

กำลังใจ ๕

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

คำนำ

กัณฑ์ที่	หน้า
๗๖ สารธรรม	5
๗๗ กถาวัตถุ ๑๐	14
๗๘ พระปฐมเทศนา	22
๗๙ การอยู่จำพรรษา	28
๘๐ ทางสายกลาง	31
๘๑ ใจ	39
๘๒ ความเพียร	48
๘๓ สังฆทาน	55
๘๔ แวนส่องใจ	64
๘๕ พระปัจจิมโอวาท	72
๘๖ กำลังใจ	81
๘๗ การฟังธรรม	90
๘๘ สภาพจิต	98
๘๙ ลัทธิเพ ชัมมา อนัตตา	105

๙๐	กาย กับ ใจ	114
๙๑	พรอญู่ที่ตัวเรา	122
๙๒	โง่ หรือ ฉลาด	131
๙๓	สังฆาร	138

คำนำ

หลายคนคงจะเห็นพ้องต้องกันว่า เมื่อได้ฟังเทศน์ ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ หรือ สันทนาธรรมกับท่านผู้รู้อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ใจเราสบาย ผ่อนคลายและลืมความทุกข์ ไปได้ชั่วขณะ เพราะ ณ เวลานั้นใจมิได้ไปยึดติดกับสิ่งภายนอกหรือไปรับรู้เรื่องอื่นๆ ที่ วุ่นวาย ใจมีความเห็น จำ คิดและรู้ที่ตรงกัน ตั้งมั่นรวมกันเป็นหนึ่ง ต็มตัวอยู่กับความ เย็นของรสพระธรรมที่กลั่นกรองให้ดวงจิตมีความใสสะอาดหมดจด จึงเป็นเวลาที่ได้ เสริมพลังกำลังจากอาหารหรือธรรมโอสณนี้ นำความสงบนิ่งมาสู่จิตใจ สร้างฐานให้ ปัญญาเกิดความสว่างไสว มองเห็นสภาวะธรรมอย่างแจ่มแจ้ง ลื่นความสงสัยจึงปล่อย วางกาย ใจได้เป็นอิสระในที่สุด

ธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงเป็นสิ่งที่เราขาดไม่ได้ในการที่จะดำรงชีพให้อยู่ อย่างเป็นปกติสุข เพราะพระธรรมจะเป็นเครื่องนำพาให้ชีวิตก้าวหน้าขึ้นไปสู่การปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นแห่งความทุกข์ ตามขั้นตอนของภูมิธรรมที่แต่ละคนมีความพากเพียร อุตสาหะ วิริยะ อุตสาหะที่จะศึกษา ไคร่ครวญ ตรวจสอบและปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจ

เรื่องของธรรมและเรื่องของจิตจึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน เพราะเมื่อเข้าใจ รู้เห็นธรรมะก็จะ เข้าใจ รู้เห็นจิต และเมื่อเห็นและรู้มากขึ้นก็จะเข้าใจถึงสัจธรรมว่า ตัวทุกข์มาจากไหน จะ ดับมันด้วยวิธีใดและจะทำอย่างไรจึงจะพบกับความสุข ชีวิตของปุถุชนคงจะหนีไม่พ้น กับสิ่งสองสิ่งนี้ตลอดชั่วอายุขัย หากเราขาดการเข้าหาธรรมที่จะนำให้เราได้รับรู้เห็นจิตของ ตนเองและหาหนทางแก้ไข ชีวิตนี้ก็เกิดมาอย่างเสียเปล่า จึงสมควรที่จะต้องเปลี่ยน ความคิดและการดำเนินชีวิตเสียใหม่ เริ่มปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนที่ได้ยินได้ฟัง ได้ เห็นได้อ่านอย่างแน่วแน่และเด็ดเดี่ยว เมื่อใจได้รับการอบรมอย่างสม่ำเสมอจะทำให้รู้ เห็นในสิ่งที่ชอบ ที่ดีที่งาม บริสุทธิ์ผุดผ่อง เกิดเป็นจิตที่ประเสริฐและในที่สุดก็จะเข้าถึง ความหลุดพ้นของการเวียนว่าย ตาย เกิดในชีวิตปัจจุบันนี้เอง

คณะผู้จัดทำ

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕

สารธรรม

๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕

พระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาที่ได้ทรงแสดงไว้ มีจำนวนมาก ที่เก็บจารึกรักษาไว้ในพระไตรปิฎกก็มีอยู่ ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ถึงแม้พระธรรมคำสอนจะมีมากขนาดไหนก็ตาม เนื้อหาสาระของพระธรรมคำสอนมีอยู่หนึ่งเดียว เปรียบเหมือนกับน้ำในมหาสมุทรถึงแม้จะมีมากจนประมาณไม่ได้ แต่ก็มีรสชาติอันเดียวกัน คือรสเค็มฉันใด พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้จะมีมากก็มีเนื้อหาสาระเดียว คือ **ทุกข์และวิธีการดับทุกข์** ไม่ว่าพระพุทธองค์จะแสดงธรรมให้กับใครที่ไหน ก็จะแสดงเกี่ยวกับเรื่องทุกข์และวิธีการดับทุกข์เสมอไป เพราะไม่มีอะไรที่จะมีโทษรุนแรง ร้ายแรง แก่จิตใจของสัตว์โลกยิ่งกว่าความทุกข์

ทุกวันนี้ที่ต้องดิ้นรนกัน อยู่ไม่สุขกัน ก็เพราะความทุกข์นั่นเอง ไม่รู้จักคำว่า **พอ** อยู่บ้านเฉยๆไม่ได้ ทั้งที่มีปัจจัย ๔ พอเพียง มีบ้าน มีอาหารรับประทาน มีเครื่องนุ่งห่ม มียารักษาโรค แต่จิตใจยังดิ้นรนกวัดแกว่ง ยังมีความทะยานอยากต่างๆอยู่ คือ **กามตัณหา** ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ซึ่งเป็นต้นเหตุที่ทำให้จิตใจของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่สามารถอยู่เฉยๆได้ อยู่ไม่เป็นสุข ต้องดิ้นรนกวัดแกว่งออกไปหาสิ่งต่างๆ ที่ไปรารณา แต่เมื่อหามาได้แล้วก็ไม่มีคามอิ่ม ไม่มีคามพอ มีความสุข มีความดีอกดีใจไปชั่วขณะหนึ่ง หลังจากนั้นก็อยากจะได้ใหม่อีก เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ นี่คือลักษณะของความทุกข์ของจิตใจที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้เห็น ว่าเป็นปัญหาอันสำคัญอย่างยิ่ง ถ้าไม่แก้ปัญหานี้แล้ว ต่อให้มีอะไรมากมายก่ายกองแค่ไหน ต่อให้เป็นอะไร ฐานะสูงขนาดไหนก็ตาม ไม่ว่าจะป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นมหาเศรษฐี ก็ยังจะหาความสุข ความสงบของจิตใจไม่ได้ ตราบใดยังไม่ได้ชำระตัณหาทั้ง ๓ นี้ให้ออกไปจากจิตจากใจแล้ว ก็จะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงศึกษาปฏิบัติธรรมด้วยความอุทิศหาพระวิริยะ จนเข้าถึงแก่นของความจริงว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากตัณหาทั้ง ๓ นี้ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น นี่คือต้นเหตุของความทุกข์ในจิตใจ และพระพุทธองค์ยังทรงรู้สึกเข้าไปอีกถึงต้นเหตุของตัณหา เพราะตัณหาอยู่เฉยๆจะเกิดขึ้นมาเองไม่ได้ ต้องมีเหตุ เหตุนั้น คือ **อวิชชา** ความไม่รู้จริง หรือความหลง หมายถึงความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกลับตาลปัตร เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เช่น เห็นความเที่ยงแท้แน่นอนในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เห็นความสุขในสิ่งที่เป็นทุกข์ เห็นตัวตนในสิ่งที่ไม่ตัวตน นี่คือความเห็นผิด เพราะมีอวิชชาความไม่รู้จริง โหมะความหลงครอบงำจิตใจอยู่ จึงทำให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นความทุกข์เป็นความสุข จึงหาความทุกข์มาใส่ตัว เพราะคิดว่านั่นคือความสุข

อะไรคือสิ่งที่เป็นทุกข์แต่กลับถูกเห็นว่าเป็นสุข ก็ **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** นั่นไง ที่ทุกๆคนปรารถนา กัน ไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่อยากได้กัน มีแต่อยากมีเงินทองมากมาย มีตำแหน่งสูงๆ มีคนสรรเสริญมากมาย มีกามสุขมากมายด้วยกันทั้งนั้น แต่สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้ากลับทรงเห็นด้วยพระปัญญาญาณว่าเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะเหตุใด ทุกข์เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่นอน มีอยู่ในวันนี้ พรุ่งนี้ก็อาจจะหมดไปก็ได้ รวยวันนี้ พรุ่งนี้ก็อาจจะจนได้ เป็นนายกวันนี้ พรุ่งนี้ก็อาจจะกลับมาเป็นคนธรรมดาสามัญก็ได้ วันนี้มีคนสรรเสริญ พรุ่งนี้ก็อาจจะมีคนด่าเอาก็ได้ วันนี้มีกามสุขกันได้ไปเที่ยวกัน ก็มีมีความสุข แต่พรุ่งนี้อาจจะไม่มีก็ได้ เพราะสิ่งที่ให้ความสุขอาจจะหายจากไปก็ได้ เช่นมีความสุขกับแฟน สามี ภรรยา แต่พรุ่งนี้แฟน สามี ภรรยา อาจจะไปก็ได้ ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง อาจจะตายจากไป อาจจะทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่เข้าอกเข้าใจกัน ก็แยกทางกันไป ทิ้งกันไปก็ได้

นี่คือลักษณะของความเป็นอนิจจัง เมื่อเปลี่ยนแปลงไปแล้ว ความสุขที่มีอยู่ก็จะกลายเป็นความทุกข์ เป็นอนัตตาเพราะไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง เราไม่สามารถที่จะเอาสิ่งต่างๆไว้เป็นของเราได้ไปตลอด ถึงเวลาจะหายไป หมดไป ก็จะเป็นไปตามเรื่องของเขา ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้ชำระอวิชชา ความมืดบอด ความหลงในจิตใจ จะไม่

เห็นสภาพที่แท้จริงของสภาวะธรรมเหล่านี้ แล้วก็หลงไปเรื่อยๆ แล้วก็อยากไปเรื่อยๆ อยากไปจนกระทั่งวันตายเลย เมื่อตายไปแล้ว ความอยากนี้ก็จะเป็นตัวผลักดันให้จิตไปเกิดใหม่ ไปหาภพใหม่ชาติใหม่ แล้วก็ไปอยากต่อไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด มีภพชาติมากมายก่ายกองนับไม่ถ้วน พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า น้ำตาที่เราหลั่งแต่ละภพ แต่ละชาติที่เกิดจากความทุกข์นั้น ถ้าเอามารวมกันแล้ว น้ำตาที่หลั่งนี้จะมากยิ่งขึ้นกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก คิดดูสิว่าภพชาติจะมากแค่ไหน น้ำตาที่หลั่งมานี้มากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก นี่เป็นเรื่องของภพชาติ เรื่องของความทุกข์ที่มีอยู่ในจิตใจที่เกิดจาก อวิชชา ความหลง ความไม่รู้

พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้เรา รู้ ให้มีปัญญา ปัญญาเท่านั้นที่เป็นธรรมที่ดับความหลง ดับอวิชชาได้ ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะดับความมืดบอดของอวิชชา โมหะ ความหลง นี้ได้ ต้องปัญญาเท่านั้น ปัญญาก็ต้องเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา คือรู้ไตรลักษณ์ **อนิจจัง ทุกขัง กับอนัตตา** รู้ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรคือสภาวะธรรมทั้งหลาย **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง **ตา หู จมูก ลิ้น กาย** ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง **ขันธ ๕** คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ทั้งหมดนี้พระพุทธองค์ทรงสรุปว่าเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ถ้ามีอุปาทานไปยึดไปติดกับสภาวะธรรมเหล่านี้ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่มีอุปาทานก็จะไม่มีความทุกข์ ยกตัวอย่าง รถของเราเวลาใครไปทำอะไรเข้าเราจะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะใจเราไปติดกับรถคันนั้นว่าเป็นของๆเรา ใครเอาคันอื่นไปหุบกระแจกแตกก็จะเกิดความเสียใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้าเป็นรถคันอื่นที่ไม่ใช่เป็นของๆเรา ใครจะเอาไปทำอะไรเราก็ไม่เดือดร้อน เพราะอะไร เพราะไม่มีอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของๆเรานั้นเอง ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะอวิชชาความหลง หลงว่าเป็นของๆเรา จึงไปยึดไปติด พอเป็นอะไรขึ้นมาก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ร่างกายของเราก็แบบเดียวกัน ร่างกายของเราพระพุทธองค์ได้แสดงให้เห็นว่าไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา มาจากธาตุ ๔ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** เริ่มต้นจากของพ่อของแม่ที่ผสม

อยู่ในครรภ์ เมื่อคลอดออกมาก็อาศัยอาหารที่มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ข้างปลาอาหารที่
รับประทานเข้าไปมันก็มาจากต้นข้าว ต้นข้าวก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ สิ่งต่างๆที่เรา
รับประทานเข้าไปมาจากธาตุ ๔ ทั้งนี้ เมื่อเข้ามาในร่างกายแล้วก็เปลี่ยนสภาพกลายเป็น
ขน ผม เล็บ ฟัน เป็นอาการ ๓๒ เมื่อร่างกายดับสลาย ก็กลับคืนสู่ธาตุเดิม เอาไปเผาไฟ
ก็เหลือแต่ขี้เถ้า ดินกลับคืนสู่ดินไป น้ำกลับคืนสู่น้ำไป ลมกลับคืนสู่ลมไป ไฟกลับคืนสู่
ไฟไปนี่คือลักษณะของสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ถ้าไปยึดไปติด ถ้าไม่ยึด
ไม่ติดไม่ครอบครอง ไม่เรียกเป็นของๆเรา เป็นตัวเรา ก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าไปยึดไปติดก็ทุกข์
ศาสนาจึงสอนที่ตรงนี้ สอนให้เห็นไตรลักษณ์ในทุกสิ่งทุกอย่าง ในความเป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเห็นถ้าเข้าใจแล้ว ก็จะไม่ยึดไม่ติด ใจก็จะไม่ทุกข์ ใจไม่ทุกข์
ปัญหาทั้งหลายก็หมดไป เมื่อไม่ทุกข์แล้ว ก็จะมีความสุข มีความอิม มีความพอ ก็ไม่
จำเป็นจะต้องไปมีลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เพราะความสุขในใจเลิศกว่าความสุข
ทั้งหลายในโลกนี้ ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เทียบไม่ได้กับความสุขที่มีอยู่ในใจ ที่เกิด
จากปัญญาที่ดับอวิชชา ต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย

ตั้งใจของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ใจของท่านพอแล้ว ท่านทำลายอวิชชา
ต้นเหตุที่ทำให้เกิดความอยากต่างๆได้ เมื่อไม่มีความอยาก ท่านก็ไม่ต้องไปหาอะไร อยู่
ในป่าอยู่ในเขา อยู่ตามวัดตามวา อยู่ตามลำพังก็มีความสุขแล้ว วันหนึ่งๆมีอาหาร
รับประทานไปวันละมื้อก็อยู่ได้แล้ว มีไตรจีวร ผ้า ๓ ผืนไว้ห่มก็พอแล้ว มีที่หลบแดด
หลบฝนได้ก็พอแล้ว มียารักษาโรคตามอัธมาภก็พอแล้ว เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายจะแตกจะ
สลายไปก็ไม่เดือดร้อน เพราะไม่ได้ยึด ไม่ได้ติด เป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น เวลาเรา
เห็นคนอื่นตายไป เราจะไม่เดือดร้อน ไม่เจ็บ ไม่ทุกข์กับการตายของผู้อื่นฉันใด
พระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ก็ไม่เดือดร้อนกับความตายของท่าน เพราะท่านได้พิจารณา
ด้วยปัญญาอย่างรอบคอบแล้วว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ
เท่านั้นเอง

นี่คือเรื่องราวที่พระพุทธเจ้าทรงพยายามสั่งสอนสัตว์โลกให้เข้าใจ เรียกว่าปัญญา มีอยู่
๓ คือ ๑. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เช่น การฟังเทศน์ฟังธรรม ๒.

จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาไตร่ตรอง อยู่เรื่อยๆ อย่างเรื่องไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่องร่างกายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เรื่องไม่มีตัวตน ไม่ใช่เป็นของๆเรา ถ้าไม่ยากทุกข์ก็อย่าไปยึดไปติด แล้วลองเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดู จะเห็นขึ้นมาทันทีเลยว่าเวลายึดติดกับอะไร ก็จะเดือดร้อนขึ้นมาทันที จะทุกข์ จะกังวล พอได้ยินได้ข่าวว่าสามี ภรรยา แฟนไปมีอะไรข้างนอกหน้อยเท่านั้น ก็กินไม่ได้ นอนไม่หลับแล้ว เพราะยึดติด ไม่ปล่อยวาง ไม่ยอมรับความจริงว่าสักวันหนึ่งก็ต้องจากกัน ไม่วันนี้ก็พรุ่งนี้เป็นของธรรมดา

เป็นเพราะว่าไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรม ไม่เคยพิจารณา ไม่เคยใช้จินตามยปัญญา ไม่ใช่จินตนาการคิดเพื่อไว้ก่อน คิดเพื่อว่าพรุ่งนี้แฟนเราจะไปมีสามีใหม่ มีภรรยาใหม่ก็ได้ หรือแฟนเราอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง เป็นโรคหัวใจวายตายไปก็ได้ ไม่คิดเพื่อไว้ก่อน ไม่มีจินตามยปัญญา พอเหตุการณ์เกิดขึ้นปั๊บ ใจก็จะเศร้าหมองทันที จะทุกข์ขึ้นมาทันทีเลย เพราะไม่สร้างปัญญาไว้ แต่ถ้าคอยพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ใจก็เตรียมปลง เตรียมปล่อยวาง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ พอเกิดขึ้นมาใจก็ไม่เดือดร้อน ถ้าไม่เดือดร้อนก็แสดงว่ามี **ภาวนามยปัญญา ๓. ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ คือเมื่อเห็นเหตุการณ์ เห็นว่าสิ่งนี้เป็นความเป็นจริง เห็นว่าสามีเรา ภรรยาเรา เราไปยึดไปติดกับเขาไม่ได้ เขาจะไปจากเราเมื่อไรก็ได้ เราก็ตัดใจเสียแต่บัดนี้ในใจของเรา เออไปก็ดี อยู่ก็ดี พอคิดอย่างนี้ได้ปั๊บ ถึงเวลาเขาไป เราก็ไม่ทุกข์ แสดงว่าเราปลงได้ เราตัดได้ เราปล่อยวางได้ อย่างนี้ถึงจะเป็นภาวนามยปัญญา

ปัญญาทั้ง ๓ นี้ พัฒนาขึ้นมาจากสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา เข้าสู่ภาวนามยปัญญา เพราะหาเรื่องเหล่านี้โดยปกติแล้วเราจะไม่รู้มาก่อน ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ต้องเข้าวัดศึกษาธรรมถึงจะได้ยินเรื่องราวอย่างนี้ เมื่อได้ยินแล้วจึงเอาไปคิดไตร่ตรอง คิดอยู่เรื่อยๆ แล้วก็เอาไปตัด เอาไปปลงเสีย เมื่อตัดได้ ปลงได้ ก็กลายเป็นปัญญาที่ทำลาย อวิชชา ความไม่รู้จริง ความหลงได้ ความหลงที่คิดว่าสามีเราก็ดี ภรรยาเราก็ดี ต้องอยู่กับเราไปตลอด ต้องซื่อสัตย์กับเราไปตลอด เรื่องอย่างนี้ไม่แน่นอน วันนี้เขาอาจจะรักเรา แต่พรุ่งนี้เขาอาจจะเบียดเรา เขาอาจจะเกลียดเราก็ดี จึงต้องทำความเข้าใจไว้ ถ้าเข้าใจ

แล้วก็จะปลงได้ วางได้ ปัญญาทั้ง ๓ นี้เปรียบเหมือนกับการปลูกข้าว ขึ้นต้นก่อนที่จะปลูกข้าว ก็ต้องไถคราดนาให้ดี แล้วหว่านเมล็ดเพื่อทำต้นกล้า หลังจากข้าวที่หว่านโตพอที่จะย้ายไปปักดำได้แล้ว ก็นำไปปักดำ ต่อจากนั้นก็คอยให้น้ำ คอยดูแลไม่ให้อะไรมาทำลายข้าว ข้าวก็จะค่อยเจริญไปเรื่อยๆ จนกระทั่งออกรวง พอข้าวสุกเต็มที่แล้วก็เก็บเกี่ยว ปัญญาก็จะเป็นในลักษณะนั้น ต้องได้ยินได้ฟัง แล้วเอาไปคิดไตร่ตรอง เมื่อคิดไตร่ตรองแล้วจนเข้าใจแล้ว ก็ปล่อยวางได้ ตัดได้ ไม่ทุกข์กับอะไร

ในสมัยพุทธกาลเวลาพระบรมศาสดาทรงแสดงธรรม ผู้ฟังก็ฟังไป ฟังแล้วก็พิจารณาตามไป เมื่อพิจารณาแล้ว ก็เข้าใจ ก็ตัดได้ ปลงได้ วางได้ ก็บรรลุธรรมขึ้นมาได้ การฟังธรรมจึงมีอานิสงส์มาก เพราะจะบรรลุธรรมได้ในขณะที่ฟังธรรมเลย ถ้าผู้แสดงธรรมแสดงอย่างถูกต้องตามหลักความจริง และผู้ฟังมีปัญญาสามารถที่จะเข้าใจในสิ่งที่ผู้แสดงได้แสดงไว้ ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ทันที แต่ผู้ฟังแต่ละคนก็มีภูมิปัญญาไม่เท่ากัน มีความฉลาดไม่เท่ากัน มีกิเลสหนานางไม่เท่ากัน การจะบรรลุธรรมของแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน อย่างครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ มีพระอัญญาโกณฑัญญะเพียงผู้เดียวที่บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันขึ้นมา ส่วนพระปัญจวัคคีย์อีก ๔ ท่าน ฟังแล้วยังไม่เข้าใจ ยังไม่ร้องอ้อ แต่หลังจากเอาไปคิด เอาไปไตร่ตรองอีกสักกระยะหนึ่งท่านก็เข้าใจ ก็บรรลุธรรมขึ้นมาได้

นี่คือลักษณะของผู้ปฏิบัติธรรม มีความเลื่อมล้ำต่างกันในด้านความฉลาดในด้านกิเลสว่ามีมากน้อยต่างกันแค่ไหน พระพุทธองค์จึงแยกผู้ปฏิบัติธรรมไว้ ๔ ประเภท ได้แก่ ๑. **รู้เร็ว ปฏิบัติง่าย** คือพวกที่มีปัญญามาก ฉลาดมาก มีกิเลสเบา มีกิเลสน้อย ไม่ต้องต่อสู้กับกิเลสมาก เพียงแต่นั่งสมาธิก็นั่งได้เลย เจริญปัญญาก็บรรลุได้เลย ๒. **รู้เร็ว ปฏิบัติยาก** คือพวกที่เป็นคนฉลาดแต่มีกิเลสหนา เวลาปฏิบัติรู้สึกยากเย็นเหลือเกิน เวลานั่งสมาธิก็ลำบาก ต้องต่อสู้กับกิเลสต่าง ๆ นานากว่าที่จะเอาชนะกิเลสได้ แต่จะเข้าใจเร็ว เวลาฟังธรรม พิจารณาธรรมจะเข้าใจอย่างรวดเร็ว จะรู้เร็ว ๓. **รู้ช้า ปฏิบัติง่าย** คือพวกปัญญาที่เบา กิเลสเบา ฟังธรรมครั้งสองครั้งก็ไม่เข้าใจ ต้องฟังอยู่เรื่อยๆ พิจารณาธรรมอยู่เรื่อยๆ ถึงจะเข้าใจ แต่จะปฏิบัติง่ายเพราะกิเลสที่คอยขวางการปฏิบัติมีน้อย ๔. **รู้ช้า**

ปฏิบัติยาก คือพวกปัญญาที่บิ กิเลสหนา เวลาปฏิบัติก็ยาก จะนั่งสมาธิสักทีก็ลำบาก จะเข้าวัดสักทีก็ลำบาก รู้สึกว่าจะมีอะไรมาคอยกีดกันอยู่ตลอดเวลา ทำให้การปฏิบัติเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก เวลาฟังธรรม พิจารณาธรรมก็เข้าใจยาก ต้องฟังอยู่เรื่อยๆ พิจารณาธรรมอยู่เรื่อยๆ ถึงจะเข้าใจ

นี่คือลักษณะของผู้ปฏิบัติธรรม มี ๔ ประเภทด้วยกัน แต่ไม่ต้องกังวลว่าเราจะเป็นประเภทไหน ขอให้มีความเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ขอให้มีความขยันหมั่นเพียร ใ้พยายามปฏิบัติ ยากง่ายก็ปฏิบัติไป ต่อสู้กันไป ขอให้มีความอดทน ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จะช้าหรือเร็วก็ไม่เป็นไร ถ้าปฏิบัติไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ต้องบรรลุถึงจุดหมายปลายทางเหมือนกัน เหมือนกับการเดินทาง ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน ใช้จักรยาน มอเตอร์ไซด์ ถ้าไม่มีจักรยาน ไม่มีมอเตอร์ไซด์ ก็ต้องเดินเอา บางคนเดินไม่ได้คูลานไปก็ยังมี トラบไคยังมี ศรัทธา วิริยะ ขันติ อยู่ ก็จะพยายามเดินไปให้ถึงจุดหมายปลายทางให้ได้ เขาก็จะพยายามตะเกียกตะกายไป ไม่ว่าจะยากหรือง่าย ก็จะต้องไปให้ถึง

トラบไคความพยายามที่จะปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ยังมีอยู่ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องถึงจุดหมายปลายทาง จะยากจะง่ายก็ไม่เป็นไร บางคนได้ทำบุญมามาก สะสมบารมีไว้มาก การปฏิบัติก็ง่าย เหมือนกับคนที่เดินทางด้วยรถยนต์ราคาแพงๆ มีเครื่องอำนวยความสะดวกความสบายครบครัน นั่งไปนอนไปก็ถึงจุดหมายปลายทางก็มี แต่บางคนไม่ได้สะสมบุญบารมีมาในอดีต ก็ต้องตะเกียกตะกายไป ล้มลุกคลุกคลานไปก็ต้องไป ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะยังไม่ได้อยู่นั่นแหละ ถ้าปฏิบัติแล้ว ต่อไปข้างหน้าก็จะง่ายเอง สิ่งต่างๆ ที่ทำในวันนี้ก็จะเป็นบุญที่จะช่วยสนับสนุนในวันข้างหน้า ทำให้การปฏิบัติในวันข้างหน้าเป็นไปได้ด้วยความสะดวกง่ายดาย

การจะมีภาวนามยปัญญาได้ต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน ถ้าไม่มีสมาธิแล้ว ใจจะไม่ค่อยมีเหตุมีผล เพราะจะมีอคติ มีอารมณ์มารุมเร้า จะคิดอะไรด้วยเหตุด้วยผลจะไม่ได้ แต่กลับจะคิดไปตามอารมณ์ ถ้าอยากได้อะไรก็ต้องว่าสิ่งนั้นดีเสมอ ถ้าชอบอะไรก็ต้องว่าสิ่งนั้นดีเสมอ ถ้าเกลียดอะไรไม่ชอบอะไรก็ต้องว่าสิ่งนั้นไม่ดีเสมอ ทั้งๆที่

สิ่งเหล่านั้นความเป็นจริงแล้ว เขาหาดีหาชั่วไม่ ใจต่างหากที่ไปปรุงแต่ง ไปไปกำหนดมัน ขึ้นมาเอง แท้ที่จริงแล้วทุกอย่างมันเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟทั้งนั้น ถ้าใจไม่สงบแล้วใจจะไม่เห็นเรื่องเหล่านี้

ในเบื้องต้นจึงต้องเจริญสมาธิก่อน ก่อนที่จะเจริญปัญญา ทำจิตให้สงบด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก หรือบริการกรมพุทธใดๆด้วยสติ ให้มีสติระลึก รู้อยู่กับธรรมเหล่านี้ อย่าให้ใจไปคิดเรื่องอื่น เวลาสวดมนต์ก็ให้อยู่กับการสวดมนต์ เวลาดูลมหายใจเข้าออก ก็ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก เวลาบริการกรมพุทธใดๆ ก็ให้อยู่กับ พุทธใดๆ ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้าทำได้จิตจะค่อยๆสงบลงและรวมลงเป็นหนึ่ง ในที่สุด เป็น **เอกัคคตารมณ์** จิตจะสงบ เย็น สบาย มีเหตุ มีผล แล้วถึงค่อยเจริญปัญญา ต่อไป ส่วนสมาธิจะเป็นสมาธิได้ก็ต้องอาศัยศีลเป็นเครื่องสนับสนุน ถ้ามีศีลแล้วจิตจะไม่ วุ่นวาย ทำให้สงบได้ง่าย ถ้าไม่มีศีลแล้วจิตจะวุ่นวาย เพราะไปก่อเรื่องก่อราวต่างๆ ทำให้จิตมีความกังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เวลาจะนั่งทำสมาธิก็จะทำไม่ได้ จึงต้องมีศีลไว้เป็น เครื่องสนับสนุนสมาธิ ศีลก็ต้องมีทานเป็นเครื่องสนับสนุน ผู้ที่ชอบทำบุญให้ทานจะไม่ ชอบเบียดเบียนผู้อื่น จะไม่ชอบทำผิดศีลผิดธรรม เพราะมีความเมตตาการุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้อภัย

นี่คือธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้ปฏิบัติ เป็นขั้นเป็นตอน เราจึงต้องทำบุญให้ทาน จึงต้องรักษาศีล จึงต้องนั่งสมาธิไหว้พระสวดมนต์ จึงต้องเจริญปัญญา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะปัญหาในใจของเราคืออวิชชาความมืดบอด ซึ่งมักจะพาให้มองตรงข้ามกับความ เป็นจริง ให้เห็น **นิจจัง สุขัง อัตตา** ใน **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** แทนที่จะให้เห็นความไม่ เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน กลับให้เห็นในทางตรงกันข้าม ชีวิตของเราก็เลยมีแต่ ความทุกข์ใจมาตลอด แล้วก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าไม่เจริญ ปัญญา ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ ทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิ เจริญวิปัสสนา ธรรมนี้เท่านั้นที่จะช่วยตัดอวิชชาตัดหนาทั้งหลายที่มีอยู่ในจิตใจให้หมดไป ถ้าไม่ทำก็ไม่มีการทำให้ได้ เพราะเป็น **อตตาทิ อตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน**

พระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันต์ก็ดี ครูบาอาจารย์ทั้งหลายก็ดี เป็นเพียงผู้ชี้ทาง เป็นผู้บอกทาง เราเองต้องเป็นผู้ปฏิบัติ จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งจิตให้หมั่นกับพระพุทธศาสนา กับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วพยายามเจริญรอยตาม ตั้งแต่การทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิ เจริญวิปัสสนา แล้วความสุขความเจริญ ความปราศจากทุกข์ภัย อันตรายทั้งหลายทั้งปวง ย่อมเป็นของท่านอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๗๗

กถาวัตถุ ๑๐

๒๘ มิถุนายน ๒๕๔๔

ประมาณทุกๆ ๗ วัน ๘ วัน หรือ ๖ วันในบางกรณี วันพระก็จะเวียนมาครั้งหนึ่ง ตามปฏิทินทางจันทรคติ เป็นวันที่ญาติโยมได้มีโอกาสมาวัดเพื่อเติมน้ำมันให้กับจิตใจ จิตใจก็เปรียบเหมือนกับรถยนต์ หลังจากวิ่งไปแล้วสักระยะหนึ่ง ก็ต้องเข้าสถานีบริการเพื่อเติมน้ำมัน เติมน้ำ เช็กสภาพรถยนต์ว่าอยู่ในสภาพที่ดีหรือไม่ เพื่อจะได้นำไปใช้งานต่อ จิตใจของท่านทั้งหลายก็เช่นกัน ตลอดระยะเวลา ๖ หรือ ๗ หรือ ๘ วันที่ผ่านมา ก็ต้องใช้ไปในการทำมาหากินเลี้ยงชีพ ต้องสูญเสียบางสิ่งบางอย่างไป สูญเสียน้ำมันไป พอถึงเวลาที่ต้องมาเติมน้ำมันของธรรม คือความสุขใจ ความเป็นสิริมงคล

เวลาเข้าวัดก็จะได้ประกอบศาสนกิจต่างๆ ที่เป็นสิริมงคลแก่ชีวิต เช่นบูชาพระรัตนตรัย เป็น **บูชา จ บูชา นียานัง เอตัมมังคลมุตตมัม** การบูชาสิ่งที่สมควรแก่การบูชา เป็นมงคลแก่ชีวิตอย่างยิ่ง นอกจากการบูชาแล้วยังมีการถวายทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม การปฏิบัติเหล่านี้เป็น **เอตัมมังคลมุตตมัม เป็นมงคลอย่างยิ่งสำหรับชีวิต** ทั้งนี้ นอกจากได้ทำบุญสร้างกุศลแล้ว เวลาเข้าวัดยังได้มีโอกาสพบปะกับคนที่มีความคิดความเห็นที่ไปในทิศทางเดียวกัน คือมีศรัทธา เชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เชื่อในบาป บุญคุณ โทษ นรก สวรรค์ เมื่อมีโอกาสได้พบปะกัน ก็มีโอกาสนทนาธรรมกัน เรียกว่า **ธรรมสากัจฉา** การสนทนาธรรมก็เป็นมงคลอย่างยิ่ง **กาลเน ธรรมสากัจฉา เอตัมมังคลมุตตมัม การสนทนาธรรมตามกาลเป็นมงคลอย่างยิ่ง**

เรื่องที่จะสนทนาระหว่างนักปฏิบัติ ผู้เห็นภัยในสังขาร ในการเวียนว่ายตายเกิด ผู้มีความปรารถนาความสุขความเจริญที่แท้จริง คือความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการครอบงำของความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นต้นเหตุที่สร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจ จึงต้องเป็นเรื่องธรรมะล้วนๆ ไม่มีเรื่องทางโลกมาเกี่ยวข้องด้วย ไม่คุยเรื่อง

ลาภ เรื่องยศ เรื่องสรรเสริญ เรื่องกามสุข แต่จะคุยแต่เรื่องธรรมะ ธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้นักปฏิบัติธรรมสนทนากันมีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน เรียกว่า **กถาวัตถุ ๑๐** คือ **๑. อับปัจจกถา** ความมกน้อย ไม่มกมากอยากเด่น **๒. สันตุฏฐิกถา** ความสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด ไม่ชอบฟุ้งเพื่อปรนเปรอ **๓. ปวิเวกกถา** ความสงบสงัดวิเวก **๔. อสังสัคคกถา** ความไม่คลุกคลี **๕. วิริยารัมภกถา** ปราศจากความเพียร **๖. สีลกถา** เรื่องศีล **๗. สมานิกถา** เรื่องสมาธิ **๘. ปัญญาถา** เรื่องปัญญา **๙. วิมุตตติกถา** เรื่องวิมุตติ **๑๐. วิมุตติญาณทัสสนกถา** เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ ความหลุดพ้นจากกองทุกข์อย่างสิ้นเชิง

นี่คือกถาวัตถุ ๑๐ ประการที่พระบรมศาสดาทรงสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย คฤหัสถ์ และ บรรพชิต ผู้มีความปรารถนาการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งหลายที่ผูกมัดตัวโลกให้วนเวียนอยู่ใน**สังสารวัฏ** ใน**ไตรภพ** คือ **กามภพ รูปภพ อรูปภพ** ให้ชวนชวายนุแต่เรื่องเหล่านี้ เพราะจะช่วยสนับสนุนการปฏิบัติ สนับสนุน**ศรัทธา**ให้แก่กล้าขึ้น สนับสนุน**วิริยะ** ความพากเพียร สนับสนุน**ปัญญา** ให้มีความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้อง ขจัดความสงสัย สนับสนุน**สมาธิ** เพราะการสนทนาธรรม ไม่ว่าจะนานเท่าไร ก็ไม่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน หงุดหงิด แต่จะทำให้สงบสุข รมเย็น

ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้จึงเป็นหัวข้อ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ผู้ปรารถนาการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดสนทนากัน เพราะว่าธรรม ๑๐ ประการนี้เปรียบเหมือนรถยนต์ เป็นพาหนะ เป็นยานที่จะนำผู้เดินทางให้ไปสู่จุดหมายปลายทางโดยสวัสดิภาพ สะดวก รวดเร็ว รถยนต์มีส่วนประกอบอยู่หลายส่วน มี ตัวถัง ล้อ เครื่องยนต์ พวงมาลัย เบรค คันเร่ง เป็นต้นฉันใด ยานที่จะพาผู้ปฏิบัติไปสู่มรรค ผล นิพพาน ลู่อการหลุดพ้นจากสังโยชน์ทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องพันธนาการจิตใจก็มีอยู่ ๑๐ ประการเช่นกัน คือ กถาวัตถุ ๑๐ ดังที่ได้แสดงไว้ในเบื้องต้น ผู้ที่ได้เจริญคุณธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว ผลที่จะพึงหวังได้ก็คือ มรรค ผล นิพพาน การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดตามลำดับ เพราะว่าธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นเครื่องปลดปล่อยพันธนาการ ที่ผูกมัดให้ติดอยู่ในไตรภพ อยู่ในวัฏสงสาร อยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด

พันธุนาการที่ผูกสัตว์โลกให้อยู่ในไตรภพเรียกว่า **สังโยชน์** แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ สังโยชน์
เบื้องต่ำ และ สังโยชน์เบื้องสูง สังโยชน์เบื้องต่ำ ได้แก่ **๑. สักกายทิฏฐิ** ความเห็นว่า **รูป**
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ **ฉันท์ ๕** เป็นต้น ความจริงแล้ว ฉันท์ ๕ คือ รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในสายตาของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ธรรม ผู้มีดวงตาเห็น
ธรรมแล้ว จะเห็นว่าฉันท์ ๕ นี้ ซึ่งประกอบด้วย **รูป** คือ ร่างกาย **เวทนา** คือ ความรู้สึก
สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ **สัญญา** คือ ความจำ **สังขาร** คือ ความคิดปรุง **วิญญาณ** คือ
การรับทราบ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ปราศจากตัวตน ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติ คือ **สภาวะธรรม** เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป
เหมือนกับลม กับแดด เช่นร่างกายนี้ก็มาจาก **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ส่วน เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ ก็เปรียบเหมือนกับแสงไฟ ที่เกิดดับๆ เหมือนแสงหิ่งห้อย ไม่มีตัวตน
อยู่ในแสงไฟนั้น แต่เพราะ**อวิชชา** ความไม่รู้ **โมหะ** ความหลง เข้าไปครอบงำจิตก็เลยทำ
ให้คิดว่าฉันท์ ๕ เป็นตัวตน เห็นร่างกายว่าเป็นเรา เป็นของๆเรา เห็นเวทนาว่าเป็นเรา เรา
สุข เราทุกข์

ถ้าได้ปฏิบัติธรรมจนเกิดปัญญาขึ้นแล้ว ก็จะเข้าใจว่าฉันท์ ๕ เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**
เป็นสิ่งที่ไปบังคับ ไปห้ามเขาไม่ได้ เขาต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา อย่างร่างกายเมื่อเกิด
แล้ว ก็มีการเจริญเติบโต เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้วก็มีการเสื่อม มีการชรา มีการเจ็บไข้
ได้ป่วย และในที่สุดก็ต้องมีการตาย แยกสลายไป นี่คือลักษณะของฉันท์ ๕ เป็น
สภาวะธรรม เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ที่เป็นทุกข์ก็เพราะความหลงทำให้ไป
ยึดไปติดกับฉันท์ ๕ นี้ และก็อยากให้มีฉันท์ ๕ นี้ เป็นไปตามความต้องการของใจ ถ้าไม่
เป็นไปตามความต้องการก็เกิดความทุกข์ใจ เช่นอยากจะให้ร่างกายนี้อยู่ไปนานๆ ไม่แก่
ไม่เจ็บ ไม่ตาย เมื่อไม่เป็นเช่นนั้นก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา อยากจะมีแต่สุขเวทนา ไม่มี
ทุกข์เวทนา เมื่อไม่เป็นดังที่ใจปรารถนาก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

แต่ถ้าได้ปฏิบัติธรรม เจริญศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว จะสามารถปล่อยวางสภาวะธรรม
เหล่านี้ได้ ถ้าปล่อยวางได้ ก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านี้จะเป็นอย่างไรก็รับรู้ไปตาม
สภาพความจริง คือยอมรับความจริง ภาษาชาวบ้านเรียกว่าปลงอนิจจัง ยอมรับความ

จริง เมื่อปลงแล้วใจก็ไม่ทุกข์ จะแก่ก็ไม่ทุกข์ จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ทุกข์ จะตายก็ไม่ทุกข์ เวลาเจ็บตรงนั้น เจ็บตรงนี้ก็ไม่มีทุกข์ จะปวดก็ปวดไป แยกกายออกจากใจ แยกใจออกจากเวทนาได้ ใจเป็นผู้รู้รู้ไป เวทนาจะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป ที่ทำใจกันไม่ได้ก็เพราะกิเลสตัวจู้จุกจิกจุกจิกวุ่นวาย ไม่ยอมรับสภาพความจริง เวลาร้อนก็อยากให้เป็นเย็น เวลาหนาวก็อยากให้อุ่น ไม่มีความพอเลย มีแต่ความหิว ความอยากอยู่เสมอ

นี่คือตัวที่สร้างปัญหาให้กับใจ ถ้ามีศีล มีสมาธิ มีปัญญาแล้ว ก็จะกำจัดความจู้จุกจิกของกิเลสได้ ทำให้มีความมักน้อยสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด จะเป็นอย่างไรก็ยอมรับตามสภาพความเป็นจริง แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่า จะปล่อยวางจนขาดความรับผิดชอบ สิ่งไหนทำได้ ดูแลรักษาได้ แก้ไขได้ ก็ดูแลรักษาแก้ไขไป ไม่ปล่อยเลยเถิด ไม่ใช่เราพอเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา ก็วางอุเบกขา น้ำก็ไม่อาบ เสื้อผ้าก็ไม่ซัก อย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขาแล้ว เป็นบ้ามากกว่า เพราะอุเบกขาคือการทำใจไม่ให้มีอารมณ์ยินดียินร้าย แต่ชีวิตยังต้องดำเนินต่อไปด้วยปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล ร่างกายสกปรกก็ต้องอาบน้ำ ให้สะอาด ไม่ให้เหม็น ผมยาว หนวดยาว ก็ต้องตัดต้องโกนออกไป เสื้อผ้าที่ขาดก็ต้องซ่อมแซม ถ้าซ่อมได้ปะได้ ก็ซ่อมไปปะไป แต่ถ้าสุดวิสัยก็ทิ้งไป เปลี่ยนหาชุดใหม่มาใส่

เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องหาหมูกายามารับประทาน ยกเว้นผู้ที่มีพลังจิตสูงสามารถรักษา ร่างกายได้ด้วยพลังจิต ก็ไม่จำเป็นต้องหาหมูกายาก็ได้ เพราะโรคของร่างกายก็มีอยู่ ๓ ชนิด คือ ๑. โรคที่รักษาหรือไม่รักษาก็หาย ๒. โรคที่รักษาจึงจะหาย ไม่รักษาก็ไม่หาย ๓. โรคที่รักษาหรือไม่รักษาก็ไม่หาย มีแต่ตายอย่างเดียว นี่คือโรค ๓ ชนิดของร่างกาย ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ช้าก็เร็ว ผู้ที่มีพลังจิตแล้วย่อมไม่วิตกกังวลกับโรคเหล่านี้ เพราะมีอุเบกขา ยอมรับตามสภาพความเป็นจริง มีปัญญา เห็นแล้วว่าร่างกายนี้เกิดขึ้นแล้ว ในที่สุดไม่ว่าจะมีหมอดีขนาดไหน ไม่ว่าจะมีโรงพยาบาลดีขนาดไหน ไม่ว่าจะมียา รักษาโรคดีขนาดไหน ก็จะไม่สามารถรักษาร่างกายนี้ได้ ในที่สุดก็ต้องคืนสู่สภาพเดิม คือ ชาติ ๔ दिन น้ำ ลม ไฟ เป็นความจริงที่ผู้มีปัญญาเท่านั้น จะเข้าใจและปล่อยวางได้

ลักกายทิฏฐิ จึงเป็นเครื่องพันธนาการที่ผูกมัดตัวทั้งหลายติดอยู่ในกามภพ รูปภพ และ อรูปภพ จนกว่าจะมีปัญญาจึงจะตัดได้เพราะปัญญาคือ **อัมโมปทีโป** แสงสว่างแห่งธรรม

ธรรมจักร ดวงตาเห็นธรรม เมื่อมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ก็จะละสังโยชน์ที่ ๒ และที่ ๓ ได้ด้วย คือ **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย สงสัยว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีจริงหรือไม่ ความสงสัยนี้จะหมดไปในผู้ที่ได้บรรลุธรรม เห็นธรรมแล้ว และ **สีลัพพตปรามาส** การอุปคณาศีล ถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตามๆกันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร บางท่านที่ถือศีลในวันนี้อาจจะไม่มั่นใจว่าศีลที่รักษาจะเป็นคุณเป็นประโยชน์หรือไม่ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า **สีเลน สุกตมยันติ ผู้มีศีลยอมไปสู่สุคติ ไปสู่สวรรค์** สำหรับผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมแล้วจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าศีลเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้ที่ปรารถนาสุคติภาพ คือภาพของมนุษย์ เทพ พรหม และ พระอริยบุคคลทั้งหลาย จะต้องมศีล ๕ เป็นอย่างน้อย ผู้ตัดสังโยชน์ทั้ง ๓ นี้ได้ คือ **พระโสดาบัน** ซึ่งจะมีภพชาติเหลืออยู่เพียง ๗ ชาติ คือถ้ายังไม่ได้รับบรรลุพระอรหันต์ในชาตินี้ เมื่อตายไปแล้วก็จะกลับมาเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ จะเกิดแต่ในสุคติภาพ จะไม่ไปเกิดในอบายอีกต่อไป

ถ้าปฏิบัติต่อไปก็ต้องตัดสังโยชน์ที่ ๔ คือ **ราคะ** และ สังโยชน์ที่ ๕ คือ**ปฏิมะ** ราคะคือ ความกำหนัดยินดีในกาม ยินดีในหญิงในชาย ยินดีมีความสุขกับบุคคลนั้นๆ เรียกว่า กามราคะ ส่วนปฏิมะคือความยินร้าย ความหงุดหงิดใจ คนที่รักกันอยู่ไปนานๆ บางทีก็เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน เกิดการขัดใจกันขึ้นมา ก็เกิดปฏิมะ ความหงุดหงิดใจกับบุคคลนั้นขึ้นมา สังโยชน์ทั้งสองประการนี้จะต้องตัดด้วยการพิจารณาดูสภาพความไม่สวยงามของร่างกาย เรียกว่า **อสุภ** ให้เห็นว่าร่างกายนี้ เป็น**ปฏิกูล** สกปรก เพราะมีสิ่งสกปรกต่างๆถูกขับออกมาจากร่างกาย มีเหงื่อ มีอะไรต่างๆ ขับถ่ายออกมาจากร่างกาย มีความไม่สวยงามภายใต้ผิวหนัง

คนเราสวยแค่ผิวหนังเท่านั้น ถ้ามองเห็นทะลุผิวหนังเข้าไปแล้ว ก็จะเห็นว่าไม่มีแต่สภาพที่ไม่สวยงามเลย มีอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่น้ำเนื้อ เอ็นเข้าไป มีโครงกระดูก ปอด หัวใจ ตับ ลำไส้ เป็นต้น อวัยวะเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม มีผิวหนังปกปิดหุ้มห่ออยู่ เลยทำให้มองไม่เห็น เมื่อมองไม่เห็นก็เลยเกิดความยินดีความชอบขึ้นมา แต่ถ้าได้พิจารณาด้วยปัญญาอยู่เรื่อยๆแล้ว ต่อไปปัญญาก็จะมองเห็นทะลุเข้าไปใต้ผิวหนังเลย เป็นเหมือนแสง

เอ็กซเรย์ ที่สามารถมองเห็นสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนังได้ ถ้าเห็นแล้วก็จะระงับดับความ
ยินดีในร่างกายได้ ระงับความยินดีในหญิงในชายได้ เมื่อระงับได้แล้วก็จะปล่อยวางทั้ง
หญิงทั้งชาย คือจะไม่มี ความยินดี เมื่อไม่มี ความยินดี ก็จะไม่มีความยินร้าย ไม่มีความ
หงุดหงิด เพราะได้ปล่อยวางร่างกายแล้วด้วยปัญญา

ถ้าทำให้ **ราคะ** และ **ภฺฏิมะ** เบบางลงไปได้ ก็จะบรรลุมเป็นพระอริยบุคคลชั้นที่ ๒ คือ
พระสภิกาคามี ซึ่งจะมีภพชาติเหลืออยู่เพียงชาติเดียว คือจะกลับมาเกิดในภพชาติอื่นอีก
เพียงชาติเดียวเท่านั้นเอง ถ้าในชาตินี้ยังไม่ได้บรรลุมเป็นพระอรหันต์ แต่ถ้าปฏิบัติต่อไป
จนตัดราคะกับภฺฏิมะได้อย่างเด็ดขาด ก็จะบรรลุมเป็นพระอริยบุคคลชั้นที่ ๓ คือ พระ
อนาคามี ซึ่งจะไมกลับมาเกิดในภพชาติอื่นต่อไป จะไมกลับมาเกิดเป็นเทวดา เป็นมนุษย์
แต่จะไปเกิดบนพรหมโลกชั้น **สุทธาวาส** พรหม ๕ ชั้นที่สูงสุดในรูปาวจร ได้แก่ ๑. **อวิ**
หา ๒. **อตัปปา** ๓. **สุทัสสา** ๔. **สุทัสสี** ๕. **อกนิฏฐา** แล้วก็บรรลุมเป็น**พระอรหันต์**ต่อไป

สังโยชน์เครื่องพันธนาการที่พระอนาคามียังต้องตัดมีอยู่ ๕ เป็นสังโยชน์เบื้องสูง คือ **รูป**
ราคะ ความยินดีในรูปฌาน **อรุปราคะ** ความยินดีในอรุปรฌาน **มานะ** ความถือตัว **อุทธัจ**
จะ ความฟุ้งซ่าน และ **อวิชชา** ความไม่รู้จริง ความมืดบอด ความหลง เป็นหน้าที่ของ
พระอนาคามีที่ต้องเจริญธรรมหรือปัญญาขั้นต่อไป เรียกว่า **อภัตตมรรค** ธรรมขั้นนี้จะ
ไม่เกี่ยวข้องกักร่างกายแล้ว เพราะท่านได้พิจารณาร่างกายอย่างถ้วนจนเข้าใจแล้วว่า
เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอสุภ เป็นปฏิฆูล ไม่สงสัยในเรื่องของร่างกายอีก
ต่อไป แต่ธรรมที่ท่านต้องพิจารณาคือนามขันธ์ทั้งสี่ได้แก่ **เวทนา** **สัญญา** **สังขาร**
วิญญาณ และ **อารมณ์ในจิต** ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เมื่อพิจารณาเห็นโดยถ่องแท้แล้ว ก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้วก็จะบรรลุมเป็น**พระ**
อรหันต์ เป็นผู้หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้ง ๑๐ ประการ สังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ
นี้ก็จะถูกตัดขาดหมด เมื่อตัดออกไปจากจิต ก็จะไม่มีความสงสัย เครื่องผูกให้จิตกลับมา
เกิดในไตรภพนี้อีกต่อไป คือไมกลับมาเกิดในภพภพ **รูปภพ** **อรุภพ** เป็นผู้หลุดพ้น
แล้ว เรียกว่าวิมุตติ หลุดพ้นจาก**สังสารวัฏ**การเวียนว่ายตายเกิด

ผู้ที่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เปรียบเหมือนกับผู้ที่ได้ถูกปลดปล่อยออกจาก
ตาราง เวลาอยู่ในคุกในตารางจะอยู่ในขอบเขตที่จำกัด แต่เมื่อถูกปล่อยออกมาจากคุก
แล้วก็สามารถไปไหนมาไหนได้ ความสุขที่อยู่นอกคุคนั้นย่อมมีมากกว่าความสุขที่อยู่ใน
คุกฉันใด ความสุขของผู้ที่หลุดพ้นแล้ว ย่อมมีมากกว่าความสุขของผู้ที่ยังเวียนว่ายตาย
เกิด ความสุขของผู้ที่หลุดพ้นวิเศษตรงที่ว่า ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่เลยแม้แต่นิดเดียว
เป็นความสุขล้วนๆ ที่เรียกว่า **นิพพานัง ปรมังสุขัง** เป็นความสุขอันเลิศที่สุดของ
ความสุขทั้งหลาย ผู้ที่หลุดพ้นแล้วย่อมมี**วิมุตติญาณทัศนะ** ย่อมมีความรู้ความเห็นว่
การหลุดพ้นนั้นเป็นอย่างไร เปรียบเหมือนกับผู้ที่เดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางแล้ว
ย่อมรู้ว่าจุดหมายปลายทางนั้นเป็นอย่างไร อย่างเวลาที่ท่านได้เดินทางมาถึงวัดญาณฯ
เป็นครั้งแรก ท่านย่อมเห็นสิ่งต่างๆ ในวัดญาณนี้ ซึ่งเป็นความรู้ความเห็นที่ไม่เคยมีมา
ก่อน เมื่อก่อนนี้ท่านยังไม่ได้มาท่านยังไม่สามารถพูดได้ว่าวัดนี้เป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง
แต่หลังจากที่ท่านได้มาถึงวัดนี้แล้วย่อมเห็นสิ่งต่างๆ ในวัดนี้ ย่อมรู้ว่าวัดนี้มีอะไรบ้างฉัน
ใด ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนกระทั่งบรรลุถึงวิมุตติหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีวิมุตติญาณทัศนะคือ
ความรู้ความเห็นในการหลุดพ้น ย่อมรู้ว่าการหลุดพ้นนั้นเป็นอย่างไร และสามารถเอามา
เผยแผ่ เอามาสั่งสอนให้ผู้ที่ยังไม่รู้ ไม่เห็น ได้รู้ตามได้

ดังที่พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้กระทำกัน หลังจากที่ได้เจริญธรรม
คือ ความมกน้อย ความสันโดษ ความสงบสงัดวิเวก ความไม่คลุกคลี ความเพียร คีล
สมาธิ และปัญญา จนบรรลุวิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะ เป็นผู้สิ้นกิเลส เป็นผู้หลุดพ้น
จากความทุกข์ทั้งหลายแล้ว ท่านจึงได้สละเวลาที่มีเหลืออยู่มาสั่งมาสอนพวกเราให้ได้ยิน
ได้ฟังเรื่องราวเหล่านี้ ผู้ที่มีความฉลาดเมื่อฟังแล้วย่อมเกิดศรัทธา เพราะสิ่งต่างๆ ที่พระ
บรมศาสดาได้ทรงแสดงไว้ เป็นความจริง เป็นเหตุเป็นผล สามารถพิสูจน์ได้ แต่ถ้าเป็นผู้
ที่มีความมืดบอด มีอวิชชา ความหลงครอบงำอยู่ ก็จะไม่สามารถรับธรรมนี้ได้ ไม่เข้าใจ
และจะปฏิเสธธรรม หว่าธรรมถูกแต่ขึ้นมาเพื่อหลอกให้ทำความดีไปเฉยๆ ไม่มีผล
อะไรตามมาเลย ชาวพุทธผู้มีจิตศรัทธาจึงควรน้อมจิตน้อมใจเข้าหาพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้าอยู่เสมอๆ น้อมเอาธรรมเข้าใส่ใจ ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ด้วย
การศึกษาจากหนังสือ ด้วยการสนทนาธรรม เพื่อ**ศรัทธา** ความเชื่อ **วิริยะ** ความ

พากเพียร **จันทะ** ความอยากจะปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้า **ขันติ** ความอดทน **ปัญญา** ความรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อได้ปฏิบัติแล้วผลต่างๆ ที่พึงจะได้รับจะค่อยๆปรากฏขึ้นมาตามลำดับแห่งความเพียร จะรู้จริงเห็นจริง จะไม่สงสัยในสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน และจะเป็นผู้ที่ช่วยเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนให้แก่ผู้อื่นในโอกาสต่อไป การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๗๘

