

# ปลูกต้นธรรมะ งดงามที่ใจ

สนทนากับ อ.ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง



# ปลุกต้นธรรม งดงามที่ใจ

สนทนากับ อ.ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง



## จงรู้จักตัวเอง

“จงรู้จัก ตัวเอง” คำนี้หมายถึง  
ว่าค้นพบ แก้วได้ ในตัวท่าน  
หานอกตัว ทำไม ให้ป่วยการ  
ดอกบัวบาน อยู่ในเรา อย่าเขลาไป

ในดอกบัว มีมณี ที่เอกอุตม์  
เพื่อมนุษย์ ค้นหา มาให้ได้  
“การตรัสรู้ หรือรู้ สิ่งใดใด  
ล้วนมาจาก ความรู้ ตัวสัวเอง”ฯ

ท่านพุทธทาสภิกขุ

# จากใจผู้ร่วมสนทนา

(พระมหาสนธยา แป้น หมู และหญิง)

เมื่อได้ยืมอาจารย์สาระ และอาจารย์รัชชดา มอบหมายงานให้ทำเป็นกลุ่ม ในวิชาจิตวิทยาแห่งความงอกงาม รู้สึกดีใจมากยิ่งขึ้นๆ พร้อมทั้งจะงอกงามเหมือนชื่อวิชา อาจารย์บอกว่า “ให้ไปศึกษาชีวิตของบุคคลที่มีความงอกงามในตนเอง และนำความสดชื่นขยายไปยังผู้อื่น” ทางกลุ่มรวมตัวปรึกษากันทันที และสรุปมาว่า ธรรมะไง ธรรมะจะนำพาพวกเรา ให้ไปพบบุคคลที่มีชีวิตที่งอกงามและธรรมะอีกนั่นแหละ ที่ทำให้บุคคลนั้นงอกงาม ทำให้นึกถึง อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง เพราะความประทับใจ ความปีติ ความยินดี ที่ได้อ่านหนังสือ **“สอนแม่หัดปฏิบัติธรรม”** ที่อาจารย์เขียนไว้ โดยที่กลุ่มไม่เคยพบเจออาจารย์มาก่อน เมื่อธรรมะจัดสรรโอกาสมาให้ จึงทำให้มีโอกาสได้พบ และได้คุยกับอาจารย์ ความรู้สึกยิ่งยินดี ปีติมากขึ้น แล้วก็ยิ่งเห็นความงอกงามที่เกิดขึ้นในตัวของอาจารย์เอง คนใกล้ชิดทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ทำให้ทางกลุ่มเห็นว่า ควรนำเนื้อหาที่เราได้คุยมาเผยแพร่ให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น กับสังคมให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อปลูกต้นธรรม งอกงามที่ใจ ให้เกิดขึ้นกับผู้คน กับสังคม ไม่นานก็น้อย

ทางกลุ่มต้องขอขอบพระคุณ ในความเมตตาของอาจารย์ธีรยุทธเป็นอย่างสูง ที่อนุญาตให้นำเนื้อหาจัดพิมพ์เป็น

รูปเล่มและเผยแพร่ให้กับสังคมได้ และขอบคุณเจ้าหน้าที่วัดพุทธ  
ปัญญา จ.นนทบุรี ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อสถานที่  
สำหรับได้พูดคุย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ด้วยเนื้อหาที่กลุ่มพูดคุยกับ  
อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง พร้อมกระแสธรรมที่นำพาให้จิต  
งอกงามเกิดขึ้นกับอาจารย์ จะมีส่วนช่วยให้เกิดความงอกงามขึ้น  
แก่ผู้คนที่ทั้งหลาย เพื่อความสุข สงบ ชุ่มชื่นเบิกบาน และความ  
เข้าใจในชีวิต ขอเป็นกำลังใจในการก้าวต่อไปบนมรรคา สู่ความ  
พ้นทุกข์นี้ด้วยกันทุก ๆ ท่าน

กลุ่มนิสิต สาขาชีวิตและความตาย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๗ กันยายน ๒๕๕๒

## ปลูกต้นธรรม ออกงามที่ใจ

หลายคนอาจจะเคยคิดว่า เราเกิดมาทำไม เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร และเราจะใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะดี ความรู้ทางโลกที่มี นำมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้ดำรงชีวิตให้ดีได้มัย แต่บางคนที่ไม่มีความรู้ทางโลกละ เขาจะดำรงชีวิตอย่างไร อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่งได้ไขข้อข้องใจให้กระจ่างว่า คนที่อ่านหนังสือไม่ออก เขียนหนังสือไม่เป็น ไม่มีความรู้ทางโลกเลย แต่เขาคนนั้นก็ยังสามารถมีชีวิตที่มีความสุขได้อาจารย์บอกว่า ขอเพียงให้ท่านนั้นมีหูฟังเข้าใจ ขอให้ท่านเปิดใจ และพร้อมที่จะรับฟัง เมื่อเข้าใจแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อย่างประจำสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้นี่เองคือสิ่งที่อาจารย์ได้สอนคุณแม่ และได้เขียนไว้ในหนังสือ **“สอนแม่ หัดปฏิบัติธรรม”**

อาจารย์จบปริญญาตรี คณะรัฐศาสตร์บริหารรัฐกิจ ขณะนี้ท่านทำงานอยู่ที่บริษัท ผลไม้กระป๋องประจวบ จำกัด เป็นโรงงานผลิตสับปะรดกระป๋อง เพื่อการส่งออกไปยังต่างประเทศ ปัจจุบันนี้ท่านดำรงตำแหน่งผู้จัดการฝ่ายส่งออก และผู้จัดการสำนักงานกรุงเทพฯ อาจารย์มีหน้าที่ทั้งทางโลกตามที่เป็นอยู่ แต่อาจารย์ท่านได้ปลูกต้นธรรมคะ ผลผลิตคือ ใจที่งอกงาม มีใจที่เบิกบานใจที่มีเมตตา วันนี้เราจะมาทำความรู้จักพูดคุยกับอาจารย์ เพื่อจะดีได้ และได้ดี หรือ ดีให้ได้ และได้ให้ดี

**\* จากที่อาจารย์ มีผลงานเขียนในด้านปฏิบัติธรรม และเผยแผ่ให้กับสังคม จึงขอเรียนถามอาจารย์ว่า อาจารย์เริ่มสนใจธรรมะตั้งแต่ตอนไหนคะ**

ผมเริ่มสนใจธรรมะตั้งแต่ปี ๒๕๒๕ ตอนนั้นผมอายุประมาณ ๒๕ ปี ทางบ้านได้โทรศัพท์เรียกตัวให้กลับมาบ้านด่วน เพราะคุณยายเสียชีวิต ญาติพี่น้องต้องการให้ผมบวชหน้าไฟ ในงานศพของคุณยายของผมที่ จ.อุดรธานี ตอนที่คุณแม่ และญาติๆ มาขอให้ผมบวชนั้น ในใจผมก็คิดว่า อีกเพียงแค่ ๒ วันก็จะถึงวันเข้าพรรษาแล้ว ถ้าบวชก็คงต้องติดพรรษาแน่ แต่ทางคุณแม่ และญาติๆ ก็ได้บอกว่าบวชแค่วันเดียว บวชเข้าสี่กั๊กก็ได้ เขาเรียกว่าบวชหน้าไฟ ผมจึงรับปากท่านไปว่า ผมจะบวชให้ แต่เมื่อกลับไปนั่งคิดนอนคิดดูแล้ว มันมีคำถามให้กับตัวเองว่า โกงผมแล้ว โกงคิ้วแล้ว ห่มผ้าเหลืองแล้ว วัดยังไม่ทันได้นอนเลย ตกเย็นก็ต้องสึกแล้ว เลยมีคำถามผุดขึ้นมาในใจว่า “บวชไปทำไม” พอตื่นเช้าก็เดินไปบอกคุณแม่ว่า “ผมตัดสินใจจะบวช ๑ พรรษาเลยครับ” เมื่อคุณแม่ได้ยินถึงกับร้องไห้ด้วยความปลื้มใจ การบวชครั้งนี้ จึงเป็นเหตุเริ่มต้นของที่มาที่ไป อันถือเป็นการนับหนึ่งของชีวิต ที่ได้มีโอกาสมาพบเจอและได้ศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

