

ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ

ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ชยปริทีพณมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com

ฉบับพิมพ์ครั้งนี้ : ออกแบบปกและจัดรูปเล่มใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

พิมพ์ที่ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

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

คำนำ

ธรรมชาติเรื่อง “ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ” เคยพิมพ์เผยแพร่แล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ การพิมพ์ครั้งนี้ได้ออกแบบปกและจัดรูปเล่มใหม่เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ขออนุโมทนาญาติโยม และลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโรทุกท่านที่มีบุญเจตนาในการบำเพ็ญธรรมทาน ขอกุศลจริยาที่ได้ร่วมกันบำเพ็ญ จงสัมฤทธิ์ผลแก่ผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน

คณะศิษยานุศิษย์

สิงหาคม ๒๕๔๙

ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ

ชยสาโร ภิกขุ

เมื่อเดือนที่แล้วมีผู้หญิงคนหนึ่งมาหาอาตมาที่วัด เขามาขอคำแนะนำในการนั่งสมาธิเพื่อแก้ความทุกข์ในใจ คือเขามีเรื่องหนักใจ เขาตั้งเครียดจนวายเพราะความลับที่เขาจำเป็นต้องเก็บไว้คนเดียว บอกใครไม่ได้ เขาบอกว่าอยากได้อุบายหรือวิธีนั่งสมาธิ เพื่อจะได้ข่มความคิดความเครียดเอาไว้ กลัวว่าถ้าปล่อยให้ความกดดันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ วันใดวันหนึ่งจะอดโพล่งความลับออกไปไม่ได้ แล้วชีวิตครอบครัวจะพังทลาย เขาอยากทำสมาธิเพื่อให้มีพลังข่มความคิดเรื่องที่ไม่ดีเอาไว้

อาตมาก็บอกเขาว่าทำอย่างนั้นมันอันตราย ทำอย่างนั้นไม่ถูก จุดมุ่งหมายในการทำสมาธิคือการปล่อยวางความคิดผิดเพื่อให้จิตมีความสุขและความแน่นแฟ้น พร้อมทั้งจะเกิดปัญญา ไม่ใช่เพื่อจะได้กดเพื่อจะได้ข่มความคิดบางอย่างเอาไว้ ถ้าทำสมาธิอย่างนั้นอาจจะกลายเป็นโรคประสาทก็ได้ เพราะไม่ได้

แก้ที่เหตุของความเดือดร้อน เพียงแต่ใช้สมาธิหาหลุมหลบชั่วคราว

การทำสมาธิมีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญหาชีวิต แต่ไม่ใช่แค่ส่งบสถิติอารมณ์เท่านั้น สมาธิจะช่วยให้พ้นความขุ่นมัวได้ทุกอย่าง ไม่ใช่ชาวพุทธเราต้องทำใจกับทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิต บางเรื่องที่ระทมขมขึ้นเกี่ยวข้องกับความต้องการภายนอก ซึ่งเรามีหน้าที่ต้องช่วยปรับปรุงแก้ไข พระพุทธองค์ไม่เคยสอนให้เรานั่งหลับตาปล่อยวางความรับผิดชอบของตนในกรณีที่สิ่งแวดล้อมบกพร่องในลักษณะที่แก้ได้

เราควรนั่งอยู่เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าไม่นั่ง นั่งเพื่อเตรียมพร้อมจะทำงาน ไม่ใช่เพื่อหลบงาน นั่งเพื่อให้จิตวางเป็นกลาง สุขุมรอบคอบ ไม่เข้าข้างตัวเอง การมองด้านในทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นและดับอยู่ในใจ เข้าใจตัวเองดีขึ้น เข้าใจปัญหาดีขึ้น สามารถก้าวไปด้วยความถูกต้อง

การฝึกจิตให้มีกำลังและมีสภาพควรแก่งาน หน้าที่แรกคือ การอบรมจิตให้รู้จักการมีอารมณ์เดียว ในระหว่างการพยายามที่จะให้จิตยอมเสียสละความเคยชินที่จะวิ่งตามอารมณ์ เราก็เรียนรู้จาก

ประสบการณ์ตลอดเวลา สงบก็เรียนเรื่องความสงบ ไม่
สงบก็เรียนเรื่องความไม่สงบ

สมมติว่าเราอยากซื้อรถยนต์ ตรวจดูในร้านอย่าง
เดียวไม่พอ ต้องขับดูเองจึงจะได้พิสูจน์ว่าดีจริงหรือไม่ ขับ
บกร่องในการทำงานจะปรากฏด้วยการลองใช้งาน แค่มองดูรถที่จอดไว้ก็ไม่เห็น จิตใจก็เหมือนกัน เราอยากจะรู้
จิตใจของตัวเองว่าเป็นอย่างไร จะรู้ได้ก็ด้วยการใช้งาน
งานของจิตนี้เราเรียกว่าการทำสมาธิ คือฝึกให้จิตใจมี
อารมณ์เดียว ความพยายามที่จะให้จิตใจคิดแต่เรื่องเดียว
สนใจแต่เรื่องเดียว เป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่เราจะได้เห็นสิ่ง
ต่างๆ ในจิตใจ อย่างเช่นความอยาก ความขัดเคือง ความ
เบื่อ ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน ความสับสน เป็นต้น

ต้องการทราบถึงความไม่สงบของจิตต้องโน้มไปสู่
ความสงบ ถ้าเราอยากจะรู้ความรู้สึกที่แท้จริงต่อคนอื่น
ในครอบครัว ชุมชนหรือในที่ไหนก็ตาม เราพยายามแผ่
เมตตาต่อเขาทีละคนๆ พยายามให้มีอารมณ์คือความ
หวังดีต่อเขาทีละคนๆ แล้วจึงจะได้รู้ชัดว่าเรามีความรู้สึก
อย่างไรต่อเขาโดยทั่วไป ต้องฝึกให้จิตใจปล่อยวางความ
เพติดเพลิดกับการมีเรื่องมาก ให้มีการเคลื่อนไหว การ
เปลี่ยนแปลงไม่มาก ให้รู้จักทำความพอใจกับเรื่องเดียว

ในเวลาที่เหมาะสม จิตใจของเราจึงจะเยือกเย็น

มนุษย์เราอยู่ในโลกมานานแล้ว หลายพันหลายหมื่นหลายแสนปี แต่ในเรื่องง่ายๆ อันเป็นสิ่งที่น่าจะเป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เรายังไม่ค่อยได้เรื่อง พูดตรงๆ มนุษย์จะอยู่ด้วยกันโดยไม่ให้มีการรบราฆ่าฟันกันหรือไม่ เบียดเบียนกันก็ทำไม่ค่อยได้ หรือทำได้ไม่นาน ทั้งๆ ที่หลักในการอยู่ร่วมกันอย่างสมานสามัคคีก็ไม่มีอะไรลึกลับหรือเข้าใจยาก เรื่องการกินก็เหมือนกัน ทุกวันนี้เรามีโอกาสเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและถูกต้องตามหลักโภชนาการมากกว่าในทุกยุคทุกสมัย คุณโทษของอาหารต่างๆ เรารู้แล้ว

