

กำลังใจ ๑๐

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๑๔๖ แก้ปัญหาด้วยธรรมะ	3
๑๔๗ เรือนรัฐชีวิต	12
๑๔๘ ประเมินตน	19
๑๔๙ ตั้งเป้า วางแผน	27
๑๕๐ เข้าวัดทำบุญ	35
๑๕๑ ดุใจ	43
๑๕๒ สุขแท้ สุขปลอม	51
๑๕๓ การเสียดสละ	59
๑๕๔ ชัมมัง สรณัง คัจฉามิ	67
๑๕๕ ลูกตุ้มนาฬิกา	75
บทสัมภาษณ์ในหนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก	82

กัณฑ์ที่ ๑๔๖

แก้ปัญหาด้วยธรรมะ

๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันที่ญาติโยมได้มาร่วมทำบุญทำกุศลกัน การทำบุญก็คือการทำความสุขให้กับจิตใจ ด้วยการให้ทาน รักษาศีล ส่วนการทำกุศลก็คือ การทำความฉลาด ซึ่งเกิดจากการได้ยินได้ฟังธรรม เกิดจากการปฏิบัติธรรม การที่คนเราจะฉลาด มีปัญญาอยู่เหนือความทุกข์ ความวุ่นวายใจได้ ก็ต้องมีปัญญา คือธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ และการที่จะมีธรรมะอยู่ในใจได้ ก็ต้องอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรมในเบื้องต้น เมื่อฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว ก็นำไปปฏิบัติกับกาย วาจา ใจ แล้วธรรมะก็จะเข้าสู่ใจ เมื่อธรรมะมีอยู่ในใจแล้ว ก็จะมีน้ำดับทุกข์ มีเครื่องดับทุกข์ ใจจะไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวาย ไม่มีความว้าวุ่นขุ่นมัว ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ เพราะมีธรรมะไว้คอยกำจัดสิ่งเหล่านี้

เวลาที่มีความทุกข์ มีความไม่สบายใจ มีความกังวลใจ มีความว้าวุ่นขุ่นมัว เราจึงต้องแก้ปัญหาก็ใจ เพราะปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นภายในใจ ไม่ได้อยู่ภายนอก สิ่งภายนอก เช่น บุคคลต่างๆ วัตถุต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ เป็นแต่เพียงชนวนที่ไปจุด ไปปลุกความทุกข์ให้เกิดขึ้นภายในใจ ดังนั้นเวลาที่เรามีความทุกข์ ขอให้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างภายนอก แล้วเข้ามาแก้ปัญหภายในใจ เพราะใจกำลังฟุ้งซ่าน กำลังคิดแบบไม่รู้จักหยุด จักหย่อน ถ้าเป็นรถยนต์ก็เหมือนกับรถที่วิ่งลงเขา ถ้าไม่เบรกไม่ทำให้วิ่งช้าลง ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องแหกโค้งตกเหวไปในที่สุด ฉะนั้น ถ้ามีความไม่สบายใจ มีความทุกข์ มีความว้าวุ่นขุ่นมัว เราควรรีบหันเข้ามาที่ใจเรา ระวังสิ่งเหล่านี้ทันที อย่าไปกังวลกับสิ่งภายนอก ที่สร้างความวุ่นวายใจ สิ่งภายนอกเป็นเพียงแต่เป็นชนวนเท่านั้นเอง เราต้องมาทำลายเหตุที่มีอยู่ภายในใจของเรา

เหตุที่ทำให้จิตว้าวุ่นขุ่นมัว มีความทุกข์ ก็คือความคิดปรุง ความฟุ้งซ่าน ต้องระวังความคิดปรุงนี้ในเบื้องต้นก่อน ด้วยการกำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือบริกรรม

พุทฺโธฯภายในใจก็ได้ หรือสวดมนต์บทใดบทหนึ่งก็ได้ ที่เราจำได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นบทที่ยาว
บทไหนก็ได้ ลั่นๆก็ได้ เช่น นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ ก็
ได้ ขอให้ระลึกถึงบทสวดมนต์นี้ในใจ อย่าไปคิดเรื่องอื่น พยายามอยู่กับบทสวดมนต์นี้
เพราะเป็นอุบายแห่งการระงับความคิดปรุง ที่สร้างความฟุ้งซ่าน สร้างความทุกข์ ความ
วุ่นวายใจให้เกิดขึ้น เพราะว่าใจทำงาน คิดปรุงได้ที่ละอย่าง จะคิด ๒ - ๓ เรื่องทีเดียว
พร้อมๆกันไม่ได้ ถ้ามีพุทฺโธอยู่ในใจ หรือมีลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ความคิดอย่าง
อื่นก็จะคิดแทรกขึ้นมาไม่ได้

ถ้าสามารถควบคุมใจให้อยู่กับบทใดบทหนึ่งได้ ไม่ว่าจะ เป็นบทสวดมนต์ หรือปริกรรมพุท
โธฯ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ให้จิตกระโดดไปหาเรื่อง
ที่สร้างความวุ่นวายใจ ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะค่อยๆสงบตัวลง และในที่สุดก็จะสงบนิ่งไป เมื่อ
สงบนิ่งไปแล้ว ใจก็จะกลับมาสู่ความปกติ มีความสงบ มีความเย็น มีความสบาย มี
ความสุข เมื่อจิตมีความเป็นปกติแล้ว เราก็จะเริ่มเห็นโทษของความคิดปรุงแต่ง ที่ไปคิด
เกี่ยวกับเรื่องต่างๆภายนอก ไม่ว่าจะ เป็นบุคคล หรือเป็นสิ่งของ หรือเป็นเหตุการณ์ต่างๆ
เมื่อใจมีความสงบแล้ว เราก็จะมีเหตุมีผล มีปัญญาขึ้นมา เริ่มมองเห็นความจริงแล้วว่า
ความทุกข์ทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นจากใจ ที่ไปอยากกับเรื่องราวต่างๆภายนอก เช่น อยากให้
คนนั้นเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ อยากให้เหตุการณ์เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ อยากให้
สิ่งของต่างๆเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เมื่อไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการตามความอยาก ก็
จะเกิดความว่าวุ่นซุ่นมั่ว เช่น อยากจะให้สามีหรือภรรยาอยู่กับเรา มีความซื่อสัตย์กับเรา
แต่กลับไม่ได้เป็นดังที่ต้องการ ใจเราก็จะเกิดความว่าวุ่นซุ่นมั่ว กินไม่ได้นอนไม่หลับ
แล้วก็ไม่รู้จะแก้ปัญหามาอย่างไร

ถ้าแก้ปัญหาด้วยธรรมะ ในเบื้องต้นต้องทำใจให้สงบก่อน ลืมเรื่องเขาไปเสียก่อน เขาจะ
ดี เขาจะชั่วอย่างไร ตอนนี้อะไรไม่ต้องไปกังวล ไม่ต้องไปสนใจ ตอนนี้นำทำใจของเราให้
เป็นปกติเสียก่อน ตอนนี้อะไรกำลังใหม่ด้วยความทุกข์ ไฟแห่งความทุกข์กำลังเผาผลาญใจ
จะมัวไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องของคนอื่นทำไม ยิ่งไปยุ่ง ก็ยิ่งทำให้ไฟในใจยิ่งไหม้ลุกลามมากขึ้นไป
อีก ต้องรีบดับไฟในใจเสียก่อน เหมือนกับเวลาไฟไหม้บ้านเรา ต้องรีบดับไฟที่บ้านก่อน

ไม่ใช่จะไปโทษคนนั้น โทษคนนี้ ว่าทำให้เกิดไฟไหม้ขึ้นมา มันไม่เกิดประโยชน์อะไร รีบหาน้ำมาดับไฟเสียก่อนจะดีกว่า เพราะว่าไฟจะได้ดับ ถ้ามันดับไปโทษคนนั้น โทษสิ่งนี้แล้ว ไม่ได้หาน้ำมาดับไฟ ในที่สุดบ้านของเราจะไหม้หมดสิ้นไป

ใจของเราก็เป็นเช่นนั้น ปัญหาอยู่ที่ใจ ความทุกข์อยู่ที่ใจ ไฟอยู่ในใจ ต้องดับไฟในใจเสียก่อน และสิ่งที่จะดับไฟในใจได้ ก็มีสิ่งเดียวเท่านั้นในโลกนี้ คือธรรมะของพระพุทธเจ้า ด้วยการปฏิบัติธรรม ในเบื้องต้นถ้าไม่ฉลาด ไม่มีปัญญาพอที่จะไประงับดับได้ ก็ต้องใช้อุบายแห่งสมาธิ ดังที่ได้แสดงไว้ คือให้กำหนดจิตให้อยู่กับธรรมะบทใดบทหนึ่ง จะเป็นบทสวดมนต์ก็ได้ เป็นพุทฺธโรๆก็ได้ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ให้อูไป ให้อูปฏิบัติไป จนกระทั่งจิตเข้าสู่ความสงบ ไฟในใจดับไปแล้ว ถึงแม้จะไม่ดับอย่างถาวร อย่างน้อยที่สุดก็ดับไปในขณะนี้ เพราะสมาธิไม่สามารถดับทุกข์ได้อย่างถาวร เพราะไม่ได้เข้าไปขุดรากถอนโคนของต้นเหตุของความทุกข์ สิ่งที่จะถอนรากถอนโคนของความทุกข์ให้หมดไปได้ต้องเป็นปัญญา แต่จะต้องทำหลังจากที่ใจกลับมาเป็นปกติเสียก่อน เป็นใจที่สงบเย็น มีเหตุมีผล ไม่มีอารมณ์ โลภ โกรธ หลง ครอบงำ เพราะถ้ามี จะไม่มีทางอบรมสั่งสอนให้เห็น ให้เข้าใจได้

ในเบื้องต้นเมื่อเกิดความวุ่นวุ่นขึ้นมา ไม่ว่าจะอยู่ตรงไหน เราสามารถแก้ได้ทันที ถ้าหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ได้ก็ดี ไปหามุมสงบที่ไหนสักแห่งหนึ่ง ถ้าไม่มีที่ไหน ก็ลองไปนั่งในห้องน้ำก็ได้ อยู่คนเดียวหลับตา บริกรรมพุทฺธโรๆ หรือสวดมนต์บทใดบทหนึ่งไปในใจ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก อยู่ในห้องนั้นไป จนกว่าใจจะเป็นปกติ กลับมาเป็นธรรมดา ให้ความทุกข์ ความวุ่นวุ่นที่มีอยู่ในใจหายไปเสียก่อน เมื่อหายไปแล้ว ที่นี้ถ้าต้องการจะใช้ปัญญาถอนรากถอนโคนความทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อสักครู่นี้ ก็ย่อมทำได้ โดยใช้เหตุผล เช่น ถามตัวเองว่า บุคคลต่างๆ สิ่งของต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ เราไปบังคับไปควบคุมได้หรือไม่ ถ้าบังคับได้ ควบคุมได้ แก้ไขได้ ก็ไปแก้ไขเสีย บางสิ่งบางอย่างในโลกนี้ ก็พอดูแลแก้ไขกันได้ แต่บางสิ่งบางอย่าง ก็แก้ไขไม่ได้ ห้ามไม่ได้ ใจของคนอื่น บางทีก็ห้ามเขาได้ พุดกับเขาดีๆ ด้วยเหตุด้วยผล เขามีความเห็นตรงกัน เขายอมรับ เขาก็ทำได้ เป็นไปตามที่เราต้องการได้ แต่ในบางกรณี เขามีความรู้สึกนึกคิดตรงกันข้ามกับ

เรา ไม่เป็นไปดังที่เราต้องการ เราก็ไปห้ามเขาไม่ได้ เมื่อห้ามเขาไม่ได้ เราก็ต้องยอมรับความจริงข้อนี้ ถ้าไม่ยอมรับความจริงข้อนี้ เราก็ยังต้องมีความว่าวุ่นงันอยู่กับคนๆนั้นอยู่ต่อไป

