

หนังสือ

ชยสาโร ภิกขุ



สุขเป็น...ก็สุข

สุขเป็น... ก็เป็นสุข

พระอาจารย์ชยสาโร

สถานพำนักสงฆ์ บ้านไร่ทอสี

อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ไม่ทราบว่ามีใครเคยคิดบ้างไหมว่า โดยปกติเรามักจะไม่ค่อยเป็นมิตรกับตนเองเท่าที่ควร ในจิตใจที่ขาดการฝึกอบรม แรงผลักดันของกิเลสที่มีพลังมาก ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความประมาทเลินเล่อ ล้วนแต่จุดลากเราไปในทางที่ผิดเป็นประจำ โดยที่ตัวเรายังมักเข้าใจตนเองว่าทำอะไรมีเหตุมีผลอยู่เสมอ เราจึงชอบสร้างปัญหาให้ตนเอง ต้องว่าวุ่นวุ่นมัวอยู่บ่อยๆ เหมือนกับรักตนเองไม่จริงจัง เป็นเพื่อนเทียมหรือถึงขั้นทรยศต่อตนเองไปก็มี

อาตมาเคยเห็นการ์ตูนรูปหนึ่ง เป็นภาพทหารเบาปัญญาอยู่ท่ามกลางสนามทุ่นระเบิด เขาถือเครื่องตรวจสอบทุ่นระเบิด แต่กลับค่อยๆ เดินถอยหลัง คนจำนวนไม่น้อยก็พยายามดับเหตุให้เกิดทุกข์ทำนองนั้นเหมือนกัน เครื่องอุปกรณ์คือคำสอนของพระพุทธเจ้ามีพร้อมแต่ใช้ไม่ถูก

พันกว่าปีก่อนที่คำว่า “มิดโกนอาบน้ำผึ้ง” จะถูกใช้เรียกฝีปากนักการเมือง โบราณจารย์ท่านเคยใช้คำว่า “น้ำผึ้งอาบมิดโกน” โดยหมายถึงความสุขทางเนื้อหนัง ใครหลงไหลความสุขประเภทนี้ท่านเปรียบเทียบเป็นผู้กำลังเลียน้ำผึ้งที่อาบมิดโกนอยู่ สมัยนี้คนลึนถูบาคมีอยู่เต็มบ้านเต็มเมือง แต่คนเข็ดหลาบหายาก อะเมซิ่งเหมือนกัน

ทุกวันนี้เราชอบส่ายหัว บ่นกันถึงเรื่องสังคมปัจจุบันว่ายุคนี้เป็นยุคที่คนเห็นแก่ตัวเหลือเกิน เอาแต่ใจตนเอง หรือหาแต่ผลประโยชน์ส่วนตัว ถ้ายึดเดียว คนแก่มักจะเติมว่าไม่เหมือนสมัยก่อน สมัยก่อนคนไทยยังมีน้ำใจต่อกันดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เดียวนี้เอาแต่ตัวใครตัวมัน อาตมาไม่แก้เท่าไรก็ยังชอบมองแบบนั้นบ้างเหมือนกัน แต่อาตมาได้สังเกตสิ่งที่น่าสนใจ (ร้าย) อย่างหนึ่ง นั่นคือทุกๆ ที่การช่วงชิงแก่งแย่งกันในสังคมเพิ่มขึ้น เหมือนกับความสุขมีจำกัด ใครไม่รีบคว้าเอาจะเสียเปรียบ แต่ขณะเดียวกันนั้น คนส่วนใหญ่กลับทำในสิ่งที่ไม่นำไปสู่ความสุขที่ตนต้องการ และทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตนเองอยู่เรื่อย เขาจึงยิ่งทุกข์มากกว่าคนในยุคสบายๆ ที่คนไทยยังเป็นฝ่ายบุญนิยมกันอยู่ เป็นเพราะอะไร ถ้าไม่ใช่การประชดตัวเอง ก็น่าจะต้องสรุปว่าพวกเราสุขไม่ค่อยเป็น

ดูเหมือนกับว่าระบบการศึกษาของตะวันตก ซึ่งแพร่หลายถึงเมืองไทยมาหลายสิบปีแล้ว ได้สร้างคนรู้มากไว้มาก สร้างคนเข้าใจมากไว้น้อยในหมู่

คนไทย ปัญญาในเรื่องคุณภาพชีวิต ความเข้าใจในสิ่งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ คือธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ น่ากลัวได้ลดน้อยลง คนสมัยนี้สมองใสก็จริงแต่ตาถั่ว

มนุษย์เป็นสัตว์เจ้าปัญหาเพราะขาดเซวรณ์ ด้อยปัญญาที่แท้จริง เกลียดทุกข์รักสุข ทะเยอทะยานดิ้นรนแทบตาย เพื่อสิ่งๆที่ตนเองเชื่อว่าเป็นสุข แต่ไม่เคยใคร่ครวญว่าความสุขคืออะไรกันแน่ สิ่งที่เราต้องการเดี๋ยวนี้ หรือทุกวันนี้ จะให้ความสุขแก่เราจริงอย่างที่คิดหรือไม่ มากน้อยแค่ไหน จะมีผลกระทบต่อคนอื่น และต่ออนาคตของเราอย่างไรบ้าง ความทุกข์ที่เราเกลียด และกลัวที่สุดนั้นเกิดจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง ทุกวันนี้เราแก้ถูกวิธีหรือไม่ มนุษย์อยากสุขแต่ไม่รู้จักสุข อยากหนีทุกข์แต่ไม่รู้จักทุกข์ สุ่มสี่สุ่มห้าเดินคลำไปคลำมาในความมืด เอาความหวัง ในความสุขข้างหน้าเป็นที่ปลอบใจ บางคนอ่อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเนรมิตให้ความมืดกลายเป็นความสว่าง แต่พระพุทธศาสนาสอนว่า โยม มันสว่างอยู่แล้ว ไม่ต้องไปบนบานศาลกล่าวที่ไหนหรอก ลืมตาก็จะเห็นเอง

สิ่งแรกที่ต้องถามชีวิตที่ดีงามควรกระทำ คือฝึกให้หยุดจากการกระเสือกกระสนสักพักหนึ่ง ลืมหูลืมตาขึ้นพิจารณาความเป็นมนุษย์ของเรา ว่าเราเกิดมาทำไม อะไรคือสิ่งที่สูงสุดที่เราควรจะได้จากชีวิต เราควรจะให้อะไรไว้กับโลกนี้ คำถามเหล่านี้สำคัญ แต่อย่าเชื่อคำตอบใครง่ายๆ โดยเฉพาะ

อย่างยิ่ง อย่างมลายตามพวกวัตถุนิยมจะเสียคน จงหาคำตอบของตนเอง
ด้วยสติ ปัญญา และความจริงใจ

ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องในเป้าหมายของชีวิตและวิธีการที่จะเข้าถึง
เป้าหมายนั้น พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า สัมมาทิฐิ ผู้ที่มุ่งจะประสบ
ความสำเร็จอย่างแท้จริงในสิ่งที่ตั้งามจะขาดสัมมาทิฐิไม่ได้ เพราะคนเรา
ถ้าคิดผิดแล้ว การกระทำ และคำพูดทุกอย่างย่อมพลอยผิดไปด้วย จิตก็
พาลพาไปหาผิดอยู่รำไป

ในเบื้องต้น หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เสวยสุขที่แท้จริงนั้น เริ่มด้วย
ทิฐิระดับความเชื่อถือ ค่านิยม แนวความคิดซึ่ง หนึ่ง ไม่นำไปสู่การ
เบียดเบียนตนหรือผู้อื่น เช่น กินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน ถือการรักษาศีล
ห้าเป็นมาตรฐานชีวิต และสอง ลงรอยกับความจริงของธรรมชาติ เช่น เรา
มีกรรมเป็นของๆ ตน การละกิเลสนำสุขมาให้ การพ้นทุกข์ไม่พ้นสมัย
สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ท่านจึงเน้นในการปรับทิฐิให้สอดคล้องกับความดี
และความจริง

ตรงนี้แหละที่น่าจะเป็นจุดอ่อนของพระพุทธศาสนาในเมืองไทยทุกวันนี้
คือเราได้เน้นเรื่องของการทำทานมากเกินไปหรือเปล่า เน้นจนละเลยใน
การเสริมสร้างสัมมาทิฐิ คือแนวการมองความหมายของชีวิตและโลก

