

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. คุณค่าของการมาปฏิบัติธรรมที่วัดก็คือการมาตากถางทางไปพระนิพพาน การบรรลุธรรมของคนทั้งวัดขึ้นอยู่กับการบริหารบุคคลภายในวัด และสิ่งแวดล้อมภายในวัดให้เหมาะแก่การเข้าถึงธรรม

2. ผู้ที่จะบรรลุธรรมจะต้องบำเพ็ญภาวนาตามหลักมรรคมีองค์ 8 จนกระทั่งใจหยุดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 จึงสามารถเห็นธรรมะภายในได้ แต่การที่ใจไม่สามารถหยุดนิ่งได้ สมบูรณ์ ก็เพราะมีเหยื่อล่อทางใจ และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ไม่เหมาะสมคอยกระตุ้นกิเลส ภายในใจ ดังนั้นจึงต้องอาศัยความสงบวิเวกภายในกับความสงบจากสิ่งแวดล้อมภายนอก จึงจะเป็นสัปปายะต่อการบรรลุธรรม

3. ภารกิจของคนในวัดคือการบริหารตนและบริหารวัดโดยการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 และช่วยกันดูแลรักษาวัดให้เหมาะแก่การบรรลุธรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้คุณค่าของการมาวัดและปัจจัยที่มีผลต่อการบรรลุธรรมของคนทั้งวัด
2. เพื่อให้รู้ปัจจัยที่มีผลต่อการบรรลุธรรมในวัดและศรัทธาของสาธุชนที่มีต่อวัด
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 ยังมีผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของพระพุทธศาสนาและความศรัทธาของชาวโลกอีกด้วย

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

6.1 องค์ประกอบแห่งการเข้าถึงธรรม

การที่ใครจะบรรลุธรรมได้นั้น จะต้องบำเพ็ญภาวนาตามหลักมรรคมงคล 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), ความลึกลับสงสัย (วิจิกิจจา)

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 ต้องบำเพ็ญสมาธิภาวนาตามหลักมรรคมงคล 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 แล้วโยมก็ขับรถชนคนทั้งบ้านตรงไปทำบุญที่วัด เป็นการทำถูก จัดเป็นสัมมากัมมันตะ

แต่ทันทีที่เปิดประตูลงรถที่หน้าวัดปุ๊บ ชาก็เหี่ยบบองอุจจาระที่สุนัขขับถ่ายไว้ ความคิดไม่ดีที่เกิดขึ้นทันทีก็คือ “วันนี้แย่จริง ๆ เหี่ยบบองอุจจาระฉลองวันเกิดแต่เช้า”

เพียงสิ่งปฏิกูลกองเดียวที่อยู่หน้าวัด สกิดสัมมาสังกัปปะให้หลุดจากใจทันที

เมื่อเริ่มความคิดไม่ดี คำพูดไม่ดีก็ตามมา อาจจะมีคน หรือว่าใครเพราะความหงุดหงิดก็ตาม สัมมาวาจาหลุดจากใจทันที

ถ้าความหงุดหงิดเพิ่มขึ้น การจับผิดเพราะความโกรธก็จะรุนแรงขึ้นตามมา แล้วจะว่าไปถึงพระทั้งวัด ว่าพระวัดนี้ไม่ดูแลรักษาวัดให้สะอาดเรียบร้อย จึงพบเห็นสิ่งปฏิกูลที่หน้าวัด ตั้งแต่วันนี้ไปจะไม่มาทำบุญที่วัดนี้อีกแล้ว และก็ห้ามทุกคนในบ้านมาทำบุญที่วัดนี้ด้วย

จากความตั้งใจที่จะทำบุญในตอนเช้า เตรียมข้าวปลาอาหารมาถึงวัดแล้ว แต่มรรคมืดองค์ 8 ทั้งระบบต้องล้มลงทั้งหมดเพราะพบเห็นสิ่งปฏิกูล ความศรัทธาต่อวัดนั้นก็พลันหมดลงไปทันที

นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ ว่า ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาถูกทำลายได้ง่าย ๆ ด้วยความไม่สะอาดของวัด

เพราะฉะนั้น หัวใจของการเกิดศรัทธา คือ ต้องเริ่มต้นที่ความสะอาดภายนอกที่นำไปสู่ความสะอาดภายใน คือหลักการสร้างและรักษาความศรัทธาให้มั่นคงต่อพระพุทธศาสนา

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 เพราะวิถีชีวิตพระองค์อยู่อย่างกินง่าย

ทำไมต้องมีสุขภาพดี ?