เช่น ถ้าเขาอยากจะไปเที่ยว อยากจะไปมีแฟนใหม่ เราขอร้องเขา พูดกับเขาดีๆ เขาไม่ยอม เขาก็ยังจะทำอย่างนั้น เราก็ต้องยอมรับความจริงว่าเขาห้ามเขาไม่ได้ เหมือนกับไปห้ามไม่ให้ไฟไม่ร้อนไม่ได้ ไฟย่อมร้อน หรือไปห้ามไม่ให้มะนาวเปรี้ยวไม่ได้ ฉันทิด คนชั่ว คนเลว คนที่จะเป็นอย่างนั้น เราก็ไปห้ามเขาไม่ได้ เมื่อเขาอยากจะทำนอกใจเรา ไปมีแฟนใหม่ เราก็ห้ามเขาไม่ได้ แต่เราห้ามใจของเราไม่ให้ทุกซี้ได้ ด้วยความเข้าใจสังจธรรมความจริงของชีวิต ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้อยู่ในความควบคุมของเรา เราควบคุมได้บางครั้ง บางคราว บางเวลา บางคน แต่จะไปควบคุมอยู่ตลอดเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้ เมื่อเรารู้แล้วว่าเราควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ ก็ปล่อยวางเสีย ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถือเสียว่าบุญของเรากับเขามีเพียงเท่านี้ ก็ต้องแยกทางกันไป ก็ไม่เป็นไร ตัวใครตัวมัน เพราะไม่ซำก็เร้วก็ต้องแยกทางกันอยู่ดี เพราะคนเราเกิดมาแล้ว ก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ไม่เขาตายก่อนเรา เราก็ตายก่อนเขา หรือไม่เช่นนั้นก็ตายพร้อมๆกัน แต่อย่างไรก็ต้องแยกกันอยู่ดี เมื่อคิดได้แล้ว เราก็จะสบายใจ รับความจริงได้

นี่แหละคือวิธีแก้ไขทุกข์ด้วยปัญญา เข้าไปแก้ไขที่รากที่โคนเลย ถอนออกมาทั้งรากทั้งโคน รับรองได้ว่าต่อไปจะไม่มี ความทุกข์กับคนๆนั้นอีกต่อไป คนๆนั้นจะรุ่งเรือง จะมีความสุข เราก็ไม่เดือดร้อน จะมีความทุกข์ ความหายนะอย่างไร เราก็ไม่เดือดร้อน เหมือนกับคนอื่นอีกหลายพันล้านคนในโลกนี้ ที่ใจของเราไม่ได้ไปเกี่ยวข้องกับ ไม่ได้ไปเสียกับบุคคลเหล่านั้น เราก็ไม่เดือดร้อน ปัญหาของเราจึงอยู่ที่ใจเรา ที่ไปมีความอยาก มีได้มีเสียกับบุคคลนั้นๆ หรือสิ่งนั้นๆ หรือกับเหตุการณ์นั้นๆ เมื่อมีได้มีเสียแล้ว ใจก็จะพะวักพะวน เหมือนคนที่ซื้อหวย ซื้อลอตเตอรี่ นี่เขามีได้มีเสียแล้ว ใจเขาจะต้องพะวักพะวน รอดูว่าจะออกเลขอะไร ไม่มีเวลาที่จะไปทำอะไรอย่างอื่น ใจจะมัววุ่นงันวอลอยู่กับเลขที่กำลังจะออก ถ้าออกมาไม่ถูก ก็เกิดความเสียใจ

ส่วนอีกคนหนึ่งที่ไม่ได้มีเสียกับห่วยเลย ไม่ได้ซื้อเลย คนๆนั้นก็ไม่ได้เดือดร้อน จะออกเลขอะไรมา ก็ไม่ได้เดือดร้อน เพราะไม่ได้มีเสียกับเลขที่จะออก คนนั้นแหละเป็นคนฉลาด เขามีสมณะ มีสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด พอใจกับการทำมาหากินด้วยความสุจริต ไม่ได้หวังความร่ำรวยแบบลมๆแล้งๆ เช่น การซื้อห่วย เพราะคนส่วนใหญ่ที่ซื้อห่วยล้วนแต่ผิด ล้วนแต่ไม่ถูกทั้งนั้น มีคนส่วนน้อยที่จะถูกห่วยกัน คนส่วนใหญ่จะมีแต่เสียเงิน และเงินที่เสียไปนี้ ก็เอาไปให้คนที่ถูกห่วยนั้นแหละ ที่เหลือก็แบ่งให้เจ้ามือไป ดังนั้นคนที่จะได้ก็มีอยู่ ๒ พวก คือคนถูกห่วยซึ่งมีไม่กี่คน กับเจ้ามือเท่านั้นเอง แต่คนส่วนใหญ่ที่ไปแทงห่วยที่ไม่ถูกห่วยนั้นแหละ เป็นคนเสียเงินไปโดยใช่เหตุ แทนที่จะเก็บเงินนั้นไว้ ก็เลยต้องสูญเงินไป ถ้าเป็นคนมักน้อยสันโดษ มีเงินทองก็พยายามอดออมเก็บรักษาไว้ ชั่วเวลาเพียงไม่กี่ปี เงินที่เก็บไว้ จะมีมากกว่าเงินที่ได้จากการถูกห่วย ถูกลอตเตอรีเสียอีก แต่ใจไม่เย็น ถูกความโลภ ความอยาก ครอบงำ อยากจะรวยเร็วๆ จึงหาเงินด้วยทางลัดกัน แทนที่จะรวย ก็ยิ่งกลับจนลงไป

นี่เป็นเรื่องของอวิชชาความไม่รู้จริง หรือโมหะความหลงพาไป ให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ก็เลยต้องอยู่ในท่ามกลางความทุกข์แบบไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะไม่มีธรรมะแสงสว่างคอยชี้ทาง ว่าทางแห่งความสุขนั้นอยู่ที่ไหน ถ้าได้ศึกษาธรรม ได้ยินได้ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ จะรู้ว่าความสุขมีอยู่ในตัวเราแล้ว เพียงแต่รอให้เราปลุกให้เกิดขึ้นเท่านั้นเอง เหมือนกับมีไฟอยู่ในบ้านเราแล้ว เพียงแต่รอให้เราเปิดสวิตช์ไฟ ไฟก็จะติด แสงสว่างก็จะมา ใจของเราก็เป็นเช่นนั้น ในขณะที่ใจของเรายังมีบอดอยู่ ยังโง่เขลาบาปบุญอยู่ เพราะเราไม่เปิดสวิตช์ไฟในใจของเราเอง ไม่เปิดธรรมะให้ส่องแสงสว่างออกมา เราปล่อยให้กิเลสตัณหาเป็นตัวนำทาง เราก็เลยวุ่นซุ่มมั่ว มีแต่ความเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา เกิดมาอยู่ในโลกนี้ก็เป็นเวลาหลายสิบปีแล้ว ชีวิตก็ยังเหมือนเดิมๆอยู่ ยังไม่เคยพบกับความสุขที่แท้จริงเสียที นั่นก็เป็นเพราะว่า เราไม่ค่อยสนใจศึกษา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ากัน เลยไม่มีแสงสว่างภายในใจไว้นำทาง เราปล่อยให้ความมืดความหลงเป็นตัวนำทาง จึงพาให้เรา มีแต่ความอยาก และเมื่อมีความอยาก ความอยากก็สร้างความทุกข์ใจให้กับเรา

แต่วันนี้เราได้ยินแล้วว่า วิธีที่จะแก้ความทุกข์ใจ ก็คือการปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้หมายความว่า จะต้องมาที่วัดอย่างเดียว การมาที่วัดก็เป็นเพียงการมาศึกษา มาฝึกฝนวิธีการปฏิบัติธรรม พอรู้แล้วว่าวิธีปฏิบัติธรรม คือการควบคุมจิตใจ การระงับดับความโลภ ความอยากนั้น ทำอย่างไร เมื่อรู้แล้วเราก็นำไปปฏิบัติกับเรา การปฏิบัติก็ปฏิบัติที่กาย วาจา ใจ ของเราเท่านั้นแหละ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ใจของเรา เราอยู่ที่ไหน เรามีสติ คอยดูความคิดของเราอยู่เสมอ ดูอารมณ์ของเราอยู่เสมอว่า ในขณะที่ใจของเรา มีอะไรครอบงำอยู่ มีความสุข มีความสบายใจครอบงำอยู่ หรือมีความทุกข์ มีความกังวล มีความวุ่นวุ่นหมัวครอบงำอยู่ ก็ถือว่าเรากำลังปฏิบัติธรรมแล้ว ถ้าเรามีสติดูใจของเราอยู่ตลอดเวลา เราจะเห็น ส่วนใหญ่เราไม่เห็นกัน เพราะอะไร เพราะเราไม่ดูใจเรา เราจะดูแต่สิ่งภายนอก จะดูคน ดูสิ่งต่างๆ แล้วใจของเราก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา แต่เราก็ไม่รู้ว่าจะเกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว เช่น พอเห็นคนที่เราไม่ชอบ เราก็เกิดอารมณ์หงุดหงิดไม่สบายใจแล้ว เราเห็นคนที่เราชอบ เราก็เกิดอารมณ์ยินดีขึ้นมาแล้ว อยากจะอยู่ใกล้ชิดกับคนๆ นั้นแล้ว

เหล่านี้ล้วนเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจเรา แต่เราจะไม่เห็น เราจะไม่รู้กันเพราะเรามัวไปมองข้างนอก เราเลยไม่เห็นศัตรูหรือภัยที่อยู่ภายในใจของเรา แล้วเมื่อภัยเริ่มก่อตัวขึ้น จากภัยเล็กๆ น้อยๆ เหมือนกับไฟที่จุดด้วยไม้ขีด เมื่อเริ่มก่อตัวขึ้นมาเป็นไฟกองใหญ่ เราก็จะไม่มีกำลังที่จะไประงับดับได้ ก็ต้องปล่อยให้ลามออกมาทางวาจา ทางกาย เลยไปเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เกิดการทะเลาะวิวาท พุดจาพรุสวาท เกิดการทุบตีทำร้ายร่างกายกันขึ้นมา เหล่านี้ล้วนเกิดจากการที่เราไม่รู้จักรักษาใจเรา เหมือนกับคนขับรถที่ไม่รู้จักรักษาเครื่องยนต์ ในขณะที่รถวิ่งอยู่บนท้องถนน ไม่รู้วิธีจับพวงมาลัยให้เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา ไม่รู้จักรักษาเบรก มีแต่เหยียบคันเร่งอยู่อย่างเดียว ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว เมื่อมาถึงโค้งรถก็ต้องแหกโค้งออกไป เมื่อถึงสี่แยกไฟแดงก็ต้องวิ่งไปชนกับรถที่วิ่งมาจากเส้นทางอื่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นมา

ฉันใด ชีวิตของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าไม่มีสติปัญญาคอยควบคุมดูใจของเรา ก็จะมีแต่ปัญหา เพราะใจของเราก็คือรถยนต์แห่งชีวิตนี่แหละ ชีวิตของเรานี้ก็คือใจของเรา คือ

การดำเนินของใจเรา ถ้าดำเนินไปโดยไม่มีการดูแล ไม่มีเบรคคอยแตะคอยเหยียบให้หยุด ไม่มีพวงมาลัยให้หักหลบไปซ้ายไปขวา ก็จะมีแต่การชนกันอย่างเดียว นี่เป็นเพราะเราไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่มีสติคอยดูใจของเรา แต่วันนี้เรามาได้ยินได้ฟังแล้วว่าใจของเราเปรียบเหมือนกับรถยนต์ ทุกขณะที่มีการเคลื่อนไหวในความคิดของเรา แสดงว่ารถยนต์ของใจเรากำลังวิ่งไปแล้ว เราต้องดูว่ากำลังคิดอะไรอยู่ คิดดีหรือคิดร้าย คิดไปในทางโลก โกรธ หลง ในความอยากต่างๆ เช่น อยากในกาม อยากมีอยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น หรือไม่ ถ้าคิดไปในทางนี้แล้วต้องเหยียบเบรค บอกว่ากำลังวิ่งฝ่าไฟแดง เดี่ยวจะต้องไปชนกันอย่างแน่นอน เดี่ยวจะต้องเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ต้องคิดไปในทางตรงกันข้าม ต้องไม่โลภ ต้องไม่โกรธ ต้องไม่หลง ต้องไม่อยากในกาม ต้องไม่อยากมีอยากเป็น ต้องไม่อยากไม่มีอยากไม่เป็น

