

สูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีม

Recipes for Success in Pursuing Perfections
as Parth of Teamwork

PD 002



สูตรสำเร็จ การสร้างบารมีเป็นทีม

PD 002 : สูตรสำเร็จการสร้างบาร์มีเป็นทีม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

คณะผู้จัดทำ กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

ISBN 978-616-90790-0-2

หากนักศึกษามีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ กรุณาส่งมาที่

ชมรมประสานงาน DOU

ตู้ ปณ. 69 ปณจ. คลองหลวง

จ. ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0-2901-1013

โทรสาร 0-2901-1014

<http://www.dou.us>

คำนำ

วิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีมนี้ เป็นวิชาที่มุ่งให้ผู้ศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธศาสนา และได้เห็นคุณค่าของตนเองที่มีต่อพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดจิตสำนึกและแรงบันดาลใจที่จะร่วมด้วยช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน เนื้อหาในรายวิชานี้ได้อธิบายถึงหลักการสร้างบารมีเป็นทีม การสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยเริ่มจากฝึกฝนตนเอง ชัดเจนจิตใจให้บริสุทธิ์ และทำสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการประพฤติธรรม จนก่อเกิดเป็นทีมงานที่เป็นหนึ่งเดียวและมีศักยภาพในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปได้ทั่วโลก

คณะกรรมการประจำวิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีม ได้กราบขออนุญาตนำเนื้อหาทั้งหมดมาจากหนังสือ “ชีวิตนี้มีไว้ทุ่มเดิมพัน” ของพระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อดัตตชีโว) เพื่อเป็นเนื้อหาหลักในวิชานี้ ซึ่งจะทำให้ผู้มีหัวใจรักพระพุทธศาสนา ได้มีคู่มือสำหรับสร้างทีมงานเผยแผ่สืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้ยืนยงคงอยู่คู่โลกนี้ต่อไปอีกนานแสนนาน และชาวโลกรุ่นหลังจะได้มีพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแสงสว่างนำทางข้ามพ้นวัฏสงสารด้วยตนเองสืบไป

อย่างไรก็ตาม การจัดทำเอกสารประจำวิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีมนี้ เป็นการทำงานร่วมกันเป็นคณะกรรมการ แม้จะมีการตรวจทานและแก้ไขมาหลายครั้ง แต่ก็เชื่อว่าอาจจะมีสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์บ้าง ทางคณะกรรมการประจำวิชาจึงหวังว่าท่านผู้รู้หรือนักศึกษาจะได้ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาสาระให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปในอนาคต

คณะกรรมการประจำวิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีม

มกราคม 2554

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(3)
สารบัญ	(4)
รายละเอียดชุดวิชา	(6)
วิธีการศึกษา	(7)
บทที่ 1 การสร้างทีมงานสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา	1
1.1 จิตวิทยาตามความหมายของพระพุทธศาสนา	4
1.2 จิตวิทยาการสร้างวัดพระธรรมกาย	5
1.3 การสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา	9
บทที่ 2 “วุฒิธรรม 4 ประการ” หลักการแสวงหาปัญญา	11
2.1 สัมปยุตตสังสวะ (คบสัตบุรุษ)	14
2.2 สัทธัมมัสสวนะ (ฟังธรรม)	15
2.3 โยนิโสมนสิการ (ตรិตรองธรรม)	18
2.4 ธัมมานุธัมมปฏิบัติ (ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม)	20
บทที่ 3 บารมี 10 ประการ เส้นทางแห่งการตรัสรู้ธรรม	23
3.1 บารมี คืออะไร	28
3.2 ทำไมต้องทุ่มชีวิตสร้างบารมี	29
3.3 ทำอย่างไร จึงบำเพ็ญบารมีได้มาก	30
บทที่ 4 การฝึกคน เริ่มต้นที่ฝึกคุณธรรมผ่านปัจจัย 4	33
4.1 นิสสัยคืออะไร	36
4.2 สิ่งที่เราต้องคิด-พูด-ทำซ้ำ ๆ เป็นประจำคืออะไร	37

4.3 มนุษย์เรามีวิธีใช้ปัจจัย 4 ในชีวิตประจำวันได้กี่รูปแบบ	37
4.4 นิสัยเริ่มเกิดในตัวมนุษย์ตั้งแต่เมื่อไร และแตกต่างกันได้อย่างไร	38
4.5 พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีวิธีฝึกหมู่คณะให้มีนิสัยทรมชีวิต ทำความดีได้อย่างไร	40
4.6 พระพุทธศาสนาเป็นเสมือนต้นไม้ใหญ่ที่กินน้ำน้อย	42
4.7 ความเข้าใจกฎในการฝึกฝนนิสัย 4 ให้แก่ตนเอง	42
บทที่ 5 มรรคมงคล 8 หัวใจแห่งการบรรลุธรรม	51
5.1 ธรรมะคืออะไรกันแน่	54
5.2 องค์ประกอบที่แท้จริงของมนุษย์	55
5.3 การปฏิบัติมรรคมงคล 8 ต้องทำอย่างไร	57
5.4 ธรรมะในคู่กับธรรมะในตัว	59
5.5 กำลังใจไม่มีหมด	60
5.6 ฝึกนิสัยรักการปฏิบัติมรรคมงคล 8	63
บทที่ 6 สิ่งแวดล้อมในวัดมีอิทธิพลต่อการบรรลุธรรม	70
6.1 องค์ประกอบแห่งการเข้าถึงธรรม	74
6.2 ภารกิจสำคัญเพื่อการบรรลุธรรม	75
6.3 การฝึกตนให้มีคุณสมบัติของผู้บรรลุธรรมได้ง่าย	76
6.4 การดูแลวัดให้มีคุณสมบัติของสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบรรลุธรรม	93
บทที่ 7 พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองได้ ต้องทรมชีวิตให้ถูกธรรม	101
7.1 องค์ประกอบที่ดีในการสร้างบารมีให้ตลอดรอดฝั่ง	104
7.2 กัลยาณมิตรที่เป็นต้นแบบให้เราได้เป็นอย่างไร	105
7.3 นิสัยพื้นฐานแห่งการบรรลุธรรมเป็นอย่างไร	105
7.4 การดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทในการประพฤติพรหมจรรย์เป็นอย่างไร	107
7.5 สรุป : การทรมชีวิตให้ถูกธรรม	111
บรรณานุกรม	113

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

PD 002 สูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีม

ศึกษาถึงคุณค่าและความสำคัญของพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดจิตสำนึกและแรงบันดาลใจ ที่จะร่วมด้วยช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน จึงได้อธิบายถึงหลักการสร้างบารมีเป็นทีม การสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยเริ่มจากฝึกฝนตนเองให้มีคุณสมบัติที่พร้อมผ่านปัจจัยสี่ และห้าห้องแห่งชีวิต ชัดเจนจิตใจให้บริสุทธิ์ ทำสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการประพฤติธรรม จนก่อเกิดเป็นทีมงานที่เป็นหนึ่งเดียวและมีศักยภาพในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปได้ทั่วโลก

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

วิชานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญอันยิ่งยวดของพระพุทธศาสนา และได้เห็นคุณค่าของตนเองที่มีต่อพระพุทธศาสนา จนเกิดความรักที่จะพัฒนาตนเอง รักการสร้างบารมี โดยปรับปรุงแก้ไขนิสัยของตนจากการใช้ปัจจัยสี่ และเพิ่มเติมความดี ผ่าน 5 ห้องแห่งชีวิต โดยปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ 8 ในทุก ๆ กิจกรรม รวมไปถึงการทำสิ่งแวดล้อมภายในวัดให้เหมาะกับการบรรลุธรรมตามหลักสัปปายะ 4 จนสามารถสร้างทีมงานไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่ทั่วโลกได้

3. รายชื่อบทที่สอน

บทที่ 1 การสร้างทีมงานสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา

บทที่ 2 “วุฒิธรรม 4 ประการ” หลักการแสวงหาปัญญา

บทที่ 3 บารมี 10 ประการ เส้นทางแห่งการตรัสรู้ธรรม

บทที่ 4 การฝึกคน เริ่มต้นที่ฝึกคุณธรรมผ่านปัจจัย 4

บทที่ 5 มรรคมีองค์ 8 หัวใจแห่งการบรรลุธรรม

บทที่ 6 สิ่งแวดล้อมในวัดมีอิทธิพลต่อการบรรลุธรรม

บทที่ 7 พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองได้ ต้องทุ่มชีวิตให้พุทธธรรม

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาแต่ละบทของชุดวิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีม นักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้เวลาศึกษาวันละ 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบบทภายใน 1-2 สัปดาห์
2. เมื่อได้ศึกษาบทเรียนเสร็จแล้ว ควรทำแบบประเมินตนเอง เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทำกิจกรรมเสริมตามที่กำหนดไว้
3. นักศึกษาควรศึกษาวิธีการและวางแผนกิจกรรมภาคปฏิบัติเสริมความเข้าใจควบคู่กับการศึกษาในแต่ละบทด้วย

2. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท และในบทนั้น ๆ มีกี่ตอน มีหัวเรื่องอะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของแต่ละเรื่องในแต่ละบทจบแล้ว ให้ปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในหนังสือประกอบการศึกษา ก่อนจะศึกษาเรื่องอื่น ๆ ต่อไป การปฏิบัติตามกิจกรรมนี้จะช่วยให้ นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติตามกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง

3. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นมากสำหรับการศึกษาชุดวิชานี้ และควรทำแต่ละกิจกรรมด้วยตนเอง

4. ศึกษาผ่านบทเรียนทางการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียม หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ดาวธรรม” ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาระยะทางไกลเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นักศึกษาสามารถติดตามชมรายการต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีม และทำความเข้าใจเนื้อหาพร้อมทั้งศึกษาเพิ่มเติมจากสื่อการสอนเสริมบทเรียน (ซึ่งเรียกว่า e-learning) ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้ผลิตขึ้นเพื่อประกอบการเรียนโดยตรง (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียมได้ที่ ชมรมประสานงาน DOU ตามที่อยู่ที่นักศึกษาสมัครเรียน)

5. เข้าโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

เพื่อให้ นักศึกษา มีความเข้าใจในการเรียนวิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีมมากขึ้น นักศึกษาควรติดตามรายการธรรมะซึ่งเรียกว่า โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา อันเป็นรายการหนึ่งในการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียมซึ่งมีการนำเสนอทุกวันจันทร์-เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.30-22.00 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการทบทวน ตามที่มีการแจ้งไว้ในผังรายการ

6. การสอบ

การศึกษาวิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีม จะประเมินผลการเรียนจากคะแนนในภาคทฤษฎีและแบบฝึกปฏิบัติ โดยมีคะแนนรวมทั้งสิ้น 100 คะแนน ดังนี้

ภาคทฤษฎี 70 คะแนน เป็นข้อสอบแบบปรนัย 100 ข้อ

ภาคปฏิบัติ 30 คะแนน วัดผลจากความถูกต้องและความตั้งใจในการทำแบบฝึกปฏิบัติ

บทที่ 1
การสร้างทีมงาน
สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา



เนื้อหาบทที่ 1



การสร้างทีมงานสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา

1.1 จิตวิทยาตามความหมายของพระพุทธศาสนา

1.2. จิตวิทยาการสร้างวัดพระธรรมกาย

- 1.2.1 สร้างวัดด้วยกัน อิ่มด้วยกัน อดด้วยกัน
- 1.2.2 เจ็บป่วยเมื่อใด ให้หาหมอดีที่สุดมารักษา
- 1.2.3 ทำงานเป็นทีม ทะเลาะกันได้ แต่ห้ามผูกโกรธกัน

1.3 การสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา

1. ความหมายของจิตวิทยาในพระพุทธศาสนา คือวิชาบรมครูที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้รื้อขนสรพัสต์ว์ข้ามวัฏสงสารไปพระนิพพาน โดยทรงใช้เวลายาวนานกว่าสี่อสงไขยแสนมหากัปฝึกฝนอบรมพระองค์เองมา

2. การสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาเกิดจากความเลื่อมใสในน้ำพระทัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จะรื้อขนสรพัสต์ว์ จนเป็นที่มาของหมู่คณะที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่ให้สูญหายไปจากโลก และเป็นที่มาของการสร้างวัดรองรับหมู่คณะทั่วโลกมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน แล้วส่งออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลก

3. หมู่คณะและทีมงานต้องผ่านการฝึกตัวจากที่บ้านมาระดับหนึ่งจึงสามารถผ่านการหล่อหลอมอบรมขั้นพื้นฐานที่เหมือน ๆ กันได้ จนกลายเป็นหมู่คณะที่มีความสามัคคีและมีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน สามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ โดยหลักการสร้างทีมที่ดีคือ ให้ศึกษาธรรมะตามหลักกัณฐิธรรม 4, เข้าใจคำว่าบารมี, แก้นิสัยไม่ดีผ่านปัจจัย 4, ฝึกสมาธิตามมรรคมีองค์ 8 และดูแลวัดตามหลักสัปปายะ 4

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้ความหมายของจิตวิทยาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา
2. เพื่อให้รู้ว่าการสืบทอดพระพุทธศาสนาเกิดมาจากสิ่งใด และจิตวิทยาของการสร้างวัดคืออะไร
3. เพื่อให้รู้แนวทางของการสร้างทีมงานที่มีศักยภาพในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลก

บทที่ 1

การสร้างทีมงานสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา

การทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องใช้ “จิตวิทยา” ในการฝึกอบรมสมาชิกของวัด และสาธุชนที่มาปฏิบัติธรรมจึงสามารถขยายงานพระพุทธศาสนาออกไปทั่วโลกได้สำเร็จ เนื้อหาดาราศาสตร์สำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีม นั้น จะทำให้นักศึกษาทราบแนวทางในการดูแลรักษาหมู่คณะ และสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองและยืนยาวสืบไปตราบนานเท่านาน

1.1 จิตวิทยาตามความหมายของพระพุทธศาสนา

คำว่า “จิตวิทยาการสอน” ตามความเข้าใจของคนทั่วไปนั้น มักหมายถึง “มุขเด็ด” หรือ “ลูกเล่น” ที่ทำให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนการสอนเรื่องนั้น ๆ แต่ในทางปฏิบัติอันลึกซึ้งในพระพุทธศาสนาแล้ว คำ ๆ นี้มีความหมายยิ่งใหญ่กว่าความเข้าใจของคนทั่วไปมากมายนัก เพราะหมายถึง “การรู้สัตว์ชนสัตว์ข้ามวัฏสงสารไปพระนิพพาน หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “วิชาบรมครู”

สาเหตุที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่า กว่าที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์จะตรัสรู้ธรรมะที่ใช้กำจัดทุกข์ได้จริงนั้น พระองค์ทรงต้องสละทั้งทรัพย์ อวัยวะ และชีวิตอย่างยิ่งใหญ่มากมายนับภพนับชาติไม่ถ้วน

ดวงตาของพระองค์ที่สละเป็นทานนั้น มากยิ่งกว่าดวงดาวทั้งหมดบนท้องฟ้า

เลือดในร่างกายของพระองค์ที่สละเป็นทานนั้น มากยิ่งกว่าปริมาณน้ำทั้งหมดในท้องพระมหาสมุทร

เนื้อกายของพระองค์ที่สละเป็นทานนั้น มากยิ่งกว่าผืนแผ่นดินในโลกนี้ทั้งหมด

ชีวิตของพระองค์นั้น เพื่อแลกกับการได้รู้ธรรมแม้เพียงคำครึ่งคำ ทรงยอมสละชีวิตเป็นทานมากกว่าคำว่า “นับไม่ถ้วน”

และเมื่อพระองค์ทรงรู้ธรรมะใดคืบหน้ามาบ้างแล้ว ก็ไม่ทรงปิดบัง ทรงยอมอุทิศเวลานับภพนับชาติไม่ถ้วน เพื่อหาวิธีช่วยชาวโลกให้เข้าถึงธรรมตามพระองค์ไป

การตรัสรู้ธรรมของพระองค์นั้นจึงไม่ได้ยังประโยชน์เฉพาะตนเองเท่านั้น แต่ยังประโยชน์มหาศาลให้แก่ชาวโลกอีกด้วย

ด้วยเหตุนี้ คำว่า “จิตวิทยาการสอนในพระพุทธศาสนา” จึงไม่ใช่ความหมายตื้นเขินตามที่คนทั่วไปเข้าใจกัน แต่หมายถึงวิชาการเป็นบรมครูที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้เวลายาวนานกว่าสี่สหัสวรรษแสวงหาคำพิสดารของพระองค์เองมาตามลำดับ เพื่อหอบหิ้วทั้งมนุษย์และเทวดาข้ามวัฏสงสาร เข้าพระนิพพานไปพร้อมกับพระองค์

นี่คือวิชาบรมครูที่เกิดจากน้ำพระทัยบริสุทธิ์ของพระองค์ เป็นวิชาที่ทำให้โลกไม่ว่างเปล่าจากพระพุทธศาสนา เป็นวิชาที่ทำให้วัฏสงสารนี้ไม่ว่างเปล่าจากการมาบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

1.2 จิตวิทยาการสร้างวัดพระธรรมกาย

การอุทิศชีวิตทำงานสืบอายุพระพุทธศาสนาของวัดพระธรรมกาย เกิดขึ้นจากความเลื่อมใสศรัทธาในพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้เอง เพราะพระองค์ทรงมีน้ำพระทัยยิ่งใหญ่ ทรงช่วยสัตว์โลกให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ข้ามสู่ฝั่งพระนิพพาน โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากลำบากใด ๆ แม้แต่นิดเดียว

หลักฐานของเรื่องนี้อยู่ใน “คัมภีร์ชินกาลลาลัยปกรณ์” ซึ่งมีบันทึกไว้ว่า เมื่อครั้งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์ทรงตั้งมโนปณิธานในการรื้อสัตว์ชนสัตว์ให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารไว้ว่า

พุทฺธโหํ โพธิยิสฺสามิ
มุตฺโตหํ โมเจเย ปเร
ติณฺณโณหํ ตาริยิสฺสามิ
สํสาโรหฺมา มหฺพญายติ

“เราตรัสรู้แล้ว จะให้ผู้อื่นตรัสรู้ด้วย
เราพ้นจากกิเลสแล้ว จะให้ผู้อื่นพ้นด้วย
เราข้ามโลกได้แล้ว จะให้ผู้อื่นข้ามได้ด้วย
มหาสมุทรคือวัฏสงสารมีภัยมาก”

หลักฐานตรงนี้เอง ที่ยืนยันว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีน้ำพระทัยยิ่งใหญ่ต่อชาวโลกอย่างยิ่ง เพราะทันทีที่พระองค์ทรงเริ่มคิดจะแสวงหาทางพ้นทุกข์ ก็ไม่ทรงคิดแบบต่างคนต่างอยู่ตัวใครตัวท่านอย่างที่เราชาวโลกทั่วไปมักจะเป็นกัน แต่ทรงคิดจะทุ่มชีวิตหอบหัวคนทั้งโลกให้พ้นทุกข์ไปด้วยกันทันที

น้ำพระทัยอันเปี่ยมล้นด้วยความกรุณามหาศาลนี้เอง ที่ภายหลังได้กลายมาเป็นคำว่า **“สังฆะ”** แปลว่า **“หมู่คณะ”** หรือ **“ทีมเวิร์ค” (Team Work)** นั่นเอง ส่งผลให้พระพุทธศาสนา กลายเป็นเรือลำใหญ่ที่ใช้เรือสัตว์ชนสัตว์ข้ามห้วงทุกข์ในวัฏสงสาร โดยมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นกัปตันเรือ และมีผู้สืบทอดรักษาเรือพระพุทธศาสนาลำนี้เรื่อยมาถึงพวกเราในวันนี้ เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า **พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่กำเนิดขึ้นมาจากน้ำพระทัยบริสุทธิ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** ตรงนี้เองที่เป็นหลักการอยู่รอดของพระพุทธศาสนาว่า **หากชาวพุทธขาดน้ำใจปรารถนาดีต่อกันเมื่อไร อายุพระพุทธศาสนาจะสั้นลงทันที**

ในเนื้อหาตำราวิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีม นั้น จะขอนำเสนอหลักการสร้างบารมีเป็นทีมขององค์กรวัดพระธรรมกาย ซึ่งมีพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดัมมชโย) เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย เป็นผู้นำองค์กร ซึ่งท่านมีความซาบซึ้งในพระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างยิ่ง เพราะถ้าหากพระองค์ท่านไม่มีมโนปณิธานแผ่แผ่มาถึงชาวโลก โอกาสที่ชาวโลกจะได้สร้างบุญใหญ่เหมือนในวันนี้คงหมดไป

พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดัมมชโย) ท่านมีความห่วงใยว่า ถ้าหากไม่เผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลก วันหนึ่งพระพุทธศาสนาก็อาจจะสูญหายไปจากโลกนี้ได้ ท่านจึงได้อุทิศชีวิตชักชวนหมู่คณะมาร่วมกันสร้างวัดพระธรรมกายให้มีเนื้อที่สองพันกว่าไร่ ให้เป็นสถานที่ที่พร้อมจะรองรับการมาปฏิบัติธรรมของผู้คนนับล้านคนจากทั่วโลก และในเวลาเดียวกัน ท่านก็ส่งทีมงานออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในทวีปต่าง ๆ ทั่วโลกอีกด้วย การที่ท่านชักชวนหมู่คณะให้ทุ่มเทชีวิตเช่นนี้ เพราะท่านตระหนักดีว่า ยังมีคนมาปฏิบัติธรรมร่วมกันมากเท่าไร ยิ่งรวบรวมผู้ที่สนใจมาช่วยกันค้ำจุนพระพุทธศาสนาได้มากเท่านั้น แล้วพระพุทธศาสนาก็จะมีอายุยืนยาวออกไปอีกนานแสนนาน และนั่นคือบุญกุศลใหญ่ของเรา

ความซาบซึ้งและตระหนักในน้ำพระทัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายิ่งกว่าชีวิตนี้เอง ที่กลายมาเป็น **“จิตวิทยาการสร้างวัดพระธรรมกาย”** หรือก็คือ **“ความมีน้ำใจแผ่แผ่ต่อการพ้นทุกข์ของชาวโลก”** นั่นเอง ซึ่งในภาคปฏิบัติของการทำงานของวัดพระธรรมกาย แบ่งเป็น 3 ข้อ คือ

- 1.2.1 สร้างวัดด้วยกัน อิ่มด้วยกัน อดด้วยกัน
- 1.2.2 เจ็บป่วยเมื่อใด ให้หาหมอที่ดีที่สุดมารักษา
- 1.2.3 ทำงานเป็นทีม ทะเลาะกันได้ แต่ห้ามผูกโกรธกัน

1.2.1 สร้างวัดด้วยกัน อิ่มด้วยกัน อดด้วยกัน

เมื่อเริ่มแรกสร้างวัดพระธรรมกาย พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย) เรียกประชุมหมู่คณะรุ่นบุกเบิก ซึ่งเวลานั้นก็มีเพียงเจ้าหน้าที่อุบาสกไม่กี่คน พระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อดัตตชีโว) รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกายยังไม่ได้บวช มีหน้าที่เป็นหัวหน้าอุบาสกของวัด เมื่อทุกคนมาพร้อมหน้าพร้อมตากันแล้ว หลวงพ่อัมมชโยท่านก็พูดสั้น ๆ ว่า “**อิ่มด้วยกัน อดด้วยกัน**” คือ หลวงพ่อตานฉันอะไร พระลูกวัดก็ฉันอย่างนั้น เจ้าหน้าที่วัดก็กินอย่างนั้น นี่เป็นนโยบายแรกในการสร้างวัดของหลวงพ่อตาน เพราะฉะนั้นเป็นอันว่าต่อแต่นี้ไปไม่ว่ามีอะไรเกิดขึ้น เราจะร่วมทุกข์ร่วมสุขกันเป็นตายไม่ทิ้งกัน

จากวันนั้นถึงวันนี้วัดพระธรรมกายจึงได้เติบโตอย่างก้าวกระโดดมาตามลำดับ ๆ ในที่สุดระบบกองกลาง อาคารหอฉัน อาคารสังฆภัณฑ์ ก็เกิดขึ้นมา เพื่อให้ทุกคนในหมู่คณะกอดคองานพระศาสนา ร่วมกันด้วยความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ทุกคนทั้งวัดก็เห็นตรงกันหมดว่า คนที่เหนื่อยทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันมากที่สุดในวัดก็คือหลวงพ่อตาน ซึ่งตลอดระยะเวลาที่อยู่สร้างบารมีกับหลวงพ่อตานมา ก็ไม่เคยเห็นท่านมีเงื่อนไขใด ๆ ในการเคี่ยวเข็ญหมู่คณะและหอบหัวชาวโลกให้เข้าถึงธรรมแม้แต่นิดเดียว

1.2.2 เจ็บป่วยเมื่อใด ให้หาหมอที่ดีที่สุดมารักษา

นอกจากนโยบายดังกล่าวแล้ว พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย) ท่านยังห่วงใยไปถึงสุขภาพของทุกคนในหมู่คณะอีกด้วย ท่านบอกเลยว่า ทุกคนในที่นี้ยังไม่หมดกิเลส ยังมีความกลัวตายอยู่เหมือนกันหมด เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยก็ต้องคัดเลือกหมอที่ดีที่สุดมาทำการรักษา เพื่อรักษาชีวิตไว้สร้างบุญ เพราะฉะนั้น **“หากใครเจ็บป่วยเมื่อใด ให้หาหมอที่ดีที่สุดมารักษา ถ้าหาไม่ได้ ให้มาหาหมอที่รักษาท่าน”** จะเสียเงินเสียทองมากเท่าไร ก็ช่าง ต้องรักษาชีวิตไว้สำหรับปราบกิเลสก่อน แล้วค่อยจากโลกนี้ไป ในที่สุดโรงพยาบาลสนามสำหรับรักษาฟรีให้แก่พระภิกษุ สามเณร เจ้าหน้าที่วัด และสาธุชนที่มาวัดพระธรรมกายก็เกิดขึ้นมา

แม้วันนี้หมู่คณะของวัดพระธรรมกายจะใหญ่ขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า และงานเผยแผ่ธรรมะได้ขยายออกไปทั้งภายในและภายนอกประเทศแล้ว แต่นโยบายด้านการทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่กันเป็นทีมของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดมชโยยังเหมือนเดิมทุกประการ

1.2.3 ทำงานเป็นทีม ทะเลาะกันได้ แต่ห้ามผูกโกรธกัน

นอกจากนี้ ก่อนการลงมือสร้างวัดพระธรรมกายนั้น **คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง** ได้ทำแบบอย่างการสร้างทีมงานไว้ให้ดูอีกด้วย เมื่อท่านเห็นว่าถึงเวลาที่จะต้องสร้างวัดแล้ว คุณยายก็เรียกประชุมลูกศิษย์ทุกคนให้มาพร้อมกัน เวลานั้นมีพระเดชพระคุณหลวงพ่อดมชโยบวชอยู่รูปเดียว พระเดชพระคุณหลวงพ่อดมชโยและคนอื่น ๆ ยังไม่ได้บวช คุณยายท่านทราบดีว่า งานสร้างวัดจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับการ **“ความสามัคคีและมีน้ำใจของหมู่คณะเป็นสำคัญ”** ท่านจึงถามทุกคนในที่ประชุมเลยว่า

“เราจะช่วยกันสร้างวัด แล้ววัดที่เราสร้างก็เป็นวัดใหญ่มีเนื้อที่มาก และเมื่อสร้างทั้งที่ เราก็ต้องสร้างให้ดีที่สุด ใครที่คิดจะมาสร้างวัดกับยายแล้ว ถ้าเถียงกันแล้ว ทะเลาะกันแล้ว อดที่จะโกรธกันไม่ได้ ขอให้ถอยออกไปนั่งอยู่ข้างหลัง ส่วนใครคิดว่าขัดแย้งกันแล้วเถียงกันแล้ว จะไม่โกรธกัน ขอให้ขยับเขยื้อนมานั่งใกล้ยาย”

พอลิ้นคำประกาศของคุณยาย ก็ปรากฏว่ามีหลายคนที่ยกมือขึ้นมานั่งข้างหน้า และอีกหลายคนถอยร่นลงไปในข้างหลัง

การที่คุณยายประกาศนโยบายเช่นนี้ ก็เพราะท่านทราบว่า **วัดจะสร้างเสร็จได้ ก็ต้องฝึกให้ทุกคนมีความสามัคคีเป็นทีม** มิฉะนั้น หมู่คณะจะแตกแยกเสียก่อนที่จะสร้างวัดเสร็จ

แล้วก็จริงอย่างที่คุณยายพูด เมื่อถึงคราวลงมือสร้างวัดจริง ๆ เนื่องจากแต่ละคนไม่เคยสร้างวัดมาก่อน ก็ทำให้ในเวลาประชุมกัน มีบางครั้งที่ความคิดเห็นไม่ตรงกันบ้าง ขัดแย้งกันบ้าง แต่ไม่ว่าจะกระทบกระทั่งกันอย่างไร พอเริ่มจะเสียงดังกันขึ้นมา คุณยายจะให้เลิกประชุมก่อนทุกครั้ง แล้วเรียกทุกคนให้ไปนั่งสมาธิพร้อมกัน พอทุกคนใจใสดีแล้ว เหลือเวลาอีกห้านาทีจะเลิกนั่งสมาธิ ท่านก็จะสอนไม่ให้ผูกโกรธกันข้ามวัน หรือบางวันคุณยายมีเรื่องอะไรที่จะแนะนำตักเตือนหรือปรับความคิดเห็นของหมู่คณะ ท่านก็จะอาศัยเวลาช่วงห้านาทีที่ก่อนเลิกนั่งสมาธินี้ หลอมความคิดในขณะนั้นที่ทุกคนกำลังใจใส พอวันรุ่งขึ้นทุกคนก็ร่วมแรงร่วมใจทำงาน

ด้วยกันเหมือนเดิม วัดพระธรรมกายจึงสร้างสำเร็จได้ในปัจจุบัน เพราะกุศโลบายในการทุ่มเทชีวิตีฝักอบรมศิษย์ให้ใจใสของคุณยายนั่นเอง

จากภาคปฏิบัติในการทำงานของวัดพระธรรมกายนี้ คือการสะท้อนให้เห็นภาพของคำว่า “จิตวิทยาการสร้างวัดพระธรรมกาย ได้ต้นแบบมาจากน้ำพระทัยอันประเสริฐของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง”

1.3 การสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา

หลังจากที่พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) และหมู่คณะรุ่นบุกเบิกสร้างวัดพระธรรมกายบนเนื้อที่ 196 ไร่เสร็จแล้ว ส่งผลให้มีผู้มาปฏิบัติธรรมจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ จากเรือนสิบไปสู่เรือนร้อย จากเรือนร้อยไปสู่เรือนพัน จากเรือนพันไปสู่เรือนหมื่น จากเรือนหมื่นไปสู่เรือนแสน และจากเรือนแสนไปสู่ทั่วประเทศและทั่วโลก งานเผยแผ่ของวัดจึงถูกบังคับให้ต้องขยายทั้งเนื้อที่ ทีมงาน และการบริหารออกมาอย่างที่เห็นอยู่ในปัจจุบันบนพื้นที่สองพันกว่าไร่

นั่นก็หมายความว่า ความก้าวหน้าของวัดพระธรรมกายจากอดีตถึงปัจจุบันนั้น เกิดจากความสามารถของพระเดชพระคุณหลวงพ่อธัมมชโยในการฝึกฝนอบรมหมู่คณะให้รู้จักทำงานสร้างบุญเป็นทีม

มิฉะนั้นหากพื้นฐานตรงนี้ไม่ดีแล้ว การกระทบกระทั่งกันเองจะมีมาก แล้วงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาจะไม่ก้าวหน้า เพราะแม้แต่ใช้เวลาชีวิตอันมีค่าให้หมดไปกับการทะเลาะกันเอง

แต่การที่ความเป็นทีมจะเกิดขึ้นมาได้นั้น ทุกคนในทีมต้องผ่านการหล่อหลอมอบรมขั้นพื้นฐานมาเหมือน ๆ กัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่เพิ่งมาเริ่มต้นจากที่วัด แต่ทุกคนต้องมีพื้นฐานการฝึกตัวมาจากที่บ้านในระดับหนึ่งก่อนแล้ว จึงจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับการฝึกฝนอบรมขั้นพื้นฐานของวัดพระธรรมกายได้

เพราะฉะนั้น หากใครจะต้องไปทำงานสร้างคน สร้างทีม สร้างวัดต่อไปในภายหน้า จะต้องรู้จักวางพื้นฐานของการทำงานเป็นทีมที่ดีว่าเป็นอย่างไร มิฉะนั้นจะกลายเป็นการรวมคนเพื่อมานั่งทะเลาะกันเอง แทนที่จะได้บุญก็กลายมาเป็นความบาดหมางต่อกันอย่างไม่ควรจะเป็น

ดังนั้นความรู้พื้นฐานเพื่อนำไปใช้เป็นหลักการในการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาของวัดพระธรรมกายมี 5 ประการ ดังนี้

1. สอนให้ศึกษาธรรมะตามหลัก **“วุฒิธรรม 4 ประการ”**
2. สอนให้เข้าใจ คำว่า **“บารมี”**
3. สอนให้แก้ไข **“นิสัย”** จากการใช้ **“ปัจจัย 4”**
4. สอนให้ฝึกสมาธิตามหลัก **“มรรคมีองค์ 8 ประการ”**
5. สอนให้ช่วยกันดูแลวัดตามหลัก **“สัปปายะ 4 ประการ”**

ความรู้ทั้ง 5 ประการนี้ คือความรู้พื้นฐานของการสร้างทีมงานของวัดพระธรรมกายที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่รุ่นบุกเบิกสร้างวัดจนกระทั่งถึงปัจจุบัน โดยมีต้นแบบการทำงานจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากนักศึกษานำไปใช้ปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ไม่เพียงแต่จะเป็นการวางพื้นฐานการทำงานเป็นทีมเท่านั้น ยังมีอานุภาพในการฝึกฝนอบรมทุกคนให้สร้างบุญบารมีร่วมกันเป็นทีมไปอย่างตลอดรอดฝั่ง และมีศักยภาพในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลกอีกด้วย

บทที่ 2

“วุฒิธรรม 4 ประการ”

หลักการแสวงหาปัญญา

เนื้อหาบทที่ 2

“วุฒิธรรม 4 ประการ” หลักการแสวงหาปัญญา

- 2.1 สปัปฺริสสังเสวะ (คบสัตบุรุษ)
- 2.2 สัทธัมมัสสวนะ (ฟังธรรม)
- 2.3 โยนิโสมนสิการ (ไตรตรองธรรม)
- 2.4 ธัมมานุธัมมปฏิบัติ (ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม)

1. วิชาธรรมครูออกมาจากความบริสุทธิ์ของใจของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การศึกษาธรรมะจึงต้องระวังและรอบคอบเป็นพิเศษเพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์ตามพระพุทธรองค์ ซึ่งหลักการศึกษาธรรมะที่พระพุทธรองค์ทรงวางไว้คือ วัฏธรรม 4 ประการ
2. การหาครูดีให้พบมีความสำคัญเป็นอันดับแรกของชีวิต เพราะเป็นต้นแบบความรู้และความประพฤติแก่ผู้เรียน ดังนั้นความเจริญหรือตกต่ำของชีวิตจึงขึ้นอยู่กับ การหาครูดีพบหรือไม่ การเลือกครูดีให้พิจารณาจากการมีความรู้จริงและการมีนิสัยดีจริง
3. การฟังคำครูให้ขัดต้องได้คำจำกัดความที่ถูกต้องและชัดเจน เพื่อให้ครูและนักเรียน เข้าใจได้ตรงกัน มีวิธีการโดยการตั้งคำถามในเรื่องที่เรียนว่า “อะไร”
4. การตรองคำครูให้ลึก คือ ไตร่ตรองให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องถึงวัตถุประสงค์ของ ธรรมะในเรื่องนั้น ๆ มีวิธีการโดยการตั้งคำถามในเรื่องที่เรียนว่า “ทำไม”
5. การจะทำให้ได้ดีนั้นต้องทำตามครูให้ครบ โดยวิธีการรับเอานิสัยดี ๆ ทั้งหมดจาก ครูมาให้ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้หลักการแสวงหาปัญญาในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกครู และเลือกครูให้เป็น
3. เพื่อให้ฟังธรรมแล้วเข้าใจได้ถูกต้องตามคำจำกัดความที่ถูกต้องและชัดเจน
4. เพื่อให้มีโยนิโสมนสิการ หรือตรองคำครูได้อย่างลึกซึ้งจนกระทั่งได้ถูกต้องอย่างมี ประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้ปฏิบัติตนให้ได้ดีจริงเหมือนครู โดยรับเอานิสัยที่ดีของครูมาเป็นนิสัย ที่ดีของตนให้ได้

