



ชีวิตคือการท้าทาย

ชีวิตคือการท้าทาย

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑
สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม.๑๐๑๑๐
โทร. ๐ ๒๗๑๓ ๐๒๖๐-๑
www.thawasischool.com

พิมพ์ครั้งแรก : พ.ศ. ๒๕๓๘
พิมพ์ครั้งที่ ๒ ฉบับจัดรูปเล่มใหม่ : กันยายน ๒๕๔๘
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี
ออกแบบและจัดรูปเล่ม : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ
ปกและภาพประกอบ : ศิลปินแห่งชาติ
อาจารย์จักรพันธ์ุ ไปษยกฤต

พิมพ์ที่ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด
โทร. ๐ ๒๖๘๑ ๔๙๐๗, ๐ ๖๕๐๓ ๐๔๐๐ โทรสาร ๐ ๒๖๘๑ ๖๕๕๘

คำนำ

หนังสือเรื่อง ชีวิตคือการท้าทาย เป็นธรรมเทศนา
ของพระอาจารย์ชยสาโร พิมพ์ครั้งแรกในงานทอดกฐินที่
วัดป่านานาชาติ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี พ.ศ.
๒๕๓๘

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้มีการจัดรูปเล่มใหม่ แต่ยังคง
รูปภาพประกอบภายในเล่มเหมือนเดิม ผู้จัดทำขอ
ขอบพระคุณ และอนุโมทนาในกุศลจิตของมูลนิธิจักรพันธ์
ไปชยกฤต ที่อนุญาตให้ใช้ภาพปก และภาพประกอบทั้ง
เล่มของอาจารย์จักรพันธ์ ไปชยกฤต

คณะศิษย์ใคร่ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์
ชยสาโรที่อนุญาตให้พิมพ์หนังสือเรื่อง ชีวิตคือการท้าทาย
เพื่อแจกเป็นธรรมทานอีกครั้งหนึ่ง บุญกุศลและอานิสงส์
ที่เกิดขึ้น ขอน้อมถวายเพื่อเป็นการบูชาพระคุณพระ
อาจารย์ชยสาโร ที่มีเมตตาที่ไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณต่อ
คณะศิษย์และสาธุชนอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ชีวิตคือการท้าทาย

ชยสาโร ภิกขุ

คำว่า “ในโลกที่เป็นจริง” เป็นสำนวนที่เรามักจะได้ยินบ่อยๆ แต่ปัญหาก็อยู่ที่ว่า เรา รู้จักโลกที่เป็นจริงนั้นจริงหรือ การประพฤติปฏิบัติไม่ใช่ความพยายามที่จะหนีจากโลกที่เป็นจริงแบบหลบหนูลับตาอย่างที่เคยมีการกล่าวหา ตรงกันข้าม เป็นวิธีการเดียวที่สามารถนำเราไปสู่โลกที่เป็นจริงได้ โดยธรรมดาแล้ว มนุษย์เราไม่รู้จักโลกนี้เลย และไม่สนใจที่จะรู้จัก เราชอบอยู่ในโลกส่วนตัวที่เราสร้างขึ้นมาด้วยอวิชชาและตัณหาเสียมากกว่า ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่มีจริงเป็นจริงอยู่ในปัจจุบัน แล้วยิ่งให้ความสำคัญกับสิ่งที่ล่องลับไปแล้ว ผ่านไปแล้วมากเท่าไร หรือยิ่งให้ความสำคัญกับสิ่งที่ยังไม่เกิดมากเท่าไร ก็ยิ่งยากที่จะเข้าใจตัวเองหรือเข้าใจคนอื่น และยิ่งยากที่จะอยู่ในโลกที่เป็นจริงมากเท่านั้น

ผู้ที่ไม่ปฏิบัติธรรมคือผู้ไม่กล้าแสวงหาโลกที่เป็นจริง

เป็นการขาดความรับผิดชอบต่อชีวิตคน คือเป็นการไม่พยายามที่จะเข้าถึงแก่นสารของชีวิต หรือสิ่งที่สูงสุดที่เราควรจะได้จากการเกิดเป็นมนุษย์ แต่กลับหนีจากตัวเองอยู่เรื่อยด้วยวิธีการต่างๆ นานา อันเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง

นักปฏิบัติคือนักรบ คือผู้ที่มองชีวิตเป็นการทำทายเป็นผู้ที่พร้อมที่จะอยู่กับความจริงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะความจริงนั้นน่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาก็ตาม เพราะอะไร ก็เพราะรักความจริง การยอมอยู่กับความจริงทำให้เราได้สละของเก้อออกจากชีวิต เราจึงควร



พวกเพียรด้วยความจริงใจที่จะถึงความจริง เพื่อให้ชีวิตเป็นจริงอยู่ในโลกที่เป็นจริง เพื่อให้พ้นจากภาวะชีวิตที่ไร้แก่นสาร ที่ว่างเปล่า หรืออ้างว่าง นี่คือวิวัฒนาการที่แท้ของมนุษย์ วิวัฒนาการจากการไม่มีแก่นสารสาระไปสู่สาระแก่นสาร และความประเสริฐของมนุษย์อยู่ตรงนั่นเอง เป็นทางไปสู่ชีวิตที่มีศักดิ์ศรี

ทุกวันนี้เราชอบใช้คำว่า “ศักดิ์ศรี” ไม่ถูก คือพูดไปพูดมามันกลายเป็นเรื่องของอัตตาตัวตนเสีย เช่น เมื่อเราพูดว่าการกระทำอย่างนี้หรือเหตุการณ์นี้ทำให้เสียศักดิ์ศรี เรามักจะหมายถึงการเสียหน้า แต่ศักดิ์ศรีของเราไม่ได้อยู่ที่หน้า หากอยู่ที่ใจ ถ้าเราไม่อยากเสียศักดิ์ศรี ก็ต้องป้องกันจิตใจของเราด้วยอำนาจของศีล สมาธิ และปัญญา

การสำคัญมั่นหมายในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นและดับไปในจิตใจ เป็นความเคยชินของมนุษย์ปุถุชน และทำให้ชีวิตสับสนวุ่นวายเป็นธรรมดา จนกระทั่งเรามักหลงว่าความไม่สงบเป็นเรื่องปกติ การมาร่วมงานปฏิบัติธรรมอย่างนี้ การมาฝึกนั่งสมาธิภาวนา ก็เพื่อเปิดเผยความผิด

ปกติของตัวเอง เราเคยชินกับการเป็นอย่างนี้มานานแล้ว จึงไม่ค่อยรู้สึกตัว การปฏิบัติธรรมคือการเผชิญหน้ากับความจริง แต่จะให้ทุกคนนั่งสมาธิคงยาก เราจึงต้องมี พระสงฆ์ สถาบันสงฆ์ หรือสถาบันนักบวชไว้ในสังคมเพื่อเป็นแหล่งของความปกติ เพื่อสะท้อนให้ผู้ที่ไม่ปกติทั้งหลายได้เห็นหรือได้สำนึกในความไม่ปกติของตน เพื่อว่าเห็นแล้วอาจจะมึ้นทะ ความพอใจ ความตั้งใจที่จะเพียรพ้นจากภวะนั้น

ฉะนั้นจุดเริ่มต้นของการแสวงหาแก่นสารของชีวิต หรือแสวงหาชีวิตที่สมบูรณ์ เกิดจากการยอมรับว่าชีวิตของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังไม่เป็นอิสระ เรายังไม่เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะเป็นหุ่นให้กิเลสเชิดนั้่นแหละ คือจุดที่เราเริ่มสนใจในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

จุดนี้เป็นจุดวิกฤติ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คือจุดที่ความรู้สึกที่ไม่เคยมีมาก่อนเกิดขึ้นอยู่ในใจว่า การที่เราจะเพลิดเพลिनหรือฝากความหวังในชีวิตไว้กับสิ่งที่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ไม่เหมาะสม เป็นการ

เสียศักดิ์ศรี และเป็นการทำลายประโยชน์สุขที่ควรจะได้
จากการเกิดเป็นมนุษย์

ญาติโยมเป็นผู้มีบุญทุกคน เพราะอะไร เพราะ
ได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นคนไทย เป็นชาวพุทธ เพราะมี
ศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติ นี่คือทุนเดิม แต่เมื่อเริ่ม
มาปฏิบัติแล้ว ก็ขอให้เอาจริงเอาจังหน่อยเพราะว่า
โอกาสอย่างนี้หายาก ตั้งแต่เรามาปฏิบัติธรรมที่นี่ ก็ให้
สังเกตเห็นว่าในแต่ละวันหรือแต่ละชั่วโมง จิตใจของเรา
อยู่ในโลกที่เป็นจริงสักกี่เปอร์เซ็นต์ จิตใจล้าที่จะอยู่ใน
โลกที่เป็นจริง พอใจที่จะอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริงมาก
น้อยสักแค่ไหน

