



สัจธรรมสะท้อน

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

สัจธรรมสะท้อน

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

โรงเรียนทอสี เพื่อกองทุนสื่อธรรมะ และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawssischool.com, www.panyaprateep.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ : มกราคม - เมษายน ๒๕๔๙

: จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : กันยายน ๒๕๕๑

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ปก : นีรนาม

รูปเล่ม : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พีร็นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐

โทรสาร. ๐-๒๕๐๐-๓๖๔๙

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

คำนำ

หนังสือเรื่องสังฆกรรมสะท้อน ถอดความจากกรรมเทศนาของพระอาจารย์ชยสาโร เรื่องใกล้ไกลก็กินเกลือที่บ้านบุญ ปากช่อง เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๖ พระอาจารย์ชยสาโรเมตตาตรวจแก้ปรับปรุงต้นฉบับและอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ได้ ในการพิมพ์ครั้งที่ ๓ ได้จัดทำปกใหม่ และปรับตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่ขึ้น

บุญกุศลใดๆ ที่เกิดจากการร่วมกันเผยแพร่และการอ่านหนังสือนี้ ขอโน้มถวายเป็นอาจริยบูชา เป็นโอกาสในการร่วมรำลึกถึงพระคุณของพระอาจารย์ที่มีเมตตาไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ สละเวลาอันมีค่าให้การอบรมสั่งสอนลูกศิษย์และญาติโยมผู้สนใจทั่วไปอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

คณะศิษย์

กันยายน ๒๕๕๑



สังฆกรรมสะท้อน



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว หนุ่มอังกฤษคนหนึ่ง ผมงก ตัวผอม เดินทางมาเมืองไทยเพื่อบวชใน พระพุทธศาสนา หนุ่มคนนี้มีบุญได้ครูบาอาจารย์เปรียบ เสมือนเพชรน้ำหนึ่ง บวชสมปรารถนาแล้วมีความสุข ตลอดมา สาธุ แต่เรื่องนี้ยังไม่จบ เพราะเป็นสารคดี ไม่ใช่นิทาน

เวลาผ่านไปๆ ตอนนีหนุ่ม**พระเอก**ต่างประเทศ คนนั้นกลายเป็นพระอยู่**เอกเทศ**วัยบ่าของค์นี้ ผอมก็ไม่ ผอมเสียแล้ว ผมงก็ร้องๆ แร้งๆ โคนได้เร็วขึ้นทุกปี วันนี้* กำลังฉลองครบรอบ ๒๕ ปีที่อยู่ในประเทศไทย

วันเดินทางถึงกรุงเทพฯ กลางเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑ ยังจำได้แม่น มาตัวเปล่า ไม่มีอะไรเลย ที่เป็นอย่างนั้นก็ไม่ได้ตั้งใจ แต่เป็นเพราะสายการบินล้ม

* วันนี้ คือ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๖

กระเป๋าดูเดินทางไว้ที่กรุงมอสโคว์ ก็พยายามถือความ
ไม่มีกระเป๋าคือเป็นนิมิตหมายที่ดีว่า **ต่อไปจะต้องสำเร็จ**
ความเป็นผู้ไม่มีอะไร ไม่ต้องเป็นห่วงวัตถุสิ่งของอีกแล้ว

มาครั้งแรกนั้นไม่รู้จักใคร ยังไม่รู้ว่าการกรุงเทพฯ อยู่
ที่ไหนด้วยซ้ำไป ลงเครื่องที่ดอนเมืองออกจากสนามบิน
เรียบร้อยแล้ว ตั้งใจเดินเข้ากรุงเทพฯ ตามประกาศน
ชอบเดินและรักการประหยัด จะเดินไปกรุงเทพฯ ไปทาง
ไหน คนใจดีคนหนึ่งชี้ทางแต่บอกว่ามันไกลนะ ไม่เป็นไร
หรอก เวลาเราไม่จำกัด ไม่ได้มาเที่ยว เรามาอยู่ แต่โอโห
รู้สึกมันร้อนเหลือเกิน ร้อนกว่าที่คิด สุดท้ายก็จ่ายอมขึ้น
รถเมล์ ลงที่อนุสาวรีย์ หิบบชื่อวัดซึ่งเพื่อนที่อังกฤษเคย
เขียนให้ คือวัดเบญญฯ ออกเสียงง่ายหน่อย คนหวังดี
บอกทาง พอถึงวัดเบญจมบพิตรก็เหนื่อยแล้ว แต่ก็ยังไม่
ถึงเวลาพักผ่อนเพราะพระที่วัดนั้นเชิญไปวัดบวรฯ
ทำทางท่านเปื้อนนายฝรั่ง ก็น่าเห็นใจ.....

ฟังพระไม่ชัดแต่ไม่เป็นไรเพราะชื่อวัดบวรฯ เรามี
เขียนไว้เหมือนกัน ปัญหาคือผู้เขียน เขียนด้วยตัวอักษร
อังกฤษ อาตมาจึงอ่านออกเสียงเป็น Wat - Bo - Vorn -
Ives (วาท โบ วอร์น ไอวซ) แปลกใจว่าทำไมไม่มีใคร
รู้จัก ในที่สุดหมดแรงต้องตัดใจเอาชนะความตระหนี่จ้าง

รถสามล้อพาไป ที่วัดบวรฯ เจอพระอินโดฯ รูปหนึ่ง ท่าน
ใจดีสงสารผู้เดินทางแต่ไกล อนุญาตให้ค้างในห้องใต้ถุน
กุฏิท่าน อาบน้ำเสร็จแล้ว นั่งในห้อง ฟังเสียงจักจั่น
เหนื่อยก็เหนื่อย ปลื้มก็ปลื้ม ถึงแล้ววัดไทย!

อยู่มา ๒๕ ปี บางทีก็รู้สึกเป็นระยะเวลาที่สั้นนิด
เดียว บางวันระลึกถึงชีวิตฆราวาสรู้สึกเหมือนกำลัง
ระลึกชาติก่อน ห่างมาก ดูรูปถ่ายเก่าๆ เหมือนดูอีกคน
หนึ่ง แต่หนุ่มฝรั่งที่เดินเข้าไปในวัดบวรฯ วันนั้น กับพระ
เถระที่นั่งที่นี้เดี๋ยวนี้ จะว่าเป็นคนละคนที่เดียวกันไม่ใช่
แต่จะว่าเป็นคนเดียวกันไม่ใช่อีก อย่างไรก็ตามต้อง
ขอบคุณหนุ่มอังกฤษคนนั้นมาก เพราะไม่มีเขาก็ไม่มีเรา

ตอนนี้ได้ลาออกจากตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่า
นานาชาติแล้ว แบบ เออร์ลี่ รีไทร์ (early retire) ทำงาน
หนักเหมือน (ขอโทษนะ) **ตัวลา** หลายปี จึงขอเป็น **ลา**
ออกมา เคี้ยวเอื้องเงียบๆ อยู่องค์เดียว อย่างไรก็ตาม
อยู่วิเวกก็ยังมีโอกาสได้ไป**บ้านบุญ**ให้ธรรมเป็นทาน
เดือนละสองครั้ง “คนนอกไปฟังได้ไหม” ไม่มีนอกมีใน
ขอแต่เป็นคน**ชอบกินเกลือ**คือรักพระธรรมก็แล้วกัน คำ
สอนของพระพุทธองค์เค็มเหมือนเดิม ผู้ศึกษาและ
ปฏิบัติย่อมได้ผลเหมือนเดิม ธรรมะทนต่อการพิสูจน์