บทที่ 2

“วุฒิธรรม 4 ประการ” หลักการแสวงหาปัญญา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ตรัสรู้ธรรมะได้ เพราะทรงละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใสอย่างทুমชีวิตเป็นเดิมพันมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ทำให้ในพระชาติสุดท้าย พระองค์จึงทรงสามารถกำจัดทุกข์และกิเลสที่แช่อึด หนักดอง ปีบคั้น บังคับ กัดกร่อนใจ มานับภพนับชาติไม่ถ้วน ให้หมดสิ้นไปจากใจได้อย่างเด็ดขาดถาวร ความชั่วใด ๆ ไม่อาจร่วรุดเข้าไปในใจของพระองค์ได้แม้แต่เลี้ยวอนูวินาที

เพราะฉะนั้น ธรรมะทุก ๆ คำที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำมาตรัสสอนชาวโลกนั้น ล้วนออกมาจากใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติตามย่อมสามารถบรรลุธรรม อันเป็นเครื่องขจัดทุกข์และกิเลสให้หมดไปได้เช่นเดียวกับพระองค์

การศึกษาธรรมะทุก ๆ คำของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต้องทำด้วยความรอบคอบ และระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้ วัดพระธรรมกายจึงต้องวางรูปแบบการเทศน์สอน ให้ตรงตามหลักการศึกษาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ไว้นั้นคือ “วุฒิธรรม 4 ประการ” ได้แก่

1. สัปปริสสังเสวะ แปลว่า คบสัตบุรุษ
2. สัทธัมมัสสวนะ แปลว่า ฟังธรรม
3. โยนิโสมนสิการ แปลว่า ตรិตรองธรรม
4. ธัมมานุธัมมปฏิบัติ แปลว่า ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม

พระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อตัตตชีโว) ท่านค้นคว้าเรื่องวุฒิธรรม 4 ประการ ซึ่งเป็นหลักการแสวงหาปัญญาในพระพุทธศาสนา จนได้คำจำกัดความ และคำอธิบายที่ส่องทางปฏิบัติอย่างชัดเจน ดังมีรายละเอียดดังนี้

2.1 สัปปริสสังเสวะ (คบสัตบุรุษ)

สัปปริสสังเสวะ (คบสัตบุรุษ) หมายถึง “หาครูดีให้พบ”

การที่ใครจะมีความเจริญก้าวหน้าในทางโลกหรือทางธรรมหรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่กับว่า คน ๆ นั้นเลือกใครมาเป็นครูสอนตนเอง เพราะว่าสิ่งที่น่ากลัวที่สุดในชีวิต ก็คือ **การเลือกครูผิด** เพราะนอกจากเราจะได้รับความรู้ผิด ต้องกลายเป็น **“บุคคลที่มีมิจฉาทิฐิ”** แล้ว ยังจะติด **“นิสัยไม่ดี”** มาจากครูอีกด้วย และเราก็จะกลายเป็นคนประเภทที่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมไม่หยุดหย่อน ด้วยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงให้ความสำคัญของการหาครูดีให้พบไว้เป็นอันดับแรกของชีวิต

การเลือกครูนั้น ต้องพิจารณา 2 เรื่องใหญ่เป็นสำคัญ คือ **ต้องพิจารณาจากการมีความรู้จริง และการมีนิสัยดีจริง** เราจึงจะแน่ใจได้ว่าท่านสามารถสอนเราได้จริงทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพราะว่าการที่ท่านมีนิสัยดีจริงนั้น ก็เท่ากับเป็นการยืนยันว่าเรื่องที่ท่านกำลังสอนอยู่นั้น ท่านปฏิบัติได้จริง

ทำไมการเลือกครูจึงสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง นั่นก็เพราะ **“ครู คือ บุคคลที่เป็นต้นแบบด้านความรู้และความประพฤติที่ดีให้แก่ผู้เรียน”**

ต้นแบบเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าเลือกครูที่ด่าเก่งก็สร้างลูกศิษย์ด่าเก่งออกมาเต็มบ้านเต็มเมือง ถ้าเลือกครูที่พูดเพราก็สร้างลูกศิษย์ที่พูดเพร่าออกมาเต็มบ้านเต็มเมือง ถ้าเลือกครูขี้เมาก็สร้างลูกศิษย์ขี้เหล้าออกมาเต็มบ้านเต็มเมือง เราจะไปศึกษาต่อที่ใดก็ตาม เราจะส่งลูกหลานไปเรียนที่โรงเรียนใดก็ตาม เราต้องคิดเรื่องการเลือกครูให้ดี ถ้าครูเป็นต้นแบบให้เราไม่ได้เสียแล้ว ก็เสียเวลาไปศึกษาในสำนักของท่าน

เพราะฉะนั้น ความเจริญหรือตกต่ำของชีวิตคนเรานั้น จึงขึ้นอยู่กับ **“การหาครูดีได้พบหรือไม่”** เป็นอันดับแรก

2.2 สัทธัมมัสสวนะ (ฟังธรรม)

สัทธัมมัสสวนะ (ฟังธรรม) หมายถึง “ฟังคำครูให้ชัด”

เมื่อเราได้พบครูดีแล้ว สิ่งสำคัญอันดับที่สองก็คือ ต้องฟังคำครูให้ชัด อย่าให้ผิดพลาดคลาดเคลื่อน เพี้ยนความหมาย เพราะถ้าฟังไม่ชัด แล้วจำไปทำผิด ๆ ก็จะก่อให้เกิดปัญหามากมายในภายหลัง ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียเงินเสียทอง เสียชื่อเสียง หรือเสียชีวิตได้เลยทีเดียว

การฟังคำครูให้ชัด คือ ฟังแล้วอย่าฟังผ่าน ๆ ฟังแล้วต้องได้ “คำจำกัดความ” ของเรื่องนั้น ๆ ออกมาอย่างชัดเจน

การให้คำจำกัดความ คือ การกำหนดความหมายที่ถูกต้องและชัดเจน ทั้งในทางทฤษฎีและทางปฏิบัติ เพื่อให้ครูและนักเรียน เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ในเรื่องความหมาย หลักการปฏิบัติ ทิศทางการปฏิบัติ และผลลัพธ์ที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ

การศึกษาเรื่องใดก็ตาม ถ้าผู้สอนไม่ให้คำจำกัดความแก่ผู้เรียนอย่างชัดเจน ก็เท่ากับตกม้าตายตั้งแต่ต้นทันที เพราะเมื่อคำจำกัดความไม่ชัดแล้ว ผู้เรียนจะมีโอกาสเข้าใจผิดจากความถูกต้อง ส่งผลให้การคิด การพูด และการปฏิบัติย่อมเกิดคลาดเคลื่อนตามไปด้วย ผลลัพธ์ที่ออกมาย่อมเกิดความผิดพลาด หรือทำให้เกิดปัญหายุ่งยากตามมาทันที

เพราะฉะนั้น ใครที่เป็นครูสอนเรื่องอะไร หรือใครที่ศึกษาเรื่องอะไร เพื่อป้องกันความผิดพลาด ต้องเอาคำจำกัดความในเรื่องที่เรียนนั้นออกมาให้ได้ ถ้าครูไม่ได้ให้มา ก็ต้องซักถามกับครูให้เป็น ถ้าครูตอบแล้วยังเข้าใจไม่ชัดเจน ก็ต้องไปค้นคว้าเพิ่มเติมเอง

วิธีการหาคำจำกัดความแบบง่าย ๆ ก็คือ การตั้งคำถามในเรื่องที่เรียนด้วยคำว่า “อะไร” หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า “**What**” แล้วเดี๋ยวเราก็จะได้คำจำกัดความออกมา

ยกตัวอย่างเช่น หากมีคนมาฟังพระเทศน์เรื่อง “บุญ” ก็ถามคำแรกเลยว่า “**บุญคืออะไร**” ใครที่เทศน์เรื่องบุญ แล้วว่าไปเรื่อย ๆ เป็นชั่วโมง ๆ ไม่ให้คำจำกัดความก็ขอเตือนว่าระวังตกม้าตาย เพราะถ้าเขาถามขึ้นมาด้วยคำถามง่าย ๆ ว่า “**What is the Boon (Punna)?**” แล้วตอบไม่ได้ สิ่งที่เขาเป็นชั่วโมง ๆ ก็ต้องตกม้าตายด้วยคำถามคำเดียว

คุณพ่อคุณแม่ที่กำลังปลูกฝังให้ลูกมีนิสัยรักการทำบุญก็เช่นกัน ต้องตอบลูกให้ได้ว่า “**บุญคืออะไร**” การปลูกฝังความรักบุญกลัวบาปจึงจะเกิดเป็นภาพชัดเจนในใจ

พ่อแม่บางท่านเป็นคนชอบทำบุญ จึงอยากให้ลูกเป็นคนรักบุญเหมือนกับตนเอง แต่พอลูกถาม ตอบลูกไม่ได้ว่า “บุญคืออะไร” ก็เลยใช้วิธีบังคับลูกให้มาทำบุญ ซึ่งก็เป็นวิธีที่ใช้ได้เฉพาะช่วงหนึ่งที่ยังบังคับได้อยู่เท่านั้น

แต่พอลูกโตขึ้น เริ่มมีแนวคิดเป็นของตนเอง ก็จะไม่ยอมทำในสิ่งที่เขาไม่เข้าใจว่า “บุญคืออะไร” เพราะนึกถึงการทำบุญครั้งใด ก็เห็นภาพความเจ้าอารมณ์ ขาดเหตุผลของ

แม้ขึ้นมาในใจทันที ความพยายามปลูกฝังความรักบุญ กลัวบาปให้แก่ลูกตั้งแต่เล็ก ก็จะมี
ล้มเหลวทันที แล้วก็ส่งผลมาถึงความเข้าใจในคุณค่าของพระพุทธศาสนาด้วย

เพราะฉะนั้นพ่อแม่ต้องการปลูกฝังคุณธรรมใดให้แก่ลูก สิ่งแรกที่ต้องบอกให้ลูกรู้ก็คือ
คำจำกัดความของเรื่องนั้นคืออะไร

พระเดชพระคุณพระภิกษุญาณวชิรญาณ (หลวงพ่อดำ) ท่านตระหนักในเรื่องนี้
เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้คำจำกัดความเรื่อง “บุญ” เพราะหากเข้าใจตรงนี้
ไม่ชัดเจนแล้ว โอกาสที่จะเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องการตรัสรู้ธรรมของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และการทุ่มเททำบุญอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพันในพระพุทธศาสนา
ที่เรียกว่า “บำเพ็ญบารมี” ของพระโพธิสัตว์ จนกระทั่งปรารถนาจะทำตาม ย่อมเป็นไปได้เลย

บุญคืออะไร ?

**บุญ คือ พลังงานบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นในใจมนุษย์ทุกครั้งที่ตั้งใจไม่คิดชั่ว พุทธชั่ว ทำชั่ว
และตั้งใจคิดดี พุทธดี ทำดี เช่น การทำทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา เป็นต้น**

พระเดชพระคุณพระภิกษุญาณวชิรญาณ (หลวงพ่อดำ) ท่านอ่านพระไตรปิฎก
หลายรอบจนกระทั่งสามารถให้คำจำกัดความเรื่องบุญได้ และนำหลักฐานจากพระไตรปิฎก
มายืนยันด้วยว่า “บุญมีจริง” พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนใน “ปุณณภาสิขันธานสูตร” ว่า
“ทำบุญต้องได้บุญ และบุญเกิดขึ้นเป็นต่อธารบุญทุกครั้ง ที่ตั้งใจละชั่ว ทำความดี และ
กลั่นใจให้ผ่องใส”

การสอนธรรมะที่ขาดความชัดเจนในเรื่องการให้คำจำกัดความ จะก่อให้เกิดปัญหา
การลดคุณค่าให้ตกต่ำลงได้ในภายหลัง เพราะคนส่วนมากคุ้นเคยกับกิเลสมากกว่าธรรมะ
จึงพร้อมจะตั้งธรรมะให้ตกต่ำตามกิเลสในใจของตนเองเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น
แม้มีใจเป็นกุศลมาฟังธรรมะ แต่ถ้าจับประเด็นผิดก็มีสิทธิ์ตกนรกได้เช่นกัน

ยิ่งถ้าความเข้าใจผิดนั้นลุกลามไปถึงขั้นที่ว่าพระพุทธศาสนาเป็นเพียงกุศโลบายที่
มนุษย์คิดค้นขึ้น เพื่อใช้ในการหลอกลวงมนุษย์ให้อยากทำความดีด้วยแล้ว คุณค่าแห่งการ
ตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมหมดสิ้นไปทันที ความประเสริฐเลิศล้ำของธรรมะ
ที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือจัดทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้จริงย่อมถูกดับแสงทันที เช่น การเข้าใจผิด

ว่านรก-สวรรค์ไม่มีจริง เป็นต้น ซึ่งย่อมส่งผลให้ประชาชนคิดผิด พลาด และทำผิดอย่างขยายวงกว้างต่อ ๆ กันไป

เมื่อประชาชนปฏิบัติผิด ๆ ย่อมได้รับผลผิด ๆ ชีวิตจึงย่ำแย่ลงไป ในที่สุดก็เกิดความรู้สึกว่า ยิ่งนับถือพระพุทธศาสนายิ่งไม่ได้ประโยชน์อะไร เพียงความรู้สึกในแง่ลบที่เกิดขึ้นเช่นนี้ ก็มีผลต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาทันที

เพราะฉะนั้น ชีวิตชาวพุทธจะเจริญรุ่งเรืองหรือตกต่ำ อายุพระพุทธศาสนาจะยืนยาวหรือสั้นลง ล้วนขึ้นอยู่กับว่า **“ครูสอนธรรมะ”** นั้น ต้องสามารถให้คำจำกัดความที่ชัดเจนในทางปฏิบัติได้จริง และ **“ผู้เรียนธรรมะ”** นั้น เมื่อพบครูดีแล้ว ต้องสามารถ**ฟังคำจำกัดความของครูได้ชัดเจน ปฏิบัติได้จริงด้วยเช่นกัน**

ด้วยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงกำหนด **“การฟังคำครูให้ชัด”** ไว้เป็นข้อที่สองของ **“วุฒิธรรม”** เพราะเมื่อพบครูดีแล้ว ความเข้าใจที่ถูกต้องในการฟังธรรม ย่อมส่งผลไปถึงการคิดถูกต้อง การพูดถูกต้อง และการกระทำถูกต้องตามลำดับ คน ๆ นั้นจึงจะได้รับเป็นผลลัพธ์ที่ถูกต้องต่อความเจริญก้าวหน้าในชีวิต และนั่นคือที่มาของความซาบซึ้งในพระคุณของครู

2.3 โยนิโสมนสิการ (ไตรตรองธรรม)

โยนิโสมนสิการ (ไตรตรองธรรม) หมายถึง “ตรองคำครูให้ลึก”

เมื่อเราได้พบครูดีแล้ว ได้ฟังคำครูชัดเจนแล้ว แต่จะเข้าใจความรู้ของครูลึกซึ้งมากน้อยเพียงใด ก็อยู่ที่การนำความรู้กลับมาไตรตรองให้ลึกซึ้ง เพราะยังมีความลึกซึ้งมากเท่าไร การคิด การพูด การกระทำย่อมได้ผลมากยิ่งขึ้นเท่านั้นด้วย

การตรองคำครูให้ลึก คือ การไตรตรองให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องถึงวัตถุประสงค์ของธรรมะในเรื่องนั้น ๆ

วิธีการหาวัตถุประสงค์ ก็ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการตั้งคำถามว่า **“ทำไม”** หรือที่ภาษาอังกฤษใช้ว่า **“Why”** ถามคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่าทำไม ๆ ๆ ๆ ไปสัก 20-30 คำถามเดียว ก็สามารถมองเห็นชัดถึงวัตถุประสงค์ของธรรมะเรื่องนั้น ๆ แล้วการคิด การพูด การปฏิบัติก็
จะไม่ผิดพลาด

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราศึกษาเรื่อง “บุญ” เราก็ต้องตอบให้ได้ก่อนว่า บุญคืออะไร เมื่อเราตอบได้แล้ว คำถามต่อไปที่ต้องถามก็คือ “ทำไมต้องสร้างบุญ?” หรือถ้าถามเป็นภาษาอังกฤษก็ได้ว่า “Why did we make the Boon?” เป็นต้น

พอเราถามอย่างนี้แล้ว การค้นคว้าแบบเจาะลึกไปให้ถึงวัตถุประสงค์นั้น ๆ ก็จะเกิดขึ้น แล้วก็จะพบคำตอบมากมาย เช่น

1) บุญสามารถถนอมกาย วาจา ใจให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ทำให้เรามีความสุขใจทุกครั้งที่ได้ทำบุญ ส่งผลให้มีบุคลิกภาพดี มีอารมณ์ดี ใบหน้ายิ้มแย้มเบิกบาน มีใจผ่องใสเป็นปกติ ในปัจจุบัน ทำให้เป็นที่รักของคนหมู่มาก มีชื่อเสียงขจรขจายไป คนดีอยากคบหาสมาคม และมีความองอาจภาคภูมิใจในที่ประชุมชน

2) บุญสามารถสั่งสมไว้ในใจได้ไม่จำกัด ยิ่งมีมากเท่าไร ยิ่งนำความสุขและความเจริญทั้งมนุษย์สมบัติ ทิพย์สมบัติ บริวารสมบัติ และนิพพานสมบัติมาให้แก่เราได้มากเท่านั้น

3) บุญสามารถนำติดตัวเป็นเสบียงข้ามภพชาติไปได้ จึงมีอานุภาพในการดลบันดาลให้ไปเกิดในภพภูมิและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การทำความดี เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดความสุขและความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

4) บุญสามารถใช้ในการออกแบบชีวิตได้ เราอยากมีความสุขและความเจริญในชีวิตแบบใด เราก็ต้องสร้างบุญที่มีอานิสงส์อย่างนั้น คนที่มีบุญมากก็จะประสบความสุขมาก คนที่มีบุญน้อยก็จะประสบความสำเร็จน้อย เพราะแม้แต่การตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ก็ต้องอาศัยบุญ เป็นต้น

เมื่อเราลองตอบคำถามนี้ในแง่มุมอื่น ๆ เพิ่มเติมเข้าไปอีกสัก 40-50 คำถาม เดี่ยวก็เจาะลึกเข้าไปถึงวัตถุประสงค์ที่แท้จริงได้ชัดเจน และเราก็จะเห็นภาพรวมที่สรุปใจความสำคัญได้ว่า

“วัตถุประสงค์หลักของการทำบุญ ก็คือ เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดจากวิบากกรรมในอดีต เพื่อสั่งสมความสุขและความเจริญในปัจจุบัน และเพื่อการขจัดอาสวกิเลส อันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหมดสิ้นไป”

นี่เป็นตัวอย่างของวิธีการตรองคำครูให้ลึกที่ทำให้เรามีความเข้าใจถูกในเรื่องที่ครูสอนได้อย่างถูกต้อง-ชัดเจน-ลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป และนั่นคือทางมาแห่งปัญญาที่จะคิดถูก พูดถูก และทำถูกได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป ด้วยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงวาง “การตรองคำครูให้ลึก” ไว้เป็นลำดับที่สามของ “วุฒิชัยธรรม”

2.4 ธัมมานุธัมมปฏิบัติ (ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม)

ธัมมานุธัมมปฏิบัติ (ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม) หมายถึง “ทำตามครูให้ครบ”

เมื่อเราหาครูดีพบแล้ว ฟังคำครูชัดแล้ว ตรองคำครูลึกแล้ว สิ่งที่ต้องทำให้ได้ก็คือ ต้องปฏิบัติจริงให้ได้เหมือนครู มิฉะนั้นเราจะเป็นได้แค่คนขี้ไม้ คนฉาบฉวย คนเหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ นั่นคือ เก่งทฤษฎี แต่สอบตกปฏิบัติ ชีวิตนี้จึงยากจะประสบความสำเร็จ ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่เป็นคนโง่

ตรงนี้มีเรื่องต้องหยุดคิดกันว่า ครูที่ดีจริงนั้น ท่านสามารถสอนให้ศิษย์รู้จริงได้ และสามารถทำเป็นต้นแบบที่ดีจริงให้ศิษย์ดูได้ แต่ทำไมลูกศิษย์เป็นร้อยคนไปเรียนจากครูคนเดียวกัน แต่กลับทำได้ไม่เหมือนกัน

ลูกศิษย์บางคนกลับมาทำตามที่ครูสอนแล้วก็ประสบความสำเร็จ ร่ำรวย แต่ลูกศิษย์บางคน ยิ่งทำยิ่งล้มละลาย บางคนก็ทำได้แต่ของกระจอก ก๊อก ๆ แก๊ก ๆ ไปวัน ๆ ชาตินี้จึงไม่มีอะไรสำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน

คนที่ได้ครูดีแล้ว แต่เอาดีไม่ได้ ก็เป็นเพราะ “ทำตามคำครูไม่ครบ” เพราะถ้าทำครบ ผลงานก็ต้องออกมาดีเหมือนที่ครูทำ

วิธีการที่จะทำตามคำครูได้ครบนั้น มีทางเดียว ก็คือ **ต้องรับเอานิสัยที่ดีของครูมาเป็นนิสัยของตนให้ได้**

ใครเรียนความรู้เรื่องอะไรกับครูท่านใด ก็ต้องไปเอานิสัยที่ดีจากครูท่านนั้นมาให้ครบ ถ้าเรียนเรื่องการค้าจากครูท่านใด ก็ต้องไปเอานิสัยทำการค้าที่ดีจากครูท่านนั้นมาให้ครบ ถ้าเรียนเรื่องก่อสร้างจากครูท่านใด ก็ต้องไปเอานิสัยทำการก่อสร้างที่ดีจากครูท่านนั้นมาให้ครบ

ยิ่งถ้าเป็นเรื่องการเรียนธรรมะแล้ว ต้องเอานิสัยทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันในการทำความดีของพระบรมครูมาให้ได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบการทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน เริ่มตั้งแต่พอท่านตัดสินใจออกจากวังก็ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน พอถึงคราวคันธธมมะแมต้องทรมานกายอย่างสาหัสก็ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน พอถึงวันตรัสรู้ ท่านตัดสินใจเด็ดขาดเป็นสัจจวาจาเลยว่า **“แม่เลือดเนื้อจะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่เอ็นหนังหุ้มกระดูกก็ตามที ถ้าหากยังไม่บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ จะไม่ยอมลุกขึ้นจากที่ตรงนี้”**

เมื่อกาลเวลาล่วงมาสองพันห้าร้อยกว่าปี พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ (สด จนฺทสโร) ท่านก็มาเป็นต้นแบบการทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันให้แก่พวกเรา เมื่อท่านเรียนภาคปริยัติจบแล้ว พอถึงคราวลงมือปฏิบัติภาวนา ท่านพูดชัดเลยว่า **“ถ้าฉันนี้ไม่เข้าถึงธรรมก็ให้ตายไปเถอะ”**

พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านทำตามคำครูได้ครบ ท่านจึงเข้าถึงธรรมในวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 ปีพุทธศักราช 2460 หลังจากนั้นท่านก็สอนวิธีปฏิบัติให้แก่ประชาชนในยุคนั้น ทำให้มีผู้เข้าถึงธรรมได้จริงตามมา แล้ววิธีปฏิบัติก็สืบทอดต่อ ๆ กันมาจนกระทั่งถึงรุ่นของพวกเรา ทำให้พวกเราเชื่อมั่นว่ามนุษย์ทุกคนนั้นสามารถเข้าถึงธรรม จึงเกิดกำลังใจที่จะทุ่มชีวิต ปฏิบัติธรรมตามพระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านไป ซึ่งก็คือ **“การทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ปฏิบัติตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ครบ”** นั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงกำหนด **“การทำตามครูให้ครบ”** ไว้ใน **“วุฒิธรรม”** เป็นข้อสุดท้าย เพราะความสำเร็จของคนนั้น นอกจากหาครูดีให้พบ ฟังคำครูให้ชัด ครอบครองคำครูให้ลึกแล้ว ยังต้องมีนิสัยทุ่มชีวิตทำจริงเหมือนกับครูด้วย จึงจะสามารถปฏิบัติได้ผลดีจริง

ดังนั้นความรู้พื้นฐานของการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาประการที่ 1 ก็คือ การเทศน์สอนอบรมคน โดยอาศัยหลัก **“วุฒิธรรม 4 ประการ”** เป็นพื้นฐานสำคัญ จึงเป็นเหตุให้ **“ผู้ที่มาอบรมที่วัดพระธรรมกายรู้สึกว่าคุณเองได้รับปัญญาอย่างเต็มที่”** คือ **“ครบถ้วนชัดเจน และลึกซึ้ง”** ว่า อะไร (What) ทำไม (Why) อย่างไร (How to) และผลเป็นอย่างไร (Result) เมื่อเขารู้สึกว่าคุณเองได้รับปัญญาอย่างเต็มที่ จึงเกิดความอยากมาวัดอีก เมื่อมาวัดอีกก็ได้ศึกษาธรรมะอีก ทำให้เขาเกิดความเข้าใจที่ลุ่มลึกไปตามลำดับ ๆ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จนกระทั่งเกิดเป็นความซาบซึ้งในพระคุณของพระรัตนตรัยต่อไป

ยิ่งเมื่อเขาได้เห็นผู้นำของวัดพระธรรมกายและหมู่คณะตั้งใจทำงานเผยแผ่

พระพุทธศาสนาไปทั่วโลกด้วยแล้ว จึงทำให้เข้าใจได้ไม่ยากว่า การสร้างวัดพระธรรมกาย มีประโยชน์อย่างไรต่อชาวโลก จึงทำให้เขาเกิดความซาบซึ้งในมโนปณิธานของหม่อมคณะ และยินดีที่จะช่วยงานต่าง ๆ ของวัดพระธรรมกายให้ขยายออกไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้น หากหน่วยงานใดของวัดพระธรรมกายมีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้น จะต้องถ่ายทอดความรู้ทั้งภาค ทฤษฎีและปฏิบัติตามหลักกฏธรรม 4 ประการนี้ให้ได้ เพื่อให้ผู้มาใหม่ได้รับปัญญาอย่างเต็มที่ จนกระทั่งเกิดความเข้าใจอย่างลุ่มลึกในภาคปฏิบัติไปตามลำดับ ๆ

หากผู้ที่มาใหม่เกิดศรัทธา ยินดีที่จะทุ่มเทสร้างบุญบารมีไปด้วยกัน ก็จัดสรรงาน ที่เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถ เวลา อายุ และประสบการณ์ของเขา เพียงเท่านี้ หน่วยงานนั้นก็จะมีกำลังสำคัญในการช่วยงานพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นอีกมาก

นี่คืออุมทรพัยทางปัญญาในการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัม-พุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้พวกเรา ขอให้เพียงแต่เราตั้งใจศึกษาให้ครบทั้ง อะไร ทำไม อย่างไร และ ผลเป็นอย่างไร แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ความสุขและความเจริญในชีวิต ย่อม บังเกิดขึ้นตามมาทันที และนั่นก็จะเป็นนิมิตหมายว่า พระพุทธศาสนาจะมีอายุยืนยาวต่อไปอีก นานแสนนานจากการฝึกฝนอบรมตนเองตาม “**วุฒิธรรม 4 ประการ**” อย่างทุ่มชีวิตเป็น เดิมพัน และนี่คือความรู้พื้นฐานแรกที่ต้องปลูกฝังให้แก่ทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้จงได้

บทที่ 3
बारमी 10 ประการ
เส้นทางแห่งการตรัสรู้ธรรม

เนื้อหาบทที่ 3

บารมี 10 ประการ เส้นทางแห่งการตรัสรู้ธรรม

- 3.1 บารมี คืออะไร
- 3.2 ทำไมต้องทุ่มชีวิตสร้างบารมี
- 3.3 ทำอย่างไร จึง “บำเพ็ญบารมี” ได้มาก

1. ความรู้พื้นฐานของทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา คือทุกคนต้องมีภาพการสร้างบารมีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างชัดเจน เริ่มจากที่ทรงเห็นปัญหาของโลกและชีวิต ไปจนกระทั่งทรงค้นพบสัจธรรมและข้อปฏิบัติเพื่อไปสู่ทางพ้นทุกข์ ตลอดเวลายาวนานพระองค์ทรงบำเพ็ญบารมี 10 ประการอย่างทุ่มชีวิต ก็เพื่อละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใส จนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

2. บารมี คือ นิสสัยทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันในการละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ใส เพื่อขจัดนิสสัยไม่ดีในใจที่สั่งสมมานานให้หมดสิ้นไป

3. การบำเพ็ญบารมีให้ได้มากก็ด้วยการบำเพ็ญบารมีทั้ง 10 ทศนี้ คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจคำว่า “บารมี”
2. เพื่อให้รู้วัตถุประสงค์ของการสร้างบารมีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน
3. เพื่อให้รู้วิธีการที่จะบำเพ็ญบารมีได้มาก



บทที่ 3



บารมี 10 ประการ เส้นทางแห่งการตรัสรู้ธรรม

ความรู้พื้นฐานประการที่ 2 ของการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ก็คือ “ทุกคนต้องมีภาพการสร้างบารมีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างชัดเจน”

ซึ่งหากผู้ใดยังเห็นภาพการสร้างบารมีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ชัดเจน จะทำให้ไม่รู้เรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาว่า

- 1) โลกมีปัญหาอะไรบ้างเกี่ยวกับความจริงของโลกและชีวิต
- 2) พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบสัจธรรมอันเป็นความจริงของโลกและชีวิตได้อย่างไร
- 3) พระพุทธองค์ทรงมีข้อปฏิบัติในการละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใสอย่างไรบ้าง
- 4) เหตุใดชาววัดพระธรรมกายจึงต้องเร่งสร้างบุญกันอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันตามอย่างพระพุทธองค์

หากนักศึกษาตั้งใจศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจังและมองด้วยใจเป็นกลาง ก็必将พบความจริงว่า เมื่อครั้งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงเป็นพระโพธิสัตว์อยู่นั้น พระองค์ทรงมองเห็นสถานการณ์ความจริงของโลกและชีวิตดีกว่า

มนุษย์ส่วนมากในโลกนี้เปรียบเสมือนผู้ที่กำลังตกอยู่ท่ามกลางกระแสน้ำเชี่ยวกราก หากใครเอาแต่ลอยคออยู่เฉย ๆ ไม่ยอมว่ายน้ำทวนกระแสน้ำเข้าหาฝั่ง ไม่ช้าไม่นาน เขาย่อมต้องถูกความเชี่ยวกรากของกระแสน้ำพัดพาให้ตั้งจมหายไปอย่างแน่นอน

ยิ่งถ้าใครที่ว่ายตามกระแสน้ำไปด้วยแล้ว ก็เท่ากับเร่งให้ตัวเองจมดิ่งไปในความหายนะรวดเร็วยิ่งขึ้น

ในทางตรงข้าม ถ้าใครทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ยอมกัดฟันฝืนว่ายทวนกระแสน้ำนี้ไปได้ ไม่ช้าไม่นานย่อมพาชีวิตรอดไปถึงฝั่ง มีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย

กระแสน้ำเชี่ยวกรากที่กลืนกินชีวิตมนุษย์ ก็เปรียบเหมือนกระแสน้ำของโลกที่กำลังพัดพาตนเองและผู้อื่นให้จมหายอยู่ในความโลภ ความโกรธ ความหลงไปตลอดกาล

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมองเห็นสถานการณ์ของชีวิตตามความเป็นจริงเช่นนี้ จึงทรงตัดสินพระทัยว่า **“ต้องทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันทวนกระแสน้ำโลก”** เพราะนั่นคือ หนทางรอดเพียงสายเดียวของมวลมนุษยชาติ

แล้วพระองค์ก็ทรงศึกษาต่อไปว่า ในอดีตที่ผ่านมา มีผู้ใดเคยทำสำเร็จมาก่อนบ้างหรือไม่ แล้วก็ทรงพบว่า ก่อนหน้าพระองค์นั้น **พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในอดีตทุก ๆ พระองค์ได้ทวนทวนกระแสน้ำโลกได้สำเร็จมาก่อนแล้วทั้งนั้น**

วิธีการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ปฏิบัติกันมา ก็คือ **การทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใส** ที่เรียกว่า **“การบำเพ็ญบารมี 10 ประการ”**

นี่คือเส้นทางการจัดทุกข์ จัดกิเลส และจัดความไม่รู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์

ด้วยเหตุนี้ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มาถึงวัดพระธรรมกายนานแล้ว หรือเพิ่งมาใหม่ก็ตาม จะต้องได้รับการปูพื้นฐานเรื่อง **“การบำเพ็ญบารมี 10 ประการ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า”** ให้เข้าใจอย่างชัดเจน จึงจะเกิดความเข้าใจว่าเหตุใดวัดพระธรรมกายจึงเร่งสร้างบุญบารมีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

แต่การที่เราจะอธิบายให้ใครเข้าใจเรื่องการสร้างบารมีทวนกระแสน้ำโลกไปด้วยกันนั้น จำเป็นต้องรู้จักการปูพื้นฐานจากง่ายไปหายาก นั่นคือต้องชี้ให้เห็นก่อนว่า

ไม่ว่าโลกนี้จะผ่านเวลามากี่ร้อยกี่ล้านปีแล้วก็ตาม ปัญหาที่มีตมมโนมถการที่ติดตัวมวลมนุษยชาติมาทุกยุคทุกสมัย ก็คือ

“ไม่รู้ว่าตนเองเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต” นี่คือ **“ความลัษมีดดำประจำโลก”** ของมวลมนุษยชาติ

กรณีตัวอย่างของผู้ที่ตัดสินใจออกจากบ้านเรือนมาอยู่วัดพระธรรมกาย ก็เพราะปัญหาค้างคาใจในเรื่องนี้ จึงได้มาอยู่ร่วมกัน เพื่อหาทางขจัดปัญหาค้างคาใจนี้ให้หมดสิ้นไป

หมู่คณะขององค์กรวัดพระธรรมกาย ไม่ใช่กลุ่มแรกที่ตัดสินใจทำแบบนี้ ก่อนหน้านี้ก็ได้มีหลายหมู่คณะทุ่มชีวิตหาทางขจัดความลับมืดดำนี้มาก่อน นั่นคือ **หมู่คณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์**

พระองค์ได้ทรงนำหมู่ชนบำเพ็ญ **“บารมี 10 ประการ”** เพื่อละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใสมานับภพนับชาติไม่ถ้วน จนกระทั่งในชาติสุดท้ายได้ **“ตรัสรู้ธรรมชาติอันเป็นความจริงบริสุทธิ์”** ที่ซ่อนอยู่ภายในร่างกายยาววา หนาคืบ กว้างศอกของมนุษย์ เรียกว่า **“ธรรมะ”** ซึ่งมีอานุภาพในการขจัดความลับมืดดำประจำโลกให้หมดสิ้นไปได้สำเร็จ พระองค์จึงทรงสามารถขจัดความทุกข์และเปิดเผยความลับประจำโลกและชีวิตนี้ให้ปรากฏออกมาได้

เมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้วก็ไม่ได้เก็บไว้เพียงลำพัง แต่รับสั่งให้หมู่คณะของพระองค์ทุ่มชีวิตประกาศ **“พระธรรม”** ให้ซจรขยายไปทั่วโลก ชาวโลกจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง ไม่ต้องเสียเวลาชีวิตไปกับการลองผิดลองถูกอีกต่อไป

น้ำพระทัยอันสุดจะเปรียบประมาณมิได้ของพระองค์นี้เอง ที่ทำให้ชาวโลกในยุคนี้ แม้เกิดมาไม่ทันพบพระพุทธองค์ แต่ก็ยังมีโอกาสได้บรรลุธรรมของพระองค์ เพราะเราได้รับรู้แล้วว่า การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมได้เช่นนี้ เพราะการทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อบำเพ็ญ **“บารมี 10 ประการ”** นี่จึงเป็นเสมือนแผนที่บอกทางลัดในการขจัดทุกข์ ขจัดกิเลส และขจัดความไม่รู้ให้แก่มวลมนุษยชาติ

เพราะฉะนั้นเมื่อความจริงเป็นเช่นนี้ ใครที่ต้องการรู้คำตอบว่า เราเกิดมาทำไม และอะไรคือเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตนั้น จึงจำเป็นต้องมาศึกษาเรื่องการบำเพ็ญบารมี 10 ประการของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ชัดเจน ซึ่งมีใจความสำคัญ ที่สรุปสั้น ๆ ในเบื้องต้นได้ดังนี้

3.1 บารมี คืออะไร

บารมี คือ นิสัยทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันในการละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใส เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายอันสูงสุดคือการขจัดทุกข์ ขจัดกิเลส และทำพระนิพพานให้แจ้ง อันเป็นหนทางเอกสายเดียวของมวลมนุษยชาติที่จะรอดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของกิเลสได้สำเร็จ