ความเข้าใจในเป้าหมายชีวิตของมนุษย์ ความหมายของคำว่า ดี ชั่ว บุญ บาบ ความเข้าใจว่า อะไรคือพฤติกรรมที่นักปราชญ์สรรเสริญ อะไรคือพฤติกรรมที่ผู้รู้ตำหนิ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ ความเข้าใจในเรื่องความสุขและความทุกข์ ในสมัยนี้ดูเหมือนว่าความเข้าใจของคนทั่วไปในสิ่งเหล่านี้ค่อนข้างพรั้วมัว คนไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธศาสนา ก็ย่อมไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร แล้วอย่างนี้จะมีความผิดของศาสนาหรือใครอยู่ใกล้เกลือกแล้วอยากกินต่างก็เป็นเรื่องสิทธิมนุษยชน แต่ปัญหาต่างๆ มักจะเกิดขึ้นในสังคม เมื่อผู้กินต่างหลงเชื่อกันว่าต่างคือเกลือกจึงมักบ่นว่าทุกวันนี้เกลือกไม่เค็มจริง

เรามีวัดนับหมื่น มีพระภิกษุสามเณรนับแสนก็จริง แต่ถ้าหากว่าเราไม่เอาใจใส่ในแนวความคิดของชาวพุทธ ไม่ชี้แจงและเผยแพร่คำสอนที่เกี่ยวข้องเป้าหมายชีวิต ไม่อธิบายว่าความคิดอย่างไรเข้าได้และเข้าไม่ได้กับหลักพุทธธรรม ก็น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งว่าพระบรมพุทธศาสนาของเราจะกลายเป็นต้นโพธิ์ที่ยืนต้นตายในอนาคตอันไม่ไกล

ทุกวันนี้ปรากฏว่ามีชาวพุทธมากมายที่ถือว่าความร่ำรวย การมีอำนาจ ชื่อเสียง ยศฐาบรรดาศักดิ์ ความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุ คือยอดความสุขของฆราวาส ความคิดอย่างนี้ท่านเรียกว่า มิจฉาทิฐิ เพราะจะเป็นเหตุของการประพฤติที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ตนเอง ต่อสังคม และต่อสิ่งแวดล้อม มันไม่

เป็นความจริง ความสุขดังกล่าวเป็นแค่ความสุขระดับล่าง ย่อมมีทุกข์ไม่
มากก็น้อยเจือปนอยู่เสมอ

สังคมใดที่เต็มไปด้วยความฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อ นิยมการอดฐานะ บ้ายี่ห้อ
ให้เกิดโรคคนรวยโดยไม่สนใจว่ารวยมาอย่างไร สังคมที่ถือว่าการเป็นเจ้าของ
คนนายคนคือการประสบความสำเร็จในชีวิตเรียบร้อยแล้ว (โดยไม่
พิจารณาความประพฤติ) หรือที่ถือว่าผู้เป็นใหญ่เป็นโตแล้วไม่ต้องปฏิบัติ
ตามกฎของสังคมเหมือนคนธรรมดา สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงอาการของ
สังคมที่วิปริตทางทิจฐคือคิดผิดทั้งสิ้น

คนเรามองอะไรว่าเป็นความสุขก็ต้องแสวงหาสิ่งนั้น ถ้าเราต้องการ
เปลี่ยนพฤติกรรมของคนหรือตัวเราเองให้สร้างสรรค์กว่าที่กำลังเป็นอยู่ใน
ปัจจุบัน เราต้องทำความเข้าใจในเรื่องความสุขให้ชัดเจน ใครไม่เห็นว่
ตนเองมีความสุขอะไรที่จะต้องดับก็ไม่มีไร แต่ขอให้ทุกคนหา
ความสุขที่ดีกว่าก็นับว่ายังใช้ได้

ฉะนั้น ลองถามตนเองซิว่าความสุขคืออะไร อะไรคือสิ่งที่เราต้องการมาก
ที่สุดในชีวิต เวลาเราสวดมนต์ว่า อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมี
ความสุขๆ เกิด หรือ สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย
จงถึงความสุขๆ เกิด ความสุขที่เราหวังที่เราอยากได้นั้นคืออะไร ความสุข

ที่เราอยากให้สรรพสัตว์ทั้งหลายคืออะไร มันน่าคิดนะ ถ้าคำตอบยังเป็นเรื่องกิน กาม เกียรติ นับว่าเรายังไม่เป็นมิตรแท้ของตนเองและของเพื่อนร่วมโลกเพราะความคิดยังต่ำไป

ทุกคนในโลกนี้ล้วนแต่ต้องการความสุขเพราะอะไร เพราะทุกคนรู้สึกว่ายังได้ไม่พอ ที่ได้แล้วก็ได้อยู่แต่ยังไม่ดีที่สุด ความสุขที่เคยได้ พอผ่านไปแล้วก็เหลือแต่ความทรงจำที่หวานชื่น (กว่าของจริง) จึงอยากได้อีก ทางพระเจ้าบอกว่าจิตใจของผู้ที่ยังไม่เข้าถึงธรรม มีความพร่องอยู่เป็นนิรันดร์อยู่ตลอดเวลา สังคมเราไม่เห็นโทษของการฝากความหวังไว้กับความสุภาพระเภทนี้ ทั้งๆ ที่ครูบาอาจารย์ได้เตือนอยู่เสมอ แต่ไหนแต่ไรมาจึงกลายเป็นสังคมปากอ้า เต็มไปด้วยมนุษย์ที่วิ่งตามล่าหาความรู้สึกชั่วแวบอยู่ตลอดเวลา นับถือพระพุทธศาสนาอยู่บางที่ห้อยพระเต็มคอ แต่ในชีวิตจริงกลับนับเงินและถือสากันมากกว่า ยึดเอาอารมณ์ยินดียินร้ายในทรัพย์สินและอัตตาเป็นหลักชีวิต ต่อไปพวกนี้อาจจะต้องขอพึ่งพระรัตนตรัยใหม่ที่ไม่นับเป็นศรี คือ

รักชัง สรณัง คัจฉามิ

สตาจฺ สรณัง คัจฉามิ

โอหัง สรณัง คัจฉามิ

(ทุติยัมปิ...ตติยัมปิ...)

เมื่อเราไม่เข้าใจธรรมชาติของตนเอง ไม่เข้าใจธรรมชาติของโลก ตัณหาก็
จะเป็นผู้สั่นตะพวย โดยเราหลงหวังไปว่าโลกจะให้สิ่งที่ จริงๆ แล้วโลกให้
เราไม่ได้ คือความสุขที่ไม่รู้โรย สุขที่ยั่งยืนคงกระพัน แต่สัจธรรม
ความจริงที่ปุถุชนไม่ยอมรับรู้ คือสิ่งที่เราจะได้จากโลกมีแค่ความสุขแบบ
กระตุ้นประสาท หรือบำเรออัตตาเท่านั้น

กายและใจของเราจะมีความสุขกับการกระตุ้นประสาทมากไม่ได้ มันจะ
เหนื่อย อีกทั้งถ้ากระตุ้นบ่อยประสาทก็เริ่มด้าน จึงต้องเพิ่มอัตราและ
ความเข้มของการกระตุ้นอยู่เรื่อยๆ สุขทางเนื้อหนังจึงยอม
กระต่อนกระแท่นเป็นธรรมดา ฟันการขึ้นๆ ลงๆ ไม่ได้ น้อยคนเหลือเกิน
สนใจจะหยุดทบทวน หรือคิดพิจารณาว่าความสุขที่อยากได้คืออะไร ชีวิต
ของมนุษย์จึงหนีไม่พ้นความผิดหวัง ปัญหาในโลกหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะ
ปัญหาภายในจิตใจของคนเรา ปัญหากับคนรอบข้าง หรือปัญหาในสังคม
ทั่วไป เกิดจากการหวังความสุขที่ถาวรจากสิ่งที่ไม่ถาวร เมื่อไม่ได้สมหวัง
ก็ระทมขมขื่น สมหวังแล้วก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนยึดติดก็เศร้าโศก
หรือกลัดกลุ้ม

พระพุทธองค์ตรัสว่า สุขมีหลายอย่าง นอกจากความสุขสามัญแล้ว
ทุกคนไม่ว่านักบวชหรือผู้ครองเรือนควรรหาความสุขที่เกิดจากคุณงาม

