

กำลังใจ ๓

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

คำนำ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๒ สุภาสิต	5
๓๓ วันเติก	9
๓๔ ทำบุญแผ่นดินไทย	13
๓๕ เกิด แก่ เจ็บ ตาย	16
๓๖ พระพุทธเจ้า	33
๓๗ สวากขาตธรรม	38
๓๘ กรรม	42
๓๙ ปัญญา	46
๔๐ มรรค ๘	50
๔๑ บารมี ๑๐	55
๔๒ มาฆบูชา	62
๔๓ การทำพระนิพพานให้แจ้ง	65
๔๔ พุทธคุณ	71

๔๕	บัณฑิต กับ คนพาล	77
๔๖	ธรรมคุณ	81
๔๗	เบญจธรรม	88
๔๘	สัณณะ	92
๔๙	พระอริยสัจ ๔	98
๕๐	พระศาสนา	102
๕๑	มรดกอันล้ำค่า	107
๕๒	เกิดมาทำไม	112

คำนำ

พระพุทธศาสนาจะยังคงอยู่คู่กับโลกเราไปอีกนาน หากเรายังคงมีสิ่งแรกที่สำคัญนี้คือ “ผู้รู้ ผู้ปฏิบัติ ผู้ถ่ายทอด” เป็นผู้สืบทอดพระธรรมวินัยของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้นี้คือ พระอริยสงฆ์สาวกผู้เป็นแบบอย่างที่มีความประพฤติดี ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ดำเนินรอยตามคำสั่งสอนขององค์พระศาสดาอย่างเคร่งครัด

เมื่อท่านได้ศึกษาพุทธธรรมจนรู้แจ้ง บรรลุธรรมจากการปฏิบัติจริง ก็สามารถเผยแผ่สั่งสอนถ่ายทอดความจริงในวิธีที่เรียบง่าย ชัดเจน ช่วยให้พุทธบริษัททั้งหลายที่พร้อมด้วยกาย วาจา ใจ ที่จะศึกษาเล่าเรียน มีกำลังศรัทธา เชื่อมมั่น จิตรู้ซึ่งในคำสอน นำไปปฏิบัติตามจนรู้หนทางแห่งการดับทุกข์ที่ถูกต้อง

พวกเราคือ “ผู้ที่ได้รับการถ่ายทอด” คือสิ่งที่สองที่จะช่วยจรรโลงพระพุทธศาสนาให้ จึงต้องเป็นผู้ปฏิบัติที่เคร่งครัดด้วยเช่นกัน โดยนำคำสั่งสอนที่ได้ยินได้ฟัง ได้อ่าน ได้รู้ มาก่อนกรองทบทวนวิเคราะห์ศึกษา ด้วยความมุมานะ อดทนที่จะปฏิบัติตามให้สำเร็จ

ผู้ที่ไปศึกษาหาทางหลุดพ้น หรือ “ผู้หลงทาง” จะใช้พระธรรมเทศนาเป็นแผนที่เดินทางแห่งชีวิต เป็นเข็มทิศชี้ทางเดินที่ถูกต้อง แสงสว่างแห่งธรรมะจากการที่ผู้ปฏิบัติหมั่นเติมพลังจากการปฏิบัติบูชา ทำสมาธิ บำเพ็ญจิตตภาวนาอย่างไม่หยุดหย่อน จะให้แสงสว่างแก่ปัญญา จิตรู้จักการปล่อยวาง ดำเนินอยู่บนทางสายกลางแห่งชีวิต เพื่อที่จะพบกับหนทางที่สุดแห่งทุกข์ในบัดนี้

พวกเราทุกคนมีทั้ง “ผู้รู้” และ “ผู้หลง” ยังยึดมั่นที่จะช่วยเหลือให้กำลังใจแก่กันในการที่จะสร้างแสงสว่างแก่ชีวิต เพื่อผู้หลงจะได้มี “ดวงตาเห็นธรรม” เป็นส่วนช่วยสืบทอดพระพุทธศาสนาและได้เป็นผู้รู้ในสังขารของชีวิตได้ด้วยตนเองในที่สุด

คณะผู้จัดทำ

พฤษภาคม ๒๕๔๔

กัณฑ์ที่ ๓๒

สุภาษิต

๗ มกราคม ๒๕๔๔

มีสุภาษิตอยู่บทหนึ่งที่ว่า **คารมเป็นต่อ รูปหล่อเป็นรอง** เป็นการเปรียบเทียบระหว่างรูปร่างหน้าตาที่สวยงามกับวาจาที่สวยงาม ว่าสิ่งไหนเป็นสิ่งที่น่าดึงดูด น่าประทับใจมากกว่ากัน กาลเวลาก็ได้พิสูจน์แล้วว่าวาจาที่สวยงามนั้น เป็นสิ่งที่มีความหมายมากกว่ารูปร่างหน้าตาที่สวยงาม เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่ารูปร่างหน้าตาที่สวยงามนั้น เมื่อเห็นครั้งแรกก็เป็นที่น่าประทับใจ แต่ถ้าได้เห็นบ่อยๆ เข้า จะเกิดความเคยชิน เกิดความจำเจ แล้วก็เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาได้ เหมือนกับอาหารที่รับประทาน ชนิดไหนที่เราชอบแต่ถ้าต้องทานซ้ำซากอยู่ทุกๆ วัน มันก็เกิดความเบื่อหน่ายได้ แต่ตรงกันข้ามกับวาจาที่สวยงาม ทุกครั้งที่เราฟังเราจะเกิดความประทับใจ ไม่ว่าจะครั้งแรก ครั้งที่สอง ครั้งที่สาม หรือกี่ครั้งก็ตาม เพราะว่าสิ่งที่พูดนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่น่าฟัง ฟังแล้วก็เกิดความชื่นอก ชื่นใจ สบายใจ

เรื่องของรูปร่างหน้าตานั้น มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เมื่ออายุมากขึ้นหน้าตาที่เคยสวยงามก็จะค่อยๆ เลื่อมลง ค่อยๆ เหี่ยวลง ผิวหนังก็จะเหี่ยวยุบ ผมก็จะกลายเป็นสีขาว รูปร่างที่มีทรวดทรงย่อมหมดไปตามอายุขัย ส่วนวาจานั้นไม่ได้แก่ไปตามวัย ไม่ได้แก่ไปตามเวลา ไม่ได้เปลี่ยนแปลง ไม่ได้ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ถ้าพูดดี ความสวยงามก็จะปรากฏขึ้นเป็นเงาตามตัว ผู้ที่มีวาจาสวยงามจึงเป็นที่ชื่นชมยินดีของผู้ที่ได้ยินได้ฟังตลอดกาล จึงขอให้พวกเราจงรักษาความสวยงามของวาจาให้มากกว่ารักษาความสวยงามของร่างกาย รูปร่างหน้าตาเป็นสิ่งที่ฝืนธรรมชาติไม่ได้ จะต้องเป็นไปตามกาลตามเวลา จะค่อยๆ แก่ลงไปเรื่อยๆ ความสวยงามที่เคยมีในวัยหนุ่มสาวก็จะค่อยๆ หมดไป

วาทะที่สวยงามนั้นไม่ได้เสื่อมไปกับกาลเวลา แต่ขึ้นอยู่กับผู้พูดว่ามีสติหรือเปล่า รู้ว่ากำลังพูดอะไรอยู่หรือเปล่า รู้ว่าเป็นสิ่งที่ควรพูดหรือเปล่า ถ้ามีสติและรู้จักแยกแยะว่าคำพูดที่สวยงามนั้นเป็นอย่างไร ผู้พูดจะสามารถรักษา วาทะที่สวยงามไปได้ตลอดชีวิตเลยทีเดียว คำพูดที่สวยงามเรียกว่าสุภาพ ๑. สัจจะ ๒. ความจริง ๓. สุภาพ ๔. อ่อนโยน ๕. มีคุณประโยชน์ ๖. มีสาระ ๗. ประกอบไปด้วยความเมตตา ๘. ถูกกาลเทศะ

๑. สัจจะ ความจริง เวลาจะพูดอะไรต้องมึสติพิจารณา ก่อน ว่าสิ่งที่จะพูดนั้นเป็นความจริงหรือเปล่า ถ้าไม่เป็ความจริงก็อย่าพูดออกไป ใ้หนึ่งเสีย หรือปฏิเสธไปด้วยคำสุภาพว่าขอไม่พูดเรื่องนี้ ไม่จำเป็นต้องพูดคำเท็จ จะทำให้เราไม่สวยงาม ลดคุณค่าในตัวเราลงไป คุณค่าของคนอยู่ที่คำพูด ดังในนิทานอีสปเรื่องเด็กเลี้ยงแกะ ครั้งแรกก็ไปหลอกว่ามีหมาป่ามากัดฝูงแกะ พอคนได้ยินก็วิ่งมาช่วย พอรู้ว่าถูกเด็กเลี้ยงแกะหลอกคนที่วิ่งมาช่วยก็เกิด ความเสียใจและไม่พอใจ คำพูดของเด็กเลี้ยงแกะต่อไปจึงไม่มีความหมาย ไม่มีคุณค่า ต่อมาเวลามีหมาป่ามาทำร้ายฝูงแกะเขาก็ตะโกนขอความช่วยเหลือ แต่คราวนี้ไม่มีใครเชื่อ ไม่มีใครฟัง ไม่มีใครให้ความช่วยเหลือ เพราะกลัวจะถูกหลอกอีก นิทานเรื่องนี้สอนให้เห็นโทษของการพูดปดมดเท็จ

๒. สุภาพ อ่อนโยน คำสุภาพนั้นเวลาใครได้ยินได้ฟังก็เกิด ความสบายใจ ตรงกันข้ามกับคำหยาบคาย ใครได้ยินได้ฟังก็ไม่สบายใจ เป็นการสื่อให้เห็นถึงนิสัยสันดาน ฐานะตระกูลว่าสูงหรือต่ำ ดีหรือชั่ว ผู้ที่มี วาทะสุภาพเป็นผู้สูงเป็นผู้ประเสริฐ ผู้ที่พูดคำหยาบคายเป็น คนต่ำทราม เวลาพูดอะไรต้องระวัง อย่าพูดคำหยาบ ใ้พูดคำที่สุภาพ

๓. มีคุณประโยชน์ มีสาระ ควรคำนึงทุกครั้งที่จะพูดว่ามีประโยชน์ มีสาระหรือไม่ มีโทษหรือไม่ ถ้ามีโทษก็อย่าไปพูด ถ้ามีคุณมีประโยชน์จึงค่อยพูดออกไป

๔. ประกอบด้วยความเมตตา ความเมตตาหมายถึงไมตรีจิต ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่เกลียดชัง ไม่โกรธแค้น เวลา มีความโกรธอย่าพูดอะไรออกไป เพราะมักจะพูดคำที่ไม่สวยงาม ไม่สุภาพ เวลาที่คนโกรธพูดจะไม่มีใครอยาก จะฟัง มีแต่อยาก จะเดินหนี

เพราะว่าเป็นคำพูดที่ออกมาจากอารมณ์ที่เคียดแค้น เป็นคำพูดที่ไม่น่าฟัง ทำให้คนฟังมีอารมณ์โกรธแค้นตอบโต้กลับมา การรักษาวาจาที่สวयงามนั้นจึงขึ้นอยู่กับความมีเมตตา ควรเจริญเมตตาอยู่เสมอๆ มองทุกคนว่าเป็นพี่ เป็นน้อง เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน มีอะไรก็พูดกันได้ เวลาที่มีความโกรธความเคียดแค้นครอบงำอยู่ อย่าเพิ่งไปพูดกับใคร ให้สงบสติอารมณ์ให้ดีเสียก่อน รอให้จิตใจเป็นปกติ เป็นจิตใจที่มีเหตุมีผลเสียก่อนแล้วจึงค่อยพูดออกไป ถ้าพูดออกไปในขณะที่มีความโกรธ ความเกลียด ความแค้นแล้ว จะเสียคนได้ พูดไปแล้วจะเสียใจภายหลัง ควรจำใส่ใจอยู่เสมอว่า **ก่อนพูดเราเป็นนายของคำพูดเรา พูดไปแล้วคำพูดเป็นนายเรา**

๕. ฤดูกาลเทศะ คือรู้จักเวลาที่ควรจะพูดหรือไม่พูด ถ้าพูดไปแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดโทษ ก็ควรนิ่งเสีย รอโอกาสที่เหมาะสมที่ควรแล้วค่อยพูดจะดีกว่า

การรักษาวาจาที่สวयงามจึงต้องมีสติระลึกรู้อยู่เสมอๆ ก่อนจะพูดต้องรู้ว่ากำลังจะพูดอะไร ต้องรู้ว่าขณะนี้มีความโกรธหรือเปล่า ถ้ามีอารมณ์โกรธอารมณ์แค้นอยู่ ก็อย่าเพิ่งพูด ให้หยุดไว้ก่อน รอให้สบายใจแล้วค่อยพูดก็ได้ ไม่ต้องรีบร้อน มีเวลาเยอะเยอะไปที่จะพูดกันได้ เวลาพูดด้วยความสบายใจ คนฟังก็ฟังด้วยความสบายใจ ย่อมรับเหตุรับผลได้ เวลาที่พ่อแม่จะสั่งสอนลูกนั้น ขอให้ทำในขณะที่มีความสบายใจ อย่าไปดุ อย่าไปด่าลูกในขณะที่มีความโกรธ เพราะตอนนั้นจะเป็นการเอาแพ้อาชนะกัน ลูกจะไม่ยอมรับ เพราะรู้ว่ากำลังใช้อารมณ์อยู่ ไม่ได้ใช้เหตุผล สิ่งที่พ่อแม่พูดจะไม่มีน้ำหนัก เพราะไม่มีเหตุไม่มีผล มีแต่อารมณ์ เวลาสอนจึงต้องสอนด้วยเหตุด้วยผล คำสอนของพ่อแม่จะมีน้ำหนักต่อเมื่อมีเหตุมีผลและการกระทำของผู้สอนก็ต้องสอดคล้องกับสิ่งที่สอนด้วย

ถ้าไม่ยอมให้ลูกสูบบุหรี่ ไม่ยอมให้ลูกกินเหล้าเมายา ไม่ยอมให้ลูกเที่ยวเตร่ ไม่ยอมให้ลูกเล่นการพนัน ตัวเราก็ต้องทำอย่างนั้นด้วย เราต้องไม่สูบบุหรี่ เราต้องไม่เสพสุรา เราต้องไม่เที่ยวเตร่ เราต้องไม่เล่นการพนัน ถ้าเรายังทำสิ่งเหล่านี้อยู่ลูกก็จะไม่เชื่อฟังเรา เพราะว่าสิ่งที่เราต้องการให้เขาทำนั้นตัวเราเองยังทำไม่ได้เลย เมื่อตัวเราเองยังทำไม่ได้แล้วจะให้คนอื่นทำตามคำสอนเราได้อย่างไร มันก็เหมือนกับแม่ปูสอนลูกปู แม่ปูเห็นลูกปูเดินเฉไปเฉมาก็อยากให้ลูกปูเดินตรงๆ จึงสอนลูกว่าอย่าเดินเฉไปเฉมา แต่ตัวแม่เอง

ยังเดินตรงไม่ได้เลย แล้วจะให้ลูกเดินตรงๆได้อย่างไร ถ้าอยากจะให้ลูกดำเนินชีวิตไปใน
กรอบที่ดีที่งามตามทำนองคลองธรรม พ่อแม่ต้องสอนลูกๆด้วยความเมตตา ด้วยเหตุ
ด้วยผลด้วยความรู้ความฉลาด และทำในสิ่งที่สอน เวลาสอนควรสอนในขณะที่มี
อารมณ์ดี ใจสบาย อย่าสอนในขณะที่มีอารมณ์ มีความโกรธ เพราะจะไม่ได้ผล

ถ้าอยากจะเป็นที่รักที่ชื่นชมของบุคคลอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นสามีของเราก็ดี ภรรยาของเราก็ดี
ลูกของเราก็ดี มิตรสหายของเราก็ดีนั้น เราต้องเดินตามสุภาสิตที่สอนว่า **คารมเป็นต่อ
รูปหล่อเป็นรอง** ไม่ต้องพะวงถึงเรื่องแต่งหน้าแต่งตัว เรื่องเสื้อผ้าอาภรณ์ จะเสียเงินไป
เปล่าๆกับสิ่งที่ไม่น่าจะเสีย กับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ ถึงแม้จะสวยด้วยรูปร่างหน้าตา
เสื้อผ้าอาภรณ์ ถ้าวาจาไม่สวยงามก็ไม่มีใครอยากเข้าใกล้หรือหาก ไม่มีใครอยากฟังคำ
หยาบคาย คำพูดปดมดเท็จ คำพูดที่ออกมาจากอารมณ์โกรธแค้นอาฆาตพยาบาทเหล่านี้
ความสวยงามของรูปร่างหน้าตาจะถูกความไม่สวยงามทางวาจาบดบังทำลายไปหมด จง
พยายามสร้างความสวยงามที่วาจาเกิด เพราะว่าวาจาไม่เสื่อมไปกับกาลกับเวลา รูปร่าง
หน้าตามีแต่ที่จะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ผิวหนังจะเหี่ยวลงไปเรื่อยๆ ทำศัลยกรรมตกแต่งก็ทำ
ได้เพียงครั้งสองครั้งเท่านั้นเอง แต่ในที่สุดก็ต้องแพ้กาลเวลา สู้ไม่ได้ การแสดงให้เห็นว่า
สมควรแก่เวลา ขออยู่ดีไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๓ วันเด็ก

๑๓ มกราคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันเด็กแห่งชาติ ตรงกับวันเสาร์ที่ ๒ ของเดือนมกราคม ของทุกๆปี ทางกรมได้กำหนดไว้ให้เป็นวันเด็กแห่งชาติ เพราะเห็นความสำคัญของเด็กว่าต่อไปจะเป็นผู้ปกครองประเทศชาติ เด็กในวันนี้จะต้องเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ก็ต้องอาศัยการอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ดีที่งามตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเด็ก โบราณท่านแสดงไว้ว่า **ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก** เด็กๆเมื่อได้รับการอบรมสั่งสอนแล้ว สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ เวลาโตแล้วจะสั่งสอนลำบากเพราะเป็นเหมือนไม้แก่มีความแข็งกระด้าง ถ้าไปดัดมากๆก็อาจจะหักได้ โบราณจึงให้สั่งสอนเด็กตั้งแต่ยังเยาว์วัย

วิธีที่ผู้ใหญ่จะสั่งสอนเด็กนั้น ต้องสั่งสอนด้วยวาจาและการประพฤติตนเป็นตัวอย่าง ถ้าสั่งสอนแต่วาจาอย่างเดียวแต่ความประพฤติกลับเป็นตรงกันข้าม เด็กจะไม่เชื่อฟัง จะไม่ทำตาม เด็กจะดูการประพฤติเป็นหลัก เพราะว่าการพูดการสั่งสอนนั้นพูดไปไม่กี่วันก็ลืมแล้ว แต่การกระทำลึ้มยาก เวลาเห็นก็จะประทับใจประทับใจไปนาน เวลาสั่งสอนลูกหลานจึงต้องดูตัวเองเสียก่อน ว่าตัวเราเองกระทำในสิ่งที่เราสั่งสอนลูกหลานให้กระทำหรือเปล่า เช่นอยากให้ลูกหลานเป็นเด็กดี ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งมอมเมาอบายมุขทั้งหลาย เช่นการเสพสุรายาเมา การเล่นการพนัน การเที่ยวเตร่ ความเกียจคร้าน ถ้าเพียงแต่สอนบอกลูกว่าอย่าไปกินเหล้าเมายานะ อย่าไปเล่นการพนันนะ อย่าไปเที่ยวเตร่นะ อย่าเป็นคนเกียจคร้านนะ แต่ผู้สั่งสอนกลับกลายเป็นคนทำเสียเอง เล่นการพนันเสียเอง เสพสุราเสียเอง เที่ยวเตร่เสียเอง เป็นคนเกียจคร้านเสียเอง ถ้าเป็นเช่นนี้จะสั่งสอนไปเท่าไรเด็กก็ไม่เชื่อไม่ฟัง เพราะว่าเด็กจะดูตัวอย่างจากพ่อแม่ผู้ใหญ่นั่นเอง พ่อแม่ผู้ใหญ่เปรียบเหมือนเป็นแม่พิมพ์ของลูกๆ พ่อแม่เป็นอย่างไรลูกๆมักเป็นอย่างนั้น **ลูกไม่หลนไม่ไกล**
ต้น

การสั่งสอนจึงควรสั่งสอนทั้งทางวาจาและการกระทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง การสั่งสอนทางวาจาก็สำคัญ ต้องคอยบอก คอยอธิบายถึงเหตุผลว่าทำไมจะต้องทำในสิ่งเหล่านี้ ทำไมถึงไม่ให้ทำในสิ่งเหล่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างอธิบายได้ด้วยเหตุด้วยผล การกระทำเป็นเหตุ นำมาได้ทั้งความสุขความเจริญ นำมาได้ทั้งความทุกข์และความเสื่อมเสีย ขึ้นอยู่กับว่า การกระทำนั้นกระทำไปในทิศทางใด พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า **อบายมุขเป็นทางสู่ความเสื่อมเสีย** อบายแปลว่าภพภูมิที่มีแต่ความทุกข์ความยากลำบาก เป็นที่อยู่ของ **เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก** มุขแปลว่าทวาร ประตู ทางเข้า ผู้ใดที่ไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขก็เป็นผู้เข้าไปสู่อบายภูมิ ไปสู่ความเสื่อมเสียทั้งหลายนั่นเอง

ถ้าปรารถนาจะให้ลูกๆเป็นคนดี ผู้ปกครองต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี อยากจะให้ลูกๆ เป็นเด็กที่พูดจาแต่คำสุภาพไม่พูดคำหยาบ เวลาอยู่ต่อหน้าเด็กต้องคอยดูว่าเรากำลังพูดอะไรอยู่ อย่าพูดคำหยาบต่อหน้าเด็ก ควรพูดจาให้สุภาพเรียบร้อย เด็กจะได้เข้าไปเป็นตัวอย่าง ถ้าอยากให้ลูกๆเป็นเด็กที่มีสัมมาคารวะ มีความเคารพ มีความกตัญญูกตเวที ผู้ใหญ่ก็ต้องทำตัวเป็นตัวอย่าง ต้องมีสัมมาคารวะ มีความกตัญญูกตเวทีทดแทนพระคุณของท่านผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย เลี้ยงดูบิดามารดาอย่างดี เมื่อได้สอนและกระทำเป็นตัวอย่างแล้ว ลูกๆก็จะเจริญรอยตาม เมื่อเราเลี้ยงดูบิดามารดาอย่างดี มีความเคารพต่อบิดามารดา ต่อผู้หลักผู้ใหญ่ ลูกๆจะมีความเคารพในตัวเอง มีความกตัญญูกตเวที จะเลี้ยงดูเราในยามแก่เฒ่า เพราะผู้ใหญ่ได้ทำเป็นตัวอย่างให้เด็กๆได้เห็น เป็นตัวอย่างที่ประทับใจเด็ก เด็กๆมักชอบทำตามพ่อแม่

ถ้ารักลูก อยากจะให้ลูกเป็นคนดี ต้องพยายามสั่งสอนทั้งทางวาจาและประพฤติตนเป็นตัวอย่าง ถ้าทำสิ่งเหล่านี้ได้แล้วเชื่อได้ว่าลูกๆจะเป็นคนดีต่อไป ยกเว้นลูกที่มีกรรมติดตัวมามาก คือในอดีตชาติได้กระทำแต่สิ่งที่ไม่ดีไม่งามจนฝังลึกลงไปในสันดาน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ลำบากหน่อย จะสั่งสอนอย่างไรก็ไม่สามารถรับไปประพฤติปฏิบัติตามได้ **เหมือนกับสาดน้ำใส่หลังสุนัข สาดไปเท่าไรก็จะสลัดทิ้งหมด** ต้องยอมรับเรื่องของวิบากกรรม ว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

เวลาอยากให้ลูกเป็นคนดี ทำความดีให้เขาเห็นเป็นตัวอย่าง แต่ทำเท่าไร ก็ไม่สามารถที่จะซึมซาบเข้าไปในจิตใจของเขาได้ เพราะจิตใจของเขาหนีไปด้วยโมหะอวิชชา ความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำอยู่อย่างหนาแน่น สั่งสอนอย่างไรก็ไม่เชื่อไม่ฟัง ชอบกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วพ่อแม่อย่าไปเสียใจ ให้ทำความเข้าใจว่าได้ทำหน้าที่ดีที่สุดแล้ว ลูกเขารับได้เท่าไรก็เป็นเรื่องของเขา เหมือนกับเวลาเอาสิ่งของไปแจก ถ้าผู้รับไม่ยินดีที่จะรับ เราก็ไม่เสียใจ เอาของเก็บไว้ใช้ประโยชน์อย่างอื่น หรือเอาไปให้ผู้อื่นก็ได้ เมื่อผู้รับไม่ยินดีที่จะรับก็ไม่ต้องไปยึดเยียดให้กับเขา ไม่เกิดประโยชน์อะไร

อย่ารักลูกจนเกิดความเศร้าโศกเสียใจ เวลาลูกไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น เราต้องทำความเข้าใจว่าเป็นกรรมของเขา เราไม่มีอำนาจไปฝืน มันเป็นเรื่องที่อยู่เหนือวิสัยเรา เราแก้ไขเขาไม่ได้ เราต้องทำใจเท่านั้นเอง แต่เราจะคอยดูแลช่วยเหลือเขาเท่าที่เราจะทำได้ เช่นถ้าเขาเกิดตกทุกข์ได้ยาก ไปติดคุกติดตะราง เราก็ไปเยี่ยมไปดูแลเขา ส่งน้ำส่งอาหารให้กับเขา ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดูแลรักษาพยาบาลเขาไป แต่ไม่ต้องให้เงินให้ทองมากมายเกินความจำเป็น ถ้าเขาไม่รู้จักรักใช้เงินใช้ทองให้เป็นประโยชน์ เงินทองจะกลายเป็นเครื่องทำลายเขาถ้าเอาไปเล่นการพนัน เอาไปเที่ยวเตร่ เอาไปเสพสุรายาเมา เป็นการเสียเงินเสียทอง ที่เราอุตส่าห์หามาได้ด้วยความยากลำบากไปโดยเปล่าประโยชน์ เวลาที่เขาช่วยตัวเองไม่ได้ เช่นในยามเจ็บไข้ได้ป่วย เลี้ยงดูปากท้องของตัวเองไม่ได้ ก็ต้องเป็นภาระของเราที่จะต้องให้ความเมตตาการุณา ถือว่าเป็นการทำบุญทำกุศล แต่จิตต้องเป็นอุเบกขา ต้องรู้จักปล่อยวาง ต้องยอมรับความจริงว่าเขาเป็นอย่างนี้ เราทำได้เท่านี้ ถ้าเขาไม่ช่วยตัวเอง ก็ไม่มีใครจะช่วยเขาได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ก็ช่วยเขาไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องของกรรม

นี่คือเรื่องของการดูแลอบรมสั่งสอนลูกๆ หลานๆ ผู้ปกครองต้องเลี้ยงดูจนกว่าลูกหลานจะช่วยเหลือตัวเองได้ ให้ความรู้ ให้เรียนหนังสือเท่าที่เขาสามารถจะเรียนได้ เรียนได้แค่ไหนก็ส่งเขาไป ถ้าเขาเรียนไม่ได้มันก็เป็นกรรมของเขา เขาจะเป็นอย่างไร ก็ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทำดีก็จะได้รับผลดีตามมา ทำไม่ดีก็ต้องรับกรรมไป พ่อ

แม่ต้องรู้จักทำใจให้เป็นอุเบกขา ไปเศร้าโศกเสียใจ ไปทุกข์ ไปกังวลกับเขา มันก็ไม่
แก้ปัญหามาของเขาได้ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๔ ทำบุญแผ่นดินไทย

๑๔ มกราคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันทำบุญแผ่นดินไทย ทุกๆวันอาทิตย์ที่ ๒ ของเดือนมกราคมในปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๔ มกราคม ทางวัดญาณสังวราราม วรมหาวิหาร ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้จัดพิธีทำบุญเพื่อแผ่นดินไทย โดยนิมนต์พระภิกษุจากวัดต่างๆ ในจังหวัดชลบุรีและในจังหวัดระยอง มารับสังฆทานจำนวน ๕๕๕ รูป โดยมีสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ทรงเป็นประธานในพิธีถวายสังฆทานนี้ เจตนารมณ์เพื่อที่จะอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ นักต่อสู้ นักรบชาวไทยทั้งหลาย ที่ได้ช่วยกันรักษาปกป้องแผ่นดินไทยมา ให้เราได้อยู่เป็นอิสระเป็นไทยจนกระทั่งทุกวันนี้ พวกเราทั้งหลายเปรียบเหมือนกับเป็นลูกหลานของท่าน มีความสำนึกในพระคุณของท่านเหล่านี้ จึงได้ร่วมจิตร่วมใจกันมาที่วัดวันนี้เพื่อทำบุญถวายสังฆทาน แล้วอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลนี้ให้กับท่านที่ล่วงลับไปแล้ว

การทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับผู้ล่วงลับไปแล้ว ถ้าผู้ล่วงลับไปแล้วไปเกิดในสุคติ คือไปเป็นมนุษย์ก็ดี เป็นเทวดา เป็นพรหม หรือเป็นพระอริยบุคคลก็ดี ท่านจะไม่ได้รับบุญอุทิศของเรา เพราะว่าท่านมีบุญมากกว่าบุญที่เราอุทิศไปให้ท่าน ถ้าท่านทราบท่านจะอนุโมทนาบุญของเรา ส่วนผู้ที่ตายไปแล้วไปสู่หนรกไปเป็นนอสุรกาย ไปเป็นเดรัจฉาน พวกนี้ก็ไม่ได้รับบุญเหมือนกัน มีอยู่พวกเดียวที่รอรับส่วนบุญของพวกเราคือพวกเปรต ถ้าเราอุทิศส่วนบุญไปให้เขา เขาก็จะได้รับ แต่ถ้าไม่มีใครรอรับ บุญส่วนนี้จะไปไหน บุญส่วนนี้มันก็กลับมาหาเรา มันยังเป็นของๆเราอยู่ เหมือนกับเวลาที่เราแจกเงินให้คนอื่น แต่ไม่มีใครรับเงินนี้ เงินนี้ก็กลับมาหาเรา

เรื่องการอุทิศส่วนบุญนั้นมีความเป็นมาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล คือมีพระเจ้าแผ่นดินอยู่พระองค์หนึ่ง ท่านมีปัญหาในยามค่ำคืนอยู่คืนหนึ่ง คือไม่ทราบว่ามีเสียงอะไรร้องดังลั่น

อยู่ในห้องบรรทมของพระองค์ ทำให้ท่านไม่สามารถบรรทมหลับได้ ท่านก็เลยไปกราบ
ทูลถามพระพุทธเจ้าในวันรุ่งขึ้น ว่าเป็นเพราะเหตุอันใดจึงมีเสียงร่ำร้องดังในห้องบรรทม
ของพระองค์ พระพุทธองค์ทรงกราบทูลพระเจ้าแผ่นดินพระองค์นี้ว่า ผู้ที่มาส่งเสียงร่ำ
นั้นเป็นดวงวิญญาณของอำมาตย์ของท่านนั่นเอง แต่ไม่ใช่อำมาตย์ในชาตินี้ เป็นใน
อดีตชาติที่ท่านได้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน ท่านมีอำมาตย์คอยรับใช้ท่านอยู่คนหนึ่ง ท่านทรง
โปรดให้อำมาตย์คนนี้ให้ไปทำบุญแทนท่าน คือท่านจะให้เงินเขาแล้วรับสั่งให้เอาไปซื้อข้าว
ซื้อของไปทำบุญถวายพระ ที่นี้อำมาตย์คนนั้นยังเป็นคนใจต่ำอยู่ มีความโลภก็เลยยกยก
เอาเงินบางส่วนไป

เมื่ออำมาตย์คนนั้นตายก็ไปเสวยกรรมอยู่ในนรก พอหมดกรรมได้พ้นจากนรกก็มาเป็น
เปรต ซึ่งเปรียบเหมือนกับคนที่ถูกขังอยู่ในคุก พอออกมาจากคุกก็ไม่มีงานทำ ไม่มีเงิน
ทอง จึงนึกถึงคนที่เคยรู้จักกัน ก็เลยนึกถึงพระเจ้าแผ่นดินพระองค์นี้ที่เป็นเจ้านายเก่า
จึงมาหาเพื่อที่จะขอส่วนบุญ นี่คือเรื่องที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเล่าให้พระเจ้าแผ่นดิน
พระองค์นี้ฟัง พระเจ้าแผ่นดินจึงทูลถามว่าจะให้ทำอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงทูลตอบไป
ว่า ให้ทำบุญถวายทานให้กับพระภิกษุสงฆ์ แล้วก็กรวดน้ำอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับ
เปรตตนนี้ไป

นี่ก็คือความเป็นมาของเรื่องการทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว แต่
บุญอุทิศนั้นเป็นบุญส่วนน้อย อุทิศได้เพียงเสี้ยวเดียวเท่านั้นเอง สมมุติทำบุญ ๑๐๐
บาท อุทิศได้เพียงบาทเดียว เป็นเพียงคำรถคำราเพื่อที่จะได้ไปผูกไปเกิดต่อไปเท่า
นั่นเอง ไม่ได้เป็นบุญมากมายก่ายกองอะไร ถ้าอยากจะมีบุญมากๆ พระพุทธองค์ทรง
สอนให้ทำบุญในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เพราะว่าเมื่อตายไปแล้วจะได้อาศัยบุญเหล่านี้พา
ไปสู่สุคติ ไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นอริยบุคคล แต่ถ้าไม่ได้ทำบุญ
เลยมีแต่ทำบาป ตายก็ไปสู่อบาย เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรตเป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก
นี่คือเรื่องกรรม ทำอะไรไว้ จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ เพียงแต่ผลของกรรมอาจจะ
ส่งผลช้า ไม่ได้ปรากฏขึ้นในชาตินี้ ก็เลยดูเหมือนว่าทำกรรมอะไรไว้จะไม่มีผลตามมา
เลยทำให้ประมาทได้

พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า จงอย่าประมาทในเรื่องบุญเรื่องกุศล เรื่องบาปเรื่องกรรม และอย่าประมาทในเรื่องกาลเวลา เพราะว่าเวลานั้นเป็นของมีค่า ไหลไปเหมือนกับ กระแสน้ำ ไหลไปแล้วไม่ไหลกลับมา ชีวิตของเราก็เหมือนกับกระแสน้ำ จะค่อยๆหมดไปๆ วันหนึ่งผ่านไปชีวิตก็สั้นลงไปเรื่อยๆ ไม่มีใครรู้ว่าชีวิตของตนจะเหลืออยู่อีกกี่วัน สำหรับบางคนอาจจะเหลืออยู่เพียงวันเดียวก็ได้ วันนั้นมาทำบุญแล้ว พอกลับไปบ้านหัวใจวายตายไปก็มี พวกเราทุกคนก็อยู่ในข่ายเดียวกัน จึงไม่ควรประมาท ควรรีบชวนชวน ทำบุญทำกุศลเสียในขณะที่ยังมีโอกาสอยู่

เรื่องบุญเรื่องกุศลนั้นไม่มีใครทำให้เราได้ พ่อแม่ก็ทำให้เราไม่ได้ พระสงฆ์องค์เจ้าครูบา อาจารย์ก็ทำให้เราไม่ได้ พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ก็เพียงแต่เป็นผู้สั่งสอน ผู้แนะนำชี้ทาง ให้กับเรา เราเป็นผู้ดำเนินเดินตาม ถ้าทำตามที่ท่านชี้เราก็จะไปสู่ที่ดีงาม ถ้านั่งอยู่เฉยๆ ก็จะไม่ไปถึงไหน การทำความดี การทำบุญ ทำกุศล คนอื่นทำให้เราไม่ได้ เราต้องทำเอง พระพุทธองค์จึงสอนให้ทำความดี ละความชั่ว ในขณะที่ยังมีกำลังวังชาอยู่ อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง เพราะว่าพรุ่งนี้อาจจะไม่มีสำหรับเราก็เป็นได้ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๕

เกิด แก่ เจ็บ ตาย

๑๕ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๕

สถานที่สงบสงัดวิเวกตามป่าตามเขานั้น เป็นสถานที่เหมาะสมกับการเจริญจิตตภาวนา คือการทำจิตให้สงบ ให้รู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริงของโลกที่มาสัมผัสกับจิต ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส เรียกว่าโลกธรรม คือเป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้ เมื่อจิตได้มาเกิด มาอาศัยร่างกายอันนี้แล้วก็ได้อายตนะ ภายในทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใช้เป็นเครื่องมือรับกับอายตนะภายนอก คือรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ ที่เข้ามาทางทวารเหล่านี้ เมื่อเข้ามาแล้วจิตก็มีความรู้สึกนึกคิดกับสิ่งเหล่านั้น ทำให้เกิดอารมณ์ เกิดความสุขบ้าง เกิดความทุกข์บ้าง เกิดความไม่สุขความไม่ทุกข์บ้างกับสิ่งนั้นๆ สิ่งไหนที่ให้ความสุขก็เกิดตัณหา ความอยากที่จะให้สิ่งนั้นมีอยู่นานๆ ได้สัมผัสกับสิ่งนั้นอยู่เรื่อยๆ สิ่งไหนเป็นของไม่ถูกอกถูกใจก็มีความอยากตรงกันข้าม คืออยากให้สิ่งเหล่านั้นหายไปหมดไปโดยเร็ว ไม่อยากจะเข้าไปใกล้ ก็เลยทำให้จิตต้องแกว่งไปแกว่งมาเมื่อถูกสิ่งเหล่านั้นมากกระทบ ทำให้จิตไม่สงบไม่วิ่ง เมื่อจิตไม่สงบไม่วิ่ง จิตก็มีแต่ความหิว มีแต่ความกระหาย กระหายกันไปกระทบกันมา ส่งเสริมกันไปส่งเสริมกันมา ความไม่สงบทำให้จิตหิว จิตหิวก็ยิ่งทำให้จิตไม่สงบมากขึ้นไป ทำให้เกิดความอยาก ความชวนชวาย ความคิดความปรุงที่จะหาสิ่งต่างๆ มาให้จิตนั้นเกิดความอึด เกิดความพอ

ความหลงของจิตที่เรียกว่าโมหะอวิชชา เป็นเหตุทำให้จิตออกไปแสวงหาสิ่งที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง คือรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสที่จิตชอบจิตปรารถนา แต่ไม่ทราบหรือกว่าได้มาเท่าไรก็ไม่มี ความอึด ไม่มี ความพอ เพราะว่าความสุขที่แท้จริงของจิตนั้น ต้องเกิดจากการสงบระงับความคิดปรุงแต่งต่างๆ ของจิต แต่จิตจะไม่หยุดความคิดความปรุงแต่งของจิตเอง เพราะมีตัวคอยกระตุ้นให้จิตคอยคิดคอยปรุงอยู่เสมอ เช่นรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสที่ถูกรอก

ถูกใจนั้น จะทำให้จิตมีความอยาก ความขวนขวาย ความกระตือรือร้น ที่จะไปแสวงหา นำมารักษาไว้ เมื่อต้องทำสิ่งนั้นจิตก็ต้องทำงาน จิตก็ต้องหมุ่นไปเรื่อยๆ หมุ่นไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

แต่ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมะคำสั่งสอนของนักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้าแล้ว จะเกิดความเข้าใจว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นไม่ใช่อยู่กับการได้สัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ต่างๆ นานา ที่เป็นที่ถูกอกถูกใจ แต่ความสุขที่แท้จริงนั้นเกิดจากความสงบของจิต จิตจะสงบได้จิตต้องอยู่ห่างไกลจาก รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ นานา เพราะว่าถ้าได้เห็นสิ่งเหล่านี้อยู่เรื่อยๆ ก็จะกระตุ้นให้จิตมีความดิ้นรนทะยานอยาก พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้ผู้ปฏิบัติแสวงหาที่สงบสงัดวิเวก เพราะสถานที่สงบสงัดวิเวกจะไม่กระตุ้นให้จิตเกิดความดิ้นรนทะยานอยาก แต่กลับจะช่วยให้จิตนั้นค่อยๆสงบตัวลง เพราะฉะนั้นต้องนำตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้ห่างจาก รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ต่างๆ ที่เป็นเครื่องยั่ววนกวนใจ เช่น ให้แสวงหาที่สงบสงัดตามป่าตามเขา เพราะว่ารูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ตามป่าตามเขานั้นไม่เป็นสิ่งที่คอยกระตุ้นยั่ววนกวนใจให้เกิดความทะยานอยากตามสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัสกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วการทำความสงบจะง่ายกว่าขณะที่อยู่ท่ามกลางรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสที่ยั่ววนกวนใจทั้งหลาย

ในป่าในเขานั้น รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆก็ดี ไม่ได้เป็นสิ่งยั่ววนกวนใจให้เกิดตัณหาความทะยานอยาก แต่ภายในใจยังมีตัณหาที่ฝังลึกอยู่ในจิต จะเรียกว่าวิบากก็ได้ คือกิเลสตัณหาที่ได้ถูกสะสมมาเป็นเวลานานหลายภพหลายชาติ ถึงแม้จะไม่ได้เห็นรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ มันก็ยังสามารถกระตุ้นให้จิตมีจินตนาการ ให้คิดไปถึงสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้ การที่จะระงับกิเลสตัณหาเหล่านี้ได้นั้นต้องอาศัยการเจริญจิตตภาวนา คือต้องมีการควบคุมจิต ไม่ปล่อยให้จิตคิดไปตามกำลังของกิเลสตัณหาทั้งหลายที่ยังมีอยู่ภายในจิต ต้องอาศัยสติ สตินี้เป็นเหมือนเบรคที่จะยับยั้งจิตไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ นานาตามจินตนาการของความคิดของกิเลสตัณหาทั้งหลายได้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ผู้ปฏิบัติจิตตภาวนาพัฒนาสติเป็นเบื้องต้น

