ฉบับ
ไตรสิกขา

ปัญญา

ศีล

สมาธิ

วารสาร โพธิยาลัย

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓๔ เดือน มีนาคม ๒๕๖๑

ชีวิต คือการศึกษา
มีสองหน้าเสมอ

แส่-หา ด้วยเสน่หา พามืดหน้าและวุ่นวาย
แสวง-หา ส่องความหมาย พาผ่อนคลาย สว่างวาง ฯ

แสวง หาสรรพสิ่งด้วย เสน่หา
สุข เสริมส่งอัตตา โลกสร้าง
ซ่อน ไหนใจแสวงหา เห็นชอบ
ทุกข์ โศกโลกเปล่าร้าง สงบว่าง สว่างธรรม ฯ

ปปัญจา

เปิดเล่ม

วารสารโพธิยาลัย ฉบับเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ เป็นฉบับ **ไตรสิกขา** ซึ่งเป็นชื่อเรียกหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่ช่วยเกื้อกูล ส่งเสริม สนับสนุนต่อการศึกษาพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยหลักธรรมย่อย คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

แม้จะเป็นหลักธรรมที่พุทธศาสนิกชนได้ยินกันคุ้นหู แต่จะมีใครสักกี่คนที่เข้าใจความละเอียดลึกซึ้งของไตรสิกขา ว่าสำคัญต่อการศึกษาพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง เรียกว่า ถ้าขาดหลักธรรมหมวดนี้ การศึกษาพระพุทธศาสนาจะไม่มีวันสมบูรณ์ได้เลย

ดังนั้น บทความเด่นของฉบับนี้ จึงเป็นเรื่องไตรสิกขาโดยตรง **วิสัชนาธรรมกับพระอาจารย์มหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร** ที่จะได้เปิดเผยถึงความสำคัญของไตรสิกขา ในการศึกษาพระพุทธศาสนาว่ามีความสำคัญอย่างไร *สิกขา* แปลว่า *การศึกษา* ศึกษาอย่างไรจึงจะเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งมีรายละเอียดลึกซึ้งพิสดาร ที่ช่วยให้พุทธศาสนิกชนเกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้องตามหลักการในพระไตรปิฎก บางท่านที่ไม่มีพื้นฐานการศึกษาธรรมะมาก่อน อาจรู้สึกว่ายาก หากพยายามอ่านหลายๆ ครั้ง และค่อยๆ ทำความเข้าใจช้าๆ ก็จะพบว่าไม่ได้ยากเกินกว่าจะเข้าใจ ขอเชิญชวนให้ท่านอ่านบทความนี้

นอกจากท่านจะได้เข้าใจความหมายของไตรสิกขาอย่างชัดเจนแล้ว ในบทความนี้ยังมีแถมคำอธิบายเรื่องการุณยฆาต จากข่าวที่นักวิทยาศาสตร์ชายชาวออสเตรเลียน อายุ ๑๐๔ ปี เดินทางไปฆ่าตัวตาย โดยคณะแพทย์ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ประเทศที่อนุญาตให้มีการุณยฆาตได้ในโรงพยาบาล การกระทำเช่นนี้ แง่มุมในทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร มีคำตอบในตอนท้ายเรื่อง

จากการสำรวจความคิดเห็นจากท่านผู้อ่านจำนวนหนึ่งบอกว่า เนื้อหาของโพธิยาลัยเข้มข้นและค่อนข้างยาก คณะผู้จัดทำขอชี้แจงว่า เราได้พยายามคละเนื้อหาให้มีทั้งส่วนที่ยาก และส่วนที่ง่าย เพื่อผู้อ่านในทุกระดับ เพราะหากเราจัดแต่เนื้อหาที่เป็นวิชาการมากเกินไป คนทั่วไปก็จะอ่านไม่ไหว ในทำนองกลับกันหากจัดทำแต่เนื้อหาที่ง่ายมากๆ ผู้อ่านที่ประสงค์จะได้ความรู้ใหม่ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน ก็จะไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร วารสารของเราได้แจกไปตามวัด ห้องสมุด โรงพยาบาล เรือนจำ และทัณฑสถานทั่วประเทศ ผู้อ่านมีหลากหลาย เราจึงต้องจัดสรรเนื้อหาดังที่ท่านเห็นคือมีทั้งง่ายและยาก เพื่อคนทุกระดับความรู้ แม้กระนั้นก็ยังมีเสียงสะท้อนว่า เนื้อหาหนักและค่อนข้างยาก

อย่างไรก็ตาม เราได้พยายามที่จะนำเสนอสิ่งดีๆ และน่ารู้ในพระพุทธศาสนา ที่เป็นมาตรฐาน และซื่อตรงต่อพระธรรมวินัย คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยไม่มีการบิดเบือน หรือแอบแฝงสิ่งอื่นใดที่ไม่ใช่คำสอน เรามุ่งมั่นที่จะเผยแผ่พุทธธรรมบริสุทธิ์ เพื่อสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา และให้สาธุชนได้รับความรู้ที่ถูกต้อง และได้รับประโยชน์จากการอ่านวารสารทุกตัวอักษร

วารสารของเราได้ออกเผยแพร่มาจะครบสามปีในอีกสองฉบับข้างหน้า วารสารฉบับแรกๆ ได้หมดเกลี้ยงไปแล้ว แม้ว่าบางฉบับจะเคยมีการพิมพ์ซ้ำสองครั้ง ก็ยังหมดอีกจนได้ แต่เราได้นำวารสารทุกฉบับขึ้นเว็บไซต์ของวัดจากแดง และเว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม ซึ่งท่านผู้สนใจสามารถเปิดอ่านย้อนหลังได้ตั้งแต่ฉบับแรก และอ่านได้จากทุกประเทศทั่วโลกที่มีระบบสื่อสารทางอินเตอร์เน็ต

วารสารแต่ละฉบับมีความน่าสนใจแตกต่างกันไป ไม่มีซ้ำ จะอ่านเมื่อใดก็ได้ ไม่มีล้าสมัย แม้เวลาจะผ่านไปอีกกี่ปีข้างหน้า ก็สามารถหยิบมาอ่านได้อีก เพราะเราตั้งใจทำให้เป็นเช่นนั้น คือ เป็นอกาลิโก ไม่เนื่องด้วยกาล อ่านเวลาใดก็ได้ เพราะพระธรรมเป็นอมตะ ไม่มีคำว่าล้าสมัย

ข่าวดีสำหรับผู้ชอบค้นคว้า ขณะนี้คณะผู้จัดทำได้ทำสารบัญรวมของวารสารทุกฉบับเสร็จเรียบร้อยแล้ว และจะได้นำขึ้นเว็บไซต์ทั้งสองที่กล่าวแล้วต่อไป โดยท่านผู้อ่านจะสามารถเลือกสรรบทความที่ท่านสนใจ และคลิกเข้าไปอ่านได้จากวารสารเล่มนั้นๆ

เรื่องที่อยากจะแจ้งให้ทราบอีกเรื่องหนึ่งก็คือ ระยะหลัง เราได้มีการเพิ่มหน้าให้กับวารสารอยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากเรามีต้นฉบับดีๆ ที่ตรงกับ theme ของวารสาร ไหลเข้ามาสู่คณะผู้จัดทำ ครั้นจะไม่นำลงตี

พิมพ์ ก็รู้สึกเสียดายเป็นอันมาก จึงเพิ่มหน้าให้ ทำให้หนังสือมีความหนาขึ้นโดยไม่ได้บอกกล่าวไว้ จึงขอนำมาบอกไว้ ณ โอกาสนี้ ถือเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับวารสารให้เต็มอิ่ม สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอให้ติดตามโพธิยาลัยต่อไปอย่าได้เว้นแม้แต่ฉบับเดียว ขณะนี้เราได้เตรียมบทความดีๆ ที่จะทยอยนำเสนอต่อเนื่องจากบทความที่กำลังจะจบลง เป็นบทความที่ตั้งใจทำเพื่อโพธิยาลัยโดยเฉพาะ ที่ไม่สามารถหาอ่านจากที่ไหนได้ และจะมีต่อเนื่องเช่นนี้ตลอดไป

ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใดในโลก ท่านสามารถอ่านวารสารโพธิยาลัยได้ตามที่แจ้งไว้ข้างต้น ขอบคุณเทคโนโลยี ที่ทำให้พุทธธรรมสามารถไปปรากฏได้ในทุกแห่ง ดังนั้น แม้ไม่มีโอกาสได้อ่านวารสารที่เป็นรูปเล่มหนังสือ ก็จะอ่านได้จากหน้าจอคอมพิวเตอร์ มือถือ โน้ตบุ๊ค แท็บเล็ตของคุณ โลกโซเชียลเปิดโอกาสให้เราใกล้ชิดกันมากขึ้น เราขอส่งความปรารถนาดีและสิ่งดีๆ ไปสู่สาธุชนผู้สนใจทุกท่าน ขอให้ลองมาทำความรู้จักกับเราให้สนิทสนม แล้วคุณจะได้เห็นว่า เราเป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยให้คุณเกิดโยนิโสมนสิการ และเมื่อคุณธรรมสองอย่างนี้เกิดขึ้น รุ่งอรุณของการศึกษาย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีการศึกษาที่ดี ที่เหมาะ ที่ควรแล้ว ชีวิตย่อมเจริญรุ่งเรือง ยกระดับจิตวิญญาณ และช่วยให้พบสันติสุขแห่งชีวิตได้อย่างแน่นอน

คณะผู้จัดทำ

ประธานที่ปรึกษา
พระครูธรรมธรสุมนต์ นนฺทิโก
อัคคมหาบัณฑิต
บรรณาธิการอำนวยการ
พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร
โทรศัพท์ 080-082-1789
บรรณาธิการบริหาร
พนิตา อังจันทรเพ็ญ
panitaang@gmail.com
รองบรรณาธิการ
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
Acharak7153@gmail.com
ผู้ช่วยบรรณาธิการ
พันธุ์รพี นพรัมภา
Punrapee@gmail.com
ประสานงาน
พระครูประคุณสรกิจ
(พระมหาการุณย์ กุสลนนฺโท)
pk.krun21@gmail.com
กองบรรณาธิการ
คณะสงฆ์วัดจากแดง
สำนักงาน : วัดจากแดง
๑๖ หมู่ ๖ ถ.เพชรหึงษ์ ซ.เพชรหึงษ์ ๑๐
ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐
โทรศัพท์. ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๖๑
จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
ภาพ : อ.ปัญญา วิจินธนสาร
ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์
ออกแบบ : อ.บัญชา หนังสือ
เครดิตภาพ
ชาคิโนภิกขุ, เขมา เขมะ,
สมภพ บุตราช, มนตรี ศิริธรรมปิติ,
mei. mirantee
และขอขอบคุณเจ้าของภาพ
จากทาง Internet ทุกท่าน
ศิลปกรรม
สหมิตรกรุ๊ปทีม
อุปถัมภ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
โดยคุณพัชรพิมล ยังประภากร
ประธานกรรมการ 'สุวิมล'
จัดพิมพ์โดย
สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๗-๙

สารบัญ

❁ วิสัชนาธรรม : ไตรสิกขา แนวการศึกษาของชาวพุทธ
พอจ.มหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร..... ๓
❁ ธรรมปริทัศน์ : หลักแม่บทของการพัฒนาตน
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)...๑๓
❁ พระธรรมเทศนา : ปณิธานชีวิต
พระอาจารย์ชยสาโร.....๒๔
❁ ธรรมกถา : ปลอดภัยด้วยไตรสิกขา
พระไพศาล วิสาโล.....๓๑
❁ ปัญญาปริทัศน์ : สิกขาสามกับความหมาย
ธีรปัญโญ.....๓๖
❁ สารธรรม : ใช้สาระ ชำระสิกขา
พระอาจารย์ชยสาโร.....๔๒
❁ ปัญญารัตนะ : ไตรสิกขา กิจที่ภิกษุควรทำก่อน ๓ อย่าง
วศิน อินทสระ ๔๔
❁ กวีนิพนธ์ : มาฆบูชารำลึก
ศาสตราจารย์พิเศษธงทอง จันทรางศุ.....๔๘
❁ ทันโลก รู้ธรรม : โกงกิน
ปฏิรูปเทสการก.....๔๙
❁ มองเทศ - มองไทย : พระอุปคุตเถระ ตอน ๔
วิเทศทัยย์.....๕๒

หากท่านผู้อ่านมีความประสงค์จะติดต่อกองบรรณาธิการวารสารโพธิยาลัย หรือต้องการแสดงความเห็น ติชม หรือให้คำแนะนำใดๆ กรุณาติดต่อได้ที่อีเมล pk.krun21@gmail.com (พระครูประคุณสรกิจ หรือพระมหาการุณย์ กุสลนนฺโท)

วารสารโพธิยาลัยจัดพิมพ์ด้วยปัจจัยบริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธาแจกเป็นธรรมทาน และบริจาคไปตามห้องสมุดต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญาอย่างกว้างขวางแก่ผู้ใฝ่ธรรมต่อไป

วิสัชนาธรรม

พระอาจารย์มหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร

ไตรสิกขา
แนวการศึกษาของชาวพุทธ

ปุจฉา : กราบนมัสการพระอาจารย์ ฉบับนี้เราจะคุยกันเรื่องไตรสิกขา ก่อนอื่นอยากทราบความหมาย และอยากทราบว่า "**ไตรสิกขา**" มีเฉพาะในศาสนาพุทธเท่านั้นหรือเปล่าเจ้าคะ

วิสัชนา : **ไตรสิกขา** นี้ เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ที่ **พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ในศาสนาอื่นไม่มี** ศาสนาอื่นอาจจะมี *ศีลสิกขา สมาธิสิกขา* แต่ *ปัญญาสิกขา* ในศาสนาอื่นไม่มี คือ *ศีลสิกขา* นี้ เป็นสิกขาที่ช่วยให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ส่วน *สมาธิสิกขา* เป็นสิกขาที่ช่วยให้ได้พรหมสมบัติ บางศาสนาอาจจะสอนสมาธิ จนทำให้ได้ฌานก็มี แต่ *ปัญญาสิกขา* ที่จะสอนเรื่องรูปนามให้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ จนเห็นไตรลักษณ์ มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

ปุจฉา : ต่างกันที่ปัญญาสิกขาใช่ไหมเจ้าคะ ดังนี้หากเราจะพูดว่า "**ไตรสิกขา คือหลักการศึกษาของชาวพุทธ**" ได้ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : เจริญพร คำว่า **ไตรสิกขา** นี้ **ไตร** แปลว่า สาม **สิกขา** คำนี้ในอานาปานสติสูตร อรรถกถาได้อธิบายขยายความหมายของ *สิกขติ* หรือ *สิกขา* ไว้ ๕ อันดับด้วยกัน คือ ๑. ตั้งใจฟังให้เข้าใจ ๒. ทรงจำให้ได้ ๓. ทบทวนไม่ให้ลืม ๔. ฝึกหัดให้เป็น และความหมายที่ ๕ คือ ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ทั้งหมดนี้คือ ๕ ความหมายของคำว่าสิกขา คือปริยัติและปฏิบัติอยู่ด้วยกัน

ส่วนสำนวนที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านใช้ คือคำว่า "**เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา**" ในหลวง ร.๙ ก็ทรงพอพระทัยคำศัพท์นี้

ทรงนำมาใช้ในพระราชกรณียกิจต่างๆ ต้องเข้าใจ ต้องเข้าถึง ต้องพัฒนา คำว่าเข้าใจ เข้าถึง พัฒนา นี้ก็เอามาจากคำว่า สิกขา

ของพม่า แปลความหมายของสิกขา ย่อๆ ๓ ความหมาย **ติ่งชิน** คือเรียนรู้ **จิ้งชิน** คือฝึกหัด และ **อาทุชชิน** คือลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ถ้าไปดูในรายละเอียดของอรรถกถาที่ขยายคำว่า สิกขา ก็จะให้ความหมาย ๕ ความหมาย แต่ในวงการบาลีบ้านเรา ก็จะมี ๒ ความหมาย หนึ่ง คือ **ศึกษา** สอง คือ **สำเหนียก** ศึกษา จะเป็นส่วนของทฤษฎี สำเหนียก ก็เป็นส่วนของปฏิบัติ

ในเสขิยวัตร จะมีว่า *"...ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักนุ่งห่มให้เรียบร้อยเข้าไปในบ้าน..."* แค่ศึกษาอย่างเดียวไม่พอ ศึกษาให้เข้าใจ แล้วต้องลงมือปฏิบัติด้วย เช่น ภิกษุเข้าไปในบ้าน จะต้องห่มผ้าอย่างไร จะต้องปิดไหล่ไหม หรือว่าเวลาเข้าไปในหมู่บ้าน จะต้องสำรวมอย่างไร *เสขิยะ* แปลว่า *ควรศึกษา* เป็นคำเดียวกับสิกขานั่นแหละ แต่ไม่ได้ศึกษาทางทฤษฎี ศึกษาคือฟังให้เข้าใจ จำให้ได้ ทบทวน และฝึกหัดให้เป็น แล้วลงมือปฏิบัติ **คือทั้งปริยัติและปฏิบัติต้องไปคู่กัน** นั้นคือ ลักษณะของสิกขา ภาษาอังกฤษ ก็จะใช้คำว่า learning by doing คือ เรียนรู้ แล้วก็ฝึกหัด แล้วต้องเอามาใช้ เอามาปฏิบัติให้ได้จริง

ปุจฉา : คำว่า "**เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา**" นี้ ตรงไหนเป็นปริยัติ ตรงไหนเป็นปฏิบัติ เจ้าคะ

วิสัชนา : *เข้าใจ* เป็นปริยัติ *เข้าถึง* กับ *พัฒนา* เป็นปฏิบัติ ในส่วนของเข้าใจคือ เข้าใจเนื้อหาทั้งหมดชัดเจน เข้าถึงคือ เข้าถึงสภาวะ เข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งนั้นๆ เป็นการเข้าถึงที่เห็นแจ้งเลย ส่วนพัฒนาคือ ทำให้เกิด ให้มี ให้มาก ให้เจริญ คำว่า *พัฒนา* กับ *ภาวนา* คืออันเดียวกัน

ปุจฉา : "**เข้าถึงสภาวะ**" เข้าถึงอย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : คือเข้าถึงว่า องค์ธรรมนั้น คืออะไร อย่างเช่น ธรรมทั้งหลายมีเหตุเป็นแดนเกิด ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแต่เหตุ ถามว่าทุกสิ่งทุกอย่างได้แก่อะไร ทุกสิ่งทุกอย่างได้แก่ทุกขสัจจะ เกิดแต่เหตุคืออะไร เหตุคือ สมุทยสัจจะ ฉะนั้น ในส่วนของเข้าใจนี้ คือภาพรวมทั่วๆ ไป พอเข้าถึง ก็คือเข้าถึงตัวสภาวะ สามารถหาองค์ธรรมเหล่านั้นมาจำแนกเป็น ขันธ์ - ธาตุ - อายตนะ - สัจจะ คือเข้าถึงตัววิปัสสนาภูมิเลย

คำว่าสิกขานี้ แปลว่า การศึกษา หรือแปลว่า การสำเหนียก แต่องค์ธรรมของคำว่าสิกขานี้คืออะไร สิกขาในที่นี้ได้แก่ สุตมยปัญญา ตัวสุตมยปัญญานี้ จะไปเกิดขึ้นที่ไหน ก็เกิดในมหากุศลญาณสัมปยุต พอเข้าใจว่าองค์ธรรมได้แก่มหากุศลญาณสัมปยุตแล้ว หรือให้ชัดก็คือปัญญาเจตสิกที่ประกอบในมหากุศลญาณสัมปยุตนั้น มหากุศลญาณสัมปยุตเป็นอะไรล่ะ ก็เป็นวิญญาณขันธ์ ส่วนปัญญาเจตสิกเป็นอะไร เป็นสังขารขันธ์ แล้วทั้งวิญญาณขันธ์ และ สังขารขันธ์เป็นอะไร ก็เป็นกองแห่งทุกข์ เป็นวิปัสสนาภูมิ พอเห็นคำศัพท์แล้ว ก็เจาะเข้าไปถึงองค์ธรรม ตอนแรกเข้าใจในภาพรวม พอเข้าถึง ก็หาองค์ธรรมได้ ผ่านโยนิโสมนสิการไป พอพัฒนาก็คือ ทำให้เกิด ทำให้มี ทำให้มาก ทำให้เจริญ

ปุจฉา : แล้วทำไมต้องมี ๓ ตัว เป็น "**ไตร**" สิกขาเจ้าคะ

วิสัชนา : ต้องมี ๓ ตัว สิ่งแรกต้องมี**ศีล**เป็นฐาน มี**สมาธิ**เป็นโครงสร้าง มี**ปัญญา**เป็นยอด สามอย่างนี้ ต้องมาครบทั้งสาม คือต้องทำให้ศีลสิกขาเกิดขึ้นก่อน แล้วทำให้สมาธิสิกขาเกิดตามมา และปัญญาสิกขาเกิดขึ้นตามลำดับ ถ้ามีแค่สอง คือศีลกับสมาธิ ก็จะเป็นโลกียมรรค ถ้ามีปัญญาด้วยก็จะเป็นโลกุตตรมรรค จะสมบูรณ์แบบ ทั้งสามอย่างนี้ต้องเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน เป็นมัคคสมังคี สามอย่างนี้ต้องมาประชุมพร้อมกัน ถ้าไม่ครบไม่พร้อมกัน ก็ไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้

ปุจฉา : อย่างที่พระเทวทัตฌานเสื่อม เพราะไม่มีปัญญาใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ใช่ คือปัญญาที่จะไปบรรลุมรรคผลนิพพานไม่มี มีสมาธิจนได้ฌาน แต่ปัญญาที่จะเข้าใจรูปนาม เพื่อที่จะบรรลุมรรคผล ท่านไม่มี

ปุจฉา : ปัจจุบันนี้ มีกระแสข่าวว่าทางตะวันตกเขาตื่นตัวเรื่องการทำสมาธิ แล้วก็มีคนพูดถึงว่าโอ้โห เดี๋ยวนี้ตะวันตกเขาพัฒนากันใหญ่ อะไรอย่างนี้ ถ้าจับหลักที่พระอาจารย์สอนว่า หลักไตรสิกขามีเฉพาะในพระพุทธศาสนา อย่างนั้น ถ้าเขาทำสมาธิได้ แต่เขาไม่ได้ศึกษาปฏิบัติหลักธรรมในพระพุทธศาสนาจริงๆ เขาก็ยังไปไม่ถึงที่สุดของความพ้นทุกข์ ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ใช่ เจริญพร เขาไปไม่ถึง คือสมาธินี้มีทั้ง *สัมมาสมาธิ* และ *มิจฉาสมาธิ* มิจฉาสมาธิคือเอาสมาธิไปใช้ในทางที่ผิด ที่ทางโลกเขาใช้กันก็ทำให้จิตสงบ ทำจิตให้มีพลังได้เหมือนกัน แต่ว่าไม่ใช่เพื่อข่ม เพื่อละกิเลส ไม่ใช่บาทฐานของการเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ถ้าทำสมาธิเพื่อเป็นฐานแห่งการบรรลุมรรคผลนิพพาน สมาธินั้นจะเป็นสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่สุดยอดของสมาธิ แต่สมาธินี้ ทางโลก เขามีวิธีการทำกันมากมาย ทางพุทธศาสนาแยกออกเป็น ๒ อย่าง คือ สัมมาสมาธิ กับ มิจฉาสมาธิ

ปุจฉา : หลักไตรสิกขาของคฤหัสถ์ กับ บรรพชิตมีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : **หลักไตรสิกขา** สำหรับประพฤติปฏิบัติของคฤหัสถ์ญาติโยม ก็คือมรรคมีองค์ ๘ แล้วทุกอย่างก็จบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา **ศีล** คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ **สมาธิ** คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ **ปัญญา** คือ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะ

แต่ของพระสงฆ์นี้ ไตรสิกขากว้างมากเลย ไม่ใช่แค่มรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น ไตรสิกขาของพระมี**พระวินัยปิฎก** เป็นส่วนของ**ศีลสิกขา พระสุตตันตปิฎก** ส่วนของ**สมาธิสิกขา** และ**พระอภิธรรมปิฎก** เป็นส่วนของ**ปัญญาสิกขา** ศีลของญาติโยมก็แค่สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะก็ได้ครบแล้ว แต่ศีลของพระ คือ **จตุปาริสุทธิศีล** แบ่งเป็น ๑) *ปาติโมกขสังวรศีล* ๒๒๗ ข้อ ๒) *อินทรียสังวรศีล* สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ๓) *ปัจจยสันนิสิตศีล* ก็ต้องพิจารณาปัจจัย ๔ ก่อนใช้สอย และ ๔) *อาชีวปาริสุทธิศีล* พระต้องมีสัมมาอาชีพ ดังนั้น แค่ในส่วนศีลของพระนี้ ก็มีมากกว่าคฤหัสถ์มากมาย คฤหัสถ์เจริญแค่มรรคมีองค์ ๘ ก็บรรลุธรรมได้ แต่ถ้าเป็นของพระ มรรคมีองค์

๘ ก็ยังไม่พอ ศีลสิกขาของพระ ต้องบริสุทธิ์ทั้ง ๔ ด้าน เรียกว่า จตุปาริสุทธิศีล

ปุจฉา : สัมมาอาชีวะของพระ เป็นอย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : **สัมมาอาชีวะของพระ** คือบิณฑบาต ถ้าไปสะเดาะเคราะห์ ไปทำไสยศาสตร์ ได้ปัจจัย ๔ มา ก็ถือเป็นมิจฉาชีพ เป็น **อเนสนา** - การแสวงหาที่ไม่สมควร ๒๑ ประการ ก็ถือว่าเป็นมิจฉาชีพ แต่ของคฤหัสถ์ ดูหมอได้เงินมา ถือว่าเป็นสัมมาชีพของโยม ส่วนมิจฉาชีพของโยม ก็คือ มิจฉาวณิชชา ๕ คือ ค้าขายอาวุธ ค้าขายมนุษย์ ค้าขายยาพิษ ค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร ค้าขายน้ำเมา เป็นมิจฉาชีพ ๕ อย่าง ที่โยมต้องเว้น แต่ของพระนี้มีอเนสนา ๒๑ อย่าง ที่ถือว่าเป็นมิจฉาชีพของพระ

ปุจฉา : อยากให้ท่านพระอาจารย์กล่าวถึง ความเชื่อมโยงของ **อริยสัจ** กับ **ไตรสิกขา** เจ้าค่ะ

วิสัชนา : สิ่งแรกเลย ถ้าพระรักษาศีลดี **วิปฏิสาร** (ความเดือดร้อนใจ) จะไม่เกิดขึ้น คือในเวลาปฏิบัติธรรม จะไม่ต้องมากังวลว่า โอ ศีลเราไม่บริสุทธิ์ อะไรต่างๆ เหล่านี้จะไม่มี ทำให้สบายใจ ในส่วนของสมาธิ มรรคมีองค์ ๘ ถ้าทำสมาธิจนได้ฌาน แล้วข่มนิวรณ์ทั้ง ๕ ยกรูปนามเป็นอารมณ์ เข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ไตรสิกขาจึงเป็นพื้นฐานให้เข้าถึงอริยสัจ ๔ สามารถแทงตลอดอริยสัจ ๔ ได้ ถ้าไตรสิกขามีครบ แต่ถ้าไตรสิกขายังไม่ครบ ทุกข์เกิดก็รู้ แต่กิจที่จะต้องทำในอริยสัจ ๔ คือญาณทั้ง ๓ ได้แก่ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ที่จะต้องทำก็ทำไม่ครบ เพราะไม่มีไตรสิกขามาเสริมเป็นฐาน ถ้าไตรสิกขามาครบเมื่อไหร่ การแทงตลอดอริยสัจ ๔ จึงจะเกิดขึ้น

ปุจฉา : ฟังแล้วไม่ง่ายเลยที่เราจะเข้าใจ เข้าถึง พัฒนา ได้จริงๆ โยมอยากขอให้พระอาจารย์ยกตัวอย่าง พระอรหันต์ในสมัยพุทธกาล ที่ดูเหมือนไม่น่าบรรลุธรรมได้ ก็ยังบรรลุได้ เพื่อให้เป็นกำลังใจแก่ญาติโยมที่อาจจะคิดว่า ชาตินี้เราคงไม่มีหวัง

วิสัชนา : จริงๆ แล้ว พระอรหันต์ทุกรูป ต้องมีเหตุปัจจัย คือท่านต้องสร้างบารมีมา ทุกรูปที่ท่านได้บรรลุอรหันต์ ไม่ใช่ว่าใครๆ จะบรรลุได้ สำคัญที่สุด**ท่านได้สร้างเหตุไว้** คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนการบรรลุธรรม ไม่ต้องไปหวังหรอก ถ้าเหตุปัจจัยพร้อม เป็นมัคคสมังคีเมื่อไหร่ การบรรลุธรรมย่อมเกิดขึ้น แต่ถ้าเหตุยังไม่ทำ เหตุยังไม่พร้อม ให้กำลังใจอย่างไรก็ไม่มีวันบรรลุ เพราะเหตุไม่ยอมทำ จะหวังแต่ผล ถ้าจะให้กำลังใจ ก็ขอให้กำลังใจคนที่เขาสร้างเหตุ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเหตุพร้อม ผลเกิดได้แน่นอน ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ จะดับก็ดับแต่เหตุ เราสร้างเหตุหรือยัง หนึ่ง *ศีล* สอง *สมาธิ* สาม *ปัญญา* ขั้นแรก หนึ่ง สอง สาม ทำให้ได้ ขั้นที่สอง ทำให้ หนึ่ง สอง สาม เกิดขึ้นพร้อมกันให้ได้ เพื่อเป็นมัคคสมังคี

ปุจฉา : ขอหลักการวางใจในการศึกษาเรียนรู้ไตรสิกขา เจ้าค่ะ

วิสัชนา : การวางใจแบบ “**นิสสรณะ**” การเรียนกับปฏิบัติไปคู่กัน คือการวางใจเพื่อหลุดพ้น ถ้าเรา

รู้เรื่องศีล เราจะปฏิบัติศีลให้บริสุทธิ์ ให้หลุดพ้น ถ้าเรารู้เรื่องสมาธิ เราจะปฏิบัติสมาธิ ให้บริสุทธิ์ ให้หลุดพ้น ถ้าเรารู้เรื่องปัญญา เราจะพัฒนาปัญญาให้บริสุทธิ์ ให้หลุดพ้น ตั้งเป้าหมายไว้เลยว่า มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ขอแค่เป็นทางผ่าน เราจะผ่านไปสู่นิพพานสมบัติ ถ้าตั้งจิตอย่างนี้ได้ ก็จะไม่เคร่งเครียด ผ่านไปได้ง่าย สิ่งแรกเลยต้องสร้างฐาน คือศีล และทำโครงสร้างให้ดี คือสมาธิ และทำเรือนยอดให้ถึง คือ ปัญญา ถ้าทำ ๓ อย่างครบ ผลเกิดขึ้นแน่นอน

ปุจฉา : หมายความว่า "**การตั้งตนไว้ชอบ**" ก็มีความสำคัญมาก ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ใช่ เจริญพร ในมงคลสูตรมี "**อัตตสัมมาปณิธิ**" การตั้งตนไว้ชอบ คือตั้งจิตที่จะพัฒนาตนเองนี้ เป็นหัวใจหลักเลย ถ้าเราไม่มีจิตที่จะพัฒนาตัวเรา ให้มี ศีล สมาธิ ปัญญา หมายถึงไฟแห่งการเรียนรู้ ไฟแห่งการพัฒนาตนเองก็ไม่มี *ในมงคลสูตร ได้กล่าวถึง ๕ เหตุที่มาของโยนิโสมนสิการ ได้แก่ ๑) ปุพเพกตปุญญตา - เคยทำบุญไว้ก่อน ๒) ปฏิรูปเทสวาสะ - อยู่ในประเทศอันสมควร ๓) อัตตสัมมาปณิธิ - การตั้งตนไว้ชอบ ๔) สัปปุริสูปสังเสวะ - เข้าไปคบหาท่านผู้รู้ และ ๕) สัทธัมมัสสวนะ - รับฟังพระสัทธรรม ทั้ง ๕ อย่างนี้ ที่สำคัญที่สุดคือ **อัตตสัมมาปณิธิ*** การตั้งตนไว้ชอบ คือตั้งจิตคิดที่จะพัฒนาตนเอง ถ้าไม่มีข้อนี้ โยนิโสมนสิการก็ไม่เกิด ถ้าโยนิโสมนสิการไม่เกิด ปัญญาก็ไม่มี

ปุจฉา : ถ้าเรามีอัตตสัมมาปณิธิแล้ว เราจะเอาหลักของ active learning มาใช้ด้วยได้อย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : active learning ก็คือ อัตตสัมมาปณิธินั่นเอง คือเรียนแบบ active ตั้งจิตที่จะพัฒนาตนเอง มีความกระตือรือร้น ที่จะใฝ่เรียน

ใฝ่รู้ พัฒนาตนเอง ในมงคลสูตร เรียกว่า อัตตสัมมาปณิธิ ถ้าเรายังไม่มีศรัทธา จงคบกับคนที่มีศรัทธา ถ้าเรายังไม่มีศีล จงคบกับคนที่มีศีล ถ้าเรายังไม่มีปัญญา จงคบกับคนที่มีปัญญา เพื่อพัฒนาตัวเรา คือเป็นคน active ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ลงมือปฏิบัตินั่นเอง

ปุจฉา : "**กัลยาณมิตร**" ก็สำคัญมากใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : กัลยาณมิตร สำคัญมาก คือ ต้องไม่คบคนพาล ให้คบบัณฑิต บัณฑิตก็คือกัลยาณมิตรนั่นเอง

ปุจฉา : โยมนึกถึงที่พระอาจารย์เพิ่งสอนมา เรื่อง **อิทธิบาท ๔** ในการมีชีวิตอยู่ แล้วพระอาจารย์ก็พูดถึง **active learning** แล้วมี **อัตตสัมมาปณิธิ** เราควรเอาธรรมะเหล่านี้มาเชื่อมโยงกัน และช่วยพัฒนาสิ่งดีงามได้ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ได้เลยๆ **อิทธิบาท ๔** นี่สำคัญมาก โดยที่ Active Learning คือการระเบิดจากข้างในมี *ฉันทะ* ระเบิดจากใจที่เราอยากทำ *วิริยะ* เราก็ต้องมีความเพียร *จิตตะ* ใจเรามาเต็มร้อย *วิมังสา* ปัญญาทดสอบ ทดลอง ตลอดเวลา อันนี้ก็คือจะระเบิดจากข้างใน

ปุจฉา : พื้นฐานคือมีอัตตสัมมาปณิธิ แล้วจะดึงสิ่งดีๆ เข้ามา ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ใช่ๆ เจริญพร ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตคิดที่จะพัฒนาตนเอง อันนี้สำคัญที่สุด

ปุจฉา : ที่กล่าวว่า บัวมี ๓ เหล่า บ้างก็บอกมี ๔ เหล่า สรุปว่าบัวมีกี่เหล่า และมีผลต่อการเรียนรู้อย่างไรบ้างเจ้าคะ ?

