรื่องปริยัติ อีกพวกหนึ่ง ศึกษาเล่าเรียน
เพื่อจะสลัดตนออกจากทุกข์ ท่านใช้คำว่า *นิสสรณัตถกปริยัติ* ปริยัติ
เพื่อสลัดตนออกจากทุกข์ คือว่า เรียนเพื่อจะรู้และก็เรียนเพื่อจะปฏิบัติ
เพื่อจะขัดเกลา เพื่อจะนำตนออกจากภพออกจากทุกข์ให้ได้ คนพวกนี้
มีความรู้สึกเหมือนว่า โลกนี้ สังสารวัฏนี้ เหมือนโรงพยาบาล มีความ
รู้สึกว่างพหรือโลกเหมือนโรงพยาบาลที่เราจะต้องรีบออกไป ธรรมดา
ว่าโรงพยาบาลนั้น มันจะเป็นโรงพยาบาลที่ตีพิเศษสักแค่ไหนเตียงดี
สักเท่าไร ห้องราคาแพงสักเท่าไร แอร์คอนดิชั่นเย็นสักเท่าไร มีคน
คอยบริการดีสักเท่าไรก็ตาม มันก็คือโรงพยาบาลนั่นเอง มีไว้สำหรับ
รักษาคนป่วย เพราะฉะนั้นบางคนมีความรู้สึกอย่างนี้ว่า ภพ หรือโลก
หรือความเป็นไปในสังสารวัฏก็เหมือนโรงพยาบาล อยากที่จะออกไป
จากทุกข์ อยากที่จะออกไปจากโลก อยากที่จะออกไปจากสังสารวัฏ
ก็มีความขวนขวายพยายามที่จะศึกษาเรียนรู้ เพื่อขัดเกลา เพื่อจะนำ
ตนออกไปเสียจากทุกข์ จากภพ หรือว่าเพื่อความดับภพ พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสไว้ว่า ขึ้นชื่อว่าภพแล้ว แม้เพียงเล็กน้อยก็ให้เกิดทุกข์ได้เสมอ
ไม่ว่าภพใด ไม่ว่าเป็นภพที่ตีสักเท่าใด ประณีตสักเท่าใด ก็เหมือนโรง
พยาบาล ท่านเปรียบว่า อัจจาระก็ตาม ปัสสาวะก็ตาม แม้เพียงเล็ก
น้อยก็มีกลิ่นเหม็นฉันใจ ภพแม้จะเพียงเล็กน้อยก็ยังเป็นมูลแห่งทุกข์
ฉันนั้น เพราะฉะนั้นคนพวกนี้ ด้วยความรู้สึกอย่างนี้ จึงตั้งหน้า
พยายามขวนขวายศึกษาปฏิบัติเพื่อที่จะสลัดตนออกไปจากทุกข์ จาก
ภพ ไม้มีความยินดีในภพ คือ ไม้มีภพคันทหา ภพคันทหา ก็คือ ความยินดี
ความพอใจในภพ คิคอยู่ในภพ ในความเป็นนั้นเป็นนี่



อีกประการหนึ่งบางพวกบางท่าน ศึกษาเล่าเรียนเพียงเพื่อเป็นเหมือนขุนคลัง เป็นเหมือนขุนคลังสำหรับรักษาของเขาไว้ อย่างว่าคนที่รักษาเรือนคลังเขาจะรักษาอะไรก็ตามที่เขาได้รับการมอบหมายให้รักษาเองได้ เก็บสิ่งเหล่านั้นเอาไว้ แต่ไม่ใช่เพื่อตัวเอง แต่เพื่อคนอื่นทั้งหลายอื่น บางคนนั้นสำหรับตัวเองพอแล้วในด้านความรู้ ในด้านที่จะนำความรู้นั้นมาใช้ประโยชน์สำหรับตน ก็เรียกว่าเพียงพอและเต็มที่ไม่จำเป็นสำหรับคนอื่น แต่ก็ยังขวนขวายเรียนรู้ศึกษาอยู่ตลอดเวลาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ไม่ใช่เพียงเพื่อตัว การศึกษาเล่าเรียนแบบนี้เรียกว่า *ภณฑาคาริกปริยัติ* ศึกษาเล่าเรียนในฐานะเป็น *ภณฑาคาร* ในฐานะเป็นเรือนคลัง หรือเป็นขุนคลัง ตามนัยนี้จะพบว่า แม้พระอรหันต์ก็ยังคงศึกษาอยู่ คือท่านเป็น *อเสขะ* พระอรหันต์เรียกว่าเป็น *อเสขะ* ผู้ไม่ต้องศึกษา แต่ก็ยังศึกษาอยู่ เป็นคำที่ค่อนข้างเป็น *พาราด็อกซ์* (Paradox) อยู่สักหน่อย (พาราด็อกซ์ คือคำที่มันมีความหมายตรงกันข้ามกับภาษาที่ใช้) พระอรหันต์นั้นแม้จะเป็น *อเสขะ* คือแปลว่าผู้ไม่ต้องศึกษาแล้ว แต่ท่านก็ยังต้องศึกษาอยู่ ที่ว่าไม่ต้องศึกษานั้น คือว่าไม่ต้องศึกษาและปฏิบัติเพื่อตัวท่านเอง เพื่อความสิ้นทุกข์ เพื่อความสิ้นกิเลส แต่ที่นี้ท่านยังต้องศึกษาเพื่อผู้อื่น ต้องเล่าเรียนพระพุทธรูปต้องศึกษาพระธรรมวินัย เพื่อเป็นประโยชน์แก่อนุชนรุ่นหลัง ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ในรุ่นหลัง ท่านยังต้องทำ อาจจะมีท่านอาจารย์หลายคนในที่นี้ ที่ยังศึกษา ยังทำอะไรอยู่ ในฐานะที่เป็น *ภณฑาคาริก* คือว่าทำไป เรียนไป ศึกษาไป เพื่อเป็นประโยชน์แก่ลูกศิษย์ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ถ้าสำหรับลำพังตัวเอง ก็เรียกว่า เพียงพอแล้วพอสมควรแล้ว อย่างนี้เรียกว่า *ภณฑาคาริกปริยัติ* การศึกษาที่เป็นเหมือนขุนคลัง



ปฏิบัติ ๓ เพื่อทำคนให้สมบูรณ์

การปฏิบัติ ก็คือ การปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา หรือ *มรรคมือองค์ ๘* นั่นเอง นี่คือการปฏิบัติตามแนวของพุทธศาสนา หรือนัยแห่งพุทธศาสนา หรือนัยแห่งพุทธธรรม คือไม่ว่าจะศึกษาอะไรไม่ว่าจะเรียนอะไรจะต้องอยู่ในกรอบอันนี้ อยู่ในกรอบของศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง ทีนี้ถ้าทิ้งหลักอันนี้หรือทิ้งกรอบอันนี้ การศึกษาวิชาความรู้ต่างๆ ที่มันมีมากมายก่ายกองนั้น ก็สักแต่ว่าเป็นความรู้ แล้วก็นำไปใช้ได้เหมือนกัน แต่จะไม่ทำให้ความเป็นมนุษย์เพิ่มขึ้น ไม่ self fulfilment ไม่ทำให้ตัวตน หรือบุคคลผู้นั้นเต็มบริบูรณ์ ไม่เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรือว่าอาจจะกลายเป็นคล้ายๆ เครื่องจักรที่มีประสิทธิภาพมากในด้านใดด้านหนึ่ง แต่ว่าก็มีเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น แค่มนุษย์เรานั้นมีศักยภาพสูงในการที่จะพัฒนา เพื่อความเป็นผู้สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นี่แหละคือบุญกุศลอันสูงสุดของมนุษย์



ปฏิเวธ การบรรลุผล

ปฏิเวธ คำว่าปฏิเวธนั้นก็คือการบรรลุผล หรือการดับความทุกข์ ความเดือดร้อนได้จริง ได้ศึกษาเรื่องใด ปฏิบัติเรื่องใด แล้วได้ผลได้บรรลุผล สมตามความมุ่งหมาย สมตามความต้องการ อันนี้เรียกว่าปฏิเวธ อันนี้ก็ป็นเรื่องของการศึกษา ซึ่งกระผมได้กล่าวนำขึ้นมาก่อน



ความหมายของพัฒนา

คราวนี้เรามาพูดถึงถึงเรื่องการพัฒนา พัฒนาคือเป็นคำใหม่ ไม่นานมานี้เอง ประมาณ ๒๐ ปีมานี้เองที่เราเริ่มใช้คำว่าพัฒนา เมื่อก่อนนี้ถ้าในความหมายนี้เราใช้คำว่า *ภาวนา* แปลว่า อบรม หรือทำให้เจริญ ใช้คำว่า *ภาวนา* ตอนหลังนี้ใช้คำว่า *พัฒนา* ก็ใช้ได้เหมือนกัน ที่นี้มันมีบางทีที่คำว่าพัฒนานี้มันจะมีความหมายไปในแง่ที่ไม่ดีก็ได้เช่นว่า ทำให้รก อย่างนี้ก็พัฒนาเหมือนกัน ทำให้รก หรือที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *อย่าเป็นคนรกโลก* ก็ใช้คำว่าพัฒนาเหมือนกัน *น สียา โลกวฑฺฒโน* อย่าเป็นคนรกโลก *โลกวฑฺฒโน* แปลว่า เป็นคนรกโลก คือว่า มันเจริญขึ้น เจริญขึ้น เจริญขึ้น โดยที่ไม่มีคุณค่าอะไร อย่างนี้ก็ *โลกวฑฺฒโน* โลกมีคนมากขึ้น หนาแน่นมากขึ้น แล้วก็ไม่มีคุณค่าอะไร อย่างนี้เรียกว่า *โลกวฑฺฒโน* รกโลก พระพุทธเจ้าตรัสว่า *อย่าเป็นคนรกโลก* ก็ใช้คำว่า พัฒนาเหมือนกัน

แต่เอาเถอะครับ เวลาที่เราใช้กันแล้ว คำว่าพัฒนา ก็มี ความหมายที่เราเข้าใจกันดีแล้วว่า หมายถึงกับคำอังกฤษที่เรียกว่า Development นั่นเอง ทำให้เจริญขึ้น คีขึ้น ในวันนี้ขอใช้คำว่า *ภาวนา* แทนคำว่าพัฒนาไปก่อน ขอให้ทราบว่ามี ความหมายเหมือนกัน ในการที่จะพัฒนาหรือภาวนานั้น เราจะต้องพัฒนาอะไรบ้าง เพื่อที่จะให้ไปสู่ความเป็นกัลยาณชนและอริยชน



ภavana ๔

ประการที่ ๑ กายภavana

กายภavana ก็คือ การอบรมกาย (ควรจะพัฒนาหรือภavana เป็นประการแรก) อันนี้ก็คือการเอาใจใส่ต่อร่างกายให้อยู่ในสภาพที่พอใช้การได้ตามวัตถุประสงค์ ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือการใช้ปัจจัย ๔ เพราะว่าปัจจัย ๔ มันเกี่ยวเนื่องด้วยกายของเขา การใช้ปัจจัย ๔ ให้ตรงตามจุดมุ่งหมาย การกินอาหาร การใช้เสื้อผ้า การมีที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ให้ตรงตามจุดมุ่งหมาย หรือให้ทำไปด้วยเหตุผลบริสุทธิ์ เช่นว่า กินอาหารเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ เพื่อจะได้ทำคุณงามความดี ไม่ได้กินเพื่อเล่น ไม่ได้กินเพื่อเมา ไม่ได้กินเพื่อวัตถุประสงค์อย่างอื่น การที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้พระพิจารณาก่อนที่จะลงมือฉันอาหารว่าเราฉันอาหารมือนี้ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อเมา ไม่ใช่เพื่อความปลอดภัยของสรีระ ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น แต่ว่าเพื่อให้สรีระยนต์ คือร่างกายนี้นะ เป็นไปได้ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ การกระทำความดี อยู่ได้ ที่นี้ท่านทั้งหลายลองพิจารณาคู ในความเป็นจริงในบ้านของเรา ในเมืองของเรา หรือในโลกของเราว่า คนในสังคม คนในโลกของเรานั้น กินด้วยวัตถุประสงค์อันนี้ที่เปอร์เซ็นต์ มากน้อยแค่ไหน ไม่ได้หมายถึงคนยากจนหรือไม่มีอันจะกินนั้น เขาต้องกินด้วยวัตถุประสงค์นี้อยู่แล้ว แต่คนที่มีอันจะกินหรือมีเหลือกิน ก็มักจะกินเล่น กินเมา กินทิ้งกินขว้าง สรวลเสเฮฮา อะไรทำนองนั้น นึกกันไปกินนึกกันไปกินเล่น ก็มีอยู่ไม่ใช่น้อย

เพราะฉะนั้น กายภavanaหรือกายพัฒนา การอบรมหรือการพัฒนาทางกายนั้น ก็ให้เอาใจใส่กับสิ่งที่เนื่องด้วยกายทั้งหลายทั้งปวง



เสื้อผ้าอาหาร ที่อยู่อาศัยให้ตรงตามวัตถุประสงค์ว่าเพื่อจุดมุ่งหมายอันใดก็ทำไปด้วยจุดมุ่งหมายอันนั้น อันนี้ ถ้าทำได้แค่กายภาวนา ข้อเดียว ก็จะช่วยเศรษฐกิจของบ้านเมืองได้เยอะ เป็นการสำรวมอินทรีย์ไปในตัว ช่วยเศรษฐกิจของบ้านเมืองได้เยอะเลย ในด้านเครื่องใช้ไม้สอยที่เกี่ยวกับปัจจัย ๔ จะไม่มีอะไรสูญเปล่า ไม่มีอะไรเสียเปล่า ทุกอย่างทุกชิ้นทุกอันเป็นประโยชน์หมดเลย สำหรับผู้ที่ได้เจริญภาวนาเกี่ยวกับเรื่องนี้ดีแล้ว

ท่านทั้งหลายคงจะได้ยินเกี่ยวกับเรื่องพระอานนท์ก็เป็นเรื่องเล่ากันแพร่หลาย พระอานนท์ท่านได้จีวรมา ๕๐๐ ผืน จากพระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้าแผ่นดินถามว่าท่านรับไปทำไมจีวรตั้ง ๕๐๐ ผืน เอาไปทำอะไร จะไปตั้งร้านขายจีวรหรืออย่างไร พระอานนท์ตอบว่า ไม่หροกมหาบพิตร ก็เอาไปให้พระที่จีวรเก่าแล้ว แล้วจีวรเก่าเอาไปทำอะไร ก็เอาไปทำเพดาน การสร้างกุฏิในเวลานั้นคงไม่ได้ทำผ้าที่สวยงามหรือแข็งแรงอย่างที่ทำกันอยู่ในเวลานี้ ก็คงจะมุ่งหลังคาธรรมดา และก็มีอะไรเป็นเพดานนิคหน้อย เช่นผ้าเก่าเอาไปทำเพดาน ไม่ให้พวกหยากไย่หล่นลงมา แล้วเพดานเก่าเอาไปทำอะไร พระเจ้าแผ่นดินถาม ก็เอาไปทำผ้าเช็ดเท้า แล้วผ้าเช็ดเท้าเก่าเอาไปทำอะไร ก็เอาไปขยำกับโคลนแล้วก็ฉาบฝา พระอานนท์ว่า

แหม พระคุณเจ้าใช้ของไม่ให้เสียเลยแม้แต่นิคเดียว พระเจ้าแผ่นดินจึงยิ่งทรงศรัทธาเลื่อมใสมากขึ้น จึงถวายเพิ่มอีก ๕๐๐ ผืน พระอานนท์ท่านทำอะไรด้วยความประหยัด ประหยัดนี้คือว่า ไม่ทำอะไรให้สูญเปล่า ถ้าจำเป็นจะต้องใช้อะไรใช้ให้คุ้มค่าคุ้มประโยชน์ของมัน เรียกว่าประหยัด มัธยัสถ์นั่นอีกคำหนึ่ง หมายความว่า ท่ามกลางระหว่างความตระหนี่กับความฟุ่มเฟือย เขาเรียกมัธยัสถ์ ท่ามกลาง



มัธยัสถ์ก็มีมัธยมนั่นเอง ท่ามกลางระหว่างความตระหนี่กับความฟุ่มเฟือย แต่ที่นี้สิ่งที่จำเป็นเราก็ต้องใช้ก็เรียกมัธยัสถ์ แต่เมื่อจำเป็นที่ต้องใช้แล้วก็ใช้ให้คุ้มค่างของมัน คุ้มราคาของมัน ไม่ใช่ครั้งเดียวแล้วก็ทิ้งครั้งหนึ่ง คนที่มีกายภาวนาคีแล้วก็ย่อมจะใช้สิ่งที่เกี่ยวเนื่องด้วยกายให้เป็นประโยชน์ได้มากที่สุด

ประการที่ ๒ ศิลภาวนา

ศิลปภาวนา คือ การอบรมศีล ศิลภาวนา หรือศีลพัฒนา การพัฒนาศีล หรืออบรมศีล ในที่นี้ก็หมายถึงการพยายามที่จะเว้นจากทุจริตทางกาย ทางวาจา โดยประการทั้งปวง ทุจริตทางกาย ท่านทั้งหลายก็พอเห็นง่ายอยู่ มันเป็นเรื่องที่หยาบ แต่มีทุจริตทางวาจา ซึ่งคนส่วนมากมองไม่ค่อยเห็น เป็นของละเอียด

ทุจริตทางวาจา ๔ ข้อ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อสุดท้ายการพูดเพื่อเจ้อ คนไม่ค่อยจะระวังตามสมควร มีเรื่องที่น่ารำคาญ คนพวกหนึ่งคือคนที่มาคุยเพื่อเจ้อ มาพูดเพื่อเจ้อเวลาที่เรากำลังงานยุ่ง เวลาที่เรามีงานชุก ซึ่งกำลังจะรีบทำ เขาก็ไม่ค่อยจะมึนงานเท่าไร แต่เขาไม่ค่อยจะสำรวมวาจา ไม่เว้นวจีทุจริต มาพูดเพื่อเจ้อ เล่าเรื่องเพื่อเจ้อ คุยเพื่อเจ้อ เป็นบาปนะครั้น เพราะมันเป็นวจีทุจริต พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด ยุ่งให้คนเขาแตกกัน นำความข้างนี้ไปบอกข้างโน้น นำความข้างโน้นมาบอกข้างนี้ เพราะฉะนั้นคนที่ได้รับการอบรมดีแล้ว เว้นทุจริตทางกาย แล้วก็เว้นทุจริตทางวาจา เว้นการพูดเท็จ เว้นการพูดส่อเสียด เว้นการพูดคำหยาบ เว้นการพูดเพื่อเจ้อ การนิทานว่าร้ายผู้อื่น อะไรด้วยเจตนาว่าร้าย อันนั้นก็อยู่ในพวกนี้เหมือนกัน ก็ถ้าเรามีความประสงค์ที่จะอบรมศีล ก็จะต้องสำรวมระวังเรื่องเหล่านี้มากขึ้นทำให้เป็นผู้ระวังคำพูดระวังการกระทำ



ต่างๆ แล้วไม่ใช่เพียงเท่านั้น ยังจะต้องภาวนาเกี่ยวกับเรื่องคำจริงที่มันเป็นฝ่ายภาวนาที่จะต้องกระทำ คำจริง คำอ่อนหวาน คำประสาน สัมผัส และคำมีประโยชน์ พุคะอะไรก็พุกมีประโยชน์ นำฟัง นำถือ เอาไว้ปฏิบัติ

ประการที่ ๓ จิตตภาวนา

จิตตภาวนา คือ การอบรมจิต อบรมจิตให้สงบ ให้ผ่องแผ้ว ฝึกจิต แล้วก็ทำตนให้เป็นคนมีจิตซึ่งได้รับการอบรมฝึกดีแล้ว อันนี้มีประโยชน์มากเหลือเกิน พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกว่า จิตที่อบรมแล้วมีประโยชน์เป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างเหลือล้น จิตที่ไม่ได้รับการอบรมนั้น ก็เป็นไปเพื่อโทษอย่างเหลือล้น เพราะเราผู้ที่ต้องการจะพัฒนาตนขึ้นไปสู่ความเป็นกัลยาณชน ก็ต้องมีการอบรมจิตให้สงบ ให้ผ่องแผ้ว พยายามฝึกจิตอยู่เสมอ วิธีฝึกจิตมีมากมายหลายวิธี ตัวอย่างเช่นสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน อันนั้นก็เป็นเรื่องกรรมฐานอย่างที่คุณแล้วเมื่อวานนี้นอกจากนี้ยังมีวิธีฝึกเช่นที่เราฝึกจิตไม่ให้นำตนไปเทียบกับผู้ใด ไม่นำผู้ใดมาเทียบกับตน คือต้องการจะลบทิ้งปมค้อยและปมเชื่องเพื่อความเป็นอยู่สุขสบายของเราในชีวิตปัจจุบันนี้ ในชีวิตประจำวันนี้มีวิธีหนึ่งที่คิดมาก ไม่ต้องนำตนไปเทียบกับใคร ไม่ต้องนำใครมาเทียบกับตน ก็จะเป็นผู้ที่ไม่มี่ปมค้อยในเรื่องใดๆ แล้วจะไม่มีปมเชื่องลอบอกเสียทั้งสองปม ทั้งปมค้อยและปมเชื่อง คนที่มีปมเชื่องก็ไม่ดี ทำให้ทะนงคนคู่มั่นผู้อื่น คนที่มีปมค้อยก็ไม่ดี ทำให้น้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกว่าเราไม่เท่าเทียมเขา มีมานะ ความทะนงตนว่าเราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เราต่ำกว่าเขาไม่ดี จะทำอะไรก็ทำไปให้ดีที่สุดตามความสามารถของตน แล้วก็ไม่เคยคิดที่จะแข่งขันกับผู้ใด ไม่ว่าในคำใดๆ ก็กลายเป็นผู้ที่มีความเยือกเย็น สงบ ไม่แพ้ว ไม่ชนะ อยู่เป็นสุข พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกว่า ละความแพ้วและความชนะ



**ได้แล้ว อยู่เป็นสุข มีวิธีที่เราจะไม่แพ้และไม่ชนะ ก็คือเราไม่แข่งกับ
ผู้ใด** อันนี้อาจไม่ตรงกับคำสอนในทางโลก ที่เขาบอกว่าเราต้องแข่งขัน
อย่างที่ท่านทั้งหลายทราบคืออยู่แล้ว เพราะอยู่ในโลกของการแข่งขัน
เอาเถอะ เป็นเรื่องของโลก ซึ่งเป็นกระแสร้อน คือถ้าวินว้ายลงไป
ในกระแสนั้น ท่านก็ต้องยอมรับความร้อนด้วย ถ้าท่านสมัครใจที่จะ
กระโดดลงไปในสนามนั้น ซึ่งมันเป็นกระแสร้อน ท่านก็ต้องยอมรับ
สิ่งที่มีอยู่ในสนามนั้น คือความร้อน

ทีนี้ถ้าท่านไม่ต้องการจะมีความร้อน ต้องการจะมีความสงบ
เยือกเย็น เราก็ไม่กระโดดลงไปสนามนั้นแม้จะอยู่ในโลกก็จริง อยู่ใน
ในสังคมนี้ อยู่ในโลกนี้ แต่ก็**อยู่อย่างผู้อยู่เหนือโลก** แม้จะอยู่ในโลก
แต่ก็ทำจิตใจอยู่เหนือโลกได้ ที่ว่าอยู่เหนือโลกนั้นไม่ใช่ร่างกาย แต่
ว่าจิตอยู่เหนือวิสัยของโลกหรือกรรมคาของโลก **อันนี้ก็เริ่มก้าวเข้าไป
สู่แดนกัลยาณชนหรืออริยชนขึ้นมา** ก้าวเข้าไปสู่แดนของอริยชนบ้าง
แล้ว **ลองเปิดประตูเข้าไปดูว่าอริยชนนั้นเขาอยู่กันอย่างไร** เขาเป็น
อย่างไร หรือว่าถ้าต้องการความเป็นเลิศ ก็เป็นเลิศตามหน้าที่ ตาม
ความสามารถของตน มิได้คิดสักนึกหนึ่งว่าเราเป็นเลิศกว่าผู้หนึ่งผู้นี้
หรือกว่าคนนั้นคนนี้ จะไปทำอะไรที่ไหนก็ทำไปด้วยจิตใจสงบบริสุทธิ์
ไม่ต้องการชื่อเสียง ไม่ต้องการเกียรติ ไม่ต้องการความนับถือ ไม่
ต้องการให้เขานิยมนยกย่อง แต่ว่าต้องการทำงานให้สำเร็จไป ให้มี
ประสิทธิภาพดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ คนประเภทนี้จิตใจเขาสงบสุข แล้วก็
เยือกเย็น หนักแน่น รู้สึกว่าโลกทำอะไรเขาไม่ได้เท่าไร เพราะว่าปกติ
ธรรมดานี้ คนเรานั้นตกอยู่ภายใต้การข่ายของโลกเป็นอันมากเลย
จนบางคนถึงกับทนไม่ไหว ทนไม่ไหวแล้ว แต่ที่นี้ก็เมื่อสมัครมาเดินตาม
แนวทางของกัลยาณชนหรืออริยชนก็ต้อง แม้จะยังไม่เป็นเช่นนั้น ก็
จะต้องเดินตามรอยของท่าน สะกศรอยตามไปหารอยของท่านให้พบ



แล้วก็สะกดยศไป วันหนึ่งเราจะต้องถึงจุดนั้นอย่างแน่นอน ไม่มีปัญหาเลย

ประการที่ ๔ ปัญญาภานา

ปัญญาภานา คือ การอบรมปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เช่นเห็น โครลักษณะ แยกสมมติออกจากความจริงที่แท้จริงได้ แล้วก็ทำให้จิตใจไม่ติดสมมติอย่างเหนียวแน่น คือรู้ว่าแม้จะรับสิ่งสมมติ แต่ก็รู้ที่อยู่สิ่งนี้เป็นสมมติ แล้วจิตก็จะไม่ไปติดอย่างเหนียวแน่น เขาเล่ากันว่า สมเด็จพระพุทธเจ้า (โค) มีคนไปกราบท่าน ท่านถามว่ามาหาใคร ตอบว่ามากกราบสมเด็จพระเจ้า ท่านก็ชี้ไปที่พัคยศของท่าน ท่านบอกว่าสมเด็จพระเจ้าอยู่ในตู้โน้น ที่นั่งอยู่ตรงนี้ไม่ใช่สมเด็จพระเจ้า เป็นขรวัโค สมเด็จพระเจ้าอยู่ที่พัคยศ ท่านแยกออกได้ว่าสมเด็จพระเจ้าไม่ได้อยู่ที่ท่านเพราะว่าพัคยศนั้นเป็นเครื่องหมาย เป็นพัคยศที่แต่งตั้งกัน ท่านแยกออกได้ ทีนี้ในชีวิตสามัญชนก็เหมือนกัน ถ้ามีจิตสำนึกแล้วก็แยกออกได้ แม้จะเป็นบางครั้งบางคราวหรือสำนึกอยู่ อย่างนี้ก็จะไม่ติดสมมติ จนจะต้องไปกระทำทุจริตคคองเกี่ยวกับเรื่องสิ่งสมมติต่างๆ ที่ทำให้เดือดร้อนกัน ทำอนั้น จะไม่ทะยานอยากในสิ่งที่รู้ว่าเป็นสิ่งที่สมมติจนถึงกับจะต้องไปลงมือทำทุจริตคคองในสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ก็จะไม่เดือดร้อนในภายหลัง เรื่องนี้สำคัญมาก



สัจจะ ๒ อย่าง

ใครไม่เข้าใจสัจธรรมสองอย่างนี้จะเข้าใจพุทธธรรมไม่ได้เลย สัจธรรม ๒ อย่างนั้นคือ **สมมติสัจจะ** อย่างหนึ่งและ **ปรมัตถสัจจะ** อีกอย่างหนึ่ง สมมติสัจจะ คือความจริงอย่างสมมติ สมมติว่าเป็นนั่นว่า เป็นนี้ ว่าอย่างนั้นว่าอย่างนี้เป็นของสมมติจึงไม่ใช่ของจริง ของจริงแท้ๆ ก็คือ ชันถ์ ๕ อายุคนะ ๑๒ ธาคู ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ท่านก็คงจะได้ฟังมาบ้างแล้ว นั่นละของจริงที่เป็นปรมัตถ์ ไม่ว่าโดยสมมติเปลือกนอกจะต่างกันอย่างไร แต่ว่าโดยปรมัตถ์แล้วเหมือนกันทั้งนั้น เราก็ทำความเข้าใจในเรื่องปรมัตถ์สัจจะ สมมติสัจจะ ได้ความสบายใจขึ้นเยอะ รู้สึกใจมันโล่ง มันโปร่งมันปลอด แล้วก็มันจะลอยอยู่เหนือสิ่งต่างๆ ได้เยอะ ไม่ตกเป็นทาสของมายาธรรมทั้งหลาย มีแต่จะทำสิ่งเหล่านั้นให้เป็นทาส เป็นเครื่องมือเครื่องใช้สอย อย่างเงินนี่ก็มีประโยชน์ตามฐานะของมัน กระจกษาเปื้อนสีนี้มันก็มีประโยชน์ตามฐานะของมัน ถ้าเราไปเป็นทาสของมัน เราก็จะเดือดร้อนไม่น้อยเลย แต่ถ้าเราเป็นนายของมัน เราก็ใช้มันตามต้องการตามปรารถนา

เรื่องอื่นๆ ก็จะมีลักษณะคล้ายๆ กัน อยู่ที่จิตใจของเรา เพราะการอบรมปัญญาให้รู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เพื่อจะไม่ติดสมมติอย่างเหนียวแน่น หรือสลัดตนออกจากมิจฉาทิฏฐิเสียได้เป็นโซคลากอันประเสริฐของมนุษย์ผู้นั้น เป็นสิ่งจำเป็นกับชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งทีเดียว มนุษย์เราส่วนมากเกิดมาเป็นปุถุชนคนธรรมดา ทำไมผมจึงใช้คำว่าส่วนมาก ทำไมจึงไม่ใช่คำว่าทุกคน ก็คนเราทุกคนเกิดมาเป็นปุถุชน แต่ใช้คำว่ามนุษย์เราส่วนมากเกิดมาเป็นปุถุชนคนธรรมดา เพราะว่ามามีบุคคลบางคนที่เขาเกิดมาแล้วเป็นโสดาบันเลย เขาเป็น



สกทาคามีเลย คือ เป็นมาตั้งแต่เกิด เพราะเหตุใดเพราะว่าเขาเป็น อริยชนมาตั้งแต่ชาติก่อน แล้วก็คุณสมบัติเหล่านั้นมันไม่เสื่อม แม้จะไป เกิดในชาติใหม่ เขาก็ยังเป็นโสดาบันอยู่ ไปเกิดเป็นเทวดา เป็นโสดาบัน แล้ว พอตายแล้วไปเกิดเป็นเทวดา ก็เป็นเทวดาที่เป็นโสดาบัน พอจาก เทวดาก็มาเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้งหนึ่ง ก็เป็นมนุษย์ที่ยังเป็นโสดาบันอยู่ คุณธรรมเหล่านี้ไม่เสื่อม เพราะฉะนั้นคนส่วนมากเกิดมาเป็นปุถุชน แต่ว่ามีคนบางคนที่เกิดมาก็เป็นโสดาบัน เป็นสกทาคามี เขาเป็นมาแล้ว แม้ตัวเขาเองจะไม่รู้ว่าเป็น แต่ธรรมคาของเขาเป็นอย่างนั้น คือสิ่งใดที่ พระโสดาบันทำไม่ได้ คนคนนั้นทำไม่ได้ ทำไม่ได้มาแต่เล็กแต่น้อย หรือไม่ทำ เขาเป็นมาตั้งแต่เกิด เพราะฉะนั้นการเป็นโสดาบันมาตั้งแต่ เกิดนั้นเป็นโชคดีมากทีเดียว เพราะว่าในชาตินี้เกือบจะไม่ได้ทำบาป อะไรเลย ชีวิตของเขามีแต่จะรุ่งเรืองขึ้น พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่มี ความตกต่ำ

แต่อย่างไรก็ตาม มนุษย์ส่วนมากก็เกิดมาเป็นปุถุชนคนธรรมดา แทบทั้งนั้น แต่ในฐานะที่เป็นชาวพุทธก็ควรจะมีอุคมคติในการพัฒนา คนเพื่อเป็นคนดีในชั้นกัลยาณชน ปุถุชนมีสองพวก พวกหนึ่งเขาเรียกว่า *อันธปุถุชน* อันธที่แปลว่า บอด ปุถุชนประเภทบอด ไม่ใช่ตานอก บอดแต่ตาในบอด ไม่รู้จักอะไรควรเว้น อะไรควรทำไม่ควรทำ อะไร ควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อันนี้พวกอันธปุถุชน ซึ่งก่อกรรมสังกรรมอยู่เป็น จำนวนไม่ใช่น้อยทีเดียว

อีกพวกหนึ่งคือ *กัลยาณปุถุชน* ปุถุชนชั้นดี รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์ไม่ใช่ประโยชน์ รู้จักเว้นสิ่งที่ควรเว้น รู้จักทำสิ่งที่ควรทำ ก็ เป็นกัลยาณปุถุชน ควรจะมีอุคมคติให้สูงขึ้น จนถึงกับเป็นคนประเสริฐ ปลอดจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง ที่เรียกว่า *อริยชน*



การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเพื่อการพัฒนา

ถ้าเราดำเนินชีวิตถูกต้อง ก็จะค่อยๆ วิวัฒนาการไปเรื่อยๆ ไปทีละน้อย ที่จริงวิวัฒนาการก็คือ พัฒนาที่ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไปนั่นเอง ก็เป็นวิวัฒนาการในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไปนี้ แม้จะยาวนานสักเท่าไร แต่เราต้องมีความมั่นใจว่า จะต้องเดินไปถึงจุดนั้นสักวันหนึ่งข้างหน้า และในระหว่างที่กำลังวิวัฒนาการหรือเปลี่ยนแปลงที่จะก้าวจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง บางทีอาจจะทำให้เราเกิดความรู้สึกว่าบางทีมีความขัดแย้ง หรือเกิดความรู้สึกอะไรแปลกๆ ขึ้นมาในความรู้สึกนึกคิดของเราก็ได้

เพื่อจะให้เรื่องนี้แจ่มแจ้งขึ้น ผมขอเล่านิทานเปรียบเทียบสักเรื่องหนึ่ง แม้ว่าจะเป็นนิทานของฮินดูแต่ก็คิดว่าใช้ประโยชน์ได้ดีในการที่จะนำมาประกอบตอนนี้ เรื่องหนอนที่จะกลายเป็นผีเสื้อ หนอนคักคักหรือตัวแถ้วที่มันจะกลายเป็นผีเสื้อ ในช่วงระยะเวลาที่มันจะวิวัฒนาการเปลี่ยนไปเป็นผีเสื้อ มันจะรู้สึกมีนงง แล้วก็มีอาการเหมือนป่วย มันจะรู้สึกว่ามันจะต้องตาย ก็เลยจัดประชุมญาติที่เป็นหนอนด้วยกันทั้งหลาย บอกว่าฉันจะต้องตายภายในไม่ช้านี้ ก็สั่งเสียมอบหมายอะไรๆ เรียกร้อย พวกหนอนอื่นๆ รู้เรื่องก็ร้องไห้ร้องไห้คิดว่าหนอนตัวนี้จะต้องตายจากไป แต่พอถึงระยะหนึ่งแทนที่มันจะตายอย่างที่เราเข้าใจมันกลายเป็นผีเสื้อ ผีเสื้อมีปีกสีสวยโฉบบินไปได้ในอากาศ สบายกว่าตอนเป็นหนอนเยอะเลย

คราวนี้ลองมาพิจารณาถึงกระบวนการวิวัฒนาการของมนุษย์เรา ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวจากความเป็นปุถุชนไปสู่อริยชน แม้ในระยะ



คนที่จะก้าวจากเป็นอันธพฺรุษไปเป็นกัลยาณพฺรุษ มันก็ยังมีอะไรเปลี่ยนแปลงในลักษณะนี้อยู่เหมือนกัน

สมมติคนที่เคยติดเหล้า กินเหล้ากับเพื่อน เคยเล่นไพ่กับเพื่อน อะไรต่ออะไรกับเพื่อน อย่างโลกๆ มาก่อนแล้ว ต่อมาอยากจะบ่มตัว หรือเปลี่ยนแปลงขึ้นมา เพื่อนก็จะพากันแปลกใจ ว่าทำไมถึงเปลี่ยนไป เป็นอย่างนั้นเสียแล้ว เหล้าก็ไม่กิน อะไรที่เคยทำอยู่ก็ไม่ทำ แล้วมันจะเป็นความสุขได้อย่างไร ตัวเขาเองก็เหมือนกัน ก็รู้สึกว้า อ๊ะ ในภาวะใหม่นี้มันจะมีสุขได้อย่างไร ผมขอยกตัวอย่างนิคหนึ่ง คนที่เคยติดบุหรี่ยาจะมีความรู้สึกว้า ถ้าเลิกบุหรี่ยแล้วมันจะเหงา เพราะเคยมีบุหรีเป็นเพื่อน เมื่อรู้สึกไม่สบายใจขึ้นมากก็หยิบบุหรี่ยมาสูบ อะไรก็ค่อยยังชั่วขึ้นหน่อย แต่ถ้าจะเลิกบุหรี คงจะเหงาแย่มาก แต่พอเอาเข้าจริง พอเลิกบุหรีได้จริง กลับมีความรู้สึกว้าหรี่ยนั้นเป็นภาระอันหนักเวลานี้เลิกบุหรีได้แล้วสบายมาก อย่างนี้มีความสุขความสบายกว่ากันเยอะเลย แต่ว่าคนพฺรุษธรรมคาก็มีความสงสัยกันว่า เอ...ถ้าเราไปเป็นคนศึมากๆ ไปเป็นพระอรិยะแล้ว มันจะสนุกตรงไหน อยู่เงียบๆ เหงาๆ สงบ อะไรทำนองนี้ อย่าไปกลัวอันนี้ ภาวะใหม่ ซึ่งเป็นภาวะของกัลยาณพฺรุษ หรือเป็นอริยะ มันจะมีเรื่องสนุกใหม่ที่ไม่ใช่เรื่องเก่า เป็นเรื่องความสุขสบายใหม่ที่มันเข้ามาแทนที่ได้อย่างมากทีเดียว คล้ายๆ สมัยเด็กที่เคยเล่นทราย เคยเล่นโคลน เด็กๆ ใครไปห้ามไม่ให้ไปเล่นทรายเล่นโคลน เป็นการขัดความสุขอย่างมากเลย แต่พอต่อมาเป็นผู้ใหญ่ขึ้นแล้ว จะเห็นเองว่าการเล่นทรายเล่นโคลนนั้นเป็นเรื่องเหลวไหลไร้สาระ แต่ผู้ใหญ่เองมีเรื่องสนุกของผู้ใหญ่ มีเรื่องให้เกิดความสบายใจตามแบบของผู้ใหญ่ บางท่านอยู่กับคำรับคำร่า อยู่กับหนังสือพอแล้ว อย่างนี้มันก้าวมาจากภาวะหนึ่งไปสู่ภาวะหนึ่ง ซึ่งคิดว่า ประณีตกว่า สบายกว่า สงบกว่าตั้งเยอะ ถ้าเทียบกับการไปเที่ยว



บางแสน ไปเที่ยวหัวหินที่คนเขาไปกัน เขาต้องเตรียมการ ต้องวางแผน ต้องอะไรหลายอย่าง ตั้งแต่ยังไม่ได้ไป ระหว่างเดินทางก็เคืองคร้อน ระหว่างไปถึงแล้วก็มีปัญหาเอะอะ ถ้าเปรียบเทียบกับการทำงาน มีความสุขกับการได้อ่านหนังสือธรรมะอยู่กับบ้าน ถ้าท่านมีความสุขกับเรื่องนั้นได้ ท่านก็มีความสุขกว่าคนไปเที่ยวเป็นไหนๆ เพราะว่าไม่ต้องเตรียมการอะไร และเป็นความสุขที่สงบเยือกเย็น ได้ความรู้ ได้ปัญญา แต่คนที่เขาเป็นนักท่องเที่ยวเขามองไม่เห็นความสุขเช่นนั้นของเราหรอก ว่าเรามีความสุขได้อย่างไร



หลักธรรมอันเป็นเครื่องมือในการพัฒนา

ลำดับต่อไปนี่ก็จะกล่าวถึงธรรมอันเป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนา หรือคุณสมบัติพื้นฐานที่จะก้าวไปสู่การเป็นกัลยาณชนและอริยชน โดยลำดับ ซึ่งก็มีอยู่หลายอย่างคล้ายกัน ในที่นี้จะขอยกมากล่าวเพียง ๕ อย่างก่อน ในฐานะที่เป็นเครื่องมือพัฒนา หรือคุณสมบัติพื้นฐานของผู้ที่จะเป็นกัลยาณชนและอริยชน

๑. ศรัทธา

ประการที่หนึ่งก็คือ *ศรัทธา* มีความเชื่อตามพระไตรปิฎก ก็กล่าวถึงความเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้จริง รู้แจ้ง เห็นจริง เมื่อเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะเชื่อเรื่องอื่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนต่อไปอีก อย่างเช่น พระพุทธเจ้าเป็น *กรรมวาที* แปลว่า กล่าวกรรม คือเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม การที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ตลอดไปจนถึงว่า บุคคลทำอะไรไคไคอย่างนั้น อันนี้ก็จะเริ่มต้นไปจาก *ตถาคตโพธิศรัทธา* ตถาคตะ แปลว่า ตถาคต โพธิ แปลว่า ปัญญา พระปัญญาของ



พระศากยโคตมเป็นผู้ตรัสรู้จริง มีศรัทธาอย่างนั้นหนาแน่น มีศรัทธาหนักแน่น ก็จะแสดงออกว่าเป็นผู้มีศรัทธา อย่างเช่น อยากเห็นผู้มีศีลมีธรรม อยากจะฟังธรรมของผู้มีศีลมีธรรม แล้วก็ไม่วะหน้าอันนี้เป็นลักษณะการแสดงออกของผู้ที่มีศรัทธา แต่ศรัทธาที่โครงการในพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าท่านต้องการนั้น เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่ศรัทธาที่ประกอบด้วยโมหะ หรือไม่ประกอบด้วยปัญญา เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา แต่ถึงอย่างไรก็ตามแม้จะไม่กล่าวในที่นี้ แต่ที่จะต้องกล่าวในหัวข้อต่อไปเพราะว่ามีปัญญาคุณอยู่ คุณทำอยู่ อันที่จริงศรัทธานั้นเป็นหลักฐานสำคัญของผู้ที่จะเป็นคนดี และของผู้ที่จะก้าวขึ้นไปเป็นระดับอริยะ เพราะว่าถ้าไม่มีความเชื่ออะไรเสียเลย ไม่มั่นใจอะไรเสียเลย มันก็ทำอะไรไม่ได้ แต่ต้องเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยญาณ ด้วยปัญญา หรือมีความเชื่อในสิ่งที่ตรองเห็นด้วยปัญญาแล้ว ว่าเป็นสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นสิ่งที่ควรจะต้องให้มั่นใจ อย่างที่ท่านว่า ศรัทธาคงมั่นแล้ว ยังประโยชน์ให้สำเร็จ ทำอะไรสำเร็จอย่างนี้ เพราะฉะนั้นคุณธรรมพื้นฐานประการแรก ก็คือศรัทธา อย่างน้อยก็ต้องมีความมั่นใจในพระรัตนตรัยว่าเป็นประทีปส่องทางชีวิต

๒. ศีล

คุณสมบัตินี้ที่สองคือ *ศีล* ซึ่งหมายถึง ความประพฤติเรียบร้อยทางกาย ทางวาจา เว้นจากการเบียดเบียนทางกาย ทางวาจา มีมารยาทดี มีกิริยาอาการงดงาม นี้อยู่ในคุณสมบัตินี้ของศีล ที่สำคัญที่สุดก็คือศีลที่เป็นเบื้องต้นตามภูมิขั้นของคนเช่นว่า ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ อะไรก็แล้วแต่ฐานะ หรือภูมิขั้นของคน อันนี้ก็ไม่มีอะไรจะต้องผูกกันมาก ถ้าจะผูกให้ละเอียดก็ต้องผูกกันยาว แต่ว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าเข้าใจได้ง่ายอยู่แล้ว ว่าจะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานสำคัญ ที่นี้ผู้ที่จะทำสมาธิ หรือเจริญปัญญา นั้นจะต้องมีศีลพอสมควร ไม่ใช่ไม่มีเลย



ถ้าไม่มีเสียเลยจะทำสมาธิหรือเจริญปัญญาไม่ได้ ถึงจะมีไม่บริบูรณ์ก็ตาม ถ้าจะคอยให้บริบูรณ์เสียก่อนก็ไม่มีโอกาสที่จะทำสมาธิและอบรมปัญญาได้ เพราะว่าโดยความเป็นจริงแล้ว สมาธินั้นจะมาช่วยศีลให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์งดงาม เพราะว่าคนที่ใจสงบแล้วจะรักษาศีลได้ง่าย ถ้าไม่มีสมาธิ การรักษาศีลก็ยาก ศีลมันจะคอยออกนอกทางอยู่เรื่อยไป มันคั่นขลุกลัก ขลุกลักอยู่ เพราะว่าใจของเราไม่สงบก็ต้องคอยระแวงระวัง เหมือนกับเราเอาสัตว์ที่ยังไม่เชื่องมาขังเอาไว้ มันก็จะคั่นจะกระโดดออกจากคอกอยู่เรื่อยไป แต่ถ้าสัตว์ที่เชื่องแล้วเราทำแค่ปิดประตูขังเฉยๆ มันก็ไม่ไปไหน เพราะฉะนั้นกายกับวาจา มันเป็นลูกน้องของจิต ถ้าเราฝึกจิตได้พอสมควร ให้จิตสงบแล้ว การคิดเบียดเบียนก็ไม่มี การที่จะล่วงศีลก็ไม่มี เพราะฉะนั้น ท่านจะต้องทำพร้อมกันไป รักษาศีลไปด้วย เจริญสมาธิไปด้วย อบรมปัญญาไปด้วย ใครเขาจะว่าอย่างไรช่างเถอะ เขาบอกว่า แหม ศีลยังรักษาไม่ครบเลย ไปทำสมาธิ ก็บอกเขาว่าฉันไปทำสมาธิเพื่อรักษาศีลให้ครบนั้นแหละ ถ้าเมื่อไม่ทำสมาธิ ศีลฉันจะไม่ครบอยู่อย่างนี้ ต้องไปทำสมาธิช่วยใจ จะได้สงบรักษาศีลได้ง่าย ไม่กระวนกระวาย ในขณะที่เดียวกันทำปัญญาไปด้วย และนี่อีกข้อหนึ่ง

๓. สุตะ

คุณสมบัติข้อที่สาม เขาเรียกว่า **สุตะ** ที่แปลว่าการสดับตรับฟัง แต่ในที่นี้เราจะต้องจำกัดให้แคบเข้ามา ไม่ได้หมายถึงการสดับตรับฟังทั้งหมดทั้งปวงทั้งสิ้น อะไรมากมาย แต่ต้องได้ **สดับอริยธรรม** คือธรรมของพระอริยะหรือธรรมที่ประเสริฐ สุตะ ในที่นี้เราหมายถึงคุณสมบัติพื้นฐานของผู้ที่จะก้าวขึ้นไปสู่กัลยาณชนและไปสู่อริยชน เพราะฉะนั้น สุตะคือการสดับตรับฟังนี้ ก็ต้องเป็นการได้สดับอริยธรรม ได้ยินเสียงกู่ของอริยธรรม หรือแว่วเสียงอริยธรรม ได้ยินเสียงอริย



ธรรมแล้วมันก็ซึมซาบเข้าไป ได้สัคับธรรมของพระอริยะ ไม่ได้หมายถึง คนใดคนหนึ่งแต่ว่าหมายถึงพระธรรมของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก หรือคนที่นำมาเผยแพร่ นั่นก็เป็นธรรมของ พระอริยะทั้งนั้น แม้ผู้กล่าวจะไม่ได้เป็นอริยะ แต่ธรรมนั้นเป็นธรรม ของพระอริยะ คล้ายๆ ผู้ที่ถ่ายทอดพระราชกระแสน้ำของพระเจ้า แผ่นดิน แม้ผู้นั้นจะมีได้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน แต่ก็ถ่ายทอดกระแสรับสั่ง ของพระเจ้าแผ่นดิน ก็ถือว่าเป็นพระบรมราชาโองการ เพราะฉะนั้น ธรรมของพระพุทธเจ้า ใครจะต้องนำมากล่าว เราก็มองเป็นอริยธรรม เป็นธรรมของพระอริยะทั้งนั้น ฟังไปเถอะไม่เป็นไร ใครจะเป็นคนกล่าว ก็ขยันฟังเอาไว้ไม่เสียหลาย

คราวนี้ผู้ที่ได้สัคับธรรมของพระอริยะนี้ ผมอยากจะใช้คำศัพท์ที่ สวยๆ สักคำหนึ่ง เขาเรียก *สุตฺวาอริยสาวก* อริยสาวกนี้แปลได้ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งแปลว่า *สาวกของพระอริยะ* อีกอย่างหนึ่งแปลว่า *สาวก ผู้เป็นอริยะ* อริยะก็หมายถึง ตัวบุคคลนั้นเป็นอริยะเสียเอง ที่นี้อีก ความหมายหนึ่งแปลว่า *สาวกของพระอริยะ* ตามความหมายนี้ท่าน ทั้งหลายก็เป็นอริยสาวก ในความหมายว่าเป็นสาวกของพระอริยะ คือ เป็นผู้ฟัง เป็นลูกศิษย์ของพระอริยะมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น คราวนี้อริย-สาวกผู้ได้สัคับธรรมผู้ได้สัคับอริยธรรมแล้ว กับปุถุชนผู้มิได้สัคับธรรม จะมีลักษณะผิดกัน ท่านทั้งหลายได้โปรดฟังข้อความต่อไปนี้ลักษณะ ผิดกัน ท่านทั้งหลายได้โปรดฟังข้อความต่อไปนี้จะเข้าใจชัดเจนใน พระสูตรหนึ่งที่เรียกว่า *โลกธรรมสูตร* ที่ว่าด้วยโลกธรรม ๘ ลาก เสื่อม ลาก ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ โลกธรรม ๘ แบ่งเป็น ฝ่ายที่น่าปรารถนา ๔ และไม่น่าปรารถนา ๔ โลกธรรมนี้จะต้องเกิดขึ้น ทั้งแก่สาวกของพระอริยะผู้ได้สัคับ *สุตฺวาอริยสาวก* และจะเกิดขึ้นแก่ ปุถุชนผู้มิได้สัคับ คือ ทั้งสาวกของพระอริยะ ทั้งปุถุชนผู้มิได้สัคับ



ธรรมของพระอริยะ ย่อมจะได้รับโลกธรรมทั้งแปดนี้ด้วยกัน

คราวนี้พระพุทธเจ้าท่านทรงตั้งปัญหาว่า อะไรคือข้อแตกต่างระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับเมื่อประสบกับโลกธรรมนี้แล้ว ท่านก็ตอบว่า เมื่อลาก ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาก เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้มิได้สดับ เขาไม่ได้สำเหนียกให้รู้ตามความเป็นจริงว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เขาจะมีความรู้สึกยินดี ตีใจ พอใจในลาก ยศ สรรเสริญ สุข และถ้าเสื่อมลาก เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เขาจะเสียใจ เขาจะโทมนัส เขาจะเตร่าโศก เขาจะมีอาการฟุบลง แต่สำหรับอริยสาวกแล้ว เมื่อลากยศ สรรเสริญ สุข เกิดขึ้นก็สำเหนียกรู้ตามความเป็นจริงว่า สิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่วามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เมื่อเสื่อมลาก เสื่อมยศ ได้รับคำนินทา ประสบทุกข์ ก็สำเหนียกรู้ตามความเป็นจริงว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เธอก็ไม่เสียใจ เมื่อต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้น และเธอก็ไม่มีจิตที่ฟูขึ้นเมื่อได้ประสบสิ่งที่น่าพอใจและน่าปรารถนา เช่น ลาก ยศ เป็นต้น นี่คือการแตกต่างระหว่างปุถุชนผู้มิได้สดับธรรมของพระอริยะ กับสุทวารอริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว

ผมมีคนที่เกี่ยวข้องคิดต่อคุณเคยอยู่หลายอาชีพ แล้วเขาก็ประกอบอาชีพด้วยความระทมขมขื่นเป็นอันมาก แม้เงินเดือนจะแพง แต่ความทุกข์ก็แรงด้วย ก็มีความรู้สึกว่าการประกอบอาชีพเหล่านั้นเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ทรมานให้แก่ตัวเองเป็นอย่างมาก ถามว่ามันเรื่องอะไรกัน เขาบอกว่าส่วนใหญ่มันเกิดจากเพื่อนร่วมงาน ไม่ได้เกิดจากงานหนักเท่าไร จะทำคำมิดคิดขึ้นอย่างไรก็ไม่เป็นไร แต่สำคัญคือเพื่อนร่วมงานไม่เข้าใจกัน คอยเสียดสีกัน คอยกระทบกระทั่งกันมากมาย



ก็ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้น ผมก็บอกว่านี้แหละ เราไปอยู่ร่วมกับปุถุชน ผู้มิได้ศັบ ไม่ได้ศັบธรรมของพระอรិยะ ไม่ได้แ่ววเสียงธรรมของพระอริยะ ไม่ได้ยินเสียงกู่ของพระอริยะเลยแม้แต่น้อย มีคสนิทเลย คับสนิทเลย ถามว่เคยคุยกันบ้างไหมเรื่องธรรมะ ไม่เคย เคยปรารภเรื่องปัญหาชีวิต ว่เราจะแก้ปัญหาคชีวิตอย่างไร เคยมีไหมในที่ทำงาน ไม่มีเลย คุยกันแต่เรื่องอื่นทั้งนั้นเลย ส่วนมากคือเพื่อเจ้อ คุยเพื่อเจ้อเมื่อเป็นเช่นนี้เขาจะมีชีวิตอยู่ด้วยความทรมาณ แม้เงินเดือนจะแพง แต่มันไม่คุ้มกับสุขภาพจิตที่จะต้องเสื่อมลง ทรุดลง เพราะได้รับความเคือคร้อนเหลือเกิน ทีนี้ถ้เราสามารถจะสร้างสุควาอริยสาวกขึ้นได้ในที่ทำงานต่างๆ เราจะสามารถสร้างโลกทิพย์ (divine world) ขึ้นในที่ทำงาน ในสังคฆของเราได้ เป็นโลกทิพย์ในสังคฆมนุษย์ แต่ผมก็ทราบว่ก่อนข้างจะยาก แต่ก็มีตัวอย่างให้เห็นอยู่บ้างในที่บางแห่งที่เขายู่กันด้วยอย่างมีความสงบสุข เมตตาศปรานี เข้าใจกัน ไม่มีการนินทาว่ร้าย ไม่มีอะไรเลย มีแต่ความเอือเพื่อค้อกันเพราะว่ในกลุ่มของบุคคลเหล่านั้นมีแต่สุควาอริยสาวกคือเป็นสาวกของพระอริยะที่ได้ศັบธรรมของพระอริยะแล้ว คิดแต่จะข้คเกลาตัวเอง จับผิดตัวเอง ไม่ค้อยไปจับผิดผู้อื่นมากจนเกินไป จนเกินเหตุ ก็ทำให้ที่ทำงานนั้นน่าอยู่ น่าทำ น่าไป อันนี้เรื่องของสุตะ การได้ศັบ การศັบนี้เราจำก้คลงมาในเรื่องว่การศັบธรรมของพระอริยะหรืออริยธรรม แล้วก็ทำให้มีความรู้สึกว่เราจะค้องเดินตามรอยของพระอริยะให้ได้ หรือกำลังเดินตามรอยอยู่ สะกศรอยอยู่ ว่ท่านเดินไปทางไหน ท่านจึงถึงจุดหมายอันนั้น ก็พยายามเดินตามไป แม้จะยังไม่ถึงก็ตาม แต่ก็รู้ว่ารอยนี้แหละ ก็ยังพอคามาไปได้



๔. จาคะ พ้นจากมัจฉริยะ

ประการต่อมา *จาคะ ความเสียสละ* ในพระบาลีหรือในพระพุทธรูปทั่วไป ก็มักจะกล่าวถึงว่าปราศจากความตระหนี่ มีมือชุ่มอยู่เสมอ คือ พร้อมจะให้ แล้วก็เป็นผู้ควรแก่การขอ แล้วก็รู้ค่าของยาจากผู้ขอ ปราศจากความตระหนี่ อยู่ครองเรือนโดยปราศจากความตระหนี่ อันนี้เอาไว้กล่าวในรายละเอียดข้างหน้า อาจจะต้องขยายไปอีกบ้าง อย่างน้อยที่สุดท่านก็จะพ้นจากความตระหนี่ ๕ อย่าง เช่นว่า ตระหนี่ที่อยู่ เรียกว่า **อวาสมัจฉริยะ** คือ ตระหนี่ที่อยู่ ก็คิดกันที่อยู่ ตระหนี่ลาง พ้นจากความตระหนี่ลาง ไม่ก็คิดกันลางของผู้ใด มีความพอใจต่อการได้ลางของผู้อื่นเหมือนกับลางนั้นเกิดขึ้นแก่ตน อย่างนี้ใครเงินเดือนขึ้นก็อนุโมทนาไม่ว่าอะไร เราจะได้ขึ้นบ้าง ไม่ได้ขึ้นบ้าง ถ้าหากพอกินแล้วก็แล้วไป ก็ไม่เป็นไร ถึงเงินเดือนไม่ขึ้นก็พอกินแล้วอยู่ได้แล้วก็ไม่เป็นไร ให้คนอื่นเขาขึ้นไป แล้วก็ควรจะสงสารคนที่ขึ้น ๒ ชั้นบ่อยๆ คนที่เงินเดือนขึ้น ๒ ชั้นบ่อยๆ เป็นคนที่น่าสงสาร เพราะว่าเขาจะได้อะไรที่นอกเหนือจากเงินเดือน ซึ่งมันไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดี เขาได้รับในสิ่งที่ไม่ดีหลายอย่าง ที่ไม่ใช่เงินเดือน บางทีก็อยู่ในหมู่เพื่อนฝูง เงินเดือนขึ้น ๒ ชั้น เพื่อนก็ชวนไปเลี้ยงที่เดียวก็หมดแล้วทั้งปี ฉลองเงินเดือน ๒ ชั้น เอาไปเลี้ยงกันหมดแล้ว ๒ ชั้น คิดแล้วได้แค่นี้ เอาไปเลี้ยงที่เดียวหมด หลังจากนั้นก็มีแต่เพื่อนกระแนะกระแหน เพื่อนเม้มนเพื่อนมองในสายตาที่ไม่ดี นี่หรือ ๒ ชั้น ทำอะไรผิดพลาดนิดหน่อย ก็ถูกโจมตี ถูกกระแนะกระแหน เพราะฉะนั้นก็ต้องมองเห็นตามความเป็นจริง ถึงโทษของสิ่งที่เราได้มาว่า ถึงจะมีคุณอยู่บ้าง แต่ก็มีโทษอยู่ด้วย ต้องมองด้วยสายตาแห่งปัญญาว่าสิ่งที่เราได้มานั้น ถึงแม้จะเป็นคุณแต่ก็มีโทษคิดมาด้วยเหมือนกัน *เมื่อเรามีสายตาแห่งปัญญาแบบนี้แล้ว ก็ทำให้เรารู้สึกว่า ได้หรือไม่ได้ก็เท่ากัน ไม่เป็นไร* เพราะว่า



สิ่งที่เราได้มามีส่วนเสียติดมาด้วยทำนองนี้ ผมเคยแนะนำพวกเด็กๆ ลูกศิษย์ที่เขาต้องเดือดร้อนกับเรื่องที่ถูกรัก หรือแฟนเขาตีจากไป ผมถามว่าเวลาติดต่อกับเขา เป็นคู่รักกับเขา ไปๆ มาๆ กับเขาอยู่ มันมีความเดือดร้อนอะไรอยู่บ้างหรือเปล่า เขาก็บอกว่ามีความเดือดร้อนเยอะ เช่น ต้องเสียเวลาบ้าง ต้องเอาใจเขาบ้าง สารพัดอย่าง ให้ทำบัญชีมาว่ามีความเดือดร้อนอะไรบ้าง เขาก็ทำบัญชีมาเรียบร้อย ทีนี้พอเขาจากไปแล้ว ผมถามว่า ความเดือดร้อนมันจากไปด้วยใช่ไหม เขาจึงนึกได้ว่า อ้อ จริง ความเดือดร้อนเหล่านี้มันหายไปด้วย พอเขาจากไปแล้ว ตอนที่เราได้เขามาเป็นแฟน ความเดือดร้อนต่างๆ เหล่านี้ ก็ตามมาด้วย แม้จะมีส่วนดี ส่วนเสียมันก็ติดมาด้วย ทีนี้พอเขาจากไปส่วนดีก็หายไป ส่วนเสียก็หายไป ตกลงก็เท่ากัน มันไม่ได้ไม่เสีย ทำให้ใจให้สบายเถอะ ไม่เป็นไร ทำนองนี้ เพราะฉะนั้นสาวกของพระอรียะผู้ได้สัคบแล้ว เวลาได้ลาภ ท่านก็กำหนดรู้ว่าสิ่งนี้เป็นความทุกข์ ไม่เที่ยง มีความทุกข์ติดมาด้วย มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา พอท่านกำหนดไว้อย่างนี้แล้ว ท่านก็ไม่เพิลิดเพิลินในสิ่งนั้น พอมันเสียไป ท่านก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่าเมื่อมันเสียไป โทษของมันก็หายไปด้วย มันคิดกันอย่างนั้นทั้งคู่คุณทั้งโทษ ก็รู้สึกว่ามันได้ไม่เสีย ก็คงสบายใจอยู่ได้

ต่อไป **กฤตจัณริยะ** ตระหนัตระภูล จะขอยกตัวอย่างทางพระก่อนนะครับ บางทีพระสนิทสนมกับตระภูลนั้นตระภูลนี้ และก็หวงแหนไม่อยากจะให้พระด้วยกันมาสนิทด้วยในตระภูลนั้น เช่นว่าหวงตระภูลของโยมอุปัฏฐาก ท่านผู้นี้ คุณหญิงคนนี้ คุณนายคนนี้ ท่านผู้นี้เป็นโยมของเรา พระองค์อื่นจะไปเกี่ยวข้องด้วยไม่ได้ ตระหนัตระภูลทำให้เกิดการหมองใจกัน ทะเลาะเบาะแว้งกันก็มี นี่ในทางพระ ในทางฆราวาสก็คล้ายๆ กัน บางทีก็อาจจะเกิดในตระภูลใหญ่ แล้วก็ไม่อยากจะให้



ใครมาร่วมตระกูลด้วย หรือถ้าใครมาร่วมตระกูลก็ต้องคัดแล้วคัดอีก อะไรอย่างนี้ ที่นั่นคนที่จะมาเข้าตระกูลนี้เขาก็พอใจแล้ว แต่ว่าเจ้าของตระกูลซึ่งเป็นคนใหญ่ยังไม่พอใจก็เกิดขัดแย้งกันขึ้น ว่าคนอย่างนี้มาร่วมตระกูลเราไม่ได้ หรือว่า ถ้าในสมัยก่อนก็ยิ่งขัดขึ้น อย่างเช่นว่าพวกถือโคตร ถือวงศ์ ถือเหล่า ถือกอ แล้วก็หวงแหนเหนียวแน่น ไม่อยากให้ใครมาเกี่ยวข้องกับเหล่ากอของคน อย่างนี้ก็เรียกว่า กุลมัจฉริยะ ตระหนี่ตระกูล

อีกอันหนึ่ง **วรรณมัจฉริยะ** ตระหนี่วรรณะ ถ้าอธิบายแบบอินเดียมันก็ง่าย อินเดียเขาแบ่งเป็นวรรณะนั้น วรรณะนี้ ต่างคนต่างอยู่ ใครอย่ามายุ่งกับฉันไม่ได้ มายุ่งกับวรรณะเราไม่ได้ แต่ถ้าในสังคมที่ไม่มีวรรณะเช่นนั้น วรรณะนี้ มันแปลว่า เกียรติคุณก็ได้ คำสรรเสริญก็ได้ ตระหนี่เกียรติคุณ คำสรรเสริญ อยากให้เขาสรรเสริญเราเท่านั้น อย่าไปสรรเสริญคนอื่น ถ้าเขาสรรเสริญคนอื่นแล้วก็ต้องพยายามหาทางที่จะพุดลบล้าง หรือหาอะไรที่ไม่ค่อยดี หรือ "แต่ว่า" ใส่เอาไว้สักหน่อย คนนั้นก็ดีหรือคนะดีดี คนนี้ก็มาสรรเสริญให้ฟังเราก็ทนไม่ได้ "แต่ว่า" มีอะไรๆ ก็ว่าไป แต่ว่าเขาสรรเสริญตัวเองก็ไม่มี "แต่ว่า" รับไว้ทั้งหมดเลย ถ้าเขาสรรเสริญคนอื่นก็เกิดความริษยาอีก "แต่ว่า" เอาไว้หน่อย อันนั้นไม่ดี อะไรก็แล้วแต่ ถือว่าเป็นวรรณมัจฉริยะ ตระหนี่วรรณะ ตระหนี่เกียรติคุณ คำสรรเสริญ

ประการสุดท้ายเขาเรียก **ธรรมมัจฉริยะ** ตระหนี่ธรรม ตระหนี่ความรู้ รู้สิ่งใดแล้วไม่ยอมให้ผู้อื่นรู้ แบบนี้ในหมู่เด็กก็มีมาก กลัวเพื่อนจะสอบได้คะแนนมากกว่า รู้สิ่งนี้แล้วต้องปิดเอาไว้ ใครมาคุยหนังสือไม่ได้มาหยิบสมุดไม่ได้ กลัวคนอื่นจะได้คะแนนมากกว่า จะรู้สิ่งที่ตัวรู้ และเราไม่รู้สิ่งที่เขารู้ ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่ยังมีมัจฉริยะอยู่มาก



ถ้าคนพยายามลบเรื่องมัจฉริยะแล้วจะไม่มีลักษณะหงงหงนสิ่งเหล่านี้ แต่รู้สิ่งใดแล้วพยายามเผยแพร่พยายามบอก พยายามกล่าว ใครยังไม่รู้ก็บอกให้รู้ ใครยังไม่เห็นก็ชี้ให้เห็น ค้ำยจิตใจที่เปิดเผยกว้างขวาง อย่างนี้ อย่างนี้เรียกว่า ไม่มีธรรมมัจฉริยะ คุณสมบัติพื้นฐานของผู้เป็นกัลยาณชนและอริยชนข้อที่ ๔ คือ จาคะ ความเสียสละความไม่เห็นแก่ตัว และปราศจากความตระหนี่ใน ๕ เรื่อง ดังกล่าวมาโดยย่อ

๕. ปัญญา

ประการสุดท้าย คือ ปัญญา อันนี้ความหมายโดยทั่วไปก็กว้างขวางมาก แต่ในที่นี้จำกัดลงมาให้แคบเข้า รู้อริยสัจ รู้ปฏิจจสมุပ္บาท แล้วก็รู้ไตรลักษณ์ พอที่จะสลัดมัจฉาที่ภูมิจากใจไปได้ อันนี้เป็นการจำกัดคำว่าปัญญาแคบเข้ามาในวงของผู้ที่จะก้าวไปสู่ความเป็นอริยชน แต่โดยความหมายทั่วไป ก็มีความหมายกว้างขวางมากสำหรับคำว่า ปัญญา นี้ ธรรมทั้ง ๕ ข้อนี้ ๕ ประการนี้ บางที่ท่านเรียกว่า *सारธรรม* ธรรมที่เป็นสาระ เป็นแก่นสาร บางทีก็เรียกว่า *อารยวัฑฒิ* แปลว่า ความเจริญอย่างประเสริฐหรือหลักเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นอริยชน



ความเป็นไปได้ของอริยชน

ที่นี้ขอพูดถึงต่อไปอีกสักคนหนึ่ง ก่อนที่จะหยุดในช่วงนี้ จะกล่าวในเรื่องความเป็นไปได้ของอริยชน แม้ในปัจจุบัน คนสมัยนี้บางคนบางพวกนั้นไม่เชื่อว่าในสมัยนี้จะมีพระอริยะหรือมีคนที่ เป็นอริยชนอยู่ คิดว่าหมดแล้วเวลานี้ เสียเวลาที่จะไปพยายาม ที่จะปฏิบัติ ที่จะ เป็นอริยะ ปัจจุบันนี้เป็นโลกของวิทยาศาสตร์ เป็นอริยะไม่ได้ มีแต่สมัย



พุทธกาล อันนี้ไม่น่าเชื่อและเป็นไปไม่ได้ คือพระธรรมของพระพุทธเจ้านี้เป็นของสากล และเป็นสัจธรรมที่ยั่งยืน ทำเมื่อใด ประพฤติเมื่อใด ปฏิบัติเมื่อใด ก็สามารถที่จะบรรลุผลได้เมื่อนั้น สิ่งที่เป็นจริงแท้แน่นอนนั้น ทำไมเล่าจะต้องเป็นจริงเฉพาะในสมัยพุทธกาลเท่านั้น ทำไมจริงจะเป็นจริงในเวลานี้ด้วยไม่ได้ ต้องมีอยู่จริงและเป็นไปได้จริง อย่างเช่น การทดลองทางวิทยาศาสตร์นี้ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งแท้จริงแล้ว ทดลองเมื่อไหร่ก็ย่อมจะเห็นผลและได้ผลเมื่อนั้น เห็นจริงเมื่อนั้น ที่นี้ในทางธรรมซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตนี้ก็เหมือนกัน ทดลองเมื่อไหร่ ลองปฏิบัติเมื่อไหร่ก็จะได้ผลที่แท้จริงเมื่อนั้นเหมือนกัน ไม่มีทางที่จะเป็นไปได้ว่าสัจธรรมนั้นมีอยู่เฉพาะสมัยพุทธกาล แล้วก็ไม่มีใครว่าใครที่พุดซัดกับธรรมบุญของพระพุทธเจ้าเจ้า พระพุทธเจ้านั้นเคยตรัสเมื่อก่อนจะนิพพานว่า *เมื่อภิกษุทั้งหลายเป็นอยู่โดยชอบ* ซึ่งรวมทั้งอุบาสก อุบาสิกา ด้วย ถ้าเป็นอยู่โดยชอบ *โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์*

ที่นี้เวลานี้คนที่ เป็นอยู่โดยชอบ ก็ย่อมจะมีอยู่ เป็นอยู่โดยชอบ ประพฤติโดยชอบ ปฏิบัติโดยชอบย่อมจะมีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ผลก็ย่อมจะต้องมี มีปริยัติ มีปฏิบัติ ต้องมีปฏิเวธ ต้องมีผลแห่งการปฏิบัติ ผลแห่งการกระทำอยู่เสมอ ที่นี้ใครก็ไม่ทราบที่บอกว่า ใน ๑,๐๐๐ ปีแรก เป็นระยะของ *พระอรหันต์* ที่สมบูรณ์ด้วยปฏิสัมภิทา สมบูรณ์ด้วยอภิญญาต่างๆ พอพันปีที่ ๒ ก็เป็นของ *พระอรหันต์สุกขวิปัสสกา* พอพันปีที่ ๓ ก็เป็น *พระอนาคามี* พอพันปีที่ ๔ ก็เป็นของ *พระสกทาคามี* พันปีที่ ๕ เป็นของ *พระโสดาบัน* พอเลยห้าพันปีก็หมดแล้ว ไม่มีพระอริยบุคคลแล้ว อะไรนี้แหละ ก็เป็นเพียงอาจจะเป็นคำของใครคนหนึ่ง ซึ่งไปขัดกับพระพุทธวจนะเข้า เพราะว่าพระพุทธวจนะนั้นยืนยันว่า *เมื่อเป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์* และก็ขอเรียนว่า พระอรหันต์นั้น เป็นได้แม้แต่ฆราวาส ฆราวาสก็เป็นได้ ฆราวาสที่เป็น



ผู้หญิงก็เป็นได้ ขรราวาสที่เป็นผู้ชายก็เป็นได้ เป็นทั้งๆ ที่เป็นขรราวาส
 นี้แหละก็เป็นได้ ไม่ต้องกล่าวถึงว่าพระโสคาบันซึ่งเป็นพระอรชยะชั้นต้น
 แม้พระอรชยะชั้นสูงสุด คือพระอรหันต์ ขรราวาสก็เป็นได้ ถ้าขรราวาส
 ผู้นั้นเป็นอยู่โดยชอบ เหมือนกับเราคัมน์น้ำ จะเป็นศาสตราจารย์ทาง
 ฟิสิกส์มาคัมน์น้ำ หรือจะเป็นชาวบ้านธรรมดามาคัมน์น้ำ ถ้าให้ร้อนถึง
 ๑๐๐ องศาในอุณหภูมิธรรมดาแล้ว มันจะเดือดเหมือนกันไม่ว่าใคร
 จะเป็นคนคัมน์ น้ำจะเดือดเหมือนกัน ถ้าให้เย็นถึง ๐ องศา น้ำจะเป็น
 น้ำแข็งเหมือนกัน ไม่ว่าใครเอาน้ำนั้นเข้าตู้เย็น ไม่จำเป็นจะต้องเป็น
 ผู้ที่มีความรู้เรื่องตู้เย็นเรื่องอะไรเลย แต่เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลัก
 เกณฑ์แล้ว จะได้รับผลของสิ่งนั้นอย่างแน่นอนไม่ว่าจะเป็นใคร ผู้ใด
 เรื่องนี้ขอให้มีความมั่นใจ ในเรื่องที่ว่าสามารถจะได้รับผล ในเมื่อปฏิบัติ
 ครบถ้วนบริบูรณ์อย่างที่คนในสมัยโบราณได้เคยรับมาแล้ว ไม่ว่าจะ
 เป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย เป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ก็ตาม



ความประเสริฐของพระโสคาบัน

ในช่วงนี้ผมขอพูดต่ออีกสักนิกหนึ่ง แล้วก็จะเปิดโอกาสให้
 ท่านทั้งหลายได้แสดงความคิดเห็น หรือได้ถามข้อข้องใจต่างๆ
 พระพุทธเจ้า พระองค์ท่านได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลาย ให้ชักชวนผู้ที่
 คนฟังจะอนุเคราะห์ ใครก็ตามที่ภิกษุฟังอนุเคราะห์ ให้ดำรงอยู่ใน
 องค์คุณแห่งความเป็นโสคาบัน ซึ่งท่านเรียกว่า โสคาปัตตคดียังคะ คือ
 องค์คุณของความเป็นโสคาบัน หรือองค์แห่งพระโสคาบัน ซึ่งมีอยู่
 ๔ ประการด้วยกัน ๔ ประการก็คือ มี *ศรัทธามั่นคง ในพระพุทธ ใน
 พระธรรม ในพระสงฆ์* นับเป็น ๓ แล้วก็มี*ศีลบริสุทธิ์* ไม่ขาด ไม่ทะลุ
 ไม่ค่าง ไม่พร้อย เป็นศีลที่เป็นไท คือไม่เป็นทาสของกิเลส วิญญาณ



สรรเสริญ ไม่เกี่ยวข้องกับคณาและทัญญู แล้วก็ไปเพื่อสมาธิ ศิล
อย่างนี้เป็นศิลปะที่เขาเรียกว่าเป็นองค์คุณของพระโสคาบัน มีรายละเอียด
พอสมควรแต่จะขอผ่านไปก่อน

สำหรับภาวะชีวิต และการดำเนินชีวิตของพระอริยะหรืออริย
ชน ตั้งแต่โสคาบันขึ้นไป ตั้งแต่ในอดีตและปัจจุบันนั้น กล่าวได้ว่ามี
ความทุกข์เหลืออยู่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น แม้จะมีความทุกข์อยู่บ้าง แต่
ก็มีความทุกข์เหลืออยู่เพียงเล็กน้อย พระพุทธเจ้าท่านเปรียบให้ฟังว่า
เหมือนกับน้ำบนใบหญ้าเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับน้ำในสระใหญ่
ถ้าเราเปรียบความทุกข์ทั้งหมดของคนทั้งหมด เหมือนกับน้ำในสระ
ใหญ่ ความทุกข์ของอริยชนมีพระโสคาบันเป็นต้นนี้ ก็มีอยู่เพียงเล็ก
น้อย เหมือนกับน้ำบนใบหญ้าเพียงเล็กน้อย และความทุกข์ของท่านนั้น
ก็มีขอบเขตจำกัด คือเป็นความทุกข์ที่ไม่กว้างใหญ่ไพศาล เหมือนกับ
ความทุกข์ของคนทั่วไปซึ่งมีมาก ตัวอย่างของบุคคลที่เป็นโสคาบัน
ในพุทธกาล เช่น พระเจ้าพิมพิสาร ซึ่งยังครองราชย์อยู่ หมอชีวกก็
ประกอบอาชีพเป็นแพทย์ รักษาพระเจ้าพิมพิสารและรักษาพระพุทธ-
เจ้า รักษาภิกษุสงฆ์เป็นอันมาก อนาคตบัณฑิตกษัตริย์ก็ประกอบการค้า
นางวิสาขาซึ่งมีลูกเป็นจำนวนมากถึง ๒๐ คน ก็ประกอบอาชีพตาม
ปกติ รู้กันว่าเป็นพระอริยบุคคลระดับโสคาบัน

ชีวิตแห่งพระโสคาบันนั้นเป็นชีวิตที่น่าพอใจอย่างยิ่ง ไว้ใจได้ใน
คุณธรรม คือมีคุณธรรมที่มั่นคง ได้พบกับความสุขอย่างใหม่ที่ละเอียด
กว่าลึกลับกว่า แล้วก็ประจักษ์แก่ตนว่ามีคุณค่าสูง แม้จะยังเสวยกามสุข
โลกียสุขอยู่บ้าง แต่ก็ได้ลิ้มรสของโลกุตตรสุขไปด้วย พระโสคาบัน
ถือได้ว่าเป็นชุมชนชุดแรกของพระอริยะ แล้วก็ เป็น ชุมชนที่เป็น
แม่พิมพ์ซึ่งพระพุทธศาสนาต้องการใช้เป็นแบบหล่อหลอมมนุษยชาติ



ความเป็นพระอริยะหรือความเป็นโศคาธิบดี ถือว่าเป็นสมาชิกชุดแรกของชุมชนอริยะซึ่งมีอยู่หลายระดับ แต่ท่านเป็นชุดแรกแล้วก็ถือว่าเป็นแม่พิมพ์ เป็นชุมชนที่พระพุทธศาสนาต้องการ ใช้เป็นแบบหล่อหลอมมนุษยชาติ พระโศคาธิบดีกับพระสกทาคามี ซึ่งเป็นพระอริยะบุคคลระดับขั้นนี้ ยังเกี่ยวข้องกับกามสุขอยู่ ยังมีครอบครัว ยังมีเหย้าเรือน ยังมีลูก แต่ในขณะที่เดียวกันก็ได้ลืมนรสของโลกุตตรสุขไปด้วย ได้ลืมนรสของความสุขอีกแบบหนึ่งได้ด้วย ก็เป็นเรื่องแปลกสำหรับขั้นนี้ที่คนส่วนมากจะไม่เข้าใจว่าทำไมเมื่อได้ลืมนรสโลกุตตรสุขแล้ว จึงไม่พ้นไปเสียจากโลกียสุขโดยประการทั้งปวง อันนี้ก็จะเป็นเพราะว่าท่านยังมีอินทรีย์ไม่พร้อม อินทรีย์ยังไม่พอที่จะก้าวขึ้นไปให้สูงกว่านั้น อินทรีย์ที่กล่าวถึงนี้มีวิริยะ มีปัญญา มีสิ่งเหล่านี้ วิริยะ ปัญญา ยังไม่พอ สติก็ยังไม่พอ ศรัทธาอันนี้มีเพียงพอ แต่วิริยะ ปัญญา และสติยังมีไม่พอ ท่านลองคิดถึง พระอนานที่นั่นเป็นโศคาธิบดีตั้งแต่ระยะแรกๆ ที่บวช แต่ก็ยังเป็นโศคาธิบดีตลอดพระชนมชีพของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นเวลาดั้ง ๔๐ กว่าปี พระอนานที่ก็เป็นโศคาธิบดีขั้นเดียว ไม่ได้เลื่อนขั้นเป็นพระสกทาคามี พระอนาคามี หรือเป็นพระอรหันต์ มาได้เป็นเอาคอนเมื่อพระพุทธเจ้านิพพานแล้ว ตอนที่เขาทำสังคายนาที่นั่นก็เป็นโศคาธิบดีอยู่นานเหลือเกิน ทั้งๆ ที่พระอนานที่ก็มีความรู้ในทางธรรมมากมาย อันนี้ก็ขอฝากไว้ให้ท่านทั้งหลายคิดด้วยก็แล้วกัน