พระปฐมเทศนา

๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันครบรอบวันเกิดของพระพุทธศาสนา คือวันนี้เมื่อ ๒๕๕๕ ปีมาแล้ว เป็นครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระศาสนา พระธรรมคำสอนให้แก่สัตว์โลก เป็นการบอกให้รู้ว่าเดี๋ยวนี้มีพระพุทธเจ้าได้มาตรัสรู้ในโลกนี้แล้ว และจะทำการเผยแผ่พระธรรมคำสอนให้แก่สัตว์โลกทั้งหลาย ผู้ที่ยังตกอยู่ในห้วงของความทุกข์ ความเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่มีสิ้นสุด จะได้มีหนทางหลุดพ้นจากสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยเหล่านี้เสีย トラบไดยังไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้และประกาศพระธรรมคำสอนให้กับสัตว์โลกแล้ว สัตว์โลกก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในไตรภพ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ขึ้นๆลงๆอย่างไม่มีการสิ้นสุด เมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีการแก่ มีการเจ็บ มีการตาย มีการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ มีการประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาทั้งหลาย ซึ่งพระบรมศาสดาทรงชี้ว่าเป็นความทุกข์

ความทุกข์เหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หลบหลีกได้ ดับมันได้ถ้ารู้เหตุของความทุกข์ว่าเกิดจากอะไร ในพระปฐมเทศนา คือ พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ที่พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงโปรดปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ คือ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานาม อัสสชิ เนื้อหาสาระของพระสูตรนี้ คือ พระอริยสัจ ๔ เป็นสังฆธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ เกี่ยวกับเรื่องทุกข์ ต้นเหตุของทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ เป็นความรู้ที่ไม่มีใครในโลกนี้รู้มาก่อน เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะสามารถตรัสรู้เข้าถึงความจริงทั้ง ๔ ประการนี้ เมื่อได้ทรงตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ แล้ว พระพุทธองค์จึงนำมาสั่งสอนแก่ผู้อื่นต่อไป

พวกเรายังไม่รู้จักพระอริยสัจ ๔ ยังมีความหลงอยู่ ยังเห็นผิดเป็นชอบอยู่ เห็นว่าต้นเหตุของความทุกข์เป็นความสุข อะไรคือต้นเหตุของความทุกข์ พระบรมศาสดาทรงแสดงว่า

ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือความอยากทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อเกิดขึ้นในจิตแล้วจะสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นมา ทำให้จิตร้อนรนกระวนกระวาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ อยู่ไม่สุข และเมื่อเกิดความทุกข์แล้ว ก็พยายามไปหาวิธีแก้ ก็แก้ไม่ถูกอีก คือแทนที่จะเอาน้ำมาดับไฟในใจ กลับเอาฟืนเติมเข้าไปในกองเพลิง ทำให้ไฟของความทุกข์ในจิตไหม้ลุกแรงขึ้นไปอีก แทนที่จะลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลาย กลับไปเพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นอีก เลยยิ่งทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกมากมายก่ายกองเลยทีเดียว

สังเกตดูเวลาเกิดความโลภเกิดความอยาก แทนที่จะระงับความโลภนั้นด้วยการใช้เหตุใช้ผลว่า เอาไปทำอะไรของเหล่านี้ ไม่พอใช้หรืออย่างไร ไม่มีสิ่งเหล่านี้จะตายหรือเปล่า นี่คือวิธีดับความโลภ ต้องใช้เหตุผลเข้ามาระงับ เห็นอะไรก็อยากจะได้ อยากจะมี อยากจะเป็นกับเขา ทั้งๆที่เมื่อได้มาแล้ว มีแล้ว เป็นแล้ว ก็ไม่ได้ทำให้ความทุกข์หมดไป กลับเพิ่มความทุกข์ขึ้นมา เพราะความไม่อึด ไม่พอนั่นเอง ต้องถามตัวเองว่าสิ่งที่อยากจะได้ สิ่งที่ยากจะเป็นนั้น ถ้าไม่ได้ ไม่มี จะตายหรือเปล่า ถ้าไม่ตายก็แสดงว่าไม่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องเอา

ถ้าไม่เอาแล้วก็จะดับความโลภได้ ดับความอยากได้ ดับความทุกข์ได้ แต่ถ้าเอามาแล้วต่อไปก็จะเกิดความอยากขึ้นมาอีก เช่นวันนี้ได้เงินมา ๑๐๐๐๐ บาท พรุ่งนี้ก็อยากจะได้เพิ่มขึ้นอีก ความอยากนี้จะต่อเติมไปเรื่อยๆจะไม่ทำให้หยุดกับที่ จะเป็นเหมือนกับการวิ่งตะครุบเงา วิ่งเท่าไรก็จะไม่ทันเงา เพราะเงาจะต้องอยู่ข้างหน้าเสมอ ฉันทิด ความอยากต่างๆ ก็เหมือนกัน อยากมีความร่ำรวยเพิ่มขึ้น มีเงินทองขนาดนี้แล้วก็ยังไม่พอ อยากจะมีมากขึ้นไป มีตำแหน่งต่างๆที่มีอยู่ตอนนี้ ก็ไม่พอยากจะมีสูงขึ้นไปอีก แต่หารู้ไม่ว่าเมื่อได้มาแล้ว แทนที่จะมีความสุขเพิ่มขึ้น กลับมีความทุกข์เพิ่มขึ้นไปอีก เพราะอยากจะได้มากขึ้นไปอีกนั่นเอง ไม่มีที่สิ้นสุด

แต่ถ้าตัดความอยากได้แล้ว ใจจะสบาย ใจจะเย็น ใจจะสงบ เพราะรู้จักคำว่า **พอ** คำว่า **พอ** เป็นคำที่ประเสริฐที่สุด เมื่อพอแล้วก็จะมีความสุข ถ้ายังไม่พอ ก็ยังจะต้องหาไปเรื่อยๆจนกระทั่งวันตาย เมื่อตายไปแล้วก็ต้องไปเกิดใหม่ แล้วก็ไปหาใหม่ นี่คือการ

จริงของ**สมุทัย** ต้นเหตุของความทุกข์ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้เห็น ด้วยพระสติปัญญา ใช้เหตุผล ถ้าไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพก็ไม่เอา ถ้าไม่มีแล้วไม่ตายก็ไม่เอา นี่คือวิธีการดับทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า **มรรค** คือวิธีดับทุกข์ จะดับทุกข์ได้จะต้องใช้ปัญญา เพราะว่าทุกข์เกิดจากความหลง ความหลงทำให้เกิดความอยาก หลงว่ามีแล้วจะดี หลงว่ามีแล้วจะสุข คิดว่ามีแล้วจะอิมจะมีความสุข แต่ที่ไหนได้ ยังมีมากเท่าไร ยิ่งอยากจะมีมากขึ้นเท่านั้น นี่คือความหลง

พระพุทธองค์จึงใช้ปัญญา ใช้เหตุใช้ผล ถ้ามีความจำเป็นต่อการดำรงชีพก็เอา เช่นถ้าไม่รับประทานอาหารก็จะตาย ก็ต้องรับประทานอาหารกัน เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มก็ต้องมีนุ่งห่ม แต่มีเท่าที่จำเป็น พอสมควรก็พอ ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว ใจจะไม่มี ความทุกข์ ใจจะมีความสงบ ใจจะมีความสุข วันๆหนึ่งไม่ต้องไปเหน้อยยากกับอะไรให้มากจนเกินควร ไม่ต้องไปเหน้อยทำมาหากินจนเกินความจำเป็น แล้วเอาเงินทองที่หาได้มาด้วยความเหน้อยยาก ไปใช้โดยที่ไม่เกิดประโยชน์อะไร คือเอาไปใช้ตามความอยาก เช่นเอาไปซื้อข้าวซื้อของที่จำเป็น เอาไปเที่ยวเตร่ เหมือนกับเอาเงินไปถมเหว ถมเท่าไรก็ไม่เต็ม เพราะเหวมันลึกมากฉันใด เงินทองที่เอาไปใช้สนองความอยาก ก็ไม่ทำให้ความอยากหมดไป มีแต่จะเพิ่มความอยากให้มีมากยิ่งขึ้นไป

จึงต้องใช้เหตุ ใช้ผล ใช้ปัญญา **ปัญญา**เป็นเครื่องดับความทุกข์ได้ เพราะปัญญาเป็นเหตุที่จะไปดับความหลง แต่ก่อนที่จะมีปัญญาได้ จิตจะต้องสงบก่อน ต้องมี**สมาธิ**ก่อน การที่จะมีสมาธิได้ จะต้อง**มีศีล**ก่อน ถ้ายังไม่มีศีล จะมีแต่ความวุ่นวายใจ เพราะเวลาไปทำผิดศีลผิดธรรมแล้ว จิตจะมีความกังวล มีความวิตก มีความเดือดร้อนใจ ทำความสงบได้ยาก ทำจิตให้สงบตั้งมั่นได้ยาก จึงต้องมีศีลก่อน และการที่จะรักษาศีลได้ ก็ต้องมี**ทาน** การให้ก่อน คนที่ทำบุญให้ทานเป็นคนมีเมตตา เป็นคนที่มองมนุษย์ร่วมโลกเป็นเพื่อนกัน เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นพี่ เป็นน้องกัน ถ้ามีความเมตตาแล้ว ก็จะมีการให้กัน จะไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น จะไม่กล้าฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกงกหกหลอกลวง เพราะรู้ว่าสร้าง**ความเดือดร้อน**ให้กับผู้อื่น

นี่คือทางที่จะนำไปสู่ปัญญา ความรู้ ความฉลาด ที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ เรียกว่า **มรรค** เป็นอริยสัจข้อที่ ๔ ถ้ามีมรรคครบบริบูรณ์แล้วก็จะสามารถระงับดับความทุกข์ต่างๆได้ การดับทุกข์ก็คืออริยสัจข้อที่ ๓ **อริยสัจ ๔** ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** อริยสัจที่ต้องเจริญให้มากๆ ก็คือมรรคนั้นเอง เพราะมรรคเปรียบเหมือนกับน้ำดับไฟ เวลาไฟไหม้บ้าน สิ่งที่เป็นต่อการดับไฟคืออะไร ก็คือน้ำ จะต้องรีบโทรศัพท์ไปเรียกรถดับเพลิง ช่วยกันขนน้ำมาดับไฟฉันใด ถ้าต้องการที่จะดับความทุกข์ในใจ ต้องการจะมีความสุขใจ ก็ต้องมีน้ำดับไฟในใจ น้ำดับไฟนี้ก็คือ**ธรรม** เรียกว่ามรรคนั้นเอง **มรรค** เมื่อสรุปลงแล้วก็คือ การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล การเจริญจิตตภาวนา นั่งสมาธิและเจริญปัญญา ถ้าปฏิบัติธรรมเหล่านี้อย่างต่อเนื่องแล้ว จิตจะค่อยๆสงบ จะค่อยๆเย็น ความทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ในจิต ที่เกิดจากความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะค่อยๆหมดไป เพราะน้ำแห่งธรรมค่อยๆชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก ให้สลายออกไปจากจิตจากใจ

นี่คือ**พระปฐมเทศนา** พระธรรมคำสอนครั้งแรกที่พระพุทธองค์ทรงประกาศสั่งสอนแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ หลังจากการแสดงธรรม หนึ่งในปัญจวัคคีย์ คือ **โกณฑัญญะ** ก็ได้บรรลุธรรม มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา บรรลุเป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้น คือ **พระโสดาบัน** ในวันนั้นพระรัตนตรัย คือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ก็ปรากฏครบองค์ขึ้นมาเป็นครั้งแรก มี**พระพุทธเจ้า**ทรงแสดง**พระธรรม** มีผู้ฟังธรรมได้บรรลุเป็น**พระอริยสงฆ์** องค์แรกขึ้นมา พระพุทธศาสนาจึงปรากฏขึ้นมาในวันนั้น พระศาสนาที่ได้เจริญรุ่งเรืองมาโดยลำดับจนถึงปัจจุบันนี้ มีอายุครบ ๒๕๘๙ ปี เพราะความศรัทธาของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ที่น้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดามาศึกษา และประพฤติปฏิบัติจนบรรลุเห็นธรรมขึ้นมา หลังจากนั้นก็นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนถ่ายทอดกันต่อไปเรื่อยๆจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ ศาสนาจะเจริญรุ่งเรืองต่อไปได้ก็ต้องขึ้นอยู่กับพุทธศาสนิกชนทุกๆคน ที่จะชวนช่วยศึกษา ร่ำเรียนและนำเอาไปประพฤติปฏิบัติจนบรรลุเห็นธรรม แล้วจึงค่อยๆไปเผยแผ่ให้ผู้อื่นต่อไป

ในวันอันสำคัญอย่างยิ่งคือวันนี้ พุทธศาสนิกชนจึงได้มาบูชาพระคุณของพระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์ ด้วย **อามิสบูชา** และ **ปฏิบัติบูชา** อามิสบูชาคือการบูชาด้วยเครื่องสักการะ เช่นดอกไม้ธูปเทียน ส่วนการปฏิบัติบูชาคือการประพฤติตน ให้อยู่ตามทำนองคลองธรรม ตามหลักพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ในการบูชาทั้ง ๒ นี้ พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าการ**ปฏิบัติบูชา**คือการบูชาที่แท้จริง **ผู้ใดประพฤติปฏิบัติธรรมสมควรแก่พระธรรมคำสอน ผู้นั้นแลคือผู้บูชาเราตถาคต** นี่คือนิยามที่พระพุทธองค์ทรงปรารภจากพุทธศาสนิกชน ทรงประกาศพระศาสนาเพื่อประโยชน์ของพุทธศาสนิกชนโดยตรง พระพุทธองค์ไม่ได้รับประโยชน์จากการสั่งสอนพระธรรมคำสอนของท่านเลย

เพราะว่าจิตของพระพุทธองค์นั้นสะอาดหมดจดแล้ว บริบูรณ์ด้วยบุญและกุศลทั้งหลายแล้ว เปรียบเหมือนกับน้ำที่เต็มแก้วแล้ว จะเทน้ำอะไรลงไปอีกก็จะล้นออกมาฉนใด การที่พระพุทธองค์ได้ใช้เวลาประกาศพระธรรมคำสอนให้แก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ก็เพื่อประโยชน์ของพุทธศาสนิกชนนั่นเอง เพราะความกรุณา ความสงสาร ที่เห็นพวกเราผู้ที่ยังหลงอยู่ในกองเพลิงแล้วหาทางออกไม่ได้ ส่วนพระพุทธองค์ทรงเป็นผู้ที่ได้หลุดออกจากกองเพลิงแล้ว จึงอุตส่าห์กระโดดเข้ามาในกองเพลิงเพื่อจุดพวกเราให้ออกจากกองเพลิง วิธีที่จะออกได้ก็คือต้องเดินตามพระธรรมคำสอน พระพุทธองค์ไม่สามารถอุ้มเราออกมาได้ เราจะต้องเดินออกมาเอง คือต้องเชื่อในสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน เมื่อเชื่อแล้วก็ให้นำเอาไปปฏิบัติ

การสนองตอบพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ที่ได้อุทิศเวลาอบรมสั่งสอนพวกเรา จึงต้องกระทำด้วยการปฏิบัติบูชา ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละการกระทำบาปทั้งปวง ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ออกจากจิตจากใจ ทุกครั้งเวลาเกิดความโลภก็ให้มีสติ ให้ออกว่าโลภไม่ได้นะ โลภแล้วจะทุกข์ขึ้นไปใหญ่ เวลาเกิดความโกรธก็เช่นกัน บอกว่าต้องหยุดความโกรธนี้ เวลาเกิดความหลง ต้องบอกตัวเองให้หยุดความหลงนี้ ถ้าเตือนสติตัวเองได้ ต่อไปก็จะสามารถระงับดับความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ เมื่อทำได้แล้วก็ถือว่าได้บูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่างเต็มที่ด้วยการปฏิบัติบูชา เมื่อได้บูชาอย่างนั้นแล้ว ความเป็นสิริ

มงคลย่อมเกิดขึ้นกับตน ดังในพระบาลีที่แสดงไว้ว่า **ปฐา จ ปุชนียานัง เอตัมมังคล
มุตตมัง การได้บูชาบุคคลที่สมควรแก่การบูชา เป็นมงคลอย่างยิ่ง** ในวันอุตมมงคลวันนี้
จึงขอให้ท่านทั้งหลายน้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดา มาประพฤติปฏิบัติ
กับตัวของท่านเอง ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ แล้วความสุข ความเจริญรุ่งเรือง
ความเป็นสิริมงคล ย่อมเป็นของท่านต่อไปอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา
ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๗๙

การอยู่จำพรรษา

๖ กรกฎาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันแรม ๑ ค่ำเดือน ๘ เป็นวันเข้าพรรษา การอยู่จำพรรษาเป็นพุทธบัญญัติ คือ เป็นคำสั่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนด ให้พระภิกษุทุกรูปที่เคยจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ เมื่อถึงวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ จนถึงวันเพ็ญ ๑๕ ค่ำเดือน ๑๑ จะต้องหยุดอยู่กับที่ตลอดเวลา ๓ เดือน เนื่องจากเป็นฤดูฝน เป็นเวลาที่ชาวนาชาวไร่ทำการเพาะปลูกพืชต่างๆ เวลาพระสงฆ์จาริกไปไหนมาไหน ก็จะเดินผ่านไร่นา แล้วไปเหยียบย่ำทำลายพืชที่ปลูกไว้ ผู้ที่เดือดร้อนก็เลยไปกราบทูลขออนุญาตจากพระพุทธเจ้า ให้ทรงกำหนดห้ามไม่ให้พระภิกษุจาริกไปไหนตลอดระยะเวลา ๓ เดือนในช่วงฤดูฝน การอยู่จำพรรษาของพระภิกษุก็เลยเป็นธรรมเนียมปฏิบัติกันมาจนถึงปัจจุบันนี้

พุทธศาสนิกชนชาวไทยมีความกระตือรือร้นเกี่ยวกับเทศกาลเข้าพรรษา และถือเป็นธรรมเนียมที่จะปฏิบัติธรรม ทำความดีกัน สุดแต่แต่ศรัทธาและสติปัญญา เพราะการประกอบคุณงามความดี ทำบุญทำกุศล ละเว้นจากอบายมุขทั้งหลายเป็นการเสริมสร้างบุญบารมี สร้างความสุขความเจริญที่แท้จริง คนเราจะดีจะชั่วไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้อื่น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ แต่ขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา การกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความเจริญก็ดี ความเสื่อมก็ดี ความสุขก็ดี หรือความทุกข์ก็ดี สิ่งเหล่านี้เกิดจากการกระทำของเรา คนอื่นอาจจะมีส่วนในการกระตุ้น หรือเป็นชนวนเหตุให้เราไปทำในสิ่งที่ดีหรือไม่ดี แต่ถ้าเราเป็นคนที่มีความมั่นคง แน่วแน่กับคุณงามความดีแล้ว ต่อให้ใครมาชวนเราไป หรือใครจะพูดกระทบกระทั่ง หรือทำอะไรที่จะเป็นเหตุให้เราไปทำความไม่ดี เราก็จะไม่ทำ เพราะว่าเรามีความศรัทธาในพระธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบาปบุญ คุณโทษ นรกหรือสวรรค์ ล้วนเป็นเรื่องจริงทั้งนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้าปรารถนาความสุขความเจริญ

ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่และเมื่อตายไปแล้วก็ไปสู่สวรรค์ ไปสู่สุคติต่อไป ก็ต้องพยายามสร้างแต่คุณงามความดี ทำบุญทำกุศล ละการกระทำบาปทั้งปวง

ในช่วงเข้าพรรษาจึงเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของศรีธรรมาโศภิต สมณะชีพรามณ์ จะตั้งจิตอธิษฐานว่าจะปฏิบัติอะไรเป็นพิเศษ บางท่านอาจจะขอยกเลิกการเสพสุรายาเมา ตลอดเวลา ๓ เดือน หรือเลิกสูบบุหรี่ เลิกเล่นการพนัน เลิกเที่ยวเตร่ บางท่านก็อาจจะขอสมาทานรักษาศีล ๕ ตลอดทั้งพรรษา บางท่านก็อาจจะสมาทานศีล ๘ ศีลอุโบสถไปตลอดทั้งพรรษา บางท่านก็ตั้งจิตอธิษฐานว่าจะทำบุญใส่บาตรทุกวัน และวันพระจะมาวัดเพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม และอยู่ปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา เป็นการสร้างบุญสร้างกุศล สร้างคุณงามความดีให้กับตน สร้างคุณค่าให้กับตน คุณค่าของคนเราอยู่ที่คุณธรรมที่มีอยู่ภายในใจ

มีคนถามว่าคนดีเป็นอย่างไร คนดีก็คือคนที่มีศีลธรรมนั่นเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติดิฉิตประเวณี ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ และละเว้นจากการเสพสุรายาเมา นี่ก็คือคุณสมบัติของคนดี ถ้าอยากเป็นคนดี เป็นคนที่มีคุณค่า ก็ต้องพยายามปฏิบัติให้อยู่ในทำนองคลองธรรม อย่างน้อยให้มีศีล ๕ และถ้าต้องการจะเป็นคนที่ดียิ่งขึ้นไปอีก ก็ต้องเจริญจิตตภาวนา พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ต้องชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงซึ่งเป็นต้นเหตุที่ทำให้คนไม่ดี

คนไม่ดีก็เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้แหละ ที่จะทำให้คนไม่ดี เช่นเวลามีความโลภ อยากจะได้อะไรหลายๆ แต่ไม่สามารถหามาได้ด้วยความสุจริต ก็ต้องไปลัก ไปขโมย ไปคด ไปโกง เมื่อทำไปแล้วก็กลายเป็นคนไม่ดีไป ถูกสังคมประณาม รังเกียจ ถ้าเจ้าหน้าที่ทางบ้านเมืองจับได้ ก็ต้องเอาเข้าไปขังไว้ในคุกในตาราง เพราะถ้าปล่อยไว้ข้างนอกก็จะเป็นพิษเป็นภัยกับผู้อื่น คนเราจะดีจะชั่ว ไม่ได้อยู่ที่สกุล เมื่อใดที่เกิดในสกุลสูงๆ แล้วไว้จะดีโดยอัตโนมัติ ดีชั่วอยู่ที่ตัวเรา จะร้ายจะรวยหรือจะจนก็ไม่สำคัญ เพราะคนรวยก็เป็นคนชั่วได้ คนจนเป็นคนดีก็มีอยู่เยอะ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีเงินมีทองหรือไม่ แต่อยู่ที่คุณงามความดีคือศีลธรรมที่มีอยู่ในใจ

ผู้ปรารถนาความสุข ความเจริญรุ่งเรือง เป็นคนดีแล้วละก็ จึงควรน้อมเอาคำสอนของ พระพุทธองค์ที่สอน ให้กระทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละการกระทำบาปทั้งปวงเสีย และชำระจิตใจให้ผ่องแผ้ว คือชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ออกไปจากจิต จากใจ ทำได้มากน้อยแค่ไหน ก็จะเป็นคนดีมากขึ้นไปเท่านั้น ในเทศกาลการ เข้าพรรษาในวันนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงนำธรรมเหล่านี้ไปพิจารณา และตั้งจิต อธิษฐานนำเอาไปปฏิบัติเพื่อความสุขความเจริญของท่านต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควร แก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ทางสายกลาง

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ในพระปฐมเทศนาพระบรมศาสดาได้ทรงแสดงถึงทางแห่งการดับทุกข์ ทรงเรียกรู้วิธีการดับทุกข์ที่ได้ทรงดำเนินว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ทางสายกลาง อยู่ตรงกลางระหว่าง **กามสุขัลลิกานุโยค** การดับทุกข์ด้วยกามสุข และ **อัสตักิลมณานุโยค** การพ้นทุกข์ด้วยการทรมานตนเองโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติกันมาก่อนที่พระพุทธองค์จะได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คนเราเวลาที่มีความทุกข์ก็จะดับทุกข์ด้วยวิธีต่างๆ แนวทางหนึ่งก็คิดว่าความทุกข์ดับได้ด้วยกามสุข จึงแสวงหาความสุขในกามคุณทั้ง ๕ คือ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** จึงทำให้ต้องแสวงหา **ลาภ ยศ สรรเสริญ** เพราะว่าเมื่อมีลาภแล้วก็จะได้อะไรไปเสพเอาไปสร้างสิ่งต่างๆ ที่เสริมสร้างกามสุข คนเราจึงแสวงหาเงิน หาทองกัน เพื่อจะได้เอามาซื้อข้าวซื้อของ สร้างบ้านใหญ่ๆโตๆ มีเครื่องใช้ไม้สอยมากมาย กายกอง ต้องการอะไรทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็จะได้สมดังใจ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถดับทุกข์ในจิตใจได้ เพราะความทุกข์ของจิตใจไม่ได้เกิดจากการขาดตกบกพร่องในสิ่งเหล่านี้ เมื่อได้สิ่งเหล่านี้มาแล้วก็ไม่ไปดับความทุกข์ภายในจิตใจ ไม่ได้ทำให้ความอยากในสิ่งเหล่านี้ลดน้อยถอยลงไป แต่กลับมีเพิ่มพูนมากขึ้นไปเสียอีก เมื่อมีแล้วก็อยากจะมีไปนานๆ อยากจะมีมากๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ มีของอะไรออกมาใหม่ๆ ก็อยากจะได้เรื่อยๆ มีรถยนต์รุ่นใหม่ออกมาก็อยากจะได้ มีของใช้ไม้สอยที่มีออกมาใหม่ๆ ก็อยากจะได้เรื่อยๆ เมื่อมีความอยากก็ต้องขวนขวาย ดิ้นรน จึงกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา อยู่ไม่สุข อยู่เฉยๆไม่ได้ เพราะไม่รู้จักตัดความอยาก

พระพุทธองค์ทรงเห็นสิ่งเหล่านี้มาแล้วตั้งแต่สมัยที่ยังไม่ได้เสด็จออกบวช สมัยนั้นทรงอยู่ท่ามกลางกองเงินกองทอง ทรัพย์สมบัติต่างๆอันเลอเลิศที่มนุษย์จะสามารถหากันได้ ทรงเป็นพระราชโอรสของพระมหากษัตริย์ ห้อมล้อมด้วยกามคุณ ๕ อันประณีตวิเศษทั้งหลาย แต่ทรงกลับไม่มีความสุขที่แท้จริง คือยังมีความทุกข์ มีความกังวลใจ เกี่ยวกับ

เรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ และการ
ประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาทั้งหลาย หลังจากได้พิจารณาด้วยปัญญาอย่างรอบคอบแล้ว
จึงได้ทรงสลัดสิ่งเหล่านี้ทิ้งไป แล้วเสด็จออกบวช เมื่อบวชแล้วก็ได้พบเห็นวิธีการดับ
ทุกข์อีกแบบหนึ่ง คือการทรมานกายด้วยวิธีต่างๆของสมณะซึ่งพรหมณ์ทั้งหลาย บาง
พวกไม่ใส่เสื้อผ้า บางพวกจะนั่งนอนบนที่นิ่งอันแหลมคม เพื่อทรมานร่างกาย พระพุทธ
องค์เองก็ทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วันด้วยกันจนกระทั่งร่างกายแทบจะไม่มีเนื้อ
เหลืออยู่เลย มีแต่หนังหุ้มกระดูก ถ้าอดต่อไปก็จะต้องตายแน่นอน ทรมานตนถึงขนาด
นั้นแล้วความทุกข์ ก็ยังไม่หายไปจากใจ ความไม่สบายใจ ความกังวลใจที่เกิดจากความ
กลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ยังไม่หมดไปจากจิตจากใจ จึงรู้ว่าทางทั้ง ๒ นี้
ไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ เพราะไม่ได้ไปทำลายความโลภ ความโกรธ ความ
หลง ความอยากต่างๆที่มีอยู่ในใจ

ทรงเห็นว่ากายกับใจเป็นคนละเรื่องกัน ร่างกายเป็นเรื่องหนึ่ง ใจก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง
ความทุกข์ที่แท้จริงอยู่ในใจ เกิดจากความอยาก จึงหันมาปฏิบัติที่ใจ เจริญจิตตภาวนา
ด้วยการเจริญอานาปานสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ก็
เจริญวิปัสสนาต่อไป หาสเหตุว่าอะไรเป็นต้นเหตุที่ทำให้จิตอยากกับสิ่งต่างๆ ทำไม่ถึง
ต้องอยากมี อยากเป็น ทำไม่ถึงจะต้องกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย สิ่งเหล่านี้เป็น
ของปกติไม่ใช่หรือ ทุกๆคนที่เกิดมาในโลกนี้ก็ต้องสัมผัสกับสิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น ไม่มีใครจะ
หนีพ้นเลยเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย เรื่องการพลัดพรากจากของรักของเจริญ
ใจทั้งหลาย เรื่องการสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติของโลกนี้ เมื่อ
เกิดมาแล้วทุกๆ คนก็ต้องประสบกันทั้งนั้น

เมื่อทรงพิจารณาแล้วก็เห็นว่าความไม่อยากประสบกับสิ่งเหล่านี้เองเป็นต้นเหตุของความ
ทุกข์ เกิดจากความไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของโลกนี้ จึงทำให้เกิดความอยากต่างๆขึ้นมา
เมื่อเข้าใจแล้วจึงรู้ว่าเป็นธรรมดา ของโลกนี้ ถ้าเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ไม่ต้องไปเดือดเนื้อร้อนใจกับเรื่องเหล่านี้ ทำใจ
ยอมรับเสียแล้วใจก็จะสบาย ส่วนความอยากในกามสุข ก็อย่าไปอยาก เพราะได้มา

ไม่เป็น คืออยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อยากจะไม่เจอสิ่งต่างๆที่ไม่ปรารถนา
ที่เกิดจากความโง่เขลาเบาปัญญา ไม่รู้จักธรรมชาติของโลก เมื่ออยู่ในโลกนี้แล้ว จะไป
ฝืนความจริงของโลกได้อย่างไร ความจริงเป็นอย่างไกรก็ต้องเป็นอย่างนั้น ทรงเจริญ
วิปัสสนาปัญญาพิจารณาหลังจากที่จิตมีความสงบ เพราะจะสามารถพิจารณาจนเห็น
คล้อยตามความเป็นจริงได้ ในขณะที่จิตสงบจะไม่มีอารมณ์ของกิเลสมาคอยต่อต้าน ไม่
มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีความอยากต่างๆมาคอยต่อต้าน มาคอยคัดค้าน
มาคอยแย้ง ก็เลยทำให้เห็นสภาพความเป็นจริง เห็นโทษของความโลภ ความโกรธ
ความหลง เห็น**อนิจจัง** ความไม่เที่ยง **ทุกขัง** ความเป็นทุกข์ **อนัตตา** ความไม่มีตัวตน
ของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่ไปชื่นชมยินดี อยากมีอยากเป็น สิ่งเหล่านี้เป็นของชั่วคราว
ในที่สุดก็ต้องหมดไป ช้าหรือเร็ว และเมื่อหมดไปก็就会有ความทุกข์ ถ้าไปยึดไปติด

ถ้าไม่ยึดไม่ติดก็จะมีแต่ความสบายใจ ใครจะเป็นนายหรือไม่เป็นนายก็ไม่เดือดร้อน
จะมีเงินทองมากหรือน้อยก็ไม่เดือดร้อน ทรายใตมือมีกินมีอยู่ก็ใช้ได้แล้ว ให้ร่างกายอยู่ไป
ได้ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่หิว จากการขาดแคลนในเรื่องปัจจัย ๔ ก็พอเพียงแล้ว ความสุข
ที่แท้จริงเกิดจากการระงับดับความอยากที่มีอยู่ในใจต่างหาก ถ้าระงับดับความอยากได้
แล้ว ก็จะถึงเมืองพอ ถึงคำว่าอิม คำว่าพอ ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว จิตที่อิม จิตที่สงบ
จิตที่ตัดกิเลส ตัดความอยากออกไปได้แล้ว จะไม่หิวกับอะไร ไม่อยากกับอะไร อยู่เฉยๆ
ก็มีความสุข เปรียบเหมือนน้ำที่เต็มแก้วแล้ว เต็มเข้าไปอีกก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร น้ำ
เต็มแก้ว เต็มเข้าไปก็มีแต่จะล้นทิ้งไปเสียเปล่าๆฉันใด ใจก็เหมือนกัน ใจนี้เปรียบ
เหมือนกับตุ่มน้ำที่มีรอยร้าวอยู่ ๓ รอย ที่เกิดจากความอยากในกาม อยากเป็น และ
ความกลัวแก่ เจ็บ ตาย นี่คือการร้าวของใจ ถ้าไม่อุดรอยร้าวทั้ง ๓ รอยนี้แล้ว เวลาเติมน้ำ
ให้เต็ม เติมน้ำก็ต้องซึมออกมาจนหมดไป ต้องเติมอยู่เรื่อยๆ ต้องอยาก ต้องกลัวไป
เรื่อยๆ แต่คนฉลาดถ้ารู้ว่ามึรอยร้าวอยู่ ก็จะอุดรอยร้าวทั้ง ๓ นี้เสีย เมื่ออุดแล้วที่นี้เติมน้ำ
เข้าไปทีเดียวให้เต็ม น้ำก็จะไม่พร่อง จะเต็มอยู่เสมอ ใจก็เหมือนกับตุ่มน้ำนี้แหละ ตุ่มน้ำ
ที่ยังมีรอยร้าวอยู่ รอยร้าวที่เกิดจากความอยากทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ
วิภวตัณหา ถ้าอุดรอยร้าวทั้ง ๓ นี้ได้ คือ ตัดตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ ใจก็จะถึงเมืองพอ ถึง
บรมสุข **ปรมมัง สุขัง**

สิ่งที่จะดับ จะอุตรอยรั่ว คือตัดต้นหาความอยากทั้ง ๓ นี้ได้ คือ**มัชฌิมาปฏิปทา** ทางสายกลาง ที่พระพุทธองค์ได้ทรงดำเนินมานั่นเอง เรียกว่า**มรรค ๘** คือ **๑. สัมมาทิฐิ** เห็นชอบ **๒. สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ **๓. สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **๔. สัมมากัมมันตะ** ทำการชอบ **๕. สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีพชอบ **๖. สัมมาวายามะ** เพียรชอบ **๗. สัมมาสติ** ระลึกชอบ **๘. สัมมาสมาธิ** ตั้งจิตมั่นชอบ นี่คือธรรมที่จะไปทำลายต้นหา ความอยากทั้งหลายที่มีอยู่ในใจให้หมดไปได้ ถ้าเจริญธรรมทั้ง ๘ นี้แล้ว จะมีน้ำไว้ดับไฟในใจ เมื่อเจริญมรรคได้เต็มที่แล้ว ต้นหาทั้ง ๓ คือความอยากทั้ง ๓ ก็จะหมดไป มีแต่ความอิ่ม ความพอ ความสงบ ความสุข เข้ามาแทนที่ ความทุกข์ต่างๆก็จะหมดไป

มรรคเมื่อแยกเป็น ๓ ก็คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** หรือ **ทาน ศีล ภาวนา** เป็นมรรคเหมือนกัน **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ กับ **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ เป็นองค์ประกอบของ**ปัญญา** เห็นอะไรถึงเรียกว่าเห็นชอบ เห็นว่าโลกนี้เป็นโลกของความ**เกิด แก่ เจ็บ ตาย** เป็นโลกของ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ เป็นเจ้าของอยู่นั้น ที่แท้จริงแล้วไม่ใช่เป็นของๆตน ไม่อยู่ไปตลอดจะต้องหมดไป ไม่ช้าก็เร็ว ถ้าไปยึดไปติดก็จะเป็นทุกข์ นี่คือการเห็นชอบ เมื่อเห็นชอบแล้ว ก็มีความดำริชอบตามมาว่าเมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว สิ่งเหล่านี้ก็เปรียบเหมือนกับอสรพิษ เหมือนกับไฟ คนฉลาดย่อมไม่เข้าไปใกล้สิ่งเหล่านี้ ย่อมถอยห่างจากสิ่งเหล่านี้ ถอยห่างจากสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือถอยห่างจาก **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** นั่นเอง ไม่หลงไม่อยากมีลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เพราะมีแล้วสักวันหนึ่งจะต้องเสียใจ จะต้องร้องไห้ร้องให้ จะต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าไม่ยินดีกับเขา ก็จะอยู่ได้อย่างมีความสุข ดูพระพุทธเจ้า พระอรหันต์เป็นตัวอย่าง ท่านตัดแล้ว เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ทั้งหลาย ท่านก็อยู่ได้ ท่านกลับมีความสุขมากกว่าเดิมเสียอีก สุขกว่าคนที่มีสิ่งเหล่านี้เสียอีก เพราะท่านมีปัญญา มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ มีสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ท่านจึงปล่อยวาง ไม่ยึด ไม่ติด

พวกเราชาวพุทธก็เช่นกัน เรามีความศรัทธา มีความเชื่อในพระพุทธเจ้า มีความปรารถนาที่จะอยู่เหนือความทุกข์เหมือนกับพระพุทธเจ้า เราก็ต้องมีปัญญา ต้องคิดว่า

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของที่เอาไว้ให้เราใช้ เราจะมาเอาคืนเมื่อไรก็ไม่รู้ ไม่ว่าจะพ่อแม่เราก็ตาม สามีนี้อะไรเราก็ตาม บุตรธิดาของเราเราก็ตาม ทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของ ลาก ยศ ฐานะต่างๆ ตำแหน่งต่างๆ ให้คิดว่าเป็นของยืมมาใช้ มีก็ใช้ไป แต่อย่าไปหลงติด เตรียมตัวคืนเขาไป วันไหนเขามาเคาะประตูแล้วพูดว่า **ขอของเหล่านี้คืนนะ** เราจะได้ตอบเขาไปว่า **เออ เอาไปเลย** เรารู้แล้วว่าของเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา สักวันหนึ่งเขาก็ต้องมาทวงมาเอาคืนไป ถ้ามีปัญญา มีความเห็นชอบ ก็จะคิดเตรียมตัวเตรียมใจอยู่เสมอ เมื่อถึงเวลาใจจะไม่ทุกข์เลย จะไม่หวั่นไหว จะยิ้ม จะสบาย เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ใจ ใจเป็นของไม่ตาย ใจไม่มีปัญญา ใจเลยไปหลงไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นของๆ ตนขึ้นมาเท่านั้นเอง นี่คือการหลง เมื่อไม่มีความหลง ก็จะปล่อยวางได้ ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งเหล่านี้ ถึงเวลาก็รู้ว่าต้องจากกันไป แต่ใจเป็นของไม่ตาย ถ้ายังไม่ถึงที่สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะไปเกิดใหม่ แต่จะไปเกิดในภพที่ดีต่อไป เพราะอะไร เพราะว่าเมื่อมีปัญญาแล้ว ย่อมดำรงตนอยู่ในศีลธรรมนั่นเอง

ศีลคือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ การกระทำทางกาย ทางวาจา ที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สัมมาวาจา คือ พูดแต่คำสุภาพ ไม่พูดคำหยาบ พูดจริง ไม่พูดปด มดเท็จ พูดสิ่งที่มีสาระ มีประโยชน์ พูดด้วยความเมตตา ไม่พูดยุยงให้คนเขาทะเลาะกัน อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าพูดดี พูดแล้วไม่เกิดโทษกับตนเองหรือผู้อื่น การกระทำก็เช่นกัน ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤตินิโคตยประเวณี ไม่ไปล่วงเกินสามีภรรยาบุตรธิดาของผู้อื่น ต้องไปสว่ขอให้อภัยตามธรรมเนียมเสียก่อน ให้เป็นที่ยินยอมของทุกฝ่ายเสียก่อน ถึงจะถือว่าไม่เป็นการสร้างโทษให้กับตนเองและผู้อื่น สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีพชอบ มีสัมมาอาชีพ ทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่คดโกง ไม่สร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น เช่นไม่ค้าขายสิ่งที่มีชีวิต เช่นค้าหมู ค้าวัว ค้าควาย เพื่อที่จะเอาไปฆ่า ไม่ค้าขายสิ่งที่เป็นพิษ เช่นยาฆ่าแมลง ไม่ค้าขายคัสตราวุธ ปืน ผาหน้าไม้ กับดักสัตว์ชนิดต่างๆ ไม่ค้าขายสุรายาเมาทั้งหลาย ผู้มีปัญญาย่อมรู้ว่าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องค้าขายสิ่งเหล่านี้เพื่อการดำรงชีพ คนฉลาดย่อมรู้ว่าสิ่งที่มีความจำเป็นกับชีวิตนั้นมีไม่มากเลย การดูแลร่างกายไม่ต้องใช้เงินทองมากเลย ส่วนใหญ่จะ

หมดไปกับของที่ไม่มีสาระ ของฟุ่มเฟือย ของที่ไม่จำเป็นเสียมากกว่า แต่กลับไปหลงว่า เป็นสิ่งจำเป็น เพราะเห็นเขามี ก็ต้องมีเหมือนเขา เช่นจะต้องมีรถคันละสองสามล้าน กินอาหารต้องมีโต๊ะสองสามพัน อย่างนี้เป็นความหลงต่างหาก กินอาหารมีโต๊ะสามสี่สิบ บาทก็อยู่ได้แล้ว ถ้ากินเพื่อดูแลรักษาร่างกาย แต่ส่วนใหญ่จะถูกกิเลสหลอกให้ไปรับใช้ กิเลส รับผิดชอบต่อ รับผิดชอบต่อ รับผิดชอบต่อความอยากเสียมากกว่า ต้องเสียเวลา เสียเงินเสียทองไปกับ กิเลสตัณหา ไม่รู้จักเท่าไร

สมาธิคือการทำให้ใจมีความสงบตั้งมั่น การที่จะมีปัญญาได้ จิตจะต้องมีความสงบ ตั้ง มั่นก่อน จึงต้องมีสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ต้องพยายามรักษาจิตให้สงบ ไม่ให้ ฟุ้งซ่าน ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ ทั้งเช้าทั้งเย็น ทำได้มากน้อยเท่าไร จิตจะ มีความตั้งมั่น สงบ เย็น สบาย จิตจะตั้งมั่นได้ก็ต้องมีสัมมาสติ คือการระลึก รู้ชอบ สติ เป็นผู้ที่ควบคุมจิต เป็นผู้ที่เบรคจิตได้ สติคือการระลึก รู้ ให้รู้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะ ทำอะไรก็ให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ขณะที่นั่งอยู่ ก็ให้รู้ว่ากำลังนั่งอยู่ ขณะที่ยืน ก็ให้รู้ว่า กำลังยืน ขณะ เดิน ก็ให้รู้ว่ากำลังเดิน ขณะ นอน ก็ให้รู้ว่ากำลังนอน ขณะกำลังทำ อะไรก็ให้มีสติ ให้รู้ อยู่กับการกระทำนั้นๆ อย่าให้จิตคิดไปที่ดีดี ไปที่อนาคต หรือไปที่ ต่างๆ เช่นขณะนี้กำลังนั่งอยู่ที่นี้ ก็อย่าปล่อยให้จิตคิดไปที่กรุงเทพฯ ที่บ้าน หรือคิดว่า พรุ่งนี้จะไปทำอะไร ออกจากเวลานี้แล้วจะไปทำอะไรต่อ ถ้านั่งคิดอยู่อย่างนี้ก็แสดงว่า ไม่มีสติ เมื่อไม่มีสติแล้วจิตจะไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จะลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ จะไหวไป กับอารมณ์ต่างๆได้ง่าย มีอะไรมากระทบมาสัมผัสก็จะไหวตาม เป็นเหมือนหุ่น จะปลิว ไปง่ายๆกับอารมณ์ต่างๆ แต่ถ้ามีสติคอยตั้งจิตไว้เรื่อยๆ ต่อไปจิตจะมีความมั่นคง จะมี สมาธิ จะเป็นเหมือนกับหิน เวลาที่มีลมพัดมาก็จะไม่ปลิวไปตามลมฉันใด จิตที่มีสมาธิ มี ความตั้งมั่น ก็จะไม่ไหวไปกับอารมณ์ต่างๆ ที่มาสัมผัสผ่าน ทางตา ทางหู ทางจมูก ทาง ลิ้น ทางกาย ทางใจ จะไม่เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดความอยากขึ้นมา ง่ายๆ เพราะจิตมีความตั้งมั่นเหมือนกับหิน และถ้ามีปัญญาก็จะดับอารมณ์ต่างๆได้ทันที

นี่คือเรื่องของมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง มรรค ๘ คือ สมาธิ ปัญญา ทาน คือ กาวนา เป็นธรรมที่ชาวพุทธทุกคนควรเจริญอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง

ลาม ยศ สรรเสริญ กามสุขไม่สามารถดับความทุกข์ใจได้ ดูเศรษฐีผู้มีอันจะกินทั้งหลาย เขาก็ยังทุกข์กันไม่ได้ ดีไม่ดีทุกข์มากถึงกับฆ่าตัวตายไปก็มี เพราะไม่มีเครื่องดับทุกข์นั่นเอง ไม่มีศีล สมาธิ ปัญญา ไม่มีมรรค ๘ ไม่เคยทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ผู้ที่มีธรรมสมบูรณ์อยู่ในใจ อย่างพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก จะไม่มีความทุกข์อยู่ในใจเลย มีแต่คำว่าสุขหนอ สุขหนอ อยู่ตลอดเวลา เป็นบรมสุข เป็นความสุขที่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีการสิ้นสุด เป็นความสุขตลอดอนันตกาล การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ใจ

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๕

พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงธรรมไว้บทหนึ่งว่า **มโนปุพพังคมา ฐัมมา มโนมยา มโน**
เศรชฺฐา แปลว่า **ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน** ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ในบรรดา
สิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าไม่มีอะไรจะสำคัญเท่ากับใจ เพราะ
ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดได้ด้วยใจ ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจเป็นผู้สร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะ
เป็นความดีงาม ความประเสริฐเลิศโลกทั้งหลาย หรือความเลวทรามต่ำช้าทั้งปวง มีใจ
เป็นผู้สร้างขึ้นมาทั้งนั้น **สวรรค์ นรก มรรค ผล นิพพาน** ก็มีใจเป็นผู้สร้างขึ้นมา ทุกสิ่ง
ทุกอย่างจึงขึ้นอยู่กับใจเป็นสำคัญ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ดูแลรักษาใจ เพราะใจที่
ได้รับการดูแลรักษา และรับการอบรมด้วยดีแล้ว เป็นใจที่ประเสริฐ **ไม่มีอะไรจะ**
ประเสริฐเท่ากับใจที่ได้รับการ อบรมด้วยดีแล้ว และไม่มีอะไรที่จะร้ายหรือเลวเท่ากับใจ
ที่ยังไม่ได้รับการอบรม ดังที่เห็นได้ในโลกนี้ ที่มีคนที่ดีแสนดี ก็เป็นเพราะว่าใจดี และที่
มีคนทีเลวแสนเลว ก็เป็นเพราะว่าใจเลว

ใจของทุกๆคนที่เกิดมาในโลกนี้ยังมีสิ่งที่ไม่ดีไม่งามอยู่ เรียกว่า**กิเลส**เครื่องเศร้าหมอง ที่
เป็นตัวสร้างปัญหาให้กับใจ ให้กับโลก ถ้ามีกิเลสมากเท่าไร ใจก็จะเลวร้ายมากเท่านั้น
ถ้าไม่มีกิเลสเลย ก็จะเป็นใจที่ประเสริฐ ดังใจของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย
เป็นใจที่ประเสริฐ เป็นบุคคลที่ประเสริฐ เพราะใจของท่านสิ้นแล้วเรื่องกิเลส **โลก โกรธ**
หลง ไม่มีอยู่ในใจของพระพุทธเจ้า ไม่มีอยู่ในใจของพระอรหันต์ เมื่อไม่มีกิเลสแล้ว ท่าน
ก็ไม่สร้างปัญหา สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น มีแต่สร้างคุณสร้างประโยชน์
โดยถ่ายเดียว พระคุณของท่านจึงได้ขจรขยายมากกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว ก็เพราะใจของท่าน
เป็นใจที่ประเสริฐ เป็นใจที่มีแต่คุณงามความดี เป็นใจที่มีแต่ความรู้ มีปัญญาที่เป็น
เหมือนกับแสงสว่าง พุทสอนใครแล้ว ก็ทำให้ผู้ที่ได้ยินได้ฟังเกิดความรู้ เกิดความฉลาด
ขึ้นมา สามารถนำเอาไปดับความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจของเขาได้ การดูแลรักษาใจ การ

อบรมใจจึงเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้
ประพฤติปฏิบัติ ก็มีจุดหมายอยู่อันเดียวเท่านั้น คือรักษาใจ พัฒนาใจ ให้เป็นใจที่ดีที่
งาม เป็นใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็เพื่อประโยชน์ของ
ใจ เมื่อใจได้รับการอบรม ได้รับธรรมเข้าไปแล้ว ใจจะเป็นใจที่ดีที่งาม อยู่ในทำนอง
คลองธรรม ไม่ไปทำสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย

ใจจะดีได้ก็ต้องอาศัยการชำระสิ่งที่ไม่ดี ที่สร้างความชั่วร้ายทั้งหลายให้เกิดขึ้น มูลเหตุ
ของความชั่วก็คือ **ความโลภ ความโกรธ ความหลง** เป็นสิ่งที่มีอยู่ในใจของปุถุชนทุกๆ
คน ที่จะต้องถูกชำระสะสางให้ออกไปจากใจให้ได้ ถ้ายังมีอยู่ในใจ เวลาคำเรบขึ้นมา ก็
จะทำให้ใจเป็นใจที่เลวร้าย โหดร้าย ทารุณ สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นและตนเอง
อย่างใจของพวกเราที่เช่นกัน ยังมีโลภ โกรธ หลงอยู่ แต่ขณะนี้ยังไม่แสดงอาการออกมา
เราเลยนั่งอยู่ได้เป็นปกติ แต่ถ้าเกิดมีอะไรไปสะกิดเข้าไป กระตุ้นขึ้นมา ทำให้เกิดโลภ
โกรธ หลงขึ้นมาแล้ว ก็จะเริ่มออกอาละวาด สร้างปัญหาให้กับตัวเองและกับผู้อื่น
ปัญหาของเราก็คืออยู่ไม่เป็นสุข อยู่เฉยๆไม่ได้ เมื่อมีโลภ โกรธ หลงแล้ว จะต้องระบาย
ออกไปทางกายและทางวาจา ถ้าไม่ควบคุมไว้แล้ว ก็จะไปสร้างความเดือดร้อน สร้าง
ปัญหาให้กับคนทั่วไปและตัวเราด้วย

สิ่งที่สำคัญที่สุดจึงอยู่ที่การดูแลใจ ควบคุมใจ ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มี
อยู่ในใจให้หมดไป ถ้า โลภ โกรธ หลง หมดไปจากใจแล้ว ใจจะสบาย ไม่มีอะไรมา
ก่อกวน ไม่มีอะไรมาสั่งการให้ไปโลภ ให้ไปโกรธ ให้ไปหลงกับอะไร เพราะไม่มี โลภ
โกรธ หลง ที่จะไปกระตุ้นใจนั่นเอง เมื่อไม่มี โลภ โกรธ หลง แล้ว อยู่เฉยๆก็เป็นสุข ไม่
ต้องไปดิ้นรนให้เหนื่อยยากเปล่าๆ สิ่งของต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นของปลอม ไม่ใช่ของ
จริง ไม่ใช่สิ่งที่จะให้ความสุขที่แท้จริงกับใจ แต่ใจที่มีความหลง เวลาเห็นอะไรก็ดีไปหมด
เมื่อดีแล้วก็อยากได้มา เมื่อได้มาแล้วก็คิดว่าจะมีความสุข แต่ก็ไม่สุขสักที ก็อยากจะมี
เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งตายไป สิ่งของต่างๆที่หามาได้ก็ไม่ได้เอาไปแม้แต่ชิ้นเดียว
เอาไปแต่โลภ โกรธ หลง เมื่อไปเกิดใหม่ก็มาทำแบบนี้อีก ทำแบบนี้มาแล้วไม่รู้กี่ภพกี่

ชาติ และจะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าทราบได้ไม่ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดสิ้นไปจากใจ

ถ้าทำได้แล้วใจก็สะอาดบริสุทธิ์ เป็นใจของพระอรหันต์ เป็นใจของพระพุทธเจ้า เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วก็ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ไม่ต้องกลับมาอยู่แบบทรมานทรมาย อยู่เฉยๆไม่ได้ อยู่ไม่เป็นสุข ต้องออกไปหาลม ยศ สรรเสริญ กามสุขอยู่เรื่อยๆ หามาเท่าไรก็ไม่อึดไม่พอ แต่ถ้าตัดโลภ โกรธ หลงได้แล้ว ก็จะไม่หิวกับอะไรอีก จะมีเงินมีทองมากหรือน้อยก็ไม่สำคัญ จะมีตำแหน่งสูงหรือไม่สูงก็ไม่สำคัญ จะมีใครยกย่องสรรเสริญเยินยอหรือตำหนิติเตียนดูด่าว่ากล่าว ก็ไม่เดือดร้อน ไม่หิวกับกามสุข ไม่ต้องไปดูหนัง ดูละคร ไม่ต้องไปกินเลี้ยงกินอะไร ฉลองกันให้หุ่นวายเปล่าๆ อยู่เฉยๆก็มีความสุข ดูแลรักษา อัมภพร่างกายไปวันๆหนึ่งก็พอแล้ว เมื่อร่างกายสลายไปก็จบ ปล่อยวางไม่ไปหา ร่างกายใหม่อีกต่อไป เพราะใจถึงเมืองพอแล้ว อึดแล้ว พอแล้ว อย่างนี้เป็นความสุขที่เลิศที่สุด ประเสริฐที่สุด เพราะเป็นความสุขที่ไม่สูญสลาย ไม่หมดไป จะเป็นอย่างไรไปตลอดอนันตกาล

ส่วนใจของผู้ที่ยังมีโลภ โกรธ หลงอยู่ ก็ยังต้องไปโลภ ไปโกรธ ไปหลงอยู่ตลอดอนันตกาลเหมือนกัน ไม่มีที่สิ้นสุด ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย เป็นอย่างนี้อยู่รำไป เกิดมาแล้วก็โลภ โกรธ หลงจนถึงวันตาย ตายไปแล้วก็ไปเกิดแล้วก็โลภ โกรธ หลง อีก นี่คือนิยามลักษณะของใจ ๒ ชนิด คือ ๑. ใจที่สิ้นแล้วด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นใจที่ประเสริฐ เป็นใจที่มีความสมบูรณ์ มีความอึด มีความพอ เป็นใจที่ไม่ต้องออกไปแสวงหาสิ่งของภายนอก เป็นใจที่ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นและตนเอง ๒. ใจที่ยังมีโลภ โกรธ หลงอยู่ เป็นใจที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง ทรมานทรมาย ต้องออกไปหาสิ่งของต่างๆภายนอก แล้วก็สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นไปไม่มีที่สิ้นสุด เป็นใจที่มีอยู่ในโลกนี้ ทุกคนมีสิทธิที่จะเลือกได้ว่า จะเอาใจแบบไหน จะเอาใจที่มีโลภ โกรธ หลงก็ได้ หรือจะเอาใจที่สิ้นแล้วซึ่งความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ได้ ถ้าปรารถนาความสุขที่แท้จริงแล้ว และไม่ต้องการความทุกข์เลย ก็ต้องเอาใจที่ไม่มีมีความโลภ ความ

โกรธ ความหลง ถ้ายังรักที่จะโลก ยังรักที่จะโกรธ ยังรักที่จะหลง ยังรักความทุกข์อยู่ ก็
ขอให้เลือกใจที่ยังมีโลก โกรธ หลงอยู่

แต่ไม่มีใครอยากจะทุกข์หรอก เพราะเวลาทุกข์มันแสนทรมาณ บางทีร่างกายไม่เจ็บไข้ได้
ป่วย แต่ใจกลับทุกข์มาก จนถึงกับทนอยู่ไม่ได้ก็มี ต้องฆ่าตัวตายกันก็เพราะโลก โกรธ
หลงนี่แหละเป็นต้นเหตุ เวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมาหลายๆทีจะทนไม่ไหว และด้วยความ
หลงนี่แหละ จึงคิดว่าวิธีที่จะหนีพ้นจากความทุกข์ได้ ก็คือการฆ่าตัวตาย แต่นั่นไม่ใช่
เป็นวิธีแก้ปัญหา เพราะว่าต้นเหตุของความทุกข์ในใจก็คือตัวโลก โกรธ หลงนี่แหละ ถ้า
ต้องการจะดับความทุกข์ในใจ ก็ต้องดับความโลภ โกรธ หลง ที่มีอยู่ในใจให้หมดไป
และสิ่งที่จะดับได้ก็คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้แหละ ที่เราได้ยินได้ฟังกันนี้
แหละ ที่จะเป็นเครื่องมือชำระโลก โกรธ หลง ให้หมดไป ด้วยการเจริญจิตตภาวนา ทำ
ให้โลก โกรธ หลงลดน้อยลงไป เบบางลงไป จนหมดสิ้นไปในที่สุด เมื่อหมดสิ้นไปแล้ว
ก็เป็นใจที่ได้พัฒนาถึงจุดสูงสุด เป็นใจที่ประเสริฐที่สุด