แต่ปรากฏว่าทุกวันนี้คนเป็นโรคเพราะอาหารมากเกินไป เหลือเกิน ส่วนใหญ่เราสนใจแต่อาหารที่ถูกปากโดยไม่ให้ความสำคัญกับสุขภาพเท่าที่ควร สัมเหตุผลในการทานอาหาร แล้วเป็นมะเร็งบ้าง โรคหัวใจบ้าง โรคอ้วนบ้าง ใครสนใจหลักฐานพิสูจน์ความล้มเหลวของการพัฒนามนุษย์ก็เอาแค่นี้ก็ได้ การทำลายคุณภาพชีวิตด้วยอาหารเป็นสิ่งที่น่าคิดและน่าสลดใจนะว่า แค่การอยู่ การกิน การแต่งตัว อะไรง่ายๆ เราก็ยังไม่ค่อยเป็น

การแต่งตัวก็เหมือนกัน ทุกวันนี้ทั้งชายทั้งหญิงแต่ง

โดยให้น้ำหนักกับแฟชั่นมากกว่าความเหมาะสมของดินฟ้าอากาศ หรือความสบายตัว แต่งเหมือนอยู่ในเมืองหนาวบ้าง หรือในสไตล์ที่มุ่งกระตุ้นการอารมณ์ในเพศตรงข้ามบ้าง ผู้หญิงหลายคนคงจะค้านว่าไม่ได้คิดกระตุ้นอารมณ์ใครหรอก แต่ถ้าใครเลือกซื้อเสื้อผ้าซึ่งเขาออกแบบโดยมีเจตนารมณ์อย่างนั้นก็ต้องรับผิดชอบเสียบ้าง และเราควรฝึกใช้เวลาให้เป็นว่าเราควรให้เวลากับเรื่องเสื้อผ้าอารมณ์มากน้อยแค่ไหน

ชีวิตของเราสั้นเหลือเกิน คนที่สำนึกในความจริงง่าย ๆ ข้อนี้มีน้อยมาก ถ้าโยมให้ความสำคัญกับการแต่งใจให้งามเท่ากับการแต่งกายให้สวย สังคมเราคงจะน่าอยู่กว่านี้มาก เมื่อมนุษย์ยังจัดการกับเรื่องพื้นฐานเช่นการอยู่การกินไม่ได้ เราจะหวังอะไรในด้านจิตใจ จงพยายามกลับมาอยู่กับตัวเองให้มากกว่านี้ เพราะว่าเรื่องราวทั้งหลายที่ทรมานจิตใจของคนเรามักเกิด เพราะว่าเราไม่ยอมหยุด ไม่ยอมดู ไม่ยอมพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง เรายังไม่มีหลัก ยังไม่มีจุดยืนของตนเองเท่าที่ควร เอาแต่ว่าอันไหนเป็นแฟชั่น ตรงกับค่านิยม หรือเป็นที่ยอมรับของสังคมหรือวงการของตน ก็ถือว่าใช้ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราจะต้องเคັวงคว้างอยู่เรื่อย

ทุกคนต้องการความอบอุ่นของการเป็นสมาชิกของสังคม ก็ไม่เป็นไร แต่เอาสังคมของนักปราชญ์ สังคมของผู้มีปัญญาไม่ดีกว่าหรือ นักปราชญ์ผู้มีปัญญาท่านคิดอย่างไร ท่านทำอะไร เราเอาค่านิยมของสังคมนี้มาเป็นเครื่องตัดสินในเรื่องดีชั่ว ควรไม่ควร น่าจะดีกว่า

หลายสิ่งหลายอย่างถ้าหากเราไม่เคยฝึกจิตใจเรา จะไม่มีทางรู้ แต่พอความคิด ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวายต่างๆ ลดน้อยลง มุมมองชีวิตมันเปลี่ยนไป สิ่งที่เราไม่เคยคิดมาก่อนเราก็ได้คิด สิ่งที่เคยคิดบ่อย เดียวนี้เราก็ไม่คิด สิ่งที่เคยก่อนเราเอาจริงเอาจังมากก็เห็นเป็นคล้ายเรื่องเด็กเล่น สิ่งที่เราเคยเห็นเป็นแก่นสารสาระ เดียวนี้บางเรื่องดูเหมือนจะเหลวไหล ทั้งนี้เป็นเรื่องของวิวัฒนาการของจิตใจ

เมื่อเรามาปฏิบัติ บางทีเราอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนเดิม เพียงแต่ว่าอยากจะให้สงบ ปัญหาอยู่ตรงที่ว่าความไม่สงบนั้นเกิดจากทิวฏฐิ เกิดจากค่านิยม เกิดจากแนวความคิดของตัวเองเสียส่วนใหญ่ เมื่อเหตุอยู่ที่แนวความคิด การที่เราจะสงบอย่างมีสติ โดยไม่แก้ที่เหตุของความไม่สงบ เป็นไปได้ยาก

การอบรมจิตใจให้รู้จักความสงบทำให้ความคิดความ

เห็นที่อาศัยความไม่สงบเปลี่ยนไป ถ้าเราไม่เข้มแข็งอาจจะเป็นเหตุให้คลอนแคลน ชวราวาสอาจจะเกิดความกลัว ความสงสัยว่าเรากำลังจะเปลี่ยนเป็นคนอย่างไร จะกลายเป็นคนขวางโลก หรือเต่าล้านปีหรือเปล่า ชักเพี้ยนหรือเปล่า ในบางเรื่องไม่สนุกกับเขาเหมือนแต่ก่อน ถ้าเป็นผู้ชายอาจรู้สึกว่าการเที่ยวกลางคืนก็น่าเบื่อ กิริยาของคนรอบข้างหยาบ ผู้หญิงอาจรู้สึกว่าการดูของ ลองของ ซื้อมือของ ไข่ของ ทิ้งของ ดูของ ลองของ ซื้อมือของ ฯลฯ เป็นวิถีสวยที่ไม่น่าเบื่อ

นักปฏิบัติธรรมใหม่มักจะเสียดายความประมาท ความผิวกายเป็นครั้งคราว ถูกเขาถากถางเสียดสีก็ยังไม่สบายใจ สงสัย เพี้ยนหรือเปล่า ไม่เป็นไรหรอก การเป็นคนเพี้ยนในสมัยนี้น่าภูมิใจ เพราะสิ่งที่สังคมปัจจุบันถือว่าปกติ จริงๆ กวีปรีทเสียแล้ว ในสายตาของสังคมที่ไม่ปกติ ผู้ที่ไม่ยอมบ้าตามคือคนไม่ปกติ เป็นปัญหาเก่าแก่ ในสมัยพุทธกาลชาวเมืองกัฐคิรีเกิดศรัทธาคณะพระเลวพวก “กลุ่มหก” ซึ่งชอบสร้างเรื่องอื้อฉาวให้กับพระศาสนาบ่อยๆ พระกลุ่มนี้ทำให้ชาวเมืองกัฐคิรีเข้าใจว่าพระที่ดีต้องเป็นผู้นำในการบันเทิง เป็นผู้สนุก