ความดี และความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากการเป็นอิสระจากกิเลส จะได้น้อยแค่ไหนก็ไม่ต้องกังวล เพียงแค่ความพยายามที่จะสร้างความสุขประเภทนี้ ก็ทำให้ชีวิตมีคุณภาพอย่างน่าภาคภูมิใจแล้ว

ผู้ที่ได้รับความสุขประเภทที่สองและสามในระดับใดระดับหนึ่งเท่านั้น จึงจะมีโอกาสดับความหิวโหย หรือความอ้างว้างว่าเหวนใจได้ อตมาเชื่อว่าลึกๆ แล้ว ทุกคนต้องการความสุขอันเยือกเย็นที่เกิดจากความดี ความสงบ และปัญญา เพียงแต่ว่ายังไม่รู้ตัว การหวังความสุขที่มั่นคงเป็นที่พึงได้ ส่อให้เห็นถึงความต้องการเช่นนี้ ทำไมเราจึงต้องการความสุขที่ไม่เสื่อม ? คำตอบน่าจะเป็นเพราะว่าในจิตใต้สำนึกแล้ว เรารู้ว่าตนเองมีสิทธิและมีศักยภาพพอที่จะได้ความสุขที่ถาวร พ้นความแตกสลาย

น่าเสียดายว่านิทาน นิยาย เพลง ละคร ฯลฯ พวกนี้ล้าสมัยมองเราว่าสิ่งเดียวที่จะให้ความสุขอย่างนี้แก่เราได้คือความรัก คนหนุ่มสาวจึงสัญญากันว่า จะรักกันจนดินฟ้าทลาย แต่ความจริงปรากฏว่า ความรักอมตะของหลายๆ คู่ แต่งงานกันไม่กี่ปี หรือไม่ทันถึงปีก็ร่อแร่เต็มที ดินฟ้ายังคงเดิม อารมณ์ทลายไปก่อน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเข้าใจตนเอง พระองค์ชี้แจงเปิดเผยธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของใจ ธรรมชาติของความทุกข์

และความสุข ถ้าจะให้พุทธธรรมเป็นศาสตร์ก็ต้องเป็นสุขทุกขศาสตร์ ศาสตร์อื่นทั้งหมดเป็นแค่ปริวารของศาสตร์นี้เท่านั้น หากขาดพุทธศาสตร์ เป็นหลักเป็นฐานเสียแล้ว ศาสตร์ทางโลกย่อมเป็นดาบสองคมทั้งสิ้น

พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีดับทุกข์หาสุขที่ถูกต้องและได้ผล ส่วนเรื่อง สวรรค์นรก ชาตีก่อน ชาตินี้หน้า เชื่อได้ก็เป็นบุญ ยังไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร ค่อย เอาไว้คุยทีหลัง สิ่งที่เป็นแก่นแท้ของพุทธธรรมคือเรื่องภพนี้และชาตินี้ พระองค์ตรัสว่า โดยปกติชีวิตของมนุษย์ไม่เป็นสุข เพราะหลงยึดมั่นถือ มั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา การฝึกให้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ถอดถอนอุปาทานจนจิตเป็นอิสระพ้นการบีบคั้นของกิเลส คือการ เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ในสายตาของนักปราชญ์ เมื่อเปรียบเทียบแล้ว ความสุขอย่างอื่นก็เป็นเหมือนของเด็กเล่น

หลักการสำคัญจึงอยู่ที่การระงับกิเลสด้วยการควบคุม กาย วาจา (ศีล) การพัฒนาคุณธรรม เช่น ความอดทน ความขยัน ความเมตตากรุณา ความสงบ (สมาธิ) และการพิจารณาสิ่งที่มากระทบให้เห็นความไม่คงที่ ไม่คงตัว ไม่เป็นตัวหรือของตัว (ปัญญา)

พระพุทธศาสนาย่อมรับความสุขที่เกิดจาก ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ว่าเป็น ของจริง แต่เตือนว่าอย่าสำคัญมั่นหมายจนเกินไป เพราะถึงแม้เงินๆ จะดู

ว่าดี แต่ความจริงมันไม่ดีอย่างที่คิด รูปอาจดูสวยแต่ไกล แต่พอเข้าไกล้
สัมผัสจริงๆ แล้วยังไม่หอม ฉะนั้น อย่าหลับหูหลับตาเก็บกด หรือ
พยายามหันหลังให้ข้อบกพร่องของมัน มองเห็นแต่ด้านดี จนหลงใหล
หมกมุ่น และถึงกับกล้าผิดศีลหรือผิดหลักธรรม เพื่อครอบครองสิ่งที่ตน
อยากเหล่านั้น

เราต้องรู้เท่าทันความไม่แน่นอนของสังขารร่างกาย ความไม่แน่นอนของ
อารมณ์ ความไม่แน่นอนของคนรอบข้าง และของวัตถุที่เราอยู่อาศัย
ความปลอดภัยไม่ได้เกิดจาก การบังคับให้ทุกสิ่งอยู่ใต้อำนาจหรือเป็น
ตามใจเรา หากเกิดจากการยอมรับความจริงของทุกสิ่ง และปฏิบัติต่อมัน
ด้วยสติปัญญา ละสิ่งที่ควรละ บำเพ็ญสิ่งที่ควรบำเพ็ญตามความ
เหมาะสม

ที่จริง การพิจารณาให้เห็นความไม่แน่นอนของชีวิต ไม่เหลือวิสัยของใคร
แต่เราไม่ค่อยอยากทำเพราะกลัวจะเสียความรู้สึก กลัวชีวิตจะจืดชืด จะ
แห้งแล้ง พุดง่าย ๆ ว่าเสียตายนิกเลส ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้วสังเกตว่าหัว
เริ่มหด เกิดความลังเลไม่มั่นใจ ขอให้ระลึกว่าครูบาอาจารย์ผู้ที่ข้ามพ้นไป
แล้ว ท่านยืนยันเป็นเสียงเดียวกันว่า ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าละนิกเลสแล้ว ชีวิต
จึงจะสดชื่นเบิกบาน

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเอหิภัสสิโก คือชวนมาดู ทนต่อการพิสูจน์ ท่านไม่ต้องการให้เราเชื่ออะไรง่ายๆ ท่านต้องการให้เราเอาคำสอนไปดู เทียบเคียงกับชีวิตของเราว่าจริงไหม อย่างเช่น ท่านสอนว่าทุกวันนี้เรา เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น ความผูกพัน การหวังความสุขแต่จาก สิ่งนอกตัว ยึดมั่นถือมั่นมากก็ทุกข์มาก ยึดมั่นถือมั่นน้อยก็ทุกข์น้อย ถ้า ไม่ยึดมั่นถือมั่นเลยก็ไม่ทุกข์เลย คำสอนลักษณะอย่างนี้ไม่ใช่ทฤษฎีที่ผู้มี ศรัทธาต้องเชื่อ หากเป็นเรื่องประสบการณ์ของมนุษย์แท้ๆ คำสอนของ พระพุทธศาสนาล้วนแต่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกคน เกี่ยวกับ ความสุข เกี่ยวกับความทุกข์ของมนุษย์

สมัยนี้คนตระก่ำลำบากกันมาก ทุกข์แล้วมีทางเลือกสองทางคือ โอด ครวญให้จิตลุ่มจมหรือใคร่ครวญให้จิตที่ลุ่มได้ลุกขึ้น เราเป็นชาวพุทธ อย่างไรน่าจะเหมาะสมกว่ากัน

ครูบาอาจารย์ท่านยอมรับว่าทุกคนต้องการความสุข แต่ท่านกลัวว่าเราจะ ผิดหวัง ท่านจึงขอให้เราพิจารณาให้ชัดเจนเสียก่อนว่าความสุขนั้นคือ อะไร ไม่อย่างนั้นมันจะเหมือนกับการออกเดินทางไปที่ไหนประเทศใด ประเทศหนึ่ง โดยไม่รู้ว่าจะประเทศนั้นมันอยู่ที่ไหน ไปอย่างไร ได้ยินแต่ชื่อว่า สุขแลนด์ สุขแลนด์ แล้วคิดอยากไป “ฉันจะต้องไปสุขแลนด์ให้ได้” แต่ พาสปอร์ตก็ยังไม่ มี เงินที่จะใช้จ่ายในการเดินทางก็ไม่มี คิดแต่อยากไป

