

กำลังใจ ๒

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

คำนำ

กัณฑ์ที่	หน้า
๑๓ ปล่อยวาง	5
๑๔ สิ่งมีค่าที่หายาก	10
๑๕ การสืบทอดพระพุทธศาสนา	15
๑๖ กัจจिन	21
๑๗ ความเป็นจริงของโลก	26
๑๘ ความไม่ประมาท	32
๑๙ พรหมวิหารธรรม	38
๒๐ ความสุขของฆราวาส	44
๒๑ ธรรมโอสถ	49
๒๒ ให้แสงสว่างแก่ชีวิต	56
๒๓ กุสลา ธรรม	61
๒๔ ความกตัญญูกตเวทิต	66
๒๕ อจินไตย	70
๒๖ สัมปยุตธรรม ๗	75

๒๗	พระอริยบุคคล	80
๒๘	มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑	85
๒๙	เป้าหมายชีวิต	91
๓๐	สัมปทา ๔	95
๓๑	อโรคยา ปรมะ ลาภ	99

คำนำ

การฟังธรรม หรือการอ่านหนังสือธรรมะ คือการสร้างเกราะกำบังภัยให้กับใจ หรืออีกทางหนึ่งคือ สร้างภูมิคุ้มกันให้กับโรคที่คอยคุกคามดวงจิตของเรา พระธรรมที่ซึมซาบเข้าไปในความคิดขณะผู้ฟังรวมจิตมีสมาธิ จะก่อให้เกิดสติระลึกรู้ทันกับคำสั่งสอนนั้นๆ แล้วสามารถที่จะจดจำถ้อยคำได้อย่างแม่นยำ จิตเกิดปัญญา มีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง รู้เหตุรู้ผลบนพื้นฐานแห่งธรรมที่แท้จริง

การนำพระธรรมคำสั่งสอนมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน จึงเปรียบเสมือนการเสริมสร้างกำแพงที่แข็งแกร่งให้ใจได้อยู่อย่างปลอดภัย หรือการสรรหาธรรมโอสภมาต้อนรับทานเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับข้าศึก คือ กิเลส ตัณหา อวิชชา ที่ก่อตัวตั้งเชื้อโรคร้าย มีกำลังที่จะจู่โจมและซ่อนไซ้ให้ดวงจิตอ่อนแรง พาให้เราเดินหลงไปในทางที่มิชอบได้ทุกเวลา และเมื่อจิตขาดสติ ขาดภูมิคุ้มกัน ขาดเกราะกำบังที่แข็งแกร่ง ความพ่ายแพ้ก็เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่าทุกเวลานาที ไม่มีทางที่จะหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งชีวิตไปได้

การหาโอกาสเข้ามาฟังธรรม หรืออ่านหนังสือธรรมะ จึงจำเป็นต้องกระทำอยู่เป็นนิจให้ เกิดเป็นนิสัยที่ฝังรากลึก เสริมปัญญาและมุงเน้นภาวนา เพื่อแสวงหาแนวทางดับทุกข์ เพราะผู้ที่ปฏิบัติได้เท่านั้นถึงจะทราบได้ว่า คำสั่งสอนเหล่านี้ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ทางปัญญา และสามารถพลิกผันเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เราหลุดพ้นได้

คณะผู้จัดทำจึงยังยึดถือหลักเดิมที่จะช่วยบำรุงและจรรโลงพุทธศาสนาไว้ โดยการช่วยเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่มีคุณค่ายิ่งให้กับพวกเราทุกคนที่พร้อมด้วยความเพียรและกำลังศรัทธาที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เพื่อหาทางออกให้กับโรคร้ายและความมืดบอดของจิต และนำพาเราขึ้นสู่ฝั่งที่มีแต่ความสุขสงบอยู่เป็นนิจนิรันดร

คณะผู้จัดทำ

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔

กัณฑ์ที่ ๑๓

ปล่อยวาง

๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๓

วันนี้ ท่านคงจะทราบกันดีแล้ว ว่าเป็นวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ซึ่งตรงกับวันตักบาตรเทโวฯ พิธีตักบาตรเทโวฯนี้ ทางวัดได้จัดไว้ล่วงหน้าก่อนแล้ว หนึ่งวัน คือจัดตั้งแต่เมื่อวานนี้ คือ วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ เนื่องจากศรัทธาญาติโยม ที่มาที่วัดนี้จำนวนมาก มีความปรารถนา ที่จะไปตักบาตรทั้ง ๒ วัดด้วยกัน คือ อยากจะมาตักบาตรที่วัดญาณฯ และอยากจะไปตักบาตรที่วัดใกล้บ้านด้วย ถ้าจัดพร้อมกันแล้วญาติโยมจะไม่สามารถไปตักบาตรทั้ง ๒ วัดได้ ดังนั้น ทางวัดญาณฯ เลยมีธรรมเนียมถือปฏิบัติมา ตั้งแต่สร้างวัดขึ้นมา ให้จัดพิธีตักบาตรเทโวฯขึ้นก่อนหนึ่งวัน คือวันพระ ขึ้น ๑๕ ค่ำ คือเมื่อวานนี้ เมื่อวานนี้ญาติโยมส่วนใหญ่ ได้มาตักบาตรไปแล้ว ถ้าท่านมาเมื่อวานนี้ ท่านจะไม่สามารถเข้ามานั่งในที่ศาลาแห่งนี้ได้ เพราะมีคนล้นศาลา แต่สำหรับวันนี้กำลังพอดีๆ ได้นั่งสบายๆ ไม่ต้องเบียดเสียดกัน

เพราะการทำบุญที่แท้จริงแล้วไม่ได้ขึ้นกับเวลา ไม่ได้ขึ้นกับสถานที่เป็นหลัก หลักใหญ่แล้ว อยู่ที่จิตใจของเราว่าปล่อยวางหรือเปล่า หรือยังยึดมั่น ถือมั่นอยู่ ถ้าจิตใจปล่อยวางได้แล้ว จิตใจจะมีแต่ความสบายใจ แต่ถ้าจิตใจยังยึดมั่น ถือมั่น ว่าสิ่งนี้ จะต้องเป็นอย่างนี้ สิ่งนั้น จะต้องเป็นอย่างนั้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ ไม่ได้เป็นไปตามที่เราปรารถนา จิตใจก็จะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความไม่สบายใจ แต่ถ้าปล่อยวางได้ เช่น วันนี้เราเอาข้าวของเอาอาหาร มาถวายพระ เราก็ปล่อยวาง คือ ข้าวของที่เอามาทำบุญนั้น เรายกให้คนอื่นเขาไปแล้ว เขาจะเอาไปทำอะไรเรื่องของเขา เรามีของเหลือกิน เหลือใช้แล้ว ก็แบ่งปันให้คนอื่นไป เก็บไว้ก็มีแต่ความหวงแหน มีแต่ความเสียดาย มีแต่ความทุกข์ เวลาโดนขโมยลักของไปก็จะเสียใจ แต่ถ้าได้ยกให้คนอื่นเขาไปแล้ว ก็จะเกิดความสบายใจ ของเรานี้ไม่มีความหมายอะไร มันอยู่ที่ใจเราต่างหาก ถ้าพร้อมที่จะสละแล้ว ใครจะเอาไปทำ

อย่างไร เราก็ไม่ทุกข์ใจ แต่ถ้าเรายังไม่ปล่อย ยังยึดติดอยู่ ว่าเป็นของของเรา พอมีคนอื่นหยิบเอาไปเสียก่อน เราก็จะเสียใจมาก

พระพุทธเจ้าทรงรู้ ทรงเห็น เรื่องของความทุกข์ในจิตใจของพวกเรา จึงสั่งสอนพวกเราไม่ให้ยึดติดกับอะไร เพราะว่าของทุกอย่างทุกอย่างในโลกนี้นั้น แท้ที่จริงแล้ว มันไม่ใช่เป็นของของเรา มันเป็นเรื่องที่มีอยู่กับโลกนี้มาแต่ดั้งเดิม เราเพียงแต่มาอาศัยโลกนี้อยู่ ฟังพาอาศัยสิ่งเหล่านี้ ไปวันหนึ่งๆเท่านั้นเอง ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งของเหล่านี้ และบุคคลต่างๆทั้งหมด จะต้องแยกกันไปในวันหนึ่งเมื่อถึงเวลา ไม่ว่าจะสามีสองสามีของเราก็คือ ภรรยาของเราก็คือ บิดามารดาของเราก็คือ ลูกหลานของเราก็คือ เพื่อนสนิทมิตรสหายของเราก็คือ ต้องมีอันพลัดพรากจากกันไป เป็นธรรมดา เพราะมันเป็นธรรมชาติของโลกนี้ ที่จะต้องเป็นอย่างนี้

หลังจากที่พวกเรา ได้ตายไปในภพก่อนชาติก่อนแล้ว ดวงวิญญาณของพวกเรา ก็มาเกิดในชาตินี้ มายึดครองร่างกายอันนี้ แล้วก็อาศัยร่างกายอันนี้ ไปยึด ไปครองสิ่งต่างๆในโลกนี้ แล้วก็ทุกข์ไปกับสิ่งเหล่านี้ เพราะอยากให้ทุกอย่างทุกอย่าง เป็นไปตามความอยากของเรา แต่ก็ไม่เป็นไปตามอย่างที่เรารารถนากัน เพราะว่าโลกนี้เป็นโลกของ **อนิจจัง อนิจจัง** คือความไม่จีรัง ไม่ถาวร ไม่ยั่งยืนนั่นเอง อยู่กับเรา ชั่วประเดี๋ยว ประเดี้ยว สักระยะหนึ่ง แล้วก็จากไป เช่น วันนี้ญาติโยมได้มาทำบุญ ที่วัดนี้ มาพบพระภิกษุ สามเณร ที่จำพรรษาอยู่ในวัดนี้ เดี่ยวอีกสักครู่นึง ท่านทั้งหลายก็ต้องแยกย้ายกันไป นี่คือลักษณะของโลกนี้

พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอน ไม่ให้พวกเราไปยึดติดกับอะไร เพราะถ้าไปยึดติดกับอะไร ไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา ตามที่ต้องการ ก็จะมีแต่ความทุกข์ใจ ท่านจึงทรงสอนให้ปล่อยวาง ทำอะไรก็ให้ปล่อยวาง เวลาที่มีทรัพย์สมบัติ ข้าวของ เงินทอง มากน้อยแค่ไหน ก็ตาม จะรักษาเก็บไว้ได้อย่างไรก็ได้ แต่ใจต้องพร้อมที่จะจากกันไป เพราะไม่รู้ว่าตายจากกันเมื่อไรนั่นเอง วิธีหนึ่งที่จะตรวจสอบว่า ใจเรายังมีความยึดมั่น ถือมั่น กับข้าวของเงินทองหรือเปล่า ก็คือการทำบุญให้ทานนั่นเอง ถ้าไม่ยึดไม่ติด ก็จะทำบุญ ทำทานได้อย่างสบายใจ แล้วก็มีมีความสุข แต่ถ้ายังยึดติดอยู่กับเงินทอง ข้าวของแล้วละก้อ เวลา

จะทำบุญ ให้ทานผู้อื่น จะรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากลำบาก ถ้าเป็นเช่นนี้ ต้องพยายามเอาชนะใจให้ได้ ต้องพยายามฝืนใจ พยายามต่อสู้กับความตระหนี่ ความยึดมั่น ถือมั่น ความหวงแหนทั้งหลาย ต้องบอกตัวเองว่าอย่าไปยึด อย่าไปติด เกิดมีการพลัดพรากจากกัน ก่อนที่เราจะทำใจได้ ก็จะทำให้เกิดความเสียใจเป็นอย่างยิ่ง

นี่คือเรื่องของการดูแลจิตใจของเราไม่ให้ทุกข์ ด้วยการปล่อยวาง ความยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ พยายามสอนใจว่า เราเกิดมาในโลกนี้ชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ในที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องหมดไป เราก็ต้องจากไป จะไปดี หรือไปไม่ดี ก็ขึ้นอยู่กับจิตใจของเรา ถ้าจิตใจมีแต่การปล่อยวาง จิตใจก็จะไปดี จะไปด้วยความสุข แต่ถ้าจิตใจ มีแต่ความยึดมั่น ถือมั่น เวลาจากโลกนี้ไป จะมีแต่ความทรมานใจอย่างยิ่ง มีแต่ความหวาดกลัว เกิดความทุกข์ เกิดความไม่อยากจะไปนั่นเอง ถ้าเราไม่ยึดไม่ติดแล้ว เมื่อถึงเวลา ก็พร้อมที่จะไป ก็ไปได้อย่างสบายใจ ไปอย่างไม่ทุกข์ใจ จิตที่ไปด้วยความสบายใจ ก็จะไปสู่สุคติ จิตที่ไปด้วยความทุกข์ทรมานใจ ก็จะไปสู่ทุคติ ไปสู่อบาย เพราะความยึดมั่น ถือมั่น เป็นเหตุนั่นเอง

ดังนั้นถ้าอยากได้อยู่ในโลกนี้ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข และตายจากโลกนี้ไปด้วยความสงบสุขละก็ จงพยายามฝึกหัดการปล่อยวาง อย่าไปยึด อย่าไปติด กับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ พยายามทำความเข้าใจว่า สิ่งต่างๆ ที่รวมกันอยู่ เป็นตัวเรา นั้น เป็นของที่เขาให้ยืมเอามาใช้ ไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น สักวันหนึ่ง เมื่อถึงเวลา เจ้าของจะมาเอาคืนไป เจ้าของนี้ก็ไม่ใช้ใครที่ไหน ก็คือธรรมชาตินั่นเอง คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นเอง ท่านจึงทรงแสดงไว้ว่า **สัพเพ สังขารา อนิจจา** สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา มีอยู่ เป็นอยู่ แม้กระทั่งร่างกายของเรา ก็ไม่ได้เป็นของเรา **อนัตตา** แปลว่าไม่ใช่ของของเรา เป็นของโลกนี้ ทุกๆ อย่างเป็นของยืมมาใช้ เมื่อถึงเวลาเราก็ต้องปล่อยคืนสิ่งเหล่านั้นไป

จึงขอให้พวกเราทุกๆ คน จงสร้างบุญ สร้างกุศล ด้วยการพยายามสอนตัวเองอยู่เรื่อยๆ ให้ระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก ให้รู้ว่าสักวันหนึ่งเราก็จะต้องตาย และจะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ อาจตายพรุ่งนี้ก็ได้ หรืออาจจะเป็นเย็นนี้ก็ได้ หรืออาจจะเป็นเที่ยงนี้ก็ได้

หรืออาจจะเป็นอีกสิบปี ยี่สิบปีก็ได้ ไม่มีใครสามารถที่จะไปรู้ในสิ่งเหล่านี้ได้ ถ้าไม่ได้เตรียมตัว เตรียมใจเอาไว้ก่อนแล้ว เวลาเหตุการณ์เกิดขึ้น จะเกิดการตกอก ตกใจ เกิดความกลัวขึ้นมา แต่ถ้าได้สอนใจอยู่เสมอว่า เราต้องไปสักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็ว เตือนสติอยู่เรื่อยๆ ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ จนสามารถปล่อยวางได้ ไม่ยึด ไม่ติด เราก็จะมีความสุข มีความสบายใจ

สิ่งของทั้งหลายในโลกนี้ เป็นของที่เรเอาติดตัวไปไม่ได้ เวลาตายไปไม่มีใครเอาข้าวของเงินทองใส่โลงไปด้วย มีแต่เอาไปเผาหิ้ง เอาอะไรไปไม่ได้ เอาไปได้แต่ความสุขหรือความทุกข์ ที่เกิดจากบุญและบาปเท่านั้นเอง ถ้ามีบุญ มีกรรมะ ที่ทำให้ปล่อยวางได้ ก็ไปสบาย ไปสู่สุคติ ไปสู่สวรรค์ ไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคล ถ้าไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น ก็จะไปด้วยความทุกข์ แสดงว่า จะต้องไปสู่ทุคติ ไปสู่อบาย ไปสู่ความเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไปสู่นรก

ถ้าปรารถนาที่จะอยู่ในโลกนี้ด้วยความสบายใจ ด้วยความร่มเย็น เป็นสุข ไม่มีความทุกข์ ก็ขอให้สร้างกรรมะขึ้นมา ถ้าได้สอนตัวเองตลอดเวลาแล้ว ใจจะปล่อย ใจจะวาง และเมื่อถึงเวลาที่จะต้องจากโลกนี้ไป หรือจะต้องพลัดพรากจากใครก็ตาม จากสิ่งของทั้งหลายก็ตาม เราจะไม่มีความทุกข์ใจ เช่นเวลาเรากลับไปบ้าน พบว่าขโมยได้ขึ้นบ้านเรา ขโมยข้าวของไปหมด ถ้าได้ปล่อย ได้ปลงไว้ก่อนแล้ว ได้เตรียมใจไว้ก่อนแล้ว เราก็จะพูดว่า เออ! จะไปก็ไป ของทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน เราจะไม่ตกใจ ไม่เสียใจ ไม่ร้องไห้ร้องไห้ เพราะของเหล่านี้หายไปแล้ว ทำไมจะต้องเสีย ๒ ต่อ คือ เสียของแล้ว ยังต้องมาเสียใจด้วยทำไม ของมันก็หายไปแล้ว ยังไงของมันก็ไปแล้ว เราอย่าไปเสียใจ เรารักษาใจได้ด้วยกรรมะ

จึงขอให้พวกเราพยายามน้อมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามา ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็น **อนิจจัง** เป็นของไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็น**อนัตตา** ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา ถ้ามีความรู้ทั้ง ๒ อย่างนี้ ติดตัวติดใจเราแล้ว เราจะไม่ยึด ไม่ติด เมื่อไม่ยึด ไม่ติดแล้ว เราจะมีแต่ความสบายใจ ขอฝากกรรมะนี้ ให้กับญาติโยมนำไป สั่งสอนอบรมใจอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทุกลมหายใจเข้าออกถ้าสามารถทำได้ แล้วญาติโยมจะมีกรรมะเป็นเครื่อง

ปกป้องคุ้มครองรักษา ไม่ให้จิตใจมีความทุกข์ ไม่ให้จิตใจไปสู่ที่ต่ำ การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๔

สิ่งมีค่าที่หายาก

๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๓

ในโลกของเรา มีวัตถุสิ่งของต่างๆ อยู่มากมาย หลายรูป หลายแบบ หลายชนิดด้วยกัน มีทั้งสิ่งที่หาง่าย และมีทั้งสิ่งที่หายาก สิ่งที่ทำได้ง่ายเช่นพวกก้อนอิฐ ก้อนหิน ก้อนดิน ก้อนกรวด และพวกทรายทั้งหลาย เป็นสิ่งที่มีอยู่ทั่วไป ทำได้ง่าย ส่วนสิ่งที่ทำได้ยากนั้น ก็ได้แก่พวก แก้ว แหวน เงิน ทอง เพชรนิลจินดา ในทางพระพุทธศาสนานั้น ท่านได้ทรงแสดงไว้ว่า นอกจากสิ่งของที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ยังมีสิ่งของอยู่อีก ๔ อย่างด้วยกัน ที่เป็นของที่ทำได้ยาก และเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ยิ่งกว่าพวกแก้ว แหวน เงิน ทอง เพชรนิลจินดาทั้งหลาย สิ่งทั้ง ๔ ประการนี้ ถ้าบุคคลหนึ่ง บุคคลใดได้มาแล้ว ทั้ง ๔ อย่างนี้ จะเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้บุคคลนั้น สามารถได้รับสิ่งที่ประเสริฐ สิ่งทีวิเศษที่สุดในโลกนี้ นั่นก็คือ โลกุตระธรรม หรือจะเรียกว่า พระรัตนตรัยก็ได้ อันนี้เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ผู้ที่เข้าถึงพระรัตนตรัย หมายถึงผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ เป็นผู้ที่สามารถอยู่เหนือความทุกข์ อยู่เหนือการเวียนว่ายตายเกิดได้ สิ่งเหล่านี้พระพุทธองค์ทรงถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐอย่างยิ่ง

อะไรเป็นสิ่งที่หายาก ๔ ประการ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ประการแรก คือ การปรากฏขึ้นมาของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นได้ยาก ไม่ได้เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นทุกๆร้อยปี หรือพันปี หรือหมื่นปี แต่ต้องใช้เวลาเป็นกัปเป็นกัลป์ ถึงจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ สั่งสอนธรรมะ และประกาศพระพุทธศาสนาให้แก่สัตว์โลก ประการที่สอง คือการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ก็เป็นของยาก ประการที่สาม การดำรงชีพของมนุษย์นี้ก็ยากเช่นเดียวกัน ประการสุดท้าย คือการได้ยินได้ฟังธรรมะ ก็เป็นของยาก ทั้งสี่ประการนี้ เป็นของที่ทำได้ยากในโลกนี้

ประการที่ ๑ การปรากฏของพระพุทธรูปเจ้าแต่ละพระองค์นั้น เป็นของที่ไม่ได้ปรากฏขึ้นมาได้ง่าย เพราะการที่บุคคลหนึ่งบุคคลใด จะมาตรัสรู้ธรรมด้วยตนเองนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ จะกระทำได้ง่ายๆ ต้องสะสมบุญบารมีมาเป็นกับเป็นกัลป์ ถึงจะสามารถตรัสรู้ธรรม เป็น พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมาได้ คำว่ากัลป์นี้ถ้าเราเขียนด้วยตัวเลข จะมีตัวเลข หลายตัวนับไม่ถ้วน เพราะมีจำนวนมาก ท่านเลยเปรียบเทียบให้ฟังว่า ระยะเวลาที่ผ่านไป เท่ากับเวลาที่ทุกๆร้อยปี มีบุคคลหนึ่ง เอาผ้าผืนหนึ่ง มาลูบที่ภูเขาหิมาลัยครั้งหนึ่ง ทุกๆ ร้อยปีก็ให้ทำอย่างนั้นหนึ่งครั้ง ทำไปจนกว่าภูเขาหิมาลัยนั้นจะราบเรียบเท่าพื้นดิน นั่นแหละคือเวลาหนึ่งกัลป์ ซึ่งเป็นเวลาที่ยาวนานมาก กว่าจะมีพระพุทธรูปเจ้ามาตรัสรู้ สั่งสอน ธรรมะสักครั้งหนึ่ง การที่มีพระพุทธรูปเจ้ามาตรัสรู้แต่ละครั้ง จึงถือเป็นสิ่งที่ยากเย็นมาก ต้องใช้เวลาที่ยาวนาน พวกเราก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด ในภพชาติต่างๆอีกนับไม่ถ้วน นี่ คือสิ่งที่หายากประการแรก คือ การปรากฏขึ้นของพระพุทธรูปเจ้า แต่ละพระองค์

ประการที่ ๒ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ท่านก็บอกว่า เป็นของยาก ไม่ใช่เป็นของง่าย ที่จะ ได้เกิดเป็นมนุษย์ทุกครั้งไป เพราะถ้าเราลองเปรียบเทียบจำนวนมนุษย์กับเดรัจฉานแล้ว จำนวนของมนุษย์นั้นน้อยกว่าเดรัจฉานมาก จำนวนพลเมืองของโลกมีอยู่ประมาณหก พันล้านคน แต่จำนวนของสัตว์เดรัจฉานนั้นมีมากกว่าหลายเท่า นับไม่ถ้วน เพราะพวก สัตว์เดรัจฉานนี้ เวลาเกิดเขาไม่ได้เกิดทีละตัว สองตัว แต่เกิดเป็นฝูง อย่างพวกมด พวก แมลง พวกนก พวกสัตว์ต่างๆ มีมากมายก่ายกอง มากกว่ามนุษย์ หลายสิบ หลายร้อย หลายพัน หลายหมื่นเท่าทีเดียว ดวงวิญญาณที่คอยจะเกิดเป็นมนุษย์นั้น จึงเป็นคิวิที่ ยาวมาก ไม่เหมือนกับคิวิที่มากเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เพราะการเกิดของมนุษย์ก็เกิดได้ที่ ละคน หรืออย่างมากที่สุดสามคนในกรณีพิเศษ แต่ส่วนใหญ่เกิดได้ที่ละคน ยิ่งเดี๋ยวนี้ พอมีลูกคนสองคน ก็คุมกำเนิดกันแล้ว ฉะนั้นโอกาสที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์จึงมีน้อย มาก

นอกจากจำนวนมนุษย์มีน้อยแล้ว ผู้ที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ จะต้องมศีลธรรมด้วย ต้องมศีลห้า คือละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการ ประพฤติผิดประเวณี ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ และละเว้นจากการดื่มสุรายาเมา ถ้า

ไม่สามารถรักษาลิงเหล่านี้ได้แล้ว จะไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์เพราะ **สี่เลนะ สุขติง ยันติ** คือ เป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่สุคติ สุคติก็คือภพภูมิของมนุษย์ ภพภูมิของเทวดานั้นเอง ถ้าไม่รักษาศีลแล้ว โอกาสที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์แทบจะไม่มี นี่คือเหตุที่ทำให้การเกิดเป็นมนุษย์นั้น เป็นของยาก

ประการที่ ๓ การดำรงชีพของมนุษย์เป็นของยาก มนุษย์เรามีอายุขัยโดยเฉลี่ย ก็ ประมาณ ๗๐ ปี บางคนอาจจะอยู่เกิน บางคนอาจจะอยู่ไม่ถึง ครึ่งหนึ่งอาจจะอยู่ไม่ถึง และอีกครึ่งหนึ่งอาจจะอยู่ถึง ๗๐ ปี หรือเลยไปเล็กน้อย เป็น ๘๐ ปี ๙๐ ปี ดังนั้น คนเราทุกคนที่เกิดมานี้ ไม่ได้หมายความว่าต้องอยู่จนแก่ตาย บางคนเกิดมาตอนเช้า พอตกเย็นตายไปก็มี อาทิตย์หนึ่งตายไปก็มี เดือนหนึ่งตายไปก็มี ปีหนึ่งก็มี ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๔๐ ปี ๕๐ ปีก็มี ตายได้ทุกวัย ดูตามหน้าหนังสือพิมพ์เราจะเห็นได้ว่าการตายของมนุษย์นั้นต่างรูปแบบกัน เพราะสาเหตุที่ทำให้มนุษย์ตายนั้น มีหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น อุทกภัย ภัยที่เกิดจากน้ำท่วม อัคคีภัย ภัยที่เกิดจากไฟไหม้ ฆาตกรรม ภัยที่เกิดจากลมพายุ อุบัติภัยภัยที่เกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ เช่น รถคว่ำ รถชนกัน นอกจากนั้น ยังมีภัยที่เกิดจากตัวเอง คือเกิดจากการขาดสติ เกิดจากความเศร้าโศกเสียใจ ทำใจไม่ได้ ก็ทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวตายไปก็มี หรือภัยที่เกิดจากมนุษย์ทำลายมนุษย์กันเอง เวลาถูแก้อำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่คือเหตุต่างๆ ที่ทำให้มนุษย์ไม่สามารถดำรงชีพอยู่ไปได้ตลอดอายุขัย พระพุทธองค์จึงแสดงว่า การที่มนุษย์จะอยู่ไปจนถึงแก่ตายนั้น จึงเป็นของยาก

ประการที่ ๔ การได้ยินได้ฟังธรรมะก็เป็นของยาก ทำไม่ถึงเป็นของยาก สาเหตุมีอยู่ ๒ ประการด้วยกัน ประการที่ ๑ อยู่ที่คนฟัง ประการที่ ๒ อยู่ที่คนสอน คนฟังที่เป็นผู้สนใจฟังธรรมะนั้นหาได้ยาก เช่นเวลาเปิดโทรทัศน์ พอเจอพระท่านเทศน์อยู่ ส่วนใหญ่ก็จะเปลี่ยนไปดูช่องอื่น ไปดูหนัง ดูการ์ตูน หรือเวลาหมอนคลี่นวิทย์ พอไปเจอพระท่านกำลังเทศน์อยู่ก็จะปิดวิทยุ ไม่ฟังเลย อย่างนี้เป็นต้น ส่วนหนังสือธรรมะก็มีแจกจ่ายเป็นธรรมทานอยู่เยอะแยะ แต่ไม่มีใครสนใจหยิบขึ้นมาอ่านกัน กลับไปเสียเงินเสียทอง ซื้อหนังสือที่เขาขายกัน เป็นหนังสือที่ไม่มีสาระ ไม่มีคุณ ไม่มีประโยชน์ มาอ่านกัน ทั้งนี้เป็น

เพราะจิตใจของมนุษย์ส่วนใหญ่ เป็นจิตใจที่มีความมืดบอดครอบงำจิตใจ เลยทำให้เห็น กงจักรเป็นดอกบัว คือแทนที่จะเห็นธรรมะเป็นดอกบัว กลับเห็นธรรมะเป็นกงจักรไป เห็นธรรมะเป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่ายินดี แต่กลับไปยินดีกับรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ เพราะว่าจิตใจนั้นมึนมีเลสครอบงำอยู่ มีความยินดี มีความอยากใน กาม มากกว่าความยินดีในธรรมะนั้นเอง จึงทำให้การได้ยิน ได้ฟังธรรมะ เป็นของยาก เพราะผู้ฟังไม่อยากจะฟังนั่นเอง

ส่วนผู้สอนที่จะแสดงธรรมะให้ได้ถูกต้องตามหลักธรรมนั้น เป็นบุคคลที่หาได้ยาก เพราะผู้ที่สามารถแสดงธรรมะได้ถูกต้องตามหลักธรรมนั้นจะต้องเป็นผู้ที่ศึกษา ประพฤติ ปฏิบัติ จนกระทั่งบรรลุธรรมขึ้นมา คือต้องเป็นพระอริยบุคคลนั่นเอง เป็นผู้ที่มีดวงตาเห็น ธรรม เป็นผู้ที่ไม่รู้ว่าจะอะไรคือบาป อะไรคือบุญ อะไรคือสิ่งที่ถูก อะไรเป็นสิ่งที่ผิด อะไรคือ นรก และอะไรคือสวรรค์ เมื่อท่านรู้ ท่านเห็นสิ่งเหล่านี้แล้ว ท่านก็สามารถเอาสิ่งเหล่านี้ มาสั่งสอนได้ ด้วยความถูกต้อง แม่นยำ ด้วยความมั่นใจ คือ ไม่สงสัย ผิดกับผู้ที่ได้แต่ ศึกษาว่าเรียนมา แต่ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จึงเป็นเพียงตัวหนังสือ ไม่ใช่ความจริงที่เห็นอยู่ในจิตใจ

เหมือนอย่างเวลาได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับสถานที่ใด สถานที่หนึ่ง เช่นประเทศ สหรัฐอเมริกา ได้เพียงแต่อ่านหนังสือ แต่ไม่เคยไปที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ไม่สามารถ ที่จะรู้ได้อย่างถูกต้องแม่นยำว่าประเทศสหรัฐอเมริกานั้น เป็นอย่างไร เมื่อมีคนถาม ก็ บอกไปแบบผิดๆ ถูกๆ เพราะไม่เคยไปเห็นมากับตาตนเอง แต่ผู้ที่เคยไปอยู่ประเทศ สหรัฐอเมริกามาแล้ว เมื่อมีใครถามว่าเป็นอย่างไร ก็สามารถบอกได้อย่างถูกต้อง และ พูดได้อย่างน่าสนใจ เพราะว่าพูดตามความเป็นจริงนั่นเอง

การฟังเทศน์ ฟังธรรม กับผู้รู้จริง และผู้ที่ไม่รู้จริง ก็เหมือนกัน ถ้าฟังเทศน์ จากผู้ที่ไม่ รู้จริง คนฟังก็อาจจะงง หรือคนพูดอาจจะพาให้หลงทางได้ เพราะว่าคนพูดไม่รู้จริง เมื่อ พูดไปแล้วไม่เกิดศรัทธา แต่กลับเกิดความสงสัย แต่ถ้าได้ฟังธรรมะ จากท่านผู้รู้จริง เห็นจริง อย่างพระพุทธเจ้า เวลาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมะแต่ละครั้ง มีคนไปฟัง กันเป็นจำนวนมาก เมื่อฟังแล้วได้ประโยชน์ด้วย คือได้บรรลุธรรมเป็นจำนวนมาก

ในขณะที่ฟังธรรมนั่นเอง การที่จะได้ยินได้ฟังธรรมะ จึงเป็นของที่ยากยิ่ง ด้วยเหตุทั้ง ๒ ประการ คือผู้ฟัง และผู้แสดง

นี่คือสิ่ง ๔ อย่างที่หายากในโลกนี้ ถ้าใครได้พบทั้ง ๔ อย่างนี้แล้ว ถือว่าเป็นบุคคลที่โชคดี เป็นบุคคลที่ได้เหตุปัจจัย ที่จะนำเขาไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ไปสู่ความสิ้นสุดแห่ง การเวียนว่าย ตาย เกิด นั่นเอง พวกเรานั่นจะถือว่าโชคดีหรือไม่ ก็ให้พิจารณาดู อย่างน้อยถึงแม้ว่าพระพุทธรูปจะเสด็จดับขันธไปแล้วก็ตาม แต่พระพุทธรูปก็ได้ทรงแสดง ก่อนเสด็จดับขันธไว้ว่า **ธรรมวินัยนี้ จะเป็นองค์ศาสนาแทนเรา** นั่นก็คือ ธรรมะของพระพุทธรูปนั้นจะเป็นตัวแทนพระองค์ พวกเราได้เกิดเป็นมนุษย์ และยังมีชีวิตอยู่ ยังสามารถที่จะเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ได้ ยังสามารถเข้าวัดเข้าวา ฟังเทศน์ ฟังธรรมได้

โดยสรุปแล้วสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในโลกนี้ ๔ ประการ คือการได้พบพระพุทธรูปศาสนา การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ การที่ยังมีชีวิตอยู่ และการได้ยินได้ฟังธรรม เมื่อได้พบแล้ว จึงควรน้อมเอาสิ่งทีพิเศษทั้ง ๔ ประการนี้ มาทำประโยชน์ให้กับตนเองอย่างเต็มที่ เพราะว่าถ้าตายจากภพนี้ไปแล้ว โอกาสที่จะได้พบกับสิ่งเหล่านี้อีก ไม่เป็นของง่าย เมื่อมีโอกาสแล้ว ดังที่โบราณท่านบอกว่า น้ำขึ้นให้รีบตัก อย่าประมาท อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง อย่าไปบอกว่า เรายังไม่แก่ เรายังมีเวลาเหลืออีกมาก รอให้แก่ก่อน แล้วค่อยมาฟังเทศน์ ฟังธรรม ถึงตอนนั้น มันจะสายไป เพราะว่าหลายคนทีแก่แล้วเข้าวัด แล้วมานั่งร้องไห้ เสียอกเสียใจ รู้แบบนี้ เข้าวัดเข้าวาเสียแต่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวดีกว่า จะได้รับประโยชน์มากกว่า เพราะว่าเมื่อแก่แล้ว สังขารร่างกายมันไม่อำนวย จะนั่งกราบพระสักครั้งก็ยากแสนยาก จะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ จะสวดมนต์ไหว้พระ หรือทำอะไร สังขารร่างกายนี้ มันก็ไม่อำนวย ถ้าเป็นหนุ่มเป็นสาว โอกาสที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าสู่ มรรค ผล นิพพานนั้น จะเป็นไปได้ง่ายตาย แต่ถ้ามืดแก่ไปแล้ว โอกาสเหล่านั้นจะยาก จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ด้วยการน้อมเอาสิ่งทีพิเศษทั้ง ๔ ประการนี้ มาทำประโยชน์ให้กับตนเองอย่างเต็มที่ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๕

การสืบทอดพระพุทธศาสนา

๒๘ ตุลาคม ๒๕๔๓

พระพุทธศาสนา เป็นมรดกอันล้ำค่าของชาวพุทธเรา เพราะว่าพระพุทธศาสนา นั้น เป็นคำสอนที่เป็นจริง ถูกต้อง ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ที่เรียกว่า **สังขธรรม** เป็นแสงสว่างนำทางให้ผู้ที่ยังมีตบอด ได้รู้จักเรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว เรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เป็นเครื่องนำพาไปสู่ทิศทางที่ดี ที่งาม มีแต่ความผาสุก ความเจริญรุ่งเรือง ชาวพุทธทุกคน จึงสำนึกในคุณค่า ของพระพุทธศาสนา และได้ถ่ายทอด สืบทอดพระพุทธศาสนา มาเป็นเวลา ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว การที่พุทธศาสนามีอายุยืนยาวมาได้นานขนาดนี้ เป็นเพราะว่าพระบรมศาสดา คือ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น ได้ทรงวางแนวทาง สำหรับการถ่ายทอด สืบทอด ไว้เป็นอย่างดี โดยมีพระอริยสาวกทั้งหลาย พุทธบริษัทสี่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา และพุทธศาสนิกชนทั่วไป ได้ยึดถือเป็นแนวทาง นำมาประพฤติปฏิบัติ มาถ่ายทอด พระธรรมคำสั่งสอนอันประเสริฐ จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งเป็นเวลา ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ววิธีการถ่ายทอด สืบทอด ที่พระพุทธองค์ ได้ทรงกำหนดไว้นั้น มี ๔ ประการด้วยกัน

ประการแรก พระพุทธองค์ทรงสอนให้ พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย หรือพุทธบริษัทสี่นั้น ศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนก่อน อันนี้ท่านเรียกว่าปริยัติธรรม ประการที่สอง ทรงสอนว่า หลังจากที่ได้เรียน ได้ศึกษาแล้ว ให้เอาสิ่งที่เราได้เรียน ได้รู้ มาประพฤติปฏิบัติกับตัวเรากับใจเรา กับกาย กับวาจาของเรา เรียกว่า ปฏิบัติธรรม หลังจากที่ได้ปฏิบัติแล้ว ขั้นต่อไป ก็จะเป็นขั้นปฏิบัติธรรม คือการบรรลุเห็นผลจากการปฏิบัติ ขั้นที่สี่ หลังจากที่ได้บรรลุเห็นธรรมแล้ว จึงให้เอาไปเผยแผ่สั่งสอนผู้อื่นต่อไป นี่คือวิธีสืบทอด ถ่ายทอด ด้วยการศึกษ ปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุ เมื่อบรรลุแล้ว จึงเอาไปเผยแผ่ต่อไป เป็นวิธีที่จะสามารถรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่กับโลกเราไปได้อย่างยาวนาน