สติแปลว่าความระลึกไว้ ให้ระลึกไว้ที่ตรงไหน พระพุทธองค์ทรงสอนให้ระลึกอยู่ในปัจจุบัน อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ อย่าให้จิตไปในอดีต อย่าให้จิตไปในอนาคต อย่าให้จิตไปที่ไหนที่นั่น ให้ตั้งจิตมาอยู่ที่นี้ ที่นี้มีอะไร ก็มีร่างกาย มีเวทนา มีความรู้สึกนึกคิด มีอารมณ์ต่างๆ อารมณ์โลก อารมณ์โกรธ อารมณ์หลง อารมณ์ดีใจ อารมณ์เสียใจ อารมณ์พอใจ อารมณ์ไม่พอใจ อารมณ์เหล่านี้มีอยู่ภายในจิต อยู่ในปัจจุบัน แล้วก็ยังมีธรรมชาติต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในจิต เช่น ความคิดความปรุงต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องบุญเรื่องบาปที่ปรากฏขึ้นมาภายในใจ เหล่านี้คือที่ตั้งของสติ ให้ระลึกไว้อยู่กับสิ่งเหล่านี้ คือ **กาย เวทนา จิต ธรรม** เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่ในปัจจุบัน ขึ้นอยู่กับว่าจะมีสติมองเห็นหรือไม่เท่านั้นเอง

ตัวเราประกอบขึ้นด้วย ๒ ส่วนใหญ่ๆ คือ**รูปกับนาม** รูปประกอบด้วยร่างกายมีอาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น หรือลมหายใจเข้าออก ส่วนนี้เป็นส่วนของ**รูป** ส่วน**นาม**ได้แก่**เวทนา** คือความรู้สึกต่างๆ เช่นสุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ **จิต** คืออารมณ์ต่างๆ **ธรรม** คือความคิดปรุงต่างๆเกี่ยวกับเรื่องบาปเรื่องบุญต่างๆ ที่มีอยู่ในใจ พระพุทธองค์จึงสอนให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติให้อยู่กับ**รูปนาม**เหล่านี้เพราะถ้าอยู่กับสิ่งเหล่านี้แล้วจิตจะไม่ลอยไปไหน จิตจะไม่ไปสร้างอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะนุ่มเข้าสู่ความสงบ

ควรควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน เช่นกำหนดดูลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ทุกขณะ เราหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่วันเกิดมาเราไม่ได้หยุดหายใจเลย แต่จิตของเราหรือสติของเราได้ระลึกไว้อยู่กับลมหายใจของเรามากน้อยสักแค่ไหน แทบจะไม่มีเลย แทบจะไม่รู้เลยว่าเรากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก เพราะว่าจิตของเรานั้นไม่มีสติควบคุม ปล่อยให้จิตคิดไปเรื่อยๆ ส่วนใหญ่ก็จะออกไปภายนอกสู่เรื่องราวต่างๆ เรื่องราวที่ปรากฏขึ้นตามรูปเสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสนั้นแหละ เป็นเรื่องของบุคคลบ้าง เรื่องงานบ้าง เรื่องการทำมาหากินบ้าง เรื่องการแสวงหาผลประโยชน์บ้าง เรื่องการแสวงหาความสุขบ้าง ด้วยการเที่ยวเตร่ไปตามสถานที่ต่างๆ ออกไปด้วยอำนาจกิเลสตัณหา โมหะ อวิชชา แล้วก็วนวายเป็นเรื่องเหล่านี้ไปไม่มีที่สิ้นสุด ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งถึงวันตาย ก็วนวายอยู่กับเรื่องเหล่านี้ แต่ก็ไม่เคยพบกับความสุข

ที่แท้จริงจนกระทั่งวันตาย ตายแล้วก็ไปเกิดใหม่ แล้วก็ไปทำแบบนี้อีก ซ้ำๆ ซากๆ ไม่มีที่
สิ้นสุด

ทางที่ถูกควรดำเนินตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือให้มีสติตั้งใจไว้ให้อยู่กับ
ปัจจุบัน ให้อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก พยายามควบคุมให้จิตอยู่กับลม
หายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ให้อำนาจ
นั้นแหละไม่ต้องไปรู้เรื่องอื่น ในสายตาของชาวโลกก็อาจจะคิดว่ามันเป็นเรื่องราวไร้สาระ ดู
ลมหายใจเข้าออกเท่านั้นมันจะฉลาดขึ้นมาได้อย่างไร มันจะเกิดประโยชน์อะไรขึ้นมาได้
อย่างไร นั่นเป็นความคิด ความเห็นของคนที่มีกิเลสครอบงำจิตใจ เป็นคนคิดที่จะ
แสวงหาสิ่งต่างๆ จากภายนอก เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะไม่เห็นคุณค่าของการดูลมหายใจเข้า
ออก หารู้ไม่ว่าวิธีการดูลมหายใจเข้าออกนั้น เป็นอุบายวิธีเพื่อที่จะดึงจิตให้เข้าสู่ความ
สงบ ถ้าจิตสามารถพ่วงอยู่กับลมหายใจเข้าออกได้อย่างต่อเนื่อง โดยที่ไม่ส่งจิตไป
ทางไหน ไม่ซำก็เร็วจิตจะรวมลงเข้าสู่ความสงบ เมื่อจิตรวมลงสู่ความสงบแล้วจิตจะมี
ความสุข มีความเย็น มีความสบาย จิตตั้งมั่นอยู่นิ่ง ในขณะที่นั้นไม่มีความจำเป็นที่จะต้อง
คอยควบคุมจิต เพราะจิตไม่ไปไหน เปรียบเหมือนกับลูกฟุตบอล ในขณะที่มีการเล่นกัน
นักเล่นฟุตบอลก็ต้องแย่งกันเตะลูกฟุตบอลเพื่อที่จะเอาลูกฟุตบอลนั้นเข้าไปตุงอยู่ในตา
ข่าย แต่เมื่อลูกฟุตบอลเข้าไปตุงอยู่ในตาข่ายแล้ว ก็ไม่มีใครไปตามเตะมันอีก ก็ปล่อยให้
มันนิ่งอยู่อย่างนั้น ฉันทิด จิตก็เหมือนกัน ถ้ายังไม่ได้รับรวมลงสู่ความสงบ จิตก็จะถูกกิเลส
กับกรรมแย่งกัน ถูกละเมิดกับการเปลอสติแย่งกัน ขณะที่สติ สติก็จะดึงจิตให้เข้าสู่ตาข่าย
ของธรรมะ แต่ถ้าถูกกิเลส ความโลภ ความอยากดึงไป มันก็จะพาไปสู่เรื่องราวต่างๆ
ภายนอก ไปสู่ความวุ่นวาย ไปสู่ความทุกข์ แต่ถ้าสติดึงจิตเข้ามาสู่ความสงบได้ ก็ดึงจิต
เข้าสู่ความสุข ความอิม ความพอ

นี่คือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องพยายามกระทำ ต้องเข้าใจวิธีการ ต้องรู้จักแสวงหาสถานที่ที่
เอื้ออำนวย เช่นตามป่าตามเขาเป็นสถานที่ที่สงบสงัด ไม่มีรูป เสียง กลิ่นต่างๆ ที่จะมา
คอยยั่ววนกวนใจ ขึ้นอยู่กับว่าผู้ปฏิบัติสามารถที่จะบังคับตัวเอง บังคับใจให้อยู่กับ
สถานที่อย่างนั้นได้หรือไม่ เพราะว่าเมื่อมาอยู่ในสถานที่เหล่านี้แล้ว จะถูกความกดดัน

จากกิเลสภายในจิตใจให้ออกไปหิว ออกไปอยากเห็นรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ ที่เคยได้สัมผัสมา แต่เมื่อมาอยู่ในสถานที่ที่จะต้องเห็นรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆที่ไม่ถูกอกถูกใจก็ทนอยู่ไม่ได้ มันก็ต้องพยายามกดดันให้จิตรู้สึกอึดอัด เกิดความทุกข์ เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความรู้สึกอยากจะทำอะไรสักอย่าง ถ้าอยากทราบว่าเป็นอย่างไร ท่านผู้ปฏิบัติลองทำดู ลองไปอยู่ตามสถานที่สงบสงัดตามป่าตามเขา เช่นตามวัดป่าวัดเขาต่างๆ ลองดูว่าจะอยู่ได้สักกี่วัน แล้วจะเห็นการต่อสู้ระหว่างกิเลสกับธรรมเกิดขึ้นมาทันที ธรรมะก็คือสติและความเห็นที่ว่าการที่ได้อยู่ในสถานที่สงบสงัดนั้น เป็นสิ่งที่ดีต่อจิตใจ แต่จะสู้กับเหล่าเทพุบายของกิเลสตัณหาได้หรือเปล่านั้นก็ต้องดูกันต่อไป

เวลาเริ่มต้นปฏิบัติธรรมนั้น ทุกคนจะมีความกระตือรือร้น มีศรัทธามาก แต่เมื่อปฏิบัติไปแล้ว เริ่มถูกความกดดันที่ไม่เคยเจอมาก่อนในจิตที่ทำให้เกิดความทุกข์มาก ก็จะทำให้ไม่สามารถทนอยู่ได้ถ้าไปอยู่เฉยๆ จะอยู่ได้นั้นต้องขยันหมั่นตั้งสติอยู่เสมอ คือพยายามเจริญสติอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาหลับ พอตื่นขึ้นมาสิ่งแรกที่จะต้องทำก็คือตั้งสติ ให้บอกกับตัวเองว่าต่อไปนี้เราต้องรู้อยู่ทุกอิริยาบถ รู้อยู่ทุกขณะว่ากำลังทำอะไรอยู่ พอตื่นขึ้นมาจะลุกก็รู้ว่ากำลังจะลุก พอลุกขึ้นมาแล้วก็ต้องรู้ว่าลุกขึ้นมาแล้ว เมื่อกำลังจะยืนจะเดินจะทำอะไรก็ต้องมีสติควบคุมร่างกายนั้นอยู่ตลอดเวลา และต้องคอยมันตั้งใจไว้ไม่ให้ไปสนใจ ไปคิดกับเรื่องราวต่างๆ นานา ที่ผ่านไปมาแล้ว เช่นชีวิตนอกวัด เป็นต้น

เมื่อก่อนนี้เวลาอยู่ในบ้านในเมืองมีภารกิจการทำงาน ทำโน่นทำนี่ สัมผัสสิ่งโน้นสิ่งนี้ แต่ตอนนี้มาอยู่ในสถานที่สงบสงัดตามป่าตามเขาแล้ว ตอนนี้ต้องตัดสิ่งนั้นออกไป อย่าไปคิดถึงมัน เพราะเมื่อคิดถึงมันแล้วจะทำให้อยากกลับไปหาสิ่งเหล่านั้นอีก ซึ่งผิดเจตนารมณ์ที่อุตส่าห์ออกมาปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้จิตเข้าสู่ความสงบ ต้องพยายามต่อสู้กับความคิดความอยากต่างๆ ที่จะดึงให้เราออกไปข้างนอก ต้องพยายามผูกตั้งจิตไว้ให้อยู่กับลมหายใจก็ได้ อยู่กับอิริยาบถ ๔ ของร่างกายก็ได้ หรือจะท่องเทียวดูอวัยวะต่างๆ ของร่างกายก็ได้ เช่นดู ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก หัวใจ

ปอด ตับ ไต เป็นต้น ถ้าได้เจริญอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ จะทำให้จิตมีความสงบ ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา ทำให้เห็นสภาพความเป็นจริงของร่างกายนั้นว่าเป็นอย่างไร ว่าเป็นสิ่งที่สวยงามหรือว่าเป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม เป็น**สุภ**หรือเป็น**อสุภ**

คนทั่วไปในโลกนี้ส่วนใหญ่จะมองเห็นร่างกายแต่เพียงผิวเผิน คือเห็นแต่อาการทำอย่าง คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเท่านั้นเอง แล้วก็ไม่ได้เห็นในลักษณะที่ทำให้เกิดปัญญา แต่เห็นในลักษณะที่เกิดความลุ่มหลง เช่นเห็นว่าผมสวย เห็นว่าหนังสวย เห็นว่าเล็บสวย ฟันสวย เป็นต้น แทนที่จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เบียดเบียน เป็นสิ่งที่สกปรก เช่นผมก็ต้องคอยสระคอยล้างอยู่เสมอ มิฉะนั้นก็จะมีกลิ่นเหม็นเพราะมีเหงื่อออกมาตามหนังศีรษะ หนังก็ต้องคอยดูแลรักษาต้องคอยอาบน้ำ ถ้าไม่ได้อาบน้ำสักสองสามวันก็จะส่งกลิ่นเหม็นออกมา ถ้ามองด้วยธรรมะมองด้วยปัญญาแล้ว จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ายินดี ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าลุ่มหลงรักชอบเลย กลับเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย น่าถอยห่าง น่าปล่อยวาง

เคยได้ยินคำว่าซี่ไคเล่ใหม่ ซี่มูกใหม่ ของเหล่านี้มันก็ออกมาจากร่างกายของเรา มันไม่ได้มาจากที่ไหน มันเป็นของสกปรก แต่เราไม่เคยพิจารณาอย่างนี้ เพราะขาดปัญญา ขาดการใคร่ครวญ ขาดโยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาด้วยความรอบคอบให้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นปฏิภูลเป็นของสกปรก จิตกลับมองในลักษณะลุ่มหลงแล้ว เสริมด้วยการปรุงแต่งต่างๆ มีการเสริมสวย แต่งผม แต่งหน้าแต่งเล็บ แม้กระทั่งการแต่งฟัน คือการฟอกฟันให้ขาว ในความเป็นจริงแล้วสิ่งเหล่านี้มันไม่สวยไม่งาม ถ้าไม่ได้แปรงฟันสักวันสองวัน กลิ่นปากก็จะเหม็น ถ้าได้พิจารณาอยู่อย่างต่อเนื่องก็จะเข้าใจถึงธรรมชาติที่แท้จริงของร่างกาย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่าย ปล่อยวาง คลายความกำหนัดยินดีกับสิ่งเหล่านี้ จิตก็จะเข้าสู่ความสงบ

จิตไม่สงบเพราะถูกราคะตัณหากิเลสทั้งหลายคอยผลักดันให้เกิดความอยาก ความยินดี ความห่วง ความอาลัยกับสิ่งต่างๆ ก็เลยทำให้จิตไม่สงบ แต่ถ้าได้เจริญ**กายคตาสติปัญญา** คือการมีสติอยู่ที่กาย ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็น**ปฏิภูล**ของสกปรก เป็น**อสุภ**ไม่สวยไม่งาม จิตก็จะค่อยๆ คลายความกำหนัด

คลายความยินดี เพราะเริ่มเห็นความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นอย่างไร เมื่อเห็นแล้วไม่มีใครจะหลงยึดติดอยู่กับร่างกายนี้ไปหรอก เพราะไม่มีใครชอบสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ดังนั้นความสวยงามของร่างกายจึงไม่มี มันมีเพราะจิตหลงไปต่างหาก เพราะขาดความพิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญาตนเอง แต่เมื่อได้รับการอบรมด้วยปัญญาอย่างสม่ำเสมอ จิตจะค่อยๆเกิดความเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของร่างกาย จิตก็จะปล่อยวางร่างกาย จะไม่มีความยินดียินร้ายกับร่างกาย ในเรื่องของความสวยงามหรือไม่สวยงามอีกต่อไป เข้าใจแล้วก็ปล่อยวาง

เมื่อปล่อยวางร่างกายได้แล้ว การที่จะต้องพิจารณาดูความไม่สวยงามของร่างกายนั้น ก็ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป เพราะการพิจารณานั้นเปรียบเหมือนการรับประทานยาแก้โรคความหลง เมื่อยาได้ทำลายความหลงหมดไปแล้ว จิตตาสว่างขึ้นมา จิตปล่อยวาง จิตไม่ยึดไม่ติด ไม่ยินดียินร้ายกับร่างกายแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องพิจารณา**อสุก**ความไม่สวยไม่งาม **ปฏิกุศล**ความสกปรกของร่างกายอีกต่อไป เพราะจิตหมดความกำหนดยินดีได้ระดับดับระคะตังหายอย่างแท้จริงแล้ว การพิจารณาร่างกายก็หมดไป เพราะจิตไม่ไขว่คว้าหาร่างกายอีกต่อไป ไม่คิดที่จะหาร่างกายของบุคคลนั้นหรือบุคคลนี้ มาเป็นเครื่องให้ความสุขกับจิตอีกต่อไป เพราะรู้อย่างแท้จริงแล้วว่ามันไม่ใช่เป็นของสวยงามเลย นี่คือการเจริญวิปัสสนา การเจริญปัญญา

การเจริญวิปัสสนาเจริญปัญญาทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง ทำให้ตัดความโลภ ความโกรธ ความหลง อุปาทานได้อย่างถาวร แต่ถ้าใช้การบริกรรมพุทโธ หรือการกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อทำให้จิตสงบ จิตจะสงบเป็นระยะๆไป แต่ไม่ได้ตัดความโลภ ความโกรธ ความหลง อุปาทานออกไปจากจิต เวลาถอนออกมา ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาได้อีก เมื่อไปเห็นรูปที่ชอบ ที่ยินดี ก็จะเกิดการกระตุ้นให้เกิดระคะ เกิดตัณหา เกิดความกำหนดยินดีขึ้นมา แต่ถ้าใช้วิธีเจริญด้วยวิปัสสนาปัญญา ให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นปฏิกุศล เป็นของไม่สวยไม่งามแล้ว จิตจะปล่อยวางร่างกายนี้ จะสงบ สว่างจากความยินดียินร้ายกับเรื่องของร่างกาย หมดความใคร่ ความอยากกับร่างกายนี้ อย่างถาวร

นอกจากการพิจารณา**ดูสุก**ความไม่สวยงาม **ปฏิญญา**ความสกปรกของร่างกายแล้ว ก็ยังต้องพิจารณา**ดูความแก่** ความเจ็บไข้ได้ป่วย และความแตกสลายของร่างกายด้วยเช่นกัน เพื่อที่จะได้คลายความวิตกเกี่ยวกับความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย และความตาย ทุกครั้งที่ระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ และความตายนั้น จิตจะมีความรู้สึกหดหู่ ความหดหู่ที่เกิดจากอะไร เกิดจากอวิชชาโมหะความหลง ความหลงที่คิดว่าร่างกายนี้ควรจะอยู่ไปตลอดไม่มีที่สิ้นสุด คือเกิดมาแล้วต้องไม่แก่ ต้องไม่เจ็บ และต้องไม่ตาย แต่หารู้ไม่ว่าความเป็นจริงนั้นมันตรงกันข้ามกัน เป็นธรรมดาของร่างกายนี้ที่เกิดมาแล้ว ต้องมีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา แต่ถ้าไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนให้พิจารณา ให้มองร่างกายในลักษณะนี้ ก็จะคิดอยากให้ร่างกายนี้ต้องไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายอยู่เสมอไป ทั้งๆที่รู้อยู่ว่าทุกคนเกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยกัน แต่ไม่ชอบคิดถึงเรื่องเหล่านี้ เพราะถือว่าการคิดถึงเรื่องเหล่านี้เป็นอุปมงคล คิดไปแล้วสร้าง**ความไม่สบายใจ**ให้เกิดขึ้น แต่หารู้ไม่ว่า**ความไม่สบายใจ**ที่เกิดขึ้นนั้น มันเกิดจากโมหะความหลง เกิดจากวิภวตัณหาความกลัว กลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย ซึ่งขัดกับความปรารถนาของจิตที่อยากให้ร่างกายนี้ ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เป็นการฝืนธรรมชาติ ฝืนความจริง เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความไม่สบายใจ ทุกครั้งที่คิดถึงเรื่องของความแก่ ความเจ็บ ความตาย

ผู้ปฏิบัติที่แสวงหาความจริง เพื่อที่จะเอาความจริงนี้มาตัด มาช่วยทำให้จิตหลุดพ้นจากความกลัวสิ่งเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติก็ต้องใจกล้า ต้องไม่กลัวเรื่องของการพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย เมื่อเริ่มพิจารณาอาจจะมีความรู้สึกที่ไม่ค่อยชอบ ไม่ค่อยอยากจะทำ แต่ถ้าพิจารณาไปเรื่อยๆ แล้ว ต่อไปจิตจะเริ่มยอมรับ ค่อยๆเกิดความชินกับสิ่งเหล่านี้ และในที่สุดก็จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีเสียอีก เพราะว่าเมื่อจิตยอมรับแล้วจิตจะไม่กลัวสิ่งเหล่านี้ จิตก็จะดับวิภวตัณหาได้ ความไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตายจะถูกขจัดให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ ด้วยอำนาจของวิปัสสนาปัญญาคือความจริง คนเราฝืนความจริงไปไม่ได้หรอก ความจริงเป็นสิ่งที่ทุกคนในที่สุดต้องยอมรับ อยู่ที่ว่า จะรับช้าหรือรับเร็วเท่านั้นเอง ถ้ารับเร็วแล้วก็สบายเร็ว ถ้ารับช้าก็สบายช้า ถ้าไม่รับไม่ยอมรับความเป็นจริงเหล่านี้ก็จะทุกข์ไปไม่มีที่สิ้นสุด ตายจากชาตินี้แล้วไปเกิดใหม่ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้อง

ตาย ก็ต้องไปกลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตายต่อไปอีกเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้ายอมรับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องกลัว ต้องรังเกียจ ถ้ายอมรับความเป็นจริง ก็จะดับความกลัวความรังเกียจนี้ได้ ดับวิภวตัณหาได้ จิตก็จะไม่ทุกข์กับความ แก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป

นี่คือผลที่จะเกิดจากการที่เราพิจารณาร่างกาย ธรรมชาติของร่างกายอยู่อย่างสม่ำเสมอ อยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เร็วจิตจะปลงได้จะวางได้ พยายามรับความเป็นจริง เมื่อยอมรับความเป็นจริงแล้ว ความแก่ความเจ็บความตายมันก็ยังเหมือนเดิมอีกของร่างกาย มันก็ยังต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่คนที่ยอมรับความเป็นจริงแล้วจะอยู่ไปจนกระทั่งถึงวันแก่ วันเจ็บวันตายโดยไม่มีความทุกข์ใจ สบายใจ ก็อยู่ไปเป็นปกติ แต่เมื่อ ยอมรับแล้วก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปคิดอีกต่อไปเรื่องของความแก่ความเจ็บความตาย เพราะเรื่องของความแก่ความเจ็บความตายนั้นมันไม่ได้เป็นปัญหาต่อไปกับจิตใจ ที่ต้องพิจารณาในเบื้องต้นอยู่เรื่อย ๆ ก็เพื่อที่จะให้จิตเกิดความคุ้นเคย ให้ยอมรับในความเป็นจริงของสภาพของร่างกายอันนี้เท่านั้นเอง เมื่อยอมรับได้แล้ว ปลงได้แล้ว วางได้แล้ว ปัญหามันก็หมดไป ผู้พิจารณาไม่ต้องไปคิดพิจารณาเรื่องเหล่านี้อีกต่อไป เพราะการพิจารณาดังที่ได้แสดงไว้ว่า มันเป็นเหมือนกับยามาแก่โรคความหลง โรคของความกลัว แก่ตัณหาตนเอง

เมื่อพิจารณาไปจนกระทั่งถึงจุดที่จิตยอมรับความเป็นจริง ยอมรับความแก่ ความเจ็บ ความตาย แล้วมันก็จะจบกัน ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันก็เป็นเหมือนกันทุกคน ไม่ว่าจะคนที่ได้พิจารณาหรือคนที่ไม่ได้พิจารณา ต่างกันตรงที่ว่าคนที่ได้พิจารณาแล้วปลงได้ วางได้ คนนั้นสบาย อยู่สบาย แก่ก็สบาย เจ็บก็สบาย ตายก็สบาย ไม่เดือดร้อนกับสิ่งเหล่านี้ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่ยอมรับสิ่งเหล่านี้ ไม่ได้พิจารณาเรื่องเหล่านี้อยู่อย่างต่อเนื่อง ปล่อยให้มีความกลัว ความไม่ต้องการ ความรังเกียจในเรื่องของความแก่ ความเจ็บ ความตาย มาครอบงำอยู่ มันก็จะสร้างความทุกข์ใจอยู่ไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าคิดพิจารณาให้ยอมรับให้ได้ว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ท่องมันอยู่อย่างนั้น คิดมันอยู่อย่างนั้น ทั้งวันทั้งคืน ยืน เดิน นั่ง นอนจนกว่าจิตจะยอมรับ ยอม

ปล่อย เมื่อปล่อยแล้วจะเกิดความโล่งอก เบาใจขึ้นมา นี่คือ **สันติภูมิ** ภูมิปฏิบัติจะรู้เอง เห็นเอง ขอให้ทำไปตามแนวนี้เถิด พยายามเจริญไปเรื่อยๆ คิดไปเรื่อยๆ เกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย มีใครบ้างที่เกิดมาแล้ว ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ให้พิจารณาทั้ง ภายในและภายนอก

ภายในคือกายของเรา ภายนอกคือกายของบุคคลอื่น พิจารณาคนใกล้ชิดก่อนก็ได้ เช่น บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา พี่ น้องญาติสนิทมิตรสหาย แล้วค่อย พิจารณาไปถึงกายของบุคคลอื่นๆที่เราไม่รู้จัก รวมไปถึงสัตว์เดียรัจฉาน ทั้งหมดนี้เป็น กายเหมือนกันหมด เป็นสิ่งที่เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนกัน เราไม่ได้ ตายคนเดียว เวลาพิจารณาเรื่องกายนี้เราอาจจะคิดว่า โอ๊ยเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย คนเดียว แต่หาว่าไม่รู้ไม่ว่าทุกคนเป็นเหมือนกันหมด ไม่มียกเว้น ควรพิจารณาทั้งภายใน และภายนอก ถ้าคิดพิจารณาแต่ภายในอย่างเดียว จะทำให้หลงเพลินไป คิดว่าเราเป็นคน ที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปคนเดียว ก็สร้างความหดหู่ความทุกข์ใจ ถ้าพิจารณา ภายนอกอย่างเดียวว่าเขาต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็จะเกิดความหดหู่ใจ เกิดความ เสียหาย อาลัยอาวรณ์ในบุคคลเหล่านั้น แต่ถ้าได้พิจารณาภายในและภายนอกสลับกัน ไปและควบคู่กันไป จะเห็นว่าทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยกัน หมด อีกร้อยปีคนที่มีชีวิตอยู่ในโลกในวันนี้ก็จะมีเหลืออยู่ในโลกนี้ จะมีแต่ผู้ที่เกิดมา ที่หลัง พวกเขาเหล่านั้นก็ต้องเดินตามรอยของผู้ที่มาก่อน คือต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไปด้วยกันทั้งนั้น

เรื่องแก่เจ็บตายจึงเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติ การพิจารณาไม่ได้พิจารณาเพื่อ สบประมาทตัวเอง หรือสบประมาทผู้อื่นให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย แต่มันเป็นยารักษาโรคจิต กิน มันเข้าไปเถิด พิจารณามันเข้าไปเถิด พิจารณาอยู่เรื่อยๆ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ พิจารณาสິงเหล่านี้เรื่อยๆ คำว่าเรื่อยๆหมายถึงให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พิจารณา ไปจนกระทั่งปล่อยวางนั่นเอง เมื่อปลงได้แล้ว ยอมรับได้แล้ว ปัญหาทั้งหมดไป จิตจะ เย็น จิตจะสบาย ร่างกายจะเป็นอะไรไป ไม่ว่าจะป็นร่างกายของเราหรือของคนอื่นก็ตาม

เราก็จะไม่เดือดร้อนใจ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ ทุกๆ คนในที่สุดก็ต้องพลัดพรากจากกัน ในที่สุดก็ต้องไปคนละทิศคนละทาง

ผู้ที่พิจารณาและปล่อยวางได้เป็นผู้ที่จะไปได้ เพราะบุคคลที่สามารถปล่อยวางกายได้นี้ เป็นผู้ที่ได้เข้าสู่อริยมรรค อู่อริยผล เป็นอริยบุคคลคือพระโสดาบัน พระสกิทาคามี และพระอนาคามีตามลำดับ ท่านเหล่านี้ใช้การพิจารณากายเป็นมรรควิธี ทางดำเนินสู่อริยผล ทั้ง ๓ ขั้นนี้ ผู้ที่จะบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี และพระอนาคามีนั้น จะต้องพิจารณากายไปตามสัดส่วนต่างๆของธรรม แต่ละลำดับไปจนกระทั่งถึงลำดับสุดท้าย พระโสดาบันได้ละ**สักกายทิฏฐิ** การเห็นว่ามีตัวมีตนอยู่ในร่างกายนี้ ท่านเห็นว่าไม่มีตัวตนในร่างกาย ร่างกายไม่ใช่ตัวตน ร่างกายนี้เป็นเพียงแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา ดังที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้ทรงอุทานไว้หลังจากได้ฟังธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า

**ธรรมอันใดมีการเกิดขึ้นมาเป็น
ธรรมดา ธรรมอันนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** นั่นก็คือร่างกายนี้เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา นี่เป็นเรื่องที่พระโสดาบันท่านยอมรับ ท่านปลงได้ ท่านเข้าใจแล้วท่านก็ปล่อยวาง เมื่อท่านปล่อยวางแล้วท่านก็เจริญธรรมะขั้นต่อไป คือการพิจารณาให้เห็น**อสุภ**ความไม่สวยงาม ความเป็นปฏิภูลของร่างกายนี้ เพื่อจะได้ระงับดับ**ราคะ****ตัณหา**ความกำหนัดยินดี ในร่างกายนี้

เมื่อได้ทำให้ราคะตัณหาความกำหนัดยินดีเบาบางลงไป ก็จะบรรลุเป็น**พระสกิทาคามี** ผู้ได้ทำให้**กามราคะ**และ**ปฏิฆะ**เบาบางลงไป คือ**ละกามราคะ**และ**ปฏิฆะ**ได้ประมาณครึ่งหนึ่ง ทำให้ราคะตัณหาเบาบางลงไป แต่ยังไม่สามารถทำให้มันหมดไปได้ เมื่อได้เจริญธรรมต่อไปเรื่อยๆ พิจารณาเรื่องความเป็น**อสุภ** ความไม่สวยงาม เรื่องความเป็นปฏิภูลของร่างกายต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งในที่สุดเห็นว่าร่างกายนี้เป็น**อสุภ**ไม่สวยงาม เป็น**ปฏิภูล** เป็นสิ่งสกปรก ไม่น่ายินดี ไม่น่ารักใคร่ ก็จะสามารถตัดราคะตัณหาในร่างกายนี้ได้ ถ้าตัดได้แล้วก็จะบรรลุเป็น**พระอนาคามี**

พระอนาคามีเป็นผู้ที่หมดเสียต่อเรื่องของร่างกาย ไม่ว่าเรื่องราคะตัณหาก็คือ เรื่องวิภวตัณหา คือความกลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตายก็ดี สิ่งเหล่านี้พระอนาคามีตัดได้หมด ถ้า

ต้องมรณาหรือเสียชีวิตไปก่อน ที่ท่านจะปฏิบัติถึงธรรมขั้นสูงสุด ท่านก็จะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมโลก เรียกว่า**สุทธาวาส**มีอยู่ ๕ ชั้นด้วยกัน จากนั้นท่านก็จะบรรลुเป็นพระอรหันต์ในสวรรค์พรหมโลกนั้นต่อไป ท่านจะไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดใน**กามโลก**อีกต่อไป กามโลกนั้นเป็นที่อยู่ของสัตว์ที่ยังมีความยินดีในกาม แต่พระอนาคามีนั้นท่านสิ้นแล้วในเรื่องความยินดีในร่างกาย เรื่องราคะตัณหา เรื่องกามราคะ สิ่งนี้ไม่มีในจิตของท่าน ท่านจะเป็นผู้ที่ไม่กลับมาเกิดในกามภพอีกต่อไป

พระโสดาบันกับพระสกิทาคามียังต้องกลับมาเกิดในกามภพอีก ถ้าเป็นพระโสดาบันก็ยังคงกลับมาเกิดอีก ๗ชาติเป็นอย่างมาก ถ้าเป็นพระสกิทาคามีก็จะกลับมาเกิดอีกเพียงชาติเดียวเท่านั้น ถ้าเป็นพระอนาคามีก็จะไม่กลับมาเกิดอีกเลย ท่านหมดปัญหามาหมดความยินดีเกี่ยวกับเรื่องของร่างกายนี้แล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านก็ไม่จำเป็นต้องมาเกิดมีร่างกายนี้ เพราะผู้ที่เกิดเพื่อมีร่างกายนี้ ก็เพื่อที่จะอาศัยร่างกายนี้เป็นเครื่องมือในการหาความสุขนั่นเอง คือความสุขที่เกิดจากการเห็นรูป ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ความรู้สึก หนาว เย็น ร้อน อุ่น แข็ง นุ่ม อย่างนี้เป็นต้น นี้เรียกว่ากามคุณห้า ผู้ที่ยังมีความยินดีในสิ่งเหล่านี้อยู่ ยังเป็นผู้ที่ยังมีกามราคะ กามตัณหาอยู่

พระอริยบุคคลที่ได้พิจารณาร่างกายนี้อย่างถ่องแท้แล้วด้วยอสุภกรรมฐานก็ดี ด้วยปฏิภูมกรรมฐานก็ดี ย่อมมองเห็นร่างกายนี้เป็นสิ่งที่มีแต่ความสกปรกโสโครก เป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม เป็นอสุภ เช่นพิจารณาดูคนตาย ดูคนเป็น ว่าเป็นอย่างไร เปรียบเทียบกันดู คนตายก็มีรูปลักษณะหนึ่ง คนเป็นก็มีรูปลักษณะหนึ่ง ทั้งๆที่เป็นคนๆเดียวกัน คนที่ยังเป็นอยู่ก็เหมือนเหมือนกับเป็นผีดิบ ผีที่ยังไม่ตาย ส่วนคนที่ตายก็เป็นผีตายที่ตายไปแล้ว ร่างกายก็ต้องเน่าเปื่อยไปเรื่อยๆ ความสวยงามต่างๆ ความน่าดูต่างๆ มันก็หมดไป

ถ้าพิจารณาดูสิ่งเหล่านี้อยู่เรื่อยๆแล้ว จิตจะค่อยๆ เห็นสภาพความเป็นจริงของร่างกายแล้วในที่สุดก็จะเห็นเต็มที เมื่อเห็นเต็มทีแล้วก็ไม่มีใครจะทนที่จะไปยินดีกับซากศพนั้นได้ ขณะที่มึลมหายใจอยู่ก็ยิ่งถือว่าเป็นซากศพเดินได้เท่านั้นเอง เมื่อไม่มีมึลมหายใจแล้วก็เป็นซากศพที่เดินไม่ได้ มีแต่จะสลาย มีแต่จะส่งกลิ่นเหม็นออกมา งานศพก็ไม่มีใครอยากจะไปกัน ทั้งๆที่คนๆนั้นเมื่อยังไม่ตายก็เป็นบุคคลที่ชอบไปหา ไปพบอยู่ แต่พอ

ตายแล้วบุคคลนั้นกลับกลายเป็นอีกอย่างหนึ่งไปเลย แล้วเราทำไมถึงไม่เห็นขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ว่าร่างกายก็เป็นอย่างนี้แหละ จะไปหลงยินดีกับสิ่งนี้ทำไม เพราะอะไรเป็นเหตุให้ไปหลงยินดี เพราะว่าจิตมีโมหะ อวิชชา ความหลงครอบงำจิตอยู่ ทำให้ไม่คิดไม่มอง ในความเป็นอสุภของร่างกายนั่นเอง ให้มองแต่เรื่องสวยเรื่องงาม ก็เลยทำให้เกิดความยินดี เกิดความกำหนัดความชอบขึ้นมา แต่ถ้าได้เจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาไปเรื่อยๆ แล้ว ความจริงของร่างกายก็ต้องปรากฏขึ้นมาให้เห็น เมื่อเห็นอย่างเต็มที่แล้วอวิชชาโมหะที่เกี่ยวกับร่างกายย่อมถูกทำลายไป เมื่อถูกทำลายไปกามตัณหาก็ก็นำไป เมื่อหมดไปแล้วความจำเป็นที่ต้องพิจารณาร่างกายนี้ก็หมดไป **กายคตาสติปัฏฐาน** ก็ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป

แต่มันยังมีตัณหาอื่นอยู่อีก นี่เป็นเพียงครึ่งหนึ่งของการปฏิบัติธรรมเท่านั้นเอง เพราะว่าผลของการพิจารณากายได้อย่างสูงสุดก็แค่ขั้นพระอนาคามีเท่านั้นเอง ถ้าจะไปสู่ขั้นพระอรหันต์จะต้องพิจารณานามธรรมต่อไปอีก คือ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** และ **จิต** นี่เป็นสิ่งที่ยังต้องพิจารณา เพราะว่ากิเลสตัณหาที่มีความยึดมั่น ยังหลงติดอยู่กับ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** และ **จิต** จะต้องอาศัยวิปัสสนาปัญญาเข้าไปพิจารณาให้เห็นว่า **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** และ **จิต** นั้นก็เป็นไตรลักษณ์ คือเป็น **อนิจจัง** เป็นของไม่เที่ยง แปรปรวน เป็น **ทุกข** ถ้าไปยึด ไปติด ไปยินดี เป็น **อนัตตา** ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เป็นธรรมชาติ อาศัยเหตุปัจจัยทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมา เหมือนกับฟ้าแลบในท้องฟ้า เวลาฟ้าแลบมีใครไปทำให้ฟ้ามันแลบหรือเปล่า มีบุคคลอยู่ในสายฟ้านั้นหรือเปล่า มันไม่มี มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ

ฉันใด **เวทนา** สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี มันก็เป็นเหมือนกับฟ้าแลบ มันแลบขึ้นมาแล้วมันก็หายไป สุขแปลบแล้วมันก็หายไป ทุกข์แปลบแล้วก็หายไป ไม่สุขไม่ทุกข์แปลบแล้วก็หายไป สลับผลัดเปลี่ยนกันไป **สัญญา** ความจำก็เช่นกัน เวลาได้ยินเสียงก็เกิดความจำขึ้นมาว่าเสียงนั้นคือเสียงอะไร เห็นรูปก็เกิดสัญญาความจำขึ้นมาว่ารูปนั้นคือรูปอะไร เสียง กลิ่น รส ก็เช่นกัน นี่เป็นเรื่องของสัญญา เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เหมือนกับฟ้าแลบ **วิญญาณ** รับทราบสิ่งเหล่านี้ก็เช่นกัน เมื่อมีรูปมาสัมผัสกับตา ก็

รับทราบว่ามีรูปเกิดขึ้นมาในมโนภาพแล้วก็หายไป เมื่อรูปนั้นผ่านไป หรือหลับตารูปนั้นก็หายไป วิญญาณที่รับทราบรูปนั้นก็หายไปด้วย เมื่อมีรูปใหม่ขึ้นมาแทนที่ มันก็มีวิญญาณตัวอื่นขึ้นมารับทราบแทนต่อเนื่องกันไป เมื่อมีการเกิดดับๆของรูปเหล่านี้ วิญญาณก็เกิดดับๆตามไปด้วย เช่นเดียวกับ เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ **สังขาร** คือความคิดต่างๆในจิตที่คิดเรื่องนั้นแล้วก็คิดเรื่องนี้ คิดขึ้นมาแล้วก็หายไป เท่ากับเกิดดับไปเรื่องหนึ่ง แล้วก็มีเรื่องใหม่เกิดขึ้นมา แล้วก็ดับไป เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป คิดไปก็หายไป เกิดดับ เกิดดับ เรียกว่า**สังขาร**ความคิดปรุงแต่ง **จิต**คืออารมณ์ต่างๆ เช่น ดีใจ เสียใจ ยินดี ยินร้าย รัก ชัง โลก โกรธ หลง เป็นต้น

นามธรรมทั้ง ๔ นี้คือ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** และอารมณ์ต่างๆใน**จิต** เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ให้รู้ตามความเป็นจริงของสิ่งเหล่านี้แล้วปล่อยวาง อย่าไปยึดไปติด ถ้าไปยึดไปติดแล้วมันจะทุกข์ เช่นไปติดกับสุขเวทนา พอสุขเวทนานั้นหายไปก็เกิดความไม่พอใจ เกิดความหิวความกระหายที่อยากจะสัมผัสกับสุขเวทนานั้นอีก หรือเมื่อได้สัมผัสกับทุกข์เวทนาแล้วก็ไม่ชอบ เกิดวิฆวัตถ์หาอยากจะหนีจากทุกข์เวทนานี้ไป ก็เกิดทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะไม่อยากจะเจอกับทุกข์เวทนา ต้องฝึกทำให้เป็นกลางๆ คือสุขก็ได้ทุกข์ก็ได้ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ได้ เหมือนกับฟ้าแลบ ใครจะไปห้ามฟ้าแลบได้ ไม่ต้องไปยินดีกับฟ้าแลบ มันจะแลบก็ให้มันแลบไป มันจะไม่แลบก็เรื่องของมัน เวทนามก็เหมือนกัน มันจะสุขก็ให้มันสุขไป มันจะทุกข์ก็ให้มันทุกข์ไป มันจะไม่สุขไม่ทุกข์ก็ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน ไม่ต้องไปยินดีอะไรกับมัน