ที่นี้ก็ความประเสริฐอีกอันหนึ่งของความเป็นอริยะชนหรือพระโศคาธิบดี ตามพระพุทธพจน์ที่ว่า โศคาธิบดีผลนั้นประเสริฐกว่าความเป็นใหญ่ในแผ่นดิน ประเสริฐกว่าการไปสวรรค์ ประเสริฐกว่าความเป็นใหญ่ในโลกทั้งปวง โศคาธิบดีผล สำหรับผู้ที่มีจุดมุ่งหมายมาทางนี้แล้ว ให้แลระหว่างความเป็นโศคาธิบดีกับความเป็นราชาธิราช เขาจะเลือกเอาความเป็นโศคาธิบดี ไม่เลือกเป็นราชาธิราช และไม่เลือก



ไปสวรรค์ นอกจากว่าเป็นโสคาบันด้วย ไปสวรรค์ด้วยก็เอา แต่ถ้าไม่ให้ไปสวรรค์แต่ให้เลือกเป็นโสคาบัน ก็เลือกเป็นโสคาบันไม่ต้องไปสวรรค์ก็ได้ เพราะว่าประเสริฐกว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะว่า เป็นราชาธิราชก็ดี เป็นใหญ่ในแผ่นดินก็ดี ไปสวรรค์ก็ดี ยังมีการเปลี่ยนแปลงได้ จากสวรรค์ลงนรกก็มี เป็นราชาธิราชแล้วตายไปตกนรกก็มีเยอะ อย่างนี้แล้วก็ยังมีความทุกข์ทรมานอยู่มากมายเหลือเกิน แต่พอเป็นโสคาบันแล้วความทุกข์เหลือชนิดเดียว เหมือนกับน้ำบนใบหญ้ากับน้ำในสระใหญ่

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบเรื่องนี้เอาไว้ถึง ๑๐ ประการด้วยกัน เช่นว่าเหมือนกับฝุ่นในมหาปฐพีทั้งหมดกับฝุ่นที่ปลายเล็บ อันไหนมากกว่า ฝุ่นที่ปลายเล็บน้อยชนิดเดียวชนิดใด ความทุกข์ของพระโสคาบันก็มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้นมีไม่มาก *สภาวะที่ปลอดทุกข์หรือไม่มีทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่เราต้องการกันทุกคน ไม่มีทุกข์ หรือมีทุกข์น้อยคับทุกข์ได้* ทั้งนี้ถึงอย่างไรเมื่อถึงขั้นอริยชนเป็นโสคาบันแล้วนี้ ก็มีสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ *ไม่ตกต่ำ* เป็นการแน่นอนว่า ได้รู้สัจธรรมหรือเป็นพระอรหันต์ในภายหน้าอย่างแน่นอน ความที่ตกต่ำไปกว่านั้นเป็นอันไม่มี มันเป็นความปลื้มใจและเป็นความภูมิใจ อีกประการหนึ่งก็เป็น การพ้นจากอบาย ๔ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เป็นอันไม่ต้องพุดถึงกัน พระโสคาบันจะไม่เกี่ยวข้องกับอีกแล้ว แม้จะเคยทำความผิดมาอย่างไร เคยทำความชั่วมาอย่างไร สักเท่าไรก็ตามแต่ พอได้บรรลุเป็นโสคาบันแล้ว เป็นการปิดกั้นสิ่งเหล่านั้นได้หมด เคยฆ่าคนมาเท่าไร เคยประพฤติชั่วมาอย่างไรก็ตาม แต่พอได้บรรลุโสคาบันแล้วเป็นอันว่าสิ่งเหล่านั้นถูกกีดกันออกไปทั้งหมด ท่านพ้นจากอบาย ไม่ต้องตกนรก ไม่ต้องไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่เป็นเปรต ไม่เป็นอสุรกาย *คติของท่านมีแต่จะสูงขึ้นไป สูงขึ้นไป* แล้วก็จะเกิดอีก



อย่างมาก เพียงแค่ ๗ ชาตินี้เท่านั้น อย่างน้อยอีกชาติเดียว มีพระ
 โสคาบันก็มีอยู่ ๓ ประเภท ประเภทที่หนึ่งเรียกว่าผู้มีพีชอีกหนเดียว
 เรียกว่า *เอกพีชโสคาบัน* มีพีชอีกหนเดียว คือจะต้องเกิดอีกครั้งเดียว
 แล้วก็นิพพานเป็นพระอรหันต์ไปเลย อีกพวกหนึ่งก็มีปัญญาน้อยหนอย
 ก็อาจจะเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีกเพียง ๒-๓ ชาติ เรียกว่า *โกลังโกล-*
โสคาบัน อีกพวกหนึ่งก็มีปัญญาน้อย ลงมาอีกก็จะเกิดอีก ๗ ชาติเป็น
 อย่างยิ่ง จะไม่เกิดมากกว่านั้น เรียกว่า *สัคคักขัคคุปรมโสคาบัน* ก็รู้สึก
 เป็นภavn่าภูมิใจคือ มันมีคติแน่นอน รู้แน่ที่เราจะต้องเป็นอย่างนั้น
 แน่ๆ *ไม่มีอะไรสงสัยอยู่เลย ก็เป็นความภูมิใจและปลาบปลื้มอย่างยิ่ง*
 ผมคิดว่าท่านทั้งหลายก็มีความหวังเกี่ยวกับเรื่องนี้ มันเป็นเรื่อง
 น่าปลื้มใจและเป็นเรื่องที่น่าชื่นใจ ว่าถึงอย่างไรเราก็จะต้องได้ถึงสภาพ
 อันนั้นอย่างแน่นอน

(ถึงตอนนี้...ผู้พูดเกิดปีติจนพูดไม่ออก หุคหนึ่งไปประมาณ ๕
 นาที)

น่าปลื้มใจสำหรับคนทุกคนที่คิดว่าเรามีหวังที่จะเป็น หรือมีหวัง
 ที่จะได้ คล้ายๆ กับผู้ที่เกิดในราชตระกูลหรือเป็นรัชทายาท แล้วก็
 มีความประพฤติดี มีโอกาส มีความแน่ใจว่าต่อไปภายหน้าตัวจะได้ครอง
 ราชย์แน่นอน ไม่มีข้อสงสัยอะไร พอได้ยินได้ฟังว่าคนนั้นคนนี้เขาได้
 ครองราชย์ ตัวเองก็มีความหวังขึ้นมาอย่างเต็มเปี่ยมว่าวันหนึ่งเราก็
 จะได้ครองราชย์เช่นนั้นด้วย เพราะฉะนั้นผู้ที่*ดำเนินอยู่ในทางของ*
พระอริยะ *เดินตามรอยของพระอริยะ* อยู่ นั้น ก็มีความหวังอย่างเต็มที่
 ว่าสักวันหนึ่งเขาจะต้องได้แน่นอน ก็เกิดความปีติ อิ่มใจ และภาคภูมิใจ
 เป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นผมคิดว่า ชาวพุทธที่มีความสนใจในเรื่องนี้
 ควรจะสร้างความหวังในเรื่องนี้ขึ้นให้เต็มที่ ไม่ต้องลังเลอีกต่อไป เรา



สร้างความหวังในเรื่องนี้ขึ้นมา ว่าเราจะพัฒนาคนไปสู่กัลยาณชน แล้วก็สู่ความเป็นอริยชนให้ได้ แม้อาจจะพลาดหวังจากชาตินี้ ก็เพียงอีกสักสองสามชาติต่อไปอีกข้างหน้าก็น่าพอใจ เพราะว่าถ้าไม่ได้สิ่งเหล่านี้แล้วจับปลัดจับผลูไปเกิดในนรก ไปเป็นชวานรก ไปเป็นสัตว์ เคร่าจวน เกิดเป็นเปรต อสุรกาย ซึ่งต้องเกิดทุกขเวทนาแสนสาหัส อยู่เป็นเวลานาน มันท่าเสียดายเวลาของชีวิตที่ก้าวเดินมาถึงขนาดนี้ แล้วจะต้องถอยหลังกลับไปในสภาพเช่นนั้น น่าเสียดาย เพราะฉะนั้น ก็ความเป็นอริยบุคคลหรือพระโสดาบันเป็นต้นนี่นะครับ เป็นสิ่งที่มี ความประเสริฐอยู่ในตัวอย่างยิ่ง ที่สำคัญก็คือมีทุกข์น้อยและมีความ ปิติปราโมทย์มาก แม้แต่เพียงได้พูดถึงก็มีปิติปราโมทย์ เหมือนกับ เราได้พูดถึงในสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราต้องการ แล้วเราก็เคยหวังสิ่งนั้น แล้วเรารู้สึกว่ามีโอกาสจะได้หรือได้แล้ว ก็เกิดความรู้สึกพอใจ

ผมขอเพิ่มเติมอีกนิดหนึ่งนะครับ เพื่อเป็นกำลังใจกับท่านทั้งหลาย จะเล่าเรื่องทำวรมหานามให้ฟังนิดหนึ่ง ทำวรมหานามซึ่งเป็น พระญาติของพระพุทธเจ้า ท่านได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าและก็กราบทูล ว่า นครกบิลพัสดุ์ของท่านนั้น มั่งคั่ง มีประชาชนหนาแน่น ทีนี้เมื่อท่าน มาเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้นั่งใกล้ก็รู้สึกรื่นรมย์ใจ แต่เวลาเย็น เมื่อเดินทางกลับ ย่อมผ่านความสับสน ขวักไขว่ แอ้อคัยคัยเยียด เพราะว่าวชฺชยานเยอะเยอะ สติที่ปรารถนาพระผู้มีพระภาคเจ้า ปรารถนาพระธรรม ปรารถนาพระสงฆ์ผลออกไปบ้าง ท่านก็กราบทูลว่า หม่อมฉันได้คำริว่า ถ้า สิ้นชีวิตลงในเวลานี้ คติของเราจะเป็นเช่นไร ตอนนั้นทำวรมหานามเป็น โสดาบันแล้ว พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่า อย่างกลัวเลยมหายพิตฺต ผู้ใด มีจิตที่ได้อบรมแล้วด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา มาเป็น เวลานาน แม้ร่างกายของเขาจะแตกทำลายไป เป็นเหยื่อของแร้งกา เป็นต้น แต่จิตของเขาจะต้องไปสูงไปวิเศษโดยแท้ ไม่ต้องกลัว ทำว



มหานามยังประหวั่นพรั่นพรึงว่า ขณะที่สติมันเผลอไป ถ้าสิ้นชีวิตลงไป
 ไปในเวลานี้คิดจะเป็นเช่นไร พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกว่าไม่ต้องกลัว
 เป็นโศกฉบับแล้วไม่ต้องกลัว ถึงอย่างไรคติก็ต้องไปสูงแน่นอน ก็เห็นจะ
 ขอกล่าวสำหรับคราวนี้เพียงเท่านี้ก่อนนะครับ ผ่านๆ ไปบ้าง เหลือ
 เวลาไว้สำหรับท่านได้ซักถามบางอย่างเท่าที่ควรจะรู้ ควรจะนำมา
 สนทนากัน ขอเชิญเลยนะครับ... ❀



ตอบคำถามจากการบรรยาย เรื่องการศึกษาเพื่อการพัฒนา สู่ความเป็นกัลยาณชนและอริยชน



ถาม ก่อนอื่นดิฉันต้องขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์วดีตินเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ให้ความเข้าใจอะไรหลายๆ อย่าง คำถามของดิฉันมีว่า คนที่ได้ยินได้ฟังอะไรเรื่อยๆ แล้ว มันซักจะฟังชานหรือเปล่า ไม่ทราบ ฟังแล้วมีความรู้สึกกลัวหลักพุทธธรรมหรือสิ่งที่เราเพิ่งได้ฟังมา ๓ วัน หรือว่าหลายๆ ท่านได้ศึกษามาแล้ว มีลักษณะอยู่ว่าเราพยายามทำให้เกิดขึ้นกับตัวเรา เป็นลักษณะของการที่จะปฏิบัติให้เกิดการดำรงชีวิตที่ดีในโลกล้วน เป็นหลักในการควบคุมตัวเองได้ ทีนี้ถ้าหากเป็นเช่นนั้นในหัวข้อที่พูดเกี่ยวกับอุดมคติของชีวิตนั้น ก็เป็นแนวความคิดเกี่ยวกับอุดมคติของคนแต่ละคน ทีนี้ถ้าเราจะพูดถึงปรัชญาการศึกษา และเรามานั่งประชุมกันนี้ เราต้องการที่จะให้เข้าไปอยู่ในหลักสูตรศึกษาศาสตร์ หรือแม้แต่ในสภาวะของการที่เป็นสังคมในเวลานั้นนั้น ดิฉันจึงอยากจะกราบเรียนถามอาจารย์หรือให้อาจารย์ช่วยชี้แนะเชื่อมโยงนะคะว่า ถ้าหากว่าไม่ได้เป็นเพียงอุดมคติของชีวิตของแต่ละคน แต่ถ้าจะต้องเป็นอุดมคติของสังคมในปัจจุบันนี้ เราจะใช้แนวพุทธศาสนาหรือหลักพุทธธรรมนี้สร้างสังคมและวัฒนธรรมให้เหมาะสมกับชีวิตในปัจจุบันได้อย่างไรบ้าง

ดิฉันก็อยากจะขอให้อาจารย์ช่วยเชื่อมโยง หรือแสดงเป็นแนวคิดให้พอมองออกว่า เราจะทำอย่างไรต่อไป อีกประการหนึ่ง สังคมและวัฒนธรรมไทยนั้น ที่เราบอกว่าผูกติดอยู่กับพุทธศาสนานั้น



จริงหรือไม่ หรือว่า วัฒนธรรมของเรานั้น ผูกติดอยู่กับพิธีกรรมทางศาสนาเพียงอย่างเดียว

ตอบ ขอบคุณท่านคนบตี (คร.ยุพา วีระไวทยะ) นะครับที่กรุณาถามนำขึ้นเป็นอันดับแรก ปัญหาสำคัญก็คือว่า ในสังคมของเราเวลานี้ การเน้นเรื่องวินัยในตัวเองมีน้อย เรามักจะไปเน้นวินัยภายนอก กฎเกณฑ์ข้อบังคับภายนอก แล้วคนก็มักจะเป็นอย่างนั้น คือกลัวสิ่งภายนอก กฎข้อบังคับภายนอก ไม่ทำอะไรผิดก็เพราะกลัวถูกตำรวจจับ คือว่าไม่ใช่วันเพราะละอายหรือว่าเกรงกลัวผลร้ายของมันที่จะเกิดขึ้นกับใจของตัว ไม่ได้เกรงเสียงเรียกร้องของมโนธรรมภายในตน แต่ว่าไปเกรงกลัวกฎข้อบังคับภายนอก ทีนี้ถ้าแน่ใจว่าปลอดภัยจากข้อบังคับภายนอก หรือผู้รักษากฎข้อบังคับภายนอกนั้นจับไม่ได้ไล่ไม่ทัน ก็ไม่เป็นไร คิดว่าไม่เป็นไรก็ทำ สภาพที่ทำอยู่อย่างนี้เป็นสภาพที่ทำให้สังคมยุ่งเหยิงสับสน ยุ่งเหมือนกับค้ายที่ขอดเป็นปม ยากที่จะวางได้ เพราะว่าแต่ละเส้นไม่ได้วางตัวเองให้เรียบร้อย ให้ดี

คล้ายๆ กับเราเอากระเบื้องมาลงหลังคา ถ้ากระเบื้องแต่ละแผ่นรักษาตัวเองไว้ได้ไม่ให้แตก ไม่ให้ร้าว หลังคาของตึกทั้งหลังนั้นก็พลอยปลอดภัยจากฝน แปลว่าหลังคาไม่รั่ว เหมือนคนแต่ละคนซึ่งเป็นส่วนของสังคม ถ้าแต่ละคนสะสางตัวเองให้ได้ว่าภัยจะไม่มาจากเรา โดยสร้างวินัยในตัวเองขึ้น ว่าภัยในสังคมจะไม่มีจากเรา อย่างนี้แล้วทุกสังคม ทุกคนก็จะสงบเรียบร้อย

การเป็นสมาชิกในสังคมแต่ละคน ก็เหมือนกับน๊อตแต่ละตัวในเรือใหญ่ ถ้าน๊อตแต่ละตัวทำหน้าที่ของมันอย่างดี ไม่หลวม ไม่หลุด เรือนั้นก็จะมีโอกาสจมเพราะน๊อตเหล่านั้น ทุกอย่างก็เรียบร้อย



วิธีที่จะทำได้ก็คือ ให้ทุกคน ทุกหนทุกแห่ง ทุกสถาบัน ทุกสถานที่ ทุกครอบครัว **เน้นเรื่องความรับผิดชอบในตัวเอง และเน้นเรื่องวินัยในตัวเอง** รับทำอะไรแล้วก็ทำเต็มความสามารถ ไม่ใช่ทำแต่เพียงผ่านพ้นไป อันนี้จะช่วยสังคมตั้งแต่ส่วนน้อยไปถึงส่วนใหญ่ได้มาก ซึ่งอันนี้เป็นลักษณะของพุทธศาสนาที่ประกาศศาสนา หรือมีแนววิถีการแบบนี้อยู่แล้ว ถึงอย่างไรก็ตาม สังคมที่คตินั้นจะช่วยให้ปัจเจกชนนั้นดีได้ง่ายด้วยเหมือนกัน ก็ด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน คนที่อยู่ในสังคมที่คตินั้น ก็ดีได้ง่ายกว่าคนที่อยู่ในสังคมที่ไม่ดีซึ่งท่านก็ยอมรับกันอยู่แล้ว

คราวนี้มาถึงคำถามที่ท่านอาจารย์ถามในช่วงสุดท้ายว่า ในพุทธศาสนาเราส่วนมาก ชาวพุทธก็เข้าถึงปฏิบัติกันอยู่ติดอยู่ในพิธีกรรมสำหรับสาระของพุทธศาสนาจริงๆ ไม่ค่อยได้เอาไปใช้เท่าไร ข้อนี้เป็นเรื่องจริง คือว่าเน้นกันแต่พิธีกรรม ไปวัดไปฟังสวด ไปสวดศพก็ฟังอยู่อย่างนั้นก็ไม่รู้ว่าท่านสวดว่าอะไร แต่ก็ไปฟังในฐานะคิดว่าเป็นบุญหรือเป็นการสมานไมตรี เป็นไมตรีจิตต่อกัน แต่ว่าการที่จะเข้าใจอะไรที่เกี่ยวกับการนำเอาหลักศาสนามาใช้กับชีวิตนั้นไม่ได้ อันนี้เป็นความรับผิดชอบของทางวัด สถาบันทางศาสนาจึงควรจะรับผิดชอบในการที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุดในเวลาที่ย่ำแย่ที่สุดแก่ชาวพุทธ ที่เสียสละเวลาไปวัด เพราะว่าเวลานี้ไปวัดก็ไปลำบาก รถติด วันเผาศพพลอยงัดกันมาก ชาวบ้านก็เสียเวลาไป เพราะฉะนั้นถ้าให้มีการกล่าวธรรมกถาหน้าศพ ขึ้นสักกัณฑ์หนึ่ง สัก ๒๐ นาที เลือกหาแต่สาระที่สำคัญ ที่เป็นแก่นที่เป็นธรรมที่จะนำมาปฏิบัติในชีวิตได้ ก็จะได้ประโยชน์แก่ผู้ไป หรือในวันสวดศพนั้น ให้มีการกล่าวธรรมซึ่งแนะนำชีวิตแก่ผู้ไปในงาน ก็จะได้ประโยชน์ไม่น้อยทีเดียว โอกาสเช่นนั้นก็จะเป็นโอกาสที่ทางวัดควรจะยึดฉวยเอาไว้ ไม่ควรจะปล่อยให้ล่องลอยไปเปล่าๆ เพราะฉะนั้นถ้าทางวัดก็ดี ทางชาวพุทธก็ดี คิดว่าเราต้องการจะเน้นสาระหรือแสวงหา



สาระของพุทธศาสนาแล้ว ชาวพุทธเราก็จะได้สิ่งที่เป็นสาระของพุทธศาสนา ไม่ใช่ได้สิ่งเป็นพิธีกรรม ซึ่งไม่ค่อยจะได้ประโยชน์อะไรเท่าไร

ส่วนที่ท่านถามถึงเรื่องวัฒนธรรมไทยกับพุทธศาสนานั้น วัฒนธรรมไทยจริงๆ แล้ว ก็ไม่ค่อยจะมีพุทธศาสนาอยู่เท่าไร วัฒนธรรมไทยก็เป็นวัฒนธรรมไทยที่นิยมสืบทอดกันมา บางส่วนก็ไม่ได้เกี่ยวกับพุทธศาสนา บางส่วนก็เกี่ยวข้องกันบ้างเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ผมพอจะนึกออกและจับความได้ ที่ท่านคนพบคำถามมาก็ตอบได้เพียงเท่านี้ก่อน ไม่ทราบว่าคุณจะมีอะไรเพิ่มเติม เชิญครับ

ถามเกี่ยวกับอุดมคติพุทธศาสตร์กับศึกษาศาสตร์

(ผู้เข้าร่วมสัมมนา)

ท่านวิทยากรที่เคารพ กระผมได้ฟังการบรรยายมาก็ไม่มีอะไรที่จะถาม เพราะว่าท่านได้พูดครอบคลุมหัวข้อที่พูดวันนี้พอสมควรแล้ว แต่ในฐานะที่พวกเราอยู่ในแวดวงการศึกษา ท่านอาจจะไม่ได้พูดเชื่อมโยงกับการศึกษามากนัก กระผมก็อยากขออนุญาตแสดงความรู้สึก คือตามหัวข้อที่ว่าเราได้นำพุทธธรรมมาบูรณาการในหลักสูตรศึกษาศาสตร์ในชั้นอุดมศึกษา ระหว่างที่ผมได้ฟังนั้น กระบวนการศึกษาในทางศาสนา ซึ่งมีปรีชัตติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ปรีชัตติก็เป็นเรื่องความเข้าใจในทางทฤษฎี ปฏิบัติก็นำมาใช้ทดลอง ปฏิเวธก็เกิดผลขึ้นมาพูดโดยย่อก็คือ เข้าใจ ใฝ่ทำ สัมฤทธิ์ ก็เข้าใจง่ายขึ้นครับ คำว่าปรีชัตติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ก็เป็นบาลีไป ผมก็เรียกส่วนตัวของผมว่า เข้าใจ ใฝ่ทำ สัมฤทธิ์ มันก็เป็นบูรณาการครบวงจร ตามศัพท์สมัยใหม่ ในแวดวงการศึกษาพวกเราเข้าใจกันดี พวกที่เรียนมาจากต่างประเทศก็ดี หรือใช้คำราฝรังก็ดี เราก็มีศัพท์บัญญัติในแวดวงการศึกษาว่าการศึกษา



เพื่อพัฒนาพุทธิวิสัย จิตวิสัย หรือปฏิบัติวิสัยและทักขวิสัย ผมก็ลองมาเปรียบเทียบ มันก็ลงตัวพอดี ทำให้ผมเกิดธรรมปีติขึ้น

พุทธิวิสัย คือปริยัติ หรือจิตวิสัย คือปฏิบัติ ทักขวิสัย ก็คือปฏิเวธ เราไปเที่ยวบัญญัติศัพท์ใหม่ขึ้นมา พุทธิวิสัย จิตวิสัย และทักขวิสัย ทั้งที่เราก็มีปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธอยู่แล้ว ถึงสองพันห้าร้อยกว่าปี อันนี้เป็นข้อสังเกตของกระผมเอง มันเหมาะเจาะกันอยู่แล้วและเป็นของดั้งเดิมอยู่แล้วด้วย แม้เป็นเรื่องการพัฒนาในหัวข้อที่ว่าการศึกษาและการพัฒนาหรือการอบรมหรือศัพท์ในทางศาสนาเรียกว่าภavana เราก็สอนกันอยู่ จากทฤษฎีทางตะวันตก ทฤษฎีสัมัยใหม่ในทางการศึกษาเรียกว่าการพัฒนาทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา มันก็เข้ากับพัฒนา ๔ อย่างที่ท่านว่ามาแล้ว คือกายภวนาก็คือการพัฒนาทางกาย ศิลภavana ก็คือเรื่องศีล เรื่องมารยาทเรื่องจริยธรรมต่างๆ เรื่องขนบธรรมเนียมประเพณี มีวินัย และนี่คือการพัฒนาทางสังคม และกัจจิตภavana ก็คือการพัฒนาทางอารมณ์นั่นเอง แล้วสุดท้ายมันก็บอกชัดๆ ว่า ปัญญาภavana คือพัฒนาทางสติปัญญาซึ่งก็มีอยู่แล้วในพุทธศาสนา เมื่อสักครู่ผมจึงบอกว่าเกิดปีติขึ้นมา เมื่อเปรียบเทียบกับหลักการการศึกษาที่เรายึดถือกันอยู่ปัจจุบัน

ที่นี้กระผมก็มีข้อข้องใจอยู่ว่า การพัฒนาการศึกษากับอุดมศึกษา ก็พัฒนาบุคคลเพื่อจะไปสู่อุดมคติที่เป็นหัวข้อที่ท่านพูดวันนี้เป็นคติสูงสุดในแนวพุทธธรรม แนวพุทธศาสนาคือการพัฒนาที่ท่านพูดเอาไว้ว่า ก็คือการพัฒนาจากความเป็นปุถุชน มาเป็นกลางชน และก็เป็นที่อริยชน แต่เรื่องปุถุชนก็แยกมาว่าเป็นอันธปุถุชน ก็คือเป็นปุถุชนระดับหนา และกลางชนก็บางขึ้นมาอีกหน่อย ก็ยังเป็นปุถุชน เรียกว่าคนดี ปุถุชนหนา ก็เรียกว่าคนชั่ว ก็มันยังไม่จบกระบวน-



การแค่นั้น แต่ส่วนใหญ่เรามักจะบอกว่า การศึกษาทำให้คนเป็นคนดีเท่านั้น แต่ถ้าได้ทำอย่างที่ท่านพูดแล้วว่ามันยังไม่อุดม ยังไม่สูงสุด มันจะต้องพัฒนาจากความเป็นกัลยาณชนขึ้นไปสู่ระดับอริยชน ซึ่งคนไทยทั่วไปแต่ก่อนนี้ ก็มักจะถือกันว่าอริยชนก็คือคนจำพวกหนึ่ง โจนผม ห่มเหลือง อยู่ในวัดในวาเท่านั้น แต่พอฟังท่านพูดวันนี้ ท่านก็บอกว่าแม้แต่ผู้หญิงก็เป็นได้ คนครองเรือนลูกเต็มบ้านหลานเต็มเมืองอย่างนางวิสาขาก็เป็นอริยชนได้ตั้งแต่อายุ ๗ ขวบแล้ว ซึ่งมันไม่ใช่เรื่องที่เหลือวิสัยเลยที่เราจะพัฒนาขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับอุดมศึกษา ผมว่ามันน่าจะเป็นเป้าหมายของอุดมศึกษาที่ว่าการพัฒนาเราไม่คิด แต่ว่าพัฒนาคนให้เป็นคนดีเท่านั้น เพราะระดับแต่คนดี มันยังไม่ปลอดภัย ก็ยังมีทุกข์อยู่ ยังมีผีเข้าผีออกอยู่ คนดีก็ตกมาเป็นคนเลวอย่างเค็มก็ได้ อย่างที่ท่านเล่าให้ฟังเมื่อกี้ อันนี้ก็เป็นความคิดของกรรมมันน่าจะเป็นเป้าหมายของอุดมศึกษาที่จะพัฒนาคนให้ไปถึงสุดยอด เพราะว่าพัฒนาได้แต่กัลยาณชนนี้มันยังไม่สุดยอด มันยังเสี่ยงอันตรายอยู่ คนดีก็ยังไม่ตายอยู่ มีเยอะเยอะไปยังเป็นทุกข์อยู่ มันยังไม่ปลอดภัย ขอบคุณครับ

ตอบ ที่ท่านกล่าวถึงการเปรียบเทียบให้คู่คิดแล้วครับ ที่นี้ก็เรื่องภavanaทั้งห้า มีกายภavanaเป็นต้น ไปตรงกันเข้าพอดีกับ Growth ทั้งสี่ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของการศึกษาสมัยใหม่ กายภavana Physical Growth คือ กายภavana ศิลภavanaก็เป็น Social Growth การอบรมศีลก็เพื่อจุดมุ่งหมายเพื่อจะให้สังคมของเราอยู่กันเป็นสุข ไม่เบียดเบียนกัน ผู้ที่มีศีลแล้วก็ไม่เบียดเบียนกัน จิตภavana การอบรมจิตก็ไปตรงกับ Emotional Growth เพราะว่าเมื่ออบรมจิตได้ดีแล้วก็ทำให้อารมณ์สงบเรียบร้อยจิตใจดี มีสมรรถภาพจิตดี มีสุขภาพจิตดีก็ตรงกับ



Emotional Growth อีกอันหนึ่งคือปัญญาภาวนา การอบรมปัญญา ก็ตรงกันเข้าอีกกับ Intellectual Growth ความเจริญทางปัญญา ซึ่งเป็นเป้าหมายของการศึกษาศมัยใหม่นั้นเอง ที่ท่านอาจารย์ได้กล่าว มาว่าของเราก็มีอยู่นานแล้ว แต่ที่นี้อย่างที่ผมเรียนเมื่อวานนี้ว่า เรา พุคกันคนละภาษา ก็เลยไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นอะไร เชื่อมโยงกันเข้ามา ไม่ได้ที่จริงทางพุทธก็มีสิ่งดีๆ ต่างๆ อยู่มากทีเดียว แต่เป็นที่น่า เสียหายที่ว่าชาวพุทธหรือผู้ที่อยู่ในวงการพุทธศาสนาชั้นใน ก็ไม่ค่อย ได้ศึกษาทางวิทยาการสมัยใหม่ ส่วนผู้ที่ศึกษาวิทยาการสมัยใหม่ซึ่งมี ความรู้ดี ก็ไม่ค่อยจะได้ไปศึกษาทางพุทธศาสนาให้พอสมควร จึง ไม่สามารถที่จะเชื่อมโยงเข้ากันได้ ก็เลยต่างคนต่างอยู่กันไป แล้ว เวลาที่พุคกันก็คนละภาษา ที่จริงเรื่องเดียวกัน ก็เลยเกิดไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่องกันขึ้น ที่ทาง สวช. (สำนักวัฒนธรรมแห่งชาติ) ได้จัดให้มี ศึกษาศาสตร์แนวพุทธ จิตวิทยาแนวพุทธ หรืออะไรแนวพุทธไว้หลายๆ แนว ก็เพื่อจุดประสงค์อันนี้อยู่ เพื่อที่จะได้นำเอาสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในพุทธ ศาสนามาใช้ในวิชาการต่างๆ ให้ผสมผสานกลมกลืนกันเข้า เวลานี้ ผมก็ตั้งใจที่ได้เห็นท่านผู้มีเกียรติและผู้ที่มีการศึกษาคดีจำนวนมากเลย ครับ ได้หันมาสนใจหันมาสนับสนุน ให้เกียรติทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็น มรดกที่ล้ำค่าของเราในค่านธรรมะ ในค่านสาระของธรรม ท่านก็ ได้รับประโยชน์มากทีเดียว ก็เป็นการสนับสนุนพุทธศาสนาเป็นอย่างดี ขอเชิญท่านต่อไปนะคะ



ถามเกี่ยวกับปัญหาที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์

เมื่อที่ท่านได้พูดถึงขั้นตอนของการพัฒนาของความเป็นอริยชน แล้วก็พูดถึงว่า ถ้าบรรลุดังขึ้นเป็นโสดาบันแล้ว ถ้าเกิดตายเสียก่อน ซาคินหน้ากว่าจะได้เป็น อะไรทำนองนี้ ผมก็มีความสงสัย เมื่อก็ก็พูดถึง ซาคินี่ ซาคินหน้าขึ้นมา ก็เลยนึกถึงที่พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า เรื่องเกี่ยวกับซาคินี่ ซาคินหน้า เป็นเรื่องของ *อภัยาคตปัญหา* คือท่านจะไม่ทรงพยากรณ์หรือไม่ตอบในเรื่องพวกนี้ แต่ในขณะที่เดียวกันก็เห็นในพระสูตร ในอะไรต่างๆ รวมทั้งนักปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้พูดถึงเรื่องเหล่านี้ขึ้นมาเป็นครั้งคราว บอกว่านิพพานมีในซาคินี่ ขณะนี้เดี๋ยวนี้ แต่ในขณะที่ชาวพุทธหลายๆ คน ซึ่งเคยได้ยินได้ฟังมาก่อนก็บอกว่ามันเป็นเรื่องไกลตัว จะต้องผ่านขั้นตอนอะไรต่างๆ มากมาย นะครับ ผมก็มีความสับสนว่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการที่จะส่งผลว่าเรา บรรลุดังขึ้นหนึ่งแล้ว แล้วบังเอิญร่างกายเราเกิดวิบัติตายไปจะส่งผลในลักษณะไหน อย่างที่ท่านวิทยากรบอกเมื่อก็ว่า **เจ็ดซาคินี่หรือไม่เกินเจ็ดซาคินี่อะไรทำนองนี้** ท่านจะกรุณาอธิบายให้ชัดเจนกว่านี้หน่อยได้ไหมครับ ว่าการส่งผลมันส่งไปได้อย่างไร เมื่อพูดกันมาตั้งแต่เมื่อก็ที่วิทยากรบางท่านพูดก็บอกว่า **เมื่อไม่มีตัวตนซึ่งเป็นอนัตตา ชีวิตก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วส่วนไหนครับที่จะมีผลต่อเนื่องกันไป**

ตอบ ขอบคุณนะครับ ท่านบอกว่าเรื่องซาคินี่ ซาคินก่อนนั้น พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์ เป็นอภัยาคตปัญหา ใช่ไหมครับ อภัยาคตปัญหา แปลว่า ปัญหาที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์ อันนี้มันมีเรื่องราวเป็นอย่างนี้นะครับ มีพระรูปหนึ่งชื่อ มาลุงกยะ ท่านไปขอให้พระพุทธเจ้าพยากรณ์ (คำว่าพยากรณ์ แปลว่าตอบ) เรื่องโลกเที่ยงหรือโลกไม่เที่ยง มีที่สุดหรือไม่มีที่สุด สัตว์ตายแล้วเป็นอย่างไร เป็นต้น ซึ่งมีปัญหาอยู่ ๑๐ ข้อด้วยกัน พระองค์นั้นบอกว่าถ้าพระพุทธ-



เจ้าไม่พยากรณ์ ถ้าไม่ตอบปัญหานี้ ก็จะไม่สึก พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า จะสึกก็สึกไป ตอนที่มาบวชก็ไม่ได้เชิญให้บวช แล้วก็ไม่ได้สัญญากันว่าบวชแล้วจะตอบปัญหานี้ให้ เพราะฉะนั้นถ้าจะสึกก็สึกไป ออย่างว่าแต่สึกเลย แม้เธอจะคืนศายไปต่อหน้าก็จะไม่ตอบให้ คล้ายๆ ว่าไปบีบคั้นท่านให้ตอบปัญหานี้ พระพุทธเจ้าท่านทรงตอบว่ามันไม่จำเป็นต้องรู้

คือคล้ายๆ เป็น *ธรรมสังฆะ* นะครับ คือพระพุทธเจ้าตอบเฉพาะเป็นกรณีของผู้นี้ แต่ในที่อื่นท่านพูดถึงชาติหน้า ถึงชาติก่อนมากมาย แต่ในกรณีนี้ท่านไม่ยอมตอบกับภิกษุรูปนี้เท่านั้น ในที่อื่นมากมาย ท่านตอบว่าหลังจากตายแล้วไปสุคติ หลังจากตายแล้วไปทุคติ กล่าวพยากรณ์ชาติก่อน ชาตินี้ ชาติหน้า มากมาย มีเยอะไปหมด เรื่องที่ถามนี้เป็นเฉพาะกรณีเท่านั้น คือ เรียกว่าธรรมสังฆะ แม้กาลามสูตรก็เป็นธรรมสังฆะ ไม่ใช่สังขธรรม เป็นเฉพาะกรณีเท่านั้น ไม่ได้เอาไปใช้กับกรณีอื่น เพราะในที่อื่นท่านสอนให้เชื่อครูบาอาจารย์ ท่านสอนให้เชื่อบิดามารดา สอนให้เคารพสิ่งต่างๆ มากมาย แต่กรณีของชาวกาลามะเป็นข้อยกเว้น เพราะว่ามันเกิดทิวฐิฐิสันกันขึ้นมากมาย แล้วหากท่านไปร่วมวงกับเขาคัวย ก็เสียเวลา ต้องทราบต้นเหตุของเรื่องที่จะตรัสกับชาวกาลามะว่า เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จผ่านไป ชาวบ้านเขาก็มาถามว่า เจ้าลัทธิตกมากมายมาแสดงลัทธิตกของตัวว่าอย่างนี้ (ต่างก็อวดว่าลัทธิตกของตนถูก) ควรจะเชื่อใครดี พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าควรจะสงสัยที่เดียว ชาวกาลามะทั้งหลาย ควรจะสงสัยที่เดียว เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่ธรรมะ ถ้าท่านบอกว่าเชื่อเราสิ ชาวบ้านก็จะเข้าใจว่ามาตะเถาเดียวกันอีกแล้ว พระพุทธเจ้าไม่เหมือนเจ้าลัทธิตกอื่นๆ ท่านมาในมาคใหม่ บอกว่าควรสงสัยที่เดียวชาวกาลามะ เพราะฉะนั้นท่านอย่ารับเชื่อคัวยเหตุนี้ๆ ๑๐ ประการคัวยกัน เสร็จแล้วตอนท้ายท่านบอกชาวกาลามะทั้งหลายว่า ลองปฏิบัติดูก่อน ลองปฏิบัติดูว่า สิ่งนี้มีโทษ



หรือไม่มีโทษ ถ้ามีโทษควรละเสีย ถ้าไม่มีโทษก็ควรสมาทานไว้ปฏิบัติ แล้วท่านให้แง่คิดไว้ ๓ ประการคือ

๑. ลองถามวิญญาณชน คือผู้รู้ดี มีศีลธรรมดี ว่าคุณนี่ดีหรือไม่ดี
๒. ลองใช้ปัญญาของคนตรองดู
๓. ลองปฏิบัติดู เมื่อปฏิบัติได้ผลเป็นอย่างไรแล้ว ถ้าเห็นว่าปฏิบัติแล้วทำให้เกิดทุกข์ก็ทิ้งสิ่งนั้นเสีย ปฏิบัติแล้วทำให้เกิดสุข ก็รักษาสิ่งนั้นไว้

ท่านให้เงื่อนไขเอาไว้ ๓ ข้อ ในตอนสุดท้ายของกาลามสูตร แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าคนที่กล่าวกาลามสูตร กล่าวไปไม่จบสักทีหนึ่ง กล่าวไปได้เพียงท่อนเดียวเท่านั้นแหละ ตรง ๑๐ ข้อนั้นซึ่งอยู่ตรงกลาง ตอนต้นก็ไม่เล่าให้ละเอียด แล้วพอตอนท้ายก็ไม่เล่าให้ละเอียด เอาแต่จำได้ตรงกลาง ๑๐ ข้อนั้น มีบางคนเลื่อมใสกาลามสูตร และยึดถือเป็นคัมภีร์ประจำชีวิตของตัว เพื่อที่จะปฏิเสธนั่น ปฏิเสธนี่ เพื่อจะไม่เชื่ออะไร ถือเอาไว้เพื่อจะไม่เชื่ออะไร ผมก็เคยกล่าว เคยพูดกับบุคคลผู้หนึ่งว่า ถ้าอย่างนั้นคุณก็ควรจะไม่เชื่อกาลามสูตรเสียด้วย เพราะกาลามสูตรนั้นก็เป็นคัมภีร์เหมือนกัน เพราะว่าในกาลามสูตรบอกว่าอย่าเชื่อโดยการอ้างคัมภีร์ กาลามสูตรก็เป็นหนึ่งในคัมภีร์ทั้งหลาย และเป็นเรื่องเล็กๆ ในคัมภีร์ คุณก็ควรไม่เชื่อกาลามสูตรเสียด้วย มีตัวอย่างเรื่องที่พระพุทธเจ้าท่านเคยตอบคนมาถามรวัน เป็นหลานของพระสารีบุตรเที่ยวตามหาพระสารีบุตร เวลานั้นพระสารีบุตรบวชใหม่ฯ นั่งถวายเป็นพัดพระพุทธเจ้าอยู่ที่ภูเขาคิชฌกูฏ ถ้าสุกรขาตา ถามปัญหาว่า พระโคตม ทุกสิ่งในโลกนี้ไม่เหมาะกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่พอใจหมด พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ถ้าอย่างนั้น ความเห็นเช่นนั้น เธอก็ควรไม่พอใจเสียด้วย เธอก็ควรจะไม่พอใจความเห็นอย่างนี้



เสียด้วย ความเห็นอย่างไร คือความเห็นที่ทุกสิ่งไม่เหมาะแก่เขา เขาไม่พอใจหมด ความเห็นอันนี้แหละเขาควรจะไม่พอใจเสียด้วย ที่มณฑล-ปริพาชก โคนเข้าที่เดียวภายหลังเลย คือยอมแพ้ ไม่ผูกอะไรอีก แล้วยอมรับฟังเทศนาของพระพุทธเจ้า บางครั้งก็มีความจำเป็นเหมือนกันนะครับ ที่เราจะมีคำพูดทำนองนี้ไว้สำหรับโต้ตอบหรือตอบคำถามอะไรต่างๆ

คราวนี้ท่านผู้ถามได้ถามต่อไปว่า เรื่องชาติหน้า บางคนก็บอกว่าเป็นเรื่องไกลตัวเกินไป ความจริงไม่ไกลนะครับท่านทั้งหลาย เรื่องชาติหน้าไม่ใช่เรื่องไกล ชั่วโมงหน้าอาจจะเป็นชาติหน้าก็ได้ ใครจะรู้ว่าเราจะตายเมื่อไร คือเราตายเมื่อไหร่ชาตินี้ก็สิ้นสุด ชาติหน้าก็ปรากฏทันที เป็นชาติหน้าทันที หรืออาจจะพรุ่งนี้เป็นชาติหน้าก็ได้ ปีหน้าก็เป็นชาติหน้าได้ เพราะฉะนั้นชาติหน้าไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลย เป็นเรื่องใกล้ตัวมาก อาจจะเป็นชั่วโมงหน้าอาจจะพรุ่งนี้ อาจจะเป็นมะรืนนี้ เพราะว่าความตายเป็นของไม่แน่นอน อาจตายเมื่อไรก็ได้ อย่างนี้อย่ามัวคิดว่าเรื่องชาติหน้าเป็นเรื่องไกลตัว มันอยู่ใกล้คิดเดียว จะเป็นเมื่อไรก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้นให้เราเตรียมพร้อมเสมอ เมื่อไรก็เมื่อนั้น อย่างที่พระสารีบุตรบอกว่าเราไม่หวังชีวิตและเราก็ไม่หวังความตาย เราพร้อมเสมอ คือไม่ยินดีที่จะมีชีวิต แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่กลัวที่จะตาย เมื่อไรก็เมื่อนั้น เหมือนลูกจ้างที่ทำงานเสร็จแล้วรอรับแต่ค่าจ้างเท่านั้น พระสารีบุตรก็ว่าอย่างนี้

มีปัญหาอีกข้อหนึ่ง ท่านถามว่าสมมติว่าชาติหน้าจะไปเกิดได้อย่างไรในเมื่อเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน วิญญาณก็ไม่เที่ยง รูป เวทนา สัญญา สังขารไม่เที่ยง แล้วก็เป็นอนัตตา เพราะฉะนั้นจะไปเกิดได้อย่างไร อันนี้มันไปในรูปกระแสนะครับ วิญญาณนั้นเป็น **stream**



of consciousness ไม่ใช่ล่องลอยเป็นดวงๆ อย่างที่คนทั้งหลายเข้าใจ เป็นกระแสของความรู้สึก แล้วจากการที่เราจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้านั้น ไม่ใช่วิญญาณดวงนั้นและไม่ใช่วิญญาณดวงอื่น แต่อาศัยวิญญาณนี้ถ่ายทอดคุณสมบัติ และวิญญาณดวงใหม่ก็ปรากฏขึ้น ท่านเคยปลูกมะม่วงไหมครับ ถ้าถามว่ามะม่วงต้นนี้กับมะม่วงต้นเก่า เป็นมะม่วงต้นเดียวกันหรือคนละต้น ก็ตอบว่าไม่ใช่ต้นเดียวกันและไม่ใช่คนละต้น หน่อกล้วยกับต้นกล้วย เป็นต้นเดียวกันหรือคนละต้น ตอบว่าไม่ใช่ต้นเดียวกันและไม่ใช่คนละต้น แต่อาศัยต้นเก่า ต้นใหม่จึงเกิดขึ้น อย่างนี้ๆ เรื่อยๆ แม้จะไม่เที่ยง แม้แต่จะเป็นอนัตตา แต่มีสิ่งหนึ่งเชื่อมโยงกันอยู่ สิ่งนั้นคือสันตติ หรือ continuity อันนี้แหละเชื่อมโยงอยู่ระหว่างของเก่ากับของใหม่ เหมือนกับหน้าตาของเราเมื่ออายุ ๕ ขวบ กับหน้าตาของเราเมื่ออายุ ๕๐ ปี มันไม่ใช่หน้าเก่าและไม่ใช่หน้าใหม่ แต่อาศัยหน้าเก่าหน้าใหม่จึงเกิดขึ้น แต่ถึงกระนั้นก็หยั่งรู้ได้ว่าเป็นคนคนนั้น นี่คือลักษณะของการไปเกิดในชาติใหม่ วิญญาณดวงเก่านั้นดับไป แต่ได้ถ่ายทอดคุณสมบัติเอาไว้ ถ้าเป็นมะม่วงมันแล้ว ถึงต้นเก่าตายไปเมล็ดใหม่ที่งอกขึ้นก็เป็นมะม่วงมัน เพราะว่ามีมะม่วงมันต้นเก่าได้ถ่ายทอดเอาคุณสมบัติของมันเอาไว้ ถ้าเป็นมะม่วงเปรี้ยวมันก็จะเปรี้ยว แต่มิได้หมายความว่ามันพัฒนาไม่ได้ มันพัฒนาได้ คือจากมันมากเป็นมันน้อย หรือมันมากขึ้น หรือจากเปรี้ยวมากเป็นเปรี้ยวน้อย แล้วก็กลายเป็นหวาน

นี่คือลักษณะของการพัฒนาโดยอาศัยสิ่งแวดล้อม เมื่อพัฒนาถึงที่สุดแล้ว มันจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แม้แต่เมล็ดพืช ท่านเคยสังเกตไหมครับ แม้แต่มะละกอที่คี่ที่สุด พันธุ์ที่คี่ที่สุด ผ่าออกมาเมล็ดไม่มีเลยครับ มีแต่เนื้อล้วนๆ หูเรียนที่พัฒนาดีที่สุดแล้ว เมล็ดลีบ ลีบนั้นคือเพาะไม่ขึ้น ไม่เกิดขึ้น เพราะมันเกิดแล้วเกิดอีก มันพัฒนาจนเหลือ



แต่เนื้อล้นๆ แต่ถ้าทุเรียนคันไหนพันธุ์ไม่ดีแล้วละก็ เมล็ดจะใหญ่เนื้อจะนิคเดียว พอมันพัฒนาไปพัฒนาไปมีแต่เนื้อล้นๆ เมล็ดมันลีบลง ลีบลง ในที่สุดก็กลายเป็นผลไม้ที่เมล็ดลีบ ปลูกอีกไม่ได้ นี่คือธรรมชาติ ซึ่งเป็นลักษณะเดียวกันกับมนุษย์เรา ซึ่งเป็นหนึ่งในธรรมชาติ เมื่อพัฒนาคนไปจนถึงที่สุด ก็เหลือแต่ความคึล้นๆ ไม่มีความชั่วหลงเหลืออยู่อีกเลย นั่นคือที่สุดแห่งทุกข์ และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เปรียบเหมือนพืชซึ่งถูกถอนขึ้นแล้ว เวลาท่านฟังสวดมนต์ ถ้าฟังออกนะครับ **พอเวลาพระจะทำน้ำมนต์ ท่านก็จะสวด "ขิณั ปุราณั นวั นคฺติ สมภว"** เป็นต้น มันมีอยู่ตอนหนึ่งแปลว่า ภพเก่าก็สิ้นไป ภพใหม่ก็ไม่มี คือปลูกไม่ขึ้นอีกแล้ว ก็แปลว่าไม่เกิดอีกต่อไป ไม่มีเหตุปัจจัยที่จะต้องเกิดอีก ถ้าจะถามว่าคามหลักของพุทธศาสนา เมื่อคนเราตายแล้วเกิดหรือตายแล้วสูญ? ถ้าตอบว่าตายแล้วเกิดก็ผิด ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยให้เกิดก็ไม่เกิด ถ้าตอบว่าตายแล้วสูญก็ผิด เพราะถ้ามีปัจจัยอยู่ก็ต้องเกิดอีก

เหตุปัจจัยที่ว่านั้นคืออะไร? คือ**กิเลสและกรรม** ถ้ายังมีกิเลสอยู่ก็ยังทำกรรมอยู่ เป็นเหตุให้ต้องเกิดอีก ถ้าไม่มีกิเลส ไม่มีกรรม ไม่มีเหตุ ตายแล้วก็ดับไป ชีวิตก็สิ้นสุดเพียงแค่นั้น ไม่เกิดอีก นี่คือคำตอบสำหรับคำถามเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด ❀



“

.....

ขอบอกท่านว่าอย่ากลัวความทุกข์ที่เป็นเหตุให้ท่านสุข เพราะว่ามันเป็นเพียงบันไดขั้นต้นที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ นั้นเอง ถ้าไม่มีความทุกข์อย่างนี้ๆ แล้ว บางทีเราอาจจะ จมอยู่ในความทุกข์ที่มากกว่านั้น

.....

”





บทที่

๒

ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต เรื่องไตรลักษณ์*

นำเรื่อง

ท่านคณบดี ท่านครูอาจารย์ ท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน

ก่อนอื่นผมขอแสดงความยินดี ที่ท่านทั้งหลายได้มีโอกาสมาประชุมสัมมนาเกี่ยวกับเรื่องศึกษาศาสตร์ ในการที่จะนำพุทธธรรมมาบูรณาการหรือมาเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องศึกษาศาสตร์ เรื่องที่จะกล่าวในวันนี้ คือเรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตที่เกี่ยวกับไตรลักษณ์ จะเป็นแง่หนึ่งของความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต ท่านได้ฟังมาหลายแง่แล้ว เช่นความเข้าใจเกี่ยวกับขันธ อายตนะ สำหรับวันนี้เป็นความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตในแง่ของไตรลักษณ์ว่าเป็นอย่างไร เป็นการตอบคำถามที่ว่าชีวิตเป็นอย่างไร เอาหลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์มาตอบ มีเรื่องที่ต้องคุยกันไม่น้อยทีเดียว แต่สิ่งที่จะจำกัดไว้ก็คือเวลา และกำลังของผู้พูดผู้ฟัง แม้เวลาจะมากแต่ถ้ากำลังของผู้ฟังเหลือน้อยก็ต้องหยุดไว้ก่อน

* เรื่องนี้บรรยายในโอกาสและสถานที่เดียวกันกับเรื่อง "อุดมคติของชีวิตตามนัยพุทธธรรม" : การศึกษากับการพัฒนาสู่ความเป็นกลางานชนและอริยชน ในวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.



ความเข้าใจเรื่องชีวิต

เรื่องความเข้าใจในเรื่องชีวิตนี้ ผมแสดงความยินดีกับท่านทั้งหลายที่มาสนใจเรื่องเกี่ยวกับชีวิต เพราะว่าความเข้าใจเรื่องชีวิตนี้เป็นวิทยาการสูงส่งสำหรับมนุษย์ ไม่มีวิทยาการใดที่จะสูงส่งสำหรับมนุษย์ยิ่งกว่าวิทยาการที่ว่าด้วยชีวิต และความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตนี้ เพราะว่าแม้จะรู้เรื่องอะไรต่างๆ มากมาย แต่ว่าขาดความเข้าใจในเรื่องชีวิตแล้วชีวิตก็เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานเป็นอันมาก ทั้งๆ ที่โดยสภาพของมันก็ทุกข์ทรมานอยู่แล้ว โดยสภาวะธรรมชาติของชีวิต ที่นี้การที่เรามาทำความเข้าใจเรื่องของชีวิตก็เพื่อให้ปฏิบัติต่อชีวิตอย่างถูกต้อง เพื่อให้ความทุกข์ทรมานนั้นลดลงบ้างตามสมควร คล้ายๆ กับว่าร่างกายของคนเรา ถ้าปล่อยไว้ตามธรรมชาติ ไม่อาบน้ำ ไม่สระผม ไม่ตัดผม ไม่แปรงฟัน ไม่ทำอะไรกับมันทั้งนั้น ปล่อยไว้ตามธรรมดา มันก็จะยิ่งเกิดปฏิกูล ถ้าเราทำความสะอาดบ้างก็เพื่อให้มันน่าเกลียด ปฏิกูลน้อยลง ไม่ให้เห็นปรากฏชัดเกินไป ซึ่งเป็นที่รังเกียจของผู้อื่นหรือสังคม ความเข้าใจในชีวิตก็เหมือนกัน จะช่วยให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้น

คราวนี้มาถึงเรื่อง *ไตรลักษณ์กับชีวิต* โดยสภาวะแล้วถือว่าชีวิตนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่แท้จริงหรือเป็นสาระแท้จริง ไม่มีตัวตน ไม่มีแก่นสารที่เป็นตัวตนที่แท้จริง อันนี้มองในแง่ของพุทธศาสนา หรือพุทธปรัชญาก็เป็นอย่างนี้ แต่ที่นี้สำหรับคนโลกๆ หรือว่าชาวโลกโดยทั่วไป จะมีความรู้สึกหรือความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต ๓ แบบด้วยกัน พวกหนึ่งเห็นว่าชีวิตนี้เต็มไปด้วยความสุข มีความสุขเป็นส่วนมาก ความทุกข์นั้นมีเพียงเล็กน้อยนั้นพูดตามความรู้สึกของเขา เพราะเขาบอกว่า เขาไม่เคยรู้สึกว่



มีทุกข์อะไรในชีวิตปกติธรรมดาประจำวัน รู้สึกว่าชีวิตนี้มีความสุขมากกว่าทุกข์ อีกพวกหนึ่งเห็นว่า โดยตัวของมันเองแล้ว ชีวิตนั้นไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นกลางๆ เฉยๆ แล้วแต่จะใส่อะไรลงไป ถ้าเราปฏิบัติเป็นจักชีวิตเป็น ชีวิตก็เป็นสุข ถ้าเราปฏิบัติชีวิตไม่เป็น ชีวิตก็เป็นทุกข์ ชีวิตมันเป็นอยู่อย่างนี้ เป็นกลางๆ เหล่านี้เป็นแต่เพียงความคิดเห็น ไม่ใช่ข้อเท็จจริง เราต้องแยกความเห็นกับข้อเท็จจริงออกจากกันเสียก่อน ความเห็นซึ่งเป็น Subjective ใครจะเห็นอย่างไรก็ได้ตามประสบการณ์ส่วนตัวของเขา เขามีประสบการณ์ส่วนตัวอย่างไร เขาก็จะมีความรู้สึกต่อโลกและต่อชีวิตตามประสบการณ์ส่วนตัวของเขา แต่ที่นี้ข้อเท็จจริงมันเป็นอย่างไร มันเป็นทุกข์หรือเป็นสุข ข้อนี้เป็นสิ่งที่เราต้องศึกษาในรายละเอียด ว่าจริงๆ แล้วมันเป็นอย่างไร ขอยกตัวอย่างเช่น ทรรศนะที่เกี่ยวกับความรัก คนจะมองความรักหลายแง่ บางคนเห็นความรักเป็นความทุกข์ บางคนเห็นว่ารักเป็นความสุขความรื่นรมย์ บางคนเห็นความรักเป็นความขมขื่น บางคนเห็นความรักเป็นเรื่องยุ่งเสียเวลา บางคนเห็นความรักเป็นสิ่งที่ชีวิตขาดไม่ได้ นี่เป็นเพียงความเห็นของแต่ละคนตามประสบการณ์ของเขา แต่ข้อเท็จจริงเป็นอย่างไรนั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง นั้นเป็นเพียงความเห็น ไม่ใช่ข้อเท็จจริง

ขอย้อนกลับมาพูดถึงเรื่องแนวโน้มของพุทธธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องชีวิต ถ้าให้ตอบแนวโน้มของพุทธธรรมก็จะเห็นว่า เรื่องของชีวิตนั้นก็คงตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของไตรลักษณ์ คือ เห็นว่าชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่ไม่เที่ยง ที่เราใช้คำว่า *เปลี่ยนแปลง* สิ่งที่ไม่เที่ยงท่านเห็นว่าสิ่งนั้นเป็น *ทุกข์* ชีวิตก็เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นก็ *อนัตตา* คือไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวตน ไปยึดมันถือมันอะไรไม่ได้ บางคราวพระพุทธเจ้าทรงแสดงสัญญา ๑๐ สัญญา แปลว่า ข้อที่ควรพิจารณา และใน ๑๐ ข้อนั้นกล่าวถึง *อนิจจสัญญา*



พิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง แล้วก็มี *อนัตตสัญญา* พิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน พิจารณาให้เห็นว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรน่ายินดีเลย ไม่มีอะไรน่าพอใจเลย เพราะว่าถ้าไปพอใจยินดีเข้า ก็ทำให้เกิดทุกข์เรื่อยไป ไปยึดมั่นถือมั่นอะไรเข้าทำให้เกิดทุกข์ในเรื่องนั้นทุกเรื่องไป เพราะฉะนั้น บางที่ท่านก็กล่าวว่า "*สิ่งใดที่บุคคลเข้าไปยึดมั่นถือมั่นแล้ว จะไม่มีโทษนั้นไม่มี*" ถ้าไม่เห็นอนัตตาแล้วเข้าไปยึดมั่นถือมั่น โดยความเป็นตัวตนหรือของคนเข้า มันก็เป็นทุกข์เป็นโทษทุกเรื่อง นี่ทรงชนะหรือแนวโน้มของพุทธธรรมก็เป็นอย่างนี้

ไตรลักษณ์ ผมได้กล่าวไว้ละเอียดในหนังสือเล่มเหลืองที่แจกให้คิดว่าไม่สามารถจะนำมากล่าวในที่นี้ทุกกระแสดความได้ ท่านต้องการรายละเอียดก็ขอให้อ่านในหนังสือ ผมจะกล่าวเพียงหัวข้อย่อๆ



กรรมฐาน ๒

ไตรลักษณ์ เมื่อพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตาในสิ่งทั้งปวง เรียกว่า *วิปัสสนากรรมฐาน* กรรมฐานนั้นมี ๒ อย่าง *กรรมฐาน* แปลว่า ที่ตั้งแห่งงานหรือวิธีทำใจ ท่านแบ่งเป็น ๒ *สมถกรรมฐาน* คือวิธีทำใจให้สงบ มีวิธีการมากมาย เช่น วิธีสร้างสมาธิ ๔๐ วิธี มีวิธีการมากมายของกรรมฐาน เมื่อเราสามารถทำใจให้สงบได้ตามวิธีนั้นๆ แล้วเรียกว่า *สมาธิ* คือสมาธินั้นไม่ใช่ตัววิธีการ วิธีการนั้นเรียกว่า *สมถะ* วิธีการที่ทำให้ใจให้สงบ เช่นว่า ภาวนาพุทโธ อะไรก็แล้วแต่ หรือว่าพิจารณาร่างกายด้วยความเป็นของปฏิรูป ไม่สะอาดพึงรังเกียจ เพื่อไม่ให้กำหนดพอใจ นี่เป็นสมถะ เมื่อจิตสงบแล้วจึงเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้น *สมาธิ* จึงหมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต



หลังจากที่เราได้อบรมจิตโดยวิธีของสมณะแล้ว ผลสำเร็จของสมาธิ คือเราบอกว่าการทำสมาธินั้นก็เป็นภาษาธรรมคา ภาษาชาวบ้าน ไม่ใช่ ภาษาธรรมะหรือภาษาทางวิชาการ ถ้าบุคคลให้ถูกต้อง ต้องพูดว่าไป ทำสมณะผลที่ได้ออกมาทำให้จิตสงบแล้วก็ป็นสมาธิ เพราะฉะนั้น สมณกรรมฐานก็คืออุบายหรือวิธีการที่จะทำให้จิตสงบ



ปหาน ๓

อีกวิธีหนึ่งเรียกว่า *วิปัสสนา* วิปัสสนากรรมฐานคืออุบายหรือวิธี ที่จะทำจิตให้สว่างด้วยปัญญา เช่นว่าพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เรา ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้รู้ ได้เข้าใจ โดยความที่มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ว่ามันไม่ใช่ตัวตน อันนี้เรียกว่าวิปัสสนา ทุกครั้งที่เราได้เห็น ที่เราได้ยินได้พบอะไรก็ตามที่เข้ามาสู่กระแสความรู้สึกของเราแล้ว เราก็หยิบมันมาพิจารณาว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้แหละคือวิปัสสนา เพราะฉะนั้นการพิจารณาไตรลักษณ์เป็นวิปัสสนา กรรมฐาน และทางที่จะเลิกละกิเลสหรือดับกิเลสได้ก็คือ *วิปัสสนา กรรมฐาน* แต่สมณกรรมฐานนั้นเพียงแต่คุมกิเลสไว้ได้ ละกิเลสไม่ได้ คัดกิเลสไม่ได้ เพราะฉะนั้นขอให้ท่านพิจารณา ๓ เรื่อง

ประการแรก การละกิเลสโดยวิธีใช้ธรรมะชั่วคราว ภาษาธรรมะ ใช้คำว่า *ตทังคปหานะ ตทังควิมุตติ ตทังคนิโรธ* แปลว่าดับชั่วคราว ประหารชั่วคราว ละชั่วคราว เช่นการดับความโกรธด้วยเมตตา คือถ้า จิตเปี่ยมด้วยเมตตากรุณา จิตใจของเขาอิมเมมอยู่ด้วยเมตตากรุณา แล้ว ความโกรธเกิดไม่ได้ ความโกรธนั้นเหมือนไฟ ถ้าจิตแช่อยู่ใน เมตตากรุณาแล้ว ความโกรธที่เป็นเหมือนไฟมาจ่อเข้าก็ดับ เหมือน



เอาไฟไปจอน้ำไฟก็ดับ นอกจากว่าไฟมา นำน้อย แต่ถ้าน้ำเยอะ ไฟน้อยก็ทำอะไรไม่ได้แบบนี้ ศทังคปหานะ ศทังควิมุตติ ศทังคนิโรธ ดับพ้นจากกิเลสได้ด้วยองค์ธรรมนั้นๆ คือมันเป็นซ้ำศึกกัน มาปราบกันด้วยองค์ธรรมนั้นๆ ถ้าหากเจริญสุภาวาณา พิจารณาเห็นร่างกายว่าเป็นของไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ บ่อยๆ ราคะจะลดลง เรียกว่า ละคราคะได้ด้วยสุภาวาณา มันเป็นองค์ธรรมที่ตรงกันข้าม แต่ว่าเป็นไปชั่วคราว พอหมดเพลิงของสิ่งนั้นกิเลสก็เกิดอีก อย่างนี้เรียกว่า ศทังคปหานะ ปุณฺณเรามีสิ่งนี้อยู่ประจำ เราได้ วิมุตติ ความหลุดพ้นจากกิเลสได้ นิโรธ ความดับกิเลสได้ ปหานะ การละกิเลสโดยวิธีนี้อยู่เป็นประจำ ถ้าหากเราไม่ได้วิธีนี้ เราคงเป็นบ้ากันไปหมดแล้ว แต่เราทำได้เรื่องมีอสังคัมมันต์มาใช้ ก็เลยทำให้ไม่เป็นบ้า ยังเป็นคนปกติอยู่ได้ ถ้ากิเลสเกิดและเกิดอยู่อย่างนั้นทั้งวัน แน่นนอน สติวิปัสสนาต้องเป็นบ้า

แม้เราจะไม่เอาเมตตามาใช้กับความโกรธ ความโกรธก็จะดับไปเอง เพราะว่าความโกรธเป็น สังขตธรรม เป็นสังขารชนิดหนึ่ง ซึ่งตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของไตรลักษณ์ คือมันไม่เที่ยง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไปในที่สุด ท่านโกรธแล้วรีบลุกขึ้น ไปนอน หนีหน้า กำลังเราไม่พอที่จะเผชิญหน้า หนีไว้ก่อนสักครึ่งชั่วโมง ความโกรธจะค่อยๆ มอดคลงดับลง แล้วเราจะสบาย พอสบายแล้วค่อยมากุ้ยกัน ในการกุ้ยกันครั้งที่ ๒ นี้ ยังพอจะกุ้ยกันรู้เรื่อง ถ้าระหว่างที่กำลังโกรธก็พูดไม่รู้เรื่อง แม้เราจะเจริญเมตตา ขอให้คนที่เราโกรธมีความสุข แม้เราจะไม่เจริญเมตตาอย่างนั้นๆ ความโกรธมันจะค่อยๆ ลดลงๆ แล้วดับไป เพราะมันเป็นสังขตธรรม ซึ่งมีลักษณะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา ไม่เที่ยง



ประการที่ ๒ การระงับกิเลสที่เรียกว่า *วิกัมภณะ* แปลว่า *ข่มไว้* เช่น ข่มกิเลสไว้ด้วยอำนาจ *ฉานลาภีนุกคค* คนที่ได้ฉานสามารถข่มกิเลสได้ ควบคุมไว้ได้ ไม่ให้กิเลสแผดงฤทธิ์ด้วยอำนาจ คล้ายๆ โรคบางอย่างกินยาคุมโรคไว้ได้ โรคจะไม่กำเริบ ตลอดเวลาที่ยาทำงานอยู่ ยาบางตัวทำงานได้หลายวัน บางตัวทำงานระยะสั้น หมกฤทธิ์ยาโรคก็กำเริบ เพราะฉะนั้นการคุมกิเลสไว้ด้วยอำนาจของฉาน เป็น *วิกัมภณปหาน* ละด้วยการข่มไว้ *วิกัมภณวิมุตติ* หลุดพ้นจากกิเลสด้วยการข่มไว้ *วิกัมภณนิโรธ* ดับกิเลสด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจคนที่ได้ฉานอย่างนี้มีอาการเหมือนหนึ่งผู้ไม่มีกิเลส แม้ไม่เป็นพระอรหันต์ มีอาการเหมือนหนึ่งพระอรหันต์ ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายคงเคยเห็นพระบางรูป ท่านมีอาการเหมือนหนึ่งเป็นพระอรหันต์ บางทีท่านอาจจะเพียงแต่ได้ฉาน แล้วกิเลสระงับไป ข่มลงไปได้ด้วยอำนาจฉานนั้น มีอาการเหมือนหนึ่งพระอรหันต์ แต่ความจริงเปล่าเลย

ประการที่ ๓ *สมุจเฉตนิโรธ* หรือ *สมุจเฉตวิมุตติ* แปลว่าดับไปโดยเด็ดขาด หลุดพ้นไปโดยเด็ดขาด อันนี้คือการดับโดยอริยมรรค ดับกิเลสด้วยอำนาจของอริยมรรค อริยมรรคญาณ ญาณในอริยมรรค ไม่ใช่ อริยมรรคมืองค์ ๘ แยกกันออกไป แต่อริยมรรคที่เป็นผลรวมของอริยมรรคซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘ มรรคมืองค์ ๘ นั้น องค์ ๘ ตั้งแต่สัมมาทิฐิจึงสัมมาสมาธินั้น ไม่ใช่ตัวอริยมรรค ท่านโปรดกำหนดให้ชัด ตั้งแต่สัมมาทิฐิจึงสัมมาสมาธินั้นไม่ใช่ตัวอริยมรรค เป็นเพียงองค์ประกอบเท่านั้น ตัวอริยมรรคจริงๆ เป็นตัวที่ ๘ *สัมมาญาณะ* คือ ความรู้ชอบ เป็นผลรวมของมรรคมืองค์ ๘ ทำให้เกิดผลอันหนึ่งขึ้นคือตัวที่ ๘ เรียกว่า *สัมมาญาณะ* รู้ชอบ และต่อไปอีกตัวหนึ่งคือ *สัมมาวิมุตติ* หลุดพ้นชอบ คล้ายๆ ท่านเอาอิฐ หิน ปูน ทราย มานั้น เน้นองค์ประกอบ แล้วรวมเข้าเป็นคอนกรีตก็สำเร็จประโยชน์เป็นคอนกรีต



แล้วก็เป็นเสา สำเร็จประโยชน์ทำเป็นอาคารได้ เพราะฉะนั้นที่ว่า สมุจ-
เฉตพหานะ สมุจเฉตวิมุคฺติ สมุจเฉตนิโรธ คับกิเลสโดยเค็คขาคนั้น
คือด้วย อริยมรรค (เรื่องนี้มีรายละเอียดมาก ถ้าท่านสงสัยค่อยถามกัน
ตอนที่ว่ากันด้วยคำถาม) เป็นแนวทางของการปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้น
เรื่องนี้ไม่ได้สูงเกินไปเลย เป็นเรื่องธรรมดา สำหรับเราที่เป็นชาวพุทธ
อย่าคิดว่าเป็นเรื่องสูง พຽ่งนี้เราค่อยคุยกันเรื่องการพัฒนาคุณธรรม
จากความเป็นกัลยาณชนสู่ความเป็นอริยชน ถ้าเป็นเรื่องสูงเกินไป ท่าน
คงไม่จ้คให้มาพูดคุยกัน สมุจเฉตพหานะ การละกิเลสโดยเค็คขาคนั้น
ต้องอาศัยวิปัสสนา ไม่อาศัยวิปัสสนาแล้วละไม่ได้ ต้องอาศัยปัญญา
ไม่อาศัยปัญญาละไม่ได้ บริสุทธีไม่ได้ เพราะฉะนั้นการพิจารณาไตร-
ลักษณ์เป็นเรื่องของวิปัสสนา ซึ่งนำไปสู่การทำลายกิเลส หรือการละ
กิเลสให้หมดสิ้นไป หรือค่อยๆ กร่อนไป



กิเลส ๓ ชั้น

ที่นี้มาถึงเรื่องกิเลสซึ่งมีอยู่ ๓ ชั้นด้วยกัน กิเลสที่มันเกี่ยวข้อง
อยู่กับจิต

ชั้นแรก *วิตกกมฺมกิเลส* คือกิเลสที่ทะลุทะลวงออกมาทางกาย
วาจา กิเลสที่มันพลຽงพล่านออกมา ระวังไม่อยู่ มันทะลุทะลวงออกมา
ทางกาย วาจา เป็นการประหัดประหาร เป็นการลักขโมย ชกค่อย
ค่าว่า เสียดสี นินทาว่าร้าย ใส่ร้ายป้ายสี นี่เป็นกิเลสที่มันลຽงออกมา
วิตกกมฺมะ แปลว่า ลຽง เราจะเห็นกันอยู่ทั่วไป แต่กิเลสมันอยู่ข้างใน
อาการมันปรากฏออกมาข้างนอก คล้ายโรคผิวหนัง โลหิตเป็นพิษ
ที่มันอยู่ข้างในแต่ปรากฏออกมาข้างนอก



ขั้นที่สอง *ปรัญฐานกิเลส* กิเลสที่มันกลุ่มรวมจิตใจอยู่ภายใน ห่อหุ้มอยู่ภายใน เช่น นิเวรณ ๕ กามฉันท พอใจในกาม พยาบาท ปองร้าย ถีนมิทละ ทอดอย เกียจคร้าน อุทธัจจะ กุกกูจะ ฟุ้งซ่าน รำคาญ วิจิกิจฉา ลังเลสสงสัย ไม่แน่ใจ ไม่แน่นอน มันกลุ่มรวมอยู่ในใจ เปรียบจิตเหมือนน้ำ กิเลสเหล่านี้เหมือนตะกอน มันรวมอยู่กับน้ำ กิน ก็ไม่ได้ อาบก็ไม่ได้ ท่านลองคิดดู เวลาจิตใจเรามีนิเวรณมันเป็นอย่างไร

ขั้นที่สาม *อนุสัย* กิเลสที่นอนนิ่งอยู่ในจิตคล้ายๆ ถ้าเปรียบกับน้ำ จิตเหมือนน้ำ กิเลสพวกนี้คล้ายๆ ตะกอนที่นอนกันอยู่ น้ำข้างบนใส ตักดื่มได้ แต่ว่าถ้ากวนแรงๆ ตะกอนจะฟุ้งขึ้นมาปนกับน้ำข้างบน ทำให้น้ำเสียคุณภาพไป จิตที่กิเลสฟุ้งขึ้นมาแล้ว เช่น ฤาษีในตำราต่างๆ ทำสมาธิไปจนใจสงบสังค กิเลสนอนอยู่จนมีอาการเหมือนหนึ่งไม่มีกิเลส เช่น ทำวชนกบ่าเพ็ญคบะจนได้ฉานสมาบัติขั้นสูง เล่าลือกันไปว่าท่านประสบความสำเร็จ มีผู้หญิงคนหนึ่งอยากมาทดลอง เปลื้องผ้าเดินเข้ามาหา ทำวชนกเห็นผู้หญิงเดินเข้ามาหา ก็เหลียวหน้าหลบไป ผู้หญิงจึงปรบมือ กล่าวว่านี่หรือคือผู้ที่เขาเล่าลือว่าสำเร็จแล้ว ถ้าสำเร็จจริงทำไมต้องหลบหน้า ท่านรู้สึกที่ท่านคุมสติไม่อยู่ เมื่อคุมสติอยู่ท่านจึงหันกลับมา นั้นแสดงว่ากิเลสซึ่งระงับไปเหมือนตะกอนที่นอนกันอยู่มันเริ่มจะฟุ้งขึ้นมาพร้อมกับจิตดังนี้ เพราะฉะนั้นกิเลสนี้เป็นกิเลสที่ละเอียด เราทำสมาธิ ทำวิปัสสนา พระ อุบาสก อุบาสิกา บางคนเข้าใจว่าเราสำเร็จแล้วเพราะว่ากิเลสมันเก็บตัวเงียบอยู่ คล้ายๆ โรคบางอย่างซ่อนตัว อาการไม่ปรากฏ ต้องเจาะเลือกดูจึงรู้ว่ามันอยู่ เพราะฉะนั้น **กิเลสพวกนี้ต้องประหารมันด้วยวิปัสสนาปัญญา** **ตัววิปัสสนานั้นต้องเกี่ยวกับไตรลักษณ์เสมอ ไม่มีไตรลักษณ์แล้วเป็นวิปัสสนาไม่ได้** ต้องเกี่ยวเนื่องกับไตรลักษณ์เสมอ



นิยาม ๕

ไตรลักษณ์ ในฐานะที่เป็นธรรมนิยาม *นิยาม* คือ กำหนด *ธรรมะ* ในที่นี้แปลว่า *ธรรมคา* สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยหัวข้อหนึ่งในพระสูตรในพระไตรปิฎก ท่านเรียกว่า *ธรรมนิยามสูตร* คือสูตรที่ว่าด้วยธรรมนิยาม แปลว่า กำหนดโดยธรรมหรือธรรมคา เป็นตัวกำหนดความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ก็คือว่าเป็นนิยามหนึ่งใน ๕ ประการ ถ้าท่านไม่เบื่อที่จะฟังจะขอกล่าวย่อๆ ถึงนิยาม ๕ อย่าง ในพุทธศาสนา ซึ่งกำหนดความเป็นไปของชีวิต ของโลก ของสรรพสิ่งทั้งหลาย ธรรมนิยามนี้เป็นเพียงข้อหนึ่งใน ๕ ประการ ว่ามาจากสิ่งภายนอก เช่น

๑. อุคฺคินิยาม อุคฺค แปลว่า ฤดู ฤดูเป็นตัวกำหนดหรือสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนด เช่น ร้อน เหงื่อออก ไม่ใช่เพราะกรรม แต่เป็นสิ่งแวดล้อมคือความร้อน ฤดูเป็นตัวกำหนด เวลาท่านร้อนจะรู้สึกกระวนกระวาย เวลาท่านหนาว ท่านจะรู้สึกว่ามีอาการกิริยาไปอีกแบบหนึ่ง อาการร้อนหนาวนี้มีฤดูเป็นตัวกำหนด เรียกว่า อุคฺคินิยาม คนที่อยู่โซนร้อน เช่นพวกนิโกรผิวหมักจะดำ คนที่อยู่โซนหนาวมักจะมีผิวขาว แต่ก็ไม่แน่เสมอไป ขึ้นอยู่กับพีชนิยามด้วย

๒. พีชนิยาม พีชพันธุ์ เป็นตัวกำหนดความเป็นไปที่เรียกว่า *พันธุ์กรรม* พ่อแม่ขาว ลูกอาจจะขาว พ่อแม่ดำลูกอาจจะดำ พ่อดำแม่ขาว ลูกอาจจะดำบ้างขาวบ้าง มีบางคนเป็นคนผิวดำมากๆ แต่แต่งงานกับผู้หญิงผิวขาว ด้วยหวังว่าเมื่อมีลูกจะได้ผิวสีน้ำตาล พอเอาเข้าจริงก็ไม่เป็นได้คงใจหวัง อันนี้พีชพันธุ์เป็นตัวกำหนด ในธรรมชาติ เช่น ต้น



มะม่วง มีผลเป็นมะม่วง ขนุนมีผลเป็นขนุน เป็นต้น หรือเมล็ดพืชเป็นอันใด ต้นของมันย่อมเป็นอันนั้น

๓. จิตนิยาม จิตเป็นตัวกำหนด กำหนดพฤติกรรม กำหนดคคิตที่จะไป กำหนดควิตชีวิตหรืออนาคต เช่น จิตเราไม่พอใจ มันจะกำหนดพฤติกรรมออกมาให้ดูออกว่าเราไม่พอใจ ทั้งๆ ที่เรามองจิตไม่เห็น แต่เราเห็นพฤติกรรมเราก็รู้แล้วว่าเราไม่พอใจ ถ้าเราพอใจ กิริยาก็จะแสดงให้เห็นว่าพอใจ ทั้งๆ ที่ความพอใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ดูจากพฤติกรรมก็แสดงออกมา เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส ตั้งใจสนทนา พูจา ไพเราะะ สงเคราะห์เอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดู คังนี้แสดงว่า ตั้งใจคบ ถ้าเราจะคบใคร เราลองสังเกตดู ถึงเราไม่ขาดแคลนอะไร ขออะไร เขา เขาก็ยินดีให้ การที่เราขออะไรเขาน้าง ทำให้เขาสบายใจ เพราะเขามีความพอใจที่จะให้ นี่เป็นจิตนิยาม อีกข้อหนึ่งแสดงจิตนิยาม ได้ชัดเจนตามพุทธภาษิต *"เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติเป็นอันหวังได้ เมื่อจิตผ่องใส สุกคติเป็นอันหวังได้"* คือถ้าจิตเศร้าหมองก็ไปทุกคติ เมื่อจิตผ่องใสก็ไปสุคติ โดยเฉพาะเวลาใกล้ตาย ซึ่งเป็นอาสันนกรรม แต่ยังไม่คิตที่สุด จะคิตที่สุดจิตต้องเฉยๆ ไม่คิตใจ ไม่เสียใจ