ชีวิตของมนุษย์นั้นต้องพึ่งบุญเป็นหลัก แต่การสร้างบุญนั้น เราจะต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นไม่สามารถสร้างบุญแทนเราได้

ยิ่งกว่านั้นก็คือ ร่างกายนี้คือที่สถิตของธรรมะภายใน หากแตกดับลงไป โอกาสที่จะเข้าถึงธรรมในชาตินี้ย่อมดับวูบลงไปด้วย

ร่างกายจึงเป็นอุปกรณ์สำคัญในการสร้างบุญบารมีเพียงอย่างเดียว ที่ไม่มีอะไรซ่อมแซมได้ เราจึงต้องรู้จักถนอมดูแลรักษาสุขภาพให้ดี เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงใช้สร้างบุญได้นาน ๆ ไม่ปล่อยให้ผุพังง่าย ไม่ถล่มทลายจนสังขารทรุดโทรมก่อนเวลาอันควร

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 แม้เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคภัย 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 อาการดีผิดปกติให้โทษบ้าง เสมหะผิดปกติให้โทษบ้าง ลมในตัวที่ผิดปกติให้โทษบ้าง เช่น ลมหายใจเข้า-ออก ลมในกระเพาะ ลมในลำไส้ ลมในอวัยวะต่าง ๆ เป็นต้น

ความผิดปกติเหล่านี้หากยังปล่อยปละละเลย ไม่สนใจค้นหาสาเหตุให้เจอ ก็จะกลายเป็นความประมาทที่นำไปสู่การเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยเรื้อรัง และเป็นโรคร้ายแรงอื่น ๆ แทรกซ้อนตามมาได้

อาการผิดปกติของดี เสมหะ ลมในตัวนั้น แท้จริงแล้วมีสาเหตุหลักมาจากการไม่รู้จักระมัดระวัง และไม่รู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 ซึ่งหากบริโภคใช้สอยไม่ถูกวัตถุประสงค์หรือเกินพอดี ก็จะนำโรคภัยไข้เจ็บมาให้แก่ผู้นั้นได้

แม้ปัจจุบันจะมีการค้นพบว่า ต้องระมัดระวังในเรื่องอาหาร เพราะโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการตามใจปากตามใจท้องนั้นเห็นได้ชัดที่สุด จึงสรุปกันออกมาว่า “You are what you eat” แต่จริงแล้ว ปัจจัยที่เหลืออีก 3 อย่าง หากใช้สอยด้วยความประมาทมักง่าย 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 ย่อมพอให้แก่ไขนิสัยเผลอหักโหมงานนี้ได้

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 ชอบเหยียดหยันและหาทางเอาเรียดเอาเปรียบคนที่อ่อนด้อยกว่า มีโลกทัศน์คับแคบ หัวค้ำขม 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 คนที่มีมารยาจึงเป็นคนที่ยากจะมีสัจจะต่อหน้าที่ สัจจะต่อการทำงาน สัจจะต่อวาจา สัจจะต่อบุคคล และสัจจะต่อศีลธรรม เป็นบุคคลที่ฝึกให้ได้ดีได้ยาก

ทำอะไรจึงจะไม่โอ้อวดและไม่มีมารยา

1) ฝึกพึ่งตนเอง

คนที่จะไม่โอ้อวดและไม่มีมารยาต้องเป็นคนพึ่งตนเองได้ แต่คนที่จะพึ่งตนเองได้จำเป็นต้องได้ครุติเป็นต้นแบบ และตัวของเขาเองก็ต้องตั้งใจฟังคำครูให้ชัด ตรองคำครูให้ลึก ทำตามคำครูให้ครบ จึงจะสามารถรับการถ่ายทอดความรู้และนิสัยดีจากครูมาสู่ตัวของเขาได้ และจึงจะสามารถพึ่งความรู้และนิสัยดีของตนเองได้เหมือนกับครู ไม่จำเป็นต้องโอ้อวด มีมารยา

2) ฝึกรักษาสุภาพ

หลังจากศึกษาหาความรู้ในการดูแลสุภาพแล้ว 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 รู้จักดูแลความสะอาดของร่างกายและการใช้ปัจจัย 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 ลำเอียงเพราะง้อ 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**สุดยอดของการบำเพ็ญตนให้เป็นกัลยาณมิตรของตนเอง**