วิสัชนา : จริงๆ แล้ว เรื่องบัว ๔ เหล่า เป็นดั่งอุปมา ที่สำคัญกว่าคือ **บุคคลมี ๔ ประเภท** ได้แก่

๑. *อุคฆฏิตัญญู* คือ พวกที่มีสติปัญญาฉลาดเฉลียว เป็นสัมมาทิฏฐิ เมื่อได้ฟังแค่หัวข้อธรรม ก็สามารถบรรลุได้ในเวลาอันรวดเร็ว เปรียบเหมือนดอกบัวที่อยู่พ้นน้ำ พอได้แสงแดดก็บานแล้ว

๒. *วิปจิตัญญู* คือ พวกที่มีสติปัญญาปานกลาง เป็นสัมมาทิฏฐิ เมื่อได้ฟังธรรมที่ขยายความ แล้วพิจารณาตามเพิ่มเติม จะสามารถรู้ และเข้าใจได้ในเวลาอันไม่ช้า เปรียบเหมือนดอกบัวที่อยู่ปริ่มน้ำ

๓. *เนยยะ* คือ พวกที่มีสติปัญญาพอแนะนำได้ แต่เป็นสัมมาทิฏฐิ เมื่อได้ฟังธรรมที่ขยายความพร้อมยกตัวอย่างประกอบ แล้วพิจารณาตาม และได้รับการอบรมฝึกฝนเพิ่มอยู่เสมอ มีความขยันหมั่นเพียร ไม่ย่อท้อ ในที่สุดก็สามารถบรรลุธรรมได้ในวันหนึ่งข้างหน้า เปรียบเหมือนดอกบัวที่อยู่ใต้น้ำ ซึ่งค่อยๆ โผล่ขึ้นมาเบ่งบานได้

๔. *ปทปรมะ* คือ พวกที่สติปัญญาน้อย และยังเป็นมิจฉาทิฏฐิ แม้ได้ฟังธรรมโดยละเอียดก็ยังไม่อาจเข้าใจความหมายหรือรู้ตามได้ ทั้งยังขาดศรัทธาปสาทะ ไร้ความเพียร ทำอย่างไรก็ไม่บรรลุ เปรียบเหมือนดอกบัวที่จมอยู่กับโคลนตม

ดอกบัวเป็นแค่อุปมา ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ แต่สิ่งสำคัญคือ คนมีกี่ประเภท บางคนชอบเปรียบว่าบัวที่อยู่โคลนตม เป็นอาหารของสัตว์น้ำ แต่จริงๆ แล้วคนเรานี่แหละ ชอบเอาดอกบัวมาทำเป็นอาหาร เพราะสายบัว ไหลบัว ที่อยู่ในโคลนตมมันจะกรอบ อร่อย ไม่เหนียว ไม่ใช่อาหารเต่า

อาหารปลาหรอก เป็นอาหารของคนเสียมากกว่า แต่บัวจะมีกี่เหล่า อย่าไปกังวลกับคำนี้ แต่ให้รู้ว่าบุคคลมี ๔ ประเภทตามที่บอกนี้

ปุจฉา : หลักการเรียนรู้ หรือ **หัวใจนักปราชญ์** มีความสำคัญต่อการศึกษาอย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : การเรียนรู้แบบโบราณก่อนที่จะมีคาถาคำนี้ คือ **สุ จิ ปุ ลิ** หัวใจนักปราชญ์ **สุ** (สุตะ) คือ ตั้งใจฟัง / **จิ** (จินตะ) คือ คิด พิจารณาตาม / **ปุ** (ปุจฉา) ไม่เข้าใจให้ถาม ให้สนทนา / **ลิ** (ลิขิต) เขียน เขียนตาม หรือจะเรียกว่า **สุ จิ ปุ ภา** (*ภาสนะ* ทรงไว้ พูดบ่อยๆ) ถ้าเรื่องเรียนภาษา ต้องท่อง (ภาสนะ) หรือ ถ้าเป็นหลักธรรมทั่วไป ก็เป็น **สุ จิ ปุ ธา** (*ธารนะ* คือ ทรงจำไว้) ก็ได้ ทั้งหมดนี้คือหัวใจสำคัญที่ทำให้เป็นนักปราชญ์

ในส่วนของไตรสิกขา คือตั้งใจฟังให้เข้าใจ จำให้ได้ ทบทวนไม่ให้ลืม และฝึกหัดให้เป็น คือ คุณธรรมของ สุ จิ ปุ ลิ เป็นเทคนิคของไตรสิกขา ไม่ว่าจะเป็น สุ จิ ปุ ลิ หรือ สุ จิ ปุ ภา หรือ สุ จิ ปุ ธา เราต้องเข้าไปเจาะลึกถึงการลงมือกระทำ จะทำให้เห็นผล ต้องเรียนรู้ และต้องนำมาใช้ ตอนนี้มักจะนิยมใช้คำว่า Learning by Doing คือ เรียนโดยการเอามาใช้ เรียนรู้นอกห้องเรียน แต่จริงๆ พอฟังปุ๊บ ลงมือปฏิบัติเลย เป็นการเรียนภาคปฏิบัติ

ปุจฉา : พระอาจารย์เห็นว่า ปัจจุบันนี้ **ระบบการศึกษาของสงฆ์ไทย** มีการพัฒนาไปในทิศทางใด และควรมีการปรับปรุงอย่างไรบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : จริงๆ แล้ว การศึกษาของพระสงฆ์ ยังไม่บูรณาการ ไตรสิกขายังไม่สมบูรณ์ ศีลสิกขาก็ยังไม่สมบูรณ์ เอาแค่องค์ความรู้ก็ยังรู้ไม่ครบ การลงมือปฏิบัติ การกระตุ้นเตือนก็ยังไม่เพียงพอ ความเอาจริงเอาจังในการศึกษาก็ยังมีอยู่น้อย การศึกษาหาความรู้ที่เราเรียนกันอยู่ตามหลักสูตรทั่วๆ ไป ยังไม่เพียงพอ

ปุจฉา : แล้วเมื่อไหร่จะเรียกว่าศึกษาเพียงพอเจ้าคะ

วิสัชนา : ถ้าวันไหนได้เข้าไปเรียนรู้ตามหลักสูตรนิสัยมุตตกะ คือ องค์ของผู้พ้นนิสสัยที่จะต้องเรียนรู้ ได้แก่ ๑. ภิกขุปาติโมกข์ ๒. ภิกขุณีปาติโมกข์ ๓. ขันธกวัตร ๔. วิธีการสวดทำสังฆกรรม ๕. สมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน ๖. พระสูตรสี่ภาณวาระ (สวดมนต์ฉบับหลวงบาลี - แปล ๒๙ สูตร) พระอภิธรรมและบาลีชั้นสูง เข้าไปสู่พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาได้ วันนั้นก็สามารถเข้าไปถึงแหล่งข้อมูลด้านปริยัติได้ เมื่อเข้าไปเรียนถึงตรงนั้นอย่างชัดเจน มีครูอาจารย์สอนปริยัติให้อย่างถูกต้อง กระตุ้นเตือนลงสู่การปฏิบัติ เมื่อนั้น ศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา ก็จะเกิดขึ้นจริงๆ ดังนั้น ในการเรียนรู้ เราต้องตั้งเป้าหมายหลักว่า เรียนเพื่อความหลุดพ้น (นิสสรณัตถา) ส่วนการสอบได้เปรียญ ให้ถือว่าเป็นผลพลอยได้ แต่บางคนไม่เข้าใจ ไปคิดว่าต้องสอบได้เปรียญเท่านั้นเท่านี้ นั่นคือเราเห็นแต่ประโยชน์รอง แต่ประโยชน์หลัก เรามองไม่เห็น (คือปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นได้) และเราต้องเรียนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเราได้จริงๆ นั่นคือเป้าหมายหลัก

ปุจฉา : พระอาจารย์พูดถึง **นิสสรณัตถา** เรียนเพื่อหลุดพ้น แล้วมีวิธีเรียนอย่างอื่นอีกไหมเจ้าคะ ?

วิสัชนา : มีอีกสองอย่าง **อลคัททูปมา** การเรียนเหมือนจับงูพิษที่หาง คือเรียนเพื่อมุ่งหวังลาภสักการะ ชื่อเสียง เงินทอง เพื่อไปข่มคนอื่น จับผิดคนอื่น เรียนเพื่อไปหาลาภมาใส่ตนเอง ไม่มีการน้อมมาเพื่อมาปฏิบัติเลย แต่ถ้าหากเราเรียนรู้แล้วเราพร้อมลงมือปฏิบัติ จึงจะเป็นการเรียนแบบนิสสรณัตถา มีการเรียนอีกอย่างหนึ่งของพระอรหันต์เพื่อรักษาธรรมวินัย เรียกว่า **ธัมมภัณฑาคาริกา** เรียนเพื่อรักษาธรรม รักษาขุนคลัง รักษาปริยัติไว้ ไม่ให้สูญหาย

ดังนั้น ปุถุชนทั่วๆ ไป เราเรียนได้ ๒ แบบ คือ **นิสสรณัตถา** กับ **อลคัททูปมา** ถ้าเราเข้าใจธรรมะให้ถูก การสอบเป็นผลรอง การเข้าใจธรรมะและนำมาใช้ได้ เป็นผลหลัก เข้าใจ วางใจอย่างนี้ก็จะเป็นการเรียนที่ถูกต้องอย่างแท้จริง ถ้าตั้งใจเรียนอย่างนี้ จะไม่เครียดกับการเรียน

ปุจฉา : พระอาจารย์มีส่วนช่วยในเรื่องของหลักสูตรการศึกษาของสงฆ์ระดับประเทศอย่างไรบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : อาตมาทำหลักสูตรการเรียนการสอนส่งไปให้คณะสงฆ์ดู แต่ก็เงียบ ยังไม่มี Feedback อะไรกลับมาเลย แต่ตอนนี้คณะสงฆ์จังหวัดก็ตั้งอาตมาเป็นกรรมการฝ่ายเผยแผ่และฝ่ายการศึกษา ตั้งเสร็จก็ยังไม่เห็นมีการเรียกประชุมอะไร อาตมาเคยถามไปว่า ขณะนี้คณะสงฆ์ได้มีการเตรียมเรื่องการพัฒนาการศึกษาไปถึงไหนแล้ว ก็ได้รับคำตอบว่า มีโครงการระยะ ๕ ปี จะพัฒนาไปถึงจุดนี้ แค่ปัดฝุ่น และอีก ๑๐ ปี จะพัฒนาไปถึงจุดนั้นนะ แต่ไม่ว่าจะ ๕ หรือ ๑๐ ปี ดูแล้ว ก็ยังไม่มีหลักสูตรพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เข้ามา ซึ่งถ้าเป็นอย่างนี้ ก็ถือว่ายังไม่ได้พัฒนา ยังไม่ได้ปฏิรูปการศึกษาอย่างจริงจัง

ปุจฉา : แล้วที่วัดจากแดงของเรา มีโครงการพัฒนาการศึกษา ที่พระอาจารย์กำลังทำอยู่มีอะไรบ้าง ทั้งของฆราวาส และของพระสงฆ์ เจ้าค่ะ

วิสัชนา : ที่วัดจากแดงทำอยู่ตอนนี้ คือ ให้การศึกษาอภิธรรม บาลีน้อย บาลีใหญ่ พระไตรปิฎก อะไรที่เป็นพื้นฐานง่ายๆ จะเริ่มทำก่อน พอมีพื้นฐาน ก็เริ่มขยับขึ้นมา ๓ ระดับ อย่างนักธรรม ก็เป็นเบสิกพื้นฐานก่อน อภิธรรมก็เป็นธรรมะภาคลึก บาลีน้อย คือบาลีสนามหลวง เป็นระดับบาลีที่สูงขึ้น บาลีใหญ่ก็เป็นหลักสูตรขั้นสูงหน่อย ชั้นสูงสุด คือศึกษาพระไตรปิฎก ทำเป็น ๓ สเต็ปด้วยกัน ๑ - ๒ - ๓

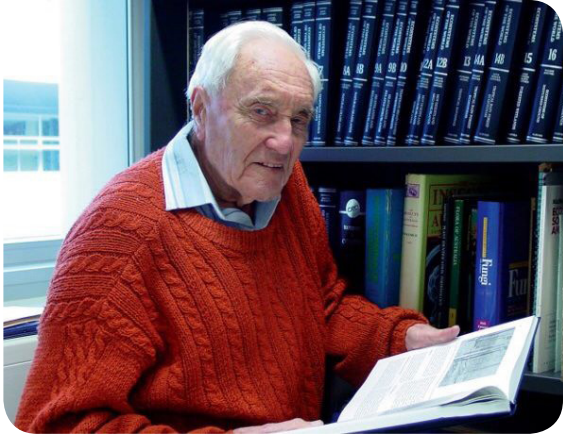
และที่สำคัญก็คือ เท่าที่อาตมาดูการศึกษาทั่วๆ ไป ทุกวัด ยังไม่มีการบังคับให้พระ เณร เข้าห้องสมุด คือได้องค์ความรู้เฉพาะตำราเรียนเท่านั้น สอบได้กี่ชั้น ก็ได้ความรู้จากตำราเรียนเท่านั้น ความรู้จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา จากหนังสือเพื่อค้นคว้าต่างๆ ไม่มี เพราะไม่มีการเข้าห้องสมุด เพื่อค้นคว้าหรือหาความรู้เพิ่มเติม

ปุจฉา : ไม่มี Active Learning ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ไม่มี Active Learning มีแต่ Passive Learning ไม่มี Active แล้ว ตอนนี้ก็ถือว่าทางวัดได้เปิดห้องสมุดให้แล้ว ลองดูสถานการณ์ใครจะมีศรัทธาเข้าห้องสมุดเอง ก็ปรากฏว่าเดินเข้าห้องสมุดเองมีน้อยมาก อาตมาก็เลยบังคับว่าวันพฤหัสกับวันศุกร์ การเรียนการสอน ไม่ต้องไปสอนที่ห้องเรียน ให้เข้าห้องสมุดเลย

ปุจฉา : ทำการบ้านโดยค้นคว้าในห้องสมุดเลย

วิสัชนา : ก็เอาจากที่เรียนอยู่นั่นแหละ เดินเข้าห้องสมุด เอาสิ่งที่ศึกษาจากห้องเรียนที่มีตัวอย่างน้อย ให้ไปค้นคว้ามา คนละคำ ๒ คำ แล้วก็กลับมา present ถ้า Active เองไม่ได้ ก็ต้องดัน ต้องผลัก ช่วงเช้าเข้าห้องสมุดแล้ว ช่วงบ่ายก็เรียนเรื่องสิ่งแวดล้อม การคัดแยกขยะ การทำ ๕ ส. ฯลฯ ทั้งหมดก็เข้าสู่ห้องเรียนที่ไม่ใช่ห้องเรียน คือเข้าเรียนด้วยการลงมือปฏิบัติ

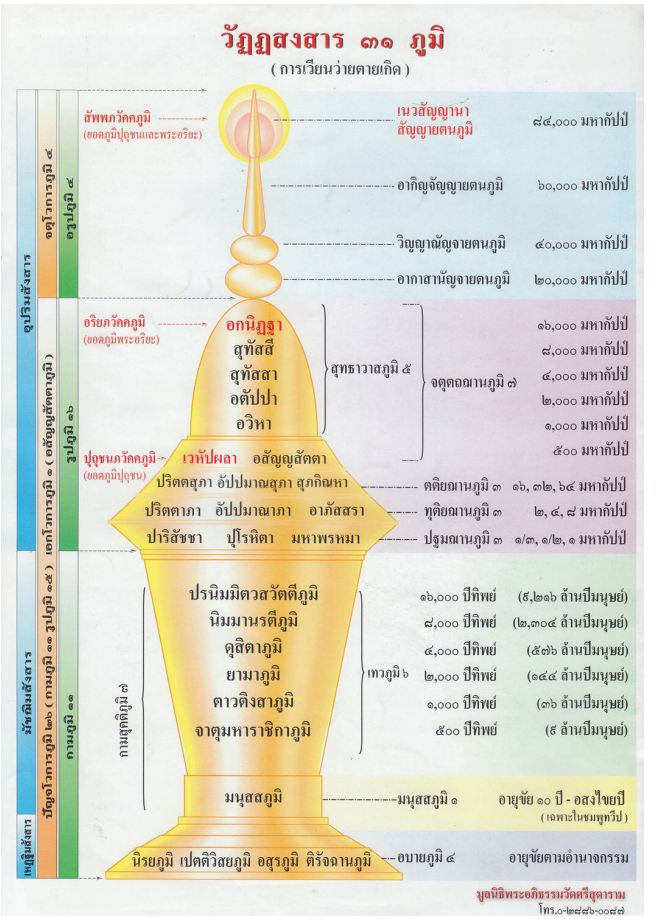


ปุจฉา : มีเรื่องหนึ่ง ที่เป็นข่าวอยู่ คือมีชาวออสเตรเลีย เป็นศาสตราจารย์ด้านทางวิทยาศาสตร์ อายุ ๑๐๔ ปี เขาก็ไม่ได้เจ็บป่วยหนักอะไร เขารู้สึกว่าร่างกายเสื่อมไปเยอะ แล้วก็อยากจะฆ่าตัวตาย แต่ว่าที่ออสเตรเลีย กฎหมายไม่อนุญาต เขาก็เลยบินไปประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เพื่อให้หมอที่นั่นฉีดยาทำการุณยฆาต แล้วก็มีการวิพากษ์วิจารณ์กันเรื่องนี้ คือก่อนจะตาย นักข่าวก็ถามว่า เขาอยากร้องเพลงอะไรไหม เขาก็นึกถึงเพลงของบีโธเฟน เขาก็ร้อง แบบร่าเริงจัง แต่โยมได้ยินจากพระอาจารย์วันนี้ว่า ไตรสิกขานี้คือทางพ้นทุกข์ที่มีระดับถึงสุดยอดคือปัญญาสิกขา มีเฉพาะในพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นการฆ่าตัวตายที่เขาไปให้หมอฉีดยาให้เขาตายอย่างนี้ ในมุมมองของพระอาจารย์ ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ พระอาจารย์คิดว่าเขาจะมีที่ไปอย่างไร ที่เขาตัดสินอย่างนี้ถูกหรือไม่เจ้าคะ

วิสัชนา : จริงๆ แล้ว เขาก็หาทางออก แต่เขาหาทางไม่เจอ ถ้าเขาได้มาสนใจพระพุทธศาสนา จะดีกว่านี้มาก อาตมาก็เคยช่วยผู้ป่วยระยะสุดท้าย ส่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อเตรียมเปลี่ยนภพชาติ ถ้าบุญกุศลไม่มี ตายด้วยโลภะก็ไปเกิดเป็นเปรต ตายด้วยโทสะก็ลงนรก ตายด้วยโมหะก็เป็นสัตว์เดรัจฉาน ตายด้วยทิฏฐิมานะก็เป็นอสุรกาย เราจะช่วยผู้ป่วยได้อย่างไรบ้าง หนึ่ง **ให้ไตรสรณคมน์** ให้ศีล ผู้ที่ตั้งอยู่ในไตรสรณคมน์ ตั้งอยู่ในศีล ไปสู่สุคติ คือเป็นมนุษย์ เป็นเทวดาแน่นอน สอง **ให้กรรมฐาน** ถ้าเขามีบุญเก่า และกรรมฐานที่ให้

ถูกกับจริต บางทีก่อนสิ้นลมหายใจ ก็บรรลุเป็นพระอริยะและนิพพานไปเลย เรียกว่า **ชีวิตสมสีสี** ในทางของชาวพุทธนี้ โครงการ Palliative care ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย จะมีพระ มีหมอ มีบาทหลวง มีโต๊ะอิหม่าม ถ้าเป็นคริสต์ก็ไปกับบาทหลวง ถ้าเป็นพุทธก็ไปกับพระ ถ้าเป็นอิสลามก็ไปกับโต๊ะอิหม่าม ไปช่วยผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ไม่ทราบว่า นักวิทยาศาสตร์คนนั้นเขานับถือศาสนาอะไร ถ้าเป็นคริสต์ พระเจ้าก็จะเรียกกลับ ถ้าเขาจะกลับเอง ไม่มีใครเรียกกลับ เขาจะไปไหนล่ะ ถ้าไม่มีศาสนาคือไม่มีที่พึ่ง ถ้าเขาไม่มีที่พึ่ง เขาก็คงไปตามยถากรรม แต่ไม่รู้จะไปไหน



จริงๆ แล้ว ภพภูมิที่จะไปต่อ จะไปสู่สุคติ จะไปเป็นมนุษย์ จะไปเป็นเทวดา จะไปเป็นพรหม หรือจะไปนิพพาน ถ้าเป็นชาวพุทธ ตรงนี้ได้เปรียบที่สุดเลย ที่ว่าได้เปรียบก็คือ พระจะคอยบอกว่า โยม ทางนี้ทางไปอบาย อย่าไปนะ ทางนี้ไปสู่สุคติภูมิ เชิญ ดีที่สุดคือทางเดินที่มีมรรคมีองค์ ๘ ไปสู่พระนิพพาน คือให้ทางที่เขาจะไป อย่างน้อยถ้าไปนิพพานไม่ได้ ก็ให้ศีล ให้พร แล้วก็สวดมนต์ให้ฟัง ก็ไปสู่สุคติ ก็มีหลายครั้ง ที่คุณหมอบอกว่า คนไข้หมดสภาพแล้ว นิมนต์ให้มารับสังฆทาน คนไข้ก็พอใจแล้ว อาตมาก็บอกว่า สังฆทานนี้ ทำไม่ยาก แต่ว่าอยากจะให้ศีล ให้พร ให้ไตรสรณคมน์ แก่ผู้ป่วยจะได้ไหม คุณหมอตอบว่า ได้ ก็ให้ญาติๆ ทำ บางทีผู้ป่วยไม่มีเรี่ยวแรงหรอก แต่ญาติๆ ก็นำไป ผู้ป่วยก็น้อมจิตตาม ให้ศีล ให้พรจบ จากนั้นอาตมาก็ให้กรรมฐาน พอให้กรรมฐานจบ อาตมาก็สวดพระปริตรให้ ในขณะที่สวดพระปริตรยังไม่จบ ผู้ป่วยหลายรายอาการดีขึ้น บางคนก็หายกลับบ้านได้ หรือบางรายจากไปด้วยอาการยิ้มแย้มแจ่มใส เหมือนกับนอนหลับยิ้มไปเลย สงบสบาย นี้คือไปอย่างมีปีติ สุคติก็เป็นที่หวัง เพราะฉะนั้นภพภูมิต่อไป ถ้าฆ่าตัวตายก็ลงนรก แต่ถ้ามีกัมมัฏฐานก็ไม่เป็นไร ถ้าตายด้วยความโลภก็เป็นเปรต ถ้าตายด้วยความหลงก็เป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้าระเบิดฆ่าตัวตายตายคือตายด้วยทิฏฐิมานะ ก็ไปเป็นอสูรกาย ฉะนั้น ตรงนี้ชาวพุทธมีทางเลือกที่ดีมากมาย

ปุจฉา : สาธุ โยมรู้สึกภูมิใจมาก ว่าเราโชคดีเหลือเกินที่เกิดเป็นชาวพุทธ เรามีทางเลือกที่ชัดเจน มีที่พึ่งทางใจที่ประเสริฐที่สุดเจ้าค่ะ

วิสัชนา: เจริญพร เราอยากจะไปไหน ถ้าอยากกลับมาเป็นมนุษย์ก็สมาทานศีล ๕ ก่อนที่จะหมดลมหายใจ ถ้ามีศีล ๕ ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าตั้งมั่นในไตรสรณคมน์ ก็จะไปเกิดเป็นเทวดา หรือถ้าเจริญกรรมฐานก็มีสิทธิ์บรรลุธรรมก่อนที่จะสิ้นลมหายใจ อันนั้น ก็คือทางเลือกที่ดีที่สุด

ปุจฉา : ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์ชาวออสซี่ อายุ ๑๐๔ ท่านนี้ ก็คงลำบากนะคะ เพราะยังไม่มีหลักไตรสิกขาแบบพุทธ ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : เจริญพร ไม่มีไตรสิกขา คือไม่มีที่พึ่ง

ปุจฉา : สุดท้ายนี้ อยากกราบขอความเมตตาพระอาจารย์ ฝากอะไรถึงผู้อ่าน ให้น้อมเอาหลักไตรสิกขามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : **ไตรสิกขา** เป็นวิชาใช้ชีวิต **วิชาชีวิต** เราเกิดมาจากอวิชชา เกิดมาเพื่อหาวิชชา ทุกคนที่เกิดมาจากไม่รู้ คือ ไม่รู้อดีต ไม่รู้ปัจจุบัน ไม่รู้อนาคต ไม่รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็เกิดมาจากอวิชชา เกิดมาเพื่อหาวิชชา วิชาแรกคือ *วิชาสื่อสาร* เพื่อที่จะพูดได้ วิชาที่ ๒ คือ *วิชาชีพ* ได้แก่อนุบาลจนถึงปริญญาเอก วิชาที่ ๓ คือ *วิชาใช้ชีวิต* เอาศีลไปใช้ในชีวิต ได้ต้นทุนชีวิตกลับคืนมา เอาสมาธิไปใช้ในชีวิต ได้กำไรเงิน เอาปัญญาไปใช้ในชีวิต ได้กำไรทอง วันไหนเอา ศีล สมาธิ ปัญญา ๓ อย่าง ไปใช้แล้วทำให้เกิดพร้อมๆ กันได้ จะเป็นมัคคสมังคี คือ มรรคทั้ง ๘ เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน เมื่อเป็นมัคคสมังคีแล้ว โสดาปัตติมรรคเกิดขึ้น การพ้นทุกข์ก็จะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น **ไตรสิกขาคือวิชาใช้ชีวิต** ขอให้นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อประโยชน์สูงสุดทั้งในปัจจุบันและอนาคตสืบต่อไป เทอญ เจริญพร

แจกหนังสือ

สัลเลขธรรม

หนังสือสัลเลขธรรม เป็นการรวบรวมบทความของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ซึ่งตีพิมพ์เป็นตอนๆ ในวารสารโพธิยาลัย ต่อมาชมรมกัลยาณธรรม จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน เพราะเห็นคุณค่าเหมาะสมเป็นคู่มือในการปฏิบัติขัดเกลาพัฒนาจิตใจ วารสารโพธิยาลัยยินดีมอบหนังสือนี้ให้ท่านผู้อ่าน โดยมีกติกาง่ายๆ ดังนี้คือ **ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นที่มีต่อ วารสารโพธิยาลัย สั้นยาวไม่กำหนด** เพื่อคณะผู้จัดทำจะได้นำความคิดเห็นเหล่านั้นมาปรับปรุงคุณภาพของวารสารต่อไป ส่งความคิดเห็นของท่านมาที่ **ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์** email **acharak7153@gmail.com** หรือ เขียนเป็นจดหมาย ส่งไปรษณีย์มาที่ ชมรมกัลยาณธรรม เลขที่ ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ วงเล็บมุมซองว่า **(วารสารโพธิยาลัย)** หนังสือมีจำนวนจำกัด กรุณาส่งด่วน ก่อนหนังสือจะหมด โปรดแจ้งชื่อและที่อยู่ให้ชัดเจน สำหรับส่งหนังสือถึงท่านตามที่ขอมาด้วย

ธรรมปริทัศน์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน

๑. ความเข้าใจเบื้องต้น ที่มาของคำว่า "พัฒนา"

อาตมภาพเข้าใจว่า มาได้ยินกันมากขึ้นในสมัยหลังการปฏิวัติ พ.ศ. ๒๕๐๐ ทางบ้านเมืองได้มีนโยบายเร่งรัดในการสร้างความเจริญของประเทศชาติ และได้นำเอาคำว่าพัฒนามาใช้กันมาก ถึงกับเรียกชื่อยุคสมัยต่อแต่นั้นว่าเป็นยุคพัฒนา คำว่าพัฒนาในสมัยนั้น พ่วงความรู้สึกผูกพันกับความเจริญแบบใหม่ๆ เช่น อาคารแบบสมัยใหม่ เป็นต้น