นักปราชญ์บางท่านกล่าวว่า "ทุกข์ใจไปนรก สุขใจไปสวรรค์ เฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ไปนิพพาน" ถ้าต้องการไปนิพพานหรืออยู่ใกล้นิพพาน ต้องพยายามทำใจให้เฉยๆ ท่านสังเกตไหมว่า คนที่สุขมากเกินไปก็ฟุ้งซ่านไปข้างหนึ่ง ทุกข์มากเกินไปก็ฟุ้งซ่านไปข้างหนึ่ง มัน Extreme ไปทั้งสองข้าง ถ้าต้องการปัญญามาก ต้องทำใจให้เฉยๆ อย่าคิตใจเกินไป อย่าเสียใจเกินไป อย่าร่าเริงเกินไป อย่าทุกข์เกินไป ทำใจให้เฉยๆ ปัญญาจะเกิดจากการวางเฉยจากอุเบกขานี้



๕. กรรมนิยาม กรรมเป็นตัวกำหนด กรรมคือการกระทำ เป็นตัวกำหนดทำดี เป็นคนดี ได้ดี ทำชั่วเป็นคนชั่วได้ชั่ว คนที่เราเรียกว่าเป็นคนดีเพราะอะไร เพราะเขาทำดีเป็นคนดีจึงได้ดี เพราะแฟคเตอร์อื่นๆ ที่เป็นตัวกำหนด ท่านเคยดูฟุตบอล โกล์ (goal) มันกว้างอยู่ ถ้าไม่มีอะไรมาถนัดไว้ ไม่มีใครมาเตะถ่วงไว้ คนเตะย้อมเตะเข้าโกล์ เพราะโกล์มันกว้าง แต่บางทีเตะไปคั้ง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชม. ไม่เข้าโกล์เลย เพราะอะไร เพราะอีกฝ่ายหนึ่งเขาเตะคักเอาไว้ นี่คือ แฟคเตอร์ที่ฟุตบอลไม่เข้าโกล์ เราทำกรรมดี ถ้าไม่มีอะไรมาขัดขวางก็ต้องได้ดี ทำชั่วถ้าไม่มีอะไรมาขัดขวางก็ต้องได้ชั่ว แต่แฟคเตอร์ในชีวิตมีมากที่จะมาขัดขวาง คอยขัดแย้ง คอยคัง มันมีความสลับซับซ้อนเรื่องของกรรม เรื่องของอะไรๆ มากมาย เหมือนกับอะไรที่มันทับถมกันอยู่ในบ่อลึกเป็นเวลานานๆ แล้วเราไม่รู้ว่ามีอะไรอยู่ข้างใต้นั้นบ้าง ทับถมซับซ้อนกันอยู่ ท่านลองคิดดูว่า การเดินทางในสังสารวัฏของคนนี้ มันเป็นเวลาี่แสนกัลป์ชาติ ต้องทำกรรมดีบ้างชั่วบ้างสลับซับซ้อนกันมากเหลือเกิน เพราะฉะนั้น กรรมจะให้ผลเมื่อเวลาสุกงอมเต็มที่แล้ว ถ้าไม่มีกรรมอื่นมาขัดขวางเอาไว้ มันจะให้ผล นอกจากมีอะไรมาขัดขวาง "สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม" ถ้าเชื่อเรื่องกรรม ข้ามพ้นความสงสัยในเรื่องกรรมแล้ว ท่านจะได้ชื่อว่า จูฬโสคาบัน แม้จะยังไม่ถึงโสคาบันก็ได้เป็นจูฬโสคาบัน คือโสคาบันน้อยๆ ถ้าเชื่อในเรื่องกรรมหนักแน่นมั่นคง ถ้ามีความมั่นคงในเรื่องกรรมแล้ว สบายใจมากเลย

๕. ธรรมนิยาม ธรรมคาเป็นตัวกำหนด คือมันเป็นของมันอย่างนั้นถามว่าทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ตอบว่าธรรมคามันเป็นของมันอย่างนั้นถามว่าคนเราเกิดมาแล้วทำไมต้องแก่ ต้องตาย ไม่แก่ ไม่ตายไม่ได้หรือบอกว่าไม่ได้ ธรรมคามันเป็นอย่างนั้น เป็นธรรมคา เพราะฉะนั้นเวลาเราสวดมนต์ในอธิณหัชจเวกขณ พิจารณาบ่อยๆ ว่า เรามีความแก่เป็น



ธรรมดา เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา เรามีความเป็นตายเป็นธรรมดา เราใช้คำสั้นๆ ว่า *คตคา* มันเป็นเช่นนั้นเอง *อนัญญาตา* ไม่มีอย่างอื่น เราควรทำใจให้สอดคล้องกับธรรมดา ไม่ให้ฝืนธรรมดา อย่างพระพุทธเจ้าท่านมีอะไรหลายอย่างที่ไม่เหมือนคนธรรมดา ไม่เหมือนสามัญชน คนทั้งหลายก็ตั้งข้อสงสัยว่าท่านเป็นได้อย่างไร ท่านทำได้อย่างไร เราทำไม่ได้ เป็นธรรมดาของพระพุทธเจ้า ในพระไตรปิฎก ท่านคริสต์ไว้กับพระอานนท์ อานนท์ นี่เป็นธรรมดาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ที่ท่านเป็นอย่างนั้น ที่คนทั่วไปเขาไม่เป็นกัน เขาสงสัยกัน เช่น เกิดมาเดินได้ พูคได้ อะไรต่ออะไร นี่เป็นธรรมดาของพระพุทธเจ้า ลองคิดดูว่า ธรรมดาของไส้เดือนมันอยู่ในดินได้ซึ่งเราอยู่ไม่ได้ เราก็ก็นอนอยู่บนก็ได้ เราบินไม่ได้ นั่นเป็นธรรมดาของนก เป็นธรรมนิยาม ธรรมดาของปลาที่อยู่ในน้ำ คนอยู่ไม่ได้ คั้งนี้ ถ้าถามว่าทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ก็ต้องตอบว่าธรรมดามันเป็นอย่างนั้น พรกมีรสเผ็ด หนอนยังเข้าไปอยู่ได้ ทำไมล่ะ มันเป็นธรรมดา มันหมดปัญหา เราไม่ต้องพูดกันมากในสิ่งที่เป็นธรรมดา ท่านเคยได้ยินคำว่า *อจินไตย* แปลว่า สิ่งที่คิดเอาไม่ได้ มันเป็น Unthinkable Things คือสิ่งที่ไม่ควรคิดหรือคิดเอาไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น ธรรมดาของผู้ได้ฌาน เขาย่อมมีอะไรที่ทำได้เหนือมนุษย์ธรรมดา เป็นธรรมดาของท่าน ก็ไม่ต้องสงสัยอะไร ถ้าเราต้องการจะรู้เรื่องพวกนั้น ต้องลองทำดูเอง อย่างที่ท่านทำแล้ว เราจะได้อย่างที่ท่านได้ พอเราได้แล้ว ก็ารู้สึกว่านี่มันเป็นธรรมดาเหมือนอย่างเราเขียนหนังสือได้แล้ว ให้เขียนอีกก็เขียนได้เป็นธรรมดา บรรทัดที่กระดากไม่ต้องมี เขียนตรงได้โดยไม่ต้องมีบรรทัด แต่ถ้าเอาเด็กอนุบาลไปเขียน เด็กจะเขียนไม่ได้ จะใช้ไปใช้มา



ความเป็นจริงที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์

คือกฎของความไม่เที่ยง ที่เรามองเห็นใบไม้อ่อน ใบไม้เขียว เหลืองแล้วหล่นไปนั้น เป็นปรากฏการณ์ เป็น Phenominal world โลกของปรากฏการณ์ ที่นี้มี The world of reality โลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งอยู่เบื้องหลังโลกของปรากฏการณ์อีกทีหนึ่ง ถ้าจะถามว่าในที่นี้ อะไรคือโลกของความเป็นจริง อะไรเป็น The world of reality ก็คือ ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นกฎอันเฉียบขาดอยู่เบื้องหลังของสิ่งทั้งปวง เพราะฉะนั้นสิ่งทั้งปวงจึงต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกฎนั้นๆ แต่ตัวมันเองซึ่งอยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์นั้นๆ ไม่เปลี่ยนแปลง คือมันคงที่อยู่อย่างนั้น สิ่งทั้งหลายจึงต้องเปลี่ยนแปลง อย่างสุภาชิตทางวิทยาศาสตร์ "Nothing persist save change, change is one thing that is permanent" ไม่มีอะไรดำรงอยู่ยั่งยืนนอกจากความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงอย่างเดี๋ยวนั้นที่แน่นอน

มีคนเขียนจดหมายถึงผมเรื่องความตาย ความตายเป็นของไม่จริง ความตายเป็นของมายา ไม่จริง ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย ฯลฯ เขาว่าเป็นวัฏพันหลักชีวิต ผมก็ตอบไปคล้ายๆ กัน ผมบอกว่า ความตายนั้นเป็นของจริง ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย แต่ความตายนั้นเป็นความจริง ความตายเป็นของเที่ยง เพราะว่าถ้าความตายมันไม่เที่ยงแล้ว สิ่งทั้งหลายก็จะไม่ตาย ถ้าความตายมันตายไป สิ่งทั้งหลายก็จะไม่ตาย แต่เพราะความตายมันไม่ตาย คนทั้งหลายจึงต้องตาย ความตายมันไม่ตาย มันอยู่อย่างนั้น คนทั้งหลายจึงต้องตาย ถ้าความตาย มันตายไปเมื่อไหร่ เราก็ไม่ต้องตาย เพราะว่าความตายได้ตายไปแล้ว เพราะฉะนั้น **ความไม่เที่ยงซึ่งเป็นข้อหนึ่งในไตรลักษณ์ มันเป็นสิ่ง**



ยังยืนแล้วก็ เป็นกฎซึ่งอยู่เบื้องหลังของสิ่งทั้งหลาย เป็นความจริงซึ่งอยู่
 เบื้องหลังของปรากฏการณ์ทั้งหลายที่เรามองเห็น เพราะฉะนั้นจึงเป็น
 สิ่งที่ฝันไม่ได้ ต้องยอมให้เปลี่ยนไป เรามีหน้าที่ที่ปรับใจให้ยอมรับ
 ค่อกฎอันเฉียบขาดซึ่งอยู่เบื้องหลัง ถ้าเราไม่ยอม เช่น ก็เรียกว่านำตัว
 เข้าไปขวางกับกระแสธรรมชาติของความเป็นจริงแล้วเราจะเดือดร้อน
 เอง หรือเช่นคนที่แต่งงานแล้ว บางทีอยู่กันไปนานๆ เข้า ฝ่ายหญิง
 มักจะบ่นว่า ทำไม่ไม่เหมือนเดิม ตอนที่รักกันใหม่ๆ ก็แบบหนึ่ง
 แต่งงานใหม่ๆ ก็แบบหนึ่ง เคี้ยวนี้ก็ เป็นอีกแบบหนึ่ง ก็บ่นว่าเขา
 ไม่เหมือนเดิม ก็จะทำให้เขาเหมือนเดิมได้อย่างไร เขาเป็นสิ่งที่หนึ่งใน
 ปรากฏการณ์ที่ตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของความไม่เที่ยง ผู้หญิงเอง
 ก็เปลี่ยนแปลงเช่นกัน ทั้งรูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทางก็เปลี่ยนไป แล้ว
 จะฝันหรือบังคับให้พ่อบ้าน หรือใครๆ ไม่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างไร
 เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องทำใจให้อนุวรรตหรืออนุโลมตาม
 การเปลี่ยนแปลง เพียงแต่รู้ว่าสิ่งนี้ได้เปลี่ยนไปแล้วอย่างไร ยอมรับ
 ความจริงของความไม่เที่ยง



อย่าดึงทุกข์เอาไว้ สปริงออกไป

มีพระพุทธรูปที่ น่าสนใจมากเกี่ยวกับเรื่องความไม่เที่ยงว่า
 "เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อนั้นเขายอม
 เบื่อหน่ายในทุกข์ นั่นคือทางแห่งความบริสุทธิ์" นี้ต้องเห็นด้วยปัญญา
 ไม่ใช่เห็นด้วยสัญญาหรือความจำ เห็นด้วยปัญญาคือใจ มันเห็นจริงๆ
 ในทางพุทธศาสนา ท่านจะมีคำนี้เสมอว่า ท่านใช้คำว่าเห็นด้วยปัญญา
 ชอบ สัมมาปัญญา ต้องจำกักลงไปที่เดียว ไม่ใช่มีฉาปัญญา ไม่ใช่
 ปัญญาผิดๆ ปัญญาผิดๆ เป็นอย่างไร เช่น ปัญญาของใจ ปัญญาของ



พวกขี้ฉ้อ พวกลักขโมย ปล้น นี่คือปัญญาของพวกผิคุๆ ทั้งนั้น ต้องเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ทีนี้โยงมาถึงว่า "ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั่นคือทางแห่งความบริสุทธิ์" ท่านเคยคิดไหมว่า คนเราส่วนใหญ่ไม่รู้จักรู้ทุกข์ คือเห็นกลับกัน เห็นสิ่งที่เห็นสุขว่าเป็นทุกข์ เห็นสิ่งที่เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข ที่เรียกว่า วิปลาส เห็นคลาดเคลื่อน ถ้าคุณเห็นถูกต้องความเป็นจริงแล้ว ทำไมจึงดิ้นรนเข้าไปหากองทุกข์นานาประการ ที่คนดิ้นรนกันอยู่และไม่แสวงหาทางของความหลุดรอด ทางของความพ้นทุกข์ ท่านทั้งหลายนี้แหละที่มานั่งฟังแสวงหาฟังสังขารของชีวิตว่าทำอย่างไรจึงรู้จักชีวิตดีขึ้น ถ้าไม่เห็นตามความเป็นจริงว่า เห็นทุกข์เป็นทุกข์ เห็นสุขเป็นสุขแล้ว ก็ไม่เบื่อหน่ายในทุกข์ ก็ไม่มีทางพบทางบริสุทธิ์ได้

เราต้องพิจารณาพระพุทธรูปสักบ่อๆ ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พิจารณาบ่อๆ เห็นอะไรเข้าก็คิดว่ามันไม่เที่ยง ท่านทราบไหมว่าคนที่เพิ่มทุกข์ให้แก่ตัวเองเป็นอย่างไร บางทีมีความทุกข์นิดหน่อยแล้ว คิดคิดว่าความทุกข์ข้อนี้ มันจะอยู่กับเราตลอดไป ประสบทุกข์เข้ามาหน่อยเดียว ถ้าเราสปริงมันออกไป มันก็จะออกไปได้โดยง่าย แต่เพราะเรา absorb มันเอาไว้เต็มที่แล้ว แล้วคิดเพิ่มเติมว่าความทุกข์ของเรานี้มีมันคงจะสถิตย์สถาพรยั่งยืนต่อไป ฉันทคงไม่สามารถพ้นจากความทุกข์อันนี้ได้ นี่คือนิสัยเพิ่มทุกข์ให้กับตัวเอง แทนที่จะคิดว่ามันไม่เที่ยงหรอก ความทุกข์นี้มันเกิดขึ้นอยู่ชั่วคราว แล้วมันก็ดับไปไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน ความทุกข์บางอย่างเป็นคล้ายๆ หัวสิว อยาไปแกะ ทำไม่รู้ ไม่สนใจ มันหายไปเอง นี่พอเป็นสิ่วขึ้นมาเม็ดหนึ่ง ฝ้าแกะและคล้ำอยู่ มันก็ยิ่งซ้ำววมอักเสบ ยิ่งทำให้บริเวณอื่นเป็นขึ้นมาอีก ถ้าเราทำเฉยๆ มันก็หายไปเอง ความทุกข์บางอย่างก็เป็นอย่างนั้น อยาไปสนใจกับมันมากนัก เราก็ชนะมันได้ ไม่เพิ่มทุกข์ให้กับตัวเอง



แต่ในทางกลับกันก็จะทำให้เกิดปัญญา อะไรเกิดขึ้นเราก็ตอบมา พิจารณาว่าไม่เที่ยง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ตามลักษณะของ สังขาร ตามลักษณะของสังขตธรรมทั้งปวง



หน้าที่สำคัญของครู

นอกจากเราจะได้วิปัสสนาปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องทำลายกิเลส แล้ว เรายังได้ความสบายใจ เป็นที่พึ่งของผู้มีทุกข์โดยเฉพาะ ท่านที่ต้องทำหน้าที่บริหาร ท่านที่เป็นครูอาจารย์ ท่านที่เป็นพ่อแม่ ฯลฯ ช่วยลูก ช่วยญาติพี่น้องได้มากทีเดียว มีคนเป็นจำนวนมากที่จมอยู่ในห้วงทุกข์ เขาต้องการที่พึ่ง ครูอาจารย์บางคนลูกศิษย์รักมาก ทำไมลูกศิษย์จึงรัก เพราะแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ให้เขาได้ เขาบอกว่าเขามีความทุกข์ที่โรคริดถึงอาจารย์ เวลาไม่ทุกข์ก็เฉยๆ ทุกข์ที่โรคริดถึงอาจารย์ นั้นแหละ ท่านได้ประสบความสำเร็จในการเป็นครูอาจารย์ที่ลูกศิษย์เขาคิดถึงเวลาไม่ทุกข์ คนเราเวลาไม่สุขแล้วก็แล้วกันไป เราก็นอนหลับ เวลาไม่ทุกข์ เราก็ยินดีช่วยเขา ท่านที่เคารพ ท่านเคยได้ยินได้ฟังหรือเคยตั้งปัญหาใหม่มา ทำไมลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า จึงเคารพเลื่อมใสพระองค์ไม่คืนคลาย แม้ผู้ที่เคยบวช ต่อมาลาสิกขา ไปก็ลาเฉพาะสิกขา ไม่ได้ลาพระพุทธเจ้า ยังเคารพเลื่อมใสอยู่เหมือนเดิม อาจจะมากกว่าเดิมเสียอีก เพราะว่าไปมีประสบการณ์ในทางโลกมากขึ้น ได้มองเห็นความจำเป็นที่จะต้องมึธรรมะมากขึ้น ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น มีนักบวชนอกศาสนาพุทธไปถามพระพุทธเจ้าว่า ทำไมสาวกของพระองค์แม้จะลาสิกขาไปแล้ว ก็ไม่เคยที่จะถ่างถอนหรือคืนคลายความเคารพเลื่อมใสในพระองค์ เพราะเหตุใด เพราะพระองค์สันโดษ คุ้มภัยพิบตบาท หรือคุ้มภัยจิวร หรือคุ้มภัยเสนาสนะ หรือเพราะพระองค์



มีคุณสมบัติอย่างนั้นอย่างนี้หรือ พระพุทธเจ้าตอบว่าไม่ใช่ คุณสมบัติเหล่านี้สาวกบางองค์ของเรามีมากกว่าเรา เช่นพระมหากัสสปะ ชื่อว่าเป็นผู้มีความสันโดษอย่างยิ่ง แต่เหตุที่สาวกเคารพนับถือเราโดยไม่ถ่างถอน **เพราะว่าเราฉลาดสามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ให้เขาได้ สาวกมีความทุกข์มา เคียดร้อนมา ท่านสามารถแก้ปัญหาให้ได้ อันนี้มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตของครูอาจารย์**



อย่ากลัวทุกข์อันนำไปสู่ความพ้นทุกข์

ความทุกข์นี้มันไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เพราะฉะนั้นเราอย่าไปสนใจกับมันมากนัก ปล่อยมันเฉยๆ เสียบ้าง กับเหตุการณ์เรื่องราวต่างๆ มันก็ดับไปเอง หายไปเอง เหมือนกับหัวสิ่ว ลองนึกดูว่าความสุขเป็นสิ่งที่เราต้องการ เป็นสิ่งที่เราหวงแหน เป็นสิ่งที่เราปรารถนาอย่างยิ่ง ที่จะประคองมันไว้ โอบอุ้มมันไว้ แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันอยู่ไหม มันไม่อยู่ มันเกิดขึ้นแล้ว เราแสนจะหวงแหนอยากให้มันอยู่กับเรา ทำอย่างไรหนอความสุขเหล่านี้จึงจะเกิดกับเราหรือจะเกิดขึ้นอีก มันก็ไม่เกิด มันก็ดับ ความสุขเป็นอย่างไร ความทุกข์เป็นอย่างนั้น **ขอบอกท่านว่าอย่ากลัวความทุกข์ที่เป็นเหตุให้ท่านสุข เพราะว่ามันเป็นเพียงบันไดขั้นต้นที่จะทำให้เราพ้นทุกข์นั่นเอง ถ้าไม่มีความทุกข์อย่างนี้ แล้ว บางทีเราอาจจะจมอยู่ในความทุกข์ที่มากกว่านั้น** มีอาจารย์ผู้หนึ่งสามีถูกฆ่าตาย ที่แรกก็เป็นมาก ที่นี้หันเข้าวัดหาธรรมะมาศึกษาธรรมะได้ของวิเศษคือธรรมรัตนะ บอกว่าถ้าสามีไม่ตาย คงไม่ได้มาพบทางนี้ คงยังต้องไปนั่งเป็นเพื่อนสามีที่ไหนๆ ไปกินอะไรที่โน่นที่นี้ไปเรื่อย คงไม่มีโอกาสพบทางที่สว่างที่ประเสริฐอย่างนี้ นี้เรียกว่าทุกข์นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ อย่ากลัวความทุกข์ที่นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ผม



ขอให้กำลังใจกับครูอาจารย์ทั้งหลายว่าถ้าเราเป็นคนดีแล้ว อย่างกลัวการเปลี่ยนแปลง เพราะว่าถ้าจะมีอะไรเปลี่ยนแปลง เราต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีเสมอ ถ้าเรามั่นใจว่าเราเป็นคนดีแล้วอย่าได้กลัวความเปลี่ยนแปลงใดๆ เพราะถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเราจะต้องเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เพราะว่าเราเป็นคนดี ถ้าไม่มีตัวความเปลี่ยนแปลง แม้เราจะทำความดีสักเท่าไร เราก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีไม่ได้ แต่เพราะเหตุที่มีความเปลี่ยนแปลง พอมีเหตุปัจจัยให้เปลี่ยนแปลงเราก็เปลี่ยนแปลง แต่เนื่องจากเราประกอบเหตุที่เป็นความดีเอาไว้มาก มันก็หนุนให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี แม้ว่าในเบื้องต้นดูเหมือนว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายสำหรับเราและคนอื่นที่มองเห็นในระยะต้น แต่ขอให้มั่นใจเถอะ ท่านจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีเสมอ แม้ว่าในระยะต้นๆ เหมือนว่าเราจะตกต่ำลงมา แต่เป็นเพียงการถอยเอาหลัก ถอยเพียงก้าวเดียวเพื่อจะได้ก้าวต่อไปอีก ๑๐ ก้าว เหมือนกับคนที่จะตั้งท่าวิ่งระยะไกล อาจจะต้องถอยมา ๒-๓ ก้าว เพื่อตั้งท่าไว้ทะมัดทะแมง ให้อินทรีย์คัมภีร์เพื่อวิ่งต่อไป นี่แหละชีวิต



เป็นไปตามเหตุปัจจัย

ขอให้มีความมั่นใจว่า ทำดี เป็นคนดีย่อมได้ดี ธรรมย่อมรักษา ผู้ประพฤติอยู่เสมอ ไม่ต้องกลัวเหตุการณ์ต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านมาและผ่านไป ไม่มีอะไรยั่งยืนถาวร แม้บางครั้งบางคราวเราจะล้มลง อย่าลุกขึ้นมามือเปล่า ให้หยิบอะไรขึ้นมาด้วย นั่นคือความรู้ ความเข้าใจในชีวิต ความผิควังพลังพลาค สิ่งเหล่านี้มันเป็นบทเรียนชีวิต เป็นสิ่งที่สอนให้เรา รู้จักคน รู้จักโลก รู้จักเพื่อน ถ้าเราทำดีอยู่เสมอ เราจะเป็นคนโชคดี ใครจับคนดีและคนโชคดีโยน



ลงบ่อ เขาจะขึ้นมาพร้อมด้วยปลาตัวใหญ่ได้ เขาจะไม่ขึ้นมาเมื่อเปล่า เพราะฉะนั้น ถ้าเราคกอยู่ในฐานะนั้น เราจะไม่ขึ้นมาเมื่อเปล่า เราจะได้ปลามาด้วย คนที่โยนเราลงไปจะได้รู้สึกรู้ว่า คนคนนี้จะไปเล่นกับเขาไม่ได้ กลั่นแกล้งเขาไม่ได้ ยิ่งแกล้งยิ่งดั่งยิ่งรุ่งเรือง เหมือนว่าได้ลมถ้าว่าวไม่ต้านลม มันก็ขึ้นไม่ได้ ชีวิตก็เป็นอย่างนั้น ก็อย่าไปยึดมั่นถือมั่นให้มันรุนแรงนัก ปล่อยยให้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย อย่าไปหวังผลมาก อันนี้อยู่ในข้ออนัตตา เราทำอะไรอย่าไปหวังผลมาก เพราะว่าการหวังผลมากทำให้จิตใจกระวนกระวายไม่เป็นสุข เราทำอะไรได้เต็มที่สำหรับผลนั้นปล่อยให้เกิดเหตุเป็นผู้บันดาล เราบันดาลผลไม่ได้ เหตุจะเป็นผู้บันดาล เราจะเป็นเพียงผู้ทำเหตุ ท่านไปออกคอกแทนคอกไม้ได้ไหม ออกลูกแทนต้นไม้ได้ไหม ไม่ได้ เจ้าของสวนมีหน้าที่เพียงปลูกต้นไม้ รดน้ำ พรวนดิน กำจัดศัตรูพืช การออกคอกออกผลเป็นหน้าที่ของต้นไม้เอง การให้ผลคือเป็นหน้าที่ของเหตุที่เราทำ ไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราไปบังคับสิ่งนี้ไม่ได้ มันเป็น อนัตตา อยู่ คำว่าอนัตตาคือเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามบังคับบัญชาของใครคนใดคนหนึ่ง เพราะว่ามันเป็นกระบวนการธรรมชาติ เป็นกระแสธรรม ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น บังคับบัญชาไม่ได้ เลือกเอาตามที่ต้องการไม่ได้ ถ้าหากเลือกได้ พวกเราคงเลือกรูปร่างหน้าตาเหมือนนางสาวไทยกันหมด พ่อแม่ของเราก็เลือกให้เราไม่ได้ เราเองก็เลือกไม่ได้ แต่มันเป็นเหตุปัจจัยที่ควรจะเป็น

คิดว่าพอสมควรแก่เวลาพักแล้ว แล้วจะได้เข้าช่วงถามปัญหา



ช่วงตอบคำถาม



เวทนา ๗

ถาม จากประสบการณ์ของตัวเองว่า เคยไปขอปฏิบัติธรรมที่สถานที่แห่งหนึ่ง ผู้สอนจะสอนวิปัสสนากรรมฐาน คุยกันเรื่องไตรลักษณ์ ก็ถามว่า สุขเวทนาหรือทุกขเวทนานั้นเราคิดเอาบ้างได้หรือไม่ ท่านนั้นตอบว่า ถ้าคิดเอานะปฏิบัติไม่ได้ ต้องรู้สึกจริงๆ แล้วจึงจะกำหนดตามขอเรียนถามอาจารย์ว่า มีไหมเวทนาที่เป็นตัวกลางๆ ซึ่งน่าจะคิดว่าทุกขเวทนาและสุขเวทนา คือ อทุกข์ขมสุขเวทนา ตัวนี้เราจะเอากำหนดได้ดี คิดฉันก็มีความรู้สึกเชื่อว่า แม้จะไม่รู้สึกทุกข์ในขณะที่เรากำลังปฏิบัติมัน แต่การที่เราคิดตามคู่มือหรือสิ่งต่างๆ ในโลก โดยที่เรารู้เท่าทันหลักของไตรลักษณ์ ก็น่าจะคิดได้ว่า ที่คล้ายๆ จะไปสร้างเหตุให้มีทุกข์ เพราะฉะนั้นฉันจะขอถามว่า อทุกข์ขมสุขเวทนา น่าจะเป็นตัวกลางที่ดี คล้ายเป็นพื้นฐานของอุเบกขา ที่จะนำมาพิจารณาไตรลักษณ์ได้ดีกว่าสุขเวทนาหรือทุกขเวทนา ใช่หรือเปล่า อยากให้อาจารย์ตอบหรือขยายความให้

ตอบ ประเด็นปัญหาแรกถามว่า ความทุกข์ที่เราคิดว่าเป็นทุกข์กับความทุกข์ที่เรา รู้สึกว่าเป็นทุกข์ อันไหนจึงจะเป็นสิ่งที่ควรจะต้องนำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คิดว่าใช้ได้ทั้งสองอย่างคือความทุกข์ที่เรา รู้สึกว่าเป็นทุกข์ เป็นทุกขเวทนา เป็น feeling แปลว่า เวทนา (ในภาษาธรรมะ) ที่นี้ *ความคิดว่าเป็นทุกข์* อันนี้เป็นการพิจารณาด้วยปัญญา มองเห็นโดยสภาพทั่วไปว่าเป็นทุกข์ แม้เราจะไม่ได้รู้สึกว่าเป็นทุกข์ก็ตาม คือความทุกข์อันนั้นไม่ได้เกิดขึ้น



แก่เรา แต่มองดูโลกทั้งปวงแล้วมันเต็มไปด้วยทุกข์ เต็มไปด้วยความ
บีบคั้น ความขัดแย้ง ก็เลยปลงใจได้ว่า โลกเต็มไปด้วยความทุกข์
ความทุกข์อันแรกที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความรู้สึกว่าเป็นทุกข์ เช่น เอา
เข็มมาแทงแล้วรู้สึกเจ็บ อันนี้คือ**ทุกข์เวทนา ซึ่งเป็นทุกข์ในขั้นที่ ๕**
รูป เวทนา แต่ทุกข์ก็มีขอบเขตกว้างและลึกกว่านั้นก็คือ**ทุกข์ในอริยสัจ**
ซึ่งรวมเอาความสุขที่มีค้นหาเป็นมูลด้วย ที่เราคิดว่าเป็นความสุข
นั้น ถ้าเราพิจารณาในแง่ของอริยสัจแล้ว เป็นความทุกข์ เพราะว่ามี
ค้นหาเป็นมูล เมื่อมีค้นหาเป็นมูล มันจะเปลี่ยนเป็นทุกข์ในลำดับ
ต่อไป เพราะฉะนั้นท่านจึงสรุปลงว่าความสุขเช่นนั้นก็เป็นทุกข์ด้วย

ในแง่ของอริยสัจซึ่งมีความหมายของความทุกข์ที่กว้างและ
ลึกซึ้งกว่าทุกข์เวทนา คล้ายๆ เราพูดว่า ทุกคนนุ่งผ้าจีวร ทุกคนใส่
ผ้าจีวร เราพูดตอนจบของผ้าทุกผืน มองทุกข์ในแง่ของอริยสัจ จับ
เอาความสุขอย่างโลกๆ เข้าไปในทุกข์ด้วย เพราะมีค้นหาเป็นมูล
ในอริยสัจนั้น บอกว่าค้นหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มันจะสัมพันธ์กับ
สมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ refer ถึงอะไร refer ถึงค้นหาประเภท
ต่างๆ นี่คือ **ความทุกข์ในอริยสัจ**

ที่**นี้ความทุกข์ในไตรลักษณ์** ขอบเขตกว้างกว่านี้อีก คลุมเอาสิ่ง
ทั้งหลายทั้งปวงอยู่ในทุกข์ทั้งหมด เพราะถูกบีบคั้นด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ
ให้ไม่สามารถจะดำรงอยู่ในสภาพเดิมได้ ทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายความว่า
ถึง หนได้ยากหรือหนไม่ได้ มันจึงต้องเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้นมันจะ
มีความสัมพันธ์กันอีกกับความไม่เที่ยง มันถูกบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนแปลง
ไปตามเหตุปัจจัยซึ่งเป็นอนัตตา มันเป็นอย่างนี้ นี่เป็นปัญหาตอนที่
๑



คราวนี้ปัญหาตอนที่ ๒ ปัญหาที่ถามว่า ภาวะกลางๆ ที่เรียกว่า ไม่ทุกข์ไม่สุขมีหรือไม่ อันนี้ถ้าจัดตามธรรมะก็มียอยู่เรียกว่า *อทุกขมสุขเวทนา* หรือ *อุเบกขาเวทนา* ความรู้สึกเฉยๆ แต่อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนานั้น ถ้าให้เวทนาเหลือ ๒ ก็จัดเข้าในสุขเวทนาคือความ สุขน้อยๆ สุขอ่อนๆ ท่านเรียกว่าไม่ทุกข์ไม่สุข แต่ความจริงแล้วเป็น สุขน้อยๆ คล้ายๆ อากาศที่เคลื่อนไหร่น้อยจนไม่มีลม เราบอกว่าในห้องนี้ไม่มีลม ที่จริงมีอยู่แค่เคลื่อนไหร่น้อยจนไม่รู้สึกรู้ว่ามีแต่มีอยู่ หรือว่าท่านคิมน้ำหมดแล้ว ท่านบอกว่าในแก้วนี้มีน้ำหรือเปล่า เราบอกว่าหมดแล้ว ที่จริงมันมีอยู่บ้าง แต่มีน้อย พอเรากล่าวว่าแก้วจะมีน้ำไหลออกมา ๒-๓ หยด สิ่งประเภทนี้ไวยาหารทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า *อัปโพหาริก* หรือ *อโฆหาริกะ* กล่าวไม่ได้ว่ามี แต่ความจริงนั้นมี เหมือนท่านมีเงินติดกระเป๋าอยู่ ๒ สลึง ซึ่งเวลานี้ซื้ออะไรไม่ค่อยได้ ท่านบอกว่าไม่มีเงิน คุณแล้วมี ๒ สลึงเหมือนไม่มี มันซื้ออะไรไม่ได้ เป็นทำนองนี้ สิ่งที่มีเหมือนไม่มี ก็คงจะตอบเท่านี้ก่อน นอกจากจะถามเพิ่มนะครับ



อารมณ์ในภาษาธรรม

ถาม ถามเรื่องที่ตกค้างจากวันวานด้วย เนื่องจากวิทยากรมากกว่า ๒ ท่านพูดว่า อารมณ์นอกจากว่าคล้ายๆ รับเข้ามาแล้ว เรายังเสวยอารมณ์ด้วย โดยท่านพูดว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา เราเสวยเข้าไป อยากเรียนถามว่า **อทุกขมสุขเวทนา เราเสวยหรือเปล่า**

ตอบ คำว่าเสวย ที่ท่านใช้นี้แปลมาจากคำบาลีว่า *เวทยิต्* แปลว่า *รู้สึก สุขหรือทุกข์* ความจริงแล้ว คือรับอารมณ์ แล้วคุณซึม absorb อารมณ์เข้าไป คำว่าอารมณ์ในภาษาธรรมไม่ใช่ emotion อารมณ์ที่กล่าวถึงที่ว่าเสวยอารมณ์ อารมณ์นั้นไม่ใช่ emotion แต่ว่า



concept ของคนทั่วไป พอพูดถึงอารมณ์ก็นึกถึง emotion ที่จริง **อารมณ์ที่กล่าวถึงในภาษาธรรมะ นั่นคือ object สิ่งภายนอก** เช่น ตา เป็นอายตนะภายในไปรับอารมณ์ภายนอก รูปนั้นเขาเรียกว่าอารมณ์ รูปอารมณ์ อารมณ์คือ รูป **อารมณ์ในที่นี้คือ object สิ่งที่อยู่ภายนอก ซึ่งคู่กับตา รูปเข้าสู่จิตไม่ได้ แต่ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ เพราะได้เห็นรูปนั้นแหละเข้าสู่จิตได้** สัญญา คือความจำ ยังช่วยกระตุ้นให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจในระยะต่อมาอีกด้วย ที่นี้เมื่อตาจับแล้วก็รายงานไปถึงจิต ทำให้จิตรับรู้สิ่งเหล่านั้นด้วย จิตขั้นมารับรู้อารมณ์ทางตาก็ได้ หรือเปรียบว่าเราวางน้ำไว้ในที่แจ่ม ลมพัดพาเอาละอองธุลีมาด้วย ละอองธุลีจะลงในอ่างน้ำ ที่แรกก็จะลอยอยู่บนผิวน้ำ ถ้าไม่ข้อนออก มันจะค่อยๆ ลงไปในส่วนลึกของน้ำ แล้วก็นอนลงกันอย่าง ถ้าเราเปรียบเหมือนผืนละอองนั้นเป็นอารมณ์สิ่งภายนอกที่จิตรับ ผิวน้ำเปรียบเหมือนผิวจิต ที่ภาษาธรรมะเรียกว่า **วิเวกจิต** ภาษาจิตวิทยาเรียกว่า **conscious mind** จิตสำนึก จิตสำนึกไปรับรู้สิ่งภายนอก ที่ผิวจิตออกไปรับนั้น เราคิดว่ามันหายไปแล้ว แต่ความจริงมันค่อยๆ เดินทางไปฝังตัวอยู่ในส่วนลึกของจิต เหมือนละอองที่ลงไปอยู่ในส่วนลึกของน้ำ อันนี้คือ **Unconscious mind** จึงเรียกว่า **ภวังคจิต** หรือภวังควิญญาณ ซึ่งมีหน้าที่เก็บอารมณ์ สะสมอารมณ์ทั้งคิทั้งชั่ว เก็บกรรม สะสมกรรม ทั้งคิทั้งชั่ว ไม่ทราบว่าจะตรงกับคำถามหรือเปล่าครับ

เป็นคำสอนที่ท่านบอกว่า **สำรวจอินทรีย์** คือ ระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลา que เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้ถูกต้องโง่โง่พระ คือสัมผัสหรือรู้ธรรมารมณ์ ไม่ให้ยินดียินร้าย คือต้องการสกัดกั้นทั้งความยินดียินร้ายไม่ให้เข้ามาสู่จิต ให้จิตเราสงบและแจ่มใสอยู่ ที่นี้พอพูดอย่างนี้ก็มีปัญหาอีก เมื่อไม่ให้ยินดียินร้ายแล้ว เราจะสั่งสมความดีได้อย่างไร จะสะสมบารมีได้อย่างไร



อันนี้ขอตอบว่าที่ท่านไม่ให้ยินดียินดีนั้น เฉพาะสิ่งใดก็ตามที่ทำให้
 บาปอกุศลไหลเข้าสู่จิต แต่ถ้าทำให้กุศลธรรมไหลเข้าสู่จิต อันนั้น
 ให้รับเข้ามา สำรวมอินทรีย์นั้น เช่น นั่งฟังธรรมะอยู่อย่างนี้ ถ้าหาก
 ฟังไปไม่ยินดีไม่ยินดี ฉะฉาย วิทพยากรจะพูดอย่างไรก็เฉยๆ อย่างนี้
 ไม่ใช่สำรวมอินทรีย์ เป็นโมหะ คือ ไม่รู้เรื่อง แต่ถ้าสำรวมอินทรีย์
 ก็สกัดกันเฉพาะส่วนไม่คือออกไป แล้ว absorb ส่วนที่ตีเข้ามา เป็น
 การสะสมความดี สะสมความรู้ บ่มจิตด้วยกุศลธรรม คล้ายๆ เรา
 ไปบริโภคอาหาร มีอาหารอยู่หลายอย่างให้เราเลือก เรายุ่รู้ว่าอาหาร
 ชนิดนี้กินเข้าแล้วเป็นข้าศึกต่อร่างกาย เราก็ไม่บริโภค นี่เรียกว่า
 สำรวม รู้ว่าอาหารชนิดนี้ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย มีคุณแก่ร่างกาย
 ก็บริโภคเข้าไปพอประมาณ ให้สำเร็จประโยชน์ดังนี้



สุญญตาวិหาร

ถาม นี่เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผม อทุกข์ขมสุขเวทนา
 มันน่าจะเป็นเวทนาทั้งไม่ยินดีและไม่ยินดี คือปราศจากอิฏฐารมณ์
 และอนิฏฐารมณ์ เพราะว่ายินดีก็ยังใจหาย ยินร้ายก็ยังใจเสีย คือจิต
 เสียคู่ทั้งสองทาง ยินดีจิตแวงไปทางซ้าย ยินร้ายจิตก็แวงไปทาง
 ขวา เป็นจิตที่ยังสุขภาพไม่ดี จิตที่วางเฉยนั้น ผมคิดว่าเป็นจิตที่ว่าง
 จากอารมณ์ ถ้าจะเรียกว่าจิตอยู่ในสุญญตาวิหารได้หรือไม่ หากเฉยๆ
 เพราะโมหะมันก็เสียสุขภาพจิต ยินดีก็เสียสุขภาพจิต ยินร้ายก็เสีย
 สุขภาพจิต ก็หมายความว่า อารมณ์ที่ว่าง อารมณ์ที่สัมผัสต่อความ
 สงบเยือกเย็นจะไม่มีโอกาสเลยหรืออย่างไร

ตอบ ขอโทษครับ ช่วยเน้นคำถามอีกที



ถาม คือผมคิดใจคำว่า อทุกข์มสุขเวทนา บางท่านอาจตีความหมายไปทางโมหะเฉยๆ ไม่รู้ไม่ซื่ออะไรก็ได้ ผมคิดว่า ถ้าเป็นโมหะมันก็เป็นกิเลส ยินดีมันก็เป็นกิเลส แต่เป็นกิเลสทางบวก ยินร้ายก็เป็นกิเลสทางลบ มันเป็นทุกข์เวทนาเหมือนกัน **อทุกข์มสุขเวทนา** ที่อาจารย์เฉลยว่ามันเป็นสุขอ่อนๆ ผมยังสงสัย น่าจะเป็นจิตที่ว่างจากอารมณ์ ทั้งยินดีและยินร้าย คือสภาพที่จะเรียกว่า **สุญญตวิหาร** ได้หรือไม่

ตอบ พุคถึง **อทุกข์มสุขเวทนา** นั้น ก็หมายถึงความสุขอ่อนๆ เป็นอย่างนั้นจริงๆ ที่นี้ท่านต้องการให้เป็น **สุญญตวิหาร** สุญญตวิหาร แปลว่า อยู่ด้วยความว่าง คือจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด มองโลก มองสิ่งทั้งปวงเป็นความว่าง คืออนัตตานั้นเอง ในขณะที่อยู่ในสุญญตวิหารหรืออยู่ด้วยความว่างนั้น จิตจะได้รับความสุขสงบที่ประณีตมาก ไม่ใช่อทุกข์มสุขเวทนา จิตจะได้รับความสุขสงบมาก เป็นสุขเวทนาที่เดียว แต่ว่าเป็นความสุขที่ปราศจากกาม ปราศจากอกุศล เป็นความสุขที่ได้จากปีติ เกิดจากสมาธิ มันคนละสุขกับสุขเวทนาของคนทั่วไปที่ได้คឹมเหล้าแล้วเป็นสุข ได้ไปดูหนังแล้วเป็นสุข มันคนละอย่างกัน สุขที่ได้จากสมาธิหรือวิปัสสนา เป็นความสุขที่ประณีตอีกแบบหนึ่ง

ถาม พอพุดถึงเรื่องสุข ผมก็เลยคิดขึ้นมาว่าในทางพุทธศาสนา นี้ จะเน้นคำว่าทุกข์มากกว่าสุข เนื่องจากมันเป็นบัญญัติของชาวโลก ถ้าท่านบอกว่าโลกนี้ไม่มีสุข ชาวบ้านจะยิ่งงงใหญ่ ก็ต้องบอกว่านิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง แทนที่จะบอกว่านิพพานนี้หมดทุกข์อย่างยิ่ง ถ้าจะให้ตรงตามหลักของพระพุทธานุศาสนาก็คงจะพุดอย่างนั้น แต่ในโลกนี้ยังคิดสมมติคิดบัญญัติอยู่ ยังเกาะแน่นอยู่กับคำว่าความสุข จึงไม่มีคำ



อื่นใดจะเรียก จึงเรียกว่าสุขอย่างยิ่ง ความจริงก็คือ ภาวะที่หมดทุกข์อย่างยิ่ง คำว่าสฤญญตวิหาร คงหมายถึงว่า ภาวะที่มีสุข แต่เป็นภาวะที่ว่างอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น คำว่าบัญญัติคินิพพานจึงมี ๒ อย่าง นิพพานํ ปรมํ สุขํ กับ นิพพานํ ปรมํ สฤญญํ อันนี้ผมเข้าใจว่าคำว่าสุข สุข ทุกข์ ทุกข์นี้ สุขก็คือทุกข์อย่างอ่อน เหมือนกับทางวิทยาศาสตร์ บอกว่าความเย็นมันไม่มี มีแต่ความร้อนที่ลดคคิกรลงมาเท่านั้นเอง ก็เหมือนกับว่าจำเป็นต้องใช้คำว่าสุขอยู่ อากาศว่าเย็น ที่จริงมัน ก็ยังมีอุณหภูมิอยู่ อยู่ในห้องแอร์มันก็ยังมีอุณหภูมิร้อนอยู่ แต่ในทาง บัญญัติโลกก็ต้องว่าห้องนี้เย็น ผมมีความเข้าใจว่าอย่างนั้น

ตอบ ที่ท่านพูดนั้นถูกแล้วโดยปรมัตโวิหาร คือภาษาธรรมที่สูงจริงๆ ท่านพูดว่าภาวะที่สิ้นทุกข์ สำหรับคำว่าความสุขนั้น เป็นภาษาที่ยืมมาใช้เพื่อให้ชาวโลกเข้าใจเท่านั้น แต่ถ้าพูดในภาษาธรรมะ ภาษาธรรมจริงๆ ท่านเรียกว่า เป็นภาวะที่สิ้นทุกข์หรือดับทุกข์ อย่างนิพพานนี้ ในอริยสัจข้อที่ ๓ ซึ่งหมายถึงนิพพาน ท่านใช้คำว่า ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ตัวเต็มท่านใช้คำว่าทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ได้ ที่ท่านเข้าใจนั้น ถูกต้องแล้ว แต่ว่าเนื่องจากเราต้องใช้โวิหารของโลกอยู่ พระพุทธเจ้าใช้คำว่า โลกนิรুক্তิ ภาษาของโลก โลกสมัญญา เป็นการกำหนดหมายให้รู้กันของชาวโลก ก็เลยยืมภาษาของชาวโลกมาใช้ว่าอย่างนี้เป็นสุข นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ก็คือปลอดทุกข์อย่างยิงนั้นเอง ภาวะปลอดทุกข์ ยืมภาษามาใช้ว่าเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพพาน ว่างจากกิเลส ว่างจากราคะ โทสะ โมหะ ก็เรียกว่าว่างและเป็นสุข



อนุสัย

ถาม เมื่อกี้ท่านบอกว่า ความโกรธ โทสะนี้ ก็ขึ้นอยู่กับหลักไตรลักษณ์เหมือนกัน มันเป็นทุกข์ มันแปรปรวน มันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่คน ที่ท่านใช้คำว่า เป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น ถ้าเราปล่อยไปตามกฎของไตรลักษณ์ มันก็หายไปโดยอัตโนมัติ คนโบราณจึงยึดเวลา ให้นับ ๑-๑๐ บ้าง นับถึง ๑๐๐ บ้าง ถ่วงเวลาให้กิเลสหลายตัวนั้นก็ เป็นอุบาย พูดย่างๆ ว่าพวกกิเลสมันเป็นสังขารอย่างหนึ่ง มันเกิดจากการปรุงแต่งหรือสังขตธรรม เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเราไม่ไปยึดมากนัก มันก็จะค่อยๆ คืบคลานหายไป ถ้าพูดลักษณะอย่างนี้ ก็เหมือนกับว่ากิเลสมันเป็นแขกแปลกหน้า แขกจร ไม่ใช่ผู้ที่ไปกค้เราหรือค้ำคอเราตลอดเวลา แต่ว่าเมื่อท่านได้จำแนกคำว่ากิเลสมี ๓ ระดับว่า ชั้นที่ ๓ อนุสัย กิเลสที่นอนเนื่อง โดยท่านเปรียบเหมือนกับตะกอนที่นอนในแก้วน้ำกันแก้ว นอนเนื่องในขันธสันดาน คำว่า *นอนเนื่อง* เหมือนกับจะบอกว่า กิเลสนี้เป็นอนัตตาที่เที่ยงแท้ เมื่อถูกระงับมันก็ฟูขึ้นมาทีหนึ่ง พอไม่มีอะไรกวนก็ตกไปนอนกันในบริเวณเดิม มันดูเหมือนว่ากิเลสที่มันไม่ได้ปรุงแต่ง มันเป็นอนัตตาที่เที่ยงแท้ถาวรไป ผมจึงคิดว่า คำว่าอนุสัย น่าจะแปลว่าความเคยชินมากกว่า เช่น คนที่โมโหง่ายกับอีกคนหนึ่งที่ไม่โหง่าย คนที่ไม่โหง่ายนี่สะสมความเคยชินอะไรนิดอะไรหน่อยก็โมโห หรือคนจิ้งก นี่ผมว่าน่าจะเรียกว่า ความเคยชิน ความเคยตัวมากกว่า ถ้าบอกว่ากิเลสมันนอนเนื่องแล้วรู้สึกว่าจะผิดทฤษฎีของกิเลสที่ว่ามันเป็นสังขารชนิดหนึ่งที่ท่านว่าไว้

ตอบ อนุสัยจะแปลว่าความเคยชินก็ได้ ท่านต้องแยกอันนี้ออกก่อน นิสัย อุปนิสัย อธิยาศัย และอนุสัย นิสัยคือการกระทำซ้ำ



จนเคยชิน อุปนิสัยคือส่วนลึกของนิสัย แปลว่า ทำมานานจนเป็นส่วนลึก หยั่งรากลึกแล้วเป็นอุปนิสัย อัธยาศัย คือพื้นเพของจิตใจ ยกตัวอย่างเช่นไม้สักเราถือว่าเป็นไม้เนื้อดี ปลูกบ้านแล้วปลวกไม่ขึ้น อันนั้นหมายถึงคล้ายคนที่มีอัธยาศัยดี แต่ที่นี้ถ้าไม้สักนั้นยังไม่ได้นำมาตาก ไลกบ ชักสีให้เรียบร้อย มันก็ยังตะปุ่มตะป่ำหยาบอยู่ แต่พอนำมาชักก็ เป็นไม้ที่สวยงาม พร้อมทั้งจะทำพื้นทำฝาได้ นั่นคือนิสัย และอุปนิสัย จะเรียกว่าวาสนาหรือบารมีก็ได้

ส่วนอนุสัยนั้น ในทางธรรมท่านหมายถึงกิเลส ๗ อย่าง ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานหรืออยู่ในส่วนลึกของจิต กล่าวโดยใจความดังนี้

๑. *กามราคะ* ความกำหนัดในกาม ความพอใจติดใจในกาม เราจะสังเกตเห็นว่า บางคนมีอาการเหมือนหนึ่งว่ากามราคะสงบไป แต่พอกระทบอารมณ์อันน่าพอใจอย่างแรงเข้า กามราคะฟุ้งขึ้นมา เรื่องฤๅษีชีไพรที่สงบอยู่ในป่าแต่ต้องพ่ายแพ้แก่อำนาจแห่งสตรีงาม ย่อมเป็นตัวอย่างอันดีของเรื่องนี้

๒. *ปฏิฆะ* ความขัดใจ หงุดหงิด บางคนมีอาการเหมือนหนึ่งว่าไม่มีความโกรธ ไม่มีโทสะ เพราะเราไม่เคยเห็นท่านแสดงอาการเช่นนั้น แต่ความหงุดหงิดขัดเคืองยังมีอยู่ เพียงแต่ระงับไว้ได้ ไม่พลุ่งออกมาเป็นโทสะ

๓. *ทิฏฐิ* ความเห็นผิด การถือมั่นในความเห็นผิด การถือเอาความเห็นเป็นความจริง โดยธรรมดาความเห็นอาจตรงกับความเป็นจริงก็ได้ อาจตรงกันข้ามกับความเป็นจริงก็ได้

๔. *วิจิภินา* ความลึกลับสงสัย ไม่อาจตกลงใจ ในกุศลธรรมอย่างแน่นอนลงไปได้

๕. *มานะ* ความถือตัว ทะนงตัว



๖. ภวราคะ ความกำหนัดยินดีในภพ พอใจในภพใดภพหนึ่ง

๗. อวิชชา ความไม่รู้จริงในสภาพสังขาร หรือไม่รู้ริยสัจ ๔
ครบถ้วนตามเป็นจริง

อนุสัย ๗ นี้เรียกว่า สังโยชน์ ๗ ก็มี สังโยชน์ แปลว่ากิเลส
เครื่องผูกมัดหรือคล้องสัตว์ไว้ในวัฏฏสงสาร

อนุสัยนี้ บางตัวตรงกับนิวรรณ์ ๕ อนุสัยที่ฟุ้งขึ้นมานั้นเองเป็น
นิวรรณ์ เช่นปฏิกะที่ระงับไม่อยู่ ฟุ้งขึ้นมาเป็นโทสะ เป็นพยาบาท กาม
ราคะ ฟุ้งขึ้นมาเป็นนิวรรณ์ คือกามฉันทะ พอใจในกาม เหมือนตะกอน
ฟุ้งขึ้นมาปนกับน้ำ คั้นไม่ได้ ถ้าคั้นก็ไม่ให้ความสุข

ขอขอบคุณท่านอาจารย์ทุกท่านที่กรุณาถามและสนใจฟังมา
โดยตลอด ❀



บทที่



หลักสูตร กับการพัฒนาใจ

รู้สึกเป็นเกียรติที่ได้รับเกียรติจากสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ให้มาสนทนาธรรมกับท่านทั้งหลาย หลังจากที่ท่านได้ไหว้พระ สวดมนต์แผ่เมตตา แล้วก็ระลึกถึงบุญคุณของบุพการีทั้งหลายซึ่ง สิ่งเหล่านี้ ก็ถือว่าเป็นคุณธรรมสำคัญของชาวไทยเรา ก่อนที่จะเริ่ม เรื่องใหม่ในวันนี้ ก็อยากจะทบทวนเรื่องเก่าสองเรื่องที่ผ่านมาแล้วเล็กน้อย เรื่องแรกก็คือ *พระรัตนตรัย* ซึ่งถือว่าเป็นหลักยึดหรือเป็นสิ่งที่ นำทางสำหรับพวกเราทั้งหลาย เป็นแสงสว่าง เป็นประทีปที่จุดนำหน้า สำหรับพระสงฆ์นั้นว่าเป็นชุมชนแบบอย่าง หรือตัวแบบที่พระพุทธเจ้า ท่านต้องการจะให้ชุมชนที่เป็นชาวพุทธดำเนินชีวิตแบบนั้น คือ สะอาด สว่าง สงบ แบบเดียวกับที่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบได้ดำเนินอยู่ คราวนี้สำหรับเรื่องที่สองคือเรื่อง *หลักกรรม* ซึ่งคราวที่แล้วผมได้ให้นิยาม ๕ อย่างเอาไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ กรรมนิยาม ก็ได้เน้น



เป็นพิเศษ เพราะถือว่าเป็นเรื่องกรรมแล้วก็ได้ให้สมบัติและวิบัติ อย่าง
ละสี่เอาไว้ เพื่อเป็นการพิจารณาผลของกรรมหรือการกระทำ ว่าทำไม
จึงได้สี่มากบ้างน้อยบ้าง ไม่เหมือนกัน มันอาจจะจะมีปัญหาอะไร
บางอย่างที่มาขัดขวางขัดแย้ง หรือว่ามาหนุนให้เป็นไปอย่างนั้น

คราวที่แล้วผมได้พูดถึงปโยคสมบัติ ซึ่งหมายถึงความเพียร ผู้ที่
สมบูรณ์ด้วยความเพียรย่อมจะได้รับผลแห่งการกระทำของตนมากกว่า
ผู้ที่หย่อนความเพียร กระจงผมพูดมาถึงตรงนี้ก็นึกถึงพระพุทธภิกษุได้
เพ็งนึกได้เดี๋ยวนี้เอง พระพุทธภิกษุที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ อย่างเช่นพระองค์
ตรัสว่าการทำงานที่ย่อหย่อนอย่างหนึ่ง พรหมจรรย์คือระบบแห่งการ
ประพาศคุณงามความดีที่ระลึกขึ้นแล้วรู้สึกมีความรังเกียจ ไม่มีความ
สบายใจ โดยเฉพาะผู้ที่ประพาศพรหมจรรย์ อย่างเช่นพระสงฆ์ที่
ประพาศพรหมจรรย์แล้วระลึกขึ้นมารู้สึกไม่สบายใจ รังเกียจ เพราะ
มีความบกพร่องรอบค้ำ หรือบกพร่องนานาประการ คราวนี้สำหรับ
ฆราวาส การงานของฆราวาสนั้นก็เป็พรหมจรรย์ของฆราวาสอย่าง
หนึ่ง ทีนี้ถ้าเรานึกถึงการงาน นึกถึงหน้าที่ต่างๆ แล้วมันมีความ
บกพร่องรอบค้ำก็รู้สึกไม่สบายใจ ข้อวัตรปฏิบัติที่เคร้าหมอง สาม
อย่างนี้จะหวังผลมากไม่ได้ ท่านตรัสไว้อย่างนั้น เพราะฉะนั้น การงานที่
ย่อหย่อน ความเพียรที่ย่อหย่อน การประพาศคุณงามความดีที่มีความ
บกพร่องรอบค้ำ หรือข้อวัตรปฏิบัติที่เต็มไปด้วยความเคร้าหมอง
สิ่งเหล่านี้สามอย่างนี้จะหวังผลมากไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเรามีใ
ยุติธรรม เมื่อพิจารณาแล้วรู้สึกว่าสิ่งนี้มันมีอยู่ในฐานะที่บกพร่อง
ไม่สมบูรณ์ ก็หวังผลมากไม่ได้ ถ้ามันไม่ได้ผลมาก เราก็ต้องยอมรับ
ความจริงว่า มันเป็นความบกพร่องของเราเอง แล้วก็เป็นเหตุให้มีความ
พากเพียรมากขึ้น มีความพยายามมากขึ้น ก็จะได้รับผลดีขึ้น



สำหรับวันนี้ก็จะคุยกันถึงเรื่อง *หลักกรรม* นั้นแหละครับ แต่ว่าจะขยายออกมาถึงเรื่องการช่วยเหลือตัวเองหรือการพึ่งตัวเอง อันที่จริงการช่วยเหลือตัวเองและการพึ่งตัวเองนั้นถือว่าเป็นสาระสำคัญของหลักกรรมอยู่แล้ว แต่ก่อนจะมาถึงเรื่องนี้ กระผมจะขอล่าวถึงอะไรอีกเล็กน้อยสักสองสามอย่าง อย่างเช่นลัทธิซึ่งเป็นปฏิปักษ์หรือเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับหลักกรรมของพระพุทธศาสนา อย่างเช่นที่ท่านเรียกเป็นภาษาบาลีว่า *บุพเพกตเหตุวาทะ* คือลัทธิที่เชื่อว่าสุขทุกข์คือชั่วที่บุคคลได้รับนั้นขึ้นอยู่กับกรรมเก่าทั้งหมด กรรมใหม่นั้นไม่มีความหมาย ไม่มีความสำคัญ สุขแล้วแต่กรรมเก่า ลัทธินี้เชื่อว่า จะสุข ทุกข์ คือ ชั่ว ก็ขึ้นอยู่กับกรรมเก่าทั้งหมด ก็เรียกว่า *บุพเพกตเหตุวาทะ* อันนี้พระพุทธเจ้าท่านปฏิเสธ ท่านบอกว่าไม่ใช่อย่างนั้นหรอก คราวนี้พระพุทธศานายอมรับเรื่องกรรมเก่าก็จริง แต่ว่าไม่ใช่ทั้งหมด การที่มีความเชื่อว่า สุข ทุกข์ คือ ชั่ว ซึ่งบุคคลได้รับอยู่ในปัจจุบันเป็นเพราะกรรมเก่า นั้น ถ้าหากเป็นอย่างนั้นจริงแล้ว เราก็ไม่มีความเพียร ไม่มีความพยายามที่จะทำอะไรใหม่ ซึ่งเป็นการขัดกับหลักสำคัญของพระพุทธเจ้าที่เน้นในเรื่องกรรมปัจจุบันมากกว่ากรรมในอดีต

ผมจะขอเล่าเรื่องสั้นๆ ให้ฟังสักเรื่องหนึ่งนะครับ ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนะ เมืองพาราณสี ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า "อานนท์! เธอจงดูบุตรเศรษฐีนี้มีทรัพย์มากถึง ๑๖๐ โภกวิ แต่ผลาญหมดแล้วเที่ยวขอรทาน ถ้าเขาประกอบกิจการงานในปฐมวัย จะได้เป็นเศรษฐีที่หนึ่งของนครนี้ ถ้าออกบวชจักได้บรรลุอรหัตตผล ภรรยาเขาจักได้บรรลุอนาคามีผล ถ้าทำงานในมัชฌิมวัย จักได้เป็นเศรษฐีที่ ๒ ออกบวชจักได้สำเร็จอนาคามีผล ภรรยาของเขาจักได้เป็นสกทาคามี ถ้าทำงานในปัจฉิมวัย จักได้เป็นเศรษฐีที่ ๓ ออกบวชจักได้เป็นสกทาคามี ภรรยาของเขาจักได้เป็นโสคาบัน แต่บัดนี้เขาได้เสื่อม



หมดแล้ว ทั้งโทษของคฤหัสถ์ และสามัญญผล (ผลแห่งความเป็นสมณะ, ผลทางธรรม) ได้เสื่อมหมดทั้งสองทางทั้งทางโลกและทางธรรมเพราะอะไร เพราะว่าหลังจากที่พ่อแม่ตายแล้ว ได้ครอบครองสมบัติ แล้วเสพแต่อบายมุขทุกอย่าง กินเหล้าคนขี้ขี้ งานการไม่ทำ ในที่สุดบุญวาสนาที่ตัวมีอยู่ ซึ่งควรจะได้เป็นถึงพระอรหันต์ หรือถ้าครองฆราวาสจะได้เป็นเศรษฐีหนึ่งของเมืองนี้ก็เสื่อมหมด อันนี้เพราะอะไรครับ เพราะว่ากรรมในปัจจุบันนั้นไม่ดีเลย ไม่ได้กระทำความดีในปัจจุบันให้ดีเลย แม้จะมีลู่วาง มีโอกาสที่จะเป็นได้ จะบรรลุได้ แต่ก็เป็นไม่ได้ บรรลุไม่ได้ เพราะกรรมในปัจจุบันไม่ดี เพราะฉะนั้น ลัทธิที่ถือว่าจะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์ ก็เพราะกรรมเก่ากำหนดมาเรียบร้อยแล้วนั้น ไม่ตรงกับหลักกรรมของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธเรื่องนี้ ทางพุทธศาสนานั้นแม้จะยอมรับกรรมเก่าบ้างก็จริง แต่มิได้ให้ความสำคัญยิ่งไปกว่ากรรมใหม่ กรรมใหม่มีความสำคัญกว่า เราสามารถจะสร้างชีวิต สร้างอนาคตสร้างอะไรได้ในปัจจุบันนี้มากกว่า

มีอยู่อีกแห่งหนึ่งพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ถ้าเราเชื่อว่าสุขทุกข์ ดีชั่วจะขึ้นอยู่กับกรรมเก่าอย่างนั้นแล้ว โอกาสที่จะประพาศิพหิมจรรย์ โอกาสที่จะประพาศิจริยธรรมให้สมบูรณ์ โอกาสที่จะพ้นทุกข์ในชีวิตนี้ ย่อมจะมีไม่ได้ ย่อมจะเป็นไปไม่ได้ จักว่าเหตุที่กระทำในปัจจุบันนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น โอกาสในการประพาศิพหิมจรรย์ โอกาสในการประพาศิจริยธรรม โอกาสในการที่จะพ้นทุกข์จึงมีได้ เพราะฉะนั้น ลัทธิที่เชื่อควางว่าสุขแล้วแต่ควางนั้น ไม่ตรงกับหลักกรรมของพระพุทธเจ้า ถ้าหากชะตาชีวิตเป็นสิ่งที่มิจริงนะครับ ชะตาชีวิตนั้นก็สิ่งที่คุณคนสร้างเอาเอง คือว่าแทนที่ว่าจะตาจะเป็นสิ่งสร้างชีวิตคน แต่ความจริงนั้นคนเป็นผู้สร้างชะตาชีวิตขึ้น เมื่อความจริงเป็นอยู่อย่างนี้ เราก็ต้องกำหนดชีวิตของเราเอง ไม่ใช่คอยแต่โชคชะตา



ในสังคมไทยเรื่องนี้น่าเป็นห่วงมาก เพราะรู้สึกว่าคุณเชื่อโชคชะตากันมาก แล้วก็ปล่อยชีวิตให้เป็นตามที่เรียกว่าโชคชะตา แล้วแต่ดวงแล้วแต่โชค มีกิจกรรมการเสี่ยงโชค มีงานบันเทิงการเสี่ยงโชค มีอะไรทำอะไรเต็มไปหมดเลยครับ ทั้งในสื่อมวลชน ทั้งในหมู่ชาวบ้าน ในที่ทั่วไปเต็มไปหมด **รู้สึกว่าจ้างชีวิตเอาไว้กับโชคชะตามากกว่าที่จะเชื่อขนานนามือไม้ของตัวเอง หรือความสามารถของตัวเอง อันนี้เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง** ถ้าชาวพุทธของเรามันในหลักกรรมแล้ว ก็มีความศรัทธาใจเด็ดเดี่ยวในการที่ช่วยเหลือตัวเองพึ่งตัวเองแล้ว สถานะทางสังคมในเมืองไทยเรา ชาวพุทธเราจะคิดว่านี่มากที่เดียว มากหลายร้อยหลายสิบเปอร์เซ็นต์ที่เดียวที่จะทำให้ความเป็นอยู่ของคนเรานี้ ทำให้ **สุขภาพจิต** ของคนเรานี้ ทำให้ **คุณภาพจิต** คือกว่านี่ทำให้ **สมรรถภาพจิต** ของคนเรานี้

ผมพูดมา ๓ คำนะครับ ขอให้ท่านพิจารณาคูให้ดี คำว่า **คุณภาพจิต** คุณภาพจิต หมายถึงว่า มีจิตที่มีคุณงามความดี จิตที่คุณงามความดี ยังอยู่สะสมอยู่มาก อย่างเช่น มีเมตตากรุณา มีความเอื้ออาทร มีความเอ็นดู อย่างนี้เรียกว่ามีคุณภาพจิต มีคุณภาพจิตดี อีกอันหนึ่งคือ **สมรรถภาพจิต** อันนี้หมายถึงจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วให้มีความอดทน ให้มีความสู้งานเด็ดเดี่ยว มีความพากเพียร มีความเด็ดเดี่ยว สู้งานไม่ท้อถอย อันนี้เรียกว่าเป็นสมรรถภาพจิต อีกอันคือ **สุขภาพจิต** สุขภาพจิตนี้หมายถึง มีความสุข มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข แซ่มชั้น เบิกบานแจ่มใส มีชีวิตประจำวันารู้สึกมีความสุขพอใจในความเป็นอยู่ของตัวเอง ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหคหู่ อันนี้เรียกว่าสุขภาพจิต คราวนี้ถ้าหากคนเรามาเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม โดยการที่เราจะต้องทำเอง เราจะต้องสร้างเอง เราจะต้องบากบั่นรูดหน้าไปเองโดยไม่คิดพึ่งสิ่งอื่นซึ่งลมๆ แล้งๆ ที่ไม่ค่อยมีผลชัดเจน ไม่เหมือนกับทำเอาเอง แล้วเรา



ก็เริ่มสะสมคุณธรรมต่างๆ ซึ่งทำให้จิตมีคุณภาพ แล้วจิตของเราจะไม่ค่อยทอดลอยกับอุปสรรค มีความบากบั่นอดทน อันนั้นก็ป็นสมรรถภาพ แล้วก็มีความเบิกบานแจ่มใส รู้สึกว่าชีวิตมีความสุข อันนี้ก็ป็นสุขภาพจิต เพราะฉะนั้น เรื่องกรรม ความเชื่อในเรื่องกรรมและการที่ลงมือทำด้วยตนเอง ไม่คิดพึ่งสิ่งอื่นนั้น ยังมีผลคึกกับเรื่องของจิต อย่างที่กล่าวมาแล้วนี้ด้วย

อีกพวกหนึ่งมีความเชื่อว่า คนเราจะสุข ทุกข์ ดี ชั่ว นั้นขึ้นอยู่กับผู้บันดาล อันนี้ก็คืลัทธิที่เชื่อพระเจ้า เรียกว่า *อิสสรนิมมานเหตุวาทะ* ซึ่งอันนี้ไม่ต้องพูดกันมาก เพราะว่าในในกลุ่มของเราหรือในชุมนุมชาวพุทธนี้ไม่มีใครมีความเชื่อเรื่องเหล่านั้นอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงปฏิเสธ ไม่เห็นด้วย อีกอันหนึ่งอีกพวกหนึ่งเห็นว่าสุข ทุกข์ ดี ชั่ว ในชีวิตของมนุษย์เรานั้นไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย จะได้สุขก็ได้เอง จะได้ทุกข์ก็ได้เอง เป็นไปโดยบังเอิญ ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย เรียกว่า *อเหตุปัจจัยวาทะ* ลัทธิที่เชื่อว่าสุขทุกข์ในชีวิตคนไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย จะได้สุขก็ได้เอง จะได้ทุกข์ก็ได้เอง ว่าเป็นไปโดยบังเอิญ ได้รับเงินเดือนขึ้นก็โดยบังเอิญที่เจ้านายเขาชอบ หรือว่าไม่ได้รับเงินเดือนขึ้นก็ถือว่าเป็นไปโดยบังเอิญ ไม่ใช่มีเหตุอะไร แต่ความจริงทุกสิ่งทุกอย่างมันล้วนมีเหตุปัจจัย เว้นแต่ว่าบางทีเราไม่รู้ เราไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย เราก็เลยสรุปเอาว่า ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย ที่จริงมันมี ที่นี้ที่สำคัญประการหนึ่งนะครึบท่านผู้ฟังที่เคารพ สำคัญประการหนึ่งก็คือ *เรื่องเหตุปัจจัยมันมีความซับซ้อนซ่อนเงื่อนอยู่เป็นอันมาก แล้วส่วนมากนั้นเราไม่ค่อยรู้เหตุตรง เรารู้แต่เหตุสัมพันธ์ ที่เราเรียกว่าปัจจัย* สมมติว่าใครสักคนหนึ่งออกไปจากสภาสังคมสงเคราะห์ แล้วก็ถูกรถชนตาย ถามว่าจะอะไรเป็นเหตุตรงให้คนผู้นั้นถูกรถชน เราก็เถียงกันที่จะหาเหตุอะไรสักอย่างหนึ่งว่าจะอะไรทำให้เขาถูกรถชน เหตุตรงนั้นเรา



หาไม่ค่อยได้ เราหาได้แค่เหตุสัมพันธ์ คือในเวลานั้นคนๆ นั้นออกไป พอคิดคณันนั้นมาพอดี แล้วมีเหตุอะไรแวดล้อมต่างๆ อีกหลายอย่างที่รถชนนั้นเป็นเพราะเหตุอะไร อาจจะหลบรถคันอื่น อาจจะเบรกเสีย อาจจะอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่าง ซึ่งมันสัมพันธ์กันเข้าพอดี ทำให้รถชนคนผู้นั้น ที่เราเถียงกันอยู่ ก็เพราะต้องการจะหาเหตุตรง หรือเหตุแท้ๆ ไรสักอย่าง ซึ่งเราหาไม่ค่อยได้ เราจะหาได้แค่เหตุสัมพันธ์ ในชีวิตของคนเราตามปกติก็เป็นอย่างนั้น มีเหตุสัมพันธ์มากมายที่ก่อให้เกิดผลอย่างหนึ่ง แต่เหตุตรงเราหาไม่ค่อยได้

คราวนี้ถ้าจะหาเหตุตรงของความตายของผู้นั้น ก็ต้องตอบว่า ความเกิดนั่นเองเป็นเหตุตรง คือเพราะเขาเกิดมาเขาจึงต้องตาย ที่ถูกรถชนเป็นเหตุสัมพันธ์หลายๆ อย่าง มาสัมพันธ์กันเข้า แต่ถ้าสาวไปหาเหตุตรงแล้วก็คือความเกิด การที่เขาเกิดมานั้นแหละเป็นเหตุให้เขาต้องตาย เพราะว่าถ้าเขาไม่เกิด เขาก็ไม่ตาย คนที่เกิดมาแล้วต้องตายทุกคน สาวไปหาก็คงเจอเหตุที่ว่าเขาเกิดมา แต่เหตุสัมพันธ์นั้นมีหลายอย่าง ใครจะตายเพราะอะไรๆ เยอะแยะไป เป็นเหตุสัมพันธ์ทั้งนั้น ความที่มีเหตุสัมพันธ์มากมายก่ายกองในชีวิตคน ทำให้เหตุหรือกรรมมันสลับซับซ้อนมากจึงไม่ค่อยรู้ ซึ่งไม่เหมือนพระพุทธเจ้านี้ ท่านมีญาณพิเศษ ท่านวิเคราะห์ได้เป็นกรณีไปเลย ว่าอันนี้มาจากอันนี้ อันนี้มาจากอันนี้ ชัดๆ ไปเลยทีเดียว แต่เราไม่มีญาณเช่นนั้น เพราะฉะนั้นในที่นี้ก็ขอสรุปได้ว่า ทุกอย่างมันจะต้องมีเหตุ แต่ที่นี้มันจะเป็นเหตุสัมพันธ์กันก็อย่าง เป็นปฏิจจสมุปบาท เป็นปัจจัยการ เป็นอิทัปปัจจยคา และก่อให้เกิดผลอย่างหนึ่งขึ้นมา ผลอันนั้นก็ก่อให้เกิดเหตุใหม่ต่อไปอีกไม่ค่อยมีที่สิ้นสุด เช่นผลอันนั้นทำให้เป็นเหตุของสิ่งอื่นต่อไปอีก อันนี้เราเรียกว่าเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน มีเหตุแล้วก็มีผล ผลอันนั้นเป็นเหตุให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้น ทอยยกกันไป เรื่องของ



กรรมจึงมีความสลับซับซ้อนมาก

คราวนี้มาพูดถึงโดยเฉพาะการช่วยเหลือตัวเองสักเล็กน้อย ก่อนที่จะหมดเวลา ตามหลักของพุทธศาสนานี้ นะครับ เราถือว่าการช่วยเหลือตัวเองนั้นเป็นสาระสำคัญและเป็นคุณสมบัติของมนุษย์ ที่ต้องการจะเจริญก้าวหน้า พระพุทธเจ้าเองท่านก็ตรัสบอกว่า ท่านเป็นแต่เพียงผู้บอกทางเท่านั้น ความเพียร การกระทำ ท่านทั้งหลาย ต้องลงมือกระทำให้เอง ท่านช่วยไม่ได้ ต้องช่วยตัวเอง ถ้าสังเกตดูโดยสัญชาตญาณของมนุษย์เรา มันก็อยากจะช่วยเหลือตัวเองมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย เด็กๆ นี่แหละครับ จะมีสัญชาตญาณการช่วยเหลือตัวเอง เห็นผู้ใหญ่ทำอะไรก็อยากจะช่วย แล้วก็พยายามเดินพยายามลุก ล้มแล้วก็พยายามลุก ฉะนั้นพวกเราทุกคนที่มาเป็นผู้ใหญ่แล้วนี่ ตอนเด็กล้มลุกคลุกคลานมาตลอด กว่าที่จะเดินได้ ล้มแล้วลุก ล้มแล้วลุก ใครหัวเราะไม่เป็นไร เด็กก็หัวเราะด้วย ทีนี้ในชีวิตปัจจุบันของคนเรา แม้จะเป็นผู้ใหญ่แล้ว มันมีเหตุการณ์อะไรมากมายที่ทำให้ชีวิตของเราต้องล้มบ้าง แล้วก็ต้องลุกเป็น ล้มแล้วอย่าล้มเลย ล้มไปแล้วลุกขึ้นมาคว่าอะไรคิดมือมาด้วย อย่าลุกขึ้นมาเฉยๆ นั่นคือถ้าประสบเหตุร้ายอะไรในชีวิต ก็ถือเป็นบทเรียน แล้วถ้าเรามีนิสัยเป็นนักศึกษา ก็จะได้รู้ว่าการล้มครั้งนี้ เหตุการณ์ในชีวิตครั้งนี้ให้อะไรแก่เราบ้าง ให้เราได้ศึกษา ได้เรียนรู้อะไรบ้าง บางทีทำให้เรารู้จักเพื่อน รู้จักญาติพี่น้อง หรือทำให้รู้จักตัวเราเองว่าเป็นอย่างไร ถ้ามีเหตุการณ์ที่จะให้ต้องล้มขึ้นมา ก็ต้องลุกขึ้นมาพร้อมด้วยคว่าอะไรคิดมือขึ้นมาด้วย อย่าลุกขึ้นมาเฉยๆ ที่ว่าคว่าอะไรคิดมือนั้น คือพยายามหาแง่ดีหรือหาคติจากเหตุการณ์ในบางครั้งนั้น ว่ามันให้อะไรบ้าง

คราวนี้ผมโยงเรื่องเด็กต่อไปอีก เด็กนี่นะครับ ถ้าคนเลี้ยง
 ตามใจมาก เด็กจะมองโลกในแง่สุข แต่สิ่งที่เสียอย่างหนึ่งซึ่งผู้ใหญ่
 ได้หวานว่าเป็นพีชเอาไว้ในจิตของเด็ก ก็คือการไม่ช่วยเหลือตัวเอง ถ้า
 ผู้ใหญ่เลี้ยงแบบนั้นเด็กจะมีนิสัยเสียอย่างหนึ่ง คือความรู้สึกที่จะ
 ช่วยเหลือตัวเองมีน้อย ตรงข้ามกับเด็กที่ผู้ใหญ่เลี้ยงแบบไม่ตามใจ
 ถ้าอยากได้ขนม เห็นว่าไม่สมควรจะให้ เห็นว่าเด็กไม่ได้หิวแต่เป็น
 เพียงอยาก ก็ไม่ให้ ถึงจะร้องก็ไม่ให้ เด็กจะมองโลกในแง่ทุกข์ แต่
 ถึงกระนั้นก็ได้หวานพีชที่ตีไว้ในนิสัยเด็กนั้น คือความรู้สึกที่จะช่วยเหลือ
 ตัวเอง แล้วเมล็ดพีชที่เราหวานเอาไว้ให้เด็กในวัยต้น อันนี้จะติคมาถึง
 ตอนเป็นผู้ใหญ่ด้วย ท่านสังเกตว่าบุคคลบางคนแม้เป็นผู้ใหญ่ แล้ว
 จะทำอะไร จิตคิดอะไร ก็คอยเหลียวหาที่พึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ค่อยคิด
 จะช่วยเหลือตัวเอง

**การช่วยเหลือตัวเองกับกฎแห่งกรรม มีความสัมพันธ์กันอย่าง
 แยกไม่ออก** หมายถึงว่า กรรมเป็นสิ่งที่เราทำเอง การทำเอง ถ้าเป็น
**กรรมดีก็เป็นการช่วยเหลือตัวเอง ถ้าเป็นกรรมชั่วก็เป็นการลงโทษ
 ตัวเอง** บีบคั้นตัวเอง ความดีที่เราทำเอง จะกลายเป็นมิตรทั้งบัดนี้
 และภายหน้า

กระผมขอสรุปว่า ขอให้เราเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม และบากบั่น
 พยายามในการช่วยตนเอง ขอให้มีความตั้งใจในเรื่องนี้อย่างมั่นคง เรา
 จะไม่ผิดหวัง ❀