การบริหารเวลาที่ผิดพลาด ย่อมเป็นการปล่อยโอกาสที่จะได้ทำสิ่งสำคัญที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต นั่นคือ การปราบกิเลสในตน ให้หลุดลอยไปอย่างน่าเสียดาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนชาวโลกว่า เวลาชีวิตเป็นของมีน้อย ไม่ได้ยืนยาวเป็นเดือนเป็นปีอย่างที่ชาวโลกเข้าใจ แต่แท้จริงนั้น เวลาชีวิตนั้นแสนสั้นเพียงแค่ช่วงระยะลมหายใจเข้าออกเท่านั้น นั้นย่อมหมายถึงว่า ความตายได้รุกคืบเข้าหาชีวิตแต่ละคนอยู่ทุกขณะจิต การดำเนินชีวิตทุกอย่างในโลกนี้จึงแข่งกับระเบิดเวลา หรือนาฬิกาแห่งความตายของตนเอง

ยิ่งกว่านั้น สิ่งที่ต้องตระหนักให้มากก็คือ อดภาพร่างกายที่เป็นมนุษย์นี้เท่านั้นที่เหมาะสมแก่การละเว้นความชั่ว ทำความดี กลั่นใจให้ผ่องใส เพราะไม่ว่าจะเป็นอัตรภาพใด ๆ ที่ต่ำกว่า ได้แก่ สัตว์นรก เปต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หรืออัตรภาพใดๆ ที่สูงกว่า ได้แก่ เทวดา พรหม อรูปพรหม ก็ยังมีโอกาสทำความดีได้น้อยกว่าอัตรภาพที่เป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น ภารกิจสำคัญของนักสร้างบารมีก่อนที่จะไปทำอย่างอื่น ก็คือ ต้องแบ่ง

เวลานั่งสมาธิภาวนา

การบำเพ็ญสมาธิภาวนามีความจำเป็นอย่างยิ่งในการกำจัดกิเลส เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิไม่ว่าวันไหนไปตามอำนาจกิเลสไม่ยึดติดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่ใจเกาะติดอยู่ภายใน จึงเกิดปัญญาภายในจากอำนาจสมาธิ

หากนักสร้างบารมีขาดการแบ่งเวลาฝึกสมาธิเสียแล้ว จิตย่อมขาดความสำรวม ระมัดระวัง จิตย่อมซัดส่าย วุ่นวาย ฟุ้งซ่านแบบชาวโลก เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจิต ก็จะส่งผลให้จิตปรุงแต่ง เกิดเป็นความยินดียินร้ายในอารมณ์นั้น กิเลสอย่างต่ำอันมีโลภะ โทสะ โมหะ ก็จะเข้าครอบงำจิตใจ ทำให้กายและวาจาขาดความสำรวม มีโอกาสก่อบาปทางกาย วาจา และใจได้ง่าย แม้จะโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม แต่ย่อมส่งผลให้ศีลธรรมในตนตกต่ำลงไปอีก และทำให้เกิดความเสื่อมศรัทธาต่อผู้พบเห็นอีกด้วย

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

การทำสมาธิภาวนาอย่างต่อเนื่องเป็นหัวใจของการบรรลุธรรมเพราะการบรรลุธรรมนั้นจิตต้องหลุดพ้นจากพันธนาการภายนอก มาหยุดนิ่งตั้งมั่นอยู่ภายในกาย เมื่อหยุดนิ่งถึงส่วนจิตก็รวมตั้งเข้าสู่ภายในไม่ถอนถอย จนจิตเกิดเป็นสมาธิขั้นสูงที่เรียกว่า “ปัญญา” และใช้ปัญญาพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทำให้ตรัสรู้ไปตามลำดับ

การปฏิบัติธรรมตามกิจวัตรประจำวันนั้น เป็นการประคับประคองใจเพื่อไม่ให้ศีลธรรมในใจตกต่ำลงไปกว่าเดิม แต่ยังไม่เพียงพอจะทำให้ใจหลุดจากการยึดเกาะกับวัตถุภายนอกได้หมดจดสิ้นเชิง