พยายามพิจารณาปล่อยวางนามธรรมทั้ง ๔ นี้และอารมณ์ต่างๆในจิต พิจารณาปล่อยวาง เวทนา ปล่อยวางสัญญา ปล่อยวางสังขาร ปล่อยวางวิญญาณ ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆในจิต รู้ว่าเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** แล้วก็ปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปสิ่งเหล่านี้ก็จะไม่เป็นปัญหากับจิต จิตก็จะปล่อยวางไปเรื่อยๆ ปล่อยวางไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดความยึดมั่นถือมั่น ก็ถือว่าจิตได้หลุดพ้นจากขั้นนี้ทั้งห้าและอารมณ์ต่างๆในจิต ตอนต้นได้พิจารณากายแล้วปล่อยวางกาย แล้วมาพิจารณาและปล่อยวางนาม

ขั้นที่ ๔ และอารมณ์ต่างๆในจิต ก็ถือได้ว่าปล่อยวางอุปาทานในขั้นห้าและอารมณ์ต่างๆในจิตนั่นเอง

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระอริยสัจ ๔ ว่า ทุกข์คืออุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขั้นห้านั่นเอง ผู้ต้องการความพ้นทุกข์จะต้องปล่อยวางอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขั้นห้าห้าคือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้พิจารณาให้เห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปราศจากตัวตน ถ้าพิจารณาลึกลงไปแล้วปล่อยวางได้หมดสิ้น จิตก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในพระอริยสัจ ๔

ทุกข์ คือความเกิดแก่เจ็บตาย การได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบ การพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง ความยึดมั่นในขั้นห้า พิจารณาให้รู้ กำหนดให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เหตุที่ทำให้สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์คือ **ตัณหา** ความอยาก มี **กามตัณหา** **ภวตัณหา** และ **วิภวตัณหา** เป็นต้น ต้องละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เครื่องมือที่จะใช้ละ **ตัณหา** ก็คือ **มรรค** **มรรค** คือการเจริญ **จิตตภาวนา** **สมาธิ** และ **ปัญญา** เป็นตัวหลักโดยมีศีล เป็นเครื่องสนับสนุน รวมกันเป็น **ศีล สมาธิ ปัญญา** ถ้าขยายความออกไปก็เป็น **มรรคที่มีองค์แปด** เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ทางสายกลาง นี่คือนั่นที่ต้องเจริญให้มาก ต้องพัฒนาให้มาก ต้องรักษาศีล ต้องเจริญสมาธิ ต้องเจริญวิปัสสนา ตามแนวที่ได้แสดงไว้ คือ พิจารณากาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และอารมณ์ต่างๆในจิต ให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เมื่อเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์แล้วก็จะปล่อยวาง เพราะไปยึดไปติดกับของไม่เที่ยงไม่ได้ จะบังคับมันได้อย่างไร เหมือนกับฟ้าแลบ บังคับให้มันแลบได้หรือเปล่า เวลามันจะไม่แลบมันก็ไม่แลบ เวลามันจะแลบมันก็แลบ แลบแล้วมันก็หายไป

ทุกสิ่งทุกอย่างในร่างกายในตัวเราคือ **นามกับรูป** นั้นก็เช่นกัน **กาย** มันก็เป็นเหมือนกับฟ้าแลบ เดี่ยวมันก็สูญเดี่ยวมันก็สลาย กลับคืนสู่ธาตุเดิมคือธาตุ ๔ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ส่วน **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** มันก็ผลัดกันเกิด ผลัดกันดับ สลับกันไปอยู่ตลอดเวลา ไม่มีที่สิ้นสุด แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป จากสุขเป็นทุกข์ จากทุกข์เป็นไม่สุขไม่ทุกข์

หมุ่นเวียนกันไปอยู่อย่างนั้น สุดแต่เหตุปัจจัยที่จะมาทำให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น ใจผู้รู้ไม่สามารถที่จะบังคับมันได้ ใจต้องยอมรับความเป็นจริง ใจต้องยอมต้องปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ ไม่ต้องไปยินดียินร้ายกับสิ่งเหล่านี้ มันจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้มันเป็นไป ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าทำใจอย่างนี้ได้แล้วใจก็จะเข้าสู่ความสงบที่แท้จริง ใจจะไม่มี ความวุ่นวายกับสิ่งเหล่านี้ต่อไป มันจะเป็นอย่างไรก็ไม่เดือดร้อน

นี่คือเรื่องของ การประพฤติปฏิบัติธรรม เรียกว่า **เจริญมรรค มรรค**นี้ต้องเจริญให้มาก ใน **พระอริยสัจ ๔** พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ว่า **ทุกข์**ต้องกำหนดรู้ **สมุทัย**ต้นเหตุของความทุกข์ต้องละให้ได้ **นิโรธ**ความดับทุกข์ต้องทำให้แจ้ง **มรรค**ต้องเจริญให้มาก การที่จะกำหนดรู้ทุกข์ **ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง**ได้นั้น จะต้องอาศัยการเจริญมรรคให้มากนั่นเอง จะต้อง **เจริญมรรคให้สมบูรณ์** ถ้ามรรคสมบูรณ์แล้ว ก็เท่ากับได้กำหนดรู้ทุกข์ **ได้ละต้นเหตุ ได้ทำนิโรธความดับทุกข์ให้แจ้ง**นั่นเอง เพราะมรรคจะต้องกำหนดดูความ **เกิดแก่เจ็บตาย** พิจารณาเรื่องความเกิดแก่เจ็บตายเป็น **เรื่องธรรมดา** พิจารณาให้เห็นว่า **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**นั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อพิจารณาได้อย่างเต็มที่แล้วก็ปล่อย แล้วก็ละต้นเหตุได้ **ละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา**ได้ เมื่อ **ละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา**ได้แล้ว **นิโรธ**ความดับทุกข์ก็จะปรากฏขึ้น

เรื่องของพระอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของกิริยา คือผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงดำเนินไปก่อน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **ทุกข์**ที่ต้องกำหนดรู้ **เรา**ได้กำหนดรู้แล้ว **สมุทัย**ที่จะต้องละเราได้ละแล้ว **นิโรธ**ที่ต้องทำให้แจ้งเราได้ทำให้แจ้งแล้ว **มรรค**ที่ต้อง **เจริญเรา**ได้เจริญแล้ว เมื่อได้กระทำในกิจทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็ถือได้ว่าได้บรรลุพระอริยสัจ ๔ ผู้ที่ได้บรรลุพระอริยสัจ ๔ ย่อมเป็นผู้ที่อยู่เหนือความทุกข์ เพราะได้บรรลุถึงนิโรธการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิงด้วยการเจริญมรรคนั่นเอง

ชาวพุทธเราจึงต้องเจริญมรรคให้มากนั่นเอง **เจริญมรรค**ด้วยการรักษาศีล ด้วยการบำเพ็ญจิตตภาวนา นั่งสมาธิ กำหนดดูลมหายใจเข้า ออก ทำจิตให้สงบ เมื่อจิตมีความสงบแล้วก็ให้เจริญวิปัสสนา พิจารณาดูร่างกาย พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ให้เห็นว่าเป็นธรรมดา พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นปฏิญกุล เป็นของสกปรก เป็นอสุภ

เป็นของไม่สวยไม่งาม พิจารณาดูเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นเหมือนกับฟ้าแลบ เป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในความควบคุมของใจ ใจควบคุมสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ใจไม่สามารถบังคับให้มีสุขเวทนาไปได้ตลอด ไม่สามารถขบไล่ทุกขเวทนาเมื่อมันเกิดขึ้นให้มันหายไปได้ เพราะสิ่งเหล่านี้มีเหตุมีปัจจัย บางทีก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมาที่ร่างกาย เวลาเดินไปเตะหินก็เกิดการเจ็บปวดขึ้นมา ใจก็ต้องรับทราบ ใจก็ต้องรับรู้ว่าเป็นเวทนาทางกาย หรือว่าได้ยินเสียงที่คนเขาพูดแล้ว เกิดความไม่พอใจขึ้นมา ก็ต้องยอมรับว่าเราบังคับเสียงนั้นไม่ได้ จะเป็นสรรเสริญหรือินินทา เราต้องยอมรับ แล้วปล่อยวาง รับรู้แล้วปล่อยวาง อย่าไปมีอารมณ์กับมัน อย่าไปมีความยินดียินร้าย เพราะความยินดียินร้ายก็คือตัณหา นั่นเอง

ถ้าไม่มีตัณหา ไม่มีความยินดียินร้ายแล้ว เราก็สามารถควบคุมทุกข์ทางด้านจิตใจได้ แต่เราควบคุมคนที่พูดไม่ได้ ควบคุมเสียงไม่ได้ ยิ่งไงๆเสียงมันก็ต้องมาสัมผัสกับหู แต่ใจเราควบคุมได้ ควบคุมด้วยการใช้สติใช้ปัญญา อย่าไปยินดียินร้ายกับเสียง ต้องยอมรับความจริงว่าเราบังคับเสียงนั้นไม่ได้ เมื่อสามารถควบคุมใจไม่ให้ไปยินดียินร้ายได้ ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในใจ นี่เป็นเรื่องที่นักปฏิบัติจะต้องพยายามประพฤติปฏิบัติอยู่อย่างสม่ำเสมอ และการที่จะปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอนั้นก็ต้องมีสถานที่ๆ สงบเงียบ เช่นตามป่าตามเขา พยายามชวนชวายให้มีความยินดีในสถานที่เหล่านี้เกิด สถานที่เหล่านี้เป็นที่เกิดของพระอรหันต์บุคคลทั้งหลาย พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ส่วนใหญ่บรรลุนิพพานในป่าในเขาทั้งนั้น น้อยมากที่จะบรรลุนิพพานในเมืองกัน ส่วนใหญ่จะอยู่ตามป่าตามเขากัน จะประพฤติปฏิบัติธรรมแล้วก็บรรลุนิพพานตามป่าตามเขากันทั้งนั้น แม้ในปัจจุบันนี้พระต่างๆที่เป็นพระสุปฏิปันโน ที่เรามีความศรัทธาเคารพเลื่อมใส ก็มักจะเป็นพระป่าทั้งนั้น ท่านอยู่ตามป่าตามเขา ประพฤติปฏิบัติอยู่ในป่าในเขา แล้วก็บรรลุนิพพานในป่าในเขากันทั้งนั้น มีน้อยมากที่จะบรรลุนิพพานในบ้านในเมือง แล้วเราจะทราบได้อย่างไรว่าท่านได้บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ วิธีหนึ่งก็คือการดูอัฐิของท่าน ถ้าอัฐิของท่านกลายเป็นพระธาตุก็ถือว่าท่านได้บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖
พระพุทธเจ้า

๒๐ มกราคม ๒๕๔๔

เวลาที่นึกถึงน้ำตาล เราย่อมนึกถึงความหวาน เวลาที่นึกถึงเกลือ เราย่อมนึกถึงความเค็ม ฉะนั้นใดเวลาที่นึกถึงพระพุทธศาสนา เราย่อมนึกถึงพระพุทธเจ้า เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของคู่กัน น้ำตาลย่อมมีรสหวาน เกลือย่อมมีรสเค็ม พระพุทธศาสนาย่อมมีพระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดา ดังนั้นทุกครั้งที่มีการประกอบพิธีทางพระพุทธศาสนา เราจึงตั้งนะโม ๓ จบ **นะโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมา สัมพุทฺธสสะ** แปลความว่า ขอนอบน้อมนมัสการในองค์พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นพระนามที่ทรงใช้หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้ธรรมในวันเพ็ญเดือน ๖ เมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีมาแล้ว แต่ก่อนนี้พระองค์ไม่ได้ทรงเรียกพระองค์เองว่าเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เริ่มแรกทีเดียวพระองค์ทรงมีพระนามว่าเจ้าชายสิทธัตถราชกุมาร ทรงเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าแผ่นดิน หลังจากที่ได้ทรงออกผนวช พระองค์ทรงได้พระนามใหม่เป็นสมณโคดม หลังจากที่ได้ทรงประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ประมาณ ๖ ปี จึงทรงตรัสรู้ธรรมจากนั้นทรงเรียกพระองค์เองว่าพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

การที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาได้นั้น มีสาเหตุมาตั้งแต่สมัยที่พระพุทธองค์ทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถราชกุมาร พระองค์ทรงได้พบเห็น**เทวทูต ๔** คือ **๑. คนแก่ ๒. คนเจ็บ ๓. คนตาย ๔. สมณะนักบวช** หลังจากที่ได้ทรงเห็นเทวทูตทั้ง ๔ นี้แล้ว พระองค์ทรงได้สติเกิดปัญญาขึ้นมาว่า คนเราทุกคนไม่ว่าจะสูงหรือต่ำ จะเป็นขอทานหรือพระเจ้าแผ่นดินก็ตาม เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยกันทุกคน ไม่มีใครหนีพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้ เมื่อตายไปแล้ว ของทุกอย่างทุกอย่างที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทั้งหลายย่อมหมดไป ไม่สามารถเอาติดตัวไปได้

เมื่อยังมีกิเลสตัณหาอยู่ในจิต ยังมีความอยากอยู่ในใจ ก็ยังต้องไปเกิดใหม่อีก เมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นสัจจะของสังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิด พระองค์ทรงมีปัญญา มีความเข้าใจในเรื่องนี้ดี ทรงเห็นว่ามามีวิธีเดียวเท่านั้นที่จะไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย นั่นก็คือต้องไม่เกิด การที่จะไม่เกิดได้นั้นก็ต้องระงับต้นเหตุของการเกิด คือกิเลสตัณหาทั้งหลายที่มีอยู่ในจิตใจ เมื่อเห็นสมณะนักบวชจึงทรงเกิดศรัทธาอยากจะออกบวชเป็นสมณะเพื่อแสวงหาโมกขธรรม การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ในคืนหนึ่งทรงได้ทราบข่าวว่าพระมเหสีได้คลอดพระโอรส พระองค์ทรงเปล่งอุทานว่า**ราหุล** แปลว่า**บ่วง** ลูกเป็นบ่วงผูกมัดพ่อแม่ไว้ติดกับลูก พ่อแม่กับลูกย่อมมีความผูกพันต่อกันและกัน พระองค์เปรียบเหมือนกับกวางเนื้อที่ฉลาด เมื่อเห็นนายพรานเอากบดักมาวางไว้ก็จะไม่เข้าไปใกล้กับดักนั้น ฉันทิเดพระองค์ก็ทรงเห็นว่าพระโอรสก็เป็นเหมือนบ่วงเป็นเหมือนกับดัก จึงทรงตัดสินพระทัยเสด็จออกจากพระราชวังในคืนนั้นโดยมิมหาเดเล็กตามส่งเสด็จ หลังจากได้ทรงปลงพระเกศาและทรงเครื่องของสมณะแล้ว ทรงมอบเครื่องทรงของราชกุมารีให้มหาเดเล็กนำกลับไปพระราชวังไป

จากนั้นพระองค์ทรงพยายามศึกษาหาความรู้จากครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงทั้งหลาย แต่ครูบาอาจารย์เหล่านั้นสอนได้แต่ศีลกับสมาธิเท่านั้น ไม่มีใครรู้จักวิชาวิปัสสนาปัญญาที่จะทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ในสมัยนั้นไม่มีใครรู้จักวิชานี้ เมื่อไม่มีใครรู้จักวิชานี้พระองค์ก็เลยต้องศึกษาด้วยพระองค์เอง ลองผิดลองถูก ไปๆมาๆ จนกระทั่งในที่สุดก็พบวิชาวิปัสสนาปัญญาขึ้นมา ทรงค้นพบพระอริยสัจ ๔ สัจธรรมที่นำพาสัตว์โลกทั้งหลายให้พ้นจากการเกิดแก่เจ็บตาย การเวียนว่ายตายเกิด หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงบรรลุถึงพระอริยสัจ ๔ พระหทัยของพระองค์ก็สะอาดหมดจด ปราศจาก**กามตัณหา** ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ต้นเหตุที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายไปเกิดนั้นเอง ถ้าไม่มี**ตัณหา**ทั้ง ๓ นี้แล้ว ก็ไม่มีเหตุที่จะให้ไปเกิดอีกต่อไป เหมือนกับรถยนต์ที่ไม่มีน้ำมันเหลืออยู่ในถังรถยนต์ก็ไม่สามารถวิ่งไปไหนได้

พระพุทธองค์ทรงสามารถปฏิบัติตามหลักพระอริยสัจ ๔ ได้ครบถ้วน คือ ๑. **ทุกข์** ที่จะต้องกำหนดรู้ ได้ทรงกำหนดรู้แล้ว ๒. **สมุทัย** ที่จะต้องละ ได้ทรงละแล้ว ๓. **นิโรธ** ที่จะต้องทำให้แจ้ง ได้ทรงทำให้แจ้งแล้ว ๔. **มรรค** ที่จะต้องเจริญให้มาก ได้ทรงเจริญอย่างสมบูรณ์แล้ว นี่คือการกิจในพระอริยสัจ ๔ เครื่องมือที่ใช้**กำหนดดูทุกข์ ละตัณหา ทำนิโรธให้แจ้ง** ก็คือ**มรรค** เมื่อได้เจริญ**มรรค**อย่างเต็มที่แล้ว ย่อมเห็นทุกข์ว่าเป็นเรื่องธรรมดา คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ยอมรับความจริงนี้ได้ คือไม่ฝืน ไม่หนี ไม่ต่อสู้กับความแก่ ไม่ต่อสู้กับความเจ็บ ไม่ต่อสู้กับความตาย และก็ไมกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะรู้ว่ากลัวอย่างไร ต่อสู้อย่างไร ก็ไม่สามารถจะเอาชนะความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ปลง เมื่อปลงได้ก็**ละตัณหา**ได้ คือละความไม่อยากแก่ ความไม่อยากเจ็บ ความไม่อยากตายลงได้ เมื่อสามารถละตัณหาได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย ก็หมดไป **นิโรธ**ก็ปรากฏขึ้นมา นั่นก็คือได้**นิโรธ**ทำให้แจ้ง

นี่คือกิริยาทั้ง ๔ ในพระอริยสัจ ๔ ที่มีความต่อเนื่องกัน อยู่ที่**มรรค**เป็นองค์สำคัญ ผู้ใดสามารถเจริญ**มรรค**ให้ได้มากๆจนเห็นอย่างชัดเจนว่าการแก่ การเจ็บ การตาย เป็นผลที่ตามมาจากการเกิด หนีจากการแก่ การเจ็บ การตาย ไปไม่ได้ ก็ยอมรับการแก่ การเจ็บ การตาย ไม่กลัวการแก่ การเจ็บ การตาย ไม่มีความอยากที่จะหนีการแก่ การเจ็บ การตาย เมื่อยอมรับการแก่ การเจ็บ การตาย ก็เท่ากับได้ละ**สมุทัย**ต้นเหตุของความทุกข์ เมื่อละ**สมุทัย**ได้แล้ว **นิโรธ**การดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมา

พระพุทธองค์ทรงอุทิศสำหรับประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นเวลานานถึง ๖ ปีด้วยกัน ในที่สุดก็ค้นพบพระอริยสัจ ๔ ทรงปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ ได้อย่างครบถ้วน ทรงสามารถตัดตัณหาทั้งสามได้ คือ**กามตัณหา** ความอยากในกาม ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ถ้าละตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ก็เท่ากับตัดภพชาติได้ เหมือนกับการตัดไฟ ต้องตัดด้วยการนำเอาเชื้อไฟออกจากกองไฟ ถ้ามีฟืนอยู่ในกองไฟ ก็ต้องเอาฟืนออกจากกองไฟ แล้วไฟก็จะ

ค่อยๆดับไป เพราะที่ไม่มีเชื้อที่จะทำให้เพลิงลุกต่อไปได้ ภาพชาติก็เช่นเดียวกัน จะไม่มีกับผู้ที่ละตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ การที่จะละตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ ก็ต้องอาศัยเครื่องมือก็คือ**มรรค**นั่นเอง มรรคเป็นเครื่องดับไฟ **มรรค** ที่มีองค์ ๘ เรียกย่อๆว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา** หรือ **ทาน ศีล ภาวนา** นี่คือ**มรรค** ผู้ที่เจริญ**มรรค**นี้อย่างต่อเนื่อง เท่ากับเป็นผู้กำหนดรู้**ทุกข์** เป็นผู้ละ**ตัณหา**ความอยากทั้ง ๓ เป็นผู้ที่ได้ทำ**นิโรธการ**ดับทุกข์ให้แจ้งขึ้นมา ผู้ที่สามารถทำกิจทั้ง ๔ นี้ได้ จะเป็นผู้ที่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เพราะ**ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิด**

ผู้บรรลุพระอริยสัจ ๔ ได้ด้วยตนเองโดยไม่มีผู้ใดสั่งสอน เรียกตนเองว่า**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** ถ้าเรียนรู้จากผู้อื่น เช่นนำเอาคำสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติ ด้วยการทำบุญทำทาน รักษาศีล เจริญสมาธิวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง จนจิตหลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา กลายเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา บุคคลนั้นจะไม่เรียกตนเองว่าเป็น**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** แต่จะเรียกตนเองว่าเป็น**พระอรหันตสาวก** สาวกแปลว่าผู้ฟัง ต้องได้ฟังเรื่องพระอริยสัจ ๔ จากผู้อื่น ไม่ได้เรียนรู้พระอริยสัจ ๔ ด้วยตัวเอง แต่รู้จากการได้ยินได้ฟังคำเทศนาของพระพุทธรเจ้า เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ก็เอามาประพฤติปฏิบัติตาม จนกระทั่งชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ก็กลายเป็น**พระอรหันตสาวก**ขึ้นมา

ในแต่ละพระพุทธรศาสนาจะมี**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า**เพียงพระองค์เดียว นอกนั้นเป็น**พระอรหันตสาวก** ท่านจะไม่เรียกตนเองว่าเป็น**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** เพราะคำว่า**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า**หมายถึงผู้ตรัสรู้ธรรมด้วยตนเองโดยชอบ เป็นผู้ศึกษาค้นคว้า ลองผิดลองถูก จนกระทั่งบรรลุพระอริยสัจ ๔ ขึ้นมา จึงได้เรียกตนเองว่าเป็น**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** ผู้ที่ได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธรเจ้าแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา จะเรียกตนเองว่า**พระอรหันตสาวก** แต่ความบริสุทธิ์ของจิตใจของพระพุทธรเจ้ากับของพระอรหันตสาวกนั้นเท่ากัน ความสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดก็เท่ากัน ความสิ้นกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็เท่ากัน ไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย นิพพานของพระพุทธรเจ้ากับนิพพานของพระอรหันต

สาวกก็เหมือนกัน เพราะนิพพานก็คือการสิ้นกิเลสนั่นเอง สิ้นแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็น**ปรมังสุญญัง** เป็นจิตที่สะอาดหมดจด ไม่มีเชื้อแห่งภพชาติเหลืออยู่ในจิต

พระนิพพานมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ **๑. สอุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ **๒. ออุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานที่ไม่มีชีวิตเหลืออยู่แล้ว ตอนที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ไต่ต้นโพธิ์นั้น พระพุทธองค์ทรงบรรลุถึง**สอุปาทิเสสนิพพาน** คือได้บรรลุถึงนิพพานในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนตอนที่พระพุทธองค์ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานนั้น พระองค์ทรงเข้าสู่**ออุปาทิเสสนิพพาน** คือนิพพานที่ไม่มีชีวิตเหลืออยู่แล้ว

พระพุทธเจ้าก็มี ๒ ลักษณะเช่นกันคือ **๑. พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** พระพุทธเจ้าที่ประกาศสั่งสอนธรรมะให้กับสัตว์โลก เหมือนกับพระพุทธเจ้าของเราพระองค์นี้ พระองค์ทรงเป็น**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** คือหลังจากที่ทรงตรัสรู้ธรรมแล้ว ก็ไม่ได้อยู่เฉยๆ ทรงนำเอาธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้มาเผยแผ่ มาสั่งสอนผู้อื่น ทำให้พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมา **๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า** เป็นพระพุทธเจ้าที่หลังจากตรัสรู้แล้ว ไม่ได้สั่งสอนธรรมะให้กับผู้หนึ่งผู้ใดเลย

นี่คือเรื่องราวความเป็นมาของพระพุทธเจ้า ทุกๆครั้งที่ระลึกถึงพระพุทธเจ้าจะเป็นสิริมงคลอย่างยิ่ง เมื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้าแล้วจะทำให้เกิดกำลังใจที่จะประกอบคุณงามความดี เกิดกำลังใจที่จะละความชั่วทั้งหลาย เกิดกำลังใจที่จะประพฤติปฏิบัติ ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ เพื่อการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๗

สวาทาธรรม

๒๑ มกราคม ๒๕๕๕

ตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษา ตั้งแต่วันที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จนถึงวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ได้ทรงอุทิศเวลาทั้งหมดให้กับการอบรมสั่งสอนสัตว์โลก พระพุทธองค์ทรงสอนอยู่ทุกๆวันจนได้รับพระฉายาว่า **สัตถา เทวะมนุษสานัง** เป็นครูของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ในช่วงบ้ายๆพระพุทธองค์ทรงสั่งสอนบรรดาครัทธาญาติโยม ในยามค่ำทรงอบรมสั่งสอนพระเถร ในยามดึกทรงอบรมสั่งสอนเทวดาทั้งหลาย และในตอนเช้าก่อนที่จะเสด็จออกบิณฑบาต ทรงเล็งญาณดูว่าในวันนั้นจะมีบุคคลใดบ้าง ที่มีจิตพร้อมที่จะรับประโยชน์จากพระธรรมคำสอน ถ้ามีพระพุทธองค์ก็จะทรงเสด็จไปโปรดคนๆนั้น นี่คืองกิจที่พระพุทธองค์ได้ทรงกระทำอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ๔๕ พรรษา

เมื่อใกล้เวลาที่พระพุทธองค์จะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้มีผู้กราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า หลังจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พระพุทธองค์จะทรงมอบให้ใครเป็นศาสดาแทนพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ทรงตอบว่า**ธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้วนั้นแล จะเป็นศาสดาแทนเรา ขอให้พวกเธอทั้งหลายจงยึดเอาธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้วนั้นแล เป็นครูเป็นอาจารย์ของพวกเขาต่อไป**ทำไมพระพุทธองค์จึงไม่มอบให้กับพระสาวกองค์ใดองค์หนึ่งเป็นศาสดาแทนพระพุทธองค์ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าพระพุทธองค์ทรงมีพระญาณทรงมองเห็นกาลไกล รู้ว่าบุคคลแต่ละคนนั้นมีอายุไม่ยืนยาวนาน อายุอย่างมากแค่ ๘๐ กว่าปี ก็ต้องถึงแก่การมรณภาพ ถ้ามอบให้กับบุคคลหนึ่งบุคคลใดก็ต้องมีการมอบให้กันอยู่ต่อไป และบุคคลที่จะมาสืบทอดต่อไปนั้นก็ไม่น่าเสมอไปว่าจะเป็นพระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลสเสมอไป

ส่วนพระธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ชอบแล้วนั้น เป็นที่รวมของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ผู้ที่จะเห็นธรรมเห็นตถาคตได้ต้องเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่เรียกว่า **สุปฏิปันโน** ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ไม่ใช้ใครที่ไหนก็คือพระอริยสาวกทั้งหลายนั่นเอง ดังนั้นถ้าผู้ใดได้ศึกษาธรรมะ แล้วประพฤติปฏิบัติตามจนได้บรรลุธรรม มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา ผู้นั้นย่อมเข้าถึงพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะผู้มีดวงตาเห็นธรรม ย่อมเห็นพระพุทธเจ้า ผู้จะเห็นพระพุทธเจ้าได้จะต้องเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ**สุปฏิปันโน** คือพระอริยสงฆ์สาวกนั่นเอง

นี่คือเหตุผลที่พระพุทธองค์ ไม่ทรงมอบความเป็นศาสดาให้กับบุคคลหนึ่งบุคคลใด เพราะศาสดาแทนพระพุทธเจ้านั้นมีอยู่แล้ว คือพระธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ชอบแล้วเรียกว่า **สวากขาโต ภควตาธัมโม** เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้อย่างถูกต้องแม่นยำ เป็นความจริงล้วนๆ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องนรกก็ดี เรื่องสวรรค์ก็ดี เรื่องบาปก็ดี เรื่องบุญก็ดี เรื่องมรรคผลนิพพานก็ดี เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดก็ดี สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องจริงทั้งนั้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้ว่า **ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว** เป็นหลักตายตัว เป็นลัทธิธรรมความจริงของโลกนี้ ไม่มีใครลบล้างกฎแห่งกรรมนี้ได้

กรรมเป็นเหตุ วิบากเป็นผล เป็นของคู่กัน เหมือนกับความสว่างคู่กับกลางวัน ความมืดคู่กับกลางคืน กลางวันก็สว่าง กลางคืนก็มืด เหตุและผลก็เป็นลักษณะนั้น ทำอะไรไว้แล้วผลก็ต้องตามมา เหมือนลอยเกวียนที่ตามล้อเกวียนไป ฉะนั้นได้ผลของกรรมก็เช่นกัน เป็นเงาตามตัว นี่เป็น**สวากขาตธรรม** เป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ แล้วก็นำมาสอนพวกเรา ให้กระทำแต่ความดี ละความชั่ว ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ออกไปจากจิตจากใจ เพราะว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้เป็นต้นเหตุของการทำความชั่วทั้งหลาย ผู้จะละความชั่วได้อย่างถาวรจะต้องชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ ถ้ายังชำระไม่หมดก็ยังมีเชื้อนำไปทำความชั่วได้อีก พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด

นอกจากจะเป็นสวากขาตธรรมแล้ว พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ยังเป็น **อกาลิโก** ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่สูญสลายไม่เปลี่ยนแปลงตามกาลตามเวลาเหมือนกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เช่นร่างกายของเราเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องเสื่อม และในที่สุดก็ต้องตาย ต้องแตกสลายไป เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน หมดไปตามกาลตามเวลา เช่นเดียวกันกับวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่อยู่ในเวลานี้หรือในโลกนี้ เมื่อเวลาผ่านไปทุกสิ่งทุกอย่างก็จะต้องค่อยๆ เสื่อมสลายไปหมด แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้กลับไม่เสื่อมไม่สลายไปตามกาลตามเวลาสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ มีอานุภาพอย่างไรในสมัยพุทธกาล ในสมัยปัจจุบันนี้อานุภาพของพระธรรมก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม ไม่สูญสลาย ไม่เสื่อมไป ไม่เหมือนกับยารักษาโรคในสมัยนี้ จะมีสลากกำกับไว้ว่าควรจะใช้บริโภคก่อนวันที่เท่าไร เพราะว่ายารักษาโรคหลังจากวันที่กำหนดไว้ประสิทธิภาพของยานั้น จะหมดไปจะเสื่อมไป ไม่สามารถรักษาโรคได้ต่อไป ดีไม่ดีอาจจะกลายเป็นยาพิษขึ้นมา แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เป็น**อกาลิโก** เป็นสิ่งที่ไม่สูญสลายหมดไป มีอานุภาพอย่างไรในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงมีพระชนมชีพอยู่ ในสมัยนี้ก็เป็นเช่นนั้น สามารถนำพาผู้ปฏิบัติตามให้หลุดจากความทุกข์ได้ สามารถนำความสุขมาให้กับผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้ นี่เป็นหลักตายตัวของพระธรรมคำสอน

พระพุทธเจ้าจึงได้ฝากพระธรรมคำสอนไว้ให้เป็นศาสดาแทนพระพุทธองค์ พวกเราชาวพุทธจึงควรมีความมั่นใจว่า การมีศรัทธา มีความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะว่าพระพุทธรูปนั้นแหละเป็นสิ่งที่พึ่งได้ เป็นสิ่งที่นำพาเราไปสู่ที่ดีที่งาม พวกเราเปรียบเหมือนกับคนตาบอด ส่วนพระธรรมคำสอนนั้นเปรียบเหมือนกับแสงสว่างหรือเปรียบเหมือนกับคนตาดี พระธรรมคำสอนจะพาให้เราพ้นจากภัยอันตรายทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ จะพาเราไปสู่ความสุขความเจริญอย่างแท้จริง

จงน้อมจิตน้อมใจเข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเถิด ให้เชื่ออย่าง ๑๐๐ เปอร์เซนต์ว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นความจริงล้วนๆ เป็นความจริง ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ไม่มีความเท็จแปลกปลอมอยู่ในพระธรรมคำสอนแม้แต่น้อยนิด สิ่งใด

ที่พระพุทธองค์ทรงสอน สิ่งนั้นย่อมมีอยู่ เช่นสวรรค์มี นรกมี ทำบุญขึ้นสวรรค์ ทำบาปตกนรก อันนี้เป็นความจริง ทำบุญแล้วจิตใจจะมีความสุข ถ้าทำความชั่ว ไปปล้น ไปฉ้อ ไปโกงผู้อื่น ได้เงินมาเป็นแสนเป็นล้าน แต่จิตใจไม่มีความสุขเพราะไปทำบาปมานั่นเอง เมื่อทำบาปแล้วผลย่อมเกิดในจิตใจก่อน คือมีความทุกข์ใจ มีความไม่สบายใจ ถ้าตำรวจจับตัวได้ก็ต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตารางไป นี่เป็นสิ่งที่เห็นกันอยู่ เมื่อตายไปก็จะไปสู่อบาย ไปสู่นรกต่อไป เรื่องผลของการทำความชั่วนี้มีจริง ขออย่าได้มีความเคลือบแคลงสงสัยในคำสอนของพระพุทธองค์แม้แต่น้อยเลย เพราะว่าความเคลือบแคลงสงสัยนี้เป็นกิเลส เป็นเครื่องกีดขวางความเจริญ จึงขอให้ตัดความสงสัยออกไปเสีย แล้วพยายามน้อมใจเข้าสู่พระธรรมคำสอน เข้าหาผู้รู้ธรรมะ เข้าหาพระไตรปิฎกซึ่งเป็นพระธรรมคำสอนที่ได้ถูกจารึกไว้และถ่ายทอดมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันนี้ เพื่อนำพาไปสู่ความสุขความเจริญอย่างแท้จริง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๘

กรรม

๒๘ มกราคม ๒๕๕๕

ทุกๆคนที่เกิดมาในโลกนี้ไม่มีใครที่ไม่ได้กระทำความกรรมกัน การกระทำความกรรมนี้กระทำกัน
ทุกๆคน จะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาก็เริ่มกระทำความกรรมกัน
แล้ว เพราะเหตุใดจึงว่ากระทำความกรรมกัน ก็เพราะคำว่ากรรมนี้หมายถึงการกระทำ การ
กระทำทางกายเรียกว่ากายกรรม การกระทำทางวาจาเรียกว่าวจีกรรม การกระทำทางใจ
เรียกว่ามโนกรรม แม้แต่เวลานั่งอยู่เฉยๆ ร่างกายไม่ขยับเขยื้อน ปากไม่พูดอะไร แต่ใจ
กำลังกระทำความกรรมอยู่ ใจยังคิดอยู่ ความนึกคิดของใจเรียกว่ามโนกรรม ต่อมโนกรรมนี้
เป็นต้นเหตุของการกระทำทางกายและทางวาจา คือใจจะเป็นผู้สั่งการออกไป กายและ
วาจาจึงเคลื่อนไหวได้ ใจจึงเป็นต้นเหตุของกรรมทั้งหลาย อย่างวันนี้ญาติโยมมาที่วัดกัน
ก่อนจะพาร่างกายมาถึงที่วัดนี้ได้ใจต้องสั่งการก่อน ใจต้องนึกคิดไว้ก่อนว่าจะไปวัด ไป
ทำบุญ คิดแล้วก็ใช้วจีกรรมชวนเพื่อนฝูง ถามกันว่าจะไปวัดไหม แล้วก็พากันมา นี่คือ
การกระทำความกรรมอย่างหนึ่ง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเราทำความกรรมกันอยู่ตลอดเวลา แม้กระทั่ง
เวลาหลับ ใจก็ยังทำความกรรมอยู่ ความฝันก็เป็นการทำงานของใจเรียกว่ามโนกรรม

กรรมนี้ทำได้ ๓ ทางด้วยกัน ดี ชั่ว ไม่ดีไม่ชั่ว กรรมดีเรียกว่ากุศล กุศลธัมมา กรรมชั่ว
เรียกว่าอกุศล อกุศลธัมมา กรรมไม่ดีไม่ชั่วเรียกว่าอัปยากฤต อัปยากตาธัมมา กุศล
เกิดจากความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เมื่อไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ก็รักที่จะทำบุญให้
ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นกุศล อกุศลเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความ
หลง เมื่อมีความโลภ ความโกรธ ความหลงก็จะทำในสิ่งที่ไม่ดี เช่นฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลัก
ทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมตเท็จ เสพสุรายาเมา

เมื่อทำความกรรมไปแล้วก็มีผลตามมา เรียกว่าวิบาก ทำกรรมไปแล้วก็ต้องมีผลตามมา
เพราะกรรมเป็นเหตุ วิบากเป็นผล เมื่อทำอะไรไปแล้วย่อมมีผลตามมา ในอันดับแรกก็

คือความรู้สึกในจิตใจ คือความสุขและความทุกข์ ถ้าทำความดีจิตใจก็จะมีความสุข ถ้าทำความชั่วทำบาป จิตใจก็จะมี ความทุกข์ มีความไม่สบายใจ อันนี้เป็นผลที่เกิดขึ้นในจิตใจทันที อย่างวันนี้มาทำบุญให้ทาน มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน จิตใจสบาย จิตใจเย็น จิตใจมีความสุข จิตใจมีความสงบ แต่ถ้าไปทำอย่างอื่น เช่นไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไปทะเลาะวิวาท ไปทุบตี ไปกลั่นแกล้งกัน ไปโกงกัน ไปลักทรัพย์ จิตใจก็มีความไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ใจตามมา

นี่เป็นสิ่งที่สามารถเห็นได้ทันทีทันใดในปัจจุบันชาตินี้ ในขณะที่กระทำความกรรมนั้นๆอยู่ ส่วนผลอย่างอื่นที่จะตามมาภายหลังนั้นอาจจะ เป็นผลที่เกิดขึ้นช้าหรือเร็วต่างกัน เช่นกระทำความดีแล้วก่อนที่คนอื่นจะเห็นความดี ก่อนที่จะได้รับผลตอบแทนจากผู้อื่น ได้เลื่อนเงินเดือน ได้เลื่อนขั้นเลื่อนยศ ได้คำสรรเสริญ อาจจะใช้เวลานาน หรือทำชั่วไปแล้ว อาจจะยังไม่ถูกตำรวจจับเข้าคุกไปทันทีทันใดก็ได้ เพราะว่าผลของกรรมยังไม่ปรากฏขึ้นมา ยังตามมาไม่ถึง ยังตามมาไม่ทัน แต่เมื่อตามมาถึงแล้วก็ต้องถูกตำรวจจับเข้าคุกเข้าตะราง ต้องถูกคนอื่นเขาสาปแช่ง อย่างนี้เป็นต้น

ผลของกรรมมีอยู่ ๒ อย่างด้วยกัน คือภายในจิตใจและภายนอกจิตใจ ภายในจิตใจเกิดขึ้นทันทีทันใด ส่วนภายนอกจิตใจอาจจะช้าบ้าง อาจจะเร็วบ้าง การกระทำในอดีตชาติที่เพิ่งเกิดผลขึ้นมาในชาตินี้ก็มิ เหตุใดคนที่ทำความดีแล้วกลับรู้สึกว่าจะไม่ได้รับผลของการทำความดีเลย รู้สึกมีแต่สิ่งชั่วร้ายเกิดขึ้นกับตัวเองเสมอ ส่วนนี้ต้องยกให้เป็นวิบากกรรม หรือผลของกรรมที่ได้ทำมาก่อนในอดีตชาติ ผลมันถึงตามมาในชาตินี้ ส่วนความดีที่ได้กระทำในชาตินี้ผลยังตามไม่ถึง ยังไม่ปรากฏก็เลยทำให้คิดว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี ทำความดีแล้วไม่ได้ผลตอบแทน เห็นคนอื่นเขาทำความชั่วกลับได้ดิบได้ดีกัน นี่เป็นเพราะยังไม่เข้าใจในเรื่องวิบากกรรม การแสดงผลของกรรมนั้นไม่เกิดขึ้นทันทีทันใดเสมอไป แล้วแต่ชนิดของการกระทำ เปรียบเหมือนกับต้นไม้ต่างๆ บางชนิดก็ออกดอกออกผลได้เร็ว บางชนิดก็ต้องใช้เวลาจนถึงจะออกดอกออกผล อย่างข้าวนี้ปลูกไป ๓ เดือน ก็ออกรวงแล้ว แต่ถ้าเป็นต้นมะม่วง ต้นส้ม ต้นทุเรียน ก็ต้องใช้เวลาเป็นปีถึงจะเกิดผลขึ้นมา

เมื่อยังไม่เห็นผลที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน ก็เลยมีความคิดว่ากรรมไม่มี วิบากไม่มี ทำไปแล้วไม่มีผลตามมา ถ้าคิดเช่นนี้แล้วก็ เป็นความคิดผิด เรียกว่า **มิจฉาทิฎฐิ** ซึ่งจะนำไปกระทำความที่ไม่ดี ให้ไปทำความชั่วอยู่เสมอ เมื่อเกิดผลของกรรมชั่วตามมาทีหลัง ก็จะมีแต่ความทุกข์ความยากลำบาก วิบากกรรมจะตามติดตัวไปทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เป็นเหตุให้ไปเกิดที่สูง ที่ต่ำ ไปสวรรค์หรือไปนรก ไปสู่สุคติหรือทุคติ ไปเกิดเป็น เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก หรือไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็น พรหม เป็นพระอริยบุคคล นี่คือผลที่จะเกิดขึ้นตามมาต่อไปในภพหน้าชาติหน้า ซึ่งขึ้นอยู่กับกรรมต่างๆที่กระทำกันในชาตินี้ ถ้าทำกรรมดีไว้มาก ทำบุญทำกุศลไว้มาก โอกาสที่จะได้ไปเกิดในสุคติ บนสวรรค์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคลก็มีมาก แต่ถ้าทำบาปทำกรรมไว้มาก โอกาสที่จะได้ไปเกิดในอบาย ไปเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก ก็มีมากเช่นเดียวกัน