แต่ถ้าพุทธบริษัทสี่ หรือพุทธศาสนิกชน ละเว้นหน้าที่อันนี้แล้ว ศาสนาก็จะค่อยๆเสื่อม
ไป จะค่อยๆหายไป และในที่สุดก็จะมีเหลืออยู่ ศาสนาไม่ได้ถูกทำลายจาก
บุคคลภายนอก ศาสตราวุธต่างๆ ไม่สามารถจะมาทำลายพระพุทธศาสนาได้ สิ่งที่จะ
ทำลายพระพุทธศาสนา ก็คือ ความประมาทนอนใจ หรือความไม่สนใจ ไม่เอื้ออาทร ไม่
ประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของพุทธบริษัทสี่นั่นเอง

การไม่ดำเนินตามทางที่พระพุทธองค์ได้ทรงสอนไว้ ไม่ประพฤติปฏิบัติตามนั้นเป็น
อย่างไร เช่นเวลามาวัด มาบวชก็ดี หรือมาทำบุญตักบาตรก็ดี มาโดยไม่สนใจจะศึกษา
พระธรรมคำสอน ไม่รู้ว่าสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธองค์ สั่งสอนให้กระทำกันนั้น มีอะไรบ้าง
เป็นเหมือนกับคนหูหนวก ตาบอด ไม่รู้จักเรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว ไม่รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่
ควร เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรมตามพระพุทธศาสนาก็เป็นไปแบบลุ่มๆ
ดอนๆ เป็นไปแบบผิดๆถูกๆ ไม่เป็นไปตามหลักเกณฑ์ หลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรง
สั่งสอนไว้ แต่เป็นไปในลักษณะของความมมงาย มีความคิดของลัทธิอื่น ประปนกับคำ
สอนของพระพุทธศาสนา จนกระทั่งไม่รู้ว่พุทธศาสนานี้สอนอะไร อย่างที่เราเห็นกันอยู่
ทุกวันนี้

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้น ท่านสอนในเรื่องหลักกรรม คือ ดี ชั่ว สุข
ทุกข์ นั้นอยู่ที่การกระทำ กรรม คือการกระทำ กรรมมี ๓ อย่าง คือ กายกรรม วจีกรรม
มโนกรรม กรรมทางกายเรียกว่ากายกรรม ทางวาจา เรียกว่า วจีกรรม ทางจิตใจ
ทางความคิดอ่าน คือ มโนกรรม เมื่อทำไปแล้ว ซึ่งทำได้ ๒ ทาง คือ ทำดี หรือ ทำชั่ว
คิดดี คิดชั่ว พุ่ดี หรือ พุ่ไม่ดี เมื่อทำไปแล้ว ผลก็จะต้องตามมา คือ ผลดี หรือ ผล
ไม่ดี ผลดี คือความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ผลไม่ดี คือความทุกข์ ความทายนะ นี้คือ
หลักของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ชาวพุทธไปวิงวอน ไปอ้อนวอน หรือไปขอสิ่งต่างๆ จาก
พระพุทธรูปก็ดี จากพระสงฆ์องค์เจ้าก็ดี หรือจากต้นไม้ หรือจากอะไรทั้งสิ้น
พระพุทธศาสนาสอนให้เราทำในสิ่งที่ดี ทำด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยความวิริยะ อุตสาหะ
ด้วยขันติ ความอดทน ถ้าเรามีสิ่งเหล่านี้แล้ว สิ่งต่างๆ ที่เราปรารถนาในโลกนี้ไม่ว่า ลาภ

ยศ สรรเสริญ สุข ก็จะมา เพราะ ลาม ยศ สรรเสริญ สุข นั้น เป็นสิ่งที่ตามมาจากการกระทำนั่นเอง ไม่ใช่เกิดจากการที่ไปนั่งจุดธูป ๓ ดอก แล้วนั่งหลับตาอธิษฐานจิตขอให้สิ่งต่างๆปรากฏขึ้นมา หรือขอให้ลาม ให้ยศต่างๆ ลอยมาหา หรือขอให้ความทุกข์ทั้งหลายมันหมดไปจากตัวเรา สิ่งเหล่านี้ มันไม่สามารถ ที่จะเป็นไปได้จากการวิงวอนจากการร้องขอ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้น เกิดจากการกระทำของตัวเอง ทั้งในอดีต และในปัจจุบัน ที่ส่งผลให้เราเป็นอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้

สิ่งแรกที่พุทธศาสนิกชนควรกระทำ คือ สนใจศึกษาเล่าเรียนพระธรรมคำสอน ด้วยการเข้าวัด เข้าวา ฟังเทศน์ ฟังธรรม หรือศึกษาจากพระไตรปิฎก หรือศึกษาจากหนังสือของครูบาอาจารย์ พระสุปฏิปันโนทั้งหลาย และเมื่อได้ศึกษาแล้ว จะได้รับรู้สิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ไว้ซึ่งสรุปลงได้ ๓ หัวข้อใหญ่ๆ คือ

๑. ทำแต่ความดี

๒. ละความชั่ว

๓. ขำระจิตใจให้สะอาดหมดจด คือ ขำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในจิตใจให้หมดสิ้นไป

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า มีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน เมื่อเรารู้ในทั้ง ๓ สิ่งนี้แล้ว ให้นำไปประพฤติปฏิบัติกับตัวเรา พยายามทำความดี พยายามละบาป ละความชั่ว และพยายามละความโลภ ความโกรธ ความหลงทั้งหลาย เมื่อทำไปแล้ว ผลก็จะเกิดขึ้น คือ ปฏิเวธก็จะตามมา

อย่างเช่นวันนี้ ท่านทั้งหลายได้มาทำบุญให้ทาน รักษาศีล ประพฤติปฏิบัติธรรม ได้สัมผัสกับความสงบสุข ความร่มเย็นของจิตใจ อันนี้เกิดขึ้นจากการกระทำในสิ่งทั้ง ๓ นั้นเอง คือ การทำความดี ละความชั่ว ละความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อทำสิ่งเหล่านี้ไปแล้ว ผลที่จะตามมาอันดับแรก คือ ผลที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จิตใจจะเป็นจิตใจ

ที่มีความสงบ มีความสุข มีความสบายใจ ต่างกับเวลาที่ทำบาปไปลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต จิตใจจะมีแต่ความรุ่มร้อน มีแต่ความทุกข์ใจ

ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรมนั้น เป็นธรรมที่ต่อเนื่องกัน เป็นธรรมที่จะต้องควบคู่กันไป ไม่แยกออกจากกัน ถ้าศึกษาอย่างเดียวแล้วไม่ประพฤติปฏิบัติ ปฏิเวธก็จะไม่เกิดขึ้น ผลก็จะไม่เกิด ไม่บรรลุนิพพาน แต่ถ้าปฏิบัติโดยไม่ศึกษาก่อน ก็จะไม่หลงทางได้ เพราะไม่ทราบว่าจะทำอะไรของอะไรนั้นทรงสอนให้ทำอะไร เมื่อทำไปแล้ว จะทำอย่างไร ผิดๆ ถูกๆ ผลที่ควรจะได้รับก็ไม่ปรากฏขึ้นมา

ปริยัติธรรมนี้ เปรียบเหมือนกับการศึกษาแผนที่ อย่างเวลาที่จะเดินทางไปที่ไหนแห่งใดแห่งหนึ่งที่เราไม่รู้จักร เราก็ต้องถามคนที่เขาเคยไปมาแล้ว หรือหาแผนที่ ที่บอกทางที่จะไป ว่าที่นั่นอยู่ตรงไหน และจะไปได้อย่างไร เมื่อศึกษาแผนที่แล้ว อ่านแผนที่แล้ว ก็ก็จะรู้ว่าจะไปยังจุดหมายปลายทางได้อย่างไร แต่ถ้าไม่ออกเดินทางก็จะไม่สามารถไปถึงยังจุดหมายปลายทางได้ เมื่อได้ศึกษาทิศทางแล้ว รู้ว่าสถานที่ที่จะต้องไปนั้น อยู่ตรงไหน ไปอย่างไร ขึ้นต่อไป ต้องดำเนินการ ก็คือขั้นปฏิบัติ เราจะต้องออกเดินทาง ไปด้วยรถไฟก็ดี หรือขึ้นรถยนต์ก็ดี ก็ต้องไป ถ้าไม่ไปก็ไปไม่ถึง ถ้าไปแล้วไม่หยุด ในที่สุดก็จะถึงจุดหมายปลายทาง เมื่อเดินทางถึงจุดหมายปลายทางแล้ว ก็ก็จะรู้ว่าที่ ที่ต้องการไปนั้น เป็นอย่างไร นี่ก็คือการบรรลุนิพพาน

สิ่งวิเศษต่างๆ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ ได้ทรงเห็น เช่น มรรค ผล นิพพาน นรกชั้นต่างๆ พรหมโลก และสวรรค์ พระพุทธองค์ทรงได้สัมผัสผ่านมาแล้ว ได้ทรงเห็นมาแล้ว พระพุทธองค์จึงนำมาสอนพวกเรา บอกวิถีทางที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าพวกเราศึกษาแล้ว นำเอาไปประพฤติปฏิบัติตาม เราก็จะถึงจุดหมายปลายทาง ที่พระพุทธองค์ได้ทรงรู้ ทรงเห็น แล้วก็เอามาบอกพวกเรา คือ มรรค ผล นิพพาน พระนิพพานคือแดนแห่งความสุขสันต์ เป็นที่สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีความทุกข์ เป็นสถานที่ที่มีแต่บรมสุขอย่างเดียว เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เป็นความสุขที่ไม่มีความสุขอื่นใดในโลกนี้ เสมอเหมือน เป็นสุขที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีการสิ้นสุด เป็นสุขที่เรียกว่า...

บรมสุข ตามหลักของความเป็นจริง ใครได้ไปอยู่ตรงจุดนั้นแล้ว ถือว่าได้ประสบกับความสุขอย่างแท้จริง

ถ้าปรารถนาที่จะไปยังจุดหมายปลายทางนี้ จะต้องศึกษาและต้องปฏิบัติ แล้วก็จะบรรลุถึงธรรมอันนั้นได้ ถ้าศึกษาอย่างเดียว แล้วไม่ปฏิบัติ ก็จะไม่รู้ ไม่เห็น เพราะว่าการเรียนรู้อย่างเดียวนั้น มันไม่พอเพียง เพราะว่าสิ่งที่ไปในั้น คือ ใจของเรา แต่ในขณะที่จิตใจของเรา ยังมองไม่เห็น เพราะจิตใจของเรามันมืดบอด ยังต้องชำระด้วยธรรมะ คือ แสงสว่าง ที่ใดมีแสงสว่าง ที่นั่นก็จะไม่มีความมืด ถ้าเราไม่มีแสงสว่าง เราก็ต้องอยู่ในความมืด ความมืดกับแสงสว่างไม่สามารถอยู่ในที่เดียวกันได้ ถ้ามีกลางวันก็ไม่มีกลางคืน ถ้ามีกลางคืนก็ไม่มีกลางวัน ถ้ามีแสงสว่างก็ไม่มีความมืด ฉะนั้นใจ จิตใจก็เหมือนกัน ถ้าไม่ชำระความมืดให้ออกไปจากจิตใจ ความสว่างภายในใจก็จะไม่เกิดขึ้น เช่นเดียวกัน

ถ้าไม่ปฏิบัติ ก็จะไม่เห็น อย่างที่พระพุทธองค์ได้ทรงรู้ทรงเห็น ถ้าปฏิบัติ ก็จะเห็น นี่คือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกัน คือ ปรีชาปฏิบัติ และ ปฏิเวธ เมื่อได้รู้ ได้เห็น อย่างไม่สงสัย ตามหลักความเป็นจริงแล้ว จึงควรก้าวไปสู่ขั้นที่ ๔ คือ เผยแผ่ สอนบอกผู้อื่นต่อไป เหมือนกับที่พระพุทธองค์ พระสาวก พระอรหันต์ทั้งหลายได้นำมาสั่งสอน แต่ถ้ายังไม่รู้จริงเห็นจริง จะไม่สามารถสอนบอกได้ตามความเป็นจริง

ถ้าญาติโยมทั้งหลายยังไม่เคยมาที่วัดนี้ ก็จะไม่สามารถบอกได้ว่า วัดนี้มีลักษณะอย่างไร มีพระที่รูป มีศาลาก็หลัง มีโบสถ์แบบใด มีเจดีย์ทรงอะไร มีเจดีย์อยู่กี่องค์ ถ้าไม่ได้มาถึงที่ก็จะไม่รู้ ต้องมาดูก่อน เมื่อมาเห็นแล้ว ถึงจะบอกผู้อื่นได้ และบอกได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ไม่ผิดพลาด แต่ถ้ายังไม่เคยมา แล้วไปบอกผู้อื่น ก็จะบอกแบบผิดๆ ถูกๆ ทำให้ผู้รับฟังหลงได้ ฉะนั้นตามหลักศาสนาก็เหมือนกัน ก่อนที่จะไปสอนบอกผู้อื่นนั้น ต้องศึกษา ต้องประพฤติปฏิบัติจนบรรลุแล้ว จึงจะไปสอนบอกผู้อื่นได้ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ก็จะสอนบอกแบบผิดๆ ถูกๆ ทำให้คำสอนแบบผิดๆ นั้น เผยแผ่ต่อไปเรื่อยๆ ต่อไปศาสนาก็จะหดหายไป เพราะสิ่งที่สอนอยู่นั้นไม่ใช่ศาสนา ไม่ใช่พระธรรมคำสอน แต่เป็นการด้นเดาของผู้ที่ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ ยังไม่บรรลุธรรมนั่นเอง

ดังนั้น พวกเราชาวพุทธทั้งหลาย ผู้มีความศรัทธาเลื่อมใส ผู้เห็นคุณค่าอันยิ่งใหญ่ของ พระพุทธศาสนา ขอให้เรายึดแนวทางที่พระพุทธองค์ได้ทรงไว้ให้กับพวกเราไว้ ให้สืบทอด ถ่ายทอดมรดกอันล้ำค่าอันนี้ ด้วยการศึกษ ปฏิบัติ บรรลุธรรม แล้วจึงค่อยนำไปเผยแผ่ ถ้าเราสามารถประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ได้แล้ว พระพุทธศาสนาก็จะอยู่กับโลกของเรา ไปอีกยาวนาน แต่ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติตาม ศาสนาของเราก็จะค่อยหดหายไป ในที่สุดก็จะมีศาสนาเหลืออยู่ในโลกนี้อีกต่อไป

จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท พยายามขวนขวายศึกษาและประพฤติ ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรม แล้วจึงนำไปเผยแผ่ เพื่อความสุข ความเจริญ แก่สังคมาโลก ต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๖

กฐิน

๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๓

วันนี้เป็นวันทอดกฐินพระราชทาน ประจำปี ๒๕๕๓ ของวัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีคณะคณาจารย์จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้นำผ้ากฐินพระราชทานมาทอด การถวายผ้ากฐินนั้น เป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ เป็นพุทธบัญญัติที่พระพุทธองค์ได้ทรงกำหนดขึ้น เนื่องจากว่าในสมัยที่พระพุทธองค์ได้ทรงประกาศสอนพระพุทธศาสนาใหม่ๆ มีผู้มีจิตศรัทธาเข้ามาบวชเป็นจำนวนมาก ทำให้การหาผ้ามาทำเป็นผ้าจีวร เป็นสิ่งที่ลำบากยากเย็นสำหรับพระภิกษุ ประกอบกับพระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบอกญาติโยม ว่าควรถวายอะไรให้กับพระภิกษุบ้าง ญาติโยมก็เลยไม่ทราบ มีถวายอยู่อย่างเดียวกันคืออาหารบิณฑบาต ทุกๆเช้าพระภิกษุจะเข้าสู่ละแวกบ้านไปบิณฑบาต แต่ปัจจัยอีก ๓ ส่วน ที่ประกอบเป็นปัจจัย ๔ นั้น คือ จีวร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย พระพุทธองค์ไม่ได้กำหนดให้ญาติโยมถวายหรือไม่ อย่างไร เลยไม่ค่อยมีใครได้ถวายของเหล่านี้ พระภิกษุสงฆ์ท่านจึงต้องไปหาผ้าตามสถานที่ต่างๆ เช่น ตามป่าช้าบ้าง หรือตามกองขยะบ้าง ผ้าที่เก็บตามป่าช้านี้ เรียกว่าผ้าบังสุกุล หรือที่เรียกกันในสมัยนี้ว่าผ้าป่า คือผ้าที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้านั่นเอง เมื่อพระภิกษุท่านได้ผ้ามาแต่ละชิ้น แต่ละอัน ท่านก็จะนำมาสะสมไว้ จนกว่าจะพอเพียง กับการตัดเย็บเป็นจีวร ท่านจึงนำมาปะ มาเย็บ มาซัก มาย้อมเป็นผ้าจีวรขึ้นมา เป็นความลำบากยากเย็นของพระภิกษุ ในสมัยแรกๆ ที่พระพุทธองค์ทรงประกาศสอนพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงเห็นความจำเป็น ที่จะต้องกำหนดการถวายผ้าให้กับพระภิกษุสงฆ์ จึงกำหนดการถวายผ้าขึ้นมา เรียกว่าผ้ากฐิน ประกอบด้วยเงื่อนไขหลายอย่างด้วยกัน เพื่อที่จะเป็นเหตุทำให้เกิดบุญ เกิดกุศลแก่ผู้รับและผู้ให้ ทรงกำหนดเงื่อนไขเกี่ยวกับตัวบุคคล คือ พระภิกษุที่จะรับผ้าพระกฐินได้นั้นจะต้องอยู่จำพรรษาครบ ๓ เดือน ในอาวาสนั้นๆ และในอาวาสนั้นๆจะต้องมีพระภิกษุจำพรรษาอยู่ ๕ รูปขึ้นไป ถ้ามีต่ำกว่า ๕

รูป ในอาวาสนั้นๆ ก็จะไม่สามารถรับผ้ากฐินได้ ในสมัยนี้จะมีพระแค่รูป สองรูป จำพรรษาอยู่ ก็ยังมีการถวายผ้ากฐินกัน อันนี้ต้องทำความเข้าใจว่าเป็นการถวายผ้าพระกฐินที่ไม่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย ถ้าปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัยแล้ว ต้องมีพระสงฆ์ ๕ รูปขึ้นไป และต้องอยู่จำพรรษาครบทั้ง ๓ เดือน ถ้ามีการถวายผ้าแต่มีพระน้อยกว่า ๕ รูป ต้องถือว่าเป็นการถวายผ้าป่า ถึงแม้จะเรียกเป็นผ้ากฐินก็ตาม แต่ไม่ครบกับองค์ประกอบที่พระพุทธองค์ได้ทรงกำหนดไว้ คือองค์ประกอบเกี่ยวกับบุคคลที่จะรับผ้ากฐินได้

ทรงกำหนดเงื่อนไขเกี่ยวกับเวลาไว้ด้วยว่า การถวายผ้าพระกฐินนี้ จะถวายได้ในเวลา ๑ เดือนเท่านั้น คือ ตั้งแต่วันเพ็ญเดือน ๑๑ ถึงวันเพ็ญเดือน ๑๒ ที่เราเรียกว่าวันลอยกระทง เป็นเขตการถวายผ้ากฐิน ถ้าพ้นจากเวลานั้นไปแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะถวายผ้ากฐินได้ พระสงฆ์ก็ไม่สามารถจะรับผ้ากฐินได้เช่นเดียวกัน ถ้าถวายก็จะเป็นผ้าป่าไป ในวัดหนึ่งๆนั้น สามารถรับผ้ากฐินได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ไม่สามารถที่จะรับ ๒ ๓ ๔ หรือ ๕ ครั้งได้ ถึงแม้ว่าตามวัดต่างๆ อาจจะมีศรัทธาญาติโยม ที่มีจิตศรัทธา อยากจะถวายผ้ากฐินกันมาก ก็ไม่สามารถจะแยกรับ เป็นกฐินที่ ๑ กฐินที่ ๒ ได้ ถ้าอยากถวายก็ต้องมารวมกันถวายในครั้งเดียวกัน

ทรงกำหนดเงื่อนไขเกี่ยวกับของที่จะนำมาถวายด้วย คือ ผ้าที่จะนำมาถวายนั้นจะต้องเป็นผ้าขาว และต้องเป็นผ้าที่ไม่ได้ตัดเย็บ หรือย้อมมาก่อน คือ เป็นผ้าขาวชิ้นเดียว สำหรับนำมาให้พระภิกษุสงฆ์ ได้นำมาตัดเย็บ ซัก ย้อม ให้เสร็จภายในวันนั้น ถึงจะเรียกว่าเป็นผ้ากฐิน ส่วนถ้าเป็นผ้าไตรจีวรที่ทำสำเร็จรูปนั้นให้ถือเป็นผ้าบริวารไป อย่างวันนี้ พอญาติโยมถวายผ้าพระกฐินเสร็จแล้ว พระท่านก็จะรีบเอาผ้าพระกฐินผืนนั้นไปตัดเย็บเป็นจีวร หรือสบง ผืนใด ผืนหนึ่ง เมื่อตัดเย็บเสร็จท่านก็จะเอาไปซักย้อม ซักย้อมเสร็จจึงตากให้แห้ง แล้วถึงจะเอามาทำพิธีกรานผ้ากฐิน ทั้งหมดจะต้องทำให้เสร็จภายในคืนนี้ คือ ต้องเสร็จก่อนรุ่งอรุณของวันพรุ่งนี้ ถ้ายังไม่เสร็จก็ถือว่ากฐินนั้นไม่ครบองค์ประกอบ ไม่เป็นไปตามพุทธบัญญัติ นี่คือเงื่อนไขต่างๆ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงกำหนดไว้เกี่ยวกับการถวายผ้ากฐิน

พระพุทธรูปองค์ทรงค้ำหนึ่งถึงธรรมะ ที่ผู้ที่มาถวาย และผู้ที่รับฟังจะได้ คือ ทุกคนจะต้องมีความสามัคคีกันเป็นอันดับแรก มีฉันทะ มีวิริยะ มีจิตตะ มีวิมังสา คือมี**อิทธิบาท ๔ ฉันทะ** คือ ความยินดี ความพอใจ **วิริยะ** คือความอุตสาหะ ความพากเพียร **จิตตะ** คือ ความจดจ่อ **วิมังสา** คือปัญญา ต้องใช้เหตุ ใช้ผล จะต้องรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง เพราะเป็นงานใหญ่ ที่ไม่สามารถให้บุคคลหนึ่ง บุคคลใด ทำโดยลำพังด้วยตัวเองได้ ต้องอาศัยความร่วมมือเพียง ความสมัครสมานสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจกัน ทางญาติโยมต้องสามัคคีกัน จัดเตรียมหาข้าวของต่างๆ มาถวายพระ ส่วนพระท่านเมื่อได้รับผ้ามาแล้ว ก็จะต้องมีความสามัคคีพร้อมเพียงกัน มีอิทธิบาท ๔ มีฉันทะ มีจิตตะ มีวิริยะ มีวิมังสา ในการที่จะร่วมแรงร่วมใจกัน ทำงาน ทำผ้าผืนนี้ ให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา ที่พระพุทธรูปองค์ได้ทรงบัญญัติไว้

การที่ได้มีโอกาสมาทำบุญทอดกฐิน จึงถือว่าเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง เป็นทานอันยิ่งใหญ่ เพราะถวายได้เพียงครั้งเดียวในปีหนึ่งเท่านั้น ผู้ที่มาทำบุญทอดกฐิน จะได้รับบุญ รับกุศล อันเกิดจากความสามัคคี สังคมเรานั้นจะอยู่กันได้ ด้วยความร่วมมือเป็นสุข ถ้าบุคคลที่อยู่ในสังคม มีความสามัคคีกัน พร้อมเพียงกัน ที่จะสละเวลา สละทุนทรัพย์ สละข้าวของต่างๆ มาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม แต่ถ้าทุกคนมีแต่ความเห็นแก่ตัว คิดแต่จะทำประโยชน์เพื่อตัวเองแล้ว สังคมนั้นก็จะเป็นสังคมที่วุ่นวาย คือ เป็นสังคมที่มีแต่ความเบียดเบียนกัน แต่ถ้าสังคมไหน เป็นสังคม ที่มีแต่ความสามัคคี ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เป็นสาธารณประโยชน์ สังคมนั้นจะเป็นสังคมที่อยู่กันได้ ด้วยความร่วมมือเป็นสุข

เพราะอะไร เพราะว่ามนุษย์เราที่เกิดมาในโลกนี้ ทำบุญ ทำกรรม มาไม่เท่าเทียมกัน วาระของบุญ ของกรรม ที่จะเกิดกับบุคคลหนึ่งบุคคลใดไม่เท่าเทียมกัน วันนี้เรามีความผาสุก มีความเจริญรุ่งเรือง แต่มีเพื่อนมนุษย์อีกหลายคน กำลังตกทุกข์ได้ยากอยู่ ถ้าเราหันไปมองดูคนรอบข้างตัวเรา ว่าคนเหล่านั้นเขาอยู่กันอย่างไร เขาลำบากยากจนขนาดไหน แล้วไม่คิดสงเคราะห์ ไม่เอื้อเฟื้อเขาแล้ว สังคมเราก็จะเป็นสังคมที่ไร้หัวใจ เป็นสังคมที่ไม่มีความเมตตากรุณา แต่ถ้าเราให้ความสงเคราะห์ ช่วยเหลือกัน มีส่วนเหลือ

ส่วนเกิน ก็ควรแบ่งปันให้ผู้อื่นบ้าง จะทำให้สังคมนี้ เป็นสังคมที่พอจะอยู่กันได้ พอจะมองหน้ากันได้

เราต้องเข้าใจด้วยว่า ถึงแม้วันนี้เราจะมีความสุข มีความเจริญรุ่งเรือง แต่เมื่อใดที่วาระกรรมที่ไม่ดีตามมา เราอาจจะต้องตกทุกข์ได้ยาก อาจจะลำบากยากจนก็ได้ แต่ถ้าเราได้สร้างคุณงามความดีไว้ คุณงามความดีเหล่านี้แหละ จะเป็นเหมือนเทวดามาดูแลรักษาเรา ในยามตกทุกข์ได้ยาก

อยู่ด้วยกันก็ขอให้เมตตาต่อกัน มองดูทุกๆคนเป็นมิตร เป็นเพื่อนกัน ให้ถือหลักกรุณาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ถ้าสังคมเรามีความเมตตากรุณาต่อกันแล้ว สังคมเราจะอยู่ด้วยกันได้ ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข

ความสุขที่แท้จริง และความเจริญที่แท้จริงนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุข้าวของต่างๆ วัตถุต่างๆนี้เป็นเพียงเครื่องอำนวยความสะดวก ความสบายเท่านั้นเอง แต่ถ้าจิตใจของเราขาดคุณธรรม ขาดความเมตตากรุณาแล้ว จิตใจจะมีแต่ความเร่าร้อน เพราะตกอยู่ภายใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว เมื่อมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำจิตใจแล้ว ต่อให้อยู่ในพระมหाराชวัง หรืออยู่บนตึกสูง ๕๐ ชั้นก็ตาม ก็จะไม่สามารถดับความทุกข์ ความร้อนของจิตใจได้ เพราะความทุกข์ ความร้อนของจิตใจนั้น มันจะดับได้ก็ต้องมีธรรมะ คือ มีความเมตตากรุณานั้นเอง

จึงขอให้เราทั้งหลาย ซึ่งอยู่ในโลกของความเจริญทางด้านวัตถุ อย่าลืมความเจริญทางด้านจิตใจเป็นอันขาด เพราะว่าวัตถุนั้นสร้างความสุขให้กับเราไม่ได้ ดับความทุกข์ภายในจิตใจของเราไม่ได้ ทุกวันนี้ มีคนกระโดดตึกตายกันมาก เพราะอะไร ก็เพราะว่าจิตใจมีความทุกข์ ถึงแม้จะมีเงิน มีทอง มีข้าวของตั้งมากมาย แต่สิ่งเหล่านี้มัน ดับความทุกข์ของจิตใจไม่ได้ ขอให้พวกเราชาวพุทธทั้งหลาย จงเห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งเปรียบเหมือนแสงสว่าง ส่องทางให้แก่ชีวิตของเรา อย่าปล่อยให้ตัวเราอยู่ในความมืดสลัว พยายามชวนชวาย คึกษาประพฤติปฏิบัติธรรม ตามคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ แล้วเราจะมีเครื่องนำทางชีวิตเรา ไปสู่ที่เจริญ ที่ดี ที่งาม

เป็นที่พึงของจิตใจ ถึงแม้จะตกทุกข์ได้ยาก เราก็จะมีที่พึ่ง ที่ทำให้จิตใจของเราแน่น สงบ
ร่มเย็น ไม่รู้ร้อน

ในโอกาสที่ท่านทั้งหลาย ได้สละเวลาอันมีค่าของท่าน มาทำประโยชน์อันใหญ่หลวงใน
วันนี้ คือ ได้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา เพื่อให้พระศาสนาเจริญรุ่งเรือง คู่ไปกับสังคม
ของเรา ก็ขอให้บุญกุศลนี้ ส่งผลสะท้อนกลับไปยังตัวของท่าน และญาติสนิทมิตรสหาย
ของท่าน ให้ท่านทั้งหลาย มีแต่ความผาสุก ความเจริญรุ่งเรือง ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ
พละ โดยทั่วหน้ากันเทอญ

กัณฑ์ที่ ๑๗

ความเป็นจริงของโลก

๔ พุทธจิกายน ๒๕๔๓

วันเดือนปีก็ค่อยๆผ่านไป เมื่อไม่ก็วันก็เพิ่งออกพรรษา ในช่วงเข้าพรรษา ญาติโยมก็ได้มาทำบุญกันเป็นประจำ ตลอดเวลา ๓ เดือน หลังจากออกพรรษาแล้ว ต่างคนต่างมีภารกิจ มีความจำเป็นที่จะต้องมีการเดินทางไป มา ตามสถานที่ต่างๆ เพื่อทำบุญบ้าง ทำกุศลบ้าง ด้วยการทอดผ้าป่าบ้าง ทอดกฐินบ้าง หรืออาจจะมึรู่ระปะปังจากภารกิจทางบ้าน หรือทางโลก แต่การออกพรรษานี้ ไม่ได้หมายความว่าญาติโยมจะได้จากการทำบุญ ทำกุศล หรือการทำความดี เพียงแต่มีโอกาสที่จะทำบุญ ทำกุศลนั้นอาจจะน้อยลงไปบ้าง แต่ไม่ควรละเว้นเรื่องของการทำบุญ ทำกุศล เพราะว่าการทำบุญ ทำกุศลนี้เป็นการให้อาหารแก่จิตใจ

ร่างกายต้องการอาหารฉันใด จิตใจก็ต้องการอาหารฉันนั้น ร่างกายและจิตใจจึงต้องการอาหารเช่นเดียวกัน ถ้าร่างกายไม่ได้รับประทานอาหาร ร่างกายก็จะเกิดความหิวโหย เกิดความไม่สบาย เกิดความทุกข์ขึ้นมา จิตใจก็เช่น ถ้าจิตใจไม่ได้กระทำความดี ไม่ได้ทำบุญ ทำกุศลแล้ว จิตใจก็จะเป็นโรคขาดอาหาร จะมีแต่ความหิวโหย มีแต่ความกระหาย มีแต่ความอยาก มีแต่ความทุกข์ ถึงแม้จะมีทรัพย์สมบัติ เงินทอง ข้าวของมากมาย แต่สิ่งเหล่านี้ ไม่สามารถที่จะทำให้จิตใจมีความสุขได้ ถ้าไม่เอาข้าวของ เงินทองเหล่านี้ ไปทำให้เกิดคุณ ให้เกิดประโยชน์ คือ หมายถึงข้าวของที่เป็นส่วนเกิน เป็นของที่เหลือใช้ ควรเอาไปทำบุญ ทำกุศล ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว จะทำให้จิตใจมีความสุข มีความสุขเพราะได้ทำความดี เพราะการทำความดีนั้น เป็นการชำระเครื่องเศร้าหมองต่างๆ มีอยู่ภายในจิตใจของเรานั่นเอง

เครื่องเศร้าหมองนั้น พระพุทธองค์ให้ชื่อว่ากิเลส กิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมอง ที่อยู่ในจิตใจ ได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความหลงคือความเห็นแก่ตัวนั่นเอง เห็นว่า

มีตัว มีตน ซึ่งในหลักความเป็นจริงแล้ว พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ไม่มีตัวไม่มีตน ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นธรรมชาติทั้งหมด ในโลกนี้มีธรรมชาติอยู่ ๖ ชนิดด้วยกัน เรียกว่าธาตุเดิม คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ มี ๖ ธาตุ ซึ่งมีมาแต่ดั้งเดิมของโลก เมื่อธาตุ ๔ ผสมกับอากาศธาตุ ผสมกับวิญญาณธาตุ คือธาตุรู้ ก็เกิดเป็นมนุษย์บ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง ถ้าไม่มีวิญญาณธาตุ ก็เป็นพวกต้นไม้ วัตถุข้าวของต่างๆ อันนี้มี ๕ ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ กับอากาศธาตุ สิ่งเหล่านี้เมื่อผสมกันเข้ามา แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ในที่สุดก็ต้องแตกสลายไป ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็กลับไปสู่ธาตุเดิมของมัน มาจากธาตุ ๖ ก็ต้องกลับไปสู่ธาตุ ๖ ตามเดิม ส่วนธาตุรู้ หรือวิญญาณธาตุนั้น ถ้าเป็นธาตุรู้ของพระพุทธเจ้า ก็จะเป็นผู้รู้ คือผู้ไม่หลง ผู้รู้ คือผู้ปล่อยวางตัวตนนั่นเอง

เมื่อรู้ว่าตัวตนเหล่านี้ เกิดขึ้นมาจากอวิชชา คือ ความหลง อวิชชา จะทำให้หายไปได้ ต้องอาศัยแสงสว่างแห่งธรรมะ ธรรมะนั้นก็คือปัญญา ที่สามารถแยกแยะสิ่งต่างๆ ได้ สามารถรู้ว่าตัวตนนี้ เกิดจากความคิดปรุงของจิตใจ ของวิญญาณธาตุ ปรุงไปว่ามีตัว มีตน แล้วไปยึดอยู่กับความมีตัว มีตน เมื่อมีตัว มีตนขึ้นมาแล้ว ก็เกิดมีเรา มีเขา มีเรา มีเขาก็มีการแก่งแย่งกันขึ้นมา เพราะตัวตน แต่ละคน ก็มีความปรารถนาที่จะให้ตัวตนนั้นมีมากๆ มีความสุขมากๆ ไม่ต้องการความทุกข์ ก็เลยต้องกอบโกยกัน เมื่อกอบโกยในสิ่งของที่มีอยู่ในจำนวนจำกัด มันก็ต้องมีการแก่งแย่งกัน เมื่อมีการแก่งแย่ง มันก็เกิดความทุกข์ เกิดการเบียดเบียนกันตามมา เป็นผลที่เกิดจากความหลง ที่เกิดขึ้นในวิญญาณธาตุของแต่ละบุคคล

อย่างพวกเรา ก็มียูนิยานธาตุ หรือจิตใจที่มีอวิชชา ความหลงครอบงำอยู่ หลงว่ามีตัว มีตน มีเรา เมื่อมีเราแล้ว ก็ต้องมีของของเรา มีสิ่งต่างๆ ทั้งๆที่เมื่อมาเกิดใหม่ๆ มันก็ไม่มีอะไร ร่างกายนี้ก็มาจากของพ่อ ของแม่ เมื่อวิญญาณธาตุเข้ามาครอบครอง เข้ามายึดในร่างกายอันนี้ ว่าเป็นเรา เป็นของของเรา และเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดูแลร่างกายนี้ มีการขวนขวาย หาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในรูปลักษณะของอาหาร เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปในร่างกาย ก็เปลี่ยนแปลงจากอาหารไป เป็นอาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นี้คือเรื่องของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่แปลงเป็นอาหาร กับข้าว กับปลาต่างๆ เมื่อเข้าสู่

ร่างกาย ก็เปลี่ยนแปลงกลายเป็นอาการ ๓๒ เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อย่างนี้เป็นต้น มีการเจริญเติบโต และเมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ก็มีการเสื่อม มันก็จะค่อยๆ เกิดอาการ แก่ เกิดอาการเจ็บ และในที่สุด ก็เกิดอาการแตกสลายของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ เรียกว่าความตาย

เมื่อร่างกายแตกสลาย อาการต่างๆก็กลับไปสู่ธาตุเดิม เวลาคนตายธาตุไฟก็หมดไป ร่างกายก็จะเย็น ธาตุลมไม่เข้า มีแต่ระเหยออกไป ธาตุน้ำที่อยู่ในร่างกาย ก็จะไหลออกมา เช่นน้ำเลือด น้ำหนองต่างๆ และในที่สุดร่างกายก็จะแห้ง เป็นหนังหุ้มกระดูกแล้วก็จะ ค่อยๆผุ ค่อยๆกร่อน และในที่สุดก็จะกลายเป็นฝุ่นไป ถ้าไม่ได้เอาไปเผาเสียก่อน ถ้าฝังไว้ ๕ ปี ๑๐ ปี ก็จะกลายเป็นดินไป นี่ก็คือลักษณะของธาตุเดิมทั้ง ๖ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่มี ปฏิกริยาต่อกัน คือเมื่อธาตุรู้ไปยึดกับธาตุทั้ง ๕ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ ก็จะ กลายเป็นสัตว์ เป็นบุคคล มีการเจริญเติบโต แล้วก็มีอาการแก่ การเจ็บ การตายตามมา หมุนเวียนไปเรื่อยๆ

ตราบไธที่วิญญานธาตุนั้นยังไม่รู้ธรรม ยังไม่เข้าใจความเป็นจริง ว่าการเกิดนี้นำไปสู่การ แก่ การเจ็บ การตาย มีการพลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง เป็น ต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย ถ้ามีสติ มีปัญญา จะเริ่มใคร่ครวญ และคิดว่าการเกิดนี้ มีแต่การนำมาซึ่งความทุกข์ แล้วจะทำให้ไม่อยากเกิด เมื่อไม่อยากเกิด ก็ต้องศึกษา ธรรมะ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ว่า การเวียนว่ายตายเกิดนี้ เกิดขึ้นเพราะความอยาก ๓ ประการ คือ **กามตัณหา** ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมี อยากเป็น และ **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น