เหมือนเดิม คนเห็นประโยชน์จึงมาฟังกัน ก่อนกลับก็ขอนมัสการลา

อาตมาเกิดไกลต่างแต่ได้มาฉันเกลือในประเทศไทย จึงนึกอยากคุยเรื่องเกลือสักหน่อยหนึ่ง เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว อาตมาเดินทางไปเมืองลาว นั่งรถจากวัดปานานาชาติแต่เช้า แวะที่เมืองจัมปาสักให้ญาติโยมทานข้าว ส่วนคณะพระเราก็เดินเหยียดขา เจ้าของร้านกาแฟแห่งหนึ่งแลเห็นพระก็ตื่นเต้น นิมนต์พักฉันน้ำ นั่งคุยกับเจ้าของร้าน เขาบอกว่าเป็นลูกศิษย์วัดป่า ซึ่งอยู่ระหว่างทางที่เราจะไปพอดี เขานิมนต์แวะไปเยี่ยมวัด บอกว่า “ตอนนี้หลวงปู่เจ้าอาวาส บ่ สบาย เมื่อวานนี้ข้าน้อยพึ่งไปเอาน้ำทะเลไปถวายเพิ่ม”

พวกเราฟังงงๆ อยู่ ไม่เคยทราบว่าน้ำทะเลรักษาโรคอะไรได้ คุยไปคุยมาปรากฏว่า น้ำทะเลของเขาหมายถึงน้ำเกลือนั่นเองที่เรารู้สึกว่าการเรียกน้ำเกลือว่าน้ำทะเลขบขันดี แต่พอคิดพิจารณาแล้วก็ไม่แปลก ประเทศลาวไม่ติดทะเล ไม่มีทะเลเลย คนลาวส่วนใหญ่ได้ยินแต่ชื่อว่าทะเล ไม่มีสิทธิ์ที่จะเดินทางไปชายหาดดูเอง เขาได้รู้ว่าน้ำทะเลน้ำเค็ม เพราะฉะนั้นการเรียกน้ำเกลือว่าน้ำทะเล ก็ไม่แปลกอะไร มีเหตุมีปัจจัย

หลวงพ่อกาเป็นนักอุปมาอุปมัย ครั้งหนึ่งท่านกล่าวถึงเกลือเพื่ออธิบายเรื่องทีคนหลายๆ คนสงสัยกัน นั่นก็คืออ่านหรือฟังเรื่องสวรรค์ นรก แล้วสงสัยว่ามันเป็นอย่งนั้นจริงหรือ เป็นจริงเหมือนในตำราหรือเปล่า ทีมีกระทะทองแดงอะไรต่ออะไร มันเป็นไปได้อหรือ หลวงพ่อกาท่านเปรียบเทียบว่าเหมือนกับคนๆ หนึ่งเที่ยวไปในประเทศทีมีทะเลทราย กลับบ้านแล้วอยากจะเล่าให้ญาติมิตรฟังว่า ประเทศนั้นเป็นอย่งไร แต่มีปัญหาว่าที่บ้านเขานั้นไม่มีทะเลทราย ไม่มีทราย ไม่รู้จักทราย แล้วจะอธิบายให้เขาฟังอย่งไรดี เขาครุ่นคิด สุดท้ายเขาจึงตัดสินใจเอาสิ่งทีญาติมิตรรู้จักดี คือ เกลือมาเปรียบเทียบกับสิ่งทีเขาไม่รู้จัก คือ ทราย

เขาอธิบายว่าในประเทศนั้น คล้ายกับว่ามองไปทางไหน เห็นแต่เกลือทุกทิศทุกทางสุดสายตา เขาขอให้ผู้ฟังนึกภาพว่าประเทศทะเลทรายเป็นอย่งไร เออ พอเข้าใจ ถ้าถามว่าเกลือกับทรายเหมือนกันจริงไหม ก็ต้องตอบว่ามันเหมือนในบางส่วน เช่นทีมันเป็นเม็ดๆ แล้วไม่เหมือนในบางส่วน เช่น สีเป็นต้น เนื่องจากว่าสิ่งทีเหมือนกันมากกว่าทีไม่เหมือนถือว่าเป็นการอุปมาทีใช้ได้ พอให้ผู้ที่ไม่รู้จักได้เข้าใจในระดับหนึ่ง

หลวงพ่อบอกเล่าเรื่องนี้ให้ฟังเพื่อให้เราเข้าใจว่า พระพุทธองค์เฝ้าพระทวารทองแดงมาเปรียบเทียบกับสิ่งที่ ทรมานสัตว์นรกซึ่งเรานึกภาพไม่ออก ฉะนั้นการที่คน ชอบสงสัยกัน เช่น ทำไมสวรรค์ของคนไทย ดูจะไทยๆ เจริญกว่าสวรรค์ฝรั่งซึ่งไม่มีวิมานมีแต่เมฆ ไม่ใช่เหตุ เพียงพอที่จะสรุปได้ว่าสวรรค์นรกเป็นเรื่องที่โบราณปั้น ขึ้นมา เพื่อให้ลูกหลานกลัวบาป หากเป็นการอธิบายที่จำ ต้องผ่านสัญญา และภาษา

ครูบาอาจารย์ทางอีสานมักจะเอาเกลือมาเปรียบ เทียบกับข้อธรรมะบ่อยเพราะเป็นสิ่งใกล้ตัวมาก เกลือมี บทบาทสำคัญในชีวิตของคนอีสานมาตลอด เริ่มตั้งแต่ ในเรื่องอาหารการกิน อาหารหลักของคนอีสานคือ ปลาข้าวซึ่งเป็นได้เพราะเกลือ หลวงพ่อบอกท่านสอนเรื่อง บุญกุศลว่าบุญเหมือนปลา กุศลเหมือนเกลือ ปลา ขาดเกลือจะเน่า บุญขาดกุศล ขาดความฉลาด ก็ จะเหมือนกัน ถ้ามีทั้งบุญทั้งกุศล บุญก็ไม่เน่า ไม่ เสื่อม เป็นประโยชน์ได้นาน เหมือนปลาสด เก็บไว้ เฉยๆ ไม่นานก็เน่าทานไม่ได้ ถ้าใส่เกลือเก็บไว้ให้ดีปลา นั้นกินได้เป็นปี สรุปว่าเกลือเป็นเครื่องรักษาปลา เช่นใด กุศลเป็นเครื่องรักษาบุญเช่นนั้น

กุศล เป็นชื่อของความฉลาด เป็นเรื่องของปัญญา ไปทำบุญที่วัดต้องทำกุศลด้วย คือพยายามรักษาจิตใจให้คิด ให้มองแต่ในทางสร้างสรรค์ ถ้าขาดความฉลาด ขาดความคิดในทางกุศล เรามักจะลืมนจุดประสงค์ในการทำบุญ บางทีตัวบุญเหลือแต่ชื่อเท่านั้น

กิจกรรมอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรม ถ้าเราไม่ทบทวนเป้าหมายหรือจุดประสงค์เป็นระยะๆ ก็มักจะผลอหรือง่วนอยู่กับข้อปลีกย่อยของงาน ไม่สำนึกในภาพรวม การทำงานอาจจะหนักก็จริงแต่เสียเวลาเปล่าก็ได้ เหนื่อยแทบตายได้แต่ผลโหละพอกก็มี ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราให้ความสำคัญกับจุดประสงค์หรืออุดมการณ์มากเกินไป มักง่ายในวิธีการ ก็ไม่สำเร็จผลเหมือนกัน จะรำคาญกับข้อปลีกย่อยว่าเป็นเรื่องจุกจิก ไม่เคารพในวัตถุประสงค์ที่ต้องการจึงเกิดยาก **ที่ถูกคือตั้งอกตั้งใจในการกระทำ ระลึกถึงเป้าหมายหรือภาพรวมเป็นครั้งคราว เพื่อสำรวจว่าที่กำลังทำอยู่นั้นตรงต่อเป้าหมายนั้นหรือไม่** อย่างนี้ท่านเรียกว่า **พอดี**

สรุปว่า **ใจเราอยู่กับผลมากเกินไปเป็นพิษอยู่กับเหตุมากเกินไปก็เป็นภัย** เราจะทำบุญที่วัดเรา

ต้องการอะไร ก็ต้องการบุญนั้นแหละ บุญคืออะไร บุญเป็นชื่อของความดี หรือจะว่าเป็นชื่อของความสุขที่เป็นผลจากการทำความดีก็ได้ พุทธอีกนัยหนึ่งบุญหมายถึงการชำระจิตใจ ที่คัมภีร์กล่าวว่าบุญเกิดจาก ทาน ศีล และภาวนา นั้น ก็เพราะว่าคุณธรรมสามข้อนั้น ทำให้สิ่งเศร้าหมองในใจจางลง เราให้ทานถูกต้องก็ได้ชำระความตระหนี่ในระดับหนึ่ง เราชำระศีล เรายกชำระกายวาจาจากเจตนาเบียดเบียน เรายาวนาก็ชำระจิตโดยตรง ทั้งหมดนี้เป็นบุญอย่างยิ่ง

ผู้ต้องการบุญต้องรู้จักบุญ ให้เราคอยระลึกตลอดเวลาว่า ที่เรากำลังทำบุญนี้ ทำเพื่อชำระจิตใจ เพื่อลดกิเลสและเพิ่มคุณธรรมในใจเรา ถ้าเมื่อเราเกิดความคิดอยากเอาหน้าเอาตา ต้องการเป็นที่รู้จัก เป็นที่ยอมรับ และเป็นที่เคารพนับถือ ต้องการคำสรรเสริญเยินยอ สติจะเตือนว่าไม่ใช่ ไม่ถูก ทางบุญไม่ได้ไปทางนี้ ทางบุญไปทางโน้น เรียกว่าไปไหนไม่ห่างพระ **มีพระคือสติ คอยดูแล เครื่องระลึกของสติ คือ การชำระใจ**

ความสุขที่เกิดจากการทำความดี กับความปลื้มปิติที่เกิดเมื่อมีคนอื่นเห็นและชมความดีนั้น มันไม่เหมือนกัน ความสุขแรกก็สดใสเบิกบาน ความสุขที่

สองมีเชื้อร้ายที่มันเริ่มเน่าไม่รู้ตัว ไม่มีกุศลรักษาไว้ เหมือนปลาไม่มีเกล็ดรักษาไว้ การทำบุญเป็นจึงต้องรู้จัก รักษาใจ

การทำอาหารเอาไปถวายพระสงฆ์ที่วัดคือการ ทำบุญที่ชาวพุทธนิยมกันตั้งแต่สมัยโบราณ คำถามมี ว่าการทำบุญเช่นนี้เริ่มที่ไหนตอนไหน จบตอนไหนที่ไหน ถ้าตอบว่าเริ่มต้นตอนที่ทำการถวาย และจบตอนถวาย เสร็จก็สอประทก นกกรรมจัดว่ายังไม่ผ่าน ที่จริงการทำบุญ ควรจะเริ่มตั้งแต่เข้าตอนเข้าห้องครัว ต้องมีกุศลธรรม โดยเฉพะสติคุ้มครองจิตตลอดเวลา ต้องฉลาดในเรื่อง เวลา บริหารเวลาเป็น ประมาณเวลาให้ดี

ถ้าหากว่าประมาณเวลาไม่ถูก ตอนท้ายดูนาฬิกา “ตายแล้ว” รีบๆ กลัวจะไม่ทัน อย่างนี้เครียดแน่ ใจเครียด บุญเกิดน้อย ดุสามี่ ดุลูก ใจเศร้าหมองเพราะทำบุญ ถ้า ขาดความฉลาด ทำบุญแต่เช้า ก็วุ่นบุญแต่เช้า วุ่นกับตัว บุญมากก็รำคาญ ขับรถไปวัดหน้าบึ้งแบบ “อหัง ทุกขิตโ โหมิ” รถบางคัน เปิดเทปธรรมะเบาๆ นั่งไปไม่นาน ไม่กี่ นาทีพอบ้านแม่บ้านทะเลาะเบาะแว้งกัน ทับเสียงพระ ไปเลย ผู้โดยสารบางรายหมดแรงหลับไปเลย

พอถึงวัดก็ยังมีหลุมพรางคอยอยู่ อย่างเช่น ถวาย

อาหารแล้วนั่งจ้องมองว่าท่านตักของที่เรทำหรือเปล่า นี่คือตกหลุมแล้ว ไม่รู้ตัว ระวัง พอไปเอาหม้อของตัวเอง ไปเก็บ ถ้ายังเหลือเยอะก็น้อยใจ แหม ท่านตักนิดเดียว อุดสำหรับตื่นแต่เช้า เสียใจเสียดาย ตัวบุญมันก็เฉาไปเลย ไม่รู้จักบุญ ไม่รู้จักปกป้องบุญ ไม่รู้จักรักษา ขาดปัญญาในการทำบุญ ถ้าจิตใจยังไม่เสียศุูนย์พอ บางคน นั่งทานข้าวนิทานคนนั้นคนนี้ ถ้าคุยกการเมืองยิ่งไป กันใหญ่ เรียกว่าไปวัดแต่ไปไม่ถึงวัด

การที่บางคนวิจารณ์ว่าไม่ปฏิบัติ ขอเอาแต่ ทำบุญอย่างเดียว อาตมาว่ามันไม่แน่นอนหรอก เพราะ การทำบุญที่ถูกต่องคือ การปฏิบัตินั่นเอง จริงอยู่เป็นการ ปฏิบัติระดับพื้น แต่ผู้มีสติปัญญาสามารถใช้เป็นส่วน หนึ่งของการพัฒนาจิตใจได้ ด้วยการตั้งใจว่าในการ ทำบุญแต่ละครั้งจะต้องมีการชำระใจด้วย ถึงแม้ว่าใจไม่ ถึงขั้นสะอาดสะอาดเหมือนตอนภาวนาก็ตาม อย่าง น้อยให้มีอะไรดีๆ ขึ้นบ้างเล็กน้อย ทำบ่อยๆ ความดีที่ เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย เพิ่มกำลังทุกวันๆ มันกลายเป็น ที่พึ่งของเราได้ เป็นที่ภาคภูมิใจของเราได้ สรุปว่าบุญ เกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ และเจริญงอกงามได้ เพราะมีความฉลาดคือสิ่งที่เป็นกุศล