จากพัฒนาวัตถุ หันมาเน้นพัฒนาจิตใจ

ไม่นานมานี้เอง ก็เริ่มบ่นกันขึ้นมาว่า ประเทศเรานี้ พัฒนากันไป พัฒนากันมา ดูเหมือนจะมีปัญหามากขึ้น มีสิ่งชั่วร้ายไม่ดีไม่งามมากมาย มีการเน้นการย้ำว่าจะต้องมาพัฒนาคนให้มาก คำว่า **การพัฒนาคน** พูดลึกลงไปก็คือ **พัฒนาจิตใจ** นั่นเอง เดี๋ยวนี้ก็เลยมาพูดย้ำว่า เราจะต้องพัฒนาจิตใจ ให้เจริญควบคู่กันไปกับการพัฒนาวัตถุ

เมื่อพูดถึง "**การพัฒนาจิตใจ**" บุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นจะไปพัฒนาให้ไม่ได้ แต่ก็ช่วยได้บ้าง เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล หรือช่วยแนะนำอะไรต่างๆ ให้ แต่ว่าถึงตัวแท้จริงแล้ว ทุกคนต้องมีการพัฒนาตนเอง ดังนั้นการพัฒนาจิตใจ จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาตน

พัฒนาจริง ต้องให้ถึงภาวนา

พัฒนา แปลว่า เจริญ หรือทำให้เจริญนั่นเอง ตัวจริงของเจริญ คือศัพท์ว่า "**ภาวนา**" นี่เอง

ถ้อยคำสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาตน

มีศัพท์สำคัญอยู่ ๓ ศัพท์ ซึ่งนักศึกษาธรรมควรจะรู้เป็นอย่างยิ่ง คือ

๑. *ภาวนา* ที่พูดมาแล้ว

๒. *ทมะ* มีอยู่ในหลักธรรมที่เรารู้จักกันมาก คือหลักการครองเรือน เรียกว่า **ฆราวาสธรรม ๔** (ข้อ ๒) ได้แก่ *สัจจะ* (ซื่อสัตย์จริงใจ) *ทมะ* (ฝึกตัว ปรับใจ) *ขันติ* (เข้มแข็ง ทนได้) *จาคะ* (รู้สละ มีน้ำใจ)

ทมะ แปลว่า การฝึก เป็นข้อสำคัญมาก

๓. *สิกขา* เป็นคำภาษาบาลี ถ้าใช้อย่างภาษาสันสกฤต ก็เรียกว่า ศึกษา *สิกขา* หรือ *ศึกษา* มีความสำคัญมาก ทางพระพุทธศาสนามาใน คำว่า "**ไตรสิกขา**" การฝึกอบรมทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา กระบวนการทางปฏิบัติทั้งหมด เรียกว่า ไตรสิกขา

สิกขา แปลว่า การศึกษา การเรียนรู้ การสำเหนียก การฝึกฝนอบรม

คนจะประเสริฐ ก็เพราะพัฒนาตน

ประการที่ ๑ หลักธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนนั้น เป็นเรื่องใหญ่ เป็นแกนกลาง เป็นทั้งหมดของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา คำว่า *ภาวนา* คือ *ไตรสิกขา* ครอบคลุมการปฏิบัติทั้งหมด เรียกกันง่ายๆ ว่า *ศีล สมาธิ ปัญญา*

ส่วน *ทมะ* นั้น ปรากฏว่า ท่านใช้มาก ในรูปที่แสดงคุณสมบัติของบุคคล

ประการที่ ๒ บุคคลที่สูงสุดหรือผู้ได้บรรลุเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา ท่านเรียกว่า บุคคลที่พัฒนาตนแล้ว หรือมีตนอันพัฒนาแล้ว หรือมีตนอันฝึกแล้ว มีตนอันเจริญแล้ว มี ๒ ศัพท์ โดยเอาศัพท์ว่า *ภาวนา* กับ *ทมะ* มาใช้

คำที่เอาภาวนามาใช้ ท่านเรียกว่า *ภาวิตัตตะ* แปลว่า บุคคลผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว รวม *ภาวิตะ* กับ *อัตตะ* (ตน) เป็น *ภาวิตัตตะ* แปลว่า *ผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว ทำให้เจริญแล้ว*

ส่วนคำว่า *ทมะ* ได้แก่ ทันตะ ใช้ในรูปว่า อัตตทันตะ *อัตตทันตะ* แปลว่า *ผู้มีตนอันฝึกฝนแล้ว* อัตตะ คือ ตน + ทันตะ คือ ฝึกฝนแล้ว

สองศัพท์คือ *ภาวิตัตตะ* กับ *อัตตทันตะ* นี้ เป็นคำที่ใช้เรียกพระพุทธเจ้ามากที่สุด

หลักในพระพุทธศาสนา เทิดทูนการพัฒนาตนมาก ผู้พัฒนาตนแล้ว เป็นสุดยอดของบุคคลที่ได้รับการสรรเสริญในพระพุทธศาสนา การพัฒนาตนเป็นแกนของการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา นี่ก็คือได้เข้ามาสู่จุดที่เป็นเป้าหมายแล้ว

๒. <u>หลักการฝึก</u>
จุดเริ่มต้นของการพัฒนาตน

เป็นความเชื่อที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนาว่า มนุษย์นี้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ อย่างในพระพุทธคุณ ถ้าท่านสังเกต สวดไป จะมีคำว่า *อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ* แปลว่า เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึก ผู้ยอดเยี่ยม ไม่มีคนอื่นยิ่งกว่า

ในคำว่า "*ปุริสทมฺม*" นั้น ตัว ***ทมฺม*** ไม่ใช่ *ธมฺม* ที่แปลว่า ธรรม ที่เป็นกุศลธรรมหรืออกุศลธรรม หรือ ธรรม ความดี ความชั่ว เป็น ท. ไม่ใช่ ธ. ทัมมะนี้เป็นรูปหนึ่ง เป็นรูปคุณนามของ "**ทมะ**" ที่กล่าวมาเมื่อกี้ แสดงว่า ทมะ มีความสำคัญ จึงมาปรากฏตัวอยู่ในบทพุทธคุณนี้ด้วย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งที่เป็นมนุษย์นี่แหละ พระองค์ฝึกอบรมตนแล้ว เป็นผู้มีจิตตั้งมั่น ท่านบรรยายคุณสมบัติต่อไปอีกหลายอย่าง แล้วลงท้ายว่า แม้แต่ทวยเทพทั้งหลาย ก็นมัสการนอบน้อม เคารพบูชา

ดังนั้น **พุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ อันนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญมาก ถ้าเราเป็นพุทธศาสนิกชนแล้วต้องมีกำลังใจ อย่าไปท้อว่าเราไม่สามารถพัฒนาตนได้** แม้แต่จะปรารถนาพุทธภูมิ เป็นพระพุทธเจ้า ก็สามารถเป็นได้ด้วยการบำเพ็ญบารมี หลักพุทธคุณเป็นองค์พระรัตนตรัยข้อที่หนึ่ง ซึ่งจะสร้างความเชื่อมั่นอันนี้ขึ้นมา

ขั้นตอนคร่าวๆ ของการพัฒนาตน

หลักที่ ๑ เริ่มด้วยข้อ *ทมะ* ซึ่งแปลว่า การฝึก ในการฝึกสัตว์นั้น มีลำดับอยู่ ๒ ขั้นตอน

ตอนที่ ๑ กำราบปราบพยศ เรียกว่า ข่ม หรือทำให้หายพยศ *ทมะ* ในแง่นี้ เรามักแปลว่า การข่มใจ ตรงกับในหลักที่ว่า ทำให้หายพยศ หรือกำราบปราบพยศ

ตอนที่ ๒ คือ ฝึกฝน ปรับปรุง ให้ทำอะไรๆ ได้ดียิ่งขึ้นไป

ถ้าเราจะฝึกตัวเราเอง ก็คือ

๑. รู้จักข่มคุมบังคับใจ ควบคุมตัวได้ ไม่ยอมตามกิเลสที่ทำให้เราพยศ ที่ดึงลงไปสู่ความชั่วร้าย ล่อเร้า เย้ายวน ยั่วยุ อะไรต่างๆ

๒. ปรับปรุงตัวให้ดียิ่งขึ้นไป ฝึกในคุณความดี ให้มีปัญญาความสามารถ เจริญก้าวหน้างอกงาม

ขั้นต้น รู้จักตั้งรับ

เรื่องทมะนี้ บางทีก็ซอยให้เห็นลำดับชั้นขั้นตอน ก็เลยแจงออกไป ธรรมในกลุ่มนี้มี ๓ อย่าง คือ

๑) สังวร

๒) สัญญมะ หรือ สังยมะ

๓) ทมะ เป็นตัวหลักใหญ่

สามอย่างนี้มีข้อแตกต่างกันอย่างไร

๑. *สังวร* แปลตามตัวว่า ระวัง หรือ ปิดกั้น อันนี้เน้นในแง่รับเข้ามา คือคนเรารับสิ่งภายนอกเข้ามาในตัว รับทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ได้เห็น ได้ยินอะไรต่างๆ มีประสบการณ์ เราก็รับเข้ามา

ทีนี้ การรับเข้ามานั้น มีทั้งทางบวกและทางลบ ทางบวก รับเข้ามาแล้วก็เป็นผลดี เป็นความดีงาม เป็นความเจริญก้าวหน้า ส่วนทางร้าย ฝ่ายตรงข้าม ก็เป็นเรื่องความเสื่อมเสีย เป็นความชั่วเสียหาย หรือบางครั้งของนั้นเป็นกลางๆ แต่ใจรับไม่ดี วิธีรับหรือตั้งรับไม่ดี รับเข้ามาแล้ว แปลความหมายไม่ดี เอามาทำให้เกิดผลเสีย และเกิดอกุศลธรรมขึ้น ตรงข้ามกับอีกคนหนึ่งหรืออีกเวลาหนึ่ง เมื่อรู้จักฝึกตนแล้ว รับเข้ามาแล้ว ก็ทำให้เกิดผลดี เป็นเรื่องกุศลธรรม

ถ้ามีมนสิการดี ทำใจโดยดี โดยแยบคาย รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ก็เกิดกุศลธรรม เกิดกรุณาขึ้นมา อีกคนหนึ่งหรืออีกเวลาหนึ่ง ตั้งใจรับไม่ดี มีอโยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยไม่แยบคาย กลับรู้สึกรังเกียจ ขยะแขยง เกลียดชัง เกิดโทสะ เกิดความไม่พอใจ กลายเป็นอกุศลธรรมไป **เพราะฉะนั้นเรื่องเดียวกัน ใจตั้งรับดีหรือไม่ดี ก็มีผลดีผลเสียต่างกัน**

นี่เรื่องการรับรู้ เป็นด่านแรกของเรา ต้องใช้หลักสังวร ซึ่งเป็นเครื่องระวัง ปิดกั้น โดยปิดกั้นไม่ให้สิ่งร้ายเข้ามา เช่น หลักอินทรียสังวร ซึ่งเป็นหลักธรรมอย่างหนึ่งที่ท่านเน้นมาก กล่าวคือการสังวรอินทรีย์หรือสำรวมอินทรีย์

สังวร แปลเป็นไทยง่ายๆ ว่าสำรวม ที่ว่าสำรวมอินทรีย์ ระมัดระวัง ปิดกั้น เมื่อรับรู้ หรือว่าได้เห็น ได้ยินสิ่งต่างๆ ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ระวังไม่ให้อกุศลธรรมเข้าครอบงำจิต ไม่ให้ความยินดียินร้ายเข้ามาครอบงำจิตใจ นี้เป็นเรื่องสังวรระวัง ปิดกั้นไม่ให้สิ่งร้ายเกิดขึ้น ไม่เปิดรับสิ่งไม่ดี แล้วจะได้เปิดช่องให้แก่สิ่งที่ดี

บังคับตนได้ และปรับปรุงต่อไปจนสมบูรณ์

๒.*สัญญมะ* แปลว่า เราต้องรู้จักควบคุมตนเองให้ตั้งอยู่ในศีล ในหลักความดีงาม เริ่มตั้งแต่ไม่ให้เบียดเบียนคนอื่น ไม่ให้ก่อโทษผลร้ายต่อสังคม

๓. *ทมะ* เมื่อมีด่านในการรับที่ดี และมีเครื่องควบคุมตนเองในการแสดงออกดีแล้ว ต่อไปนี้ก็เข้าสู่ขั้นตัวจริง คือ **ทมะ** ซึ่งแปลว่า ฝึกฝนปรับปรุงตน

ผู้ฝึกคนอื่น คือผู้มาช่วยให้เขาฝึกตน

ในทางพระพุทธศาสนา หรือทางธรรมนั้นไม่ใช่คนอื่นจะมาฝึกเราได้ ความจริง ที่เรียกว่าผู้ฝึกหมายความว่า มาช่วยให้เราฝึกตนเอง เช่น อย่างพระพุทธเจ้าทรงเป็น *ทมโก* แปลว่า ผู้ฝึก หรือ *ทเมตุ ทเมตา* แปลว่า ผู้ฝึกเหมือนกัน

ผู้มาช่วยให้คนเขาฝึกตนเอง การมาทำหน้าที่ช่วยให้ผู้อื่นฝึกตนเองนั้น ท่านเรียกว่า ทำหน้าที่กัลยาณมิตร ฉะนั้น หลักสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีกอันหนึ่ง จึงได้แก่ **หลักกัลยาณมิตร**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์เป็นกัลยาณมิตรของสัตว์ทั้งหลาย จึงมีหลักในพระพุทธศาสนาว่า **ในกระบวนการฝึกนั้น สิ่งสำคัญจะต้องมีกัลยาณมิตร**ด้วย ฉะนั้น ในสังคมของชาวพุทธสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรจะลืมคือ **จะต้องพยายามสร้างสรรค์กัลยาณมิตรให้มีขึ้น** เพื่อจะได้ให้สังคมนี้ดีมีศีลธรรม เราจะให้คนเขาพัฒนาตน

๓. <u>หลักการศึกษา</u>
การสร้างนิสัยนักศึกษา หรือจิตสำนึกของนักพัฒนาตน

สำเหนียก หมายความว่า รู้จักจับ รู้จักเลือกเอามาใช้ประโยชน์ เอามาใช้ฝึกฝน ปรับปรุงตนเป็นหลักปฏิบัติที่ดี เหมาะกับความหมายของคำว่า **ศึกษา** เพราะฉะนั้น *ศึกษา คือ สำเหนียก โดยนัยนี้ เรื่องสำเหนียก หรือ ศึกษา จึงมีส่วนสำคัญ ๒ ขั้น ๑. ต้องตระหนักชัด มั่นอยู่ในเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมาย ๒. จับเอาสิ่งนั้นๆ ที่จะใช้ประโยชน์มาให้ได้ จับให้ได้ตัวสาระสำคัญ*

ผู้ฝึกฝนตนเองนี้ ควรมีลักษณะนิสัยหรือจิตสำนึกอยู่ในใจ ๒ ประการเป็นอย่างน้อย ซึ่งเป็นอย่างสำคัญ หรือเป็นหลักทีเดียว คือ ๑. ความคิดหรือความรู้สึกของจิตใจที่มุ่งสู่เป้าหมาย ๒. ขอผูกเป็นคำคล้องจองว่า มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ทั้งหมด

เมื่อจิตมุ่งเป้าหมาย เรื่องจุกจิกก็หายไปเอง

มุ่งสู่เป้าหมายนั้น เป็นเรื่องของปัญญาที่รู้ที่ตระหนัก ไม่ใช่เป็นเรื่องของความอยาก ความปรารถนา เวลาเราอยาก จิตหยุดจากการปฏิบัติมาอยู่กับความอยาก เวลาเราปฏิบัติ จิตอยู่กับการปฏิบัติ ไม่ว่างที่จะอยาก อันนี้สำคัญมาก ฉะนั้น ท่านก็เลยให้ระวังไว้ว่า **อย่าไปอยาก** ที่ว่ามีวัตถุประสงค์ มีเป้าหมาย **ไม่ใช่ให้อยาก แต่ให้รู้** คือ คนเราจะปฏิบัติ ต้องรู้เป้าหมาย รู้ตระหนักก่อน ดูอยู่ แล้วจึงทำ ในเวลาที่ทำด้วยความรู้ตระหนัก มันก็ก้าวหน้าไปเอง

เมื่อรู้เป้าหมายแล้ว ถ้าเราอยากในเป้าหมาย แต่เราไม่ได้เดินก็ไม่มีประโยชน์อะไร ฉะนั้น **เมื่อรู้ตระหนักในเป้าหมาย ต่อจากนั้นเราก็ทำ** เมื่อทำด้วยความตระหนักรู้ในเป้าหมาย ก็ทำอย่างเดียว เดินดิ่งไปสู่เป้าหมายนั้น จนสำเร็จผล

ฉะนั้น ที่ว่ามุ่งสู่เป้าหมาย จึงเป็นเรื่องของความรู้ตระหนัก ไม่ใช่ความอยาก ความปรารถนาเอาละ เป็นอันว่า **ข้อที่หนึ่ง มุ่งสู่เป้าหมาย**

การมุ่งสู่เป้าหมาย เป็นลักษณะของการฝึกฝนตนเองที่ดียิ่ง ไม่ต้องพูดถึงการปฏิบัติธรรมสูงส่งอะไร แม้แต่ในชีวิตประจำวัน **คนที่จะเจริญก้าวหน้าจะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ การกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมาย** เช่น คนขายของ ถ้าขายสินค้าของตน โดยมีใจอยู่กับเป้าหมาย เป้าหมายก็คือขายของ ได้เงินมา ดังนั้น แกจะไม่ใส่ใจ ไม่ถือเป็นอารมณ์ กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เข้ามากระทบกระทั่ง

ฉะนั้น คนที่มีลักษณะฝึกตนหรือพัฒนาตนจะต้องมีลักษณะนี้ด้วย คือ **มีใจมุ่งสู่เป้าหมาย** เมื่อทำได้อย่างนี้ มันจะตัดอะไรต่างๆ เรื่องจุกจิกหยุมหยิม กระทบกระเทือน ผ่านไปได้สบายๆ รวมแล้ว จะมีผลดีหลายอย่าง อย่างที่หนึ่ง จะมีผลดีคือ ไม่มีเรื่องอะไรกระทบกระทั่งใจ ใครจะว่าอะไรก็ช่าง มันไม่กระทบมาถึงใจ เมื่อไม่มีอะไรกวนใจ ก็ตั้งใจทำสิ่งที่ตนปฏิบัติได้เต็มที่ ใจแน่วแน่เป็นสมาธิ

ตอนนี้ก็จะเกิดผลดีข้อต่อไปคือ **มีนิสัยทำจริง** คนที่มีเป้าหมายแน่นอนแล้ว ทำอะไรก็ทำจริง ทำให้สำเร็จ จะเอาใจใส่ และคอยคิดวิเคราะห์พิจารณาหาทางว่าเรื่องนี้จะทำให้สำเร็จได้อย่างไร จะต้องใช้ความคิด **ทำให้เป็นคนรู้จักคิด** รู้จักวิเคราะห์ พินิจพิจารณา และมีความรับผิดชอบ เอาใจใส่ ขยันหมั่นเพียร ไม่อยู่นิ่งเฉย คนพวกนี้เฉยไม่เป็น ในเมื่อมีหน้าที่จะต้องทำ และในเมื่อเป็นคนขยัน ทำจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะมีนิสัยดีตามมาอีกอย่างหนึ่ง คือ **เป็นคนที่บังคับตนเองได้** ควบคุมตนเองได้ เพราะว่าเมื่อตั้งใจจะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ก็จะเกียจคร้านหรืออยู่นิ่งไม่ได้ ก็ต้องทำ ก็ต้องบังคับตัวเอง ถึงเวลานั้น ถึงแม้ขี้เกียจไม่อยากทำ ก็จะมีแรงบังคับตัวเองให้ทำ **กลายเป็นคนขยันไป เป็นคนเอาชนะตนเองได้ บังคับตนเองได้ ควบคุมตนเองได้**

นอกจากนั้น ก็จะเป็นคน**อดทนรอผลได้** ใจที่มุ่งเป้าหมายรู้ว่า การกระทำนี้จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น รู้ว่าเราได้ทำเหตุไปแล้ว ขั้นนั้นๆ ผลจะมาเมื่อนั้น รู้อย่างนี้แล้วก็รอผลได้ แล้วนิสัยที่เข้าจุดโดยตรงก็คือ **จะเป็นคนที่แก้ไขปรับปรุงตัวอยู่ตลอดเวลา** เพราะว่าใจที่มุ่งสู่เป้าหมาย คอยคิดคอยพิจารณาเอาใจใส่เรื่องที่ต้องทำนี้ พอเห็นว่าอะไรที่จะต้องทำเพื่อให้เกิดผลสำเร็จ ก็จะต้องปรับปรุงตัวให้เป็นให้ทำได้อย่างนั้น ต้องคอยปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามเหตุผล ก็เลยมีนิสัยแก้ไขปรับปรุงตนเอง เข้าลักษณะเป็นเรื่องของทมะ นี้เป็นแง่ที่หนึ่ง คือมีจิตมุ่งสู่เป้าหมาย

เมื่อมองแบบเรียนรู้ ก็มีแต่ได้ตลอดเวลา

แง่ที่สอง มองอะไรเป็นการเรียนรู้นี้ เป็นลักษณะที่มีผลดี ไม่เฉพาะต่อการฝึกตนเท่านั้น แต่มีผลต่อด้านจิตใจของตนเองด้วย คนที่มองอย่างนี้ มีแต่ได้ตลอดเวลา ไม่มีเสีย ก็มองแต่ว่าประสบการณ์ที่พบที่เห็นที่ได้ยินนั้น เขาจะได้อะไรหรือมีอะไรที่เขาจะได้บ้าง เขาได้เรียนรู้อะไรบ้าง เมื่อเขามองอย่างนี้ สิ่งที่มากระทบกระทั่งใจก็ไม่เกิดขึ้น

เมื่อคนอื่นพูดมา พูดดีก็ตาม พูดร้ายก็ตาม คนที่มีนิสัยมองอะไรเป็นการเรียนรู้หมด ก็มองหาแต่ว่า เอ ! ในคำพูดของเขา เราจะได้เรียนรู้อะไร

บ้าง อะไรเป็นประโยชน์เอามาใช้ เอามาปรับปรุงตัวเอง ทำให้เกิดความดีงาม ความเจริญ เขาก็คอยสำเหนียก เลือกจับเอามา ใจแกมุ่งไปที่นั่น ฉะนั้นคำที่ถือว่ากล่าวร้าย คำหยาบคาย คำไม่สุภาพ เขาจึงไม่สนใจ เห็นว่านอกเรื่อง มันก็เลยไม่กระทบก็เลยสบายใจ แถมยังมองหาประโยชน์ได้ จากคำกล่าวร้ายหรือคำหยาบคายนั้นด้วย

คนพวกนี้ จึงมีแต่ได้ตลอดเวลา

อย่าว่าแต่คนที่พูดธรรมดาๆ หรือแนะนำโดยสุภาพเลย แม้แต่ถ้าคนพวกนี้ ไปเจอะคนที่รุนแรง กล่าวร้าย พูดด้วยเจตนาไม่ดีอย่างไรๆ คนพวกนี้ก็ไม่รู้สึกกระทบใจ มีแต่สบายตลอดเวลา เพราะมองแต่ว่า เออนะ คราวนี้เราจะได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้น จึงได้ประโยชน์ทุกครั้ง ทุกกรณี ฉะนั้น คนพวกนี้จะเป็นอย่างไร คนพวกนี้ก็จะมีลักษณะที่เกิดปีติปราโมทย์อยู่เรื่อยไป คนพวกนี้เขาเรียกว่า **ไม่มีทางที่จะไม่เจริญ** พอมีความรู้สึกว่าได้ ก็เลยมีปีติ มีปราโมทย์ มีความสุข ใจสบายก็ทำให้มีสุขภาพจิตดี **คนพวกนี้ไม่ถูกกระทบกระทั่ง เพราะไม่มีตัวตนออกรับกระทบ** ข้อนี้สำคัญมาก ทีนี้ พอแกมองอะไรด้วยความสบายใจ มีปีติ แกก็ไม่กระทบกระทั่ง ไม่โกรธไม่เคืองใคร ฉะนั้น จึงเพลิดเพลินด้วยความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นในสังคม เพราะว่าเมื่อสบาย ไม่มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน การโกรธเคืองมีน้อย ปัญหาก็น้อย ก็เลยเป็นประโยชน์ทางสังคมไปด้วย

นี้แหละ เป็นลักษณะของสิ่งที่เรียกว่า **สำเหนียก** นิสัยอย่างนี้ เราเรียกว่านิสัยของผู้ใฝ่ศึกษา หรือ “**นิสัยนักศึกษา**”

ทั้งมุ่งเป้าหมาย ทั้งใฝ่เรียนรู้ ต้องครบคู่จึงได้การ

มุ่งสู่เป้าหมายอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องมีข้อที่สองคุมไว้ด้วย คือการมองอะไรเป็นการเรียนรู้ จะทำให้การดำเนินสู่เป้าหมายของเรา เป็นไปในลักษณะที่ตรงข้ามกับการเอาใจตัวเอง หรือเอาแต่ตัวเอง ทั้งนี้เพราะว่า **การมองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ ทำให้การมุ่งสู่เป้าหมาย เป็นไปพร้อมกับการรับฟังผู้อื่น การแสวงหาความรู้ และเน้นที่การแก้ไขปรับปรุงตนเอง**

ทำให้มีคุณสมบัติสำคัญเกิดขึ้นอีกสองอย่าง คือ **ความเป็นผู้ใคร่ธรรม รักธรรม** (ธัมมกามตา หรือธรรมฉันทะ) และ **ความเป็นคนที่พูดกันง่าย** (โสวจัสสตา) พร้อมทั้งนิสัยตักเตือน และตรวจสอบตนเอง จะทำให้กระบวนการฝึกฝน พัฒนาตนเกิดความสมบูรณ์ขึ้น

ในหลักเรื่อง **ไตรสิกขา** นี้ ไม่ใช่จะรู้แต่ตัวไตรสิกขาว่ามีอะไรบ้าง แต่ต้องรู้ด้วยว่า วิธีปฏิบัติที่เรียกว่า *สิกขา* หรือ *การสำเหนียก* หรือ *การศึกษา* นี้เป็นอย่างไร โดยเฉพาะที่เรียกว่า **จิตสำนึก** หรือ **นิสัยศึกษา** นิสัยศึกษานี้ต้องสร้างขึ้นมาให้ได้เป็นนิสัยในการพัฒนาตน

ถ้าเรายังมีตัวตนอยู่อย่างเต็มที่ ไม่มีสองข้อนั้นมาช่วย เราก็เอากิเลสปุถุชนออกมาเสริมตัวตนก็ออกรับเรื่อย มีอะไรก็เอาตัวตนออกมารับการกระทบเรื่อยไป บางทีตัวตนนั้นมันพองขยายโตใหญ่ออกไป ก็ยิ่งมีโอกาสกระทบมากขึ้น ก็ยิ่ง

เจ็บปวด มีความทุกข์มาก **คนที่ไม่พัฒนาตน ก็จะมีตัวตนขยายใหญ่ และยิ่งมีทุกข์มาก**

ที่จริง การพัฒนาคือการทำตนให้เบาบาง ไม่ใช่ว่าทำให้ตัวใหญ่ขึ้น หมายความว่า ยึดมั่น พะวงกับตัวตนน้อยลง เพราะการพัฒนาตน หมายถึง การพัฒนาปัญญาด้วย เมื่อมีปัญญา รู้ เข้าใจชีวิต รู้เข้าใจตัวตนแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง คือพัฒนาตนแล้ว ก็บั่นทอนความยึดมั่นในตัวตนลงไป ทำให้มีความทุกข์น้อยลง

องค์ประกอบ ๓ ด้านของการศึกษา

ไตรสิกขา มี ๓ ข้อ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในภาษาของทางวิชาการ ทางธรรมแท้ๆ ท่านใช้ศัพท์ว่า

๑. *อธิศีลสิกขา* การฝึกฝนในศีลอันยิ่ง หรือฝึกฝนให้มีศีลยิ่งๆ ขึ้นไป

๒. *อธิจิตตสิกขา* การฝึกฝนในเรื่องจิตที่ยิ่ง หรือฝึกในเรื่องจิตให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

๓. *อธิปัญญาสิกขา* การฝึกฝนในปัญญาอันยิ่ง หรือการฝึกฝนให้มีปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป

ในขั้นนี้จะอธิบายไว้พอเป็นแนว

๑. **อธิศีลสิกขา** ที่เรียกสั้นๆ ว่า ศีล เป็นเรื่องชั้นนอก ชั้นกาย วาจา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และกับสิ่งแวดล้อมทั่วไป การไม่เบียดเบียน ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม และปฏิบัติต่อวัตถุอุปกรณ์ทั้งหลายในทางที่ไม่เกิดโทษ

๒. **อธิจิตตสิกขา** เป็นการฝึกลึกเข้าไป มาสู่ขั้นจิตใจ คือการพัฒนาในเรื่องจิตใจของตนเอง คือการฝึกฝน พัฒนาตนเอง ให้มีสุขภาพจิตดี สมรรถภาพจิตดี และสุขภาพจิตดี

๑) *คุณภาพจิตดี* หมายความว่า จิตใจมีคุณธรรม เช่น มีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเคารพ มีความกตัญญู เป็นต้น

๒) *สมรรถภาพจิตดี* เช่น มีขันติ ความอดทน สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น อธิษฐาน ความเด็ดเดี่ยว วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึกเท่าทัน เป็นต้น เป็นจิตที่เข้มแข็ง มีความสามารถ มีความพร้อมที่จะทำงานได้

๓) *สุขภาพจิตดี* จิตที่มีสุขภาพดี ก็คือสบาย มีปีติ ปราโมทย์ ความเอิบอิ่ม แช่มชื่น เบิกบาน ผ่องใส สบายใจ และทำใจให้สบายได้เรื่อยๆ

การฝึกตนในอธิจิตตสิกขา ก็อยู่ในเรื่อง ๓ อย่างนี้ คือมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

๓. **อธิปัญญาสิกขา** ฝึกอบรมในเรื่องปัญญา ก็คือความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิตทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของกิเลส หรืออยู่ดีได้โดยไม่ต้องพึ่งพากิเลส พ้นทุกข์พ้นปัญหา

ปัญญาเป็นตัวคุมท้าย ครบกระบวนการฝึก

การศึกษา ๓ ด้าน สำหรับประชาชน

ของพระให้สังเกตดู จะเห็นว่า ท่านเน้นด้านในมาก คือตัวเองภายในนี้เน้นหนัก ส่วนของคฤหัสถ์เน้นด้านนอก ของพระมีอธิศีลเป็นด้านภายนอก

อยู่ข้อเดียว พอถึงข้อที่ ๒ - ๓ เน้นเรื่องภายใน คือ *จิต* กับ *ปัญญา* แต่ของคฤหัสถ์ จะเห็นว่า

๑. *ทาน* เป็นเรื่องภายนอก การอยู่กับผู้อื่น ช่วยเหลือสงเคราะห์กัน

๒. *ศีล* คือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความเกี่ยวข้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ก็เป็นด้านนอกเหมือนกัน

คฤหัสถ์ท่านเน้นด้านนอก เพราะคฤหัสถ์มีชีวิตเกี่ยวข้องกับภายนอก เป็น *ทาน* กับ *ศีล* แต่สำหรับพระเน้นเรื่องนามธรรมด้านใน เน้นเรื่องจิตใจ คฤหัสถ์มีด้านในเพียงข้อเดียว คือ