บทที่



ความทุกข์และการดับทุกข์

ขอแสดงความยินดีกับท่านทั้งหลายที่ได้มาสนใจในธรรม เพราะว่าเป็นการแสดงถึงความเป็นผู้เจริญ พระพุทธเจ้าท่านให้ข้อคิดเอาไว้สำหรับพุทธศาสนิกชนว่า คนเราจะเป็นคนเสื่อมหรือคนเจริญก็ดูได้ง่ายว่าเป็นผู้ชอบธรรมหรือไม่ ถ้าเป็นผู้ชอบธรรมก็จะแสดงให้เห็นได้ว่าเป็นผู้เจริญ ถ้าเป็นผู้ชังธรรมก็เป็นผู้เสื่อม นี่พระพุทธเจ้าท่านให้ข้อคิดสั้นไว้ว่าเราจะคนที่เขาจะเสื่อมหรือจะเจริญก็ดูตรงนี้ ว่าคุณชอบธรรมหรือว่าเขาชังธรรม ถ้าเรามีญาติพี่น้อง มีลูกหลาน มีเพื่อน มีสามีหรือภรรยา ก็ให้ดูตรงนี้ ถ้าพ่อแม่ญาติพี่น้องหรือสามีภรรยา เพื่อนฝูงคนไหนก็ตาม ถ้าสนใจในธรรมก็หมายหัวได้ว่าจะเป็นผู้เจริญต่อไป ถ้าเป็นผู้ชังธรรมก็หมายหัวได้ว่าจะเป็นผู้เสื่อม เพราะฉะนั้นถ้าท่านมีลูกมีเต้าชอบธรรมก็จะเอ็นใจได้ สบายใจได้ ไม่ต้องห่วง ใน



ทางตรงกันข้าม คนเราถ้าไม่ชอบธรรมะ ก็ต้องชอบอธรรม ทีนี้ถ้าชอบอธรรมก็น่าเกลียด เวลานี้obiaยมุขมันเยอะ เด็กๆ ก็น่าเป็นห่วง เรื่องที่จะคุยกันวันนี้ก็คือ เรื่องทุกข์สัจๆ ที่จริงผมให้เรื่องว่า *ความทุกข์ และการดับทุกข์* แต่ที่นี้ท่านผู้ประสานงานคงจะเห็นว่าชื่อมันยาวไป จะเขียนไปสเตอร์ไม่สะดวก ก็เลยให้ชื่อว่า *ทุกข์สัจๆ* ก็ไม่ต่างกันไปใช้ได้

ความทุกข์และการดับทุกข์ ทำไมจึงให้ชื่อนี้ ผมคิดว่าความทุกข์และการดับทุกข์เป็นสิ่งที่เราทุกคนได้สัมผัสทุกวัน ชีวิตของเราแต่ละวันมีแต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ชีวิตนี้มีความทุกข์มาก ท่านทั้งหลายมองให้ดีก็จะเห็นนะว่า มีทุกข์มาก การที่จะต้องดับทุกข์ก็มีมากขึ้น คล้ายๆ กับมีความร้อนก็ต้องมีการดับความร้อน ถ้าไม่มีความร้อน กลวิธีในการที่จะดับความร้อนก็ไม่จำเป็นต้องมี มันก็แปลกนะครับ ท่านทั้งหลาย ถ้าเรามองอะไรไม่ดีก็ไม่ค่อยเห็น แต่ถ้ามองให้ดี ก็จะเห็น ท่านที่ไม่เคยปวดฟันจะไม่ค่อยสนใจคลินิกรักษาฟัน นั่งรถผ่านไปผ่านมา นั่งรถเมล์ รถส่วนตัว ไม่สนใจมองมัน ไม่รู้อยู่ที่ไหนบ้าง คลินิกรักษาฟัน แต่พอท่านปวดฟันขึ้นมา ก็คิดว่าจะไปหาหมอฟันได้ที่ไหน ท่านก็จะเริ่มสนใจร้านหมอฟัน นั่งรถท่านก็มอง สายตาก็ส่ายหาร้านอาหารหมอฟัน แล้วท่านจะพบเยอะ ถ้าท่านไม่ปวดฟัน ท่านก็ไม่เจอร้านอาหารหมอฟันเลย ทั้งๆ ที่ผ่านไปผ่านมาอยู่ทุกวัน เพราะว่าเราไม่ได้มีความพยายามหรือไม่ได้สนใจ

คนที่ภรรยาไม่มีครรภ์ ไปไหนมาไหนก็ไม่ค่อยเจอผู้หญิงที่มีครรภ์ หรือผู้หญิงที่มีครรภ์ก็เหมือนกัน ถ้าตัวไม่มีครรภ์ก็ไม่ค่อยเจอผู้หญิงที่มีครรภ์ พอเราเริ่มมีท้องขึ้นมา ไปไหนก็เจอแต่ผู้หญิงมีท้อง เพราะเราสนใจ ปัญหามันเกิดขึ้นแก่เราแล้วเราจึงสนใจ บางคนเขาบอกว่า ชีวิต



เขาไม่เห็นมีความทุกข์อะไร อันนี้ผมว่าเขาประมาท เพราะเขาไม่รู้ แต่ความจริงแล้ว ความทุกข์มีอยู่มาก? เพราะฉะนั้น ผมคิดว่า ชีวิตของคนเรานี้ นะครับ พุคแล้วมันไม่มีอะไรมากกว่านี้ ไม่มีอะไรมากไปกว่าเรื่องทุกข์กับความดับทุกข์ ก็เพราะมีทุกข์จึงมีปัญหา เพราะตัวทุกข์นั้นแหละคือตัวปัญหา ท่านลองคิดดู มีปัญหาที่ไหนก็มีทุกข์ที่นั่น มีทุกข์ที่ไหนก็มีปัญหาที่นั่น มันเต็มไปหมดเลย มองไปที่ไหนก็เจอแต่ปัญหาในตัวท่านเองบ้าง ใกล้เคียงตัวท่านเองบ้าง ยิ่งที่มองด้วยสายตาแห่งปัญญา สายตาที่ละเอียดก็ให้เห็น จนถึงกับว่าท่านที่มีสายตาแห่งปัญญาและเห็นแจ้ง ได้เปล่งอุทานออกมาว่าทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดับ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ หรือว่ามีแต่ทุกข์ เรื่องต่างๆ นอกจากเรื่องทุกข์กับความดับทุกข์ มันก็เป็นแค่เพียงรายละเอียดปลีกย่อยของเรื่องทุกข์กับความดับทุกข์ ที่ว่าเป็นรายละเอียดนั้นก็ถือว่าเป็นของการป้องกันทุกข์บ้าง อย่างเช่นว่า ท่านที่อายุมากๆ นะ กลัวว่าแก่ป่านนี้มันจะทุกข์ ก็เลยหาวิธีป้องกัน เช่นว่าเก็บเงินสะสมเอาไว้เพื่อใช้ในเวลาเจ็บป่วย นั่นก็คือกรรมวิธีในการที่จะป้องกันเหตุการณ์ก่อนที่จะมีมาอยู่ข้างหน้า แต่พอแก่เข้าจริงๆ ก็ไม่มีอะไรแล้วมีแต่เรื่องความดับทุกข์

ท่านที่มีคุณพ่อคุณแม่ที่แก่แล้วอยู่ที่บ้าน คุณปู่ คุณตา คุณย่า คุณยายที่แก่แล้ว ๗๐-๘๐ ผมมีคนแก่มาอยู่ที่บ้าน ผมนั่งมองทุกวัน นั่งมองความทุกข์ ซึ่งถ้าผมอายุขนาดนั้นหรือทุกคนที่อายุขนาดนั้นก็จะต้องไม่เป็นอย่างอื่น ต้องเป็นอย่างนั้น เวลาไม่ให้พรใครแล้ว ว่าขอให้อายุยืน ให้พรแต่ว่าขอให้มีความสุข ให้มีอนามยคติ ให้มีความเจริญ ให้ประสบความสำเร็จในทางธรรม ในทางที่ให้อายุยืนนี้ไม่ให้ เพราะว่าได้มองเห็นโทษของความแก่ชัคเจน อายุยืนเป็นทุกข์จริงๆ ถึงเวลาที่ควร จะตายไม่ต้องเสียดาย



ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสกับพระภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย ทั้งเมื่อก่อนและตั้งแต่วันนี้ เราตถาคตสอนแต่เรื่องความทุกข์กับความดับทุกข์ สอนแต่เรื่องทุกข์กับความดับทุกข์นี้ ถ้าหากท่านตั้งปัญหาว่าก็เรื่องอื่นเยอะแยะที่พระพุทธเจ้าทรงสอน อันนั้นกระผมก็ขอเรียนได้ว่า นั่นเป็นแต่เพียงรายละเอียดข้อปลีกย่อยเพื่อป้องกันทุกข์ได้ เพื่อความดับทุกข์ได้ แต่เนื้อหาจริงๆ ข้อใหญ่ใจความ ก็มีแต่เรื่องทุกข์กับเรื่องที่จะต้องดับทุกข์ นอกจากนั้นก็เป็นการข้อปลีกย่อย เป็นรายละเอียดที่เราจะต้องเตรียมการไว้ให้พร้อมที่จะนำทาง สำหรับที่จะเป็นเครื่องมือในการบำบัดทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ถ้าท่านสนใจเรื่องนี้ก็ถือว่าได้สนใจพุทธศาสนาทั้งหมด ขอให้มองดูให้ดี ให้มองเห็นทุกข์ มีรายละเอียดซึ่งเราจะต้องคุยกันอีกมาก แต่ว่าผมจะคุยสั้นๆ

กระผมขอให้ความรู้สึกนึกเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์ สำหรับท่านที่สนใจอ่านหนังสือธรรมะคงจะได้พบ ความทุกข์ในขันธ ๕ ก็มี ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ก็มี แล้วก็ตามทุกข์ในไตรลักษณ์ก็มี สำหรับท่านที่ไม่ค่อยได้อ่านหนังสือธรรมะนั้นนี้อาจจะงงอยู่บ้าง ที่นี้ผมจะขยายให้ฟังนิดหนึ่ง ความทุกข์ในขันธ ๕ อยู่ในข้อเวทนา ขันธ ๕ นี้มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป ก็คือ รูป สสารและพลังงานทั้งหมด ที่ทางวิทยาศาสตร์เขาเรียกว่าสสารและพลังงาน ทางพุทธศาสนাজัดเป็นรูป เวทนา คือความรู้สึก ความรู้สึกเป็นสุขบ้าง ความรู้สึกเป็นทุกข์บ้าง ความรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ความรู้สึกเป็นทุกข์นั้นเขาเรียกทุกข์เวทนา เช่น เวลาร้อน แล้วเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ขึ้น อย่างเราไปคอนไฟแล้วมันเกิดร้อนขึ้น อันนั้นเป็นกายวิญญาณก่อน แล้วเกิดความรู้สึกทางกาย เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ขึ้น เป็นความทุกข์ทางกาย ที่นี้มีความทุกข์ทางใจ คือความไม่สบายใจ



อันนี้เขาเรียกว่าทุกข์เวทนา สำหรับความทุกข์ในอริยสัจนั้นจะมีความหมายละเอียดและลึกซึ้งไปกว่านั้น ในอริยสัจท่านทราบแล้วข้อแรกก็คือทุกข์สัจ ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ เหตุที่ว่าประเสริฐไม่ได้หมายความว่าดีนะ แปลตามตัวว่า *ความจริงอันประเสริฐ* อริยะแปลว่า ประเสริฐ ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ ที่ว่าประเสริฐในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความดี แต่หมายความว่า **เป็นความแท้** เป็นของเที่ยงแท้ เป็นของจริงแท้ คำว่าประเสริฐ ในที่นี้เป็น Universal and necessary เป็นสากล และเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งความทุกข์ในอริยสัจนี้รวมเอาความสุขที่มีค้นหาเป็นมูลเข้าไปด้วย ที่รู้สึกเป็นสุขๆ นี่นะ กินส้มตำอร่อยรู้สึกพอใจ กินไอศกรีมๆ อร่อยรู้สึกพอใจ ได้ฟังอะไรต่ออะไรไพเราะรู้สึกพอใจ รู้สึกเป็นสุขทั้งนั้น ในอริยสัจถือเป็นทุกข์ ทำไมถือว่าเป็นทุกข์ ก็เพราะว่ามีค้นหาเป็นมูล เป็นมูลราก สิ่งเหล่านั้นเรามีความพอใจก็มีค้นหาเป็นมูลราก ตอนนี้พอมิค้นหาเป็นมูล ความสุขชนิดนั้นมันพร้อมที่จะเปลี่ยนเป็นทุกข์ ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า *วิปริณามทุกข์*

วิปริณาม แปลว่า เปลี่ยนแปลง ได้เจอคนรักรู้สึกเป็นสุข อริยสัจถือเป็นทุกข์ สักประเดี๋ยวพอลูกคนรัก ความทุกข์ปรากฏทันทีเลยเจอแล้วไม่อยากจะ ความรู้สึกไม่อยากจะเริ่มกระวนกระวาย นั่นเป็นทุกข์ ว่าเดี๋ยวจะต้องจาก ซึ่ง *ทุกข์ในอริยสัจ* จักสภาพอันนี้เป็นความทุกข์ ความสุขชนิดนี้เขาเรียก*สามีสสุข* สุขที่มีอามิสเจือด้วย ความทุกข์ มีความกังวลมาก มีความเคียดแค้นมาก และพร้อมที่จะแปรเป็นความทุกข์ ท่านคุณละครณะ โดยเฉพาะละครไทยนี้ เขาแสดงกิเลสให้เราดูทั้งเรื่อง โดยปกติละครไทยไม่ค่อยแสดงคุณธรรมแต่แสดงอีกภาคหนึ่ง คือความริษยา ความพยาบาท ความหึงหวงกันสารพัดอย่าง ยัวะยัยไปด้วยกิเลสทั้งนั้นเลย แสดงภาคของกิเลส ผมเสียกายที่ไม่ค่อย



แสดงภาคคุณธรรมให้ซาบซึ่งครึ่งใจ ให้คนดูเป็นแบบว่าคนที่มีความธรรม
ต้องเป็นคนอย่างนี้ อันนี้คือสิ่งที่ขาดไป ถ้าละครมีภาคนี้อีกสักภาคหนึ่ง
จะได้ประโยชน์ แต่ละครจะแสดงแต่ภาคกิเลสแทบทั้งนั้นเลย แต่ก็
ต้องดูเป็นอีกสถานะ เป็นการแสดงออกของกิเลสทั้งนั้น เพราะฉะนั้น
ความสุขโลกๆ ในอริยสัจ ถือเป็นความทุกข์เสียด้วย เพราะว่ามัน
มักจะลงท้ายด้วยทุกข์และเป็นความสุขประเดี๋ยวประด๋าว มีความทุกข์
เสียตั้งเกินครึ่ง เหยาะความสุขให้หน่อยหนึ่งพอให้ดำเนินต่อไปได้
เหยาะให้หน่อยหนึ่ง แต่พื้นฐาน พื้นๆ เป็นทุกข์ทั้งหมดเลย เพราะฉะนั้น
เสื้อผ้าเราที่สวมใส่กันอยู่ บางคนก็เลยสรุปว่าทุกคนสวมใส่ผ้าจีวร
เพราะว่าเขาพูดตอนจบ หมายความว่าผ้าทุกผืนจะไปจบด้วยความเป็นผ้าจีวร
จะใหม่ จะกลางเก่ากลางใหม่ ในที่สุดมันเป็นผ้าจีวรเสมอกันหมด
นี่คือทุกข์ในอริยสัจ รวมเอาความสุขที่มีค้ำหาเป็นมูล ความตื่นเต้น
ความเปลือกเปลือในอริยสัจก็เลยผนวกสิ่งนี้เข้าไปด้วย สำหรับความทุกข์
ในไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ หมายถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็น
กฎครอบจักรวาลอยู่ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นนามธรรมหรือ
รูปธรรม อยู่ในลักษณะสามัญ ๓ ประการคือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตนที่จะยึดถือ ความทุกข์อันนี้หมายถึงความทุกข์
ทั้งที่ปรากฏแก่บุคคล แก่สัตว์ แก่สรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่มีวิญญูญาณ
และไม่มีวิญญูญาณ แก้อีกก็เป็นทุกข์ ไมโครโฟนนี่ก็เป็นทุกข์ ทุกอย่าง
ที่ปรากฏแก่เรานี้ก็เป็นทุกข์ ในฐานะที่มันจะต้องถูกบีบคั้นด้วยเหตุ
ปัจจัยภายในบ้าง ภายนอกบ้าง แล้วมันจะต้องเปลี่ยนแปลงไป ทนอยู่
ไม่ได้ เป็นทุกข์ในฐานะที่มันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะต้องเปลี่ยนแปลงไป

เมื่อก่อนนี้กระทรวงการต่างประเทศเป็นกระทรวงที่ใหม่ที่สด
เพราะว่าในการของบประมาณหรืออะไรนี่ก็จะให้กระทรวงการต่าง-



ประเทศก่อน เพราะว่าเป็นกระทรงที่จะต้องรับแขกบ้านแขกเมือง แล้วต่อมากระทรงอื่นเขาก็ของบประมาณบ้าง กระทรงอื่นก็ใหม่ขึ้น ใหม่ขึ้นไม่ได้กระทรงต่างประเทศถือว่าใหม่กว่าเพื่อน หนักเข้าๆ ก็เลยเก่ากว่าเพื่อนไม่ได้ของที่เคยใหม่กว่าเพื่อน ในที่สุดมันจะกลับเก่ากว่าเพื่อน มันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มันจะต้องเปลี่ยนแปลง ในที่สุดก็ผ่านไปทุกสิ่งทุกอย่าง นี่คือความทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างถือว่าเป็นทุกข์ไม่ได้อันนี้ผมให้คำจำกัดความกว้างๆ สำหรับเรื่องความทุกข์ คราวนี้เราจะซอยในรายละเอียดสักหน่อย ไหนๆ ก็พูดกันเรื่องทุกข์และการดับทุกข์แล้ว ถ้าหากท่านรู้จัก**ทุกข์ทั้ง ๑๐ อย่าง** นี้ที่ผมจะให้รายละเอียดอีกหน่อย แล้วก็อย่าลืมนะครับ เอาไปพิจารณาทุกครั้งที่เกิดความทุกข์ขึ้น ว่าความทุกข์มันเป็นชนิดไหน เป็นประเภทไหน

ประการที่ ๑ ท่านเรียกว่า **สภาวะทุกข์** ความทุกข์ตามสภาพ ก็คือความเกิด ความแก่ ความตาย อันนี้เป็นความทุกข์ที่มีเสมอกันแก่คนทุกคน ท่านลองนึกดู ตั้งแต่เริ่มเกิดเริ่มปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา แม่ก็จะเริ่มเป็นทุกข์ เด็กที่อยู่ในครรภ์คงจะไม่ทุกข์เท่าไร เพราะยังไม่รู้เรื่องอะไรสักอย่าง แต่พอเริ่มคลอดออกมาจากครรภ์มารดา ก็เริ่มเผชิญหน้ากับความทุกข์ร้อยแปดพันอย่าง เริ่มเผชิญหน้ากับความทุกข์ เขาบอกว่าในวัยเด็กไม่ค่อยทุกข์เท่าไร เด็กๆ นี้จะมีความทุกข์มากทุกข์ตั้งแต่คลอดออกมาจากครรภ์มารดาก็เริ่มเป็นทุกข์ แต่เด็กจะลืมน่ายไม่ค่อยบ่นเหมือนกับคนแก่แล้ว ในวัยที่เรียนอนุบาล ในวัยที่เรียนหนังสือ เด็กต้องเผชิญกับความทุกข์ตลอด ความเกิดเป็นต้นสายแห่งความทุกข์มากมาย บ้านผมอยู่ติดกับโรงเรียนอนุบาล ผมได้นั่งฟังความทุกข์ของเด็กทุกวัน แม่จ้จากกลับบ้านๆ เด็กร้องระงมไปหมด แม่เอามาส่งแล้วก็ทิ้งไว้ที่โรงเรียนตั้งแต่ ๗ โมงเช้า แก่มีความทุกข์เพราะ



ปิยวิปโยค พลัดพรากจากมารดา แล้วลองคิดดู เด็กจะต้องตกอยู่ในสภาพนั้นนานเท่าใด ไม่ทราบว่าคุณผู้ใดที่มีลูกเรียนอนุบาลหรือเปล่านั้นมานั่งฟังอยู่นี้ ขอให้คิดว่าเวลานี้ลูกของท่านกำลังมีความเคียดแค้น แม้จะเป็นในระยะเวลาสั้นๆ ช่วงเช้าแกมีความทุกข์ ผมก็มองดูความทุกข์ มองคนเรามันมีตลอดกาลตั้งแต่เริ่มเกิด พรรณนาไปก็ไม่มีที่สิ้นสุด ผมมีหนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่า "หลักคำสอนสำคัญทางพุทธศาสนา" ก็มีเรื่องความทุกข์ รายละเอียดแห่งความทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความแก่มี ๒ อย่าง ความแก่ที่ยังปกปิดอยู่กับความแก่ที่เปิดเผย ความแก่ที่ปกปิด เราแก่เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดาแล้ว แก่เรื่อยๆ มาจนถึงเราเรียกว่าครรภ์แก่ จนเด็กอยู่ต่อไปในครรภ์ไม่ไหวแล้ว แก่ก็แก่ไปเรื่อยๆ แต่เป็นการแก่ขึ้นๆ เพราะฉะนั้นส่วนที่เราพูดว่า เด็กคนนี้กับเด็กคนนี้ใครแก่กว่า เด็กคนนี้ ๓ ขวบ แก่กว่าเด็กคนนี้ซึ่งอายุ ๒ ขวบ แก่ก็แก่แล้ว เด็กคนนี้ ๖ เดือน แก่กว่าเด็กคนนี้ ๕ เดือน เด็กคนนี้ ๕ เดือน เด็กคนนี้ ๖ เดือน เด็กคนนี้แก่กว่า แต่ตอนนี้เป็นการแก่ขึ้น เหมือนเราขึ้นสะพาน พออายุ ๓๕, ๔๐ ก็แก่เป็นการแก่ที่เปิดเผย ฟันหัก ผมหงอก หน้างเหี่ยว หลังโก่ง ชรา ลักษณะมันปรากฏออกมาชัดเจน แล้วมีความทุกข์

ความตายก็เป็นทุกข์ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย กลัวตาย บางคนเขาบอกเปื่อยชีวิต ไม่อยากอยู่ เปื่อยเหลือเกิน แต่พอจะตายเข้าจริงๆ ไปช่วยกันไว้ทุกข์ที่ แล้ววิ่งหาหมอให้รุ่นกันไปหมด พอเวลาสบายๆ ไม่เบื่ออยากอยู่ ไม่อยากตาย หิวน้ำก็กินน้ำไว้ หิวข้าวก็กินข้าวไว้ ไม่สบายปวดท้องก็ไปหาหมอ ถ้าอยากตายจริงๆ ไปช่วยมันทำไม ปล่อยให้มันตายไปเลย อันนี้นะครับคือ **ภวตัณหา** ที่มีอยู่ลึกๆ ในสัญชาตญาณของมนุษย์ ปรชญาเขาเรียกว่า the will to live เจตจำนงในการที่จะมีชีวิตอยู่ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย the will to live เจตจำนงในการที่



จะมีชีวิตอยู่ ถ้าเรานึกดู พวกขอทานบางคนกระเสือกกระสนไปด้วยอก ไม่มีขา แก่ต้องกระเสือกกระสนไปด้วยอก คือเอาอกคลานไปเรื่อย ทำไม่แกจึงไม่ยอมตาย นี่คือ the will to live เจตจำนงในการที่จะมีชีวิตอยู่ของสิ่งมีชีวิต มันเป็นภวัตถุหาซึ่งมีอยู่ลึกๆ ถ้าไม่บอกให้ชัดเจน จะไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร

มีแม่คนหนึ่งลูกจมน้ำตาย เข้าขึ้นมาก็ไปนั่งรำพันถึงลูก "มาพาแม่ไปด้วยๆ" รำพันทุกเช้าจนเพื่อนบ้านเกิดรำคาญ วันหนึ่งก็ไปปลกกลงไปในแม่น้ำ โหนๆ อยากรจะตามลูกไปก็ตามไป ผลักลงไปเลย ตะเกียกตะกายว่ายขึ้นมาไม่ยอมตาย เป็นแต่เพียงปรารถนาถึงความตาย คิดถึงเรื่องความตายเท่านั้นเอง บางทีเอาความตายมาชู่เท่านั้นเอง บางคนก็วางมือจากความชั่วได้ ถ้าหากไม่มีความตาย เราจะประมาทกันสักแค่ไหน ถ้าไม่มีความตายแล้วโลกเราจะเต็มไปด้วยคนแก่ที่ทำอะไรไม่ได้ นั่งเฝ้าถึงหูจำนวนเท่าไร เพราะฉะนั้น ความตายนั้นเป็นทางออกของชีวิตที่มากที่สุด เป็นสิ่งที่ธรรมชาติทำมาว่าเป็นอย่างนี้ต้องออกทางประตูนี้ แล้วชีวิตของสัตว์โลกจะอยู่ได้ต่อไป

พระบวชแล้วสึก มีคนเขาบ่น พระมีความรู้ดี อะไรต่ออะไร ทำไม่สึกหมด เพราะไม่อยากให้สึก ท่านทราบไหมครับว่าพระที่บวชๆ เข้ามา อยู่ได้อย่างมากแค่ ๕% ถ้าอยู่เกิน ๕% แล้ว ศาสนาจะไปไม่รอด อยู่ไม่ได้ ธรรมดาของสิ่งนั้นต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าบวชแล้วไม่สึกๆ เหมือนคนเกิดแล้วไม่ตาย มีภุฎที่โหนอยู่ มีข้าวที่โหนฉันเวลานี้ขนาดสึกกันไปเป็นจำนวนมาก เหลือประมาณ ๕% ยังใส่บาตรกันไม่ค่อยพอ ถ้าเกิดพระท่านอยู่กันมากๆ จะบำรุงได้อย่างไร มีภุฎที่โหนอยู่ คนรุ่นหลังจะมีที่โหนไปอาศัยบวช ไปอาศัยศึกษาเรื่องพระธรรม เพราะฉะนั้น อันนี้คือกฎของการถ่ายเท อย่าไปเสียตาย



มีพระเถระผู้ใหญ่มากท่านหนึ่งคมมากเลย ท่านบอกว่า เราไม่กลัว พระสีกหรือก เราไม่กลัว กลัวแต่ไม่สีก ไม่สีกแล้วเดือดร้อน เพราะ ฉะนั้น ใครอยากอยู่ก็อยู่ ใครอยากสีกก็สีก ไม่ต้องไปกังวล เทียบให้ดู ว่าถ้าคนเราเกิดมาแล้วไม่ไปไหน มันจะแอ้อคัยคเยียด มันจะเดือดร้อน แต่ถึงกระนั้น โดยสัญชาตญาณคนกลัวตาย ตกลงว่าสภาวะทุกข์อันแรก ก็คือ เกิด แก่ แล้วก็ตาย เป็นความทุกข์ประจำสังขารของทุกๆ คน

มาถึงประการที่ ๒ ท่านเรียกว่า **ปภินณกทุกข์** ปภินณะที่ แปลว่าเบียดเคียด ความทุกข์เบียดเคียด ได้แก่ ความโศก ความปริเทวะ ความรำไรรำพัน ด้วยความผิดหวัง ด้วยความรู้สึกว่าต้องพลัดพราก จากสิ่งที่รัก ด้วยการต้องประสบกับสิ่งที่ เป็นทุกข์ ความโศกคือการ ที่ใจแห้ง บางคราวท่านสังเกตว่าใจเราแห้งเหมือนใบไม้แห้ง ไม่อยาก จะพูดกับใคร ไม่อยากจะทำอะไร นั่นคือลักษณะของความโศก อีกอัน หนึ่งคือความคร่ำครวญรำพัน ท่านเรียก *ปริเทวะ* หรือ *ปริเทวนาการ* การร้องไห้เป็นการใหญ่ คืออกซกตัว สยายผม ร้องไห้คร่ำครวญ และ ก็ทุกข์ ความทุกข์นี้หมายถึงทุกข์ทางกาย *โทมนัส* ความทุกข์ทางใจ *อุปายาส* ความคับแค้น การต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ เป็นที่รัก การต้อง ประสบกับสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก ประารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นตาม ที่ ต้องการ นี่ก็เป็นความทุกข์ มีมากบ้างน้อยบ้าง แล้วแต่แต่ละคน

ต่อไปประการที่ ๓ **นิพัตถทุกข์** ความทุกข์เป็นนิตย ความทุกข์ เนื่องนิตย เช่น หนาว ร้อน นี่ก็เป็นทุกข์ซึ่งเราจะต้องแก้ไขกันทุกวัน เมื่อเดือนเมษาก็ร้อนจัด ฝนตกลงมากก็ค่อยยังชั่วหน่อย เวลาฝนตกก็ เฉอะเฉย ก็เป็นทุกข์อีกแบบหนึ่ง ฝนไม่ตกก็ร้อนเป็นทุกข์อีกแบบหนึ่ง ฝนตกก็เป็นทุกข์ พอหนาวเข้าก็เป็นทุกข์ ในโลกนี้เพอร์เฟคชั่นไม่มี ความสมบูรณ์แบบไม่มี มีแต่ความพร่องซึ่งเราจะต้องแก้ไขอยู่ตลอด



เวลา อันนี้ก็เป็นความทุกข์ ความหนาว ความร้อน ซึ่งจะต้องแก้ไขอยู่เป็นประจำ ปวดอุจจาระ ปัสสาวะนี้ เมื่อมันเป็นไปตามปกติก็ไม่ใช่ไร่นัก ถ้าขาดแคลนเดือดร้อนจริงๆ นี่ก็เป็นทุกข์ หิวแล้วไม่ได้กินเดือดร้อนแค่นั้น ท่านลองคิดดู กระทบแล้วไม่ได้ดื่ม ควรจะอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ได้ถ่ายเทตามที่ต้องการจะเดือดร้อนแค่นั้น หรือว่าคนที่ เป็นบิณฑบาต เวลานี้โรงพยาบาลตั้งขึ้นเท่าไรๆ ก็ไม่พอเพราะแก้ ปัญหาเรื่องนี้ ขอให้คิดนะครับ เรื่องพวกนี้ถ้าไม่คิดมันจะไม่เห็นเท่าไร ถ้าเราหมั่นคิดแล้วก็จะเห็น มองออกไปข้างนอกจะเห็นกองทุกข์มีหมา เคลื่อนไหวอยู่เต็มไปหมดเลย **ต้องมองทุกข์ให้เห็นจึงจะเป็นสุข ถ้า มองทุกข์ไม่เห็นก็ไม่ใช่สุข ต้องมองทุกข์ให้เห็น ที่เราบอกให้มอง ทุกข์นั้น ไม่ใช่เพื่อให้เราเป็นทุกข์ แต่เพื่อจะให้เราปลดทุกข์ได้ เพื่อจะให้เราแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้**

ข้อต่อไปประการที่ ๔ **พยาธิทุกข์** ความทุกข์ที่เกิดจากพยาธิ ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยก็มี ๒ แบบเท่านั้น โรคซึ่งเกิดจากเชื้อ กับโรคซึ่งอวัยวะบกพร่องพิการ ที่นี้ท่านบอกว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภ อย่างยิ่ง ทุกคนก็มองเห็นอยู่แล้ว แต่กระผมขอกระซิบบิดหนึ่ง พระพุทธ- ภาสคินีที่เรียกว่า *อาโรคยปรมา ลาภา* ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง เดิมทีเคยที่ท่านใช้สำหรับ *โรคทางใจ* โดยท่านหมายถึงความไม่มีโรค ทางใจ เป็นสุภาสิตของพระอริยะที่ท่านกล่าวกัน ท่านหมายถึง *ความ ไม่มีโรคทางใจเป็นลาภอย่างหนึ่ง* แต่ว่านานๆ มา ก็เอามาใช้กับโรค ทางกาย คือนานๆ มา ปุณฺชนทั้งหลายได้นำสุภาสิตนี้มาใช้สำหรับ โรคทางกายเสียแล้ว แต่ความหมายเดิมของท่านนั้นท่านหมายถึง *ความไม่มีโรคทางจิตเป็นลาภอันประเสริฐ* พระพุทธเจ้าอธิบายเอง ท่านอธิบายว่าร่างกายจะไม่มีโรคไม่ได้ เพราะว่าร่างกายนั้นเป็นโรค



อยู่ในตัว เป็นตัวโรค ร่างกายทั้งก้อนนะเป็นตัวโรคอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ความไม่มีโรคทางกายนั้นเป็นไปไม่ได้ แต่ว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่งนี้ ท่านหมายถึงไม่มีโรคทางใจ แต่เวลานี้ร้านขายยาพวกทำยาขาย เอามาใช้เป็นสุภาคีของโฆษณาขายยาเสียแล้ว สุภาคีของพระอรหันต์ จริงๆ ท่านหมายถึงความไม่มีโรคทางจิต

ท่านทั้งหลายครับ ระหว่างโรคทางกายกับโรคทางใจ โรคทางใจมีความเคียดร้อนรุนแรงกว่าเยอะ มีคนเป็นอันมากที่ร่างกายไม่เป็นอะไร แต่ว่าใจเป็นโรคแล้วมากกระทบถึงร่างกาย ความเจ็บป่วยซึ่งมาจากจิตยิ่งทวีมากขึ้นทุกวันๆ สิ่งที่จะมาบำบัดโรคนี้ได้คือธรรมะ ถ้าไม่มีธรรม แก่โรคนี้ไม่ได้ มันเคียดร้อนจริงๆ เลย สำหรับคนที่จิตไม่สงบ เป็นทุกข์ ทำให้ปวดหัว ทำให้สารพัดอย่างที่ระลึกกับจิตใจ โรคที่สืบเนื่องมาจากจิตมีเปอร์เซ็นต์สูงด้วยนะ คนไข้ที่ไปโรงพยาบาลมีเปอร์เซ็นต์สูง พอแก้ปัญหาทางจิตได้ โรคก็หายได้ ในตอนนี้ละครับ พระพุทธเจ้าท่านสอนอาทินวสัณญา ให้พิจารณาเห็นโทษของร่างกาย ร่างกายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก ทีนี้ในสายตาของพระอรหิยะได้มองเห็นคนเป็นอันมากที่เคียดร้อนเพราะร่างกายเป็นทุกข์ โดยร่างกายของตนบ้าง โดยร่างกายของผู้อื่นบ้าง ก็ไม่เห็นโทษ ผมขอยกตัวอย่าง เด็กหนุ่มเด็กสาวที่เคียดร้อนมากๆ เกี่ยวกับเรื่องความรักความใคร่ พอเวลาผิดหวังผลังผลาคะไรขึ้น สติปัญญาก็ไม่ลึกพอที่จะมองเห็นได้ จริงๆ แล้ว รากเหง้าความทุกข์ ก็คือความไปคิดค้นต่างๆ ถ้าถอนลูกศรอันนี้ออกมาเสียได้ ความทุกข์ก็จะลดลง จะมีแต่ความอ่อนโยนสุภาพ แต่ที่นี้สติปัญญาเขามีไม่พอ เพราะว่าเขาไม่ได้รับการอบรม ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้สดับธรรมของพระอรหิยะ ไปสดับแต่ธรรมของมาร ไม่ว่าจะเสียงธรรมของพระอรหิยะ เค็กลง พวกนี้เป็นบุคคลที่น่าสงสาร ที่เราจะต้องช่วยเหลือ



ต่อมาประการที่ ๕ **สันตปาทุกข์** สัตตปาปะคือสันตปา ที่ภาษาวิทยาศาสตร์มาใช้สันตปา สันตปาทุกข์ ทุกข์เพราะกิเลสเผาต่อเนื่องกัน ความทุกข์เพราะถูกกิเลสเผา มันเป็นไฟชนิดหนึ่ง ในชีวิตของคนเรานี้มีเพลิงอยู่ ๒ กองเพลิงใหญ่ๆ คือ *เพลิงกิเลส* กับ *เพลิงทุกข์* เพลิงทุกข์ก็คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เพลิงกิเลสก็คือ โลภ โกรธ หลง ราคะ โทสะ โมหะ ริษยา พยาบาท กิเลสทั้งหลายทั้งมวลมันเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้ร้อน ก็เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่ง

ข้อต่อมาประการที่ ๖ **วิปากทุกข์** ความทุกข์เกิดจากผลของกรรม ได้ทำกรรมไม่ดีไว้แล้ว กรรมอันนั้นก็ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นอย่างน้อยที่สุด ถ้าเรามองเข้ามาในตัวคนก็จะเห็นความไม่สบายใจของผู้ที่ทำความชั่ว มีความไม่สบายใจ มีความกังวลเป็นต้นมากบ้างน้อยบ้างทุกคนที่ทำความชั่ว เห็นเขาหัวเราะเฮฮาอยู่ เห็นเขาสุขสบายดี **ผมไม่เชื่อว่าคนทำความชั่วจะมีความสุขมาก ผมเชื่อพระพุทธเจ้าท่านบอกว่าคนทำความชั่วหาความสุขยาก เวลาเราแม่กรุณา พระพุทธเจ้าท่านสอนให้แม่กรุณาให้คนที่ตกทุกข์ได้ยาก ถ้าไม่มีคนที่ตกทุกข์ได้ยาก ให้แม่ความกรุณาไปที่คนทำความชั่ว เพราะว่าคนทำความชั่วหาความสุขได้ยาก ขอให้มันใจ ถึงเขาจะมีอาการภายนอกว่ามีความสุขสรวลเสเฮฮามั่ง มีอะไรก็แล้วแต่ แต่มันเป็นเพียง *seem to be happy* มีอาการเหมือนหนึ่งว่ามีความสุข แต่จริงๆ แล้ว ลึกลงไปแล้วไม่มีความสุข สู้คนที่สุจริตไม่ได้ มันสบายใจและมีความสุข พอใจได้มากกว่า เพราะฉะนั้นอย่างน้อยที่สุด คนที่ทำความชั่วย่อมได้รับความทุกข์เป็นทวีคูณ ไม่สบายใจ และผลที่มองเห็นจากภายนอกก็คือ ถูกคิดเตียน มองหน้าใครไม่สนิท เหลียวหน้าไปแล้วไม่แจ่มใส คนเราอยู่ที่ไหนก็ต้องการเป็นที่ยอมรับ แต่ถ้าถูกคิดเตียนรอบค่าน ถึงจะมั่งมีศรีสุข ถึงจะมียศอำนาจมีวาสนาอย่างไรมันก็หาความสุขใจไม่ได้ ถูก**



ลงโทษถูกลงทัณฑ์อย่างที่เราเห็นกันอยู่มากมาย แล้วยังจะมีความพินาศ
ล่มจม ความตกยาก ความตกอบาย ที่นี้ท่านคอยสังเกตคนนะครับ ท่าน
อาจจะสังเกตจากตัวท่านเอง กรรมมันจะให้ผลแก่ผู้ใด มันวางแผนไว้
เป็นขั้นเป็นตอนอย่างรอบคอบ แปลกนะครับ **เมื่อกรรมจะให้ผล ไม่ว่า
กรรมดีหรือกรรมชั่ว กรรมดีก็เหมือนกัน กรรมชั่วก็เหมือนกัน เวลา
จะให้ผลนั้น เขาวางแผนรอบคอบมากเลย รอบคอบกว่าที่คนวางแผน
จะออกทางนี้มันดันไปออกคักทางโน้น จะออกทางโน้นไปคักทางนี้
ไว้หมดเลย ต้องคคหลุมตรงนั้นให้ได้ เพราะฉะนั้นกรรมจะให้ผล
วิบากมันอยู่ในจิต ทำให้จิตคคไปอย่างนั้น ทำให้อยากทำอย่างนั้น
ทำให้อยากทำอย่างโน้น ซึ่งไปคคตรงนั้นจนได้ มันให้เห็นผิดเป็นชอบ
เห็นดีเป็นชั่ว คิดว่าคคคคแล้ว รอบคอบแล้ว มันกลับเปิดช่องโหว่ให้
เหตุการณ์เกิดขึ้นจนได้**

ลองคิดดูแต่ตรงกันข้าม คนที่ทำความดีไว้มาก บารมีมาก บุญ
กุศลมาก เลี้ยงเท่าไร เลี้ยงไม่ต้องการผลดี ไม่ต้องการอะไร แต่กรรมดี
ก็ชักนำไปให้ได้รับผลจนได้ ไม่รู้มาจากไหน เพราะฉะนั้น **สิ่งที่น่ารักที่สุด
คือบุญ สิ่งที่น่ากลัวที่สุดก็คือบาป** มันเป็นเงามืดที่เดินตามหลังอยู่ ที่คน
มองไม่เห็น เป็นศัตรูที่เรามองไม่เห็น ลองคิดดูว่าจะต่อสู้ได้อย่างไร
บางคนบอกว่าเมื่อมองไม่เห็นก็ไม่ต้องกลัว แต่ว่าสิ่งที่มองไม่เห็น มันมี
อิทธิพล มีกำลัง มีอะไรน่ากลัวกว่า สำคัญกว่าสิ่งที่มองเห็นเสียอีก
พระพุทธเจ้าท่านยืนยันข้อนี้ว่าไม่มีกำลังใดเสมอด้วยกำลังกรรม นตฺถิ
กมฺมสมฺม ปรํ **ไม่มีกำลังใดเสมอด้วยกำลังกรรม** ถ้ากลัวทุกข์ซึ่งเกิด
จากวิบาก ก็ก้มหน้าก้มตาทำความดี ต้องใช้คำว่าก้มหน้าก้มตา ถ้า
มันมองนั่นมองนี่มองโน่นอยู่ มันทำความดีไม่ค่อยได้ เพราะว่ามัน
เห็นคนนั้นก็ไม่ว่า คนนี้ก็ไม่ได้ทำ คนโน้นก็ไม่ได้ทำ เราทำทำไม
คนเดียว เพราะฉะนั้นถ้าจะทำความดีให้มันคง ต้องก้มหน้าก้มตาทำไป



เรามีหน้าที่สำหรับทำความดี การให้ผลดีเป็นหน้าที่ของกรรม ไม่ใช่หน้าที่ของเรา เหมือนกับเราปลูกมะม่วง ปลูกต้นไม้ ปลูกดอกไม้ เรามีหน้าที่ปลูกรดน้ำพรวนดิน ป้องกันศัตรูพืช การให้ดอกไม้ให้ผลเป็นหน้าที่ของต้นไม้ เราไม่เกี่ยว ปล่อยให้มันเป็นหน้าที่ของมัน คนละหน้าที่แล้วเราสบายใจ ใครว่าก็ช่าง ทำต่อไป มีคนบ่นให้ผมฟัง ทำดีไม่เห็นได้ดี มีทุกข์อย่างนั้นทุกข์อย่างนี้ ผมบอกคำเดียว ผมบอกว่าจะทำหรือไม่ทำ ถ้าไม่ทำก็ไม่ต้องพูด ถ้าทำก็ไม่ต้องบ่น ถ้าจะทำความดีไม่ต้องบ่น ทำไปเลย เห็นว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ดีทำไปเลย ห่าปี่ลวงไป สิบบิล่วงไป มันเห็นผล ทำใหม่ๆ จะเห็นผลได้ยังไง น้ำหยดลงไปในตุ่มทีละหยด แล้วหายไปอีกสองวัน แล้วลงไปอีกหยด แล้วหายไปสองวัน แล้วเมื่อไรมันจะเต็มตุ่ม ระหว่างสองวันที่หายไปนั้น ไม้หยดค่อนนั้นมันหายไปเสียอีก แล้วโคนความร้อนมั่ง โคนอะไรมั่ง หยคน้ำนั้นมันหายไปอีกแล้ว ถ้าจะให้ให้น้ำมันเต็มตุ่มต้องหยดให้สม่ำเสมอ คิ่ง คิ่ง คิ่ง ลงไปคูน้าตาลชिकิรับ เขาเลี้ยงคนทั้งประเทศ มันหยดทีละคิ่ง คิ่ง สม่ำเสมอ สะสมสม่ำเสมอ แล้วมันก็จะเห็นผล โอกาสที่จะแห้งมันไม่มี เพราะฉะนั้นนี้เป็นวิปากทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดจากผลของกรรม

ต่อไปประการที่ ๗ **สลดตทุกข์** ความทุกข์ที่ไปด้วยกัน ยกตัวอย่าง ผมมีตัวอย่างอยู่ ๒ ตัวอย่างที่ว่าความทุกข์ไปด้วยกัน ลากยศ สรรเสริญ สุข ได้ลาภแล้ว ก็มีความทุกข์ที่เกิดจากลาภบ้างไหม ก็น่าจะมี เช่นว่าต้องมีการรักษา มีการคุ้มครอง ท่านที่เป็นสุภาพสตรี วันไหนมีสตางค์เต็มกระเป๋ไปแล้วเดินไปไหน ท่านไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร กลัวถูกแย่งขึ้นรถเมล์ก็พยายามหนีบ เพราะเวลานั้นใจคอไม่ค่อยดีเท่าไร ถ้ามีสักยี่สิบสามสิบบาท สบาย มันมีส่วนดี มีลาภก็อุ่นใจดี มีเงินเยอะๆ แต่มันกังวลเรื่องการคุ้มครองรักษาบ้าง ในเวลานี้แม้จะมีธนาคารก็จริง แต่เราก็ไม่มีโอกาสที่จะไปฝากธนาคารทุกวัน



มันมีแล้วก็เป็นที่เกาะ เป็นที่รบกวนของคนอื่น คนนั้นมาข่มคนนี่มาขู่
คนนั้นมาทำนั่นมาทำนี่ จะไม่ให้ก็ไม่ได้ มันก็มีความทุกข์แวกล้อม
เข้ามาด้วยกัน ไม่ใช่จะให้แค่ความสุขอย่างเดียว มีลามมียศสูงขึ้น
บริวารมากขึ้น หน้าทีการงานมากขึ้น มันยุ่งไปหมด เป็นที่เกาะของ
คนอื่นยุ่งนั่นไปหมด ไม่ช่วยก็ไม่ได้ ต้องช่วย ความทุกข์ที่ไปด้วยกัน
มันมีลามต้องทุกข์เพราะลาม มียศก็ต้องทุกข์เรื่องยศ มีสรรเสริญ
คนสรรเสริญมาก บางทีก็เมา ได้รับคำสรรเสริญมากเข้าก็เมา
คำสรรเสริญ บางทีเหมือนเหล้าหวาน กินอร่อย ยิ่งกินยิ่งเพลิน เมาคำ
สรรเสริญ อันนี้หนักแล้ว ใครไม่สรรเสริญไม่ได้ มันคิดเสียแล้ว ได้ยิน
จนคิดเสียแล้ว ใครไม่สรรเสริญไม่ได้ นี่ก็เป็นความเดือดร้อนอีกแบบ
หนึ่ง กลัวเขาจะไม่สรรเสริญ กลัวเขาจะไม่นิยมแล้วก็มีมีความทุกข์
ความสุขนี่บางทีได้แค่นี้อยากได้แค่นั้น ต้องขวนขวายหาความสุข
ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ได้เท่าไรไม่รู้จักพอก็สร้างความเดือดร้อนให้ นี่พวก
มีทุกข์เพราะลาม ยศ สรรเสริญ

ลาม ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาม เสื่อมยศ นินทา ทุกข์
เป็นโลกธรรม เป็นสิ่งที่มีประจำโลก ใครอยู่ในโลกก็ต้องพบกับ
สิ่งเหล่านี้ เหมือนเราลงไปทะเลแล้วต้องถูกคลื่น ไม่ถูกคลื่นไม่ได้
พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า สาวกของพระอริยะผู้ได้สดับแล้ว ย่อมได้
ลาม ยศ สรรเสริญ สุขเหมือนกัน ปุถุชนผู้มิได้สดับก็ย่อมได้รับลาม
ยศ สรรเสริญ เหมือนกัน แต่ว่ามีข้อแตกต่างอะไรเล่า คือข้อแตกต่าง
ระหว่างสาวกของพระอริยะผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้มิได้สดับอริยธรรม
ข้อแตกต่างมีอย่างนี้ เมื่อ ลาม ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาม เสื่อม
ยศ นินทา ทุกข์ เกิดขึ้นแก่สาวกของพระอริยะ ท่านจะสำเนียงตาม
ความเป็นจริงว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้ว แต่มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความ
แปรปรวนเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้น สิ่งนี้จึงครอบงำจิตท่านไม่ได้



เหมือนน้ำตกลงบนใบบัวย่อมไม่ซึมซาบ แต่สำหรับปุถุชนผู้ไม่ได้สติบเมื่อลาภ ยศ สรรเสริญ สุขเกิดขึ้น เมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทาทุกข์เกิดขึ้น มิได้สำเหนียกตามความเป็นจริงว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เราแล้วว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา สิ่งเหล่านี้จึงครอบงำจิตของปุถุชน นี่คือข้อแตกต่าง เพราะฉะนั้นถ้าหากต้องการเดินตามรอยพระอรិยะ แม้เราจะไม่เป็นอริยะ แต่ต้องเดินตามรอยของพระอริยะ แต่ต้องพยายามเดินตามรอย ถ้าหากท่านอ่านธรรมะด้วยพินิจพิเคราะห์ให้คี่ในหนังสือต่างๆ ท่านจะพบรอยของพระอริยะ แล้วถ้าเราเดินตามรอย ไม่ไปไหนหรอก ต้องถึงจุดเดียวกัน ไม่วันนี้ก็พรุ่งนี้ ไม่พรุ่งนี้ก็เดือนหน้า ไม่เดือนหน้าก็ปีหน้า ไม่ปีหน้าก็ชาติหน้า ต้องไปถึงจุดนั้น เพราะว่าเดินไปรอยเดียวกัน ทางเดียวกัน เรื่องนี้ค่อนข้างจะสำคัญสำหรับผู้สนใจ มิเช่นนั้นแล้วการสนใจในธรรมของเรา จะเสียเวลาไปมาก แต่ได้ประโยชน์ไม่มาก ถ้าจะให้ได้ประโยชน์จริงต้องตามรอยพระอริยะเจ้าไว้เสมอ

อีกกลุ่มหนึ่งของสหคตทุกข์ก็คือ ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง บริวาร เขาทุกข์ เราทุกข์ด้วย เขาสุข เราสุขด้วย มีบริวารมาก งานก็เยอะ เขาแต่งงานเขาขึ้นบ้านใหม่ เขามีลูก เขาเข้าโรงพยาบาล นี่ในที่บางแห่ง บางกรมบางกอง บางสถาบันการศึกษาแจกการ์ดห่มคเลยต้องคอยไปที่นั่นที่นี้ เป็นสหคตทุกข์ไปด้วยกัน ทุกข์ที่ไปด้วยกัน เคี้ยวแม่ยายบ้าง เคี้ยวพ่อตาบ้าง เคี้ยวญาติคนนั้นเข้าโรงพยาบาล เคี้ยวคนนั้นคลอคลอ สาราพิศคนที่เรารู้จักซึ่งเราจะต้องทุกข์ คอยทุกข์ คอยสุขกับเขาคัวย สุขไม่เท่าไร ไม่มีใครคอยบอก สุขเขาก็สุขกันไป เขาไม่คอยบอก เวลาทุกข์เขาจึงบอก นี่เป็นสหคตทุกข์ข้อหนึ่งที่เราเห็นกันได้บ้างในสังคมที่เราอาศัยอยู่นี้



ประการที่ ๘ นี้เขาเรียกว่า **อาหารปริยญาติทุกข์** ความทุกข์ในการทำมาหากิน หรือในการแสวงหาอาหาร ทุกข์ในการแสวงหาอาหารในการทำมาหากิน อันนี้เรารู้กันอยู่ ต้องเคืองคร้อนเพื่อจะได้ทำมาหากิน งานการก็หายาก ได้แล้วก็ไม่ค่อยพอใจต้องทนทำ จำใจทำเพื่อเลี้ยงชีพ เป็นทุกข์ที่เห็นๆ กันอยู่

ประการที่ ๙ **วิวาทมูลกทุกข์** แปลว่าทุกข์ซึ่งมีวิวาทเป็นมูล ความทุกข์ซึ่งเกิดจากการทะเลาะกัน การวิวาทกัน ผลประโยชน์ขัดกันก็วิวาทกัน หรือกิริยาอาการไม่น่าพอใจ หมั่นไส้ อะไรอย่างนี้ ก็ทำให้เป็นศัตรูกันแล้วก็วิวาทกัน ทำให้เกิดทุกข์

ข้อสุดท้าย ประการที่ ๑๐ คือ **ทุกข์ขันธ์** ใช้คำว่าทุกข์ขันธ์ แปลว่า ทุกข์รวบยอด หรือทุกข์เพราะมีขันธ์ ๕ คือ ทุกข์ของขันธ์ ๕ นี้เอง มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อมีสิ่งนี้ขึ้น ทุกข์ย่อมตามมา ก็เป็นข้อสำคัญ นี่เป็นย่อๆ คือแล้วที่ท่านถามขึ้นมา จะได้เป็นการสนทนาโต้ตอบกัน จะได้ความคิดเห็นจากท่านบ้าง เชิญเลยครับ



ช่วงตอบคำถาม



ถาม อยากจะถามว่าที่อาจารย์ว่ามานี้นะ คือว่าถ้าผมเป็นฆราวาส ควรจะเป็นฆราวาสระดับไหน หรือว่าถ้าจะถือตามที่อาจารย์ว่ามานี จะเป็นฆราวาสในระดับไหนได้ หรือว่าข้าราชการ พ่อค้า แม่ค้าทั่วไป หรือข้าราชการระดับสูง เพราะจริงๆ แล้วสังคมเรา มีฆราวาสหลายระดับ

ตอบ ฆราวาสชั้นดี ประเภทกัลยาณปुरुชน พวกเราคิดว่าเป็นหนึ่งในประเภทฆราวาสชั้นดี กัลยาณปुरुชนคือบางท่านอาจจะเป็นอริยชนก็ไม่ทราบ เป็นได้ยาก แต่ก็เป็นไปได้ เพราะว่าพระอริยะ ฆราวาสเป็นได้ ที่นี้ธรรมะนั้นจำเป็นสำหรับฆราวาสทุกระดับ ก็เลือกใช้ให้เหมาะกับระดับของคุณและอาชีพของคุณ เลือกใช้ให้เหมาะแก่ฐานะ การปฏิบัติธรรมหรือเลือกใช้ธรรมนั้น ต้องปฏิบัติและเลือกใช้ให้เหมาะสมกับฐานะของคุณ มิฉะนั้นแล้วจะดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้ ก็มีธรรมะให้เลือกตั้งมากมาย เราก็เลือกใช้ให้เหมาะแก่ฐานะฆราวาส วย อาชีพ ของคุณ คล้ายๆ กับว่าในร้านขายยานี้นะครับ มียาเยอะ เราก็ไปเลือกใช้ให้เหมาะแก่เรา เราเป็นโรคอะไร จำเป็นต้องใช้ยาอะไร หรือให้หมอสั่งหมอก็ไม่ได้สั่งยาทั้งร้าน ก็สั่งเฉพาะที่จำเป็นแก่เราเท่านั้น ท่านผู้ถามจะถามต่อ พอใจการตอบแล้วหรือยังครับ

ถาม ขออนุญาต สมมติว่าตอนนี้ผมอยู่ในระดับหนึ่ง ผมก็เอาธรรมะมาใช้บางครั้ง ขอภัยบางทีผมอาจจะเลอะเลือน บางทีคนอื่นและอีกอย่างหนึ่งซึ่งผมเคยเจอมา สมมติว่าหัวข้อธรรมะมี



๘๔,๐๐๐ อะโรย่านั้นนะครับ บางคนก็จับแต่ตอนต้น จับตอนปลาย จับตอนกลางๆ อันนี้น่ายุ่งเหมือนกัน

ตอบ ถ้าอย่างนั้นขอย้ำตรงนี้อีกทีนะครับว่า *ขอให้เราแต่ละคน ได้ศึกษาเรียนรู้เพียงเล็กน้อยนะครับ แล้วก็เลือกสรรเฉพาะธรรมะที่คิดว่าเหมาะและเป็นประโยชน์แก่เรา ให้เหมาะแก่ฐานะของตน* อย่างที่ผมเรียนแล้วว่าเหมือนการกินยา ต้องกินยาที่มันจำเป็นแก่เรา ทีนี้ยาอื่นที่ยังเหลืออยู่ก็จำเป็นแก่คนอื่น เขาก็มาซื้อไปกิน แล้วก็ต้องพิจารณาให้คิดว่าเราขาดธรรมะข้อไหน เรามีธรรมะอะไรที่จำเป็นต้องใช้มาก เพราะว่ายังขาดแคลนอยู่ในตัวเราเองหรือในสังคมนี้ ต้องใช้ธรรมะให้เป็นนะครับ ถ้าใช้ไม่เป็น มันเป็นพิษนะ จะเกิดธรรมะเป็นพิษขึ้นมา ถ้าใช้ไม่เป็นต้องใช้ให้ เป็นธรรมะนั้นเป็นธรรมโอสถ ยา คือธรรมะหรือธรรมโอสถ มันก็เหมือนกับยารักษาร่างกาย ถ้าใช้ไม่เป็นยาจะให้โทษ แต่ถ้าใช้เป็นยาจะให้ประโยชน์ เพราะฉะนั้น เราจะใช้ยาตัวไหนก็ต้องศึกษายาตัวนั้นให้เข้าใจว่าใช้ได้กี่วัน วันละกี่เม็ด ก่อนอาหารหรือหลังอาหาร อะไรเป็นต้นนะครับ ฉันทโค การใช้ธรรมะก็อย่างนั้น ต้องศึกษาธรรมะที่เราจะใช้ เขามีชมรมศึกษาและปฏิบัติธรรม อันนี้ชอบใจ เพราะว่าศึกษาได้ผลแล้วก็นำมาปฏิบัติ ไม่ใช่ปฏิบัติโดยไม่ศึกษาซึ่งจะเป็นพิษ หรือแบบกินยาผิดหรือเกินไป กินมากเกินไป โอเวอร์ไป ธรรมะนี้ก็ใช้มากไม่ได้นะ ใช้มากเกินไปจะเกิน แล้วจะเสียค่าย ใช้น้อยเกินไปก็ไม่พอ ใช้มากเกินไปก็ไม่ได้อีก ต้องให้พอดี เพราะฉะนั้น ท่านจึงมีทางสายกลาง ข้อปฏิบัติซึ่งเป็นทางสายกลางให้พอดี ความเพียรนี้ทำมากก็ไม่ได้ ความเพียรนั้นเป็นกุศลธรรม แต่ใช้มากเกินไปก็ไม่ได้ หย่อนเกินไปก็ไม่ประสบความสำเร็จ ก็ต้องพอดี รู้สึกว่าอาจจะไม่ตรงกับที่คุณต้องการให้ตอบก็ได้นะครับ คุณถามต่อก็ได้นะครับไม่เป็นไร เชิญครับ



ถาม อยากเรียนถามอาจารย์ที่ว่า เราควรตามรอยพระอรหันต์อย่างไรถึงจะพบรอยพระอรหันต์ได้คะ และทำอย่างไรจึงจะรู้ว่ารอยไหนเป็นรอยพระอรหันต์แท้จริงคะ

ตอบ บางที่เราคิดว่าเจอแล้ว แต่ว่าตามไป รอยก็หายไปเลย ขอเรียนอย่างนี้นะครับ ประการแรกนะครับ **อย่าไปติดอยู่ที่ตัวบุคคล หรืออย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสำนักให้มากนัก** จะเสียใจ ไม่เห็นรอยพระอรหันต์ เพราะว่าการยึดมั่นถือมั่นในสำนัก บางทีมันก็เป็นภูเขาที่จะบังไม่ให้เห็นรอยของพระอรหันต์ได้ สิ่งที่เราจะพบรอยได้มากก็คือ ในคำสอนหรือในพระพุทธรูปต่าง ๆ ในพระพุทธรูปต่าง ๆ ถ้าท่านหมั่นอ่านพระพุทธรูปจากพระไตรปิฎกก็ดี จากที่มีคนเขาข่อยแล้วเขียนง่าย ๆ ก็มีพออ่านได้นะครับ หนังสือประเภทนี้พออ่านได้ แล้วเราก็พินิจพิจารณา ก็จะมองเห็นรอยของพระอรหันต์ตามนั้น ผมยกตัวอย่างเช่น *การสำรวมอินทรีย์* คือ การระวัง คา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ดี ไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น แล้วก็ให้อกุศลเกิดขึ้น คือว่าถ้ากุศลมันจะเกิดขึ้นก็ไม่ต้องสำรวม ถ้าอกุศลเกิดขึ้นก็ต้องระวังเอาไว้ อันนี้ก็ป็นรอยหนึ่งของพระอรหันต์ ซึ่งพระอรหันต์ทุกองค์จะต้องเดินตามสายนี้ แล้วก็*การรู้จักประมาณในการบริโภคในการใช้สอย* จำกัดการบริโภคใช้สอย ให้อยู่ในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น เป็น Plain living High doing อยู่ง่ายๆ กินอยู่ง่ายๆ แต่ก็มีการกระทำที่สูงส่ง อันนี้ก็ป็นอีกข้อหนึ่ง เราจะตัดสิ่งรุงรัง สิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากชีวิตไปเลย ทำให้เบากายสบายใจ ผมขอยกตัวอย่างนะครับ เช่นว่าเราทำงานอยู่ในรัฐวิสาหกิจ เราไม่ต้องการยศศักดิ์ ไม่ต้องการชื่อเสียง ไม่ต้องการความมีหน้ามีตา ต้องการแต่เพียงทำหน้าที่ให้สมบูรณ์เท่านั้นและไม่แข่งกับใคร ไม่เอาชนะใคร อยู่อย่างสงบสุข แล้วทำหน้าที่สมบูรณ์ นี่ป็นรอยหนึ่งของพระอรหันต์ นอกจากนี้ก็มีความ*พอกเพียรสม่ำเสมอ ไม่เกียจคร้าน*



ทั้งในการทำงานในหน้าที่ ทั้งในการปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ เสมอต้น เสมอปลาย อันนี้เป็นรอยของพระอรหิยะ

ทั้งสามหัวข้อที่ผมกล่าวมานี้ ผมลงท้ายด้วยคำว่าเป็นรอยหนึ่ง เป็นรอยหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่า จะเดินไปสามรอย เป็นทางเดียว เป็นทางเดียวกัน เดินไปทางเดียวกัน แต่ว่ามีองค์ประกอบแบบนี้ องค์ประกอบของทางสายนี้ที่ ๗ ประการดังกล่าว แล้วก็เมื่อปฏิบัติไป ทำไป จะรู้สึกถึงความทุกข์มันลดลง ลดลง ความสุขมีมากขึ้น มากขึ้น และนั่นคือผลที่ประจักษ์ซึ่งเราเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นพระคุณอันหนึ่งของพระธรรมที่เป็นสันติวิสุทธิโก เห็นได้จริงคือเห็นได้ในปัจจุบัน ความทุกข์ลดลง ความสุขมากขึ้น ถ้าเราเข้ารอยของพระอรหิยะแล้ว จะรู้สึกว่ามีความทุกข์น้อย ที่พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าเหมือนกับน้ำบนใบหญ้า แล้วสำหรับคนที่ไม่ได้ศึกษาธรรม ไม่ได้ปฏิบัติธรรมตามรอยของพระอรหิยะ ความทุกข์จะเหมือนกับน้ำในสระใหญ่ แต่สำหรับคนกลุ่มนี้ ความทุกข์จะเหลือน้อยเหมือนกับน้ำบนใบหญ้า เมื่อเทียบกับความทุกข์ของคนซึ่งไม่ได้ศึกษาธรรม ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลย เทียบกันไม่ได้เลย อันนี้ก็เป็นการพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่า เราได้ปฏิบัติเข้ารอยพระอรหิยะ ถ้ายังปฏิบัติไปศึกษาไป ความทุกข์มันมากขึ้นกว่าเก่า ไม่ลดลงเลย แสดงว่าเรากินยาไม่ถูก เหมือนกับเราป่วยเรากินยา กินมา ๗ วันแล้วเหมือนเดิม ๑๕ วันแล้วเหมือนเดิม เคือนหนึ่งแล้วอาการยิ่งทรุดลง แสดงว่ายานี้ใช้ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนยาใหม่ ขอคุณนะครับ ที่ถามอันนี้

ถาม ท่านอาจารย์วิจารณ์ว่าละครทีวีส่วนมากมีแต่ภาคกิเลส ทีนี้ในข้อคิดเห็นของอาจารย์ อาจารย์เคยดูละครเรื่องพระเวสสันดร ช่อง ๕ ถ้าอย่างนี้จะรวมอยู่ภาคกิเลสหรือไม่



ตอบ ละครนี้ยกเว้นนะครับ เพราะว่า เป็นละครซาดิกที่แสดงภาคคุณธรรมล้วนๆ มีกิเลสบ้างก็น้อย เช่นว่าเรื่องของชูชกอะไรอย่างนี้ ส่วนมากก็เป็นการแสดงปฏิปทาของพระเวสสันดรซึ่งเป็นผู้เสียสละ อันเป็นการแสดงภาคคุณธรรม ที่นี้ทำอะไรละครช่องต่างๆ ของเรา หลังข่าวจะได้แสดงในภาคของคุณธรรม ให้คนซาบซึ้งในคุณธรรมแทน การแสดงภาคกิเลสซึ่งคนมีมากอยู่แล้ว แม้จะไม่ต้องแสดงให้เขาดู เขาก็มีมากพอที่จะแสดงเองได้ด้วย และบางทีเขาก็อาจจะแสดงได้มากกว่านั้น เพราะว่าในภาคคุณธรรมนี้มันซาบซึ้ง ถ้าแสดงให้ชัดเจนซาบซึ้งแล้วสามารถชักนำให้คนปฏิบัติตามได้

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงความทุกข์ แจกแจงความทุกข์ไว้เป็นประเภทๆ ไป ทำให้เข้าใจถึงความทุกข์ **แต่เมื่อเราเกิดทุกข์แล้ว ทำอย่างไร เราถึงจะดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ครับ**

ตอบ ประเด็นอันนี้คือที่ถามขึ้นมา ผมจะได้พูดสั้นๆ ไว้ตอนนี้ นะครับ การดับทุกข์เราจะดับตามชนิดของทุกข์นั้นๆ ผมก็ขอคุณที่ถามนะครับ จะได้บรรยายเสียเลย เมื่อเราได้รู้รายละเอียดของทุกข์อันนี้อย่างดีแล้ว เหมือนกับได้รู้รายละเอียดของโรคแล้ว ต่อไปเราก็แสวงหายาสำหรับที่จะมาดับทุกข์ประเภทนั้นๆ อย่างเช่นว่าทุกข์ซึ่งเกิดจากแก๊ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นทุกข์มาจากสังขาร วิธีที่จะดับทุกข์นี้ได้ก็คือ การขวนขวายพยายามเพื่อความเกิดหรือเพื่อความดับทุกข์ ก็ต้องเดินตามรอยพระอรหันะเพื่อความดับทุกข์ อุดมคติสูงสุดของชาวพุทธก็คือ นิพพาน นิพพานนั้นหมายถึงความดับทุกข์หรือทุกข์นิโรธ เรียกในภาษาอริยสัจว่า *ทุกข์นิโรธ* การดับทุกข์ก็คือ นิพพาน ตอนนี้เราพูดถึงนิพพาน ก็มีคนจำนวนมากที่กล่าวว่าเป็นสิ่งที่เหลือเชื่อ เกินเอื้อม ไกลเกินไป ที่จริงไม่ไกลนะ อยู่ใกล้ๆ อยู่ใกล้ๆ เรานี่เอง **ทุกครั้งที่เราดับ**



ทุกข์ได้มากหรือน้อยก็ตาม โดยวิธีที่ถูกต้อง ก็ถือว่าเราได้รับได้ลิ้มรสของนิพพานแล้ว จะเป็นการชั่วคราวหรือเป็นการถาวรก็ตาม เพราะว่านิพพานชั่วคราวนั้นก็ยังมี ที่ท่านเรียกว่า *ศตังควิมุคติ*

ให้มีความรู้สึกกลัวสังสารวัฏ คือการเวียนว่ายตายเกิด เหมือนกับเรากลัวภัยอันตรายในป่ากว้างหรือในที่ซึ่งเต็มไปด้วยอันตราย เพราะฉะนั้น การเกิดมานี้ก็เป็นการเกิดมาเผชิญทุกข์ เมื่อเห็นชัดอย่างนี้แล้ว ก็ต้องพยายามที่จะดับทุกข์ แทนที่จะดับชาติหรือความเกิดก็ต้องดับภพ เพราะว่าภพเป็นเหตุให้เกิดชาติ ตามหลักของปฏิจจสมุปบาท นี่ก็เป็นความดับทุกข์อันใหญ่ เป็นความดับทุกข์ข้อใหญ่ ความทุกข์ในข้อต่อๆ ไป เช่น ปกิณณกทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจพิโรธรำพันอะไรต่างๆ นี้ ความทุกข์ประเภทนี้ก็ต้องดับโดยการตระหนักรู้ตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็มี ความแปรปรวน มีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ ถือว่าธรรมดาเป็นอย่างนั้น ให้รู้จักธรรมดา แล้วเราก็ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ อะไรจะเกิดขึ้น อะไรจะดับไปก็รักษาใจให้มั่นคง อันนี้เป็นการดับทุกข์ในส่วนนี้ ที่นี้ทุกข์เรื่องอื่นๆ ที่กล่าวมาแต่ละข้อเราก็มียุติดับของแต่ละข้อซึ่งเป็นส่วนๆ ซึ่งผมยังไม่ได้อธิบายเนื่องจากเวลากระชั้นชิด อันนี้เป็นแนวทางย่อๆ

เมื่อสักครู่ผมพูดถึงเรื่องนิพพานว่าเป็นของไม่ไกลเกินไป หรือความดับทุกข์ เป็นของไม่ไกลซึ่งอยู่ใกล้ตัว ถ้าชาวพุทธเราตระหนักในเรื่องนี้กันให้มาก เราก็จะชวนขวายในการที่จะดับทุกข์ในปัจจุบันมากขึ้น คือหมายความว่าพอทุกข์เกิดแล้วเราสามารถจะดับได้ เกิดแล้วมันดับกันได้ เกิดแล้วดับได้เป็นระยะ เป็นระยะ เป็นขั้นเป็นตอน ไม่ใช่ให้ทุกข์มันสะสมอยู่มากมายจนเราดับไม่ไหว พอมันเกิดขึ้นก็พยายามดับเสียตั้งแต่มันมีน้อยๆ ไม่ให้มันพอกพูนมากจนเหลือที่จะดับหรือเหลือ



ที่จะสาง เหมือนไฟ เปรียบไปก็เหมือนกับที่บางคนพูดว่า ซาคิหน้า เป็นเรื่องไกลตัว ไม่ต้องคิดถึงมัน ความจริงแล้วซาคิหน้านั้นอยู่ใกล้ ตัวเพราะว่าเราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไร เราจะตายเข็นนี้หรือจะตาย พรงุ่นี้เข้า หรือจะตายป่วยพรงุ่นี้ หรือจะตายเดือนหน้าปีหน้า **เราตาย ลงเมื่อไรซาคิหน้าปรากฏแน่ แล้วเราแน่ใจได้ไหมว่าเราจะตายเมื่อไร** เรารู้วันตายริ ก็ไม่รู้ เมื่อไม่รู้ ถ้าตายลงวันนี้ซาคิหน้าก็ปรากฏขึ้นวันนี้ ซาคิหน้าจะเกิดขึ้นพร้อมกับที่เราตาย เมื่อเป็นเช่นนี้ซาคิหน้าไม่ใช่เรื่อง ไกล เป็นเรื่องใกล้ๆ นี้ ก็ควรจะสนใจเตรียมพร้อมไว้ด้วย ไม่ใช่คิดว่า อีกนานกว่าจะตาย

ถาม ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น เรา จะรู้ได้อย่างไร ความทุกข์ที่เรามีอยู่นั้นมันเป็นความทุกข์ประเภทใด

ตอบ อันนี้ถามว่าทำยังไงเราจะได้ว่า ความทุกข์อย่างนี้มัน เป็นประเภทไหน ถ้าหากท่านจำที่ผมให้ไว้ได้ล่ะครับ หรือจดไปได้แล้ว ก็ต้องเอาไปศึกษาเอาไปทำความเข้าใจ เราก็จะวินิจฉัยได้ว่า ความ ทุกข์อันนี้เป็นประเภทนี้ แล้วก็หาทางแก้ไขให้ถูกต้อง

ถาม แสดงว่าเราต้องรู้ต้องจำประเภทของทุกข์ให้ได้ก่อน ใช่ไหมครับ

ตอบ ถ้าเกิดขึ้นก็ต้องรู้ล่ะครับ เกิดขึ้นก็ต้องรู้ว่ามันเป็นประเภท ไหน แล้วเราจะได้หาทางแก้ไขได้ถูกต้อง อันนี้ถ้ายังไม่เกิดเราศึกษา ล่วงหน้าไปก็ได้ว่าถ้าทำอย่างนี้ ความทุกข์ประเภทนี้จะเกิดขึ้น คือรู้ ล่วงหน้าไปด้วย ทีนี้เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วก็เป็นกรลำบาก ถ้ายังไม่เกิด เรารู้ล่วงหน้าก็เป็นการป้องกันไม่ให้เกิด



ถาม เพราะว่าในสภาวะปัจจุบันนี้เราทำมาหากิน บางครั้งภาระนี้มันเยอะ ปรากฏว่าไม่มีเวลาพิจารณาใคร่ครองว่าเรากำลังตกอยู่ในสภาพอย่างไร คือพุงกางๆ ไม่รู้ว่าทุกข์กำลังเกิดขึ้น

ตอบ ท่านผู้ถามบอกว่า บางคนไม่มีเวลาที่จะศึกษาเรียนรู้ อันนี้ไม่ต้องใช้เวลาเพราะว่ามันอยู่กับชีวิตประจำวันของเราอยู่แล้ว ในชีวิตของเราแต่ละเวลาที่อยู่นี้ ความทุกข์มันเกิดขึ้นแล้ว เราเป็นแต่เพียงสำเนียงรู้ ทำความเข้าใจเท่านั้นก็พอ ไม่ต้องเสียเวลาเลย ขอเรียนเพิ่มเติมต่อไปว่าในการปฏิบัติธรรมนะครับ ไม่ต้องเสียเวลาในการทำงานเลยเพราะเราปฏิบัติธรรมไปกับการทำงานนั่นเอง ถือว่าการทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม แต่ทำให้ถูกนะครับ คือทำให้ถูกต้องก็เป็นการปฏิบัติธรรม ถ้าทำงานไม่ถูกต้องก็เป็นการไม่ปฏิบัติธรรม ความทุกข์ต่างๆ ก็จะเกิดขึ้น เราไม่ต้องไปใช้เวลาอะไรเลย เพียงแต่กำหนดรู้หรือสำเนียงรู้เท่านั้น ขอเพิ่มเติมอีกนิดนะครับ อย่างอริยสัจข้อที่ห้าด้วยทุกข์นี่นะครับ ถ้าจะถามว่าเมื่อความทุกข์เกิดขึ้น เราจะสู้หรือหนี หลายคนตอบว่าเราต้องสู้ หลายคนคงตอบว่าเราจะหนี หลายคนบอกว่าความทุกข์บางอย่างต้องสู้ ความทุกข์บางอย่างต้องหนี แต่ถ้าให้ตอบตามหลักอริยสัจแล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่บอกให้สู้หรือให้หนี แต่ให้ *กำหนดรู้* ให้กำหนดรู้หมายความว่า ให้ทำความเข้าใจในเรื่องของความทุกข์ ให้กำหนดรู้เท่านั้น ไม่ต้องสู้ และไม่ต้องหนี

สมมติว่าเราอยู่ในห้องนี้นะครับ ในห้องนี้เป็นห้องเย็น คราวนี้สมมติว่ามันเป็นห้องร้อน แล้วก็ความร้อนเปรียบได้กับความทุกข์ เราอยู่ในห้องนี้ซึ่งเป็นห้องร้อน พอมันร้อนเราก็รับรู้ว่ามันร้อน ไม่ต้องไปทำอะไรกับความร้อนนั้น เพียงกำหนดรู้ ทำความเข้าใจว่า บัดนี้ห้องนี้เป็นห้องที่ร้อน ทีนี้ต่อไปเราก็ก็น่าเสียดายของความร้อน พอพบสาเหตุ



จึงจะไปตัดตรงสาเหตุ อันนั้นแหละเรามีวิธีทำ ที่นี้ห้องนี้เป็นห้องเย็น เราไม่รู้ เวลานี้เรารู้ว่ามันมีแอร์อยู่ตัวหนึ่งหรือสองตัวตรงไหนก็ไม่รู้ เรารู้ก่อนแล้ว แต่ถ้าอยู่ๆ ความจริงไม่มีความรู้ทางเรื่องแอร์เลย เข้ามาในห้องนี้ก็รู้สึกเย็นกว่าข้างนอก แต่เขาไม่รู้ว่าความเย็นมันมาจากอะไร เขาไปตัดต้นของความเย็นไม่ได้ เขาไม่รู้ แต่ถ้าพวกเราเห็นว่าความเย็นมันมาจากแอร์ เราก็ไปปิดแอร์เสีย หรือว่าแอร์นั้นมีลคหรือเพิ่มอุณหภูมิได้ เราก็ไปลคที่ปรับอุณหภูมิแอร์ มันก็จะเย็นน้อยลง ถูกไหมครับ เพราะฉะนั้นความทุกข์เกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ ทำความเข้าใจว่า อันนี้เป็นทุกข์ เวลานี้เรากำลังมีทุกข์ ความทุกข์นี้มีสาเหตุมาจากอะไร เสร็จแล้วเราไปตัดตรงต้นเหตุของมัน ความทุกข์มันเป็นผล ต้องไปลคที่เหตุว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วก็ไปจัดการกับเหตุ ต่อจากนั้นไปลคที่เหตุลง หรือดับเหตุนั้นเสีย ความทุกข์ก็จะดับไปเอง

ผมขอขอบคุณท่านทั้งหลาย ที่ได้กรุณาให้เกียรติมานั่งฟังโดยตลอด ถ้าเกิดมีอะไรบกพร่อง หรือยังไม่กระจ่างบ้างก็ขอภัยด้วย ขอจบเพียงแค่นี้ครับ ❀





บทที่



หลักกรรมในพระพุทธศาสนา และการพึ่งตนเอง ช่วยเหลือตนเอง*

นำเรื่อง

ท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ ครั้นนี้เป็นครั้งที่ ๒ ที่ผมได้มีโอกาสมาบรรยาย มาคุยกับท่านทั้งหลายในที่นี้ เรื่องที่จะคุยในวันนี้คือเรื่องหลักกรรม อาจจะผนวกด้วยเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดด้วย ก็รู้สึกว่าได้เชื่อมโยง จากเรื่องเก่าที่ได้กล่าวเอาไว้เมื่อคราวที่แล้ว คือ เรื่องพระรัตนตรัย ทำไมจึงว่าเชื่อมโยงกัน เพราะว่าพระรัตนตรัยซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น นั้น ได้เป็นผู้มีพระนามว่า *กรรมวาที* คือเป็นผู้กล่าวกรรมและ*กริยา วาที* เป็นผู้กล่าวการกระทำ นอกจากนั้นก็ยังมีพระนามว่า *วิภัสวาที* เป็นผู้กล่าวจำแนก คำว่ากล่าวจำแนก หมายความว่า แจกแจงธรรมะ

* บรรยาย ณ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ถนนราชวิถี กรุงเทพมหานคร
แก่ข้าราชการ เจ้าหน้าที่สภาสังคมสงเคราะห์ เมื่อวันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๑



แจกแจงคติของสัตว์ทั้งหลาย ว่าสัตว์ผู้ทำกรรมเช่นนี้ๆ จะไปเกิดอย่างไร ไปเกิดในที่ใด อย่างนี้เรียกว่า *วิภาษวาทิ* คือกล่าวจำแนก เพราะฉะนั้น ผมจึงเรียนท่านทั้งหลายว่าท่านผู้ใดก็ตามที่ให้หัวเรื่องให้ผมมาพูดทั้งครั้งก่อนและครั้งนี้ก็ถือว่ามีความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ ในฐานะเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวเนื่องโยงสัมพันธ์ถึงกัน อย่างเรื่องพระรัตนตรัยกับเรื่องกรรม เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด แล้วเรื่องการพึ่งตนเอง การช่วยเหลือตัวเอง ก็มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด



อทิปปัจจยตากับทฤษฎีสัมพันธภาพ

ท่านทั้งหลายอาจตั้งข้อสงสัยว่า ในพุทธศาสนามีคำสอนที่อาจจะขัดแย้งกัน เมื่อฟังไม่คืดก็อาจจะรู้สึกขัดแย้งกัน เช่น บอกว่าให้เราพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่มีที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้านอกจากพระพุทธ ไม่มีที่พึ่งอื่นนอกจากพระธรรม ไม่มีที่พึ่งอื่นนอกจากพระสงฆ์ ที่ท่านสวคมนคั่นนั้นแหละครับ *นตฺถิ เม สรณํ อนุญํ พุทฺโธ เม สรณํ วรํ* เป็นต้น แปลว่า ไม่มีที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้านอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่นี้บางแห่งกลับบอกว่า คนเป็นที่พึ่งของเราได้ และบางแห่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า จงมีคนเป็นที่พึ่ง จงมีธรรมเป็นที่พึ่ง คัจฉีเป็นคັນ ก็ฟังคู่สับสนอยู่ แต่ที่จริงแล้วไม่สับสนคือว่ามีความเกี่ยวเนื่องกันทุกอย่าง ผมขอยกตัวอย่าง เช่นว่าในชีวิตประจำวันนี้ ถ้ามว่าเราพึ่งอะไรบ้าง เราตอบว่าเราต้องพึ่งหลายอย่าง บางคนบอกว่าพึ่งข้าว ข้าวอย่างเดียวหรือเปล่า ก็ต้องพึ่งน้ำ น้ำอย่างเดียวหรือเปล่า ก็ไม่ใช่ เราต้องพึ่งอากาศ อากาศอย่างเดียวหรือ ก็ไม่ใช่อีก สิ่งที่เราจะต้องพึ่งในชีวิตประจำวันมีเยอะแยะ ไม่ใช่อย่างใด



อย่างหนึ่งโดยเฉพาะ แต่สิ่งเหล่านั้นก็มีความเกี่ยวเนื่องโยงสัมพันธ์ เป็นลูกโซ่ เป็นปฏิจจสมุปบาท คำสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาทของพระพุทธเจ้า นั้น นักวิชาการสมัยใหม่ด้านวิทยาศาสตร์ ค้นพบว่า ตรงกันกับหลัก Theory of Relativity ทฤษฎีสัมพันธภาพของไอสไตน์ซึ่งเพิ่งประกาศมาไม่นานมานี้เอง แต่ว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนทฤษฎีนี้ในนามของปฏิจจสมุปบาท หรือในนามของปัจจยการ หรือในเรื่องของอิทัปปัจจยคา มาเป็นเวลานานเกือบ ๓๐๐๐ ปีแล้ว ก็เรียกว่านักวิชาการสมัยใหม่เพิ่งไปพบสิ่งนี้แล้วเกิดความตื่นตื้นตันกัน ที่จริงเรื่องเดียวกันแต่เผชิญผู้คนคนละภาษา ก็เลยไม่รู้ว่าเป็นอะไร เท่านั้นเอง



นิยาม (ตัวกำหนด) ๕ อย่าง

คราวนี้เรื่องกรรม และการเวียนว่ายตายเกิดก็เป็นสิ่งที่แยกออกมา หรือดึงออกมาจากปฏิจจสมุปบาท คำสอนที่เกี่ยวกับเหตุผล และความเกี่ยวเนื่องถึงกันของสิ่งทั้งหลายที่ผมกล่าวนำมาพอสมควรนี้ เพื่อต้องการชี้ให้เห็นว่า ในชีวิตของคนเรานั้น เราจะต้องเกี่ยวข้อง เกี่ยวเนื่อง พึ่งพาอาศัยกับสิ่งต่างๆ มากมาย แล้วก็มีตัวกำหนดมากมาย ในชีวิตของเรา ถ้าจะถามว่า กรรมเป็นตัวกำหนดตัวหนึ่งในชีวิตของเราหรือไม่ ก็ตอบว่าเป็น เป็นตัวกำหนดตัวหนึ่ง ท่านผู้ให้เรื่องก็ให้เรื่องราว หลักกรรม ที่นี้ผมก็มานั่งคิดดู คำว่าหลักกรรมในภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า The Law of Karma หรือ The Law of Action นี้ ถ้าจะใช้เป็นภาษาบาลีจะใช้คำอะไร ถ้าจะใช้ภาษาของพระพุทธเจ้าจะใช้คำอะไร ก็นึกได้ว่าใช้คำว่า *กรรมนิยาม* แปลว่า กรรมเป็นตัวกำหนด กำหนดอะไร กำหนดวิถีชีวิตของคน เพื่อจะให้แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ผมขอ



กล่าวถึงนิยาม ๕ อย่าง ที่มีปรากฏอยู่ในพุทธศาสนา ที่ท่านเรียกว่า นิยาม ๕ นิยามคือตัวกำหนดชีวิตหรือความเป็นไปในชีวิตของคน ท่านโปรดจำไว้ให้ดี แล้วจะช่วยแก้ปัญหาข้อใจของท่านได้มากทีเดียว

๑. **อุคฺคินิยาม** อุคฺคิที่เราได้ยินกันบ่อยๆ เหมือนคำประกาศของกรรมอุคฺคินิยามวิทยา อุคฺคิ แปลว่า ฤคฺค อุคฺคินิยามคือสิ่งแวดล้อม คินฟ้าอากาศ หรือฤคฺคเป็นตัวกำหนด เช่น ถ้าแดดร้อนมาก อากาศร้อนมาก เหงื่อออก อันนี้ไม่ใช่เพราะกรรมแต่ว่าฤคฺคเป็นตัวกำหนด ท่านรู้สึกกระวนกระวายเวลาร้อนมาก แล้วจิตใจก็พลอยกระวนกระวายไปด้วย นี่ฤคฺคเป็นตัวกำหนด สิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนด คนที่เกิดในโซนร้อน ส่วนมากมักจะมีผิวดำ เช่นพวกนิโกร คนที่เกิดในแถบหนาวมักจะมีผิวขาว อันนี้ฤคฺคเป็นตัวกำหนดผิวพรรณ บางคนอาจเถียงว่า บางคนเกิดในโซนร้อนอย่างบ้านเรานี่ บางคนขาวก็มี บางคนดำก็มี ที่เป็นอย่างนี้เพราะอะไร เราก็มีนิยามตัวที่ ๒ เข้ามากำหนด

๒. **พีชานิยาม** พีชพันธุ์หรือพันธุ์กรรมเป็นตัวกำหนด ขนุนมันจะออกลูกมาเป็นขนุนตลอดเวลา ทูเรียนออกลูกมาเป็นทูเรียน สุนัขออกลูกเป็นสุนัข นี่พีชานิยาม พีชพันธุ์ เป็นตัวกำหนดความเป็นไปต่างๆ

๓. **จิตฺตนิยาม** จิตเป็นตัวกำหนด เป็นเงื่อนไขเกี่ยวกับเรื่องจิต เช่น ถ้าเราโกรธจิตโกรธ จะแสดงออกมทางกาย วาจาของเรา ทางสรีระก็ดี ทางคำพูดก็ดี จะเปลี่ยนไปในขณะที่จิตโกรธ ทั้งกิริยาท่าทางมือไม้มันเปลี่ยนไป ถามว่าอะไรเป็นตัวกำหนด ตอบว่าจิตเป็นตัวกำหนด อะไรกำหนดจิตอีกทีหนึ่ง ก็คือกิเลสกำหนดจิต หรือคุณธรรมกำหนดจิต สิ่งเหล่านี้ภาษาธรรมะเรียกว่า *เจตสิก* (โดยเฉพาะสังขาร) เจตสิกแปลว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต อยู่กับจิตก็มี ๒ อย่างโดยย่อ คือกิเลสและคุณธรรม ถึงเจตสิกจะมีเป็นร้อยเป็นพัน สรุปลงเพียง ๒ อย่างเท่านั้น



เป็นตัวกำหนดจิตอีกทีหนึ่ง แต่ว่าอาการกิริยาของคนที่เราแสดงออกต่าง ๆ นั้น ก็สืบเนื่องมาจากจิต เราเรียกว่าจิตนิยาม มีพุทธพจน์ที่แสดงถึงจิตนิยามอย่างชัดเจน เช่น เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติเป็นอันหวังได้ เมื่อจิตผ่องใส สุขคติเป็นอันหวังได้ แปลว่าถ้าจิตเศร้าหมองต้องไปทุกคติ ถ้าจิตผ่องใสย่อมไปสุคติ

นักปราชญ์บางท่านบอกว่า เวลาจิตเป็นทุกข์ไปนรก เวลาจิตเป็นสุขไปสวรรค์ เวลาจิตเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ไปนิพพาน อยากได้นิพพานต้องเฉยๆ ไม่ให้ทุกข์มาก ไม่ให้สุขมาก แล้วก็ได้นิพพาน เพราะว่าความทุกข์ก็ฟุ้งซ่านไปแบบหนึ่ง ความสุขก็ฟุ้งซ่านไปอีกแบบหนึ่ง เวลาท่านสุขมากๆ คุณไม่อยู่นี่ จักว่าฟุ้งซ่าน กระโดดโลดเต้น อะอะโววายววย แบบงานเลี้ยงฉลองต่างๆ นั้น มันเหิงมาก มีความสุข ความพอใจมาก ก็ฟุ้งซ่านไป อันนี้เป็นเรื่องของจิตนิยาม

๔. กรรมนิยาม กรรมเป็นตัวกำหนด ทำดี เป็นคนดี ได้ดี ทำชั่ว เป็นคนชั่ว ได้ชั่ว สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ทำอย่างไรก็ได้ชั่วนั้น ที่นี้ที่ยังไม่ได้ดี มันอยู่ที่แฟคเตอร์ต่างๆ มากมาย เรื่องกรรมนี้ถ้าจัดเป็น course ในการศึกษาต้องให้ถึง ๑ เทอม โดยเฉพาะ ๓๒ ชั่วโมง ๑๖ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๒ ชั่วโมง ผมเคยสอนอริยสัจ ๔ เป็นเวลา ๑ ปี สัปดาห์ละ ๒ ชั่วโมง สอนนักศึกษามหาวิทยาลัยต่างๆ ที่มาสนใจเรียน ประมาณ ๕ มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยละ ๒-๓ คน เรื่องกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด ก็สอนได้ ๑ ปี เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องปฏิจ-สมุปบาท ๔ เรื่อง สอน ๔ ปี เขาเรียนแต่ปี ๑ ถึงปี ๔ จบพอดี พอเรียนจบมาขอเรียนพิเศษเรื่องเบ็ดเตล็ดต่างๆ มากมาย รวม ๕ ปี เพราะฉะนั้นเรื่องกรรมไม่ใช่เรื่องเล็ก เราต้องพูดกันในรายละเอียดมากมาย ถ้าจัดเป็น course ก็จะได้ ๑ เทอมของการเรียน แต่ที่นี้



ให้ผมพูดเพียง ๓๐-๔๐ นาที ก็สนใจอยู่ว่าจะพูดอย่างไรให้เข้าใจ ชัดเจนดี อย่างไรก็ตาม concept ทั่วไปของคนไทย มีความเชื่อในเรื่องกรรมเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ก็เลยไม่ยาก เพียงแค่บอกว่าหลักกรรมก็คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำนองนี้

๕. ธรรมนิยาม แปลว่า*ธรรมคาเป็นตัวกำหนด* อันนี้สำคัญมาก เช่นเขาถามว่า ทำไมคนเราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องตาย อันนี้เป็นธรรมนิยาม ธรรมคาเป็นตัวกำหนด ธรรมคามันเป็นเช่นนั้นเอง อย่างที่ท่านพูดสั้นๆ ว่า *ตถตา* มันเป็นเช่นนั้นเอง *ธมฺมนิยามตา* มันกำหนดมาอย่างนั่นเอง *ธมฺมจิตฺติ* มันตั้งอยู่อย่างนั่นเอง ธรรมชาคิมันเป็นเช่นนั้นเอง พระพุทธเจ้าจะเกิดหรือไม่เกิด จะสอนหรือไม่สอน สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา นี่แหละคือธรรมนิยาม มันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นธรรมคาของมันอย่างนั่นเอง เราเห็นไบไม้เขียวอ่อน ต่อมามันก็เหลือง ต่อมาแล้วมันก็หล่น ถามว่าทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ธรรมคามันเป็นตัวกำหนดเช่นนั้นเอง มันมีกฎอยู่เบื้องหลัง กฎความไม่เที่ยง เพราะว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นไบไม้เป็นหนึ่งในสิ่งทั้งหลาย กฎแห่งความไม่เที่ยงบัญญัติการอยู่เบื้องหลังอย่างเฉียบขาด ไม่ให้มีอะไรรอดไปได้ เฉียบขาด มันเป็นเช่นนั้นเอง เป็นอย่างอื่นไม่ได้ *อนัญญตา* ไม่เป็นอย่างอื่น มันต้องเป็นอย่างนั้น เรายังไม่เคยตาย แต่เราแน่ใจว่าเราต้องตายแน่ๆ เราเห็นคนที่เคยเกิดมาเท่าไรๆ ตายหมดไม่มีใครเหลือให้เห็นอยู่เลย แม้เราจะยังไม่เคยตาย ก็แน่ใจว่าเราจะต้องตายเป็นแน่แท้ เพราะธรรมคามันเป็นเช่นนั้น รอดพ้นไปไม่ได้เลย ธรรมคาเป็นตัวกำหนด อย่างบางที่เราสงสัยเรื่องของพระพุทธเจ้า คนสงสัยมากกว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ไม่เหมือนคนธรรมดาเลย คนบางพวกกล่าวว่า เป็นไปไม่ได้ เป็นเรื่องคัมภีร์เขียนไปอย่างนั่นเอง เขียนด้วยศรัทธา ด้วยความเชื่อ



นั่นเป็นธรรมคาของพระพุทธเจ้า ภาษาบาลีท่านใช้คำว่า *อโยเมสาธมม* *ค* อันนี้เป็นธรรมคาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นธรรมคาของท่าน ไม่ธรรมคาของเรา เป็นอย่างนั้น

อย่างเด็กอัจฉริยะมีอยู่ทุกมุมโลก และเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ เราได้อ่านบ้าง ได้ฟังบ้าง เป็นธรรมคาของคนอัจฉริยะที่ต้องเป็นอย่างนั้น บางที ๑๑ ขวบ เครื่องคอมพิวเตอร์ยังคิดแพ้อยู่เลย ถามว่าทำไมล่ะ ตอบว่ามันเป็นธรรมคาของคนที่เป็นอัจฉริยะ ที่ต้องเป็นเช่นนั้น ก็หมดปัญหา แล้วข้อเท็จจริงก็ยืนยันอยู่แล้วว่าเป็นไปได้ ถามว่าทำไมจึงเป็นไปไม่ได้ ก็ธรรมดามันเป็นของเขาอย่างนั้น ไซ้ไหมครับ อย่างผ้าใยหินที่ทำด้วยใยหิน ที่เขาห่อศพพระพุทธเจ้า ในคัมภีร์กรีกกล่าวไว้ว่า อะไรๆ ก็ไหม้ไฟหมดเหลือแต่ผ้าห่อศพไม่ไหม้ เราก็คิดว่ามันเป็นไปได้อย่างไร ผ้าห่อไม่ไหม้ ผ้าที่ทำด้วยใยหิน เวลาจะซักเขาโยนเข้ากองไฟ เขาซักด้วยไฟ ไม่ได้ซักด้วยน้ำ มันเป็นธรรมคาของผ้าชนิดนั้นที่จะต้องทำอย่างนั้น นี่แหละธรรมนิยามสิ่งที่เป็นธรรมคา โปรดพิจารณาเรื่องนี้ด้วยนะครับ



สมบัติและวิบัติ

ทีนี้เรื่องธรรมนี้ ธรรมนิยามข้อเดียวมันจะคลุมหมด คลุมนิยาม ทั้ง ๕ ข้อข้างต้นไว้หมด แต่ว่าทำไมท่านจึงแยกออกมา ที่แยกก็เพราะว่าจะให้ชัดเจนยิ่งขึ้น คล้ายๆ เวลาเขาประกาศว่า ทหาร ตำรวจ ข้าราชการ พลเรือน พ่อค้า ประชาชน ที่จริงคำว่าประชาชนนั้น รวมไว้หมดทุกเหล่าแล้ว แต่เขาก็ยังแยก ทหาร ตำรวจ พ่อค้า ประชาชน ก็เพื่อให้ชัดเจนขึ้นว่า ท่านเหล่านั้นนอกจากจะเป็นประชาชนแล้ว ยังทำ



หน้าที่พิเศษอย่างนี้ๆ ค้ำย ขอบอกมาพูดเรื่องหลักกรรมสักหน่อย ถ้าจะมีความสงสัยว่า ทำไมบางคนทำดีได้ดีมาก บางคนทำดีได้น้อยได้ดีมาก บางคนทำดีมากได้ดีน้อย บางคนทำดีมากได้ดีมาก บางคนทำดีได้น้อยได้ดีน้อย มันมีอยู่อย่างนี้ เราต้องเอาปัจจัยหลายอย่างมาพิจารณา ผมขอเสนอปัจจัยที่เรียกว่าสมบัติ ๔ กับ วิบัติ ๔

สมบัติ แปลว่าความพร้อมพร้อม เรามีความพร้อม ๔ อย่างนี้ ไหม หรือขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง

คติสมบัติ พร้อมพร้อมด้วยคติ คือได้กำเนิดดี สมมติว่าพวกเราที่นั่งอยู่ในที่นี้ โชคดีที่ได้พบพระพุทธศาสนา โชคดีที่ได้ฟังธรรมะ โชคดีที่ได้ปฏิบัติธรรม ที่ได้นั่งสมาธิได้ฝึกวิปัสสนา แต่ถ้าเราไปเกิดเป็นงู เป็นเสือ เป็นอะไรๆ ก็หมดโอกาส คติวิบัติ ทำความดีได้ยาก ไปเกิดเป็นไก่ที่เขี่ยขี้เย็บหาไส้เดือนกิน โอกาสที่จะทำสมาธิวิปัสสนาก็ยาก เพราะฉะนั้น คนที่จะทำความดีได้สม่ำเสมอ บางทีคติสมบัติก็สำคัญเหมือนกัน หรือว่าคนที่มีการกำเนิดสูง โอกาสที่จะทำความดีก็มีมาก มีปัจจัยหลายอย่างที่เอื้ออำนวยให้ทำดีได้

อุปนิสัยสมบัติ แปลว่าร่างกาย มีร่างกายสมบูรณ์ ไม่พิการ พวกเราทั้งหลายที่นั่งอยู่ในที่นี้ ได้อุปนิสัย มีอวัยวะครบถ้วน มีทุกสิ่งทุกอย่างที่เอื้ออำนวยให้ทำความดีได้ แต่ถ้าเราเกิดมาเป็นคนปัญญาอ่อน เสร็จเลย เกิดมาตาบอด หูหนวก พิการ ซึ่งโอกาสที่จะช่วยตัวเองก็ยังมีน้อย ไม่ต้องพูดถึงว่าจะทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น นี้เรียกว่าอุปนิสัยสมบัติ เพราะฉะนั้น ก็สมบัติที่เรามีอยู่ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่สมบูรณ์ เราขายตาของเราด้วยเงิน ๑ ล้านไหม ไม่ขาย ตา ๒ ข้าง ๒ ล้านขายไหม ไม่ขาย มืออีกข้างหนึ่ง ๑ ล้าน ขายไหม ไม่ขาย ท่านลองคิดดูว่า อวัยวะของเรา จมูก ๑ ตา ๒ ข้าง หู ๒



ปาก ๑ แขนขา เป็น ๘ ขาอย่างละล้าน ๘ ล้าน รวยแล้ว มีอุปนิสัยอย่างนี้น่าจะพอใจว่าเรามีเครื่องมือในการที่จะทำความดี ซึ่งเป็นมนุษยสมบัติที่สำคัญ

กาลสมบัติ เราเกิดมาในสมัยที่คนเขาชื่นชมยินดีกับการศึกษา ธรรมะ ผู้หลักผู้ใหญ่สมัยนี้ก็สนใจธรรมะ เรามาเกิดในเวลาดี การที่เราจะศึกษาธรรมะ สนใจธรรมะทำได้ง่าย มีตำรามากมาย มีคนมาพูดให้ฟัง แต่ถ้าเราเกิดผิดกาล เกิดสมัยที่บ้านเมืองวุ่นวาย ประชาชนเห็นแก่ตัว มีสงครามรบราฆ่าฟันกัน การที่เราจะสนใจศึกษาธรรมปฏิบัติธรรมและอยู่อย่างสงบนั้น ยากมากทีเดียว ถ้าเราจะทำความดีให้กับใครสักคน ทำอะไรสักครั้ง มันเหมาะแก่กาลที่จะทำหรือเปล่า ถ้าเหมาะแก่กาล ก็ทำความดีขึ้น ถ้าไม่เหมาะแก่กาล ก็ทำความดีไม่ขึ้น ที่ทำความดีไม่ขึ้นเพราะมันผิดกาล ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่ในที่นี้สักคนหนึ่งคิดจะเปลี่ยนอาชีพ แล้วก็อยู่ใน กทม. คิดไปทำเกวียนขายดีกวว่า เพราะว่ามันค่อยมีคนทำ ขายได้ไหม ขายไม่ได้หรือกทำไม่จึงขายไม่ได้ เพราะขณะนี้เขานั่งรถยนต์ เขารขึ้นเครื่องบิน ใครจะมานั่งเกวียน มันผิดกาลเทศะ ทำแล้วได้ไมได้ ต้องทำให้ถูกต้องด้วย

ปโยคสมบัติ ปโยคะ แปลว่าความเพียร มีความเพียรพยายามมากพอที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ บางทีเกณฑ์มันมี โอกาสมันมี อะไรๆ มันพร้อมทุกอย่างแต่เราขาดความเพียร มัวเกียจคร้าน มันเลยไม่ได้ สิ่งที่เราควรจะได้ก็ไม่ได้เพราะเกียจคร้าน ไม่มีความเพียรและความเพียรไม่ถึงขั้น ไม่มากพอที่จะบรรลุหรือประสบความสำเร็จในสิ่งนั้นๆ ได้ เรื่องนี้สำคัญมาก **ถึงจะมีอะไรหรือไม่มีก็ตาม ขอให้มี ความเพียร มีจิตใจเด็ดเดี่ยวมันคงที่จะช่วยเหลือตัวเอง** ซึ่งผมจะพูดในตอนต่อไป วันนี้พูดหลักกรรมคร่าวๆ แทนที่จะพูด ๓๒ ชม. มาพูด



เวลา ๓๐-๔๐ นาที คราวหน้าจะเชื่อมโยงไปถึงการพึ่งตนเอง การช่วยเหลือตนเองว่า ทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จในชีวิตที่ต้องการ ไม่ว่าจะในทางโลกหรือทางธรรม ล้วนต้องใช้ความเพียร คุณการสร้างเนื้อสร้างตัวของคนจีน เขาสร้างฐานะกันมาอย่างไร จากหาบของขาย จากเสื่อผืนหมอนใบ พวกเรารู้ว่าเขาใช้ความเพียรอย่างไร จึงได้ประสบความสำเร็จอย่างนั้นในการช่วยเหลือตัวเองและช่วยเหลือผู้อื่น ได้ด้วย คนที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็ช่วยเหลือผู้อื่นไม่ได้ เป็นภาระแก่ผู้อื่น เป็นกฎแห่งกรรมอันหนึ่งเหมือนกัน หรืออยู่กฎแห่งกรรมนิยามซึ่งธรรมคาเป็นอย่างนั้น ❀



“

เมื่อจิตได้รับความสุขแล้วก็มีปัญญากำหนดรู้เท่าทัน
ว่า ความสุขนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่ความสุขนั้น
เป็นของไม่เที่ยง อาจเปลี่ยนเป็นทุกข์ มีความ
แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดความสุข ปัญญา
ก็จะรู้ทัน ทำนองเดียวกัน ท่านกล่าวไว้ว่า สำหรับ
บุคคลผู้มีปัญญา ย่อมหาความสุขได้แม้อยู่ในฐานะ
ที่ควรระทุกข์

”





บทที่



ธรรมะสำหรับนักบริหาร*

ก่อนอื่นขอแสดงความยินดีต่อท่านทั้งหลายที่สนใจมาฟังสิ่งเรียกว่า ธรรมะหรือหลักปฏิบัติสำหรับชีวิต เขาว่าถ้าเกิดความยินดีพอใจใน ธรรมขึ้นมาแล้วก็ได้ปีติปราโมทย์ แล้วก็ขณะความยินดีทุกอย่าง ผู้ใดยินดีในธรรม ก็จะได้พบกับความสุขความสงบของชีวิต ได้เห็น ความประณีตของจิตใจที่ไม่เคยเห็น อีกประการหนึ่ง หลักวัคสำหรับ บุคคลที่จะแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้เสื่อมหรือผู้เจริญนั้น ก็อยู่ที่เป็นผู้ ชอบธรรมหรือเป็นผู้ชังธรรม พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า *บุคคลจะเป็น ผู้เสื่อมก็รู้ได้ง่าย จะเป็นผู้เจริญก็รู้ได้ง่าย คือว่าผู้ใคร่ภคธรรม ผู้นั้น เป็นผู้เจริญ ผู้ใดชังธรรม ผู้นั้นเป็นผู้เสื่อม* และจากหลักวัคอันนี้ ผมก็ คิดว่าท่านทั้งหลายที่มาวันนี้โดยที่ไม่ได้บังคับให้มา แต่ก็มาเอง ก็แสดง ว่าชอบธรรมะ ถ้าไม่ชอบธรรมะก็คงไม่มา โดยหลักวัคที่กล่าวแล้วว่า

* บรรยายที่กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง เมื่อวันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๑



ผู้ใดชอบธรรมเป็นผู้เจริญ ผู้ใดชังธรรมผู้นั้นเป็นผู้เสื่อม ก็พอวัดได้ว่าท่านทั้งหลายจะเป็นผู้เจริญต่อไปภายหน้า ลองคิดคร่าวๆ คิดง่ายๆ จากคนในครอบครัวของท่านทั้งหลายก็ได้ว่า ถ้าท่านเห็นลูกหลานหรือน้องคนไหนปฏิบัติอยู่ในศีลในธรรม ขยันหมั่นเพียรในหน้าที่ปฏิบัติชอบ หวังใจได้ว่าเด็กคนนี้ไม่เสื่อม จะเป็นผู้เจริญต่อไป อันนี้เป็นส่วนที่ผมขอแสดงความยินดีต่อท่านทั้งหลาย และในส่วนของต้องขออภัยก็คือผมเองมีความบกพร่องทางระบบเสียงอยู่บ้าง ต้องคอยกระแอมอยู่เรื่อยๆ อาจทำให้เกิดความรำคาญแก่ท่านทั้งหลาย

หัวข้อเรื่องที่จะคุยกันวันนี้คือ เรื่องธรรมะสำหรับผู้บริหาร ท่านคิดต่อประสานงาน คุณเบญจลักษณ์ ไปได้ข่าวกรองมาว่า ผมพูดเรื่องนี้ได้และพูดได้ดี โดยคงจะทราบจาก กพ. เพราะเคยไปพูดที่ กพ. และพูดที่เกษตร พูดถึงการพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นกัลยาณชน และอริยชนค่อนข้างจะสูง วันนี้จะพูดถึงธรรมะหรือหลักสำหรับนักบริหาร บางท่านอาจจะคิดว่าข้าพเจ้าไม่ได้เป็นนักบริหารก็ไม่จำเป็นต้องรู้ ความจริงไม่ใช่เป็นอย่างนั้น ต่อไปข้างหน้าท่านอาจเป็นผู้บริหาร ก็จะต้องรู้ อีกประการหนึ่ง คิดว่าทุกคนเป็นนักบริหาร บริหารตัวเองถึงจะไม่บริหารผู้อื่น ทุกคนก็ต้องบริหารตัวเอง ซึ่งต้องใช้หลักธรรมใช้ธรรมะบริหาร เว้นไม่ได้ จะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม โดยธรรมชาติโดยธรรมคาก็ต้องใช้

ผู้บริหารนั้น เป็นผู้นำชุมชนตั้งแต่กลุ่มเล็กๆ จนถึงชุมชนใหญ่ ผู้นำนั้นมีความสำคัญสำหรับผู้ตามมาก คือถ้าผู้นำไปถูกนำไปดี ถ้ามีหัวหน้างานที่เป็นผู้ใหญ่กว่าเรา ถ้าท่านไม่มีบุคลิก ไม่มีลักษณะดี เราไม่รู้จะตามอย่างไร บางทีได้ยินเล็กๆ บ่นว่าหัวหน้าไม่รู้เป็นคนอย่างไรตามไม่ถูก เกิดความอึดอัดคับแค้นขึ้นมา ฉะนั้นผู้ใหญ่ว่า



สำคัญ เป็นตัวแบบของผู้อื่น โดยเฉพาะผู้น้อย เด็กๆ มักจะเลียนแบบ imitator คุณย่า คุณยาย คุณลุง และเด็กในสำนักงานก็มักจะเลียนแบบผู้ใหญ่ในที่ทำงาน ถ้าตัวแบบบุคคลเบี้ยว เหยงเก โดยไม่มีหลักธรรมเป็นที่เกาะ ก็ทำให้ผู้น้อยไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ถูกต้อง ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้บริหาร ทำให้ผู้บริหารรู้สึกว่าการงานไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้กระทบถึงการงาน สังเกตว่าพระพุทธรูป เช่นพระพุทธรูปชินราชเป็นต้น จะต้องมีการมีเบ้า เข้าแบบก่อนให้สวย ถึงจะเททองลงไป ถ้าไม่มีเข้าไว้ก่อน ของเหลวก็จะไหลเลอะเทอะไปหมด ของสวยๆ งามๆ ต้องมีแบบ เมื่อแข็งแล้วจึงเอาแบบเอาเบ้าออก ตัวแบบสำคัญ นักปราชญ์โสเครตีส ท่านบอกว่า การสอนเรื่องความดีนั้น ไม่ยากหรอกถ้ามีแบบ แต่ความดีที่ยากนั้นเพราะหาแบบไม่ได้ ไม่รู้ว่า จะมองไปที่ใคร ว่าเป็นแบบที่ดี ก็เลยลำบาก ตัวแบบนั้นมีความสำคัญมากกว่าคำสอนเสียอีก นิทรรศการทางรูปธรรมที่แท้จริงสำหรับนักบริหาร ก็คือว่าเป็นผู้นำที่ต้องรับผิดชอบไม่น้อย ไม่ว่าจะบริหารในครอบครัว สำนักงาน สกูล การที่จะรักษาสุขภาพรักษาชาติไว้ นั้น ผู้เป็นสกุลนายก ผู้นำสกุล ผู้นำชาติ ต้องอาศัยธรรมเป็นเครื่องรักษา ถ้าไม่มีธรรมแล้ว รักษาไว้ไม่ได้ ขอยกตัวอย่างเช่น ตระกูลที่มั่งคั่ง จะตั้งอยู่นานไม่ได้เพราะขาดหลักธรรม เช่น ไม่แสวงหาพัสดุที่หายแล้ว ไม่แสวงหาเครื่องใช้ไม้สอยที่หายแล้ว ไม่ซ่อมแซมเครื่องใช้ที่ชำรุด อะไรชำรุดเล็กๆ น้อยๆ ก็ทิ้งไป ไม่รู้จักประมาณการบริโภค เห็นว่ามีเยอะ ก็ไม่รู้จักประมาณการใช้ก็จะหมด และได้สตรีหรือบุรุษทุศีลมาเป็นแม่เรือนหรือพ่อเรือน ครอบครัวใดได้ผู้หญิงที่ไร้ศีลธรรมมาเป็นแม่เรือนมาเป็นลูกสะใภ้ ครอบครัวนั้นก็ลำบาก ได้ลูกเขยมาอยู่ในครอบครัว ได้ผู้ชายที่ไร้ศีลไร้ธรรม เอาแต่กินเหล้า ชอบอบายมุขทุกชนิด ครอบครัวนั้นก็ลำบาก ถึงจะเคยมั่งคั่งมาก่อนก็ตั้งอยู่



ไม่ได้ ครอบครัวมั่งคั่งจะตั้งอยู่ได้นานจะต้องได้ประพลศีธรรมที่ตั้งอยู่ได้นานของตระกูล ซึ่งตรงกันข้าม เช่น แสงหาพิศดู เครื่องใช้ไม้สอยที่หายแล้วในสำนักงานก็เช่นเดียวกัน อย่างกรมบัญชีกลางก็เรียบร้อยส่ง คงมีการรักษาที่ดี มีผู้บริหารที่ดี การรักษาชาติยิ่งต้องอาศัยธรรมมากขึ้น เพราะเป็นเรื่องของคนจำนวนมาก ผู้นำชาติยิ่งต้องมั่นอยู่ในธรรม เห็นได้จากหลายชาติที่เคยเจริญรุ่งเรือง และต่อมาก็ล่มจมหรือเสื่อมโทรมไป ก็เพราะว่าผู้นำและคนในชาติเอาแต่มัวเมา และสนุกสนานฟุ้งเฟ้อประมาท

คนเรานี้ก็แปลกตอนที่ยังตั้งตัวไม่ได้ ก็มีความบากบั่นพากเพียรอดทนเพื่อให้พอมีพอใช้ หรือเพื่อให้มั่งมีศรีสุข มีกินมีใช้มีอยู่ เหลือกินเหลือใช้แล้วก็สุรุ่ยสุร่าย มีอยู่หลายประเภทที่ท่านทั้งหลายอ่านประวัติศาสตร์ ก็เพราะคนในชาติลืมตัว มัวเมา ฟุ้งเฟ้อ ไม่รักษาธรรมที่เคยรักษา คือตอนที่เขาจะเจริญนั้น เขาอาศัยธรรมะเป็นเครื่องหนุนเป็นปัจจัยให้ประสบความสำเร็จความสุขความเจริญ มีความเพียร อดทน แต่พอสำเร็จแล้วกลับประมาทในความสำเร็จ มัวเมา ในที่สุดก็เอาชาติไม่รอด เอาตัวไม่รอด ต้องเป็นทาสผู้อื่น เสื่อมโทรมไปดังที่ได้เห็นในภาพส่วนใหญ่ เป็นภาพใหญ่เห็นได้ชัด แต่ในภาพเล็กๆ เช่น ภาพชีวิตเล็กๆ ภาพชีวิตส่วนบุคคล ใครประสบความสำเร็จแล้ว ก็อย่าประมาทหรือวางใจในความสำเร็จนั้น วิบัติอาจจะมาถึงเมื่อใดก็ได้ สมบัตินั้นคู่กับวิบัติ เป็นเงาตามตัว ถ้าประมาทเมื่อใดวิบัติก็จะเกิดเมื่อนั้น วันหนึ่งขับรถไปสังเกตเห็นรถเปอร์โยขับเยินอยู่ เมื่อดูใกล้ๆ ก็แยะ เป็นสมบัติที่อยู่เมื่อ ๕ นาทีนี้เอง วิบัติก็มาถึง คือรถคันนั้นขับเยินเพราะไปชนกับรถสองแถว ประมาทไม่ได้เลย



เมื่อวานนี้มีผู้หนึ่งถามในที่ประชุมว่า มีคนพูดถึงเรื่องให้ระวังเรื่องชาติหน้าจะลำบาก เขาบอกว่าไกลเกินไป แต่จริงๆ แล้ว เชนี่พรุ่งนี้ อาจจะเป็นชาติหน้าก็ได้ เราจะตายเมื่อใดก็ไม่รู้ เราตายเมื่อไหร่ก็เป็นชาติหน้าเมื่อนั้น ชาติหน้าปรากฏทันทีเมื่อเราตาย เรากำหนดไม่ได้ว่าเชนี่เราจะไม่ตาย *ความตายนั้นเดินตามเราตลอดเวลา* เหมือนเงามืด ที่เราไม่รู้ว่าจะมาถึงเมื่อไหร่ อย่าคิดว่าชาติหน้ายังอยู่ไกล มันอาจจะอยู่ในชั่วโมงหน้าก็ได้ คนที่ตายปัจจุบันทันด่วนมีเยอะแยะ เป็นลมตายก็มี และชาติหน้าก็มาถึงทันที เมื่อเขาตาย ชาติหน้าอยู่ใกล้ๆ แค่นี้เอง เพราะฉะนั้นประมาทไม่ได้ สมบัติ วิบัติ เป็นของคู่กัน ได้ประสบความสำเร็จแล้ว ไม่ประมาท รักษาความสำเร็จนั้นไว้ ด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยความรู้สึกรู้ตัว ระวังระวัง ไม่ประมาท

บางคนพอรู้ว่าเขารักแล้ว ทำอะไรก็ไม่ระวัง ระวังบ้างที่รักกัน คั้งนาน ไปได้ยืนเข้าประโยคเดียวเลิกกันไปเลย ถ้าปรับความเข้าใจไม่ได้ นั่นคือ ประมาทว่าเขารักแล้ว พูดอย่างไรก็ได้ สูญเสียความระวังระวังตัว ซึ่งอยู่ในความประมาท ฉะนั้น ผู้บริหารหรือเราทุกคนเป็นผู้บริหาร ถึงแม้จะไม่บริหารผู้อื่น *คุณธรรมสำคัญประการหนึ่งที่จะต้องมียกคือความไม่ประมาท* หลงไม่ได้ เลินเล่อไม่ได้ ละเมิดไม่ได้ ต้องระวังระวังอยู่เสมอทีเดียว ทั้งระวังคน มีสติสัมปชัญญะ ถ้าจะตั้งปัญหาถามว่า มีหลักธรรมอะไรบ้างที่จำเป็นสำหรับผู้บริหาร มีเยอะ ถ้าจะพูดก็คงหลายวัน แต่ถ้าจะพูดสั้นๆ ก็พูดได้เพียง ๕ นาที คือ เอาแต่หัวข้อ ขอนำเสนอบางอย่างให้เชื่อมโยงกับคำปรารภที่กล่าวคือ

ความประหยัด เป็นคุณธรรมที่สำคัญประการหนึ่ง ท่านทั้งหลายคงจะเข้าใจความประหยัดดี ทำไมจึงต้องพูดด้วยเล่า พูดแล้วปลื้มใจ ถ้าใครมีสิ่งนั้นแล้วก็ปลาบปลื้มว่าเรามี นั่นๆ ไปก็ขงลูก อ่าน



หนังสือธรรมะแล้วก็ชื่นใจน้ำตาไหล นอนน้ำตาไหล เอาหนังสือทาบอก ปิติปราโมทย์ว่าที่ท่านพูดนั้นเรามี เกิดขนลุก ปิติปราโมทย์ขึ้นมา พระพุทธเจ้าถือว่าการสนทนาธรรมนั้นก็เป็นมงคลอันสูงสุดอย่างหนึ่ง ทำให้สำรวจตัวเอง ทำให้เกิดปิติปราโมทย์เป็นความสุข ความสุข ในธรรมนั้นดีกว่าความสุขภายนอกเป็นไหนๆ ความประหยัคนั้นคือ การต่อเนื่งจากคำว่ามัธยัสถ์ *มัธยัสถ์* มาจากคำว่ามัธยม *มัธยม* แปลว่า ท่ามกลาง มัธยัสถ์ แปลว่า ตั้งอยู่ตรงกลางระหว่างความ ตระหนี่และความฟุ่มเฟือย ไม่ตระหนี่และไม่ฟุ่มเฟือย อะไรจำเป็นใช้ ก็ใช้ ไม่จำเป็นใช้ก็ไม่ใช้ สิ่งที่จำเป็นต้องใช้แล้ว ต้องจ่ายแล้วก็ใช้และ จ่ายอย่างประหยัด

กล่าวอย่างสั้นที่สุด ประหยัคนั้นคือถ้าสามารถป้องกันการ สูญเปล่าได้ ก็เข้าหลักการประหยัดแล้ว จะเห็นได้ว่าในที่บางแห่งได้ทั้ง สิ่งของไว้โดยไม่ได้ใช้ เป็นการไม่ประหยัดเลย อาจจะได้มางายได้มา ฟรี ได้จากการบริจาค เลยกี่ๆ ข้างๆ นำเสียดาย ประหยัคปัจจุัย ๔ เสื้อผ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องไปตัดมากนัก ถ้าจำเป็นก็ตัดใช้ ตัดใช้แล้วก็ใช้ ให้คุ้มกับราคาของมัน อย่างนี้ประหยัด อาหารก็กินอย่างประหยัด ไม่กินทิ้งขว้าง มีเรื่องและตัวอย่างที่ต้องคุยกันมาก แต่คิดว่าเป็นเรื่อง ที่ท่านรู้และเข้าใจทำได้คือพอสมควรอยู่แล้ว ท่านที่ทำไม่ได้ *ขอให้ตั้งใจ ปฏิบัติในเรื่องการประหยัดให้มากที่สุด* แม้จะมั่งคั่งร่ำรวยอยู่แล้ว บางคนพูดว่า ถ้าคนร่ำรวย ไม่ฟุ่มเฟือย ประหยัค คนยากจนจะไม่มี ทางทำมาหากิน ไม่เป็นที่อาศัยของคนยากจน ท่านที่อยู่กรรมบัญญัติกลาง อยู่กับเงินกับทองคงจะทราบ ไม่ว่าคนพวกไหนล้วนต้องประหยัด จึง จะดีทุกฝ่าย ไม่ใช่ทำให้คนมั่งมีฟุ่มเฟือย ทั้งนี้เพื่อจะได้เกื้อกูลคน ยากจน



อีกประการหนึ่งคือ **การประหยัดเวลา** ใช้เวลาทุกๆ ชั่วโมงนาทึ ให้เป็นประโยชน์อยู่ตลอดเวลา แม้จะพักผ่อนก็พักผ่อนให้เป็นประโยชน์ ถ้าไปพักผ่อนไม่เป็นประโยชน์ อย่างผู้ชายบอกว่าไปพักผ่อน แต่ไปเสเพลไม่เป็นประโยชน์ ไม่ใช่พักผ่อนจริง พอวันจันทร์ก็ทำงานไม่ไหว คือเอาเวลาไปใช้ ไม่เป็นประโยชน์ *คนที่ใช้เวลาเป็นประโยชน์จะทำงานได้มาก มากจนคนสงสัยว่าเอาเวลาที่ไหนมาทำ ผลงานเยะเยะทำงานได้มากมาย ไม่มีอะไรหอก เขามีความเพียร เขาประหยัดเวลา เขารู้จักใช้เวลา* ทุกคนมีเวลา ๒๔ ชั่วโมง แต่อีกคนประสบความสำเร็จรุ่งเรื่อง อีกคนหนึ่งก็ตกต่ำ นั่นคือ คนหนึ่งให้เกิดคติแก่เวลา อีกคนหนึ่งไม่ให้เกิดคติแก่เวลา ใช้เวลาไม่เป็นประโยชน์ เมื่อใช้เวลาไม่เป็นประโยชน์แล้วประโยชน์ก็ไม่เกิดขึ้น ขอให้มีความตั้งใจว่าใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ แม้วันเสาร์ อาทิตย์ ใช้เวลาพักผ่อน ก็ต้องพักผ่อนให้เกิดประโยชน์ เช่น ทำงานที่เราชอบใจ พอใจ เรารู้สึกมีความสุขในการทำงานนั้น วันเสาร์ วันอาทิตย์ นั่นคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด เป็นการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ก็เป็นการประหยัดเวลา

เนื่องจากบุคคลประเภทนี้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากแล้ว **โชคชะตา**ของเขาก็จะดีขึ้น **เพราะว่าเวลาช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่รุ่งเรื่อง ในทางที่ดี** เขาได้สร้างโชคชะตาขึ้นโดยอาศัยความเพียรพยายาม *อาศัยเวลา สร้างโชคชะตา สร้างวิถีชีวิต* หลายคนอาจจะเชื่อเรื่องโชค ว่าคนเราเป็นไปตามดวง เป็นไปตามโชคชะตา ผืนไม้ได้ ที่จริงๆ แล้วคามหลักพุทธศาสนาแล้ว *ไม่ใช่โชคชะตาสร้างคน คนเป็นผู้สร้างโชคชะตาขึ้น* เราจะให้โชคชะตาเป็นอย่างไรก็ทำเอาด้วยจิตใจที่ออกทน เข้มแข็ง สร้างโชคชะตาที่ดีได้ เพื่อประหยัดเวลาต้องมี **planning ahead** คือ การวางแผนล่วงหน้าเอาไว้ตามสมควร พยายามทำให้เต็มที่ตามที่วางแผนไว้ ถ้าทำได้อย่างนั้นเรื่อยๆ



ไป ชีวิตจะประสบความสำเร็จ มีความรู้สึกภูมิใจ ว่าเราได้ทำสิ่งที่วางแผนเอาไว้ทุกสิ่งทุกอย่าง

ประหยัดพลังงานในตัว คลายเครียด งานอดิเรกอย่างหนึ่งคือเขียนหนังสือ คราวไหนที่รู้สึกเครียด จะผ่อนคลายโดยวิธีค่อยๆ เขียนทีละน้อย คือพอรู้สึกเอาจริงเอาจังเกินไป เราก็จะเขียนแบบสบายๆ ผ่อนคลายลงมา หรือเวลาคุยกับเพื่อน เราก็ไม่คุยอย่างเครียด สนทนาตามสบาย ท่านสอนว่าให้ทำงานอย่างหัวใจของเรา หัวใจเราทำงานตลอดเวลา โดยความเป็นจริงแล้ว หัวใจทำงานแล้วหยุด แค่ประมาณ ๗๐ ครั้งต่อนาที คือเต้นต๊อบหนึ่งแล้วก็หยุด คำนวณกันว่าใน ๒๔ ชั่วโมง หัวใจทำงานเพียง ๕ ชั่วโมง นอกนั้นเป็นเวลาหัวใจหยุดหยุดเป็นระยะ เป็นการประหยัดพลังงานในตัว ไม่ให้เครียดเกินไป สมมติว่าท่านทำงานครั้งละ ๑ ชั่วโมง ท่านรู้สึกเหนื่อย ท่านก็ต้องหยุดก่อน ๑ ชั่วโมง เพื่อเป็นการผ่อนคลาย ถ้าท่านทำงาน ๒ ชั่วโมง รู้สึกเหนื่อย ทำต่อไปไม่ไหว ก็ต้องหยุดเสียเมื่อ ๑ ชั่วโมง กับ ๔๕ นาที คือหยุดเสียก่อนที่จะรู้สึกเหนื่อย หยุดแล้ว ต่อไปก็ทำต่อไปอีก จะทำได้ทั้งวัน ถ้าอ่านหนังสือก็จะอ่านได้ทั้งวัน เป็นการหยุดเป็นระยะ จะทำงานได้มากและทำได้ดีด้วย โดยการพยายามสงวนพลังงานในตัว พุคถึงเรื่องหัวใจแล้ว ก็จะเอาสุขภาพของหมอโรคหัวใจมาพูคให้ฟัง ว่าคนที่หัวใจผิดปกติ เต้นผิดปกติเพราะโรคหัวใจ ส่วนใหญ่จะไม่รู้สึกหัวใจเต้นผิดปกติ คังนั้นคนที่รู้สึกว่าหัวใจของตนเต้นผิดปกติ มักจะมีหัวใจปกติคือไม่เป็นโรคหัวใจ

ประหยัดกระแสดความคิด โดยปกติคนเราความคิดจะพรว่มาก เรียกว่าความคิดฟุ้งซ่าน เราไม่สามารถจะ Concentrate (ทำให้เป็นสมาธิ) ความคิดได้ เราจะรู้สึกเหนื่อยเปลี้ยมาก เราจะประหยัด



กระแสดความคิด โดยการทำให้สงบ ทำให้สบาย ทำให้เฉยๆ ทำให้ไม่ให้อุ้งชาน เราจะประหยัดกระแสดความคิดได้มาก ถ้าเราทำใจเป็น สามารถทำให้สงบ ให้เป็นสมาธิ ถ้าเราสามารถจะ concentrate ได้สามารถจะรวมให้มันเป็นหนึ่งในเดียวได้ เป็นวิธีที่จะทำให้จิตใจสงบสบาย ลองคิดถึงหลอดไฟ ๓ แสงเทียน เช่น หลอดไฟฉาย ถ้าไม่มีกระจกรวมแสง เกือบจะไม่มีแสงสว่างเลย แต่ถ้าเอากระจกรวมแสงใส่เข้าไป ไฟ ๓ แสงเทียนจะสว่างจ้า ฟุ้งเป็นลำไปข้างหน้า ความรู้สึก กระแสดความคิดก็เช่นเดียวกัน ฟุ้งชาน คิดมากไป คิดนั้น คิดนี้ ไม่แล้วเสร็จ มีความวิตกกังวล ไม่ประหยัดกระแสดความคิดเลย ทำงานได้ไม่เท่าไรก็ปวดศีรษะแล้ว ที่ปวดศีรษะนั้นไม่ใช่เพราะงานหนัก แต่เพราะไปคิดอะไรหลายๆ อย่าง ไม่ได้คิดอย่างเดียว ไม่ได้คิดเรื่องเดียว ทำให้เกิดความไม่สบายขึ้น หรือทำงานไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะไม่ประหยัดกระแสดความคิด เมื่อฟุ้งชานไปมากเข้า ป้องกันไม่ได้ ก็เกิดสิ่งหนึ่ง คือความเหนื่อยใจ มีความเหนื่อยใจ ทุกคนคงเคยรู้สึกเหนื่อยใจ เหนื่อยทางกายไม่เท่าไร บางทีเหนื่อยใจโดยการออกกำลัง ก็ยังได้ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าเหนื่อยใจแล้วไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและเสียสุขภาพจิตด้วย ฉะนั้นเพื่อป้องกันการสูญเสียค่านี้ ต้องไม่ให้กระแสดความคิดฟุ้งชานไปจนไม่สามารถรวมเข้ามาได้ ถ้าสามารถรวมได้ จิตใจย่อมสงบสบาย นอกจากจะมีความสุข ความสบายแล้ว จะมีผลพลอยได้เกี่ยวกับด้านจิตใจด้วย ๓ ประการคือ

คุณภาพจิตที่ดี (mental quality) คือให้เรามีคุณธรรม ซึ่งเสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม มีเมตตากรุณาประจำจิต ใจเราเชื่อมอยู่กับเมตตา กรุณา ไฟคือความโกรธมาจ่อเข้าไม่ได้ มันดับไปเอง ไม่สามารถจะจุกให้ติดได้ เพราะมีคุณภาพจิตที่ดี หัวหน้างานคนไหนที่มีลูกน้องที่



มีคุณภาพทางจิตที่ตีก็เบาใจได้ หรือลูกน้องคนไหนมีหัวหน้างานที่มีคุณภาพทางจิตที่ตีก็รู้สึกสบายใจพอสมควร เพราะเขามีคุณธรรม

สมรรถภาพจิตที่ดี (mental ability) มีความสามารถทางจิตสูง เช่นว่า มีจิตใจเข้มแข็ง สู้งาน ไม่ท้อแท้อ่อนแอ มีจิตใจเด็ดเดี่ยว ตัดสินใจทำในสิ่งที่ต้องทำ สิ่งที่ควรทำแล้วก็ทำด้วยความกล้าหาญ ไม่ย่อท้อ อ่อนแอ แสดงว่าเป็นคนมีสมรรถภาพจิตดีมากเลย ต้องเสริมสร้าง ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น

สุขภาพจิตที่ดี (mental health) มีลักษณะทำให้เป็นคนแจ่มใส เบิกบาน สงบ เยือกเย็น ผ่อนคลายมีความสุข มองข้างหน้าด้วยความหวัง มองไปข้างหลังด้วยความพอใจ ว่าเราได้ทำสิ่งต่างๆ มาดีแล้ว เราจะได้คุณภาพจิตและสุขภาพจิตที่ดีทุกอย่าง การทำงาน การก้าวไปข้างหน้าก็เป็นไปด้วยความสะดวก ไม่ติดขัด ไม่มีอะไรมาหน่วงเหนี่ยวเอาไว้

ยังมีปัญหาอีกเยอะแยะในระดับต่างๆ ลงไป ที่มีการสลับตลับ ฟังน้อย ศึกษาน้อย ปฏิบัติน้อย ได้ยินได้ฟังน้อย จะมีปัญหาเพิ่มอีกมากเท่าใด อยู่ที่คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต สุขภาพจิต เพราะว่าการศึกษาส่วนใหญ่ไปทางอื่น ไม่ค่อยมีการแทรกซึมสิ่งเหล่านี้ วิธีแก้คือเราต้องเปลี่ยนค่านิยมเสียใหม่เป็นอันมาก แม้แต่ความเป็นเลิศต่างๆ ที่เราให้เด็กของเรามุ่งหมายความเป็นเลิศเพื่อจะสอบเข้าได้ต่างๆ เหล่านี้ ด้วยระบบการแข่งขันกัน เพราะเราไม่มีวิธีเลือกที่ดีกว่านั้น แต่ความจริงแล้วมีวิธีที่ดีกว่านั้นคือ **ความเป็นเลิศที่ถูกต้องแท้จริงนั้นคือความเป็นเลิศในตัวเองไม่ต้องเทียบกับใคร ไม่ต้องนำใครมาเทียบกับคน ไม่มีปมค้อย ไม่มีปมเชื่อง เป็นคนไม่มีปม อยู่อย่างสงบ เรียบร้อย ไม่แพ้ใคร ไม่ชนะใคร มีความสงบสุข ทำงานอะไรก็ทำ**



ด้วยมุ่งประสิทธิภาพ ไม่ได้มุ่งจะแข่งขันกับใคร ถ้าจะมีการแข่งขันกัน ก็แข่งขันกับตัวเอง คือแข่งขันว่าตัวเองเดือนนี้กับเดือนก่อน เดือนไหนจะดีกว่า ตัวเราปีนี้กับตัวเราปีก่อน ปีไหนดีกว่า **แข่งกับตัวเอง แต่จะไม่แข่งกับผู้อื่นเลย** อย่างนี้ถ้ามุ่งความเป็นเลิศ ก็คือเป็นเลิศในความหมายที่ว่า ประสบความสำเร็จในการงานโดยที่ไม่ต้องแข่งขันกับใครเลย แม้แต่จิตที่จะแลบออกไปว่าต้องต่อสู้กับคนโน้นคนนั้นก็ไม่มี ถ้าสามารถทำจิตได้อย่างนี้ก็ได้ชื่อว่าก้าวเข้าไปในฉายาคือในร่มเงาของอริยชน เริ่มเข้าสู่ร่มเงาของอริยชน ในร่มเงาบริเวณนั้นมีความเบิกบานแจ่มใส มีความสุข มีความทุกข์น้อยเต็มที่ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า ความทุกข์ของคนส่วนใหญ่เหมือนกับน้ำในสระใหญ่ แต่ความทุกข์ของอริยชนเหมือนน้ำบนใบไม้ใบหญ้าพร้อมที่จะหกลบไป ถ้าท่านรู้สึกอย่างนั้นแสดงว่าสุขภาพจิตของท่านดี ศีลมากที่เดียว และมีความรู้สึกปีติยินดีน้อยๆ อยู่เสมอ จิตใจราบเรียบสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำอะไรด้วยจุดหมายที่เป็น *pure reason* ไม่ได้ข้องแวะกับเรื่องอื่น

คุณธรรมของนักบริหารอีกประการหนึ่งคือ **ความไม่เบียดเบียน** แบ่งเป็น ๒ อย่างคือ ความไม่เบียดเบียนภายนอก ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ขอให้เราตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวว่าเราจะไม่เบียดเบียนใคร ไม่ว่าด้วยกาย วาจา คนที่คบกัน ควรจะต้องตั้งใจอนุเคราะห์กัน ไม่ใช่คิดเบียดเบียนกัน ถ้าคบกันแล้วมีแต่เรื่องเคืองคร้อนใจ คอยเบียดเบียนกันด้วยกาย วาจา ก็ห่างๆ กันไว้ก็ดี ถ้าจะคบกัน ก็ต้องตั้งใจให้แน่นแน่ว่าไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำความเคืองคร้อนให้กันไม่ว่าด้วยกรณีใดๆ คบกันสมาคมกัน ก็ให้เหมือนกับแมลงงู หรือแมลงผึ้งที่มันเขยเกสรดอกไม้ แมลงงู หรือแมลงผึ้ง ไปคุศเอาน้ำหวานดอกไม้ แล้วไม่ทำให้ดอกไม้ช้ำแม้แต่น้อย ดอกไม้ก็ได้รับประโยชน์จากแมลงงูหรือแมลงผึ้ง โดย



การให้หมิ่นพินธุ ะไรก็แล้วแต่ แต่ได้รับประโยชน์ด้วยกันทั้งสองฝ่าย คือ นุ่มนวลที่สุด คีที่สุด ไม่ให้กระทบกระทั่ง ไม่เบียดเบียน ถ้ามีการเบียดเบียนขึ้น เราก็มั่นใจว่า เราจะยอมรับความทุกข์ทรมานจากการทำความผิดของผู้อื่น ดีกว่าจะไปทำความผิดเสียเอง เป็นสุภาภิกขุของคณธืออหิงสา อหิงสา คือ ความไม่เบียดเบียน เรายอมให้เขาเบียดเบียน ดีกว่าที่เราจะไปเบียดเบียนเขา ถ้าจะไปทำความผิด เรายอมทนทุกข์ทรมานเพราะความผิดของผู้อื่น ดีกว่าเราจะไปทำความผิดเสียเอง เอมามาจากสุภาภิกขุฝรั่งเศสที่นับถือพุทธศาสนาว่า "It is better to suffer wrong than doing wrong" ตัวอย่างสามีภรรยาบางคู่ หรือ คู่รักบางคู่ เมื่อรักกัน ถ้าความรักค่อยๆ งวดลงไป แห้งลงไป ก็คิดจะเบียดเบียนกัน หรือถ้าคนหนึ่งตีจาก หรือทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็คิดจะเบียดเบียน อย่างนี้ใช้ไม่ได้เลย เราจะต้องไม่มีความคิดอย่างนั้นเลย เขาจะจากไปหรือเขาจะอยู่ เราต้องตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยว ว่าเราจะต้องไม่เบียดเบียน ถ้าจะต้องเลิกคบกันในฐานะคนรัก ก็คบกันในฐานะอื่น หมายถึงคนที่จะพยายามถือธรรมะข้อนี้ให้ได้ว่า เราจะไม่เบียดเบียนผู้ใดทั้งโดยตรงและโดยอ้อม เพราะว่าเราทำความผิดแค่นี้ แล้วเราไปเบียดเบียนเขามากมาย ไปทำความผิดกับเขามากมาย แล้วจะไปลงโทษว่าเขาทำความผิดได้อย่างไร ในเมื่อเราไปทำความผิดมากกว่าเขา

ทำใจให้สบาย ในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา สมมติว่าสามีภรรยาอยู่กันไปนานๆ ผู้หญิงจะบ่นว่าทำไมเขาไม่เหมือนเก่า ตอนที่รักกันก็อย่างหนึ่ง แต่งงานแล้วก็อย่างหนึ่งไม่เหมือนเก่า จะเหมือนเก่าได้อย่างไร ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ในกระแสของความไม่เที่ยง ของความเปลี่ยนแปลง มีกฎอันเฉียบขาดอยู่เบื้องหลัง คือความไม่เที่ยง สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลง แล้ว



เราเองเล่าผู้เป็นฝ่ายหญิงก็เปลี่ยนแปลง รูปร่างหน้าตาของเราก็ไม่เหมือนก่อน กิริยาพาทิกก็ไม่เหมือนก่อน ก็เปลี่ยนแปลงไป อายุสังขารก็ร่วงโรยไป ทุกสิ่งทุกอย่างก็เปลี่ยนแปลง ก็ปล่อยให้มันเปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่กำหนดให้รู้ว่ามันเปลี่ยนแปลงไปแล้วอย่างไร ทำให้สบาย มันมีทั้งคุณ ทั้งโทษ ไม่ว่าจะอะไรถ้าไปจับฉวยเข้า มันมีทั้งคุณทั้งโทษติดกันอยู่ในทุกสิ่ง

เมื่อเด็กๆ ลูกศิษย์มาปรึกษา คนนั้นเขาตึกจากไปแล้วเขาก็มีทุกข์ ก็ถามว่าตอนที่เธอรักใคร่กัน ไปมาหาสู่กันมีความเคียดแค้นอะไรบ้าง หรือเปล่า ให้ทำบุญขึ้นมาให้ดูว่ามีความทุกข์ความเคียดแค้นอะไรหรือเปล่า เมื่อทำบุญขึ้นมาให้ดูว่า ตอนที่ติดต่อกันอยู่นั้น มีความทุกข์อย่างนั้นๆ ก็ถามว่า เมื่อเขาจากไปแล้ว ความทุกข์อย่างนี้หมดไปด้วยไหม บอกว่าหมดไปด้วย ที่จริงก็เท่ากันคือ อยู่ก็มีคุณอย่างนี้ๆ แต่ก็มีโทษติดมาด้วย แต่เมื่อเขาจากไป สิ่งที่เป็นโทษก็หายไปด้วย หักกลบลบล้าง ไม่มีอะไรที่จะต้องเคียดแค้น ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เราบังคับบัญชาไม่ได้ ถ้ามีเหตุอย่างนั้น ก็มีผลอย่างนั้น บันดาลผลไม่ได้ ท่านทั้งหลายปลูกต้นไม้ ท่านออกคอกแทนต้นไม้ ออกผลแทนมะม่วง ได้ไหม ไม่ได้ มะม่วงออกผลเอง คอกไม้้ออกคอกเอง ท่านเป็นคนรดน้ำพรวนดิน กำจัดศัตรูพืช เป็นหน้าที่ของเรา แต่การออกคอกออกผลเป็นหน้าที่ของต้นไม้ เราไม่มีหน้าที่ไปบันดาลผลให้เกิดขึ้น เหตุบันดาลผลเอง ฉะนั้น ทำหน้าที่ให้เต็มที่ อย่าไปหวังผลให้มากนัก มีเฟคเตอร์ (ตัวประกอบ) มากมายที่จะมาถ่วงถ่วงผลไม่ให้เกิด แต่ให้เราเชื่อมั่นว่าเราได้ทำดีที่สุดแล้ว เช่น ผู้รักษาประตูฟุตบอล ประตูใหญ่ ต้องคอยดัก ต้องคอยกันเอาไว้ ลูกบอลจะได้ไม่เข้าประตู คนทำดีจะได้รับผลดี คนทำชั่วจะได้รับผลชั่ว คนเรามีเฟคเตอร์เยอะ ทางตัวเอง ทางจิตใจ ที่จะเข้ามาถ่วงไว้ เราทำอะไรหวังผลอย่างไร ไม่ได้



ผลคั่งที่ที่ต้องการ เพราะมีเฟลคเตอร์อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องกับอีกกันมากมาย ให้อู้เรื่องเหล่านี้ เราก็สบายใจว่าเราทำคิแล้ว ผลจะเป็นอย่างไรก็ช่าง เลิก ให้เป็นเรื่องของเหตุบันกาลเอง ไม่ได้เงินเดือนขึ้น ถ้าเรามีเงิน พอใช้อยู่แล้ว ก็คิคว่าไม่ขึ้นก็ไม่เป็นไร แล้วไป ไม่ต้องไปปรึกษาคนที่ ได้ ๒ ขึ้น คนที่ได้ ๒ ขึ้น มีความทุกข์มาก ยิ่งได้ ๒ ขึ้นบ่อยๆ ยิ่งมี ทุกข์มาก บางคนได้ ๒ ขึ้น ปีหนึ่งคิแล้วได้แค่นี้ คิคำนวนทั้งปีแล้ว เพื่อนสนิท ๔-๕ คน ชวนไปเลี้ยงหมคแล้ว ๒ ขึ้น นอกนั้นทำงานไป ถูกค่าไปถูกกระณะกระแหนไป เยอะแยะ ผลที่ตามมาคือความทุกข์ ความเคือคร้อนมากมาย เพราะฉะนั้น ไม่ได้ก็แล้วไป เขาได้ก็ไปได้ อนุโมทนา เขาก็รับความทุกข์ของสิ่งนั้นไปค้วย ทุกอย่างมีความทุกข์ ฟ่วงอยู่ค้วย มีความไม่คิฟ่วงอยู่ค้วย

ในโลกนี้มีทั้งคุณและโทษคิกันอยู่ ขึ้นอยู่กับเวลาไหนค้านไหน จะแสดงออกมาเท่านั้น ให้มีปัญญารู้สิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง แล้ว เราก็จะวางใจได้ถูกต้อง คามกระแสของธรรมคค ก็ไม่ต้องไปเบียด เบียนกัน ค้วย กาย วาจา ค้วยใจ ค้วยความคิค ต้องรู้จักยอมในครราว ที่ควรยอม ต้องรู้จักยกย่องผู้อื่นในครราวที่ควรยกย่อง ไม่ถือรันค้วย ทิฏฐิมานะ ซึ่งเป็นเหตุให้เบียดเบียนผู้อื่น ขอให้คระหนักว่าในโลกนี้ ไม่มีใครเป็นผู้ชนะอยู่คตลอดไป หรือเป็นผู้แพ้คตลอดไป ยอมเขาบ้าง ยกเขาบ้างในครราวนี้ ครราวค่อไปเขาจะยกเราบ้างเป็นธรรมคค ต้อง ยอมบ้าง ถึงครราวยอมต้องยอม ถึงครราวยกย่องต้องยกย่องคคค สมควร ไม่คะแบ่งแ่งขัน ไม่คื่อรันถือคิ หรือมีทิฏฐิมานะ ที่เป็นเหตุ ให้เคือคร้อนเปล่าๆ บางคนทิฏฐิมานะมันหนักอยู่ เหมือนกับแบกเอาไว้ แบกเอาทิฏฐิมานะเอาไว้หนักบ่า บางคนก็เหมือนกับนกที่เขาเอาไม้ เสียบเอาไว้ ให้เห็นไปบนอากาศ ก้มไม่ได้ ก้มแล้วเจ็บ เพราะเขาเอา ไม้เสียบค่อไว้ ต้องบินไป ก็บินเชคหัวเอาไว้ ก้มไม่ได้มันเจ็บ ทิฏฐิ



มานะก็คล้ายกับไม้ที่เสียบเอาไว้ ก้มไม่ลง ไม่มีประโยชน์ ไม้ดีเลย

อีกประการหนึ่งในสังคมของเรา การเบียดเบียนอย่างหยาบก็
ไม่ค่อยมีแล้ว แต่มีการเบียดเบียนอีกอย่างคือการเบียดเบียนตนเอง
ซึ่งเป็นการเบียดเบียนภายใน เป็นการหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ ย้ำคิด
ย้ำทำ กังวลถึงอดีตบ้างอนาคตบ้าง ควรหาโอกาสทำวิปัสสนาเสียบ้าง
จำกัดตัวเองให้อยู่กับปัจจุบันเสียบ้าง อดีตก็ล่วงไปแล้ว อนาคตก็ยัง
มาไม่ถึง กังวลไปก็เสียสุขภาพจิตเปล่าๆ ปล่อยให้มันไป อย่างที่ท่าน
เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต (ธมมวิตถุโก ภิกขุ) ท่านกล่าวว่า "Let it go"
ปล่อยให้มันไป "get it out" เขี่ยมันออกเสีย เราก็อยู่สบาย ไม่
เคียดแค้น ไร้กังวล ❀





บทที่

๘

พระพุทธศาสนา กับค่านิยมของคนสมัยใหม่

ค่านิยมเรื่องการศึกษา

คนสมัยใหม่มีค่านิยมเรื่องปริญญา รู้สึกว่าการศึกษานี้จะต้อง
ได้ปริญญา ยิ่งเรียนสูงยิ่งได้ปริญญามากเท่าไรยิ่งดี พยายามที่จะให้
ได้ปริญญา เพื่อว่า

๑. เป็นใบเบิกทางสำหรับประกอบอาชีพ

๒. เป็นศักดิ์ศรีในสังคม

สำหรับเรื่องนี้ พระพุทธศาสนามีความเห็นอย่างไร?

หมายเหตุ บทความนี้เป็นคำตอบระหว่าง **พระมหาสมณิก กมฺพฺพนฺโณ** นักศึกษาคณะ
ศาสนาปริชญาปีที่ ๔ กับ**อาจารย์วสัน อินทสระ** เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๑๐ ที่สถาน
การศึกษา มจร. (สภากการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย)



พระพุทธศาสนามีความเห็นในเรื่องนี้ว่า นอกจากการศึกษาไปเพื่อประกอบอาชีพแล้ว ก็เพื่อขัดเกลาจิตใจด้วย ขัดเกลาจิตใจด้วยการศึกษาจะต้องมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา คือ สीलสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา การศึกษาสมัยใหม่อาจจะขาดศีลสิกขา จิตตสิกขา มุ่งไปทางปัญญา แต่ปัญญานั้นก็เป็นปัญญาเพื่อการประกอบอาชีพ ปัญญาเพื่อศักดิ์ศรีในสังคม มิใช่ปัญญาเพื่อขัดเกลาจิตใจ



ค่านิยมเรื่องความร่ำรวย

คนสมัยใหม่รู้สึกว่า จะมุ่งหน้าไปสู่ความร่ำรวยกัน จะเรียน จะทำงาน จะทำอะไร ดูเหมือนว่าจะมุ่งไปสู่ความร่ำรวย แต่สำหรับทางพุทธศาสนานั้นก็ไม่ใช่ปฏิเสธความร่ำรวย เพราะเห็นว่า ความมั่งคั่งนั้นเป็นเรื่องดี แต่ว่าไม่ได้สอนให้เป็นคนมั่งคั่งโดยที่ไม่ต้องคำนึงถึงศีลธรรมหรือความดีงาม แต่ว่าค่านิยมของคนในสังคมปัจจุบันนี้ จะเห็นว่า ถ้าร่ำรวยแล้วเป็นพอ โดยไม่ต้องคำนึงถึงว่าจะร่ำรวยมาโดยวิธีใด แต่ทางพระพุทธศาสนาแม้จะไม่ปฏิเสธเป้าหมายในทางความร่ำรวย และก็ได้เสนอวิธีการที่ถูกต้อง ที่ไม่เบียดเบียนคนและผู้อื่น ให้ร่ำรวยโดยไม่ต้องคอร์รัปชัน ให้ร่ำรวยโดยสุจริต เมื่อร่ำรวยแล้วก็ให้มีการเผื่อแผ่แบ่งปัน เป็นเศรษฐกิจบุญ เช่น อนาคตบัณฑิตเศรษฐี นางวิสาขา มหาอุบาสิกา ในสมัยพุทธกาล หรือในสมัยสุโขทัย สมัยอยุธยา สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ผู้ที่มั่งมีก็มักจะใช้เงินไปทางบำเพ็ญบุญกุศล สาธารณประโยชน์ สร้างสาธารณสถานให้เป็นประโยชน์แก่มหาชน แต่เวลานี้ บางทีคนที่ร่ำรวยแล้ว ไปสร้างสิ่งที่เพิ่มความร่ำรวยให้แก่ตัวมากขึ้น เช่น สร้างงานธุรกิจ งานอุตสาหกรรม บางทีก็ช่วยผู้อื่นด้วย ทำให้ผู้อื่นมีงานทำ แต่ผลประโยชน์ส่วนใหญ่ก็ตกอยู่แก่ผู้ที่เป็นเจ้าของ



คำนิยามเรื่องความมีหน้ามีตา และยศถาบรรดาศักดิ์

คนปัจจุบันมุ่งไปในทางนี้กันมาก พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้ปฏิเสธเรื่องเหล่านี้ แต่มีวิธีที่จะทำให้ได้ยศศักดิ์มาโดยชอบธรรม หรืออาจกล่าวได้ว่า ไม่ต้องแสวงหาก็กได้ ให้ได้มาเองโดยที่คนอื่นเขาเห็นประโยชน์ เห็นคุณค่าของบุคคลผู้นั้น หรือเห็นว่าเขาได้ดำเนินชีวิตโดยธรรม เป็น *ธรรมชีวิตบุคคล* เช่นพระพุทธภานุชิตที่ว่า

อุฏฺฐจฺจ นวโต สติมโต

สุจิกมฺมสฺส นิสฺมมกฺกาโร

สญฺญตสฺส จ ธมฺมชีวิตโน

อปฺปมตฺตสฺส ยโสภิตฺตมฺหิ

แต่ถ้าเอาตามทรรศนะที่ถูกต้อง และลึกซึ้งจริงๆ ทางพระพุทธศาสนาแล้ว ท่านก็เห็นว่า ความเจริญด้วยยศ ความเจริญด้วยลาภ ความเจริญด้วยญาติพวกพ้อง อันนี้เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ว่าความเจริญด้วยปัญญาเป็นเรื่องใหญ่ อันนี้พระพุทธภานุชิตในอังคุตตรนิกายที่ตรัสถึงเรื่องนี้ เรียกว่า *ปัญญาวัทสนะ (ปัญญาวิมุติ) ความเจริญด้วยปัญญา เป็นสิ่งที่ควรต้องการมากกว่าความเจริญด้วยลาภ ด้วยยศ แต่ปัญญาในที่นี้ต้องเป็นปัญญาที่เป็นไปเพื่อความสงบสุข*



คำนิยามเรื่องความสนุกสนาน

ไม่ว่าจะทำอะไรก็ชอบความสนุก จะทอดกฐินผ้าป่าบวชนาค แม้แต่เรื่องการบุญการกุศลก็ต้องสนุก ความที่มีค่านิยมแบบนี้ ทำให้



สิ่งที่ทำนั้น เนื้อหามันสูญเสียไปเพราะมันจมเข้าไปในความสนุก เสียหมด อย่างบวชนาคเป็นวิธีการที่ควรจะทำอย่างสงบ แต่ก็ค่านิยมในสังคมไทยต้องสนุกสนาน เลี้ยงคูปูเสื่อ กินเหล้าเมายากันมากมาย ค่านิยมอันนี้ควรจะต้องแก้ไข โดยหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยที่พุทธศาสนิกชนควรจะต้องสำนึกสำเหนียกในเรื่องนี้ให้มาก โดยเฉพาะความสนุกที่เกี่ยวกับงานบุญ มันจะได้บุญน้อยเหลือบุญอยู่นิดเดียว นอกจากนั้นมันจะจมหายไปอยู่กับความสนุก ทำงานวัดได้เงิน ๒๐,๐๐๐ เอาให้วงดนตรี เสียหมื่นห้า เหลือเข้าวัด ๕,๐๐๐ ค่านิยมนี้ต้องแก้ไข

ควรจะลดค่านิยมในเรื่องความสนุกสนาน พุทธศาสนา มองว่า ถ้าจะเป็นเรื่องความสนุกบ้างก็เอาเถอะ แต่ว่าในสังคมไทยเรา นี้ เราสนุกมากเกินไป จนเกิดปัญหา เกิดอันตราย เกิดความลำบากกับเรื่องค่านิยมในเรื่องความสนุกของคนไทย เดินทางไป เรือจมบ้าง รถคว่ำบ้าง และไม่ใช้ชั่วระยะใดระยะหนึ่ง มันมีตลอดปี เคียนั้นเคียนี่

ควรทำคนให้สอดคล้องกับพุทธศาสนา ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน ไม่ควรจะทำตามใจตัวเองให้สนุกเกินไป

ถาม ถ้ามีความเห็นว่าพุทธศาสนาเป็นเรื่องเก่าแก่ เป็นเรื่องของปรัชญาล้าสมัย อาจารย์มีความเห็นอย่างไร

ตอบ เป็นเรื่องของปรัชญาก็จริงแต่ว่าไม่ล้าสมัย เราพิสูจน์ได้ว่าเมื่อนำเอาหลักคำสอนของพุทธศาสนามาปฏิบัติมาใช้ก็ยังสามารถดี เช่นว่า อบายมุขที่ท่านแสดงว่าเป็นทางเสื่อม ถ้าท่านผู้ใดเว้นได้โดยประการทั้งปวง แล้วประกอบสัมมาอาชีวะ ผู้นั้นก็ยังสามารถตั้งตัวได้ มีหลักฐานเยอะ คนที่เมื่อสมัยที่เคยหมกมุ่นอบายมุขอยู่ เป็นหนี้



เป็นสินตั้งตัวไม่ได้ พอเลิกลละอบายมุขเพียงไม่กี่อย่างที่เขามกมุ่นอยู่ เขาก็สามารถจะเปลี่ยนนี้เปลี่ยนสินได้ แล้วก็ตั้งตัวได้ด้วย นี่ก็แสดงว่าปรัชญาของพุทธศาสนานั้นยังไม่ล้ำสมัย แม้ที่เป็นปรัชญาสังคัม เช่น ทิศ ๖ ถ้าสังคัมโคปฏิบัติตามหลักของทิศ ๖ สังคัมนั้นก็สงบเรียบร้อย ระหว่างพ่อแม่กับลูก ครูบาอาจารย์กับศิษย์ สามีกัถบรรรยา จะได้รับผลในการปฏิบัติที่นั่นทันที นั่นแสดงว่าไม่ล้ำสมัย ยังใช้ประโยชน์ได้อยู่ แม้จะเป็นสิ่งที่มีความมานแล้วก็จริง และนี่ก็เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย ยังมีหลักสูตรอีกมากมายที่ชี้ทางบรรเทาทุกข์ ชี้สุขเกษมศานต์ ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติตามนั้นได้ ก็พิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่า ไม่ล้ำสมัย นำสมัยด้วยซ้ำไป

เพราะเหตุที่ธรรมะเป็นมัจฉาปฏิบัติพาจึงนำทุกสมัย ไม่ว่าจะสมัยใดทางสายกลางจะดีเสมอ ตามหลักพระพุทธศาสนาให้เดินทางสายกลางตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร เพราะฉะนั้น จึงคืออยู่เสมอที่คนเห็นว่ามีดีไปบ้าง เป็นเพราะว่าคนที่เอามาใช้ ใช้ไม่เป็น ใช้ไม่ถูก ทำให้เกิดปัญหาขึ้นเพราะความที่คนใช้ไม่เป็น ใช้ไม่ถูก

ถาม มีความจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาหรือไม่ มีเพียงศาสนาอื่นได้ไหม

ตอบ ศาสนาอื่นก็ได้ อย่างเช่นประเทศอื่นๆ ที่เขาไม่นับถือพุทธศาสนา เขาก็อยู่ได้ อย่างเช่นประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษ เป็นต้น แต่ว่าหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติในชีวิตนั้นไม่มีไม่ได้ แล้วหลักสูตรเหล่านั้นอาจจะตรงกัน เช่น หลักสูตรของคริสต์ ของอิสลาม ของฮินดู ของศาสนาพุทธ ในบางประการจะตรงกัน แล้วก็ในหลักสูตรที่ตรงกันนั้นเองเป็นจริยธรรมสากล เมื่อหมู่ใดคณะใดนำไปปฏิบัติแล้วเขาก็ย่อมได้รับประโยชน์ เหมือนกับอาหารที่เป็นประโยชน์



ไม่ว่าคนชาติใดกิน เช่น ผักกาด ไม่ว่าจะเป็นผักกาดที่เมืองฝรั่งหรือเมืองไทย หรือในเมืองแขก เมื่อใครบริโภคก็ย่อมได้รับประโยชน์จากผักกาดเท่าเทียมกัน

ถาม ถ้าพุทธศาสนาดีแล้ว ทำไมสังคมไทยจึงต้องเป็นอย่างนี้ ทำไมจึงไม่เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ทำไมจึงยังเป็นประเทศล้าหลังอยู่

ตอบ พุทธศาสนานั้นดีแล้วประเสริฐแล้วก็จริง แต่ว่าประการที่ ๑ คนของเรามีค่านิยมหลักกรรมในพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันเท่าที่ควร ถ้าจะถามว่าทำไมเขาจึงไม่นำเอาหลักกรรมทางพุทธศาสนา มาปฏิบัติเท่าที่ควร ก็ตอบได้ว่า **ค่านิยมทางวัตถุนันทวม** คือว่ามีทัศนคติในทางวัตถุนิยมมากเกินไป เห็นว่าวัตถุเป็นสิ่งสำคัญ เห็นว่าความสำเร็จในทางเงินทอง ยศถาบรรดาศักดิ์เป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ที่เขาต้องการก็เลยละเลยความสำเร็จในชีวิตด้านในคือความสงบสุข เพราะฉะนั้นเราจะเห็นได้ว่า แม้เขาจะประสบความสำเร็จในทางเศรษฐกิจและมีความสำเร็จในด้านกรงาน แต่ว่าเขาล้มเหลวในด้านความสงบสุขของชีวิต ถึงจะรวยแล้วก็ยังหาความสงบสุขไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ไม่ต้องกล่าวถึงคนที่ล้มเหลวในด้านเศรษฐกิจด้วย ล้มเหลวในด้านกรงาน และล้มเหลวในด้านจิตใจด้วย ทั้งนี้เพราะเขาไปให้ค่าในทางวัตถุมากกว่าความสงบทางใจคือชีวิตที่เรียบง่าย ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา ต้องการให้ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย แล้วใช้เวลาที่เหลืออยู่นั้นไปใช้ในทางการอบรมจิตใจ ให้เยือกเย็น ให้สงบ แล้วสังคมเราจะอยู่กันอย่างสงบเย็นเป็นสุข แม้จะรวยน้อยแต่ก็มีความสุขมากกว่า แต่เนื่องจากค่านิยมในทางวัตถุและความร่ำรวยตามที่กล่าวมาแล้ว คนก็มุ่งหน้าไปสู่ความร่ำรวย แข่งกันในการที่จะต้องร่ำรวย แข่งขันกันในทางที่ใครจะเป็นใหญ่กว่า ใครจะมียศถาบรรดาศักดิ์มากกว่า โลกและสังคม