การที่จะชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ออกไปจากใจได้ก็ต้องอาศัยธรรม ๒
ชนิด คือ **สมาธิ** และ **ปัญญา** สมาธิคือความสงบตั้งมั่นของจิต ปัญญาคือความสว่าง
ความฉลาด ความรู้จักผิดถูกดีชั่ว รู้เหตุ รู้ผลรู้ว่าอะไรเป็นเหตุของความทุกข์ อะไรเป็น
เหตุของความสุข รู้ว่าสุขและทุกข์เกิดจากอะไร รู้ว่าสภาวะธรรมทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ต้องมีธรรมทั้ง ๒ ประเภทนี้ จึงจะสามารถชำระโลก โกรธ หลงให้ออกไปจากใจ
ได้ แต่การที่จะมีสมาธิ หรือมีปัญญาขึ้นมาได้ ก็ต้องมีธรรมคือ**สติ** สติเป็นธรรมที่สำคัญ
อย่างยิ่งในการที่จะทำให้เกิดสมาธิขึ้นมา เกิดปัญญาขึ้นมา ถ้าไม่มีสติ สมาธิก็ไม่เกิด
ปัญญาก็ไม่เกิด เหมือนกับรถยนต์ ถ้าไม่มีกุญแจรถไปไขเปิดประตูรถ แล้วใช้กุญแจนั้น
ติดเครื่อง รถก็จะวิ่งไปไหนไม่ได้ฉันใด สมาธิและปัญญาที่เป็นเครื่องมือชำระความโลภ
ความโกรธ ความหลงให้หมดไปจากใจ ก็ต้องมีสติเป็นผู้นำ ถ้าไม่มีสติแล้วสมาธิก็จะไม่
เกิด ปัญญาก็จะไม่เกิด ในขั้นแรกจึงต้องฝึกตั้งสติกันก่อน พัฒนาให้มีสติก่อน เมื่อมีสติ
แล้วถึงค่อยพัฒนาไปสู่สมาธิและปัญญาต่อไป การเจริญสตินี้ สามารถเจริญได้
ตลอดเวลา นับตั้งแต่เวลาที่ตื่นขึ้นมา จนกระทั่งหลับไป

การปฏิบัติธรรมจึงไม่ต้องอยู่ที่วัดเสมอไป อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ ถ้ารู้ว่าการปฏิบัติธรรมปฏิบัติอย่างไร การปฏิบัติเบื้องต้นคือการตั้งสติ สติคือความระลึกรู้ ความระลึกรู้ไม่ได้ให้ระลึกถึงเรื่องโน้นหรือเรื่องนี้ แต่หมายถึงว่าให้รู้อยู่กับ**ปัจจุบัน** อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ ให้รู้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ พังกรรมอยู่ใช่ไหม แต่ใจพังกรรมอยู่หรือเปล่า หรือกำลังคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ คิดถึงเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว คิดถึงเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ถ้าใจอยู่กับเรื่องเหล่านี้แสดงว่าไม่มีสติ ไม่ได้อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ การมีสติหมายถึง รู้อยู่ในปัจจุบันทุกขณะเลยทีเดียว ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ ขอให้รู้เกี่ยวกับการกระทำนั้นๆ ถ้ามีสติแล้ว ก็เท่ากับมีเครื่องมือไว้ควบคุมจิต ซึ่งโดยปกติจะไม่ชอบอยู่กับที่ ไม่ชอบอยู่นิ่งๆเฉยๆ แต่ชอบลอยไปลอยมา ชอบคิดถึงเรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง คิดไปแล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ทำให้ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง แต่ไม่ทำให้จิตตั้งมั่น มีความแข็งแกร่ง มีพลัง มีกำลังเลย กลับทำจิตให้อ่อนไหวง่ายเหมือนกับนุ่น เวลาอารมณ์อะไรมากระทบหน่อย ก็จะไปปลิวไปตามอารมณ์นั้น เห็นอะไรหรือได้ยินอะไร ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาบ้าง เกิดความเสียใจขึ้นมาบ้าง ไม่สามารถควบคุมใจให้ตั้งอยู่เป็นปกติ คือเป็นอุเบกขาได้ เป็นใจที่นิ่งเฉย ไม่เดือดร้อนกับอารมณ์ต่างๆที่มาสัมผัส ไม่ว่าจะมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือทางใจ

ถ้ามีสติแล้ว ต่อไปจิตจะค่อยๆนิ่ง ค่อยๆสงบ จิตมีความนิ่งมีความสงบมากน้อยเท่าไร ก็จะมี ความหนักแน่นมากน้อยตามมาเหมือนกับหิน หินไม่เหมือนนุ่น เวลาลมพัดมาหินจะไม่ขยับเขยื้อนเลย แต่นุ่นเวลามีลมพัดมาเพียงแผ่วเบา ก็จะปลิวตามลมไป จิตของผู้ที่ยังไม่มีสติจะเป็นเหมือนกับนุ่น จะหวั่นไหวง่าย มีอะไรมากระทบ ก็จะมีอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ใครพูดอะไรให้ฟังเพียงนิดเดียว ก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว เห็นใครทำอะไรนิดหน่อยก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว เป็นเพราะว่าไม่มีสติคอยรั้ง คอยดึงไว้นั่นเอง ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับจิตเหมือนเรือกับเชือก ถ้าจอดเรือไว้เฉยๆไม่เอาเชือกผูกไว้กับเสากับท่าเรือ หรือทอดสมอไว้ เดี่ยวเรือก็ต้องลอยไปกับน้ำ กระแสน้ำจะพัดพาเรือลำนั้นให้ลอยไปเรื่อยๆ แต่ถ้าผูกเรือไว้กับเสากับท่าเรือ หรือทอดสมอไว้ เรือนั้นก็จะไม่ลอยไปไหน ถึงแม้กระแสน้ำจะไหลมาแรง เรือก็จะไม่ลอยไปตามกระแสน้ำ จิตก็เช่นกัน จะนิ่งสงบเป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันได้ ก็ต้องมีสติเป็นผู้รั้งดึงไว้

การรังดิ้งจิตไว้ก็ทำได้หลายวิธีด้วยกัน แต่ละสำนักก็จะสอนต่างกันไปขึ้นอยู่กับจริต ความถนัด ของอาจารย์ผู้สอน เนื่องจากจริตนิสัย ความถนัดในการปฏิบัติของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติจึงต้องทดลองดูว่าวิธีไหนที่เหมาะสมกับตน ปฏิบัติไปแล้วได้ผลดี จิตนี้เป็นเหมือนเรือ จึงต้องมีเชือกคือสติ ไว้ผูกจิตไว้กับเสาต้นใดต้นหนึ่ง เพื่อจิตจะได้ ไม่ลอยไปไหน เสาก็มีหลายชนิดด้วยกัน การเจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ หรืออานาปานสติ ก็ใช้เป็นเสาได้ ถ้าบวกรรม พุทฺโธฯฯ ก็ให้มีสติรู้อยู่กับพุทฺโธฯฯฯ ทำอย่างนี้ก็เท่ากับได้ผูกจิตไว้แล้ว ถ้าระลึกแต่พุทฺโธฯฯฯ จิตจะไม่สามารถไปคิดเรื่องราว ต่างๆได้ ถ้าจิตคิดออกไปก็ต้องดึงกลับมาอยู่กับพุทฺโธฯฯฯ

ในเบื้องต้นของการฝึกตั้งสติ สติยังไม่มีกำลังมาก จะแพ้กำลังของความพลอสติ เมื่อพลอสติบิบัติก็แวบออกไป จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี่ต่อไป แต่เมื่อได้สติบิบัติ เราก็ดึงกลับมาใหม่ ถ้าใช้การบวกรรมพุทฺโธฯฯฯ เป็นเครื่องผูกใจ ก็ระลึกถึงพุทฺโธฯฯฯไปเรื่อยๆ พอจิตไปคิดถึงเรื่องจะไปกินไปเที่ยว ก็ดึงกลับมา กลับมาอยู่ที่พุทฺโธฯฯฯ พยายามทำอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ขึ้นต้นก็จะเหนื่อยหน่อย จะมีความรู้สึกท้อแท้หน่อย เพราะทำไปแล้ว รู้สึกจะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร แต่ไม่เป็นไร เพราะว่าเวลาทำอะไรใหม่ๆก็จะไม่ค่อยได้ผลสักเท่าไร แต่เมื่อทำไปเรื่อยๆ ก็จะมีประสบการณ์ มีความชำนาญขึ้นมา แล้วต่อไป ก็จะมีสติมากขึ้นไป ในที่สุดก็จะสามารถรังดิ้งจิตให้อยู่กับตัวได้ตลอดเวลา ขอให้พยายามทำไปเถิด ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ก่อนจะลุกขึ้นจากเตียงก็ตั้งสติก่อน ให้รู้ว่ากำลังนอน อยู่ให้รู้ว่ากำลังจะลุกขึ้น เมื่อลุกขึ้นก็ให้มีสติรู้กับการลุกขึ้นมา ไม่ว่าจะทำอะไร จะเดิน จะนั่ง จะยืน จะนอน จะทำอะไร จะพูด จะกิน จะขับถ่าย ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรทั้งสิ้นกับร่างกาย กับวาจา กับใจ ให้มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา แล้วจิตจะไม่ไปไหน จะไม่ลอยไปไหน ถ้าทำไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปจิตจะอยู่ภายใต้คำสั่งของเรา จะไม่ไปไหน จะอยู่เฉยๆ ถ้าไม่สั่งให้ไป จิตก็จะไม่ไป ไม่สั่งให้คิด ก็จะไม่คิด

แต่ตอนนี้เรายังไม่สามารถควบคุมจิตได้ เวลาอยากอะไรจิตจะสั่งเรา แทนที่เราจะสั่งจิต ตอนนี้เราเป็นทาสของจิต ซึ่งเป็นทาสของกิเลสอีกต่อหนึ่ง เพราะกิเลสเป็นผู้สั่งการ มี โลก โกรธ หลงเป็นผู้สั่งการ พอโลก โกรธ หลงสั่งให้ทำบิบัติ จิตก็สั่งให้เราทำต่อ เราก็เลย

ออกมาไว้วาย เวลาอยากจะได้อะไร หรือโกรธใครขึ้นมา ก็ออกมาไว้วาย พูดดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เพราะควบคุมจิตไม่ได้ เหตุที่ควบคุมจิตไม่ได้ก็เพราะไม่มีสติ ไม่เคยฝึกสตินั่นเอง จึงควรพัฒนาสติ พยายามตั้งสติอยู่เรื่อยๆ ให้ถือว่าการตั้งสติเป็นงานที่แท้จริงของเรา เป็นงานที่มีคุณประโยชน์อย่างยิ่งกับจิตใจ งานอย่างอื่นไม่สำคัญเท่ากับงานดูแลรักษาจิตใจด้วยสติ เป็นงานที่สำคัญอย่างยิ่ง งานอย่างอื่นถ้ามีความจำเป็นก็ทำไป แต่ขอให้ทำด้วยสติ แล้วจะได้ทั้งสองอย่าง คือยิ่งปีนหน้าเดียวได้นก ๒ ตัว คือได้งานทางกายด้วย แล้วก็ได้ทางจิตใจด้วย

คือเรายังต้องดูแลรักษากายอยู่ ที่ต้องออกไปทำมาหากินก็เพื่อปัจจัย ๔ เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง แต่อย่าทำแต่เฉพาะกายอย่างเดียว ต้องทำให้กับใจด้วย คือทำด้วยความมีสติ เวลาออกไปทำมาหากิน จึงต้องมีสติอยู่กับการทำงานนั้นๆ ควบคุมจิตให้อยู่กับงาน เวลาพิมพ์ดีดก็รู้เกี่ยวกับการพิมพ์ดีด เวลาเขียนหนังสือก็รู้เกี่ยวกับการเขียนหนังสือ เวลาสั่งงานก็รู้เกี่ยวกับการสั่งงาน ให้มีสติควบคุมจิตอยู่เสมอ ถ้ามีสติแล้วจะรู้ทันทีเลยเวลาจิตมีอารมณ์ มีอารมณ์โลกขึ้นมา มีอารมณ์โกรธขึ้นมา มีอารมณ์หลงขึ้นมา ก็จะรู้ เมื่อรู้แล้ว ก็ดับมันได้ เมื่อดับได้ ก็จะไม่สร้างความทุกข์ ความไม่สบายใจให้กับเรา แต่ถ้าไม่รู้ เวลา โลก โกรธ หลง เกิดขึ้นมา ก็จะสร้างความทุกข์ให้โดยไม่รู้ตัว แล้วก็พาให้ไปกระทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ควร ที่จะทำให้เสียใจในภายหลัง เพราะไม่มีสตินั่นเอง

การพัฒนาสติจึงถือเป็นการปฏิบัติธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ทุกแห่งหน ไม่ต้องมาที่วัด อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ อยู่ในรถก็ปฏิบัติได้ ทำอะไรก็ปฏิบัติได้ ขอให้สติ ให้เรารู้เกี่ยวกับสิ่งที่ทำในขณะนั้น ให้ทำใจอยู่ที่ปัจจุบัน อยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ อย่าปล่อยใจคิดไปในอดีต อดีตมันก็ผ่านไปแล้ว คิดไปก็บวญการ ไปแกสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว ไม่ได้ ยกเว้นถ้าคิดถึงอดีตเพื่อเป็นคติสอนใจ ถ้าทำอะไรผิดพลาดไปแล้ว ก็เอามาสอนตนว่า สิ่งที่ทำไป มันไม่ดีนะ ต่อไปอย่าไปทำมันอีก ถ้าคิดแบบนี้ก็จะเป็นประโยชน์ เป็นปัญญา แต่ต้องคิดด้วยสติ ส่วนใหญ่เวลาคิดถึงอดีต มักจะคิดแบบเรื่อยเปื่อยเพื่อจ้อคิดไปฝันไป ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนั้น ถ้าคิดแบบเพื่อฝัน ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะจะไปตามอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลงนั่นเอง แต่ถ้าคิดด้วยสติ

ด้วยปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะคิดเรื่องอดีตก็ดี เรื่องอนาคตก็ดี ก็จะเป็นประโยชน์ อย่างเรื่องอนาคต ถ้าจะคิดก็ขอให้คิดว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสมบัติข้าวของต่างๆ ที่อุตส่าห์หามาแทบเป็นแทบตาย ลักวันหนึ่งก็ต้องจากเขาไป ไม่ว่าจะมั่งมีร่ำรวยแค่ไหนละก็ล้าน มีบ้านหลังละก็ล้าน มีบริษัทมีเงินอยู่ก็ร้อยล้าน ก็พันล้าน มีตำแหน่งสูงขนาดไหนก็ตาม ลักวันหนึ่งก็ต้องจากเขาไป ต้องหมดไป ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ถ้าคิดแบบนี้ เรียกว่าคิดด้วยสติ คิดด้วยปัญญา คิดแล้วดี เพราะตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้

การชำระจิตด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยสมาธิ จึงต้องมีสติอยู่เสมอ ให้อยู่เสมอว่ากำลังคิดอะไรอยู่ ถ้าคิดเรื่องอะไรก็ให้มีปัญญาเข้ามาสอดแทรกอยู่เสมอ คิดอยากได้อะไรก็เอาปัญญาเข้ามาสอดแทรกอยู่เสมอ ว่าจำเป็นไหม สิ่งที่ยากได้นั้น ได้มาแล้วจะทำให้สุขกว่าเดิมหรือไม่ มีเงินมากขึ้นแล้ว จะมีความสุขมากกว่าเดิมหรือเปล่า จะดีซึ้นกว่าเดิมหรือเปล่า หรือความทุกข์ในใจก็ยังจะมีอยู่เท่าเดิม เพราะความทุกข์ในใจ จะมาก จะน้อย ขึ้นอยู่กับว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง มีมากน้อยแค่ไหนต่างหาก ถ้าอยากมีความสุขใจ ก็ต้องตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงให้น้อยลงไปซิ ถ้าอยากจะได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าเป็นความอยากเฉยๆ เป็นความโลภเฉยๆ โดยไม่มีความจำเป็นมารองรับก็ต้องตัดไป อย่าไปเอามา เพราะเอามาแล้วเท่ากับเสริมสร้างความโลภให้มีความมากขึ้น ครั้งต่อไปความโลภจะแรงซึ้นกว่าเก่า เคยได้สิ่งนี้แล้วก็อยากจะได้สิ่งที่ดีกว่านี้ เคยได้รถคันหนึ่งราคา ๑ ล้าน ต่อไปก็อยากจะได้ราคาคันละ ๒ ล้าน ๓ ล้าน นี่เป็นปัญหาแล้ว เมื่อก่อนนี้ล้านเดียวก็พอใจ เดียวนี้ไม่พอใจแล้ว ต้องนั่งรถ ๓ ล้าน ๔ ล้านซึ้นไป

นี่คือเรื่องของความโลภ จึงต้องตัดแทนที่จะส่งเสริม ต้องคิดว่ารถคันที่มีอยู่ก็ยังไม่ใช้หรือไม่ใช้หรือ ยังพาไปจากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่งได้ไม่ใช้หรือ ถ้าพาไปได้ แล้วจะไปโลกทำไม โลกแล้วมันทุกข์นะ ถ้าไม่โลกแล้วมันสุขนะ ทางดำเนินของคนฉลาดต้องไปสู่การไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงต่างหาก ถ้าจะไปให้ถึงจุดนั้น ต้องฝืนความโลภ ฝืนความโกรธ และฝืนความหลง ถ้ามีความจำเป็นจะต้องมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็ขอให้ใช้เหตุใช้ผล เอา

พอประมาณ เอาหลักความมักน้อยสันโดษ คือเอาเท่าที่จำเป็น คำว่ามักน้อยก็คือเอาเท่าที่จำเป็น ถ้าต้องมีภรรยาคนเดียวก็พอ ถ้าต้องมีรถก็เอาคันเดียวก็พอ ถ้าต้องมีบ้านก็เอาบ้านหลังเดียวก็พอ อย่าไปเอามาก อย่าไปมักมาก มักน้อยเข้าไว้ เอาเท่าที่จำเป็น ถ้าต้องกินข้าวก็กินเท่าที่จำเป็นก็พอ อย่างพระท่านฉันมือเดียว ท่านก็อยู่ได้ เป็นญาติโยมวันพระนี่เอาแค่ ๒ มือก็พอ อดข้าวมือเย็นสักวัน ไม่ตายหรอก

ตัดกิเลสแล้วจะมีความสุขใจ ถ้าไม่ตัดโลภ โกรธ หลงแล้ว อย่าไปหวังเลยว่าจะมีความสุข ต่อให้มีความร่ำรวยขนาดไหน มีตำแหน่งสูงขนาดไหน มีใครสรรเสริญยกย่อง มีเครื่องใช้ไม้สอย มีกำมสุขมากมายขนาดไหนก็ตาม ก็จะไม่ทำให้มีความสุขที่แท้จริงได้ แต่ถ้าได้ตัดโลภ โกรธ หลงออกไปจากใจแล้ว นั่นแหละคือความสุข จะค่อยๆปรากฏขึ้นมาในใจ เกิดจากความอิม เกิดจากความปีตินั่นเอง ไม่ได้เกิดจากการขวนขวายหาสิ่งของภายนอก แต่เกิดจากการตัดโลภ โกรธ หลงที่มีอยู่ในใจ จึงขอให้เห็นความสำคัญของสติ ของสมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะตัดโลภ โกรธ หลงให้หมดไปจากจิตจากใจ เมื่อโลภ โกรธ หลงหมดไปจากจิตจากใจแล้ว ไม่ต้องไปถามใครหรอกว่าความสุขอยู่ตรงไหน ความพออยู่ตรงไหน มันมีอยู่ในใจของเรา นั่นแหละ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ความเพียร

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕

พระเจตนาของพระบรมศาสดาในการประกาศพระศาสนา มีอยู่เป้าหมายเดียวเท่านั้นคือ ช่วยเหลือสัตว์โลกทั้งหลายที่ยังอยู่ภายใต้ความมืดบอดของ **อวิชชา** ความไม่รู้จริงในสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ให้ได้มีแสงสว่างนำพาไปสู่ที่ดีที่งามที่สุขที่เจริญ ถ้าไม่มีพระธรรมคำสอนซึ่งเปรียบเหมือนแสงสว่างในที่มืดแล้ว การเวียนว่ายตายเกิดใน **สังสารวัฏ** ของสัตว์โลกทั้งหลายที่เต็มไปด้วยความทุกข์ยากลำบากย่อมไม่มีที่สิ้นสุด มีแต่ไปสู่ที่ไม่ดีคือ **ทุกข์** แต่ถ้ามีแสงสว่างพาไปแล้ว ย่อมเป็นไปด้วยความสุข ความเจริญ ไปสู่ที่ดีคือ **สุคติ** จนถึงที่สุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ได้พบพระพุทธรศาสนา ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงเกิดศรัทธาความเชื่อและปฏิบัติตาม คือ **๑. ไม่กระทำความปั้งปวง ๒. ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๓. ขำระจิตให้สะอาด** ความสกปรกของจิตคือ **กิเลส** เครื่องเศร้าหมอง ได้แก่ **โลก โภภ หลง** ซึ่งทางศาสนาเห็นว่าเป็นสิ่งที่สกปรก เพราะสร้างความทุกข์ให้กับใจ จึงต้องชำระให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ จนสะอาดบริสุทธิ์ เหมือนกับจิตของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นจิตที่มีแต่ความสุข ไม่มี ความทุกข์ เป็นบรมสุข **ปรมมังสุขัง**

การปฏิบัติธรรมจะได้ผลมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับธรรม ๒ ประการ คือ **๑. สติ** การระลึก **๒. วิริยะ** ความพากเพียร ต้องมีธรรม ๒ ประการนี้ เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ถ้าไม่มีวิริยะ ความพากเพียร มีแต่ความเกียจคร้าน ก็จะไม่สามารถปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ถ้าไม่มีสติก็จะไม่รู้ที่กำลังทำอะไรอยู่ การมีสติคือต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้ สิ่งที่ต้องคอยเฝ้าดูก็คือการกระทำทาง กาย วาจา ใจ ต้องมีสติให้รู้อยู่ว่าขณะนี้กำลังคิดอะไรอยู่ กำลังทำอะไรอยู่ กำลังพูดอะไรอยู่ ถ้าเป็นสิ่งที่ดี ก็ทำไป พูดไป คิดไป ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นบาป ตรงข้ามกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็ต้องละ อย่าไปคิด อย่าไปพูด อย่าไปทำ ถ้าไม่มีสติจะไม่รู้ว่าขณะนี้กำลังคิดดีหรือคิดไม่

ดี เมื่อคิดไม่ดีแล้ว ถ้าปล่อยออกไป ก็จะพูดไม่ดี ทำไม่ดี เพราะไม่มีสติ ไม่รู้ว่าขณะนี้ กำลังทำอะไรอยู่

แต่ถ้ามีสติคอยเฝ้าดู กาย วาจา ใจ จะรู้อยู่ทุกขณะเลยว่า ขณะนี้กำลังคิดอะไรอยู่ กำลัง จะพูดอะไร กำลังจะทำอะไร คิดอะไร พูดอะไร ทำอะไร จะรู้ทันที ถ้ามีสติก็จะทำในสิ่งที่ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือการกระทำทาง กาย วาจา ใจ จะไม่ไปในทางบาปกรรม ความชั่ว แต่ไปในทางบุญกุศล ไปในทางที่ลดละ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความพากเพียรในการปฏิบัติธรรมก็จะเป็นไปในทางที่ควรไป คือไปแต่ทางที่ดี ทางที่ไม่ ดีก็ไม่ไป ทางที่ไปสะสมความโลภ ความโกรธ ความหลงก็จะไม่ไป ทางไหนถ้าไปแล้วตัด ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็จะไปทางนั้น จะปฏิบัติด้วย **วิริยะ** ความพากเพียร อุตสาหะ

จะเพียรอยู่ใน ๔ ลักษณะ คือ **๑. เพียรชำระบาปที่มีอยู่ให้หมดไป** เหมือนกับเวลา มี เสื้อผ้าสกปรก ก็เอาไปซักเสีย ไม่เอามาใส่เพราะไม่มีใครอยากใส่เสื้อที่สกปรก มี กลิ่นเหม็น ฉันไค บาป ความชั่ว การกระทำที่ไม่ดี การกระทำที่นำมาซึ่งความทุกข์ ความ เดือดร้อน ก็จะไม่ทำ ต้องละเสีย **๒. เพียรป้องกันไม่ให้บาปที่ได้ชำระแล้ว หวนกลับคืน มาอีก** ถ้าเป็นเสื้อผ้า ก็เป็นเสื้อผ้าที่ได้ซักสะอาดแล้ว ก็ต้องเก็บรักษาไว้ให้ดี ไม่ให้เปื้อน เปื้อน ไม่ให้สกปรกอีก **๓. เพียรสร้างคุณดีที่ยังไม่มีในตนให้เกิดขึ้น** ถ้าไม่เคยทำบุญ ทำทาน ก็พยายามทำ ไม่เคยรักษาศีล ก็พยายามรักษา ไม่เคยไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำ สมาธิ เจริญวิปัสสนา ก็พยายามทำเสีย เหมือนกับเวลาไม่มีเงินทองต้องขยันหา เพราะรู้ ว่าเงินทองเป็นของมีค่า มีคุณ มีประโยชน์ เหมือนกับคุณดี เพียงแต่คุณดีนี้ จะดีกว่า เงินทอง เพราะความดีให้ความสุขกับจิตใจได้อย่างแท้จริง ส่วนเงินทองบางครั้งก็ให้ ความสุข บางครั้งก็ให้ความทุกข์ มักจะมาด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง ให้ความสุขด้วย ให้ความ ทุกข์ด้วย เวลาได้เงินทองมาก็ดีใจ เวลาเงินทองหมดก็ทุกข์ใจ ส่วนความดีจะให้แต่ ความสุขโดยถ่ายเดียว และจะไม่หมดไปง่ายๆ เพราะไม่มีใครจะขโมยไปได้ จะลืมหึงไว้ ที่ไหนก็ไม่ได้เพราะอยู่กับใจ

คุณงามความดีจึงมีคุณค่ามากกว่าเงินทอง ควรแสวงหาความดียิ่งกว่าแสวงหาเงินหาทอง เพราะความดีนอกจากให้ความสุขใจแล้ว ยังดับความทุกข์ใจด้วย เงินทองดับความทุกข์ใจไม่ได้ คนมีเงินทองเป็นร้อยล้านพันล้านยังรุ่มรวยใจเลย กินไม่ได้นอนไม่หลับ มีความกังวล ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตน ส่วนคนที่มีความดีอยู่ในจิตใจแล้วจะไม่รุ่มรวยใจ จะไม่ทุกข์ใจ เพราะความดีทำให้รู้จักปลง ให้รู้จักวาง ให้รู้จักสภาพความเป็นจริงของโลกว่าเป็นอย่างไร เมื่อรู้ความเป็นจริงของโลกแล้ว จะไม่ฝืน ความจริงเป็นอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น อะไรจะมาก็มา อะไรจะไปก็ไป อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะไม่เกิดก็ไม่เกิดใจจะไม่ฝืนความจริง ถ้าไม่มีความอยากที่สวนทางกับความจริงแล้ว ความทุกข์ก็จะมีไม่มี เช่นถ้าตอหน่ออยากจะรวยมากขึ้น ความทุกข์ก็เกิดขึ้นแล้ว แต่ถ้าเราไม่อยากจะรวยกว่าที่เป็นอยู่ พอใจกับที่มีอยู่ในขณะนี้ มีเท่าไร ก็พอใจเท่านั้น ความทุกข์ก็จะมีไม่มี

ถ้ายังไม่ได้ทำความดีก็ขอให้เริ่มทำเสียแต่บัดนี้ ด้วยการทำบุญให้ทาน ไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ เจริญปัญญาวิปัสสนา ให้เห็นตามสภาพความจริงของโลก คือสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าหลงไปยึดไปติด เป็นของไม่มีตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เป็นลักษณะของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เช่น ลภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ทั้งหลาย ถ้าไม่ไปยึดไปติดก็จะไม่ทุกข์ มีก็ใช้ไป ไม่มีก็ไม่ต้องเดือดร้อน ถ้าพอมีพอกิน ก็มีความสุขแล้ว ถึงแม้จะมีสมบัติเงินทองมากมาย กองเต็มศาลานี้ ก็จะไม่ทำให้มีความสุขมากกว่าคนที่ไม่มีสมบัติ เพราะความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่กองสมบัติ แต่อยู่ที่ใจ อยู่ที่ใจฉลาดหรือโง่ ถ้าใจฉลาดก็ปล่อย ไม่ปรารถนา ไม่อยากจะได้อะไรของภายนอก เอาของภายในเท่านั้น คือเอาธรรมเข้ามาชำระความอยากทั้งหลายให้หมดไป ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไป เพียงเท่านั้นใจก็มีความสุขแล้ว มีความสุขมากกว่าคนที่มั่งเงินทองกองเท่าภูเขาเสียอีก อันนี้รับรองได้เป็นความจริง ขอให้ทดลองทำดูเถิด แล้วจะรู้กัน แต่ถ้าไม่ลอง ก็จะไม่รู้

๔. เพียรรักษาความดีที่มีอยู่ไม่ให้สูญหายไป เช่นถ้ามีเงินมีทอง มีข้าวมีของ ก็ต้องดูแลรักษาไม่ให้สูญหายไป หมดไป ไม่เช่นนั้นแล้ว สมบัติเงินทองที่หามาได้ด้วยความยากเย็นก็จะหมดไปฉับไฉน ความดีก็เช่นกัน เมื่อมีความดีจึงต้องรักษา เคยทำบุญทำทาน

ก็ต้องพยายามทำบุญทำทานต่อไป เคยไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนา ก็ต้องเพียรทำต่อไป ทำไปเรื่อยๆ ทำอย่างต่อเนื่อง รักษาความดีเหล่านี้ไปเรื่อยๆ เพราะมีคุณค่ายิ่งกว่าเงินทอง ยิ่งกว่าเพชรนิลจินดาทั้งหลายในโลกนี้

ก่อนหน้านี้ไม่ได้ขยายความเกี่ยวกับบาปหรือความชั่วว่าเป็นอย่างไร บาปหรือความชั่ว ก็คือการกระทำ ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี ที่เป็นโทษกับตนก็ดี กับผู้อื่นก็ดี หรือทั้งกับตนและกับผู้อื่น เช่นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักทรัพย์ การประพฤตินิโคตประเวณี การพูดปดมดเท็จ เป็นการกระทำที่ไม่ดี ทำไปแล้วเกิดโทษทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น ไม่ควรทำ ทำไปแล้วในปัจจุบันจะมีความทุกข์ใจ เวลาไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นแล้ว จะไม่สบายใจ เมื่อตายไปก็ต้องไปเกิดในอบาย ต้องไปสู่ภูมิใดภูมิหนึ่งของอบายทั้ง ๔ คือ **เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน นรก** เป็นที่เกิดของผู้ที่ทำแต่บาปแต่กรรม

นอกจากบาปกรรมแล้ว ยังต้องพยายามละเว้นจากอบายมุขทั้งหลาย เพราะอบายมุขเป็นเหมือนเพื่อนของบาป ถ้าไปยุ่งกับอบายมุขแล้ว ชั่วต่อไปก็จะไปทำบาป เพราะอบายมุขคือประตู่หรือทวารสู่อบายนั่นเอง ได้แก่ ๑. เสพสุรายาเมา ๒. เทียวกลางคืน ๓. เล่นการพนัน ๔. คบคนชั่วเป็นมิตร ๕. เกียจคร้านการงาน ถ้ามีอยู่ในตัวเราแล้ว ไม่รีบชำระออกไปเสีย ก็จะบ่อนทำลายชีวิตลงไปเรื่อยๆ จากความเป็นมนุษย์ให้กลายเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นเดรัจฉาน และเป็นสัตว์นรกในที่สุด ถ้าไม่เชื่อก็ลองพิจารณาดูคนที่เกี่ยวข้องกับอบายมุข ว่าเป็นอย่างไร คนที่กินเหล้าเมายา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการงาน มีความสุขความเจริญที่ไหน มีแต่เรื่องวุ่นวายตลอดเวลา ไม่ติดคุกติดตะรางก็ต้องถูกประหารชีวิต หรือตายไปก่อนวัยที่สมควร เมื่อยุ่งเกี่ยวกับพวกอบายมุขแล้ว ต่อไปก็ต้องไปทำผิดศีลผิดธรรม เช่นคนที่เล่นการพนัน เมื่อขาดทุนก็ต้องไปหาเงินมาเล่นอีก ถ้าหามาด้วยความสุจริตไม่ได้ ก็ต้องหามาด้วยความทุจริต คนกินเหล้าเมายา คนเทียวกลางคืน คนคบคนชั่วเป็นมิตร คนเกียจคร้านก็เหมือนกัน คนพวกนี้ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องหารายได้ด้วยวิธีทุจริต คือ คดโกง ฉ้อราษฎร์บังหลวง ลักทรัพย์ ปล้นจี้ เป็นต้น เมื่อทำไปแล้วก็ต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง

อบายคือภพภูมิกำเนิดที่ปราศจากความเจริญ มีแต่ความเลื่อม มีแต่ความทุกข์ ไม่มี
ความเจริญ ไม่มี ความรุ่งเรือง ความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ต้องเป็น**สุดติ** ที่อยู่ของ
มนุษย์ ของเทวดา ของพรหม ของพระอริยบุคคลทั้งหลาย ผู้ที่จะไปสู่**สุดติ**ได้ ต้องทำแต่
ความดี รักษาความดี ไม่กระทำความชั่วทั้งหลาย คือต้องทำบุญให้ทาน รักษาศีล และปฏิบัติ
ธรรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา เป็นทางที่พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปได้
แล้ว เป็น**สุดโต** ไปถึงที่ดีแล้ว ไปถึงพระนิพพานแล้ว ไม่มี ความทุกข์ มีแต่ความสุขที่เป็น
ปรมมังสุขัง ปรมสุข เมื่อท่านถึงที่นั่น แล้วท่านจึงสั่งสอนผู้ที่ปรารถนาความสุขความเจริญ
ให้ได้ไปในทิศทางที่ถูกต้อง เพราะผู้ที่อยู่ในโลกนี้ เปรียบเหมือนคนหลงทาง ถ้าเดินทาง
ไปโดยลำพังไม่มีใครชี้ทางให้ ย่อมไม่สามารถเดินไปถึงจุดหมายปลายทางที่ตนปรารถนา
ได้ แต่ถ้ามีคนรู้จักทางนำพาไป ก็จะสามารถเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่าง
แน่นอน

พระพุทธเจ้าจึงเป็นเหมือนกับคนนำทาง พวกเราเป็นเหมือนคนหลงทาง จึงต้องมีศรัทธา
เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เมื่อเชื่อแล้ว ก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติ ด้วยวิริยะ ความ
พากเพียรอดุทธสาหัส ด้วยสติ เราต้องรู้อยู่ทุกขณะว่ากำลังทำอะไรอยู่ ดีหรือชั่ว ผิดหรือถูก
ถ้าไม่ดีก็ต้องละ เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ดีก็ทรงสอนให้ทำ ให้
ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ความโลภอย่าไปเสริม ความโกรธอย่าไปเสริม ความหลง
อย่าไปเสริม พยายามตัดความโลภ ตัดความโกรธ ตัดความหลง

ความโลภตัดได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือต้องบอกว่าพอ พอแล้ว มีเท่านี้ก็พอแล้ว ตายไปก็เอา
ไปไม่ได้ เวลาตายไปสมบัติที่มีอยู่ ก็ไม่ได้เอาใส่โลงไปด้วย มาตัวเปล่าๆ พอถึงเวลาไป ก็
ไปตัวเปล่าๆ สิ่งที่เอาไปได้คือคุณงามความดี หรือบาปกรรมที่ทำไว้ คุณงามความดีมี
มากก็ไปสู่**สุดติ** ถ้ามีแต่บาปกรรมก็ไปสู่**อบาย** จึงต้องตัดความโลภในลาภ ยศ สรรเสริญ
กามสุข พอมีพอกิน พออยู่ไปวันๆหนึ่งก็พอแล้ว ส่วนความโกรธก็ให้ตัดด้วยความ
เมตตา คือเวลาใครสร้างกรรมโกรธให้กับเรา ก็ให้อภัยเขาเสีย คิดเสียว่าสิ่งที่ทำไปแล้ว
เราย้อนกลับไปได้ไม่ได้แล้ว ใครเขาพูดอะไร เราจะย้อนกลับไปได้ไม่ได้แล้ว สิ่งที่ทำไป
แล้วไปลบออกไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้ก็คือการทำใจ อย่าไปถือสา ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่

ถ้าไปถือสา ก็จะมีปัญหาขึ้นมา จะเกิดความโกรธขึ้นมา ความโกรธไม่ดี เพราะเวลาโกรธแล้วใจจะร้อน คนที่ถูกเราโกรธ เขาไม่ได้ร้อนกับเรา เขาไม่ได้ทุกข์กับเรา เขาไม่ได้เจ็บกับเรา เราต่างหากที่เจ็บ ที่ร้อน ที่ทุกข์ เพราะความโกรธ เหมือนกับเอาค้อนมาทุบศีรษะเรา แล้วทำไมจะต้องเอาค้อนมาทุบศีรษะด้วย ทุกครั้งที่ไต่ยีน หรือเห็นสิ่งที่ไม่ชอบทำไมจึงต้องเอาค้อนมาทุบศีรษะเรา ความโกรธก็เป็นแบบนี้ เวลาเห็นสิ่งต่างๆที่ไม่ชอบหรือไต่ยีนอะไรที่ไม่ชอบ แล้วโกรธขึ้นมา ก็เท่ากับเอาค้อนมาทุบศีรษะเรา แต่ถ้ามีสติเราจะรู้ว่าไม่ดี เป็นความผิด เราต่างหากที่เป็นผู้ผิด คนที่เขาทำให้เราโกรธไม่ใช่เป็นผู้ผิด ผู้ผิดคือตัวเรา ที่ไปโกรธ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าคนที่ทำให้เราโกรธผิดน้อยกว่าคนที่โกรธ เพราะเมื่อโกรธแล้วจะร้อนเหมือนถูกไฟสุ่ม มันทุกข์ มันไม่สบายใจ ความโกรธระงับได้ด้วยការไม่ถือสา ปล่อยวาง ไม่แยะแสร ไม่สนใจ ไม่เดือดร้อน เวลาออกไปข้างนอกถ้าเกิดฝนตกขึ้นมา ทำให้เสื้อเปียกปอน เราจะไม่โกรธฝน แต่ถ้าเดินไป เกิดใครสาดน้ำออกมาจากบ้านมาถูกตัวเราเข้า ทำให้เราเปียกปอน เราจะโกรธคนนั้นขึ้นมาทันที แต่ทำไมเวลาฝนตกทำให้เราเปียกปอน ทำไมเราจึงไม่โกรธฝน เสื้อผ้าเราก็เปียกเหมือนกัน ทำไมเราจึงไปโกรธคนแต่ไม่โกรธฟ้าโกรธฝน เป็นเพราะเราโง่ เราไม่ฉลาดนั่นเอง ถ้าฉลาดแล้ว ต้องเห็นว่าเหมือนกัน คนก็เป็นสภาวะธรรม คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ฝนที่ตกลงมากก็เป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน คือ น้ำ ลม เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ห้ามเขาไม่ได้ แต่เพราะความโง่ จึงไปแยกแยะว่า อันนี้เป็นคน อันนี้ไม่ใช่คน ถ้าไม่ใช่คนก็โกรธไม่ได้ ถ้าคนก็โกรธได้ แล้วผลเป็นอย่างไร เราเองนั่นแหละเป็นคนที่ยึด ที่ทุกข์

แต่ถ้ามองทุกสิ่งทุกอย่างเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันหมด ไม่ว่าคนสัตว์หรือต้นไม้หรืออะไรก็ตาม ก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะไม่โกรธ ความโกรธเกิดจากความหลง ไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอะไร เมื่อรู้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมเหมือนกันหมด ไม่ว่าสัตว์ บุคคล ต้นไม้ ภูเขา เป็นสภาวะธรรมทั้งนั้น เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น เมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ยึด ไม่ติด ไม่ยุ่งกับเขา ไม่ไปเจ้าก็เจ้าการ ไปจู้จี้จุกจิกกับเขา ไม่ไปอยากให้เขาต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็น

อย่างนี้ เราก็จะไม่เดือดร้อนใจ แต่ถ้ายังไปจู้จุกจิก ยังไปอยากอยู่ เราก็จะทุกข์ไปจนวัน
ตาย การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๘๓

สังฆทาน

๔ สิงหาคม ๒๕๔๔

ทุกๆครั้งที่มีการถวายสังฆทาน พระสงฆ์จะต้องทำพิธีอุปัชฌาย์โลกนสังฆทาน เพราะว่าสังฆทานเป็นทานที่ญาติโยมมีเจตนาถวายให้กับส่วนรวม คือให้กับพระสงฆ์ทุกรูปที่อยู่ในอาวาสนี้ และรวมไปถึงพระสงฆ์ทั้งหมดในบวรพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระภิกษุรูปหนึ่งรูปใดจะนำสิ่งของที่ถวายเป็นสังฆทานไปใช้ จึงต้องมีการรับฉันทานุมาติ คือสงฆ์จะต้องรับทราบเสียก่อนว่าได้มีสังฆทานเกิดขึ้นแล้ว และอนุญาตให้นำเอาไปแจกจ่ายแบ่งปันกันได้ ถึงจะสามารถเอาไปใช้ได้ ถ้าสงฆ์ยังไม่ได้อุปัชฌาย์โลกน ยังไม่ได้อนุญาตให้นำสังฆทานไปใช้ หากมีผู้หนึ่งผู้ใดไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือเป็นคฤหัสถ์ เอาสิ่งของเหล่านี้ไป จะมีโทษ เป็นบาป เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ทำไปแล้วจะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย แต่ถ้าสงฆ์ได้ทำการอุปัชฌาย์โลกนแล้ว ดังที่ได้กระทำไปเมื่อสักครู่นี้ ก็สามารถเอาไปจำหน่ายแจกจ่ายได้ โดยในเบื้องต้นจะให้พระเถรานุเถระ ผู้มีอาวุโสเป็นผู้พิจารณาก่อน แล้วจึงเลื่อนส่งไปตามลำดับอาวุโสกันแต่ จนถึงพระภิกษุหรือสามเณรองค์สุดท้าย ที่เหลือถ้าจะเอาไปแจกจ่ายให้กับลูกศิษย์ลูกหาฆราวาสญาติโยมก็สามารถที่จะกระทำได้

ถ้าทำอย่างนี้แล้วพระพุทธองค์ทรงแสดงว่า จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญรุ่งเรืองของพระ ฆราวาส และของพระศาสนา การถวายสังฆทานพระพุทธองค์จึงทรงยกย่องว่าเป็นทานอันเลิศ ระหว่างสังฆทานกับ**บุคคลิกทาน** คือทานที่ถวายจำเพาะเจาะจงให้กับพระภิกษุรูปหนึ่งรูปใดหรือบุคคลหนึ่งบุคคลใด เมื่อเปรียบเทียบกับสังฆทาน คือทานที่ถวายให้กับส่วนรวมแล้ว ทานที่ถวายให้ส่วนรวมจะมีอานิสงส์ มีบุญ มีประโยชน์มากกว่า เหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้พระพุทธศาสนาเจริญอยู่มาได้ถึงทุกวันนี้ ก็เพราะการถวายสังฆทาน ดังที่ญาติโยมได้มาถวายกัน สิ่งที่ใช้ถวายเป็นสังฆทานก็มีหลายชนิดด้วยกัน เช่น บัจฉัย ๔ คือ อาหารบิณฑบาต จีวร ยารักษาโรค กุฎีที่อยู่อาศัย รวมไปถึงโบสถ์

วิหาร เจดีย์ วัดวาอาราม สิ่งเหล่านี้จะถวายเป็นสังฆทาน ไม่ได้ถวายเป็นสมบัติของพระภิกษุรูปหนึ่งรูปใด แต่ถวายเป็นสมบัติของพระศาสนา

ผู้ที่เข้ามาอาศัยร่มโพธิ์ร่มไทรของพระพุทธศาสนา มีสิทธิ์ที่จะใช้ศาสนสมบัติเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ได้ทุกคน การถวายเป็นสังฆทานจึงเป็นการช่วยสืบทอดพระศาสนา เพราะศาสนานี้จะมีการสืบทอดต่อไปได้ต้องมีพระภิกษุสงฆ์ศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่พระธรรมคำสอน จึงต้องมีการบวชพระ เวลาจะบวชพระต้องมีพระอย่างน้อย ๑๐ รูปขึ้นไปจึงจะทำได้ ทำพิธีอุปสมบทได้ ถ้าอยู่ในที่กัณดารห่างไกลจากสังคม หาพระยาก ก็อนุโลมให้มีพระภิกษุ ๕ รูป ทำพิธีบวชได้ นี่คือเหตุผลที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องการถวายเป็นสังฆทานว่าเป็นทานที่มีอานิสงส์ มีคุณประโยชน์อย่างยิ่ง ชาวพุทธจึงถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติถวายเป็นสังฆทานมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันนี้ การถวายเป็นทานเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งเป็นการสร้างความสุขให้กับตน เป็นการชำระจิตใจ ใจของปุถุชนยังมีกิเลสเครื่องเศร้าหมองครอบงำอยู่ ถ้าไม่ชำระกิเลสเครื่องเศร้าหมองให้ออกไปจากใจแล้ว จะหาความสุขไม่ได้ ถึงแม้จะมีสมบัติเงินทองมากมายกองเท่างูเขา มีตำแหน่งฐานะที่สูงส่งขนาดไหนก็ตาม แต่ถ้าใจยังถูกครอบงำด้วยกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่แล้ว จะหาความสุขไม่ได้

การทำบุญให้ทานเป็นการชำระจิตใจได้ระดับหนึ่ง ช่วยชักฟอกความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ ความโลภ ให้ออกไปจากจิตจากใจ บุคคลใดถ้ามีความตระหนี่ มีความโลภ มีความเห็นแก่ตัวแล้ว จะไม่ค่อยมีความสุขใจเท่าไร เพราะใจจะมีแต่ความเครียด มีแต่ความหวง ความห่วง แต่ถ้าได้มีการให้ทานแล้ว จะคลายความเครียดออกไปได้ จะมีความรู้สึกสบาย มีความรู้สึกว่าได้ทำประโยชน์ ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน แบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่น เมื่อทำให้คนอื่นมีความสุข ตัวเองก็มีความสุขตามไปด้วย การให้ทานเป็นเพียงขั้นหนึ่งของการทำบุญ ซึ่งมีอยู่ถึง ๔ ขั้นด้วยกัน ถ้าปรารถนาความสุขที่เลิศที่ประเสริฐ เป็นความสุขที่สูงสุดแล้ว ก็ต้องทำบุญทั้ง ๔ ขั้น เริ่มด้วย **ทาน** ต่อด้วย **ศีล สมาธิ ปัญญา** จึงจะไปถึงจุดที่สูงสุดของบุญ คือพระนิพพาน ความสะอาดบริสุทธิ์ของใจ

เปรียบเหมือนกับการเดินทาง เวลาขึ้นรถเมล์ก็ต้องตีตั๋ว ถ้าไประยะไกลก็ตีตั๋วใบหนึ่ง ถ้าไประยะไกลกว่านั้นก็ต้องตีตั๋วอีกใบหนึ่ง เช่นจากสตั๊มป์ไปพัทธาก็ตีตั๋วใบหนึ่ง ถ้าจะไปถึงศรีราชาก็ต้องตีตั๋วอีกใบหนึ่ง ไปชลบุรีก็ต้องตีตั๋วอีกใบหนึ่ง และถ้าจะไปให้ถึงกรุงเทพฯก็ต้องตีตั๋วอีกใบหนึ่ง รวมทั้งหมดจะต้องมีตั๋ว ๔ ใบด้วยกัน การชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด เป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตที่ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก จึงต้องมีการปฏิบัติธรรม ๔ ชั้นด้วยกัน คือ **ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา** เป็นเครื่องมือตัด**ความโลภ ความโกรธ ความหลง**ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ ในธรรมทั้ง ๔ ระดับนี้ มีปัญญาหรือวิปัสสนาเท่านั้น ที่จะทำลายตัดกิเลสให้สิ้นซากไปได้ ธรรมชั้นอื่นๆไม่สามารถทำได้ เป็นเพียงแต่ทำให้กิเลสอ่อนกำลังลง หรือสงบตัวลงเท่านั้นเอง แต่จะไม่สามารถทำให้กิเลสสิ้นซากไปได้ トラบไดยังมีกิเลสอยู่ในใจ トラบนั้นใจยังจะถูกกิเลสผลักดันให้ไปเกิดตามภพต่างๆไม่มีที่สิ้นสุด

อานิสงส์ของการให้ทาน ในปัจจุบันจะทำให้ผู้ให้ทานมีความสุขใจ เมื่อไปเกิดภพหน้าชาติหน้า ก็ย่อมไปเกิดที่ดี เกิดบนกองเงินกองทอง มีโภคทรัพย์ มีปัจจัย ๔ พร้อมบริบูรณ์ ไม่อดอยากขาดแคลน มีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณที่สวยงาม แต่การให้ทานไม่ได้เป็นเหตุให้ไปเกิดในสุคติหรือทุคติ การจะไปสู่สุคติได้ จะต้องมศีลเป็นเหตุ ถึงจะไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหมได้ ถ้าให้ทานอย่างเดียวแต่ไม่รักษาศีล โอกาสที่จะไปเกิดเป็นเศรษฐีหรือไปสู่อบาย ไปสู่นรกก็ยังมีอยู่ เพราะเหตุปัจจัยที่จะนำจิตไปสู่อบาย ก็คือการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักทรัพย์ การประพฤติผิดประเวณี การพูดปดมดเท็จ ถ้าให้ทานอย่างเดียวโดยไม่รักษาศีลแล้ว โอกาสไปเกิดเป็นเศรษฐีก็ยังยังมีอยู่ เช่นอาจจะไปเกิดเป็นสุนัข หรือเป็นแมว หรือเป็นนกก็ได้ แต่ในฐานะที่ได้ทำบุญให้ทานมากก็จะไปเกิดเป็นสุนัข เป็นแมว หรือเป็นนกที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น ก็จะได้อยู่ดีกินดี เพราะมีคนเอาไปเลี้ยงดูอย่างดี อย่างมนุษย์เราที่ชอบไปซื้อสุนัขราคาแพงๆมาเลี้ยงกัน เพราะชอบรูปร่างหน้าตาของสุนัขเหล่านั้น ก็เอามาเลี้ยงดูอย่างดี การที่ได้มาเกิดเป็นสุนัขที่มีรูปร่างสวยงามก็เป็นเพราะว่า ในอดีตชาติเคยได้ทำบุญทำทานมานั่นเอง แต่ไม่ได้รักษาศีล คือเคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พูดปดมดเท็จมาก่อน จึงทำให้กลับมาเกิดเป็นเศรษฐี ถ้าอยากจะเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา ก็ต้อง

รักษาศีลควบคุมกับการให้ทาน เพราะศีลกับทานจะเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้ได้เกิดเป็น มนุษย์ เป็นเทวดา มีอายุยืนยาวนาน มีอาการ ๓๒ ครบบริบูรณ์ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน

ส่วนผู้ที่ความปรารถนาภูมิธรรมที่สูงขึ้นไปกว่านี้ คือสวรรค์ชั้น**พรหม** ได้แก่**รูปภพ**และ **อรูปภพ** ก็จะต้องปฏิบัติสมาธิ ทำจิตให้สงบนิ่ง เข้าฌาน ทั้งรูปฌานและอรูปฌาน ถึงจะ ได้ไปเกิดในรูปภพและอรูปภพ ถ้าสำเร็จรูปฌาน ก็ได้ไปเป็นรูปพรหม และถ้าสำเร็จอรูป ฌานก็ได้เป็นอรูปพรหม นี่จะต้องมีการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ควบคุมกับการนั่งสมาธิ ถึงจะไปเกิดเป็นพรหมได้ แต่อาณิสัยของการทำบุญให้ทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิ ยังไม่สามารถทำให้จิตหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ในสมัยก่อนที่พระพุทธเจ้า จะทรงตรัสรู้ ก็มีการบำเพ็ญกรรมทั้ง ๓ ระดับนี้ คือมีการทำบุญให้ทาน มีการรักษาศีล และมีการเจริญสมาธิทำจิตให้สงบ อาณิสัยสูงสุดของกรรมทั้ง ๓ นี้ก็คือ**อรูปภพ** ซึ่งยัง อยู่ในไตรลักษณ์อยู่ คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

เมื่อหมดอาณิสัยของบุญนี้แล้ว จิตก็จะเสื่อมลง เพราะว่าบุญนี้เปรียบเหมือนยาสลบที่ ทำให้กิเลสสงบตัวลง แต่ฤทธิ์ของยามีอายุขัย เมื่อหมดยาสลบหมดฤทธิ์แล้วคนไข้ก็จะ พ้นขึ้นมา กิเลสที่ถูกฉีดด้วยยาสลบ คือ ทาน ศีล สมาธิ ก็จะพ้นขึ้นมา เมื่อกำลังของ ทาน ศีล สมาธิหมดไป เมื่อพ้นขึ้นมากิเลสก็จะทำให้จิตหยาบขึ้น จากชั้นพรหมก็จะเลื่อน ลงสู่ชั้นเทพ จากชั้นเทพก็จะเลื่อนลงสู่ชั้นมนุษย์ ตามลำดับ เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว แทนที่จะทำบุญทำทานรักษาศีลปฏิบัติธรรมต่อไป กลับตั้งอยู่ในความประมาท หลงกับ ฐานะของตนเอง คิดว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นนี้ไม่มีเหตุปัจจัยมาจากอดีต ทำอะไรต่อไปก็ไม่มี ผลที่จะตามมาในอนาคต ก็เลยไม่สนใจเรื่องการทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญ วิปัสสนา ใช้ชีวิตไปอย่างอ้อยฉุยแจก ผิดศีล ผิดธรรม ถือว่าตนเองมีเงินมีทอง มีฐานะ ที่ดี ร่ำรวย ถ้าทำเช่นนี้แล้วเมื่อตายไปก็ต้องไปสู่เบื้องต่ำต่อไป คือจะต้องไปสู่อบายไปสู่ ภพใดภพหนึ่งเช่น เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน นรก ซึ่งเป็นที่อยู่ของผู้ที่ไม่ทำบุญทำทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา

คนที่ฉลาดจะรู้ว่า ภพของมนุษย์เป็นเหมือนกับสถานีเติมน้ำมัน เวลาเดินทางต้องคอย สังเกตดูเกจ์วัดน้ำมันเสมอ ว่าน้ำมันเหลือมากน้อยแค่ไหน ถ้ามีเหลือน้อย เมื่อถึงสถานี

บริการต้องรีบแวะเข้าไปเติมน้ำมัน เติมน้ำ เช็ควินมอเตอร์ให้พร้อม เพื่อรถยนต์จะได้เดินทางต่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าแม้แต่ประมาทบอกว่าไม่เป็นไรขับไปเรื่อยๆ ข้างหน้าคงจะมีปั้ม ที่นี้บางทีน้ำมันอาจจะหมดก่อนที่รถจะถึงปั้ม ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วก็ต้องเดิน เดินกับนั่งรถ อย่างไหนจะสะดวกจะสบายกว่ากัน ฉันทัดการที่ได้มาเกิดมาเป็นมนุษย์ก็เช่นกัน อย่าประมาท อย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าบอกว่าไม่เป็นไรเดี๋ยวค่อยทำบุญทีหลังก็ได้ ไว้รอให้แก่ก่อน ให้ใกล้ๆตายก่อนแล้วค่อยทำ คนเราไม่แน่นอนว่าจะตายเมื่อไร ไม่ตายตอนแก่ด้วยกันทุกคนเสมอไป คนบางคนอายุไม่กี่เดือนไม่กี่วันก็ตายกันก็มี ไม่กี่ปีตายไปก็มี ดังนั้นจงอย่าประมาท เมื่อมีโอกาสเมื่อเจอปั้มน้ำมันแล้ว ให้รีบแวะเข้าไปเติมเสียให้เต็มถังไว้ก่อน แล้วจะได้ไม่ต้องมาคอยกังวล

ที่นี่จะอย่างไรถึงจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าต้องการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องปฏิบัติธรรมขั้นที่ ๔ คือ**วิปัสสนา** เจริญปัญญา ซึ่งเป็นธรรมของพระพุทธเจ้าล้วนๆ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แล้วจะไม่มีใครรู้จักวิปัสสนา วิปัสสนาเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง ไม่มีใครรู้และสอนวิปัสสนามาก่อน วิปัสสนาเป็นธรรมที่สามารถตัดกิเลสที่เป็นเครื่องผูกมัดให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในไตรภพ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ อันเป็นที่เวียนว่ายตายเกิดของผู้ที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ผู้ที่มีโอกาสได้พบพระพุทธศาสนาหรือได้พบกับพระพุทธเจ้า จะได้รับการอบรมให้ตัดกิเลส คือ**โลก โกรธ หลง ตัดตัณหา คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ให้ออกไปจากจิตจากใจด้วยวิปัสสนา