ถ้าปรารถนาที่จะอยู่ในโลกนี้ด้วยความสุขใจ ตายไปได้ไปสู่สุคติ ก็ขอให้กระทำแต่ กรรมดี ทำบุญทำกุศลไว้ แต่ถ้าปรารถนาที่จะไปเกิดในอบาย ไปเป็นเปรต เป็นเดรัจฉาน เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก ก็ขอให้หมั่นทำบาป ทำกรรมไว้ แล้วผลของกรรมจะต้อง ตามมาอย่างแน่นอน เพราะหลักของกรรมนั้นเป็นหลักกรรมชาติ เป็นของจริง จะมีใคร เข้าใจในหลักกรรมนี้หรือไม่ก็ตาม สิ่งเหล่านี้มันก็มีอยู่ในตัวของมัน เหมือนกับเกลือที่มี รสเค็ม จะมีใครรู้ว่ามันมีรสเค็มหรือไม่ก็ตาม เกลือมันก็เค็มอยู่อย่างนั้น น้ำตาลมันก็หวาน อยู่อย่างนั้น ไม่มีใครไปเปลี่ยนแปลงให้เกลือมันหวานได้ ให้น้ำตาลมันเค็มได้ ต้อง เป็นไปตามหลักกรรมชาติของเขา หลักกรรมและวิบากกรรมก็เช่นกัน เป็นหลักกรรมชาติ ตายตัวไม่มีใครเปลี่ยนแปลงได้

ถ้าเข้าใจในหลักกรรมแล้ว ย่อมชวนชวายเป็นแต่ความดี ระวังความชั่วทั้งหลาย พยายามชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นต้นเหตุของบาปกรรมทั้งหลายให้ หหมดไป トラบใดยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในจิตใจ ก็ยังต้องทำบาปกรรม กันอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าไม่ต้องการทำบาปทำกรรมก็ต้องชำระความโลภ ความโกรธ ความ

หลงให้ออกไปจากจิตใจให้หมดสิ้นไป ถ้าชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ ก็ถึงที่สุดสิ้นแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

ถ้ายังไม่หมดสิ้นกิเลสก็ต้องไปเกิด ไปเสวยสุขเสวยทุกข์ต่อไป จึงขอให้ดูความโลภ ความโกรธ ความหลงในจิตใจเป็นหลัก คอยเฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา อย่าให้มันเกิดขึ้นมา เวลามันเกิดขึ้นมาก็ทำลายมันเสียด้วยการไม่ทำตาม เวลาโลกก็อย่าโลกตาม เวลาโกรธก็อย่าโกรธตาม เวลาหลงก็อย่าหลงตาม ถ้าทำได้ ต่อไปความโลภ ความโกรธ ความหลง จะน้อยลงไป แล้วในที่สุดก็จะหมดไป กลายเป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ เมื่อจิตสะอาดบริสุทธิ์แล้วก็เป็น**ปรมมังสุขัง** เป็นบรมสุข เป็นสุดยอดของความสุข การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๗

ปัญญา

๒๘ มกราคม ๒๕๕๕

คนทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้มีความปรารถนาอยากจะเป็นคนฉลาด เป็นคนมีความรู้มีปัญญาด้วยกันทุกคน แต่ความฉลาดความรู้มีปัญญาไม่ได้เกิดจากความปรารถนาโดยง่ายแต่เกิดจากการกระทำของแต่ละคน เกิดจากความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ความใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษาหาความรู้ต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ ถ้ามีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีความใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษา พยายามแสวงหาความรู้จากผู้รู้ทั้งหลายแล้ว ในที่สุดก็จะเป็นคนฉลาดได้

ความรู้ที่มีในโลกนี้แบ่งเป็นสองประเภทใหญ่ๆ คือ**ความรู้ทางโลกและความรู้ทางธรรม** ความรู้ทางโลกได้แก่เรื่องราวต่างๆ ภายนอกตัวเรา เช่นวิชาวิทยาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ พาณิชยศาสตร์ หรือความรู้อะไรก็ตามที่เกี่ยวกับเรื่องราวภายนอกทั้งหลายเรียกว่าวิชาทางโลก ส่วนวิชาทางธรรมจะเกี่ยวข้องกับความรู้ทั้งสองประเภท คือทั้ง**เรื่องในตัวเอง และเรื่องนอกตัวเอง** เรื่องราวอะไรก็ตามที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตใจ มาสัมผัสกับจิตใจ และปฏิบัติกริยาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเช่นสุขทุกข์เป็นต้น เรียกว่าวิชาทางธรรม

ถึงแม้จะได้ศึกษาวิชาทางโลกมากมายเพียงไรก็ตาม แต่ความรู้ทางโลกกลับไม่สามารถใช้เป็นเครื่องดับความทุกข์ในจิตใจได้เลย สังเกตดูได้กับคนบางคนที่ได้เรียนสูงๆจนสำเร็จปริญญาตรี โท เอก เวลาที่มีความทุกข์ขึ้นมากลับไม่รู้จักรับรู้ระดับความทุกข์นั้นๆ มักจะใช้วิธีผิดๆ เช่นฆ่าตัวตายเป็นต้น โดยคิดว่าการฆ่าตัวตายนั่นเป็นการดับทุกข์ ถ้าหากได้ศึกษาวิชาทางธรรมจะรู้ว่าความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ได้เกิดที่ร่างกาย ทำลายร่างกายไม่ได้ดับทุกข์ในจิตใจไปด้วย จิตใจก็ยังทุกข์อยู่ เพราะว่าร่างกายและจิตใจเป็นคนละอย่างกัน ร่างกายเป็นอย่างหนึ่ง จิตใจเป็นอย่างหนึ่ง จิตใจเป็นนาย ร่างกายเป็นบ่าว จิตใจเป็นผู้สั่งการให้ร่างกายไปกระทำสิ่งต่างๆ ให้พูดก็ดี ให้เดินก็ดี

จิตใจเป็นผู้สั่งงาน และเป็นผู้รับผล ถ้าทำในสิ่งที่ดีงามก็เกิดความสุขใจ ถ้าทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่งามก็เกิดความทุกข์ใจ

การที่จะแก้ปัญหาความทุกข์ของจิตใจจึงต้องหาสาเหตุว่า ความทุกข์ของจิตใจเกิดขึ้นมาจากอะไร ร่างกายไม่ใช่ต้นเหตุของความทุกข์ทางจิตใจ หลักธรรมแสดงไว้ว่าความทุกข์ของจิตใจเกิดจาก**ตัณหา** ความอยากทั้งหลาย **ตัณหา**มีอยู่ ๓ ประเภท คือ**กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** กามตัณหาคือความอยากในกาม หมายถึง**กามคุณทั้ง ๕** คือ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** เป็นสิ่งที่จิตใจปรารถนาอยากที่จะได้สัมผัสอยู่เสมอๆ ถ้าไม่ได้สัมผัสจะเกิดอาการทุกข์ใจขึ้นมา อย่างเวลาที่อยู่บ้านเฉยๆ จิตใจจะมีความหงุดหงิด มีความกระวนกระวาย ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร แต่ถ้าได้ออกไปนอกบ้าน ได้ไปดู ได้ไปฟัง ได้ไปดมกลิ่น ได้ไปลิ้มรส ได้ไปสัมผัสกับอะไรต่างๆ จิตใจจะมีความเบิกบาน มีความสุขใจ เป็นการติดกามสุข มี**กามตัณหา**เป็นต้นเหตุ ถ้าไม่ได้สัมผัสก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ต่างกับคนที่ไม่มี ความอยากในกาม ไม่มี**กามตัณหา** สามารถอยู่บ้านได้ อยู่เฉยๆได้ ไม่ต้องดูหนังดูละคร ไม่ต้องฟังเพลงก็มีความสุขได้ เพราะจิตใจไม่มีความอยากในเรื่องกามทั้งหลาย **ไม่มีกามตัณหาก็ก็น่ามีความสุข ถ้ามีกามตัณหาก็ก็น่ามีความทุกข์**

วิชาทางธรรมสอนว่า ความสุขความทุกข์ที่แท้จริงอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ภายนอก ภายนอกนั้นเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความทุกข์หรือความสุขขึ้นมาภายในใจ ถ้าใจไม่อยาก ใจก็สุข ถ้าใจอยาก ใจก็ทุกข์ วิชาทางโลกเป็นความรู้ที่ใช้เป็นเครื่องมือทำมาหากิน เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เพราะว่าร่างกายต้องอาศัยปัจจัย ๔ คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ถ้าขาดปัจจัย ๔ ร่างกายก็อยู่ไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงต้องศึกษาวิชาทางโลกเพื่อจะได้มีวิชาไว้ใช้ประกอบสัมมาอาชีพ อาชีพที่สุจริต เพื่อจะได้มีปัจจัย ๔ ไว้เลี้ยงดูดูแลร่างกาย แต่วิชาทางโลกโดยลำพังไม่เพียงพอกับการดูแลรักษาจิตใจ จึงต้องศึกษาวิชาทางธรรมด้วย โดยเข้าหาพระพุทธรศาสนาเพื่อศึกษาให้เกิดปัญญา

ปัญญาทางพระพุทธรศาสนามีอยู่ ๓ ระดับคือ **๑. สุตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เช่นการฟังเทศน์ฟังธรรม เรื่องเหตุเรื่องผล เรื่องบาปเรื่องบุญ เรื่องคุณเรื่อง

โทษ เรื่องนรกเรื่องสวรรค์ เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องกรรมเรื่องวิบาก เป็นปัญญา ความรู้ เมื่อเกิดความเข้าใจขึ้นมา ก็สามารถใช้แก้ปัญหาในระดับทุกชั้นได้ในระดับหนึ่ง **๒. จินตามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาไตร่ตรอง เช่นเวลาไปทำอะไรไม่ดีมา ไปพูดโกหกหลอกลวง ก็เกิดรู้สึกไม่สบายใจขึ้นมา เลยนั่งคิดว่าวันนี้ไม่สบายใจเพราะอะไร ที่ไม่สบายใจเพราะไปพูดโกหกหลอกลวง เลยเกิดความกังวลว่าจะถูกเขาจับได้ ก็เลยเกิดความไม่สบายใจ เมื่อพิจารณาดูแล้วเห็นว่าการโกหกหลอกลวงเป็นการกระทำที่ไม่ดี เพื่อเป็นการระงับดับความไม่สบายใจ จึงต้องไปสารภาพบาป เมื่อได้สารภาพขออภัยแล้วใจก็สบายเพราะไม่มีความกังวลอีกต่อไป การคิดพิจารณาว่าการกระทำทางกาย วาจาใจเป็นเหตุของความทุกข์ในจิตใจ เรียกว่า**จินตามยปัญญา** คือคิดไปในทาง เหตุทางผล เป็นปัญญาใช้ระงับดับทุกข์ภัยในใจได้ **๓. ภาวนามยปัญญา** เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจิตตภาวนา เป็นปัญญาที่ระงับดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ปัญญาระดับนี้ ต้องมีความสงบเป็นพื้นฐาน เพราะความสงบเป็นที่ปลง ที่ปล่อยวาง ที่ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ถ้าไม่มีความสงบ ก็จะไม่สามารถปลงและปล่อยวางได้อย่างสิ้นเชิง

ภาวนามยปัญญาจะต้องเกิดจากการปฏิบัติโดยอาศัยการได้ยินได้ฟังมาก่อน ให้รู้จักว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกที่ผิด อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่ชั่ว เมื่อรู้แล้วก็เอามาสั่งสอนจิตใจด้วยการใคร่ครวญคิดพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เช่นการไปโกหกหลอกลวง ไปคิดไปโกงเป็นสิ่งที่ไม่ดี ทำไปแล้วก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา จึงพยายามละเสียด้วยการทำจิตใจให้สงบ ไหว้พระ สวดมนต์ บริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ โดยมีสติระลึกรู้้อยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้จิตไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่กับพุทโธ พุทโธ พุทโธ อย่างเดียว ถ้าดูลมหายใจเข้าออก ก็ให้รู้้อยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่น ถ้าไปคิดเรื่องอื่นจิตจะไม่สงบ นั่งไปนานสักเท่าไรก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมา ผลจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีสติควบคุมใจให้รู้้อยู่กับงานที่ทำ อยู่เท่านั้น ถ้ากำหนดรู้้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ก็ให้รู้้อยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว ถ้าใช้คำบริกรรมพุทโธ ก็กำหนดรู้้อยู่กับพุทโธ พุทโธ พุทโธ อย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่น ถ้าสามารถทำอย่างนี้ได้แล้ว ไม่ช้าก็เร็ว จิตจะรวมลงเป็นสมาธิ จิตจะตั้งมั่น ไม่ลอยไปไหน มีความสงบ มีความนิ่ง มีความอิม มีความพอ มีความสุข เมื่อมีความสุขแล้ว

เวลาจิตจะไปทำอะไรในทางที่ไม่ดีไม่ชอบ จะเห็นความทุกข์ใจเกิดขึ้นมาทันที เมื่อเห็น
ทุกข์ก็จะละการกระทำที่ไม่ดีนั้นทันที นี่คือการทำงานของภาวนามยปัญญา

เวลาจิตมีความสงบจิตจะไม่ไปก่อกรรมก่อเวรกับใคร เพราะจิตมีความสุข เป็นความสุข
ที่เหนือความสุขทั้งหลาย เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่มีอยู่ในจิตที่สงบ ไม่
เหมือนกับความสุขที่เกิดจากการได้รับ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นความสุขที่ผ่านไป
ด้วยความทุกข์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่าพิศวาส ไม่น่าปรารถนา จึงควรตัด
ความยินดี ความอยากใน ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ให้หมดไป ด้วยการเจริญจิตตภาวนา
จะได้อยู่เย็นเป็นสุข หมดเวรหมดกรรม เพราะไม่ก่อเวรก่อกรรมกับใครอีกต่อไป
ดำรงชีวิตอยู่ในศีลในธรรม ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นโดยถ่ายเดียว ดังพระพุทธเจ้าทรง
บำเพ็ญประโยชน์ให้กับโลกตลอดเวลา ๔๕ พรรษา โดยการประกาศพระศาสนาให้กับ
สัตว์โลกทั้งหลาย เป็นคุณเป็นประโยชน์ให้กับโลกมาจนถึงทุกวันนี้

นี่คือปัญญาในพระพุทธศาสนา สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา เป็น
ธรรมอันประเสริฐที่ได้รับการสืบทอดกันมายาวนาน ขอให้ทุ่มเทชีวิตจิตใจสร้างปัญญานี้
ให้เกิดขึ้นเถิด เพราะปัญญานี้แหละคือสรณะที่แท้จริง เป็นที่พึ่งที่แท้จริง จะพ้นทุกข์ได้
ด้วยปัญญา การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๐

มรรค ๘

๓ กุมภาพันธุ์ ๒๕๔๔

เป็นธรรมเนียมประเพณีของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายเวลามาวัด มาที่ศาลาก็ดี มาที่พระอุโบสถก็ดี จะทำความเคารพบูชาพระพุทธรูป พระบรมสารีริกธาตุ พระรัตนตรัย เพราะการบูชาสิ่งที่เหมาะสมแก่การบูชาเป็นมงคลอย่างยิ่ง ดังในพระบาลีที่แสดงไว้ว่า **บูชา จ บุษณียานัง เอตัมมังคละมุตตมัม** การบูชาพระพุทธรูปองค์ได้ทรงจำแนกไว้สองแบบด้วยกัน คือ **๑. อามิสบูชา ๒. ปฏิบัติบูชา** อามิสบูชาคือการบูชาด้วยเครื่องสักการะ เช่นดอกไม้ ธูปเทียน **ปฏิบัติบูชา**คือการบูชาด้วยการประพฤติปฏิบัติ กาย วาจา ใจ ให้เป็นไปตามแนวทางที่พระพุทธรูปองค์ได้ทรงสั่งสอน การบูชาด้วยการประพฤติปฏิบัติเป็นการบูชาที่แท้จริง เป็นการบูชาที่เลิศ เพราะผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตรงตามแนวทางที่พระพุทธรูปองค์ได้ทรงวางไว้แล้ว ย่อมประสบแต่ความสุขความเจริญ ความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต เป็นสิ่งที่พระพุทธรูปองค์ทรงปรารถนา ในการประกาศพระศาสนาให้แก่สัตว์โลก

ผู้ที่ปรารถนาความสุขความเจริญความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต จึงควรดำเนินตามแนวทางที่พระพุทธรูปองค์ทรงวางไว้เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ทางสายกลางที่ไม่เคร่งจนเกินไปและไม่หย่อนจนเกินไป พอดีๆกับมนุษย์อย่างเราอย่างท่านทั้งหลายสามารถประพฤติปฏิบัติได้ แต่ผู้ประพฤติปฏิบัติจะต้องประกอบด้วย**ขันติ**ความอดทน **วิริยะ**ความขยันหมั่นเพียร ถ้าเป็นคนเกียจคร้านไม่มีความอดทนแล้ว แนวทางนี้จะรู้สึกว่าเป็นแนวทางที่ยากเย็นแสนสาหัส แต่ถ้ามี**วิริยะ**ความขยันหมั่นเพียร **ขันติ** ความอดทน **มัชฌิมาปฏิปทา**ทางสายกลางนี้จะไม่เป็นหนทางที่ยากลำบากเลย พวกเราสามารถประพฤติปฏิบัติ แล้วนำความสุขความเจริญที่ปรารถนามาสู่ตัวเราได้อย่างแน่นอน

เราจึงควรศึกษาทำความเข้าใจว่า**มัชฌิมาปฏิปทา**ทางสายกลางนี้มีอะไรบ้าง พระพุทธรูปองค์แสดงไว้ ๘ ประการด้วยกัน เรียกว่า**มรรค ๘** ประกอบไปด้วย **๑. สัมมาทิฐิ** ความ

เห็นชอบ ๒. **สัมมาสังกัปป** ความดำริชอบ ๓. **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ ๔. **สัมมากัมมันโต** การกระทำชอบ ๕. **สัมมาอาชีโว** อาชีพชอบ ๖. **สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ ๗. **สัมมาสติ** สติชอบ ๘. **สัมมาสมาธิ** การตั้งมั่นของจิตชอบ **นี่คือมรรคที่มีองค์ ๘** คำว่าชอบแปลว่าถูกต้อง

๑. **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง คือความเห็นว่าการกระทำของเรานั้นไม่ว่าทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี เมื่อทำไปแล้วย่อมมีผลตามมา การกระทำนี้เรียกว่า**กรรม** ทางกายเรียกว่า**กายกรรม** ทางวาจาเรียกว่า**วจีกรรม** ทางใจเรียกว่า**มโนกรรม** เมื่อทำไปแล้ว พูดไปแล้ว คิดไปแล้ว ย่อมมีผลตามมา ขึ้นอยู่กับการกระทำนั้นๆว่าดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด ทำดีเรียกว่าบุญ ผลที่ตามมาคือความสุขความสบายใจ ตายไปก็ไปสู่สุคติ ทำชั่วเรียกว่าบาป ผลที่ตามมาคือความทุกข์ ตายไปก็ไปสู่ทุคติ เป็นความเห็นที่ถูกต้อง บาปบุญมีจริง นรกสวรรค์มีจริง พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ธรรมจริง ผู้มีศรัทธาประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ก็สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางเดียวกันกับที่พระพุทธองค์ได้ทรงไปถึงได้

นี่คือความเห็นชอบ คือเห็นว่าสิ่งที่กล่าวมานี้เป็นของจริง ตรงกันข้ามกับ**มิจฉาทิฏฐิ** ความเห็นผิด เห็นผิดเป็นชอบ ผู้มีมิจฉาทิฏฐิจะเห็นว่า นรกสวรรค์เป็นเรื่องหลอกลวง เป็นของไม่จริง เกิดมาแล้วตายก็สูญ ไม่มีการเกิดอีก จะทำบุญทำกรรมอะไรไว้ก็ไม่มี การเสวยผลบุญกรรมนั้นๆ นี่คือมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด ต้องแยกแยะให้ออกระหว่างความเห็นทั้งสองนี้ เหมือนกับการเห็นว่าโลกนี้กลมหรือโลกนี้แบน ถ้าเห็นว่าโลกนี้แบนก็เป็นความเห็นผิด เป็นมิจฉาทิฏฐิ ถ้าเห็นว่าโลกนี้กลม ก็เป็นความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฏฐิ ถูกต้องตามหลักความเป็นจริงนั่นเอง

สิ่งต่างๆที่พระพุทธองค์ทรงสอนเป็นความจริงทั้งนั้น จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม จะเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถปฏิเสธได้ เรากับพระพุทธเจ้านั้นต่างกันตรงที่ว่าพระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แต่พวกเรายังไม่รู้ไม่เห็น เพราะจิตใจของพวกเรายังมีติดบอดอยู่ ยังมีอวิชชา มีโมหะ ความหลงครอบงำจิตใจอยู่ เหมือนกับคนที่ถูกเครื่องพันธนาการปิดตาไว้ ทำให้เห็นแต่ความมืด เหมือนคนตาดีอยู่ในที่มืด ถึงแม้จะมีสายตา

ดีแต่ก็ไม่สามารถมองเห็นอะไรในที่มีได้ การที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ก็เหมือนกับพระพุทธองค์ได้ทรงถอดเครื่องพันธนาการออกจากพระจักษุของพระองค์แล้ว ทำให้พระพุทธองค์สามารถเห็นสิ่งต่างๆ ที่ปุถุชนคนธรรมดาสามัญอย่างเราอย่างท่าน ที่ยังมีอวิชชา โมหะครอบงำจิตใจอยู่ ไม่สามารถมองเห็นได้ พวกเราจึงไม่เห็นเรื่องบาปบุญคุณโทษ ไม่เห็นเรื่องนรกสวรรค์อยู่จนกระทั่งทุกวันนี้ ถ้าเป็นคนฉลาดก็ควรจะเริ่มต้นด้วยการมีศรัทธาคือเชื่อไว้ก่อน เพราะว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ให้เชื่อเฉยๆ ท่านให้เอาไปพิสูจน์ เป็น **สัมมาทิฐิโก** ผู้ปฏิบัติฟังรู้ฟังเห็นได้ ขอให้ลองประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านทรงสอนเถิด แล้วสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงรู้อาจเห็นก็จะเป็นสิ่งที่เราเห็นได้เช่นเดียวกัน นี่คือ **สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ถูกต้อง

๒. สัมมาสังกัปป ความดำริชอบ คิดในสิ่งที่ดีที่งาม คิดทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละบาปทั้งหลาย ทำจิตใจให้สะอาดหมดจด ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจ นี่เป็นความคิดที่ถูกต้อง

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ ๑. ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ๒. ละเว้นจากการพูดคำหยาบ ๓. ละเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ ๔. ละเว้นจากการพูดส่อเสียด พูดส่อเสียด หมายถึงคำพูดที่สร้างความแตกแยกสามัคคี เช่นพูดให้คนที่รักกัน แตกกัน โกรธเกลียดกัน สามีมารรยารักกันคืออยู่ที่พูดยุยงให้เกิดความบาดหมางใจกัน โกรธกัน เกลียดกัน แตกสามัคคี หรือพูดให้คนในสังคม ในครอบครัว ในบ้าน ในเมือง เกิดการแตกสามัคคี พระพุทธองค์ทรงสอนให้ละเว้นจากการพูดเหล่านี้ ให้ละเว้นจากการพูดปด ละเว้นจากการพูดคำหยาบ ละเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ ละเว้นจากการพูดส่อเสียด นี่คือสัมมาวาจา

๔. สัมมากัมมันโต การกระทำชอบ คือการละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤตินิन्दประเวณี ถ้าละเว้นได้ เราก็ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น เมื่อไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ความเดือดร้อนก็ไม่มาหาเรา ไม่ให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นย่อมไม่ถึงตัวเรา

๕. สัมมาอาชีโว อาชีพชอบ คือการเลี้ยงชีพที่ถูกต้องด้วยอาชีพสุจริต ไม่สร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่นในการทำมาหากินเลี้ยงชีพ ให้ละเว้นจากอาชีพที่มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เช่นยิงนกตกปลา เลี้ยงสัตว์เพื่อที่จะฆ่าขาย ให้ละเว้นจากการค้าสุรายาเมา ค้ายาพิษ ค้าศาสตราวุธ อาชีพเหล่านี้เป็นอาชีพที่ไม่สุจริต ควรละเว้นอาชีพเหล่านี้เสีย อาชีพอื่นยังมีอีกมากมาย เช่นอาชีพครู อาชีพอาจารย์ อาชีพพยาบาล อาชีพหมอ อาชีพที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นเป็นสัมมาอาชีพ

๖. สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ ความเพียรมีทั้งที่ถูกและที่ผิด ที่ผิดก็คือขยันทำความชั่ว เช่นขยันกินเหล้าเมายา ขยันเที่ยวเตร่ ขยันเล่นการพนัน นี่คือการขยันที่ไม่ถูกต้อง ความเพียรชอบคือ ๑. เพียรกระทำความดี ๒. เพียรรักษาความดีที่มีอยู่ไม่ให้สูญหายไป ๓. เพียรละการกระทำความชั่ว ๔. เพียรไม่ให้ความชั่วที่ละได้แล้วกลับฟื้นขึ้นมาอีก นี่คือการความเพียรชอบ

๗. สัมมาสติ สติชอบ สติคือการระลึก รู้ ให้ระลึกอยู่กับอะไร ก็ให้ระลึกอยู่กับ**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เรียกว่า**พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ** หรือระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก เรียกว่า**อานาปานสติ** พยายามควบคุมใจไม่ให้ไปคิดปรุงเรื่องราวต่างๆที่จะนำความทุกข์มาสู่ตัวเรา พวกเราไม่ค่อยควบคุมจิตใจกัน ไม่มีสติปล่อยให้ใจคิดไปเรื่อยๆ จนเกิดความฟุ้งซ่าน ความเศร้าโศกเสียใจ ถ้าคิดมากๆจะทำให้เสียสติไปได้ เป็นบ้าไปเลยก็มีเพราะไม่มีสติที่ชอบนั่นเอง ไม่รู้จักระลึกในสิ่งที่ดีที่งาม ถ้าระลึกอยู่กับ**พุทโธ ธัมโม สังโฆ** หรือสวดบท**อิติปิโส สวากขาโต สุปฏิบันโน** อยู่ในใจไปเรื่อยๆ ใจจะร่มเย็นเป็นสุข เพราะบทธรรมเหล่านี้เป็นเหมือนน้ำเย็นหล่อเลี้ยงจิตใจ ถ้าระลึกถึง**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** อยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว จิตใจจะเย็นสบาย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลอยไป ลอยมา ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน เป็นสัมมาสติ

๘. สัมมาสมาธิ การตั้งมั่นของจิตชอบ จิตไม่วอกแวก ไม่ลอยไปลอยมา เป็นจิตที่เหมือนกับหิน ไม่เคลื่อนไหวไปไหน ลมพัดขนาดไหนก็ไม่ไปตามลม ไม่เหมือนกับหุ่นเวลาลมพัดก็จะลอยไปตามลม จิตที่มีสัมมาสมาธิเป็นจิตที่ไม่ลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ การที่จะทำให้จิตนิ่งให้ได้เป็นสมาธิที่ชอบ ต้องระลึกอยู่กับบุญกุศลเช่น**พระพุทธ พระ**

ธรรม พระสงฆ์ ระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก อย่าให้จิตไปคิดเรื่องอื่นๆ ถ้าระลึกอยู่กับธรรมเหล่านี้ไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ช้าก็เร็วจิตจะรวมลงสู่ความสงบเป็นสมาธิ นี่แหละคือสัมมาสมาธิ คือความสงบนิ่งของจิตใจ จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ลึกแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขาปล่อยวาง ไม่ห่วงไม่หวงกับสิ่งต่างๆ นี่คือสัมมาสมาธิ

สมาธิที่ไม่ถูกต้องคือสมาธิที่เมื่อรวมลงไปแล้วไม่อยู่กับที่ กลับไปรู้เรื่องราวต่างๆ เช่น นิมิตต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมา จากภายในก็ดี จากภายนอกก็ดี เช่น พวกผีเทวดา หรือไปเที่ยวสวรรค์ เทียนรก นี่เป็นเรื่องของนิมิตที่เกิดขึ้นกับจิตที่ไม่หยุดนิ่ง สมาธิแบบนี้จะเป็นอยู่นานสักเท่าไร เมื่อออกจากสมาธิแล้ว จิตจะไม่มีสมาธิแน่นอน ไม่มีกำลังที่จะไปต่อสู้กับความโลภ ความโกรธ ความหลง กับอารมณ์ต่างๆ ที่มากกระทบกับจิตได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นสมาธิที่นิ่งสงบ ไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆ ลึกแต่ว่ารู้ อยู่ตามลำพัง หลังจากที้ออกจากสมาธินั้นแล้ว จิตจะมีความเยือกเย็น มีความสดชื่น มีความเบิกบาน มีความหนักแน่น ไม่ห่วงไม่หวงกับอารมณ์ต่างๆ ที่มากกระทบ ไม่ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อได้สัมผัสก็ไม่เกิดอารมณ์ขึ้นมา ไม่เกิดความยินดียินร้าย ไม่เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่แหละคือสมาธิที่ถูกต้อง

นี่คือมรรคที่มีองค์ ๘ คือ **๑. สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ **๒. สัมมาสังกัปป** ความดำริชอบ **๓. สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **๔. สัมมากัมมันโต** การกระทำชอบ **๕. สัมมาอาชีโว** อาชีพชอบ **๖. สัมมาวาจาโม** ความเพียรชอบ **๗. สัมมาสติ** สติชอบ **๘. สัมมาสมาธิ** การตั้งมั่นของจิตชอบ เป็นทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดไว้ให้ชาวพุทธที่มีความศรัทธามีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ น้อมเอามาประพฤติปฏิบัติกับกาย วาจาใจ เพื่อความสงบสุข ความสบายใจ ความเป็นสิริมงคล ถ้ายังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ตายไปก็จะไปสู่สุคติ การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๑

บารมี ๑๐

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

ทำไมคนเราเกิดมาในโลกนี้จึงมีความไม่เสมอภาคกัน มีความแตกต่างกันในหลายๆด้าน เช่นในเรื่องรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ สุขภาพร่างกาย อากาโร ๓๒ สติปัญญา ความรู้ ความฉลาด มีความแตกต่างกันในเรื่องอายุ บางคนเกิดมาอยู่ได้ไม่กี่เดือนก็ไป ก็ต้องถึงแก่กรรมไป ไม่สามารถประคับประคองชีวิตให้อยู่ไปได้ยาวนานจนกระทั่งถึงวัยชรา มีความแตกต่างกันในด้านฐานะ บางคนได้เกิดในครอบครัวที่มีฐานะดี ได้เกิดเป็นโอรสของพระเจ้าแผ่นดิน เป็นลูกของมหาเศรษฐี เป็นลูกของคนจน ความแตกต่างเหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของแต่ละบุคคลในแต่ละภพละชาติในอดีตที่ยาวนานนับไม่ถ้วน ในแต่ละภพชาตินั้นได้สะสมเหตุที่ทำให้เกิดมามีฐานะความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน เหตุที่ได้สะสมกันมานี้เรียกว่าบุญบารมี ถ้าได้สะสมบุญบารมีมามาก ภพชาติที่ตามมากก็จะดีขึ้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ดังที่พวกเราได้เป็นอยู่ในขณะนี้ แสดงว่าได้สะสมบุญบารมีมาในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ถึงระดับที่สูงสุดของมนุษย์ ระดับสูงสุดของมนุษย์ในทางโลกคือพระมหากษัตริย์ ในทางธรรมคือพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าเมื่อพระองค์ทรงประสูติใหม่ๆ โทหฬวงได้เห็นลักษณะของพระพุทธองค์แล้วรู้ว่าพระพุทธองค์นั้นเป็นผู้มีบุญบารมีมาก จึงทำนายอนาคตของพระพุทธองค์ว่า ถ้าอยู่ในทางโลกจะได้เป็นพระมหากษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ ถ้าออกบวชจะได้บรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หลายปีต่อมาพระพุทธองค์ทรงเลือกเดินทางธรรม ได้ทรงตัดสินพระทัยออกบวช เพราะทรงเห็นว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เป็นสิ่งที่ควรตัดให้ได้ ในที่สุดพระพุทธองค์ก็ประสบความสำเร็จในวันเพ็ญเดือน ๖ ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงมีพระชนม์ ๓๕ พรรษา ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยบุญบารมีที่พระพุทธองค์ได้ทรงสะสมมา

หลายกับหลายกลับ บุญบารมีที่พระพุทธองค์ได้ทรงสะสมไว้มีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน คือ ๑. ทานบารมี ๒. ศีลบารมี ๓. เนกขัมมบารมี ๔. อธิษฐานบารมี ๕. สัจจบารมี ๖. วิริยะบารมี ๗. ขันติบารมี ๘. เมตตาบารมี ๙. ปัญญาบารมี ๑๐. อุเบกขาบารมี นี่คือนุญบารมีที่พระพุทธองค์ได้ทรงสะสมมาแต่ละภพแต่ละชาติในอดีตอันยาวนาน จนได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

ถ้าปรารถนาความเจริญรุ่งเรือง ปรารถนาภพชาติที่ดี ได้เกิดเป็นคนร่ำรวย มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีผิวพรรณผ่องใส มีสติปัญญาฉลาดแหลมคม มีอาการครบ ๓๒ มีอายุ มีนช้วนัยยืน มีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์ เราควรสะสมบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ ซึ่งเป็นเหตุที่จะทำให้สิ่งต่างๆ ที่ปรารถนาเกิดขึ้นมาได้ สิ่งที่ไม่ปรารถนาไม่ได้เกิดจากการนั่งอ้อนวอนขอจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เช่นขอให้เป็นอย่างนั้นขอให้เป็นอย่างนี้ นี่ไม่ใช่วิสัยที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจะดลบันดาลให้ได้ สิ่งเหล่านี้จะเป็นไปได้ก็ขึ้นอยู่กับการกระทำทางกาย วาจา ใจ เท่านั้น ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ควรจะถามตัวเองว่าวันนี้ได้สร้างบุญบารมีหรือยัง ถ้ายังไม่ได้สร้างก็รีบสร้างเสีย อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่มีใครทราบว่าจะมีโอกาสอยู่ในโลกนี้อีกนานเท่าไร และเมื่อตายจากภพนี้ไปแล้วเราก็ไม่ทราบเหมือนกันว่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกหรือเปล่า จึงไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท ควรที่จะรีบเร่งสะสมบุญบารมีให้มากๆ เพราะบุญบารมีนั้นมีคุณค่าทั้งในปัจจุบันและในอนาคต คือในชาตินี้ถ้าได้สะสมบุญบารมี ชีวิตจะมีแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรือง สุขกายสบายใจ พบแต่สิ่งที่เป็นสิริมงคล ตายไปก็ไปเกิดภพชาติที่ดี ทุกวันทุกเวลาจึงควรตั้งสติเตือนตัวเองอยู่เสมอๆ ว่าวันหนึ่งๆขอให้ได้สร้างบุญบารมีอย่างต่อเนื่อง

๑. ทานบารมี คือการให้ มีอยู่ ๔ ชนิด ๑. วัตถุทาน คือการให้วัตถุสิ่งของต่างๆ เช่นข้าวของเงินทอง อาหารคาวหวาน จตุปัจจัยไทยทาน จีวรเครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ๒. วิชยาทาน คือการให้วิชาความรู้แก่ผู้อื่น ถ้าเป็นครูอาจารย์สอนหนังสือที่โรงเรียนแล้วได้รับเงินเดือน ไม่ถือว่าเป็นวิชยาทาน แต่ถ้าสอนโดยไม่เรียกค่าตอบแทนจึงจะถือว่าเป็นวิชยาทาน ๓. อภัยทาน คือการให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองบุคคลหนึ่งบุคคลใดที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับเรา ไม่อาฆาตพยาบาท ๔. ธรรมทาน คือการให้

ธรรมะ ธรรมะคือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ความถูกต้องดีงาม คำสอนเกี่ยวกับเรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกสวรรค์ เช่นการพิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน **การให้ธรรมะเป็นการให้ที่ชนะการให้ทั้งปวง** เพราะเป็นการให้แสงสว่างแก่ชีวิต ทำให้ชีวิตที่มีแสงสว่างแห่งธรรมนำพาไป ดำเนินไปด้วยความราบรื่นดีงาม มีแต่ความสุข ความเจริญ

๒. ศิลปารมี คือการละเว้นจากการกระทำบาป ด้วยการรักษาศีล มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ จะรักษามากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับกำลังศรัทธาสติปัญญา ถ้ารักษาไม่ได้ทั้ง ๕ ข้อ รักษาได้ข้อเดียวก็ยังมีดี จะรักษาข้อหนึ่งข้อใดก่อนก็ได้ ศีล ๕ ประกอบไปด้วย ๑. ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. ละเว้นจากการลักทรัพย์ ๓. ละเว้นจากการประพฤติผิดประเวณี ๔. ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ๕. ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา รักษาเท่าที่จะรักษาได้ จากน้อยไปหามาก รักษาไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะเกิดความเคยชิน แล้วของยากก็จะกลายเป็นของง่าย

๓. เนกขัมมบารมี คือการออกจากกามสุข ความสุขจากกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ได้รับจากการไปเที่ยวเตร่ดูหนังดูละคร แสงสีเสียง งานเลี้ยงงานสังคมนาฬิกาในโอกาสต่างๆ การบันเทิงชนิดต่างๆ เป็นการแสวงหาความสุขทางโลกีย์ สิ่งเหล่านี้พระพุทธองค์ทรงชี้บอกว่าเป็นเหมือนยาเสพติด ถ้าได้เสพสิ่งเหล่านี้แล้วจะติดอกติดใจ เวลาอยากแล้วไม่ได้เสพ จะเกิดอาการทรมานทรมาย เกิดความหงุดหงิด เกิดความไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าละได้จะมีแต่ความสบายใจ อยู่เป็นสุข

พระพุทธองค์ทรงสอนให้หาความสุขที่มีอยู่ในตัวเรา เรียกว่า **สันติสุข** คือความสุขที่เกิดจากการทำจิตใจให้สงบ เช่นการไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ บริกรรม **พุทโธ พุทโธ พุทโธ** ให้ใจรู้อยู่กับ **พุทโธ พุทโธ พุทโธ** หรือให้ใจอยู่กับลมหายใจเข้าออก แล้วจิตใจจะค่อยๆสงบลงจนกระทั่งสงบนิ่งเป็นสมาธิ เมื่อจิตนิ่งเป็นสมาธิแล้ว จิตจะมีความสุข มีความอิ่ม มีปีติ มีความสุข เป็นความสุขที่เลิศกว่าความสุขที่ได้จากการไปเที่ยวเตร่ กินเหล้าเมายา ดูหนังดูละคร ซึ่งเป็นความสุขประเดี๋ยวประด๋าว ไม่ได้ให้ความอิ่มความพอกกลับให้เกิดความอยากเพิ่มขึ้นๆอีก เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ ทำให้ติด แต่ความสุขทาง

จิตใจเป็นความสุขที่มีอยู่ในตัวแล้ว เกิดจากความสงบของจิต เป็นความสุขที่เหนือความสุขทั้งหลาย ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง อยู่ที่ไหนก็สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ การทำจิตให้เกิดความสงบเรียกว่าเนกขัมมบารมี เป็นการออกจากกามสุขสู่สันติสุข

๔. อธิษฐานบารมี การอธิษฐานไม่ได้หมายถึงการขอสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่หมายถึงการตั้งใจ เช่นญาติโยมตั้งใจไว้ว่าวันนี้จะมาทำบุญที่วัด นี่คือการอธิษฐานการตั้งใจตั้งใจ ถ้าไม่มีการตั้งใจแล้วชีวิตก็เปรียบเหมือนเรือที่ไม่มีหางเสือ ลอยไปตามกระแสน้ำ ไปตามกระแสลม ไม่สามารถนำพาชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางที่ดีที่งามได้ แต่ถ้ามีการอธิษฐานเช่นตั้งใจว่าต่อไปนี้จะทำแต่คุณงามความดี จะสะสมแต่บุญบารมี นี่เป็นการตั้งเป้าหมายไว้ให้กับชีวิต แล้วก็ดำเนินไปตามวิถีทางนั้น ผลที่ปรารถนาก็จะปรากฏขึ้นมา นี่คือการหมายของการอธิษฐาน คือการตั้งใจ