ตั้งต้นเดินวถวนสักพักหนึ่ง แล้วน้อยใจว่าไปไม่ถึงสักที ระวังท่อแท้อแล้ว
กลับบ้าน

ผู้ที่อยู่ในโลกยังครองเรือนอยู่ ท่านไม่ให้ใช้ชีวิตเหมือนพระพรหม เพียงแต่
ให้เปลี่ยนความคิด หรือปรับมุมมองต่อความสุขในทางโลกว่า มันเป็นแค่
ของเสริมเป็นเปลือก ไม่ใช่แก่นแท้ของชีวิต และไม่ควรจะเป็นเป้าหมาย
ของชีวิต นี้เรียกว่าสัมมาทิฐิในทางพระพุทธศาสนา ผู้ที่ก้าวหน้าในธรรม
ท่านคิดอย่างนี้ เชื้ออย่างนี้

ความสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายโภคทรัพย์ สุขจากการเสพวัตถุ เป็น
ความสุขที่ยังหยาบอยู่ ยังไม่เย็น สุขที่สูงกว่านั้นมียุ่ จะแสวงหา
ความสุขทางโลกก็แสวงหาเถอะ สมควรภายในขอบเขตศีลธรรมของเรา
โดยไม่ฝากความหวังไว้กับความสุขอย่างนี้มากเกินไป เพราะเป็น
ความสุขที่ผันผวน ชวนปั่นป่วนตัวเราจนเกินไป เราจะทำให้ตนเองเป็นคน
คิดมากบ้าง ฉุนเฉียวบ้าง อ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเองบ้าง พร้อมทั้งจะตก
ในหลุมของความตึงเครียด ความเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลาและที่สำคัญ
ยิ่ง คือทำให้เราหาความสุขที่สูงกว่ายากยิ่งขึ้น

ขอให้เราเสพสิ่งทั้งหลายในโลกแบบกินปลา คือระมัดระวังก้างอย่าให้มัน
ติดคอ ทำหน้าที่ของเราไปอย่างรอบคอบ จะดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส

สัมผัสสิ่งเย็นร้อน อ่อน แข็ง ก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่เป็นไร แต่ให้รู้จัก รูปว่า
สักแต่ว่ารูป เสียงว่าสักแต่ว่าเสียง กลิ่นว่าสัก แต่วากลิ่นก็แล้วกัน สิ่ง
เหล่านี้ถือว่าเป็นของธรรมดาของโลก ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้เกี่ยวข้องด้วย
สติปัญญา ถ้าเราทุกข์ใจแล้ว จะไปโทษมันก็ไม่ยุติธรรม เพราะโลกไม่เคย
บังคับให้ใครเป็นทุกข์ จิตของเราต่างหากที่ไปยุ่งกับมันอย่างประมาท
นอนใจ ชอบไปปรุงไปแต่งด้วยความพอใจและไม่พอใจ จนหลงเชื่อว่ามัน
จะให้ความสุขที่เรากำลังใฝ่ฝัน มันไม่เคยรับปากกับเราเลยนะ เราคิดเอา
เอง

คนที่ไม่เข้าวัด หรือไม่ปฏิบัติธรรมจำนวนมากมองว่า วัดเข้าวัดเป็นคนเต่า
ล้านปีบ้าง งมขายบ้าง มั่วแต่หาสิ่งเลือนลอยบ้าง คนที่คิดอย่างนี้มักจะ
เชื่อว่าสิ่งที่วัดไม่ได้ นับไม่ได้ ไม่มีหย่อ อดคนอื่นไม่ได้ เป็นของลมๆ
แล้งๆ ต้องเป็นสิ่งที่จับต้องได้ มีราคาในตลาด จึงจะเป็นของจริง เงินทอง
บ้านช่อง รถยนต์ เครื่องเพชร ฯลฯ สิ่งเหล่านี้แหละคือของจริงของเขา แต่
ทำไมของจริง เหล่านี้หายไปได้ ทำไมอยู่ดีๆ หนีต่างประเทศของนัก
ธุรกิจสามารถเพิ่มขึ้นเท่าตัว ภายในไม่กี่วัน ทำไมรถยนต์ที่เจ้าของรัก และ
หวงแหนเหลือเกิน หนาครยัดได้ ทำไมคนดังของสังคมหยุดทำงานหรือ
หมดอำนาจ เมื่อตายไปก็แทบจะไม่มีใครเอ่ยถึง ทรัพย์สินสมบัติเงินทอง
อำนาจ ชื่อเสียง ฯลฯ ต่างหาก ที่นักปราชญ์มองว่าเป็นของมายา เหมือน
ความฝัน

ถึงแม้ว่าวัตถุจะผิดเคือง ปัจจัยสี่ต้องตื่นนอนมากกว่าแต่ก่อน ผู้เจริญด้วย
นามธรรมก็ยังยิ้มได้ (ยิ้มจากใจ ไม่ใช่แค่บริหาร กล้ามเนื้อใบหน้าเพื่อผล
อย่างไรได้อย่างหนึ่ง) เพราะแหล่งความสุขของเขายังไม่ถูกทำลาย
เศรษฐกิจดีใจเขาไม่ฟู เศรษฐกิจแย่ใจเขาไม่แฟบ จะมีปัญหาบ้างก็ทำใจ
ได้ เพราะสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมทำมาตลอดก็คือทำใจภาวนาก็คือการทำใจ
นั่นเอง ทำใจให้มีกำลังพอที่จะอยู่กับความจริง พุทธศาสนาสอนว่าความ
สงบเกิดจาก การรู้เห็นความจริงในทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นักปฏิบัติ
พยายามสำรวจไม่ให้จิตวิ่งเตลิดตามสิ่งน่าปรารถนา ไม่ให้มูทะลุผลัดไใส
หรือปฏิเสธสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เพียงแต่ให้พยายามรู้เข้าใจในสิ่งที่กำลัง
เกิดขึ้น รู้ความเกิดของมัน รู้ความดับของมัน รู้คุณ รู้โทษของมัน รู้วิธีที่จะ
ไม่ตกเป็นทาสของมัน อยู่กับความจริง ปฏิบัติต่อความจริงของชีวิตในทุก
ขณะ ไม่กลัวความจริง ไม่หันหลังให้ความจริง หรือพยายามกลบ
เกลื่อนความจริงด้วยกามารมณ์

ในการภาวนาของเราให้พยายามฝึกตนเองให้อยู่ในปัจจุบันกับความจริง
โดยไม่ให้จิตใจคิดปรุงแต่งหมกมุ่นกับสิ่งที่ อาจจะมี คงจะ น่าจะ ทั้งหลาย
อารมณ์ปัจจุบัน ทำสิ่งที่ถูกต้องในปัจจุบัน แก้ไขสิ่งบกพร่องไปเรื่อยๆ
เท่าที่จะแก้ได้ ถ้าเราปลุกตนเองให้ตื่นอยู่กับความจริงอย่างนี้ อารมณ์จะ
ขึ้นจะลงบ้างก็ไม่ใช่ปัญหาของความจริง

ความจริงเป็นอาการของความจริง แม้ความถอยหลัง หรือความเสื่อม ก็
เป็นอาการของความจริง ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ปรากฏบนเวทีแห่งละครชีวิต ก็
ล้วนแต่เป็นอาการของความจริงทั้งนั้น เห็นแล้วก็เย็นสบาย แต่ถ้ายังไม่ถึง
ขั้นนั้น เศร้าแล้ว ไม่ระทม สุขแล้วไม่เหงา ก็ยังได้กำไร เหมือนกับเราไปดู
หนังผี ถ้าเรารู้ว่ารูปทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในจอล้วนแต่เป็นอาการ ของ
แสง พอเราจับได้ว่ามันก็แค่นั้นแหละ อารมณ์ที่ถูกเขย่าก็จะสงบลง เมื่อรู้
ว่าความเป็น "แค่นั้นแหละ" ของอารมณ์มันก็หมดโอกาสที่จะทำให้เราเป็น
ทุกข์ได้ทันที