วิปัสสนาคือความรู้ตามสภาพความเป็นจริงของ**สภาวะธรรม**ทั้งหลาย ว่าเป็น**ไตรลักษณ์** คือ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นของไม่เที่ยง ถ้าไปยึดไปติดก็จะเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตน ปราศจากตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ อะไรคือสภาวะธรรม **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์** ก็เป็นสภาวะธรรม **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ก็เป็นสภาวะธรรม **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** ก็เป็นสภาวะธรรม **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ที่เรียกว่า**ขันธ ๕** ก็เป็นสภาวะธรรม สิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมทั้งนั้น เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ ถ้าไปยึดไปติด ไม่มีตัวไม่มีตน เชื่อใหม่ว่าร่างกายของพวกเราทุกคนที่นั่งอยู่ใน
ที่นี้ก็ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตน เพียงแต่เรามีจิตมาครอบครอง มายึดถือ มาติดอยู่ เพราะ
ความหลง ก็เลยคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเป็นตน

แท้จริงแล้วร่างกายนี้ก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป
เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปในร่างกายแล้ว อาหารก็ไปแปรสภาพไป กลายเป็นอาการ
๓๒ เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็นกระดูก และอวัยวะน้อยใหญ่ต่างๆที่มีอยู่ใน
ร่างกาย อาการ ๓๒ นี้จะเกิดขึ้นมาได้ต้องมีอาหารหล่อเลี้ยง ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของ
มารดาที่อาศัยอาหารที่มารดารับประทานเข้าไป หล่อเลี้ยงทารกที่ยังอยู่ในครรภ์ เมื่อ
เจริญเติบโตพอที่จะคลอดออกมาได้แล้วก็คลอดออกมา แล้วหลังจากนั้นก็เริ่มประทาน
อาหารเอง อาหารนี้ก็ไม่ได้มาจากไหน ก็มาจากธาตุ ๔ นี้เอง มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ข้าวก็
ต้องอาศัยดิน อาศัยน้ำ อาศัยแดด อาศัยอากาศ ถึงจะมีข้าวขึ้นมาได้ ผักปลา อาหาร
อย่างอื่นทั้งหลายก็เช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วร่างกายจะไม่ใช่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ
ได้อย่างไร ต้องเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อร่างกายเจริญเต็มที่แล้วก็จะต้องเสื่อม มี
การเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วในที่สุดก็ต้องตายไป เมื่อตายไปแล้ว ถ้าทิ้งไว้ก็จะเน่าเปื่อยผุพัง
กลับคืนสู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันนี้เห็นได้ชัด ถ้าพิจารณา จะเห็นได้เลยว่า ร่างกายนี้
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ถ้าสามารถพิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแล้ว ก็จะไม่
กล้าไปยึดไปติดกับเขา เพราะว่าเวลาไปยึดไปติดกับเขา จะทุกข์มาก ทุกข์เพราะความ
กังวล เพราะรู้ว่าร่างกายเป็นของไม่เที่ยง ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เมื่อมีความหลงเข้า
มาครอบงำใจ ก็ไปคิดว่าร่างกายเป็นใจ เป็นตัวตนขึ้นมา ถ้าร่างกายตายไป ใจจะตายไป
ด้วย ใจก็เลยเกิดความวิตก เกิดความทุกข์ขึ้นมา หน้าที่ใจเป็นของไม่ตาย ใจกับร่างกาย
เป็นคนละส่วนกัน ไม่ใช่เป็นอันเดียวกัน เพียงแต่มาประชุมอยู่ที่เดียวกัน มีใจเป็นนาย
กายเป็นบ่าว กายเป็นเพียงเครื่องมือของใจเท่านั้นเอง กายไม่รู้เรื่องอะไรทั้งสิ้น เวลาไม่มี
ใจครอบครองร่างกาย ร่างกายก็เป็นเหมือนท่อนไม้ ท่อนฟืน ไม่เชื่อลองไปดูคนที่ตายดูสิ
ลองไปคุยกับเขาดูสิ ลองไปจับมือไปทักทายเขาดู ดูว่าเขาจะทักทายเราหรือเปล่า เขา

หักทลายเราไม่ได้ เพราะเหลือแต่ร่างกาย ตัวรู้คือใจไม่ได้อยู่กับร่างกายแล้ว ใจไปแล้ว ตามเหตุตามปัจจัย สุดแท้แต่บุญแต่กรรมจะส่งไป

ร่างกายเมื่อไม่มีใจแล้ว ก็เป็นเหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืนท่อนหนึ่งเท่านั้นเอง จะไปทำอะไรกับท่อนไม้ท่อนฟืน ก็จะไม่มีความปฏิกิริยาตอบโต้ ร่างกายก็เช่นกัน เมื่อปราศจากใจผู้ครอบครองแล้ว ร่างกายก็จะนิ่งเฉย จะเอาไปเผา จะเอาไปผ่า จะเอาไปตัด เอาไปทำอะไร ก็ไม่มีการหักท้วง ไม่มีการขัดขืน แต่ถ้ายังมีใจครอบครองอยู่ ลองใครไปแตะดูซิ นิดเดียวก็จะร้องโวยวายขึ้นมา ที่ร้องโวยวายไม่ใช่ร่างกายร้อง แต่ใจต่างหาก ใจนี้แหละเป็นผู้ครอบครองร่างกาย แต่เพราะว่าไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เลยไปหลงติดอยู่กับร่างกาย แล้วก็ทุกข์กับร่างกาย ทุกข์กับความแก่ ทุกข์กับความเจ็บ ทุกข์กับความตาย ทุกข์กับการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนา คือพิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ถ้าเห็นอย่างเต็มที่แล้ว ใจจะไม่กล้าไปยึดไปติด เหมือนกับการจับงู แต่คิดว่าเป็นปลาไหล เพราะแยกงูกับปลาไหลไม่ออก เคยได้ยินคำว่างูๆปลาๆไหม คือไม่รู้ว่าเป็นงูหรือเป็นปลาไหลนั่นเอง ถึงได้เรียกกงูๆปลาๆ เห็นงูคิดว่าเป็นปลาไหล ก็เลยจับมา ก็เลยโดนงูกัด กัดเข้าก็ตาย แต่ถ้ามีคนมาบอกว่านี่ไม่ใช่เป็นปลาไหลนะ เป็นงู เป็นอสรพิษ ถ้าโดนมันกัดแล้วตายได้นะ ถ้ารู้ว่าเป็นงูพิษ ก็จะไม่กล้าเข้าใกล้ จะไม่กล้าแตะงูอีกต่อไปฉันใด ถ้าเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็จะไม่กล้าไปยึดไปติดกับเขา ถ้ามีอยู่ก็มีแบบปล่อยวาง มีลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุขก็มีไว้ แต่ภายในใจก็รู้อยู่เสมอว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะไม่ไปหลงยินดีกับเขาอย่างเด็ดขาด ถ้ายิ่งรักยิ่งชอบเท่าไร เวลาพลัดพรากจากกัน ก็จะทุกข์อย่างยิ่ง แต่ถ้าไม่รักไม่ชอบ เวลาพลัดพรากจากกัน ก็จะไม่ทุกข์เลย

สังเกตดูถ้าไม่ชอบสิ่งไหน กลียดสิ่งไหน ถ้าสิ่งนั้นหายไปหรือหมดไป แทนที่จะเสียใจ กลับสบายใจ กลับสุขใจ แต่สิ่งเดียวกันนั้นแหละ ถ้าอีกคนหนึ่งเขาเกิดชอบขึ้นมา ถ้าสิ่งนั้นหายไปหรือหมดไป คนที่ชอบนั้นแหละจะมีความทุกข์มาก สุขทุกข์ไม่ได้อยู่ที่

ภายนอก สิ่งต่างๆที่อยู่ภายนอกใจ มีอยู่อย่างนี้มาแต่ดั้งเดิม มีมาก่อนเราเกิด และจะมี
อย่างนี้ต่อไปหลังจากที่เราตายไปแล้ว ก็คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี้เอง แต่ใจเราเป็นผู้
หลง ไปยินดียินร้ายกับเขา ไปรักไปชอบ ไปเกลียด ไปชังเขา พอไปเจอสิ่งที่ชอบก็อยาก
ได้ พอสูญเสียไปก็ทุกข์ ร้องไห้ร้องไห้ เวลามาเจอสิ่งที่ไม่ชอบก็ไม่สบายใจ ไม่พอใจ
ทุกซี้ใจ เกิดจากความโง่เขลาเบาปัญญา คือใจถูก**อวิชชา** ความไม่รู้จริง **โมหะ** ความหลง
ครอบงำใจ หลอกใจให้รัก ให้ชังอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า แล้วเจริญวิปัสสนา จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง
เหมือนกันหมด เป็นดิน น้ำ ลม ไฟทั้งนั้น เป็นสมมุติทั้งนั้น เป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น ไม่มีดี
ไม่มีชั่ว ใจต่างหากไปหลงไปรัก ไปชัง ก็เลยกลายเป็นของดีของชั่วไป อย่างเพชรนิล
จินดาณี พวกเราเห็นว่าเป็นของดีกันใช่ไหม แต่เอาไปให้ลิงดูซิ ลิงจะเอาไหม เอากล้วย
กับเพชรไปให้ลิง ดูซิว่าลิงจะเอาอะไร ลองดู ลิงชอบกล้วยก็ต้องเอากล้วย แต่ถ้าเอาไป
ให้คนเลือก คนก็จะเอาเพชรไม่เอากล้วย เพราะอะไร เพราะใจคนถูกสอนมาว่าเพชรมีค่า
มากกว่ากล้วยนั่นเอง แต่ลิงนั้นถูกสอนว่ากล้วยมีค่ามากกว่าเพชร แต่ความจริงแล้ว ทั้ง
กล้วยทั้งเพชรไม่มีค่าในตัวของเขาเลย คุณค่าเป็นสิ่งที่ถูกสมมุติขึ้นมา แล้วก็ไปหลงไป
ติดกับเขา

จึงต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่ใจไป
เกี่ยวข้องด้วย ถ้าเห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็จะปล่อยวาง เป็นสิ่งที่ไม่ต้อง
ไปเกี่ยวข้องด้วย ใจโดยลำพังแล้วไม่ต้องมีอะไรก็อยู่ได้ เพราะโดยธรรมชาติใจมีความ
พร้อมบริบูรณ์แล้ว ที่บกพร่องก็เพราะกิเลสตัณหาเป็นผู้สร้างความบกพร่องขึ้นมาเท่า
นั่นเอง แต่ถ้าได้ชำระกิเลสตัณหาให้ออกไปจากใจให้หมดแล้ว ใจก็จะเป็นใจที่สมบูรณ์
บริบูรณ์ เป็นใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์ ท่านไม่ได้ไปหาอะไรมาเพิ่มเติม
ให้กับใจ ท่านเพียงแต่เอาออกไปเท่านั้นเอง เอาส่วนเกินออกไป คือเอากิเลส เอาตัณหา
ออกไป เมื่อเอาออกไปแล้วใจก็เต็มเปี่ยมเหมือนแก้วที่เต็มน้ำ ใจก็อิ่ม ใจก็พอ ใจก็
สิ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิด เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนา ถ้าเห็นว่าการเกิด แก่ เจ็บ
ตาย เป็นความทุกข์ เป็นการเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักสิ้นสุดแล้ว ก็ขอให้เจริญธรรมทั้ง

๔ ประการนี้ คือ **ทาน ศีล สมาธิ วิปัสสนา** แล้วในที่สุดก็จะถึงจุดที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ไปถึง เรียกว่า **บรมสุข นิพพานัง ปรมัง สุขัง** การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๘๔

แว่นส่องใจ

๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๕

การฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นการเสริมสติปัญญาบารมี ความฉลาด ความรู้จริงเห็นจริงให้เกิดขึ้น พระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักเหตุและผล เหตุกับผล เป็นของคู่กัน ผลจะเกิดขึ้นได้ จะต้องมียุเหตุ เหตุเป็นตัวนำ ผลเป็นตัวตาม เหตุดี ผลที่ดีตามมาก็ดี เหตุไม่ดี ผลที่ตามมาก็ไม่ดี เวลาจะแก้ จึงไม่ไปแก้ที่ผล ถ้าไม่พอใจผลที่ได้รับ ต้องไปแก้ที่เหตุ เพราะเหตุเป็นต้น เป็นตัวนำ ผลเป็นตัวตาม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา ถ้าปลุกสั้มไว้ แต่ปีนี้สั้มขายไม่ดี ก็อยากจะให้สั้มเปลี่ยนเป็นผลไม่อย่างอื่น จะไปเปลี่ยนสั้มให้กลายเป็นทุเรียน เป็นเงาะไม่ได้ ต้องปลุกต้นเงาะหรือต้นทุเรียนขึ้นมาใหม่ ถึงจะได้ผลทุเรียนหรือผลเงาะตามมา เพราะผลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุ

ชีวิตของเราที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ก็เป็นผลที่เกิดจากการกระทำในอดีต เมื่อทำแล้ว ก็ส่งผลให้เป็นอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เป็นหญิงบ้าง เป็นชายบ้าง เป็นคนฉลาดบ้าง ไม่ฉลาดบ้าง มีความร่ำรวยบ้าง ไม่ร่ำรวยบ้าง เป็นคนมีรูปร่างหน้าตาสวยงามบ้าง ไม่สวยงามบ้าง เหล่านี้ก็เป็นผลทั้งนั้น เป็นสิ่งที่แก้กันไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะเหตุที่ทำมาในอดีตเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าต้องการให้ผลที่ดีกว่านี้ เลิศกว่านี้ ก็ต้องสร้างเหตุใหม่ขึ้นมา สร้างเหตุใหม่ที่ดีกว่าเก่า แล้วผลที่จะตามมาต่อไปในอนาคต ก็จะเป็นผลที่ดีกว่านี้ เป็นผลที่ทุกคนปรารถนา กัน นี่คือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนเรื่องเหตุและผล สอนให้สร้างเหตุที่ดี เพื่อผลที่ดีที่จะตามมาต่อไปในอนาคต แต่ทำไมจึงไม่สามารถสร้างเหตุที่ดีได้ สร้างได้บ้างก็เป็นครั้งเป็นคราว แต่ไม่สามารถที่จะสร้างเหตุที่ดีที่งามไปได้ตลอด อันนี้ก็มีเหตุ เหตุนี้คือความมีติดบอด ความไม่รู้จริงของใจ เปรียบเหมือนกับคนที่ตาไม่ดี เวลาคนตาไม่ดีไปหาหมอ หมอจะต้องตรวจดูว่าตามีปัญหาอะไร ถ้าสายตาสั้น หมอก็จะตัดแว่นให้ถูกกับสายตาสั้น สายตาวายหมอ ก็ทำแว่นอีกแบบหนึ่ง เพื่อจะได้มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ชัดเจนตามความเป็นจริง

ฉันได้ใจของพวกเราก็เปรียบเหมือนกับคนที่ตาไม่ดี ใจเป็นเหมือนตาคน ถ้าใจมองเห็น ผิดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะผิดไปหมด เหมือนกลับตาลปัตร คือ เวลาพระใช้ตาลปัตร วิธีที่ถูกต้องต้องหันตาลปัตรด้านหน้าออกไปทางญาติโยม แต่ถ้าไม่รู้จักรู้ใช้ตาลปัตร ก็จะ หันอีกด้านหนึ่งออกไป ก็เลยปล่อยไก่ เหมือนกับการใส่เสื้อผ้า ที่มีทั้งด้านในและด้าน นอก ถ้าหลับหูหลับตาใส่ไป บางทีก็เอาข้างในออกไปข้างนอก เอาตะเข็บออกมาโชว์ เป็นการใส่เสื้อผ้าที่ผิด เพราะไม่ดูให้ดี หรือไม่รู้ว่าวิธีใส่ที่ถูกนั่นเอง ก็เลยทำให้ทำในสิ่งที่ผิด ฉันได้การกระทำที่ไปในทางที่ผิด ก็เกิดจากการเห็นผิดของใจ **มิจจาทิฏฐิ** มองกลับ ตาลปัตร มองตรงกันข้ามกับความจริง เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นสุขเป็นทุกข์ เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน สิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเราว่าเป็น ของของเรา เห็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ ว่าสามารถควบคุมบังคับได้ เห็นดีเป็น ชั่ว ชั่วเป็นดี นรกเป็นสวรรค์ สวรรค์เป็นนรก เหมือนกับคนโบราณที่เห็นโลกแบน เป็น เหมือนแผ่นกระดาน แต่คนสมัยใหม่ นักวิทยาศาสตร์ก็ได้พิสูจน์แล้วว่า โลกไม่แบน แต่ กลม เราสามารถเดินทางจากจุดหนึ่งจนกลับมาถึงจุดเดียวกันโดยไม่ต้องย้อนกลับมา ทางเดิม เช่นเดินไปทิศตะวันออก เดินไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราก็จะเดินกลับมาถึงจุดเดิม เพราะความกลมของโลก เวลาเห็นขอบทะเลชนขอบฟ้า เวลานั่งเรือออกไปก็ไม่กลัวว่า เรือจะหลุดออกไปจากขอบทะเล เพราะโลกกลม จะโค้งไปเรื่อยๆ โค้งไปเรื่อยๆแล้วใน ที่สุดก็จะกลับมาสู่จุดเดิม

เวลาที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสธรรม พระพุทธองค์ทรงไม่ได้ไปทำอะไรให้โลกนี้ เปลี่ยนแปลงไป ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ยังเป็นเหมือนเดิม ที่เปลี่ยนแปลงไปก็คือใจของ ท่าน ใจของท่านได้พลิกกลับมา จากการมองเห็นผิดเป็นถูก พลิกกลับตาลปัตร แทนที่ จะเห็นกงจักรเป็นดอกบัว ก็เห็นกงจักรเป็นกงจักร เห็นดอกบัวเป็นดอกบัว เห็นดีเป็นดี เห็นชั่วเป็นชั่ว เห็นสุขเป็นสุข เห็นทุกข์เป็นทุกข์ ทรงเห็น**สังขธรรม** ความจริง ทั้งภายนอก และภายใน ภายในทรงเห็นจิตของทุกๆคน ปรารถนาความสุขไม่ต้องการความทุกข์ ด้วยกันทุกคน แต่ไม่รู้ว่าความสุขของจิตอยู่ที่ไหน เพราะความมืดบอด ความหลง เลย คิดว่าความสุขอยู่ข้างนอก จึงไปหาความสุขจากภายนอก แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะความสุขของจิตที่แท้จริง อยู่ที่ความสงบนิ่งของจิต ถ้าจิตมีความสงบนิ่ง จิตก็จะมี

ความสุข มีความพอ นี่เป็นสัจธรรมความจริงที่ทรงได้ตรัสรู้เห็น ภายนอกทรงเห็นว่าความสุขที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆที่มีอยู่ภายนอก แสวงหาได้มาเท่าไรก็จะไม่พบกับความสุข ความอึด ความพอ กลับจะมีแต่ความทุกข์วุ่นวายใจอยู่เรื่อยๆ ถ้าไปยึดไปติดกับของภายนอก เพราะสิ่งภายนอกที่เรียกว่าสภาวะธรรม ได้แก่ **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** หรือ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** หรือ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย** หรือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เป็นสภาวะธรรมทั้งนั้น เป็น**ไตรลักษณ์** คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

อนิจจัง หมายถึงว่าเป็นของไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงสภาพอยู่เสมอ **อนัตตา** ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเรา เป็นสิ่งที่ไม่มีการบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ ถ้าหลงแล้วก็จะไปยึดไปติด อยากให้อยู่ไปนานๆ อยากให้เป็นไปตามความต้องการ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นกับบุคคลนั้นจึงเรียกว่า**ไตรลักษณ์** อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่คนฉลาดควรจะต้องถอนออกห่าง เปรียบเหมือนกับบอสรพิษ งูเห่า งูจงอาง นี่เวลาเห็นงูเลื้อยเข้าหา จะไม่วิ่งเข้าหา แต่จะถอยทันที ด้วยความกลัว เพราะรู้ว่าถ้าเข้าไปใกล้แล้วจะต้องถูกกัด ถ้าไม่ตายก็ต้องเจ็บปวดทรมานอย่างยิ่ง ฉันทสภาวะธรรมทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ไม่ว่าจะ**ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** ไม่ว่าจะ**ขันธ ๕** คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ของเราก็ดี ของผู้อื่นก็ดี เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน

อย่างคนเรานี่ ก็เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ต้องมีการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของสภาวะธรรมทั้งหลาย ถ้าไม่รู้ก็จะไปยึดไปติดทันที มีอะไรก็อยากจะให้มีไปนานๆ อยู่กับเราไปนานๆ อย่างเช่นร่างกายของเรา ก็อยากจะให้มีอายุยืนยาวนาน ถ้าไม่ตายได้ ก็ยิ่งดีใหญ่ ทุกวันนี้ก็ยังมีพยายามแสวงหาวิธี จะทำอย่างไรไม่ให้ตาย ทำให้อยู่กันไปตลอด แต่ก็ยังไม่มีใครสามารถที่จะทำไม่ให้ตาย ทำไม่ให้แก่ ทำไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยได้ ยังไม่มีใครสามารถที่จะแก้ได้ เพราะความจริงแล้วแก้ไม่ได้ เป็นธรรมชาติของสภาวะธรรมเขา เขาเป็นอย่างไร มีการเกิด มีการแก่ มีการเจ็บ มีการตายเป็นธรรมดา ถ้าไม่มีปัญญาไม่เห็นความเห็นที่ถูกต้องแล้ว ก็จะถูกความเห็นผิด คือ**โมหะ** ความหลง

อวิชชา ความไม่รู้ครอบงำใจ แล้วทำให้มีความกังวลใจ มีความอยากต่างๆ คืออยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ยากจน ไม่สูญญเสียลาภ ไม่สูญญเสียยศ ไม่ให้คนนิินทา ไม่สูญญเสียความสุข เป็นสภาพของใจที่ยังมีติดบอด ยังมีความลุ่มหลงอยู่

แต่ถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอนแล้วนำไปปฏิบัติ ชำระขบไล่ความมืดบอดให้ออกไปจากจิตจากใจแล้ว ก็จะเป็นจิตที่เหมือนจิตของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ เป็นจิตที่มีแต่ธรรมเป็นเครื่องนำพาไป ธรรมก็คือความเห็นอันถูกต้องนั่นเอง เห็นผิดเป็นผิด เห็นถูกเป็นถูก เห็นตามความจริง เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นไตรลักษณ์ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ควบคุมไม่ได้ ยึดครองไม่ได้ อยากให้เป็นไปตามใจไม่ได้ เมื่อเข้าใจหลักนี้แล้ว ก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้ว ก็จะเข้าสู่ความสงบนิ่ง ความสุข ความอิ่ม ความพอ ก็จะเกิดขึ้น เกิดขึ้นจากการมีความเห็นอันถูกต้อง

ศาสนาจึงเป็นเหมือนหมอดู จักษุแพทย์ รักษาคนที่ตาไม่ดีให้เป็นคนตาดี ถ้าสายตาสั้นก็ตัดแว่นสายตาสั้นให้ใส ถ้าสายตาวายก็ตัดแว่นสายตาวายให้ใส เมื่อใส่แว่นเข้าไปแล้วก็จะมองเห็นภาพชัดเจน จะเห็นผู้หญิงเป็นผู้หญิง ผู้ชายเป็นผู้ชาย เด็กเป็นเด็ก เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเปรียบเหมือนกับแว่น **แว่นส่องใจ แว่นดวงใจ** ถ้ามีธรรมแล้ว จะทำให้จิตมีความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว ก็จะประพฤติตนไปในทางที่ถูกต้องดีงาม

ทำไมการทำความดีจึงเป็นเรื่องยากเย็น ก็เพราะความเห็นผิดนั่นเอง เห็นว่าการทำความชั่วเป็นสิ่งที่ดี ก็เลยทำความชั่วกัน เห็นว่าทำความชั่วแล้วมีความสุขความเจริญ เพราะเห็นว่าทำความชั่วแล้วไม่มีผลตามมานั่นเอง ซึ่งเป็นความเห็นผิด ถ้าได้พบพระศาสนา ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติตาม ก็จะค่อยๆมีความเห็นที่ถูกต้องเกิดขึ้นมา เห็นบาปเป็นบาป เห็นบุญเป็นบุญ เห็นคุณเป็นคุณ เห็นโทษเป็นโทษ เห็นว่าสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเป็นสิ่งที่ดี นำพาผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขความเจริญได้อย่างแท้จริง หน้าทีของคนไข้เมื่อไปหาหมอแล้ว ก็ต้องเชื่อฟังหมอ หมอตัดแว่นให้ใสก็ต้องใส เมื่อใส่แว่นแล้วก็จะเห็นทุกอย่างชัดเจนถูกต้องตามความเป็นจริงฉันใด

เมื่อพบพระศาสนาแล้ว ก็ต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อปฏิบัติตามพระ
ธรรมคำสอนแล้ว ก็จะมีแต่ความสุขความเจริญ

ธรรมที่ทรงสอนให้เจริญอยู่เสมอเพื่อทำความเห็นให้ถูกต้อง คือให้เจริญอยู่เสมอๆว่า
**เรามีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ล่วง
พ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้** เรา
ต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง **เรามีกรรมเป็นของๆตน มีกรรม
เป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว
จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เป็น**สังขธรรม** เป็นความจริงที่
ควรจะเจริญอยู่เสมอๆ สอนใจอยู่เสมอๆ เพราะเป็นความจริงที่แก้ความเห็นผิด
มิจฉาทิฐิ หลังจากที่ได้ยินได้ฟังมาแล้ว ควรนำเอามาคิดเอามาใคร่ครวญอยู่เสมอๆ
สอนใจอยู่เสมอๆ วันหนึ่งๆเวลาว่างๆ อย่าไปคิดเรื่องอื่น ขอให้เจริญธรรมทั้ง ๕ นี้ แล้ว
จิตจะค่อยๆ ขยับเข้าสู่ความจริง ยอมรับความจริง ยอมรับความแก่ ยอมรับความเจ็บไข้
ได้ป่วย ยอมรับความตาย ยอมรับความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้ง
ปวง ยอมรับกรรม แล้วจะทำแต่กรรมดีต่อไป จะไม่ทำกรรมชั่ว เพราะรู้ว่าเมื่อทำบาป
แล้วผลของบาปก็จะตามมา สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับตนเอง จะทำแต่ความ
ดี แล้วผลของความดีคือความสุขความเจริญก็จะตามมา

การที่จะทำให้จิตยอมรับสังขธรรมทั้ง ๕ นี้ได้ จิตต้องเข้าสู่ความสงบ ในเบื้องต้นจึงต้อง
ทำจิตให้สงบเสียก่อน เหมือนกับแพทย์ เวลาจะผ่าตัดคนไข้ ในเบื้องต้นต้องวางยาสลบ
ให้คนไข้ขยับสักก่อน ไม่เช่นนั้นแล้วจะผ่าตัดไม่ได้ การผ่าตัดจิตให้มีความเห็นที่ถูกต้อง
ก็เช่นกัน ต้องทำให้จิตนิ่งเสียก่อน ไม่เช่นนั้นแล้ว **อคติ ๔** ที่มีอยู่ในจิต คือ **รัก ชัง หลง
กลัว** จะคอยขัดขวางไม่ให้เจริญสังขธรรมทั้ง ๕ นี้ได้ จึงต้องเจริญสมาธิเสียก่อนเพื่อทำ
จิตให้สงบนิ่ง วิธีที่จะทำให้จิตสงบเรียกว่าการทำสมาธิ **สมถภาวนา** คือการหยุดใจนั่นเอง
เหมือนกับการขับรถยนต์ เวลาต้องการให้รถยนต์หยุด ก็ต้องเหยียบเบรก ต้องผ่อน
คันเร่ง จิตก็เช่นกัน เวลาจะทำจิตให้สงบนิ่ง ก็ต้องเบรกจิต เบรกด้วยสติ สติเป็นเบรก
ของจิต ถ้ามีสติแล้วจะสามารถดึงจิตให้อยู่หนึ่งได้ แต่ถ้าไม่มีสติแล้ว จิตก็จะลอยไป

เรื่อยๆ เหมือนกับเรือที่ลอยอยู่ในน้ำ ถ้าไม่ทำให้เรือลอยไป ก็ต้องผูกไว้กับหลัก ผูกไว้กับเสา หรือทอดสมอ เรือถึงจะไม่ลอยไปตามกระแสน้ำ

จิตก็เหมือนกัน จะไม่นิ่งถ้าไม่มีอะไรคอยรั้งตั้งไว้ ไม่ผูกไว้จิตก็จะลอยไปเรื่อยๆตามกระแสของอารมณ์ และเมื่อปล่อยให้ลอยไปตามกระแสของอารมณ์แล้ว จิตจะไม่มีพลัง ไม่มีกำลังที่จะยืนอยู่บนความเป็นจริงได้ จะไม่ยอมรับความจริง เพราะมีอคติครอบงำจิต อคติก็คือความรัก ความชัง ความหลง ความกลัว ซึ่งมีอำนาจผลักดันให้จิตปฏิเสธ ัจธรรมความจริง ทำให้อยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพรากจากสิ่งต่างๆที่รักที่ชอบ ทำให้กล้าทำกรรมชั่ว เพราะจิตไม่มีพลังที่จะต่อต้านอคติทั้ง ๔ ที่ครอบงำจิตอยู่ แต่ถ้าจิตมีสติคอยรั้งไว้ ไม่ให้จิตไหลไปตามกระแสของอคติ ๔ แล้ว ต่อไปอคติ ๔ จะไม่สามารถฉุดกระชากลากจิตให้ไปกระทำความชั่วได้ เพราะรู้แล้วว่าอะไรดี อะไรชั่ว ที่ยังหักห้ามใจไม่ได้ ทั้งๆที่รู้ว่าการโกหกไม่ดี ก็ยังโกหกกัน ลักทรัพย์ไม่ดี ก็ยังลักทรัพย์กัน ฆ่าสัตว์ไม่ดี ก็ยังฆ่าสัตว์กัน ประพฤติผิดประเวณีไม่ดี ก็ยังทำกัน เสพสุรายาเมาไม่ดี ก็ยังทำกัน เพราะเหตุใด เพราะจิตยังถูกอคติ คือความรัก ความชัง ความหลง ความกลัว ฉุดลากพาไป เหมือนเรือที่จอดแล้วไม่ได้ทอดสมอ หรือไม่ได้ผูกไว้กับหลัก ก็จะถูกกระแสน้ำลากพาไป

จึงต้องสร้างสมาธิ คือความนิ่งของจิตให้เกิดขึ้น ด้วยการผูกจิตไว้กับหลักกับเสา อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยการมีสติ ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ที่เป็นอารมณ์ของภavana หรือกรรมฐาน ซึ่งมีอยู่หลากหลายอารมณ์ด้วยกัน ส่วนใหญ่ที่ใช้กันคือการสวดมนต์ การสวดมนต์เป็นการผูกจิตให้อยู่กับบทสวดมนต์ ไม่ให้ลอยไปคิดเรื่องไปเที่ยว ไปกิน เหล้า ไปเล่นการพนัน ไปหากามสุขต่างๆ ไปคิดถึงเรื่องราวที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ถ้าสวดมนต์ด้วยสติ คือให้ใจรั้งอยู่กับการสวดมนต์ สวดไปเรื่อยๆ อย่าให้จิตไปคิดเรื่องราวต่างๆ แล้วจิตจะค่อยๆสงบ จะค่อยๆ เย็น จะค่อยๆนิ่ง จะค่อยๆมีพลังที่จะต้านอคติทั้งหลายที่มีอยู่ในจิต ที่คอยฉุดลากจิตให้ไปกระทำการต่างๆที่ไม่ควรทำ นี่ก็เป็นวิธีหนึ่ง จึงมีพิธีทำวัตรสวดมนต์ เป็นธรรมเนียมของพุทธศาสนิกชน ที่ทุกเช้า ทุกเย็นจะไหว้พระสวดมนต์กัน เพื่อเป็นเครื่องผูกจิตไว้ ไม่ให้ไหลไปตามกระแสของ

ความชั่วทั้งหลาย หรือจะพัฒนาการปฏิบัติขึ้นไปอีกขั้นหนึ่งก็ได้ แทนที่จะสวดมนต์ ก็
เจริญอานาปานสติ เจริญพุทธานุสติ อานาปานสติคือการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก
พุทธานุสติ คือการบริการม พุทฺโธฯ

ถ้าเจริญธรรมนี้อย่างต่อเนื่อง จิตจะค่อยๆนิ่ง ค่อยๆสงบ บางครั้งอาจจะรวมลงเป็น
สมาธิเลยก็ได้ รวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ จิตเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว **สักแต่ว่า
รู้** สงบนิ่ง ไม่กลิ้งไปกลิ้งมา เปรียบเหมือนกับลูกกอล์ฟ ที่ถูกตีลงไปในหลุมแล้วจะไม่
กลิ้งไปไหน แต่ถ้ายังไม่ลงหลุม ก็จะกลิ้งไปกลิ้งมาได้ ฉันทะจิตก็เช่นกัน ถ้าสามารถ
บริการมพุทฺโธฯฯ ให้มีสติรู้อยู่กับพุทฺโธฯฯ หรือกำหนดด้วยลมหายใจเข้าออก ให้มีสติ
รู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก โดยไม่ให้เกิดอะไร ถ้าทุกอย่างพร้อม จิตก็จะเข้าสู่สมาธิ คือ
รวมเป็นหนึ่ง ที่เรียกว่าเอกัคคตารมณ์ ในขณะที่นั้นจะมีความสุข มีความสงบนิ่ง เป็น
อุเบกขา ไม่มีอะไรมาขยับจิตได้ จิตจะไม่สนใจกับอะไร จิตอาจจะอยู่ในสมาธิได้เป็น
ชั่วโมงๆ หรือนานกว่านั้น ขึ้นอยู่กับกำลังของสมาธิ

สมาธิจึงเป็นธรรมที่จะต้องสร้าง ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นมาได้ เพราะจะเป็นกำลังต่อต้าน
อคติทั้ง ๔ กับความชั่วทั้งหลาย ที่คอยฉุดลากจิตให้ไปสู่ที่ต่ำ ที่ไม่ดี จิตจะมีกำลังที่จะ
รับกับสภาพความเป็นจริง กับสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นอย่างไรแหละ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ไม่เที่ยง ควบคุมไม่ได้ ถ้าปล่อยวางได้ ก็จะไม่ทุกข์กับเขา ร่างกายจะเป็น
อย่างไร ก็ให้เป็นไปตามความเป็นจริงของเขา ดูแลรักษาเท่าที่จะทำได้ ให้อาหาร ให้ยา
ให้เสื้อผ้า ให้ที่อยู่อาศัย แต่ไปหยุดความแก่ไม่ได้ หยุดความเจ็บไข้ไม่ได้ หยุดความตาย
ไม่ได้ หยุดการพลัดพรากจากกันไม่ได้ เมื่อปล่อยวางแล้ว จะไม่ทุกข์ จะเป็นเหมือนกับ
พระพุทฺธเจ้า พระอรหันตสาวก เพราะมีความเห็นที่ถูกต้อง มีแว่นส่องใจสวมใส่ ทำให้
เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความเป็นจริง เห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย เป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา มีอยู่ก็มีไป แต่จะไปก็ไม่เสียดาย ใจพร้อมอยู่แล้ว ว่าในที่สุดชีวิตก็ต้องหมดสิ้น
ไป ไม่มีใครไม่ตาย มาแล้วในที่สุดก็ต้องไป แต่จะอยู่ดีไปดี หรืออยู่แบบไม่ดีไปไม่ดี ก็
ขึ้นอยู่กับว่ามีแว่นส่องใจใส่หรือเปล่า

ถ้ามีแว่นตาแห่งธรรมคือความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง ก็จะอยู่อย่างมีความสุข อยู่อย่างมีความสุขสบายใจ เพราะจะอยู่โดยไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เพราะเหตุใด เพราะปล่อยวาง ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ สิ่งต่างๆจะเป็นไปอย่างไร ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามความเป็นจริง ไม่อยากให้เป็นไปตรงกันข้าม น้ำตาลจะหวานก็ให้หวานไป เกลือจะเค็มก็ให้เค็มไป ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ก็ให้เขาเป็นไป ใครจะอยู่กับเราก็ออกไป ใครไม่อยากจะอยู่กับเรา ก็ให้เขาไป เท่านั้นแหละ คือปล่อยไปตามธรรมชาติ แล้วเราจะไม่ทุกข์กับอะไร จะมีแต่ความสุข เพราะตามความเป็นจริงแล้ว ความสุขอยู่ที่ตัวเราเอง อยู่ที่ใจของเรา เราอยู่ได้คนเดียว มีความสุขได้ ไม่ต้องมีอะไร เราก็มีความสุขได้ และเป็นความสุขที่เลิศที่ประเสริฐกว่าความสุขอันใดทั้งสิ้นในโลกนี้

จึงขอฝากเรื่องราวของพระธรรมคำสอน ที่ได้แสดงไว้ในวันนี้ ที่สอนเรื่องเหตุเรื่องผล สอนให้เห็นถึงสภาพของความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นอย่างไร เพื่อจะได้มีความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว จะได้ปล่อยวาง แล้วจะมีแต่ความสุขใจ เพราะจะไม่ทุกข์กับอะไร นี่แหละคือบุญที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือการทำความเห็นให้ถูกต้อง เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งที่เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมาแล้วต้องไปในที่สุด ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วเราก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางแล้ว เราก็จะมีแต่ความสบายใจ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๘๔

พระปัจจิมโอวาท

๒๖ สิงหาคม ๒๕๔๔

สิ่งหนึ่งที่พวกเราทุกคนมีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นคนรวยหรือเป็นคนจน เป็นคนฉลาดหรือคนโง่ เป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ สิ่งนั้นคือเวลา ในวันๆหนึ่ง ทุกคนมีเวลาเท่าๆกัน คือวันละ ๒๔ ชั่วโมง จะมีความแตกต่างกันก็ตรงที่การใช้เวลา ให้เกิดประโยชน์ได้มากน้อยเพียงไร ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ถ้ารู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ก็จะมีคุณค่าอย่างยิ่ง แต่ถ้าใช้ไปในทางที่ผิดก็เป็นโทษอย่างมหันต์เช่นกัน เพราะว่าสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะมีความสุขความเจริญก็ดี ความเสื่อมเสียหรือความทุกข์ก็ดี ก็เกิดจากการกระทำของเราในแต่ละวันนั่นเอง เวลาที่มีอยู่ก็เป็นสิ่งที่ไม่ถาวร ไม่เที่ยงแท้ เป็นสิ่งที่จะค่อยๆหมดไป จะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ ดังภาษิตที่ว่า **เวลาย่อมกลืนกินสรรพสิ่งทั้งหลาย** เวลาจะค่อยๆกลืนกินพวกเรา จนหมดไปในที่สุด จะกลืนพวกเราให้กลายเป็นดิน กลายเป็นน้ำ กลายเป็นลม กลายเป็นไฟไปหมด

พระพุทธองค์ผู้ทรงรู้อะไรถึงเรื่องของเวลาเป็นอย่างดี จึงสอนให้พวกเรา จงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ในพระปัจจิมโอวาท คำสั่งสอนครั้งสุดท้ายก่อนที่จะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ทรงรับสั่งไว้ว่า **สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงหนอ จงยังประโยชน์ส่วนตนและส่วนท่านให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด** ทรงเตือนสติเกี่ยวกับเวลา ว่าเวลาของพวกเรา มีน้อย และจะค่อยๆหมดไปๆ ถ้าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่ไม่ทำอะไรเป็นคุณเป็นประโยชน์ ก็จะเสียเวลาเปล่าๆ จะไม่ได้รับประโยชน์จากชีวิต สิ่งที่จะทำให้ไม่ประมาทได้แก่การเจริญธรรม ๕ บทอย่างต่อเนื่อง คือ ๑. **เรามีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้** ๒. **เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้** ๓. **เรามีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้** ๔. **เราต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง** ๕. **เรามีกรรมเป็นของๆตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น**

นี่คือธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เจริญอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง พระพุทธองค์ทรงสอนพระอานนท์ว่า อานนท์วันๆหนึ่งเธอเจริญมรณานุสติมากน้อยสักเท่าไร พระอานนท์ทรงทูลตอบว่า เกล้ากระผมก็ได้เจริญในตอนเช้าบ้าง ตอนกลางวันบ้าง และในตอนค่ำบ้าง พระพุทธองค์ทรงตรัสตอบกับพระอานนท์ว่า อานนท์เธอยังตั้งอยู่ในความประมาทอยู่ ถ้าเธอจะตั้งอยู่ในความไม่ประมาทแล้ว เธอจะต้องเจริญธรรมบทนี้ทุกลมหายใจเข้าออกเลยทีเดียว เพราะเหตุใดจึงต้องเจริญธรรมนี้อยู่เสมอ เพราะจะได้ไม่ประมาทนอนใจ ผัดวันประกันพรุ่ง รีบเร่งทำความดีเสียในขณะที่ยังมีเวลาที่จะทำได้ เมื่อตายไปแล้วจะทำอะไรไม่ได้ นอกจากเสวยวิบากกรรมที่ได้ก่อมาเท่านั้น

ใจของปุถุชนคนธรรมดาอย่างเราอย่างท่านมีความมัวเมา มีความหลงเป็นปกติ มีความเห็นที่ตรงกันข้ามกับความจริง **ความจริงข้อที่ ๑** คือ คนเราทุกคนจะต้องแก่เป็นธรรมดา แต่ใจกลับไปหลงมัวเมาอยู่กับความเป็นหนุ่มเป็นสาว อยากจะอยู่เป็นหนุ่มเป็นสาวไปนานๆ ไม่แก่ไม่เฒ่า เป็นความหลง ความเป็นจริงแล้วคนทุกคนเกิดมาต้องแก่ด้วยกันทั้งนั้น การเจริญธรรมบทนี้ก็เพื่อที่จะได้คลายความหลงมัวเมาอยู่กับความเป็นหนุ่มเป็นสาว สอนให้เตรียมตัวไว้ว่า ในที่สุดจะต้องแก่เฒ่าชราภาพกัน **ความจริงข้อที่ ๒** คือ คนเราทุกคนจะต้องเจ็บไข้เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เป็นความจริง ส่วนความไม่จริงก็คือความคิดที่ว่าเราจะมีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์แข็งแรงไปตลอด ซึ่งเป็นความคิดผิด เพราะว่าสุขภาพที่ดี สมบูรณ์แข็งแรง เป็นของไม่จีรังยั่งยืน สักวันหนึ่งเราทุกคนก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยกัน **ความจริงข้อที่ ๓** คือ คนเราทุกคนต้องตายเป็นธรรมดา ถ้าเจริญธรรมบทนี้แล้ว ก็จะช่วยคลายความหลงมัวเมาเกี่ยวกับความคิดว่าจะมีชีวิตอยู่ไปตลอด ซึ่งเป็นความหลง เป็นความไม่จริง ความจริงคือ คนเราทุกคน เกิดมาแล้วจะต้องตายกันทั้งนั้น หนีไม่พ้น ทุกคนที่อยู่ในเวลานี้ในที่สุดก็จะอย่างต่อเนื่องต้องตายกันหมด ต่างกันตรงที่ว่าใครจะไปก่อน ใครจะไปหลังเท่านั้นเอง **ความจริงข้อที่ ๔** คือ คนเราทุกคนต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง ของที่เรารักที่เราชอบนี้ สักวันหนึ่งเราก็ต้องจากเขาไป ถ้าเราไม่จากเขาไปก่อน เขาก็ต้องจากเราไปก่อน จะจากไปเมื่อไหร่ก็ไม่มีใครรู้ อาจจะเป็นวันนี้ก็ได้ อาจจะเป็นพรุ่งนี้ก็ได้ หรืออาจจะเป็น

อีก ๕ ปี ๑๐ ปีข้างหน้าก็ได้ แต่สิ่งที่แน่ๆก็คือจะต้องจากกันแน่นอน ถ้าเจริญธรรมแบบนี้แล้ว จะไม่ไปหลง ไปยึด ไปติดกับสิ่งต่างๆที่เรารักเราชอบ ไม่ไปอยากให้อยู่กับเราไปตลอด **ความจริงข้อที่ ๕** คือ เรามีกรรมเป็นของๆตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เพื่อเตือนสติให้ทำแต่คุณงามความดี ละเว้นการทำ ความชั่ว เพราะความดีเป็นเหตุของความสุखความเจริญ ส่วนความชั่วเป็นเหตุของความทุกข์ จะทำให้เราปล่อยวางในเรื่องของผู้อื่นได้ ผู้อื่นจะดีจะชั่วก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ต้องไปทุกข์ ไปดีใจกับเขา เพราะเขาจะต้องเป็นผู้รับทั้งผลของความดี และความชั่วของเขา เราไม่ต้องไปวิตกกังวลให้ทุกข์ใจไปเปล่าๆ ปล่อยใจให้เขาเป็นไปตามกรรมของเขา เนื่องจากว่าเวลาเราชอบใคร รักใครแล้ว เราก็จะห่วง อยากให้เขาเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เมื่อเขาไม่เป็นดังที่เราต้องการ ก็จะไม่มีความไม่สบายอก ไม่สบายใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อะไร

นี่คือธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญอยู่เสมอๆ เพื่ออะไร เพื่อป้องกันความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นตามมานั่นเอง เพราะว่าธรรมนี้เปรียบเหมือนกับวัคซีนป้องกันโรค เวลาเมื่อมีโรคระบาด เช่นโรคอหิวาตกโรค จำเป็นต้องมีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคกัน ถ้าได้ฉีดวัคซีนแล้ว เวลาติดเชื้อ ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกัน ต่อสู้กับโรคได้ ทำให้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ฉันทิใจของเราที่เช่นกัน ถ้าได้เจริญธรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ ก็เท่ากับเป็นการฉีดวัคซีนให้กับใจ เมื่อใจมีวัคซีนป้องกันแล้ว เวลาเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ใจจะไม่ทุกข์ร้อน จะไม่เดือดร้อนเลย เพราะอะไร เพราะได้เตรียมตัวเตรียมใจอยู่เสมอ เตือนสติสอนตัวเองอยู่เสมอว่า เราต้องแก่ นะ เราต้องเจ็บนะ เราต้องตายนะ เราต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวงนะ เรามีกรรมเป็นของเรานะ เราทำอะไรไว้ เราก็ต้องรับผลของกรรมนั้นนะ

เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวเรา เราก็จะไม่เดือดร้อน เพราะเราทำใจได้ ได้พิจารณาแล้วด้วยปัญญา ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นกับคนทุกคน และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะไปร้องไห้ร้องไห้ จะไปตีโพยตีพาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็ไปแก้ความจริงนี้ไม่ได้ สู้อยู่เฉยๆดีกว่า ตั้งสติแล้วดำเนินชีวิตต่อไป เวลาแก่เราก็ยังอยู่ได้

เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็ยังอยู่ได้ เวลาพลัดพรากจากของที่เรารัก ที่เราชอบ เราก็ยังอยู่ได้ ถึงแม้ตายก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะว่าความตายนี้เป็นเพียงครึ่งหนึ่งของตัวเราเท่านั้น เพราะว่าตัวเรามีกörperประกอบอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน คือ กายและใจ ร่างกายเป็นสภาวะธรรม เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เมื่อเกิดแล้ว ต้องมีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายเป็นธรรมดา แต่ร่างกายเป็นเพียงครึ่งเดียวของตัวเรา ยังมีอีกครึ่งหนึ่งที่เรียกว่าใจ

ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เมื่อร่างกายตายไปแล้ว ดับไปแล้ว ใจก็แยกออกจากร่างกายเดินทางต่อไป เหมือนกับการย้ายบ้าน บ้านเก่าที่เราอยู่เกิดความเสียหาย พังไป เราก็ต้องย้ายออกไปหาบ้านใหม่ ที่บ้านใหม่ที่จะได้มาจะเป็นแบบไหน ดีกว่าเก่าหรือแย่กว่าเก่า ก็ขึ้นอยู่กับกำลังซื้อของเรา มีมากน้อยแค่ไหน ถ้ามีเงินมาก ก็จะได้บ้านใหม่ที่ดีกว่าเก่า ถ้ามีเงินน้อย ก็จะได้บ้านที่ไม่ดีเท่ากับบ้านเก่า หรือถ้ามีเงินไม่พอที่จะซื้อบ้านใหม่ ก็จำเป็นต้องไปเช่าบ้านอยู่ หรือถ้าไม่มีเงินเลย ก็จำเป็นต้องอาศัยอยู่กับผู้อื่น ใจก็เช่นกัน เมื่อแยกจากร่างกายแล้วก็ไปสู่ภพใหม่ ชาติใหม่ ร่างกายใหม่ จะดีกว่าเก่าหรือเลวกว่าเก่า ก็ขึ้นอยู่กับบุญกับกรรมที่ได้ทำเอาไว้ จึงควรทำแต่บุญ อย่าได้ทำกรรมเลย แล้วอนาคตจะเป็นอนาคตที่ดี มีภพชาติที่ดี มีแต่ความสุขความเจริญ ด้วยการเจริญธรรม ๕ บทนี้ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญอยู่เสมอๆ ทุกๆวัน ทุกๆเวลา

ในขณะที่ที่ว่าง ไม่ต้องคิด ไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่น ขอให้เจริญธรรมทั้ง ๕ ข้อนี้เกิดพิจารณาไปเรื่อยๆ เจริญไปเรื่อยๆ แล้วใจจะค่อยๆซึมซาบกับความจริงนี้ แล้วใจจะยอมรับ เมื่อใจยอมรับแล้ว ทุกข์ก็จะไม่เกิด เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ใจก็จะรับได้ อ่อนเป็นเรื่องธรรมดา แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ ตายก็ตาย พลัดพรากจากกันก็พลัดพรากจากกัน จะมีเคราะห์กรรมอย่างไร ก็รับไป สู้ไป ด้วยขันติธรรม ปัญญาธรรม เมตตาธรรม ถือว่าเป็นกรรมของเรา ทำอะไรมา ก็จะต้องเป็นอย่างนั้น คือใจจะไม่ต่อสู้ ชัดขวางหรือกลัว เพราะถ้าไปขัดขวาง ไปต่อสู้แล้ว ก็เท่ากับสร้างความทุกข์ใจให้กับเรา บางคนยอมรับไม่ได้ เวลาแก่ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาตาย เวลาประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบไม่ปรารถนา ก็รับไม่ได้ แทนที่จะโทษตัวเอง กลับไปโทษผู้อื่น แทนที่จะโทษกรรมที่ได้

ทำไว้ ว่าได้ทำกรรมอย่างนี้ จึงต้องรับผลกรรมอย่างนี้ กลับไปโทษว่าคนนั้นชากลั่น
แกล้งเรา คนนั้นเขาไม่ดีกับเรา คนนั้นเขามาทำร้ายเรา ก็เลยทำให้เกิดความทุกข์ เกิด
ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทขึ้นมาโดยใช่เหตุ แต่ถ้ามีธรรมอยู่ในใจแล้ว ใจจะสงบ
ใจจะนิ่ง ใจจะยอมรับความจริง เป็นยังไงก็เป็นไป ไม่เป็นไร ไม่เดือดร้อนอะไร อย่างนี้
สำคัญกว่า เพราะว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ร้ายแรงยิ่งกว่าความแก่ ยิ่งกว่าความเจ็บ ยิ่งกว่า
ความตาย ถ้าไม่มีความทุกข์ในใจแล้ว จะอยู่ได้อย่างสบาย ท่ามกลางความแก่ ความเจ็บ
ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ

ที่นี้เหตุอะไรเล่าที่ทำให้เกิดความทุกข์นี้ขึ้นมา พระบรมศาสดาทรงแสดงเหตุของความ
ทุกข์ คือ **ตัณหา** ความอยาก ได้แก่ **กามตัณหา** ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความ
อยากมีความอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น เช่นอยากไม่แก่ อยาก
ไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อยากไม่พลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง ก็คือ
ความกลัวนั่นเอง กลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย กลัวการพลัดพรากจาก
ของรักของเจริญใจ กลัวที่จะต้องรับเคราะห์กรรมต่างๆ เป็นความกลัวที่ไม่น่ากลัวเลย
เพราะความจริงแล้ว **ไม่มีอะไรจะน่ากลัวยิ่งกว่าความกลัว** ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวเพราะเป็นเรื่องธรรมดาเป็นเรื่องปกติ เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน
และจะไม่เป็นสิ่งที่ให้ความทุกข์กับใจ ถ้าใจฉลาด มีปัญญา จะเข้าใจแล้วยอมรับสิ่ง
เหล่านี้ สิ่งเหล่านี้ก็จะไม่สร้างความทุกข์ให้กับใจ สิ่งที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ คือความ
กลัวต่างหาก ไม่มีอะไรที่น่ากลัวยิ่งกว่าความกลัว ขอให้จำคำนี้ไว้

เราจึงต้องเจริญธรรม ๕ บทนี้ แล้วจะเกิดปัญญา จะรู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง
เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็จะไม่กลัว จะรู้ว่าอะไรแก่ อะไรเจ็บ อะไรตาย อะไรไม่แก่ ไม่
เจ็บ ไม่ตาย ผู้ที่กลัวแต่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายคือใจ ใจเป็นสิ่งที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย สิ่ง
ที่แก่ ที่เจ็บ ที่ตาย แต่ไม่รู้ว่าจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็คือร่างกาย ร่างกายไม่รู้เรื่อง
อะไร เพราะมาจากธาตุ ๔ คือ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ดินไม่รู้เรื่องอะไร น้ำไม่รู้เรื่องอะไร ลม
ไม่รู้เรื่องอะไร ไฟไม่รู้เรื่องอะไร ตัวรู้คือใจต่างหาก แต่ตัวรู้ที่ไม่มีปัญญา ขาดปัญญา
ขาดความฉลาด ขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง มีความมืดบอด ความหลงครอบงำอยู่ เลยไป

หลง ไปยึดติดกับร่างกาย คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ว่าเป็นตัวเรา เป็นของๆเรา เมื่อเป็น เช่นนั้น เวลาธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แปรสภาพไป จากอาการ ๓๒ กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาเอาร่างกายเข้าไปเผาในเตาจนกลายเป็นขี้เถ้าไป ก็เลยเกิดความกลัวขึ้นมา เพราะความหลง คิดว่าใจจะแก่ ใจจะเจ็บ ใจจะตายไปด้วย แต่ความจริงแล้ว ใจไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ใจเพียงแต่มาอาศัยร่างกายนี้อยู่ เหมือนกับเรามาอาศัยบ้านอยู่ บ้านเรา อยู่ไปนานๆเข้า ก็จะต้องเก่าไป ชำรุดทรุดโทรมไป แล้วในที่สุดก็ต้องพังไป แต่เรารู้ว่า บ้านไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา เราก็ไม่เดือดร้อนอะไร บ้านจะเก่า ทรุดโทรมลงไป ซ่อมได้ก็ ซ่อมไป ซ่อมไม่ได้ก็ทุบทิ้งไป แล้วก็สร้างใหม่ขึ้นมาแทนที่

ใจก็เช่นกัน ใจเป็นเพียงผู้มาอาศัยร่างกายนี้อยู่ ร่างกายเป็นเหมือนบ้านของใจ ก็อยู่ไป ทำความเข้าใจว่าเป็นบ้านหลังหนึ่ง เป็นวัตถุชิ้นหนึ่ง มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อ ยังอยู่กับเรา ก็ดูแลเขาไป ให้อาหาร ให้ยารักษาโรค ให้ที่อยู่อาศัย ให้เครื่องนุ่งห่มไป อยู่ กับร่างกายนี้ไป จนกว่าสักวันหนึ่งเมื่อร่างกายนี้อยู่ไม่ได้แล้ว รักษาไม่ได้แล้ว เราก็ปล่อย วางไป ไม่ต้องไปทุกข์กับเขา ไม่ต้องไปกลัว เพราะเมื่อเราเข้าใจแล้วว่าเราไม่ใช่เขา ใจ ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่ใจ เป็น **รูปอันดตา** รูปหรือร่างกายเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา เป็นเพราะไม่เคยได้ยินได้ฟังจากผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้า ก็เลยหลง กันว่า ร่างกายเป็นเรา เป็นของๆเรา ก็เลยยึดติดอยู่กับร่างกาย จนเกิดความทุกข์กับ ร่างกาย ร่างกายเป็นอะไรก็เกิดความกลัวขึ้นมา กลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความ ตาย