เรื่องการปฏิบัติพูดไม่ยาก อ่านหนังสือแล้วรู้สึกง่ายๆ
ฟังเทศน์ฟังธรรมก็ไม่น่าจะยาก เทศน์ให้เพื่อนฟังก็ยิ่งง่าย
แต่การที่จะทำจริงๆ ยากมาก แล้วสิ่งใดยากมักจะชวนให้
เราเสียกำลังใจ ใครที่รู้สึกท้อถอยกับความยากลำบากจึง
ควรฝึกให้เห็นว่าเป็นเรื่องสนุก ตรงที่มันยากนั่นแหละมัน
สนุก สิ่งที่ทำได้ง่ายๆ สนุกไหม มันซ้ำซากใช้ใหม่ จำเจ
มันก็แค่นั้นแหละ สิ่งที่ยากลำบากเป็นการท้าทาย นั่น

แหละเป็นสิ่งที่มีความค่าแก่เรา แล้วที่มันยากไม่ใช่ว่ายาก แต่เราคนเดียว ยากทุกคน อดมาก็ยาก ครูบาอาจารย์ ของอดมาก็ยาก ที่มันง่าย ๆ ราบรื่นไม่มีปัญหาอะไร ขัดข้องเลยเกือบจะไม่มี และถ้าราบรื่นมาก ต่อไปอาจจะ เป็นอาจารย์ที่สอนคนอื่นไม่ค่อยเป็น เพราะว่าไม่เคยมี ประสบการณ์กับปัญหาที่ลูกศิษย์ลูกหากำลังเผชิญกันอยู่ ฉะนั้นเมื่อเจอปัญหาที่เหนียวแน่นๆ ก็ควรปลอบใจ ตนเองได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี ที่มีประโยชน์ ผ่านพ้น ไปแล้วเราจะได้มีความรู้ที่ดีแบ่งปันให้แก่เพื่อนมนุษย์ เขา จะได้ไม่ต้องยากมากเหมือนเรา

วิธีปฏิบัติถึงจะมีมากมาย ไม่มีวิธีใดที่จะเลี้ยง อุปสรรคได้ ดังนั้นถ้าเราปฏิบัติแล้วเจอนิเวรณ ก็อย่าไป สงสัยว่าเป็นเพราะเทคนิคที่เราใช้ไม่ถูกจริตนิสัย หรือ เพราะเราเป็นคนบุญน้อยวาสนาน้อย หรือว่าดวงไม่ดี ฯลฯ แต่ให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมดา ในเบื้องต้นของการ ปฏิบัติเป็นสิ่งที่ต้องเจอทุกคน ไม่ว่าจะใช้อารมณ์กรรมฐาน หรือเทคนิคใดก็ตามปุณฺชนเราต้องเจอแน่ แต่เราจะปฏิบัติ ต่อมันอย่างไรนั่นแหละคือเรื่องสำคัญ หากไม่ฉลาด นิเวรณจะครอบงำจิต ถ้าใช้ปัญญาอาจกลายเป็นปุ๋ยของ



ต้นไม้แห่งคุณธรรมที่เรากำลังปลูกอยู่

สิ่งที่นักปฏิบัติต้องระวังอยู่เสมอคือการปฏิบัติ
ด้วยตัณหา โดยเฉพาะ ภาวตัณหากับวิภวตัณหา จะ
เด่นขึ้นมาตอนนี้ ภาวตัณหา นั่นคือความอยากมีอยากเป็น

อยากให้จิตสงบ อยากให้มันเป็นอย่างที่เราวาดภาพเอาไว้หรือคาดหวังเอาไว้ อยากเป็นเหมือนอย่างที่เพื่อนเขาเป็น หรือที่อาจารย์ท่านเป็น *วิฆวัตถ์* คือไม่อยากให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่อยากที่จะต้องเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างนี้ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ น้อยใจ และพยายามบังคับไม่ให้เป็นอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติโดยบังคับจิตใจด้วยแรงตันทหา แทนที่จะสงบ จะกลับฟุ้งซ่านมากขึ้น เหมือนเด็กเกเรถูกพ่อแม่ดุแล้วซนมากขึ้น

ฉะนั้นท่าที่ถูกต้องต่อนิรโรคที่เกิดขึ้นก็เหมือนท่าที่ของแม่บ้านต่อพวกชายของที่มาเคาะประตู แม่บ้านใจดีจะตอบด้วยความสุภาพอ่อนโยนว่า ขอคุณแต่ไม่ต้องการ ไม่ต้องไปด่าเขา พ่อค้าทำตามหน้าที่ของเขา จะไปทะเลาะวิวาทกับเขาหรือพยายามไล่เขาตะพึดก็ไม่เหมาะ เพียงแต่ตอบด้วยความสุภาพว่าไม่ขาดอะไร ไม่ต้องการ ก็หมดเรื่อง นิรโรคต่างๆ มารบกวน เราไม่ต้องไปยุ่งกับมันมาก ไม่ต้องไปทะเลาะกับมัน สักแต่ว่าตอบด้วยท่าที่สุภาพอ่อนโยนแต่แฝงด้วยความเด็ดขาดว่า ไม่ต้องการ นิรโรคจะหนีไปเอง “บ้านนี้ไม่เอาจริงๆ เสียเวลาเปล่าๆ ไปเถิด”

อย่างไรก็ตาม การกำจัดนิรณจะได้อผลเร็วเมื่อใช้ปัญญาพิจารณา จะเห็นว่านิรณเป็นของไร้ค่า เป็นของทิ้ง เราจะมัวคิดปรุงแต่งเรื่องเหลวไหลทั้งวัน ทั้งเดือน ทั้งปี ทั้งชาติ ทั้งกับทั้งกัลป์ แล้วเราจะได้อทำอะไรอะไร ไม่ได้อะไรเลยเป็นก้อไรชีวิตของเราอย่างแท้จริง นี่เป็นค้อถามที่ต้อซ้กตัวเองบ่อยๆ ส่วนมากคนเราจะมองว่า การได้เห็นรูปที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้กลิ่นที่หอมหวาน ได้รสที่อร่อย ได้สัมผัสที่นุ่มนวล นั้นแหละเป็นก้อไรชีวิต แต่สมมติว่าเดี๋ยวนี้อเราเกิดไม่สบาย มีทุกขเวทนาเจ็บปวดอย่างรุนแรง ความสุขที่เราเคยได้จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันช่วยเราได้อไหม ในขณะที่ความสุขทั้งหลายทั้งปวงที่เราเคยได้จากสิ่งเหล่านี้ก็ไม่มี ความหมายเสียเลย เหลือแต่สัญญา เหลือแต่ความจำ และเมื่อทุกขเวทนาครอบง้อจิตใจ ความจำที่หวานชื่นนั้นก็หายไปเลย ฉะนั้นให้อมองสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นแค่อมายา

ชีวิตที่เป็นจริง โลกที่เป็นจริงมีไว้สำหรับผู้ที่ได้ฝึกให้ออยู่กับปัจจุบันเท่านั้น ชีวิตจะมีชีวาสำหรับผู้ที่รู้จักอยู่ในปัจจุบัน ผู้ที่ไม่รู้จักปัจจุบัน ไม่เคยลิ้มรสชีวิตที่ปราศจากนิรณ ผู้นั้นไม่มีทางที่จะรู้ถึงความหมายอัน

ลึกซึ้งของคำว่า สดชื่นเบิกบาน เพราะฉะนั้นการกล่าวหาศาสนาพุทธว่ามองโลกในแง่ร้าย หรือมองชีวิตในแง่ร้ายนั้น จึงเป็นคำกล่าวหาที่ตลก เพราะว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่มองโลกในแง่ดี ดีกว่าศาสนาอื่นทั้งหมดด้วยซ้ำไป เพราะถือว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นโชคอย่างยิ่ง เป็นลาภอย่างยิ่ง และถือว่ามีมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐเพราะสามารถเข้าถึงความอิสระได้โดยไม่ต้องอ่อนวอนพระเจ้าหรือทวยเทพที่เหน็ดเหนื่อยมาดลบันดาลให้เรามีความสุข ชาวพุทธเราไม่เชื่อว่าชีวิตเป็นไปตามดวง เป็นไปตามพรหมลิขิต แต่มั่นใจว่าชีวิตของเราเป็นไปตามอำนาจของการกระทำด้วยกาย วาจา ใจ เท่านั้น

การประพฤติปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตที่สมบูรณ์ เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว เราอยู่เฉยๆ ไม่ได้จำเป็นต้องมีการกระทำด้วยกาย วาจา ใจ ตลอดเวลา การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาท่านเรียกว่า “กรรม” และกรรมย่อมมีผลอยู่เสมอ กรรมดีมีผลดี กรรมชั่วมีผลชั่ว เป็นหลักง่ายๆ แต่ทำไมเราชอบลืมหลัคนี้อยู่เรื่อย ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม เช่นอ้างว่าไม่มีเวลา ไม่ใช่ที่เราไม่ปฏิบัติอะไรเลย เพราะการปฏิบัติคือการกระทำ หยุดไม่ได้ ไม่

ปฏิบัติธรรมก็ย่อมปฏิบัติสิ่งที่ไม่ใช่ธรรม คือสิ่งที่เป็น
 ธรรม การสร้างกรรมมีอยู่ทุกคน ยกเว้นแต่พระอรหันต์
 จะยอมรับในกฎแห่งกรรมหรือไม่ยอมรับก็ตาม มันเป็น
 ของมันอยู่อย่างนั้น

ผู้ฉลาดจะต้องสนใจการสร้างกรรมของตนเอง
 และพยายามกำกับการสร้างกรรมของตนนั้นให้เป็นไป
 ในทางที่สร้างสรรค์ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจึงไม่ใช่
 การนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมอย่างเดียว แต่การปฏิบัติ
 อยู่ที่การพยายามอยู่กับตัวเองในปัจจุบัน ความ
 พยายามที่จะทำหน้าที่ของตนโดยไม่เป็นทุกข์ และไม่
 สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้คนอื่น ทั้งผู้ที่เกิดแล้ว
 และยังไม่เกิด ตัวอย่างของการสร้างความทุกข์ความ
 เดือดร้อนให้แก่คนที่ยังไม่เกิด คือการทำลายสิ่งแวดล้อม
 เพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว ซึ่งจะมีผลทำให้คนที่ยังไม่เกิด
 คือลูกของเรา หลานของเรา เหลน โหลน ที่ยังไม่เกิด
 ต้องทุกข์ทรมาน ซึ่งเป็นความโหดเหี้ยมที่เรามักจะมองข้าม

การฝึกปฏิบัติธรรมองชีวิตเป็นการทำทนายว่า ทำ
 อย่างไรจะได้ทำหน้าที่ของเราโดยไม่เป็นทุกข์ ทำอย่างไร

จึงจะไม่ให้การทำหน้าที่ของเราเสียความสมดุลของจิต ทำ
 อย่างไรจึงจะอยู่ด้วยสติปัญญา ท่ามกลางคนที่ไม่มีสติ ไม่มี
 ปัญญา ทำอย่างไรเราจึงจะดำรงชีวิตอย่างไม่เห็นแก่ตัว
 ท่ามกลางสังคมที่เห็นแก่ตัว ทำอย่างไรเราจึงจะได้เข้าถึง
 ความเป็นปกติ ท่ามกลางสังคมที่พอใจและยินดีในความ
 ไม่ปกติ

ชีวิตคือการท้าทาย ชีวิตที่มีการท้าทายเป็นชีวิตที่
สนุก มีรสชาติ เป็นชีวิตที่มีชีวา เพราะฉะนั้นคนที่วิ่ง
 ตามอารมณ์อยู่ตลอดเวลา วิ่งไปหาความสุขนอกตัวอย่าง
 กระเสือกกระสนดิ้นรน คนอย่างนี้มีชีวิตที่ถูกคุกคามด้วย
 ความรู้สึกซ้ำซากจำเจอยู่ตลอดเวลา แล้วในที่สุดเขาได้อะไร
 เขาได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็วณอยู่ในสิ่งเหล่านี้
 จะเลิศประเสริฐศรีสักเท่าไรก็ไม่พ้นจากความเป็นรูป ไม่
 พ้นความเป็นเสียง ไม่พ้นความเป็นกลิ่น มันก็แค่นั้นเอง
 เราจะไปวิ่งกระโดดโลดเต้นอะไรกับมันนักหนา

ถ้าเราได้ฝึกปฏิบัติ จิตใจจะเกิดความสันโดษ มัก
 น้อย พอใจอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และจะเลิก
 เสพติดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างหลงใหล จะเข้า



2014.10.10
a' 1000 1000

มาอยู่ในความสงบ ซึ่งจะทำให้เราเห็นว่าสิ่งที่เราเคยมองว่าเป็นความสุขอันสูงสุดในชีวิต แท้ที่จริงแล้วมันเป็นความสุขที่หายาบ เป็นความสุขที่ร้อน เมื่อเรามีความสุขภายในแล้ว อิ่มแล้ว เราก็ไม่ยอมฝากความหวังในความสุขไว้กับสิ่งที่ทรยศทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เราจะแสวงหา เสพเสวยสิ่งเหล่านั้นอย่างเป็นอิสระ อย่างเป็นตัวของตัวเอง กลายเป็นงานอดิเรก ไม่ใช่งานหลักของชีวิต ความเป็นอิสระนั้นไม่ใช่อิสระในการบริโภค เช่น อยากจะซื้อของญี่ปุ่นก็ซื้อได้ อยากจะซื้อของยุโรปก็ซื้อได้ อยากจะซื้อของไทยก็ซื้อได้ อย่างนั้นไม่ใช่ความเป็นอิสระที่พระพุทธรูปทรงเครื่องหวังความเป็นอิสระในความหมายของพุทธศาสนา คือ ซื้อก็ได้ ไม่ซื้อก็ไม่เป็นไร สามารถทำสิ่งที่ถูกต้องต่างๆ ที่บางครั้งบางครั้งเราไม่ถูกใจ บูชาและเทิดทูนความถูกต้อง และมีความรู้สึกอันละเอียดอ่อนต่อความเหมาะสมอยู่เป็นที่พึงทางใจ นี่แหละผลที่เกิดจากการฝึกสติ จากการเจริญสมาธิภาวนา

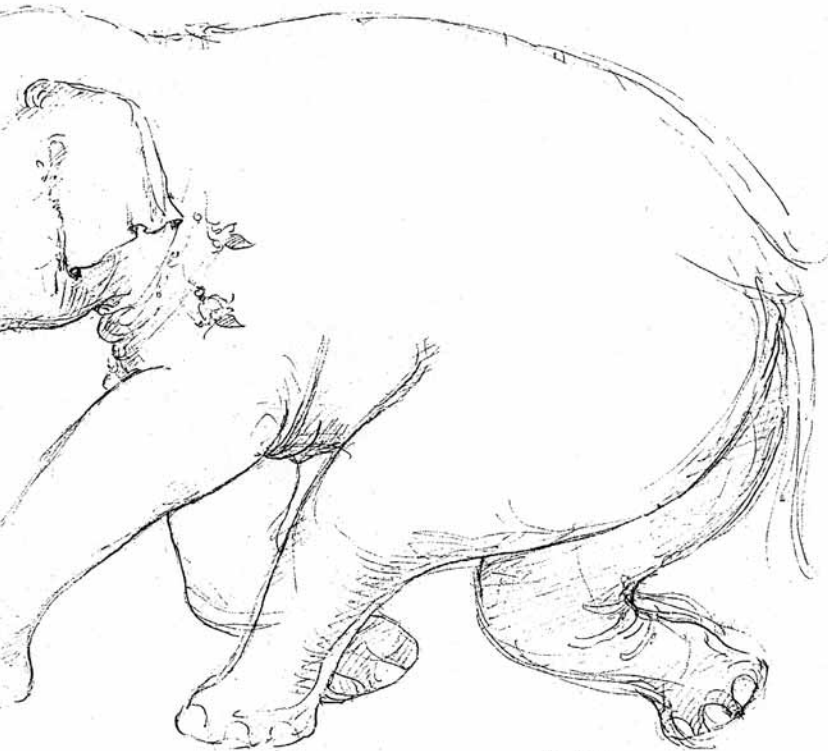
หากจิตใจของเราไม่เคยได้ชิมรสของสมาธิ ก็ยากที่จะเข้าใจความหมายของคำว่า “กิเลส” พึงท่านอธิบายว่า

