

กำลังใจ ๖

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร
ในพระบรมราชูปถัมภ์
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

คำนำ

กัณฑ์ที่	หน้า
๙๔ ปลีกวิเวก	5
๙๕ ที่พึ่งทางใจ	13
๙๖ วันพระ	22
๙๗ ลัจจาภิษฐาน	32
๙๘ สรณธรรม	41
๙๙ ขันธุ์ ๕	49
๑๐๐ สมุทัยสัง	58
๑๐๑ สติ	67
๑๐๒ ปัจจัย ๔ ของใจ	76
๑๐๓ เปลี่ยนกระแสน	84
๑๐๔ สิ่งมหัศจรรย์	93
๑๐๕ ของยืมเขามา	102
๑๐๖ สุข ๒ แบบ	110
๑๐๗ บัว ๔ เหล่า	118

๑๐๘	เส้นทางชีวิต	126
๑๐๙	รักษารธรรมยิ่งกว่าชีวิต	134

คำนำ

วันเวลาผ่านไปปีแล้วปีเล่า แต่พวกเราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้นับครั้งไม่ถ้วน ได้พบกับความสุขที่แท้จริงแล้วหรือยัง หรือยังแยกไม่ออกด้วยซ้ำว่า สุขและทุกข์มันเป็นอย่างไรมีสิ่งใดที่จะทำให้เรามีสุขมากขึ้น และทุกข์น้อยลงได้อย่างแท้จริง

ธรรมะคำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้อ่าน ได้ฟังมามากมายได้เข้าถึง “ใจ” เราแล้วหรือยัง ได้ช่วยเยียวยาโรคทุกข์ของเราได้มากน้อยแค่ไหน แต่ถ้าเรายังไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ใจเราติดเชื้ออะไรอยู่ และไม่นำธรรมโอสธมาใช้ในการที่ถูกที่ เราก็คงจะต้องทนอยู่กับโรคทุกข์นี้ ที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้เลย ไม่มีใครช่วยเราได้ นอกจากตัวเราเอง ไม่มีใคร “รู้ใจ” เราได้ นอกจากเราดูใจตัวเอง และถ้าเราไม่สร้างเหตุที่จะทำให้ใจได้แผยธาตุแท้ ที่ใจเป็นอยู่ ผลที่อยากให้เกิด คือความสุขสงบที่แท้จริงแห่งใจ ก็ไม่มี

แต่ถ้าเราได้เริ่มให้แสงสว่างแห่งธรรมะ ได้สอดส่องเข้ามาที่ใจเรา โดยเริ่มลงมือปฏิบัติ ตามขั้นตอนแห่งศีล สมาธิ ภาวนา เราจะเริ่มมีสติ ที่จะเป็นตัวช่วยกำกับ ให้ใจเข้าที่เข้าทาง คอยเป็นพี่เลี้ยง ดูแลความคิดที่จะไปยึดติดกับสิ่งภายนอก ที่ไม่มีแก่นสารและตัวตน ไปปรุงแต่งกับสิ่งที่หาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ และเมื่อสติมีกำลังมากขึ้น ก็จะได้ใจของเราให้กลับมาอยู่ในตัวเรา อยู่กับปัจจุบัน มีความรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ เมื่อใจได้พักอยู่ที่ฐานแห่งความสงบ ทุกข์ก็จะเข้าถึงใจไม่ได้อีก เราจึงอย่าปล่อยเวลาอันมีค่าให้เสียไปเลย ถ้าใจขาดที่พึ่ง คือ ธรรมะ เราทุกคนก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดกันอีก ไม่มีที่สิ้นสุด “หยุด” และให้ทุกสิ่งได้ “ดับ” ณ วันนั้นเถิด

คณะผู้จัดทำ

มกราคม ๒๕๕๖

กัณฑ์ที่ ๙๔

ปลีกวิเวก

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๕

คนเราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ต่างก็มีความปรารถนา มีความต้องการเหมือนกัน คือทุกคนอยากจะมีความสุข มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ไม่มีใครอยากจะมีความทุกข์ ไม่มีใครอยากจะพบกับความหายนะ ความเสื่อมเสียทั้งหลาย เราจึงแสวงหาความสุขกัน แต่มักจะไม่ค่อยเป็นไปตามที่เราปรารถนากัน ไม่ค่อยมีความสุขเท่าที่ควร ยังมีความทุกข์ รุมเร้าจิตใจเราอยู่ ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่าเราไม่รู้จักความสุขที่แท้จริงว่าเป็นอย่างไร เพราะเรายังเป็นปุถุชนคนธรรมดา ที่ยังมีความหลง มีอวิชชา ความมีติดบอดครอบงำใจเราอยู่ เปรียบเหมือนกับคนตาบอดเดินคลำทางไป ก็คลำไปแบบผิดๆ คุกๆ ได้ความสุขบ้าง ได้ความทุกข์บ้าง ซึ่งต่างกับพระพุทธเจ้า กับพระอรหันตสาวก ผู้มีตาที่ดี ตาสว่าง ตาไม่มีติดบอด ท่านจึงรู้ถึงความจริงของความทุกข์และความสุข ว่าอะไรคือความสุข อะไรคือความทุกข์ ท่านจึงอยู่เหนือความทุกข์ มีแต่ความสุขอย่างเดียวในใจของท่าน

เป็นบุญวาสนาของพวกเราที่เกิดมาในชาตินี้ ได้พบกับพระพุทธศาสนา พระธรรมคำสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้รู้จริงเห็นจริงในเรื่องของความสุขและความทุกข์ทั้งหลาย แล้วนำสิ่งที่ได้ทรงรู้ทรงเห็นมาประกาศสั่งสอนให้กับมนุษย์ทั้งหลายได้ทราบ ผู้ที่มีจิตศรัทธา คือเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ก็เกิดความเลื่อมใส เกิดความเชื่อ นำเอาไปปฏิบัติ ก็จะพบกับความสุขความเจริญที่แท้จริง ไม่ต้องมีความทุกข์มารุมเร้าจิตใจ พวกเราถ้าปรารถนาความสุขที่แท้จริง ไม่ต้องการมีความทุกข์มากวนใจ จึงต้องเข้าหาพระศาสนา เข้าหาพระธรรมคำสอน แล้วน้อมเอาพระธรรมคำสอนมาปฏิบัติกับตัวเรา แล้วเราจะได้เป็นเหมือนกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เป็นผู้มีแต่ความสุขความเจริญอย่างแท้จริง เป็นผู้ที่พ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง

แล้วอะไรเล่าคือความสุขที่แท้จริง พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า **ไม่มีสุขอันใดในโลกนี้จะเหนือกว่าความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ** นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่อยู่กับเรา เพราะว่าเป็นของที่อยู่ในตัวของเราเอง เป็นความสุขที่ไม่มีใครจะมาพรากจากเราไปได้ แต่เป็นความสุขที่เราจะต้องสร้างขึ้นมาก เพราะว่าเป็นของของเราเองยังไม่สงบ ใจของเราเองมีความฟุ้งซ่าน มีความดิ้นรนทะเยอทะยานอยากอยู่ ด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา ที่มีโมหะอวิชชาความไม่รู้ความจริงเป็นเครื่องผลักดันใจของเราอยู่ ทำให้ใจของเราอยู่หนึ่งไม่ได้ และเมื่อใจอยู่หนึ่งไม่ได้ ใจก็เลยไม่มีความสุข มีแต่ความหิว มีแต่ความกระหาย เมื่อมีความหิว มีความกระหาย ก็เลยต้องออกไปดิ้นรนชวนขวายหาความสุขมาเพิ่มขึ้นอีก ก็เลยทำให้เกิดความวุ่นวายใจตามมา

เพราะว่าในขณะที่ออกไปชวนขวายหาสิ่งต่างๆ ที่เราคิดว่าเป็นความสุข เช่น **ลาภ** คือทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ **ยศ** คือตำแหน่งต่างๆ **สรรเสริญ** คือคำยกย่องเยินยอ และ **กามสุข** คือความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัสกับรูปที่ถูกต้อง เสียงที่ถูกต้อง กลิ่นที่ถูกต้อง รสที่ถูกต้อง และโผฏฐัพพะที่ถูกต้อง ทำให้จิตต้องหมุ่น ต้องดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้ทำให้จิตสงบ จิตหลุดพ้น แต่กลับทำให้ติด เกิดความผูกพันกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เลยทำให้จิตต้องทำงานอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะดูแลรักษาสิ่งเหล่านี้ที่ได้มา แล้วก็พยายามหามาเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เปรียบเหมือนกับตุ่มน้ำที่รั่วใบหนึ่ง ไม่สามารถเก็บน้ำไว้ได้นาน เติมน้ำเข้าไปเท่าไร รั่วสักกระยะหนึ่งน้ำก็จะพร่องลงไป พอพร่องลงไปเราก็ต้องคอยเติมให้มันเต็มอยู่เรื่อยๆ นั่นก็คือลักษณะของใจเรา ที่เป็นเหมือนกับตุ่มน้ำที่ยังมีรอยรั่วอยู่ ๓ รอยด้วยกัน รอยรั่วทั้ง ๓ นี้เรียกว่า **ตัณหา** ความอยาก คือ ๑. **กามตัณหา** ความอยากในกาม ๒. **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น ๓. **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ซึ่งทำให้ใจไม่เต็ม ไม่อิ่ม ไม่พอ ได้อะไรมาเล็กน้อยเท่าไร สักกระยะหนึ่งความพอใจก็หมดไป ความอยากได้ใหม่ก็จะปรากฏขึ้นมา เปรียบเหมือนกับตุ่มน้ำที่มีรอยรั่วอยู่ ๓ รอย เติมน้ำเข้าไปให้เต็มอยู่พักหนึ่ง น้ำก็จะซึมออกไปแล้วก็จะพร่องลงไปเรื่อยๆ ถ้าไม่เติมเข้าไปอีก น้ำก็จะไม่มีเหลืออยู่ในตุ่ม นี่แหละคือลักษณะของใจของพวกเราที่ยังมี **โมหะอวิชชา** ความหลงความมืดบอดสร้างรอยรั่วให้กับใจ คือสร้าง **กิเลสตัณหา** ความอยากต่างๆ ให้เกิดขึ้น

ภายในใจ ทำให้ใจมีความรู้สึกว่ายังไม่มีความสุข ยังไม่อิ่ม ยังไม่พอ เพราะใจไม่หนึ่ง
นั่นเอง

ถ้าทราบได้ใจยังไม่หนึ่ง ยังไม่สงบ ใจก็จะไม่มีความสุข นี่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้
ทรงพบเห็นในธรรมชาติของใจว่า ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่สมบูรณ์แล้วนั้น มีอยู่ใน
ใจของเราอยู่แล้ว แต่เราไม่รู้ เรากลับไปคิดว่าความสุขอยู่ที่ภายนอก อยู่ที่ข้าวของเงิน
ทอง อยู่ที่วัตถุสมบัติ อยู่ที่บุคคลสมบัติ คือต้องมีสิ่งต่างๆ มีข้าวของเงินทองไว้ใช้ ต้องมี
สามี มีภรรยา มีลูก ถึงจะมีความสุข แต่เมื่อมีแล้ว แทนที่จะให้ความสุขกับเราอย่าง
เดียว ก็ยังมีความทุกข์ตามมาด้วย ความทุกข์ที่แฝงอยู่ในสิ่งเหล่านี้ก็คือ **อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา** นั่นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราครอบครองอยู่ ล้วนเป็นของไม่เที่ยง ไม่มีใครเป็น
เจ้าของ เป็นของธรรมชาติ ลักวันหนึ่งธรรมชาติก็จะต้องเอากลับคืนไป ถ้าเราไปยึดไป
ติดกับสิ่งเหล่านี้เราก็จะมีแต่ความทุกข์ใจ ถามตัวเราเองดูซิว่า เวลาเรามีสามีก็ดี ภรรยา
ก็ดี มีลูกก็ดี หรือมีสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ มียศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งต่างๆ เรามี
ความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งเหล่านั้น เราจะต้องมีความกังวลใจ เพราะไม่รู้ว่สิ่งเหล่านี้จะจาก
เราไปเมื่อไร ความกังวลใจนี้ก็คือความทุกข์แล้ว นี่แหละคือลักษณะของความหลง
หลอกให้เราเอาความทุกข์เข้ามาเผาใจ รุมเร้าจิตใจเรา แทนที่จะหาความสุขที่แท้จริงคือ
ความสงบ เรากลับไปหากองทุกข์เข้มารุมเร้าใจเรา เราจึงไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์
กัน

เราจึงต้องอาศัยพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกเป็นตัวอย่าง ให้ท่านเป็นผู้นำพาเรา ด้วย
การฟังคำสอนของท่านแล้วนำมาปฏิบัติ ท่านสอนให้เราทำใจให้สงบ เราก็ต้องทำ วิธีที่จะ
ทำใจให้สงบนั้นเราต้อง**ปลีกวิเวก** คือต้องหาที่สงบสงัด ปราศจากรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะที่รบกวนใจเรา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่เราชอบ ที่เรารักนั้นแหละ หรือที่
เราไม่ชอบนั้นแหละจะเป็นตัวที่จะมาคอยทำให้ใจเราไม่สงบ ท่านจึงต้องสอนให้เราหา
สถานที่สงบสงัดวิเวกอย่างในวัด อย่างที่ญาติโยมบางท่านได้มาถือศีลปฏิบัติธรรม นุ่งขาว
ห่มขาวกัน เป็นวิธีแสวงหาความสงบในเมืองต้น **กายวิเวก** คือสงบกายเสียก่อน คือ
สิ่งแวดล้อมของร่างกายต้องสงบ ถ้าเราอยู่ท่ามกลางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่ทำให้

ใจเกิดความยินดีขึ้นมาแล้ว ใจก็จะกระเพื่อม ใจก็จะไม่นิ่ง ใจนี้ถ้าเปรียบก็ เหมือนกับน้ำ น้ำถ้าปล่อยไว้เฉยๆไม่ไปตักไม่ไปกวน ไม่ไปคน ไม่โยนอะไรใส่เข้าไปในน้ำ ก็จะไม่มึลุกคลื่น น้ำก็จะนิ่ง จะใส เวลาเรามองน้ำที่นิ่งใสก็จะสามารถสะท้อนเห็นตัวเรา เห็นหน้าของเราได้ เป็นเหมือนกระจกเงา แต่ถ้าน้ำมีคลื่นเราก็ไม่สามารถที่จะมองเห็นหน้า เราได้ เพราะว่ามีน้ำไม่นิ่งนั่นเอง ลุกคลื่นที่เกิดจากการตักน้ำก็ดี การโยนอะไรใส่เข้าไปในน้ำ ก็ดี หรือการกวนน้ำก็ดี น้ำก็จะมีลุกคลื่นมาก น้ำก็จะขุ่น น้ำก็ไม่ใส

ใจของเราที่เช่นกัน ถ้าไม่นิ่งก็จะไม่ใส เมื่อไม่ใสเราก็จะไม่เห็นสิ่งต่างๆที่เป็นคุณและเป็น โโทษกับใจของเรา เราก็เลยไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ เราก็เลยมักจะไปคว้าสิ่ง ต่างๆที่เป็นโทษกับใจของเรา คือคว้าเอาความโลภ คว้าเอาความโกรธ คว้าเอาความหลง เข้ามา ทำให้เราไม่ค่อยมีความสุขกัน ถึงแม้ว่าเราจะหาสิ่งต่างๆมาได้มากมาย มีเงินทอง มาก มีข้าวของมาก มีทรัพย์สมบัติมาก มีทั้งสามี มีทั้งภรรยา มีทั้งลูก มีทั้งตำแหน่งที่ สูงๆ มีทั้ง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทุกรูปแบบ ต้องการรูปแบบไหน เสียงแบบ ไหน กลิ่นแบบไหน รสแบบไหน โผฏฐัพพะแบบไหน เราหามาได้หมด แต่ใจเรากลับไม่ มีความสุข นั่นก็เพราะว่าใจเราไม่สงบ ใจเราไม่นิ่งนั่นเอง เราจึงต้องมาทำใจของเราให้หนึ่ง ด้วยการปลีกวิเวก ต้องตัดรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นตัวคอยทำให้ใจของเรา กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา จึงต้องหนีจากสิ่งเหล่านี้

เมื่อหนีมาแล้ว ในขั้นต่อไปเราต้องมีเครื่องควบคุมใจ ถึงแม้ว่าจะไม่มีอะไรจากภายนอก มาทำให้ใจเรากระเพื่อมได้ คือให้คิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาจี้ มาผลักดันให้ใจคิดปรุงก็ตาม แต่ใจยังนิ่งอยู่เฉยๆไม่ได้ ใจยังต้องคิด โน่นคิดนี่อยู่ เพราะนี่คือธรรมชาติของกิเลสนั่นเอง ของความโลภ ความโกรธ ความหลง จะคอยผลักดันให้ใจคิดปรุงตลอดเวลา ใจก็ยังไม่นิ่ง การที่จะทำให้ใจนิ่งได้จะต้องมีสติ สติ จะเป็นตัวควบคุมใจ ไม่ให้ใจคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ในเบื้องต้นท่านถึงสอนให้เรามี สติควบคุมใจ โดยให้จิตระลึกอยู่กับอารมณ์กรรมฐานใดอารมณ์หนึ่ง ที่เป็นนามธรรมก็ ดี เป็นรูปธรรมก็ดี ผูกใจไว้ ให้มีสติระลึกอยู่กับกรรมฐานนั้นๆ เพราะว่าถ้าใจไม่มีสติ ระลึกอยู่กับกรรมฐานใจก็จะลอยไปลอยมา ใจก็เปรียบเหมือนกับเรือ เรือที่จอดอยู่กับ

ทำแต่ไม่มีเชือกผูกไว้กับท่า จอดทิ้งไว้เฉยๆ เต็มวกระแสน้ำก็จะพัดลอยออกไปจากท่า
ฉันใด ใจก็เช่นกัน ถ้าใจไม่มีอะไรผูกไว้แล้ว ใจก็จะลอยไป คิดไป ประงไป ใจก็จะไม่สงบ
จึงต้องมีการผูกใจ คือต้องมีสติซึ่งเปรียบเหมือนกับเชือกผูกใจไว้กับท่า ทำนี่คือ
กรรมฐาน มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน โดยทั่วไปแล้วจะใช้กันอยู่ ๒ แบบ คือการบริกรรม
คำว่า พุทโธๆๆ นี่ก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง เรียกว่าพุทธานุสติ คือการมีสติระลึกถึงคำ
ว่าพุทโธ ถ้าเราให้ใจมีสติระลึกอยู่กับคำว่าพุทโธๆๆ อย่างเดียว ไม่ให้ใจไปคิดถึง
เรื่องราวอย่างอื่นๆ ไม่ซำก็เร็วใจก็จะสงบได้ เพราะใจไม่สามารถจะลอยไปตามกระแส
ความคิดปรุงต่างๆ

เหมือนกับเรือที่มีเชือกผูกไว้กับท่าเรือ ถึงแม้จะมีกระแสน้ำไหลมาเขี่ยวรากขนาดไหน
กระแสน้ำก็ไม่สามารถที่จะลากเรือให้ลอยไปจากท่าเรือได้ฉันใด ใจก็เช่นกัน ถ้ามี
กรรมฐานเช่นคำบริกรรมพุทโธๆๆอยู่ และสติคือการระลึกอยู่กับคำบริกรรมพุ
โธๆๆนั้นอยู่ ถ้าทำไปได้เรื่อยๆอย่างต่อเนื่อง ไม่ซำก็เร็วใจก็จะรวมลง เข้าสู่ความสงบ ถ้า
ใจรวมลงเข้าสู่ความสงบแล้ว ใจก็จะนิ่ง ใจก็จะเบา ใจจะมีความสุข ขณะที่รวมลงสู่
ความสงบนั้น การบริกรรมคำว่าพุทโธๆๆ ก็ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป เพราะการ
บริกรรมคำว่าพุทโธๆๆนั้น เป็นเพียงการดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ เมื่อใจเข้าสู่ความสงบ
แล้ว ใจก็จะไม่มีอารมณ์อะไรมาดึงดูดลากพาให้ไปในอารมณ์ต่างๆ ในขณะนั้นก็ไม่ต้องทำ
อะไร ใจจะสงบนิ่งอยู่อย่างนั้น จะนานหรือไม่นานก็สุดแท้แต่เหตุปัจจัยที่ทำให้ใจสงบ
ในขณะนั้น เราไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องอะไร ถึงแม้ว่าจะมีธุระจำเป็นที่จะต้องไปก็อย่า
เพิ่งดึงใจออกมาจากความสงบนั้น เพราะว่าไม่มีอะไรมีคุณค่ายิ่งกว่าความสงบของใจ
และถ้าใจถูกดึงออกมาแล้ว ในคราวต่อไปใจอาจจะไม่สงบได้ง่าย

ในขณะที่ทำสมาธิแล้วใจรวมลงอยู่ในความสงบ จึงอย่าไปรบกวนใจ ปล่อยให้ใจอยู่ใน
ความสงบ เพราะเป็นการพักใจ เป็นการเติมพลังให้กับใจ ไม่มีอะไรมีความสำคัญยิ่งกว่า
ความสงบของใจ ถึงแม้จะมีธุระหรือมีอะไรที่จะต้องทำในขณะนั้นก็ขอให้เราลืมเสียเถิด
อย่าไปสนใจ เพราะความสงบของใจเปรียบเหมือนกับก้อนเพชรเม็ดใหญ่ๆ ส่วนงานที่เรา
จะไปทำนั้น เปรียบเหมือนกับก้อนหิน คุณค่ามันแตกต่างกันมาก ไม่ต้องไปกังวล

ขณะที่จิตรวมลงแล้ว ควรปล่อยให้จิตรวมลงอยู่อย่างนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะถอนตัวขึ้นมาเอง เมื่อจิตถอนตัวออกมาแล้วใจจะมีความสดชื่นเบิกบาน ใจจะมีความสบายใจ แต่จะเป็นอยู่อย่างนั้นไปได้ไม่นาน เพราะเมื่อออกมาแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะเริ่มทำงาน ตาก็จะเห็นภาพ หูก็จะได้ยินเสียง จมูกก็จะได้ดมกลิ่น ลิ้นก็จะได้ลิ้มรส ร่างกายก็ได้สัมผัสกับโณภูมิจิตต่างๆ ใจก็จะสัมผัสกับอารมณ์ต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว กิเลสซึ่งสงบตัวอยู่ขณะที่อยู่ในความสงบก็จะถูกปลุกให้ตื่นขึ้นมา ทำให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมา เมื่อมีความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมา ก็จะมี ความทุกข์ร้อนใจตามมา

จึงเป็นหน้าที่ของธรรมอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่าปัญญา หรือ วิปัสสนา ที่จะต้องทำหน้าที่ต่อไป คือในเบื้องต้นเราทำใจให้สงบก่อน ใจสงบแล้วเรามีความสุข และเรารู้ว่านี่แหละคือสภาพของใจที่ต้องรักษาไว้ แต่เมื่อออกจากสมาธิหรือออกจากความสงบแล้ว ใจก็จะเริ่มทำงาน คิดปรุงไปเรื่อยๆ ความคิดของใจคิดไปได้ ๒ ทิศทางด้วยกัน คิดไปทางหนึ่งก็ยิ่งทำให้ใจสงบอยู่ เรียกว่าคิดไปในทางมรรค คิดไปอีกทางก็จะทำให้เกิดความวุ่นวายใจ คือคิดไปในทางสมุทัย คิดไปทางมรรคทำใจให้สงบเย็นได้ คิดไปทางสมุทัยคือไปทางโลภ โกรธ หลง ทางกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความยึดมั่นถือมั่น ก็จะทำให้เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา เราจึงต้องมาควบคุมความคิดของใจต่อไป พยายามให้ใจคิดไปในทางมรรค

คิดอย่างไรถึงจะให้ใจคิดไปในทางมรรค ก็ให้คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ไม่ใช่ของๆเราอย่างแท้จริง ถ้าเรายึดเราติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ก็เกิดเกิดความโลภ เกิดความโกรธ เกิดความหลง ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเราปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆที่เรามีอยู่ เรามีอยู่เราก็ใช้ไป ดูแลรักษาไปตามกำลังความสามารถของเราเท่าที่เราจะทำได้ แต่เมื่อถึงเวลาที่สิ่งเหล่านี้จะต้องจากเราไป เราก็ไม่ต้องไปเสียดาย เราทำใจพร้อมไว้ก่อนแล้วว่าพร้อมที่จะให้ พร้อมที่จะหมด พร้อมที่จะให้หมดไป ถ้าเราคิดอย่างนี้แสดงว่าเรากำลังเจริญมรรคอยู่ มรรคก็คือเครื่องดับทุกข์นั่นเอง แต่ถ้าเราคิดไปอีกแนวทางหนึ่ง คือคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ต้องอยู่กับเรา

ไปตลอด ถ้าเราไม่มีสิ่งเหล่านี้แล้วเราจะแย่ เราจะตาย นี่เป็นการคิดแบบยึดมั่นถือมั่นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เป็นความคิดที่ผิดหลักของความเป็นจริง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่อยู่กับใครไปตลอด เวลาเราเกิดในโลกนี้ เราก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมา ของต่างๆที่เราได้มาในโลกนี้ แม้กระทั่งร่างกายของเราก็เป็นของโลกนี้ เป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้มาก่อน เมื่อเราตายไปเราก็ต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้หมด เราเอาอะไรไปไม่ได้ มีแต่ใจดวงเดียวที่ไปเท่านั้นเอง

ถ้าไม่อยากจะทุกข์ จึงต้องทำความเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้อยู่ ที่เราสมมุติว่าเป็นเรา เป็นของๆเรานั้น โดยแท้จริงแล้วไม่ใช่เป็นเราเป็นของๆเรา เราต้องปล่อย เราต้องตัด เราต้องวาง แต่ไม่ได้หมายความว่าให้เราทิ้งไปเลย เพราะว่าสิ่งต่างๆที่เราได้อยู่ก็ยังมีคุณ มีประโยชน์ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เราก็ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ไว้ดูแลรักษาอัตราร่างกาย ชีวิตของเรา เรายังต้องกิน เรายังต้องใช้ เรายังต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้อยู่ เราก็ใช้สิ่งเหล่านี้ไปตามเหตุตามผล อย่าไปใช้ตามอารมณ์ของกิเลส คือใช้เท่าที่จำเป็น เช่นเสื้อผ้าก็มีเท่าที่จำเป็น ราคาของเสื้อผ้าก็ไม่จำเป็นต้องแพงมากมาย เอาเท่าที่จำเป็น เท่าที่สมกับฐานะของเราแล้วก็แล้วกัน เรามีเท่าไรพอที่จะใช้ได้ในราคาระดับไหนก็ใช้ไป แต่ให้ทำความเข้าใจว่า เสื้อผ้าก็ดี อาหารก็ดี บ้านก็ดี หรือยารักษาโรคก็ดี ก็มีไว้เพียงแต่ดูแลรักษาร่างกายของเราเท่านั้นเอง เสื้อผ้าจะราคาชุดละหมื่น ราคาชุดละพัน มันก็มีไว้ปกป้องปิดร่างกายของเรา อาหารก็เช่นกัน จะมีอะหมื่นหรือมีอะพัน มันก็เพียงแต่ไปเยียวยาดูแลรักษาร่างกายของเราไม่ให้หิวเท่านั้นเอง ให้อยู่ได้ไปวันๆหนึ่ง

จึงขอให้เราอย่าหลง เวลาใช้เงินใช้ทองใช้ของที่เราได้อยู่ ขอให้ใช้ด้วยปัญญา ใช้ด้วยเหตุด้วยผล ถ้าเราใช้ด้วยเหตุด้วยผลแล้ว สิ่งต่างๆที่เราได้อยู่จะไม่ใช่โทษกับเรา แต่จะเป็นคุณประโยชน์กับเรา เพราะจะไม่กดดันให้เราต้องไปหามามากมายก่ายกองเกินความจำเป็น คนเราบางคนมีสมบัติมากมายแต่ใจก็ยังไม่มีความรู้สึกไม่พอ ยังอยากจะได้เพิ่มขึ้นอีกเพราะอะไร เพราะความหลงนั่นเอง เห็นคนอื่นเขามีอะไรขึ้นมาใหม่ ก็อยากมีกับเขาขึ้นมาทันที โดยไม่คำนึงถึงเหตุผลเลยว่ามีสิ่งจำเป็นที่จะต้องมียิ่งสิ่งเหล่านั้นหรือเปล่า แต่ถ้ามีปัญญา มีเหตุมีผลแล้ว เราจะใช้สิ่งเหล่านี้ตามความจำเป็นเท่านั้น เราจะกลายเป็น

คนมักน้อยสันโดษขึ้นมาทันที มักน้อยก็คือถึงแม้เราจะมีมากแต่เราจะเอาน้อยๆ เอาเท่าที่จำเป็นเท่านั้นเอง เพราะว่าเรามีมากเกินความจำเป็นก็ต้องดูแลรักษามาก มีเสื้อผ้ามากมายก็ต้องมีตู้เก็บหลายๆใบ ต้องคอยดูแล ต้องคอยเอามาซัก เอามาทำความสะอาด ถ้ามีเพียง ๒ - ๓ ชุด ก็จะดูแลรักษาได้ง่ายกว่า สบายกว่า นี่แหละคือลักษณะของคนที่มีปัญญา

คนที่มีปัญญาจะไม่หลงอยู่กับวัตถุสิ่งของ ข้าวของเงินทองต่างๆ เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ให้ความสุขกับใจ ความสุขที่แท้จริงคือการไม่มีภาระ ไม่มีความกังวล การที่จะไม่มีภาระ ไม่มีความกังวลก็ต้องมีปัญญา มีเหตุและผล รู้จักปล่อยวาง รู้จักตัด ถ้าจะเอาอะไรก็เอาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น อย่างพระพุทธเจ้าทรงมีแค่บริวาร ๘ สมบัติของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกทั้งหลายมีแค่ ๘ ชิ้นเท่านั้นเอง ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ คือมีบาตรไว้ใบหนึ่งไว้ใส่อาหารบิณฑบาต มีผ้า ๓ ผืนไว้ห่มปกปิดร่างกาย ป้องกันความหนาว มีที่กรองน้ำไว้สำหรับกรองน้ำเวลาไปหาน้ำในลำธาร จะต้องมีการกรองน้ำ เพราะว่าในลำธารมีสัตว์น้ำตัวเล็กๆ เช่นลูกน้ำที่เรามองไม่เห็น ถ้าเอาน้ำขึ้นมาดื่มโดยที่ไม่ได้กรองแล้วมีตัวสัตว์ ก็เท่ากับไปทำร้ายสัตว์ เลยต้องมีที่กรองน้ำ มีใบมีดโกนไว้ปลงผม มีประคดเอาไว้สำหรับรัดผ้าถุง มีด้ายกับเข็มสำหรับเย็บปะจีวรเวลาจีวรเกิดขาดขึ้นมา นี่คือสมบัติจำเป็นของพระมีอยู่ ๘ ชิ้นเท่านั้นเอง เรียกว่าอัฐบริวาร เวลาใครจะบวชจะต้องมีสมบัติทั้ง ๘ ชิ้นนี้ ถ้าผู้จะบวชไม่มี หามาไม่ได้ ก็จะต้องเป็นหน้าที่ของพระอุปัชฌาย์เป็นผู้หาให้ เป็นสมบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระดูแลรักษาอย่างดี ไปไหนต้องเอาติดตัวไปด้วย ถ้ามีสมบัติทั้ง ๘ ชิ้นนี้แล้วไม่อดตาย อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ นี่แหละคือสมบัติที่จำเป็นต่อการครองชีพของพระ ส่วนความสุขนั้นทรงสอนให้หาจากความสงบของใจ พยายามปลีกวิเวกหาที่สงบสงัด พยายามตัดรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย อย่าไปสนใจ อย่าไปอยากได้ อย่าไปเข้าใจเลย สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะสิ่งเหล่านั้นมีความทุกข์ปนอยู่ด้วย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๙๔ ที่พึงพอใจ

๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๕

พวกเราเป็นพุทธศาสนิกชน มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธานุภาพ ทำให้พวกเราจึงต้องมีพระพุทธานุภาพเป็นที่พึ่ง ถ้าเปรียบเทียบกับพระพุทธรูป พระอรหันตสาวก พวกเราเปรียบเหมือนกับคนที่ยังมีความมืดบอดอยู่ เหมือนคนตาบอด ส่วนพระพุทธรูปกับพระอรหันตสาวก ท่านเปรียบเหมือนกับคนตาดี ตาสว่าง เราจึงต้องอาศัยคนตาดี ตาสว่างเป็นผู้นำทาง คนตาบอดจะไปไหนมาไหนตามลำพังย่อมเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก ไม่สามารถที่จะไปได้โดยสวัสดิภาพ เพราะมองไม่เห็นทางนั่นเอง ฉะนั้นพวกเราผู้เป็นปุถุชนคนธรรมดาที่เกิดมาในโลกนี้ ยังมีความมืดบอดอยู่ ยังไม่รู้จักรั้วอะไรเป็นอะไรอย่างแท้จริง ถึงแม้จะมีความปรารถนาเหมือนกัน คือปรารถนาที่จะมีแต่ความสุข ความเจริญ ไม่ปรารถนาที่ประสบกับความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะทั้งหลาย แต่ทำไมชีวิตของพวกเราจึงไม่เป็นไปตามที่เราปรารถนากัน

นั่นก็เป็นเพราะว่าเรายังไม่รู้จักรั้วอะไรคือสิ่งที่เป็นความสุข เป็นความเจริญ อะไรเป็นสิ่งที่มีความทุกข์ เป็นความหายนะ เป็นความเสื่อมเสีย เรามักจะมองเห็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความจริง มักจะเห็นสิ่งที่เห็นสุขว่าเป็นทุกข์ เห็นสิ่งที่เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เราจึงมักจะคว้าเอาแต่กองทุกข์เข้ามาสู่มหัวใจ เพราะไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่เราไปหลงไปยึด ไปติด โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่จะให้ความสุขกับเรานั่นเอง เราจึงต้องอาศัยพระศาสนาเป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำทางให้กับเรา ถ้าเรามีพระศาสนาอยู่ในใจของเราแล้ว เราจะรู้จักรั้วแยกแยะว่าอะไรคือสุข อะไรคือทุกข์ อะไรเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข และอะไรเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ ถ้าเรามีพระพุทธรูป มีพระอรหันตสาวกเป็นผู้นำทางแล้ว การเดินทางของชีวิตเราก็จะเป็นไปได้ด้วยความราบรื่นดั่งลม ไปสู่ความสุขความเจริญอย่างแท้จริง

เราจึงต้องเข้าหาพระศาสนา ยึดพระศาสนาไว้เป็นที่พึ่งของเรา เป็นแบบฉบับ เป็นผู้นำทาง เราจึงต้องศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอ เช่นทุกๆวันพระ เราควรฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างน้อยสักครั้งหนึ่งเพื่อเป็นการเตือนสติ เพื่อให้เรารู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ถูกที่ควร เพราะว่าถ้าเราไม่ได้ยินได้ฟังธรรมแล้ว จิตใจของเราจะถูกความมืดครอบงำ ความมืดก็คือความหลงนี่เอง ความหลงคือ**อวิชชา**ความไม่รู้สภาพความเป็นจริงของความสุขและความทุกข์ ซึ่งมักจะหลอกให้เราไปแสวงหาความทุกข์มากกว่าความสุข นี่คือธรรมชาติของความหลง ของความมืดบอด สิ่งที่จะสามารถทำลายความมืดบอดความหลงนี้ได้ก็คือแสงสว่างแห่งธรรม คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
นี่เอง

เหมือนกับแสงที่เราใช้ในยามค่ำคืน ถ้าเราเปิดไฟไว้ความมืดก็จะไม่เข้ามา แต่ถ้าเราปิดไฟความมืดก็จะเข้ามาทันที ฉะนั้นใดการที่เราไม่ได้ยินได้ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง ก็เท่ากับเป็นการปิดไฟในยามค่ำคืน ถ้าปิดไฟในยามค่ำคืนมันก็จะมืด จะมองไม่เห็นอะไร แต่ถ้าเปิดไฟอยู่ตลอดเวลา ก็จะมีแสงสว่างในยามค่ำคืน ทำให้เห็นอะไรต่างๆได้ เราจึงต้องฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพราะเป็นการให้แสงสว่างกับใจ ถ้ามีแสงสว่างภายในใจแล้ว เราก็จะรู้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่ควรจะทำ อะไรเป็นสิ่งที่ไม่ควร และเมื่อเราทำในสิ่งที่ดีที่งาม และไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามแล้ว ผลที่จะตามมาย่อมเป็นไปตามเหตุนั้นๆ **ทำดีย่อมได้ดีทำชั่วย่อมประสบกับความเสื่อมเสีย ความทุกข์ ความหายนะ** นี่เป็นหลักความจริงของโลกนี้ ที่ท่านเรียกว่า**หลักกรรม**

หลักกรรมเป็นสิ่งตายตัว เป็นของคู่กันระหว่างเหตุกับผล เมื่อกระทำอะไรไปแล้วผลย่อมตามมา เป็นสิ่งที่ไม่มีการปฏิเสธได้ มาห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม นี่เป็นความเป็นจริง ตราบใดที่ยังมีการกระทำอยู่ ตราบนั้นก็จะมีผลคือความสุขและความทุกข์ ความเจริญหรือความเสื่อมตามมา การกระทำก็คือการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ เป็นเหตุ เมื่อทำไปแล้วก็จะมีผลตามมา ผลก็มีทั้งสุข และมีทั้งทุกข์ ขึ้นอยู่กับเหตุว่าเหตุที่ทำนั้นเป็นเหตุที่ดีหรือเป็นเหตุที่ไม่ดี ถ้าเป็นเหตุที่ดี คือ คิดดี พูดดี กระทำดีแล้ว ผลที่จะตามมาก็คือความสุข ความเจริญ ในทางตรงกันข้าม ถ้าคิดไม่ดี

ทำไม่ได้ พุดไม่ได้ ผลที่จะตามมาก็คือความทุกข์ ความเสื่อมเสีย เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับพวกเราทุกคน กับชีวิตของเราทุกๆ วัน

ชีวิตของเรามีทั้งความสุขและความทุกข์สลับกันไป แต่เรามักจะไม่มองว่าความสุขและความทุกข์ของเราเกิดขึ้นจากการกระทำของเรา นั่นเป็นเพราะว่าเรามีความมีติดบอด มีความหลงอยู่ในใจเรา เราจึงมักจะไปโทษสิ่งอย่างอื่น ไปโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุทำให้เรามีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง เราจึงออกไปแสวงหาสิ่งต่างๆ จากภายนอกเพื่อที่จะทำให้เรามีความสุข แต่เราหาไม่รู้ไม่ว่าสิ่งต่างๆ ที่เราคิดว่าเป็นความสุขนั้น ในความเป็นจริงแล้วมันเป็นความทุกข์ เพราะโดยธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างนั้นพระพุทธรองค์ทรงสอนว่าเป็นทุกข์ ซึ่งเป็นหนึ่งใน**ไตรลักษณ์** คือทุกสิ่งทุกอย่างที่เราไปเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเส้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจก็ตาม ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง มีการแปรปรวน ไม่นิ่งอยู่กับที่ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงก็เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถ ไปบังคับ ไปควบคุมให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ เมื่อเราไปยึดไปติดกับสิ่งที่เราชอบ เรารัก เรายินดี แต่เมื่อสิ่งนั้นอยู่ภายใต้กฎของความเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่ไม่อยู่ในการควบคุมของเรา เราก็จะต้องทุกข์กับของนั้นๆ ของนั้นไม่ซำกัเร็ว ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไป ถ้าเรายังหลงยึดติดอยู่กับของเดิมอยู่เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะสิ่งที่เราเคยรักนั้น ไม่เป็นไปดังที่เคยเป็นเสียแล้ว เขาได้เปลี่ยนไปแล้วด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง บางสิ่งที่เคยมีอยู่ อยู่ทุกที่หายไป บางสิ่งมีอยู่ไม่หายไปแต่ก็เกิดชำรุดทรุดโทรมขึ้นมา ไม่สามารถทำประโยชน์ได้ดังเคย สิ่งเหล่านั้นก็เลยกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ทั้งๆที่โดยธรรมชาติของตัวเราหรือของใจเรานั้น ไม่ต้องมีอะไรมากมายก็สามารถอยู่ได้ เพราะใจโดยธรรมชาตินั้นไม่มีความจำเป็นจะต้องพึ่งอะไรรให้มีความสุขกับใจ เพราะความสุขของใจจะขึ้นอยู่กับความสงบของใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ตราบใดใจยังไม่สงบ ใจจะหาความสุขไม่ได้ ต่อให้มีข้าวของเงินทองกองเท่าภูเขา ก็จะไม่มีความสุขกับสิ่งเหล่านั้น เราอาจจะมีความรู้สึกดีอกดีใจในขณะที่ได้สิ่งเหล่านั้นมา แต่ในขณะที่เดียวกันเราก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความทุกข์ มีความห่วงใยกับสิ่งเหล่านั้น เพราะเมื่อ

ไปยึดไปติดกับสิ่งเหล่านั้นแล้ว ก็ต้องอยากจะให้สิ่งเหล่านั้นอยู่กับเราไปเสมอ อยู่กับเราไปตลอด เพราะเราได้ยึดสิ่งเหล่านั้นเป็นที่พึ่งเสียแล้ว ทั้งๆที่ไม่จำเป็นจะต้องพึ่งเขาเลย เมื่อหลงไปพึ่งเขาแล้ว ก็เลยเกิดมีความกังวลใจขึ้นมา เพราะรู้อยู่ว่า สิ่งเหล่านี้สักวันหนึ่งก็ต้องหมดไป ต้องจากเราไป นี่ก็เป็นเพราะว่าใจของเราได้ถูกความหลงหลอกให้ไปรักไปชอบ ไปยินดีกับสิ่งต่างๆที่เราจะพึ่งพาอาศัยไม่ได้ ยึดเป็นสรณะเป็นที่พึ่งไม่ได้ เป็นสิ่งที่จะให้ความสุขกับเราไปไม่ได้ตลอด เพราะเราไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมเป็นเครื่องนำพาชีวิตของเราไปนั่นเอง วันไหนถ้าห่างจากธรรมะ ไม่ระลึกถึงธรรมะแล้ว ใจของเราก็จะถูกความหลง ความมืดบอดพาไปทันที พาไปในทางที่จะทำให้เรามีแต่ความทุกข์เท่านั้น

เราจึงต้องเข้าหาธรรมะอย่างสม่ำเสมอ อาทิตย์หนึ่งๆควรฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง หลังจากที่ฟังธรรมแล้วเราก็ต้องเอากลับไปกับเรา ไม่ใช่ทิ้งไว้ที่วัดนี้ สิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ต้องเอากลับไปคิดต่อ ในขณะที่ใดเวลาใดที่มีเวลาวางจากภารกิจการทำงาน คือในขณะที่ใจไม่ต้องคิดเรื่องงานเรื่องการ เรื่องทำมาหากิน เราควรตั้งใจให้คิดถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพราะว่าเมื่อเราระลึกถึงธรรมะอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็เท่ากับจุดประกาย จุดแสงสว่างให้กับเรา เพราะการมาฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นเพียงแต่มาเอาแสงสว่างไป เอาไฟฉายไป ถ้าเอาไฟฉายไปแล้วแต่ไม่เปิดไฟฉาย ไฟฉายก็จะมีประโยชน์อะไรกับเรา การฟังเทศน์ฟังธรรมก็เช่นกัน ฟังธรรมแล้วต้องพยายามนำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังติดตัวไปด้วย สิ่งที่เราจะจำได้ให้เอาไประลึกถึงอยู่เสมอเตือนสติสอนใจเรา ให้เป็นเครื่องนำพาใจของเราไปเพื่อเราจะได้ดำเนินชีวิตของเรา ไปในทางที่ถูกต้องดีงามต่อไป

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้พุทธศาสนิกชนเจริญอยู่อย่างสม่ำเสมอมีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ ๑. **ศรัทธา** ความเชื่อ ๒. **จาคะ** การเสียสละ ๓. **ศีล** ความประพฤติดี ทางกายและวาจา ๔. **ปัญญา** ความรู้ความฉลาด นี่คือธรรมะที่ชาวพุทธควรเจริญอยู่เสมอๆ ศรัทธาคือความเชื่อ ให้เชื่ออะไร ๑. ให้เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ทรงเห็นเป็นของจริง เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้จริงเห็นจริง ๒. ให้เชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นความจริงล้วนๆ ไม่ได้ทรงแต่งขึ้นมา

หลอกพวกเรา ให้ปฏิบัติไปโดยไม่มีผลอะไรตามมา ๓. ให้เชื่อในพระอริยสงฆ์สาวก ว่า เป็นผู้สืบทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นผู้รับคำสอนของพระพุทธเจ้ามา ประพฤติปฏิบัติ จนได้บรรลุธรรมขึ้นมา มีดวงตาเห็นธรรม รู้จริง เห็นจริง เหมือนกับที่ พระพุทธเจ้าทรงรู้ ทรงเห็น เป็นผู้ได้พิสูจน์เห็นแล้วว่า พระพุทธเจ้าและพระธรรมคำสอนเป็นของจริงล้วนๆ พร้อมด้วยเหตุคือการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และผลคือความสุข ความเจริญ การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

สิ่งที่พระอริยสงฆ์สาวกสั่งสอน ก็เป็นสิ่งที่เดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั่นเอง คือ สอนให้มีจาคะ การเสียสละ ให้มีศีล ให้เจริญภาวนาพัฒนาจิตใจให้เกิดความรู้ความฉลาดเกิดปัญญาขึ้นมา เราควรระลึกอยู่เสมอว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นของจริง ทรงสอนให้เราทำความดี ละเว้นความชั่ว และชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด คือ ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นสิ่งที่เราควรน้อมเอามาประพฤติปฏิบัติ ในเบื้องต้นทรงสอนให้เสียสละ การเสียสละเป็นการทำประโยชน์ให้ทั้งกับตัวเราและผู้อื่น เพราะว่าข้าพเจ้าของคือปัจจัย ๔ ที่เรามีอยู่นั้น ถ้าเกินความจำเป็นต่อการดำรงชีพของเราแล้ว ถ้าเก็บไว้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับเรา นอกจากไม่เกิดประโยชน์แล้วยังเป็นโทษกับเราอีกด้วย โทษที่เราจะต้องคอยดูแลรักษา ทำให้เรามีความทุกข์ มีความกังวลกับสมบัติ ข้าวของเงินทอง ที่ไม่มีความจำเป็นกับการดำรงชีพของเรา

ถ้าเสียสละให้กับผู้อื่นแล้วจะทำให้ใจเราเบา หมดภาระที่จะต้องคอยดูแลสมบัติข้าวของส่วนนั้นไป ผู้ที่เราสงเคราะห์ช่วยเหลือก็ได้ประโยชน์ ได้รับความสุขจากข้าวของที่เหลือใช้นั้น ปล่อยไว้เฉยๆก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เอาไปให้ผู้ที่ยังมีความขาดแคลนอยู่ ให้เขาได้รับประโยชน์ เขาก็จะมีความสุข เมื่อเราให้ความสุขกับผู้อื่นแล้ว ใจของเราก็จะมีความสุข เพราะนี่คือธรรมชาติของใจ **ใจยิ่งได้มากยิ่งมีความสุขมาก ยิ่งให้มากเท่าไร ยิ่งมีความสุขมาก** ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นแล้วพระเวสสันดรจะไม่สามารถทำการเสียสละต่างๆ ได้ เวลาที่ท่านทำไปแล้วท่านมีความสุขใจ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วพระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถที่จะสละพระราชสมบัติได้ ถ้าเราทุกคนคิดว่าการมีสมบัติ มีข้าวของเงินทองมากๆ แล้วจะมีความสุขกัน ก็จะไม่มีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะไม่มีพระอริยสงฆ์สาวกมาออกบวช มา

ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า เพราะว่าทุกคนจะมีแต่ความเห็นแก่ตัว จะกอดรักษาทรัพย์สมบัติข้าวของๆตนไว้อย่างเหนียวแน่น ไม่ยอมเสียสละให้กับใคร ทั้งๆที่มีแต่ความทุกข์กับทรัพย์สมบัติเหล่านั้น เพราะความมืดบอดนั่นเองที่ทำให้เรายึดติดกับทรัพย์สมบัติ เพราะกลัวความทุกข์ ความยาก ความลำบาก แต่แทนที่จะมีความสุข เรากลับจะมีความทุกข์มากกว่าคนที่เสียสละเสียอีก เพราะเมื่อเสียสละไปแล้วจิตใจจะต้องเข้มแข็ง จิตใจต้องกล้าหาญ จิตใจต้องมีความอดทน ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐ ใครมีความกล้าหาญ มีความเข้มแข็ง มีความอดทน ย่อมไม่มีความห่วงไหวกับความทุกข์ ความยาก ความลำบาก แต่คนที่มีแต่ความอ่อนแอ คิดแต่จะพึ่งสิ่งอื่นๆ ไม่เคยคิดที่จะพึ่งตัวเองเลย คนแบบนี้จะเป็นคนที่จะมีแต่ความทุกข์ ความยากลำบากไปตลอด

ดูพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกเป็นตัวอย่าง ก่อนที่ท่านจะออกบวชท่านก็เป็นคนอย่างเราอย่างท่าน มีสมบัติข้าวของเงินทอง มีอะไรมากมายก่ายกอง แต่เนื่องจากท่านเป็นคนฉลาด สามารถเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้แทนที่จะให้ความสุข กลับเป็นความทุกข์ เป็นภาระมากกว่า ท่านถึงกล้าที่จะตัด ที่จะเสียสละสิ่งต่างๆเหล่านั้น แล้วออกบวชอยู่แบบขอทาน คือเอาเท่าที่จำเป็น ยึดหลักความ**มักน้อยสันโดษ** ขอให้มัวพอเพียงต่อการดำรงชีพก็พอ คือมี**ปัจจัย ๔** อาหารก็ออกไปหาแต่ละวัน ออกไปบิณฑบาต ได้มาเท่าไรก็ยินดีเท่าที่พออยู่ได้ไม่ตาย แต่จิตใจจะสบาย จิตใจจะไม่มี ความกังวลกับเรื่องราวต่างๆ นี่คือเหตุผลทำไมถึงจะต้องเสียสละกัน ทำไมถึงต้องมีจาคะ เพราะว่าการเสียสละจะทำให้จิตใจของเรามีความสบาย ถ้ามีแต่ความยึดติดในสมบัติข้าวของเงินทอง เราจะมีแต่ความทุกข์ ความกังวลใจ

ประการต่อมา สิ่งที่เราพึงปฏิบัติ ก็คือควรจะมีศีล ความประพฤติดี ทางกายและวาจา เพราะการเป็นผู้มีศีลจะทำให้ชีวิตของเราดำเนินไปได้ด้วยความสงบ เพราะเมื่อเราไม่ไปสร้างเวรสร้างกรรม สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นแล้ว เวรกรรมและความเดือดร้อนนั้นก็จะไม่กลับมาหาเรา คนที่มีศีลจะอยู่ได้ด้วยความสงบสุข ดังในอานิสงส์ของศีลที่แสดงว่า **สี่เลน นิพพุตังยันติ** ศีลเป็นเหตุนำมาซึ่งความดับทุกข์ ความวุ่นวายใจ คนที่ไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร ก็จะมีแต่ความสบายใจ เพราะไม่มีความกังวล

ว่าจะมีใครตามมาเอาผิดกับเรา เพราะเราไม่ได้ทำความผิดนั่นเอง ต่างกับคนที่ทำความผิดมาแล้ว ถึงแม้ว่ายังไม่ถูกเขาจับ แต่เห็นเจ้าหน้าที่เดินมาก็มีความทุกข์ใจแล้ว คิดว่าเจ้าหน้าที่เขาจะมาจับเรา ทั้งๆที่เจ้าหน้าที่เขายังไม่รู้เรื่องของเราเสียด้วยซ้ำไป แต่เพราะว่าเราได้กระทำความผิดไปแล้วในใจของเรา ใจของเราก็จะมีแต่ความหวาดวิตก มีแต่ความกลัวว่าจะต้องถูกเขาจับไปลงโทษนั่นเอง ถ้าต้องการที่จะอยู่ด้วยความสงบร่มเย็นเป็นสุข ก็ขอให้พยายามหักห้ามจิตใจของเรา ถ้าต้องการอะไรก็ขอให้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรม อย่าไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต อย่าไปลักขโมย อย่าไปประพฤติผิดประเวณี อย่าไปโกหกหลอกลวงผู้อื่น อย่าไปเสพสุรายาเมาซึ่งเป็นเหตุที่จะทำให้ขาดสติ เมื่อไม่มีสติแล้วจะไม่สามารถหักห้ามจิตใจได้ ในขณะที่เกิดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ถ้าจะทำอะไรที่ชั่วร้ายก็จะมีสติพอยับยั้งจิตใจได้ จึงควรมีสติด้วยการอยู่ให้ห่างจากพวกของมีนเมาทั้งหลาย เมื่อมีสติแล้วเราก็จะสามารถควบคุมจิตใจของเรา ไม่ให้ไปกระทำอะไรนอกกลุ่มนอกทางที่จะนำมาซึ่งความเดือดร้อนทั้งหลายต่อไป

ประการสุดท้ายทรงสอนให้เจริญปัญญา ความรู้ความฉลาด ด้วยการศึกษเล่าเรียน ดังที่ท่านได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมกันนี้ ก็เป็นการศึกษา ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ศึกษาให้รู้ถึงเหตุและผล ว่าอะไรเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความเจริญ อะไรจะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย อะไรเป็นเหตุของความทุกข์ อะไรเป็นเหตุของความทุกข์ เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็ต้องนำเอาไปทบทวน เอาไปคิดพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าวันนี้มาฟังเทศน์ฟังธรรม พระท่านสอนอะไรบ้าง อันไหนเราเข้าใจก็นำเอาไปปฏิบัติ ถ้าได้ปฏิบัติตามที่พระสอนแล้ว เราก็จะดำเนินชีวิตของเราไปได้ด้วยความราบรื่นดีงาม มีแต่ความสุขความเจริญ ไม่ต้องไปมีเรื่องมีราวมีปัญหา ไม่ต้องไปประสบกับความเสื่อมเสีย ความหายนะทั้งหลาย แล้วใจของเราจะมีแต่ความสงบ มีความร่มเย็นเป็นสุข เพราะว่าไม่มีอะไรจะดีเลิศเท่ากับความสงบของจิตใจ **ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้ ที่จะเหนือกว่าความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจ** ใจจะสงบได้ก็ต้องมีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นผู้ดูแลรักษา ถ้าไม่มีพระธรรมคำสอน ไม่มีธรรมะหรือปัญญาเป็นผู้ดูแลรักษาแล้ว ใจก็จะถูกความมืดบอด ความหลงหลอกให้ไปหาเรื่องราวต่างๆเข้ามา ทำให้มีแต่ความวุ่นวายใจ มีแต่ความกังวลใจ มีแต่ความทุกข์ใจ เพราะถูกหลอกให้ไปหาสิ่งต่างๆภายนอกมาเป็นเครื่อง

บำรุงบำเรอใจ แทนที่สิ่งเหล่านั้นจะมาบำรุงบำเรอใจ กลับกลายเป็นตัวสร้างภาระให้กับใจ ทำให้ยึดติด ทำให้หวัง ทำให้หวัง ทำให้ทุกข์