๓. *ภาวนา* สำหรับคฤหัสถ์ ภาวนาในที่นี้ คือรวมข้อ ๒ กับ ๓ ของพระ ได้แก่ *จิตตภาวนา* และ *ปัญญาภาวนา* ทั้งฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญาเข้ามาอยู่ในข้อ ๓ เป็นภาวนาตัวเดียว ทั้ง *สมถภาวนา* และ *วิปัสสนาภาวนา* ก็รวมอยู่ในภาวนาข้อเดียวหมด

แม้แต่ด้านในสำหรับคฤหัสถ์คือข้อภาวนา ท่านก็เน้น **การเจริญเมตตา** ซึ่งจะเห็นว่าเป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับผู้อื่น การที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดี ตนเองก็มีจิตใจสุขสบาย และอยู่กับผู้อื่นได้ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วย คือ *บุญญสิกขา* นั่นเองก็สิกขานั้นแหละ แต่เป็นสิกขาที่มุ่งคฤหัสถ์ คือเน้นการฝึกในการสร้างเสริมคุณสมบัติที่ดี ที่เรียกว่า "**บุญ**" ให้เจริญงอกงามขึ้นในชีวิต หรือให้ชีวิตเจริญขึ้นในบุญ เรียกว่า **บุญญสิกขา** มี ๓ ประการ คือ ทาน ศีล ภาวนา หรือ ทาน สัญญมะ ทมะ

วุฒิธรรม ที่เป็นหลักธรรมเบื้องต้น ท่านสอนไว้มี ๔ ประการ เรียกเต็มว่า **ปัญญาวุฒิธรรม** แปลว่า ธรรมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา สำหรับช่วยในการพัฒนาตนด้านปัญญา คือ

๑. *สัปปุริสูปัสสยะ* แปลว่า คบหาสัตบุรุษ คบคนดีมีปัญญา มีคุณธรรม มีความรู้ความเข้าใจในธรรม ซึ่งเป็นหลักความจริง ความดีงาม

๒. *สัทธัมมัสสวนะ* ฟังธรรม ฟังคำสั่งสอนที่แสดงความจริง ความดีงามนั้น

๓. *โยนิโสมนสิการ* ทำในใจโดยแยบคาย รู้จักพิจารณาสิ่งที่ได้เล่าได้เรียน สามารถจับสำเหนียกเอามาด้วยดี **โยนิโสมนสิการเป็นตัวแกนของการสร้างปัญญา** ที่เรียกว่า สำเหนียกนั่นแหละ คือรู้จักจับ รู้จักเลือก เอามาใช้ประโยชน์

๔. *ธัมมานุธัมมปฏิบัติ* ปฏิบัติธรรมให้ถูกหลักที่ท่านเรียกว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หมายความว่า ปฏิบัติธรรมสอดคล้องกันตามระบบความสัมพันธ์ ปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามแนวตามความมุ่งหมายนั้น

ธรรมชุดนี้ เป็นหลักประกอบที่สำคัญ เป็นหลักช่วยในการพัฒนานั่นเอง

นอกจากนั้น ยังมีหลักที่เรียกว่า **วุฒิธรรม** สำหรับวัดความเจริญของอริยสาวก โดยเฉพาะอุบาสกอุบาสิกา ว่ามีความเจริญในการพัฒนาตนแค่ไหน วัดด้วย **วุฒิธรรม ๕** ข้อ คือ

๑. *ศรัทธา* มีความเชื่อถูกหลัก เชื่อมีเหตุมีผลหรือไม่ เพียงไร

๒. *ศีล* มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามหลักพระศาสนาแค่ไหน

๓. *สุตะ* มีความรู้หลักธรรมคำสอนที่จะไปช่วยตนเอง และแนะนำผู้อื่นได้พอสมควรไหม

๔. *จาคะ* มีความเสียสละ มีน้ำใจช่วยเหลือเผื่อแผ่ผู้อื่นเป็นอย่างไร

๕. *ปัญญา* รู้ เข้าใจความจริงต่างๆ รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต พอทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระโปร่งโล่งได้แค่ไหน

๔. หลักการพัฒนา การพัฒนาตนที่รอบด้าน

หลักที่ ๓ คือ **ภาวนา** ซึ่งเป็นตัวจริงของคำว่า **พัฒนา** ได้บอกแล้วว่า ภาวนาเป็นรูปคำนาม รูปคุณนาม เป็นกิริยาช่อง ๓ ท่านใช้ว่า *ภาวิต* แปลว่า ผู้ที่เจริญแล้ว + *อัตตะ* หรือ *อัตตา* ที่แปลว่าตน ก็เป็น *ภาวิตัตตะ* แปลว่า ผู้มีตนอันเจริญแล้ว คือ มีตนอันพัฒนาแล้ว ซึ่งตามปกติ ท่านหมายถึงพระอรหันต์ บางแห่งจะเน้นหมายถึงพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ

ในพระไตรปิฎกบางแห่ง มีคนมาทูลถามพระพุทธเจ้า เขาเรียกพระองค์ว่า ท่านผู้เป็น **ภาวิตัตตะ** พระสารีบุตรอธิบาย ภาวิตัตตะ ไว้ว่า **กถํ ภควา ภาวิตตฺโต** ที่ว่าพระพุทธเจ้าเป็นภาวิตัตตะ ผู้มีตนพัฒนาแล้วนั้น เป็นอย่างไร *แล้วท่านก็ขยายความว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตฺโต ภาวิตปญฺโญ** นี่หลักใหญ่มาแล้วที่ว่า มีตนอันพัฒนาแล้วก็คือ

๑. มีกายอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า *ภาวิตกาโย*

๒. มีศีลอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า *ภาวิตสีโล*

๓. มีจิตอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า *ภาวิตจิตฺโต*

๔. มีปัญญาอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า *ภาวิตปญฺโญ*

ต่อจากนี้ ท่านขยายความออกไปอีก เป็น *ภาวิตสติปฏฺฐาโน ภาวิตสมฺมปฺปธาโน ภาวิตอิทฺธิปาโท ภาวิตอินฺทริโย ภาวิตพโล ภาวิตโพชฺฌงฺโค ภาวิตมคฺโค* แปลว่า ได้พัฒนาสติปัฏฐาน พัฒนาสัมมัปปธาน พัฒนาอิทธิบาท พัฒนาอินทรีย์ พัฒนาพละ พัฒนาโพชฌงค์ พัฒนามรรคแล้ว

ท่านบรรยายไว้ยาว ซึ่งรวมอยู่ใน ๔ ข้อ คือ **ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตฺโต ภาวิตปญฺโญ** นี้คือคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาตนแล้ว เอามาใช้วัดได้

ถ้ามีการพัฒนาตน เราก็เอาหลักนี้มาใช้วัดดูว่าพัฒนาครบไหม ๔ ด้านนี้ คือ ๑. กาย ๒. ศีล ๓. จิต ๔. ปัญญา

ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา เป็นรูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคล ถ้าจะตั้งเป็นศัพท์นาม ให้เป็นหัวข้อธรรม ก็เปลี่ยนไปอีกรูปหนึ่ง เป็นภาวนา ก็จะได้ศัพท์ดังต่อไปนี้

๑. *กายภาวนา* การพัฒนากาย

๒. *ศีลภาวนา* การพัฒนาศีล

๓. *จิตตภาวนา* การพัฒนาจิต

๔. *ปัญญาภาวนา* การพัฒนาปัญญา

ทีนี้ จะต้องอธิบายความหมายอีกหน่อยหนึ่งที่ว่า พัฒนากาย ศีล จิต ปัญญา นั้นเป็นอย่างไร

พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ

๑. **กายภาวนา** คือการพัฒนากาย

การพัฒนากำลังให้แข็งแรงอย่างเดียวไม่พอตามหลักการนี้ ท่านยังไม่ถือว่าเข้าสู่ธรรม การพัฒนากาย ในทางธรรมมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น **กายนั้นมุ่งเอาที่ทวาร ๕ ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรีย์ ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นด่าน เป็นช่องทาง ที่จะติดต่อกับโลกภายนอก** การพัฒนากาย ก็คือ พัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารเหล่านั้นให้ดี ไม่ให้เกิดเป็นโทษ ดังจะเห็นในหลักอินทรียสังวร

การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยดี เช่น ตาของเราเห็นสิ่งแวดล้อม

* ขุ.จู. ๓๐/๑๔๘/๗๑

ภายนอก จะดูอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เกิดโทษ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เมื่อได้ยินก็เลือกรับสิ่งที่ดี เช่น หาฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่ร้าย ฯลฯ

ลิ้นก็สำคัญ มาเข้าหลัก **โภชเนมัตตัญญุตา** คือรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่ใช่เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย มิใช่มุ่งจะเอาโก้ หรูหรา สนุกสนานมัวเมา แต่รับประทานเพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อดำรงอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี แข็งแรง แล้วจะได้ทำกิจหน้าที่ของตนด้วยดี เน้นที่คุณค่าประโยชน์ที่จะได้ มองดูว่ารับประทานอะไรจึงจะมีคุณค่า ช่วยชีวิตให้มีสุขภาพดี และเกื้อกูลแก่การเป็นอยู่ที่ดี ถ้าเป็นพระก็จะได้ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรม โรคภัยก็จะได้เบียดเบียนน้อย นี้เป็นการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างลิ้นกับรส

ในปัจจุบันการศึกษาน่าจะเน้นข้อนี้ด้วย ผู้มีการศึกษาจะต้องมีการพัฒนากาย **ซึ่งไม่ใช่เพียงว่าร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ต้องถามด้วยว่าเขามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดีไหม** หากว่ามีแต่กายแข็งแรง แต่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ดี เอากายที่แข็งแรงไปทะเลาะวิวาท แสวงหาสิ่งปรนเปรอ จะยิ่งเป็นโทษมาก จะถือว่ามีการศึกษาไม่ได้

พัฒนาทางสังคม ต่อด้วยพัฒนาจิตใจและปัญญา

๒. **ศีลภาวนา** คือการพัฒนาศีล ได้แก่การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีงามอย่างที่ว่ามาแล้ว ที่ว่าศีล คือการไม่เบียดเบียน

เช่น การกล่าวเท็จที่เป็นมุสาวาทนั้น สาระสำคัญอยู่ที่มุ่งจะทำลายประโยชน์ของผู้อื่น ทำให้เขาเสียหาย ท่านใช้ศัพท์โบราณว่า หักรานประโยชน์ของเขา ถ้าเป็นการพูดเพื่อให้คลาดจากความเป็นจริง โดยมุ่งหักรานประโยชน์ของเขา เป็นมุสาวาทแท้ แต่ถ้าพูดเท็จอย่างอื่นนอกจากนั้น ก็มีโทษเบาบาง เพราะมันไม่เข้าตัวประเด็นแท้ๆ

เป็นอันว่า เรื่องศีล ประเด็นอยู่ที่ว่าไม่เบียดเบียนเป็นสาระสำคัญ เมื่อไม่เบียดเบียนแล้ว ต่อไปก็อยู่ร่วมกันด้วยดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็มีเรื่องทานเข้ามาด้วย

ด้านนี้เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ซึ่งจะต้องพัฒนาขึ้นมา

๓. **จิตตภาวนา** คือพัฒนาจิตใจ ด้านจิตใจนี้ได้กล่าวแล้วในอธิจิตตสิกขา คือพัฒนาคุณภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพจิต และพัฒนาสุขภาพจิต

๔. **ปัญญาภาวนา** การพัฒนาปัญญา ก็เหมือนกับอธิปัญญาสิกขา คือการรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ จนถึงขั้นสูงสุด อย่างที่มีคาถาสรรเสริญพระพุทธเจ้า

จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน

ขอสรุปเป็นจุดเน้นว่า **พระพุทธศาสนายกย่องผู้ที่พัฒนาตนว่าเป็นบุคคลสูงสุด ความดีหรือความประเสริฐของมนุษย์นี้ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนนั้นเอง** เพราะมนุษย์นั้น ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาแล้วก็ไม่มีคุณค่าอะไร

จุดหมายของการพัฒนาตน จะถือว่าสำเร็จโดยมองที่การได้พัฒนาตนครบ ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ นั้น เป็นการวัดผล จึงใช้ในรูปที่เป็นคุณสมบัติของคนที่พัฒนาตนแล้ว โดยเปลี่ยนภาวนาเป็น *“ภาวิต”*

ดังที่ท่านเรียกคนที่พัฒนาตนแล้ว คือผู้มีตนที่ผ่านภาวนาแล้วว่า *ภาวิตัตตะ* หรือ *ภาวิตัตต์* (ภาวิต+อัตต์) ภาวิต ก็มี ๔ (เช่นเดียวกับภาวนา ๔) เพราะแยกเป็นด้าน กาย ศีล จิต และปัญญา ตามลำดับ คนที่พัฒนาตนแล้ว จึงเป็น ภาวิต ๔ ด้าน คือ

๑. *ภาวิตกาย* มีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปฏิบัติต่อโลกแห่งวัตถุอย่างได้ผลดี โดยเฉพาะด้วยอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ดูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา และคุณค่าที่เป็นประโยชน์

๒. *ภาวิตศีล* มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างไม่เบียดเบียน แต่อยู่กันด้วยไมตรี เป็นมิตรเกื้อกูลกัน

๓. *ภาวิตจิต* มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดีงาม มีคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคง และความสุข คือพัฒนาแล้วทั้งด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต

๔. *ภาวิตปัญญา* มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เข้าถึงกฎธรรมชาติที่มีความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นต้น จนทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ และเบิกบาน ผ่องใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา

คนที่พัฒนาตนได้ผลแท้จริง จะมีคุณสมบัติเป็นภาวิต ๔ ด้านอย่างนี้

ที่มา : ย่อความจากหนังสือชื่อดังกล่าว ฉบับจัดพิมพ์เมื่อธันวาคม ๒๕๕๘ แสดงแก่ กลุ่มข้าราชการมหาวิทยาลัยมหิดล ผู้สนใจในการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตน ณ ห้องประชุมจงจินต์ โรงพยาบาลรามาธิบดี วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๗ : ซึ่งหนังสือเล่มเล็กนี้แสดงหลักการทั่วไปพอเป็นพื้นฐาน ผู้ต้องการเข้าใจความสัมพันธ์ภายในระบบให้ชัดเจนขึ้น พึงดูหนังสือ จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร หรือ “บทเพิ่มเติม : ชีวิตที่เป็นอยู่ดีด้วยมีการศึกษาทั้ง ๓ ที่ทำให้พัฒนาครบ ๔” ในหนังสือ พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พ.ศ. ๒๕๔๔, หน้า ๓๔๒-๓๗๔ ทั้งนี้ ท่านสามารถดาวน์โหลดหนังสือฉบับเต็มได้จากเว็บไซต์วัดญาณเวศกวัน http://www.watnyanaves.net/th/book_search

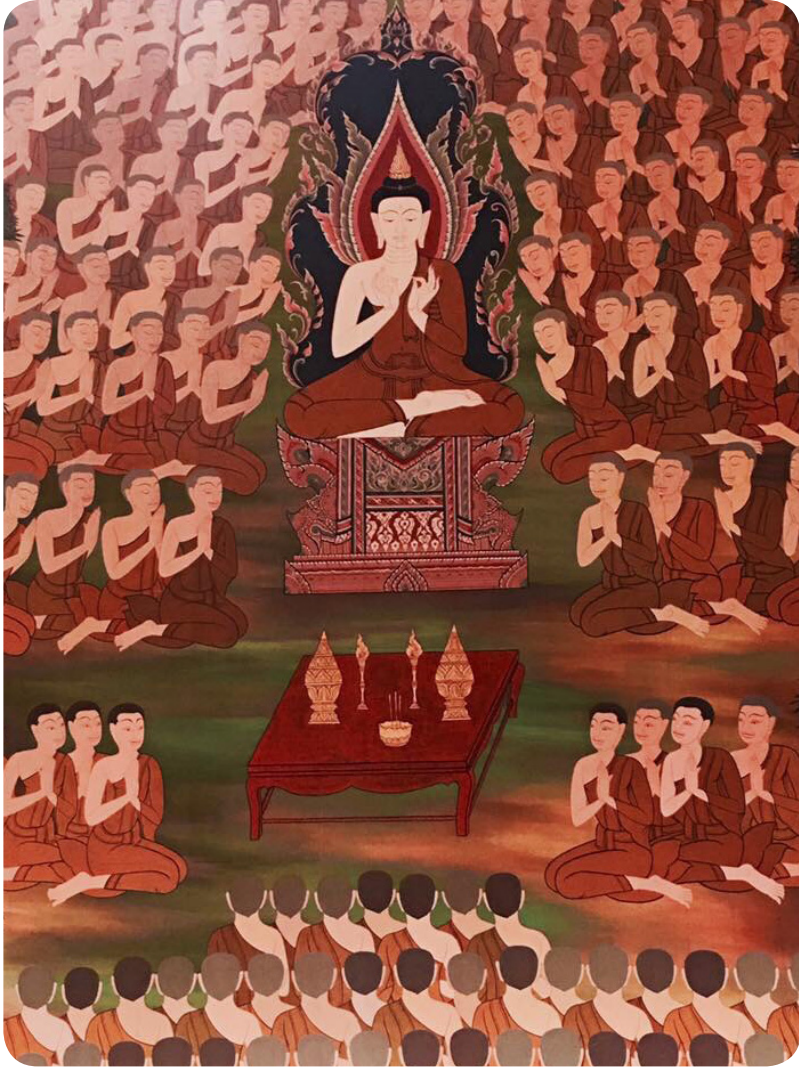
ท่านสามารถติดตามอ่านวารสารโพธิยาลัยทุกฉบับย้อนหลังได้ทาง เว็บไซต์วัดจากแดง
www.watchakdaeng.com,
เว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม
www.kanlayanatam.com,
Line Official id : @kanlayanatam และ
Facebook Page : Kanlayanatam

ขออนุโมทนาบุญผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารฉบับนี้
๑. ชมรมกัลยาณธรรม
๒. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๓. คุณสุวพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๔. คุณพ่อวัชระ - คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงศ์
๕. คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์ และครอบครัว

พระธรรมเทศนา

พระอาจารย์ชยสาโร

ปณิธานชีวิต



ตอนอาตมามาเมืองไทยใหม่ๆ นั้น เป็นคน "อีสานนิยม" นิยมทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นอีสานนี่ชอบหมด ข้าวเหนียวก็ฉันมากกว่าเพื่อน ไม่เคยมีปัญหา พระฝรั่งองค์อื่นถ้าฉันข้าวเหนียวมักจะปวดท้อง พระฝรั่งส่วนใหญ่ย่อยไม่ได้นะ บางที (ขออภัย เอาความจริงมาเปิดเผย) ท้องผูกสิบวันก็มี ในยุคนั้นจึงกลายเป็นธรรมเนียมต้องสอนพระที่มาใหม่เรื่องการฉันน้ำปัสสาวะ เพราะท้องผูกนี้ ฉันน้ำปัสสาวะช่วยได้มากที่สุด

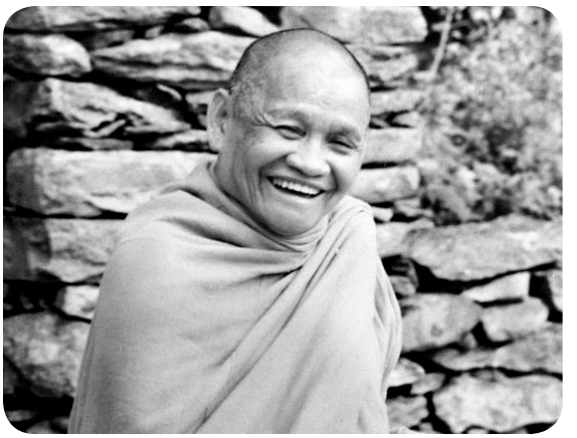
ได้ความรู้ใหม่เนาะ ลองดูนะช่วงเช้า แต่ว่าขออภัย ส่วนที่ออกแรกๆ อย่าเพิ่งดื่ม ไม่สะอาด ทีนี้เรื่องอาหารก็ไม่มีปัญหา เรื่องภาษาทีแรกไม่ค่อยสนใจเรื่องภาษาไทย (กลาง) เท่าไร อยากเรียนภาษาอีสาน เพราะในวัดหนองป่าพงสมัยก่อน ถ้านั่งคุยกันเอง หลวงพ่อท่านรับแขก ทั่วไปก็พูดแต่ภาษาอีสาน จะใช้ภาษาไทย (กลาง) เฉพาะเวลาแสดงธรรมอย่างเป็นทางการ ก็เลยอยากพูดภาษาอีสาน เพื่อจะได้เข้าใจด้วย

และที่สำคัญคืออยากจะเป็นอุปัฏฐาก อยากจะเป็นสามเณรอุปัฏฐาก เป็นพระอุปัฏฐากของหลวงพ่อชา และถ้าเราไม่รู้ภาษาก็ไม่มีโอกาส ก็เลยพยายามเรียน แต่ก็ยากอยู่ เพราะภาษาไทย (กลาง) เอง ก็ยังไม่ค่อยมีหนังสือ นับประสาอะไรกับภาษาอีสาน ก็สับสนมากสมัยนั้น ระหว่าง ช.ช้าง กับ ซ.โซ่ มันฟังเป็น ซ.โซ่ ไปหมด

ทีนี้มีอยู่วันหนึ่งอาตมานั่งอุปัฏฐาก ช่วยดูแลใกล้ชิดหลวงพ่อชาสมัยนั้น มีญาติโยมกลุ่มหนึ่งมาจากต่างจังหวัด หลวงพ่อชาก็ชี้มาที่อาตมา แล้วบอกญาติโยมว่า "เห็นพระองค์นั้นไหม บ่แม่นฝรั่งเด้ เป็นพระลาวเด้" ท่านว่าอย่างนั้น โอ้โห เชื่อไหมว่า อาตมาภูมิใจถึงที่สุดในชีวิตเลย ที่หลวงพ่อเรียกอาตมาว่า พระลาว แล้วหลวงพ่อก็สาธิตต่อ ท่านก็ว่า "แม่นบ่ ?"...."โดยคะน่อย" (ท่านพระอาจารย์ชยสาโรทำท่าพนมมือพูดรับ) "เห็นบ่ ?" ถือว่า พูดลาวคล่องเลย

ทีนี้พอโยมกลับไปแล้ว หลวงพ่อก็ให้เอาฟันปลอมออกไปทำความสะอาด นี่คืองานประจำที่อาตมาชอบ จะเอาทรายและไม้สีฟัน ไปแปรงฟันปลอมท่าน เพราะท่านเคี้ยวหมาก มันก็จะเปื้อน พอท่านเอาฟันปลอมออกมายื่นให้เราทำความสะอาด ท่านพูดอะอาราระราราา อาตมาก็ฟังไม่รู้เรื่องเนาะ แล้วท่านก็เอาฟันปลอมสำรองใส่ แล้วท่านก็ไปบ่นอาตมาว่า ใช้งานไม่ได้เลย ฟังอะไรก็ไม่รู้เรื่อง จากเมื่อสิบกว่านาทีที่แล้ว ที่รู้สึกว่าภูมิใจเหมือนขึ้นสวรรค์เลย ตอนนี้ตกนรก เศร้า

ฉะนั้น เรื่องที่ว่า หลวงพ่อชาท่านสอนพระฝรั่งอย่างไร ในเมื่อเราไม่รู้ภาษากัน คือการสื่อสารนี่ มันอยู่ที่เนื้อหาคำพูดไม่เท่าไหร่ แต่มันอยู่ที่กิริยาท่าทาง อยู่ที่ความเชื่อ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง อย่างกรณีของครูบาอาจารย์ อย่างหลวงพ่อชา ท่านก็มีเทคนิคของท่าน อันนี้เป็นตัวอย่างที่ดี คือถือว่าเป็นกรณีการศึกษา ท่านกำลังสอนเราเรื่องสรรเสริญนินทาใช่ไหม ? แต่ท่านไม่ได้สอนเป็นทฤษฎี ท่านไม่ได้อ้างจากพระไตรปิฎก เพราะยังไงเราก็ฟังไม่เข้าใจอยู่ดี แต่ท่านก็พูด เพราะท่านรู้จักเราดี ดูเราออก แล้วพูดในทางที่ทำให้เราภูมิใจ พองตัว แล้วภายในไม่กี่นาทีท่านก็จะพูดในทางตรงข้าม เพื่อเราจะได้ดูความรู้สึกของเราว่า มันขึ้นมันลงอย่างไร



นี่แหละคืออารมณ์ เรียกว่า **อารมณ์ศึกษา** การศึกษาธรรมของเรา โดยเฉพาะในเบื้องต้นคือการศึกษาอารมณ์ ท่านต้องการให้เราดูอารมณ์ ฉะนั้น ทุกข์เกิดเพราะตัณหา อันนี้ก็ทฤษฎี แต่ในภาคปฏิบัติ เราจะชี้ในข้อนี้อย่างไร เราก็ต้องเห็นตัณหา ในขณะที่กำลังก่อให้เกิดทุกข์ แต่ในเมื่อคนเราไม่ชอบเห็นตัณหาของตัวเอง หันหลังให้กิเลสตัวเองบ้าง ไม่ยอมรับว่ากิเลสเป็นกิเลสบ้าง เข้าข้างตัวเองในหลายรูปแบบ **หน้าที่ของครูบาอาจารย์ก็คือ สร้างสิ่งแวดล้อม หรือสร้างสถานการณ์ให้เราไม่มีทางเลือก ต้องเผชิญหน้ากับทุกข์จนกระทั่งเห็นเหตุให้เกิดทุกข์ในเวลานั้น นี่คือการสอนภาคปฏิบัติ**

โดยสัญชาตญาณ คนเราชอบทำสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบทำสิ่งที่ไม่ชอบ ฉะนั้น เราก็ควรจะดูในใจตัวเองในข้อนี้เหมือนกันว่า คำว่าชอบ คำว่าไม่ชอบนั้น มีน้ำหนักมากน้อยแค่ไหน โดยเฉพาะในการตัดสินว่าทำหรือไม่ทำอะไร พูดหรือไม่พูด คือเรื่องชอบ ไม่ชอบ ต้องมีกันทุกคนอยู่แล้วแน่นอน แต่ความชอบและความไม่ชอบ มีพลังผลักดันการกระทำของเรามากน้อยแค่ไหน อันนี้มันจะไม่แน่นอน ผู้ที่มุ่งมั่นต่อการปฏิบัติธรรม ต้องพยายามรู้เท่าทัน คือการปฏิบัติไม่ใช่ว่าห้ามไม่ให้คิดไม่ดีจะเครียด บางทีเป็นโรคประสาทไปเลย หรือไม่อย่างนั้น ก็อาจจะเก็บกด จนกระทั่งเชื่อว่าไม่มีกิเลส

บางคนก็หลอกตัวเองได้เก่งมาก ไม่มีหรอกกิเลสตัวนี้ อ้าว ทำไมจึงจะไม่มี ? เพราะเราเป็นคนดีไม่มีความไม่ดีอย่างนั้นในตัวเรา แต่เราสร้างภาพพจน์ ภาพลักษณ์อะไรขึ้นมา แล้วพยายามปกป้อง พยายามจะเชิดชูภาพลักษณ์ อยู่ไปอยู่มาเราจะเชื่อว่า เรากับภาพลักษณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แล้วเมื่อคนอื่นเห็นความแตกต่างระหว่างตัวเราและภาพลักษณ์ เขาพูดอะไรขึ้นมาเราก็น้อยใจ โกรธ ว่าทำไมจึงมองเราอย่างนั้น !

ทีนี้ให้ดูอารมณ์ว่า**สักแต่ว่าอารมณ์** อารมณ์คืออะไร ? อารมณ์คือสิ่งที่เกิดดับอยู่ในจิตใจ ที่จริงเดิมคำภาษาบาลี คำว่า **อารมณ์** ซึ่งมาจากคำว่า **อารมฺมณํ** อันนี้มีความหมายกว้างกว่านั้น หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ อันนี้ก็คืออารมณ์ทั้งหลาย แต่ในทางปฏิบัติแล้ว เรามักจะหมายถึง ธรรมารมณ์ หมายถึงสิ่งที่เกิดดับอยู่ในจิตใจ ตราบใดที่เรายังเชื่อว่าอารมณ์คือเรา คือของเรา ถ้าเราไม่เห็นธรรมแล้ว เราจะเป็นเหยื่อของอารมณ์

จริงๆ ในเรื่องของภาษาจะแปลกตรงนี้ คือคำว่า เหยื่อของอารมณ์ และคำว่า คนเจ้าอารมณ์ น่าจะมีความหมายตรงกันข้ามกัน แต่จริงๆ มันกลับเป็นอันเดียวกัน ใครเป็นคนเจ้าอารมณ์ แปลว่าเป็นเหยื่อของอารมณ์ คืออารมณ์อะไรเกิดขึ้นในจิตใจ ก็จมอยู่ในอารมณ์นั้นทันที หลงอยู่กับอารมณ์นั้นทันที

ลักษณะการจมการหลงที่เห็นได้ชัด ก็คือมีความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” อยู่ตรงนั้นใช่ไหม ? อย่างถ้าใครชม ชมการแต่งตัว ชมหน้าชมตา ชมความสามารถ ชมความฉลาด อาการแห่งความพองตัวหรือความดีอกดีใจก็เกิดขึ้น เพราะอะไร ? เพราะในขณะนั้น “เรารู้สึกว่าเขาชมเรา” เราถือว่าเรามีตัวเราเป็นเจ้าของความงาม เจ้าของความเก่ง เจ้าของความสามารถ ตัวเราตรงนี้แหละที่เรียกว่า อวิชชา ไม่เห็นความจริงของชีวิตในโลก เห็นว่าเป็นเรา เป็นของเราไปหมด คำว่า “เรา” “ของเรา” นี้ เป็นสิ่งที่เราใส่เข้าไป มันเกิดจากความปรุงแต่ง เป็นส่วนเกิน

ที่จริง แม้แต่ผู้ปฏิบัติธรรมถึงขั้นสูง เป็นพระอริยเจ้า ท่านก็ยังใช้คำว่า “เรา” “ของเรา” อยู่ **แต่ใช้โดยรู้เท่าทัน ไม่ใช่ว่าท่านไม่ใช้เสียเลย และรู้ว่า สักแต่ว่า “สมมติ” เฉยๆ** นี้คือย่ามของเรา

ย่ามของเรา นี่ก็เป็นการสมมติ แต่ที่จริงแล้ว ดิน น้ำ ลม ไฟ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จะเป็นเจ้าของอะไรได้ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องพยายามกลับมาดูความจริง ดูของจริง ดูอารมณ์

ฉะนั้น **ในอารมณ์ เราก็มองได้สองแง่สองประเด็น** แง่หนึ่งคือ **เนื้อหาของอารมณ์** อย่างเช่นชอบ แต่มองอีกแง่หนึ่ง ก็มองในลักษณะเป็น**กระบวนการ** เมื่อกี้นี้ความรู้สึกว่าชอบยังไม่มี แต่เพราะมีการกระตุ้น ได้เห็นอะไรสักอย่าง ได้ยินอะไรสักอย่าง ได้กินอะไรสักอย่าง ความรู้สึกว่าชอบเกิดขึ้น แล้วไม่นาน ความรู้สึกว่าชอบหายไปใช่ไหม ?

สำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติ จะเน้นที่แง่แรกใช่ไหม ? จิตใจจะขึ้นอยู่กับตัวอารมณ์ ชอบ หรือ ไม่ชอบ แต่พอเราปฏิบัติธรรมไปอย่างสม่ำเสมอ มุมมองจะเปลี่ยน เนื้อหาของอารมณ์ยังมีอยู่ แต่จะมีความสำคัญ จะมีน้ำหนักในจิตใจรองลงมา จากที่มันเกิดและมันดับ เมื่อกี้นี้ไม่มี แล้วจึงมี แล้วไม่นานก็ไม่มีอีก แล้วถ้าเรามีสติเห็นก่อนและหลัง เราจะเห็นว่าเออนะ ก็แค่นั้นแหละ เป็นแค่ของเกิดของดับ ชอบก็มี แต่ชอบก็ช่างมัน ถ้าเราไม่เห็นอารมณ์เกิด อารมณ์ดับ ไม่เห็นก่อนและหลังอารมณ์

ชอบนี่ เป็นเรื่องสำคัญมาก จนกระทั่งคนหลายคนนี่เห็นว่าความอิสระในชีวิต ขึ้นอยู่กับการสามารถทำในสิ่งที่ชอบ แล้วถ้าเจอสิ่งที่ไม่ชอบ และไม่สามารถไม่ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ก็รู้สึกคับข้องใจ รู้สึกอึดอัดใจ รู้สึกโกรธ รู้สึกเศร้า อารมณ์เกิดขึ้นเพียงเพราะว่าต้องอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ นี่คือกำลังเป็นเหยื่อของอารมณ์

ทำไมมันจึงเป็นปัญหา ? เหตุผลง่ายๆ ก็คือว่าบางสิ่งบางอย่างเจอแล้วรู้สึกชอบ แต่ในระยะยาวไม่ดีกับเรา ทำให้เกิดปัญหา มันอาจจะได้ความรู้สึกสุขเวทนาในระยะเวลาสั้นๆ แต่นำไปสู่ปัญหาทั้งในจิตใจของเรา ในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง แม้แต่ในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดนี้ เพราะเราทำตามความรู้สึกว่าชอบ โดยถือว่า พอรู้สึกชอบแล้วเหมือนเป็นคำสั่งเลย ชอบแล้วต้องทำ แต่กับความรู้สึกไม่ชอบ ต้องพยายามไม่เอา ไม่เข้าใกล้ให้ออกไป ถือว่าเราเป็นเรา เพราะเราสามารถป้องกันชีวิตไม่ต้องยุ่งกับสิ่งที่ไม่ชอบได้

ถ้าเราเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ ความกระสับ-กระส่าย ความวุ่นวาย ความดิ้นรน ที่จะได้ร่ำได้รวยนี่ ก็จะลดลงไปมากแล้ว เพราะการที่อยากได้เงินได้ทองมากๆ เกินความจำเป็น ลึกๆ ก็เพราะอยากจะมีเครื่องรับประกันว่า ในชีวิตนี้ ข้าพเจ้าสามารถได้สิ่งที่ชอบได้ทุกอย่าง หรือเกือบทุกอย่าง แล้วข้าพเจ้าจะได้ไม่ต้องเจอกับสิ่งที่ไม่ชอบ

ฉะนั้น เมื่อการได้สิ่งที่ชอบ และการที่ไม่ได้สิ่งที่ชอบ เป็นเรื่องใหญ่ในชีวิต ต้องแสวงหาวิถีชีวิต ต้องแสวงหาสิ่งที่จะสบายใจได้ว่า คงไม่ต้องเจอสิ่งที่ไม่ชอบได้ง่ายหรอก ปลอดภัย สบายใจ และถ้าเจอสิ่งที่ชอบ ข้าพเจ้าคงจะได้ทุกอย่าง นี้คือความสบายใจของคนที่หลงอยู่กับความรู้สึกว่าชอบหรือไม่ชอบ แต่ถ้าเราดูที่จิตใจเรา ปกติ แล้วเกิดชอบขึ้นมา แล้วหายไป มันก็เหมือนเดิม มันก็แค่นั้นแหละ เหมือนการจามอะไรสักอย่าง มันก็เป็นแค่อารมณ์ แล้วถ้าเราได้อารมณ์ชอบใจ แล้วสามารถทำหรือพูดอะไรหลายอย่างที่ทำให้รู้สึกชอบใจบ่อยๆ อันนั้นจะทำให้ชีวิตเรามีคุณภาพไหม ? ทำให้เรารู้สึกว่า จิตใจเราสูงขึ้น ดีขึ้นไหม ?

แล้วถ้าเราสามารถป้องกันไม่ให้ต้องเจอสิ่งที่ไม่ชอบ บุคคลที่ไม่ชอบได้ รู้สึกว่า ชีวิตเรามีคุณภาพสูงขึ้นไหม ? อาตมาว่า ถ้าเรามองดูแล้วจะต้องยอมรับว่าทำให้อ่อนแอ ทำให้ชีวิตเราคับแคบ อย่างการเรียน การศึกษา การทำงาน ถ้าหากเรามีหลักว่า จะทำเฉพาะในสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข สิ่งที่ไม่ชอบ ข้าพเจ้าไม่ทำ มันทำให้ชีวิตคับแคบไม่ใช่หรือ ? หลายสิ่งหลายอย่างที่ดี จะว่าไปแล้ว เกือบทุกสิ่งทุกอย่างที่ดีจริงต้องผ่านความยากลำบากก่อน จึงจะได้ความสุข สิ่งใดที่ได้ง่ายๆ มันรู้สึกไม่ค่อยสุข ได้แล้วก็แค่นั้นแหละ ไม่ค่อยมีความภาคภูมิใจ ไม่มีความรู้สึกว่าเราได้กำไรชีวิตเพราะการแสวงหาสิ่งนี้ เพราะชีวิตไม่มีการฝึก

ทางพระพุทธศาสนาของเราก็ถือว่าชีวิตของเรา จะอุดม จะสมบูรณ์ จะเจริญงอกงามด้วยการฝึกตน ด้วยการชนะใจตัวเอง อย่างที่พระพุทธองค์ท่านว่า นักรบในสนามรบชนะศัตรูเป็นพัน ก็ไม่ดีเท่าผู้ที่สามารถชนะกิเลส ชนะอวิชชาอยู่ในใจได้ ไม่มีปาปมิตร ไม่มีศัตรูที่น่ากลัวเท่ากับจิตที่ขาดการฝึกอบรม ไม่มีเพื่อนที่ไว้ใจได้ ไม่มีกัลยาณมิตร ยิ่งกว่าจิตใจของตนที่ฝึกดีแล้ว เรื่องกัลยาณมิตร ปาปมิตร คนที่เป็นตัวบุคคลนี่ก็สำคัญมากอยู่แล้ว แต่ที่สำคัญมากที่สุด ก็คือภายในจิตใจของเราต้องเป็นกัลยาณมิตรกับตัวเอง อย่าเป็นบาปมิตรกับตัวเอง

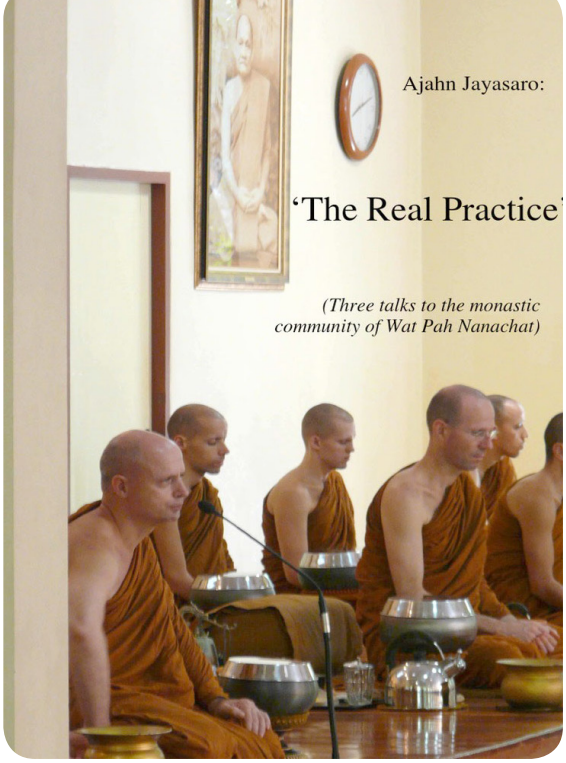
ฉะนั้น ในวัดหนองป่าพงหรือว่าในที่ไหน ที่มีการฝึกอบรม ก็ต้องมี**การทวนกระแส** ต้องทำสิ่งที่ทำได้ยาก ถ้าเราทำเฉพาะในสิ่งที่เรารู้ว่า เราทำได้ไม่ยาก แล้วจะไปทำทำไม มันซ้ำซาก เรียกว่าไม่ให้เราสันโดษในคุณธรรมต่างๆ แต่มาตรฐานชีวิตของชาวพุทธปัจจุบันนี้ต่ำมาก เอาแค่ว่าไม่เบียดเบียนใครก็ถือว่าผ่าน แต่อาตมาว่าเราควรจะตั้งเป้าหมายให้สูงกว่านั้น ในเมื่อเราได้เกิดเป็นมนุษย์ ในประเทศอันสมควร ในตระกูลที่นับถือพุทธศาสนา มีโอกาสศึกษา มีโอกาสปฏิบัติธรรม ควรจะตั้งเป้าหมายให้สูงเท่าที่จะสูงได้

แต่ว่าไปแล้ว ทุกอย่างจะเริ่มต้นจากการพยายามดูความจริงของชีวิต ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความเชื่อหรือศรัทธาแบบตาบอดหรืองมงาย แต่ให้เราดูความจริงของชีวิต อย่างที่ท่านสอนว่า ยึดมั่นถือมั่นว่าเราว่าของเรามาก จะทุกข์มาก ยึดมั่นถือมั่นว่าเราว่าของเราน้อย จะทุกข์น้อย ไม่ยึดมั่นว่าเราว่าของเราเลย จะไม่ทุกข์เลย มันจริงหรือเปล่า คือไม่ใช่ว่าเป็นเพียงหลักความเชื่อ

ความเป็นธรรมะ ที่เรียกว่าหลัก **เอหิปัสสิกธรรม** ท้าพิสูจน์ ดูจากประสบการณ์ หรืออาการที่ว่ายึดมั่นว่าเราว่าของเรา มันเป็นยังไง ลองหาตัวอย่างในชีวิตของเรา แล้วที่มันรุนแรงมาก เราเคยประสบไหม แล้วที่เราปล่อยให้เบาลง เราได้ผ่อนคลายจากความทุกข์บ้างไหม อันนี้ศรัทธาของเราจะเข้มแข็ง จะแรงกล้า เพราะการดูการเรียนรู้ แล้วพระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีธรรมชาติ คือ เกิดขึ้นแล้วดับไป เรียกว่า ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่เที่ยง ให้ความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรกับเราไม่ได้ ใช่ไหม ?

ไม่ได้ประณามว่าความสุขทางโลกไม่ดี เป็นบาปเป็นกรรมไปหมด ไม่ได้มองในแง่ร้าย ไม่ได้ปฏิเสธความสุขสามัญของผู้ครองเรือน แต่พระพุทธองค์เตือนสติ สังเกตไหมว่า ได้เท่าไรไม่พอใช่ไหม นั่นไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่ต้องเชื่อแต่เหมือนกับเป็นสมมติฐาน มีไหม เคยได้อะไรไหม ที่เรียกว่าได้ความสุขนี้ เป็นอันจบแล้ว ชีวิตนี้ไม่ต้องไปแสวงหาอะไรอีกแล้ว ได้แล้ว จะมั่นคง หนักแน่น ไว้ใจได้ตลอดชีวิต ไม่มีใช่ไหม แม้แต่ความสุขที่ว่าสุดๆ แล้ว ไม่นานก็เริ่มอ่อนลง เราเริ่มจะคุ้นเคย เริ่มจะชินชา คือความสุขยังมีอยู่ แต่ไม่เหมือนเดิม

ฉะนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตไม่เหมือนเดิม นี้คือหลัก**ทุกขัง**ในไตรลักษณ์ ไม่มีอะไรที่เหมือนเดิม ความสุขก็ไม่เหมือนเดิม ความทุกข์ก็ไม่เหมือนเดิมเหมือนกัน ไม่มีอะไรที่รักษาสภาพใดสภาพหนึ่งไว้ได้นาน เพราะทุกอย่างอยู่ในกระแสของความเปลี่ยนแปลง กระแสของอนิจจัง ฉะนั้น ในเมื่อเราได้ความสุข พร้อมกับการได้ความสุขแล้ว ก็ได้ความทุกข์ไปด้วย ลึกๆ เราก็รู้ว่าวันใดวันหนึ่ง ความสุขนี้ต้องหายจากเราไป เราจะรู้สึกว่า ถึงจะได้ความสุขอย่างที่เราเคยฝันมานานแล้ว ได้สิ่งที่อยากได้มากที่สุดในโลก แต่ถามว่า จบการแสวงหาความสุขในชีวิตแล้วใช่ไหม ? ไม่...ไม่เลย



ฉะนั้น **ทุกสิ่งทุกอย่างมีข้อบกพร่องฝังอยู่ในตัวของมัน ไม่มีอะไรที่จะอุดมสมบูรณ์อยู่ในตัวของมัน** เราจะเข้าใจความหมายของประโยคเหล่านี้ ถ้าเราดูจิตตัวเอง ดูความเกิดขึ้น ความดับไป ถ้าเราจะดูแต่ตัวของมัน อย่างตัวสุข ตัวทุกข์ ตัวชอบ หรือว่าตัวไม่ชอบ เราจะไม่เห็น แต่ถ้าเราฝึกสติ จนกระทั่งเห็นก่อนที่จะเกิดอารมณ์ เห็นการเกิดขึ้นของอารมณ์ การตั้งอยู่ของอารมณ์ การดับไปของอารมณ์ แล้วหลังจากอารมณ์หายไปแล้ว เห็นตลอดสายของมัน ตลอดกระบวนการของมัน ความรู้สึกจะเปลี่ยนไปเอง สัมมาทิฏฐิจะเกิดขึ้น จะรู้ว่ามันก็โอเคอยู่ แต่มันก็แค่นั้น เอาก็ได้ ไม่เอาก็ได้ แต่เราจะสังเกตว่า อารมณ์บางอย่างทำให้ชีวิตเราดีขึ้น อารมณ์บางอย่างทำให้คุณภาพจิต คุณภาพชีวิตเลวลง

ฉะนั้น เราก็ส่งเสริมส่วนที่ดี ป้องกันและละสิ่งที่ไม่ดี โดยที่ไม่จำเป็นต้องถือว่าเรา ว่าของเรา อาตมาขอเปรียบเทียบอย่างนี้ เหมือนเราทำสวน ปลูกต้นไม้หลังบ้าน ก่อนที่จะได้ดอกไม้ดูสวยดูงาม ก็ต้องใช้ความเพียร ใช้เวลามาก แต่เมื่อได้แล้ว ใครมาเยือนบ้าน เราก็พาไปชมดอกไม้หลังบ้าน โอ มันสวยงามมาก เพื่อนเขาชื่นชม แต่ความรู้สึกของเรา เป็นยังไงไหม ในเมื่อเพื่อนชื่นชมดอกไม้หลังบ้านที่เราปลูกเอง เรามีความภาคภูมิใจ มีความสุข แต่ความรู้สึกว่าเราว่าของเรานี่ ไม่ค่อยเกิดเท่าไร ใช่ไหม ? เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นเพียงดอกไม้ที่เราปลูก

ถ้าจับความรู้สึกอย่างนี้ จะเป็นตัวอย่างของความรู้สึกที่เกิดจากการปฏิบัติ ในเมื่อคุณงามความดีเริ่มปรากฏ เริ่มมีความก้าวหน้า เริ่มมีคนศรัทธาและชื่นชม หรือแม้แต่ในความสามารถทั่วไป ถ้าเรามองอย่างนี้ เหมือนดอกไม้ที่เราปลูกไว้หลังบ้าน ถ้าเราปลูกแล้ว เราไม่ต้องไปถ่อมตัวมาก ถ้ามันดีก็ดี แต่มันเป็นสิ่งที่เราปลูกไว้ แล้วที่มันงามอย่างนี้ เพราะอะไร ? เพราะพันธุ์มันดี เพราะดินดี เพราะปุ๋ยดี ดินฟ้าอากาศดี ไม่ใช่ดีเพราะเราคนเดียว ใช่ไหม ? เมื่อเราดูความดีในชีวิตของเราทั่วไป เออ ทำไมเราเก่ง เราฉลาด เรางาม เราอะไรก็แล้วแต่ ก็ไม่ใช่เพราะเราคนเดียว ใช่ไหม ?

ถ้าหน้าตาดี ก็ต้องขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ หน้าตาดีเพราะเราเคยทำคุณงามความดีในชาติก่อน เป็นผลของบุญด้วย หรือว่ามีความฉลาดก็ต้องขอบคุณครูบาอาจารย์ของเราด้วย ครูโรงเรียนของเราด้วย ผู้มีพระคุณทั้งหลาย เราไม่เคยเก่ง เราไม่เคยดี ไม่มีอะไรสักอย่าง ที่ว่าดีเพราะเราคนเดียว

ฉะนั้น **ยิ่งดูความจริงของชีวิต ยิ่งดูอารมณ์ ยิ่งดูชีวิตของเราในทุกแง่ทุกมุม คุณธรรมยิ่งปรากฏชัด** เบื้องต้น อย่าไปหวังเรื่องฌานขั้นสูงอะไร ที่น่าจะเกิดขึ้นก็คือ หนึ่ง *ความละอายต่อบาป* สอง *ความเกรงกลัวต่อบาป* นี่เป็นสัญลักษณ์ของผู้ที่เริ่มเข้าใจความจริงของชีวิต และข้อที่สามคือ *ความกตัญญู* เพราะเราจะซาบซึ้งในบุญคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลายมากขึ้น

แต่ก่อน เพราะหลงอารมณ์ คิดว่าเป็นเรื่องเรา ของเรา ทุกสิ่งทุกอย่าง ของดีก็ของเรา ของร้ายก็ของเรา วิธีมองอย่างนี้ เราก็ใช้กับสิ่งที่ไม่ดีในตัวเราอยู่เหมือนกัน ถ้าหลังบ้านเรานี่มีวัชพืชหรือมีของมีพิษมีภัย เราก็ยอมรับว่าไม่ดีและเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องจัดการ แต่ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราโดยตรง เป็นสิ่งที่ไม่ดีที่เราปล่อยให้เกิดขึ้นอยู่หลังบ้านเรา สิ่งที่เรายอมรับว่าไม่ดีต้องจัดการ แต่ไม่ใช่ว่าตัวเราไม่ดี เพราะมีเห็ดพิษหรือว่ามีวัชพืชอะไรไม่ดีเกิดขึ้นหลังบ้านเรา

อยากให้เรามองกุศลธรรม อกุศลธรรม สิ่งที่น่าชม สิ่งที่น่าตำหนิ อยู่ในตัวเรา **อย่าให้เป็นเจ้าของมัน** ไม่ใช่ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเราเพราะความประมาท เพราะความรู้ไม่เท่าทันด้วยเหตุปัจจัยหลายอย่าง ส่วนที่ดีก็เกิดขึ้นก็เพราะผู้มีพระคุณ ผู้หวังดีต่อเรา ผู้รักเรา ให้กำลังใจ ให้ความรู้ เรามีโอกาส เราจึงจะได้

ฉะนั้น เรื่องสรรเสริญนินทา อยู่ที่ไหนก็ต้องมีแน่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ผู้พูดน้อย เขานินทา ผู้พูดมาก เขานินทา ผู้ไม่พูดเสียเลย เขาก็นินทา ไม่มีใครในโลกนี้ ที่ไม่ถูกนินทาหรอก ไม่ใช่ว่าเราจะไปอยู่ที่ไหนได้ที่คนไม่นินทา การนินทา การวิพากษ์วิจารณ์ ทำด้วยความหวังดีก็มี ด้วยการปองร้ายก็มี การนินทาสรรเสริญในเรื่องที่เป็นจริงก็มี เกินความจริงก็มี ไม่ถึงความจริงก็มี ปะปนกัน มีผิดมีถูก มีสารพัดอย่าง

อันนี้คือโลก โลกมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้ ถ้าเราคิดว่าความสุขของเราอยู่ที่ไม่ต้องมีใครนินทา มีแต่คนสรรเสริญอย่างเดียว โลกมนุษย์ให้ไม่ได้ สวรรค์ไม่ทราบเหมือนกันว่าจะมีหรือเปล่า ก็ไม่รู้เหมือนกัน แต่เรารู้ว่าอยู่ในโลกนี้ต้องมี เพราะฉะนั้น เราฝึกจิตใจให้รู้เท่าทัน สรรเสริญก็สักแต่ว่าสรรเสริญ นินทาสักแต่ว่านินทา ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นในเมื่อเขาชม ดูมันไป... ดูว่านี้ก็เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบต่อการกระตุ้น เมื่อฟังอะไรบางอย่างที่ทำให้ดีใจ เขาพูด เขาทำอะไรบางสิ่งบางอย่างทำให้เราเสียใจ ให้เราดูจิต เอ ดีใจก็แค่นั้นแหละ เสียใจก็แค่นั้นแหละ **ไม่ต้องไปเสียใจกับความเสียใจมากจนเกินไป** พลัดพรากก็จะต้องเกิดความเศร้าแน่นอนเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราไม่เติมเชื้อให้มัน ด้วยความหลงใหลหรือปฏิเสธมัน มันก็จะค่อยๆ จางไป รู้ทุกสิ่ง ทุกอย่างตามที่มันเป็น

เราต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกก็ทำไม่ได้ ไม่ใช่ว่าความรู้อย่างนี้จะเกิดขึ้นลอยๆ มันเกิดจากการฝืนความรู้สึก ด้วยความอดทน ด้วยความขยัน ด้วยฉันทะ ความพอใจในงาน เพื่อทำให้ชีวิตเราสูงขึ้น คำว่าบุญ คำว่ากุศล คือสิ่งที่ทำแล้ว พูดแล้ว คิดแล้ว ทำให้ชีวิตเราสูงขึ้น ฉะนั้น เราชาวพุทธ “บุญนิยม” ก็ต้องนิยมสิ่งที่เป็นบุญ นิยมสิ่งที่ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น มีส่วนร่วมในการทำให้สังคมเราดีขึ้น นี้จะเป็นการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่มา : แสดงธรรมที่ บ้านบุญ ปากช่อง นครราชสีมา วันอาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๑

ธรรมกถา

พระไพศาล วิสาโล

ปลอดภัยด้วยไตรสิกขา

เราทุกคน ย่อมรักสุข เกลียดทุกข์ ทุกข์นี้มาพร้อมกับสิ่งที่เราเรียกว่าภัย เพราะฉะนั้น คนเราต้องการสภาวะที่เราปลอดภัย สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เราปลอดภัย หรือว่าพ้นจากอันตรายได้คือความดี โดยเฉพาะสิ่งที่เราเรียกว่า **ศีล**

ศีล เป็นสิ่งที่คุ้มครองให้เราปลอดภัย ถ้าไม่มีศีล ไม่ว่าจะทำอะไร ชีวิตก็อยู่ในความเสี่ยง แม้จะมีทรัพย์สินเงินทอง อำนาจวาสนา บริวารมากมาย ก็ปลอดภัยได้ยาก ถ้าไม่มีศีลก็คือการเชื้อเชิญอันตรายหรือภัยต่างๆ ให้มาถึงตัว การที่เราอยู่เฉยไม่เป็น ทำให้เกิดปัญหาขึ้นมา ทำให้เกิดความโลภ ความโกรธ เป็นแรงจูงใจที่จะไปทำสิ่งที่ผิดศีล ก็เท่ากับเชื้อเชิญความทุกข์ หรือภัยอันตรายให้มาถึงตัว ถึงตอนนั้น ก็ไม่มีอะไรจะคุ้มครองป้องกันได้ อยู่ที่ว่าผลกรรมจะมาถึงเมื่อไหร่เท่านั้นเอง

เคยไปประเทศศรีลังกา เมื่อสัก ๕ - ๖ ปีก่อน ไปที่สีคิริยา ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นเมืองหลวงในช่วงสั้นๆ เป็นเมืองที่แปลกกว่าเมืองอื่นๆ มีอุทยานพระราชวัง ตั้งอยู่บนภูเขารูปร่างแปลก คือเป็นรูปคล้ายๆ กับมีหินก้อนสี่เหลี่ยมมาตั้งไว้ ไม่ใช่เหมือนสามเหลี่ยมเหมือนภูเขาทั่วไป การปีนขึ้นไปถึงยอดเขานี้ ยากมาก ข้างบนก็มีอุทยาน แต่มี

ลักษณะคล้ายป้อมมากกว่า ถึงแม้ว่าจะมีภาพเขียนสวยงามมีชื่อมาก สีและภาพก็ยังสวยอยู่ เพราะเขียนในขณะที่ปูนยังไม่แห้ง ภาพจึงติดตรึงแน่น

ทำไมจึงมาตั้งพระราชวังอยู่บนยอดเขาที่มีลักษณะแปลกๆ อย่างนั้น ก็เพราะว่าพระเจ้ากัสสปะไปแย่งชิงราชบัลลังก์จากน้องชาย แต่ก่อนเมืองหลวงคือเมืองอนุราธปุระ ซึ่งเป็นเมืองหลวงเก่าแก่ตั้งแต่สมัยหลังพุทธกาลใหม่ๆ พระราชบิดาตั้งใจจะมอบราชสมบัติให้กับน้องชายชื่อพระโมค-คัลลาน์ (คนลังกาเขานิยมตั้งชื่อตามพระอรหันต์) พระกัสสปะมีแม่เป็นสามัญชนจึงไม่ได้ครองราชย์ ต้องให้น้องชายซึ่งมีแม่เป็นพระราชินี กัสสปะก็แค้น ยึดราชบัลลังก์จากน้องชาย แล้วจับพ่อขังไว้แบบทารุณมาก คือโบกปูนปิดตาย ให้ตายในซอกนั้น แล้วก็ย้ายเมืองหลวงมาอยู่ที่สีคิริยา

เนื่องจากตัวเองไปแย่งชิงราชสมบัติมา ก็กลัวเขาจะมาแย่งชิงกลับ ต้องหาชัยภูมิที่จะป้องกันการรุกรานได้ง่าย จึงขึ้นไปอยู่บนยอดเขาที่แปลกๆ คือเขาสีคิริยา เวลาจะขึ้นลงแต่ละที ลำบากมาก บางช่วงชันถึง ๘๐ องศา ข้างบนนี้ก็มีอุทยาน มีปราสาทราชวังสวยงาม มองลงมาจากข้างบนก็เห็นภาพวิวทิวทัศน์ที่สวยงามมาก แต่ว่าคนที่อยู่ในนั้น โดยเฉพาะพระกัสสปะน่าจะไม่มีความสุข เพราะไปแย่งชิงราชสมบัติมาและฆ่าพ่อ ก็เหมือนกับขังตัวเองอยู่บนนั้น ถึงแม้ว่าจะมีอำนาจ แต่ก็ไม่มีความสุข จะไปไหนก็เดินทางลำบาก สุดท้ายทั้งๆ ที่อยู่ในชัยภูมิที่เหมาะ น่าจะมั่นคง แน่นหนา ก็ยังหนีไม่พ้นภัยอันตราย น้องชายกรีฑาทัพมายึดพระราชวังคืน พระกัสสปะจึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย

นี้เป็นอุทาหรณ์ได้อย่างดีเลยว่า แม้จะมีอำนาจและไพร่พลทหารมากมาย อยู่ในชัยภูมิที่ใครจะมารุกรานได้ยาก แต่เมื่อมีแรงแค้นแล้วก็ทำได้ทุกอย่าง น้องชายใช้เวลา ๑๕ ปี ในการแก้แค้นเพื่อชิงราชบัลลังก์คืน ป้อมปราการที่ดูเหมือนยิ่งใหญ่ มั่นคงแน่นหนาที่สุด ไม่เคยป้องกันอันตรายได้อย่างแท้จริง

เคยไปอินเดียอีกครั้ง ไปที่เมืองออรังคาบัด (Aurangabad) ก็ผ่านป้อมปราการอยู่บนเขาลูกใหญ่ แน่นหนายิ่งใหญ่ยิ่งกว่าสีคิริยา แต่ก็ป้องกันไม่ได้ เพราะว่าการแย่งชิงบัลลังก์ การข่มเหงคะเนงร้ายที่กระทำต่อกัน ในที่สุดมันก็เชื้อเชิญให้อีกฝ่ายหนึ่งหาทางเข้ามา ก็เหมือนกับกำแพงเมืองจีนที่ใหญ่โตมโหฬาร ยาวเป็นพันๆ กิโลเมตร แต่ก็ไม่สามารถจะป้องกันอันตรายได้อย่างแท้จริง ในโลกนี้ ไม่มีที่ไหนๆ ภายนอกที่จะป้องกันอันตรายได้ โดยเฉพาะถ้าหากว่าไม่มีศีลเสียแล้ว มันก็เชิญอันตรายให้มาถึงตัวได้เพียงแต่ว่าจะมาถึงเมื่อไหร่เท่านั้นเอง

ศีล นี้สำคัญมาก เรื่องของพระกัสสปะ ตรงข้ามกับเรื่องของ**พระภัททิยะ** พระภัททิยะเป็นพระราชาในสมัยพุทธกาล พอพระพุทธเจ้าบวช พระญาติก็อยากจะบวชตาม พระอนุรุทธะก็มาบวช เพราะว่าไม่ชอบทำงาน สบายมาตลอด ตอนแรกพี่ชายคือพระมหานามะจะไปบวช พี่ชายก็จะมอบสมบัติให้พระอนุรุทธะ ท่านก็ถามพี่ว่าเป็นกษัตริย์ต้องทำอะไรบ้าง พอรู้ว่าต้องทำตั้งหลายอย่าง รวมทั้งต้องทำนาด้วย (สมัยก่อน กษัตริย์ต้องทำนา เป็นพิธีแรกนาขวัญ) พระอนุรุทธะบอกว่างั้นไม่เอา ขอบวชดีกว่า สบายกว่า แล้วก็ไปชวนเพื่อน คือพระเจ้าภัททิยะนี่แหละ เป็นศากยะด้วยกัน ท่านก็ตกลงไปบวช บวชแล้วท่านตั้งใจภาวนา จนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

พระเจ้าภัททิยะได้เป็นพระอรหันต์ วันหนึ่งก็ปรารภรำพึงขึ้นมาว่า “**สุขหนอ สุขหนอ**” คนที่ได้ยินก็ไม่เข้าใจ ไปทูลฟ้องพระพุทธเจ้าว่า สงสัยพระภัททิยะคงจะคิดถึงราชสมบัติ นึกถึงความสุขในปราสาทราชวัง ที่จริงพระพุทธองค์ทราบว่าพระภัททิยะบรรลุธรรมแล้ว แต่ก็เรียกมา เพื่อจะให้โอกาสอธิบายว่า ทำไมจึงรำพึงว่า “สุขหนอ สุขหนอ” พระภัททิยะก็อธิบายให้สงฆ์ฟังว่า เมื่อครั้งท่านเป็นพระราชา แม้จะมีทหาร มีบริวารมากมายคอยป้องกันภัย ปราสาทราชวัง กำแพงแน่นหนาก็ยังรู้สึกไม่ปลอดภัย ยังกลัวอันตราย แต่เมื่อมาบวชแล้ว ทั้งๆ ที่ ไม่มีอะไรเลย มีแค่จีวร ผ้าไตร ๓ ผืน แล้วก็ภิกขาจาร ฉันอาหารวันละมื้อ แต่กลับมีความสุข ไม่มีความรู้สึกกลัวเกรง ไม่มีความรู้สึกถึงภัยอันตรายแต่อย่างใด รู้สึกปลอดภัยมาก ท่านจึงรำพึงว่า “สุขหนอ สุขหนอ”