คิดผิด ข้อมูลนั้นเพียงพอแล้ว ไม่ต้องมากเท่าไรหรอก
ปัญหาคือที่มีแล้วเรายังไม่ได้ย่อย ยังไม่ได้ทำให้เป็นของ
เราอย่างแท้จริง บางทีอาจเป็นเพราะว่าคำสอนยังขังอยู่
ในสมอง เส้นทางจากสมองไปสู่หัวใจมันยังอุดตันอยู่ การ
ปล่อยวางความสงสัยและลงมือภาวนาจึงเหมือนการชำระ
เส้นทางระหว่างสมองกับหัวใจให้เปิดถึงกัน เสร็จแล้วสิ่ง
ที่เราเคยเรียนมา ‘เข้าใจ’ จริงๆ ซึ่งเป็นการนำเอาสิ่งที่



เป็นภาษา ไปสู่แดนที่เหนือภาษา คือบางสิ่งบางอย่างคิด
 เท่าไรก็มองไม่เห็น รู้เรื่องแต่ยังรู้ไม่ถึงเนื้อแท้ของมัน ยัง
 ไม่ทะลุปรุโปร่ง เมื่อเป็นอย่างนั้นก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ฉะนั้น
 ต้องฝึกให้ถึงขั้นที่ปล่อยวางความยึดติดได้