ขอให้เข้าหาพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ ศึกษาพระธรรมคำสอนอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่สามารถเข้าวัดได้ ในสมัยนี้เรายังสามารถที่จะฟังเทศน์ฟังธรรมที่นอกวัดได้ ศึกษาพระธรรมคำสอนได้ด้วยหลายวิธี หนังสือธรรมะก็มีอยู่เยอะ การแสดงพระธรรมเทศนาผ่านทางสื่อต่างๆ เช่นวิทยุ โทรทัศน์ หรือการอัดเทปก็มีอยู่ เราสามารถที่จะฟังเทศน์ฟังธรรมได้อย่างสม่ำเสมอ ข้อสำคัญอยู่ที่เราจะต้องมีความตั้งใจ ว่านี่คือหน้าที่ของเรา นี่เป็นสิ่งที่เราจะต้องกระทำกัน เป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถมากระตุ้นหรือชักนำให้เราทำได้ เป็นสิ่งที่เราจะต้องเป็นผู้ที่ชักนำตัวเราเองให้กระทำ ถ้าเราไม่คอยสอน คอยเตือนสติ บอกเราว่าเราต้องพยายามศึกษาหาความรู้จากธรรมะอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว เราก็จะไม่มีแสงสว่างเป็นเครื่องนำพาเราไปสู่ความสุขความเจริญอย่างแท้จริง

ทุกวันนี้ที่พวกเราออกไปทำมาหากินกัน พวกเราก็คิดว่าเราไปหาความสุขความเจริญกัน แต่ทำไมเราไม่ค่อยพบกับความสุขความเจริญเท่าที่ควร ก็เป็นเพราะว่าเราไม่ได้ไปหาความสุขความเจริญที่แท้จริง เรากลับไปหาความทุกข์เข้ามาใส่หัวใจของเรา ด้วยอำนาจของความหลงทำให้เราเกิดความอยากในสิ่งต่างๆ ที่ไม่มีความจำเป็นต่อความสุขของเรา เราก็ไปหาซื้อสิ่งต่างๆ มา แล้วสิ่งเหล่านั้นก็ทำให้เรามีความดีใจชั่วขณะหนึ่ง หลังจากนั้นก็กลายเป็นภาระที่จะต้องคอยดูแลรักษา และถ้าเกิดเสียหายชำรุดไป ก็ต้องไปหาใหม่ กลายเป็นเรื่องเป็นราวอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ความสุขเลยสิ่งต่างๆ ภายนอกไม่ว่าจะมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้ความสุขกับเรา

จึงขอให้เตือนตัวเราอยู่เสมอว่า สิ่งจำเป็นกับชีวิตของเรานั้นก็มีเพียง**ปัจจัย ๔** คือ **อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค** นอกจากนั้นแล้วของภายนอก ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือบุคคล จะเป็นทุกข์มากกว่าสุข แต่ถ้ายังไม่สามารถที่จะตัดได้ ก็ขอให้สอนใจอยู่เสมอว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง จะต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้นไปสักวันหนึ่ง อย่างน้อยเวลาที่เกิดการพลัดพรากจากกัน จะได้ไม่เสียหลัก ไม่

ต้องเศร้าโศกเสียใจจนกระทั่งอยู่ไม่ได้ บางคนเวลาสูญเสียอะไรที่ตนรักไป ทำให้ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ก็มี เพราะขาดปัญญา ขาดธรรมะ ขาดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง จึงขอให้เตือนตัวเราเองอยู่เสมอว่า เราอยู่ในโลกนี้เพียงชั่วคราวสักวันหนึ่งเราก็ต้องจากโลกนี้ไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่กับตัวเรา นี้ เราก็ต้องจากเขาไป ไม่ช้าก็เร็ว เราไม่จากเขาไปก่อน เขาก็ต้องจากเราไปก่อน เมื่อเขาจากเราไปแล้วเราก็ต้องยอมรับว่าเป็นคติธรรมดา จะได้ไม่เสียหลัก เศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ จนทนอยู่ไม่ได้ต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๙๖

วันพระ

๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันพระสุดท้ายของปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ เป็นเวลาที่ดีที่เราจะได้มาทบทวนดู เหตุการณ์ที่ผ่านมาในระยะเวลา ๑ ปี ว่าได้ทำอะไรไปบ้างที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ และได้ทำอะไรไปบ้างที่เป็นโทษกับตัวเราและผู้อื่น ปีหนึ่งๆพระพุทธรูปเจ้าทรงมอบวันพระให้ พวกเราถึง ๕๒ วันพระด้วยกัน เป็นมรดกของพระพุทธรูปเจ้าที่มอบให้กับพุทธศาสนิกชน พระพุทธรูปเจ้าทรงเปรียบเหมือนกับชานาผู้มีที่นาเยอะ เวลาชานาตายไปก็ทิ้งที่นาเป็นมรดกให้กับลูกหลานไว้ เพื่อจะได้ทำประโยชน์ ทำมาหากิน ลูกหลานๆทุกคนของพระพุทธรูปเจ้าก็จะได้ที่นาคนละ ๕๒ ไร่ด้วยกัน ลูกหลานแต่ละคนที่ได้รับมรดกคือเนื้อที่นา ๕๒ ไร่ หรือวันพระ ๕๒ วันนี่ จะเอาไปทำประโยชน์ได้มากน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับสติปัญญา กำลังความสามารถของแต่ละคนที่จะกระทำกัน อย่างพวกเรานี้ ในปีนี้เราได้ทำนาหมดทั้ง ๕๒ ไร่หรือเปล่า คือเราได้มาวัดทุกๆวันพระครบ ๕๒ ครั้งหรือเปล่า

การมาวัดทุกวันพระเป็นเหตุที่จะนำมาในสิ่งต่างๆที่เราปรารถนา นั่นคือความสุขและความเจริญ พระพุทธรูปเจ้าทรงชี้บอกถึงเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญในตัวของเรา ว่าเกิดจากการกระทำของเราทางกาย ทางวาจา และทางใจที่เป็นมงคล พระพุทธรูปองค์จึงได้ทรงกำหนดพิธีกรรม การประกอบกิจทางศาสนา ให้ศรัทธาญาติโยมได้มาปฏิบัติที่วัดกันทุกวันพระ เป็นการสร้างเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญ ความเป็นสิริมงคล เพราะเวลาที่มาวัดในวันพระแต่ละครั้งนั้น จะได้กระทำความดีที่เป็นมงคล เริ่มตั้งแต่การบูชาพระรัตนตรัย การทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน การสมาทานและรักษาศีล การฟังเทศน์ฟังธรรม และการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่กำลังสติปัญญาของแต่ละท่าน

กิจกรรมเหล่านี้เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ เพราะเป็นการขัดเกลาชำระจิตใจ ที่มีมลทินเครื่องเศร้าหมองคือกิเลสตัณหา ที่มีอยู่ในจิตใจของปุถุชนอย่างเราอย่างท่านทุกคนด้วยกัน ถ้ามีกิเลสตัณหามากอยู่ในใจ ผลก็คือความทุกข์ ความเสื่อมเสียก็จะมามาก ถ้าได้ชำระขัดเกลากิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจให้เบาบางลงไป จิตใจก็จะเป็นจิตใจที่สะอาด เป็นจิตใจที่มีความสุข มีความสงบ กิจกรรมเหล่านี้เป็นหน้าที่ของเรา เป็นกิจที่พระพุทธเจ้าไม่สามารถที่จะทำให้กับเราได้ พระพุทธองค์จึงทรงแสดงว่า **อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน** พวกเธอทั้งหลายจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติตามที่ตถาคตได้แสดงไว้ ตถาคตมีเพียงหน้าที่ชี้ทางให้กับพวกเธอ ว่าทางที่ควรจะไปนั้นเป็นอย่างไร ไปทางทิศทางไหนจึงจะนำมาซึ่งความสุขความเจริญ ตถาคตจึงได้กำหนดให้มีวันพระขึ้นอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง เพื่อที่พวกเธอทั้งหลายจะได้เข้ามาสู่พระศาสนา เพื่อจะได้รับแสงสว่างของพระศาสนาเป็นเครื่องนำทางไป โดยปกติเวลาที่เรายู่ในที่มืดยามค่ำคืน ถ้าเราไม่มีแสงไฟเช่น ไฟฉายไว้ส่องทาง เราจะมองไม่เห็นทาง เราจะหลงได้ เราจะเดินไปเหยียบหรือไปทำอะไรที่ทำให้เป็นอันตรายกับตัวเราได้ แต่ถ้ามีแสงสว่างคอยส่องทาง เราก็คจะรู้ เราก็คจะเห็นทางที่เราจะเดินไป จะเห็นว่ามီးอะไรกีดขวาง มီးอะไรที่เป็นพิษเป็นภัยอยู่หรือเปล่า

สิ่งที่มีความจำเป็นกับพวกเราทุกคนที่ยังมีความมืดบอดอยู่ในจิตใจ มี**อวิชชา** ความไม่รู้ มี**โมหะ**ความหลงครอบงำจิตใจ คือ**แสงสว่างแห่งธรรม**เป็นเครื่องนำทางพาเราไป ถ้าเราไม่เข้าหาแสงสว่าง เราก็คจะเป็นเหมือนกับคนตาบอด ที่เดินคลำทางไป ซึ่งมักจะคลำไปเดินไปในทางที่ไม่ถูก นำมาซึ่งความเสื่อมเสีย นำมาซึ่งความทุกข์ ตรงข้ามกับสิ่งที่เราปรารถนากันทุกคน คือความสุขความเจริญ แต่ถ้าเราได้เข้าวัดอยู่อย่างต่อเนื่องทุกวัน พระ เท้ากับเรามาเอาแสงสว่างไปเป็นเครื่องนำทาง ถ้าเรามีแสงสว่างแห่งธรรมนำพาไปแล้ว ชีวิตของเราจะดำเนินไปได้ด้วยความเจริญรุ่งเรือง ด้วยความสันติสุข แต่ถ้าไม่มีแสงสว่างแล้ว เราจะถูกโมหะความหลงครอบงำจิตใจ ทำให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว คือเห็นตรงกันข้ามกับความจริง ทำให้ชีวิตของเราเป็นไปแบบลุ่มๆดอนๆ ไม่ประสบกับความสุข ความเจริญที่เราปรารถนา

การเข้าวัดอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนทุกคนที่จะพึงกระทำกัน เหมือนกับลูกที่ดีของพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่ได้มอบมรดกมาให้เป็นต้นทุนแล้ว ก็ควรจะทำประโยชน์ในมรดกนั้น ให้เกิดเป็นประโยชน์เพิ่มพูนขึ้นไป พอให้นำมา ๕๒ ไร่ เอาเอาไปขายทิ้ง แล้วเอาเงินไปเล่นการพนัน เอาไปเที่ยวเตร่เสียหมด ให้เอามาทำกิน ถ้าเป็นชาวนาเราก็ไถหว่านปลูกข้าว พอถึงเวลาเมื่อข้าวงอกขึ้นเต็มที่เราก็จะได้เก็บเกี่ยวผลจากผืนนา นั้น เช่นเดียวกับวันพระที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้กับพวกเรา ก็เป็นเหมือนกับผืนนา เป็นเนื้อนาบุญนั่นเอง ให้เราพยายามทำบุญทำกุศลกัน เพราะนี่แหละคือเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญอย่างแท้จริง แต่ด้วยอำนาจของโมหะความหลงครอบงำใจของพวกเราทุกคนอยู่ จึงทำให้เราเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัวกัน ทุกวันนี้พวกเราคอยแต่แสวงหาสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยกับจิตใจของเรา โดยที่เราไม่รู้ตัว มารู้สึกตัวก็สายเสียแล้ว เมื่อเวลาเรามีความทุกข์มากๆ ร้องห่มร้องไห้ กินไม่ได้ นอนไม่หลับนั้นแหละ เป็นเวลาที่เรารู้จักว่าสิ่งต่างๆที่เราได้กระทำมานั้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสุข ความสบายใจเลย แต่กลับกลายเป็นกองทุกข์อันใหญ่โต เผาผลาญจิตใจเรา จนกระทั่งบางครั้งบางคราว ทำให้คนบางคนไม่สามารถที่จะทนอยู่ต่อสู่กับความทุกข์นั้นได้ ถึงกับต้องทำลายชีวิตของตัวเองไป

ก็เป็นความหลงอีกอย่างหนึ่ง เป็นการสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นอีก เพราะคนที่คิดว่าฆ่าตัวตายแล้วจะหนีพ้นจากความทุกข์ไปได้ เป็นความเข้าใจผิด เพราะความทุกข์ไม่ได้อยู่ในกาย เมื่อฆ่าตัวตายไปก็ทิ้งร่างกายไว้ แต่ใจก็ยังทุกข์อยู่ เพราะต้นเหตุของความทุกข์ก็ยังอยู่ในใจ ก็คือความหลง ความมืดบอดที่ทำให้เกิดมีกิเลส มีตัณหา แสวงหาสิ่งต่างๆที่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสุขและความเจริญให้กับเรานั้นเอง เราจึงต้องเข้าหาพระศาสนา ให้พระศาสนาเป็นที่พึ่ง เป็นแสงสว่างนำพาเราไป เพราะว่าพระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันต์สาวกทั้งหลายก็ดี ท่านเป็นผู้มีดวงตาเห็นธรรม เปรียบเหมือนกับคนที่ตาบอดแต่ได้รักษาตาจนตาสว่าง แล้วเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตรงกันข้ามกับคนที่ตายยังมีดวงตาอยู่ ถ้าลองสังเกตดู เวลานั่งหลับตาเราจะไม่เห็นสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในกาลาหลังนี้เลย แต่ถ้าลืมตาเราก็จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ท่านลืมตาท่านแล้ว **ท่านตื่นแล้ว** ท่านได้ตื่นจากความไม่รู้ ความหลง อวิชชา โมหะ

ให้กับใจมากกว่าให้ความสุข เพราะว่าความสุขของใจที่แท้จริงเกิดขึ้นจากความสงบของใจ ใจจะสงบได้ก็ต่อเมื่อใจได้ปล่อยวางสิ่งต่างๆที่ใจไปเกี่ยวข้องอยู่ด้วย เพราะเวลาใจไปเกี่ยวข้องกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดใจมักจะถูกความหลง หลอกให้หลง ให้อึด ให้อึดกับสิ่งนั้นๆ โดยคิดว่าถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นแล้วจะทุกข์ จะยาก จะลำบาก หรือจะตาย นี่เป็นความหลงผิดของใจ คิดว่าการที่จะมีความสุขได้จะต้องมีสิ่งต่างๆมาคอยบำรุงบำเรอทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย จะต้องมียาตำหน่ง จะต้องมีคนคอยมาสรรเสริญเยินยอให้ความเคารพ ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดของใจ เพราะโดยสภาพความจริงแล้ว ใจไม่มีความจำเป็นกับสิ่งเหล่านี้เลย

ใจสามารถมีความสุขได้โดยไม่มีสิ่งเหล่านี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์ให้เราเห็นแล้วว่า พระพุทธองค์ได้ทรงสละทุกสิ่งทุกอย่างที่พวกเราทั้งหลายปรารถนาทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นสมบัติข้าวของเงินทอง ตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ต่างๆ คำสรรเสริญเยินยอต่างๆจากคนทั้งหลาย หรือความสุขนั้น พระพุทธองค์ทรงมีพร้อมบริบูรณ์แล้ว ในขณะที่เป็นลูกของกษัตริย์ คือลูกของพระเจ้าแผ่นดิน แต่กับสิ่งเหล่านั้นในใจของพระพุทธเจ้ากลับไม่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ให้ความสุข เพราะพระพุทธเจ้าท่านเป็นปัญญาชนเป็นผู้ฉลาด ท่านสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆที่พวกเรามองไม่เห็นกัน นั่นก็คือความทุกข์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในสิ่งเหล่านั้น สิ่งต่างๆที่เราไม่เห็นว่าลวก ยศ สรรเสริญ หรือความสุข ล้วนแต่มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ เพราะเป็นของไม่เที่ยงนั่นเอง อยู่กับเราวันนี้แต่อาจจะสูญหายจากเราไปในวันพรุ่งนี้ก็ได้อีก เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถจะควบคุมได้ บังคับให้เป็นของๆเราได้อย่างแท้จริง

นี่เป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นกัน มีพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกเท่านั้นที่จะเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ เพราะท่านขวดยขวยศึกษาปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อท่านเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นโทษ ไม่เป็นคุณ เป็นประโยชน์แล้ว ท่านจึงตัดสิ่งเหล่านี้ออกไป แล้วดำรงตนอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของอะไรพิเศษ นอกจากปัจจัย ๔ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการครองชีพเท่านั้นเอง แต่ภายในใจของท่านนั้นเป็นใจที่มีความอิสระ เป็นใจที่ไม่มีความกดดันจากกิเลสและตัณหา ส่วนพวกเรายังเป็นทาสของกิเลสและตัณหาอยู่ เราจึงอยู่เฉยๆไม่ได้ อยู่โดยที่ไม่มีสิ่งต่างๆไม่ได้ เพราะถูกอำนาจของกิเลสตัณหาคอยกดดัน ให้อึด

ออกไปหาสิ่งต่างๆมาเลี้ยงใจของเรา ถ้าไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้ฟัง ไม่ได้สัมผัส ไม่ได้ดมกลิ่นที่เราชอบ สัมผัสกับรสที่เราชอบแล้ว เราจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ แต่ถ้าได้สัมผัสสิ่งเหล่านี้แล้ว เราจะมีความสุขใจ แต่เป็นความสุขใจชั่วประเดี๋ยวประด๋าว เป็นความสุขใจที่ไม่ได้ให้ความอึด ไม่ได้ให้ความพอ เพราะว่าหลังจากนั้นแล้ว เราก็จะต้องออกไปแสวงหามาเพิ่มขึ้นไปอีกอยู่เรื่อยๆ

ชีวิตของเราตั้งแต่เกิดมาก็เป็นอย่างนี้มาตลอด มีแต่ความพยายามที่จะหาของต่างๆมาบำรุงบำเรอตลอดเวลา แต่ชีวิตของเราก็ไม่เคยพบกับคำว่าพอ คำว่าอึดสักที เพราะว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้ใจของเราเกิดความอึด เกิดความพอขึ้นมา สิ่งที่จะทำให้ใจเกิดความอึด ความพอขึ้นมาได้ มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือความสงบของใจ ถ้าใจสงบนิ่งแล้วใจจะมีความอึด มีความพอ แต่ถ้าใจยังไม่สงบ ยังไม่นิ่งแล้ว ใจยังจะมีความหิว มีความอยาก มีความโผล่อยู่ นี่แหละคือเรื่องราวของพวกเรา คือปัญหาของพวกเรา ที่เกิดจากความไม่รู้จักรัศมีธรรมชาตินี้ของตัวเองว่า อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความทุกข์ ถ้าไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา ชีวิตของเราก็จะเป็นไปในลักษณะของคนที่ยิ่งตะครุบเงา ลองคิดดูซิว่า เราวิ่งตะครุบเงาของเราได้หรือเปล่า เวลาเห็นเงาที่ทอดไปข้างหน้าเรา เราก็เดินตามเพื่อที่จะไปจับเงาที่ทอดอยู่ข้างหน้า พอไปถึงจุดที่เงาตั้งอยู่ เงาก็จะเคลื่อนที่ไปแล้วตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย

นี่คือลักษณะของกิเลสและตัณหา เขาจะทำให้เราเกิดความรู้สึกว่าเรายังไม่พอ เรายังต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้เพิ่มขึ้นไปอีก เหมือนกับตุ่มน้ำที่มีรอยร้าว เติมน้ำเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็มสักที เพราะตุ่มมันรั่ว ถ้ารู้ว่าตุ่มรั่ว แล้วอุดรอยรั่วเสีย หลังจากนั้นเวลาเติมน้ำให้เต็มตุ่มแล้ว น้ำก็จะเต็มอยู่ในตุ่มตลอดเวลา เพราะว่าไม่มีรอยรั่วที่จะทำให้น้ำนั้นพร่องออกจากตุ่มไป ฉะนั้นใจของเราก็เช่นกัน เหตุที่ใจของเรามีความรู้สึกว่าไม่เต็ม ไม่อึด ไม่พอ ก็เป็นเพราะว่าใจของเรามีรอยรั่วอยู่นั่นเอง รอยรั่วของใจก็คือกิเลสตัณหาที่เกิดจากโมหะ อวิชชา ความมืดบอด ความลุ่มหลงนั่นเอง เราจึงต้องเข้าพระพุทธเจ้า หาพระพุทธศาสนาทุกๆวันพระ อย่างที่ท่านได้มากระทำกันนี้แหละ เป็นวิธีที่จะช่วยให้ท่านได้มีแสงสว่างนำพาชีวิตของท่าน ไปสู่จุดที่ท่านปรารถนา กัน นั่นก็คือความอึด ความพอ

ความสุขที่แท้จริง ซึ่งจะเกิดจากการที่ท่านทั้งหลายได้มาปฏิบัติศาสนกิจกันอย่างต่อเนื่อง ทุกๆวันพระ มีการบูชาพระรัตนตรัย ทำบุญตักบาตรถวายทาน สมาทานศีลรักษาศีล พัง เทศน์ฟังธรรม เมื่อกลับไปบ้านก็ปฏิบัติธรรมต่อตามแต่ความสามารถ เจริญจิตตภาวนา ทำจิตใจให้สงบแล้วก็เจริญวิปัสสนาคือปัญญา ทำความเข้าใจให้ถูกต้องกับสิ่งต่างๆที่เรา มา เกี่ยวข้องด้วยว่า สภาพที่แท้จริงของเขานั้นเป็นอย่างไร เขาเป็นของเที่ยงหรือเป็นของไม่ เที่ยง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นของเราหรือไม่ใช่เป็นของเรา

นี่คือสิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง ถ้าอยากจะประสบกับความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่ว่าทุกๆปีเวลาขึ้นปีใหม่เราก็เข้าวัดกันสักครั้งหนึ่ง แล้วก็ไปขอพรจากพระ ขอ ความสุขความเจริญจากพระ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะพรคือความสุขความเจริญ นั้น เป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของเรา ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ในการที่จะ สร้างความสุขความเจริญให้เกิดขึ้น ด้วยการกระทำทางกายวาจาและใจนั้น เราต้องรู้จัก วิธีการกระทำที่ถูกต้อง ถ้าไม่รู้จักเราก็จะไม่สามารถสร้างความสุขความเจริญให้กับตัวเอง ได้ เราจึงจำเป็นต้องเข้าวัด แต่การเข้าวัดนี้ไม่ได้มาขอพร ไม่ได้มาขอความสุขความเจริญ แต่มาขอแสงสว่างแห่งธรรม มาขอให้ช่วยสอน ช่วยบอก ช่วยชี้ว่าหนทางที่จะพาเราไปสู่ ความสุขความเจริญนั้นทำอย่างไร เดินอย่างไร คือให้คิดอย่างไร ให้พูดอย่างไร และให้ ทำอย่างไร เราจึงต้องเข้าวัดด้วยเหตุนี้เอง

แต่การเข้าวัดเพียงปีละครั้งจะไม่พอเพียง เพราะเหมือนกับเวลาเดินในที่มืด เราฉายไฟ ฉายเพียงแค่วาบเดียว ก็จะมีแสงสว่างเพียงwabเดียวเช่นกัน หลังจากนั้นก็จะมืดไปอีก พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราทุกคน เข้าวัดกันอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง จึงได้ กำหนดวันพระขึ้นอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง แต่ในสมัยนี้เนื่องจากว่าบ้านเมืองของเราได้ เปลี่ยนแปลงไปมาก ด้วยอำนาจของความหลงนั้นแหละ เมื่อก่อนนี้เรามีวันหยุดในวัน พระและวันโกนกัน ทุกคนก็มีโอกาสได้เข้าวัด ได้ศึกษาได้ทำบุญทำกุศลกัน แต่สมัยนี้ บ้านเมืองเรา ด้วยอำนาจของความหลง ทำให้มีความปรารถนาที่จะแสวงหาโลกีย์ทรัพย์ มากกว่าอริยทรัพย์ พวกเราก็เลยหลงตามคนที่เขาแสวงหาโลกีย์ทรัพย์กัน เขาหยุดวัน

เสาร์อาทิตย์กัน เราก็เลยต้องหยุดวันเสาร์อาทิตย์ตามเขาไป จึงทำให้เวลาวันหยุดของเราไม่ตรงกับวันพระ เลยทำให้เราไม่ค่อยได้เข้าวัดเข้าวากัน

แต่ถ้าเราเป็นคนฉลาด ถึงแม้ว่าเราจะมีวันหยุดเป็นวันเสาร์วันอาทิตย์และไม่ตรงกับวันพระก็ตาม เราก็ยังสามารถทำวันเสาร์และวันอาทิตย์ของเราให้เป็นวันพระขึ้นมาได้ เพราะว่าวันพระที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับวันที่กำหนดไว้ว่าจะต้องเป็นวันขึ้น ๘ ค่ำ ขึ้น ๑๕ ค่ำ อย่างนี้เป็นต้น เพราะว่าวันพระนี้หมายความว่า เป็นวันที่ให้เราเข้าหาพระศาสนา กัน ถ้าเราเข้าวัดตามวันพระที่เขากำหนดไว้ไม่ได้ เราก็เข้าวัดในวันที่เรามีเวลาว่าง เช่น วันหยุด ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ เราก็ยังสามารถที่จะเข้ามาวัดได้ เพราะว่าในวัด เราก็ยังสามารถปฏิบัติกิจต่างๆที่เขาปฏิบัติกันในวันพระได้ อย่างที่วัดนี้ ทุกๆวันจะมีพระลงมาทำกิจของท่านอย่างนี้เป็นปกติ ญาติโยมก็สามารถทำบุญใส่บาตรได้ สามารถถวายสังฆทานได้ มีการแสดงธรรมเทศนาให้ฟังอยู่ทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์เช่นเดียวกับวันพระ

มีอย่างเดียวกันที่ไม่ได้มีกระทำเหมือนกับในวันพระก็คือ การสมาทานศีล และการให้ศีล แต่การสมาทานหรือการให้ศีลนั้น ก็เป็นเพียงแต่เป็นการบอกให้ทราบเท่านั้นเองว่า ศีลนั้นมีอะไร เพราะว่าศีลเป็นสิ่งที่ให้กันไม่ได้ พระไม่สามารถเอาศีลของพระให้ญาติโยมได้ พระเพียงแต่มีหน้าที่สอนบอกว่าศีลนั้นมีอะไรเท่านั้นเอง สำหรับคนที่ยังไม่รู้จะรู้ว่าจะรู้ว่าเป็นการประพฤติที่ถึงงามนั้นประกอบไปด้วยอะไร แต่พวกเราส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธอยู่แล้ว เราเคยได้ยินได้ฟังมาตลอดตั้งแต่เราเป็นเด็กจนกระทั่งโตในเรื่องศีลทั้งหลายว่ามีอะไรบ้าง ถ้าเราต้องการที่จะรักษาศีล ก็ไม่จำเป็นจะต้องไปหาพระ ไปขอพระขอศีลจากท่าน เราเพียงทำความเข้าใจ ตั้งจิตอธิษฐานไว้ว่า วันนี้เราจะรักษาศีลกี่ข้อก็ว่าไป ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ก็สุดแท้แต่กำลังศรัทธาของแต่ละท่าน อย่างนี้เราก็สามารถที่จะรักษาศีลได้แล้ว เราไม่ต้องไปคิดว่าเวลาไม่มีพระแล้ว เราจะไม่สามารถรักษาศีลได้ นี่เป็นความเข้าใจผิด เพราะศีลเป็นความประพฤติที่ถึงงามของเรานั้นเอง คือพูดดีทำดี นี่แหละที่เรียกว่าศีล เป็นการกระทำที่ไม่สร้างความสะดวกร้อนให้กับตนและผู้อื่น ถ้าเรามีศีลแล้ว

จิตใจของเราก็จะสงบ จิตใจของเราก็จะสบาย จิตใจของเราก็จะไม่มีความทุกข์ความ
วุ่นวายใจ

ถ้าท่านทั้งหลายไม่สามารถเข้าวัดตามเวลาที่เขากำหนดไว้ให้เป็นวันพระได้ ก็ขอให้ท่าน
กำหนดวันใดวันหนึ่ง ที่ท่านมีเวลาว่างเว้นจากภาระกิจการงานของท่าน เช่นวันเสาร์และ
วันอาทิตย์ และขอให้ท่านเข้ามาวัดเถิด เพราะวันนี้แหละเป็นการกระทำที่ฉลาด เป็นการ
กระทำที่จะนำมาซึ่งสิ่งที่ท่านปรารถนาทั้งนั้น คือความสุขความเจริญ เพราะความสุขความ
เจริญเป็นสิ่งที่ไม่สามารถให้กันได้ หรือขอจากกันได้ เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องทำกันเอง
พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า **อัตตาทิ อัตตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ถ้าปรารถนา
ความสุขความเจริญ เราก็ต้องสร้างเหตุที่จะทำให้เกิดความสุขความเจริญนั้นเอง
เหมือนกับชาวนาชาวไร่ ถ้าต้องการผลไม้มัชนิดใดชนิดหนึ่ง ก็ต้องปลูกต้นไม้มัชนิดนั้น ที่
จะให้ผลไม้มัชนิดนั้นออกมา เช่น ต้องการทุเรียน ก็ต้องปลูกต้นทุเรียน ต้องการส้ม ก็
ต้องปลูกต้นส้ม แต่ถ้าไปนั่งภาวนาจุฑารูป ๓ ดอกที่ศาลพระภูมิ ขอให้พระภูมิส่งเงาะ ส่ง
ทุเรียน ส่งส้มมาให้ ก็จะต้องขอไปจนวันตาย แต่ก็จะได้สิ่งเหล่านั้น เพราะไม่ใช่เหตุ
นั้นเอง

เช่นเดียวกับความสุขและความเจริญนั้น เกิดขึ้นจากการกระทำของเราทางกาย ทางวาจา
และทางใจ โดยอาศัยพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องนำพาเราไป ถ้าเราเข้า
หาพระธรรมคำสอน ศึกษาและประพฤติปฏิบัติตามแล้ว เชื่อได้เลยว่าชีวิตของเราจะ
ประสบแต่ความสุขและความเจริญด้วยกันทุกคน สุขความเจริญนี้ขอเน้นหน่อย
ว่าไม่ได้หมายความว่าต้องร่ำรวย จะต้องมั่งมีตำแหน่งสูงๆ จะต้องมีคนสรรเสริญเยินยอ
แต่ความสุขความเจริญที่แท้จริงคือใจที่มีความสงบ มีความอึด มีความพอ ไม่มี
ความทุกข์ที่เกิดจากการกระทำ ความเลวร้ายทั้งหลาย นี่ต่างหากคือความสุขและ
ความเจริญจึงขอให้ท่านทั้งหลาย จงระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และ
นำเอามรดกที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้กับเรา ก็คือวันพระนี้มาสร้างประโยชน์ให้กับตัวเรา
ตามกำลังแห่งศรัทธา ความเชื่อ สติปัญญา ความเฉลียวฉลาด วิริยะ ความ
ขยันหมั่นเพียร ขันติ ความอดทน แล้วพรอันประเสริฐทั้ง ๔ ประการ คือความเจริญ

ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเป็นของท่านอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่
เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๙๗

ลัจจาทิษฐาน

๖ มกราคม ๒๕๔๕

วันนี้เป็นวันพระแรกของปีพุทธศักราช ๒๕๔๕ เป็นเวลาที่ดี ที่พวกเราทั้งหลายจะมาตั้งต้นกันใหม่ คือชีวิตของเราในอดีตมันก็ผ่านไปหมดแล้ว ที่จะเหลืออยู่ก็มีแต่อนาคตที่จะตามมา และอนาคตที่จะตามมานั้น จะดีหรือไม่ดีอย่างไร ก็ขึ้นกับปัจจุบันของเรา ว่าเราจะทำอะไร เพราะความสุขและความเจริญหรือความทุกข์และความเสื่อมนั้น เป็นผลที่จะตามมาจากการปฏิบัติของเราในปัจจุบัน ถ้าทำในสิ่งที่ดี ละเว้นการกระทำในสิ่งที่ไม่ดีแล้ว เราย่อมได้รับผลดีคือความสุขและความเจริญ ส่วนผลไม่ดีคือความทุกข์ความหายนะก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา เราจึงควรตั้งเป้าหมายชีวิตของเราว่า ในระยะเวลา ๓๖๕ วันต่อไปนี้ เราจะดำเนินชีวิตของเราอย่างไร เป็นการตั้งเป้าหมายของชีวิตเรา ถ้าเราปรารถนาความสุขความเจริญ ไม่ปรารถนาความทุกข์ความหายนะ เราก็จะต้องสร้างเหตุที่ดีและละเว้นเหตุที่ไม่ดีเท่านั้นเอง

การที่เราจะสามารถดำเนินการไปตามเป้าหมายได้นั้น เราจะต้องตั้งจิตอธิษฐาน คือจะต้องมีความตั้งใจบอกกับตัวเองว่า ต่อไปนี้เราจะกระทำอะไรบ้าง และจะไม่กระทำอะไรบ้าง ทางภาษาบาลี ภาษาพระ ท่านเรียกว่า**อธิษฐาน** การอธิษฐานเป็นการตั้งใจว่าจะกระทำการหนึ่งสิ่งใดในระยะเวลาเท่าไร สุดแต่ที่เราจะกำหนด อธิษฐานไม่ได้หมายความว่า ขอสิ่งนั้นสิ่งนี้จากบุคคลหนึ่งบุคคลใด หรือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เพราะว่สิ่งที่เราปรารถนานั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะมีใครมาหยิบยื่นให้เราได้ แต่เป็นสิ่งที่เราจะต้องสร้างขึ้นมามีด้วยความประพฤติของเรา ทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ ใน การที่จะทำให้ความตั้งใจของเราเป็นไปสมกับความปรารถนา เราจะต้องมีลัจจะ เป็นเครื่องควบคุมความตั้งใจของเราด้วย **ลัจจะ**คือความจริงใจ เมื่อเราตั้งใจจะทำอะไรสักอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างก็ตาม เราจะต้องมีความจริงใจว่าจะต้องทำในสิ่งนั้นๆให้ได้ด้วย ไม่ใช่ลั้ลล่แต่ที่ตั้งจิตอธิษฐานว่าจะทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ พอกระทำไปได้เพียงครึ่ง

สองครั้งก็ไม่ทำอีกต่อไป ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว ความตั้งใจที่ดีของเราจะไม่บรรลุผลที่ดีงามตามที่เราราวรณากัน

ถ้าต้องการผลที่ดีที่งาม เราจึงต้องมีสัจจะคือความจริงใจ ความแน่วแน่ต่อความตั้งใจของเรา จึงเรียก ๒ สิ่งนี้รวมกันว่า **สัจจาธิษฐาน** ถ้ามีสัจจาธิษฐานแล้ว เราจะสามารถกระทำตามความตั้งใจไปได้ตลอดรอดฝั่งจนบรรลุผลขึ้นมา แต่ก่อนที่เราจะตั้งสัจจาธิษฐาน ต้องพิจารณาดูความสามารถของเราก่อนว่า สิ่งที่จะกระทำนั้นอยู่ในวิสัยที่เราจะกระทำได้หรือเปล่า ถ้าอยู่เหนือวิสัยของเรา ก็อย่าเพิ่งไปตั้งสัจจาธิษฐาน เพราะว่าถ้าจะทำให้สิ่งที่สุดความสามารถของเราแล้ว จะไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ ก็จะทำให้เกิดความท้อแท้ขึ้นมา ทำให้เราเป็นคนโลเล ไม่มีสัจจะ ไม่มีความจริงใจ แต่ถ้าเราพิจารณาว่าสิ่งที่เราจะกระทำต่อไปนี้อยู่ในวิสัยของเราที่เราจะกระทำได้ สิ่งนั้นแหละเป็นสิ่งที่เราควรตั้งสัจจาธิษฐาน แล้วเราก็จะสามารถดำเนินไปได้ตลอดจนถึงผลที่เราต้องการ

คนเราจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราราวรณา จะต้องอาศัยสัจจาธิษฐานเป็นเหตุเบื้องต้น ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตั้งสัจจาธิษฐานไว้ ก่อนที่จะทรงตรัสรู้ในขณะที่นั่งอยู่ในใต้ต้นโพธิ์ พระพุทธองค์ทรงตั้งสัจจาธิษฐานว่า ต่อไปนี้จะนั่งบำเพ็ญจิตตภาวนาอยู่ในที่นี้ โดยจะไม่ลุกขึ้นจากที่นี่ไปจนกว่าจะได้บรรลุธรรม ถึงแม้ว่าโลหิตในร่างกายจะเหือดแห้งไป ถึงแม้ว่าชีวิตนี้จะหมดสิ้นไปก็ตาม ถ้าตราบไต่ยังไม่ได้รับบรรลุผลที่ต้องการแล้วละก็ จะไม่ลุกจากที่นี่ไปเป็นอันขาด นี่คือสัจจาธิษฐานที่พระพุทธองค์ได้ทรงตั้งไว้กับพระองค์เอง ถ้าไม่ได้รับบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า ก็มีแต่ตายเท่านั้น ถ้าไม่ตายก็ต้องบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า เมื่อเป็นดังนั้นแล้วพระพุทธองค์ก็ทรงตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติในกิจที่พระพุทธองค์ต้องกระทำ และเมื่อจิตมีความแน่วแน่นิ่งแล้ว การกระทำอะไรก็จะมีพลัง และมีพลังแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมไม่มีทางที่จะขวางการปฏิบัติของเราไปได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมาได้ ก็เพราะสัจจาธิษฐานบารมีนี้เอง

พวกเราก็เช่นกัน ถ้าปรารณาความสุขความเจริญแล้วละก็ เราก็จะต้องตั้งสัจจาธิษฐานขึ้นมา โดยกระทำในสิ่งที่เราเห็นว่าง่ายไปก่อน ทำจากสิ่งง่ายไปหาสิ่งที่ยาก เช่นใน

เบื้องต้นเราอาจจะตั้งจิตตั้งใจว่า ต่อไปนี้เราจะละเว้นจากอบายมุขทั้งหลาย เช่น การเสพยาเมา การเล่นการพนัน การเที่ยวเตร่ การคบคนชั่วเป็นมิตร และความเกี้ยวกร่ำน ถ้าอยู่ในวิสัยของเราที่ตั้งจิตตั้งใจไปเลย หลังจากที่กระทำสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว เราก็ขยับขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ด้วยการตั้งจิตตั้งใจว่า ต่อไปนี้เราจะเป็นผู้มีศีล คือจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤตินิโคตติ ประเวณี ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ซึ่งเป็นการกระทำที่นำมาซึ่งความทุกข์และความเสื่อมเสียทั้งหลาย ถ้าไม่ปรารถนาความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะแล้ว เราจะต้องละเว้นจากการกระทำสิ่งเหล่านี้ ถ้าได้ละเว้นจากการกระทำสิ่งเหล่านี้แล้ว เรื่องของความทุกข์ ความเสื่อมเสียก็จะไม่มารบกวนจิตใจของเรา เพราะนี่เป็นเรื่องของเหตุและผล เหตุก็คือการกระทำ ผลก็คือสุขทุกข์ที่จะตามมาจากการกระทำนั้นๆ

นี่คือเรื่องของการตั้งจิตตั้งใจ ในการละเว้นการกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ส่วนสิ่งที่ดีงาม เราที่ตั้งจิตตั้งใจเช่นกัน ว่าต่อไปนี้เป็นคนที่มีความขยันหมั่นเพียร ขยันทำงานทำมาหากิน ขยันศึกษาเล่าเรียน ขยันทำบุญทำทาน ขยันเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม ขยันไหว้พระสวดมนต์ทำจิตใจให้สงบ ขยันเจริญปัญญาให้เห็นถึงสภาพความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรา ว่ามีคุณลักษณะอย่างไร นี่ก็คือความดี ถ้าเรามีความขยันแล้ว เราก็จะสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นเหตุที่ดีที่จะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญได้ เช่นขยันทำมาหากินเพื่อที่จะได้มีเงินมีทอง มาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ถ้าหาเงินได้มากกว่าความจำเป็น เงินส่วนเกินก็จะเอามาทำประโยชน์ จะไม่เอาเงินทองที่หามาได้ด้วยความลำบากยากเย็นมาใช้แบบสุรุ่ยสุร่าย ใช้กับสิ่งที่ฟุ่มเฟือย ไม่จำเป็นกับการดำรงชีพหรือกับการทำมาหากินของเรา ถ้าไม่รู้จักใช้ทรัพย์ให้ถูกหลักแล้ว ทรัพย์สิ้นเงินทองที่อุตสาหะหาด้วยความลำบากยากเย็น แทนที่จะเป็นประโยชน์กับเรา กลับมาทำลายตัวเรา สร้างความทุกข์ สร้างความเสื่อมเสียให้กับตัวเรา

เมื่อหาเงินมาได้แล้ว สิ่งแรกที่เราควรคำนึงถึงก็คือ การดูแลอัตรภาพร่างกายชีวิตของเรา คือต้องมีเงินทองไว้สำหรับซื้อพวก**ปัจจัย ๔**ทั้งหลาย คือ **อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค** เมื่อดูแลรักษาตัวเองได้แล้ว ขึ้นต่อไปถ้ายังมีเงินทองเหลือใช้

เราก็ดูแลผู้อื่นต่อไป ดูแลบุคคลที่มีพระคุณกับเรา เช่นบิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ สนิทมิตรสหาย พระสงฆ์องค์เจ้า สมณชีพราหมณ์ผู้ทำคุณ ทำประโยชน์ สั่งสอน อบรม ในด้านศีลธรรม เป็นการนำทรัพย์เงินทองที่หามาได้ มาทำคุณทำประโยชน์ และถ้ายังมีเหลืออีกส่วนหนึ่ง ก็เอาไปช่วยเหลือสังคม ไม่ว่าจะในทางโลกหรือทางธรรม เช่น ช่วยบูรณะซ่อมแซมวัดวาอาราม กุฏิวิหาร ทำนุบำรุงสิ่งต่างๆที่มีความจำเป็นต่อการตั้งอยู่ของ วัด ทางด้านสังคม บริจาคเงินให้แก่โรงพยาบาล โรงเรียน ช่วยบุคคลต่างๆที่มีความตกทุกข์ได้ยาก เป็นการนำเงินที่เหลือจากความจำเป็นมาใช้ให้เกิดคุณ เกิดประโยชน์ เป็นบุญ เป็นกุศล

ผู้ที่ได้ให้ทานแล้วจิตใจจะมีความสุขขึ้นเบิกบาน มีความสุข มีความอิ่ม มีความปีติ เพราะการให้ทานเป็นการชำระขจัดเกลาคใจ ชำระขจัดเกลากิเลสตัดหาเครื่องเศร้าหมอง ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความไม่สดชื่น ความหิว ความกระหาย ให้กับจิตใจ ถ้ามีมากน้อยเท่าไรอยู่ภายในใจ ก็จะสร้างความทุกข์มากน้อยตามลำดับให้กับใจ และจะเป็นตัวจุดลากใจให้ไปกระทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลาย ถ้าได้ทำบุญทำทานแล้ว จะได้ขจัดเกลาชำระกิเลสตัดหาเครื่องเศร้าหมอง ให้ออกไปจากจิตจากใจ ได้มากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับการทำบุญให้ทานของเรา ทำหลายๆจิตใจก็จะสะอาดขึ้นมาก ความสุข ความอิ่ม ความปีติก็จะมีมากขึ้น เมื่อมีความสุข มีความอิ่ม มีความปีติในใจแล้ว ความมกตตันให้ไปหาสิ่งต่างๆที่ไม่ใช่เป็นความจำเป็นต่อการดำรงชีพก็จะมีน้อยลงไป

สาเหตุที่คนเรายังไม่สามารถที่จะละเว้นจากอบายมุขทั้งหลายได้ เช่นการเที่ยวเตร่ก็ดี การเสพสุรายาเมาก็ดี ก็เป็นเพราะว่ายังมีกิเลสตัณหาอยู่ในใจมาก ไม่ได้รับการขจัดเกลานั้นเอง เมื่อไม่ได้รับการขจัดเกล้าแล้ว เวลามีทรัพย์ มีเงิน มีทอง ก็อยากจะเอาเงินทองไปใช้ในทางนี้ เช่นไปแสวงหาความสุขทางด้านกามคุณ ๕ คือความสุขทาง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ดูหนังดูละคร เที่ยวเตร่ยามค่ำคืน กินเหล้าเมายาเป็นต้น เป็นการแสวงหาความสุขที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะเมื่อเสพไปแล้วก็ไม่ได้ทำให้จิตใจมีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ แต่กลับสร้างความอยากให้มีเพิ่มมากขึ้นไปอีก เมื่อได้ออกไปเที่ยว

วันนี้แล้ว พรุ่งนี้ก็อยากจะออกไปเที่ยวอีก เพราะเป็นธรรมชาติของกามคุณ ๕ ไม่ใช่เป็น
สิ่งที่จะมาขัดเกลาลดละกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป แต่เป็นการเพิ่มพูนกิเลสตัณหาให้มี
มากยิ่งขึ้นไป

ถ้าเราเอาทรัพย์สิ้นเงินทอง ที่หาได้มาด้วยความลำบากยากเย็น มาใช้ในแบบนี้แล้ว ก็
เท่ากับเป็นการเสริมสร้างกิเลสตัณหาให้มาเผาผลาญเรา ให้มีความทุกข์มากขึ้นไปอีกใน
จิตใจของเรา เป็นการใช้ทรัพย์ที่ไม่ถูก ไม่ฉลาด เพราะขาดสติ ขาดปัญญาตนเอง ไม่รู้ว่
การใช้เงินทองแบบไหนถึงเกิดคุณและเกิดประโยชน์ การใช้เงินทองแบบไหนทำให้เกิด
โทษเกิดความทุกข์ขึ้นมา เราต้องรู้จักแยกแยะ รู้ว่าถ้าใช้เงินทองไปแล้ว เป็นการขัดเกลา
จิตใจ ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงเบาบางลงไป อย่างนี้ถือว่าเป็นการใช้เงิน
ทองที่ถูกต้อง แต่ถ้าใช้เงินทองไปแล้วทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงมีเพิ่มพูน
ขึ้นมา อย่างนี้แสดงว่าเป็นการใช้เงินทองไปในทางที่ผิด ไม่เกิดประโยชน์กับตัวเรา

ถ้าเราไม่ทราบว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั้นเป็นอย่างไร เราก็ต้องเข้าหาผู้รู้ เข้าหา
พระศาสนา ศึกษาพระธรรมคำสอน ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ จากพระที่รู้จักจริง
เห็นจริงอย่างพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเป็นผู้ที่ได้ศึกษาและได้
ปฏิบัติมาแล้ว เกี่ยวกับเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ และเหตุที่จะนำมาซึ่งความ
ทุกข์และความเสื่อมเสีย ท่านได้ศึกษาและท่านได้ปฏิบัติจนกระทั่งรู้แจ้งเห็นจริง ตาม
หลักเหตุและผลแล้วว่าเป็นอย่างไร เมื่อได้เห็นแล้วและได้สัมผัสกับผลอันดีเลิศจากการ
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว ท่านจึงนำเอาความรู้นี้มาสั่งสอนพวกเรา พวกเราผู้ที่ยังด้อย
ปัญญา เป็นเหมือนกับคนที่ยังหุนหันตกตาดีหูดดีเป็นผู้สอน
เรา เป็นผู้นำพาเรา ถ้าเราไม่เข้าหาบุคคลเหล่านี้แล้ว เราก็จะเป็นคนที่ไม่รู้จักว่า อะไรดี
อะไรชั่ว แล้วการกระทำของเราก็จะทำได้แบบผิดๆ ถูกๆ ดีบ้าง ชั่วบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะ
เป็นไปในทางที่ไม่ดี เพราะว่ในใจของเรา มีความมืดบอด คือโสมพะพิษชาเป็นตัวที่คอย
จะชักจูงเรา ไปกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่ดี ไม่งามนั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ผลที่ไม่
ดีไม่งามก็จะตามมา ชีวิตของเราก็เลยเป็นชีวิตที่วนเวียนอยู่กับกองทุกข์แบบไม่รู้จักหมด
สิ้น

เราได้เกิดตายมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้วบนกองทุกข์นี้ นั่นก็เป็นเพราะว่า เรามีความมืดบอด เป็นตัวชักนำเราไป พาเราไปนั่นเอง เพราะเราไม่ได้มีโอกาสได้เข้าพบปะกับผู้รู้อย่าง พระพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวกทั้งหลาย แต่ชาตินี้เราโชคดี เป็นชาติที่ดีของเรา เพราะเราได้เกิดเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วก็ตาม แต่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ตัวพระพุทธองค์เองยังไม่ได้จากพวกเราไป เพราะว่าตัวของพระพุทธองค์ที่แท้จริงก็คือพระธรรมวินัยที่ทรงตรัสไว้ชอบแล้วนั่นเอง **ธรรมวินัยที่ตรัสไว้ชอบนี้แหละ จะเป็นศาสดาของพวกเขาทั้งหลาย พวกเขาสามารถฟังธรรมวินัยของเราได้** ถึงแม้จะไม่ได้พบกับพระพุทธเจ้าในขณะที่ทรงมีชีวิตอยู่ก็ตาม เราก็ยังได้พบพระพุทธเจ้าที่แท้จริง คือพระธรรมคำสอนนั่นเอง ถ้าน้อมเอาพระธรรมคำสอนเข้ามา แล้วประพฤติปฏิบัติ ก็เท่ากับได้อยู่ใกล้กับพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นเห็นธรรม**

ถ้าต้องการจะพบกับพระพุทธเจ้า ได้อยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า เราจึงต้องน้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาปฏิบัติกับกาย วาจา ใจของเรา ดังที่พวกเราทั้งหลาย ได้มากระทำกันในวันนี้ เราได้มาทำบุญ ได้มารักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม และเราจะตั้งสังฆาธิษฐานว่าต่อไปนี้จะกระทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม จะละเว้นจากการกระทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ตามแต่กำลังสติปัญญา ความสามารถของเราเท่าที่เราจะทำได้ ถ้าเราทำอย่างนี้แล้ว เชื่อได้เลยว่าชีวิตของเราต่อไปในอนาคตจะดีขึ้น ชีวิตของเราอยู่ในกำมือของเรา ชีวิตของเราไม่มีใครมาลิขิตให้กับเรา เราต่างหากเป็นผู้ลิขิต ไม่ใช่พรหมเป็นผู้ลิขิต แต่กรรมเป็นผู้ลิขิต กรรมคืออะไร กรรมก็คือการกระทำของเรานั่นเอง ถ้าเราทำดี ผลดีย่อมตามมา ถ้าเราทำความชั่ว ผลร้ายย่อมตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นี่เป็นสังฆธรรมความจริง เป็นความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ แล้วนำเอาความจริงนี้มาสั่งสอนพวกเรา

ถ้าพวกเรามีจิตศรัทธา เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เชื่อว่าสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนนั้น เป็นสวากขาตธรรม คือเป็นธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง ถูกต้องทั้งเหตุและผล คือทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าเราเชื่อแล้วเราจะได้อะไรไป

ปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็น**สัมมาทิฐิโลก** คือเป็นสิ่งที่เราสามารถพิสูจน์ได้ ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ได้ว่า สิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น มีความถูกต้องตามหลักตามความจริงหรือไม่อย่างไร แต่ถ้าเราเพียงแต่ฟังเฉยๆ แล้วเชื่อเฉยๆ แต่ไม่นำไปปฏิบัติกับตัวเรา คือไม่ละเว้นจากการกระทำความชั่ว ไม่ละเว้นจากอบายมุขทั้งหลาย ไม่ละเว้นจากการประพฤติดีศีลธรรม ไม่กระทำในสิ่งที่ดีที่งาม มีความขยันหมั่นเพียร กระทำแต่สิ่งที่มีคุณมีประโยชน์ เราก็จะไม่รู้ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเท็จจริงอย่างไร

แต่ถ้าเรานำสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้ว เราจะเห็นจะรู้ ธรรมระดับต่างๆจนกระทั่งถึงธรรมขั้นสูงสุด ไม่ช้าก็เร็ว ตามลำดับแห่งการปฏิบัติของเรา เราจะเห็นว่าการมีจริง บุญมีจริง บาปมีจริง นรกมีจริง สวรรค์มีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง ตายแล้วต้องไปเกิดอีก ไม่ใช่ตายแล้วสูญ ตายแล้วสูญนี้เป็นความเห็นของคนมีติดบอดของคนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม เป็นคนที่เชื่อแบบลอยๆ เหมือนคนสมัยโบราณที่เชื่อว่าโลกนี้แบน โดยที่ไม่ได้มีการพิสูจน์เลย เพราะเพียงแต่มองด้วยสายตาที่ตัวเองสามารถมองเห็นได้ มองไปทางไหนก็เห็นว่าแบนราบ แต่ไม่รู้ที่โลกนี้กว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหน ต้องมีคนฉลาดมาพิสูจน์ให้เห็นว่า ความจริงแล้วโลกนี้ไม่แบน แต่เป็นโลกกลม

ฉันใดสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาสั่งสอนพวกเรา เป็นสิ่งที่จริงทั้งนั้น เพียงแต่ว่าพวกเรายังเป็นผู้ที่ด้อยปัญญา ยังมีความมืดบอด คือมีอวิชชาโมหะครอบงำจิตใจของเราอยู่ จึงทำให้เราไม่สามารถเห็นสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นได้ เราจึงต้องเชื่อในพระพุทธเจ้า เชื่อในพระธรรมคำสอน เชื่อในพระอริยสงฆ์สาวก แล้วนำสิ่งต่างๆที่ท่านทรงสั่งสอนมาปฏิบัติ เพื่อพิสูจน์ให้เห็นจริง ด้วยการทำความดี ละความชั่ว และชำระกิเลส คือ โลภ โกรธ หลงให้หลุดออกไปจากจิตจากใจ ด้วยการปฏิบัติธรรมแล้ว จิตใจของเราจะค่อยๆสว่างขึ้น จะเริ่มมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นไปตามลำดับของการปฏิบัติ จนในที่สุดก็จะมีดวงตาเห็นธรรมสว่างเต็มที่ เหมือนกับดวงตาเห็นธรรมของพระพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีใครจะมาขวางกั้นได้ เพราะเรื่องเหล่านี้

เป็นเรื่องของเหตุและผล ถ้าเราดำเนินเหตุให้ครบบริบูรณ์แล้ว ผลต่างๆที่ดีที่งามก็จะปรากฏตามขึ้นมาอย่างแน่นอน

อย่างพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายนั้น ในเบื้องต้นท่านก็เป็นเหมือนกับพวกเรา ท่านก็ไม่ได้เป็นพระอริยสงฆ์สาวกมาก่อน ท่านก็เป็นปุถุชนธรรมดา แต่ท่านได้พบกับพระพุทธเจ้า และได้ยินได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วท่านก็นำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประพฤติปฏิบัติ จนไม่ช้าก็เร็วท่านก็บรรลุธรรม มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาบรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ จนกระทั่งถึงขั้นสูงสุดคือเป็นพระอรหันต์ สิ่งเหล่านี้ไม่อยู่เหนือวิสัยของปุถุชนคนธรรมดา อย่างเราอย่างท่านทั้งหลาย เพราะพระอริยสงฆ์สาวกในอดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ท่านเป็นเครื่องพิสูจน์ให้พวกเรา ท่านเป็นผู้รับรองให้เราเห็นแล้วว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เป็นคำสอนที่โมฆะ คือไร้เหตุไร้ผล แต่เป็นคำสอนที่เต็มเปี่ยมด้วยเหตุและผล เป็นคำสอนที่เป็นความจริง เพียงแต่ว่าผู้ที่จะนำไปปฏิบัติ จะสามารถปฏิบัติได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง

ถ้าเรามีความวิริยะอุตสาหะ มีความตั้งใจ มีสัจจะความจริงใจ นำไปประพฤติปฏิบัติด้วยขันติความอดทน ไม่ท้อแท้ ไม่กลัวความทุกข์ ไม่กลัวความยากลำบาก ที่จะเกิดจากการปฏิบัติแล้วละก็ รับรองได้เลยว่า ไม่ช้าก็เร็วสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ ทรงเห็นนั้น เราก็จะรู้ได้ สิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าได้บรรลุถึง เราก็จะบรรลุได้ พระพุทธเจ้าท่านสิ้นทุกข์เราก็จะสิ้นทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก เราก็ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก ได้เช่นกัน เพราะว่าสิ่งต่างๆที่ได้กล่าวมาไม่ได้ขึ้นอยู่กับพระพุทธเจ้า หรือกับบุคคลหนึ่งบุคคลใด แต่ขึ้นอยู่กับตัวเราเท่านั้นเอง ว่าเราจะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ได้หรือเปล่า ถ้าเราปฏิบัติแล้วไม่มีอะไรในโลกนี้จะมาติดกั้น กีดขวางสิ่งต่างๆที่เราปรารถนาได้ แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติเราเพียงแค่ฟังอย่างเช่นวันนี้เราฟังแล้ว พอเรากลับบ้านไป เราก็ลืมหมดทุกอย่างที่ได้พูดมาในวันนี้ เราก็ไม่ได้เอามาใส่ใจ ไม่ได้เอามาคิดว่าเราควรจะทำอย่างไรกับตัวของเรา ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วชีวิตของเราก็ยังเป็นเหมือนเดิมอยู่ เพราะว่าการดำเนินชีวิตของเรา ก็ยังดำเนินแบบเดิมๆอยู่ เมื่อเหตุเป็นแบบเดิมๆ ผลย่อมเป็นแบบเดิมๆอยู่เช่นกัน แต่ถ้าเรา

เปลี่ยนเหตุให้เป็นเหตุที่ดีขึ้น แล้วผลที่จะตามมาก็ต้องดีตามขึ้นมาอย่างแน่นอน เรื่องเหล่านี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ตัวเราคนเดียวเท่านั้น

ในโอกาสที่เป็นวันพระแรกของปี ก็ขอให้เราจงพิจารณาแล้วถามตัวเราเองว่า เรามีความสามารถมากน้อยแค่ไหน ในการที่จะละการกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม และกระทำในสิ่งที่ดีงาม ก็ขอให้เราลองตั้ง สัจจาธิษฐานว่า เราจะกระทำการสิ่งนั้นๆ ไป เพราะว่าถ้าเราได้ตั้งสัจจาธิษฐานไว้แล้ว เราจะมีเครื่องบังคับให้เราต้องกระทำการสิ่งนั้นๆ ถ้าเราไม่ตั้งสัจจาธิษฐานแล้ว เราจะไม่ทำอะไรมาผูกมัดเรา จะทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว ผลที่เราปรารถนาจะไม่ปรากฏขึ้นมา แต่ถ้าเราได้ผูกมัดตัวเราเองแล้ว เราก็จะต้องบังคับตัวเราให้กระทำการสิ่งนั้นๆ เพื่อที่เราจะได้รับผลที่ดีที่งามต่อไป ทั้งหมดนี้ก็ขึ้นอยู่กับตัวของเราเองว่า เราจะทำอย่างไรกับชีวิตของเรา ถ้าเรามีสัจจาธิษฐาน มีขันติ มีวิริยะ มีศรัทธาแล้ว ชีวิตของเราย่อมดำเนินไปสู่ที่ดีที่งามได้ แต่ถ้าเราขาดคุณธรรมเหล่านี้แล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะหาสิ่งที่ดีที่งามมาจากที่ไหน เพราะคุณธรรมเหล่านี้ เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญนั่นเอง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

สรวณธรรม

๒๑ มกราคม ๒๕๔๕

พวกเราเป็นพุทธศาสนิกชน มีความศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใสใน พระพุทธศาสนา ในพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เวลาที่มีคนถามเราว่า ธรรมที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้คืออะไร ธรรมที่พวกเราทั้งหลายยึดถือเป็นสรณะคืออะไร ถ้าเรา เป็นพุทธศาสนิกชนเราควรจะตอบได้ ถ้าเรายังตอบคำถามนี้ไม่ได้ ก็แสดงว่าเรายังเป็น เพียงพุทธ ศาสนิกชนแต่ชื่อ มีแต่เปลือกแต่ไม่มีเนื้อ ถ้ายังไม่ทราบก็ถึงเวลาแล้วที่ควร จะศึกษาทำความเข้าใจว่า ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้คืออะไร ธรรมที่พวกเรายึดถือเป็น สรณะคืออะไร ธรรมที่เรากล่าวถึงกันอยู่เป็นประจำว่า **ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ** ก็คือ **พระอริยสัจ ๔** เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ขึ้นมาด้วยพระองค์เอง เป็นธรรมที่ไม่มี ใครงู้อีก่อน นอกจากพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ในอดีต ที่ได้ตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ แล้ว ทรงนำมาสั่งสอนให้แก่สัตว์โลกทั้งหลาย เมื่อเวลาผ่านไปพระอริยสัจ ๔ ก็ค่อยๆ เลือนลางหายไป เพราะไม่มีใครสนใจที่จะศึกษาปฏิบัติตาม ทำให้พระอริยสัจ ๔ ที่ พระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆประกาศสอนให้แก่สัตว์โลกสูญหายไป

พอมาถึงสมัยที่พระพุทธเจ้าของเราได้มาประสูติ และออกแสวงหาธรรมนี้ ก็ไม่มีใครใน โลกนี้ที่รู้จักพระอริยสัจ ๔ กัน ทรงไปศึกษาตามสำนักต่างๆ เพราะความปรารถนาที่ อยากจะพบธรรมนี้ เพราะว่าถ้าผู้ใดได้พบกับธรรมนี้แล้ว สามารถปฏิบัติถึงธรรมนี้ได้ แล้ว ผู้นั้นจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็น กองทุกข์อันใหญ่หลวง ที่สัตว์โลกทุกๆชีวิตเมื่อเกิดมาแล้วจะต้องประสบกัน จะต้องทุกข์ กัน มีพระพุทธเจ้าของเราเท่านั้นที่ฉลาดพอที่จะเห็นถึงปัญหานี้ คือปัญหาของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากของรักของชอบทั้งหลาย การประสบกับสิ่งที่ไม่ ปรารถนาทั้งหลาย เหล่านี้เป็นปัญหาที่ใหญ่โตของพวกเราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ แต่ เป็นปัญหาที่มีคำตอบ เป็นปัญหาที่แก้ได้ และธรรมที่จะแก้ปัญหานี้ได้ก็คือพระอริยสัจ

๔ นี้เอง มีพระพุทธเจ้าเป็นพระองค์แรกที่ทรงบรรลุถึง ด้วย**วิริยะ** ความอุตสาหพยายาม **ขันติ** ความอดทน **ปัญญา** ความฉลาด ที่ได้พยายามศึกษาทั้งจากผู้อื่น และแสวงหา ด้วยพระองค์เอง ในเมื่อผู้อื่นไม่สามารถชี้บอกได้ว่า ธรรมที่จะทำให้หลุดพ้นจากการ เวียนว่ายตายเกิดคืออะไร

ในเมืองต้นก็ทดลองไปแบบผิดๆ ถูกๆ คิดว่าการจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ จะต้องไม่แสวงหาความสุขทางร่างกาย คือจะต้องปล่อยวางร่างกาย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ ร่างกาย คนเรามักจะใช้ร่างกายแสวงหาความสุขกัน เวลาไปเที่ยว ไปดูหนังดูละคร ไปกิน เลี้ยง ไปสนุกสนานเฮฮา กัน จำต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ พระพุทธองค์จึงคิดว่าการที่ จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้จะต้องไม่หาความสุขจากร่างกาย แม้แต่ความสุขที่เกิดจาก การรับประทานอาหาร พระพุทธองค์จึงทรงอดพระกระยาหาร ทรงคิดว่าการอดพระ กระยาหารแล้วจะทำให้พ้นทุกข์ ก็ทรงอดถึง ๔๙ วัน แต่ก็ยังเห็นว่าจิตใจยังมีความทุกข์ อยู่ จิตใจยังไม่สงบยังไม่นิ่ง จิตใจยังมีความห่วง มีความกังวลกับเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ นั่นแหละ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ทรงรู้ว่าการทรมานกายเฉยๆ ไม่ใช่วิถีทางที่จะทำให้หลุด พ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ เพราะปัญหาของความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่ จิตใจ ใจที่ไปหลงติดอยู่กับร่างกาย ด้วย**อวิชชา** ความไม่รู้ถึงความจริงว่าทุกข์เกิดจาก อะไรนั่นเอง พระพุทธองค์จึงทรงหยุดการอดพระกระยาหารกลับมาเสวยพระกระยาหาร ตามปกติ แล้วก็เร่งความเพียรทางจิตใจ ตั้งใจภาวนาศึกษาหาความรู้ภายในใจของตน ว่าอะไรเป็นเหตุที่ทำให้ใจมีความทุกข์ อะไรเป็นเหตุที่ทำให้ใจไม่ทุกข์ได้ นั่นแหละจึงเป็น เหตุ ที่ทำให้พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ ขึ้นมา

พระอริยสัจ ๔ คือความจริงที่ประเสริฐ ๔ ประการ ผู้ใดสามารถปฏิบัติเข้าถึงความจริง ทั้ง ๔ ประการนี้ได้ ผู้นั้นจะเป็นผู้ประเสริฐ ประเสริฐเพราะเป็นผู้อยู่เหนือความทุกข์ อยู่เหนือความดิ้นรน อยู่เหนือความแสวงหา สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยความสะดวก ไม่ เบียดเบียนสร้างทุกข์ ความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น นี่แหละคือพระธรรมที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ เป็นธรรมที่ทำให้สมณโคดม กลายจากปุถุชนธรรมดาอย่างเรา อย่างท่าน เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ที่ตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เองโดย

ชอบ เป็นผู้สิ้นกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง **สิ้นตัณหา**คือความอยากทั้ง ๓ ได้แก่ **กามตัณหา** ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น นี่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ขึ้นมา ความจริงนี้เมื่อทรงรู้แล้วก็ทำให้พระพุทธเจ้าหลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะเมื่อทรงเห็นพระอริยสัจ ๔ แล้ว ก็ให้เห็นทั้งเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ และเห็นเหตุที่ทำให้ความทุกข์นั้นดับไป

พระอริยสัจ ๔ แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ๒ คู่ คือ **๑. ฝ่ายผูกมัด ๒. ฝ่ายปลดปล่อย** ฝ่ายผูกมัดได้แก่ **ทุกข์** กับ **สมุทัย** เป็นพระอริยสัจข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ ฝ่ายปลดปล่อยได้แก่ **นิโรธ** กับ **มรรค** เป็นพระอริยสัจข้อที่ ๓ และข้อที่ ๔ ทุกข์เป็นผลที่เกิดจากสมุทัย สมุทัยเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือตัณหาทั้ง ๓ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เมื่อมีตัณหา ก็จะมีทุกข์ เช่นทุกข์ที่เกิดจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อมีตัณหาจิตก็จะต้องไปเกิด เมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา เป็นความทุกข์ที่เกิดจากตัณหาคือความอยาก ไม่ยอมรับความจริงว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ด้วยกันทุกคน ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยกันทุกคน ต้องตายด้วยกันทุกคน ต้องพลัดพรากจากกันด้วยกันทุกคน เพราะ**อวิชา**ความไม่รู้ จึงทำให้มี**วิภวตัณหา**ความไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ไม่อยากพลัดพรากจากของรักของชอบ ไม่อยากพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ เป็นเหตุให้มีความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่มีวิภวตัณหา คือเฉยๆ แก่ก็ได้ เจ็บก็ได้ ตายก็ได้ พลัดพรากจากกันก็ได้ ประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบก็ได้ ก็จะไม่มีความทุกข์ แต่นี้เป็นสิ่งที่ไม่มีใครรู้มาก่อน แม้แต่พระพุทธองค์เองก่อนที่จะมาตรัสรู้ธรรมนี้ พระองค์เองก็ไม่ทรงทราบเหมือนกัน พระองค์เองก็มีตัณหาทั้ง ๓ อยู่ในใจเหมือนกัน มีความไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตายเหมือนกัน อยากจะมีแต่ความสุขความเจริญ มีความร่ำรวย มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีกามสุข แต่สิ่งเหล่านี้ด้วยอวิชาคือความไม่ทราบถึงโทษของมัน โดยไม่ทราบว่า**ตัณหา**ความอยากเหล่านี้คือต้นเหตุของความทุกข์

ไม่มีใครปฏิเสธได้เลยว่าตนไม่มีตัณหาทั้ง ๓ นี้ ไม่มีใครพูดได้ว่าไม่มี**กามตัณหา**คือความอยากในกามแล้ว ยังอยู่บ้านเฉยๆกันไม่ได้ ยังต้องออกไปเที่ยวกัน ออกไปหารูป

เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาเลี้ยงจิตใจ มาเลี้ยงกามตัณหา ยังมีความอยากมีอยากเป็นอยู่ ยังอยากจะมีอยากจะเป็นสามีเป็นภรรยาอยู่ ยังอยากให้คนยกย่องสรรเสริญเคารพนับถืออยู่ เป็นความอยากที่ยังมีอยู่ในใจ จึงทำให้ใจยังมีความทุกข์อยู่ นี่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้หลังจากที่ได้ทรงลองผิดลองถูกมา ในที่สุดก็มาเจอความจริงนี้เข้า คือพระอริยสังขันธ์ ๓ ได้แก่**นิโรธ** การดับทุกข์ ทุกข์ดับเพราะอะไร ดับเพราะละตัณหาทั้ง ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา วิธีที่จะละตัณหาทั้ง ๓ ได้ก็คือ**มรรค** พระอริยสังขันธ์ ๔ ถ้ามีมรรคแล้ว ก็จะสามารถละสมุทัยคือตัณหาทั้ง ๓ ได้ มรรคคืออะไร มรรคก็คือปัญญาความรู้ที่ถูกต้อง ความเห็นที่ถูกต้องตามความจริง คือความเห็นว่าเป็นความทุกข์เกิดจากตัณหาทั้ง ๓ นี้ ถ้ารู้อย่างนี้แล้วก็จะสามารถละตัณหาทั้ง ๓ ได้ นี้แหละคือพระอริยสังขันธ์ ๔ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงบรรลุถึง เมื่อบรรลุถึงแล้วก็ทำให้พระพุทธเจ้ากลายเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา กลายเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา ดังที่ได้ทรงขนานนามพระองค์ว่า**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์**คือผู้ที่ได้ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจดปราศจากตัณหาทั้ง ๓ **สัมมาสัมพุทธเจ้า**คือผู้ที่ตรัสรู้พระอริยสังขันธ์ ๔ ได้ด้วยตนเอง

นี่คือหัวใจของพระศาสนา หัวใจของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็น**สรณธรรม** คือ **ธัมมัง สาระนัง คัจฉามิ** เป็นที่พึ่งของเรา พระพุทธศาสนาคือการประกาศพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงประกาศสั่งสอนพุทธศาสนิกชนตลอด ๔๕ พรรษา มีพระอริยสังขันธ์ ๔ เป็นหัวใจ ธรรมทุกบททุกบาทล้วนออกมาจากพระอริยสังขันธ์ ๔ เพราะธรรมทุกประเภทที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง มีความเกี่ยวข้องกับพระอริยสังขันธ์ ๔ ทั้งนั้น คือเกี่ยวกับทุกข์ สมุทัยเหตุของทุกข์ นิโรธความดับทุกข์ และมรรควิธีการดับทุกข์ เป็นพระอริยสังขันธ์ที่มีอยู่ในจิตใจของสัตว์โลกทุกๆชีวิต ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาถึงพรหม เทพ มนุษย์ เดรัจฉาน อสุรกาย เปเรต สัตว์นรก ล้วนมีพระอริยสังขันธ์อยู่ในจิตใจด้วยกันทั้งสิ้น ทุกสัตว์ ทุกบุคคล ทุกชีวิต ต่างกันตรงที่ว่าจะมีอริยสังขันธ์ไหนมากกว่ากันเท่านั้นเอง ถ้ามีอริยสังขันธ์ฝ่ายดี ฝ่ายปลดปล่อย คือ**มรรค**วิธีการดับทุกข์กับ**นิโรธ**คือความดับทุกข์ ก็จะเป็นผู้ประเสริฐอย่างพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ ผู้มีแต่มรรคกับนิโรธ ใจของท่านจึงไม่มีความทุกข์อยู่เลย ส่วนพวกสัตว์นรกเป็นพวกที่มีมรรคกับนิโรธน้อยมาก แต่มีสมุทัยกับ

ทุกข์มาก ถ้ามีความอยากมากเท่าไรความทุกข์ก็จะมีมากเท่านั้น ทำให้ต้องไปก่อกรรมทำ
เวรมาก จึงต้องเกิดเป็นสัตว์นรก ถ้าสร้างแต่คุณงามความดี ตัดตัณหาทั้ง ๓ ได้ ใจก็จะ
ประเสริฐ กลายเป็นพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ขึ้นมา

พวกเราส่วนใหญ่อยู่ตรงกลาง ประมาณ ๕๐/๕๐ มีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่วผสมกันไป จึงยัง
ไม่ได้ไปจุดสูงสุด ยังไม่ได้ลงไปจุดต่ำสุด ภพภูมิของมนุษย์อยู่ตรงกลางๆ ๕๐/๕๐ คือมี
ทั้งกรรมฝ่ายดีและกรรมฝ่ายชั่ว ผลัดกันต่อสู้อัน ถ้าปรารถนาที่จะหนีให้พ้นจากความ
ทุกข์ จึงต้องหมั่นสร้างกรรมฝ่ายดีขึ้นมาภายในใจ คือพยายามสร้างมรรคให้มากๆ
เพราะมรรคเป็นเครื่องมือละตัณหา เมื่อละตัณหาได้ นิโรธความดับทุกข์ก็จะปรากฏ
ขึ้นมา การปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ ของบุรุษนเพื่อที่จะดับทุกข์ในใจจึงต้องอาศัยการ
เจริญมรรคให้มากเป็นหลัก เพราะ**มรรคจะทำหน้าที่กำหนดรู้ทุกข์ ละตัณหา ทำนิโรธให้
แจ้ง** ในใจของเรามีธรรมและอธรรมต่อสู้อัน ถ้าธรรมมีกำลังมากกว่า อธรรมก็จะดับ ถ้า
อธรรมมีกำลังน้อยกว่า อธรรมก็จะไหลขึ้นมา ถ้ามีธรรมทุกข์ก็ดับ ถ้ามีอธรรมก็จะมีทุกข์
เช่นเดียวกับร่างกายของเรา ที่มีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี ส่วนที่ไม่ดีคือพวกเชื้อโรค
ทั้งหลาย ถ้าเชื้อโรคมีกำลังมากกว่าร่างกาย เราก็จะต้องไม่สบาย เราจึงต้องรับประทาน
ยาเพื่อทำลายเชื้อโรค เมื่อยามีกำลังมากกว่า ก็จะสามารถทำลายเชื้อโรคได้ โรคภัยไข้
เจ็บก็จะหายหมดไปนั่นใด เรื่องของมรรคก็เช่นกัน มรรคเปรียบเหมือนกับยา เป็นธรรม
โอสถ ยารักษาโรคใจ คือความทุกข์ใจ เชื้อโรคของใจที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจก็คือตัณหา
ความอยาก เป็นสมุทัยต้นเหตุของความทุกข์ ทุกข์จะดับได้จึงต้องมีธรรมโอสถเข้าไป
สลายความอยาก

ถ้าต้องการพ้นทุกข์ ก็ต้องนำธรรมโอสถเข้าสู่ใจ ด้วยการศึกษ การได้ยินได้ฟังธรรม
เพื่อจะได้รู้ว่าอะไรคือมรรค เมื่อรู้แล้วก็นำมรรคมาปฏิบัติ มาเจริญให้เต็มที่ เมื่อได้
ปฏิบัติแล้วธรรมจะเข้าสู่ใจ เพื่อสลายตัณหาคือความอยากให้ค่อยๆหมดไปจนหมดไป
ในที่สุด มรรคมีองค์ ๘ เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง เป็นวิธีปฏิบัติดำเนินชีวิต
ไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง คือไม่อยู่ทางด้านกามสุขหรืออยู่ทางด้านการทรมานตนโดย
ใช้เหตุ อยู่ระหว่างกึ่งกลางของทั้ง ๒ นี้ คือไม่ให้แสวงหาความสุขจากกามคุณทั้งหลาย

คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และไม่ดับทุกข์ด้วยการทรมานร่างกายที่ไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่ให้เจริญมรรคที่มีองค์ ๘ คือ **๑. สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ **๒. สัมมาสังกัปป** ความดำริชอบ **๓. สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **๔. สัมมากัมมันโต** การกระทำชอบ **๕. สัมมาอาชีโว** อาชีพชอบ **๖. สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ **๗. สัมมาสติ** สติชอบ **๘. สัมมาสมาธิ** การตั้งมั่นของจิตชอบ มรรคเป็นธรรมที่จะต้องเจริญให้มาก จะต้องปฏิบัติให้มาก

สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป คือปัญญา จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการเรียนรู้อย่าง การศึกษา เข้าหาผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก เพื่อฟังพระธรรมคำสอน หรือศึกษาพระธรรมคำสอนที่ได้จารึกไว้ในพระไตรปิฎก หมั่นศึกษาแล้วจะเกิดปัญญาขึ้นมา แล้วจะรู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรต่อไป เมื่อปฏิบัติก็จะได้ปัญญาที่ตัดกิเลส ตัดตัณหา ตัดความอยากได้ เราจึงต้องศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้รู้ว่าจะต้องดำเนินชีวิตของเราไปในทิศทางใด ต้องประพฤติตนอย่างไรเพื่อจะได้มีแต่ความสุขความเจริญ คือต้องมี**สัมมาวาจา** ไม่พูดปดมดเท็จ มี**สัมมากัมมันโต** การกระทำชอบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี มี**สัมมาอาชีโว** อาชีพที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ไม่ทำร้ายชีวิตของผู้อื่น เช่นไม่ค้าขายคาสตราวุธต่างๆ ที่เป็นเครื่องทำลายชีวิตของผู้อื่น เช่นปืนพาน้ำไม้ เบ็ดไม้ตกปลา กับไม้ดักสัตว์ หรือพวกสารเคมียาพิษที่ไว้มันแมลง ไม่ค้าขายของมีเนเมา เช่นสุรายาเมา ยาเสพติด ไม่ค้าขายสิ่งที่มีชีวิต เช่นค้าเบ็ด ค้าไก่ ค้าวัว ค้าควาย

มี**สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ คือมีความขยันหมั่นเพียรในการทำความดีละความชั่ว เช่นขยันทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ขยันศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ ขยันทำบุญทำทาน ขยันรักษาศีล ขยันปฏิบัติธรรม เรียกว่า**สัมมาวายาโม** **สัมมาสติ** คือการให้มีสติอยู่กับตัวอยู่เสมอ ให้รู้อยู่ทุกขณะว่ากำลังทำอะไร กำลังคิดอะไร มีความเห็นชอบหรือเปล่า ผิดหรือถูกอย่างไร เราต้องรู้ เพราะว่าความคิดเป็นตัวที่จะสั่งให้ไปทำไปพูด ถ้าเป็นความคิดที่ถูกต้อง ก็จะไปทำไปพูดในสิ่งที่ถูกต้องดี ถ้าเป็นความคิดที่ผิดที่ไม่ดี ก็จะทำให้ไปทำไปพูดในสิ่งที่ไม่ดี ถ้าไม่มีสติเราก็จะไม่ว่ากำลังทำกำลังพูดอะไรอยู่ อย่างคนที่

เสพสุรยาเมาเข้าไปแล้ว ก็จะไม่มึสติ จะไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังคิดอะไร เมื่อไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังคิดอะไร ก็มักจะไปพูดไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เราจึงไม่ค่อยชอบคนที่กินเหล้าเมายาเท่าไร เพราะว่าการกระทำของเขา วาจาของเขาจะไม่เรียบร้อยไม่สวยงาม ไม่ดีงาม มักสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะว่าไม่มีสตินั่นเอง

เราจึงต้องมีสติ และการที่จะมีสติก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เราสามารถมีสติได้ตลอดเวลาที่เราตื่น เพียงแต่เราต้องมีความตั้งใจ บอกกับตัวเราเองว่า เราต้องมีสตินะ เราต้องดูใจ ดูกาย ดูวาจาของเราทุกขณะ ก่อนที่เราจะทำอะไร ต้องรู้เสียก่อนว่าเรากำลังจะทำอะไร เช่นขณะนี้เรากำลังนั่งอยู่ เราต้องให้มีสติรู้ว่าเรากำลังนั่งอยู่ และเมื่อเราจะลุกขึ้น เราต้องรู้ว่าเรากำลังจะลุกขึ้น เราจะไปไหน เราต้องรู้ว่าเราจะไปไหน เราจะพูดอะไร เราต้องรู้ว่าเรากำลังพูดอะไร นี่คือลักษณะของการมีสติ ถ้าเรามีสติแบบนี้แล้ว เวลาเราจะพูดในสิ่งที่ไม่ดีเราก็จะระงับได้ เช่นเวลาเราเกิดความโกรธขึ้นมา เราอยากจะไปว่าคนนั้น เราก็ต้องบอกว่าไปไม่ได้ ว่าเขาไม่ได้ เป็นสิ่งที่ไม่ดี เราควรระวังเฉยเสีย หรือว่าเราจะไปทูปไปตีเขา เราก็ต้องรู้ว่าเรากำลังจะทำสิ่งเหล่านี้ ถ้าเรามีสติเราก็จะรู้ นี่คือลักษณะของ**สัมมาสติ** เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องตั้งสติอยู่เสมอ ฝึกหัดให้มีสติ ถามตัวเราเองว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เรากำลังคิดอะไรอยู่ ถามตัวเราเองอยู่เรื่อยๆ อย่าปล่อยให้ความคิดของเราลากพาเราไป บางทีเราทำอะไรเรายังไม่รู้เลย ทำไปแล้วเรายังมานั่งคิดว่าเมื่อสักครู่ทำไปหรือเปล่า กินยาไปหยกๆ ยังลืมไปว่าเรากินไปแล้วหรือยัง นั่นก็เพราะว่าเวลาที่เรากินยาใจเราไม่ได้อยู่กับการกินยา เราอาจจะกำลังกินยาอยู่ แต่ใจเรากำลังคิดอยู่ว่าเดี๋ยวจะไปทำอะไรต่อ ถ้าเป็นอย่างนี้แสดงว่าเราไม่มีสติแล้ว ถ้ามีสติเราจะต้องรู้ว่าขณะนี้เรากำลังกินยา เรากำลังเอายานี้เข้าปาก เรากำลังเอาน้ำดื่มเข้าไป ถ้าเป็นอย่างนี้เราถึงจะรู้ แต่ถ้าเราทำอย่างหนึ่ง แล้วคิดไปอีกอย่างหนึ่ง แสดงว่าเราไม่มีสติ

เราจึงควรเปลี่ยนนิสัยของเราเสีย เพราะคนเราส่วนใหญ่ยังมีนิสัยแบบไม่มีสติ คือชอบทำอะไรไปอย่างหนึ่ง แต่คิดไปอีกอย่างหนึ่ง เช่นขณะที่ฟังธรรมอยู่ที่นี่ หูก็ฟังอยู่ เสียงก็เข้าไปในหู แต่ใจไม่ได้อยู่กับเสียงนั้นเสียแล้ว ใจก็ไปคิดถึงเรื่องโน้น เรื่องนี้ แสดงว่าไม่มีสติกับการฟัง เมื่อไม่มีสติอยู่กับการฟัง การที่เสียเวลานั่งอยู่ที่นี้เกือบครึ่งชั่วโมงก็ไม่ได้

รับประโยชน์อะไร เพราะเสียงเข้าไปในหูซ้ายแล้วออกไปหูขวา ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้ามีสติแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้ยินจะเข้าไปสู่ใจของเรา เพราะขณะที่เราฟังเราก็จะพิจารณาตามไปด้วย เมื่อเราพิจารณาตามไปด้วยเราก็จะได้รับประโยชน์ เราจะได้รู้ เพราะว่าเมื่อเราคิดแล้ว เราจะเข้าใจว่าสิ่งที่ท่านแสดงอยู่นั้นเป็นอย่างไร มีเหตุมีผลอย่างไร เราจึงควรมีสัมมาสติ คือพยายามตั้งสติอยู่อย่างสม่ำเสมอ และเมื่อเรามีสัมมาสติแล้ว ต่อไปเราก็จะมี**สัมมาสมาธิ**เกิดขึ้นมา คือมีจิตตั้งมั่นนั่นเอง คำว่าสัมมาสมาธิก็คือความตั้งมั่นของจิต ให้จิตตั้งมั่นอยู่ที่ไหน ก็ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันนี้แหละ คืออย่าให้จิตลอยไปลอยมา ที่ไกลที่ไกล ให้อยู่ปัจจุบัน เราอยู่ตรงนี้ก็ให้ใจเราอยู่ตรงนี้ อย่าให้ใจเราไปในอดีตเมื่อวานนี้ หรือไปในอนาคตพรุ่งนี้ ให้อยู่ตรงนี้ อดีตมันก็ผ่านไปแล้ว อนาคตมันก็ยังมาไม่ถึง ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ว่าดีหรือชั่ว ใจที่มีสัมมาสมาธิก็จะรู้ทัน ถ้าเป็นความดีก็ส่งเสริมได้ทันที ถ้าเป็นความชั่วก็จะระงับได้ทันทีเช่นกัน ใจที่มีสัมมาสมาธิ จะมีความหนักแน่น สามารถต่อต้านกับตัณหาความอยากทั้งหลายได้ จึงทำให้ละตัณหาได้ ทำนิโรธให้แจ้งได้ เพราะได้เจริญมรรคอย่างสมบูรณ์ วัฏฏะกำหนดดูทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ กิจในพระอริยสัจ ๔ คือ ๑. **ทุกข์**ที่ต้องกำหนดรู้ก็ได้กำหนดรู้แล้ว ๒. **สมุทัย**ที่ต้องละก็ได้ละแล้ว ๓. **นิโรธ**ที่ต้องทำให้แจ้งก็ได้ทำให้แจ้งแล้ว ๔. **มรรค**ที่ต้องเจริญให้บริบูรณ์ก็ได้เจริญแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น กิจในพระศาสนาก็เป็นอันเสร็จสิ้นไป **วิมุตติ**การหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงก็คือผลที่ตามมา เป็น การเข้าสู่**สัณฺณธรรม**ที่สูงสุดคือ**พระนิพพาน** การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๙๙

ชั้นที่ ๕

๒๘ มกราคม ๒๕๕๕

ในพระอริยสัจข้อแรกคือ**ทุกข์** พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงว่า ทุกข์คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา การพลัดพรากจากสิ่งรักที่ชอบ ความปรารถนาที่ไม่สมหวัง ความรังทืดใจ ความเศร้าโศกเสียใจ โดยสรุปแล้วก็คือความยึดมั่นถือมั่นใน**ชั้นที่ ๕** คืออุปาทานในชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ อะไรคือชั้นที่ ๕ ชั้นที่ ๕ ก็คือส่วนประกอบของชีวิตเรา คือ**ร่างกายและจิตใจ** มี **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** นี่เป็นส่วนประกอบที่มีอยู่ในทุกสัตว์ ทุกบุคคล หมายถึงมนุษย์ทุกคนที่นั่งอยู่ในที่นี้ มีชั้นที่ ๕ ด้วยกันทุกคน รวมไปถึงพวกเดรัจฉาน เขาก็มีชั้นที่ ๕ เหมือนกัน ชั้นที่ ๕ แบ่งไว้เป็น ๒ ส่วน คือ **รูปกับนาม**

รูปก็คือสังขารร่างกายที่ประกอบไปด้วยอาการ ๓๒ คือ **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหาร ไขมัน อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร** เกิดจากการรวมตัวของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ผ่านมาทางอาหารที่เรารับประทานเข้าไป น้ำที่เราดื่มเข้าไป อากาศที่เราสูดเข้าไป เมื่อมารวมตัวกันแล้วธาตุ ๔ ก็กลายเป็นอาการ ๓๒ นี่คือลักษณะของ**รูปชั้นที่ ๕** เป็น**ไตรลักษณ์** คือเป็นของ**ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา**ปราศจากตัวตน ความไม่เที่ยงของร่างกายเราก็เห็นได้ชัดเจน ร่างกายเมื่อเกิดมาแล้วก็ไม่ได้อยู่เป็นเด็กทารกไปตลอด เมื่อเกิดมาแล้วก็มีการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แล้วต่อมาก็เป็นคนชรา และในที่สุดก็แตกสลายคือตายไป ก่อนที่จะตายก็มีการเจ็บไข้ได้ป่วย นี่คือลักษณะของร่างกาย

ร่างกายเมื่อตายไปแล้ว อาการทั้ง ๓๒ ก็สลายตัวกลับคืนสู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายของพวกเราจะไม่อยู่อย่างนี้ไปตลอด เวลาคนตายไปถ้าไม่เอาไปเผา ทิ้งไว้เฉยๆ

มันก็จะค่อยๆเน่าเหม็น ค่อยๆย่อยสลายไปหมด กลับคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าเอาไปเผา ก็จะกลายเป็นขี้เถ้าไป นี่ก็คือลักษณะของรูปขันธ์ เป็นไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ถ้าไปยึดไปติด มีอุปาทาน ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของๆเราเข้า ก็จะเกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าจะไม่ให้ทุกข์ก็ต้องใช้ปัญญาศึกษาธรรมชาติของร่างกายนี้ ให้เห็นอย่างถ่องแท้ด้วยปัญญาว่าเป็นสิ่งที่เกิดมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ และจะต้องกลับคืนสู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อเกิดมาแล้วก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่เป็นผู้เฒ่า จากผู้เฒ่าก็กลายเป็นผู้ตายไปในที่สุด นี่คือสภาพของร่างกาย

ถ้ามีปัญญาก็จะปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด ถ้าไม่ยึดไม่ติดก็จะไม่ทุกข์กับร่างกายคือรูปขันธ์นี้ แต่ถ้าไม่มีปัญญา มีแต่ความหลง มีแต่ความมืดบอดครอบงำจิตใจ ความมืดบอดก็จะหลอกให้ใจ ไปยึด ไปติดกับร่างกาย ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของๆเรา แล้วก็อยากจะให้ร่างกายนี้อยู่กับเราไปนานๆ ไม่อยากให้ร่างกายนี้แก่ ไม่อยากให้ร่างกายนี้เจ็บ ไม่อยากให้ร่างกายนี้ตาย ซึ่งเป็นของที่ผืนธรรมชาติ ผืนสังขารธรรมข้อแรก คือทุกข์สังขที่แสดงว่าเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันและกัน พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราใช้สติ ใช้ปัญญากำหนดรู้ทุกข์ ทุกข์สังขนี้ต้องรู้ ต้องกำหนดรู้ คำว่ากำหนดรู้หมายถึงให้ศึกษาอย่างถ่องแท้ ถึงสภาพความเป็นจริงของทุกข์สังขว่าเป็นอย่างไร คือร่างกายนี้ รูปขันธ์นี้ หรือธาตุขันธ์นี้ เป็นของไม่เที่ยง มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ปราศจากตัวตน มาจากธาตุแล้วก็ต้องกลับไปสู่ธาตุ ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้วปล่อยวางได้ ก็จะไม่ทุกข์กับรูปขันธ์ ธาตุขันธ์นี้

นามขันธ์ มี ๔ คือ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เป็นธรรมชาติที่ออกมาจากใจ คือมีใจเป็นผู้ให้กำเนิด เป็นอาการของใจ เป็น**ไตรลักษณ์** คือเป็นของ**ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา**ปราศจากตัวตน เช่นเดียวกับ**รูปขันธ์** มีการเกิด มีการดับ มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนในนามขันธ์ทั้ง ๔ เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งเหมือนกับธาตุขันธ์ ธาตุขันธ์มีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลมไฟ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนเหมือนกับดิน น้ำ ลม ไฟ

เวทนาคือความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน คือ **สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์** ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เวทนาทางกายเรียกว่ากายเวทนา เวทนาทางจิตก็เรียกว่าจิตเวทนา เวทนาทางกายกับเวทนาทางใจนี้ต่างกัน มีเหตุที่ทำให้เกิดต่างกัน เวทนาทางกายเกิดจากการแปรปรวนของร่างกาย เช่นอุบัติเหตุ เดินไปสะดุดไปเตะหินเข้า ก็ทำให้เกิดเจ็บเท้าขึ้นมาหรือรับประทานอาหารแล้วเกิดท้องเสียขึ้นมา เกิดการปวดท้อง หรือเกิดจากพยาธิเชื้อโรคที่มีอยู่ในร่างกาย ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะเป็นไข้ ปวดไปตามอวัยวะต่างๆ นี่เป็นเรื่องของเวทนาทางกาย เป็นของไม่เที่ยงคือเป็น**อนิจจัง** เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปได้ เช่นอาการปวดหัว ปวดท้องของเรา ก็ไม่ได้เป็นไปตลอดเวลา เป็นแล้วก็หาย หายแล้วก็ เป็น สลับผลัดเปลี่ยนกันไป นี่คือลักษณะของกายเวทนา

จิตเวทนาหรือเวทนาทางใจ เกิดจากความหลงของใจ ที่ไปอยากสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าแล้วไม่สมความอยาก ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่นอยากไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาร่างกายเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ใจก็ไม่สบายตามไปด้วย คือนอกจากกายไม่สบายแล้ว ใจยังไม่สบายตามไปด้วย เป็นการไม่สบาย ๒ ชั้นด้วยกัน ไม่สบายทางกายแล้วยังต้องมาไม่สบายทางใจ เป็นเพราะความหลง ความมืดบอด ความไม่เข้าใจธรรมชาติของร่างกาย เพราะไม่เคยได้ศึกษา ไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า จึงทำให้มีอุปาทานยึดติดอยู่กับเวทนา เวลาเกิดสุขเวทนาจึงอยากให้สุขเวทนาอยู่กับเราไปนานๆ เวลาความสุขหมดไปก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมาทางร่างกายก็ดี หรือการสูญเสียสิ่งที่เรารักที่เราชอบไปก็ดี ก็เกิดทุกข์เวทนาทางจิตทางใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่งด้วย เพราะอุปาทานความยึดติดอยู่ในเวทนานั่นเอง

แต่ถ้าได้ศึกษาด้วยปัญญาแล้วจะรู้ว่า การสูญเสีย การพลัดพราก การเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย เป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นเรื่องปกติ เป็นธรรมดาของร่างกายที่จะเป็น ไม่มีใครห้ามได้ เวลาเป็นแล้วไปทุกข์กับมันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร กลับจะทำให้เกิดความเจ็บปวดรวดร้าวขึ้นมาในใจอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งเป็นความทุกข์ที่รุนแรงยิ่งกว่าความทุกข์ของร่างกายเสียอีก คนฉลาดจึงต้องรู้จักปล่อยวางเวทนาทางกาย คือถ้าเกิดอาการปวดหัวตัวร้อน เป็นไข้ มียากินได้ก็กินไป ถ้าไม่มียาก็อำนาจความเข้าใจว่าเวทนานี้เป็นของไม่เที่ยง

เป็นของที่เราบังคับไม่ได้ อยากให้มันหายไม่ได้ เพราะถ้าอยากให้มันหายแล้วก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง แต่ถ้ายอมรับความทุกข์ของทางร่างกายว่าเป็นเรื่องธรรมดา ทุกข์ใจก็จะไม่เกิด ทุกข์กายเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ ลักครู่หนึ่งก็ดับไป เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนกับฝนฟ้าอากาศ บางวันเราไม่อยากให้ฝนตก แต่พอฝนตกขึ้นมาเราก็ต้องยอมรับสภาพของฝนนั้น เรารู้ว่าเราห้ามไม่ให้ฝนตกไม่ได้ฉันใด เราก็ห้ามไม่ให้ทุกข์เวทนาทางกายเกิดขึ้นฉันนั้น ถ้าเราเข้าใจแล้ว เราก็ปล่อยวางเสียเหมือนเราปล่อยวางฝน เวลาฝนฟ้าตกเราก็ไม่เดือดร้อนใจ เพราะอะไร เพราะเรารู้ว่าเราไปบังคับฝนไม่ได้ เมื่อเราบังคับฝนไม่ได้ เราก็ปล่อยให้ฝนตกไปตามเรื่องของเขา จนกว่าเขาจะหมดฤทธิ์ เขาก็จะหยุดตกเอง

เวทนาความทุกข์ทางกายก็เป็นแบบเดียวกัน ถึงเวลาที่เขาจะต้องแสดงอาการเจ็บปวดออกมา ก็ปล่อยให้แสดงไป ถ้ามีหยูก มียา มีหมอน พอนี่จะช่วยบรรเทาได้ ก็ใช้ช่วยบรรเทาไป ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีหยูกยา ไม่มีหมอน เราก็ต้องพึ่งตัวเราเอง ต้องมีตนเป็นที่พึ่งของตน ที่พึ่งของตนนี้ก็ไม่ใช่อะไร ก็คือ **ธัมมัง สาระนัง คัจฉามิ** ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนให้ใช้ปัญญาแยกแยะขั้น ๕ ให้เข้าใจว่าเวทนาซึ่งเป็นหนึ่งในขั้น ๕ ว่าเป็นของไม่เที่ยง ปราศจากตัวตน เป็นสิ่งที่เราไปบังคับควบคุมไม่ได้ เราไม่ต้องไปยุ่งกับเขา ปล่อยให้เขาเป็นไปเหมือนปล่อยให้ฝนตก ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว เราจะดับความทุกข์ในใจของเราได้ ใจของเราจะไม่เดือดร้อน จะไม่วุ่นวาย จะสงบ จะเย็น ท่ามกลางความทุกข์ของร่างกายนั้นแหละ

เปรียบเหมือนกับน้ำแข็งที่อยู่ในกองไฟ ถึงแม้ว่ากองไฟจะร้อนขนาดไหนก็ตาม น้ำแข็งก็ยังเย็นอยู่อย่างนั้น ฉันใดใจของผู้ที่มีปัญญาก็จะเป็นใจที่เย็นเหมือนกับน้ำแข็ง ในขณะที่ร่างกายเจ็บปวดรวดร้าวด้วยพิษของความเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ถ้าใจมีปัญญาแล้วใจจะปล่อยวางเวทนาทางกายคือไม่ไปวุ่นวาย เขาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถ้ามีหมอมียารักษาได้ก็รักษาไป แต่ไม่ได้หวังพึ่งยาพึ่งหมอไปตลอดเวลา เพราะรู้ว่าในที่สุดแล้วร่างกายนี้ก็ต้องเป็นไปตามสภาพของเขา คือจะต้องถึงจุดสุดท้ายที่แม้กระทั่งหมอหรือยาที่ไม่สามารถที่จะเยียวยารักษาได้ แต่ใจนี้สามารถที่จะรักษาใจได้

ด้วยกรรมโอสถ คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่าเวทนา เป็นสิ่งที่เราไปบังคับไม่ได้ ร่างกายนี้เราไปบังคับเขาไม่ได้ ในที่สุดเขาก็ต้องเป็นไปตามสภาพของเขา นี่คือการใช้ปัญญาพิจารณา**ทุกข์สัง** ซึ่งเป็นกิจของผู้ที่ต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์

ความทุกข์เกิดจากการขาดปัญญา เมื่อไม่มีปัญญาจะเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของๆเราขึ้นมาทันที มีใครปฏิเสธบ้างว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ทุกคนจะต้องบอกว่าร่างกายนี้เป็นเราเป็นของเรา แต่ทำไมพระพุทธเจ้าถึงมาบอกตรงกันข้ามกับเรา เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านมีดวงตาเห็นธรรม ท่านปฏิบัติธรรมจนตรัสรู้ ท่านได้ชำระกิเลส โมหะ ความลุ่มหลง ความเห็นผิดเป็นชอบ ความเห็นกลับตาลปัตร หมดสิ้นไปจากใจ ท่านเห็นร่างกายตามความเป็นจริงของเขา แต่เราเห็นร่างกายตามความหลงของเรา เราจึงเห็นไม่เหมือนกับพระพุทธเจ้าทรงเห็น เราเห็นร่างกายเป็นตัวตน เห็นนามขั้นที่ ๔ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของๆเรา เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็พยายามควบคุมบังคับให้ร่างกาย ให้นามขั้นที่ ๕ เป็นไปตามความต้องการของเรา แต่เราก็เป็นเหมือนกับคนตาบอด ทำไปเท่าไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ ร่างกายก็ต้องแก่ไปตามเรื่องตามราว เวทนาจึงต้องแสดงอาการของเขาไปตามเรื่องตามราวของเขา เขาจะทุกข์ก็ทุกข์ เขาจะสุขก็สุข เขาจะไม่ทุกข์ไม่สุขเขาก็ไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

นี่แหละคือความแตกต่างของคนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมะ กับคนที่ได้ศึกษาธรรมะ ถ้าคนได้ศึกษาธรรมะอย่างถ่องแท้แล้วนำมาปฏิบัติกับตนกับขั้นที่ ๕ แล้ว ก็จะต้องปล่อยขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๕ จะเป็นอย่างไรก็ปล่อยไปตามสภาพของเขา เมื่อใจปล่อยวางแล้ว ใจจะสงบ ใจจะเย็น ใจจะไม่เดือดร้อน ท่ามกลางความทุกข์อันใหญ่โตของร่างกายนี้ ดังที่พระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวก ในขณะที่จะเสด็จปรินิพพาน จะนิพพาน ใจของท่านไม่มีความห่วงไหว ใจของท่านเป็นปกติเฉยๆ เหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านรู้แล้ว ด้วยปัญญาว่าเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ใจไม่ได้ไปอยากให้เป็นอย่างอื่น ธรรมชาติความเป็นจริงเป็นอย่างไรก็ให้เป็นอย่างนั้น ถ้าเราทำอย่างนี้ได้

เหมือนกับที่พระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกได้ทำแล้ว ชีวิตของเราจะเป็นชีวิตที่สุขสบาย เป็นชีวิตที่อยู่เหนือความทุกข์ เพราะความทุกข์เกิดจากความหลงที่เราสร้างขึ้นมาในใจของเราเอง ความทุกข์ภายในใจเราสามารถดับได้หมด ไม่ให้มีความทุกข์ภายในใจเลยได้ แต่ความทุกข์ทางร่างกายเราห้ามเขาไม่ได้ เขาต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา เราปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา แต่เราไม่ต้องไปเดือดร้อนกับเขา นี่คือวิธีปฏิบัติที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ เราจึงต้องศึกษาทำความเข้าใจให้รู้จักขั้นที่ ๕ ว่าเป็นอย่างไร ธรรมชาติของเขเป็นอย่างไรร แล้วปล่อยให้เขาไปตามเรื่องของเขา

สัญญาคือความจำได้หมายรู้ เวลาเห็นรูปที่เราเคยพบ เคยเห็นมาก่อนเราก็จะจำได้ว่า รูปนี้เป็นรูปของใคร เช่นเราเคยเห็นคนนั้นมาก่อน เราก็รู้ว่าเป็นนาย ก. นาย ข. อย่างนี้เป็นต้น คือการจำได้เวลาเห็นรูป หรือเวลาได้ยินเสียงก็รู้ว่าเป็นเสียงของใคร เป็นเสียงของนาย ก. เสียงของนาย ข. หรือจำเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในอดีตได้ เช่นเมื่อวานนี้เราไปทำอะไรมาบ้าง อย่างนี้เรียกว่าสัญญาคือการจำได้หมายรู้ **สังขาร**คือความคิดปรุงแต่งคิดเรื่องราวต่างๆ คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ เรียกว่าสังขาร อย่างวันนี้คิดว่าจะมาทำบุญที่วัดสังขารเป็นความคิด เราคิดว่าหลังจากทำบุญเสร็จแล้วก็จะไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ต่อ นี่ก็เป็นสังขารความคิดปรุงแต่งเหมือนกัน **วิญญาณ**ในขั้นที่ ๕ ต่างกับ**ปฏิสนธิวิญญาณ** วิญญาณในขั้นที่ ๕ เป็นส่วนที่รับรู้ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่มาสัมผัสกับ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย** เมื่อรูปมาสัมผัสกับตา ก็จะมี**จักขุวิญญาณ**เกิดขึ้นมา เป็นการรับทราบรูปผ่านทางตา เข้าสู่ใจโดยจักขุวิญญาณรับทราบว่ามีรูปปรากฏขึ้นในใจแล้ว เช่นเดียวกับเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อสัมผัสกับ หู จมูก ลิ้น กาย แล้ว ก็มีวิญญาณรับทราบเข้ามาสู่ใจ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้วสัญญาก็เป็นผู้ทำหน้าที่ต่อไป เวลารูปเข้ามาในใจ สัญญา ก็จะแปรว่ารูปนั้นว่าเป็นรูปอะไร เป็นรูปนาย ก. หรือ นาย ข. เป็นต้น เช่นเดียวกับ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อมีการแปรความหมายด้วยสัญญาแล้วก็มีเวทนาตามมา ถ้าเป็นรูปที่เราชอบถูกใจเรา ก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมา ถ้าเป็นรูปที่ไม่ถูกใจเราก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ถ้าเป็นรูปที่เราไม่ยินดียินร้ายด้วย ก็เกิดไม่สุขไม่ทุกข์เวทนาขึ้นมา ถ้าเป็นสุขเวทนา สังขารก็จะคิดปรุงให้ตั้งอยู่นานๆหรือตลอดไปเลย ถ้าเป็นทุกข์เวทนา สังขารก็จะคิดปรุงให้หมดไปเร็วๆ นี่คือการทำงานของนามขั้นที่ ๕

ขั้นที่ ๔ นี้เป็นของไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เปลี่ยนไป เปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา ออกมาจากใจ ถ้าเราจะเปรียบเทียบขั้นที่ ๔ กับใจแล้ว ใจก็เปรียบเหมือนกับสระน้ำ เวลาเราโยนก้อนหินเข้าไปในสระน้ำก็จะมีคลื่น มีฟองน้ำเกิดขึ้นมา เช่นเดียวกันกับ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เวลาทำงาน จิตก็จะกระเพื่อมขึ้นมา กระเพื่อมแล้วก็สงบนิ่งลง เวลาทำงานอีกก็จะกระเพื่อมขึ้นมาอีก นี่คือลักษณะของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอยู่ภายในจิตของเรา พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าเป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดดับ เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปอยู่เรื่อยๆ คิดอะไรแล้วก็ผ่านไป จำอะไรได้แล้วก็ผ่านไป วิญญาณปรากฏขึ้นมาให้เห็นภาพ ได้ยินเสียง แล้วก็ผ่านไป เวทนามีความสุข เกิดความทุกข์ เกิดความไม่สุขไม่ทุกข์ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป เป็นของที่ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่มีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามเหตุตามปัจจัย

เราจึงไม่ควรไปยึดไปติดว่าเวทนาเป็นเวทนาของเรา เวลาเมื่อเวทนาเกิดขึ้นมาก็อย่าไปบอกว่าเราเจ็บ เราสุข ต้องทำความเข้าใจว่า มีความสุขเกิดขึ้นมาแล้ว มีความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว เหมือนกับมีแขกมาเยี่ยมบ้านเรา วันนี้มีนาย ก. มาเยี่ยม เมื่อเช้านี้มีนาย ข. มาเยี่ยม เขามาแล้วเขาก็ไป เขาอาจจะอยู่นานหรือไม่นานก็เรื่องของเขา เราไปห้ามเขาไม่ได้ นี่คือลักษณะของนามขั้นที่ ๔ เขาเกิดขึ้น เขาตั้งอยู่ แล้วเขาก็ดับไป จะช้าหรือเร็วก็สุดแท้แต่เขา แต่เราไม่ต้องไปยึดไปติดว่าเป็นเรา เป็นของๆเรา ไม่ต้องไปหลงตามเวลาสังขารคิดปรุงอย่างไร พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราใช้ปัญญา ใช้เหตุผล อย่าไปตามสังขาร ถ้าสังขารปรุงว่าเดี๋ยววันนี้ไปกินเหล้าเราก็ต้องไม่เชื่อสังขารนี้ เราต้องใช้เหตุผลคือปัญญา ทบทวนดูก่อนว่าสังขารบอกให้เราไปทำในสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ทำไปแล้วเกิดสุขหรือเกิดทุกข์ขึ้นมา ถ้าทำไปแล้วเกิดทุกข์ขึ้นมาก็อย่าไปทำ ถ้าทำไปแล้วเกิดสุข เกิดคุณ เกิดประโยชน์ขึ้นมา เราถึงค่อยทำ ถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ ไม่ต้องไปเดือดร้อนก็ทำความเข้าใจว่าทำไม่ได้ แล้วก็ปล่อยวางไป เท่านั้นที่จบ

นี่คือการปฏิบัติกับขั้นที่ ๕ คือทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของเขว่าเป็นอย่างไร แล้วก็ปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา ขั้นที่ ๕ เปรียบเหมือนต้นเทียน เวลาจุดเทียนก็จะมีแสง

เทียน มีควัน มีความร้อน มีการกะพริบของแสงเทียน **รูปขันธ์**เปรียบเหมือนต้นเทียน
ไส้เทียน แสงเทียน เพราะเป็นสิ่งที่สามารถเห็นได้ด้วยตา ส่วนความร้อนของไฟกับลมที่
พัดแสงเทียน เป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา เปรียบเหมือนกับ**นามขันธ์** ถ้าจุด
ต้นเทียนแล้วปล่อยให้ไหม้ไปเรื่อยๆ ในที่สุดเทียนก็จะไหม้หมดไป เปรียบเหมือน
ร่างกายของเรา ร่างกายของเราเมื่อเกิดมาแล้วก็ค่อยๆเจริญเติบโต ค่อยๆแก่ และใน
ที่สุดก็ต้องดับไป เหมือนกับต้นเทียนที่ไหม้หมดไป ส่วนความร้อนที่เกิดจากไฟกับลม
ที่ทำให้แสงเทียนกะพริบ ก็เป็นเหมือนกับนามขันธ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นธรรมชาติ

นี่คือลักษณะของขันธ์ ๕ ที่เราจะต้องทำความเข้าใจว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆ
เรา ดูร่างกายของเราก็ให้ดูเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็น
ธรรมดา ดูเวทนาจึงต้องเห็นว่าเป็น ปракฏการณธรรมชาตಿಯ่างหนึ่ง ที่ปรากฏขึ้นกับ
ร่างกายและจิตใจ เกิดขึ้นมาแล้ว ก็ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็
เช่นกัน จำได้หมายรู้แล้วก็ดับไป สังขารปรุงแล้วก็ผ่านไป วิญญาณรับทราบรูป เสียง
กลิ่น รส โภภุญัพพะ แล้วก็ดับไป ผ่านไป ไม่มีตัว ไม่มีตน เป็นสิ่งที่เราไปควบคุมบังคับ
ไม่ได้ เราเพียงแต่ทำความเข้าใจว่าเขาเป็นอย่างไร รู้แล้วปล่อยให้ตามความเป็นจริง
เท่านั้นพอ ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วใจของเราก็จะไม่มีความทุกข์ เวลาไปเจอสิ่งที่เราไม่
ปรารถนา ต้องไปพบกับคนที่เราไม่ชอบหน้า เราก็ต้องทำความเข้าใจว่านี่ก็เป็น
สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง คนนั้นเขาก็เป็นรูปขันธ์ นามขันธ์ เป็นขันธ์ ๕ ไปบังคับขันธ์ ๕ นี้
ไม่ได้ วิญญาณที่รับรู้รูปนี้ก็รับรู้มาแล้ว ไปบังคับมันไม่ได้ นอกจากเราหลับตา ถ้า
หลับตาแล้วก็จะมองไม่เห็นคนที่เราไม่ชอบนั้นได้ หรือเดินหนีไปเราก็จะพ้นจากบุคคล
นั้นได้ แต่ถ้าหลับตาไม่ได้ เดินหนีไม่ได้ เราต้องใช้ปัญญาเข้าไปสนใจ ต้องบอกว่ามัน
เป็นเพียงแต่ขันธ์ ๕ เป็นสภาวะธรรม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และในที่สุดก็ต้องดับไป ไม่
ต้องไปยินดียินร้ายกับเขา เขาจะเป็นอย่างไรมันก็เป็นเรื่องของเขา