ปีหนึ่งออกพรรษาแล้วพระที่เคร่งวินัยรูปหนึ่งเดิน

ทางผ่านมา ชาวภูเก็ลก็เห็นความสำรวมระวังของท่าน ตอนออกมารับบาตรก็ไม่ศรัทธา นินทาท่านว่าหยิ่งยโส เหลือเกิน บ่นว่าไม่ทักทาย ไม่ยิ้มหวาน ไม่ชวนคุยสนุก เหมือนพระคุณเจ้าของเขา หาวว่าพระรูปนั้นเพี้ยน

พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าปฏิบัติถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว สิ่งที่ชอบสิ่งที่ตนสนุกเปลี่ยนไป ต้องเชื่อมั่นว่าเป็นอาการแห่งวิวัฒนาการไปสู่ภาวะที่สูงกว่า พวกที่เอาทรัพย์สินเงินทองเป็นที่พึ่ง พวกที่ถือว่าความเพียบพร้อมด้วยกาม อำนาจ หรือชื่อเสียงเป็นสุดยอดของชีวิตมนุษย์ ถ้าพวกนี้เป็นพวกที่วิพากษ์วิจารณ์เราว่าโง่ น่าสงสาร หรือเพี้ยน แสดงว่าเราคงได้ประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งแล้ว ให้พอใจที่จะเป็นคนเพี้ยนเพราะไม่ต้องการจะเป็นคนปกติแบบทั่วไป อย่างไรก็ตามอย่าพึงเถียงกับใครและอย่าพึงยกตนข่มท่านเป็นอันขาด อดทน ใจเย็น ทุกสิ่งทุกอย่างจะค่อยๆ ดีขึ้น

ข้อสำคัญคือเราต้องมีหลักการของตนเอง หลักการนั้นเกิดจากอะไร เกิดจากความสงบ เมื่อจิตใจเราสงบแล้ว เราจะมีความรู้สึกใหม่เกิดขึ้น ซึ่งคล้ายๆ กับเรดาร์ คือเป็นความเฉียบไวซึ่งเป็นอาการของสติที่คมกริบ

ไม่ใช่ความอ่อนไหวพวกเปี้ยกแบบเก่า ความอ่อนไหว
นั่นคือ เขาต่ำเขาวัว เราก็น้อยใจเสียใจ เขายกย่อง
สรรเสริญ เขาประจบประแจง ก็ปลาบปลื้มมีความสุข
อย่างนี้คืออาการของคนที่ยังไม่มีหลัก หากเป็นความไหว
หวั่น หรือความไวต่อความจริง ต่อสิ่งที่ถูกต้อง เป็นความ
รู้สึกที่โผล่ขึ้นมาว่า เราควรจะทำอย่างไรในเหตุการณ์นี้
ในกรณีนี้เราควรจะทำอย่างไรหรือเราควรจะทำ
เราควรจะทำหรือควรจะทำตาม เราเฉียบไวต่อความถูกต้อง
ไวต่อความพอดี

สิ่งที่เป็นปฏิบัติต่อธรรม สิ่งที่เป็นอุปสรรค มีสอง
อย่าง ประการหนึ่ง คือ **ความชั่ว** หรือสิ่งที่เป็นบาปเป็น
อกุศลอย่างชัดเจน ซึ่งพวกเราผู้มีศรัทธาในธรรมส่วนมาก
กลัวและพยายามห่างไกล แต่ประการที่สองอันตราย
เหมือนกัน แต่ละเอียดกว่าและมักชวนให้เราประมาทนั้น
คือ **สิ่งที่เป็นกลางๆ** คือถ้าจะถามว่าชั่วไหม ก็ไม่ชั่ว แต่
ว่าเป็นสิ่งที่กินเวลา หรือเสียเวลา หรือว่าบั่นทอนกำลัง
ใจที่จะทุ่มเทอยู่กับสิ่งที่ดีงาม เหตุที่เราประมาท ที่เรา
ไม่ยอมละในสิ่งเหล่านี้ก็เพราะไม่ใช่สิ่งที่น่าเกลียดหรือน่า
กลัว อย่างไรก็ตามเราถือว่าเป็นโทษเพราะว่าชีวิตของเรา
มันสั้นเหลือเกิน เราไม่ใช่เทวดาที่มีอายุยาวนานเป็นกัป

เป็นกัลป์

ชีวิตนี้มีเวลาจำกัด เราต้องใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ผู้ที่ต้องการก้าวหน้าในธรรมอย่างแท้จริงจึงต้องกล้า ไม่ใช่ว่าเพียงแต่ละสิ่งที่เป็นบาปเป็นกรรม แต่ต้องค่อยละสิ่งที่เป็นส่วนเกินในชีวิตด้วย เราต้องมุ่งต่อชีวิตที่เรียบง่าย ทุกวันนี้เราปล่อยชีวิตของเรายุ่งเหยิงเหลือเกิน เมื่อชีวิตพัลวันทั้งวัน โอกาสที่เราจะซาบซึ้งในธรรมมันเป็นไปได้ยาก ท่านจึงให้เราฝึกสมาธิภาวนาทุกวัน ฝึกให้จิตใจปล่อยความคิด ปล่อยอารมณ์ต่างๆ ให้มาสนิทสนมอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน อย่างเช่นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นต้น เมื่อเราพยายามอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็ได้ความรู้ขึ้นมาทันที คือเราได้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการมีอารมณ์เดียว เป็นความรู้ที่มีประโยชน์ต่อชีวิตเรามาก

เราได้เรียนรู้ว่าโดยปกติจิตใจเรามักชอบคิดเรื่องอะไรบ้าง กำลังวิตกกังวลเรื่องอะไรบ้าง เป็นการเผชิญหน้ากับตัวเอง โดยไม่มีทางหลอกหรือบิดเบือนความจริง จิตใจของเรามันเอียงไปทางไหน ทางราคะตัณหาใหม่ ทางความรักสวयรักงามใหม่ เราชอบเพลิดเพลินในรูปแบบ

เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือความทรงจำที่หวานชื่น หรือ
 เอียงไปในทางโทสะ หรือสับสนวุ่นวาย ชี้กัฬ ชี้กัฬ เรา
 ก็จะได้รู้ตัวเองมากขึ้น ตอนเราทำสมาธิ เรามุ่งมั่นให้
 จิตใจสงบ แต่ในระหว่างที่ยังไม่สงบ ไม่ใช่ที่เราไม่
 ได้อะไร เราได้ทุกครั้งที่เรานั่ง เพราะเราได้ความรู้
 เรื่องจิตใจของเรา เพราะได้เกิดความรู้ในอุปายที่จะ
 จัดการกับความคิดอย่างนั้น