นิเวศน์ทั้งหลายเหมือนน้ำมูก คือเป็นอาการของ
 โรค เป็นของสกปรก ไม่มีประโยชน์ ใครเคยเสียดาย



~~~~~  
 8 มีนาคม ๒๕๕๓



น้ำมูกใหม่ สั่งมันออกไปแล้วใคร  
เคยคิดที่จะเก็บน้ำมูกในกระดาด  
ชำระยัดเข้าไปในจมูกอีกครั้งหนึ่ง  
บ้างไหม น่าเกลียดใช่ไหม แต่ทำไม  
กิเลสซึ่งน่าเกลียดกว่าน้ำมูกตั้งเยอะ  
เราหวงแหนเหลือเกิน ไม่ยอมไล่  
ออกไปสักที ครูบาอาจารย์เห็น  
ความไม่เอาไหนของเรา ท่านจึง  
สอนให้เรากลัวตายก่อนตาย ต้อง  
ตายจากอดีต ตายจากอนาคต ตาย  
จากความคิดเหลวไหล

คนที่ศึกษาทางโลกมาก มัก  
เอาความคิดหรือความเห็นเป็นที่พึ่ง  
น่าสังเกตว่าหลายคนที่ยื่นหนังสือเก็ง  
การแต่งตัวก็ไม่ค่อยสนใจ เรื่องอาหาร  
การกินก็ไม่ค่อยสนใจ แต่เวลาไปไหน  
จะต้องมีหนังสือติดไปด้วย ขาดไม่ได้  
เอาหนังสือเป็นที่พึ่ง เอาการอ่าน  
หนังสือเป็นที่พึ่ง เอาจินตนาการเป็น

ที่พึ่ง ถึงจะอยู่คนเดียวก็ไม่  
 ได้อยู่กับตัวเอง จะให้อยู่  
 กับตัวเองอย่างแท้จริง หรือ  
 ให้เผชิญอยู่กับโลกที่เป็น  
 จริงก็ยังไม่กล้า ยังไม่ยอม  
 ตายก่อนตาย

นักปฏิบัติต้องกล้า  
 ตาย ตายจากกิเลส ตาย  
 จากสัญญาเก่า ตายจาก  
 ความรู้เก่า จึงจะได้เกิด  
 เป็นคนใหม่ ต้องเกิดใหม่  
 แล้วเราจะกล้าไหม มันก็  
 น่ากลัว แต่ถ้าไม่กล้าจะไม่  
 เจอของใหม่ ชีวิตจะไม่มี  
 วันสดชื่น แต่ถ้ากล้าอยู่ใน  
 โลกที่เป็นจริง จิตจะเข้ม  
 ชื่นเบิกบาน พระพุทธองค์  
 จึงตรัสว่าภาวะจิตของผู้ที่  
 ตายจากของเก่าแล้ว ตาย



จากสิ่งไร้แก่นสารสาระแล้ว คือ ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน และเป็นสิทธิ์ของมนุษย์ทุกคนที่จะเข้าถึงภาวะนี้ ขออย่านอนหลับทับสิทธิ์นี้ไว้ ขอให้ตั้งใจเข้าถึงให้ได้ ขอให้ฉวยโอกาสที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ที่ได้เกิดเป็นชาวพุทธ และได้เกิดเป็นคนไทย สมมติว่าเราเกิดเป็นชาวอิรัก อิหร่าน โอกาสที่จะได้มานั่งฟังเทศน์ฟังธรรมหรือนั่งสมาธิ คงไม่มีเลย แต่เรามีบุญที่ได้เกิดในประเทศนี้

คำสอนทางพระพุทธศาสนาเปรียบเหมือนยารักษาโรค ท่านค้นคว้าหายาแล้ววางไว้ต่อหน้าเราด้วยพระมหากรุณาธิคุณ แต่ท่านบังคับให้เราทานยานั้นไม่ได้ นั่นเป็นหน้าที่ของเราต่างหาก เสียหายว่าพวกเราชอบประมาท แทนที่จะทานยากลับอ้างว่ายังไม่ป่วย เอาไว้ให้แก่ออนิจจังค่อยทาน หรือมัวแต่อ่านฉลาก และท่องจำสรรพคุณของยาและส่วนประกอบ บางคนเอาขวดยาไปแขวนคอก็ยังมี ที่จริงแล้วยาเป็นสิ่งที่ต้องทานเพื่อรักษาโรค เรามีโรคคือกิเลสทุกคน ยาก็มีเรียบร้อยแล้วทำไมเราไม่ยอมทาน ให้เตือนสติตัวเองอย่างนี้เสมอ

ขอให้พวกเราอดทนให้มาก ความอดทนนี้แหละ



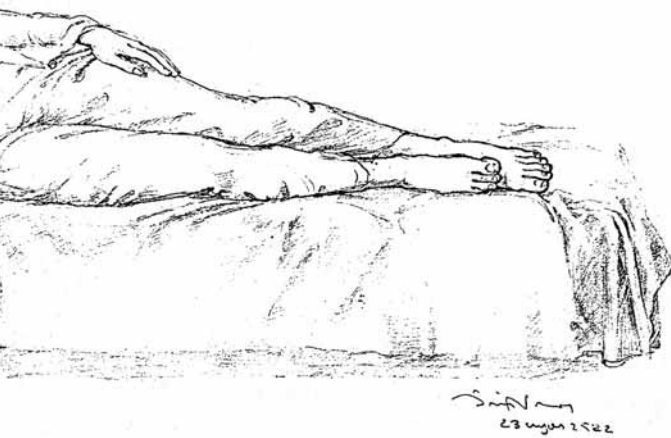
เป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง มาเข้ากรรมฐานอยู่ที่นี้แล้ว ได้แต่ความอดทนอย่างเดียวก็ไม่ขาดทุน ได้กำไรมหาศาล แต่คงจะได้มากกว่านั้นอยู่หรอก อย่างน้อยที่สุดเราก็ได้เห็นตัวเองมากขึ้น รู้จักธรรมชาติของตัวเองได้มากขึ้น เมื่อเรารู้จักธรรมชาติของตนเอง เราก็ย่อมรู้จักธรรมชาติของคนอื่นไปด้วย เพราะจิตใจของคนเราค้ำก้นหมด ความเข้าใจธรรมชาติคือปัญญา

ปัญญาที่รู้ความจริงย่อมทำให้เกิดความกรุณาเป็นธรรมดา ปัญญาและความกรุณาแยกออกจากกันไม่ได้ เมื่อเราเห็นความทุกข์ว่าเกิดขึ้นจากกิเลสและทรมานจิตใจอย่างไร เราก็สงสารตัวเอง อยากพ้นจากความทุกข์ เมื่อเห็นคนอื่นเป็นทุกข์เพราะกิเลสเหมือนกับเรา ก็ไม่โกรธเขา เห็นใจ สงสาร อยากช่วยให้เขาพ้นทุกข์เหมือนกัน ท่านจึงอุปมาว่าปัญญาและความสงสารเป็นเหมือนปีกสองปีกของนกอินทรี ชีวิตของผู้มีปัญญาย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขของมวลมนุษย์โดยแท้

สุดท้ายนี้ขอเตือนญาติโยมว่า เมื่อเรามีศรัทธา หันมาสนใจทางนี้แล้ว อย่าไปหวังว่าคนอื่นจะต้องอนุโมทนา



หรือสับสน สับสน เดียวจะเสียใจน้อยใจ เพราะคนสมัยนี้ไม่ค่อยเข้าใจ เสียสละเวลามาขัดเกลากิเลส หาความสงบ ด้วยการนั่งสมาธิเดินจงกรมอย่างอุกฤษฏ์ บางคนยังถือว่าเป็นการเห็นแก่ตัว เอาแต่ตัวรอด ไม่สนใจสังคม อนาคตมาเคยฟังแล้ว รู้สึกทั้งเศร้าทั้งขำ อดนึกอยู่ในใจไม่ได้ว่า แหม เมืองไทยเป็นพุทธตั้งพันสองร้อยปีแล้ว แต่แค่นี้คนไม่เข้าใจ ความจริงที่ทุกคนพิสูจน์ได้ก็คือปัญญาเกิดแล้ว เข้าใจในเรื่องกิเลสเรื่องความทุกข์แล้ว ความหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ ความอยากช่วยให้เขาพ้นทุกข์จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นการช่วยตัวเองก็คือการช่วยคนอื่น ช่วยคนอื่นก็คือช่วยตัวเอง ประโยชน์ตนประโยชน์

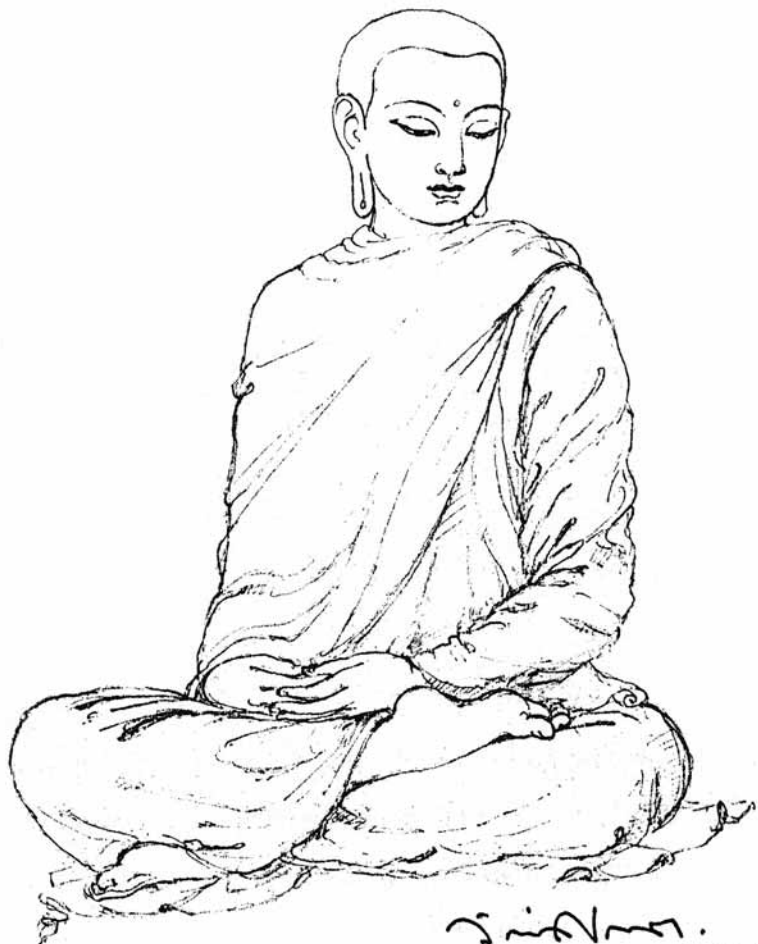


ท่านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและแยกออกจากกันไม่ได้  
 ประโยชน์อันแท้จริงของเรา และประโยชน์อันแท้จริงของ  
 คนรอบข้างและสังคมประสานกลมกลืนกันหมด ไม่  
 ปฏิบัติธรรม อะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์  
 เรามองไม่เห็นชัด เพราะไม่รู้เท่าทันกิเลสที่แทรกซึมเข้า  
 มาในจิตใจ การปฏิบัติก็เพื่อดับความทุกข์ ทุกข์อยู่ที่ไหน  
 เราก็พยายามดับตรงนั้น เป็นชาวพุทธคือเป็นผู้ยินดีใน  
 การดับทุกข์ แต่เรายอมรับว่าการสำเร็จผลในการช่วย  
 เหลือคนอื่นอย่างแท้จริง ขึ้นอยู่กับการพัฒนาตัวเอง  
 ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

## คำถาม-คำตอบ

**ถาม** การปฏิบัติในลักษณะเข้มข้นเช่นนี้เป็นเหตุให้ดำรงสติได้มาก ในวันหนึ่ง เราจะเฝ้าดูจิตตัวเองได้ ก็ไม่สนใจสิ่งอื่นๆ พิจารณาเฉพาะตัวเรา เมื่อนั่งฟังเทศน์ ท่านบอกแนวทางในลักษณะที่พระหรือแม่ชีปฏิบัติด้วย ในฐานะอุบาสกอุบาสิกา เราต้องทำการทำงานต่างๆ ที่สำคัญคือเราต้องพบปะสังคมนี่แตกต่างจากที่นี่ ต้องทวนกระแส ขอน้อมถามว่า เราต้องปฏิบัติตัวอย่างไรให้มีความสมดุล ระหว่างกาย จิต และสังคม ด้วยจิตที่สงบมั่นคง

**ตอบ** คำถามนี้ก็ คือ การปฏิบัติอยู่ที่นี้หรืออยู่ในวัดมันง่ายเพราะว่ามีสิ่งเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ แต่ถ้าอยู่ในสังคมนั้นยาก จะทำอย่างไรดี นี่แหละ อาตมาเคยจนปัญญาในข้อนี้จึงได้ออกบวช! ขอตอบว่าต้องพยายามหา กัลยาณมิตรในสังคมที่ตนอยู่ และพยายามทำตัวเองให้เป็นกัลยาณมิตรของคนรอบข้างด้วย กำลังใจของเรายังน้อย ต้องช่วยซึ่งกันและกัน คบเพื่อนที่มีความสนใจมีความตั้งใจเหมือนกับเรา พยายามเลี้ยงคนที่มีความตั้งใจที่หยาบคาย ถ้าเป็นไปได้ ไม่คลุกคลีกับผู้คนที่มีวามเมาในวัตถุ



Сиддхарт.  