ถ้ายังมีความอยากทั้ง ๓ นี้ อยู่ในจิตใจหรือในวิญญานธาตุนี้ ก็ยังจะต้องมีการขวนขวาย มีการแสวงหาอยู่ เช่น ถ้ามีกามตัณหา คือ ความอยากในกาม ก็ต้องไปหาร่างกายที่มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเครื่องมือ เพื่อดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสต่างๆ ลอง สังกตดูตัวเรา พวกเรานี้มักจะอยู่บ้านกันไม่ค่อยได้ ถ้าอยู่บ้านเฉยๆแล้ว เกิดความรู้สึก อึดอัดใจ เพราะใจอยากจะออก ใจอยากจะไปหาอาหารใจ คือกามรสนั่นเอง อยากจะดูรูป อยากจะฟังเสียง อยากจะดมกลิ่น อยากจะลิ้มรส อยากจะสัมผัสอะไรต่างๆ นานา ที่

แปลกใหม่ อยู่กับบ้านเห็นแต่ของเก่าๆ เห็นแล้วจำเจ ซินชา ไม่เกิดความยินดี จึงต้อง
ออกไปหาสิ่งต่างๆ ข้างนอก ถ้าออกไปไม่ได้ ก็ต้องหาเอาเข้ามาแทน เช่น เอาโทรทัศน์เข้า
มา เอาวิทยุเข้ามา เอาวิดีโอเข้ามา ม้วนเทป ม้วนวิดีโอต่างๆ เอามาเปิด เอามาดู เพื่อให้
เกิดความรื่นเริงเจริญใจ แล้วก็ติดสิ่งเหล่านี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งแก่เฒ่า จนกระทั่งตาย

เมื่อตายไปแล้ว ถ้าวิญญานธาตุดวงนี้ ยังมีความอยากอยู่ ก็จะไปหาว่างใหม่ต่อไป จะได้
ร่างแบบไหนก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ได้กระทำไว้ ถ้าได้ทำบุญ ทำกุศลไว้ ก็จะเกิดเป็น
มนุษย์บ้าง เป็นเทวดาบ้าง ถ้าเป็นเทวดาก็จะเสพ รูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์รสทิพย์
เครื่องสัมผัสทิพย์ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ ก็สัมผัสกับรูปหยาบ เสียงหยาบ อย่างที่พวกเรา
สัมผัสกัน แต่ถ้าทำบาป ทำกรรม เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะต้องเกิดเป็นเดรัจฉาน บ้าง เป็น
เปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง เป็นสัตว์นรกบ้าง ถ้ามีปัญญา มีธรรมะ ย่อมชวนชวายเป็นแต่
คุณงามความดี ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เมื่อทำแต่คุณงามความดี ไม่เบียดเบียนผู้อื่นแล้ว
ถึงแม้จะไม่ได้ทำลายตัณหาทั้ง ๓ คือ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ให้สิ้นไปจากจิต
จากใจ เมื่อตายไปดวงวิญญาน หรือวิญญานธาตุนั้น ก็จะไปสู่ภพชาติใหม่ ตามบุญตาม
กรรม ถ้าทำบุญไว้มาก ก็จะไปเสวยบุญเป็นส่วนใหญ่ ถ้าทำกรรมไว้มาก ทำบาปไว้มาก ก็
ต้องเสวยบาปกรรมที่ได้ทำไว้ ไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำลงไป

พวกเราชาวพุทธทั้งหลาย ถือว่าเป็นผู้โชคดี มีวาสนา ที่ได้มาเกิด และได้มาเจอกับพระ
ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้จริง เห็นจริง เป็น**โลกวิทู** ผู้รู้โลก โดยเฉพาะอย่าง
ยิ่ง เรื่องของวิญญานธาตุ คือ ดวงจิตของพวกเรา ที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร โดยมี
ตัณหา ความอยากทั้ง ๓ เป็นเหตุ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงพยายามประพฤติปฏิบัติ ต่อสู้กับ
ความอยากทั้ง ๓ นี้มาโดยตลอด ตั้งแต่สมัยที่พระพุทธองค์ทรงเป็นเจ้าชายอยู่ใน
พระราชวัง พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า ความอยากเหล่านี้มีแต่โทษ จึงทรงสลัด ตัดทิ้ง โดย
วิธีแสวงหาความสงบของจิตใจ ด้วยการออกบวช เป็นสมณะ แล้วก็พยายามต่อสู้ กับ
ความอยากทั้ง ๓ นี้ ด้วยวิธีต่างๆ โดยอาศัยสติ อาศัยปัญญา สอนใจ เตือนใจอยู่เสมอ
ว่า ความอยากเหล่านี้เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ กามคุณนั้นมันไม่ใช่เป็นคุณ มันเป็นโทษ

ความจริงไม่น่าเรียกว่ากามคุณ น่าจะเรียกว่ากามโทษมากกว่า เพราะทำให้มีแต่ความหิว ความกระหาย ความอยาก ความไม่รู้จักพอ

ถ้าตัดความอยากนี้ได้แล้ว จิตจะเข้าสู่ความสงบ จิตจะเข้าสู่ความพอนั่นเอง ถ้าทราบได้ ยังตัดไม่ได้ ก็ยังไม่พอ อย่างวันนี้ อยากออกไปเที่ยว แล้วออกไป พุงนี้ก็อยากจะไปอีก แต่ถ้าอยากจะไป แล้วไม่ไป ตัดมันเสีย สู้มัน คราวต่อไป ก็ทำอย่างนี้อีก ต่อไปก็จะหายอยากเอง จิตใจก็จะเข้าสู่ความสงบหนึ่ง ความสงบของจิตใจจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อได้ตัดความอยากทั้งหลายออกไป ถ้ามีความอยาก จิตใจจะไม่สงบ ถ้าต้องการตัดความทุกข์ทั้งหลาย ต้องตัดต้นเหตุของความทุกข์ ก็คือความอยากทั้ง ๓ คือ **กามตัณหา ภวตัณหา**

วิภวตัณหา

ถ้าสามารถตัดได้ จิตจะเป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ เหมือนกับจิตของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ท่านเหล่านั้นท่านได้ตัดแล้ว เรื่องตัณหาทั้ง ๓ ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม บำเพ็ญบุญ บำเพ็ญกุศล เริ่มต้นตั้งแต่การทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล และเจริญจิตภาวนา คือ การทำให้จิตเกิดสมาธิ แล้วเจริญวิปัสสนา ให้เห็นโทษของสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องทั้งหมดว่า เป็น**อนิจจัง** ไม่เที่ยง เป็น**ทุกข์** เป็น**อนัตตา** ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา ถ้ายึดในสิ่งเหล่านี้แล้ว จะนำมาซึ่งความทุกข์ใจ เมื่อสิ่งเหล่านี้แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป แต่ถ้าละสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้ ไม่ยึด ไม่ติด ไม่หาความสุขจากสิ่งเหล่านี้หาความสุขอย่างเดียว คือ ความสุขที่เกิดขึ้นในจิตใจจากการชำระความอยากทั้งหลายเมื่อชำระได้แล้ว ใจจะมีแต่ความพอ มีความอิม มีความสุข มีความสงบ

จิตใจจะไม่มีเชื้อที่จะทำให้เกิดอีกต่อไป จิตจะเป็นจิตแบบเดียวกับของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ชาติรู้แบบนี้ เรียกว่านิพพานธาตุ เป็น **นิพพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานัง ปรมัง สุขุณฺญํ** คำว่าสุขุณฺญํ ไม่ได้หมายความว่า จิตดวงนี้ ชาติรู้ดวงนี้ ได้สุขุณฺญํไปไหน แต่หมายถึงว่าจิตดวงนี้ ไม่มีอะไรอยู่ในนั้น ไม่มีกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีตัณหาต่างๆ อยู่ในใจ ที่จะเป็นเหตุ เป็นเชื้อให้ไปเกิดอีกต่อไป สิ่งเหล่านี้ได้ถูกทำลายหมดไปแล้ว เป็นจิตที่ว่างเปล่า เป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตที่เป็นปรมังสุขัง เป็นบรมสุข

นั่นเอง นี่ก็คือ จุดมุ่งหมายปลายทางที่พวกเราทั้งหมดสามารถไปถึงได้ ด้วยการสะสมบุญบารมี และการเห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด ว่าเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ตราบิใดที่ยังเห็นว่าโลกนี้เป็นโลกที่น่าอยู่ เป็นโลกที่เต็มไปด้วยความสุขเราจะไม่สามารถตัดภพ ตัดชาติได้ ถ้าเป็นโลกที่น่าอยู่ ทำไมจึงมีคนกระโดดตึกตายกัน เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะมันทุกข์จนทนไม่ไหวนั่นเอง ถ้าไม่ทุกข์ ทำไมต้องไปฆ่าตัวตาย เหตุการณ์เหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเราก็ได้ แต่ถ้าได้สะสมบุญ สะสมกุศลไว้ สิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นกับตัวเรา เพราะเรามีธรรมะ มีบุญกุศล ไว้ดับไฟในจิตใจเรา ไฟแห่งความทุกข์ จึงไม่สามารถเผาผลาญ ทำให้เราต้องไปฆ่าตัวตายได้

ขอให้พวกเราทั้งหลาย จงอย่าประมาทในบุญ ในกุศล ในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ขอให้พวกเราทั้งหลายพยายามน้อมธรรมะเข้ามา ด้วยการศึกษา และนำเอาไปประพฤติปฏิบัติให้มีขึ้นภายในจิตใจของเรา เพื่อที่จะได้เป็นที่พึ่งของเรา ดังที่พวกเราทั้งหลาย ได้กล่าวคำ**พุทธัง ธรรมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ** เรายึดเอาพระพุทธ ยึดเอาพระธรรม ยึดเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ การที่เราจะยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นสรณะได้นั้นเราต้องศึกษาพระธรรมคำสั่งสอน และประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้ฝังลึกอยู่ในจิตใจเรา เมื่อมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะอยู่ในจิตใจของเราแล้ว เราจะไม่ทำบาป เราจะทำแต่สิ่งที่ดี ที่งาม ทำบุญ ทำกุศล เมื่อเราทำแต่บุญ ทำแต่กุศล ไม่ทำบาปแล้ว จิตของเราจะมีแต่ความสุข เพราะการกระทำทั้งหลายนั้น เป็นเหตุ ที่จะนำมาซึ่งความสุข และความทุกข์ภายในจิตใจของเรา จึงขอฝากสิ่งเหล่านี้ให้ท่านทั้งหลาย นำไปไปพิจารณาพิจารณาเพื่อประโยชน์อันสูงสุด คือความสุข ความสงบของจิตใจ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๘

ความไม่ประมาท

๕ พุทธจักกายน ๒๕๔๓

วันเวลาผ่านไปอย่างไม่หยุดยั้ง จากวันเป็นอาทิตย์ จากอาทิตย์เป็นเดือน จากเดือนเป็นปี เพิ่งเข้าพรรษาไปหยกๆ แล้วก็ผ่านไป งานกฐินก็มา แล้วก็ผ่านไป วันข้างหน้า ก็จะมีงานลอยกระทง งานปีใหม่ตามมาเหตุการณ์เหล่านี้ เป็นไปตามกาลเวลา มันไหลไปเรื่อยๆอย่างไม่หยุดยั้ง เวลาเปรียบเหมือนดั่งน้ำที่ไหลไปแล้วไม่ไหลกลับ สิ่งที่ย่อยอยู่บนน้ำ ก็ไหลตามไปด้วย ชีวิตจิตใจของพวกเรา ก็เหมือนกัน มันเป็นเหมือนกับสิ่งที่ย่อยอยู่บนลำธารแห่งกาลเวลา เวลาจะพาให้สังขารร่างกายของเราวิ่งโรยไป เมื่อเกิดมาแล้ว มีการเจริญเติบโต เจริญเติบโตแล้ว ก็มีการแก่ตามมา และในที่สุด ก็ต้องมีการแตกดับของสังขาร นี่เป็นสัจธรรม ความเป็นจริงของโลก โลกนี้คือ **โลกของอนิจจัง** คือความไม่เที่ยง

พระพุทธองค์ จึงทรงสอนให้ชาวพุทธทั้งหลาย จงพิจารณาสังขารอยู่เสมอ ว่าสังขารนี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว มีการตั้งอยู่และดับไป เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านจึงทรงสอนให้พวกเราทั้งหลาย จงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท พยายามประกอบคุณงาม ความดี ทำประโยชน์ส่วนตนและส่วนท่านให้ถึงพร้อม นี่เป็นปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้า ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงให้สติ ว่า **สังขารร่างกายของเรานั้น เป็นของไม่เที่ยง จงยังประโยชน์ส่วนตน และส่วนท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด** ความไม่ประมาทนี้หมายถึงอะไร ก็หมายถึงความมีสติ คือให้มีสติระลึกไว้ในเรื่องสังขารร่างกายของเราอยู่เสมอ ว่าสังขารร่างกายของเรา ย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากสิ่งเหล่านี้ไปไม่ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เวลาที่จะอยู่ในโลกนี้มีอีกมากน้อยแค่ไหน เราก็ไม่ทราบได้ จะอยู่ไป
อีกนานเท่าไร ก็ไม่มีใครทราบ คนบางคนมีอายุยืน อยู่ถึง ๘๐ ปี ๙๐ ปี ๑๐๐ ปีก็มี บาง
คน มีอายุอยู่เพียง ๒ วัน ๓ วัน ก็มี ชีวิตและสังขารของคนเรานั้น เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน
พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้พวกเราอย่าประมาท อย่าไปคิดว่าเรามีสุขภาพพลานามัย
สมบูรณ์ แข็งแรง เป็นหนุ่ม เป็นสาวอยู่อย่างนี้ไปตลอด เวลามองคนที่มีอายุสูงกว่าเรา
ให้เราคิดว่า เมื่อก่อนนี้เขาก็เหมือนเรา เมื่อก่อนนี้ เขาก็เป็นคนที่กำลังวังชา เป็นคนที่มี
สุขภาพแข็งแรง แต่บัดนี้เวลาได้ค่อยๆ กลืนกินเขาเข้าไป ดังในสุภาษิตที่บอกว่า **เวลา**
ย่อมกลืนกินสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ย่อมถูกเวลากลืนกินหมด
กลืนเข้าไปอย่างช้าๆ เลยมีความรู้สึกว่ามันไม่ได้กินเราเข้าไป แต่ถ้ามองตัวเราย้อน
อดีตกลับไปสัก ๑๐ ปี หรือ ๒๐ ปี เราจะเห็นความแตกต่างของวันนี้กับอดีตได้อย่าง
ชัดเจน และถ้ามองไปวันข้างหน้าสัก ๑๐ ปี ๒๐ ปี สภาพที่เราเป็นอยู่ในวันนี้ กับ
สภาพที่เราจะเป็นอยู่ในวันข้างหน้าก็จะไม่เหมือนกัน

ท่านจึงทรงสอนให้คิดอยู่เสมอว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมล่วงพ้นความแก่ไป
ไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ย่อมล่วงความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็น
ธรรมดา ย่อมล่วงความตายไปไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องธรรมดาของสังขารที่เกิดขึ้น
มาแล้ว ต้องเป็นไปเช่นนั้น ในขณะที่เรายังมีกำลังวังชาที่สมบูรณ์ แข็งแรงสามารถ
ประกอบสิ่งต่างๆ ทั้งหลายได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเรา ทำแต่สิ่งที่ดีงาม ทำ
ประโยชน์ส่วนตนให้เกิดขึ้น ซึ่งก็คือบุญและกุศลนั่นเอง ให้ทำบุญกุศลให้ติดตัวเราไป
เพราะบุญและกุศลนี้ จะติดไปกับจิตใจเรา และทำให้จิตใจของเรามีความสุข ทั้งใน
ปัจจุบันและในอนาคต ส่วนทรัพย์สมบัติของโลกนี้ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นั้น
เป็นสมบัติของโลก เราไม่สามารถที่จะเอาติดตัวไปได้ หลังจากร่างกายได้แตกดับสลาย
ไปแล้ว ดวงจิต ดวงวิญญาณจะต้องไปต่อ ไปสู่ภพหน้า ชาติหน้า จะไปดี หรือไม่ดีนั้น
ขึ้นอยู่กับบุญและกุศล ถ้าทำบุญ ทำกุศลไว้มากๆ เมื่อตายไป จิตใจก็จะไปสู่สุคติ ไปสู่
ภพที่ดี ไปสู่ความเจริญ แต่ถ้าไม่ได้สะสมบุญบารมีไว้ มีแต่ทำบาป ทำกรรม เมื่อตายไป
ก็ไปสู่อบาย เป็นสถานที่ ที่ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ เป็นสถานที่ ที่ไม่มีใคร
ปรารถนาที่จะไป

สิ่งเหล่านี้มัน ไม่ได้เกิดขึ้นจากความปรารถนา หรือความไม่ปรารถนา ของมนุษย์เรา แต่ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ที่เรียกว่ากรรม กรรมเป็นเหตุ วิบากเป็นผลของการกระทำ ถ้าไม่อยากประสบวิบากกรรมที่ไม่ดี ไม่งาม ก็ต้องละเว้นจากการกระทำเหตุ ที่ไม่ดี ไม่งาม เรียกว่า อกุศลกรรมหรือบาป เช่นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักทรัพย์ การประพฤตินิโคตยประเวณี การพูดปดมดเท็จ การดื่มสุรายาเมา สิ่งเหล่านี้ เมื่อทำไปแล้ว จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสียทางด้านจิตใจ จิตใจจะมีแต่ความทุกข์ มีความหิว มีความกระหาย และจิตใจนี้แหละ เมื่อตายไป ออกจากร่างกายไปแล้ว ก็จะต้องไปสู่ที่ต่ำ ไปสู่ออบาย ซึ่งเป็นที่อยู่ ของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย ของสัตว์นรก นี่คือนิเวศของผู้ที่ ทำบาป ทำกรรม

ถ้าไม่ปรารถนาในสิ่งเหล่านี้แล้ว ต้องละเว้นจากการกระทำบาปทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นด้วยการปรารถนา มันเกิดขึ้นจากการกระทำ ทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ ของตัวเราเอง ถ้าเราทำแต่บุญ แต่กุศล เช่นทำบุญ ให้อทาน รักษาศีล และบำเพ็ญจิตตภาวนา ชำระจิตใจของเราให้สะอาดอยู่เสมอ คือละความโลภ ความโกรธ และความหลง จิตใจของเราก็จะเป็นจิตใจที่ดี ที่สะอาด เพราะได้ชำระเครื่องเศร้าหมอง ให้ออกไปจากจิตจากใจ ถ้ามีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในจิตใจแล้ว จิตใจจะมีแต่ความดิ้นรนทะยานอยาก ไม่สามารถอยู่เฉยๆได้และถ้าอยากมากๆ บางครั้งบางคราว อาจจะต้องไปกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าหาด้วยความสุจริตไม่ได้ ก็ต้องหามาด้วยความทุจริต เช่น ไปลักขโมย ไปโกง ไปโกหกหลอกลวงผู้อื่น

เวลาที่มีความโลภ หรือมีความโกรธ จิตใจจะมีความไม่สบายใจ พระพุทธองค์จึงทรงสอน ให้ออกมา พยายามตัด พยายามละเสีย วิธีที่จะตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้นั้น ต้องอาศัย การทำบุญ ให้อทาน การรักษาศีล และการทำจิตตภาวนา การทำจิตตภาวนานั้น หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ ด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ เจริญเมตตาภาวนา เจริญอานาปานสติ คือการกำหนดดูลมหายใจ เข้า ออก มีเวลาว่าง ก็ให้หาสถานที่เงียบๆ ในห้องของเราก็ได้ ที่ไม่มีใครมารบกวน แล้วนั่งหลับตา กำหนดจิตใจให้อยู่กับลมหายใจ

เข้า ออก ระวังความคิดปรุงต่างๆ เพราะเมื่อคิดปรุงไปแล้ว จะทำให้จิตใจมีความไม่สบายใจ มีความวุ่นวายใจ ถ้าทำจิตใจให้สงบ จิตใจจะมีความเย็น จิตใจจะมีความสุข

การที่จะทำให้จิตใจมีความสุขได้นั้น ต้องควบคุมจิตใจ คือไม่ให้จิตใจไปคิด ไปปรุง ในเรื่องราวต่างๆ วิธีหนึ่งที่จะทำให้จิตใจหยุดคิดปรุงนั้น คือการกำหนดดูลมหายใจ เข้า ออก เวลาลมหายใจเข้า ก็ให้รู้ว่า ลมหายใจเข้า เวลาลมหายใจออก ก็ให้รู้ว่าลมหายใจออก โดยให้มีสติรู้อยู่กับจุดที่ลมสัมผัสเด่นชัดที่สุด ส่วนใหญ่จะอยู่แถวปลายจมูก หรืออยู่บริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา ให้รู้สึกอยู่ที่จุดนั้น คือจุดที่ลมสัมผัสลมจะหายาบ ก็ให้รู้ว่าลมหายาบ ลมละเอียด ก็ให้รู้ว่าลมละเอียด หายใจสั้น ก็รู้ว่าหายใจสั้น หายใจยาว ก็ให้เรารู้ว่าหายใจยาว ไม่ต้องไปบังคับลม ให้เฝ้าดูลมอยู่เฉยๆ เหมือนกับเราเฝ้าดูเด็กคนหนึ่ง เวลาเด็กเล่น ก็รู้ว่าเด็กเล่นอยู่ เด็กนั่งก็รู้ว่าเด็กนั่ง เด็กนอนหลับ ก็รู้ว่าเด็กนอนหลับ ไม่ต้องไปทำอะไรกับเด็ก เพียงแต่เฝ้ามองอยู่เฉยๆ อย่างเดียวเท่านั้นเอง

เช่นเดียวกับเวลาเรานั่งดูลม ไม่ต้องไปบังคับลม ลมมันจะละเอียดหรือหายาบ จะหายใจสั้นหรือหายใจยาว ก็ให้รู้อยู่เท่านั้นเอง เพราะว่าเราต้องการอาศัยลมนี้เป็นเครื่องผูกใจ จิตใจเหมือนกับลิงตัวหนึ่ง ลิงนี้ ถ้าไม่ผูกไว้กับต้นไม้หรือเสา มันจะเพ่นพ่าน ไปเที่ยวไปเล่น ฉันทัด จิตใจก็เหมือนกัน ถ้าไม่ผูกเอาไว้มันก็จะคิดไปเรื่อยๆ คิดไปแล้ว ก็เกิดความไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ใจตามมา เกิดอารมณ์อะไรต่างๆ ตามมา

ถ้าผูกจิตใจไว้กับลม ลมนี้จะเปรียบเหมือนกับเสา สติเปรียบเหมือนกับเชือก ถ้ามีเสามีเชือกผูกจิตใจเอาไว้แล้ว ใจก็จะไม่ไปไหน ให้ใจอยู่กับลม ด้วยความระลึกไว้ คือสติ ให้มีสติระลึกอยู่กับลม รู้จะไปเรื่อยๆ ถึงแม้ว่า จิตจะพยายามไปคิดเรื่องราวต่างๆ เราก็ดึงกลับมา บางครั้ง เมื่อดึงกลับมา จิตจะอยู่กับลมได้สักสองสามวินาที แล้วก็แวบไปคิดอีก ถ้ามีสติ พอรู้สึกตัวว่าจิตไม่ได้อยู่กับลม ให้ดึงจิตกลับมา ถ้าจิตอยู่กับลมไปเรื่อยๆ แล้วจิตจะเข้าสู่ความสงบในที่สุด เมื่อจิตสงบเต็มที่ จิตจะรวมเป็นเอกัคคตารมณ์ จิตรวมเป็นหนึ่ง จิตจะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง จิตจะไม่คิดไม่ปรุง ไม่ยุ่ง ไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น ในขณะที่นั้น จิตจะมีความนิ่งเฉย มีความสงบ มีความเย็นใจ มีความสบายใจ

เปรียบเทียบแล้ว ลมที่นั่นเหมือนกับรถยนต์ ที่พาญาติโยมมาที่วัดนี้ ถ้าญาติโยมนั่งอยู่ในรถแล้วให้รถวิ่งมา ถ้าไม่ลงจากรถเสียก่อน ก็จะมาถึงวัดนี้ได้ แต่ถ้านั่งรถมา พอรถไปติดไฟแดงเข้า ญาติโยมก็ลงจากรถ ไม่ได้นั่งอยู่ในรถ ปล่อยให้รถวิ่งมาโดยที่ไม่มีเราเข้ามาในรถ เราก็ไม่สามารถมาถึงวัดได้ ฉะนั้น ลมก็เปรียบเหมือนกับรถที่จะพาจิตเข้าสู่ความสงบ ทำให้จิตรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคตารมณ์ ถ้าจิตไม่อยู่กับลมหายใจ จิตไปคิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ ก็เปรียบเหมือนกับจิต ไม่ได้อยู่ในรถ จิตลงจากรถแล้ว ลมหายใจก็จะหายไปเรื่อยๆ แต่จะไม่ได้พาให้จิตเข้าสู่ความสงบ จะทำให้จิตเป็นสมาธิ จะทำให้จิตสงบได้ จะต้องมีสติรู้อยู่กับลมหายใจอย่างเดียว เหมือนกับเวลานั่งอยู่ในรถ อย่าลงจากรถ อย่าแวะไปดูสิ่งนั้น แวะไปดูสิ่งนี้ เวลาดูลม ก็ให้รู้อยู่กับลมอย่างเดียว อย่าไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้าไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ แล้ว ถึงแม้จะนั่งไปนานสักเท่าไรก็ตาม จิตใจจะไม่สงบ แต่ถ้าจิตอยู่กับลมอย่างต่อเนื่อง บางทีไม่นานเพียง ๕ นาที ๑๐ นาที เท่านั้น จิตก็ลงสู่ความสงบได้

สิ่งสำคัญที่สุดคือความมีสติ ควบคุมใจให้อยู่กับลมหายใจเข้า ออก ให้รู้อยู่ทุกขณะเลย พอหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อย่าไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้าฝึกหัดทำอย่างนี้ได้แล้ว สักวันหนึ่งเราจะประสบกับสิ่งที่ประหลาดมหัศจรรย์อย่างยิ่ง นั่นก็คือความสงบสุขของจิตใจนั่นเอง เวลาจิตเข้าสู่ความสงบแล้ว เราจะได้พบกับความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน เป็นความสุขที่สุขุม เยือกเย็น เป็นความสุขที่ลุ่มลึก เป็นความสุขที่เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจเราแล้ว ทำให้เราสามารถปล่อยวางความสุขอย่างอื่นลงได้ แต่ถ้าเราไม่เคยพบกับความสุข ที่เกิดจากความสงบของจิตใจแล้ว เราก็ยังจะต้องไปหาความสุขจากสิ่งอื่น เช่น กามสุขทั้งหลาย คือหาความสุขจากการได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้กลิ่น ได้รสต่างๆ เพราะว่าจิตใจเรานั้น ยังติดอยู่กับพวก รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทั้งหลาย

แต่ถ้าจิตได้รวมลงสู่ความสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตจะมีความอิม มีความพอ และเป็นจิตที่ไม่ประสงค์ ไม่ปรารถนา ไม่สนใจกับรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสอย่างใด จะมีความยินดี มีความชอบในความสงบ มักชอบหามุมสงบเงียบ นั่งอยู่ตามลำพัง ทำจิตใจให้สงบ เพราะนี่คือความสุขที่แท้จริง พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง**

รชของธรรมะ ก็คือรชของความสงบของจิตใจนั่นเอง ที่เราเรียกว่าสันติสุข **สุขอื่นใดในโลกนี้ไม่มีความสุขอื่นใด จะเสมอเท่าความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจ** นี่คือนสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนพวกเราชาวพุทธทั้งหลายให้แสวงหา เพราะว่าเป็นประโยชน์ที่แท้จริงกับตัวเรา เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ เป็นความสุขที่อยู่กับตัวเรา เป็นความสุขที่เราสามารถมีได้ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน ไม่เหมือนความสุขทางโลกเพราะต้องอาศัยเงินทอง ถ้าวันไหนไม่มีเงินแล้ว วันนั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ แต่ความสุขทางด้านจิตใจนั้น เพียงแต่ขอให้ได้อยู่ในสถานที่สงบ ที่ไม่มีใครรบกวน ก็สามารถทำจิตใจให้สงบ ให้สุขได้

ขอให้พวกเราทั้งหลาย จงตั้งอยู่ในความไม่ประมาทเถิด เตือนตัวเองอยู่เสมอๆ ทุกเช้าทุกเย็น ตลอดเวลา ว่าเราเกิดมาแล้วสักวันหนึ่งเราต้องแก่ เราต้องเจ็บ เราต้องตาย แต่ก่อนที่เราจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ขอให้เราทำสิ่งที่ดีทั้งสามทั้งหลายให้ถึงพร้อม คือสร้างความสุขที่แท้จริงให้กับตัวเอง และเมื่อเราตายไป เราจะสามารถเอาสิ่งเหล่านี้ติดตัวไปได้ ทรัพย์สมบัติ เงินทอง ข้าวของ และบุคคลต่างๆนั้น เวลาเราตายไป ไม่สามารถเอาไปได้ ถึงแม้จะรักกันมากแค่ไหนก็ตาม เมื่อถึงเวลาแล้วก็ต้องแยกกันไปอยู่ที่ต่างๆ แต่สมบัติที่แท้จริงของเรา คือบุญ คือกุศล จะติดตัวเราไปตลอด ขอให้ใช้ปัญญาความฉลาด รู้จักเลือก อย่าสร้าง อย่าสะสมสิ่งที่เราเอาไปไม่ได้ ขอให้สะสมในสิ่งที่เราเอาไปได้ดีกว่า เพราะมีภพหน้าชาติหน้า ที่จะต้องไปอีก เราสะสมสร้างสิ่งที่ดี ทั้งสาม ต่อไปในภพข้างหน้า ในชาติข้างหน้า เราจะไปด้วยความสุข ความสบายใจ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙

พรหมวิหารธรรม

๑๑ พุทฺธจิกายน ๒๕๔๓

ทุกๆ ๖ วัน ๗ วัน หรือ ๘ วัน พระพุทธองค์ได้ทรงกำหนดให้เป็นวันพระหนึ่งวัน ให้ญาติโยมได้มีเวลาว่างเว้น จากการทำภารกิจการทำงาน การทำมาหากิน เลี้ยงปาก เลี้ยงท้อง ให้มีเวลาว่าง เข้าสู่วัด สู่หา เข้าหาพระ เพื่อที่จะได้ให้อาหารแก่จิตใจบ้าง ชีวิตของคนเรานั้น มีอยู่สอง ส่วน คือร่างกายและจิตใจ ร่างกายต้องอาศัยปัจจัยสี่ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นเครื่องอยู่ แต่ร่างกายเป็นเพียงเครื่องหนึ่งของชีวิตเรา อีกเครื่องหนึ่งของชีวิตเรานั้น คือ จิตใจ จิตใจนี้ ไม่ได้สุข ไม่ได้ทุกข์ ไม่กับปัจจัยสี่ แต่จิตใจจะสุข หรือจะทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับ บุญ กุศล และธรรมะ ที่มีอยู่ในจิตใจ มากน้อยแค่ไหน เพราะว่าบุญ กุศล และธรรมะนั้น เปรียบเสมือนปัจจัยสี่ของจิตใจ

ถ้าจิตใจมีธรรมะ มีบุญ มีกุศลแล้ว จิตใจจะมีอาหารหล่อเลี้ยง มีเครื่องนุ่งห่มใส่ มียารักษาโรค และมีที่อยู่อาศัย หรือมีที่พึ่ง ที่เรียกว่า ธรรมัง สรณัง คัจฉามิ ธรรมะเป็นที่พึ่ง เป็นสรณะของจิตใจ ถ้าจิตใจไม่มีสรณะ ที่พึ่งแล้ว จิตใจจะมีแต่ความทิว มีแต่ความกระหาย มีแต่ความอยาก มีแต่ความรุ่มร้อน เพราะขาดน้ำแห่งธรรม มาขโลมจิตใจ ให้จิตใจมีความสงบสุขร่มเย็น พระพุทธองค์จึงได้ทรงกำหนดวันพระ ไว้ให้กับญาติโยม เพื่อที่จะได้หยุดการทำมาหากินให้กับร่างกาย แล้วมาทำมาหากินให้กับจิตใจบ้าง ในสมัยนี้ วันพระมักจะไม่ค่อยตรงกับวันหยุด ของญาติโยม เพราะญาติโยมส่วนใหญ่ จะมีวันเสาร์ วันอาทิตย์ เป็นวันหยุด ว่างเว้นจากภารกิจการทำงานต่างๆ ดังนั้น ในวันเสาร์ วันอาทิตย์ ญาติโยมจะถือ ว่าเป็นวันพระก็ได้ เมื่อมีเวลา ก็ควรจะหาเวลาว่างนั้น เข้าสู่วัด สู่หา เพื่อที่จะได้สร้างบุญ สร้างกุศล เอาธรรมะเข้าสู่จิตใจ เพื่อจิตใจ จะได้มีความอิ่ม มีความสุข มีความร่มเย็นเป็นสุข ระงับดับความรุ่มร้อนของจิตใจ ที่เกิดจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย

นี่เป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนพึงกระทำกัน เพราะไม่มีใครสามารถจะทำให้กันได้ เราต้องทำด้วยตัวเรา เหมือนกับการรับประทานอาหาร ถ้าเราไม่เอาอาหารเข้าปาก แล้วเคี้ยว แล้วกลืนเข้าไป ก็ไม่มีใครสามารถที่จะเคี้ยว หรือกลืนอาหาร ใให้กับเราได้ ถ้าเราไม่รับประทานอาหาร ร่างกายของเรา จะชubbผอม ขาดอาหาร จะมีแต่ความหิว มีแต่ความกระหาย ร่างกายมีความอ่อนเพลีย มีความทุกข์ มีความไม่สบาย เช่นเดียวกับจิตใจ ถ้าเราไม่นำธรรมะ คืออาหารใจ เข้าสู่จิตใจแล้ว จิตใจของเรานั้น จะมีแต่ความหิว มีแต่ความกระหาย มีความรุ่มร้อน ทุกวันพระ เมื่อมีเวลว่าง จึงควรเข้าวัด เพื่อจะได้ทำบุญ ทำกุศล ถวายทานให้กับพระ ถวายอาหารคาวหวาน จตุปัจจัยไทยทาน รักษาศีล พังเทศน์ ฟังธรรม ซึ่งก็คืออาหารของจิตใจ เมื่อได้รับอาหารของจิตใจ อย่างสม่ำเสมอแล้ว จิตใจจะมีความอิ่ม มีความสบายใจ มีความปีติ และมีความสุข

พวกเราทั้งหลายที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ เรียกว่าเป็นสัตว์สังคัม ไม่สามารถที่จะอยู่โดดเดี่ยว เดียวดาย ตามลำพังได้ ต้องอยู่รวมกันเป็นสังคัม ตั้งแต่สังคัมเล็กไปสู่สังคัมใหญ่ คือเริ่มต้นจากสังคัมครอบครัว ระหว่างสามี ภรรยา แล้วก็ลูกที่จะตามออกมา เรียกว่าอยู่แบบสังคัมครอบครัว หลายๆ ครอบครัวเข้าก็กลายเป็นชุมชน เป็นหมู่บ้าน เป็นเมือง เป็นประเทศ ขึ้นมา และการที่สังคัมนั้นๆ จะอยู่กันได้ออย่างร่มเย็น เป็นสุข จิตใจของคนในสังคัมนั้น จะต้องมีความดี คือ มีธรรมะคุ้มครองปกครองจิตใจ จึงทำให้สังคัมมนุษย์นั้น อยู่กันได้ด้วย ความร่มเย็นเป็นสุข ไม่เบียดเบียนกัน คุณธรรมที่จะปกครองจิตใจ ของคนในสังคัมให้อยู่กันได้อ ด้วยความร่มเย็นเป็นสุขนั้น เรียกว่าพรหมวิหาร ๔ วิหาร แปลว่า ที่อยู่ พรหม คือ พระพรหม หรือผู้ที่ประเสริฐ พรหมวิหาร จึงแปลว่า ที่อยู่ของพระพรหม หรือที่อยู่ของผู้ประเสริฐ พระพรหมท่านเป็นผู้ประเสริฐ ท่านมีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อยู่ในจิตใจของท่าน ถ้าปรารถนาที่จะมีพระพรหมอยู่ในจิตใจ เราก็ต้องน้อมเอา พรหมวิหาร ๔ เข้ามาสู่จิตใจของเรา

พรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย ๑. เมตตา ๒. กรุณา ๓. มุทิตา ๔. อุเบกขา คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อมนุษย์ที่อยู่ในสังคัมเดียวกัน สังคัมตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไป ถ้าขาดพรหมวิหาร ๔ แล้ว บ้านเมืองก็จะเกิดปัญหาขึ้นมา เกิดการทะเลาะเบาะ

แว้ง เกิดการเบียดเบียนกันและกันขึ้นมา ถ้ามีพรหมวิหาร ๔ มนุษย์เราจะอยู่กันได้ด้วยความผาสุก เพราะพรหมวิหาร ๔ นั้น สอนให้เราไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ให้เราอยู่กัน แบบฉันมิตร ฉันเพื่อน ฉันพี่ ฉันน้อง พวกเราทุกคนนั้นเปรียบเสมือนเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในโลกนี้ เป็นพี่ เป็นน้องกัน ไม่จำเป็นที่จะต้องเบียดเบียนกัน ไม่จำเป็นที่ต้องเอาความทุกข์มาให้กันและกัน ถ้าเราปรารถนาที่จะอยู่ในสังคม ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ก็ขอให้เราเจริญพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