พระพุทธองค์สอนว่าทุกข์ มีต้นเหตุเป็นเหตุ ต้นเหตุ
 คือความอยากประเภทที่เกิดจากความไม่รู้ไม่เข้าใจชีวิต
 และโลกตามความเป็นจริง ส่วนความอยากที่เกิดจาก
 ปัญญา ท่านไม่เรียกว่าต้นเหตุแต่ให้ชื่อว่า จันตะ หรือ
 กุศลจันตะ ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ต้องละ เป็นสิ่งที่ต้องส่งเสริมและ
 พัฒนาอยู่ในอริยสัจข้อสี่ ข้อมรรค เป็นสิ่งที่ควรเจริญ
 เพราะเป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญในการแสวงหาสิ่งดีงาม
 ต้นเหตุอยากได้ จันตะอยากให้ ต้นเหตุอยากเสพ
 ความสุข จันตะอยากทราบความจริง ต้นเหตุกลัวชั่ว
 แต่กลัวลำบาก จันตะกลัวลำบากแต่กลัวชั่ว

ต้นเหตุ ความอยากที่เกิดจากอวิชชาหรือเกิดพร้อม
 กับอวิชชา นั้น สามารถเข้าไปแอบแฝงในการปฏิบัติธรรม
 ได้ ข้อที่ควรระมัดระวังในเรื่องนี้คือ ในระหว่างการปฏิบัติ

อย่าให้การพยายามละตัณหาประเภทหนึ่งกลายเป็นการ
เพิ่มตัณหาอีกประเภทหนึ่ง คือ การปฏิบัติด้วย วิภา
วตัณหา ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากคิด ไม่
อยากโลภ ไม่อยากหลง ไม่อยากมีนิวรรณ์ ฯลฯ ไม่มีผลต่อ
การพ้นจากสิ่งเหล่านั้น เพราะเพียงแต่นั่งอยากให้สิ่งใด
หายไปไม่ใช่การระงับเหตุของสิ่งนั้น ยิ่งกว่านั้นเนื่องจาก
ว่าวิภาวตัณหาอาศัยความคิดผิดว่าเราเป็นเจ้าของปัญหา
และความต้องการให้จิตของเราเป็นอย่างที่เราอยากให้
มันเป็น พอเรามีอคติต่อการมีปัญหา ลืมมองปัญหาตาม
เหตุปัจจัยด้วยใจที่เป็นกลาง ความเพียรจะต้องถึงจุดตัน

อย่างเรื่องผู้หญิงคนนั้นที่กล่าวถึงตอนต้น เขาไม่
อยากจะต้องคิดในเรื่องที่เป็นความลับ ต้องการให้พลัง
สมาธิบังคับไม่ให้คิด ถ้าเราใช้สมาธิเพื่อบังคับจิตใน
ลักษณะนี้จะเครียด การนั่งสมาธิแบบนี้ปวดหัวบ้าง แน่น
หน้าอกบ้าง ฉะนั้น ขอให้เราทั้งหลายหาความพอดี
ระหว่างความพยายามกับความผ่อนคลาย ให้หาจุด
พอดี และการภาวนานั้นจะทำให้เราเข้าใจในเรื่อง
ความพยายามบังคับสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจเรา

บางคนพยายามหาความมั่นคงในชีวิตด้วยการ
บังคับคนรอบข้าง บังคับสิ่งรอบข้างทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็น

ไปตามใจหรืออยู่ในกรอบที่ตนกำหนดไว้ หรือต้องการรู้
อยู่ตลอดเวลาว่าจากนี้เราจะทำอะไรต่อ ทำเสร็จแล้วจะ
เป็นอย่างไร อยากจะรู้ทุกสิ่งทุกอย่างล่วงหน้าจึงจะรู้สึก
สบายใจ อยากจะแน่ใจว่าไม่มีอะไรจะเกิดขึ้น ที่จะ
คุกคาม ที่จะเป็นอันตราย อยากจะบังคับทุกสิ่งทุกอย่าง
ให้อยู่ในภาวะที่ปลอดภัย นี่จะทำให้ชีวิตของเราไม่มี
ความสงบ เพราะจะเกิด *วิภวตัณหา* ไม่อยากมี ไม่อยาก
เป็น และกลัวสิ่งที้อาจจะมีอาจจะเป็น

ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้วเราไม่ต้องกังวลเรื่องการรับ
ประกันความปลอดภัยแบบนั้น มีความเชื่อมั่นที่เป็น
กุศลในตัวเองก็พอแล้ว ซึ่งจะเทียบได้กับการมีอาวุธ
เอ็มสิบหก นักพนจรมจญภัยไปในประเทศที่ไม่มีปืน
ทั้งๆ ที่รู้ว่าต้องไปในที่อันตรายซึ่งคนในที่นั่นเขามีอาวุธ
กันทั้งนั้น อย่างเช่นบางคนก็มีหอก บางคนก็มีดาบ บาง
คนก็มีมีด ล้วนแต่มีอาวุธที่เป็นอันตรายทั้งนั้น อาจจะเจอ
เมื่อไรก็ได้ แต่ได้อยู่ที่ว่ามีเอ็มสิบหกติดตัวไป เพื่อป้องกัน
อันตรายนะ ไม่ใช่ทำให้ฆ่าใคร แต่ยกตัวอย่างให้เห็น เรา
จะกลัวไหมอย่างนั้น ไม่กลัวแต่ระวัง ไข้ไหม เพราะถ้าไม่
ระวังเขาก็ยังฆ่าเราได้

ขณะเดียวกันเรามั่นใจได้ว่า ถ้าเราระวัง อาวุธของ

เราต้องเหนือกว่าของเขายู่เสมอ อาวุธของเราดีกว่า อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าคุยเรื่องที่เขาทำนายว่าต่อไปโลกจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าอย่างนั้นแล้วจะทำอย่างไร ถ้าโลกวินาศ ถ้านอสตราดามุสถูกแล้ว เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าน้ำท่วมกรุงเทพฯ จะทำอย่างไร เราก็ไม่ต้องกังวล มันเหมือนกับผู้ถือปืนเอ็มสิบหกเจอศัตรูที่ไม่มีปืน ถ้าเจอคนมีดาบจะทำอย่างไร เจอคนมีมีดจะทำอย่างไร เจอคนมีหอกจะทำอย่างไร เราก็ไม่รู้ รู้แต่ว่าเรามีเอ็ม สิบหกแล้วพอแล้ว ไม่ต้องเสียเวลาคิดปรุงแต่งในเรื่องนี้

คือถ้าเรามีสติ มีปัญญาแล้ว คือมีอาวุธของพระพุทธเจ้าพร้อม อะไรจะเกิดขึ้นก็ให้มันเกิดขึ้น เราก็พร้อมแล้ว เรารู้ว่าตราบไคที่เราระวังและไม่ทิ้งอาวุธของเรา เราจะเอาตัวรอดได้ อันนี้ก็คือความมั่นใจ ไม่ใช่จะต้องมั่นใจในรายละเอียด มีไหมสูตรสำเร็จรูป อนาคตเป็นเรื่องไม่แน่นอน เพราะว่าเหตุปัจจัยมันมีมากเหลือเกิน เราไม่สามารถที่จะพยากรณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ แต่สิ่งที่เราพัฒนาได้หรือสิ่งที่เรารับผิดชอบได้ คือ จิตใจของตนเอง คือทำอย่างไรเราจึงจะมีจิตใจที่พร้อม คือรู้เท่าทันชีวิตของตัวเอง นี่คือนิยามของผู้มีปัญญา คือรู้เท่าทัน