เมื่อผมได้เข้าไปสู่เพศของบรรพชิต ซึ่งเป็นประสบการณ์ชีวิตที่เราไม่เคยได้เรียนรู้ หรือสัมผัสมาก่อน จึงมองเห็นว่า

พระธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้นั้น “เกื้อกูลให้เราเป็นผู้  
มักน้อยสันโดษ อยู่ง่าย เลี้ยงง่าย และเป็นสิ่งที่ทำให้เราได้รู้จัก  
การฝึกเจริญสติ เป็นการฝึกให้เราได้รู้จักการสละละวาง และ  
รู้จักการสำรวมระวัง ภาย วาจา ใจ ในพุทธศาสนานี้มีสิ่งที่ดีๆ อีก  
มากมายเหลือเกินที่เรายังไม่รู้จัก” นอกจากนี้แล้วยังได้มีโอกาส  
อ่านหนังสือธรรมะในห้องสมุดของวัด เช่น หนังสือพุทธประวัติ  
หนังสือของหลวงปู่พุทธทาส หนังสือของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต  
หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงปู่ชา สุภัทโท และครูบาอาจารย์อีกหลายๆ  
ท่าน จนทำให้เห็นว่า “ธรรมะในพระพุทธศาสนานั้น มีเพชรเม็ด  
งามๆ มากมายเหลือเกิน แต่ทำไมตัวเราจึงได้โง่งนั้ก ที่ไม่เคยได้  
รู้จักธรรมะเหล่านั้นมาก่อนเลย และปล่อยให้เพชรเม็ดงามๆ  
เหล่านั้น ผ่านไปแล้วผ่านไปเล่า เหมือนคนโกล้งเกลือกินด่าง เป็น  
ชาวพุทธ ก็เป็นแค่ชาวพุทธในทะเบียนบ้าน โดยที่ไม่รู้เลยว่า  
พระพุทธเจ้า พระองค์ทรงตรัสสอนอะไรไว้บ้าง” การฝึกปฏิบัติ  
ธรรมนั่นเอง เป็นการทำให้เราได้เริ่มต้นเรียนรู้ธรรมะ ในเชิงของ  
การเรียนรู้สภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นที่กายที่ใจเราอย่างแท้จริง ซึ่ง  
ธรรมะที่ไม่เคยปรากฏ ก็ได้ปรากฏ ที่ไม่เคยได้รู้ ก็ได้รู้ ที่ไม่เคย  
เห็น ก็ได้เห็น เมื่อผมสี่ก้อออกมาแล้ว ก็ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติ  
ธรรมมาอย่างต่อเนื่อง ธรรมสถานจุฬาอยู่ที่จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัยแถวสามย่านนั้นก็เป็นสถานที่หนึ่ง ที่ผมได้มี  
โอกาสเข้าไปศึกษาเรียนรู้ กับครูบาอาจารย์อีกหลายๆ ท่าน และ  
เป็นสถานที่ ที่มีโอกาสเข้าไปฟังธรรมบ่อยที่สุด



## \* อาจารย์คิดว่าคนเราเกิดมาทำไมคะ

ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ เราทราบแล้วว่ากรรมที่คนเราเกิดมานั้นก็เพราะกรรม ถ้าเราสร้างกรรมดี ผลกรรมก็นำเราไปเกิดในภพภูมิที่ดี ถ้าสร้างกรรมไม่ดี ผลกรรมก็นำเราไปเกิดในภพภูมิที่ไม่ดี พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องกฎแห่งกรรม แต่ไม่ได้ทรงสอนให้เราใช้ชีวิตโดยปล่อยให้ไปไปตามยถากรรม พระองค์ทรงเน้นเรื่องปัจจุบันกรรมนั้นสำคัญที่สุด เพราะฉะนั้นในอดีตกรรม เราสร้างอะไรไว้ เราไม่ทราบ แต่ปัจจุบันนี้เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งถือว่าเราโชคดีมาก

๑. โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์
  ๒. ได้มีชีวิตที่ยืนยาว
  ๓. ได้มีโอกาสศึกษาคำสอนของพระพุทธศาสนา
  ๔. ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์
- นี่คือ ความโชคดี ๔ ประการ ของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์

การที่เราได้มาศึกษา และได้ปฏิบัติธรรม นั้นแหละคือการสร้างปัจจุบันกรรมที่ดีที่สุด เพราะเป็นกรรมที่ทำให้เราออกจาก การเวียนว่ายตายเกิด ปัจจุบันกรรม จึงสำคัญที่สุด มากกว่าอดีตกรรมที่ผ่านมาแล้ว ซึ่งแก้ไขอะไรไม่ได้ จงอยู่กับปัจจุบัน เพราะการกระทำในปัจจุบันคือ การขึ้นาคตของตัวเรานั่นเอง

## \*อาจารย์คิดว่าเมื่อเกิดมาแล้ว เราควรใช้ชีวิตอย่างไร

การใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลนั้นไม่เหมือนกัน แต่เราฟังทราบอย่างหนึ่งว่า ในธรรมชาตินั้น ท่านให้เวลามนุษย์เท่าเทียมกันทุกคน คือได้เวลา ๒๔ ชั่วโมงเท่ากันหมด แต่มนุษย์เราใช้เวลา ๒๔ ชั่วโมง ที่แตกต่างกัน บางคนก็ใช้ในการสนุกสนานเฮฮา เพลิดเพลินในชีวิตไปวันๆ บางคนก็แสวงหาความรู้วิทยาการมากมาย บางคนก็แสวงหาสัจธรรม ความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งขึ้นอยู่กับมุมมอง และเป้าหมายว่า ใครจะเลือกเดินเส้นทางไหนให้กับตัวเอง ในพระพุทธศาสนา กรรมคือการกระทำของเราเอง บัดนี้เราเกิดมาแล้ว เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะเป็น เราเลือกที่จะใช้ชีวิตของเราได้ในปัจจุบัน ฉะนั้นถ้าเราเลือกใช้ชีวิตในการศึกษาพระธรรม ในการหาสัจธรรม ความเป็นจริงของชีวิต นั้นก็นับว่าเป็นการใช้เวลาของชีวิตได้อย่างคุ้มค่า และเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะคำสอนในพระพุทธศาสนา นั้น ท่านสอนให้เราละชั่ว สอนให้เรากระทำความดี ฝึกจิตให้ผ่องใสหมดจดจากกิเลส นั่นคืออยู่เหนือดีและชั่ว เป็นคำสอนเดียวที่มีในโลกนี้ ซึ่งไม่มีในคำสอนของศาสนาอื่น

ดังนั้นการที่เราได้เกิดมาแล้ว เราพึงทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นต่อผู้อื่น โดยการรู้จักรักษาศีล ๕ เป็นอย่างน้อย **ศีลคือ ความเป็นปกติของจิต** เมื่อเรารักษาศีลได้ เราก็มีจิตที่ปกติ ไม่ไปให้โทษให้ภัยกับใคร