เมตตา หมายถึง ความเป็นมิตร มีไมตรีจิตต่อกันและกัน มองกันเหมือนเพื่อน ไม่มองกันแบบศัตรู ถือเป็นพี่ เป็นน้องกัน ดังในบทเมตตาภาวนา ที่ท่านแสดงว่า **สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย** เวนคือความไม่อาฆาตพยาบาท เคียดแค้น ต่อกันและกัน จริงอยู่ คนเราอยู่ในสังคมด้วยกันนั้น มันก็เหมือนลิงกับพัน อยู่ด้วยกันมันก็เป็นเรื่องปกติ ที่ลิงกับพันจะต้องมีการกระทบกันบ้าง คนเราก็อาจจะมีอาการกระทบกระทั่งกันบ้าง มีการผิดใจกันบ้าง บาดหมางใจกันบ้าง เป็นเรื่องธรรมดา แต่เราก็สามารถที่จะควบคุมเรื่องเหล่านี้ ไม่ให้มันลุกลามเป็นพิษ เป็นภัยขึ้นมาได้ ถ้าเรามีเมตตา คือ รู้จักให้อภัย อเวรา ก็หมายถึง การให้อภัย แก่กันและกัน เวน ย่อมระงับ ด้วยการไม่จองเวร ถ้าไปจองเวรกัน ต่างฝ่ายต่างตอบโต้กัน จากเรื่องเล็กก็เลยกลายเป็นเรื่องใหญ่ และในที่สุดฆ่ากันตาย จากการที่ไม่รู้จักให้อภัยต่อกันและกัน

เวลาเรามีความโกรธ พระพุทธองค์ทรงสอน ให้เราให้อภัยต่อผู้ที่สร้างความโกรธให้กับเรา ให้เอาชนะความโกรธ อย่าไปชนะผู้อื่น ชนะตน นั้นประเสริฐ เพราะเมื่อชนะตน ชนะความโกรธได้แล้ว ใจจะเย็น ใจจะสงบ เมื่อใจเย็น ใจสงบ เราก็จะไม่ไปสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี แต่ถ้าเราไม่สามารถระงับความโกรธได้ เราก็จะออกไปด่า ออกไปว่า ออกไปทำร้ายผู้อื่น เพราะความโกรธความเคียดแค้นของเรา เมื่อไปทำเขาแล้ว เขาก็เกิดความโกรธ ความเคียดแค้นขึ้นมาด้วยเหมือนกัน เพราะเขาก็เป็นปุถุชน คนธรรมดาสามัญ เหมือนอย่างเรา เมื่อตอบโต้กันไป ตอบโต้กันมา มันก็เกิดความรุนแรงขึ้นมาเรื่อยๆ ในที่สุดก็ถึงกับฆ่ากันตายเลยทีเดียว นี่คือผลของการที่ไม่ให้อภัยกัน อเวราโหนตุ จึงขอให้เราให้อภัยต่อกันและกัน ถ้าให้อภัยกันแล้วทุกอย่างก็จะ

สงบ ทุกอย่างก็ยุติ ใครเขาจะตำเรา ใครเขาจะทำอะไรเรา เอาข้าว เอาของ เอาเงิน เอาทองของเราไป เราไม่โกรธเคือง ให้คิดว่าใช้หนี้ไป ซาติก่อนเราเคยไปทำอะไรเขาไว้ ไปฉกชิงข้าวของของเขามา ไปสร้างความทุกข์ใจให้กับเขา ซาตินี้ เขาก็มาเอาคืน ถ้าเราไม่ไปโต้ไปตอบเดี๋ยวมันก็จะจบ แต่ถ้าเราไปตอบโต้ มันก็จะต่อกันไปเรื่อยๆ จากภาพนี้ก็จะไปสู่ภาพหน้าไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

เมตตา หมายถึงการไม่เบียดเบียนกัน **สัพเพ สัตตา อภัยาปิชมา โหนตุ** การเบียดเบียนกันคือ การสร้างความทุกข์ให้แก่กัน ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี เช่น การฆ่ากัน การเอาสมบัติของผู้อื่นไป การประพฤติผิดประเวณี ล่วงเกินสามี ภรรยา บุตร ธิดา ของผู้อื่น เขา การโกหกหลอกลวงผู้อื่น ทำนทรงสอนให้ละเว้น ถ้าไม่ละเว้น มันก็จะทำให้ไม่สามารถอยู่กันได้ ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข สังคมก็จะวุ่นวาย สังคมที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เราจะเห็นได้ว่าขาดความเมตตาต่อกันและกัน มีการเบียดเบียนกันอยู่เป็นประจำ เวลาเปิดหนังสือพิมพ์ขึ้นมา จะมีข่าวปล้นกัน ฆังกัน ฆ่ากัน ช่มชืดกัน อยู่ตลอดเวลา เพราะว่าคนเราไม่ค่อยเข้าวัดกัน ไม่นำเอาธรรมะเข้าสู่จิตใจ ไม่มีพรหมวิหารธรรมอยู่ในจิตใจ คือไม่มีความเมตตาตนเอง เมื่อไม่มีความเมตตาแล้ว ก็มีแต่ความโกรธแค้น โกรธเคือง ต่อกันและกัน คอยแต่จะเบียดเบียนกัน และสร้างความทุกข์ให้แก่กันและกัน พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้พวกเรา มีเมตตาต่อกันและกัน เพื่อความสุข ความสงบร่มเย็นในสังคมนั่นเอง

กรุณา คือความสงสาร เวลาเห็นผู้อื่นตกทุกข์ได้ยาก ถ้าเรามีเงินทอง มีฐานะดี มีกำลังพอที่จะช่วยเหลือได้ ก็ควรจะช่วยเหลือกัน คนเราเวลาล้มลงไปนี่ บางทีมันก็ลุกขึ้นเองไม่ได้ ต้องอาศัย คนอื่นช่วยกันพยุงขึ้นมา ชีวิตของคนเรานั้น ก็เหมือนกัน เพราะเราอยู่ในโลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน อาจจะมีวันหนึ่งที่เราพลาดไป ชีวิตของเราอาจจะตกอับก็ได้ หรืออาจจะเจ็บไข้ได้ป่วย ประสบอุบัติเหตุ ประสบปัญหาต่างๆ นานา เมื่อมีผู้หนึ่งผู้ใดยื่นมือมาช่วยเหลือเรา มันก็จะทำให้ความทุกข์ ซึ่งหนักหนาสาหัสนั้นเบาบางลง ทำให้เราเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้น มีความสุขขึ้น ถ้าเราเห็นผู้อื่นตกทุกข์ได้ยากแล้ว ขอให้เราอย่าอยู่เฉย อย่าไปมองว่า ตัวใคร! ตัวมัน! จริงอยู่ พระพุทธองค์ทรงสอน

อัตตาหิ อัตตโน นาโถ **ตนเป็นที่พึ่งของตนนั้น** หมายถึงในกรณีที่สามารพพึ่งตัวเองได้ ถ้าสามารถทำมาหากิน เลี้ยงปาก เลี้ยงท้องได้ เราก็ไม่ควรไปขอผู้อื่นเขา แต่ถ้าเราเจ็บไข้ได้ป่วย พักพิการขึ้นมา ไม่สามารถที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ ก็เป็นหน้าที่ของพวกเราที่แหละ ที่จะต้องช่วยเหลือกัน

ที่ไหนมีความกรุณา ที่นั้นย่อมมีความสุข ที่ไหนขาดความกรุณา ที่นั้นย่อมมีแต่ความทุกข์ยากลำบาก จึงขอให้เราใช้หลัก **อัตตาหิ อัตตโน นาโถ** ให้ถูกต้อง ไม่ได้หมายความว่าตัวใครตัวมัน ให้พึ่งตัวเองเมื่อยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่ถ้าไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น บิดามารดา ยามท่านแก่ ท่านชรา ท่านไม่สามารถเลี้ยงดูตัวท่านเองได้ พวกเราเป็นลูกก็ต้องทำหน้าที่ดูแลท่าน เป็นความกรุณา และเป็นความกตัญญู กตเวทิต์ด้วย นี่เป็นสิ่งที่ประเสริฐ ผู้ใดทำสิ่งเหล่านี้ ผู้นั้นย่อมได้รับการยกย่องว่าเป็นคนดี เป็นผู้ประเสริฐ มีความสุขใจเพราะจิตใจเป็นบุญเป็นกุศลนั่นเอง

มุทิตาหมายถึงความยินดีในความสุข ในความดีของผู้อื่น เวลาเห็นคนอื่นได้ดิบได้ดี มีความเจริญรุ่งเรือง เช่นได้เงินเดือนขึ้น ได้ตำแหน่งที่สูงขึ้น มีความสุข ถูกถอดเตอรัรางวัลที่ ๑ อย่างนี้เป็นต้น ให้แสดงความยินดีกับเขา ไม่ควรอิจฉาริษยาเขา ขอให้ถือว่าเป็นบุญของเขา เขาได้ทำความดีไว้ เมื่อถึงเวลา ความดีก็ส่งผลขึ้นมา ถ้าไม่มีมุทิตาจิตแล้ว จิตใจจะมีแต่ความรุ่มร้อน มีความอิจฉาริษยา เห็นคนอื่นได้ดิบได้ดี เรากลับเป็นทุกข์เป็นร้อนไป เพราะขาดมุทิตาจิตนั่นเอง

อุเบกขาคือการปล่อยวาง วางเฉย ในกรณีที่สามารพใช้เมตตา กรุณา และมุทิตาได้ ก็ต้องใช้อุเบกขา เช่นมีคนที่เรารักเกิดเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วไม่มีทางที่จะรักษาได้ อย่างนี้เราต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา คืออย่าไปโศกเศร้าเสียใจกับความทุกข์ของเธอ ถ้าช่วยเหลือได้ ก็ช่วยเหลือกันไป แต่ถ้าช่วยไม่ได้ ก็ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา ขอให้ถือว่าเป็นวิบากกรรมของเธอ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราระลึกอยู่เสมอว่า ลัทธิทั้งหลาย มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้ได้รับผลของกรรม จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น คนเราในอดีตชาติ หรือในอดีตที่ผ่านมา นั้น อาจจะไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามไว้ และเมื่อถึงเวลาที่ผลของกรรมนี้ปรากฏผลขึ้นมาแล้ว ไม่มีใครช่วยเหลือได้ ใครทำกรรม

อะไรไว้ ก็ต้องรับผลของกรรมนั้นไป ถ้าไม่ปรารถนา ที่จะประสบกับเคราะห์กรรม ก็ขอให้ละเว้นจากการกระทำความชั่วทั้งหลายเสีย ให้ทำแต่บุญ ทำแต่กุศล ทำแต่สิ่งที่ดี ที่งาม เมื่อทำแต่สิ่งที่ดี ที่งามแล้ว เคราะห์กรรมต่างๆก็จะไม่เกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเกิดขึ้นกับเรา หรือกับบุคคลหนึ่ง บุคคลใดก็ตาม เราก็ต้องเจริญอุเบกขา อย่าไปโศกเศร้า เสียใจกับเขา อย่าไปทุกข์กับเขา เพราะความโศกเศร้าเสียใจของเรา จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับนั้น มันไม่สามารถจะแก้ปัญหามาของเขาได้ มีแต่ จะทำให้เราทุกข์ไปเปล่าๆเท่านั้นเอง

การใช้เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จึงควรใช้ให้เหมาะกับกาลเทศะ ให้เหมาะกับกาล กับเวลา กับโอกาส เหมือนกับการขับรถยนต์ เวลาขับรถต้องใช้เกียร์หลายเกียร์ด้วยกัน คือต้องใช้ทั้งเกียร์เดินหน้า ใช้ทั้งเกียร์ถอยหลัง ทั้งเกียร์สูง ทั้งเกียร์ต่ำ เช่นเวลาออกรถถ้าใช้เกียร์สูง รถก็ออกวิ่งไม่ได้ ต้องใช้เกียร์ต่ำรถถึงจะออกวิ่งไปได้ แล้วค่อยขยับเป็นเกียร์สูงต่อไป ชีวิตเราก็เหมือนกัน บางครั้งก็ต้องใช้เมตตา บางครั้ง ก็ต้องใช้กรุณา บางครั้งก็ต้องใช้มุทิตา บางครั้งบางครั้งเราก็ต้องใช้เบรคคืออุเบกขา ถ้าเราไม่รู้จักริธีใช้ให้ถูกต้องแล้ว เราจะมีแต่ความสับสน วุ่นวายใจ มีความไม่สบายใจ แต่ถ้ารู้จักใช้พรหมวิหาร ๔ ได้อย่างถูกต้อง ถูกกาลเทศะแล้ว เราจะมีแต่ความสุขใจ มีแต่ความสบายใจ

เวลาเจริญพรหมวิหาร ๔ อย่าไปพะวงถึงผู้อื่นว่า ทำไมเขาไม่มีเมตตา ถ้าเขาไม่มีเมตตากับเรา เราก็จะไม่ให้ความเมตตากับเขา อันนี้เป็นความคิดที่ไม่ถูก ผู้ที่เจริญพรหมวิหาร ๔ นั้น ไม่ได้หวังผลจากผู้อื่น แต่หวังผลที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง เพราะผู้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตใจย่อมมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข ไม่ทุกข์ร้อน ไปกับเรื่องราวของบุคคลที่อยู่รอบตัว อย่าไปตั้งข้อแม้ว่าถ้าผู้อื่นไม่มีเมตตา เราก็จะไม่มีเมตตาด้วย แล้วถ้าเขาไม่กินข้าว เราก็จะไม่กินข้าวตามไปด้วยหรือเปล่า ถ้าเป็นเช่นนั้นเราก็อดตายพอดี คนอื่นไม่กินข้าวมันก็เรื่องของเขา เรากินของเราไปก็แล้วกัน กินแล้วเราก็อิมการเจริญพรหมวิหาร ๔ ก็เช่นกัน เป็นการให้อาหารกับจิตใจ ถ้ามีพรหมวิหาร ๔ แล้วจิตใจจะมีแต่ความสงบสุข มีแต่ความร่มเย็น ทำให้สังคมนี้ร่มเย็นเป็นสุขไปด้วย การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๐

ความสุขของฆราวาส

๑๒ พุทธจักกายน ๒๕๔๓

ความปรารถนาของมนุษย์เราทุกคนนั้น มีอยู่เหมือนกัน คือปรารถนาที่จะมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่วิธีที่หาความสุขมานั้น แต่ละคนอาจจะมีวิธีต่างกันไป ถูกบ้าง ผิดบ้าง ผลที่ตามมาคือ มีสุขมากบ้าง น้อยบ้าง ต่างกันไป ทั้งนี้เป็นเพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะความหลง หรือความมีติดบอดของจิตใจนั้น ที่ไม่สามารถแยกแยะได้ว่า เหตุอันใด เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข เหตุอันใดเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ มีมากน้อยต่างกัน เมื่อยังเป็นผู้มีติดบอดอยู่ เราควรเข้าหาผู้ที่มีแสงสว่าง คนที่ไม่ฉลาด ยังไม่รู้จักเหตุ จักผล ที่ดี ที่ควร ควรเข้าหาคนที่ฉลาดกว่า ที่มีความรู้มากกว่า ดังในสุภาษิตที่แสดงว่า **อเสวนา จ พาลานัง บัณฑิตานัญญจ เสวนา เอตัมมังคลมุตตมัง อย่าคบคนพาล คบบัณฑิต นี้เป็นมงคลอย่างยิ่งของชีวิต** บัณฑิตเป็นผู้ฉลาด เป็นผู้รู้ถึงเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญรุ่งเรือง และรู้จักเหตุที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะทั้งหลาย ส่วนคนชั่วหรือคนพาลนั้น ไม่สามารถที่จะแยกแยะในสิ่งเหล่านี้ได้

การเข้าหาบัณฑิตอย่างพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์ทั้งหลายนั้น ถือเป็นสิ่งที่จำเป็น และเป็นสิ่งที่พึงกระทำอย่างยิ่ง ชาวพุทธนั้น มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ แต่ไม่ค่อยได้เข้าหา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กันสักเท่าไร ได้แต่เพียงกราบไหว้เฉยๆ เท่านั้น ยังไม่เพียงพอ ผู้ที่จะเข้าถึงสรณะทั้ง ๓ นี้ จะต้องศึกษาพระธรรมคำสอน แล้วนำพระธรรมคำสอนนั้น ไปประพฤติ ปฏิบัติ ชำระความมีติดบอดทั้งหลาย ที่มีอยู่ภายในจิตใจให้หมดสิ้นไป เมื่อความมีติดบอดหมดไป ความสว่างก็จะเกิดขึ้น เมื่อเกิดความสว่างก็จะสามารถมองเห็นได้ว่าอะไร เป็นเหตุนำมาซึ่งความสุข อะไรเป็นเหตุที่นำมาซึ่งความทุกข์ การที่ได้พบกับพระ ผู้รู้ธรรมะ จึงเป็นมงคลอย่างยิ่ง **สมณานัญญจ ทัสสันนัง เอตัมมังคลมุตตมัง การได้เห็นสมณะ ผู้ประเสริฐ ผู้ทรงธรรม เป็นมงคลอย่างยิ่ง**

เพราะจะได้ยิน ได้ฟัง คำชี้แนะในเรื่องถูก เรื่องผิด เรื่องดี เรื่องชั่วทั้งหลาย เพื่อเป็นแนวทางประพฤติ ปฏิบัติ ที่นำไปสู่ความสุข ความเจริญ อย่างแท้จริง

อย่างความสุขของคฤหัสถ์ หรือฆราวาสผู้ครองเรือนนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ ๔ ประการด้วยกันคือ ๑. การมีทรัพย์ ๒. การได้ใช้ทรัพย์ ๓. ความไม่มีหนี้ ๔. การกระทำที่ไม่เป็นโทษ ทั้ง ๔ ประการ นี้คือความสุขของผู้ครองเรือน เพราะคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนนั้น ยังมีความจำเป็นจะต้องอาศัยเงินทองเป็นปัจจัย แลกสิ่งของต่างๆ ที่จำเป็นต่อการยังชีพของฆราวาส นั่นก็คือปัจจัย ๔ ส่วนสมณะนักบวชนั้น ท่านไม่มีความจำเป็นในเรื่องเงิน เรื่องทอง เพราะท่านมีสิทธิ์พิเศษสามารถรับสิ่งต่างๆ จากญาติโยมได้ คือการออกบิณฑบาตทุกๆ เข้า ท่านเพียงถือบาตรเข้าไปในหมู่บ้าน ก็จะมีผู้มีศรัทธาคอยถวายอาหาร คาวหวานต่างๆ นอกจากนั้นแล้ว ยังมาที่ศาลาวัดนำปัจจัยไทยทานอื่นๆ เช่น ยารักษาโรค จีวร เครื่องนุ่งห่ม เครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ แล้วยังสร้างกุฏิที่อยู่อาศัยถวายแก่พระภิกษุสงฆ์อีกด้วย การมีทรัพย์จึงไม่ใช่ความสุขของสมณะเพศ กลับเป็นพิษ เป็นภัย เพราะเมื่อมีเงินทองแล้ว มักจะเอาไปใช้ในทางที่ผิด ที่ไม่ควร ดังที่เราได้ยินได้ฟังข่าว ได้อ่านตามหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เสมอ การมีทรัพย์ของพระ จึงเป็นเรื่องไม่สมควร เพราะเมื่อมีทรัพย์ มากๆ ก็เกิดกิเลส เกิดปัญหาตามมา แต่สำหรับฆราวาสนั้น การมีทรัพย์ กลับเป็นความสุข เพราะเป็นความจำเป็น ถ้าฆราวาสไม่มีทรัพย์จะไปซื้ออะไรก็ไม่ได้ ซื้อเสื้อผ้าก็ไม่ได้ สร้างบ้านอยู่ก็ไม่ได้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยต้องรักษาตัว ต้องเข้าโรงพยาบาล ถ้าไม่มีทรัพย์ก็ไม่สามารถจะรักษาตัวได้ การมีทรัพย์ของฆราวาสจึงเป็นความสุขประการหนึ่ง

ประการที่ ๒ เมื่อมีทรัพย์แล้ว ต้องรู้จักใช้ คืออย่าตระหนี่ อย่าเป็นหมูโสมเผ่าทรัพย์ บางคนหาเงินหาทองมาได้ มีแต่เก็บไว้ ไม่กล้าใช้ กลัวหมด อยู่อย่างอดๆ อยากๆ เพราะไม่รู้จักใช้ทรัพย์ให้เกิดประโยชน์สุขนั่นเอง การใช้ทรัพย์นั้น ต้องใช้ให้ถูก ต้องใช้ให้เป็น คือต้องใช้ทรัพย์ให้อยู่ในขอบเขตของรายได้ ไม่ให้รายจ่ายเกินรายได้ เพราะถ้าใช้มากกว่ารายได้ปัญหาก็จะตามมา จะเอาเงินในส่วนที่มันขาดนั้นมาจากไหน หนี้ไม่พ้นต้องไปกู้หนี้ยืมสิน แล้วสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง การใช้ทรัพย์ เพื่อให้เกิดความสุข ต้องรู้จัก

ประมาณในการใช้ทรัพย์ คือให้มีรายจ่ายพอดีกับรายรับ ให้แบ่งรายรับออกเป็นสามส่วน ใหญ่ๆ ส่วนแรกเอาไว้เลี้ยงดูตัวเอง ส่วนที่ ๒ นำไปเลี้ยงดูผู้อื่น เช่นถ้ามีครอบครัว ก็ ต้องเลี้ยงดูบุตร ธิดา สามี ภรรยา บิดา มารดา จากนั้นจึงค่อยไปสงเคราะห์ผู้อื่น เช่น ทำบุญ ทำทาน กับสมณะ ชี พราหมณ์ ผู้ตกทุกข์ได้ยากทั้งหลาย คนพิการ พิการ คนแก่ คนชรา สร้างโรงเรียน สร้างโรงพยาบาลเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม ส่วนที่ ๓ ให้เก็บ รักษาไว้เป็นทุนสำรอง ใน ยามตกทุกข์ได้ยาก เจ็บไข้ได้ป่วย นี่เป็นวิธีใช้ทรัพย์ที่เกิด ประโยชน์สุขทั้งกับตัวเราและผู้อื่น สุขกายและสุขใจ สุขกายเกิดจากการเอาทรัพย์ไปซื้อ สิ่งของที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ สุขใจเกิดจากการเลี้ยงดู ช่วยเหลือผู้อื่น ทำบุญ ทำกุศล เป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ ทำให้จิตใจมีความสุข ความสงบ ความสบาย นำความสุขมา ให้ทั้งกายและใจ นี่คือการใช้ทรัพย์ที่ทำให้เกิดความสุข

ประการที่ ๓ ความสุขคือการไม่มีหนี้ คนเราเวลามีหนี้สินนั้น เปรียบเหมือนกับมีของ หนักที่ต้องแบกอยู่บนบ่า เวลามีภาระ มีของที่ต้องแบกอยู่บนบ่า นั้น มันหนัก มันทุกข์ มันไม่สบาย การมีหนี้ก็เป็นเช่นนั้น เพราะเมื่อไปกู้หนี้ยืมสินมาแล้ว มีภาระที่จะต้อง ชดใช้เงินก่อนนั้น ถ้าไม่ชดใช้ ก็จะถูกดำเนินคดี ถูกจับเข้าคุก เข้าตะราง เมื่อมีหนี้สิน แล้ว จะมีปัญหาตามมา รายได้ที่แบ่งไว้ ๓ ส่วน จะต้องแบ่งเพิ่มอีกส่วนหนึ่ง เพื่อเอาไว้ ใช้หนี้ เงินทองที่ไว้ใช้จ่ายก็ลดน้อยลงไป แทนที่จะเป็นความสุขกลับกลายเป็นความทุกข์ ไปเพราะมีหนี้สินนั่นเอง

หนี้สินเกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดขึ้นเพราะการไม่รู้จักหักห้ามจิตใจ ไม่รู้จักหักห้ามความ อยาก ความต้องการ เห็นคนอื่นมีอะไร ก็อยากจะได้ อยากจะมีเหมือนเขา ทั้งๆที่ฐานะ ไม่เอื้ออำนวยให้มีสิ่งเหล่านั้นได้ เลยต้องซื้อแบบเงินผ่อนบ้าง กู้หนี้ยืมสินบ้าง กลายเป็น คนมีหนี้สินขึ้นมา สิ่งของต่างๆที่ได้มาแทนที่จะนำมาซึ่งความสุข ความสบายใจ อย่างที่ เคยนี้กวาดฝุ่นไว้ กลับกลายเป็นเหตุที่นำมาซึ่งความทุกข์ เพราะได้ก่อหนี้ขึ้นเพื่อจะได้สิ่ง เหล่านี้มานั่นเอง เช่นบางคนอยากจะได้รถยนต์ อยากจะได้บ้าน ก็ไปซื้อบ้าน ซื้อรถยนต์ มาขับ เกินฐานะของตน ไม่สามารถจะผ่อนเงินได้ สิ่งของเหล่านี้ก็ต้องถูกยึดกลับไป เมื่อ สูญเสียสิ่งเหล่านี้ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้พวกเรารู้จักคำว่า **มักน้อย สันโดษ** คำว่า **มักน้อย** คือให้มีความเพียงพอ มีเท่าที่จำเป็น อย่ามีมากเกินไปจนความจำเป็น เช่นให้มีอาหารรับประทานไปวันหนึ่งๆ ให้มีเสื้อผ้าสักสองสามชุด ให้มีบ้านอยู่ เป็นของเราเองก็ได้ เช่าเขาก็ได้ ถ้ายังไม่มีฐานะพอที่จะสร้างบ้านสร้างเรือนของเราได้ ยารักษาโรคก็รักษากันไปตามมีตามเกิด ตามโรงพยาบาลรัฐบาล หรือโรงพยาบาลราษฎร์ แล้วแต่ฐานะ ให้พออยู่ได้ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปดิ้นรนกู้หนี้ยืมสิน มาสร้างความทุกข์ให้กับตน นี่คือความมักน้อย

สันโดษ คือความยินดีตามฐานะ ตามมี ตามเกิด อย่ามองคนอื่นที่มีมากกว่าเรา จะเกิดกิเลส เกิดตัณหา เกิดความทุกข์ขึ้นมา ให้มองคนที่แ่กว่าเราบ้าง คนที่เขาทุกข์กว่าเราบ้าง จะเกิดความสบายใจ เพราะคนอื่นที่แ่กว่าเรา ยังอยู่ได้เลย แล้วทำไมเราจะอยู่ไม่ได้ ต้องรู้จักใช้ปัญญา มองคน ให้มองทั้งข้างล่างและมองทั้งข้างบน แล้วจะเกิดความรู้สึกพอดีจะรู้สึกพอใจ เมื่อมีความพอใจแล้ว จะดับความอยาก ดับกิเลสตัณหาได้ เมื่อดับกิเลสตัณหาได้ การที่จะต้องไปกู้หนี้ยืมสินก็หมดไป เมื่อไม่มีหนี้สิน มันก็สบายใจ

ประการที่ ๔ ความสุขที่เกิดจากการกระทำที่ไม่มีโทษ ทางพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า สิ่งที่มีโทษคืออบายมุขทั้งหลาย เช่นการเล่นการพนัน การเสพสุรายาเมา การเที่ยวเตร่กลางค่ำกลางคืน การคบคนไม่ดี ความเกียจคร้าน เมื่อกระทำสิ่งเหล่านี้ไปแล้ว จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสียแก่ผู้กระทำ คนที่เสพสุรายาเมานั้น เมื่อเสพสุราเข้าไปแล้วจะกลายเป็นคนที่ไม่สามารถประคับประคองดูแลตัวเองได้ ไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงามได้ แต่กลับไปทำในสิ่งที่ผิดศีล ผิดธรรมไปทะเลาะวิวาท ไปทำร้ายผู้อื่น ต้องเสียนงานเสียการเพราะตื่นไปทำงานไม่ทัน เมื่อขาดงานอยู่เรื่อยๆ ก็ต้องถูกไล่ออกจากงาน ถ้าออกจากงานก็ไม่มีทรัพย์ ไม่มีเงิน ไม่มีทอง เป็นปัญหาตามมา การเล่นการพนันก็เป็นปัญหาเหมือนกัน การเที่ยวเตร่ก็ เช่นกัน พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ถอยห่างจากอบายมุขทั้งหลาย

ขอให้พวกเราจงใช้ปัญญาทุกครั้งเวลาจะทำอะไร จะใช้อะไร ขอให้ใช้เหตุ ใช้ผล ใช้
ธรรมะเป็นตัวชี้หน้า ธรรมะก็คือปัญญา คือเหตุ คือผล นั่นเอง ธรรมะที่แสดงไว้ในวันนี้
คือความสุขของฆราวาสทั้ง ๔ ประการ มี

๑. การมีทรัพย์

๒. การใช้ทรัพย์

๓. การไม่มีหนี้

๔. การกระทำที่ไม่เกิดโทษ

ถ้าท่านทั้งหลายมีธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ชีวิตของท่านจะมีแต่ความสุข ความ
เจริญรุ่งเรืองโดยถ่ายเดียว การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๑

ธรรมโอสถ

๑๘ พุทธจักกายน ๒๕๔๓

การได้เข้าวัดนั้นถือเป็นโอกาสอันดี เป็นบุญ เป็นกุศลอย่างหนึ่ง เพราะการที่จะมาวัดได้นั้น ต้องอาศัยเหตุปัจจัยจึงจะมาได้ ผู้ใดไม่มีอุปนิสัยเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จะมาวัดนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะจะเสียดาย เงินทอง เสียดายเวลาท่ามาหากิน การเข้าวัดจะรู้สึก ว่า ไม่เกิดประโยชน์อะไร นั่นเป็นเพราะไม่เข้าใจ ถึงอานิสงส์ในบุญ ในกุศล ในการมาวัดว่ามีคุณค่ามากมาย ยิ่งกว่าเงินทองข้าวของทั้งหลาย เพราะว่าการเข้าวัดนี้เป็นการสะสมบุญ บุญนี้เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจของคนเรา มีความสุข มีความเจริญ ถ้ามีความทุกข์ก็สามารถระงับดับทุกข์ได้ เหมือนกับเวลามีเพลิงไหม้ ถ้ามีรถดับเพลิง มีน้ำเตรียมไว้ เราก็สามารถดับไฟได้ แต่ถ้าไม่มีน้ำ ไม่มีรถดับเพลิงเตรียมไว้ก่อน เวลาเกิดไฟไหม้ขึ้นมา ก็ต้องปล่อยให้มันไหม้จนหมดไป

เงินทองไม่สามารถดับความทุกข์ของจิตใจได้ ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนรวยหรือคนจน ก็ทุกข์ได้เหมือนกัน ไม่ได้อยู่ที่เงินทอง แต่อยู่ที่บุญกุศลหรือธรรมะ การที่ได้มาวัด มาฟังเทศน์ ฟังธรรม มาทำบุญ ทำกุศล เท่ากับการสะสมน้ำไว้ดับไฟนั่นเอง เวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมาจะได้มีเครื่องดับไฟ บุญและกุศลจึงเปรียบเหมือนน้ำดับไฟ คนที่เข้าวัดมาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ นั้น จะเป็นคนที่มีจิตใจสดชื่นเบิกบาน มีแต่ความสบายใจ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่เข้าวัดจะเป็นคนที่มีแต่ความดำมืดอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้จะมีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง มีเงินทองมากมาย มีปัจจัย ๔ ครบถ้วนบริบูรณ์ มีบ้านใหญ่โตมโหฬาร มีรถคันใหญ่ ราคาแพงๆ มีเพชรนิลจินดา มีอะไรต่างๆ มากมายก็ตาม แต่จิตใจนั้นเป็นจิตใจที่มีแต่ความรุ่มร้อน เพราะว่าจิตใจนั้นไม่มีเครื่องมือ ที่จะไปต่อต้าน สิ่งที่สร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจนั่นเอง

สิ่งที่สร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจ ก็คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก ทั้งหลาย ความยึดมั่นถือมั่น สิ่งเหล่านี้มันเมื่อมีขึ้นมาในจิตใจแล้ว จะทำให้เราไม่สบายใจ เวลาเมื่ออะไรที่ถูกอกถูกใจ ก็อยากจะให้มีไปนานๆ อยากจะให้สิ่งเหล่านั้นอยู่ไปนานๆ อยากจะให้สิ่งที่มีอยู่นั้น ให้ความสุขกับเราไปเรื่อยๆ แต่คนเราไม่เข้าใจถึงหลักของความ เป็นจริง จะไปบังคับธรรมชาติ ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้อย่างไร พระพุทธ องค์ทรงแสดงไว้ว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้นั้น เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์แก่จิตใจ เป็นอนัตตา เป็นของที่ไม่มีเจ้าของ ไม่มีใครจะ สามารถควบคุม หรือบังคับให้สิ่งต่างๆนั้น เป็นไปตามปรารถนาของจิตใจได้

ทุกสิ่งทุกอย่างหมุนเวียนไปตามเหตุ ตามปัจจัย รวมกันเข้ามา ตั้งอยู่ แล้วก็แยกสลาย จากไป การที่เราไม่มีธรรมะ ไม่มีแสงสว่างแห่งปัญญา จึงไม่เข้าใจถึงหลักธรรมชาติของ สิ่งเหล่านี้ เราชอบและอยากที่จะให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามความอยากของเรา เช่นอยาก จะอยู่ไปนานๆ เป็นความอยากที่ผิดธรรมชาติ เราอยากจะเป็นหนุ่มเป็นสาวไปเรื่อยๆ ไม่อยากแก่ ก็เป็นสิ่งผิดธรรมชาติ เราอยากจะมีสุขภาพร่างกายพลานามัยที่สมบูรณ์ ไม่มี โรคภัยเบียดเบียน ก็เป็นสิ่งที่ฝืนกับหลักของความเป็นจริง เพราะตามหลักของความ เป็นจริงแล้ว พระพุทธองค์ทรงสอนไว้เสมอว่า คนเราเมื่อเกิดมาแล้ว ต้องมีความแก่ มี ความเจ็บ และมีความตายเป็นธรรมดา นอกจากนั้นแล้ว เรายังต้องพลัดพรากจากของ รักของเจริญใจ ทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆหรือบุคคลต่างๆ และยัง ต้องพบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาทั้งหลาย เช่นภัยพิบัติ ความล้มจม ความสูญเสียต่างๆ พบปะกับบุคคลหรือสิ่งต่างๆที่เราไม่ปรารถนา สิ่งเหล่านี้มันเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นกับตัวเรา เพราะว่า นี่คือเรื่องของโลก เรื่องของความเป็นจริงในโลกนี้

โลกนี้มีสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของเรา ไม่เป็นไปตามความต้องการของเรา โลกเขาดำเนินไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา มีทั้งกลางวัน มีทั้งกลางคืน มีอะไรหลาย อย่างที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้พวกเรา ต้องทำความเข้าใจหลักธรรมชาติให้จงได้ ถ้าเราเข้าใจหลักธรรมชาติได้ แสดงว่าเรามี ปัญญา เมื่อมีปัญหาแล้ว เราก็สามารถที่ประพฤติปฏิบัติ ต่อสิ่งเหล่านี้ได้อย่างถูกต้อง

วิธีการที่จะปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างถูกต้อง คือต้องรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ต้องเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น มีมาแล้ว ลักวันหนึ่งก็ต้องไป ช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งร่างกายของเรานั้น ในที่สุดก็ต้องแตกสลายไป

เมื่อร่างกายแตกสลายไป จิตใจก็ต้องเดินทางต่อไป ก่อนหน้านี้เราได้เดินทางมาจากภพก่อนชาติก่อน แล้วมาเกิดชาตินี้ ได้สะสมบุญ สะสมกรรมมากมายก่ายกองในภพชาติต่างๆ ในอดีต เมื่อมาเกิดจึงมีความแตกต่างกัน มีฐานะต่างกัน เพราะมีบุญบารมีไม่เท่ากัน บางคนมีรูปร่างหน้าตาที่สวยงาม บางคนมีรูปร่างหน้าตาที่อัปลักษณ์ บางคนมีครบอาการ ๓๒ บางคนก็ไม่ครบ บางคนมีโรคภัยเบียดเบียน บางคนเกิดมาบนกองเงินกองทองร่ำรวย ไม่ต้องทุกข์ยากลำบาก บางคนถูกแม่เอาไปทิ้งถังขยะ เอาไปทิ้งตามห้องน้ำสาธารณะก็มี บางคนฉลาด บางคนก็ไม่ค่อยฉลาด สิ่งเหล่านี้ทำไมถึงมีความแตกต่างกัน ก็เพราะว่าดวงจิตแต่ละดวงนั้น ในแต่ละภพแต่ละชาติในอดีตนั้น สะสมบุญบารมีมาไม่เท่าเทียมกัน

คนที่เกิดมาแล้วฉลาด เป็นอัจฉริยะ อายุเพียงแปดเก้าขวบก็สามารถเข้ามหาวิทยาลัยได้แล้ว ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะจิตใจนั้นได้รับการพัฒนาโดยตลอด ทางด้านปัญญา ในแต่ละภพ แต่ละชาติ เคยศึกษาหาความรู้เรื่อยๆ รู้จักคิด รู้จักไตร่ตรอง รู้จักแยกแยะ ในเรื่องต่างๆ สามารถรู้ได้เอง คนประเภทนี้เป็นอภิชาติบุตร คือเป็นคนที่ฉลาดกว่าบิดามารดา ไม่ต้องให้บิดามารดา คอยสั่งสอน เพราะฉลาดกว่าบิดามารดา อย่างพระพุทธเจ้า ท่านฉลาดกว่าพระราชบิดามารดา พระราชบิดามารดาไม่สามารถจะสอนอะไรท่านได้ ถึงแม้จะหาครูบาอาจารย์มาสอนพระองค์ท่าน พระองค์ท่านกลับทรงรู้มากกว่าครูบาอาจารย์เสียอีก นี่ก็เป็นเพราะว่า พระพุทธองค์นั้นได้ทรงสะสมบุญบารมีในอดีตมามาก นั่นเอง

บุญบารมีนั้น เป็นสิ่งที่ไม่สูญหายไปไหน เป็นสิ่งที่ติดไปกับจิตใจ ไม่เหมือนกับทรัพย์สินสมบัติ เงินทอง ข้าวของ ญาติพี่น้อง สิ่งเหล่านี้มันไม่ไปกับเรา ไม่ได้ติดไปกับจิตใจเรา มันก็อยู่ในโลกนี้ต่อไป กลายเป็นสมบัติของคนอื่นไป ถ้าตายไปก่อนสามีหรือภรรยาเรา คนที่อยู่ต่อไป ก็อาจจะมีสามีหรือภรรยาใหม่ สามีหรือภรรยาเรา