3.2 ทำไมต้องทุ่มชีวิตสร้างบารมี

เพราะเมื่อคนเราลงมือทำความชั่ว ก็มีนิสัยทำความชั่วอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะใจของคนเรานั้นคุ้นเคยกับความชั่วร้ายของกิเลสมานานนับภพชาติไม่ถ้วน จนกระทั่งกิเลสนั้นเป็น “นิสัยชั่ว” หรือ “โปรแกรมชั่วที่คอยบีบบังคับใจให้คิดชั่ว พุดชั่ว ทำความชั่ว” ตามคำสั่งของกิเลสทุกประการ

ความคุ้นเคยกับกิเลสของใจนั้น อุปมาเหมือนกับปลาคุ้นน้ำ ใครมาพรากปลาขึ้นจากน้ำ มันจะต้องกระเสือกกระสนดิ้นรนหาทางกลับลงน้ำให้ได้ทันที

ด้วยเหตุนี้ ไม่ว่ากิเลสจะสั่งให้ทำอะไร ไม่ว่าทำไปแล้วจะเกิดความทุกข์เดือดร้อน ตามมาในภายหลังเพียงใด มนุษย์จะยอมเสี่ยงทำความชั่วอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันทันที

ยกตัวอย่างเช่น รู้ว่าใส่ความเขาแล้ว ถ้าถูกจับได้มีโทษถึงตาย แต่ก็ยังเสี่ยงทำผิดอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

บางคนรู้ว่าการประพฤติดีดีลูกดีเมียผู้อื่น มีโทษถึงตาย แต่ก็ยังเสี่ยงทำผิดอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

บางคนรู้ว่าดื่มเหล้าเข้าไปมาก ๆ มีโทษถึงตาย และเป็นอันตรายต่อตับไตไส้พุง แต่ก็ยังดื่มอย่างเสี่ยงชีวิตเป็นเดิมพัน

เพราะฉะนั้นมนุษย์จึงต้องทุกข์ระกำลำบากเพราะนิสัยทุ่มชีวิตทำความชั่วมานับภพนับชาติไม่ถ้วน การขจัดนิสัยชั่วให้หมดไปจากใจอย่างรวดเร็วจึงมีทางเดียวคือ ต้องเร่งสร้าง “**นิสัยทุ่มชีวิตทำความดี**” ให้เข้าไปควบคุมใจให้เป็นปกติ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า “**การบำเพ็ญบารมี**” นั่นเอง

ผลของการทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันในการทำความดีนั้น ย่อมทำให้บุคคลนั้นปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 เป็นปกติ จึงเกิดนิสัยบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ เป็นปกติ เมื่อถึงคราวทำภาวณา ใจย่อมหยุดนิ่งสงบได้ง่าย ในที่สุดธรรมะย่อมผุดปรากฏขึ้นในตัว สามารถค้นพบหนทางเอกสายเดียว เช่นเดียวกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบมาก่อน ความลับประจำชีวิตย่อมสลายหายไป พระนิพพานย่อมปรากฏแจ่มแจ้งอยู่ในตัว

3.3 ทำอย่างไร จึงบำเพ็ญบารมีได้มาก

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ เพื่อให้การขจัดกิเลสของท่านมีความคืบหน้าไปอย่างรวดเร็ว่องไว พระองค์จึงทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใส ด้วยการสร้าง “บารมี 10 ประการ” หรือ “นิสสัยบริสุทธี 10 ประการ” ต่อไปนี้ให้เต็มเปี่ยมบริบูรณ์

1) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “ทานบารมี” คือ “การบริจาคทรัพย์ อวัยวะ และชีวิต” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมหวง”

2) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “ศีลบารมี” คือ “การรักษาศีล” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมทำชั่ว”

3) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “เนกขัมมบารมี” คือ “การออกบวชประพฤติพรหมจรรย์” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมเป็นทาสของกาม”

4) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “ปัญญาบารมี” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมโง่”

5) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “วิริยะบารมี” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมแพ้”

6) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “ขันติบารมี” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมถอย”

7) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “สัจจบารมี” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมทิ้งธรรม”

8) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “อธิฐานบารมี” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมทิ้งเป้าหมาย”

9) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “เมตตาบารมี” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมคลายความปรารถนาดี”

10) พระองค์ทุ่มชีวิตสร้าง “อุเบกขาบารมี” โดยยึดหลักการว่า “แม้ต้องตายก็ไม่ยอมหวั่นไหว”

และนี่คือเส้นทางซัดทุกซ์ ซัดกิเลส ซัดความไม่รู้ของมวลมนุษยชาติเพียงสายเดียวที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ได้บำเพ็ญมาผ่านมาก่อนแล้ว และหากผู้ใดทุ่มชีวิตปฏิบัติตามเส้นทางนี้ไป ในที่สุดบุคคลนั้น ย่อมกลายเป็น “มหาบุรุษผู้ชนะกิเลส” ดังเช่น พระองค์ท่านนั่นเอง

พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ (สด จนฺทสโร) ท่านศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแตกฉาน พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านจึงตระหนักและซาบซึ้งในความสำคัญของเรื่องนี้ ท่านจึงได้ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันบำเพ็ญภาวนาตามเส้นทางเอกสายนี้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป โดยพระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านถึงกับตั้งสัจจวาจาว่า “**ถ้าฉันนี้ไม่เข้าถึงธรรม ก็ให้ตายไปเถอะ**”

ท่านเดิมพันด้วยชีวิตเช่นนี้ถึงสองครั้งสองคราจึงได้เข้าถึง “**ธรรมกาย**” ที่ลุ่มลึกไปตามลำดับ ๆ แล้วก็กลายมาเป็นพยานยืนยันให้มวลมนุษยชาติในยุคนี้ได้รู้ความจริงว่า

1. เส้นทางตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นของจริง
2. คำสอนของพระพุทธองค์ทุกถ้อยคำนั้นเป็นความจริง
3. ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติธรรมไปตามเส้นทางบำเพ็ญบารมี 10 ประการนี้ ย่อมสามารถ “**บรรลุธรรม**” ได้จริงเช่นเดียวกับพระองค์ ซึ่งพระองค์ถึงกับตรัสรับรองไว้ว่า “**ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต**” และ “**ชื่อของตถาคต ก็คือธรรมกาย**”

และนี่เองคือที่มาที่ทำให้พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำเรียก “**การเข้าถึงธรรม**” ว่า “**การเข้าถึงธรรมกาย**” และเป็นที่มาของการตั้งชื่อวัดนี้ว่า “**วัดพระธรรมกาย**” เพราะสามคำนี้ คือ คำว่า “**ธรรมะ**” “**ธรรมกาย**” และ “**ตถาคต**” นั้นเป็นคำเดียวกัน คำว่า “**ธรรมกาย**” จึงไม่ใช่คำใหม่ แต่เป็นคำที่มีอยู่แล้วในพระพุทธศาสนา

แต่การที่วัดพระธรรมกายใช้คำว่า “**การปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย**” เพราะต้องการย้ำให้เห็นชัดว่า การตรัสรู้ธรรมนั้น ไม่ใช่เกิดจากการนึกคิดตรិตรอง แต่เป็น **ผลที่เกิดจากการทำภาวนาจนกระทั่งเข้าถึงธรรม** และการที่ใครจะเข้าถึงธรรมได้นั้น ต้องทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใส ตามเส้นทาง “**บารมี 10 ประการ**” ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปฏิบัติเป็นต้นแบบมาก่อนแล้วนั่นเอง

นี่คือความรู้พื้นฐานสำคัญของการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาประการที่ 2 ที่สืบทอดมาจากพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ จึงทำให้พวกเราสามารถตอบเป้าหมายการเกิดมาเป็นมนุษย์ให้แก่ตนเองและทุกคนในโลกนี้ได้อย่างชัดเจนว่า **“เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ และสร้างบารมี”**

เพราะฉะนั้นใครที่มาถึงวัดพระธรรมกายแล้ว ตนเองจะได้ประโยชน์เต็มที่ ก็ต้องตั้งใจละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใสด้วยการทุ่มชีวิตแรงสร้างบารมี 10 ประการ เพื่อขจัดทุกข์ ขจัดกิเลส และขจัดความลับมีดดำประจำโลกนี้ให้สำเร็จเหมือนอย่างกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่ได้ทรงปฏิบัติไว้เป็นต้นแบบให้แก่มวลมนุษยชาติแล้วนั่นเอง

บทที่ 4
การฝึกคน
เริ่มต้นที่ฝึกคุณธรรมผ่านปัจจัย 4

●●●●●●●●●● เนื้อหาบทที่ 4 ●●●●●●●●●●

การฝึกคนเริ่มต้นที่ฝึกคุณธรรมผ่านปัจจัย 4

- 4.1 นิสสัยคืออะไร
- 4.2 สิ่งที่เราต้องคิด-พูด-ทำซ้ำ ๆ เป็นประจำคืออะไร
- 4.3 มนุษย์เรามีวิธีใช้ปัจจัย 4 ในชีวิตประจำวันได้กี่รูปแบบ
- 4.4 นิสัยเริ่มเกิดในตัวมนุษย์ตั้งแต่เมื่อไร และแตกต่างกันได้อย่างไร
- 4.5 พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีวิธีการฝึกหมู่คณะให้มีนิสัยทรมชีวิตทำความดีได้อย่างไร
 - 4.5.1 นิสสัย 4 คืออะไร
 - 4.5.2 นิสสัย 4 มีอะไรบ้าง
 - 4.5.3 จุดมุ่งหมายของการฝึกนิสสัย 4 มีอย่างน้อย 2 ประการ
- 4.6 พระพุทธศาสนาเป็นเสมือนต้นไม้ใหญ่ที่กินน้ำน้อย
- 4.7 ความเข้าใจถูกต้องในการฝึกฝนนิสสัย 4 ให้แก่ตนเอง
 - 4.7.1 พระพุทธองค์ทรงแบ่งคนในโลกนี้เป็น 2 กลุ่มใหญ่
 - 4.7.2 พระพุทธองค์ทรงกำหนดวัตถุประสงค์การใช้ปัจจัย 4 ที่มีอานุภาพในการขัดกิเลสและเป็นมาตรฐานโลก
 - 4.7.3 พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้จักความพอดี
 - 4.7.4 พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้จักความเหมาะสม
 - 4.7.5 พระพุทธองค์ทรงสอนการใช้ปัจจัย 4 ให้เกิดบุญ
 - 4.7.6 กิจวัตร 10 ประการ บทฝึกนักบวชให้มีนิสัยรักการปฏิบัติธรรม

1. นิสสัยคือพฤติกรรมที่เคยชินที่เกิดจากการคิด พุด ทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จนเป็นปกติ เรื่องที่คนเราต้องทำทุกวันคือเรื่องปัจจัย 4 ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่ ยารักษาโรค เหล่านี้จะเป็นตัวบ่มนิสัยคนเราตั้งแต่เกิดจนวันตาย

2. การเพาะนิสัยดีอยู่ที่การกำหนดกิจวัตร งานประจำ งานอดิเรกประจำวันในการใช้ปัจจัย 4 ให้ถูกวัตถุประสงค์และใช้อย่างเหมาะสมพอดี ให้มุ่งไปที่การบำเพ็ญบารมี 10 ให้เป็นปกติประจำวันนั่นเอง

3. การใช้ปัจจัย 4 ให้พอดีและเหมาะสมช่วยให้ไม่ตามใจตนเอง ควบคุมกิเลสไม่ให้กำเริบและก่อเกิดคุณธรรมอื่น ๆ งอกงามในใจ เพื่อการบรรลุธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป และมีผลทำให้เกิดทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มีประสิทธิภาพ จนสามารถขยายพระพุทธศาสนาไปทั่วโลกได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้ความหมายของนิสสัยและความสำคัญของปัจจัยสี่ที่มีต่อนิสัย
2. เพื่อให้เกิดนิสัยที่ดีจากการใช้ปัจจัยสี่ผ่านกิจวัตรกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อใช้ปัจจัยสี่ให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกฝนอบรมตนเองและสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา

บทที่ 4

การฝึกคนเริ่มต้นที่ฝึกคุณธรรมผ่านปัจจัย 4

หากนักศึกษาคิดทຸ່ມชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อขจัดกิเลสไปตามเส้นทางการสร้างบารมี 10 ประการ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็มีความจำเป็นต้องศึกษาให้ชัดเจนว่า **พระองค์ทรงกำหนดเส้นทางการกำจัดกิเลสไว้อย่างไร** เพื่อที่เราจะได้นำมาฝึกหัดขัดเกลตาตนเองได้อย่างถูกต้อง ไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน และเป็นการเพิ่มบุญบารมีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วย โดยต้องมีความเข้าใจถูกต้องก่อนว่า **“เส้นทางการกำจัดกิเลสนั้น เริ่มต้นที่การฝึกนิสัย 4 ผ่านปัจจัย 4 ในชีวิตประจำวัน และในการฝึกนั้นต้องมีบุคคลต้นแบบเป็นผู้ถ่ายทอดนิสัย 4 ให้ด้วย”**

4.1 นิสัยคืออะไร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบดีว่า มนุษย์นั้นประกอบด้วยสองส่วน คือ

“กาย” กับ “ใจ”

ถ้ามนุษย์มีแต่กาย ไม่มีใจ เรียกว่า “ศพ”

ถ้ามนุษย์มีแต่ใจ ไม่มีกาย เรียกว่า “ภูต ผี ปีศาจ”

สิ่งที่ควบคุม “กาย” ก็คือ “ใจ” แต่สิ่งที่ควบคุม “ใจ” ก็คือ “นิสัย”

นิสัย แปลว่า ที่พึงอาศัยของเรา

นิสัย หมายถึง พฤติกรรมเคยชินที่เกิดจากการคิด-พูด-ทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นโปรแกรมควบคุมใจ หรือพฤติกรรมปกติของคน ๆ นั้น ที่ทำได้โดยไม่ต้องยั้งคิด หากมีโอกาสมือใด เป็นต้องทำอย่างนั้นอีก ถ้าไม่ได้ทำตามอย่างนั้นอีก จะเกิดอาการหงุดหงิดไม่พอใจทันที

ยกตัวอย่างในทางลบ เช่น คนติดบุหรี่ ถ้าไม่ได้สูบก็จะหงุดหงิดทันที แต่พอสูบเข้าไปแล้ว ก็เกิดโทษกับตัว หลอดลมพังบ้าง ปอดพังบ้าง เป็นมะเร็งบ้าง แม้หมอจะห้าม แต่ก็ยังแอบสูบอีกจนได้

หรือยกตัวอย่างในทางบวก เช่น คนที่มีนิสัยนอนหัวค่ำ ตื่นเช้ามีดี พอถึงเวลาดีห้า เป็นต้องลุกขึ้นมาสวดมนต์ทำวัตรเช้า และนั่งสมาธิ แต่ถ้าหากวันใดมีเรื่องต้องให้นอนดึกและตื่นสาย จะรู้สึกหงุดหงิดทันที

4.2 สิ่งที่เราต้องคิด-พูด-ทำซ้ำ ๆ เป็นประจำคืออะไร

สิ่งที่เราต้องคิด พูด ทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เป็นประจำทุกวันก็คือเรื่อง **ปัจจัย 4 ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค**

ใครที่ใช้ปัจจัย 4 ด้วยการคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว เป็นพฤติกรรมชั่วช้า ๆ ย่อมได้นิสัยชั่ว

ใครที่ใช้ปัจจัย 4 ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี เป็นพฤติกรรมดีช้า ๆ ย่อมได้นิสัยดี

ถ้าใครถูกฝึกให้ใช้ปัจจัย 4 ผ่านการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาอยู่เป็นประจำ คน ๆ นั้น ย่อมเป็นคนมีน้ำใจงาม ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใคร มีความสงบใจเป็นปกติ และพร้อมที่จะทำให้โลกนี้เกิดสันติสุขอยู่ตลอดเวลา

แต่ถ้าใครถูกฝึกให้ใช้ปัจจัย 4 ไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่เป็นประจำ คน ๆ นั้น ย่อมเป็นคนเห็นแก่ตัว มีความโหดเหี้ยมอำมหิต มีเล่ห์เหลี่ยมมารยา และพร้อมที่จะทำให้โลกนี้ลุกเป็นไฟอยู่ตลอดเวลา

นั่นก็หมายความว่า **“ปัจจัย 4 คือ อุปกรณ์ในการบ่มเพาะนิสัยดีและนิสัยชั่วให้แก่ตัวเราตั้งแต่วันแรกเกิดจนกระทั่งวันตาย”** นั่นเอง

4.3 มนุษย์เรามีวิธีใช้ปัจจัย 4 ในชีวิตประจำวันได้กี่รูปแบบ

มนุษย์เรามีวิธีการใช้ปัจจัย 4 ในชีวิตประจำวันอยู่ 3 รูปแบบ

รูปแบบที่ 1 คือ กิจวัตร ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ ขับถ่าย แต่งตัว รับประทานอาหาร เดินทางออกจากบ้าน จนกระทั่งกลับบ้านเข้านอน

รูปแบบที่ 2 คือ งานประจำ เช่น ถ้าเป็นเด็กก็มีงานขีดเขียนเรียนอ่าน ผู้ใหญ่ก็มีงานอาชีพต่าง ๆ เป็นต้น

รูปแบบที่ 3 คือ งานอดิเรก เช่น ออกกำลังกาย ปลุกต้นไม้ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เป็นต้น

การใช้ปัจจัย 4 ทั้ง 3 รูปแบบที่แตกต่างกันนี้เอง เป็นที่มาของนิสัยดีและนิสัยชั่ว ที่ไม่เหมือนกัน

เพราะฉะนั้นหากต้องการสร้างนิสัยท่มีชีวิตทำความดี เพื่อขจัดทุกข์ ขจัดกิเลส ขจัดความไม่รู้ให้หมดสิ้นไป จุดเริ่มต้นของเรื่องนี้ จึงอยู่ที่กำหนดกิจวัตร งานประจำ และงานอดิเรกในการใช้ปัจจัย 4 ในชีวิตประจำวันให้มุ่งไปที่การบำเพ็ญบารมี 10 ประการ ให้เป็นปกติประจำวันนั่นเอง

4.4 นิสัยเริ่มเกิดในตัวมนุษย์ตั้งแต่เมื่อไร และแตกต่างกันได้อย่างไร

นิสัยเริ่มเกิดในตัวมนุษย์ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา แตกต่างกันเพราะได้รับการฝึกการใช้ปัจจัย 4 ตั้งแต่แบเบาะไม่เหมือนกัน

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าในขณะที่ลูกอยู่ในครรภ์มารดา พอตกเย็นมา แม่กินเหล้าทุกวัน เมามาเข้าเมามาเย็นอยู่อย่างนั้นเป็นปกติ เพียงแค่นี้ก็มีผลต่อการเพาะนิสัยให้แก่ลูกในท้องแล้ว ทันทีที่ลูกคลอดออกมา พอดูหน้าปั๊บ ก็รู้เลยว่า ลูกเป็นเด็กปัญญาอ่อน เพราะว่าแม่เพาะนิสัยขึ้นมาตั้งแต่อยู่ในท้อง และนับจากวันคลอดออกมา ก็เลยมีนิสัยขึ้นมาโดยไม่ต้องกินเหล้า ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตาย

เด็กบางคนมีนิสัยเก๋ไก๋ในทีสาธารณะ พอสืบสาวไปดูที่มาของนิสัย ก็พบว่าสมัยที่ยังเป็นเด็กทารก พอขับถ่ายออกมาแล้ว พ่อแม่ปล่อยให้นอนแช่ปัสสาวะอุจจาระ จนกระทั่งโรคผื่นคันกินกันลายไปหมด ไปนั่งตรงไหน ก็เกาชาเกาแข้งไม่เลือกที่เลือกทาง นี่ก็เป็นนิสัยที่เพาะขึ้นมาตั้งแต่ลูกยังแบเบาะ

นิสัยที่เกิดขึ้นจากการซักเสื้อผ้าไม่เหมือนกัน เช่น เด็กคนหนึ่งซักผ้าทุกวัน ไม่ปล่อยหมักหมมข้ามคืน ก็ได้นิสัยรักษาความสะอาด ได้นิสัยทำอะไรไม่คั่งค้างมา ได้นิสัยถนอมข้าวของติดตัวมาจากการซักเสื้อผ้าอย่างถูกวิธี

แต่เด็กอีกคนหนึ่ง รอให้ใส่เสื้อผ้าให้หมดตัว จึงค่อยเอามาซักพร้อมกัน พอลงมือซัก

ก็แช่หมักจนผ้าเน่าข้ามวันข้ามคืน จึงค่อยลงมือซัก เด็กคนนี้ก็ได้นิสัยสกปรกหมักหมม นิสัยไม่รู้จักรักถนอมข้าวของ นิสัยทำงานคั่งค้าง และอีกสารพัดนิสัยเสีย ๆ จากการใช้เสื้อผ้าไม่ถูกวิธี

นี่คือตัวอย่างเพียงเล็กน้อยที่แสดงให้เห็นว่า การใช้ปัจจัย 4 ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน ย่อมได้นิสัยที่แตกต่างกัน

หากใครได้รับการฝึกให้ใช้สอยปัจจัย 4 อย่างถูกวิธีมาตั้งแต่วันแรกเกิดแล้ว คน ๆ นั้นย่อมถูกฝึกให้รู้จักดูแลสุขภาพกายให้สะอาดแข็งแรง และรู้จักดูแลสภาพใจให้ผ่องใสด้วยการควบคุมกิเลสในใจไปโดยอัตโนมัติ โอกาสที่จะฝึกฝนอบรมตนเองให้เข้าถึงธรรมย่อมเกิดขึ้นได้ไม่ยาก

แต่ถ้าหากใครได้รับการฝึกให้ใช้สอยปัจจัย 4 อย่างผิดวิธีมาตั้งแต่วันแรกเกิดแล้ว นอกจากคน ๆ นั้นจะถูกฝึกให้มีนิสัยทำลายสุขภาพ คือไม่สะอาด และหมักหมมไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังมีนิสัยดื้อรั้น เจ้าอารมณ์ ชอบทำตามใจตนเองอีกด้วย ซึ่งก็กลายเป็นอุปสรรคในการเข้าถึงธรรมไปโดยอัตโนมัติ

นั่นก็หมายความว่า การที่ใครจะบรรลุธรรมได้นั้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตต้องสมบูรณ์ จึงต้องเริ่มต้นที่ทัศนคติในการใช้ปัจจัย 4 ให้ตรงก่อน เพราะเป็นทางมาของนิสัยควบคุมใจให้คุ้นกับการปราศจากกิเลส เมื่อฝึกนิสัยพื้นฐานนี้ลงตัวแล้ว การฝึกคุณธรรมอื่น ๆ เพื่อการบรรลุธรรมไปตามลำดับ ย่อมเป็นไปได้โดยสะดวก

การฝึกตนเองให้มีนิสัยรู้จักใช้ปัจจัย 4 ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่แท้จริงด้วยความเหมาะสมพอดี จึงเท่ากับเป็นการพัฒนาดตนเองให้สมบูรณ์พร้อมทั้งสติและปัญญา ทำให้มีสติรู้เท่าทันแต่ละวาระจิตของตนเอง และทำให้มีปัญญามองทะลุสรรพสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพราะเมื่อมีสติปัญญาที่มองทะลุถึงความพอดีและเหมาะสมในการใช้ปัจจัย 4 ได้ ก็ย่อมเป็นจุดเริ่มต้นของสติปัญญาที่จะเข้าใจธรรมะที่ละเอียดลึกซึ้ง เช่น เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด กฎแห่งกรรม และมรรคผลนิพพานได้ง่าย

เพราะเหตุนี้ในการสร้างบารมีเป็นทีมของวัดพระธรรมกาย พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย) ท่านจึงกำชับหมู่คณะอยู่เสมอว่า **“ถ้างานหยาบยังไม่ละเอียดแล้วจะทำงานละเอียด (นั่งสมาธิ) ให้ละเอียดได้อย่างไร”**

การสร้างบารมีของพระเดชพระคุณหลวงพ่อัมมชโยนั้น ท่านลงมาเคี่ยวเข็ญงานด้าน

ต่าง ๆ ของหมู่คณะด้วยตัวท่านเอง ก็เพื่อจะถ่ายทอดนิสัยสร้างบารมีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันให้ถ้วนทั่วแก่สมาชิกองค์กรวัดพระธรรมกายโดยท่านใช้คำว่า **“ท่านจะชวนทุกคนสร้างบุญโดยไม่ให้ตกบุญเลย แม้แต่บุญเดียว”** นี่คือการฝึกหมู่คณะให้มีนิสัยรักบุญผ่านงานของพระเดชพระคุณหลวงพ่от่าน เพราะท่านต้องการให้เรามีนิสัยละเอียดประณีตในการสร้างบุญ ซึ่งจะส่งผลให้การเข้าถึงธรรมมีความละเอียดประณีตไปด้วย

4.5 พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีวิธีฝึกหมู่คณะให้มีนิสัยทุ่มชีวิตทำความดีได้อย่างไร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบว่า ปัญหาทั้งหลายในโลกนี้เกิดจากการใช้ปัจจัย 4 ที่ผิดวัตถุประสงค์และเกินความจำเป็น

เพราะเมื่ออยากได้-อยากมี-อยากเป็นในสิ่งใดแล้ว ก็จะพยายามตะเกียกตะกายดิ้นรนไขว่คว้าสิ่งนั้นมาเป็นของตนให้ได้ โดยไม่พิจารณาให้ถ้วนถี่ว่า ตนเองควรใช้เพื่ออะไร มีความเหมาะสมหรือไม่ คุณภาพควรเป็นอย่างไร ค่าใช้จ่ายเท่าไร จึงควบคุมใจให้รู้จักความพอดีไม่ได้ กลายเป็นความอยากได้ไม่สิ้นสุด

ชีวิตของมนุษย์จึงตกอยู่ในสภาพแข่งกันกิน แข่งกันใช้ แข่งกันสะสม แข่งกันมีหน้ามีตา ไม่จบไม่สิ้น ทำให้ใจกลายเป็นเหวลึกที่ถมเท่าไรก็ไม่เต็ม

เพราะเหตุนี้ มนุษย์ในโลกนี้จึงต้องทะเลาะเบาะแว้งเพราะการแย่งชิงปัจจัย 4 ส่วนเกินกันไม่จบไม่สิ้น กลางคืนเป็นควีน กลางวันเป็นไฟ แล้วก็กลายเป็นชนวนให้เกิดสงครามโลกครั้งแล้วครั้งเล่า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ทรงสอนให้หมู่คณะใช้ชีวิตเป็นชู้ข้ากิเลสเช่นนั้น พระองค์ทรงฝึกให้ใช้ปัจจัย 4 เป็นอุปกรณ์สำคัญในการกำจัดกิเลสอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ซึ่งพระองค์เรียกสั้น ๆ ว่า **“นิสสัย 4”**

4.5.1 นิสสัย 4 คืออะไร

คำตอบที่ลุ่มลึกไปตามลำดับ ก็คือ

(1) นิสสัย 4 คือ วิธีฝึกพุทธบุตรให้มีนิสัยขจัดกิเลสอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

(2) นิสสัย 4 คือ วิธีฝึกขุนพลนักเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เป็นผู้มีศีลธรรม อุดมสมบูรณ์เหมือนต้นไม้ใหญ่ แต่ดำเนินชีวิตเรียบง่ายเหมือนต้นหญ้าที่กินน้ำน้อย

(3) นิสสัย 4 คือ วิธีหล่อหลอมพุทธบุตรทั้งสังฆมณฑลให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว

4.5.2 นิสสัย 4 มีอะไรบ้าง

(1) เที้ยวบิณฑบาต คือ การเดินขออาหารเพื่อเลี้ยงชีวิต

(2) นุ่งห่มผ้าบังสุกุล คือ การนุ่งห่มผ้าห่อศพหรือผ้าที่เจ้าของไม่เอาแล้ว ทิ้งไว้ตาม กองขยะ

(3) อยู่โคนไม้ คือ การพักอาศัยใต้โคนไม้ ใช้เป็นที่กิน-ที่นั่ง-ที่นอน-ที่ทำภาวนา

(4) ฉันทาตองด้วยน้ำมูตรหน้า คือ หากเจ็บไข้ได้ป่วย ให้ดื่มยาวิเศษประจำตัว นั่นคือ น้ำมูตรหรือปัสสาวะของตนเอง

4.5.3 จุดมุ่งหมายของการฝึกนิสสัย 4 มีอย่างน้อย 2 ประการ

(1) ด้านการฝึกตน คือ ต้องการฝึกผู้บวชใหม่ไม่ให้เป็นคนมีทิฐิรู้มานะ เพราะเป็นอุปสรรคในการฝึกตนให้เป็นบรรพชิตที่ดี และเข้าถึงธรรมได้ยาก เช่น ความถือดีในชาติตระกูลสูง การศึกษาสูง เกียรติยศสูง เป็นต้น

(2) ด้านการเผยแผ่ คือ ต้องการฝึกให้บรรพชิตเป็นผู้อุดมสมบูรณ์ด้วย พระธรรมวินัยเหมือนต้นไม้ใหญ่ แต่มีความทรหดอดทนเหมือนกับต้นกระบองเพชร กลางทะเลทราย เพราะเมื่อถึงคราวเศรษฐกิจตกต่ำอย่างหนัก จะได้ไม่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติธรรม และการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา

นี่คือพระอัจฉริยภาพในการฝึกหมู่คณะให้มีความเป็นหนึ่งเดียวกันเหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว คือ 1) มีศีลเสมอกัน และ 2) มีทิฐิเสมอกัน คือ ความมุ่งมั่นในการรบกับกิเลสเสมอกัน โดยมีปัจจัย 4 เป็นอุปกรณ์ในการฝึกนิสสัย 4 เพื่อถวายเป็นพระนิพพานนั่นเอง

4.6 พระพุทธศาสนาเป็นเสมือนต้นไม้ใหญ่ที่กินน้ำน้อย

ใครที่ศึกษาพระไตรปิฎกอย่างจริงจังย่อมพบว่า **พระพุทธศาสนาเป็นเสมือนต้นไม้ใหญ่ที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพระธรรมวินัย แต่ทรหดอดทนเหมือนต้นกระบองเพชรกลางทะเลทราย**

ตามธรรมดานั้น ต้นไม้ใหญ่ต้องกินน้ำกินปุ๋ยจำนวนมากจึงจะสามารถแผ่กิ่งก้านใบและผลิดอกออกผลได้เต็มที่ มีแต่ต้นหญ้าเล็ก ๆ เท่านั้นที่กินน้ำกินปุ๋ยจำนวนน้อย เพราะเหตุนี้ ถ้าสภาพดินฟ้าอากาศเกิดความแห้งแล้งอย่างรุนแรงขึ้นเมื่อไร ต้นไม้ใหญ่จะเหี่ยวแห้งตายลงไปทันที แต่ต้นหญ้าจะสามารถปรับตัวให้อยู่รอดต่อไปได้ เพราะมีความอดทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศดีเหลือเกิน ยิ่งถ้าเป็นต้นหญ้าหรือกระบองเพชรในทะเลทรายด้วยแล้ว ยิ่งมีความทรหดอดทนต่อความยากลำบากเป็นพิเศษ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสร้างพระพุทธศาสนาให้มีลักษณะพิเศษสองประการนี้รวมกัน ด้วยการฝึกอบรมหมู่สงฆ์ให้เป็นผู้อุดมสมบูรณ์ด้วยพระธรรมวินัย แต่มีความเป็นอยู่ที่สันโดษเรียบง่าย รู้จักใช้ปัจจัย 4 ตามความจำเป็น ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย และมีความทรหดอดทนในการบำเพ็ญภาวนาเพื่อขจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป

เมื่อทัศนคติในการอยู่ร่วมกันของคนตรงกันแล้ว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของหมู่คณะก็เกิดขึ้น ปัญหาความถือตัว ปัญหาการเอาแต่ใจตนเอง ปัญหาความอวดดีถือดี ย่อมถูกกำจัดโดยอัตโนมัติด้วยตัวของตัวเอง แล้วปัญหาอื่นๆ ในการอยู่ร่วมกันก็น้อยลง เช่น ปัญหาการจับผิด ปัญหาความสຽงสຽง ปัญหาขาดระเบียบวินัย ปัญหาการกระทบกระทั่ง เป็นต้น ความเป็นระเบียบงดงามของหมู่คณะย่อมเกิดขึ้นตามมา ส่งผลให้ความเป็นอยู่ในสังคมพระพุทธศาสนากลายเป็นต้นแบบสังคมสันติสุขของโลกได้อย่างแท้จริง และเป็นองค์กรขนาดใหญ่ที่ใช้งบประมาณน้อย และมีอายุยืนยาวมากกว่าสองพันห้าร้อยปีแล้ว นี่คือลักษณะพิเศษของพระพุทธศาสนาที่โดดเด่นเป็นสง่าดุจดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน

4.7 ความเข้าใจถูกในการฝึกฝนนิสัย 4 ให้แก่ตนเอง

ผู้ที่ตั้งใจจะฝึกฝนอบรมตนเองไปตามเส้นทางการขจัดกิเลสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ไม่ผิดพลาดนั้น ต้องมีความเข้าใจในการฝึกนิสัย 4 ให้ตนเองดังต่อไปนี้

4.7.1 พระพุทธองค์ทรงแบ่งคนในโลกนี้เป็น 2 กลุ่มใหญ่

กลุ่มแรก คือ ผู้ครองเรือน

หมายถึง ผู้ที่ยังต้องการความสุขจากการอยู่ร่วมกับคนในเรือนของตน เช่น สามี ภรรยา บุตรธิดา เป็นต้น และต้องการความสวัสดีกสบายจากการครอบครองทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียง มาเป็นสิ่งที่เชิดหน้าชูตาให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล

กลุ่มที่สอง คือ บรรพชิต

หมายถึง ผู้เห็นโทษภัยในการเวียนว่ายตายเกิด จึงออกจากเรือนเพื่อหาทางขจัดทุกข์ ขจัดกิเลส และทำพระนิพพานให้แจ้ง ไม่ยินดีกับการใช้ชีวิตแบบผู้ครองเรือน

สาเหตุที่ต้องแบ่งออกเป็นสองกลุ่มก็เพราะว่าสองกลุ่มนี้มีเป้าหมายชีวิตไม่เหมือนกัน

เป้าหมายชีวิตของกลุ่มแรก คือ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ต้องการมีความสุขอยู่กับลูก ภรรยา สามี และญาติพี่น้อง ยังต้องการวัตถุสิ่งของ เงินทอง ไว้เชิดชูวงศ์ตระกูลให้มีหน้ามีตา บางพวกที่มีปัญญาขึ้นมาอีกนิด ก็ยังนึกถึงเรื่องความตายบ้าง แต่ก็เป็นการนึกในลักษณะว่า เมื่อตายไปแล้ว ทำอย่างไรจะไม่พลัดพรากจากกัน ทำอย่างไรจะมีโอกาสกลับมาอยู่ด้วยกันในภพชาติต่อไปอีก ยังไม่เห็นโทษภัยของวัฏสงสาร ยังไม่คิดจะบรรลุมรรคผลนิพพาน

แต่เป้าหมายของกลุ่มที่สอง คือ ต้องการมีความสุขกับการขจัดกิเลส ยินดีกับการออกจากสารพัดทุกข์ในการครองเรือน มีความสุขกับการสละวัตถุสิ่งของ เงินทอง ใช้ชีวิตสันโดษเรียบง่าย ต้องการสงวนเวลาชีวิตไว้เพื่อการบำเพ็ญเพียรภาวนาให้บรรลุมรรคผลนิพพาน และบำเพ็ญตนเป็นครูสอนศีลธรรมให้แก่ชาวโลก เพื่อให้โลกทั้งโลกสว่างด้วยศีลธรรม จะได้เป็นโลกที่มีสิ่งแวดล้อมเหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติธรรมไปอีกนานแสนนาน

เพราะเหตุนี้การดำเนินชีวิตของคนสองกลุ่มนี้จึงแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงทั้งในเรื่องกิจวัตรงานประจำ และงานอดิเรก หากนำมาปนกันจะทำให้เกิดความสับสนในการฝึกฝนอบรมคน ในวิถีชีวิตทางโลกกับวิถีชีวิตทางธรรม เพราะฉะนั้นพระองค์จึงต้องแบ่งชีวิตบรรพชิตออกจากชีวิตฆราวาสให้ชัดเจนก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อจะได้กำหนดมาตรฐานชีวิตของนักสร้างบารมี ผู้ต้องการขจัดทุกข์ ขจัดกิเลส และทำพระนิพพานให้แจ้งให้เกิดความสวัสดีในการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน

4.7.2 พระพุทธองค์ทรงกำหนดวัตถุประสงค์การใช้ปัจจัย 4 ที่มีอานุภาพในการจัดกิเลสและเป็นมาตรฐานโลก