คุยเรื่องเกลือต่อ พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบเกลือกับตัวกรรม หมายความว่า การเอาเกลือช้อนหนึ่งใส่ไว้ในภาชนะเล็ก เช่น แก้วน้ำ ย่อมทำให้รสจืดของน้ำเปลี่ยนเป็นรสเค็มทันที นี่คือพลังหรือฤทธิ์ของเกลือที่สามารถทำให้น้ำเปลี่ยนรสได้ แต่เอาช้อนเกลือนั้นไปผสมกับน้ำจำนวนมาก เช่น ใสลงไปในสระน้ำหรือในแอ่งค้ำน้ำใหญ่ เปิดก๊อกแล้ว ปรากฏว่ารสเหมือนเดิม จืดเหมือนเดิม เพราะอะไร เพราะว่าปริมาณของน้ำมันมาก ปริมาณของเกลือน้อย รสเค็มสู้รสจืดไม่ได้

พระพุทธองค์ตรัสเปรียบเทียบว่า **ผู้ที่ไม่เพียรพยายามในการละสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม บำเพ็ญสิ่งดีงาม และชำระจิตใจของตน ย่อมมีจิตใจที่คับแคบเหมือนภาชนะเล็กๆ ซึ่งจุน้ำได้น้อย พอมีสิ่งแปลกปลอมมาเจือปนแม้แต่นิดเดียวก็ทำให้ของเดิมเปลี่ยนแปลงได้** จิตใจที่ขาดการฝึกอบรมมักจะไม่ค่อยหนักแน่นมั่นคง ถ้าได้สิ่งที่ต้องการก็ดีใจโลดแล่น ถ้าพรากจากสิ่งที่รัก ไม่ได้สิ่งที่ตัวเองต้องการ ก็ผิดหวัง บางคนแทบจะไม่อยากอยู่ในโลกนี้อีกต่อไป คือจิตใจแปรปรวนง่ายและรวดเร็ว ไม่เป็นตัวของตัวเอง

การอยู่ในโลกคือการอยู่กับสิ่งที่มากระทบทาง ตา

หู จมูก ลิ้น กาย สิ่งกระทบทั้งหลายเหล่านี้พร้อม
 อยู่เสมอที่จะข้อมจิตใจ **วิธีการรักษาใจคือ** หนึ่ง **สำรวจ**
อินทรีย์ เพื่อกันกรองสิ่งที่เข้ามา **ไม่ให้** สิ่งที่มีพิษมี
 ภัยได้มีโอกาสรอบงำไว้ **สอง** **เพิ่ม** น้ำใจสะอาด
 ด้วยการพัฒนาคุณธรรมต่างๆ เช่น ความอดทน สติ
 สมาธิ ปัญญา เป็นต้น จิตจึงไม่ปรุงแต่ง หรือไม่ให้รส
 จืดสนิทของน้ำใจเสียและเน่าเหม็น

สำหรับผู้ที่มีการรุมเก่าติดตัวมากและไม่สนใจใน
 การปฏิบัติธรรม ตราบใดที่กรรมยังไม่ออกผล เจ้าของ
 กรรมอาจจะมีชีวิตสบายในระดับหนึ่งก็ได้ รวยได้
 สนุกสนานกับเพื่อนได้ มียศฐาบรรดาศักดิ์ได้ไม่ห้าม แต่
 เมื่อหมดวีชาจากโลกนี้ไปแล้วจะเจอความไม่สบายในอีก
 ระดับหนึ่ง เรียกว่าระดับน่าสยดสยองอย่างยิ่ง อบายภูมิ
 พร้อมที่จะต้อนรับผู้ทำบาปทุกคน แม้จนกระทั่งหรือโดย
 เฉพาะผู้ที่ไม่เคยเชื่อว่าอบายภูมิมีจริง พิจารณาดูแล้ว
 ความเชื่อว่าสวรรค์นรกไม่มี มักจะมีความหมายเพียงแค่ว่า
 ฉันมองไม่เห็นและนึกภาพไม่ออกเท่านั้นเอง

คนจำนวนมากจึงเล่นการพนันกับชีวิตข้าง
หน้าของตน ด้วยการเอาสามัญสำนึกเป็นเดิมพัน
 อย่างนี้ ถือว่ากล้าในสิ่งที่ไม่ควรกล้า นักปฏิบัติธรรมอาจ

มีกรรมเก่าเหมือนกัน แต่ไม่ประมาท กำลังหาทางออก ถ้าถึงขั้นอริยมรรคอริยผลก็หมดห่วง ทุกข์ทางใจไม่มีแล้ว ส่วนผู้ยังสู้กับกิเลสอยู่ก็ทำให้แค้นน้ำใหญ่ขึ้นทุกวัน ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือวิบากกรรม ออกผลเร็วขึ้นและเป็นวิบากกรรมที่อ่อนลง หมายความว่าแทนที่จะเป็นเหตุที่จะต้องตกนรกหลังจากตายแล้ว มันก็จะออกในลักษณะความเจ็บไข้ได้ป่วยในชาติปัจจุบัน

หลายคนหันมาปฏิบัติธรรมแล้วสุขภาพจะไม่ค่อยดีสักกระยะหนึ่ง หรืออาจเป็นในระยะท้ายของชีวิตก็ได้ มีคำอธิบายว่าไม่ปฏิบัติธรรม อาจจะไม่ค่อยได้ป่วยอย่างนี้ก็ได้ ชาตินี้ได้กำไรนิดหนึ่ง แต่ชาติหน้านี้ซี... ลำบากอย่างไรก็ตามโรคของมนุษย์ไม่ใช่เรื่องของกรรมเก่าอย่างเดียว ส่วนมากมันเกิดเพราะเหตุปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมเป็นพิษบ้าง วิถีชีวิตไม่สมดุลบ้าง สุขภาพจิตไม่ดีบ้าง ร่างกายมีธรรมชาติที่ต้องค่อยๆ เสื่อมตามอายุ

การปฏิบัติธรรมมีผลต่อกรรมเก่าอย่างไร น้อยคนจะรู้เป็นประสบการณ์ตรงได้ แต่อันนิสงส์ของการปฏิบัติในการรักษาสุขภาพกายทั่วไปเห็นได้ไม่ยาก เหตุผลที่เป็นอย่างนี้มีหลายประการ

ประการแรกคือจิตใจที่ไม่เครียด รู้จักปล่อยวาง ไม่ฉุนเฉียว ไม่ซีแก้งวล ส่งผลให้ภูมิด้านทานโรคมีกำลัง โอกาสจะไม่สบายก็น้อยลง

ประการที่สองคือผู้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงใจย่อมถือศีล ๕ ความสำรวม และการรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นหลักชีวิต รักความเรียบง่าย รังเกียจความฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อ ค่านิยมและวิถีชีวิตอันสอดคล้องกับหลักธรรมดังกล่าว มีผลระงับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่างๆ เช่นการกินเหล้าสูบบุหรี่ เป็นต้น โอกาสจะไม่สบายก็น้อยลง

ประการที่สามคือในกรณีที่นักปฏิบัติป่วยก็มีโอกาสหายเร็ว เนื่องจากว่าอารมณ์เศร้าหมอง เช่น ความกลัว ความน้อยใจ การไม่ยอมรับความจริง ครอบงำจิตผู้มีสติรักษาใจได้ยาก คุณธรรมต่างๆ ที่ได้ฝึกอบรมมาช่วยประคับประคองจิตใจไว้ในสภาพปกติ เช่น ความอดทนอดกลั้น เป็นต้น ยิ่งกว่านั้นบางท่านยังสามารถใช้พลังสมาธิรักษาโรคด้วยการเพ่งตรงจุดที่ป่วยจนหายได้ ไม่อย่างนั้นอาจใช้สมาธิเป็นที่พักจากเวทนา หรือใช้ปัญญาพิจารณากายที่นอนป่วยให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีเจ้าของของร่างกาย