ถ้าเราทำอย่างนี้ได้แล้วชีวิตของเราก็จะเป็นชีวิตที่มีแต่ความสงบ ไม่มีความทุกข์ ไม่มี
ความกังวล ความทุกข์ความกังวลนั้นเกิดขึ้นเพราะเราไปยึดไปติด ไปชอบขันธ์ ๕ เข้า

เช่นเราไปชอบบุคคลใดบุคคลหนึ่งเข้า สามีของเราก็ดี ภรรยาของเราก็ดี เราก็อยากจะให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ นี่ก็เป็นการไปควบคุม พยายามที่จะควบคุมชั้น ๕ ให้เป็นไปตามความอยากของเราแล้ว ถ้าทำอย่างนี้ก็สร้างคามทุกข์ใจขึ้นมา เพราะไม่ได้เป็นไปตามความอยากความต้องการของเรา ซึ่งมักจะสวนทางกับความเป็นจริงเสมอ ถ้ารักใคร่เราก็อยากจะให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ อยากจะให้เขาไม่แก่ อยากจะให้เขาไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อยากไม่ให้เขาตาย เป็นความอยากของคนเรา แต่เราไม่รู้หรือว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุให้เราเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะความโง่เขลาเบาปัญญานั่นเอง ไม่เคยเข้าวัดเข้าวา ไม่เคยศึกษาฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เลยปล่อยให้ใจถูกอำนาจของตัณหาความอยากพาไป เมื่อมีตัณหาความอยากพาไปแล้วใจก็จะมีแต่ความทุกข์ใจ มีแต่ความวุ่นวายใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับไปตลอดจนวันตาย และเมื่อตายแล้วก็ยังไม่หมดสิ้นเพราะความอยากนี้ก็จะพาไปเกิดอีก จึงควรเห็นโทษของตัณหาความอยาก แล้วละเสียด้วยปัญญา คือปล่อยวางชั้น ๕ ให้เขาเป็นไปตามความจริงของเขา คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** แล้วจะได้หมดทุกข์กันเสียที การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๐

สมุทัยสัง

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๕

ในพระอริยสังขัตที่ ๒ คือ **สมุทัยสัง** ต้นเหตุของความทุกข์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า **สมุทัย** ต้นเหตุของความทุกข์ได้แก่ **ตัณหา** ๓ คือ ๑. **กามตัณหา** ความอยากในกาม ๒. **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น ๓. **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ตัณหาทั้ง ๓ นี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ ใครก็ตาม ใจดวงใดก็ตาม ถ้ามีตัณหาทั้ง ๓ นี้อยู่ภายในใจแล้ว ย่อมหนีความทุกข์ไปไม่พ้น จะต้องมีความทุกข์อยู่เสมอ ทุกครั้งที่เกิดตัณหาความอยาก ความทุกข์ก็จะตามมา เปรียบเหมือนกับการเปิดสวิตช์ไฟ เวลาเราเปิดสวิตช์ไฟ ไฟก็จะเปิดขึ้นมา ถ้าเราดับ สวิตช์ไฟ ไฟก็จะดับ ฉะนั้นใดความทุกข์จะดับได้ ก็ต้องละตัณหาคือความอยาก ตัณหาถ้ามีมากภายในใจความทุกข์ก็จะมีมาก ถ้ามีตัณหา น้อยความทุกข์ก็จะมีน้อย ถ้าไม่มีตัณหาเลยความทุกข์ก็จะมีไม่มีเลย

นี่เป็น**อริยสัง** เป็นความจริงที่ประเสริฐ เป็นความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้แล้ว นำมาสั่งสอนสัตว์โลกทั้งหลาย เนื่องจากทรงเห็นว่าสัตว์โลกนั้นยังหลงอยู่กับตัณหาทั้ง ๓ นี้อยู่ ยังไม่เคยเห็นโทษของตัณหาทั้ง ๓ นี้ ว่าเป็นต้นเหตุของความทุกข์ เป็นเหมือนกับไฟที่เผาผลาญใจของสัตว์โลกทั้งหลายไม่ให้ความสุข ความสงบได้เลย ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้าที่ทรงมีความสงสารต่อสัตว์โลกทั้งหลาย มีความปรารถนาที่จะให้สัตว์โลกทั้งหลายหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยากเย็นลำบากเหลือวิสัยของสัตว์โลกทั้งหลายที่จะปฏิบัติกันได้ พระพุทธองค์จึงได้สละเวลาตลอด ๔๕ พรรษา ชีวิตที่เหลืออยู่หลังจากการตรัสรู้ของพระองค์แล้ว มาสั่งสอนสัตว์โลกทั้งหลายให้เข้าใจให้เข้าถึงพระอริยสังขัตนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอริยสังขัตที่ ๒ คือ**สมุทัยสัง** ที่แสดงไว้ว่า ความทุกข์เกิดขึ้นจากตัณหา คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ผู้ที่ปรารถนาความสิ้นทุกข์จำต้องละตัณหา ตัณหาเป็นสิ่งที่ละได้ เครื่องมือที่จะใช้ละก็คือ **มรรคสัง** เป็นอริยสังองค์ที่ ๔ ถ้ามีมรรคสังแล้ว มรรคสังก็จะไปชำระตัณหาทั้ง ๓ ให้สลายออกไปจากจิตจากใจ เมื่อตัณหาทั้ง ๓ ถูกสลายด้วยมรรคสังแล้ว **นิโรธ**คือ ความดับทุกข์ซึ่งเป็นสังขจะข้อที่ ๓ คือ **นิโรธสัง** ก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตในใจของบุคคลนั้นๆ ที่ได้เจริญมรรคโดยสมบูรณ์แล้ว อย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้ทรงเจริญมรรคสังถึงพร้อมบริบูรณ์แล้ว จึงมีอำนาจที่จะละสมุทัยสัง ต้นเหตุของความทุกข์ได้ เมื่อต้นเหตุของความทุกข์ถูกทำลายไปหมดแล้ว นิโรธคือความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมาในใจของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย

ความทุกข์นี้เปรียบเหมือนกับไฟที่เราจุดไว้ในเตา เวลาจุดไฟเราต้องมีเชื้อไฟ คือต้องมีฟืน ถ้าในสมัยปัจจุบันนี้เราใช้เตาแก๊ส เราก็ต้องมีแก๊สเป็นเชื้อไฟ เวลาจุดไฟไฟก็จะเผาไหม้แก๊สหรือฟืนไปเรื่อยๆ ถ้าต้องการให้ไฟดับเราก็ต้องเอาฟืนออกจากกองไฟหรือปิดแก๊ส ไฟก็จะดับได้ ฉะนั้นใดความทุกข์ใจที่เกิดกับพวกเราทุกคน ก็เกิดจากตัณหาทั้ง ๓ นี้ ความทุกข์เหล่านี้จะไม่หมดไปจากจิตจากใจของพวกเรา ถ้าเราไม่ละตัณหาทั้ง ๓ นี้ให้ออกไปจากจิตจากใจ คนที่ฉลาด ที่ปรารถนาความสุข ความไม่มีทุกข์ จึงต้องคำนึงถึงหลักเหตุผล หลักของพระอริยสังทั้ง ๔ นี้ ว่าทุกข์นั้นเกิดจากสมุทัย ความดับทุกข์นั้นเกิดจากมรรค ถ้าเจริญมรรคให้มาก นิโรธการดับทุกข์ก็จะดับได้มาก ถ้าเจริญได้เต็มที่ นิโรธการดับทุกข์ก็จะดับได้อย่างเต็มที่

การเจริญมรรคจึงเป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคน เพื่อจะได้ นำมรรคมาละตัณหาทั้ง ๓ กามตัณหาคืออะไร กามตัณหาก็คือความยินดี ความอยากใน **กามคุณ ๕** คือ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ของชายและหญิง ที่เป็นสิ่งยั่ววนกวนใจทำให้เกิดมีความอยาก ที่จะเข้าไปใกล้ชิด ผู้หญิงก็อยากจะเข้าไปใกล้ชิดผู้ชาย ผู้ชายก็อยากจะเข้าไปใกล้ชิดผู้หญิง วิธีที่จะต่อสู้กับกามตัณหา จึงต้องใช้ **อินทรีย์สังวร** การสำรวม **ตา หู จมูก ลิ้น กาย** ให้อยู่ห่างจาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่จะกระตุ้นกามารมณ์ให้เกิดขึ้น ให้อยู่ห่างจาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเหล่านั้น ถ้าสามารถปลีกตัวเข้าวัดที่มีการปฏิบัติธรรม มีความสงบได้ดี หรือ

ปลีกตัวไปตามป่าตามเขาได้ก็ยิ่งดีใหญ่ เพราะสถานที่เหล่านั้นเป็นสถานที่ๆ ห่างไกลจาก
รูป เสียง กลิ่น รส โสภณสัมผัส ที่จะทำให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมา

เมื่อได้อยู่ห่างไกลจากกามคุณ ๕ แล้ว ขึ้นต่อไปเราต้องเจริญ**สมถภาวนา**ทำจิตให้สงบ
เวลาอยู่ห่างไกลจากกามารมณ์แล้ว การทำจิตให้สงบจะเป็นไปได้ง่าย พยายามเจริญสติ
ให้รู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องผูกใจ เช่น **พุทธานุสติ** การบริกรรม พุท
โธฯๆ อยู่ในใจไปเรื่อยๆ ตลอดเวลา โดยไม่ให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ ให้มีความรู้อยู่กับ
คำว่า พุทโธฯๆ อย่างเดียว หรือ**อานาปานสติ** การกำหนดดูลมหายใจเข้าออก มีสติรู้อยู่
กับลมหายใจเข้าออก ก็จะเป็นอารมณ์ที่สามารถผูกใจไว้ได้ ตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบได้
ข้อสำคัญขณะที่เจริญพุทธานุสติก็ดี หรืออานาปานสติก็ดี ต้องมีสติจริงๆ จะต้องมีความ
รู้อยู่กับคำว่า พุทโธฯๆ หรือลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่ให้ใจล่องไปสู่อารมณ์อื่น ไม่ให้
ใจไปคิดถึงเรื่องอื่น เรื่องที่เกิดขึ้นมาในอดีตก็ดี เรื่องที่จะเกิดในอนาคตก็ดี หรือเรื่องที่
เกิดในปัจจุบันก็ดี อย่างในขณะนี้ท่านกำลังฟังเทศน์อยู่ ก็ให้มีสติอยู่กับการฟังเทศน์
ถึงแม้จะมีเสียงอื่นเข้ามารบกวนบ้าง เช่นเสียงสุนัขเห่า ถ้าเราไม่ไปสนใจ เสียงสุนัขเห่าก็
ไม่สามารถเข้ามาทำลายสมาธิเราได้ แต่ถ้าเราไม่มีสติใจก็จะคิดเรื่องสุนัขเห่า มีการคิด
ปรุงขึ้นมาว่าทำไมสุนัขตัวนี้จึงต้องมาเห่าตอหนี่ด้วย ทำไมไม่มีใครไปห้าม ถ้าคิดอย่างนี้ก็
แสดงว่าเราพลอสติแล้ว สติไม่ได้อยู่กับงานที่เรากำหนดให้ทำอยู่ ถ้ามีสติใจจะอยู่กับ
การฟังธรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน ไม่เผลอเผลอไปสู่อื่น

ถ้าอยู่ตามลำพัง เราก็กำหนดให้รู้อยู่กับการบริกรรมพุทโธฯๆ หรือรู้อยู่กับลมหายใจเข้า
ออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้รู้อยู่เพียงเท่านี้ก็พอ ถ้าทำได้อย่างต่อเนื่องแล้ว จิต
จะค่อยๆรวมตัวลงเข้าสู่ความสงบ เมื่อจิตรวมตัวลงเข้าสู่ความสงบแล้ว จิตจะมีความอิม
มีความสุข มีปีติ เป็นจิตที่ตั้งมั่น ในขณะนั้นจิตจะไม่ล่องไปไหนมาไหน ไม่ต้องมีสติ ไม่
ต้องมีพุทโธฯๆ ไม่ต้องมีลมหายใจไปควบคุมจิตในขณะนั้น ในขณะที่จิตรวมลงอยู่นั้น
จิตจะนิ่งอยู่กับที่ เรียกว่าจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ เป็นสมถะ เป็น
ความสงบ นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นสำหรับผู้ปฏิบัติมรรคแล้ว เมื่อได้ความสงบ
แล้ว หลังจากที่จิตถอนออกจากความสงบ จิตจะเริ่มคิดปรุง ท่านก็สอนให้นำจิตคิดปรุง

ไปในสัจธรรมความจริงทั้งหลาย เช่นพิจารณาดูร่างกายของคนเรา ไม่ว่าจะชายหรือหญิง
ว่าเป็นร่างกายที่สวยงามอย่างที่กิเลสตัณหาปรุงแต่งไปหรือไม่ หรือเป็นอย่างอื่น ให้
พิจารณาดูอาการ ๓๒ ของร่างกาย เพราะว่าคนเราไม่ใช่มีแต่เพียง **ผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง** เท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ภายนอก เป็นส่วนที่เราเห็นกัน แต่ร่างกายนี้ยังมีอีก ๒๗
อาการด้วยกัน ที่อยู่ภายใน อยู่ใต้ผิวหนังลงไป เช่น **เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก
ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด
หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร** เป็นส่วนประกอบ
ของร่างกายของคนเรา ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย ถ้าพิจารณาดูเข้าไปแล้ว จะเห็นว่าความ
สวยงามของร่างกายอยู่ที่ผิวหนังเท่านั้นเอง

ความจริงแล้วร่างกายมีทั้งส่วนที่สวยงามและส่วนที่ไม่สวยงาม ถ้ามองแต่ส่วนที่สวยงาม
อย่างเดียว ก็จะทำให้เกิดกามารมณ์เกิดขึ้นมา ถ้าต้องการที่จะดับกามารมณ์ จึงต้องดู
ส่วนที่ไม่สวยงามด้วย คือส่วนที่อยู่ภายในอยู่ใต้ผิวหนังลงไป เราจึงต้องพิจารณาดู
อาการ ๓๒ ของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ฝึกให้เป็นนิสัย เดินไปไหนมาไหน ทำอะไรอยู่
หรือว่างอยู่ไม่รู้อะไร ก็ให้พิจารณาดูร่างกายของเรา ดูความเป็นของไม่สวยไม่งาม
ของร่างกายบ้าง ดูความเป็นปฏิญ์ของร่างกายบ้าง ร่างกายมีการขบถถ่ายสิ่งของต่างๆ
ออกจากทวารต่างๆด้วยกันทุกคน สิ่งที่ขบถถ่ายออกมา เป็น**ปฏิญ์**ของสกปรก ร่างกาย
นี้จึงเป็นของสวยงามได้อย่างไร เป็นของสะอาดได้อย่างไร ในเมื่อมีสิ่งปฏิญ์ถูกถ่าย
ออกมาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา นอกจากความสกปรกแล้ว ขณะที่เป็นอย่างนี้เรายังเห็นว่า
ไม่สวยไม่งาม เวลาตายไปแล้วจะเป็นอย่างไร ขณะที่แก่เฒ่าลงไปจะเป็นอย่างไร หน้าที่
เคยแต่งงานก็จะเหี่ยวเฉา ผมที่เคยดำก็จะกลายเป็นสีขาว และเมื่อตายไปร่างกายก็ต้อง
ขึ้นอืด เน่าเฟะ และในที่สุดก็จะย่อยสลายกลับคืนสู่ **ธาตุ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ**

นี่คือสัจธรรมความจริงของร่างกายนี้ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญให้มาก เป็น
มรรคผล เป็นความจริง เป็นปัญญาที่ตนเอง ถ้ามองตามความจริงแล้ว จะเห็นว่าร่างกายนี้
ไม่เป็นสิ่งที่น่ายินดี น่ากำหนด น่ามีตัณหาความอยาก น่ามีกามารมณ์กับร่างกายนี้เลย
แต่เพราะขาดความฉลาด ขาดโยนิโสมนสิการ คือการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ โดย

รอบคอบ กับสิ่งที่เราไปยึดไปติด ว่าสวยว่างามว่าเป็นอย่างไรอย่างแท้จริง ถ้าได้เจริญตามแนวที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนไว้แล้ว จะเห็นได้ว่าร่างกายเป็นสิ่งที่ไม่สวยไม่งามเลย เป็นปฏิถุสของสกปรก เป็น**อสุภ** เป็นของไม่สวยไม่งาม ถ้าเห็นตามความเป็นจริงแล้ว จะไม่มีความอยาก มีกามารมณ์เลย ทุกครั้งที่มองเห็นบุคคล ไม่ว่าจะชายหรือหญิง จะไม่เห็นแต่อาการ ๕ อย่างที่อยู่ภายนอกคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เท่านั้น แต่จะมองเห็นทั้ง ๓๒ อาการ จะมองเห็นสภาพที่จะต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตายของร่างกายนี้เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ความอยาก ความยินดีในร่างกายก็จะหมดไป เพราะไม่มีใครอยากจะยินดีกับสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม สิ่งสกปรก สิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว ถ้าเจริญได้อย่างต่อเนื่องแล้ว กามตัณหาที่มีอยู่ภายในใจก็จะค่อยๆหมดไป นี่เป็นวิธีละกามตัณหา

ส่วนภวตัณหาและวิภวตัณหาเป็นอย่างไร **ภวตัณหา** คือความอยากมีอยากเป็นอยากมีอยากเป็นอะไร ก็อยากมี **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** นั้นเอง คนเราทุกคนเกิดมาก็อยากจะทำรวย อยากมีเงินมีทอง อยากจะมียศถาบรรดาศักดิ์ อยากจะมีตำแหน่งสูงๆ ทำงานก็อยากจะเป็นเจ้านายคนอื่น ไม่มีใครอยากจะเป็นคนใช้ ไม่มีใครอยากจะให้คนอื่นมาสั่งเราให้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ เราอยากจะเป็นใหญ่เป็นโตด้วยกันทั้งนั้น สรรเสริญก็คือการอยากให้คนยกย่องเรา กามสุขก็อย่างที่เมื่อสักครู่นี้ได้แสดงไว้แล้ว เรายังอยากมีความสุขทางกามอยู่ แต่เราไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เห็นว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่มีการเจริญได้ มีการเสื่อมได้ มีการเจริญลาภ ก็มีการเสื่อมลาภเป็นธรรมดา มีการเจริญยศ ก็มีการเสื่อมยศเป็นธรรมดา มีสรรเสริญก็มีนิหิตาเป็นธรรมดา มีกามสุขก็มีกามทุกข์เป็นธรรมดา ด้วยเหตุที่เป็นของ**ไม่เที่ยง** จึงเป็น**ทุกข์** เป็น**อนัตตา** ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ควรยินดี มีความอยากกับ **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข**

ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่มี**วิภวตัณหา**ความกลัว ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น คืออยากไม่จน ไม่เสื่อมลาภ ไม่เสื่อมยศ ไม่อยากฟังเสียงนินทา ไม่อยากเจอความทุกข์ ซึ่งเป็นธรรมชาติของโลกนี้ ที่ใครๆก็ตามที่เกิดมาในโลกนี้ทุกคนจะต้องประสบ จะต้องเจอด้วยกันทุกคน หนีไม่พ้น**โลกธรรม ๘** นี้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างดี หรือฝ่ายเลวก็ตาม ฝ่ายดีก็

คือการเจริญลามก ยศ สรรเสริญ กามสุข ฝ่ายเลว ก็คือการเสื่อมลามก เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ โลกธรรมทั้ง ๘ นี้ เป็นปกติ เป็นธรรมดาของโลกนี้ ใครก็ตามที่เกิดมาในโลกนี้ จะต้องสัมผัส จะต้องเจอกับสิ่งเหล่านี้กันทุกคน เราจึงควรทำความเข้าใจและพรวนสำนึก เราอยู่เสมอ ให้รู้ว่าลามก ยศ สรรเสริญ กามสุข เป็นของไม่เที่ยง อย่าไปยินดี อย่าไปยึด อย่าไปติด ถ้ามีความจำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ ก็ขอให้ใช้สติ ใช้ปัญญา เหมือนกับหมอนูที่เขามีความจำเป็นจะต้องจับงูพิษมาเพื่อจะรีดพิษเอามาทำยา เขาก็ต้องมีความระมัดระวังในการจับงูนั้น เขาต้องรู้จักวิธีจับ เขาต้องมีเครื่องมือป้องกันไม่ให้งูกัด เขาได้ เขาจึงสามารถรีดเอาพิษออกมาเพื่อเอามาทำประโยชน์ได้

ฉันใดพวกเราที่เกิดมาในโลกนี้พร้อมกับร่างกายนี้ มีความจำเป็นที่จะต้องเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ก็ยังต้องอาศัยลามกคือยังต้องอาศัยเงินทอง ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้มาเป็นเครื่องดูแลรักษาชีวิตร่างกายของเรา เราก็ต้องมีความระมัดระวัง ถ้ามีลามก มีเงิน มีทองขึ้นมา ต้องรู้จักธรรมชาติของเงินทองนี้ว่า อยู่กับเราวันนี้อาจหมดไปในวันข้างหน้าก็ได้ จึงอย่าหลงติด อย่าเอาเงินทองมาเป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง อาศัยเงินทองเพียงแต่มาดูแลรักษาร่างกายของเราก็พอแล้ว ความสุขส่วนอื่นๆไม่ควรใช้เงินทองเป็นเครื่องบำรุงบำเรอ ถ้าเมื่อวันข้างหน้าเกิดไม่มีเงินทองขึ้นมา เราจะทำอย่างไร จะมีแต่ความทุกข์ ถ้ามีความทุกข์มากๆ อาจจะไม่สามารถอยู่ต่อไปได้ ทุกๆวันนี้เราได้ยินข่าวเสมอว่า เวลาคนเราเกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาตกอับยากจนขึ้นมา จะไม่สามารถรับกับสภาพนั้นๆได้ ถึงกับต้องฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่โง่เขลาเบาปัญญา ชีวิตของตนนั้นมีค่าขนาดไหน ไปทำลายมันทำไม เพราะความหลงที่ไปยึดติดกับความร่ำรวย กับเงินทอง พอหมดเงินหมดทองไปแล้ว ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ไม่สามารถทนอยู่กับความทุกข์นั้นๆได้ นี่แหละคือผลที่จะตามมาถ้าไปหลงยึดติดกับโลกธรรม คือ ลามก ยศ สรรเสริญ กามสุข

สิ่งเหล่านี้มีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย เช่นกามสุข เราจะเห็นได้ว่าเวลาคนเขาแต่งงานกันใหม่ๆ จะมีข่าวลงหน้า ๑ เสมอว่า บ่าวสาวคู่นี้มีความสุขมาก แต่อยู่ไปได้สักพักหนึ่งไม่กี่ปีต่อมา เราก็จะได้ยินข่าวว่าคู่นี้เกิดการหย่าร้างกันแล้ว มีการแตกแยกกันแล้ว หรืออาจถึงกับฆ่ากันตายไปแล้วก็มี เป็นเรื่องของกามสุขและกามทุกข์ เป็นของคู่กัน ได้อย่างหนึ่ง

ก็ต้องมีอีกอย่างหนึ่งตามมา เป็นเหมือนกับเหรียญ ซึ่งมีอยู่ ๒ ด้านเสมอ มีหัวและมีก้อย ฉันทโลกธรรมทั้ง ๘ ก็มีทั้งหัวและก้อย การเจริญ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นด้านหนึ่ง การเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ก็เป็นอีกด้านหนึ่ง ถ้าไปหลงติดอยู่กับลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เสื่อมลงไป เราก็จะมีแต่ความทุกข์ แต่ถ้าไม่ไปยึดไปติดกับสิ่งเหล่านี้ จะไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมาภายในใจ เมื่อสิ่งเหล่านี้จากเราไป เพราะเราได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว เปรียบเหมือนกับคนขึ้นเครื่องบินที่มีร่มชูชีพเตรียมไว้แล้ว ถ้าเครื่องบินเสีย จะตกเราก็ไม่เดือดร้อน เราก็กระโดดจากเครื่องบิน แล้วใช้ร่มชูชีพประคองให้ลงสู่พื้นดินได้ด้วยความปลอดภัย

ฉันทโลกการเจริญปัญญา คือมรรคสัง โดยพิจารณาว่าโลกธรรมทั้ง ๘ นี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ต้องสัมผัสกัน เวลาเจริญก็อย่าไปหลง อย่าไปยินดี อย่าไปติดกับ ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เพราะเวลาเสื่อมจะได้ไม่ทุกข์นั่นเอง ถ้ายินดีก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่ยินดีก็ไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมา นี่เป็นเรื่องของภวตัณหาและวิภวตัณหา ความอยากมี อยากเป็น และความอยากไม่มี อยากไม่เป็น ถ้ามีธรรมะแล้วเราจะไม่กลัวความยากจน จะไม่กลัวกับการที่จะต้องอยู่แบบคนธรรมดาสามัญ ไม่มียศถาบรรดาศักดิ์อะไร จะไม่ห่วงไหนห่วงกับเสียงนินทาากาเลทั้งหลาย จะไม่เดือดร้อนกับการที่ไม่มีเครื่องบำรุงบำเรอกามสุข จะสามารถอยู่ได้ตามลำพังของเรา เพราะมีสิ่งที่ประเสริฐกว่านั้น มีสิ่งที่ดีกว่านั้น นั่นก็คือนิโรธสัง การดับทุกข์ภายในใจ ดับเพราะว่าใจเอาชนะตัณหาทั้ง ๓ ได้ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าตัณหาดับไปแล้ว ใจจะสงบ ใจจะเย็น ใจจะอิม ใจจะไม่มีความหิวกระหายกับกามารมณ์ทั้งหลาย ไม่มีความอยากกับตำแหน่ง กับเงินทองทั้งหลาย ไม่มีความกลัวว่าจะยากจะจน ไม่มีความห่วงอะไรทั้งสิ้น เพราะใจสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ใจชนะตัณหาทั้ง ๓ นี้แล้ว

ปัญหาของคนเราทุกวันนี้ ที่วิ่งหาตำแหน่ง หาเงินหาทอง หาสรรเสริญ หากามสุขกัน ก็ เป็นเพราะความโง่เขลาเบาปัญญา ความไม่เข้าถึงพระอริยสัง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้นั่นเอง ถ้าใครได้ศึกษาหรือได้ยินได้ฟังเรื่องอริยสัง ๔ แล้วนำเอาไปปฏิบัติกับตน

ได้ บุคคลนั้นจะเป็นคนที่ประเสริฐ เพราะจะเป็นคนที่ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ ตั้งมั่นอยู่ในความพอ จะไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร จะไม่ไปเบียดเบียนใคร นี่แหละคือความประเสริฐของคนเรา อยู่ที่ความประพฤติของเราที่เรียกว่า**สุปฏิปันโน** ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใคร ดังพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่เคยไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร ไม่เคยเบียดเบียนใคร นอกจากไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใครแล้ว ยังมีแต่ทำคุณและประโยชน์ นำความรู้อันประเสริฐนี้ คือ อริยสัจ ๔ มาสั่งสอนสัตว์โลกที่ยังหวนหาตามอด ไม่เคยคิด ไม่เคยพิจารณา ก็เลยไม่รู้ถึงสุขทุกข์ที่แท้จริงว่าเกิดขึ้นจากอะไร

พระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกจึงต้องนำอริยสัจ ๔ มาสั่งสอนพวกเรา พวกเราจึงถือว่าเป็นผู้ที่มิใช่ความสกปรก ที่ได้มาเกิดและได้มาเจอพระพุทธศาสนา มาเจอพระธรรมคำสั่งสอน คือพระอริยสัจ ๔ นี้ ถ้าเราเป็นคนฉลาดเราจะมี**ศรัทธา** มีความเชื่อ มี**วิริยะ** ความขยันหมั่นเพียรที่จะน้อมนำเอาพระอริยสัจ ๔ มาศึกษาปฏิบัติกับตัวของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือมรรคสัจ การปฏิบัติ **ศีล สมาธิ ปัญญา** หรือ **ทาน ศีล ภาวนา** นี้แหละคือมรรคสัจ เครื่องมือที่จะทำให้ลายสมุทัยสัจ ต้นเหตุของความทุกข์ให้เกิดนิโรธการดับทุกข์ขึ้นมา นี่เป็นสิ่งที่พวกเราควรน้อมเข้ามาศึกษาและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แล้วเราจะได้ไม่ต้องไปหาความวิเศษเลิศโลกจากอะไรภายนอก เพราะภายนอกไม่มีอะไรที่จะวิเศษอย่างแท้จริง เพชรนิลจินดาที่เป็นของที่ขุดมาจากพื้นดิน มันจะมีคุณค่าอะไร มันก็คือวัตถุชิ้นหนึ่งเท่านั้นเอง คำสรรเสริญก็เป็นสิ่งที่สมมุติขึ้นมา พุดออกมาจากปากเท่านั้นเอง ยศถาบรรดาศักดิ์ก็ตั้งขึ้นมา

คนเราถ้ามีปัญญาแล้ว จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีสาระที่แท้จริง สิ่งที่เป็นสาระที่แท้จริง คือสุขหรือทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจ สุขเกิดขึ้นได้ถ้ามีธรรมะ มีมรรค การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ คือมาทำบุญให้ทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม กลับไปบ้านก็ไปเจริญสมณะวิปัสสนาต่อ ถ้าเจริญอย่างนี้ได้อย่างต่อเนื่องแล้วกิเลสทั้งหลาย ตัณหาทั้งหลายที่มีอยู่ภายในใจก็จะค่อยๆหมดไป จนกระทั่งหมดสิ้นไป

เมื่อหมดสิ้นไปแล้วก็จะกลายเป็นมหาเศรษฐีขึ้นมา เป็นผู้มีอริยทรัพย์ คือทรัพย์อัน
ประเสริฐในใจ เพราะอริยทรัพย์ทำให้เราถึงเมืองพอ ถึงเมืองอิม ถึงความไม่หิวอีกต่อไป
ไม่ตีหรือที่คนเราอยู่เฉยๆ ไม่ต้องไปหาอะไรก็มีความสุขแล้ว พอแล้ว อยู่เป็นสุขแล้ว กับ
อีกคนหนึ่งที่ยังมีความหิว มีความอยาก ถึงแม้จะมีเงินทองเป็นร้อยล้านพันล้านก็ยังไม่
อิม ยังไม่พอ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๑

สติ

๘ กุมภาพันธุ์ ๒๕๔๕

ธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ เพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย เพื่อการอยู่ด้วยความสงบสุข เพื่อการทำลายกิเลสตัณหาทั้งหลาย ไม่มีธรรมอันใดที่สำคัญเท่ากับ**สติ** พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบสติเป็นเหมือนกับรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างจะใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์อื่นๆทั้งหมด สามารถครอบรอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายได้ฉันใด สติก็เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่กว่าธรรมทั้งหลาย เพราะว่าเป็นธรรมที่จะทำให้ธรรมอย่างอื่นเกิดขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีสติแล้วธรรมอย่างอื่น เช่น **ทานกัถิ คีลกัถิ สมาริกัถิ ปัญญาภิถิ วิมุตติการหลุดพ้น** หรือ**นิโรธความดับทุกข์** ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมาเพราะไม่มี**สติ** ซึ่งเป็นผู้นำให้ธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นมา พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงไว้ว่า สติเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง จำเป็นทุกกรณี ต้องมีสติทุกกรณีที่มีการเคลื่อนไหว ทาง **กาย วาจา ใจ** ต้องมีสติเป็นผู้คอยดูแลการเคลื่อนไหวของกาย วาจา ใจ ถ้าไม่มีสติแล้วการเคลื่อนไหวทางกาย วาจา ใจ จะทำให้เกิดโทษกับกาย วาจา ใจได้ แต่ถ้ามีสติคอยดูแลการเคลื่อนไหวแล้ว การเคลื่อนไหวย่อมเป็นไปได้ด้วยดี

จะสังเกตได้เวลาที่ไม่มีความมีสติ เช่นขณะที่เสพสุรายาเมาเข้าไป จะไม่มีสติควบคุมกาย วาจา ใจ การเคลื่อนไหวหรือการแสดงออก ทางกาย ทางวาจา จะไม่น่าดู ไม่น่าฟัง คนที่เมาสุรามักจะสร้างโทษให้กับผู้อื่นและตนเอง ถ้าไปขบถรถยนต์ที่ไม่สามารถควบคุมรถยนต์ที่ตนเองขับได้ ก็จะประสบกับอุบัติเหตุ ทำให้เกิดความเสียหายทั้งกับผู้อื่นและกับตนเอง ต่างกับคนที่ไม่เมาสุรา จะมีสติ การขบถย่อมเป็นไปได้ด้วยความปลอดภัย เพราะสามารถควบคุมการกระทำ ทางกาย ทางวาจา และทางใจได้ ต่างกับคนที่เสพสุรายาเมาเข้าไปแล้ว จะไม่สามารถควบคุมได้ เพราะว่ามีสติไม่มีเสียแล้ว หรือมีก็น้อยมาก ไม่พอกับการที่จะควบคุมการเคลื่อนไหวของกาย วาจา ใจได้ นี่เป็นตัวอย่างของการมีสติและการไม่มีสติ เป็นสภาพทั่วไปในชีวิตของเรา

แต่สติที่จะพูดถึงนี้หมายถึงสติในการปฏิบัติธรรม จะต้องมียมากกว่าสติที่มีอยู่ตามปกติ สติที่มีอยู่ตามปกติยังไม่เพียงพอกับการปฏิบัติธรรม เพราะต้องมีสติอย่างต่อเนื่อง มีอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนกระทั่งหลับไป คำว่า**มีสติ**เป็นอย่างไร ก็ให้มีการระลึกขันธ์อยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย วาจา ใจนั่นเอง เช่นขณะนี้ร่างกายของเรากำลังเคลื่อนไหวอยู่ อยุ่อย่างไร ให้มีสติรู้ขันธ์อยู่กับการเคลื่อนไหวนั้นๆ เวลายืนก็ให้รู้ว่ากำลังยืนอยู่ เวลานั่งก็ให้รู้ว่ากำลังนั่งอยู่ เวลาเดินก็ให้รู้ว่ากำลังเดินอยู่ เวลานอนก็ให้รู้ว่ากำลังนอนอยู่ ไม่ใช่เดินไปแล้วใจก็ลอยไปคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่ได้ขันธ์อยู่กับการเดินเหินของร่างกาย เวลาร่างกายเดินไปสะดุดอะไร หรือเดินไปเหยียบอะไรเข้าก็ไม่รู้ หลบหลีกไม่ได้เพราะไม่มีสติ การระลึกขันธ์คอยดูแลอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็จะทำให้เกิดโทษขึ้นมาได้

แต่ถ้ามีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกายอยู่เรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลา จะเป็นวิธีฝึกหัดให้มีสติอยู่อย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาที่ตื่น การมีสติมีคุณอย่างยิ่ง เพราะถ้ามีสติแล้วจะรู้ถึงการเคลื่อนไหวของกาย วาจา ใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวของใจ เพราะใจเป็นต้นเหตุของการเคลื่อนไหวของกายและวาจา ถ้ามีสติจะรู้ว่าขณะนี้กำลังคิดอะไรอยู่ คิดดีหรือคิดไม่ดีอย่างไร ก็จะมีสติ ถ้ารู้ว่าเป็นการคิดที่ไม่ดี ก็จะสามารถระงับได้ เช่นสมมุติว่าคิดจะไปตีหมา ถ้ามีสติอยู่ ก็จะรู้ว่ากำลังจะไปทำสิ่งไม่ดี เมื่อทำไปแล้วจะเกิดโทษทั้งกับตัวเราและผู้อื่น ก็ระงับความคิดนั้นเสีย เมื่อระงับความคิดนั้นได้ การกระทำที่จะตามมา ย่อมไม่ปรากฏขึ้นมา เป็นเพราะว่ามีสติคอยควบคุมดูแลใจอยู่ ใจคิดไปทางไหนต้องรู้ทัน ถ้ารู้ทันก็ระงับได้ นี่เป็นการทำงานของสติ

นอกจากจะดูแลใจแล้ว สติยังเป็นตัวที่จะควบคุมให้ใจมีความสุขได้ด้วย คือถ้ากำหนดให้ใจระลึกขันธ์อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เป็นอารมณ์แห่งความสงบ เช่น**อานาปานสติ** การระลึกขันธ์ลมหายใจเข้าออก จะทำในกรณีที่ไม่มียงานการอย่างอื่นทำ เวลาไม่มีความจำเป็นจะต้องไปทำอะไร มีเวลาว่าง ก็หาที่สงบสักแห่งหนึ่ง ถ้าไปตามป่าตามเขา หรือตามวัดไม่ได้ อยู่ที่บ้านก็หาห้องที่สงบ ไม่มีใครมารบกวน นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง แต่ไม่ต้องเกร็ง แล้วก็หลับตา กำหนดดูลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อย่างนี้เรียกว่าอานาปานสติ รู้การเข้าออกของลมหายใจ และต้องรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ใจ

ไปคิดอย่างอื่น ขณะที่หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจก็อย่าไปคิดถึงเรื่องอื่น เรื่องที่อยู่ใกล้หรือไกล เรื่องที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตก็ดี หรือเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นมาในอนาคตก็ดี อย่าให้ใจลอยไปหาสิ่งเหล่านั้น ถ้าลอยไปแล้วก็แสดงว่า**เปลอสติ** ถ้าเปลอสติก็จะไม่สามารถทำให้ใจให้สงบได้ ใจจะสงบได้ ใจจะต้องเป็นหนึ่ง ใจจะต้องเป็นปัจจุบัน ใจจะต้องอยู่**ที่นี้เดี๋ยวนี้** ไม่ได้อยู่กับเรื่องราวอะไรต่างๆ ให้อยู่กับลมเท่านั้น ถ้าสามารถมีสติรู้อยู่กับลมหายใจได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมลงเข้าสู่ความสงบ เรียกว่า**เป็นสมาธิ**

ความสงบของใจเป็นได้ ๓ ลักษณะด้วยกัน คือ ๑. รวมลงเข้าสู่ความสงบชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ถอนออกมา ในขณะที่รวมลงนั้น ถึงแม้ว่าเป็นเพียงชั่วขณะเดียว แต่เป็นความสงบที่มีความสุข เป็นความแปลกประหลาดมหัศจรรย์ใจที่ไม่เคยพบมาก่อน เพราะเป็นความรู้สึกที่เบา สบาย โล่งอกโล่งใจ เรื่องราวต่างๆ นานา จะไม่มีอยู่ในใจในขณะนั้น ในขณะนั้นใจเป็นหนึ่ง เรียกว่า**เอกัคคตา** ลึกแต่ว่ารู้อยู่อย่างเดียว รู้อยู่กับรู้เท่านั้นเอง จะอยู่ได้นานหรือไม่นานแค่ไหน ก็สุดแท้แต่เหตุที่จะทำให้ใจอยู่ในสภาพนั้น ถ้าอยู่ได้ชั่วขณะหนึ่งแล้วถอนออกมา เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** ๒. ถ้าอยู่ได้นานเป็นเวลาหลายชั่วโมง เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** ตั้งอยู่ได้แนบแน่นและอยู่ได้นาน สมาธิทั้ง ๒ แบบนี้เป็นสมาธิที่จะให้ความสดชื่นเบิกบาน อิมหน่าสำราญใจ จะให้พลังกับใจ เมื่อถอนออกมาจากสมาธินั้นแล้ว ใจยังจะมีความรู้สึกเย็นสบาย จะเป็นใจที่ไม่ลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ ได้ง่ายเวลามีอารมณ์อะไรมากระทบ ก็จะไม่ไหลไปตามอารมณ์นั้นๆ จะเป็นเหมือนกับหิน มีความหนักแน่น อารมณ์อะไรเข้ามา อคติอะไรเข้ามา เช่น รัก ชัง หลง กลัว ก็จะไม่สามารถมาเขย่าใจได้ ต่างกับใจที่ไม่มีสมาธิ ไม่มีความตั้งมั่น เวลามีสมาธิอะไรมากระทบก็จะหวั่นไหวตามไปได้ง่าย ๓. ถ้ารวมลงเข้าสู่ความสงบแล้วไม่ตั้งอยู่ในความสงบนั้น แต่กลับถอยออกมาเล็กน้อยแล้วออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองก็ดี หรือเกี่ยวกับบุคคลอื่นๆ ก็ดี ในกาลสถานที่ต่างๆ สมาธิแบบนี้ทางสายพระป่า พระปฏิบัติ เรียกว่า **อุปจารสมาธิ** เป็นสมาธิที่ไม่สนับสนุนการเจริญ**วิปัสสนาปัญญา** เพราะจะไม่ให้ความสดชื่นเบิกบาน อิมหน่าสำราญใจ ให้พลังกับใจ เมื่อถอนออกมาจากสมาธินั้นแล้ว แม้จะอยู่ในสมาธินั้นนานเป็นชั่วโมงก็ตาม ใจจะลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ ได้ง่ายเหมือนเดิม เหมือนกับไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อน ผู้ปฏิบัติเพื่อปัญญา เพื่อ**วิมุตติ** การหลุด

พ้นจากทุกข์ จึงต้องระมัดระวังกับสมาธิประเภทนี้ ถ้าจิตจะออกไปเที่ยว ก็ควรดึงกลับ
เข้ามาสู่อารมณ์ของความสงบ เช่น อาณาปานสติ เป็นต้น เพื่อให้จิตเข้าสู่ความสงบของ
ขณิกสมาธิ หรือ **อัปนาสมาธิ** เพื่อเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนาปัญญาต่อไป

ความจำเป็นของผู้ปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากอารมณ์ทั้งหลาย จำต้องมีสมาธิเป็นเบื้องต้น
ก่อน โดยมีสติเป็นผู้นำใจให้เข้าสู่สมาธิ ใจที่เป็นสมาธิเปรียบเหมือนกับเรือที่ได้ทอดสมอ
ไว้ ถึงแม้จะมีกระแสน้ำไหลมากก็ไม่สามารถพัดเรือให้ลอยไปตามกระแสน้ำได้ สมอกับ
เชือกที่ผูกติดกับเรือก็เปรียบเหมือนอาณาปานสติ เชือกที่ผูกสมอไว้กับเรือเปรียบเหมือน
สติ ที่ผูกใจไว้กับอารมณ์แห่งความสงบ คือลมหายใจเข้าออก ถ้าทั้ง ๓ สิ่งนี้มีการ
ประสานกันอย่างนี้แล้ว ก็จะเกิดประโยชน์ ถ้าใจมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก และไม่
ลอยไปสู่อารมณ์อื่นๆ ไม่ซ้าก็เร็วใจก็จะสงบตัวลง ในขณะที่ใจสงบตัวลง ไม่มีความ
จำเป็นที่จะต้องไปกำหนดดูลมหายใจเข้าออกอีกต่อไป เพราะลมหายใจเข้าออกมีหน้าที่
นำใจให้เข้าสู่ความสงบ เมื่อใจเข้าสู่ความสงบแล้ว การกำหนดดูลมหายใจเข้าออกใน
ขณะนั้นก็หมดความจำเป็นไป เพราะใจจะไม่ลอยไปไหน ในขณะที่ใจก็จะปล่อยลมไป
โดยปริยาย จะสงบนิ่งอยู่กับความสุข ความสงบจากอารมณ์ทั้งหลาย **สักแต่ว่ารู้** เป็น
อุเบกขา เป็นกลาง ไม่หิว ไม่อยากกับอะไรทั้งสิ้น จะอยู่ได้นานหรือไม่นาน ก็ขึ้นอยู่กับ
ความสามารถในการปฏิบัติ ในเบื้องต้นก็คงจะอยู่ได้ไม่นาน แต่เมื่อได้ปฏิบัติมากขึ้น คือ
ได้เจริญสติอยู่อย่างต่อเนื่อง อยู่ตลอดเวลา ทั้งวัน ทั้งคืน เดิน ยืน นั่ง นอน ไม่ให้ใจ
ลอยไปสู่เรื่องราวต่างๆ ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ โอกาสที่ใจจะรวมลงและอยู่ได้นานก็
เป็นไปได้มาก

ถ้าใจไม่มีสติคอยควบคุม คอยระวัง คอยดึงไว้ ปล่อยให้ใจลอยไปกับอารมณ์ต่างๆ โอกาส
ที่จะทำให้จิตรวมลงเป็นสมาธิ รวมลงเป็นหนึ่งใน **เอกัคคตา** ก็คงจะเป็นไปได้ยาก ถ้า
เป็นไปได้ก็อาจจะอยู่ได้ไม่นาน แต่ถ้ามีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ประคับประคองรักษาใจ
ด้วยสติ ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ เรื่อยเปื่อย จิตจะรวมลงเป็นสมาธิได้ไม่ยากเลย แต่ก็
ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ให้คิดอะไรเลย ถ้ามีความจำเป็น มีธุระ มีเรื่องราวที่จะต้องคิด
ก็คิดได้ แต่ให้มีสติกำกับอยู่กับความคิดนั้นๆ คิดให้เป็นเหตุเป็นผล เมื่อคิดเสร็จ

หายใจเข้าออกก็ดี หรืออย่างอื่นก็ดี ก็ขอให้รู้อยู่กับอารมณ์นั้นๆ และพยายามทำอย่างต่อเนื่อง ด้วยความอดทนหวิริยะ ด้วยความพากเพียร ด้วยความไม่ย่อท้อ ถึงแม้ว่าในเมืองต้น ทำไปแล้วจะไม่ค่อยได้ผลสักเท่าไรก็ตาม ก็ต้องยอมรับว่ายังไม่ถูก คือยังเพลอสติอยู่ ยังทำน้อยไปหน่อย ยังทำไม่มากพอ ก็ขอให้มีความตั้งใจ มีความพยายาม พยายามทำไปเรื่อยๆ แล้วความสงบก็จะค่อยปรากฏขึ้นมาตามลำดับแห่งความเพียรของเรา

การเจริญสติสามารถทำได้ตลอดเวลา ในทุกสถานที่ ไม่จำเป็นต้องมาวัด อยู่ที่วัด ๓ วัน ๗ วัน หรือไปสถานที่ที่มีการอบรม แล้วจึงจะสามารถเจริญสติได้ เพราะสติเป็นของที่มีอยู่กับตัวเรา สิ่งที่จะกำหนดให้สติระลึกอยู่กับตัวเรา คือกาย วาจา ใจ ของเรานั้นเอง สติเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ไม่ว่าแห่งหนตำบลใด ไปที่ไหน ก็ให้ใจอยู่กับตัวเท่านั้นแหละ ให้อยู่ **ที่นี่ เดียวนี้** คือ **ปัจจุบันธรรม** นั้นเอง เป็นหลักของการปฏิบัติที่สำคัญ ถ้าใจไม่อยู่ในปัจจุบัน ลอยไป ลอยมา จะทำให้การอบรมใจให้เกิดปัญญาเป็นไปได้ยาก จะอบรมใจให้สงบก็ยาก เพราะใจยังดิ้นไปดิ้นมา ยังแกว่งไปแกว่งมานั่นเอง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเจริญสติอยู่เสมอ ในขณะที่ปฏิบัติภารกิจต่างๆ ทำการงาน หากินเลี้ยงชีพ จะต้องมีการเคลื่อนไหว เราก็สามารถเจริญสติควบคู่ไปได้ กำลังทำอะไรก็ให้มีสติรู้เกี่ยวกับการกระทำนั้นๆ เช่นกำลังเดินทางไปทำงาน ก็ให้รู้ที่กำลังเดินทางไปทำงาน นั่งอยู่ในรถก็ให้มีสติรู้กับการนั่งอยู่ในรถ อย่าปล่อยใจไปคิดเรื่องราวให้วุ่นวายไปเปล่าประโยชน์

เหตุการณ์ต่างๆที่ยังไม่เกิดขึ้นมา คิดไปก็เท่านั้น ยกเว้นว่าจำเป็นจะต้องคิดเพื่อวางแผน เช่นว่าวันนี้จะต้องไปทำอะไรบ้าง จะต้องไปเจอใครบ้าง คิดไว้เพื่อจะได้รู้ว่าจะต้องทำอะไร เมื่อรู้แล้วก็หยุดคิดเสีย แล้วก็หันกลับมาอยู่ที่กาย วาจา ใจ ถ้ากายนั้นอยู่เฉยๆในรถ ไม่รู้ว่าจะทำอะไรกับใจ ก็ให้กำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือบริกรรมคำว่าพุทโธๆไปก็ได้ ทำอย่างนี้จะช่วยทำให้ใจเป็นหนึ่ง ใจสงบ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ตลอดวัน เราจึงมีเวลาที่จะปฏิบัติได้ตลอดเวลา ไม่ต้องรอให้มีวันหยุดแล้วถึงจะเข้าวัด แล้วถึงค่อยมาปฏิบัติกัน ถ้ารออย่างนั้นแล้ว เวลาจะไม่พอเพียง เวลาที่มีอยู่มากๆที่ถูกปล่อย

ทิ้งไปแบบเปล่าประโยชน์ก็น่าเสียดาย สามารถใช้เวลาในขณะที่ปฏิบัติกิจใน ชีวิตประจำวัน มาใช้ควบคู่กับการปฏิบัติธรรมได้ คือการเจริญสติอย่างต่อเนื่องนั่นเอง เวลาเดินไปไหน ก็คิดว่ากำลังเดินจงกรมอยู่ กำหนดดูการเคลื่อนไหวของกาย เช่น กำหนดดูที่เท้าก็ได้ ว่าก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ซ้ายขวาๆไป แทนที่จะเดินไป แล้วก็ คิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย เวลาสะดุดอะไร ก็ไม่รู้รู้สึกตัว แสดง ว่าไม่มีสติ ใจไม่ได้อยู่กับการเคลื่อนไหวของกายนั่นเอง แต่ล่องลอยไปกับเรื่องราวต่างๆ

แต่ถ้าใจอยู่กับกายไปเรื่อยๆ ใจจะตั้งมั่น ใจจะไม่เบาเหมือนหนู่น ใจจะเริ่มมีความหนักแน่น เวลาเมื่ออารมณ์อะไรมากระทบ ก็ไม่สามารถที่จะผลักไสให้ใจเอนอ่อนตามไปได้ง่าย นี่คือความสำคัญของการมีสติ เพราะถ้ามีสติแล้ว**สมาธิ**ก็จะปรากฏขึ้นมาได้ **ปัญญา**ก็ต้องอาศัยการมีสติเช่นกัน เพราะการที่จะอบรมใจให้เข้าถึงความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ก็ต้องมีการพร่ำสอน อบรมอยู่อย่างต่อเนื่อง ถ้าใจไม่อยู่กับที่แล้ว เวลาจะพร่ำสอนก็จะพร่ำสอนไม่ค่อยได้ เพราะอาจจะพร่ำสอนได้ทีเดียวเดียว ใจก็ไปคิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้แล้ว เมื่อคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ก็เหมือนกับเวลาสอนเด็กหรือสอนใครสักคนหนึ่ง เราพูดให้เขาฟังได้ คำสองคำเขาก็เดินหนีไปทำเรื่องโน้น ทำเรื่องนี้ หรือหันไปคุยกับคนนั้น คุยกับคนนั้น เราพูดไปเท่าไร เขาก็จะไม่ได้ยิน เช่นเดียวกับใจของเรา เวลาจะพร่ำสอนใจให้เกิดปัญญาขึ้นมา ให้เห็นถึงสภาพของความเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ของสภาวะธรรมทั้งหลาย ถ้าใจไม่ได้อยู่กับที่ ฟัง การอบรม กลับไปคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ ความรู้ก็จะไม่เข้าไปสู่ใจ ใจก็จะไม่ได้รับประโยชน์ ใจก็ยังไม่รู้

แต่ถ้าใจเป็นสมาธิ ตั้งมั่นดีแล้ว จะสามารถอบรมใจ สอนใจให้พิจารณาเรื่องราวต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ไม่ว่าจะเป็น **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ก็ดี **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ก็ดี **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** ทั้งหลายก็ดี ให้เห็นถึงสภาพของ ความ เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** คือ **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ปราศจากตัวตน** ให้ดูอยู่เรื่อยๆ ถ้ามีสติอยู่ ถ้าใจตั้งมั่น ไม่ล่องลอยมา การจะสอนใจเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ก็จะ เป็นไปได้ ใจก็จะซึมซับรับเรื่องราวเหล่านี้ไปได้มาก เปรียบเหมือนกับเวลาที่เหน็บใส่แก้ว

ให้กับใครสักคนหนึ่ง ถ้ามือของเขาถือแก้วน้ำหนึ่ง ส่ายไปส่ายมา เวลาหน้าใสแก้วก็จะเข้า บ้าง ไม่เข้าบ้าง เพราะว่ามือของเขาไม่นิ่งนั่นเอง

ฉันใดใจก็เช่นกัน ถ้าใจไม่นิ่งเป็นสมาธิแล้ว เวลาจะรับการอบรมทางด้านธรรมะเกี่ยวกับ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ว่าจะ เป็น ลาม ยศ สรรเสริญ กามสุข ไม่ว่าจะ เป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะเป็นไปได้ยาก เพราะใจจะไม่ค่อยมีพิจารณาสิ่งเหล่านี้แน่นอน ส่วนใหญ่จะหมดไปกับเรื่องราวต่างๆที่ไม่มีสาระ เรื่องราวที่ไม่เกิดประโยชน์กับใจในทางดับทุกข์ มักจะถูกกิเลสตัณหาลากไป ให้ไปแสวงหาสิ่งต่างๆ ภายนอก หาความสุขกับกามคุณ ๕ หาลาม หายศ หาสรรเสริญ ใจจะถูกสิ่งเหล่านี้ดึงไป ถ้าไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ ถ้ามีสติก็จะคอยระวังใจให้อยู่กับกาย วาจา ใจ ไม่ให้ล่องลอยไปหาเรื่องราวต่างๆภายนอก ถ้ามีสติ ใจก็จะนิ่ง จะหยุด จะไม่ล่องลอยไปล่องมา เมื่อใจนิ่งเป็นสมาธิแล้ว ก็เป็นใจที่พร้อมที่จะรับการอบรมทางด้านปัญญา คือศึกษาให้เห็นถึงสภาวะของความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ปราศจากตัวตน ของสภาวะธรรมทั้งหลายนั่นเอง