ถ้าเราควบคุมใจได้อย่างที่เราควบคุมรถยนต์ การดำเนินชีวิตของเราก็จะเป็นไปด้วยความราบรื่นดีงาม ปลอดภัยจากพิษภัยทั้งหลาย แต่ถ้าเราไม่ควบคุม ปล่อยให้ไปตามทิศทางของกิเลสตัณหา เช่น เวลาที่มีความโลภขึ้นมาก็ต้องเอาให้ได้ โดยไม่คำนึงถึงวิธีการที่จะได้มาว่าจะมีผลร้ายผลดีตามมาอย่างไร เวลาโลภแล้วไม่ว่าจะเป็นสามีใคร เป็นภรรยาใคร ก็เอาให้ได้ อย่างนี้ก็เป็นการสร้างความทุกข์ให้ตามมาอย่างแน่นอน หรืออยากจะได้สมบัติข้าวของ หรือตำแหน่งอะไรก็ตาม ถ้าเกิดมีความโลภแล้ว ต้องเอามาให้ได้ด้วยวิธีหนึ่งวิธีใด ถ้าไม่ได้ด้วยความสุจริตก็ต้องได้มาด้วยวิธีทุจริต เมื่อไม่ได้มาด้วยความซื่อตรง ก็ต้องหามาด้วยเล่ห์ด้วยกล ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วผลเสียก็จะตามมาต่อไป หรือถ้าพยายามสุดเหวี่ยงแล้ว ก็ยังไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดความเสียใจ เกิดความผิดหวังตามมา ล้วนแต่เป็นความทุกข์ทั้งสิ้น

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเกิดมีความโลภแล้ว เราใช้ปัญญาเข้าไปประับ บอกว่าไม่เอาดีกว่า ไม่เอาก็ไม่ตาย ขณะนี้เราก็อยู่ของเราได้ อยู่คนเดียวก็อยู่ได้ ไม่มีสามีก็ไม่เดือดร้อน ไม่มีภรรยาก็ไม่เดือดร้อน ถ้าคิดแบบนี้ได้ปัญหาก็หมดไป ไม่ต้องวิ่งไปหาสิ่งต่างๆมา ไม่ต้องไปหาสามี ไม่ต้องไปหาภรรยา แล้วรับรองได้ว่า เมื่อได้มาแล้ว ก็เป็นความสุขชั่วคราว ประเดี๋ยวประด๋าว เหมือนกับที่เขาพูดว่า เป็นเหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล เวลาใหม่ๆ มัน

ก็หวาน ทุกอย่างดีไปเสียหมด พออยู่กันไปสักพักหนึ่ง พอธาตุแท้ธาตุเดิมเริ่มออกมา ความโกรธ ความขี้เกียจ ความไม่ดีอะไรต่างๆ ที่มีอยู่ในใจก็จะแสดงออกมา เมื่อนั้น แหะความหวานทั้งหลาย ก็หายไป เหลือแต่ความขมขื่น นี่แหละคือลักษณะของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เวลาที่เราอยากได้ เวลาได้มาใหม่ๆ มันก็ดี มันก็หวาน แต่พออยู่ไปสักพักหนึ่ง ก็เกิดความเคยชิน แล้วก็เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา

นี่เป็นธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ จึงทำให้เราต้องหาใหม่อยู่เรื่อยๆ เวลาได้อะไรใหม่ๆ มา ก็ดีใจ ใช้ไปสักพักหนึ่ง ก็เห็นว่าเป็นของเก่าไปเสียแล้ว บริษัทที่ผลิตสิ่งของต่างๆ ก็ล้าสมัย เขาของใหม่ๆ ออกมาล่อใจอยู่เรื่อยๆ พอเห็นรุ่นใหม่ใหม่ๆ ออกมา ก็อดที่จะอยากไม่ได้อีก ก็ต้องไปหาซื้อใหม่อีก ก็ต้องเหนื่อย ต้องไปหาเงินทองมาซื้อข้าวของเหล่านี้ จิตก็เลยไม่เคยมีความอิ่ม ไม่เคยมีความพอ ถ้าไม่มีความอิ่ม ไม่มีความพอแล้ว ก็ไม่มีความสุข ต่อให้มียากน้อยเท่าไร ก็ไม่มีความสุข เพราะความอิ่มความพอยังไม่มีนั่นเอง และความอิ่มความพอก็ไม่ได้เกิดจากการได้มา มากหรือน้อย ได้มากมาก็ยังไม่พอ ได้มาน้อยก็ยังไม่พอ แต่ความอิ่มความพอนี้ มันเกิดจากการดับความอยาก ความโลภต่างหาก เวลาเกิดความโลภ เกิดความอยากแล้ว ไม่โลภตาม ไม่อยากตาม ไม่ซ้าก็เร็ว ความอยาก ความโลภ ก็จะหมดกำลัง แล้วก็หายไป เมื่อความโลภ ความอยากหายไปแล้ว ใจก็จะอิ่ม ใจก็จะพอ

นี่เป็นธรรมชาติของใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับที่เราคิดกัน เราคิดว่าถ้าเรามีมากๆ ได้มากๆ เราจะมี ความอิ่ม มีความพอ แต่ไม่ใช่ ความจริงของใจแล้ว ต้องไม่อยาก ต้องไม่โลภ ถึงจะพอ แต่การจะต่อสู้กับความโลภ ความอยากนี้ สู้ด้วยความอดทน นิ่งอยู่เฉยๆ อย่างเดียว จะสู้ไม่ได้ เพราะเราไม่มีกำลังพอที่จะต้านความโลภ ความอยากได้ เราจึงต้องใช้วิธีปฏิบัติธรรมมาต่อสู้ อย่างที่ได้แสดงไว้ในเบื้องต้น เวลาเกิดความโลภ เกิดความอยาก จงตั้งจิตเข้ามา อย่าไปคิดถึงสิ่งที่อยาก สิ่งในโลก ตั้งจิตเข้ามาหาพุทโธๆ หา บทสวดมนต์ หา ลมหายใจ อยู่กับสิ่งเหล่านี้ อันใดอันหนึ่ง อย่างเดียวก็พอ ถ้าจะอยู่กับลมก็อยู่กับลม ลมหายใจเข้าก็รู้ว่าลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็รู้ว่าลมหายใจออก รู้ อยู่แค่นั้นแหละ อย่าไปรู้เรื่องอย่างอื่น หรือจะบริกรรมคำว่าพุทโธๆ อยู่ในใจไปก็ได้ พุท

โศกๆไปเรื่อยๆ อย่าหยุด อย่าไปคิดเรื่องอื่น หรือจะสวดมนต์ภายในใจไปก็ได้ สวดไปเรื่อยๆไม่ต้องหยุด จนกว่าใจจะหายโลภ ใจจะหายอยาก

เมื่อใจสงบใจสบายแล้ว ก็มานั่งใช้เหตุผลพิจารณาว่า สิ่งที่เราต้องการนั้นมันจำเป็นไหม เช่น เราต้องการเสื้อผ้าชุดใหม่สักชุดหนึ่ง พอดีออกไปเดินช้อปปิ้ง เห็นชุดนี้สวยอยากจะได้ ใส่ เราก็มาดูว่าในตู้เสื้อผ้าเรามีชุดอยู่ที่ชุดแล้ว ไม่พอใส่แล้วหรือ ขาดแล้วหรือ เก่าไปแล้วหรือ เล็กไปแล้วหรือ หรือใหญ่ไปแล้วหรือ ถ้ามีเหตุผลว่าเสื้อผ้าที่มีอยู่ ใส่ไม่ได้จริงๆ จำเป็นต้องซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่มาใส่ อย่างนี้ก็ไม่ใช่ไร อย่างนี้ก็ไม่ใช่ความโลภ แต่เป็นปัญญา เพราะเป็นความจำเป็น แต่ถ้าของเก่าที่มีอยู่ ยังใช้ได้อยู่ ยังดีอยู่ แล้วยังไปซื้อใหม่ อย่างนี้เป็นความโลภ จะให้มีความสุขแค่ช่วงที่ได้มาใหม่ๆ เราอาจใส่เพียงครั้งเดียว แล้วก็ไม่ใช่อีกเลยก็เป็นได้ เพราะดูแล้วไม่ถูกกับบุคลิก แต่ในขณะที่มองในเบื้องต้นเห็นว่าดีไปหมด นี่คือลักษณะของกิเลสตัณหา เวลามันโลภ มันอยาก มันเห็นอะไรดีไปหมด ไม่มีอะไรไม่ดีเลย ซึ่งเป็นไปไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ย่อมมีดีมีไม่ดีควบคู่กันไปเสมอ ใช้อย่างต้องเสียอย่าง จึงต้องใช้ปัญญา ใช้เหตุผล แล้วจะได้ไม่ต้องทุกข์ไปกับความโลภความอยากอีกต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๔๗

เรียนรู้อชีวิต

๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันเสาร์ เป็นวันหยุดจากภารกิจการทำงาน การทำมาหากิน ผู้ที่มีเวลาว่าง รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ก็เลยมาที่วัดกัน เพื่อจะได้ประกอบคุณงามความดี ตามแนวทางที่พระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสั่งสอนไว้ เพราะเวลาที่มาวัดก็จะได้ทำบุญ ซึ่งเปรียบเหมือนกับอาหารใจ ทำให้จิตใจมีความอิ่ม มีความสุข และสร้างกุศลคือให้จิตใจมีความรู้ความฉลาด ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ประเสริฐอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์เรา เป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่งที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะการได้ยินได้ฟังธรรมคือการเรียนรู้อชีวิตของเรา ธรรมะทุกบททุกบาทที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น ล้วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราทั้งสิ้น

ชีวิตของเรามีส่วนประกอบที่มองเห็น และส่วนที่มองไม่เห็น เหมือนกับต้นไม้ที่มีส่วนที่เห็นได้ และส่วนที่มองไม่เห็น ส่วนที่เห็นได้ของต้นไม้ก็คือส่วนที่โผล่เหนือดินขึ้นมา เช่น ลำต้น ใบ ดอก และผล ส่วนที่มองไม่เห็นของต้นไม้ก็คือส่วนที่อยู่ใต้พื้นดินลงไป คือพวงรากต่างๆของต้นไม้ **ชีวิตของเราก็มีองค์ประกอบอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน ส่วนที่เห็นได้ก็คือร่างกายของเรา ส่วนที่ไม่สามารถเห็นได้เพราะเป็นนามธรรมก็คือจิตใจของเรา** นอกจากนั้นชีวิตยังแยกเป็น ๓ ตอนด้วยกัน คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่มองเห็นได้ก็มี ที่มองไม่เห็นก็มี ส่วนที่เห็นได้ของอดีต ก็คือการเกิดของร่างกาย ในปัจจุบันเราก็เห็นการเจริญเติบโต การเคลื่อนไหวไปมาของร่างกาย เห็นความสุขและความทุกข์ที่มีอยู่กับร่างกายและจิตใจ อนาคตของร่างกายเราก็เห็นว่าต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตายไป ถ้านำเอาไปฝังในดินก็จะกลายเป็นดินไป ถ้านำไปเผา ก็จะกลายเป็นเถ้าถ่านไป เป็นสิ่งที่เราเห็นได้เพราะเป็นรูปธรรม