จึงวุ่นวายไปกับสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าเรากลับมาตั้งคั่นกันเสียใหม่ ทำกันเสียใหม่ ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหลักการของพุทธศาสนาแล้ว เราจะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งเกียรติ ได้ทั้งความสงบสุขของชีวิตทุกประการ

ถาม เมื่อพุทธศาสนาสอนให้ละสิ่งเหล่านี้ ทำไมพระจึงมีสมณศักดิ์อยู่

ตอบ อันนี้ต้องถือว่าเป็นการเดินทางตามโลก หรือว่าอนุวรรตตามโลก เพราะว่าสิ่งที่พระมีอยู่นั้นเป็นสิ่งที่โลกเขาให้ ไม่ใช่สิ่งที่พระทำกันตัวเอง เป็นแค่เพียงว่าท่านอนุวรรตตามโลก คล้อยตามโลก อาจจะเห็นประโยชน์ในบางอย่างก็ได้ อย่างโลกเขามียศถาบรรดาศักดิ์ ทางวัดก็ให้มียศถาบรรดาศักดิ์บ้าง เพื่อว่าจะได้เท่าเทียมกับโลก แต่ถึงกระนั้น ทางพระก็ทำเองไม่ได้ นอกจากรับจากที่โลกได้ถวายให้ ถ้าเมื่อโลกเขาเลิกถวาย พระก็ไม่ได้เรียกร้องอะไร

ถาม ให้อาจารย์สรุปจุดเด่นๆ ของพุทธศาสนา

ตอบ ทุกจุดเด่นหมด ไม่ว่าจะเข้าไปจับตรงไหน เหมือนเพชรเม็ดงาม ที่ไม่ว่าจะไปแตะเข้าจุดไหนก็แวววาวทั้งนั้น ถือว่าในสถานการณ์ปัจจุบัน ไม่ว่าจะไปแตะเข้าเหลี่ยมไหน คือต้องเด่นทั้งนั้น จะเป็นระดับการประกอบอาชีพ ระดับการศึกษา ระดับความหลุดพ้น หรือทุกระดับ พระพุทธศาสนาจะเหมือนเพชรที่แวววาวอยู่ทุกระดับ

ถาม พุทธศาสนาแก้ปัญหาตกงานได้ไหม

ตอบ คือต้องแก้พร้อมๆ กันไป ไม่ใช่แก้คนใดคนหนึ่ง ระบบใดระบบหนึ่ง ต้องแก้พร้อมๆ กันไปทั้งหมด ทั้งสังคม ทั้งประเทศ โดยเอาหลักของพุทธศาสนามาใช้ในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจ ถ้าเราแก้อยู่



คนเดียว โดยที่ระบบใหญ่หรือสังคมใหญ่ยังไม่ได้แก้ เราเพียงแค่เป็น
ตัวเล็กๆ ทางสังคม เราก็แก้ไม่ได้ ถ้าจะแก้ก็ต้องแก้พร้อมกันไปทั้ง
ระบบ อย่างนี้ถึงจะได้ เหมือนอย่างเราเป็นน๊อคตัวหนึ่งของรถยนต์
ถ้าเครื่องใหญ่มันไม่เดิน น๊อคตัวนั้นก็เกือบจะไม่มีความหมายอะไรเลย
ต้องแก้พร้อมๆ กันไปทั้งหมด ทั้งระบบ ทั้งบุคคล เราจะแก้คนเดียว
เราทำไม่ได้

ถาม สัมมาอาชีวะ คือการประกอบอาชีพที่สุจริตโสภณดี ถือว่า
เป็นอาชีพที่สุจริตหรือไม่

ตอบ อันนี้ยังพูดยากอยู่ ยังวินิจฉัยยาก เพราะฉะนั้น ขอให้
ผ่านปัญหานี้ไปก่อน

ถาม ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องนี้ไว้ไหม

ตอบ ไม่ได้มีหลักฐานว่าอย่างไร ถ้าเขานิมนต์ไปฉันที่บ้าน เพื่อ
ที่ว่าถวายอาหารก็รับเป็นกิจลักษณะ ไม่ใช่ไปเที่ยว แต่ที่นี้ความหมาย
ของโสภณเวลานั้นกับโสภณบางพวกในเวลานี้ จะไม่เหมือนกัน

ถาม พระพุทธเจ้าได้แสดงทัศนะอะไรไว้บ้างหรือไม่

ตอบ ไม่ปรากฏ คือผมก็ไม่ได้พบ ปัญหาสังคมนี้มีมาก แต่
ผมเชื่อว่าจะแก้โดยหลักธรรมของพุทธศาสนา แต่ไม่ใช่เราแก้ยู่
คนเดียว เราต้องแก้พร้อมๆ กัน เหมือนคนที่กวาดขยะคนเดียว แต่คน
ที่ยังตั้งอยู่และมีมากมาย กวาดก็ไม่รู้จักหมด แต่ถ้าทุกคนไม่ทิ้งขยะ
ในที่ที่มีใส่ที่ทิ้ง ที่ทิ้งในที่ที่เขาวางไว้ในที่ทิ้ง คนที่ทำความสะอาดนั้น
ก็เกือบจะไม่มีปัญหาเรื่องสิ่งสกปรก เพราะทำพร้อมกันเป็นสัญญา
ประชาคมที่ทุกคนปฏิบัติตาม ปฏิบัติตามกติกาสัญญาประชาคม



ถ้าไม่ปฏิบัติตามก็เริ่มรวนเร

ถาม ตรงนี้จะระบุงลงไปได้ไหมว่า ธรรมหมวดไหนแก้ปัญห
าสังคมได้

ตอบ ความรับผิดชอบตัวเอง ความมีวินัยในคนเป็นมงคล
ข้อหนึ่ง วินัยจากสภาพบังคับภายนอกนั้นเป็นกฎเกณฑ์ของสถานที่
เป็นกฎหมาย ที่สำคัญคือ Self-discipline คือวินัยในตัวเอง พระพุทธ-
ศาสนาฆ่าแล้วฆ่าอีก ให้คนมีวินัยในตัวเอง ให้รู้จักรับผิดชอบตัวเอง ตาม
ฐานะตามหน้าที่

ถาม การปฏิบัติทางพุทธศาสนา มุ่งเพื่อความหลุดพ้นตัว
คนเดียว จะไม่เห็นแก่ตัวหรือ

ตอบ อันนี้ก็แค่พยายามอบรมตน พัฒนาคนให้ล่วงหน้า
ไปก่อน แล้วก็ค่อยๆ ชูงผู้อื่นตามไป คือว่าถ้าเราล่วงหน้าไปสุดทาง
แล้วย้อนกลับมาช่วยเหลือผู้อื่นจะช่วยให้ช่วยได้มากขึ้น เพราะว่ามีความ
สามารถ มีความรู้ มีความดีเพียงพอ ย่อมจะช่วยให้ช่วยได้มาก เพราะว่าคนที่
ช่วยตัวเองไม่ได้แล้วจะไปช่วยผู้อื่นได้อย่างไร พ่อแม่ที่ยังหางานทำ
ไม่ได้ ที่ยังไม่มีเงิน พ่อแม่เช่นนั้นจะเลี้ยงลูกได้อย่างไร ก็ทำนอง
เดียวกัน เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ทุกคนพยายามบำบอดินทรีย์ พัฒนา
ตนเองให้เดินล่วงหน้าไปก่อน อาจจะมีคนไปช่วย ช่วยเหลือผู้อื่นที่
มาภายหลังในฐานะเป็นพี่เลี้ยง ถ้ามีความสามารถมากสูงมาก ก็อยู่
ในฐานะพ่อแม่หรือครูบาอาจารย์อันนี้ก็จะทำได้ดี

หลังจากการบรรลุแล้ว แรงกระตุ้นของความเมตตากรุณา มัน
มีมากพอสำหรับบุคคลเช่นนั้นที่จะให้ช่วยเหลือผู้อื่น



๑. เป็นความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ในฐานะเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

๒. เมตตา กรุณาเพื่อนมนุษย์เออลันอยู่ในจิตใจ จะทำให้เขาไม่สามารถเพิกเฉยต่อไปได้ มักจะทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ ทำหน้าที่เพื่อความดี เพื่อประโยชน์สุขของมหาชนและจะทำได้ดีกว่าคนที่มีกิเลสตัณหามากมาย ซึ่งทำไปเพื่อเห็นแก่ตัว จะเห็นแก่ผู้อื่นบ้าง แต่ก็เห็นแก่ตัวเป็นหลัก แต่ว่าสำหรับบุคคลผู้พัฒนาจิตใจดีแล้วอย่างนั้น เขาเห็นแก่ผู้อื่นเป็นหลัก ผลพลอยได้อาจจะได้แก่คนเล็กน้อย เช่น อาจจะได้อาหารพอประทังคนเล็กน้อย เพื่อจะได้บำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น อย่างพระที่มีจิตใจสูง บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น สิ่งที่ท่านได้รับก็เป็นเพียงแต่อาหาร ที่อยู่อาศัยเล็กน้อย ที่บางท่านมีฐานะร่ำรวย มีความเป็นอยู่ฟุ่มเฟือย เป็นเรื่องของบุคคลบางกลุ่มบางพวกได้สนองให้แก่ท่านมาก มากกว่าที่ท่านต้องการก็ได้ ด้วยความนิยมตัวท่าน

ถาม ถ้าหวังเพียงว่า เมื่อบรรลุแล้วค่อยกลับมา จะไม่เป็นการรอนานดอกหรือ

ตอบ เราไม่ได้บอกว่าจะบรรลุเสียก่อน มีคุณธรรมแค่ไหน ก็บำเพ็ญประโยชน์เท่านั้น เท่าที่คุณธรรมของเรามีอยู่ อาจจะไม่ต้องถึงขั้นบรรลุนิพพานเสียก่อน เพียงแต่ว่าได้ศึกษาเล่าเรียน ได้ปฏิบัติถึงขั้นหนึ่งแล้วก็มีความรู้ความสามารถเพียงพอที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ อย่างที่พวกเราทำๆ กันอยู่เวลานี้ก็ได้ ช่วยเหลือกันมาตลอด โดยที่ยังไม่ต้องบรรลุพระอรหันต์เสียก่อน

ถาม ถ้าจะกล่าวว่า การศึกษาให้ลึกซึ่งเป็นเรื่องของพระ ไม่ใช่เรื่องของฆราวาส



ตอบ ไม่ใช่อย่างนั้น การศึกษาพระพุทธรศาสนาที่ดี การเผยแผ่พุทธศาสนาที่ดี การบำเพ็ญกรณียกิจที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาที่ดี จะต้องทำกันไปทุกบริษัท ทั้งภิกษุ อุบาสก อุบาสิกา ทั้งฆราวาส ทั้งบรรพชิต เพราะว่าศาสนาของพระพุทธเจ้า นั้น มีใช้จะอยู่ได้ด้วยอาศัย ภิกษุบริษัทเท่านั้น ต้องมีอุบาสก อุบาสิกา ทั้งที่ประพฤติพรหมจรรย์ ทั้งที่ครองเรือนช่วยเหลือเกื้อกูลพุทธศาสนา ถ้าเปรียบพุทธศาสนาเป็นบริษัท มีภาระหน้าที่ในการที่จะช่วยเหลือบริษัท ด้วยการออกทุนบ้าง ด้วยคำเหน็ดดีด บำเพ็ญประโยชน์ พุทธบริษัทที่เป็นฆราวาสก็มีความสำคัญที่จะต้องศึกษาเล่าเรียนพุทธศาสนาให้เข้าใจ เช่นเดียวกับที่ภิกษุสามเณรเข้าใจ และจะได้นำเผยแผ่ในหมู่ฆราวาส อาจจะสะดวกกว่าที่พระสงฆ์จะไป เพราะฆราวาสเข้าได้สะดวกคล่องกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้เป็นหลักของครอบครัว พระนั้นไม่มีครอบครัว สถาบัน สังคม เริ่มต้นที่ครอบครัว พ่อบ้านแม่เรือนที่เป็นหลักก็จะทำให้ครอบครัวนั้นมั่นคงดี และสังคมก็จะดีขึ้นด้วย เพราะฉะนั้น ผู้ที่กล่าวว่า การศึกษาพุทธศาสนานั้นไว้ เป็นเรื่องของพระ คำพูดนี้ไม่ถูกต้อง ที่ภู่นั้นฆราวาสมีความจำเป็นต้องศึกษาเท่าๆ กับภิกษุสามเณร เพราะว่ามรรคมืองค์ ๘ นั้น แสคงไว้แก่บริษัททุกหมู่เหล่า และเมื่อปฏิบัติแล้ว ก็ได้รับผลเท่ากันตามสัดส่วนที่ตนปฏิบัติ ไม่ได้มีขีดขั้นว่า ถ้าเป็นฆราวาสปฏิบัติได้เพียงเท่านี้ เป็นพระจริงจะปฏิบัติให้ได้ถึงเท่านี้ ใครปฏิบัติมากย่อมได้รับผลมาก แม้เป็นฆราวาสถ้าปฏิบัติมากก็จะได้รับผลมากกว่าพระ ❀





บทที่



ความเข้าใจ เรื่องพระธรรมวินัย*

ถาม ในวงการพุทธศาสนาปัจจุบัน มีปัญหาขัดแย้งกันมาก
ควรจะวางใจอย่างไร

ตอบ มีภิกษุ ๒ รูป ถกเถียงกันเรื่องธรรมะของพระพุทธเจ้า
ว่าอันนี้ถูก อันนี้ผิด ถึงกับทะเลาะกัน พระพุทธเจ้าท่านเสด็จมาถาม
ว่า คิดว่าเข้าใจธรรมของเราทั่วถึงดีแล้วหรือ พระภิกษุกราบทูลว่าคิด
ว่ายังเข้าใจไม่ทั่วถึง (ท่านจึงตรัสว่า) ถ้าอย่างนั้นจะเถียงกันด้วยทวิภูฏี
ด้วยความเห็นของตนได้อย่างไร ไม่สมควรที่จะมาทู่เถียงกันในเรื่องนี้
ในเมื่อยังไม่แน่ใจว่ารู้ทั่วถึงธรรมของเรา แล้วท่านก็สั่งสอนว่าไม่ควร
ยึดมั่นในทวิภูฏีของตน เพราะว่าถ้าต่างคนต่างก็ยอมรับว่า ยังไม่รู้ทั่วถึง
ธรรมของพระองค์

* ถอดเทปบันทึกเสียงการสนทนาธรรม ณ ห้องสมุด สภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย
วันอาทิตย์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๑ โดยความเอื้อเฟื้อของ คุณทวี วิริยฑูรย์



นี่เรามาพิจารณากันว่าคนที่เขาถกเถียงกัน เขาปฏิบัติญาณได้หรือเปล่าว่าเขารู้ทั่วถึงธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าโดยครบถ้วนแล้ว ถ้ายังไม่รู้ทั่วถึง ก็เป็นการไม่สมควรที่จะถกเถียงกันขนาดที่จะยอมกันไม่ได้

ผมยังชอบใจคำของฝรั่งคนหนึ่งชื่อ คริสต์มัส ฮัมฟรีย์ บอกว่า **ผู้เดียวเท่านั้นที่จะรู้จักพระพุทธศาสนาที่แท้จริงคือองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า** ในยุคต่อมาเมื่อมีพระอรหันตสาวก ซึ่งได้ฝึกฝนอบรมคนดีแล้ว หมกสนิกิเลส ไม่มีอคติ ไม่มีอาสวะ คือไม่มีอวิชชาสวะ ทิฏฐาสวะ กามาสวะ เมื่อไม่มีอาสวะทั้งหลายเหล่านี้ อคติก็จะไม่มี ความเที่ยงตรงก็จะมีมาก แต่สำหรับคนทั่วไป บางทีตัวแปรมีมาก สิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความเห็นเบี่ยงเบนไป เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้เหมาะให้ดี ควรยึดถือไว้อย่างหลวมๆ อย่ายึดถืออะไรไว้ให้แน่นนัก มันจะกลายเป็น **มานคาหะ** คือถือด้วยมานะ ทีแรกถือด้วย **ทิฏฐิคาหะ** คือถือด้วย **ทิฏฐิ** ไม่สามารถจะปล่อยทิฏฐิได้ ค่ายกแล้วจะเสียชื่อเสียง เสียหน้า เสียเกียรติ เสียความนิยมนับถือ ซึ่งมันก็เป็นไปเพื่อเพิ่มพูนอาสวะขึ้นอีก ไม่เป็นการสมควร

ที่จริงเกี่ยวกับเรื่องธรรมเรื่องวินัย ชาวพุทธควรจะผูกกันด้วยความสงบ ในขณะที่ผูกควรใช้ธรรมะไปด้วย แม้ขณะที่ขัดแย้งกันก็ใช้ธรรมะไปด้วย ก็จะได้ความถูกต้องที่แท้จริง แม้ในสงครามซึ่งรบกันด้วยอาวุธ เขายังต้องใช้ธรรมะในสงคราม

ข้อที่ถกเถียงกันส่วนมาก ล้วนแต่เป็นข้อปลีกย่อย ถ้าจะวิจารณ์ธรรมะก็จะอยู่ในข้อสีลัพพตปรามาส สีลัพพตปาทาน ยึดมั่นในศีลและพรต ว่าศีลและพรตอย่างนี้เท่านั้นเป็นสิ่งที่ดีที่คับทุกขได้ ศีลและพรตอย่างอื่นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ผู้ที่ได้เคยสดับศรับฟังน้อย หรืออยู่ในโลกแคบมักจะมียึดมั่นมากขึ้น แต่เป็นเฉพาะบางคน ไม่ใช่เสมอไป อย่าง



ในชนบทบางแห่งที่กับน้องไม่ถูกกันเรื่องนิกาย คนหนึ่งถือธรรมยุต คนหนึ่งถือมหานิกาย บางบ้านยึดมั่นถือมั่นในธรรมยุต ถ้าใครบวช มหานิกายมาขอลูกสาวก็ไม่ให้ อย่างนี้เป็น *สีลัพพตปรามาส* ยึดมั่นในศีล และวัตรเล็กๆ น้อยๆ หรือ *นิกายปรามาส* ยึดมั่นในนิกาย ซึ่งเป็นความ คับแคบ ไม่ปลดปล่อย ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจผู้อื่น

ถาม ยังไม่เข้าใจเรื่องความอัศจรรย์ของพระธรรมวินัย ๘ ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

ตอบ ท่านทรงเปรียบเทียบเหมือนมหาสมุทร มีข้ออัศจรรย์อยู่ ๘ ประการ คือสภาพมหาสมุทรลาดลงไปเป็นลำดับ ลึกลงเป็นลำดับ ไม่โกรกชันเหมือนภูเขาผาด ฉนโค ธรรมวินัยก็เป็นฉนโค นั้น มีการศึกษา โดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ เรียกว่า *อนุปฺพทศึกษา* หรือ *อนุ- ปฺพทปฏิบัติ*

มหาสมุทร เมื่อซากศพและสิ่งสกปรกตกลงไป คลื่นใน มหาสมุทรก็จะซัดสาดขึ้นฝั่งทั้งหมดไม่เก็บไว้ ฉนโค ธรรมวินัยก็ฉนโค นั้น คนทุศีล คนบาปจะถูกเพื่อนพรหมจารีดึงออกจากธรรมวินัยนี้ไม่เก็บไว้ ในธรรมวินัยอีกนัยหนึ่งมีความหมายลึกๆ ว่า เขาถูกทำให้หล่นจาก ธรรมวินัยของพระศากยวงศ์ด้วยตนเอง ถึงแม้ไม่มีใครดึงออก ความเจริญองงามทางคุณธรรมจะไม่มี ก็เท่ากับหล่นจากพระธรรม วินัย นั้นเป็นอย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งมหาสมุทรไม่ล้นฝั่ง แม้จะมีน้ำมากเท่าไร ไหล มาจากที่ต่างๆ มากเท่าไร มหาสมุทรก็ไม่ล้นฝั่ง สวาทของพระศากยวงศ์ ไม่ล้นถึงขอบที่ทรงบัญญัติไว้ นี่ก็เป็นความอัศจรรย์ของธรรมวินัย ประการหนึ่ง มหาสมุทรแม้จะมีน้ำมากเท่าใด ไม่พอง ไม่เต็ม



นิพพานเป็นสภาวะไม่พร้อม ไม่เต็ม ฯลฯ

ถาม ที่ท่านกล่าวแล้วนั้น ถือเป็น*สังขธรรม*ได้ไหม?

ตอบ เป็นสังขธรรมที่มีเงื่อนไข เป็น*สังขตธรรม* ตัวอย่างเช่น ธรรมเรื่องความกตัญญูเป็นของดี กตัญญูกถเวทีศอผู้มีพระคุณนั้นดี แต่กระนั้นก็ต้องปฏิบัติโดยมีเงื่อนไข คือถ้าท่านมีผู้มีพระคุณหลงทำผิดมากมาย เช่นท่านชอบเล่นไพ่ เราหาเงินมาได้ให้ท่าน ท่านเอาเล่นไพ่หมด เช่นนี้ก็ไม่ถูก แต่ถ้าท่านทำในสิ่งชอบเป็นประโยชน์แก่ร่างกายจิตใจก็ควรจะทำให้ท่าน แต่ถ้าท่านจะเอาไปเล่นไพ่ อ้างว่ามีบุญคุณก็ไม่ควรให้ หรืออย่างเช่นสังข์จะค่าจริง การพูดความจริงก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ถึงกระนั้นก็มีเงื่อนไข เราควรจะพูดความจริงกับคนอย่างไร ในกาลเทศะอย่างไร ถ้าพูดความจริงผิดคน ผิดกาลเทศะ ก็ไม่เป็นผลดี

ถาม อยากให้อาจารย์อธิบายเรื่องกาลามสูตร ซึ่งมีการอ้างถึงกันมาก

ตอบ กาลามสูตรที่จริงมีอยู่ ๓ ตอน แต่ที่เรามักจะได้ยินได้ฟังเอามาอ้างเพียงตอนเดียว

ตอนที่หนึ่ง กล่าวถึงความเป็นมา เรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวแก่ชาวกาลามะ สาเหตุเนื่องจากสมัยนั้นมีผู้ศึกษาลัทธิต่างๆ อ้างตัวเป็นศาสดามากมาย เมื่อเดินทางผ่านชาวกาลามะ ชาวกาลามะสอบถามถึงลัทธิคำสอน ท่านเหล่านั้นก็สอนกันไปคนละทาง ต่างก็อ้างว่าลัทธิของตนถูก คำสอนของตนดี ชาวกาลามะสับสน ไม่รู้จะเชื่อเจ้าลัทธิใด เมื่อพระพุทธองค์เสด็จผ่านมา จึงถูกพุลถามว่าจะเชื่อได้อย่างไร ว่าลัทธิคำสอนของใครถูก พระองค์ตรัสว่า ควรจะสงสัยทีเดียว ชาวกาลามะ ชวนสงสัยทีเดียว



ตอนที่สอง พระองค์ได้ให้หลัก ๑๐ ประการ แก่ชาวกาลามะ ซึ่งเป็นการแสดงธรรมะเฉพาะแก่หมู่คนนั้นและในโอกาสนั้น ดังที่กล่าวอ้างเป็นที่ทราบกันทั่วไป คือชาวกาลามะทั้งหลาย

- อย่ารับเชื่อโดยได้ฟังตามกันมา
- อย่ารับเชื่อโดยข่าวลือ
- อย่ารับเชื่อโดยถือสืบต่อกันมา
- อย่ารับเชื่อโดยอ้างปิฎกหรือตำรา
- อย่ารับเชื่อโดยเห็นว่าตรงกับความเห็นของเรา
- อย่ารับเชื่อโดยตรรกะ (Reasoning)
- อย่ารับเชื่อโดยนัย (เงื้องความจริง)
- อย่ารับเชื่อโดยตรีกตามอาการ หรือความน่าเป็นไปได้ (Possibility)
- อย่ารับเชื่อโดยเห็นว่าผู้พูดพอเชื่อถือได้
- อย่ารับเชื่อโดยเห็นว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา

ตอนที่สาม พระองค์ทรงสอนให้ชาวกาลามะทั้งหลาย ใช้ปัญญาพิจารณาว่า ความโลภ โกรธ หลง มีโทษหรือมีคุณ ถ้ามีโทษก็ให้ละเสีย ถ้าเห็นว่ามีคุณก็ให้สมทานปฏิบัติในสิ่งนั้น

- ให้ลองใช้ปัญญาของคนพิจารณาคู
- ให้ลองสอบถามผู้รู้คู่
- ให้ลองปฏิบัติดู

สาระสำคัญของกาลามสูตรก็มีอยู่อย่างนี้ แต่ที่มักอ้างถึงเฉพาะตอนต้นหรือตอนที่ ๒ ตอนท้ายที่ท่านบอกว่า ให้ลองใช้ปัญญาพิจารณา ให้ลองสอบถามผู้รู้คู่ ให้ลองปฏิบัติดู ถ้ามีประโยชน์ก็ถือไว้ ถ้าเห็นว่า



มีโทษก็ละเอียด พระพุทธเจ้าทรงสอนชาวกาลามะในเวลานั้น ให้วางตัวเป็นกลางๆ ไม่ให้เชื่อใครหรือเชื่ออะไรง่ายๆ แต่ในโอกาสและสถานที่อื่นๆ ท่านทรงสอนให้เชื่อพ่อแม่ เชื่อครูอาจารย์

ถาม ที่ว่าปัญญาเป็นยอดของคุณธรรม โปรดอธิบาย

ตอบ ในพระพุทธศาสนามีธรรมะหลายๆ ประการ ที่คล้ายๆ กัน เช่น ความไม่ประมาท การมีสติ การมีปัญญา เหล่านี้เป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก มักจะอยู่ด้วยกัน สติ ปัญญา ความไม่ประมาท คุณธรรมเหล่านี้ช่วยทำให้เห็นตามความเป็นจริง เป็นจริงอย่างไรก็เห็นอย่างนั้น ไม่ใช่เห็นตามที่ปรากฏ

ปัญญาเป็นตัวที่ทำให้จิตสว่าง สว่างไสวด้วยเหตุผล พ้นจากความมืด เวลาเราเข้าไปในที่มืด เราก็งม เพราะมองอะไรไม่เห็น งม ผิดบ้าง ถูกบ้าง สะดุดบ้าง เผลอถลอกบ้าง ยิ่งที่กว้างเท่าไรยิ่งเดือดร้อนมาก เมื่อมีแสงสว่างเกิดขึ้น ค่อยๆ เห็นแสงสว่างขึ้น อะไรอยู่ที่ไหน พอเริ่มมองเห็น เมื่อมีแสงสว่างรางๆ เมื่อสว่างมากขึ้นก็เห็นหมด ไม่ต้องงมอีกต่อไป ไม่ต้องงมฉายอีกต่อไป

สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม เป็นของร้อน ถ้าสุขหรือทุกข์เพราะโมหะ แต่สุขหรือทุกข์เพราะปัญญา เป็นของเย็น ความไม่สุข ไม่ทุกข์ก็เช่นเดียวกัน มีสองอย่าง คือ ไม่สุขไม่ทุกข์เพราะโมหะ ก็เป็นของร้อน แต่ไม่สุข ไม่ทุกข์เพราะปัญญาเป็นของเย็น ถ้ามีปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องกำกับอะไรๆ ก็จะดีไปหมด สุขที่มีปัญญาเป็นของดี ทุกข์ที่มีปัญญาก็เป็นของดี แม้ไม่ทุกข์ไม่สุข ถ้ามีปัญญากำกับก็ยังเป็นของดี เพราะว่ามันจะเป็นไปเพื่อพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น แต่ถ้าขาดปัญญาแล้ว มันจะทำให้ลุ่มหลงมัวเมา จิตที่มีโมหะทำให้จิตใจตกต่ำ



ถาม สุขที่มีปัญญาเป็นอย่างไร

ตอบ เมื่อจิตได้รับความสุขแล้วก็มีปัญญากำหนดรู้เท่าทันว่าความสุขนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่ความสุขนั้นเป็นของไม่เที่ยง อาจเปลี่ยนเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดความทุกข์ ปัญญา ก็ารู้ทัน ทำนองเดียวกัน ท่านกล่าวไว้ว่า สำหรับบุคคลผู้มีปัญญา ย่อมหาความสุขได้แม้อยู่ในฐานะที่ควรจะทุกข์

ถาม ที่ว่าความรักคือความทุกข์ แต่เมื่อปลุชนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรปฏิบัติตนอย่างไร

ตอบ ต้องมีปัญญารู้ล่วงหน้าไว้ก่อนว่า ความรักทำให้เกิดทุกข์ ไม่ยอมอยู่ในอำนาจ หรือยอมเป็นทาสของความรัก ให้ถือความรัก หรือผู้ที่เรารัก เป็นมิตรสนิทสนมกัน อาจใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน แต่ในฐานะ มิตรที่มีเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกัน ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่กัน เมื่อพิจารณาเห็นด้านความทุกข์ในความรัก เราก็จะได้ไม่ถลำลึกหรือ ลุ่มหลงความรักจนเกินไป ถึงจะมีความรักก็มีพอหอมปากหอมคอ เป็นความรักอ่อนๆ ไม่รุนแรง ให้ปฏิบัติต่อกันเหมือนปฏิบัติตามหน้าที่ ที่ความรักเป็นทุกข์ ส่วนมากเป็นความรักที่รุนแรง คล้ายๆ กับเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เหมือนกับคนคิดยา แต่ถ้าเรามีมิตรหรือเพื่อนที่พอใจ เป็นเพื่อนในธรรม ไม่ถึงกับขาดไม่ได้ แม้จะมีใช้ความรัก เป็นความสนิท ชิดเชื้ออย่างธรรมดา อีกฝ่ายหนึ่งเป็นกัลยาณมิตรที่เป็นหลัก อีกฝ่าย หนึ่งเข้ามาพึ่งพาอาศัยกัลยาณมิตร บางทีผู้อาศัยติดกัลยาณมิตรแจ เลย เหมือนกับจะขาดเสียไม่ได้ อย่างนี้กัลยาณมิตรที่มีปัญญา บางที จะต้องให้เพื่อนได้รู้สึกตัวเสียบ้าง ซึ่งทำให้เขาอาจซอกไปเลย ไม่เข้าใจ ว่าทำไมต้องทำเช่นนั้น นี่ก็เป็นอุบายของกัลยาณมิตรที่มีปัญญาที่ต้องการ



ให้อีกผู้หนึ่ง ซึ่งเข้ามาอาศัยเป็นตัวของตัวเองเสียบ้าง คล้ายๆ กับครูสอนว่ายน้ำ มีลูกศิษย์ที่มาเรียนว่ายน้ำ ว่ายน้ำไม่เป็นเสียที ถ้าอาจารย์ใจอ่อนก็คอยโยนขอนไม้ โยนท่อนให้เกาะอยู่เรื่อย ลูกศิษย์ก็ว่ายน้ำไม่เป็นเสียที ถ้าวันหนึ่งครูสอนว่ายน้ำไม่ยอมโยนท่อนให้ ศิษย์ก็ยอมจะตะกายว่ายน้ำจนได้ เพราะเคยได้เรียนมาบ้างแล้ว ที่ว่ายน้ำเป็นขึ้นมาเพราะครูใจแข็งเป็นครั้งคราว มิฉะนั้นก็พึ่งตัวเองไม่ได้สักที มีความทุกข์ ความเดือดร้อนอะไรก็แก้ปัญหาไม่ได้สักที ๓ ปีล่วงไปแล้ว ๔-๕ ปีล่วงไปแล้ว ขอแต่คำแนะนำอยู่นั่นเอง ได้คำแนะนำแล้วก็เอาไปปฏิบัติไม่ได้ ทำไม่ได้ ได้แต่คอยหาที่ปรึกษาหารือ ไม่เป็นของตัวเอง พึ่งตนเองไม่ได้ อย่างนี้ก็ลยามิตรก็ควรทำให้เขาห่างออกไปเสียบ้าง เพื่อให้เขาสามารถทำอะไรเป็นของตัวเองได้

ถาม การอธิษฐานจะเป็นไปได้ตามจิตอธิษฐานไหม?

ตอบ เป็นไปได้ การอธิษฐานนั้นเป็นการรวมพลังจิต แต่ไม่ควรอธิษฐานหลายๆ อย่างในแต่ละปี ควรว่ากันเป็นชุดๆ ไปเลย เช่น อย่างสั้นปีหนึ่ง อย่างกลาง ๒ ปี อย่างยาว ๓-๔ ปี ก็สุดแล้วแต่ แต่ควรอธิษฐานเพียงอย่างเดียว คือไม่ว่าจะทำอะไรในปีนั้น คำอธิษฐานจะมุ่งไปสู่จุดเดียว รวมพลังจิตทั้งหมดสู่จุดเดียวทั้งปี เช่น อธิษฐานว่า ด้วยอำนาจกุศลที่เราทำ ความดีที่เราทำ ไม่ว่าทำอะไรที่เป็นความดี เช่น การรักษาศีล ช่วยเด็กอนาถา จะขออะไรก็ตั้งจิตอธิษฐานเอา เมื่อการอธิษฐานในเรื่องหนึ่งได้ผลพอสมควรแล้ว ก็เลื่อนไปยังจุดอื่นต่อไป เช่นนี้เป็นสิ่งที่ควรกระทำ แต่ก็มีบางคนว่าการอธิษฐานเป็นการทำบุญที่ต้องการสิ่งแลกเปลี่ยน อยากได้นั้นอยากได้นี้ ไม่เป็นไร ใครจะว่าอย่างไร แต่ว่าตราบเท่าที่เรายังมีความต้องการอยู่ สิ่งที่เราต้องการนั้นเป็นสิ่งที่ชอบธรรม และสิ่งที่เรากระทำนั้นก็เป็นที่ชอบธรรม เพราะ



ฉะนั้น เรามีสิทธิที่จะต้องการเมื่อเรายังเป็นปุถุชน ยังมีความต้องการ และเพียรพยายามปฏิบัติชอบก็จะได้ผลตามต้องการ แต่ต่อไปเมื่อคนนั้นได้ปฏิบัติธรรม ยกระดับจิตใจของตนขึ้นไปอีกระดับหนึ่งแล้ว ก็จะเลิกความต้องการไปเอง เพราะในที่สุดก็จะรู้สัจธรรมที่สูงขึ้นไป และไม่ต้องการอะไรเอง นอกจากความสงบ

ถาม วิธีการอธิษฐานจะอย่างไร?

ตอบ ตั้งจิตว่า ด้วยอานิสงส์ในการทำอย่างนั้น ปฏิบัติอย่างนี้ ขอให้เราเป็นอย่างนั้น ได้สิ่งนี้

ถาม กรุณาอธิบายอธิษฐานบารมีในศาสนาพุทธ?

ตอบ บารมีในพุทธศาสนามี ๑๐ อย่าง อธิษฐานบารมีเป็นอย่างหนึ่งในสิบ หมายถึงความมั่นคง การรักษาความมั่นคงของจิตใจเอาไว้ได้ ไม่วอกแวก ฟุ้งตรงต่อพระโพธิญาณ โดยตลอดทุกๆ ซาติมาไม่เคยคลอนแคลนหวั่นไหว ท่านจะให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ ทำบุญ กุศลอะไรก็ตาม ท่านกำหนดจิตอธิษฐานว่าด้วยบุญบารมีที่ทำทั้งหมด ขอให้บรรลुพระสัมมาสัมโพธิญาณ เพราะฉะนั้นเราก็มีสิทธิที่จะอธิษฐาน จึงขอสนับสนุน ถ้าไม่อธิษฐาน จิตมันจะพร่าไป

ขอยกตัวอย่าง เหมือนเราปลูกมะม่วง ปลูกทุเรียน ก็จะได้ผลมะม่วง ผลทุเรียน ปลูกพืชอะไรก็ได้ผลอย่างนั้น มันจะให้ผลไปตามพืชพรรณ (พันธุ์) ของมันเสมอ ความคิดนี้ก็เหมือนกัน จะให้ผลไปตามลักษณะของมัน เช่น การรักษาศีลจะให้ผลอย่างนี้ๆ ให้ท่านจะมีผลอย่างนี้ เจริญภาวนาจะให้ผลอย่างนี้ การรักษากายใจให้อ่อนนุ่มถ่อมตน จะให้ผลอย่างนี้ เสร็จแล้วเราประมวลผลทั้งหมดเหล่านั้นไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างนี้ เช่น ตามตัวอย่าง ปลูกผลไม้ มะม่วง ทุเรียน และอื่นๆ



ได้ผลอะยะยะ เหลือกินเหลือใช้เหลือแจก เราไม่สามารถรวมผลไม้
เหล่านั้นเป็นหนึ่งได้จึงนำผลไม้เหล่านั้นไปขายได้เงินมาก่อนหนึ่ง แล้ว
เอาเงินก่อนนั้นไปทำอะไร ชื่ออะไรก็ได้ตามที่ต้องการ ก็เหมือนกับการ
อธิษฐานให้ได้ ให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ตัวอย่างในที่นี้ก็ได้เงินก่อนหนึ่ง
ไปทำอะไรก็ได้ตามที่ต้องการ ถ้าไม่อธิษฐานก็ได้ เช่น ปลูกมะม่วงก็ได้
มะม่วง คือได้ผลคามสิ่งที่ทำคือ มะม่วง อย่างอื่นไม่ได้ ดังนั้นการ
อธิษฐานจึงสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้น ให้ความมั่นคงแก่จิตใจอีกทาง
หนึ่งด้วย และสามารถรวมผลต่างๆ ไปสู่จุดหมายเดียวได้ เหมือนน้ำ
หลายสายไหลลงสู่ที่เดียว ย่อมทำให้เป็นแหล่งน้ำใหญ่เช่นมหาสมุทร

การทำอะไรขอให้ทำให้จริงๆ จนเกิดความมั่นใจในสิ่งที่เราทำ
และมั่นใจในผลดีของสิ่งนั้น

มีตัวอย่างอยู่ในอรรถกถาว่า มีพระรูปหนึ่งมีนิสัยเผื่อแผ่แบ่งปัน
ให้ของแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ เวลาได้ของมา ไม่เก็บไว้ใช้สอยแต่ผู้เดียว
ท่านบำเพ็ญทานบารมีจนเกิดความมั่นใจว่า ต่อไปนี้อะไรที่เป็นของดี
ท่านจะได้รับก่อน อยู่มาวันหนึ่งพระราชาก็เสด็จมาถวายจีวรพระทั้งวัด
ทรงส่งมหาอำมาตย์มาก่อน พระรูปนั้นได้พบกับพระด้วยกันว่า คอย
คุณเถอะตนจะได้จีวรที่เนื้อดีที่สุด บังเอิญอำมาตย์ได้ทราบเรื่องจึงเก็บ
เรื่องนี้ไปกราบทูลพระราชาก็ว่า มีพระรูปหนึ่งกล่าวว่อย่างนี้ แล้วก็คอย
สังเกตดูว่าจะเป็นจริงหรือไม่ เมื่อจะถวายจีวรซึ่งก็จัดซ้อนๆ กันๆ ไม่มี
แยกว่าผ้าเนื้อดีเนื้อไม่ดี ในที่สุดท่านก็ได้จริงๆ พระราชาเสด็จเข้าไปหา
และถามว่าท่านได้บรรลุคุณพิเศษอันเป็นเหตุให้รู้เรื่องที่จะเกิดกายหน้า
ตั้งแต่เมื่อไร พระทูลตอบว่ายังไม่ได้บรรลุอะไร

ถาม หลง กับ เมฆ ต่างกันอย่างไร?



ตอบ หลง เช่น หลงผิด หลงทาง หมายถึงเข้าใจผิดคิดผิด เช่น เข้าใจว่าสิ่งที่ให้ความทุกข์ว่าเป็นความสุข เข้าใจอบายมุขว่าเป็นทางแห่งความร่ำรวย แล้วทำไปตามความหลงผิดนั้น เวลาหลงไปนานๆ เข้า มันก็เมา เมาอยู่ในสิ่งนั้น เรียกว่าหลงก่อนแล้วจึงเมา เช่น หลงกินเหล้าบ่อยๆ ก็เมาเหล้า แล้วคิดเหล้า สิ่งเหล่านั้นมันพร้อมที่จะข่มให้เมาอยู่ด้วย เช่น เด็กๆ ชอบฟังเพลง หลงเสียงเพลง หลงนักร้องเสร็จแล้วก็เลยมัวเมาหรือคิดเสียงเพลง แต่พออายุมากขึ้นๆ ได้ศึกษาธรรมขัดเกลาจิตใจ ยกจิตขึ้นเรื่อยๆ ไป ต่อมาจะรู้สึกเบื่อ ไม่ชอบฟังเพลงซ้ำซาก ได้ยินเสียงเพลงที่ไรฟังเพลงที่ไร พิจารณาเห็นเป็นเสียงร้องให้คร่ำครวญอยู่เรื่อย จริงๆ แล้ว มันก็เป็นอย่างนั้น เสียงเพลงก็คือเสียงคร่ำครวญอย่างใดอย่างหนึ่ง ในที่สุดใจก็จะหลุดพ้นไปจากความมัวเมาในเสียงเพลง

ถาม เมื่อยังเด็กอยู่อาจจะไม่รู้ จึงหลงคิดในเสียงเพลงเหล่านั้น?

ตอบ ใช่ ยังไม่รู้ คืออวิชชา *ปรโตโมสะ* แปลว่าเสียงของผู้อื่น เช่น เสียงโฆษณา เสียงชักจูงต่างๆ โฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ รวมทั้งเพื่อนฝูงทั้งหลายที่ชักจูงกันต่อๆ ไป ต่างก็ 모르 ตกเป็นเหยื่อการโฆษณา สิ่งเหล่านั้นทำให้คนที่ไม่มีสติปัญญาหลงมัวเมา โดยเข้าใจว่ามันเป็นความสุข เนื่องจากวัย แรงกระตุ้นของธรรมชาติ ทำให้จมหรือตกต่ำลงไปเยอะแล้ว กว่าเขาเหล่านั้นจะได้ยินได้ฟังเรื่องต่างๆ ที่จะช่วยให้ไปสู่ความหลุดพ้นจากความมัวเมา จนกว่าจะรู้สำนึกว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่มีประโยชน์ กลับเนื่องกลับตัวใหม่ กาลเวลาก็ล่วงเลยมาเสียเนิ่นนาน ถ้าเป็นเหล็กก็เรียกว่าสนิมกัดเสียจนแทบหมดแล้ว เพิ่งได้น้ำมันมาสกัดเอาสนิมออก โอกาสที่จะฝึกสอนให้คนเหล่านั้นหลุดพ้น



จากสิ่งชั่วร้ายต่างๆ นอกจากมีอยู่น้อยแล้ว ก็ยังไม่ได้รับการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ให้กว้างขวางเท่าที่ควร

มีปัญหายุ่งยากในพระพุทธศาสนา ที่ขัดแย้งบ้าง เป็นเพราะว่า มองพระพุทธศาสนากันคนละแง่ คือไม่มองพระพุทธศาสนาทั้งระบบ เหมือนการมองต้นไม้ เราจะต้องมองทั้งต้น ไม่มองเฉพาะใบ ลำต้น ราก จึงจะไม่ถึงกัน เหมือนกับมองพระพุทธศาสนาทั้งระบบ สมมติว่ามีใครคนหนึ่งเอากิ่งมะม่วงมา แล้วบอกว่าเป็นคือมะม่วง อีกคนหนึ่งเอาลูกมะม่วงมา แล้วบอกว่าเป็นคือมะม่วง อีกคนหนึ่งเอาเปลือกมะม่วงมา แล้วบอกว่าเป็นคือมะม่วง อีกคนเอารากมาที่เป็นคือมะม่วง ที่สามคนเอามาไม่ใช่ ที่จริงก็เป็นมะม่วงทั้งนั้น ถ้ารวมกันแล้วจะเป็นมะม่วงที่สมบูรณ์ เข้าลักษณะที่เรียกว่า คาบอคคล่าข้าง ที่พระพุทธเจ้าทรง แสดงไว้ พระพุทธศาสนาเหมือนของหลายเหลี่ยม มองเหลี่ยมหนึ่งก็เป็นอย่างหนึ่ง มองอีกเหลี่ยมหนึ่งก็เป็นอย่างหนึ่ง แต่ก็รวมอยู่ในวัตถุ เดียวกันในแห่งเดียวกัน ถ้าคิดได้อย่างนี้ถือว่าใจกว้าง ปัญหาความขัดแย้งในสังคมพุทธของเราจะได้ลดน้อยลง ได้มีโอกาสปรับปรุงแก้ไข ทำงานเผยแผ่เพื่อพระพุทธศาสนา ในที่สุดแม้แต่ในวัดบางวัดเจ้าอาวาส ก็ใจแคบ ใครไปทำประโยชน์ที่อื่นไม่ได้ ต้องทำในวัดของท่าน ท่านมองพระพุทธศาสนาเฉพาะในวัดของท่าน ใครไม่ทำในวัดก็ถือว่าไม่ได้ทำ ทั้งที่ถ้าท่านไปทำที่อื่น ผลก็ตกอยู่กับพระพุทธศาสนาเช่นกัน มองกว้างๆ ออกไป ความขัดแย้งระหว่างผู้น้อยกับผู้ใหญ่ก็จะลดน้อยลง บางคนถือบางเรื่อง นอกนั้นปฏิเสธหมด ทุกอย่างที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนา ก็เป็นส่วนหนึ่งของพุทธศาสนา อาจจะไม่ใช้ส่วนสำคัญแต่ก็เป็นส่วนประกอบ เช่น นี้อของเราไม่ใช่ส่วนสำคัญ สู้หัวใจ สมองไม่ได้ แต่ก็ไม่ควรตัดนี้ทิ้งเสีย เพราะคิดว่าไม่ใช่ส่วนสำคัญ ความจริงมันมีประโยชน์ตามฐานะของมัน



สมมติว่าถ้ามีคำถามว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนให้พุทธบริษัท
 สรรวมอินทรีย์ คือระวัง คา หู จมูก ลิ้น กายใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย
 ในเวลา เห็นรูป ฟังเสียง คมกลืน ลิ้มรส ถูกต้องโง่ฐัพพะ รู้
 ธรรมารมณด้วยใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย

มีคนเขาถามว่า เวลาฟังธรรมก็ไม่ให้ยินดียินร้าย อย่างนี้เป็น
 การสรรวมถูกต้องหรือไม่ เวลาเห็นพระพุทธรูปก็ไม่ควรยินดี ทำนองนี้
 เป็นคั้น

ตอบ ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนไม่ให้ยินดียินร้ายเฉพาะเมื่อ
 ยินดีแล้วยินร้ายแล้ว บาปอกุศลจะร่วไหลเข้าสู่จิต เพราะในพระสูตร
 ว่าด้วยอินทรีย์สังวร ข้อแรก สรรวมไว้โดยประการที่บาปอกุศลจะ
 ไม่ร่วไหลเข้าสู่จิต แต่ถ้าได้ยินแล้ว ได้ฟังแล้ว ได้คมกลืนแล้ว ได้ลิ้มรส
 แล้วยังให้บุญกุศลเกิดขึ้นก็ให้ยินดีได้ **ไม่ให้ยินดียินร้ายเฉพาะส่วนที่
 จะทำให้เกิดบาปอกุศล** ถ้ายินดีแล้วเกิดบาปอกุศล ยินร้ายแล้วเกิด
 บาปอกุศลก็ควรระวังก็คั้นอย่าให้เกิดขึ้น แต่ถ้ายินดีแล้วเกิดบุญกุศล
 ก็ให้ยินดี

ถาม ถ้าหากปัจจุบันกำลังมีความเห็นขัดแย้งขึ้นอยู่เสมอ ฟัง
 ในข่าวหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และอื่นๆ ที่ปรากฏอยู่ อาจทำให้
 ผู้สนใจนับถือพระพุทธศาสนาที่กำลังศึกษาหรือเริ่มศึกษาอาจไขว่เขวได้
 เช่น ลัทธิโยเร หุบผาสวรรค์ เมื่อความเห็นหลายฝ่ายเกิดขึ้นเช่นนี้
 อาจารย์มีความเห็นอย่างไร ช่วยแก้ไขได้อย่างไร

ตอบ หุบผาสวรรค์ขุบไปแล้ว โยเรก็ไม่แพร่หลาย สัจจอุทระ
 คนนับถือน้อย สันคือโศกก็กำลังพิจารณากันอยู่



เราต้องแสดงธรรมที่แท้ แสดงสัทธรรม อะไรที่เห็นเป็นธรรม ปฏิรูปก็พยายามพูดให้เข้าใจ ซ้ำให้คิดว่าอันนี้เป็นอันที่ถูก คนเราเข้าถึง สัจจะตามสติปัญญาของตัว มีสติปัญญาแค่ไหนก็มีสัจจะแค่นั้น ไม่ว่า ใครจะตั้งอะไรขึ้นก็ต้องมีพรรคพวก ในที่สุดแม้แต่ضمพุททสาวิกาในสมัย พระพุทธเจ้า ถึงเวลาก็ไปกินอุจจาระ ถึงแม้ว่าจะไปทำอย่างนั้น ก็ยังมีคนนับถือ ยังมีพวก พระพุทธเจ้าตรัสกับอานนท์ว่า คุณนี่ซิ อานนท์ นั้นสารีบุตร ที่เคินจกรมเป็นพวกๆ กับพระสารีบุตร ล้วนเป็นพวก ที่มีปัญญาทั้งนั้น นั่นโมคคัลลานะ พระที่เคินกับโมคคัลลานะล้วนเป็นผู้มีฤทธิ์ นั่นกัสสป พวกที่เคินกับพระมหากัสสปล้วนเก่งในทางอุคงค์ นั่นเทวทัต พระที่เคินกับเทวทัตล้วนแต่เป็นคนบาปลามก

นี่แหละอานนท์ สัตว์ทั้งหลายเข้ากันได้ตาม*อริยมุคฺติ* หมายถึง อธิยาศัย มีอธิยาศัยเข้ากันได้ เหมือนน้ำเข้ากับน้ำ น้ำมันเข้ากับน้ำมัน อุจจาระเข้ากับอุจจาระ ปัสสาวะเข้ากับปัสสาวะ มันห้ามไม่ได้เรื่องนี้ที่ท่านอ้างถึงมา บ้างกำลังแก้ไขอยู่ คิดว่าไม่ต้องห่วง เพราะคณะสงฆ์ ส่วนใหญ่เป็นหลักเป็นประธานอยู่แล้ว บุคคลส่วนมากนับถือคณะสงฆ์ ส่วนใหญ่ เหมือนที่ท่านทั้งหลายเป็นอยู่แล้ว คือเป็นทางสายกลาง เคินถูกต้องตามแนวของพระพุทธเจ้า ที่ท่านจัดการบางเรื่องนั้น ท่านป้องกันเสี้ยนหนามของพุทธศาสนาแต่เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้น เหมือนกับเสี้ยนคำที่นิ้ว ถ้าไม่แคะก็รำคาญ ไม่ต้องห่วง

ถาม พระนารายณ์ พระอิศวรมีความเป็นมาอย่างไร

ตอบ เป็นเรื่องของศาสนาพราหมณ์ที่สร้างขึ้น เพื่อให้เป็น เทพเจ้าที่เคารพนับถือของชาวฮินดู



ถาม คำว่า การฆ่าม้าบุญชายัญ เช่น มีพิธี "อศฺวเมธ" มีประวัติเป็นมาอย่างไร

ตอบ ขอให้อ่านหนังสือพุทธประวัติ การฆ่าม้าบุญชายัญ ปล่อยม้าอุปรากรออกไปหาเรื่องรบศึก ใครต่อต้านก็จะยกทัพเข้าโจมตี ถ้าใครยอมรับม้าก็ถือว่าเป็นเมืองขึ้น เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วก็เอาม้ามาบุญชายัญ เรื่องย่อเป็นดังนี้

ถาม การแก้ชาวบ้านที่ถือพุทธศาสนาอย่างงมงายนั้น มีหลักการตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระสูตรอย่างไรบ้าง

ตอบ สาคแสงสว่างทางปัญญาให้เขา ไม่ต้องมากเพียงแต่ให้รู้ตามที่เป็นจริง ให้รู้ว่าอะไรเป็นเท็จ อะไรเป็นจริง เช่นมีคนถามว่า ลોકใต้ท้องช้างทำให้ร่ำรวยมีเงิน จริงหรือเปล่า ถ้าเป็นจริงคนเลี้ยงช้างก็คงรวยแล้ว ชาวบ้านที่นับถือศาสนาอย่างงมงาย ท่านก็บอกเพียงสั้นๆ ง่ายๆ เขาคงเข้าใจ เขาหลงใ้บ้หวย ไปหาพระ ก็บอกเขาว่าถ้าพระใ้บ้หวยได้จริง ทำไมพระจึงไม่ไปแทงหวยเสียเอง จะได้สร้างโบสถ์ให้เสร็จเร็วๆ ทำไมมาเรียไรเป็นต้น พอมองเห็นง่ายๆ ท่านก็มีภาระหนัก เพราะไม่มีเฉพาะท่านองค์เดียว มีฝ่ายต่อต้านฝ่ายตรงข้าม เหมือนเตะฟุตบอล ถ้ามีฝ่ายเดียวก็เข้าโกล์ได้เร็ว ที่ไม่เข้าเตะเป็นชั่วโมง มันมีคนเตะถ่วงเอาไว้ เราสอนสังฆกรรมอยู่ อีกพวกหนึ่งสอนอสังฆกรรมในนามของพระเหมือนกัน มีการต่อต้านเกิดขึ้น เพราะความงมงายเป็นสิ่งที่ชาวบ้านทั่วไปละได้ยาก เพราะอวิชชาโมหะครอบงำใจ บังเอาไว้ ไม่มีปัญญา ต้องสาคแสงสว่างทางปัญญาให้ เขาจึงจะเห็น

ถาม เคยมีพระนักศึกษาท่านบวช ท่านขอฉันคอฟฟี่เมตในยามวิกาล ท่านอธิบายส่วนประกอบข้างกล่องไม่มีส่วนเป็นอาหาร



ทางเราก็ไม่มีข้อแก้ท่าน เพียงแต่บอกว่ามคิที่ประชุมไม่อนุมติ อยากราบว่าจะหาข้อแก้ที่ถูกต้องให้รู้แน่ว่าส่วนประกอบนั้นมีส่วนเป็นอาหารจริงอย่างไร

ตอบ ไม่เคยอ่านข้างกล่อง เพราะไม่ชอบทานคอฟฟี่เมค มีไขมันสูง มีน้ำมันมะพร้าวไขมันสูง น้ำมันพืชมีไขมันต่ำ ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว คนผอมเป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ ไม่ฉ้นได้เป็นคิป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือดสูง ทำให้ตายได้ ช่วยเหลือลำบาก ถ้ามคิที่ประชุมไม่ให้ฉ้นก็ควรเคารพมคิที่ประชุม แม้จะมีส่วนประกอบไม่เป็นอาหาร แต่ที่ประชุมไม่อนุมติก็ควรเคารพมคิของคณะสงฆ์ ตัวอย่างพระอานนท์ท่านไม่รู้สึกว่าผิดในการกระทำนั้น แต่ว่าสงฆ์เห็นว่าท่านผิด ควรแสดงอาบัติ ท่านก็แสดงอาบัติ ด้วยความเคารพในสงฆ์ พระพุทธเจ้าก็เคารพในสงฆ์

ถาม น้ำกล้วยมีเม็ดหรือไม่มีเม็ด วินัยให้ทำน้ำปานะได้ ซึ่งทางไทยใช้เป็นอาหาร น้ำถั่วเหลืองหรือเรียกว่าไวตามิลค์ ทั้งสองอย่างมีความแตกต่างกันอย่างไร ควรเป็นอาหารด้วยกันหรือเป็นปานะด้วยกัน

ตอบ ทางธรรมยุตปฏิบัติกันอย่างไร ไม่ให้ฉ้น น้ำกล้วยไม่มีเมล็ดอนุญาตให้ฉ้นได้คิเป็นน้ำปานะ ของที่เกิดขึ้นภายหลังอนุโลมเข้าตามมวลประเทศ (ข้ออ้างอิง) ถ้าเข้ากับสิ่งที่ควรก็ควร เข้ากับสิ่งที่ไม่ควรก็ไม่ควร ไวตามิลค์ไม่มีสมยนั้น

ถาม การฆ่าตัวตายของพระ เป็นอาบัติหรือเปล่า

ตอบ ตามวินัยเป็นอาบัติ มีว่า การตายคิฆ่าตัวตายของพระ ประชาชนก็สงสัย



ในครั้งพุทธกาล เรื่อง*พระโคธิกะ* รู้กันแพร่หลาย ท่านที่เรียนธรรมบทก็ทราบ ท่านเอามาลงไว้ในอรรถกถาธรรมบท พระพุทธเจ้าไม่ทรงคำหนิเลย ทราบข่าวก็ไม่ทรงคำหนิ เพราะท่านฆ่าตัวตายแล้ว ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์เป็น*ชีวิตสมสี* คือสำเร็จเป็นอรหันต์พร้อมภละสังขาร (เสียชีวิต) มีอีกรูปหนึ่งคือ *พระฉันทะ* ข้อความปรากฏใน*ฉันทโนวาทสูตร* ในมัชฌิมนิกาย สำหรับเรื่องของพระโคธิกะในพระไตรปิฎกก็อยู่สังยุตตนิกาย พระฉันทะเป็นโรคเรื้อรังคือโรคปวดศีรษะ ท่านปรารภกับพระสารีบุตร พระสารีบุตรกับพระจุนทะไปเยี่ยมท่านกราบเรียนพระสารีบุตรว่าจะฆ่าตัวตาย พระสารีบุตรก็เทศนาให้ฟังถึงเรื่องขันธ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ท่านบอกว่าผมทราบ ผมจะฆ่าตัวตายและจะฆ่าตัวตายโดยประการที่ไม่ให้พระพุทธเจ้าคำหนิ ผมเองก็ปฏิบัติพระพุทธเจ้ามาเป็นเวลานาน แล้วปฏิบัติเป็นที่โปรดปรานของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ไม่เป็นที่โปรดปราน แต่ผมทนทุกข์เวทนาไม่ไหว ผมจะฆ่าตัวตาย พระสารีบุตรห้ามเท่าใดก็ไม่ฟัง พระสารีบุตรก็จากไป ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าว่าพระฉันทะจะฆ่าตัวตาย ไม่ใช่พระฉันทะที่เป็นสารัตถ์ที่นำพระพุทธเจ้าออกบวช เป็นคนละองค์ องค์นั้นอยู่มาหลังพระพุทธเจ้านิพพานแล้ว มาสำเร็จหลังพระพุทธเจ้านิพพาน พระฉันทะอีกองค์ เข้าใจว่าเป็นอุปัฏฐากของพระพุทธเจ้า เพราะท่านพูดทำนองนั้น พระสารีบุตรไปกราบทูลพระพุทธเจ้าว่าท่านฉันทะจะฆ่าตัวตาย แล้วพระองค์ทรงมีความเห็นอย่างไร พระพุทธเจ้าคร่ำครวว่า พระฉันทะพูดกับพระสารีบุตรไม่ใช่หรือว่า จะฆ่าตัวตายโดยประการที่จะไม่ให้พระพุทธเจ้าคำหนิ ไม่ใช่หรือ พระสารีบุตรก็ทูลรับว่าเป็นอย่างนั้น ในขณะที่พระสารีบุตรเฝ้าพระพุทธเจ้า พระฉันทะก็ฆ่าตัวตายแล้วก็ตาย พระพุทธเจ้าทรงทราบ ท่านก็ไม่ทรงคำหนิภิกษุไปทูลถามว่า คติสัมปรายภพของ



พระฉันทะเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า พระฉันทะนิพพานไปแล้ว เราไม่กำหนด เรากำหนดผู้ที่ทั้งกายนี้แล้วไปยึดกายอื่น แต่ผู้ที่ทั้งกายนี้แล้วไม่ยึดกายอื่น ตถาคตไม่กำหนด ฉันทะไม่ควรถูกกำหนด

แต่ถ้าพระของเราจะฆ่าตัวตายกันบ้าง แน่ใจหรือเปล่าว່ว่าเมื่อฆ่าตัวตายแล้วกิเลสจะสิ้นไปด้วย หากถ้าฆ่าตัวตายแล้วกิเลสไม่สิ้นไป พระพุทธเจ้าทรงกำหนด ถ้าฆ่าตัวตายพร้อมด้วยกิเลสตายด้วย คือสิ้นชีวิต สิ้นกิเลสด้วยพระพุทธเจ้าไม่ทรงกำหนด มันแลกได้เป็นสิ่งที่มีความสูงกว่ากัน แต่ที่ห้ามกันไว้คือไม่แน่ใจว่าจะฆ่าตัวตายเปล่าว່ คือมรรคผล ไม่ได้ตายเปล่าว່แล้วไปอบายอีก ถ้าจิตเศร้าหมองในเวลานั้น ตอนพระฉันทะฆ่าตัวตายยังไม่เป็นอรหัตต์ ท่านเป็นพระปุถุชนอยู่ พอฆ่าตัวตายก่อนจะตายนิคเคียวก็ได้สำเร็จ ไม่ใช่จะเป็นพระอรหัตต์ก่อนแล้วฆ่าตัวตาย ไม่ใช่อย่างนั้น

ถาม มีพระที่อำเภอนิ่ง ท่านได้ทำตัวเป็นอาจารย์สะเคาะเคราะห์ ทำทุกวันอังคาร โดยที่ท่านถือว่าเป็นจริงจัง และแต่งเรื่องบวงสรวงพระภูมิเจ้าที่ อย่างนี้เรามีวิธีการอย่างไรที่จะแนะนำเขาได้

ตอบ เจ้าคณะที่ปกครองเขา ที่ปกครอง ท่านควรจะสอดส่องดูแลและห้ามปราม ห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้น ถ้าท่านรู้แล้วแจ้งไปทางเจ้าคณะฯ ให้ทราบพฤติกรรมของพระรูปนี้ เรื่องการสะเคาะเคราะห์ พระไม่ควรเป็นตัวตั้งตัวตี เจ้าก็เจ้าการอะไรมา ผู้สอนให้เขารู้ว่าทำความดีทุกวัน ก็สะเคาะเคราะห์ไปทุกวัน **วิธีที่สะเคาะเคราะห์ที่ดีที่สุดคือทำความดี** **เคราะห์เป็นสิ่งที่ไม่ดี**

ถาม คุณสมบัติของพระโพธิสัตว์ในทางฝ่ายเถรวาท กับคุณสมบัติของพระโพธิสัตว์ในทางฝ่ายมหายาน ต่างกันอย่างไร



ตอบ พระโพธิสัตว์ทางฝ่ายเถรวาททำยากมาก ที่ทำยาก เพราะว่าก่อนที่จะเป็นโพธิสัตว์จะต้องมีคุณสมบัติพร้อมถึง ๘ ประการ ก่อนได้เป็นจะต้องมีคุณสมบัติเสียก่อน ไม่ใช่อยู่ๆ นึกอยากเป็นพระพุทธรูปเจ้าต่อไปภายหลังแล้วปรารถนาพระโพธิญาณ ปรารถนาพุทธภูมิ เวลานี้เราเป็นโพธิสัตว์แล้ว เพราะเราปรารถนาพุทธภูมิ อย่างนี้ไม่ได้ คุณสมบัติพื้นฐานยังไม่พร้อม นี้คนเข้าใจผิดกันอยู่ เราเกิดศรัทธาแรงกล้า ต่อไปภายหลังเราจะเป็นพระพุทธรูปองค์หนึ่ง ตั้งจิตว่าเราจะบรรลุพุทธภูมิ ต่อไปในภายหน้าจะเป็นโพธิสัตว์ อย่างนั้นไม่ได้ **พระโพธิสัตว์ในเถรวาทต้องมีคุณสมบัติพื้นฐาน ๘ ประการ ที่เรียกว่า ธรรมสโมธาน ๘ ประการ** ที่ ๑ เป็นมนุษย์ **ประการที่ ๒** พร้อมด้วยเพศ ถึงพร้อมด้วยเพศ คือ เพศชาย เป็นเพศหญิงไม่ได้ ในชาติที่ปรารถนาจะเป็นพระโพธิสัตว์ **ประการที่ ๓** เหตุหมายถึงมีความสามารถที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ในชาตินั้นถ้าต้องการ แต่ท่านไม่ต้องการ ท่านต้องการเป็นพระพุทธรูป ท่านแล้วว่าในชาติหน้า ท่านมีเหตุพร้อมถึงขนาดที่ว่า ถ้าต้องการเป็นพระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านได้พบนั้นแสดงธรรมเพียง ๓ บาท ไม่ครบ ๔ บาท แสดงธรรมด้วยพระคาถาเพียง ๓ บาท ท่านจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ มีความพร้อมถึงขนาดนั้น **ประการที่ ๔** ได้เห็นพระศาสดา ได้เฝ้าพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่ง เช่นพระพุทธรูปของเราได้พบพระที่บังกรสัมมาสัมพุทธเจ้า สมัยศาสนาของพระที่บังกร **ประการที่ ๕** บรรพชาคือได้บวชในชาตินั้นต้องเป็นนักบวช นักบวชนิกายใดนิกายหนึ่ง ลัทธิใดลัทธิหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเป็นนักบวชในพุทธศาสนา เป็นนักบวชลัทธิใดก็ได้

ประการที่ ๖ บรรพชามีคุณสมบัติพิเศษคือได้มาน ๘ ต้องได้มาน ๘ **ประการที่ ๗** อธิกาโร คือมีบุญที่ได้ทำไว้แล้วมาก เป็น



คนที่มียุญมากแล้ว และสุกทำย *ประการที่ ๘* ฉันทกาศ มีความพอใจแรงกล้าในพระโพธิญาณ ไม่คลายความพอใจในพระโพธิญาณ ท่านได้พบพระพุทธเจ้าแล้วกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า ปราภณนาที่จะเป็นพระพุทธเจ้าต่อไปภายหน้า พระพุทธเจ้าองค์นั้นก็จะพิจารณาไปถึงอนาคตว่า ท่านผู้นี้จะมีความสามารถเป็นพระพุทธเจ้าได้ไหม เมื่อเห็นว่าได้ ท่านจึงพยากรณ์ว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้าชื่อนั้นชื่อนี้ ตั้งแต่นั้นมาจึงเป็นนิยตโพธิสัตว์แล้ว หลังจากเป็นโพธิสัตว์แล้วไม่ช้าว่าจะดี บางชาติตกนรก บางชาติเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางชาติเกิดเป็นเทพ เกิดเป็นมนุษย์ขึ้นๆ ลงๆ เพราะเวลานั้นท่านยังไม่ได้เป็นโสดาบัน ยังเป็นปุถุชนอยู่ คติของปุถุชนไม่แน่นอน เพราะฉะนั้น บางทีในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจะพบข้างโพธิสัตว์ ม้าโพธิสัตว์ จนถึงลิงโพธิสัตว์ ตอนนั้นท่านเป็นโพธิสัตว์อยู่แล้วจึงเกิดเป็นลิง ลองอ่านเรื่องพระเจ้า ๕๐๐ ชาติเป็นต้น คติไม่แน่นอน ขึ้นๆ ลงๆ ขนาดท่านมีบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ที่จะตรัสรู้ต่อไป คติยังไม่แน่นอน ยังตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง ยังน่ากลัว สำหรับคนที่ไม่ต้องการเป็นพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นโสดาบันแล้วจะสบายไป ๗ ชาติ บรรลุธรรมแล้วจะสบายไป ๗ ชาติ พระโสดาบันเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติ ตลอดเวลาที่พระโสดาบันท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ท่านสบายตลอด เกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นมนุษย์ที่ดี เกิดเป็นเทพก็เป็นเทพที่ดี ไม่ทุกข์ยาก ไม่ลำบากไป ๗ ชาติจริงๆ

พระโพธิสัตว์ทางฝ่ายมหายานนั้น มีพระโพธิสัตว์ที่บรรลุแล้วไม่ต้องการจะเข้านิพพานก็มี ต้องการจะช่วยเหลือมนุษย์ ตอนนี้นำล้างเห่อเจ้าแม่กวณโถมกันอยู่ พระโพธิสัตว์กวณโถม

พระโพธิสัตว์อีกประเภทหนึ่งเรียกว่า *มุนีโพธิสัตว์* ของมหายานก็เหมือนของเถรวาทแต่รู้สึกว่ามีใครก็ได้ที่ปราภณนาพุทธภูมิ คือใครก็ได้



ที่ต้องการเป็นพระพุทธเจ้าก็เป็นได้ ค้ำวการปลุกเร้าให้คนปรารถนา พุทธภูมิ จุดมุ่งหมายสูงสุดของมหายานคือต้องการให้บรรลุปุทธภูมิ ค้ำวกันทั้งหมดทุกคน ซึ่งตามทัศนะของเถรวาทก็เห็นว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ยาก หรือว่าพระโพธิสัตว์จะไม่เข้านิพพานจนกว่าจะชนสัตว์ทั้งหลาย พันทุกขี้ได้หมดแล้ว ตัวเองจะเข้านิพพานเป็นคนสุดท้าย อย่างนี้เมื่อไร จะเป็นคนสุดท้าย มนุษย์ไม่ได้มีจำกัด ทอยยตามกันมาเรื่อย โอกาส นั้นยากมาก ก็เป็นอุคมคติสมมติกันขึ้น ไม่มีตัวจริง

ถาม คนที่พูดว่าศาสนาไหนก็ดีเหมือนกัน ต่างก็สอนให้คน เป็นคนดีเหมือนกัน อาจารย์เห็นอย่างไร

ตอบ สอนให้เป็นคนดี ศาสนาไหนก็ดีเหมือนกันแต่ก็ไม่เท่ากัน ศาสนาคริสต์ตีเท่านี้ ศาสนาพุทธตีเท่านี้ ระเบิดไม่เท่ากัน ยกตัวอย่าง เช่น ศาสนาไหนสอนเรื่องนิพพาน ไม่มี นอกจากของพระพุทธเจ้า แม้ ในสิ่งที่สอนอย่างเดียวกันก็ยังมีความประณีตไม่เท่ากัน อย่างศาสนา อิสลามห้ามฆ่าคนที่เป็นอิสลาม ศาสนาคริสต์ไม่ให้ฆ่าคนแต่ให้ฆ่าสัตว์ กินเป็นอาหาร แต่ก็ยังมีความละเอียดประณีตหยาบไม่เท่ากัน เป็นไป ตามภูมิปัญญาไม่เท่ากัน พระเราเป็นพระสงฆ์เหมือนกัน แต่สอนได้ ไม่เหมือนกัน เป็นไปตามภูมิปัญญา ตามความสามารถของแต่ละองค์

ถาม ผู้รู้เขียนไว้ว่า หลักการของมนุษย์ปฏิบัติในโลก ๔ ประการคือ ประเพณี ปรัชญา ลัทธิและศาสนา

ตอบ มนุษย์เราถือประเพณีบ้าง ถือปรัชญาบ้าง ลัทธิบ้าง ถือศาสนาบ้าง ปัญญาทางลัทธิประเพณี ปัญญาทางปรัชญา ปัญญา ทางวิทยาศาสตร์ มีปัญญาของมนุษย์อยู่หลายระดับ

ถาม ศาสนาที่แท้จริงคือพุทธศาสนาใช่ไหม



ตอบ ศาสนาใดก็ตามที่สอนให้คนพันทุกข์ ศาสนานั้นก็เป็นศาสนาที่ดี พระพุทธเจ้าทรงอ้างศาสดา เช่นอรรถศาสดาในสมัยพุทธกาล ท่านสอนภิกษุทั้งหลายว่าศาสดาคนหนึ่งชื่ออรรถะ สอนเรื่องอนิจจัง ความไม่เที่ยงให้สาวกทั้งหลาย บางคนสันนิษฐานว่า อรรถศาสดาซึ่งเป็นคนยุคเดียวกับพระพุทธเจ้านั้น สันนิษฐานว่าเป็นเฮราคลิคัส นักปรัชญาชาวกรีก นั่นแหละคืออรรถศาสดาที่พระพุทธเจ้าอ้างถึง เฮราคลิคัสเป็นคนรุ่นเดียวกับพระพุทธเจ้า สอนเรื่องอนิจจัง

ถาม เพราะความแท้จริงมีเพียงอันเดียวในโลก ส่วนศาสดาอื่นๆ สงเคราะห์เข้ากับลัทธิ เพียงแต่ปลอมใจ จริงหรือไม่

ตอบ ถ้าเขาเข้าถึงศาสนาของเขาในส่วนที่ถูกต้องก็ใช้ได้ ส่วนมากจะเข้าไม่ถึงและไม่ปฏิบัติตาม

ถาม อาชีพในโลกมี ๖ อุตสาหกรรม เกษตรกรรม พาณิชยกรรม หัตถกรรม ราชกิจ และอาชีพนักบวช ส่วนนักบวชชาวพุทธที่แท้จริง เห็นอความมีอาชีพใช้ไหม

ตอบ มีคำว่า*สาชีพ* อยู่คำหนึ่งสำหรับพระภิกษุ ภิกษุณี สิกขาสาชีพสมาปนนา ประกอบด้วยสิกขาและสาชีพเสมอกับภิกษุทั้งหลาย เพราะเป็นอาชีพเหมือนกัน ในปารีสุทธิศีล ๔ ก็มี อาชีพปารีสุทธิความบริสุทธิ์แห่งอาชีพ แสดงว่าการเป็นพระภิกษุเป็นอาชีพอย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่หมายความอย่างที่ชาวบ้านเข้าใจ อาชีพหรืออาชีพก็เพียงแต่มีสิ่งเป็นเครื่องเลี้ยงชีพเลี้ยงชีวิตเท่านั้น อาชีพของภิกษุคือการขอ ท่านมีชีวิตอยู่ด้วยการขอ แล้วแต่เขาจะให้ ทำนองนั้น เหมือนกับครุมีชีวิตอยู่ด้วยการสอน จะเรียกว่ามีอาชีพก็ได้



ถาม พระภิกษุในพระพุทธศาสนาแท้ ช่วยสังคมได้จริงหรือไม่ การเห็นสมณะเป็นมงคลอันสูงสุด การให้ธรรมย่อมชนะการให้ทั้งปวง

ตอบ ภิกษุที่แท้ช่วยสังคมได้ ภิกษุแท้ในพุทธศาสนาช่วยสังคมได้มาก เพียงแต่ท่านมีอินทริยสังวร สอนให้ผู้อื่นมีอินทริยสังวร ช่วยสังคมได้มากจริงๆ กระผมได้สัมผัสด้วยตนเอง ค้ำวงการสังคมมากมาย ชาวบ้านขาดอินทริยสังวร

ถาม จิตที่อยู่ในพระวินัยอันดีงาม มีธรรมประจำอยู่ในใจคืออยู่ แต่จิตที่ปรารถนาเป็นโน่นเป็นนี่ อย่างนี้เรียกว่าความอยากเป็น แต่ธรรมในนวโกวาทว่าเป็นมลทิน ขอให้ท่านช่วยอธิบายครับ

ตอบ เราต้องแยก คัดหา กับ ธรรมฉันทะ ออกจากกัน พุทธบริษัท ไม่กล้าอยาก กลัวเป็นคันทหา ความอยากในทางชั่วเป็นมลทิน อย่างหนึ่ง ธรรมฉันทะหมายความว่า ความพอใจในธรรม หรือความยินดีพอใจในการที่จะทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และสิ่งที่เป็นคุณ อย่างนี้ไม่เป็นกิเลส เรียกว่า *ธรรมฉันทะ* แต่ถ้าอยากแบบ *คันทหา* ก็แบบหนึ่ง ถ้าอยากก็ควรอยากแบบธรรมฉันทะ แล้วจะไม่เป็นมลทิน ในที่สุดแม้ท่านอยากเป็นอะไรสักอย่างหนึ่ง ถ้าอยากด้วยความกรุณา จะได้บำเพ็ญประโยชน์กว้างขวางยิ่งขึ้น ไม่ใช่อยากแบบคันทหา ว่าฉันเป็นแล้วจะมีอิทธิพล มีคนนับหน้าถือตา มียศศักดิ์ แต่ส่วนมากระวังยาก คันทหา มักจะมาแทรกแม้จะเริ่มต้นด้วยธรรมฉันทะ บางทีคันทหา จะเข้ามาแทรก เพราะคันทหา มันจะ *วิสัจฉิกา* คือมันชานไปในอารมณ์ และแทรกซึมเก่ง ถ้าไม่ให้คันทหาแทรกได้ก็จะเป็นธรรมฉันทะล้วนๆ แต่ถ้ามีคันทหาแทรกบ้าง ถ้าธรรมฉันทะนำอยู่ก็จะสำเร็จได้มาก มากกว่าคันทหาล้วนๆ ให้เป็นไปในเชิงธรรมฉันทะแล้วไม่เป็นมลทิน เป็นไปด้วย



ความบริสุทธิ์ เพราะว่าการไปสู่นิพพานนั้นต้องอาศัยกุศลธรรม กุศลธรรมนั้นต้องอาศัยความปรารถนาที่จะทำ*กัตตุกัมยตาฉันทะ* คือ ความพอใจที่จะทำในทางที่เป็นบุญเป็นกุศล

ถาม ท่านปัญญานันทะภิกขุ ท่านมักจะบรรยายให้ความรู้ และเน้นสอนคนให้ถึงพระรัตนตรัย เท่านั้นแหละพอแล้ว แต่ท่านไม่เคยบอกเลยว่าสอนอย่างไร คนจึงจะเข้าถึงพระรัตนตรัย อาจารย์ช่วยอธิบายแทนท่านปัญญานันทะภิกขุด้วย

ตอบ สอนให้คนเห็นคุณค่าของพระรัตนตรัย โดยเฉพาะพระธรรม เพราะว่าพระธรรมเป็นประธานของพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้า เคารพพระธรรม พระสงฆ์เคารพพระธรรม ใครๆ ก็เคารพพระธรรม ให้เขาเห็นคุณค่าของพระธรรมก่อน พระสงฆ์มีคิบบ้างไม่คิบบ้าง ที่คิบบ้างมาก ที่ไม่คิบบ้างมีอยู่บ้าง คนส่วนมากจะเห็นที่ไม่ดี พอเห็นแล้วก็คิดว่าไม่ดีหมด พระสารีบุตรท่านสอนว่า ถ้าเจอผ้าบังสุกุลก็จงดึงออกมา ตรงไหนขาด ให้ดึงออกมา ให้ตัดทิ้ง ส่วนที่ดีก็เอามาปะติดปะต่อ แล้วจะเป็นผ้าที่ดี ขึ้นมาใช้ประโยชน์ได้ ก็เหมือนเราจะใช้คน ถ้าท่านไม่ให้เขาบกพร่อง ท่านใช้ใครไม่ได้เลย ทุกคนมีข้อบกพร่อง ถ้าให้เขาทำงานต้องยอมให้เขาบกพร่องบ้าง ถ้าไม่ให้เขาบกพร่องเขาทำงานไม่ได้ เราต้องรู้จักให้อภัยในความบกพร่องของผู้อื่น พระสงฆ์ก็มีข้อบกพร่องบ้าง เป็นธรรมดา แต่พระธรรมนั้นงามอร่ามอยู่เสมอ บริสุทธิ์บริบูรณ์ สิ้นเชิง เมื่อได้ความเลื่อมใสในพระธรรมอย่างแท้จริงแล้ว ก็จะเลื่อมใสพระรัตนตรัยด้วย ❀



บทที่



คุณภาพชีวิต และสุขภาพจิต*

การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักสุขภาพจิต *การพัฒนา* ความหมายคือทำให้เจริญขึ้น เมื่อก่อนเราไม่ได้ใช้คำว่า *พัฒนา* ในความหมายนี้ เราใช้คำว่า *ภาวนา* เราเพิ่งใช้คำว่า *พัฒนา* อย่างแพร่หลายเมื่อหลัง พ.ศ. ๒๕๐๐ ประมาณ ๓๐ ปี มาแล้ว เช่น *พัฒนาเศรษฐกิจ* ฯลฯ สมัยรัฐบาลจอมพลสฤษดิ์ เริงรักพัฒนาชนบท

* เรื่องนี้ ถอดจากเทปบันทึกเสียง ซึ่งอาจารย์สุวรรณาและนักศึกษาพยาบาล ๒ คน เป็นผู้แทน นักศึกษาพยาบาลจากโรงพยาบาลศรีธัญญา อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นผู้สัมภาษณ์ที่บ้าน เมื่อประมาณเดือนพฤศจิกายน ๒๕๓๑ (ขอขอบคุณ คุณเพ็ญนิภา นรินทรกุล ณ ออยุธยา ซึ่งเป็นผู้มีฉันทะอุทิศสละ ถอดเทปให้โดยตลอด)



ถาม ภาษาอังกฤษใช้คำว่า development

ตอบ คำเดียวกัน ภาษาของศาสนา เช่น กายภาวนา แทนที่จะใช้คำว่า กายพัฒนา กายภาวนา แปลว่า อบรมกาย ทำให้กายดีขึ้น หมายถึงทำให้สุขภาพกายดี สิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น ปัจจัย ๔ เป็นปัจจัยพื้นฐานของร่างกาย ท่านไม่ใช้คำว่า กายพัฒนา คำว่าพัฒนา แปลว่า ทำให้รกรักได้ ไม่ได้ทำให้ดีเสมอไป เช่น มีมากขึ้นๆ แต่ไม่มีคุณภาพ ในทางศาสนาเรียกว่า *วฒฺทโน* หรือ *วฒฺทูนา* มากขึ้นแต่ไร้คุณภาพ เช่นบอกว่า ไม่ควรเป็นคนรกโลก ท่านใช้คำว่า *นสฺยาลอกวฒฺทโน* เป็นต้น ก็ขอให้ทราบความหมายไว้ก่อน คำว่าพัฒนาใช้ได้เหมือนกันในความหมาย development แต่เราเพิ่งมาใช้กันในระยะหลัง แต่ก่อนในความหมายนี้ใช้คำว่าภาวนา เดี่ยวจะอธิบายรายละเอียดให้ทราบ

ที่นี้มาถึงเรื่องสุขภาพจิต (Mental health) คือการที่จิตมีสุขภาพดี รู้ได้จากอะไร คุณได้จากการที่บุคคลผู้นั้นมีชีวิตมีความสุขตามสมควรแก่อัตรภาพ ปลอดภัยทางจิต หรือจะมีบ้างก็น้อย จะให้ปลอดภัย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์นั้นคงยาก เพราะว่าเรายังเป็นปุถุชนอยู่ มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่จะปลอดภัยได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ หรือตั้งแต่พระโศกานันท์ก็มีปัญหาทางจิตน้อยมาก

ถาม คำว่าปัญหาทางจิตนี้ รวมถึงทุกข์ด้วยใช่ไหม?