ไม่เบียดเบียนใครด้วยกายและวาจา ซึ่งในขณะที่เดียวกัน ก็ไม่ให้โทษให้ภัยกับตนเองด้วย และอีกอย่างหนึ่ง คือ **ต้องรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การรู้จักให้ทาน การรู้จักแบ่งปันเสียสละ** ซึ่งเป็นการฝึกให้จิตใจเราอ่อนโยนมีเมตตา รู้จักการเป็นผู้ให้ เพื่อลดความเห็นแก่ตัวออกจากใจเรา เพื่อลดความตระหนี่ถี่เหนียวของตนเองให้เบาบางลง

ในฐานะที่เราเป็นสัตว์ประเสริฐ คำว่าประเสริฐ คือ มนุษย์ เราสามารถฝึกฝนตนเองให้จิตเรานั้นสงบก็ได้ โดยการเจริญสมณะกรรมฐาน แต่พระพุทธองค์ก็ไม่ได้ทรงสอนเพียงแค่การเจริญสมณะกรรมฐานเท่านั้น เพราะสูงสุดของสมณะกรรมฐาน คือการทำให้จิตสงบ พระพุทธองค์ยังทรงสอน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วย ซึ่งผลสูงสุดของวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือทำให้เราพ้นทุกข์ พ้นออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างแท้จริง ฉะนั้นในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ เราควรจะต้องทำตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ นั่นคือ **“ละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส หมดจดจากกิเลส”** ให้ได้

## **\* วิธีดำเนินชีวิตของอาจารย์ในแต่ละวัน เป็นอย่างไรคะ**

ผมมีวิธีดำเนินชีวิตไม่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป ก็คงต้องทำมาหากิน ต้องคลุกคลีกับหมู่คณะ ต้องสนทนาปราศรัย มี

ความเป็นอยู่เหมือนกับบุคคลทั่วไป แต่อาจจะมีมุมมองที่แตกต่างกันออกไปบ้าง **มันสำคัญอยู่ที่วิธีมอง** และวิถีแห่งการดำเนินชีวิตของเรา เช่น ถ้าจะมองเรื่องการทำงาน เราทำงานไปทำไม เวลาที่เราไปทำงานลองถามตัวเองสิว่า เรามุ่งหวังจะเอาอะไร เรามุ่งหวังจะได้เงินเดือนเยอะๆ ใช่มั้ย หรือมุ่งหวังว่าเราจะไปเพื่อเรียนรู้งาน ถ้าเรามองเรื่องเงินเดือนเป็นหลัก เมื่อเราได้เงินเดือนน้อย เราก็จะท้อแท้ใจ แต่ถ้าเรามองอีกมุมหนึ่งว่างานชิ้นนี้เราไม่เคยรู้มาก่อนเลย บริษัทเขาจ้างเราให้มาเรียนรู้งาน เขาให้เงินเดือนเรา เพื่อให้เราได้มีโอกาสเรียนรู้งาน เงินก็ไม่ต้องเสียในการเรียนรู้งานนั้นๆ ซึ่งต่างจากตอนที่เราเรียนในมหาวิทยาลัย เราต้องเสียค่าเทอมเอง แต่ที่นี่ไม่ต้องเสียเงินค่าเรียนเลย แถมเขายังให้เงินเราอีกด้วย ถ้ามองมุมแบบนี้ เราก็จะมุ่งมองถึงความรู้ที่เราจะได้รับ นั่นคือการศึกษาเรียนรู้งาน เพื่อหาประสบการณ์ในงานที่ทำ มากกว่าที่จะมองเพียงแค่เงินเดือนอย่างเดียวเท่านั้น ถึงแม้ว่าเงินเดือนจะมีความจำเป็น ในการใช้แสวงหาปัจจัยสี่มาเลี้ยงดูร่างกาย แต่ความรู้ที่ได้มานั้น มันสามารถนำไปประกอบสัมมาอาชีพต่อไปได้ในอนาคต ถ้าเรามองว่าเราเป็นผู้เรียนรู้ เพราะเรายังไม่ใช่ผู้รู้ เราก็จะมีความสุขในการทำงาน และทำใจ วางใจได้ค่อนข้างง่าย เมื่อมีอุปสรรคหรือมีปัญหาเกิดขึ้น

อีกอย่างหนึ่ง ที่เราต้องทำความเข้าใจก็คือ เมื่อเรามีโอกาสได้เจอเจออยู่กับเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร ผู้ได้บังคับบัญชา

หรือผู้บังคับบัญชา สิ่งสำคัญที่สุด ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน นั่นคือ “เมตตาธรรม” เพราะเมตตาธรรมค้ำจุนโลก เราต้องมีเมตตาต่อกัน เมตตาหมายถึง ความปรารถนาดี เป็นมิตรไมตรี และพร้อมที่จะให้อภัยซึ่งกันและกันได้ เพราะเขาเป็นเพื่อนเรา เขาเป็นมิตรสหายเรา ถ้าหากมนุษย์มีเมตตาธรรมต่อกันมากๆ โลกนี้ก็จะมีความสุข และน่าอยู่กว่านี้มิใช่น้อย

### \* อาจารย์มีใครเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

จริงๆ แล้วในชีวิตของผม ผมได้แบบอย่างจากทุกๆ ท่าน ทุกท่านที่ผมได้มีโอกาสพบเจอจะเจอกัน ทุกท่านเหล่านั้นล้วนเป็นครูบาอาจารย์ของผมทั้งสิ้น เช่น เวลาที่ผมพูดให้ใครฟัง ถ้าท่านผู้นั้นตั้งใจฟัง ก็จะทำให้ผมมีกำลังใจที่จะพูด ดังนั้นถ้าหากผมอยากจะได้ความรู้จากใคร เมื่อมีใครมาพูดให้ผมฟัง ผมก็ต้องตั้งใจฟังเช่นเดียวกันกับท่านที่ตั้งใจฟังผมพูด ถ้าใครที่ทำพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา เราก็เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งไม่ดี ก็จดจำไว้ แต่อย่าไปทำกับใครเขาเข้า ท่านไหนทำดีเราก็จดจำไว้ เพื่อนำไปปรับใช้กับบุคคลอื่นบ้าง จึงเห็นได้ว่า ท่านเหล่านั้นล้วนเป็นครูบาอาจารย์ของเราทั้งสิ้น **ท่านหนึ่งจดจำไว้ เพื่อจะไม่ทำตาม อีกท่านหนึ่งจดจำไว้ เพื่อที่จะทำตาม** เราจึงไม่มีความเกลียดครู่ทั้งสองท่านนี้เลย เพราะท่านกำลังสอนให้เรารู้ว่า อะไรควรทำตามหรือไม่ควรทำตาม