จนก้าวหน้าในธรรม

เป็นอันว่า การปฏิบัติธรรมถูกต้องทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยที่มีส่วนจากวิถีชีวิต และสุขภาพจิต น้อยลงในยามไม่สบาย จิตใจไม่เศร้าหมอง ความทุกข์ทางใจน้อย และหายเร็ว ใครอยากเห็นเสน่ห์ของความประมาท ให้ดูคนไม่ปฏิบัติธรรมตอนสุขภาพแข็งแรงกำลังสนุกสนาน ใครอยากเห็นโทษของความประมาท ดูคนไม่ปฏิบัติธรรมตอนสุขภาพเสื่อมกำลังทรนทราย

ผู้ที่มีจิตใจหนักแน่นย่อมมีความอดทนต่อความปรวนแปรของชีวิต อดทนต่อสิ่งที่ทำให้คนที่ไม่ปฏิบัติหวั่นไหวเดือดร้อน คนเช่นนี้มีให้เห็นได้โดยไม่ยาก มีหลายสิ่งหลายอย่างซึ่งคนสมัยนี้ต้องมีสติสนับสนุน ต้องมีคำพูดของนักวิทยาศาสตร์สนับสนุน จึงขอเสริมนิดหน่อยตรงนี้ว่า นักสังคมศาสตร์ที่อเมริกาเขาไปสัมภาษณ์คนจำนวนมากในเรื่องความรู้สึกต่อชีวิตของตนเองว่าชีวิตมีความสุขมากน้อยแค่ไหน แล้วขอทราบถึงประวัติที่ผ่านมา

ผลออกมาในหลักที่ชาวพุทธเห็นแล้วไม่แปลกใจ คือ ดูจากประวัติของคนทีรู้สึกว่ชีวิตมีความสุขก็ไม่มี

อะไรดีกว่าคนที่รู้สึกว่าคุณชีวิตเป็นทุกข์ ที่ต่างคือทิวี่ซึ่งคือ
 ความเห็นหรือมุมมองหรือท่าทีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ที่น่า
 สังเกตก็คือ ผู้ที่รู้สึกว่าคุณชีวิตตัวเองเป็นทุกข์ จะชอบเอา
 ปัญหาต่าง ๆ มาคิดทั้งวันทั้งคืน คิดด้วยความน้อยใจ
 บ้าง เสียใจบ้าง เมื่อสิ่งใดก็ตามถ้าเราคิดในเรื่องนั้น
 บ่อยๆ มันจะมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น มีความสำคัญ
 มีน้ำหนักเพียงเพราะเราชอบคิดในเรื่องนั้นอยู่บ่อยๆ
 และถ้าคิดผิดเราต้องระมัดระวังมาก คือเรามองตัวเอง
 ในแง่ร้ายว่าเราเป็นคนไม่ดี

ทุกครั้งที่มึ่สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นก็ถือว่าเป็นเครื่อง
 พิสูจน์ว่าไม่ดีแน่ เหมือนกับข้า้เติมตัวเองทุกครั้งที
 ผิดหวัง นั่นเห็นไหม เราแย้ เราไม่มีทาง คนซึมเศร้าก็
 จะคิดอย่างนี้ เป็นความคิดที่เป็นเอกลักษณ์ของคนที
 เป็นโรคซึมเศร้า สิ่งทีเกิดขึ้นในชีวิตทีตัวเองไม่ชอบไม่
 ต้องการหรือความผิดพลาดแม้แต่เล็กน้อย ก็เป็นเครื่อง
 ข้า้เติมตัวเอง เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า ตัวเองไม่ดี ตัวเอง
 ไม่มีทางเจริญ เป็นต้น ฉะนั้น สรุปได้ว่าความคิดต่อ
 ประสบการณ์เป็นตัวกำหนดความทุกข์ ความสุขมาก
 กว่าตัวประสบการณ์

เมื่อเป็นเช่นนั้นการฝึกจิตให้รู้จักปล่อยวางความ

คิดในการเพิ่มความทุกข์จึงเป็นที่น่าสนใจมาก แนว
 พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอนที่ชัดเจน และที่ได้
 ผลในเรื่องนี้ กรรมเก่าของเรานั้นมีทุกคน แต่กรรม
 เก่ามิใช่ชะตากรรม ชีวิตเราไม่เป็นไปตามกรรมเก่า
 ผู้ที่ปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามกรรมเก่านั้น คือผู้ที่ไม่
 เคยคิดจะพัฒนาตัวเอง เหมือนชีวิต จิตใจ เป็น
 ภาชนะเล็กน้อย มีน้ำอยู่เล็กน้อย ผู้ที่มุ่งมั่นในการ
 ฝึกหัดพัฒนาชีวิตของตัวเอง ตามหลักธรรมคำสอน
 ของพระพุทธเจ้า จะรู้สึกว่าจะอะไรๆ มันจะขยายออกไป
 ความกว้างปลอดโปร่ง กรรมเก่าก็ยังมีอยู่ แต่ความ
 หมายของกรรมเก่าน้อยลง ผลกระทบคุณภาพของชีวิต
 ก็น้อยลง ทางเลือกมีเพิ่มมากขึ้น นี่คือนี่สิ่งที่เราต้องการ

วิธีการปฏิบัติต่อกรรมเก่า จะเล่าเรื่องจริงให้ฟัง
 เหมือนนิทาน แต่ไม่ใช่นิทาน เรื่องเกิดขึ้นที่ประเทศ
 ญี่ปุ่นเมื่อ ๒๕๐ ปีที่แล้ว พระชุกดงศ์รูปหนึ่งอายุ ๔๐
 กว่าๆ กำลังเดินชุกดงศ์ในเขตภูเขา ไปถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่ง
 ชาวบ้านเห็นท่านมาก็ดีใจ รีบนิมนต์ท่านสวดศพชาว
 บ้านที่ตกเหวตาย ท่านสวดเสร็จแล้วชาวบ้านพาท่านไป
 ดูที่เกิดอุบัติเหตุ ปรากฏว่าทางจากหมู่บ้านที่คนตายอยู่
 ไปสู่อีกหมู่บ้านหนึ่งเลาะภูเขาผ่านเหวลึกมาก น่ากลัว

ถ้าฝนตกทางลื่นอันตราย มีคนตายบ่อย

พระท่านสงสาร คิดอยากจะช่วยชาวบ้าน ท่านจึงตัดสินใจหยุดการรุดงค์อยู่ตรงนั้น และตั้งปณิธานว่าจะขุดอุโมงค์ให้ชาวบ้าน ให้เขาพ้นภัยธรรมชาติ ระยะทางที่ต้องขุดเพื่อทะลุภูเขาหน้าจะประมาณ ๔๐๐ เมตร ท่านบอกชาวบ้านว่าอาตมาจะอยู่ที่นี้ และจะขุดอุโมงค์ให้ลูกหลานจะได้ปลอดภัยต่อไป ชาวบ้านสงสัยว่าท่านองค์นี้เป็นบ้าไปแล้วหรือเปล่า วิปลาสหรือเปล่า ภูเขาหินไม่ใช่ภูเขาดินนะท่าน พระองค์เดียวจะขุดภูเขาหินความยาว ๔๐๐ เมตรได้อย่างไร นอกจากชาวบ้านไม่ชอบคุณ ไม่ให้กำลังใจ แล้วยังไม่สนับสนุน บางคนกลับหัวเราะเยาะด้วยซ้ำไป