ถ้าใจได้รับการพร่ำสอนอย่างนี้ไปเรื่อยๆแล้ว ใจจะเริ่มเห็น จะเริ่มเข้าใจ จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่กิเลสตัณหาหลอกให้ใจไปแสวงหา นั้น เป็นแต่กองทุกข์ทั้งนั้น เป็นสิ่งตรงกันข้ามกับความปรารถนาของใจ ใจทุกดวงปรารถนาความสุขกัน แต่หาความสุขกันไม่ค่อยเจอ ก็เพราะว่าไม่เห็นทุกข์ในสภาวะธรรมนี้เอง ถ้ามีธรรมะคอยอบรม คอยพร่ำสอนอยู่อย่างต่อเนื่องแล้ว ใจจะค่อยๆเห็นถึงความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ปราศจากตัวตน ของสิ่งทั้งหลาย ที่ใจเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เมื่อเห็นเป็นอย่างนั้นแล้วใจก็จะเริ่มปล่อยวาง แล้วก็ปล่อยวางไปเรื่อยๆ จนกระทั่งในที่สุดก็ปล่อยวางหมด ปล่อยวางได้หมด ใจก็หลุดพ้นเต็มที่จากความทุกข์ ที่เกิดจากกิเลส ตัณหา ผู้สร้างขึ้นมา เข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความ อิ่ม เข้าสู่ความพอ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องอาศัยสติเป็นผู้นำ เมื่อมีสติแล้ว สติก็จะนำใจเข้าสู่สมาธิ เข้าสู่ปัญญา เมื่อมีสมาธิ มีปัญญา ใจก็จะมีเครื่องมือที่จะไปทำลายกิเลสตัณหา ที่เป็นต้นเหตุที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ เมื่อสมาธิและปัญญาได้ทำลายกิเลสหมดไปแล้ว ไม่ต้องไปถามหาว่าความสุขอยู่ที่ไหน ความสุขมีพร้อมบริบูรณ์อยู่ในใจแล้ว ความสุขที่

เกิดจากความสงบนั้นแหละ คือสุขที่ประเสริฐ ไม่มีความสุขใดในโลกนี้จะประเสริฐเท่า
จะเลอเลิศเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ และจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อใจได้
สร้างธรรมะขึ้นมา ก็คือสติ สมาธิ และปัญญา ที่จะเอามาใช้เป็นเครื่องมือทำลายกิเลส
โลภ โกรธ หลง ตัณหา คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้หมดสิ้นไปจากใจ การ
แสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๒

ปัจจัย ๔ ของใจ

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

ธรรมที่พุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง คือ ทาน ศีล ภavana เพราะธรรมทั้ง ๓ เป็นปัจจัย ๔ ของใจ ร่างกายต้องมีปัจจัย ๔ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ไม้ดูแลรักษาร่างกายให้อยู่เป็นปกติ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ขัดสน ไม่หิว ไม่ลำบาก ฉนั้นใจ ก็เหมือนกับร่างกาย ต้องมีปัจจัย ๔ เช่นกัน คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ไม้เป็นเครื่องดูแลรักษา ปัจจัย ๔ ของใจก็คือธรรมที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้น ได้แก่ ทาน ศีล ภavana ถ้าใจได้รับการดูแลรักษาด้วยทาน ศีล ภavana อย่างต่อเนื่องแล้ว ใจจะเป็นใจที่มีความสุข มีอาหารหล่อเลี้ยง มีอารมณ์ที่สวยงามไว้สวมนไส มีที่พึ่ง ที่หลบภัย ที่อยู่อาศัย มียาไว้คอยรักษาในยามเจ็บไข้ได้ป่วย โรคเจ็บไข้ของใจก็คือความทุกข์นั่นเอง เป็นโรคของใจ ถ้ามี ทาน ศีล ภavana คอยบำรุงดูแลอย่างต่อเนื่องแล้ว ใจจะไม่ทุกข์กับอะไร จะไม่ล้มป่วย ไม่เจ็บไข้ ไม่หิว ไม่กระหาย เป็นใจที่สวยงาม มีที่พึ่ง พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ชาวพุทธทุกคนปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ นี้ อย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง ถ้าปรารถนาความสุข ความเจริญที่แท้จริง จะต้องบำเพ็ญธรรมทั้ง ๓ นี้

ทาน คือการให้ มีอยู่ ๔ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. วัตถุทาน ๒. วิทยาทาน ๓. อภัยทาน ๔. ธรรมทาน เป็นสิ่งที่เราสามารถให้ผู้อื่นได้ จะให้ได้มากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับศรัทธาฐานะของผู้ให้ วัตถุทาน ได้แก่วัตถุต่างๆ เช่นปัจจัย ๔ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค หรือจะเป็นตัวแทนของสิ่งเหล่านี้ก็ได้ คือปัจจัยเงินทอง ดังที่เรามาวัดเราก็มาถวายวัตถุทานกัน บางทีก็เป็นในรูปของอาหารที่ใส่บาตร จีวรที่ถวายให้พระนุ่งห่ม ภาลัชยารักษาโรค หรือช่วยสร้างกุฏิวิหาร ที่อยู่อาศัยให้กับพระ ถ้าไม่สะดวกที่จะนำสิ่งเหล่านี้มา เราก็เอาปัจจัยเงินทองใส่ตู้บริจาค หรือใส่ซองมอบให้ไว้กับไวยาวัจกรของวัด โดยแจ้งให้ไวยาวัจกรทราบว่ามีเจตนาที่จะถวายเพื่อสิ่งใด จะถวายเพื่อค่าน้ำค่าไฟ ถวาย

เพื่อการบำรุงดูแลรักษาวัด เราก็กำหนดไป เขียนไว้ในซอง อย่างนี้เรียกว่าการทำวัตถุทาน เป็นการให้วัตถุ

วิทยาทาน คือการให้วิชาความรู้ วิชาความรู้ในที่นี้หมายถึงความรู้ทางโลก ไม่ใช่ความรู้ทางธรรม ให้วิชาความรู้กับผู้อื่นโดยไม่คิดสตางค์ เช่นเป็นครูสอนหนังสืออยู่ในโรงเรียนแล้วมีฐานะดี มีเงินทองพอกินพอใช้ ก็สอนโดยไม่รับเงินรับทอง ไม่รับเงินเดือน อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นวิทยาทาน หรือเวลาว่างวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด มีคนมาเชิญให้ไปให้ความรู้แก่ผู้อื่น ไปอบรมผู้อื่น มีความรู้อย่างไรก็ให้ความรู้ไปโดยไม่คิดเงินคิดทอง ถ้าเป็นทหารก็ให้วิชาความรู้เกี่ยวกับเรื่องการทำอาหาร ถ้าเป็นแพทย์ เป็นหมอก็ให้วิชาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย ถ้าเป็นชาวนาชาวไร่ ก็ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีเพาะปลูกพืชพรรณต่างๆ โดยไม่รับเงินทองผลตอบแทนต่างๆ เรียกว่าเป็นการให้วิทยาทาน ให้ความรู้แก่ผู้อื่น

อภัยทาน คือการให้อภัย หมายถึงการยกโทษ ไม่ถือโทษ กับผู้ที่สร้างความปวดร้าวใจ สร้างความทุกข์ สร้างความเสียหายให้กับเรา เช่นขับรถไปเขาอาจจะมาเบียดรถเราทำให้รถเรามีรอยขีดขูด แต่เพราะเป็นคนใจบุญใจกุศล ชอบทำทาน ก็ไม่เอาเรื่องเอาราวกับเขาให้อภัยทานไป หรือพระเจ้าแผ่นดินให้อภัยโทษ เวลามีคนยื่นฎีกาขออภัยโทษ ก็ลดหย่อนผ่อนโทษลง จากโทษประหารให้เป็นโทษจำคุกตลอดชีวิต โทษจำคุกให้เหลือ ๒๐ ปี อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นการให้อภัยทาน หรือไถ่ชีวิตของผู้อื่น ด้วยการซื้อสัตว์ที่กำลังจะถูกฆ่า เช่น วัว ควาย แล้วปล่อยให้เขามีชีวิตอยู่ต่อไปตามธรรมชาติ หรือเวลาไปตลาดเห็นปลา เต่า หรือสัตว์ชนิดอื่นที่ยังมีชีวิตอยู่ ที่เขาขายในตลาด สงสารอยากจะไถ่ชีวิตเขา ก็ซื้อสัตว์เหล่านี้มาปล่อย เพื่อให้เขามีชีวิตอยู่ต่อไป อย่างนี้ก็เรียกว่าอภัยทาน ให้อภัย ให้ชีวิตกับผู้อื่น หรือเวลาใครมาทำอะไรให้เราโกรธเคือง เราก็ระงับด้วยการให้อภัยทาน ไม่ถือโทษโกรธเคือง ถือว่าเป็นโอกาสดี เมื่อก่อนอยากจะไปทำบุญที่วัดอยากจะทำบุญกับพระอรหันต์ พระสุปฏิปันโน แต่ไม่มีโอกาสได้ไปสักที จู่ๆวันนี้มีคนมาสร้างความทุกข์ใจให้กับเรา ก็เลยถือโอกาสนี้ทำบุญกับเขาไปเลย ให้อภัยเขาไปเลย อย่างนี้ก็ได้นุญมากเหมือนกัน เพราะว่าทำให้ใจเราสงบ ไม่มีเวร ไม่มีกรรมกับใคร

ธรรมทาน คือ การให้ธรรมะ เวลาเห็นคนมีปัญหา มีความทุกข์ใจ แล้วมาขอคำปรึกษา เราก็สอนธรรมะให้กับเขาไป สอนเรื่อง **บาป บุญ คุณ โทษ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เรื่องการปล่อยวาง เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ปัญหาของคนเราส่วนใหญ่เกิดจากการไปยึดไปติดกับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง และอยากให้สิ่งนั้นเป็นไปตามปรารถนา ถ้าไม่เป็นไปดังที่ต้องการ ก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นทุกข์ ปลงไม่ตก วางไม่ลง ถ้าเขามาปรึกษา ก็บอกเขาว่าปัญหาของความทุกข์นั้น อยู่ที่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่สิ่งที่เราไปยึดไปติดด้วย สิ่งที่เราไปยึดไปติด ที่ไปมีปัญหาค่ะ เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้นแหละ เราไปบังคับเขาไม่ได้ เปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้ก็คือใจของเรา ถ้าใจเราไม่ถือสา ไม่เอาเรื่องเอาราวแล้ว ปล่อยเขาไปตามเรื่องตามราวของเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา เท่านั้นใจเราก็จะสงบ จะสบาย คืออย่าไปหวัง อย่าไปอยากกับอะไร เพราะเวลาไปหวังไปอยาก เวลาได้มาก็ดีไป แต่ถ้าไม่ได้แล้ว จะทำอย่างไร ก็มีแต่จะกลุ้มอกกลุ้มใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้ามีคนคอยแนะนำเรา ให้ธรรมทานกับเรา เราก็จะเป็นคนที่ไม่มีความทุกข์ เพราะดับทุกข์ได้ด้วยธรรมะ ในบรรดาทานทั้ง ๔ นี้ พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่า **การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง** เพราะว่าการให้ธรรมะเป็นการให้ธรรมโอสถ ให้ยารักษาโรคใจนั่นเอง คนบางคนเป็นถึงมหาเศรษฐี มีเงินทองเป็นร้อยล้าน พันล้าน แต่ใจกลับมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเครียด หาความสุขไม่ได้เลย ก็เพราะว่าใจไม่มีธรรมะนั้นเอง ถ้าใครให้ธรรมะกับเขาได้ และเขาสามารถรับธรรมะไปใช้กับตัวของเขาได้แล้ว เขาก็จะดับทุกข์ภายในใจของเขาได้ แสดงว่าธรรมะมีคุณค่ายิ่งกว่าเงินร้อยล้าน พันล้านเสียอีก พระพุทธองค์จึงทรงยกย่องว่าการให้อะไรไม่มีอะไรจะเลิศยิ่งกว่าการให้ธรรมะ

ศีล คือการประพฤติทางกาย ทางวาจา ที่เรียบร้อย เป็นปกติ ไม่สร้าง ความทุกข์ ความเดือดร้อน ให้กับผู้อื่น เช่น **๑. การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. การไม่ลักทรัพย์ ๓. การไม่ประพฤติผิดประเวณี ๔. การไม่พูดปดมดเท็จ ๕. การไม่เสพสุรายาเมา** อย่างนี้เรียกว่าศีล เป็นการประพฤติทางกาย และวาจา ที่เป็นปกติ อย่างที่ญาติโยมนั่งฟังเทศน์ฟังธรรม อยู่ในขณะนี้ ก็ถือว่าเป็นปกติ เพราะไม่ได้ไปฆ่าสัตว์ ไม่ได้ไปลักทรัพย์ ไม่ได้ไปประพฤติผิดประเวณี ไม่ได้ไปพูดปดมดเท็จ ไม่ได้เสพสุรายาเมา อย่างนี้เรียกว่าศีล ศีล

มีหลายระดับด้วยกัน อย่างศีล ๕ ก็เป็นระดับพื้นฐาน มีศีลที่มากขึ้นไปอีก คือ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลจะปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติศีลได้มากเท่าไร บุคคลนั้นก็จะกลายเป็นบุคคลที่สวยงามมากขึ้นไปเท่านั้น เพราะศีลคืออารมณ์ของจิตใจนั่นเอง

ความสวยงามที่แท้จริงของคนเราไม่ได้อยู่ที่รูปร่างหน้าตา ไม่ได้อยู่ที่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวมใส่ แต่อยู่ที่ศีลธรรมภายในใจ จริงอยู่ทางโลกเขาถือรูปร่างหน้าตา เสื้อผ้าอาภรณ์เป็นเครื่องวัดความสวยงาม เป็นสิ่งที่ทำให้คนสวยงามได้ในระดับหนึ่ง แต่สิ่งที่มีคุณค่ากว่าที่สวยงามกว่าคือศีลธรรมนี่เอง เพราะเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวมใส่ ถึงแม้จะทำให้ดูสวยงามขนาดไหนก็ตาม รูปร่างหน้าตาจะดีขนาดไหนก็ตาม ถ้าจิตใจไม่งาม จิตใจขาดศีลธรรมแล้ว ก็จะไม่มีความหมายอะไร ไม่สร้างความประทับใจให้ได้เลย คนที่รู้จักเราในเบื้องต้น เขามักจะชื่นชมยินดีในรูปร่างหน้าตา เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงามของเรา แต่พอได้คบค้าสมาคมกับเรา เริ่มรู้จักนิสัยของเรา เริ่มรู้จักธาตุแท้ของเราแล้ว ถ้าเราเป็นคนที่ไม่มีความดี ศีลธรรม เขาก็จะไม่ชอบเรา ไม่ชื่นชมเราอีกต่อไป

ถ้าไปคบกับคนที่มีความฉลาดปราดเปรื่อง พูดยามีแต่คำหยาบ มีแต่คำเท็จ เวลาโกรธก็ด่าเขาทั่วไปหมด ด่าพ่อ ด่าแม่ อย่างนี้ก็ไม่มีความหมายอะไร จะอยู่ด้วย ต่อให้เป็นถึงนางงามจักรวาลก็ตาม เถิด อยู่ไปแล้วเจอแต่คำพรุสวาทอยู่ตลอดเวลา สามีจะรักขนาดไหนก็ทนอยู่ไม่ได้ ดังที่เราที่ทราบกันอยู่ คนบางคนเป็นถึงนางงามจักรวาล แต่ก็ต้องมีการหย่าร้างกัน เป็นเพราะอะไร ก็เป็นเพราะว่าความสวยงามทางรูปร่าง ทางเสื้อผ้าอาภรณ์อย่างเดียวไม่เพียงพอ สิ่งที่ยึดใจคนได้ ให้คนรัก ชื่นชมยินดี ต้องอยู่ที่ความประพฤติทางกายและทางวาจา นั่นก็หมายถึงต้องมีศีลนั่นเอง มีศีลมากเท่าไร รักษาศีลได้มากเท่าไร ก็เป็นบุคคลที่มีคนชื่นชมยินดี เคารพนับถือ ยกตัวอย่างพระพุทธเจ้าและอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเหล่านี้เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ ถึงแม้ท่านจะสิ้นไปแล้ว ๒๕๐๐ กว่าปี แต่ความดี ความสวยงามของท่าน ยังอยู่ในใจของพวกเราอยู่ทุกวันนี้ พวกเราราบท่านเหล่านี้ได้ด้วยใจที่เต็มใจ ไม่มีความขังใจ สงสัยอยู่ในใจของเราเลย เพราะศีลธรรมของท่านนั่นเอง

ธรรมที่เราพึงปฏิบัติอยู่เสมอ นอกจากการให้ทาน และรักษาศีลแล้ว ก็คือการภาวนา หมายถึงการพัฒนาจิตใจ การชำระจิตใจ ทำให้ถึงต้องมีการชำระจิตใจของเรา ก็เพราะว่าจิตใจของเรายังมีมลทินเครื่องเศร้าหมองอยู่ คือ **กิเลสตัณหา**ทั้งหลาย ได้แก่ **โลภ โกรธ หลง ความอยากในกาม อยากมืออยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น** สิ่งเหล่านี้มีมากน้อยอยู่ในจิตใจเท่าไร ก็จะสร้างความทุกข์ ความไม่สบายใจ แล้วก็จะทำให้ไม่สามารถรักษาศีลได้ ไม่สามารถทำทานได้ ถ้ามีสิ่งเหล่านี้แล้วไม่กำจัด ใจจะไม่สามารถอยู่อย่างสงบสุขได้ จะไม่มีความอิ่ม จะไม่มีความสุขงามด้วยศีล จะมีแต่ทุกข์รุมเร้าใจอยู่เสมอ เราจึงต้องบำเพ็ญภาวนา ภาวนามีอยู่ ๒ แบบด้วยกัน คือ **๑. สมถภาวนา ๒. วิปัสสนาภาวนา** สมถะก็คือ **สมาธิ** ความสงบตั้งมั่นของจิต วิปัสสนาก็คือ **ปัญญา** ความรู้ ความฉลาด ธรรมทั้ง ๒ นี้ เป็นเครื่องมือชำระโลภ โกรธ หลง กิเลสตัณหา ให้หมดไปจากจิตจากใจ เหมือนกับเวลาซักเสื้อผ้าที่ต้องมีผงซักฟอก ถ้าซักเสื้อผ้าโดยไม่ใช้ผงซักฟอก คราบสกปรกที่ติดอยู่ในเสื้อผ้านั้นก็จะไม่หลุดออกไป น้ำเปล่าๆอย่างเดียวยังไม่พอเพียงกับการซักฟอกสิ่งสกปรก ต้องมีผงซักฟอกด้วย ถ้ามีผงซักฟอกชนิดดีๆ มีพลังซักฟอกสูงก็จะทำให้คราบสกปรกที่ติดอยู่ในเสื้อผ้าหลุดออกไปได้อย่างง่ายดาย ฉะนั้น การซักฟอกจิตใจ การบำเพ็ญภาวนาก็จำต้องอาศัยทั้งสมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา คือ จะต้อง มีทั้งสมาธิและปัญญา เพราะธรรมทั้ง ๒ นี้ เปรียบเหมือนกับผงซักฟอกนั่นเอง ถ้ามีแล้วจะสามารถกำจัดคราบสกปรกในใจให้หมดสิ้นไปได้ ทานและศีลที่ปฏิบัติเป็นเหมือนกับน้ำที่ใช้ซักฟอกเสื้อผ้า ช่วยซักฟอกกิเลสตัณหา เครื่องเศร้าหมองที่มีอยู่ในจิตใจให้เบาบางลงไปได้ จากหนักให้เป็นเบาได้ แต่ไม่สามารถทำลายให้หมดแบบถอนรากถอนโคนได้ ต้องอาศัยการภาวนา คือ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา

สมถภาวนา หมายถึงการทำใจให้สงบ ใจไม่สงบเพราะอะไร เพราะกิเลสตัณหาที่ตนเองทำให้ใจคิดปรุงอยู่ตลอดเวลา เห็นอะไรก็อยากจะได้ เห็นอะไรไม่พอใจก็เกิดความโกรธขึ้นมา อย่างนี้เป็นต้น เราจึงต้องทำใจให้สงบ ถ้าใจไม่สงบ ใจจะไม่มีความสุข ไม่มีเหตุ ไม่มีผล ก่อนที่จะสอนใจด้วยวิปัสสนาปัญญา ให้ใจรู้จักความผิดถูกดีชั่วทั้งหลาย ในเบื้องต้นจึงต้องทำใจให้สงบก่อน ถ้าใจไม่สงบแล้ว จะสอนใจไม่รู้เรื่อง ใจจะไม่ฟัง จะมีกิเลส ตัณหา มาคอยคัดค้านอยู่เสมอ สอนให้ทำดีก็จะบอกว่า **ทำดีไปทำไม คนทำชั่วได้**

ดีมีถมไป อย่างนี้เป็นต้น นี่คือลักษณะของใจที่ยังไม่สงบ แต่ถ้าใจที่สงบแล้วจะไม่มีกิเลสตัณหาฆ่าตัดขวาง เพราะในขณะที่ใจสงบ กิเลสตัณหาจะสงบตัวลงอยู่ชั่วคราวพร้อมกับความสงบนั้น

แต่ความสงบโดยลำพังยังไม่พอเพียงกับการทำลายกิเลส ไม่สามารถที่จะถอนรากถอนโคนกิเลสได้ เพราะกิเลสตัณหาเกิดจาก **โมหะ** ความหลง **อวิชชา** ความไม่รู้จริง และสิ่งที่จะแก้โมหะกับอวิชชาได้ ต้องเป็นปัญญาคือความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงเท่านั้น กิเลสจะตายได้จะต้องใช้ปัญญา ปัญญาจะสอนให้รู้ว่าทำไมไม่ควรไปยินดีกับสิ่งต่างๆ เวลาที่คิดว่าถ้ามีเงินมีทองมากๆ จะมีความสุข เป็นเพราะไม่เข้าใจธรรมชาติของเงินทองว่าเป็นอย่างไร มีแต่พระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันตสาวกเท่านั้นที่จะเข้าใจถึงธรรมชาติของเงินทอง ว่าเงินทองไม่สามารถซื้อความสุขใจได้ ดังที่ได้แสดงไว้เมื่อสักครู่นี้ว่า ขนาดมหาเศรษฐี มีเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน ยังมีความทุกข์ใจเลย ยังมีความไม่สบายใจ ยังมีความกังวลใจ นั่นก็เป็นเพราะว่าเงินทองไม่ได้ทำให้ใจมีความสุขได้อย่างแท้จริง เพราะโดยธรรมชาติของเงินทองแล้วมันก็เป็น**ทุกข์** เป็น**ไตรลักษณ์** เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นของๆเรา เงินทองมาวันนี้ พรุ่งนี้ก็อาจจะหมดไปได้ เวลาที่มีมีความสุข คืออกดีใจชั่วขณะหนึ่ง พอเวลาไม่มีขึ้นมาก็จะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเสียใจ

แต่เราไม่รู้กันว่าใจของเราถูกความหลงครอบงำอยู่ ทำให้ **เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นสิ่งที่เป็นของไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของๆเรา** เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็เลยไปกอดอยู่กับกองทุกข์ อยู่กับกองอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชีวิตของพวกเขาทุกคนจึงไม่มีความสุข ไม่พ้นทุกข์กันสักที เพราะไม่มีปัญญาที่จะสอน ที่จะบอก ให้ปล่อยวาง ให้ตัดสิ่งเหล่านี้ให้ออกไปจากใจ ใจของเรายังมีความยินดีกับ **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** โดยที่ไม่รู้จักธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะเป็นของไม่เที่ยง ทุกข์เพราะไม่ใช่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา อยู่กับเราวันนี้ พรุ่งนี้ก็ต้องจากเราไป เวลาจากไป เราก็ทุกข์ เราก็ร้องไห้ร้องให้ อย่างนี้เราก็เห็นกันอยู่ รู้กันอยู่ แต่ทำไม

เราถึงไม่ตัด เราถึงไม่ปล่อย เราถึงไม่วาง เพราะใจของเราไม่สงบนั่นเอง ใจของเรายังไม่มีความสุขในตัวของมันเอง แต่ถ้าได้ทำใจของเราให้สงบด้วยสมถภาวนาแล้ว ใจจะมีความอึดใจจะมีความสุข ใจจะมีความพอ

ในเบื้องต้นจึงต้องสร้างความสุขให้เกิดขึ้นที่ใจก่อน ด้วยการเจริญสมถภาวนา วิธีเจริญสมถภาวนาในเบื้องต้นอย่างง่ายๆ ก็คือการไหว้พระสวดมนต์ ด้วยการนั่งขัดสมาธิหลับตา แล้วก็สวดมนต์ไปภายในใจของเรา สวดไปเรื่อยๆ สวดไปให้มากๆ สวดไปนานๆ ขณะที่สวดก็อย่าไปคิดถึงเรื่องอะไร ให้มีสติระลึกอยู่กับบทสวดมนต์ สวดไปเรื่อยๆ นานๆ แล้วใจจะค่อยๆสงบ ใจจะค่อยๆเย็น สวดไปจนรู้สึกไม่ค่อยอยากจะสวดก็หยุด แล้วกำหนดดูลมหายใจต่อไป ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก ดูไปเรื่อยๆ ด้วยสติ แล้วลมหายใจนี้จะพาใจเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความนิ่ง เมื่อใจสงบ ใจนิ่งแล้ว ใจก็จะปล่อยลมหายใจไปเองโดยปริยาย ใจก็จะอยู่กับ**สักแต่ว่ารู้** มีอารมณ์เดียวเท่านั้นคือ**อุเบกขา** คือรู้อยู่ตามลำพังของรู้ ใจเป็นผู้รู้ รู้อยู่กับความรู้ที่นั่นเท่านั้นเอง ในขณะนั้นจะมีความสุข มีความสบายใจ แล้วจะรู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้น ไม่ได้อยู่ที่ภายนอกแต่อยู่ที่ภายในใจ ไม่ได้อยู่ที่ลาภ ไม่อยู่ที่ยศ ไม่ได้อยู่ที่สรรเสริญ ไม่ได้อยู่ที่กามสุข ถ้าได้พบกับสุขแบบนี้แล้ว เราจะพยายามรักษาสุขแบบนี้ให้มีอยู่ไปเรื่อยๆ แต่มันจะไม่อยู่ไปเรื่อยๆ เพราะจะอยู่ในสมาธิ ในความสงบนี้ได้เพียงระยะหนึ่งเท่านั้นเอง หลังจากนั้นแล้ว ใจก็ต้องถอนออกมาจากความสงบ เมื่อถอนออกมาแล้ว กิเลสที่สงบตัวไปกับความสงบของใจ ก็จะออกมาเพ่นพ่านอีก เพราะว่าความสงบหรือสมาธินี้ ไม่สามารถทำลายชก กิเลสให้หมดไปได้ สมาธิเปรียบเหมือนกับหินที่ทับหญ้าไว้ เวลาที่หินทับหญ้าอยู่ หญ้าก็ไม่สามารถเจริญงอกงามได้ แต่ถ้ายกหินออกไป ทิ้งไว้สักวันสองวัน หญ้าก็จะเจริญงอกงามกลับขึ้นมาอีก เพราะยังไม่ได้ถอนรากถอนโคนของหญ้านั่นเอง

กิเลสก็เช่นกันขณะที่เราทำสมาธิทำใจให้สงบ กิเลสก็สงบตัวไปด้วย แต่กิเลสยังไม่ตาย สิ่งที่จะทำลายกิเลสให้ตายได้ต้องเป็นปัญญา คือความรู้ว่าเราไม่ควรโลภ เพราะเหตุใด เราจึงไม่ควรโลภ ไม่ควรอยาก เพราะว่าสิ่งที่เราโลภ เราอยาก ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง เพราะสิ่งต่างๆที่เราอยากทั้งหมด คือสภาวะธรรมทั้งหลายนั้น เป็นไตร

ลักษณะทั้งหมด เป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปราศจากตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมบังคับให้อยู่กับเราไปตลอดได้ ให้เป็นไปดังที่เราปรารถนาได้ตลอดเวลานั่นเอง ถ้าเราเข้าใจหลักนี้แล้วเราก็จะไม่กล้าไปยึดไปติดกับสิ่งเหล่านี้ เพราะเวลาไปยึดไปติด ใจก็จะมี ความทุกข์ ถ้าไปยึดติดกับลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เวลาสิ่งเหล่านี้เสื่อมไป คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ เกิดนิพพาน เกิดความทุกข์ขึ้นมา ใจก็จะมีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ บางทีอาจจะอยู่ต่อไปไม่ได้ ถึงกับฆ่าตัวตายก็มี ดังที่ได้ยินได้ฟังกันทุกวันตามข่าวคราวในหน้าหนังสือพิมพ์ก็ดี ในวิทยุโทรทัศน์ก็ดี สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นอยู่เสมอ นั่นก็เป็นเพราะว่าบุคคลเหล่านั้นขาดธรรมะ ไม่ปฏิบัติธรรม คือไม่ทำบุญทำทาน ไม่รักษาศีล ไม่บำเพ็ญภาวนานั่นเอง จึงทำให้เวลามีปัญหาขึ้นมาไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เพราะไม่มีที่พึ่ง ไม่มีเครื่องมือที่จะระงับดับความทุกข์เหล่านี้

คนฉลาดจึงเข้าหาพระศาสนา เข้าหาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เพราะพระท่านจะสอนให้ปฏิบัติธรรม ทำบุญให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอ เมื่อนำเอาไปปฏิบัติแล้ว ชีวิตจะดำเนินไปได้ด้วยความราบรื่นดีงาม จนเป็นเศรษฐีที่แท้จริง คือเป็นเศรษฐีธรรม เป็นเศรษฐีทางด้านจิตใจ คือใจจะเต็มเปี่ยมด้วยความสุข จะไม่มีความทุกข์อยู่ในใจเลย เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านได้ประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งถึงจุดสูงสุด กลายเป็นมหาเศรษฐีธรรม เป็นมหาเศรษฐีของความสุข คือบรมสุขนั่นเอง ได้แก่พระนิพพาน **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** ไม่มีความสุขอะไรจะวิเศษเท่ากับความสุขของพระนิพพาน จึงขอฝากเรื่องราวการปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนาที่เป็นปัจจัย ๔ ของใจ ไว้รักษาใจ ให้อยู่ด้วยความสงบ ด้วยความสุข ด้วยความเจริญที่แท้จริง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๓

เปลี่ยนกระแส

๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันพระ ทุกๆ ๘ วัน ๗ วัน หรือ ๖ วัน เป็นวันที่เราจะได้หยุดพักภารกิจการงานแล้วเข้ามาสู่วัด เพื่อปฏิบัติกิจทางศาสนา เป็นการ**เปลี่ยนกระแส** ทุกๆวันที่เราอยู่ในโลก เราอยู่ท่ามกลาง**กระแสโลก** ซึ่งมักจะพัดเราลงไปสู่ที่ต่ำ ไปสู่ความทุกข์ ส่วน**กระแสธรรม**เป็นกระแสที่พัดไปสู่ที่สูง พัดให้ออกจากความทุกข์ ถ้าพวกเราไม่ปรารถนาความทุกข์กัน ก็ควรคำนึงถึงกระแสธรรมบ้าง อย่าลอยอยู่แต่ในกระแสโลก เพราะกระแสโลกจะดูดลากเราไปสู่ความทุกข์ทั้งหลาย เนื่องจากกระแสโลกคือกระแสแห่ง**ความโลภ ความโกรธ ความหลง** ถ้ามีความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่ในใจมากน้อยแค่ไหน เราก็จะถูกพัดไปสู่ความทุกข์มากเท่านั้น ส่วนกระแสธรรมเป็นกระแสที่จะพัดเราไปสู่ความพ้นทุกข์ ความไม่มีทุกข์ เพราะกระแสธรรมเป็นกระแสแห่ง**ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง**

ฟังแล้วก็อาจจะรู้สึกว่ คนเราถ้าไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงแล้ว จะอยู่กันได้อย่างไร เพราะชีวิตของเราทุกคนจะต้องแสวงหาสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เราต้องเข้าใจว่า กระแสธรรมก็สอนให้เราแสวงหาเหมือนกัน แต่ให้แสวงหาสิ่งที่อยู่ในขอบเขตของความจำเป็นของความพอดี เช่น ชีวิตของคนเราทุกคนต้องมี**ปัจจัย ๔** เป็นเครื่องดูแล เพื่อชีวิตจะได้ดำเนินไปได้ด้วยความราบรื่น ไม่ขัดสน ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ถึงแก่ความตายก่อนที่จะเป็นไป คนเราทุกคนต้องมีปัจจัย ๔ ทางธรรมก็สอนให้เรามีความขยันหมั่นเพียร ในการทำมาหากินเลี้ยงชีพ ให้มี**สัมมาชีพ**หากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องด้วยความสุจริต ให้พอเพียงกับความจำเป็นของชีวิต ถ้ามีมากเกินไปเกินความจำเป็น เช่น มีอาหารมากเกินไปเกินความจำเป็น มีเสื้อผ้ามากเกินไปเกินความจำเป็น มีที่อยู่อาศัยมากเกินไปเกินความจำเป็น มียารักษาโรคมากเกินไปเกินความจำเป็น ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะเกินความจำเป็นนั่นเอง อย่างวันนี้เราก็เห็นว่ามีอาหารมาก แต่เรามีท้องเดียว เราก็รับประทานได้เท่านั้นแหละ เท่าที่เราเคย

รับประทาน เราไม่สามารถรับประทานอาหารทั้งหมดได้ หลักของการแสวงหาทางธรรม
จึงอยู่ที่การหามาเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ

ส่วนทางโลกนั้น ความโลภจะทำให้หามาแบบไม่มีขอบเขต ไม่มีการรู้จักคำว่าพอดี
เนื่องจากว่าความโลภเกิดจากความหลง ความหลงคือการไม่มีสติ ไม่มีปัญญา อันเป็น
ลักษณะของปัญญาของความหลง **ความหลงจะกลัวอดอยาก กลัวทุกข์ กลัวตาย** จึงต้อง
พยายามหาไว้มากๆ ถึงแม้วันนี้จะไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องทำอะไรมาก ก็จะคิดว่ามีเก็บ
ไว้ก่อนดีกว่าเพื่อความปลอดภัยในวันหน้า แต่เราไม่รู้หรือกว่า วันข้างหน้าของเราจะมี
มากน้อยแค่ไหน วันหน้าของเราอาจจะเหลืออีกเพียงวันเดียวก็ได้ แล้วชีวิตของเราก็จะ
หมดไป ถ้าเราหามากเกินกว่าความจำเป็น เราก็จะเสียเวลากับการหาสิ่งต่างๆ ที่ไม่เกิด
ประโยชน์ ไม่มีความจำเป็นกับชีวิต กับความสุขของเรา

ในทางธรรมท่านทรงสอนให้เราหาความสุข ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ความสุขของ
คนเราส่วนใหญ่จะอยู่ที่ใจมากกว่าอยู่ที่กาย จริงอยู่ร่างกายต้องมีปัจจัย ๔ ถึงจะไม่ทุกข์
แต่ความสุขทางร่างกายไม่อยู่เหนือความสุขทางใจ ถ้าเราดูแลร่างกายให้มีมีความสุข แต่
ไม่ได้ดูแลใจให้มีมีความสุข ปล่อยให้ใจมีแต่ความทุกข์ ความทุกข์ใจก็จะไปบดบัง
ความสุขกาย อย่างพวกเราทุกคนก็มีฐานะพอใช้ได้ คือมีปัจจัย ๔ ครบบริบูรณ์ ไม่ขาด
ตกบกพร่องในสิ่งที่จำเป็นต่อการครองชีพ ความต้องการของร่างกาย ได้รับการดูแล
อย่างสมบูรณ์ ร่างกายมีความสุขสบาย แต่ใจกลับมีความทุกข์ ซึ่งจะทำให้เราไม่เห็น
ความสุขกายเลย จะบดบังความสุขกาย ที่เราอุตส่าห์ทุ่มเทเรี่ยวแรงหามา แต่พอเกิด
ความทุกข์ใจขึ้นมา ความสุขกายเหมือนกับว่าหายไปเลย

นั่นเป็นเพราะว่าเราไม่มีธรรมะ เป็นเครื่องชี้นำวิธีหาความสุขให้กับเรา เราแสวงหา
ความสุขเพียงด้านเดียว คือแสวงหาความสุขทางด้านวัตถุ ทางด้านกามารมณ์ ทางด้าน
ความอยากของกิเลสตัณหาทั้งหลาย ซึ่งไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะว่ามีสิ่งต่างๆ
ที่เราได้มา มากน้อยแค่ไหนก็ตาม ก็จะไม่ให้ความอิ่ม ความพอ กับเรา ไม่สามารถดับ
ความทุกข์ใจได้ เวลาต้องการอะไรแล้วไม่ได้สิ่งนั้นๆ ความทุกข์ใจก็จะปรากฏขึ้นมา หรือ
สิ่งที่ได้มาเป็นสิ่งที่เรารักเราชอบ ถ้าวันดีคืนดีต้องหายไป หรือถูกทำลายไปด้วยวิธีใดวิธี

หนึ่ง เราก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นั่นก็เป็นเพราะว่าเราไม่ได้ดูแลใจของเรา ปล่อยให้เวลาไปกับการดูแลร่างกาย ไปกับกระแสของความโลภ ความโกรธ ความหลง เราจึงไม่อยู่เหนือความทุกข์ เพราะความหลงของเรานี่เอง ความโง่เขลาเบาปัญญา ไม่ทราบว่าจะมีความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน

เราจึงต้องปลีกเวลาออกจากกระแสโลก ออกจากกระแสของความโลภ ความโกรธ ความหลง มาสู่วัด เพื่อเข้าสู่กระแสธรรม ทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับชีวิตปกติของเรา ปกติเราจะมีแต่ออกไปแสวงหา หาด้วยความโลภ หาด้วยความโกรธ หาด้วยความหลง ทุกครั้งที่เราทำอย่างนี้ ก็เท่ากับสะสมความโลภ ความโกรธ ความหลงให้มีมากยิ่งขึ้นไป เมื่อมีความโลภ ความโกรธ ความหลงมากขึ้นไปเท่าไร ความทุกข์ก็จะมีสะสมอยู่ในใจมากขึ้นเท่านั้น รอเวลาให้แสดงตัวขึ้นมา ในขณะที่เราได้สิ่งต่างๆ ที่เราปรารถนา ความทุกข์จะยังไม่ปรากฏ แต่ถ้าวันไหนเกิดไม่ได้ตั้งใจ หรือสูญเสียสิ่งที่เรารักเราชอบแล้ว ความทุกข์ก็จะโหมกระหน่ำเราอย่างเต็มที่ จนไม่สามารถทนรับกับความทุกข์นั้นได้ก็มี

แต่ถ้าเรามีเวลาว่างหลบเข้าวัดบ้าง เข้าสู่กระแสของความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง เราจะได้สะสมแรงต้านทานของความทุกข์ ที่จะโหมกระหน่ำใส่เรา เมื่อถึงเวลาของความทุกข์นั้นจะปรากฏขึ้นมา ถ้าเรามีกระแสแห่งธรรม เท่ากับมีที่พึ่ง มีที่หลบภัย เพราะจะรู้จักวิธีรับกับกระแสของความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นมา เพราะว่าธรรมะสอนให้รู้จักสภาพความเป็นจริงของโลกที่เราอยู่ที่นี่ว่าเป็นอย่างไร โลกที่เราอยู่ทุกวันนี้ไม่ได้เป็นอย่างนี้ไปตลอด เป็นโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีการหมุนเวียนไป สิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ในวันนี้ ในวันข้างหน้าจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป ต้องมีการหมดสิ้นไป ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา ถ้ารู้ล่วงหน้าก่อน และได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ เวลาสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมา ความทุกข์ก็จะไม่โหมกระหน่ำใส่เรา เพราะความทุกข์เกิดจากความหลง เกิดจากความยึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ถ้ามีปัญญา มีความรู้ รู้ว่าสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่กับเราในวันนี้ จะไม่อยู่กับเราไปตลอด จะต้องมีการพลัดพรากจากกันไป ไม่ช้าก็เร็ว ถ้าเรารู้แล้วเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนล่วงหน้า เวลาความพลัดพรากเกิดขึ้นมา หรือความผิดหวังเกิดขึ้นมา

เราก็จะพร้อมที่จะรับกับสิ่งเหล่านั้น เมื่อเราพร้อมสิ่งเหล่านั้นก็จะมีอำนาจสร้าง ความทุกข์ให้กับเราได้ เพราะเราไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งเหล่านั้น

นี่คือเรื่องของธรรม เป็นเรื่องของการทวนกระแสโลก ทางโลกจะดูดลากเราไปสู่ความทุกข์ โดยมีความหลง ความมีติดบอดเป็นตัวนำพาไป เมื่อมีความหลง ความมีติดบอดแล้ว ก็เกิดเกิดความโลภ เกิดความโกรธ แต่ถ้ามีปัญหาแล้วจะไม่โลภ จะไม่โกรธ เพราะจะรู้ว่า ความโลภ ความโกรธ ไม่เป็นสิ่งที่ดีกับใจ เวลาที่มีความโลภ มีความโกรธขึ้นมา ใจจะร้อน จะมีแต่ความวุ่นวายใจ แต่เวลาที่ระงับความโลภ ความโกรธลงไปได้ ใจจะเย็น ใจจะสบาย อย่างในขณะนี้ ท่านนั่งอยู่ที่นี้ ความโลภก็ไม่ปรากฏ ความโกรธก็ไม่ปรากฏ แล้ว ความรู้สึกเป็นอย่างไร ความรู้สึกก็เย็น สบาย นั่นเป็นเพราะว่าในขณะที่ความโลภความโกรธไม่ได้ทำงาน แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีความโลภและความโกรธ เพียงแต่ขณะนี้ ไม่มีเหตุไปกระตุ้นให้เกิดความโลภและเกิดความโกรธเท่านั้นเอง แต่ถ้ามีเหตุปรากฏขึ้นมา ก็ไม่แน่ว่าความโลภและความโกรธที่มีอยู่ในใจจะนิ่งนอนเฉยอยู่ได้หรือเปล่า ถ้านิ่งเฉยได้ก็แสดงว่ามีธรรมมาก เพราะธรรมเป็นตัวที่กำราบ ความโลภ ความโกรธ และความหลงนั่นเอง

จึงเป็นความจำเป็นที่ต้องเข้าวัดเพื่อปฏิบัติศาสนกิจ ทำบุญทำทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม เพราะเป็นการเสริมสร้างบุญบารมี เสริมสร้างธรรม ที่จะไปต่อสู้กับกระแสของ ความโลภ ความโกรธ ความหลงที่มีอยู่ภายในใจของเรา ถ้ามีธรรมมากเท่าไร เราก็จะมีความสุขมากเท่านั้น เพราะธรรมเป็นแสงสว่าง เป็นเครื่องซึ่งบอกให้รู้ถึงเหตุของความทุกข์ว่ามาจากอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าได้เสริมสร้างเหตุเหล่านั้นแล้ว ใจก็จะมีแต่ความสุขอย่างเดียว จะไม่มีความทุกข์เลย เมื่อมีความสุขแล้ว จะมีความอิม มีความพอ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องออกไปแสวงหาสิ่งต่างๆ ภายนอก เช่นลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ทั้งหลาย จะไม่มีความจำเป็นสำหรับจิตที่มีความสุข มีความอิม มีความพอ ทุกวันนี้ที่ พวกเราจะต้องออกไปแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข กั้นอยู่ ก็เพราะว่าใจของพวกเรา ยังขาดธรรมะนั่นเอง เราไม่ได้เสริมสร้างธรรมะให้เกิดขึ้นมาในใจเรา เราปล่อยปละ ละเลยภารกิจทางด้านจิตใจ ทางด้านการศึกษาธรรม การปฏิบัติธรรมกัน มัวแต่วุ่นวาย

กับการหาสิ่งต่างๆที่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง หาเท่าไรก็ไม่เกิดความอิ่ม เกิดความพอ มีแต่จะเสริมความอยาก ความต้องการให้มีมากยิ่งขึ้นไปเสียอีก เราควรจะเห็นโทษของสิ่งเหล่านี้ เห็นโทษของความโลภ เห็นโทษของความอยาก เห็นโทษของความหลง ว่าเป็นตัวที่หลอกให้เราไปหาสิ่งต่างๆมา หามามากมายกายกองจนกระทั่งเราใช้ไม่หมด แต่เราก็ยังไม่มีความสุข ยังไม่มีความพอ เป็นเพราะว่าเราไม่ได้หาสิ่งที่ทำให้มีความสุข ให้ความพอกับเรานั่นเอง

เหตุที่จะนำความสุขมาให้ เป็นคุณธรรมที่เราจะต้องสร้างขึ้นมา ให้ปรากฏขึ้นมาจากภายในใจ ถ้ามีคุณธรรมนี้แล้วใจของเราถึงจะมีความสุข ถึงจะมีความอิ่ม ถึงจะมีความพอก คุณธรรมที่พูดถึงนี้ก็คือ**พรหมวิหาร ๔** เราต้องมีพรหมวิหาร ๔ ถ้าปรารถนาที่จะมีความสุข อยู่ในสังคมเรามีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ไม่ได้อยู่คนเดียว จึงต้องมีธรรมะสอนให้รู้วิธีการปฏิบัติกับบุคคลอื่นๆอย่างถูกต้อง แล้วใจจะสงบ ใจจะเย็น ใจจะมีความสุข แต่ถ้าไม่รู้จักวิธีปฏิบัติ ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องนำพาเราปฏิบัติกับบุคคลต่างๆ ที่เราเกี่ยวข้องกับแล้ว ชีวิตของเราจะมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความเดือดร้อน มีแต่ความทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เจริญพรหมวิหาร ๔ ในฐานะที่พวกเราต้องอยู่ร่วมกันในสังคม เราจะมีความสุขได้ สังคมจะมีความสุขได้ ก็ต่อเมื่อเรามีพรหมวิหาร ๔ อยู่ภายในใจ **พรหมวิหาร ๔** คือ **เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา** เป็นธรรม ๔ ประการที่ควรเจริญอย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปได้ด้วยความราบรื่น ด้วยความสุข จะไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องราวกับบุคคลต่างๆ ที่อยู่กันในสังคม

เมตตา คือ ความมีเมตตริจิต มองทุกคนเป็นมิตรกัน เป็นเพื่อนกัน เป็นเหมือนพี่เหมือนน้องกัน เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย กัน เราอยู่ด้วยกัน ถ้าเรามีเมตตาต่อกัน เราจะมีแต่ความสุข เพราะความเมตตาไม่ให้ความเดือดร้อนกับใคร คุณลักษณะของความเมตตา มีอยู่ ๓ ประการ คือ ๑. ไม่มีเวรกับใคร **อเวรา โหนตุ** ๒. ไม่เบียดเบียนใคร **อัพยาปชฌา โหนตุ** ๓. ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข **สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ**

๑. เมตตา คือการไม่มีเวรมีกรรมกัน ถึงแม้ใครจะสร้างความเดือดร้อนให้กับเรา สร้างความทุกข์ให้กับเรามากขนาดไหนก็ตาม เราต้องรู้จักการให้อภัย การให้อภัยจะเป็น

การระงับการมีเวรกัน เวลาใครทำอะไรแล้วเราไม่พอใจ เราอย่าไปโกรธ อย่าไปอาฆาต อย่าไปพยาบาท เราต้องให้อภัย เพราะการให้อภัยจะทำให้ใจเราสงบ ทำให้ใจเราเย็น เพราะการให้อภัยจะไประงับความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ที่เปรียบเหมือนกับไฟที่เผาใจเรา ถ้าไม่มีการให้อภัยแล้ว ใจจะมีแต่ความร้อน เวลาโกรธแล้วจะต้องเอาคืนให้ได้ ต้องไปทูปไปตี ต่ำว่าเขา นี่เป็นความหลงผิด เป็นการสร้างเวรสร้างกรรม เพราะเมื่อเราไปต่ำว่าเขา ไปทำร้ายเขาแล้ว เขาก็จะต้องเกิดความรู้สึกเช่นเดียวกับเรา เขาก็จะต้องเกิดความโกรธ ความแค้นขึ้น เขาก็จะกลับมาทำร้ายเรา จะต้องมีการต่อสู้กันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งล้มเจ็บตายกันไปในที่สุด นี่ไม่ใช่วิถีทางที่จะดำเนินชีวิตไปด้วยความสงบสุข

วิถีทางที่ถูกคือการให้อภัย เช่นเวลาเขาทำอะไรเรา เขาทำอะไรเรา แต่เราทำใจของเราให้หนึ่งเดียว ให้อภัยกับเขา คิดเสียว่าเป็นการใช้กรรมเก่าก็แล้วกัน เราอาจจะเคยไปทำอะไรกับเขามาก่อน ทำให้เขาไม่พอใจเราโดยที่เราอาจจะรู้ก็ได้ หรือไม่รู้ก็ได้ เพราะบางครั้งเราก็ไม่รู้จริงๆ เราอาจจะไปขัดผลประโยชน์เขาก็ได้ เขาอาจจะต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ แล้วเราไปได้สิ่งนั้นมา เขาก็เกิดความไม่พอใจขึ้นมา เราต้องยอมรับว่าเราอยู่ในโลกนี้มันเป็นปกติ ที่คนเราในบางครั้งบางครั้งอาจจะต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง มีการผิดใจกันบ้าง เมื่อเกิดการผิดใจกันแล้ว สร้างความทุกข์ให้กันแล้ว ถ้ามีสติก็ให้อภัยเขาเสียจะดีกว่า เราก็อยู่หนึ่งเดียวไม่ตอบโต้ เป็นการไม่สร้างเวรสร้างกรรม เมื่อเราไม่ไปตอบโต้เขา เมื่อเขาได้ระบายความรู้สึกที่ไม่ดีของเขาแล้ว เขาก็จะหยุด เมื่อหยุดแล้วเรื่องมันก็จะจบ

นี่แหละคือทางที่ถูก เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้เรามีความสุข ท่านถึงสอนให้เรา**ชนะตนอย่าไปชนะผู้อื่น** ชนะตนคนเดียวเท่านั้นทุกอย่างก็จะสงบลง ชนะผู้อื่นก็จะสร้างความอาฆาตพยาบาทให้กับเขา ถ้าเขาชนะเรา ก็จะสร้างความอาฆาตพยาบาทให้กับเรา แต่ถ้าต่างฝ่ายต่างชนะตนเองแล้วทุกอย่างก็จะสงบ เมื่ออารมณ์ของเราสงบแล้ว เรื่องราวต่างๆ มันก็จะหายไป สิมไป เวลาเจอหน้ากันในวันข้างหน้า อาจจะรักกัน ชอบกันก็ได้ เพราะเรื่องของอารมณ์เป็นเพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง ถ้าไม่ไปหลงตามอารมณ์ เวลาโกรธแล้วไม่โกรธตาม เวลาอารมณ์ดีก็กลับมาแทนที่เราจะรู้สึกดีขึ้นมาทันที จึงต้องเข้าใจถึงหลักของความเมตตาว่าต้องให้อภัย คือต้องไม่จองเวรกัน

๒. เมตตา คือ การไม่เบียดเบียนกัน เรามีความจำเป็นที่ต้องทำมาหากินกัน แต่เราจะทำด้วยความสุจริต คือจะไม่ทำด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โทกทหลอกลวง เป็นทางที่จะนำความสุขมาให้กับเรา ความทุกข์ต่างๆที่เกิดจากการเบียดเบียนผู้อื่น จะไม่มีตามมา แต่ถ้าเราไปเบียดเบียนผู้อื่นแล้ว เราจะต้องถูกผู้อื่นเบียดเบียนอย่างแน่นอน เพราะเมื่อไปสร้างความเดือดร้อนให้กับเขา เขาก็จะต้องมาสร้างความเดือดร้อนให้กับเรา **ให้ทุกข์กับท่าน ทุกข์นั้นถึงตน** เราจึงต้องหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนกัน

๓. เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข จงเห็นว่าอะไรก็ตามที่เป็นความสุขของผู้อื่น เขาทำแล้วมีความสุขก็ปล่อยให้เขาทำไป ถึงแม้จะสร้างความเดือดร้อนให้กับเราบ้าง บางครั้งบางคราว เช่นข้างบ้านบางครั้งอาจจะจัดงานกัน มีงานเลี้ยงกัน ก็อาจจะมีความเสี่ยงบ้าง เราอยู่ข้างบ้านเราอาจจะหนวกหู แต่ถ้าเรามีความปรารถนาดี อยากจะให้เขามีความสุข ความรื่นเริงใจที่เกิดจากการหนวกหู ก็จะเบาบางลงไปหรือไม่มีเลยก็เป็นได้ แต่ถ้าไม่มีความปรารถนาที่จะอยากให้เขามีความสุขแล้ว เวลาเมื่อไรมาสร้างความรื่นเริงใจให้กับเรา เช่นข้างบ้านส่งเสียงดังกัน ก็จะเกิดความโกรธขึ้นมา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้าคิดเสียว่าเขากำลังมีความสุขกัน เราอยากจะให้เขามีความสุขไม่ใช่หรือ เราสุขไปกับเขาด้วย เราก็จะไม่มีความทุกข์ เราก็จะทนกับเสียงเหล่านั้นได้ นี่เป็นเรื่องของความเมตตา ขอให้เจริญกันอยู่เรื่อยๆ แล้วความเมตตาจะทำให้เรามีความสุข อานิสงส์ของความเมตตามีอยู่ ๑๑ ประการ คือ ๑. หลับก็เป็นสุข ๒. ตื่นก็เป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย ๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ๖. เทวดาย่อมรักษา ๗. ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ ศัสตราวุธ ๘. จิตเป็นสมาธิง่าย ๙. สีสหน้าผ่องใส ๑๐. เมื่อจะตาย ใจก็สงบ ไม่หลงใหลไร้สติ ๑๑. ถ้ายังไม่บรรลुकุณวิเศษที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

กรุณา คือ ความอยากช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ เวลาเห็นใครตกที่นั่งลำบาก เดือดร้อนแล้วขอความช่วยเหลือ ถ้าเขาช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็ควรจะช่วยเขา ช่วยให้ได้ เราสามารถช่วยตัวเองได้ อย่าไปช่วยเหลือแบบให้เขาเป็นคนเกียจคร้าน หวังแต่จะพึ่งผู้อื่น

ซึ่งไม่ใช่เป็นการช่วยเหลือที่แท้จริง การช่วยเหลือที่แท้จริง คือการช่วยให้เขาช่วยตัวเองได้ อย่างพระพุทธเจ้าทรงช่วยพวกเราด้วยการสั่งสอนธรรมะ สอนให้เรารู้จักเรื่องของทุกข์ของสุข ของดีและของชั่วต่างๆ และสอนให้เราดำเนินชีวิตของเราไปในทิศทางที่ดี พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราเกาะพระพุทธเจ้า ไม่ได้สอนให้เราขอสิ่งต่างๆจากพระพุทธเจ้า ให้พระพุทธเจ้ามาทำสิ่งต่างๆให้กับเรา พระพุทธเจ้าสอนให้เราช่วยตัวเอง เช่นกันเวลาเราช่วยเหลือผู้อื่น ขอให้คำนึงถึงหลัก **อัตตาทิ อัตโน นาโถ** ช่วยเขาถ้าเขาช่วยตัวเองไม่ได้ เช่นถ้าเขาเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีเงินรักษา เราก็ต้องช่วยให้เขาได้รับการรักษาพยาบาล เมื่อเขาหายแล้ว มีกำลังวังชาดีแล้ว เขาจะได้ไปทำงานต่อไป เวลาได้ช่วยเหลือผู้อื่นเราก็จะมีความสุข เพราะได้ช่วยบรรเทาทุกข์ให้กับเขา

มูทิตาหมายถึงความยินดีในความสุข ในความดีของผู้อื่น เวลาเห็นคนอื่นได้ดีบได้ดี มีความเจริญรุ่งเรือง เช่นได้เงินเดือนขึ้น ได้ตำแหน่งที่สูงขึ้น มีความสุข ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ อย่างนี้เป็นต้น ให้แสดงความยินดีกับเขา ไม่ควรอิจฉาริษยาเขา ขอให้ถือว่าเป็นบุญของเขา เขาได้ทำความดีไว้ เมื่อถึงเวลา ความดีก็ส่งผลขึ้นมา ถ้าไม่มีมูทิตาจิตแล้ว จิตใจจะมีแต่ความรุ่มร้อน มีความอิจฉาริษยา เห็นคนอื่นได้ดีบได้ดี เรากลับเป็นทุกข์เป็นร้อนไป เพราะขาดมูทิตาจิตนั่นเอง