เหมือนกับที่บอกว่า “ดูละครให้ย้อนดูตัว” ละครเป็นบทบาทที่คนๆ นั้นแสดง ฉะนั้นมนุษย์ที่เราได้พบเห็นกันนั้นก็คือตัวละครตัวหนึ่งนั่นเอง โลกเราคือ โรงละครโรงใหญ่ มนุษย์แต่ละคนก็แสดงบทบาทลีลาที่แตกต่างกันไป เราก็แค่เป็นผู้ดูละคร แต่อย่างลงไปเล่นไปอินกับตัวละครนั้น ให้รู้จักย้อนกลับมาดูตัวเองบ่อยๆ ที่เราบอกว่าคนนั้นนิสัยไม่ดี ดูที่ตัวเราเองซิว่า เรามีมัย ซึ่งจริงๆ แล้ว เราก็มีเหมือนเขานั้นแหละ เมื่อเขาทำไม่ดี เรารู้ว่าเราไม่ชอบ ดังนั้นเราอย่าไปทำแบบนี้กับคนอื่นเขานะ จงพร้อมยอมที่จะเป็น “ผู้พร้อม” เพราะเรายังไม่ดีพร้อมเต็มบริบูรณ์ ยังต้องค่อยๆ เติมให้มันเต็มอยู่เสมอ เรายังมีข้อบกพร่องอยู่ สิ่งไหนที่มันไม่ดี ก็ฝึกให้มันดี ถ้าเราทำได้อย่างนี้ จิตใจของเราก็จะมีความโปร่งโล่งเบาสบายมากขึ้น เราก็จะไม่ไปิจฉา อาฆาตโกรธเกลียด เคียดแค้น พยาบาทใครๆ

ผมมีเทคนิคในการสอนน้องๆ ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานว่า “เมื่อไปถึงที่ทำงาน แล้วเจอเพื่อนร่วมงานที่เขากระแนะกระแหนเรา ทำไม่ดีกับเรา ให้มองว่าเขาเป็นอาจารย์ของเรา เจอหน้าก็พูดในใจว่า “สวัสดีคะ คุณครู วันนี้คุณครูจะแสดง จะสอนเรื่องอะไรที่ไม่ดี ไม่ดี ให้หนูได้เรียนรู้บ้างคะ หนูจะได้จดจำเอาไว้ เพื่อจะไม่นำไปใช้กับใครอีกเลย” ถ้าเจออาจารย์ที่ดี ก็พูดในใจว่า “สวัสดีคะ คุณครู วันนี้คุณครูจะแสดง หรือจะสอนเรื่องอะไรดีๆ ให้หนูได้เรียนรู้บ้างคะ หนูจะได้จดจำเอาไว้ เพื่อจะได้นำไปใช้กับคนอื่นบ้าง” เมื่อ

ทำได้เช่นนี้ เราจะรู้สึกว่ามีใคร เพราะเราเป็นผู้พร้อม พร้อมที่จะเรียนรู้กับครูอาจารย์ เรายังเป็นแก้วเปล่าที่พร้อมจะเติมเต็มเสมอ แต่เราต้องรู้จักเลือกเติมนะ สิ่งที่ดีเราก็เติม สิ่งที่ไม่ดีเราก็อย่าไปเติม วางมันเอาไว้ข้างๆ แก้วนั้นแหละ อย่าได้ผลอเติมลงไปในแก้วก็แล้วกัน เพียงให้เราเห็นว่า เราควรจะเลือกทำแบบไหน หรือจะไม่เลือกทำแบบไหนด้วยสติปัญญา

## \* อาจารย์วางเป้าหมายชีวิตไว้อย่างไร

ในเมื่อผมได้มีโอกาสบวชเรียนศึกษาปฏิบัติธรรมแล้ว ผมจึงมองเห็นว่า เป้าหมายสูงสุดของชีวิต ซึ่งชีวิตประกอบไปด้วยกายกับใจ ชีวิตเราจำเป็นต้องหาทรัพย์ เพื่อซื้อหาปัจจัยสี่ มาหล่อเลี้ยงดูแลร่างกาย แต่อย่าลืมว่าจิตใจก็ต้องการอาหารเช่นกัน ซึ่งอาหารของจิตใจนั้นก็คือ คุณธรรม ศีลธรรมนั่นเอง และคุณธรรมที่สูงสุคนั้นคือ การเจริญวิปัสสนา หรือการฝึกเจริญสติปัฏฐานสี่ ซึ่งเป็นสุดยอดแห่งอาหารของจิตใจ ความสุดยอดนั้นมีโช่อื่นไกล เพราะวิปัสสนานำพาให้เราพ้นทุกข์ได้จริง ดังนั้นเมื่อเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว จงรู้จักแบ่งชีวิตออกเป็น ๒ ภาค ภาคนึง ต้องการปัจจัยสี่ มาคอยเลี้ยงดูร่างกาย เราจะไปเที่ยวแบบมือขอใครเขาก็ไม่ได้ จำเป็นต้องทำมาหากิน แต่ไม่ใช่มุ่งหาแต่สตาจค์อย่างเดียว โดยไม่รู้จักรหัสติ ต้องฝึกจิตให้มีสติแล้วเอาจิตที่มีสติไปหาสตาจค์ ชีวิตจึงจะไม่พัง ดังนั้นในเมื่อ

ทรัพย์ภายนอก เราก็ต้องหา ก็อย่าลืมทรัพย์ภายใน เราก็ต้องฝึกให้เกิดขึ้นกับตนให้ได้ด้วยเช่นกัน จึงต้องใช้ชีวิตทั้งเป็นผู้รู้จักหาทรัพย์ภายนอก และรู้จักขยันหาทรัพย์ภายใน อุปมาว่า ความรู้ทางโลกเหมือนดวงตาข้างหนึ่ง ความรู้ทางธรรมก็เหมือนกับดวงตาอีกข้างหนึ่ง หากเรามีดวงตาทั้งสองข้างคือ ทั้งทางโลก และทางธรรม การมองอะไรต่างๆ ก็จะมองเห็นทัศนะวิสัยได้อย่างกว้างไกลและแจ่มชัด หากความเก่งความฉลาดที่ขาดคุณธรรม เราอาจจะเป็นคนเก่งคนฉลาดแบบแถมโกง เอาความฉลาดความเก่งที่มีนั้นไปใช้เอาเปรียบคนอื่นที่รู้ไม่เท่าทันกลลวงของเรา แต่ถ้าเรามีความรู้ทางธรรมด้วยแล้ว ความฉลาดนี้จะสร้างสรรค์ประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคมได้อย่างมากมายมหาศาล ถ้าหากเราจำเป็นจะต้องเลือกเพียงตาข้างเดียว ผมขอเลือกดวงตาธรรม ถึงแม้เราจะไม่มีความรู้ทางโลกเลย อ่านหนังสือก็ไม่ได้ เขียนหนังสือก็ไม่เป็น เหมือนดังคุณแม่ภรรยาผม(คุณแก้ว) ที่หัดปฏิบัติธรรมตอนอายุ ๘๕ ปี จนถึงขณะนี้อายุ ๙๐ ปีแล้ว ก็ยังฝึกเจริญสติทุกวันเลย แม้ว่าท่านจะยังไม่พ้นทุกข์ แต่ก็มีความสุข หรือทุกข์บรรเทาเบาบางลงไปไม่ใช่น้อย นี่คือการนิสงส์ของผู้มีธรรมะเป็นที่พึ่งของชีวิต



## \* การปฏิบัติธรรมเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไรบ้าง

การฝึกเจริญสติ พอเรามีสติ สติเป็นฝ่ายกุศลมีผลทำให้เกิดความสุข เมื่อกุศลเกิด อกุศลก็เกิดไม่ได้ จะให้ทาน ก็ต้องให้ทานอย่างผู้มีสติ ศีลจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะมีสติ การจะทำผิดบาปทางกายทางวาจาก็จะไม่เกิดขึ้นถ้าหากเรามีสติ อีกอย่างหนึ่งคือเมื่อมีสติ จิตใจเราก็จะมีเมตตามากขึ้น เมตตาต่อบุคคลอื่น คือการไม่ไปให้โทษภัย หรือเพ่งโทษโกรธเกลียดคนอื่นเขา ตรงนี้จึงทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างมาก เพราะการไม่โกรธ หรือไม่ไปเพ่งโทษใครนั้น ก็เท่ากับไม่เบียดเบียนใจตัวเองให้ต้องทุกข์ร้อนใจ และยังถือได้ว่า นั่นเป็นความปรารถนาดีต่อตนเองอีกด้วย