ถ้าไม่รู้ว่ามันแค่นั้น จิตก็ต่อความยาวสาวความยืดอยู่เรื่อย เราจึงหลง เรา
จึงทุกข์ หลวงพ่อชา สอนว่า ทุกข์เพราะคิดผิด ถ้าจะถามว่าคิดผิดเพราะ
อะไร คงจะต้องตอบว่า เพราะอยากคิดผิด เหมือนคนดูหนัง อยากเห็น
แสงเป็นรูปต่างๆ ไม่อย่างนั้นก็ไม่ว่าจะทำอะไร

โลกียสุข ความสุขจากการกระตุ้นที่ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นมีจริง ถ้า
ไม่มีคงไม่มีใครคิด แต่เราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ควรจะตั้งเป้าหมายใน
ความสุขให้สูงกว่านั้น ชาวพุทธผู้มีความเห็นชอบ ย่อมเชื่อมั่นในศักยภาพ
ของตนเอง ที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง สติปัญญากำกับในขอบเขตที่
เหมาะสม ให้เป็นส่วนประดับชีวิตที่ดีงาม ไม่เป็นทั้งชีวิตจิตใจเสียทีเดียว

คนเรามีความสุขหลายๆ อย่าง ที่เรามักจะมองข้ามเพราะมันไม่ค่อยเด่น ไม่โดดเด่นมันเรียบๆ ธรรมดาๆ ผู้เฝ้าสังเกตอารมณ์เท่านั้นที่จะซาบซึ้งในความงดงามของมัน ฉะนั้น ขอให้ดูตนเอง ให้เห็นว่าการเสียสละสิ่งของเราเพื่อคนอื่น ทำให้เรามีความสุข

การเป็นเพื่อนที่ดีของคนที่กำลังตกทุกข์ได้ยากก็ให้ความสุข ความภูมิใจ ในการทำมาหากินอย่างซื่อสัตย์สุจริต การได้เลี้ยงตนเอง และครอบครัว ด้วยน้ำพักน้ำแรงของเราเอง การตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณต่อเรา การผ่านพ้นอุปสรรคใน ชีวิตประจำวัน การมองคนรอบข้างในแง่ดี การอนุโมทนาใจความดีของคนอื่น การเห็นมุมขบขันในเหตุการณ์เคร่งเครียด สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ชีวิตสดชื่นได้ทั้งนั้น

นักปฏิบัติมักกับันทนความสุขอันถูกต้องอย่างนี้ ด้วยการให้ความสำคัญ หรือให้น้ำหนักกับข้อบกพร่องของตนเองมากเกินไป และให้เกียรติหรือให้ความสำคัญ กับความดีตนเองน้อยเกินไป อาจเป็นเพราะการถ่อมตนบ้าง หรือเป็นเพราะความละเอียดอ่อนบ้าง อย่างไรก็ตาม ของการพัฒนาตนเองอยู่ที่การฝึกอนุโมทนาในความดีของตนเองบ้าง เมื่อเราเห็น เราชม ความสุขนั้นก็เพิ่มขึ้น เหมือนกับ ผู้ใหญ่ชมเชยผู้น้อย ผู้น้อยได้กำลังใจ

ยิ่งกว่านั้น เรายังสามารถเอาเรื่องความดีของเรามาใช้ในการภาวนาได้ เช่น เมื่อจิตใจลัดกลุ้ม ซึมเศร้า ลองตัด กระแสความคิดที่เป็นอกุศลด้วยการระลึกในสิ่งที่ดีของตนเอง เริ่มแรกจดไว้ในสมุดก็ได้ ตั้งหัวข้อไว้ว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าภูมิใจที่สุดในชีวิตสิบข้อ แล้วก็จดไว้ การช่วยเหลือคนอื่น การปิดทองหลังพระ การทำบุญ อะไรก็แล้วแต่ เสร็จแล้วลองคิดทบทวนข้อละสักสามนาที ก็ได้ ภาวนาสามสึบนาที จิตใจจะเกิดความปลอดภัย บิบัติ และร่วมเป็นสมาธิได้

วิธีการทำสมาธิภาวนามีมากมาย แต่ทุกวิธีการจะมีจุดร่วม และจุดประกายอยู่ที่ปิติปราโมทย์ ไม่ว่าจะเราเจริญอานาปานสติกรรมฐาน อสุภกรรมฐาน เมตตากกรรมฐานก็ตาม อารมณ์กรรมฐานทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเราเจริญอย่างถูกต้อง ต้องเกิด ความรู้สึกอิมเอบและปราโมทย์ เมื่อจิตเกิดปิติปราโมทย์แล้วจะสงบระงับ เกิดความสุขความจำชื่น และความสุขนั้นแหละเป็น เหตุเป็นปัจจัยสำคัญของสมาธิ สมาธิเมื่อเกิดแล้วเป็นเหตุให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

สรุปว่าเหตุที่ขาดไม่ได้ของสมาธิคือ ความสุขอันเกิดจากปิติปราโมทย์ ส่วนปิติปราโมทย์เองก็เกิดขึ้นได้จากหลายๆ วิธีด้วยกัน โดยการตั้งใจระลึกในความดีที่ตนเคยทำไว้เป็นวิธีที่ง่าย เป็นวิธีที่ดีสำหรับผู้ฝึกใหม่ ใน

เมื่อความสุขอันประณีตลึกซึ้งมีจริงและสัมผัสได้ เราน่าจะปฏิบัติธรรมดู
บ้าง วิธีชีวิตเราจะได้สมบูรณ์ที่ได้พบพระพุทธศาสนา

ความสุขที่ได้จากการทำความดีในโลกยังเสื่อมนได้ง่าย อุตตาอาจแอบแฝง
อยู่เสมอ เช่นยูให้ต้องการสิ่งตอบแทน อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเราอาจจะ
วุ่นวายกับการทำความดี ก็ได้ จนเป็นที่รำคาญของคนอื่น ที่สำคัญอย่าง
ยิ่งก็คือ ตราบใดที่จิต ใจยังเศร้าหมองด้วยความอยากได้ ความอยากมี
อยากเป็น ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น เรายังอยู่ในเอื้อมมือของมาร

ความสุข ที่เกิดจากการเจริญสมาธิภาวนามั่นคงกว่า กิเลสอาจ
เปรียบเทียบกับเชื้อโรค สมมุติว่าเรารับประทานอาหารที่เต็มไปด้วย
วิตามิน และโปรตีนถูกต้อง ตามหลักโภชนาการทุกประการ รับประทาน
ลงไปแล้วไม่ใช่ว่าจะเกิดผลดีต่อร่างกายเสมอไป เพราะหากเราเป็นบิด
อาหารที่มีคุณค่า อาจกลายเป็นมูกเป็นเลือดไปได้ ในทำนองเดียวกัน เรา
อาจจะประสบความสำเร็จทางโลกในหลายๆ ด้าน ปริญญาบัตร ตำแหน่ง
ทรัพย์สินสมบัติเงินทองพร้อมหมด แต่ถ้าจิตยังมีเชื้อโรคแห่งกิเลสอยู่ สิ่ง
เราได้นั้นอาจจะกลายเป็นมูกเป็นเลือดได้เช่นเดียวกัน

ท่านจึงให้เราเจริญสมาธิภาวนาเพื่อทำลายเชื้อโรคที่กำลังเบียดเบียนชีวิต
เราอยู่ กิเลสประเภทนิรวรณคือ สิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เราสงบไม่ให้เราเห็น

ความจริง เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองโดยสัญชาตญาณ ผู้ที่ไม่เคยภาวนา จะชินกับนิรวณ เสียจนหลงว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับตัวจิต ภาวนาแล้ว จึงรู้ว่าเป็นของแปลกปลอม จิตพ้นจากนิรวณได้ เมื่อพ้นได้แล้วมีความสุข เหมือนกับคนที่เคยเป็นหนี้พ้นจากการเป็นหนี้ คนที่เคยเป็นไข้หายจากการเป็นไข้ คนที่เคยติดคุกพ้นจากคุก คนที่เคยเป็นทาสกลายเป็นอิสระ คนที่เคยหลงทางในที่อัดคัดกันดารได้เจอทางกลับบ้าน