อุเบกขาคือการปล่อยวาง วางเฉย ในกรณีที่ไม่สามารถใช้**เมตตา กรุณา และมูทิตา**ได้ ก็ต้องใช้**อุเบกขา** เช่นมีคนที่เรารักเกิดเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วไม่มีทางที่จะรักษาได้ อย่างนี้เราต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา คืออย่าไปโศกเศร้าเสียใจกับความทุกข์ของเขา ถ้าช่วยเหลือได้ก็ช่วยเหลือกันไป แต่ถ้าช่วยไม่ได้ ก็ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา ขอให้ถือว่าเป็นวิบากกรรมของเขา **พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราระลึกอยู่เสมอว่า สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้ได้รับผลของกรรม จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** คนเราในอดีตชาติ หรือในอดีตที่ผ่านมา นั้น อาจจะไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามไว้ และเมื่อถึงเวลาที่ผลของกรรมนี้ปรากฏผลขึ้นมาแล้ว ไม่มีใครช่วยเหลือได้ ใครทำกรรมอะไรไว้ ก็ต้องรับผลของกรรมนั้นไป ถ้าไม่ปรารภนา ที่จะประสพกับเคราะห์กรรม ก็ขอให้ละเว้นจากการกระทำความชั่วทั้งหลายเสีย ให้ทำแต่บุญ ทำแต่กุศล ทำแต่สิ่งที่ดี

ที่งาม เมื่อทำแต่สิ่งที่ดี ที่งามแล้ว เคาระห้กรรมต่างๆก็ไม่ต้องเกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเกิดขึ้นกับเรา หรือกับบุคคลหนึ่ง บุคคลใดก็ตาม เราก็ต้องเจริญอุเบกขา อย่าไปโศกเศร้า เสียใจกับเขา อย่าไปทุกข์กับเขา เพราะความโศกเศร้าเสียใจของเรา จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับนั้น มันไม่สามารถจะแก้ปัญหามาของเขาได้ มีแต่ จะทำให้เราทุกข์ไปเปล่าๆเท่านั้นเอง การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๔

สิ่งมหัศจรรย์

๖ มีนาคม ๒๕๔๕

ในบรรดาสິงมหัศจรรย์ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่มนุษย์สร้างขึ้นมาก็ดี หรือเกิดขึ้นมาจากธรรมชาติก็ดี ถ้าเปรียบเทียบกับสิ่งมหัศจรรย์ของพระพุทธศาสนาแล้ว สิ่งมหัศจรรย์ทางโลกจะเทียบไม่ได้เลยทีเดียว ถ้าเปรียบทางคุณค่า ก็เหมือน**ก้อนอิฐก้อนทรายกับเพชรนิลจินดา** อย่งไรก็อย่างนั้น เพราะว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะมีคุณค่า มีความมหัศจรรย์ยิ่งกว่าผลที่จะได้รับจากการปฏิบัติทางศาสนา คือ **การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง** ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ สามารถทำให้สัตว์โลกทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ พ้นจากความทุกข์ได้ นอกจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความทุกข์ได้หมดสิ้น จะไม่ทุกข์กับการแก่ การเจ็บ การตาย จะไม่ทุกข์กับการประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา จะไม่ทุกข์กับความผิดหวัง จะไม่ทุกข์กับการพลัดพรากจากของรักของชอบทั้งหลาย เพราะ**พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมโอสถ** รักษาโรคของจิตใจได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ สิ่งอื่น ๆ ทั้งหมดในโลกนี้ไม่สามารถรักษาโรคของใจได้เลยแม้แต่ชนิดเดียว

นี่แหละคือความอัศจรรย์ของพระพุทธศาสนา และก็เป็ความอัศจรรย์อย่างยิ่งของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ที่ได้ปรากฏขึ้นมาในโลกนี้ คือได้ **ประสูติ** และได้**ออกผนวช** แล้ว**ตรัสรู้**ธรรมขึ้นมาในที่สุด ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ธรรม ก็มีคนมากมายกายกองพยายามแสวงหาการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย แต่ก็ไม่มีการสามารถทำตนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้เลยแม้แต่คนเดียว มีเพียงพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ที่สามารถศึกษาและปฏิบัติจนหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ นี่คือความมหัศจรรย์ของพระพุทธเจ้า และหลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ธรรมแล้ว ได้นำพระธรรมมาสั่งสอนให้กับผู้ที่มีความสนใจ ก็มีผู้ที่สามารถน้อมเอาไปปฏิบัติ และทำตนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว มีผู้ที่หลุดพ้นคือพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมา

หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมคำสอนเพียงครั้ง สองครั้งเท่านั้นเอง นี่ก็
เป็นความมหัศจรรย์ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สามารถทำให้ผู้ที่ปรารถนา
ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นได้อย่างรวดเร็วง่ายดาย

ต่างกับสมัยที่ไม่มีพระพุทธเจ้า ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า มีคนแสวงหาการหลุดพ้น
จากความทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าเองก็ทรงแสวงหาด้วยวิธีการ
ต่างๆ แต่ก็ไม่สามารถบรรลุผลได้ จนกระทั่งนาทีสุดท้าย ด้วยวิธีสุดท้ายของ
พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะทำให้ทรงหลุดพ้นได้ มีผู้อื่นพยายามแสวงหาด้วยวิธีต่างๆ เช่น
การทรมานตนด้วยวิธีการต่างๆ หรือการเสพสุขด้วยวิธีการต่างๆ อย่างที่พวกเราทำกัน
อยู่ทุกวันนี้ ก็เป็นการหนีทุกข์กันทั้งนั้น พยายามดับทุกข์กันด้วยการแสวงหาสิ่งต่างๆ
แสวงหาเงินทองกัน แสวงหาข้าวของ แสวงหายศ แสวงหาสรรเสริญ แสวงหารูป เสียง
กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะที่ถูกต้องถูกใจ แต่สิ่งเหล่านี้กลับไม่ได้ดับความทุกข์ภายในใจของเรา
ได้เลย นอกจากไม่ได้ดับแล้ว ยังเพิ่มความทุกข์ให้เกิดขึ้นมาอีก เพราะเมื่อไปยึด ไปติด
ไปพึ่งสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็เกิดความกังวลใจ เกิดความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความไม่
แน่นอนใจ เพราะรู้ว่าสิ่งต่างๆที่เราไปยึด ไปเกาะ ไปอาศัยเป็นที่พึ่งนั้น เป็นสิ่งที่ไม่จีรัง
ถาวร ยั่งยืน ไม่รู้ว่าจะหลุดจากมือเราไปเมื่อไร จะจากเราไปเมื่อไรก็ไม่รู้

นี่เป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่อยู่ภายนอกใจของเรา ที่เราไปยึดติดอยู่ แม้กระทั่งร่างกาย
ของเราก็เป็นธรรมชาติแบบเดียวกัน เป็นสิ่งที่ไม่ถาวรเช่นกัน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้ว
ในที่สุดก็ต้องมีการดับไป แม้กระทั่งอารมณ์ต่างๆที่มีอยู่ภายในจิตใจของเราก็เป็นอย่าง
นั้น ไม่ว่าจะ เป็นวิญญานที่รับทราบรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป สัญญาที่เกิดขึ้นตามมา เวทนาที่เกิดขึ้นตามมา สังขารความคิดปรุง
ที่เกิดขึ้นตามมา ก็เป็นเช่นเดียวกัน มีการเกิดดับ เกิดดับ มีการเปลี่ยนแปลงไปอยู่
ตลอดเวลา ภายในใจของเราจึงมีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง มีความไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง
เปลี่ยนไป หมุนเวียนไปเรื่อยๆ ตามเหตุ ตามปัจจัย ตามสิ่งที่มากระทบกับทวารทั้ง ๕
คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจากการคิดปรุงของใจเอง เหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิด
ความรู้สึกต่างๆขึ้นมาภายในใจเรา คือสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง

แต่ความรู้สึกที่ว่าไม่มีความทุกข์อยู่ในใจเลยนั้น ยังไม่เคยปรากฏขึ้นกับพวกเราเลย เพราะเรายังไม่ได้ห้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ถ้าห้อมเอาเข้ามาปฏิบัติแล้ว ในที่สุดใจของเราก็จะเป็นใจที่ปราศจากความทุกข์ จะไม่มีความทุกข์เหลืออยู่แม้แต่นิดเดียวเลย ดังที่พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้กระทำกัน ในเบื้องต้นท่านก็ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็นำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติกับกาย วาจา ใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติที่ใจ เพราะใจมีสิ่งที่จะต้องขัดเกลา จะต้องชำระ สิ่งนั้นก็คือนกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมอง มีกิเลสตัณหาอยู่ในใจของเรามากน้อยเท่าไร ก็จะสร้างความทุกข์ ความไม่สบายใจให้กับเรามากน้อยไปเท่านั้น เพราะนี่เป็นธรรมชาติของกิเลสและตัณหา และเหตุที่ทำให้กิเลสตัณหาเกิดขึ้นมา ก็ไม่ใช่อะไรที่โหดร้าย ก็คือ**อวิชชา**ความไม่รู้จริง หรือ**โมหะ**ความหลง คือไม่รู้ความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร

หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงศึกษาและปฏิบัติธรรม เจริญจิตตภาวนา เจริญสมาธิ เจริญปัญญาแล้ว ก็เกิดความรู้ขึ้นมาว่า สิ่งต่างๆทั้งหลาย สภาวธรรมทั้งหลาย ที่สัตว์ทั้งหลายยึดติดว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่จะให้ความสุขนั้น ความจริงแล้วไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความทุกข์ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีใครสามารถควบคุมบังคับได้ เพราะสิ่งเหล่านี้มีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เขาเป็นไป เมื่อมีปัจจัยทำให้เขาเกิดขึ้นมา เขาก็เกิดขึ้นมา เมื่อมีปัจจัยทำให้เขาดับไป เขาก็ดับไป ดังในธรรมที่พระพุทธเจ้ามักจะแสดงเสมอต่อบุคคลทั้งหลายว่า **ธรรมใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ธรรมนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** นี่เป็นสังฆธรรมของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เห็น สภาวธรรมนี้หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ทั้งหลายเช่นบุคคลทั้งหลาย วัตถุทั้งหลาย **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข**ทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของผู้หนึ่งผู้ใด ถ้าหลงไปยึด ไปติด ไปคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งแล้ว ก็จะต้องเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ดั่งที่พวกเราทั้งหลายกำลังทุกข์กันอยู่ เพราะชีวิตของพวกเรายังวนเวียนอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เราทุกข์กับสิ่งเหล่านี้มาตลอด แต่เราก็กังไม่เข็ด ยังไม่จำกัน ยังหลง ยังยึดติดกับสิ่งเหล่านี้อยู่ ว่าเป็นเรา เป็นของๆเรา เป็นญาติของเรา เป็นพี่น้องของเรา เป็นเพื่อนของเรา อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งเป็นความเห็นผิด เป็น**โมหะ**ความหลง **เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นความเที่ยงแท้ในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เห็นตัวตนในสิ่งที่ไม่ตัวตน เห็นความสุขในสิ่งที่เป็นทุกข์** จึงทำให้ต้องวนเวียนอยู่กับความทุกข์ทั้งหลายอยู่ เพราะขาดปัญญา ขาดแสงสว่างแห่งธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เห็น แล้วนำมาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลกทั้งหลาย พวกเราถึงแม้จะเกิดในเมืองพุทธ แต่ความยินดีที่เรียกว่า**ฉันทะ**วิริยะนั้น รู้สึกว่ายังมีน้อย ไม่ค่อยจะตัดดวงสิ่งที่ดีที่งาม ของพระพุทธศาสนาเท่าที่ควร ทำเพียงพอหอมปากหอมคอ แบบเสียไม่ได้ เพราะยังไม่มี ความมั่นใจ ยังไม่แน่ใจว่าสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นความจริงมากน้อยแค่ไหน เรายังเห็น ลามก ยศ สรรเสริญ กามสุข ว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าชื่นชม น่ายินดี ยังเป็นสิ่งที่จะให้ความสุขกับเราได้ เรายังไม่กล้าสลัด ไม่กล้าตัดลามก ยศ สรรเสริญ กามสุข ให้ออกไปจากใจของเรา ยังยึด ยังติดอยู่ ยังแสวงหาสิ่งเหล่านี้อยู่ เรายังต้องทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสามารถศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำไปปฏิบัติ ทำให้เป็นความรู้ที่แท้จริงภายในใจของเรา ความรู้ที่ได้ยินได้ฟังจากผู้อื่น หรือศึกษาจากพระไตรปิฎก ยังเป็นความรู้ที่ไม่สามารถนำมาดับทุกข์ได้

ถ้ายังไม่เปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความเห็นของเรา ถ้ายังเห็นว่า ลามก ยศ สรรเสริญ กามสุข ยังเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่น่ามี น่าสะสมไว้ เป็นสิ่งที่สามารถดับความทุกข์ของเราได้แล้ว ก็จะทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงการหลุดพ้นได้ แต่ถ้าวันใดวันหนึ่งหลังจากที่ได้ศึกษามา นานพอสมควร ได้ตะเกียกตะกาย พยายามปฏิบัติธรรม ทำบุญ รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม นั่งสมาธิและเจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ จนแสงสว่างแห่งธรรมปรากฏขึ้นมา ทำให้เห็นว่าความหลงก็คือการเห็นว่าลามก ยศ สรรเสริญ กามสุข เป็นสุข เป็นสิ่งที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เมื่อเห็นว่าไม่ใช่เป็นเครื่องดับทุกข์แล้ว จะเห็นว่า การปฏิบัติ ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ คือแนวทางแห่ง **ทาน ศีล ภาวนา** เป็นทางที่

ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติเพื่อให้เกิด**สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ถูกต้อง คือ ปัญญาที่จะนำพาให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อจิตมีความสงบ ถ้าจิตยังไม่สงบ จิตจะมีอคติ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว คอยคัดค้านธรรมของพระพุทธเจ้า คอยปฏิเสธว่า ธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ก็ดีแต่เฉพาะพระพุทธเจ้าเท่านั้น แต่ยังไม่เหมาะกับพวกเราที่ยังไม่มีความสามารถพอ จึงต้องผัดวันประกันพรุ่งไปก่อน วันนี้ยังทำไม่ได้ ก็เลยขอผัดไปก่อน ในอดีตเราก็เคยผัดมาแล้ว ในอดีตเราอาจจะเคยได้พบพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือได้พบกับพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งก็ได้ แต่ทุกครั้งที่เราฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เราก็จะปฏิเสธอย่างนี้ไปเรื่อยๆว่า เป็นธรรมที่อยู่เหนือวิสัยของเรา ไม่สามารถที่จะปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าได้ ถ้ายังมีความรู้สึกอย่างนี้อยู่ภายในใจของเราแล้ว เราก็จะผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่ฟังเทศน์ฟังธรรม เราก็ฟังแบบเข้าหูซ้ายอุดหูขวา โดยคิดว่าสักวันหนึ่งในอนาคตข้างหน้า คงจะมีกำลังสติปัญญาพอที่จะปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้ นี่ก็คือ**มิจฉาทิฐิ**ความเห็นผิดอย่างหนึ่ง เป็นเล่ห์กลของกิเลส ที่จะพยายามทุกวิถีทาง ที่จะดึงเราไม่ให้เข้าสู่ทางของพระศาสนา พยายามดึงด้วยเล่ห์กลต่างๆ เช่นเล่ห์กลอย่างที่ได้แสดงไว้เมื่อสักครู่นี้ ว่าเรามันบุญน้อยวาสนาน้อย ยังไม่สามารถปฏิบัติตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้ มันก็จะหลอกเราอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ทีนี้เราจะทำอย่างไรถึงจะแก้เล่ห์กลของกิเลสได้ เราก็ต้องดูตัวอย่างของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายในอดีตก็ดี หรือในปัจจุบันก็ดี ที่มีความสามารถ เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เกิดมี**ฉันทะ** คือความยินดี ความพอใจ มี**วิริยะ** ความอุตสาหะ ความพากเพียร ที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ในสมัยพุทธกาล มีผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์ตามพระพุทธเจ้า เป็นจำนวนมากและรวดเร็ว เพียงระยะแค่ ๗ เดือน หลังจากทีพระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมเทศนาครั้งแรก ก็มีพระอรหันต์เกิดขึ้นมาอย่างน้อยก็ ๑,๒๕๐ รูปแล้ว ดังปรากฏในวันมาฆบูชา วันเพ็ญเดือน ๓ ถ้านับจากวันเพ็ญเดือน ๘ ถึงวันเพ็ญเดือน ๓ ก็เป็นเวลาเพียง ๗ เดือนเท่านั้นเอง ก็มีพระ

อรหันตสาวกถึง ๑,๒๕๐ รูป มารวมกันเพื่อเฝ้าพระพุทธเจ้าในวันนั้น คิดดูซิว่าการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์มันยากเย็นแค่ไหน ถ้ายากเย็นแล้วทำไมบุคคลเหล่านั้นจึงสามารถบรรลุได้ นั่นก็เป็นเพราะว่า เวลาเขาฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า เขาฟังด้วยความตั้งใจ ฟังด้วยใจที่จดจ่อ ฟังไปก็พิจารณาตามไป พระพุทธเจ้าทรงแสดงอะไรก็พิจารณาตามไปเรื่อยๆ ก็เกิดความเข้าใจเข้าไปตามลำดับ เพราะพระธรรมของพระพุทธเจ้าไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยากเย็นที่จะเข้าใจเลย มันยากสำหรับคนแรกเท่านั้นที่จะเข้าถึงได้ คือยากสำหรับพระพุทธเจ้า กว่าพระพุทธเจ้าจะทรงค้นพบธรรมนี้ได้ก็ยากเย็นแสนเข็ญ เพราะที่ไม่มีมีใครรู้มาก่อนนั่นเอง ไม่มีใครสามารถบอกให้พระองค์รู้ได้ เลยต้องค้นหาเอาเอง

เปรียบเหมือนกับเวลาที่เราจะเดินทางไปไหนสักที่หนึ่ง ถ้าเราไม่รู้จักทางที่จะนำเราไปสู่จุดหมายปลายทาง กว่าเราจะไปถึงที่นั่นได้ก็จะยากเย็นแสนเข็ญ เพราะจะต้องค้นหาทางไปผิดๆถูกๆ ดีไม่ดีอาจจะไปไม่ถึงเลยก็เป็นได้ เพราะหลงทางนั่นเอง จึงไปไม่ถึง แต่ถ้ามีผู้หนึ่งผู้ใดเคยไปที่นั่นมาแล้ว เมื่อถามเขาก็จะบอกทิศทางให้กับเราได้ เราก็สามารถที่จะเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางนั้นได้อย่างง่ายดาย สำหรับพระพุทธเจ้าก็เช่นกัน หลังจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ธรรมแล้ว พระพุทธองค์ก็สามารถบอกทางให้กับผู้ที่มีความสนใจ มีความปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว

เหตุอะไรที่ทำให้พวกเราที่มีความทุกข์กัน พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกแล้วว่า**อวิชชา** ความไม่รู้จริงในสภาวะธรรมทั้งหลาย **โมหะ** ความหลง ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นตัวตนในสิ่งที่ไม่มิตัวตนนั่นเอง พระพุทธเจ้าหลังจากทรงพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว ทรงเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในสากลโลกนี้ ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตนเลย ไม่ว่า **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ทั้งหมด ก็ดี ไม่ว่า **กาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ก็ดี ไม่มีตัว ไม่มีตน แม้กระทั่งใจก็ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนเหมือนกัน แต่ใจกลับคิดว่า ใจเป็นตัวเป็นตน ร่างกายเป็นตัวเป็นตน เป็นผลที่เกิดจากความหลง เมื่อมิตัวมีตนขึ้นมา ก็เกิด**อุปาทาน**ความยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะอยากจะให้สิ่งที่รักที่ชอบอยู่กับเราไปนานๆ

ไม่อยากให้สูญเสียหายไป เวลาหายไปหมดไปก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เกิดความทุกข์
ขึ้นมา เพียงแต่คิดว่าสักวันจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาแล้ว นี่
ก็เกิดขึ้นจากความหลง ไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของร่างกาย ของเวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ ว่าไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา ถ้ามองทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เป็นตัวเป็น
ตน ไม่ใช่เป็นเราเป็นของๆเราแล้ว เราก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นๆ

สังเกตดูเวลาของๆคนอื่นเขา เช่นบ้านของคนอื่นเขา หรือทรัพย์สินสมบัติของคนอื่นเขาเกิด
สูญหายไป หายไป เช่นบ้านเกิดไฟไหม้ขึ้นมา ข้าวของถูกขโมยไป เราจะไม่รู้สึกรู้สีกี่มีความ
ทุกข์ใจเลย เพราะเหตุใด เพราะว่าเราไม่ได้มองว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของๆเรานั่นเอง แต่ถ้า
เป็นของๆเราขึ้นมา เช่นเป็นบ้านของเรา เป็นสมบัติของเราขึ้นมา ถ้าเกิดบ้านของเราเกิด
ไฟไหม้ขึ้นมา หรือว่าสมบัติต่างๆที่เรามีอยู่สูญหายไป เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที
เกิดความทุกข์ขึ้นมาเพราะอะไร ก็เพราะความหลงนั่นเอง เกิดจากอวิชชาความไม่เข้าใจ
ว่าของต่างๆที่เรามีอยู่นั้น สมบัติต่างๆที่เรามีอยู่นั้น แท้จริงแล้วไม่ใช่เป็นของๆเรา เป็น
ของธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดมาจากธาตุ ๔ ทั้งนั้น ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อรวมตัวกัน
ขึ้นมาก็เป็นสิ่งต่างๆที่เราเห็นกันอยู่ที่นี่ ศาลาหลังนี้ก็เกิดจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ
รถยนต์ที่จอดอยู่บริเวณรอบศาลานี้ก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้นไม้ต่างๆในวัดนี้ก็
มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นธาตุทั้งนั้น ร่างกายของเราก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม
ไฟ **ใจของเราก็เป็นธาตุรู้** ไม่ได้มีตัวมีตนอยู่ในสิ่งเหล่านี้เลย แต่เป็นเพราะอวิชชาความ
ไม่รู้จริงนี่เองที่ฝังลึกอยู่ในจิตในใจของสัตว์โลกทั้งหลาย ทำให้เมื่อเกิดมาในโลกนี้แล้ว มี
การยึดติดกับสิ่งต่างๆว่าเป็นของๆเรา เมื่อไปยึดติดกับสิ่งที่มันไม่ใช่เป็นของๆเรา เป็นสิ่ง
ที่จะต้องมีการสูญสลายไป มีการพลัดพรากจากกันไป ก็ทำให้เราเกิดความทุกข์ เกิด
ความเสียใจขึ้นมา

แต่ถ้าเรานำสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมาพิจารณาอย่างต่อเนื่อง แล้วปล่อยวาง ไม่ไป
ยึดไปติด เราก็จะไม่ทุกข์ การปล่อยวางนี้ไม่ได้หมายความว่า มีอะไร จะต้องเอาไปทิ้งให้
หมด มีอะไรก็ดูแลรักษาไว้ เพราะสิ่งเหล่านี้ยังมีประโยชน์อยู่ เรายังต้องอาศัย ยังต้องใช้
อยู่ トラบไต่ที่เรายังมีชีวิตอยู่ เรายังต้องมีอาหารรับประทาน มีบ้านอยู่ มีเสื้อผ้าใส่ มียา

ไว้รักษาโรค แต่เราต้องทำความเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงปัจจัยเครื่องอาศัยไว้สำหรับ
ดูแลรักษาร่างกายให้อยู่ไปได้ เพื่อจะได้ประพฤติตัวไปในทางที่ดีที่งาม คือศึกษาพระ
ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ เพื่อ
ชำระกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย ที่มีอยู่ภายในใจ
ของเราให้หมดสิ้นไป นี่แหละคืองานที่แท้จริงของเรา พวกเราทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์
นั้น เป็นพวกที่มีโอกาสที่ดีมาก มีสติปัญญาสามารถที่จะเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้
สามารถที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ สามารถชำระความโลภ
ความโกรธ ความหลง กิเลส ตัณหา โมหะ อวิชชาให้หมดสิ้นไปจากใจของเราได้ ถ้าเรา
ไม่ปฏิบัติ ก็ถือว่าเรานี้โง่เขลาเบาปัญญา เราถูกมนต์ของโมหะอวิชชาล้อมเสียจนไม่
สามารถที่จะต่อสู้กับโมหะอวิชชาได้ ต้องกลายเป็นทาสของโมหะอวิชชาไปเรื่อยๆ ไม่มีที่
สิ้นสุด

ขอให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ท่าน
เหล่านี้เป็นสักขีพยานให้เราเห็นอย่างชัดแจ้งแล้วว่า มนุษย์ปุถุชนธรรมดาอย่างเราอย่าง
ท่าน เป็นผู้ที่อยู่ในวิสัยที่จะปฏิบัติและทำให้ตนหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ การหลุดพ้น
จากความทุกข์เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ เป็นสิ่งที่วิเศษที่สุดกว่าสิ่งใดๆในโลกนี้ ถ้าไม่เชื่อก็
แสดงว่ายังถูกกิเลสครอบงำอยู่แบบงายหัวไม่ขึ้น เพราะไม่มีอะไรจะประเสริฐเท่ากับการ
ไม่มีความทุกข์ มีเงินมีทองร้อยล้านพันล้าน แต่ถ้ายังมีความทุกข์อยู่ เงินทองเหล่านั้นจะ
มีประโยชน์อะไร คนเราเวลามีความทุกข์มากๆ ถึงแม้จะมีเงินทองมากมายเท่าไร ก็ไม่
สามารถที่จะอาศัยเงินทองมาช่วยดับทุกข์ได้ จึงควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียตั้งแต่
บัดนี้ว่า ไม่มีสิ่งอันใดในโลกนี้ที่ประเสริฐ ที่จะมหัศจรรย์เท่ากับพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า เป็นโอกาสอันดีของพวกเราที่ได้เกิดมาพบกับพระพุทธศาสนา เป็นโอกาสดี
ที่จะได้สัมผัสกับสิ่งอันมหัศจรรย์ของพระพุทธศาสนา คือการหลุดพ้นจากความทุกข์
ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เข้าสู่ความสุขอันประเสริฐที่สุดที่มนุษย์จะ
สามารถเข้าถึงได้ นั่นก็คือ **นิพพานัง ประมั่งสุขัง** ความสุขของพระนิพพาน จึงขอฝาก
ความมหัศจรรย์ของพระพุทธศาสนาให้ท่านทั้งหลายนำไปพิจารณาและประพฤติ

ปฏิบัติเพื่อความสุขความเจริญต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียง
เท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๕

ของยืมเขามา

๑๓ มีนาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันพระ เป็น**วันธรรมสวนะ** ชาวบ้านเรียกวันธรรมสวนะว่า**วันพระ** ธรรมสวนะ แปลว่าการฟังธรรม วันนี้จึงเป็น**วันฟังธรรม** ตามวัดต่างๆจะมีการแสดงพระธรรมเทศนา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ญาติโยมได้ฟังกัน เป็นการประดับสติปัญญาความรู้ ความฉลาด พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นความสำคัญของพระธรรมคำสอน จึงได้ทรงกำหนด วันธรรมสวนะให้กับญาติโยม ให้กับพุทธศาสนิกชนไว้ปฏิบัติตาม คืออย่าง**น้อยยาทิพย์** **หนึ่ง ควรได้ยินได้ฟังธรรมสักครั้งหนึ่ง** เพราะธรรมเปรียบเหมือนแสงสว่าง ที่จะนำพา ใจให้เดินทางไปในทิศทางที่ถูกต้องดีงาม นำมาซึ่งความสุขและความเจริญ พระพุทธองค์ ทรงแสดงไว้ว่า **การได้ฟังธรรมตามกาล เป็นมงคลอย่างยิ่ง กาลเน อัมมัสสวนัง** **เอตมมังคลมุตตมมัง** เพราะการฟังธรรมมีอานิสงส์อยู่ ๕ ประการด้วยกัน อานิสงส์คือ ประโยชน์ที่ผู้ฟังจะพึงได้รับ ถ้าฟังด้วย**สติ**จดจ่อ คือในขณะที่ฟังใจควรจะมีสติรู้อยู่กับ เสียงแห่งธรรม ที่ไปสัมผัสกับหูแล้วก็เข้าไปสู่ใจ ถ้าใจจดจ่อด้วยสติ รับฟังคำพูดทุกคำ โดยที่ใจไม่ลอยไปที่อื่น ไม่ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว ใจจะได้รับธรรมอันเปรียบเหมือนน้ำทิพย์ ไร้ห่อเลี้ยง

ใจเปรียบเหมือนต้นไม้ ที่ต้องอาศัยน้ำหล่อเลี้ยงลำต้นจึงจะเจริญรุ่งเรืองได้ ถ้าขาดน้ำ ต้นไม้ก็ต้องเฉาตาย แห้งตายไปในที่สุด เช่นเดียวกับใจของมนุษย์และสัตว์โลก ทั้งหลาย ถ้าไม่ได้รับน้ำทิพย์แห่งธรรมมาชลอหล่อเลี้ยงแล้ว ใจจะมีแต่ความแห้งแล้ง มีแต่ความหิว มีแต่ความกระหาย มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความวุ่นวายใจ แต่ถ้าได้น้ำทิพย์ แห่งธรรมมาชลอใจเป็นระยะๆ ทุกๆ ๗ วัน สักครั้งหนึ่งก็ยิ่งดี ถ้าได้มากกว่านั้นก็ยิ่งดี สมัยนี้สามารถฟังธรรมได้ทุกวันเลย เพราะตามสถานีวิทยุต่างๆ ในยามดึกตั้งแต่สอง ยามไปแล้วจนถึงสว่าง จะมีการแสดงธรรมเทศนา มีการบรรยายธรรม สนทนาธรรมกัน ถ้ามีโอกาสได้ตื่นในตอนดึก เปิดวิทยุฟังธรรม ใจจะมีความสุข มีความสบายใจ เพราะ

พระธรรมคำสอนจะเข้าไปละลาย ไปสลายความเศร้าหมองทั้งหลายที่มีอยู่ภายในใจ ให้สงบตัวลง และให้หมดสิ้นไปในที่สุด

การฟังธรรมจึงมีคุณมีประโยชน์มาก เวลาฟังจึงต้อง**ฟังด้วยสติระลึกรู้**อยู่ แต่ไม่ต้องไปจดจำทุกคำพูด เพราะถ้าจำแต่จำ จะไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านแสดง เวลาฟังจึงไม่ต้องจดจำเพียงแต่มีสติตั้งใจฟัง แล้วก็พิจารณาตามไป จะเกิดความเข้าใจใจขึ้นมา เมื่อเข้าใจแล้ว ก็จะไม่ลืม จะรู้ถึงเรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเรื่องสุข เรื่องทุกข์ เรื่องเหตุที่ทำให้เกิดสุข เกิดทุกข์ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ ซึ่งอยู่ในวิสัยของพวกเรา ที่จะสามารถรู้ได้ เข้าใจได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงประกาศพระธรรมคำสอนให้กับพวกเรา ถ้าไม่อยู่ในวิสัยของพวกเราที่จะเข้าใจ ที่จะได้รู้ได้แล้ว พระพุทธเจ้าก็จะไม่ทรงเสียเวลาประกาศพระธรรมคำสอนอันประเสริฐ ให้กับสัตว์โลกอย่างพวกเรา ให้เสียเวลาไปเปล่าๆ แต่นี้เป็นเพราะว่าพวกเราทุกคนมีสิทธิ มีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ทรงเห็นได้ เพียงแต่ขอให้**มีฉันทะ** ความยินดี ความพอใจที่จะฟังธรรม **มีสติ** การระลึกรู้อยู่กับการฟังธรรมเท่านั้นแหละ แล้วธรรมก็จะไหลเข้าสู่ใจ

เปรียบเหมือนกับเวลาที่เทน้ำใส่แก้ว ถ้าหงายแก้วขึ้นรับน้ำที่เทลงมา ก็จะสามารถรับน้ำได้เต็มที่ แต่ถ้าคว่ำแก้วเสีย น้ำที่เทใส่แก้ว ก็จะไม่เข้าไปในแก้วเลยแม้แต่หยดเดียว ฉันทะใจก็เปรียบเหมือนแก้วใบหนึ่ง ถ้าหงายใจขึ้นรับ ด้วย **ฉันทะ** ความยินดี **วิริยะ** ความเพียร **ศรัทธา** ความเชื่อ **ปสาทะ** ความเลื่อมใส ธรรมก็จะไหลเข้าสู่ใจได้อย่างง่ายดาย เพื่อไปสลายความทุกข์ ความเศร้าหมอง ที่เกิดจากกิเลสตัณหาทั้งหลายที่มีอยู่ในใจ ให้ค่อยๆหมดไป จนกระทั่งหมดไปในที่สุด ทำให้เป็นใจที่สะอาดบริสุทธิ์ มีแต่ความสดชื่น เบิกบาน มีแต่ความสุข ปราศจากความวุ่นวาย ความทุกข์ ความกังวลทั้งหลาย เพราะความทุกข์ก็ดี ความวุ่นวายใจก็ดี ไม่ได้เกิดจากสิ่งต่างๆภายนอก แต่เกิดจากสิ่งต่างๆที่อยู่ในใจ คือ**โมหะ** ความหลง **อวิชชา** ความไม่รู้จริงในธรรมชาติของสภาวะธรรมทั้งหลายเลยทำให้เกิด**กิเลสตัณหา** เกิดความโลภ เกิดความอยากขึ้นมา และเมื่อไม่ได้ตามใจอยาก ก็เกิดความไม่สบายใจ ไม่พอใจ เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นี่คือการวิวาทของใจที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เห็น ทรงรู้ถึงธรรมชาติของใจ รู้ว่าอะไรทำให้ใจมีความสุข อะไรทำ

ให้ใจมีความทุกข์ จึงทรงนำเอามาสั่งสอนพวกเรา เพราะความ**กรุณานั่นเอง** ทรงเห็นว่า ถ้าไม่มีใครชี้บอกทางแล้ว พวกเราก็ต้องวนเวียนอยู่ในกองทุกข์นี้ไปไม่รู้จักจบสิ้น แต่ถ้า นำมาประกาศสอน ถึงแม้จะยาก จะใช้เวลาบ้าง แต่อาศัยความอดทน ความเมตตา กรุณา ความปรารถนาดี ก็พอจะทำให้ผู้อื่นหมดทุกข์ หมดภัยได้ จึงได้ทรงอุทิศสละ เวลาที่มีอยู่ นำธรรมอันประเสริฐนี้ มาสั่งสอนให้สัตว์โลกอย่างเราอย่างท่าน ด้วยความ ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าแต่อย่างใด

การฟังธรรมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการถ่ายทอดธรรม จากใจสู่ใจ ถ่ายทอดสิ่งที่ดีที่งาม จากใจอันสะอาดบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า ของพระ อรหันตสาวกทั้งหลาย เข้าสู่ใจของปุถุชนอย่างเราอย่างท่าน เพื่อจะได้กลายเป็นใจของ พระอริยบุคคลขึ้นมา ได้ด้วยการฟังธรรมนี้แหละ ในสมัยพุทธกาลมีผู้บรรลุธรรม จาก การฟังธรรม มีจำนวนมาก และบรรลุได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว เพียงได้ฟังพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงครั้งเดียว ก็บรรลุธรรมกัน เป็นพระอริยบุคคลชั้นต่าง ๆ กัน มากมาย เช่น ในครั้งที่พระพุทธองค์ทรงแสดง**พระปฐมเทศนา** ทรงโปรดพระ**ปัญจ วัคคีย์** ด้วย**พระอริยสัจ ๔** และ **มรรค ๘** ก็มีหนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ คือ**พระอัญญา โภณทัตถุญะ** มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เห็นว่า**ธรรมอันใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ธรรมอันนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** นี่ก็เป็นการบรรลุเห็นธรรมแล้ว เห็นว่ามีอะไร เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ **มีการเกิด ก็ ต้องมีการตายเป็นธรรมดา** ถ้าใครเห็นสัจธรรมนี้แล้ว จะไม่ฝืนความจริงนี้ ยอมรับความ จริงนี้ แล้วจะไม่หวั่นไหว จะไม่ทุกข์ จะไม่มีความรู้สึกอะไรกับความ เป็นความตาย เพราะถือว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา

นี่แหละคืออานิสงส์ของการฟังธรรม เมื่อฟังธรรมแล้วจะทำให้มีความกล้าหาญ ไม่มี ความทุกข์ ไม่มีความวิตกกังวลกับการสูญเสียทั้งหลาย ถ้าไม่เคยได้ยินได้ฟัง ใจจะถูก **โมหะ** ความหลง **อวิชชา** ความไม่รู้ปิดกั้นไม่ให้เห็นความจริงอันนี้ แล้วทำให้ยึดติดอยู่ใน สิ่งต่างๆ โดยคิดว่าสิ่งต่างๆที่ยึดติดอยู่ จะอยู่กับเราไปตลอด แต่หารู้ไม่ว่า วันใดวัน หนึ่งจะปรากฏเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้นมา นั่นก็คือเกิดการดับ เกิดการสูญเสียสิ่งนั้นๆ

ไป แต่ถ้ารู้ล่วงหน้าอยู่แล้ว ว่าเรื่องเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้น เราก็เตรียมตัว เตรียมใจเอาไว้ก่อน ซ้อมไว้ก่อนแล้ว พอถึงเวลาที่ไม่เกิดอาการตื่นเต้นอะไรเลย เพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน นี่แหละ คือเรื่องราวของการฟังเทศน์ฟังธรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรกับชีวิตจิตใจของพวกเรา ถ้าไม่ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว เราจะลืมเรื่องเหล่านี้ เพราะว่าในวันๆหนึ่ง ชีวิตของเราจะมีเรื่องราวเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่มากมาย ที่จะมากลบ มาลบเรื่องราวของธรรมที่เราได้ยินได้ฟังกันมาในขณะที่มาวัด

เวลามาวัดเราจะได้ฟังธรรม ฟังเรื่อง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน ความไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ สิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้เสมอไป แต่เราจะลืมเรื่องเหล่านี้ไปหมด เมื่อเราออกไปเกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆทางโลก การทำมาหากินค้าขาย จะคิดแต่วิธีแสวงหา สะสม รักษา ปกป้องสิ่งต่างๆที่หามาได้ด้วยความยากเย็น ลำบากลำบาก จนกระทั่งลืมไปว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่หามาได้ ไม่ว่าจะเงินทอง ข้าวของ จะมีมากมายขนาดไหนก็ตาม บุคคลต่างๆ เช่นสามีของเรา ภรรยาของเรา ลูกหลานของเรา จะไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด **สักวันหนึ่ง เขาไม่จากเราไป เราก็ต้อจากเขาไป** ถ้าไม่เคยคิด ไม่เคยพิจารณา ไม่คอยเตือนสติ เราจะลืมไปเลยเหมือนกับว่าสิ่งเหล่านี้จะอยู่กับเราไปตลอด และเมื่อเกิดการพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ไปแล้ว เราก็ต้อร้องไห้ร้องไห้ ทำใจไม่ได้ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ถ้าเป็นชนิดที่รุนแรงก็จะทนอยู่ต่อไปไม่ได้ ถึงกับต้องทำร้ายชีวิตของตนเอง นี่คือโทษของการไม่ได้เข้าหาพระศาสนา ไม่ได้ยิน ได้ฟังธรรมตามกาลตามเวลา

พระพุทธองค์ทรงมีความห่วงใยในจิตใจของพวกเรา จึงได้กำหนดวันธรรมสวนะขึ้นมา ให้พวกเราได้เข้าวัด เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ถ้าไม่มีเวลาที่จะเข้าวัดก็ขอให้เอาวัดไปไว้ที่บ้าน ไปไว้ในรถยนต์ หรือตามที่ทำงานก็ได้ เพราะเดี๋ยวนี้ธรรมะมีอยู่ในหลายรูปแบบด้วยกัน เป็นหนังสือก็มี มาทางรายการวิทยุโทรทัศน์ก็มี ที่อัดเทปไว้ก็มี ขอให้เรามีสติระลึกอยู่เสมอว่าวันนี้เป็นวันอะไรเท่านั้นแหละ แล้วทำหน้าที่ของเรา คือ นำเอาธรรมโอสธอาหารแห่งธรรมเข้ามาหล่อเลี้ยงจิตใจของเราบ้าง ไม่เช่นนั้นแล้ว จิตใจของเราจะมีแต่ความทิว มีแต่ความกระหาย มีแต่ความทุกข์ ความกังวลใจ ท่ามกลางสมบัติที่เราได้อยู่

นั่นแหละ เราอาจจะมีสมบัติมากมายกายกอง กินไปทั้งชาติก็กินไม่หมด แต่ใจของเรา กลับหาความสุขไม่ กลับสู้คนที่ไม่มีสมบัติอะไรเลย แต่มีธรรมเต็มอยู่ในหัวใจอย่าง พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลายไม่ได้ ท่านไม่มีสมบัติอะไรเลยในตัวของท่าน ยกเว้นสมบัติ ๘ ชั้น ที่เรียกว่า**อัฐบริวาร** เป็นสมบัติที่จำเป็นต่อการครองชีพของนักบวช ได้แก่ ๑-๓. ผ้าไตรจีวร ๔. บาตร ๕. ปะคดเอน ๖. เข็มกับด้าย ๗. มืดโกน ๘. ที่กรองน้ำ นี่คือสมบัติ ๘ ชั้นของเศรษฐีธรรม

ส่วนพวกเราผู้เป็นยาจกทางธรรม มีสมบัติข้าวของในบ้านล้นช่อง จนกระทั่งไม่รู้จะเก็บไว้ที่ไหน ไม่รู้จะทำอะไรกับสิ่งเหล่านี้ แล้วจิตใจของพวกเราเป็นอย่างไรบ้าง เรามีความอึด มีความปีติ มีความสุข มีความพอหรือไม่ หรือยังดิ้นรนกวัดแกว่ง ยังอยาก ยังต้องการให้มีมากขึ้นไปกว่านี้ ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็เป็นเพราะว่าใจของเรายังขาดธรรมนั่นเอง เพราะถ้าไม่มีธรรมแล้ว **กิเลสตัณหา** คือ **ความโลภ ความอยาก** ก็จะทำงานอย่างเต็มที่ สร้างความหิว ความกระหาย ความต้องการ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าเอานำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เข้ามาสู่ใจ มาชำระกิเลสตัณหา ความโลภความอยากแล้ว ใจก็จะมีความอึด มีความพอ มีความสุข เราจึงควรจะเห็นความสำคัญ ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการพยายามแสวงหาโอกาสฟังธรรมกัน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดไว้ คืออย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ควรจะได้ฟังเทศน์ฟังธรรมกันสักครั้ง เพราะการฟังธรรมมีอานิสงส์ มีประโยชน์ อยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือ ๑. จะได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่ได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. สิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว เมื่อได้ฟังซ้ำอีก ก็จะเกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น ๓. ขจัดความสงสัยได้ ๔. ทำให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ๕. ทำให้จิตใจสงบ

โดยปกติในชีวิตที่ต้องวุ่นวายกับการทำมาหากิน เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ดูแลครอบครัว เราจะไม่ค่อยได้ยินได้ฟังเรื่องราวทางศาสนาสักเท่าไร เช่น เรื่อง **พระอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** จะไม่ได้ฟังว่า**ทุกข์**คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากของชอบ การประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา การผิดหวัง นี่คือการทุกข์ที่เกิดจาก**สมุทัย** คือ **ตัณหา** ความอยากต่าง ๆ นานานี้เอง ที่ทำให้ไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย ไปประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา ไปพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ไปประสบกับความผิดหวัง ถ้าไม่มีความอยาก

แล้ว ใจก็จะไม่ไปเกิด เช่นใจของพระพุทเจ้า ใจของพระอรหันตสาวก ใจของท่านไม่ไปเกิดแล้ว เพราะท่านได้ชำระความอยากทั้งหลายให้หมดไปแล้ว ตัณหาทั้ง ๓ คือ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ไม่มีอยู่ในใจของผู้ใด ใจของพระพุทเจ้า หรือใจของพระอรหันตสาวกแล้ว ใจนั้นก็เลยไม่ไปเกิดอีกต่อไป และเมื่อไม่ไปเกิด ก็ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพรากจากของรักของชอบ ไม่ต้องไปเสียใจกับความผิดหวัง ไม่ต้องประสพกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา

นี่คือการดับทุกข์ คือ**นิโรธ** ถ้าตัดกิเลส ตัดตัณหาได้ นิโรธก็จะปรากฏขึ้นมา ความทุกข์ในใจแม้แต่นิดเดียวก็ไม่มี เพราะต้นเหตุแห่งความทุกข์ได้ถูกทำลายไปหมดแล้ว และสิ่งที่ทำลายความทุกข์นี้ได้ ก็คือ**มรรค** ปฏิบัติวิธีการปฏิบัติเพื่อที่จะเอาชนะตัณหาทั้ง ๓ ได้แก่**การทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา** นี่แหละคือวิถีทางแห่งการชำระกิเลสตัณหาทั้งหลาย เป็นเรื่องราวที่จะได้ยินได้ฟังเสมอทุกครั้งที่มาที่วัด แล้วจะได้นำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปประพฤติปฏิบัติ หมั่นขยันทำบุญทำทานอยู่เสมอ รักษาศีลอยู่เสมอ นั่งสมาธิอยู่เสมอ เจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง คือพยายามมองให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นวัตถุข้าวของต่างๆ ล้วนตกอยู่ในไตรลักษณ์ทั้งสิ้น คือตกอยู่ในกอง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นของไม่เที่ยง เป็นกองทุกข์อันใหญ่หลวง เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ เป็นของที่มาแล้วก็ต้องไป เงินทองที่มีอยู่วันนี้ พรุ่งนี้ก็ต้องจากเราไป บุคคลต่างๆ ที่อยู่กับเราก็เช่นกัน เขาอยู่กับเราวันนี้ พรุ่งนี้เขาก็ต้องจากเราไป เขาจะจากไปอย่างไรก็สุดแท้แต่ บางที่ยังไม่ทันตายจากกันก็จากกันไปแล้ว จากไปเพราะความนอกใจก็มี จากไปเพราะเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันก็มี มีเหตุการณ์ที่จะทำให้เราต้องจากกันอยู่เสมอ เวลาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ก็มีแต่ความวุ่นวายใจ เพราะบังคับเขาไม่ได้ อยากจะให้เขาอยู่บ้านกับเราตลอดเวลา ก็บังคับเขาไม่ได้ วันดีคืนดีเขาก็แสบหนีออกไปเที่ยว อย่างนี้เป็นต้น หรือถึงเวลาควรที่จะกลับบ้านก็ไม่กลับเสีย คนที่อยู่ที่บ้านก็ต้องนั่งกังวล เป็นห่วงคิดไปต่างๆ นานา ว่าหายไปไหน ไปทำอะไร ท่านถึงเรียกว่าเป็นกองทุกข์ไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้อยู่ ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญา ตามแนวทางที่พระพุทเจ้าทรงสอนให้คิดแล้ว จะเห็นว่าไม่มีแต่

ความทุกข์ทั้งนั้น ส่วนความสุขที่ได้ มีอยู่เพียงนิดเดียวเท่านั้นเอง ถ้าร้ายบาท เราจะได้ความสุขเพียงบาทเดียว แต่ต้องได้รับความทุกข์ถึงเก้าสิบเก้าบาท เพราะนี่คือลักษณะของสิ่งต่างๆที่มาเกี่ยวข้องกับเรา

เวลาเรามา เราก็มาตัวเปล่าๆ เวลาเราไป เราก็ไปตัวเปล่าๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในกาลานี้ ไม่ได้ไปกับเรา เวลาเขาเอาเราใส่โลง เขาไม่ได้เอาสมบัติต่างๆที่เรามีอยู่ใส่เข้าไปด้วย เขาไม่ได้เอาสามีเรา เอาภรรยาเราใส่ไปในโลงด้วย เขาไม่ได้เอาลูกเต้าหลานเหลนของเราใส่ไปกับเราด้วย เราไปคนเดียว ไปตัวเปล่าๆ สิ่งที่เราเอาไปได้ มีแต่บุญและกรรมเท่านั้น บุญก็คือความฉลาด กรรมก็คือความโง่ ถ้าเราเข้าวัดบ่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมบ่อยๆ เราก็จะกลายเป็นคนฉลาดขึ้นมา ถ้าเราไม่เข้าวัดเข้าวา ฟังเทศน์ฟังธรรม เราก็จะเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา เราก็จะถูก**โมหะ** ความหลง **อวิชชา** ความไม่รู้ จุดลากให้ไปสะสมกองทุกข์ที่ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วในที่สุดก็จะมาทำลายจิตใจไม่ให้สามารถทนอยู่ต่อไปได้ นี่คือการราวของจิตใจเรา ถ้ามีธรรมแล้ว จิตใจจะสว่าง จิตใจจะฉลาด จะรู้ว่าอะไรคือความสุข อะไรคือความทุกข์ อะไรเป็นเหตุที่นำความสุข นำความทุกข์มาให้กับเรา

ถ้าไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมนำพาไปแล้ว เราก็จะวิ่งเข้าหากองทุกข์ หากองไฟอยู่เสมอ ทุกๆวันนี้ที่เรามีความทุกข์กันนั้น อย่าไปโทษสิ่งต่างๆเลย โทษความโง่เขลาเบาปัญญาของเรานั้นแหละ เพราะคนอีกคนหนึ่งที่อยู่สภาพเดียวกับเรา แต่มีแสงสว่างแห่งธรรม เขาจะไม่ทุกข์เหมือนกับเราทุกข์ เขาไม่เดือดร้อน เพราะเขาไม่ยึดไม่ติดนั่นเอง เขาปล่อยวาง เขารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา เราอาจจะควบคุมดูแลได้ บางครั้งบางเวลา แต่ในที่สุดจะไม่สามารถควบคุมเขาได้ เขาจะต้องเป็นไปตามเรื่องราวของเขาอย่างแน่นอน คนที่รู้เรื่องเหล่านี้แล้ว และได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว ก็จะไม่เดือดร้อน เปรียบเหมือนกับเวลาเราไปยืมข้าวของๆคนอื่นมา เราก็รู้ว่าข้าวของที่เราได้มานี้ ไม่ใช่เป็นของๆเรา เป็นของที่เรายืมเขามา เต็มพวงนี้เขาก็จะมาเอาคืนไป เราก็ไม่ผูกใจว่า สิ่งนี้เป็นของๆเรา ต้องอยู่กับเราไปตลอด

เมื่อถึงเวลาที่เจ้าของเขามาขอเอาคืนไป เราก็คืนให้กับเขาไปได้อย่างสบายใจ เอาไปเลยสบายอกสบายใจ เพราะว่าเก็บไว้กลับเป็นความกังวลเสียอีก เพราะกลัวของจะเสีย กลัว

ของจะหายก่อนที่เจ้าของเขาจะมาเอาไป เวลาเขามาเอาของ แล้วเราไม่มีให้เขา นี่ เราจะรู้สึกเสียหน้าเหมือนกับเป็นคนไม่ดี เอาของๆเขามาแล้ว ไม่ยอมคืนให้เขาไป โดยแกล้งบอกว่าหายไป หรือเสียไป ทั้งๆที่เป็นความจริง คนที่มีความซื่อสัตย์จะมีความรู้สึกอย่างนั้น รู้สึกว่าเวลาได้ยืมของๆใครมา ใจไม่อยากจะเก็บไว้นานเลย เพราะเป็นภาระทางใจ เพราะจะต้องคอยดูแลรักษาของนั้นให้อยู่ในสภาพที่ดี ไม่ให้หายไป ถ้าเขามาเอาคืนไป จะโล่งอกโล่งใจ

เช่นเดียวกับสิ่งต่างๆที่เราครอบครองอยู่ ไม่ว่าจะเป็นวัตถุสมบัติ ข้าวของ หรือบุคคลก็ตาม ความจริงแล้วสิ่งเหล่านี้พระพุทธรเจ้าทรงสอนว่าเป็นเหมือนกับของที่เขาให้เรายืมมาใช้ไปวันหนึ่งๆเท่านั้นเอง สักวันหนึ่งเขาจะมาเอาคืนไป ถ้าเรารู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของที่ยืมเขามาใช้ แล้วจะต้องคืนเจ้าของเขาไป เวลาเขามาเอาคืนไป เราก็จะไม่เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เพราะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว แต่ถ้าไปหลงคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่นั้น เป็นของๆเราอย่างแท้จริง แล้วเกิดเวลาสูญเสยสิ่งเหล่านั้นไป จิตใจของเราจะเป็นอย่างไร จิตใจของเราก็จะต้องเกิดความทุกข์อย่างมาก เกิดความเศร้าโศกเสียใจ คิดดูถ้าเขามาเอาลูกของเราไป ลูกของเราตายไปสามีของเราตายไป พี่น้องของเราตายไป พ่อแม่ของเราตายไป หรือร่างกายของเราตายไป เราจะทำอย่างไร จิตใจของเราไม่ว่าวุ่นซุ่นมั่ว หรือ ทำไม่ถึงต้องวุ่นซุ่นมั่วด้วย ในเมื่อของเหล่านี้ไม่ใช่เป็นของๆเรามาแต่ดั้งเดิม เป็นของที่เขาให้ยืมมาใช้ไปวันหนึ่งๆเท่านั้นเอง ถ้าเราทุกข์ก็เป็นเพราะว่าเราหลง เราโง่ เราไม่ฉลาดเราไม่เคยได้ยิน ได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธรเจ้า จึงทำให้เราหลงยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ จึงทำให้เราเกิดความทุกข์อย่างมาก เราจึงควรพึ่งเทศน์ฟังธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้ปล่อยวาง แล้วเราจะได้ไม่ต้องทุกข์กับอะไรอีกต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๖

สุข ๒ แบบ

๒๑ มีนาคม ๒๕๔๕

ขณะที่ฟังธรรมขอให้ทำใจให้ว่าง ให้สบาย ไม่ต้องกังวลกับเรื่องใดๆทั้งสิ้น ให้มีสติอยู่ เฉพาะหน้า ตั้งใจฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วธรรมจะได้ไหลเข้าสู่ใจ เพื่อ ชโลมเลี้ยงใจให้ได้รับความสงบ ได้รับความสุข ในโลกนี้มีความสุขอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. **กามสุข** ๒. **สันติสุข** ระหว่างสุขทั้ง ๒ ชนิดนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนว่า **ไม่มีสุขใดที่จะเหนือ ที่จะดี เท่าสุขที่เกิดจากความสงบของใจ** คือ สันติสุขนั่นเอง เพราะสุขที่เกิดจากกามสุข เป็นสุขที่มีความทุกข์เจือปนอยู่ เนื่องจากเหตุปัจจัยของกามสุข ล้วนเป็น กองทุกข์ทั้งสิ้น คือเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** จึงเป็นความสุขที่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ไม่ได้ให้ความสุขอย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นความสุขที่มีความทุกข์เจือปนอยู่ เปรียบเหมือนกับยาขมที่เคลือบน้ำตาล เวลาอมใหม่ๆก็จะรู้สึกหวาน แต่พอ น้ำตาลที่เคลือบยาขมละลายหมดไป ความขมก็จะเข้ามาสัมผัสกับลิ้น จนใดกามสุขก็ฉัน นั้น