๕. สัจจบารมี คือความจริงใจ การเอาจริงเอาจัง ลองได้ตั้งใจไว้ว่าจะทำอะไรแล้วจะต้องทำให้ได้ เช่นตั้งใจไว้ว่าพรุ่งนี้จะมาวัดก็ต้องมาให้ได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตามยกเว้นเหตุสุดวิสัย ไม่ใช่เราพอมีเพื่อนฝูงชวนออกไปเที่ยวกลับบ้านดีกนอนตื่นสาย เลยไม่ได้มาวัดตามที่ได้ตั้งใจไว้ นี่เป็นเพราะไม่มีสัจจะ ไม่มีความจริงใจ แต่ถ้ามีสัจจะ เวลาตั้งใจจะทำอะไรก็ต้องทำให้ได้ นี่เป็นลักษณะของการมีสัจจบารมี เหมือนกับที่พระพุทธองค์ได้ทรงตั้งสัจจะอธิษฐานไว้ในขณะที่นั่งบำเพ็ญเพียรอยู่ที่ใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ ก่อนที่พระพุทธองค์จะทรงตรัสรู้ พระองค์ได้ทรงตั้งสัจจะอธิษฐานไว้ว่า ถ้าตราบใดที่พระพุทธองค์ยังไม่ได้บรรลुพระอนุตรตรัสสัมมาสัมโพธิญาณ พระพุทธองค์จะไม่ลุกจากที่ประทับนั้นไปถึงแม้ร่างกายจะเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก เลือดในกายจะเหือดแห้งไปก็ก็ตาม ถ้าพระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสรู้ธรรมพระพุทธองค์จะไม่ลุกจากที่ประทับนั้นเป็นอันขาด นี่คือการมีสัจจบารมี

อธิษฐานบารมีและสัจจบารมีมักจะไปด้วยกัน ถ้ามีบารมีทั้ง ๒ นี้แล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรหนึ่งสิ่งใดจะกลายเป็นของง่ายไปหมด เช่นอยากจะทำบุญหรือเลิกเหล้า ถ้ามีสัจจะอธิษฐานแล้วจะสามารถเลิกได้อย่างง่ายดาย แต่ถ้าไม่มีสัจจะ ไม่มีความจริงใจ เวลาตั้งใจอธิษฐานตอนขึ้นปีใหม่ว่าปีนี้จะทำแต่สิ่งที่ดี เช่นไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เที่ยวเตร่ แต่

ทำไปได้เพียงวันสองวัน อาทิตย์สองอาทิตย์ หรือเดือนสองเดือน แล้วก็กลับไป
ประพฤติตามแบบเดิมๆ เป็นเพราะขาดอธิษฐานบารมีและสังฆบารมีนั่นเอง

๖. วิริยะบารมี คือความขยันหมั่นเพียร หลังจากที่ได้ตั้งสังฆอธิษฐานไว้แล้วสิ่งที่จะต้อง
ทำต่อไปก็คือความพากเพียรบากบั่น กระทำในกิจที่ได้ตั้งใจเอาไว้ เช่นตั้งใจจะมาวัดใน
วันนี้ก็ต้องมาให้ได้ ฝนจะตก แดดจะออก จะมีดีฟ้ามัวดิน จะเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไร ถ้า
ยังลุกขึ้นมาได้ก็ต้องมาให้ได้ นี่คือการความพากเพียร ผู้มีความพากเพียรย่อมประสบ
ความสำเร็จในชีวิต **ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น** ปรารถนาสิ่งหนึ่ง
สิ่งใดถ้าไม่มีความขยันหมั่นเพียร มีแต่ความเกียจคร้าน จะไม่มีทางได้พบกับ
ความสำเร็จในสิ่งนั้นๆเลย

๖. ขันติบารมี คือความอดทน การทำความดีเหมือนกับการปีนขึ้นเขา ถ้าไม่มีความ
อดทนจะปีนขึ้นเขาไม่ไหว แต่ถ้ามีความอดทนก็จะสามารถขึ้นเขาได้อย่างสบาย การทำ
ความดีถ้าไม่อดทนจะเกิดความท้อแท้ เช่นวันนี้เวลาตื่นนอนขึ้นมาเห็นว่าอากาศเย็น
สบายดี ลู้นอนต่อดีกว่าไม่อยากลุกขึ้นมาเพราะไม่มีความอดทน ถ้ามีความอดทน พอถึง
เวลาที่จะลุกขึ้นมาเลย จะวิ่งขนาดไหนก็ต้องฝืนมัน ถ้ามีบารมีทั้ง ๔ คือสังฆบารมี
อธิษฐานบารมี ขันติบารมี วิริยะบารมี จะทำอะไรไม่ว่าในทางโลกหรือทางธรรมย่อม
ประสบกับความสำเร็จอย่างแน่นอน

๘. เมตตาบารมี คือการมีไมตรีจิต ไม่เบียดเบียนกัน ไม่จองเวรจองกรรมกัน ให้อภัยกัน
เพราะการอยู่ในโลกนี้จะต้องเจอกับคนหลากหลายชนิด มีความคิดความเห็น ความ
ประพฤติที่แตกต่างกัน ย่อมมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา ถ้าไม่มีเมตตาไว้
ควบคุมความโลภโกรธหลง ชีวิตจะมีแต่ความวุ่นวาย จะมีแต่เรื่องราวกับคนนั้นคนนี้
คนเราต่างมีความต้องการเหมือนกัน จึงเกิดการแก่งแย่งชิงดีกัน เกิดการทะเลาะเบาะ
แว้งกัน แต่ถ้ามีความเมตตาก็จะไม่ไปแก่งแย่งชิงดีกับใคร ใครต้องการอะไรก็ให้เขาไป
ไม่สร้างศัตรูกับใคร ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกับใคร ไม่มีเรื่องมีราวกับใคร ด้วยการไม่ไป
เบียดเบียน ด้วยการให้อภัย ดังในบทเมตตาที่ว่า **สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ** ขอให้สัตว์
ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวรกันเถิด **สัพเพ สัตตา อภัยาปัชฌา โหนตุ** ขอให้สัตว์

ทั้งหลายทั้งปวงจะเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเกิด **สัพเพ สัตตา อนีมา โหนตุ** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลยเกิด **สุขี อัตตานัง परिहरันตุ** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงมีความสุขรักษาตนเกิด นี่คือเมตตาบารมี

๙. ปัญญาบารมี คือความฉลาด ใช้เหตุใช้ผล ไม่ใช่อารมณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุมีผล เวลาเมื่อไรทำให้ไม่สบายใจ ต้องใช้เหตุใช้ผลถามว่าเราไปห้ามเขาได้หรือเปล่า เราไปบังคับเขาได้หรือเปล่า สิ่งต่างๆที่เขาทำไปนั้นเราห้ามเขาไม่ได้หรอก แต่สิ่งที่เราห้ามได้ก็คือจิตใจของเราเอง เวลาโกรธใจของเราจะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความไม่สบายใจ ถ้าปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา เราก็จะสบายใจ สิ่งที่เราห้ามได้ก็คือใจเรา ห้ามความโกรธได้เราก็สบายใจ นี่คือนิยาม การใช้เหตุผลแก้ไขปัญหาคือด้วยสันติวิธี

๑๐. อุเบกขาบารมี คือการวางเฉย ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** คนเราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะรักกันขนาดไหนก็ตาม เมื่อถึงเวลาต้องพลัดพรากจากกัน ก็ต้องจากกัน ถึงเวลาแก่ก็ต้องแก่ ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นสิ่งที่ไม่มีความบังคับได้ จะรักกันขนาดไหนก็ตามไม่สามารถห้ามสิ่งเหล่านี้ได้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มีอุเบกขา ให้วางเฉย ปล่อยวาง ให้ยอมรับตามสภาพความเป็นจริง ใช้ปัญญาพิจารณาตามเหตุตามผล ให้เห็นสภาพของโลกนี้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา

ถ้ารู้จักปล่อยวาง รู้จักปลง จะไม่มีความทุกข์ แต่ถ้าไม่รู้จักปล่อยวาง มีแต่อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ก็จะมีแต่ความทุกข์ เช่นอยากจะรวย แต่ไม่รวย จะทำอย่างไร ถ้าไม่ยอมรับความจริงว่าจน ก็จะมีแต่ความทุกข์ แต่ถ้ายอมรับความจริง ถือว่ายาก ดี มี จน เป็นเรื่องธรรมดา รวยได้ก็จนได้ จนได้ก็รวยได้ ก็ยังมีความสุขได้ ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ก็ปล่อยวางได้ มีอุเบกขา ถ้ามีอุเบกขาก็จะมีแต่ความสบายใจ ไม่มีมีความทุกข์ ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใดก็สามารถรับได้ เช่นพรุ่งนี้ต้องไปเข้าคุกเข้าตะรางก็ไม่ใช่ไร อยู่ในคุกก็ได้ อยู่ในคุกก็มีข้าวพริกกิน ไม่ต้องเสียค่าเช่าบ้าน มองอย่างนี้ก็มีความสุข แต่ถ้ามองว่าไม่ได้ นะ อยู่ในคุกในตะรางไม่ได้ จะเป็นจะตายเอา ก็เท่ากับไปสร้างความทุกข์ให้กับจิตใจ การที่จะมีอุเบกขาได้ต้องมีปัญญา คือยอมรับความจริงว่า ขณะนี้ชีวิตเป็นอย่างไร ก็

ยอมรับแต่ไม่ได้หมายความว่าชีวิตจะต้องเป็นอย่างนี้ไปตลอด ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ไม่ว่าดีหรือชั่ว จงพยายามทำความดีด้วยการสะสมบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้เอาไว้เถิด แล้วบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้แหละจะช่วยพาให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๒

มาฆบูชา

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันมาฆบูชา ความหมายของคำมาฆบูชาคือการบูชาเนื่องในวันมาฆะ มาฆะเป็นชื่อเดือนในสมัยพุทธกาล อย่างในสมัยปัจจุบันนี้เราเรียกชื่อเดือนต่างๆว่า มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม เมษายน แต่ในสมัยพุทธกาลเรียกอีกอย่างหนึ่ง เช่นเดือน ๓ เรียกว่า **มาฆะ** เดือน ๖ **วิสาขะ** เดือน ๘ **อาสาฬหะ** นี่เป็นชื่อของเดือนในสมัยพุทธกาลเรียกกันมาอย่างนี้ ในสมัยพุทธกาลได้มีเหตุการณ์อันมหัศจรรย์ปรากฏขึ้นในวันเพ็ญเดือน ๓ **วันมาฆบูชา** มีพระอรหันต์ ๑๒๕๐ รูป เป็นผู้สิ้นกิเลสแล้วทั้งหมด เป็นผู้ที่ไม่มีกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นผู้ที่ได้บรรลุถึงพระนิพพานแล้ว ได้มาประชุมกันเพื่อจะเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยที่ไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน เป็นพระที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้บวชให้ด้วยวิธี **เอหิภิกขุอุปสัมปทา** จึงมาเป็นภิกษุเถิด

ในบ่าวันนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระโอวาทเรียกว่า **โอวาทปาติโมกข์** แก่พระอรหันต์ทั้ง ๑๒๕๐ รูป เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ที่ได้มาตรัสรู้ในโลกนี้จะสอนเหมือนกันคือ **๑. สัพพปาปัสส อกรรมัง** การไม่กระทำความชั่วทั้งปวง **๒. กุสลัสสูปสัมปทา** การทำความดีให้ถึงพร้อม **๓. สจิตตปริโยทปนัง** การชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง **เอตังพุทธานสาสนัง** นี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ เพราะเหตุใดพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์จึงสอนอย่างนี้ เพราะนี่คือเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญอย่างแท้จริง

ความเจริญรุ่งเรืองที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ความเจริญของวัตถุ ไม่ได้อยู่ที่ตึกกรามบ้านช่อง ถนนหนทาง รถรา ข้าวของทั้งหลายว่ามีมากน้อยแค่ไหน สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นเครื่องวัดความเจริญ ความสุขความทุกข์ที่มีอยู่ในจิตใจต่างหากที่เป็นเครื่องวัดความเจริญและความเสื่อม ถ้าจิตใจมีความสงบ มีความเย็น มีความสุข มีความสบาย นี้แหละคือความ

เจริญ แต่ถ้าจิตใจไม่สงบ ไม่มีความเย็น ไม่มีความสุข ไม่มีความสบาย จิตใจจะมีแต่
ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเหตุของการเบียดเบียนกัน อย่างที่ได้ยินได้ฟังตาม
ข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์วิทยุโทรทัศน์ มีการฆ่ากัน มีการข่มขืนกัน มีการทำร้ายกัน มีการ
โกงกัน นี่ไม่ใช่ความเจริญ ถึงแม้จะมีวัตถุข้าวของมากมาย มีตึกรามบ้านช่องที่สูงๆ มีรถ
รามมากมายก็ตาม แต่สังคมไม่มีความสุขเพราะจิตใจของคนที่อยู่ในสังคมนั้นมีความ
เสื่อม ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อมีความโลภ ความโกรธ ความหลง
มากๆ ก็จะนำไปสู่การกระทำผิดศีลธรรม เบียดเบียนต่อกันและกัน สร้างความ
เดือดร้อนวุ่นวายให้แก่สังคม

จึงอย่าหลงประเด็นโดยคิดว่าความเจริญอยู่ที่วัตถุข้าวของเงินทอง เพราะวัตถุข้าวของ
เงินทองเมื่อมีเกินความจำเป็นแล้วไม่ได้ช่วยดับความทุกข์ในจิตใจเลย เพราะเหตุของ
ความทุกข์เกิดจากความ**โลภโกรธหลง** ถ้าอยากจะมีความสุขใจ ไม่มีความทุกข์ใจ ก็ต้อง
ยึดแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือละการทำบาปทั้งปวง ทำความดีทั้งหลายให้ถึง
พร้อม และชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ชำระกิเลสในจิตใจให้หมดไป ถ้าทำได้มีความสุข
ความเจริญรุ่งเรืองจะเป็นผลตามมาอย่างแน่นอน ดังที่พระพุทธองค์ และพระอรหันต์
สาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติกัน ท่านมีแต่ความสุขความเจริญในจิตใจ ท่านจึงไม่มีความ
จำเป็นจะต้องมีข้าวของเงินทองอะไร เพราะข้าวของเงินทองไม่ได้สร้างความสุขให้แก่
จิตใจเลย ความสุขที่แท้จริงเกิดจากความสงบของจิตใจ

ในวันมาฆบูชานี้ จึงเป็นวันที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ น้อมจิตน้อมใจมาที่วัดเพื่อทำ
พิธีบูชาเนื่องในวันมาฆบูชา การบูชาที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้อยู่สองวิธีด้วยกัน คือ
อามิสบูชาและปฏิบัติบูชา อามิสบูชาคือการบูชาด้วยเครื่องสักการะ เช่นดอกไม้ธูปเทียน
ดังที่ท่านได้มากระทำกันในศาลาแห่งนี้ ด้วยการกราบพระ จุดธูปเทียน ถวายดอกไม้
เรียกว่าอามิสบูชา เป็นการบูชาอย่างหนึ่ง การบูชาที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นการ
บูชาที่เลิศที่ประเสริฐ เป็นการบูชาที่จะนำความเป็นสิริมงคลให้แก่ชีวิตจิตใจ คือการบูชา
ด้วยการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลในธรรม เรียกว่าปฏิบัติบูชา

ปฏิบัติอย่างไรจึงเรียกว่าปฏิบัติบูชา ก็คือการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์นั่นเอง มีสามหัวข้อใหญ่ๆ คือ **๑. ละบาปทั้งปวง ๒. ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๓. ทำจิตใจให้สะอาด** ถ้าทำตามคำสอนนี้ ถือว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าแล้ว ถือว่าได้นำความสิริมงคลให้แก่ชีวิต ธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้และได้นำมาสอนนี้แหละคือเคล็ดลับของความสุขของชีวิต อย่างมันไปติดอยู่กับ**ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข** เพราะสิ่งเหล่านี้พระพุทธองค์ทรงสอนว่า**ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความทุกข์** เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุขนี้จะต้องมีการเสื่อม มีการหมดไป มีการสูญสลายไป โดยธรรมชาติแล้ว เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่ไม่ใช่ของของเราอย่างแท้จริง ลักวันหนึ่งจะต้องหมดไป แต่สิ่งที่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา ที่อยู่กับเราไปตลอด ก็คือความสงบสุขที่เกิดจากคุณงามความดีที่เราได้สร้างไว้ภายในจิตใจ **ความสงบสุขที่เกิดจากการชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้แหละ** จะเป็นสิ่งที่อยู่กับเราไปตลอด อนันตกาล

ถ้าชำระกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในจิตใจให้หมดสิ้นไปแล้ว ก็จะบรรลุถึงพระนิพพาน คุณลักษณะของพระนิพพานนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้สองนัย คือ **นิพพานัง ปรมัง สุขขัง** และ **นิพพานัง ปรมัง สญญัง** **สุดยอดของความสุขคือพระนิพพาน** **สุดยอดของความว่างก็คือพระนิพพาน** คำว่าว่างนี้หมายถึงว่างจากความทุกข์ ว่างจากความเศร้าโศก เสียใจ ว่างจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ว่างจากกิเลสตัณหาทั้งหลายนั่นเอง ถ้าปรารถนาความสุขความเจริญ ความเป็นสิริมงคล ก็ขอให้หมั่นเอาพระธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ใน **วันมาฆบูชา** เมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้วมาปฏิบัติ คือให้ละบาปทั้งหลายเสีย ให้ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม และชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด เมื่อได้กระทำสิ่งเหล่านี้แล้ว ถือว่าได้บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้ให้ความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๓

การทำพระนิพพานให้แจ้ง

๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

มีกรรมอยู่บทหนึ่งที่พุทธศาสนิกชนใช้สวดเป็นประจำทุกวันคือ **เราทั้งหลายมีกรรม เป็นของๆตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** กรรมนี้ก็ หมายถึงการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ มีการกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา แม้กระทั่งเวลาหลับ เวลาหลับแม้จะไม่ได้พูดไม่ได้ขยับตัวแต่ก็ยังฝันได้ ใจยังทำงานอยู่ การทำงานของใจเรียกว่ามโนกรรม การทำงานของกายเรียกว่ากายกรรม ทำงานของวาจา เรียกว่าวจีกรรม กรรมนี้ทำได้สามทางด้วยกัน ทำดีเรียกว่า**กุศล** ทำชั่วเรียกว่า**อกุศล** ทำไม่ดีไม่ชั่วเรียกว่า**อัปยกฤต** นี่คือกรรมที่ทำกันอย่างต่อเนื่องทุกๆวัน ทุกๆเวลา ทางกาย วาจา ใจ เมื่อทำไปแล้วก็มี**วิบาก** คือผลของกรรมตามมา ทำดีก็มีความสุขใจ ตายไปก็ไปสวรรค์ ทำชั่วก็มีความสุขใจ ตายไปก็ไปนรก นี่คือวิบากผลของกรรม

กรรมดีหมายถึงการกระทำทาง กาย วาจา ใจ ที่เป็นประโยชน์ปราศจากโทษ กับตัวเราก็คือ ดี กับผู้อื่นก็ดี หรือทั้งกับตัวเราและผู้อื่นก็ดี เรียกว่า กรรมดี เป็นบุญ เป็นกุศล กรรมชั่วหมายถึงการกระทำทาง กาย วาจา ใจ ที่เป็นโทษปราศจากคุณ กับตัวเราก็คือ ดี กับผู้อื่นก็ดี หรือทั้งกับตัวเราและผู้อื่นก็ดี เรียกว่ากรรมชั่ว เป็นบาป เป็นอกุศล วิบากคือผลที่ตามมา มีสุข มีทุกข์ มากน้อยสลับกันไป ดังที่กำลังสัมผัสกันอยู่ ไม่เท่าเทียมกัน เพราะต่างกรรม ต่างวาระกัน บางวันตื่นขึ้นมาที่มีความรู้สึกสดชื่นเบิกบาน มีความสุขมีความสุขสบายใจ แต่บางวันตื่นขึ้นมากลับมีความหงุดหงิดใจ มีความไม่สบายใจ นี่คือวิบากผลของกรรมที่กระทำมาในอดีต จะเป็นเมื่อคืนนี้ เมื่อวานนี้ อาทิตย์ที่แล้ว เดือนที่แล้ว หรือ ปีที่แล้ว ก็สุดแท้แต่ การกระทำทั้งหมดนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **ผู้กระทำความ จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรม ไม่ช้าก็เร็ว**

กรรมที่มีโทษมากที่สุด เป็นบาปมากที่สุด เรียกว่าอนันตริยกรรมมีอยู่ ๕ ชนิดคือ **๑. มาตุฆาต** การฆ่ามารดา **๒. ปิตุฆาต** การฆ่าบิดา **๓. อรหันตฆาต** การฆ่าพระอรหันต์ **๔. โลहितุปบาท** การกระทำให้พระพุทธรูปเจ้าห้อเลือด **๕. สังฆเภท** การทำให้สังฆแตกแยก แยกความสามัคคี อนันตริยกรรมทั้ง ๕ นี้ เป็นกรรมหนัก เพราะบุคคลที่ถูกกระทำเป็นบุคคลที่มีคุณมีประโยชน์อย่างใหญ่หลวงกับผู้กระทำ เช่นบิดามารดามีพระคุณกับลูกมาก เป็นผู้ให้กำเนิดและเป็นผู้เลี้ยงดูลูก ที่ลูกเกิดมาอยู่ในโลกได้ ทุกวันนี้ก็เพราะมีบิดามารดาเป็นผู้ให้กำเนิด เป็นผู้ให้การเลี้ยงดู พระคุณของท่านมีมาก จนลูกไม่สามารถจะชดใช้ได้หมด ต่อให้เลี้ยงดูท่านอย่างดีตลอดอายุขัยของท่าน พระคุณของท่านก็ชดใช้ไม่หมด การฆ่าบิดามารดาจึงเป็นกรรมหนัก เป็นอนันตริยกรรม ต้องไปชดใช้กรรมในนรกเป็นเวลายาวนาน

โทษของการฆ่ามนุษย์มีไม่เท่ากัน ฆ่าคนอื่นโทษไม่หนักเท่ากับการฆ่าบิดามารดา เพราะคนอื่นไม่มีบุญคุณเหมือนบิดามารดา โทษจะหนักไม่หนักขึ้นอยู่กับบุคคลที่ถูกทำร้ายว่าบุคคลคนนั้นมีพระคุณกับผู้กระทำมากน้อยเพียงใด ถ้ามีพระคุณมากโทษก็มาก อย่างพระพุทธรูปเจ้าไม่ต้องไปฆ่าท่าน เพียงแต่ทำให้ท่านห้อพระโลหิตก็เป็นอนันตริยกรรมแล้ว เท่ากับฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ ทำให้สังฆแตกแยก เพราะพระพุทธรูปเจ้ามีพระคุณอย่างใหญ่หลวงกับสัตว์โลกทั้งปวง นี่คือน้ำที่ควรศึกษาสำเหนียกไว้ให้ดี ตั้งสติไว้ให้มั่น อย่าให้อารมณ์ที่ไม่ดีมาจุดกระชากลากให้ไปกระทำอนันตริยกรรมทั้ง ๕ นี้ เพราะเมื่อกระทำไปแล้วไฟนรกจะเผาจิตใจไปอีกนานแสนนาน

แล้วการทำบุญอันใดเล่าที่ได้บุญมากได้กุศลมาก มีการถามกันอยู่เสมอว่าทำบุญอะไรถึงจะได้บุญมาก ถึงจะได้กุศลมาก ถ้าศึกษาในพระมงคลสูตร จะเห็นว่า **นิพพานสังจกิริยา จ เอตัมมังคลมุตตมัม** การทำพระนิพพานให้แจ้ง เป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะการทำพระนิพพานให้แจ้งหมายถึงการชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วก็ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิดก็ไม่ทุกข์เพราะ **ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิด** ผู้ไม่เกิดย่อมไม่มีทุกข์กับความ แก่ เจ็บ ตาย ตราบใดที่ยังต้องกลับมาเกิดอีก ไม่ว่าจะ เป็นภพของเทวดาอินทร์พรหมที่มีความสุขมากมายขนาด

ไหนดก็ตาม แต่เป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน ต้องเสื่อมไปตามกาลเวลา เมื่อหมดไปก็ต้อง
กลับลงมากเกิดเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉานอีก แล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายอีก การ
กระทำพระนิพพานให้แจ้งจึงเป็นการทำบุญที่ได้บุญมากที่สุด

ทำอย่างไรจึงจะทำพระนิพพานให้แจ้งได้ การจะทำพระนิพพานให้แจ้งได้**ต้องละอุปาทาน**
ความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ เบญจขันธ์คืออะไร คือขันธ์ ๕ ได้แก่ **รูป เวทนา**
สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปคือร่างกาย เวทนาคือความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์
ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี **สัญญา**คือการจำได้หมายรู้ เช่นจำได้ว่าเมื่อวานนี้ไปทำอะไรมา
จำได้ว่าคนนั้นชื่ออะไร จำได้ว่ารูปร่างอย่างนี้เป็นผู้หญิงหรือเป็นผู้ชาย **สังขาร**ในที่นี้ไม่ได้
หมายถึงร่างกาย แต่หมายถึงความคิดปรุงแต่งของจิตใจ ก่อนจะทำอะไรลงไปทางกาย
หรือทางวาจา สังขารต้องคิดปรุงก่อน คิดไปในทางที่ดีก็มีความสุข เป็นบุญเป็นกุศล
เป็น**มรรค** เครื่องดับทุกข์ อย่างวันนี้คิดว่าจะมาวัดเพื่อที่จะมาทำบุญ มาฟังเทศน์ เป็น
บุญเป็นกุศล เพราะทำแล้วใจมีความสุข ถ้าคิดไปในทางชั่ว เช่นไปยิงนกตกปลา ไปเล่น
การพนัน ไปกินเหล้าเมายา แล้วก็เกิดปัญหาต่างๆตามมา เวลาเมาแล้วขับรถก็เกิด
อุบัติเหตุทำให้เสียชีวิตหรือร่างกายพิการ เป็นบาปเป็นกรรม เป็น**สมุทัย** เหตุให้เกิด
ทุกข์

วิญญาณในที่นี้ไม่ได้หมายถึงวิญญาณที่ออกจากร่างกายไป ร่างกายเมื่อตายไปแล้ว จิต
จะออกจากร่างไปเรียกว่าดวงวิญญาณ ส่วน**วิญญาณ**ในขันธ์ ๕ นี้หมายถึงการรับรู้ **รูป**
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย** แล้วมีการรับรู้ที่ใจ เช่น
เวลามีรูปมาสัมผัสกับตา จักษุวิญญาณก็จะรับรู้รูปนั้น แล้วสัญญาก็แปลความหมายว่า
รูปที่ได้เห็นนั้นเป็นรูปใคร เป็นเพื่อน เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นพ่อ หรือเป็นแม่ อย่างนี้เป็น
ต้น ถ้าชอบรูปนั้นก็เกิดสุขเวทนา สังขารก็จะปรุงอยากอยู่กับรูปนั้นไปนานๆ ถ้าไม่ชอบ
รูปนั้นก็เกิดทุกข์เวทนา สังขารก็จะปรุงอยากหนีให้ไกลจากรูปนั้น

นี่คือการทำงานของขันธ์ ๕ เป็นสภาวะธรรมที่ไม่มีตัวตน เป็น**ไตรลักษณ์** เป็น **อนิจจัง**
ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่เที่ยง ถ้าไปยึดไปติดก็เป็นทุกข์ เช่นร่างกายเมื่อเกิดมาแล้ว ก็
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องสลายกลับไปสู่**ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ** ส่วนเวทนา

สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เกิดๆ ดับๆอยู่ทุกขณะ เวทนาเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวไม่สุขไม่ทุกข์ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดให้ดับ เวลาได้ยินเสียงพูดสรรเสริญยินยอมก็เกิดความสุขขึ้นมา พอเป็นเสียงนินทาว่ากล่าวตำหนิติเตียนก็เกิดความสุขขึ้นมา เกิดแล้วก็ดับไป สลับกันไปสลับกันมา เป็นเหมือนกับหิ่งห้อย เคยเห็นแสงหิ่งห้อยในเวลากลางคืนไหม แสงหิ่งห้อยมันจะติดๆดับๆ สลับกันไป นามขันธ์ทั้ง ๔ ก็เหมือนกันเกิดๆดับๆ เวทนา สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็สลับกันไป สัญญาจำได้หมายรู้ในเรื่องนี้ ในเรื่องนั้นสลับกันไปเรื่อยๆ วิญญาณก็รับรู้รูปแล้วก็ดับไป รับรู้เสียงแล้วก็ดับไป รับรู้กลิ่นแล้วก็ดับไป รับรู้รสแล้วก็ดับไป รับรู้ ร้อน เย็น อ่อน แข็ง ที่มาสัมผัสแล้วก็ดับไป

สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเป็นสภาวะธรรม ไม่มีตัวตน เวลาสุขก็ไม่ใช่เราสุข เวลาทุกข์ก็ไม่ใช่เราทุกข์ แต่เป็นสักแต่ว่าสุข **สักแต่ว่าทุกข์** เป็นธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงสอนไม่ให้ไปหลงไปยึดไปติดว่าเป็นเรา เป็นของเรา แต่เป็นอนัตตา **สัพเพธัมมา อนัตตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา** เหมือนแดด ลม ฟน ฟ่า มีตัวตนในแดด ในลม ในฟน ในฟ้าหรือเปล่า มีตัวตนในต้นเทียน ในแสงเทียนหรือเปล่า ฉันโคขันธ์ ๕ ก็ฉันนั้นต้นเทียนเปรียบเหมือนรูปขันธ์ ส่วนแสงเทียนเปรียบเหมือนนามขันธ์ทั้ง ๔ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นสภาวะธรรม มีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เป็นไป เมื่อเหตุปัจจัยหมดไปก็สลายไป เหมือนกับต้นเทียนเมื่อจุดแล้วไฟย่อมกลืนต้นเทียนนั้นไปจนหมด แสงเทียนกับความร้อนก็หมดไปด้วยกัน

เมื่อร่างกายนี้แตกดับสลายไป ใจก็จะไปปฏิสนธิ ไปเกิดใหม่ จะสูงจะต่ำ ขึ้นอยู่ที่กรรม เพราะมีกรรมเป็นของของตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อถึงเวลากรรมก็คิดบัญชีเหมือนกับเปิดบัญชีไว้ในธนาคาร มีทั้งเงินฝากและเงินกู้ เมื่อถึงเวลาก็ต้องคิดบัญชีกัน เวลาตายไปเป็นเวลาปิดบัญชี บวก ลบ คูณ หาร แล้ว ก็ส่งไปเกิดยังที่สูงที่ต่ำ อาจจะไปสวรรค์ อาจจะไปนรก อาจจะไปเป็นเทวดา อาจจะไปเป็นเดรัจฉาน อาจจะมาเกิดเป็นมนุษย์ ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่กระทำกันไว้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า ถ้าอยากจะสร้างความสุขให้กับตัวเองก็จงพยายามละอุปาทานใน

ชั้นห้าเสีย ละรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่าไปยึด อย่าไปติด พยายามมอง
ชั้นห้าให้เหมือนกับต้นเทียน เวลากราบพระ ให้คิดว่าร่างกายธาตุชั้นนี้เปรียบ
เหมือนกับต้นเทียนต้นหนึ่ง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วในที่สุดก็ดับไป ถ้าปล่อยวางจิตก็
จะสบาย จิตก็จะสงบ จิตก็จะเย็น

ยกตัวอย่างเรื่องการปล่อยวางให้ฟังเรื่องหนึ่ง มีพระสองรูป รูปหนึ่งเป็นอาจารย์ เป็น
หลวงพ่อกับอีกรูปหนึ่งเป็นพระหนุ่ม ทั้งสองรูปกำลังจะเดินกลับวัดที่อยู่ใต้น้ำ จะต้องข้าม
ลำห้วยอยู่ลำห้วยหนึ่ง ในขณะนั้นเป็นหน้าฝน ลำห้วยนั้นมีน้ำไหลเชี่ยวกราก มีหญิงชรา
คนหนึ่งนั่งอยู่ข้างลำห้วย หลวงพ่อเลยถามว่าโยมนั่งทำอะไร โยมบอกว่าอยากจะทำลำ
ห้วยกลับบ้าน แต่กระแสน้ำไหลเชี่ยวเหลือเกินกลัวจะถูกน้ำพัดจมน้ำตาย หลวงพ่อก็เลย
บอกว่าไม่เป็นไรหรอกเดี๋ยวหลวงพ่อก็จะช่วย เสร็จแล้วท่านก็ช่วยอุ้มหญิงชราขึ้นขึ้นมา
แล้วอุ้มพาข้ามลำห้วยนั้นไป เมื่อถึงฝั่งแล้วหลวงพ่อก็วางหญิงชราลงแล้วหลวง
พ่อกับพระหนุ่มก็เดินกลับวัดไป พระหนุ่มท่านศึกษาพระธรรมวินัยมาอย่างเคร่งครัด
เกิดความวิตกกังวลขึ้นมาว่า หลวงพ่อทำไมถึงมาทำอย่างนี้ เพราะว่าพระวินัยได้ห้าม
ไม่ให้พระถูกตัวสีกา ไม่ให้สัมผัสตัวผู้หญิง ก็เลยมีความไม่สบายใจ พอ กลับถึงวัดก็เลย
ถามหลวงพ่อกว่า ทำไมเมื่อกี้หลวงพ่อก็ไปอุ้มผู้หญิงคนนั้นผิดพระวินัยมิใช่หรือ หลวง
พ่อตอบว่าท่านยังแบกหญิงคนนั้นอยู่อีกหรือ เราปล่อยวางเธอไว้ที่ลำห้วยตั้งนานแล้ว
ท่านยังแบกเธออยู่อีกหรือ

นี่คือเรื่องของการปล่อยวาง เรื่องมันเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเข้านี้แล้วยังจะมานั่งบ่นหาอะไรอยู่
อย่างเมื่อเข้ามีคนมาพูดว่าวันนี้หน้าตาไม่สวยเลย ก็มาคิดว่าไปแต่งหน้าดีไหม ไปอาบน้ำ
ดีไหม หรือคิดไปร้อยแปด นี่แหละคือการหาความทุกข์ให้กับตัวเอง คิดไปแล้วก็ไม่มี
ความสุขไม่มีความสบายใจ เพราะว่าไปยึดติดกับสังขารความคิดปรุงแต่ง ทั้งๆที่พระ
พุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า อนิจจา วต สังขารา อุปปาทยธัมมิโน อุปัชชิตวา นิรุชชันติ
เตสัง วุสโมสุโข สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงหนอ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป การ
ปล่อยวางสังขารเป็นสุขอย่างยิ่งหนอ สังขารในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสังขารร่างกาย แต่
หมายถึงสังขารความคิดปรุงแต่ง

อดีตก็ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่ถึง ปัจจุบันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน การปล่อยวางก็คือ การรู้เท่าอดีต รู้ทันอนาคต ปัจจุบันก็ไม่ยึดไม่ติด ให้ฉันทำเป็นไปตามสภาพของเขา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เมื่อถึงเวลาที่ต้องแยกสลายไป ดินกลับคืนสู่ดิน น้ำกลับคืนสู่น้ำ ลมกลับคืนสู่ลม ไฟกลับคืนสู่ไฟ การปล่อยวางต้องปล่อยวางด้วยปัญญา ต้องรู้ว่าอะไรเป็นอะไร ต้องรู้ว่าสิ่งไหนอยู่ในวิสัย สิ่งไหนไม่ได้อยู่ในวิสัย สิ่งไหนไม่อยู่ในวิสัย ก็ต้องปล่อยวาง เพราะทำอะไรไม่ได้ แต่สิ่งไหนอยู่ในวิสัย ทำได้ก็ทำไป แก่ได้ก็แก่ไป ไม่ใช่ปล่อยวางทั้งหมด อย่างกุฎิรั้ว หลังคารั่ว ก็ปล่อยวาง ปล่อยให้น้ำหยดท่วมบ้าน ไม่คิดจะทำอะไร ปล่อยวางเกินไป เป็นความเกียจคร้านเสียมากกว่า ต้องมีเหตุมีผลกับการปล่อยวาง

การทำพระนิพพานให้แจ้ง คือการทำให้จิตใจมีความสุข ปราศจากความทุกข์ด้วยการตัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ที่มีอยู่ภายในจิตใจ จะทำได้ก็ต้องอาศัยการศึกษาพระธรรมคำสอน แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิปัญญา เครื่องมือที่ทำพระนิพพานให้แจ้ง การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๔

พุทธคุณ

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔

ประเพณีอันดีงามที่พุทธศาสนิกชนปฏิบัติกันทุกครั้งเมื่อมาวัด คือการไหว้พระด้วยการ
จุดธูปเทียน แล้วก็กราบสามครั้ง เป็นการนำความเป็นสิริมงคลมาให้กับชีวิต ดังในพระ
บาลีที่แสดงไว้ว่า **บูชา จ บูชา นียานัง เอตมมมังคลมุตตมมัง การได้บูชาบุคคลสมควรแก่**
การบูชา เป็นสิริมงคลอย่างยิ่ง บุคคลที่ควรแก่การบูชาก็คือพระพุทธเจ้า การบูชาพระ
พุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้อยู่สองลักษณะด้วยกัน คือ **อามิสบูชา** และ**ปฏิบัติบูชา** อามิส
บูชาคือการบูชาด้วยเครื่องสักการบูชา ด้วยดอกไม้ธูปเทียน ปฏิบัติบูชา คือการบูชาด้วย
การประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ พระพุทธองค์ทรงยกย่องการปฏิบัติบูชาเป็นการ
บูชาที่เลิศที่สุด

การบูชาพระพุทธเจ้าด้วยปฏิบัติบูชา คือการเจริญ**พุทธานุสติ** การระลึกถึงพระคุณ
อันประเสริฐของพระพุทธเจ้า มีอยู่ ๙ ประการด้วยกัน การระลึกถึงพระคุณของ
ต่อเนื้อ จะทำให้จิตใจมีความยินดี มีความรัก มีความชอบ ที่จะคิดแต่สิ่งที่ดีที่งาม ที่จะ
ทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม และจะพูดแต่สิ่งที่ดีที่งาม เมื่อคิดดี ทำดี พูดดี ผลที่จะตามมาย่อม
เป็นความสุขความเจริญ เพราะเหตุและผลเป็นของต่อเนื้อกัน เป็นสิ่งที่ไม่มีการปฏิเสธ
ได้ เช่นแสงสว่างเกิดจากพระอาทิตย์ ถ้าไม่มีพระอาทิตย์ก็จะมีแต่ความมืด ฉะนั้นได้
ความสุขความเจริญก็เป็นผลที่เกิดจากการคิดดี พูดดี ทำดี ทุกๆครั้งที่กราบพระจึงควร
เจริญ**พุทธานุสติ** คือพระพุทธคุณอันประเสริฐทั้ง ๙ ประการ คือ ๑. **อรหัง** พระอรหันต์
ผู้สิ้นกิเลส ๒. **สัมมาสัมพุทธโ** ผู้ตรัสรู้ด้วยตนเองโดยชอบ ๓. **วิชชา จรณะ** สัมบันโน
ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ ๔. **สุโคโต** เป็นผู้ไปดีแล้ว ๕. **โลกวิทู** ผู้รู้แจ้งโลก ๖.
อนุตตโร **ปฐิสัทมมสารถิ** เป็นสารถิฝึกคนที่ฝึกได้ไม่มีใครยิ่งกว่า ๗. **สัตถา** **เทว**
มนุสสานัง เป็นศาสดาของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ๘. **พุทธโ** ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ๙.
ภควา ผู้มีโชค

๑. **อรหัง** พระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลส คือผู้ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในจิตใจ บรรลุถึงพระนิพพานแดนเกษมสันต์ เป็น**ปรมังสุขัง** สุดยอดของความสุข คือพระนิพพาน ไม่ต้องมาเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิดก็ไม่มีการแก่ การเจ็บ การตาย ตราบใดยังเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ยังมีการแก่ การเจ็บ การตาย ตามมาเสมอ ผู้ไม่ปรารถนาความทุกข์ จึงต้องเป็นผู้ไม่เกิด เพราะ**ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิดนั่นเอง** ตราบใดที่ยังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นย่อมมีการแก่ การเจ็บ การตาย ตามมาเป็นธรรมดา เป็นเหมือนเงาตามตัว

๒. **สัมมาสัมพุทธโ** คือ**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** เป็นผู้ตรัสรู้ธรรมบรรลุเป็นพระอรหันต์ด้วยตนเอง ไม่มีครูบาอาจารย์คอยสั่งสอน เป็นผู้ศึกษาหาวิถีทางที่จะทำให้จิตใจสะอาดหมดจด ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยตนเอง ไม่มีใครสอน ไม่มีใครแนะวิธี เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ **พระอรหันตสาวก**คือผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์โดยอาศัยการสั่งสอนจากผู้อื่น คือจากพระพุทธเจ้าหรือจากพระธรรมคำสอน สาวกแปลว่าผู้ฟัง ผู้ได้ยินได้ฟังธรรมะจากพระพุทธเจ้า แล้วก็เอามาประพฤติปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระอรหันต์

๓. **วิชา จรณะ สัมปันโน** คือผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ วิชาที่พิเศษที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะบรรลุได้ เช่น ๑. การระลึกชาติได้ ๒. รู้การเกิดการดับของสัตว์ทั้งหลาย ๓. รู้การสิ้นของอาสวะทั้งหลาย ๔. รู้จิตใจของผู้อื่น รู้ความคิดของผู้อื่น เช่นในขณะที่ญาติโยมกำลังคิดอะไรอยู่ บุคคลที่มีวิชาพิเศษนี้ก็จะอ่านความคิดของญาติโยมไม่ได้ ๕. ตาทิพย์ สามารถเห็นรูปทิพย์ต่างๆเช่นบรรดาทวยเทพทั้งหลายที่คนธรรมดาสามัญมองไม่เห็น ๖. หูทิพย์ ได้ยินเสียงทิพย์ที่คนธรรมดาสามัญไม่ได้ยินกัน คือเสียงของเทวดาทั้งหลาย ๗. รู้ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๘. อิทธิฤทธิ์ ดำดิน เหาะเหินเดินอากาศ จรณะคือความประพฤติที่ดีงาม มีศีล มีธรรม

๔. **สุคโต** เป็นผู้ไปดีแล้ว ไปที่ปลอดภัย ไปที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีทุกข์แก่ ไม่มีทุกข์เจ็บ ไม่มีทุกข์ตาย คือพระนิพพานนั่นเอง