ก็ไม่ได้เป็นของของเราแล้ว หมดสิ้น ผ่านไป นี่เป็นเรื่องของความเป็นจริงในโลกนี้ ระหว่างจิตใจกับร่างกาย ร่างกายนั้นเป็นสมบัติของโลกนี้ แต่จิตใจไม่ได้เป็นสมบัติของใคร จิตใจนั้นจะไปเรื่อยๆตามภาวะ ถ้ามีเหตุมีปัจจัยที่ผลักดันให้ไปเกิด มันก็จะไปเกิดต่อไป แต่ถ้าไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยที่จะทำให้จิตใจนั้นไปเกิดแล้ว จิตใจนี้ก็จะหยุดการเวียนว่ายตายเกิด

เหตุปัจจัยที่ทำให้พวกเราทุกคนนั้น ต้องเวียนว่ายตายเกิด เรียกว่า **ตัณหา** มี**กามตัณหา** ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมียากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่เป็น ความอยากไม่มี ถ้ามีทั้ง ๓ สิ่งนี้อยู่ในจิตใจแล้ว จะต้องเวียนว่ายตายเกิด ตายจากภพนี้ก็ต้องไปเกิดในภพหน้าต่อไป จะสูงหรือต่ำก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรม ถ้าทำบุญไว้ เมื่อถึงเวลาที่บุญจะแสดงผลก็จะได้ไปเกิดที่ดี ถ้าทำบาปทำกรรมไว้ก็จะไปเกิดในภพชาติที่ไม่ดีดังที่เราได้เห็นกันอยู่ ถ้าปรารถนาที่จะไม่เกิดก็ต้องพยายามทำลาย**อวิชชา**ความมืดบอด **โมหะ**ความหลงที่เป็นต้นเหตุของตัณหาทั้ง ๓ คือ **กามตัณหา** **ภวตัณหา** และ**วิภวตัณหา** ให้หมดออกไปจากจิตจากใจ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ได้ทำกัน ชีวิตของท่านอยู่เพื่อตัดตัณหาทั้ง ๓ นี้เท่านั้น เพราะท่านเห็นว่า トラาบใดถ้ายังมี การเกิด ก็ยังมีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย มีการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ มีการประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาเป็นเงาตามตัว ทุกภพทุกชาติที่เกิด แม้จะเกิดสูงหรือต่ำขนาดไหนก็ตาม เป็นพระเจ้าแผ่นดิน หรือเป็นพระมหากษัตริย์ หรือเป็นคนสามัญ ก็ต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้เท่าๆกัน

คนที่มีปัญญา คนที่ฉลาดนั้น เมื่อเห็นว่าสิ่งเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นเสมอ ก็จะหาวิธีที่จะตัดภพตัดชาติออกไป วิธีที่จะตัดภพตัดชาติได้นั้นก็คือการละตัณหาทั้ง ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา การที่จะชำระสิ่งเหล่านี้ได้ก็ต้องอาศัยธรรมะ คำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะว่าพวกเราส่วนใหญ่นั้นยังเป็นคนที่ไม่ฉลาดพอ ไม่สามารถที่จะคิดค้นหาวิธีที่จะนำมาทำลายสิ่งเหล่านี้ได้ เหมือนกับเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เราไม่มีความรู้พอที่จะรักษาตัวเองได้ เราก็ต้องหาหมอผู้ที่รู้วิธีที่ปฏิบัติรักษา สามารถวิเคราะห์วินิจฉัยได้ว่าจะให้ยาแบบไหน แล้วก็เอาหยูกยานั้นมารักษาโรคนั้นให้หายได้ ฉะนั้นใดความทุกข์ที่

มีอยู่ในจิตใจนั้น ก็เปรียบเหมือนเป็นโรคของจิตใจ เรียกว่าโรคจิต ความอยากทั้ง ๓ ประการ ก็เป็นเหมือนเชื้อโรคของจิตใจ ถ้าทราบใดที่เรามีเชื้อโรคทั้ง ๓ ประการนี้อยู่ในจิตใจ มันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับจิตใจเราไม่มีสิ้นสุด แล้วยังจะผลักดันให้จิตใจนี้ หมุนเวียนไปเรื่อยๆ ให้ไปเกิดในภavn้อยภavnใหญ่ แต่ถ้าสามารถเอาธรรมะยารักษาโรคนี้ เข้าสู่จิตใจได้ เราก็จะสามารถทำลายต้นเหตุทั้ง ๓ นี้ ให้หมดไปได้ เหมือนกับการไปหาหมอที่โรงพยาบาล หมอก็ให้ยามารับประทาน เมื่อรับประทานแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายหายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้

สำหรับโรคของจิตใจนั้น ต้องหาหมออย่าง **พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์** คือ**พระรัตนตรัย** ไว้เป็นหมอรักษาโรคของจิตใจ ท่านรู้จักวิธี ทำลายเชื้อโรคคือความอยากทั้ง ๓ ให้หมดไปจากจิตใจ พวกเราชาวพุทธควรเข้าหา**พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์** ครูบาอาจารย์ แล้วศึกษาจากท่านถึงแนวทางต่างๆที่ทำให้จิตใจสะอาดหมดจด ปราศจากความทุกข์ความเศร้าหมองทั้งหลาย ให้เข้าวัดอย่างสม่ำเสมอ อยู่บ้านเปิดหนังสือธรรมะอ่านก็ถือว่าได้เข้าวัด เพราะว่าการเข้าวัดก็คือการเข้าหา**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** นั่นเอง อยู่ที่ไหนขอให้ระลึกถึง **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ระลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และนำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น มาประพฤติปฏิบัติ ต่อสู้กับความอยากทั้งหลาย อย่างนี้ถือว่ามิ่วได้อยู่ในตัวของเราแล้ว ได้เข้าวัดแล้ว ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่เข้าวัดแต่ไม่ได้แสวงหาพระธรรมคำสั่งสอนเลย ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ทำอะไร เข้ามาแบบงมงาย มากกราบพระ จุดเทียนรูป ๓ ดอก แล้วอธิษฐานขอให้ตัวเองมีความสุข ความเจริญ เป็นใช้ได้แล้ว คิดว่าได้เข้าวัดแล้ว ถ้าคิดอย่างนี้ ถือว่ายังเข้าไม่ถึงพระพุทธศาสนา ผู้ที่เข้าถึงพระพุทธศาสนาได้นั้น ต้องเข้าถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอน **ให้ละความชั่วทั้งหลาย ให้ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ให้ชำระต้นเหตุทั้งหลายให้ออกไปจากจิตจากใจ ให้เป็นจิตใจที่สะอาดหมดจด** เมื่อเข้าใจในหลักสำคัญอันนี้แล้ว และได้ประพฤติปฏิบัติทำให้สิ่งเหล่านี้เป็นความจริงปรากฏขึ้นในจิตใจแล้ว จึงถือว่าได้เข้าถึง **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้พระรัตนตรัย เป็นสรณะ**

ถ้าเรานำพระธรรมคำสอน ที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้กับเราชาวพุทธไปประพฤติปฏิบัติ แล้ว ในที่สุดเราก็จะสามารถชำระจิตใจให้สะอาดหมดจดได้ กลายเป็นจิตที่บริสุทธิ์ขึ้นมา เปรียบเหมือนกับคนไข้ เวลารับยามา จากหมอลแล้ว แต่ไม่รับประทานยาโรคก็จะไม่หาย ถ้ารับประทานยาที่หมอสั่งแล้ว โรคภัยที่มีอยู่ในร่างกายก็จะหายไป ฉะนั้นได้การได้ยินได้ฟัง ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นยังไม่เพียงพอ ต้องเอามาประพฤติ ปฏิบัติต่อ เหมือนกับการไปรับยา เมื่อรับมาแล้วก็ต้องเอามาใช้ เอามารับประทาน ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน ต้องเอามาประพฤติปฏิบัติ แล้วจิตใจจะค่อยๆสะอาดขึ้นๆ ความอยากทั้งหลายก็จะค่อยๆหมดไป และหมดไปได้ในที่สุด ถ้าไม่หมดในชาตินี้ ชาติหน้าเราก็ทำต่อไปได้ เพราะสิ่งเหล่านี้มันอยู่ในจิตใจเรา เมื่อเราไปเกิดในชาติหน้า เราจะได้เปรียบคนอื่น เวลาที่เราได้ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป ฟังเพียงครั้งเดียว จิตใจเราอาจจะบรรลุธรรมขึ้นมาก็ได้ เช่นเดียวกับกับบุคคลต่างๆที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าในชาตินี้ บางคนก็ได้บรรลุธรรม บางคนก็ไม่ได้บรรลุ เป็นเพราะเหตุใด เป็นเพราะว่าได้สะสมธรรมะมา มากน้อยไม่เท่ากันในอดีตชาตินั่นเอง เวลาฟังธรรม จึงมีความเข้าใจไม่เท่าเทียมกัน

ดังนั้นในชาตินี้อย่าปล่อยให้เวลาที่มีคุณค่านั้น ผ่านไปโดยที่ไม่ได้สะสมบุญ ไม่ได้สะสมธรรมะ ไว้เป็นเครื่องมือตัดภพตัดชาติให้ออกไปจากจิตจากใจของเรา เพราะนี่คือสมบัติอันประเสริฐที่แท้จริง เป็นสมบัติที่จะติดไปกับเราตลอด ไม่มีใครจะมาพรากจากเราไปได้ ไม่มีใครสามารถขโมย หรือลักพาเอาไปจากเราได้ เราอยู่ที่ไหน สิ่งเหล่านี้จะอยู่กับเราไปตลอด เมื่อเรามีธรรมะอยู่กับเรา เราก็มีสรวง มีที่พึ่ง ไปที่ไหนเราจะแต่มีความสุข มีความสบายใจ เราจะไม่มีทุกข์ติดอยู่ในใจ เหมือนกับคนที่มีหยูกยาอยู่ใกล้ตัว เราจะไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย เพราะเมื่อเกิดเจ็บไข้ขึ้นมา เราก็รับประทานยาเข้าไป ไข้ก็หาย ฉะนั้นได้ ถ้าเรามีธรรมะในจิตใจ เวลาเรามีความทุกข์ เราก็สามารถเอาธรรมะเข้าไปเยียวยารักษาได้

ขอให้พวกเราทั้งหลายจงน้อมเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เข้าสู่จิตใจของเรา ด้วยการศึกษ ด้วยการอ่าน เมื่อได้ยินได้ฟังการเทศน์ว่ากล่าวของพระสงฆ์องค์เจ้าแล้ว

ขอให้เอาไปคิดทบทวนอยู่ในใจ อย่าฟังเสร็จแล้วพอออกจากวัดก็ทิ้งไป ลืมไปเลยว่า หลวงพ่อองค์นี้เทศน์อะไรไว้บ้าง เหมือนกับการท่องสูตรคุณ ถ้าไม่ท่องสูตรคุณอยู่เรื่อยๆ เดี่ยวก็ลืม เวลาจำเป็นจะเอาไปใช้ ก็ใช้ไม่ได้ เพราะลืม ธรรมะก็เหมือนกัน เมื่อได้ ยินได้ฟังแล้ว ควรเอาไปคิดอ่าน เอาไปใคร่ครวญ เอาไปท่องจำ ให้เกิดความเข้าใจ เมื่อถึงเวลาที่จะใช้ จะใช้ได้ทันที เวลาไม่สบายใจ ใช้ธรรมะดับทุกข์ได้ทันที แต่ถ้าไม่มีธรรมะ อยู่ในใจเลย เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็ต้องทุกข์อยู่เรื่อยๆ ไป การ แสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๒

ให้แสงสว่างแก่ชีวิต

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

การได้มาทำบุญให้ทาน รักษาศีล ประพฤติปฏิบัติธรรม ได้ยินได้ฟังธรรมะนั้น ถือว่าเป็น การให้แสงสว่างแก่ชีวิตและจิตใจ จิตใจของปุถุชนถ้าเปรียบเทียบกับห้องที่มีด ทีบ เป็นห้องที่แสงสว่างภายนอกไม่สามารถเข้ามาได้ ไม่สามารถที่จะมองเห็นอะไรต่างๆ ที่อยู่ภายในห้องได้ แต่ถ้าจุดเทียนขึ้นมาสักเล่มหนึ่ง ก็จะมีแสงสว่างพอที่จะเห็นอะไรได้ สลัวๆ และถ้าจุดเทียนไว้หลายๆ เล่ม สัก ๑๐ เล่ม ๒๐ เล่ม จุดให้รอบห้องก็จะสามารถ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ภายในห้องได้อย่างชัดเจน เมื่อเห็นทุกสิ่งที่อยู่ในห้องได้อย่าง ชัดเจนแล้ว ก็สามารถที่จะทำอะไรได้โดยไม่ทำให้เกิดผลเสียตามมา แต่ถ้าในห้องนั้นไม่ มีแสงเลย ต้องเอามือคลำสิ่งต่างๆ อาจจะทำอะไรผิดพลาดไปได้ เพราะไม่สามารถ มองเห็นสิ่งของทั้งหลายที่อยู่ภายในห้องที่มีดสนิทนั้นได้

ชีวิตจิตใจเราก็เหมือนกับห้องมืดๆ นั้น ถ้าไม่มีบุญไม่มีกุศล ไม่ได้สร้างธรรมะ สร้างแสง สว่างแห่งธรรมให้ปรากฏขึ้น จิตใจก็จะมืดบอด แต่ถ้าได้ทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟัง เทศน์ ประพฤติปฏิบัติธรรมแล้ว ก็เท่ากับได้จุดเทียนให้กับชีวิตจิตใจ ถ้าทำบ่อยๆ ก็ เท่ากับจุดเทียนหลายเล่มขึ้นมา จุดขึ้นไปเรื่อยๆ ทีละเล่มๆ จิตใจก็จะสว่างไสวด้วยแสง สว่างแห่งธรรม เมื่อมีแสงสว่างแห่งธรรมในชีวิตจิตใจแล้ว ก็สามารถที่จะดำเนินชีวิตไป ได้อย่างถูกต้องดั่งงามราบรื่น นำมาซึ่งความผาสุก ความสงบสุขและความเจริญ นั่นเป็น เพราะว่ามีความคิดที่ถูกต้อง รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ถูก รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ผิด รู้ว่าอะไรเป็น คุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นบาปอะไรเป็นบุญ แล้วก็รู้ถึงผลของสิ่งเหล่านี้ว่า เมื่อทำสิ่งที่ ดีที่งามไปแล้ว ผลที่ตามมาก็คือความผาสุกความเจริญ แต่ถ้าทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งามลงไป ทำบาปทำกรรม ก็รู้ว่าสิ่งที่จะตามมานั้นคือสิ่งที่ไม่ดี เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม จะทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ชีวิตก็จะเป็นไปได้ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข มีความ เจริญรุ่งเรืองโดยถ่ายเดียว ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความเสื่อมเสียตามมา เพราะว่าได้สร้าง

แต่สิ่งที่ดีไว้ และได้ระดับสิ่งที่ไม่ดีไว้ ผลที่ดีก็จะตามมา ผลที่ไม่ดีก็ไม่ตามมา นี่คือลักษณะของการเพิ่มแสงสว่างให้ชีวิต ชีวิตก็จะดำเนินไปด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตคือภพชาติต่อไป ถ้ายังไม่บรรลุถึงขั้นสูงสุดแห่งธรรม ก็จะไปสู่สุคติ ไปสู่ภพภูมิที่ดีต่อไป เรียกว่าไปสว่าง

คนเราไปสว่างหรือมาสว่างนั้นก็ขึ้นอยู่กับกรรมะ ขึ้นอยู่กับบุญและกุศล ถ้าไม่ได้สะสมบุญ ไม่ได้สะสมกุศล ไม่ได้สะสมธรรมะมา ก็จะมีมามีต คนที่มีมามีต เมื่อเกิดในโลกนี้ก็มักจะไปเกิดในที่ต่ำ เช่นเป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์ คือเป็นคนที่มึนงงกายที่พิกลพิการ ไม่ครบอาการ ๓๒ หรือเป็นคนที่มิโรครภัยไข้เจ็บเบียดเบียน หรือเป็นคนโง่ไม่ฉลาด หรือเป็นคนที่ตกทุกข์ได้ยากมีแต่ความลำบากลำบากอยู่ตลอดเวลา นี่คือลักษณะของผู้ที่ไม่มีแสงสว่างนำพามา เมื่อตายไปก็ไปแบบคนตาบอด ต้องคลำทางไป ผิดบ้างถูกบ้าง มักจะทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ ทำในสิ่งที่ผิด เมื่อเป็นเช่นนี้ผลของความไม่ดี ผลของความผิดก็ตามมา จึงส่งผลให้ไปเกิดในสถานที่ไม่ค่อยดี แต่คนที่เคยทำบุญทำกุศล ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ได้ฟังเทศน์ได้ฟังธรรม ไม่ทำบาปทำกรรมในอดีตชาตินั้น เมื่อได้มาเกิดในโลกนี้ ก็ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ที่มีความสูงส่ง เป็นมีรูปร่างหน้าตาที่สวยงาม มีอาการครบ ๓๒ บริบูรณ์ ไม่ค่อยมีโรครภัยไข้เจ็บเบียดเบียน มีสติ มีปัญญา นี่ก็เป็นเพราะแสงสว่างแห่งธรรมนำพามา

พระพุทธองค์จึงได้จำแนกบุคคลที่ได้มาเกิดในโลกนี้ไว้ ๔ จำพวกด้วยกันคือ ๑. ผู้ที่มาสว่างแล้วไปสว่าง ๒. ผู้ที่มาสว่างแล้วไปมืด ๓. ผู้ที่มีมามีตแล้วไปสว่าง ๔. ผู้ที่มีมามีตแล้วไปมืด

ผู้ที่มีมามีตแล้วไปมืดนั้น หมายถึงผู้ที่ทำแต่บาป ไม่เคยทำบุญมาก่อนในอดีตชาติ เมื่อมาเกิดจะมีชีวิตที่แสนลำเค็ญอดๆอยากๆ ไม่สนใจศึกษาธรรมะ ไม่สนใจกับการประพฤติปฏิบัติธรรม การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล การละเว้นจากการทำบาปทั้งปวง มีความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ภายในจิตใจมีแต่ความมืดบอด ไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมนั่นเอง คิดว่าจะทำอะไรก็ได้ตามอำเภอใจ อยากจะได้อะไรก็หามาโดยที่ไม่คำนึงถึงศีลธรรม อยากจะโกหกก็โกหก อยากจะขโมยก็ขโมย อยากจะโกงก็โกง

อยากจะทำอะไรก็ทำไป โดยคิดว่าสิ่งเหล่านี้เมื่อทำไปแล้วไม่มีผลอะไร ตามมา ตายไปแล้วก็สูญ ไม่ต้องไปเกิดอีก นี่คือลักษณะของความมืดบอดนำพาให้กระทำ เมื่อทำไปแล้วผลต่างๆที่ไม่ดีก็จะตามมาเหมือนเงาตามตัว เมื่อทำไปแล้วจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ เกิดความกังวลใจ และเมื่อตายไปก็ต้องไปสู่ทุกขคติ ไปสู่อบาย เพราะความมืดบอดเป็นเหตุ

ส่วนผู้ที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ถึงแม้จะยากจนทุกข์ยากขนาดไหนก็ตาม เมื่อมีโอกาสได้พบปะกับนักปราชญ์ หรือคำสอนของนักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้า ได้ยินได้ฟังว่าการทำบุญให้ทานเป็นสิ่งที่ได้ ได้ยินว่าการละเว้นจากการกระทำบาปทั้งปวงนั้นเป็นสิ่งที่ได้ เมื่อเกิดศรัทธาแล้วประพฤติปฏิบัติตามคำสอน บุคคลนั้นเมื่อตายไปก็ไปสว่าง ถึงแม้จะมีมืดแต่ก็ไปสว่างเพราะว่าได้สะสมแสงสว่างแห่งธรรมะในภพปัจจุบันนี้ เมื่อตายไปก็ไปดี ไปสู่สุคติ นี่คือผู้ที่มามืดแล้วไปสว่าง

ผู้ที่มาสว่างแล้วไปมืดหมายถึงผู้ที่เคยทำบุญมา ได้สะสมแสงสว่างแห่งธรรมะมาในอดีตชาติ จึงได้มาเกิดที่ดี มีกำลังทรัพย์ มีเงินมีทอง มีความฉลาด ได้ปริญาตรี โท เอก มีร่างกายที่สมบูรณ์สุขภาพที่ดี แต่กลับเกิดความประมาทขึ้นมา เห็นผิดเป็นชอบ กลับคิดว่าการกระทำทั้งหลายนั้นไม่มีผลตามมา คิดว่าตายแล้วสูญ เพราะไม่สามารถที่จะมองเห็นอดีตชาติ หรือภพหน้าชาติหน้าได้ ก็เลยคิดว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มี เป็นสิ่งที่คนๆ นั้นสร้างขึ้นมาเพื่อจะหลอกให้ทำบุญเท่านั้นเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ต้องอยู่ในความประมาท ตั้งอยู่ในมิจฉาวิจิวความเห็นผิด จึงไม่สนใจในเรื่องการทำบุญให้ทาน การรักษาศีล การประพฤติปฏิบัติธรรม การฟังเทศน์ฟังธรรม แต่กลับไปใช้ชีวิตแบบสำมะเลเทเมา ชอบเที่ยวเตร่เล่นการพนัน หาเงินหาทองมาด้วยวิธีที่ไม่ชอบ เช่นโกงเขาบ้าง ไปปล้น ไปจี้ ไปฆ่าเขาบ้าง ตายไปก็ไปสู่ที่ไม่ดี ไปสู่ทุกขคติ ไปสู่อบาย มีแต่ความทุกข์ ความยาก ความลำบาก บุคคลเหล่านี้ถือว่าเป็นผู้ที่มาสว่างแต่ไปมืด

นี่คือลักษณะของบุคคลทั้ง ๔ ประเภท ที่ได้กล่าวไว้เบื้องต้นคือ มีทั้งที่มาสว่างแล้วไปสว่าง ที่มามืดแต่กลับไปสว่าง ที่มาสว่างแล้วไปมืด และที่มามืดไปมืด คือมาเกิดก็แยะอยู่แล้ว แต่ก็ยังไม่เชื่อไม่ฟังไม่สนใจในพระธรรมคำสอนของนักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้า

ไม่ประพฤติปฏิบัติตาม ทำแต่บาปแต่กรรม ตายไปก็ไปสู่ที่ไม่ดี เหมือนกับเวลาที่มาเกิด ก็เกิดในสภาพที่ไม่ดี มีแต่ความทุกข์ ความยาก ความลำบาก

บุคคลทั้ง ๔ ประเภทนี้มีอยู่ในโลกนี้ มีอยู่ในกาลาแห่งนี้ เราจะเป็นบุคคลประเภทไหน ก็ขอให้เราพิจารณาดูตัวเราเอง เอาแสงสว่างแห่งธรรมะมาส่องดูหน้าเรา ดูจิตใจของเราว่า เราสะสมแสงสว่างกัน หรือสะสมความมืดกัน ถ้ารู้ว่าสะสมความมืดบอด ก็พยายามเลิกเสีย แล้วพยายามสะสมแสงสว่างของธรรมะให้เกิดขึ้น ชีวิตที่ได้เกิดมาในโลกนี้จะเป็นชีวิตที่ไม่เสียเปล่า ถึงแม้จะมามืดหรือมาสว่างก็ตาม ขอให้เรามีความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติตามในสิ่งที่พระองค์ทรงสั่งสอนให้เราประพฤติปฏิบัติกัน คือให้หมั่นทำบุญทำทาน หมั่นรักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม ประพฤติปฏิบัติธรรม ใหว่พระสวดมนต์ ฟีกหัดนั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา เจริญปัญญาอยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อตายไปจะเป็นผู้ที่ไปสว่าง เป็นชีวิตที่ไม่เสียเปล่า

เหมือนกับการรับประทานอาหาร เรารับประทานอาหารกันวันละ ๓ เวลา การให้แสงสว่างหรือการให้อาหารแก่อัจฉใจนั้น อย่างน้อยที่สุดอาทิตย์หนึ่งก็ควรที่จะเข้าวัดสักครั้งหนึ่ง เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม เจริญปัญญา อยู่ที่บ้านก็พยายามประพฤติปฏิบัติตามกำลังของเรา เท่าที่เราจะสามารถทำได้ คือใหว่พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เจริญปัญญา จิตใจจะมีความสดชื่นเบิกบาน มีสติปัญญาที่ดี กลับจากทำงานมาบ้าน ก่อนจะนอนก็ใหว่พระสวดมนต์นั่งฟีกหัดทำจิต ทำสมาธิ ถ้ามีเทปธรรมะก็เปิดเทปธรรมะฟังก็ได้ หรือมีหนังสือธรรมะก็เปิดหนังสือธรรมะอ่าน เมื่อได้ทำสิ่งเหล่านี้แล้วถือว่ามีแสงเทียน มีแสงสว่างให้แก่ชีวิตของเรา เรายอมเดินไปด้วยความถูกต้อง ไม่เหมือนคนที่ขาดแสงสว่างส่องทาง ย่อมเดินไปชนสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไปเหยียบสิ่งนั้นสิ่งนี้ สร้างความเจ็บปวด สร้างความทุกข์ให้กับตนเอง

พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้พวกเรา **จงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท** จงเตือนตนอยู่เสมอว่า พวกเราทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย เมื่อตายไปแล้วดวงจิตดวงใจจะต้องไปต่อ จะไปดีหรือไปไม่ดีก็ขึ้นอยู่กับแสงสว่างในจิตใจจะพาไป ถ้ามีแสงสว่างมากก็จะพาไปที่ดีมากๆ ถ้ามีแสงสว่างน้อยก็จะไปที่ไม่ค่อยดีหรือตีน้อย หรือถ้าไม่มีแสงสว่างเลยมีแต่ความมืดก็

พาไปในสถานที่ที่ไม่ดีทั้งหลาย นี่เป็นอริยสัจ เป็นความจริง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ทรงเห็น และทรงนำมาสั่งสอนสัตว์โลกทั้งหลาย ด้วยความกรุณา ด้วยความสงสาร เพราะพระพุทธองค์เคยประสบกับความทุกข์ ความยากลำบากมากมายแสนสาหัสก่อนพวกเราทั้งหลาย เมื่อพระพุทธองค์สามารถปฏิบัติ นำพาพระองค์ท่านให้พ้นจากสิ่งเหล่านี้มาได้ พระองค์ก็เลยทรงนำมาสั่งสอนพวกเรา ท่านเหมือนคนที่เดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางที่ดี แล้วท่านก็กลับมาบอกพวกเราถึงทางอันนี้ว่าจะไปได้อย่างไร ถ้าเราเชื่อฟังพระพุทธเจ้า มีศรัทธา มีความเลื่อมใส แล้วน้อมนำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์มาประพฤติปฏิบัติ กับกาย วาจา ใจ ของเราแล้ว ชีวิตเรานั้นก็จะเป็นชีวิตที่มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง มีความผาสุกมีแต่ความสงบร่มเย็นอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๓

กุสลา ธัมมา

๒๖ พุทธจักกายน ๒๕๔๓

พระพุทธศาสนาเปรียบเหมือนโรงเรียนๆหนึ่ง พุทธศาสนิกชนจึงเปรียบเหมือนเป็นนักเรียน เวลาмаวัดควรมาศึกษาหาวิชาความรู้ ทากรรมะ หาปัญญาไว้ดูแลจิตใจ เพื่อเป็นเครื่องดับความทุกข์ ความเศร้าโศก ความเสียใจ ถ้าไม่มีกรรมะอยู่ในจิตใจ ก็จะต้องแบกทุกข์ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุดเพราะขาดกรรมะ ขาดแสงสว่างช่วยบอกว่าอะไรคือความทุกข์ อะไรคือเหตุของความทุกข์ จึงทำให้มีแต่ความทุกข์ในจิตใจ เพราะไม่รู้จักเหตุและผลของความทุกข์ว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้จักกรรมะแล้วรับรองได้ว่าความทุกข์ย่อมไม่ปรากฏขึ้นมาในดวงจิตดวงใจ ถ้าปรารถนาความสุข ความสบายใจ ความปราศจากความทุกข์ใจแล้ว ก็ต้องเข้าหากรรมะ เพราะมีกรรมะเท่านั้นที่สามารถต่อสู้กับความทุกข์ ความเศร้าโศก ความเสียใจได้ วิชาความรู้ทางโลกทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้นั้นไม่สามารถที่จะสอนพวกเราให้พ้นจากความทุกข์ได้ มีวิชากรรมะนี้วิชาเดียวเท่านั้นที่ทำได้ ถ้าปรารถนาความสุขไม่ต้องการประสบกับความทุกข์ ต้องเข้าหากรรมะ เช่นมาวัดเพื่อทำบุญทำกุศล บุญหมายถึงความสุขใจ กุศลหมายถึงความรู้ความฉลาด ถ้ามาถวายข้าวของให้กับพระ แล้วก็กลับบ้านไป ถือว่ามาวัดเพื่อทำบุญอย่างเดียวไม่ได้สร้างกุศล แต่ถ้าหลังจากทำบุญแล้วได้พึ่งเทศน์ ได้สนทนากรรมะกับพระ จึงจะถือได้ว่าได้ทั้งบุญและกุศล

พระพุทธองค์ทรงสอนให้สร้างกุศลในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ อย่ารอเวลาที่ตายไปแล้วนิมนต์พระมาสวดกุสลาธัมมาให้ เวลาที่ไปงานศพจะได้ยินพระท่านสวด **กุสลา ธัมมา, อกุสลา ธัมมา, อัพยาตา ธัมมา** นี้พระท่านสวดให้คนเป็นฟัง ไม่ได้สวดให้คนตายฟัง เพราะคนตายไปแล้วฟังไม่รู้เรื่อง เพราะจิตผู้รู้ไม่ได้อยู่กับร่างกายแล้ว จิตได้ออกจากร่างกายไปแล้ว ร่างกายเป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืนท่อนหนึ่ง รอให้สับแหล่เอาไปเผาไฟเท่านั้นเอง จะนิมนต์พระระดับไหนมากก็ตาม จะเป็นเจ้าคุณ เป็นสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นพระอรหันต์มาสวดให้ ก็จะไม่ได้อกุศล ไม่ได้กุสลา เพราะว่ากุศลนั้นต้องเกิดจากการได้ยินได้ฟัง เมื่อได้ยินได้

ฟังแล้วก็เอาไปคิดพิจารณา แล้วเอาไปประพฤติปฏิบัติ ถ้าได้ทำทั้งสามอย่างนี้แล้ว คือ ฟัง คิด แล้วก็ทำ ก็จะได้ผลขึ้นมา เกิดประโยชน์ขึ้นมา เกิดกุศลขึ้นมาอย่างในสมัย พุทธกาล เวลาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมนั้น จะมีผู้ที่ฟังธรรมแล้วได้บรรลุธรรมเป็น พระอริยบุคคลชั้นต่างๆ คือเป็นพระโสดาบันบ้าง เป็นพระสกิทาคามีบ้าง เป็นพระ อนาคามีบ้าง เป็นพระอรหันต์บ้าง เพราะว่าบุคคลเหล่านั้น เวลาที่ฟังธรรมอยู่นั้นจะคิด พิจารณาไปด้วย จนปล่อยวางได้

พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ แล้ว ก็ดับไป ไม่ว่าจะลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ สิ่ง เหล่านี้พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าเป็นโลกธรรมแปด เป็นของที่มีอยู่กับโลกนี้ เป็น ธรรมชาติของโลกนี้ ไม่ว่าจะใครก็ตาม จะเป็นบุญคุณหรือพระอริยบุคคลก็ดี เมื่อเกิดในโลก นี้แล้วจะต้องสัมผัสกับโลกธรรมทั้งแปดนี้ด้วยกันทั้งนั้น เหมือนกับคนที่กระโดดลงไปใน น้ำ จะต้องสัมผัสกับน้ำ เพราะน้ำมันอยู่รอบตัว จะว่ายไปทางไหนก็หนีไม่พ้นตราบิเดที่ ยังอยู่ในน้ำอยู่ ฉะนั้นใดเมื่ออยู่ในโลกของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ต้องถูก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ล้อมรอบ จึงไม่สามารถที่จะหนีโลกธรรมทั้งแปดนี้ได้ **เมื่อมีลาภย่อมเสื่อมลาภ มียศย่อมเสื่อมยศ มีสรรเสริญย่อมมีนินทา มีสุขย่อมมีทุกข์เป็นเงาตามกันไป** เป็น ธรรมดาของโลก ถ้าเข้าใจว่าเป็นสิ่งธรรมดาแล้ว เมื่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดเปลี่ยนแปลงไป แปรปรวนไป หายไป ก็จะไม่ยึดไม่ติด ปล่อยได้ ปล่อยวางได้ จะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นๆ มัน อยู่ก็ไม่ทุกข์กับมัน เวลามันไปก็ไม่ทุกข์กับมัน แต่ถ้าไปยึดไปติดกับมัน อยากจะให้มัน อยู่กับเราไปตลอด แล้ววันหนึ่งเกิดพลัดพรากจากไป ก็ต้องเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ ร้องไห้ เพราะทุกอย่างในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่ว่าจะบุคคล วัตถุ สิ่งของ ต่างๆ จะต้องพลัดพรากจากกันไป ไม่ช้าก็เร็ว เราไม่จากเขา เขาก็ต้องจากเราไป เมื่อเกิด การจากกันแล้วก็มานั่งร้องไห้ร้องไห้ ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ไม่ได้ทำให้สิ่งเหล่านั้น กลับคืนมา

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า **สัพเพ สังขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงหนอ** สังขารคือร่างกายของสัตว์ของบุคคลที่มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ถ้ายังไม่เข้าใจว่า

สังขาร **สังขารา อนิจจา** เป็นอย่างไร ก็จะมีความยึดติด ชอบสังขารไหนก็อยากให้สังขารนั้นอยู่ไปนานๆ สังขารจากหายไป หรือสลายไป ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เพราะไม่มีกุสลา ฐัมมา คือไม่ได้ฟัง ไม่ได้คิด แล้วก็ไม่ได้ปล่อยวางนั่นเอง แต่ถ้าได้ยินได้ฟังแล้วเอาไปคิดอยู่เรื่อยๆ สอนเตือนสติอยู่เสมอๆว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยง ถ้าไปยึดมันจะเกิดทุกข์ ถ้าปล่อยวางก็จะไม่ทุกข์ เป็นอนัตตาคือไม่ได้เป็นของเรา มันไม่ใช่ตัวเรา อย่างร่างกายนี้พระพุทธรองค์ทรงสอนว่า **รูปัง อนัตตา** รูปชั้นนี้ก็เป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน มันไม่ใช่เราไม่ใช่ของของเรา แต่เป็นการรวมตัวของ **ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ** ในรูปของอาหาร อาหารที่กินเข้าไปก็เปลี่ยนแปลงสภาพกลายเป็นอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น

สังขารร่างกายเมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้วก็ค่อยๆเสื่อมไป แปรสภาพไป ผมก็เริ่มขาวหนังก็เริ่มเหี่ยวแห้ง สุขภาพร่างกายก็จะมีโรคภัยเบียดเบียน กำลังวังชาก็ค่อยๆถดถอยไป และในที่สุดก็ตายจากไป ถูกแบกเข้าวัดเพื่อบำเพ็ญกุศลต่อไป เข้าวัดแบบนี้ไม่ได้กุศล ไม่ได้ประโยชน์ ถ้าจะให้ได้กุศล ได้ประโยชน์ เวลาเข้าวัดต้องเดินเข้าไปเอง เวลาไหว้พระต้องพนมมือเอง อย่าให้คนอื่นพนมมือให้ เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม ให้ฟังในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เพราะจะได้กุศล ได้ประโยชน์ ได้อานิสงส์อย่างเต็มที่ ให้ดูคนในพุทธกาลเป็นตัวอย่าง คือฟังธรรมแล้วนำไปปฏิบัติจนบรรลุธรรมคนในสมัยพุทธกาลนั้นมีโชควาสนามากที่ได้เกิดมาพบพระพุทธเจ้า ธรรมะที่พระองค์ทรงสั่งสอนนั้นไม่ใช่ของยากเย็นอะไร มันขึ้นอยู่กับผู้สอนว่ารู้จริงหรือไม่จริง ถ้ารู้จริงพูดคำสองคำ คนฟังก็เข้าใจสามารถทำได้บรรลุได้ แต่ถ้าคนสอนไม่รู้จริง ก็เหมือนกับคนตาบอดนำทางคนตาบอดไป ต่างคนก็ต่างคลำทางกันไป ต่างคนต่างก็ไม่ว่าจะไปทางทิศเหนือหรือทางทิศใต้ ก็เพราะตาบอดด้วยกันทั้งคู่ ไม่รู้ด้วยกันทั้งคู่นั่นเอง

สมัยนี้ฟังธรรมะไม่ค่อยเข้าใจกันสักเท่าไร เพราะว่าสอนกันไปแบบผิดๆถูกๆ เมื่อฟังแล้วไม่เข้าใจก็ไม่เกิดผล ไม่บรรลุธรรมขึ้นมา อันนี้ขึ้นอยู่กับผู้แสดงธรรม ถ้าผู้แสดงเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้รู้จริงเห็นจริง ผู้ฟังย่อมได้รับประโยชน์ เหมือนกับผู้ที่เคยมาวัดญาณฯ แล้ว เวลาบอกผู้อื่นว่าวัดญาณฯ เป็นอย่างไร จะเดินทางมาวัดญาณฯมาได้อย่างไร ก็จะ

สามารถบอกได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ผู้ฟังย่อมสามารถมาถึงวัตถุประสงค์ได้อย่างรวดเร็ว ไม่หลงทาง ส่วนผู้ที่ไม่เคยมาวัดญาณฯ เลย เพียงแต่เคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับวัดญาณฯ หรืออาจจะได้ยินได้ฟังจากผู้อื่น แต่ไม่เคยมาเลย พอไปบอกผู้อื่นเข้า ก็บอกไม่ถูก บอกแบบผิดๆ ถูกๆ คนที่ฟังก็ฟังแบบผิดๆ ถูกๆ พอจะมาก็มาแบบผิดๆ ถูกๆ อาจจะไม่หลงทางไปก็ได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับผู้นำทางเป็นสำคัญ ถ้าผู้นำทางรู้จักทิศทางที่ถูกต้องแล้ว ผู้ที่ได้รับการบอกเล่าก็จะเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้อง ผู้แสดงธรรม ผู้สั่งสอนนั้น จึงถือว่าเป็นบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งในการชี้ทางให้แก่ผู้อื่น