ตอบ รวมด้วย เพราะตัวทุกข์นั้นแหละ คือตัวปัญหา

ถาม อย่างมองคนบนเขาว่าเขาดีสุขภาพจิตดีไหม เอาตัวเองตัดสินว่ามันน่าจะเหมือนนะ



ตอบ ถ้าเขาพอใจในกรณนั้นเขาก็ไม่ทุกข์ สุขภาพจิตของเขาก็ดี แต่ถ้าเขาไม่พอใจในงานนั้น เขาก็เริ่มทุกข์ทันที เริ่มหงุดหงิด เครียด ไม่สบาย **คนที่มีความสุขจิตคือให้ดูจากคนที่มีชีวิตมีความสุข มีความพอใจ** **ปลอดจากปัญหาทางจิต หรือมีบ้างก็น้อย** คล้ายๆ ทำนองเดียวกับสุขภาพกาย คนที่มีสุขภาพกายดีก็ย่อมมีปัญหาทางกายน้อย แต่โดยปกติคนเราจะมีสุขภาพกายดีครบถ้วนบริบูรณ์ทุกอย่างโดยไม่เป็นอะไรเลยก็ค่อนข้างยาก คือสมบูรณ์แบบพร้อมทุกอย่างเลยเหมือนกับรูปที่ปั้นออกมา ไม่มีอะไรบกพร่อง บางคนก็ตีนั้นเสีย สุขภาพจิตก็เป็นเช่นเดียวกัน บางคนสุขภาพจิตดีในบางด้าน แต่บางด้านเขาทรุดมาก คือไม่ได้หมายความว่า**คนที่มีความสุขจิตจะตีไปหมดทุกด้าน บางด้านเขาจะพร่องมาก** เช่น บางคนไม่โลภเลย สุขภาพจิตด้านนี้ดีมาก ไว้ใจได้ แต่ความโกรธมีมาก สุขภาพจิตในด้านควบคุมอารมณ์เกี่ยวกับความโกรธ เขาควบคุมไม่ได้ ไซ้ไหมครับ? คือเราต้องแยกออกว่า ถ้ามองสุขภาพจิตรวมก็ตีพอสมควรทุกๆ ด้าน แต่**ในชีวิตคนธรรมดาปกติ มักจะดีเป็นบางด้าน บางด้านก็พร่องไป ซึ่งเขาจะต้องพัฒนาส่วนนี้ เขาต้องรู้จักตัวเอง ต้องมี self realization ต้องรู้จักตัวเองว่ามีสุขภาพจิตยังพร่องอยู่ในด้านใด แล้วก็พยายามพัฒนาในด้านที่ยังพร่องอยู่ให้มากกว่าปกติ ต้องคอยสำรวจตัวเอง หรือถ้าอยู่กับเพื่อนหรืออยู่กับเด็ก เราก็คอยดูเขาว่าบกพร่องทางไหนและคอยเพิ่มให้ ด้านที่เขาดีมากไปก็ต้องพยายามลด เพราะจะเกิดความไม่สมดุลขึ้น คนที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ มีคุณธรรมน้อย มีสุขภาพจิตหรือสมรรถภาพจิตอ่อน (ซึ่งจะพูดต่อไป) ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เช่น เป็นคนชอบขโมย ก้าวร้าว ชอบด่า แต่บางคนมโนธรรมสูงเกินไปจนกลัวผิดไปหมด ทำอะไรไม่ได้เหมือนกัน ทำอะไรนิดหน่อยกลัวผิดไปหมด ก็เครียดไปอีกแบบหนึ่ง ก็ต้องปรับให้สมดุล จึงจะเรียกว่าเป็นคนมีความสุขจิตดี เหล่านี้อยู่ที่สมรรถภาพจิตด้วย (Mental ability)**



การที่จิตมีความสามารถต่อสู้กับอารมณ์ร้ายได้ ค้านทานไว้ได้ มีภูมิคุ้มกันสูง ไม่เป็น*เอดส์ทางจิต* คนที่เป็น*เอดส์ทางกาย* คือคนที่มีภูมิคุ้มกันทางกายต่ำมาก *เอดส์ทางจิต*นี้เป็นกันทั่วโลก มีเปอร์เซ็นต์สูงมาก เพราะไม่มีภูมิคุ้มกันทางจิต กระทบอารมณ์อะไรไม่ได้ต้องแสดงออก อย่างเราอ่านข่าวในหนังสือพิมพ์ คนไปนั่งกินอาหารกัน ๒ โต๊ะมองตากันคนละทีก็ยิงกันแล้ว นี่คือไม่มีภูมิต้านทานทางอารมณ์ นี่ในด้านโทษะ แล้วในด้านอื่นๆ เช่น ราคะ พยาบาท ซึ่งเราจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้จิตมีสมรรถภาพสูง แล้วมีความเข้มแข็ง ทนทาน มีความเพียร มีความทนทาน สู้งานไม่ย่อท้อ เอาชนะสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ รู้ว่าอะไรไม่เป็นสิ่งปรารถนา ชีวิตก็เอาชนะได้ ไม่เอาก็ไม่เอา ในขณะที่เดียวกันรู้ว่าอะไรดีก็ทำได้ ทำสิ่งที่ดีได้ เพราะความสามารถทางจิตสูง พวกเราคงเคยได้ยินพระที่ทำมาน ทำอภิญญา ทำได้แปลกๆ ที่คนสามัญทำไม่ได้ เพราะว่าสมรรถภาพจิตท่านสูงมาก ผิดกว่าคนธรรมดา บางทีคนเราก็ชนะกันตรงนี้ด้วย เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี เราต้องปรับปรุงสมรรถภาพทางจิตให้ดีขึ้นด้วย และอีกอันหนึ่งคือ *คุณภาพทางจิต* ที่เรียกว่า *Mental ability* คือจิตที่มีคุณภาพดี คืออย่างไรจึงเรียกว่าจิตมีคุณภาพดี เช่นว่า มีเมตตา กรุณา คือจิตใจเปี่ยมอยู่ด้วยเมตตา กรุณา มีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว เป็นคนมีคุณธรรมประจำใจ อันนี้เรียกว่าเป็นคนที่มีคุณภาพจิตดี เมื่อได้ ๒ อย่างคือ *คุณภาพจิตดี* กับ *สมรรถภาพจิตดี* *สุขภาพจิต*ก็จะดีขึ้น ถ้ามว่าอันนี้อะไรเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล ก็ต้องบอกว่าอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน คือไม่ใช่อันนี้เป็นเหตุ อันนี้เป็นผลอย่างเดียวร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ว่าทั้งสามอย่างนี้ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน ถ้าอันใดอันหนึ่งดีก็จะทำให้อีก ๒ อย่างดีไปด้วย นี่คือการพัฒนาชีวิตโดยใช้หลักสุขภาพจิต



ถ้าเมื่อเราได้แบบนี้แล้ว เราสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นไปได้ตามทางที่เราต้องการ ตามทางที่เราปรารถนา เบนเข็มไปทางไหนก็จะไปทางนั้นได้อย่างราบรื่น มีปัญหาน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

ถาม พอจะสรุปว่า ถ้าเราสามารถพัฒนาสมรรถภาพจิตและคุณภาพจิตขึ้นมาได้ สุขภาพจิตนั้นจะดี จะโยงให้คุณภาพชีวิตของคนดีขึ้นด้วย

ตอบ และในขณะที่เดียวกันที่สุขภาพจิตดี มันจะทำให้สมรรถภาพจิตดีขึ้นอีก คือดียิ่งๆ ขึ้นไป คุณภาพจิตก็จะดียิ่งๆ ขึ้นไปอีก มันจะช่วยค้ำกันขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดย่อมจะพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีที่สุด อะไรคือพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีที่สุด คือการได้มีชีวิตอยู่โดยปลอดปัญหา ไม่มีทุกข์ ทางศาสนาเรียกว่า *ถึงที่สุดแห่งทุกข์* คือไม่มีทุกข์

ถาม ไม่มีทุกข์นี่ จริงๆ แล้วไม่ได้หมายความว่าไม่มีทุกข์ ทุกข์อาจจะ มี แต่คนปรับตัวอยู่กับมันได้ ก็เลยไม่รู้สึกรว่าทุกข์

ตอบ คือรู้สึกว่ามี spring ได้ พอมีความทุกข์เข้ามา ก็ spring ออกไป ไม่ absorb ความทุกข์ไว้

ถาม การนั่งสมาธิหลายๆ จริงๆ แล้ว โดยสภาวะร่างกายมันเครียด มันปวด การปวดก็ถือว่าเป็นทุกข์ใช้ไหมคะ เมื่อย เจ็บ ก็อยากจะขยับ

ตอบ ทุกข์ทางกายต้องมี ไม่ว่าจะใคร แต่นี่หมายถึงทุกข์ทางจิต

ถาม การไปปรับเอามาว่ามันปวด คือการ spring ออกไป



ตอบ ที่เราพูดนี้ที่ว่าปลอดปัญหา ทุกข์นี่คือทุกข์ทางจิต แต่ถ้าทุกข์ทางกายนั้นแม้แต่พระอรหันต์ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะว่าร่างกายเป็นสภาพธรรมชาติที่จะต้องปวด เจ็บ หิว กระจาย มันก็เป็นทุกข์ไป แต่จิตไม่เป็นทุกข์ เวลาสูญเสียอะไร ของก็เสียไป แต่จิตไม่เป็นทุกข์ ด้วยซ้ำสอง หรือไม่เสียทั้งสองอย่าง ถ้าเป็นคนธรรมดา ของเสียแล้วก็ยังมาเสียจิตอีก คนที่พัฒนาชีวิตหรือคุณภาพจิตดีแล้ว ของมันเสียก็เสียไป แต่ว่าจิตมันสบายดี การที่จะเป็นอย่างที่วันนี้ได้มีเหตุสำคัญอยู่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า จะต้องมีการภาวนา ๔ อย่าง หรือ พัฒนา ๔ อย่างคือ

กายภาวนา การอบรมกาย หมายถึงให้มีสุขภาพกายดีพอสมควร รวมทั้งการใช้ปัจจัย ๔ ซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย เช่น อาหาร เสื้อผ้าที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ให้เหมาะให้ควร เพราะว่าคนเราสมัยนี้ที่ทำให้สุขภาพจิตเสีย บางทีแม้แต่เรื่องกายภาวนาก็บกพร่องมาก เช่น ไปเสพสิ่งที่ไม่ควรเสพ ดื่มสุราเป็นอาจิน ไปสูบบุหรี่ อดหลับอดนอน เล่นการพนัน เหล่านี้ทำให้เสียกายภาวนาทั้งหมดเลย ตรากตรำเกินไป เกียจคร้านเกินไป กินอาหารไม่เป็น พวกเราคงรู้จักกันอยู่ เสื้อผ้าก็แข่งขันสิ้นเปลืองทรัพย์มากมาย ซึ่งต่อมาทำให้เสียสุขภาพจิต ทะเลาะขัดแย้งกันในครอบครัว ถ้าคนมีกายภาวนาแล้ว เขาจะปฏิบัติต่อร่างกายอย่างเป็นมิตร คือไม่ใช้ร่างกายอย่างทาส ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ถนอมจนเกินไป จนตะตะต้องอะไรไม่ได้ กลัวไปหมด

ถาม จะมีวิธีการอย่างไรที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้อยู่ในทางสายกลาง ไม่ฟุ้งเฟ้อ หรือสุรุ่ยสุร่ายเกินไป หรือถนอมจนทำอะไรไม่ได้

ตอบ ต้องมีการภาวนาข้อต่อๆ ไปอีกคือ

ศีลภาวนา การพัฒนาศีลหรืออบรมศีล การอบรมศีลทางฝรั่ง เรียกว่า Social Growth (หรือจะใช้คำว่า Development แทนก็ได้) ความเจริญทางสังคม การที่เรารักวิชาศีลให้เป็นผู้มีศีล ก็เพื่อความสงบสุขของตัวเอง และเพื่อความสงบสุขของสังคม คนเราถ้าหากมีความทุกข์มักจะไประบายความทุกข์กับคนอื่น คนที่มีความสุขก็มักจะระบายความสุขให้คนอื่นเช่นกัน เหมือนกับเราเข้าใกล้ไฟก็ย่อมจะรู้สึกร้อน เมื่อเข้าใกล้น้ำตกเราก็จะรู้สึกเย็น เหมือนเข้าใกล้คนมีศีลศีล คือการควบคุมกาย วาจาเอาไว้ ไม่ให้มีพฤติกรรมที่จะเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

จิตภาวนา คือการอบรมจิต ทางตะวันตกเรียกว่า Emotional Growth ความเจริญเติบโตทางอารมณ์ จิตภาวนา การอบรมจิตเพื่อให้เราควบคุมอารมณ์ได้ ก็โยงไปถึงเรื่องที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้สُر่ยุสُر่ร้าย คนที่สُر่ยุสُر่ร้ายคือคนที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ตามใจตัวเอง แล้วคนที่เครียดเกินไป เบียดครอเกินไป เบียดเบียนตัวเองเกินไป แม้จะมีก็ไม่บริโภคใช้สอย พวกนี้ก็ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เหมือนกัน ควบคุมให้อยู่ในทางสายกลางไม่ได้ คือเห็นแก่ตัว เสียหาย หวงแหน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะมี ควรจะกำจัดออกไป เพราะฉะนั้นจึงต้องมีจิตภาวนา คือการอบรมจิตให้สามารถควบคุมอารมณ์ให้ตามสมควร ตามวิสัยของปุถุชน แต่ถ้าควบคุมอารมณ์ได้ อย่างเด็ดขาด นักปราชญ์บางท่านรู้ว่าอะไรไม่ถูกไม่ควรก็ไม่ทำเลย อะไรที่รู้ว่าดีก็ทำได้ทุกอย่าง อย่างนี้เรียกว่าเก่งมาก

ปัญญาภาวนา ปัญญาพัฒนา คือการอบรมปัญญา Intellectual Development หรือ Intellectual Growth ความเจริญทางปัญญา คนที่มีปัญญาก็เหมือนคนที่มีความตา คนที่ไม่มีปัญญา



ก็เหมือนคนไม่มีดวงตา หรือมีปัญหาไม่แจ่มใส ก็เหมือนดวงตามันมืด ถ้ามีดวงตาแจ่มใสก็มีปัญหาแจ่มกระจ่าง มองเห็นได้ชัดเจน หรือเหมือนแสงสว่าง สิ่งที่ยมูกขมัว เราก็มองไม่ชัดเจน เห็นกึ่งไม้ตะกุ่มๆ อยู่ก็นึกว่าเป็นผีหลอก พอเปิดไฟสว่างตาเราก็เห็น อ้อ! กิ่งไม้นี้เอง ก็หายกลัว หายตื่นเต้น มีปัญญารู้เห็นตามที่เป็นจริง as they are ไม่ใช่ as they appear ตามที่เป็นปรากฏ คนเราอยู่ในโลกส่วนมาก ถูกหลอกโดยเห็นตามที่เป็นปรากฏ คือไม่รู้เห็นตามที่เป็นจริง มีสัจจะอยู่ ๒ อย่างคือ สัจจะโดยสมมติกับสัจจะโดยแท้จริง คนมักไปติดอยู่ที่สัจจะโดยสมมติ สมมติว่าเป็นนั่นเป็นนี่ สมมติ สมมติซ้อนสมมติกันเต็มไปหมด แล้วไปติดอยู่กับอย่างนั้น ไม่รู้ว่าสาระแท้จริงนั้นคืออะไร ก็เลยไม่เห็นตามที่เป็นจริง ก็เลยถูกมายาของชีวิตและมายาของโลกหลอก

ขอสรุปสั้นๆว่า คนที่มีสุขภาพจิตดีนี่จะมีนิสัยอย่างไร เมื่อเราพัฒนาสุขภาพจิตขึ้นมาแล้ว มีข้อสังเกตอะไรว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีพอสมควร คนที่มีสุขภาพจิตดีพอสมควรนี้ เขาก็จะมีดังนี้

๑. *มีเป้าหมายในชีวิต* เป้าหมายนั้นเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้ (Possibility) ไม่ใช่เป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ และเป็นความจริง ไม่ใช่หลอกตัวเอง

๒. *มีนิสัยในการทำงานดี* รั้งงาน สังเกตได้ว่าคราวใดที่เราสุขภาพจิตไม่ดี เราจะเบื่อ ไม่อยากทำ หงุดหงิด แต่พอฟื้นฟูสุขภาพจิตดีขึ้น จะรู้สึกว่าการทำงานเป็นเรื่องสนุก เป็นเรื่องที่จะขาดไม่ได้ ชีวิตขาดการงานไม่ได้



๓. *รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี* มีความอดทนต่อความผิดหวังได้ดี อันนี้สำคัญ เราจะทดสอบตัวเราเองว่ามีสุขภาพจิตดีพอสมควรหรือเปล่านั้นก็ดูเวลาเรามีความผิดหวัง เราพอจะอดทนพอจะต้านทานความผิดหวังได้

๔. *รู้จักพักผ่อน ผ่อนคลาย* เมื่อรู้สึกว่าการจะทำเช่นนั้น บางคนหักโหมเกินไปจนไม่รู้จักพักผ่อน

๕. *เข้าสังคมได้ดีเมื่อต้องการ* บางคนไม่ต้องการเข้าสังคมนั้นไม่ใช่เขาสุขภาพจิตไม่ดี บางทีเขามีสุขภาพจิตดีมาก แต่เขาไม่ต้องการเข้าสังคมกับคนสุขภาพจิตไม่ดี แต่ถ้าเขาต้องการเข้าสังคม เขาก็เข้าได้ดี แสดงว่าเขามีสุขภาพจิตดี นี่เป็นข้อสังเกตของคนที่มีสุขภาพจิตดี มีนิสัยอย่างไร

ถาม มีข้อสังเกตของคนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีไหม? อย่างเรามองอาจารย์ เราก็มองว่า อาจารย์มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอะไรที่พร้อมอยู่เสมอๆ ไม่ทุกข์ หรืออาจารย์หมายความว่าอย่างไร

ตอบ นี่เป็นคำถามที่ดี คนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี เราต้องดูว่าเป้าหมายของชีวิตนั้นคืออะไร ถ้าเราหาคำตอบว่าเป้าหมายของชีวิตก็คือ ความสงบร่มเย็น ถ้าหากว่าผู้ใดก็ตามสามารถที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสงบร่มเย็นได้ ผู้นั้นถือว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่จริง ความสงบร่มเย็นก็เป็นที่ต้องการของคนทุกคน เพียงแต่ว่าเขาจะไปถึงที่ตรงนั้นได้หรือไม่ หรือระยะถึงของความร่มเย็นมีมากแค่ไหน ทุกคนมีเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ไม่มีเลย แต่ว่าคนที่มีความหมายคือความสงบร่มเย็นเป็นครั้งคราว แต่ถ้ามีความเดือดร้อน ความไม่สบายเป็นครั้งคราว แต่ถ้ามีความเดือดร้อน ความไม่สงบสุขอยู่เป็นประจำแล้ว นานๆ จึงจะ



มีความสงบรวมเป็นสักที่ แสดงว่าคุณภาพชีวิตของเราแย่

ถาม อาจารย์ดูที่ความเดือดร้อนของแต่ละคน หมายถึงว่า
ตัวเขาเองคิดว่ามันเดือดร้อน หรือที่คนอื่นมองว่าเขาเดือดร้อน

ตอบ ต้องตัวเขามองตัวเอง เพราะว่าคนอื่นมองนั้นเป็น seem
to be เท่านั้น มันไม่ใช่ Reality มันไม่ใช่ความจริง แหม! บ้านนี้
คุณ่าจะสบายนะ บ้านใหญ่ใคร่รำรวยแต่จริงๆ แล้วเหมือนนั่งอยู่ในรถ
อย่างนั้นไม่ถือว่ามียุคุณภาพชีวิตที่ดี

ถาม เคยเห็นคู่สามี-ภรรยา ทะเลาะกันเรื่อยๆ เรามองดู
เหมือนกับเขาไม่มีความสุข แต่ถ้าเขาพอใจ เขาก็สงบรวมเป็น

ตอบ ข้อนี้ไม่จริง ถ้าเขาทะเลาะกัน แสดงว่าความทุกข์มัน
ระบายออกมาแล้วด้วยการทะเลาะ การทะเลาะกันเป็นการระบายทุกข์
ของแต่ละฝ่าย เพราะฉะนั้น เราตัดสินว่าไม่ใช่ความสงบรวมเป็น

ถาม คนที่ไม่ระบายออกมาก็มีความทุกข์

ตอบ อย่างนั้นเรียกว่าเก็บกด ก็เป็นทุกข์

ถาม คุณภาพชีวิตจะมีองค์ประกอบอะไรบ้าง เรามองว่าคนนี้
มีคุณภาพชีวิตที่ดีนะ มันน่าจะมียะไรที่เรามองเห็นได้ว่าจะมีองค์
ประกอบอะไรบ้าง

ตอบ มีความสงบรวมเป็น และเราต้องดูที่พฤติกรรมของเขาที่
แสดงออกมา สีหน้าแววตา กิริยาท่าทาง บุคลิกภาพ เพราะว่าสีหน้า
แววตาโดยธรรมชาติทั่วไปมันเป็น *สนามของพลังจิต* มันจะแสดงออกมา
ว่าลักษณะของดวงจิตเป็นอย่างไร



ถาม อยากทราบความคิดเห็นของท่านอาจารย์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของประชาชนไทยตอนนี้ ว่าตอนนี้เขามีคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ โดยทั่วไปก็จากที่เราคุยกันมานี้แหละ เราก็เอาสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องวัดได้ว่าคนไทยมีคุณภาพชีวิตดีหรือไม่ดี จากคุณภาพจิต จากสุขภาพจิต จากสมรรถภาพจิตว่าเป็นอย่างไร เราก็พอตัดสินได้

ถาม ถ้าอย่างนั้น โดยทั่วไป เราก็พอสรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตของคนไทยไม่ค่อยดีนัก เคี้ยวกระเป่ารถเมล์ก็คว่ำกันกับคนขับความอดทนต่อสภาพอารมณ์นี้ทำไม่ค่อยได้ เราคิดว่าเราน่าจะยกระดับคุณภาพเหล่านั้นได้อย่างไร

ตอบ ต้องให้เขาหมั่นอบรมภาวนา ๔ อย่าง คือ กายภาวนา สីลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา

ถาม ในฐานะที่เราเป็นพยาบาลสุขภาพจิต พยาบาลจิตเวช เราจะไปแนะนำให้เขาทำในส่วนเหล่านั้นได้อย่างไร มีความรู้สึกที่เราต้องเป็นผู้รู้ในค่านี้นี้มาก ๆ เลย

ตอบ ถ้าต้องการทำให้ง่ายๆ บอกว่าให้เขามีชีวิตอยู่อย่างง่ายๆ เข้าใจันมาก็บอกว่า วันนี้อย่าโลภนะ วันนี้อย่าโกรธนะ วันนี้อย่าหลงนะ หลงคือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ความมมงาย วันนี้อย่าริษยาใครนะ อย่าพยาบาท บอกให้เขาบอกตัวเอง ให้เตือนตัวเอง ให้ทำทีละวัน

ถาม บางทีอย่างเคียวก็ต้องทำหลายๆ วัน เช่น อย่าโกรธนะ ทำเป็นเดือนๆ ก็ยังไม่หายเลย



ตอบ ต้องภาวนาทุกวัน ภาวนาในที่นี้หมายถึง สอนตัวเอง คนที่ขับรถมักจะเป็นคนขี้บ่นว่าคนนั้นคนนี้ ขับไปค่าไป รู้สึกว่าใครๆ โง่หมด ตัวเองเก่งอยู่คนเดียว คนขับรถต้องสอนตัวเองว่า เราต้องไปเผชิญกับคนมากมาย คนดีบ้างไม่ดีบ้าง คนมีนิสัยต่างๆ กัน อย่าโกรธนะ ต้องพยายามเตือนไว้ตลอดเวลา

ถาม เคยมีคนคิดว่า บางทีก็สายเกินแก้ แก้เกินแก้ เพราะฉะนั้น ถ้าเราคิดว่าเราจะตั้งต้น จะเริ่มพัฒนาตั้งแต่เด็กๆ จะดีไหม?

ตอบ การพัฒนาเริ่มตั้งแต่เด็กนั้นดีแน่ อะไรที่ทำตั้งแต่เด็ก เหมือนกับเราเขียนลวดลายลงในภาชนะดินที่ยังหมาดอยู่ คิดอยู่นาน แต่ถึงจะเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ไม่สายสำหรับงานที่จะเริ่มต้นที่จะพัฒนาชีวิต และจิตใจ ไม่สายเลย มหาโจรใจเหี้ยมที่โลกกลัวกันเขายังกลับตัวได้ ยังสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตจากหน้ามือเป็นหลังมือได้ ไม่ต้องกล่าวถึงคนที่อยู่กลางๆ ซึ่งมี Potentiality มีศักยภาพในการที่จะเจริญงอกงามอยู่แล้ว เว้นแต่ว่าได้ปู้ยไต้ปู้ ได้สิ่งแวดล้อมที่ตีพอสสมควรไหม สำคัญที่สุดคือตัวเราเอง

ถาม ขอเรียนถามอาจารย์ที่สอนเกี่ยวกับพระสมัยนี้ อาจารย์มีความรู้สึกอย่างนี้ไหมคะว่า เป็นพระห่มผ้าเหลืองแล้ว แต่ยังคงมีการพัฒนาอะไรกันอยู่นั้นอย่างนี้ มีที่ยากๆ ไหมคะ

ตอบ ปัญหาในการเรียนการสอนไม่มี สงบเรียบร้อย ไม่มีปัญหา เวลาสอบอาจจะมีบกพร่องบ้าง ผิดระเบียบบ้างก็มี ต้องถือเป็นเรื่องธรรมดา ในคนหลายๆ ก็ย่อมต้องมีบ้าง แม้ว่าจะอยู่ในเพศของภิกษุก็ต้องมีผู้ทำผิด อีกข้อหนึ่งให้มองเห็นว่าเรื่องอะไรๆ มันเป็นเรื่องธรรมดา อย่าได้เห็นเป็นเรื่องใหญ่โตแปลกประหลาด มีอยู่คนหนึ่งมา



หาผมมาเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง เขาเคียดกร้อน ให้ช่วยแก้ปัญหา ผมฟังแล้วก็ว่าเป็นเรื่องธรรมดา พอเล่าเรื่องอื่นอีก พอเล่าจบผมก็ว่าเรื่องนี้เรื่องธรรมดา พอเรื่องที่ ๓ ผมก็ยังบอกว่าเป็นเรื่องธรรมดา เขาซักคุณถามว่า แล้วมีเรื่องอะไรบ้างที่ไม่ธรรมดาสำหรับอาจารย์ ผมก็บอกว่าจริงๆ แล้วมันเป็นเรื่องธรรมดา มนุษย์เราโลกเรามีมานานแล้ว เรื่องเหล่านั้นมันเกิดกับใครมาเท่าไรแล้ว มันเพิ่งมาเกิดกับคุณ คุณก็เห็นเป็นเรื่องแปลกประหลาด มันเป็นเรื่องใหม่สำหรับคุณแต่คนอื่นเขาประสบเขาเจอมามากไม่รู้ตั้งเท่าไร ไม่รู้กี่พันล้านคนแล้ว คังนั้นเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ถ้าเราคิดได้ว่า อ้อ! เป็นเรื่องธรรมดา เพียงแต่มันเพิ่งเกิดขึ้นกับเราเท่านั้นเอง

ถาม กำลังคิดถึงเรื่องวาทภัยที่ภาคใต้ ถ้าเรามองว่าเป็นเรื่องไม่ธรรมดาสำหรับเมืองไทย ถ้ามองไปไกล มันก็เป็นธรรมดา

ตอบ อย่างนี้เป็นธรรมดาทั่วโลก แล้วเราก็ช่วยกันไปเป็นธรรมดา แต่ไม่ใช่ไม่แก้ปัญหา หาทางป้องกันต้องใช้สติปัญญา ต้องใช้ Intellectual Development ต้องพัฒนาปัญญา มันเป็น Mental Development การพัฒนาจิต

ถาม ไม่ใช่เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาแล้วไม่แก้

ตอบ ไม่ใช่ ต้องแก้ไข

ถาม เท่าที่ฟังอาจารย์ ก็รู้ว่าอาจารย์เป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขุม เยือกเย็น อยากทราบว่าอาจารย์ดำเนินชีวิตอย่างไร ถึงมาอยู่จุดนี้ได้



ตอบ อบรมตนเองมาเรื่อยๆ เนื่องจากว่าอาชีพที่ทำมีหน้าที่จะต้องอบรมผู้อื่นอยู่ด้วย การที่อบรมผู้อื่นก็เหมือนอบรมตัวเองไปในตัว **ต้องมีจิตสำนึกว่าต้องทำตัวเราก่อนนะ เราต้องจัดการกับตัวเราก่อน แล้วจึงจะแผ่แผ่ให้กับคนอื่นได้** คือเราต้องมีก่อน เราถึงจะให้คนอื่นได้ เช่นการจะให้ความสุขกับผู้อื่นได้ เราจะต้องมีความสุขก่อน จิตใจเราต้องมีความสุขพอที่จะมีกระแสแห่งความสุขแผ่ไปสู่ผู้อื่นได้

ถาม ขอเรียนถามวิธีจัดการกับตัวเองในตอนนี้ ทำอย่างไรจึงจะสร้างสมขึ้นมาได้ ต้องไปนั่งทำสมาธิ หรือไม่ต้องคิด ต้องใช้ Intellectual แต่เพียงอย่างเดียว

ตอบ ใช้กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา พยายามที่จะเข้าใจผู้อื่น แทนที่จะพยายามดึงให้เขามาเข้าใจเรา ถ้าจะมีเพื่อนแทนที่จะคิดว่า เอ! ทำอย่างไรนะเขาจะเป็นเพื่อนที่ดีของเรา เรากลับคิดว่าทำอย่างไรนะเราจึงจะเป็นเพื่อนที่ดีของใครสักคนหนึ่ง เราเป็นฝ่ายให้สำหรับเขาจะเป็นเพื่อนที่ดีของเราหรือไม่ เป็นหน้าที่ของเขา เพราะอย่างแรกนี้มันอยู่ในอำนาจการควบคุมของเรา อย่างหลังเราไม่มีอำนาจควบคุม ทำไมนะ เขาไม่มาเป็นเพื่อนที่ดีของเรา เราไม่มีอำนาจไปควบคุม เราจะคิดและทำในสิ่งที่เรามีอำนาจควบคุมได้ถูกไหม? แล้วเราก็สบายใจ ความสบายใจ ความสงบ เยือกเย็น อยู่เป็นปกติในชีวิตประจำวัน พอนานปีไป มันก็เข้าสู่อุปนิสัยที่จะเป็นเช่นนั้น อย่างคนขี้โกรธ พอกระทบอะไรก็โกรธ เขาบอกว่าคนอย่างนี้โกรธง่ายหายเร็ว แต่นั่นแหละ มันบ่อยๆ เข้า มันถี่เข้า ความโกรธมันเป็นอุปนิสัย เลยกลายเป็นคนขี้โกรธ ถึงจะหายเร็วก็ไม่ใช่ของดี ที่คิดว่าคือไม่โกรธ



ถาม ขอให้อาจารย์สรุปใน ๒ ส่วนนี้ คือ *คุณภาพจิต* กับ *คุณภาพชีวิต*

ตอบ ชีวิตคนเรามีอยู่ ๒ ภาคใหญ่คือ ภาคร่างกายกับภาคจิต ประกอบกันรวมกันก็เป็นชีวิต ที่เป็นใหญ่กว่าก็คือ จิตเป็นใหญ่กว่ากาย มีความสำคัญกว่า มีระยะเดินทางยาวกว่า คนที่พัฒนาคุณภาพจิต ให้ดีแล้ว เป็นการแน่นอนหรือหวังได้ว่าเขาจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี นักปราชญ์ท่านบอกว่า เราคิดว่าเราอยู่ในโลกของวัตถุ แต่จริงๆ แล้ว เราอยู่ในโลกของจิต ถ้าเราจะเปลี่ยนแปลงอะไร เราต้องเปลี่ยนที่จิต ก่อน ถ้าจิตไม่เปลี่ยนสิ่งนั้นก็ไม่เปลี่ยน คือคนทั้งหมดของสังคมก็คือจิตของสังคม ถ้าจิตของคนในสังคมไม่เปลี่ยน เราก็เปลี่ยนสังคมไม่ได้ ถ้าเราจะเปลี่ยนสังคม เราต้องเปลี่ยนที่จิตของสังคมก่อน จิตของสังคมก็คือจิตของคน เราคิดว่าเราอยู่ในโลกของสังคม จริงๆ แล้ว เราอยู่ในโลกของจิต เพราะว่ามันเริ่มต้นมาจากจิต เช่นว่า ความคิดเป็นคุณสมบัติของจิต ความคิดก่อให้เกิดการกระทำ การกระทำก่อให้เกิดนิสัย นิสัยก่อให้เกิดอุปนิสัย อุปนิสัยเป็นสิ่งสร้างชะตาชีวิต

ถาม นิสัย กับ อุปนิสัย ต่างกันอย่างไร

ตอบ นิสัย คือสิ่งที่ทำจนเคยชิน แล้วนิสัยที่หยั่งรากลึกแล้วจะเป็น *อุปนิสัย* ทางฝรั่งเรียกว่าเริ่มต้นจาก thought → action → habit Character → destiny ...destiny คือชะตาชีวิต, thought ความคิด ก่อให้เกิด action การกระทำ... การกระทำบ่อยๆ Thirty times make a habit = ทำ ๓๐ ครั้งก่อให้เกิดนิสัย ทำอะไรซ้ำๆ action ก่อให้เกิด habit habit ก่อให้เกิด character คืออุปนิสัย อุปนิสัยก็นำไปสู่ destiny คือชะตาชีวิต **เราเริ่มต้นสร้างชะตาชีวิตส่วนตัวกันด้วยความคิด** สังคมก็เหมือนกัน ถ้าคนมีความคิดดี การกระทำก็ดี



นิสัยก็ดี อุปนิสัยก็ดี ชะตาชีวิตก็ดี แต่ถ้าเริ่มต้นที่ความคิดไม่ดี การกระทำก็ไม่ดี นิสัยก็ไม่ดี อุปนิสัยก็ไม่ดี ชะตาชีวิตก็ไม่ดี

ถาม ทำอย่างไร thought จึงจะดี ใครจะช่วยแก้ thought นั้นได้

ตอบ ตัวนี้สำคัญ มันมีอาหารของ thought อาหารจิต เช่น การได้ยินได้ฟังสิ่งที่ดี การคบมิตรดี อ่านหนังสือดี นี้เรียกรวมว่า *ปรโตโฆสะ* สภาพแวดล้อมอะไร ก็ไปหมก สมมติว่าเกิดไม่ดีขึ้นมา เราแปรให้ดีได้ ทำมะนาวเปรี้ยวให้หวานโดยเหยาะน้ำตาลลงไปบ้าง น้ำตาลนั่นคืออะไร คือความคิดของตนเอง เรียกว่า *โยนิโสมนสิการ*

ถาม ถ้าใครมานินทา มาอะไร ก็เอาโยนิโสมนสิการมาใส่

ตอบ เรื่องเล็ก โยนิโสมนสิการ คือความคิดเป็น เรามี ๒ ตัว แล้วคือ

ปรโตโฆสะ
โยนิโสมนสิการ

สองตัวนี้ก็พอสมควรแล้ว สิ่งที่คนอื่นคิดว่าไม่ดี เราแปรได้ ยกตัวอย่างที่ถามมาว่า เขานินทาว่าร้ายอะไร มันก็คำนิทา พอเราคิดว่า "ไม่เป็นไร" มันก็ไม่เป็นไรขึ้นมาทันที พอเราคิดว่า "เป็นไร" ขึ้นมา เราเดินทันที พอเราคิดนึกเดียวว่าไม่เป็นไร มันก็สักแต่ว่าเป็นคำนิทาว่าร้าย มันก็พ้นไปเท่านั้นเอง **ดี-ชั่วอยู่ที่เรากระทำ ไม่ใช่ชัอยู่ที่เขาว่า**

ถาม เรื่องของโยนิโสมนสิการ เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องของการปฏิบัติที่เราจะรับเอาที่ไม่ดีมา แต่เราจะมาแปรให้ดูเป็นธรรมดา มีวิธีการอย่างไรที่จะสร้างเจ้าตัวนี้ ส่วนประกอบของตัวนี้มีอะไรบ้าง



ตอบ คิดเป็น คือคิดให้มันเกิดประโยชน์กับจิตใจกับวิถีชีวิตของเรา ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว จะมีประโยชน์ใหม่ มันไม่เป็นประโยชน์ก็อย่าไปคิด ถ้าเป็นประโยชน์ก็คิด อย่างนี้ดีกว่า โดยสรุปก็คือว่าคิดไปให้เราเป็นทุกข์ บางทีผมอธิบายเรื่องนรก-สวรรค์ เรื่องชาติหน้าชาติก่อน เด็กเขาฟัง ถามเขาว่าเชื่อไหม เขาบอกว่าเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ผมบอกว่าส่วนที่เชื่อครึ่งไม่ต้องพูด ส่วนที่ไม่เชื่อครึ่งนั้นเพราะอะไร เขาบอกว่ามองไม่เห็น ผมไม่ได้บอกว่าสิ่งที่มองเห็นก็มีอยู่ แต่บอกว่าเชื่อกับไม่เชื่อ อันไหนจะมีประโยชน์กว่า ในด้านพฤติกรรม ในด้านทำความดีให้มันคง กับการที่จะละเว้นความชั่ว ระหว่างคนที่เชื่อกับไม่เชื่อ เขาบอกว่าเชื่อดีกว่า ผมเลยบอกว่า ถ้าเชื่อดีกว่าแล้วอีกครึ่งหนึ่งเอาไว้ทำไม เมื่อมันดีกว่าก็ควรเชื่อดีกว่า งั้นก็เชื่อให้หมดเลย เขาก็ยอมรับอยู่แล้วว่าเชื่อนั้นดีกว่า มันเป็นประโยชน์กับเรื่องจริยธรรม การที่จะทำความดีให้มันคงไม่ทอดลอย เป็นความหวัง สร้างความหวัง เด็กเขาก็ยอมรับไป กระตุ้นให้เขารู้จักคิด ❀





บทที่



แนวทางเพิ่มคุณภาพชีวิต*

ท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ ผมขอแสดงความขอบคุณ คุณวรารุช ไซคิก-เสถียร ซึ่งเป็นกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนบ้านที่ศรัทธาของ ผม ที่ให้โอกาสให้เกียรติมาคุยกับท่านทั้งหลาย คุณวรารุชบอกว่าเรื่องอะไรก็ได้ เพราะบอกว่าเรื่องอะไรก็ได้นี่แหละ ทำให้ผมลำบากใจไม่รู้จะพูดเรื่องอะไร ต้องเปลี่ยนถึง ๓ ครั้ง ที่แรกก็เตรียมไว้เรื่องหนึ่งก็หลายหน้ากระดาษ พอนึกไปนึกมาก็เปลี่ยนอีก แล้วก็เปลี่ยนอีกเรื่องหนึ่ง หลายหน้ากระดาษเหมือนกัน เมื่อคืนคุณวรารุชแวะไปคุยที่บ้านคุยไปคุยมาก็เห็นที่จะต้องเปลี่ยนอีกแล้ว คืบเข้ามาก็เปลี่ยนเรื่องใหม่ ผู้ที่ไปรับก็มารับตั้งแต่ ๐๗.๓๐ น. ผมบอกว่าต้องพูด ๐๘.๓๐ น. ถ้าไป ๐๗.๓๐ น. ก็ต้องไปนั่งคอยนาน พอ ๐๘.๐๐ น. กว๊าก ก็ออกกันมา มาถึงก็ได้เวลาเปิด

* บรรยายที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ ขอขอบคุณ คุณเพ็ญภา นรินทรกุล ณ อยุธยา ที่เอื้อเฟื้อถອคความเทป



ต้องขออภัยท่านทั้งหลายในความบกพร่องของคนที่เสียไม่ค่อยดี เวลาพูดไปต้องคอยกระแอมไปอยู่เรื่อย ท่านอาจจะรำคาญ ต้องคอยจับน้ำไปคอยช่วยเหลือในการพูดอยู่บ้าง ผมสอนหนังสือมาก สัปดาห์หนึ่งตก ๒๐ ชั่วโมง เป็นเวลา ๒๕-๒๖ ปี แล้ว นอกจากนั้นยังได้รับเชิญพิเศษไปบรรยายในที่ต่างๆ วันนี้เป็นวันสุดท้ายของปีนี้ที่ผมรับเชิญ ด้วยความคิดว่าน่าจะได้มาพบกับกาไฟฟ้าฝ่ายผลิตบ้าง เพราะว่ายังไม่เคยมา การไฟฟ้านครหลวงก็ไปแล้ว การประปาก็ไปแล้ว มหาวิทยาลัยต่างๆ ก็ไปแล้ว ที่นี้ยังไม่เคยมา

ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายมันตามหลังอยู่ทุกวัน อาจจะวันนี้หรือพรุ่งนี้ อาจจะไม่มีโอกาสต้อนรับปีใหม่ที่ก็ได้ไม่แน่นอน นี่คิดอยู่เสมอครับ แล้วก็กลัวพูดเพราะความตายเป็นเรื่องธรรมดา จะตายเมื่อไหร่ เวลาไหนเท่านั้นเอง ถึงอย่างไรก็ต้องตายอยู่ดี วันนี้เรามาพบกันแล้วก็จากกัน แล้วก็ไม่ว่าจะได้พบกันอีกหรือเปล่า ผมเป็นผู้พูด ท่านก็เป็นผู้ฟัง ที่นี้การฟังก็ต้องฟังเป็น ถ้าฟังไม่เป็น ก็ไม่ค่อยได้อะไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา" เป้าหมายถึงฟังเอาปัญญา ถ้าจะได้ความเพลิดเพลินบ้างก็ได้ผลพลอยได้ แต่เป้าหมายการฟังเพื่อได้ปัญญา การฟังให้ได้ปัญญาก็ต้องฟังด้วยดีตามที่พระพุทธเจ้าทรงเตือนเอาไว้ให้รู้จักฟัง

มีเรื่องเด็กที่รู้จักฟังแล้วได้พบบ้านของตัวเอง มีเรื่องเล่าที่ประเทศสวีเดนมีเด็กคนหนึ่ง ตอนที่ยังเล็กๆ อยู่ก็ถูกพวกเกวียนพเนจรหรือเกวียนที่ท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ ขโมยเด็กคนนี้ไป ตอนที่จากหมู่บ้านเด็กคนนี้ได้ยินเสียงระฆังดังขึ้น ในขณะที่แจะถูกพรากตัวไป ก็ไม่ทราบว่าจะถูกเกวียนเอาไปไว้ที่ไหน แกก็จำไม่ได้ จนโตเป็นหนุ่ม เขาก็คิดว่าอยู่อย่างนี้ก็ไม่ไหวแล้ว ก็เลยจะต้องเที่ยวไปๆ ไม่มีจุดหมาย



ปลายทาง ก็เลยนึกว่าหนักกลับบ้านดีกว่า แยกหาทางกลับบ้าน แต่แกไม่รู้ที่บ้านของแกอยู่ไหน จะทำอะไรดี ไปถึงหมู่บ้านไหน แยกฟังเสียงระฆัง แกจำเสียงระฆังที่บ้านของแกได้ ฟังไปเรื่อยๆ วันหนึ่งนั่งพักอยู่ใกล้ๆ หมู่บ้าน พอได้ยินเสียงระฆังดังขึ้นจึงจำได้ เป็นเสียงที่ได้ยินก่อนจะถูกพรากจากบ้าน แกได้เข้าหมู่บ้าน ก็ได้พบพ่อแม่พี่น้องก็ดีใจ เด็กคนนี้ก็กลับบ้านมาพบญาติพี่น้องได้เพราะแกฟังเป็นรู้จักฟังได้ประโยชน์

ในทางธรรมนั้น มีเสียงของสังขารมอยู่เรื่อย คอยตะโกนบอกเราอยู่ตลอดเวลาว่าเป็นอย่างนั้นๆ เราจะฟังเป็นหรือไม่เป็นเท่านั้นเอง เราเห็นใบไม้เหลือง ใบไม้เขียว เมื่อมันเหลืองมันก็หล่นจากต้น นั่นก็เป็นเสียงต้นไม้ เป็นเสียงของสังขารที่บอกให้เราทราบว่า สิ่งมีชีวิตเป็นอย่างไรและ เริ่มต้นด้วยใบอ่อน เป็นเด็กอ่อน แล้วค่อยๆ แก่ตัวขึ้น แล้วก็แก่เฒ่า ชรา แล้วก็ร่วงหล่นตายไป แต่เราก็ต้องนึกว่า ถ้าหากใบไม้แก่มันไม่หล่น ใบไม้ใหม่ก็ไม่เกิดขึ้น ในโลกนี้ไม่ต้องห่วงตำแหน่ง ไม่มีใครสำคัญเกินไปจนขาดไม่ได้ ถ้าเห็นว่าจำเป็นก็ต้องจากก็ต้องจาก เห็นว่าจำเป็นต้องออกก็ต้องออก เห็นว่าอะไรจำเป็นอย่างไรก็ต้องทำไปอย่างนั้น อย่าไปยึดมั่นถือมั่นนึกว่าเราเท่านั้นสำคัญ คนอื่นไม่สำคัญ ใครแทนไม่ได้ ไม่ใช่อย่างนั้น ในโลกนี้ไม่มีใครสำคัญจนขาดไม่ได้ ราชาธิราชสิ้นพระชนม์ยังไม่มีใครเห็นสำคัญเท่ากับการปวดฟันของเขาเอง การปวดฟันของเขามีความหมายมากกว่าราชาธิราชสิ้นพระชนม์เราจากไป ตายไปสักคน น้ำก็ยังคงไหลอยู่ไฟก็ยังสว่างอยู่ ทางก็ยังคงไปได้ ไม่เป็นไร หัดฟังกระแสของธรรมชาติไว้ ธรรมชาติจะบอกเราเสมอสิ่งแวลล้อมรอบตัวด้วย ผมเขียนหนังสือไว้เรื่องหนึ่งสั้นๆ ท่านผู้แนะนำก็ได้บอกแล้วว่าผมเขียนหนังสือไว้เยอะ ชื่อ "ธรรมชาติกับชีวิต" กระทรวงศึกษาธิการนำไปอ่านแล้วเห็นว่าดี เด็กน่าจะ



ได้เรียน เลยนำไปพิมพ์ให้เด็กเรียน แต่เปลี่ยนชื่อเสียใหม่ว่า "รำพึงวันฝนตก" โดยจับเอาเรื่องที่ว่าผมไปยื่นรำพึงในวันฝนตก เห็นนั่นเห็นนี่ แล้วนำมาเขียนเป็นคดี เอาธรรมชาติมาเขียนเป็นคดีชีวิต เช่น เห็นเจดีย์ เห็นโบสถ์ เห็นสุนัขลอยอยู่ในน้ำ เป็นต้น

ทำสมองให้ว่างสำหรับธรรมะบ้าง บางทีเราก็มีงานมาก ช่างมาก สมองมันอัคไปด้วยอะไรก็ไม่รู้ ไม่ว่างพอที่จะรับธรรมะ อย่างนี้เสียชาติเกิดนะ เกิดมาไม่ได้ฟังธรรมะ เกิดมาทั้งทีไม่ได้ฟังเสียงของพระอรหันต์ อย่างนี้เสียชาติเกิดนะ เกิดมาเปล่า ตายไปเปล่า ไม่ค่อยได้ประโยชน์อะไร ส่วนมากมัวไปฟังเสียงของมาร มารมันคอยกระซิบบอกอยู่เรื่อย ไม่ได้ฟังเสียงของพระ ไม่ได้ฟังเสียงของธรรม ถ้าหากสมองหรือใจเรามันอัคเต็มไปด้วยสิ่งอื่น ไม่ว่างไว้บ้างสำหรับรับธรรมะ ธรรมะก็เข้าไปไม่ได้ ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือคุณากร คุณากรคือบ่อเกิดของคุณงามความดี ถ้าไม่มีธรรมะก็ไม่มีบ่อเกิดของคุณงามความดี จะทำความดีได้อย่างไร ในเมื่อมันไม่มีบ่อเกิด ไม่มีแหล่งเกิด

อย่าทำเป็นน้ำชาล้นถ้วย น้ำชาที่ไม่ล้นถ้วยไม่เป็นไร คิมได้ อย่าทำเป็นน้ำชาล้นถ้วย มีศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยไปหาพระศาสตราจารย์คนนี้เชี่ยวชาญ มีวิชาความรู้เยอะ ไม่ค่อยฟังเสียงใคร ไปหาพระ พระก็รินน้ำชาให้คิม น้ำชามันเต็มถ้วยแล้ว ท่านก็ยังรินอยู่นั่นแหละ ท่านศาสตราจารย์ก็บอกว่ามันล้นถ้วยแล้ว พอแล้ว ท่านก็ยังรินต่อไปอีก ถ้วยน้ำชานี้ก็เหมือนคุณนั่นแหละ ท่านว่าอย่างนั้น สมองคุณมันอัคล้นไปด้วยความรู้อะไรก็ไม่รู้ ไม่มีช่องว่างสำหรับที่จะรับธรรมะเข้าไป ถ้าสมองของคุณยังเป็นอย่างนี้ อากาศก็คุยธรรมะกับคุณไม่ได้ คุณต้องทำสมองให้ว่างเสียบ้าง ทำใจให้ว่างเสียบ้าง เผื่อไว้ให้ธรรมะเข้าไปแทรกซึมได้บ้าง การฟังธรรมะนั้นมีประโยชน์มากมายจริงๆ



อย่างน้อยมันก็สบายใจ ฟังอะไรคู่อะไรมันไม่สบายใจเหมือนคุณธรรมะ ฟังธรรมะ

มีวิศวกรบางคนพูดมาผมปลื้มใจ เขาบอกว่าถ้าหากให้เงิน สักล้านแล้วไม่ให้ฟังธรรมะเขาไม่เอาหรอก แต่ว่าเขาก็มีเงินพอได้ใช้ ถ้า คนที่ขาดแคลน ไม่มีจริงๆ อาจจะไม่เอา หยุคฟังธรรมะไว้สักปีหยุค เอา เงินล้านก่อน แต่ที่นี้การแสดงออกหรือการพูดอย่างนั้นแสดงถึงความ ซาบซึ้งในธรรม พอใจในธรรมที่เรียกว่า "ธรรมฉันทะ" คำว่า ธรรม ฉันทะ นี้มีความหมายมาก มันไม่เหมือนกับค้นหา คืออยากเหมือนกัน แต่อยากคนละอย่าง มีคนไทยเป็นจำนวนมากที่ไม่ค่อยอยากจะทำอะไร เพราะนึกว่าถ้าอยากแล้วมันจะเป็นค้นหา ที่จริงไม่ใช่ อยากแบบ ค้นหาอย่างหนึ่ง อยากแบบฉันทะก็อย่างหนึ่ง อยากแบบค้นหานั้น คืออยากปรนเปรอตนเอง อยากได้ทำอะไรก็ตามใจตัวเองอยากได้รูป ได้เสียง ได้กลิ่น รส สัมผัส ที่มันช่วยวนกิเลสค้นหา แต่**ถ้าอยาก ทำความดี อยากฟังธรรม อยากพัฒนาคน อยากทำอะไรให้ดีขึ้น อยาก พวกนี้ไม่ใช่ค้นหา แต่เป็นธรรมฉันทะ** เพราะฉะนั้นอยากพวกนี้อยาก ไปเถอะ ไม่เป็นไร ยิ่งอยากยิ่งดี ยิ่งทำให้เจริญ ยิ่งทำให้ดีขึ้น คน บางพวกบอกว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คนไม่อยาก จึงทำให้บ้านเมือง ไม่เจริญ ความจริงท่านสอนเฉพาะไม่ให้อยากในทางเสื่อม อยากเล่น การพนัน อยากดื่มเหล้า อยากอะไรพวกนั้นเป็นไปในทางเสื่อม ท่านก็ ห้ามไม่ให้อยาก อย่างเช่นเล่นการพนันนี้ มีเจ้าอยู่คนหนึ่ง มีวังใหญ่โต มีข้าทาสบริวารเยอะแยะ มรดกก็มาก แต่คิดการพนันจนขายทรัพย์สิ้น สมบัติหมดเลย วังก็ขายหมดเลย ในที่สุดก็ไปเช่ากระท่อมอยู่ในแหล่ง สลัม แล้วก็ตายในทีนั้น อันนี้ผมขอเล่าแต่เรื่องไม่พุดถึงตัวเขา คน เป็นเจ้าในบ้านเมืองเรานี่เอง เป็นเจ้าในระดับผู้ใหญ่อแล้วไปคิดการพนัน



อย่าทำตัวให้ฉลาดเกินไปกว่าผู้อื่น ต้องฟังผู้อื่นได้ บางคราวเรามีความจำเป็นจะต้องสร้างเมตตากรุณาและการให้อภัยกับผู้อื่น และเราก็สามารถที่จะเอาชนะคนได้ด้วยการให้อภัยและเมตตากรุณานั้นเอง มีเรื่องเล่า ในวัดหนึ่งมีพระองค์หนึ่งชื่อโมย เป็นวัคมหายาน ใครวางอะไรไว้ล้มผลอดไม่ได้ ก็ขโมย พระด้วยกันทนไม่ไหวแล้ว ก็ไปร้องเรียนเจ้าอาวาส บอกว่าอยู่ไม่ได้แล้ว ถ้าพระองค์นี้อยู่เพราะว่าขี้ขโมยมาก เจ้าอาวาสก็เรียกพระองค์นั้นมา แล้วบอกว่า ขอให้ไล่พระองค์นั้นออกไป ถ้าเมื่อไม่ไล่พระองค์นั้นออกไป พวกเขาจะพากันไปหมด ท่านเจ้าอาวาสก็บอกว่า ที่พวกคุณพุดนี้ก็ถูก แต่พวกคุณนั้นแหละควรจะไป เพราะว่าพวกคุณ รู้ศี รู้ชั่ว รู้ผิด รู้ชอบ รู้ว่าอะไรดี-ชั่ว แล้ว ควรจะไปได้แล้ว พระองค์นี้ยังโง่งอยู่ ยังไม่รู้เลยว่าการขโมยนั้นเป็นความชั่วบาป เพราะฉะนั้นฉันเอาไว้ก่อน พวกคุณไปได้เพราะรู้ศีรู้ชั่วแล้ว พระองค์ขี้ขโมยนั้นร้องไห้โฮเลย ลงกราบท่านอาจารย์ บอกว่าต่อไปนี้ผมจะเลิกขโมย เมตตากรุณาของท่านอาจารย์ทำให้ศิษย์ประทับใจมาก คัดสินใจเลิกขโมยเด็ดขาด อันนี้บางคราวที่เราจะต้องใช้ธรรมะแบบนี้คือการให้อภัยและเมตตากรุณา ทำให้เขาเกิดความประทับใจและง่ายต่อการกลับตัวได้ ท่านที่เคยอ่านประวัติของมหาตมะ คานธี จะพบว่าท่านเล่าเอาไว้ว่า ท่านได้ปฏิบัติธรรมะในข้อให้อภัยอยู่เป็นประจำ ขนาดถูกตีหัวแตกโดยฮินดูกับมุสลิมทะเลาะกัน ตำรวจจะเอาเรื่อง ท่านหัวแตกเลือดออก ท่านบอกให้เอาเลือดในศีรษะของท่านสมานไม้ตรีระหว่างฮินดูกับมุสลิม ไม่ต้องไปเอาโทษ คราวหนึ่งท่านทำผิดแล้วไปขออภัยพ่อ พ่อก็น้ำตาซึม เอามือลูบศีรษะท่านพร้อมให้อภัย สิ่งเหล่านี้ประทับใจท่านมาตลอด ท่านก็ดำเนินชีวิตด้วยอหิงสมาตลอด ด้วยความประทับใจสิ่งเหล่านี้



เพราะฉะนั้น ความเห็นใจ การให้อภัย เมตตาการุณา ล้วนเป็น สิ่งที่มีความสำคัญมากในการที่จะแก้ปัญหาในระหว่างบุคคล ขอให้เรา เข้าใจเขาเห็นใจเขาคตามสมควร ผมจะยกตัวอย่างนักปราชญ์ทาง ปรัชญา เช่น โสเครตีส ท่านบอกว่า No one intentionally does wrong "ไม่มีใครตั้งใจทำความผิด" ที่เขาทำความผิดนั้นเพราะเขาไม่รู้ อันนี้เราอาจจะไม่เชื่อหรือสวนทางกับความรู้สึกของเรา แต่ท่านมี ความเห็นว่าคนที่รู้จริงนั้น จะไม่ทำความผิด หรือว่าถ้าเขารู้ถูกต้อง รู้แท้ ที่เขาทำความผิด เขารู้เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่รู้ แต่เขารู้ผิด โดยเฉพาะ ในขณะนั้น ในขณะที่เขาทำความผิดนั้น เขาไม่รู้ผิด เขามี concept ผิด มีความรู้สึกผิด หรือบางทีสิ่งยั่วชวนต่างๆ มาทำให้จิตใจเขาไปเท่านั้นเอง บางทีเขาเพียงแต่พลาด ไม่ได้ผิดจริงๆ บางทีในทางจิตวิทยาที่สอนเรา ว่า Who is right, who is wrong อย่าพูดว่าใครถูกใครผิด แต่ให้ พูดว่า What is right, What is wrong อะไรถูกอะไรผิด แล้วก็ ชี้แจง เป็นการว่าไม่หลงโทษรุนแรงเกินไป แต่บอกว่าที่เขาทำนั้นไม่ถูก ไม่ได้บอกว่าเขาเป็นคนผิด ทำนองนี้ มันอาจจะไม่ถูกต้องสมบูรณ์ ทีเดียว ที่พูดนี้ไม่ใช่ว่าจะปฏิบัติได้กับทุกคน ในบางกรณีก็ใช้ได้หรือ เอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

อีกเรื่องหนึ่งเราจะพูดว่า คนเรามีสิ่งที่กลัวอยู่ประการหนึ่งคือ กลัวเขาว่า เขาว่าอย่างนั้น เขาว่าอย่างนี้ เขาไหนก็ไม่รู้ เขาว่า ในทาง ปฏิบัติ ผมนึกว่าเรื่องเขาวาก็ปล่อยให้เป็นเรื่องเขาว่า อย่าเอามาเป็น เรื่องจริงจังมันคือคร้อนเปลาๆ ไม่รู้เขาไหน แล้วมันน่ากลัวเหลือเกิน เราว่าอย่างไรก็ไม่รู้ มีแต่เขาว่าอย่างเดียว กลัวเขาว่า ก็ปล่อยให้เป็น เรื่องเขาว่าไป มีเรื่องเล่าว่า มีนักบวชคนหนึ่งมีคนเลื่อมใสมาก ท่าน เป็นคนสอนศาสนาเซน มีโยมอุปัฏฐากคือผู้ที่มาบารุง วันหนึ่งลูกสาว ของโยมอุปัฏฐากเกิดมีท้องขึ้นมา หาพ่อไม่ได้ พ่อก็บีบคั้นลูกสาวต้อง



บอกให้ได้ว่าใครเป็นผัวของแก บอกไม่ได้จะตีให้ตาย ลูกสาวก็เลย
ซัดทอดไป หาพระว่าท่านฮาภูอินเป็นพ่อของเด็ก เพราะลูกสาวส่ง
ปิ่นโตเสมอ นึกว่าพ่อคงไม่ทำอะไรพระ พ่อจึงโกรธพระมาก ทั้งผัว
ทั้งเมียไปหาพระ คอว่าว่าอุคสำหรับอุปถัมภ์บำรุงเคารพนับถือแล้ว
ทำแบบนี้หรือ เลิกนับถือขาวก็กระฉ่อนไปทั้งหมู่บ้านว่า ท่านฮาภูอิน
ดีแต่สอนคนอื่น ตัวเองประพฤติเลวทราม เสี่ยงก็เข้าหูท่านอยู่บ่อยๆ
มีคนไปบอก คนก็คลายความเคารพเลื่อมใส ใครไปบอก ท่านก็ว่า
"เขาว่าอย่างนั้นหรือ?" แล้วท่านก็นิ่ง ไม่ว่าอะไร จนเด็กในครรภ์นั้น
คลอออกมา ศากกับยายของเด็กอุ้มเด็กมาให้ท่าน ว่านี่ผลงานของท่าน
เลี้ยงไว้ด้วย ท่านก็เลี้ยงไว้จนอายุครบขวบ จนไฟนรกเผาอกผู้หญิง
ที่ไปซัดทอดความผิดให้พระ ตั้งแต่วันนั้นมา มีความรู้สึกผิดอยู่ตลอดเวลา
วันหนึ่งทนไม่ไหวก็เลยสารภาพกับพ่อแม่ว่า ผัวจริงๆ คือลูกจ้าง
ขายปลาข้างบ้าน ไม่ใช่ท่านฮาภูอิน พ่อแม่ก็เสียใจ ไปหาพระกราบ
แล้วกราบอีก ขอโทษ ท่านก็บอกว่า "เขาว่าอย่างนั้นหรือ?" แล้วท่าน
ก็นิ่ง แล้วเขาก็เอาหลานเขาคืนไป ท่านก็ให้เอาไป แต่ถ้าจะอยู่ ท่านก็
จะเลี้ยงให้ อย่างนี้ **อะไรที่เป็นเรื่องเขาว่าก็ให้เป็นเรื่องเขาว่าไป เรา
ไม่ได้ว่าด้วย เราไม่ได้เป็นไปด้วยจะไปร้อนใจทำไม บาปใครทำ
กรรมใครสร้าง มันก็กลับไปหาคนนั่นเอง** ไม่ใช่ไร เราไม่ได้ทำก็แล้ว
ไป ทำใจให้มันคง พระพุทธเจ้าเองมีบาปมีเพียบพร้อมทุกอย่าง ก็ถูก
ใส่ความเรื่องท่านองนี่ก็มี

ท่านก็ทราบเรื่องนางจินจมาณวิกา ว่าลาภสักการะเกิดขึ้น
กับพระพุทธเจ้ามาก พวกเดียรถีย์นิครนถ์ก็เคียดริ้นริษยา ใส่ความ
พระพุทธเจ้า โดยให้ผู้หญิงคนหนึ่งชื่อจินจมาณวิกาเดินเข้าเดินออก
ในวัดเชตวัน ตอนเช้าก็เดินออกจากวัดเชตวัน ตอนเย็นจวนค่ำก็เดิน
เข้าไป แต่ไม่ได้ไปอยู่ที่ไหนหรอก เพราะวัดเชตวันมีประตูทะเลออก



ได้ทั้งสองข้าง คนที่ไปพึ่งเทศน์ของพระพุทธเจ้าก็เห็นอยู่เป็นประจำ พอประมาณ ๒-๓ เดือน ก็เอาผ้ามาพันท้องทำเป็นท้องนูนขึ้นมา พอ สัก ๗-๘ เดือน ก็เอาไม้หนาๆ มาคาคบุงทำเป็นท้องแก่ เข้าเดินออกมา เข็นก็เดินเข้าไป คนก็ถามว่าเธอเดินไปไหนนี้? มีท้องเดินไปเดินมา เธอก็ตอบว่า ไปอยู่กับพระสมณโคดม นางพูดอยู่อย่างนี้ ชาวาก็แพร่ไป เอ! พระพุทธเจ้าทำอย่างนี้ได้หรือ? พระอานนท์ทนไม่ไหว เค็ดคร่อน ไปทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เขาว่าอย่างนั้นหรือ?" "ไม่เป็นไร อานนท์ไม่ต้องเค็ดคร่อน" วันหนึ่งพระพุทธเจ้าแสดงธรรมอยู่ นาง จินจมาณวิกาท้องแก่เต็มที ไปชี้หน้าว่า "แสดงธรรมไพเราะจริงหนอ เหมือนกับโลมนางในห้องนอน แสดงธรรมไพเราะจริงๆ ลูกที่อยู่ใน ท้องนี้ไม่เคยเหลียวแลเลย" พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า "น้องหญิง เรื่อง นี้เรา ๒ คนเท่านั้นที่รู้จักกัน" ซึ่งเป็นคำพูดที่แทงใจนางจินจมาณวิกา เพราะตัวรู้อยู่ที่กำลังทำอะไร เค็นผางเลย เค็นไปเค็นมาไม้ที่คาคบุง เอาไว้หลอกลวงมา ความจริงก็แดงออก ถูกประชาทัณฑ์จนตายไป ที่ท่าน ว่าแผ่นดินสูบ

สรุปว่า เรื่องอะไรเป็นเรื่องที่เขาว่า ก็ปล่อยให้เป็นเรื่องที่เขาว่า ต่อไป ไม่เป็นไร ถ้าเรารักษาความดีความบริสุทธิ์ไว้ ธรรมก็รักษาผู้ ประพฤติธรรมเอง เชื่อมั่นในเรื่องนี้แล้ว ธรรมย่อมจะรักษาผู้ประพฤติ ธรรมเอง ไม่ต้องกลัว เหมือนร่มคันใหญ่ในฤดูฝน ขอให้มีความเชื่อมั่น ในเรื่องนี้ แล้วมอบตัวให้กับธรรมไปเลย แล้วแต่ธรรมจะกรุณา จะดี จะชั่ว ผิด ถูก จะมีผลร้ายอะไรในอนาคต เราไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง เรา มอบตัวให้กับธรรมแล้ว แล้วแต่ธรรมจะให้ผล ถ้าเราทำผิด ธรรมย่อม ให้ผลร้ายแก่เรา ถ้าเราทำดี ธรรมย่อมจะคุ้มครองเรา ไม่ต้องวิตก กังวลถึงอนาคต ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ข้างหน้าข้างมันเถอะ วันนี้ไม่ได้ หมายความว่าทำให้คนประมาท Planning ahead เป็นสิ่งจำเป็น



การวางแผนล่วงหน้าเป็นสิ่งจำเป็น แต่ไม่ต้อง worry การวางแผน
ล่วงหน้าเป็นสิ่งจำเป็น ธรรมชาติไม่ใช่สิ่งล้าสมัย ทันสมัยมากๆ จริงๆ ขอ
ให้เราได้เจาะลึกเข้าไปให้รู้ทั่วถึง ให้เข้าใจกันจริงๆ มันมีทุกด้านเลย
ของหลายเหลี่ยม มองในอย่างหนึ่งก็เป็นอย่างหนึ่ง ท่านที่สวดมนต์เย็น
เป็นประจำจะมีอยู่คำหนึ่ง

พุทธสสหาัง นียยาเทมิ สรรีรัญชิวคัญจิตัง
อัมมัสสหาัง นียยาเทมิ สรรีรัญชิวคัญจิตัง
สังฆัสสหาัง นียยาเทมิ สรรีรัญชิวคัญจิตัง

ข้าพเจ้าขอมอบชีวิตและร่างกายนี้ แด่พระพุทธ พระธรรม พระ
สงฆ์ มอบชีวิตและร่างกายนี้แล้วให้แก่พระธรรม แล้วแต่ธรรม มี
ธรรมเป็นใหญ่ มีธรรมเป็นอง มีธรรมเป็นประธาน มีธรรมเป็นหลัก
**คำว่าธรรมในที่นี้ไม่ใช่ธรรมในพระไตรปิฎกทั้งหมด ธรรมนี้คือการ
กระทำที่ถูกต้อง ธรรมะคือหน้าที่** Dhamma is duty พจนานุกรม
แปลอย่างนั้น Dhamma is duty, Duty is Dhamma ธรรมะคือ
หน้าที่ ทำหน้าที่ไปให้ถูกต้องดีที่สุด แล้วอะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมันเถอะ
ไม่เป็นไร ทำใจให้สบาย ความสบายใจเป็นพรที่ประเสริฐ เป็นทรัพย์
ที่ประเสริฐของชีวิตอยู่แล้ว จะมีพรใดทรัพย์ใดที่จะประเสริฐยิ่งกว่า
ความสบายใจ ทีนี้ถ้าหากเราจะให้สบายใจ ก็ต้องฝังอดีตเสียบ้าง
คัตอนาคตออกเสียบ้าง อยู่แต่ในปัจจุบัน ทำวันนี้ให้ดีที่สุด One
step enough for me "ก้าวเดียวพอแล้วสำหรับตัวเรา" อยู่ให้
สบายๆ กินให้ได้นอนให้หลับ มีหน้าที่อะไรก็ทำไป ไปกังวลอะไรนักหนา
ชีวิตนี้ไม่มีอะไรมาก อย่างดีก็แค่ตายเท่านั้น

การทำงานในหน้าที่ มันสัมพันธ์กันว่า เมื่อเรายังกินอยู่ เรา
ก็ต้องทำงาน แม้วันหยุดก็ต้องทำงานแบบวันหยุด งานกับหน้าที่ งาน



กับชีวิตเป็นของเกี่ยวเนื่องกันตลอด คิดอย่างนั้น มีหลวงคารูปหนึ่ง
 แก่แล้ว ท่านกวาดวัดทุกวัน กวาดตามประสานแก่ ท่านมีลูกศิษย์มาก
 ลูกศิษย์เห็นว่าหลวงคาอาจารย์แก่แล้ว ควรพักผ่อนบ้าง วันหนึ่งลูกศิษย์
 ไปขโมยไม้กวาด เสียม พลั่ว เครื่องมือการกวาดวัดของท่านเก็บหมด
 เพื่อต้องการไม่ให้หลวงคาอาจารย์ทำงาน จะได้หยุดพัก หลวงคาเที่ยวหา
 ไม่เจอ ไม่เจอก็ไม่ต้องทำ เมื่อไม่ทำ พอถึงเวลาฉันเข้าท่านไม่ยอมฉัน
 ลูกศิษย์มาอ่อนอ่อนก็ไม่ฉัน ถึงเวลาเพลก็ไม่ฉัน วันรุ่งขึ้นก็อ่อนเฉยๆ
 ไม่ฉัน ท่านไม่ได้ทำงานอะไรเลย ฉันได้อย่างไร การทำงานคู่กับการกิน
 เมื่อไม่ทำงานก็ไม่ควรกิน ในที่สุดลูกศิษย์ก็ยอมแพ้ ต้องเอาเครื่องมือ
 มาคืนท่านดังเดิม ท่านได้กวาดวัดดังเดิม ได้กวาดวัดท่านก็ฉัน นี่คื
 งานกับการกิน คนไทยชอบกินแต่ไม่ค่อยชอบทำงานเท่าไร กินได้มาก
 เท่าไรยิ่งดี ทำงานได้น้อยเท่าไรยิ่งดี บางคนปลดเกษียณแล้ว ทีแรก
 นึกว่าพอเกษียณแล้วจะนอนให้สบาย ทำงานมาอย่างแล้ว พอนอนได้ ๓
 วัน ก็เหงาแล้ว ไม่สบาย อยากทำงาน เราก็ทำของเราไปเรื่อยๆ แก่แล้ว
 ปลดเกษียณแล้ว ก็ต้องหาอะไรทำไป คิดหาอะไรทำเป็นงานอดิเรกไว้
 บ้าง อย่างน้อยการอ่านหนังสือก็คือการทำงาน ค้นคว้าหาความรู้ ก็
 เป็นการทำงานสบายๆ

เรื่องต่อไปก็คือ *รู้จักตัดตอน* การรู้จักเลือกส่วนที่ดี คนเรา
 มีทั้งดีและไม่ดี เราต้องรู้จักเลือกส่วนที่ดีของเขา ต้องรู้จักตัดตอน
 คำว่ารู้จักตัดตอนหมายถึงว่า ถ้าเราไปเห็นใครสักคนเคยไม่ดี เราก็มี
 concept conclusion สรุปไว้ตลอดว่าคนคนนี้ไม่ดี ไม่คบ บางที
 เราไปเห็นเขาไม่ดีเมื่อ ๑๐ ปีก่อน บางทีคนนั้นเวลานี้เขาดีมากแล้ว
 เขาปรับปรุงเขาแก้ไขความประพฤติที่เคยไม่ดี เขาอาจเลิกแล้ว เลิก
 ประพฤติมานานแล้วแต่เราไม่รู้ เมื่อมาพบกันใหม่ ก็มาคิดกันใหม่ว่าเขา
 อาจจะดีแล้วก็ได้ นี่เรียกว่ารู้จักตัดตอน ถ้าไม่รู้จักตัดตอน เราจะคบ



ใครไม่ค่อยได้ แม้แต่คนที่คิดเหมือนกัน เราต้องรู้จักตัดคอน ตอนนั้นเขาคิด ตอนนี้อยู่ว่าเขาเป็นอย่างไร ตอนนี้อยู่เขาคิดหรือเปล่านั้นไม่รู้ เขาอาจจะเปลี่ยนไปแล้วก็ได้ คนเราเปลี่ยนอยู่เสมอ เปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อม ตามความจำเป็นหลายอย่าง **ความไม่เที่ยงมันครอบงำสิ่งทั้งปวงอยู่ เป็นกฎที่เฉียบขาดครอบงำสิ่งทั้งปวงอยู่ เพราะฉะนั้น เราต้องรู้จักตัดคอน** ตอนไหนเขาคิดก็ว่าเขาคิด ตอนไหนเขาไม่คิดก็ว่าเขาไม่คิด **แม้คนที่คิดเป็นนักบุญ ย่อมจะเข้าสู่แคนบาปบ้างเป็นครั้งคราว คนที่เป็นคนบาปก็ย่อมจะทำความดีได้บ้าง ส่วนไหนคิดก็ว่าดี ส่วนไหนชั่วก็ว่าชั่ว อย่างนี้จึงจะถูก**

มีเรื่องชาмуโรมาเล่า มีชาмуไรคนหนึ่งทำทางสง่าผ่าเผยดีมาก เป็นชาмуไรหนุ่มเพิ่งสำเร็จการศึกษา เจ้านายให้ไปอยู่รับใช้ชาмуไรผู้ใหญ่ เนื่องจากว่าเป็นคนมีรูปร่างหน้าตาดี สุภาพอ่อนน้อม จึงได้ไปผูกสมัค รักใคร่คิดใจภรรยาของชาмуไร ได้เสียกัน จนผู้เป็นสามีทราบ ชาмуไรหนุ่มก็ฆ่าสามีเขาเสีย ทำความผิดครั้งที่หนึ่งยังไม่พอ ได้ทำความผิดครั้งที่สองอีก ฆ่าแล้วก็พาเมียเขาหนีไปอยู่ด้วยกัน ระยะเวลาหนึ่ง น้ำผึ้งหวานก็กลายเป็นขม เกิดความระหองระแหงจนเลิกกันไป ชาмуไรคนนี้จึงอยู่คนเดียว วันหนึ่งได้ไปที่ภูเขาแห่งหนึ่ง เห็นคนเดินทางข้ามภูเขาด้วยความลำบาก ต้องปีนภูเขาขึ้นไป จึงจะไปฝั่งโน้นได้ แกกคิดว่าเราน่าจะทำความดีล้างความชั่ว คิดว่าจะเจาะภูเขาทำทางให้คนเดินผ่านโดยไม่ต้องปีนขึ้นไป กลางวันก็ทำงานหาเลี้ยงชีพ กลางคืนเจาะภูเขาจนถึงเวลา ๕ ทุ่ม เทียงคืนจึงนอน เช้าขึ้นมาก็ไปหากิน กลางคืนก็มาเจาะภูเขา ทำอยู่อย่างนี้หลายปี

จนกระทั่งลูกชายของชาмуไรชราโคเป็นหนุ่ม ทราบเรื่องในอดีตเข้า ต้องการแก้แค้นแทนพ่อ ก็เที่ยวตามหาผู้ที่ฆ่าพ่อเป็นใคร อยู่ที่ไหน



ก็ไปเจอเข้าขณะที่กำลังเจาะภูเขา ได้เล่าให้ฟังว่ากำลังตามตัวฆ่าอยู่ ซามูไรที่เคยทำความผิดก็บอกว่าไม่เป็นไร ฆ่าก็ได้ แต่ว่าขอให้เจาะภูเขาให้เสร็จก่อน ยังเหลืออีกไม่เท่าไรก็เสร็จแล้ว เจ้านี่ก็นั่งคอยให้เขาเจาะภูเขาให้เสร็จ จะได้ฆ่าแก้แค้น แต่ความแค้นมันกรุ่นอยู่ ไม่ทันใจ ก็เลยช่วยเขาเจาะภูเขาด้วย จะได้เสร็จเร็วๆ จะได้ฆ่าได้เร็วขึ้น กะประมาณว่า ๒ ปี จะเจาะภูเขาเสร็จ พอช่วยเจาะด้วยก็เหลือปีเดียว เมื่อเจาะเสร็จเรียบร้อย ซามูไรก็แก่แล้ว บอกว่าเอาล่ะพอหนุ่ม งานเจาะภูเขาของเราเสร็จเรียบร้อย เหลือแต่งงานแก้แค้นของพ่อหนุ่ม ให้เริ่มทำงานแก้แค้นได้ ว่าแล้วก็นั่งซัดสมาธิ ก้มหัวลงให้ลำคอบนพอกที่ จะฟันได้สะดวก ซามูไรหนุ่มก็ชักดาบออกมา ยืนชะงักอยู่ครู่หนึ่งก็หึงคาบ คุกเข่าลงบอกว่า ผมจะฆ่าอาจารย์ของผมได้อย่างไร ซามูไรแก่ถามว่า ทำไมจึงไม่ฆ่า ตอบว่า ตลอดเวลาที่มาอยู่ที่นี้ ๒ ปี ได้เรียนรู้อะไร จากท่านอาจารย์เยอะ ความแค้นมันหายไปหมด เหลือแต่เห็นความดี ของบุคคลผู้นี้ ก็เลยนับถือเป็นอาจารย์ นี่คือการรู้จักตัดคอน ว่า ตอนนั้นเขาทำอย่างนี้ แต่ตอนนี้เขาไม่ได้ทำแล้ว เขาทำความดีแล้ว รู้สึกผิดแล้ว รู้จักตัดคอนทำให้เราสบายใจได้มากเลย เรื่องทำนองนี้ก็มี ในพระพุทธรูปศาสนาในซาดอก เช่น ที่ฆาตุกุมาร ขอให้ท่านได้ไปอ่านเอง