ทุกวันนี้ระบบการศึกษาของตะวันตกหรือของโลก
ทั่วไป ฝึกให้คนคิดแต่ไม่ฝึกให้คนรู้เท่าทันความคิด ผลที่
ปรากฏก็คือ คนคิดได้ แต่มักจะหลงความคิด หรือแรง
กว่านั้นคือเป็นเหยื่อความคิด **ความคิดของเรามันเชื่อ
ไม่ได้เท่าไรหรอก เหตุผลเราก็เชื่อไม่ได้ เพราะอะไร
เพราะส่วนมากค้นหาเกิดก่อน เหตุผลเกิดทีหลัง
เหตุผลของเราไม่เป็นอิสระ เดินตามทางที่ค้นหา
กำหนดให้**

เคยมีการทดลองของศาสตราจารย์ชาร์ลส ทาร์ด ที่
มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย เกี่ยวกับการใช้เหตุผลซึ่ง
น่าสนใจ ในการทดลองนี้ท่านจะสะกดจิตผู้สมัครแล้ว
บอกเขาว่า หลังจากคุณออกจากภาวะนี้แล้ว ถ้าฉันเชิญ
คุณให้ทานน้ำชา ให้คุณลุกขึ้นไปกางร่มที่อยู่หลังประตู
โน้นหน่อย เสร็จแล้วอาจารย์ก็ให้คนนั้นออกจากสภาพ
การสะกดจิต นั่งคุยกันสักพักหนึ่งแล้วศาสตราจารย์
ทาร์ดจะถามว่าทานน้ำชาไหม พอเขาพูดอย่างนี้ผู้ที่เป็น
เป็นหนูทดลองจะลุกขึ้นทันที เดินไปที่ประตู กางร่ม

ทีนี้อาจารย์จึงถามว่ากางร่มทำไม เขาจะพูดโดย
ไม่ต้องคิดเลยว่า ผมรู้สึกว่ามันฝนจะตก อยากจะดูว่า
ร่มนี้จะใช้ได้ไหม หรือดูสวยดีอยากดูยี่ห้อบ้าง คือมี

เหตุผลเพียบเลย และเชื่อเหตุผลของตัวเองทั้งๆ ที่เป็นเหตุผลปลอมที่ปรุงแต่งขึ้นมาในขณะนั้น การทดลองนี้น่าสนใจ ทำให้เห็นชัดถึงความน่าอัศจรรย์ของจิตที่รับคำสั่งแล้วสามารถหลอกตัวเองว่าคำสั่งนั้นคือการตัดสินใจของตัวเอง แล้วยังสามารถสร้างเหตุผลประกอบโดยอัตโนมัติโดยไม่รู้สีกตัว

ในหลายๆ เรื่องเราสามารถให้เหตุผลว่าสมควรเพราะอะไรบ้าง เหตุผลนั้นอาจจะไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ประเด็นคืออยาก อยากรได้ ฉะนั้นการที่เราจะยอมรับ การที่จะรู้ถึงกลอุบายของจิตใจเรา จะเห็นการกลับกलอก เห็นความไม่น่าไว้วางใจของจิต จะต้องฝึกให้จิตได้ปล่อยวางความคิด จะได้เห็นว่ามีอะไรบางอย่างอยู่ในนั้น ถ้าเราแว่แต่ดูข้างนอก ไม่รู้ข่าวตัวเอง อย่างนี้เรียกว่าไม่ปลอดภัย

เราชาวพุทธ เราเชื่อในการกระทำ เชื่อในผลของการกระทำ เชื่อว่าคุณภาพชีวิตของเราอยู่ที่คุณภาพของการกระทำ การพูด และความคิดของตัวเอง ไม่ได้อยู่ที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหน ไม่ได้อยู่ที่พระผู้เป็นเจ้าที่ไหน แต่อยู่ที่เรา พระผู้เป็นเจ้า ผู้สร้างโลกอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี่ เพราะเจตนาของผู้กระทำนั้นแหละเป็นผู้สร้างโลกที่ตนอยู่ ไม่ได้
อยู่อื่นไกล ทุกครั้งที่เราคิด เราพูด เราทำอะไร เรากำลัง

สร้างโลกของตัวเองอยู่ เราเป็นพระผู้เป็นเจ้าของตนเอง

ฉะนั้นจงฝึกจิตให้รู้จักปล่อยวางความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อชีวิต เพื่อจะเลี่ยงการสร้างโลกที่ไม่น่าอยู่ เพื่อจะได้เปิดโอกาสให้ความคิดที่สร้างสรรค์เกิดขึ้นบ้าง แล้วจิตที่ว่างจากความคิดที่รกรุงรังจะมีการเฉลียวใจ จะมีการชุกคิด จะมีการรู้สิ่งที่ควรรู้ ส่วนจิตที่ยังฟุ้งซ่านก็เหมือนห้องที่เปิดทีวีไว้ดังๆ เราจะสนทนากับใครก็ฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง จะคิดพิจารณาอะไรก็คิดไม่ค่อยออกเพราะเสียงดังนั้นรบกวน

พวกเรามีเสียงนำรำคาญอยู่ในใจดังลั่นอยู่ตลอดเวลา ก็เลยคิดอะไรไม่ออก หรือถึงจะคิดออกได้บ้าง กำลังใจมักจะไม่พอ พลังจิตมันไม่พอคือเจอสิ่งที่ดีก็รู้ว่ามันดีแต่ทำไม่ได้ หรือรู้ว่ามันไม่ดีแต่อดไม่ได้ เราต้องฝึกให้จิตมีพลัง ฝึกจนห้ามจิตของตนจากความชั่วได้ จนกระทั่งเกิดความเชื่อมั่น เห็นสิ่งต่างๆ ที่กิเลสมันยังไม่หมด สวยไหม? สวย อยากได้ไหม? อยากได้ เอาไหม? ไม่เอา ! เรายังไม่ถึงขั้นที่ไม่มีกิเลส มันยังมีอยู่ ยังเห็นว่าสวยอยู่ ยังอยากได้อยู่ แต่ว่าไม่เอา เพราะอะไร เพราะว่าไม่ถูก ไม่ถูกต้อง ไม่ยอมทรยศต่อหลักการของตัวเอง