แต่ยังมีอีกส่วนหนึ่งของชีวิตเราที่พวกเรามองไม่เห็นกัน ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่าๆ นั่นก็คือวิถีของจิตของเรา เช่น ก่อนที่ร่างกายนี้จะเกิดขึ้นมา จิตของเราอยู่ที่ไหน เป็นมาอย่างไร และอนาคตเมื่อร่างกายนี้สลายไปแล้ว จิตของเราจะไปไหนต่อ ถ้าคนที่ไม่เคยได้ศึกษา ไม่ได้ยินได้ฟังธรรม ก็จะถือว่าชีวิตอยู่ที่ร่างกาย เหมือนกับคนที่ไม่ขุดดินลงไปใต้ดิน ก็จะไม่เห็นรากของต้นไม้ ฉะนั้นใครที่ไม่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะคิดว่าชีวิตนี้ประกอบไปด้วยร่างกายอันนี้ เมื่อร่างกายนี้เกิดมาก็มีการเจริญเติบโต และในที่สุดก็มีการแก่ มีการเจ็บ และมีการตาย เมื่อตายไปแล้วทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตก็ถือว่าจบกัน สูญหมดไป มาจากสูญก็ต้องกลับคืนสู่สูญ ซึ่งก็เป็นความจริง แต่เป็นความจริงครึ่งเดียวของชีวิต เป็นความจริงของร่างกาย แต่ความจริงของจิตใจ เราไม่รู้ เราไม่เห็นกัน เราจึงเป็นเหมือนกับคนที่ดูแลต้นไม้เพียงครึ่งเดียว คือดูแลส่วนที่โผล่ขึ้นมาจากบนดิน ถ้ามีปัญหาอะไรกับต้น กับใบ กับผล ก็พยายามรักษาให้ต้นไม้ นั้นหายจากภัยที่มาคุกคาม แต่ถ้าเกิดมีภัยคุกคามที่รากไม้ เราก็จะไม่รู้ เพราะไม่รู้ว่ามียากไม้ที่อยู่ข้างล่าง ต่อให้รักษาส่วนของต้นไม้ที่อยู่บนดินได้ดีขนาดไหนก็ตาม ถ้ารากไม้ถูกทำลายไป ต้นไม้ต้นนั้นในไม่ช้าก็เร็วก็ต้องถูกทำลายไปด้วย เพราะเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกัน

ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราเพียงแต่ดูแลส่วนของร่างกายเท่านั้น แล้วไม่ดูแลส่วนของจิตใจ ยามที่จิตใจถูกพิษภัยคุกคามทำลาย ชีวิตของเราก็จะมีแต่ความมืดมน มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเศร้าหมอง มีแต่ความซึมเศร้า และอาจจะนำไปสู่การทำลายชีวิตของตนในลำดับต่อไปก็เป็นได้ เพราะไม่ได้ดูแลส่วนที่มองไม่เห็นกัน ก็คือส่วนของจิตใจ มัวแต่ดูแลส่วนที่เห็น คือร่างกายของเรา แต่กลับไม่เห็นความทุกข์ ความทรมานที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เมื่อเกิดขึ้นมามากๆ เราก็จะทนอยู่ต่อไปไม่ได้ นี่แหละคือเรื่องของชีวิต มีทั้งที่มองเห็นได้และมองไม่เห็น มีการเป็นมาตั้งแต่ก่อนร่างกายนี้เกิด และจะเป็นไปต่อไปหลังจากที่ร่างกายนี้สลายไปแล้ว เพราะธรรมชาติของใจเป็นสิ่งที่ไม่สลาย ไม่แตก ไม่ดับ เป็นของที่อยู่ไปตลอดอนันตกาล แต่จะอยู่แบบไหนก็ขึ้นอยู่กับการทำงานของใจที่เรียกว่ากรรม ที่มีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว คือ บาปกับบุญ ถ้าทำกรรมดีทำบุญ จิตใจก็จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง เหมือนกับรากไม้ที่ได้รับการดูแลรักษาด้วยน้ำ และด้วยการ

ปกป้องคอยไม่ให้หอนต่างๆมากัด มาทำลายรากไม้ ส่วนบาปคือการกระทำที่นำมาซึ่ง ความทุกข์ ความหายนะทั้งหลาย เปรียบเหมือนกับรากไม้ที่ถูกหอน หรือสัตว์ชนิดต่างๆเข้าไปกัดกิน ไปทำลายรากไม้ นำไปสู่ความล่มสลายของต้นไม้ในที่สุด

ชีวิตของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าเราทำกรรมดี ทำบุญทำกุศล ชีวิตของเราจะร่มเงาเจริญรุ่งเรือง ถ้าทำบาปทำกรรม ชีวิตของเราจะอมตทุกข์ได้ยาก อย่างความเป็นของเราในขณะนี้ ก็ล้วนเป็นผลที่เกิดจากการกระทำกรรมในอดีต อดีตก็หมายถึงตั้งแต่เมื่อขณะที่แล้วนี้ เมื่อวินาทีที่ผ่านไปนี้ ไปจนถึงอดีตกาลอันยาวนานที่นับไม่ได้ ได้ทำอะไรมามากมายกายกองเราก็จำไม่ได้ สิ่งที่ทำกันในวันนี้เราก็แทบจำกันไม่ได้แล้ว ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา เราคิดอะไรกันบ้าง พุดอะไรกันบ้าง ทำอะไรกันบ้าง ก็นับไม่ถ้วนแล้ว จดจำไม่ได้แล้ว มีทั้งดี มีทั้งไม่ดี มีทั้งบุญ มีทั้งบาป และการกระทำเหล่านี้ก็จะสะสม แล้วก็จะส่งผลให้เกิดขึ้นกับชีวิตของเราในลำดับต่อไป เหมือนกับต้นไม้ที่ค่อย สะสมน้ำ สะสมแดด สะสมอากาศ สะสมดิน แล้วก็ค่อยๆเจริญขึ้นไปเรื่อยๆ หรือเสื่อมไปเรื่อยๆ ตามเหตุที่ทำให้เกิดความเสื่อม เช่น รากเริ่มเกิดมีอาการเน่าขึ้นมา ต้นไม้ต้นนั้นก็ค่อยๆเสื่อมไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะตายไป

แต่จิตใจของเราเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เป็นสิ่งที่จะต้องเสวยวิบาก คือผลที่ใจเป็นผู้กระทำมา ทั้งในอดีตและในปัจจุบัน ผลที่จะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันนี้และในอนาคตที่จะตามมา ความเป็นอยู่ของเราในปัจจุบันเป็นอย่างไร ก็ล้วนเป็นเหตุที่เกิดจากผลที่เราได้ทำมาในอดีตทั้งสิ้น เราเกิดมาเป็นหญิง เป็นชาย มีรูปร่างอาการครบ ๓๒ บริบูรณ์หรือไม่ เป็นคนฉลาดหรือไม่ฉลาด เป็นคนมีรูปร่างหน้าตาสวยงามหรือไม่ เหล่านี้ล้วนเป็นวิบาก คือเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของใจในอดีต และจะส่งผลต่อไปเรื่อยๆ ตราบใดที่ยังมีการกระทำกรรมกันอยู่ ตราบใดที่ยังมีการคิด มีการพุด มีการกระทำ ตราบนั้นก็ยังมีผลต่างๆตามมาแบบไม่รู้จักจบจักสิ้น ถึงแม้จะตายจากภพนี้ชาตินี้ไปแล้ว ก็ตายเพียงส่วนของร่างกายเท่านั้น แต่ใจก็ต้องไปเกิดใหม่อีก เหมือนกับที่ใจได้ตายจากภพชาติในอดีตแล้วมาเกิดในภพชาตินี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า **พวกเรามีกรรมเป็นของๆตน**

มีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

นี่แหละคือเรื่องราวของชีวิตของเราที่เราจะไม่เห็นกัน เราเลยกระทำอะไรไปตามอำเภอใจ ตามอารมณ์ของเรา ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นอารมณ์ที่ใฝ่ต่ำ เพราะใจของเรายังถูกอำนาจของกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นสิ่งที่ใฝ่แต่เรื่องเลวร้ายทั้งหลายพาไป เพราะเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีธรรมะไว้เป็นเครื่องต่อต้าน ชีวิตของเราก็จะถูกกิเลสตัณหาฉุดลากไปสู่ความทุกข์ ฉุดลากไปสู่ความวุ่นวาย เมื่อตายไปก็ต้องไปเกิดในที่ต่ำ คือในอบายทั้ง ๔ แต่ถ้าเราได้ศึกษา ได้ยินได้ฟังธรรมะ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะรู้ว่าเราต้องต่อสู้กับอารมณ์ใฝ่ต่ำทั้งหลาย ที่จะฉุดลากให้เราไปทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เพราะเมื่อทำไปแล้วจะนำมาซึ่งความทุกข์ และความเสื่อมเสียทั้งหลาย ถ้าเราต่อสู้กับกิเลสตัณหาได้ ต่อไปจิตใจของเราก็จะทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ทำให้จิตใจของเรามีความสุข มีความเจริญ เมื่อตายไปก็จะได้ไปเกิดที่ดี ไปเกิดในสุคติ เป็นที่อยู่ของมนุษย์ ของเทพ ของพรหมของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

นี่แหละคือเรื่องราวของบุญ ของกรรม ของชีวิตเรา ที่ดำเนินไปในแต่ละวัน ย่อมจะต้องเสวยวิบากของกรรมดีและกรรมชั่วสลับกันไป เพราะในอดีตเราได้ทำมาทั้ง ๒ อย่าง กรรมดีเราก็เคยทำ กรรมชั่วเราก็เคยทำ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเสวยวิบากกรรม ก็ขอให้ใช้ความอดทน อย่าท้อแท้ อย่าไปกลัว เพราะไม่มีอะไรทำร้ายใจของเราได้ เพียงแต่จะสร้างความทุกข์ให้กับเราได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง ถ้านำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้กับใจของเรา ใจจะมีภูมิคุ้มกัน มีสิ่งปกป้องความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการเผชิญกับวิบากได้ ถ้าไม่มีภูมิคุ้มกันคือมีธรรมะ มีสติ มีปัญญา ยามที่วิบากของการทำความชั่วทำบาปเกิดขึ้นมา เราจะทนไม่ได้ และแทนที่จะทำให้วิบากกรรมเบาบางลงไป หรือไม่มีอำนาจมาย่ำยีจิตใจ เรากลับปล่อยให้วิบากกรรมผลักดัน ให้เราไปสร้างกรรมชั่ว สร้างบาปกรรมให้มากขึ้นไปอีกก็เป็นได้

เราจึงต้องนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้กับชีวิตจิตใจของเรา ธรรมะพื้นฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชาวพุทธมีอยู่เสมอก็คือ **สังฆะ** ความเชื่อสัตย์ **จาคะ** การเสียสละ

ขันติ ความอดทน **ทมะ** ความอดกลั้น ถ้ามีธรรม ๔ ประการนี้อยู่ในใจของเราแล้ว ยามที่เกิดวิบากกรรมที่ไม่ดีกับตัวเรา ตกทุกข์ได้ยาก ถูกปลดออกจากงาน หรืออยู่ๆสามีหรือภรรยา ก็แยกทางกับเราไป เราจะไม่ทุกข์ ไม่เสียหลัก แต่ถ้าเราไม่มีขันติความอดทน ไม่มีทมะความอดกลั้น เราก็จะโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทกับคู่ครองของเรา และถ้าไม่ระงับความโกรธแค้นนี้ แต่ปล่อยให้ทวีคูณความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยแล้ว ไม่ช้าก็เร็วเราก็จะต้องไปทำบาปทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่นอน ดังที่เราได้ยินได้ฟังในข่าวทุกวันนั้นมักจะมีเรื่องราวอย่างนี้เกิดขึ้นเสมอ เมื่อเกิดความผิดหวัง เกิดความโกรธ ความแค้น เกิดความอาฆาตพยาบาทขึ้นมา ก็จะต้องไปทำ **ปาณาติบาต** ทำร้ายชีวิตของผู้อื่น เพราะไม่มีขันติความอดทน ไม่มีทมะความอดกลั้น ที่จะเผชิญกับวิบากที่ไม่ดีของตน

ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอ แล้วนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน เวลาประสบกับความทุกข์ ความยากความลำบาก เราก็เอาขันติความอดทน ทมะความอดกลั้นมาใช้ ถึงแม้จะอดอยากจะด่า อดอยากจะทุบตีผู้อื่น ก็จะไม่ทำ ถึงแม้จะร้อนอย่างไร ถึงแม้จะหนาวอย่างไร ถึงแม้จะหิวอย่างไรก็จะทน เพราะรู้ว่าไม่ช้าก็เร็วมันก็ผ่านไป และก็เป็นสิ่งที่ใจของเราสามารถเผชิญได้ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ว่าจะเลวร้ายขนาดไหน ไม่ว่าจะทุกข์รุนแรงขนาดไหน ลำบากยากเย็นขนาดไหน ใจของเราถ้ามีธรรมะแล้ว จะสามารถเผชิญกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ แม้กระทั่งความตายของร่างกายนี้ ก็เผชิญได้ คิดดูซิคนที่เขาไม่มีธรรมะเขาก็ยังตายได้ เพียงแต่ว่าการตายของคนที่ไม่ธรรมะนั้น ตายด้วยความทุกข์ ตายด้วยความวุ่นวายใจ แต่คนที่ธรรมะจะตายด้วยความสงบ เพราะมีขันติความอดทน มีทมะความอดกลั้น ทำให้จิตใจนิ่งสงบ เวลาจิตใจนิ่งสงบ จิตมีความสบาย มีความสุข แม้จะอยู่ท่ามกลางกองทุกข์เวทนาของร่างกายที่เกิดขึ้นในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ในยามใกล้จะตายก็ตาม แต่ทุกข์เวทนาของร่างกายจะไม่สามารถซึมซับเข้าไปในจิตใจของผู้ที่มีธรรมะได้เลย เพราะธรรมะนี้แหละจะเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกัน ไม่ให้ความทุกข์ของร่างกายซึมซับเข้าไปในจิตใจ คือขันติความอดทน ทมะความอดกลั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถเสริมสร้างขึ้นมาได้ ถ้าเราต้องการจะทำ