นี่เป็นของฝากเล็กๆ น้อยๆ จากผม เนื่องในโอกาสสิ้นปีเก่า ขึ้นปีใหม่ ว่ากันจริงๆ แล้ว ปีเก่าปีใหม่มันไม่มี เราสมมติกันเอง มัน ก็เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น วันก็มีอยู่ ๗ วัน เดือนก็มี ๑๒ เดือน เหมือนเดิม แต่เราสมมติกันวันนี้ ๒๑, ๒๒ นำมาสัมพันธ์กันและสมมติ กัน จริงๆแล้ว ไม่มี มันเป็นความจริงโดยสมมติ เราอยู่ในโลกของ สมมติ ก็ต้องยอมรับสมมติบ้าง



ช่วงตอบคำถาม

ถาม ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธได้ เวลากำลังโกรธจัดๆ

ตอบ เวลากำลังโกรธจัดๆ ต้องปล่อยให้โกรธไปก่อน เพราะว่ามันป้องกันไม่ได้แล้ว สักครู่ค่อยหยุด อย่าโกรธให้นานนัก วิธีที่จะทำให้ดี คือการป้องกันอย่าให้โกรธ ความโกรธเป็นอันตรายมาก **บางที่เราทำงานทั้งวันไม่เหนื่อยเท่ากับโกรธ ๑๐ นาที** โดยเฉพาะคนอายุมาก ๔๐-๕๐ ปีไปแล้ว เวลาโกรธสัก ๑๐ นาที นี่เหนื่อยมาก หัวใจจะวายให้ได้ ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ เวลาโกรธจัดๆ หายใจแรงหน่อย ต้องคิดให้ได้ว่าอย่าทำร้ายตัวเอง เรากำลังทำร้ายตัวเองแล้ว พอโกรธก็ให้รู้สึกที่เรา กำลังทำร้ายตัวเองแล้ว ทำไมเราจึงต้องทำร้ายตัวเอง คนที่เราโกรธ บางที่เขาไม่รู้สึกอะไรเลย แต่บางที่เราแะ ผมบอกญาติพี่น้องผมว่า อย่าเอาทองไปครูดกับอัญมณีเลย คือเราไปโกรธคนที่ไม่ได้ความ เรามีคุณค่า มีความดีมากมายเหมือนกับทอง แล้วไปโกรธคนที่เหมือนกับหิน เหมือนเอาทองไปครูดกับหิน ทองมันก็พัง อย่าทำร้ายตัวเอง พอนึกได้แบบนี้บางทีมันหาย อย่าไปแกล่เลย

ถาม อยากทราบว่า *ฉาน* และ *เซน* ต่างกันหรือเหมือนกัน

ตอบ อย่างเดียวกัน เรียก *นิกายฉาน* บ้าง *นิกายเซน* บ้าง เซน เป็นภาษาญี่ปุ่นก็คือฉานนั่นเอง เหมือนกัน

ถาม เหตุใดจึงบอกว่าให้ทำงานแต่เฉพาะวันนั้นๆ ทำไมไม่มีการวางแผนวันต่อไป



ตอบ ผมเรียนแล้วว่า Planning ahead การวางแผนล่วงหน้า เป็นสิ่งจำเป็น แต่ว่าอย่า worry วางแผนล่วงหน้าแล้วก็ทำไป งานที่เราทำได้คืองานที่อยู่ในมือของเราในปัจจุบัน ฟุ้งนี้เรายังทำไม่ได้ สิ่งที่เป็นอนาคตเรายังทำไม่ได้เลย เราทำได้เฉพาะสิ่งที่ในปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน แล้วทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตก็เป็นของตัวเอง วันนี้ดี ฟุ้งนี้ก็ดีเอง ถูกไหมครับ? เพราะวันนี้ก็เป็นอดีตของฟุ้งนี้ อดีตก็เสริมปัจจุบัน วันนี้ดี ก็แสดงว่าอดีตของฟุ้งนี้ก็ดี ทำวันนี้ให้ดีที่สุดก็พอแล้ว ฟุ้งนี้ก็ช่างมัน แต่การวางแผนเป็นสิ่งจำเป็น

ถาม การคิดเช่นนั้นเป็นการหัดคิดของคนมีอายุ คนหนุ่มหากไม่คิดถึงวันข้างหน้า จะมีชีวิตเพื่ออะไร

ตอบ ถึงเป็นคนหนุ่มก็ต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุด พอฟุ้งนี้มาถึงเราก็บอก ว่า ฟุ้งนี้เป็นวันนี้ ถูกไหมครับ ก็ทำให้ดีที่สุด มันมาถึงทีละวันๆ ไม่ได้มาทีละ ๒ วัน อีกอันหนึ่งก็คล้ายกัน คือท่านให้ปฏิบัติต่อคนที่อยู่หน้าท่านให้ดีที่สุด แล้วท่านจะปฏิบัติดีต่อทุกคน ท่านจงปฏิบัติให้ดีที่สุดต่อคนที่อยู่ต่อหน้าท่าน คนอื่นไม่ต้องพูดถึง ท่านจะเป็นคนมีเสน่ห์ ใครเข้าใกล้ก็รัก

ถาม ลัทธิเซน ลัทธิเต๋า มีมาจากพุทธศาสนา ใช่หรือไม่อย่างไร

ตอบ เซนนี่ใช่ เซนนิกายพระพุทธศาสนานิกายมหายาน ลัทธิเต๋านี่ไม่ใช่ เป็นของเล่าจื๊อ นักปราชญ์จีนสมัยใกล้ๆ กับพระพุทธเจ้า

ถาม ในโลกปัจจุบัน คำว่า "ค่าของคนอยู่ที่ผลงาน" หรือ "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" ยังมีอยู่หรือไม่ ผมเห็นมีแต่ "ค่าของคน อยู่ที่คนของใคร" อยากจะฟังความเห็นของท่านอาจารย์



ตอบ ผมยังคงยืนยันอยู่ว่า "ทำได้คือ ทำชั่วได้ชั่ว" ยังมีอยู่แน่ๆ แม้จะเป็นคนของใคร ถ้าเราไม่คิด เป็นคนไม่ดีเขาก็ไม่เอา แม้จะเป็นคนของเขา สมมติว่าเป็นคนของคุณรารูธ ถ้าไม่ดี คุณรารูธก็ไม่เอาไว้ เพราะไปทำให้เขาเสีย ผู้ใหญ่เขารักเราชื่อเสียงรักเราเกียรติ เพราะฉะนั้น แม้ว่าเราจะไม่ใช่คนของเขา แต่เราเป็นคนดี สมมติว่านายคนนั้นนอกดี เราอาจจะไม่เจริญรุ่งเรืองเท่าที่ควร จะเป็นไปเพียงชั่วคราวเท่านั้น ในที่สุดก็จะต้องดี

ถาม จะประยุกต์ตนเองอย่างไรกับผู้ที่เกี่ยวข้องเรา ขณะนี้ไม่โกรธ และแผ่เมตตาให้อยู่เสมอ

ตอบ ดีแล้วที่ไม่ถือโกรธและแผ่เมตตาให้ คนที่เป็นคู่รักต่อกัน ใครไม่โกรธคนนั้นชนะ เราถือไฟเหนืออยู่แล้วถ้าไม่โกรธ ถ้าคนไหนโกรธคนนั้นแพ้ แผ่อยู่เสมอ คนที่เป็นคู่รักมีเวรต่อกัน คนไหนมีเมตตา มีความกรุณา มีความหวังดี มีจิตใจปรารถนาดีต่อเขาอยู่ตลอดเวลา คนนั้นชนะ ชนะทั้งความรู้สึกรักของตัวเอง และในชั้นปลายก็ชนะด้วย ไม่มีทางที่จะแพ้ได้ ผมเองก็ได้ประสบมาเยอะแล้วในชีวิตส่วนตัว เพราะฉะนั้นที่ท่านทำอยู่ขณะนี้ดีแล้ว

ถาม มีวิธีใดที่จะแก้ไขคนใกล้ชิดที่หงุดหงิดง่าย

ตอบ มีหลายวิธี เราต้องเย็นใจให้เขาดู เขาหงุดหงิดมาเราก็เย็นใจไป บางทีเจ้าของบ้านบางคนต้องละอายคนรับใช้ เพราะคนรับใช้นี้แกหงุดหงิดไม่ได้ โกรธตอบไม่ได้ แกแสดงอาการเป็นพินเป็นไฟไม่ได้ หายโกรธแล้วเราต้องละอายคนรับใช้ เพราะเรายังโกรธอยู่ คนใช้ยิ้มได้เย็นใจได้ นอกจากเราจะเย็นใจไม่ค่อยได้ เราก็หงุดหงิดตาม หงุดหงิดแข่งกันไปเลย เราอย่าไปชี้ปมเด่นของเขา อย่าไปย้ำปมค้อยของเขา



ถาม การบังคับบัญชาการงาน ต้องมีการว่ากล่าว ตักเตือน ลงโทษ จะพิจารณาวางจิตอย่างไร ทั้งผู้ว่ากล่าวและผู้ถูกกล่าว

ตอบ ผู้ว่ากล่าวต้องนึกว่าเขาทำไปตามหน้าที่ ผู้ถูกว่ากล่าวก็ ขอให้คิดว่าท่านทำไปตามหน้าที่ของท่าน เรามีหน้าที่รับฟัง แค่นี้ก็อยู่ กันได้ ไม่เป็นไร

ถาม ทำความดีเพื่อชนะจิตใจคนไม่คตินั้น ทำได้อย่างไร

ตอบ ให้ทำดีไปตามปกติของเราแล้วก็ชนะเอง ไม่ต้องหวัง อะไรมาก ทำไปตามธรรมชาติ ธรรมชาติของเราเป็นอย่างนี้ จะชนะ คนที่ไม่ดีเอง เขามองเห็นเอง

ผมขออัยว่า อะไรๆ ส่วนมากเราก็พอรู้ๆ กันอยู่ ปัญหาสำคัญ อยู่ที่ภาคปฏิบัติ ขอให้มีความตั้งใจที่จะทำ ทำให้ได้ พยายามทำให้ได้ เราชนะตัวเอง ทำให้ได้ เท่านั้นไม่มีอะไรมาก ส่วนมากเราก็รู้ๆ กันอยู่ การฟังก็ยังมีประโยชน์ เพราะทำให้เราได้สติ อย่างน้อยก็เป็นเครื่อง เตือนจิตสะกิดใจ ผมก็ชอบฟังธรรม ฟังทุกวันทางวิทยุ มันสะกิดใจเรา มันเตือนเรา ประโยชน์จริงๆ อยู่ que การปฏิบัติได้ ทำให้ได้ **ความหวังเป็น เรื่องของจิตใจ ผลสำเร็จเป็นเรื่องของการปฏิบัติ ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะ หวังอะไรก็ได้ แต่ทุกคนไม่มีสิทธิ์จะทำสำเร็จได้ตามที่หวัง เพราะว่า ปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน ขอขอบคุณ ❀**





บทที่



ทำอย่างไรจึงจะทุกข์น้อย แก่ช้ำ และอายุยืน

ความมีทุกข์น้อย แก่ช้ำ และอายุยืน เป็นที่ต้องการของคนทุกคน แต่ความปรารถนาของคนเราจะสำเร็จก็ต่อเมื่อประกอบเหตุให้สมควรกัน ไม่ใช่เพียงแต่นั่งนิ่งนิ่งผินเอา แล้วจะสำเร็จ เหตุที่จะทำให้มีทุกข์น้อย แก่ช้ำและอายุยืนนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้อย่างน้อย ๒ ประการ คือ

๑. มีสติทุกเมื่อ
๒. รู้จักประมาณในอาหารที่ได้แล้ว



๑. มีสติทุกเมื่อ

ฟังแต่เพียงเท่านี้เป็นหลักเล็กน้อยเหลือเกิน แต่ความจริงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องสำคัญยิ่งใหญ่มากทีเดียว

สติเป็นธรรมมีอุปการะมากในการทำ พุค คิด มีคนเป็นอันมากที่ไม่หมั่นเจริญสติ ทำ พุค คิด อย่างไม่มีสติ คือขาดความระมัดระวัง จึงเป็นเหตุให้ทำผิด พุคผิด คิดผิด จะเริ่มต้นจากความคิดผิดก่อน แล้วจึงพุดผิดหรือทำผิด เมื่อผิดพลาดแล้วก็ได้รับความทุกข์ จากการติเตียนของผู้อื่นบ้าง จากความสำนึกผิดของตนเองบ้าง เมื่อจิตมีทุกข์ อากาโรแห่งผู้มีทุกข์ก็ปรากฏออกมาทางสรีระ เช่น สีหน้าเศร้าหมอง ดวงตาไม่แจ่มใส คำหยาบคาย ลงโทษตัวเอง กำล้างกาย กำล้างใจ ถดถอยลง ทำให้แก่เร็วและอายุสั้น

ส่วนผู้ที่มีสติ ระมัดระวังในการคิด การทำและการพุด ย่อมทำให้คิดถูก พุดถูก ทำถูก ความรู้สึกคนว่า "ถูกต้องแล้ว" นั้นเป็นกำลังใจ ทำให้มั่นใจ สีหน้าและแววตาสดใสร่าเริง เชื่อมั่นในตนเอง มีความสุข แก่ช้าและอายุยืน

ไม่เพียงเท่านั้น **สติ** ท่านยังหมายถึง**ความไม่ประมาท** อันความไม่ประมาทนั้นเป็นธรรมสำคัญยิ่งใหญ่มากประการหนึ่งในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงกับคริสต์ว่า พระธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลายรวมลงในความไม่ประมาท มีความไม่ประมาทเป็นมูล และมีความไม่ประมาทเป็นเลิศ (*อปฺปมาทมูลกา อฺปฺปมาทสโมสรรณา อฺปฺปมาโท เตสํ อคฺค-มกฺขายติ*) เหมือนรอยเท้าสัตว์บกทั้งหลายรวมลงในรอยเท้าช้าง เพราะรอยเท้าช้างใหญ่ที่สุด



เมื่อจวนจะปรินิพพาน พระศาสดาก็ครัศเป็นพระปัจฉิมโอวาท ให้ภิกษุทั้งหลาย (รวมทั้งคฤหัสถ์ด้วย) เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท แสดงว่า ทรงเห็นความสำคัญยิ่งใหญ่ของความไม่ประมาทเป็นอย่างมาก

ทรงสอนพุทธบริษัทให้มีสติ ไม่ประมาทในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ในการละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต ในการละความเห็นผิด ทำความเห็นให้ถูก

รวมความว่า ไม่ประมาทในการละทุจริต ประพฤติอยู่ในสุจริต คนที่ประพฤติกุศลอยู่เสมอนั้นย่อมนำอันตรายจากภายนอกมาสู่ตนเอง จากพวกทุจริตด้วยกันบ้าง จากเจ้าหน้าที่บ้านเมืองผู้รักษาความเป็นธรรมในสังคมบ้าง และเชื่อว่าก่อกำตรูภายใน ข้าศึกภายในจิตใจตนเอง ตนของคณนั้นแหละเป็นศัตรูของตนเอง ย่อมเดือดร้อน เพราะกรรมของตนเอง *สानी กมมานิ นยุนติ ทุกคตี* กรรมของตนเอง นำไปสู่ความตกต่ำลำบาก ทำให้มีทุกข์ แก่เร็วและอายุสั้น เพราะถูกฆ่าถูกเบียดเบียนตอบบ้าง เพราะความสำนึกในบาปแผดเผาเอาบ้าง ทั้งนี้ก็เพราะตนประมาทขาดสติยับยั้ง ประพฤติอยู่ในทุจริต ขึ้นชื่อว่ากรรมชั่วจะให้ผลเป็นสุขนั้นไม่มี ผู้ทำบาป ประกอบคนไว้ด้วยบาป แม้จะพูดว่ารักคน ก็หาชื่อว่ารักคนไม่ เพราะกระทำความชั่วจะนำภัยพิบัติมาสู่คนเหมือนศัตรูทำให้แก่กัน ก็คณนั้นแหละตั้งตนเป็นศัตรูกับตนเองก่อนแล้ว จึงเปิดโอกาสให้ศัตรูภายนอกและความทุกข์ต่างๆ หลั่งไหลเข้ามา

ส่วนผู้มีสติยับยั้ง ไม่ประมาท รู้จักคิด ตั้งตนอยู่ในสุจริต เสมอเสมอ แม้จะต้องทุกข์ยากลำบากบ้างในเบื้องต้นเพื่อรักษาคนไว้ในสุจริต เพื่อรักษาความดีก็ต้องอดทนเหมือนชาวนาชาวสวน ปลูกพืชผัก



ของคน เมื่อพืชผักหรือพันธุ์ไม้ให้ผลย่อมได้รับผลอันชื่นใจ ต้นไม้บางพันธุ์ให้ผลยั่งยืนเป็นเวลา ๔๐-๕๐ปี โดยที่เราปลูกทีเดียว ระหว่างที่ยังไม่ให้ผลก็ให้ร่มเงา ให้ความชุ่มชื้นแก่ร่างกายและสายตา คนทำกรรมดี รู้สึกตนว่าได้ทำความดี ทำสิ่งที่ถูกต้อง ย่อมชุ่มชื่นใจอยู่เสมอ แม้ผลดีที่ตนหวังจะยังไม่ปรากฏก็ยังมีหวังอย่างมั่นใจ ส่วนคนทำชั่ว ตั้งตนอยู่ในทุจริต แม้ผลแห่งทุจริตยังไม่ปรากฏก็อคหวั่นใจมิได้เพราะเหตุนี้ พระบรมศาสดาจึงตรัสว่า

*"อกต์ ทุกกฏ์ เสยโย ปจฺฉา ตปฺปติ ทุกกฏ์
กตณฺจ สุกตฺ เสยโย ยํ กตฺวา นานุตปฺปติ"*

แปลว่า "อย่าทำความชั่วดีกว่า เพราะความชั่วตามแผดเผาภายหลังได้ ทำความดีดีกว่า เพราะทำแล้วไม่เดือดร้อนภายหลัง"

เพียงแต่คิดจะทำความดีก็ทำให้ใจเป็นสุขแล้ว และเป็นผลดีต่อสุขภาพกายสุขภาพจิตอย่างน่าพิศวง แม้เพียงเราเห็นคนอื่นทำดีและทำใจให้อนุโมทนาอย่างรู้สึกประทับใจในความดีของเขา อยากจะเอาอย่างบ้าง ก็ทำให้ภูมิต้านทานโรคในตัวเราสูงขึ้นกว่าปกติแล้ว ถ้าเราได้ลงมือทำความดีเอง รู้สึกชุ่มชื่นใจในกุศลที่ได้ทำ จะเป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจเพียงใด การหมั่นทำความดีจึงเป็นวิธีหนึ่งในการชนะทุกข์และสร้างสุข ทำให้แก่ช้ำและอายุยืน

"ผู้ปรารถนาอายุ ความไม่มีโรค ผิพรรณดี สวรรค์ การเกิดในตระกูลสูง และสิ่งอันน่าพอใจอื่นๆ อีกอันโอฬาร พึงบำเพ็ญความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญความไม่ประมาทในการทำกรรมดี (บุญญกิริยา) บัณฑิตผู้ไม่ประมาทย่อมยึดประโยชน์ทั้ง ๒ ไว้ได้ คือประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ภายหน้า"^๑

^๑ พระพุทธพจน์ พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ ข้อ ๓๘๐



"เพราะฉะนั้นแล มหาบพิตร พระองค์พึงสำเหนียกว่า จักเป็นผู้มีกัลยาณมิตร กัลยาณสหาย กัลยาณชนเป็นที่คบหา และจะต้องทรงดำเนินพระจริยาอาศัยธรรมข้อหนึ่งอยู่คือ *ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย* เมื่อทรงไม่ประมาทอยู่เช่นนี้ ชนทั้งหลายทุกหมู่เหล่า ผู้อาศัยพระองค์อยู่ก็จะไม่ประมาท เป็นอันพระองค์ได้คุ้มครองรักษาพระองค์เอง ได้คุ้มครองรักษาฝ่ายในและบริวารทั้งปวง แม้เรือนครัว ช่างต่าง ก็เป็นอันได้คุ้มครองรักษาด้วย"^๖

พระผู้มีพระภาค ทรงชักชวนพุทธบริษัทให้สร้างความไม่ประมาท คือการรักษาคิดด้วยสติด้วยตนเอง มีสติไม่ประมาท ในฐานะทั้ง ๔ คือ

๑. ระวางจิตมิให้กำหนดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด
๒. ระวางจิตมิให้ขัดเคืองในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง
๓. ระวางจิตมิให้หลงในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความหลง
๔. ระวางจิตมิให้มัวเมาในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา

เมื่อมีสิ่งช่วยวนให้กำหนด ขัดเคือง ลุ่มหลง และมัวเมา มนุษย์เราส่วนมากก็อดไม่ได้ที่จะกำหนดเป็นต้น ไปตามสิ่งช่วยวนนั้นแล้ว ตกเป็นทาสของมัน เมื่อตกเป็นทาสของสิ่งใด ก็ต้องอยู่ใต้อำนาจของสิ่งนั้น ไม่เป็นอิสระแก่ตัว จำต้องทนทุกข์ทรมานกับสิ่งนั้นๆ สลัดออกไม่ได้

บางคนเป็นทาสของความรัก เมื่อไม่ได้ตามปรารถนาก็เบียดเบียนตนเองบ้าง เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เมื่อได้สมรักก็ต้องทุกข์ด้วยการห่วง หวง กังวล น้อยใจไปต่างๆ เกี่ยวกับบุคคล และสิ่งอันเป็นที่รักกัน ไม่สงบสุขลงได้

^๖ ครัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล ณ วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ ข้อ ๑๘๘



บางคนเป็นทาสของความโกรธ เกลียด พยาบาท ริษยา ทำให้จิตร้อร่น กระวนกระวาย เหมือนเอาไฟไปสูมไว้ในอก โกรธ เกลียด พยาบาท ริษยาเขา แต่ใจเรามันถูกเผาเอง ถ้าคนที่เราโกรธ เกลียด ไม่รับรู้ หรือรู้แต่ไม่รับเอาความโกรธเกลียดของเราไปใส่ใจเขา เราก็เดือดร้อนอยู่คนเดียว ทำร้ายตัวเองแท้ๆ ถ้าสนองกิเลสตัวโกรธของตน ให้ไปทำร้ายผู้อื่น เช่นฆ่าเขาตาย ตัวเองต้องไปติดคุก ต้องทนทุกข์อันยาวนานเพียงใด

บางคนหลงใหลในอบายมุข เป็นทาสของอบายมุข เช่น การพนัน เป็นต้น ถอนตนออกมาไม่ได้ ผลาญเวลา ผลาญทรัพย์สิน ผลาญสุขภาพอนามัยของตน ทำลายความไว้วางใจของผู้อื่น สร้างความผิดหวังแก่ลูกเมีย พ่อแม่ญาติพี่น้อง เป็นที่คู่มืมนองของเพื่อนฝูง บริวาร เพราะตนสร้างสิ่งนั้นขึ้นเอง

เมื่อได้หลงใหลในสิ่งใดแล้วก็มักมัวเมาในสิ่งนั้น เหมือนติดสุรา หลงใหลในรสชาติของมัน มัวเมาในการที่มันทำให้เพลินสนุกสนาน ไม่คำนึงถึงพิษของมันที่ซ่อนอยู่ อันตรายของมันซึ่งคักอยู่ข้างหน้า สิ่งเสพติดทั้งหลายมักมีอำนาจช่วยยวนอยู่ในตัว คนจึงติดมัน เหมือนกับคักที่ผู้คักเอาเหยื่อล่อไว้ เหมือนเบ็ดที่พรานเบ็ดเกี่ยวเหยื่อเอาไว้ ลองนึกดูเถิด การได้กินเหยื่อเล็กน้อย กับการต้องติดกับหรือติดเบ็ดนั้น มันคุ้มกันหรือ

การที่ต้องประสบทุกข์ทรมานเช่นนั้น ก็เพราะไม่มีสติเป็นเครื่องรักษาตน ปล่อยใจให้ตกเป็นทาสของความรักความชัง ความหลงใหล มัวเมา ไม่ตระหนักรู้ถึงโทษของมัน



พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนว่า เมื่อจะรักษาคนก็ให้มีสติเป็นเครื่องรักษา เมื่อจะรักษาผู้อื่นก็ให้มีสติเป็นเครื่องรักษาเช่นกัน แต่ในการรักษาผู้อื่นนั้น ให้มี ขันติ อวิหิงสา (ความไม่คิดเบียดเบียน) และ เมตตากาฤณา ช่วยด้วย

ตามทีกล่าวมาโดยย่อนี้ จะเห็นว่า สติ หรือความไม่ประมาท แม้เพียงข้อเดียวก็ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ถ้าปฏิบัติตามได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้ว จะทำให้เป็นคนมีทุกข์น้อย แก่ช้าและอายุยืนได้จริง ถ้าไม่มีกรรมอื่นในอดีตมาตัดรอน เราควรมีสติคุ้มครองรักษากาย วาจา ใจอยู่เสมอ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันและอนาคต *สติมา สุขเมตติ* ผู้มีสติย่อมอยู่เป็นสุข



๒. รู้จักประมาณในอาหาร

เป็นความจริงที่ว่า สัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะอาหาร (สพเพ สคฺคา อาหารภูจิจิกา) แต่อาหารเป็นสิ่งที่มิคุณและโทษ มีคุณเมื่อเป็นอาหารที่มีประโยชน์และกินแต่พอประมาณ มีโทษ เมื่อเป็นอาหารที่มีโทษและกินเกินประมาณหรือน้อยเกินไป ความพอดีในอาหารเป็นสิ่งที่ชีวิตต้องการมาก

อาหารที่มีโทษ เช่น อาหารบูดเน่า อาหารหมดอายุ อาหารที่ปรุรุงสจฺคเกินไป เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัดเป็นต้น เปรี้ยวจัด และเผ็ดจัด เป็นอันตรายต่อกระเพาะ เค็มจัดเป็นอันตรายต่อไตและความดันเลือดสูง แม้อาหารที่ร้อนจัดก็เป็นอันตรายต่อทางเดินอาหาร เช่น หลอดอาหารหรือแม้ต่อกระเพาะเอง บ่อยเข้าทำให้เนื้อในหลอดอาหารพองไหม้เป็นแผล ทำให้เป็นมะเร็งได้ ถ้าผลอกินอาหารที่ร้อนจัด



เข้าไป ให้รีบคายออกถ้าอยู่ในที่ที่คายได้ ถ้าอยู่ในที่ที่คายไม่ได้ กลืนเข้าไปแล้วให้รีบคัมน้ำเย็นๆ ตามลงไปทันที จะช่วยได้มาก ทำนองเดียวกัน เมื่อมือเราถูกน้ำร้อนลวก หรือไปถูกของร้อนๆ เข้าก็ให้รีบแช่มือในน้ำเย็นประมาณ ๔-๕ นาที จะรู้สึกว่าหายร้อนและมือไม่พอง แสบในน้ำแข็งได้ยิ่งดี

ความรู้จักประมาณในอาหาร เป็นข้อหนึ่งในธรรม ๓ ข้อ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในฐานเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด (อปันณก-ปฏิบัติ) คือ เป็นเรื่องถูกต้องถ่องแท้

๑. อินทริยสังวร ส้ารวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
๒. โภชเน มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในอาหาร
๓. ซาคริยานุโยค ประกอบความเพียรให้พอดี ไม่หาความสุขจากการหลับนอน

ในที่นี้ จะกล่าวเฉพาะความรู้จักประมาณในอาหารตามปกติ คนธรรมดาจะกินอาหารวันละ ๓ มื้อ เข้า กลางวัน เย็น ประมาณ ๕-๖ ชั่วโมง ต่อ ๑ มื้อ ไม่ควรกินอาหารหนักทุกมื้อ เพราะจะทำให้ร่างกายแบกภาระเรื่องอาหารมากเกินไป ทำให้อึดอัด ไม่ว่องไว ความจำเป็นในการกินอาหารหนักของแต่ละคนไม่เหมือนกัน คนไทยส่วนมากกินหนักในมื้อเย็น เพราะทำงานเหนื่อยมาทั้งวัน มักจะกินที่บ้านอาหารอร่อย มีเวลามาก บั๊จจัยเหล่านี้ทำให้กินอาหารมากในมื้อเย็น ซึ่งว่าตามหลักการกินแล้วไม่ค่อยจะถูกนัก การกินอาหารหนักและกินมากในมื้อเย็นมักทำให้อ้วน เพราะกินแล้วไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว นอนคู้ทิวแล้วหลับไป แม้จะทำอะไรบ้างก็ไม่มาก เพราะเป็นเวลาพักผ่อนนี้พูดสำหรับคนส่วนมาก มีบางคนทำงานอยู่จนคึกจึงเข้านอน ถ้าเป็นเช่นนั้น จะกินอาหารมากหน่อยตอนเย็นก็ได้ ถ้ากินน้อยจะหิว ตอนคึก



จะกินอาหารเบาๆ เช่นนมร้อนสักแก้วก่อนนอนก็ได้ นมมีสารอาหารที่ทำให้นอนหลับสบายด้วย แต่อย่ารีบดื่มเมื่อยังร้อนจัด

บางคนชอบกินอาหารหลายมื้อ ตั้งแต่ ๕ มื้อขึ้นไป คือเพิ่มเวลาอาหารขึ้นอีก ๒ มื้อ ระหว่างเช้าเช่น ๑๐.๐๐ น. และบ่ายประมาณ ๑๕.๓๐ น. หรือ ๑๖.๐๐ น. แต่กินมื้อละเพียงเล็กน้อย ไม่ถึงกับอิ่ม เพียงไม่ให้อ้วนเกินไปเท่านั้น อย่างนี้ไม่เป็นไร แต่ต้องกินอาหารมื้อหลักๆ ทั้ง ๓ มื้อน้อยด้วยจึงจะสมควร ถ้ากินมื้อหลักมากแล้ว ยังมีมื้อเสริมอีกก็จะมากเกินไป ทำให้อึดอัดและอ้วนมากขึ้น เป็นโทษแก่ร่างกาย แต่ถ้าปล่อยให้อิ่มมากเกินไป ก็เป็นโทษแก่ร่างกายอีกเหมือนกัน สำหรับพระสงฆ์นั้นท่านฉันอาหารเสริมตอนเย็นได้บางอย่าง เช่น น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำตาลและน้ำผลไม้บางอย่าง

ถือหลักง่ายๆ อีกอย่างหนึ่ง ว่า **กินเมื่อหิว** ถ้าไม่รู้สึกริหิวไม่ต้องกินก็ได้ แต่นี่หมายถึงว่าเราอยู่อย่างอิสระ เช่นอยู่กับบ้านซึ่งมีอาหารพร้อมอยู่แล้ว จะกินเมื่อไรก็ได้ แต่ถ้าต้องเข้าโรงเรียน เดินทางไกล อยู่ในที่ทำงาน ไปแสดงปาฐกถา เข้าประชุม ซึ่งเราไม่มีอิสระที่จะกินได้เมื่อหิว ก็ควรกินตามเวลาแม้ยังไม่ค่อยหิว เมื่อถึงเวลาแล้วก็ควรกินอาหารเบาๆ ไว้บ้าง ป้องกันไว้ก่อน ชั่วโมงนี้ยังไม่หิว ชั่วโมงหน้าอาจหิวอีกชั่วโมงต่อมาหิวจนตาลาย มือสั่นทำอะไรไม่ถูก สมองไม่ทำงาน เพราะสมองขาดกลูโคสคือน้ำตาลในเลือดต่ำมาก เรื่องอย่างนี้ไม่ควรประมาท โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ (๕๐-๕๐ ไปแล้ว) คนไทยเราขี้อายและถือธรรมเนียมเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินอยู่ด้วย จะลำบากอาจถึงเป็นลมหมดสติโดยไม่จำเป็น

เมื่อเราอยู่อย่างอิสระ ถือหลัก "กินเมื่อหิว" ไม่ใช่ "กินเพราะอยาก" และกินแต่พอประมาณ ร่างกายได้รับอาหารแต่พอดีๆ อยู่ เสมอ



ก็จะกระปรี้กระเปร่า ทำงานได้ดี มีทุกข์เวทนาน้อย มีความสุขพอสมควร ก็ทำให้แก่ช้า และอายุยืน แต่ทั้งนี้ **ต้องเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ด้วย** มีบ่อยๆ ที่บางคนไม่หิวหรืออก แต่อยากกินนั้นอยากกินนี้ โดยเฉพาะขนม ซึ่งส่วนใหญ่ก็คือแป้งกับน้ำตาลนั่นเอง เป็นอาหารที่ให้พลังงาน แต่ก็ทำให้อ้วนได้ง่ายสำหรับผู้ทำงานเบา ไม่ค่อยได้ออกแรงในการทำงาน และไม่ชอบออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้เช่นนั้น และสูงอายุด้วย ก็ควรจำกัดอาหารแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ต้องกินผักผลไม้ (ที่ไม่หวานจัด) เนื้อ นม ไข่ ให้พอสมควรสำหรับไข่นั้น ไข่ขาวไม่เป็นไร แต่ไข่แดงมีคอเลสเตอรอลสูงมาก มีถึง ๑,๕๐๐ มิลลิกรัม ต่อไข่แดง ๑๐๐ กรัม ส่วนไข่ขาวไม่มีคอเลสเตอรอลเลย สมองสัตว์ยังมีมากขึ้นไปอีก คือมีคอเลสเตอรอลมากถึง ๒,๐๐๐ (สองพัน)

คอเลสเตอรอลมีส่วนทำให้ไขมันอุดตันในเลือดสูง เป็นอันตรายมากต่อคนเป็นโรคหัวใจและความดันเลือดสูง แม้คนไม่เป็นโรคดังกล่าว ก็ควรระวังไว้เพื่อเป็นการป้องกัน ถ้าเรายังไม่เป็นโรคหัวใจและกลัวจะเป็นในภายหน้าก็จงป้องกันไว้ก่อน โดยการกินอยู่อย่างคนเป็นโรคหัวใจ ถ้ายังไม่เป็นโรคเบาหวาน กลัวจะเป็นก็จงป้องกันไว้ก่อน โดยกินอยู่อย่างคนเป็นโรคเบาหวาน คือควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย ไม่เครียด ระวังไม่ให้อ้วนหรือน้ำหนักเกิน กลัวเป็นโรคความดันเลือดสูงก็เช่นเดียวกัน ระวังป้องกันโดยเป็นอยู่อย่างคนเป็นโรคความดันเลือดสูง รักษาจิตใจให้สงบผ่อนคลาย อย่ามีอารมณ์รุนแรง ลดอาหารไขมันลงให้มาก

บรรดาอาหารที่ให้พลังงานต่อร่างกายนั้น อาหารไขมันให้พลังงานมากที่สุด แต่สำหรับผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัวบางอย่าง มีโรคหัวใจเป็นต้น ควรเลือกกินไขมันที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งจะพบได้ในพวกน้ำมันพืชต่างๆ ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวหรือกะทิ ส่วนกรดไขมันชนิดอิ่มตัว (Saturated



fatty acids) ซึ่งได้จากน้ำมันสัตว์ต่างๆ น้ำมันมะพร้าวเป็นต้นควรเว้น

กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acids) นี้ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้คอเลสเตอรอลลดน้อยลง และบางชนิดไม่ทำให้คอเลสเตอรอลเปลี่ยนแปลง

วิธีสังเกตง่ายๆ แบบชาวบ้านๆ ว่าอย่างไรเป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัว อย่างไม่อิ่มตัว ก็ให้ดูที่ความเป็นก้อนและความเหลวของมัน กรดไขมันชนิดอิ่มตัวส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นก้อนเมื่อเก็บไว้ในที่ธรรมดา เช่น ไขมันวัว น้ำมันหมู เป็นต้น ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นกรดอิ่มตัวแต่เหลว เหมือนไขมันไม่อิ่มตัวอื่นๆ เช่น น้ำมันพืช

เวลานี้ มีน้ำมันพืชออกมาจำหน่ายกันมากหลายยี่ห้อ คนกลัวไขมันในเลือดคอตันจึงนิยมบริโภคน้ำมันพืชกันมากกว่าน้ำมันสัตว์ แม้จะอร่อยน้อยกว่า แต่ก็ปลอดภัยสำหรับผู้ระวังเรื่องอาหารมากกว่า

ในสังคมที่ขาดแคลนเรื่องอาหาร มนุษย์ได้เจ็บป่วยล้มตายเพราะขาดอาหาร เป็นโรคเลือดจางเพราะขาดธาตุเหล็ก และโรคระบบไตได้เป็นอันมาก แต่ในสังคมที่สมบูรณ์ด้วยอาหาร มนุษย์เราได้ล้มป่วยและตายด้วยโรคอาหารเกินและไม่รู้จักกินหรือกินไม่เป็นจำนวนมากเหมือนกัน เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ เป็นต้น เป็นเรื่องของ การอยู่ดีกินดี มีเครื่องทุ่นแรงมาก เช่น จะไปไหนก็นั่งรถยนต์ไป ไม่ต้องเดินมากเหมือนเมื่อก่อน

ขอพูดเรื่องไข่ต่ออีกสักหน่อย เพราะเป็นอาหารที่กินกันทุกบ้าน ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุหรือคนชราปรุ้งง่าย ใครๆ ก็ทำเป็น สุขแล้ว แต่ชอบ ผู้หญิงที่ได้ชื่อว่า "ทำกับข้าวไม่เป็น" ก็ยังทำไข่เป็น คือ ลวก บ้าง ต้มบ้าง เจียวบ้าง คาวบ้าง ทำง่ายจริงๆ และสำเร็จประโยชน์



เป็นกับข้าวได้มือหนึ่ง

นักโภชนาการถือว่า *นมและไขมัน* เป็นยอดอาหารของมนุษย์ เพราะมีสารอาหารต่างๆ เกือบครบถ้วน แต่ขอให้กินพอสมควร ผู้สูงอายุที่เกรงว่าจะมีไขมันในเลือดสูง กินสัปดาห์ละ ๓ ฟองก็พอ ถ้ากินเฉพาะไข่ขาวก็กินได้ทุกวัน แต่จะเอาไข่แดงไปทิ้งเสียที่ไหนล่ะ? นอกจากแบ่งกินกับเด็ก ก็จะได้ส่วนที่พอดี

ไข่แดงเป็นจุดเริ่มต้นของตัวอ่อน จึงอุดมสมบูรณ์ด้วยสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต โปรตีนในไข่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบทุกชนิด คนที่เกรงว่าร่างกายและขาดสารอาหารจึงควรกินไข่ไว้บ้าง (ถ้ามีกิน) *โปรตีน* แปลว่า "สำคัญกว่าเพื่อน" เป็นสารอาหารที่สำคัญในการสร้างเนื้อหนังและความเจริญเติบโต โปรตีนนี้ ร่างกายสามารถเปลี่ยนให้เป็นแป้งน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) และไขมันได้ แต่คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ร่างกายไม่สามารถเปลี่ยนให้เป็นโปรตีนได้

เด็กชนบทเป็นอันมากขาดอาหารโปรตีน จึงผอมแห้งแรงน้อย พุงโรกันปอด ผู้ใหญ่ในชนบทส่วนมากก็ผอมเกร็ง ส่วนคนในกรุงหรือในเมืองอาหารเกิน อ้วนเกินไป เนื้อ นม ไข่ แป้ง น้ำตาล เหลือเฟือ ในรูปต่างๆ ซึ่งบริษัทหรือโรงงานผลิตขึ้น ยั่วยวน ชวนเชิญ ล่อตาล่อใจให้บริโภค

ในไข่แดงสดมีโปรตีนประมาณ ๑๗.๕% น้ำ ๕๘% ไขมัน ๓๒.๕% มีแป้งและน้ำตาลเพียงเล็กน้อย ไข่แดงจะเป็นสีอะไรนั้น สุกแล้วแต่อาหารที่นำมาเลี้ยงเปิดหรือไก่ ถ้าอาหารที่นำมาเลี้ยงมีคาร์โรทีนอยด์สูง สีของไข่แดงจะเป็นสีเหลืองเข้ม



ไข่นอกจากจะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์แล้ว ยังถูกนำไปใช้ในวงการเสริมสวยอีกด้วย เช่น นำมาผสมเป็นแชมพูโปรตีนไข่ เพราะไข่มีกรดอะมิโนพวกซัลเฟอร์อยู่ค่อนข้างสูง ซึ่งช่วยในการสร้างเซลล์ของผิวหนัง เล็บและผม

ไม่ควรกินไข่ดิบๆ หรือไข่ครึ่งสุกครึ่งดิบเช่นไข่ลวกเพราะมีโปรตีนชนิดหนึ่งในไข่ขาวเรียกว่า *อวิดิน* (avidin) เมื่อยังไม่สุก เรากินเข้าไปมันจะไปจับวิตามินชนิดหนึ่งที่เรียกว่า *ไบโอติน* (biotin) ซึ่งช่วยในการทำงานของเอนไซม์ (enzyme สารทำการย่อย สารช่วยย่อยในร่างกาย จะเห็นว่าเมื่อกินไข่ดิบมักทำให้ท้องอืด) ต่างๆ ในร่างกาย เป็นเหตุให้ไบโอตินทำงานไม่ได้ตามปกติ ถ้าไข่สุกแล้วก็ไม่มีปัญหาในเรื่องนี้ ไข่เน่านั้นๆ ที่เราเห็นว่ามีเปลือกหุ้มอย่างเรียบร้อยอย่างนั้นแหละ ถ้าส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์จะเห็นมีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ มาอัดรวมกัน มีรูห่างกันเป็นระยะๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นช่องระบายอากาศของตัวอ่อน อันนี้แหละ ทำให้เชื้อแบคทีเรียเข้าไปได้ ถ้าไข่ไม่ปลอดเชื้อ ที่เรียกว่า "*ซัลโมเนลล่า*" ถ้าคนกินเข้าไปจะมีอาการภายใน ๑๒-๒๔ ชั่วโมง เช่นคลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว ปวดท้อง หนาวและอุจจาระร่วง

ผู้รู้ท่านแนะว่า เมื่อซื้อไข่มาแล้ว ไม่ต้องล้างน้ำ ไม่ว่าน้ำร้อน น้ำอุ่น หรือน้ำเย็น เพราะถ้าล้างน้ำ จะทำให้ส่วนของเปลือกที่อยู่บนเปลือกไข่ถูกล้างออกไป แบคทีเรียจะเข้าไปในไข่ได้ง่ายขึ้น

ไข่เป็นอาหารที่ดีมากของมนุษย์ก็จริง แต่กินมากนักก็ไม่ดี ไม่ว่าผู้สูงอายุ หรืออายุยังไม่สูง เพราะทำให้คอเลสเตอรอลสูง มีอยู่คนหนึ่งถามข้าว่า เป็นแชมเปียนทศกริธาโอลิมปิก กินไข่วันละ ๑๐-๑๖ ฟอง เนื้อวันละ ๑ กิโลกรัม หยุดอกกำลังกายเสีย ๑ ปี น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น



ถึง ๑๒ กก. ในปีเดียว ไขมันในเลือดสูงขึ้น จาก ๑๘๕ มก. เป็น ๔๕๐ มก. และตายด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ดังนั้นแม้ในอาหารที่มีคุณค่าก็ต้องรู้จักประมาณ

สำหรับเด็กในชนบทของเรา พ่อแม่มักเลี้ยงเด็กเล็กด้วยข้าวกับกล้วยน้ำว้าบดเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตด้วยกัน ที่คิดว่าควรจะมีไขมันและไขขาวรวมกับข้าวด้วย เพราะจะได้โปรตีน ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับการเจริญเติบโตของเด็กมาก เด็กในชนบทของเราอยู่ในภาวะทุโภชนาการ อาหารไม่พอ เป็นโรคขาดสารอาหารกันมาก เด็กยากจนในกรุงเทพฯ ก็เหมือนกัน ความรู้ในเรื่องโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญมาก แม้จะค่อนข้างยากจนแต่ถ้ามีความรู้อยู่บ้างก็ยังพอเลือกกินสิ่งที่มีประโยชน์ ถ้าไม่ตามใจความอยากของคน เช่นมีไข่ต้มกับน้ำอัดลมยี่ห้อต่างๆ วางขายอยู่ เมื่อหิว เด็กส่วนมากจะซื้อน้ำอัดลม ๑ ขวด ซึ่งแพงกว่าไข่ต้ม ๑ ฟอง แต่ไข่ต้มมีประโยชน์กว่ามากหลายเท่า ถ้าเป็นน้ำอัดลมบรรจุกระป๋องยิ่งแพงขึ้นไปอีก คุณค่าอาหารมีน้อย บางอย่างถ้าท้องว่างยังจะเพิ่มแก๊สในกระเพาะอีก ในจำนวนสตางค์เท่ากัน คนรู้จักกินกับคนไม่รู้จักกินจะได้คุณค่าทางอาหารผิดกันมาก

พูดถึงอาหารอย่างอื่นบ้าง เช่น เนื้อ หมู เป็ด และไก่ ซึ่งเป็นอาหารหลักของผู้มีอันจะกิน เนื้อวัว เนื้อหมู ชนิดไม่ติดมัน ใน ๑๐๐ กรัม มีคอเลสเตอรอล ๗๐ มก. ส่วนเนื้อไก่ มี ๖๐ มก.

สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ต้องการอ้วน ไม่ควรกินมาก เมื่อกินเนื้อวัวหรือเนื้อหมู ก็ควรแยกเอาส่วนที่เป็นมันออกเสีย ไม่ต้องเสียดาย ที่จริงการกินทั้งมันนั้น อร่อยกว่ากินเนื้อไม่ติดมันมาก คนจึงชอบ แต่ถ้าตามใจลิ้นจะลำบากภายหลัง ลำบากกับร่างกายส่วนอื่นๆ ส่วนคน



ผอม กินได้ตามสมควร อย่างมากนั้ก

ไก่และเป็ด (เป็ดมีคอเลสเทอรอล ๗๐ มก. เหมือนกัน) ผู้ไม่ต้องการอ้วน ไม่ต้องการให้มีไขมันในเลือดสูง นอกจากกินแต่พอประมาณแล้ว ควรลอกหนังออก (ที่อร่อยของมันอีกแหละ) กินแค่นี้เพราะหนังมีส่วนที่เป็นไขมันมาก อย่าเสียดายของ ถ้ามันเสียดายของอยู่และกินเข้าไปมากชื่อว่าไม่รักษาคน ไม่รักษาสุขภาพของคน เมื่อสุขภาพเสียไปมาก อีกหน่อยจะกินอะไรไม่ได้ ไม่มีใครลงโทษหรอก แต่ธรรมชาติลงโทษเอง เพราะเราไปล่วงกฎธรรมชาติเข้าบ่อยๆ

เนื้อ หมู เป็ดไก่ เหล่านี้ ถ้าต้มควรกินน้ำต้มให้หมดเท่าที่ดื่มมาแต่ละครั้ง เพราะน้ำของมันมีประโยชน์มาก สารอาหารคือ อยู่ในน้ำของมัน เหมือนน้ำข้าว คนเมื่อก่อนหุงข้าวเช็ดน้ำ คือพอเค็ลค ข้าวสุกแล้วเทน้ำข้าวทิ้งให้หมากินบ้าง ทิ้งเสียเฉยๆ บ้าง หมาเลยอ้วนท้วนสมบูรณ์ คนเจ้าของข้าวกินแต่กากของมันกับปลาแห้ง ตัวเลยแห้ง ไม่มีน้ำมีนวล แลมยังทำงานออกแรงมากเสียด้วย (เค็ลจะคุยกันเรื่องอาหารของคนใช้แรงงานสักหน่อย) โชคดีสมัยนี้มีหม้อหุงข้าวไฟฟ้า สุกในตัว คัดไฟในตัว น้ำข้าวจึงแห้งอยู่กับข้าวสุกอย่างสมบูรณ์ สำหรับแกงนั้น ถ้าเป็นแกงกะทิก็ควรระวังไว้บ้าง ควรกินน้ำแกงแต่น้อย

สำหรับพระอาพาธนั้น พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันน้ำเนื้อต้มคองเย็นได้ (รวมน้ำต้มหมู เป็ด ไก่ ด้วย) บิบนมะนาวได้ เพราะมะนาวฉันได้ค้อยแล้ว ห้ามเติมน้ำปลา ส่วนพริกชี้หนูฉันได้ น้ำเนื้อต้มสำหรับพระป่วยฉันนี้ต้องกรองเสียก่อนให้เหลือแต่น้ำจริงๆ ไม่ให้เศษเนื้อติดเข้าไปด้วย แต่ถ้าเป็นเนื้อมนุษย์ ห้ามเค็ลคชาค ฉันเข้าไปเป็นอาบัติอุลลัจจัย (แปลว่า ชั่ว, หยาบ)



เคยมีเรื่องสมัยพุทธกาล นางสุปียา เมื่อพึ่งเทศน์ของพระ-
พุทธเจ้าตอนเย็นแล้ว เทียวเดินตามภิกษุในวัดเชควันว่า ท่านรูปใด
ต้องการสิ่งใดบ้าง นางจะจัดถวาย ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธ จึงขอน้ำเนื้อคัม
กับนาง วันนั้นนางหาเนื้อไม่ได้ ปรากฏว่าเป็นวันอุโบสถ งคขายเนื้อ
ทั่วเมือง นางจึงเข้าห้อง ตัดเนื้อขาของตนเอง ให้คนใช้คัมแล้วนำน้ำ
เนื้อคัมไปถวายพระ พระไม่รู้จึงฉัน ต่อมาพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องนี้
จึงตรัสถามภิกษุผู้อาพาธนั้นว่า เมื่อฉันน้ำเนื้อคัมนั้น ได้พิจารณาหรือไม่
ภิกษุรูปนั้นทูลตอบว่า "มิได้พิจารณา"

ตรัสติเตียนและตรัสว่า "ภิกษุฉันเนื้อโดยมิได้พิจารณาเป็นอาบัติ
ทุกกฎ ถ้าเป็นเนื้อมนุษย์เป็นอาบัติอุลลัจจัย"

(ทุกกฎแปลว่า ไม่ดี ไม่งาม ไม่เหมาะ ไม่ควร)

คราวนี้ขอพูดถึงเรื่อง **อาหารสำหรับคนใช้แรงงาน** ที่จริงทุกคน
ใช้แรงงานทั้งนั้น มากบ้าง น้อยบ้าง นั่งอยู่เฉยๆ ก็ใช้แรงงานเหมือนกัน
แต่ใช้น้อย คนใช้แรงงานที่หมายถึงในที่นี้ คือผู้ทำงานโดยใช้แรงกาย
มาก เช่น กรรมกรแบกหาม ช่างไม้ ช่างก่อสร้าง นักเรียนที่ต้องเดินเท้า
ไปเรียนไกลๆ เกษตรกร นักกีฬา ฯลฯ คนใช้แรงงานส่วนใหญ่ในบ้าน
เรากินแต่ข้าว (มาก) กับข้าวเพียงเล็กน้อยใส่มากับข้าว เช่น ปลา
แห้ง ไข่เค็ม เพราะสะดวกในการพกพา อาหารพวกข้าว แป้ง น้ำตาล
นั้นมีโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุน้อยมาก คนใช้แรงงานจำเป็นต้องได้
สารอาหารพวกโปรตีน ไขมัน และแร่ธาตุต่างๆ อย่างเพียงพอด้วย
ที่ต้องการมากเป็นพิเศษสำหรับผู้ใช้แรงงานคืออาหารพวกแป้ง น้ำตาล
และไขมัน ส่วนโปรตีนจะน้อยลงหน่อยก็ได้ คนใช้แรงงาน ถ้า
น้ำหนักตัว ๕๐ กก. เขาควรได้อาหาร ๒,๐๐๐ (สองพัน) แคลอรี
(calorie) ต่อวัน (แคลอรีคือหน่วยของกำลังงานจากอาหาร; หรือ



หน่วยของความร้อนจากอาหารที่บริโภคเข้าไป) อัตราส่วนของอาหารควรเป็นดังนี้

คาร์โบไฮเดรต	ร้อยละ ๕๕-๖๐
โปรตีน	ร้อยละ ๑๕-๒๐
ไขมัน	ร้อยละ ๒๐-๒๕

รวมความว่า ควรเป็นพวกแป้ง น้ำตาล มากที่สุด (ยกเว้นคนมีโรคประจำตัวที่จะต้องลดอาหารพวกแป้งน้ำตาลอยู่โดยปกติแล้ว) รองลงมาคือไขมัน ต่อจากนั้นจึงเป็นโปรตีน นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุอย่างเพียงพอด้วย วิตามินและแร่ธาตุจะได้จากพวกผักและผลไม้ตามฤดูกาล ผักกินไ้มากๆ คี กินสดไม่ชอบ ก็ลวกนิดหน่อย ทำให้รสชาติดีขึ้นด้วย ไม่ทำให้คุณสมบัติเสียไป

สำหรับข้าวนั้น เมื่อก่อนเรากินข้าวซ้อมมือ ธรรมชาติได้ให้วิตามินบี ๑ มากับเมล็ดข้าวด้วย อยู่ในส่วนของเยื่อหุ้มข้าวสารนั่นเอง วิตามินบี ๑ เป็นตัวสำคัญในการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) ให้เป็นพลังงาน แต่ในปัจจุบันเรามีโรงสีสีข้าวจนขาว วิตามินบี ๑ จึงออกไปอยู่กับรำข้าวเสียหมด รำข้าวเอาไปให้หมูกิน เราจึงต้องตามไปกินหมูอีก เพื่อให้ได้วิตามินบี ๑ ในกรณีที่หมูถูกเลี้ยงด้วยรำข้าว วิตามินบี ๑ ช่วยไม่ให้เป็นโรคเหน็บชา คนกินข้าวโรงสี จึงต้องกินวิตามินบี ๑ ไว้บ้างตามสมควร กินชนิด ๑๐ มก. ก็น่าจะพอราคาก็ไม่แพง ร้อยหนึ่งไม่กี่บาทแต่จะกินเท่าไร อย่างไรขอให้ไปถามหมอหรือเภสัชกร บี ๑ ยังใช้ได้กับความดันเลือดค่าอีกด้วย ในถั่วเหลือง ถั่วเขียว บี ๑ ก็มีมากพอสมควร แต่อย่ากินมากนัก บี ๑ กินมากเกินไปดูเหมือนจะทำให้ตาแข็ง นอนไม่ค่อยหลับ ขอให้รักษาความพอดีไว้ในทุกๆ เรื่อง จะดีเสมอ



คราวนี้ พูดยัง **เรื่องผักและผลไม้** บ้าง บรรดาผักหรือผลไม้และ เมล็ดพืชที่มีใยอาหารมาก **เมล็ดแมงลัก** มีใยอาหารมากที่สุด สารที่มี ใยอาหารมาก มีประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเลือด และช่วยลดน้ำตาล ในเลือดด้วย อย่างน้อยช่วยให้น้ำตาลและไขมันถูกดูดซึมช้าลง

เมล็ดแมงลักราคาถูก เป็นอาหารที่อร่อยอย่างหนึ่ง ถ้าปรุงเป็น ของหวานทุกคนรู้จักดี แต่ที่จะพูดยังนี้พูดในฐานะเป็นยาสมุนไพร ผู้ที่ กินอาหารมาก เจริญอาหาร อ้วนเออะ ให้กินเมล็ดแมงลักก่อนอาหาร ทุกมื้อ โดยใช้เมล็ดแมงลัก ๒ ช้อนชาพูนๆ (ประมาณ ๑๐ กรัม) แขน้ำให้พองดีแล้วแบ่งกินเป็น ๓ มื้อ จะกินมื้อเดียวก็ได้ ถ้ากินได้ ไม่ต้อง เติมน้ำตาล เมล็ดแมงลักจะเข้าไปกินเนื้อที่ในกระเพาะอาหารเสียพอ สมควร ทำให้กินอาหารได้น้อยลง ถ้ากินก่อนนอนยังเป็นประโยชน์กับ การขับถ่ายอีกด้วย

ถ้ากินหลังอาหารจะช่วยให้น้ำตาลและไขมันถูกดูดซึมช้าลง เป็น ประโยชน์ไปอีกด้านหนึ่ง เวลามีทำเป็นผงขายอย่างน้อย ๒ ยี่ห้อแล้ว สะดวกในการกินมาก เพราะบรรจุเป็นซอง เพียงใส่แก้วน้ำธรรมดา หรือถ้วยชาแล้วรินน้ำใส่หรือใส่น้ำก่อน แล้วเทเมล็ดแมงลักลงไปหลัง ก็ได้เหมือนกัน ใช้ช้อนชาตักให้เข้ากัน มันจะพองตัวทันที ทิ้งไว้สัก ๕-๑๕ นาที ก็ดื่มได้ จะใช้น้ำร้อนหรือน้ำเย็นก็ได้ แต่มีข้อแปลกอยู่ อย่างหนึ่งคือ ถ้าชงกับกาแฟหรือน้ำผึ้งที่ละลายน้ำแล้ว เมล็ดแมงลัก จะไม่พองตัว คงเป็นเม็ดเล็กๆ อยู่อย่างนั้น โดยธรรมดาเมล็ดแมงลัก จะพองตัวถึง ๑๐ เท่าของเมล็ดที่ยังไม่ได้แช่น้ำ เมล็ดแมงลักแบบ ซองนี้ บอกไว้ว่าได้สกัดเอาส่วนที่เป็นไขมันและแป้งออกแล้ว ผู้ที่กิน เมล็ดแมงลักเป็นประจำ ต้องดื่มน้ำมากๆ มิฉะนั้นอาจทำให้ลำไส้อุดตัน ได้ (หมอบอก) ในกรณีนี้ เมล็ดแมงลักที่เป็นผงบรรจุซองจะปลอดภัย



กว่า เพราะละเอียดเกือบจะไม่ต้องย่อยเลย ไม่ว่าอะไรต้องระลึกลงถึงคุณถึงโทษของมันเสมอ

อาหารอีกตัวหนึ่งของคนไทยที่ออกฤทธิ์เป็นยา คือ *กระเทียม* ซึ่งคนไทยชอบใส่ผสมในอาหารหลายอย่าง จากการค้นคว้าของทั่วโลก ปรากฏว่ากระเทียมเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงในการช่วยป้องกันและรักษาโรค เช่น ช่วยลดความดันเลือด ลดน้ำตาลในเลือด และไขมันในเส้นเลือด แก้หลอดลมอักเสบและหืด ทำให้เลือดไม่แข็งตัว แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ทำให้กระชุ่มกระชวย กระจุกกระจิกเปร่า ฯลฯ นอกจากนี้ยังทำให้วิตามินบี ๑ ออกฤทธิ์ได้ดีขึ้นถึง ๒๐ เท่า

แต่ถึงอย่างไร ก็ต้องอาศัยหลักสายกลางเอาไว้ อย่ากินมากเกินไป และอย่ากินเวลาท้องว่าง เพราะกระเทียมมีฤทธิ์ระคายเคืองสูง จะทำให้ระคายเคืองกระเพาะและลำไส้ ทำให้ปวดท้องได้ ถ้ากินมากเกินไปอาจไปทำลายเม็ดเลือดแดงได้เหมือนกัน เพราะ *สารอัลลิซิน* ใน*กระเทียม* ไปทำให้เม็ดเลือดแดงแตกออก ยังทำให้ตับทำงานไม่เต็มที่ และกระเทียมอาจไปกวนม่านตา ทำให้ตาสู้แสงจ้ำได้น้อยลง แต่โทษเหล่านี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อกินมากเกินไป ไม่เพียงแต่กระเทียมเท่านั้น อาหารที่มีคุณค่าทุกอย่าง ให้โทษได้ทั้งนั้นเมื่อกินมากเกินไป

พูดถึงอาหารการกินมาพอสมควรแล้ว แม้จะมีเรื่องที่จะคุยกันได้อีกหลายอย่าง แต่ขอหยุดยั้งไว้ก่อน ขอพูดถึงเรื่องอื่นบ้าง เช่นเรื่อง **ยา** เพราะยาก็คือปัจจัยหนึ่งของชีวิตในปัจจุบัน ๔

คนเราเกิดมา ต้องมีการเจ็บป่วยบ้าง ซึ่งหายได้เองบ้าง ต้องอาศัยยาบ้าง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า



โรคบางอย่าง	รักษาก็หาย	ไม่รักษาก็หาย
โรคบางอย่าง	รักษาหาย	ไม่รักษาไม่หาย
โรคบางอย่าง	รักษาก็ไม่หาย	ไม่รักษาก็ไม่หาย

เรารักษาโรคเมื่อป่วยไข้ ก็ด้วยหวังว่ารักษาแล้วจักหาย แม้ไม่หายขาดก็พอทุเลาหรือคุมไว้ได้ ไม่ให้กำเริบจนประสบทุกข์เวทนาหนักหรือรบกวนจนรำคาญ ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรไม่ไหว เป็นเหตุให้เสียงาน เสียเงิน เสียกำลังใจ เสียเวลา เสียอนาคต เสียนิสัย เสียเพื่อน เสียบุคลิกลักษณะ สารพัดที่จะเสียเพราะมีโรค บางคนทำลายชีวิตตนเองเพราะโรคเรื้อรังก็มีให้เห็นอยู่บ่อยๆ

ที่จริงทุกอย่างในโลก มีของแก่กัน เพียงแต่เราไม่ค่อยรู้ว่า อะไรแก่อะไรเท่านั้น เวลานี้ โรคเอดส์ (ภูมิคุ้มกันบกพร่อง) กำลังระบาดกลั้วกันทั่วโลก เพราะยังหายาที่รักษาไวรัสเอดส์ไม่ได้ มียาบางตัวเพียงแต่ยับยั้งไว้ได้บ้าง แต่ไม่สามารถทำลายได้ พอเป็นถึงระยะที่ ๒-๓ ก็มีหวังตายอย่างเดียว สาเหตุของเอดส์ที่แรกก็คือ *อธรรมราคะ* หมายถึงการสนองราคะโดยไม่ถูกต้องตามธรรมหรือตามธรรมชาติที่ควรจะประพฤติ ไม่เห็นโทษของมัน เมื่อมากเข้า สะสมไว้นานเข้า จึงถูกธรรมชาติลงโทษเอา เพื่อให้มนุษย์เจ็ดหลาบเสียบ้าง แต่ต่อไป ภายหน้า วงการแพทย์และวิทยาศาสตร์ อาจค้นพบยาที่สามารถรักษาโรคเอดส์ได้ ถึงอย่างไร ก็ป้องกันไว้ก่อนดีกว่า เพราะค่ารักษาเอดส์แพงมาก

เรามาคูยกันเรื่องยาสามัญต่างๆ ไปดีกว่า ยาเป็นสิ่งมีอายุเหมือนมนุษย์และสิ่งทั้งหลาย เมื่อหมดอายุการใช้แล้ว ไข้ไปก็ไม่มียประโยชน์ มีแต่โทษแก่ร่างกาย การกินยาใช้ยา จึงต้องเต็มไปด้วยความระมัดระวัง คิดแล้วคิดอีกคุณแล้วคูอีก ปรึกษาแล้วปรึกษาอีกให้แน่ ที่ขวดยา

กล่องยาหลายชนิด ท่านให้พิมพ์ว่า *ยาอันตราย* นั่นคือยาที่ต้องใช้อย่างระมัดระวัง มีกฎเกณฑ์มีกำหนดเวลา *อย่าเชื่อข้อความในฉลากยาที่คิดมากกับขวดหรือกล่องหรือซองยาให้มากนัก* เพราะบริษัทยาหลายบริษัทที่มุ่งแต่จะขายยาของตนให้ได้มากที่สุด โดยไม่คำนึงถึงสุขภาพของประชาชน และความสิ้นเปลืองและความสูญเสียของประชาชน ผู้บริโภคซึ่งเสียเปรียบอยู่ทุกทางแล้ว

ยาหมคอายุ มีที่พอสังเกตได้อยู่ ๒ อย่าง คือ (๑) คู่มือตัวยาเอง เช่นสีเปลี่ยนไป หรือถ้าเป็นยาเม็ดเคลือบ มีรอยเยิ้มออกมา ถ้าเป็นแคปซูลถอดได้ ลองถอดออกดู เช่น ยาเตดตราไซคลิน ตัวยาภายในจะเป็นสีเหลืองอ่อน ถ้าเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลหรือสีเทาแสดงว่ายาหมคอายุแล้ว ไม่ควรกิน อันตรายมาก เช่น ทำให้ท่อไตเสีย เป็นต้น ยาน้ำแขวนตะกอน ตามปกติเมื่อเขย่าขวดตะกอนกับน้ำใส่ข้างบนจะเข้ากันสนิท ถ้าตะกอนเป็นก้อนเขย่าแล้วเข้ากับน้ำไม่สนิท แสดงว่ายาเสียหรือหมคอายุ (๒) สังเกตดูวันผลิต กับวันหมคอายุ มียาหลายอย่างที่บอกวันหมคอายุไว้ที่ขวดหรือที่กล่องว่า Exp. มาจากคำว่า *Expiration (เอกซพีเรชัน)* แปลว่าหมคอายุ สมมติว่า Exp. ๑๐-๑๑-๘๘ (หรือ ๑๐/๑๑/๘๘) แสดงว่ายาหมค อายุ ในวันที่ ๑๐ เดือน ๑๑ คือเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. ๑๘๘๘ (พ.ศ. ๒๕๓๒) บางอย่างจะบอกเฉพาะวันผลิตเอาไว้ แต่ไม่บอกวันหมคอายุ เช่น Manu. Date. ๘/๘๘ Manu ย่อ มาจากคำว่า Manufacture (แมนิวแฟคเชอะ) แปลว่ากระทำหรือประดิษฐ์ คือผลิตนั่นเอง โดยปกติ ถ้าไม่บอกวันหมคอายุ แต่บอกวันผลิตไว้ ถ้ายานั้น นับแต่วันผลิตมาถึง ๕ ปี ก็ถือว่าหมคอายุ ไม่ควรกิน



สำหรับยาหยอดตานี้ แม้จะยังไม่ถึงวันหมดอายุ แต่เมื่อเปิดใช้แล้ว ให้ใช้ภายใน ๑ เดือนเท่านั้น แม้ยังเหลืออยู่ก็ให้ทิ้งไป ไม่ต้องเสียดาย ดวงตาของเราราคาแพงและสำคัญกว่ายาหยอดตามากนัก อนึ่ง ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ก็อย่าใช้ยาหยอดตาใดๆ นอกจากได้ปรึกษาจักษุแพทย์แล้วเท่านั้น เพราะยาหยอดตาแต่ละอย่างเข้าตัวยาที่อาจจะเป็นพิษต่อดวงตาของเราได้ แม้ฉลากยาจะบอกไว้ว่าคืออย่างนั้นอย่างนี้ แก่โรคตาอย่างนั้นอย่างนี้ เรารู้ได้อย่างไรว่าเราเป็น ดวงตามีความสลับซับซ้อนและสำคัญมาก

ยาหยอดตาบางอย่างเข้าตัวยาปฏิชีวนะ สำหรับฆ่าเชื้อโรคในตา หรืออาการอักเสบของเยื่อตาที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ใช้ไม่ถูกต้อง อาจทำให้ตาอักเสบ แพ้ยาเป็นอันตรายได้ ยาหยอดตาบางอย่างเข้าตัวยาสเตียรอยด์ ซึ่งแพทย์จะใช้เมื่อวินิจฉัยได้ว่าคนไข้ตาอักเสบเกิดจากการแพ้หรือมันตาอักเสบ อาจให้ใช้เพียง ๗ วันเท่านั้น ถ้าเราใช้เองอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อาจเกิดอันตรายขึ้นได้

ไม่ทราบว่ายาลากยาในบ้านเมืองเราที่บริษัททำขึ้นคิดมากกับยานั้น ได้รับการควบคุมเพียงใดหรือไม่ ผู้บริโภคซึ่งไม่มีความรู้ เชื่อฉลากยาและใช้ตามัน บางทีก็ได้ผลบ้างบางทีก็เสี่ยงต่ออันตรายเป็นอย่างมาก

เรื่องการใช้ยากับภาวะโภชนาการมีเรื่องวิจิตรพิสดารและสลับซับซ้อนมาก เกินสติปัญญาและเกินหน้าที่ของผมที่จะบรรยายในที่นี้ได้ เท่าที่เขียนมานี้ ก็ก้าวเข้าไปในแดนของแพทย์ เกษีษกร และนักโภชนาการมากอยู่แล้ว ไม่เป็นการเจียมตัว ผิดพลาดได้ง่าย เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือรู้เพียงด้านใดด้านหนึ่ง แล้วเสนอความรู้ออกมา ความรู้เรื่องโรค เรื่องยาที่มาสัมพันธ์กับอาหารการกินนั้น มีความสลับ



ซับซ้อนและมีเงื่อนไข (conditions) มากเหลือเกิน มันเป็น if-then-law อยู่โดยตลอด คือไม่ตายตัว สุกแล้วแต่เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเป็นเรื่องๆ เป็นคราวๆ ไปตัวอย่างเช่น คนเป็นเบาหวาน หอมแนะนำไม่ให้กินของหวานๆ โดยเฉพาะหวานจัดๆ ไม่ว่าจะในรูปของอะไร คนไข้ถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด กินยาเบาหวานด้วย เพื่อคุมโรคให้ได้ แต่มีเงื่อนไขว่า ถ้าภาวะน้ำตาลในเลือดลดลงมากจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง เช่น กินอาหารน้อยไป ออกกำลังกายมากไป กินยามากไป กินยาก่อนอาหารแล้วเว้นระยะนานหลายชั่วโมงจึงกินอาหาร อย่างนี้ภาวะน้ำตาลในเลือดอาจต่ำลงมาก โดยมีอาการบอกล่วงหน้าให้คิดอะไรไม่ออก ความคิดสับสน (เพราะขาดกลูโคสไปเลี้ยงสมอง) เหงื่อออก มือสั่น ขาสั่น (คนธรรมดาที่ไม่เป็นเบาหวานก็มีอาการอย่างนี้ได้ ถ้าหิวมากๆ) ถ้าอย่างนี้จะก็ ท่านให้รับกินของหวานๆ (คนธรรมดาก็ควรทำอย่างนี้เหมือนกัน) เช่น น้ำหวาน น้ำผึ้ง น้ำตาลในรูปต่างๆ อาจต้องกินทุกครั้งชั่วโมง จนกว่าอาการจะกลับคืนสู่ภาวะปกติ สบายดี แล้วเริ่มต้นคุมกันใหม่ อย่างนี้แหละคือ if-then-law หรือกฎที่มีเงื่อนไข ถ้าเป็นอย่างนั้น ต้องทำอย่างนี้ ถ้าเป็นอย่างนี้ ต้องทำอย่างนั้น ภาวะน้ำตาลในเลือดค่านี้อันตรายมาก เพราะมันปูบับเป็น ส่วนภาวะน้ำตาลสูงนั้นจะค่อยเป็นค่อยไป แต่ถ้าสูงมากอยู่นานๆ ก็อันตรายเหมือนกัน อันตรายกับระบบต่างๆ ของร่างกาย

แพทย์และเภสัชกรได้เขียนเรื่องเหล่านี้เผยแพร่ไว้มากหนังสือที่เกี่ยวกับโรคและยา รวมทั้งโภชนาการด้วย เวลานี้หาอ่านได้ไม่ยาก ถ้าชาวบ้านเราเจียดเวลามาอ่านหนังสือเหล่านี้กันบ้างก็จะช่วยตัวเองได้มาก ยังจะช่วยลดภาระของแพทย์และพยาบาลตามโรงพยาบาลต่างๆ ให้น้อยลง ช่วยลดภาระของรัฐที่จะต้องสร้างโรงพยาบาลเพิ่ม ที่สำคัญ



ที่สุดคือช่วยตัวเองได้พอสมควร ถ้าไม่ใช่โรคร้ายแรงจริงๆ และได้ชื่อ
ว่าปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า "คนเป็นที่พึ่งของตน คนอื่น
ใครเล่าจักเป็นที่พึ่งได้ (เหมือนพึ่งตน) บุคคลผู้มีคนอันฝึกดีแล้ว ย่อม
ได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก"

ในกรณีที่เราช่วยตัวเองได้อยู่ หมอ ยา และอาหารแม้ว่า
จะเป็นสิ่งสำคัญ แต่จะช่วยอะไรเราไม่ได้มากนัก ถ้าเราปฏิบัติตนไม่
เหมาะสมแก่โรคที่เราเป็น ถ้าแม้ว่ายังไม่เป็นโรคอะไร เมื่อปฏิบัติตน
ไม่เหมาะสม ต่อไปจะเป็นสารพัดโรค แต่ถ้าเราปฏิบัติตนเหมาะสม
รู้จักประมาณในการกิน การอยู่ การออกกำลังกาย เว้นสิ่งอันเป็นเหตุ
ทำลาย บั่นทอนสุขภาพพลานามัยแล้ว เราจะพอช่วยตัวเองได้ แม้
เป็นโรคอยู่แล้วก็จะทุเลาเบาบาง บางอย่างอาจหายไปเลย นี่คือหลัก
การพึ่งตนเอง ช่วยเหลือตนเอง เราจะพึ่งตนเองได้ก็โดยการฝึกตน
สิ่งอันเป็นเครื่องมือในการฝึกก็คือธรรม ได้แก่หลักการ กฎเกณฑ์อัน
ควรเว้นและควรประพฤติ ดำเนินชีวิตถูกต้องตามกฎธรรมชาติ คนที่
ฝึกดีแล้วนั้นแหละจึงจะเป็นที่พึ่งได้ เหมือนช้าง ม้า วัว ควาย ที่เรา
จะพึ่งมันได้ก็ต้องฝึกมัน ช้าง ม้า วัว ควาย ที่ยังไม่ได้ฝึก พึ่งไม่ได้
ตัวของเราเองที่ยังไม่ฝึกให้ดี นอกจากจะพึ่งไม่ได้แล้ว ยังจะทำความ
พินาศฉิบหายมาสู่คนเสียอีก

ในกรณีที่เราช่วยตัวเองไม่ได้ เช่นป่วยหนักจนลุกไม่ไหว ทำ
อะไรเองไม่ได้แล้ว จึงค่อยมอบสังขารของตนไว้กับหมอให้ช่วยวินิจฉัย
เรื่องยาและอาหาร โดยประการทั้งปวง และอย่าคือ ทำคนให้เป็น
คนว่าง่าย สอนง่าย ก็จะได้ที่พึ่งอันสำคัญเหมือนกัน เพราะโสวจัสสตา
(ความเป็นผู้ว่าง่าย) เป็นธรรมข้อ ๑ ใน ๑๐ ข้อ อันเป็นเหตุให้ได้
ที่พึ่ง (นาถกรณีธรรม)



ใครอยากอยู่อย่างมีทุกข์น้อย แก่ช้า และอายุยืน ลองปฏิบัติตามหลักของท่านผู้รู้จริงมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ดังกล่าวมาแล้ว *คือมีสติทุกเมื่อ ทำใจให้สงบ กินอยู่แต่พอดี* ปัญหาสำหรับเบื้องต้น ต้องมีเศรษฐกิจดีพอสมควรจึงจะสามารถจัดตัวเองให้กินอยู่แต่พอดีได้ เมื่อกินอยู่แต่พอดีก็ทำให้สุขภาพดี เมื่อสุขภาพดี มีธรรมในใจด้วยก็จะส่งเสริมให้สุขภาพกาย สุขภาพจิต และเศรษฐกิจดียิ่งขึ้นไปอีกเรื่อยๆ จนรู้สึกว่ามีคนเต็มบริบูรณ์ (self-fulfilment) ไม่ต้องการอะไรอีก

ในที่นี้ ขอบันทึกขอบพระคุณ แพทย์ เกษัชกร และนักโภชนาการที่ได้เขียนตำราไว้ให้อ่าน เป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรคยา และอาหาร ผมได้ใช้เวลาว่างซึ่งพอมืออยู่ข้างศึกษาเรื่องเหล่านี้ด้วยตนเองมาเป็นเวลา ๗-๘ ปีแล้ว พยายามซื้ออาหารรวบรวมตำราที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโรค ยา และอาหาร มาประมาณ ๑๐ กว่าปี ตำรามีน้อยมากนัก แต่พยายามอ่านเรื่องละหลายๆ ครั้ง เพื่อจำได้และนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องเปิดตำรา ได้มองเห็นชัดแจ้ง อย่างหนึ่งว่า เรื่องการใช้ยาเหมือนการใช้ธรรมะ คือต้องใช้เป็น มีเงื่อนไขมาก เป็น if-then-law อยู่เสมอ ไม่มีกฎตายตัว ไม่ใช่อัตมมยคา เพราะอัตมมยคา เป็น unconditionality แต่เรื่องการใช้ยา ใช้ธรรมในชั้นโลกียะ เป็น conditionality คือมีเงื่อนไข มีสภาพปรุงแต่ง มีตัวแปรมาก ยักย้ายถ่ายเท เปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมเป็นเรื่องๆ เป็นคราวๆไป ใครถือนั่นในเรื่องเหล่านี้เป็นกฎตายตัวจะลำบาก คับแคบ คับแค้น ไม่คล่องตัว

ผมอยากจะขอยุติเรื่องนี้ไว้เพียงเท่านี้ก่อน ทั้งๆ ที่มีเรื่องจะเขียนอีกมาก เอาไว้เขียนในหัวเรื่องอื่นบ้าง



ทำอย่างไรจึงจะทุกข์น้อย
แก่ช้า และอายุยืน

ขอให้ท่านผู้อ่านของผม มีความทุกข์น้อย แก่ช้า และอายุยืน
พร้อมด้วยพลานามัยอันดี มีความสุขความชื่นบาน ได้ชื่นชมกับ
ชีวิตเท่าที่ธรรมจะอำนวยผลให้ได้ตามสมควรแก่เหตุที่ประพฤติมาดีแล้ว
ทุกท่าน ทุกคน ❀

อมโม สุขิณฺโณ สุขมาวหาติ
ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้
๑๘ ตุลาคม ๒๕๓๒

หมายเหตุ

เรื่องนี้ได้ขยាយความจากพระพุทธภาษิตที่ว่า

มनुชฺสส สทา สติมโต	บุคคลมีสติทุกเมื่อ
มคฺคํ ชานโต ลทฺธโฆชน	รู้ประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว
คณฺถุสฺส ภาวนฺติ เวทนา	ผู้เช่นนั้นย่อมมีทุกขเวทนาน้อย
สณฺนิกํ ชีรติ อายุ ปราลยํ	แก่ช้า อายุยืน

(จากพระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ ข้อ ๓๖๖)

“

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตนั้น มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มาก เพราะทำให้ชีวิตดำเนินไปถูกต้อง มีผลเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิต พัฒนาชีวิตให้ขึ้นสู่ระดับสูงอยู่เรื่อยๆ ไม่ถอยหลังและไม่หยุดอยู่

วิทยาการที่ว่าด้วยชีวิต การดำเนินชีวิตและจุดหมายปลายทางอันชีวิตควรดำเนินไปให้ถึงนั้น เป็นวิทยาการอันสูงส่งยิ่งกว่าวิทยาการใดๆ เท่าที่มนุษย์ได้แสวงหา และที่สูงส่งอย่างยิ่งก็คือวิชาการอันทำให้มนุษย์พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ไม่ต้องวนเวียนอยู่ในทุกข์อย่างน่าเบื่อหน่าย โดยไม่รู้ว่าจะสิ้นสุกลงเมื่อใด

”

Facebook : อาจารย์วสิน อินทสระ

Facebook : Wasin Indasara

www.ruendham.com



www.kanlayanatam.com

Facebook : Kanlayanatam