แต่ถ้ามีปัญญา คือเจริญธรรม ๕ ข้อนี้อย่างสม่ำเสมอ คอยสอนตัวเราว่าเรื่องเหล่านี้ เป็นเรื่องธรรมดาณะ ความแก่เป็นธรรมดา ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ความตาย เป็นธรรมดา ความพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา การที่จะต้องประสบเคราะห์กรรมก็ เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่ได้ทำเอาไว้ ไม่ต้องกลัว ใจสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ได้ และสามารถผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้ ถ้ารู้จักรักษาใจให้เป็นปกติ สิ่งสำคัญที่ควรทำในขณะที่ ยังมีเวลาอยู่ ก็คือต้องพยายามสร้างพลังให้กับใจ **สร้างสติ สร้างปัญญา สร้างสมาธิ** ให้กับใจ เพราะจะเป็นเครื่องมือที่จะทำให้ใจสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่างๆได้ ทำให้

ชนะความกลัวได้ ชนะความอยากต่างๆได้ ถ้าไม่สร้างคุณธรรมเหล่านี้ขึ้นมาแล้ว เวลา เหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นมา จะไม่มีกำลังต่อสู้ คือจะไม่มีอาวุธต่อสู้กับข้าศึกศัตรู ข้าศึกที่ แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ภายนอก แต่อยู่ที่ภายในใจ อยู่ที่ความมืดบอด อยู่ที่ความกลัว ความ มืดบอดทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา ถ้ามีความสว่าง มีแสงสว่างแห่งธรรม คือปัญญา มีความรู้ที่แท้จริงแล้ว ก็จะหายกลัว เมื่อหายกลัวแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์

หน้าที่ของเราที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในพระปัจฉิมโอวาทคือ **จงยังประโยชน์ส่วนตน และส่วนท่านให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด** หมายถึงว่าจงสร้างอาวุธขึ้นมาต่อสู้ กับศัตรูของเรา ต่อสู้กับความมืดบอด ความหลงของเรา ต่อสู้กับความกลัวของเรา ด้วย สติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ปัญญาคือการเจริญธรรม ๕ บท ที่พระพุทธองค์ทรงสอน ให้เจริญอยู่เรื่อยๆ เจริญอย่างต่อเนื่อง เหตุที่ใจยังไม่สามารถรับเหตุการณ์เหล่านี้ได้ เพราะใจยังไม่สงบ ใจยังไม่นิ่ง ใจยังไม่มีกำลัง ใจยังมีอคติครอบงำอยู่ ยังมีความกลัว อยู่ จึงต้องเจริญสมาธิ ทำใจให้สงบ วิธีที่จะทำใจให้สงบ คือต้องมีสติ ควบคุมใจไม่ให้ ลอยไปลอยมา คิดเรื่องราวต่างๆที่ไม่เกิดประโยชน์อะไร ทรงสอนให้ผูกใจไว้ให้หนึ่งอยู่กับ ที่ วันหนึ่งๆให้ตั้งสติอยู่เรื่อยๆ ให้ตั้งสติอยู่ที่ไหน ให้อยู่ที่กายของเรา เวลาทำอะไรก็ให้ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ และถ้าไม่ทำอะไร นั่งอยู่เฉยๆก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้รู้แค่นี้ อย่าให้ใจไปคิดเรื่องราวที่ผ่านมาแล้วในอดีต หรือ เรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต สิ่งเหล่านี้คิดไปแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร ทำให้ใจ ฟุ้งซ่าน ทำให้ใจไม่นิ่ง ไม่ตั้งมั่น

ให้กำหนดใจให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่กับตัวเรา หรือจะบริการม พุทฺโธๆก็ได้ ให้จิตอยู่กับ พุทฺโธๆอย่างเดียว หรือบทธสวดมนต์ที่ชอบ บทไหนก็ได้ จะเป็นพระคาถาชินบัญชร หรืออิติปิโสฯ ก็สวดไป ข้อสำคัญ เวลาสวดขอให้มีความสติ เพราะถ้าสวดไปเรื่อยๆโดยไม่มีสติ กำกับใจให้อยู่กับบทสวด จะสวดออกเสียงหรือสวดในใจก็ได้ ขึ้นอยู่กับความถนัดหรือ ความเหมาะสม ใจจะค่อยๆนิ่ง จะค่อยๆสงบ เมื่อใจสงบแล้ว ความกลัวซึ่งเป็นอคติ อย่างหนึ่ง ก็จะสงบตัวลงไป ความหลงก็จะสงบตัวลงไป เมื่ออคติเหล่านี้สงบตัวลงไป แล้ว เวลายกธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาอย่างเนื่องๆมาพิจารณา ก็จะเห็น

จริงเห็นจังตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ จะเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา ร่างกายนี้มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป อาหารก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ และเมื่อร่างกายนี้แตกสลาย ก็สลายกลับคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ แต่ใจที่ครองร่างกายนี้ไม่ได้ดับ ไม่ได้สลายไปกับร่างกาย

ถ้าใจยังมีเชื้อ คือยังมีกิเลส ยังมีตัณหา มีความอยากอยู่ ใจก็จะต้องไปเกิดใหม่ ไปสู่ภพใหม่ชาติใหม่ แต่ถ้าเชื้อในใจที่พาให้ไปเกิด คือ **กิเลส โลก โภคะ หลง ตัณหา** ความอยากทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ได้ถูกทำลายไปหมดแล้ว ก็จะไม่ไปเกิดอีกต่อไป ก็จะเป็นใจแบบเดียวกับของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ใจของผู้ที่สิ้นกิเลส มีแต่บรมสุข **ปรमมังสุขัง** เพราะไม่มีเหตุที่จะสร้างความทุกข์ให้กับใจ เหตุที่สร้างความทุกข์ให้กับใจคือความอยากทั้ง ๓ คือ **กามตัณหา** ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความกลัวต่างๆ ถ้าไม่มีหลงเหลืออยู่ในใจแล้ว ใจก็จะสบาย ใจก็จะเป็นสุข อยู่ที่ไหนก็สบาย จะแก่ก็สบาย จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็สบาย ถึงแม้จะตายก็สบาย เพราะใจไม่กังวลกับเรื่องของร่างกาย ใจได้ปล่อยวางร่างกายแล้ว ด้วยปัญญา เพราะรู้แล้วว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา และการที่จะรู้สิ่งเหล่านี้ได้ ก็ต้องอาศัยการเจริญธรรม ๕ บท ที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญอยู่เสมอๆ ควบคู่กับการทำสมาธิ ทำใจให้สงบ ให้ตั้งมั่น ธรรมที่จะสนับสนุนให้มีความสมาธิ ให้มีปัญญา ก็คือศีลและทาน จึงต้องรักษาศีล เพราะศีลจะช่วยทำให้ใจสงบได้ง่ายขึ้น ต้องทำบุญให้ทาน เพราะการทำบุญให้ทานจะช่วยทำให้รักษาศีลได้ง่ายขึ้น

ทาน ศีล สติ สมาธิ ปัญญา จึงเป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกัน เริ่มตั้งแต่ทาน ทำบุญให้ทาน เพื่อเข้าสู่การรักษาศีล รักษาศีลเพื่อเข้าสู่สมาธิ สมาธิเพื่อเข้าสู่ปัญญา ปัญญาเพื่อเข้าสู่การหลุดพ้น คือการปล่อยวางนั่นเอง เมื่อมีปัญญาแล้ว ก็จะปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน **สัมเพธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน ไม่ไปยึดไม่ไปติดกับสภาวะธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่ไปยึดไปติดแล้ว เวลาสภาวะธรรมเหล่านั้นเป็นอะไรไป เราก็จะไม่เดือดร้อน ยกตัวอย่าง ร่างกายของคนอื่น จะเป็นอย่างไร เราไม่เห็นเดือดร้อนเลย เขาจะแก่ จะเจ็บ จะตายอย่างไร เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะเหตุใด เพราะใจเราไม่ได้ไปยึดว่า ร่างกายนั้น

เป็นเรา เป็นของๆเรา ร่างกายที่เรามีอยู่นี้ก็เหมือนกัน เหมือนกับร่างกายของคนอื่น เกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา ถ้ามองร่างกายเรา เหมือนกับร่างกายของคนอื่นแล้ว เราก็จะไม่มีความทุกข์กับร่างกาย

ถ้าปราศจากความสุข ความเจริญ ความไม่มีทุกข์แล้ว ขอให้จำธรรม ๕ บทที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญอยู่เสมอๆ คือ ๑. **เรามีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้** ๒. **เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้** ๓. **เรามีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้** ๔. **เราต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง** ๕. **เรามีกรรมเป็นของๆตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** ถ้าได้เจริญธรรม ๕ บทนี้อย่างต่อเนื่องแล้ว ต่อไปใจก็จะปล่อยวางได้ เมื่อปล่อยวางแล้ว เวลาเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ก็จะไม่เดือดร้อนใจ จะผ่านเหตุการณ์เหล่านี้ไปได้ด้วยความสบายใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปราศจากกันไม่ใช่หรือ คือ ความสุขใจ ความสบายใจ ความสุขใจ ความสบายใจ เป็นผล ไม่ใช่เมฆหมอก ที่จะลอยมาหาเรา เป็นสิ่งที่จะต้องสร้างขึ้นมากับการปฏิบัติธรรม ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๘๖ กำลังใจ

๑๐ กันยายน ๒๕๕๕

การที่ท่านทั้งหลายได้มาวัดอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่องแบบไม่ขาด หรือถ้าขาดก็เนื่องในกรณีที่เป็นสุดวิสัยนั้น ต้องมีเหตุมีปัจจัย ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จู่ๆก็เกิดขึ้นมาเอง เพราะการที่จะเข้าวัดเพื่อประกอบคุณงามความดี ละการกระทำความบาป และชำระจิตใจให้สะอาด ไม่ใช่เป็นของง่าย ไม่เหมือนกับการเดินลงเขา แต่เป็นเหมือนกับการเดินขึ้นเขา ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยที่คอยช่วยผลักดันแล้ว จะเป็นการยากอย่างยิ่งที่จะมาปฏิบัติธรรมฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ได้อย่างต่อเนื่อง เหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ท่านเข้าวัดกัน แล้วมาปฏิบัติธรรมกันอย่างสม่ำเสมอ ก็คือบุญที่ท่านได้เคยทำไว้ในอดีต ที่เรียกว่า **บุญเพ กต บุญญตา** เป็นมงคลอย่างหนึ่งของชีวิต บุญที่ได้ทำมาแล้วในอดีต จะเป็นพลังที่จะคอยผลักดันให้ไปทำบุญต่อ เพราะเมื่อเคยทำอะไรแล้ว ก็จะติดเป็นนิสัยขึ้นมา เคยทำบุญก็ชอบที่จะทำบุญต่อไป ถ้าเคยทำบาป ก็อยากจะทำบาปต่อไป ถ้าเคยกินเหล้าเมายา เคยเล่นการพนัน เคยเที่ยวกลางคืน เคยเกี้ยวจรรวน ก็จะไปติดเป็นนิสัยมา ข้ามภพข้ามชาติ เช่นเดียวกับการทำบุญทำกุศล ถ้าเคยทำบุญให้ท่าน เคยรักษาศีล เคยปฏิบัติธรรมมาในอดีตแล้ว ก็จะติดเป็นนิสัยมา จะเป็นสิ่งที่ผลักดันให้มีความขวนขวาย มีความยินดี มี **ฉันทะ** ความพอใจ มีความชอบที่จะทำความดีต่อไป

สำหรับคนที่ได้ทำความดีมาแล้ว การที่จะทำความดีต่อไป จึงไม่ใช่เป็นของยาก แต่กลับเป็นของง่าย เพราะว่าเมื่อเคยได้ทำความดีมาแล้ว จะรู้ผลของการทำดีว่าเป็นอย่างไร จะรู้ว่าเวลาทำความดีแล้วจะมีความสุขใจ คนที่เคยทำความดีมาแล้ว และเห็นผลของการทำความดีแล้ว จึงทำความดีได้ง่าย ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่เคยทำความดีมา ไม่รู้จักผลของความดี จะทำความดีได้ยาก การที่ได้เคยทำความดีมาแล้ว จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยช่วยผลักดันให้ได้ทำความดีต่อ อย่างที่ท่านทำกันในวันนี้ และความดีที่ท่านทำในวันนี้ จะเป็นเหตุผลักดันให้ท่านทำความดีต่อไปในวันข้างหน้า พระ

พุทธองค์จึงทรงแสดงว่า บุคคลที่ได้กระทำบุญในอดีต ย่อมเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตของตน เพราะจะเป็นกำลังที่คอยผลักดันให้เข้าสู่ความดีนั่นเอง คอยรั้งไว้ไม่ให้ไปทำความชั่ว อย่างเวลาคิดจะไปเที่ยว ไปเล่นการพนัน ไปกินเหล้าเมายา ก็จะมีความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้นมา ภายในใจทันที เพราะรู้ว่าเป็นการกระทำที่นำมาซึ่งความเสื่อมเสีย เมื่อเคยได้ฝึกมาแล้ว ได้เลิกมาแล้ว การที่จะกลับไปกระทำสิ่งเหล่านั้นอีก จึงเป็นของยาก เพราะความดีนี้แหละที่จะปกป้องคุ้มครองให้ตั้งอยู่ในท่ามกลางธรรม อยู่ใน การกระทำที่ดี เมื่อกระทำสิ่งที่ดีแล้ว ผลที่จะตามมาคือความสุขความเจริญ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในปัจจุบันก็มีความสุข ไม่มีความวุ่นวายใจ เพราะไม่ได้ไปกระทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ผิดศีล ผิดธรรม เมื่อตายไปก็ไปสู่สุคติ

ดังในอนิสงส์ของศีลที่ว่า **ศีเลน สุคติง ยันติ** **ศีเลน นิพพุตติง ยันติ** ศีลเป็นเหตุให้ไปสู่สุคติ เป็นเหตุระงับดับความทุกข์ใจ ผู้ที่รักษาศีลจะมีความสุขสงบใจ มีความสบายใจ เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร เมื่อไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใครแล้ว ใจก็ไม่มีกังวล ไม่มีความวุ่นวายว่าจะมีปัญหา มีอะไรตามมา จะมีเวรมีกรรมตามมา เพราะไม่ได้ไปสร้างเวรสร้างกรรมนั่นเอง เมื่อไม่ได้สร้างเวรสร้างกรรมแล้ว วิบากกรรมจะตามมาได้อย่างไร ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ที่เกี่ยวกับเรื่องความสุข ความทุกข์ เรื่องความดีความชั่วนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าเป็นเหตุเป็นผลกัน ถ้าไม่ได้ทำความชั่วแล้ว ผลความชั่วย่อมไม่ปรากฏขึ้น ถ้าทำแต่ความดี ผลของความดีย่อมปรากฏขึ้น ผลของการกระทำนี้ทรงเปรียบเหมือนกับรอยของล้อเกวียนที่จะตามล้อเกวียนไปทุกหนทุกแห่ง ล้อเกวียนหมุนไปตรงไหน ก็จะต้องมีรอยตามไป ฉะนั้นใดการกระทำก็เช่นนั้น การทำความดี ผลดีก็จะตามมา การทำความชั่ว ผลร้ายก็จะตามมา ซึ่งจะปรากฏขึ้นทันทีภายในใจ เวลาทำความดี ใจจะมีความสุข มีความเย็น มีความสุข เวลาทำความชั่ว ใจจะมีความเดือดเนื้อร้อนใจ มีความหวั่นวิตก นี่เป็นเรื่องของการทำความดี ที่เป็นเหตุให้ท่านทั้งหลายเข้าวัดกันเพื่อประกอบความดี

เหตุปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ท่านเข้าวัดกัน ก็คือ**ศรัทธา** ความเชื่อในบุญในกรรม เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ว่าคนทำดีย่อมได้ดี คนทำชั่วย่อมได้รับความชั่ว

ตอบสนอง ไม่มีใครจะหยิบยื่นให้ **ดี ชั่ว บาป บุญ คุณ โทษ นรก สวรรค์** เราเป็นผู้หยิบยื่นให้กับตัวเอง ด้วยการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เกิดความเชื่อในเรื่องบุญกรรม เมื่อเกิดความเชื่อแล้ว ก็เกิดฉันทะ มีความยินดีที่จะเข้าวัด เพื่อประกอบคุณงามความดี ดังที่ท่านได้มากระทำกันในวันนี้ ท่านก็ได้มาทำความดีหลายอย่างด้วยกัน เริ่มต้นด้วยการบูชาพระรัตนตรัย กราบไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถวายทาน ทำบุญ ตักบาตร สมทานรักษาศีล ทั้งศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ ฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อกลับไปที่บ้านหรือที่พักในวัด ก็บำเพ็ญ**จิตตภาวนา**ต่อ ทำใจให้สงบ ให้เกิดปัญญา ให้มีดวงตาเห็นธรรม เป็นการกระทำตามศรัทธาความเชื่อ

เมื่อกระทำไปแล้ว มีผลปรากฏขึ้นมา ศรัทธาความเชื่อก็จะกลายเป็นความจริง คือในเบื้องต้นเรายังไม่แน่ใจว่า สิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น ถูกต้องหรือไม่ อย่างไร มีความจริงมากน้อยแค่ไหน แต่เมื่อได้น้อมเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมาปฏิบัติ ก็เห็นผลที่เกิดขึ้นในตัวเอง ในเบื้องต้นใจมีความสบาย มีความเบิกบาน ไม่มีเวรไม่มีกรรมกับใคร ไม่มีปัญหากับใคร เพราะใจเป็นบุญเป็นกุศล รู้จักปล่อยวาง รู้จักให้อภัย ไม่ไปหาเรื่องหาราวกับใคร เมื่อไม่ไปหาเรื่องหาราวกับใคร ก็ไม่รบกวนวายใจ เพราะไม่มีปัญหากับใครนั่นเอง สิ่งนี้จะเริ่มเห็นในใจของเรา เห็นว่าใจเรามีความสุข เวลาเราได้ช่วยเหลือผู้อื่น ได้สงเคราะห์ผู้อื่นด้วยจิตุปัจจัยไทยทานหรือปัจจัย ๔ เช่นอาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ในยามที่เขาไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ เขาเดือดร้อนเขาลำบาก เหมือนกับคนที่ลุ่ม ถ้าเราอุ้มเขาขึ้นมา หรือพยุงเขาขึ้นมา ให้เขาได้เดินต่อไปได้ ก็จะทำให้เรามีความสุขใจ เมื่อทำไปแล้วจะเห็นผล ต่อไปก็ไม่ต้องเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน เพราะเป็น**สังขาร** ความจริงที่อยู่ในใจของเราแล้ว จะมีแต่ความพอใจที่จะทำความดีให้มากยิ่งขึ้นไปอีก

เหตุปัจจัยอีกเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ท่านทั้งหลายมาวัดกันอย่างต่อเนื่อง ก็คือความตั้งใจอันแน่วแน่และจริงจัง ถ้าไม่ได้ตั้งใจจะมาวัดแล้ว จะไม่สามารถมาวัดได้เลย ก่อนที่จะมาวัด ก็จะต้องวางแผนกันไว้ก่อนแล้ว ต้องคิดกันไว้ล่วงหน้าว่า วันนั้นวันนี้จะไปวัด จะไป

ทำบุญ จะไปทำสิ่งต่างๆที่ต้องการกระทำกัน นี่คือการตั้งใจ ประกอบกับความแน่วแน่ คือความจริงใจ เมื่อตั้งใจจะทำอะไรแล้ว ก็จะไม่ปล่อยให้ความตั้งใจนั้นลุ่มเหลวไป ไม่ว่าจะมียะโรมาขัดมาขวางก็ตาม ถ้าไม่สุดวิสัยจริงๆ จะต้องทำให้ได้ ถึงแม้ขณะนี้ทางวัด จะไม่สะดวกที่จะมาอยู่ เพราะไม่มีน้ำประปาใช้กัน น้ำที่เอามาทำน้ำประปาตอนนี้แห้งหมดแล้ว เพราะปีนี้ฝนไม่ค่อยตก น้ำที่จะเอามาทำน้ำประปาจึงมีไม่พอ เมื่อไม่มีน้ำประปาก็เลยไม่มีน้ำไหลไปตามท่อ ไปตามห้องน้ำห้องทำต่างๆ ผู้ที่มาอยู่ก็เลยต้องลำบากหน่อย ต้องอาศัยความอดทน เพราะจะต้องสูบน้ำจากบ่อขึ้นมา แล้วก็หิ้วไปใส่ในห้องน้ำ แต่เรื่องเหล่านี้จะไม่เป็นอุปสรรค จะไม่เป็นปัญหา ถ้ามีความตั้งใจอันแน่วแน่ ที่จะกระทำความดีแล้ว เรื่องหิ้วน้ำนี้จะไม่สามารถมาขวางการกระทำความดีได้ เพราะว่าความตั้งใจอันแน่วแน่คือกำลังของใจ เมื่อใจมีกำลังแล้ว ไม่มีอะไรที่จะมาหยุดใจได้ แต่ถ้าใจไม่มีกำลังแล้ว จะทำอะไรสักเล็กน้อยก็จะมีปัญหาขึ้นมาทันที เมื่อมีปัญหา ก็พาลไม่ทำไปเลย

การที่ท่านทั้งหลายได้มาวัดกันได้ในวันนี้ ก็เป็นเพราะว่าท่านมี**กำลังใจ**นั่นเอง **กำลังใจ**นี้ก็เกิดขึ้นจากความตั้งใจที่แน่วแน่ ที่จริงจัง ตามพระบาลีเรียกว่า **สังจาธิษฐาน** สังจะแปลว่าความจริงจัง อธิษฐานคือความตั้งใจ อธิษฐานนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่จะเข้าใจกัน คนส่วนใหญ่คิดว่าการอธิษฐานจิตคือการ**ขอ** ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่นเวลามากราบพระที่วัดก็ขอพระ อธิษฐานขอให้พระช่วย ขอให้ได้อะไรนั่นสิ่งนี้ตั้งใจหมาย แต่ไม่ใช่ความหมายของคำอธิษฐาน สิ่งต่างๆที่เราต้องการ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้กับเราไม่ได้ เพราะว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้กับเราได้อย่างเดียว คือ **แสงสว่างแห่งธรรม** หรือ **ปัญญา** หรือความรู้เท่าตนเอง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็คือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ท่านช่วยเราได้ด้วยการชี้ทาง บอกเราว่าเราควรจะทำอะไร จะต้องทำอะไร เพื่อจะได้สิ่งที่เราต้องการ เพราะว่าสิ่งที่เราต้องการเป็นผล ผลจะไม่เกิดขึ้นถ้าไม่มีเหตุ เหตุเกิดขึ้นก่อน ถึงจะมีผลตามมาได้ ถ้าไม่ทำแล้ว จะไม่ได้ในสิ่งที่เราต้องการ

อย่างที่ท่านอยู่ที่บ้าน แล้วจุดธูปเทียนต่อหน้าพระ แล้วก็อธิษฐานจิตขอให้ท่านได้มาที่วัดนี้ แต่ถ้าไม่มีความตั้งใจที่จริงจัง ไม่มีความพยายาม ท่านก็จะไม่ได้เดินทางมา ถ้าไม่ได้

เตรียมตัว เตรียมการไว้ก่อน ก็จะไม่ถึงที่วัดนี้ เพราะว่าการขอเฉยๆนั้น ไม่สามารถทำให้สิ่งที่ท่านต้องการนั้นปรากฏขึ้นมาได้ ต้องเกิดจากการกระทำ แต่การกระทำจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการมีสัจจาธิษฐานเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าใครเขาถามว่าการทำบุญ การทำความดีนั้น จะต้องอธิษฐานจิตหรือไม่ ถ้าคำว่าอธิษฐานจิตหมายถึงการตั้งใจ ก็ต้องมีก่อนถึงจะทำได้ ถ้าไม่ตั้งใจก่อนแล้วก็จะไม่ได้ทำ แต่ถ้าการอธิษฐานจิตหมายถึงการขอให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายดลบันดาลให้สิ่งต่างๆที่เราต้องการลอยมาหาเราแล้วละก็ อย่าไปอธิษฐานให้เสียเวลาเลย อธิษฐานไปจนวันตายก็ได้ไม่ได้ในสิ่งที่เราปรารถนา

สิ่งที่ปรารถนานั้นจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ต่อเมื่อเราได้ทำตามความตั้งใจของเรา ดังที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจตั้งใจไว้ว่า วันนี้จะมาทำบุญทำกุศล มาพัฒนาจิตใจของท่าน แล้วท่านก็มากันตามที่ท่านได้ตั้งใจไว้ อย่างนี้ถูกต้องแล้ว จะต้องมีการตั้งใจไว้ก่อน ถ้าไม่ได้ตั้งใจไว้แล้ว อยู่ๆบางที่อาจจะมีคนมาชวนให้ไปทำอย่างอื่น ก็จะไปกับเขาทันที แต่ถ้าได้ตั้งใจไว้แล้ว ถึงแม้จะมีใครมาชวนให้ไปทำอะไรก็ตาม ถ้ามีความแน่วแน่อยุ่ในใจแล้ว ก็จะไม่ไปกับเขา ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้**พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ** ในวันเพ็ญเดือน ๖ ที่โคนต้นโพธิ์นั้น พระพุทธองค์ทรงตั้งสัจจาธิษฐานไว้ก่อนว่า เราจะนั่งอยู่ที่ใต้ต้นไม้นี้ บำเพ็ญ**จิตตภาวนา** เจริญ**สมณะ** และ**วิปัสสนาภาวนา** คือทำจิตให้สงบ และเจริญปัญญาให้เข้าถึงสัจธรรมความจริง เพื่อทำลาย**อวิชชา**ความมืดบอด ที่เป็นเหตุให้มี**ตัณหา** มีความอยาก ทำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพน้อยภพใหญ่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าตราบใดเรายังไม่ได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ด้วยการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาแล้ว เราจะไม่ลุกจากที่นี่เป็นอันขาด จะไม่ยอมแพ้ จะพากเพียรไปจนกระทั่งลมหายใจจะหาไม่แล้วเท่านั้นถึงจะยุติกัน คือถ้าไม่ตายก็ต้องบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง นี่คือสัจจาธิษฐานของพระพุทธเจ้าในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ นั้น ด้วยกำลังของสัจจาธิษฐานนี้เอง จึงทำให้พระพุทธองค์ได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้มาเป็นที่พึ่ง เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของพวกเราจนถึงทุกวันนี้

พวกเราในฐานะที่เป็นลูกศิษย์ เป็นนักเรียน เราฟังท่านแล้ว เราก็ต้องเอาองค์ท่านมาเป็นตัวอย่าง ต้องตั้งสัจจาธิษฐานว่าจะมีแต่ความมุ่งมั่นในการประกอบคุณงามความดี เริ่มต้นด้วยการทำบุญให้ทาน แล้วก็รักษาศีล สมาทานศีลไปตามกำลังของเรา รักษาได้มากน้อยก็ข้อมก็พยายามรักษาไป อย่าไปรักษาทีเดียวเต็มที่ ๘ ข้อม หรือ ๕ ข้อม ถ้าคิดว่ายังรักษาไม่ได้ ค่อยๆรักษาไป เริ่มต้นเพียงข้อมเดียวก่อนก็ยังมี ดีกว่าไม่มีการเริ่มต้นเลย คำพูดว่าการเดินทางระยะยาวก็เหมือนกิโลเมตรก็ตาม จะต้องเริ่มต้นจากการก้าวๆ แรกไปก่อน ถ้าไม่ก้าวๆแรกแล้ว การเดินทางต่อให้ไกลขนาดไหนก็จะไปไม่ถึง แต่ถ้าเริ่มก้าวไปแล้ว ก้าวไปที่ละก้าวๆ จากก้าวหนึ่งก็เป็นสอง จากสองก็เป็นสาม ก็จะบวกไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะเป็นหมื่นเป็นแสนกิโลเมตรได้ ซึ่งก็เริ่มจากการย่างก้าวๆแรกนั่นเอง

ฉันใดการประกอบคุณงามความดี การรักษาศีลก็เช่นกัน เราก็เริ่มรักษาศีลจากน้อยไปหามากก่อน รักษาได้แค่ไหนก็รักษาไป แล้วก็ตั้งเป้าไว้ว่า เดือนหน้าจะรักษาเพิ่มขึ้นไปอีก แล้วเดือนต่อไปก็จะรักษาเพิ่มขึ้นไปอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วการปฏิบัติธรรมของเราก็จะค่อยๆเจริญก้าวหน้าต่อไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ไปถึง นั่นก็คือการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดสู่จุดที่มีแต่ความสุขอย่างเดียว ไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่เลย ที่เรียกว่า **นิพพานัง ประมัง สุขัง** ความสุขของพระนิพพานเป็นความสุขที่ประเสริฐอย่างยิ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการทำบุญทำทานในเมืองต้น ตามด้วยการรักษาศีล และการเจริญ**เนกขัมมปฏิบัติ**

การปฏิบัติเนกขัมมะหมายถึงการออกจากกามสุข กามสุขเป็นความสุขสำหรับคนโง่เขลาเบาปัญญา สำหรับคนที่ยังมีวิชชา โมหะครอบงำจิตใจอยู่ จะเห็นว่ากามสุขเป็นสุข แต่คนฉลาดจะเห็นว่ากามสุขเป็นเหมือนกับเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เมื่อปลาที่ไม่ฉลาดไปงับเอาเหยื่อนั้นเข้าไปแล้ว ก็จะต้องถูกเบ็ดนั้นเกี่ยวที่ปากที่คอ ทำให้ไม่สามารถดึงหลุดจากเบ็ดนั้นไปได้ ฉันใดกามสุขก็ฉันนั้น กามสุขเป็นความสุขที่เกิดขึ้นชั่วประเดี๋ยวประด๋าวในขณะที่ได้สัมผัส ได้เสพ แต่หลังจากที่ผ่านไปแล้ว ก็จะมี ความทุกข์ตามมา ทุกข์เพราะเมื่อไม่ได้เสพครั้งต่อไป ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ทุกข์เพราะอยากจะเสพ เพราะกามสุข

ไม่ทำให้เกิดความอึด เกิดความพอ เมื่อเสพครั้งที่หนึ่งแล้วก็ต้องเสพครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ครั้งที่ ๔ ต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็เหมือนยาเสพติดนั่นเอง ยาเสพติดเมื่อเสพไปแล้ว จะต้องเสพไปเรื่อยๆ และจะต้องเสพเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถึงจะรู้สึกว่ามีความสุข ฉันทิใดกามสุขก็เป็นฉันทินั้น กามสุขมีความสุขทุกข์เจือปนอยู่ เป็นตัวเหนี่ยวรั้งให้สัตว์โลกทั้งหลายไม่สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไปได้ ตายจากภพนี้ก็ต่อไปเกิดภพหน้าต่อไป แล้วก็ไปเสพแบบเดียวกัน เป็นอย่างนี้มาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว ในอดีตก็เป็นอย่างนี้ แล้วก็จะเป็นต่อไปในอนาคต ถ้าไม่เจริญเนกขัมมบารมี เนกขัมมปฏิบัติ ถ้าไม่สลัดใจให้ออกจากกามสุขนี้แล้ว ใจก็จะติดอยู่กับกามสุขนี้ไปอย่างไม่สุดสิ้น

แต่ถ้าได้เจริญเนกขัมมปฏิบัติ คือมาอยู่วัดถือศีล ๘ หาความสุขจากความสงบของจิตใจ ความสุขที่เกิดจากการไหว้พระสวดมนต์ ความสุขที่เกิดจากการนั่งสมาธิ ความสุขที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา นี่คือการปฏิบัติที่จะทำให้จิตใจเกิดความสงบสุขขึ้นมา เพราะเนกขัมมปฏิบัตินี้จะไปทำลาย ความโลภ ความอยากทั้งหลาย ที่มีอยู่ในจิตใจ การที่จิตใจไม่สงบ ก็เพราะความโลภความอยากนั่นเอง ถ้าสามารถกำจัดความโลภ ความอยากให้ออกไปจากจิตจากใจได้แล้ว ใจก็จะสงบ เมื่อใจสงบแล้วใจก็มีความสุข นี่ก็คือสาเหตุที่เรามาปฏิบัติกัน อยู่วัดถือศีล ๘ กัน ก็เพื่อปฏิบัติเนกขัมมะนั่นเอง ละกามสุข อยู่แบบง่ายๆ กินแบบง่ายๆ นอนแบบง่ายๆ ข้าวเราก็รับประทานพออยู่ พอรักษา ร่างกายให้อยู่ไปได้ ไม่ได้แสวงหาความสุขจากการรับประทาน ที่นอนของเราก็ไม่ใช่เป็นที่นอนที่ใหญ่โต ที่มีพูกหนา นอนหลับสบาย นอนได้นาน แต่เป็นที่นอนแบบบางๆ หรือนอนกับพื้น นอนกับเสื่อ เพียงเพื่อพักผ่อนร่างกาย คินหนึ่งพักประมาณ ๔ ถึง ๕ ชั่วโมง ก็พอเพียงแล้ว

ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้ว ไม่ต้องนอนมาก ไม่ต้องกินมาก กินเท่าที่จำเป็น นอนเท่าที่จำเป็น เพื่อให้ร่างกายไม่ชำรุดทรุดโทรมเท่านั้นเอง แต่จะทุ่มเทเวลาไปสู่การปฏิบัติ สู่การไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิและเจริญวิปัสสนา กำหนดดูความ **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน** ของสภาวะธรรมทั้งหลาย ถ้าเห็นสิ่งต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนแล้ว ก็จะปล่อยวางได้ จะไม่เอาสิ่งเหล่านี้ จะเอาสิ่งที่ไม่อยู่กับเราไปตลอดทำไม่ จะเอา

กับสิ่งที่ให้ความทุกข์กับเราทำไม จะเอากับสิ่งที่ไม่ใช่เป็นของๆเราทำไม เป็นของที่เขาให้ยืมมาใช้ สักวันหนึ่งเขาก็ต้องเอาคืนไป อย่างเช่นร่างกายของเรานี้ ก็เป็นของที่ไม่ใช่เป็นของๆเรา ได้มาจากพ่อแม่เรา ใจของเราเพียงแต่มายึดมาครอบครองเท่านั้นเอง แล้วเขาก็ให้ไปใช้ได้ระยะหนึ่ง เวลาที่ไม่แน่นอน บางคนก็ใช้อยู่ได้นาน ๘๐ ถึง ๙๐ ปี บางคนก็อยู่ได้แค่ ๓ วัน ๗ วันก็ตายไปแล้วก็มี เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน

เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วจึงทรงสอนให้ใช้ปัญญา ให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง อย่าไปยึด อย่าไปติด อย่าไปยินดี สิ่งที่เที่ยงแท้มีอยู่แล้วในตัวของเรา ก็คือใจของเราที่แหละ ใจของเราอยู่กับเรามาตลอด แล้วก็อยู่กับเราไปตลอด ไปเกิดก็ภพที่ชาติก็เป็นใจตัวนี้แหละที่พาเราไป ที่เรามาเกิดนี้ก็มากับใจนี้ ใจเป็นผู้พาเรามาเกิด แล้วเมื่อเราตายไป ใจก็ไปกับเรา ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการดูแลรักษาใจนั่นเอง ขณะนี้ใจของเราไม่เป็นปกติ เปรียบเหมือนกับคนที่ยังมีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ ต้องพยายามกินรักษาร่างกายให้หายจากโรค ไม่มีใครอยากจะทนทรมาณอยู่กับโรคหรืออก เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยทุกคนจะต้องหา ยา หาหมอด้วยกันทั้งนั้น ฉันทใจของเราก็เหมือนกับร่างกาย เป็นใจที่ยังมีความทุกข์อยู่ เป็นใจที่ยังมีกิเลสคอยรุมเร้า สร้างความทุกข์ให้กับใจอยู่ ยังเป็นโรคทุกข์อยู่ และสิ่งที่จะรักษาโรคทุกข์นี้ได้ ก็คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พวกเราได้มาปฏิบัติกันในวันนั้นนั่นเอง ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติเนกขัมมะ ถือศีล ๘ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ไปดู ไม่ไปฟัง ไม่ไปสัมผัสกับกลิ่น กับริส กับสัมผัสต่างๆที่ทำให้เกิดความโลภ เกิดความอยากขึ้นมา ไม่แสวงหาสิ่งเหล่านี้ แสวงหาแต่ความสงบสุขของจิตใจ ด้วยการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อทำให้จิตใจสะอาดหมดจด ชำระเชื้อโรคของใจ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ต้นเหตุของโรคของความทุกข์ หรือเชื้อโรคของใจ ก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆนั่นเอง เป็นสิ่งที่เราจะต้องทำลาย ด้วยการปฏิบัติเนกขัมมะดังที่ท่านทั้งหลายได้มาปฏิบัติกัน ถ้าได้ปฏิบัติไปแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะค่อยๆเบาบางลงไป เมื่อได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว ในที่สุดกิเลสตัณหาทั้งหลายก็จะหมดไป เพราะพระพุทธเจ้าก็ได้ปฏิบัติมาแล้ว พระอรหันตสาวกก็ได้ปฏิบัติมาแล้ว ด้วยวิธีการเดียวกัน ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติเนกขัมมะ เจริญจิตตภาวนา จนจิตของท่านสะอาดบริสุทธิ์ เป็นพระอรหันต์ขึ้นมา

เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้วก็หมดปัญหา จิตก็เป็นจิตที่ไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียนอีกต่อไป คือไม่มีความทุกข์ เพราะได้ทำลายเชื้อ คือความโลภความอยากทั้งหลาย ที่สร้างความทุกข์ให้กับจิตหมดสิ้นไป

พวกเราผู้มีความเคารพเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม และพระสงฆ์ จึงควรน้อมเอาปฏิบัติอันดีงามของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย มาประพฤติปฏิบัติตาม โดยอาศัยสัจจจริยฐาน คือความตั้งใจอันแน่วแน่จริงจิ่งเป็นกำลังใจ ขอให้ได้ปฏิบัติธรรมตามอย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกไปจนกระทั่งชีวิตจะหาไม่ วันไหนมีเวลาว่างขอให้ไปปฏิบัติธรรม ขอให้ได้เข้าวัด ขอให้ได้ทำบุญ ถ้ามีความแน่วแน่ และมีความจริงจิ่งต่อสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้แล้ว เชื่อได้เลยว่าความสุขความเจริญจะต้องเป็นของท่านอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

การฟังธรรม

๑๗ กันยายน ๒๕๕๕

การได้เข้าวัดทำบุญทำทาน ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ เป็นการกระทำที่พระพุทธรองค์ทรงยกย่องว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะว่าการฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญแก่จิตใจ ถ้าเปรียบเทียบจิตใจเป็นต้นไม้ ธรรมะก็เป็นเหมือนกับน้ำ ถ้าต้นไม้มีน้ำหล่อเลี้ยงอยู่เสมอ ต้นไม้ก็จะไม่เฉาตาย แต่จะเจริญเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ไปในที่สุด โดยมีน้ำเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตใจก็เช่นกัน จะมีความสุข มีความเจริญได้ก็ต้องมีธรรมะ แสงสว่างแห่งธรรม เป็นเครื่องนำพาไป เพราะชีวิตเปรียบเหมือนกับการเดินทาง จุดหมายปลายทางคือความสุขความเจริญ ไม่มีใครอยากจะไปสู่ที่มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเสื่อมเสีย ทุกคนอยากจะมีแต่ความสุขความเจริญด้วยกันทั้งนั้น แต่เหตุที่ทำให้คนเราไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางนั้นได้ ก็เป็นเพราะว่าใจยังมีติดบอดอยู่

เปรียบเหมือนกับคนตาบอดที่มองไม่เห็นทาง ไม่รู้ว่าทางไหนเป็นทางที่จะพาให้ไปสู่ที่ดีที่งาม ไปสู่ที่สุขที่เจริญ เปรียบเหมือนกับคนที่อยู่ในที่มืด เวลาอยู่ในที่มืดจะไม่เห็นสิ่งต่างๆ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร แต่ถ้ามีแสงสว่างอย่างเช่นตอนกลางวันมีแสงของพระอาทิตย์ ไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวก เพราะเห็นทาง สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นภัยเป็นอันตรายได้ แต่ถ้าอยู่ในที่มืดจะมองไม่เห็น ว่าอะไรเป็นสิ่งที่อันตราย จึงต้องอาศัยแสงสว่างในที่มืด ยามค่ำคืนต้องจุดเทียน มีไฟฉายหรือมีไฟฟ้าไว้ใช้ ถึงจะสามารถเห็นสิ่งต่างๆ ได้ เหมือนกับเห็นสิ่งต่างๆ ที่เห็นในตอนกลางวัน ใจของปุถุชนอย่างเราอย่างท่านก็เป็นเหมือนกับคนที่ยังมีความมืดบอดอยู่ ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นเหตุของความทุกข์ อะไรเป็นเหตุของความทุกข์ เมื่อไม่รู้ก็เลยทำไปแบบสุ่มสี่สุ่มห้า เหมือนกับเวลาไปจับปลา มองไม่เห็นตัวปลาในน้ำ ก็ต้องใช้สุ่ม สุ่มเข้าไป ถึงเรียกว่าสุ่มสี่สุ่มห้า ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เพราะมองไม่เห็นตัวปลา แต่ถ้าน้ำใสจนเห็นตัวปลา การจับปลาก็จะง่าย ฉันทิด

ใจของเราก็เช่นกัน ถ้าใจมีแสงสว่างแห่งธรรมพาศี้ทางไป ก็จะเดินทางไปได้โดยราบรื่น สะดวกปลอดภัย ไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการไปให้ถึงกัน

การฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง จึงเป็นสิ่งที่สำคัญกับชีวิตจิตใจ พระบรมศาสดาทรงปรารภไว้ว่า อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งควรจะได้ยินได้ฟังธรรมกันสักครั้งหนึ่ง จึงได้กำหนดวันพระขึ้นมา เพื่อเราจะได้ปล่อยวางภารกิจการทำงานต่างๆ การทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เข้าวัดทำบุญฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะว่าเมื่อได้ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว จะได้ขจัดความไม่รู้ ความสงสัยที่มีอยู่ภายในใจ ทำให้ความเห็นให้ถูกต้อง ทำจิตใจให้มีความสงบร่มเย็นเป็นสุข เหมือนกับคนที่อยู่ในที่มืด จะไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร จะไม่แน่ใจว่าสิ่งที่อยู่ข้างหน้า เป็นพิษเป็นภัยหรือไม่ เพราะเรามองไม่เห็น ฉะนั้นเรื่องราวต่างๆ ที่เรายังไม่เข้าใจ เช่นเรื่องสวรรค์ เรื่องนรก เรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องกรรม เรื่องเวียนว่ายตายเกิด ถ้ายังไม่รู้ ก็จะสงสัยว่ามีจริงหรือไม่ สวรรค์มีจริงหรือเปล่า นรกมีจริงหรือเปล่า กรรมมีหรือไม่ ตายไปแล้วจะต้องไปเกิดหรือไม่อย่างนี้เป็นต้น เป็นสิ่งที่เรายังสงสัยกันอยู่ เพราะตาของเราไม่สามารถมองข้ามภพข้ามชาติได้ ไม่สามารถมองเห็นนรกมองเห็นสวรรค์ได้ เพราะต้องใช้ตาทิพย์ดู ต้องมีปัญญา มีแสงสว่างแห่งธรรมจึงจะเห็นได้ จึงต้องฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เมื่อได้ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆแล้ว ก็ารู้ จะเข้าใจ แล้วความสงสัยในเรื่องต่างๆก็จะค่อยๆหมดไป แล้วก็รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดี อะไรคือสิ่งที่ไม่ดี อะไรคือบาป อะไรคือบุญ แต่ถ้าไม่ฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะไม่รู้

ถ้าไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ฟังแล้ว จะไม่รู้อย่างแท้จริงว่าอะไรเป็นอะไร แล้วก็เกิดความเห็นผิดขึ้นมา แทนที่จะมีความเห็นที่ถูกต้องคือมี **สัมมาทิฐิ** ก็จะมีความเห็นผิด **มิจฉาทิฐิ** เห็นกลับตาลปัตร เห็นตรงกันข้ามกับความจริง เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นบาปเป็นบุญ เห็นบุญเป็นสิ่งที่ไม่มีในโลกอย่างนี้เป็นต้น คนเราจึงขยันทำบาปกัน ทุกวันนี้ในสังคมจะเห็นได้ว่าคนจะไม่มีใครมีความเกรงกลัวบาปเลย เวลาเปิดหนังสือพิมพ์ขึ้นมาดู จะมีแต่เรื่องฆ่าฟัน ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกหกหลอกลวง เสพสุรายาเมาเป็นประจำ และเมื่อทำไปแล้วก็มีปัญหาตามมา มีเรื่องมีราวกัน จนในที่สุดก็ต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง หรือถูกประหารชีวิตไปในที่สุด

เหตุการณ์เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นในใจของผู้ที่มีความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง รู้ว่าอะไร เป็นเหตุของความสุข รู้ว่าอะไรเป็นเหตุของความทุกข์ เมื่อรู้แล้วก็จะทำแต่สิ่งที่ดีมาซึ่ง ความสุขความเจริญ ส่วนการกระทำที่ทำไปแล้วทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ความ เดือดร้อนขึ้นมา ความเสื่อมเสียขึ้นมา ก็จะละเว้น ไม่กระทำ เช่นละเว้นจากการเสพสุรา ยาเมา เทียบคำคืน เล่นการพนัน คบคนไม่ดีเป็นมิตร ความเกียจคร้าน เหล่านี้เป็นเหตุที่ จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย เรียกว่า**อบายมุข** ทวารสู่อบาย เมื่อยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขแล้ว ขึ้นต่อไปก็จะถูกจุดเข้าสู่อบาย คือการกระทำบาปนั่นเอง เช่นไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลัก ทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมตเท็จ เพราะว่าเมื่อต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว แต่ ไม่สามารถหามาได้ด้วยความสุจริต ก็จะไม่หยุดอยู่ตรงนั้น แต่จะก้าวล่วงล้ำเข้าไปอีกชั้น หนึ่ง คือเมื่อไม่มีทรัพย์ที่จะซื้อของที่เรากำลังต้องการ เราก็จะไปโกหกผู้อื่น หลอกหลวงผู้อื่น เพื่อที่จะเอาเงินจากเขา มา ถ้าโกหกหลอกหลวงไม่ได้ ก็จะไปขโมยมา เมื่อขโมยมาไม่ได้ ก็ จะไปฉ้อไปปล้น เมื่อมีการขัดขวางมีการต่อสู้กัน ก็ต้องทำลายชีวิตของผู้อื่น

เรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นมาเพราะความเห็นผิด เห็นว่าการเสพพวกอบายมุขเป็นความสุข นั่นเอง แต่หารู้ไม่ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นความทุกข์ เมื่อเสพเข้าไปแล้ว จะติดสิ่งเหล่านี้ แล้ว จะต้องหาเงินหาทองมาเพื่อที่จะได้สิ่งเหล่านี้ เมื่อหาเงินทองโดยสุจริตไม่ได้ ก็ต้องหา ด้วยความทุจริต ด้วยการกระทำบาป เมื่อกระทำบาปแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็คือความ เดือดร้อนใจ ไหนจะต้องคอยหลบหลีกเจ้าหน้าที่ เมื่อถูกเจ้าหน้าที่จับก็ต้องเข้าคุกเข้า ตะราง ถ้าโทษหนักก็ต้องถึงกับประหารชีวิต ตายไปแล้วยังต้องไปใช้กรรมต่ออีก เพราะว่าเมื่อได้กระทำบาปแล้วก็ต้องไปสู่อบาย ไปเกิดในอบายทั้ง ๔ คือ **นรก เจริจฉาน เปรต อสุรกาย** นี้คือที่เกิดของผู้ที่กระทำบาปทั้งหลาย แต่ถ้าได้ยืนได้ฟังธรรม อยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็จะเกิดความกลัวบาปขึ้นมา จะไม่กล้ากระทำบาป จะพยายาม ละเว้นจากการเกี่ยวข้องกับพวกอบายมุขทั้งหลาย เมื่อไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขแล้ว เงิน ทองก็จะไม่สูญหมดไป เงินทองที่มีอยู่ก็จะพอเพียงกับการใช้จ่าย จึงไม่ต้องไปทำบาป ไม่ ต้องไปทำผิดศีลข้อหนึ่งข้อใด

นี่คือผลที่ได้รับจากการฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นประโยชน์ เพราะจะสอนให้รู้จักว่าอะไรคือเหตุที่นำมาซึ่งความสุข อะไรคือเหตุที่นำมาซึ่งความทุกข์ แล้วเราก็จะพยายามทำแต่เหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข สุขนั้นเกิดขึ้นจากการกระทำคุณงามความดี เช่นการทำบุญให้ทาน ช่วยเหลือผู้อื่น เวลาช่วยเหลือผู้อื่น เท่ากับให้ความสุขกับผู้อื่น เมื่อผู้อื่นมีความสุข เราเห็นผู้อื่นเขามีความสุขที่เกิดจากการกระทำของเรา เราก็มีความสุขใจขึ้นมา เราก็มีความอิ่มใจขึ้นมา เมื่อเรามีความอิ่มแล้ว เราก็ไม่หิวกระหาย จึงไม่ต้องออกไปหาความสุขจากสิ่งภายนอก เช่นไปเที่ยวเตร่ ไปหาความสุขจาก รูป เสียง กลิ่น รส โภภฏััพพะ ที่เรียกว่าความสุข เมื่อไม่ต้องไปหาความสุขจากสิ่งเหล่านี้ เงินทองที่มีอยู่ก็ไม่สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ สิ่งเหล่านี้ไม่จำเป็นกับการดำรงชีพของเรา เงินทองของเราก็จะมีเหลือมาก เราก็จะอยู่อย่างสุขสบาย ไม่ต้องไปโกหกหลอกลวงผู้อื่น ไปโกงผู้อื่น เพื่อที่จะหาเงินหาทองมาใช้ เพราะว่าใจของเรามีความอิ่มนั่นเอง เวลาทำบุญแล้ว บุญจะไปประรับโมหะความหลง ความเห็นแก่ตัว ไปประรับความโลภ ความอยาก จึงทำให้เกิดความอิ่มใจขึ้นมา

เมื่อมีความอิ่มใจแล้ว อยู่บ้านเฉยๆก็อยู่ได้ อยู่บ้านเปิดวิทยุ เปิดเทปฟังธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะ กลับมีความสุขมากกว่าออกไปเที่ยวเตร่ ใช้เงินใช้ทองซื้อข้าวซื้อของ เมื่อไม่ต้องใช้เงินทองเพื่อซื้อความสุข ก็จะมีเงินทองเหลือใช้ ไม่ต้องไปกระทำความไม่ดีทั้งหลายเพื่อหาเงินทองมาใช้ ก็สามารถทำแต่ความดี เมื่อทำความดีแล้ว ผลของความดีก็จะกลับมาหาเรา เวลาเราช่วยเหลือผู้อื่น เขาก็จะมีความเคารพนับถือ ชื่นชมยินดีในตัวเรา ต่อไปในอนาคตถ้าเกิดเรามีความยากลำบาก ตกทุกข์ได้ยาก บุญที่เรากระทำในวันนี้ก็จะมาช่วยเรา คนที่เราเคยช่วยเหลือเขา เมื่อเขารู้ว่าเราเดือดร้อน ถ้าเขาช่วยเหลือเราได้ เขาก็จะต้องมาช่วยเหลือเราอย่างแน่นอน นี่คือนิยามของการฟังเทศน์ฟังธรรม ทำให้ได้รู้เรื่องราวต่างๆ ที่โดยปกติแล้วจะไม่ได้ยินได้ฟัง

ถ้าไม่ได้ฟังธรรมะแล้ว ส่วนใหญ่ก็จะฟังแต่เรื่องราวที่ยั่วให้เกิด โสภ โกรธ หลง คนเราส่วนใหญ่เวลาคุยกัน จะคุยแต่เรื่องเงินทอง ได้มากน้อยแค่ไหน ได้ลาภ ได้ยศศัณมากน้อยแค่ไหน แล้วจะได้เอาไปใช้ เอาไปเที่ยวกันอย่างไร สิ่งเหล่านี้เมื่อฟังไปแล้วจะทำให้

เกิดกิเลส เกิดตัณหาขึ้นมา เกิดความอยาก แทนที่จะทำให้สงบใจ อิ่มใจ กลับทำให้เกิด ความหิว ความกระหาย ความอยากขึ้นมา เมื่อเกิดความหิว ความกระหาย ความอยาก แล้ว ก็จะอยู่เฉยๆไม่ได้ อยู่หนึ่งไม่ได้ ต้องออกไปข้างนอก ไปเสียเงินเสียทอง ไปใช้เงินทองเสียก่อน จึงจะกลับบ้านได้ โบราณเขากล่าวไว้ว่า **เวลาออกไปเที่ยวข้างนอก เหมือน ไก่บิน เวลากลับบ้านใช้เงินทองหมดแล้ว เหมือนห่านบิน** เวลาออกข้างนอกก็เหมือนไก่ จะบิน ดีอกดีใจ แต่เวลากลับบ้านสังเกตดูชิวคอพับกลับมา บางคนเมาเหล้ากลับมาอย่าง ไม่รู้สึกตัว นี่หรือคือความสุข

ความสุขที่แท้จริงไม่ต้องเสียเงินเสียทอง เพราะความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบของ จิตใจ เกิดขึ้นได้ด้วยการระงับดับกิเลสตัณหา ความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความ หลง ถ้าไม่ระงับดับกิเลสตัณหา ความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว ต่อให้ ได้ไปเที่ยวมากเท่าไร ใช้เงินมากเท่าไรก็ตาม ก็ยังจะไม่มีความสุข เพราะว่าใจไม่สงบ ใจไม่นิ่ง ใจไม่พอ ใจยังอยากอยู่เรื่อยๆ ได้อะไรมาก็ไม่พอ ยังอยากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ถ้าได้ทำใจให้สงบแล้ว ใจจะอิ่ม ใจจะพอ จะไม่หิวกับอะไร จะไม่อยากกับอะไร วิธีที่จะทำให้ใจสงบ ให้นิ่งได้ ก็ต้องชำระกิเลสตัณหา ความอยาก ความโลภ ความ โกรธ ความหลง ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ และวิปัสสนา เจริญปัญญา ความรู้ที่จะช่วยทำให้ปล่อยวางสิ่งต่างๆทั้งหลาย เพราะถ้ารู้แล้วว่าสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลก ที่เราปรารถนา กัน ไม่ว่าจะลาภ ยศ สรรเสริญ หรือความสุขนั้นเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข ทำไม่ ถึงเป็นทุกข์ เพราะว่าเป็นของไม่เที่ยง ของอันใดที่เป็นของไม่เที่ยง ย่อมนำความทุกข์มา ให้อภัยกับเรา

เวลาที่คนเขาร้องไห้ร้องไห้กัน เขาร้องไห้ร้องไห้เพราะอะไร เพราะเขาสูญเสียสิ่งที่เขารัก ไป ทำไม่ต้องสูญเสียสิ่งที่รักไป ก็เพราะสิ่งที่เขารักนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่ไม่อยู่ กับเขาไปตลอด มีมาได้แล้วสักวันก็ต้องไปได้ เป็นของที่ไม่อยู่กับที่ ไม่คงเส้นคงวา เป็น อนัตตา คือเป็นสภาวะธรรม เป็นธรรมชาติ เหมือนกับลมกับแดดกับฝน สิ่งเหล่านี้เราไม่ สามารถที่จะไปบังคับ ไปควบคุม ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ถ้าไปหลง ไป ยึด ไปติดกับสิ่งเหล่านี้แล้ว จะหาความสงบไม่ได้ จะหาความสุขไม่ได้ จะหาความพอ

ไม่ได้ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้จะไม่ทำให้เรามีความพอ พระพุทธองค์จึงทรงแสดงว่าสิ่งเหล่านี้เป็น**ไตรลักษณ์** มีคุณลักษณะอยู่ ๓ ลักษณะ คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด เป็นอนัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่สามารถควบคุมบังคับสิ่งเหล่านี้ให้อยู่กับเราไปได้ตลอด จะต้องจากเราไป ไม่ช้าก็เร็ว ถ้าเราฉลาด เรารู้ ก็จะไม่ไปยึดไปติด เวลาเขาจากเราไป หรือเปลี่ยนแปลงไปเราก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าไปยึดไปติดว่าสิ่งเหล่านี้จะต้องอยู่กับเราไปตลอด ต้องเป็นอย่างนี้ไปตลอด แล้วถ้าเกิดเวลาเขาไม่เป็นไปอย่างนั้น ก็จะเกิดความทุกข์ เกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา

นี่คือความทุกข์ใจ ไม่ได้เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆภายนอกใจ แต่เกิดขึ้นจากใจที่ไม่ยอมรับกับสภาพต่างๆที่มีอยู่เป็นอยู่ต่างหาก ถ้าทำใจยอมรับกับสภาพต่างๆที่มีอยู่เป็นอยู่ในโลกนี้ได้ก็就不用ทุกข์ใจ เช่นวันนี้ฝนไม่ตก ถ้าไม่ไปอยากให้ฝนตกก็就不用เดือดร้อนใจ แต่ถ้าอยากให้ฝนตกแล้วไม่ตก ก็จะต้องเดือดร้อนใจ หรือถ้าไม่อยากให้ฝนตกแล้วฝนกลับตกก็จะต้องเดือดร้อนใจเช่นกัน ความทุกข์ใจจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกใจ ความทุกข์ใจขึ้นอยู่กับใจต่างหาก ขึ้นอยู่กับใจที่จู้จี้จุกจิก ไม่รู้จักคำว่าพอ ไม่รู้จักคำว่าสันโดษ คือยินดีตามมีตามเกิด ตามสภาพที่มีอยู่เป็นอยู่ วันนี้ร้อนก็รับได้ วันนี้หนาวก็รับได้ วันนี้ฝนตกก็รับได้ ถ้าใจรับได้ใจจะไม่ทุกข์ ใจทุกข์เพราะเวลาใจไม่ชอบสิ่งหนึ่งสิ่งใด แทนที่จะปรับใจให้ยอมรับสิ่งนั้นๆ กลับไปแกสิ่งนั้นให้ถูกกับใจ ถ้าแก้ได้ก็ดีไป ถ้าแก้ไม่ได้ก็ทุกข์ไป เห็นเขาทำอะไรที่ไม่ถูกใจเรา ก็ต้องไปต่อว่าเขา ว่าคุณทำไมถึงทำอย่างนี้ ทำไมคุณไม่ทำอย่างนั้น ถ้าเขาไม่ฟังเรา ก็จะต้องทะเลาะกัน ทูตตีกัน เพื่อบังคับเขาให้ทำตามที่เราต้องการ นี่เป็นวิธีแก้ที่ผิด เพราะว่าความทุกข์เกิดจากใจที่ไม่ฉลาด ไม่ปล่อยวาง ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง

ถ้าแก้ปัญหาที่ใจ คือยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าอะไรจะเป็นอะไรก็ให้เป็นไป อันไหนแก้ไขได้ ดูแลรักษาได้ ก็แก้ไขดูแลรักษาไป ถ้าแก้ไขดูแลรักษาไม่ได้ ยอมรับสภาพดีกว่าแล้วใจจะสงบ ความไม่สบายใจก็จะหายไป เช่นสามีหรือภรรยา คนที่เรารัก ประพฤติตนไม่ถูกใจเรา ไม่เป็นไปดังที่เราต้องการ ก็ไปโกรธเขา แล้วก็ไปว่าเขา แล้วก็พยายามบังคับให้เขาทำตามที่เราต้องการ แทนที่เขาจะทำตามที่เราต้องการ เขากลับมีอารมณ์ตอบโต้

กลับมา โกรธเรามากขึ้นไปเสียอีก ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ มีการต่อต้าน แทนที่จะทำตามที่เราต้องการ กลับทำในสิ่งที่เราไม่ต้องการ ทำให้เราทุกข์ใจมากขึ้นไปอีก แล้วในที่สุดก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ ต้องแยกทางกันไป หรือทำร้ายร่างกายกันก็มี ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เกิดจากการทำใจไม่ได้ ไม่ยอมรับความจริงของชีวิตว่าเป็นอย่างนี้ แต่ต้องการให้เป็นอย่างนั้น

ถ้ามีสติปัญญา ยอมรับความจริง เวลาเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา จะบอกตัวเองว่าความทุกข์ใจมันอยู่ในใจเรานะ มันเกิดจากความจู้จุกจิกของเรา มันเกิดจากความต้องการของเรา คือเกิดจากทัศนคติความอยากของเราเอง อยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เมื่อไม่เป็นไปดังที่ต้องการ ก็เกิดความหงุดหงิดใจ เกิดความไม่สบายใจ ต้องการให้สิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามที่เราต้องการ แต่พระพุทธองค์ทรงสอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นสภาวะธรรม คือเป็นธรรมชาติ แม้แต่คนก็เป็นสภาวะธรรม ร่างกายของคนก็มาจากธาตุ ๔ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ใจก็เป็นธาตุรู้ เป็นธรรมชาติทั้งนั้น ไม่มีตัว ไม่มีตน ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มาจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป พระอาทิตย์ขึ้นตอนเช้า แล้วก็ตกตอนเย็น ธรรมชาติของเขาเป็นอย่างนี้ ถ้ายอมรับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ว่าเป็นอย่างนี้แล้ว เราก็จะไม่ไปยุ่งกับเขา ถ้าจะแก้ไขอะไร ก็แก้ไขพอประมาณ เท่าที่ทำได้ เท่าที่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นจริงๆแล้ว ก็ปล่อยเขาไปเถิด แล้วจะสบายใจ จะไม่เดือดร้อนใจ ไม่วุ่นวายใจ จะมีความสุข มีความสบาย เพราะความจำเป็นของชีวิตมีไม่มาก เพียงปัจจัย ๔ เท่านั้นเอง คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค

ส่วนความสุขของใจนั้น เกิดจากการชำระกิเลสตัณหา ชำระความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้งหลายให้หมดไป และการที่จะชำระความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มันหมดไปจากใจได้ ต้องอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรมในเบื้องต้น เมื่อฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว จะรู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง สิ่งที่จะต้องทำก็มีอยู่ ๓ อย่าง คือ **๑. ทำบุญให้ทาน ๒. รักษาศีล ๓. เจริญจิตตภาวนา** ทำจิตให้สงบแล้วก็เจริญวิปัสสนา ให้เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเห็นว่าเป็นอย่างนั้นแล้วจะได้ปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้ว ใจจะสงบ ใจจะอิม ใจจะพอ เราก็ไม่ต้องไปแสวงหาอะไรอีกต่อไป เรื่อง ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ก็จะไม่มีความสำคัญกับเรา เพราะเรารู้ว่าสิ่ง

เหล่านี้ไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความทุกข์ เวลาเมื่อแล้วกลับไม่พอ กลับอยากได้เพิ่มขึ้นไป
อีก เวลาเมื่อก็กลัวจะหมด กลัวจะสูญหาย เป็นเรื่องที่เราสร้างความทุกข์ให้กับเราทั้งนั้น ถ้ามี
ปัญญา มีธรรมะแล้ว จะต้องจำ ๓ คำนี้ไว้เสมอ คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ถ้าจำ ๓ คำ
นี้ได้แล้ว จะไม่กล้าไปอยากมีอะไร อยากเป็นอะไร อยากกับอะไรทั้งสิ้น เพราะมีแต่
ความทุกข์ทั้งนั้น ไม่ใช่ความสุข เมื่อปล่อยวางแล้วใจจะสงบ ใจจะสบาย วันๆหนึ่งไม่
ต้องทำอะไรหรอก นั่งเฉยๆก็มีความสุขแล้ว กินข้าววันละมื้อก็อยู่ได้แล้ว ที่ก็ไม่ต้องดู
หนังก็ไม่ต้องดู ไม่เห็นจะต้องมีอะไรเลยชีวิตของคนเรา ความสุขมันอยู่ที่ใจที่สงบ ที่ใจ
ไม่สงบกันก็เพราะไม่ได้ฟังธรรมของพุทธเจ้า เลยไม่รู้วิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ก็เลย
ไปหลงหาแต่ยาพิษมาใส่ใจ หลาภ หายศ หาสรรเสริญ หากามสุข หามาได้เท่าไรแทนที่
จะมีสุข กลับมีแต่ความทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากความหิว เกิดจากความกระหาย เกิดจาก
ความไม่อิ่มไม่พอนั่นเอง

จึงขอให้น้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาสู่ใจของเรา ให้เชื่อว่าสิ่งต่างๆที่
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นความจริง **เป็นสวากขาโต ภคเวทธีโม** เป็นธรรมที่ทรง
ตรัสไว้ชอบแล้ว คำว่าชอบคือถูกต้องตามหลักความจริง สิ่งที่ทรงสอน คือให้กระทำ
ความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละเว้นจากการกระทำบาปทั้งปวง และชำระจิตใจให้บริสุทธิ์
ผุดผ่อง ด้วยการตัด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจ นี่แหละ
คือวิถีทางที่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญอย่างแท้จริง วิธีอื่นจะไม่ให้ความสุขกับเรา
ถึงแม้จะมีสมบัติกองเท่าภูเขา ใจยังจะต้องทุกข์ ยังต้องกังวล ยังต้องเศร้าโศกเสียใจอยู่
เพราะเงินทองกองเท่าภูเขาไม่สามารถดับความทุกข์ในใจได้ สิ่งที่จะดับความทุกข์ในใจ
ได้นั้น มีอยู่สิ่งเดียวเท่านั้นเอง ก็คือธรรมของพระพุทธเจ้าที่ไม่มีใครหยิบยื่นให้เราได้
แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ไม่สามารถหยิบยื่นให้กับเราได้ เสกหรือเป่าให้เรามีธรรมเกิด
ขึ้นมาในใจได้ เป็นสิ่งที่เราจะต้องปลุกฝัง สร้างขึ้นมา เหมือนกับต้นไม้ที่จะต้องปลุก
ต้องคอยดูแลรักษาด้วยการรดน้ำพรวนดิน คอยใส่ปุ๋ย คอยป้องกันไม่ให้แมลงต่างๆมา
ทำลายมันได้ ใจของเรา เราก็ต้องรักษา ด้วย **ทาน ศีล ภาวนา** การแสดงเห็นว่าสมควร
แก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๘๘

สภาพจิต

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

การเข้าวัดก็เพื่อพัฒนาจิตใจให้เจริญรุ่งเรือง จิตใจจะพัฒนาขึ้นมาได้จำเป็นต้องได้รับการศึกษาทางด้านธรรมะ อบรมบ่มนิสัย การศึกษาธรรมะจึงมีความสำคัญยิ่งกว่า การศึกษาวิชาทางโลก เพราะธรรมะสอนเรื่องสุขทุกข์ที่มีอยู่ในตัวเรา วิชาทางธรรมดับทุกข์ได้ วิชาทางโลกดับทุกข์ไม่ได้ วิชาความรู้ทางโลกมีไว้เป็นเครื่องมือทำมาหากิน ถ้าได้เรียนจบปริญญาตรี โท เอก ก็จะมีควมรู้มาก ทำให้หางานได้ง่าย เป็นงานที่สบาย ไม่ต้องใช้แรงกาย ใช้แต่สติปัญญาความรู้ที่ได้เล่าเรียนมา ว่างั้นคนนั้นคนนี้ ทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ เงินเดือนก็มากกว่าคนที่ไม่มีควมรู้ เพราะควมรู้เป็นเหมือนกับแสงสว่าง ถ้าอยู่ในที่มืด ไม่มีแสงสว่างก็ต้องคลำไปๆ แบบผิดๆ ถูกๆ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร มีอะไร ขวางทางอยู่ข้างหน้า ก็ไม่รู้ ทำให้เดินตกหลุมตกบ่อ เตะสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะมองไม่เห็นอะไร

ถ้ามีแสงสว่างในที่มืดแล้ว ก็จะสามารถเห็นสิ่งต่างๆ ได้ดี จะรู้ว่าควรจะไปไหนทิศทางใด วิชาทางโลกก็เป็นเหมือนแสงสว่างส่องทาง ให้รู้ว่าควรจะทำมาหากินอย่างไรถึงจะดี ทำให้รู้ก่อนผู้ที่ไม่ได้เรียนว่าในอนาคตโลกจะขาดอะไร จะต้องการอะไร ทำให้สามารถหาสิ่งที่โลกต้องการมาขายก่อนผู้อื่นได้ ก็จะขายดิบ ขายดี เพราะไม่มีคู่แข่ง ทำให้ทำเงินได้มาก การศึกษาทางโลกจะทำให้ได้กินอยู่อย่างสุขสบาย แต่ถ้าไม่มีควมรู้ ก็จะไม่รู้จักคิด ไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร ก็จะเป็นเหมือนคนส่วนใหญ่ที่ไม่ได้เล่าเรียน ก็จะไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี ที่จะทำให้ได้เงินมาเป็นกอบเป็นกำ ถ้ารู้ก่อนคนอื่นแล้วเตรียมหาสิ่งนั้นๆ มาขาย ก็จะขายดิบขายดี ถ้าไม่มีควมรู้ ก็ต้องคอยทำตามคนอื่น เห็นเขาขายอะไรดีก็ขายตามเขา พอหลายคนมาขายพร้อมๆ กัน ก็จะขายไม่ออก เพราะของจะมากกว่าคนซื้อ

ส่วนความรู้ทางธรรมยิ่งเป็นเรื่องที่สำคัญกว่าความรู้ทางโลก เพราะว่าความรู้ทางธรรมจะสอนให้รู้จักดำเนินชีวิตไปได้ด้วยความสงบร่มเย็นเป็นสุข ไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องราวกับใคร ถ้าไม่มีความรู้ทางธรรมแล้ว ชีวิตจะดำเนินไปด้วยความวุ่นวาย มีแต่เรื่อง มีแต่ปัญหา กับคนนั้น กับคนนี้ เพราะไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ควร อะไรคือสิ่งที่ไม่ควร อะไรคือสิ่งที่ถูก อะไรคือสิ่งที่ไม่ถูก เพราะเหตุใด เพราะใจยังมีติดบอดอยู่ ใจไม่มีธรรมะ แสงสว่าง ถ้ามีธรรมะแล้ว จะรู้ว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ที่ดีงามนั้นเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมนำพาแล้ว ใจจะถูกความโลภ ความโกรธ ความหลงลากพาไป เปรียบเหมือนกับรถยนต์ที่ไม่มีเบรก ไม่มีไฟ วิ่งไปในที่มืด ไม่รู้ว่าข้างหน้าจะมีอะไรกีดขวางอยู่ ขอให้ได้วิ่งไปตามความต้องการ จะไปชนกับอะไรอย่างไรก็ไม่สนใจ

ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีธรรมะคือเหตุผล เป็นเครื่องพาใจให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกที่ดีแล้ว ก็จะมีแต่ความโลภ ความอยากต่างๆพาไป ทำให้ไม่รู้จักใช้ปัญญา ใคร่ครวญว่า การที่จะหาสิ่งต่างๆมาตามความโลภ ความอยากนั้น ควรจะหามาด้วยวิธีใด ยิ่งอยากมากๆ แต่ไม่มีความรู้ ไม่มีการศึกษาที่จะหามาด้วยความสุจริต ก็จะต้องหาด้วยความทุจริต เพราะความอยากมีอำนาจมาก จะทำให้กล้าที่จะฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักขโมย โกหกหลอกลวงผู้อื่น ประพฤติผิดประเวณี ไปยุ่งกับลูกเต้าของชาวบ้านโดยไม่ได้ขู่ขอ หรือไปยุ่งกับสามี ภรรยาของผู้อื่น สาเหตุที่ต้องไปทำอย่างนี้ ก็เพราะไม่รู้ว่าการกระทำเหล่านี้จะนำความเดือดร้อนตามมาต่อไป เมื่อไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ไปทำร้ายชีวิตของผู้อื่น ก็จะเป็นเป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม สังคมก็จะไม่ปล่อยให้อยู่ลอยนวลต่อไป ถ้าปล่อยไว้ก็ต้องไปทำร้ายผู้อื่นอีก ไปลักทรัพย์ ไปฉ้อ ไปปล้น ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นอีก สังคมจึงต้องควบคุมหรือกำจัดไม่ให้ไปทำร้ายผู้อื่นได้อีก ด้วยการจับกุมตัวไปลงโทษ จะหนักจะเบาขึ้นอยู่กับโทษที่ทำไว้ โทษเบา ก็จะถูกปรับ หรือว่ากล่าวตักเตือนให้รู้ว่าการกระทำแบบนี้ไม่ดี โทษหนักก็ต้องจำคุกหรือประหารชีวิต

เราอยู่ในสังคมของมนุษย์ที่อยู่ด้วยความสงบสุข ไม่เบียดเบียนกัน เราไม่ได้เป็นเดรัจฉาน ถ้าเป็นเดรัจฉานจะอยู่กันอีกแบบหนึ่ง เดรัจฉานจะอยู่แบบใช้กำลังเป็นใหญ่

ใครมีกำลังสามารถทำร้ายผู้อื่นก็จะเป็นใหญ่ แต่สังคมของมนุษย์ไม่ใช่กำลังเป็นใหญ่ แต่ใช้ความรู้เป็นใหญ่ ใครมีความรู้ มีความฉลาด ทำมาหากินด้วยความสุจริตก็สามารถร่ำรวยได้ เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นผู้นำได้ การทำมาหากินด้วยความสุจริตไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้กับใคร นี่คือลักษณะของสังคมของมนุษย์ ที่อยู่ร่วมกันได้ด้วยความสงบสุข เพราะมนุษย์มีสติ มีปัญญา มีความรู้พอที่จะแยกแยะได้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่ดี อะไรเป็นสิ่งที่ไม่ดี อะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ มนุษย์จึงได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ประเสริฐ ต่างกับเดรัจฉานที่ไม่รู้จักแยกแยะว่า อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป แต่จะอยู่จะทำตามอำเภอใจ เวลาอยากได้อะไร ก็จะใช้กำลังหามา ด้วยการทำลายกัน ช่มแรงแรงแค้นกัน ต่อกัน สังคมของเดรัจฉานจึงเป็นสังคมที่ไม่น่าอยู่ เป็นสังคมที่มีภัยรอบตัว ไม่รู้ว่าจะถูกทำร้ายเมื่อไร แต่สังคมของมนุษย์เป็นสังคมของผู้ประเสริฐ ของผู้มีปัญญา มนุษย์อยู่ร่วมกันได้ด้วยความร่มเย็นเป็นสุขเพราะมนุษย์เคารพในสิทธิของกันและกัน จะไม่ไปล่วงเกิน เบียดเบียนผู้อื่น สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น สังคมของมนุษย์จึงเป็นสังคมที่น่าอยู่

แต่ทุกวันนี้สังคมของมนุษย์กลับไม่ได้เป็นไปดั่งนั้น เป็นเพราะมนุษย์ทุกวันนี้ไม่ได้เป็นมนุษย์กันทุกคน เราสามารถแบ่งมนุษย์เป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ คือ **๑. มนุษย์ที่เป็นมนุษย์** หมายถึงมนุษย์ที่มีร่างกายเป็นมนุษย์และจิตใจเป็นมนุษย์ คือพวกที่มีศีลธรรมในใจ จะไม่กล้าทำบาป เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิดประเวณี ไม่โกหกหลอกลวง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ **๒. มนุษย์ที่เป็นเทวดา** พวกนี้นอกจากมีศีลธรรมแล้ว ยังมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นคนใจกว้างชอบช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น ภายเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นเทวดา **๓. มนุษย์ที่เป็นเดรัจฉาน** เป็นพวกไม่มีศีลธรรม ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ชอบลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ พวกนี้จะไม่เชื่อเรื่องการรักษาศีล เห็นว่าศีลไม่ใช่เรื่องสำคัญ สิ่งที่สำคัญก็คือความต้องการของเขา ถ้าเขาต้องการอะไร เขาต้องหามาด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ถ้าจะต้องฆ่าก็ฆ่า ถ้าจะต้องขโมยก็ขโมย ถ้าจะต้องผิดประเวณีก็ต้องทำ ถ้าจะต้องโกหกหลอกลวงก็ต้องทำ นี่คือลักษณะของคนที่มีกายเป็นมนุษย์ แต่ใจไม่ได้เป็นมนุษย์เสียแล้ว แต่เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็น

อสุรกาย เป็นสัตว์นรก เมื่อตายไปก็ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก ต่อไป

เรื่องเหล่านี้ฟังแล้วอาจจะรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าเชื่อ เกี่ยวกับภพหน้าชาติหน้า เมื่อตายไปแล้วจะต้องไปเกิดเป็นอะไร แต่ลองสังเกตดูซิ พวกเดรัจฉานมีศีลใหม่ เดรัจฉานรู้จักว่าสิ่งของต่างๆมีใครเป็นเจ้าของหรือไม่ เวลาอยากกินอะไรก็คาบไปกินเลย ข้าวของที่มีอยู่ในบ้าน ถ้ามีสุนัขอยู่ในบ้านเรายังต้องคอยระวัง ถ้าไม่เช่นนั้นพอเปลอกก็จะถูกคาบไปกิน แต่ถ้าเป็นมนุษย์แล้ว ต่อให้เป็นของมีค่าขนาดไหน ก็จะไม่มีการไปหยิบ ไม่มีใครไปแตะต้อง เพราะรู้ว่าของสิ่งนั้นไม่ใช่เป็นของๆตน ก็จะไม่ไปแตะต้อง แต่ถ้าเป็นมนุษย์ที่ไม่มีศีลธรรม ที่ใจเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเป็นสัตว์นรกแล้ว จะทำได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเห็นอะไรแล้วอยากได้ขึ้นมา ก็จะเอามาให้ได้โดยไม่คำนึงว่าจะเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ อย่างญาติโยมใส่ทองห้อยคอไว้เส้นใหญ่ๆ เปลอกๆจะถูกคนกระตุกไป ถ้าเป็นผู้หญิงสวยๆ เดินไปในที่เปลี่ยว ก็จะถูกจุดไปทำมิดีมิร้าย ทำเสร็จแล้วก็ทำลายชีวิตเลยเพื่อปิดปาก เพราะกลัวว่าจะจำหน้าได้

แต่เขาไม่รู้หรือว่าการกระทำนี้จะมีผลตามมา ถึงแม้จะไม่มีใครในโลกนี้เห็นเขากระทำก็ตาม เมื่อเขาตายไปแล้วเขาจะไม่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เพราะสภาพจิตของเขาไม่ได้เป็นมนุษย์แล้ว เขาจึงต้องไปเกิดในอบายไคยอบายหนึ่ง ไม่เป็นเดรัจฉานก็ต้องเป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเป็นสัตว์นรก เพราะสภาพจิตของเขาเป็นอย่างนั้นไปแล้ว จิตเป็นของที่ไม่ตาย หลังจากร่างกายแตกสลายไปแล้ว จิตก็จะไปเกิดต่อ จะไปเกิดอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับสภาพจิตในขณะนั้น ในขณะที่ยังอยู่ในภพนี้ว่าเป็นอย่างไร ถ้ารักษาความเป็นมนุษย์ไว้ได้ เช่นรักษาศีลอย่างสม่ำเสมอ ไม่ละเมิดศีลห้า เมื่อตายไปจิตก็ยังเป็นมนุษย์อยู่ เมื่อเป็นมนุษย์ก็ต้องกลับมาเป็นมนุษย์ แต่ถ้าทำแต่บาปแต่กรรม จิตก็เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรกไป เมื่อตายไปก็ไม่กลับมาเป็นมนุษย์อีก ก็ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก เพราะว่าสภาพจิตเป็นอย่างนั้น

จิตก็เหมือนกับน้ำที่ใส่ไว้ในขวด เวลาเปลี่ยนขวดใหม่ เราก็ย้ายน้ำจากขวดหนึ่งไปอีกขวดหนึ่ง น้ำก็ยังเป็นน้ำอยู่เหมือนเดิม น้ำยังไม่เปลี่ยนแปลงสภาพ ถ้าเป็นน้ำสกปรกก็

ยังเป็นน้ำสกปรกอยู่ ถ้าเป็นน้ำสะอาดก็ยังเป็นน้ำสะอาดอยู่นั่นเอง การเปลี่ยนภาชนะน้ำ ไม่ได้เปลี่ยนคุณภาพของน้ำแต่อย่างใด ถ้าจะเปลี่ยนคุณภาพของน้ำก็ต้องกลั่นกรองเสียก่อน น้ำถึงจะสะอาดได้ เพียงแต่ย้ายจากถ้วยหนึ่งมายังอีกถ้วยหนึ่ง น้ำก็ยังเป็นน้ำอยู่เหมือนเดิม ถ้าเป็นน้ำจืดก็ยังเป็นน้ำจืดอยู่เหมือนเดิม ถ้าเป็นน้ำส้มก็ยังเป็นน้ำส้มอยู่เหมือนเดิม ถ้าเป็นเหล้าก็ยังเป็นเหล้าอยู่เหมือนเดิม ถ้าต้องการให้กลายเป็นน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ ก็ต้องเอามากรองเอามากลั่น อย่างน้ำที่บรรจุใส่ขวดขายเป็นน้ำสะอาดบริสุทธิ์ เพราะได้ผ่านการกลั่นกรอง แยกสิ่งต่างๆที่ผสมอยู่ในน้ำออกไป

จิตก็เช่นกัน ถ้าเป็นมนุษย์ เวลาร่างกายแตกสลายไป จิตก็ได้ร่างมนุษย์อีก เพราะจิตยังเป็นมนุษย์อยู่ แต่ถ้าจิตเป็นเดรัจฉานในขณะที่กายยังเป็นมนุษย์อยู่ พอร่างกายนี้สลายไป ก็จะไปเกิดตามสภาพของจิต ถ้าเป็นเดรัจฉานก็จะไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ถ้าเป็นอสุรกายก็จะไปเกิดเป็นอสุรกาย ถ้าเป็นเปรตก็จะไปเกิดเป็นเปรต เป็นสัตว์นรกก็จะไปเกิดเป็นสัตว์นรก ถ้าเป็นเทวดาก็จะไปเกิดเป็นเทวดา ขึ้นอยู่กับสภาพของจิตเป็นหลัก จิตจะดีจะชั่วก็ขึ้นอยู่กับเราผู้เป็นเจ้าของของจิตจะดูแล ถ้าคอยดูแลรักษาจิตให้สะอาด คอยพยายามกลั่นกรองจิตให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำความดี ทำบุญ ทำกุศล ละบาป ชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ทำให้จิตนี้สกปรกเศร้าหมอง เป็นตัวเหตุที่ฉุดลากให้ไปทำบาป

นี่คือสิ่งที่เราจะต้องทำกัน ถ้าอยากจะให้จิตของเราพัฒนาเป็นจิตที่ดี เป็นจิตที่เจริญ เป็นจิตที่มีความสุข ก็ต้องดูแลจิตของเราด้วยการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ต้องพยายามทำแต่ความดี ทำบุญทำกุศล ละเว้นจากการกระทำบาป และพยายามตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงที่อยู่ในจิตให้หมดไป เวลาเกิดความโลภขึ้นมา ก็พยายามหักห้ามใจ ถ้ามเสี่ยงก่อนว่าเอาไปทำไม มีความจำเป็นกับการครองชีพหรือเปล่า หรืออยากได้เพราะอารมณ์อยากเกิดขึ้นมา เห็นว่าสวยก็อยากจะได้ โดยที่ไม่มีความจำเป็นจะต้องมีสิ่งนั้นๆ ต้องคิดอย่างนี้ แต่สิ่งไหนถ้าเป็นความจำเป็นเอามากก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าสิ่งไหนไม่มีความจำเป็นแล้วไปเอามา ก็จะทำให้เกิดความโลภมากขึ้นไปอีก

ขอให้เข้าใจว่าความโลภไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าโลภแล้วทำตามความโลภ ครั้งต่อไปความโลภก็จะเพิ่มมากขึ้นไปอีก ความโลภอยู่ตรงข้ามกับความพอ ถ้ามีความโลภแล้วจะไม่มี ความพอ ถ้าอยากจะได้ความพอก็ต้องหยุดความโลภ ต้องฝืนความโลภ ต่อสู้กับความโลภ ด้วยการใช้เหตุผล ว่าจำเป็นหรือไม่ต่อการครองชีพ ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องเอาไป โลก อย่าไปอยากได้ เมื่อได้มากก็จะดีใจ มีความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว หลังจากนั้นแล้ว ก็อยากได้ของใหม่อีก จะอยากไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะนี่คือธรรมชาติของความโลภ ความโลภจะไม่นำไปสู่ความอึดความพอ แต่การต่อสู้กับความโลภด้วยเหตุ ด้วยผล ด้วยสติ ด้วยปัญญา จะทำให้เราสามารถหยุดความโลภได้

เมื่อระดับดับความโลภได้แล้วเราจะมีความสุข เพราะเหตุใด เพราะธรรมชาติของจิตไม่ต้องการอะไรในโลกนี้ แต่ความหลงหลอกจิตให้ไปอยากเท่านั้นเอง ความจริงแล้วสิ่งที่จิตต้องการมากที่สุดก็คือความสงบ ถ้าจิตมีความสงบ จิตจะมีความอึด มีความสุข มีความพอ ถ้าจิตไม่มีความสงบแล้ว ต่อให้มีอะไรเท่าไรก็ จะไม่มีความอึดพอ ลองไปถามมหาเศรษฐีดูว่าเขาพอหรือยัง เขาก็ยังไม่พอ ถามคนที่ เป็นนายกฯ คนที่มีตำแหน่งสูงๆ ถามเขาว่าเขาพอหรือยัง เขาอยู่เฉยๆ ได้หรือไม่ เขาอยู่ไม่ได้ เพราะอะไร เพราะจิตเขายังไม่นิ่ง ยังไม่สงบ และเหตุที่ทำให้จิตเขาไม่สงบก็ไม่ใช่ อะไร ก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลงนี่เอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหลง ความไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของจิตว่าสิ่งที่จิตต้องการนั้นคืออะไร สิ่งที่จิตต้องการก็คือความสงบนั้นแหละ ถ้าโชคดีได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา และได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดความเข้าใจว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นความจริง คือว่าไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับจิต ไม่มีอะไรที่จะมีคุณ มีประโยชน์ มีค่าสำหรับจิตมากไปกว่าความสงบ

ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว ต้องพยายามทำจิตให้สงบให้ได้ สิ่งที่ขัดขวางความสงบของจิตก็ไม่ใช่ อะไร ก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลงนี่เอง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็ต้องพยายามทุ่มเทเวลา สติปัญญา กำลังของเราทั้งหมดให้เข้ามาสู่ที่จุดนี้ คือต้องทำจิตให้สงบให้ได้ ด้วยการทำความดี ละการกระทำบาปที่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ผลักดันให้กระทำ ต้องเบรกละสิ่งเหล่านี้ ไม่ให้สิ่งเหล่านี้เกิดได้ แล้ว ความโลภ ความโกรธ

ความหลง ก็จะไม่ค่อยๆ เบบางไปและในที่สุดก็จะหมดไป เมื่อหมดไปแล้วไม่ต้องไปหา ความสงบว่าอยู่ที่ไหน จิตจะสงบโดยธรรมชาติ จิตที่ไม่สงบเพราะมีความโลภ ความ โกรธ ความหลงไปคอยปั้น ไปคอยผลักให้หม่นอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้หยุดนิ่งนั่นเอง ถ้า ตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้แล้ว จิตก็จะสงบนิ่งเอง

เหมือนกับรถยนต์ถ้าดับสวิทช์ไฟ เครื่องยนต์ก็หยุดทำงาน ไม่ต้องไปบังคับเขา เขาจะ หยุดของเขาเอง เพราะเหตุที่ทำให้เครื่องยนต์หม่น ก็คือตัวกุญแจที่ไปสตาร์ทเครื่องนี้เอง ถ้าปิดกุญแจตัวนี้ได้ เครื่องยนต์ก็จะหยุดทำงาน ฉันทัดจิตจะสงบ จะนิ่ง จะอิม จะมึ ความสุข จะมีความสบายได้ก็ต่อเมื่อได้ปิดกุญแจที่ทำให้จิตทำงาน คือต้องดับตัวโลภ โกรธ หลงนี้เท่านั้นเอง ถ้าดับได้แล้วก็ไม่ต้องไปหาอะไรในโลกนี้ต่อไป เพราะจะมี ความสุขเต็มที่อยู่ใจจิต จะมีความสุขมากกว่าคนที่มียตำแหน่งสูงๆ คนที่มีเงินทองเป็น หมิ่นเป็นพันล้านเลยก็เดียว เพราะนี่คือความสุขที่แท้จริง เป็นธรรมชาติของจิต จิตไม่ ต้องการอะไรในโลกนี้ ไม่ต้องการเงินทอง ไม่ต้องการตำแหน่ง ไม่ต้องการเพื่อนฝูง ไม่ ต้องการอะไรทั้งสิ้น จิตนี้ต้องการอย่างเดียวคือความสงบ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความ โลภ ความโกรธ ความหลง ถูกทำลายไป จะถูกทำลายไปได้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติตาม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คือจะต้องทำบุญทำกุศลให้ถึงพร้อม ละเว้นจากการ กระทำบาปทั้งปวง แล้วก็ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา ชำระจิตให้สะอาดหมด จด ให้จิตสงบนิ่ง ให้จิตมีแต่ความสุขความเจริญอย่างแท้จริง การแสดงให้เห็นว่าสมควร แก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๘๙

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๔

พระพุทธศาสนาเป็นคำสอนของพระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่มีคุณลักษณะพิเศษที่ไม่เหมือนใคร และไม่มีใครเหมือน เป็นคำสอนที่ยากต่อการเข้าใจและเข้าถึงได้สำหรับปุถุชนที่ยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำอยู่ในจิตใจ เป็นคำสอนที่ตรงต่อหลักความจริง เป็นสัจธรรม เป็นสวากขาตธรรม เป็นธรรมที่ทรงตรัสไว้ชอบแล้ว คือถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ได้มีการแต่งเติมทาสี หรือมีการดัดแปลงอย่างหนึ่งอย่างใดจากความเป็นจริงนั้นๆเลย เป็นความรู้สำหรับผู้ที่ได้สะสมบุญบารมีมาเป็นเวลายาวนาน จะสามารถเข้าถึงได้ เป็นบุคคลเดียวเท่านั้นที่จะสามารถเข้าถึงหลักธรรมนี้ได้ คือ**พระโพธิสัตว์**ผู้ปรารถนาพุทธภูมิ พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ มีเพียงบุคคลนี้เท่านั้นที่จะเข้าถึงหลักธรรมอันวิเศษนี้ได้

หลักธรรมนี้คืออะไร คือหลักที่พระบรมศาสดาทรงแสดงไว้เสมอว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** สภาวะธรรมทั้งหลายปราศจากตัวตน ไม่มีตัว ไม่มีตน นี่เป็นความจริงที่ไม่มีศาสนาของศาสนาใด หรือลัทธิใดในโลกนี้จะสั่งสอน จึงเป็นคำสอนโดยเฉพาะของพระพุทธเจ้าเท่านั้น เป็นคำสอนที่จะนำไปสู่การศึกษาและนำไปปฏิบัติอยู่เหนือความทุกข์ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง การประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งหลายได้ เหตุที่ปุถุชนอย่างเราอย่างท่านยังต้องมาเผชิญกับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักและการประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนานั้น ก็เพราะว่าใจของเรายังมีความหลง มีความมืดบอดอยู่ ยังไม่เห็นสภาพความเป็นจริง ของโลกนี้เป็นอย่างไรคือยังเห็นมีตัวมีตนอยู่ และเมื่อมีตัวมีตน ก็มีการยึด มีการติด มีความโลภ ความอยากตามมา

ถ้าได้ศึกษาอย่างลึกซึ้งแล้วปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนจะเห็นว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน แม้แต่ผู้ที่แสดงธรรมอยู่ในขณะนี้ ถ้าได้ศึกษาเข้าไปถึงธรรมชาติของเขาแล้ว จะเห็นว่าเขาก็ไม่ใช่ตัวตน อย่างตัวเรานี้มีอะไรเป็นส่วนประกอบ ก็มีกายและใจ ร่างกายเป็นวัตถุ คือประกอบขึ้นจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดินมีตัวตนหรือไม่ น้ำมีตัวตนหรือไม่ ไฟมีตัวตนหรือไม่ ลมมีตัวตนหรือไม่ เราก็เห็นอยู่ว่าไม่มีตัวตน ธาตุ ๔ นี้เมื่อผสมผสานกันขึ้นมา ก็เกิดเป็นผัก ปลา อาหารชนิดต่างๆ อาหารเหล่านี้มาจากอะไร ถ้าไม่ได้มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วจะมาจากอะไร แล้วจะเป็นตัวตนขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อเข้าสู่ร่างกาย ก็แปลงสภาพเป็นอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีตัวตนหรือไม่ ผมนี่มีตัวตนหรือไม่ ขนนี้มีตัวตนหรือไม่ เล็บมีตัวตนหรือไม่ ฟันนี้มีตัวตนหรือไม่

เมื่อพิจารณาไปเรื่อยๆตามอาการทั้ง ๓๒ ก็จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีตัวตน เป็นเพียงอาการที่ประกอบขึ้นจากอาหารที่รับประทานเข้าไป แล้วผู้ที่รู้สิ่งเหล่านี้มีตัวตนหรือไม่ ผู้ที่พิจารณานี้เป็นตัวตนหรือไม่ ถ้าพิจารณาเข้าไป ผู้ที่พิจารณาก็คือใจ ใจก็คือผู้รู้ ผู้รู้ก็ไม่ใช่ตัวตน ผู้รู้ก็คือธาตุรู้ แล้วผู้ที่ปรุงแต่งว่าเป็นตัวเป็นตนคืออะไร ก็คือสังขาร สังขารเป็นตัวคิดปรุงแต่ง เป็นตัวสร้างสมมุติขึ้นมา คิดปรุงว่านี่คือเรา เป็นเรา คิดว่านั่นเป็นเขา เป็นความคิดเท่านั้นเอง ที่คิดขึ้นมาจากใจ เพราะความโง่เขลาเบาปัญญา โมหะความหลง อวิชชาความไม่รู้จริง จึงหลงติดอยู่กับสังขารความคิดปรุงแต่ง ปรุงว่าเราเป็นเรา เขาเป็นเขา สิ่งนั้นเป็นสัตว์ สิ่งนั้นเป็นบุคคล แล้วก็เกิดความยึดมั่นถือมั่นตามมา เกิดตัณหา ความอยากตามมา เมื่อมีตัวตนแล้ว ก็อยากจะให้ตัวตนนั้นอยู่ไปนานๆ ถ้ามีอะไรเป็นของๆเรา ก็อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ เช่นร่างกายนี้ ก็อยากจะให้มียุ้ยยืนยาวนาน อยากจะไม่ให้แก่ อยากเป็นหนุ่มเป็นสาวไปเรื่อยๆ ไม่อยากเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่อยากจะเข้าโรงพยาบาล ไม่อยากจะกินยา ไม่อยากจะผ่าตัด เป็นความอยากทั้งนั้น สมบัติภายนอกก็เช่นกัน เมื่อมีแล้วก็อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ อยู่กับเราไปตลอดเวลา สิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา ก็ไม่อยากจะพบ ไม่อยากจะเห็น

เมื่อเกิดความอยากแล้วอะไรจะตามมา สิ่งก็ตามมาก็คือความทุกข์นั่นเอง เพราะเมื่อ
ประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็จะไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา หรือสิ่งที่ชอบที่รักเกิด
สูญหายไป พลัดพรากจากไป ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทั้งๆที่เวลามาเกิดในโลกนี้ ก็มากับ
ใจดวงเดียว ที่เรียกว่าปฏิสนธิวิญญาณ โดยอาศัยธาตุของพ่อของแม่ที่ผสมกัน แล้วก็
เจริญเติบโตขึ้นมาในท้องของแม่ เมื่อโตแล้วก็คลอดออกมา ออกจากท้องแม่มาก็มี
ร่างกายกับใจ เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมาเต็มที่ ก็ไปหาสิ่งต่างๆมาครอบครอง จากตัว
คนเดียวก็กลายเป็นสองคนคือมีสามี มีภรรยา แล้วก็มีลูกๆตามออกมาอีก สิ่งเหล่านี้มา
จากอะไร ถ้าไม่ได้มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป แล้วก็
เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นหญิง เป็นชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ แล้วก็จะค่อยๆแก่เฒ่าลงไป
และสลายไปในที่สุด เมื่อสลายไปแล้วใจผู้ครอบครองร่างกายนี้ก็ต้องเดินทางต่อไป ตาม
ความอยาก ตามความหลง ให้ไปหาร่างใหม่ ไปสู่ภพใหม่ ชาติใหม่ แล้วก็เริ่มต้นใหม่ มี
สามี มีภรรยา มีลูก มีสมบัติพัสถาน ข้าวของต่างๆ มีอุปาทานความยึดติด อยากให้สิ่ง
เหล่านั้นอยู่กับตนไปนานๆ ให้มีมากๆ ให้มีอยู่ไปนานๆ ถ้าไม่สมอยากก็เกิดความทุกข์
ขึ้นมา เวลาต้องจากคนรักไปหรือคนรักต้องจากไป ก็เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ
ขึ้นมา แม้เพียงแต่คิดเฉยๆก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว เพราะรู้ว่าทุกๆคนที่เกิดมานี้ ต้องแก่ ต้อง
ตายกัน คนที่เรารักก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตายจากไปเหมือนกัน เพียงแต่คิดถึงเท่านั้น
ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ความทุกข์ใจเกิดจากการขาดธรรมะแสงสว่าง ไม่เข้าใจถึงหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรง
แสดงว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** สภาวะธรรมทั้งหลายปราศจากตัวตน ไม่มีตัวตนในสัตว์
ในบุคคล เป็นสมมุติเท่านั้นเอง ความจริงแล้ว สัตว์กับบุคคลประกอบขึ้นจากธาตุ ๖ คือ
ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และธาตุรู้คือใจนั่นเอง เมื่อรวมกันเข้าแล้วก็กลายเป็นมนุษย์
กลายเป็นสัตว์ เป็นบุคคลขึ้นมา มีการเจริญเติบโต มีการเสื่อม มีการแตกสลายไป แล้ว
ก็รวมกันขึ้นมาใหม่ เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ เกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเพราะใจที่มีด
บอดด้วยโมหะ อวิชชา ไปยึดไปติดไปกับธาตุทั้ง ๕ คือดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ
ว่าเป็นของๆตน หลงว่าผู้รู้คือตัวตน ความจริงแล้วผู้รู้นี้ก็หาใช่ตัวตนไม่ เป็นสักแต่ว่า
ธาตุ เป็นธาตุรู้ แต่เมื่อไม่มีใครบอก ไม่มีใครสอน ก็เลยหลงว่าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เมื่อ

มีตัวมีตนแล้วก็ต้องออกไปแสวงหาสิ่งต่างๆมาครอบครอง เพราะหลงคิดว่าความสุขเกิดจากการมีสิ่งต่างๆ อยู่คนเดียวรู้สึกว่าจะมีความสุข ถ้ามีสามี มีภรรยาแล้วจะมีความสุข และหลังจากที่มีสามี มีภรรยาแล้ว ก็คิดว่า ถ้ามีลูกก็จะมีสุขมากยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งเป็นความหลงทั้งนั้น

เพราะว่าเมื่อหลงกับสิ่งเหล่านี้แล้ว ความทุกข์ความกังวลก็จะเกิดขึ้นตามมา ถ้ารักสามี รักภรรยา ก็อยากจะให้สามี ภรรยาอยู่กับเราไปนานๆ ต้องซื่อสัตย์กับเรา ไม่แบ่งใจให้กับผู้อื่น ถ้าเกิดเขาไม่ได้เป็นไปดังที่เราต้องการ อะไรจะเกิดขึ้นมา ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นมา ความเศร้าโศกเสียใจก็จะเกิดขึ้นมา ความโกรธแค้นก็จะเกิดขึ้นมา การทำบาปจะก็เกิดตามขึ้นมา เมื่อคนที่เรารักไม่เป็นไปตามความปรารถนาแล้ว ถ้าไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ ก็จะต้องไปทำบาปทำกรรม ทำร้ายคนที่เรารัก เพราะใจไม่มีธรรมะ ไม่มีสติคอยยับยั้ง คอยดึงไว้ ปล่อยให้ความหลงพาไป เมื่อเกิดความทุกข์ เกิดความเสียใจขึ้นมา ก็ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ควบคุมใจไว้ได้ จึงไปสร้างบาปสร้างกรรม แล้วก็มีความวิบาก คือผลของกรรมตามมา ทำให้ไปเกิดในอบาย ๔ คือ นรก เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย ที่เกิดของผู้ที่กระทำบาปทั้งหลาย

เรื่องราวที่เกิดขึ้นมานี้ก็เกิดขึ้นมาเพราะความหลง ความมืดบอดในใจของเรา ไม่เข้าใจธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวเราคือกายกับใจ เราไปหลงว่าใจนี้เป็นเรา และร่างกายนี้เป็นตัวเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วเราก็มีความยึดมั่นถือมั่น มีความปกป้องรักษา มีความพยายามที่จะต้องดูแลให้กายของเรามีแต่ความสุข และความหลงของใจก็บอกเราว่า ความสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีสิ่งของต่างๆ มีทั้งวัตถุ มีทั้งบุคคลมาเป็นสมบัติของเรา มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีกามสุข เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็ต้องดิ้นรนออกไปขวนขวายหาสิ่งต่างๆ มาเมื่อหามาได้แล้วกลับไม่มีความสุขดังที่ได้คิดไว้ เพราะธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เมื่อได้มาแล้วแทนที่จะมีความสุข กลับไม่มีความสุข ที่ไม่มีความสุข เพราะอะไร เพราะไม่อิ่ม ไม่พอ ยังต้องการเพิ่มขึ้นอีก บางคนมีภรรยาหรือสามีอยู่คนหนึ่งแล้วยังไม่พอ ยังต้องออกไปหาเพิ่มขึ้นมาอีก บางคนมีถึง ๒ มีถึง ๓ มีถึง ๔ นี้ก็เป็นเพราะความหลงพาให้ไป เพราะไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ในใจของเราตัวเอง อยู่

ในใจที่สงบ ถ้าตราบจิตใจไม่สงบ ใจก็จะดิ้นรนแสวงหาความสุขจากภายนอก จะแสวงหา
มาได้มากน้อยแค่ไหน ก็จะไม่พบความสุข เพราะ**ความสุขไม่ได้อยู่ภายนอก แต่อยู่
ภายใน อยู่ในใจที่สงบ**

ถ้ายังไม่รู้เรื่องเหล่านี้ เราก็จะวิ่งออกไปหาสิ่งต่างๆภายนอก ไม่มีที่สิ้นสุด ตายไปจากชาติ
นี้ ก็ไปแสวงหาชาติหน้าต่อไป แล้วก็จะเป็นไปอย่างนี้เรื่อยๆ จนกว่าจะได้มาพบ
พระพุทธเจ้า ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วพิจารณาตามจนเข้าใจ
ว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ในใจ อยู่ที่ความสงบ และใจจะสงบได้ก็ต่อเมื่อเข้าใจ
หลักธรรมที่ว่า **ไม่มีอะไรมีตัวตน** ถ้าละตัวตนได้ เราก็ไม่ต้องไปแสวงหาอะไรภายนอก
เมื่อไม่มีตัวตนแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเป็นคนรวย ไม่จำเป็นจะต้องเป็นคนที่มี
ตำแหน่งสูงๆ ไม่จำเป็นจะต้องมีคนมาสรรเสริญเยินยอ ไม่จำเป็นจะต้องมีกามสุข
เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของหลอก เป็นของปลอม ไม่ใช่เป็นของจริง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป
ตามปกติของเขา ถ้าปล่อยให้เขาเป็นไปตามปกติ ปล่อยให้ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นไปตาม
สภาพของเขา ไม่ไปยึด ไม่ไปติด ไม่ไปครอบครองแล้ว เราก็จะไม่มี ความทุกข์กับสิ่ง
เหล่านี้ แต่ถ้ายังมีความหลงอยู่ ยังหลงว่ามีตัวตนอยู่ เราก็อยากจะเป็นตัวตนที่มี
ศักดิ์ศรี จึงต้องมีเครื่องเสริมศักดิ์ศรี คือมีเงินมีทอง มีตำแหน่งมียศอันเนื่อง มีคนคอย
ยกย่องสรรเสริญ มีบริษัที่มีบริวาร มีเครื่องอำนวยความสะดวกรอบตัว เมื่อมีแล้วก็อยากจะ
ให้มีไปนานๆ เมื่อสูญหายไป หหมดไป ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ถึงแม้พวกเราจะมียะโรมากมายอยู่แล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่สามารถบอกกับตัวเราเองได้ว่า
ไม่มีความทุกข์ใจเลย เพราะเรายังมีความทุกข์ใจอยู่ เพราะยังมีตัวตนอยู่ ยังไม่ปล่อย
วาง ไม่ปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพของเขา อะไรจะมาก็ให้เขามา อะไรจะไป
ก็ให้เขาไป ไม่ต้องกลัว เพราะใจสามารถรับรู้กับการไปการมาของทุกสิ่งได้ สามารถ
รับรู้เรื่องการเกิด การแก่ การเจ็บ การตายของร่างกายนี้ได้ เพราะใจกับกายไม่ใช่เป็นสิ่งที่
เดียวกัน แต่ใจที่มีความหลง กลับไปหลงคิดว่ากายคือใจ กายคือตัวเรา เป็นตัวเป็นตน
และเมื่อกายเกิดเป็นอะไรขึ้นมา ใจก็ตกอกตกใจตามไปด้วย ใจก็กลัวตามไปด้วย ทั้งๆที่
ใจเป็นธรรมชาติที่ไม่ตาย ไม่มีอะไรทำลายใจนี้ได้ แม้กระทั่งระเบิดนิวเคลียร์ก็ไม่

สามารถทำลายใจนี้ได้ แต่เพราะความโง่เขลาเบาปัญญา ความหลง จึงทำให้ใจยังต้อง
ทุกข์อยู่ด้วยความกลัว

ความที่ไม่เข้าใจธรรมชาติของใจว่าไม่มีอะไรจะทำลายใจได้ และความไม่รู้ว่าคุณสมบัติ
พร้อมอยู่ในใจแล้ว ไม่ต้องไปหาอะไรมาเพิ่ม ใจมีครบถ้วนทุกอย่างแล้ว ไม่มีอะไรจะดี
เท่ากับความสุขใจ ทำให้เราต้องออกไปหาความสุขจากของภายนอก แต่แทนที่จะมี
ความสุข เรากลับมีความทุกข์เพิ่มขึ้นไปอีก ลองคิดดูซิเวลาอยู่คนเดียว เรามีความทุกข์
มากน้อยแค่ไหน เมื่ออยู่กับอีกคนหนึ่ง แล้วมีลูกอีก ๒ หรือ ๓ คน ความทุกข์เพิ่มขึ้น
อีกเท่าไร นี่ก็เห็นได้ชัดอยู่ แต่เราไม่คิดกัน เมื่อไม่คิดกัน ก็เลยหลงติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้
ทั้งที่รู้ว่าต่อให้รักขนาดไหนก็ตาม หลงติดอยู่มากขนาดไหนก็ตาม ก็ไม่สามารถดึงให้สิ่ง
เหล่านี้อยู่กับเราไปได้ตลอด ลักวันหนึ่งเขาไม่จากเราไป เราก็ต้องจากเขาไป เพราะเป็น
ธรรมชาติของโลกนี้ ไม่มีอะไรจะอยู่คู่กันไป อยู่ร่วมกันไปได้ตลอด ลักวันหนึ่งก็ต้อง
พลัดพรากจากกัน

ถ้าไม่มีปัญญา ไม่มีธรรมะ ไม่เข้าใจหลักธรรมนี้แล้ว เราก็จะมีแต่ความทุกข์กับสิ่งเหล่านี้
ไปตลอด แต่ถ้ามีปัญญา มีธรรมะ เข้าใจในหลักธรรมที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องมีการ
จากกันไปเป็นธรรมดา เราไม่สามารถไปยึด ไปครอบครองไว้ ว่าเป็นของเรา ทุกสิ่งทุก
อย่างจะต้องจากเราไปในที่สุด ถ้าเข้าใจแล้วเราก็จะปล่อยวาง ไม่ไปยึด ไม่ไปติด ไม่ไป
อยากกับสิ่งต่างๆเหล่านั้น มีอยู่ก็อยู่ไป เมื่อถึงเวลาจะจากไปก็จากไป ถ้าเข้าใจได้แล้ว เรา
จะมีความสุขใจขึ้นมาทันที ถึงแม้สิ่งต่างๆเหล่านั้นยังอยู่กับเราอยู่ เราจะไม่กังวลกับเขา
นี่แหละคือความพิเศษของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้เข้าใจถึงสภาพ
ความเป็นจริงของทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เมื่อเข้าใจแล้วเราก็จะไม่ไปยึด
ไม่ไปติด ไม่ไปอยากกับสิ่งเหล่านั้น ถึงแม้จะไม่มีอะไรเลย เชื่อไหมว่าเราก็อยู่ได้ เราก็มี
ความสุขได้ ถึงแม้จะไม่มีข้าวกินสักมือหรือสองมือ เราก็จะไม่ตาย ถ้าควบคุมใจได้แล้ว
ไม่มีปัญหาอะไร ความหิวของร่างกายไม่ใช่เป็นความทุกข์ที่รุนแรงเท่ากับความหิวของใจ
ความหิวของใจรุนแรงมาก ถึงแม้เพิ่งรับประทานอาหารเสร็จไปหยกๆ ถ้าเกิดใจอยากจะ
กินขึ้นอีก แล้วไม่ได้กินดังใจ ก็เกิดเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาอีก ทั้งที่ร่างกายยังมีอาหาร

เต็มห้องอยู่ก็ตาม เพราะความทุกข์เกิดจากความหลง เมื่อเกิดความหลงแล้ว ก็เกิด
ความอยากตามขึ้นมา

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้แก้ปัญหาก็แก้ที่แท้จริง ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ภายนอก ปัญหา
ภายนอกเราไปแก้ไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนกับดินฟ้าอากาศ
เราไปควบคุมดินฟ้าอากาศไม่ได้ เราไปบังคับให้ฝนตกวันนี้ หรือไม่ให้ฝนตกวันนี้ เราไป
บังคับไม่ได้ เราไปบังคับให้คนนั้นคนนี่เขาทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ไม่ได้ เราไปบังคับให้
เศรษฐกิจมันดีไปตลอดเวลาไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุมีปัจจัยของเขา เขาต้องเป็นไป
ตามเหตุตามปัจจัย หมุนไปเวียนมา เหมือนกับวันกับคืนก็หมุนไปเวียนมา ตอนนี้เป็น
ตอนเช้า เดียวก็ต้องเย็น เดียวก็เป็นตอนกลางคืน แล้วเดี๋ยวก็ต้องเวียนกลับมาเป็นตอน
เช้า เป็นตอนกลางวันอีก นี่คือลักษณะของโลกนี้ หมุนไปเวียนมา มีการเจริญมีการเสื่อม
มีการขึ้นๆ ลงๆ อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ถ้าเราไม่แต่ไปคอยปรับ ไปคอยแก้ไขให้ทุกสิ่งทุก
อย่างเป็นไปตามที่เราต้องการ เราก็จะเป็นบ้า เราจะต้องทุกข์ แล้วในที่สุดดีไม่ดีเราก็
จะต้องถึงกับฆ่าตัวตาย เพราะอะไรคนถึงต้องฆ่าตัวตายกัน ก็เพราะไม่สมหวัง ไม่
สามารถทำให้สิ่งต่างๆ เป็นไปดังที่ตนต้องการได้ เมื่อไม่เป็นไปตามความต้องการแล้ว ก็
ทนอยู่ไม่ได้ เมื่อทนอยู่ไม่ได้ก็เลยต้องฆ่าตัวตาย

นี่แหละคือปัญหาของพวกเรา เราไปแก้ปัญหาก็แก้ที่ภายนอกใจ ทั้งๆ ที่ต้นเหตุของปัญหาอยู่
ภายในใจ ก็คือความไม่รู้ ความหลง ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ถ้าได้ยินได้ฟัง ได้
ศึกษาพระธรรมคำสอนแล้ว จะรู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ในใจ อยู่ที่ใจสงบ ใจจะสงบได้ก็
ต่อเมื่อ**ตัดหา**ความอยาก ได้ถูกทำลายจนหมดสิ้นไป ต้องทำลาย **กามตัณหา** ความ
อยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่
เป็น นี่ต่างหากคือปัญหา ถ้าเราหันเข้ามาดูที่ใจของเรา แล้วมาชำระใจของเรา ต่อสู้กับ
ความอยากทั้ง ๓ นี้ เวลาอยากก็อย่าไปอยากตามฝันไว้ ต่อสู้ไว้ จนสามารถทำลายความ
อยากเหล่านี้ให้หมดไปได้ ใจจะมีแต่ความสงบ มีแต่ความอิม มีแต่ความพอ เมื่อมีความ
อิม มีความสุข มีความพอแล้ว สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกใจ จะไม่เป็นปัญหากับใจอีก

ต่อไป เพราะใจรู้ว่าเป็น **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** เขาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถไปควบคุม ไปบังคับ ให้เป็นไปดังที่เราต้องการได้