ในระหว่างวัน ใจย่อมเข้า ๆ ออก ๆ บางครั้งก็อยู่กับตัว บางครั้งก็เผลอไปคิดเรื่องนอกตัว ดังนั้น ถ้าจะให้ได้บรรลุคุณวิเศษใด ๆ แล้ว จำเป็นต้องหลีกออกเรือน ทุ่มเวลาตลอดทั้งวันในการฝึกจิตตนเองด้วยการเจริญสมาธิภาวนาอย่างต่อเนื่อง และนานมากพอที่จะทำให้จิตแล่นเข้าสู่ภายใน จนพบกับดวงสว่างที่เรียกว่า “ปฐมมรรค” อันเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ภายใน และเป็นหนทางเบื้องต้นที่จะทำให้เข้าถึงธรรมะอันเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ภายในที่ละเอียดประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นการมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน ตามที่พระภิกษุปฏิญาณไว้ต่อหน้าพระอุปัชฌาย์ว่า

“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**

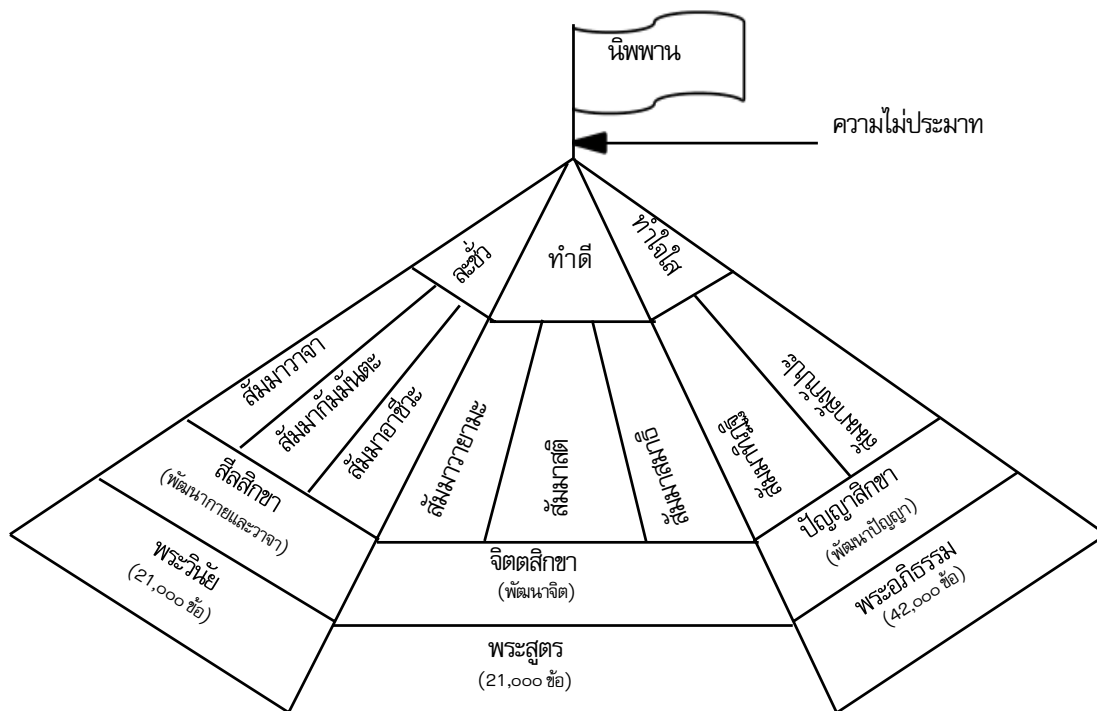
ปัญญามี 3 ประเภท

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 พระธรรมชั้นตรี ซึ่งประชุมรวมกันในมรรคมีองค์ 8 ที่มีเป้าหมาย คือ พระนิพพาน โดยสามารถเขียนเป็นรูปภาพ สรุปรวบรวมพระธรรมคำสอนได้ดังนี้



ภาพรวมพระไตรปิฎก 84,000 พระธรรมขันธ์ โดยพระภิกษุทวารวชิรญาณ (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 ตัวใครตัวมัน ทำงานเป็นทีมไม่เป็น และกฎนั้นก็กลายเป็นที่สะสมของที่ไม่สมควรแก่สมณบริโศก และก็กลายเป็นเจ้าพ่อคุ้มวัด ก่อให้เกิดปัญหาขาดแคลนปัจจัย 4 รวมทั้งงบประมาณเพื่อประโยชน์ส่วนรวมชนิดกระทบกันไปทั้งวัด

6.4.3 บุคคลให้เป็นที่สบาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่าวัดที่จะมีความสมัครสมานสามัคคีนั้น ต้องประกอบด้วยบุคคลสองประเภท คือ พระเถระต้นแบบกับลูกศิษย์ที่รักการฝึกตนเองอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน

(1) พระเถระต้นแบบ คือ ภิกษุเถระทั้งหลายเป็นพหูสูต เรียนจบคัมภีร์ ทรงพระธรรม ทรงวินัย ทรงมัทธกาอยู่ในเสนาสนะนั้น

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 มุ่งทบทวนไปที่การปฏิบัติวัตรธรรม 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 ธิ์บพื้นฟูร่างกาย 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’ เกิด”

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 ลูกศิษย์ก็พลอยได้ปัญญาตามพระอาจารย์ไปด้วย นี่คือความสำคัญของการหาครูดีให้พบ ถ้าไม่พบ ไม่มีทางเอาดีได้

ที่สำคัญก็คือ การฝึกคนของวัดพระธรรมกายนั้น ต้องเข้าใจให้ตรงกันว่า เป้าหมายของวัดพระธรรมกาย คือ การฝึกให้เขามุ่งไปทำพระนิพพานให้แจ้ง ถ้าไม่มุ่งไปทำพระนิพพานให้แจ้งไปด้วยกันไม่ได้

เพราะฉะนั้น ธรรมะจะเป็นที่สบายได้ ก็ต้องเน้นไปที่การฝึกคนให้ดี ถ้ายังฝึกคนได้ไม่ดี ก็อย่าคิดไปทำเรื่องอื่น

การฝึกคนให้ดีได้นั้นต้องเน้นไปที่การสร้างคุณสมบัติ 5 ประการของผู้บรรลुธรรม ใ้ได้ง่ายให้แก่สมาชิกของวัด โดยมีมรรคมงคล 8 เป็นหลักปฏิบัติ และมีเป้าหมายอยู่ที่พระนิพพาน นั่นคือ

- 1) ต้องส่งเสริมให้แต่ละคนสามารถเพิ่มพูนศรัทธาของตนเองให้เต็มที
- 2) ต้องสอนวิธีดูแลสุขภาพให้เขาอย่างดี
- 3) ต้องแก้หนี้สัณเฑาะว์และมีมารยา และเพาะนิสัยทำความดีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพันให้แก่เขา
- 4) ต้องลงไปเคี่ยวเข็ญให้ปรารภความเพียร 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 ทุกฝีก้าว เพียงสนับสนุนให้เขาทำงานได้เต็มที่ เดี่ยวเขาก็ผลักดันงานเผยแผ่ของวัดให้ก้าวหน้าไปได้เอง เพราะเป้าหมายของเขา คือมุ่งสร้างบุญบารมีไปพระนิพพาน

ส่วนพวกที่สอนตนเองไม่ได้ ต้องเอามาดูแลเอง ในจำนวนคนร้อยคน อาจจะมีคนเกเร อย่างมาก 5-10 คน ส่วนอีกเก้าสิบกว่าคน ก็ปล่อยให้เขาทำงานไป งานของเราก็คือเคียวเชืงอบรม 5-10 คนนี้ให้หายเกเร ถ้าอย่างนี้หมู่คณะก็จะเบาแรง เพราะพวกพันธุ์เขี้ยวพันธุ์จ่าเราเอามาดูแลเอง

แต่ถ้าผู้บริหารที่ใดมีความอ่อนแอ มีความลำเอียง ไม่กล้าไปแตะต้องพวกพันธุ์เขี้ยวพันธุ์จ่า แต่กลับไปข่ม ไปเจ้ากี้เจ้าการกับอีกเก้าสิบกว่าคนที่ดีอยู่แล้วนี้ เดี่ยววัดนั้นได้พัง คนดี ๆ จะฮึดอดขัดข้องออกไปหมด แล้วการงานด้านต่าง ๆ ของวัดนั้นจะล้มเหลว เหลือแต่ตัวแสบ ๆ ไว้วัด เผาพระพุทธรศาสนาเต็มไปหมด

วัดพระธรรมกายยึดหลักบริหารคนด้วยการส่งเสริมคนที่สอนตนเองได้ และแก้ไขคนที่สอนตนเองไม่ได้ งานต่าง ๆ ในวัดจึงไม่เป็นคอขวด เพราะเปิดโอกาสให้ทำงานได้เต็มที่ คือใครมีความคิดดี ๆ หรือโครงการดี ๆ ก็มานำเสนอกันในที่ประชุม พอที่ประชุมเห็นพ้องต้องกันทั้งด้านที่เป็นประโยชน์ และด้านที่ควรระวังแล้ว ก็แบ่งงานกันตรงนั้นทันที โดยมีเงื่อนไขว่า 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