ผมขอยกตัวอย่าง คุณแม่ของภรรยาผมท่านกล่าวว่า “การปฏิบัติเป็นเรื่องที่ดี แล้วมันจะดีไปได้อย่างไร ในเมื่อแม่อ่านหนังสือก็ไม่ออก เขียนหนังสือก็ไม่เป็น ชีวิตนี้อาภัพนัก จะปฏิบัติธรรมก็ไม่รู้จะทำยังไง” ผมเลยถามย้ำกับคุณแม่ไปว่า “แม่อยากจะปฏิบัติธรรมจริงๆหรือครับ” แม่ตอบว่า “จริง” “การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องอ่านออกเขียนได้ ขอให้แม่มีหูฟังเข้าใจ ขอให้แม่ตั้งใจฟัง ขอให้แม่เปิดใจ ขอให้แม่ฝึกฝนใจประจำสม่ำเสมอ แล้วแม่ก็จะปฏิบัติธรรมได้” เมื่อผมพูดจบ คุณแม่ตื่นเต้นดีใจมาก ถ้าแม่อยากปฏิบัติธรรมจริงๆ ผมจะสอนให้แม่เอง สิ่งที่ผมได้สอนคุณแม่ นั่น ได้ถูกเขียนบันทึกไว้ใน “หนังสือสอนแม่หัดปฏิบัติธรรม” และได้บอกกล่าวกับคุณแม่ว่า หนังสือเล่มนี้

ผมมีวัตถุประสงค์เขียนขึ้นมา เพื่อจะนำไปแจกในงานศพของคุณแม่ ซึ่งเมื่อคุณแม่ได้ยินเช่นนั้น ท่านกลับยิ้มหวานออกมาเลย **เพราะผู้ปฏิบัติธรรมไม่กลัวตาย แต่กลัวการเกิด** เพราะมีเกิดมิใช่หรือ จึงมีคำว่า แก่ เจ็บ ตาย ในที่สุด ขณะนี้คุณแม่อายุ ๙๐ ปี ยังมีชีวิตอยู่ และได้ฟังเรื่องราวของตัวเอง จากเสียงอ่านของคุณแก้ว(ลูกสาว)ผ่านตัวอักษรในหนังสือสอนแม่หัดปฏิบัติธรรมไปเรียบร้อยแล้ว ซึ่งตอนเริ่มปฏิบัตินั้นคุณแม่อายุ ๘๕ ปี ปัจจุบันนี้คุณแม่ปฏิบัติธรรมทุกวัน ไม่มีวันหยุดไม่มีลาภิลาปรวยลาพักร้อนพักผ่อนใดๆ ทั้งสิ้น เพราะกิเลสมันไม่เคยลาหยุดพักผ่อนกับเรา แม้แต่วินาทีเดียวเลย

**\* การรักษาศีล โดยเฉพาะข้อ ๕ การงดเว้นจากการดื่มของมึนเมา ถ้าอยู่ในสังคมค่อนข้างจะทำยาก ถ้าเราดื่มสุรา นิดๆ หน่อยๆ เพราะอยู่ในสังคม จะบาปมั้ยะ**

อาจารย์ถามกลับมาว่า “อุจจาระก้อนเท่ากำปั้น หอมหรือเหม็น” ทุกคนตอบเสียงเดียวกันว่า “เหม็น” อาจารย์เลยถามต่อว่า “ถ้าติดปลายนิ้วก็อย่าล่ะ หอมหรือเหม็น” พวกเขาเลยรู้คำตอบที่ถามไปด้วยใจที่ยอมรับ ด้วยความเป็นจริง อาจารย์เสริมว่า “สิ่งที่ไม่ดีเรารู้อยู่แก่ใจ ไปใกล้ชิดไปลองมันทำไม”

## \* สิ่งใดที่อาจารย์ทำแล้วรู้สึกอึดใจที่สุด

ตอนที่ผมได้บวช เพราะการบวชทำให้ผมประทับใจหลายอย่าง การห่มจีวร การออกบิณฑบาต บิณฑบาตต้องเดินด้วยเท้าเปล่า เดินบนหิน ต้องเดินบนคันนา อาจารย์เล่าว่า มีคุณยายท่านหนึ่งน่าจะอายุ ๗๐ กว่าปีเห็นจะได้ ถือกระบุงข้าวเหนียวเก่าๆ คนอีสานเวลาใส่บาตรพระ ท่านจะเอาอาหารจบบทศีรชะก่อน ท่านจะนั่งใส่บาตร และเอามือล้วงเข้าไปในกระบุงข้าวเหนียว บั้นเป็นก้อนกลมๆ และหย่อนลงไปใส่บาตรที่เปล่าๆ เมื่อหย่อนข้าวเหนียวลงไป เสียงข้าวเหนียวก็กระทบกับบาตรดัง “ปัง” ตรงนี้แหละ “น้ำตาแทบจะร่วง” เพราะเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า “ชีวิตที่เกิดมานี้ไม่เคยขอข้าวใครเขากินเลย มาบัดนี้ต้องเดินขอข้าวเขากิน โดยที่คุณยายท่านนี้ก็ไม่ได้เป็นญาติอะไรกับเรา ทำไมท่านต้องใส่บาตรให้ข้าวน้ำเรากินด้วย” จิตตัวหนึ่งก็คิดขึ้นมาว่า “ก็คุณยายเห็นแก่ผ้าเหลืองไง” จิตอีกตัวหนึ่งก็คิดสวนขึ้นมาว่า “ไม่น่าจะเป็นผ้าเหลืองหรอก เพราะถ้าผ้าเหลืองปลิวไป ไปคลุมหม้อข้าว หม้อควาย เราต้องเอาข้าวเอาน้ำไปให้วัวให้ควายมันกินนะสิ” จิตอีกตัวหนึ่งก็คิดขึ้นมาว่า “เพราะพระท่านทรงศีล ๒๒๗ ข้อ ชาวบ้านที่ใส่บาตร ท่านก็หวังที่จะได้บุญกุศลกับพระ ในการใส่บาตรกับผู้ที่ทรงศีล” เมื่อจิตคิดขึ้นได้แบบนี้ เลยทำให้จิตมันย้อนกลับมาถามตัวเองว่า “แล้วเรามีศีลครบ ๒๒๗ ข้อหรือยัง” เรามีบุญเพียงพอที่จะแบ่งปันให้ยาย

แล้วหรือยัง จึงได้ตั้งสัจจะตั้งแต่วันนั้นว่า “จะตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมให้สมกับข้าวน้ำ ที่ชาวบ้านท่านใส่ให้เรากิน เราจะไม่ต้องติดหนี้โลก ไม่ต้องติดหนี้ชาวบ้านแบบนับชาติไม่ถ้วน”