เราต้องจงรักภักดีต่ออุดมการณ์ของตน ต้องเด็ด

ขาดในเรื่องนี้ เมื่อเรากำหนดว่าสิ่งนี้ถูกต้อง และเรามั่นใจว่าเป็นความถูกต้องที่สอดคล้องกับหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ทฤษฎี ความยึดมั่นถือมั่นส่วนตัว แต่ว่าเป็นหลักการที่พระอริยเจ้าท่านรับรอง เราจะต้องเด็ดขาดในเรื่องนั้น ถ้าหากว่าเรามีแต่ปล่อยๆ เอาแต่ว่าไม่อยากจะเรื่องกับใคร ไม่อยากยุ่งกับใคร ถ้าการปล่อยวางของเราไม่มีขอบเขต ไม่มีกรอบระบบ ข้อตกลงในชุมชนในสังคมกฎหมายต่างๆ ก็จะไม่ขลังก็จะไม่สามารถทำหน้าที่ในสังคมเราได้

คนไทยใจกว้างมาก ไม่เคยมีประเทศไหนในโลกตะวันตกที่คนใจดีต่อศาสนาจากต่างชาติเหมือนคนไทยสมัยก่อนถึงแม้ว่าศาสนาคริสต์มีบทบาทชัดเจนในการล่าอาณานิคมของประเทศทางยุโรป เมืองไทยไม่เคยรังเกียจ ไม่เคยห้ามเข้ามา เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์และน่าภาคภูมิใจอย่างยิ่ง ใครเคยอ่านประวัติศาสตร์ของศาสนาอื่น ต้องทึ่งว่าคนไทยมีวุฒิภาวะในเรื่องนี้มาก และทิ้งในหลักคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาที่ทำให้เป็นอย่างนั้น แต่อย่างไรก็ตาม เราประมาทไม่ได้ **ความใจกว้างต้องมีหลักการและขอบเขต ไม่ใช่การถือหลักว่าจะไรก็ได้คือความใจกว้างเชิงพุทธ ความคิดอย่างนั้นไม่ใช่สิ่งที่**

งาม หากเป็นอาการของความขี้เกียจ

ปีนี้มีศาสนาหนึ่งแอบติดป้ายสีเหลืองอยู่ตามถนนทางหลวงทั่วประเทศไทย นอกจากว่าเป็นการเผยแพร่ศาสนาที่ก้าวร้าว ข้อสำคัญคือมันผิดกฎหมายบ้านเมือง แต่ปรากฏว่าไม่มีใครจัดการ หลายเดือนผ่านมาแล้วไม่มีใครเอาลง อาตมาเคยถามผู้ใหญ่ที่อุบลฯ ว่าทำไมปล่อยไว้อย่างนี้ เขาบอกว่าไม่อยากจะยุ่งกับเรื่องของศาสนา อาตมานั่นไม่ใช่ประเด็นเลย ประเด็นคือเราปล่อยให้มีการเผยแพร่ศาสนาหรือลัทธิในทางที่ผิดกฎหมาย ผู้กระทำความผิดจะได้ใจ คิดว่าเมืองไทยทำอะไรก็ได้ ไม่มีใครเอาเรื่องหรอก

อาตมาว่าเราต้องรู้จักแยกประเด็นให้ดี เราเคารพทุกศาสนา ไม่ได้ดูถูกดูหมิ่นใคร อนุญาตให้ทุกศาสนาเผยแพร่ตามสบาย แต่การเผยแพร่ตามสบายนั้น มันต้องอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมือง เรื่องนี้เป็นตัวอย่างของเรื่องที่ชาวพุทธฝ่ายฆราวาสควรจะตื่นตัวและช่วยเหลือ ถ้าสมมติว่าศาสนาอื่นใส่ร้ายพระพุทธศาสนา อาตมาว่าการปล่อยวางไม่ใช่สิ่งที่ดี เป็นการละเลยหน้าที่มากกว่า

อาตมาเพิ่งไปเชียงใหม่ หมู่บ้านที่ลูกศิษย์อยู่ พระ

ไม่ออกบิณฑบาตแล้ว ชาวบ้านฝ่ายพุทธขอร้องหลวงพ่อกับที่วัด เขาบอกว่าทนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้นับถือศาสนาอื่นไม่ได้ เขาบอกหลวงพ่อกว่าการออกมารับบาตรทำให้อีกฝ่ายหนึ่งตำหนิพระสงฆ์ได้ว่าขี้ขลาด ไม่ให้อะไรกับสังคม มีแต่เอาจากชาวบ้าน อาตมาฟังแล้วไม่สบายใจ เป็นนิมิตหมายที่ไม่ดีสำหรับอนาคตของพระพุทธศาสนา ในภาคเหนือ ทำไมไม่มีใครสามารถอธิบายเหตุผลของการบิณฑบาตได้ ทำไมไม่มีใครดักเตือนผู้ตำหนิกลุ่มนั้น อย่างเป็นมิตรได้

ความใจกว้างถ้าขาดหลักการมันก็เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคมเราได้ ถ้าเราเพียงแต่เอาหลักว่าไม่ยุ่งกับใครเป็นการดี เป็นอันตราย สังคมที่ดีอยู่กันอย่างกัลยาณมิตร คืออยู่กันด้วยการดักเตือนกัน ให้สติแก่กันด้วยความหวังดี ถ้าฉันทำอะไรผิด ช่วยบอกด้วยนะ และถ้าคุณทำอะไรผิด ฉันจะคอยบอกด้วย ตกลงไหม ตกลงช่วยกัน ฉันมีอะไรก็ช่วยบอกฉัน คุณมีอะไรฉันจะบอกคุณ ไม่ใช่ว่าคุณไม่ว่าฉัน ฉันก็จะไม่ว่าคุณ อย่างนั้นคืออยู่อย่างแบบอันธพาล แบบนักเลง เราควรอยู่กันด้วยความเคารพในข้อตกลงของชุมชน ของสังคม หรือกฎหมายบ้านเมือง พยายามปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง

โดยไม่เป็นการบ่อนทำลายระบบหรือระเบียบหรือวินัย
ของชุมชน

เมตตากรุณาหรือการตอบแทนบุญคุณของเราก็
ต้องมีกรอบ ถ้าจะเกินกรอบไปแล้วก็ต้องหยุด อยู่ด้วย
อุเบกขา อุเบกขาก็ไม่ใช่เฉยเมย อุเบกขาก็คือ อยู่ด้วย
จิตใจที่เป็นกลางพร้อมที่จะช่วยเมื่อไรก็ได้ แต่จะไม่ช่วย
ใครในลักษณะที่เป็นการเบียดเบียนคนอื่น เพราะเมตตา
กรุณาต้องไม่เลือกที่รักมักที่ชัง จะต้องสม่ำเสมอในสรรพ
สัตว์ทั้งหลาย ถ้าเราช่วยคนนี้ด้วยการเบียดเบียนคนอื่น
เราก็ผิด ถึงแม้ว่าอาจจะไม่เป็นการเบียดเบียนคนอื่น
โดยตรง ก็จะเป็นการเบียดเบียนในทางอ้อมหรือในระยะ
ยาวก็ได้ แม้เบียดเบียนคนที่ยังไม่เข้าระบบหรือคนที่ยังไม่
เกิด เราก็ไม่ยอม