13-14 вв. н.э.

เพราะโบราณคดีมีว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” ที่สำคัญคือหาเวลาไปวัด หรือสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อรับฟังข้อคิด และเพื่อสมาคมกับคนดี

สำหรับหลักธรรมในการทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่วุ่นวายและเห็นแก่ตัวนั้น อาตมารู้สึกว่าที่ดีที่สุดคือ “เมตตา” พยายามแผ่เมตตาให้มาก คือหวังดีต่อเขาทุกคนโดยไม่หวังจากเขาสักคน พวกเราทั้งหลาย ที่พยายามปฏิบัติก็ยังคงผลอยู่บ่อยๆ นับประสาอะไรกับคนที่ยังไม่เคยปฏิบัติ และไม่สนใจที่จะปฏิบัติ เห็นความประพฤติของเขาเป็นเรื่องธรรมดา เราจะไม่น้อยใจ ถ้าเมื่อเข้าใจในกฎแห่งกรรมแล้ว เราจะโกรธใครไม่ได้ เมตตาไม่ได้หมายความว่าต้องรักเขาทุกคน มันเป็นไปได้ แต่เราต้องหวังดีต่อเขา เมตตาคือความหวังดี รักไม่ได้หรือกเหลื่อวิสัย แต่เราสามารถมีความหวังดีต่อเขาได้ คนที่เราไม่ชอบ เราก็หวังดีและให้อภัยเขาได้ เราต้องเป็นกัลยาณมิตรต่อเขา เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เขา และต้องให้อภัยเขาที่เขาไม่เป็นกัลยาณมิตรต่อเรา เราต้องยอมรับความจริงว่ามันเป็นอย่างนี้เอง โลกมันเป็นเป็นอย่างนี้เอง สังคมมันเป็นเป็นอย่างนี้เอง เราได้มาอยู่ในสนามรบของคนมี

กิเลส แต่เราไม่ใช่เป็นทหารเกณฑ์ เป็นทหารอาสาสมัคร ไม่มีใครบังคับให้เราเกิด เราสมัครมา ฉะนั้นเวลากำลังหมกมุ่นกับการสงสารตัวเอง “โธ้ย! ฉันทุกข์เหลือเกิน คนนั้นก็ไม่เข้าใจเรา คนนี้ก็ไม่เห็นบุญคุณของเราเลย” ให้ดูตัวเองสักหน่อยว่า “สมน้ำหน้าๆ ที่ได้สมัครมาเกิดที่นี่” อย่าไปเอาจริงเอาจังกับอารมณ์มาก รู้จักหัวเราะกับตัวเองบ้าง

**ถาม** ขอเรียนถามว่าที่ท่านอาจารย์ชาบอกไว้ว่า รู้สึกตัวแล้วให้ตื่นทันที ทำอย่างไรจึงจะรู้สึกวอนนอนพอแล้ว เพราะว่าชอบคิดว่าตัวเองนอนไม่พออยู่เรื่อย และตามหลักสูตรศึกษา คนเราต้องนอนอย่างน้อยวันละ ๖-๘ ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่านั้นก็แยสิคะ อยู่กรุงเทพฯ ด้วย กว่าจะกลับบ้านก็มีดี ตื่นแล้วมีเวลาทำอะไรน้อยจัง

**ตอบ** ต้องการนอนมาก มักจะเป็นเพราะคิดมาก คิดมากก็นอนมาก คิดน้อยก็นอนน้อย นอน ๖-๘ ชั่วโมงก็เยอะไปหน่อย ผันบ่อยๆ แสดงว่านอนเกินความพอดีไป สงสัยโยมไม่รักชีวิตของตัวเองเท่าที่ควร วันหนึ่งเรามีแค่ ๒๔ ชั่วโมง นอน ๘ ชั่วโมง ก็เท่ากับทิ้งเสียเปล่ามากกว่า ๓๐% ของชีวิต โยมไม่เสียดายเวลาหรือ นอนไม่อิ่ม

สำราญก็ไม่ใช่ไร ควรเสียเวลามากกว่า ขออย่าไปเชื่อความคิดของตนเองที่หลอกลวงว่าไม่พอ ไม่พอ ไม่อึด นอนต่อสักนิด นี้เรียกว่ามาร อย่าไปเชื่อมั่นเลย เอาตาม ที่หลวงพ่อสอนดีกว่า พอรู้สึกตัวแล้วก็ตื่นทันที ร่างกาย มันให้สัญญาณเราว่าได้เวลาแล้ว ลุกได้แล้ว เป็นเวลานั่งสมาธิแล้ว แต่ถ่างวงบ่อยๆ หาวนอนตลอดเวลา อ่อน เปลี้ยเปลี้ยแรงนั้น แสดงว่าพักผ่อนไม่พอ ต้องเพิ่มขึ้นสัก หน่อย หาความพอดี ท่านไม่ให้ทรมานเปล่าๆ แต่ไม่ให้ ตามกิเลส

**ถาม** การนั่งสมาธิตัวตรง แต่นั่งบนเก้าอี้ แต่พิง เล็กน้อยจะได้ไหม

**ตอบ** นั่งตัวตรงๆ แต่พิงเล็กน้อย มันขัดกัน ถ้าตรง ก็ไม่พิง ถ้าพิงก็ไม่ตรง ถ้านั่งตัวตรงๆ บนเก้าอี้ก็ไม่ใช่ไร แต่นั่งพิงนี้ไม่กล้าอนุญาต เพราะเกรงว่าอาการพิงจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น ความตรงจะค่อยๆ น้อยลง ในที่สุดจะง่วง

**ถาม** การนั่งหลับตา เป็นการสกัดผัสสะใช่หรือไม่

**ตอบ** ใช่ แต่ว่าลักษณะการนั่งหลับตาตอนนั่งสมาธิไม่เหมือนกับเวลานอนหลับนะ ต้องทิ้งความรู้สึกไว้



ที่ตานิดหน่อย เราจะได้ไม่ง่วง แต่ถ้ารู้สึกง่วง ลืมตาก็ได้ เหมือนกัน ไม่เป็นไร อาจจะไปที่พื้นข้างหน้าสักหนึ่ง เมตรก็ได้ ไม่ผิด ที่สำคัญคืออย่าให้มันง่วง

**ถาม** การที่ตั้งใจอ่านหนังสือเรียนในการศึกษา ช่วงสอบได้คะแนนดี มีสมาธิในการอ่าน บางคนต้องมีสมาธิจึงอ่านได้ สมาธิในการอ่านกับสมาธิที่กำลังปฏิบัติกันเป็นสมาธิอย่างเดียวกันหรือไม่

**ตอบ** โคอตรเดียวกัน สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต ถ้าจิตตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ว่าเป็นอะไรก็แล้วแต่ ท่านเรียกว่าสมาธิทั้งนั้น สมาธิที่เราทำที่นี่ เราสามารถเอาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ลักษณะของสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตที่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างไม่วอกแวก ไม่เผลอเรอ **จุดที่ควรวิเคราะห์ก็คือ เป็นสมาธิมีคุณหรือสมาธิมีโทษ** ถ้าหากว่าสิ่งที่เรียนไม่ดีเป็นอกุศล เช่น วิธีหลอกคน หรือวิธีสร้างอาวุฐ ก็จะถูกกลายเป็นมิจฉาสมาธิ สมาธิพุทธต้องมีอารมณ์ที่เป็นกุศลและเป็นไปเพื่อปัญญา

**ถาม** การปฏิบัติเพื่อพบความสุขที่แท้จริงของชีวิต

เพื่อพบกับความสงบของพระพุทธศาสนา เหมือนกับ คริสตศาสนา คริสตศาสนิกชนที่เขาปฏิบัติกัน พร้อมกับมีการชักชวนให้เขามาพบกับพระเจ้าหรือไม่ เพราะเขาบอกว่าจะได้พบกับพระเจ้าและจะได้พบกับความสุข (พระเจ้าช่วยให้หลุดพ้น ช่วยอธิบายด้วยค่ะ)

**ตอบ** ความเชื่อในพระเจ้าขึ้นอยู่กับความเชื่อในอัตตาตัวตน มีอัตตาตัวตนก็มีพระเจ้าได้และอยากมี พ้นจากอัตตาตัวตนแล้ว มีพระเจ้าไม่ได้และไม่อยากมี ฉะนั้นความแตกต่างกันอยู่ตรงที่ว่าพวกเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อพบพระเจ้า ทุกศาสนามีวิธีทำจิตให้สงบจากความคิด แต่เท่าที่ทราบ มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนวิธีหลุดพ้นจากอวิชชาคือความยึดมั่นถือมั่นว่ามีผู้คิด (หรือไม่คิด) ที่เที่ยงแท้ถาวร

**ถาม** พุทธศาสตร์เป็นศาสตร์หนึ่งที่เหมือนกับศาสตร์ทั่วไป คือพยายามที่จะมีองค์ความรู้เป็นของตนเอง และการตีความพระธรรมก็เป็นไปตามความสามารถของพระสงฆ์ในแต่ละยุค ท่านเห็นด้วยไหมครับ

**ตอบ** การตีความพระธรรมแล้วแต่ความสามารถของพระสงฆ์ในแต่ละยุค เฉพาะส่วนที่ท่านเอาหลักการ

ต่างๆ มาประยุกต์ใช้กับปัญหาสังคม หรือในการอธิบาย ธรรมให้เหมาะสมกับจิตนิสัยของผู้ฟัง กับสภาพสิ่งแวดล้อม หรือสภาพสังคม ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยปัจจุบัน ท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เป็นผู้ สามารถหยิบเอาหลักธรรมะอย่างเหมาะสม และเผยแพร่ อย่างได้ผลดีกับปัญญาชนในประเทศไทย เช่น อธิบาย ทศณะของพระพุทธศาสนา ต่อนิเวศวิทยาบ้าง ต่อ เศรษฐศาสตร์บ้าง ต่อเทคโนโลยีบ้าง ฯลฯ