ปัจจัย 4 คืออะไร

ในที่นี้ ปัจจัย 4 คือ อุปกรณ์การฝึกนิสัยจัดกิเลสสำหรับพระภิกษุสามเณร ได้แก่

- (1) จีวร
- (2) บิณฑบาต
- (3) เสนาสนะหรือที่พักอาศัย
- (4) ยารักษาโรค

ทั้ง 4 ประการนี้ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตขั้นต่ำสุด ในการบริโภคใช้สอยนั้น หากสิ่งใด สิ่งหนึ่งขาดหรือน้อยเกินไปก็ตาม มากเกินไปก็ตาม หรือคุณภาพของสิ่งที่ใช้ดีเกินไป หรือด้อยเกินไปก็ตาม ย่อมส่งผลกระทบต่อ

- (1) สุขภาพพลานามัย
- (2) ชีวิต
- (3) การประพฤติปฏิบัติธรรมของพระภิกษุ
- (4) ความรู้สึกของประชาชนและเพื่อนสหธรรมิก

นอกจากนี้ ปัจจัย 4 ยังหมายรวมถึงสิ่งของเครื่องใช้อื่นๆ ที่เนื่องด้วยปัจจัย 4 เช่น

- (1) สิ่งของที่เนื่องด้วยจีวร เช่น เครื่องนอน เครื่องห่ม เข็ม ด้าย เป็นต้น
- (2) สิ่งของที่เนื่องด้วยบิณฑบาต เช่น ภาชนะ ถ้วย ชาม ช้อน เป็นต้น
- (3) สิ่งของที่เนื่องด้วยเสนาสนะ เช่น ตู้ โต๊ะ เติ่ง ตั่ง เก้าอี้ เป็นต้น
- (4) สิ่งของที่เนื่องด้วยยารักษาโรค เช่น เครื่องมือปรุยา อุปกรณ์การแพทย์ การพยาบาล เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของการใช้ปัจจัย 4 ที่แท้จริงมีอะไรบ้าง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงฝึกให้พระภิกษุวางแผนการใช้สอยปัจจัย 4 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นบ่อเกิดคุณธรรมและนิสัยทุ่มชีวิตจัดกิเลสไปด้วยในตัว โดยพระองค์

ทรงกำหนดวัตถุประสงค์การใช้ปัจจัย 4 ไว้ดังนี้

1) จีวร มีวัตถุประสงค์ คือ

- 1.1) ใช้เพื่อบำบัดความหนาว
- 1.2) ใช้เพื่อบำบัดความร้อน
- 1.3) ใช้เพื่อบำบัดการรบกวนของเห็บบุง ลมแดด และสัตว์เลื้อยคลาน
- 1.4) ใช้เพื่อปกปิดอวัยวะที่ทำให้เกิดความละอาย

2) บิณฑบาต มีวัตถุประสงค์ คือ

- 2.1) ไม่ใช่กินเพื่อเล่น ไม่ใช่กินเพื่อมัวเมา ไม่ใช่กินเพื่อประดับ ไม่ใช่กินเพื่อการตกแต่งร่างกายให้มีสัดส่วนสวยงาม
- 2.2) กินเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้
- 2.3) กินเพื่อให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงกำลัง
- 2.4) กินเพื่อให้ความลำบากสงบลง
- 2.5) กินเพื่อการประพาสพรหมจรรย์ ด้วยการพิจารณาว่าเรากินเพื่อบรรเทาความหิวเสียได้ และจะป้องกันไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ด้วยประการนี้ ความมีชีวิตต่อไปได้ ความไม่มีโทษของร่างกาย และความอยู่สบายจะมีแก่ตัวเรา

3) เสนาสนะ มีวัตถุประสงค์ คือ

- 3.1) ใช้เพื่อบำบัดความหนาว
- 3.2) ใช้เพื่อบำบัดความร้อน
- 3.3) ใช้เพื่อบำบัดการรบกวนของเห็บบุง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน
- 3.4) ใช้เพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาล
- 3.5) ใช้เพื่อความยินดีในการหลีกเร้นเพื่อเจริญภาวนา

4) ยารักษาโรค มีวัตถุประสงค์ คือ

- 4.1) ใช้เพื่อกำจัดเวทนาอันเกิดจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
- 4.2) ใช้เพื่อความไม่ลำบากกาย

การฝึกใช้ปัจจัย 4 ให้ตรงวัตถุประสงค์ ก็คือ **การควบคุมนิสัย**

การควบคุมนิสัย ก็คือ **การควบคุมใจให้ตรงกับความต้องการอย่างมีความพอดีและเหมาะสม**

การควบคุมใจให้ตรงกับความต้องการอย่างมีความพอดีและความเหมาะสม ก็คือ การควบคุมกิเลสไม่ให้งำเริบเลิบบาน และเป็นการเปิดทางให้คุณธรรมอื่น ๆ งอกงามขึ้นในใจ ซึ่งจะเป็นอุปการคุณในการบรรลุนิพพานให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

นี่คือการกำหนดมาตรฐานการใช้ปัจจัย 4 ที่เป็นมาตรฐานโลกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทรงกำหนดให้พระภิกษุเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนให้แก่ชาวโลก

เพราะพระองค์ทรงทราบว่า ถ้ามนุษย์ยังใช้ปัจจัย 4 ผิดวัตถุประสงค์ และไม่รู้จักความพอดี มนุษย์ต้องตกเป็นข้าทาสไปอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วน แล้วการก่อบาปก่อเวร เพราะความสُر่ຍสُر่ຍ ไม่รู้จักความพอดีก็จะเกิดขึ้นไม่รู้จบสิ้น โลกนี้ย่อมยากจะหาความสงบสุขได้เจอ

ดังนั้น ถ้ามองอีกมุมหนึ่งก็จะพบว่า การแก้ไขปัญหาดังกล่าวในโลกนี้ ถ้ายังแก้ปัญหารื่องความพอดีและความเหมาะสมในการใช้ปัจจัย 4 ไม่ได้ ปัญหาอื่น ๆ ไม่มีทางแก้ไขได้จบสิ้นอย่างแน่นอน แล้วคนที่ช่วยกันทำลายโลกใบนี้ก็ไม่ใช่ว่าใครที่ไหน ก็คือ “การไม่ฝึกลูกหลานให้รู้จักใช้ปัจจัย 4 ตามความจำเป็นและกฎวัตถุประสงค์” นั่นเอง

4.7.3 พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้จักความพอดี

คำว่า “พอดี” คือ “พอแล้วดี”

ไม่ใช่คิดว่าพอ แต่จริงๆ กลับขาด จนกลายเป็นการทรมานตนเองมากเกินไปโดยใช้เหตุ หรือคิดว่าพอแต่จริงๆ กลับเกิน คือมากเกินไปจนกลายเป็นการพอกพูนกิเลส ทำให้กลายเป็นคนเห็นแก่ปากแก่ท้อง และกลายเป็นการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไปมากโดยใช้เหตุ

ผู้ที่รู้จักความพอดีในการบริโภคปัจจัย 4 นั้น ต้องสามารถแยกแยะได้ระหว่างความจำเป็น-ความต้องการ-ความอยาก ว่าสามอย่างนี้ต่างกันอย่างไร

ความจำเป็น คือ ขาดไม่ได้ หากขาดแล้วมีผลกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่อย่างมาก

ความต้องการ คือ ถ้าได้ก็ดี แต่ถ้าไม่มีก็ไม่ต้อง เป็นเรื่องของการเพิ่มความสะดวกสบายขึ้นกว่าเดิม แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่ถึงกับเดือดร้อนต่อชีวิตและความเป็นอยู่

ความอยาก คือ ความตะเกียกตะกายในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อชีวิตและมีผล

กระทบต่อความเป็นอยู่ เพราะตกอยู่ในอำนาจของกิเลส

ยิ่งกว่านั้น นอกจากแยกแยะได้แล้ว ยังต้องมีสติควบคุมใจ ไม่ให้ตกเป็นทาสของความอยากอีกด้วย มิฉะนั้น เดียวก็จะผิดพลาด เอาความอยากในชีวิตชาวโลกมาปนกับชีวิตนักบวช ในที่สุดก็ต้องลี้กลาเพศสมณะไปอย่างน่าเสียดาย

4.7.4 พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้จักความเหมาะสม

คำว่า “เหมาะสม” คือ สมควรแก่ฐานะ และเพศภาวะของตนเอง ทั้งในแง่ชนิด คุณภาพ วิธีการได้มา วิธีการใช้ และวัตถุประสงค์ในการใช้งาน

ของบางชนิดไม่เหมาะกับพระภิกษุ พระองค์จึงทรงกำหนดไว้ในพระธรรมวินัยว่า ห้ามรับ

ส่วนของบางชนิดพระองค์ไม่ได้ทรงห้ามพระภิกษุไม่ได้รับ แต่ต้องระมัดระวังของที่มีคุณภาพดีเกินไปไม่เหมาะกับคุณธรรมของตนเอง เมื่อรับมาแล้ว นอกจากจะเพิ่มภาระในการดูแลรักษาแล้ว ยังทำให้จิตฟุ้งซ่าน การปฏิบัติธรรมย่อมไม่ก้าวหน้า และยังขัดต่อความรู้สึกของประชาชนและเพื่อนสหธรรมิกอีกด้วย

เช่น ในสมัยพุทธกาล เมื่อครั้งที่พระเวททตรับผ้าเนื้อดีราคาถึงหนึ่งแสนกหาปณะ นำมาตัดเย็บจีวรแล้วนุ่งห่มไปในที่ต่างๆ ในครั้งนั้น ชาวบ้านพากันติเตียนว่า “ผ้าผืนนี้ไม่สมควรแก่พระเวททต สมควรแก่พระสารีบุตรมากกว่า พระเวททตนุ่งห่มผ้าอันไม่เหมาะสมแก่ตน”

นี่คือความผิดพลาดของพระเวททตในเรื่องนิสัยที่เกิดจากการใช้ปัจจัย 4 ที่ไม่ก่อให้เกิดคุณธรรมในตน ซึ่งภายหลังนำไปสู่การพอกพูนทิฐิมานะอย่างแรงกล้า และนำไปสู่การก่อความผิดพลาดครั้งใหญ่ในพระพุทธศาสนาอย่างไม่ควรจะเป็น ผลสุดท้ายตนเองก็ต้องถูกธรณีสูบ ต้องตกนรกหมกไหม้อยู่ในเวจีมหานรกอย่างทุกข์ทรมาน เพราะการจับจ้วงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยความมีทิฐิมานะเป็นเหตุ

นั่นก็หมายความว่า ข้าวแต่ละคำ น้ำแต่ละอึก ปัจจัย 4 แต่ละชิ้นที่ใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากมีผลต่อนิสัยใจคอแล้ว ยังมีผลต่อการเข้าถึงธรรมอีกด้วย ใครดูเบาเรื่องความเหมาะสมในการใช้ปัจจัย 4 นี้ จักยากจะเอาดีได้ในพระพุทธศาสนา

พระเดชพระคุณพระภิกษุญาณวริยคุณจึงเคยเตือนอยู่บ่อยๆ ว่า “ใครที่มาอยู่วัดนานแล้ว หรือเพิ่งมาอยู่ใหม่ก็ตาม ถ้าหากยังไม่รู้จักประมาณการใช้ปัจจัย 4 ต้องถือว่าเป็นผู้ กำลังฝึกตัวใหม่อยู่ทั้งสิ้น”

เพราะฉะนั้น พวกเราต้องระมัดระวังการใช้ปัจจัย 4 ให้ดี อย่าใช้ด้วยความสุรุ่ยสุร่าย แต่ให้คำนึงถึงความจำเป็นและประโยชน์ใช้สอย และคำนึงอยู่เสมอว่ารับมาแล้ว จะเป็นไปเพื่อการขัดกิเลสในตัวหรือไม่ หากใครยังแก้ไขนิสัยตามใจตนเองไม่ได้ แม้เข้าวัดมาเป็นสิบปี ยี่สิบปี สามสิบปี ก็จะเป็นขี้ข้ากิเลสเหมือนเดิม นิสัยจะไม่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าวัดอย่างแน่นอน เรื่องนี้นักสร้างบารมีจึงมองข้ามไม่ได้เด็ดขาด

4.7.5 พระพุทธองค์ทรงสอนการใช้ปัจจัย 4 ให้เกิดบุญ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ว่า ปัจจัย 4 แต่ละประเภทล้วนเกิดขึ้นจากบุญ คือเกิดจากบุญที่ตนเองสั่งสมมา และบุญของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปกหลักพระพุทธศาสนาไว้

ดังนั้น ทุกครั้งที่ใช้ปัจจัย 4 ต้องระลึกว่า กำลังใช้บุญอยู่ เพราะจริงๆ แล้ว ทุกขณะจิตที่เรายังมีชีวิตอยู่ ไม่ว่ายามหลับหรือยามตื่น เราต้องใช้บุญทั้งสิ้น หากการดำเนินชีวิตของเรา ใช้ปัจจัย 4 อย่างสุรุ่ยสุร่าย ใช้อย่างล้างผลาญ ใช้อย่างไม่ระมัดระวัง ก็หมายถึงกำลังล้างผลาญบุญของตัวเอง และบุญของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุให้รู้จักใช้ปัจจัย 4 ให้เกิดบุญทั้งแก่ **ตนเอง และญาติโยมไว้ใน “ปุณณาสกสูตร”** ว่า

1) พระภิกษุรูปใดที่ญาติโยมนำ **จีวร** มาถวาย พอได้รับถวายแล้ว ก็เข้าเจโตสมาธิ คือ ตั้งใจนั่งสมาธิเข้ากลางของกลางธรรมะภายในตัวไป ย่อมทำให้ทอธารบุญกุศลของทายกบังเกิดขึ้นอย่างจะนับประมาณมิได้

2) พระภิกษุรูปใดที่ญาติโยมนำ **อาหาร** มาถวาย พอได้รับถวายแล้ว ก็เข้าเจโตสมาธิ คือ ตั้งใจนั่งสมาธิเข้ากลางของกลางธรรมะภายในตัวไป ย่อมทำให้ทอธารบุญกุศลของทายกบังเกิดขึ้นอย่างจะนับประมาณมิได้

3) พระภิกษุรูปใดที่ญาติโยมนำ **เสนาสนะ** มาถวาย พอได้รับถวายแล้ว ก็เข้าเจโตสมาธิ

คือ ตั้งใจนั่งสมาธิเข้ากลางของกลางธรรมะภายในตัวไป ย่อมทำให้ท้อฮารบุญกุศลของทายกบังเกิดขึ้นอย่างจะนับประมาณมิได้

4) พระภิกษุรูปใดที่ญาติโยมนำ**คิลานเภสัช**มาถวาย พอได้รับถวายแล้ว ก็เข้าเจโตสมาธิ คือ ตั้งใจนั่งสมาธิเข้ากลางของกลางธรรมะภายในตัวไป ย่อมทำให้ท้อฮารบุญกุศลของทายกบังเกิดขึ้นอย่างจะนับประมาณมิได้

นั่นก็หมายความว่า เมื่อญาติโยมถวายปัจจัย 4 มาบำรุงเลี้ยงพระภิกษุแล้ว หากพระภิกษุไม่ตั้งใจสมาธิ เพื่องมุงจัดกิเลส ทำพระนิพพานให้แจ้ง ท้อฮารบุญในตัวของญาติโยมย่อมบังเกิดน้อย และกลายเป็นหนี้ข้าวปลาอาหารของญาติโยม

แต่ว่าในทางตรงกันข้าม ถ้าพระภิกษุรับปัจจัย 4 ที่ญาติโยมถวายแล้ว พอลกลับมาถึงกุฏิก็นั่งสมาธิ จะเห็นธรรมะ หรือยังไม่เห็นธรรมะ ก็ตั้งใจทำสมาธิเข้าไป ถ้าเป็นอย่างนี้ แม้มองไม่เห็นท้อฮารบุญ แต่บุญได้เกิดเป็นสายทั้งตัวของพระภิกษุและญาติโยมแล้ว และความก้าวหน้าในการฝึกฝนอบรมตนเองก็จะเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ ญาติโยมก็ได้บุญเพิ่มขึ้นไปอีกแล้วในที่สุดก็กลายเป็นว่า **ญาติโยมก็มีนิสัยรักการทำบุญ พระภิกษุรูปนั้นก็มึนนิสัยรักการบำเพ็ญภาวนา และกลายเป็นเนื่อนาบุญอันประเสริฐของญาติโยม และนั่นคือความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาอย่างยั่งยืน**

4.7.6 กิจวัตร 10 ประการ บทฝึกนักบวชให้มีนิสัยรักการปฏิบัติธรรม

การที่พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งจะเกิดนิสสัย 4 ขึ้นมาได้ ก็ต้องทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน พระเถระในอดีตท่านมองทะลุเรื่องเหล่านี้อย่างแตกฉาน ท่านจึงได้สรุป “**กิจวัตร 10 ประการ**” ออกมาจากพระไตรปิฎก เพื่อใช้เป็นบทฝึกพระภิกษุในชีวิตประจำวัน โดยมีจุดมุ่งหมายที่การสร้างนิสสัย 4 ของนักบวชขึ้นมาแทนนิสัยฆราวาส นั่นเอง

กิจวัตร มาจากคำ 2 คำรวมกัน คือ “กิจ” กับ “วัตร”

กิจ หมายถึง สิ่งที่ต้องทำ ถ้าไม่ทำจะเสียหาย

วัตร หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ควรทำเป็นนิสัย

กิจวัตร หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องทำให้เป็นนิสัย มิฉะนั้น จะเกิดความเสียหายต่อการฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นสมณะและการบรรลุธรรม

กิจวัตร 10 ประการ ได้แก่

- 1) บิณฑบาต
- 2) กวาดวัด
- 3) ปลงอาบัติ
- 4) ทำวัตรสวดมนต์และทำภาวนา
- 5) พิจารณาปัจจุเวกขณะ
- 6) อุปัฏฐากอุปัชฌาย์อาจารย์
- 7) บริหารสิ่งของและร่างกาย
- 8) ขวนขวายเรียนพระธรรมวินัย
- 9) เอาใจใส่หมู่สงฆ์และกิจของสงฆ์
- 10) ดำรงตนให้น่ากราบไหว้

ผลเบื้องต้นที่ได้รับของการฝึกกิจวัตร 10 ประการ ก็คือ

- 1) เป็นการกำจัดนิสัยความถือดีในทิฐิฐานะของตนให้หมดไป เช่น นิสัยถือตนว่าดีกว่าเขา-เสมอเขา-ด้อยกว่าเขา เป็นต้น
- 2) เป็นการสร้างนิสัยรักการขัดกิเลสอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันขึ้นมาทดแทน
- 3) เมื่อถึงคราวเผยแผ่พระพุทธศาสนาก็กลายเป็นผู้อุทิศด้วยศีลธรรมเหมือนต้นไม้ใหญ่แต่ดำเนินชีวิตเรียบง่าย มีความทรหดอดทนเหมือนต้นกระบองเพชรที่กินน้ำน้อยอยู่กลางทะเลทราย

และทั้งหมดนี้คือความรู้พื้นฐานของการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ประการที่ 3 นั่นคือ ทุกคนต้องมีความเข้าใจถูกต้องว่า การแก้ไขนิสัยของตนเอง การสร้างนิสัยทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันในการขัดกิเลส และการหล่อหลอมพุทธบุตรให้เป็นหนึ่งเดียวกันนั้น ต้องเริ่มต้นที่การฝึกนิสัย 4 ผ่านการใช้ปัจจัย 4 ให้เป็นกิจวัตร 10 ประการ ประจำวัน โดยมีต้นแบบ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่นเอง

บทที่ 5
มรรคมีองค์ 8
หัวใจแห่งการบรรลุธรรม

เนื้อหาบทที่ 5

มรรคมืองค์ 8 หัวใจแห่งการบรรลุธรรม

- 5.1 ธรรมคืออะไรกันแน่
- 5.2 องค์ประกอบที่แท้จริงของมนุษย์
- 5.3 การปฏิบัติมรรคมืองค์ 8 ต้องทำอย่างไร
- 5.4 ธรรมในตนกับธรรมในตัว
- 5.5 กำลังใจไม่มีหมด
- 5.6 ฝึกนิสัยรักการปฏิบัติมรรคมืองค์ 8

1. ธรรมะแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

- 1) ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ในตัวมนุษย์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยการทำภาวนาตามหลักมรรคมีองค์ 8,
- 2) คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- 3) นิสัยดีที่เกิดจากการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8

2. มรรคมีองค์ 8 เป็นเส้นทางการตรัสรู้ธรรม ซึ่งต้องทำพร้อมกันไป 8 อย่างจนกลายเป็นนิสัยประจำตัว เมื่อนั้นกำลังใจก็จะมีไม่สิ้นสุด อันจะมีผลทำให้เข้าถึงธรรม และมีกำลังใจทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลกได้ตราบนานแสนนาน

3. ผู้ที่จะมีนิสัยรักการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันได้นั้น ต้องได้ต้นแบบที่ดี หลักสูตรดี เอาจริงที่จะฝึก และได้วิธีการสอนที่ดีด้วย แล้วการบรรลุธรรมก็จะละเอียดประณีตขึ้นไปตามลำดับ ที่งานเผยแผ่พระพุทธศาสนาก็จะส่องใสกันทั้งทีม เป็นทางมาของการระดมทุน เพื่อเลี้ยงคนที่จะมาเรื่อย ๆ ทั่วโลก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้ความหมายของธรรมะอย่างแท้จริง
2. เพื่อให้รู้ข้อปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้ธรรมและนำกำลังใจมาใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างมีประสิทธิภาพได้ด้วย
3. เพื่อให้รู้วิธีฝึกนิสัยรักการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

บทที่ 5

มรรคมืองค์ 8 หัวใจแห่งการบรรลุธรรม

ความรู้พื้นฐานของการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ 4 คือ **ทุกคนต้องมีความเข้าใจถูกต้องว่า การบรรลุธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มิใช่เกิดจากการนั่งคิดตรិตรองตันเตาเอาเอง แต่เป็นการเห็นธรรมะภายในด้วยอำนาจสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญภาวนาตามหลักมรรคมืองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน**

ในยุคปัจจุบันนี้ มีคนจำนวนไม่น้อยที่ศึกษาคำสอนในพระพุทธศาสนาแล้ว เกิดความเข้าใจผิดว่า การตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดจากการนั่งค้นคิดตรึกตรอง จนกระทั่งได้ข้อสรุปเป็นหลักคำสอนต่าง ๆ ออกมาแล้ว จึงนำมาสั่งสอนประชาชน ทำให้หลงคิดผิดไปว่า พระองค์ท่านเป็นเพียงนักวิชาการคนหนึ่งเท่านั้น

ความเข้าใจผิดเช่นนี้ได้กลายเป็นเครื่องปิดกั้นโอกาสในการบรรลุธรรมของพวกเขาไปอย่างน่าเสียดาย ทั้ง ๆ ที่ได้มีโอกาสพบคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็ตาม

5.1 ธรรมะคืออะไรกันแน่

ทำไมจึงเกิดความเข้าใจผิดเช่นนี้ขึ้นมาได้

สาเหตุก็เพราะว่า เขายังไม่ได้ปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันเขาจึงไม่รู้ ว่า **“ธรรมะที่แท้จริงนั้นคืออะไร”**

เพราะฉะนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้ความเข้าใจผิดพลาดนี้เกิดขึ้นกับองค์ภวตพระธรรมกาย พระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อดัดดชีโว) ได้อธิบายให้ทุกคนเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกันว่า **“ธรรมะคืออะไร”**

“ธรรมะ” แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1) **ธรรมะ** คือ ธรรมชาตบริสุทธิในตัวมนุษย์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยการทำภาวนาตามหลักมรรคมืองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน จนกระทั่งหมดทุกข์ หมดกิเลส

หมดความไม่รู้อย่างถาวร ส่งผลให้หลุดพ้นจากการกักขัง-จองจำ-เหนี่ยวรั้ง-ปิดบังจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้อย่างถาวร

2) ธรรมะ คือ คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มุ่งสอนประชาชนให้ทุ่มเทกับการขจัดทุกข์ ขจัดกิเลส ขจัดความไม่รู้ในตนให้หมดสิ้นตามพระองค์ไป

3) ธรรมะ คือ นิสัยดีที่เกิดจากการปฏิบัติมรรคมรรค 8 ด้วยการละเว้นความชั่ว ทำความดี กลั่นใจให้ผ่องใสอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น คำว่า “บรรลุธรรม” ที่เราต้องการจะบรรลุตามพระองค์ท่านไปนั้น จึงหมายถึง การเห็นธรรมชาติบริสุทธิ์ในตัวเองด้วยการบำเพ็ญภาวนาตามหลักมรรคมรรค 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันเช่นเดียวกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้

5.2 องค์ประกอบที่แท้จริงของมนุษย์

พระเดชพระคุณพระภิกษุญาณวชิรญาณ (หลวงพ่อดำ) ท่านตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเองตามคำสอนของพระเดชพระคุณพระราชาคณะ (หลวงพ่อดำ) อย่างเคร่งครัดมาตั้งแต่แรกสร้างวัด ดังนั้นท่านต้องปฏิบัติภารกิจ ทำงานไปด้วย ทำภาวนาไปด้วย และค้นคว้าพระไตรปิฎกไปด้วย ทำให้ท่านมีนิสัยก่อนที่จะลงมือทำอะไรนั้น ต้องทราบหลักการที่ถูกต้องของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อน โดยจะพยายามหาข้อมูลให้ครบถ้วนที่สุด ชัดเจนที่สุด และลุ่มลึกที่สุด เพื่อให้ตนเองปฏิบัติตามได้ถูกต้องให้มากที่สุด พุดง่าย ๆ ก็คือ “หลังอิงตันโพธิ์” ในทุกอย่างก้าวของการฝึกตัว

เมื่อพระเดชพระคุณพระภิกษุญาณวชิรญาณ (หลวงพ่อดำ) ท่านพบความรู้อะไรใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อหมู่คณะทั้งในด้านการสร้างวัด การทำภาวนา และการศึกษา รวมทั้งสุขภาพความเป็นอยู่ ก็จะมีชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อสกัดความรู้เหล่านั้นออกมาให้เป็นภาษาที่ง่ายที่สุด มีเนื้อหาที่ครบถ้วนที่สุด ชัดเจนที่สุด ลุ่มลึกที่สุด ไม่มีปิดบังความรู้แม้แต่นิดเดียว เพื่อให้หมู่คณะและญาติโยมรู้สึกง่ายต่อการจดจำง่ายต่อความเข้าใจและง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ

ดังนั้นพระเดชพระคุณพระภิกษุญาณวชิรญาณ (หลวงพ่อดำ) ท่านจึงต้องคัดกรองธรรมะให้ดีที่สุด เพราะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ส่งไปนั้นนอกจากมีผลต่อการเข้าถึงธรรมของตนเองแล้วยังมีผลต่อความสันยาวของอายุพระพุทธศาสนาอีกด้วย จึงไม่อาจดูเบาคำสอนของ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแม้แต่คำเดียว และท่านได้ศึกษาอ่านพระไตรปิฎกอยู่หลายรอบ ในที่สุดก็พบข้อความสำคัญในพระสูตรชื่อ โรหิตัสสสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค¹ ว่า

“ธรรมะทั้งหลายที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น พระองค์ไม่ได้นำมาจากบนฟากฟ้าอากาศ ไม่ได้นำมาจากสิ่งภายนอกรอบตัว แต่ธรรมะทั้งหลายที่พระองค์ตรัสรู้ได้มาจากภายในกายยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครอบครอง”

จากข้อความในพระสูตรข้างต้นนี้ พระเดชพระคุณพระภิกษุญาณวชิรญาณ (หลวงพ่อดำ-ชีโว) ท่านจึงนำมาสรุปว่า องค์ประกอบจริง ๆ ของมนุษย์นั้น ไม่ได้มีแค่ 2 ส่วน แต่มีด้วยกัน 3 ส่วน คือ

- 1) กาย
- 2) ใจ
- 3) ธรรม

ทำไมในชั้น 5 จึงสอนว่าองค์ประกอบของมนุษย์ มี 2 ประการ คือ กาย กับ ใจ

การสอนธรรมะของพระพุทธองค์นั้น สอนกันเป็นขั้นเป็นตอน ต้องลุ่มลึกไปตามลำดับ เพราะคนในโลกมีทั้งคนโง่และคนฉลาด สติปัญญาไม่เท่ากัน กว่าจะทำให้มีผู้เข้าใจว่า คนเรามีกายกับใจ ก็เป็นเรื่องยากอยู่มาก

ยิ่งบางคนมีการศึกษามาก เลยไม่ยอมรับว่า คนเรานั้นมี “ใจ” อยู่ภายในกาย คือเชื่อว่า ตายแล้วสูญ แต่ไม่เชื่อว่า ตายแล้วมีการเวียนว่ายตายเกิด มีกฎแห่งกรรม

เพราะฉะนั้น ในเรื่องชั้น 5 พระพุทธองค์จึงต้องสอนแค่เบื้องต้นว่า คนเราประกอบด้วยกาย กับ ใจ

แต่ว่าเมื่อพระองค์ได้พบกับผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันมาก่อน ซึ่งเป็นผู้มีความเข้าใจเรื่องกายกับใจมาอย่างดีแล้ว แต่ยังไม่บรรลุธรรม พระองค์ก็ทรงสอนให้สมกับระดับความรู้และประสบการณ์ของเขาว่า แท้จริงแล้ว องค์ประกอบของคนเรานั้น มี 3 ส่วน คือ กาย-ใจ-ธรรม ส่วนว่า ธรรมะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร ? หากมีความตั้งใจ

¹ อ้างอิงพระสูตรชื่อ โรหิตัสสสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค

บำเพ็ญเพียรภาวนาตามหลักมรรคมีองค์ 8 ต่อไป จะต้องได้เห็นธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้อย่างแน่นอน เหมือนอย่างกับที่พระอัญญาโกณฑัญญะสามารถเห็นธรรมะตามที่พระองค์ทรงสอนได้จริงเป็นบุคคลแรกของโลก และต่อมาภายหลังก็มีบุคคลอีกมากมายที่บรรลุธรรมตามมา ซึ่งก็เป็นการยืนยันว่า ธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้นั้น มีอยู่จริงในตัวของมนุษย์ทุกคนอย่างแน่นอน และทุกคนสามารถเห็นธรรมได้ด้วยการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 นั้นเอง

5.3 การปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ต้องอย่างไร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างสูงที่สุดในพระพุทธศาสนา โดยพระองค์ถึงกับตรัสว่า **“ธรรมะทั้งหลายที่เราสั่งสอนนั้นประชุมรวมกันในมรรคมีองค์ 8”** และยังตรัสย้ำอีกด้วยว่า **“มรรคมีองค์ 8 เป็นเส้นทางตรัสรู้ธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในกาลก่อนได้เคยตรัสรู้มาแล้ว”**

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 จะทำให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า เพราะเหตุใดพระเดชพระคุณหลวงพ่อดัตตชีโวท่านจึงสรุปว่าธรรมะมี 3 ระดับ โดยมีเงื่อนไขว่า ห้ามทำแบบทำๆ เลิกๆ ไม่จริงจัง ถ้าอย่างนั้นไม่มีทางเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต้องทำแบบต่อเนื่องให้เกิดเป็นนิสัย ละเว้นความชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใสอย่างทুমชีวิตเป็นเดิมพัน นั้นแหละจึงจะเข้าใจได้ทั้งสามระดับ

มรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วยอะไรบ้าง

- 1) **สัมมาทิฐิ** คือ ความเข้าใจถูก โดยสามารถตัดสินได้อย่างถูกต้องว่า อะไรถูก-ผิด อะไรดี-ชั่ว อะไรบุญ-บาป อะไรควร-ไม่ควรทำ
- 2) **สัมมาสังกัปปะ** คือ ความคิดถูก โดยเลือกคิดเฉพาะในสิ่งที่เกิดบุญ ไม่เกิดบาป
- 3) **สัมมาวาจา** คือ การพูดถูก โดยเลือกพูดเฉพาะในสิ่งที่เกิดบุญ ไม่เกิดบาป
- 4) **สัมมากัมมันตะ** คือ การทำถูก โดยเลือกทำแต่ในสิ่งที่เกิดบุญ ไม่เกิดบาป
- 5) **สัมมาอาชีวะ** คือ การเลี้ยงชีพถูก โดยเลือกประกอบอาชีพที่เกิดบุญ ไม่เกิดบาป
- 6) **สัมมาวายามะ** คือ การเพียรพยายามถูก โดยเพียรละเว้นความชั่ว เพียรทำความดี และเพียรกลั่นใจให้ผ่องใส

7) **สัมมาสติ** คือ ความระลึกถูก โดยพยายามรักษาใจให้มีความสะอาดบริสุทธิ์ในการคิด พูด และทำอยู่เป็นปกติ

8) **สัมมาสมาธิ** คือ ความตั้งใจมั่นถูก โดยพยายามประคับประคองในขณะที่ทำภาวนาให้หยุดนิ่ง ณ ศูนย์กลางกายอย่างต่อเนื่องถูกส่วนเป็นปกติ จนกระทั่งเกิดความสุขขึ้นในใจที่นำไปสู่การเห็นธรรมที่เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์อยู่ในตัว

เมื่อเราปฏิบัติมรรคมืองค์ 8 ได้เต็มที่เมื่อไร เมื่อนั้นเราย่อมเห็นธรรมที่อยู่ในตัว ถ้าไม่ปฏิบัติมรรคมืองค์ 8 ให้เต็มที่ ทำอย่างไรก็ไม่มีทางเห็นธรรมในตัว

มรรคมืองค์ 8 นี้ ต้องทำให้ได้สัดส่วน ไม่ใช่ทำที่ละส่วน แต่ต้องทำพร้อมกันไป 8 อย่าง จนกระทั่งกลายเป็นนิสัยประจำตัว

การปฏิบัติมรรคมืองค์ 8 อุปมาเหมือนน้ำพริก ถึงแม้ว่ามีส่วนประกอบครบถ้วน คือ กระเทียม หัวหอม กะปิ พริก เกลือ น้ำปลา น้ำตาล มะนาว แต่ถ้าใส่ครบไปแล้ว ยังไม่โซลก รวมกันให้เป็นเนื้อเดียว นั่นก็ยังไม่ใช่น้ำพริก แต่เมื่อไร ตำให้แหลก และส่วนประกอบได้สัดส่วนเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อนั้นจึงเป็นน้ำพริก

เรานั่งสมาธิมาตลอดหนึ่งพรรษา เวลาที่ใจนิ่ง ใจก็เริ่มโปร่ง เริ่มเบา ความสว่างก็เริ่มตามมา ความชุ่มชื้นใจก็เริ่มมา แสดงว่ามรรคมืองค์ 8 ที่เรที่ตั้งใจปฏิบัติมาทั้ง 8 อย่าง เริ่มได้สัดส่วนแล้ว

แต่ถ้ามรรคมืองค์ 8 ของเราได้สัดส่วนอย่างต่อเนื่องแล้ว ในขั้นต้น เวลาที่ใจนิ่ง ใจก็เริ่มโปร่ง เบา สบาย แล้วความสว่างก็เกิดขึ้นตามมา เมื่อความสว่างเกิดขึ้นแล้ว เราก็ได้อาศัยความสว่างนั้นไปเห็นสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายในใจ บางคนก็เห็นดวงปฐมมรรค บางคนก็เห็นพระธรรมกาย ซึ่งสิ่งที่ซ่อนอยู่ในใจเหล่านั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “**ธรรม**”

ใครทำสมาธิหยุดนิ่งได้มากเท่าไร ก็เห็นธรรมบริสุทธิ์ที่ซ่อนอยู่ข้างในที่ละเอียดไปตามลำดับเท่านั้น แล้วก็จะพบด้วยตนเองว่า **องค์ประกอบของคนเรานั้น มี 3 ส่วน คือ กาย ใจ และธรรม** ซึ่งก็จะทำให้เราเกิดความมั่นใจว่า การตรัสรู้ของพระองค์ท่านนั้นไม่ใช่เกิดจากการคิด แต่เกิดจากการเห็นธรรมภายใน และการเห็นนั้นก็ทำให้เกิดการรู้ความจริง

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม นักศึกษาควรไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในพระไตรปิฎก ชื่อ **สติปัฏฐานสูตร** เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการเห็นธรรมะภายในไปตามลำดับ

สิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในพระสูตรนี้ก็คือ การฝึกมรรคมีองค์ 8 อย่างหนัก โดยเฉพาะในส่วนที่เป็น สัมมาสติ คือเมื่อฝึกสติได้ถูกส่วนแล้ว ก็ akan เห็นธรรมะภายในที่ละเอียดไปตามลำดับ ๆ เริ่มตั้งแต่เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม

คนเราจะเห็นแต่ส่วนที่เป็นกาย แม้ส่วนที่เป็นใจยังไม่เห็น แต่ก็สัมผัสได้ ส่วนธรรมนั้นบางคนก็ยังไม่เห็น แต่บางคนก็เห็นแล้ว เพราะฉะนั้นต้องไปศึกษาจากการเห็นภายในกันต่อไป เพราะถ้าพบทั้ง 3 อย่างนี้ คือ กาย ใจ ธรรม ที่ซ้อน ๆ อยู่ภายในได้ชัด ๆ เมื่อไร สิ่งที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นก็คือ ความสุขที่มีทั้งความสะอาด ความสว่าง ความสงบ หล่อหลอมรวมกันอยู่ภายในแล้วก็จะเกิดกำลังใจในการทุ่มชีวิตสร้างบารมีตามพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดมฺขโย) ท่านไปได้ และนี่คือวิธีรักษาตนเองให้อยู่ในธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8

5.4 ธรรมะในตักกับธรรมะในตัว

พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ (สด จนฺทสโร) ท่านต้องการบรรลุธรรมตามรอยบาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป ท่านจึงทุ่มเททำภาวนาตามหลักมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ท่านจึงค้นพบว่า **ธรรมะภายในตัวคนเรานั้น มีลักษณะเป็นดวงซ้อน ๆ กันอยู่**

ส่วนธรรมะที่ซ้อนอยู่ในตัวเรานั้นมีมากมายขนาดไหน นักศึกษาจะต้องไปศึกษาเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก อ่านทบทวนในพระสูตรชื่อ สีสปาสูตร แล้วจะพบว่า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าให้พระภิกษุฟังว่า **ธรรมะทั้งหลายที่พระองค์ไปรู้ไปเห็นจากในตัวนั้น มีมากมายกว่านาใบไม้ทั้งป่าประดู่ลายมารวมกัน ส่วนธรรมะทั้งหลายที่พระองค์เลือกมาสอนชาวโลกให้รู้จักลักษณะของธรรมะและวิธีการเข้าถึงธรรมะในตัวนั้น มีเหมือนแคใบไม้ในกำมือ**

ถ้านักศึกษาฝึกภาพอุปมานี้ไม่ออก ก็มีวิธีการง่าย ๆ ก็คือ ลองไปนับดูว่าต้นประดู่ ปลายหนึ่งต้น เฉลี่ยแล้วมีใบอยู่จำนวนเท่าไร แล้วป่าหนึ่งป่าควรจะมีต้นไม้อยู่กี่ต้น แล้วก็เอา ตัวเลขสองจำนวนนี้คูณกัน ก็จะเห็นภาพว่าถ้าป่าใบไม้ทั้งป่ามากรวมกันตรงหน้า จะได้ใบไม้ กองโต ๆ เป็นภูเขาสูงใหญ่เพียงใด แต่ธรรมะที่ตรัสรู้จริง ๆ นั้นมีมากมายกว่านั้นหลายเท่านัก

เพราะฉะนั้นเมื่อธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมายกว่าธรรมะที่พระองค์ทรงนำมาสอน ชาวโลกนี้ เราจะต้องรีบปฏิบัติมรรคมงคล 8 ให้เป็นนิสัยประจำตัวให้ได้ พอหลับตาทำภาวนา เมื่อไร ใจจะได้หยุดนิ่งถูกส่วนทันที แล้วเราก็จะได้เห็นธรรมะในตัว **และนี่คืองานที่แท้จริงของ ชีวิต เราเกิดมาเพื่อเข้าถึงธรรมในตัว** ดังนั้นขอให้เราเกิดความมั่นใจว่า **“ภายในกายยาวาวา หนาคับ กว้างศอก ของพวกเราทุกคนนั้น มีธรรมะอยู่ในตัวอย่างแน่นอน”**

เพราะฉะนั้นขอให้พวกเราทุกคนตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ วันใด ที่วางใจตามหลักมรรคมงคล 8 ได้ถูกส่วน ใจหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ จะต้องได้เห็นธรรมะ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมมาก่อนอย่างแน่นอน

5.5 กำลังใจไม่มีหมด

องค์การวัดพระธรรมกาย สมาชิกทุกคนต้องช่วยกันดูแลงานต่าง ๆ ของวัดพระธรรมกาย ทำงานเผยแผ่ธรรมะไปด้วย และตั้งใจปฏิบัติธรรมไปด้วย แต่ด้วยความที่ยังไม่มีใครหมดกิเลส บางครั้งบางครั้งก็อาจมีกำลังใจตกลงไปบ้าง เชิงบ้าง เกรียบบ้าง เบื่อบ้าง กลุ้มบ้าง เวลา กำลังใจตก ไม่ว่าจะเนื่องด้วยสาเหตุใดก็ตาม บางคนก็เพราะเหนื่อย บางคนก็เพราะ สังขารไม่ไหว บางคนก็เพราะว่ามีภารกิจมากมาย สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ กิเลสก็เริ่มบีบคั้น เมื่อกิเลสบีบคั้นก็เกิดการจับผิด เมื่อจับผิด ก็คิดผิด พูดยึด ทำผิด แล้วในที่สุดก็กลายเป็น ตีรวน จากตีรวนก็กลายเป็นทวิฐานะที่ใคร ๆ ก็เตือนไม่ได้ ในที่สุดก็หลุดจาก เส้นทางสร้างบารมีไป

สิ่งที่พวกเราต้องคิดก็คือ **ทำอย่างไรให้กำลังใจของเรา นอกจากไม่ตกแล้ว ยังมี กำลังใจไม่สิ้นสุดในการสร้างบารมีอีกด้วย ?**

คำตอบก็คือ **ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันปฏิบัติมรรคมงคล 8 เข้าไปอย่างต่อเนื่องเป็น นิสัย** เพราะนอกจากกำลังใจไม่มีลดแล้ว ยังมีแต่เพิ่มทับทวียิ่ง ๆ ขึ้นไปอีกด้วย

องค์กรวัดพระธรรมกายสามารถดัดแปลงแบบของการทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันปฏิบัติ
มรรคมีองค์ 8 ได้จากพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย)

ดูอย่างไรจึงเห็นความเป็นต้นแบบของท่านได้ชัดเจน

พระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อตัตตชีโว) ร่วมบุกเบิกสร้างวัดพระ-
ธรรมกายมากับหมู่คณะรุ่นแรก ตั้งแต่สมัยยังอยู่กับคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์
ชนนิกุล ที่บ้านธรรมประสิทธิ์ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านซาบซึ้งถึงคุณธรรมของพระเดช-
พระคุณหลวงพ่อัมมชโยว่า ตลอดระยะเวลาที่สิบปีนี้ สิ่งที่ท่านเห็นจากการสร้างบุญบารมี
ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อัมมชโย ก็คือ การทุ่มเทอย่างชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพันครั้งแล้ว
ครั้งเล่า โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากใด ๆ ทั้งสิ้นโดยเฉพาะ

1) ท่านทุ่มเททำภาวนาอย่างชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพื่อให้ตนเองเข้าถึงธรรม
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ได้ ซึ่งท่านปฏิบัติมาไม่ขาดเลยแม้แต่วันเดียว ตั้งแต่สมัย
เป็นนิสิตเรียนหนังสืออยู่ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จนกระทั่งทุกวันนี้

2) ท่านทุ่มเทเคี้ยวเชื้อมอบรมหมู่คณะและสาธุชนอย่างชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพัน
เพื่อให้ทุกคนเข้าถึงธรรม

3) ท่านทุ่มเทสร้างวัดพระธรรมกายให้มีความสัปปายะอย่างชนิดเอาชีวิตเป็น
เดิมพัน เพื่อให้เป็นสถานที่ที่มีประสิทธิภาพในการรองรับการปฏิบัติธรรมของสาธุชนนับ
ล้านคนจากทั่วโลก

4) ท่านทุ่มเทขยายงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลกอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน
เพื่อขยายโอกาสให้คนทั้งโลกได้รู้จักการทำภาวนาเพื่อเข้าถึงสันติสุขภายใน ซึ่งเป็นที่มา
ของการเกิดสันติภาพโลกที่แท้จริง

ทั้งสี่เรื่องนี้ คือภาพที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อตัตตชีโวท่านเห็นพระเดชพระคุณ-
หลวงพ่อัมมชโยทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน โดยไม่มีข้อแม้เงื่อนไขใด ๆ มาตั้งแต่ยังไม่ได้บวช
นี่คือน้ำใจบริสุทธิ์ของท่านที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ วัดพระธรรมกายจึงได้เติบโตอย่างก้าวกระโดด
อย่างที่เห็นในปัจจุบัน

ยิ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญคุณท่านทุ่มเททำงานมากเท่าไร ปริมาณยิ่งเพิ่มมากขึ้น ใครที่
ผ่านการทำงานมา ก็จะมีชีวิตช่วงที่ต้องใช้กำลังใจอย่างมหาศาลนั้น ก็คือช่วงที่งานขยายตัว

เพราะเมื่องานขยายตัว ปัญหาย่อมขยายตามมาด้วย ความต้องการกำลังคนย่อมเพิ่มขึ้นด้วย ความต้องการกำลังทุนย่อมเพิ่มขึ้นด้วยทุกอย่างในการทำงานจะเกิดภาวะขาดแคลนและเกินกำลังทันที พุดง่าย ๆ ก็คือ **เงินไม่พอ คนไม่พอ เวลาไม่พอ แต่งานต้องสำเร็จตามเป้าหมาย**

วิธีการเดียวที่จะเอาชนะภาวะงานขยายตัวได้สำเร็จก็คือ ต้องขยายกำลังใจให้ใหญ่กว่างาน วิธีการของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดัมมชโยก็คือ ท่านขยายความบริสุทธิ์ใจที่มีต่อชาวโลกด้วยการปฏิบัติมรรคมงคล 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันด้วยตัวท่านเอง และยกใจหมู่คณะให้ทุ่มชีวิตปฏิบัติมรรคมงคล 8 ให้บริสุทธิ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป งานของวัดพระธรรมกายจึงเติบโตขยายอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งในวันนี้ การเผยแผ่ของวัดพระธรรมกายจึงได้กระจายผ่านการถ่ายทอดสดไปทั่วทุกมุมโลก ซึ่งท่านจะติดตามความคืบหน้าของงานต่าง ๆ จากทั่วทุกมุมโลกมารายงานผ่านการถ่ายทอดสด

ยกตัวอย่างเช่น บางคืนก็นำเรื่องราวการสู้ชีวิตของนักสร้างบารมีในประเทศต่าง ๆ มาให้ข้อคิดบ้าง บางคืนก็นำผลการปฏิบัติธรรมจากสาธุชนในประเทศต่าง ๆ มาอ่านให้ฟังบ้าง บางคืนก็นำความคืบหน้าของงานสร้างวัดในประเทศต่าง ๆ มารายงานให้ฟังบ้าง นำข่าวการช่วยเหลือจากผู้ประสบภัยพิบัติต่าง ๆ มาแจ้งให้ฟังบ้าง เป็นต้น

ผู้ที่เคยทำงานอย่างจริงจังจนกระทั่งงานในแต่ละปีมีการเติบโตขึ้นหลายร้อยเปอร์เซ็นต์ ย่อมรู้ว่า กว่าจะได้ความคืบหน้าแต่ละอย่าง คน ๆ นั้นต้องทำงานอย่างชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพราะงานยิ่งขยายมากเท่าไร ปัญหาทุกอย่างย่อมขยายตัวหลายร้อยเท่า ความขาดแคลนกำลังคน กำลังทรัพย์ กำลังความรู้ก็จะขาดแคลนอีกหลายร้อยเท่า

พระเดชพระคุณหลวงพ่อบานทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน แบกรับภาระงานทุกด้านที่โตขึ้นหลายร้อยเปอร์เซ็นต์ โดยไม่มีวันหยุดแม้แต่วันเดียว ท่านจึงสามารถนำความคืบหน้าของงานต่าง ๆ จากทั่วทุกมุมโลก มาเล่าให้ทุกคนได้เห็นภาพรวมได้ปลาบปลื้มในบุญกันทุกคืน ๆ ๆ

นี่คือหัวใจของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบานที่มีต่อการเข้าถึงธรรมของชาวโลก โดยไม่มีข้อแม้เงื่อนไขใด ๆ เลย แม้แต่วินาทีเดียว

เพราะอย่างนี้ท่านจึงสามารถนำหมู่คณะพลิกผืนนาฟ้าโล่งให้กลายเป็นวัดพระธรรมกายที่สามารถขยายงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลก นี่คือการทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบานทำให้เราได้มีโอกาสมาสร้างบารมีติดตามท่านไป

คำถามที่หลาย ๆ คนสงสัยก็คือ พระเดชพระคุณหลวงพ่от่านเอากำลังใจจากที่ไหน มาทุ่มเททำงานเพื่อการเข้าถึงธรรมของชาวโลกขนาดนี้ ?

คำตอบก็คือ ท่านเอากำลังใจมาจากการทุ่มเททำภาวนาตามหลักมรรคมีองค์ 8 อย่าง ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน โดยไม่ขาดแม้แต่วันเดียว

ทำไมพระเดชพระคุณหลวงพ่от่านต้องปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันด้วย ?

คำตอบก็คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมได้เพราะปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

พระสาวกบรรลุธรรมได้เพราะปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันเช่นกัน

อายุพระพุทธศาสนาจะยืนยาวต่อไปได้ทั้งชาวพุทธและชาวโลกก็ต้องปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันเช่นกัน

พระเดชพระคุณหลวงพ่от่านมีโนปนิธานอันแข็งแกร่งที่จะชักชวนให้ทุกคนในโลกนี้ เข้าถึงธรรม และสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้ยาวนานไปนานนับพัน ๆ ปี ท่านจึงปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันก่อน และชักชวนให้ทุกคนปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันตามมา เพราะมรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางเอกสายเดียวที่นำพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ไปสู่การตรัสรู้ธรรม ซึ่งไม่มีวันผิดพลาดอย่างแน่นอน

นั่นก็หมายความว่า การที่พวกเราจะเข้าถึงธรรมในตัวเองได้จริง การที่พวกเราจะช่วยแบ่งเบาภาระงานของหมู่คณะได้จริง และการที่พวกเราจะเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลกได้จริง ก็คือพวกเราต้องเอาจริงกับการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน และนั่นก็จะกลายเป็นความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นอย่างไม่สิ้นสุดไปอีกนานแสนนาน

5.6 ฝึกนิสัยรักการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8

ทำอย่างไรเราจึงจะมีนิสัยรักการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ?

คนที่จะมีนิสัยรักการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ได้นั้น

1) **เขาต้องได้ต้นแบบที่ดี** คือ ได้ครูดีที่มีนิสัยปฏิบัติมรรคมงคล 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

2) **เขาต้องได้หลักสูตรที่ดี** คือ มีเนื้อหาความรู้ที่ถูกต้อง-ครบถ้วน-ชัดเจน-ลุ่มลึก ในการปฏิบัติมรรคมงคล 8 แต่ละข้อ

3) **เขาต้องเอาจริงในการฝึกตน** คือ ต้องทุ่มชีวิตศึกษาความรู้และถ่ายทอดเอานิสัยที่ดีจากครูมาสู่ตนเองให้ได้

4) **เขาต้องได้รับวิธีการสอนที่ดี** คือ ครูมีความสามารถในการใช้กิจวัตร การศึกษา และภารกิจของหมู่คณะเป็นบทฝึกนิสัยทำความดีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันให้แก่ลูกศิษย์ได้

เมื่อองค์ประกอบ 4 ประการนี้ครบถ้วนแล้ว สถานที่แห่งนั้นย่อมกลายเป็น**โรงเรียนฝึกขุนพลนักเผยแผ่พระพุทธศาสนา**อย่างยอดเยี่ยม โดยสามารถปลูกฝังนิสัยรักการปฏิบัติมรรคมงคล 8 ให้เกิดขึ้นได้ตามลำดับดังนี้ คือ

1) **เป็นผู้มีความเข้าใจถูกเป็นสัมมาทิฐิ ว่า “นิสัยสำคัญกว่าความรู้วิชาการ”**

ทำไมนิสัยจึงสำคัญกว่าความรู้ ?

เพราะความรู้วิชาการเป็นเพียงอุปกรณ์ให้คนทำความชั่วหรือทำความดีเท่านั้น ถ้าคนนิสัยดีก็ใช้ความรู้วิชาการนั้นไปทำความดี ถ้าคนนิสัยชั่วก็ใช้ความรู้วิชาการนั้นไปทำความชั่ว

บ้านเมืองใดมีคนนิสัยดีมาก บ้านเมืองนั้นย่อมมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง

บ้านเมืองใดมีคนนิสัยชั่วมาก บ้านเมืองนั้นย่อมมีแต่ความล่มจม

คนนิสัยดี คือ คิดดี พูดดี และทำดีเป็นปกติ ผลลัพธ์ก็คือได้ทั้งบุญและความสุขอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ดี เป็นคนดี และได้เพื่อนที่ดีตามมา ความสำเร็จในชีวิตจึงรออยู่ข้างหน้า

แต่คนนิสัยชั่ว คือ คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่วเป็นปกติ ผลลัพธ์ก็คือได้ทั้งบาปและความทุกข์อย่างต่อเนื่อง ทำให้มีความคิดทำลาย เป็นคนชั่ว และได้ศัตรูตามมา ความพินาศในชีวิตจึงรออยู่เบื้องหน้า

คนสองคนจบดอกเตอร์เหมือนกัน คนหนึ่งมีนิสัยดี อีกคนมีนิสัยชั่ว สองคนนี้มีความรู้

ทางด้านวิชาการเท่ากัน แต่สองคนนี้จะเอาความรู้ไปใช้ไม่เหมือนกัน เพราะความรู้เป็นเพียงอุปกรณ์ให้ห็นัยนำไปใช้งานเท่านั้น

มหาวิทยาลัยหลาย ๆ แห่งในเมืองไทยกำลังผลิตดอกเตอร์ให้จบปีละหลาย ๆ คน แต่มีมหาวิทยาลัยใดกล่าวยอมรับกันว่า ดอกเตอร์ที่จบจากสถาบันนั้น ๆ ไปแล้วจะเป็นคนดีได้ทั้งหมด

สำนักเรียนบาลีหลาย ๆ แห่งมีกำลังผลิตพระภิกษุให้จบ ป.ธ. 9 ปีละหลาย ๆ รูป แต่ถ้าไม่ปลูกฝังว่า ภาษาบาลีเป็นเพียงกุญแจดอกหนึ่งที่ใช้ไขตู้พระไตรปิฎก เพื่อจะเอาธรรมะมาฝึกหัดนิสัยของตนเองให้ดีขึ้น แล้วจะเอานิสัยดี ๆ ไปปราบกิเลสให้หมดสิ้น ผลที่ได้รับก็คือเรียนจบ ป.ธ. 9 เมื่อไร ก็สึกหาลาเพศออกไปเมื่อนั้น แล้วพระพุทธศาสนาจะมีพระภิกษุที่เป็นเสมือนขุนพลในการเผยแผ่ได้อย่างไร

พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัตตชีโวท่านตระหนักรู้ว่า นิสัยที่ดีนั้นสำคัญกว่าความรู้ จึงได้มาบวชติดตามรับใช้งานของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดัมมชโย จนกระทั่งมีวัดพระธรรมกายให้สร้างบารมีร่วมกัน

2) เป็นผู้มีความคิดถูกเป็นสัมมาสังกัปปะ ว่า “การสอน คือ การถ่ายทอดนิสัย ใฝ่รู้-ใฝ่ดี-ใฝ่สร้างบารมีจากครูไปสู่ลูกศิษย์”

สิ่งที่ควรระวังในการถ่ายทอดความรู้ ก็คือ การสอนไม่ใช่การบอกความรู้ เพราะการสอนกับการบอกนั้นมีจุดมุ่งหมายต่างกันโดยสิ้นเชิง

คำว่า “สอน” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Teaching”

ส่วนคำว่า “บอก” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Telling”

จุดมุ่งหมายของการสอนธรรมะ คือ ต้องการให้ผู้เรียนสิ้นทุกข์ ซึ่งต้องถ่ายทอดนิสัย ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่สร้างบารมีจากครูไปสู่ลูกศิษย์ให้ได้

แต่จุดมุ่งหมายของการบอกธรรมะ คือ การบอกให้ผู้เรียนรับทราบที่กำลังพูดเรื่องอะไรอยู่เท่านั้น ยังไม่มีการถ่ายทอดนิสัยที่นำไปสู่การจัดทุกข์แต่อย่างใด

ปัญหาการศึกษาในยุคปัจจุบันนี้ ก็คือ ครูทำหน้าที่เพียงแค่บอกความรู้ แต่ยังไม่ได้ถ่ายทอดนิสัยใฝ่รู้-ใฝ่ดี-ใฝ่สร้างบารมีให้แก่ลูกศิษย์ ตรงนี้เองถ้าหากไม่ได้ครูดีเป็นต้นแบบ แล้วลูกศิษย์จะไม่มีทางได้นิสัยใฝ่รู้ ใฝ่ดี และใฝ่สร้างบารมีอย่างแน่นอน

สมัยพระเดชพระคุณหลวงพ่อตัตตชีโวยังเรียนหนังสืออยู่ชั้น ม.7-ม.8 ท่านได้ยืมว่า
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ มีที่มณีภิรมย์ชั้นเยี่ยมอยู่ที่นั่น ท่านจึงเดินทางไปวัดปากน้ำ ได้ทันเห็น
พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำขณะที่ยังมีชีวิตอยู่เพียงแค่เห็นบุคลิกลักษณะที่ผ่องใสของท่าน
ก็เชื่อว่าท่านเป็นบุคคลที่ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันในการทำภาวนาอย่างแน่วนอน ต่อมาหลังจากพระ-
เดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำมรณภาพไปแล้ว ท่านเป็นหนี้ติดอยู่ก็ได้มีโอกาสไปวัดปากน้ำอีกครั้ง
แต่คราวนี้เป็นการติดตามพระเดชพระคุณหลวงพ่อดำมาพบกับคุณยายอาจารย์มหารัตน-
อุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง วันแรกที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อตัตตชีโวได้พบกับคุณยายอาจารย์ฯ
ได้เห็นความเป็นอยู่ที่สะอาดสะอ้านของท่าน ได้เห็นศิลาจารวัตรของท่าน ได้ฝึกสมาธิกับท่าน
ได้ฟังคำยืนยันว่านรก สวรรค์มีจริงจากท่าน ก็มั่นใจว่าท่านเป็นบุคคลที่ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน
อย่างแน่วนอน

ตั้งแต่นั้นมาพระเดชพระคุณหลวงพ่อตัตตชีโวก็ไม่จากไปไหน อยู่เรียนธรรมะกับคุณ
ยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ที่วัดปากน้ำ ยอมให้ท่านเคี่ยวเข็ญอบรมนิสัย
ใจคอทุกอย่างเพื่อการเข้าถึงธรรม หลังจากนั้นคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
ก็นำหมู่คณะมาสร้างวัดพระธรรมกาย วันที่ตัดสินใจจะสร้างวัดนั้น คุณยายอาจารย์ฯ ก็เรียก
ประชุม แล้วให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อตัตตชีโวคำนวณว่าการสร้างวัดเกือบ 200 ไร่ นั้น ต้อง
ใช้เงินเท่าไร ท่านก็คำนวณเฉลี่ยได้ว่า ตกอยู่ที่ 5 แสนบาทต่อไร่ รวมเบ็ดเสร็จก็ต้องมีเงินเป็น
100 ล้าน จึงจะสร้างวัดได้เสร็จ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อตัตตชีโว ถามคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์
ขนนกยูงว่า ตอนนี้คุณยายอาจารย์ฯ มีเงินอยู่เท่าไร คุณยายอาจารย์ฯ ท่านก็หัวเราะหึ ๆ แล้ว
ก็หยิบเงินในถุงกระดาษออกมานับได้ 3,200 บาท

พระเดชพระคุณหลวงพ่อตัตตชีโวก็ถามว่า “ยาย เรามีเงินอยู่แค่นี้ แล้วจะสร้างวัด
เสร็จหรือ ?”

คุณยายอาจารย์ฯ ก็ตอบว่า “เสร็จสิคุณ”

หลวงพ่อตัตตชีโวก็ถามว่า “เสร็จยังงัย ยาย ?”

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ก็ถามว่า “ถ้าคุณจะทำคนดีสัก
คนหนึ่งต้องใช้เงินเท่าไร?”

พระเดชพระคุณหลวงพ่อตัตตชีโวก็ตอบว่า “หมดเงินเป็นร้อยล้าน ก็ยังไม่แน่ว่าจะ

สร้างคนดีได้สักหนึ่งคน”

คุณยายอาจารย์ฯ ก็หัวเราะหึ ๆ แล้วก็ตอบว่า “ถ้าอย่างนั้น ยายสร้างวัดสำเร็จ”

พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัตตชีโวก็ถามอีกว่า “สำเร็จยังงัย ยาย เรามีเงินแค่ 3,200 บาท ?”

คุณยายอาจารย์ฯ ตอบชัดเจนว่า “ก็ยายมีพวกคุณเป็นคนดีอยู่สิมากกว่าคน รวมกันแล้ว ยายก็มีพันกว่าล้าน แล้วทำไมจะสร้างวัดไม่สำเร็จ”

แล้วคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ก็พิสูจน์ให้เห็นว่า การทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันสร้างวัดนั้น ทำได้สำเร็จจริง ๆ

นี่คือวิธีถ่ายทอดนิสัยใฝ่รู้-นิสัยใฝ่ดี-นิสัยสร้างบารมีอย่างชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพันให้แก่ลูกศิษย์ของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

3) เป็นผู้ที่มีนิสัยรักการพูดถูกเป็นสัมมาวาจา ว่า “การพูด” คือ การอธิบายคำนิยาม หลักการ วิธีการ และผลการปฏิบัติให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของหลักธรรมหรือเรื่องราวนั้น ๆ (ตามหลักกัณฐิธรรม 4)

4) เป็นผู้ที่มีนิสัยรักการทำถูกให้เป็นสัมมากัมมันตะ ว่า “การทำถูกของครูผู้สอน คือ ต้องพัฒนานิสัยตนเองให้เป็นต้นแบบนิสัยใฝ่รู้-ใฝ่ดี-ใฝ่สร้างบารมีให้แก่ศิษย์” มิฉะนั้น เขาย่อมไม่สามารถเป็นครูสอนศีลธรรมที่เป็นแสงสว่างให้แก่ชาวโลกได้

5) เป็นผู้ที่มีนิสัยรักการมีอาชีพถูกเป็นสัมมาอาชีพะ ว่า “อาชีพของนักบวช คือ การบวชถวายชีวิต เพื่อฝึกฝนตนเองตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด และฝึกลูกศิษย์ให้เป็นขุนพลนักเผยแผ่ที่มีความรักในพระพุทธศาสนาอย่างอุทิศชีวิตเป็นเดิมพัน” นี่คือการความมั่นคงและยืนยาวของอายุพระพุทธศาสนา

6) เป็นผู้ที่มีนิสัยรักความเพียรถูกเป็นสัมมาวายามะ ว่า “ความพยายามถูก คือ ความพยายามในการแก้ไขนิสัยตนเองเพื่อความพ้นทุกข์ มุ่งตรงสู่พระนิพพาน”

7) เป็นผู้ที่มีนิสัยรักการระลึกถูกเป็นสัมมาสติ ว่า “ความระลึกถูก” คือ ความระลึกรู้ตัวในการรักษาใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ

มีข้อคิดอยู่ว่า ยิ่งงานวัดขยายออกไปมากเท่าไร คนที่รักษาใจให้ผ่องใสยากที่สุดก็คือเจ้าอาวาส เพราะตื่นเช้าขึ้นมาก็มีเรื่องต้องตัดสินใจทุกวัน ต้องระมัดระวังรอบคอบ ต้องพิจารณาให้รู้ได้รู้เสียถึงผลกระทบที่จะตามมาจากการตัดสินใจแต่ละเรื่อง

ยิ่งถ้างานของวัดขยายด้วยแล้ว การรักษาใจให้ผ่องใสยิ่งยาก แต่ก็พยายามรักษาใจให้ผ่องใสให้มากที่สุด มิฉะนั้นจะเกิดอาการรวนกันไปทั้งวัด

วิธีการที่รับมือกับภาวะงานขยายที่เป็นสูตรสำเร็จที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ไว้ก็คือเมื่องานขยายต้องระดมคน เมื่อระดมคนต้องระดมทุน เมื่อระดมทุนต้องระดมธรรม เมื่อระดมธรรมต้องมีสถานที่ที่พอเหมาะ เมื่อทำได้อย่างนี้จึงจะสร้างที่มงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้และ ผู้เป็นเจ้าอาวาสก็ชวนกันฝึกสมาธิรักษาใจให้ผ่องใสกันทั้งทีม อย่างนี้ถึงจะไปรอดเป็นหมู่คณะแล้วการกระทบกระทั่งก็จะน้อยลง

8) เป็นผู้มีนิสัยรักการตั้งใจมั่นถูกเป็นสัมมาสมาธิ ว่า “ความตั้งใจมั่นถูก คือ การฝึกเก็บใจตนเองให้หยุดนิ่งอยู่ภายในตัว ไม่ใช่ชนอกตัว เพื่อความสงบสุขในปัจจุบัน และเพื่อการบรรลุธรรม” ซึ่งก็คือต้องหมั่นทำสมาธิภาวนานั้นเอง

มรรคมืองค์ 8 นั้น จะครบถ้วน 8 ข้อหรือไม่ขึ้นอยู่กับการ “สัมมาสมาธิ” ถ้าไม่ปลื้มตัวออกมาล้าพ้งเพื่อทำภาวนา มรรคมืองค์ 8 ก็ยากจะครบ เพราะฉะนั้น ตรงนี้ต้องใช้การแบ่งเวลา

สาเหตุที่ต้องบริหารเวลาก็เพราะนอกจากภารกิจส่วนตัวแล้ว ยังมีภารกิจส่วนรวมของหมู่คณะอีกด้วย อยู่ด้วยกันแต่ไม่แบ่งงานกันทำ แล้วจะอยู่ด้วยกันได้อย่างไร เพราะยังต้องอาศัยวัดเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ยังต้องอาศัยญาติโยมเป็นกองเสบียง ถ้าไม่ช่วยกันดูแล ความสะดวกในการจัดทุกข์ ทำพระนิพพานให้แจ้งไม่มีทางเกิด เพราะถ้าพระเฝ้าแต่รับ ไม่มีตอบแทนกลับไป ญาติโยมก็รู้สึกว่าได้อะไรจากการมาวัด เพราะฉะนั้น ต้องทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน

ประโยชน์ตน คือ ปฏิบัติมรรคมืองค์ 8 จัดทุกข์ ทำพระนิพพานให้แจ้ง

ประโยชน์ท่านคือ ช่วยกันดูแลวัด และสอนการปิดนรก เปิดสวรรค์ มุ่งพระนิพพานให้แก่ญาติโยม

วัดพระธรรมกายที่ก้าวมาถึงวันนี้ได้ ก็เพราะอาศัยการนั่งสมาธิเป็นหลักในการสร้างวัด

ทั้งการฝึกบุคลากรของวัด และเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ผู้ที่มาวัดพระธรรมกาย ไม่ว่าจะมาร่วมงานบุญ หรือมาสมัครบวช จะต้องได้นั่งสมาธิทุกคน ทำให้เขาจึงได้เกิดความซาบซึ้งใจในพระพุทธศาสนา เพราะว่าเขามาวัดแล้ว จิตใจของเขาได้รับความสบายจากการนั่งสมาธิ เขาจึงอยากมาวัดอีก ส่งผลให้การจัดงานบุญใหญ่ของวัดแต่ละครั้ง จึงได้มีคนมาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนหลักหมื่นหลักแสน แต่ว่าสงบเป็นระเบียบไม่วุ่นวาย

นี่คือหลักการสำคัญของการฝึกมรรคมีองค์ 8 แบบเป็นหมู่คณะใหญ่ของวัดพระธรรมกาย เป็นวิธีการขยายงานได้เร็วที่สุด เพราะการนั่งสมาธิเป็นวิธีการที่ทำให้ใจของทุกคน ไม่ว่าจะหลักแสนหรือหลักล้านก็ตาม ย่อมสามารถสัมผัสได้ถึงประโยชน์ของธรรมะได้ดีที่สุดรวดเร็วที่สุดตรงทางที่สุดนั่นเอง

แต่อย่างไรก็ตาม ในการฝึกสมาธินั้น มีข้อควรระวังว่า ภาวะที่ใจจะเป็นสมาธิได้นั้น ใจจะต้องหยุดนิ่งสนิทที่ศูนย์กลางกาย ชนิดที่เกิดเป็นดวงสว่างอยู่ในตัว เพราะคือวัดกันที่ความสะอาด ปัญญาวัดกันที่ความสงบ แต่สมาธิวัดกันที่ความสว่าง และแน่นอนว่า ถ้าใจหยุดนิ่งถูกส่วนจนเข้าถึงดวงธรรมภายในเมื่อไร ทั้งความสะอาด ความสว่าง ความสงบ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกันในดวงธรรมนั้น นี่คือ สมาธิตัวจริง

เพราะฉะนั้น จากการปลูกฝังนิสัยรักการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตมาตามลำดับนี้เอง เมื่อได้รับการฝึกจากครูดี-หลักสูตรดี-วิธีการสอนดี-และตัวเอาก็รักดีมารอบแล้วรอบเล่า ความชำนาญในการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 แต่ละข้อจึงยิ่งเพิ่มขึ้นมาตามลำดับ ๆ ๆ

ในที่สุดแล้ว การปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ย่อมควบคุมใจได้เหนียวแน่นเต็มที่ และกลายเป็นนิสัยทำความดีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน **ก็ในเมื่อชีวิตนั้นยังพร้อมจะแลกกับธรรมะได้โดยไม่เสียดาย ใจย่อมมีความสะอาด สว่าง สงบ แน่วแน่อยู่ในตัวสูง** กำลังใจย่อมไม่มีวันหมด ทุกคำพูดย่อมมีแต่ความจริง ทุกการกระทำย่อมมีแต่ความจริง ไม่มีข้อแม้เงื่อนไขให้กับอุปสรรค ใด ๆ เลย เมื่อเป็นเช่นนี้ การบรรลุธรรมที่ละเอียดประณีตย่อมเกิดขึ้นไปตามลำดับ ๆ ๆ อย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้น ความรู้พื้นฐานสำคัญของการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ประการที่ 4 ก็คือ **ทุกคนต้องมีความเข้าใจดีกว่า ผู้ที่จะสามารถเข้าถึงธรรมภายในได้ ต้องตั้งใจปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน โดยมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นแบบนั่นเอง**

บทที่ 6

สิ่งแวดล้อมในวัด

มีอิทธิพลต่อการบรรลุธรรม

เนื้อหาบทที่ 6

สิ่งแวดล้อมในวัดมีอิทธิพลต่อการบรรลุธรรม

6.1 องค์ประกอบแห่งการเข้าถึงธรรม

6.2 ภารกิจสำคัญเพื่อการบรรลุธรรม

6.3 การฝึกตนให้มีคุณสมบัติของผู้บรรลุธรรมได้ง่าย

6.3.1 การเพิ่มพูนศรัทธาให้ตนเอง

6.3.2 การมีสุขภาพดี

6.3.3 การไม่โอ้อวดและไม่มีมารยา

6.3.4 การปรารภความเพียร

6.3.5 การเพิ่มพูนปัญญาให้ตนเอง

6.4 การดูแลวัดให้มีคุณสมบัติของสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบรรลุธรรม

6.4.1 สถานที่เป็นที่สบาย

6.4.2 ปัจจัย 4 เป็นที่สบาย

6.4.3 บุคคลเป็นที่สบาย

6.4.4 ธรรมะเป็นที่สบาย

1. คุณค่าของการมาปฏิบัติธรรมที่วัดก็คือการมาตากแดดตากทางไปพระนิพพาน การบรรลุดุธรรมของคนทั้งวัดขึ้นอยู่กับการบริหารบุคคลภายในวัด และสิ่งแวดล้อมภายในวัดให้เหมาะแก่การเข้าถึงธรรม

2. ผู้ที่จะบรรลุดุธรรมจะต้องบำเพ็ญภาวนาตามหลักมรรคมีองค์ 8 จนกระทั่งใจหยุดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 จึงสามารถเห็นธรรมะภายในได้ แต่การที่ใจไม่สามารถหยุดนิ่งได้ สมบูรณ์ ก็เพราะมีเหยื่อล่อทางใจ และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ไม่เหมาะสมคอยกระตุ้นกิเลส ภายในใจ ดังนั้นจึงต้องอาศัยความสงบวิเวกภายในกับความสงบจากสิ่งแวดล้อมภายนอก จึงจะเป็นสัปปายะต่อการบรรลุดุธรรม