จิตที่สงบจากกาม ความขัดเคือง สงบจากความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ความลั้ลเล เป็นจิตที่สว่างไสวหนักแน่น และผ่องใสสะอาด เป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน เหมือนกับหลอดทองแดงที่เขาสามารถดัดใช้ให้เกิดประโยชน์ตามความต้องการ จิตใจที่ยังไม่เป็นสมาธิก็แข็งทื่อ จะโน้มไปทางไหนก็ไม่ค่อยอยากไป ไปก็ไปแผล็บเดียวแล้วก็เล็ดลอดไปทิศอื่นๆ จิตใจที่เป็นสมาธิแล้วเชื่อฟัง สติปัญญาจะนำไปคิดในเรื่องใดมันก็ยอม นี่คือความสุข ผู้ที่ได้ความสุขจากสมาธิ บางทีไม่ต้องกินข้างเลย อิมธรรมะ อิมด้วย ความสงบ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ความสุขที่เกิดจากความสงบเป็นสิ่งที่ประเสริฐ และเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ มันเป็นสิ่งที่ทุกคนเข้าถึงได้ ถ้าหากว่าสร้างเหตุสร้างปัจจัยของมัน คือการกระทำต่อเนื่องและสม่ำเสมอโดยไม่คาดหวังในผล แต่ทำอยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะรู้สึกขยันหรือขี้เกียจ

ก็ตาม เมื่อสมาธิภาวนาเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่เหลือบากกว่าแรง เราก็ควรจะ
ทำ เพราะผลจากการกระทำก็อัศจรรย์จริง

ถ้าเราต้องการความสุขที่น่าอัศจรรย์ ก็ต้องปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยวหน่อย
สิ่งที่จะช่วยอุดหนุนการปฏิบัติอย่างดี คือการพิจารณาเนืองนิจในความ
ไม่แน่นอนของชีวิต เพื่อให้ตระหนักว่าเราไม่มีเวลาผัดวันประกันพรุ่งเลย
เพราะเราไม่รู้ว่าจะอยู่ในโลกนี้อีกนานเท่าไร ไม่ใช่เฉพาะคนแก่เท่านั้นที่
ตาย คนที่จะมีอายุถึง 80 ปีก็มีน้อย ไม่มีที่ไหนในโลกที่ปลอดภัย เหมือนมี
ทุ่นระเบิดรอบตัวเราอยู่เสมอ ชีวิตของเราพร้อมที่จะแตกสลายเมื่อไรก็
ได้ เพราะมันเป็นของเปราะบางบาง เป็นของที่เรารู้ใจไม่ได้เลย

ร่างกายนี้มันก็เนรคุณเหลือเกินเราเอาใจใส่มันมาก มันต้องการอะไรก็ให้
ทุกอย่าง มันต้องการอาหารก็อุตส่าห์ ไปหาอาหารให้มันกิน มันเหนื่อยเรา
ก็ให้มันพักผ่อน มันร้อน มันเย็น เราก็ปรนนิบัติเต็มที่ มันป่วย มันไม่สบาย
ก็หายา มาให้มันกิน ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วมันตอบแทนบุญคุณของเรา
อย่างไร

เห็นมีแต่ตอบแทนด้วยความแก่ ความเจ็บ ความตาย เรียกได้ว่าเนรคุณ

ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายจริงๆ แต่ยังไงๆ เรามีไว้ก็ต้องรักษาไว้ให้ดี เพราะเป็น พาหนะที่เราต้องใช้ในการแสวงหาสัจธรรม ถ้าหากว่าเราเบื่อที่จะต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างซ้ำๆ ซากๆ เราต้องประพฤติปฏิบัติธรรม เราต้องใช้กายนี้ ใจนี้ เป็นที่ตั้งของการปฏิบัติ มันเป็นที่ตั้งของการศึกษา ให้รู้ความจริงในการดับกิเลส

ดังนั้น ความทุกข์ก็อยู่ที่นี้ ความสุขก็อยู่ที่นี้ เราก็ต้องปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติ ไม่ได้ ในการปฏิบัติ ท่านให้มีหลักว่า "รีบซ้ำๆ" รีบปฏิบัติแต่อย่าใจร้อน ปฏิบัติอย่างรีบๆ ก็ไม่ได้ ซ้ำๆ ก็ไม่ได้ ท่านจึงให้เรารีบซ้ำๆ รีบด้วยสติปัญญา ด้วยความสุขุมรอบคอบ หรืออย่างพร้อมที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ทุกอย่าง สงบก็รู้ว่าสงบ ไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ ถ้าหากรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ถือได้ว่าเรากำลังอยู่บนทางสายกลาง

สงบแล้วหลง หมายความว่า ได้เฉออกนอกทาง อย่างเช่นวันหนึ่งนั่งสมาธิจิตสงบ สว่างโรไปหมด นั่งนานเป็นชั่วโมงไม่ ปวดไม่เมื่อยเลย วันหลังครุ่นคิด ทำยังไงหนอ จิตจะได้สงบเหมือนครั้งก่อน อย่างนี้ถลำไปแล้วสงบยาก อยากให้เหมือนก็ไม่เหมือน ไม่สงบแล้วก็รำคาญตนเอง หงุดหงิด นั่นก็คือการไม่ยอมรับความจริงเป็นอย่างไร ให้เราปฏิบัติต่อภาวะอันนั้นด้วยสติด้วยปัญญา

เมื่อเราไม่อยู่กับความจริง ความทุกข์จะเกิดขึ้น อยากได้นั้น อยากได้นี้ คือไม่ได้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน อยากหนีจากความจริง ไปหาอะไรที่สนุกกว่านี้ ที่ดีกว่านี้ นั่นเป็นอาการของตัณหา ท่านจึงให้เรารีบช้าๆ ต้องรีบ เพราะชีวิตของเรามันสั้นเหลือเกิน แต่ต้อง ช้าๆ หน่อย ไม่อย่างนั้นอาจจะพลาดพลังหรือหลงทาง ตรอกซอยมีเยอะ โอกาสหลงทางมันมีมาก ต้องค่อยๆ ดู ค่อยๆ ศึกษาไปเรื่อยๆ ความสุขที่สูงที่สุด ความสุขที่แท้จริงมันเป็นอย่างไร เราเจอหรือยัง..... !!!

ไม่ต้องพูดเรื่องการดับทุกข์ก็ได้ สำหรับคนบางคนอาจจะไม่เหมาะ เพราะถ้าเราปฏิบัติจนได้ผลบ้าง จิตใจสบาย เดี่ยวก็จะไม่อยากปฏิบัติต่อ พอใจแค่นั้น ดับทุกข์แค่นี้ ก็พอใจเสียแล้ว สบายแล้ว มันจะคิดอย่างนั้น ฉะนั้น เรื่องดับทุกข์ไม่ต้องพูดดีกว่า เปลี่ยนเป็นว่าเราปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริง เมื่อเราปฏิบัติแล้ว จิตใจมีความสุขพอสมควรแล้วสบาย ต้องถามตนเองว่า ถึงที่สุดหรือยัง ถึงที่สุดของความสุขหรือยัง และความสุขนี้มันหนักแน่น มั่นคง มากน้อยแค่ไหน เป็นความสุขที่ไว้ใจ ร้อยเปอร์เซ็นต์ ได้หรือ

ความสุขที่เกิดจากสมาธิก็ยังไม่ใช่ ยังมีโอกาสที่จะเสื่อม เพราะยังอาศัยสิ่งแวดล้อมอยู่พอสมควร ความสุขที่แท้จริงเกิดจาก ปัญญาที่เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ กาย และใจนี้ ตามความเป็นจริง ว่า

เป็นกระแสธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของ ถ้ายึดติดแล้วอันตราย เมื่อเห็นอย่าง
ทะลุปรุโปร่ง จนปล่อยวางความยึดติดได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าท่านเคยตรัสว่า

สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอัตตา คือ แก่นสาร พระนิพพานไม่เกิด
ไม่ตาย เป็นภาวะที่สุขอย่างยิ่ง ว่างอย่างยิ่ง การสื่อสารก็ต้องใช้ภาษา
อย่างนี้ แต่จริงๆ แล้ว ในขณะที่จิตใจของพระพุทธองค์เข้าถึงจุดนี้แล้ว
ภาษาไม่ปรากฏเสียแล้ว เพราะพระองค์ได้บรรลุถึงมิติอันไร้ระดับ ซึ่งเหนือ
ภาษาไปแล้ว แต่ท่านเมตตาพวกเรา ต้องการให้เราทราบ ต้องการให้เรา
รู้ว่าท่านเห็นอะไร ท่านจึงพยายามหาศัพท์ที่ใกล้ที่สุด หรือที่เพี้ยนน้อยสุด
ให้เป็นเหมือนลูกศร หรือในสำนวนกวีโบราณเหมือนนิ้วชี้พระจันทร์