แต่ส่วนใหญ่เราจะไม่รู้กัน จะไม่เห็นคุณค่าของความอดทนอดกลั้นกัน แต่กลับไปเห็นการระบายออกมาเป็นคุณเป็นประโยชน์ แม้กระทั่งจิตแพทย์ในปัจจุบันนี้ก็ยังมีความเข้าใจผิด คิดว่าเวลาที่มีความอัดอั้นตันใจ มีความโกรธแค้นอยู่ภายในใจ ไม่ควรเก็บไว้ภายในใจ เขาว่าเหมือนกับน้ำร้อนที่ต้มอยู่ในกา แล้วไปปิดรูออกของอากาศ เวลาที่น้ำเดือด จะมีความกดดันภายในมาก จะทำให้หม้อน้ำระเบิดได้ เขาเปรียบเทียบแบบนั้นกัน แต่ใจไม่ใช่หม้อน้ำ ใจไม่เหมือนกับหม้อน้ำ ใจกลับเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับหม้อน้ำ เวลามีอาการไม่ดีแล้วปล่อยให้ระเบิดออกมา ระบายออกมา โดยคิดว่าเมื่อได้ระบายแล้ว เราจะสบายใจ อย่างนั้นเป็นความเข้าใจผิด เพราะเมื่อระเบิดออกมาแล้ว ก็สร้างปัญหาสร้างความทุกข์อีกหลายชั้นตามมา เมื่อไปฆ่าคนแล้ว ใจของเราก็จะต้องมีความว่าวุ่นวุ่น มัว เพราะรู้ว่าจะต้องถูกจับไปลงโทษ ความทุกข์ภายในใจก็ไม่หมดไป

แต่ถ้าเราสงบอารมณ์ด้วยขันติ ด้วยทมะ โดยใช้อุบายแห่งสมาธิหรืออุบายแห่งปัญญา ก็จะทำให้อารมณ์สงบตัวลง เวลาที่เกิดความโกรธ เกิดอารมณ์คับแค้นใจ ท่านจึงสอนให้เจริญสมาธิ ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าก็ได้ พระธรรมก็ได้ พระสงฆ์ก็ได้ เช่น ระลึกคำว่าพุทโธฯ อยู่ภายในใจโดยที่ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวที่สร้างความคับแค้นใจให้กับเรา หรือจะสวดมนต์บทใดบทหนึ่งที่เรารู้จักก็ได้ สวดไปเรื่อยๆ สวดไปๆ อย่าไปคิดถึงเรื่องราวที่สร้างความคับแค้นใจให้กับเรา พยายามสวดไปในใจหลับตาได้ก็หลับตา สวดภายในใจไม่ต้องส่งเสียงออกมา สวดไปเรื่อยๆ บริกรรมไปเรื่อยๆ แล้วในที่สุดใจจะค่อยๆ เย็น จะค่อยๆ ห่างจากเรื่องราวที่สร้างความคับแค้นใจให้กับเรา เหมือนกับเวลาที่เรายืนอยู่ใกล้ๆ กองไฟ ความร้อนของกองไฟจะทำให้เราเกิดความรู้สึกร้อน แต่ถ้าเราขยับถอยออกมาให้ห่างไกลจากกองไฟ ความร้อนของไฟก็จะไม่มีอิทธิพลสร้างความร้อนให้กับร่างกายของเราได้ เรื่องราวต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ให้กับใจเรา สร้างความคับแค้นใจให้กับเรา ก็เป็นเช่นนั้น ถ้าเราถอยออกมาจากเรื่องราวนั้นได้ ใจของเราก็จะเย็น ใจของเราก็จะสงบ ใจของเราก็จะสบาย

นี่แหละคือการใช้ขันติดับอารมณ์ โดยอุบายแห่งสมาธิ คิดแต่พุทโธฯ ระลึกแต่พุทโธฯ อยู่ในใจอยู่ตลอดเวลา ใจก็จะไม่สามารถไประลึกเรื่องอื่นได้ จะคิดได้ทีละเรื่อง

จะคิดหลายๆเรื่องพร้อมๆกันทีเดียวไม่ได้ เพียงแต่ว่าความคิดของใจนั้นเร็วมาก สามารถคิดจากเรื่องนั้นมาสู่เรื่องนี้สลับไปสลับมาได้อย่างรวดเร็ว จนดูเหมือนว่า กำลังคิดหลายๆเรื่องในขณะเดียวกัน แต่ความจริงแล้วไม่ได้เป็นอย่างนั้น ในขณะหนึ่งจะคิดได้เรื่องเดียวเท่านั้น ถ้าสามารถควบคุมใจให้อยู่กับพุทโธๆได้ทุกขณะ ให้อยู่กับบทสวดมนต์ได้ทุกขณะ ในไม่ช้าก็เร็วใจก็จะถอยห่างจากเรื่องราวต่างๆ ที่สร้างความคับแค้นใจให้กับเรา แล้วในที่สุดใจก็จะสงบ ใจก็จะเย็น นี่แหละคือวิธีที่แก้ปัญหาก็ถูกต้อง เพราะไม่ได้สร้างปัญหาเพิ่มขึ้นมา

เหมือนกับญาติโยมบางคนที่มีความเศร้าโศกเสียใจ เลยมายอยู่ที่วัดสักกระยะหนึ่ง สัก ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน เพื่อให้อยู่ห่างจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ สร้างความคับแค้นใจ มาฝึกจิต มาทำจิตให้ว่าง ไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิอยู่อย่างต่อเนื่อง จนในที่สุด เรื่องราวที่สร้างความคับแค้นใจ ก็หายไปจากจิตจากใจ เมื่อเรื่องราวหายไป ใจก็สงบ ใจก็เย็น ใจก็สบาย แล้วปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการทำมิดีมิร้ายของใจ ที่มีความวุ่นวุ่นมัวในขณะนั้น ก็จะไม่เกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างก็จบลงได้ด้วยดี ใจก็ยอมรับความจริงว่า มันเป็นวิบากของเรา เกิดมาก็ต้องรับวิบาก ซึ่งมีทั้งดีและชั่ว ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า เราต้องเป็นผู้รับผลของกรรมของเรา จะดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่เราหนีไม่ได้ หนีไม่พ้น แต่เป็นสิ่งที่เราสามารถที่จะเผชิญได้อย่างสบาย อย่างไม่มีปัญหา ถ้านำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ หน้าที่ของเราที่เกิดมาในโลกนี้ จึงเป็นการสะสมบุญบารมี คุณงามความดี สะสมธรรมะให้มาก เท่าที่จะสามารถทำได้ จนครบบริบูรณ์ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้สะสมกัน ถ้าทำได้ถึงขั้นนั้นแล้ว ก็จะอยู่นอกกรรม กรรมจะตามเราไม่ได้อีกต่อไป ตามได้ก็เพียงแต่ชาตินี้ เป็นชาติสุดท้ายเท่านั้นเอง เพราะเมื่อเราตายไปแล้ว จะไม่มีกรรม ไม่มีวิบาก มาสร้างความทุกข์ใจให้กับเราได้อีก เพราะทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิด การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๔๘

ประเมินตน

๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันพระสุดท้ายของปี เวลาก็ได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ถ้านับมาจากต้นปีคือวันที่ ๑ มกราคม จนถึงวันนี้ ก็มีวันพระผ่านไป ๕๒ วันพระแล้ว เราได้ปฏิบัติกิจที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ มากน้อยเพียงไร ได้มาวัดกันทุกๆวันพระตลอดเวลา ๑ ปีที่ผ่านมาหรือไม่ ถ้าจะวัดความเจริญหรือความเสื่อมของเรา ก็ขอให้วัดที่ศาสนกิจที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดให้ปฏิบัติกัน เราได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนได้มากน้อยเพียงไร นี่แหละคือความเจริญหรือความเสื่อมที่แท้จริง อย่าไปดูเงินในบัญชี ว่าได้เพิ่มขึ้นมามากน้อยเพียงไร หรือมีหนี้สินเพิ่มขึ้นมามากน้อยเพียงไร เพราะไม่ใช่เรื่องเสื่อมเรื่องเจริญที่แท้จริง แต่เป็นเรื่องปกติธรรมดา อยู่ในโลกนี้ย่อมมีการเจริญ มีการเสื่อมมาเป็นธรรมดา ไม่ได้มีผลมากมายต่อชีวิตของเรา เท่ากับบุญกุศลหรือบาปกรรมที่เราได้กระทำกัน

จึงขอให้ประเมินตนด้วยการตรวจสอบดูว่า ในปีที่จะหมดไปนี้ เราได้เข้าวัดมาปฏิบัติธรรมกันได้มากน้อยเพียงไร ถ้าได้ครบ ๕๒ วันพระ ก็ถือว่าได้รักษามาตรฐานขั้นต่ำ ที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้ แสดงว่าอย่างน้อยเราก็ไม่เสื่อม ไม่ขาดทุน ได้รักษาคุณงามความดี เหตุปัจจัย ที่จะส่งเสริมให้เรามีความสุข ความเจริญ แต่ถ้ามาไม่ครบทั้ง ๕๒ วัน ก็แสดงว่าเรากำลังขาดส่วนสำคัญของชีวิตไป ขาดเหตุปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมความเจริญรุ่งเรืองให้กับชีวิต เรากำลังเสื่อม ถ้ามาวันพระไม่ได้แต่มาวันอื่นแทน เช่น มาวันเสาร์ วันอาทิตย์ หรือวันธรรมดา ที่ว่างจากภารกิจการทำงาน ก็จะช่วยชดเชยสิ่งที่บกพร่องในชีวิตของเราให้ครบถ้วนได้ ป้องกันความเสื่อมได้ ถ้ามามากกว่าอาทิตย์ละหนึ่งครั้งได้ ก็ยิ่งดี เพราะจะได้สิ่งที่ดีเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีความเจริญรุ่งเรืองมากขึ้น และรวดเร็วยิ่งขึ้น

จึงขอให้เราให้ความสำคัญกับการมาวัดทุกๆวันพระ หรือวันอื่นก็ได้ถ้าวันพระไม่สะดวก เพราะการมาวัดเป็นการมาชำระจิตใจของเรา ซึ่งในแต่ละวันจะถูกสิ่งเศร้าหมอง มลทินทั้งหลาย เข้ามาทำให้จิตใจของเราแปดเปื้อน เหมือนกับเสื้อผ้าที่เราใส่ เมื่อใส่ไปแล้วก็ต้องนำไปซัก เพราะถ้าใส่ต่อไป ก็จะทนไม่ได้กับกลิ่นที่ไม่ค่อยน่าพึงปรารถนา และคราบสกปรกที่ติดอยู่ในเสื้อผ้า จึงมีความจำเป็นที่จะต้องซักเสื้อผ้าที่ใส่อยู่เสมอ เพราะไม่มีใครอยากใส่เสื้อผ้าที่สกปรก มีกลิ่นเหม็น ฉันทัดจิตใจของพวกเราคล้ายๆกับเสื้อผ้าที่ในแต่ละวันจะต้องสัมผัสกับสิ่งแปดเปื้อนทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้ใจของเรามีความเศร้าหมอง ไม่มีความสดชื่นเบิกบาน ทั้งๆที่มีอะไรต่อมิอะไรมากมายกายกอง มีเงินมีทอง มีตำแหน่งสูงๆ มีบริษัทบริวารรอบข้าง มีคนสรรเสริญเยินยอ แต่เรากลับมีแต่ความไม่สบายใจ เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้สิ่งต่างๆที่มีอยู่ไม่มีความหมาย เพราะใจไม่มีความสุข เนื่องจากขาดการดูแลรักษา ขาดการชำระขัดเกลา