3. ภารกิจของคนในวัดคือการบริหารตนและบริหารวัดโดยการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 และช่วยกันดูแลรักษาวัดให้เหมาะแก่การบรรลุดุธรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้คุณค่าของการมาวัดและปัจจัยที่มีผลต่อการบรรลุดุธรรมของคนทั้งวัด
2. เพื่อให้รู้ปัจจัยที่มีผลต่อการบรรลุดุธรรมในวัดและศรัทธาของสาธุชนที่มีต่อวัด
3. เพื่อให้รู้ถึงภารกิจของคนในวัดอย่างแท้จริง



สิ่งแวดล้อมในวัดมีอิทธิพลต่อการบรรลุธรรม

ความรู้พื้นฐานของการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาประการที่ 5 ก็คือการบรรลุธรรมของคนทั้งวัดขึ้นอยู่กับการบริหารบุคคลภายในวัด และสิ่งแวดล้อมภายในวัดให้เหมาะแก่การเข้าถึงธรรม

วัดในสมัยพุทธกาลนั้นมีอยู่ด้วยกันถึง 3 ประเภท ได้แก่

ประเภทที่ 1 วัดป่า คือ วัดที่ใช้สำหรับการอยู่บำเพ็ญภาวนาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานเพียงอย่างเดียว เปรียบเสมือนสถานที่บำเพ็ญวิปัสสนาประจำท้องถิ่น

ประเภทที่ 2 วัดบ้าน คือ วัดที่ใช้สำหรับการฝึกอบรมพระภิกษุประจำภูมิภาคหรือท้องถิ่น เปรียบเสมือนโรงเรียนปริยัติธรรมประจำท้องถิ่นในปัจจุบัน

ประเภทที่ 3 วัดเมือง คือ วัดที่ใช้สำหรับเป็นศูนย์กลางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วประเทศและทั่วโลก เปรียบเสมือนมหาวิทยาลัยสอนศีลธรรมประจำประเทศ

แต่ไม่ว่าจะเป็นวัดประเภทใดก็ตาม วัดทุกวัดในสมัยพุทธกาลจะมีบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การเข้าถึงธรรมดุจเดียวกันหมด

เพราะว่าวัดนั้นเปรียบเสมือนดินแดนพระนิพพานบนพื้นมนุษย์ การมาปฏิบัติธรรมที่วัดก็เหมือนการมาทางไปพระนิพพานให้ตนเอง ถ้าหากวัดสูญเสียคุณค่าตรงนี้ไปชาวพุทธจะรู้สึกทันทีว่ามาวัดแล้วไม่ได้ประโยชน์อะไร เพราะนอกจากมีผลกระทบต่อนิสัยและการเข้าถึงธรรมของสมาชิกในวัดแล้ว ยังมีผลกระทบต่องาวลักษณะของพระพุทธศาสนาและความศรัทธาของชาวโลกอีกด้วย

เพราะฉะนั้น วัดจะเป็นวัดที่มีคุณค่าทางจิตใจต่อชาวโลกได้จริง ทุกคนก็ต้องทำหน้าที่เป็นเจ้าของวัด คือช่วยกันดูแลวัดให้มีความเป็นสปปายะสี่ เหมาะแก่การบรรลุธรรมได้จริง โดยต้องศึกษาให้เข้าใจว่า “สิ่งแวดล้อมในวัดมีอิทธิพลต่อการเข้าถึงธรรมได้อย่างไร” เป็นความรู้พื้นฐานสำคัญเรื่องที่ 5 ของการสร้างทีมงานเผยแผ่ของวัดพระธรรมกาย

6.1 องค์ประกอบแห่งการเข้าถึงธรรม

การที่ใครจะบรรลุธรรมได้นั้น จะต้องบำเพ็ญภาวนาตามหลักมรรคมีองค์ 8 จนกระทั่งใจหยุดนิ่งสมบูรณ์เป็นสมาธิที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 จึงจะสามารถเห็นธรรมะภายในได้

แต่การที่ใจของมนุษย์ไม่สามารถหยุดนิ่งสมบูรณ์ที่ศูนย์กลางกายได้โดยง่ายก็เพราะอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มี “เหยื่อล่อทางใจ” ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่กระตุ้นให้ภายในใจเกิดการปรุงแต่งอารมณ์ เรียกว่า ธรรมารมณ์ ที่เป็น “นิรณ 5” คือ อารมณ์ที่เป็นเครื่องขวางกั้นการหยุดนิ่งเป็นสมาธิของใจ ได้แก่ ความอยากในกาม (กามฉันทะ), ความขุ่นเคืองแค้นใจ (พยาบาท), ความง่วงเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ), ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจกุกกุกจะ), ความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา)

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุปมาไว้ว่า รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์นั้นเปรียบเหมือนการนำสัตว์ 6 ชนิดมาล่าผูกไว้ด้วยกัน สัตว์ชนิดใดมีกำลังมากย่อมลากตัวอื่น ๆ ไป แต่เมื่อใดที่นำหลักมาปักไว้ให้หนาแน่น แล้วผูกสัตว์ 6 ชนิดไว้กับหลักนั้น สัตว์ทั้ง 6 ชนิดย่อมหมดกำลังลง

นั่นก็หมายความว่า การที่ใครจะบำเพ็ญสมาธิภาวนาจนกระทั่งใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายได้นั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

1) **ต้องอาศัยความสงบวิเวกจากอารมณ์ภายใน** นั่นคือ ต้องบำเพ็ญสมาธิภาวนาตามหลักมรรคมีองค์ 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน จนกระทั่งใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิที่สมบูรณ์จึงจะสามารถเข้าถึงธรรมะที่ซ่อนอยู่ในตัวได้สำเร็จ

2) **ต้องอาศัยความสงบจากสิ่งแวดล้อมภายนอก** นั่นคือ สถานที่แห่งนั้นต้องปราศจากเหยื่อล่อทางใจที่ทำให้เกิดนิรณ 5 และต้องเป็นสถานที่ที่มีความสะอาด ความสว่าง ความสงบ อันประกอบด้วยความเป็นสปปายะ 4 ได้แก่ สถานที่เป็นที่สบาย ปัจจัยสี่เป็นที่สบาย บุคคลเป็นที่สบาย และธรรมะเป็นที่สบาย

เพราะเหตุสองประการนี้ การฝึกฝนอบรมตนเองของแต่ละคนจึงต้องทำควบคู่ไปกับการดูแลวัดพระธรรมกายให้มีความเป็นสปปายะมากที่สุด เพราะหากการดูแลวัดบกพร่องแล้ว

นอกจากจะเกิดผลกระทบโดยตรงต่อการเข้าถึงธรรมของทุกคนแล้ว ยังมีผลกระทบต่อศรัทธาของญาติโยมและชาวโลกที่มีต่อพระรัตนตรัยและภาพลักษณ์ของพระพุทธศาสนาอีกด้วย การรักษาธรรมะในตัว และการรักษาพระพุทธรูปศาสนาย่อมกลายเป็นงานยากตามมาทันที

6.2 การกิจสำคัญเพื่อการบรรลุธรรม

จากองค์ประกอบสองประการดังกล่าวข้างต้น ทำให้เข้าใจว่า การที่ทุกคนจะเข้าถึงธรรมได้นั้นทุกคนทั้งสมาชิกในวัดและญาติโยมที่มาวัดต้องช่วยกันปฏิบัติภารกิจสำคัญ 2 ประการให้ดีที่สุด

1) **ภารกิจส่วนตัว** คือ ต้องปฏิบัติมรรคมงคล 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

2) **ภารกิจส่วนรวม** คือ ต้องช่วยกันดูแลรักษาวัดให้มีความเป็นสัปปายะ 4 เหมาะแก่การบรรลุธรรม

แต่การที่ใครจะทำได้ดีมาน้อยเพียงใด ต้องศึกษาหาความรู้จาก “เสนาสนสูตร” ให้เข้าใจ มิฉะนั้น จะไม่มีแม่บทในการบริหารตนและบริหารวัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลใดก็ตามที่มีคุณสมบัติของผู้บรรลุธรรมได้ง่าย 5 ประการ และเข้าไปอาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีคุณสมบัติเหมาะแก่การเข้าถึงธรรมอีก 5 ประการ ได้บำเพ็ญภาวนาไม่นานนัก ย่อมบรรลุธรรม

คุณสมบัติ 5 ประการ ของผู้บรรลุธรรมได้ง่ายมีอะไรบ้าง

1. ศรัทธา
2. สุขภาพดี
3. ไม่โง่โง่ ไม่มีมารยา
4. ปราศจากความเพียร
5. ปัญญา

คุณสมบัติ 5 ประการ ของสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบรรลุธรรมมีอะไรบ้าง

1. สถานที่เป็นที่สบาย
2. ปัจจัยสี่เป็นที่สบาย

3. มีพระเถระเป็นต้นแบบอยู่ที่นั่น
4. มีหมู่คณะที่รักการฝึกตน
5. ธรรมะเป็นที่สบาย

6.3 การฝึกตนให้มีคุณสมบัติของผู้บรรลุธรรมได้ง่าย

การที่ใครจะเข้าถึงธรรมได้นั้น คนๆ นั้นต้องปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ได้ถูกส่วนอย่างทুমชีวิตเป็นเดิมพัน แต่ว่าการที่ใครปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 แล้ว จะสามารถเข้าถึงธรรมได้ช้าหรือเร็ว ยากหรือง่าย หยาบหรือละเอียดนั้น ขึ้นอยู่กับผลการฝึกตนของคน ๆ นั้นว่า สามารถบำเพาะคุณสมบัติ 5 ประการของผู้บรรลุธรรมให้เกิดขึ้นในตนได้มากน้อยเพียงใด

พูดง่าย ๆ ก็คือ **ผู้ที่จะบรรลุธรรมได้โดยง่าย ต้องปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ด้วยความมีศรัทธา มีสุขภาพดี มีนิสัยไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา มีนิสัยปรารถนาความเพียร และมีนิสัยเพิ่มพูนปัญญา** นั่นเอง

นี่คือเหตุผลว่า ทำไมปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 เช่นเดียวกัน แต่กลับได้ความคืบหน้าไม่เท่ากัน และเป็นการยืนยันว่า ธรรมะทุกคำของพระองค์นั้น สามารถพาคนไปพระนิพพานได้ หากใครดูเบาไปเพียงคำครึ่งคำ จะมีผลต่อการบรรลุธรรมทันที

6.3.1 การเพิ่มพูนศรัทธาให้ตนเอง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า คุณสมบัติข้อแรกของผู้บรรลุธรรมได้ง่าย ก็คือ **ต้องมีศรัทธา**

คนมีศรัทธา คือ คนที่เชื่อปัญญาตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า เพราะการตรัสรู้นั้น ทำให้พระองค์เป็นพระอรหันต์ ผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปดี เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นสารถีผู้ฝึกคนได้เป็นเยี่ยม เป็นบรมครูของทั้งมนุษย์และเทวดา

ศรัทธา เป็นคำภาษาบาลี ในที่นี้ หมายถึง **ความเชื่อมั่นที่เปี่ยมล้นด้วยความมั่นใจ อันเกิดจากความสิ้นสงสัยในพระปัญญาตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว โดยสิ้นเชิง**

ศรัทธามี 2 ประเภท

ประเภทที่ 1 ศรัทธาหวัเตา คือ ความศรัทธาที่ยังไม่มั่นคง ยังอ่อนแอคลอนแคลน แปรเปลี่ยนกลับไปกลับมาได้ เปรียบเหมือนเตาที่ทำหวัผลุบ ๆ โผล่ ๆ จากกระดอง เอาแห่เอาหนอนไม่ได้ เพราะยังมีความลังเลสงสัยในพระปัญญาการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าจริงหรือไม่จริง

ประเภทที่ 2 ตถาคตโพธิศรัทธา คือ ความศรัทธาที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียรภาวนาจนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัว ทำให้มีความมั่นใจในทุกคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าเป็นความจริงไม่เสื่อมคลาย เพราะได้พิสูจน์ให้เห็นด้วยตนเองแล้วว่า การตรัสรู้ธรรมนั้นมีจริง ทุกคนในโลกสามารถบรรลุธรรมนั้นได้จริง ทุกคำสอนนั้นสามารถนำพาชาวโลกให้พ้นทุกข์ พ้นกิเลส ไปพระนิพพานได้จริง

ศรัทธาเกิดขึ้นและเพิ่มพูนขึ้นได้อย่างไร ?

คนที่จะมีศรัทธาที่เกิดขึ้นและเพิ่มพูนขึ้นได้นั้น อย่างน้อยที่สุด เขาต้องผ่านการฝึกตนมาตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ต้องศึกษา **ประวัติการสร้างบารมี** ทุกขั้นตอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ชัดเจน มิฉะนั้น จะขาดข้อมูลสำคัญในการเกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา
2. ต้องศึกษา **การปฏิบัติมรรคมีองค์ 8** ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจนกระทั่งตรัสรู้ธรรมให้ชัดเจน มิฉะนั้น จะแยกแยะไม่ออกว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแตกต่างจากปุถุชนคนธรรมดาได้อย่างไร
3. ต้องปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 จนกระทั่ง **มีผลการปฏิบัติธรรมในระดับหนึ่ง** มิฉะนั้น จะไม่มีเครื่องรับรองว่า ตนเองจะไม่ทิ้งธรรมไปทำความชั่ว หรือสร้างความหมองมัวให้แก่พระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น คนที่จะมีศรัทธาเกิดขึ้นได้ก็ต้องทั้งศึกษาและปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ตามมาจนกระทั่งเกิดความเข้าใจถูกต้องในการตรัสรู้ธรรมอย่างชัดเจน และการที่มรรคมีองค์ 8 จะเกิดขึ้นได้ครบถ้วนทั้งแปดพร้อมกันนั้น ก็มีเพียงอย่างเดียว คือต้องบำเพ็ญภาวนาอยู่เป็นประจำ

ศรัทธาถูกรักษาไว้ได้อย่างไร ?

ความศรัทธาถูกทำลายได้ง่าย ๆ ด้วยความไม่สะอาดของสิ่งแวดล้อมแม้เพียงนิดเดียว

ยกตัวอย่าง เช่น วันนี้เป็นวันคล้ายวันเกิด โยมมีศรัทธาเต็มที่ยากจะไปทำบุญที่วัด ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง จัดเป็นสัมมาทิฐิ

โยมตื่นแต่เช้ามีด ลูกขึ้นมาเตรียมข้าวปลาอาหารอย่างดี คิดจะเอาไปทำบุญที่วัด เป็นความคิดถูก จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ

จากนั้น ชักชวนคนในบ้านไปทำบุญด้วยกัน เป็นการพูดถูก จัดเป็นสัมมาวาจา

แล้วทุกคนทั้งบ้านก็ช่วยกันหิ้วปิ่นโตขึ้นรถ แล้วโยมก็ขับรถขนคนทั้งบ้านตรงไปทำบุญที่วัด เป็นการทำถูก จัดเป็นสัมมากัมมันตะ

แต่ทันทีที่เปิดประตูลงรถที่หน้าวัดปุ๊บ ชาก็เหี่ยบบองอุจจาระที่สุนัขขับถ่ายไว้ ความคิดไม่ดีที่เกิดขึ้นทันทีก็คือ “วันนี้แย่จริง ๆ เหี่ยบบองอุจจาระฉลองวันเกิดแต่เช้า”

เพียงสิ่งปฏิกูลกองเดียวที่อยู่หน้าวัด สกิดสัมมาสังกัปปะให้หลุดจากใจทันที

เมื่อเริ่มความคิดไม่ดี คำพูดไม่ดีก็ตามมา อาจจะมีคน หรือว่าใครเพราะความหงุดหงิดก็ตาม สัมมาวาจาหลุดจากใจทันที

ถ้าความหงุดหงิดเพิ่มขึ้น การจับผิดเพราะความโกรธก็จะรุนแรงขึ้นตามมา แล้วจะว่าไปถึงพระทั้งวัด ว่าพระวัดนี้ไม่ดูแลรักษาวัดให้สะอาดเรียบร้อย จึงพบเห็นสิ่งปฏิกูลที่หน้าวัด ตั้งแต่วันนี้ไปจะไม่มาทำบุญที่วัดนี้อีกแล้ว และก็ห้ามทุกคนในบ้านมาทำบุญที่วัดนี้ด้วย

จากความตั้งใจที่จะทำบุญในตอนเช้า เตรียมข้าวปลาอาหารมาถึงวัดแล้ว แต่มรรคมืองค์ 8 ทั้งระบบต้องล้มลงทั้งหมดเพราะพบเห็นสิ่งปฏิกูล ความศรัทธาต่อวัดนั้นก็พลันหมดลงไปทันที

นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ ว่า ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาถูกทำลายได้ง่าย ๆ ด้วยความไม่สะอาดของวัด

เพราะฉะนั้น หัวใจของการเกิดศรัทธา คือ ต้องเริ่มต้นที่ความสะอาดภายนอกที่นำไปสู่ความสะอาดภายใน คือ หลักการสร้างและรักษาความศรัทธาให้มั่นคงต่อพระพุทธศาสนา

และเป็นเหตุผลว่าทำไมคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงเริ่มต้นที่ศีล แล้วจึงสมาธิ แล้วตามด้วย ปัญญานั้นเอง

6.3.2 การมีสุขภาพดี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า คุณสมบัติข้อที่ 2 ของผู้บรรลุธรรมได้ง่าย ก็คือ **ต้องมีสุขภาพดี**

คนมีสุขภาพดี คือ คนที่ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยง่าย ซึ่งประกอบด้วย

1. มีอาพาธน้อย คือ มีโรคน้อย

2. มีโรคเบาบาง คือ ไม่มีโรคร้ายแรงเรื้อรังประจำตัว

3. มีไฟธาตุในการย่อยอาหารที่สม่ำเสมอ ไม่เย็นจัด ไม่ร้อนจัด เป็นปานกลาง
ควรแก่การบำเพ็ญเพียร คือ ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหาร เพราะวิถีชีวิตพระองค์อยู่ง่ายกินง่าย

ทำไมต้องมีสุขภาพดี ?

ชีวิตของมนุษย์นั้นต้องพึ่งบุญเป็นหลัก แต่การสร้างบุญนั้น เราจะต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นไม่สามารถสร้างบุญแทนเราได้

ยิ่งกว่านั้นก็คือ ร่างกายนี้คือที่สถิตของธรรมะภายใน หากแตกดับลงไป โอกาสที่จะเข้าถึงธรรมในชาตินี้ย่อมดับวูบลงไปด้วย

ร่างกายจึงเป็นอุปกรณ์สำคัญในการสร้างบุญบารมีเพียงอย่างเดียว ที่ไม่มีอะไรซ่อมแซมได้ เราจึงต้องรู้จักถนอมดูแลรักษาสุขภาพให้ดี เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงใช้สร้างบุญได้นาน ๆ ไม่ปล่อยให้ผุพังง่าย ไม่ล่มทลายจนสังขารทรุดโทรมก่อนเวลาอันควร

ทำอย่างไรจึงมีสุขภาพดี ?

1) ต้องรู้จักวิธีรักษาสุขภาพ

ร่างกายของคนเรานั้นแตกดับง่าย เพียงแค่หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย

เพียงแค่หายใจออกแล้วไม่เข้าก็ตาย อีกทั้งยังเป็นรังแห่งโรคอีกด้วย เพราะทันทีที่ทุกคนเกิดมาก็มีโรคแฝงอยู่ในยีนส์ แฝงอยู่ในเนื้อเยื่อแล้ว รอแต่วันกำเริบเท่านั้น ร่างกายของแต่ละคนจึงไม่ต่างจากเรือไม้ผุ ๆ ที่รอวันพัง

การใช้ร่างกายของเราสร้างบุญบารมี ก็ต้องใช้อย่างทะนุถนอม คือต้องหมั่นรักษาสุขภาพให้ดี ไม่หักโหมใช้งานโดยไม่ดูแล ในคราวป่วยไข้ก็ต้องรีบไปพบแพทย์ อย่าได้นิ่งนอนใจ เพราะหากพลาดพลั้งไปมีโรคแทรกกระหว่างนั้น จะแก้ไขไม่ทัน

การที่ใครจะรู้จักวิธีดูแลสุขภาพ ก็ต้องมีนิสัยไม่ประมาท คือ

1.1 ต้องหมั่นศึกษาให้ทราบธรรมชาติแท้จริงของร่างกาย

1.2 ต้องหมั่นศึกษาวิธีดูแล วิธีใช้งาน วิธีซ่อมบำรุงร่างกายนี้ให้คงทน

1.3 ต้องหมั่นศึกษาถึงวิธีการนำร่างกายนี้ไปประกอบคุณงามความดีให้คุ้มค่า เพื่อให้เกิดบุญบารมีติดตัวไปภายภาคหน้า จะได้เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ และ คุณสมบัติที่เหมาะสมแก่การเข้าถึงธรรม

แต่การที่ใครจะไม่ประมาทนั้น ก็ต้องตระหนักในพุทธดำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยู่เสมอว่า

“การได้เกิดในสภาพร่างกายที่เป็นมนุษย์เป็นเรื่องยาก การได้พบพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องยาก การได้ฟังคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเรื่องยาก การได้โอกาสบรรลุนิพพานก็เป็นเรื่องยาก”

ความยาก 4 ประการนี้ บัดนี้เราต่างก็ได้ครอบครอง 3 ประการแรกไว้แล้ว ยังเหลือแต่เพียงสมบัติประการสุดท้าย ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยร่างกายที่มีสุขภาพดีเป็นอุปกรณ์สำคัญ ในการบำเพ็ญภาวนา จึงจะมีทางสำเร็จได้

2) ต้องมีความสามารถในการรักษาสุขภาพ

การมีความรู้เรื่องสุขภาพดี ยังไม่แน่ว่าจะรักษาสุขภาพได้ดี เพราะความสามารถนี้ ต้องฝึกให้เกิดเป็น **“นิสัยรักษาสุขภาพ”**

2.1) สาเหตุแห่งการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า สาเหตุร้ายที่ทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยขึ้นนั้น มี 8 ประการ

- 1) โรคเกิดแต่ดีให้โทษ
- 2) โรคเกิดแต่เสมหะให้โทษ
- 3) โรคเกิดแต่ลมให้โทษ
- 4) โรคเกิดแต่ดี เสมหะ ลมให้โทษ
- 5) โรคเกิดแต่ฤดูดูแปรปรวน
- 6) โรคเกิดแต่การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ
- 7) โรคเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง
- 8) โรคเกิดแต่วิบากกรรม

หากมองแต่เพียงผิวเผิน แม้เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคร้าย ก็ยากจะเห็นความวิเศษของการตรัสแสดงเหตุร้ายทั้ง 8 ประการนี้ แต่ถ้าสาวหาสาเหตุที่มาที่ไปกันให้ดี จะพบว่าพระองค์ทรงแตกฉานการดูแลสุขภาพอย่างยิ่ง และไม่ทรงปิดบังหวงแหนแต่อย่างใด เพราะต้องการให้ชาวโลกนำไปใช้ป้องกันและรักษาสุขภาพให้ดี จะได้มีเรี่ยวแรงปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุธรรมตามพระองค์ไป

นี่คือน้ำใจของพระองค์ท่านที่ทำให้เราต้องศึกษาเรื่องนี้ด้วยความเคารพ และห้ามประมาทดูเบาอย่างยิ่ง และนำไปฝึกให้เป็นนิสัยรักษาสุขภาพให้จงได้

2.2) นิสัยรักษาสุขภาพ

จากสาเหตุร้าย 8 ประการที่ก่อให้เกิดโรคดังกล่าวนั้น เมื่อนำไปศึกษาอย่างดีแล้ว ก็พบว่า เราจำเป็นต้องฝึกตนให้มีนิสัยรักษาสุขภาพ 5 ประการ คือ

(1) ต้องฝึกนิสัยใช้ปัจจัย 4 ที่ไม่เป็นโทษต่อสุขภาพ

สิ่งที่ทำให้คนเราพบอาการผิดปกติในขั้นต้นว่าเจ็บไข้ได้ป่วยหรือไม่ ก็คือ สาเหตุร้าย

4 ประการแรกที่ทำให้เกิดโรค ได้แก่ อาการดีผดผกิดให้โทษบ้าง เสมหะผดผกิดให้โทษบ้าง ลมในตัวที่ผดผกิดให้โทษบ้าง เช่น ลมหายใจเข้า-ออก ลมในกระเพาะ ลมในลำไส้ ลมในอวัยวะต่าง ๆ เป็นต้น

ความผดผกิดเหล่านี้หากยังปล่อยปละละเลย ไม่สนใจค้นหาสาเหตุให้เจอ ก็จะกลายเป็นความประมาทที่นำไปสู่การเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยเรื้อรัง และเป็นโรคร้ายแรงอื่น ๆ แทรกซ้อนตามมาได้

อาการผดผกิดของดี เสมหะ ลมในตัวนั้น แท้จริงแล้วมีสาเหตุหลักมาจากการไม่รู้จักระมัดระวัง และไม่รู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 ซึ่งหากบริโภคใช้สอยไม่ถูกวัตถุประสงค์หรือเกินพอดี ก็จะนำโรคภัยไข้เจ็บมาให้แก่ผู้นั้นได้

แม้ปัจจุบันจะมีการค้นพบว่า ต้องระมัดระวังในเรื่องอาหาร เพราะโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการตามใจปากตามใจท้องนั้นเห็นได้ชัดที่สุด จึงสรุปกันออกมาว่า “You are what you eat” แต่จริงแล้ว ปัจจัยที่เหลืออีก 3 อย่าง หากใช้สอยด้วยความประมาทมกง่าย ดูเบา ก็เป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาด้วย

เพราะฉะนั้น นิสัยแรกที่ต้องฝึกในการดูแลสุขภาพ ก็คือ **นิสัยไม่ประมาทในการใช้ปัจจัย 4 นั้นเอง**

(2) ต้องฝึกนิสัยรู้เท่าทันฤดูกาลแปรปรวน

สาเหตุโรคประการที่ 5 คือ โรคเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวน คนที่ป่วยเป็นโรคประเภทนี้บ่อย ๆ หากเจาะลึกลงไปก็จะพบว่า

1) ไม่สนใจศึกษาธรรมชาติร่างกายของตนเองให้มากพอ ว่ามีผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลอย่างไรหรือไม่ จึงประมาทว่าร่างกายนี้จะคงทนราวกับหินผา ไม่ได้ประกอบขึ้นมาจากเลือดเนื้อ

2) ไม่ระมัดระวังในการเลือกใช้ปัจจัย 4 ให้เหมาะสมกับฤดูแปรปรวน ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วยเพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ โดยไม่ทันรู้ตัว

เพราะฉะนั้น นิสัยที่สองที่ต้องฝึกในการดูแลสุขภาพ ก็คือ **นิสัยรู้เท่าทันธรรมชาติของร่างกายและความแปรปรวนในแต่ละฤดูกาล นั้นเอง**

(3) ต้องฝึกนิสัยบริหารอิริยาบถ 4 ให้สมดุล

การอยู่ในอิริยาบถเดียวนานเกินไป ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคได้ เพราะร่างกายนั้นมีข้อเต็ม ๆ ว่า สรีรยนต์ เครื่องยนต์ไม่ว่าชนิดใด ๆ จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ ตามที่กำหนด หากเคลื่อนไหวค้างนานไว้จนผิดธรรมชาติที่กำหนด ย่อมเกิดอาการเกินกำลังของอิริยาบถนั้น เช่น ปวดเอว ปวดขา ปวดคอ ปวดหลัง เป็นต้น แล้วก็นำมาซึ่งความเสื่อมโทรมที่นำไปสู่การเจ็บไข้ได้ป่วยโดยง่าย

เพราะฉะนั้น นิสัยที่สามที่ต้องฝึกในการดูแลสุขภาพ ก็คือ **นิสัยออกกำลังกายให้อิริยาบถ 4 สมดุล** นั่นเอง ซึ่งก็ต้องศึกษาท่ากายบริหาร จำนวนครั้ง และระยะเวลาให้ดี เพราะหากทำมากเกินไป ก็กลายเป็นโทษได้เช่นกัน

(4) ต้องฝึกนิสัยไม่ใช้ร่างกายหักโหมเกินกำลัง

การใช้ร่างกายหักโหมเกินไป ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ โรคชนิดนี้ไม่เกิดกับคนเกียจคร้านแต่เกิดกับคนขยันเป็นอาการอ่อนล้าของร่างกายที่สู้อึดใจที่มุ่งมั่นไม่ไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นผู้มีปัญหาเห็นภัยในวัฏสงสารด้วยแล้ว ยิ่งเร่งปรารภความเพียรบำเพ็ญภาวนา เพราะหวังกำจัดกิเลสให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษโดยเร็ว จึงเผลอใช้ร่างกายหักโหมเกินกำลังบ้าง เกินอายุบ้าง เพราะต้องการสร้างบุญแข่งกับเวลา

แม้ว่าการปรารภความเพียรเป็นเรื่องที่ควรแก่การอนุโมทนา แต่ว่าหากหักโหมเกินไป ก็เป็นโทษ การบริหารเวลาให้ลงตัว และการได้กัลยาณมิตรไว้คอยสะกิดเตือนกันบ้าง ย่อมพอให้แก่คนนิสัยเผลอหักโหมงานนี้ได้

เพราะฉะนั้น นิสัยที่สี่ที่ต้องฝึกในการดูแลสุขภาพเป็น ก็คือ **นิสัยไม่หักโหมเกินกำลัง** คนที่จะทำได้ก็ต้องบริหารเวลาให้ลงตัวและต้องหมั่นสังเกตธรรมชาติของร่างกายในแต่ละวัยด้วย จึงจะสามารถรู้ถึงความพอดีได้

(5) ต้องฝึกนิสัยป้องกันแก้ไขโรคจากวิบากกรรมเก่า

โรคที่เกิดจากวิบากกรรมเก่า คือโรคที่เกิดจากผลกรรมชั่วในอดีตที่ตนเคยทำไว้ตามมาทัน จึงนำความเจ็บไข้ได้ป่วยมาให้ โรคประเภทนี้ หากเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว ก็ยากจะแก้ไขใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะเป็นสิ่งที่เราทำไว้เอง แต่ถึงกระนั้น ก็เชื่อว่าหมดทางเสียทีเดียว พระสัมมา-

สัมพุทธเจ้าทรงชี้ทางผ่านหนักเป็นเบาไว้ให้ คือ

1) เมื่อยังทำอะไรไม่ได้ ให้เร่งทำใจยอมรับความจริงว่า โรคภัยไข้เจ็บนี้เป็นเพราะเราทำตัวของเราเอง ห้ามโทษใครอื่นเด็ดขาด พร้อมทั้งหักห้ามใจจะไม่ทำกรรมชั่วเช่นนั้นอีก

2) เมื่อยอมรับผลแห่งอกุศลกรรมแล้ว ก็ให้ตั้งใจสร้างบุญใหม่ทุกชนิดให้เต็มกำลังความสามารถ และด้วยอำนาจของผลบุญใหม่นี้ หากอกุศลกรรมไม่รุนแรงนัก โรคภัยไข้เจ็บย่อมหายได้ หรือถ้าไม่หายก็ผ่อนคลายทุกขเวทนาให้เบาลงได้ แม้ที่สุด หากต้องตาย ถึงคราวตายก็ไปได้ มีสุคติเป็นที่ไป

เพราะฉะนั้น นิสสัยที่ห้าที่ต้องฝึกในการดูแลสุขภาพ ก็คือ **นิสสัยป้องกันแก้ไขโรคจากวิบากกรรมเก่า** แม้วันนี้ร่างกายยังไม่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ก็ประมาทไม่ได้ เพราะถ้านำร่างกายไปก่อกรรมชั่วใหม่เพิ่ม ก็จะกลายเป็นช่องทางให้วิบากกรรมเก่าตามมาทัน ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมากะทันหันได้จึงต้องรู้จักป้องกันและผ่อนหนักเป็นเบาด้วยการสร้างบุญไว้ตลอดเวลา

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็สรุปได้ว่า ผู้ที่จะมีสุขภาพดีเป็นต้นทุนในการบำเพ็ญเพียรภาวนาให้เข้าถึงธรรมได้ดียิ่งนั้น จำเป็นต้องไม่ประมาทในการศึกษาหาความรู้ในการดูแลสุขภาพ โดยต้องเข้าใจทั้งธรรมชาติ การดูแลรักษา และการใช้สร้างบุญบารมี อีกทั้งยังต้องนำความรู้นั้นมาฝึกฝนให้เป็นนิสัยรักษาสุขภาพ 5 ประการดังกล่าวมาแล้วอีกด้วย จึงจะมีสรียยนต์ที่มีสุขภาพพลามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยง่าย ไว้ใช้สร้างบุญไปนาน ๆ

6.3.3 การไม่โอ้อวดและไม่มีมารยา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า คุณสมบัติข้อที่ 3 ของผู้บรรลุนิพพานได้ง่าย คือ **ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา** ทำตนให้เปิดเผยความจริงในศัสตราหรือเพื่อนพรหมจรรย์ผู้รู้ทั้งหลาย

คนโอ้อวด คือ คนที่ชอบยกตนข่มท่าน ชอบเย้ยหยันและหาทางเอาเรียดเอาเปรียบคนที่อ่อนด้อยกว่า มีโลกทัศน์คับแคบ หิวคำชม ถือดีในความรู้ความสามารถของตน ใครเตือนไม่ได้

คนมีมารยา คือ คนที่ฟังตนเองไม่ได้ จึงมีเล่ห์เหลี่ยมกลโกง เสแสร้งแกล้งทำ คดในข้องอในกระดุก เพื่อหาทางเอาตัวรอดแต่ลำพัง

ดังนั้นในทางตรงกันข้าม

คนไม่โอ้อวดและไม่มีการยา คือ คนที่ตั้งใจแก้ไขปรับปรุงนิสัยของตนเองด้วยความจริงจังและจริงใจ เป็นคนเปิดเผยตามความจริง ไม่เป็นคนลวงโลก มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ยินดีรับฟังคำตักเตือนสั่งสอนของผู้รู้ มุ่งตรงสู่เป้าหมายคือการทำความพระนิพพานให้แจ้ง

ทำไมจึงเป็นคนโอ้อวด ?

คนที่มีนิสัยโอ้อวดนั้น ย่อมถือดีในตน แต่โดยภูมิหลังของชีวิตมักเคยถูกเลี้ยงดูหรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกเอารัดเอาเปรียบ ขาดความเป็นธรรม หรือมีความลำเอียงสูง

พวกหนึ่งมีความสามารถพึ่งตนเองได้ แต่ถูกกดขี่เหยียดหยามอย่างหนัก จนกระทั่งเกิด**ปมด้อย** มีความคับแค้นใจง่าย มองโลกในแง่ร้าย หากมีโอกาสเมื่อไร จะต้องยกตนข่มผู้อื่นทันที หรือหาทางปิดแข่งปิดขาสู้คนอื่นให้ล้มลงจนได้หรือเรียกว่า **โอ้อวดเพราะปกปิดปมด้อย**

อีกพวกหนึ่งมีความสามารถพึ่งตนเองได้เช่นกัน ไม่ได้ถูกกดขี่ แต่ถูกชมจนเหลือ ถูกตามใจจนเคย ถูกยกจนลอยเกินความจริง จนกระทั่งเกิด**ปมเชื่อง** หิวคำชม ทนเห็นใครดี กว่าตนหรือเท่ากับตนไม่ได้ จะต้องหาเรื่องจับผิดกดขี่ให้เขาแย่กว่าตน หรือหาทางปิดแข่งปิดขาสู้คนอื่นให้ล้มลงจนได้ หรือเรียกว่า **โอ้อวดเพราะหิวคำชม**

เพราะเหตุนี้ คนโอ้อวดจึงยากที่จะมีวินัจฉัยถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ยากที่จะคบหาใครด้วยความจริงใจ ยากที่จะมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยความบริสุทธิ์ใจ และยากจะฝึกให้มีความก้าวหน้าในความคิดได้ยาก เพราะเขายังไม่ยอมทิ้งทิฐิมานะนั่นเอง

ทำไมจึงเป็นคนมีการยา ?