๕. **โลกวิทู** ผู้รู้แจ้งโลก คือผู้รู้โลกธรรม ๘ ได้แก่ **ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เลื่อมลาภ เลื่อมยศ นินทา ทุกข์** เป็นธรรมที่สัตว์โลกทั้งหลายจะต้องประสบกัน ผู้รู้แจ้งโลกย่อมไม่ยึดไม่ติดกับธรรมเหล่านี้ เพราะรู้ว่าธรรมเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง มีความเจริญกับความเสื่อมควบคู่กันไป พวกที่ยังไม่รู้แจ้งโลก ย่อมหลงติดอยู่กับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เมื่อเกิดการเลื่อมลาภ เลื่อมยศ มีนินทา มีทุกข์ตามมา ย่อมทำใจไม่ได้ เมื่อทำใจไม่ได้ก็มีความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ผู้รู้แจ้งในโลภธรรม ๘ ย่อมไม่ยึดไม่ติดในธรรมเหล่านี้ เมื่อไม่ยึดติดในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เวลาเกิดการเลื่อมลาภ เลื่อมยศ นินทา ทุกข์ขึ้นมา ก็ไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์ ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่เสียดายในสิ่งเหล่านี้ มีก็มีไป ไม่มีก็ไม่เดือดร้อน นี่คือลักษณะของผู้ที่รู้แจ้งในโลกนี้ เป็นโลกวิทู ไม่ยึดไม่ติดในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เมื่อไม่ยึด ไม่ติด ก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งเหล่านี้

๖. **อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ** เป็นสารถิฝึกคนที่ฝึกได้ไม่มีใครยิ่งกว่า พระพุทธองค์ทรงสามารถฝึกมหาโจรให้กลายเป็นพระอรหันต์ได้ เช่นองคุลิมาล เป็นมหาโจร ฆ่าคนให้ครบหนึ่งพันคนแล้วเอานิ้วมือของคนที่ถูกฆ่าตายมาร้อยเป็นพวงมาลัย เพราะอาจารย์สั่งสอนว่าถ้าอยากจะได้วิชาพิเศษ จะต้องฆ่าคนให้ครบ ๑๐๐๐ คน องคุลิมาลได้ฆ่าคนมาแล้ว ๙๙๙ คน ขาดอยู่เพียงคนเดียวก็จะได้วิชาพิเศษจากอาจารย์ เมื่อมาพบพระพุทธองค์ก็เลยพยายามจะฆ่าให้ได้ แต่พยายามไล่พระพุทธองค์เท่าไรก็ไม่ทัน ยิ่งวิ่งเร็วขนาดไหนพระพุทธเจ้าก็วิ่งเร็วกว่า องคุลิมาลวิ่งไล่ตามไม่ทันจึงร้องให้พระพุทธองค์ให้ทรงหยุดเถิด ข้าพเจ้าตามท่านไม่ทัน พระพุทธองค์ทรงตอบองคุลิมาลว่าเราได้หยุดแล้ว เธอต่างหากที่ยังไม่ได้หยุด องคุลิมาลก็แปลกใจ จึงทูลถามพระพุทธองค์ว่าได้หยุดได้อย่างไร ข้าพเจ้าพยายามวิ่งตามพระพุทธองค์แทบเป็นแทบตายก็ยังวิ่งตามไม่ทัน พระพุทธองค์ทรงตรัสตอบไปว่า **เราได้หยุดแล้วจากความโลภ ความโกรธ ความหลง** พอพระพุทธองค์ทรงตรัสอย่างนี้ องคุลิมาลก็ได้สติขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมาว่าตัวเองกำลังหลง เพราะการที่จะเป็นผู้นั้นไม่ได้เกิดจากการฆ่าฟันกัน การฆ่าฟันกันไม่ใช่บุญไม่ใช่กุศล เมื่อได้ฟังว่าพระพุทธองค์ทรงหยุดแล้ว จากความโลภ ความโกรธ ความหลง องคุลิมาลจึงได้สติ ก็เลยขอพระพุทธเจ้าบวชเป็นพระ หลังจากนั้นไม่นาน ได้ปฏิบัติธรรมจน

ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้สิ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่คือการเป็น
สารถิฝีกคนที่ฝึกได้ไม่มีใครยิ่งกว่า

๗. **สัตถา เทวมนุสสาณัง** เป็นศาสดาของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรง
สามารถสั่งสอนได้ทั้งมนุษย์และเทวดา เพราะพระพุทธองค์นอกจากจะมีหูตาธรรมดา
แล้ว พระพุทธองค์ยังมีหูทิพย์ ตาทิพย์ สามารถติดต่อกับเทวดาพวกกายทิพย์ทั้งหลาย
ได้ ในพุทธกิจ ๕ กิจวัตรประจำวันของพระพุทธองค์ประกอบไปด้วย ๑. เวลาเช้าเสด็จ
ออกบิณฑบาต ๒. ในเวลาเย็นจะทรงสั่งสอนศรัทธาญาติโยมทั้งหลาย ๓. ในยามค่ำจะ
ทรงสอนพระภิกษุ ๔. ในยามดึกจะตอบปัญหาของเทวดา ๕. จวนสว่างจะทรงเล็งญาณดู
ว่าบุคคลใดสมควรแก่การสั่งสอนและการบรรลุธรรม ก็จะทรงเสด็จไปโปรดบุคคลนั้น
ต่อไป นี่คือการเป็นศาสดาของมนุษย์และเทวดาทั้งหลายของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่ง
มหัศจรรย์อย่างยิ่ง สำหรับพวกเราเองขนาดสอนมนุษย์ด้วยกันยังสอนไม่ได้เลย
นับประสาอะไรกับการสอนเทวดา เลยทำให้คิดกันไปเองว่าเรื่องเทวดา เป็นเรื่องที่แต่ง
ขึ้นมาเพื่อให้พระพุทธเจ้าดูเป็นผู้วิเศษเหนือมนุษย์ทั้งหลาย แต่เรื่องเหล่านี้ล้วนแต่เป็น
ความจริงทั้งนั้น ไม่มีพระอรหันต์สาวกแม่แต่รูปเดียวที่จะปฏิเสธเรื่องราวเหล่านี้ ที่จะ
ปฏิเสธว่าเทวดาไม่มีในโลกนี้ นี่เป็นเรื่องของคนที่มีตาทิพย์หูทิพย์เท่านั้นจึงจะรู้ได้

คนที่ไม่มีตาทิพย์ หูทิพย์นั้นเปรียบเหมือนกับคนตาบอด คนตาบอดหรือคนหลับตาจะ
ไปปฏิเสธสิ่งที่คนตาดีมองเห็นย่อมเป็นไปไม่ได้ ทำอย่างไรก็ปฏิเสธไม่ได้ คนที่มีตาทิพย์
หูทิพย์เหมือนกับคนตาดีที่สามารถมองเห็นสิ่งที่คนตาบอดมองไม่เห็น คนตาบอดจะ
ปฏิเสธว่า สิ่งที่คนตาดีเห็นนั้นไม่มี ย่อมไม่ใช่ฐานะ พุดไปก็ไร้ความหมาย คนตาดีย่อม
เข้าใจ แล้วก็เกิดความสมเพชเวทนามกับคนตาบอดนั้นที่ไปปฏิเสธสิ่งที่คนตาดีมองเห็น
ฉันใดการที่ปุถุชนคนมีกิเลสอย่างเราอย่างท่านไปปฏิเสธในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรง
เห็นก็เท่ากับการอวดความโง่เขลาเบาปัญญาของเราเท่านั้นเอง จึงอย่าไปปฏิเสธในสิ่งที่
พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นเป็นอันขาด ถ้ายังไม่สามารถพิสูจน์ได้ อย่างน้อยที่สุดก็อยู่
เฉยๆไว้จะดีกว่า แต่อย่าไปปฏิเสธ ถ้าไม่เชื่อก็ไม่ใช่ไร อย่าไปลบหลู่ เพราะยังไม่รู้ไม่
เห็น แต่อย่าไปปฏิเสธเป็นอันขาดเพราะจะปิดกั้นทางที่นำไปสู่ความเจริญ

๘. **พทุโธ** ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตื่นจากอะไร ก็ตื่นจากความหลง ตื่นจากความมืดบอด ตื่นจากการเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เช่นเห็นการโกหกกันเล็กน้อยว่าไม่เป็นไร การโกงกันเล็กน้อยก็ไม่เป็นไร การเสพสุรายาเมาก็ไม่เป็นไร การเล่นการพนันก็ไม่เป็นไร แล้วผลเป็นอย่างไร ก็มีแต่ความทุกข์ความเสื่อมเสียตามมา แต่ก็ทำสิ่งเหล่านี้กันเสมอมา ถ้าเป็นผู้ตื่นย่อมเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งไม่ดี ควรเลิกเสีย ย่อมตื่นจากความลุ่มหลง จากความเห็นผิดเป็นชอบ ย่อมเห็นกงจักรเป็นกงจักร เห็นดอกบัวเป็นดอกบัว เห็นผิดเป็นผิด เห็นชอบเป็นชอบ เห็นว่าการพูดปดมดเท็จ การเสพสุรายาเมา การเล่นการพนัน การเที่ยวเตร่กลางคํากลางคืนไม่ดี ควรละเว้น ถ้าต้องการความสุขที่แท้จริง

๙. **ภควา** ผู้มีโชค พระพุทธองค์เป็นผู้มีโชค เหมือนกับคนที่ถูกลี้อตเตอร์รางวัลที่หนึ่งในสลากล้านฉบับจะมีฉบับเดียวที่จะถูกรางวัลที่หนึ่งได้ ผู้ที่ถูกลี้อตเตอร์รางวัลที่หนึ่งจึงเป็นผู้มีโชคที่สุด ฉะนั้นใครที่สามารถปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาได้ก็ฉะนั้น เป็นสิ่งที่ยากเย็นอย่างยิ่ง การปรากฏขึ้นของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์เป็นสิ่งที่ยากมาก ต้องใช้เวลายาวนานนับกับเป็นกัลป์ในการบำเพ็ญบารมี ผู้ที่ได้สร้างบุญบารมีจนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ จึงเป็นผู้มีโชคอย่างยิ่ง

เช่นเดียวกับผู้ที่ได้พบพระพุทธเจ้า หรือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นผู้มีโชคเช่นกัน เช่นพวกเราทั้งหลายถึงแม้พระพุทธองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วถึง ๒๕๐๐ กว่าปีก็ตาม แต่ศาสนาที่เป็นองค์แทนพระพุทธองค์นั้นยังมีอยู่ คือพระธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ชอบแล้ว พระธรรมคำสอนที่ตรัสไว้ดีแล้วยังมีอยู่ ยังมีพระไตรปิฎก ยังมีพระธรรมคำสอน ยังมีพระอริยสงฆสาวกสั่งสอนพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ พวกเราจึงเป็นผู้ที่โชคดีเช่นกัน ที่ยังอยู่ในยุคที่มีคำสอนอยู่ ยังมีแสงสว่างอยู่ ยังสามารถพ้ออาศัยแสงสว่างนี้พาเราไปสู่สุดคติ ที่ดีที่งามได้

นี่คือพระคุณอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ๔ ประการ ทุกครั้งที่กราบไหว้พระควรกราบพระด้วยอามิสบูชา คือจุดธูปเทียนและดอกไม้ถวายพระ แล้วก็ปฏิบัติบูชาคือเจริญพุทธานุสสติ เจริญพุทธคุณทั้ง ๔ ประการนี้คือ **อรหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจรณะสัมปันโน สุคโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ สัตถา เทวมนุสสาณัง พุทโธ ภควา** นี่คือ

พุทธคุณ ๙ ที่ควรระลึกในจิตใจ ควรเข้าใจความหมายด้วย จะทำให้มีความรัก มีความ
ยินดีในพระพุทธองค์ ในการประพฤติปฏิบัติตามพระพุทธองค์ เอาพระพุทธองค์เป็น
เยี่ยงอย่าง จะคิดแต่สิ่งที่ดี จะพูดแต่สิ่งที่ดี และจะทำแต่สิ่งที่ดี ถ้าคิดดี พูดดี ทำดีแล้ว
ผลคือความสุขความเจริญย่อมตามมาอย่างแน่นอน ดังพระบาลีได้แสดงไว้ว่า **บุชา จ ภู
ชนียานัง เอตัมมังคลมุตตมัม** การได้บูชาบุคคลสมควรแก่การบูชา เป็นมงคลอย่างยิ่ง
การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๕

บัณฑิต กับ คนพาล

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมมีความปรารถนาที่คล้ายๆกัน คือปรารถนาที่จะประสบแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรือง ไม่มีใครปรารถนาที่จะพบกับความทุกข์ ความยาก ความลำบาก ความเสื่อมเสีย สิ่งที่มีมนุษย์ทั้งหลายปรารถนานั้น ทางพระพุทธศาสนา แสดงไว้ว่าเป็นผล เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของแต่ละบุคคล ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากความปรารถนาโดยถ่ายเดียว ถ้าปรารถนาอะไรแล้วนั่งอยู่เฉยๆ งอมืองอเท้า รอให้สิ่งที่ปรารถนาเกิดขึ้นเองย่อมไม่ใช่ฐานะ ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะสิ่งที่ปรารถนากันไม่ว่าจะเป็นความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นสิริมงคลนั้น จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นๆได้กระทำเหตุที่นำมาซึ่งความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นสิริมงคลเท่านั้น

ในมงคลสูตร พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ ความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต เช่น **อเสวนา จ พาลานัง บัณฑิตานัญจ เสวนา ปุชา จ ปุชนียานัง เอตัมมังคลมุตตมัม** การคบบัณฑิต การไม่คบคนพาล การบูชาบุคคลที่ควรบูชา เป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะคนนั้นมีอยู่สองประเภทด้วยกัน คือบัณฑิตและคนพาล บัณฑิตหมายถึงคนฉลาดคนดี ชื่อสัตย์สุจริต คนพาลหมายถึงคนโง่เขลาเบาปัญญา คนชั่ว

พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้รู้จักเลือกเพื่อนคบค้าสมาคมกับคนต่างๆ อยู่ในสังคม ต้องพบปะรู้จักมักคุ้นกับคนหลากหลายชนิดด้วยกัน มีทั้งคนในครอบครัว เช่นบิดามารดา พี่น้อง ญาติสนิทมิตรสหาย มีทั้งคนภายนอกเช่นเพื่อนร่วมเรียน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนในสังคม บุคคลเหล่านี้มีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน มีทั้งดี มีทั้งเลว เวลาที่จะคบค้าสมาคมกับใครจึงควรรู้จักเลือกเพื่อน รู้จักแยกแยะบัณฑิตและคนพาล แล้วเลือกคบกับบัณฑิต หลีกเลียงการคบค้าสมาคมกับคนพาล **บัณฑิตจะมีสัมมาทิฐิ** คือความเห็นชอบ

ความเห็นที่ถูกต้อง **คนพาลจะมีมิจจาปฏิญญา** คือความเห็นผิด เห็นผิดเป็นชอบ เห็น
กงจักรเป็นดอกบัว **บัณฑิตจะมีหิริโอตตัมปะ** คือความละอายและความกลัวในการ
กระทำความชั่ว **คนพาลจะไม่มีหิริโอตตัมปะ** คือปราศจากยางอาย ปราศจากความกลัว
บาป นี่คือคุณลักษณะของบัณฑิตและคนพาล

สัมมาปฏิญญา คือการรู้จักผิดถูกดีชั่ว รู้ผิดเป็นผิด ถูกเป็นถูก ดีเป็นดี ชั่วเป็นชั่ว บาปเป็น
บาป บุญเป็นบุญ เมื่อรู้ว่าอะไรไม่ดี ย่อมหลีกเลี่ยงจากสิ่งนั้น เช่นละเว้นจากการฆ่าสัตว์
ตัดชีวิต ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติผิดประเวณี ละเว้นจากการพูด
ปดมดเท็จ โกหกหลอก ลวง ละเว้นจากอบายมุขต่างๆ เช่นการเสพสุรายาเมา การเล่น
การพนัน การเที่ยวเตร่ ความเกียจคร้าน สิ่งเหล่านี้เมื่อทำไปแล้วย่อมนำมาซึ่งความ
เสื่อมเสีย ไม่นำความสุขความเจริญมาให้ บัณฑิตผู้มีสัมมาปฏิญญาความเห็นชอบ ย่อมเห็น
สิ่งเหล่านี้เป็นพิษเป็นภัย ย่อมเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนนอสรพิษ เวลาเจอพิษย่อมไม่กล้า
เข้าไปใกล้ชนิดใด การกระทำความชั่ว ทำบาปทั้งหลาย ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่นำเข้าไปใกล้ชนิดนั้น แต่
คนพาลจะเห็นตรงข้ามกัน เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นว่าการกระทำ
บาปไม่มีผลตามมา ตายไปก็สูญ ตายไปก็จบ ไม่ต้องไปใช้เวรใช้กรรมต่อไปอีก ไม่มีภพ
หน้า ไม่มีชาติหน้า จะทำอะไรก็ได้ไม่ต้องคำนึงว่าถูกหรือผิด คนพาลมักจะฆ่าสัตว์ตัด
ชีวิต ลักทรัพย์พูดปดมดเท็จโกหก หลอกลวง คอร์รัปชันต่างๆนานา ประพฤติผิด
ประเวณี มั่วสุมอยู่กับอบายมุข เสพสุรายาเมา เที่ยวเตร่ เล่นการพนัน เกียจคร้าน คบ
คนชั่วเป็นมิตร นี่เป็นลักษณะของคนพาล

ส่วนบัณฑิตย่อมรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว จึงมีหิริโอตตัมปะ หิริแปลว่าความอาย อายในการ
กระทำความชั่ว โอตตัมปะแปลว่าความกลัว กลัวการกระทำความชั่ว โดยปกติแล้ว
คนเราทุกคนชอบให้ผู้อื่นชื่นชมยินดี เคารพนับถือ แต่คนเราจะเป็นที่เคารพนับถือ จะ
เป็นที่ชื่นชมยินดีได้นั้น จะต้องเป็นคนดี ไม่กระทำความชั่ว คนที่ทำความชั่ว ย่อมไม่มี
ใครนับถือ ชื่นชมยินดี คบค้าสมาคมด้วย เพราะคนชั่วอยู่ที่ไหนย่อมนำมาซึ่งความเสื่อม
เสีย พิษภัยทั้งหลายย่อมเกิดจากคนประพฤติมิชอบ ถ้าอยากให้ผู้อื่นชื่นชมยินดีเคารพ
นับถือ ศรัทธาเลื่อมใส ควรมีความละอายในการทำบาป ในการกระทำความชั่ว ทั้งต่อ

หน้าและลับหลัง เวลาญาติโยมออกจากบ้าน ญาติโยมก็ต้องมองกระจกดูหน้าตาว่า สะอาดเรียบร้อยหรือเปล่า เสื้อผ้าเป็นอย่างไร ผมผมเป็นอย่างไร พอไปวัดไปวาได้หรือเปล่า เพราะอายุถ้าอยู่ในสภาพที่ไม่เรียบร้อยฉันใด ความละอายบาปก็ฉันนั้น

การกระทำบาปทำให้คนไม่สวยงาม ความสวยงามที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่รูปร่างหน้าตา ไม่ได้ อยู่ที่เสื้อผ้าอาภรณ์ ความสวยงามเหล่านี้เป็นส่วนย่อยเป็นส่วนประกอบ ความสวยงามที่แท้จริงอยู่ที่คุณงามความดีของคน ไม่กระทำความชั่ว กระทำแต่ความดีนั้นแหละทำให้ เป็นคนสวยงาม เปรียบเหมือนกับดอกไม้ ดอกไม้ที่สวยงามมีกลิ่นหอมย่อมเป็นที่ชื่นชม ยินดี เป็นที่ประทับใจของคนทุกคน คนดีก็ฉันนั้น ความดีของคนก็เปรียบเหมือนกับ กลิ่นหอมของดอกไม้ แต่ดีกว่ากลิ่นหอมของดอกไม้ตรงที่ว่าเกียรติคุณของคนดีนั้น กระจายไปทุกทิศทุกทางทั้งตามลมและทวนลม แต่กลิ่นหอมของดอกไม้มันต้องลอยไป ตามลมเท่านั้น ไม่สามารถลอยทวนกระแสลมได้

ถ้าอยากสวยอยากงามก็ต้องมีหิริ มีความอายบาป ไม่กระทำความชั่วทั้งหลาย ไม่ว่าจะต่อ หน้าหรือลับหลัง แล้วจะเป็นคนที่สวยงาม ถึงแม้คนอื่นจะรู้ว่าเราสวยงามหรือไม่ก็ตาม แต่ตัวเราเองจะรู้ว่าเราสวยงามหรือไม่ เมื่อเรารู้ว่าเราสวยงามเราก็จะมีความสุข มีความชื่นชมยินดีกับตัวเอง มีความภูมิใจ ไม่ว่าจะคนอื่นจะรู้หรือไม่ก็ตาม จะสรรเสริญ เยินยอหรือไม่ก็ตาม เราจะไม่กังวล เพราะเรารู้อยู่แก่ใจว่าเราเป็นคนดี นอกจากมีหิริ ความอายแล้ว ยังต้องมีโอตตปยะมีความกลัวบาปด้วย พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าเมื่อ กระทำบาปไปแล้วย่อมมีผลตามมา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ปัจจุบันจะไม่สบายใจ มี แต่ความทุกข์ เวลาทำผิดศีลเช่น ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โทกหกหลอกลวง จะมี แต่ความไม่สบายใจ มีความกังวลใจ เพราะกลัวคนอื่นจะรู้ กลัวถูกตำรวจจับ ต้องไปใช้ โทษในคุกในตาราง เมื่อตายไป ต้องไปเกิดในอบาย เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็น อสุรกาย เป็นสัตว์นรก เป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่งที่จะต้องไปอยู่ในสภาพแบบนั้น ไม่มีใคร อยากจะอยู่ในคุกในตาราง ไม่มีใครอยากเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นแมลง เป็นสุนัข เป็นนก เป็นกา เพราะสภาพอย่างนั้นไม่มีความสุขเท่าไร สู้เป็นมนุษย์ไม่ได้

ควรคบบัณฑิต เพราะบัณฑิตจะชักจูงเราไปในทางที่ดี เช่นเข้าวัดทำบุญทำทาน รักษาศีล พังเทคนิ์พังกรรม ไหว้พระสวดมนต์ ประพฤติปฏิบัติธรรม เมื่อได้ทำสิ่งเหล่านี้แล้ว ความสุขความเจริญรุ่งเรืองย่อมตามมา ไม่ควรคบคนพาล เพราะคนพาลจะชักจูงเราไปในทางที่ไม่ดี เช่นชวนไปเที่ยวเตร่ ไปกินเหล้า ไปเล่นการพนัน ไปลักทรัพย์ ไปกระทำการที่ไม่ดีไม่งาม เมื่อทำไปแล้วความเสียหาย ความเสื่อมเสียย่อมตามมา ดังในพระบาลีที่แสดงไว้ว่า **อเสวนา จ พาลานัง ปันทิตานัญฺจ เสวนา เอตัมมังคลมุตตมํ การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต เป็นมงคลอย่างยิ่ง** การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๖

ธรรมคุณ

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

ถึงแม้พระพุทธเจ้าได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไป ๒๕๐๐ กว่าปีแล้วก็ตาม แต่พระธรรมคำสั่งสอนซึ่งพระพุทธองค์ทรงมอบไว้เป็นศาสดาแทนพระองค์ก็ยังมีอยู่ จึงเหมือนกับว่าพระพุทธเจ้ายังอยู่กับเรา ถึงแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ด้วยอาการ ๓๒ มีเนื้อหนังมังสาอยู่ก็ตาม แต่พระวรกายของพระองค์ไม่ได้เป็นองค์พระที่แท้จริง พระพุทธเจ้าที่แท้จริงคือพระธรรม ดังที่พระพุทธองค์เคยแสดงไว้เสมอว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ตอนที่พระพุทธองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้มีผู้ถามพระพุทธองค์ว่า จะทรงมอบให้ใครเป็นศาสดาแทนพระพุทธองค์หลังจากที่พระพุทธองค์ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พระพุทธองค์ทรงตอบไปว่า **พระธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้ว จะเป็นศาสดาของพวกเขาทั้งหลาย**

จึงควรมีความมั่นใจว่าพวกเราไม่ได้อยู่ไกลจากพระพุทธเจ้าเลย พระธรรมอยู่ที่ไหนพระพุทธเจ้าก็อยู่ที่นั่น ผู้จะบรรลุธรรมได้ต้องเป็นสุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบคือพระอริยสงฆ์ ซึ่งมาจากผู้ที่มีศรัทธา เชื่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีวิริยะ ความอุตสาหะหมั่นเพียร มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ด้วยขันติความอดทน จนกระทั่งบรรลุมรรคผลขึ้นมากลายเป็นพระอริยบุคคลถึงพระรัตนทั้ง ๓ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเห็นธรรมแล้วย่อมเห็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่จะบรรลุเห็นธรรมได้ต้องเป็นสุปฏิปันโน คือพระอริยสงฆ์นั่นเอง พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นกุญแจสู่พระรัตนตรัย สรรณะอันสูงสุด

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **ตราบใดยังมีการประพฤติปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมอยู่ ตราบนั้นพระอรหันต์จะไม่สิ้นไปจากโลกนี้** ชาวพุทธจึงควรรน้อมพระธรรมคำสั่งสอนเข้ามาปฏิบัติเพราะเป็นพระธรรมคำสั่งสอนที่มีอานุภาพมาก ดังในบทพระธรรมคุณที่แสดงไว้ว่า

๑. สวากขาโต ภควตา ธัมโม ๒. สันติภูมิลโก ๓. อกาลิโก ๔. เอหิปัสสิโก ๕. โอปนยิโก

๖. ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ นี่คือการที่คุณอันประเสริฐ ๖ ประการที่พึงศึกษาทำความเข้าใจไว้ เพราะเมื่อได้ศึกษาทำความเข้าใจแล้ว เราจะได้ยึดเอาพระธรรมคำสอนมาเป็นเครื่องนำทาง พาชีวิตเราไปสู่ที่ติงาม มีความสุข มีความเจริญอย่างแท้จริง

๑. สวากขาโต ภควตา ธัมโม พระธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ชอบแล้ว ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง เป็นสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสมมุติขึ้นมา แต่งขึ้นมาแต่เป็นสิ่งที่มีอยู่ เช่น นรกสวรรค์ บาป บุญ กรรม วิบาก การเวียนว่ายตายเกิด ตายไปแล้วต้องไปเกิดใหม่ เช่นพวกเราที่ได้ตายมาแล้วในอดีตชาติ จึงได้มาเกิดใหม่ เป็นมนุษย์บ้าง เป็นเดรัจฉานบ้าง เป็นเทวดาบ้าง สุดแต่แต่บุญแต่กรรมจะพาไป นี่คือความเป็นจริงที่มีอยู่ในโลกธาตุทั้ง ๓ นี้

พวกเราปุถุชนคนธรรมดาเป็นเหมือนคนตาบอด ส่วนพระพุทธองค์ผู้ตรัสรู้ธรรม เป็นเหมือนคนตาดี สามารถมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ เห็นในสิ่งที่คนตาบอดไม่สามารถเห็นได้ คนตาบอดที่ฉลาดก็ต้องเชื่อคนตาดีเพราะคนตาดีสามารถนำพาคนตาบอดไปสู่ที่ดีที่ปลอดภัยได้ ดีกว่าการคลำทางไปตามลำพัง ลองคิดดูซิว่าเวลาคนตาบอดคลำทางจะลำบากขนาดไหน ไม่รู้เห็นอะไรไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ต่างกับเวลาที่มีใครนำไปแม้จะเป็นสุนัขก็ยังดี ถ้าหากคนตาดีนำทางไม่ได้ มีสุนัขนำทางให้ก็ยังดี เพราะสุนัขมีตามองเห็นอะไรก็ได้ พระพุทธองค์ทรงรู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกสวรรค์ เรื่องการทำดีได้ดี เรื่องการทำชั่วได้ชั่ว แล้วก็นำมาสั่งสอนพวกเรา ถ้าปรารถนาความสุขความเจริญ ไม่ปรารถนาความทุกข์ความหายนะทั้งหลายก็ต้องเชื่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะพระธรรมคำสอนเป็น สวากขาโต ภควตา ธัมโม เป็นของจริง

๒. สันติภูมิลโก หมายถึงผู้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนเท่านั้นที่จะรู้จะเห็นอย่างประจักษ์แจ้งกับตนเอง คือเมื่อได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนแล้ว ถ้าไม่ได้นำไปปฏิบัติก็看不见ผล จะไม่เห็นในสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงรู้ทรงเห็น เหมือนกับการได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับสถานที่ที่ใดที่หนึ่งที่เรายังไม่เคยไป พอมีคนมาเล่าให้ฟังว่าสถานที่นั้นเป็นอย่างไรเป็นอย่างไร เราก็ได้แต่จินตนาการไป จะเหมือนของจริงหรือไม่ก็ยังไม่รู้ จนกว่าไปเห็นกับตา

ตัวเองเท่านั้น จึงจะรู้ว่าสถานที่นั้นเป็นอย่างไร ดังสุภาษิตที่ว่า **“ลืปากพูด ไม่เท่ากับ
หนึ่งตาเห็น”** ต่อให้ได้ยินได้ฟังมากสักเท่าไร ก็ไม่เหมือนกับการไปเห็นด้วยตนเอง

เรื่องต่างๆที่พระพุทธองค์ได้ทรงรู้ทรงเห็น เช่น นรกสวรรค์ก็ดี การเวียนว่ายตายเกิดก็ดี
สิ่งเหล่านี้ถ้าไม่ได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนไว้ คือ **ให้ละการกระทำบาป
ทั้งหลาย ให้ทำความดีให้ถึงพร้อม ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ละความโลภ ความ
โกรธ ความหลง** เราจะไม่สามารถรู้เห็นได้เลย แต่ถ้าได้ปฏิบัติตามแล้ว สิ่งต่างๆที่พระ
พุทธองค์ทรงรู้ทรงเห็น เช่น นรกสวรรค์ การเวียนว่ายตายเกิด มรรคผลนิพพาน ก็
จะเป็นสิ่งที่เราจะรู้ได้เห็นเหมือนกัน เพราะธรรมเป็น **สัมมัตถวิภู** ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะรู้จะ
เห็นได้

๓. อกาลิโก ธรรมของพระพุทธเจ้าไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา คือไม่เสื่อมไปกับกาลกับเวลา
ไม่เหมือนกับสิ่งของต่างๆในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่มีชีวิต เช่นร่างกายของเรา หรือสิ่ง
ที่ไม่มีชีวิต เช่นวัตถุสิ่งของต่างๆ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการแปรปรวน
เปลี่ยนแปลง เสื่อมสลายไปตามกาลตามเวลา แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ไม่เสื่อมไปกับกาลกับเวลา สมัยพุทธกาลเป็นอย่างไร สมัยนี้ก็ยังเป็นอย่างนั้นอยู่ สมัย
พุทธกาลสามารถทำให้บรรลุปะระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ บรรลุถึงพระนิพพานได้
ฉันใด สมัยนี้ก็ยังเป็นเช่นนั้นอยู่ ยังเป็นของใหม่ถอดด้าม ยังใหม่อยู่เสมอ เป็นของไม่
เก่า ที่ว่าธรรมเป็นของเก่าของโบราณเพราะเห็นว่าธรรมอยู่มากับโลกเป็นเวลายาวนาน
เลยกลายเป็นของเก่าล้าสมัยไป เสื่อมประสิทธิภาพไป ถึงกับคิดไปว่าพระพุทธเจ้าได้
เสด็จดับขันธปรินิพพานไปนานแล้ว ธรรมของพระพุทธองค์ย่อมไม่สามารถที่จะยังผลได้
เหมือนกับสมัยที่พระพุทธองค์ยังทรงมีพระชนมชีพอยู่ ปฏิบัติไปก็จะได้ผลอะไร นี้
เป็นเพราะไม่เข้าใจถึงความเป็น **อกาลิโก** ของธรรมนั่นเอง โดยความเป็นจริงแล้วธรรมไม่
ขึ้นกับกาลกับเวลา แต่สถิตอยู่กับโลกนี้อยู่ตลอดเวลา เป็นธรรมที่ทันสมัย เพียงแต่ว่าจะ
มีใครสามารถนำธรรมนี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้หรือไม่เท่านั้นเอง

พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์นี้จะค่อยๆเสื่อมหมดไปเพราะขาดการสืบทอด เสื่อม
ไปจากความสนใจของมนุษย์ คนเราจะห่างจากธรรมไปเรื่อยๆ จนกระทั่งในที่สุดจะไม่มี

ใครรู้จักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หลังจากนั้นก็จะมีความมืดบอด ไม่รู้จักเรื่องศีลเรื่องธรรม เรื่องบาปเรื่องบุญ เรื่องคุณเรื่องโทษ เรื่องนรกเรื่องสวรรค์ จนกว่าจะมีพระพุทธเจ้าพระองค์ใหม่มาค้นพบธรรมนี้ มาตรัสรู้ธรรมนี้ แล้วเอามาสั่งสอน เอามาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลก ธรรมไม่ได้สูญหายไปไหน ยังมีอยู่ เหมือนกับวัดที่ถูกปล่อยทิ้งให้ร้างไป ปล่อยให้ต้นไม้ต่างๆมาปกคลุมไว้ จนทำให้มองไม่เห็น แล้วอยู่ดีวันหนึ่งก็มีคนไปพบไปเจอเข้า วัดนั้นก็ไม่ได้สูญหายไปไหนฉันใด พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็ฉันนั้น ไม่ได้สูญหายไปไหน ยังมีอยู่ เป็น **อภาลิโก** อยู่คู่กับโลกตลอดไป ธรรมไม่ใช่วัตถุ แต่เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถถูกทำลายไปได้ นี่เป็นหลักของความจริง เพียงแต่ว่าจะมีใครรู้ธรรมหรือไม่เท่านั้นเอง ผู้ที่รู้แจ้งด้วยตนเองเรียกว่าพระพุทธเจ้า ผู้ที่ได้ยินได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วนำเอามาประพฤติปฏิบัติจนบรรลุธรรม เรียกว่า**พระอรหันตสาวก** จึงขอให้มีความมั่นใจว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่เสื่อมไปกับการกาลกับเวลา สามารถทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติบรรลุธรรมได้อย่างแน่นอน

๔. เอหิปัสสิโก หมายถึงพระธรรมเป็นสิ่งที่วิเศษอัศจรรย์ เป็นสิ่งที่ใครพบเห็นแล้วย่อมเกิดความชื่นชมยินดี ถ้าเป็นบุคคลก็เหมือนกับดารารายาพยนตร์ หรือนางงามจักรวาล เวลาบุคคลเหล่านี้ไปที่ไหนจะมีคนอยากจะเข้าไปใกล้ อยากจะดูอยากจะมองฉันใด พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ก็ฉันนั้น เพราะพระธรรมคำสั่งสอนคือ **รสของธรรม ชนะรสทั้งปวง** ผู้ใดได้สัมผัสรสของธรรมแล้วจะติดอกติดใจชื่นชมยินดี เพราะว่าธรรมนำความสุขที่แท้จริงให้กับจิตใจ เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบนั่นเอง ผู้ที่ไม่เคยพบกับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจจะไม่เข้าใจ แต่ถ้าได้พบกับความสงบของจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติแล้ว จะรู้ทันทีว่านี่แหละคือสิ่งที่เลิศที่สุดในโลกนี้ เป็นสิ่งที่อยากจะมีความสุขตลอดเวลา เป็นเหมือนยาเสพติด แต่เป็นยาเสพติดที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณอย่างเดียว นี่คือการหมายของเอหิปัสสิโก รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ทำหายต่อการพิสูจน์เพราะเป็นของจริงที่ดีเลิศ

๕. โอปนยิโก ควรน้อมเข้ามาสู่ตัว เพราะพระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐอย่างยิ่ง มีคุณค่ายิ่งกว่าเพชรนิลจินดาเงินทองทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ เป็นอริยทรัพย์ที่จะนำความสุข

ความเจริญที่แท้จริง เป็นแสงสว่างแห่งปัญญาที่นำไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดและความพินทุขอย่างสิ้นเชิง ฟุ้งน้อมเข้ามาด้วยการศึกษาพระธรรมคำสอน แล้วก็นำมาปฏิบัติเพื่อจะนำไปสู่ปฏิเวธคือการบรรลุธรรม เรียกว่า **ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ** ปริยัติหมายถึงการศึกษาพระธรรมคำสอน ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อจะได้เกิดความรู้ความเข้าใจว่าจะต้องประพฤติปฏิบัติอย่างไร เมื่อรู้แล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติ เช่นวันนี้หลังจากที่ได้รับศีลแล้ว กลับไปบ้านก็รักษาศีลกัน ด้วยการละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติดีประเวณี ละเว้นจากการจากการพูดปดมดเท็จ ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา ละเว้นจากการเล่นการพนัน ละเว้นจากการเที่ยวเตร่ ละเว้นจากความเกียจคร้าน นี่คือนี่ที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนให้ละ เพราะเมื่อทำไปแล้วจะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย ความทายนะ ละเว้นจากสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว ก็จะไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข เมื่อปฏิบัติแล้วจะเห็นผลขึ้นมาทันที

จึงควรน้อมเอาพระธรรมคำสอนเข้ามาสู่ตน ด้วยการศึกษาระพฤติปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุผล ถ้าไม่ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมที่วัด ฟังที่บ้านหรือที่ไหนก็ได้ เพราะเดี๋ยวนี้มีการเทศน์ผ่านทางวิทยุ ทางโทรทัศน์ ผ่านทางสื่อต่างๆมากมาย สามารถเปิดฟัง เปิดดูได้ หนังสือธรรมะที่แจกเป็นธรรมทานก็มีอยู่มากมายกายกองเช่นกัน ขอให้มีความยินดีในธรรมเถิด เพราะ **การยินดีในธรรม ชนะการยินดีทั้งปวง** อย่าให้เป็นในลักษณะที่เวลาหมุนคลื่นไปเจอพระกำลังเทศน์ กำลังแสดงธรรมในจอโทรทัศน์หรือในวิทยุอยู่ ก็ไปเปลี่ยนเป็นช่องอื่น ไปสถานีอื่นเสีย นั่นเป็นเพราะไม่น้อมธรรมเข้ามา กลับผลักรธรรมออกไป ตัดธรรมทิ้งไปเหมือนกับตัดสิ่งที่มีค่ายิ่งกว่าเงินทองทิ้งไป เป็นสิ่งที่คนโง่เท่านั้นที่จะกระทำกัน ถ้าเป็นคนฉลาดแล้วย่อมรู้จักแยกแยะ ถ้าสิ่งที่ดีที่งาม ที่เป็นประโยชน์ก็จะน้อมเข้ามาเพื่อความสุขความเจริญของตนต่อไป

๖. บัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ เป็นธรรมที่วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ปุ่ฤษนคนธรรมดาสามัญอย่างพวกเรานี้ยังถือได้ว่าเป็นวิญญูชนคนฉลาด ถ้าไม่ฉลาดย่อมไม่เห็นคุณค่าของการทำบุญให้ทาน การรักษาศีล การปฏิบัติธรรม เติบงกรม นิ่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา การฟังเทศน์ฟังธรรม จึงเป็นบุคคลที่คู่ควรกับพระธรรมคำสอนของ

พระพุทธเจ้า สามารถรู้เห็นธรรมของพระพุทธองค์ได้ พระพุทธองค์ทรงแยกบุคคลไว้ ๔ จำพวกด้วยกัน เปรียบเหมือนบัว ๔ เหล่า คือ **๑. อุกมฺภิตฺตัญญู** **๒. วิปจิตฺตัญญู** **๓. เนยยะ** **๔. ปทปฺรมะ**

๑. อุกมฺภิตฺตัญญู เป็นบุคคลที่ฉลาดมาก รู้เข้าใจอะไรก็ได้โดยฉับพลัน เพียงได้ยินหัวข้อที่แสดงเท่านั้น พอได้ยินคำว่าบาปบุญ คุณโทษ นรกสวรรค์เท่านั้น ก็ารู้จะเข้าใจได้อย่างฉับพลัน บุคคลประเภทนี้เปรียบเหมือนดอกบัวที่อยู่พ้นน้ำ เพียงแต่รอสัมผัสแสงอาทิตย์ก็จะบานขึ้นในวันนี้

๒. วิปจิตฺตัญญู เป็นบุคคลที่ต้องขยายความถึงจะรู้ ถึงจะเข้าใจ คือเมื่อได้ฟังหัวข้อธรรมแล้วยังไม่เข้าใจ ต้องอธิบาย ต้องขยายความ เช่นบุญคืออะไร บาปคืออะไร นรกคืออะไร สวรรค์คืออะไร เมื่อได้ฟังคำอธิบายแล้วถึงจะรู้ ถึงจะเข้าใจ บุคคลประเภทนี้เปรียบเหมือนกับดอกบัวที่อยู่เสมอน้ำที่จะบานในวันพรุ่งนี้

๓. เนยยะ เป็นบุคคลที่พอจะสั่งสอนได้ คือต้องสั่งสอนอยู่เรื่อยๆ ต้องพูดอยู่เรื่อยๆ ต้องบอกอยู่เรื่อยๆ พูดครั้งเดียวยังไม่เข้าใจ ต้องพูด ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ๔ ครั้ง ๕ ครั้ง ถึงจะรู้ ถึงจะเข้าใจ ต้องพูดไปเรื่อยๆ สอนไปเรื่อยๆ อธิบายไปเรื่อยๆ ถึงจะรู้ ถึงจะเข้าใจ บุคคลประเภทนี้เปรียบเหมือนกับดอกบัวที่ยังอยู่ในน้ำ ยังไม่โผล่พ้นน้ำ จะบานในวันต่อไป