ผมปลื้มใจมาก เมื่อได้โอกาสมาเรียนรู้การฝึกเจริญวิปัสสนา การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้คือ เป็นการฝึกให้มีสติ รู้สิ่งที่เกิดขึ้นที่กายและที่ใจตามความเป็นจริง มนุษย์เรารักสุขเกลียดทุกข์ และเที่ยวแสวงหาความสุขไปเรื่อยๆ เช่น ตอนเมื่อเรายังเด็กๆ ก็มักถูกผู้ใหญ่ห้ามไม่ให้วิ่งเล่นออกนอกบ้าน เราก็คิดว่า ถ้าเราโตเป็นผู้ใหญ่ชีวิตเราน่าจะมีความสุข จะได้ไม่มีใครมาห้ามมาว่าเรา ครั้นเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เราก็แสวงหาความสุข ด้วยการคิดว่า ถ้าเรียนจบปริญญาแล้วจะมีความสุข เมื่อเราจบปริญญาแล้ว เราก็แสวงหาความสุขต้องได้งานทำ เมื่อเราได้งานทำแล้ว เรายังคิดต่อไปว่าต้องได้ขึ้นเงินเดือนมากๆ จึงจะมีความสุข เมื่อได้ขึ้นเงินเดือนแล้ว เราก็อยากได้เลื่อนตำแหน่ง โดยคิดว่านั้นแหละจะทำให้เรามีความสุข ครั้นได้แต่งงาน มีลูก ลูกได้เรียนจบ ลูกได้งานทำ ลูกได้เป็นฝั่งเป็นฝา ลูกได้มีหลาน ให้เราได้อุ้ม นึกว่าถ้าได้สิ่งเหล่านั้นแล้ว ชีวิตมันน่าจะมีสุข แต่มันก็มีสุขอยู่นะ แต่เดี๋ยวเดี๋ยวแล้วมันก็จืดจาง ครั้นพอถึงวัยชรา ชนิดที่เรียกว่า “นั่งก็โอยลุกก็โอย เหมือนดอกไม้โรยไม่มีเกสร” ก็เริ่มมีอาการปวดเมื่อยปวดแสบปวดช้ำปวดเข่า รักษาก็ไม่หายขาด มีแต่ทรงกับทรุด จนสุดท้ายก็ยังคิดว่าถ้าฉันตายได้ชีวิตฉันน่าจะมีสุข จะเห็นได้ว่า เราแสวงหา

ความสุขตั้งแต่เกิดจนตาย ก็ยังหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย ถามว่าทำไม “เพราะมนุษย์ฝากความสุขไว้กับบุคคลอื่น มนุษย์ฝากความสุขไว้กับอนาคต มนุษย์ฝากความสุขไว้กับวัตถุ แต่มนุษย์ไม่รู้จักหาความสุข ณ ปัจจุบัน” เมื่อเรามีสติ ณ ปัจจุบัน สติเป็นฝ่ายกุศล กุศลมีผลทำให้เกิดความสุข ความสุขที่ได้จากการมีสติ จึงเป็นการ “มีความสุข ที่เกิดขึ้นขณะปัจจุบัน โดยที่ไม่จำเป็นต้องไปอ้อนวอน ร้องขอ รอผล ตลบับตาลจากใครทั้งนั้น”

### **\*เวลาที่มีความทุกข์อาจารย์มีวิถีคิด วิธีจัดการอย่างไร**

ก่อนหน้านั้น ที่ผมยังไม่เคยได้เข้ามาฝึกปฏิบัติธรรม เมื่อใดที่ผมมีความทุกข์ใจ ผมจะใช้วิธีหยิบหนังสือธรรมะ มาหนึ่งเล่ม เล่มไหนก็ได้ แล้วเปิดหน้าไหนก็ได้ อ่านเพียงแค่ ๒-๓ บรรทัด ความทุกข์ใจก็หาย มันคลายจากความทุกข์ไปได้ไม่ยากเลย เพราะหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น แต่ละตัวอักษร แต่ละบรรทัดที่พระองค์ทรงตรัสสอนไว้ ล้วนมีความหมายซ่อนอยู่ในคำสอนเหล่านั้นเสมอ จึงทำให้เราเข้าใจชีวิต และวางใจได้เร็ว ช่วยได้เยอะทีเดียวเลยครับ

เมื่อผมได้ฝึกปฏิบัติธรรมแล้ว ผมจะมองถึงมุมของเรื่องกฎแห่งกรรมด้วย เช่น ทำไมเราต้องเป็นแบบนี้ ทำไมเราไม่เคยว่าร้ายใคร แต่กลับถูกใส่ร้ายป้ายสี ถ้าเรามองในรูปของกฎแห่ง

กรรม นั้นหมายความว่า เราเกิดมาหลายภพชาติแล้ว เราอาจจะเคยใส่ร้ายป้ายสีคนอื่นมาก่อน ทั้งๆ ที่ท่านไม่ได้ทำผิดไม่เป็นความจริงดังที่เราว่าก็ได้ บัดนี้กรรมใดใครก่อ ใครคนนั้นก็ต้องรับผลของกรรมนั้น เราจึงเป็นผู้ลิขิตชีวิตตัวเราเอง ทุกสิ่งทุกอย่างเราทำด้วยตัวเราเองทั้งนั้น ไม่มีพรหมลิขิตหรือก เภานั้นแหละทำเองลิขิตชีวิตตัวเองแท้ๆ ประการแรกคือ ทำใจยอมรับยอมรับสภาพที่ถูกใส่ร้ายป้ายสี และมองมุมกลับว่า เราย่อมระวัง โดยการไม่จองเวร เขาใส่ร้ายป้ายสีเรา อิมฉันทำไว้เองในอดีต แต่ถ้าหากฉันโกรธตอบโต้ตอบตีเขากลับไป แสดงว่าฉันทำกรรมใหม่แล้ว ฉะนั้นเราหยุด แคร์รับรู้ รับทราบ แต่ถ้าบางเรื่องที่ทำให้เราเสียหาย หรือเกิดการเข้าใจผิดอย่างร้ายแรง หน้าที่ของเราก็ต้องอธิบายให้เขาเข้าใจ เรามีสิทธิ์ที่จะอธิบายความ แต่เรามีสิทธิ์ที่จะเชื่อเราก็ได้ ไม่เชื่อเราก็ได้ เมื่อเราได้ทำหน้าที่ของเราแล้วก็จบและหยุดไว้เพียงแค่นั้น ธรรมะของพระพุทธองค์ จึงสอนให้เรา เป็นผู้ฉลาดรู้ ฉลาดใช้ ฉลาดวางใจ จึงคลายทุกข์ได้เร็ว และผู้ปฏิบัติธรรมนั้น จะดูเป็นผู้ที่มีความร่าเริงเบิกบานภายนอก แต่สงบภายใน

อาจารย์ได้ให้ข้อคิดแก่พวกเราว่า

“มองโลกในแง่ร้าย                   ใจเป็นทุกข์  
มองโลกในแง่ดี                    ใจเป็นสุข  
มองโลกตามความเป็นจริง   ใจพ้นทุกข์”