ใจที่สะอาดจะมีแต่ความสุข ความสบาย ความสดชื่น ถึงแม้จะสูญเสียอะไรไป ก็จะไม่ทำให้ใจเศร้าหมองตามไปด้วย เพราะได้รับการชำระอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในเรื่องของความหลง ความหลงนี้แหละเป็นต้นเหตุที่ทำให้ต้องไปโลภ ไปอยาก และเมื่อไม่ได้สมความโลภ สมความอยาก ก็เกิดความโกรธ สร้างความร้อนรนให้กับจิตใจ ทั้งๆที่ไม่ต้องเป็นอย่างนั้น แต่เป็นเพราะความหลง ไม่ทราบถึงความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากเหตุอันใดนั่นเอง ถูกความหลงครอบงำสอนให้คิดว่า ถ้าได้มากเพิ่มขึ้นแล้ว จะมีความสุข มีความเจริญ ก็เลยถูกอำนาจของความหลงหลอกให้โลภ หลอกให้อยาก ทั้งๆที่สิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ก็พอเพียงต่อการดำรงชีพ พอเพียงพอให้ความสุขกับร่างกายแล้ว แต่เพราะความไม่รู้ จึงทำให้เกิดความอยากที่จะมีเพิ่มขึ้นไปอีก

ความอยากจะหลอกเราเสมอ ต่อให้มีมากน้อยเพียงใด ก็ารู้สึกว่าไม่พอ ยังต้องการเพิ่มขึ้นไปอีก เวลาที่มีความอยาก ใจจะมีแต่ความดิ้นรนทะเยอทะยาน ทุนทุราย ทำให้อยู่ไม่สุข ไม่มีความสุขใจ มัวแต่คอยไปหาสิ่งต่างๆมา หามาได้มากน้อยเท่าไร ก็ไม่เกิดความรู้สึกอิ่ม รู้สึกพอ เพราะไม่ได้สร้างความพอให้กับใจ ใจจะเกิดความพอได้ ก็ต่อเมื่อ

ได้ปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน นั่นก็คือการลดละความโลภ ความ
อยากทั้งหลาย ให้เบาบางลงไป ให้มีความมักน้อยสันโดษ คือพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ ยินดีกับ
สิ่งที่ได้รับ ได้มากก็พอใจ ได้น้อยก็พอใจ ถ้าทำใจได้อย่างนี้แล้ว ใจก็มีความสุข
พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พยายามลดละความโลภความอยาก ด้วยการมาวัด มาทำบุญ
ทำทาน มารักษาศีล มาปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ ฟังธรรม เพราะเป็นการชำระขัดเกลาความ
โลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลายให้เบาบางลงไป เมื่อความโลภ ความ
โกรธ ความหลง ความอยาก เบาบางลงไปแล้วใจก็มีความสุขชื่นเบิกบาน มีความอึด
มีความพอขึ้นมา ก็จะทำให้เกิดปัญญา เห็นแล้วว่าความสุขที่แท้จริง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
มีข้าวของ ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ มากมายกำยกองเกินความจำเป็น มีพอดูแลรักษาอัฐภาพ
ร่างกายให้อยู่ไปวันๆหนึ่ง ไม่เดือดร้อน ก็พอเพียงแล้ว

สิ่งที่เราควรให้ความสนใจมากๆนั้น คือการชำระจิตใจของเรา ด้วยการศึกษา ฟังเทศน์
ฟังธรรม แล้วก็นำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปปฏิบัติ เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าเปรียบ
เหมือนกับผงซักฟอก เครื่องซักฟอกจิตใจ ถ้านำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาชำระ
จิตใจแล้ว จิตใจก็จะสะอาดหมดจด เหมือนกับจิตใจของพระพุทธเจ้า และสาวกอรหันต์
ทั้งหลาย ที่ได้นำเอาธรรมของพระพุทธเจ้าเข้ามาชำระ จนกลายเป็นจิตใจที่สะอาด
บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ปราศจากต้นเหตุความอยากทั้งหลาย ทำให้มี
ความสุขพร้อมบริบูรณ์อยู่ในตัวของท่าน โดยที่ไม่ต้องไปแสวงหาสิ่งภายนอก มาให้
ความสุขเลยแม้แต่ชนิดเดียว เพราะทรงรู้ทรงเห็นแล้วว่าสิ่งต่างๆภายนอกนั้น ล้วนเป็น
กองทุกข์ทั้งสิ้น มีอะไรก็จะต้องมีความทุกข์กับสิ่งนั้นๆ มีสามีก็ต้องทุกข์กับสามี มีภรรยา
ก็ต้องทุกข์กับภรรยา มีลูกก็ต้องทุกข์กับลูก มีตำแหน่งหน้าที่ก็ต้องทุกข์กับตำแหน่ง
หน้าที่ มีสมบัติเงินทองก็ต้องทุกข์กับสมบัติเงินทอง เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง
แท้แน่นอน ไม่อยู่กับเราไปตลอด ในวันหนึ่งเราก็ต้องจากเขาไป เขาไม่จากเราไปก่อน
เราก็ต้องจากเขาไปก่อน

นี่เป็นสังขารธรรมความจริง ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้พบได้เห็น จึง
ปล่อยวางในสิ่งเหล่านี้โดยสิ้นเชิง เมื่อได้ปล่อยวางแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์อยู่ในใจ

เพราะความทุกข์เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น ยึดติดอยู่ในสิ่งต่างๆภายนอกนั่นเอง เมื่อได้ปล่อยวางหมดแล้วความทุกข์กับสิ่งต่างๆก็หมดไป ถึงแม้จะสัมผัส จะมี ก็ไม่ได้คิดว่า เป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องมี มีก็มีไป จะหมดไปเมื่อไรก็ไม่กังวล เพราะไม่ได้พึ่งพาอาศัยในสิ่งเหล่านั้น มีแต่จะนำสิ่งเหล่านั้นไปทำคุณทำประโยชน์ ช่วยเหลือผู้อื่นให้เขาได้มีความสุข ได้ลดความทุกข์ ที่เกิดจากการขาดแคลนสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพ จึงเป็นที่มาของการทำบุญให้ทานสงเคราะห์ผู้อื่น เรามีทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของเกินความจำเป็น เราก็นำไปแจกจ่าย ไปสงเคราะห์ผู้ที่เดือดร้อน ทำให้ผู้ที่เดือดร้อนเขามีความสุข มีความสบายเพิ่มขึ้นมาบ้าง ความทุกข์ความเดือดร้อนลดน้อยถอยลงไปบ้าง ก็ทำให้เรามีความสุขขึ้นมา เพราะรู้ว่าได้ทำความดี ได้ช่วยเหลือผู้อื่น เพราะรู้ว่าถ้าเราตกทุกข์ได้ยากแล้วมีผู้อื่นมาช่วยเหลือ เราจะมีความรู้สึกมีความสุขมาก มีความรู้สึกปลาบปลื้ม ในการกระทำของผู้ที่มาช่วยเหลือ เราคิดอย่างนี้ ก็ทำให้เรามีความสุข

นี่แหละคือความสุขของใจ แทนที่จะเกิดจากการได้มา แต่กลับเกิดจากการให้ไปมากกว่า เพราะการได้มาเป็นความสุขชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็ทำให้อยากได้เพิ่มขึ้นไปอีก เวลาเจอคนที่เคยให้อะไรเรา ก็คิดอยากจะได้สิ่งที่เขาเคยให้เพิ่มขึ้นอีก ถ้าไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกผิดหวัง ไม่สบายใจขึ้นมา นี่แหละคือเรื่องราวของใจเรา ซึ่งกลับตาลปัตรกับความรู้สึกของเรา เพราะความรู้สึกของเรา เป็นความรู้สึกที่ผิด เป็นความเข้าใจผิด เราเข้าใจว่าถ้าได้มากๆแล้ว ใจจะมีความสุข แต่ผลมันก็ปรากฏขึ้นอยู่ในใจแล้ว เพียงแต่เราไม่มองกันเท่านั้นเอง ว่าเรามีความทุกข์มากน้อยเพียงไรกับสิ่งที่ได้มา ในสมัยที่เราเป็นเด็กๆ เราไม่มีอะไรเลย เรามีความสบายอกสบายใจ อยู่ไปวันๆหนึ่งได้ ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความกังวลกับเรื่องอะไร แต่พอเริ่มมีครอบครัว มีสามี มีภรรยา มีบุตร มีธิดา มีกิจการงานต่างๆ ก็มีความทุกข์ตามมา และจะมีต่อไปเรื่อยๆจนวันตาย ถ้าไม่ลดละความอยาก ลดละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้

ถ้าเราต้องทำมาหากิน ก็ขอให้ทำเพื่อดูแลรักษาอัฐภาพร่างกาย ถ้ามีกำไรส่วนเกิน เราก็นำไปสร้างบุญสร้างกุศลต่อไป เพราะว่าชีวิตของเราไม่ได้สิ้นสุดในโลกนี้ หลังจากที่ตายไปแล้ว จิตวิญญาณยังต้องเดินทางต่อไป จะไปที่มั่งคั่งสมบูรณ์หรืออัตคัดขัดสน ก็อยู่

กับสิ่งที่เราทำในปัจจุบันนี้ ถ้าสะสมบุญสะสมกุศลไว้ ไปข้างหน้าก็จะมีสิ่งต่างๆรองรับ ถ้าทำแต่บาปแต่กรรม ไปข้างหน้าก็จะมีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวายคอยเราอยู่ เราจึงต้องมองชีวิตให้ไกลกว่าโลกนี้ トラบิเดใจของเรายังไม่ได้รับการขัดเกลาชำระจนสะอาดหมดจด เหมือนกับจิตใจของพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกแล้ว ใจของเราจะต้องไปเกิดใหม่ ไปเกิดสูงหรือต่ำก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ทำไว้ในแต่ละวัน ถ้าทำบุญไว้มากๆ โอกาสที่จะได้ไปเกิดที่สูงที่ดีก็มีมาก ถ้าทำน้อยโอกาสก็น้อย ถ้าทำบาปมาก โอกาสที่จะไปเกิดที่ต่ำ ที่มีแต่ความทุกข์ ความเสื่อมเสียก็จะมีมาก ถ้าทำบาปน้อยโอกาสที่จะไปเกิดในที่ต่ำก็มีน้อย

หน้าที่ของมนุษย์ที่แท้จริงจึงอยู่ที่การกระทำ ที่จะเกิดผลประโยชน์ทั้งปัจจุบันและอนาคต เราต้องแยกแยะว่า ปัจจุบันคืออัตรภาพร่างกายของเรา มีความจำเป็นมากน้อยเท่าไร ถ้ามีเกินความจำเป็น แล้วไม่นำเอาไปทำบุญทำกุศล แต่กลับนำไปสะสมกิเลสตัณหาให้มากขึ้นไป ด้วยการใช้จ่ายเงินทองตามความอยาก ตามความโลภ ก็จะเป็นการขาดทุนเพราะจะสร้างมลทิน ความเศร้าหมองในจิตใจ ให้มีมากขึ้นไป แต่ถ้านำเงินทองส่วนเกินที่ได้มา นำไปใช้เพื่อชำระกิเลสตัณหา ความโลภ ความอยาก ด้วยการทำบุญให้ทาน ก็จะเป็นการชำระจิตใจให้มีกิเลสตัณหา เครื่องเศร้าหมองน้อยลงไป ทำให้มีความสุข มีความอิ่ม มีความสบายใจ มีกำลังจิต กำลังใจ ที่จะปฏิบัติคุณงามความดีเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความอยากบาปกรรมทั้งหลาย ทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปเรื่อยๆ ในปัจจุบันชีวิตก็มีความสุข มีความสมบูรณ์ มีความพอเพียง และเมื่อเดินทางต่อไปในภพหน้าชาติหน้า ก็จะไปสู่สุคติ ไปสู่ภพที่ดี ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ได้สะสมบุญบารมีต่อไป ถ้าไปเกิดในสวรรค์ชั้นเทพ ชั้นพรหม ก็จะได้ส่วยทิพย์สุข เมื่อหมดทิพย์สุขแล้วก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แล้วก็มาทำอย่างที่เราทำอย่างนี้ต่อไปอีก จินจิตใจของเราสะอาดหมดจด ลื่นความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลาย กลายเป็นจิตบริสุทธิ์ เป็นจิตวิมุติ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เหมือนกับจิตของพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย

แต่อย่าไปคิดว่า หลังจากที่ได้ปฏิบัติจนจิตบริสุทธิ์แล้ว เราจะสูญหายไป จิตเป็นของไม่ตาย จิตก็ยังเป็นจิตอยู่ เพียงแต่เป็นจิตที่สะอาดเท่านั้นเอง เหมือนกับเสื้อผ้า เวลาเราซักเสื้อผ้า เสื้อผ้าก็จะสะอาด เสื้อผ้าที่ไม่ได้สูญหายไปไหน เสื้อผ้าก็ยังอยู่ แต่เป็นเสื้อผ้าที่น้ำใส ต่างกับเสื้อผ้าที่ไม่ได้รับการซัก ไม่ได้รับการชำระ เพราะจะเป็นเสื้อผ้าที่สกปรก มีกลิ่นเหม็น ไม่น่าชื่นชมยินดี จิตของเราก็เป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้นจงอย่ากลัวเวลาเราทำความดี เวลาเราปฏิบัติธรรม จนถึงพระนิพพานแล้วเราจะสูญหายไป อย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด สิ่งที่สูญหายไปคือความทุกข์ทั้งหลาย กิเลสตัณหา เครื่องเศร้าหมองทั้งหลายต่างหาก แต่จิตนี้ไม่สูญ เป็นจิตที่มีบรมสุข ที่เรียกว่าบรมสุขขัง เป็นจิตที่ไม่หิวไม่อยาก ไม่กระหาย เป็นจิตที่พอ อยู่ที่ไหนก็มีแต่ความพอ ไม่ดิ้นรนชวนขวายเป็นไหนอีกต่อไป ต่างกับจิตที่ยังมีความอยาก มีความโลภอยู่ ทั้งๆที่ในบ้านก็มีทุกอย่างอย่างบริบูรณ์ แต่ก็ยังอยู่ในบ้านไม่ได้ ยังต้องออกไปแสวงหาสิ่งต่างๆภายนอกอีก แทนที่จะได้ความสุข กลับได้ความทุกข์กลับมา เพราะหลงติดอยู่กับสิ่งต่างๆ เมื่อเคยออกไปเที่ยว เคยออกไปเสพกามแล้ว เวลาไม่ได้ออกไปเที่ยว ไปเสพกาม ก็จะมีความรู้สึกหงุดหงิดใจ ไม่สบายใจ แต่ถ้าเอาชนะความอยากนี้ได้แล้ว ต่อไปอยู่ในบ้านเฉยๆ ก็มีความสุข ไม่เห็นจะต้องออกไปแสวงหาอะไรภายนอกอีกเลย

การชำระจิตใจของเราจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เป็นหน้าที่โดยตรงของเราเลยทีเดียว ถ้าถามว่าหน้าที่ของมนุษย์คืออะไร ก็คือการพัฒนาตนให้สูงขึ้นไปด้วยการชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ไม่มีภพชาติอื่นไหนที่จะดี ที่จะวิเศษเท่ากับภพชาติของมนุษย์ เพราะภพชาติของมนุษย์นี้แหละจะเป็นภพชาติที่จะสามารถสะสมบุญบารมีต่างๆ ให้ไปถึงจุดที่สูงที่สุดได้ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์สมบัติที่ดี เทวสมบัติที่ดี พรหมสมบัติที่ดี หรืออริยสมบัติที่ดี จะต้องเกิดจากการสะสมในภพชาติของมนุษย์เท่านั้น เพราะถ้าไปเกิดในภพชาติอื่น ก็จะไม่มีโอกาสได้สะสมบุญบารมี ถ้าไปเกิดในอบายก็จะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความหิว มีแต่ความกระหาย เพราะมันแต่ร่นวายเป็นการดูแลเรื่องความหิว ความกระหาย ก็เลยไม่มีโอกาสที่จะมาทำบุญทำกุศลกัน ถ้าไปเกิดในสวรรค์ชั้นเทพ ชั้นพรหม ก็จะมีแต่ความสุขก็จะมันแต่เสวยอยู่กับความสุข เลยไม่มีโอกาสที่จะได้ทำบุญปฏิบัติธรรม มีแต่ในโลกของมนุษย์นี่เท่านั้นแหละ ที่เราจะสามารถปฏิบัติสะสมบุญบารมีได้อย่างเต็มที่ เพราะมี

เครื่องอำนวยความสะดวกด้วยกัน มีคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องนำทางหนึ่ง มีคนให้เราร่างบุญสร้างบารมีได้หนึ่ง เพราะในโลกของมนุษย์มีทั้งคนรวย มีทั้งคนจน มีคนที่สบายและมีคนที่เดือดร้อน ทำให้เราสามารถสะสมบุญบารมีได้ เพราะถ้าไม่มีคนเดือดร้อนเลย เราจะไปทำบุญกับใคร แต่ถ้ามีคนเดือดร้อน ต้องอาศัยผู้อื่น เช่นพระสงฆ์องค์เจ้า ก็ทำให้เราได้มีโอกาสทำบุญทำทาน สะสมบารมี

จึงขอให้มองคนที่เดือดร้อนว่า เป็นผู้ช่วยให้เราได้ทำบุญ ได้ทำความดี ถ้าไม่มีคนเดือดร้อน เราก็ไม่มีโอกาสที่จะได้ช่วยเหลือใคร ไม่มีโอกาสได้ทำบุญ เวลาใครเดือดร้อน ถ้าอยู่ในวิสัยที่พอจะช่วยเหลือได้ และความเดือดร้อนของเขาเป็นความเดือดร้อนจริงๆ ไม่ได้เสแสร้งหลอกลวง เพื่อเอาเงินทองไปใช้ในทางที่ไม่ดี เราก็ควรยินดีช่วยเหลือเขาไป คิดเสียว่าเป็นการเติมน้ำมันรถ รถจะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ก็จะต้องมีสถานีบริการที่ขายน้ำมัน เวลาขับรถไป ถ้าเห็นว่าน้ำมันในถังใกล้จะหมดแล้ว สิ่งแรกที่คำนึงถึงก็คือสถานีบริการน้ำมัน เมื่อเจอแล้วก็ต้องรีบเลี้ยวเข้าไปเติมน้ำมันทันที ภูษาคติของมนุษย์ก็เป็นเหมือนกับน้ำมันเติมน้ำมันให้กับจิตใจ เพื่อจะได้เดินทางไปสู่จุดหมายปลายทาง ที่เราปรารถนา ก็คือการพ้นทุกข์ และบรมสุขนั่นเอง

ในใจของพวกเราทุกคนเป็นเหมือนกันหมด ทุกคนไม่อยากจะทุกข์ ทุกคนอยากจะมีความสุข เพียงแต่ว่าเราไม่รู้จักวิธีที่ถูกต้องนั่นเอง ชีวิตของเราจึงไม่ค่อยพ้นจากความทุกข์ เพราะความหลง ความเห็นผิดนี่เอง ที่ทำให้เราไปคว้าความทุกข์มาอย่างต่อเนื่องอย่างที่เคยได้เล่าให้ฟังแล้วว่า เวลาเราเกิดมาใหม่ๆ เป็นเด็กก็ไม่ค่อยมีความทุกข์กับอะไรเท่าไร ความทุกข์อย่างมากก็อยู่กับการมีอาหารกิน มีบ้านอยู่ มีเสื้อผ้าใส่ มียารักษาโรคเท่านั้นเอง แต่พอโตขึ้นมา กำลังของกิเลสตัณหาที่เริ่มมีมากขึ้น แทนที่จะหาความสุขกัน ก็เลยไปหาความทุกข์กัน เช่น มีครอบครัว ก็เกิดจากกามตัณหา ความอยากในกามซึ่งไม่ใช่ธรรมชาติของมนุษย์ แต่เป็นสิ่งที่แฝงเข้ามาในใจของมนุษย์ ของสัตว์โลกทั้งหลาย จึงทำให้คิดว่าการมีคู่ มีครอบครัวเป็นธรรมชาติ เป็นเรื่องปกติ แต่ความจริงแล้วเป็นเรื่องผิดปกติ ไม่เป็นคุณเป็นประโยชน์กับจิตใจ คนที่อยู่คนเดียวได้นั้น มีความสุขมากกว่าคนที่ต้องอยู่เป็นคู่กัน เพราะเมื่ออยู่เป็นคู่กันแล้ว ย่อมจะต้องมีปัญหา

ต่อกัน มีความทุกข์ จึงต้องละกามตัณหาให้ได้ เพราะจะได้ไม่ทุกข์ อยู่แบบพระพุทธเจ้า
แบบพระอรหันตสาวกทั้งหลายดีกว่า เพราะเป็นความสุขที่แท้จริง การแสดงเห็นว่า
สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๔๙

ตั้งเป้า วางแผน

๒ มกราคม ๒๕๕๖

วันนี้เป็นวันพระแรกของปี พ.ศ.๒๕๕๖ เป็นเวลาที่ดียี่ที่เราจะมาวางแผนตั้งเป้าหมายสำหรับชีวิตของเราที่จะตามมาในอนาคตต่อไป ว่าควรจะทำอะไรเพื่อสิ่งที่เราปรารถนาทั้ง สิ่งที่เราทุกคนปรารถนาทั้งก็คือความสุข ความเจริญ ความเป็นสิริมงคล ความปราศจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลาย ซึ่งเป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการประพฤติปฏิบัติ ทางกาย ทางวาจา และทางใจของเรา ถ้าไม่ตั้งเป้าหมายว่าจะประพฤติ จะปฏิบัติ จะกระทำอย่างไร ผลที่ปรารถนาทั้งนี้อาจจะไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เพราะผลเป็นเพียงสิ่งที่จะตามมาจากเหตุ คือการกระทำของเรา เรามีความปรารถนาดี มีความปรารถนาสูง แต่ถ้าเราไม่บำเพ็ญเหตุที่จะทำให้ผลที่เราปรารถนาปรากฏขึ้นมา เราย่อมไม่ได้รับผลที่เราปรารถนาทั้ง สิ่งสำคัญจึงไม่ได้อยู่ที่ความปรารถนา ไม่ได้อยู่ที่ผล แต่อยู่ที่เหตุ

ดังนั้นในเวลาที่เราเริ่มต้นชีวิตใหม่ในปีใหม่นี้ จึงควรวางแผนว่าเราจะประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อจะได้นำตัวเรา นำชีวิตของเราไปสู่จุดหมายปลายทางที่ดี ที่งาม ที่ประเสริฐ เหมือนกับการเดินทางออกจากบ้านสู่จุดหมายปลายทางจุดใดจุดหนึ่ง ในเบื้องต้นเราก็ต้องวางแผนก่อนว่าจะไปอย่างไร จะขึ้นรถเมล์หรือจะขับรถไปเอง เมื่อรู้แล้วว่าจะไปด้วยวิธีใด เราก็ต้องเตรียมการไว้ ถ้าจะขึ้นรถเมล์ ก็ต้องเตรียมเงินไว้สำหรับซื้อตั๋ว ถ้าจะขับรถไป ก็ต้องเตรียมรถยนต์ให้พร้อม เติมน้ำมัน ดูแลเครื่องยนต์ ให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ พร้อมที่จะพาไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ถ้าไม่เตรียมตัววางแผนไว้ก่อน เช่นพอถึงเวลาจะไป เราก็ออกจากบ้านไป ลืมพกเงินติดตัวไป พอไปขึ้นรถเมล์ ก็ไม่มีเงินที่จะจ่ายค่าโดยสาร ก็ไปไม่ได้ หรือขับรถออกจากบ้านไป แต่ไม่ได้เติมน้ำมัน เครื่องยนต์ร้อนขึ้นมา ก็ไม่สามารถเดินทางไปได้ เพราะขาดการเตรียมตัววางแผนไว้นั่นเอง