เราต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ เราเกิดแล้วมีรูป
มีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร มีวิญญาณ เหล่านี้คือเครื่อง
อุปกรณ์ หรือวัตถุดิบสำหรับการศึกษาและปฏิบัติธรรม
ในการปฏิบัติของเรานั้น ไม่ใช่ว่าไม่อยากเจอทุกข์นะ ไม่
อยากคิดอะไรเลยยิ่งทุกข์ใหญ่ ต้องรักษาท่าทีของนัก
ศึกษาอยู่เสมอ ความสุข ความสงบที่แท้จริงเกิดจากการ
รู้จักการเข้าใจ **พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เราเห็นว่า ความ**

สงบหนึ่ง สุขหนึ่ง จริงหนึ่ง สามสิ่งนี้อยู่
 ในจุดเดียวกัน หรือเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน เรารู้
 ความจริงของเรื่องไหนจะไม่ใช่ทุกขในเรื่องนั้น เราจะ
 สงบในเรื่องนั้น เรื่องไหนที่เรายังไม่ทะลุปรุโปร่ง ยังมีอะไร
 อยู่ ตราบใดที่เรายังมีอะไรอยู่ อย่างน้อยต้องมีการยึดติด
 ในสิ่งนั้น ยึดมันถือมันในเรื่องนั้นบ้าง อย่างน้อยต้องม
 การระคายเคืองในสิ่งนั้น

หลวงพ่อบอกไม่เคยยกย่องตัวเอง อดใครไม่เป็น
 ท่านไม่เคยบอกว่าท่านเป็นพระอริยเจ้าขั้นนั้นขั้นนี้เลย
 ท่านไม่ชอบ ท่านไม่ยอมพูด แต่ตอนท้ายตอนที่ท่านอายุ
 มากแล้วบางครั้งท่านจะบอกว่า “ผมไม่มีอะไร” เป็นคำ
 พูดที่เรียบง่าย ภาษาชาวบ้านธรรมดาๆ แต่มีความ
 หมายถึงลึก พวกเรานั้นยังมีอะไรอยู่ มันจึงเป็น
 ทุกข์ ยังมีตะขอให้ทุกข์เกี่ยวได้ จึงไม่เหมือนท่าน
 เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจเกิดขึ้น เรามีอะไรอยู่เพราะอะไร เพราะ
 เรายังไม่เข้าใจในเรื่องนั้น ยังไม่เห็นเรื่องนั้นตามความ
 เป็นจริง ยังมีอคติอยู่ ยังมีความคิด ยังมีความอยาก ยังมี
 ความรู้สึกต่างๆ ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง

เมื่อเราไม่เข้าใจ เราก็ไม่สงบ การหวังความสงบ
 แบบหลับตาไม่รู้ตัวต่อสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม หรือส่วนของชีวิตที่

เราเห็นว่าคุกคามหรือไม่ปลอดภัย มันเป็นไปได้ การนั่งฝึกสมาธิไม่ใช่เพื่อจะหนีจากความทุกข์ แต่เพื่อจะสะสมและเพื่อจะสร้างพลังจิตที่จะได้เผชิญหน้ากับความทุกข์และปล่อยวางเหตุของความทุกข์ คือความยึดมั่นต่างๆ หรือความคิดผิดต่างๆ ถ้าจิตใจยังไม่มีพลังพอก็ทำไม่ได้

สมองมันก็บอก สมองมันรู้ มันรู้ว่ามันไม่ดี แต่ว่ามันทำไม่ได้ หยุดไม่ได้เล็กไม่ได้ เหมือนที่เราเห็นว่าสิ่งนี้มันหนักมาก แต่ว่าถ้าเรายกขึ้นมาได้มันจะเป็นการดีมาก มันจะเป็นประโยชน์ เพียงแต่ใช้ความตั้งใจยกขึ้น มันก็ไม่เพียงพอ เพราะนอกจากความตั้งใจแล้ว จะต้องมีความตั้งใจอย่างอื่นด้วย จะต้องมีความตั้งใจที่จะยกขึ้นหนึ่ง และจะต้องมีความตั้งใจที่จะยกหนึ่ง ถ้ามีความตั้งใจอย่างเดียว ไม่มีพลังไม่มีกำลังพอ มันก็ทำไม่ได้

เราจึงต้องฝึกสมาธิ จิตใจที่ฝึกสมาธิมันมีพลังมาก ตอนเด็กนี่เคยเอาเศษกระจกหรือแว่นขยาย focus แสงอาทิตย์อยู่ที่นี้จุดเดียว สามารถเผาอะไรก็ได้ บางคนยังเผาสมุดเขียนตำราเรียนของเพื่อน นี่แค่พระอาทิตย์ธรรมดาอยู่ห่างจากเราตั้ง ๙๐ กว่าล้านไมล์ แต่ถ้าเรารู้จักวิธีเราสามารถได้ผลที่น่าอัศจรรย์

ในเบื้องต้นจิตใจของเราเหมือนเปลวเทียนใน
 สายลม มันกวัดแกว่งอยู่ตลอดเวลา จะทำอย่างไรมันจึง
 จะนิ่งได้ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตัวเทียน ไม่ได้อยู่ที่
 ธรรมชาติของเปลวเทียน ไม่ได้อยู่ที่ออกซิเจน มัน
 อยู่ที่ว่าเทียนอยู่ในสายลม ถ้าเราเอาเทียนไว้ในที่สงบ
 จากลม เปลวเทียนก็นิ่งสว่างใส เราสามารถเขียน
 หนังสือหรือทำงานอย่างละเอียดโดยอาศัยแสงเทียนนั้น
 ได้ ถ้าเทียนยังอยู่ในสายลม แสงก็ริบหรี่ ใช้ในการทำงาน
 ไม่ได้

ดังนั้นก็อยากจะขอให้เราทุกคนตั้งอกตั้งใจใน
 การฝึกจิต ฝึกสติเราในชีวิตประจำวัน ถ้าเราไม่ทิ้งไม่
 ปล่อยเพราะทำสมาธิแล้วก็จะไม่ต้องเขี่ยของเก่า
 มาก มันก็จะได้รวมง่าย แต่ถ้าเวลาเราน้อยและใน
 ชีวิตประจำวันเราก็ปล่อยให้โกรธคนนั้น หงุดหงิด
 คนนี้ น้อยใจคนนั้น อิจฉาคนนี้ พอเรามานั่งสมาธิ
 เรื่องเหล่านี้มันเหมือนกับเป็นขยะที่จะต้องเขี่ยออก
 ก่อนที่จิตใจจะได้รวม มันเหนื่อย เสียเวลา

ถ้าเราทำสติในชีวิตประจำวัน ก็เข้าใจว่าเราจะ
 เจริญสติได้โดยมีที่ตั้งไว้ คือจะเอาสติไว้ที่ลมหายใจเข้า
 ลมหายใจออกในชีวิตประจำวันได้บ้าง มีหลายกรณีที่ทำ