เป็นตัวอย่างที่ตรงกันข้ามกับพระกัสสปะ พระกัสสปะมีทุกอย่าง แต่ไม่มีความสุข เพราะเริ่มต้นมาจากการไปเบียดเบียนผู้อื่น พวกเรา

ถ้าไม่ไปเบียดเบียนใคร คงจะพบว่ามีความสุขง่าย ไม่ต้องไปหวาดกลัวว่าใครจะมาทำอันตราย ยิ่งถ้าเรามีความเมตตาปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ ก็ยิ่งจะรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น

นอกจาก **ศีล** แล้ว **ความเมตตา** ก็สำคัญเหมือนกัน ถ้าคุณภาพจิตเป็นกุศล ก็เป็นเครื่องคุ้มภัยได้ เช่น ถ้าเรามีเมตตาต่อสัตว์ เราก็มีความกลัวน้อยลง เป็นสิ่งที่คุ้มภัยได้ ไม่แต่กับสัตว์เท่านั้น แม้แต่ผีสาง ความเมตตาก็สำคัญ

เคยมีพระในสมัยพุทธกาลโดนผีหลอก พระพุทธเจ้าก็แนะให้สาธยายกรณียเมตตสูตร คือพระสูตรว่าด้วยความเมตตา เมื่อสวดสาธยายแล้ว น้อมใจให้มีเมตตากรุณา ก็สามารถที่จะขจัดปัดเป่าอันตรายจากผีสางได้ แต่คนเราเวลากลัวบางทีก็ปรุงแต่งสารพัด ว่ามีผี มีอะไร ทั้งๆ ที่อาจจะไม่มีจริงก็ได้ แต่ทันทีที่เราน้อมใจให้มีเมตตา หรือถ้าน้อมใจยังไม่ได้ ก็สวดกรณียเมตตสูตร ก็ทำให้จิตใจเราสงบเย็น เมื่อมีเมตตากรุณามาก ก็จะช่วยทำให้อันตรายจากสิ่งต่างๆ เข้ามาถึงตัวได้น้อยลง คนที่มุ่งร้ายเรา ถ้าเรามีจิตเมตตา ไม่มุ่งร้ายตอบเขา เขาก็ทำอะไรเราไม่ได้

เมื่อสัก ๒ - ๓ ร้อยปีก่อน ในประเทศเกาหลีมีสงครามระหว่างเมือง แม่ทัพฝ่ายหนึ่งก็สามารถ

ยึดเมืองของปรปักษ์ได้ แม่ทัพคนนี้ไม่ได้นับถือพุทธ อาจจะนับถือลัทธิขงจื้อ (เพราะว่าในเกาหลีมีทั้งขงจื้อทั้งพุทธ เหมือนกับประเทศจีน) เมื่อเขายึดเมืองได้ เขาก็เตรียมจะทำลายวัดพุทธ มีวัดใหญ่วัดหนึ่ง พระในวัดก็อพยพหนีตายกันอลหม่าน แต่เจ้าอาวาสท่านไม่หนี เมื่อแม่ทัพยาตราทัพมาถึงก็ไม่พอใจมาก ที่รู้ว่าเจ้าอาวาสยังไม่หนี ก็ตั้งใจจะมาทำร้าย เมื่อมาเจอหน้าเจ้าอาวาส แม่ทัพก็ชักดาบขึ้นมา แล้วบอกว่า “ท่านรู้ไหม ว่าท่านกำลังอยู่ต่อหน้าใคร ข้าพเจ้านี้สามารถที่จะฟันคนให้ขาดเป็น ๒ ท่อนได้ โดยไม่กระพริบตา” และขู่ว่าจะทำจริงด้วย แต่เจ้าอาวาสท่านไม่หวั่นไหว ท่านตอบอย่างสงบว่า “ท่านรู้ไหม ว่าท่านอยู่ต่อหน้าใคร ข้าพเจ้านี้ พร้อมที่จะถูกฟันให้ขาด ๒ ท่อนได้ โดยไม่กระพริบตา” ท่านไม่ได้พูดแบบท้าทาย แต่ว่าใจพร้อมที่จะให้ฝ่ายหนึ่งทำร้ายได้

แม่ทัพไม่นึกว่าจะเจอคนจริงและคำตอบแบบนี้ ระหว่างคนที่สามารถจะฟันคนให้ขาดเป็น ๒ ท่อนได้ กับอีกคนที่ยอมให้ถูกฟันขาดเป็น ๒ ท่อนได้โดยไม่กระพริบตานี้ ใครกันแน่ ที่มีความกล้าหาญมากกว่ากัน ท่านพูดด้วยความจริงใจ ไม่ได้คิดโกรธเกลียดเลย แต่พร้อมจะให้ทำร้ายได้ แม่ทัพคนนี้ก็เลยยอมแพ้ใจ ชักม้ากลับไป

นี้เรียกว่าความเมตตา และจิตใจที่หนักแน่นมั่นคง ไม่มีความโกรธ เกลียด สามารถเป็นสิ่งคุ้มภัยได้ แต่สมัยนี้ เราไม่ค่อยได้เห็นความสำคัญว่า จิตที่มีเมตตา และคุณภาพจิตที่ดี เป็นเรื่องสำคัญมาก

ที่พูดมาทั้งหมด ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องภายนอก สิ่งหนึ่งที่เราไม่ควรมองข้ามคือ **ภัยภายใน** คนสมัยนี้ มีความทุกข์เพราะภัยจากภายในเยอะ ภัยจากภายนอกไม่เท่าไหร่ สมัยนี้สวัสดิภาพดีขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก โดยเฉพาะอยู่ที่นี่ ไม่มีเรื่อง

อันตรายจากภายนอกมากเท่าไหร่ การกิน การอยู่ก็เรียบร้อยราบรื่นดี ถ้าจะมีภัยก็คือภัยภายในนี้แหละ นั่นคือ**ความคิดของเราที่พร้อมจะปรุงแต่งหรือไปสาวหา ไปหยิบเอาความทุกข์มาเผาลนจิตใจตนเอง** เพียงแค่เห็นอะไรไม่ถูกใจ ก็พร้อมจะทุกข์ พร้อมจะหงุดหงิด ชีวิตมีความสะดวกสบาย มีพร้อมทุกอย่าง แต่ว่าเต็มไปด้วยความเครียด อะไรๆ ก็ไม่ถูกใจ

ในความทุกข์ทั้งหมดของคนสมัยนี้ ประมาณ ๘๐ - ๙๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นความทุกข์ทางใจ ไม่ใช่ความทุกข์ทางกาย ไม่มีอันตรายจากภายนอกมารบกวน แต่เป็นเรื่องของความรู้สึกในจิตใจ ซึ่งอาจจะสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกได้ เช่น คนพูดไม่ถูกหู หรืออกหัก ผิดหวัง ผลสอบไม่ดี หรือมีหนี้สิน ธุรกิจไม่ประสบความสำเร็จ เงินเดือนขึ้นน้อย พวกนี้ล้วนเป็นเรื่องความทุกข์ทางใจทั้งสิ้น ซึ่งอาจจะมีเหตุปัจจัยมาจากภายนอก

แต่ว่าปัจจัยภายนอกไม่ได้เป็นภัยคุกคามชีวิตหรือร่างกายโดยตรง แต่เป็นเพราะใจของเราเอง ต่างหากที่รู้สึกผิดหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้น ความรู้สึกผิดหวังก็เกิดจากความยึดติดถือมั่นนั่นเอง แล้วเราก็ทุกข์เอง เราจำเป็นต้องอาศัยธรรมะเข้ามาช่วยป้องกันภัยที่เกิดจากภายใน เงินทอง อำนาจ บริวารช่วยไม่ได้เลย ต้องอาศัยธรรมะ โดยเฉพาะการมีสติมีปัญญา ถ้าเราไม่เข้าใจความจริงของชีวิต เราก็คิด

ว่าชีวิตนี้จะต้องเป็นไปอย่างที่เราต้องการ เราไม่พร้อมที่จะเจอกับความผิดหวัง เพราะเรามีความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ แต่ก็อย่างที่รู้ว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน และจีรังยั่งยืนเลยทุกอย่าง แม้แต่สิ่งที่เป็นสุข มันก็เจือไปด้วยทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความตายมีอยู่ในชีวิต ความแก่มีอยู่ในความหนุ่มสาว โรคภัยไข้เจ็บมีอยู่ในความไม่มีโรค ความเกิดดับของจิตมันเกิดขึ้นตลอดเวลา ถ้าเรามีปัญญาเห็นความจริง ความยึดติดถือมั่นจะน้อยลง หรือแม้เวลาเผลอ ให้อารมณ์ครอบงำ ด้วยความผิดหวัง เสียใจ หรือความโกรธ ถ้าเรามีสติ รู้ ก็วางได้ง่าย อารมณ์พวกนี้ครอบงำใจได้เพราะเราเผลอ เผลอคือไม่มีสติ เมื่อไม่มีสติก็ลืมตัว เมื่อลืมตัวก็หลงเข้าไปในอารมณ์ เมื่อหลงเข้าไปในอารมณ์แล้ว ถ้าหลงเข้าไปมากๆ ก็อาจจะลืมตัว ทำในสิ่งที่ต้องเสียใจภายหลังได้ มันเสริมกันเป็นวัฏจักร ลืมทำให้หลง และหลงก็ทำให้ลืม ถ้าเราไม่สามารถที่จะหลุดจากวงจรอุบาทว์นี้ได้ ชีวิตก็ตกต่ำ สุดท้าย เราคือผู้สร้างภัยให้ตัวเอง ไม่มีใครทำร้ายเรา แต่เราทำร้ายตัวเอง

การที่เราจะปลอดภัยได้ จำเป็นต้องมีสติ มีปัญญาเป็นเครื่องมือ พาเราหลุดออกจากวงจรอุบาทว์นี้ เรื่องธรรมะเป็นสิ่งสำคัญมาก ที่ช่วยทำให้เราปลอดภัยอย่างแท้จริง ปลอดภัยในแง่นี้ไม่ได้หมายความว่า ไม่แก่ไม่เจ็บ ไม่ตาย ธรรมชาติเหล่านี้ เป็นภัยที่ทุกคนต้องประสบ แต่ถ้าเรามีสติมีปัญญา ภัยเหล่านี้ก็ไม่สามารถจะทำให้ทุกข์ได้ ก็แค่รบกวน เบียดเบียนร่างกายเท่านั้นเอง ความแก่ ก็ทำให้ร่างกายทำงานลำบาก ความเจ็บ ก็ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย แต่ไม่สามารถจะสะเทือนไปถึงใจได้ ความทุกข์ก็มาหยุดอยู่แค่กายนี้แหละ แม้แต่ความพลัดพรากสูญเสีย ก็ไม่ทำให้ใจถูกกระแทกกระเทือนได้ อาจจะเสียทรัพย์ แต่ว่าใจไม่เสีย เพราะมีสติมีปัญญาเป็นเครื่องรักษา เป็นเครื่องคุ้มครอง เป็นเสมือนกำแพง ที่กั้นไม่ให้ศัตรูเข้ามาทำร้ายใจเราได้

เพราะฉะนั้น เรื่องของศีลก็ดี เรื่องของคุณภาพจิต ที่เราเรียกว่าสมาธิก็ดี รวมทั้งปัญญาด้วย **ศีล สมาธิ ปัญญา ถือเป็นกำแพง ๓ ชั้น ที่ช่วยทำให้เราปลอดภัยได้อย่างแท้จริง** ถ้าไม่มีกำแพง ๓ ชั้นนี้ ก็ไม่แน่ว่าชีวิตจะปลอดภัยได้หรือไม่ อย่างน้อยก็ควรจะมีกำแพงชั้นแรกคือ ศีล ถ้าทำให้ดี รักษาให้ดี ไม่เบียดเบียนใคร ก็ช่วยป้องกันภัยได้เยอะแล้ว แต่ถ้ามีสมาธิ หมายถึง คุณภาพจิตที่เป็นกุศล เช่น เมตตา รวมทั้งจิตที่สงบด้วย ก็จะช่วยป้องกันความทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์จากภายใน ไม่ให้มาเผาลนจิตใจได้ และถ้ามีปัญญาด้วยแล้ว ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับกาย หรือว่าเกิดขึ้นกับใจ ก็สามารถที่จะวาง และทำให้มันไม่เป็นปัญหาได้ ก็เป็นสักแต่ว่า สิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุตามปัจจัย แต่ว่าไม่เป็นปัญหาต่อไป ไม่ใช่ภัยอีกต่อไป เพราะว่าไม่สามารถจะนำความทุกข์มาสู่จิตใจได้ เราจึงต้องคิดถึงเรื่องการรักษาใจให้ปลอดภัยด้วยธรรมะ จะทำให้ชีวิตเราปลอดภัยได้อย่างแท้จริง

ปัญญาปริทัศน์

ธีรปัญโญ

สิกขาสาม กับ ความหมาย

ไหนๆ ฉบับนี้ก็เป็นฉบับที่อุทิศให้กับการศึกษาแล้ว เรามาเรียนรู้ให้ลึกถึงรากศัพท์ของสิกขาสามกันดีกว่า ชาวพุทธเราคงจะคุ้นเคยกับ**ไตรสิกขา**หรือสิกขาสาม (ศีลสิกขา สมาธิสิกขา ปัญญาสิกขา) กันดีแล้ว ซึ่งเรามักแปลสิกขาว่า **ศึกษา** หมายถึง “เล่าเรียน ฝึกฝน อบรม” แต่ภาษารุ่นก่อนๆ นั้นท่านแปลสิกขาว่า **สำเหนียก** ซึ่งเป็นศัพท์ที่เราไม่ค่อยได้ใช้กันแล้วในปัจจุบัน พจนานุกรมให้คำจำกัดความของสำเหนียกว่า “ฟัง คอยเอาใจใส่ กำหนด จดจำ” ซึ่งอาจเป็นไปได้ไหมว่า ทุกวันนี้เราไม่ค่อยได้ฟัง ได้เอาใจใส่ ได้กำหนด ได้จด ได้จำ กันอีกต่อไปแล้ว คำนี้จึงได้เลือนหายไปจากการใช้ของคนไทยเราในชีวิตประจำวัน (จะต้องไปจำมันทำไม ในเมื่อทุกอย่างอยู่บนเน็ตหมดแล้ว เปิดโทรศัพท์ก็ดูได้แล้ว)

ส่วนคำว่า**เรียน**เองนั้น ก็สันนิษฐานว่ากร่อนมาจากคำว่า *เปรียญ* ซึ่งมาจาก *ปริญญา* ในภาษาบาลีอีกที ซึ่งปริญญานั้น แปลกันว่า กำหนดรู้ **ปริ** บทหน้า ในความหมายว่า *ปริจเฉท* คือกำหนด มาบวกกับ **ญา** ซึ่งแปลว่า รู้ จึงแปลได้ว่า **กำหนดรู้** ซึ่งก็คือกำหนดขอบเขตให้ชัดเจน (ว่าแค่ไหนทุกข์) ก่อน แล้วจึงรู้นั่นเอง ซึ่งทางพุทธถือว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ (คือกำหนดให้รู้ชัดว่า ขันธ์ห้านี้คือทุกข์ ไม่ใช่คือเรา เพื่อจะคลายความยึดติดและพ้นจากขันธ์ห้านี้ไปให้ได้) บางทีจะแปล ปริ ว่า รอบ ปริญญา คือรู้ให้รอบ ก็ได้ ในประเทศมาเลเซียและอินโดนีเซียเพื่อนบ้านเรา ซึ่งในอดีตเคยมีรากฐานของอารยธรรมพุทธมาก่อน เขาเรียกโรงเรียนว่า sekolah ซึ่งสันนิษฐานว่ามาจากคำว่า เสกขา หรือ สถานที่ที่มีการสิกขานั่นเอง

มาดูรากศัพท์ ของคำว่า **สิกฺขา** กันต่อ

สิกฺขา มาจาก **สิกฺข** ธาตุ = ศึกษา เรียนรู้ สิกฺขิตพฺพาติ สิกฺขา, สิกฺข สิกฺขเน, อ ปัจจัย, ลง อา อิตถีลิงค์.

แปลได้ว่า ‘**ปฏิปทาอันบุคคลพึงศึกษา**’

ถ้าไม่พอใจการแปลแบบนี้ เพราะแปลแล้วเหมือนไม่ได้แปล เราอาจจะมาลองแยกศัพท์

ดูเล่นๆ ว่า ศัพท์ สิกขา นี้ อาจจะมาจากสองศัพท์ประกอบกันก็ได้ คือ มาจาก ศัพท์ **สํ** บวกกับ **อิกฺข** รวมกันได้เป็น **สิกขา** เหมือนกัน (ลบนิคหิตของบทหน้าออก เมื่อเอาสองศัพท์มารวมกัน)

ทีนี้มาดูทีละศัพท์

สํ ศัพท์ ตามคัมภีร์วชิรสารัตถสังคหะ ท่านได้รวบรวมความหมายของ สํ ศัพท์ไว้ให้เป็นคาถาดังนี้

สํสทฺโท สปฺปุริสมฺหิ ธเน สุเข จ สนฺติยํ
สยนฺตยตฺเถ จ โหตีติ กวิสฺสโร วิภาวเยฯ

สํ ศัพท์ นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ พึงอธิบายไปในอรรถว่า

สปฺปุริโส แปลว่า สัตบุรุษ, คนดี
ธน ทรัพย์
สุข ความสุข
สนฺติ ความสงบ
สยํ เอง, ด้วยตนเอง

และท่านยังให้คาถาตัวอย่างช่วยจำไว้ด้วยดังนี้

สํ[๑] สํ[๒] ทตฺวา ปเรสํ สํ[๓] สกาปรตฺถกามโก
สํ[๔] สํสาเร ลเภ สํ[๕] สํ[๖] ปจฺฉิเม อตฺตภาวเกฯ

สัตบุรุษ[๑] ผู้มุ่งประโยชน์แก่ตนและแก่ผู้อื่น ให้ทรัพย์[๒] แก่บุคคลเหล่าอื่น ด้วยตนเอง[๓] พึงได้ (อริย) ทรัพย์[๔] เป็นของตน[๕] ในสังสารวัฏ (และ) พึงได้พระนิพพาน[๖] ในอัตภาพสุดท้าย

อิกฺข ศัพท์ มาจาก อิกฺขุ ธาตุ แปลว่าการเห็น

ทีนี้เอาสองศัพท์มารวมกัน **สํ+อิกฺข** (และลง อ ปัจจัย+อา อิตฺถีลิงค์) ได้สำเร็จรูปเป็น **สิกฺขา** ตั้งวิเคราะห์ได้ว่า

สํ สปฺปุริสํ ธนํ สนฺตํ สยํ อิกฺขนํ สิกฺขา
การดู สัตบุรุษ (อริย) ทรัพย์ ความสุข ความสงบ ด้วยตนเอง เรียกว่า สิกขา (องค์ธรรมคือ ปัญญาเจตสิก)

แปลตามวิเคราะห์นี้ก็ได้ความดี เพราะการสิกขา ก็คือ การดูตัวอย่างของสัตบุรุษ ดูอริยทรัพย์ คือ (ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ ปัญญา) ที่เกิดขึ้นในตัว และดูความสุข ความสงบ ที่ทำให้เกิดและทำให้พัฒนาขึ้นในตัว ด้วยตัวเอง

พูดอีกอย่างได้ว่า **การสิกขา คือ การดูตัวเองโดยเอาสัตบุรุษเป็นแบบอย่าง เพื่อพัฒนาอริยทรัพย์ในตัว ให้เข้าถึงความสุข ความสงบอันละเอียดประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป** นั่นเอง

แปลแบบนี้อาจจะยาวหน่อย แต่ก็ได้อรรถให้นำไปขบคิดต่อได้มากมายทีเดียว

ทีนี้มาดูในรายละเอียดของ “**สิกขาสาม**” กันทีละข้อ

สีล

<u>คำว่า สีล มาจาก</u>

๑) สิ ธาตุ พนฺธเน ในการผูก ลง ล ปัจจัย แล้ว ทีฆะ อิ เป็น อี
จิตฺตํ สิโนติ พนฺธติ เอเตนาติ สีลํ
‘ธรรมเป็นเครื่องผูกจิตไว้’

๒) สีล ธาตุ สมาธิมฺหิ ในความตั้งมั่น ลง อ ปัจจัย
จิตฺตํ สีลติ สมาทหติ เอเตนาติ สีลํ
‘ธรรมเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่น’

๓) สีล ธาตุ อุปธารเณ ในการทรงไว้อย่างแรงกล้า ลง อ ปัจจัย

กุสลธมฺเม สีเลนฺติ อุปธาเรนฺติ เอเตนาติ สีลํ

'ธรรมเป็นเหตุให้ธำรงกุศลธรรมไว้ได้'

สีลิยติ อุปธารียติ สปฺปุริเสหิ หทยมํสนฺตรํ อุปเนตฺวา ธารียตีติ สีลํ

'ธรรมที่สัตบุรุษน้อมเข้าไปตั้งไว้อย่างแรงกล้าในระหว่างแห่งเนื้อหทัย'

สีเลติ อุปธาเรนฺติ ตํสมงฺคีปุคฺคลํ อปาเยสุ อุปฺปตฺติ นิวารณวเสน ภุโส ธาเรตีติ สีลํ

'ธรรมที่ธำรงบุคคลผู้มีพร้อมไว้มิให้เกิดในอบาย'

ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านให้แปลคำว่า สีล ในอรรถของ สีลนํ ซึ่งหมายถึงสองอย่าง คือ

๑) สมาธานํ **ตั้งไว้ด้วยดี** กายกรรม วจีกรรม ไม่กระจัดกระจาย

๒) อุปธารณํ **เข้าไปทรงไว้** รองรับไว้ เป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย

ให้สังเกตว่าท่านไม่ได้ให้ใช้ สีลนํ ในอรรถว่า ปกติ อย่างที่เราชอบแปลกันในปัจจุบัน เพราะศีลนี้ไม่ใช่เป็นปกติของปุถุชนทั่วไป แต่เป็นปกติของพระอริยเจ้าตั้งแต่ชั้นโสดาบันขึ้นไปเท่านั้น พระโสดาบันจะสมบูรณ์ด้วยศีล (แต่มีสมาธิและปัญญาที่ยังต้องทำต่อให้บริบูรณ์) เพราะท่านไม่มีสักกายทิฏฐิอีกต่อไป ศีลสำหรับพวกเรา จึงยังต้องรักษา ต้องฝึกฝนอบรม ต้องจัดสรรให้มีขึ้นมา ไม่ใช่จะปล่อยไปตามธรรมชาติ แล้วอยู่ๆ ศีลจะเป็นปกติขึ้นมาได้เอง **ศีล คือเจตนาที่จะงดเว้น คือวิรติ-เจตสิก คือสังวร คือการไม่ก้าวล่วง** การฝึกฝนในช่วงแรกๆ อาจจะต้องมีการฝืนใจกันบ้างเป็นธรรมดา ศีลแบ่งเป็นสองอย่างคร่าวๆ คือ *วาริตต-ศีล* ศีลที่ต้องงดเว้น และ *จาริตตศีล* ศีลที่ต้องปฏิบัติ หรือแบ่งเป็นสี่อย่าง เรียกว่า **จตุปาริสุทธิ-ศีล** คือ ปาติโมกขสังวรศีล อินทรียสังวรศีล อาชีวปาริสุทธิศีล และ ปัจจยสันนิสสิตศีล ท่านพระอาจารย์ชยสาโร เคยให้ข้อคิดเกี่ยวกับศีลไว้ว่า "**การผิดศีลแม้แต่ข้อเดียว ถือเป็นความล้มเหลวของสติปัญญา**" เพราะศีลจะรวบรวมกาย วาจา ไว้ไม่ให้กระจัดกระจาย เพื่อให้เป็นที่รองรับของกุศลขั้นสูงขึ้นไป คือสมถะและวิปัสสนา ถ้าไม่มีศีลเป็นฐานเสียอย่างเดียวแล้ว กุศลธรรมอย่างอื่นๆ ก็ไม่มีทางพัฒนาต่อไปได้เลย

ปติฏฺฐาปนลกฺขณํ สีลํ
ศีลมีการตั้งไว้มั่น เป็นลักษณะ
ทุสฺสีลยวิทฺธํสนรสํ สีลํ
ศีลมีการกำจัดความทุศีล เป็นกิจ
โสเจยฺยปจฺจุปฏฺฐานํ สีลํ
ศีลมีความสะอาด เป็นผลปรากฏ
หิริโอตฺตปฺปปทฏฺฐานํ สีลํ
ศีลมีหิริ-โอตตัปปะ เป็นเหตุใกล้

สมาธิ

<u>คำว่า สมาธิ</u>

๑) มาจาก สํ + อา + ธา ธารเณ ลง อิ ปัจจัย แปลง สํ เป็น ม ตามปกติ ธา ธาตุ จะแปลว่า ทรงไว้ แต่ ธา ธาตุ ที่มี อา นำหน้า ท่านให้แปลว่า อาโรเป ยกขึ้น ตั้งขึ้น

เอการมฺมเณ สุฏฺฐุ อาธานํ สมาธิ 'การยกจิตตั้งจิตไว้ด้วยดีในอารมณ์เดียว'

๒) หรือ มาจาก สมุ ธาตุ ในความสงบ ระงับ ลง อาธิ ปัจจัย ลบสระหน้า

นานาลมฺพณวิกฺเขปวสปฺปวตฺตํ อธิสงฺขาตํ จิตฺตพฺยธํ สเมตีติ สมาธิ

'ภาวะที่ยังความฟุ้งซ่าน คือความซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ แห่งจิตให้สงบ'

ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านให้ใช้ในอรรถ **สมาธานํ** ตั้งมั่น สม่ำเสมอโดยชอบ ในอารมณ์

เดียวแห่งจิตและเจตสิกทั้งหลาย (คือ สํ บทหน้าในอรรถ สมํ-สม่ำเสมอ และ สมฺมา-โดยชอบ อา+ธา ในอรรถยกขึ้น ตั้งขึ้น) คือจิตปกติของปุถุชนนั้น มักจะมีธรรมชาติตกไปในกามอารมณ์เสมอ จึงต้องคอยยกจิตขึ้นตั้งไว้ในอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง จนจิตสามารถตั้งมั่นได้ในอารมณ์หนึ่งเดียวได้อย่างสม่ำเสมอโดยชอบ สมาธิแบ่งเป็นสี่ขั้นคือ ฌานทั้งสี่ชั้น

สรุปคือ ศีล ทำกาย วาจา ให้ตั้งมั่น ไม่กระจัดกระจาย เพื่อรองรับกุศลธรรมขั้นสูงขึ้น

สมาธิ ทำจิต เจตสิก ให้ตั้งมั่น ในอารมณ์เดียว เพื่อให้ปัญญาทำงานต่อไปได้

ปาโมกฺขลกฺขโณ สมาธิ อวิสารณลกฺขโณ วา อวิกฺเขปลกฺขโณ วา
สมาธิมีความเป็นประมุข มีความไม่แล่นไปทั่ว หรือมีความไม่ซัดส่าย เป็นลักษณะ
สหชาตานํ สมฺปิณฺฑนรโส สมาธิ วิกฺเขปวิทฺธํสนรโส วา
สมาธิมีการรวบรวมสหชาตธรรมให้เป็นก้อนเดียวกัน เป็นหน้าที่
ญาณปจฺจุปฏฺฐาโน สมาธิ อวิกมฺปนปจฺจุปฏฺฐาโน วา
สมาธิมีญาณ หรือมีความไม่หวั่นไหว เป็นผลปรากฏ
สุขปทฏฺฐาโน สมาธิ สมาธิมีสุข เป็นเหตุใกล้

ปัญญา

<u>คำว่า ปัญญา</u>

มาจาก ป บทหน้า + **ญา** ธาตุ อวโพธเน ในการรู้ ลง กฺวิ ปัจจัย ลง อา อิตถีลิงค์
ปญฺญายเต เอตายาติ ปญฺญา
'ธรรมชาติเป็นเครื่องรู้ หรือ สภาวะที่ช่วยให้รู้'
ป บทหน้า มาจาก ปกาเรน แปลว่า รู้โดยประการต่างๆ
ปกาเรน ชานาติ อนิจฺจาทิวเสน อวพุชฺฌตีติ-ปญฺญา
'การรู้โดยประการต่างๆ มีอนิจจาเป็นต้น'
ปชานนํ ปญฺญา 'รู้ทั่ว การรู้โดยประการต่างๆ'

ให้สังเกตว่า ทั้ง **สัญญา วิญญาณ** และ **ปัญญา** นั้น มาจากธาตุ **ญา** ตัวเดียวกัน ต่างกันที่บทหน้าคือ **สํ วิ** และ **ป** ตามลำดับ **สํ** ปกติแปลว่า ร่วม ดี พร้อม แต่ในที่นี้จะแปลว่า ปุนปฺปุนํ บ่อยๆ ก็ได้ **วิ** นั้นมาจาก วิเสส แปลว่า รู้พิเศษ (ขึ้นมาจากสัญญา) หรือ **วิ** จะมาจาก วิสย แปลว่าอารมณ์ ก็พอได้ เพราะวิญญาณ ก็คือจิตที่รู้อารมณ์นั่นเอง ส่วน **ป** มาจาก ปการ แปลว่า ประการ, ต่างๆ

รู้แบบสัญญา รู้จำ คือการไปทำเครื่องหมาย (นิมิต) เพื่อกลับมารู้ในภายหลังได้อีกบ่อยๆ เช่น รู้ว่า นี้สีเขียว สีแดง ยาว สั้น เป็นต้น เป็นความรู้ที่สักว่าจำ ไม่มีการแทงตลอดสภาวะธรรมที่เป็นอารมณ์นั้นตามความเป็นจริง จึงมีโอกาสวิปลาสคลาดเคลื่อนได้ เช่น ลูกโคจำหุ่นหญ้าที่ผูกไว้ว่าเป็นคน เป็นต้น

รู้แบบวิญญาณ รู้แจ้ง คือรู้แบบสัญญาได้ด้วย และรู้แบบแทงตลอดลักษณะด้วย เช่น รู้ว่าไม่เที่ยง เป็นต้นได้

รู้แบบปัญญา รู้ทั่ว รู้ชัด ตามความเป็นจริง คัมภีร์วิสุทธิมรรค ขยายความว่า

สมฺปชานนวิชานนาการวิสิฏฺฐํ นานปฺปการโต ชานนํ
คือ รู้โดยประการต่างๆ ที่วิเศษกว่า การรู้แบบสัญญา และการรู้แบบวิญญาณ
คือนอกจากจะ **รู้จำ** และ **รู้แจ้ง** ได้แล้ว ยังสามารถ **รู้ไปจนจบ** ปรากฏเป็นมรรคสามัคคี เข้าไปตัดกิเลสได้เด็ดขาดอีกด้วย

ธมฺมสภาวปฏิเวธลกฺขณา ปญฺญา ยถาภูตปฏิเวธลกฺขณา วา
ปัญญามีการแทงตลอดซึ่งสภาวธรรม หรือมีการแทงตลอดตามความเป็นจริง เป็นลักษณะ
โมหนฺธการวิทฺธํสนรสา ปญฺญา วิสโยภาสนรสา วา
ปัญญามีการกำจัดความมืดคือโมหะที่ปกปิดสภาวะความจริง หรือมีการทำอารมณ์ให้สว่างแจ้ง เป็นหน้าที่
อสมฺโมหปจฺจุปฏฺฐานา ปญฺญา
ปัญญามีความไม่หลง เป็นผลปรากฏ
สมาธิปทฏฺฐานา ปญฺญา โยนิโสมนสิการปทฏฺฐานา วา อินฺทริยปริปากตา วา กิเลสทูริภาว วา ติเหตุกปฏิสนฺธิกตาปทฏฺฐานา วา
ปัญญามีสมาธิ มีโยนิโสมนสิการ มีความสุกงอมของอินทรีย์ มีความไกลจากกิเลส
หรือมีการปฏิสนธิด้วยเหตุสาม (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) เป็นเหตุใกล้

ปัญญาในมรรค หรือสัมมาทิฏฐิ ก็แบ่งออกเป็นสี่คือ ความรู้ในอริยสัจทั้งสี่ข้อ

การทำงานร่วมกัน ของศีล สมาธิ และปัญญานั้น โบราณาจารย์ท่านได้อุปมาไว้อย่างน่าฟังว่า เหมือนสามเกลอที่ช่วยกันเก็บผลไม้ที่อยู่บนกิ่งสูง คนหนึ่ง (ศีล) ก้มตัวลงเป็นฐาน ให้เพื่อน (ปัญญา) ขึ้นยืนบนหลัง โดยมีเพื่อนอีกคน (สมาธิ)

คอยยืนอยู่ข้างๆ ให้ปัญญาจับมือไว้ เพื่อจะได้สามารถยืนอย่างมั่นคง แล้วเอื้อมมือไปเด็ดผลไม้ลงมาได้ ทั้งสามเกลอต้องทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างนี้ จึงจะได้ (อริย) ผล

รู้แบบปัญญานี้แหละจึงเป็นที่สุดยอดของการศึกษา ถ้ารู้แบบนี้สี่ครั้ง คือ ได้มรรคทั้งสี่ ก็จะเป็นพระอเสกขะ หรือพระอรหันต์ จบการศึกษาได้ในที่สุด พ้นทุกข์โดยไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดกันอีก สังเกตการใช้คำของโบราณาจารย์ว่าแยบยลยิ่งนัก คือท่านใช้คำว่าพวกเราปุถุชน **เวียน-ว่าย-ตาย-เกิด** แยกมาดูทีละข้อ **เวียน** คือไม่ได้อยู่ภพใดภพหนึ่งตลอด บางทีก็ลงอบาย บางทีก็ขึ้นไปสุคติภูมิ บางทีก็กลับมาเป็นมนุษย์ **ว่าย** คือพอเกิดมาแล้วก็ไม่ได้อยู่เฉยๆ ต้องว่าย ต้องดิ้นรนเบียดเบียน แก่งแย่ง แข่งขันกันไป ในภพนั้นๆ **ตาย-เกิด** คือเมื่อตายก็ไม่จบ ต้องกลับมาเกิดใหม่อีกตามกรรม วนอย่างนี้เรื่อยไป จนเมื่อได้สิกขาจนจบนั่นแหละ จึงเรียกได้ว่ามีภพสุดท้าย ไม่ต้องมาเวียน มาว่าย มาตาย มาเกิดอีก เหลือแค่ที่เกิดมาแล้วก็รอตายแค่นั้น (ว่าที่จริงก็ไม่ใช่เราตาย แต่เป็นขันธ์เท่านั้นที่ตาย) ท่านว่าเปรียบเหมือนคนที่ทำงานเสร็จแล้ว รอรับเงินเดือนค่าจ้าง คือรอวันที่จะได้วางภาระ คือวางขันธ์อันหนักนี้ พระพุทธองค์

ท่านทรงใช้คำว่า *"รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี"* การศึกษาจะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อพ้นทุกข์อย่างนี้เท่านั้น

วิเคราะห์ศัพท์บาลีกันมาหนักๆ แล้ว ขอจบแบบเบาๆ ด้วย **คำประพันธ์ของ T. S. Eliot กวีรางวัลโนเบล สาขาวรรณกรรม** ชาวอเมริกันที่ไปอยู่ที่อังกฤษ ได้สรุปความหมายของชีวิตที่มีคุณค่า ไว้เป็นโศลกอย่างงดงามว่า

We shall not cease from exploration
And the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time.
Through the unknown, remembered gate
When the last of earth left to discover
Is that which was the beginning;
At the source of the longest river
The voice of the hidden waterfall
And the children in the apple-tree
Not known, because not looked for
But heard, half-heard, in the stillness
Between two waves of the sea.
Quick now, here, now, always--
A condition of complete simplicity
(Costing not less than everything)
And all shall be well and
All manner of thing shall be well
When the tongues of flame are in-folded
Into the crowned knot of fire
And the fire and the rose are one.