๔. ปทปฺรมะ เป็นบุคคลที่ได้แต่ตัวบวมคือถ้อยคำเท่านั้น ไม่สามารถเข้าใจความหมายได้ เหมือนนกแก้วที่ร้อง แก้วจ๋าๆ แต่ไม่รู้จักตัวแก้วว่าเป็นอย่างไร พอยื่นแก้วให้กลับไม่รับ จะรับแต่กล้วยแต่พริกเท่านั้น เป็นพวกหูหนวกตาบอด พูดไปก็ไม่ได้ยิน พูดไปก็ไม่เข้าใจ พูดเรื่องนรกเรื่องสวรรค์ เรื่องบาปบุญคุณโทษ ก็คิดว่าเป็นเรื่องโกหกหลอกลวง พวกนี้มีแต่ความมืดบอด ไม่มีโอกาสจะเข้าถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้เลย เปรียบเหมือนบัวที่จมอยู่ในน้ำ ที่กลายเป็นอาหารของปลาและเต่า ไม่มีโอกาสที่จะโผล่พ้นน้ำขึ้นมา

บุคคลทั้ง ๔ ประเภทนี้ มี ๓ ประเภทแรกที่อยู่ใต้วินัยชุมชน พอจะรับประโยชน์จากพระธรรมคำสอนได้ ต่างกันที่รู้ช้ารู้เร็วเท่านั้น ถ้ามีความพยายาม มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทนที่จะศึกษาเล่าเรียน ประพฤติปฏิบัติ ไม่ช้าก็เร็วก็จะบรรลุธรรมตามพระพุทธรเจ้าได้ แต่จะรู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น ไม่สามารถรู้แทนผู้อื่นได้ ทำได้แต่เพียงสั่งสอนแนะนำอธิบายให้รู้ให้เข้าใจ ดังที่พระพุทธรเจ้าทรงกระทำ ถ้าผู้ฟังนำไปประพฤติปฏิบัติก็จะรู้ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดกันได้ จากใจหนึ่งสู่อีกใจหนึ่ง จากพระพุทธรเจ้าสู่พระอรหันตสาวก จากอาจารย์สู่ลูกศิษย์

นี่คือพระธรรมคุณ ๖ ประการ คือ ๑. สวากขาโต ภควตา ธัมโม ๒. สันติภูมิโก ๓. อกาลิโก ๔. เอหิปัสสิโก ๕. โอปนยิโก ๖. ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ที่พุทธศาสนิกชนควรเจริญอยู่เนืองๆเพื่อปลูกฝัง **ศรัทธา**ความเชื่อ **ปสาทะ**ความเลื่อมใส **วิริยะ**ความขยันหมั่นเพียร **ฉันทะ** ความยินดี ในการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ให้หยั่งลึกลงไปในชีวิตใจ เพื่อความสุขความเจริญรุ่งเรืองที่จะตามมาต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๗

เบญจธรรม

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔

เวลารับประทานอาหารต้องมีภาชนะต่างๆ เช่นจาน ชาม ช้อน ส้อม ถ้วย เพื่ออำนวยความสะดวกในการรับประทานอาหารให้เป็นไปอย่างง่ายดายและเรียบร้อย คีลธรรมคืออาหารของจิตใจ การจะรักษาศีล ๕ ได้อย่างสะดวกง่ายดายจำเป็นต้องมี **เบญจธรรม** เป็นเครื่องมือช่วย ประกอบไปด้วย ๑. เมตตา ๒. สัมมาอาชีพ ๓. สัมรวมในกาม ๔. สัจจะ ๕. สติ

ศีลข้อที่ ๑ การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ต้องใช้**เมตตาธรรม**เป็นเครื่องมือ ความเมตตาคือการไม่เบียดเบียนกัน ดังในบทแผ่เมตตาที่ว่า **สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวรกันเถิด **สัพเพ สัตตา อภัยาปิชฌา โหนตุ** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเถิด **สัพเพ สัตตา อนินา โหนตุ** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเถิด **สุขี อัตตานิัง परिหะรันตุ** จงเป็นผู้มีความสุขรักษาตนเถิด นี่คือนิยามที่ควรเจริญในจิตใจอยู่เสมอๆ คืออย่ามีเวรมีกรรมกัน อย่าเบียดเบียนกัน มีแต่ความปรารถนาดีให้แก่กันและกัน ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ให้มองว่าจิตใจของคนเรานั้นเหมือนกัน มีความปรารถนาความสุข ไม่ปรารถนาความทุกข์ด้วยกันทุกคน จึงไม่ควรเบียดเบียนกัน อาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรมกัน ควรให้อภัยกัน

อยู่ร่วมกันอาจจะล่วงเกินกันบ้างด้วยการกระทำทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ให้ถือเสียว่าเหมือนลื่นกับพื้น อยู่ด้วยกันในสังคมเป็นธรรมดาที่ต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง แต่จะไม่มีปัญหาถ้ามีการให้อภัยกัน เรื่องมันเกิดขึ้นแล้ว ผ่านไปแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องไปต่อความยาวสาวความยืดด้วยความเคียดแค้นอาฆาตพยาบาท ไม่เกิดประโยชน์อะไรทั้ง ๒ ฝ่าย ผู้จองเวรก็ทุกข์เพราะความร้อนที่เกิดจากความเกลียดชังอาฆาตพยาบาท เผาไหม้

จิตใจ ผู้ถูกจองเวรก็ทุกข์จากการถูกทำร้ายร่างกายและจิตใจ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เจริญเมตตาธรรมด้วยการไม่จองเวรกัน ด้วยการให้อภัยกัน ให้ชนะตนอย่าไปชนะผู้อื่น ชนะผู้อื่นก็ร้อยก็พันก็แสนครั้งก็ไม่สู้ชนะตนเพียงครั้งเดียว เพราะเมื่อชนะตนแล้วปัญหาทั้งหลายก็หมดไป ยุติไป เมื่อไม่เอาเรื่องเอาราวแล้วใจก็สบาย ผู้อื่นก็สบายไปด้วย แต่ถ้ามีการจองเวรจองกรรมกัน ต่อกัน ทูตต่อกัน ก็ต้องตอบโต้กันไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าเราชนะ ก็สร้างความเคียดแค้น ความอาฆาตพยาบาทให้กับเขา เราเองก็มีความหวาดระแวงว่าเขาจะต้องมาชำระแค้นไม่วันใดก็วันหนึ่ง จึงควรระงับความโกรธในตัวเองเสียด้วยการให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง เรื่องจะได้จบ ใจจะได้เย็น ได้สงบ ได้สบาย การรักษาศีลข้อ ๑ คือการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต จึงต้องอาศัยการเจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอๆ ผู้มีความเมตตาอย่าอวดไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ศีลข้อที่ ๒ การละเว้นจากการลักทรัพย์ ต้องอาศัย**การมีสัมมาอาชีพ** เป็นเครื่องมือรักษาด้วยการทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่คดไม่โกง ไม่ลักไม่ขโมย ไม่ทำในสิ่งที่ผิดกฎหมาย หารายได้ด้วยลำแข้งลำขา ด้วยสติปัญญาของตน มีความมกน้อยสันโดษ ยินดีกับสิ่งที่ได้มา พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ อย่าโลภมาก อย่าอยากมีมาก ให้ใช้เท่าที่มีความจำเป็นเท่านั้น สิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ก็ไม่จำเป็นต้องมีมากมายเกินความจำเป็น ไม่จำเป็นต้องเป็นของแพงๆ ของฟุ่มเฟือย แต่สำหรับผู้ที่มีเงินมาก มีเงินเหลือเฟือ จะกินจะใช้ของแพงๆ จะมีเสื้อผ้าอาภรณ์มากมาย ก็ไม่มีปัญหาอะไร สำหรับผู้ไม่มีฐานะอย่างนั้น รายได้ไม่มาก ก็ควรใช้จ่ายเงินทองตามฐานะของตน ให้อยู่ในกรอบของรายได้ อย่าใช้มากกว่าที่หามาได้ ปัญหาการขาดเงินขาดทองก็จะไม่เกิดขึ้น ทำให้ไม่ต้องไปหามาเพิ่มในทางทุจริต ด้วยการลักขโมยก็ดี การฉ้อโกงก็ดี การฉ้อราษฎร์บังหลวงก็ดี ความสุขของคนเราอยู่ที่จิตใจ ถึงแม้จะยากจนก็มีความสุขได้ ถ้ามีความเจียมเนื้อเจียมตัว มีความมกน้อยสันโดษ มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ลัก ไม่ขโมย ไม่คด ไม่โกง เพราะมีความภูมิใจในความดีของตน ศีลข้อที่ ๒ การละเว้นจากการลักทรัพย์ จึงต้องอาศัยการมีสัมมาอาชีพเป็นเครื่องมือรักษา

ศีลข้อที่ ๓ การละเว้นจากการประพฤติดิถีประเวณี ต้องอาศัย**การสำรวมในกาม**เป็นเครื่องมีรักษา มีการควบคุมอารมณ์ความอยากในกามให้อยู่ในขอบเขตของความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่อยากมาก เวลาเมื่ออารมณ์ก็พยายามควบคุมด้วยสติ ด้วยธรรมะ อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเสพกามให้มากจนเกินไป ควรเจริญอุสุมกรรมฐาน พิจารณาความไม่สวยไม่งาม ความเป็นปฏิภูลของร่างกาย เพื่อบั่นทอนความอยากในกามให้เบาบางลงไป ถ้าจำเป็นต้องเสพก็ให้อยู่ในกรอบของประเพณีที่ติงาม คือกับสามีของเรา ภรรยาของเรา อย่าไปร่วมประเวณีกับสามีภรรยาของผู้อื่น เพราะจะเกิดปัญหาตามมา ควรมีรักเดียวใจเดียว มีสามีคนเดียว มีภรรยาคนเดียว มีความมกนน้อยสันโดษ ไม่จำเป็นต้องมีมาก ไม่ต้องมีสามีหลายคน ภรรยาหลายคน มีคนเดียวก็พอ มีคนเดียวก็มีความสุขแล้ว มีความสุขมากกว่าคนที่ภรรยาสามีหลายคนเสียอีก เพราะไม่มีปัญหาบ้านน้อยบ้านใหญ่ ศีลข้อ ๓ การละเว้นจากการประพฤติดิถีประเวณี จึงต้องอาศัย**การสำรวมในกาม**เป็นเครื่องมีรักษา

ศีลข้อที่ ๔ การละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ต้องใช้**สังัจจะ**เป็นเครื่องมีรักษา มีความซื่อตรงต่อความสัตย์ความจริง จะพูดอะไรก็ให้พูดตามความเป็นจริง ถ้าไม่สามารถพูดความจริงได้ก็ให้หนึ่งเสีย อย่าไปพูดอะไร อย่าไปคิดว่าการมีสังัจจะเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญ เพราะสังัจจะเป็นเครื่องรับประกันคุณงามความดีของคน คุณค่าของคนอยู่ที่สังัจจะ คงเคยได้ยินนิทานอีสปเรื่องเด็กเลี้ยงแกะมาแล้ว คงไม่ต้องขยายความว่าการมีสังัจจะมี ความสำคัญแค่ไหน คุณค่าของคนนั้นอยู่ที่คำพูด ถ้าคำพูดไม่น่าเชื่อถือแล้ว ต่อไปจะไม่มีใครเชื่อถือ เวลาจะพูดอะไรใคร่ครวญให้ดีเสียก่อน**เวลาที่ยังไม่ได้พูด เราเป็นนายของคำพูดเรา แต่หลังจากที่พูดไปแล้ว คำพูดจะเป็นนายของเรา** เพราะเมื่อพูดอะไรไปแล้ว คำพูดนั้นๆจะผูกมัดเรา จะบังคับให้เราต้องทำตามที่เราพูดไว้ เป็นเหมือนนายเรา

ต้องมีสังัจจะถ้าอยากจะเป็นคนที่มีคุณค่า เป็นคนที่มีความน่าเชื่อถืออย่างพระพุทธเจ้า ถึงแม้พระพุทธองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพานไปถึง ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ทุกบททุกบาทที่บรรจุอยู่ในพระไตรปิฎก เป็นความจริงทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงเป็นผู้นำเคารพนับถือเลื่อมใสศรัทธามาตลอด เพราะคำพูดของพระองค์

นั้นสามารถพิสูจน์ได้ ดังในบทพระธรรมคุณที่ว่า **สันติภูมิก** ผู้ปฏิบัติจะรู้เห็นได้
ประจักษ์แจ้งกับตน คือข้อที่ ๔ การละเว้นจากการพูดปดมตเท็จ จึงต้องอาศัย**สัจ**จะเป็น
เครื่องมือรักษา

ข้อที่ ๕ การละเว้นจากการเสพสุราเมา จะต้องรักษาด้วยสติ คือต้องมีสติระลึกอยู่
เสมอว่ากำลังคิดอะไรอยู่ กำลังทำอะไรอยู่ กำลังพูดอะไรอยู่ ถ้าเป็นคุณเป็นประโยชน์ ก็
คิดไปได้ ทำไปได้ พูดไปได้ ถ้าเป็นโทษก็ให้ระงับความคิด การกระทำ การพูดนั้นเสีย
เช่นการเสพสุราเมาเป็นโทษเพราะทำให้เกิดความประมาทขาดสติ ก็ควรละเว้นเสีย
เพราะเมื่อดื่มสุราเข้าไปแล้วจะทำให้ไม่มีสติระคับระคองกาย วาจา ใจ เวลาไม่ดื่มสุรา
กับเวลาดื่มสุราคนๆเดียวกันจะต่างกันราวฟ้ากับดิน เวลาไม่เสพสุราจะเป็นคนเรียบร้อย
สุภาพ แต่พอดื่มสุราเข้าไปแล้ว กิริยาอาการไม่น่าดู พูดจาเลอะเทอะ ไม่มีใครอยากเข้า
ใกล้ ข้อที่ ๕ จึงต้องอาศัยสติเป็นเครื่องมือรักษา

ผู้ปรารถนาจะมีศีล ๕ เป็นสมบัติประจำใจจึงควรเจริญ **เบญจธรรม** ทั้ง ๕ ประการ คือ
๑. เมตตา ๒. สัมมาอาชีพ ๓. สำรวมในกาม ๔. สัจจะ ๕. สติ เป็นเครื่องมือ แล้ว
อานิสงส์ของการรักษาศีล คือ การไปสู่สุคติ การเป็นผู้พร้อมด้วยโภคทรัพย์ และการเป็น
ผู้ไม่มีความทุกข์ ย่อมเป็นของท่านอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติ
ไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๘

สรีระ

๓ มีนาคม ๒๕๕๕

ที่พึ่งในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกัน ประกอบด้วย ๑. ที่พึ่งที่เป็นสรณะอันสูงสุด ได้แก่ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เป็นสรณะที่พึ่งของจิตใจ ๒. **อิตตาหิ อิตตโน นาโถ** **ตนเป็นที่พึ่งของตน** ที่พึ่งทั้ง ๒ นี้ เป็นที่พึ่งที่ชาวพุทธทุกคนควรน้อมเข้ามาสู่ตัว เพราะถ้ามีที่พึ่งทั้ง ๒ แบบนี้แล้ว ชีวิตย่อมเป็นไปด้วยความเจริญรุ่งเรือง มีแต่ความสุข ความเป็นสิริมงคล ที่พึ่งอย่างแรกคือการมี **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจ เหตุใดจึงต้องมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เพราะจิตใจของเรากับจิตใจของพระพุทธเจ้า ของพระอริยสงฆ์สาวก มีความแตกต่างกัน จิตใจของพวกเรา ยังมี **กิเลส ตัณหา อวิชชา ความหลง ความมืดบอด** ครอบงำจิตใจอยู่ เหมือนคนตาบอดที่พึ่งตัวเองไม่ได้ ส่วนจิตใจของพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกนั้น เป็นจิตใจที่ไม่มี **กิเลส ตัณหา อวิชชา ความหลง** ปกปิดหุ้มห่อ ไม่มี **ความมืดบอด** ครอบงำ เป็นจิตใจที่มีแสงสว่างแห่งธรรม ที่รู้ทั้งเหตุและรู้ทั้งผล รู้ว่าการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ เป็นเหตุให้มีผลเกิดขึ้นมา การกระทำมีทั้งดีและชั่ว บาปและบุญ เมื่อทำไปแล้วจะมีผลตามมา ถ้าทำบุญ ทำความดี ก็มีความสุข ความเจริญตามมา ถ้าตายไปก็ไปสู่สวรรค์ ถ้าทำความชั่ว ทำบาป ทำกรรม ก็จะมีแต่ความทุกข์ ความหายนะ ความเสื่อมเสียตามมา ถ้าตายไปก็ต้องไปสู่นรก ไปสู่อบาย

นี่คือสิ่งที่พระพุทธองค์และพระอริยสงฆ์สาวก เห็นแจ้งชัดเหมือนกับคนที่มีความมองเห็นสิ่งต่างๆในโลกนี้ พวกเราที่อยู่ในห้องนี้เวลามืด เราจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างในห้องนี้ว่ามีอะไรบ้าง แต่ถ้าปิดตาเราจะไม่เห็นอะไรเลย จะเห็นแต่ความมืด ไม่สามารถเห็นสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในห้องได้ จิตใจของปุถุชนคนธรรมดาอย่างเราอย่างท่าน ก็เหมือนกับคนที่ปิดตาไว้ เหมือนกับคนตาบอด ย่อมไม่สามารถเห็นสิ่งต่างๆที่คนตาดีเห็นได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นสิ่งต่างๆที่คนตาดีเห็น ย่อมเป็นสิ่งที่เหลือเชื่อเหลือวิสัยของคนตาบอดที่จะรู้เห็นตามได้ จะ

ทำได้อย่างเดียวกันก็คือจะเชื่อหรือไม่เชื่อเท่านั้น เช่น นรก สวรรค์ กรรม การเวียนว่ายตายเกิด สิ่งเหล่านี้พระพุทธรองค์ และพระอริยสงฆ์สาวก ทรงรู้ทรงเห็นอย่างแจ่มชัด เพราะมีตามองเห็น แล้วก็เอามาแสดงให้พวกเราฟัง แต่พวกเราตาบอดก็เลยไม่ทราบว่สิ่งเหล่านี้เท็จจริงอย่างไร

สิ่งแรกที่พุทธศาสนิกชนควรจะมีคือ**ศรัทธา**ความเชื่อใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หมายถึงให้เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาเป็นผู้นำทาง คนตาบอดต้องอาศัยคนตาดีนำทาง ถ้าไม่มีคนตาดีนำทางก็ต้องเดินแบบสะเปะสะปะ เตะสิ่งนั้นบ้าง สะดุดสิ่งนี้บ้าง ตกหลุมตกบ่อบ้าง เพราะไม่มีตาเห็นสิ่งต่างๆ แต่ถ้ามีคนตาดีนำการเดินทางย่อมเป็นไปด้วยความราบรื่นดีงามมีแต่ผลดีโดยถ่ายเดียว เพราะว่าสิ่งไหนเป็นสิ่งไม่ดี ก็หลบหลีกได้ หลีกเลี่ยงได้ เมื่อทำแต่สิ่งที่ดีที่งามแล้ว ผลที่ดีก็จะตามมา เราจึงต้องยึดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นผู้ชี้ทางให้กับเรา แต่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่สามารถที่จะปฏิบัติให้กับเราได้ เราต้องประพฤติปฏิบัติเอง เราจึงต้องมีที่พึ่งในตัวของเราเอง คือ **อัตตาทิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน** จะทำกรรมอันใดไว้ ดี หรือชั่ว เราจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น พระพุทธรองค์ไม่สามารถเสกความสุขความเจริญให้กับเราได้ เราต้องประพฤติปฏิบัติด้วย กาย วาจา ใจ ของเรา ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติแล้ว ผลดีทั้งหลายจะไม่เกิดขึ้นมา ตนต้องเป็นที่พึ่งของตน พระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวก ครูบาอาจารย์ บิฑามารดา ปู่ย่าตายาย มีเพียงหน้าที่สั่งสอนอบรมให้รู้จัก ผิด ถูก ดี ชั่ว เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วเราควรน้อมมาประพฤติปฏิบัติ คือ ทำแต่สิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งที่ไม่ดี ผลดีย่อมเกิดขึ้นตามมา

ถ้าปรารถนาให้ชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง มีแต่ความเป็นสิริมงคล เราต้องน้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เข้าสู่จิตใจ ให้เป็นแสงสว่างนำทาง พาเราไปสู่ที่ดีที่งาม พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกัน คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่อยู่ภายนอก และ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่อยู่ภายใน พระพุทธที่อยู่ภายนอก หมายถึงพระพุทธเจ้าที่ได้มาประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว เป็นผู้ประเสริฐ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ต่อสู้กับสิ่งชั่วร้ายต่างๆที่มีอยู่ในพระทัย

ของพระพุทธองค์ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยความอุทสาหะ วิริยะ ขันติ ความอดทน จนจิตใจสะอาดบริสุทธิ์ เป็น **พุทธัง สรณัง คัจฉามิ** ของโลกขึ้นมา พระธรรมภายนอก คือ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ที่สอน ให้ทำแต่ความดี ละความชั่ว และชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็น **ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ** พระสงฆ์ภายนอก คือ ผู้ที่มีศรัทธาอ่อนเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มาประพฤติปฏิบัติ ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ปราศจากกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง กลายเป็น **สังฆัง สรณัง คัจฉามิ** สรรณะทั้ง ๓ นี้ เป็นสรรณะภายนอก ยังไม่ใช่สรรณะที่แท้จริง เพราะยังไม่ได้เข้ามาอยู่ภายในจิตใจ ยังไม่ได้ดับ ความโลภ ความโกรธ ความหลงที่มีอยู่ในใจของเรา

สิ่งที่จะชำระ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ในจิตใจได้นั้น ต้องเป็นสรรณะภายใน คือ ต้องเป็น **พุทธะ ธัมมะ สังฆะ** ภายในใจ จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือ ทาน ศีล ภาวนา ทำจิตให้เป็นสมาธิ มีความสงบ และเจริญวิปัสสนา เจริญปัญญาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวมีตน เรียกว่า **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** โดยอาศัยหลัก **อัตตาทิ อตตโน นาโถ** คือ เป็นผู้ที่ปฏิบัติเอง ไม่มีใครปฏิบัติให้เราได้ จิตใจไม่เหมือนกับเสื้อผ้า เวลาสกปรกถ้าไม่มีเวลาซักเองก็ยิ่งพอจะจ้างให้คนอื่นซักให้ เช่น ส่งเสื้อผ้าไปร้านซักรีด ให้เขาซักฟอกให้สะอาด กับเสื้อผ้าก็พอจะทำได้ แต่กับจิตใจที่สกปรกไปด้วยกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ไม่มีใครจะซักฟอกชำระจิตใจให้สะอาดหมดจดแทนกันได้ ต้องเป็นตัวของเราเองเท่านั้นที่จะเป็นผู้ซักฟอกให้สะอาดหมดจด จึงต้องอาศัย **อัตตาทิ อตตโน นาโถ** คือ **ตนเป็นที่พึ่งของตน** เราจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง พระพุทธเจ้าไม่สามารถปฏิบัติธรรมให้เราได้ พระสงฆ์สาวกก็ไม่สามารถปฏิบัติธรรมให้กับเราได้ เราต้องเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติ ด้วยศรัทธา ความเชื่อ คือ เชื่อสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ว่าเป็นของจริงไม่ใช่เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงเสกขึ้นมา แต่งขึ้นมา เพื่อหลอกให้พวกเราทำตามโดยไม่มีผลดีตามมา ด้วยวิริยะ ความขยันหมั่นเพียร ด้วยความอดทน ด้วยสติ ด้วยปัญญา ไม่ช้าก็เร็ว จิตใจก็จะค่อยๆสะอาดขึ้นมา ตามลำดับ ความโลภ ความโกรธ ความหลงภายในจิตก็จะค่อยๆหมดไปๆ จนกระทั่งใน

ที่สุดจิตก็จะเป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ เพราะจิตมีกรรมเข้าไปชำระซักฟอก เป็นจิตที่เป็นธรรมล้วนๆ

นี่คือการเข้าสู่ที่พึ่งที่แท้จริง สรรณะที่แท้จริงไม่ได้อยู่ภายนอก แต่อยู่ภายในจิตใจของเรา เพียงแต่เราต้องพยายามขุดขึ้นมา ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ผู้ใดปฏิบัติจนบรรลุธรรม ผู้นั้นจะเห็นพระพุทธเจ้า เพราะว่าพระพุทธเจ้าที่แท้จริงก็คือความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจนั่นเอง จิตใจของพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก สะอาดบริสุทธิ์ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลงอย่างไร จิตใจของผู้ปฏิบัติที่ได้ชำระจิตใจจนสะอาดบริสุทธิ์ หดสิ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เป็นจิตแบบเดียวกัน เหมือนกับเสื้อผ้าที่ส่งไปซักที่ร้านซักรีด เมื่อได้ซักทำความสะอาดแล้ว ก็เป็นเสื้อผ้าที่สะอาดเหมือนกันหมด เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติ จนจิตใจสะอาดหมดจดแล้ว จิตใจของบุคคลคนนั้นก็เหมือนกับจิตใจของพระพุทธเจ้า เป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์เหมือนกัน ผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์แล้วย่อมรู้ว่าจิตใจของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ผู้ที่จะเห็นธรรมได้ เห็นพระพุทธเจ้าได้ก็ต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ **สุปฏิปันโน** ก็คือพระอริยสงฆ์สาวกนั่นเอง ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็คือพวกเราทั้งหลายที่ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน จนกระทั่งจิตใจสะอาดหมดจด ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่จะบรรลุธรรมได้ กลายเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา กลายเป็นผู้มีพระรัตนตรัยครบถ้วน บริบูรณ์อยู่ในจิตใจ คือมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สรรณะที่สูงที่สุดอยู่ในจิตใจ

พระรัตนตรัยที่อยู่ในจิตใจไม่มีใครสามารถทำลายล้างได้ ไม่เหมือนกับพระรัตนตรัยที่อยู่ภายนอก เช่น พระพุทธรูปก็ต้องเสื่อมไปตามกาลตามเวลา ผุกร่อนไป ถูกบุคคลหนึ่งบุคคลใดทำลายไป ทบทิ้งไปก็ได้ ดังที่เราได้ยินได้ฟังข่าวว่ามีประเทศหนึ่งไม่ปรารถนาที่จะให้มีพระพุทธรูปอยู่ในประเทศของเขา เรื่องอย่างนี้เราไปห้ามไม่ได้ เพราะอยู่ภายใต้กฎของ**อนิจจัง** ของ**อนัตตา** อนิจจังคือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต้องแปรปรวนไป หดสิ้นไปในที่สุด อนัตตาคือความไม่เป็นสมบัติที่แท้จริงของผู้หนึ่งผู้ใด ธรรมชาติที่ขึ้นอยู่กับ

กับเหตุปัจจัย มีเหตุปัจจัยให้ตั้งอยู่ ก็จะตั้งอยู่ ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยให้อยู่ต่อไป ก็ไม่ได้อยู่ต่อไป ชาวพุทธเราที่มีปัญญา จะไม่โกรธ จะไม่วิตก จะไม่เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับเรื่องเหล่านี้ เพราะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารทั้งหลายที่จะต้องเสื่อมสลายหมดไป ถึงแม้พระพุทธรูปจะมีความสำคัญต่อจิตใจของชาวพุทธทั้งหลาย แต่พระพุทธรูปไม่ใช่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดนั้น อยู่ในจิตใจ คือ **พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์** ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมนั่นเอง

พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ที่อยู่ภายนอกเป็นเพียงเครื่องเตือนสติ ให้ระลึกถึงการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พระพุทธรูปเป็น**พุทธานุสสติ** พระคุณอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอนเป็น**ธัมมานุสสติ** พระคุณอันประเสริฐของพระธรรมคำสอน พระอริยสงฆ์สาวก พระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็น**สังฆานุสสติ** พระคุณอันประเสริฐของพระอริยสงฆ์สาวก สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องเตือนสติ ให้รู้ว่าจะต้องทำอะไร เตือนให้ปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์นั่นเอง ถ้ามีสิ่งเหล่านี้ไว้เตือนสติแล้ว จะไม่ลุ่มหลงไปกับความโลภ ความโกรธ ความหลง พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นสิ่งสำคัญ มีความจำเป็นที่พุทธศาสนิกชนจะต้องมีไว้เป็นเครื่องเตือนสติ เช่น มีพระพุทธรูป มีหนังสือธรรมะ มีการแสดงและการฟังพระธรรมเทศนา มีพระอริยสงฆ์ เป็นเครื่องเตือนใจ เป็นเครื่องปลุกใจให้เกิด **ศรัทธา** ความเชื่อ **วิริยะ** ความขยันหมั่นเพียร ที่จะประพฤติปฏิบัติ ประกอบคุณงามความดี ละเว้นความชั่ว ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ไม่ต้องเสียใจ ถ้าสรณะที่อยู่ภายนอกถูกทำลายไป เพราะหามาทดแทนกันได้ หาใหม่ได้ สร้างขึ้นมาใหม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสร้างจากการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะได้ไม่ต้องกลัวว่าศาสนาจะสูญหายไป เพราะเป็นศาสนาภายในใจที่ไม่มีใครทำลายได้ ศาสนวัตถุไม่ใช่ศาสนาที่แท้จริง ศาสนธรรมที่อยู่ภายในจิตใจต่างหากที่เป็นศาสนาที่แท้จริง ที่จะเป็นผู้สืบทอดพระศาสนาได้อย่างแท้จริง

พุทธศาสนิกชนจึงควรมั่นใจในพระรัตนตรัย พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ที่เป็นสรณะอยู่ภายนอก แล้วหมั่นเข้ามาด้วยการประพฤติปฏิบัติ จนเกิดเป็นพระรัตนตรัยขึ้นมาภายในใจ ด้วย **อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ** คือ ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจนบรรลุธรรม

ขึ้นมา กลายเป็นผู้ที่มีสภาวะพร้อมสมบูรณ์ในตัวของเรา เป็นพระรัตนตรัยที่ไม่มีใครทำลายได้ หรือพวักไปจากตัวเราได้ เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา เป็นสมบัติที่ทำให้เราอยู่ได้ด้วย ความร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๔๗ พระอริยสัจ ๔

๔ มีนาคม ๒๕๕๕

หลังจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระพุทธองค์ได้ทรงอุทิศเวลาทั้งหมดที่เหลืออยู่ ตลอดเวลา ๔๕ พรรษา เพื่อการเผยแผ่พระธรรมคำสอน พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย มีทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ มีทั้งมนุษย์และเทวดา พระธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนมีจำนวนมากมาย เก่าที่สามารถรวบรวมและบรรจุไว้ในพระไตรปิฎกก็มีอยู่ถึง ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ด้วยกัน ถึงแม้พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์จะมีมากมายขนาดไหนก็ตาม พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าธรรมของพระพุทธองค์นั้น มีรสชาติ มีเนื้อหาสาระเหมือนกัน เปรียบเหมือนกับน้ำในมหาสมุทรที่กว้างใหญ่ไพศาลที่มีอยู่มากมายทั่วโลก แต่ก็มีความเหมือนกัน คือรสเค็ม ฉะนั้นใดพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ที่ได้ทรงประกาศสั่งสอนให้แก่สัตว์โลกก็มีเนื้อหาสาระเหมือนกัน คือ เรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ทุกๆบท ทุกๆบาทจะเกี่ยวกับเรื่องทุกข์และการดับทุกข์

เวลาพูดถึงทุกข์และการดับทุกข์ ต้องไม่มองข้ามพระอริยสัจ ๔ เพราะพระอริยสัจ ๔ คือที่รวมเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ เป็นธรรมของพระพุทธเจ้าโดยตรง เป็นธรรมที่ไม่มีมีใครสามารถรู้เห็นได้ นอกจากผู้ที่ได้สะสมบุญบารมีมามากมายอย่างพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะสามารถค้นพบพระธรรม คือ พระอริยสัจ ๔ ได้ ถ้าผู้ใดสามารถบรรลุถึงพระอริยสัจ ๔ ได้โดยที่ไม่ได้เรียนรู้จากใครมาก่อน บุคคลนั้นก็จะเรียกตนเองว่า **อรหันตสัมมาสัมพุทธะ ผู้ตรัสรู้ด้วยตนเองโดยชอบ** จะมีผู้มารู้พระอริยสัจ ๔ อยู่เรื่อยๆ หลังจากที่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าองค์ ปัจจุบันนี้หมดสิ้นไปแล้ว ต่อไปก็จะมีบุคคลที่เรียกว่า **พระโพธิสัตว์** ที่ได้สะสมบุญบารมีมาศึกษาค้นคว้าหาจนบรรลุถึงพระอริยสัจ ๔ ด้วยตนเองโดยไม่มีใครสั่งสอน เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ถ้าหลังจากได้ตรัสรู้ธรรมแล้ว แต่ไม่ได้สั่งสอนใคร ก็จะเป็น**พระปัจเจกพุทธเจ้า** รู้เฉพาะตน ถ้าประกาศพระธรรมคำ

สอนให้แก่สัตว์โลก ก็จะเป็น**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** ดังพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันนี้ ที่พวกเราให้ความเคารพนับถือเลื่อมใส

หลังจากได้ตรัสรู้ในพระอริยสัจ ๔ แล้ว พระพุทธองค์ก็ได้สละเวลาที่เหลือในชีวิตของพระพุทธองค์ ประกาศพระศาสนาให้แก่สัตว์โลกด้วย**พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ พระมหากรุณาคุณ** เพื่อให้ผู้อื่นได้รู้ได้เข้าถึงพระอริยสัจ ๔ เพราะว่าผู้ที่ได้ก็ตามที่สามารถบรรลุถึงพระอริยสัจ ๔ ได้แล้ว จะเป็นผู้ที่อยู่เหนือความทุกข์ทั้งหลาย อยู่เหนือการเวียนว่ายตายเกิด อยู่เหนือภัยทั้งหลายที่จะมาทำร้ายจิตใจ จะมีแต่บรมสุข **ปรमंसुขัง** เท่านั้น หลังจากที่ได้ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ด้วยพระคุณทั้ง ๓ พระพุทธองค์จึงได้ประกาศพระศาสนาสั่งสอนแก่สัตว์โลกทั้งหลายที่ยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของ**อวิชชา** ความมืดบอด **โมหะ** ความหลง ยังไม่รู้จักรูปปลดเปลื้องตนเองให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายด้วยตนเอง ถ้าไม่มีผู้แนะนำสั่งสอนวิธีการดับทุกข์แล้ว ก็จะไม่มีโอกาสที่จะพ้นทุกข์ไปได้ เพราะขาดบุญบารมีที่จะบรรลุถึงพระอริยสัจ ๔ ได้ด้วยตนเอง

ผู้ที่ได้ก็ตามที่ได้เข้าถึงพระอริยสัจ ๔ แล้ว ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง เข้าถึงพระนิพพาน สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าตราบใดยังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ยังต้องมี การแก่ การเจ็บ การตาย เป็นธรรมดา ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์จะต้องยับยั้งการเกิดให้ได้ นี่เป็นสังขธรรม เป็นความจริง ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องหยุดการเกิดให้ได้ เพราะ**ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิด** ถ้าเกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง เป็นธรรมดา นี่คือ**ทุกข์สัง** เป็นพระอริยสัจข้อที่ ๑

พระอริยสัจข้อที่ ๒ คือ **สมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์** ได้แก่ **ตัณหา** ความอยากทั้ง ๓ ได้แก่ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น คือความเกลียดชัง ความกลัวต่างๆ ไม่อยากจะพบ ไม่อยากจะเจอ ตัณหาทั้ง ๓ นี้ เป็นเหตุที่สร้างทุกข์ให้เกิดขึ้นมาในจิตใจ ถ้าไม่มีตัณหาก็จะไม่มีความทุกข์

พระอริยสัจข้อที่ ๓ คือ **นิโรธ** ความดับทุกข์ ทุกข์นี้เราสามารถดับได้ ความดับทุกข์เป็น
สัจจะ เป็นความจริง ไม่จำเป็นต้องทนกับความทุกข์ไปตลอดอนันตกาล เพราะเรา
สามารถดับทุกข์ได้

พระอริยสัจข้อที่ ๔ คือ **มรรค** ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มรรคมงคล ๘ คือ **๑. สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ **๒. สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ **๓. สัมมาวาจา** การเจรจา
ชอบ **๔. สัมมากัมมันตะ** การกระทำชอบ **๕. สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีพชอบ **๖. สัมมาวายามะ** ความเพียรชอบ **๗. สัมมาสติ** การระลึกชอบ **๘. สัมมาสมาธิ** การตั้งจิต
มั่นโดยชอบ นี่คือมรรค ๘ ย่อลงมาได้แก่ **ศีล สมาธิ ปัญญา** หรือ **ทาน ศีล ภาวนา**
ดังที่ญาติโยมได้มาปฏิบัติธรรมกันในวันนี้ เป็นการเจริญมรรคด้วยการให้ทาน รักษาศีล
ฟังเทศน์ฟังธรรม เวลากลับไปบ้าน ก็ต่อด้วยการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญ
วิปัสสนา

ในพระอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงกิจที่ผู้จะบรรลุถึงพระอริยสัจ ๔ ต้องปฏิบัติ
คือ **๑. ทุกข์ จะต้องกำหนดรู้ ๒. สมุทัย** เหตุให้เกิดทุกข์ **จะต้องละ ๓. นิโรธ** ความดับ
ทุกข์ **จะต้องทำให้แจ้ง ๔. มรรค** ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ **จะต้องเจริญให้มาก** นี้
คือกิจทั้ง ๔ ในพระอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญมาจนได้ตรัสรู้เป็นพระ
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าทุกข์ที่ให้กำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้แล้ว
สมุทัยที่จะต้องละเราได้ละแล้ว นิโรธความดับทุกข์ที่จะต้องทำให้แจ้ง เราได้ทำให้แจ้ง
แล้ว มรรคที่จะต้องเจริญให้บริบูรณ์ เราได้เจริญเต็มที่แล้ว ผู้มีความปรารถนาความพ้น
ทุกข์จะต้องดำเนินจะต้องปฏิบัติกิจทั้ง ๔ นี้ให้ครบบริบูรณ์ ถึงจะบรรลุธรรมได้

ท่านที่มีความปรารถนาความพ้นทุกข์จึงขอให้ห่อหุ้มเอาพระอริยสัจ ๔ เข้ามาปฏิบัติด้วย
กาย วาจา ใจ โดยการกำหนดดูด้วยปัญญาให้รู้ว่า การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย
การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบทั้งหลาย การพลัดพรากจากของรักทั้งปวง อุปาทานความยึด
มั่นถือมั่นในขันธ ๕ **เป็นทุกข์** สมุทัยต้นเหตุของทุกข์ก็คือ**ตัณหา** เช่น **วิภวตัณหา** ความ
อยากไม่มีอยากไม่เป็น อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อยากจะไม่ประสบกับสิ่ง
ที่ไม่ชอบ อยากจะไม่พลัดพรากจากของรัก เหล่านี้เรียกว่าวิภวตัณหา คือ ความเกลียด

ความกลัวนั่นเอง คนเราทุกคนเวลาพูดถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย จะมีความรู้สึก
ว่าไม่ชอบ เกลียด กลัว ความไม่ชอบ ความเกลียด ความกลัวนี้แหละ คือ วิตถัตถนา
ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ก็ต้องละวิตถัตถนาให้ได้ คือ ต้องละ
ความไม่ชอบ ความเกลียด ความกลัว ด้วยการทำความเข้าใจว่า เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้อง
แก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้

เมื่อยอมรับความจริงข้อนี้แล้ว ก็จะหายกลัว ก็จะละ**สมุทัย** คือวิตถัตถนาได้ เมื่อละ
สมุทัย คือ วิตถัตถนาได้แล้ว **นิโรธ** ความดับทุกข์ ก็จะปรากฏขึ้นมา คือได้ทำนิโรธให้
แจ่มแล้ว ด้วยการให้เหตุผล คือสติปัญญา ความเห็นชอบ ความดำริชอบ ความระลึก
ชอบ ซึ่งเป็นการเจริญ**มรรค**นั่นเอง การเจริญมรรคคือการใช้สติปัญญาใคร่ครวญอย่าง
ต่อเนื่องให้เห็นว่า เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่
ชอบทั้งหลาย ต้องพลัดพรากจากของรักทั้งปวง เมื่อได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆโดยโยนิโส
มณสิการ **นิโรธ** ความดับทุกข์ ก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับๆ จนเป็น**นิโรธ** ความดับทุกข์
ที่สมบูรณ์ในที่สุด เป็นการปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ ได้อย่างสมบูรณ์ คือได้กำหนดรู้
ทุกข์แล้ว ได้ละสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ คือตัณหาทั้งหลายแล้ว ได้ทำนิโรธ ความดับทุกข์
ให้แจ่มแล้ว ได้เจริญมรรค ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้สมบูรณ์แล้ว เมื่อได้ปฏิบัติกิจ
ทั้ง ๔ นี้อย่างสมบูรณ์แล้ว ก็จะบรรลู่ถึงพระนิพพาน สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด
การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๕๐