ก่อนที่จะไปสอนคนอื่นพระพุทธองค์ทรงสอนให้สอนตัวเราก่อน ให้มี**ปริยัติ ปฏิบัติ**

ปฏิเวธ ปริยัติคือการศึกษาเล่าเรียน เมื่อศึกษาเล่าเรียนแล้วให้เอาไปปฏิบัติจนบรรลุผล เป็นปฏิเวธขึ้นมา สิ่งที่ได้รู้เรียนมาแล้วต้องพิสูจน์กับตัวเองก่อน เช่นสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เราต้องเอาไปพิสูจน์กับตัวเราก่อนว่า ถ้าเราปล่อยวาง ไม่ยึดสังขารนี้ได้ เราจะทำทุกข์หรือไม่ทุกข์ สิ่งนี้เราสามารถพิสูจน์รู้ได้ เช่นพิจารณาว่าร่างกายเกิดมาแล้วมันต้องตายไป อย่าไปเสียดายมัน อย่าไปยึดมัน ถึงเวลาจะตายก็ตาย ไม่ต้องไปห่วงไปยึดติดกับมัน ถ้าคิดอย่างนั้นแล้วใจจะสบาย จะไม่ทุกข์กับอะไร แต่ถ้ายังห่วงยังอยากจะทำไปนานๆ ยังอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ใจมันจะทุกข์อยู่ตลอดเวลา นี่คือการปฏิบัติ หมายถึงการพิจารณา การปล่อยวาง ยอมรับสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายที่อยู่รอบตัวเรา ถ้าทำได้ก็จะเกิดความสุขใจขึ้นมา ใจจะสบาย อยู่ไปวันๆ โดยไม่ยึด ไม่ติดกับอะไร

อย่ามัวแต่ใช้เวลาหาเงินหาทองอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึง **สัพเพ สังขารา อนิจจา** เสียบ้างเลย วันนี้ได้มาเป็นร้อยล้านพันล้าน แต่พรุ่งนี้อาจจะหัวใจวายตายไปก็ได้ เงินทองที่มีอยู่ก็เลยไม่ได้ใช้ให้เป็นประโยชน์ เป็นบุญ เป็นกุศล ปล่อยให้คนอื่นเอาไปใช้สบาย เพราะไม่มี**กุสลา ธัมมา**ไม่เคยได้ฟังเทศน์ ฟังธรรม ไม่เคยคิด ไม่เคยสนใจธรรมะนั้นเอง ถ้ามี**กุสลา ธัมมา**แล้ว มีร้อยล้านพันล้าน ต้องรีบเอาไปทำประโยชน์ ดังที่มีเศรษฐีคนหนึ่งบริจาคเงินหลายร้อยล้าน สร้างโรงพยาบาลตามถิ่นทุรกันดาร โดยตั้งชื่อโรงพยาบาลเหล่านี้ว่า โรงพยาบาลพระอาจารย์มั่น เพราะมีความเคารพ ศรัทธา ซาบซึ้งในธรรมะที่

พระอาจารย์มั่นสั่งสอน ทำให้เขาอยู่ในโลกนี้ได้ด้วยความมีความสุข ไม่ทุกข์ไม่หิวไปกับเรื่องราวต่างๆ นานา เงินทองที่มีอยู่ก็ไม่รู้ว่าเอาไปทำอะไร เลยเอาไปสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นบุญ เป็นกุศล ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทำให้จิตใจมีความสุข อย่างวันนี้ญาติโยมได้สละเงินทองซื้อข้าวกับปลาถวายพระ ทำบุญกับพระ เพราะรู้ว่าพระไม่มีอาชีพที่จะหาเงินหาทองมาได้ ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับญาติโยมเป็นผู้เลี้ยงดูพระเถร ถ้าญาติโยมไม่เลี้ยงดูพระเถร พระเถรก็จะลำบาก แต่เมื่อมาเลี้ยงดูพระเถรแล้วก็เกิดความสุขสบายใจขึ้นมา เพราะได้แบ่งปันความสุขให้แก่ผู้อื่น เกิดความปลื้มใจ ความปีติ ความสบายใจ เป็นอาหารของจิตใจ คือบุญนั่นเอง

ศาสนาสอนให้คนฉลาด คนเราจะฉลาดได้ต้องอาศัยผู้อื่นที่ฉลาดกว่า มีความรู้ มีธรรมะมากกว่าเป็นครู เป็นอาจารย์ อย่าคบคนโง่ เพราะคนโง่ย่อมไม่สามารถสอนให้เราฉลาดได้ ดังในพระบาลีที่แสดงไว้ว่า **อเสวนา จ พาลานัง บัณฑิตานัญญุจ เสวนา เอตัมมังคลมุตตมัง การได้คบบัณฑิต และการไม่คบคนชั่ว คนพาล คนโง่นั้นเป็นมงคลอย่างยิ่ง** พยายามเข้าหาผู้ที่มีธรรมะ มีปัญญา แล้วเราจะได้ประโยชน์จากท่านเหล่านั้น จะได้ทั้งบุญ ทั้งกุศล คือความสุขและความฉลาด ชีวิตจะดำเนินไปได้ด้วยความราบรื่นดีงาม อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากความทุกข์ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๔

ความกตัญญูกตเวทิต

๕ ธันวาคม ๒๕๔๓

วันนี้เป็นวันพ่อแห่งชาติ ทุกๆปีเมื่อถึงวันที่ ๕ ธันวาคม ซึ่งเป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงเป็นที่รักและเคารพของพวกเรา รัฐบาลได้กำหนดวันนี้ให้เป็นวันพ่อแห่งชาติ มีวัตถุประสงค์ให้ลูกๆ ทุกคนได้ระลึกถึงพระคุณของพ่อ และของแม่ด้วย เพราะว่าบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้า นั้น เป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อลูกๆ อย่างยิ่ง เป็นต้นเหตุที่ทำให้มีลูกๆ เกิดมาได้ ถ้าไม่มีบิดามารดา ลูกๆ ทั้งหลายย่อมไม่สามารถปรากฏตัวขึ้นมาในโลกนี้ได้ พระคุณของพ่อแม่จึงเป็นพระคุณอันใหญ่หลวงยิ่งใหญ่มากกว่าน้ำในมหาสมุทร กว้างกว่าท้องฟ้าอย่างมากมาย พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า ถึงแม่จะเลี้ยงดูพ่อแม่อย่างดีที่สุด แยกทานทานไว้บนบ่า บนไหล่ ให้ท่านขับถ่าย อุจจาระปัสสาวะใส่ตัวเรา บุญคุณของท่านก็ยิ่งทดแทนไม่หมด เพราะว่าพระคุณของท่านมาก ยิ่งกว่าที่ลูกๆ จะสามารถทดแทนได้ จึงควรพยายามชวนชวยทดแทนพระคุณของบิดามารดาให้ได้เท่าที่จะสามารถทำได้ อย่าปล่อยให้ท่านต้องอยู่อย่างอดๆอยากๆ ลำบากยากเข็ญ อย่าปล่อยให้ท่านไปอยู่ตามสถานที่สงเคราะห์คนชรา ท่านเลี้ยงดูเรามาได้ จะลำบากยากดีมีจนอย่างไรท่านก็เลี้ยงเรามาจนได้ เมื่อถึงเวลาที่เราต้องเลี้ยงดูท่าน เราก็ต้องเลี้ยงดูท่านเหมือนกัน อย่าปล่อยให้พ่อแม่ชราแล้วเราก็กินหน้าทีนี้ให้คนอื่นเขาไป เช่นไปฝากไว้ตามสถานที่เลี้ยงคนแก่ คนชรา อันนี้แสดงถึงความไม่กตัญญูกตเวทิต คนที่ไม่มีความกตัญญูกตเวทิตนั้นเป็นคนไม่ดี

คนจะมีความกตัญญูได้นั้น ต้องเป็นคนที่มีความสำนึกในบุญคุณของผู้ที่มีพระคุณกับเรา แล้วพยายามทดแทนบุญคุณของท่าน คนที่มีความกตัญญูกตเวทิตนั้นไม่ว่าไปอยู่ที่ไหน กับใคร ย่อมประสบแต่ความสุข ความเจริญรุ่งเรือง เพราะว่ามีแต่คนชื่นชมยินดี ยินดีที่จะสงเคราะห์ช่วยเหลือต่างกับคนที่มีความอกตัญญู อยู่กับใครก็ไม่มีการอยากจะทำสงเคราะห์ เพราะว่าสงเคราะห์ไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ดีไม่ดีอาจจะแวงกัดเอากก็ได้

เหมือนกับบอสรพิษ เราคงได้ยินเรื่องชวานากับงูเห่า ชวานาไปพบงูเห่าตัวหนึ่งกำลัง
บาดเจ็บไม่สบาย ชวานานั้นด้วยความสงสารจึงนำงูเห่าตัวนั้นไปดูแลรักษาจนงูเห่าหายดี
วันดีคืนดีชวานาเผลอไปเหยียบหางเข้า งูเห่าตัวนั้นจึงกัดชวานาจนถึงแก่ความตาย นี่
เป็นลักษณะของผู้ที่ไม่มีความกตัญญู เหมือนกับเดรัจฉาน ไม่มีปัญญา ไม่มีสำนึกใน
เรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว ไม่รู้ว่าใครมีพระคุณต่อเขา ถ้าอยากเป็นมนุษย์ที่ดี เป็นคนที่ดีแล้ว
ต้องพยายามระลึกถึงพระคุณของท่านผู้มีพระคุณ ระลึกถึงพระคุณของบิดามารดาอยู่
เสมอๆ แล้วพยายามทดแทนพระคุณท่านตามแต่กรณีที่เหมาะสม

พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับคุณของบิดามารดาอย่างยิ่ง แม้กระทั่งเวลาที่บวช
เป็นพระภิกษุสงฆ์ ตามปกติแล้วเวลาพระท่านออกไปบิณฑบาต อาหารที่ท่านได้จากการ
บิณฑบาตนั้นท่านห้ามไม่ให้เอาไปแจกคนอื่นก่อน ให้เอาแจกกับพระภิกษุสงฆ์ก่อน แล้ว
ถึงค่อยเอาไปแจกคนอื่น แจกลูกศิษย์ลูกหาได้ แต่ถ้าเป็นกรณีของพ่อแม่แล้ว ท่าน
ยกเว้น ท่านไม่ว่า อาหารที่ได้มาจากการบิณฑบาตนี้ สามารถเอาไปเลี้ยงพ่อแม่ได้
เพราะว่าพ่อแม่เป็นบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งกับลูกๆ ท่านเปรียบเหมือนกับเป็นพระ
อรหันต์ของลูกๆเลยก็ว่าได้ ดังนั้นเวลาอยากจะทำบุญกับพระอริยเจ้า พระอริยบุคคล
หรือพระอรหันต์ ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกล เรามีพระอรหันต์อยู่ที่บ้านเราแล้ว ทำบุญกับ
พระอรหันต์ที่บ้านของเราก่อน ได้บุญมากมายก่ายกอง ไม่ต้องไปหาพระที่อื่นทำหรร
นอกจากว่าหลังจากที่เราได้ทำบุญกับพ่อแม่ของเราแล้ว อยากจะทำบุญกับพระอรหันต์
ข้างนอกแล้วก็ค่อยไป แต่อย่าลืมพระอรหันต์ที่บ้านของเรา เลี้ยงดูท่านให้ดีก่อน อย่าให้
ท่านต้องอยู่อย่างลำบากยากเย็นเข็ญใจแ่กว่าเรา เราอยู่อย่างไร เรามีความสุขอย่างไร ก็
ให้ท่านอยู่เหมือนกับเรา ไม่ใช่เราอยู่สุขอยู่สบาย เรารำรวยแล้ว แต่ท่านต้องอยู่อย่าง
ลำบากยากจน มีความเป็นอยู่อย่างอดๆอยากๆ อย่างนี้ไม่ถูก

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสุภาษิตไว้ว่า **มาตาปิตุอุปัฏฐานัง เอตัมมังคลมุตตมัม** การได้เลี้ยง
ดูบิดามารดาเป็นมงคลอย่างยิ่ง เป็นสิริมงคลกับตัวเรา ไม่มีใครอยากจะประสบกับ
ความหายนะ ความทุกข์ ความฉิบหาย ความเสื่อมเสีย ทุกคนปรารถนาความผาสุก
ความเจริญรุ่งเรือง ความมีสิริมงคล พระพุทธองค์จึงทรงชี้ทางแห่งความมีสิริมงคล ว่า

อยู่ที่การกระทำของเรานั่นเอง การกระทำที่ดีที่งาม ก็เริ่มจากความเป็นผู้มีความกตัญญู กตเวที คอยเลี้ยงดูบิดามารดา นอกจากการเลี้ยงดูบิดามารดาแล้วนั้น การทดแทน พระคุณของบิดามารดา ยังมีอีกหลายวิธีด้วยกันเช่น ถ้าเรายังเป็นผู้ที่ยังอยู่ในความ ปกครองของท่าน ก็ขอให้เรามีความเคารพในโอวาทของท่าน ท่านอบรมสั่งสอนอะไร ก็ ขอให้เราเชื่อฟัง ถึงแม้ว่าสิ่งที่ท่านบอกเรา ท่านสอนเราอาจจะไม่เข้าใจ ไม่ถูกใจเรา ก็ ขอให้เราระงับโทสะไว้ อย่าไปตอบโต้ อย่าไปเถียงท่าน เพราะว่าบิดามารดาสั่งสอนด้วยความเมตตา ด้วยความหวังดี ท่านผ่านร้อนผ่านหนาวมาก่อนเรา ท่านรู้จักสิ่งผิดถูกดีชั่ว ดีกว่าเรา เมื่อท่านเห็นว่าเรากำลังดำเนินชีวิตของเราไปในทิศทางที่ไม่ถูกต้อง ท่านก็ห้าม เรา ซึ่งมักจะไม่ค่อยถูกใจเรา เพราะว่าใจเราถูกกิเลสครอบงำทำให้อยากไปทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม เช่นชอบออกไปเที่ยวเตร่ ไปเล่นการพนัน กินเหล้าเมายา เป็นต้น

เวลาบิดามารดาเห็นเรากำลังเดินไปในทิศทางที่ไม่ถูกต้อง ท่านก็คอยให้สติ ว่ากล่าว ตักเตือน แม้ว่าเราจะเกิดความไม่พอใจ เกิดโทสะขึ้นมา เพราะไปขัดกิเลสเรา ก็ต้อง พยายามตั้งสติไว้ให้มั่น พยายามบอกตัวเองว่า นี่พ่อแม่เรา ท่านสอนเรา ซึ่งมุมุทรัพย์ ใ้กับเรา สิ่งไหนที่ไม่ถูก ไม่ดีไม่งามนั้น บางทีเรามองไม่เห็น มองข้ามไป เมื่อท่านเตือน แล้ว เรา รู้ เราจะได้แก้ไข ชีวิตเราก็จะปลอดภัย ถ้าเราดำเนินไปในวิธีทางที่ไม่ถูกต้อง เช่นเอาแต่เที่ยวเตร่ เกียจคร้าน ไม่ไปโรงเรียน ไม่เรียนหนังสือ ไม่ทำมาหากิน เอาแต่ใช้ เงินใช้ทอง ต่อไปเงินทองก็จะหมด แล้วชีวิตเราจะลำบาก เพราะว่าเมื่อหมดเงินหมดทอง แล้ว จะเอาเงินที่ไหนมาใช้จ่าย เมื่อหาเงินหาทองด้วยความสุจริตไม่ได้ ก็ต้องหาด้วยวิธีที่ ไม่สุจริต เช่นประกอบมิจฉาชีพทั้งหลาย ขายยาเสพติด ขายตัว เป็นต้น

ทั้งนี้ทั้งนั้นเกิดจากการที่ดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่รู้จักเบรคตัวเอง เวลา บิดามารดาคอยสั่งคอยสอนก็ไม่เชื่อฟัง แล้วสุดท้ายใครจะเป็นคนรับเคราะห์ถ้าไม่ใช่ตัว เราเอง พ่อแม่ก็ต้องมาทุกข์ไปด้วยกับเรา แต่ถ้าเชื่อฟังและประพฤติปฏิบัติตัว ให้ดีให้ งามตามที่ท่านสั่งสอน ชีวิตของเราก็จะเป็นไปได้ด้วยความราบรื่นดีงาม มีแต่ความ เจริญรุ่งเรือง พ่อแม่ก็มีความสุข เพราะว่าหัวใจของพ่อแม่เน้นไม่ได้อยู่ที่ไหนหรอก ก็อยู่ที่ ลูกๆนั่นเอง อยู่ที่การอยากจะให้ลูกๆ มีความสุข มีความเจริญ อยากให้ลูกๆได้ดิบได้ดี

แต่ถ้าลูกเกิดตกทุกข์ได้ยาก ตกกระท้ำลำบาก ติดคุกติดตะราง ก็เหมือนกับพาดใจของพ่อแม่ให้ไปติดคุกติดตะรางด้วย ถ้าอยากให้พ่อแม่อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ก็ขอให้พยายามประพฤติตัวให้ดีงาม คอยดูแลตัวเองอยู่เสมอ ว่าวิถีชีวิตของเรานั้นเป็นไปในทิศทางที่ดีงามหรือเปล่า อยู่ห่างจากอบายมุขหรือเปล่า เช่นยาเสพติดก็ดี เล่นการพนันก็ดี การคบคนที่ไม่ดีก็ดี ความเกียจคร้านก็ดี การเที่ยวเตร่กลางค้ำกลางคืนก็ดี เหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ทำไปแล้วจะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย ความหายนะแก่ตัวเราเอง และสร้างความไม่สบายใจให้กับบิดามารดา สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ของเรา

ถ้าอยากจะเป็นคนดี มีความกตัญญูกตเวที ก็ขอให้พยายามน้อมเอาโอวาทของบิดามารดาเข้ามาใส่ใจ พยายามประพฤติปฏิบัติตัวเราให้อยู่ในทิศทางที่ดีงาม แล้วชีวิตของเรา ก็จะดำเนินไปได้อย่างราบรื่น พ่อแม่ก็จะมีความสุข เราก็จะเป็นคนที่มีความกตัญญูกตเวที ไปอยู่ที่ไหนย่อมประสบแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองโดยถ่ายเดียว ขอฝากเรื่องความกตัญญูกตเวที เรื่องพระคุณของบิดามารดาให้กับพวกเราทั้งหลายที่เป็นลูกๆ จงระลึกอยู่เสมอทุกเมื่อเชื่อวัน อย่าลืมเป็นอันขาดว่าการที่เรามีตัวตนขึ้นมาได้นั้นก็เพราะบิดามารดาของเรา และหลังจากที่บิดามารดาได้ถึงแก่กรรมตายไปแล้ว เรายังทดแทนบุญคุณของท่านได้ด้วยการทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้กับท่าน เช่นวันนี้เรามาทำบุญกัน ก็ขอให้เรากรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้กับท่าน ถ้าบิดามารดาได้ล่วงลับไปแล้วเพื่อท่านรออนุทิศส่วนกุศลอันนี้อยู่ ท่านก็จะได้รับประโยชน์จากที่เราทำให้ในวันนี้ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๕

อจินไตย

๙ ธันวาคม ๒๕๕๓

พวกเราทุกคนนั้นถือว่าเป็นผู้มีวาสนา มีความดี มีโชคที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา แล้วก็มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมคำสอน และในพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย การที่เราได้มีคนอย่างพระพุทธเจ้าเป็นผู้นำทาง ชี้ทางให้ นั่นถือว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะคนอย่างพระพุทธเจ้าเป็นคนแบบหนึ่งไม่มีสอง เป็นคนที่ไม่มีความสามารถจะเทียบเท่าได้ ในเรื่องสติปัญญา ความรู้ ความฉลาดทั้งหลาย การที่เราได้พระพุทธเจ้าเป็นผู้นำทาง ก็เปรียบเหมือนคนตาบอดที่มีคนตาดีนำทางให้ ถ้าไม่มีคนนำทาง เวลาจะเดินไปไหนมาไหน ก็จะเป็นความลำบากยากเย็น ไม่รู้ว่าจะไปชนกับอะไรหรือเปล่า จะเดินตกหลุมตกบ่อที่ไหนบ้าง ก็ไม่สามารถจะรู้ได้ เวลาเดินก็ต้องคลำไป ค่อยๆไป ไม่สามารถจะไปไหนได้อย่างสะดวกรวดเร็ว เหมือนกับที่มีคนตาดีนำทาง

ชีวิตจิตใจของเราก็เปรียบเหมือนคนตาบอด เพราะจิตใจเรานั้นยังมีวิชาความหลง ความมืดบอดครอบงำจิตใจอยู่ ไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงได้ จึงต้องอาศัยคนที่ตาดีอย่างพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม สามารถที่จะรู้สิ่งต่างๆ ที่ปุถุชนคนธรรมดาสามัญอย่างพวกเราที่ยังมีความมืดบอด มีกิเลส มีวิชา ความหลงครอบงำจิตใจอยู่ ไม่สามารถที่จะรู้จะเห็นได้อย่างที่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลายทรงรู้ ทรงเห็นได้ เราจึงต้องพึ่ง**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เป็นผู้นำทางพาเราไปสู่ทิศทางที่ดี ที่งาม คือนำไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขนั่นเอง

สิ่งต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงรู้ทรงเห็นนั้น หรือพระอริยสงฆ์สาวกทรงรู้ทรงเห็นนั้นท่านบอกว่ามีอยู่ ๔ อย่างด้วยกัน ที่เหลือวิสัยปุถุชนคนธรรมดาสามัญอย่างพวกเราจะสามารถเข้าใจได้ คิดได้ด้วยตัวเอง คือคิดแล้วจะเกิดความเข้าใจได้นั้นเป็นไปได้ พระ

พุทธองค์ทรงบอกว่าถ้าคิดไปแล้วจะทำให้เราเป็นบ้าไปไม่ได้ หรือเสียดิไปไม่ได้ เพราะว่าเป็นเรื่องที่เหนือความสามารถของสติปัญญาของปุถุชนคนธรรมดาจะสามารถเข้าใจได้ สิ่งทั้ง ๔ ประการนี้พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า **อจินไตย** คือเหนือจินตนาการ เหนือความคิดอ่านของปุถุชนคนธรรมดาสามัญอย่างพวกเราที่จะคิดแล้วเกิดความเข้าใจได้ อจินไตยทั้ง ๔ ประการนี้ประกอบไปด้วย

๑. **พุทธวิสัย** คือความรู้ความสามารถของพระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถที่จะหยั่งถึง เข้าใจได้ว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงรู้ ทรงเห็น ทรงมีความสามารถมากมายกายกอง ผิดจากมนุษย์คนธรรมดาสามัญ

๒. **ฌานวิสัย** คือเรื่องของฌานสมาบัติ เช่นทำไมคนเราบางคนถึงเข้าฌานนั่งอยู่เฉยๆ ได้เป็นวันๆ โดยที่ไม่ต้องกินข้าวไม่ต้องหลับไม่ต้องนอน สิ่งนี้เป็นเรื่องของผู้ปฏิบัติเท่านั้น จะรู้ จะเข้าใจได้ ถ้าคนที่ไม่เคยประพฤติปฏิบัติมาหนึ่งคิด นอนคิดยังไงก็ไม่สามารถเข้าใจได้ อย่างพวกเรานี้ เพียงแต่นั่งเฉยๆ แค่ ๑๕ นาที หรือครึ่งชั่วโมงก็จะนั่งกันไม่ได้อยู่แล้ว แล้วทำไมคนบางคนจึงนั่งหลับตานิ่งเฉยอยู่เป็นวันๆได้ นี่คือการเข้าฌานสมาบัติซึ่งไม่ใช่เป็นสิ่งที่ปุถุชนคนธรรมดาสามัญจะเข้าใจได้

๓. **กรรมวิสัย** เรื่องของกรรมนี้เป็นเรื่องที่เหนือวิสัยของมนุษย์ปุถุชนคนธรรมดาจะเข้าใจได้ว่า เมื่อทำกรรมอันหนึ่งอันใดไว้แล้ว ผลที่จะตามมานั้นจะเป็นอย่างไร หรือการที่มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์ในโลกนี้มัน ได้กระทำอะไรมาในอดีต เรื่องนี้เราไม่สามารถที่จะรู้เห็นได้ เพราะเป็นเรื่องข้ามภพข้ามชาติ พวกเราเห็นได้แต่สิ่งที่เป็นอยู่ในชาตินี้เท่านั้นเอง แต่เราไม่รู้ว่าชาติก่อนมีจริงหรือเปล่า ชาติหน้ามีจริงหรือเปล่า สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถจะรู้ได้จากความนึกคิดของเราเอง แต่เป็นสิ่งที่จะรู้ได้จากการประพฤติปฏิบัติธรรมเท่านั้น คือต้องนั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนาเท่านั้น จึงจะเข้าสู่ความจริงอันนี้ได้

๔. **โลกวิสัย** คือเรื่องของความเป็นมาของโลกนี้ ว่าโลกนี้เป็นมาอย่างไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร มีใครเป็นคนสร้างมาหรือเปล่า หรือไม่มีคนสร้าง เรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องที่เหนือ

วิสัยของมนุษย์ที่จะสามารถรู้เห็นได้ เลยกลายเป็นเรื่องที่ถกเถียงกันไปต่างๆ นานา บางคนก็ว่ามีพระเจ้าสร้างโลกขึ้นมา บางคนก็บอกว่าไม่มีพระเจ้า ไม่มีใครสร้างโลก เป็นเรื่องของเหตุ เป็นเรื่องของปัจจัย เป็นเรื่องของธาตุทั้ง ๖ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ เมื่อเกิดปฏิกิริยาขึ้นมาก็ทำให้เกิดเป็นโลก เป็นดาว เป็นเดือน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล อย่างนี้เป็นต้น เป็นเรื่องที่ถกเถียงกันมา

สิ่งเหล่านี้ถ้าพวกเราปุถุชนมานั่งคิดกัน แล้วนำมาสนทนากัน มาถกเถียงกัน มันก็เหมือนกับคนตาบอด ๕ คนที่ไปลูบคาลำตัวช้างในส่วนต่าง ๆ กัน คนตาบอดคนหนึ่งไปคลำวงช้างแล้วก็บอกว่าช้างนี้เหมือนงู อีกคนหนึ่งไปคลำที่หางช้างก็บอกว่าช้างนี้เหมือนเชือก อีกคนหนึ่งไปคลำท้องช้างก็บอกว่าช้างนี้เหมือนฝาผนัง แต่ละคนนั้นก็ถูก เพราะสิ่งที่ตัวเองไปจับไปคลำมันก็เป็นไปในลักษณะนั้นๆ แต่ไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ เป็นจริงเพียงบางส่วนเท่านั้นเอง เรื่องของอินทรีย์นี้ก็เช่นกัน พวกเราเป็นเหมือนกับคนตาบอดที่ไปลูบคาลำตัวช้าง ไปคลำถูกส่วนไหนก็บอกว่าช้างนั้นเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เป็นเหมือนกำแพงบ้าง เป็นเหมือนเชือกบ้าง เป็นเหมือนงูบ้าง แต่มันไม่ตรงกับความเป็นจริง จะรู้จะเห็นความเป็นจริงเหล่านี้ได้ ก็ต่อเมื่อได้ประพฤติปฏิบัติธรรม เจริญจิตตภาวนา นั่งทำสมาธิ เจริญวิปัสสนาเท่านั้น จึงจะสามารถเข้าใจได้ เพราะว่าการปฏิบัติจิตตภาวนานั้น เป็นการสร้างแสงสว่างให้เกิดขึ้นมาในจิตใจสร้างดวงตาแห่งธรรมให้เกิดขึ้น ผู้ใดมีดวงตาเห็นธรรมแล้วผู้นั้นย่อมเข้าใจ ย่อมรู้ในสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลายท่านได้ทรงรู้ ทรงเห็น เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มียู่ เพียงแต่ว่าจะมีตาหูหรือเปล่าเท่านั้นเอง

ระหว่างคนตาดีกับคนตาบอด คนตาบอดย่อมไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่คนตาดีมองเห็นกันได้ แต่ถ้ามีใครบริจาสดวงตาให้เขา แล้วทำให้เขามองเห็นได้ เขาก็จะมองเห็นสิ่งต่างๆ เหมือนกับคนตาดี ฉะนั้นได้สิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ทรงรู้ทรงเห็นนั้น ก็เป็นสิ่งที่มียู่เป็นอยู่ แต่เป็นสิ่งที่พวกเราปุถุชนทั้งหลายยังไม่สามารถเห็นได้ ยังไม่สามารถรู้ได้ เพราะว่าพวกเขายังขาดแสงสว่างแห่งธรรม **ธัมโม ปทีโป** หรือดวงตาแห่งธรรมนั่นเอง แต่สิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่สูงสุดวิสัยของมนุษย์ปุถุชนอย่าง

พวกเรา เราจะเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ถ้ามีศรัทธา คือเชื่อในสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่าเป็น
สิ่งที่เป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นจริง ไม่ได้ปั้นขึ้นมาหลอกพวกเรา ขอให้เราเชื่อ
แล้วน้อมเอาไปประพฤติปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงสั่งสอน คือทำแต่ความดี ละเว้นความ
ชั่ว ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยการเจริญจิตต
ภาวนา นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา เมื่อได้บำเพ็ญจิตตภาวนา แล้ว จิตใจก็จะค่อยๆสะอาด
หมดจดขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งในที่สุดก็จะชำระสิ่งสกปรก กิเลสเครื่องเศร้าหมอง
ความมืดบอดที่ครอบงำจิตใจให้หมดไปได้

เมื่อความมืดบอดหมดไปก็จะมีแต่ความสว่าง เพราะความสว่างและความมืดอยู่ด้วยกัน
ไม่ได้ ถ้ามีสิ่งหนึ่งต้องไม่มีอีกสิ่งหนึ่ง ถ้าไม่มีสิ่งหนึ่งก็ต้องมีอีกสิ่งหนึ่ง คือถ้ามีความมืด
ก็ไม่มี ความสว่าง ถ้ามีความสว่างก็ไม่มี ความมืด เรื่องของจิตใจก็เช่นเดียวกัน พวกเรา
ปุถุชนนั้นยังมีความมืดบอดอยู่ คือไม่สามารถรู้เห็นตามที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ ทรงเห็นได้
แต่ถ้าน้อมเอาสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนมาประพฤติปฏิบัติกับตัวเรา กับกาย วาจา ใจ
ของเราแล้ว จิตใจก็จะค่อยๆ สว่างขึ้นๆ แล้วก็จะค่อยๆ เห็นสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้
ทรงรู้ ทรงเห็น จนในที่สุดก็จะได้รับรู้ ได้เห็นทั้งหมด เพราะเป็นสิ่งที่ผู้ประพฤติปฏิบัติพึงรู้
พึงเห็นได้

อย่างพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย เริ่มต้นท่านก็เป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญอย่างเราอย่าง
ท่านนี่เอง แต่หลังจากได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เกิดมีศรัทธา มี
วิริยะ คือมีความเชื่อ มีความขยันหมั่นเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้า
ทรงสั่งสอน มีขันติ ความอดทน มีความอดกลั้น เพราะการที่จะประพฤติปฏิบัติตามที่
สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้นั้น ไม่ใช่เป็นของง่าย แต่เป็นเหมือนกับการปีนเขา
เหมือนกับการเข็นครกขึ้นภูเขา ไม่ใช่เป็นการลงจากเขา ลงจากเขาเป็นของง่าย แต่การ
ปีนขึ้นเขานี้เป็นของยาก ฉะนั้นใดการทำความดี การละเว้นความชั่ว การบำเพ็ญจิตต
ภาวนานี้เป็นของยาก แต่ไม่เหลือวิสัยของปุถุชนอย่างเราอย่างท่าน ซึ่งมีหลายท่านทั้งใน
อดีตและปัจจุบันที่สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์กันได้ด้วยศรัทธาความเชื่อ ด้วยวิริยะ
ความขยันหมั่นเพียร และด้วยขันติ ความอดทน

ถ้าเราปรารถนาความสุขความเจริญรุ่งเรือง ความฉลาดรู้เห็นอย่างที่พระพุทธเจ้า และ
พระอรหันต์สาวกทั้งหลายได้ทรงรู้ ทรงเห็น แล้วละก็ ขอให้พวกเราทั้งหลายจงมีศรัทธา
ความเชื่อในพระธรรมคำสอน มีวิริยะ ความอุตสาหะ ความขยันหมั่นเพียรที่จะประพฤติ
ปฏิบัติ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และมีขันติ มีความอดทน ต่อสู้กับความยากลำบาก
ทั้งหลาย แล้วในที่สุด ผลอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวกทั้งหลายได้
พบ ก็จะเป็นสิ่งที่เรา จะได้พบเหมือนกัน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียง
เท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๖

สัปปริสธรรม ๗

๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๓

มนุษย์กับเดรัจฉานนั้นมีทั้งสิ่งที่คล้ายคลึงกันและมีสิ่งที่แตกต่างกัน สิ่งที่คล้ายคลึงมีอยู่ ๔ ประการด้วยกันคือ ๑. สัตว์เดรัจฉานกับมนุษย์ต้องรับประทานอาหารเหมือนกัน ๒. มีการขบถาย ๓. มีการพักผ่อนนอนหลับ ๔. มีการสืบพันธุ์ นี่คือนี่ที่มนุษย์และเดรัจฉานมีความคล้ายคลึงกัน สิ่งที่แยกความเป็นมนุษย์ออกจากเดรัจฉานนั้น อยู่ที่วิธีการกระทำสิ่งเหล่านี้ มนุษย์จะไม่เบียดเบียนกัน ไม่แก่งแย่งกัน ไม่ทำร้ายกันในการดำรงชีพ สัตว์เดรัจฉานต้องแก่งแย่งกันโดยการใช้กำลังเป็นหลัก ผู้ใดมีกำลังมากกว่าผู้นั้นย่อมได้มากกว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่เจริญ เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ เป็นสัตว์ที่รู้ว่าทุกๆ ชีวิตที่เกิดขึ้นในโลกนี้นั้น มีความปรารถนาที่จะมีความสุขด้วยกันทุกๆ ชีวิต ไม่มีใครอยากจะทำเจตนาทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด มนุษย์จึงมีความเคารพในสิทธิมนุษยชนของแต่ละบุคคล สิทธิที่จะอยู่ด้วยกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีพ การขบถาย การพักผ่อนนอนหลับ การสืบพันธุ์ก็ดี หรือจะทำอะไรก็ดี ย่อมต้องทำด้วยความสุจริต ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น หรือกับตัวเอง

ความประเสริฐของมนุษย์นั้นไม่ได้อยู่ที่รูปร่างหน้าตา แต่อยู่ที่คุณธรรมประจำจิตใจ เรียกว่า**สัปปริสธรรม** ธรรมของสัตบุรุษ ของคนดี มีอยู่ ๗ ประการคือ ๑. **รู้เหตุ** ๒. **รู้ผล** ๓. **รู้ตน** ๔. **รู้บุคคล** ๕. **รู้สังคม** ๖. **รู้ประมาณ** ๗. **รู้กาล** นี่คือนี่ที่มนุษย์สามารถจะรู้ได้ เพราะมีผู้คอยให้การอบรมสั่งสอนเช่นบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ซึ่งต่างจากพวกสัตว์เดรัจฉานที่ขาดผู้คอยให้การอบรมสั่งสอน การที่จะเป็นมนุษย์หรือเป็นเดรัจฉานนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่างโดยถ่ายเดียว มนุษย์อาจจะไม่เป็นมนุษย์ก็ได้ถ้าหากขาดคุณธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ คือประเภทที่มีร่างกายเป็นมนุษย์แต่จิตใจไม่ได้เป็นมนุษย์ บุคคลที่ต้องการจะรักษาความเป็นมนุษย์ เป็นสัตบุรุษ เป็นคนดีไว้ ต้องคอยรักษา**สัปปริสธรรม** ทั้ง ๗ ประการนี้ไว้ ด้วยการศึกษาล้วนนำไปประพฤติปฏิบัติ

๑. การรู้เหตุคือรู้ว่าการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจนั้นเป็นเหตุ เมื่อกระทำไปแล้ว ย่อมมีผลตามมา ถ้าอยากได้ผลที่ดี การกระทำต้องดี คือสุจริตกาย สุจริตวาจา และ สุจริตใจ เช่นละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการ ประพฤติผิดประเวณี ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา นี่คือการกระทำที่สุจริตเป็นเหตุที่ดี เมื่อทำไปแล้วจะนำมาซึ่งผลที่ดี นี่คือการรู้เหตุ

๒. การรู้ผลคือรู้ว่าสิ่งที่ตามมาจากเหตุคือผล ผลที่ตามมาจากการกระทำมีอยู่ ๓ อย่าง คือความสุข ความทุกข์ และความไม่สุขไม่ทุกข์ ผู้ที่ปรารถนาความสุข ไม่ปรารถนา ความทุกข์ ต้องรู้ว่าความสุข ความทุกข์นั้น เป็นผลที่เกิดจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ การกระทำที่ดีมีความสุขเป็นผล การกระทำที่ไม่ดีมีความทุกข์เป็นผล อย่าง วันนี้ญาติโยมมาทำบุญถวายทานให้กับพระสงฆ์องค์เจ้า ถือว่าเป็นการกระทำที่ดี เพราะ ทำไปแล้วไม่มีใครเดือดร้อน ทุกคนสบายใจ ทุกคนมีความสุข ผู้ให้ก็มีความสุข ผู้รับก็มีความสุข ถือว่าเป็นการทำความดี แต่ถ้าเมื่อคืนนี้ไปกินเหล้าเมายา แล้วขับรถไปชนผู้อื่น เข้า บัญหาก็ตามมา คนที่ถูกรถชนก็มีความทุกข์ คนขับรถก็มีความทุกข์ นี่คือการกระทำ ที่ไม่ดี เพราะทำไปแล้วทำให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน ถ้ารู้จักเหตุดีชั่ว ย่อมทำดีละชั่ว ผลที่ตามมาย่อมเป็นผลดีโดยถ่ายเดียว คือพยายามทำความดี นี่คือการรู้ผล