ถ้าเราดูประเด็นนี้ การมองโลกในแง่ร้าย โดยเราเพ่งโทษคนอื่น ใจเราจะเป็นทุกข์ก่อนที่จะทำให้เขาทุกข์ แต่ในขณะที่เดียวกัน ถ้าเรามองโลกในแง่ดี เช่น ถ้าเขาทำไม่ดีกับเรา เรายังมองว่าเขาเป็นอาจารย์ให้เรา มันก็ไม่ทุกข์ และมีจิตที่พร้อมจะให้อภัย มองโลกตามความเป็นจริง คือ **มองในเชิงของวิปัสสนา** ดูไปแบบชื่่อๆ ตรงๆ ในความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นขณะนั้น เช่น เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ให้รู้สึกถึงความโกรธที่เกิดขึ้นที่ใจ เสมือนหนึ่งมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาที่ใจ แล้วสังเกตเห็นว่า ความโกรธมันค่อยๆ คลายตัวลงและดับไป ถ้าเราดูหรือรู้ในเชิงวิปัสสนาไม่ได้ จะดูในเชิงสมณะก็ได้ เช่น มีคนทำให้เราโกรธ เราดูตรงๆ ถึงความโกรธที่เกิดขึ้นในใจไม่ได้ เราก็หาตัวช่วยคือ คิดช่วยก็ได้ “อภัยเขาเถอะ คนเราเกิดมาไม่ถึงร้อยปีก็ต้องตายจากกันแล้ว จะโกรธกันไปทำไม เรามีเมตตาต่อกันอภัยกันเถิดนะ รักๆ กันไว้ใจจะได้ไม่เป็นทุกข์ หรือจะนับ ๑-๑๐๐ หรือจะท่อง พุทโธ พุทโธ โกรธหนอ โกรธหนอ **อันนี้เป็นมุมมองของการเจริญสมณะ** จิตไม่ดีทำให้มันดี จิตไม่สงบทำให้มันสงบ จิตที่มันโกรธ ทำให้มันหายโกรธ เป็นการเปลี่ยนอารมณ์ ก็ยังสามารถทำให้จิตเกิดความสงบขึ้นมาได้ ถ้าทั้งวิปัสสนาก็เอาไม่อยู่ สมณะก็เอาไม่ไหว ก็ต้องมีศีล ๕ เอาไว้ก่อน โกรธเขาแต่อย่าฆ่าเขานะ แต่ถ้าศีล ๕ ก็ยังเอาไม่ไหวอีก ก็ให้หนีไปก่อน ถอยตั้งหลักไว้ก่อน เพราะเราประเมินกำลังของกิเลสแล้ว มันแรงเกินไป เกินกว่าจะหักห้ามใจเอาไว้ได้ จึงต้องหนีถอยออกไปก่อน เพื่อความปลอดภัย นี้

แหละคือ **กุศโลบาย** คนที่ฆ่าฟันกันทุกวันนี้ ก็เพราะอารมณ์ชั่ววูบที่ขาดสติชั่วแวบนั่นเอง

## \* อาจารย์มีมุมมองเรื่องความตาย และกลัวตายมั้ย

สัตว์โลกทั้งหลาย ก็ล้วนแต่กลัวความตายกันทั้งนั้น แต่ที่จริงแล้ว ถ้าเราย้อนนึกศึกษาลงไปจริงๆ จะพบเห็นความจริงได้ว่า เราเนี่ยเสพคุณใกล้ชิดกับความตายมาเยอะครั้งแล้วนะ เพราะเราเกิดมาหลายครั้ง หลายภพหลายชาติมาแล้ว เราก็ตายมาหลายครั้ง หลายภพหลายชาติมาแล้วเช่นเดียวกัน แต่เราก็ยังกลัวตายกันอยู่ ถ้าเป็นผู้ศึกษาปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าใจถึงความจริงของสิ่งนี้แล้ว มันเป็นเพียงแค่การเปลี่ยนภพภูมิเท่านั้นเอง ถ้าเราสร้างกุศลผลบุญที่ดีไว้ กุศลกรรมนั้นก็ก่อให้เกิดในภพภูมิที่ดี ถ้าเราสร้างอกุศลกรรมผลของอกุศลกรรมก็ก่อให้เกิดในภพภูมิที่ไม่ดี ถ้าเราเจริญวิปัสสนากุศล ซึ่งเป็นกุศลชนิดเดียว ที่ทำให้ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก จึงจะสามารถหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารในภพภูมิต่างๆ ได้อย่างแท้จริง และมั่นคงแน่นอนถาวร ฉะนั้นเรามีสิทธิ์ที่จะเลือกเกิด หรือเลือกที่จะไม่เกิดได้ โดยรู้จักสร้างเหตุให้สมควรกับผลนั้นๆ และกุศลทุกประการต้องทำให้ถ้วนทั่ว เพราะกุศลเหล่านั้น จะเกื้อกูลช่วยเหลือให้วิปัสสนากุศลดำเนินไปได้อย่างสะดวกขึ้น ไม่ใช่เจริญวิปัสสนา แต่ก็ยังยิงนกตกปลาอยู่ทุกวัน แบบนี้วิปัสสนาก็ยากที่จะเจริญขึ้นได้เช่นกัน



ผมไม่กลัวตาย แต่กลัวที่ต้องกลับมาเกิดอยู่รำไป เพราะมี  
เกิดมิใช่หรือ จึงมีทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย ในที่สุด ผมจึงให้ความ  
สำคัญและสนใจเข้ามาศึกษาเรียนรู้ พระธรรมคำสั่งสอนของ  
พระพุทธองค์ เพื่อความพ้นทุกข์ แต่เมื่อมันยังมีกิเลสอยู่ เราก็รู้  
อยู่ว่า กิเลสมันต้องนำพาเราไปเกิดอีก หากว่าเราเป็นผู้ฝึกเจริญ  
สติอยู่บ่อยๆ อย่างน้อยถ้าตายแล้วต้องเกิด เราก็ต้องเกิดที่ดีเป็น  
แน่ เราต้องฝึกวิททยายุทธ คืออรรมายุทธ วิปัสสนายุทธ เอาไว้ใน  
ชาตินี้เสียก่อน เพื่อให้เป็นอุปนิสัยเป็นเหตุเป็นปัจจัย ในการ  
ที่จะไปฝึกต่อยอด ในการเกิดแต่ละครั้งต่อไปในภพหน้า จนกว่า  
จะสิ้นชาติการเกิดคือ หมดจดจากกิเลสนั่นเอง ปัจจุบันนี้คำ  
สอนของพระพุทธเจ้าก็ยังมีอยู่ครบ ครุบาอาจารย์ที่ท่านรู้ และ  
เข้าใจ ที่สามารถสอนให้เราได้เข้าใจก็ยังมีอยู่ ผู้ที่ปฏิบัติธรรม เข้า  
ถึงธรรม บรรลุดธรรม ก็ยังมีเป็นประจักษ์พยานบุคคล ให้เราได้  
แลเห็น ได้กราบไหว้ก็มีมิใช่น้อย ซึ่งเป็นแบบอย่างให้เราได้  
ดำเนินเจริญรอยตาม เพราะฉะนั้นทุกอย่างมีความสมบูรณ์ใน  
พระพุทธศาสนาแล้ว อย่าได้ไปรอหรือเที่ยวแสวงหาที่ไหน หรือ  
ชาติหน้าชาติไหนๆ อีกเลย ให้เอาชาตินี้แหละ เพราะไม่ว่าจะ  
พบพระพุทธเจ้าพระองค์ใด พระองค์ก็ทรงตรัสรู้เรื่องอริยสัจ  
ทุกพระองค์ และก็ทรงสอนเรื่องการเจริญสติปัญญา  
หรือการเจริญวิปัสสนาทั้งนั้นเหมือนกันหมด