พระองค์ตรัสว่า ทุกสิ่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พวกเราจะารู้แนวทาง
จิตใจของเราจะได้ค่อยๆ เตรียมตัวสัมผัสโดยตรง ได้พยายามโน้มจิตใจ
ไปทางนี้อยู่เสมอ ให้สังเกตความไม่แน่นอนของสิ่งทั้งหลาย ทั้งนอกตัว
และภายในตัวเรา ไม่แน่นอนสักอย่างเลย ให้จิตคุ้นอยู่กับความจริงใน
ระดับความคิดเสียก่อน เมื่อสุกงอมแล้วจึงจะให้เห็น ความจริงที่อยู่
เบื้องหลังคำพูดนั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้สัมผัสไม่ว่าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุและปัจจัยเท่านั้นเอง เมื่อจิตใจสงบแล้ว มันจะไวต่อความธรรมดาของธรรมชาติมาก ถึงไม่ตั้งใจเจริญวิปัสสนา จิตใจมันพร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะดู และพร้อมที่จะพิจารณา เข้าไปถึงความจริง จิตที่เป็นสมาธิได้สัมผัสความไม่เที่ยงนี้โดยตรง และยังประจักษ์ในเรื่องความทุกข์ด้วย

สิ่งที่ไม่เที่ยงย่อมขาดเสถียรภาพ ไม่พินัย นี่คือทุกขลักษณะโดยทั่วไป สิ่งที่ไม่ถาวร ไม่สามารถที่จะให้ความสุขที่ถาวรแก่เราได้ ยึดติดในขณะใด ก็ทุกข์ในขณะนั้น นี่คือทุกข์ในความหมายของอริยสัจ มันก็จะค่อยๆ ชัดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพราะมันไม่ได้อยู่ใต้การบังคับบัญชา จะสั่งจะห้ามกายนี้อย่าให้เจ็บ อย่าให้แก่ อย่าให้ตายเลย ก็ไม่ได้ มันดันทุรังคือมันจริงๆ ขอรับรองอ่อนนวลอย่างไร มันก็เฉยเมย ยังดำเนินไปตามธรรมดาของธรรมชาติมันอยู่อย่างนั้น ในการประพฤติปฏิบัติ ท่านจึงให้เราสร้างฐานหนักแน่นด้วยศีล บำเพ็ญคุณงามความดีไว้ให้มาก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้เจริญสมาธิภาวนาจนแน่วแน่ ได้ความสุขจากความดีแล้ว ใช้จิตที่มีกำลังนั้นให้ทำลายเชื้อของความทุกข์คือ อวิชชาและ ตัณหาด้วยปัญญาให้ค่อยๆ หมดไป ในชีวิตของอาตมาเอง เรื่องปัญญา

และเรื่องความสุข รู้สึกว่าเกี่ยวเนื่องกันมานานแล้ว ตอนที่เร่ร่อน หา
ประสบการณ์ชีวิตก่อนบวช ได้เดินทางไปหลายประเทศ

อายุยังไม่ถึง 20 ปี ก็เที่ยว 20 กว่าประเทศแล้ว หาประสบการณ์ด้วยมีทิว
คือความเข้าใจหรือความเชื่อว่าคุณคือ ปัญญา และปัญญาเกิดจาก
ประสบการณ์ ที่จริงอาตมาเลื่อมใสในคำว่าปัญญาตั้งแต่ยังเด็ก มีความ
เชื่อเดิม เรื่องความสุขตั้งแต่เมื่อไรไม่ทราบว่ามันเกิดจากปัญญา เพียงแต่
ว่าตอนนั้นยังไม่เจอคำสอนทางพระพุทธศาสนา ยังไม่รู้ว่าปัญญาคืออะไร
นอกจากคิดว่าผู้มีปัญญาเป็นผู้มีพลัง สามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง

ตอนเด็กอยากเป็นผู้มีปัญญามาก ชอบนิทานที่พระเอกชนะผู้ร้ายด้วย
กลวิธีที่หลักแหลม มากกว่านิทานที่พระเอกยิงเขาตาย ต่อมาอ่านหนังสือ
ของนักคิดฝรั่ง ก็เกิดความเข้าใจว่าปัญญาเกิดจาก ประสบการณ์ที่โชก
โชก จึงคิดว่าเราอยู่ที่บ้านในชนบท ประสบการณ์มันน้อย กลัวปัญญาจะ
ไม่เกิด ต้องไปผจญภัย ต้องฝ่าฟันอุปสรรคที่ยากลำบาก และอันตรายมัน
ถึงจะดี จึงจะเกิดมีปัญญาแล้วมีความสุข อาตมาจึงออกจากบ้าน เที่ยว
ระเห่เร่ร่อนไป ลองนั่นลองนี่ รู้สึกพอใจว่าได้ทำไรทุกวัน วันหนึ่งหลังจาก
ไม่ได้อยู่บ้านเกือบสองปี ได้นั่งอ่านหนังสือรวบรวมพระสูตร อ่านแล้ว
สะดุ้ง

ในพระสูตร พระสูตรหนึ่งพระพุทธรูปองค์ตรัสว่า พระตถาคตจะสอนเธอ
ทั้งหลายถึงเรื่องทั้งหมด เรื่องทั้งหมดคืออะไร รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์เหล่านี้คือ ทั้งหมดในชีวิตของมนุษย์ อาตมาได้ถูก
คิดทันที สำนึกตัวเลยว่า การหาประสบการณ์ชีวิตของเรา เป็นแค่การ
สะสมสัญญาเท่านั้น ที่เราได้เห็นอะไรๆ แปลกประหลาดหลายอย่าง สิ่ง
สวยงามเช่น พระอาทิตย์ขึ้นจากยอดภูเขาหิมาลัย พระอาทิตย์ตกที่ทะเล
อันดามัน สิ่งที่น่าเกลียด และน่าสงสาร อย่างเช่นกลุ่มคนพิการขอทาน
ในเมืองกัลกัตตา ผูกหมาแย่งไส้ของซากเด็กกริมแม่น้ำคงคา ฯลฯ

ทั้งหมดที่ได้เห็นมาก็สักแต่ว่ารูปเท่านั้นเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราได้ยิน
เช่น เสียงอิหม่ามเรียกชาวมุสลิมไปสุเหร่า คนตรีอินเดียที่แสนละเอียด
ลึกซึ้ง เสียงนกยูงร้องหากันในยามพลบค่ำชานหมู่บ้านกลางทะเลทราย
เสียงที่ประทับใจที่ไม่เคยได้ยินมาก่อนมีเยอะ แต่ทั้งหมดนั้นสักแต่ว่าเสียง
เท่านั้น กลิ่นหอมกระสอบเครื่องเทศในตลาด กลิ่นเหม็นคั่วจากโรงงาน
ในเมืองอุตสาหกรรม ก็สักแต่ว่ากลิ่นเท่านั้น

รสอาหารอิหร่าน อาหารตุรกี อาหารอินเดียเหนือ อาหารอินเดียใต้ ก็เป็น
แค่รสเท่านั้นเอง ลมฤดูใบไม้ผลิในภูเขาแอลป์ไชยลูปไล้ไบหน้า ความ
แน่นขนัดในรถไฟอินเดีย ฯลฯ ก็สักแต่ว่าโผฏฐัพพะคือความเย็น ร้อน

อ่อน แข็งเท่านั้น ความนี้กิดิต่างๆ ความคิดดี คิดชั่ว ความตื่นเต้น ความ
เบื่อระอา ความกลัว ความกล้าจินตนาการ ก็สักแต่ว่าธรรมารมณฺ์เท่านั้น