T.S. Eliot "Little Gidding," Four Quartets, 1943

ในที่สุด แห่งสังสาร การค้นหา
ได้นำพา ฉันมาหยุด ที่จุดต้น
พลิกแผ่นดิน ทั่วแคว้น แดนสกล
เหลือเพียงตน คงไว้ ให้ค้นดู

ณ ที่นั่น ฉันหยุดฟัง เป็นครั้งแรก
ได้ยินแปลก เสียงไพเราะ เสนาะหู
เสียงน้ำปริ่ม ออกจากใจ ไหลพร่างพรู
เสียงซ่อนอยู่ ในแม่น้ำ แห่งความเป็น

เสียงเด็กคว้า หาแอปเปิ้ล บนกิ่งไม้
ฟังคลับคล้าย คลับคลา หาไม่เห็น
หากยินได้ ด้วยใจ ที่ใสเย็น
ระหว่างคลื่น ความเป็น กับความตาย

ณ ที่นี่ เดี๋ยวนี้ มีเสมอ
ฟังเถิดเธอ อย่าเผลอ ละเมอสาย
หากคุณค่า งดงาม เหนือความตาย
อันเรียบง่าย ต้องขวนขวาย ด้วยความเพียร

แล้วทุกสิ่ง จะกลมกลืน คืนทุกสิ่ง
รู้ความจริง ใจสงบ พบเสถียร
การเดินทาง ถึงที่สุด หยุดวกเวียน
หลอมเปลวเทียน-กุหลาบ-ใจ* ไว้ในธรรมฯ

***เปลวเทียน**=แสงสว่างคือปัญญา **กุหลาบ**=กลิ่นหอมคือศีล **ใจ**=จิตที่ตั้งมั่นคือสมาธิ
เมื่อ**สิกขา**สามมารวมกันเป็น**มัคคสมังคี** ก็จะถึง **สัจธรรม**=พระนิพพาน

สารธรรม

พระอาจารย์ชยสาโร

ใช้สาระ ชำระสิกขา

ศีล ฐานรองรับสิ่งดีๆ

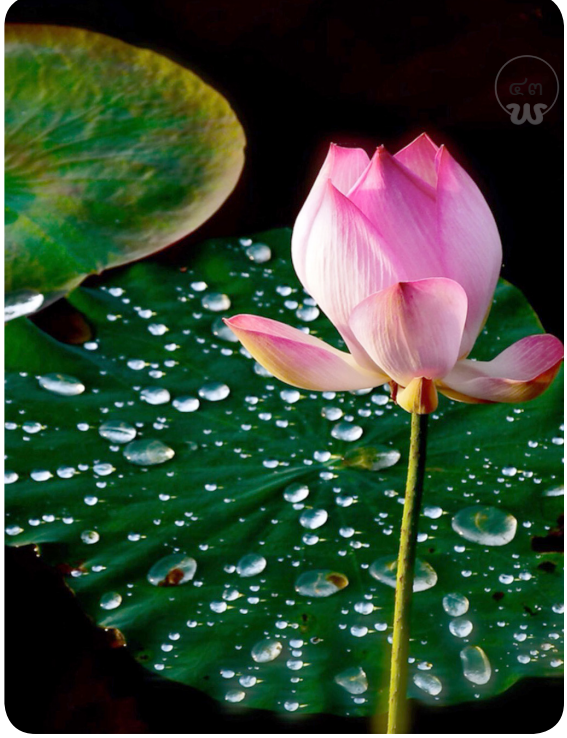
ทุกครั้งที่มีกิเลสมายั่วยวน
เราก็จะลืมเป้าหมายของตัวเอง
ลืมหลักการของตัวเอง สติก็จะหาย
และกว่าสติจะคืนกลับมา เราก็มักจะ
ได้ทำ ได้พูดสิ่งที่ไม่ดีไม่งามออกไปเสียแล้ว
ผลที่เกิดจากการไม่รักษาศีล คือ
เราจะไม่เป็นที่เคารพนับถือของผู้อื่น
และเราก็จะเคารพนับถือตัวเองไม่ได้ด้วย
เราจะกลัวความจริง กลัวธรรมะ
เพราะในใจของเรามีสิ่งที่ไม่ดี มีสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมะ
นี่คือโทษของการผิดศีล
เรียกว่าไม่มีฐานที่จะรองรับสิ่งดี
ในการทำสมาธิภาวนา เราต้องเป็นเพื่อนกับตัวเอง
ต้องเคารพนับถือตัวเอง และต้องยอมอยู่กับตัวเอง
โดยไม่มีสิ่งใดมากระตุ้นจิต กระตุ้นอารมณ์
ไม่ต้องกลบเกลื่อนความจริง
โดยอาศัยความสนุกสนานจากภายนอก
ถ้าเรารู้สึกว่าตัวเองไม่ดี ไม่อยากอยู่กับตัวเอง
แล้วสมาธิจะเกิดได้อย่างไร
ท่านจึงกล่าวว่า ศีลเป็นฐานของสมาธิ
และในทำนองเดียวกัน
สมาธิเป็นฐานของปัญญา

สุข ฐานของสมาธิ

ศีลเป็นฐานของสมาธิ
แต่ฐานที่ใกล้ชิดของสมาธิไม่ใช่ศีล
ฐานใกล้ชิดของสมาธิคือ ความสุข
จิตใจของเราจะสงบดิ่งลงไปได้
ก็ต่อเมื่อมีความสุข
สมาธิเกิดขึ้นในจิตใจที่มีความสุข
ความสุขเกิดจากปัสสัทธิ
ความผ่อนคลายทางกายทางใจ
ปัสสัทธิเกิดจากปีติ ปีติเกิดจากความปราโมทย์
หรือกล่าวทวนได้ว่า
ความปราโมทย์เป็นปัจจัยให้เกิดปีติ
ปีติเป็นปัจจัยให้เกิดปัสสัทธิ
ความผ่อนคลายทางกายทางใจ
ปัสสัทธิเป็นปัจจัยให้เกิดความสุข
ความสุขเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ
ความเข้าใจหรือการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์
หรือการอาศัยกันของคุณธรรมต่างๆ
จะช่วยให้การปฏิบัติของเราก้าวหน้าได้

สมาธิ ฐานของปัญญา

เป็นไปได้หรือ ที่เราจะไม่ใช้สมาธิเลย
จะใช้แต่ความคิดและความฉลาด
ในชีวิตประจำวันของตัวเอง
บางคนอ่านหนังสือมาก
จนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว
ยังจำเป็นต้องนั่งสมาธิด้วยหรือ
ความสำคัญของสมาธิอยู่ที่ว่า
สมาธิทำให้จิตนิ่ง แน่วแน่ มั่นคงในปัจจุบัน
นักปราชญ์ท่านหนึ่ง
เปรียบจิตใจของเรากับมีด
ท่านว่าปัญญาเหมือนความคมของมีด
ส่วนสมาธิเหมือนน้ำหนักของมีด



ถ้ามีดมีแต่ความคม ไม่มีน้ำหนัก มันจะตัดไม่ลึก
ถ้ามีแต่น้ำหนัก แต่ไม่มีความคม มันก็ตัดไม่ขาด
ถ้าจิตใจขาดสมาธิ
ปัญญาก็เป็นแค่ปัญญาระดับความคิด
ซึ่งไม่มีพลังพอที่จะถอดถอนกิเลสได้
ฉะนั้น สมาธิจึงมีความสำคัญในการเตรียมจิตใจ
ให้ได้ใช้ปัญญาอย่างคล่องแคล่วและได้ผล
ศีลเป็นฐานของสมาธิ
สมาธิเป็นฐานของปัญญา
ปัญญาเป็นฐานของการหลุดพ้น
จากความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย

ที่มา : จากหนังสือ ใช้สาระชนะมาร รู้เท่ารู้ทัน หน้า ๑๐๘ - ๑๑๓

ปัญญารัตนะ

วศิน อินทสระ

ไตรสิกขา
กิจที่ภิกษุควรทำก่อน ๓ อย่าง

กิจที่ภิกษุควรทำก่อน ๓ อย่างคือ การสมาทานในอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และ อธิปัญญาสิกขา ภิกษุศึกษาว่า เราจักมีฉันทะแรงกล้า ในการสมาทานอธิศีลสิกขา เป็นต้น

(เขตตสูตร เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๒๓)

ณ ป่ามหาวัน เมืองเวสาลี ภิกษุชาววัชชีบุตรรูปหนึ่ง ทูลพระศาสดาว่า ไม่อาจศึกษาสิกขาบท ๑๕๐ อันมาสู่อุทเทสทุกกึ่งเดือนได้* เพราะมากเกินไป

พระศาสดาตรัสถามว่า พอจะศึกษาสิกขา ๓ มี อธิศีลสิกขา เป็นต้น ได้หรือไม่ ภิกษุทูลตอบว่าได้ เพราะเพียงแค่ ๓ เท่านั้นเอง พระศาสดาตรัสว่า เมื่อสมาทานศึกษา อยู่ในสิกขา ๓ ย่อมสามารถที่จะละ ราคะ โทสะ โมหะ เสียได้ ครั้นแล้วก็จักไม่ทำกรรมอันเป็นบาปอกุศล

(วัชชีปุตตสูตร เล่ม ๒๐หน้า ๕๒๔)

ภิกษุรูปหนึ่ง ได้ทูลถามพระศาสดาว่า ที่พระองค์ตรัสว่า พระเสขะๆ ดังนี้ ด้วยเหตุเพียงเท่าใด จึงเรียกว่าพระเสขะ พระศาสดาตรัสตอบว่า เพราะเหตุที่ยังต้องศึกษา ในอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และ อธิปัญญาสิกขา สำหรับภิกษุผู้ยังศึกษาอยู่ ปฏิบัติตามทางตรง เกิดขยญาณขึ้นก่อน แต่นั้น (ตั้งแต่มรรคญาณที่ ๔) อรหัตตผลจึงเกิดขึ้น ในลำดับต่อไป ต่อจากนั้นท่านผู้พ้นด้วยอรหัตตผลแล้วเป็นผู้คงที่ ญาณย่อมเกิดขึ้น เพราะความสิ้นไปแห่งสังโยชน์ในภพว่า “วิมุตติของเราไม่กำเริบ”

(เสขสูตร ที่ ๑ เล่ม ๒๐ หน้า ๕๒๕)

(เสขสฺส สิกฺขมานสฺส อุชุมคฺคานุสาริโน
ขยสฺมึ ปฐมํ ญาณํ, ตโต อญฺญา อนนฺตรา
ตโต อญฺญาวิมุตฺตสฺส ญาณํ เว โหติ ตาทิโน
อกุปฺปา เม วิมุตฺตีติ ภวสํโยชนกฺขเย’’ ติ)

*(สิกขาบทของภิกษุ เดิมทีเดียว มี ๑๕๐ สิกขาบท เพิ่มภายหลัง อีก ๗๕ คือ เสขิยวัตร และอนิยตะ อีก ๒ รวมเป็น ๒๒๗ - ว.ศ.)

คำว่า ขยญาณเกิดขึ้นก่อนนั้น หมายถึงมรรคญาณ มรรค ท่านเรียกว่า ขยะ (ความสิ้นไป) เพราะสิ้นไปแห่งกิเลส ปลอดจากกิเลส ญาณอันประกอบด้วยมรรคนั่นเอง ชื่อว่า ขยญาณ คำว่า ญาณํ เวโหติ ท่านหมายเอาปัจจเวกขณญาณ คือญาณเป็นเครื่องพิจารณาว่า บัดนี้กิเลสของเราสิ้นแล้ว ความหลุดพ้นของเราไม่กำเริบแล้ว

พระศาสดาตรัสว่า สิกขาบททั้งปวง (๑๕๐) รวมกันอยู่ในสิกขา ๓ มีอธิศีล เป็นต้น ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิ และในปัญญา ย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง แต่ไม่ควรกล่าวว่า เธอจะเป็นผู้ไม่ควรเพื่อบรรลุโลกุตตรธรรม เพราะการล่วงสิกขาบทเล็กน้อย

แต่สิกขาบทใด เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ (อาทิพฺรหฺมจริยกานิ, พฺรหฺมจริยสารุปฺปานิ) เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน มีศีลมั่นคงในสิกขาบทนั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบทนั้น เธอเป็นโสดาบัน

เพราะความสิ้นไปแห่งสังโยชน์ ๓ เธอเป็นผู้ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้มีคติแน่นอน (ไม่ไปอบาย) และจะต้องได้ตรัสรู้ธรรมเบื้องสูงยิ่งๆ ขึ้นไป (โสตาปนฺโน อวินิปาตธมฺโม นิยโต สมฺโพธิปรายโน)

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะสิ้นสังโยชน์ ๓ และทำ ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบาง เธอเป็นสกทาคามี มาสู่โลกนี้อีกหนเดียว เมื่อเธอทำให้บริบูรณ์ในศีล และสมาธิ ทำพอประมาณในปัญญา เป็นอนาคามี แม้จะล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ก็ย่อมปรินิพพานในโลกที่เกิดนั่นเอง ไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก

ส่วนภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ ในศีล สมาธิ ปัญญา เธอล่วงสิกขาบทเล็กน้อย แต่ทำให้แจ้ง ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เป็นอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะ อย่างนี้แล ภิกษุผู้ทำได้เพียงเอกเทศ ย่อมทำได้ดีเพียงเอกเทศ ผู้ทำได้บริบูรณ์ ย่อมทำได้ดีบริบูรณ์ เราจึงกล่าวว่า สิกขาทั้งหลายไม่เป็นหมัน *(เสขสูตร เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๒๖)*

ตามนัยแห่งพระสูตรนี้ แสดงว่า พระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ ยังต้องอาบัติ หรือล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบางอย่างได้อยู่

สิกขาบทเล็กน้อยคืออะไร ?

อรรถกถาแห่งเสขสูตรที่ ๒ นี้กล่าวว่า ยกเว้นปาราชิก ๔ แล้ว สิกขาบทนอกนั้น ชื่อว่า เป็นสิกขาบทเล็กน้อย (ขุททานุขุททกสิกขาบท) ท่านกล่าวว่า พระขีณาสพ (พระอรหันต์) จะไม่ต้องอาบัติที่เป็นโลกวัชชะเลย จะต้องบ้างก็แต่อาบัติที่เป็นปัณณัตติวัชชะ เท่านั้น

อย่างไรเป็นโลกวัชชะ ?

อย่างไรเป็นปัณณัตติวัชชะ ?

โลกวัชชะ นั้น แปลตามตัวว่า โทษทางโลก ถือเอาความว่าอาบัติที่เป็นโทษทางโลกด้วย คือแม้คนสามัญ ที่มิใช่ภิกษุทำเข้า ก็เป็นความผิดเสียหายด้วย เช่น โจรกรรม ฆ่ามนุษย์ เบาลงมา เช่น ทุบตีกัน ด่ากัน

ปัณณัตติวัชชะ นั้น แปลว่า โทษทางพระพุทธบัญญัติ คือเป็นโทษทางวินัยสำหรับภิกษุเท่านั้น เช่น ขุดดิน ถอนหญ้า ตัดต้นไม้ (แม้ในวัด หรือในบริเวณกุฏิของตน) ฉันอาหารในเวลาวิกาล ซึ่งชาวบ้านทำได้ ไม่เป็นไร

ในเสขสูตรที่ ๔ พระศาสดาตรัสว่า สิกขาบท ๑๕๐ ถ้วน มาสู่อุทเทสทุกกึ่งเดือน ซึ่งกุลบุตรผู้ปรารถนาประโยชน์พากันศึกษาอยู่ รวมอยู่ในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ในสมาธิ และในปัญญา เธอจะล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง เพราะเหตุไร ? เพราะเรามิได้กล่าวความเป็นผู้ไม่ควรในเรื่องนี้ (น หิ เมตฺถ ภิกฺขเว อภพฺพตา วุตฺตา) *

ตามข้อความเชิงอรรถข้างล่างนี้ มีความหมายเป็น ๓ นัย คือ ตามนัยแห่งพระไตรปิฎกฉบับหลวง ถือเอาความว่า แม้จะล่วงสิกขาบทเล็กน้อย ก็ไม่เป็นคนอาภัพในศาสนานี้ คือยังเจริญรุ่งเรืองในศาสนาได้ แต่เจริญอย่างไร เจริญด้วยลาภ ยศ หรือเจริญด้วยธรรม ข้อความไม่ระบุ ไปข้างใดข้างหนึ่ง

ตามนัยแห่งฉบับของมหามกุฏฯ ระบุชัดเจนว่าแม้จะต้องอาบัติล่วงสิกขาบทเล็กน้อย ก็ไม่อาภัพในการบรรลุโลกุตตรธรรม

ตามนัยแห่งอรรถกถา ความหมายระบุไปอีกทางหนึ่งคือ พระอริยบุคคลนั้น เมื่อต้องอาบัติในสิกขาบทเล็กน้อยแล้ว ก็ควรออกจากอาบัติเสีย (น หิ เมตฺถ ภิกฺขเว อภพฺพตา วุตฺตาติ ภิกฺขเว หิ มยา เอตฺถา เอวรูปํ อาปตฺติ อาปชฺชเน จ วุฏฺฐาเน จ อริยปุคฺคสฺส อภพฺพตา กถิตา – *มโนรถปูรณี ภาค ๒ หน้า ๒๘๖)*

ข้าพเจ้าเห็นว่า ข้อความตามนัยอรรถกถาน่าจะมีน้ำหนักดีกว่า ตามพระบาลีในตอนนี้ แปลได้เพียงว่า “เรากล่าวความเป็นผู้ไม่ควรในเรื่องนี้ก็หามิได้”

ข้อความท่อนต้น กล่าวถึง พระอริยบุคคลย่อมต้องอาบัติบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ?

ถามว่า เพราะเหตุไร ? แล้วมีคำตอบว่า “เรากล่าวความเป็นผู้ไม่ควรในเรื่องนี้ก็หามิได้” ดังที่ได้นำการตีความตามมติต่างๆ มากล่าวแล้ว

ลองเปิดดูพระไตรปิฎกฉบับภาษาอังกฤษ ของสมาคมบาลีปกรณ์ ลอนดอน ฉบับพิมพ์ ค.ศ. ๑๙๗๙ ติกกนิบาต อังคุตตรนิกาย (Gradual sayings) เล่ม ๑ หน้า ๒๑๑ ก็คงได้ความเท่ากันกับพระไตรปิฎกไทย เพราะท่านแปลมาจากพระไตรปิฎกบาลีอย่างเดียวกัน ขอลอกมาเล็กน้อยดังนี้

“Whatever minor, trifling observances he may transgress, he is cleared of them. Why so? I do not declare him to be rendered unfit because of them...”

แปลอีกทีหนึ่งว่า “พระอริยบุคคล อาจต้องอาบัติเล็กๆ น้อยๆ แต่ก็ให้ถือว่า ท่านพ้นอาบัติ

(*ตรงนี้พระไตรปิฎกฉบับหลวง แปลว่า “เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะล่วงสิกขาบทนี้” ฉบับของมหามกุฏฯ แปลว่า “เหตุว่าไม่มีใครกล่าวความอาภัพ (คือไม่อาจบรรลุโลกุตตรธรรม) เพราะการล่วงสิกขาบทเล็กน้อย และการออกจากอาบัตินี้” ส่วนอรรถกถาแห่งพระสูตรนี้กล่าวว่า “ก็ในที่นี้ ตถาคตมิได้กล่าวว่าพระอริยบุคคลเป็นผู้ไม่ควรทั้งในการต้องและออกจากอาบัติ เห็นปานนี้”)

เหล่านั้น เพราะเหตุไร ? เพราะเรา (หมายถึงพระพุทธเจ้า) ไม่กล่าวว่า เขาจะเป็นผู้ไม่ควรเพราะเหตุที่เกี่ยวกับเรื่องนั้น (คือเรื่องที่ต้องอาบัติและออกจากอาบัตินั้น)”

รวมความว่า พระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ท่านยังต้องอาบัติเล็กน้อยอยู่บ้าง แต่ท่านก็ยังคงเป็นผู้บริสุทธิ์และหมดจด เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้ ควรแก่การต้อนรับ และเป็นบุญเขตอันเลิศของโลก

ในสิกขาสูตรที่ ๑ *(เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๒๙)* ทรงแสดงสิกขา ๓ ของภิกษุ คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา *อธิศีล* คือสำรวมในปาติโมกข์ เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่, *อธิจิต* คือการบำเพ็ญฌาน ๔, *อธิปัญญา* คือญาณหยั่งรู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

พระผู้มีพระภาคทรงสนับสนุนให้ภิกษุ ทั้งที่เป็นเถระ, ปูนกลาง และภิกษุใหม่ ใคร่ต่อการศึกษาในสิกขา ๓ เพราะข้อนั้นย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เพื่อสุขแก่ตนและคนผู้เกี่ยวข้อง

มีเรื่องเล่าไว้ในปังกธาสูตร *(เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๓๑)* ว่าคราวหนึ่งพระผู้มีพระภาคเสด็จจาริกไปในแคว้นโกศล พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ เสด็จถึงนิคมชื่อปังกธา แห่งชาวโกศลสมัยนั้น ภิกษุกัสสปโคตรรูปหนึ่ง (ไม่ใช่พระมหากัสสป) เป็นเจ้าอาวาสอยู่ ณ ปังกธานิคมนั้น พระผู้มีพระภาคทรงอนุสาสน์ให้ภิกษุทั้งหลายสมาทาน อาจหาญร่าเริงในสิกขาบททั้งหลาย ภิกษุกัสสปโคตร ผู้เป็นเจ้าอาวาส รู้สึกอึดอัดขัดใจ ไม่แช่มชื่นว่า สมณะนี้ขัดเกลายิ่งนัก พระศาสดาประทับอยู่ ณ ปังกธานิคม ตามพระอัธยาศัยแล้ว เสด็จไปเมืองราชคฤห์ประทับ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ ฝ่ายภิกษุกัสสปโคตรรู้สึกไม่สบายใจขึ้นว่า ไม่เป็นลาภแก่เราเสียแล้วที่เกิดความอึดอัดขัดใจในสิกขาบททั้งหลาย เราควรไปเฝ้าพระศาสดา เพื่อให้ทรงอดโทษ

ท่านตามพระศาสดาไปที่เมืองราชคฤห์ เข้าเฝ้า ณ ภูเขาคิชฌกูฏ ทูลเล่าความรู้สึกของตนถวายและทูลขออภัย พระศาสดาตรัสประทานอภัย และตรัสว่า การที่เห็นโทษแล้ว ทำคืนเสียให้ถูกต้องเป็นความเจริญในอริยวินัย

ตรัสโอวาทต่อไปว่า

ถ้าภิกษุผู้เป็นเถระ ไม่ใคร่ต่อการศึกษา ไม่สรรเสริญการศึกษาแล้ว เธอย่อมจะไม่ชักชวนภิกษุอื่นๆ ผู้ไม่ใคร่ต่อการศึกษา ในการศึกษา และไม่แสดงคุณที่มีจริงของภิกษุ ผู้ใคร่ต่อการศึกษาตามกาลอันควร เราไม่สรรเสริญภิกษุเช่นนี้ เพราะถ้าเราสรรเสริญแล้ว ภิกษุอื่นๆ ก็จะคบหาเขาด้วยคิดว่า เป็นผู้ที่พระศาสดาทรงสรรเสริญยกย่อง ภิกษุอื่นที่คบหาก็จะถือเอาเธอเป็นเยี่ยงอย่าง ข้อนั้นย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์ เพื่อโทษ เพื่อทุกข์แก่เธอทั้งหลายสิ้นกาลนาน ภิกษุปูนกลาง และภิกษุใหม่ ก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ใคร่ต่อการศึกษาแล้ว เราไม่สรรเสริญภิกษุเช่นนั้น

ตามนัยแห่งพระสูตรนี้ พระศาสดาทรงให้ความสำคัญแก่การศึกษาเป็นอันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสิกขา ๓ คือ อธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา

มาฆบูชารำลึก

เดือนเพ็ญ ณ มาฆมาสโอภาสแสง พระศาสดาทรงแสดงพระเทศนา
โอวาทปาติโมกข์โลกวันทา ในท่ามกลางแห่งมหาสมาคม
ล้วนเอหิภิกขุอุปสมบท สำเร็จด้วยพระพุทธพจน์พึงกราบก้ม
พันสองร้อยห้าสิบพร้อมน้อมประนม เป็นอุดมสันนิบาตประกาศธรรม
ธรรมที่ทรงดำรัสตรัสดีแล้ว ยังเป็นยิ่งประทีปแก้วอันเรืองร่ำ
เพ็ญเดือนสามจันทร์กระจ่างกลางพื้นดำ เหมือนพระธรรมสว่างไสวในใจคน
ที่ได้รสทิพย์ธรรมอันล้ำเลิศ ย่อมบังเกิดความเห็นตรงอันส่งผล
ให้ละบาปบ่มบุญแล้วแผ้วใจตน เป็นมงคลประเสริฐสุดผุดผ่องเอย

ประพันธ์โดย ศาสตราจารย์พิเศษธงทอง จันทรางศุ

ทันโลก รู้ธรรม
ปฏิรูปเทสการก

โกงกิน

ข่าวการทุจริตคอรัปชั่นโกงกินทั้งส่วนราชการเอกชน มีให้เห็นเนืองๆ ทั้งๆ ที่เมืองไทยเมืองพุทธเต็มไปด้วยพระและคำสอน ท่านรู้ข่าวแล้ว มีหัวข้อธรรมหรือธรรมะอะไรที่เกี่ยวข้องเกิดขึ้นกับท่านบ้าง ? ช่วยตอบมาคนละ ๕ ข้อ ก่อนดูเฉลย

เฉลย

มนุษย์ผู้เห็นแก่ประโยชน์ตน เป็นคนไม่สะอาด
อย่าฆ่าตนเสีย (ด้วยการทำชั่ว)
กรรมชั่วของตนเอง ย่อมนำไปสู่ทุคติ
กรรมชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะกรรมชั่วย่อมเผาผลาญในภายหลัง
ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้
ความชั่วอันคนดีทำได้ยาก คนชั่วทำได้ง่าย
ความโลภ เป็นอันตรายแห่งธรรมทั้งหลาย
ความละโมบเป็นบาปแท้ บาปธรรมเป็นมลทินแท้ ทั้งในโลกนี้ ทั้งในโลกอื่น

ผู้โลภ ย่อมไม่รู้อรรถ ย่อมไม่เห็นธรรม ความโลภเข้าครอบงำคนใดเมื่อใด ความมืดมิดย่อมมีเมื่อนั้น

ชื่อว่าที่ลับของผู้ทำบาปกรรมไม่มีในโลก

คนมักทำบาปกรรมเพราะความหลง มีบางคนในโลกที่ยับยั้งด้วยความละอาย

สัตว์ทั้งหลายย่อมละอายในสิ่งที่ไม่ควรละอาย ไม่ละอายในสิ่งที่ควรละอาย สมาทานมิจฉาทิฏฐิแล้ว ย่อมถึงทุคติ