พระท่านไม่หวั่นไหวเพราะท่านตั้งใจมั่นอยู่แล้ว เริ่มงานแรกๆ ชาวบ้านก็ไม่ค่อยจะสนใจ นึกกันว่าไม่นานท่านจะท้อใจแล้วแอบหนีไป แต่ท่านไม่ไปไหน เสียงค้อนตีตะปูเล็กของท่าน ก็อก ก็อก ก็อก ออกจากปากอุโมงค์ทุกๆ วัน ไม่มีเว้นแม้แต่วันเดียว หนึ่งปี สองปี สามปีผ่านไป สามปีท่านได้แค่ ๔๐ เมตร ๔๕ เมตร แต่ท่านไม่ท้อถอย ได้ประมาณ ๑๕ เมตรต่อปี คิดเป็นวันประมาณ ๔-๕ เซนตต่อวัน

ท่านทำทุกวันๆ อย่างสม่ำเสมอ เอาการขุดหิน เป็นข้อวัตรปฏิบัติของท่าน อยู่ในตำแหน่งงานตั้งแต่เช้าจน มีดทุกวัน นานๆ เข้าชาวบ้านบางคนเห็นพระเอจจริงซัก ละอายท่านก็มาช่วยบ้าง ขุดแรกหลายคนเหนื่อย พอเห็น งานมันหนักขนาดไหนก็ทยอยกันกลับบ้าน ไม่ไหว ยัง ไม่มีศรัทธาพอ ไม่นานท่านก็อยู่องค์เดียวเหมือนเดิม ขุด อุโมงค์ต่อ ๕ ปี ๖ ปี ๑๐ ปี ๑๕ ปี ๑๘ ปี ขุดอยู่ตรงนั้นไม่ ไปไหน ตอนนี่กลายเป็นหลวงพ่อไปแล้ว เขาก็ไม่ค่อยดี ตาก็ไม่ค่อยดี ทำงานรู้ตัวว่าเหนื่อยกว่าแต่ก่อน เหนื่อย ก็เหนื่อยช่างมัน ดื้ออย่าง กิตติศัพท์ของหลวงพ่อดังไปถึง เมืองหลวง รัฐจึงส่งช่างมาช่วย ตอนนี่การขุดอุโมงค์เสร็จ แล้ว ๘๐ กว่า เปอร์เซ็นต์

ในช่วงที่มีหวังจะสำเร็จนั้น วันหนึ่งซามูไรหนุ่มคนหนึ่งเดินทางไปถึงอุโมงค์ เขากำลังตามหาพระองค์หนึ่ง ได้ข่าวว่ามีพระหลวงตาอยู่ที่นี่ ก็มาดูว่าใช่องค์ที่ต้องการ พบหรือไม่ ถึงปากถ้าซามูไรขอให้คนงานนิมนต์พระ ออกมารับแขกหน่อย หลวงพ่อเดินออกมา พอเห็นหน้า ซามูไรก็รู้ทันทีว่าเป็นใคร มาเพื่ออะไร

คือเรื่องมันเป็นอย่างนี้ ก่อนที่ท่านจะบวชเป็นพระ หลวงพ่อองค์นี้เคยเป็นคนรับใช้ของเดมิโย ซึ่งเป็น

ตำแหน่งคล้ายกับขุนนางของไทย แล้วได้แอบเป็นฐู้กับเมียน้อยของเจ้านาย เจ้านายจับได้จะฆ่าแต่ลูกน้องผู้ก่อนที่เดมิโยจะชักดาบ เขาจับเชิงเทียนใหญ่ ดีหัวของเจ้านายตาย เห็นเดมิโยตายแล้วก็หนีไปกับผู้หญิง

เมื่อหนีไปแล้วใจก็หวั่นไหว หวาดกลัวตลอดเดือนร้อน รู้สึกว่าตัวเองทำบาปหนักสาหัส ฆ่าผู้มีบุญคุณ เพียงเพราะกาม ฤทธิ์ของตัณหา ความสำนึกผิดค่อยๆ บ่อนทำลายความรักผู้หญิง เริ่มทะเลาะกันบ่อยๆ ไม่มีความสุขอย่างที่เคยคาดหวัง พอเงินหมด เขาก็กลายเป็นอันธพาล นักปล้น ทำบาปกรรมเพิ่มขึ้นทับทวี สุดท้ายสำนึกบาปขอแยกทางกับผู้หญิง และเข้าวัดเพื่อละลายบาปกรรม เกือบมันมากต้องพยายามละลายให้มันเจือจาง

ที่จริงตอนหลวงพ่อเข้าวัดไม่คิดจะบวช คิดเพียงแค่ว่าต้องสารภาพบาปกับพระ ทำบุญบ้างแล้วจะฆ่าตัวตาย แต่เจ้าอาวาสบอกไม่ควรฆ่าตัวตาย จะเป็นบาปให้บวชดีกว่า ให้ตายจากโลก และทำคุณงามความดีชำระของเก่า ท่านก็ยอม เมื่ออยู่กับครูบาอาจารย์ได้สักระยะหนึ่งก็ออกธุดงค์ สุดท้ายก็ถึงหมู่บ้านนี้แหละ เป็นสถานที่ที่พระตัดสินใจอุทิศตนเพื่อชำระบาป สร้างความ

ดีให้กับชาวบ้านโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ก็วันก็ปีก็ไม่ว่า จะสู้อยู่จนกว่าประสบความสำเร็จหรือหมดลม

หลวงพ่อดีนออกจากถ้ำเห็นชาмуไร “โยมคงเป็น ลูกชายของท่านเดมิโยไซ่ใหม่” “ไซ่” ชาмуไรตอบ เสียง เย็นชา พลังมองหลวงพ่อดีนด้วยสายตาเกลียดชัง เวลา แก่แค่นถึงแล้ว ได้ผู้ฆ่าคุณพ่อจนมุมได้แล้ว ชาмуไรหนุ่ม ชักดาบเตรียมสังหารคนชั่ว ส่วนหลวงพ่อดีนไม่แสดงอาการ สะทกสะท้านใดๆ.....ไม่เป็นไร ก็สาสมอยู่ งานของหลวง พ่อดีนจะเรียบร้อยแล้ว ตอนนีรัฐบาลมาช่วยงานแล้ว อีกไม่นานอุโมงค์จะเสร็จแล้ว อาตมาไม่มีเรื่องกังวล เชิญทำสิ่งที่คุณเห็นสมควร หลวงพ่อดีนคอยวาระนี้มานาน แต่ชาวบ้านที่ยืนดูกัน อ้าปาก เห็นท่าไม่ดี วิ่งไปจับชา มูไรขอร้องให้ชาмуไรลดทอนหน่อย อย่างน้อยขอให้คอย จนกว่าอุโมงค์จะเสร็จ หลวงพ่อดีนหนีไปไหน ให้ท่าน ทำงานของท่านให้เสร็จก่อน