๓. การรู้จักตนคือการรู้จักตัวเราเอง รู้ว่าเราเป็นใคร เป็นผู้ชายหรือเป็นผู้หญิง เป็นเด็ก หรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นพระหรือเป็นฆราวาส คนเราเกิดมามีความแตกต่างกัน บางคน เกิดมาเป็นผู้ชาย บางคนเกิดมาเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชายต้องทำตัวอย่างไร เป็นผู้หญิงต้อง ทำตัวอย่างไร ถ้าเป็นผู้ชายแล้วทำตัวเป็นผู้หญิงก็เป็นบุคคลที่ผิดเพี้ยน แปลกประหลาด คนอื่นตำหนิติเตียนได้ คนอื่นไม่คบค้าสมาคมด้วย เพราะคิดว่าเป็นคนสติไม่ดี ต้องรู้จัก ประพฤติตนให้สมควรแก่ฐานะของตน ต้องรู้จักวางตัวให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน เป็น ผู้หญิงก็ต้องวางตัวอย่างหนึ่ง เป็นผู้ชายก็ต้องวางตัวอีกอย่างหนึ่ง เป็นฆราวาสก็ต้องวาง ตัวอย่างหนึ่ง เป็นพระก็ต้องวางตัวอีกอย่างหนึ่ง เป็นผู้นำก็ต้องวางตัวอย่างหนึ่ง เป็นผู้ ตามก็ต้องทำตัวอีกแบบหนึ่ง แต่ละคนนั้นมีสมมุติไม่เหมือนกัน ฐานะไม่เหมือนกัน ทุกๆคนต้องรู้จักตัวเอง และประพฤติตนให้ถูกต้อง ถ้าประพฤติผิดแล้วจะทำให้อยู่ใน

สังคมไม่ได้ ต้องถูกขับออกจากสังคม หรือไม่ก็ถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง เพราะว่าเมื่อกระทำตัวเองไม่เหมาะสมแล้วก็จะไปสร้างความวุ่นวาย สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ทำให้สังคมนั้นไม่อยู่เย็นเป็นสุข เราจึงต้องรู้จักตน แล้วก็ประพฤติตนให้ถูกต้องตามฐานะของตน นี่คือการรู้จักตน

๔. การรู้จักบุคคล คือรู้ผู้อื่น เช่นรู้พ่อ รู้แม่ รู้พี่ รู้น้อง รู้ญาติสนิทมิตรสหาย รู้บุคคลต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับเรา บุคคลต่างๆ เหล่านี้มีฐานะแตกต่างกัน การประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านี้ก็มีความแตกต่างกันไป บิดามารดา ครูบาอาจารย์ต้องให้ความเคารพ เพราะท่านสูงกว่าเรา ท่านมีพระคุณต่อเรา จะตีตัวเสมอท่านไม่ได้ บุคคลอื่นที่นั่น ที่สูง กว่าเราก็มี เท่าเราก็มี ต่ำกว่าเราก็มี เช่นเพื่อนฝูงทั้งหลายเป็นบุคคลที่มีฐานะเท่ากับเรา ลูกหลานของเรามีฐานะต่ำกว่าเรา วิธีที่เราจะประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านี้ก็แตกต่างกันไป ไม่ปฏิบัติต่อทุกคนเหมือนกัน เราต้องศึกษาและประพฤติปฏิบัติกับบุคคลเหล่านี้ให้ถูกต้องกับฐานะของเขา ถ้าทำได้เราจะเป็นบุคคลที่สวยงาม จะอยู่กับใครที่ไหน ก็จะมีแต่ความสุขความเจริญโดยถ่ายเดียว นี่คือการรู้จักบุคคล

๕. การรู้จักสังคม หมายถึงการรู้จักขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ของสังคม สถานที่ต่างๆ มีขนบธรรมเนียมประเพณีแตกต่างกัน เวลาмаวัดเจอปะพุทธรูปก็ต้องกราบไหว้ ไม่ใช่พอเห็นพระพุทธรูปแล้วเกิดความคิดคะนองขึ้นมา ก็ปีนขึ้นไปนั่งบนตัก ปีนขึ้นไปนั่งบนไหล่ เช่นชาวต่างประเทศบางคนที่ไม่รู้จักขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมไทย เวลาพบเห็นพระพุทธรูป เกิดความคิดคะนองก็ปีนขึ้นไปนั่งบนตักบนไหล่ พอคนไทยชาวพุทธเห็นเขาก็ไม่พอใจ ไปแจ้งตำรวจมาจับ ทำให้ต้องเสียค่าปรับไป นี่เป็นเพราะว่าไม่รู้จักขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม เมื่ออยู่ในสังคมไหนก็ต้องศึกษาขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้นแล้วประพฤติปฏิบัติตาม จะทำให้อยู่ในสังคมนั้นได้ด้วยความสะดวก นี่คือการรู้จักสังคม

๖. การรู้จักกาลคือการรู้เวลา การกระทำสิ่งต่างๆ นั้นจะต้องมีกาล มีเวลา เมื่อมีกิจกรรมที่จะต้องทำ ถ้าไปผิดเวลาที่ไม่สามารถที่จะทำกิจนั้นได้ เช่นเวลาที่จะเอาอาหารมาถวายกับพระที่วัดนี้ ต้องมาแต่เช้าเพราะว่าพระที่นี้ท่านจะฉันแต่เช้า ท่านฉันมื้อเดียว ถ้าเอา

อาหารมาถวายตอนเพล จะไม่มีพระมารับเพราะท่านไม่ฉันเพล จึงต้องรู้จักกาล
ต้องรู้ว่าทำอะไร ต้องทำเวลาไหน นี่คือการรู้จักกาล

๗. การรู้จักประมาณคือการรู้จักความพอดีนั่นเอง เช่นในการรับประทานอาหารนี้ ถ้า
รับประทานมากเกินไปก็ไม่ดี ทำให้ร่างกายอ้วนเกินไป ทำให้เกิดโรคภัยเบียดเบียนได้
ถ้ารับประทานน้อยจนเกินไป ร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหารเท่าที่ควร ทำให้ร่างกาย
อ่อนแอ ทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยได้ ต้องรู้จักประมาณ รู้จักความพอดี ไม่ว่าจะ
เรื่องอาหารก็ดี เรื่องเสื้อผ้าก็ดี เรื่องของใช้ต่างๆก็ดี ควรจะมีพอประมาณตามความจำเป็น
ไม่ใช่ตามความอยาก พอมี พอใช้ พออยู่ พอเป็น พอไป ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป มี
เท่าที่จำเป็นต้องใช้ก็พอ ถ้ารู้จักประมาณ จะอยู่ได้อย่างสบาย เพราะกิเลสตัดทอนความ
อยากไม่สามารถมารุมเร้าจิตใจเราได้

คนเราทุกวันนี้ที่อยู่กันไม่ค่อยมีความสุข เพราะถูกอำนาจของความโลภของความอยาก
ครอบงำจิตใจ มีเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ เห็นคนอื่นเขามีอะไรก็อยากจะมีเหมือนเขา เพราะไม่
รู้จักประมาณนั่นเอง เราต้องใช้เหตุใช้ผลถามตัวเองว่า การที่เราจะต้องมีอย่างนั้น มี
อย่างนี้ มีความจำเป็นหรือเปล่า ถ้าไม่มีความจำเป็น ก็ขอให้ตัดใจเสีย บอกว่าไม่มีก็ไม่
เป็นไร ไม่มีก็ไม่ตาย ถามตัวเราเองว่าถ้าไม่ได้สิ่งเหล่านี้แล้วเราจะตายหรือเปล่า เช่นสมัย
นี้มีโทรศัพท์มือถือใช้กัน ใครๆก็อยากจะมีกัน เมื่อก่อนนี้ไม่มีโทรศัพท์มือถือ เราอยู่กัน
ได้หรือเปล่า ไม่มีโทรศัพท์มือถือนี้เราจะตายหรือเปล่า ถ้าไม่มีกำลังทรัพย์ก็อย่าไปอยาก
สู้เก็บเงินเก็บทองไว้ไม่ดีกว่าหรือ เพื่อวันข้างหน้าเกิดเราตกทุกข์ได้ยากไม่มีงานทำ เงิน
ฝากในธนาคารจะเป็นที่พึ่งยามยากของเรา

ทุกครั้งที่จะใช้จ่ายเงินทอง ซื้อข้าวซื้อของนั้น ขอให้รู้จักประมาณ ใช้เหตุ ใช้ผล ถาม
ตัวเองก่อนว่าจำเป็นไหมที่ต้องมีสิ่งเหล่านี้ ถ้าไม่มีความจำเป็น สู้เอาเงินเก็บไว้จะไม่ดีกว่า
หรือ เก็บไว้ในธนาคารก็ได้ดอกเบี้ย แต่ถ้าเอาไปซื้อของใช้มันก็หมดไป ของที่ซื้อมาแล้ว
จะเอาไปขายก็ขายไม่ได้ราคา ถ้ารู้จักประมาณแล้วชีวิตของเราจะอยู่ได้ด้วยความร่วมมือ
เป็นสุขเพราะมีเงินมีทองเหลือใช้นั่นเอง ถ้าไม่รู้จักประมาณ เมื่อเงินทองไม่พอใช้เพราะว่า
ใช้เงินเกินฐานะของตัวเอง เมื่อรายรับไม่พอกับรายจ่ายก็ต้องไปหามาให้พอ หาด้วย

ความสุขจิตไม่ได้ก็ต้องหามาด้วยความทุจริต ต้องไปปล้น ไปจี้ ไปลักทรัพย์ ไปทำทุจริต
ผิดศีล เมื่อทำสิ่งที่ทุจริตแล้วก็ต้องถูกเจ้าหน้าที่บ้านเมืองจับเข้าคุกเข้าตะรางหมด
อิสรภาพ มีแต่ความทุกข์ นี่คือการรู้ประมาณ

ถ้าอยากอยู่แบบไม่มีความทุกข์ก็ต้องมีคุณธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ คือ **รู้เหตุ รู้ผล รู้
ตน รู้บุคคล รู้สังคม รู้กาล รู้ประมาณ** ถ้าสามารถประพฤติปฏิบัติตามคุณธรรมทั้ง ๗
ประการนี้ได้ ก็ถือได้ว่าเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์แบบ เป็นสัตบุรุษ เป็นคนดี แต่ถ้าไม่
สามารถรักษาคุณธรรมเหล่านี้ได้ก็แสดงว่าจิตใจเริ่มเสื่อมลงไปสู่ความเป็นเดรัจฉาน
นั่นเอง เมื่อตายไปย่อมไปสู่ความเป็นเดรัจฉานอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่
เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๗

พระอริยบุคคล

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๓

พุทธศาสนิกชนคือบุคคลที่มีความเชื่อและความเลื่อมใสในพุทธศาสนา ประกอบด้วย
พุทธบริษัท ๔ คือ อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ ภิกษุณี รวมทั้งสามเณรและญาติโยมทั่วไป
ตามหลักพระธรรมคำสอน ทุกๆคนที่ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน มีสิทธิ์ที่จะ
บรรลुเป็นพระอริยบุคคล เป็นพระอรหันต์ได้ด้วยกันทุกคน เราคงเคยได้ยินว่าในสมัย
พุทธกาล มีผู้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลกันเป็นจำนวนมาก มีทั้งหญิง ชาย ฆราวาส
นักบวช เด็ก ผู้ใหญ่ เพราะว่า การบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลขึ้นมาได้นั้น ไม่ได้
ขึ้นอยู่กับเพศ ทุวัย ทุอายุ ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นพระภิกษุเท่านั้นถึงจะเป็นพระ
อริยบุคคลได้ ทุกๆคนที่ประพฤติปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ
ทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญจิตตภาวนา ไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ เจริญวิปัสสนา
ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
ของที่ไม่มีตัวตน ย่อมบรรลุเป็นพระอริยบุคคลขึ้นได้ขั้นหนึ่งได้ด้วยกันทุกคน

มีคนทูลถามพระพุทธเจ้าว่า เมื่อไหร่พระอรหันต์จึงจะหมดไปจากโลกนี้ พระพุทธองค์
ทรงตรัสตอบไปว่า **ตราบไต่ยังมีผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ตราบนั้น พระอรหันต์
จะยังไม่หมดสิ้นไปจากโลกนี้** พระพุทธองค์ไม่ได้มอบความเป็นพระอริยบุคคล ความ
เป็นพระอรหันต์ไว้กับบุคคลหนึ่งบุคคลใด ไม่ได้มอบไว้ให้กับพระภิกษุสามเณร ภิกษุณี
ไม่ได้มอบไว้ให้แก่ฆราวาส ไม่ได้มอบไว้ให้กับผู้ชายหรือผู้หญิง ผู้ใหญ่หรือเด็ก แต่ท่าน
ทรงมอบไว้ให้กับผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ซึ่งเป็นได้ทุกเพศทุวัย อย่างในสมัยพุทธกาล
สุภาพสตรีที่เป็นพระอริยบุคคลก็มี อย่างนางวิสาขานี้ก็ได้อบรมเป็นพระโสดาบัน เธอเป็น
ผู้มีจิตศรัทธาสรางวัดถวายพระพุทธเจ้าไว้อยู่จำพรรษา เป็นพระเจ้าแผ่นดินก็มี อย่าง
พระเจ้าสุทโธทนะซึ่งเป็นพระราชบิดาของพระพุทธเจ้า ก็ทรงบรรลุเป็นพระอริยบุคคล
เหมือนกัน หรือแม้กระทั่งเทวดา อย่างพระพุทธมารดาภิบรรลุเป็นพระอริยบุคคลเช่นกัน

เพราะว่าพระพุทธเจ้าได้เสด็จขึ้นไปบนสวรรค์ทรงโปรดแสดงธรรมให้กับพระพุทธมารดา ตลอดเวลาหนึ่งพรรษา จนกระทั่งพระพุทธมารดาได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลขึ้นมา

หรือแม้กระทั่งฆราวาสผู้ชายก็สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ ดังที่มีเรื่องอยู่เรื่องหนึ่ง คือมีชายคนหนึ่ง ได้เข้ามากราบทูลถามธรรมะกับพระพุทธเจ้าในขณะที่พระพุทธองค์ทรงบิณฑบาต ให้พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนธรรมะที่เป็นแก่นของธรรม พระองค์จึงแสดงธรรมโปรดชายคนนั้นว่า **เธอจงประพฤติปฏิบัติดังต่อไปนี้ ในสิ่งที่เธอเห็นนั้น จงสักแต่ว่าเห็น ในสิ่งที่เธอได้ยิน จงสักแต่ว่าได้ยิน ในสิ่งที่เธอได้ดมกลิ่น จงสักแต่ว่าดมกลิ่น ในสิ่งที่เธอได้ลิ้มรส จงสักแต่ว่าได้ลิ้มรส และในสิ่งต่าง ๆ ที่เธอได้สัมผัสนั้น จงสักแต่ว่าได้สัมผัส อย่าได้มีตัวตนของเธอเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ ให้เป็นสักแต่ว่าให้เห็นว่าเป็นสิ่ง ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป** เสียงมากกระทบหู รับรู้ แล้วก็ดับไป อย่าเอาตัวตนไปรับรู้ ว่าเราได้ยิน เราได้ฟัง เราได้เห็น ให้เอาตัวรู้เป็นผู้รับรู้ คือ เวลาเห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ให้รู้ว่าได้เห็น แล้วก็ปล่อยวางตามความเป็นจริงไม่ไปยึดไปถือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ว่าเป็นหญิง เป็นชาย เป็นเขา เป็นเรา ว่าดีหรือชั่ว คือให้สักแต่ว่าเห็นเฉยๆ ได้ยินเฉยๆ ได้ฟังเฉยๆ ได้ดมกลิ่นเฉยๆ ได้สัมผัสสิ่งเหล่านี้เฉยๆ ให้เห็นว่าเป็นสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ผ่านไป

หลังจากได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงสั่งสอนแล้ว ก็กราบทูลลาพระพุทธเจ้าไป พระพุทธองค์ก็ทรงดำเนินบิณฑบาตต่อไป จนกระทั่งเสร็จการบิณฑบาต ขณะที่พระพุทธองค์ทรงดำเนินกลับสู่ที่ประทับ ก็พบชายคนนั้นนอนตายอยู่ข้างถนน ถูกวัววิดตาย พระพุทธองค์จึงรับสั่งให้นำศพชายคนนั้นไปทำการฌาปนกิจ เสร็จแล้วทรงรับสั่งให้สร้างสถูปเพื่อบรรจุอัฐิของชายคนนั้นไว้ ในสมัยพุทธกาลนั้น ผู้ที่จะได้รับการบรรจุอัฐิเก็บไว้ในพระสถูปนั้น มีบุคคลเพียง ๔ ประเภทเท่านั้น คือ ๑. พระมหากัจจกรพรรดิ ๒. พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ๓. พระปัจเจกพุทธเจ้า ๔. พระอรหันต์ พระพุทธองค์ได้ทรงรับสั่งว่า ชายคนนั้นได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว เพราะเธอสามารถปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงสั่งสอนได้ ชายคนนั้นก็เลยได้บรรลุธรรมขึ้น เพียงได้ฟังธรรมะสั้นๆเท่านั้น คือ ทรงสอนไม่ให้ยึด ไม่ให้ติด ไม่ให้หลงว่ามีตัวตนนั่นเอง

ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ใช่ตัวตน ร่างกายของเราก็ไม่ใช่ตัวตน ร่างกายของเราเป็นมาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป อาหารก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อมารวมตัวขึ้นก็เป็นรูปร่าง มีอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น อยู่ได้สักระยะหนึ่ง ก็เกิดการเสื่อม เกิดการแตกสลาย กลับไปสู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี่คือธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ เป็นธาตุทั้งสี่ สิ่งต่างๆที่เรารับรู้ผ่านมาจากตาที่ดี ทางหูที่ดี ทางจมูกที่ดี ทางลิ้นที่ดี ทางร่างกายที่ดี ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่จีรังถาวร ไม่เป็นสิ่งที่ควรไปยึดไปติด ว่าเป็นเรา เป็นของๆเรา ถ้าสามารถปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนสั่งสอนอันนี้ได้แล้ว จิตใจจะมีแต่ความสุข มีแต่ความสบายใจ เพราะจิตใจไม่ติดไม่ยึดกับสิ่งเหล่านี้

ทุกวันนี้พวกเราทุกข์กับอะไร ก็ทุกข์กับสิ่งของที่เป็นของๆเรา ถ้าเป็นของคนอื่นเราก็ไม่เดือดร้อน เช่นเวลาบ้านคนอื่นไฟไหม้ เราก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเป็นบ้านของเราเกิดไฟไหม้ขึ้นมา เราก็ร้องห่มร้องไห้ ถ้ารถของเราหายไป เราก็เศร้าโศกเสียใจ ถ้าเป็นรถของคนอื่นหายไป เราก็ไม่เศร้าโศกเสียใจ ทั้งๆที่บ้านก็เป็นบ้านเหมือนกัน รถก็เป็นรถเหมือนกัน หายไปเหมือนกัน แต่ทำไมบ้านของคนอื่นเราไม่เดือดร้อน บ้านของเรา เราเดือดร้อน เวลาร่างกายของเราเจ็บไข้ได้ป่วย เราทำไม่ถึงทุกข์ใจ แต่เวลาคนอื่นเขาเจ็บไข้ได้ป่วย เราถึงไม่ทุกข์ใจ ก็เพราะว่า ใจของเราไม่ยึดไม่ติดกับร่างกายของเขา แต่ไปยึดไปติดกับร่างกายของเรา เมื่อร่างกายนี้ไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา เราก็เกิดทุกข์ใจขึ้นมา เกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา เพราะความหลง เพราะความไม่เข้าใจ ในสภาวะธรรมทั้งหลายที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า **สัพเพธัมมาอนัตตา ธรรมทั้งหลายไม่มีตัวตน** ไม่มีอะไรที่เป็นของๆเรา ที่เรายึดว่าร่างกายนั้นเป็นของๆเรา ก็เพราะว่าเรามีความหลง มีความมืดบอด เหมือนคนตาบอดที่ไปคลำห้องข้างก็ว่าเป็นกำแพง ไปคลำทางช้าง ก็ว่าเป็นเชือก ไปคลำที่วง ก็ว่าเป็นงู

พวกเราเมื่อตายไปจากภพก่อนชาติก่อนก็มาเกิดในชาตินี้ โดยดวงวิญญาณของพวกเราเข้าไปครอบครองร่างกายที่อยู่ในห้องแม่ซึ่งไม่ได้เป็นของๆเรา แต่เป็นของพ่อของแม่ที่มาผสมกัน แล้วก็ยึดว่าเป็นร่างกายของเรา เหมือนกับการซื้อรถยนต์มาคันหนึ่ง เมื่อก่อน

มันไม่ใช่ของเรา แต่หลังจากที่ซื้อมาแล้วก็กลายเป็นของเรา และเมื่อได้มาเป็นของเรา บั๊บ เราก็อึด ไปติด ไปหวง ไปห่วง เวลามันเกิดเป็นอะไรขึ้นมา ก็เกิดความทุกข์ใจ เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา นี่คือการสร้างความทุกข์ให้กับตัวเอง ด้วยความโง่เขลาเบาปัญญานั่นเอง พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้พวกเรา ให้รู้เห็นสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้ปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้ว จะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นๆ แล้วจะมีแต่ความสบายใจ มีความสุขกับข้าวของเงินทอง กับบุคคลต่างๆที่มีอยู่ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ บุคคลเหล่านี้ไป จะไม่เดือดร้อน จะไม่ทุกข์ใจ เพราะไม่ได้ยึดว่าเป็นของเรา นั่นเอง

พระพุทธองค์จึงสอนให้พวกเรา ศึกษาสิ่งเหล่านี้อย่างต่อเนื่องและปฏิบัติ เพื่อปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ โดย **๑. การทำบุญให้ทาน ๒. การรักษาศีล ๓. การเจริญจิตตภาวนา ทำสมาธิและเจริญวิปัสสนา** พยายามปฏิบัติ เพราะการกระทำเหล่านี้เป็นเครื่องมือ ที่จะช่วยให้เราปล่อยวางได้ เหมือนเวลาขับรถไปแล้วเกิดยางแตกขึ้นมา ต้องเปลี่ยนยาง ถ้าไม่มีเครื่องมือเราก็ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนยางได้ เพราะว่าการจะยกล้อขึ้นมา เพื่อถอดล้อออกโดยลำพังย่อมเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้ามีเครื่องมือที่ติดมากับรถ เช่นมีแม่แรง มีเครื่องมือที่จะมาขันน็อตออก เราก็สามารถที่จะใช้แม่แรงนี้ยกล้อรถให้ลอยขึ้นมา แล้วใช้กุญแจขันน็อตต่างๆออกมา เราก็สามารถที่จะเปลี่ยนยางได้ โดยอาศัยเครื่องมือที่ติดมาในรถคันนี้ได้ ถ้าเราต้องการที่จะปล่อยวาง ความยึดมั่น ถือมั่น ความเป็นตัวเป็นตน ความเป็นเรา เป็นของๆเรานั้น เราก็ต้องอาศัยเครื่องมือ ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้กับพวกเรา เครื่องมือนั่นก็คือ **ทาน ศีล ภาวนา** นั่นเอง

ขอให้ทำบุญทำทานอยู่อย่างสม่ำเสมอ ไม่ได้ทำบุญเพื่อหวังรำหวังรวย หวังให้ได้อะไร แต่ทำบุญเพื่อตัดความยึดติดในวัตถุ ข้าวของ เงินทอง ว่าเป็นของเรา สิ่งไหนที่เป็นส่วนเกิน ก็เอาไปแจกจ่ายผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น โดยถือว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นของเรา อย่างแท้จริง ตายไปก็เอาไปไม่ได้สักอย่างเดียว แต่ถ้าเราเอาไปให้ผู้อื่น เอาไปแจกจ่ายให้ผู้อื่น เราจะได้ตัดกิเลส ตัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่อยู่ภายในจิตใจของเรา เช่นเดียวกับการรักษาศีล ก็เป็นการตัดความโลภ ความโกรธ ความหลง และการทำให้

จิตเป็นสมาธิ ทำจิตให้สงบนั้น ก็เป็นการทำให้ความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้น สงบตัวลง ทำให้มันเบาบางลง ทำให้มันน้อยลง แล้วการเจริญวิปัสสนาปัญญา ก็ เหมือนกับเอามีด มาตัด มาฟัน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดสิ้นไปจากจิต จากใจ เมื่อเราดำเนินตามทางแห่ง ทาน ศีล ภาวนา อย่างต่อเนื่อง ในที่สุดเราก็จะ สามารถปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้

ต่อไปเวลาได้สัมผัสรับรู้อะไร ก็สักแต่ว่าได้เห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้ดมกลิ่น สัก แต่ว่าได้ลิ้มรส สักแต่ว่าได้สัมผัส จะไม่มีความยินดียินร้ายกับสิ่งเหล่านี้ จะปล่อยวางสิ่ง เหล่านี้ได้ ถ้าปล่อยวางได้แล้ว จิตใจก็จะมีแต่ความสุข ความสบายใจ จึงขอฝากธรรมะ เรื่องของการประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคล ว่าการเป็นอรหันต์บุคคลนั้น ไม่จำเป็นจะต้องเป็นพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น ขอให้เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่เรียกว่า **สุปฏิปันโน** ผู้นั้นแหละจะเป็นพระอรหันต์บุคคล ผู้นั้นแหละคือ **สังฆรัตนะ** คือพระสงฆ์ที่เป็น **สรณังคัจฉามิ** เป็นที่พึ่งของเรานั้นเอง ไม่จำเป็นจะต้องเป็นผู้มุ่งเหลือองห้ามเหลือองโดย ง่ายเดียว แต่ต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติดี ที่เรียกว่า **สุปฏิปันโน** จะเป็นหญิง เป็นชายก็ได้ เป็น เด็กหรือผู้ใหญ่ก็ได้ มันขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำ สอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๘

มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓

ตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษาที่พระพุทธองค์ทรงอุทิศตนประกาศพระธรรมสั่งสอนโลก นั้น พระพุทธองค์ทรงประกาศสั่งสอนอยู่ทุกวัน พระธรรมคำสอนจึงมีมากมาย ที่รวบรวมไว้ในพระไตรปิฎกก็มีถึง ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แต่ถึงแม้พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะมีมากมายเท่าไรก็ตาม เนื้อหาสาระคำสอนของพระพุทธองค์นั้นสรุปรวมเป็นหัวข้อใหญ่ๆได้ ๓ หัวข้อด้วยกัน คือ ๑. ละการกระทำบาปทั้งปวง ๒. ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๓. ขำระจิตใจให้สะอาดหมดจด คือขำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้ออกไปจากจิตจากใจ นี่คือนิวาสของพระธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ตลอด ๔๕ พรรษา ไม่ว่าจะไปแสดงธรรมให้กับใครที่ไหนก็จะแสดงแต่เรื่องเหล่านี้

ผู้ใดสามารถประพฤติปฏิบัติธรรม ตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนได้แล้ว ผลที่จะพึงหวังได้ คือความผาสุก ความเจริญรุ่งเรือง ความปราศจากทุกข์ในจิตใจ ความร่มเย็นเป็นสุข ซึ่งจะปรากฏเป็นขั้นๆไป นำไปสู่การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด คือการตัดภพ ตัดชาติ ให้เหลือน้อยลงไปตามลำดับ จนกระทั่งภพชาติหมดสิ้นไป นี่คือนิวาสของผู้ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ จะสามารถบรรลุถึงได้ พระพุทธองค์ได้ทรงแยกผลเหล่านี้ไว้เป็น ๔ ขั้นด้วยกัน เรียกว่า **มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑** คือมีมรรคอยู่ ๔ ขั้น มีผลอยู่ ๔ ขั้น และพระนิพพานเป็นสุดยอดของการประพฤติปฏิบัติธรรม มรรคนี้หมายถึงการประพฤติปฏิบัติแต่ละขั้นนั่นเอง เปรียบเหมือนกับการเดินทาง เช่นเวลาญาติโยมมาจากบ้าน ขณะเดินทางนั่งรถเข้ามาสู่วัดนี้ เรียกว่ากำลังเจริญมรรค เมื่อเข้าถึงตัววัดแล้ว เรียกว่าได้บรรลุถึงผลคือจุดหมายปลายทาง การเดินทางนั้นเป็นมรรค เมื่อมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เรียกว่าผล

มรรคผลนี้ พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้อยู่ ๔ ชั้นด้วยกัน คือ มรรค ๔ ผล ๔ คือ ๑. โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล ๒. สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล ๓. อนาคามิมรรค อนาคามิผล ๔. อรหัตตมรรค อรหัตตผล แล้วจึงจะถึงพระนิพพาน ทั้งหมดนี้รวมเป็น ๙ ชั้นด้วยกัน คือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ผู้ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานต้องปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือละความชั่ว ทำความดี และชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล และเจริญจิตตภาวนา เรียกสั้นๆว่า ทาน ศีล ภาวนา นี่คือวิธีดำเนินการเพื่อที่จะเข้าสู่มรรคผลนิพพาน เมื่อปุถุชนคนธรรมดาอย่างเรา อย่างท่าน เกิดมีศรัทธาในพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ได้น้อมเอาสิ่งต่างๆที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมาประพฤติปฏิบัติ เริ่มด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล และเจริญจิตตภาวนา คือทำจิตใจให้สงบด้วยการไหว้พระสวดมนต์ หรือด้วยการนั่งสมาธิ กำหนดพุทโธ หรืออานาปานสติกำหนดดูลมหายใจเข้าออก ทำจิตใจให้สงบ จากนั้นก็เจริญวิปัสสนาปัญญา ให้เห็นว่าสภาพทั้งหลายในโลกนี้มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่ความไม่มีตัวตน นี่คือการเจริญมรรคของปุถุชนเพื่อตัดสังโยชน์ เครื่องพันธนาการที่ผูกมัดสัตว์โลกทั้งหลายไว้ในวัฏสงสาร คือการเวียนว่ายตายเกิด

สังโยชน์เครื่องพันธนาการนี้มีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ สังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการ สังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ตัวแรกที่ผู้เจริญโสดาปัตติมรรคจะต้องตัดให้ขาดนั้นคือ ๑. สักกายทิฐิ ความเห็นว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของๆเรา ๒. วิภิจิฉา ความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓. สีลัพพตปรามาส ความลุ่มหลงคลั่งคลุ้ม

เป็นปกติของปุถุชนคนธรรมดาที่จะเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของๆเรา ที่จะสงสัยว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีจริงหรือเปล่า ที่จะไม่มีความมั่นใจว่าการรักษาศีลนั้นจะได้ประโยชน์จริงหรือเปล่า ตายไปแล้วสูญ หรือตายไปแล้วจะได้เกิดอีก ถ้าตายแล้วสูญการรักษาศีลก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร นี่คือการผูกมัดจิตใจของปุถุชนให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอนและได้เจริญทาน ศีล ภาวนา ไปอย่างต่อเนื่องแล้ว ไม่ช้าก็เร็วแสงสว่างแห่งธรรมก็

จะปรากฏขึ้นมาในดวงจิต คือมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาตนเอง คือเห็นว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ไม่มีตัวมีตน เห็นว่าร่างกายนี้เป็นมาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป อาหารนั้นก็มาจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นข้าวที่ปลูกไว้ในดิน ถ้าไม่มีน้ำ ไม่มีแดด ไม่มีอากาศ ข้าวก็ไม่เจริญงอกงาม ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน เมื่อธาตุทั้ง ๔ ได้เข้าไปในร่างกายในรูปของอาหาร ก็เปลี่ยนเป็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เมื่อตายไปก็กลับคืนสู่ธาตุเดิม

การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องจะทำให้เห็นว่าที่แท้จริงแล้วร่างกายนั้นเป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลมไฟ เท่านั้นเอง ไม่มีตัวตนอยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และเห็นว่ากรรมนั้นมีจริง คือทำดีย่อมได้รับความสุข ทำชั่วย่อมได้รับความทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะไม่ลุ่มหลงผิด แต่จะรักษาศีลอย่างเคร่งครัด นี่คือการเห็นธรรม เมื่อเห็นธรรมย่อมเห็นพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ผู้ที่เห็นพระตถาคตได้ต้องเป็นพระสุปฏิปันโน คือผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คือพระโสดาบัน พระอริยสงฆ์นั่นเอง นี่คือเรื่องของ **โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล** อริยมรรค อริยผลขั้นที่หนึ่ง ที่ผู้ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะบรรลุถึงได้

พระโสดาบันจะมีภพชาติเหลือเพียง ๗ ภพชาติเท่านั้นเอง จะเกิดอยู่แต่ในสุคติภพ คือจะไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป ไม่ต้องเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก เพราะมีธรรมะคอยป้องกันไม่ให้ตกลงไปสู่ที่ต่ำ พระโสดาบันนี้จะรักษาศีล ๕ ยิ่งกว่าชีวิต จะไม่ละเมิดศีล ๕ อย่างเด็ดขาดไม่ว่าในกรณีใดทั้งสิ้น พระโสดาบันเป็นบุคคลที่ยังครองเรือนอยู่ เพราะยังไม่ได้ละสังโยชน์เครื่องพันธนาการอีก ๒ ตัว คือ **กามราคะและปฏิฆะ** กามราคะหมายถึงความยินดีในกาม ปฏิฆะหมายถึงความหงุดหงิดใจ แสดงว่าพระโสดาบันยังยินดีกับการครองเรือน มีสามี มีภรรยา จนกว่าจะละกามราคะและปฏิฆะได้ คือต้องเจริญ **สกิทาคามิมรรคและอนาคามิมรรคจนบรรลุอนาคามีผล**

การเจริญสกิทาคามิมรรคและอนาคามิมรรค คือการพิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม เรียกว่าการเจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายทั้งส่วน

ข้างนอกของผิวหนังและส่วนที่อยู่ใต้ผิวหนังอวัยวะต่างๆ เช่นเนื้อ หนัง เอ็น กระดูก หัวใจ ปอด ตับ ไต ไส้พุง เป็นต้น ทั้งขณะที่เป็นอยู่และขณะที่ตายไป เป็นซากศพในลักษณะต่างๆ ถ้าได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆต่อไป**กามราคะ**ความยินดีในกามก็จะค่อยๆ คลายลงไปเรื่อยๆ จะค่อยๆเบาบางลงไป **ปฏิบัติ**ความหงุดหงิดใจ ก็จะค่อยๆเบาบางตามไปด้วย เมื่อได้ทำให้กามราคะและปฏิบัติเบาบางลงไป ก็จะบรรลุสภิกาคามีผล พระสภิกาคามีจะมีความรู้สึกเบื่อบ่อยๆกับเรื่องของร่างกาย ถ้าเป็นน้ำก็ไม่ใช้น้ำเย็น ไม่ใช้น้ำร้อน แต่เป็นน้ำอุ่นๆ ภาวชาติของพระสภิกาคามีจะเหลือเพียงภพชาติเดียวเท่านั้นเอง ถ้าปฏิบัติต่อไป คือเจริญมรรคขั้นที่ ๓ คืออนาคามีมรรค พิจารณาเรื่องอสุภะความไม่สวยงามของร่างกายให้มากยิ่งขึ้นไป พิจารณาอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน จนเห็นอสุภะความไม่สวยงามของร่างกายได้ตลอดเวลา ก็จะบรรลุอนาคามีผล เพราะตัด**กามราคะ**ความยินดีในกามและปฏิบัติความหงุดหงิดใจได้หมด

พระอนาคามีเมื่อตายไปจะไม่กลับมาเกิดในกามโลกนี้อีก จะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมโลก ชั้นใดชั้นหนึ่ง มี ๕ ชั้นด้วยกัน แล้วก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ในสวรรค์ชั้นพรหมโลกต่อไป อนาคามีแปลว่าผู้ที่ไม่กลับมาเกิดในกามภพอีก คือไม่มาเกิดเป็นเทวดา เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉานเป็นต้น ถ้าปฏิบัติต่อไปได้ คือเจริญมรรคขั้นที่ ๔ คืออรหัตตมรรค จะต้องพยายามตัดสังโยชน์อีก ๕ ตัว คือ**รูปราคะ**ความยินดีในรูป **อรุปราคะ**ความยินดีในอรุปรมาณ **มานะ**ความถือตน **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน **อวิชชา**ความไม่รู้จริง

พระอนาคามีมีจิตที่ละเอียดมาก สงบมาก และสุขมาก จนทำให้ท่านติดอยู่กับความสงบของจิตใจ ไม่เจริญปัญญาเพื่อตัดกิเลสละเอียดที่ยังซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจ ต่อมาเมื่อเห็นว่ายังมีความทุกข์ที่เกิดจากมานะ จากอวิชชา จึงได้ออกจากการติดความสงบของรูปมาณ และอรุปรมาณ มาสู่การเจริญปัญญา แต่ทำเลยเถิดไปเกินความพอดี เลยกลายเป็นอุทธัจจะความฟุ้งซ่านไป ทางที่ถูกต้องจะยึดทางสายกลางระหว่างการเจริญสมาธิและปัญญา สลับกันไป ปัญญาไว้ใช้ทำลายกิเลส สมาธิไว้สำหรับพักผ่อนเติมพลัง เมื่อทำได้ดังนี้ก็จะตัดอุทธัจจะความฟุ้งซ่านไปได้

มานะคือความถือตัว ถือว่าสูงกว่าเขาบ้าง ต่ำกว่าเขาบ้าง เสมอเขาบ้าง **อวิชชา**คือยังไม่เห็น**ไตรลักษณ์** **อนิจจัง** ทุกขัง **อนัตตา** **อริยสัจสี่** ที่ยังซ่อนเร้นอยู่ในจิต จึงต้องพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และจิต ให้เห็นว่าเป็น**ไตรลักษณ์** เป็น**อนิจจัง** ทุกขัง **อนัตตา** แล้วปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้เสีย เมื่อปล่อยวางได้ก็จะมีบรรลุปะระอรหันต์ เมื่อบรรลุปะระอรหันต์ก็เข้าสู่พระนิพพานไป