คนมีการยานั้น มักเป็นคนที่พึ่งพาความสามารถของตนเองไม่ได้ จึงเกิด**ปมด้อย** ทำให้มีการยา หาอุบายคดในข้ออในกระดุก ฉกฉวยผลประโยชน์มาให้ตนในทางที่ผิด

ภูมิหลังชีวิตของคนมีการยานั้น มักไม่เคยถูกฝึกให้รับผิดชอบตนเองและส่วนรวม ซึ่งเกิดจากการเลี้ยงดูที่ผิดพลาด แบ่งออกเป็นสามลักษณะใหญ่

ลักษณะแรก คือ ถูกเลี้ยงดูให้เป็นคนรักสบาย เกียจคร้านการงาน

ลักษณะที่สอง คือ ถูกตามใจจนเสียคน ไม่รู้จักถูก ผิด ดี ชั่ว

ลักษณะที่สาม คือ ถูกปล่อยปละละเลย ขาดคนเหลียวแล

ครั้นเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ลำบาก จึงพึ่งตนเองไม่ได้ และขาดความอดทนที่จะพัฒนาตน จึงคิดแก้ปัญหาแบบมั่งง่าย ด้วยการประจบประแจงบ้าง ฉ้อโกงผู้อื่นบ้าง ใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่นบ้าง

เพราะฉะนั้น คนที่มีมารยาจึงเป็นคนที่อยากจะมีสัจจะต่อหน้าที่ สัจจะต่อการทำงาน สัจจะต่อวาจา สัจจะต่อบุคคล และสัจจะต่อศีลธรรม เป็นบุคคลที่ฝึกให้ได้ดีได้ยาก

ทำอะไรจึงจะไม่โอ้อวดและไม่มีมารยา

1) ฝึกพึ่งตนเอง

คนที่จะไม่โอ้อวดและไม่มีมารยาต้องเป็นคนพึ่งตนเองได้ แต่คนที่จะพึ่งตนเองได้จำเป็นต้องได้ครุติเป็นต้นแบบ และตัวของเขาเองก็ต้องตั้งใจฟังคำครูให้ชัด ตรองคำครูให้ลึก ทำตามคำครูให้ครบ จึงจะสามารถรับการถ่ายทอดความรู้และนิสัยดีจากครูมาสู่ตัวของเขาได้ และจึงจะสามารถพึ่งความรู้และนิสัยดีของตนเองได้เหมือนกับครู ไม่จำเป็นต้องโอ้อวด มีมารยา

2) ฝึกรักษาสุขภาพ

หลังจากศึกษาหาความรู้ในการดูแลสุขภาพแล้ว ก็ต้องฝึกให้เป็นนิสัย การที่ความรู้จะกลายเป็นนิสัยได้ ก็ต้องฝึกตนให้เป็นคนมีวินัยอย่างน้อย 5 ประการ

2.1) วินัยต่อคำพูด คือ พูดอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ทำอย่างไรก็พูดอย่างนั้น เพื่อป้องกันการเป็นคนโกหกพกลม อันเป็นสาเหตุของการเป็นโรคความจำเสื่อม

2.2) วินัยต่อเวลา คือ กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ตื่นเป็นเวลา ทำงานเป็นเวลา และออกกำลังกายเป็นเวลา

2.3) วินัยต่อความสะอาด คือ รู้จักดูแลสุขภาพสะอาดของร่างกายและการใช้ปัจจัย 4

2.4) วินัยต่อความเป็นระเบียบ คือ รู้จักประมาณในการใช้ปัจจัย 4 รู้จักทำงานเป็นขั้นตอน และรู้จักเก็บรักษาปัจจัย 4 ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

2.5) วินัยต่อการสร้างบุญ คือ รู้จักสร้างบุญอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันวิบากกรรมเก่าตามมัตตรอนโอกาสในการสร้างบุญ

คนที่ฝึกตนให้มีวินัยย่อมมีสุขภาพดี ไม่มีปมเคือง ไม่มีปมด้อย รับผิดชอบตนเองได้ จึงไม่จำเป็นต้องโอ้อวดมีมารยา

3) ฝึกความรับผิดชอบต่อศีลธรรม

คนที่จะมีความรับผิดชอบต่อศีลธรรม ต้องเป็นคนมีสัมมาทิฐิ 10 ประการ คือ มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า

1. ชีวิตอยู่ได้ด้วยการแบ่งปัน
2. อย่าปล่อยให้ใครตกทุกข์ได้ยากโดยไม่เหลียวแล
3. สังคมเจริญก้าวหน้าด้วยการยกย่องคนทำความดี
4. ห้ามดำเนินชีวิตด้วยความลำเอียง
5. ต้องใช้ปัญญาเจาะลึกหาเหตุผลแห่งความจริงในชีวิตปัจจุบันให้ชัดเจนและครบวงจร
6. ต้องใช้ปัญญาพิจารณาผลดี-ผลร้ายที่จะเกิดกับชีวิตในอนาคตได้ตรงตามความจริง
7. แม่ คือ ต้นแบบของความรู้-ความสามารถ-ความดีในชีวิต
8. พ่อ คือ ต้นแบบของความรู้-ความสามารถ-ความดีในชีวิต
9. ภพภูมิต่าง ๆ มีอยู่จริง พึงระวังภัยที่ควรระวัง พึงแก้ไขป้องกันภัยที่ควรระวัง
10. พระอรหันต์ คือต้นแบบศีลธรรมที่สมบูรณ์ ต้องฝึกตนไปตามเส้นทางนี้ จึงจะนำพาชีวิตตนได้รอดปลอดภัยจากอันตรายในวัฏสงสาร

คนที่มีสัมมาทิฐิ 10 ประการคือ คนที่มองออกมา ชีวิตนี้ตกอยู่ภายใต้ “กฎแห่งกรรม” และหลักการดำเนินชีวิตที่หลุดพ้นจากกฎแห่งกรรมได้ ก็คือ

1. ต้องทุ่มชีวิตละเว้นความชั่ว
2. ต้องทุ่มชีวิตทำความดี
3. ต้องทุ่มชีวิตกลับใจให้ผ่องใส

เพราะเหตุนี้ จึงต้องหาทางเอาชนะกฎแห่งกรรมด้วยการฝึกตนให้เป็นคนมีความ

รับผิดชอบต่อศีลธรรม ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้เป็นมาตรฐานคนดี 4 ประการ นั้นคือ

3.1) คนดีต้องมีนิสัยรับผิดชอบต่อศีลธรรมของตนเองด้วยการไม่ทำบาปกรรม 4 ประการ ได้แก่ ไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่เจ้าชู้ ไม่พูดปด

3.2) คนดีต้องมีนิสัยรับผิดชอบต่อศีลธรรมของสังคมด้วยการไม่ทำสิ่งใดด้วยความมื่อคติ 4 ได้แก่ ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะชัง ลำเอียงเพราะงี่ ลำเอียงเพราะกลัว

3.3) คนดีต้องมีนิสัยรับผิดชอบต่อศีลธรรมของเศรษฐกิจด้วยการไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข 6 ได้แก่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่หมกมุ่นในสิ่งบันเทิงเรีงรมย์ ไม่เล่นการพนัน ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร ไม่เกียจคร้านการงาน

3.4) คนดีต้องมีนิสัยรับผิดชอบทั้งต่อบุคคลแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติด้วยการทำหน้าที่ประจำทิศ 6

คนที่ฝึกตนให้มีความรับผิดชอบต่อศีลธรรมย่อมมองโลกและชีวิตตรงตามความเป็นจริง ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นต้นแบบที่ดั่งามให้แก่สังคม ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมได้เต็มที่ จึงไม่จำเป็นต้องโอ้อวด มีมารยา

6.3.4 การปรารภความเพียร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า คุณสมบัติข้อที่ 4 ของผู้บรรลุนิพพานได้ง่าย คือ **ต้องเป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมที่เกิดมีความเข้มแข็ง มีความบากบั่น ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย**

กล่าวโดยย่อก็คือ **การปรารภความเพียร หมายถึง การบำเพ็ญภาวนา**

ผู้ที่บำเพ็ญภาวนาได้ดี **ต้องรู้จักบริหารเวลา**

เวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุดของมนุษย์เพราะช่วงเวลาที่มนุษย์แต่ละคนได้รับย่อมหมายถึงช่วงชีวิตของผู้นั้น นั่นคือเวลาที่ผ่านไปแต่ละอนุวินาทีได้นำเอาชีวิต นำเอากำลังวังชาของผู้นั้นไปด้วยทุกขณะ แล้วยังหยิบยื่นความแก่ ความเจ็บ ความตายมาให้ในเวลาเดียวกันอีกด้วย แม้จะไม่มีผู้ใดปรารภภาวนาก็ตาม

ดังนั้น เวลาจึงถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่เนื่องด้วยชีวิต และมีอยู่อย่างจำกัด ดังที่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“วันคืนย่อมล่วงไป ชีวิตย่อมหมดไป อายุของสัตว์ย่อมสิ้นไป เหมือนน้ำในลำธารน้อย ๆ ที่กำลังเหือดแห้งใกล้หมดไปฉนั้น”

สำหรับชีวิตพระภิกษุ นั้น การบริหารเวลาที่คุ้มค่าที่สุด คือการจัดสรรเวลาให้กับกิจสำคัญของการฝึกตน 4 ประการเป็นอันดับแรก ได้แก่

- 1) การศึกษาค้นคว้าพระธรรมคำสอน
- 2) การสอบถามสนทนาธรรม
- 3) การปฏิบัติสมาธิภาวนาประจำวัน
- 4) การหลีกออกเร้น เพื่อปฏิบัติสมาธิภาวนา

ผู้ที่จะมีความก้าวหน้าในการฝึกตนนั้น ต้องบริหารเวลาใน 4 เรื่องนี้ร่วมกับปฏิบัติกิจวัตร 10 ให้ลงตัวอย่างสม่ำเสมอ ย่อมได้ชื่อว่าเป็น**ผู้ปรารถนาความเพียร** และเป็น**สุดยอดของการบำเพ็ญตนให้เป็นกัลยาณมิตร**ของตนเอง

การบริหารเวลาที่ผิดพลาด ย่อมเป็นการปล่อยโอกาสที่จะได้ทำสิ่งสำคัญที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต นั่นคือ การปราบกิเลสในตน ให้หลุดลอยไปอย่างน่าเสียดาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนชาวโลกว่า เวลาชีวิตเป็นของมีน้อย ไม่ได้ยืนยาวเป็นเดือนเป็นปีอย่างที่ชาวโลกเข้าใจ แต่แท้จริงนั้น เวลาชีวิตนั้นแสนสั้นเพียงแค่ช่วงระยะลมหายใจเข้าออกเท่านั้น นั้นย่อมหมายถึงว่า ความตายได้รุกคืบเข้าหาชีวิตแต่ละคนอยู่ทุกขณะจิต การดำเนินชีวิตทุกอย่างในโลกนี้จึงแข่งกับระเบิดเวลา หรือนาฬิกาแห่งความตายของตนเอง

ยิ่งกว่านั้น สิ่งที่ต้องตระหนักให้มากก็คือ อดภาพร่างกายที่เป็นมนุษย์นี้เท่านั้นที่เหมาะสมแก่การละเว้นความชั่ว ทำความดี กลั่นใจให้ผ่องใส เพราะไม่ว่าจะเป็นอรรถภาพใด ๆ ที่ต่ำกว่า ได้แก่ สัตว์นรก เปต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หรืออรรถภาพใดๆ ที่สูงกว่า ได้แก่ เทวดา พรหม อรูปพรหม ก็ยังมีโอกาสทำความดีได้น้อยกว่าอรรถภาพที่เป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น ภารกิจสำคัญของนักสร้างบารมีก่อนที่จะไปทำอย่างอื่น ก็คือ ต้องแบ่ง

เวลานั่งสมาธิภาวนา

การบำเพ็ญสมาธิภาวนามีความจำเป็นอย่างยิ่งในการกำจัดกิเลส เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจกิเลส ไม่ยึดติดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่ใจเกาะติดอยู่ภายใน จึงเกิดปัญญาภายในจากอำนาจสมาธิ

หากนักสร้างบารมีขาดการแบ่งเวลาฝึกสมาธิเสียแล้ว จิตย่อมขาดความสำรวม ระมัดระวัง จิตย่อมซัดส่าย วุ่นวาย ฟุ้งซ่านแบบชาวโลก เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจิต ก็จะส่งผลให้ จิตปรุงแต่ง เกิดเป็นความยินดียินร้ายในอารมณ์นั้น กิเลสอย่างต่ำอันมีโลภะ โทสะ โมหะ ก็จะ เข้าครอบงำจิตใจ ทำให้กายและวาจาขาดความสำรวม มีโอกาสก่อบาปทางกาย วาจา และใจ ได้ง่าย แม้จะโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม แต่ย่อมส่งผลให้ศีลธรรมในตนตกต่ำลงไปอีก และ ทำให้เกิดความเสื่อมศรัทธาต่อผู้พบเห็นอีกด้วย

นอกจากนี้ การหลีกออกเรือนเพื่อทำภาวนาอย่างต่อเนื่องก็เป็นสิ่งสำคัญ เช่น 7 วันบ้าง 1 เดือนบ้าง 1 พรรษาบ้าง หรือ 1 ปี หรือหลาย ๆ ปี เป็นต้น

การทำสมาธิภาวนาอย่างต่อเนื่องเป็นหัวใจของการบรรลुธรรมเพราะการบรรลุธรรมนั้น จิตต้องหลุดพ้นจากพันธนาการภายนอก มาหยุดนิ่งตั้งมั่นอยู่ภายในกาย เมื่อหยุดนิ่งถูกส่วน จิต ก็รวมดิ่งเข้าสู่ภายในไม่ถอนถอย จนจิตเกิดเป็นสมาธิขั้นสูงที่เรียกว่า “ปัญญา” และใช้ปัญญา พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทำให้ตรัสรู้ไปตามลำดับ

การปฏิบัติธรรมตามกิจวัตรประจำวันนั้น เป็นการประคับประคองใจเพื่อไม่ให้ ศีลธรรมในใจตกต่ำลงไปกว่าเดิม แต่ยังไม่เพียงพอจะทำให้ใจหลุดจากการยึดเกาะกับวัตถุ ภายนอกได้หมดจดสิ้นเชิง

ในระหว่างวัน ใจย่อมเข้า ๆ ออก ๆ บางครั้งก็อยู่กับตัว บางครั้งก็เผลอไปคิดเรื่องนอก ตัว ดังนั้น ถ้าจะให้ได้บรรลุคุณวิเศษใด ๆ แล้ว จำเป็นต้องหลีกออกเรือน ทุ่มเวลาตลอดทั้งวัน ในการฝึกจิตตนเองด้วยการเจริญสมาธิภาวนาอย่างต่อเนื่อง และนานมากพอที่จะทำให้จิต แล่นเข้าสู่ภายใน จนพบกับดวงสว่างที่เรียกว่า “ปฐมมรรค” อันเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ภายใน และเป็นหนทางเบื้องต้นที่จะทำให้เข้าถึงธรรมะอันเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ภายในที่ละเอียดประณีต ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นการมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน ตามที่พระภิกษุปฏิญาณไว้ต่อหน้า พระอุปัชฌาย์ว่า

“สัพพะทุกขะนิสสรณะ นิพพานะ สัจฉิกะระณัตถายะ

ข้าพเจ้าขอขอบวชเพื่อสละออกจากกองทุกข์ทั้งปวง และทำพระนิพพานให้แจ้ง”

นี่คือความสำคัญของการบริหารเวลาปรารภความเพียรที่ต้องแบ่งเวลาให้กับการหลีกออกเรือนทำสมาธิในระยะยาวด้วย แม้หากชาตินี้ไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็จะเป็นอุปนิสัยแห่งมรรคผลนิพพาน ติดตัวไปภพชาติเบื้องหน้า

เพราะฉะนั้นอย่าประมาทในชีวิต ให้ความสำคัญกับการบริหารเวลา และอย่าดูถูกเวลาแม้เพียงเล็กน้อยว่าจะไม่ให้ผลอะไร เพราะเวลาแม้เพียงชั่วครู่หากตั้งอยู่ในความไม่ประมาท แม้เพียงครู่เดียว ก็ยังได้รับผลเป็นอัครรรย

ดังที่พระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่ง จำพรรษาในวัดป่ากับเพื่อนภิกษุจำนวน 30 รูป วันหนึ่งถูกเสือคาบไปเพื่อจะกิน ภิกษุอื่นถือไม้เท้าและคบเพลิงตามไปหมายจะให้เสือปล่อย แต่เสือหนีไปทางเขาขาดที่พระภิกษุทั้งหลายตามมาไม่ได้ ภิกษุนั้นจึงนอนอยู่ในปากเสือ ช่มเวทนาเจ็บปวด แล้วเจริญวิปัสสนาอย่างอุทิศชีวิต ตอนที่เสือกินถึงข้อเท้าได้เป็นพระโสดาบัน กินไปถึงหัวเข้าได้เป็นพระสกทาคามี กินไปถึงท้องได้เป็นพระอนาคามี เมื่อเสือกินไปยังไม่ถึงหัวใจ ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาอยู่ในปากเสือนั่นเอง

ก่อนปรินิพพาน ท่านได้เปล่งอุทานว่า

“เรามีศีล ถึงพร้อมด้วยวัตร มีปัญญา มีใจมั่นคงดีแล้ว อาศัยความไม่ประมาท ครุ่นหนึ่ง ทั้งมีใจไม่คิดร้ายต่อเสือ ขณะถูกเสือกินถึงกระดูกและเอ็นก็ตาม เราจักทำกิเลสให้สิ้นไป จักสัมผัสมุตติ”

และนี่คือความสำคัญของการปรารภความเพียรด้วยความไม่ประมาทและมั่นคงในศีล แม้เพียงครู่เดียว ก็สามารถทำให้พระภิกษุนั้นบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้

6.3.4 การเพิ่มพูนปัญญาให้ตนเอง

คุณสมบัติข้อที่ 5 ของผู้บรรลุธรรมได้ง่าย คือ **หมั่นเพิ่มพูนปัญญาให้ตนเอง**

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางมาตรฐานการมีปัญญาไว้ชัดเจนว่า **เป็นผู้มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดดับอันเป็นอริยะ**

ปัญญามี 3 ประเภท

1. **สุตมยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง

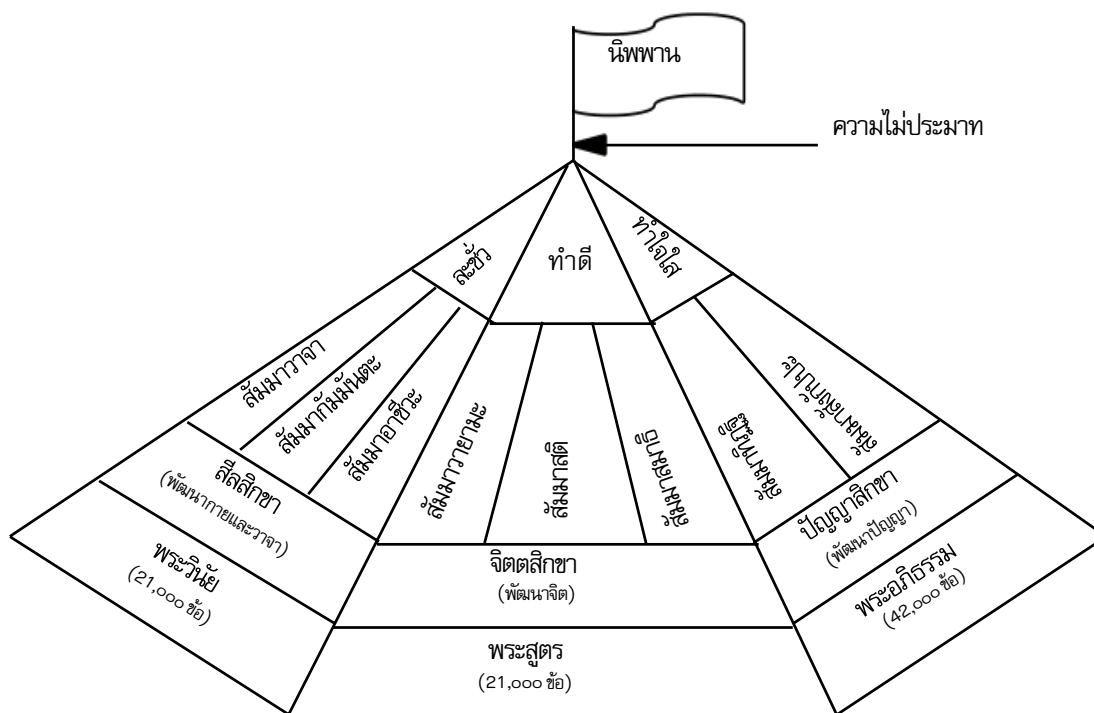
2. **จินตมยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด

3. **ภาวนามยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการทำภาวนา

ภาวนามยปัญญานั้นเกิดจากการบำเพ็ญภาวนาจนกระทั่ง “ใจหยุดนิ่ง” เป็น “สมาธิ” ไปตามลำดับ ๆ ๆ ๆ ส่งผลให้ “เห็นธรรม” ที่ซ่อนอยู่ในตัวมนุษย์ไปตามลำดับ ๆ ๆ ๆ จึงเกิดเป็น “ภาวนามยปัญญา” ที่ลุ่มลึกไปตามลำดับ ๆ ๆ ๆ

เพราะฉะนั้น ใจยิ่งเป็น “สัมมาสมาธิ” มากเท่าไร “ภาวนามยปัญญา” ที่เกิดขึ้นย่อมมีความบริสุทธิ์บริบูรณ์มากเท่านั้น ผลสุดท้าย ย่อมเป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอดในวิชา 3 วิชา 8 มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 ที่บริสุทธิ์บริบูรณ์มากขึ้นไปตามลำดับๆ

ตรงนี้เองที่เป็นที่มาของธรรมะ 84,000 พระธรรมชั้นดี ซึ่งประชุมรวมกันในเมือง
8 ที่มีเป้าหมาย คือ พระนิพพาน โดยสามารถเขียนเป็นรูปภาพ สรุปรวบรวมพระธรรม
คำสอนได้ดังนี้



ภาพรวมพระไตรปิฎก 84,000 พระธรรมขันธ์ โดยพระภิกษุสงฆ์ (เผด็จ ทตตชีโว)

และเพราะธรรมะ 84,000 พระธรรมชั้นตรี มีความเชื่อมโยงกับมรรคมงคล 8 ที่มีเป้าหมายคือพระนิพพาน ในลักษณะนี้เอง จึงทำให้คำว่า “ธรรมะ” ถูกแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังที่เคยกล่าวไว้ก่อนหน้านี้

ระดับที่ 1 ธรรมะ คือ ธรรมชาติบริสุทธิ์ในตัวมนุษย์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้ด้วยการบำเพ็ญเพียรภาวนาตามหลักมรรคมงคล 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน จนกระทั่งหมดทุกข์ หมดกิเลส หมดความไม่รู้อย่างถาวร ส่งผลให้หลุดพ้นจากการกักขัง-จองจำ-เหนี่ยวรั้ง-ปิดบังจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้อย่างถาวร

ระดับที่ 2 ธรรมะ คือ คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มุ่งสอนประชาชนให้ ทุ่มเทกับการขจัดทุกข์ ขจัดกิเลส ขจัดความไม่รู้ในตนให้หมดสิ้นตามพระองค์ไป

ระดับที่ 3 ธรรมะ คือ นิสัยดีที่เกิดจากการปฏิบัติมรรคมงคล 8 ด้วยการละเว้น ความชั่ว ทำความดี กลั่นใจให้ผ่องใสอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันตามคำสอนของพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า

นั่นก็หมายความว่า การที่ตัวของเราจะเข้าถึงธรรมได้หรือไม่นั้น

การที่บุคคลากรในพระพุทธศาสนาจะมีคุณภาพมากน้อยเพียงไรนั้น

การที่อายุพระพุทธศาสนาจะยืนยาวได้มากน้อยเพียงไรนั้นก็ตาม

ล้วนขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนอบรมตนเองให้มีคุณสมบัติทั้ง 5 ประการของผู้เข้าถึง ธรรมได้งายทั้งสิ้น

เริ่มตั้งแต่ตนเองต้องมีศรัทธามั่นคง มีสุขภาพดี มีนิสัยดี มีการปรารภความเพียรดี และมีปัญญาตรัสรู้ โดยมีมรรคมงคล 8 เป็นหลักปฏิบัติ และมีผลลัพธ์คือการทำพระนิพพาน ให้แจ้งเป็นเป้าหมายสูงสุดนั่นเอง

6.4 การดูแลวัดให้มีคุณสมบัติของสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบรรลุธรรม

นอกจากการฝึกตนให้มีคุณสมบัติของผู้เข้าถึงธรรมแล้ว สิ่งแวดล้อมในวัดมีอิทธิพลต่อการเข้าถึงธรรมอย่างยิ่ง

วัดที่ดีต้องมีบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การบรรลุลหธรรม คือ

1) **มีความสะอาด ความสว่าง ความสงบ** เพื่อให้เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมและเป็นที่ตั้งศรัทธาของชาวพุทธ

2) **มีความสันโดษ** เพื่อให้เหมาะแก่การประหยดงบประมาณและสะดวกแก่การดูแลรักษา

3) **มีความสง่างาม** เพื่อเป็นภาพลักษณ์ที่ดีงามของพระพุทธศาสนาในสายตาของชาวโลก

และการที่วัดจะมีบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การบรรลุลหธรรมได้นั้น ทุกคนต้องช่วยกันดูแลวัดให้มีความถึงพร้อมด้วยสัปปายะ 4 อันเป็นองค์ประกอบภายนอกที่สำคัญต่อการบรรลุลหธรรมเช่นกัน

6.4.1 สถานที่เป็นที่สบาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่าคุณลักษณะของสถานที่ที่เหมาะสมแก่การเข้าถึงธรรมนั้นต้องประกอบด้วย “**ชัยภูมิดี**” คือ

1) วัดนั้นอยู่ไม่ใกล้ ไม่ไกลจากแหล่งชุมชน

2) มีทางไปมาสะดวก

3) มีความสงบเงียบ กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนมีเสียงน้อย ไม่อึกทึก มีเหลือบยุงลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานน้อย

เพราะฉะนั้น วัดใดอยู่กลางเมือง จะหาความสงบได้ยาก วิธีแก้ไขก็คือ ต้องแบ่งพื้นที่มุมสงบให้ดี แต่ถ้าทำอย่างไรก็ไม่สงบ วิธีแก้ไขก็ต้องไปสร้างวัดสาขาไว้เพื่อการหลีกออกเร้นโดยเฉพาะ ก็พอแก้ปัญหาได้

6.4.2 ปัจจัยสี่เป็นที่สบาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า “**ปัจจัยสี่เป็นที่สบาย คือ ภิกษุในวัดนั้นมีจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัชที่เกิดโดยไม่ฝืดเคือง**”

ในการฝึกคนนั้น อุปกรณ์สำคัญก็คือปัจจัย 4 แต่มีข้อควรระวังอยู่ 5 เรื่องใหญ่ คือ

(1) มีปัจจัยสี่และอุปกรณ์การศึกษาที่พร้อมต่อการเลี้ยงดู และฝึกคนได้อย่างทั่วถึง มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาลำเอียงเล่นพรรคเล่นพวก

(2) ต้องมีคุณภาพเหมือนกันด้วย มิฉะนั้น จะเกิดการเปรียบเทียบ เป็นที่มาของความน้อยเนื้อต่ำใจ ทำให้มีคนชอบไม่ มีหัวขโมย มีการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นตามมา

(3) ต้องมีระบบสัมพันธภาพ คือมีระบบเข้ากองกลาง และมีกฎเกณฑ์การเบิกไปใช้ตามความจำเป็น

(4) ต้องฉันร่วมกันและฉันพร้อมกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างฉัน

(5) ต้องฝึกให้อยู่ร่วมกัน ทำงานเป็นทีมร่วมกัน อย่าฝึกให้อยู่คนเดียว ๆ

ถ้าไม่ระวัง 5 เรื่องนี้ให้ดี คนในวัดจะมีนิสัยเอกเทศ ตัวใครตัวท่าน ทำงานเป็นทีมไม่เป็น และกฎนั้นก็กลายเป็นที่สะสมของที่ไม่สมควรแก่สมณบริโศก และก็กลายเป็นเจ้าพ่อคุ้มวัด ก่อให้เกิดปัญหาขาดแคลนปัจจัย 4 รวมทั้งงบประมาณเพื่อประโยชน์ส่วนรวมชนิดกระทบกันไปทั้งวัด

6.4.3 บุคคลให้เป็นที่สบาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่าวัดที่จะมีความสมัครสมานสามัคคีนั้น ต้องประกอบด้วยบุคคลสองประเภท คือ พระเถระต้นแบบกับลูกศิษย์ที่รักการฝึกตนเองอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

(1) พระเถระต้นแบบ คือ ภิกษุเถระทั้งหลายเป็นพหูสูต เรียนจบคัมภีร์ ทรงพระธรรม ทรงวินัย ทรงมัทติกายอยู่ในเสนาสนะนั้น

พระเถระต้นแบบในที่นี้ โดยทั่วไปย่อมหมายถึง **เจ้าอาวาส**

เจ้าอาวาสเป็นอย่างไร ลูกวัดก็เป็นอย่างนั้น

ถ้าเจ้าอาวาสทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันทำภาวนา ลูกวัดก็ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันทำภาวนา แต่ถ้าเจ้าอาวาสไม่ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ลูกวัดก็นอนเป็นเดิมพัน เจ้าอาวาสดูบอลเป็นเดิมพัน ลูกวัดก็ดูบอลเป็นเดิมพัน แถมดูมวยอีกต่างหาก

พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญท่านผู้ทำภาวนาอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน แล้วก็เคี่ยวเข็ญลูกศิษย์รุ่นคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูงให้ทำภาวนาอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันตามท่านมา

เมื่อพระเดชพระคุณหลวงปู่ไม่อยู่แล้วพอคุณยายอาจารย์ฯ พบพระเดชพระคุณหลวงพ่อ-อัมมชโยตั้งแต่ยังเป็นนิสิต ก็เคี่ยวเข็ญลูกศิษย์ให้ทำภาวนาอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันตามมาอีก

พอมาถึงคราวสร้างวัดพระธรรมกาย ทั้งคุณยายอาจารย์ฯ และพระเดชพระคุณหลวงพ่ออัมมชโยก็ทุ่มชีวิตเคี่ยวเข็ญทุกคนในหมู่คณะให้ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ทั้งทำภาวนาและสร้างวัดพระธรรมกายตามท่านมา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า **ต้นแบบเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกฝนอบรมตนเอง**

ต้นแบบของวัดพระธรรมกายอย่างน้อย 3 รุ่น คือ พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง และพระเดชพระคุณหลวงพ่ออัมมชโย ล้วนแต่สร้างบุญบารมีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น การจะสร้างบุญตามติดมหาปูชนียาจารย์ จะต้องทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน สร้างบุญบารมีตามติดท่านไปให้ทันทุกฝีก้าว แล้วการบรรลุพระนิพพานก็จะสว่างแจ้งขึ้นมาในใจเอง

(2) **ลูกศิษย์ที่รักการฝึกตน คือ ภิกษุ นั้นเข้าไปหาภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ในเวลาที่เหมาะสม แล้วสอบถามไต่ถามว่า พุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความแห่งพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร**

เนื้อความแห่งพุทธพจน์นี้ มุ่งทบทวนไปที่การปฏิบัติวัฏธุระ 4 ประการ

บันไดขั้นแรก คือ หาคฐิติให้พบ

บันไดขั้นที่สอง คือ ฟังคำครูให้ชัด

บันไดขั้นที่สาม คือ ตรองคำครูให้ลึก

บันไดขั้นที่สี่ คือ ทำตามครูให้ครบ

ต้นแบบแรกของการทำความดีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันในพระพุทธศาสนา ก็คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นับจากวันที่พระองค์ทรงออกบวช ก็ออกบวชอย่างชนิดทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน เป็นตาย ร้ายดีอย่างไร ไม่ขอย้อนกลับไปอยู่วังตามเดิม แม้ตายก็ไม่ยอมเปลี่ยนใจ

เมื่อถึงคราวที่**แสงหาธรรมะ** ก็แสงหาธรรมะอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน แม้ต้อง ทรมานตนจนสังขารพังพินาศเกินกว่าใครๆ จะทนไหวก็ยินยอม เพราะหวังจะได้พบกับธรรมะ แต่ผลสุดท้ายพอรู้ว่ามาผิดทาง พระองค์ก็ไม่ทรงย่อท้อเลย ธิเบตที่ฟูร่างกาย จะได้มีกำลังไป แสงหาธรรมะด้วยวิธีอื่นต่อไป

เมื่อถึงวันที่**ตรัสรู้ธรรม** ก็ตรัสรู้ธรรมด้วยการทำภาวนาอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน นั่น คือพอพระองค์ประทับนั่งลงไปทีไหนไม้ศรีมหาโพธิ์ ก็ตั้งจิตอธิษฐานทันทีว่า **“แม้เลือดเนื้อจะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่เอ็นหนังหุ้มกระดูกก็ตามที หากวันนี้ไม่บรรลุพระสัมมา-สัมโพธิญาณ จะไม่ขอลุกขึ้นจากที่นี่”** พอทุ่มชีวิตลงไปอย่างนี้ ในที่สุด พระองค์ก็ตรัสรู้ธรรม ในคืนวิสาขบูชานั่นเอง

เมื่อถึงคราวที่พระองค์ทรง**ประกาศธรรม** ก็ประกาศอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน แม้ตาย ก็ไม่ยอมเลิกนำแสงสว่างแห่งธรรมไปมอบให้ชาวโลก เขาเอาช้างมาไล่ฆ่า เอาธนูมาไล่ยิง กลิ้ง หินมาไล่ทับ ส่งคนมาตามว่า ใส่ร้ายไม่เลิกรา พระองค์ก็ไม่ทรงเลิกประกาศธรรม มีแต่เดินหน้า ชี้ทางพ้นทุกข์อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันให้แก่ชาวโลกต่อไป

และเมื่อถึง**วินาทีสุดท้ายของชีวิต** ก็เป็นวินาทีสุดท้ายที่ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน นั่นคือ เมื่อ วันที่พระองค์จะปรินิพพาน คือพระสังขารสิ้นเรี่ยวแรงจะออกตระเวนทำงานเผยแผ่ไปทั่วทุก แคว้นแคว้นแล้ว อีกไม่กี่อึดใจจะทรงสิ้นลมแล้ว พระองค์ก็ยังทรงทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ด้วยการสรุป คำสอนทั้งหมดให้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลาย จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วย ‘ความไม่ประมาท’เถิด”

นี่คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของพวกเรา

เมื่อพระบรมครูเป็นต้นแบบการทำความดีเอาชีวิตเป็นเดิมพันอย่างนี้ หน้าที่ของ ลูกศิษย์ก็คือ ฟังคำครูให้ชัด ตรองคำครูให้ลึก ทำตามครูให้ครบ และจะครบได้ก็ต่อเมื่อต้องทุ่ม ชีวิตเป็นเดิมพัน จึงเป็นลูกที่แท้จริงของพระพุทธองค์

ดังนั้น วัดใดก็ตามที่มีพระเถระต้นแบบ และลูกศิษย์ที่ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน วัดนั้นย่อมมีบุคคลเป็นที่สบาย

6.4.4 ธรรมะเป็นที่สบาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่าธรรมะจะเป็นที่สบายได้ก็ต่อเมื่อวัดนั้นมี “การฝึกอบรมคน” เกิดขึ้น นั่นคือ

“ภิกษุผู้เถระเหล่านั้นย่อมเปิดเผยธรรมะข้อที่ยังไม่เปิดเผย ทำข้อที่ยากให้เข้าใจ และบรรเทาความสงสัยในธรรมะที่น่าสงสัยหลายประการแก่ภิกษุผู้ใดถามนั้น”

นั่นก็หมายความว่า ถ้าความรู้ของพระอาจารย์ในวัดนั้น ท่านเจาะลึกการฝึกตนได้มาก ลูกศิษย์ก็พลอยได้ปัญญามากตามพระอาจารย์ไปด้วย นี่คือความสำคัญของการหาครูดีให้พบ ถ้าไม่พบ ไม่มีทางเอาดีได้

ที่สำคัญก็คือ การฝึกคนของวัดพระธรรมกายนั้น ต้องเข้าใจให้ตรงกันว่า เป้าหมายของวัดพระธรรมกาย คือ การฝึกให้เขามุ่งไปทำพระนิพพานให้แจ้ง ถ้าไม่มุ่งไปทำพระนิพพานให้แจ้งไปด้วยกันไม่ได้

เพราะฉะนั้น ธรรมะจะเป็นที่สบายได้ ก็ต้องเน้นไปที่การฝึกคนให้ดี ถ้ายังฝึกคนได้ไม่ดี ก็อย่าคิดไปทำเรื่องอื่น

การฝึกคนให้ดีนั้นต้องเน้นไปที่การสร้างคุณสมบัติ 5 ประการของผู้บรรลुธรรม ใ้ได้ง่ายให้แก่สมาชิกของวัด โดยมีมรรคมงคล 8 เป็นหลักปฏิบัติ และมีเป้าหมายอยู่ที่พระนิพพาน นั่นคือ

- 1) ต้องส่งเสริมให้แต่ละคนสามารถเพิ่มพูนศรัทธาของตนเองให้เต็มที
- 2) ต้องสอนวิธีดูแลสุขภาพให้เขาอย่างดี
- 3) ต้องแก้หนี้สัณเฑาะว์และมีมารยา และเพาะนิสัยทำความดีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันให้แก่เขา
- 4) ต้องลงไปเคี่ยวเข็ญให้ปรารถนาความเพียร คือ นั่งสมาธิเป็นประจำ และหลีกออกเร้นทำภาวนาในระยะยาว