ร่างกายจะแก่ก็ต้องแก่ เมื่อถึงเวลาจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ถึงเวลาจะต้องตายก็ต้องตาย เช่นเดียวกับร่างกายของคนอื่น ของคนที่เรารัก หรือของคนที่เราไม่รักก็ตาม ของคนที่เราเกลียดก็ตาม ก็เป็นแบบเดียวกัน เดียวถึงเวลาเขาก็แก่ เขาก็เจ็บ เขาก็ตายไป เราจะไปโกรธไปเกลียดเขาทำไม เดียวเขาก็ตายไปเอง เราไม่ต้องไปฆ่าเขาหลอก เดียวถึงเวลาเขาก็ตายของเขาไปเอง ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปเดือดร้อนใจด้วย ที่เราเดือดร้อนใจก็เพราะว่าใจเรามันโง่เขลาเบาปัญญา นั่นเอง เราไม่เข้าใจถึงธรรมชาติ เราไม่เข้าใจถึงคำว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ถ้าเราเข้าใจแล้วเราก็จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเราปล่อยวางแล้วใจเราก็จะสงบ เมื่อสงบแล้วใจเราก็อัม ใจเราก็พอนั่นเอง เมื่อพอนั่นก็ไม่จำเป็นต้องไปหาอะไรอีก ไม่จำเป็นต้องไปหาลาภ หายศ หาสรรเสริญ หากามสุขที่ไหน อีกต่อไป

ดูพระพุทธเจ้า ดูพระอรหันตสาวกทุกรูปชี่ หลังจากที่ท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว จิตของท่านได้ทำลายความอยากทั้ง ๓ ให้หมดสิ้นไปจากใจแล้ว ท่านไปหาอะไรบ้าง ท่านก็ไม่มีอะไร ท่านก็อยู่ไปวันๆหนึ่ง ดูแลักรัษาร่างกายไปตามอัตภาพของท่าน เมื่อยังไม่ตายก็อยู่ต่อไป เมื่อตายก็จบ แต่ในขณะที่ยังไม่ตาย ท่านก็ใช้ร่างกายนี้มาทำประโยชน์ให้กับโลก มาสั่งสอน เอาธรรมะความรู้อันนี้แหละที่ท่านรู้ มาสั่งสอนพวกเรา บอกพวกเราว่า พวกเราเอื่อยอย่าไปหลงกับความสุขภายนอกนะ สิ่งต่างๆภายนอก ไม่ใช่ความสุข เงินทองไม่ใช่ความสุข ยศถาบรรดาศักดิ์ไม่ใช่ความสุข การสรรเสริญ เยินยอไม่ใช่ความสุข รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ใช่ความสุข อย่าไปแสวงหาสิ่งเหล่านี้ พยายามตัดเสีย ตัดความอยากในสิ่งเหล่านี้ ต่อสู้กับความอยาก อย่าไปอยากกับสิ่งเหล่านี้ สู้ด้วยอะไร สู้ด้วยธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ สู้ด้วยการทำบุญให้ท่าน สู้ด้วยการรักษาศีล สู้ด้วยการนั่งสมาธิ ใหว่พระสวดมนต์ สู้ด้วยการเจริญวิปัสสนา เจริญปัญญา นี่แหละคือเครื่องมือ ที่จะทำให้เราชนะความอยากทั้งหลายที่มีอยู่ในใจได้ และเมื่อได้ชำระสิ่งเหล่านี้ออกไปจากใจหมดแล้ว เราก็จะหมดปัญหาเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่าง

เพราะใจเรานี้มี ใจเราพอนั่นเอง ใจเราจะไม่เดือดร้อนกับอะไรรอบข้างตัวเรา อะไรจะ
เกิดขึ้นก็ไม่เดือดร้อน จะมีสงครามเกิดขึ้นก็ไม่เดือดร้อน เศรษฐกิจจะตกต่ำก็ไม่
เดือดร้อน เพราะได้ปล่อยวางหมดแล้วด้วย **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** การแสดงให้เห็นว่า
สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๙๐

กาย กับ ใจ

๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕

วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับตัวของเราเองบ้าง คือจะศึกษาเรื่องของตัวเอง เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องต่างๆที่ไม่ใช่เรื่องของเรามากแล้ว เราสามารถไปรอบโลกได้ สามารถไปโลกพระจันทร์ได้ สามารถสร้างทำอะไรได้หลายอย่าง มากมายก่ายกองด้วยกัน แต่สิ่งหนึ่งที่เรายังไม่สามารถสร้างให้กับตัวเราได้ก็คือความสุข เพราะว่าเราไม่เคยได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของตัวเรา เราไม่ทราบว่าอะไรทำให้เรามีความสุข อะไรทำให้เรามีความทุกข์ เพราะขาดปัญญา มีแต่ความโง่เขลาเบาปัญญา โมหะอวิชชาครอบงำจิตใจ แต่เราก็ไม่เคยสนใจที่จะหันเข้ามาศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของตัวเองเลย หรือแม้แต่พ่อแม่ของเรา ครูบาอาจารย์ของเราที่โรงเรียน เขาก็ไม่เคยสั่งสอนให้เราเข้ามาดูตัวของเราเลย มาศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของตัวเองเลย

แต่กลับสอนให้เราไปศึกษาเกี่ยวกับเรื่องอย่างอื่นหมด เพราะเขาต้องการให้เรามีความรู้ เพื่อที่จะได้เอาความรู้นี้ ไปทำมาหากิน หารายได้มาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องของเรา แต่ความรู้ที่เราได้เรียนรู้จากทางโลกทางโรงเรียนนั้น เป็นความรู้ที่ไม่สามารถยังความสุขที่แท้จริงให้กับเราได้ ต่อให้เรียนจบปริญญาเอก ได้ทำงานทำการ มีเงินทอง มีรายได้มากมายขนาดไหนก็ตาม ก็ยังจะไม่สามารถนำมาซึ่งความสุข ความสงบให้กับจิตใจได้ เพราะว่าความสงบนั้นเกิดขึ้นจากตัวเราเอง เกิดขึ้นภายในตัวเราเอง และความทุกข์ความวุ่นวาย มันก็เกิดขึ้นจากตัวเราเองเช่นกัน ถ้าไม่ศึกษาตัวเรา เราก็จะไม่รู้ว่าอะไรเป็นเหตุที่จะสร้างความทุกข์ ความวุ่นวาย ความไม่สบายใจให้กับเรา อะไรเป็นเหตุที่จะสร้างความสงบ ความสุข ความสบายใจให้กับเรา ถ้าเราไม่หันเข้ามาศึกษาตัวของเราเอง จึงเป็นความโชคดีของพวกเราที่ได้มาพบพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นพระศาสนาที่สอนเกี่ยวกับเรื่องตัวของเราเองโดยตรง สอนให้เรารู้จักตัวเราเองว่า ตัวเรานั้นเป็นอย่างไร มีเหตุอันใดที่สร้างความสุขและสร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้าเราน้อมเอาพระศาสนา คือพระธรรมคำสอน

ของพระพุทธเจ้าเข้ามาศึกษา แล้วนำไปปฏิบัติแล้ว เชื่อได้เลยว่าชีวิตของเราจะมีแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองอย่างแท้จริง

วันนี้จึงขอถือโอกาสพาท่านมาศึกษา มาทำความรู้จักกับตัวของเรา ตัวของท่านว่าเป็นอย่างไร ตัวเราประกอบขึ้นด้วย ๒ ส่วนใหญ่ๆ คือ **กาย** กับ **ใจ** กายเป็นรูปธรรม เป็นสิ่งที่เราสามารถมองเห็นได้ สัมผัสได้ แต่ต้องได้ มีส่วนสัด คือมีความกว้าง ความยาว ความลึก ส่วนใจนี้เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้ สัมผัสได้ ไม่สามารถวัดได้ว่ามีความกว้าง ความยาว ความลึกมากน้อยแค่ไหน เป็นสิ่งที่จะต้องอาศัยธรรมะเป็นกระจกส่องดู ถ้าไม่มีธรรมะแล้ว เราจะไม่สามารถมองเห็นใจและเข้าใจถึงธรรมชาติของใจเราได้ นี่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา คือองค์ประกอบสำคัญใหญ่ๆ มีอยู่ ๒ ส่วน กายกับใจ กายเป็นรูปธรรม เป็นวัตถุธรรม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการรวมตัวของ **ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ** ธาตุ ๔ นี้มาในรูปของอาหารที่เรารับประทานเข้าไป เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว ก็แปลงสภาพเป็น **อาการ ๓๒** มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ภายในร่างกาย เรียกว่า **ธาตุขันธ์** คำว่าธาตุก็คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ขันธ์ แปลว่ากอง จึงเรียกว่ากองธาตุ เหมือนกับเอาอิฐ เอาทราย เอาปูน เอาน้ำมากองรวมไว้เป็นกองหนึ่ง แล้วผสมกันเข้าไปจนกลายเป็นอาคาร อย่างอาคารหลังนี้ก็เกิดจากการรวมตัวของอิฐ หิน ปูน ทราย เหล็กและวัตถุต่างๆ จึงเป็นรูปร่างอาคารนี้ขึ้นมาได้

ฉันใดร่างกายของเรา หรือธาตุขันธ์นี้ก็เช่นกัน ธาตุขันธ์นี้ก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในรูปอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ในรูปน้ำที่เราดื่มเข้าไป ในรูปของอากาศที่เราหายใจเข้าหายใจออกอยู่นี้ นี่คือนิยามของธาตุขันธ์ โดยธรรมชาติของธาตุขันธ์เป็นสิ่งที่ไม่อยู่นิ่งกับที่ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการก่อตัวขึ้น มีการตั้งอยู่ แล้วก็มี การเสื่อม มีการสลายไปในที่สุด ทุกๆ คนที่เกิดมาจึงต้องผ่านการแก่ การเจ็บ และการตาย นี่เป็นธรรมชาติของธาตุขันธ์ หรือของร่างกายอันนี้ ไม่ว่าจะใครก็ตามที่เกิดมาในโลกนี้ ที่มีร่างกายอันนี้ จะต้องเป็นอย่างนี้ทุกๆ คน เพราะนี่คือธรรมชาติของธาตุขันธ์ ธรรมชาตินี้ไม่มี **ตัวตน** ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนอยู่ในร่างกายนี้ มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น ที่อยู่ในร่างกายนี้ เป็นสภาพที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่

ตลอดเวลา และในที่สุดก็จะมีการแตกสลายแยกกลับสู่ธาตุเดิม ธาตุที่อยู่ในร่างกายนี้ก็จะไหลออกไป ไหลกลับคืนสู่สภาพเดิม กลับคืนสู่น้ำ กลับคืนสู่ลม กลับคืนสู่ดิน กลับคืนสู่ไฟ จึงเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ปราศจากตัวตน จะเอาดิน เอาน้ำ เอาลม เอาไฟ มาเป็นตัวเป็นตนได้อย่างไร มันเป็นไปได้

เหมือนกับจะเอาของในกระเป๋าลังฆทานนี้มาเป็นตัวเป็นตนได้อย่างไร มันก็ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นกัน ต่างตรงที่ว่าสิ่งของที่อยู่ในกระเป๋าลังฆทานนี้ไม่มีเจตคติอยู่ครอบครองอยู่ เลยไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยตัวของมันเอง แต่ร่างกายของเรามีใจเข้ามาครอบครองอยู่ จึงเคลื่อนไหวได้ แต่ใจนี้ก็ไม่ใช้ตัวตนเช่นกัน ใจนี้ก็เป็นธาตุอย่างหนึ่ง เรียกว่า**ธาตุรู้** ร่างกายมีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีใจที่เป็นธาตุรู้ เป็นผู้มาครอบครองร่างกาย แล้วก็สั่งให้ร่างกายไปกระทำการต่างๆ ถ้าร่างกายไม่มีใจแล้ว ร่างกายก็กลายเป็นซากศพไป สมมุติว่าพวกเราทุกคนที่นั่งอยู่ในศาลานี้ ไม่มีใจเหลืออยู่แล้ว เหลือแต่ร่างกาย ร่างกายก็จะเป็นเพียงแต่ซากศพ นิ่งอยู่ตรงไหนก็จะนิ่งอยู่ตรงนั้น นอนอยู่ตรงไหนก็ต้องนอนอยู่ตรงนั้น ถ้าไม่มีใครมายก มาขยับมาเคลื่อนย้ายไป มันก็จะค่อยๆสลายไป กลับคืนสู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แต่ถ้ายังมีใจอยู่ ใจก็ยังพอประคับประคองดูแลรักษาธาตุขันธ์ คือร่างกายนี้ให้มันไปต่อไปได้ เท่าที่อึดภาพหรือสภาพของธาตุขันธ์จะอำนวยให้มันไปต่อไปได้ ชีวิตของเราก็ยังดำเนินอยู่ได้ เพราะร่างกายยังมีใจคอยดูแลรักษาอยู่

แต่ต้องทำความเข้าใจว่า ใจก็ไม่สามารถที่จะดูแลรักษาร่างกายนี้ไปได้ตลอด ลักวันหนึ่งกายกับใจก็ต้องแยกทางเดินกัน กายก็ต้องกลับคืนสู่สภาพเดิม คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ใจก็ต้องไปต่อที่เรียกว่าไปสู่สัมปรายภพ คือไปสู่ภพหน้าชาติหน้า ไปหาร่างกายอันใหม่ หาราชาตขันธ์อันใหม่ จะได้ธาตุขันธ์ที่ดี ที่เลว ที่หยาบ หรือละเอียด ก็ขึ้นอยู่กับคุณงามความดี หรือความชั่ว บุญหรือกรรม ที่ได้สะสมกันมาทั้งในอดีตและในปัจจุบัน ถ้าได้สะสมบุญไว้มาก ก็จะไปสู่**สุคติ** สู่ภพชาติที่ดี ได้ร่างกายที่ดี ถ้าไม่ได้ร่างกายของมนุษย์ที่สวยงาม ก็จะได้ร่างกายทิพย์ เป็นร่างกายของเทพ ของพรหม หรือได้ร่างของพระอริยบุคคลที่เรียกว่าธรรมกาย นี่คือการไปของใจที่มีบุญกุศล เมื่อต้องแยกทางจาก

ร่างกายแล้วก็ต้องไปต่อ ถ้าใจได้สะสมแต่บาปแต่กรรมไว้มาก เมื่อแยกกับร่างกายนี้แล้ว ก็ต้องไปสู่อุบัติที่เรียกว่า**อบายภูมิจ** เป็นที่อยู่ของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย ของสัตว์นรกทั้งหลาย คือใจนี้แหละที่จะเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก เป็นเดรัจฉาน ตามสภาพที่เกิดขึ้นจากการกระทำบาป ทำให้ใจเป็นใจที่สกปรก มีกิเลส มีอาสวะ มีกรรมที่ทำให้คุณภาพของใจนี้เสื่อมไป

ที่นี้เราต้องมาทำความเข้าใจว่าใจนี้มีองค์ประกอบอะไรบ้าง ใจนี้เป็นธาตุรู้ โดยลำพังแล้ว ถ้าใจไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับอะไร ใจนิ่งอยู่เฉยๆ ใจก็จะมีแต่**สักแต่ว่ารู้**เท่านั้นเอง เป็นคุณลักษณะของใจ แต่ใจก็มีอาการต่างๆอยู่ ๔ อาการด้วยกันที่เรียกว่า**นามขันธ์ ๔** คือมี **เวทนา** ความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ **สัญญา** ความจำได้หมายรู้ **สังขาร** ความคิดปรุงแต่ง **วิญญาณ** การรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่มาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็ปรากฏขึ้นมาให้ใจได้รู้ว่า มีรูปปรากฏขึ้นมาแล้ว มีเสียงปรากฏขึ้นมาแล้ว มีกลิ่นปรากฏขึ้นมาแล้ว มีรสปรากฏขึ้นมาแล้ว มีสัมผัสต่างๆอื่น หनाव แข็ง อ่อน ปรากฏขึ้นมาแล้ว มีธรรมารมณ์ต่างๆปรากฏขึ้นมาแล้วก็ดับไป มีการเกิดดับๆอย่างต่อเนื่อง เป็น**อนิจจัง** ไม่เที่ยง เป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวตน บังคับไม่ได้เสมอไป ถ้าไปยึดไปติดก็จะเป็น**ทุกข์** นามขันธ์ทั้ง ๔ จึงเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

ใจเป็นผู้ที่มีปฏิริยากับสิ่งเหล่านี้ ถ้าเป็นใจที่ฉลาดก็จะมีปฏิริยาที่เรียกว่าปกติ คือไม่เกิดความโลภ เกิดความหลง เกิดความโกรธกับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัส แต่ถ้าเป็นใจที่มีแต่ความหลง มีแต่ความมืดบอด ความโง่เขลาเบาปัญญา ก็จะเกิดอาการยินดี ยินร้าย เกิดความรัก ความชัง ความหลง ความกลัวขึ้นกับสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเป็นปกติของใจที่ยังไม่ได้รับการอบรม ได้รับการสั่งสอน จะมีความหลงว่าใจเป็นตัวตน ว่าร่างกายเป็นตัวเรา ใจเป็นตัวเรา เป็นของเรา ถ้ามีอะไรมาสัมผัสกับร่างกายที่ทำให้เกิดความสุขขึ้นมา ใจก็จะเกิดความรัก เกิดความชอบขึ้นมา แต่ถ้ามีอะไรมาสัมผัสกับกายแล้วจะสร้างความเสื่อมเสีย สร้างความทุกข์ สร้างความเจ็บให้กับร่างกาย ก็จะเกิดความชัง เกิดความกลัว ทั้งๆที่สิ่งเหล่านั้นไม่ได้มาแตะต้องหรือมาทำร้ายใจเลยสักนิดเดียว เพราะว่าใจเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรจะสามารถเข้าไปแตะต้อง เข้าไปทำลายได้

สิ่งที่สร้างปัญหาให้กับใจจึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่อยู่ภายนอก แต่เป็นสิ่งที่อยู่ภายในใจนั่นเอง คือความมืดบอด ความโง่เขลาเบาปัญญาที่เป็นธรรมชาติของปุถุชนคนธรรมดาสามัญ อย่างเราอย่างท่าน ยังเป็นคนที่โง่เขลาเบาปัญญาอยู่ ยังถูกความมืดบอด อวิชชา ความหลงครอบงำใจอยู่ จึงยังมีความรู้สึกว่ามีตัวตนอยู่ ว่าร่างกายนี้เป็นตัวตน ความคิดของเราว่าเราเป็นคนคิด ความรู้สึกว่าเป็นคนรู้สึก ความจำว่าเราเป็นคนจำ เวลารับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เราเป็นผู้รับรู้ แต่แท้จริงแล้วไม่ใช่เรา เราเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากอวิชชา ความมืดบอดเท่านั้นเอง ถ้าได้เข้ามาศึกษาฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงสอนให้เราเข้าใจว่า ธาตุขันธ์ก็ดีหรือใจก็ดี เป็นธรรมชาติ เป็นสภาวะธรรม เป็นธาตุ ร่างกายก็เป็นธาตุ ๔ ใจก็เป็นธาตุรู้ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนอยู่ในสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านี้เขาทำหน้าที่ของเขาไปตามเรื่องของเขา เหมือนกับพัดลมที่กำลังหมุนอยู่นี้ ก็ไม่มีตัวตนไปทำให้พัดลมนี้หมุน เป็นธรรมชาติที่เป็นกระแสไฟฟ้าเข้าไปทำให้พัดลมนี้หมุนได้ แต่ถ้าเป็นคนที่โง่เขลาเบาปัญญาก็อาจจะคิดว่ามีใครสักคนหนึ่งทำให้หมุนอยู่ ดังเช่นที่มีความคิดของคนบางคนคิดว่าโลกนี้มีคนสร้างขึ้นมามีพระเจ้าสร้างขึ้นมามีพระเจ้าของตน

นี่ก็เกิดจากความโง่เขลาเบาปัญญาของคนนั่นเอง คิดไปเองว่าต้องมีใครสร้างขึ้นมามีพระเจ้า ถ้าได้ศึกษาจริงๆแล้ว และปฏิบัติธรรมแล้ว จะเห็นว่าไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนเลยสักนิดเดียว ค้นหาไปที่ตรงไหนก็ไม่เห็นตัวตน เข้าไปค้นหาในร่างกายก็หาตัวตนไม่เจอ ก็มีแต่อาการ ๓๒ ถามผมดูว่าเป็นตัวตนหรือเปล่า ผมก็บอกว่าไม่ใช่ ขนเป็นตัวตนหรือเปล่านั้นก็ไม่ใช่ เล็บก็ไม่ใช่ ฟันก็ไม่ใช่ หนังก็ไม่ใช่ กระดูกก็ไม่ใช่ ปอด หัวใจ ตับ ไต ใส่ พุงก็ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น แล้วตัวตนอยู่ตรงไหน ตัวตนอยู่ที่ผู้รู้หรือผู้คิด ถ้าพิจารณาเข้าไปเวลาทำจิตให้สงบ เมื่อจิตหยุดนิ่งแล้ว ไม่มีความคิดปรุงก็ไม่มีความคิดปรุงก็ไม่มีตัวตนเหลืออยู่เลย มีแต่สักแต่ความรู้สึกอยู่เท่านั้นเอง แล้วจะไปหาตัวตนที่ตรงไหน เป็นสิ่งที่เราโหมเมกันขึ้นมา กู้กันขึ้นมา แล้วก็หลงตาม เชื้อกันไปเท่านั้นเอง เพราะความมีตัวตนนี้แหละจึงสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เพราะเมื่อมีตัวตนแล้วก็จะเกิดตัวตนที่รักตัวกลัวตายขึ้นมา รักความสุข กลัวความทุกข์ขึ้นมา ก็เลยทำให้เกิดมีความอยาก อยากจะมีแต่ความสุข ไม่อยากจะมีความทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนั้นใจก็ต้องดิ้นรน เวลาประสบกับสิ่งที่ทุกข์ยากลำบากก็ต้องวิ่งหนี

เวลาเห็นความสุขก็พยายามที่จะดึงเอาไว้ เวลาพบกับความสุขก็พยายามที่จะหนีอย่างรวดเร็ว
ดึงไว้ เวลาความสุขนั้นหมดไปก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เป็นผลดีที่เกิดจากความโง่เขลา
เบาปัญญาของใจนั่นเอง ที่ไม่มีใครสั่งสอนให้ทำความเข้าใจว่า ธรรมชาติธาตุแท้ของใจ
นั้นเป็นอย่างไร แล้วความสุขที่จะเกิดขึ้นในใจนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าศึกษาพระธรรม
คำสอนแล้ว พระพุทธเจ้าก็จะสอนให้ทำความเข้าใจว่า ไม่มีอะไรเป็นความสุขที่แท้จริงใน
โลกนี้ ไม่มีอะไรที่จะเป็นความสุขได้นอกจากความสุขที่มีอยู่ในใจของเรา คือความ
สงบของใจนั่นแหละคือความสุขที่แท้จริง

จึงไม่มีความจำเป็นที่เราจะต้องไปชวนชวาย ไปหาสิ่งต่างๆภายนอกกายกับใจของเรา
เพราะว่าความสุขที่แท้จริงที่สมบูรณ์นั้น มีอยู่ในตัวของเราแล้ว ต่อให้ไปหาอะไรมาได้
มากน้อยแค่ไหนก็ตามเถอะ เราก็ยังจะไม่พบความสุข ต่อให้ได้เป็นมหาเศรษฐีมีเงินทอง
เป็นหมื่นล้าน เป็นแสนล้าน มีตำแหน่งสูงๆ เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นประธานาธิบดี เป็น
นายกรัฐมนตรี หรือเป็นอะไรก็ตามเถิด เราก็ยังจะไม่มีความสุข เพราะว่าความสุขจะต้อง
เกิดจากความสงบ ความนิ่งของใจ แล้วใจจะนิ่งได้ก็ต่อเมื่อได้ระงับดับกิเลส ตัดความ
โลภ ความโกรธ ความหลง ตัดความอยากทั้งหลายให้หมดสิ้นไป ดูพระพุทธเจ้าเป็น
ตัวอย่าง เป็นโอรสของพระเจ้าแผ่นดิน ยังต้องตัด ต้องสละ แล้วก็ออกบวชมาอยู่แบบ
ขอทาน เอาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น คือ**ปัจจัย ๔** ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ คือต้องมี
ข้าวกิน มีบ้านอยู่ มีเสื้อผ้าใส่ มียารักษาโรค แต่ความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่กับสิ่งอื่นใด
แม้กระทั่งร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นสิ่งที่จะให้ความสุขกับใจได้ มีอย่างเดียวเท่านั้นที่จะให้
ความสุขกับใจนี้ได้ก็คือความสงบใจนั่นเอง พระพุทธศาสนาจึงสอนให้พวกเราหันมาดูที่
ใจเรา รักษาใจเรา เพราะว่าใจของเรานั้นมีปัญหา มีเชื้อโรคอยู่ในใจ เชื้อโรคนี้ก็คือ**กิเลส**
ตัณหานั่นแหละ ถ้าไม่เอาเข้าไปรักษาเหมือนกับเวลาที่มีเชื้อโรคในร่างกายของเรา
โรคก็ไม่หาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเราต้องไปหาหมอ ให้หมอสั่งยามาให้เรารับประทาน เมื่อ
รับประทานยาเข้าไปแล้วยานี้ก็จะเข้าไปทำลายเชื้อโรคที่มีอยู่ในร่างกาย แล้วโรคนั้นก็จะ
หายไป

ฉันใดโรคของใจก็เช่นกัน โรคของใจก็คือความทุกข์ ความฟุ้งซ่าน ความไม่สบายอก ไม่สบายใจ ความกังวลใจที่เกิดจากกิเลสตัณหาทั้งหลาย จะหมดไปได้ จะสูญสิ้นไปได้ก็ต่อเมื่อเราเอาธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าเข้ามารักษาใจ ธรรมโอสถคือการทำบุญ ละบาป ชำระโลก โกรธ หลง ให้ออกไปจากใจ ด้วยการนั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็เจริญปัญญา เจริญวิปัสสนาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่าไม่มีตัวตน เป็นของไม่เที่ยง ถ้าไปยึดไปติดก็จะเป็นทุกข์ ถ้าปล่อยวางก็จะไม่ทุกข์ ถ้าเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตน ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้ความสุขที่แท้จริงกับเราแล้ว เราก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้วเราก็จะไม่ทุกข์กับอะไร ตอนนี้อะไรทุกข์กับอะไรอยู่ ถ้าเราปล่อยวางเราก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเรายังมีความทุกข์อยู่ก็ขอทำความเข้าใจว่า เป็นเพราะว่าเราไปยึดไปติดกับสิ่งนั้นๆ เรายังอยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้อยู่ แต่ถ้าเราไม่สนใจแล้ว สิ่งนั้นจะเป็นอย่างไรเราก็จะไม่เดือดร้อน ยกตัวอย่าง บ้านของคนอื่นเราไม่ไปยึดไปติดใช้ไหม บ้านของคนอื่นขโมยจะขึ้นเราก็ไม่เดือดร้อน ไฟจะไหม้เราก็ไม่เดือดร้อน น้ำจะท่วมบ้านหลังนั้นเราก็ไม่เดือดร้อน เพราะใจเราไม่ไปยึดไปติดกับบ้านหลังนั้น ฉะนั้นบ้านของเราควรจะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เราก็ควรจะมองบ้านเราเหมือนกับว่าเป็นบ้านของคนอื่น เราก็ไม่ไปยึดไปติดกับบ้านหลังนั้น อะไรจะเกิดขึ้นกับบ้านหลังนั้นก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นเรื่องของสิ่งที่มีมันจะต้องเกิดขึ้น อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด

นี่คือเรื่องของการทำให้สงบ ถ้าเราไม่มีปัญญาแล้ว ใจเราก็จะวุ่นวายจะพยายามต่อสู้กับธรรมชาติอยู่เสมอ เวลาร้อนก็พยายามทำให้มันเย็น เวลาหนาวก็จะทำให้มันอุ่น แทนที่เราจะทำให้ใจให้มันเป็นปกติแล้วรับกับสภาพนั้นๆ ร้อนก็ทนเอาหน่อย หนาวก็ทนเอาหน่อยจะเป็นไรไป หนาวเรามีผ้าใส่ เราก็ใส่ไป ร้อนเราก็ถอดเสื้อผ้าออก ใส่เสื้อผ้าบางๆ เราไม่ต้องไปดิ้นรนสร้างเครื่องปรับอากาศ สร้างพัดลมมาให้มันวุ่นวายไปเปล่าๆ คนสมัยก่อนเขาไม่มีพัดลม เขาไม่มีเครื่องปรับอากาศ เขาอยู่กันได้อย่างไร สมัยพระพุทธเจ้าท่านก็ไม่มีสิ่งเหล่านี้ ทำไมท่านถึงมีความสุขมากกว่าพวกเรา ท่านมีถึง**ปรมังสุขัง** ความสุขที่เลิศที่สุด บรมสุข ท่านมีโดยที่ท่านไม่ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ สมัยนี้พวกเรา มีอะไรกันมากมายก่ายกอง แต่แทนที่เราจะมีความสุขกัน เรากลับกลายเป็นผู้ที่ต้องไป

ห้วง ไปกังวลกับสมบัติของเรา กลายเป็นคนพิการไปทุกอย่างที่เราไม่ใช่เป็นคนพิการ
เมื่อก่อนนี้เราอยู่ได้โดยที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ไม่มีพัดลม ไม่มีตู้เย็น ไม่มีไฟฟ้า ไม่มี
รถยนต์ แต่เดี๋ยวนี้เราอยู่กันไม่ได้แล้ว วันไหนถ้าเกิดไฟดับขึ้นมา ก็จะมีแต่คนบ่น มีคน
ร้องกันขึ้นมากันเต็มไปหมดเลย กลายเป็นคนพิการไป ทุกๆที่เราไม่ใช่คนพิการ ก็เพราะ
อะไร ก็เพราะความโง่เขลาเบาปัญญาของเรานั่นเอง ที่เราไม่เข้าใจถึงสภาพที่แท้จริงของ
ความสุขว่ามันอยู่ในใจ และเราสามารถสร้างมันขึ้นได้ ความทุกข์ใจเราก็สามารถดับมัน
ได้ แต่เราไม่ดับมัน เราไม่แก้ที่ต้นเหตุคือในใจเรา แต่กลับไปแก้ที่ปลายเหตุคือภายนอก
เวลาเราร้อนเราก็ไปหาเครื่องปรับอากาศมา เวลาเราอยากจะไปไหน เราก็ไปหารถยนต์มา
ทุกอย่างที่ความจริงแล้วเราไม่ต้องไปไหนเราก็อยู่ได้ เราอยู่บ้านเฉยๆก็อยู่ได้ สมัยก่อน
พระพุทธเจ้าจะไปไหนท่านก็ใช้เท้าเดินเอา ท่านก็ไปได้ไม่เห็นจะต้องมาทุกข์กับเรื่องรถรา
เลย นี่แหละคือเรื่องของเรา คือตัวเรานี้แหละขาดปัญญา ขาดความรู้ ขาดธรรมะ จึงถูก
ความหลงหลอกให้ออกไปหาความสุขที่อยู่ภายนอก แต่หามาได้เท่าไร แทนที่สิ่งเหล่านั้น
จะนำมาซึ่งความสุข แต่กลับนำมาซึ่งความทุกข์ความกังวลใจ ความห่วง ความเสียดาย
ความอาลัยอาวรณ์ เมื่อจะต้องจากสิ่งเหล่านั้นไป จึงขอให้เราพยายามศึกษาพระธรรมคำ
สอนให้ดี ให้จำไว้เถิดว่าไม่มีอะไรจะประเสริฐเท่ากับใจที่สงบ และไม่มีอะไรที่จะทำใจให้
สงบได้ นอกจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น จึงขอให้เราพยายามเข้าหา
พระธรรมคำสอน ด้วยการศึกษากับพระไตรปิฎกก็ได้ จากหนังสือของครูบาอาจารย์ก็
ได้ หรือเข้าหาครูบาอาจารย์ที่มีความรู้ทางด้านธรรมะ ศึกษากับท่านแล้วนำเอาไปปฏิบัติ
แล้วเราจะประสบกับความสุขที่แท้จริงที่มีอยู่ในใจของเราแน่แท้ การแสดงให้เห็นว่า
สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๙๑

พรอยู่ที่ตัวเรา

๘ พุทธจิกายน ๒๕๔๔

การเป็นผู้เจริญนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการไปขอความเจริญจากผู้อื่น แต่เกิดจากเราสร้างมันขึ้นมา เพราะความเจริญเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเราเอง เกิดจากการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ ถ้าคิดดี พูดดี ทำดีแล้ว ผลที่จะตามมาก็คือผลดีที่จะทำให้เราเป็นผู้เจริญนั่นเอง ดังนั้นเวลาเราไปหาพระแล้วไปขอพรพระ คิดหรือว่าจะได้พรจากท่าน จะได้ในสิ่งที่เราต้องการ เพราะสิ่งที่เราต้องการนั้นเป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของเราเอง ขอไปเท่าไร พระให้พรไปเท่าไร ก็สักแต่ว่าให้ สักแต่ว่าขอกันเท่านั้นเอง เพราะที่ไม่เข้าใจในหลักของเหตุและผล เหตุคือการกระทำ ดีหรือชั่ว ผลคือสิ่งที่ตามมา ดั่งลมหรือเลวร้าย ถึงจะตามมาได้ เวลาเราไปขอพรพระ สิ่งที่พระท่านให้นั้น ไม่ใช่ให้พรเรา แต่ท่านจะสอนเรา ให้ธรรมะ ให้แสงสว่างกับเรา ให้เรารู้ว่าอะไรคือเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญที่เราปรารถนา มันอยู่ในตัวของเราแล้ว อยู่ในกำมือของเรา เราทำให้มันเกิดขึ้นมาก็ได้ หรือทำให้มันหายไปก็ได้ ไม่มีใครทำลายสิ่งที่เราต้องการได้ นอกจากตัวของเราเอง

เพราะเกิดจากความไม่เข้าใจ ความไม่รู้ ความหลง คิดว่าสิ่งวิเศษต่างๆเป็นสิ่งที่ให้กันได้ เราจึงไปหาพระสงฆ์องค์เจ้าเพื่อขอพรบ้าง ขอให้ท่านประพรมน้ำมนต์บ้าง หรือถ้าขึ้นบ้านใหม่หรือมีรถใหม่ ก็ขอให้ท่านเอาแบ่งไปเจิมที่รถบ้าง ที่บ้านบ้าง เพื่อบ้านเราจะได้ไม่พัง ไฟจะได้ไม่ไหม้บ้าน รถจะได้ไม่ไปชนกับเขาหรือพลิกคว่ำ ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดทั้งนั้น เพราะว่าเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้นั้น มันเกิดจากการกระทำของเรา ถ้าเราประมาท ไม่คอยดูแลบ้านเรา เปิดไฟทิ้งไว้ เปิดพัดลมทิ้งไว้ จุดธูป จุดเทียนทิ้งไว้ โอกาสที่ไฟจะไหม้บ้านย่อมเกิดขึ้นได้ หรือเราขับรถด้วยความคึกคะนอง ด้วยความประมาท กินเหล้าเมายา โอกาสที่รถจะต้องไปชน ไปพลิกคว่ำย่อมเกิดขึ้นได้ เพราะนี่แหละคือเหตุที่จะนำมาซึ่งสิ่งที่เราไม่ปรารถนา คือความประมาทขาดสตินั่นเอง แต่ถ้าเรามีความระมัดระวัง มี

สติคอยดูแลควบคุมใจเราอยู่เสมอ อุปัตติเหตุย่อมเกิดขึ้นได้ยาก เพราะใจเป็นตัณห์สำคัญที่สุด จะพูดอะไร จะทำอะไรได้ ต้องมีใจเป็นผู้สั่งการ ถ้าใจสั่งให้ไปทำในสิ่งที่ผิด ผลมันก็จะผิด ถ้าสั่งให้ไปทำในสิ่งที่ถูก ผลมันก็จะถูก อย่างเราขับรถมาถึง ๔ แยก ถ้าสั่งให้เหยียบเบรก รถก็จะหยุดให้เรา ถ้าสั่งให้เหยียบคันเร่ง รถก็จะพุ่งฝ่าไฟแดงไป ก็ต้องเกิดการชนกันขึ้นมา ขึ้นอยู่ที่ใจของเราเป็นสำคัญ

พรที่แท้จริงจึงไม่ได้อยู่ที่ไหนนอกจากการดูแลใจเราเป็นหลัก เราต้องคอยดูแลใจเรา ถ้าใจไม่ฉลาดก็ต้องสอนใจ ให้รู้จักเรื่องผิดถูกดีชั่ว เรื่องบาป บุญ คุณ โทษ เรื่องที่ควร ที่ไม่ควร ถ้าไม่รู้ก็ต้องไปหาผู้ที่รู้อย่างพระสงฆ์องค์เจ้า นั่นแหละคือหน้าที่ของพระ พระท่านมีหน้าที่สั่งสอนเรา บอกให้เรารู้ถึงเหตุและผลที่จะตามมา เหตุก็คือการกระทำของเรา ว่าถ้าเรากระทำสิ่งนี้ไปแล้ว ผลอะไรจะตามมา อย่างเมื่อสักครู่นี้เราก็ได้มาสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ กัน พระก็ให้ศีล ๕ ให้ศีล ๘ แต่การให้ศีลนี้ไม่ได้หมายความว่า ท่านจะเอาศีลของท่านมาให้กับเรา แล้วเราก็มีศีลขึ้นมาทันที นี่ไม่ใช่การให้ศีล การให้ศีลคือการสอน การบอกให้รู้ว่าศีลที่พึงปฏิบัตินั้นมีอะไรบ้าง เพราะว่าบางท่านไม่เคยเข้าวัด ไม่เคยได้ศึกษาพระธรรมคำสอน ไม่เคยได้ยิน ก็อาจจะไม่รู้ว่าศีลนั้นมีอะไรบ้าง จึงต้องให้พระเป็นผู้สอนเป็นผู้บอก **ศีล ๕** ก็มี ๑. ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. ละเว้นจากการลักทรัพย์ ๓. ละเว้นจากการประพฤตินิโคตติ ๔. ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ๕. ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา เป็นการกระทำที่ดี ถ้าละเว้นได้ก็จะเป็นเหตุที่ดี ทำให้ผลดีตามมา ดังในท้ายศีลที่ท่านแสดงไว้ว่า **สีเลน สุกติง ยันติ** ไปสู่สุคติได้ด้วยศีล **สีเลน โภคสัมปทา** ถึงพร้อมโภคะทรัพย์ได้ด้วยศีล **สีเลน นิพพุตติยันติ** ดับทุกข์ได้ด้วยศีล **ตัสมา สีลัง วิโสธเย** จึงควรรักษาศีลให้บริสุทธิ์

นี่คือผลที่จะตามมา พระท่านไม่ได้บอกว่าท่านจะมอบสิ่งเหล่านี้ให้กับเรา อย่างที่เวลาขอพรพระ ท่านบอกว่า ขอให้มีความสุขความเจริญ ขอให้มีความสุขมั่นคงยั่งยืน มั่งมีศรีสุขอย่างนี้เป็นไปเปล่าๆ ลึกแต่ว่าขอเท่านั้นเอง ผู้รับก็ได้แต่ลมปากไปเท่านั้นเอง เพราะพระไม่สามารถทำให้ชีวิตของเราอยู่ยืนยาวนานได้ ไม่สามารถให้เรามีความสุขความเจริญได้ เพียงแต่สอนได้ว่า ถ้าอยากจะมีอายุยืนยาวนานก็ต้องดูแลรักษาร่างกาย

ให้ดี อย่าไปกินในสิ่งที่มันเป็นโทษ เป็นพิษเป็นภัยกับร่างกาย เช่น อย่าไปเสพสุรายาเมา ยาเสพติด อย่าไปเอาควันพิษเข้าไปทำร้ายร่างกายของเรา ถ้าทำอย่างนี้ได้สุขภาพร่างกายของเราก็จะสมบูรณ์แข็งแรง มีอายุยืนยาวนาน แต่ถ้ามันแต่กินเหล้าเมา ยาไม่ได้หลับ ไม่ได้นอน ไม่ได้พักผ่อนมีแต่เที่ยว มีแต่เล่นอย่างเดียว อายุก็จะสั้น อย่างนี้เป็นต้น

จึงขอให้เราทำความเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในตัวของเราเอง เราเป็นผู้สร้างมันขึ้นมา เราต้องการความสุขความเจริญ เราก็สร้างความสุขความเจริญนั้นได้ ด้วยการประพฤติตนในทางที่ถูกที่ควร คือพูดดี คิดดี ทำดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดดี เพราะว่าความคิดนี้จะเป็นผู้สั่งการให้เราไปกระทำการต่างๆต่อไป ถ้าเราคิดไม่ดี เช่นเราคิดว่าวันนี้ไปเที่ยวไปเล่น ไปกินเหล้าเมา ยา ไปเข้าบ่อน ไปเล่นการพนันแล้วเราจะมีความสุข ความคิดแบบนี้เป็นความคิดที่ไม่ถูก เป็นความคิดที่ไม่เจริญ ไม่สร้างสรรค์ เพราะจะนำไปสู่ความเสื่อมเสีย ถ้าไปกินเหล้าเมา ยาเดี๋ยวก็ต้องเกิดอาการมึนเมาขึ้นมา จะไม่สามารถควบคุมความประพฤติของเราได้ วาจาของเรา การกระทำของเราก็จะไปในทิศทางที่ไม่สวยไม่งาม ไม่ดีไม่ชอบ ทำให้ไปเกิดเรื่องเกิดราวกับผู้อื่น แล้วผลเสียหายก็จะตามมา เริ่มต้นจากความคิดที่ไม่ดี ความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นเพราะว่าเราไม่มีความคิดที่ดีไว้ต่อต้าน มีแต่ฝ่ายเสนอไม่มีฝ่ายค้าน พอฝ่ายเสนอมานับก็ตกลงกันเลยทันที ไม่มีการค้าน ไม่มีการไตร่ตรองกันก่อนว่า สิ่งที่ดี สิ่งที่จะไปทำนี้ดีหรือไม่อย่างไร ผลเสียจึงตามมา เพราะขาดการดูแลใจ ใจสามารถไปในทิศทางไหนก็ได้ ขึ้นอยู่กับเหตุที่จะทำให้ไป ถ้ามีเหตุที่ทำให้ใจคิดไปในทางที่ไม่ดี ใจก็จะคิดไปในทางที่ไม่ดี ถ้ามีเหตุที่จะทำให้ใจคิดไปในทางที่ดี ใจก็จะคิดไปในทางที่ดี เหตุที่จะทำให้คิดไปในทางที่ไม่ดีคือกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลาย เมื่อเกิดขึ้นในใจแล้วจะทำให้ใจไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดี

เราไม่ต้องไปมองผู้อื่นหรอก ขอให้มองตัวเราเองก็พอ อย่างในขณะนี้เรานั่งอยู่ที่นี้ใจเรามีความสงบ เรามีความสบาย เราก็สามารถนั่งอยู่ได้ เพราะอะไร เพราะว่าตอนนี้กิเลสตัณหาไม่ทำงาน ความโลภไม่เกิดขึ้น ความโกรธไม่เกิดขึ้น ความหลงไม่ปรากฏ ความอยากต่างๆไม่มี ก็เลยทำให้เรานั่งอยู่สบายๆเฉยๆได้ แต่ถ้าเกิดใครมาพูดอะไร หรือมา

ทำอะไรทำให้เกิดความไม่พอใจขึ้นมา ความโกรธก็จะเกิดขึ้นมา และถ้าเกิดความโกรธ
มากๆ ก็ไม่สามารถที่จะห้ามใจไม่ให้ไปพูด หรือไปทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ เมื่อได้รู้แก่โทษ ละ
แก้โทษ ละแก้โมหะแล้ว ใจจะทนนิ่งอยู่เฉยๆไม่ได้ จะต้องออกไปทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อ
ระบายความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดไป แต่เมื่อทำไปแล้วผลเสียมักจะตามมา
เพราะเมื่อเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากแล้ว จะนำไปสู่การกระทำที่
ผิดศีลผิดธรรม เป็นการเสื่อมเสีย ถ้าต้องการอะไรหลายๆแล้วหามาด้วยความสุจริตไม่ได้
ก็ต้องไปลัก ไปขโมย ไปโกหกหลอกลวงผู้อื่น เมื่อกระทำไปแล้วเกิดการขัดขึ้น ก็ต้องมี
การต่อสู้กัน ฆ่ากันขึ้นมา โดยเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นต้นเหตุ

แต่ถ้าเราเข้าหาธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งสอนให้เราหมั่นสร้างความดี ให้ทำ
ความเข้าใจว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นมูลเหตุของความชั่ว ตัณหาความ
อยากต่างๆ เป็นมูลเหตุของความเลวร้าย ถ้ามีแล้วจะจุดประกายกลางภาเราไปสู่การ
กระทำความชั่วทั้งหลาย เราจึงควรทวนกระแสความโลภ ของความโกรธ ความหลง
ตัณหาความอยากทั้งหลาย ด้วยการกระทำในสิ่งที่ดี ทำบุญ ทำทาน รักษาศีล ภาวนา ทำ
จิตใจให้สงบแล้วก็เจริญวิปัสสนา ศึกษาดูสภาพความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งปวงว่า
เป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การกระทำเหล่านี้จะเป็นเครื่องชำระความโลภ
ความโกรธ ความหลง ความอยากให้หมดไปจากใจของเรา ถ้าไม่มีการกระทำเหล่านี้แล้ว
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลายก็จะไม่หมดไปจากจิตจากใจ จะ
อยู่ในใจของเรา คอยเป็นผู้นำ เป็นผู้สั่งการให้เราไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลาย
สร้างความทุกข์ให้กับเราไม่มีที่สิ้นสุด

ดังนั้นถ้าเราต้องการความเจริญที่แท้จริง เราต้องดูใจเป็นหลัก เราต้องสอนใจเรา พัฒนา
ใจเรา แก้ไขปัญหาที่ใจของเรา คือพยายามทำลายต้นเหตุของความชั่วร้ายทั้งหลาย คือ
กิเลสตัณหาทั้งหลายที่มีอยู่ในใจของเราด้วยการมีสติ ถ้าเรามีสติแล้วเราจะคอยดูใจของ
เราอยู่เสมอว่า ใจของเราขณะนี้กำลังอยู่ที่ไหน กำลังคิดอะไรอยู่ ถ้าเราไม่มีสติแล้วเราจะ
ไม่รู้ว่าใจเรากำลังคิดอะไรอยู่ อยู่ที่ไหน บางทีตัวเรานั่งอยู่ที่ตรงนี้ กำลังฟังเทศน์ฟังธรรม
อยู่ แต่อยู่แต่กาย ใจนี้ไปไหนแล้วก็ไม่รู้ ลอยไป คิดไป ถึงเรื่องในอดีตบ้าง ถึงเรื่องใน

อนาคตบ้าง โดยที่ไม่รู้สึกตัว เพราะว่าเราไม่มีสติการระลึก รู้ คอยเฝ้าดูใจเรานั้นเอง สตินี้ ถ้าเปรียบเทียบกับเปรียบเหมือนกับยาม ส่วนกิเลสตัณหา ก็เปรียบเหมือนขโมย ถ้าเรามี ยามคอยเฝ้าบ้าน ขโมยก็จะไม่สามารถเข้ามาขโมยของในบ้านได้ แต่ถ้ายามเผลอยาม หลับไป เดี่ยวขโมยก็ขึ้นบ้านได้ อย่างนี้เป็นต้น จิตของเรา ก็เช่นกันถ้าเราไม่มีสติคอย เฝ้าดูใจของเรา ดูจิตของเราแล้ว พอเผลอบีบเดียวความโลภก็ออกมาแล้ว เดี่ยวความ โกรธก็ออกมาแล้ว เดี่ยวความหลงก็ออกมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหลงนี้มัน ออกมาแบบที่เราไม่รู้ตัว เพราะเราไม่รู้ว่าจะอะไรถูกอะไรผิดนั่นเอง ความหลงนี้เราจะแก้ได้ ก็ต่อเมื่อเราเข้าศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดี อะไรคือสิ่ง ที่ไม่ดี

ถ้าไม่ได้ศึกษาแล้วเราจะหลง เราจะเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว จะเห็นสิ่งที่ ไม่เที่ยงว่าเป็นสิ่งที่เที่ยง เห็นสิ่งที่เบื่อกว่า เป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน จะ เห็นตรงกันข้ามกับความจริง เราจึงมีแต่ความทุกข์ เพราะทุกวันนี้เราริ่งเข้าหากองทุกข์ แทนที่เราจะวิ่งหนีออกจากกองทุกข์ เรากลับวิ่งเข้าหากองทุกข์ เหมือนกับคนตาบอดที่วิ่ง เข้าหากองไฟ แทนที่จะหนีออกจากกองไฟ เรากลับวิ่งเข้าหากองไฟ อะไรคือกองไฟของ พวกเรา กองไฟของพวกเราก็คือ **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** ซึ่งเป็นเหมือนกองไฟ เป็น เพราะเหตุใดจึงเป็นกองไฟ เพราะโดยธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่ไม่สามารถที่จะไปบังคับให้เขาเป็นไปตามความต้องการของเราได้ เป็นทุกข์เมื่อเราไม่ สามารถที่จะไปบังคับให้เขาอยู่กับเราได้ เวลาเราได้มาเราก็จะมีความดีอกดีใจ แต่พอ เวลาเราสูญเสียสิ่งเหล่านี้ไป เราก็เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ เกิดความเศร้าโศก เสียใจ ร้องไห้ ร้องไห้ให้ขึ้นมา

นี่ก็เป็นเพราะความหลงนั่นเอง เราไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่เรามีอยู่ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ว่าเป็นของที่ไม่ใช่ของที่จะอยู่กับเราไปตลอด มาวันนี้เดี๋ยวพรุ่งนี้ อาจจะไปแล้วก็ได้ แล้วเมื่อเวลาไปถ้าเราไม่ปล่อยไม่วาง เรายังมีความยึด มีความติด เรายังมีความอยากให้สิ่งนั้นอยู่กับเราอยู่ เราก็จะมีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เช่นเวลาเราสูญเสียคนที่เรารักไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง

อาจจะเพราะว่าเราทะเลาะกันแล้วเขาก็ทนอยู่กับเราไม่ได้ เขาก็ต้องแยกทางไป หรือว่าเขาตายไปแล้วแต่ว่าเรายังรักเขาอยู่ เรายังคิดถึงเขาอยู่ ทุกครั้งเวลาเราคิดถึงเขา เราก็มืดแต่ความเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ให้ แต่จะทำอย่างไรได้ละ สิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นแล้ว แล้วมันก็ไม่กลับมา

แต่ถ้าเราเป็นคนฉลาด เราเคยได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าสอนเราอยู่ว่าสิ่งเหล่านี้จะไม่อยู่กับเราไปตลอดนะ เป็นเหมือนกับของที่เขาให้เราใช้เท่านั้นเอง เขาจะเอาคืนไปเมื่อไรเราก็ไม่รู้ ถ้าเรารู้ว่าไม่ใช่เป็นของๆเราแล้ว เราก็เตรียมตัวเตรียมใจไว้ได้ เพราะเมื่อเขามาขอคืนไปเราก็คืนให้เขาไป เรื่องก็จบ ไม่มีปัญหาอะไร แต่ที่มีปัญหา ก็เพราะว่าเราไม่คิดอย่างนั้นกัน เรากลับคิดว่าของทุกอย่างที่เรามีอยู่เป็นของๆเรา และจะต้องอยู่กับเราไปนานๆ อย่างน้อยที่สุดถ้าจะจากกัน เราต้องตายเสียก่อนถึงจะจากสิ่งเหล่านี้ไป แต่สิ่งเหล่านี้ไม่แน่นอนหรอก บางทีเราก็อาจจะอยู่กับเขาไปจนกระทั่งเราตายไปก็ได้ แต่บางทีก็อาจจะจากไปก่อนที่เราตายไปก็ได้ ถ้าเราไม่เตรียมเนื้อเตรียมตัวเตรียมใจไว้ ยอมรับว่าสักวันหนึ่งเราจะต้องอยู่ปราศจากสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราเตรียมตัวเตรียมใจไว้ได้แล้ว เวลาเหตุการณ์เกิดขึ้นเราก็จะไม่เดือดร้อนใจ แต่ถ้าเราไม่เตรียมตัวเตรียมใจไว้ เวลาเกิดขึ้นมาแล้วเราจะตั้งหลักไม่อยู่ เราจะทำใจไม่ได้ แล้วความทุกข์มันจะโหมใส่เราแบบที่ไม่เคยปรากฏขึ้นมาก่อน ในขณะที่เราอยู่อย่างนี้ เรามีความสุข เรามีความสบายใจ แต่เราเคยคิดดูหรือเปล่าว่าถ้าพรุ่งนี้เกิดเราต้องสูญเสียสิ่งหนึ่งสิ่งใดไป เราพร้อมที่จะรับมันได้หรือเปล่า เราต้องทดสอบตัวเราเอง ลองถามตัวเราเองดูซิว่าในขณะที่เรามีอะไรบางอย่างที่เราชอบที่เรารัก แล้วจะอยู่กับเราไปตลอดหรือเปล่า

ถ้าสมมุติว่าเขาจะต้องจากเราไปขึ้นมาทันทีทันใด เราจะทำใจได้หรือเปล่า ถ้าเราทำใจไม่ได้ก็แสดงว่าเรายังตั้งอยู่ในความประมาท เราไม่ได้เตรียมตัวไว้รับกับเหตุการณ์ แต่ถ้าเราคอยหมั่นสอนใจเรา เตือนใจเราอยู่เสมอ แล้วปล่อยวาง ไม่ยึด ไม่ติด ไม่หวังพึ่งสิ่งเหล่านี้ เราจะสามารถรับกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้ และผ่านไปได้โดยไม่มี ความห่วงไหว ไม่มีความทุกข์เลย ปัญหาของเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นมาก็เพราะว่า ใจเราไม่ชอบพึ่งตนเอง ไม่ชอบเป็นที่พึ่งของตนเอง แต่กลับชอบพึ่งสิ่งภายนอกให้มาให้ความสุขกับเรา เราพึ่ง

เงินเพื่อที่จะได้มีเงินไปหากามสุข ไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นที่ชอบอก
ชอบใจของเรา แทนที่เราจะตัดความยินดีในสิ่งเหล่านี้ เรากลับส่งเสริมความอยาก
ความชอบในสิ่งเหล่านี้ด้วยการทำตามความอยากของเรา เมื่อเราชอบแล้วก็เกิดความติด
พันขึ้นมา ต้องมีอยู่เสมอ เราเคยกินเคยใช้อะไร ก็ต้องมีกินมีใช้อยู่เสมอทั้งๆที่สิ่งนั้นๆก็
ไม่มีความจำเป็นเลย เช่นสุรา ไม่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพของเราเลย แต่ถ้าลองได้
กินเข้าไปจนติดแล้ว เราก็จะต้องไปหากินอยู่ตลอดเวลา ยาเสพติดชนิดอื่นๆก็เช่นกัน
ไม่มีความจำเป็นกับการดำรงชีพของเรา ไม่มีความจำเป็นกับความสุขของเรา เพราะเรา
สามารถมีความสุขได้โดยที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้ แต่เป็นเพราะความหลง ความไม่เข้าใจ
ความเห็นผิดเป็นชอบ กลับเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นความสุข เราเลยทุ่มเทชีวิตจิตใจของเรา
แสวงหาแต่สิ่งเหล่านี้ หามาแล้วก็เสพสิ่งเหล่านี้ไปเรื่อยๆ ในขณะที่เรามีเสพเราก็พอมี
ความสุข แต่พอเราไม่มีเสพ เราก็เกิดความหงุดหงิด เกิดความทุกข์ขึ้นมา เกิดความหิว
ขึ้นมา เราก็ต้องออกไปแสวงหาสิ่งเหล่านี้อีก

ถ้าสามารถหามาได้ด้วยความสุจริตก็รอดตัวไป แต่ถ้าไม่สามารถหามาได้ด้วยความ
สุจริต ก็ต้องหามาด้วยความทุจริต ต้องไปทำผิดศีลผิดธรรมขึ้นมา แล้วผลเสียผลร้ายก็
จะตามมา ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในปัจจุบันก็จะมีแต่ความวุ่นวายใจ มีแต่ความ
ทุกข์ใจ ถ้าจับได้ก็ต้องถูกเขานำไปลงโทษ ชังในคุกในตะราง เมื่อตายไปก็ต้องไปสู่สุคติ
ไปสู่อบาย ไม่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เพราะผู้ที่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้จะต้อง
ไม่ละเมิดศีล ต้องมีศีล ๕ สีเลน สุกติง ยันติ ศีลเป็นเหตุนำไปสู่สุคติ คือภพของ
มนุษย์ ของเทวดา ของเทพ ของพรหม ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านมีศีลเป็นเครื่อง
นำพาไป ถ้าไม่มีศีลแล้ว ภพที่จะตามมาก็คือเดรัจฉาน เปรต อสุรกาย นรก นี่เป็นสัง
กรรมความจริง จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม ก็จะต้องเกิดขึ้นอย่างนั้น เพราะเป็นเหตุและผล
เหตุก็คือการกระทำของเราทางกาย ทางวาจา และทางใจ ผลที่จะตามมาก็คือความสุข
ความทุกข์ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในใจของเรา ถ้าเราทำความดี พุทธดี คิดดีใจเราก็จะมี
ความสุข มีความสบาย แต่ถ้าเราไปคิดไม่ดี พุทธไม่ดี ทำไม่ดี ใจเราก็จะร้อนขึ้นมา ใจเรา
ก็จะทุกข์ขึ้นมา เมื่อใจแยกออกจากร่างกายใจก็จะไปตามสภาพของใจ ถ้าใจเป็นสภาพที่