กามสุขจึงเป็นความสุขที่มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ เปรียบเหมือนกับเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด ความสุขที่เกิดจากการกินเหยื่อ มีอยู่เพียงน้อยนิด แต่เมื่อไปติดเบ็ดเข้าแล้ว ความทุกข์ที่เกิดจากเบ็ด จะมีอย่างแสนสาหัส ท่านถึงเปรียบกามสุข ว่าเหมือนกับเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ เป็นความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว แล้วหลังจากนั้นก็จะมีความทุกข์อันแสนสาหัสตามมา เป็นทุกข์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆที่จิตไปยินดี ไปชอบ เนื่องจากธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวน มีการเจริญ มีการเสื่อมเป็นธรรมดา ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของผู้หนึ่งผู้ใด เขาจะอยู่เขาก็อยู่ เขาจะไปเขาก็ไป เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว จึงนำความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ มาให้กับผู้ที่ไปติดอยู่กับสิ่งนั้นๆ พระพุทธองค์ซึ่งได้ทรงสัมผัสมาทั้ง ๒ ชนิด คือสุขทางโลก คือ **กามสุข** และสุขทางธรรม คือ **สันติสุข** จึงทรงรู้ได้อย่างชัดเจนว่าสุข

ไหนเป็นสุขที่ประเสริฐ เป็นสุขที่แท้จริง เป็นสุขที่ปราศจากความทุกข์ ก็คือสันติสุข
นั่นเอง

ความสุขเป็นสุขที่เกิดจากการที่ได้สัมผัสกับ**กามคุณทั้ง ๕** คือ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่ถูกอก ถูกใจ เวลาได้เห็นรูปก็ดี ได้ยินเสียงก็ดี ได้ดมกลิ่นก็ดี ได้ลิ้มรสก็ดี ได้สัมผัสโผฏฐัพพะต่าง ๆ ก็ดี ที่ถูกอก ถูกใจ ใจจะมีความยินดี มีความสุขชั่วขณะหนึ่ง แต่เมื่อ**กามคุณทั้ง ๕** เปลี่ยนแปลงไปหรือหายไป ใจก็จะเกิดความว้าวุ่น เกิดความเสียดาย เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะใจไปหลงไปยึดไปติดกับสิ่งเหล่านั้น โดยที่ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาไว้ก่อนว่า สิ่งต่างๆ ที่ใจไปยินดีไปชอบนั้น จะอยู่กับใจไปตลอดเวลา หรือเปล่า จะเป็นเหมือนเดิมอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า อย่างเวลาเราชอบบุคคลหนึ่งบุคคลใด เขาจะเป็นอย่างนี้ไปตลอดเวลาหรือเปล่า เขาจะเป็นคนดี ยิ้มแย้มแจ่มใสกับเราตลอดเวลาหรือเปล่า หรือบางครั้งบางเวลาเขาอาจจะทำหน้ายักษ์หน้ามารใส่เรา พุดจาไม่สุภาพใส่เรา ประพฤติตนไม่ดี เช่นทุบตีเราหรือเปล่า สิ่งเหล่านี้เราไม่ค่อยคิดกัน หรือเขาอาจจะไม่ทุบตีเรา ไม่ทำหน้ายักษ์หน้ามารใส่เรา ไม่พุดจาหยาบคายใส่เรา แต่เขาจะอยู่กับเราไปตลอดชีวิตหรือเปล่า เขาจะอยู่จนกระทั่งเราตายไปหรือเปล่า หรือเขาจะตายก่อนเราไป นี่เป็นสิ่งที่เราไม่ได้วิเคราะห์กัน เราไม่ได้คิดกัน

พอเราเห็นอะไรเข้าสักอย่างหนึ่ง ได้ยินอะไรเข้าสักอย่างหนึ่ง เราก็เกิด**อุปาทาน**ความยินดี ความชอบขึ้นมาทันที แล้วก็อยากจะได้สิ่งนั้นโดยไม่คำนึงว่าเขาเป็นอย่างไรอย่างแท้จริง จะเป็นแบบที่เราเห็นอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า อันนี้เราไม่รู้ เพราะไม่คิดกัน ถ้าคิดกันสักหน่อย อาจจะไม่ชอบสิ่งเหล่านั้นก็ได้ เพราะจะเห็นว่า จะไม่เป็นอย่างที่เราเห็นครั้งแรกเสมอไป ต่อไปก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป คนเป็นหนุ่มเป็นสาว ต่อไปก็ต้องเป็นคนแก่ คนเฒ่า แล้วในที่สุดก็ต้องตายไปอย่างนี้เป็นต้น ถ้าเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ เวลาได้มาก็รู้สึกว่ามีดี สวยงามใหม่เอี่ยม แต่ใช้ไปเรื่อยๆ ของก็ต้องเก่าลงๆ แล้วเริ่มเสียดาย เกิดการชำรุดทรุดโทรมขึ้นมา กลายเป็นภาระที่จะต้องดูแล รักษา ซ่อมแซม ให้คงสภาพใช้งานไปได้ แต่ถ้าไม่สามารถซ่อมแซมได้ ก็ต้องทิ้งไป

นี่คือลักษณะของกามสุข ที่พวกเรายึดติดกันมาก โดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา ทั้งๆที่สิ่งเหล่านี้ ถ้าเราไม่มี เราไม่ได้สัมผัส เราไม่ได้เสพ เราก็ไม่ตาย เราก็ยังสามารถอยู่ได้ นอกเหนือจากสามารถอยู่ได้แล้ว เรายังอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายใจเสียอีก เพราะเราไม่มีความทุกข์ใจ ความกังวลใจ ความห่วงใยกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อไม่ติดกับสิ่งเหล่านี้แล้ว อะไรจะเกิดขึ้นกับสิ่งเหล่านี้ ใจเราก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าหลงไปยึดไปติดกับสิ่งเหล่านี้แล้ว จะเป็นบุคคลที่ดี เป็นวัตถุสิ่งของต่างๆก็ดี เราจะต้องมีความทุกข์ใจเสมอไป เนื่องจากธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีความไม่แน่นอน อยู่กับเราวันนี้ แต่อาจจะไม่อยู่กับเราในวันพรุ่งนี้ก็ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง แต่กลับเป็นโทษ เป็นความทุกข์เสียมากกว่า จึงทรงสละกามสุขทั้งหลาย กามสุขของราชโอรส คิดดูซิว่าคนที่ เป็นพระราชโอรสนั้น จะมีความสุขทางด้านกามสุขขนาดไหน มีนางสนมกำนัล มีอาหารเครื่องดื่มชนิดต่างๆ มีปราสาทสามฤดูไว้ให้อยู่ให้เสพ แต่ก็ไม่ได้ให้ความอึดความพอ เสพเท่าไรก็ยังไม่มีความหิวอยู่ ยังต้องเสพอยู่เรื่อยๆ แล้วก็มีความกังวลกับเครื่องมือที่ใช้เสพ คือ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย** รู้ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเหมือนกัน เป็นสิ่งที่จะต้องมีการเสื่อมลงไป เมื่อมีอายุมากเข้าตาก็ไม่ดี หูก็ไม่ดี อย่างนี้เป็นต้น แล้วถ้ายังติดอยู่กับกามสุข จะทำอย่างไรเมื่อไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆที่อยากจะได้ ฟังสิ่งต่างๆที่อยากจะได้ ฯลฯ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ใจก็จะมีแต่ความรอนรนกังวลอยู่ใจอยู่รูปร่างไป

นี่คือลักษณะของกามสุข จึงไม่ควรให้ความสนใจกับกามสุขกันมากนัก ถ้ายังไม่สามารถตัดหรือละกามสุขได้ ก็ควรเริ่มทำความเข้าใจว่า กำลังกอดอยู่กับกองทุกข์ กำลังกอดอยู่กับลูกระเบิด เราก็รู้ว่าลูกระเบิดนั้นเป็นอย่างไร ธรรมชาติของเขาเป็นอย่างไร วันดีคืนดี อาจจะระเบิดขึ้นมาเมื่อไรก็ได้ ฉันทิดกามสุขก็เป็นเช่นนั้น เหมือนกับลูกระเบิด วันดีคืนดี ความสุขที่ได้จากกามสุข อาจจะกลายเป็นกามทุกข์ขึ้นมาได้ เช่นสามีภรรยาเวลาแต่งงานกันใหม่ๆ ก็มีความสุขดี มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าอกเข้าใจกันดี แต่เมื่ออยู่กันไปนานๆเข้าก็เกิดความชินชาขึ้นมา แล้วก็เริ่มเกิดความเห็นที่ไม่ตรงกันขึ้นมา มีการทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นมา แล้วในที่สุดอาจจะถึงการทุบตีกันขึ้นมาก็เป็นได้ นี่ก็เป็นเพราะว่าธรรมชาติของคนเรา มันเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งกายและใจ กายก็เปลี่ยน ใจก็

เปลี่ยน ใจวันนี้อาจจะชอบคนนี้ แต่เมื่ออยู่กับคนนี้ไปนานๆเข้า เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็เกิด ความเบื่อหน่ายขึ้นมาได้ เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายแล้ว ความประพฤติที่ดีต่อคนๆนี้ก็ จะหายไป ความประพฤติไม่ดีก็มาแทนที่ เมื่อคนๆนี้ได้รับการตอบสนองที่ไม่ถูกอกถูกใจ เหมือนดังที่เคยเป็น ก็จะเสียอกเสียใจ เพราะเมื่อก่อนนี้เคยได้รับการตอบสนองที่ดี แต่ เดียวนี้กลับได้รับการตอบสนองที่ไม่ดี มีแต่ความเย็นชา เมินเฉย ไม่ให้ความสนใจ อย่างนี้เป็นต้น นี่ก็เป็นความทุกข์แล้วที่เกิดจากการมีคู่ครอง

ถ้าปรารถนาความสุขที่แท้จริง สุขที่ให้ความอึดตลอดไป ความพอตลอดไป ไม่มี ความทุกข์เลย ก็ควรพิจารณาหรือให้ความสนใจกับสันติสุขบ้าง พระพุทธองค์ตรัสสอน ว่า **สันติสุขเป็นสุขที่เกิดจากใจที่สงบตัวลง เป็นความสุขที่ประเสริฐ เป็นความสุขที่เลิศ เป็นความสุขที่มหัศจรรย์อย่างยิ่ง** ผู้ใดลองได้ประสบพบเห็นความสุขนี้แม้แต่เพียงครั้ง เดียวแล้ว จะสามารถตัดความสุขอื่นๆไปได้หมดเลย จะทุ่มเทศิวิตจิตใจทั้งหมดให้กับ ความสุขอันนี้ ที่เรียกว่าสันติสุข สาเหตุที่พวกเราเข้าวัดกัน มาถือศีล๘ กันก็ดี มาบวช เป็นสามเณรก็ดี มาบวชเป็นพระก็ดี มาบวชเป็นพราหมณ์ก็ดี มาถือศีล ๘ กันก็ดี ก็เป็น เพราะอยากจะมาสัมผัสกับความสุขทางด้านจิตใจบ้าง อย่างที่เมื่อสักครู๋ได้สมาทานศีล ๘ กัน โดยปกติถ้าเป็นศีล ๕ จะไม่มีการควบคุมเรื่องกามสุข อย่างศีลข้อ ๓ ก็ยังเป็น **กาเมสุมิจจาจรายอยู่** คือ **ไม่ประพฤติผิตประเวณี** ยังเสพกามได้อยู่ เพียงแต่ไม่ให้ผิต ประเวณี คือให้เสพกามกับบุคคล ที่เป็นสามีหรือเป็นภรรยาของตนเท่านั้น แต่ถ้าถือศีล ๘ แล้ว ศีลข้อ ๓ ก็จะเปลี่ยนเป็น**อพรหมจริยา เวรมณี** คือละเว้นจากการเสพกามเลย จะไม่มีการเสพกาม ถือพรหมจรรย์ คำว่าพรหมจรรย์คือไม่เกี่ยวข้องกับหญิงหรือชาย ไม่หาความสุขกับการมีเพศสัมพันธ์นั่นเอง นี่เป็นข้อหนึ่ง เป็นเจตนารมณ์ของผู้ถือศีล ๘ ที่จะตัดกามสุข ไม่หาความสุขจากการเสพกามคุณทั้ง ๕

ศีลข้อ ๖ คือ**วิกาลโภชนา การไม่รับประทานอาหารในยามวิกาล** ยามวิกาลหมายถึง หลังจากเที่ยงวันไปแล้ว คือจะรับประทานอาหารเพียงเพื่อดูแลรักษาร่างกายให้อยู่เป็น ปกติ ระงับความหิวที่เกิดขึ้นจากการขาดอาหาร และป้องกันความหิวที่เกิดขึ้นจากการ ไม่ได้รับประทานอาหารเข้าไป นี่คือการรับประทานอาหารของผู้ที่ไม่ต้องการหาความสุข

จากการรับประทานอาหาร ต่างกับผู้ที่ยังติดอยู่ **ในรส ในกลิ่น ในรูป** ของอาหาร เวลา รับประทานอาหารยังต้องการความสุขจากการรับประทานอาหารอยู่ เรียกว่าความสุข คน เหล่านี้เวลารับประทานอาหารจึงมีความพิถีพิถัน มีพิธีรีตองมาก จะต้องหาร้านอาหารที่มี อาหารที่เอร็ดอร่อย มีคนแนะนำ อย่างเชลล์ชวนชิม หรือแม่ช้อยนางรำ อย่างนี้เป็นต้น นี้ คือลักษณะของการรับประทานอาหารเพื่อความสุข ไม่ได้รับประทานอาหารเพื่อเป็นการ เยียวยาดูแลรักษาร่างกายให้อยู่ไปวันๆหนึ่ง

คนที่กินอาหารเพื่อให้ร่างกายอยู่ไปวันๆหนึ่ง จะกินอาหารเหมือนกับการกินยา เป็นคนที่ **ไม่ได้อยู่เพื่อกิน แต่กินเพื่ออยู่** คนที่กินเพื่อความสุข คืออาหารจะต้องมีรสชาติดี ร้านอาหารจะต้องตกแต่งสวยหรู มีห้องปรับอากาศ อย่างนี้เขาเรียกว่า **อยู่เพื่อกิน** คือ ต้องมีความสุขจากการกิน คนที่อยู่เพื่อกินจึงต้องมีความทุกข์กับเรื่องการกินอยู่เรื่อยไป เพราะจะต้องคอยแสวงหาอาหารที่เอร็ดอร่อยมารับประทาน ถ้าวันไหนไม่ได้รับประทาน อาหารที่เอร็ดอร่อย ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาแล้ว กินข้าวไม่ได้แล้ว เวลาเจออาหารที่ไม่ ถูกปากถูกใจเข้าก็มีความทุกข์ขึ้นมาแล้ว แต่ในทางตรงกันข้าม คนที่กินเพื่ออยู่ จะไม่ พิถีพิถันกับเรื่องรสชาติของอาหาร กับเรื่องสถานที่ว่าจะต้องเป็นอย่างไร เขากินได้อย่าง สบาย อาหารที่เหมืออย่างไรเขาก็กินได้ กินในภัตตาคารก็ได้ กินริมถนนก็ได้กินได้ ทั้งนั้น ขอให้กินอาหารที่กินเข้าไปแล้วไม่ทำให้เกิดท้องเสียขึ้นมา ไม่ทำให้เกิดการเจ็บไข้ ได้ป่วยขึ้นมาก็ใช้ได้แล้ว นี่คือนิยามของคนที่กินอาหารเพื่ออยู่เท่านั้น ไม่ได้แสวงหา ความสุขจากการกิน เพราะรู้ว่าความสุขแบบนี้เป็นความสุขที่มีความทุกข์เจือปนอยู่ คนที่ กินเพื่ออยู่จะหาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ

ศีลข้อ ๗ เป็นการควบคุมใจไม่ให้ไปแสวงหาความสุข **ทางตา ทางหู ทางจมูก** คือไม่ แสวงหาความสุขจากการดูหนังดูละคร ฟังเพลง เต็มร้านต่างๆ ไม่แสวงหาความสุขจาก การแต่งกายให้สวยงาม ผัดแป้ง ทาหน้า ทาปาก ใช้น้ำหอม ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นเหมือนยาเสพติด ถ้าลองได้สัมผัสแล้ว จะอยากสัมผัสไปเรื่อยๆ เคยได้ดมกลิ่น หอมๆก็อยากดมกลิ่นหอมๆไปเรื่อยๆ เห็นรูปสวยๆ ก็อยากจจะดูรูปสวยๆงามๆไปเรื่อยๆ ชายบางคนจึงมีภรรยาตั้งหลายคน เพราะเมื่อมีภรรยาคนแรก อยู่กันไปได้สักพัก

หนึ่ง ก็เริ่มแก่ง ความสวยงามก็หมดไป ก็หาภรรยาคนที่สอง หาเด็กสาวๆ หน้าตา
สวยงาม หาไปเรื่อยๆ อายุ ๗๐-๘๐ ก็ยังมีเด็กอายุ ๑๘-๑๙-๒๐ อยู่ด้วย เป็นลักษณะ
ของการติดกามสุข และก็เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แม้กระทั่งตายไปแล้วก็ต้องกลับมา
เกิดใน**กามโลก**อีก เพราะ**กามตัณหา** ความอยากในกาม จะเป็นตัวนำจิตให้ไปแสวงหา
กามในภพหน้าชาติหน้าอีกต่อไป ก็เลยต้องวนเวียนอยู่ในกามโลกไม่มีที่สิ้นสุด และการ
มาเกิดในกามโลก ก็ไม่ได้หมายความว่า จะได้เกิดเป็นมนุษย์เสมอไป เป็นคนมีเงินมีทอง
เสมอไป บางทีอาจจะต้องเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรกก็ได้
เพราะเป็นสัตว์ที่เสพกามเช่นกัน ถ้าการแสวงหากามสุข ไม่ได้แสวงหากามด้วยความ
ถูกต้อง

เช่นการประพาศพิศประเวณี ไปยุ่งเกี่ยวกับสามีภรรยาของผู้อื่น อย่างนี้ถือว่าเป็นการ
แสวงหากามสุขที่ไม่ถูกศีลถูกธรรม เป็นเวรกรรม เมื่อตายไป ต้องไปใช้กรรมในอบาย
คือจะต้องไปเกิดในภูมิใดภูมิหนึ่งในอบาย๔ เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือ
เป็นสัตว์นรก เพราะแสวงหากามสุขโดยมิชอบ คือ ข่มขืน ลักทรัพย์ ประพาศพิศ
ประเวณี โกงกหลอกลวง เสพสุรายาเมา สิ่งเหล่านี้เวลาทำเราอาจจะมีความสุข แต่เรา
ไม่รู้หรือว่าเมื่อตายไปแล้ว วิชาที่ตามมาจะเป็นอย่างไร เช่นจะไม่ได้กลับมาเกิดเป็น
มนุษย์ ไม่ได้กลับมาเกิดเป็นเทวดา แต่ถ้าแสวงหากามสุขโดยที่ไม่ผิดศีลผิดธรรม คือ
ไม่ข่มขืนไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพาศพิศประเวณี ไม่โกงกหลอกลวง ไม่เสพสุรา
ยาเมา การแสวงหากามสุขของเราจะไม่เป็นโทษในภพหน้าชาติหน้า คือถ้าสามารถรักษาศีล
๕ ได้ เราก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา ไม่ต้องไปเกิดในอบายทั้ง ๔ ถ้า
ยังเกี่ยวข้องกับกามสุขอยู่ ก็ควรมีความระมัดระวังในการแสวงหากามสุข อย่าไป
แสวงหาโดยการผิดศีลผิดธรรม เพราะความสุขที่ได้ในปัจจุบัน จะไม่คุ้มกับความทุกข์ที่
จะต้องไปใช้ต่อไป ในภพหน้าชาติหน้า หรือแม้แต่ในภพนี้ ถ้าทำผิดศีล ผิดกฏหมาย ก็
อาจจะต้องตายก่อนวัยก็ได้ อย่างพวกที่ค้ายาเสพติดทั้งหลาย เราก็ได้ยินได้ฟังเสมอว่า
ถูกเจ้าหน้าที่วิสามัญฆาตกรรม เมื่อต่อสู้กับเจ้าหน้าที่เวลาเจ้าหน้าที่มาตามจับ ก็ถูก
เจ้าหน้าที่ยิงตาย ถ้าไม่ถูกยิงตายก็ต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง ถ้าเป็นโทษหนักก็ต้องถูก
ประหารในที่สุด

ในการแสวงหากามสุขจึงขอให้มีความระมัดระวัง อย่าไปทำผิดศีล ๕ โดยเด็ดขาด อย่าไปทำผิดกฎหมาย แล้วความสุขที่ได้จากกาม ก็จะไม่เป็นโทษมากมาย มีแต่ทำให้ผิดหวัง บ้าง เสียใจบ้าง เมื่อสิ่งที่รักที่ชอบเปลี่ยนแปลงไป แต่อย่างน้อยก็ยังได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ได้กลับมาเกิดเป็นเทวดา แต่ถ้าเป็นคนฉลาด เห็นแล้วว่ากามสุขเป็นโทษจริงๆ ไม่มีความสุขเลย ก็จงพยายามตัดกามสุขนี้เถิด ด้วยการเข้าหาพระศาสนา มาปฏิบัติธรรมในวัด เริ่มต้นด้วยการหัดถือศีล ๘ ก่อน อาทิตย์หนึ่งก็ถือศีล ๘ ลักวันหนึ่ง วันนั้นจะไม่เสพกามกับสามีหรือภรรยาของเรา หรือถ้ายังไม่ได้แต่งงาน ก็จะไม่ออกไปเที่ยวเตร่ กินเหล้าเมายา ดูหนัง ดูละครอย่างนี้เป็นต้น ถ้าไม่ได้เข้าวัดก็ถือศีล ๘ อยู่ที่บ้านก็ได้ ถ้าถือศีล ๘ อยู่ที่บ้านลำบากก็หาเวลาปลีกมาอยู่ที่วัด เพราะอยู่ที่วัดบรรยากาศจะดีกว่า เพราะคนทุกคนที่อยู่เ็นวัดก็ถือศีล ๘ เหมือนกัน ทำให้การถือศีล ๘ ของเราไม่ลำบาก ไม่ต้องว่่ายทวนกระแส แต่ถ้าอยู่ที่บ้าน คนอื่นเขาไม่ถือศีล ๘ กัน เราถือศีล ๘ คนเดียวก็ลำบาก เดี่ยวคนนั้นเปิดวิทยุ เปิดโทรทัศน์ คนนั้นร้องเพลง คนนั้นกินข้าวเย็น เมื่อเขาทำอย่างนั้นกัน ถ้าใจเรายังไม่เข้มแข็งพอ ยังไม่มีพลังพอ ก็จะตบะแตกได้ จึงควรหาเวลาเข้าวัดกัน หาวัดที่สงบ เป็นวัดที่มีการปฏิบัติธรรม ถือศีล ๘ กัน หรือทำบ้านให้เป็นวัดก็ได้ แล้วใช้เวลาว่าง ศึกษาธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ดังที่ท่านทั้งหลายกำลังฟังอยู่ในขณะนี้ หรือฟังเทปธรรมะก็ได้ หรือว่าจะพิจารณาธรรมก็ได้ การพิจารณาธรรมก็เป็นการศึกษาไปในตัว เช่นวันนี้ญาติโยมได้ฟังธรรมไปแล้ว ก็นำมาคิดมาใคร่ครวญว่าความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร ความสุขที่ไม่ใช่เป็นความสุขเป็นอย่างไร แล้วจะได้แยกแยะได้ว่า สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ควรกระทำ สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ

การฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นการศึกษาแนวทาง หรือศึกษาแผนที่ว่า ทิศทางที่จะไปนั้น จะต้องดำเนินอย่างไร ถ้าต้องการสันติสุข ความสงบสุขของจิตใจ เราต้องทำอะไร ความสุขของใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามี**อินทรีย์สังวร** **ความสำรวมใน** **ตา หู จมูก ลิ้น กาย** คือตาของเรา หูของเรา จมูกของเรา ลิ้นของเรา กายของเรา จะต้องอยู่ห่างจาก **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่เข้ายวนใจ ที่ถูกอกถูกใจ เวลาเห็นรูปที่ชอบ ก็เกิดความกำหนัดยินดีขึ้นมา ได้ยินเสียงที่ชอบ ได้ดมกลิ่นที่ชอบ ได้ลิ้มรสที่ชอบ ได้สัมผัสกับ

โณภูฏัพพะที่ชอบ ก็เกิดความกำหนัดยินดีขึ้นมา แล้วก็จะทำให้ตะบะแตกได้ ไม่สามารถรักษาศีล ๘ ได้ อย่างนี้เป็นต้น เราจึงต้องสำรวมอินทรีย์ อย่าไปดู อย่าไปฟัง อย่าไปดม อย่าไปลิ้มรส อย่าไปสัมผัสกับโณภูฏัพพะต่างๆที่ถูกต้องอกุศลใจ คือรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะของหญิงหรือชายนั่นเอง ถ้าเป็นผู้ชายก็ต้องหลีกเลี่ยงรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะของผู้หญิง ถ้าเป็นผู้หญิงก็ต้องหลีกเลี่ยงหรืออยู่ห่างไกล รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะของผู้ชาย

ในวัดจึงมีการจัดสถานที่พักให้แยกกัน ฝ่ายพระก็อยู่ฝ่ายพระ ฝ่ายฆราวาสก็อยู่ฝ่ายฆราวาสไม่ให้คลุกคลีกัน แม้กระทั่งในฝ่ายฆราวาสก็ต้องแยกกันระหว่างหญิงกับชาย ไม่ให้อยู่ใกล้กัน อยู่รวมกัน เพราะเมื่ออยู่ใกล้กัน อยู่รวมกันแล้ว ก็เปรียบเหมือนน้ำมันกับไฟ โอกาสที่จะลุกขึ้นมานั้นมันง่าย ถ้าอยู่ใกล้กัน จึงต้องเอาไว้ห่างๆกัน เวลาเก็บน้ำมันจึงต้องเก็บไว้ที่หนึ่ง ให้ห่างจากที่ที่มีสะเก็ดไฟ ต้องแยกออกจากกัน ไม่ให้อยู่ใกล้กัน เพราะอยู่ใกล้กันแล้ว จะเกิดการปะทุขึ้นมา ฉะนั้นใต**กามราคะ**คือความกำหนัดยินดีในกามก็เช่นกัน จะเกิดขึ้นมาทันที ถ้าไม่มีการสำรวมอินทรีย์ คือไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย พระพุทธเจ้าจึงสอนนักปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์องค์เจ้า ให้แสวงหาที่สงบสงัด ที่วิเวก ที่อยู่ไกลจากบ้านคน อยู่ไกลจากเสียงคน ให้ไปอยู่ตามป่าตามเขา เพราะรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ ตามสถานที่เหล่านั้นจะไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใจ เพราะไม่เป็นสิ่งที่เขี้ยววนกวนใจ ไม่เป็นสิ่งที่จะไปกระตุ้นให้เกิดกามารมณ์นั่นเอง นี่แหละคือลักษณะของการที่จะปฏิบัติเพื่อทำให้จิตสงบ ในเบื้องต้นจะต้องปลีกวิเวก จะต้องแยกออกจากกามคุณ ๕ ทั้งหลาย ที่เป็นโทษกับความสงบของใจ เมื่ออยู่ที่สงบแล้ว ขึ้นต่อไปก็ต้องใช้สติควบคุมใจอีกชั้นหนึ่ง ถึงแม้จะอยู่ห่างไกลจากสิ่งเหล่านั้นแล้ว ถ้าไม่มีสติก็ยังที่จะอดคิดไม่ได้ หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็นอย่างนี้เป็นต้น จึงต้องเอาใจมาทำงาน เอามานั่งไหว้พระสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดดูลมหายใจเข้าออก ด้วยสติ จนจิตรวมลงสู่ความสงบ เข้าสู่สันติสุข ความสุขที่แท้จริง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอหยุดไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๗

บัว ๔ เหล่า

๒๘ มีนาคม ๒๕๔๕

นับตั้งแต่วันแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระศาสนา ด้วยการแสดงพระปฐมเทศนา ไปรอดพระปัญจวัคคีย์ คือ ๑. อัญญาโกณฑัญญะ ๒. วัปปะ ๓. ภัททิยะ ๔. มหานาม ๕. อัสสชิ จนถึงวันนี้รวมกันก็เป็นเวลา ๒๕๙๐ ปี พระพุทธศาสดานับเริ่มต้นจากวันที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน เป็น ๒๕๔๕ ปีในปีนี้ บวกกับอีก ๔๕ พรรษาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้เวลาประกาศพระศาสนาให้กับสาธุชนทั้งหลาย รวมกันจึงเป็น ๒๕๙๐ ปี นี่คืออายุของพระพุทธศาสนา ซึ่งอาจจะไม่ได้เกิดขึ้นเลย เพราะว่าในเบื้องต้นหลังจากที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้วในวันเพ็ญเดือน ๖ ทรงมีความรู้สึกท้อพระทัยที่จะนำพระธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้มาถ่ายทอด มาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลกทั้งหลาย เนื่องจากเห็นว่าธรรมที่จะสั่งสอนเผยแผ่ให้กับสัตว์โลกนั้น เป็นธรรมที่ยากยิ่งต่อสัตว์โลกจะเข้าใจได้ เพราะการที่จะสอนให้สัตว์โลกได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น ต้องสอนให้เขาละสิ่งต่างๆ ที่เขาเห็นว่าเป็นความสุข คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุขทั้งหลาย

หลังจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ทรงเห็นด้วยญาณตามความเป็นจริงว่าลาภ ยศ สรรเสริญ และกามสุขนั้น หาเป็นสุขไม่ แต่กลับเป็นกองทุกข์อันใหญ่หลวง เป็นเหมือนกับดักสัตว์โลก ให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ไปไม่รู้จักจบจักสิ้น หลังจากพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้ว จึงค้นพบความสุขที่แท้จริง ว่ามีอยู่ในใจของเราทุกคน คือความสุขที่เกิดจากความสงบ ความสุขที่เกิดจากการระงับดับของกิเลสทั้งหลาย คือความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ประเสริฐ ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้จะดีเท่า กับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ

ในเมืองต้นทรงรู้สึกไม่อยากจะสั่งสอนเลย เพราะถ้าสั่งสอนไปก็เหมือนกับว่ายทวนหน้า คนทุกคนต่างแสวงหาความสุขจาก ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข กันทั้งนั้น และในการที่จะไปสอนให้ปล่อยวาง เรื่องการแสวงหา ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุขนั้น เขาก็จะหาว่า พระพุทธองค์เป็นคนบ้า จึงไม่ยอมสอน เพราะการที่จะสอนให้คนอยู่แบบสมณะ อยู่แบบเรียบง่าย ให้มีความพอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่ ยินดีกับสิ่งที่ได้รับ คือให้มีพอเพียง ดังที่ในหลวงทรงเคยตรัสเสมอว่าเศรษฐกิจพอเพียง คำว่าเศรษฐกิจพอเพียง ก็คือมีสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพพอเพียง พอกิน พอใช้ พออยู่ ไม่ให้กายต้องเจ็บไข้ได้ป่วยหรือตายไป นี่ก็คือลักษณะของคำว่าเศรษฐกิจพอเพียง คือให้มีปัจจัย ๔ พอเพียงกับการดำรงชีพ เท่านั้นที่พอเพียงแล้วสำหรับความสุขของร่างกาย ส่วนความสุขของจิตใจจะต้องเกิดจากความสงบของใจ ถ้าใจไม่มีความสงบแล้ว ต่อให้มีเงินทองกองเท่าภูเขา ให้เป็นถึงพระมหากษัตริย์ พระมหากษัตริย์ ประชานาธิปไตย หรือนายกรัฐมนตรี ก็จะไม่มีความสุข เพราะว่าจิตจะมีแต่ความวุ่นวาย จะมีแต่ความฟุ้งซ่านนั่นเอง

นี่แหละคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เห็น ในเมืองต้นจึงทรงมีความรู้สึกท้อพระทัยที่จะประกาศพระศาสนา แต่ต่อมาทำวมหภาพพรม ได้มาอาราธนาพระพุทธเจ้า ให้ทรงโปรดกรุณา สงสารสัตว์โลกทั้งหลายที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ให้ได้มีโอกาสเห็นแสงสว่างแห่งธรรม ได้มีโอกาสหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากกองทุกข์อันใหญ่หลวงนี้บ้าง ถึงแม้จะไม่สามารถสอนให้ทุกคนเชื่อและนำไปปฏิบัติตามได้ อย่างน้อยก็มีคนบางคนที่มีความฉลาดพอที่จะรับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ หลังจากที่ได้ทรงวินิจฉัยแล้ว ทรงเห็นว่าสัตว์โลกมีอยู่ ๔ จำพวกด้วยกัน เปรียบเหมือนกับบัว ๔ เหล่า คือ

๑. **อุคฆฏิตัญญู** เป็นคนที่ฉลาดมาก เพียงแต่ยกหัวขี้ขึ้นมาก็เข้าใจแล้ว เปรียบเหมือนกับบัวที่อยู่เหนือน้ำ พอได้รับแสงอาทิตย์ก็จะบาน ๒. **วิปจิตัญญู** เป็นผู้ที่จู้จู้จะเข้าใจหลังจากได้ฟังการอธิบายขยายความ เปรียบเหมือนกับบัวที่ตั้งอยู่เสมอน้ำ จักบานในวันพรุ่งนี้ ๓. **เนยยยะ** คือผู้ที่พอสั่งสอนได้ ต้องใช้เวลานานหน่อย ต้องสอนไปเรื่อยๆ อาจจะเป็นเดือน เป็นปี ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ เปรียบเหมือนกับดอกบัวที่ยังอยู่ใน

น้ำ ยังไม่ไหลพ้นน้ำ จักบานในวันต่อไป บุคคลทั้ง ๓ ประเภทที่กล่าวมา ยังพอสั่งสอน
ได้ **๔. ปทปรมะ** เป็นพวกมืดบอด ได้แต่ตัวบทคือถ้อยคำเป็นอย่างยิ่ง ไม่อาจเข้าใจ
ความหมาย เปรียบเหมือนกับบัวจมอยู่ในน้ำที่กลายเป็นอาหารของปลาและเต่า จะสั่ง
สอนอย่างไรก็ไม่เชื่อฟัง คิดว่าเป็นการหลอกลวง เช่นเรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เรื่องการ
เวียนว่ายตายเกิด เห็นเป็นของโกหกหลอกลวง เป็นไปไม่ได้ที่ตายแล้วจะเกิดอีก มีแต่
ตายแล้วสูญ เป็นลักษณะของคนมืดบอด ที่พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงสั่งสอน สอนไปก็เปล่า
ประโยชน์ เปรียบเหมือนกับการสาदनน้ำใส่หลังสุนัข สุนัขจะสะบัดทิ้งทันทีฉันใด การสั่ง
สอนคนมืดบอดก็เสียเวลาเปล่าๆฉันนั้น

หลังจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงวินิจฉัยแล้ว จึงเกิดมีความยินดีที่จะประกาศพระศาสนา
ถ้าไม่ได้ทรงวินิจฉัยในเมืองต้น แล้วตัดสินพระทัยไม่ประกาศพระศาสนา พระพุทธองค์
ก็จะเป็น**พระปัจเจกพุทธเจ้า**ไป คือได้ตรัสรู้ธรรมแล้ว แต่ไม่นำธรรมมาประกาศสั่งสอน
ให้กับผู้อื่นได้ทราบ รู้แต่เฉพาะตน จึงเรียกว่าพระปัจเจกพุทธเจ้า รู้จำเพาะพระองค์เอง
ไม่สั่งสอนผู้อื่น แต่ถ้าได้ประกาศพระธรรมคำสั่งสอนดังพระพุทธเจ้าของเรา ก็จะเป็น**พระ
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** เป็นพระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้ด้วยตนเองโดยชอบ แล้วประกาศพระ
ธรรมคำสั่งสอนให้แก่สัตว์โลก หลังจากพระพุทธองค์ทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอนแล้ว
พระศาสนาก็แพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว เพราะพระพุทธเจ้าเป็นคนที่ฉลาดมาก รู้จัก
เลือกคนที่จะสั่งสอน คือไม่สั่งสอนแบบปุพฺพม รู้ว่าควรจะสั่งสอนคนไหนก่อน ควรจะสั่ง
สอนคนไหนหลัง

ในเมืองต้นทรงเล็งไปถึงนักบวชทั้งหลาย เริ่มตั้งแต่พระอาจารย์ ๒ รูปที่ทรงเคยไป
ศึกษาอยู่ด้วย คือ **๑. อาฬารดาบส** ผู้ได้บรรลุนิพพานสมาบัติขั้น**อากิญจัญญายตนะ** หรือ
อรุพฌานขั้นที่ ๓ และ **๒. อุททกดาบส** ผู้ได้บรรลุนิพพานสมาบัติขั้น**เนวสัณญานา
สัณญายตนะ** หรือ**อรุพฌานขั้นที่ ๔** แต่หลังจากเล็งญาณก็ทรงทราบว่าท่านทั้ง ๒ ได้
มรณภาพไปแล้ว เลยคิดถึงพระปัญจวัคคีย์ซึ่งเป็นพระสหาย หรือเป็นพระสาวกที่คอย
ติดตามพระพุทธเจ้ามาก่อนที่จะทรงตรัสรู้ จึงไปโปรดพระปัญจวัคคีย์ก่อน การแสดง
ธรรมครั้งแรกก็ทำให้หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ คือ **อัญญาโกณฑัญญะ** บรรลุเป็น**พระ**

โสดาบันขึ้นมา มีดวงตาเห็นธรรม เป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้น หลังจากนั้นได้ทรงแสดงธรรมอีกจนทำให้พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ บรรลุเป็น**พระอรหันต์**ขึ้นมา ต่อมาทรงสอนให้กับนักบวชของลัทธิต่างๆ จนปรากฏเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก นี่คือการฉลาดของพระพุทธเจ้า ที่ทรงเลือกสอนคนที่สามารถรับรู้ได้ก่อน คือพวกบ่าวที่อยู่เหนือน้ำ เมื่อเขาเหล่านั้นได้บรรลุธรรมแล้ว ต่อไปก็จะได้อาศัยเขาเป็นผู้ช่วยสั่งสอนต่อไป

หลังจากที่ได้ทรงสั่งสอนให้บรรดาสาวกทั้งหลาย บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว จึงทรงรับสั่งให้บรรดาสาวกเหล่านี้ ออกไปเผยแผ่พระธรรมคำสอนต่อ โดยให้แยกกันไปคนละทิศคนละทาง ไม่ให้ไปด้วยกัน ให้ไปเดี่ยว เพื่อจะได้มีโอกาสเผยแผ่พระศาสนา ให้ออกไปได้อย่างกว้างไกล พระพุทธศาสนาของเราจึงมีอายุยืนยาวนานถึง ๒๕๕๐ ปี ก็เป็นเพราะว่าพระพุทธองค์ได้ทรงวางรากฐานของพระศาสนาไว้เป็นอย่างดี ทรงวางหลัก**ธรรม**หลัก**วินัย**ไว้ ให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายประพฤติปฏิบัติตาม โดยแสดงไว้ว่า **ธรรมวินัย**นี้แหละ คือศาสนาของพวกเราทั้งหลาย หลังจากที่พระศาสดา คือพระตถาคตได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ผู้ที่จะมาเป็นศาสดาแทนพระองค์ ก็คือธรรมวินัยที่ตถาคตได้ตรัสไว้ชอบแล้ว

นี่จึงเป็นที่มาของการเคารพใน **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เพราะทั้ง ๓ องค์นี้ เป็นองค์แทนกัน **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ผู้ที่จะเห็นธรรมได้ต้องเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เรียกว่า**สุปฏิปันโน** ก็คือ**พระอริยสงฆ์**สาวกนั่นเอง ท่านทั้ง ๓ จึงเป็นศาสนาของพวกเรา เป็นผู้ที่สืบทอดพระศาสนาแทนพระศาสดา เราจึงไม่ขาดพระศาสดา เพราะเรามีพระรัตนตรัยอยู่คู่กับศาสนาเรามาจนถึงทุกวันนี้ เพราะว่าพระพุทธองค์ได้ทรงวางรากฐาน คือวางหลักการในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา สืบทอด ถ่ายทอดพระพุทธศาสนาไว้เป็นขั้นเป็นตอน ให้นำไปปฏิบัติ ให้นำไปปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ส่วนตนและประโยชน์ของพระศาสนา หลักการที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้มีอยู่ ๕ ขั้นตอนด้วยกัน คือ **๑. การศึกษา ๒. การปฏิบัติ ๓. การบรรลุธรรม ๔. การเผยแผ่ ๕. การแก้ปัญหา**

นี่คือขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ เพื่อการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้มีอายุยืนยาวนานถึง ๒๕๕๐ ปี และจะมีอายุยืนยาวนานต่อไปอีกนับไม่ถ้วน ถ้าพุทธศาสนิกชนประพฤติปฏิบัติตามแนวทางนี้ ในเบื้องต้นเมื่อมีความศรัทธา ความเชื่อ ในพระพุทธศาสนาแล้ว ควรให้ความสนใจศึกษาเล่าเรียน พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พยายามหาหนังสือธรรมะมาอ่านอย่างสม่ำเสมอ เข้าวัดอย่างสม่ำเสมอ หาพระสงฆ์ผู้รู้ธรรม สนทนาธรรมกับท่าน ฟังเทศน์ฟังธรรมกับท่าน เรียกว่าเป็นการศึกษาเล่าเรียน เมื่อได้ยิน ได้ฟัง ได้ศึกษาแล้ว จงนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาปฏิบัติ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนบรรลุธรรมขึ้นมา เป็นพระอริยบุคคลขั้นต่างๆ คือ **๑. พระโสดาบัน ๒. พระสกิทาคามี ๓. พระอนาคามี ๔. พระอรหันต์**

เมื่อได้บรรลุธรรมแล้ว จะรู้อย่างถูกต้องแม่นยำในธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ก็ารู้เหมือนกัน เมื่อรู้เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าทรงรู้ ทรงเห็นแล้ว การที่จะนำไปเผยแผ่ให้กับผู้อื่น ย่อมนำไปเผยแผ่ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ไม่มีความผิดพลาด ขาดตกบกพร่องแต่อย่างใด มีแต่ความถูกต้องโดยถ่ายเดียว ผู้ที่ได้ยินได้ฟัง ก็จะสามารถรับธรรมที่ถ่ายทอดได้ โดยไม่มีความขัดข้องสงสัย เพราะเป็นความจริง ที่จะไปปลงล้างความหลง ความเห็นผิดได้ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในศาสนา เช่น อาจมีการประพฤติปฏิบัติผิดๆ ถูกๆ ทำให้เกิดความสับสน ผู้ที่บรรลุธรรมแล้วจะสามารถแก้ปัญหานี้ได้ จะสามารถบอกได้ว่าวิธีการปฏิบัติ ที่ถูกต้องนั้นควรจะเป็นอย่างไร ถ้ามีการปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทุกๆ คนแล้ว พระพุทธศาสนาก็จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง อยู่คู่กับพวกเราไปอีกเป็นเวลายาวนาน

แต่ถ้าพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ไม่ให้ความสนใจในหลักการทั้ง ๕ ประการนี้แล้ว คือไม่สนใจที่จะศึกษาเล่าเรียนพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่สนใจที่จะนำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ แต่กลับสนใจที่จะไปเผยแผ่ ไปสั่งสอนผู้อื่นแบบผิดๆ ถูกๆ ในลักษณะเหมือนกับคนตาบอดบอกทางให้ผู้อื่น คนตาบอดจะบอกทางให้กับผู้อื่นได้อย่างไร ในเมื่อตนเองยังไม่สามารถมองเห็นทางได้ ว่าทิศทางที่ควรจะไปนั้นเป็นอย่างไร ก็จะสอนแบบผิดๆ ถูกๆ เมื่อผู้อื่นฟังแล้ว เชื่อเข้า ก็จะปฏิบัติไปแบบผิดๆ ถูกๆ

เลยทำให้ศาสนาเกิดความเสื่อมขึ้นมา จนไม่รู้ว่าจะอะไรคือคำสอนที่จริง อะไรคือคำสอนที่ไม่จริง ศาสนาก็จะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ จนไม่มีเหลืออยู่ต่อไป เพราะการปฏิบัติแบบนอกกลุ่ม นอกทางของพุทธศาสนิกชน ที่ไปในทิศทางของกิเลสตัณหา

กิเลสตัณหาจะเดินสวนทางกับทางของพระพุทธเจ้าเสมอ พระพุทธเจ้าสอนให้ละบาป ทำความดี ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจ แต่กิเลสตัณหาจะไปในทางตรงกันข้าม กิเลสจะทำความโลภ ความโกรธ และความหลง เช่นเวลาทำบุญ ก็ทำบุญเพื่อความโลภ ทำบุญเพื่อ ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เวลาทำบุญที่ก็อธิษฐานขอให้ร่ำรวย ขอให้ได้เป็นนายพล ได้เป็นนายกฯ อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งไม่ใช่เป็นวิธีการทำบุญที่ถูกต้อง การทำบุญที่ถูกต้องคือทำเพื่อขัดเกลาจิตใจ ขัดเกลากิเลสตัณหา ที่มีอยู่ภายในใจ ขัดเกลาความโลภ ความอยาก ขัดเกลาความตระหนี่ ขัดเกลาความเห็นแก่ตัวต่างหาก เพราะนี่เป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจ ของความทุกข์ใจ ของความหิวกระหายของจิตใจ ถ้าชำระได้แล้วใจจะมีความอิ่ม มีความสุข มีความปิติ มีความพอ นี่ต่างหากคือความสุขที่แท้จริง

ความสุขที่แท้จริงไม่ได้เกิดจากการมีเงินทองมากมาย มีลาภ มียศ มีตำแหน่งสูงๆ มีคนมากคอยสรรเสริญเยินยอ มีกามสุข ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัสสัมผัสกามคุณทั้ง ๕ คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความสุข แต่เป็นเหมือนยาเสพติด ยาเสพติดเรารู้ว่าเป็นอย่างไร คนที่เสพกับคนที่ไม่เสพเรารู้ว่าเป็นอย่างไร คนที่ไม่เสพยาเสพติด เขาสบาย เขาไม่เดือดร้อน เขาไม่ต้องไปคอยหายามาเสพอยู่เรื่อยๆ ในทางตรงกันข้าม คนที่ติดยาเสพติด ถ้าไม่มียาเสพติดในวันไหนแล้วจะต้องดิ้นรนทรมานทรมายลงแดง ถ้าไม่มีเป็นวันๆเข้า อาจจะต้องตายได้ นี่คือโทษของยาเสพติด ฉันทิด โทษของลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ก็เป็นเช่นนั้น ถ้าไปติดในลาภ ยศ สรรเสริญ และกามสุขแล้ว ใจจะอยู่ไม่สุข ใจจะไม่อิ่ม ใจจะไม่พอ ใจจะมีแต่ความหิว มีแต่ความอยาก ไม่มีที่สิ้นสุด หามาได้เท่าไรก็ไม่พอ

ความต้องการของตัณหาในเมืองต้นคือ เมื่อเกิดมาแล้วก็ขอให้มีความสุขการกินพอเพียง ขอให้มีความสุข ๔ พออยู่ได้ เมื่อมีความสุข ๔ แล้ว ขึ้นต่อไปก็อยากจะร่ำรวย เมื่อร่ำรวย

แล้ว ก็อยากจะมีเกียรติ มีหน้า มีตา มีตำแหน่ง มียศถาบรรดาศักดิ์ เมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้ว
ขั้นต่อไปก็อยากจะมีอายุยืนยาวนาน ไม่อยากตายเร็ว เพราะอยากจะทำอยู่กับสิ่งที่ตนได้ทำ
ไปนานๆ ถ้าต้องตายไป ก็ขอให้ไปเกิดในสวรรค์ต่อไป นี่คือความอยากของกิเลสตัณหา
ที่ไม่มีที่สิ้นสุด แต่หาวิธีไม่ว่า ความอยากเหล่านี้ ถ้าไม่ควบคุมไว้ ไม่ดูแล ปล่อยให้พาไป
แบบไม่มีขอบเขต แทนที่จะไปสู่สวรรค์ กลับจะพาไปสู่นรก เพราะว่าการทำอะไร
แล้ว ไม่ได้ห้ามด้วยความ**สุจริต** ไม่ได้ห้ามด้วยศีลธรรม แต่ห้ามด้วยความทุจริต
ด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ด้วยการลักทรัพย์ ด้วยการประทุษร้ายประเวณี ด้วยการโกหก
หลอกลวง ถ้าประพฤติแบบนี้แล้ว แทนที่จะไป**สวรรค์** เมื่อตายไป กลับต้องไปสู่**อบาย**
คือภพใดภพหนึ่งทั้ง ๔ ภพ คือ **เดรัจฉาน เปต อสุรกาย นรก** นี่คือที่ไปของผู้ที่ทำผิด
ศีลธรรมเป็นอาจिन

นี่แหละคือโทษของกิเลสตัณหา ถ้าไม่คอยควบคุมไว้ ไม่คอยกำจัด ไม่คอยชำระแล้ว
กิเลสตัณหาจะเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่เราสนองตัณหาความอยาก สนอง
ความโลภความต้องการแล้ว ความโลภความต้องการจะไม่เบาบางลงไป แต่กลับจะเพิ่ม
มากขึ้น จะมีความต้องการที่รุนแรงเพิ่มขึ้นไป ดังวลีที่ว่า **ได้ดิบก็จะเอาออก ได้คอกก็จะ**
เอาวา คือความโลภจะเพิ่มพูนขึ้นไปเรื่อยๆ จะไม่ลดน้อยถอยลงไป จะทำให้เราเป็นทาส
จะคอยสั่งให้ไปเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาอยู่เสมอ เมื่อได้มาแล้วแทนที่จะชอบอกชอบใจ จะบอก
ว่าพอ กลับบอกว่าไม่พอ ต้องเอามาอีก นี่แหละคือเรื่องของความโลภ ได้มาแล้วไรก็ไม่
พอ เมื่อยังไม่มีพอก็พอ เราจะไปหาความสุขได้อย่างไร นี่แหละคือโทษของความโลภ
ของความอยาก ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เห็น หลังจากที่ได้ชำระสิ่งเหล่านี้ออกไปจากใจ
แล้ว จึงทรงได้พบกับความสุขที่แท้จริง คือความอิ่ม ความพอ ซึ่งเกิดจากความสงบของ
จิตใจ

พระพุทธเจ้าจึงทรงนำมาสั่งสอนพวกเรา ให้พวกเราละความโลภ ความโกรธ ความหลง
ไม่ให้ไปส่งเสริม เพราะสิ่งเหล่านี้เปรียบเหมือนกับบ่อสรพิษ เราก็รู้ว่าบ่อสรพิษนั้นเป็น
อย่างไร มีพิษมีภัยขนาดไหน เวลาเจอ เราจะไม่จับมาเลี้ยงไว้ มีแต่จะตีให้ตาย แต่ทำไม
เวลาเจอความโลภ ความโกรธ ความหลง เรากลับไม่ตีให้ตาย เรากลับทะนุถนอม

บำรุงรักษา กลัวจะเจ็บช้ำน้ำใจ เวลาโลกก็ต้องพยายามวิ่งไปหาในสิ่งที่ต้องการมาให้
เวลาโกรธก็ต้องโกรธตาม ต้องไปทำร้าย ต้องไปตำ ไปว่าผู้อื่น เพื่อความโกรธจะได้ไม่
โกรธเรา นี่แหละคือความหลงของพวกเรา ความหลงก็คือความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่า
ความโลภ ความโกรธ เป็นสิ่งที่น่ารักษาไว้ น่าสนับสนุน แทนที่จะเห็นว่าเป็นพิษเป็นภัย
เป็นสิ่งที่จะต้องคอยทำลายล้าง คอยขจัดให้หมดไปจากจิตจากใจ เรากลับไม่ทำกัน เรา
กลับปล่อยให้ความโลภ ความหลงเจริญรุ่งเรืองด้วยการสนับสนุน เวลาโลกก็โลกกับเขา
เวลาโกรธก็โกรธกับเขา ชีวิตของเราเลยกลายเป็นชีวิตที่มีแต่ความรุ่มร้อน มีแต่ความ
ทุกข์ หากความสงบหาความสุขไม่ได้ เพราะความหลงนี่เอง

พวกเราถือว่าโชคดี ที่ได้มาเจอพระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ที่สอนความจริงให้กับพวกเราว่า ถ้าต้องการความสุขแล้ว ต้องชำระความ
โลภ ความโกรธ ความหลง อย่าไปโลภ อย่าไปโกรธ อย่าไปหลง การที่จะชำระความโลภ
ความโกรธ ความหลงได้ ในเบื้องต้นต้อง**ศึกษา** ฟังเทศน์ ฟังธรรม เพราะเมื่อได้ยินได้
ฟังแล้ว จะได้นำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา**ปฏิบัติ** เมื่อปฏิบัติแล้ว ก็จะได้ชำระความโลภ ความ
โกรธ ความหลง ให้หลุดไป จนหมดสิ้นไปจากใจ ด้วยวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้
ทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ คือ **ให้ทำบุญให้ทาน ให้รักษาศีล และให้ภาวนา นั่งสมาธิ เจริญ
วิปัสสนา** ทำอย่างนี้ไปอย่างต่อเนื่อง แล้วกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลงในใจ
ก็จะค่อยๆเบาบางไป และหมดไปในที่สุด เมื่อกิเลสหมดไปจากใจแล้ว จะไม่มีความทุกข์
อีกต่อไป ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป เพราะถ้าไปเกิดอีก ก็ยังต้องไปแบกความทุกข์อยู่ แต่
เราจะไม่ไปเกิดอีก เพราะเชื้อแห่งความเกิดหมดสิ้นไปแล้ว เหตุที่จะพาไปเกิดก็ไม่ใช่อะไร
ก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลงนี่เอง ถ้าไม่มีเชื้อแล้ว ก็ไม่ไปเกิดอีกต่อไป
เหมือนกับรถยนต์ ถ้าไม่มีน้ำมันอยู่ในรถแล้ว รถก็จะไม่วิ่งอีกต่อไป นี่แหละคือเรื่องราว
ของพวกเรา เรื่องราวของพระศาสนา เราโชคดีที่ได้มาเจอพระศาสนา ขอให้หมั่นใจเข้าหา
พระศาสนา ด้วย**ศรัทธา** ความเชื่อ แล้วนำพระธรรมคำสอนที่ได้ยินได้ฟังมาปฏิบัติ ด้วย
วิริยะ ความขยันหมั่นเพียร ด้วย**สติ** ด้วย**ปัญญา** แล้วความสุขที่แท้จริงที่เราทุกคน
ปรารถนา ก็จะเป็นของพวกเราในลำดับต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้
เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๘

เส้นทางชีวิต

๕ เมษายน ๒๕๔๕

ชีวิตของพวกเราเปรียบเหมือนกับการเดินทาง มีจุดหมายปลายทางที่จะไปอยู่ ๒ จุดด้วยกัน เพราะว่าตัวเราประกอบขึ้นด้วยสิ่งที่แตกต่างกันอยู่ ๒ ส่วน คือ **กาย** และ **ใจ** กายมีจุดหมายปลายทางไปทางหนึ่ง ใจมีจุดหมายปลายทางไปอีกทางหนึ่ง เมื่ออยู่ด้วยกันก็อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นเครื่องช่วยสนับสนุนพาให้ใจ เดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางที่ปรารถนากัน จุดหมายปลายทางของกายมีอยู่จุดเดียว ไม่มีทางเลือก คือ **ความตาย** มี **ความแก่** **ความเจ็บไข้ได้ป่วย** เป็นทางผ่าน เป็นวิถีทางของร่างกายของพวกเราทุกคน ไม่มีใครสามารถแก้ไขตัดแปลง ให้เป็นอย่างอื่นไปได้ ส่วนจุดหมายปลายทางของใจ ไม่ใช่มีทางเดียว เป็นทางที่มีทางเลือก จะไปสูงก็ได้ ไปต่ำก็ได้ ไปสว่างก็ได้ ไปมืดก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้ ไปนรกก็ได้ ไปดีก็ได้ ไปชั่วก็ได้ ไปสุขก็ได้ ไปทุกข์ก็ได้ ขึ้นอยู่กับใจจะเลือกเอาว่า จะไปทางไหน ไปทางสูงก็ไปสู่ความสุขความเจริญ ไปทางต่ำก็ไปสู่ความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความพ่ายแพ้