นี่คือเรื่องของ**มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑** นิพพานนั้นมีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกัน คือ**สอุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ และ**อนุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานที่ไม่มีชีวิตอยู่แล้ว ดังที่พระพุทธองค์ขณะนั่งบำเพ็ญจิตใต้ต้นโพธิ์ในวันเพ็ญเดือน ๖ ได้ทรงตรัสรู้ธรรมขึ้นมาในขณะนั้น พระพุทธองค์ทรงบรรลุถึงพระนิพพานแล้ว แต่เป็น**สอุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานที่ยังมีเบญจขันธ์อยู่ ยังมีชีวิตอยู่ หลังจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงใช้เวลาถึง ๔๕ พรรษา สั่งสอนสัตว์โลกจนกระทั่งครบอายุ ๘๐พรรษา จึงได้เสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน เป็น**อนุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานที่ไม่มีเบญจขันธ์ ไม่มีชีวิตเหลืออยู่แล้ว จิตนิพพานคือจิตที่มีความสะอาดหมดจด เป็นจิตที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นจิตที่เปี่ยมด้วยบรมสุข ที่เรียกว่า **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** นี่คือผลที่ผู้ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน ด้วยการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา จะพึงได้รับ คือ **มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑** เป็นผลที่น่าพึงปรารถนาอย่างยิ่ง เพราะเป็นความสุขความเจริญอันสูงสุด

พวกเรายังอยู่ในโลกที่มีแต่ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ถ้าเราไม่เจริญรอยตามพระพุทธองค์ด้วยการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนาแล้ว ชีวิตของเราก็จะเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภavn้อยภavnใหญ่ ไม่มีที่สิ้นสุด ภavnชาติของเราเนี่ย พระพุทธองค์ทรงตรัสว่ามีมากมายจนกระทั่งไม่สามารถนับได้ พระองค์ทรงเปรียบเทียบให้ฟังว่า ในแต่ละภavnชาติที่พวกเราเกิดมานั้นต้องมีความเศร้าโศกเสียใจ ต้องมีการร้องไห้ร้องไห้กัน ถ้าเราเก็บน้ำตาที่เราร้องไห้ร้องไห้ในแต่ละภavnชาติเหล่านั้นมารวบรวมกันแล้ว จะมากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก คิดดูซิว่าภavnชาติจะมากมายแค่ไหน จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงเห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด ว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดี มีแต่ความทุกข์ จงเห็นคุณของพระ

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วน้อมเอามาประพฤติปฏิบัติเพื่อจะได้ตัดภพตัดชาติ
ตัดความทุกข์ทั้งหลายให้ออกไปจากจิตจากใจ เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขต่อไป การแสดง
เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๙

เป้าหมายชีวิต

๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๓

ชีวิตของพวกเขาทุกคนนั้น เปรียบเหมือนกับการเดินทางในมหาสมุทรที่กว้างใหญ่ไพศาล การเดินทางของพวกเขาแบ่งได้เป็น ๒ จำพวกด้วยกัน คือพวกที่นั่งอยู่ในเรือกับพวกที่ นั่งอยู่ในแพ พวกที่ นั่งอยู่ในเรือ นั้นสามารถบังคับเรือให้ไปในทิศทางที่ต้องการจะไปได้ พวกที่ลอยอยู่ในแพต้องไปตามลมตามน้ำ พวกที่ นั่งอยู่ในเรือมีความเห็นว่าการลอยอยู่ บนท้องทะเลนี้ เป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดี ควรแสวงหาฝั่งที่ปลอดภัย รู้ว่าในโลกนี้มีแต่ความ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีแต่ความทุกข์ เป็นโลกที่ไม่น่าอยู่ ควรจะหาวิธีหนีจากโลกนี้ไปให้ ได้ พวกที่ลอยอยู่ในแพเป็นพวกที่ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม ไม่รู้ว่าอยู่ไปทำอะไร ก็เลยอยู่กัน ไปแบบสบายๆตามอารมณ์ อยากจะทำอะไรก็ทำไป อยากจะกินเหล้าก็กิน อยากจะเล่น การพนันก็เล่น อยากจะเข้าวัดทำบุญก็เข้าวัดทำบุญ นี่คือลักษณะของพวกที่ลอยอยู่ใน แพ คือลอยไปตามน้ำตามลม เลยไม่เคยถึงฝั่งอันปลอดภัย

พวกที่ นั่งอยู่ในเรือเปรียบเหมือนกับพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ที่รู้จักพิษ ภัยของการเวียนว่ายตายเกิด รู้ว่าเมื่อเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย หากความสุขที่ แท้จริงในโลกนี้ไม่ได้ เป็นคนฉลาด ท่านมีจุดหมายปลายทางที่จะดำเนินไป คือจะต้องไป ให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ต้องไปให้พ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้ได้ เพราะว่า ตราบใดที่ยังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ต้องมีการแก่ การเจ็บ การตาย ต้องมีการพลัด พراقจากของรักของชอบใจทั้งหลาย ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจทั้งหลาย นี่คือ ลักษณะของโลกนี้ คนฉลาดเมื่อได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมโน้มเอามา ประพฤติปฏิบัติ เพื่อความผาสุก ความเจริญรุ่งเรือง ความพ้นจากทุกข์ภัยอันตราย ทั้งหลายทั้งปวง ถ้าไม่โน้มเอามาประพฤติปฏิบัติ แต่กลับปล่อยชีวิตให้เป็นไปตาม ยถากรรม ปล่อยให้เป็นไปตามความอยากต่าง ๆ นานา สุดแต่แต่อารมณ์จะพาไป วันไหน อารมณ์ดีก็ทำความดี วันไหนอารมณ์ไม่ดีก็ทำความชั่ว ชีวิตก็จะเดินไปแบบลุ่มๆดอนๆ

สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ปะปนกันไป จะไม่สามารถไปถึงที่ที่พระพุทธเจ้าทรงได้ไปถึง ที่พระอรหันต์สาวกทั้งหลายได้ไปถึง คือไปสู่ความสุข ไปสู่ความพ้นทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าอยากจะไปที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จไปถึง พระอรหันต์สาวกทั้งหลายได้ไปถึง ก็ต้องเดินตามทางที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน คือให้มี เป้าหมายชีวิตที่มีอยู่ ๓ ระดับด้วยกัน คือระดับแรก ระดับกลาง และระดับปลาย

เป้าหมายชีวิตระดับแรกคือ เมื่อเกิดมาแล้วต้องพยายามสร้างฐานะให้เป็นผู้สามารถเลี้ยงปากเลี้ยงท้องตัวเองได้ ด้วยอาชีพที่สุจริต ยืนบนลำแข้งลำขา บนสติปัญญาความขยันหมั่นเพียรของตัวเอง เลี้ยงดูชีวิตให้เป็นที่ไปด้วยความราบรื่นดีงาม เวลาเป็นเด็กยังต้องฟังพ่อบุญดาบิดามารดาเป็นผู้เลี้ยงดู ควรชวนขวยเรียนหนังสือ หาความรู้ เมื่อมีวิชาความรู้แล้ว วิชาความรู้นั้นจะเป็นเครื่องมือใช้ประกอบอาชีพต่างๆที่สุจริต เพื่อที่จะเป็นรายได้เข้ามาจุนเจือเลี้ยงชีวิตต่อไป เป้าหมายขั้นแรกของชีวิต คือทำตนให้เป็นที่พึ่งของตน เลี้ยงปากเลี้ยงท้องตัวเองให้ได้ก่อน ด้วยความขยันทำมาหากิน

เป้าหมายชีวิตระดับกลางคือ หลังจากที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้แล้ว ถ้ามีเงินทองเหลือใช้ให้เอาไปสร้างบุญสร้างกุศล ด้วยการสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการฝากบุญไว้กับธนาการบุญ คนที่ทำบุญนั้นเมื่อไปเกิดใหม่จะมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีพร้อมด้วยเงินทองข้าวของเครื่องใช้ต่างๆนานา การทำบุญให้ทานมีอยู่ ๔ อย่างด้วยกันคือ **๑. วัตถุทาน**
๒. วิทยาทาน **๓. อภัยทาน** **๔. ธรรมทาน**

วัตถุทานคือการให้ข้าวของ เช่นกับข้าวกับปลา อาหารคาวหวาน จตุปัจจัยไทยทานทั้งหลาย เครื่องใช้ไม้สอย เครื่องอุปโภคบริโภค การให้สิ่งเหล่านี้เรียกว่าวัตถุทาน

วิทยาทานคือการให้วิชาความรู้แก่ผู้อื่นด้วยการเป็นวิทยากร หรือให้ทุนการศึกษา เมื่อมีวิชาความรู้ก็สามารถพึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องคอยพึ่งผู้อื่น ผู้มีความรู้มีวิชาย่อมสามารถประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ต้องไปลักทรัพย์ ไปปล้น ไปฉ้อ ไปทำร้ายผู้อื่น การให้วิชาความรู้จึงเป็นการช่วยทำให้สังคมอยู่ด้วยความสงบร่มเย็น

อภัยทานคือการให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้อื่น ไถชีวิตช่วยเหลือชีวิตผู้อื่น บริจาคเงิน ใ้กับโรงพยาบาลเพื่อที่จะได้มีเครื่องมือเครื่องมือ มียารักษาโรคไว้รักษาคนไข้ หรือการ ปล่อยนง ปล่อยปลา ไถชีวิตโคกระบือ เป็นต้น

ธรรมทานคือการให้ธรรมะ ธรรมะนั้นเปรียบเหมือนแสงสว่าง ธรรมะสอนให้คนรู้จัก เรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว บาป บุญ คุณ โทษ นรก สวรรค์ ถ้ามีธรรมะคนเราจะไม่เบียดเบียน กัน ตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ คือละเว้นจากการฆ่า ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการ ประพฤติผิดประเวณี ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา ถ้าคน ในสังคมมีศีล ๕ แล้ว สังคมก็จะอยู่กันได้อย่างมีความสุข ในบรรดาการให้ทั้ง ๔ ชนิดนี้ การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

เป้าหมายชีวิตระดับปลายคือการประพฤติปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้สะอาดหมดจด ตัดความ โลก ความโกรธ ความหลง ต้นเหตุของการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยการรักษา ศีล เจริญจิตตภาวนา ทำสมาธิ เจริญวิปัสสนา ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้า พระสงฆ์ สาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญ การทำสมาธิภาวนาทำได้หลายรูปแบบ เช่นการไหว้พระสวด มนต์ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ยุบหนอ พองหนอ การบริกรรมคำว่า พุทโธ พุทโธ อยู่ในใจ ให้สงบ ใ้หนึ่ง เมื่อจิตมีความสงบนิ่งแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาปัญญา ให้เห็นว่าทุก สิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

จึงไม่ควรที่จะสะสมสมบัติข้าวของเงินทองให้มากมายเกินความจำเป็น มีแต่จะสร้าง ความกังวล ความห่วงใย ความเสียหาย ความหวงแหน เป็นความทุกข์ เงินทองนั้นมีไว้ รั้ใช้ ใ้เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ส่วนเกินก็ให้เอาไปช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก เอาไปทำบุญ ทำทาน เพราะว่าตายไปแล้วก็เอาไปไม่ได้ สิ่งที่จะเอาไปได้ก็คือบุญกุศล โดยเฉพาะอย่าง ยิงบุญกุศลที่เกิดจากการรักษาศีล การทำสมาธิ และการเจริญวิปัสสนา เพราะจะช่วย ชักฟอกจิตให้สะอาดขึ้นไป ทำให้กิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นเบาบางลงไป จนกระทั่งหมดสิ้นไป เมื่อสิ้นกิเลสก็ถือว่าการเดินทางในมหาสมุทรนั้นได้ถึงฝั่งแล้ว การ เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏได้สิ้นสุดลงแล้ว ไ้ไปถึงจุดหมายที่พระพุทธเจ้า พระสงฆ์

สาวก็ได้ไปถึง คือพระนิพพานนั่นเอง พระนิพพานแปลว่าดินแดนที่มีแต่ความสุข เป็นดินแดนที่ไม่มีความทุกข์ เพราะไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิด** ผู้ไม่เกิดเท่านั้นที่ไม่มีทุกข์ トラบไต่ยังเกิดอยู่ トラบนั้นยังมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีการพลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง มีการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งหลายตามมา บุคคลที่ฉลาดที่ต้องการความผาสุกอย่างแท้จริง จึงต้องพยายามขวนขวายประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ เริ่มต้นด้วยการทำตนให้เป็นที่พึงของตนในการดำรงชีพ ขึ้นต่อมาให้ช่วยเหลือผู้อื่น จากนั้นจึงปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญสมาธิ วิปัสสนา เพื่อตัดภพชาติ ให้หมดสิ้นไป การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๐

สัมปทา ๔

๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๓

การที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดจะเรียกตัวเองว่าเป็นทหารก็ดี เป็นตำรวจก็ดี เป็นข้าราชการก็ดี เป็นแพทย์เป็นพยาบาลก็ดี เป็นนักศึกษาที่ดี หรือว่าเป็นพระก็ดี บุคคลนั้นๆจะต้องมีคุณสมบัติตามที่สถาบันหรือองค์กรนั้นๆได้กำหนดขึ้นมา คือถ้าเป็นทหาร ก็ต้องมีคุณสมบัติของทหาร เป็นตำรวจ เป็นข้าราชการ ก็ต้องมีคุณสมบัติของตำรวจของข้าราชการครบบริบูรณ์ตามที่ทางการได้กำหนดไว้และให้การรับรอง เป็นแพทย์เป็นพยาบาล เป็นพระก็เช่นกัน คือต้องเป็นไปตามคุณสมบัติที่ได้กำหนดไว้ ได้รับความรับรองจากสถาบันนั้นๆ ถ้าไม่มีคุณสมบัติและไม่ได้รับการรับรองจากสถาบันนั้นๆ เช่นเวลาอยากจะเป็นทหาร ก็ไปซื้อชุดทหารมาแต่ง อยากจะเป็นพระ ก็ไปโกนหัว ไปซื้อผ้าเหลืองมาห่ม แบบนี้เรียกว่าทหารปลอม พระปลอม ไม่ใช่ของแท้ อาณิสสรและประโยชน์ที่พึงมีพึงได้จากความเป็นบุคคลนั้นๆย่อมไม่เกิดขึ้น

เช่นเดียวกับกับพระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชนที่เรียกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธนั้น แน่ใจหรือไม่ว่าเป็นชาวพุทธที่แท้จริง หรือเป็นชาวพุทธปลอม เพราะว่าการที่จะเป็นพุทธศาสนิกชนนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าจะต้องมีความถึงพร้อมคุณสมบัติหรือคุณธรรมอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ**สัมปทา ๔** ได้แก่ **๑. ศรัทธาสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา **๒. จาคะสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยการเสียสละ **๓. คีลสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยศีล **๔. ปัญญาสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยความรู้ความฉลาด นี่คือนิยามคุณธรรม ๔ ประการที่ทำให้เป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง ผู้ที่จะเป็นชาวพุทธที่แท้จริงจึงควรสร้างคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ให้ครบถ้วนบริบูรณ์

ศรัทธาสัมปทาคือความถึงพร้อมด้วยศรัทธา มีความเชื่อในกรรมและวิบาก คือเชื่อในเหตุและในผล เหตุได้แก่กรรม คือการกระทำ ผลได้แก่วิบาก คือผลของการกระทำ

กรรมมีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว เรียกว่าบุญและบาป ผลของการกระทำบุญและบาป ได้แก่สุขและทุกข์ ทำความดีทำบุญย่อมมีความสุขมีความเจริญไปสู่สวรรค์ ทำความชั่วทำบาปย่อมมีความทุกข์มีความเสื่อมเสียไปสู่นรก นี่คือนิยามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เชื่อ เพราะว่าเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงเห็นจากการตรัสรู้ของพระองค์ ชาวพุทธจึงควรเชื่อในเรื่องกรรมและวิบาก เชื่อว่าสุขหรือทุกข์ เจริญหรือเสื่อม เกิดจากการกระทำของตนเอง ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่นๆ สิ่งอื่นๆ เป็นเพียงส่วนประกอบเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้นเอง ผู้ที่ยึดมั่นในคุณงามความดีจะไม่ตกทุกข์ได้ยาก จะไม่ลำบาก สาเหตุที่คนเรายังต้องตกทุกข์ได้ยาก มีความลำบาก มีความไม่สบายใจ มีความทุกข์ ก็เป็นเพราะว่าได้กระทำการกรรมต่างๆ ในอดีตมากมาย วิบากกรรมจากการกระทำกรรมเหล่านั้นเพิ่งปรากฏผลขึ้นมาในวันนี้

จงอย่าปฏิเสธผลของกรรมเป็นอันขาด อย่าท้อแท้ อย่าเสียใจ เวลาทำความดีแต่ยังไม่ได้รับผลของความดี ต้องทำความเข้าใจว่าผลของการกระทำต่างๆ นั้น บางครั้งก็เร็ว บางครั้งก็ต้องใช้เวลา เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ต้นไม้บางชนิดต้องใช้เวลาช้านานกว่าจะเจริญเติบโตออกดอกออกผล ต้นไม้บางชนิดปลูกแค่เดือนสองเดือนก็ออกดอกออกผลแล้ว ขอให้เชื่อว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนให้เชื่อ นั้น เป็นความจริง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่พระองค์ทรงแต่งขึ้นมา เพียงแต่เราอาจจะไม่ทันใจเรา เพราะโดยปกติใจของคนเรานั้นไม่อยากจะมีความสุข ความเจริญรุ่งเรืองอย่างรวดเร็ว ไม่อยากจะพบกับความเสื่อมเสีย พบกับความทุกข์ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นไปตามความอยาก ความต้องการ แต่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ตามกรรมที่ได้กระทำไว้ทั้งในปัจจุบันและในอดีต

จาคะสัมปทา คือ การการเสียสละ แบ่งปันความสุข แบ่งปันผลประโยชน์ให้ผู้อื่น เป็นการละความเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นต้นเหตุของความยึดมั่นถือมั่น ของความทุกข์ทั้งปวง ผู้ถึงพร้อมด้วยความเสียสละย่อมอยู่เย็นเป็นสุข ย่อมไม่เบียดเบียนผู้อื่น เพราะไม่ยึดไม่ติดกับอะไร

ศีลสัมปทา คือ การถึงพร้อมด้วยศีล ได้แก่ ๑. การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. ละเว้นจากการลักทรัพย์ ๓. ละเว้นจากการประพฤตินิโคตติ ๔. ละเว้นจากการพูดปด

มดเท็จ ๕. ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา พระพุทธศาสนาสอนไม่ให้ฆ่าฟันกันแม้เพื่อจะรักษาพระศาสนาไว้ เพราะศาสนาเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ไม่มีความสามารถทำลายได้ เป็นของที่อยู่ใต้อำนาจ ส่วนโบสถ์ เจดีย์ กุฏิ วิหารต่างๆเหล่านี้ เป็นเพียงองค์ประกอบของพระศาสนาเท่านั้น พระศาสนาคือสัจธรรมความจริง ที่ว่าการทำความดี ละความชั่ว และการชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด คือละความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น เป็นเหตุของความทุกข์ความเจริญที่แท้จริง ไม่มีใครสามารถที่จะทำลายสัจธรรมความจริง นี้ได้ มีแต่พุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่จะทำลายพระศาสนาได้ ด้วยการไม่ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเมื่อไม่มีผู้ที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ศาสนาย่อมหมดสิ้นไปโดยปริยาย พุทธศาสนิกชนจึงไม่เข่นฆ่ากันเพื่อที่จะรักษาพระศาสนาไว้ แต่จะรักษาพระศาสนาด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้ฆ่าใครทั้งสิ้น แม้กระทั่งชีวิตของเราเองท่านก็ห้ามไม่ให้ฆ่า การฆ่าตัวตายนั้นท่านถือว่าเป็นการกระทำบาปที่หนักมาก เพราะเมื่อฆ่าตัวตายแล้วก็ต้องไปใช้กรรมในนรกเหมือนกับฆ่าผู้อื่น ชาวพุทธจึงควรตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม ละเว้นจากการกระทำบาปทั้งปวง

ปัญญาสัมปทาคือความถึงพร้อมด้วยความรู้ความฉลาด ได้แก่ความรู้ในเรื่องของกรรมของวิบาก เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เรื่องสุข เรื่องทุกข์ พูดถึงเรื่องปัญญากับศรัทธานี้ฟังดูแล้วคล้ายคลึงกัน แต่ไม่เหมือนกัน ยกตัวอย่าง ศรัทธาเปรียบเหมือนคนตาบอด ได้ยินคนตาดีบอกว่า สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ ก็เชื่อว่ามีจริงตามที่เขาพูด นี่คือศรัทธาความเชื่อ เช่นถ้ายังไม่เคยมาที่วัดญาณฯ แล้วมีคนมาบอกเกี่ยวกับวัดนี้ว่ามีอะไรบ้าง ถ้ารู้จักคนที่นี่ดี รู้ว่าเป็นคนที่พูดความจริง เราก็เชื่อในสิ่งที่เขาพูด แต่การเชื่อกับการเห็นด้วยตนเองนั้นไม่เหมือนกัน เวลาได้มาที่วัดนี้แล้ว มาสัมผัสด้วยตา จะเห็นอย่างชัดเจนว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเห็นแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเชื่อคนอื่นอีกต่อไป นี่คือนิยาม ปัญญาเกิดจากการประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญจิตตภาวนา เจริญสมาธิ เจริญวิปัสสนา จนบรรลุธรรมขั้นต่างๆและรู้เห็นสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นเมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่มีความจำเป็นที่

จะต้องเชื่อพระพุทธเจ้าอีกต่อไป เพราะสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น เราก็ได้รู้ได้เห็นแล้ว

การเป็นชาวพุทธที่แท้จริงจึงต้องมีสัมปทาทั้ง ๔ คือมีความถึงพร้อมด้วยศรัทธา จาคะ ศีล และปัญญา แล้วอานิสงส์ที่พึงจะได้รับก็คือการบรรลุธรรมขั้นต่างๆ การอยู่เหนือกิเลส เหนือการเวียนว่ายตายเกิด และการสิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งหลาย ตามแบบพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวกทั้งหลายย่อมเป็นของท่านทั้งหลายอย่างแน่นอน การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๑

อโรคยา ปรมมา ลากา

๖ มกราคม ๒๕๔๔

อโรคยา ปรมมา ลากา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นกุญแจที่จะไขประตูไปสู่ความสุข บัดเป้าความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เป็นเส้นผมบังภูเขาคือให้หลุดลอยไป ทำให้เห็นลาภอันประเสริฐนี้ได้ ถ้าไม่พิจารณาก็จะไม่เข้าใจ จะไม่เห็นคุณค่าของสุขภาพิตบพนี้ การที่พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐนั้น ถ้ามองดูคนอื่น เช่นเวลาไปโรงพยาบาล เห็นคนเจ็บไข้ได้ป่วยนอนอยู่บนเตียง มีแต่ความทุกข์ ความทรมาน ทั้งทางกายและทางจิตใจ เพราะมีโรคภัยเบียดเบียน ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ มีแต่นอนให้หมอดูแลรักษา จะหายหรือจะตายก็ไม่รู้ ถ้าเปรียบเทียบกับคนที่นอนอยู่บนเตียงในโรงพยาบาลนั้น เราจะเห็นว่าเรามีลาภอันประเสริฐ คือมีร่างกายที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมีอาการครบ ๓๒ สามารถที่จะทำอะไรก็ได้ จะไปไหนมาไหนก็ได้ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

จิตใจมีเส้นผมบังตาอยู่ ทำให้ไม่สามารถมองเห็นถึงลาภอันประเสริฐที่มีอยู่ในตัวเรา แต่กลับไปเห็นว่าถ้ามีอะไรเพิ่มขึ้นมา จะมีความสุขมากขึ้น เรามักจะมองหาความสุขจากสิ่งภายนอก เช่นถ้าอยู่ตัวคนเดียว ก็คิดว่าถ้ามีแฟนสักคนหนึ่ง มีสามีหรือมีภรรยา เราคงจะมีความสุขมากขึ้น เมื่อมีสามีหรือมีภรรยาแล้ว ก็คิดว่ามีลูกสักคนสองคน ก็จะมีสุขมากยิ่งขึ้น แต่เมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้วถึงได้รู้ว่าแทนที่จะมีความสุขกลับมีความทุกข์ เวลามีแฟนก็ทุกข์กับแฟน มีสามีก็ทุกข์กับสามี มีภรรยาก็ทุกข์กับภรรยา มีลูกก็ต้องทุกข์กับลูก เพราะอะไร ก็เพราะความรัก ความห่วงใย เมื่อมีความรัก ความห่วงใย ก็มีความกังวลใจ มีความไม่สบายใจ มีความกระสับกระส่าย เวลาไม่เห็นลูก ไม่เห็นแฟน ไม่เห็นสามี ไม่เห็นภรรยา ก็เกิดอาการวิตกกังวลขึ้นมา คิดว่าหายไปไหน เป็นอะไรไปหรือเปล่า นี่เป็นเพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้นั้น ไม่ว่าจะจะเป็นบุคคลหรือเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่าอนิจจัง ทุก

ซัง อนัตตา ชื่อก็บอกแล้วว่าไม่มีทุกข์ ทุกซัง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีครอบครองอยู่ ถ้าเราไปยึดไปติดว่าเป็นของๆเรา และอยากจะทำให้สิ่งเหล่านี้อยู่กับเราไปนานๆ มันก็จะสร้างความทุกข์ใจให้เกิดขึ้นกับเรา

พระพุทธองค์จึงทรงแสดงไว้ว่าเราต้องรู้จักปลง รู้จักปล่อยวาง อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปอยาก ให้สิ่งเหล่านี้อยู่กับเราไปนานๆ ให้ถือสันโดษ คือเอาตามมีตามเกิด เมื่อยังอยู่กับให้อยู่ไป แต่พร้อมที่จะให้สิ่งนั้นหมดไป จากไป ถ้าไม่พร้อม จิตใจจะมีแต่ความกังวล มีความทุกข์ แต่ถ้าปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ได้ ใจก็จะไม่ทุกข์ โดยให้เห็นว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้นั้นเป็นของชั่วคราว แม้กระทั่งชีวิตของเราก็เป็นของชั่วคราว ไม่ได้อยู่ไปตลอด เราเป็นเพียงเหมือนนักแสดงบนเวทีโรงละครโรงใหญ่เท่านั้นเอง มีกรรมเป็นผู้กำกับ กรรมพาให้มาเกิด ให้เป็นบุคคล เป็นหญิง เป็นชาย เป็นพระ เป็นฆราวาส แล้วในที่สุดก็ต้องแก่ ต้องตายจากโลกนี้ไป สังขารร่างกายก็ต้องคืนเขาไป ทรัพย์สมบัติเงินทอง ข้าวของ บุคคลต่างๆที่มีอยู่ก็ต้องคืนเขาไป สิ่งต่างๆเหล่านี้ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่าถ้าจะอยู่ด้วยความเป็นสุข ให้มีความพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ สิ่งที่เราที่มีอยู่นี้เป็นลาภอันประเสริฐแล้ว คือร่างกายที่มีอาการ ๓๒ ครอบบริบูรณ์ ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่พิการไม่พิการ สิ่งนี้เป็นความสุขอย่างยิ่งแล้ว ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้จะดีกว่านี้ ต่อให้มีเงินมีทองมากมายกายกองแค่นี้ก็ตาม แต่ถ้าวันใดร่างกายเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยไป เกิดพิกลพิการไปแล้ว เงินทองที่มีอยู่เป็นร้อยล้านพันล้านก็ไม่มีประโยชน์อะไรกับเรา เพราะว่าเราไม่สามารถจะใช้เงินใช้ทองเหล่านั้นได้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของเราไว้ให้ดี ด้วยการดูแลกายและดูแลจิตใจ เพราะว่าทั้งสองสิ่งนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกัน ถ้าจิตใจดีสุขภาพร่างกายก็ดีขึ้นไปด้วย ถ้าจิตใจไม่ดีก็จะสร้างปัญหา สร้างโรคภัยต่างๆให้กับร่างกายได้ ร่างกายจะดีได้ก็ต้องมีอาหาร มีอากาศ มีการออกกำลังกาย นี่คือนิเวศวิทยาการแพทย์ที่ชี้ว่าสุขภาพร่างกายจะดีได้ต้องมี ๔ ข้อ ได้แก่ ๑. อาหาร ๒. อากาศ ๓. ออกกำลังกาย ๔. อารมณ์

อาหารคือการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ สารอาหารที่ร่างกายต้องการนั้นต้องมีอยู่ ๕ กลุ่มด้วยกันอย่าให้ขาด เวลารับประทานอาหารเรามากก็จะรับประทานที่ถูกต้องถูกใจเรา

แต่สิ่งที่เราชอบนั้นบางทีก็ไม่ได้สารอาหารครบ เราจึงควรรับประทานอาหารที่ทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อย่าไปกินตามใจ ควรรับประทานให้ครบทั้ง ๕ หมู่ด้วยกัน ให้มีทั้งข้าว เนื้อ นม ปลา ไข่ ผักและผลไม้ อย่างนี้เป็นต้น กินให้ครบร่างกายถึงจะสมบูรณ์แข็งแรง ปริมาณที่จะรับประทานก็ต้องพอประมาณ คือไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป ถ้ารับประทานมากเกินไปน้ำหนักก็จะเกิน แล้วจะไปสร้างปัญหาให้กับอวัยวะต่างๆของร่างกาย

ร่างกายก็เหมือนกับรถยนต์คันหนึ่ง ตามปกติรถยนต์คันหนึ่งสามารถบรรทุกทุกคนได้ในปริมาณจำกัด อย่างรถเก๋งนี่นั่งได้ ๔ คน ๕ คน ก็กำลังสบาย แต่ถ้าบรรทุกทุกสัก ๑๐ คนนี่รถมันก็จะลำบากเพราะว่าต้องรับน้ำหนักมาก ยางต้องรับน้ำหนักมาก เครื่องยนต์ก็ต้องทำงานหนักกว่าปกติฉันใดถ้าน้ำหนักตัวเกินปกติ หัวใจก็ต้องทำงานมากขึ้น กระเพาะลำไส้ ตับไต อวัยวะต่างๆ ในร่างกายก็ต้องทำงานหนักขึ้น เมื่อต้องทำงานหนักขึ้นอายุการใช้งานก็จะน้อยลง และจะทำเจ็บไข้ได้ป่วยตามมา คนที่มีน้ำหนักมากนั้นมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจต่างๆ หลอดเลือดอุดตันทำให้หัวใจวาย ให้เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต เพราะเส้นโลหิตแตกในสมอง เพราะไม่รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามสุขลักษณะนั่นเอง

การรับประทานอาหารจึงไม่ควรให้ล้นให้ใจหายไป ให้ใช้เหตุใช้ผล รับประทานอาหารพอประมาณ พอเหมาะพอควร แต่อย่ารับประทานน้อยเกินไป บางคนไม่ยอมอ้วนกลัวอ้วน ก็ไม่กล้ารับประทานอาหารทำให้ร่างกายซูบผอม รับประทานอาหารไม่พอเพียงทำให้ร่างกายเกิดโรคขาดสารอาหารขึ้นมาได้ ทำให้เกิดโรคภัยขึ้นมา ดังนั้นต้องรักษามัชฌิมาทางสายกลาง คือความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ให้พอประมาณ ให้พอดีแล้วร่างกายจะอยู่ดี สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

อากาศคืออากาศที่บริสุทธิ์ อย่าไปสูดอากาศที่เป็นพิษ ถ้าอยู่ในสถานที่ที่อากาศไม่ดีก็ควรจะหาทางขยับขยาย อย่าไปทนอยู่ อย่าไปโลกกับเรื่องเงินเรื่องทองให้มากจนเกินไป เช่นอยู่ในสถานที่นั้นเราได้เงินมากจากงานที่ทำอยู่ แต่สุขภาพร่างกายจะชำรุดทรุดโทรมเพราะสูดควันพิษเข้าไป ถ้าสถานที่ที่อยู่ สิ่งแวดล้อมไม่ดี ก็ควรจะหาสถานที่ที่ดี เช่น

ออกไปอยู่ตามชนบท อย่างบริเวณวัดญาณสังวรารามฯนี้ เวลามาเที่ยวจะพูดกันว่า อากาศที่นี่ดี สดชื่น สูดอากาศเข้าไปแล้วรู้สึกสบายใจสบายกาย

ปัญหาของอากาศอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่เกิดจากสถานที่แต่เกิดจากจิตใจ คือคนบางคนไม่ชอบสูดอากาศบริสุทธิ์ แต่กลับชอบสูดควันพิษ เช่นการสูบบุหรี่ ดมกาว สูดผงขาวไอระเหย เมื่อเสพเข้าไปแล้วก็เข้าไปทำลายอวัยวะ คือปอด ทำให้ปอดไม่สามารถขับถ่ายอากาศเสียให้ออกจากร่างกายได้ เพราะเกิดมีอาการอุดตันของปอดขึ้นมา ควันบุหรี่ที่สูดดมเข้าไป จะทำให้ถุงลมโป่งพองอุดตัน ทำให้อากาศเข้าออกไม่สะดวก นี่คืออากาศเป็นพิษที่เกิดจากการกระทำของจิตใจ ถ้าต้องการที่จะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีอายุยืนยาวนาน ก็ต้องแลดูเรื่องอากาศให้ดี

ออกกำลังกายคือการยืดเส้นยืดสาย ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายร่างกายจะไม่แข็งแรง อ่อนแอ ไม่มีภูมิต้านทานโรคร้ายต่างๆ ถ้าออกกำลังกายอวัยวะต่างๆ เช่นปอด หัวใจ จะทำงานอย่างเต็มที่ เมื่ออวัยวะทุกส่วนทำงานอย่างเต็มที่ก็จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ คนที่ไม่ได้ออกกำลังกายมักจะเป็นโรคอยู่เสมอๆ เช่นเป็นโรคภูมิแพ้อากาศหรือเป็นหวัด อย่าปล่อยให้ร่างกายกินและนอนอย่างเดียว ต้องหาเวลาออกกำลังกาย วันๆหนึ่งควรจะเดินสัก ๔ ถึง ๕ กิโลเมตรอย่างน้อย ร่างกายถึงจะได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

อารมณ์คือการมีอารมณ์ที่ดี เป็นเรื่องของจิตใจ จะมีอารมณ์ดีได้ก็ต้องมีธรรมะ คือต้องรู้จักว่าอะไรควร อะไรไม่ควร อะไรเป็นไปได้ อะไรเป็นไปไม่ได้ อารมณ์ไม่ดีเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำจิตใจ ทำให้ยึดมั่นถือมั่น มีความอยากในสิ่งต่างๆ อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ อยากให้สิ่งที่ชอบอยู่ไปนานๆ เมื่อไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา ก็เกิดความเครียดขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทำให้อารมณ์ไม่ดี แล้วส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกาย โรคบางชนิด เช่นโรคความดันโลหิตมีสาเหตุเกิดจากความเครียดของจิตใจ ไม่รู้จักปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางได้ใจจะไม่เครียด ใจจะสบาย พยายามปล่อยวางเถิด อย่าไปยึดไปติดกับอะไรเลย เพราะวามันที่สุดแล้วก็ไม่สามารถที่จะบังคับ ไม่สามารถที่จะควบคุมสิ่งต่างๆได้ สิ่ง

ต่าง ๆ นั้น เราอาจจะสามารถควบคุมได้เป็นบางครั้งบางคราว แต่ในที่สุดแล้วมันก็ต้อง
เป็นไปตามกระแสแห่ง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

เมื่อปล่อยวางแล้วจะไม่ทุกข์ แต่ถ้ายึดติด จะมีแต่ความเครียด มีแต่ความทุกข์ มีแต่
ความไม่สบายใจ แล้วก็จะไปกระทบกับการทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกาย ทำให้มี
โรคภัยเบียดเบียน ทำให้ชีวิตสั้นลงไป สังเกตดูเวลาที่ไม่ได้มีตำแหน่งสูงๆ ไม่ต้อง
รับผิดชอบมากมายนั้น หน้าตาจะสดใสเบิกบาน แต่พอมีตำแหน่งหน้าที่สูงๆแล้วจะเกิด
ความเครียดขึ้นมา เกิดความกังวล ร่างกายจะแก่ ผมจะหงอก จะสังเกตได้จากคนที่มา
เป็นนายกฯ เวลาไม่ได้เป็นนายกฯ หน้าตาจะสดใสเบิกบาน แต่พอเป็นนายกฯ เข้าปีสองปี
เท่านั้นเอง ผมก็จะหงอก หน้าตาก็คร่ำเครียด แก่ตัวลงไปอย่างรวดเร็ว เพราะอารมณ์ไม่
ดีนั่นเอง เพราะมีงานต่างๆ มาให้คิด ให้แก้ไข มีปัญหาอุปสรรคที่จิตใจจะต้องคอยกังวล
เลยทำให้แก่เร็วตายเร็ว

ถ้าอยากมีอายุที่ยืนยาวนานต้องทำจิตใจให้สบายๆ ให้อ่อน ให้อ่อนโยน ให้อ่อนโยน ให้อ่อนโยน ให้อ่อนโยน
มักน้อยสันโดษ อย่าไปโลภมาก สิ่งที่มีอยู่นี้พอเพียงอยู่แล้ว ความสุขที่มีอยู่นี้พอเพียง
แล้ว ไม่มีอะไรสุขมากไปกว่านี้หรอก ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นเรื่องของความทุกข์
ทั้งนั้น สุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่จิตใจ จิตใจจะสุขได้เพราะจิตใจปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้ว
จิตใจจะสงบ จะสุข จะเย็น นั่นแหละคือความสุขที่แท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดง
ไว้ว่า **สุขอื่นใดเหนือความสุขที่เกิดจากจิตที่สงบนั้นไม่มีในโลกนี้**

ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่สูงที่สุด คือความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจ จิตจะสงบ
ได้ จิตต้องปล่อยวาง จิตจะปล่อยวางได้ จิตต้องมีสติ มีปัญญา มีความมักน้อยสันโดษ
ไว้ตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงตัดความอยากต่าง ๆ นานา เมื่อตัดได้ก็จะมี
ความสุข จึงขอฝากสุภาษิตบทที่ว่า **อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอัน
ประเสริฐ** ให้นำท่านทั้งหลายเอาไปพิจารณาพิจารณาและนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสุข
เพื่อลาภอันประเสริฐที่แท้จริงต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้