เมื่อคนโง่มีปัญญาทราม ทำกรรมชั่วอยู่ ก็ไม่รู้สึกว่า เขาเดือดร้อนเพราะกรรมของตน เหมือนถูกไฟไหม้

คนมีปัญญาทราม ได้ยศแล้ว ย่อมประพฤติสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ย่อมปฏิบัติเพื่อการเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น

ความรู้เกิดแก่คนพาล ก็เพียงเพื่อความฉิบหาย ความรู้ทำมันสมองของเขาให้เขว ย่อมฆ่าส่วนแห่งธรรมขาว (กุศลกรรม) ของคนพาลเสีย

ผู้ทำบาป ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตน จึงเศร้าโศกและเดือดร้อน

ตราบเท่าที่บาปยังไม่ให้ผล คนเขลายังเข้าใจว่า บาปดุจรสหวาน แต่บาปให้ผลเมื่อใด คนเขลาย่อมประสบทุกข์เมื่อนั้น

บุคคลทำกรรมใดแล้ว เดือดร้อนใจในภายหลัง ร้องไห้น้ำตานอง เสวยผลกรรมอยู่ กรรมนั้นชื่อว่าเป็นกรรมไม่ดี

ธรรมและอธรรมมีผลเสมอกันหามิได้ อธรรมย่อมนำไปสู่นรก ธรรมย่อมให้ถึงสุคติ

ชนพาลทั้งหลาย ผู้มีปัญญาทราม มีตนเป็นดังศัตรู ย่อมเที่ยวทำกรรมชั่วซึ่งมีผลเผ็ดร้อนอยู่

บัณฑิตย่อมไม่ทำบาปเพราะเหตุแห่งตน ย่อมไม่ทำบาปเพราะเหตุแห่งผู้อื่น ไม่พึงปรารถนาทรัพย์ ไม่พึงปรารถนาความสำเร็จเพื่อตน โดยไม่เป็นธรรม

บุคคลพึงรีบขวนขวายในความดี พึงห้ามจิตเสียจากความชั่ว เพราะเมื่อบุคคลทำความดีช้าอยู่ ใจจะยินดีในความชั่วได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อทินนาทานอันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังสัตว์ให้เป็นไปในนรก ในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ในเปรตวิสัย วิบากแห่งอทินนาทานอย่างเบาที่สุด ย่อมยังความพินาศแห่งโภคะให้เป็นไปแก่ผู้มาเกิดเป็นมนุษย์

เห็นเขาทำชั่ว คนฉลาดรู้แล้ว ไม่ควรเอาเยี่ยงอย่างความชั่วนั้น ข่มคนที่ควรข่ม ติคนที่ควรติ

ความเห็น (ดูภาพประกอบในหน้าแรก)

ข้อ ๑, ๕, ๖ เป็นหน้าที่ของพระ แสดงว่าเมืองไทยเมืองพุทธ ผู้ทำหน้าที่เผยแผ่หลักคำสอนละชั่ว ทำดี (อาจยังไม่ต้องสอนถึงขั้น จิตผ่องแผ้วก็ได้) ยังทำหน้าที่ไม่เต็มที่ หรือเทคนิคการสอนยังไม่ถูกตรง ยังไม่มีประสิทธิภาพพอ บางทีมีข่าวพระผู้ใหญ่ทุจริตโกงกินเสียเอง หรือตัวเองไม่ได้เป็นตัวอย่าง เป็นแกนหลักที่ดีพอ เหตุการณ์สังคมเหล่านี้เป็นการฟ้องว่า พุทธศาสนายังไม่ค่อยเข้าถึงจิตใจข้าราชการ นักปกครอง บ้านเมืองจึงเต็มไปด้วยอบายมุข - ผิดศีล ๕ ไร้หิริโอตตัปปะ ไม่เกรงกลัวบาปกรรม เมื่อผู้ปกครอง นักการเมือง

ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ และครูบาอาจารย์ ไม่มีศีลธรรม บ้านเมืองก็วินาศ เหตุการณ์จริงในบ้านเมืองสามารถเอามาเป็นอุทาหรณ์สอนใจ เป็นสื่อสอนธรรมะได้ ทันยุค ทันสมัย น่าตื่นเต้นติดตามด้วย และแสดงว่า คำสอนของพุทธไม่ล้าสมัย และสามารถทำประโยชน์ ชี้นำผู้คนในบ้านเมือง ให้รู้ถูกรู้ผิด รู้ดีรู้ชั่ว รู้บุญรู้บาป ได้อย่างดี เป็นการอนุเคราะห์ เกื้อกูลโลกและมหาชน ตามอุดมคติของพุทธศาสนา

กรณีที่มีข่าว นศ.หญิงมหาวิทยาลัยมหาสารคามพบเห็นการทุจริตในหน่วยงานรัฐ แล้วกล้ามาแจ้งผู้ใหญ่ทราบ แม้จะโดนผู้ใหญ่ดุตำหนิทำโทษ แต่ด้วยสำนึกรับผิดชอบและทนไม่ได้ที่เห็นการทุจริต เอารัดเอาเปรียบประเทศชาติและคนยากไร้ จนอยู่เหนือความกลัวและความเห็นแก่ตัว

นำข่าวไปแจ้งทางการ จนในที่สุดมีการสอบสวนพบหลักฐานทุจริตมากมายหลายจังหวัด สามารถประหยัดงบประมาณชาติได้นับหลายร้อยล้านบาท ถือเป็นการทำดีที่น่าชื่นชมสรรเสริญ แสดงถึงจิตใจที่เสียสละยิ่งใหญ่ เห็นแก่ส่วนรวม ไม่มี**อคติ ๔** เพราะกลัวภัยส่วนตัว (**ภยาคติ**) เพราะรัก - โลภ (**ฉันทาคติ**) เพราะโกรธเกลียดส่วนตน (**โทสาคติ**) เพราะโง่ หลง ไม่รู้ว่าอะไรผิดถูก หรือทำไม่รู้ไม่ชี้ (**โมหาคติ**) เป็นคุณธรรมอีกอย่างหนึ่งที่พระควรนำมาชื่นชม ส่งเสริม ยกย่องให้ดูเป็นตัวอย่าง (**ปูชา จ ปูชนียานํ** มงคลสูตร ข้อที่ ๓) แล้วนำมาสอนชาวบ้าน ถ้าสังคมมีผู้คนอย่างนี้ คนชั่วจะไม่กล้าทำชั่ว เพราะกลัวคนรู้ทัน กล้าแจ้งข่าว แล้วตนก็โดนสังคมประณามลงโทษ มีความผิดตามกฎหมาย สังคมก็จะน่าอยู่มากขึ้น มีภูมิต้านทานมากขึ้น เพราะคนกล้าทำบุญ ด้วย**เวยยาวัจจมัย** กล้าขวนขวายอาสา ทำสิ่งที่ถูกต้อง สุจริตเที่ยงธรรม ไม่ดูดาย ให้คนชั่วเลวเหยียบย่ำทำลายสังคม เอาเปรียบประชาชน **กล้าปฏิรูปประเทศอย่าง active** เป็นการแสดง**ความรักความกตัญญูกตเวที ต่อประเทศชาติ และประชาชน** อย่างแท้จริง

ประวัติศาสตร์จะต้องจารึกว่า โศกนาฏกรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ของช่วงเปลี่ยนผ่านทางสังคมในยุคนี้ ไม่ใช่เสียงเอ็ดตะโรโฉ่งฉ่างของคนชั่ว แต่เป็นความเงียบกริบอย่างน่าใจหายของคนดี

(มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์)

วิธีจะเอาชนะความชั่ว ไม่ได้อยู่ที่การทำลายคนชั่ว แต่อยู่ที่การเปลี่ยนจิตใจของคนชั่ว โดยไม่ทำความชั่วตอบ ให้เกลียดชังความเลว แต่อย่าเกลียดชังคนเลว เพราะทุกคนมีโอกาสกลับตัวเป็นคนดีได้เสมอ

(คานธี)

มองเทศ - มองไทย

วิเทศทัยย์

พระอุปคุตเถระ

จากพระธรรมกถึกถึงผู้ทรงอภิญญา (๔)

บทก่อนได้บอกแล้วว่าพระอุปคุตเถระเป็นพระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญามากด้วยฤทธิ์ นอกจากนั้นยังเป็นพระธรรมกถึกชื่อดังแห่งเมืองมถุรา ท่านได้รับอาราธนานิมนต์เป็นองค์แสดงธรรม ณ สันนิบาต ศาลากลางเมืองเป็นประจำ เรียกได้ว่าท่านครบเครื่องเรื่องความสามารถทั้งปางโปรดและปางปราบ หากเกิดสมัยนี้ เห็นทีรายการทีวีคงแย่งตัวกันจ้าละหวั่น เพราะสามารถสร้างเรตติ้งได้ถล่มทลาย หรือบางทีสามารถปั่นกระแสได้นานปี

แม้จะมีชื่อเสียงโด่งดังและมากด้วยฤทธิ์ แต่พระอุปคุตเถระก็เจอคู่ปรับคนสำคัญคือ พญามาร สุภาษิตไทยบอกว่า มารไม่มี บารมีไม่เกิด เห็นจะเป็นจริง เพราะนับแต่พระเถระเป็นนักเทศน์ชื่อดัง พญามารตนนี้เที่ยวขัดขวางเสียทุกครั้งไป เป็นเหตุให้เกิดการประลองฤทธิ์จนกลายเป็นสงครามอันยิ่งใหญ่นำมาสู่เรื่องราวเล่าขานสืบมาถึงปัจจุบัน หากมีนักเขียนฝีมือดีเสริมแต่งเนื้อหาใหม่ให้น่าสนใจ รับรองว่าไม่แพ้ไซอิ๋ว นิยายอมตะของจีนเป็นแน่

พญามารตนนี้นามว่า วสวัตดี หรือเรียกชื่อเต็มว่าพญามาราธิราช ใครอยากจะแตะมือเป็นเพื่อนก็ทำได้ เพียงแต่คิดอกุศลกรรมมากเข้าไว้ ไม่นานคงได้พบกัน แต่ไม่รับปากนะ ว่าจะเจอพญามารตนนี้ หรือพญายมราชแห่งนิรยโลก

เล่ากันว่าพญามารตนนี้สถิตอยู่บนสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี ซึ่งเป็นสวรรค์ชั้นหก ผู้เขียนเคยไปมาแล้ว ขึ้นก็ยาก ลงก็ลำบาก สูงจนขาสั่น อยู่วัดพืชมงคล เขตลำลูกกา ปทุมธานี ตอนนี้ได้ข่าวว่าเจ้าอาวาสกำลังบูรณะใหม่ เสร็จหรือยังไม่ทราบได้ ใครอยู่แถวนั้นช่วยรายงานที ยังคิดอยู่ว่าหากมีเวลา จะจัดทัวร์สวรรค์สักครั้ง แถมอีกโปรโมชั่นหนึ่งคือทัวร์นรก เขามีสองอย่างในที่เดียวกัน เป็นแพ็คเกจพิเศษ ประเภท ๒ in ๑ ไปที่เดียวเที่ยวจนคุ้ม

อันว่าสวรรค์ชั้นนี้นั้น แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม เทพฝ่ายหนึ่งและมารอีกฝ่ายหนึ่ง ต่างฝ่ายต่างปกครองกันเอง ไม่ล้ำเส้นกัน ตามหลักฐานไม่ปรากฏว่าทั้งสองฝ่ายทะเลาะวิวาทกัน ต่างฝ่ายต่างเสพเสวยทิพยสมบัติของตน ความแปลกของเทพและมารชั้นนี้คือ มีสิทธิพิเศษเหมือนถือบัตรเครดิต Aeon กล่าวคืออยากจะได้อะไร อยากจะกินอะไร ก็มีคนเนรมิตให้ พูดแบบชาวบ้านคือเป็นเทวดา first class มีแต่คนตระเตรียมจัดแจงให้ ไม่ต้องออกแรงให้เสียเหงื่อ

คัมภีร์พระพุทธศาสนาบอกว่า พญามารวสวัตดีตนนี้เป็นราชาฝ่ายมารครองสวรรค์ชั้นนี้แหละ เป็นคู่ปรับพระพุทธเจ้าเหมือนพระเทวทัต จะเรียกว่าบนสวรรค์มีพญามาร บนโลกมนุษย์มีพระเทวทัตก็น่าจะได้ พญามารตนนี้ เริ่มปรากฏตัวในคัมภีร์พระไตรปิฎกนับตั้งแต่เจ้าชายสิทธัตถะทรงออกผนวช จนถึงกาลใกล้ปรินิพพาน ไม่ทราบว่าแกอาฆาตพระพุทธเจ้าของเราแต่ชาติปางไหน ภาษามวยเรียกว่าเจอหน้าทักทายเป็นแยกเขี้ยวออกอาวุธใส่ทันที พระพุทธเจ้าก็แสนจะเมตตาปรานี ไม่ได้กำราบพญามารตนนี้แต่อย่างใด หรือพระองค์ทรงทราบว่า อนาคตกาลภายหน้าจะมีพระอรหันต์ผู้เป็นกระบี่มือหนึ่ง มาปราบพญามารตนนี้ก็เป็นได้

ครั้นเห็นว่าคนระดับพระพุทธเจ้าผู้เป็นเทพเหนือเทพไม่ทรงแสดงปฏิกิริยาอันใดกับตน พญามารจึงประพฤติตัวกร่างไปทุกแห่ง ไม่เกรงหน้าอินทร์หน้าพรหม โดยเฉพาะเวลาพระภิกษุสามเณรภาวนาองค์เดียวกลางป่า เพื่อหาทางพ้นทุกข์ เป็นต้องเจอพญามารตนนี้ แสดงฤทธิ์ข่มขู่เสมอ จนกิตติศัพท์เลื่องลือตลอดดินแดนชมพูทวีป

สมัยพระอุปคุตเถระแสดงธรรมแก่ชาวเมืองมถุราก็เช่นกัน พญามารได้มาขัดขวาง ด้วยการบันดาลให้ฝนกลายเป็นไข่มุกบ้าง ทองบ้าง ร่วงหล่นกลางลานธรรม เป็นเหตุให้ผู้ฟังธรรมลนลานแย่งกันเก็บของมีค่า ไม่สนใจการฟังธรรมแต่อย่างใด บางครั้งสำแดงตนเป็นเทพศาสตราและนางอัปสรออกมาร่ายรำต่อหน้าพระเถระ ขณะแสดงธรรมเพื่อเชิญชวนให้ผู้ชมเกิดความเพลิดเพลิน หลายต่อหลายครั้งที่พระเถระแสดงธรรม มักพบกับการผจญของพญามารเช่นนี้เสมอ

หนักสุดคือ พญามารหาญกล้า เอาพวงมาลัยไปคล้องคอพระเถระ

คิดเองว่าคนไทยที่นิยมเอาพวงมาลัยไปห้อยคอพระพุทธรูป คงได้แนวปฏิบัติมาจากพญามารตนนี้เป็นแน่ แต่ความคิดน่าจะตรงข้ามกันคือ

พญามารคล้องมาลัยให้พระเถระดูเหมือนจะแสดงความเคารพ แต่เป็นการเย้ยหยันในที แต่กิริยาของคนไทยเรา น่าจะแสดงไปในทางเคารพบูชา บางคนเลยเถิดใส่แว่นตาหรือนาฬิกาให้ก็มี อันนี้เห็นว่าเกินเลยพญามาร (น่าจะเรียกพญาเมิน)

กิริยาของพญามารครั้งนี้ พระเถระคงพิจารณาว่า หากปล่อยไปเช่นนี้คงจะได้ใจ อีกทั้งตนเองได้รับพุทธพยากรณ์ ให้เป็นผู้รับภารธุระในการรักษาพระศาสนา ครั้นตรองด้วยญาณก็ว่า พญามารตนนี้มีโพธิจิต กล่าวคือ สามารถรู้แจ้งพระสัทธรรมได้ จึงเห็นสมควรสำแดงฤทธิ์ ปราบพญามารตนนี้ให้สิ้นพยศ ครั้นแล้ว ได้เนรมิตร่างงูตายหนึ่ง ร่างสุนัขตายหนึ่ง และร่างคนตายหนึ่ง เป็นพวงมาลาสวมพญามาร กล่าวคือร่างงูตายสวมที่ศีรษะ ร่างสุนัขตายสวมที่คอ ส่วนร่างคนตายสวมที่หู นึกเห็นภาพ คงไม่ต่างจากนักร้องที่แม่ยกสวมพวงมาลัยเต็มคอ

พญามารสำคัญตนว่ามีฤทธานุภาพมากกว่าผู้อื่นใดในสามโลก จึงพยายามถอดออก แต่ยิ่งดิ้นพวงมาลัยสามสายยิ่งรัดแน่น ยิ่งแกะยิ่งส่งกลิ่นเหม็นคละคลุ้ง และยิ่งพยายาม ยิ่งหมดหนทาง ไม่ต่างจากมดตัวน้อยถูกภูเขาทับ ครั้นหมดปัญญาก็เหาะเหินไปหาเทพเจ้าน้อยใหญ่ จนถึงท้าวมหาพรหมผู้ใหญ่ แต่ก็ไม่มีใครสามารถช่วยเหลือได้ สุดท้ายแจ้งด้วยใจว่า พระอรหันต์อุปคุตเถระรูปนี้ทรงอภิญญา มีฤทธานุภาพเหนือตน จึงลดทิฏฐิเข้าไปหาพระอุปคุตเถระ เพื่อขอความเมตตาให้ถอดพวงมาลัย

ตอนนี้ชวนให้นึกถึงเรื่องรามเกียรติ์ตอนหนุมานเผากรุงลงกา หนุมานนั้นมีพละกำลังมหาศาล ให้ทศกัณฑ์เอาเชื้อไฟมาพันรอบตัว แล้วจุดไฟเผา จากนั้นเที่ยวกระโจนเข้าบ้านช่องห้องหอและปราสาทราชมณเฑียร จนกรุงลงกา

ไหม้ป่นปี้ แต่หนุมานมาจนปัญญาตอนไฟที่หางไม่ยอมดับ พอได้อุบายจากฤาษีนารทะแนะให้อมหางจึงรอดตัว หากสังเกตให้ดี เนื้อความมีลักษณะคล้ายกับมาลัยคล้องคอพญามาร น่าเสียดาย ไม่รู้ใครลอกใคร ถ้าสมัยนั้นมีลิขสิทธิ์ คงมีการฟ้องร้องกันในชั้นศาลเป็นแน่ บางทีหนุมานอาจถูกตัดคอริบเรือนก็เป็นได้

อีกเรื่องหนึ่งคือ เห้งเจียหรือซึงหงอคงแห่งไซอิ๋ว ว่ากันว่าลิงตัวนี้นิสัยใจร้อน บุ่มบ่าม และดื้อรั้น แต่มากด้วยฤทธิ์ พระยูไลสั่งให้เดินทางไปชมพูทวีปกับพระถังซัมจั๋ง เนื่องจากว่ามากด้วยฤทธิ์เกรงว่าจะคุมพฤติกรรมไม่ได้ พระโพธิสัตว์กวนอิมจึงมอบกำไลมงคลแก่พระถังซัมจั๋ง โดยสั่งว่าหากเห้งเจียดื้อรั้น ไม่ยอมฟัง เพียงสวดมนต์ระลึกถึงพระองค์ กำไลมงคลก็จะรัดเศียรเห้งเจียจนยอมศิโรราบ เรื่องนี้เช่นเดียวกัน มีลักษณะคล้ายกับพญามารถูกมาลัยซากศพสวมคอ

พระอุปคุตเถระ ครั้นทราบว่า พญามารลดทิฏฐิ หันมาเชื่อมั่นพระรัตนตรัยแล้ว จึงเทศนาสั่งสอนว่า “ตัวเจ้าเบียดเบียนพระพุทธเจ้าหลายครั้งหลายครา แต่พระองค์ไม่ทรงตำหนิแม้ครั้งเดียว เพราะต้องการให้เจ้าสำนึกตน เนื่องจากว่า

เจ้ามีจิตรู้แจ้งตน” พอได้ยินเช่นนั้น พญามารก้มลงกราบพระอุปคุตเถระที่เท้า พร้อมสารภาพบาปสิ้น ครั้นแล้วพระเถระได้คลายฤทธิ์ พวงมาลัยสามชั้นก็มลายหายไป พอจะมองเห็นภาพว่าพญามารคงจะสิ้นลายจนหมดตัวเป็นแน่

ตรงนี้อยากสันนิษฐานว่า พญามารดังว่าเห็นจะไม่มีตัวตนดังปรากฏเห็นในคัมภีร์ดอก น่าจะเป็นบุคลาธิษฐานเป็นแน่ ผู้เขียนอยากจะเดาว่าเห็นจะเป็นเจ้าลัทธิน้อยใหญ่สมัยนั้นนั่นแหละ หากเราศึกษาประวัติศาสตร์จะเห็นว่า สมัยนั้นเป็นการขับเคี่ยวแข่งขันกันทางลัทธิความเชื่อหลายกลุ่ม ที่เห็นเด่นชัดสุดคือ พราหมณ์และนักบวชชีเปลือย หรือแม้แต่นิกายน้อยใหญ่ในพุทธศาสนาแต่ละลัทธิ ต่างหาวิธีการเพื่อแย่งชิงศาสนิก จึงหลีกเลี่ยงมิได้ ที่จะมีการกระทบกระทั่งกัน

การแสดงฤทธิ์ระหว่างพญามาร กับพระอุปคุตเถระ น่าจะเป็นนัยบอกให้รู้ว่า สมัยนั้นมีการปะทะกันทางความคิดค่อนข้างรุนแรง แต่การจะเขียนประวัติศาสตร์ตรงเกินไปก็จะทำให้ศาสนาอื่นเสียหาย บูรพาจารย์จึงแต่งเป็นลักษณะบุคลาธิษฐานเสีย เพื่อให้คนรุ่นหลังตีความกันเอาเอง ลักษณะนี้เรียกว่า บัวไม่ช้ำน้ำไม่ขุ่น ถือว่าเป็นมารยาททางอักษร ตรงกันข้ามกับสมัยนี้ เล่นกันแรง โดยไม่คิดว่า ลูกหลานของเราจะต้องอยู่ด้วยกันไปอีกนานเท่านาน

ตรงนี้ผู้เขียนเห็นว่า บูรพาจารย์ท่านฉลาดในการเรียบเรียงเรื่องราว โดยการเชื่อมโยงผูกเรื่องเข้ากับพุทธประวัติ ด้วยการพยากรณ์มอบหมายให้พระอุปคุตเถระเป็นผู้ปราบพญามาร ถือได้ว่าคนแต่งเรื่องราวเช่นนี้ เป็นระดับปรมาจารย์ เพราะซ่อนนัยอย่างลุ่มลึก หากสังเกตอีกหลายเรื่องในตำนานชั้นหลัง ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ลองกะเทาะกันดูบ้าง เผื่อจะได้เกิดปัญญา

อ้าว อย่าเพิ่งหลับ เรื่องพญามารยังไม่จบ!!

ครั้นพญามารหันมานับถือพระรัตนตรัยแล้ว พระเถระได้สั่งพญามารว่า แต่นี้ไปเมื่อหน้า ห้ามเบียดเบียนบีฑาพระภิกษุสงฆ์เป็นอันขาด แม้พิธีกรรมทางศาสนาก็ห้ามเข้าไปยุ่งเกี่ยว เห็นจะเป็นเพราะความเชื่อเช่นนี้กระมัง เวลาคนเหนือและคนอีสานประกอบพิธีกรรมทางศาสนา มักจะยกหอพระอุปคุตเถระ เพื่อเป็นนัยเตือนพญามารเกรงว่าแกจะหลงลืมสัญญา

อีกหนึ่งนั้น พระอุปคุตเถระใคร่จะเห็นพระรูปกายของพระพุทธเจ้า ทราบว่า พญามารพบพระพุทธเจ้าบ่อย น่าจะจดจำลักษณะของพระพุทธองค์ได้ครบถ้วน พญามารรับปากว่า สามารถสำแดงพระรูปกายของพระพุทธเจ้าได้ แต่มีข้อแม้อย่างหนึ่งว่า ห้ามพระเถระแสดงความเคารพตนเป็นอันขาด เพราะ “หากพระคุณเจ้าแสดงความเคารพข้าพเจ้าแม้เพียงเล็กน้อย ขณะที่จิตของพระคุณเจ้ามั่นอยู่ที่พุทธานุสสติ ข้าพเจ้าถูกไฟประลัยกัลป์เผาผลาญ ข้าพเจ้าไม่มีฤทธิ์พอที่จะทนต่ออำนาจ จากการกราบของพระคุณเจ้าผู้ซึ่งหมดกิเลสอาสวะแล้ว”

ประเด็นนี้ เป็นหลักฐานชี้ชัดว่า พระอรหันต์ผู้ทรงธรรมชั้นสูงสุด ไม่เหมาะสมที่เคารพกราบไหว้บุคคลผู้มีธรรมต่ำกว่าตน (นอกเสียจากเป็นภิกษุที่พรรษาแก่กว่า) ประเพณีนี้ต่างเป็นที่รู้จักกันดีของพระเถราจารย์สมัยอดีต ผิดกับปัจจุบันวันนี้ มีผู้อวดอ้างว่าเป็นพระอรหันต์ เที่ยวกราบไหว้ชาวบ้านกันมั่วไปหมด พิเคราะห์ดูแล้วเห็นจะเป็นพวกธาตุไฟเข้าแทรกมากกว่าพระอรหันต์ ต้องเร่งตรวจชีพจรด่วน มิเช่นนั้นพิษจะแล่นเข้าหัวใจยากต่อการรักษาเยียวยา หรืออันตรายสุด ถึงขั้นตรีทูตกันเลยทีเดียว

ครั้นหันมานับถือพระรัตนตรัยแล้ว พญามารวสวัตดีก็เปลี่ยนเป็นคนละคน จากเดิมหน้าตาน่ากลัวดุดัน เป็นที่ครั่นคร้ามของผู้พบเห็น แต่บัดนี้เปลี่ยนใส่ชุดขาว พนมมือด้วยกิริยานอบน้อม ต้อนรับทุกคนที่เดินทางเข้ามาอารามวิหาร พร้อมเชิญชวนให้ผู้คนทำบุญใส่บาตรแก่พระคุณเจ้าน้อยใหญ่ แลเวลาพระคุณเจ้าแสดงธรรม ก็จัดเตรียมสถานที่เพื่อความสะดวกสบายแก่ผู้ฟังธรรม

เชื่อแน่ว่า ครั้นเมื่อพญามารหันมานับถือพระรัตนตรัยแล้ว บริวารแห่งตนก็น่าจะหันมาอุปถัมภ์ดูแลพระสงฆ์เช่นกัน สังเกตได้จากการสร้างอารามวิหารแต่ละแห่ง แม้อยู่เขตกันดารหรือตามหมู่บ้านกลางพงไพร มักสำเร็จตามความประสงค์อย่างอัศจรรย์ อย่างน้อยเมื่อพวกมารไม่ขัดขวาง ก็น่าจะเป็นเหตุให้สำเร็จได้ครึ่งหนึ่ง

ทุกวัน พญามารจะทำหน้าที่ตีฆ้องร้องป่าวทั่วเมืองมถุราว่า “ผู้ใดต้องการไปเสวยสุขในสวรรค์ และต้องการความหลุดพ้น ขอให้ไปฟังพระอุปคุตเถระแสดงธรรม และถ้าใครไม่เคยเห็นพระตถาคตเจ้า ขอให้ทัศนาไปยังพระอุปคุตเถระนั้นเถิด”

เห็นหรือยังว่า การปราบพญามารของพระอุปคุตเถระเป็นผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด นับแต่

นั้นมา ชาวมถุราต่างสรรเสริญพระเถระว่า เป็นผู้มากด้วยฤทธิ์ สามารถปราบพญามารจนสิ้นพยศ เกิดลาภสักการะมากมาย มีกุลบุตรพากันออกบวช ศึกษา และปฏิบัติตามแนวคำสอนของพระเถระ เป็นจำนวนมากต่อมาก และสามารถบรรลุธรรม นับแต่ชั้นต้น จนถึงชั้นสูงสุด คือ พระอรหันต์

เรื่องราวของพระอรหันต์ปราบมาร ในคัมภีร์อวทานต้นฉบับ มีเพียงเท่านี้

คัมภีร์ชั้นหลังเสริมอีกว่า พระเจ้าอโศกมหาราชศรัทธาในพระพุทธศาสนา ได้สร้างเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุทั่วแผ่นดินชมพูทวีป จำนวน ๘๔,๐๐๐ องค์ ปรารถนาจะทำพิธีฉลองเจดีย์เหล่านั้น แต่เกรงว่าพญามารจะมาขัดขวาง จึงปรึกษากับคณะสงฆ์เพื่อนิมนต์พระอุปคุตเถระ ซึ่งจำพรรษาอยู่ในปราสาทแก้ว ๗ ประการใต้มหาสมุทร ให้มาช่วยปราบมาร

พระอุปคุตเถระยินดีมาช่วยงาน พอถึงวันฉลองเจดีย์ พญามารก็มาจริง ได้แสดงฤทธิ์สู้กันหลายหน สุดท้าย พระเถระเนรมิตซากสุนัขเน่าไปผูกคอพญามาร พญามารไปขอร้องพวกเทวดาและพรหมน้อยใหญ่ ก็ไม่มีใครช่วย จึงกลับมาขอขมาพระเถระ พระอุปคุตเถระได้ใช้รัดประคตมัดพญามารติดกับภูเขา จนกระทั่งพิธีฉลองแล้วเสร็จ สุดท้ายเถระได้คลายฤทธิ์สุนัขเน่าจึงหลุดจากคอ

เรื่องราวเสริมอีกว่า ขณะพระอุปคุตเถระต่อสู้กับพญามารนั้น เป็นเวลาใกล้เพล พอเสร็จแล้วเกรงว่าจะเลยเพล พระอุปคุตเถระจึงเงยหน้าสะกดพระอาทิตย์ไว้ ขณะเดียวกันก็ฉันเพลไปด้วย จึงกลายเป็นรูป **พระอุปคุตเถระปางจกบาตร**

เรื่องเหล่านี้คิดว่า คงไม่เกินเลยนักปราชญ์ไทย เพราะเรื่องพิสดารแบบนี้ มีให้เห็นมากมายในวรรณกรรมไทยแท้ (คราวหน้ามาว่ากันต่อ)

‘สิกฺขานิสํสมิทํ, ภิกฺขเว, พฺรหฺมจริยํ วุสฺสติ ปญฺญุตฺตรํ วิมุตฺติสารํ สตาธิปเตยฺยํ

“ภิกษุทั้งหลาย การอยู่ประพฤติพรหมจรรย์นี้ มีสิกขาเป็นอานิสงส์ มีปัญญาเป็นยอด มีวิมุตติเป็นแก่น มีสติเป็นอธิปไตย”

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ข้อ ๒๔๖

- วิสัชนาธรรม :
  ไตรสิกขา แนวการศึกษาของชาวพุทธ
- ธรรมปริทัศน์ :
  หลักแม่บทของการพัฒนาตน
- พระธรรมเทศนา :
  ปณิธานชีวิต
- ธรรมกถา :
  ปลอดภัยด้วยไตรสิกขา
- ปัญญาปริทัศน์ :
  สิกขาสามกับความหมาย
- สารธรรม :
  ใช้สาระ ชำระสิกขา
- ปัญญารัตนะ : ไตรสิกขา
  กิจที่ภิกษุควรทำก่อน ๓ อย่าง
- กวีนิพนธ์ :
  มามบูชารำลึก
- ทันโลก รู้ธรรม :
  โกงกิน
- มองเทศ - มองไทย :
  พระอุปคุตเถระ ตอน ๔