รูป เสียง กลิ่น รส โณฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ที่สัมผัสแล้ว เดียวนี้สิ่งเหล่านั้น
ไปอยู่ที่ไหนกัน อาตมาถามตนเอง ได้คำตอบว่า เหมือนความฝัน เหลือ
แต่ความทรงจำคือ สัญญา อาตมาประจักษ์อยู่กับใจว่าจะไปไหนต่อไปก็
ไม่ได้อะไรมากกว่านี้ เทียบประเทศ ไหน ก็คงเห็นแต่ของเก่าคือรูป ได้ยิน
แต่ของเก่าคือเสียง ได้ดมแต่ของเก่าคือกลิ่น ไปรับประทานอาหารที่ไหน
อาหารอินเดีย อาหารไทย อาหารเวียดนาม อาหารอะไรก็แล้วแต่
รับประทานอะไรลงไปแล้วก็ได้แค่รส ไม่มีอาหารที่ใดในโลกนี้ที่พ้นจาก
ความเป็นรสไปได้

อาตมาจึงรู้สึกว่าการท่องเที่ยวพอแล้ว ปัญญาที่จะได้จากการแสวงหา
ต่อไปคงยังผิวเผิน ความสุขที่จะได้ก็ยังกวัดแกว่ง ปัญญาและความสุขที่
เราต้องการอยู่ภายในมากกว่า อาตมารู้สึกเหมือนกับคนที่อยู่ในประเทศที่
กำลังจะจมน้ำ ซีอีโอรถเบนซ์ หรือ บีเอ็มเพื่อจะหนี รถวิ่งเร็วดี เป็นที่พอใจ
แต่เมื่อทราบว่าจะไปที่ปลอดภัยต้องข้ามทะเล ก็รู้ทันทีว่าพาหนะนี้ใช้ไม่ได้
ยังชมอยู่ว่าเป็น รถเก่งที่ดี เพียงแต่ว่าไม่ตรงกับความต้องการของเรา
เท่านั้น เพราะอีกไม่นานน้ำก็จะท่วมถนน รถเก่งไปไม่ถึง ในการหา

ความสุขที่แท้จริง อาตมาได้ข้อคิดว่าต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ต้องหาเรือ หรือแพข้ามทะเล

เมื่อเราเห็นว่าความสุขที่ได้จากประสบการณ์ คือการสัมผัสกับรูป รส กลิ่น เสียง เหล่านี้ เป็นความสุขที่คับแคบ มีขีดจำกัด มีช่วงอายุสั้นมาก อย่างนี้ สัมมาทิฐิ และฉันทะที่จะหาความสุขที่ประณีตกว่านั้น ที่เลิศ ประเสริฐกว่านั้นจึงเกิดขึ้น การที่จะเลิกเดิน รน เลิกกระสับกระส่าย กระวนกระวายกับโลกียสุขนั้น ไม่ใช่ของยาก จนเกินไป แต่ผู้ที่ได้คือ เห็นข้อบกพร่องของมัน จึงเกิดความต้องการความสุขที่สูงกว่า ประณีตกว่า และปราศจากโทษ

ที่อาตมาได้ยกเรื่องความสุข เรื่องปัญญามาคุยที่นี่ ก็เพราะเห็นว่าเป็น เรื่องที่เป็นประโยชน์ และเพราะเสียดายว่า ทุกวันนี้พุทธศาสนิกชนในเมืองไทยกำลังขาดความสุข ที่ควรจะได้จากบุญที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ในเมืองพุทธ ถึงจะมีเรื่อง อื้อฉาวเกิดขึ้นในสถาบันสงฆ์บ่อยๆ นั้นเป็นเรื่องของคน ไม่ใช่เรื่องของธรรม อย่าเพิ่งให้กิเลสอ้างความไม่ดีของคนอื่น สันนิษฐานการไม่เอาไหนของตนเอง

คนเราจะปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติก็ตาม อริยมรรคมีองค์แปด ไม่มีวันแปดเปื้อน กฎตายตัวของธรรมชาติยังมีอยู่ เหมือนเดิมว่า การศึกษา และ

ปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญาเท่านั้นที่จะนำเราไปสู่ที่เกษม ถ้า
เราขาดธรรมะแล้วชีวิตไม่มี ทางพ้นการเผาผลาญของไฟโลภ ไฟโกรธ ไฟหลง
ได้เลย ขออย่าประมาท ลองนั่งจับการหายใจเข้าหายใจออกดูบ้าง อย่าง
น้อยที่สุดดีกว่านั่งจับเจ้า

ประวัติของพระอาจารย์ชยสาโร

นามเดิม : ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)

พ.ศ. 2501 : เกิดที่ประเทศอังกฤษ เมื่อยังเล็กมีสุขภาพไม่ดี มีอาการหอบหืด ต้องหยุดโรงเรียนบ่อย จึงใช้เวลาในการศึกษาด้วยตนเอง ท่านสนใจว่าอะไรคือสิ่งสูงสุดที่เราจะได้จากการเป็นมนุษย์ อะไรคือความจริงสากลที่ไม่ขึ้นอยู่กับสมมุติของแต่ละสังคม ทำไมคนเราอยากจะทำอยู่อย่างเป็นมิตรแต่กลับรบราฆ่าฟันกันอยู่เรื่อยไป

เมื่อไปโรงเรียน เป็นนักเรียนที่ช่างคิด ช่างค้นคว้า และมีผลการเรียนที่ดีเยี่ยมจนโยมบิดามีความหวังให้เข้าสอบชิงทุนเพื่อเรียนต่อในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงในประเทศอังกฤษ

เมื่อศึกษาอยู่ได้อ่านหนังสือมากมายหลากหลาย จนกระทั่งพบคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงเกิดความเลื่อมใสศรัทธาว่าเป็น "สัจธรรมความจริง" ที่กำลังแสวงหาอยู่ จึงสนใจการฝึกจิตและศึกษาหาความรู้ทางพุทธศาสนาตั้งแต่นั้นอยู่ในวัยรุ่น

ท่านทำงานเก็บเงินระหว่างที่กำลังเรียน และออกเดินทางหา
ประสบการณ์ในประเทศต่างๆ ตั้งแต่อายุ 17 ปี ใช้เวลา 2 ปี จนแน่ใจว่า
การศึกษาและปฏิบัติธรรม เป็นหนทางที่ต้องการแทนการเรียนต่อใน
มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2521 : ได้พบและเริ่มปฏิบัติกับอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์
ในปัจจุบัน และเป็นพระชาวต่างชาติรูปแรกที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อ
ชา) ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ และได้ถือเพศเป็นอนาคาริก
(ปะขาว) อยู่กับท่านอาจารย์สุเมโธ ถือศีล 10 เป็นเวลา 1 พรรษา แล้ว
เดินทางมายังประเทศไทย

พ.ศ. 2522 : บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง ตำบลโนนผึ้ง อำเภอ
วารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. 2523 : อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระ
โพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. 2529-2539 : เป็นรองเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ ตำบลปทุมหวาย
อำเภовารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยมีท่านพระอาจารย์ปัสันโน
เป็นเจ้าอาวาส

พ.ศ. 2540-2544 : รักษาการเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ ตำบลบึงหวาย
อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี แทนท่านพระอาจารย์ปัสันโน ซึ่ง
ได้รับนิมนต์ไปตั้งวัดสาขา คือ วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศ
สหรัฐอเมริกา

ปัจจุบัน : พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ บ้านไร่ทอสี อำเภอปากช่อง จังหวัด
นครราชสีมา

ก่อนเดินทางมาประเทศไทย ท่านได้ตั้งใจว่าจะอยู่ที่วัดหนองป่าพง ให้
ครบ 5 ปี โดยไม่มีเงื่อนไขเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม เมื่อมาพบหลวงพ่อบุญ
เกิดเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในปฏิปทาและความเป็นครูที่มีทั้งเมตตา และ
ปัญญาในการสอนอย่างลึกซึ้ง จึงสามารถทนต่อความยากลำบากในการ
ปรับตัวให้เข้ากับการใช้ชีวิตแบบพระวัดป่า ที่เข้มงวดในวินัย และการฝึก
ปฏิบัติตามรอยพระพุทธเจ้า และการอยู่ร่วมกับคณะสงฆ์ชาวไทยจนเกิด
ความก้าวหน้าและเบิกบานในธรรม แนวการสอนของหลวงพ่อบุญเน้นการ
ปฏิบัติการรักษาศีล และข้อวัตร ความอดทน ความเพียร การใคร่ครวญ
หลักธรรม และน้อมมาใส่ใจให้เฝ้าสังเกตจนรู้ทันอารมณ์ของตนเอง และ
สามารถใช้สติปัญญาในการสร้างประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นพร้อม
กันไป