ชาмуไรหนุ่มคิดหนักแล้วพยักหน้ายอม แต่นิสัย ของชาмуไรคือใจร้อน คอยอยู่ ๒ วัน ๓ วัน ๔ วัน ก็ไม่ เห็นงานมีวิแววจะเสร็จ คืนหนึ่ง ชาмуไรนอนไม่หลับถือ ดาบเดินเข้าไปในอุโมงค์ ตั้งใจจะจัดการให้เรื่องมันจบ สักที เข้าไปแล้วได้ยินเสียงก๊อกลงๆ ปราบกว่าดีกมาก

แล้วท่านก็ยังทำงานอยู่ ทำงานพลาง สวดมนต์พลาง ซามูไรได้ยินเสียงชนลูก ทำไม่ลง กลัวบาป เดินออกไป จากถ้ำ ด้วยจิตใจสับสน ทำไม่คนเลวที่ฆ่าคุณพ่อจึง กลายเป็นคนบริสุทธิ์อย่างนี้

วันรุ่งขึ้น คณะชุดอุโมงค์มีอาสาสมัครเพิ่มหนึ่ง คน..... ซามูไรหนุ่มมาช่วยงาน ทำงานช่วยหลวงพ่อก อยู่ใกล้ชิด คอยสังเกตนิสัยของท่านว่าน่าเลื่อมใสจริง ไหม หรือท่านเสแสร้ง เวลาผ่านไปอีกเดือนเศษ อุโมงค์ ทะลุภูเขาแล้ว ไชโย! หลวงพ่อวางเครื่องมือต่างๆ สวด มนต์อุทิศส่วนกุศลแล้วหันไปทางซามูไรหนุ่มเปล่งวาจา ว่า ได้แล้ว เชิญทำหน้าที่ได้ หลวงพ่อพร้อมแล้ว แต่ ซามูไรหนุ่มไม่ทำอะไรยืนอยู่ตรงนั้นน้ำตาไหลพราก แล้ว หมอบตัวลงกราบเท้าหลวงพ่อก ไม่เอาแล้วเวร ขอฝากตัว เป็นลูกศิษย์..... จบ

เรื่องนี้สอนว่าอะไร เราทุกคนคงเคยผิดพลาดมา แล้ว บาปกรรมที่ทำไว้คงจะไม่หนักหนาเหมือนหลวงพ่อก ฎีปุณก็จริง แต่ถ้าเราไม่เก็บกด ไม่ไล่ความเดือดร้อนให้ ซ่อนตัวอยู่ใต้สำนึก เราขอมารู้สึกว่ามันเป็นมลทิน เรา จัดการกับมันตามแนวของนักปราชญ์ดีกว่า นักปราชญ์ จะเลือกการทำความดีที่ตนถนัด และขยันหมั่นเพียรใน

การกระทำของตน ไม่ระย่อท้อแท้ต่ออุปสรรค ใจสู้

กรรมเป็นเรื่องสลับซับซ้อนมาก การทำความดี
 อย่างนี้มีผลต่อวิบากกรรมมากน้อยแค่ไหนพูดไม่ได้ แต่
 ไม่เป็นไร ประเด็นสำคัญคือ ผู้รู้สึกหนักใจเรื่องการ
 กระทำในอดีตของตนและยังปล่อยวางไม่ได้สามารถมี
 ความพอใจที่กำลังทำความดีเพื่อชำระของเก่า นับว่า
 เป็นกุศโลบายที่แยบคาย

เรื่องการปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ใช่ปฏิบัติแล้วชีวิตจะ
 ราบรื่นเป็นมอเตอร์เวย์แปดเลนไปตลอดทาง ไม่ใช่ว่า
 ทำความดีจะเจอแต่สิ่งดีที่ถูกใจเสมอไป โลกธรรมต้องมี
 อยู่เหมือนเดิมเพราะเป็นของๆ โลกที่เราอยู่อาศัย คนดีเข้า
 ปายุงไม่ได้กัคน้อยกว่าคนชั่ว เพราะฉะนั้นเราจำเป็นต้อง
 เรียนรู้เรื่องของโลกให้ชัดเจน โดยเฉพาะโลกธรรม ถ้าเรารู้
 เท่าทันโลกธรรม มันจะทำให้ใจเราไม่ต้องไปชุนมัวกับมัน
สัมผัสสิ่งใดอย่างไม่รู้เท่าทัน สิ่งนั้นจะนำทุกข์มาให้
สัมผัสสิ่งใดอย่างรู้เท่าทัน สิ่งนั้นจะนำสุขมาให้

รู้เท่าทัน คือรู้ว่ามันเกิดอย่างไร มันอยู่ได้อย่างไร
 มันดับอย่างไร มันมีคุณอะไรบ้าง มีโทษอะไรบ้าง การ
 รักษาจิตใจไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นเป็นอย่างไร มัน
 ไม่ง่าย แต่การพยายามทำสิ่งที่ไม่ง่าย ก็ไม่ยากสำหรับผู้

มีศรัทธา

ลองพิจารณาดูโลกธรรมข้อหนึ่งคือ การสรรเสริญ พอเป็นตัวอย่าง เริ่มด้วยการแยกแยะเจตนาของผู้สรรเสริญ สรรเสริญตามประเพณี ตามธรรมเนียมก็มี เช่น “สวย” “ยังสวยอยู่” สรรเสริญให้กำลังใจก็มี เช่น “เก่ง” “ยังเก่ง” (สองข้อนี้อาจจะเป็นการพูดเท็จก็ได้) สรรเสริญมีแอบแฝงก็มี เช่น เขาสรรเสริญเราเพราะอยากให้เราสรรเสริญเขา สรรเสริญเพื่อประจบประแจงก็มี สรรเสริญเพราะรักก็มี

สรรเสริญเพราะกลัวก็มี สรรเสริญด้วยความโกรธ มีใหม่ มีเหมือนกัน เช่น ชมอย่างมีข้อแม้ หรือมี “แต่ว่า” เพื่อให้รู้ว่า ดีอยู่แต่ไม่ดีถึงขนาดที่เขาว่ากัน ตัวเองยังไม่ประทับใจเท่าไร การสรรเสริญที่เกินความจริงก็มี “เยี่ยมที่สุด!” พอดีกับความจริงก็มี ไม่ถึงความจริงก็มี สรรเสริญในสิ่งที่ไม่ควรสรรเสริญก็มี เช่น “เขาเก่ง กินเหล้าทั้งคืนแล้วยังขับรถกลับบ้านได้” ไม่สรรเสริญในสิ่ง ที่ควรสรรเสริญก็มี เช่น “เมียมชอบนั่งสมาธิ ผมก็ไม่ว่าอะไร เรื่องของเขา”

ลองดูว่าสรรเสริญกับนิทานมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ความยินดีในการสรรเสริญและความยินร้ายใน

การนิเทศสัมพันธ์กันอย่างไร ความอยากได้ คำสรรเสริญ และความกลัวคำนิเทศสัมพันธ์กันอย่างไร เราสรรเสริญคนอื่นในกรณีไหนบ้าง ชมด้วยจิตเป็นกุศล ชมด้วยจิตเป็นอกุศล มากน้อยแค่ไหนวิเคราะห์ อย่างนี้คือการศึกษารรณะเหมือนกัน เพราะธรรมะต้องครอบคลุมชีวิตทั้งหมด ปัญหาหลักของเราทุกคนคือทำอะไรจะได้อยู่ในโลกโดยไม่หลงโลก ไม่เป็นทุกข์กับโลก และยังสามารถให้ความสุขและสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่โลก เราปฏิบัติธรรมเราต้องพิจารณาส่วนประกอบของชีวิตทุกประการ โดยเฉพาะพวกโลกธรรมคือการได้ การเสีย คนให้เกียรติ ไม่ให้เกียรติ เขาสรรเสริญ เขานิเทศ สบายกายสบายใจ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ปัญหาเกิดกับพวกนี้มาก เราต้องศึกษามันให้ดีเราต้องไม่หลงง่าย ๆ