การแสดงธรรมของท่านเจ้าคุณอาศัยความสามารถ เฉพาะตัวของท่านที่รู้หลักธรรมอย่างแตกฉาน และเข้าใจ ในโลกและสังคมสมัยปัจจุบันได้ดี แต่ว่าไม่ใช่ท่านคิดเอาเอง หลักการมันก็มีอยู่แล้ว ท่านเป็นเพียงผู้ขุดค้นแล้ว ชี้แจงหรือเปิดเผย เพราะฉะนั้นในส่วนหนึ่งการตีความ พระธรรมไม่ขึ้นอยู่กับความสามารถของสงฆ์ในแต่ละยุค เพราะหลักการเดิมนั้นมีอยู่แล้วในพระบาลี และถึงแม้ว่า ศัพท์บางคำอาจจะแปลได้หลายนัย แต่ส่วนมากแล้ว ความหมายของศัพท์และคำสอนที่สำคัญๆ ก็ชัดเจน เพราะ ฉะนั้นไม่ใช่ในแต่ละยุคแต่ละสมัยสามารถที่จะตีความ หมายของศัพท์สำคัญตามความพอใจของตน เพราะว่า หลักเดิมนั้นมีอยู่แล้วในพระบาลี

ในศาสนาบางศาสนามีการปรับปรุงแก้ไขคำสอน อยู่ทุกยุคทุกสมัย เพื่อให้คำสอนนั้นเข้ากับความต้องการ ความเชื่อถือ หรือค่านิยมของสังคม แต่พุทธศาสนาทำ อย่างนั้นไม่ได้ เพราะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า นั้นผูกพันอยู่กับความจริงของธรรมชาติ และความจริงของ ธรรมชาติไม่มีการเปลี่ยนแปลงแม้แต่นิดเดียว ความจริง ของธรรมชาติเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีที่แล้วที่ประเทศอินเดีย และ ความจริงของธรรมชาติในเมืองไทยในสมัยนี้เป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน ใครเข้าถึงแล้วก็จะได้รับความรู้อันเดียวกัน

ถ้าสมมติว่าเราเห็นว่ามีคำสอนที่คนไม่เข้าใจหรือ คนปฏิเสธกันมาก ต้องถือว่าเป็นกรรมของคนเหล่านั้น แล้ว ก็ต้องพยายามหาวิธีที่จะเสนอคำสอนนี้ให้ชัดขึ้นและใน จำนวนที่คนจะรับได้ แต่จะบอกเล็กสอนที่เดียวไม่ได้ จะ เรียกประชุมพระเถระผู้ใหญ่ และเสนอว่าทุกวันนี้คน ทั่วไปฟังเรื่องอนัตตาไม่รู้เรื่อง ขอเลิกซะ สอนแต่อดีตตาตัว ตนต่อไป เพราะคนจะชอบและอาจจะทำให้ได้เพิ่ม จำนวนพุทธศาสนิกชนได้ด้วย อย่างนี้เราทำไม่ได้ เพราะ ไม่ว่าเราจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม จะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ ก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็ย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ซึ่งเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว และจะเป็น

อย่างนี้ไปตลอดกาล ใครปฏิบัติจนถึงขั้นนี้ต้องยอมรับทุกคน ฉะนั้นมันอยู่ที่ว่าเราจะเข้าถึงหรือเข้าไม่ถึงเท่านั้นเอง

**ถาม** การถือศีล ๕ มีอยู่ข้อหนึ่งที่จะขอลถามคือ การกำจัดปลวกและมดจะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

**ตอบ** เรื่องนี้ ก่อนที่จะฆ่าสัตว์ เราต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะแก้ปัญหาโดยทางอื่น ก่อนที่จะกำจัดปลวกและมด มีทางอื่นใหม่ที่จะแก้ปัญหาได้โดยไม่ต้องฆ่ามัน ใช้ปัญญาค่อยๆ คิด ค่อยๆ พิจารณา ถ้าแน่ใจว่าไม่มีทางอื่น บางทีเราอาจจะต้องยอม แต่ยอมโดยไม่หลอกตัวเองว่าไม่บาป มันเป็นบาปแน่ แต่ในชีวิตของฆราวาส บางทีเราเลี่ยงบาปอย่างนี้ไม่ได้ เพราะจะปล่อยให้ปลวกกินบ้านจนพังไม่ได้ เราก็มีหน้าที่ต่อที่อยู่ของเราเหมือนกัน ฉะนั้นในบางกรณีเราอาจถือว่าเป็นเรื่องจำเป็น แต่ขอให้ทำให้น้อยที่สุดที่เราจะทำได้ เพราะถึงจะทำตามหน้าที่ก็ตาม เมื่อฆ่าสิ่งมีชีวิต ต้องยอมรับว่าเป็นบาปซึ่งต้องมีผลต่อไป ถ้าอยากอยู่แบบบริสุทธิ์จริงๆ ต้องออกบวช

**ถาม** เราจะทราบได้อย่างไรว่าเราไม่ได้หลอกตัวเอง เราจะมีวิธีแยกแยะอย่างไร ว่าเป็นความคิดหรือเป็นความ

จริง กลับจะหลงทางแล้วหาทางกลับไม่เจอ

**ตอบ** อย่าไปเชื่อความคิดมากนั้นก็แล้วกัน คอยเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า นี่ก็แค่ความคิด อาจจะไม่ถูกก็ได้ คิดเก่งแต่ว่าไม่รู้เท่าทันความคิดของตัวเองก็อันตรายเหมือนกัน คิดแล้วต้องรู้เท่าทันความคิดอีกที การไม่เชื่อความคิดร้อยเปอร์เซ็นต์เป็นการป้องกันการหลอกตัวเองที่ดี นอกจากนั้นแล้วการเข้าไปอยู่ในหมู่นักปฏิบัติ หรือการมาพบ การมาปรึกษากับกัลยาณมิตรเป็นครั้งคราวก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เพราะบางทีเราหลอกตัวเองจนเป็นนิสัย จนเกิดจุดบอดซึ่งเรามองไม่เห็นเลย แต่โชคดียังมีคนอื่นเขาไม่ได้มีจุดบอดตามเรา เขาก็เห็นความบกพร่อง แล้วเขาช่วยเปิดเผยจุดบอดของเราได้ เพื่อนก็จะสะกิดเราว่า “ระวังนะ กำลังหลงทางนะ” คือตอนนี้เรายังเป็นที่พึ่งของตนไม่ได้ ต้องอาศัยเพื่อนหรือครูบาอาจารย์ช่วยเป็นผู้ให้ข้อคิดแก่เราไว้ก่อน หน้าที่ของเราในกรณีนี้คือเป็นผู้ที่ยอม ผู้ที่พร้อมที่จะรับฟังคำตักเตือนอยู่เสมอ ไม่ใช่สักแต่ว่าเชิญเพื่อนตักเตือนหรือให้ข้อคิดพอเป็นพิธี พอเขาให้จริงๆ แล้ว กลับน้อยใจหรือโกรธเขา ได้ตอบ หรือแสดงความไม่พอใจ ทำให้เขาเสียใจ ควรมีความจริงใจมากกว่านั้น พร้อมที่จะยอมรับความจริง ถึงแม้ว่าอาจจะเป็น

ความจริงที่ทำให้เรารู้สึกละเอียด เราก็ต้องยอมรับ อย่างนี้  
เราจึงจะเจริญในธรรม

ถาม โอกาสที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้บรรลุธรรมขั้น  
สุดท้ายคือนิพพานนั้นมากน้อยเพียงใด คนทั่วไปควร  
ปฏิบัติให้ได้ถึงขั้นไหน จึงสามารถมีความสุขสงบตาม  
สมควรของผู้ครองเรือน ดิฉันเพิ่งฝึกหัดทำสมาธิ มาที่นี้  
รู้สึกจิตใจสงบและเข้มแข็งขึ้น แต่ไม่คิดว่าจะทำได้จนถึง  
ขั้นสุดท้าย ตอนนี้ก็ยังไม่ได้ทำอะไรนอกจากกำลังใจ

ตอบ ความรู้สึกหรือความคิดว่าเราคงจะทำได้  
ถึงขั้นสุดท้าย ก็แค่ความคิด เป็นอารมณ์ที่ท่านเรียกว่า  
“วิจิกิจฉา” คือความสงสัย ฉะนั้นหน้าที่ของเราใน  
ปัจจุบัน คือ การรู้ความสงสัยตามความเป็นจริงว่านี่คือ  
ความสงสัย ความคิดว่าเราสามารถเข้าถึงขั้นสุดท้ายได้ก็  
คือความคิดที่เกิดขึ้นและดับไปในปัจจุบัน ความคิดว่าเรา  
ไม่สามารถที่จะเข้าถึงขั้นสุดท้ายได้ก็เหมือนกัน เราจะถึง  
หรือไม่ถึงพิสูจน์ไม่ได้หรอก แต่สิ่งที่รู้ได้และควรรู้ ก็คือ  
อารมณ์ปัจจุบัน ดูความไม่แน่นอนของมันไปเรื่อยๆ วัน  
ไหนนั่งสมาธิแล้วจิตฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่สงบเลย เราอาจ  