## \* ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายอาจารย์จะทำอะไรคะ

ถ้าวันนี้เป็นวันที่ผมรู้ว่า เป็นวันสุดท้ายของชีวิต เราก็จะมองว่า สิ่งที่ดีๆ ที่เราควรจะทำ คิดหรือยัง ถ้ายังให้คิดซะ สิ่งดีๆ ที่เราควรจะทำ พูด หรือยัง ถ้ายังให้พูดซะ การกระทำที่ดีๆ ที่คิดจะทำต่อกัน ทำหรือยัง ถ้ายังจงทำซะ เมื่อเราได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดที่คิดจะให้ทั้งหมดกับคนที่เรารัก หรือบุคคลที่เราควรจะให้แล้ว นั่นก็คือหมดภาระ หน้าที่ อันพึงมีต่อกันหรือได้รู้จักกัน และได้กระทำต่อกันตามสมควรในภพชาตินี้แล้ว ต่างคนก็ต่างไป เหมือนอุปมาที่เราไปงานศพ ที่จุดธูปดอกเดียวเอาไว้หน้าศพ นั่นคือปริศนาธรรมที่สอนให้รู้ว่า **มาคนเดียว ไปคนเดียว ทางนั้นเป็นทางสายเปลี่ยว ที่เราจะต้องเดินคนเดียว** บัดนี้เราต้องเดินไปคนเดียวจริงๆ ไม่มีใครเดินไปเป็นเพื่อน เราต้องมีสติ ปัญญาไปเป็นเพื่อน ถ้าเราเป็นผู้ฝึกเจริญสติ เมื่อตายก็ให้ตายไปด้วยสติ ถ้าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติ เมื่อตายก็ตายอย่างผู้ไร้สติ เรียกว่า **หลงตาย** ถ้าตายด้วยจิตที่มีโลภะ ก็ไปเกิดเป็นเปรตตอสุรกาย ถ้าตายด้วยจิตที่มีโทสะ ก็เกิดเป็นสัตว์นรก ถ้าตายไปด้วยจิตที่มีความหลงโมหะ ก็ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

## \* ถ้าจะให้นิยามตัวเองอาจารย์คิดว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร

ผมคือคนธรรมดาคนหนึ่ง ซึ่งมีความทุกข์เหมือนกับคนทุกคน มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เหมือนกับคนทุกคน เราไม่ได้เป็นผู้วิเศษเหนือคนอื่น แต่เราถือว่าเราโชคดี ที่ได้เจอเจอ คำสอนของพระพุทธเจ้า จึงทำให้เราสามารถน้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธองค์มาฝึกหัดปฏิบัติตน นี่คือการรู้สึกอิมเมจ ปลื้มใจ ดีใจ ตรงที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เราภูมิใจตรงนี้ แต่ในขณะเดียวกัน ผู้ปฏิบัติก็ไม่ใช่เป็นผู้ไปเที่ยวอวดเบ่ง อวดเก่งกับใคร แต่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ใช่ให้เยอหยิ่งก้าวร้าว หรือไปอวดเก่งเบ่งทับถมผู้ใด เราต้องทำตัวเป็นผู้พร้อมแบบผู้พร้อมที่จะเรียนรู้ แต่ไม่ใช่ผู้รู้ หรืออวดรู้ ต้องเป็นผู้ที่พร้อมที่จะเติมเต็มในส่วนที่พร้อม พร้อมที่จะน้อมยอมรับคำสอนจากผู้รู้ “เราอย่านึกว่า เราเป็นผู้รู้นะ เราเป็นผู้เรียนรู้ ไม่ใช่เป็นผู้รู้” ในฐานะที่เราเป็นผู้เรียนรู้ เราจึงมีความจำเป็นจะต้องเรียนกับท่านผู้รู้นั้นคือครูบาอาจารย์ของเรา ถ้าเรามองแบบนี้ได้ วางใจแบบนี้เป็นจิตใจเราก็จะมีความสุขขึ้นมาตามระดับในวันหนึ่งเป็นแน่ ถึงแม้ว่าเราจะยังไม่พ้นทุกข์หมดทุกข์โดยสิ้นเชิงในภพชาตินี้ก็ตาม

อาจารย์สอนพวกเราว่า “ให้มีเมตตา เป็นยาทา ให้มีวิปัสสนา เป็นยากิน” นั่นแปลว่า อยู่ในมวลหุมุมิตร จะต้องมี

เมตตาธรรมก็ออกคู่ต่อกัน แต่เมื่ออยู่คนเดียว ให้เจริญวิปัสสนา มีสติสัมปชัญญะ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง และเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายกับใจว่า มันไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนไป มันทนอยู่ในสภาพเดิมนานๆไม่ได้ มันบังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าเห็นบ่อยครั้งเข้า จนจิตมันยอมรับ ยอมจำนน จิตเขาก็จะสลัดคืนความเห็นผิดว่า เป็นตัวตนออกไปได้ มันจะละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่ละตัวตนนะครับ เพราะความเป็นตัวตนนั้นไม่มีตั้งแต่แรก แต่ที่มันมีอยู่ เพราะมันมีความเห็นผิดว่า เป็นตัวตนต่างหาก มันจึงต้องละความเห็นผิด แต่การที่จะละความเห็นผิดได้นั้น ต้องมาเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจ คือ การเจริญสติปัฏฐานสี่ หรือการเจริญวิปัสสนานั้นเอง

ขอขอบพระคุณอาจารย์ธีรยุทธ และพี่แก้วที่เป็นกำลังใจ  
ให้ณะคะ

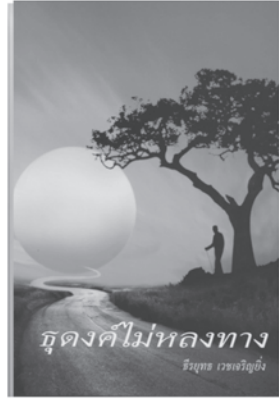
๒๗ กันยายน ๒๕๕๒

## ผลงานของ อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

1. หนังสือ ใหม่แกะกล่อง
2. หนังสือ สอนแม่หัดปฏิบัติธรรม
3. หนังสือ รูดงค์ไม่หลงทาง
4. แผ่นซีดี เสียงอ่านหนังสือ สอนแม่หัดปฏิบัติธรรม  
และบทสัมภาษณ์
5. แผ่นซีดี เสียงอ่านหนังสือ ใหม่แกะกล่อง รูดงค์ไม่หลงทาง  
และบทสัมภาษณ์



# หนังสือและซีดี ผลงานของ อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง



## เป็นมนุษย์ หรือเป็นคน ?

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง  
เหมือนหนึ่งยุง มีดี ที่แววขน  
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน  
ยอมเสียที่ ที่ตน ได้เกิดมา  
ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ  
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา  
เพราะทำถูก พูดถูก ทุกเวลา  
เปรมปรีดา คีนวัน สุขสันต์จริง

ท่านพุทธทาสภิกขุ

## ขอขอบพระคุณ

ทุกท่านผู้มีจิตเมตตาบริจาคทุนทรัพย์ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้และน้องไอ ฝ่ายกราฟฟิกที่ช่วยจัดหน้าและออกแบบรูปปก

ขอบพระคุณสถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้มีหลักสูตรสาขาชีวิตและความตาย ทำให้กลุ่มนิสิตได้เข้ามาศึกษาเล่าเรียนวิชาจิตวิทยาแห่งความงอกงาม

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.โสริช โปธิแก้ว อ.วิชชุดา ลูติโชติรัตน์ และผศ.สาระ มุขดี ที่อบรมสั่งสอนวิชาจิตวิทยาแห่งความงอกงามให้แก่นิสิตด้วยใจที่งอกงาม

หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน หากท่านผู้ใดสนใจและต้องการจะพิมพ์เพิ่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทานต่อไป กรุณาติดต่อโดยตรงได้ที่ คุณสุนทรียา เบอร์โทรศัพท์ 02-4331123





ชีวิตมนุษย์นั้น

น้อยนัก สั้นนัก

หัดภาวนา วันละนิด

ยังดีกว่าคิด ที่จะภาวนา

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