ไม่ได้ เพราะฉะนั้นในแต่ละเหตุการณ์สถานการณ์เราต้องถามตัวเราเองว่า ทำอย่างไรเราจึงจะได้ปฏิบัติธรรม ในเหตุการณ์นี้ในกรณีนี้ควรจะปฏิบัติธรรมข้อไหนบ้าง เช่น อยู่ในที่พลุกพล่าน อยู่ในที่ที่เราจะต้องพูดกับคนนั้นพูดกับคนนี้ มีการกระทบมากมาย เราก็ต้องเลือกข้อวัตรปฏิบัติที่เหมาะสม เราอาจจะมุ่งที่สัมมาวาจาก็ได้

กิเลสที่มันไหลออกจากปากเรานี้มีเยอะเลย ไม่ใช่เพียงแต่เสียใจมากกว่าวันนี้ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมเลย ยิ่งทั้งวันประชุมทั้งวัน นี่แหละเราก็ต้องปฏิบัติตรงนี้ วันนี้เราต้องพูดกับคนอื่นมาก ฉะนั้นเป็นโอกาสมาฝึกอยู่ตรงจุดนี้ เวลาอยู่คนเดียวเราก็ได้ดูลมหายใจเข้าหายใจออกได้ และทุกเวลาเราก็คอยดูความคิดถามตัวเองว่าเดี๋ยวนี้จิตใจของเราเป็นบุญหรือเป็นบาป เศร้าหมองหรือสดใส ถ้าหากมันเศร้าหมอง เป็นเพราะอะไร อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นปัจจัย ถ้าสมมติว่าเราเกิดได้ข้อคิดว่า ที่มันรู้สึกไม่ดี รู้สึกสกปรก เศร้าหมองเพราะเมื่อกี้พูดอย่างนั้น พูดกับเขาแล้วไม่ดีเลย

ถ้าคิดแบบ อโยนิโสมนสิการ ก็คิดผิดแล้วก็จะไปว่าตัวเองว่าฉันแย่มากเลย ตั้งใจว่าจะไม่พูดอย่างนั้น แหม! ตัวเรานี้มันไม่ดีเลย อันนี้ก็เป็นการสร้างอัตตาตัวตน เป็น

ความคิดผิด ถ้าเป็นความคิดถูกเป็นอย่างไร นี่แหละเป็นโทษของความประมาท โทษของการไม่มีสติ นี่คือการสร้างกรรม เมื่อเราพูดไม่ได้แล้ว ก็มีผลอย่างนี้ ต่อแต่นี้ไป ต้องระมัดระวังมากในเรื่องนี้ ทำให้มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อ คือถ้าเราคิดพิจารณาเรื่องความผิดพลาดของตัวเอง จนเกิดความกลัดกลุ้ม มีการว่าตนเอง นี่เรียกว่ายังพิจารณาไม่เป็น เราต้องฝึกพิจารณาให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะแก้ไข ที่จะทำให้อดีขึ้นต่อไป

อันนี้คือความฉลาดของนักปฏิบัติ เมื่อเราเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุกับผล เห็นความสุขที่เกิดจากการทำสิ่งที่ดี พูดสิ่งที่ดี คิดสิ่งที่ดี เราก็จะมีกำลังใจที่จะทำ จะพูด จะคิดแต่สิ่งที่ดีต่อไป เมื่อเราเห็นโทษของการกระทำ การพูด การคิดที่ไม่ดี มันก็เกิดความกลัว ความละอาย เกิด หิริ โอตตัปปะ เห็นความสำคัญของการเจริญสติ เห็นความน่ากลัวของการไม่มีสติ ซึ่งทำให้จิตใจของเรามีการพัฒนาไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องกลัวอาภรณ์ ไม่ต้องไปรังเกียจอาภรณ์ เพราะอาภรณ์ทุกอย่างก็แล้วแต่เป็นแค่อาการของจิตทั้งนั้น เพียงแต่ว่าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยความยินดี เราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยยินร้าย

ความยึดมั่นถือมั่นนั้นส่วนมากแล้วจะเข้าใจว่าเป็น

ไปในทางที่ชอบหรือยึดติด อยากจะให้อยู่นานๆ แต่ความยึดมั่นถือมั่นในทางลบก็มีเหมือนกัน ถ้าเกิดความรู้สึกไม่อยากจะคิดอย่างนั้น มันไม่ดี พยายามจะไล่ความรู้สึกไม่ให้คิดอย่างนั้น นั่นคือความยึดมั่นถือมั่นเหมือนกัน เป็นการเชื่ออารมณ์นั้นว่าเป็นของจริงของจัง เราไม่ต้องให้ถึงขนาดนั้น ให้เพียงแต่ารู้เท่าทันความคิดทั้งหลาย ทั้งปวงว่า ล้วนแต่เป็นของ **สักแต่ว่า** สักแต่ว่าความคิด คิดดีก็สักแต่ว่าความคิดดี คิดชั่วก็สักแต่ว่าความคิดชั่ว เรามีหน้าที่รู้เท่าทัน รู้สิ่งต่างๆ รู้กระบวนการของมัน ทั้งหมดตั้งแต่เกิดขึ้น เจริญเติบโต แล้วก็ดับไป

เรารู้ของมันทั้งหมดแล้ว เราก็ไม่ต้องไปตกใจกับมัน ไม่ต้องไปตีใจกับมันจนเกินไป มันเป็นของแค่นั้น จิตใจของเราก็เลยสม่ำเสมอด้วยปัญญาว่า เออ! มันก็แค่นั้นแหละ เป็นเรื่องธรรมดา **สิ่งที่**เป็นธรรมดาที่ควรส่งเสริมก็มี **สิ่งที่**ธรรมดาที่เราจะต้องคอยตัดออกไป คอยขจัดไปก็มี แต่ไม่ว่าสิ่งที่ควรบำเพ็ญหรือสิ่งที่ควรละ มันก็ล้วนแต่เป็นของธรรมดา อันนี้เมื่อจิตใจของเราเริ่มเข้าใจในความเป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย นับได้ว่าเป็นอาการของจิตที่กำลังก้าวไปสู่ธรรม กำลังเจริญในธรรม

ฉะนั้นในปีใหม่ที่กำลังจะถึงนี้ ขอให้ญาติโยมทุกคนเจริญก้าวหน้าในธรรม มีการรู้การเข้าใจในเรื่องชีวิตของตนเองมากขึ้น รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ว่าเป็นของ สักแต่ว่า ไม่หลงใหล ไม่เป็นทุกข์ ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นผู้มีชีวิตที่มั่นคงอยู่ในธรรม มีอาวุธของพระพุทธเจ้า ป้องกันอันตราย มีการเลียงบาปกรรมทุกประการ มีการบำเพ็ญสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลทุกประการ มีชีวิตจิตใจที่มีพุทธภาวะภายในเป็นที่พึ่ง คือมีความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีจิตใจที่มีหลัก มีจิตใจที่มีจุดยืน เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี สร้างความสุข สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตัวเอง แก่ครอบครัวของตนเอง ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวงตลอดกาลนานเทอญ ฯ

ชยสโร ภิกขุ

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