จะท้อใจคิดว่าไม่ไหว ชาตินี้คงไม่มีหวัง วันหลังเราก็นั่ง

สบาย สงบดี แล้วอาจจะตื่นเต้น ไม่แน่นอน อาจจะดี จิตใจ  
 ของเรามันตกลงอย่างนี้ มันคิดได้สารพัด แต่อย่าไปเชื่อมั่น  
 เลย ความคิดมันก็เป็นสังขาร เป็นธรรมชาติอันหนึ่งที่เกิด  
 ตามเหตุปัจจัย ให้เราเชื่อในกฎแห่งกรรมว่าทำดีได้ดี ทำ  
 ชั่วได้ชั่ว จะดีกว่า การภาวนาคือยอดแห่งความดี ฉะนั้น  
 ถ้าเราภาวนาไปเรื่อยๆ เจริญด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วย  
 ปัญญาเรื่อยๆ มันต้องได้แน่นอน แต่อาจไม่ใช่ในชาตินี้ได้  
 ไม่ได้ชาตินี้ก็เป็นชาติหน้า ไม่ได้ชาตินี้ก็เป็นชาติต่อไป แต่  
 จะเป็นชาติใดชาติหนึ่งก็แล้วแต่ ในที่สุดมันจะต้องได้  
 แน่แน่นอน ไม่ต้องสงสัยในข้อนี้เลย

**ถาม** เราเปลี่ยนนิสัยความประพฤติของผู้อื่นไม่ได้  
 ถ้าเราไม่ชอบเราควรหลีกเลี่ยงใช่ไหม แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้  
 ควรทำอย่างไรดี

**ตอบ** อดทนและพยายามหวังดีต่อเขาเหมือนที่  
 อธิบายเมื่อกี้ ถ้าเขามีความประพฤติที่ไม่ดี การพูดไม่ดี  
 ทุกครั้งที่เขาทำอย่างนั้น พูดอย่างนั้น เขากำลังสร้างกรรม  
 และต่อไปเขาก็จะต้องได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อเข้าใจ  
 อย่างนี้แล้วเราก็โกรธเขาไม่ลง แต่กลับเกิดความรู้สึกสงสาร  
 แต่ความหวังดีต่อเขาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยคุณธรรมหลัก



คือ ความอดทน เราต้องอดทนหนักมาก ต้องใช้ความอดทนและเมตตาเป็นหลักในกรณีอย่างนี้ แต่ถ้าความประพฤติของเขาเกินไปหรือสร้างความเสียหายแก่ส่วนรวม เราก็ต้องพูดเหมือนกัน ต้องพยายามแก้ไข ความอดทนจึงไม่ได้หมายความว่าต้องกีดกันปล่อยให้เขาทำบาปหรือเบียดเบียนคนอื่นตามสบาย ความอดทนมุ่งที่การระงับความเศร้าหมองในใจของเราต่างหาก เช่นสมมติว่าในสถาบันที่เราอยู่ คนหนึ่งทุจริตและเอารััดเอาเปรียบคนอื่นสำหรับตัวเราเองอาจทนได้ แต่บางทีต้องคำนึงถึงสถาบันของเราด้วย บางทีต้องยอมยุ่งเหมือนกัน เพื่อหลักการ เพื่อส่วนรวม เป็นเรื่องของความเสียสละที่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาหาวิธีการที่จะเหมาะสมและได้ผลดีที่สุด

**ถาม** ช่วงแรกของการนั่งสมาธิจะมีอาการง่วงมาก แต่พอฝืนใจตนเองไปสักนิด อาการง่วงหายไปเป็นปลิดทิ้ง มีคนกล่าวว่าถ้าอาการง่วงหาย เป็นเพราะมีสมาธิ แต่ทำไมดิฉันยังคิดมากฟุ้งซ่านอยู่ถ้าดิฉันมีสมาธิจริงๆ

**ตอบ** การที่ความง่วงหายนั้น ก็อาจจะเป็นเพราะมีสมาธิก็ได้ หรืออาจจะเป็นเพราะมีความฟุ้งซ่านก็ได้ เป็นแค่การเปลี่ยนตัวนิรณานิใหม่ คืออาจจะเป็นสมาธิลักพัก แต่

สมาธิไม่มั่นคง แล้วก็เลยกลายเป็นความฟุ้งซ่านต่อ นี่ก็เป็นไปได้ ส่วนมากจิตใจของคนเราก็มเหมือนเด็กเล็ก เคยสังเกตเด็กไหม คือมันรู้จักแต่วิ่งกับหลับ วิ่งไปวิ่งมา เหนื่อยก็หลับไปเลย ส่วนมากโตแล้วเราก็มยังเป็นอย่างนั้น จิตรู้แต่ฟุ้งซ่านกับง่วง ฟุ้งซ่านคิดไปคิดมา พอความคิดลดน้อยลงๆ ก็ง่วง เราจึงรู้จักแต่คิดกับหลับ ไม่คิดก็หลับ ไม่หลับก็คิด ทีนี้เราทำสมาธิเพื่อหาทางสายกลาง คือจุดที่ไม่คิดแต่ไม่หลับ สมาธิมันอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ใช่่ง่ายๆ ต้องใช้เวลาเหมือนกัน

**ถาม** มีอาการรู้สึกว้างว่างไปเหมือนกับไม่หายใจ ช่วงหนึ่งขณะนั่งทำสมาธิ พอเรากำหนดรู้ว่ามันว่างนะ ไม่หายใจนะ เราก็มกลับมาหายใจ ความว่างตรงนั้นมันก็หายไป เป็นเพราะเหตุใด และความว่างนั้นคืออะไร

**ตอบ** ความว่างก็คือความว่าง ว่างจากกิเลส ว่างแล้วเกิดความรู้สึกว่านี่มันคืออะไรหนอ มันก็ไม่ว่างเสียแล้วใช่ไหม เรื่องการปฏิบัติอย่าไปเจาะใจอะไร อย่าไปกลัว อย่าไปสงสัย ประสบการณ์ในระหว่างการนั่งสมาธิไม่ว่าเป็นอย่างไรก็ตามมีลักษณะอันเดียวกันหมด คือ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ท่านตรัสว่าสิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา จำข้อนีไว้ก็ดี เจออะไรก็ตัด  
 ไปได้เลย ว่างก็สักแต่ว่าง ไม่ว่างก็สักแต่ว่าง ความ  
 ว่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความไม่ว่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป  
 ภาพสวรรค์นรก เปเรตตีเทวดา ทุกสิ่งทุกอย่างจากต่ำสุด  
 ไปถึงสูงสุด น่ารักน่าชังเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มันเป็นของแค  
 นี้แหละ แล้วเราจะไปสนใจมันทำไม น่ารักที่สุด น่า  
 เกลียดที่สุด เรารู้เท่าทันมันเฉยๆ ไม่เพลิดเพลินไม่ยินดี  
 น่ากลัวเราก็ไม่กลัว น่าเกลียดเราก็ไม่เกลียด น่าสะดุ้งเรา  
 ก็ไม่สะดุ้ง เพราะอะไร



24 พฤษภาคม 2522

เพราะเรารู้หมด รู้ว่าสิ่งใดมีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา อย่างนี้เราปลอดภัย การปฏิบัติก็ไม่หลงทางแน่ จะว่างเราก็รู้ว่ามันว่าง แต่เราไม่ได้สำคัญมั่นหมายในความว่าง หรือไม่ได้คิดว่าเราบรรลุอะไร ไม่ได้ตื่นเด่น เป็นอะไรเราก็รู้ แต่ไม่ต้องเป็นอะไรกับมัน เราไม่ต้องคิดอะไรเพิ่มเติม สักแต่ว่ารับรู้สภาวะที่กำลังปรากฏอยู่ในจิตตามความเป็นจริง นี่คือนสิ่งที่เรากำลังศึกษาอยู่ให้มีสติ อย่างที่สติ เพราะสติสัมปชัญญะนั้นแหละเป็นที่พึ่งของเราในการทำสมาธิ

## ชยสาโร ภิกขุ

- นามเดิม ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)  
 พ.ศ. ๒๕๐๑ เกิดที่ประเทศอังกฤษ  
 พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่วิหาร  
 แฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถิ่นเพศ  
 เป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับท่าน  
 อาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทาง  
 มายังประเทศไทย
- พ.ศ. ๒๕๒๒ บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่า-  
 พง จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๒๓ อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดหนองป่า-  
 พง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวง  
 พ่อชา สุภทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๔๐-๔ รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ  
 จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๔๕-ปัจจุบัน พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัด  
 นครราชสีมา