พระศาสนา

๑๐ มีนาคม ๒๕๔๔

ในบรรดาทรัพย์สมบัติต่างๆที่มีค่า เช่น แก้วแหวน เงินทอง เพชรนิลจินดาที่มีอยู่ในโลกนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับพระพุทธรศาสนา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะเป็นเหมือนกับก้อนอิฐ ก้อนทราย เพราะคุณประโยชน์ของพระพุทธรศาสนาที่มีค่ายิ่งกว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้ทั้งหมด เพราะพระพุทธรศาสนาเป็นแสงสว่างของชีวิต เป็นเครื่องนำทางให้แก่ผู้เดินทางให้เดินไปสู่จุดหมายปลายทางที่ดีที่งาม ที่สุขที่เจริญ แสงสว่างแห่งธรรมเปรียบเหมือนกับแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ซึ่งมีความจำเป็นแก่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ถ้าขาดแสงสว่างของดวงอาทิตย์ การดำรงชีพก็จะเป็นไปด้วยความยากลำบากที่อยู่กันได้ ก็เพราะมีดวงอาทิตย์ที่ให้แสงสว่าง และความอบอุ่นแก่โลกฉันใด พระพุทธรศาสนาที่ให้แสงสว่าง และความอบอุ่นแก่จิตใจฉันนั้น นอกจากจะเป็นแสงสว่างแล้ว ศาสนายังเป็นปัจจัย ๔ ของจิตใจ คือ เป็นอาหาร เป็นที่อยู่อาศัย เป็นเครื่องนุ่งห่ม และเป็นยารักษาโรคของจิตใจ ถ้ามีศาสนาอยู่ในใจแล้วจิตใจจะมีอาหารหล่อเลี้ยง ทำให้มีความอิ่มเอิบ มีปีติ มีความพอ ไม่มีความหิว ไม่มีความกระหาย ไม่มีความอยาก

ศาสนาเป็นเหมือนเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงามไว้สวมใส่ ผู้ที่ไม่มีศาสนาเป็นเหมือนคนที่ไม่มีความสวยงามที่สวมใส่ที่สวยงามไว้สวมใส่ ความสวยงามของคนที่ไม่แท้จริงนั้นอยู่ที่ความประพฤติที่มีศีลธรรม ถ้ามีศีลธรรมแล้วย่อมสวยงาม น่าดู น่าชม น่าคบค้าสมาคมด้วย น่าชื่นชมยินดี น่าเคารพศรัทธาเลื่อมใส เช่นพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงพร้อมบริบูรณ์ด้วยศีลธรรม สวยงามด้วยศีลด้วยธรรม ถึงแม้พระพุทธองค์ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วเป็นเวลากว่า ๒๕๐๐ ปีก็ตาม แต่ความสวยงามของพระพุทธองค์ยังก้องกังวานอยู่ในจิตใจของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย

ศาสนาเป็นเหมือนที่อยู่อาศัย เป็นที่พึ่งหลบภัยของจิตใจ ผู้มีศาสนาย่อมดำรงชีวิตด้วยความสงบสุข เพราะศาสนาสอนให้มีความเมตตา ไม่ไปก่อกรรมก่อเวรกับใคร เพราะรู้ว่า **เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร** รู้จักการให้อภัย ถ้ามีการให้อภัย มีการไม่จองเวรกันแล้ว จะอยู่ได้อย่างสงบร่มเย็นเป็นสุข ไม่ว่าจะถูกตำว่ากล่าว ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกฉกชิงทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของไป ก็จะไม่โกรธ ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่โต้ตอบ แต่จะแผ่เมตตา มองทุกคนเหมือนเป็นพี่เป็นน้องกัน เป็นเพื่อนกัน เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเพื่อนร่วมสุขร่วมทุกข์กัน ทุกข์ของแต่ละคนก็มีมากมายอยู่แล้ว ไม่ควรเพิ่มทุกข์ให้แก่กันละกัน

อานิสงส์ของการแผ่เมตตา มี ๑๑ ประการ ได้แก่ ๑. หลับก็เป็นสุข ๒. ตื่นก็เป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย ๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ๖. เทวดาย่อมรักษา ๗. ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือคัสตราวุธ ๘. จิตเป็นสมาธิง่าย ๙. สีสหน้าผ่องใส ๑๐. เมื่อจะตายใจก็สงบ ไม่หลงไหลไร้สติ ๑๑. ถ้ายังไม่บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ศาสนาจึงเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นที่หลบภัยของจิตใจ ร่างกายต้องอาศัยบ้านช่องเป็นที่หลบภัยจากภัยต่างๆฉันใด ศาสนาก็เป็นที่หลบภัยของจิตใจฉันนั้น

ศาสนาเป็นเหมือนยารักษาโรคของจิตใจ โรคมีอยู่ ๒ ชนิด โรคกายกับโรคจิต โรคกายต้องอาศัยยาชนิดต่างๆที่หมอค้นคว้าขึ้นมารักษา เป็นยาเม็ดบ้าง เป็นยาฉีดยาบ้าง เป็นยาเหน็บบ้าง เมื่อรับประทานยาเข้าไป โรคภัยต่างๆก็หายไป โรคจิตก็เหมือนกัน ต้องอาศัยธรรมโอสถ อาศัยยาทางศาสนา ไม่มีใครปฏิเสธได้เลยว่าตนไม่เป็นโรคจิต เพราะโรคจิตก็คือความทุกข์ใจนั่นเอง ความไม่สบายใจ ความกังวลใจ ความห่วงใย ความอาลัยอาวรณ์ ความเศร้าโศกเสียใจ เป็นโรคจิตทั้งนั้น โรคจิตเกิดจากเชื้อโรคของจิต คือ **กิเลส** เครื่องเศร้าหมอง **ตัณหา** ความอยาก **อุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่น **อวิชชา** ความมืดบอด **โมหะ** ความลุ่มหลง สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุที่สร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจ

เวลากิเลสในใจกำเริบขึ้นมา ก็เหมือนกับเวลาที่เชื้อโรคในร่างกายกำเริบขึ้นมา ในร่างกายของเราทุกคนมีเชื้อโรคซ่อนแฝงอยู่ ถ้าไม่กำเริบ ก็จะไม่มีอาการ แต่ถ้าร่างกายอ่อนแอ ภูมิต้านทานต่ำ อาการของโรคภัยก็จะแสดงออกมา เชื้อโรคของจิตก็เช่นกัน เมื่อยังไม่มี

เหตุให้กระพือม ก็จะไม่แสดงอาการออกมา แต่เมื่อมีเหตุให้กระพือมก็จะแสดงอาการออกมา เป็นความทุกข์ต่างๆ ทุกข์เพราะความโลภ ทุกข์เพราะความโกรธ ทุกข์เพราะความหลง ทุกข์เพราะความอยาก แต่ถ้ามีศาสนาอยู่ในจิตใจ ก็จะมีธรรมโอสถที่ จะควบคุมไม่ให้เชื้อโรคของจิต เช่นกิเลส ตัณหา อวิชชา ออกฤทธิ์ออกเดช สร้างความทุกข์ ให้แก่จิตใจ

การฟังเทศน์ฟังธรรมของญาติโยมในวันนี้เท่ากับเป็นการนำธรรมโอสถเข้าสู่จิตใจ ไว้ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงต่างๆ ถ้าไม่มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะไม่รู้จักรักรับ แต่กลับจะส่งเสริมให้มีมากขึ้นไปอีก เช่นเวลามีใครมาทำให้โกรธ ก็จะต้องโต้ตอบออกไปทันที เพราะถือว่าเสียเกียรติ เสียศักดิ์ศรี ที่มาว่า มาดูถูกดูแคลน จะต้องโต้ตอบออกไป เพราะอะไร ก็เพราะความหลง ความมืดบอดนั่นเองที่ทำให้โกรธตอบ เมื่อโต้ตอบไปแล้วก็จะมีผลตามมา คือในที่สุดก็ต้องตายไปด้วยกันทั้งคู่ ต่างฝ่ายต่างโต้ตอบกัน ก็ต้องฆ่ากัน ถ้าไม่ตายไปทั้งสองฝ่าย อีกฝ่ายก็ต้องไปติดคุกติดตะราง ถ้าโทษหนักก็ต้องถูกประหารชีวิตไป มีแต่ความเสียหายตามมา เมื่อเกิดความโกรธแล้ว ไม่ระงับความโกรธนั้น แต่กลับไปส่งเสริมความโกรธ ด้วยการกระทำทุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ

แต่ถ้าได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะมีพระพุทธรูปทรงสอนให้ดับความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่อยู่ในจิตใจของเรา ไม่ใช่ไปดับคนที่สร้างความโกรธให้กับเรา เพราะความโกรธไม่ได้อยู่ที่ภายนอกแต่อยู่ภายในจิตใจ เหมือนกับเวลาไฟไหม้บ้านเรา เรากลับไปดับไฟด้วยการจุดไฟเผาบ้านของคนจุดไฟเผาบ้านเรา ไฟที่ไหม้บ้านเราก็จะไม่ดับ เราต้องเอาน้ำเข้ามาดับไฟที่บ้านเรา ไฟมันถึงจะดับได้ เช่นเดียวกับเวลาที่มีคนมาสร้างความเจ็บช้ำน้ำใจ สร้างความโกรธแค้นให้กับเรา ก็อย่าไปทุบตีเขา อย่าไปทำร้ายเขา อย่าไปด่าว่าเขา เพราะมันไม่ได้ดับไฟที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเรา แต่กลับทำให้ไฟลุกมากขึ้นไปอีก เพราะเมื่อไปด่าว่าเขา ไปทุบไปตีเขา เขาก็จะตอบโต้ กลับมา ยิ่งสร้างความโกรธแค้นให้มากขึ้นไปอีก ไฟยิ่งลุกไหม้มากขึ้นไปอีก นี่คือความจริง ที่ปฤชณคนธรรมดาสามัญอย่างเราอย่างท่านยังไม่รู้ไม่เห็นกัน ถ้าไม่ได้ยินไม่ได้ฟังพระธรรมคำ

สอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ทุกคนจะต้องมีปฏิริยาอย่างเดียวกัน คือ ต้องโต้ตอบ ต้อง
ล้างแค้น ต้องอาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรมกัน เพราะคิดว่าเป็นวิธีที่ถูกต้อง แต่หา
ไม่ว่ากลับเป็นวิธีที่จะทำให้ตายทั้งตัวเราและคนอื่น ทำให้สังคมไม่สงบร่มเย็น มีแต่ความ
เดือดร้อนวุ่นวาย

แต่ถ้ามีศาสนา มีธรรมโอสธ เวลาเกิดความโกรธก็ดี เกิดความโลภก็ดี เกิดความหลงก็ดี
เราก็เอาศาสนา เอาธรรมโอสธเข้ามาใช้ดับที่ตัวเรา ดับที่ใจเรา ไม่ได้เอาไปดับผู้อื่น ถ้า
ดับความโกรธ ความโลภ ความหลงได้แล้ว เราก็จะอยู่สบาย ไม่มีเวรกับใคร ดังที่พระ
พุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **การชนะผู้อื่นจำนวนเป็นหมื่น เป็นแสน เป็นล้านก็ดี ผู้ชนะตัว
เราเพียงคนเดียวไม่ได้** ผู้ชนะความโกรธที่มีอยู่ในจิตใจเราไม่ได้ ถ้าชนะความโกรธได้
แล้ว ใจจะสงบ ใจจะเย็น จึงควรระงับดับความโกรธเสีย คนอื่นจะทำอะไรก็เป็นเรื่องของ
เขา กรรมคือการกระทำ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน จะ
ทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เวลาจะมีเรื่องมีราว ถ้าหลบ
ได้ก็หลบ ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็หลีกเลี่ยง ถ้าหลบหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็พูดกันดีๆด้วยเหตุด้วยผล ไม่เช่นนั้นก็จะ
เสีย เรื่องก็จบ

จึงขอให้ญาติโยมทั้งหลายจงเห็นพระศาสนาเป็นทรัพย์สมบัติอันล้ำค่า มีคุณประโยชน์
กว่าสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ เวลาเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เกิดความเสียใจขึ้นมา ข้าวของ
เงินทองที่มีอยู่มากมายจะไม่สามารถดับความทุกข์ใจได้ สิ่งที่จะดับความทุกข์ใจได้ต้อง
เป็นพระศาสนา ต้องเป็นธรรมโอสธที่อยู่ในจิตใจเท่านั้น สิ่งอื่นดับไม่ได้ คนที่มีศาสนา
เป็นคนรวยความสุข ความสุขใจไม่ได้เกิดจากการมีเงิน มีทอง มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ
แต่เกิดจากการมีพระศาสนา มีธรรมโอสธอยู่ในจิตใจ ดังพระพุทธเจ้าถึงแม่จะทรงเป็น
กษัตริย์ เป็นราชโอรสของพระเจ้าแผ่นดิน พระพุทธองค์กลับทรงเห็นว่าราชสมบัติ
เหล่านั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง จึงได้สลัดทิ้งไป ทรงแสวงหาธรรมจนกระทั่งได้ธรรม
เต็มเปี่ยมอยู่ในพระหฤทัย เป็นบรมสุข **ปรมังสุขัง** สุขที่แท้จริง ไม่หิว ไม่อยากกับอะไร
ทั้งสิ้น มีเพียงปัจจัย ๔ ก็อยู่ได้แล้ว คืออาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค จีวรเครื่องนุ่งห่ม
ก็พอแล้ว ความหิว ความกระหาย ความอยาก เกิดจากกิเลส ตัณหา ถ้าไม่ระงับดับ

กิเลส ตัณหา ก็ต้องออกไปหาข่าวของเงินทองมากองไว้เต็มบ้าน แต่จะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ เลย ผู้มีศานาอยู่ในใจจึงไม่สะสมสิ่งเหล่านี้ แต่จะสะสมแต่ธรรมโอสธ สะสมแต่บุญแต่กุศล สะสมแต่ธรรมะ เพราะจะทำให้มีแต่ความสุขเต็มหัวใจ ความทุกข์ แม้แต่ชนิดเดียวก็จะมี นี่คือเรื่องของพระศาสนาที่สอนให้รู้จักความสุขที่แท้จริง การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๕๑

มรดกอันล้ำค่า

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕

พระพุทธศาสนาเป็นมรดกอันล้ำค่า ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบไว้ให้กับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ไว้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นที่พึ่งทางจิตใจ เป็นแสงสว่างเพื่อนำพาชีวิตให้ไปสู่ที่ดีที่งาม ที่สุขที่เจริญ ที่สงบร่มเย็น จึงเป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนทุกคน ที่จะต้องทำนุบำรุงดูแลรักษาพระพุทธศาสนา ด้วยการสืบทอดและถ่ายทอดพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง เป็นประเพณีที่ได้ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลจนกระทั่งถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนาจึงมีความเจริญรุ่งเรือง เป็นที่พึ่งของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายมาโดยตลอด

การดูแลรักษาพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไม่ให้พุทธศาสนิกชนรักษาด้วยการรบราฆ่าฟันกัน ถึงแม้ศาสนวัตถุต่างๆ เช่น พระพุทธรูป โบสถ์ เจดีย์ วิหาร กุฏิ จะถูกทำลายไป เพราะศาสนวัตถุมีชื่อองค์ศาสนาที่แท้จริง เป็นเพียงองค์ประกอบของศาสนาเท่านั้น ถึงแม้จะไม่มีศาสนวัตถุอยู่เลย ศาสนาก็ยังไม่สูญหาย เพราะศาสนาที่แท้จริงนั้นอยู่ในจิตใจของพุทธศาสนิกชนต่างหาก ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีความสามารถทำลายได้ ศาสนวัตถุทั้งหลายเป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง คือความเป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นมาตั้งอยู่แล้วก็ต้องดับไปเป็นธรรมดา

ในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ใหม่ๆก็ไม่มีศาสนวัตถุใดๆ ไม่มีโบสถ์ ไม่มีเจดีย์ ไม่มีกุฏิ ไม่มีวิหาร ไม่มีพระพุทธรูป เมื่อศาสนวัตถุถูกทำลายไปหรือเสื่อมไปตามกาลตามเวลา จึงไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ โกรธแค้น โกรธเคืองกับผู้ที่มาทำลาย เพราะเมื่อเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องดับไปได้เป็นธรรมดา ถ้าไปรบราฆ่าฟันเพื่อปกป้องรักษา ก็เท่ากับไม่มีศาสนาอยู่ในใจ เพราะศาสนาสอนให้มีความเมตตากรุณา ไม่ให้เบียดเบียนกัน ให้อยู่ด้วยสันติธรรม มองกันด้วยไมตรีจิต ด้วยการให้อภัย ถือว่าอยู่ด้วยกันก็ต้องมีการผิดพลาด มี

การกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นธรรมดา ไม่จำเป็นต้องโกรธแค้นโกรธเคืองอาฆาตพยาบาทกัน ถ้ามีเมตตา มีการให้อภัยต่อกันและกัน ก็จะอยู่กันได้ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข

การทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาจึงต้องทำที่จิตใจ คือต้องสร้างศาสนาให้เกิดขึ้นในจิตใจ ด้วย **๑. ปรียัติธรรม ๒. ปฏิบัติธรรม ๓. ปฏิเวธธรรม ๔. เผยแผ่ธรรม** ปรียัติธรรมคือการศึกษาระบบธรรมคำสอน ปฏิบัติธรรมคือการนำเอาพระธรรมคำสอนที่ได้ศึกษาไปปฏิบัติ ปฏิเวธธรรมคือการบรรลुरुธรรมชั้นต่างๆ ตั้งแต่ขั้นโสดาปัตติผลจนถึงขั้นอรหัตตผล เผยแผ่ธรรมคือการสั่งสอนอบรมผู้อื่นให้รู้ให้เข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและประพฤติปฏิบัติตามต่อไป นี่คือนโยบายที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนดำเนินตาม ในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้อยู่คู่กับโลกนี้ไปนานแสนนาน

ในเบื้องต้นพุทธศาสนิกชนจึงต้องศึกษาพระธรรมคำสอนก่อน ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรมสมัยนี้ฟังที่ไหนก็ได้ ที่วัดก็ได้ ที่บ้านก็ได้ เพราะปัจจุบันมีสื่อใช้เผยแพร่อยู่หลายชนิดด้วยกัน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เครื่องเล่นเทป เครื่องเล่นวีดีโอ เครื่องเล่นซีดี เครื่องเล่นดีวีดี เครื่องคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต มีการแสดงพระธรรมเทศนาผ่านสื่อเหล่านี้ ผู้สนใจก็สามารถฟังเทศน์ฟังธรรมได้ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่ที่บ้านก็ฟังเทศน์ฟังธรรมได้ อยู่ในรถยนต์ก็ฟังเทศน์ฟังธรรมได้ เดินไปที่ไหนก็สามารถฟังเทศน์ฟังธรรมได้ เพราะสามารถเอาเครื่องไม่เครื่องมือนี้อัดติดตัวไปได้ทุกที่ทุกเวลา การอ่านหนังสือธรรมะก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการศึกษาพระธรรมคำสอน อ่านที่บ้านก็ได้ ที่ห้องสมุดก็ได้ ที่วัดก็ได้

การศึกษาระบบธรรมคำสอนเป็นเหมือนกับการศึกษาแผนที่ การที่จะเดินทางจากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่ง ถ้าไม่เคยไปมาก่อน ก็ต้องดูแผนที่ก่อน หรืออาศัยคนที่รู้จักทางบอกทางให้ก่อน ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะหลงทางได้ การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาก็เช่นกัน ต้องรู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนทำอะไร โดยย่อพระพุทธเจ้าทรงสอน **๑. ไม่ให้ทำความชั่วทั้งหลาย ๒. ให้ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๓. ให้ชำระจิตใจให้ผ่องแผ้วปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง**

เมื่อรู้แล้วว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้ทำอะไร ขึ้นต่อไปคือการนำแนวทางนั้นมาประพฤติปฏิบัติด้วย **๑. การทำบุญให้ทาน ๒. การรักษาศีล ๓. การบำเพ็ญจิตตภาวนา** คือการชำระจิตใจด้วยสมาธิและปัญญา เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนแล้ว ผลที่พึงจะได้รับก็คือ **มรรค ผล นิพพาน** ถ้ายังไม่ได้มรรคผลนิพพานเมื่อตายไปแล้วก็ได้ไปสู่สุคติ สู่ภพภูมิของมนุษย์ เทวดา พรหม และพระอริยเจ้าทั้งหลาย ในปัจจุบันก็อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ผลของการปฏิบัติธรรมนี้เรียกว่าปฏิเวธ คือการบรรลुธรรมขั้นต่างๆ การบรรลุธรรมก็เหมือนกับการรับประทานอาหาร ผลของการรับประทานอาหารก็คือความอิ่มนั่นเอง เป็น**สันติภูมิจิโก** ผู้บรรลุธรรมย่อมเห็นเองรู้เอง ประจักษ์แจ้งกับตน หลังจากได้บรรลุธรรมแล้ว ขึ้นต่อไปคือการเผยแผ่ธรรม สั่งสอนผู้อื่นต่อไป ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระโอวาทให้กับพระอรหันตสาวก ๖๐ รูปแรกที่จะไปเผยแผ่พระธรรมคำสอนว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราพ้นจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ แม้พวกเธอก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ พวกเธอจงเที่ยวจาริก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุข แก่ทวยเทพและมนุษย์ พวกเธออย่าได้ไปรวมทางเดียวกัน ๒ รูป จงแสดงธรรมงามในเมืองต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะ ครบบริบูรณ์ บริสุทธิ์ สัตว์ทั้งหลายจำพวกที่มีธูลีคือกิเลสในจักษุน้อย มีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรม จักมี

นี่คือการถ่ายทอดสืบทอดพระพุทธศาสนา เป็นการรักษาพระพุทธศาสนาให้อยู่คู่กับโลกไปอีกยาวนาน ตราบใดยังมีการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมอยู่ ตราบนั้นพระพุทธศาสนาจะไม่สูญหายไปจากโลก ถึงแม้จะมีใครมาทำลายศาสนวัตถุต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธรูปก็ดี เป็นพระเจดีย์ก็ดี เป็นโบสถ์ก็ดี เป็นพระวิหาร หรือเป็นกุฏิก็ดี ก็ไม่สามารถทำลายพระพุทธศาสนาได้ เพราะศาสนวัตถุไม่ใช่องค์พระศาสนา ศาสนธรรมที่อยู่ใจต่างหากที่เป็นองค์ศาสนาที่แท้จริง เป็นสิ่งที่ถูกทำลายไม่ได้ จึงเป็นหน้าที่ของ

พุทธศาสนิกชนที่จะต้องสร้างศาสนธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจด้วย ปรียัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม และการเผยแผ่ธรรม

พุทธศาสนิกชนประกอบด้วยสองส่วน คือ บรรพชิต และ คฤหัสถ์ งานของพุทธศาสนิกชนจึงแบ่งออกเป็นสองส่วนด้วยกัน คืองานของบรรพชิต และงานของคฤหัสถ์ บรรพชิตคือนักบวช คฤหัสถ์คือผู้ครองเรือน บรรพชิตเปรียบเหมือนกับเป็นนักรบผู้อยู่ในแนวหน้า คฤหัสถ์เปรียบเหมือนกับผู้อยู่ในแนวหลัง ที่คอยให้การสนับสนุนในเรื่องยุทธโศปกรณ์ เรื่องเสบียงต่างๆ บรรพชิตไม่มีอาชีพ ไม่สามารถทำมาหากินได้ ต้องอาศัยคฤหัสถ์เป็นผู้สนับสนุนด้วยปัจจัย ๔ คือ อาหารบิณฑบาต จีวร เครื่องนุ่งห่ม เภสัชยารักษาโรค ภูมิที่อยู่อาศัย บรรพชิตมีหน้าที่ศึกษาปฏิบัติธรรมจนบรรลุธรรมแล้วจึงนำธรรมมาสั่งสอนอบรมศรัทธาญาติโยม เพราะศรัทธาญาติโยมไม่มีเวลามากพอที่จะศึกษาปฏิบัติธรรม ไม่ค่อยรู้เรื่องพระธรรมคำสอน จึงต้องอาศัยบรรพชิตคือพระภิกษุสามเณรเป็นผู้คอยให้การอบรมสั่งสอน แต่ศรัทธาญาติโยมมีกำลังทรัพย์มีเงินทอง จึงบำรุงพุทธศาสนาด้วยการสนับสนุนพระภิกษุสามเณรด้วยปัจจัย ๔ ที่มีความจำเป็นแก่การดำรงชีพ เช่น การตัดบาตรถวายภัตตาหาร ถวายจีวรเครื่องนุ่งห่ม ถวายเภสัชยารักษาโรค และสร้างกุฏิถวายไว้เป็นที่อยู่อาศัย เป็นสิ่งที่สมควรแก่สมณะบริโภค

แต่มีสิ่งหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ไม่ทรงปรารถนา ที่จะให้ญาติโยมถวายให้กับพระภิกษุสามเณร เพราะพระพุทธองค์ทรงเห็นว่าไม่เป็นประโยชน์กับพระเณร แต่กลับจะเป็นโทษ สิ่งนี้ก็คือปัจจัยเงินทอง เงินทองนั้นเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับฆราวาสมากกว่า เพราะฆราวาสญาติโยมจำเป็นต้องมีเงินทองไว้จับจ่ายซื้อข้าวของต่างๆ แต่บรรพชิตนักบวช ภิกษุสามเณร ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องซื้อข้าวของอะไร เพราะข้าวของต่างๆที่มีความจำเป็นต่อการบำเพ็ญสมณธรรมนั้น ก็มีญาติโยมคอยดูแลคอยประเคนถวายให้อยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว

ยกเว้นการถวายไว้สำหรับใช้ส่วนกลางสงฆ์ เพราะว่าทางวัดก็ต้องมีค่าใช้จ่ายที่เป็นส่วนกลาง เช่นค่าน้ำค่าไฟ ค่าดูแลรักษาศาสนวัตถุต่างๆ ต้องมีการซ่อมแซม มีการทำ

ความสะอาด ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยเงินทองเป็นเครื่องมือ ถ้าถวายเฉพาะเจาะจงองค์หนึ่ง องค์ใดก็ควรดูเหตุดูผลก่อนว่าควรไม่ควรอย่างไร บางครั้งท่านอาจจะมีอาการจำเป็น เช่น ต้องเดินทางไปไหนมาไหน ต้องซื้อตั๋วรถถวายท่าน ส่งท่านขึ้นรถไป อย่างนี้เป็นต้น แต่ไม่ควรถวายเงินถวายทองโดยไม่มีเหตุไม่มีผล เพราะจะกลายเป็นพิษเป็นภัยกับท่าน เสียมากกว่า แทนที่จะเป็นคุณเป็นประโยชน์ พระพุทธองค์จึงทรงห้ามไม่ให้พระภิกษุ สามเณรรับเงินรับทองจากศรัทธาญาติโยม การที่ศรัทธาญาติโยมจะทำนุบำรุงพุทธ ศาสนา ก็ต้องรู้จักวิธีการทำนุบำรุงศาสนาที่ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นแล้วจะกลายเป็นการทำลายพระพุทธศาสนาไปโดยไม่รู้ตัว การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๕๒

เกิดมาทำไม

๑๗ มีนาคม ๒๕๔๔

คนเราเกิดมาทำไม เกิดมาทำอะไร มีจุดหมายปลายทางหรือเปล่า หรือปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะจุดประกายกลางฟ้าไป ถ้าปล่อยให้ชีวิตเป็นไปในลักษณะนั้น ก็เหมือนกับเรือที่ไม่มีหางเสือ ไม่สามารถควบคุมเรือให้ไปในทิศทางที่ต้องการได้ ต้องปล่อยให้เรือไหลไปตามกระแสน้ำ กระแสลม แล้วแต่จะพาไป แต่ถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะทราบคำตอบว่าเกิดมาทำไม เกิดมาทำอะไร พระพุทธศาสนาสอนว่า มนุษย์เรามีภารกิจอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน คือ**ภารกิจทางด้านร่างกาย และภารกิจทางด้านจิตใจ** ต้องดูแลรักษาร่างกายและจิตใจให้มีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์ เพราะเป็นความปรารถนาของมนุษย์เราทุกคน ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุขด้วยกัน และไม่มีใครปรารถนาที่จะมีความทุกข์ ภารกิจที่แท้จริงของมนุษย์ก็คือการดูแลร่างกายและจิตใจไม่ให้มีความทุกข์ ให้มีแต่ความสุข

ภารกิจทางด้านร่างกายเกี่ยวข้องกับการหาปัจจัย ๔ ที่เป็นสิ่งจำเป็นแก่การดำรงชีพ คือร่างกายต้องมี อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ถ้ามีปัจจัย ๔ นี้พร้อมบริบูรณ์ ร่างกายก็จะไม่หิวโหย ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย สามารถอยู่ได้ด้วยความร่วมมือเป็นสุข การที่จะหาปัจจัย ๔ นี้ ต้องเป็นไปในทางที่ไม่เกิดโทษกับตนและผู้อื่น คือต้องมีสัมมาชีพ เลี้ยงชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จ ไม่เสพสุรายาเมา

ภารกิจทางด้านจิตใจก็เช่นกัน คือดูแลรักษาจิตใจไม่ให้ทุกข์ ให้มีแต่ความสุข ด้วยการปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ ถ้าปฏิบัติได้ ก็จะมีแต่ความสุข พระอริยสัจ ๔ คืออะไร คือ **๑. ทุกข์ ๒. สมุทัย ๓. นิโรธ ๔. มรรค** พระอริยสัจ ๔ เป็นสัจธรรมอันประเสริฐ ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติมา พระอริยสัจ ๔ เป็นคำสอน

ของพระพุทธเจ้าโดยตรง ไม่มีศาสนาใดในโลกที่สอนพระอริยสัจ ๔ เพราะผู้ที่รู้ได้ ต้องเป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้น

พระอริยสัจ ๔ เป็นสัจจะความจริงของโลก เป็นความจริงที่สัตว์โลกทั่วไปไม่สามารถบรรลุถึงได้ตามลำพัง เพราะจิตใจของปุถุชนคนธรรมดายังเป็นจิตใจที่มีติดบอดอยู่ มีอวิชชาความไม่รู้ โมหะความหลงครอบงำจิตใจอยู่ ทำให้ไม่สามารถเห็นสัจธรรมความจริงของทุกขีได้ ต้องอาศัยคนอย่างพระพุทธเจ้าที่มีสติปัญญาบารมีที่สูงส่ง มาศึกษา มาประพฤติปฏิบัติจนบรรลุพระอริยสัจ ๔ เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงบรรลุแล้ว พระองค์จึงทรงประกาศสั่งสอนพระอริยสัจ ๔ ให้แก่สัตว์โลก

ผู้ที่มีศรัทธาสามารถศึกษาประพฤติปฏิบัติจนบรรลุถึงพระอริยสัจ ๔ ได้แล้ว ก็จะไม่พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ยุติการเวียนว่ายตายเกิด ตราบใดถ้ายังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ยังต้องมีความทุกข์อยู่ เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีการแก่ มีการเจ็บ มีการตาย มีการพลัดพรากจากของรักของชอบ เป็นสัจธรรมความจริงของโลก ถ้าตราบใดยังเกิดอยู่ ตราบนั้นยังต้องทุกข์อยู่ ถ้าไม่ต้องการที่จะประสบกับความทุกข์ ก็จะต้องไม่เกิด ดังในธรรมบทที่แสดงไว้ว่า **ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิด** ตราบใดยังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นยังจะต้องมีการแก่ การเจ็บ การตาย การเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด ผู้ที่ปรารถนาความสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง จะต้องศึกษาพระอริยสัจ ๔ และปฏิบัติภารกิจของพระอริยสัจ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ คือ

๑. ทุกข์ต้องกำหนดรู้ คือต้องรู้ว่าทุกข์คืออะไร อะไรคือทุกข์ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ทุกข์คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา การพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

๒. สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ ต้องละ คือต้องละต้นเหตุทั้ง ๓ ได้แก่ กามตัณหา ความอยากในกาม ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น วิภวตัณหา ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น

๓. **นิโรธต้องทำให้แจ้ง** นิโรธคือการดับทุกข์ เกิดขึ้นจากการละตัณหาทั้ง ๓ เมื่อละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ได้แล้ว นิโรธก็จะปรากฏขึ้นมาในใจ เท่ากับได้ทำนิโรธให้แจ้ง

๔. **มรรคต้องเจริญให้มาก** เพราะมรรคเป็นเครื่องมือที่ไว้ใช้กำหนดดูทุกข์ ด้วยสติปัญญา ด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ และเป็นเครื่องมือไว้ใช้ละตัณหา เพื่อทำนิโรธให้แจ้ง ถ้าได้เจริญมรรคแล้ว เท่ากับได้กำหนดรู้ทุกข์ ได้ละสมุทัย ได้ทำนิโรธให้แจ้ง คือได้ปฏิบัติภารกิจทั้ง ๔ ของพระอริยสัจ ๔ อย่างสมบูรณ์ มรรคคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ **ทาน ศีล ภาวนา** ผู้จะกำหนดรู้ทุกข์ จะละสมุทัย จะทำนิโรธให้แจ้ง จะเจริญมรรคให้มาก จึงต้องเจริญ ทาน ศีล ภาวนา

ทานคือการให้ การให้ข้าวของต่างๆ อย่างที่ญาติโยมได้มากระทำกันในวันนี้ ได้นำจตุปัจจัยไทยทานอาหารคาวหวานมาถวายพระ เรียกว่าเป็นการให้ทาน แต่การให้ทานนี้ไม่ได้เจาะจงเฉพาะว่าจะต้องให้กับพระเท่านั้นถึงจะเป็นบุญ การให้ทานนั้นจะให้กับใครก็ได้ เป็นบุญเป็นกุศลทั้งนั้น ให้กับสามีให้กับภรรยา ให้กับบิดามารดา ให้กับลูก ให้กับเพื่อนมนุษย์ เพื่อนสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ถือว่าเป็นการทำบุญด้วยกันทั้งนั้น สุดแต่แต่กรรม แต่ถ้าได้เข้าวัดทำบุญกับพระภิกษุสงฆ์ ก็จะได้อันสงฆ์เพิ่มขึ้นอีกประการหนึ่ง คือจะได้ยินได้ฟังธรรมะ จะได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ดังที่ศรัทธาญาติโยมกำลังฟังเทศน์ฟังธรรมนี้อยู่ เป็นบุญสูงกว่าการให้ทานเสียอีก เพราะการฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นการสร้างแสงสว่างกับชีวิต

ถ้าไม่ได้ฟังธรรมจะมีแต่ความมืดบอดในจิตใจ เหมือนคนตาบอดย่อมไม่สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างราบรื่นดีงาม ถ้ามีแสงสว่างแห่งธรรมไว้นำทาง จะรู้ว่าอะไรคือความทุกข์ รู้ว่าอะไรคือความสุข จะสามารถดำเนินชีวิตให้ห่างไกลจากความทุกข์ได้ ให้มีแต่ความสุข การมาทำบุญที่วัดจึงได้บุญมากกว่า เพราะวัดเป็นเนืองนาบุญที่ดีกว่าเนืองนาบุญทั้งหลาย **อนุตตรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ** เป็นแหล่งเพาะปลูกและเผยแพร่ความดีที่ยอดเยี่ยม ได้บุญสองต่อ คือได้ความสุขใจจากการให้ทาน แล้วยังได้แสงสว่างแห่งธรรมคือปัญญา นำพาชีวิตให้ไปสู่ที่ดี ที่งาม ที่สุข ที่เจริญ

ศีลคือการละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น ดังที่ได้แสดงไว้ในเบื้องต้นว่า เวลาทำมาหากิน เลี้ยงปากเลี้ยงท้องเพื่อดูแลร่างกาย ต้องดำรงอยู่ในกรอบของศีลธรรม คือไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตยประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จ ไม่เสพสุรายาเมา

ภาวนาคือการฝึกอบรมจิตใจให้สงบเกิดปัญญา ให้รู้เท่าทันในสภาวะธรรมทั้งหลาย แบ่งเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ **๑. สมถภาวนา** **๒. วิปัสสนาภาวนา** คือการทำให้มีสมาธิและมีปัญญา ถ้าจิตมีสมาธิคือความสงบแล้ว การเจริญปัญญาจะเป็นไปได้อย่างง่ายดาย เพราะจิตที่สงบเป็นจิตที่มีเหตุมีผล ปัญญาคือเรื่องของเหตุของผล เรื่องจริง ต้องอาศัยปัญญาซึ่งเป็นองค์ของมรรคเพื่อกำหนดรู้ทุกข์ รู้ว่าเมื่อเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบเป็นธรรมดา ต้องพบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่ทุกสัตว์ทุกบุคคลเมื่อเกิดขึ้นมาในโลกนี้แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นพระพุทธรเจ้า เป็นพระอรหันต์ หรือเป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญอย่างเราอย่างท่าน ก็จะต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้ด้วยกันทั้งนั้น

การประสบกับสิ่งเหล่านี้เป็นไปได้ ๒ ลักษณะด้วยกัน คือประสบแบบมีความทุกข์ กับประสบแบบไม่มีความทุกข์ ถ้ามีปัญญา ยอมรับความจริงของสิ่งเหล่านี้ เช่นเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่ฝืน ไม่ขัดขวาง ยอมรับความเป็นจริง ปลงได้ ก็จะไม่ทุกข์ เพราะละความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้ เช่นพระพุทธรเจ้ากับพระอรหันต์ ท่านไม่ห่วงใยกับการแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากของรักของชอบ การที่จะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ เพราะจิตใจของท่านเป็นอุเบกขา ท่านปลงได้ ท่านวางได้ ท่านปล่อยวางได้ แก่ก็ยอมรับความแก่ เจ็บก็ยอมรับความเจ็บ ตายก็ยอมรับความตาย เพราะเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น นี่คือการมองโลกด้วยปัญญา มองสภาพความเป็นจริงด้วยปัญญา มองแล้วปล่อยวาง ไม่ฝืน ไม่ต่อสู้ ไม่มีความอยากที่จะอยู่ไปนานๆ อยากจะไม่แก่ อยากจะไม่เจ็บ อยากจะไม่พลัดพรากจากของรักของชอบ เมื่อยอมรับความจริงแล้ว จิตใจก็จะไม่ทุกข์ มีความพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ ยินดีกับสิ่งที่ได้รับ นี่คือนิพพาน มีปัญญาก็ปล่อยวางตัดหาทั้ง ๓ ได้

จิตที่มีสมาธิมีปัญญาเป็นจิตที่มีความสงบ มีความสุข มีความอิ่ม ความพอ จิตไม่หิวโหย เพราะไม่มีตัณหา เหตุที่พวกเรายังมีความหิวอยู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอยู่ ยังอยากออกไปเที่ยวดูหนังดูละคร ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ไปงานสังคมอยู่ ก็เพราะว่ายังมี ความหิวอยู่ จิตยังไม่อิ่ม จิตยังไม่พอ เหตุที่จิตยังไม่อิ่มไม่พอ เพราะว่ายังไม่ได้เจริญมรรคให้สมบูรณ์นั่นเอง มรรคก็คือ ทาน ศีล ภาวนา คือการนั่งไหว้พระสวดมนต์ ทำจิตให้สงบ แล้วเจริญปัญญาให้เห็นสภาพความเป็นจริงของโลกว่า เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** มีการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย เป็นธรรมดาหลีกเลี่ยงไม่ได้ พระพุทธองค์ ทรงสอนให้เจริญมรรคให้มาก คือต้องทำบุญทำทานให้มาก รักษาศีลให้มาก ไหว้พระสวดมนต์ให้มาก นั่งทำสมาธิให้มาก และเจริญวิปัสสนาปัญญาให้มาก ให้มองทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าข้างในหรือข้างนอกว่าเป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น

ข้างนอกก็คือสิ่งต่างๆที่มาสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ข้างในก็คืออารมณ์ต่างๆที่มี อยู่ในใจ เช่นความโกรธ ความโลภ ความหลง ความดีใจ ความเสียใจ ให้ใช้ปัญญาดู อารมณ์เหล่านี้ แล้วก็ปล่อยวางตามความเป็นจริง อย่าไปเดือดร้อนกับอารมณ์ทั้งหลาย เวลาเกิดความทุกข์ใจก็ไม่ต้องเดือดร้อน ทำใจให้เป็นอุเบกขาด้วยปัญญา ว่าความทุกข์นี้ เดี่ยวก็ดับ เดี่ยวก็ผ่านไป เช่นเดียวกับความสุข เกิดขึ้นมาเดี๋ยวก็ดับไป ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่จีรังถาวร ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ผู้มีสติมีปัญญาย่อมรู้จัก การวางเฉย การปล่อยวาง รู้จักคำว่าช่างมัน ไม่เดือดร้อน ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็ไม่เดือดร้อน ช่างมันเสีย บ้าง เรื่องไหนพอจะทำได้ แก้ไขได้ ก็ทำไป แก้ไขไป แต่อย่าไปคิดว่าจะแก้ไขทุกสิ่งทุกอย่างได้ แม้แต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ท่านยังไม่แก้ไขทุกสิ่งทุกอย่างเลย แม้แต่ชีวิตของท่าน ท่านยังไม่แก้ไขเลย ท่านปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สบายมียากินก็กินไป หายก็หาย ไม่หายก็ยอมรับตามความเป็นจริง

ถ้ายอมรับความเป็นจริงแล้วจะไม่ทุกข์ จะอยู่เหนือความทุกข์ได้ นี่คือการกิจในพระ อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้กระทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **ทุกข์ที่จะต้องกำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยที่จะต้องละ เราได้ละแล้ว นิโรธที่จะต้องทำให้แจ้ง เราได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคที่จะต้องเจริญให้มาก**

เราได้เจริญอย่างสมบูรณ์แล้ว นี่คือการกิจทางด้านจิตใจของมนุษย์ ถ้าสามารถปฏิบัติภารกิจทั้ง ๔ นี้ได้สำเร็จ ก็จะกลายเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา เป็นผู้ที่อยู่เหนือความทุกข์ อยู่เหนือการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย คำตอบของคำถามที่ถามว่าเกิดมาทำไม ก็คือเกิดมาเพื่อทำภารกิจทางด้านร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้