การทำความเพียรไม่ว่าเราอยู่ที่ไหน กับใคร มีงานสื่ออย่างเท่านั้นที่เราต้องรับผิดชอบ คือ

๑. ป้องกันจิตไม่ให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น
๒. ถ้าทำผิดพลาด ให้เพียรระงับอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น
๓. ทำคุณธรรมต่างๆ ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
๔. พัฒนาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้นไป

การพิจารณาสิ่งที่สติเปิดเผยให้เราเห็นทั้งภายในและภายนอกตัว ถือว่าเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติขาดไม่ได้ นอกจากการฝึกให้ใจอยู่ในปัจจุบันแล้ว ต้องพร้อมที่จะเรียนรู้จากปัจจุบันด้วย ในกรณีที่เจอโลกธรรม ให้สังเกตความรู้สึกทางกาย และ อารมณ์ทางใจที่เกิดขึ้น เป็นปฏิกิริยา รู้ไม่ใช่รู้เฉยๆว่ามีอาการอย่างนี้ๆเกิดขึ้น หากให้รู้ว่ามันสักแต่ว่าสรรเสริญ สักแต่ว่านินทา ฯลฯ เท่านั้น เป็นของไม่แน่นอน ถ้าจิตตื่นอยู่ทำได้ ใจไม่พร้อมก็หลง แล้วยินดียินร้าย

ความยินดียินร้ายเป็นอาการของผู้ขาดสติพยายามปล่อยวาง เพื่อสัมผัสความสุขที่เหนือความยินดีชั่วแวบ อย่างน้อยก็เรียนรู้หลักคำสรรเสริญ เราก็รู้ว่าศึกษาอย่างไร แต่เราไม่ลืมเป้าหมายชีวิตของเรา คือการค่อยๆ ลดกิเลสในใจที่ชวนให้กิเลสมากขึ้น เราจะระวังตัวให้มากขึ้นทันที ต้องมีสติว่าการหลงคำสรรเสริญเป็นอันตรายต่อนักปราชญ์ เรื่องนี้จะต้องตั้งอยู่ในสมองตลอดเวลา ฉะนั้นเมื่อมีใครสรรเสริญ สติก็เกิดขึ้นมีตัวสัญญาณคอยเตือน ระวังนะการหลง คำสรรเสริญเป็นอันตรายของนักปราชญ์ เราต้องการเป็นนักปราชญ์ เราต้องระวังตัว

สติ ความระลึกได้มันเกิดขึ้นเพราะเรามีข้อมูลให้ระลึก เหมือนคอมพิวเตอร์ เราดึงข้อมูลออกมาได้ก็เฉพาะข้อมูลที่เคยป้อนให้ การท่องบทสวดมนต์จึงมีประโยชน์มาก เพราะบทที่ท่องไว้กลายเป็นฐานเป็นที่ตั้งสติอย่างดีมาก คนหนึ่งตื่นเช้าทำกิจส่วนตัว เห็นหน้าในกระจกลุ่มใจ ความคิดเรื่องสวยไม่สวยวิ่งเข้ามาเต็มสมอง ยังไม่คิดเรื่องอื่นเลย อีกคนหนึ่งปฏิบัติธรรม เห็นหน้าตัวเอง ยังไม่คิดตำหนิ หรือมองในทางโลก เสียงสวดมนต์ดังขึ้นมาในใจว่า ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะติตา (เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้) เรียกว่า “**ดูตินกาได้ดวงตาเห็นธรรม**”

จิตใจมีสติ เคยเรียนเคยไตร่ตรองหลักธรรมมาแล้ว มีโอกาสเห็นของเก่าด้วยสายตาใหม่ได้อยู่เสมอทำไมมันเกิดขึ้นได้โดยไม่ได้ตั้งใจคิดไม่ได้ตั้งใจพิจารณาเพราะเราเคยคิดเคยพิจารณาถ่องแท้มาแล้ว มันก็เลยเป็นทุนของเรา เป็นข้อมูล ที่พร้อมที่จะเป็นประโยชน์ต่อเราตลอดเวลา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งชวนอารมณ์ให้เกิดขึ้น

ทุกวันนี้การท่องจำไม่ค่อยได้รับความนิยมนเท่าไร

แต่ถ้าเลือกทองจำในสิ่งที่เป็นสัจธรรมความจริง รับรอง
 ว่าจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิต เพราะสติเป็นความระลึกได้
 ก็ต้องมีสิ่งที่กำหนดได้ ถ้ามีสิ่งกำหนดได้แต่ไม่มีอะไร
 มาระลึก มันก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน เราเรียนรู้จากหนังสือ
 และจากการฟัง ที่สำคัญที่สุดคือการเรียนรู้จากประสบ-
 การณ์เรียนรู้จากความสุข ความทุกข์ในชีวิต มีปัญหา
 อะไร เกิดจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง การแก้จะแก้อย่างไร
 เรียนรู้จากประสบการณ์ตนและเรียนรู้จากประสบการณ์
 คนอื่นด้วย

ข้อสังเกตในเบื้องต้นคือการให้ การเอื้อเพื่อ
 เผื่อแผ่ ทำให้เรามีความสุข และรู้จักแบ่งปันคนอื่นด้วย
 ยิ่งมีความสุขมาก สิ่งที่เราจะให้ได้มีหลายอย่างตั้งแต่
 วัตถุจนถึงข้อคิดในทางธรรม ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่อาจ
 จะมีเงินมากขึ้น แต่มักจะมีเวลาให้ตัวเองน้อยลง คือ
รวยเงินแต่จนเวลา เพราะฉะนั้นการให้เวลากับ
เพื่อนที่ไม่สบายกายหรือมีปัญหาไม่สบายใจถือว่าเป็นบุญ
การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นบุญเป็นกุศล
มาก เพราะคนที่มีจิตใจที่กำลังอ่อนแอหรือหมดแรง ถ้า
 เขาได้กำลังใจจากผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง เขาอาจจะปล่อย
 วางความคิดเศร้าหมองได้

การทำอะไรหรือพูดอะไรซึ่งช่วยให้คนอื่น
 ทุกข์น้อยลง คือการปฏิบัติตามรอยพระอรหันต์
 หลายโดยแท้ ในขณะที่นั่น ผู้ให้ก็เป็นเนื่อนาบุญของคน
 ตกทุกข์ได้ยาก ถึงแม้ว่าจะเป็นเนื่อนาบุญเล็กๆ ก็ตาม
 ในขณะที่ชีวิตไม่เป็นหมัน ค่าของชีวิตไม่ได้อยู่ที่สิ่งที่หา
 ได้และสะสมไว้ได้ ค่าของชีวิตอยู่ที่การกระทำที่ลดความ
 ทุกข์ของตนและเพื่อนร่วมโลก จริงหรือไม่ ขอฝาก
 เป็นการบ้าน