การไปสู่จุดสูงต่ำดีชั่วนี้ ขึ้นอยู่กับใจเองเป็นผู้เลือก ใจมีสิทธิ์ที่จะเลือกได้ ถ้าใจไม่มีความรู้ ไม่มีปัญญา เป็นใจที่ยังมี **โมหะอวิชชา** ครอบงำอยู่ ใจก็จะถูกหลอกให้เลือกไปตามทางของโมหะอวิชชา ซึ่งจะพาใจไปสู่ที่ต่ำ เพราะโมหะอวิชชาไม่รู้ทิศทางที่สุขที่เจริญ หลงคิดว่าทางสู่ที่ต่ำเป็นทางที่นำไปสู่ความสุขความเจริญ การที่ใจจะเดินทางไปสู่ที่ดีที่งามได้ ไปสู่ที่สุขที่เจริญได้ จึงต้องมี **ปัญญา** พาไป ต้องเป็นปัญญาของ **ผู้รู้** อย่าง พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเป็น **ผู้รู้จริง เห็นจริง** รู้ถึงจุดหมายปลายทางทั้ง ๒ จุด จุดที่ดี ที่เจริญ ที่มีแต่ความสุข ก็ทรงรู้ทรงเห็น จุดที่ไม่ดี ที่เสื่อมเสีย ที่มีแต่ความทุกข์ ก็ทรงรู้ทรงเห็นเหมือนกัน จึงได้นำเรื่องราวของจุดหมายปลายทางทั้ง ๒ จุดนี้มาสอนสัตว์โลก ผู้ที่มีโศกศาสนาได้มาได้ยินได้ฟังแล้วเกิดศรัทธา ก็ถือว่า เป็นผู้ที่มีบุญ มีวาสนา มีความฉลาดที่เข้าใจเรื่องราวต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าและพระ

อรหันตสาวกทรงสั่งสอนได้ เมื่อเชื่อแล้วจึงนำเอาไปประพฤติปฏิบัติ จนนำตนเองไปสู่
จุดหมายปลายทางที่ดีได้

แต่สำหรับพวกที่มีความมืดบอด มีโมหะอวิชชาครอบงำจิตใจอยู่ จะไม่สามารถเข้าถึง
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ กลับจะเห็นว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ใช่ความจริง
ผู้ที่มีโมหะอวิชชา มีความมืดบอดครอบงำจิตใจอยู่ จึงต้องไปในทิศทางที่ต่ำ ไปสู่
จุดหมายปลายทางที่มีแต่ความเสื่อมเสีย มีแต่ความทุกข์รุมเร้าจิตใจอยู่ตลอดเวลา
เพราะกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่ควรนั่นเอง แทนที่จะดับความทุกข์ กลับไปเติมความทุกข์
ให้มีมากยิ่งขึ้นไปในใจ ด้วยความหลงผิด **เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นผิดเป็นชอบ**
นั่นเอง เห็นความสุขว่าเป็นความทุกข์ และเห็นความทุกข์ว่าเป็นความสุข เลยกกระทำใน
สิ่งที่ตรงกันข้ามกับความเป็นจริง ผู้ที่ฉลาดถ้าปรารถนาความสุขความเจริญที่แท้จริง จึง
ควรเห็นโทษของความหลงที่มีอยู่ในใจของปุถุชนทุกคน แล้วแสวงหา**แสงสว่างแห่ง**
ธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศไว้ให้กับสัตว์โลก ด้วยการเข้าหาพระศาสนา เข้าหาวัด
เพื่อที่จะได้มีโอกาสฟังเทศน์ฟังธรรม เข้าหาหนังสือธรรมะต่างๆ ที่เขียนไว้หรือแสดงไว้
โดยพระสุปฏิปันโนทั้งหลาย การศึกษาพระธรรมคำสอน ก็เปรียบเหมือนกับการดูแผนที่
ของทางที่จะเดินไป คนที่มีแผนที่กับคนที่ไม่มีแผนที่จึงมีความแตกต่างกัน โอกาสของ
คนที่มีแผนที่จะหลงทางย่อมเป็นไปได้ยาก แต่โอกาสของคนที่ไม่มีความรู้แผนที่ย่อมเป็นไปได้
ง่าย จะคอยหลงทางอยู่เสมอ

ในเบื้องต้นการศึกษาเล่าเรียนพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงเป็นเรื่องที่จำเป็น
เป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะคนที่มีความมืดบอดย่อมไม่สามารถนำพาตนเองไปในทิศทางที่
ถูกต้องได้ จำต้องอาศัยผู้ที่มีดวงตาสว่าง ผู้ที่ไม่มีความมืดบอดพาไป นี่แหละเป็นสาเหตุ
ที่เราต้องเข้าหาพระศาสนา เพราะพระศาสนาจะนำเราไปสู่จุดที่ดี ที่งาม ที่สุข ที่
เจริญ ในเบื้องต้นพระศาสนาสอนให้พวกเรามี**สติ** จะทำอะไรก็ตาม ต้องมีสติระลึกรู้อยู่
ตลอดเวลา รู้ว่ากำลังจะทำอะไร จะพูดอะไร กำลังคิดอะไร เพราะก่อนที่จะพูดที่ดี จะทำ
ก็ดี จะต้องคิดก่อน ถ้าคิดดี ก็พูดดี ทำดี ถ้าคิดไม่ดี ก็พูดไม่ดี ทำไม่ดี เมื่อทำไป

แล้ว ผลก็จะตามมา ถ้าคิดดี พูดดี ทำดี ความสุขความเจริญก็จะตามมา ถ้าคิดไม่ดี พูด
ไม่ดี ทำไม่ดี ความทุกข์ ความเสื่อมเสียก็จะตามมา

นี่เป็นหลักความจริงตายตัว ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา เป็นความจริงในสมัยพระพุทธเจ้าฉัน
ใด ก็ยังเป็นความจริงในสมัยนี้อยู่ฉันนั้น เป็น**อกาลโก** ไม่ได้ขึ้นกับกาลกับเวลา สิ่ง
ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแม้จะมีอายุผ่านมาถึง ๒๕๙๐ ปีแล้วก็ตาม ไม่ได้ผิดแปลกไป
จากความจริงในสมัยปัจจุบันนี้เลย ความจริงในสมัยพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร ความจริง
ในสมัยนี้ก็เป็นอย่างนั้น เราสามารถห้อมเอามาปฏิบัติด้วยความเชื่อมั่นอย่างเต็มที่เลยว่า
สิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในอดีตนั้น เป็นความจริงเหมือนกับที่พระพุทธเจ้า
นั่งอยู่ต่อหน้าเรา แสดงเรื่องราวต่างๆ ให้เราฟังในวันนี้ ทุกครั้งที่เราได้ยินได้ฟังธรรม
ของพระพุทธเจ้าจากพระอาจารย์ทั้งหลายก็ดี หรือจากหนังสือที่เราอ่านก็ดี เปรียบ
เหมือนกับพระพุทธเจ้านั่งอยู่ที่ข้างหน้าของเรา แล้วพูดคุยกับเรา สั่งสอนเรา เป็นความ
จริงล้วนๆ ขอให้เชื่อได้อย่างเต็มที่ว่า ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้ว จะมี
แต่ความเจริญรุ่งเรือง จะไม่มีความทุกข์มารุมเร้าจิตใจเลย

เราจึงควรมีสติในขณะที่ศึกษาฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ควรมีสติกับการอ่านหนังสือ มี
สติอยู่กับการฟังธรรม อย่าปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่ใช่การฟังธรรมหรือ
การอ่านหนังสือธรรมะ เพราะถ้าเราฟังไปหรืออ่านหนังสือธรรมะไป แล้วใจของเราก็คิด
ไปกับเรื่องราวต่างๆ นานา เราจะไม่สามารถรับประโยชน์จากการอ่านหนังสือธรรมะหรือ
จากการฟังเทศน์ฟังธรรมได้ เพราะใจไม่ได้อยู่กับการฟังหรือการอ่านนั่นเอง เปรียบ
เหมือนกับการเทน้ำใส่แก้ว ก็เหมือนกับว่าแก้วไว้รองรับน้ำ น้ำที่เทใส่เข้าไปในแก้วก็จะ
ไม่เข้าไปในแก้วแม้แต่หยดเดียว เพราะไม่ได้หยายแก้วขึ้นมารองรับน้ำฉันใด การฟัง
ธรรมก็เปรียบเหมือนกับการหายใจของเรา ให้รับกระแสธรรมที่ปรากฏในตัวหนังสือก็ดี
เป็นเสียงของผู้แสดงธรรมก็ดี จึงควรมีสติกำกับใจให้รับกระแสธรรมที่แสดงอยู่ เพื่อใจ
จะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ เพราะจะได้ฟังสิ่งต่างๆที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อน เช่นเรื่อง**พระ
อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** เราจะไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน เรื่อง**ไตรลักษณ์
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เราก็จะไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน เรื่อง**สัมมาทิฐิ** การมีความเห็นที่

ถูกต้อง เราก็ไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน เรื่องของความสุขที่แท้จริงกับความสุขที่ไม่แท้จริง เราก็จะไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน เพราะในชีวิตประจำวันของเรา จะอยู่ท่ามกลาง**กระแสของโลก กระแสของความหลง กระแสของความโลภความอยากทั้งหลาย** ซึ่งจะจุดประกายจากทำให้ผู้ที่อยู่ท่ามกลางกระแสไปสู่ที่ต่ำ ไปสู่กองทุกข์ ไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏสงสาร ไม่มีที่สิ้นสุด ในทางตรงกันข้าม การได้ยินได้ฟังธรรม เป็นการเข้าสู่กระแสที่จะพาเราสู่ความสุข ความเจริญ สู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด การฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ศึกษาธรรมอยู่เรื่อยๆ จึงเป็นการนำพาตัวเราให้เข้าสู่กระแสที่จะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทางที่ดี ไปสู่ความสุขความเจริญ

หลังจากได้ยินได้ฟังธรรมแล้ว ก็ควรนำมาปฏิบัติกับกายวาจาใจของเรา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ทรงสอนให้ตั้งสติไว้ก่อน ก่อนที่จะลุกขึ้นไปทำอะไร ให้มีสติรู้อยู่กับความคิดของเราก่อนว่าขณะนี้กำลังคิดจะทำอะไร ก่อนที่จะลุกขึ้นมาได้ ต้องคิดก่อนว่าจะลุกขึ้นมา เมื่อคิดแล้วถึงจะสามารถสั่งให้ร่างกายลุกขึ้นมาได้ ถ้ามีสติคอยควบคุมความคิดอยู่ เราจะรู้อยู่ทุกขณะ ว่าเรากำลังจะไปทิศทางไหน ถ้าไม่มีสติก็就会被อารมณ์ต่างๆพาไป เช่นเวลาตื่นขึ้นมาบ๊วก็เริ่มมองนาฬิกา แล้วก็เริ่มคิดว่าจะต้องรีบทำอะไรบ้าง เช่นจะต้องไปทำงาน ไปโรงเรียน หรือทำอะไรอย่างอื่น ก็จะปล่อยให้ความคิดเหล่านั้น เป็นตัวกำหนดลากพาไป แต่ถ้ามีสติ เราจะทบทวนความคิดเหล่านั้นก่อนว่า อันไหนเป็นสิ่งที่ควรกระทำในเบื้องต้น อันไหนเป็นสิ่งที่ควรกระทำในลำดับต่อมา คือจะสามารถควบคุมการดำเนินกิจกรรมของเราได้อย่างดี แต่ถ้าไม่มีสติแล้ว ถ้าใจมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นก็จะเป็นตัวกำหนดพาเราไป ถ้ามีอารมณ์หยาบก็จะพาเราไปในทางหยาบ ถ้ามีอารมณ์โกรธก็จะพาเราไปในทางโกรธ ถ้ามีอารมณ์หลงก็จะพาเราไปในทางหลง แต่ถ้ามีสติเราจะสามารถยับยั้งได้ ถ้าเรารู้ว่าเรากำลังถูกความโลภพาไป เราก็ระงับได้ ถ้าเรารู้ว่าเรากำลังถูกความโกรธ ความหลงพาไปเราก็จะระงับได้ เพราะเรามีสติ แล้วเราก็จะใช้ปัญญาเป็นผู้วินิจฉัยแยกแยะอีกที ว่าการกระทำที่เราจะทำต่อไปนั้น เป็นคุณหรือเป็นโทษอย่างไร ถ้าพิจารณาเห็นว่าการกระทำนั้นเป็นโทษ เราก็ระงับการกระทำนั้นได้ ถ้าเราพิจารณาเห็นว่า การกระทำนั้นเป็นคุณเป็นประโยชน์ เราก็ทำไป

ถ้าเรามีสติควบคุมใจของเราอยู่เสมอแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับคนขับรถที่มีสติ เป็นคนที่
ไม่ได้เสพยาเมาเข้าไป จะรู้ว่าถนนนั้นเป็นอย่างไร เป็นถนนที่ขรุขระ เป็นถนนที่
ราบเรียบ มีรถมากรถน้อยวิ่งอยู่บนถนน มีทางโค้ง มีทางแยก ตรงไหนบ้าง ก็จะสามารถ
ควบคุมรถยนต์ให้ไปได้ด้วยความปลอดภัย นำเราไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ
ได้ ใจก็เปรียบเหมือนกับคนขับรถ ใจจะขับแบบคนมีสติก็ได้ หรือจะขับแบบคนเมาไม่มี
สติก็ได้ ถ้าขับแบบคนเมาแล้วผลที่จะตามมาก็เป็นที่น่ารำคาญใจอยู่ มีแต่จะต้องไปชนกัน
บ้าง ไปตกเหว วิ่งแหกโค้งออกนอกทางบ้าง คือจะมีแต่ภัยตามมา เป็นภัยที่เกิดจากการ
ไม่มีสติควบคุมรถยนต์นั่นเอง ชีวิตของเรา ก็เหมือนกัน มีภัยที่เกิดขึ้นจากการกระทำของ
เรา เนื่องจากไม่มีสติคอยดูแลใจของเราเอง เช่นเวลาเราจะไปทำอะไร แล้วไม่ได้
พิจารณา คือขาด **โยนิโสมนสิการ** ไม่ใคร่ครวญให้รอบคอบเสียก่อน ว่าสิ่งที่จะไปทำนั้น
เป็นคุณหรือเป็นโทษ แต่ปล่อยให้ความอยากพาไป เช่นเวลาอยากจะได้อะไรแล้วก็ต้อง
เอามาให้ได้ ไม่สำคัญว่าจะได้มาด้วยวิธีใด จะได้มาด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ดี จะได้มา
ด้วยการลักขโมยก็ดี จะได้มาด้วยการประทุพติพิตประเวณีก็ดี จะได้มาด้วยการโกหก
หลอกลวงก็ดี ก็จะทำ เพราะว่าเมื่อใจคิดแล้ว มีอารมณ์แล้ว ก็ต้องทำตามอารมณ์นั้น
นี่คือลักษณะของผู้ที่ไม่มีสติควบคุมใจ เมื่อไม่มีสติควบคุมใจแล้ว เมื่อเกิดกิเลสตัณหาชัก
พาไป กิเลสตัณหา ก็จะพาไปสู่การกระทำที่เป็นโทษทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น เมื่อทำสิ่งที่
เป็นโทษกับตนเองและกับผู้อื่นแล้ว ผลที่ตามมาก็คือ จะต้องถูกผู้ที่เราไปทำร้ายกลับมา
จัดการกับเรา ไม่ได้ด้วยวิธีใดก็ต้องวิธีหนึ่ง ส่วนทางเจ้าหน้าที่บ้านเมืองผู้รักษากฎหมาย
ก็ต้องทำหน้าที่ของเขา คือตามจับเราเข้าคุกเข้าตาราง ใจของเราจะมีแต่ความความว่า
ขุนมัว มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความกลัว อันเป็นผลของการกระทำในสิ่งที่ไม่ได้ใคร่ครวญ
ไว้ก่อนเพราะขาดสติ ขาดปัญญาตนเอง

สติเป็นตัวรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวที่ชี้บอกว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรควรอะไรไม่ควร อะไร
จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญ อะไรจะนำมาซึ่งความวิบัติความหายนะ ปัญญาจะ
เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเล่าเรียน จากผู้อื่น เช่นพระพุทธรเจ้า พระอรหันตสาวก หรือ
จากการใคร่ครวญของเราเอง ถ้าเรามีความสามารถแยกแยะความผิดความถูกได้ เราก็
สามารถสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในตัวของเราได้ โดยที่ไม่ต้องอาศัยผู้อื่น แต่มีบางอย่างที่

ละเอียด มากกว่าความสามารถของปัญญาของเราที่จะแยกแยะได้ เราก็ต้องพึ่งอาศัยคนอื่น ถ้าได้พบคนอย่างพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ก็เป็นโอกาสที่เราไม่ต้องมานั่งขบคิดให้เสียเวลาเปล่าๆ เหมือนกับเวลาเรามีปัญหาแล้วไม่สามารถแก้ไขได้ ถ้ามีคนที่เคยผ่านปัญหานั้นมาแล้ว ถ้าเราถามเขา เขาก็จะบอกเราได้ ว่าวิธีแก้ไขปัญหานั้นแก้ไขอย่างไร ถ้าเราแก้ไขเอง ดีไม่ดีเราอาจจะไม่ได้แก้ก็ได้ แทนที่จะแก้เราอาจจะผูกปัญหาให้แน่นขึ้นไปอีก

อย่างวิธีการแก้ปัญหาของคนบางคน เวลามีปัญหาแล้วแทนที่จะแก้ด้วยความถูกต้อง กลับไปแก้ด้วยความผิด เช่นเวลาทำอะไรไปแล้วแทนที่จะยอมรับผิดหรือขอโทษกลับไม่ยอมทำ กลับโกหกหลอกลวงเขาต่อไปอีก เลยสร้างความผิดให้เป็นสองเท่าขึ้นมา เช่นเวลาเขาถามว่าคุณเอาสิ่งนี้ไปหรือเปล่า ถ้าเอาไปก็ตอบว่าเอาไปเสียก็หมดเรื่อง ยอมรับผิดเสีย เขาจะเอาโทษกับเราอย่างไร เราก็ยอมรับใช้โทษนั้นไป เรื่องก็จบ เพราะส่วนใหญ่แล้ว เวลายอมรับผิด ก็ไม่มีใครเขาอยากจะทำโทษเพราะเห็นใจ คนเราย่อมมีการผิดพลาดได้ **สี่ห้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง แล้วบุพพณธรรมดาอย่างเราอย่างท่าน** **ทำไมจะไม่ผิดพลาดกันบ้าง** ข้อสำคัญเมื่อเกิดการผิดพลาดแล้ว อย่าทำผิดพลาดซ้ำเติม ด้วยการปฏิเสธ ด้วยการโกหก ควรยอมรับผิด แล้วยอมรับใช้โทษที่จะตามมา โทษหนักก็จะเป็นเบา โทษเบาที่จะถูกยกเลิกไปเลยก็ได้ แต่ถ้าไปแก้ตัวด้วยการพูดปดมดเท็จ ก็จะทำให้เรากลายเป็นคนที่ไม่น่าเชื่อถือ เป็นคนที่ไม่น่าให้อภัย เพราะจะโกหกไปเรื่อยๆ ดังภาษิตที่ว่า **เป็นไปไม่ได้ที่คนที่พูดปดแล้ว จะไม่ทำความชั่วอย่างอื่น**

ถ้าอยากเป็นคนดี ไม่เป็นคนชั่ว เราจึงควรยอมรับผิด เมื่อทำผิดพลาดไป เพราะเรายังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ยังมีกิเลส ยังมีตัณหาอยู่ ในบางเวลาเราอาจจะแพ้อำนาจของกิเลสตัณหา ที่มาสร้างความเขี้ยวหนกวนใจกับเรา จนกระทั่งต้องทำในสิ่งที่ผิดศีลผิดธรรมไป แต่เมื่อทำไปแล้ว ถ้ามีจิตสำนึกขึ้นมา ก็ควรแก้ไขเสีย ถ้าไปขโมยของเขามา ก็เอาไปคืนเขาเสีย จะคืนต่อหน้าเขาก็ได้หรือจะคืนลับหลังเขาก็ได้ อย่างน้อยมันก็จะทำให้เรามีความสบายใจขึ้น ที่ได้แก้ไขความผิดนั้น แต่ถ้าไม่แก้ไข กลับไปปกปิด ก็จะติดเป็นนิสัยขึ้นมา ในโอกาสต่อไปเมื่อเกิดมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำใจอีก ก็

จะไม่สามารถต่อสู้ขัดขืนได้ แต่ถ้าเคยยอมรับผิดมาแล้ว การยอมรับผิดก็จะเป็น บทเรียนสอนเรา จะเป็นเหมือนกับเบรค ที่จะคอยบอกเราว่าอย่าทำเลย ทำไปแล้วจะมีความรู้สึกไม่สบายใจขึ้นมา แล้วก็ต้องกลับมาสารภาพผิดอีก อย่างนี้แหละเป็นวิธีที่ดี ที่ถูกต้อง ต้องยอมรับความจริงว่าเรายังไม่ใช่ว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ผุดผ่อง เรามีโอกาสที่จะทำอะไรผิดพลาดได้ จึงต้องมีสติระมัดระวังอยู่เสมอ พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบเสียก่อน แล้วค่อยทำ เมื่อทำอะไรผิดพลาดไปแล้ว ก็ยอมรับผิด แล้วเอาการกระทำที่ผิดพลาดนี้มาเป็นบทเรียนสอนตัวเอง เพื่อจะได้ไม่ทำผิดอีก ถ้าจะให้ดีทุกครั้งที่ทำผิด ควรมีการทำโทษตัวเองบ้าง ต้องตัดสินใจบ้าง เช่นวันนี้จะไม่กินข้าวเย็นเป็นต้น เป็นการตัดสินใจ จะได้เด็ดขาด ถ้าทำความผิดแล้วไม่มีโทษตามมา ก็จะไม่เด็ดขาด แล้วจะทำผิดไปเรื่อยๆ

จึงขอให้เราเป็นคนที่มีความจริงใจต่อความดีงามทั้งหลาย และให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความอายในการกระทำความชั่วทั้งหลาย ขอให้เห็นว่าการกระทำความชั่ว เปรียบเหมือนกับคนที่มီးเสื้อผ้าที่สกปรกหรือไม่สวยงามใส่ ธรรมดาเวลาเราออกจากบ้าน เราจะต้องหาเสื้อผ้าที่สะอาดที่สวยงามใส่ เราจะไม่กล้าใส่เสื้อผ้าที่เก่า ที่ขาด ที่สกปรกใส่ไป ข้างนอกฉันใด เราควรคำนึงเสมอว่าการกระทำความชั่วทั้งหลาย การกระทำบาปทั้งหลายนั้น เปรียบเหมือนกับใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สกปรก หรือไม่มีเสื้อผ้าอาภรณ์ใส่เลย เป็นสิ่งที่น่าอับอายขายหน้าแก่ผู้อื่นเป็นอย่างมาก เราจะต้องพยายามหาเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ สวยงามใส่ คือการประพฤติตนตามกรอบของศีลธรรมที่ตัวเอง งามนั้นเอง เวลาจะพูด จะคิด จะทำอะไร ขอให้ถามว่าเป็นศีลเป็นธรรมหรือไม่ ถ้าเป็นศีลเป็นธรรมก็ทำไปได้เลย เช่นถามว่าเป็นความกตัญญูกตเวทิต์หรือเปล่า มีสัมมาคารวะหรือไม่ เป็นการเสียสละเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นหรือเปล่า เป็นการสงเคราะห์ผู้อื่นหรือไม่ เป็นความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาหรือเปล่า ควรจะถามตัวเองอยู่เสมอ ทุกครั้งที่ทำอะไร เมื่อเห็นว่า เป็นสิ่งที่ดีที่งาม เป็นคุณเป็นประโยชน์ เป็นศีลเป็นธรรมแล้ว ก็ทำไปได้เลย ไม่ต้องกลัว เพราะผลดีจะตามมา คือจะได้ธรรมที่มีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งอื่นใดในโลกนี้ ถึงแม้ทำไปแล้วจะต้องสูญเสียของที่รักที่ชอบไป ก็ไม่ต้องกังวล เพราะของทั้งหลายโดยธรรมชาติที่แท้จริงแล้ว ก็ไม่ใช่เป็นของเรา ของทุกสิ่งทุกอย่างที่เราถืออยู่นี้ แม้กระทั่งชีวิตของเรา

มันไม่ใช่เป็นของๆเรา ร่างกายนี้ไม่ใช่เป็นของๆเรา ลักวันหนึ่งก็ต้องคืนธรรมชาติไป
ทำนจิ่งทรงสอนให้เราสละได้แม้แต่ชีวิตเพื่อรักษาธรรม เพราะถ้าเรารักษาธรรมแล้ว
ธรรมจะคุ้มครองใจเราไม่ให้ไปสู่ที่ต่ำ ธรรมนี้แหละเป็นตัวผลักดันให้เราไปสู่ที่สิ้นสุดของ
การเวียนว่ายตายเกิด ไปสู่บรมสุข สุขที่ประเสริฐ สุขที่แท้จริง การแสดงให้เห็นว่าสมควร
แก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๐๗

รักษาธรรมยิ่งกว่าชีวิต

๑๑ เมษายน ๒๕๔๕

ต่อไปนี้เป็นเวลาฟังธรรม ขณะที่ฟังธรรมควรทำให้เป็นปัจจุบัน คือให้มีใจอยู่ **ที่นี้ เดียวนี้** อย่าให้ใจลอยไปลอยมา ไปตามสถานที่ต่างๆ ไปในที่ไกล ที่ไกล ไปในอดีต หรืออนาคต ขอให้สติเป็นเหมือนกับสมอที่คอยรั้งใจไว้ ไม่ให้ลอยไปลอยมา เหมือนกับสมอที่คอยรั้งเรือไว้ ไม่ให้ไหลไปตามกระแส สติก็เปรียบเหมือนกับสมอของใจ ถ้าเราตั้งสติแล้วเท่ากับเราได้ทอดสมอ ทำให้ใจไม่ลอยไปลอยมา เราจะตั้งสติอยู่ที่ไหน ในขณะที่ฟังธรรม เราก็ควรตั้งสติไว้กับการฟังธรรม ถ้ามีสติอยู่กับการฟังธรรมแล้ว กระแสแห่งธรรมก็จะไหลเข้าสู่ใจ ทำให้มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสุขความเจริญ ต้องอาศัยกระแสแห่งธรรมนี้แหละเป็นเครื่องพาไป ดังนั้นในขณะที่ฟังธรรม ขอให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่างไปชั่วขณะหนึ่ง ให้ใจอยู่ **ที่นี้ เดียวนี้** อยู่กับการฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วประโยชน์อันสูงสุดคือความเป็นสิริมงคล ที่จะไต่จากการฟังธรรม จะเป็นของท่านอย่างแน่นอน ดังในพระบาลีที่แสดงไว้ว่า **กาเลน ธัมมัสสวนัง เอตัมมังคละมุตตมัม** การฟังธรรมตามกาลตามเวลา เป็นสิริมงคลอย่างยิ่ง

เพราะการฟังธรรมเป็นการได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ดีที่งาม ที่ลึกซึ้ง ที่กว้างไกล มากกว่าความสามารถของเราทั้งหลายที่จะสามารถรู้ได้ เพราะ**ธรรมคือความรู้ของผู้ประเสริฐ** **อย่างพระพุทธเจ้า ผู้ได้ปฏิบัติจนบรรลุธรรม มีญาณเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ไม่มีใครสามารถเห็นได้** เปรียบเหมือนกับคนตาดี ที่สามารถเห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ดีกว่าคนตาบอด คนตาบอดย่อมเห็นแต่สิ่งที่มีอยู่ภายในใจของเขาเท่านั้น ก็คือสีดามีด แต่คนตาดี ย่อมเห็นสีต่างๆได้มากกว่าสีดามีดเพียงสีเดียว การฟังธรรมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนทุกท่าน ที่จะพึงชวนช่วยประพาศปฏิบัติ จึงได้ทรงกำหนดให้มีวันธรรมสวนะขึ้นมา อาทิตย์หนึ่งๆควรมีการฟังธรรมสักครั้งหนึ่ง เมื่อวันธรรมสวนะมาถึง ท่านทั้งหลายจึงได้เดินทางมาที่วัด ส่วนพระสงฆ์ท่านก็มีหน้าที่แสดง

ธรรมให้กับท่านทั้งหลายได้ฟังกัน เมื่อทั้งสองฝ่าย คือผู้แสดงและผู้ฟัง ต่างมีความตั้งใจที่จะแสดง ที่จะฟังแล้ว ผลที่จะปรากฏขึ้น ย่อมเป็นความสิริมงคล ทั้งแก่ผู้แสดงและผู้ฟัง

มีธรรมอยู่บทหนึ่งที่สอนว่า **ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม** เป็นการแสดงถึงคุณค่าของธรรมที่มีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด ทรงแสดงว่า ทรัพย์สินสมบัติมีคุณค่าน้อยกว่าอวัยวะของเรา ส่วนอวัยวะของเราก็มีคุณค่าน้อยกว่าชีวิตของเรา และชีวิตของเราก็มีคุณค่าน้อยกว่าธรรม เพราะว่าไม่มีอะไรในโลกนี้จะมีค่ายิ่งกว่าธรรม เพราะธรรมจะเป็นเครื่องดูแลรักษาใจเรา เพราะในบรรดาสมบัติทั้งหมดที่เรามีอยู่นั้น ไม่มีอะไรจะมีคุณค่า มีความสำคัญยิ่งกว่าใจของเรา เพราะใจของเราเป็นผู้ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างให้กับเรา ไม่ว่าดีหรือชั่ว ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ไม่ว่าจะนรกหรือสวรรค์ ไม่ว่าจะการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร หรือการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องเกิดจากการกระทำของใจเราเท่านั้น การที่ใจจะไปในทิศทางที่ดี ไปสู่ความสุขความเจริญ ไปสู่สวรรค์ ไปสู่มรรคผลนิพพาน ไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้นั้น จะต้องต้องมีธรรมเป็นผู้นำไป พระพุทธองค์จึงทรงแสดงว่า **ไม่มีอะไรที่จะสำคัญเท่ากับการรักษาธรรม** เมื่อรักษาธรรมแล้ว ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติ ธรรมให้แคล้วคลาดปลอดภัย นี่แหละคือความสำคัญของธรรม

สิ่งต่างๆมีคุณค่าไม่เท่ากัน สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดคือธรรม เพราะธรรมเป็นผู้รักษาใจ ดังที่เราทั้งหลายได้เปล่งวาจาจากล่าวในขณะที่สมาทานศีลเมื่อสักครู่นี้ว่า **ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ** ธรรมเป็นสรณะของเรา เรายึดถือธรรมเป็นที่พึ่งของเรา เราจึงควรคำนึงถึงธรรมบทนี้ไว้เสมอ ให้รักษาธรรมยิ่งกว่ารักษาอะไรทั้งสิ้น เพราะธรรมนี้แหละเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญ ความไม่มีทุกข์ ไม่มีภัยทั้งหลายให้กับเรา ธรรมในที่นี้คือ **บารมี ๑๐** ได้แก่ **๑. ทาน** การให้ **๒. ศีล** การละเว้นจากการกระทำบาปทางกาย ทางวาจา **๓. เนกขัมมะ** การออกจากกามสุข **๔. อธิษฐาน** การตั้งใจ **๕. สัจจะ** ความจริงใจ **๖. วิริยะ** ความขยันหมั่นเพียร **๗. ขันติ** ความอดทน **๘. เมตตา** ความมีเมตตริจิต **๙. ปัญญา** ความฉลาดรอบคอบ **๑๐. อุเบกขา** การทำใจให้เป็นปกติ ไม่ไหลไปตามกระแสของความ

โลก ความโกรธ ความหลง ไม่ไหลไปตามอคติทั้งหลายคือ **รัก ชัง หลง กลัว** นี่คือธรรม
ที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรารักษายิ่งกว่าชีวิต เพราะถ้ามีธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว
ใจของเราจะมีแต่ความสุขความเจริญ มีเกราะป้องกันคุ้มครอง ไม่ให้ความทุกข์ทั้งหลาย
มารุมเร้าจิตใจของเราเลย

การมาทำบุญกันในวันนี้ จึงเป็นการเจริญรอยตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ
มาทำทานกัน ถวายภัตตาหารคาวหวาน จตุปัจจัยไทยทานให้แก่พระภิกษุสามเณรที่จำ
พรรษาอยู่ในวัดนี้ เรียกว่า**ทาน** คือการให้ นอกจากนั้นยังมีการสมาทาน**ศีล** ศีล ๕ ศีล ๘
ละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางกาย ทางวาจา และปฏิบัติ**เนกขัมมะ** เว้นจากการหา
ความสุขทาง**กามคุณ ๕** ได้แก่ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** จะไม่หาความสุข จากการ
ดูหนังดูละคร ฟังเพลง หาความสุขจากการเสพกาม อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่า**เนกขัมมะ**
ปฏิบัติ**เนกขัมมะ** การออกจากกาม การที่จะปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ นี้ได้ ก็ต้องอาศัยธรรมข้อ
ที่ ๔ ถึงข้อที่ ๑๐ คือต้องมี**อธิษฐาน** ความตั้งใจ อธิษฐานหมายถึงความตั้งใจ ไม่ได้
หมายความว่าขอสิ่งนั้นหรือสิ่งนี้ การอธิษฐานเป็นภาษาบาลี หมายความว่าความตั้งใจ คือ
การตั้งเป้าหมายสำหรับการเดินทางของเรา เวลาเราจะเดินทางไปไหน เราต้องรู้ว่าจะไป
ที่ไหน จุดหมายปลายทางของการเดินทางนั้นอยู่ที่ไหน อย่างก่อนที่ท่านจะออกมาจากบ้าน
ท่านก็ตั้งเป้าหมายไว้แล้วว่าจะมาที่วัด วัดก็คือเป้าหมาย จุดหมายปลายทางของการ
เดินทางของท่าน นั่นแหละเวลาท่านออกจากบ้านท่านก็ตั้งอธิษฐานไว้แล้วว่าจะไปวัด
แล้วการที่จะไปถึงวัดหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับธรรมอีกข้อหนึ่ง คือ**สังจະ** ความจริงใจ เราตั้งใจ
แล้ว แต่เรามีความจริงใจกับความตั้งใจของเราอย่างน้อยแค่ไหน ถ้าเราไม่มีความจริงใจ
บางทีก่อนที่เราจะออกจากบ้าน บังเอิญมีใครโทรศัพท์มาชวนให้ไปทำธุระ หรือไปเที่ยว
หรือไปทำอะไรอย่างอื่นขึ้นมา ถ้าไม่มีความจริงใจที่จะมาวัดแล้ว ไม่มีความจริงใจต่อการ
ตั้งใจของเรา อาจจะไม่เสียหลักได้ แทนที่จะมาวัด อาจจะไปตามเสียงโทรศัพท์ที่มาตามเรา
ไปได้ เพราะขาด**สังจະ** ความจริงใจนั่นเอง

การที่จะปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้นั้น จึงต้องมี**สังจา**อธิษฐาน
คือมีความจริงใจต่อการตั้งใจของเรา เช่น พระพุทธองค์ทรงสอนว่าอย่างน้อยทุกๆวัน

พระ คอระจะปฏิบัติธรรมกันสักครั้งหนึ่ง เช่นทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติเนกขัมมะ ถือศีล ๘ การถือน้ำศีล ๘ ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติเนกขัมมะแล้ว เพราะศีลข้อที่ ๖ ก็คือการ ละเว้นจากการรับประทานอาหารในช่วงยามวิกาล คือหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว เพราะเหตุใด เราจึงต้องละเว้นการรับประทานอาหาร หลังจากเที่ยงวันไปแล้ว เพราะไม่มีความ จำเป็นที่จะต้องรับประทานถึงตอนเย็น ถึงตอนกลางคืนนั่นเอง การรับประทานอาหาร ในช่วงเช้าถึงกลางวันก็พอเพียงที่จะรักษาให้ร่างกายอยู่ไปได้อย่างสบาย จนถึงวันรุ่งขึ้น ไม่มีปัญหาอะไร

แต่พวกเราส่วนใหญ่ยังมีความยึดติด มีความชอบในกามสุขอยู่ ยังมีความสุขในการ รับประทานอาหารอยู่ เลยอดไม่ได้ที่จะรับประทานอาหารต่ออีกหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ตอนบ่ายก็รับประทานกัน ตอนเย็นก็รับประทานกัน แม้กระทั่งตอนค่ำก่อนนอนก็ยัง รับประทานกัน เพราะเรารับประทานอาหารเพื่อความสุข ไม่ได้รับประทานอาหารเพื่อ ดูแลรักษาร่างกายให้อยู่เป็นปกติ ร่างกายของเราเลยเกิดอาการอ้วนท้วนสมบูรณ์ เกิน ความจำเป็น เพราะเราไม่ได้กินเพื่อร่างกายของเรา เรากินเพื่อความสุข พระพุทธองค์ทรง เห็นว่าเป็นโทษ เพราะเป็นการทำให้เราหลงติดอยู่กับสิ่งที่ไม่มีความค่าอะไร ทำให้เราเป็น เหมือนกับปลาที่ไปกินเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด พอสุขเหยื่อเข้าไปแล้วก็สุขเบ็ดเข้าไปด้วย ก็เลยต้องติดอยู่กับการกิน ถ้าไม่รับประทานอาหารตามความอยากแล้วก็ต้องดิ้น ทुरुณทุราย มีแต่ความทุกข์ ความจริงแล้วการรับประทานอาหาร ก็เพื่อดูแลรักษาร่างกาย เท่านั้น ไม่ใช่เพื่อให้ความสุขกับเรา เพราะการรับประทานอาหารไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากการปฏิบัติธรรม ใจจะสุขหรือไม่สุขก็ขึ้นอยู่กับว่ามีธรรม อยู่ใ้ใจมากน้อยแค่ไหน ถ้ามีธรรมมากใจจะมีความสุข มีความปีติ มีความสงบ มี ความสุขมาก นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง พระพุทธองค์จึงทรงกำหนดให้เราปฏิบัติ เนกขัมมะกัน ละเว้นจากการรับประทานอาหารในยามวิกาล คือหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว และให้ละเว้นจากการหาความสำราญ ความสุข กับเครื่องบันเทิงทั้งหลาย เช่น ภาพยนตร์ วิทยู โทรทัศน์ เสียงดนตรีต่างๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ไม่ให้ความอิ่ม ไม่ได้ให้ความพอ เป็นเหมือนยาเสพติด เราไม่ควรแสวงหา

ความสุขเหล่านี้ แต่ควรหาความสุขจากการปฏิบัติธรรม ด้วยการเว้นจากการเสพความสุขเหล่านี้ และให้ละเว้นจากการใช้เครื่องหอมต่างๆ อาบน้ำอาบท่าแล้ว ก็ไม่ต้องทาแป้งทาปาก อันนี้เป็นของหลอกกัน ความสวยงามของคนเราไม่ได้อยู่ที่รูปร่างหน้าตา ไม่ได้อยู่ที่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่มีสีสัน แต่อยู่ที่ใจที่มีศีลธรรมปกครองต่างหาก **ใจที่มีศีลธรรมเป็นใจที่สวยงาม** อยู่กับใครก็จะมีแต่ความชื่นชมยินดี ต่างกับคนที่สวยงามที่รูปร่างหน้าตา ทาหน้า ทาปาก แต่งหน้า แต่งตัว ใช้น้ำหอม แต่ไม่มีศีลธรรมย่อมไม่สวยงามเลย อยู่กับใครก็ไม่มีใครอยากอยู่ด้วย มีใครอยากอยู่ก็อยู่กับคนพูดปดมดเท็จ อยู่กับคนลัทธิเล็กขโมยน้อย อยู่กับคนที่แย่งสามีหรือภรรยาของผู้อื่น อยู่กับคนที่จะทำร้ายชีวิตผู้อื่น ไม่มีใครอยากอยู่ด้วยแน่นอน เพราะทำตนให้เป็นพิษเป็นภัยกับคนทั้งหลาย แต่คนที่มีศีลธรรมย่อมไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือไม่ฆ่า ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตประเวณี ไม่โกหกหลอกลวง จึงเป็นที่น่าไว้วางใจ เพราะไม่มีพิษไม่มีภัย

จึงขอให้เห็นความสำคัญของความสวยงามของใจ ยิ่งกว่าความสวยงามของรูปร่างหน้าตาของเรา พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ละเว้นจากการใช้เครื่องประดับประดา แต่งกายด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์หรูหรา ด้วยเครื่องหอมต่างๆ เพราะไม่ใช่เป็นของที่ดี ที่งาม ที่แท้จริง เป็นการหลอกหลวงกันไปวันๆหนึ่งเท่านั้นเอง นี่แหละก็คือกิจกรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายพึงปฏิบัติกัน เป็นธรรมะปฏิบัติ เหมือนกับเป็นการรักษาธรรมยิ่งกว่าชีวิต ถ้ามีธรรม ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว จะมีแต่ความรื่นเริงใจ มีความสบายใจ แต่การที่จะปฏิบัติธรรมได้ นอกจากจะมีสัจจาธิษฐานแล้ว ยังต้องมี**วิริยะ** ความพากเพียร **ขันติ** ความอดทน **ปัญญา** ความฉลาดรอบคอบ **เมตตา** ความมีเมตตริจิต และ**อุเบกขา** การทำใจให้วางเฉยจากอารมณ์ทั้งหลาย ถ้าไม่มีธรรมเหล่านี้ การปฏิบัติก็จะเป็นไปไม่ได้ด้วยดี เพราะการที่จะมาวัดแต่ละครั้งนั้น ถ้าไม่พากเพียรอุทิศสาธุะจริงๆ แล้ว มาไม่ถึงวัด ถ้าไม่มีความอดทน ก็ไม่อยากจะมาวัด เพราะเวลามาวัดแล้ว ส่วนใหญ่จะต้องมานั่งเฉยๆ มานั่งรอให้ทำกิจกรรมต่างๆไปกว่าจะเสร็จ ก็ใช้เวลานาน ถ้าไม่มีความอดทนแล้ว จะไม่สามารถทำได้ แต่หาว่าไม่รู้ว่ามีถ้ามีความพากเพียร มีความอดทนแล้ว ธรรมทั้งสองประการนี้ จะเป็นเครื่องปกป้องคุ้มครองรักษาใจไม่ให้ตกไปสู่ที่ต่ำ

คนที่ประพฤติผิดศีลผิดธรรมนั้น สาเหตุส่วนหนึ่งก็เกิดจากการที่ไม่มีความอดทน ไม่มีความขยันหมั่นเพียรนั่นเอง เวลาทำมาหากินก็อยากจะหามาแบบง่ายๆ เช่นไปแทงหวย เพื่อหวังที่จะให้ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ หรือไปเล่นการพนัน หรือไปขายตัวก็มี ขายได้หลายแบบสมัยนี้ บางทีก็ไปขายยอ้วยวะก็มี เพราะขี้เกียจทำมาหากิน เมื่อไม่มีความรู้ความสามารถ จะไปทำมาหากินที่สุจริตแล้วมีรายได้มากย่อมเป็นไปได้ยาก เพราะความขี้เกียจเลยต้องหากินทางลัด ถ้าไม่ได้ขายยอ้วยวะ ขายตัวเองก็ต้องไปลักขโมย ไปปล้นไปจี้เขา แล้วในที่สุดก็ต้องไปฆ่าเขา ถ้าไม่มีความอดทน เวลาเกิดตกทุกข์ได้ยากขึ้นมา ไม่มีอาหารกิน ก็ทนไม่ไหว เลยต้องไปขโมยอาหารของผู้อื่นมารับประทาน ต้องผิดศีลผิดธรรม แต่ถ้าหมั่นมาวัดอย่างสม่ำเสมอ มาปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เราก็จะได้สะสมบารมี คือวิริยบารมี ความขยันหมั่นเพียร ขันติบารมี ความอดทน เวลาตกทุกข์ได้ยากขาดสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะไม่มีความอดทนอดกลั้นไม่เดือดร้อน ถึงแม้จะไม่ได้รับประทานอาหารมือ สองมือก็ไม่ตาย เพราะมีความอดทน แต่ถ้าไม่มีความอดทนแล้ว มันก็จะผลักดันให้เราไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ผิดศีล ผิดธรรม ผลที่ตามมาก็คือความทุกข์ ความเดือดร้อน ความเสื่อมเสีย ความหายนะ

นี่แหละทำไมเราจึงต้องมาปฏิบัติธรรมกัน เพราะเมื่อมีธรรมแล้ว ธรรมก็จะรักษาไม่ให้ใจของเราไหลไปสู่ที่ต่ำ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมกัน ใจจะถูกอำนาจไฟต่ำ คือกิเลส ตัณหาทั้งหลาย ที่มีอยู่ในใจคอยจุกดลากลไปทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม สิ่งที่ทำไปแล้วจะมาเสียใจทีหลัง ทำไปแล้วมาเสียใจก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะกรรมอันใดเมื่อทำไปแล้ว ผลย่อมมีตามมา ถ้าทำผิดกฎหมายไม่ซักรึเรื่อก็ต้องถูกเขาจับเข้าคุกเข้าตะราง ขณะที่ยังไม่ถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง ก็จะมีแต่ความวุ่นวายใจ มีแต่ความเดือดร้อนใจ มีแต่ความกังวลใจ เพราะไม่รู้ว่าจะถูกจับไปเข้าคุกเข้าตะรางเมื่อไรนั่นเอง ถ้าจะเสียใจก็ควรเสียใจต่อนก่อนที่จะทำความชั่ว คือให้รู้ว่า การทำความชั่ว เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ จึงควรมี **ขันติ** ความอดทน มี**วิริยะ**ความขยัน ถ้าตกทุกข์ได้ยากไม่มีเงินไม่มีทอง ก็หางานทำไปเถิด ขยันทำงานอะไรก็ได้ ถึงรายได้จะน้อยก็ยังดีกว่าไปลัก ไปขโมย ไปทำผิดศีล ผิดธรรม ถ้ามีความขยันแล้ว ให้ทำอะไรก็ได้ เป็นคนใช้เขาก็ได้ เป็นคนสวนก็ได้ ทำอะไรก็ได้ เดินเก็บเศษขยะ เก็บขวดเปล่าที่ทิ้งอยู่ข้างถนนก็ได้ มีอยู่เยอะเยอะไป เราพอช่วย

ตัวเราได้อะไร ฟังตัวเราได้อะไร ถ้ามีความขยัน มีความอดทน ถ้าไม่มีความขยัน ความอดทนแล้ว ก็จะไม่แสวงหาในทางที่ไม่ชอบขึ้นมาทันที ดังที่ได้ยินได้ฟังเสมอมา คนเราทุกวันนี้เพราะขาดความขยันหมั่นเพียร ขาดความอดทน เลยทำให้ต้องไปลักเล็กขโมยน้อย ไปรับจ้างฆ่าผู้อื่น ไปขายตัวตามสถานบริการต่างๆ ทั้งหญิงและชาย สมัยนี้ไม่ใช่แต่หญิงอย่างเดียว ชายก็มีการขายตัวเหมือนกัน เพราะจิตใจของผู้ชายทุกวันนี้ก็เป็นเหมือนของผู้หญิงนั่นแหละ ถ้าเกิดมีความเกียจคร้านไม่มีความอดทนแล้ว ชีวิตก็ต้องดำเนินไปในรูปแบบนั้น

นอกจากมีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทนแล้ว เรายังต้องมีปัญญาอีกด้วย คือต้องรู้จักแยกแยะว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข อะไรเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ ถ้าปฏิบัติธรรมไปโดยที่ไม่รู้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ปฏิบัติอย่างไรถึงจะเกิดคุณ เกิดประโยชน์ เราก็อาจจะปฏิบัติไปแบบผิดๆก็ได้ อย่างเวลาทำบุญให้ทาน เราต้องเข้าใจว่าการทำบุญให้ทานเป็นการขัดเกลาจิตใจ ขัดเกลากิเลส คือ ความโลภ ความอยาก ความเห็นแก่ตัว ให้น้อยลงไป การทำบุญให้ทานนี้ เราไม่ได้หวังผลตอบแทนจากผู้ที่เราไปทำบุญด้วย อย่างเวลาที่ท่านทั้งหลายเอาข้าวของมาถวายพระ เมื่อถวายพระไปแล้วก็ถือว่าได้บุญแล้ว ของที่ให้พระไปนั้น ไม่ใช่เป็นของๆเราแล้ว เป็นของพระท่านไปแล้ว เราจึงไม่ควรไปกังวลว่าของที่เรากวายนั่น ท่านจะเอาไปใช้หรือเปล่านั้น ท่านจะเอาไปทำอะไรอย่างไร ท่านจะรู้หรือเปล่านั้น เราเป็นผู้ให้ท่านถวายให้กับท่าน ความคิดเหล่านี้ล้วนเป็นความหลงผิดทั้งนั้น เพราะถ้าคิดอย่างนี้แล้ว แทนที่จะได้บุญคือความสุข ความสบายใจ กลับต้องมีความกังวลใจเพิ่มขึ้นไปอีก เพราะความหลง เพราะความเห็นแก่ตัว ทำบุญแล้วยังอยากจะให้เขารู้ว่าเราทำบุญ ยังอยากมีหน้ามีตาอยู่ อย่างนี้ไม่ใช่เป็นการทำบุญที่ถูกต้อง การทำบุญที่ถูกต้องนั้น ต้องทำใจให้สบาย ให้สุข ให้เบา เพียงแต่รู้ว่าได้ทำคุณประโยชน์ก็พอแล้ว คือของเราได้ให้เขาไปแล้ว เขาจะไปทำอะไรก็เรื่องของเขา เพราะให้เขาไปแล้ว เขาได้รับประโยชน์แล้ว เมื่อเรารู้ว่าเราได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข ได้รับประโยชน์แล้ว เราก็พอใจ เท่านั้นก็พอ เราอย่าไปหวังผลอย่างอื่นเป็นอันขาด เพราะถ้าไปหวังแล้วเมื่อไม่เป็นไปดังที่หวัง ก็จะเกิดความเสียใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมา อย่างนี้ก็ไม่ใช่ว่าเรียกว่าเป็นการทำบุญ เพราะการทำบุญเป็น

การให้โดยถ่ายเดียว โดยไม่ต้องการสิ่งตอบแทนจากผู้รับ ถ้ามีการตอบแทนจากผู้รับแล้ว ไม่เรียกว่าเป็นการให้ แต่เป็นการซื้อขาย เป็นการแลกเปลี่ยนกัน

นี่แหละเวลาทำบุญ จึงต้องเข้าใจว่าทำบุญเพื่ออะไร จะเข้าใจได้ก็ต่อเมื่อมีปัญหา จะมีปัญหาได้ก็ต่อเมื่อเรามาฟังธรรม ดังที่ท่านทั้งหลายได้มาฟังธรรมกันในวันนี้ ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังธรรม เรามักจะปฏิบัติธรรมแบบผิดๆ ถูกๆ ไม่ได้บุญดังที่ปรารถนา กัน ทำบุญแต่ใจยังวุ่นวายอยู่ ยังว้าวุ่นซุ่มมัวอยู่ ยังกังวลเกี่ยวกับเรื่องนั้น เรื่องนี้ ก็เพราะทำบุญไม่เป็นนั่นเอง การทำบุญก็คือการปล่อยวาง ไม่ยึด ไม่ติดกับของที่ให้ไปแล้ว ของที่ให้ไปแล้ว ต้องถือว่าไม่ใช่เป็นของเราแล้ว ถ้ายังเป็นของเราอยู่ ก็แสดงว่าเรายังยึด ยังติดอยู่ เมื่อคนที่รับของจากเราไป ไม่ได้เอาไปใช้ตามที่เราต้องการ ก็จะเกิดความว้าวุ่นซุ่มมัว เกิดความเดือดร้อนใจขึ้นมาทันที ทำบุญแทนที่จะได้บุญ กลายเป็นทำบุญแล้วกลับได้ทุกข์ เหมือนกับทำบุญแล้วได้บาปนั่นเอง เพราะทำด้วยการขาดปัญญา เราจึงต้องทำบุญด้วยการมีปัญญา เมื่อมีปัญญาแล้ว ใจจะปล่อยวาง ไม่ยึด ไม่ติดกับอะไร จะไม่ยินดียินร้ายกับการกระทำของผู้อื่น เพราะรู้ว่าสิ่งที่ทำไปนั้นดีแล้ว เป็นคุณเป็นประโยชน์แล้ว สำหรับเรา ส่วนผู้อื่นเขาจะไปทำอย่างไร มันเรื่องของเขา ถ้าเขาไปทำดี ไปทำคุณ ทำประโยชน์ต่อ เขาก็จะได้รับบุญได้รับประโยชน์ต่อไป แต่ถ้าเอาไปทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม เขาก็จะต้องรับเคราะห์กรรมไปเอง

เวลาญาติโยมถวายปัจจัยให้กับพระท่าน ญาติโยมก็มีเจตนาเพื่อให้ท่านนำไปใช้เป็นสมณบริโภค คือปัจจัย ๔ วัสดุแลอัฐภาพร่างกายของท่าน แต่ถ้าท่านเอาไปซื้อสุรามาสewn ใครจะเป็นผู้รับโทษ ญาติโยมไม่ได้เป็นผู้รับโทษ ผู้ให้ไม่ได้รับโทษ ผู้ที่เอาปัจจัยไปซื้อมาเสwn ต่างหากจะต้องเป็นผู้รับโทษ เพราะเมื่อเสwnสุราไปแล้ว หนึ่งตนเองก็ต้องผิดศีล ศีลของตนก็จะไม่บริสุทธิ์ สองเมื่อกินไปแล้วก็ทำให้ไม่มีสติตั้ง ไม่สามารถระคับระคอง ความประพฤติที่ดีที่งามได้ เราจะเข้าใจได้ก็ต่อเมื่อเรามีปัญญา ถ้าไม่มีปัญญา เราก็จะหลง ไปยึด ไปติด เกิดความเศร้าโศกเสียใจ มาได้ยินได้ฟังทีหลังว่า ได้ถวายปัจจัยให้พระองค์นี้แล้ว พระองค์นี้กลับไปทำมิดีมิร้าย ถ้าใช้ปัญญา เมื่อรู้ว่าเขาเอาไปทำมิดีมิร้าย ครั้งต่อไปก็อย่าไปยุ่งกับพระองค์นี้ก็หมดเรื่อง แต่เมื่อยังไม่รู้ ก็ต้องใช้หลักศรัทธาไป

ก่อน คือเราพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว คิดว่าพระองค์นี้หรือพระวัดนี้ เป็นพระที่ปฏิบัติดี
สมควรแก่การทำบุญทำทาน ก็ทำไป แต่วันดีคืนดี ถ้ามีเหตุการณ์ทำให้เห็นว่าพระวัดนี้
ไม่ปฏิบัติตามแนวทางของพระศาสนาแล้ว ก็ไม่ต้องไปเสียอกเสียใจอะไร เพราะบุญที่ได้
ทำไว้ก็ยังเป็นบุญของท่านอยู่ ไม่สูญหายไปไหน แต่ถ้าเสียใจ เดือดร้อนใจ อย่างนี้แหละ
จะทำให้บุญที่ทำไปสูญหายไปได้ จึงควรใช้ปัญญา แล้วการทำบุญจะได้เป็นบุญจริงๆ
การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้