5) ต้องนั่งสมาธิและค้นคว้าพระไตรปิฎกทั้งบาลีและคำแปล คือ “เอาหลังอิงต้นโพธิ์” เพื่อนำความรู้มาตรวจสอบตนเองทั้งในภาคปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ จะได้ไม่พลาด ไม่ผิดไปจาก คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น เมื่อทุกคนในวัดตั้งใจฝึกตนเองให้มีคุณสมบัติ 5 ประการ เพื่อมุ่งไปทำ พระนิพพานให้แจ้งด้วยกันแล้ว การช่วยกันในเรื่องภารกิจส่วนรวมก็จะไปได้ดี

พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำท่านให้ข้อคิดการฝึกคนไว้ว่า “ในวัดนั้นมีคนสอง ประเภท

พวกหนึ่งคือผู้ที่สอนตนเองได้

อีกพวกหนึ่งคือผู้ที่เกเร สอนตนเองไม่ได้”

คนที่สอนตนเองได้ เขาจะเอาพระวินัยควบคุมตนเอง ไม่ต้องไปตามควบคุมเขา ทุกฝั้ว เพียงสนับสนุนให้เขาทำงานได้เต็มที่ เดียวเขาก็ผลักดันงานเผยแผ่ของวัดให้ก้าวหน้าไปได้เอง เพราะเป้าหมายของเขา คือมุ่งสร้างบุญบารมีไปพระนิพพาน

ส่วนพวกที่สอนตนเองไม่ได้ ต้องเอามาดูแลเอง ในจำนวนคนร้อยคน อาจจะมีคนเกเร อย่างมาก 5-10 คน ส่วนอีกเก้าสิบกว่าคน ก็ปล่อยให้เขาทำงานไป งานของเราก็คือเคียวเชืญ อบรม 5-10 คนนี้ให้หายเกเร ถ้าอย่างนี้หมู่คณะก็จะเบาแรง เพราะพวกพันธุ์เขี้ยวพันธุ์จ่า เราเอามาดูแลเอง

แต่ถ้าผู้บริหารที่ใดมีความอ่อนแอ มีความลำเอียง ไม่กล้าไปแตะต้องพวก พันธุ์เขี้ยวพันธุ์จ่า แต่กลับไปข่ม ไปเจ้ากี้เจ้าการกับอีกเก้าสิบกว่าคนที่ดีอยู่แล้วนี้ เดียววัด นั้นได้พัง คนดี ๆ จะฮึดฮัดขัดข้องออกไปหมด แล้วการงานด้านต่าง ๆ ของวัดนั้นจะล้ม เหลว เหลือแต่ตัวแสบ ๆ ไว้วัด เผาพระพุทธรศาสนาเต็มไปหมด

วัดพระธรรมกายยึดหลักบริหารคนด้วยการส่งเสริมคนที่สอนตนเองได้ และแกั ไขคนที่สอนตนเองไม่ได้ งานต่าง ๆ ในวัดจึงไม่เป็นคอขวด เพราะเปิดโอกาสให้ทำงานได้ เต็มที่ คือใครมีความคิดดี ๆ หรือโครงการดี ๆ ก็มานำเสนอกันในที่ประชุม พอที่ประชุมเห็น พ้องต้องกันทั้งด้านที่เป็นประโยชน์ และด้านที่ควรระวังแล้ว ก็แบ่งงานกันตรงนั้นทันที โดยมี เงื่อนไขว่า ทุกคนที่ทำงานส่วนรวมของวัด ต้องมีเป้าหมายมุ่งไปทำพระนิพพานให้แจ้งเหมือนกัน

การบริหารคนด้วยวิธีนี้ งานในวัดทั้ง 2 ประเภท จึงไม่เป็นคอขวด คือทั้งวัดช่วยกันทำ คนละไม้คนละมือ ไม่ปล่อยให้ใครตายเดี่ยว

ประเภทแรก คือ งานประจำที่แต่ละหน่วยงานรับผิดชอบ ก็เดินหน้าไปตามเป้าหมาย มีปัญหาอะไรก็สามารถตัดสินใจแก้ไขไปได้ งานจึงเดินไปได้โดยไม่เป็นคอขวด เพราะมุ่งการไป พระนิพพานเป็นเป้าหมายหลัก

ประเภทที่สอง คือ งานเฉพาะกิจที่ต้องระดมความชำนาญจากหน่วยงานต่าง ๆ มาช่วยกัน ซึ่งตรงนี้ก็ใช้วิธีแต่งตั้งกรรมการเฉพาะโครงการนั้นขึ้นมา ใครมีความรู้ความสามารถด้านใด ก็เชิญมาร่วมประชุมปรึกษาหารือกัน แล้วก็วางระบบแบ่งงานกันไป งานของวัดก็ขยายตัวไปได้ โดยไม่เป็นคอขวด โดยตั้งเป้าหมายไปที่การสร้างบุญบารมีไป พระนิพพานอีกเช่นเดิม

ในทางตรงกันข้าม ถ้าการทำงานของคนส่วนมากในวัดนั้น ยังไม่มุ่งไปพระนิพพาน ด้วยกัน ยิ่งทำงาน งานจะยิ่งเป็นคอขวด ปัญหากระทบกระทั่งอื่น ๆ อีกสารพัดจากการทำงาน ไม่เป็นทีม ก็จะมีผู้ขึ้นในวัดนั้นทันที ความศรัทธาที่มีอยู่แล้วก็จะหมดไป คนที่ยังไม่ศรัทธาก็เสื่อมศรัทธาหนักลงไปกว่าเดิม

เพราะฉะนั้น การบริหารคนด้วยการมุ่งพระนิพพานไว้เป็นเป้าหมายหลัก และฝึกตนตามพระธรรมวินัยเป็นตัวควบคุม จึงส่งผลให้งานต่าง ๆ ของวัดเปิดกว้างเป็นปากโอ่ง ไม่เป็นคอขวด การฝึกฝนอบรมตนเองแต่ละคนก็ลงตัว งานภารกิจของหมู่คณะก็ลงตัว ทุกคนมีเวลาปฏิบัติธรรมควบคู่ไปกับการรับผิดชอบภารกิจการงานของวัด

ผลสุดท้าย ทุกคนในวัดก็มีธรรมะเป็นที่สบายอยู่ในตัว และคนดี ๆ ก็อยากจะเข้ามาบวช อยากจะเข้ามาช่วยงานวัด ทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาก็จะเพิ่มขึ้นอีกมากมาย งานย่อมขยายไปทั่วโลก

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้คือความรู้พื้นฐานของการสร้างทีมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ประการที่ 5 คือ การที่ทุกคนในวัดจะสามารถเข้าถึงธรรมไปด้วยกันนั้น ทุกคนมีภารกิจ 2 ประการ คือ ต้องตั้งใจปฏิบัติมรรคมงคล 8 ด้วยคุณสมบัติของผู้เข้าถึงธรรมได้ง่าย 5 ประการ และต้องช่วยกันดูแลวัดให้เป็นสถานที่เหมาะแก่การบรรลุธรรม 5 ประการ นั่นเอง

บทที่ 7

พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองได้
ต้องทุ่มชีวิตให้ถูกระรม



เนื้อหาบทที่ 7



พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองได้ ต้องทุ่มชีวิตให้พุทธธรรม

- 7.1 องค์ประกอบที่ดีในการสร้างบารมีให้ตลอดรอดฝั่ง
- 7.2 กัลยาณมิตรที่เป็นต้นแบบให้เราได้เป็นอย่างไร
- 7.3 นิสัยพื้นฐานแห่งการบรรลุธรรมเป็นอย่างไร
- 7.4 การดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทในการประพฤติพรหมจรรย์เป็นอย่างไร
- 7.5 สรุป : การทุ่มชีวิตให้พุทธธรรม

1. ผู้ที่จะนำความเจริญรุ่งเรืองมาสู่พระพุทธศาสนาได้ต้องเป็นผู้ “ทุ่มชีวิตให้พุทธธรรม” ดังนั้นแต่อย่างก้าวจึงต้องก้าวไปด้วยสติปัญญาในการฝึกฝนอบรมตนเองให้รอบคอบ จะได้ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง เข้ารกเข้าพงจนกลายเป็นความเสียหายต่อพระพุทธศาสนา
2. ผู้ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวได้ จะต้องได้ต้นแบบที่ดีคอยบอกทาง ต้องมีนิสัยเคารพ มีวินัย อดทนในการฝึกมรรคมืองค์ 8 และไม่ประมาทในการประพฤติพรหมจรรย์
3. การจะได้ครูดีต้องหาที่มีคุณสมบัติดังนี้เป็นที่รักที่สบายใจ น่าเคารพ น่าเทิดทูน ฉลาด ปราศอน อดทนถ้อยคำของศิษย์ แกล้งเรื่องเล็กน้อยได้ และไม่ชักนำในทางที่เสื่อม การจะได้ นิสัยพื้นฐานต้องมีวินัย เคารพ อดทนจนเป็นนิสัย และการไม่ประมาทในการประพฤติพรหมจรรย์นั้น ต้องระวังอย่าให้ข้าศึกเข้ามาทางอายตนะทั้ง 6 พร้อมปิดกั้นมิให้อุกศลเข้ามาทางปัจจัย 4 และ 5 ห้องแห่งชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้ลักษณะของผู้ที่จะนำความเจริญรุ่งเรืองมาสู่พระพุทธศาสนาได้
2. เพื่อให้รู้องค์ประกอบของผู้ที่จะมีลักษณะดังกล่าวได้
3. เพื่อให้รู้ความหมายขององค์ประกอบแต่ละอย่างของผู้ที่จะทุ่มชีวิตให้พุทธธรรม

บทที่ 7

พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองได้ต้องทุ่มชีวิตให้ถูกรธรรม

สิ่งที่ปัญหาในการฝึกคนมาทุกยุคทุกสมัย ก็คือ “ความไม่รู้ว่าตนเองยังไม่รู้” หรือ “รู้แต่ไม่ทำ” หรือ “ทำแต่ไม่ทุ่มชีวิต” หรือ “ทุ่มชีวิตแต่ทุ่มไม่ถูกรธรรม”

ผู้ที่นำความเจริญรุ่งเรืองมาสู่พระพุทธศาสนาได้ ต้องเป็นผู้ “ทุ่มชีวิตให้ถูกรธรรม” แต่อย่างก้าวของเขา จึงต้องก้าวไปด้วยสติปัญญาในการฝึกฝนอบรมตนเองให้รอบคอบ และมีหัวใจบริสุทธิ์ต่อทุกคนในโลกนี้ จึงจะสามารถนำพาตนเองและผู้อื่นที่ติดตามมา ก้าวไปได้ตรงต่อหนทางพระนิพพาน ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง เข้ารกเข้าพงจนกลายเป็นความเสียหายต่อพระพุทธศาสนา

7.1 องค์ประกอบที่ดีในการสร้างบารมีให้ตลอดรอดฝั่ง

ผู้ที่ทุ่มชีวิตให้ถูกรธรรมได้นั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่า **เขาต้องได้กัลยาณมิตรประเภทที่ปฏิบัติมรรคมงคล 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน คอยพร่ำสอนชี้บอกหนทางข้ามภพสาม มุ่งตรงสู่พระนิพพานได้อย่างปลอดภัย** เพราะกัลยาณมิตรนั้นมีใช่เป็นเพียงครึ่งหนึ่งของการประพาศพรหมจรรย์เท่านั้น แต่เป็นทั้งหมดของการประพาศพรหมจรรย์

หากใครยังไม่ได้กัลยาณมิตรประเภทที่ปฏิบัติมรรคมงคล 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน คอยเคี่ยวเข็ญ-อบรม-แนะนำ-พร่ำสอนด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยไม่ปิดบัง แม้เขาจะทุ่มชีวิตนับครั้งไม่ถ้วน ก็ยากจะปฏิบัติมรรคมงคล 8 ได้ดี อุปมาเหมือนบุคคลตาดี แต่ได้คนตาบอดบอกทาง ฉะนั้น

นั่นก็หมายความว่า การที่ใครจะนำพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปใช้สร้างความเจริญรุ่งเรืองให้แก่พระพุทธศาสนาได้จริงนั้น จะต้องได้องค์ประกอบที่ดีในการฝึกฝนอบรมตนเองให้ตลอดรอดฝั่ง อย่างน้อย 3 ประการ

- 1) **ต้องได้ต้นแบบที่เป็นครูดี** คือ กัลยาณมิตรประเภทที่ปฏิบัติมรรคมงคล 8 อย่าง

ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน คอยชี้ชุมทรัพย์ และบอกหนทางตรงไปสู่พระนิพพาน โดยไม่ปิดบัง

2) **ต้องมีนิสัยพื้นฐานแห่งการบรรลุธรรม** คือต้องมีนิสัยเคารพ นิสัยมีวินัย และนิสัยอดทน ในการฝึกฝนมรรคมงคล 8 ตามคำสอนของท่านอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

3) **ต้องดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทในการประพาศิพพรหมจรรย์** คือไม่ติดเหยื่อล่อที่เป็นศัตรูต่อการประพาศิพพรหมจรรย์ในทุกย่างก้าวในการดำเนินชีวิต

7.2 กัลยาณมิตรที่เป็นต้นแบบให้เราได้เป็นอย่างไร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่าเมื่อใดก็ตามที่เราพบเจอบุคคลที่ปฏิบัติมรรคมงคล 8 อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน จนกระทั่งบังเกิดคุณสมบัติของครูดี 7 ประการต่อไปนี้ อยู่ในตัวของท่าน ได้แก่

- 1) **ปิโย** คือ เป็นที่รัก เป็นที่สบายใจ
- 2) **ครุ** คือ เป็นที่น่าเคารพ
- 3) **ภาวนีโย** คือ เป็นที่น่ายกย่องเทิดทูน
- 4) **วัตตา** คือ ฉลาดตักเตือนพร่ำสอน
- 5) **วจนักขโม** คือ อดทนในถ้อยคำของลูกศิษย์
- 6) **คัมภีรญจะกัตถัง กัตตา** คือ แกล้งเรื่องลึกลับได้
- 7) **โนจัญญาเน นิโยชะเย** คือ ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม

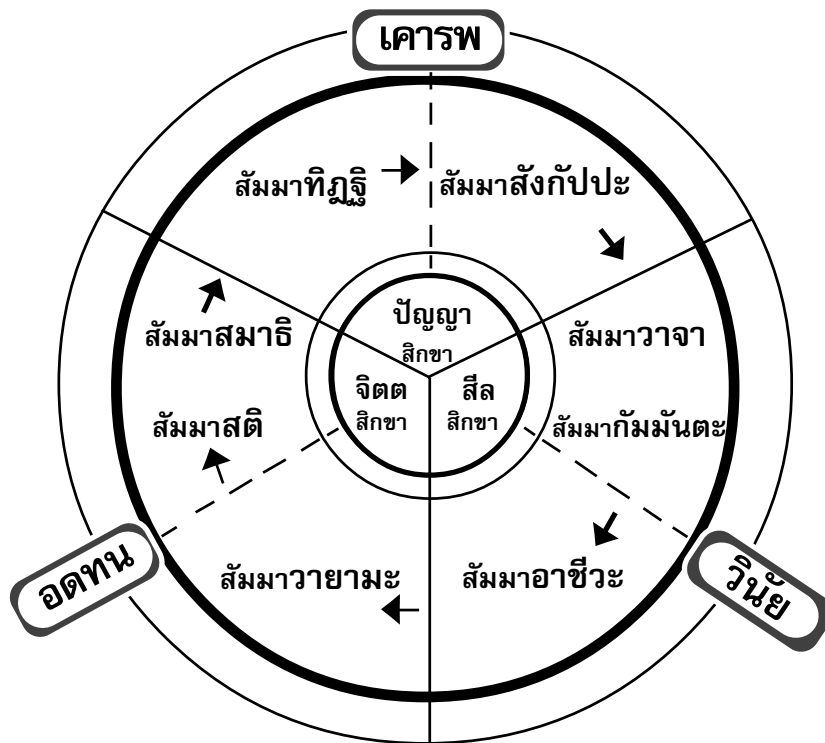
เมื่อใดที่พบบุคคลที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ อย่าเสียเวลาไปแสวงหาครูอาจารย์ท่านอื่น ให้เข้าไปก้มกราบท่านเป็นอาจารย์ ตั้งใจฝึกปฏิบัติเอานิสัยทุ่มชีวิตปฏิบัติมรรคมงคล 8 กับท่าน เพราะท่านคือครูดีที่จะพาเราข้ามภพสามไปสู่ฝั่งพระนิพพานได้จริง

7.3 นิสัยพื้นฐานแห่งการบรรลุธรรมเป็นอย่างไร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่า การที่พระองค์ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในปัจจุบันได้นั้น เป็นเพราะปฏิบัติตามรอยทางเก่าของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ อย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

รอยทางเก่าของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ในอดีต ก็คือ **มรรคมืองค์ 8** นั่นเอง

แต่การที่พระองค์ทรงปฏิบัติมรรคมืองค์ 8 ได้สมบูรณ์แบบนั้น ก็เพราะทรงมีนิสัยพื้นฐานแห่งการบรรลุมรรค 3 ประการ คือ **เคารพ วินัย อุดหนุน** ดังสรุปเป็นภาพที่ชัดเจนได้ดังนี้



นิสัยพื้นฐาน 3 ประการนี้ได้เป็นอุปการะให้พระองค์บำเพ็ญบารมีมาได้ตลอดรอดฝั่ง จนกระทั่งตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเมื่อตรัสรู้แล้วนิสัยพื้นฐานทั้ง 3 ประการนี้เอง ได้กลายมาเป็นคุณสมบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า 3 ประการ คือ

- 1) **ความเคารพที่สมบูรณ์แบบ** ได้กลายมาเป็น **พระปัญญาธิคุณ**
- 2) **ความมีวินัยที่สมบูรณ์แบบ** ได้กลายมาเป็น **พระบริสุทธิคุณ**
- 3) **ความอุดหนุนที่สมบูรณ์แบบ** ได้กลายมาเป็น **พระมหากรุณาธิคุณ**

เพราะฉะนั้น การที่ตัวของเราจะรองรับคุณธรรมจากครุฑต้นแบบและปฏิบัติมรรคมืองค์ 8 ได้สมบูรณ์แบบนั้น ก็ต้องเป็นผู้มากด้วยความเคารพ เพราะเป็นทางมาแห่งปัญญาที่สมบูรณ์ ต้องเป็นผู้มากด้วยวินัยเพราะเป็นทางมาแห่งศีลที่สมบูรณ์ และต้องเป็นผู้มากด้วยความอุดหนุน

เพราะเป็นทางมาแห่งสมาธิที่สมบูรณ์อันนำไปสู่การตรัสรู้ และการมีมหากรุณาธิคุณที่สมบูรณ์
ดุจเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง

7.4 การดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทในการประพาศพรหมจรรย์เป็นอย่างไร

การประพาศพรหมจรรย์ได้ตลอดรอดฝั่งนั้น จำเป็นต้องรู้ว่า สิ่งที่ควบคุมใจ คือ นิสัย
และนิสัยนั้นเกิดจากการใช้ปัจจัย 4 ในระหว่างดำเนินชีวิตไปในแต่ละวัน

หากการใช้ปัจจัย 4 ในแต่ละวันขาดสติและปัญญาพิจารณาด้วยความระมัดระวัง
อีกทั้งปล่อยใจให้ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสด้วยแล้ว นั้นย่อมกลายเป็นการเพาะนิสัยชั่วขึ้นมา
ควบคุมใจ และนิสัยชั่วนั้นก็กลายเป็นการประพาศกรรมชั่ว ที่นำไปสู่การก่อบาปกรรมโดย
อัตโนมัติเป็นประจำอยู่ทุกวัน โดยที่ตนเองไม่รู้ตัว

ผลสุดท้ายย่อมกลายเป็นอาสวกิเลสที่หมักดอง ห่อหุ้ม ปีบคั้น กัดกร่อน ผู้ก้มใจให้
จมอยู่กับความอเล่ห์อาวรณ์ในการเวียนว่ายตายเกิดไปอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วน

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่จะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทได้นั้น เขาจึงต้องมองออกว่า
ห้องแห่งกำเนิดนิสัยดี-ชั่วในตัวมนุษย์ ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตายนั้น มีทั้งหมด 5 ห้อง
ได้แก่ ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องแต่งตัว ห้องครัว และห้องทำงาน

ผู้ที่มีสติปัญญาในการประพาศพรหมจรรย์นั้น ต้องปิดกั้นไม่ให้นิสัยชั่วจากการใช้ปัจจัย
4 ร่วรุดเข้ามาในใจผ่านห้องแห่งนิสัยทั้งห้านี้ได้ จึงจะสามารถปิดนรก เปิดสวรรค์ ถางทาง
ไปพระนิพพานได้สำเร็จตลอดรอดฝั่ง

หนึ่ง คือ ห้องนอน

ตามความเข้าใจของชาวโลกทั่วไปนั้น ห้องนอน คือ ห้องที่พักผ่อนและผลิตทายาท

แต่ห้องนอนในสายตาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น กลับตรงกันข้าม คือ เป็นห้องที่
ผลิตบุญ โดยมีคำอธิบายง่าย ๆ ว่า หลับอยู่ในอุทะเลบุญ ตื่นอยู่ในอุทะเลบุญ จากนั้นพระองค์
ก็ทรงขึ้นไปที่โคนไม้ อันเป็นสถานที่บำเพ็ญเพียรภาวนาเพื่อการบรรลุธรรม

โคนไม้ นี่เอง คือ ห้องนอนของพระอริยเจ้าที่ใช้สำหรับเพาะนิสัยทุ้มชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อการบรรลุธรรม

สอง คือ ห้องน้ำ

ตามความเข้าใจของชาวโลกนั้น ห้องน้ำคือห้องที่แสดงรสนิยมในการใช้ชีวิตส่วนตัว ได้หรูหราที่สุด บางคนถึงกับสร้างโถส้วมสำหรับขับถ่ายด้วยทองคำ

แต่ห้องน้ำในสายตาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น กลับตรงกันข้าม คือเป็นห้องเพื่อการตรวจสอบสุขภาพ เพราะสิ่งที่แสดงถึงควมมีสุขภาพดีหรือสุขภาพไม่ดีได้ชัดเจนที่สุด ก็คือ อุจจาระและปัสสาวะในตัวของคน ๆ นั้นนั่นเอง เช่น ถ้าขาดน้ำก็ท้องผูก ถ้าถ่ายเหลวก็ท้องเสีย มีเชื้อแบคทีเรียในท้อง ถ้ามีสีเลือดติดมากับอุจจาระ ก็แสดงว่าอาจมีแผลในลำไส้ เป็นต้น การสังเกตสีปัสสาวะและอุจจาระในแต่ละวันเช่นนี้ ย่อมทำให้เฝ้าระวังรักษาสุขภาพได้ทันทั่วทั้งที่

ในเวลาเดียวกัน การฟื้นฟูสุขภาพของแต่ละคน หากฉุกเฉินหายารักษาไม่ได้ โอสถวิเศษประจำตัวก็คือ น้ำปัสสาวะที่กลั่นออกมาจากภายในตัวของคน ๆ นั้นนั่นเอง นี่คือน้ำของพระอริยเจ้าที่ใช้สำหรับเพาะนิสัยทุ้มชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อการบรรลุธรรม

สาม คือ ห้องแต่งตัว

ตามความเข้าใจของชาวโลกนั้น ห้องแต่งตัวคือห้องที่เสริมบุคลิกภาพให้เป็นที่ติดตาต้องใจผู้คนที่พบปะในสังคม หลายคนจึงทุ่มเททรัพย์สินเงินทองที่หามาได้ด้วยความยากลำบากหมดไปกับการแต่งตัว บางรายถึงกับยอมเป็นหนี้เป็นสินเพื่อซื้อเครื่องสำอาง น้ำหอม นานากลิ่น สีนํ้าเบรนต์เนม ฯลฯ เพื่อตกแต่งร่างกายภายนอกให้หรูหราโดดเด่นในสังคม ห้องแต่งตัวของชาวโลก จึงเป็นห้องที่ฟุ้งซ่านปรุงแต่งด้วยกิเลสอย่างหนัก

แต่ห้องแต่งตัวในสายตาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น กลับตรงกันข้าม คือเป็นห้องเพื่อพิจารณาอสุภะและมรณานุสติ

จีวรที่พระภิกษุหนุ่มนั้นพระองค์ให้ไปเอามาจากผ้าห่อศพ สิ่งที่พบในป่าช้าก็คือ ซากศพที่อืดเน่าเฟะสิ้นความงามอยู่ตรงหน้า อันเป็นการเตือนสติตนเองอย่างชัดเจนว่า ตัวเรา

เองนั้น แท้จริงก็คือ **ซากศพเคลื่อนที่ที่ยังมีชีวิตอยู่ และอนาคตที่แน่นอนของทุกคน ก็คือ ความตาย** นี่คือ **ห้องแต่งตัวของพระอริยเจ้า** ที่ใช้สำหรับเพาะนิสัยทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อการบรรลุธรรม

สี่ คือ ห้องครัว

ตามความเข้าใจของชาวโลกนั้น ห้องครัวคือห้องที่แสดงฐานะความเป็นอยู่ที่หรูหราทางเศรษฐกิจของครอบครัวได้ดีที่สุด ยิ่งมีอาหารการกินที่วิเศษพิสดารเหนือกว่าชาวบ้านมากเท่าไร ยิ่งเป็นความภาคภูมิใจในฐานะความเป็นอยู่ที่หรูหรามากเท่านั้น ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วยิ่งการจัดเลี้ยงใดมีการทุ่มเทให้การประติดประต่ออาหารการกินให้เลิศหรูมากเท่าไร ห้องครัวยิ่งกลายเป็นห้องที่มีการล้างผลาญทรัพยากร ชนิดกินทั้งกินขว้างอย่างมากที่สุด ทำลายสุขภาพอย่างหนักที่สุด สิ้นเปลืองงบประมาณมากที่สุด และกระตุ้นให้เกิดกำลังในการเสพกามราคะมากที่สุด

แต่ห้องครัวในสายตาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น กลับตรงกันข้าม คือเป็น**ห้องเพื่อการควบคุมกามกิเลส**

พระองค์จึงกำหนดให้พระภิกษุเลี้ยงชีวิตด้วยการบิณฑบาต และกำหนดให้ฉันภัตตาหารเพียงมือเดียวหรือสองมือ คือเข้ากับเพลเท่านั้น เพื่อตัดเสบียงกาม และให้รู้จักประมาณในการรับ พิจารณาในการใช้ โดยต้องคำนึงถึงสุขภาพ ความพอดี และความเหมาะสมเป็นหลัก แล้วเอาเรี่ยวแรงที่ได้รับจากข้าวปลาอาหารมาประพฤติปฏิบัติธรรม ญาติโยมก็ได้บุญ ตนเองก็เป็นเนื้อนาบุญ เมื่อถึงคราวเผยแผ่พระพุทธศาสนาก็เป็นกำลังสำคัญที่ไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณมากมายในการเลี้ยงดู นี่คือ **ห้องครัวของพระอริยเจ้า** ที่ใช้สำหรับเพาะนิสัยทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อการบรรลุธรรม

ห้า คือ ห้องทำงาน

ตามความเข้าใจของชาวโลกนั้น ห้องทำงานคือห้องแห่งการหาทรัพย์สมบัติมาเลี้ยงชีวิต ถ้ามีนิสัยดีก็หาสมบัติได้ไม่ยาก แต่ถ้าทำงานแบบมั่งง่ายก็ได้แต่ความวิบัติ

ห้องทำงานของใครก็เป็นไปตามลักษณะอาชีพของคน ๆ นั้น

ถ้าเป็นเกษตรกร ห้องทำงานก็คือ เรือกสวนไร่นา

ถ้าเป็นพนักงานบริษัท ห้องทำงานก็อยู่ในตึก ในอาคาร

ถ้าเป็นมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ห้องทำงานก็อยู่บนหลังมอเตอร์ไซค์

สิ่งที่ล้างผลาญให้เศรษฐกิจของชาวโลกถึงกาลอวสานได้รวดเร็วที่สุด ไม่มีอะไรเกิน

อบายมุข

สถานที่ทำงานใดที่ปล่อยให้อบายมุขบุกรบครองเมื่อไร สมบัติที่คิดว่าจะได้ จะกลายเป็นวิบัติทันที กิจการที่เคยดี ก็จะมีแต่ถดถอย ยิ่งประกอบมิจฉาชีพด้วยแล้ว เพียงไม่นาน นักทั้งอบายมุขและมิจฉาชีพก็จะช่วยกันถล่มทลายให้หน้าที่การงานล้มละลายถึงแก่กาลล่มสลายเร็วกว่าเดิม

สำหรับห้องทำงานในสายตาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น คือ **ห้องแห่งการฝึกสติ และปัญญาที่ใช้สำหรับเพาะนิสัยห่มชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อการบรรลุธรรม**

พระองค์ทรงสอนว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทุกอย่างก้าวที่เอนั่ง นอน ยืน เดินไปนั้น ต้องพึงระวังให้ดี อย่าให้มีสิ่งใดที่เป็นข้าศึกต่อการประพฤติพรหมจรรย์มาจับตัวเธอไปได้

พึงระวังข้าศึกทางตา คือรูปสวย ๆ ที่มาที่มตาแล้วทำให้ใจหลงไหลติดอยู่ในรูปสวย ๆ

พึงระวังข้าศึกทางหู คือเสียงหวาน ๆ ที่มาที่มหูแล้วทำให้ใจหลงไหลติดอยู่ในเสียงเพราะ ๆ

พึงระวังข้าศึกทางจมูก คือกลิ่นหอม ๆ ที่มาที่มจมูกแล้วทำให้ใจหลงไหลติดอยู่ในกลิ่นหอม ๆ

พึงระวังข้าศึกทางลิ้น คือ รสอร่อย ๆ ที่มาที่มลิ้นแล้วทำให้ใจหลงไหลไปกับรสอร่อย ๆ

พึงระวังข้าศึกทางกาย คือ สัมผัสที่ถูกใจมาที่มกายแล้วทำให้ใจหลงไหลไปกับสัมผัสที่ถูกใจนั้น

และพึงระวังข้าศึกทางใจ คือ อกุศลจิตที่เกิดขึ้นมาที่มใจแล้วทำให้ใจหลงไหลไปกับอกุศลจิต

ถ้าเธอพึงระวังข้าศึกต่อการประพติพรหมจรรย์อย่างนี้ได้ทุกอย่างก้าว ใจของเธอก็จะปลอดภัย การดำเนินชีวิตของเธอย่อมมีสติ ไม่นานนักสัมมาสมาธิย่อมเกิด เธอย่อมเข้าถึงธรรมได้ไม่ยาก”

ทุกอย่างก้าวที่ดำเนินไปด้วยสติและปัญญา ระแวงภัยที่น่าระแวง มองเห็นโทษภัยในสิ่งเล็กน้อยที่จะนำไปสู่อกุศลจิต นี่คือ ห้องทำงานของพระอริยเจ้าที่ใช้สำหรับเพาะนิสัยยุ่มชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อการบรรลุธรรม

เพราะฉะนั้นการดำเนินชีวิตอยู่ในห้องแห่งการพิฆาตกิเลสทุกกลมหายใจเข้าออกเช่นนี้คือการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทต่อการประพติพรหมจรรย์

7.5 สรุป : การยุ่มชีวิตให้ถูกธรรม

จากเนื้อหาวิชาสูตรสำเร็จการสร้างบารมีเป็นทีมที่เรียบเรียงจากคำสอนของพระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อดัตตชีโว) ทั้งหมดนี้ พระเดชพระคุณหลวงพ่อบรรยายสรุปว่า บุคคลที่จะนำความเจริญรุ่งเรืองในธรรมมาสู่ตนเองและพระพุทธศาสนาได้นั้น จะต้องปฏิบัติตนดังนี้

1) ต้องเป็นผู้ที่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นแบบในการสร้างบารมี เพื่อยุ่มร้อยวิถีสงสารอย่างยุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

2) ต้องเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบแห่งความเจริญในชีวิต 3 ประการ คือ

1. มีครูดีเป็นต้นแบบ

2. มีนิสัยพื้นฐานแห่งการบรรลุธรรม

3. ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทในการประพติพรหมจรรย์

3) ต้องเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยความรู้พื้นฐานในการสร้างทีมงานสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาทั้ง 5 ประการ คือ

1. วุฒิธรรม 4 หลักการแสวงหาปัญญา

2. บารมี 10 ทศ เส้นทางแห่งการตรัสรู้ธรรม

3. นิสสัย 4 บทฝึกพุทธบุตรให้มีนิสัยทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน
4. มรรคมงคล 8 หัวใจแห่งการบรรลุธรรม
5. การบริหารวัดให้เป็นสถานที่เหมาะสมแก่การบรรลุธรรม

หากบุคคลใดทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน ปฏิบัติไปตามเส้นทางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดชีวิต บุคคลนั้น ย่อมเป็นผู้ที่ทุ่มชีวิตได้ถูกต้อง สามารถฝึกฝนตนเองเพื่อให้เข้าถึงสมาธิและบรรลุธรรมได้ไม่ยาก ยิ่งกว่านั้น ผู้ที่ทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันในการสร้างบารมี ย่อมเป็นผู้สร้างความเจริญรุ่งเรืองในธรรมให้แก่ตนเอง หมู่คณะ และพระพุทธศาสนา เขาย่อมสามารถทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาไปสู่ใจชาวโลกทั่วทุกมุมโลกได้สำเร็จอย่างแน่นอน

บรรณานุกรม

1. พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2529. เสนาสนสูตร, พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทศกนิบาต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2529. ปุพพังคสูตร, พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทศกนิบาต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2529. ธัมมัญญสูตร, พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2529. ปฐมกัลยาณมิตตสูตร, พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2529. วุฒิธรรมสูตร, พระสุตตันตปิฎก จัตตุกนิกาย จตุกกนิบาต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2529. สิงคาลกสูตร, พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2529. มหาจิตตารีสกสูตร, พระสุตตันตปิฎก มัชฌิม-นิกาย อุปริปัณณาสก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2529. นิสสัย 4, พระวินัยปิฎก มหาวรรค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

2. หนังสือธรรมะ

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). สุขภาพนักสร้างบารมี. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์-การพิมพ์ (1997) จำกัด, 2550

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1997) จำกัด, 2547

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). เข้าไปอยู่ในใจ. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทเชอร์-กราฟฟิค 1991 จำกัด. 2546

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). ปฏิรูปเทศ 4 สูตรสำเร็จการบริหารวัด. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท เพาเสอร์ พรินท์ จำกัด. 2544

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). แต่...นักสร้างบารมี เล่ม 1. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท ฟองทองเอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด. 2539

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). แต่...นักสร้างบารมี เล่ม 2. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท ฟองทองเอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด. 2539

พระมหาดอกเตอร์ สมชาย ฐานวุฑฺโฒ. มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับธรรมทายาท. กรุงเทพฯ : บริษัท ปีเอ็นเค บুক จำกัด. 2533

พ.อ. ปิ่น มุกทุกันต์. แนวสอนธรรมะนักธรรมตรี. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ คลังวิทยา, 2514

3. พระธรรมเทศนาในวาระโอกาสต่าง ๆ

ห้องแห่งนิสสัย-ชั่ว, พระภาวนาวิริยคุณ, ในโอกาสประชุมพระภิกษุศูนย์สาขาต่างประเทศ, วันศุกร์ที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2550, เวลา 08.00-09.30 น.

หลักการฟังธรรม, พระภวนาวิริยคุณ , ในโอกาสเทศน์อบรมสาธุชน, วันอาทิตย์ที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2550, เวลา 16.00-17.00 น.

หลักการบริหารวัดพระธรรมกาย, พระภวนาวิริยคุณ , ให้การต้อนรับและถวายความรู้พระอัครคันตุกะ, วันอังคารที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2550, เวลา 13.00-16.00 น.

กำเนิดศาสนา, พระภวนาวิริยคุณ , ในโอกาสอบรมพระภิกษุณวกะ, วันอังคารที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2550, เวลา 13.00-16.00 น.

บทฝึกนิสัย, พระภวนาวิริยคุณ , ในโอกาสอบรมพระภิกษุณวกะ, วันจันทร์ที่ 13 สิงหาคม พ.ศ. 2550, เวลา 13.00-16.00 น.

จิตวิทยาการสอนพระพุทธศาสนา, พระภวนาวิริยคุณ , ในโอกาสอบรมถวายความรู้เจ้าสำนักเรียนบาลี, วันเสาร์ที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2550, เวลา 08.30-11.00 น.

มรรคมืองค์ 8, พระภวนาวิริยคุณ , ให้โอวาทที่มงานอบรมชาวต่างประเทศ, วันอังคารที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2550, เวลา 13.00-16.00 น.

วิวัฒนาการวัดไทยสู่ยุคปัจจุบัน, พระภวนาวิริยคุณ , ในโอกาสประชุมสมาชิกองค์กร, วันจันทร์ที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2546, เวลา 09.00-11.00 น.