ดีก็จะไปสู่ภพภูมิที่ดี ถ้าใจอยู่ในสภาพที่เลวร้าย มีแต่ความรุ่มร้อน ก็ต้องไปสู่ภพที่ไม่ดี
นั่นเอง

นี่เป็นเรื่องที่ไม่มีใครสามารถปฏิเสธได้ จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม จะนับถือศาสนาไหนหรือไม่
นับถือศาสนาไหนก็ตาม สิ่งเหล่านี้เป็นหลักสากลเป็นหลักธรรมชาติ ถ้าใครบางคนมีใจอยู่แล้ว
เรื่องเหล่านี้จะต้องปรากฏขึ้นมากับใจนั้นๆ ไม่ว่าใจนั้นจะนับถือศาสนาใดก็ตาม จะเชื่อ
ไม่เชื่อก็ตาม มันจะต้องเกิดขึ้น เพราะว่ามันเป็นความจริงนั่นเอง เป็นความจริงที่ไม่มีใคร
สามารถลบล้างได้ เป็นความจริงที่ผู้ฉลาดจะพึงปฏิบัติตามเท่านั้นแหละ คือพยายาม
สร้างเหตุที่ดี และพยายามระงับเหตุที่ไม่ดี และพยายามชำระต้นเหตุที่ทำให้กระทำในสิ่ง
ที่ไม่ดี คิดในสิ่งที่ไม่ดี พูดในสิ่งที่ไม่ดี เท่านั้นเอง นี่เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้เรา
ดำเนินชีวิตของเราไปได้ด้วยความราบรื่นดีงาม ด้วยความสุข ด้วยความเจริญ คนอื่นไม่
สามารถปฏิบัติให้เราได้ คนอื่นคิดให้เราไม่ได้ พูดให้เราไม่ได้ ทำให้เราไม่ได้ เราจะต้อง
เป็นผู้ที่คิดเอง พูดเอง และทำเอง ถ้าเราต้องการที่จะคิดดี พูดดี ทำดี เราก็ต้องมีสิ่งที่ดี
คอยผลักดันให้เราไปคิดดี พูดดี ทำดี สิ่งที่จะผลักดันให้เราไปคิดดี พูดดี ทำดี ก็คือ
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นแหละ

เราจึงควรเข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยที่สุดอาทิตย์
หนึ่ง ควรจะได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสักครั้งหนึ่ง เมื่อได้ยินได้ฟัง
แล้วก็ควรนำเอาไปใคร่ครวญพิจารณาและปฏิบัติตาม เพราะว่าการฟังเฉยๆอย่างเดียว
ยังไม่พอเพียง การฟังก็เปรียบเหมือนกับการเข้าไปในร้านอาหาร แล้วนั่งดูอาหารที่เขา
นำมาตั้งไว้บนโต๊ะ โดยที่ไม่ได้รับประทานอาหารนั้น เราก็จะไม่รู้ว่าอาหารนั้นมีรสชาติ
อย่างไร รับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้อิ่มหรือไม่อิ่มอย่างไร เราจะไม่รู้ ฉะนั้นได้พระธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้าก็เช่นกัน อย่างวันนี้ท่านได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าแล้ว แต่ไม่เอาไปปฏิบัติ ยังดำเนินชีวิตของท่านแบบเดิมๆอยู่ ชีวิตของท่านก็
จะไม่เปลี่ยนแปลงไป แต่ถ้าท่านนำเอาคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เช่นวันนี้ท่านได้
สมาทานศีล ๕ ก็ขอให้เอาศีล ๕ นี้ไปรักษา อย่ารักษาแต่เฉพาะในขณะที่ท่านอยู่ในศาลา
นี้เท่านั้น ขอให้เอาไปรักษา ยิ่งมากยิ่งขึ้นเท่าที่ท่านจะสามารถจะทำได้ แล้วจะเห็นผลที่

เกิดจากการรักษาศีล ว่าดีไม่ดียังไร เมื่อเห็นผลแล้วก็จะทำให้เกิดมีศรัทธา ฉันทะ
วิริยะ มีความเชื่อมั่นที่จะทำความดี ที่จะละความชั่วให้มากยิ่งขึ้นไปอีก แต่ถ้าไม่ได้
ปฏิบัติ ไม่ได้กระทำแล้ว ก็จะไม่รู้ว่าสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น มีคุณ มี
ประโยชน์ หรือมีโทษอย่างไร

การฟังธรรมใดๆจึงไม่เพียงพอ เมื่อฟังแล้วต้องนำไปปฏิบัติด้วย แล้วสิ่งที่ท่านได้ยินได้
ฟังมา ท่านก็จะสามารถพิสูจน์ได้กับตัวของท่านเองว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
มีความถูกต้อง ผิดถูกอย่างไร แต่ถ้าไม่เอาไปปฏิบัติก็จะไม่รู้ จึงขอให้ท่านทำความเข้าใจ
ให้ถูกต้องว่า ความสุขความเจริญนั้นมีอยู่ในตัวของท่านแล้ว มันเกิดจากการกระทำของ
ท่านทางกาย ทางวาจา และทางใจ การที่ท่านเข้าหาพระสงฆ์องค์เจ้านั้นท่านไม่ได้ขอ
ความสุขความเจริญจากท่าน แต่ท่านขอแสงสว่างแห่งธรรม ขอพระธรรมคำสอนต่างหาก
เมื่อได้พระธรรมคำสอนแล้วนำเอาไปประพฤติปฏิบัติตาม ความสุขความเจริญที่ท่าน
ปรารถนาย่อมเป็นของท่านอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียง
เท่านี้

โง่ หรือ ฉลาด

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

ชีวิตของพวกเขาทุกคนเปรียบเหมือนกับการเดินทาง เรามีทั้งพาหนะและคนขับ เหมือนกับเวลาที่เราเดินทางโดยรถยนต์ เราต้องมีทั้งรถยนต์และคนขับถึงจะไปได้ ชีวิตของเราก็เช่นกัน มีทั้งคนขับและมีพาหนะที่จะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการไป ส่วนที่เป็นพาหนะก็คือร่างกายของเรา ส่วนที่เป็นคนขับก็คือใจของเรา ใจจะเป็นผู้ที่ขับพาร่างกายเราไปกระทำสิ่งต่างๆ ผู้ที่รับผลจากการกระทำก็คือใจ ใจเป็นผู้สั่งการให้กายไปกระทำสิ่งนั้นๆ ใจไปพูดอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อกระทำไปแล้วผลก็จะเกิดขึ้นภายในใจ เป็นความสุขบ้าง เป็นความทุกข์บ้าง เป็นความดีใจบ้าง เป็นความเสียใจบ้าง นี่ก็คือเรื่องราวของชีวิตของเรา ที่นี้ใจผู้พาทายไปนี้มีทั้งความฉลาด และความโง่เขลาเบาปัญญาผสมกันอยู่ มากน้อยต่างกันไปตามของแต่ละบุคคล บางคนได้สั่งสมความฉลาดไว้มาก ก็จะมีฉลาดเป็นผู้พาไป บางคนไม่ได้สั่งสมความฉลาดไว้มาก ก็จะมีความโง่เขลาเบาปัญญาพาไป ชีวิตของเราจะดีหรือจะชั่วก็ขึ้นอยู่กับความโง่เขลาเบาปัญญาหรือความฉลาดเป็นผู้นำพาไป ถ้าเรามีผู้ฉลาดนำพาไป ชีวิตของเราก็จะไปได้ด้วยความราบรื่น ด้วยความสุข ด้วยความเจริญ ถ้าเรามีความโง่เขลาเบาปัญญาพาไป ชีวิตของเราก็จะมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเสื่อมเสีย เราจึงควรดูความโง่เขลาเบาปัญญาและความฉลาดที่มีอยู่ในตัวเรา พยายามประเมินตัวเราเองว่าเรามีความฉลาดมากพอหรือยัง หรือว่ายังมีความโง่เขลาเบาปัญญาอยู่

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักของคนโง่คนฉลาดไว้ดังนี้ **คนที่คิดว่าตนเองเป็นคนฉลาด คนนั้นท่านถือว่าเป็นคนโง่ คนที่รู้ว่าตนยังโง่อยู่ คนนั้นท่านว่าเป็นคนฉลาด เพราะยังมีโอกาสที่จะพัฒนาตัวเองให้เป็นคนฉลาดได้** คนที่คิดว่าตนเองฉลาดแล้ว ก็จะไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม แต่คนที่ยังคิดว่าตนเองยังเป็นคนที่โง่เขลาเบาปัญญาอยู่ ถึงแม้จะฉลาดแต่ก็ยังไม่มากพอ ยังไม่ครบร้อยเปอร์เซ็นต์ คน

นั่นพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าจะเป็นคนที่มีโอกาสที่จะเป็นคนฉลาดได้อย่างแท้จริง จึงขอให้เราประเมินตัวเราเอง ถามตัวเราเองว่าเราฉลาดเต็มทีหรือยัง หรือยังมีความไม่ผสมกับความฉลาดอยู่ ถ้าเราไม่รู้จะประเมินอย่างไร ก็ขอให้ถือหลักสุขกับทุกข์เป็นตัวประเมิน

ถ้าอยู่ในโลกนี้ได้ทุกวันโดยที่ไม่มีความทุกข์ใจเลย ถือว่าเราฉลาดแล้ว คนที่จะไม่มีความทุกข์ใจได้เลยนั้นต้องเป็นคนอย่างพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกเท่านั้น ถ้าเรายังมี ความทุกข์อยู่ แสดงว่าเรายังไม่ได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระอรหันต์ ยังต้อง ขวนขวาย ยังต้องหาความรู้ต่อไป เพราะว่าคนฉลาดเท่านั้นแหละที่จะสามารถดำรงชีวิต ของตนเองได้ด้วยความสุข ด้วยความเจริญ ปราศจากความทุกข์ทั้งหลาย ถ้ายังไม่ สามารถที่จะดำรงตนอยู่ในสภาพนั้นได้ ยังมีความทุกข์อยู่ ยังมีความกังวลอยู่ ยังมีความไม่สบายใจอยู่ แสดงว่าเรายังเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญาอยู่ ยังขาดปัญญาความรู้ อยู่ ความรู้ที่พูดถึงนี้หมายถึงความรู้ทางศาสนาที่เรียกว่า **ธรรมะ แสงสว่างแห่งธรรม** เรา ไม่ได้พูดถึงความรู้ทางโลกเช่นความรู้จากวิชาการต่างๆ รู้จักวิชาการทำกับข้าวกับปลา อาหาร หรือการประกอบสิ่งของต่างๆ ที่เรียนกันในทางโลก วิชาเหล่านี้เราไม่ถือว่าเป็น ปัญญา เราถือว่าเป็นวิชาชีพ เป็นความรู้ที่สามารถนำไปใช้ทำมาหากินได้ แต่วิชาความรู้ เหล่านี้ไม่สามารถมากำจัดความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจของเราได้ **วิชาที่จะกำจัดความทุกข์ ภายในใจของเราได้ ต้องเป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น**

ถ้าต้องการที่จะกำจัดความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจของเรา ต้องการที่จะอยู่ด้วยความสุข ด้วยความสงบ เราต้องเข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าจะสั่งสอนใจที่มีความโง่เขลาเบาปัญญา มีความมืดบอด มีความเห็นผิด มีความหลง ให้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง โดยหลักใหญ่ๆแล้ว ความเห็นผิดของใจก็ อยู่ที่ความเห็นว่า การที่จะมีความสุขได้เราต้องออกไปแสวงหาสิ่งของภายนอก คือต้อง หา **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** แล้วจึงจะมีความสุข พระพุทธเจ้าก่อนที่พระพุทธองค์จะ ทรงตรัสรู้ พระพุทธองค์ก็เป็นโอรสของพระเจ้าแผ่นดิน พระองค์ก็ทรงอยู่ท่ามกลาง ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุขทั้งหลาย แต่ในพระทัยของพระพุทธองค์กลับหาความสุขอย่าง

แท้จริงไม่ ยังมีความวิตก ยังมีความกังวล เพราะพระพุทธองค์ทรงเห็นสภาพของโลกว่าเป็นโลกที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ถึงแม้ว่าจะเป็นโอโรสของพระมหากษัตริย์ในวันนี้ก็ตาม แต่ในวันข้างหน้าเหตุการณ์อาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ อาจเกิดสงคราม อาจจะมีผู้ที่มีอำนาจมากกว่า มาบุกรุก มาครอบครองแผ่นดินของพระองค์ก็เป็นได้ แล้วพระองค์ในฐานะที่เคยเป็นลูกของกษัตริย์ก็จะไม่ได้เป็นลูกของกษัตริย์อีกต่อไป อย่างนี้เป็นต้น

ทรงเห็นว่าโลกที่เราอยู่นี้เป็นโลกที่ไม่เที่ยง แม้กระทั่งร่างกายของเราก็เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมี การแก่ การเจ็บ การตาย ไปในที่สุด เมื่อร่างกายเข้าสู่วัยชราแล้ว ความสุขที่เคยได้จาก ลาม ยศ สรรเสริญ กามสุข ก็จะเป็นไปได้ยาก เพราะสังขารร่างกายไม่อำนวยนั่นเอง และในที่สุดร่างกายก็ต้องแตกสลายไป ลาม ยศ สรรเสริญ กามสุขที่มีอยู่ในชาตินี้ ในภพนี้ ก็จะหมดไป นี่คือความจริงของชีวิตของเรา ของร่างกายของเรา ที่คนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น เมื่อทรงรู้ทรงเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ทำให้พระพุทธองค์ทรงมีความปรารถนาที่อยากจะแก้ปัญหานี้ จึงทรงพยายามแสวงหาหนทางที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในที่สุดก็ไปเห็นพวกนักบวช ก็เลยถามมหาดเล็กว่าพวกนักบวชนี้เขาทำอะไรกัน จึงได้ทรงทราบว่าพวกนักบวชนี้ เขาแสวงหาความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากการที่จะต้องตกอยู่ในสภาพของความไม่เที่ยงซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ในใจของเรา พวกเราทุกคนที่อยู่ในโลกนี้ ที่อยู่ในเวลานี้ ถึงแม้จะมีลาม ยศ สรรเสริญ กามสุข มากน้อยขนาดไหนก็ตาม ลาม ยศ สรรเสริญ กามสุขเหล่านี้ก็ไม่สามารถที่จะไปปลงไปทำลายความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความกังวลใจ ที่มีอยู่ภายในใจของเราได้ เพราะว่าความทุกข์ใจก็ดี ความไม่สบายใจก็ดี ความกังวลใจก็ดี เกิดจากความหลงของใจ ใจขาดปัญญา ขาดความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับสิ่งที่ใจมาเกี่ยวข้องด้วย และธรรมชาติของใจว่าเป็นอย่างไร เป็นสิ่งที่คนฉลาดเท่านั้นที่จะสามารถเข้าถึงสัจธรรมความจริงของสิ่งที่อยู่ภายนอกใจ และธรรมชาติของใจว่าเป็นอย่างไร

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ หลังจากที่ได้ทรงออกบวชและปฏิบัติธรรมอยู่ ๖ ปีด้วยกัน ในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ธรรมขึ้นมา เข้าถึงสัจธรรมอันนี้

เข้าถึงสัจธรรมความจริงของธรรมชาติของสิ่งต่างๆทั้งหลายที่ใจเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย คือ ทรงเห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายที่ใจเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ลม ยศ สรรเสริญ กามสุข ร่างกายและอารมณ์ต่างๆภายในใจ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่ปราศจากตัวตน เป็นธรรมชาติ เป็นเหมือนกับ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นการผสมกันของ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทำให้เกิดสิ่งต่างๆขึ้นมา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นทรัพย์สมบัติเงินทอง ข้าวของต่างๆ อยู่กันได้สัก ระยะเวลาหนึ่ง ก็ต้องแตกสลาย แยกออกไปหมด ใครก็ตามที่หวังความสุขกับสิ่งเหล่านี้ก็จะพบกับความทุกข์อยู่เสมอ เพราะเป็นของที่ไม่อยู่ไปตลอด ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเอามารวมกันใหม่ๆ ก็เป็นของใหม่ แล้วสักระยะเวลาหนึ่งของเหล่านี้ก็จะค่อยๆ ทยอยสลายไป กลายเป็นของเก่า ในที่สุดก็ต้องชำรุดทรุดโทรมและแตกสลายหมดไป

ผู้ที่ต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ จะต้องไม่ยึดติดกับสิ่งเหล่านี้ จะต้องไม่แสวงหาสิ่งเหล่านี้มาให้ความสุขกับเรา ต้องตัดสิ่งเหล่านี้ออกไป พระพุทธองค์ทรงเข้าถึงสัจธรรมส่วนที่สอง คือความสุขที่แท้จริงว่า มีอยู่ในใจของเราแล้ว ใจนี้แหละที่มีความสุขพร้อมอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าใจต้องหยุดหาความสุขจากภายนอกเท่านั้นเอง ใจต้องหยุดหา ลม ยศ สรรเสริญ กามสุข อย่าไปมีความผูกพัน อย่าไปอยากมี อยากเป็น อย่าไปหาความสุขกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความสุขแต่เป็นความทุกข์ โดยธรรมชาติของเขาเป็นของไม่เที่ยง และเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถไปบังคับให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้

ขอให้เข้าใจไว้เถิดว่าใจของเรามีความสุขพร้อมอยู่แล้ว ถ้าเปรียบใจเป็นบ้านของเรา เราไม่ต้องออกไปนอกบ้าน ภายในบ้านของเรามีของทุกอย่างพร้อมบริบูรณ์แล้ว เราไม่ต้องออกไปแสวงหาสิ่งของภายนอก อยู่ที่บ้านก็มีเหลือเฟือ เหลือกิน เหลือใช้ นี่คือธรรมชาติของใจ แต่ความสุขของใจจะปรากฏขึ้นมาได้ ใจจะต้องสงบ ใจจะต้องนิ่ง เมื่อใจนิ่งแล้ว สันติสุขก็จะปรากฏขึ้นมา ความสุขอันนี้แหละที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ไม่มีสุขอันใดในโลกนี้จะเหนือความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ **นัตถิ สันติ ประรัง สุขัง** สุขอื่นใดที่เหนือความสงบของใจนี้ไม่มี นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง และเป็นความสุขที่เราไม่ต้องไปดิ้นรนหา เพียงเอาชนะใจของเราให้ได้เท่านั้นเอง ใจของเราในขณะนี้ไม่สามารถ

อยู่หนึ่งเฉยได้ เพราะอำนาจของโมหะความหลง อวิชชาความไม่รู้ที่แหละ ที่คอยผลักดัน ให้เกิดตัณหาความอยาก เกิดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมา แล้วก็พาเรา ไปแสวงหาสิ่งต่างๆจากภายนอก ถ้าหาได้เราก็ดีใจ ถ้าหาไม่ได้เราก็เสียใจ

ถ้ายังมีความหิว ยังมีความกระหาย ยังมีความอยากอยู่ ก็ยังต้องหาต่อไป เมื่อหาได้มาแล้ว ก็ยังมีความพอใจอยู่เพียงระยะหนึ่ง หลังจากนั้นก็อยากจะได้สิ่งใหม่ๆขึ้นมาอีก ลองสังเกตชีวิตราชการของเราดู ตอนต้นเราเป็นเพียงนักเรียนนายเรือ อยู่โรงเรียนเราก็ยังไม่มียศ พอเรียนจบจากโรงเรียนมาแล้ว เราก็ได้เป็นที่นายเรือ หลังจากนั้นก็ทำงานไปเรื่อยๆ ก็ได้เลื่อนยศไปเรื่อยๆ ตอนที่ได้เลื่อนขั้นก็มีความดีใจดีใจ แต่ในขณะที่เดียวกันก็อยากจะเลื่อนขั้นไปอีก ความอยากก็จะพาเราไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จนกระทั่งได้เป็นแม่ทัพของกองทัพเลยก็ตาม มันก็ยังไม่พอ มีวลีอยู่คำหนึ่งที่ว่า **เหนื่อฟ้ายังมีฟ้า** ถึงแม่ได้ขึ้นไปถึงบนฟ้าแล้ว ก็ยังมีคนที่อยู่เหนื่อเราอีก ก็เลยทำให้เราไม่พอสักที ถึงแม่จะไปถึงจุดสูงสุด เป็นพระเจ้าแผ่นดิน หรือเป็นประธานาธิบดี ก็มาอยู่สภาพเดียวกับ พระพุทธเจ้าอีก เพราะการเป็นพระเจ้าแผ่นดินก็ไม่ได้เป็นของที่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่แน่นอนว่าจะเป็นไปได้ตลอด ลักวันหนึ่งก็ต้องหมดสภาพจากความเป็นพระเจ้าแผ่นดิน จะก่อนตายก็ดี หรือตอนที่ตายก็ดี นี่แหละเป็นวิถีทางของความอยาก ของความโลภ มันจะพาไปไม่มีที่สิ้นสุด ได้มาเท่าไรก็จะไม่รู้จักคำว่า **พอ** ไม่รู้จักคำว่า **อิม** ถ้ายังไม่มีอิม ไม่มีความพอ ก็ยังจะไม่มีความสุข

ในทางตรงกันข้าม ทางที่พระพุทธเจ้าทรงชี้บอก คือทางที่เราควรจะไปกัน เพราะทางนี้จะพาเราไปถึงจุดอิม จุดพอได้ เราจะต้องต่อสู้กับความอยากที่มีอยู่ในใจเรา คือ **กามตัณหา** ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ทำให้ใจเราหมุ่น ทำให้ใจเราไม่หยุดนิ่ง เมื่อใจเราไม่หยุดนิ่งแล้ว ต่อให้มีทรัพย์สมบัติเงินทองกองเท่ากบศาลานี้ก็ ตาม ให้ได้เป็นประธานาธิบดี เป็นพระเจ้าแผ่นดิน มีคนสรรเสริญเยินยอ ต้องการจะดูจะฟัง จะลืมนรส จะสัมผัสกับอะไรทั้งสิ้น ก็สามารถหาได้หมดก็ตามเถิด ก็ยังไม่ทำให้ใจเรามีความสุข เพราะใจไม่นิ่งนั่นเอง ปัญหาของพวกเราจึงไม่ได้อยู่ที่การขาดของ

ภายนอก เราทุกคนมีของภายนอกเกินความจำเป็นอยู่แล้ว เพราะความจำเป็นมีเพียงไว้ดูแลรักษาร่างกายของเราให้อยู่ไปได้วันๆหนึ่งเท่านั้นเอง คือมีปัจจัย ๔ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ร่างกายก็อยู่ได้อย่างสบาย ไม่มีปัญหาอะไร ก็มีมีความสุขได้แล้ว ถ้าสามารถทำใจของเราให้หยุดนิ่งได้ ให้ใจหยุดคิดหยุดปรุงได้ ไม่ให้ไปเห็นว่สิ่งต่างๆภายนอกเป็นสิ่งที่วิเศษ เห็นคนอื่นเขามีอะไรก็อย่าไปอยากมีตามเขา เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นของหลอก ของปลอม ของเล่นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ได้มามากน้อยเท่าไรก็มีแต่ความไม่พอนั้นแหละ ได้มาแล้วก็อยากจะได้อะไรใหม่ๆเพิ่มขึ้นอยู่เรื่อยๆ ดังนั้นการผลิตสินค้าใหม่ๆออกมาจึงเป็นสิ่งที่ทำกันอย่างต่อเนื่อง เพราะเมื่อมีสินค้าผลิตออกมาใหม่ๆก็จะมีคนที่จะไปซื้อสินค้าเหล่านี้มา เพราะถูกอกถูกใจของกิเลส ของตัณหา นั่นเอง แต่ไม่ได้ช่วยสร้างความสุขให้กับใจเราเลย ทำให้ใจเราต้องดิ้นรนชวนขวายไปไม่รู้จักหยุด ไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าไม่ระมัดระวังการชวนขวายของเราเนี่ย ก็อาจจะพาเราไปในทิศทางที่ไม่ถูก ออกนอกกลุ่มนอกรทาง ไม่อยู่ในทำนองคลองธรรม

ถ้าแสวงหาตามความอยากด้วยความสุจริตอย่างน้อยก็ยังไม่มียผลเสียตามมาทางใจ คือไม่ทำให้สภาพใจของเราเสื่อมลงจากความเป็นมนุษย์ให้กลายเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเป็นสัตว์นรกไป แต่ถ้ามีความอยากมากๆแล้ว ไม่สามารถแสวงหาสิ่งต่างๆที่เราต้องการด้วยความสุจริตได้ แต่ไปแสวงหาด้วยความทุจริตแล้ว มันก็จะจุดประกายลากคุณภาพใจของเราให้ต่ำลงไปด้วย ให้เราคลายจากความเป็นมนุษย์ไปเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเป็นสัตว์นรก นี่แหละคือโทษของการไม่ต่อสู้กับความอยาก ไม่ต่อสู้กับความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าเราต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้แล้ว สิ่งเหล่านี้จะไม่สามารถจุดลากพาเราไปสู่อบายได้ และสิ่งที่จะช่วยให้เรามีกำลังต่อสู้กับสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายนี้ได้ ต่อสู้กับกิเลสตัณหานี้ได้ ก็คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เราจึงต้องเข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาว่าอะไรเป็นเหตุที่จะพาเราไปสู่สภาพที่ดี พาเราไปสู่ความสุข ความเจริญ อะไรเป็นเหตุที่จะพาเราไปสู่สภาพที่ไม่ดี ความเสื่อม ความทุกข์ พระพุทธองค์ทรงสรุปคำสอนของพระพุทธองค์ไว้ ๓ ข้อใหญ่ๆด้วยกัน คือ ๑. ให้ละการกระทำบาปทั้งปวงเสีย เพราะการกระทำบาปนี้จะเป็นตัวจุดลาก

ให้เราไปสู่ที่ต่ำ ๒. ให้ทำกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม คือทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม เพราะความดีนี้แหละจะเป็นเครื่องจุดลากเราไปสู่ที่ดี ที่งาม ที่สุข ที่เจริญ ๓. ให้ชำระใจ เราให้ผ่องแผ้ว คือให้ชำระกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจของเราให้หมดไป เพราะว่าต้นเหตุของการกระทำบาปนั้นเกิดจากกิเลสตัณหาตัวเอง ถ้าทำลายกิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไปแล้ว ใจก็จะสงบโดยธรรมชาติ เพราะไม่มีอะไรมาคอยกระตุ้น มาคอยจุด มาคอยลาก ให้ใจหมุ่น ให้ใจทำงาน เมื่อใจไม่หมุ่น ใจไม่ต้องทำงานแล้ว ใจก็จะสงบ ใจจะนิ่ง นิ่งแหละคือความสุขของเรา

ดูพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง หลังจากที่ท่านได้สละทรัพย์สมบัติต่างๆ ที่ท่านเคยมีอยู่ในชีวิตของฆราวาส แล้ว ท่านก็ออกมาบำเพ็ญปฏิบัติธรรม พยายามสร้างแต่ความดี ชำระบาป ชำระจิตใจ ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหาทั้งหลาย ให้หมดไปจากจิตจากใจ จนกระทั่งจิตของท่านนั้นสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นมา หลังจากนั้นท่านก็ไม่ได้ไปแสวงหาอะไรอีกต่อไป ท่านก็ดำรงสมณเพศอยู่อย่างนั้น ไปจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิตของท่าน และในระหว่างที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านก็ใช้ชีวิตของท่านบำเพ็ญประโยชน์ คือสั่งสอนผู้อื่นด้วยธรรมะ สอนให้คนรู้จักความสุขที่แท้จริงว่าอยู่ที่ไหน และวิธีที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงนั้นทำได้อย่างไร ท่านจึงเป็นสารถะของพวกเรา เป็น**พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ** เป็นสารถะที่แท้จริงของพวกเรา ท่านเป็นผู้ที่มีดวงตาที่สว่างแล้ว เป็นคนที่ตาดี ส่วนพวกเรายังเป็นเหมือนคนตาบอดอยู่ เราจึงต้องพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสารถะ เป็นผู้นำทางให้กับพวกเรา ถ้าพวกเราปรารถนาความสุขความเจริญ ปรารถนาความที่ไม่มีความทุกข์อยู่ในใจของเราแล้ว ขอให้เราน้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เข้ามาเป็นที่พึ่งของเรา คำว่าที่พึ่งก็หมายถึงให้ท่านเป็นผู้สอนเรา เป็นผู้นำทางเรา ให้เราเอาตัวอย่างของท่านที่ท่านดำเนินมาเป็นแบบฉบับที่จะพาเราไปสู่ทิศทางที่ดี ถ้าเราทำได้แล้ว ความสุขความเจริญที่แท้จริงจะเป็นของเราอย่างแน่นอน การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๙๓

สังขาร

๒๓ พุทธจักกายน ๒๕๔๔

ในวาระสุดท้าย ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ทรงประทานพระ
ปัจฉิมโอวาท คำสั่งสอนครั้งสุดท้าย เพื่อเป็นการเตือนสติให้กับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย
ว่า **สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง จงยังประโยชน์ส่วนตนและส่วนท่าน ให้ถึงพร้อม
ด้วยความไม่ประมาทเถิด** เป็นคำสั่งสอนครั้งสุดท้ายซึ่งมีสาระสำคัญอยู่ที่คำว่า **สังขาร**
และคำว่า **ไม่ประมาท** สังขารมีอยู่ ๒ ชนิด คือ **สังขารร่างกาย** และ **สังขารความคิดปรุง
แต่ง** สังขารทั้ง ๒ เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทรงสอนให้ทำความเข้าใจอยู่เสมอ ไม่ให้
หลง ไม่ให้ลืม ไม่ให้เผลอสติ ให้รู้อยู่เสมอว่าสังขารทั้ง ๒ ชนิดนี้เป็นของไม่เที่ยง สังขาร
ร่างกายนี้ไม่อยู่ไปตลอด เกิดแล้วต้องตายเป็นธรรมดา นี่คือสภาพของร่างกายของทุกๆ
คนที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ถ้าไม่คอยตักเตือนสอนตัวเราเกี่ยวกับความไม่เที่ยงของสังขาร
ร่างกาย ว่าเกิดมาแล้วจะต้องตาย จะทำให้เรามีความหลงอยู่กับชีวิต หลงอยู่กับการกิน
อยู่ กับการกระทำอะไรต่างๆไปวันๆหนึ่ง โดยไม่คำนึงถึงว่าสักวันหนึ่งสิ่งต่างๆที่เรา
กระทำกัน ที่เรามีอยู่กัน จะต้องหมดไป คือให้รู้ว่าชีวิตของเรามีขอบมีเขต สักวันหนึ่งเรา
จะต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่แล้วเดินทางต่อไป

จึงไม่ควรที่จะหลงกับสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ คือสมบัติข้าวของเงินทอง ลาภ ยศ
สรรเสริญ กามสุข สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สมบัติที่แท้จริงของเรา เมื่อเราตายไปแล้ว เราไม่
สามารถนำเอาสิ่งเหล่านี้ติดตัวไปได้ เหมือนคนบ้าหอบฟาง หอบฟางไปจะมีประโยชน์
อะไร ฉันทิใด ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ก็เปรียบเหมือนกับฟาง เมื่อเราตายไปแล้ว สิ่ง
เหล่านี้จะไม่มี ความหมายอะไรกับดวงวิญญาณที่จะต้องไปเกิดอีกต่อไป สิ่งที่เป็นทรัพย์สิน
สมบัติที่แท้จริงของเราที่เราสามารถนำเอาติดตัวไปได้ คือบาป และบุญต่างหาก บุญเป็น
สิ่งที่เอื้ออำนวยส่งเราไปสู่ที่ดีข้างหน้า ส่วนบาปเป็นเหตุที่ส่งเราไปสู่ที่ต่ำ ที่เลว ที่เสื่อม นี้
ต่างหากคือสมบัติที่แท้จริงของเรา เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ยังประโยชน์ส่วนตน

และส่วนทำให้งถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท คือ ไม่ให้ไปหลงกับทรัพย์สมบัติเงินทอง
ข้าวของ ซึ่งเปรียบเหมือนกับฟาง ถ้าไปหลงสะสมสิ่งเหล่านี้ ก็เปรียบเหมือนคนบ้าหอบ
ฟาง ไม่มีประโยชน์อะไร ฟางเอาไปทำไม ทำไมไม่เอาสมบัติที่แท้จริงไปกับเรา เรายังต้อง
เดินทางไปอีกไกล ภพชาตินี้เปรียบเหมือนกับที่หยุดพัก ที่สะสมเสบียง เพื่อที่จะได้
เดินทางต่อไปจนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง คือการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด
การพ้นทุกข์ การที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก คือพระนิพพาน ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์
สาวกทั้งหลายได้ไปถึง นั่นแหละเป็นที่อันประเสริฐ เป็นที่ปลอดภัยจากทุกข์ภัยอันตราย
ทั้งหลายทั้งปวง เป็นบรมสุขที่เรียกว่า**ปรमंसขัง** นั่นแหละคือจุดหมายปลายทางที่ทุกๆ
คนแสวงหากัน ปวารณากัน

แต่เพราะความหลงเรากลับไปเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์
ว่าเป็นสุข เราก็เลยมัวกอดอยู่กับความทุกข์ ทำให้ทุกข์อยู่รำไป เหมือนกับเห็นงูเป็นปลา
ไหล งูมีพิษ แต่ปลาไหลไม่มีพิษ แต่เรากลับไปเห็นงูพิษเช่นงูเห่าเป็นปลาไหล เราก็ไปจับ
ไปลูบไปกอดมัน ก็เลยโดนมันกัดอยู่เรื่อยๆ อย่างชีวิตของพวกเราก็มีความทุกข์ด้วยกัน
ทุกคน ไม่มีใครสามารถปฏิเสธว่าตนเองไม่มีความทุกข์ได้ คือความทุกข์ทางด้านจิตใจที่
เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ที่ทำให้เกิดความห่วง ความอาลัยอาวรณ์ ความเสียดาย
เพราะความหลง ความเห็นผิดเป็นชอบนั่นเอง เราไปรักไปชอบกับสิ่งที่เป็นของไม่เที่ยง
กับสิ่งที่ไม่ใช่เป็นของที่เราสามารถควบคุมให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราได้ เราจึง
ประสบกับความผิดหวังอยู่เสมอ ประสบกับความเศร้าโศกเสียใจอยู่เสมอ เพราะต้อง
ประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบอยู่เสมอ

เพราะนี่คือธรรมชาติของโลกนี้ โลกนี้เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน ยศ สรรเสริญ กามสุข
บุคคล สัตว์ วัตถุสมบัติต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างหมุนไปตามสภาพของเขา เขามาแล้วสักวัน
หนึ่งเขาก็ต้องจากเราไป ถ้าเขาไม่จากเราไปก่อน เราก็ต้องจากเขาไปก่อน นี่คือธรรมชาติ
ของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ที่เราเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เราจึงไม่เคยพบกับความสุขที่
แท้จริง ชีวิตของเราจึงเป็นชีวิตที่มีแต่ความสุขกับความทุกข์สลับกันไป ลุ่มๆดอนๆ และ
จะเป็นอย่างนี้เรื่อยๆไป ถ้าตราบได้เรายังยุ่งอยู่กับการสะสมลาภ ยศ สรรเสริญ และ

ความสุขเหล่านี้อยู่ ถ้าไม่ศึกษาทำความเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้เป็นงจกรไม่ใช่เป็นดอกบัว เป็นความทุกข์ไม่ใช่เป็นความสุข เพราะเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นของไม่เที่ยง เป็นของปราศจากตัวตน เป็นเราหรือเป็นของๆเรา ถ้าทำความเข้าใจได้แล้ว เราจะปล่อยวางได้ พระพุทธองค์จึงสอนให้พวกเราจงพยายามปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะได้เกิดปัญญาขึ้นมา **ให้มีดวงตาเห็นธรรม** ให้เห็นสภาพความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ปราศจากตัวตน และการจะเห็นธรรมนี้ได้ จะต้องอาศัยการปฏิบัติธรรม เช่นการเจริญสมาธิและปัญญา การปฏิบัติธรรมจะเป็นเหตุทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา นี้แหละคือประโยชน์ส่วนตนที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรากระทำกัน แทนที่จะมัวเสียเวลากับการสะสมลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งไม่ใช่ทรัพย์ที่แท้จริงของเรา ให้มีพอเพียงกับการดูแลสุขภาพชีวิตอัตรภาพ ให้อยู่ไปได้วันๆหนึ่งก็พอแล้ว เพื่อจะได้เอาชีวิตอัตรภาพร่างกายนี้มาทำภารกิจที่แท้จริง คือการปฏิบัติธรรม เพื่อทำให้เรามีดวงตาเห็นธรรม

เพราะเมื่อมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว เราก็จะสามารถตัดสมุทัยคือต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลายได้ คือตัณหาทั้ง ๓ ได้แก่ **กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา** ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น นี่คือสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้กับเรา เมื่อเรามีดวงตาเห็นธรรมแล้ว เราจะเห็นว่า ความอยากเหล่านี้ไม่มีประโยชน์อะไรกับเรา อยากอะไร ได้มาเท่าไร ก็ไม่เกิดความอึด เกิดความพอ แต่ในทางตรงกันข้าม การไม่อยากนี้ต่างหากที่จะทำให้เกิดความอึด เกิดความพอ เกิดความสุขขึ้นมาได้ เพราะโดยธรรมชาติของใจแล้ว ไม่ต้องมีอะไรก็มีความสุขได้ ใจเปรียบเหมือนตุ่มน้ำที่มีน้ำเต็มตุ่มแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องตักน้ำเทเข้าไปในตุ่มอีก เพราะเทเข้าไปเท่าไรก็จะล้นออกมา ไม่เกิดประโยชน์อะไร ฉันทิด ความอยากก็ไม่เกิดประโยชน์กับใจของเราเลย แม้แต่น้อย แต่กลับเป็นโทษเสียอีก เพราะเมื่อเกิดความอยากแล้วก็ทำให้ใจไม่มีความสุขสงบ เมื่อไม่มีความสุขสงบ ความอึด ความพอก็หายไป เลยทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่พอกต้องอยากอยู่เรื่อยๆ

เราอยากกินมานานแค่ไหน เราไม่สามารถคำนวณนับได้ เพราะภพชาติที่เราผ่านมามีมากมายกายกองเสียจนนับไม่ถ้วน พระพุทธองค์ทรงแสดงเปรียบเทียบว่า น้ำตาที่เราหลั่งในแต่ละภพแต่ละชาติ ที่เกิดจากความทุกข์ เกิดจากความเศร้าโศกเสียใจนั้น เมื่อมารวมกันแล้ว มีมากยิ่งขึ้นกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก คิดดูก็แล้วกันว่าจะต้องมีภพชาติมากน้อยเท่าไร จึงจะสามารถหลั่งน้ำตาให้มีมากกว่าน้ำในมหาสมุทร นั่นแหละคือจำนวนภพชาติของเรา ที่เราเวียนว่ายตายเกิดผ่านมาด้วยอำนาจของตัณหาทั้ง ๓ นี้ ทำให้เราต้องวิ่งไปหาสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ และตราบิเดเรายังไม่ตัด ไม่ระงับ ไม่ดับตัณหาทั้ง ๓ นี้ มันก็จะจุดลากเราไปสู่การเกิด แก่ เจ็บ ตาย สู่ภพชาติต่างๆ ไปอีกไม่มีที่สิ้นสุด เพราะขาดปัญญาหรือดวงตาแห่งธรรมนั่นเอง ไม่เข้าใจถึงธรรมชาติที่แท้จริงของใจว่า ใจเป็นใจที่สมบูรณ์แล้ว มีครบบริบูรณ์แล้วทุกอย่าง แต่ใจถูกกิเลส ตัณหา อวิชชา โมหะความหลง หลอกให้ใจออกไปหาสิ่งต่างๆ ภายนอก โดยสร้างความรู้สึกรู้สึกว่ายังขาดตกบกพร่อง จึงต้องวิ่งออกไปหา **กามตัณหา** ความอยากในกามสุข **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความกลัว กลัวอะไร ก็กลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย กลัวการพลัดพรากจากสมบัติข้าวของเงินทอง สิ่งต่างๆ ที่กิเลสหลอกให้ออกไปหามา ให้ไปหลงไปยึดไปติด ทั้งๆ ที่เวลาเกิดในโลกนี้ก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมาเลย มาแต่ตัวเปล่าๆ และเมื่อตายไปก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไปเลย

ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ก็มีแต่ความยึดติดกับสิ่งต่างๆ กลัวจะหมดไป กลัวคนอื่นจะแย่งไป กลัวคนอื่นจะขโมยไป ก็เลยมีแต่ความทุกข์ความวุ่นวายใจ กับการดูแลรักษาทรัพย์สมบัติข้าวของต่างๆ ที่หามาได้จากอำนาจของความหลง จากอำนาจของกิเลสตัณหา ที่สร้างความทุกข์ให้กับเรามาตลอด และจะเป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ก็ภพก็ชาติวนไปเวียนมากี่ครั้ง ก็จะเป็นอย่างนี้ เป็นแบบคนบ้าหอบฟาง ไปยึดไปติดกับฟางที่เป็นของไม่มีคุณค่า แทนที่จะมาหาสมบัติ หาประโยชน์ที่แท้จริงของเรา นั่นก็คือการปฏิบัติธรรมเพื่อชำระกิเลสตัณหา โมหะอวิชชาที่เป็นเหตุทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิด ต้องหลงอยู่กับสิ่งเหล่านี้มา ไม่รู้จักหยุดจักหย่อน นี่คือปัญหาของพวกเรา พระพุทธเจ้าจึงทรงเตือนให้รู้ว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ประเสริฐอย่างยิ่ง เพราะภพภูมิของมนุษย์เท่านั้น ที่จะสามารถปฏิบัติตน พัฒนาตนให้ไปถึงจุดที่สูงที่สุดได้อย่างที่พระพุทธเจ้าและ

พระอรหันตสาวกได้พัฒนา ได้ปฏิบัติกัน ไม่มีภพชาติไหนที่จะสามารถทำให้เกิด พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ขึ้นมาได้ นอกจากภพชาติของมนุษย์เท่านั้น

จึงเป็นบุญวาสนาของเราที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะการที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี้ไม่ใช่ เป็นของง่าย ต้องสะสมบุญบารมีมาอย่างมากมายก่ายกองเลยทีเดียว ถึงจะได้มาเกิด เป็นมนุษย์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วทำไมจึงปล่อยให้ความเป็นมนุษย์หมดไปโดยเปล่า ประโยชน์ ทำไมไม่เอาชีวิตมนุษย์นี้มาสร้างอริยทรัพย์ สร้างสมบัติที่แท้จริงให้กับตัวเอง ด้วยการศึกษาศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรง สั่งสอน นี่แหละคืองานของเรา ถ้าเราฉลาด เราจะรู้ว่าหน้าที่ของเราไม่ใช่มาสร้างตัวเองให้ ร่ำรวย สร้างตัวเองให้เป็นคนที่มีตำแหน่งสูงๆ เป็นรัฐมนตรี เป็นนายกฯ เป็น ประธานาธิบดี เป็นพระเจ้าแผ่นดิน นี่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา ไม่ใช่งานของเรา หน้าที่ของเรา คือกำจัดกิเลสตัณหา โมหะอวิชชาต่างหาก เพราะถ้าสามารถกำจัดสิ่งเหล่านี้ให้หมด ออกไปจากใจได้แล้ว ใจก็จะหมดปัญหา ใจจะเป็นอิสระ **วิมุตติ** หลุดพ้น คือหลุดพ้น จากกองทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ที่ไม่ เกิดเท่านั้นถึงจะไม่มีทุกข์ นี่คือความจริง ถ้าตราบได้ยังมีการเกิดอยู่ ตรานั้นก็ยัง ต้องมีการแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบไม่ปรารถนาอีก นี่คือสภาพของทุกโลก ทุกภพ ทุกชาติ

ถ้าพวกเราปรารถนาความสุขความเจริญที่แท้จริง ต้องการพ้นจากความทุกข์แล้ว เราต้อง น้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาศึกษาและปฏิบัติตาม ถ้ายังไม่รู้เราก็ ต้องเข้าวัดบ่อยๆ พระพุทธเจ้าสอนให้เราเข้าวัดอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้งหนึ่ง อาทิตย์ หนึ่งจะมีวันพระหนึ่งครั้ง ไม่ใช่ปีหนึ่งจะเข้าวัดสักครั้งหนึ่ง มาอยู่วัด ๓ วัน ๗ วัน ถ้า อย่างนี้แล้วหาความสุขความเจริญไม่ได้ มันน้อยไป อย่างน้อยต้องเข้าวัดทุกๆ อาทิตย์ มาฟังเทศน์ฟังธรรมให้รู้ว่าหน้าที่ของเราคืออะไร ให้รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ถูก อะไรคือสิ่งที่ผิด อะไรเป็นกงจักร อะไรเป็นดอกบัว ถ้าไม่เข้าวัดแล้วเราจะไม่รู้เรื่องเหล่านี้ เพราะคนที่อยู่ นอกวัดก็เป็นเหมือนกับพวกเรา คือเป็นพวกหูหนวกตาบอดด้วยกันทั้งนั้น ไม่รู้จักเรื่อง

นรก เรื่องสวรรค์ เรื่องบาป บุญ คุณ โทษ เรื่องกรรม เรื่องเวียนว่ายตายเกิด นี่เป็นความจริง

พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้ชาวพุทธเข้าวัดอยู่เสมอ เพื่อจะได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว จะได้มีปัญญาแยกแยะว่าการกระทำของเราเป็นไปในทิศทางไหน สร้างประโยชน์ให้กับเราหรือสร้างโทษให้กับเรา ส่วนใหญ่คนที่ไม่เข้าวัด เราจะเห็นได้ว่าเขาไม่ได้สร้างประโยชน์ให้กับตัวเอง มีแต่จะสร้างโทษให้กับตัวเอง คนที่ไม่ชอบเข้าวัดมักจะชอบกินเหล้าเมายา ชอบเล่นการพนัน ชอบเที่ยวตอนกลางคืน ชอบความเกียจคร้าน ชอบลักเล็กขโมยน้อย ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ชอบประพฤตินิดประเวณี ชอบพูดโกหก พูดปดมดเท็จ ซึ่งเป็นลักษณะของพวกหูหนวกตาบอด ไม่รู้ว่าการกระทำเหล่านี้เป็นโทษ ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคุณ ทำไปแล้วมีแต่จะนำไปสู่ความหายนะ ความเสื่อมเสีย ในปัจจุบันก็มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความวุ่นวายใจ ตายไปก็ต้องไปสู่อบาย นี่คือผลของการกระทำความชั่ว การกระทำบาป ซึ่งในสายตาของผู้ที่มีความหลงก็จะกลับเห็นว่าเป็นดอกบัว คือเห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นบาปว่าเป็นบุญนั่นเอง

แต่คนที่เข้าวัดเข้าวา จะได้ยินได้ฟังเรื่องบาป บุญ คุณ โทษ นรก และสวรรค์ ก็จะมีปัญญาแยกแยะได้ จึงพยายามทำแต่สิ่งที่ดี ละการกระทำความชั่ว ละอบายมุขทั้งหลาย เพราะรู้ว่าการทำอย่างนี้เป็นการสร้างเหตุที่นำไปสู่ความสุขความเจริญ ในปัจจุบันก็อยู่ด้วยความสงบสุข เมื่อตายไปก็ได้ไปสู่สุคติ ไปสู่ภพที่ดีที่งาม คืออย่างน้อยก็ได้เป็นมนุษย์ ไม่เช่นนั้นก็เป็นเทพ เป็นพรหม หรือเป็นพระอริยบุคคล นี่คือผลของการประกอบคุณงามความดีสร้างบุญสร้างกุศล นี่คือน้ำที่ของเราที่พระพุทธเจ้าทรงหมายถึงว่าจงยังประโยชน์ส่วนตนให้ถึงพร้อม เมื่อเราได้ทำประโยชน์ส่วนตนให้ถึงพร้อมแล้ว เราก็จะอยู่ในฐานะที่จะช่วยเหลือคนอื่นได้ต่อไป คืออบรมสั่งสอนคนอื่นให้รู้จักเรื่องบาป บุญ คุณ โทษ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เหมือนกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย หลังจากที่ท่านได้เสร็จภารกิจของท่านแล้ว ได้ปฏิบัติธรรมสร้างบุญสร้างกุศลจนครบบริบูรณ์แล้ว ได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว เป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านก็เอาเวลาที่เหลืออยู่ของชีวิตท่าน อบรมสั่งสอนผู้อื่น พวกหูหนวกตาบอดทั้งหลายให้ได้รับรู้จัก

เรื่องบาป บุญ คุณ โทษ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เพื่อที่จะได้ปลดเปลื้องตัวเขาให้พ้นจาก ความผิด ความหลง ความมีนเมาทั้งหลาย เพื่อเขาจะได้ประสบกับความสุขความเจริญที่ แท้จริง นี่คือการหมายของคำว่าจงยังประโยชน์ส่วนตนและส่วนท่านให้ถึงพร้อมด้วย ความไม่ประมาทเถิด

ความไม่ประมาทหมายถึงให้มีสติระลึกถึงชีวิตของเราว่า เป็นของไม่เที่ยง จะตายเมื่อไรก็ ไม่รู้ ไปกำหนดการตายไม่ได้ว่า จะตายตอนเช้า ตอนกลางวัน ตอนเย็น วันนี้ พรุ่งนี้ ลิป ปี่ข้างหน้า หรือห้าลิปปีข้างหน้า ความตายไม่ฟังใคร เมื่อถึงเวลาแล้วก็จะปรากฏขึ้นมา ท่านจึงสอนให้เจริญ**มรณานุสติ** อยู่เสมอ ให้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เพื่อความไม่ ประมาท เพราะเมื่อระลึกถึงความตายอยู่เสมอแล้ว จะได้ว่าชีวิตเป็นของไม่แน่นอน อาจจะไปเย็นนี้ก็ได้ อาจจะไปตอนกลางวันก็ได้ ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว จึงไม่ควรปล่อย ความเป็นมนุษย์ของเราที่มีประโยชน์อย่างมาก สามารถทำอะไรได้มาก ให้หมดไปโดย เปล่าประโยชน์ ต้องรีบชวนขวยทำประโยชน์ อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง ไว้รอพรุ่งนี้ค่อย ทำบุญก็ได้ หรือรอให้แก่ก่อนแล้วค่อยเข้าวัดก็ได้ ตอนนี้เรายังหนุ่มเรายังสาวอยู่ ขอ เที่ยวขอเล่นให้พอเสียก่อน คิดอย่างนี้เป็นความประมาท เพราะว่าคนเราตายได้ทุกอายุ อายุ ๑ ขวบก็ตายได้ ๒ ขวบก็ตายได้ ๑๐ ๒๐ ๓๐ ๔๐ ๕๐ ขวบ ก็ตายได้ทั้งนั้น เวลา ไหนไม่มีใครไปกำหนดได้ ถ้าคิดอย่างนี้แล้วจะได้มีความกระตือรือร้น ไม่ไป ผัดวันประกันพรุ่ง จะรีบชวนขวยสร้างแต่บุญ สร้างแต่กุศลเสียแต่เนิ่นๆ ก่อนที่จะสลาย ไป

พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์โดยถามพระอานนท์ว่า อานนท์วันหนึ่งๆ เธอระลึกถึง ความตายมากน้อยแค่ไหน พระอานนท์ทูลตอบพระพุทธเจ้าว่า เกล้ากระผมเจริญมรณ านุสติในตอนเช้าบ้าง ตอนกลางวันบ้าง ตอนเย็นบ้าง ตอนค่ำบ้าง ฯลฯ พระพุทธเจ้าทรง บอกพระอานนท์ว่า เธอยังตั้งอยู่ในความประมาท การพิจารณาความตายเพียงแค่วัน เช้า ตอนกลางวัน ตอนเย็น ตอนค่ำ ฯลฯ ยังไม่เพียงพอ เธอยังประมาทอยู่ ถ้าเธอจะ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทแล้ว เธอจะต้องระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออกเลย ทีเดียว หายใจเข้าถ้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย คิดอย่างนี้

แล้วจะทำให้รู้ว่าชีวิตของเราสั้นมากและไม่มีความหมายอะไร พอที่จะไปบำสละสม
ทรัพย์สมบัติเงินทอง ข้าวของ บริษัทบริวารต่างๆไปทำไม เวลาไปก็เอาติดตัวไปไม่ได้เลย
แม้แต่ชนิดเดียว นอกจากเอาไปไม่ได้แล้วบางที่เรายังต้องแบกเวรกรรมไปอีกด้วย เพราะ
การสะสมข้าวของเงินทองสมบัติต่างๆถ้าหากโดยมิชอบ ก็ต้องไปสร้างเวรสร้างกรรม
ทำบาปทำกรรม เพื่อที่จะได้สิ่งเหล่านี้มา ดังที่เห็นเขาทำกัน อุตส่าห์ร่ำรวยขึ้นมาเพราะคด
โกงเขา โกงหกหลอกหลวงเขา กินบ้านกินเมืองเขามา หลงไปสะสมสิ่งเหล่านี้โดยหาว่า
ตนเองกำลังสะสมกองทุกข์อันใหญ่โต สะสมบาปอันใหญ่โต เมื่อตายไปแล้วตัวเอง
จะต้องไปใช้กรรมขนาดไหนกลับไม่รู้ เพราะอะไร ก็เพราะว่าเป็นพวกหูหนวกตาบอด
นั่นเอง พังกรรมไม่เข้าใจ มีพระพุทธเจ้า มีพระพุทธรูปอยู่ประจำบ้านประจำเมืองก็
ตาม แต่หาได้รับประโยชน์จากพระพุทธรูปศาสนา คำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้าไม่

ก็เพราะความมืดบอดของจิตใจ ที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาโมหะอวิชชาอันเอง พวกนี้
เกิดมาเป็นมนุษย์ก็ไม่ได้รับผลประโยชน์ของการเป็นมนุษย์ เรียกว่ามาสว่างคือบุญได้ส่ง
มาให้เกิดมาเป็นมนุษย์ แทนที่จะเอาชีวิตของความเป็นมนุษย์มาสร้างประโยชน์ กลับเอา
ความมืดมาปิดบังจิตใจแล้วก็ทำแต่บาปแต่กรรม เมื่อตายไปก็ต้องไปมืดนั่นเอง พวกที่
ไปมืดก็ต้องไปสู้อบาย นี่เป็นเพราะว่าไม่มีศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนา เวลาเข้าวัดก็เข้าวัด
แบบคนมืดบอดเข้า จุดธูปเทียนบูชาพระแล้วก็นั่งขอพระช่วยบันดาลสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่เคย
สนใจศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเลยว่า **อตฺตาทิ อตฺโณ นาโถ** เป็นอย่างไร
พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า **ตนเป็นที่พึ่งของตน** พวกเธอทั้งหลายต้องสร้างบุญสร้างกุศล
พวกเธอถึงจะได้รับความสุขความเจริญ พวกเธอจะมานั่งจุดธูปเทียนแล้วมาขอเราให้เรา
เสกให้เราเป่าให้เธอเป็นผู้พิเศษ เป็นคนร่ำรวยขึ้นมานั้น มันขัดกับหลักของความเป็นจริง
ขัดกับหลักธรรม

เพราะว่ากรรมเป็นเหตุที่ทุกคนจะต้องทำกัน ขึ้นอยู่ว่าจะทำกรรมดีหรือกรรมชั่วเท่านั้น
ถ้าทำกรรมดีผลดีก็ตามมา ถ้าทำกรรมชั่ว ผลชั่ว ผลร้ายก็ตามมา ไม่มีใครจะละเมียดกฎ
นี้ไปได้ ไม่ใช่ทำบาปทำกรรมแล้วมาราบพระขอให้พระช่วย พระช่วยไม่ได้เพราะหลัก
ของ **อตฺตาทิ อตฺโณ นาโถ** คือ ตนเป็นที่พึ่งของตนเอง ตนต้องช่วยตนเอง ถ้าตนไม่

ปรารถนาความทุกข์ความหายนะ ความเสื่อมเสียแล้ว ก็อย่าไปทำบาป อย่าไปทำกรรม
อย่าไปสร้างเวรสร้างกรรม ถ้าปรารถนาความสุขความเจริญ ก็ขอให้ตั้งใจทำแต่บุญและ
กุศล ทำอย่างต่อเนื่อง และพยายามทำอย่างสม่ำเสมอ แล้วความสุขความเจริญจะ
ตามมาเอง เพราะเป็นผลของการทำบุญและกุศลนั่นเอง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา
ขอยุติไว้เพียงเท่านี้