ดังนั้นการที่จะดำเนินชีวิตของเราไปได้ด้วยความราบรื่นดีงาม มีแต่ความสุข ความเป็นสิริมงคล ไม่มีความทุกข์ ความเสื่อมเสียตามมา เราจึงต้องวางแผนการกระทำของเราให้ดี เมื่อวางแผนแล้ว เราจะได้มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเรา ให้กระทำในสิ่งนั้นๆ เมื่อได้กระทำตามแล้ว ผลที่เราปรารถนาย่อมตามมา พวกเราทุกคนก็ปรารถนาที่จะมีความสุข ความเจริญในชีวิต ไม่ต้องการประสบกับความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะ เราจึงต้องดูแลการประพฤติปฏิบัติของเรา ซึ่งเป็นเหตุที่จะนำมาในผลที่เราปรารถนากัน ถ้าไม่คำนึงถึงเหตุ ปล่อยให้การกระทำของเราเป็นไปตามยถากรรม เป็นไปตามอารมณ์ นึกอยากจะทำอะไรก็ทำไป นึกอยากจะทำอะไรก็ทำไป คิดอะไรออกมา ก็ปล่อยให้ความคิดนั้นสั่งการไปสู่การกระทำทางกาย ทางวาจา ผลที่ปรารถนาก็อาจจะไม่เป็นไป หรือถ้าเป็นไป ก็อาจจะไม่มากเท่าที่ควร

เพราะว่าในใจของเรามีทั้งกระแสของความดี มีทั้งกระแสของความไม่ดี สลับผลัดเปลี่ยนกันทำงาน บางวันมีกระแสดี ก็สั่งให้มีความอยากที่จะทำบุญทำทาน อยากจะรักษาศีล อยากจะปฏิบัติธรรม บางวันก็มีกระแสที่ผลักดันให้อยากออกไปเที่ยว ไปเสพสุรายาเมา ถ้าปล่อยให้กระแสเหล่านี้เป็นตัวชักจูงไป ชีวิตของเราจะไปแบบพันปลา ขึ้นสูงบ้าง ลงต่ำบ้าง ถ้าเป็นรถยนต์ก็เป็นรถยนต์ที่ไม่มีพวงมาลัย ไม่มีคนขับ ปล่อยให้ไหลไปตามถนนหนทาง จะตกถนน จะแหกโค้ง หรือจะฝ่าไฟแดงชนกับรถคันอื่น ก็ไม่มีใครที่จะบังคับควบคุมได้ แต่ถ้าได้กำหนดขั้นตอน แผนการดำเนินชีวิตว่าจะทำอะไร แล้วผูกใจไว้ด้วยความจริงใจว่าจะประพฤติปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ไม่ช้าก็เร็วเราก็จะดำเนินไปถึงจุดหมายปลายทางที่เราปรารถนากัน

เราจึงควรวางแผน ตั้งใจกระทำในสิ่งที่จะนำมาซึ่งผล ที่เราปรารถนากัน ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ ๑. รักษาความดีที่มีอยู่ในตัวเราให้มีอยู่ต่อไป ไม่ให้เสื่อมสลายสูญไป ๒. ทำความดี สร้างความดีที่ยังไม่มีในตัวเราให้เกิดขึ้นมา ๓. ละความไม่ดีที่มีอยู่ในตัวเราให้ลดน้อยถอยลงไปจนหมดไปในที่สุด ๔. ป้องกันไม่ให้ความไม่ดีที่ได้ละแล้ว ได้ลดแล้ว ได้เลิกไปแล้ว หวนกลับมาสู่อ้อมอกชีวิตของเราอีก ถ้าเราทำได้ทั้ง ๔ ประการนี้ รับรองได้ว่าความสุข ความเจริญ ความไม่มีทุกข์ภัยอันตราย ไม่มีความเสื่อมเสีย

ทั้งหลาย จะเป็นของเราอย่างแน่นอน ดังนั้นหน้าที่ของเราจึงไม่ได้อยู่ที่การรอผล ไม่ได้ อยู่ที่การนั่งเฝ้าให้ผล ที่เราปรารถนาเกิดขึ้นมา แต่อยู่ที่การควบคุมการกระทำของเรา ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ให้เป็นไปตามแนวทางที่ดีที่ควร ตามที่ได้กล่าวมาทั้ง ๔ ประการ

เราจึงควรเริ่มตรวจสอบดูตัวเรา ว่ามีส่วนที่ดี มากน้อยเพียงไร มีส่วนที่ไม่ดีมากน้อย เพียงไร แล้วก็ตั้งเป้าหมายไว้ว่า ปีนี้จะทำความดีให้มามากเพิ่มขึ้น และจะลดส่วนที่ไม่ดี ให้น้อยลงไป จะตั้งมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของเรา ถ้าไปตั้งเป้าหมายที่สูง ไป แล้วไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ ก็เกิดความท้อแท้ หหมดกำลังใจขึ้นมา เพราะไปทำใน สิ่งที่มากกว่าความสามารถของเราที่จะทำได้ สมมุติว่าขณะนี้เราสามารถยกน้ำหนัก ยก สิ่งของได้ถึง ๒๐ กก.ต่อ ๑ ครั้ง แต่อยากที่จะยกน้ำหนักได้มากขึ้นกว่าเดิม ก็ลองตั้งเป้า ว่าจะยกสัก ๒๕ กก. โดยค่อยๆขยับขึ้นไป จาก ๒๐ ก็ขึ้นสู่ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ค่อยๆขยับ ขึ้นไปที่ละเล็กทีละน้อย ถ้าทำอย่างนี้ จะทำได้ง่ายกว่าที่จะยกจาก ๒๐ ไปสู่ ๒๕ ในครั้ง เดียวเลย เพราะร่างกายยังไม่ได้ปรับตัว ยังไม่ได้พัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ ไร่รับกับน้ำหนัก ที่เพิ่มมากขึ้น

จึงขอให้มองดูความสามารถของเราก่อน ว่ามีมากน้อยเพียงไหน คนเราทุกคนมี ความสามารถ ที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ เพียงแต่จะมีศรัทธาความเชื่อ มีฉันทะ ความพอใจ ที่จะทำในสิ่งนั้นๆหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าไม่มีศรัทธา ไม่มีฉันทะ ก็ต้องสร้างให้ เกิดขึ้น ด้วยการพิจารณาถึงผลดีงาม ที่เกิดจากการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ที่จะตามมา ถึงแม้จะยาก จะลำบาก เพราะเป็นการทวนกระแสของความไม่ดีที่มีอยู่ในใจของเราทุก คน เช่นความเกียจคร้าน เราต้องมองเห็นโทษของความเกียจคร้าน ที่มีฝังอยู่ในใจ ของเรา ว่าเป็นส่วนเสีย เป็นส่วนถ่วงความเจริญ คนเราจะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับ ความขยันหมั่นเพียรหรือความเกียจคร้านนี้แหละ ถ้ามีแต่ความขยันหมั่นเพียร มี วิริยะความอุตสาหะแล้ว ไม่ว่าจะกระทำอะไรก็จะประสบกับความสำเร็จอย่างแน่นอน ไม่ ช้าก็เร็ว แต่ถ้าเป็นคนเกียจคร้าน และไม่สามารถที่จะกำจัดหรือทำให้ความเกียจคร้านลด

น้อยถอยลงไป โอกาสที่จะประสบกับความสำเร็จ ประสบกับสิ่งที่ตนปรารถนา ย่อม
เป็นไปได้ยาก เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้หนึ่งผู้ใด แต่ขึ้นอยู่กับตัวเราแท้ๆ

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน เน้นไปที่หลักของการมีตนเป็นที่พึ่งของตน **อัตตา หิ อัตโน นา
โถ** พระพุทธเจ้าถึงแม้จะวิเศษ จะประเสริฐขนาดไหนก็ตาม ก็ไม่สามารถปฏิบัติแทนเรา
ได้ ไม่สามารถอุ้มให้เราไปสู่ผลที่เราต้องการได้ เราเท่านั้นที่จะต้องเป็นผู้เดินไป ปฏิบัติ
ไป ถึงจะไปสู่จุดหมายที่เราต้องการได้ และการที่จะไปสู่จุดหมายนั้นได้ ก็ต้องอาศัยการ
ปฏิบัติของเราเอง โดยอาศัยผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้า พระอรียเจ้าทั้งหลาย เป็นผู้คอยให้
กำลังใจ เป็นผู้คอยชี้บอกทางให้กับเรา ในยามที่เรามีความรู้สึกท้อแท้ไม่มีกำลังใจ
กำลังใจ ก็ขอให้เราระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระอรียเจ้าทั้งหลาย ว่าท่านทั้งหลายก็
เป็นเหมือนกับเรามาก่อน เป็นปุถุชนธรรมดาเหมือนเรา ท่านก็พยายามปฏิบัติเหมือนเรา
มีความท้อแท้เหมือนเรา เพียงแต่ว่าท่านไม่ยอมแพ้ท่านนั้น ยามที่มีความท้อแท้ทำไม่ได้
มาก ก็ทำไปเท่าที่จะสามารถทำได้ ไม่หยุด ไม่เลิก หรือถ้าจะหยุด ก็หยุดเพื่อพักผ่อน
เพื่อเอากำลัง เมื่อมีกำลังแล้ว ก็กลับมาสู้กันใหม่

อย่างนี้จะป็นวิธี ที่จะทำให้เรา ดำเนินไปถึงจุดหมายปลายทาง ที่เราต้องการไปได้ เพราะ
เป็นเรื่องปกติธรรมดาของการเดินทาง ของการต่อสู้ เมื่อปฏิบัติไปแล้วย่อมมีความอ่อน
ล้า มีความเหน็ดเหนื่อย ท้อแท้บ้าง บางครั้งบางครั้ง ต้องทำความเข้าใจว่าเป็นอารมณ์
ชั่วคราว ไม่ได้เป็นสิ่งที่อยู่กับเราถาวรตลอดไป เมื่อทำความเข้าใจนี้แล้ว ก็ไม่ไปกังวลกับ
อารมณ์นั้น มีหน้าที่อย่างไร ก็ทำไป ถึงแม้จะไม่เกิดผลที่ต้องการ เพราะการปฏิบัติ
บางครั้งบางเวลาปฏิบัติไปก็เกิดผลดี มีความรู้สึกอิ่มเอิบใจ มีความรู้สึกว่าได้พัฒนาขึ้น
ไป แต่บางครั้งก็เกิดความรู้สึกเหมือนกับว่ายืนอยู่กับที่ ปฏิบัติไปก็ไม่มีความรู้สึกอิ่มเอิบใจ
อย่างไร อย่างนี้ก็ไม่ต้องกังวล เพราะเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติของการปฏิบัติ ต้อง
มีการล้มลุกคลุกคลานไปก่อน เมื่อได้ปฏิบัติไปมากขึ้นไปๆแล้ว อารมณ์เหล่านี้จะค่อย
เบาบางลงไป ผลที่ต้องการจะเริ่มปรากฏขึ้นเป็นกอบเป็นกำขึ้นมา

ในเบื้องต้นจะเป็นช่วงที่ยากลำบากมาก เพราะปฏิบัติไปแล้วไม่ค่อยเห็นผลเท่าไร เลย
เกิดความท้อแท้อดทนระอาใจ ก็อย่าให้ความรู้สึกนี้มาลบล้างความตั้งใจที่ดี ความ

ปรารถนาที่ดีของเรา ขอให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้ากับพระอริยเจ้าทั้งหลายว่า ท่านก็ล้มลุกคลุกคลานเหมือนเรา แต่ท่านเป็นผู้ที่ไม่ยอมแพ้ท่านนั้น ถึงแม้จะถูกต่อยให้ล้มลงไปนอนกับพื้นนับ ๘ แต่เมื่อลุกขึ้นมาได้ ก็จะดำเนิน จะปฏิบัติต่อไป จะได้ผลมากผลน้อยในแต่ละครั้งก็ไม่กังวลใจ ขอให้ได้ปฏิบัติไปก็แล้วกัน ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ขอให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนไม่สามารถปฏิบัติได้ ถ้ามีความแน่วแน่ออย่างนี้แล้ว เชื่อได้เลยว่าจุดหมายปลายทางอันดีงาม ที่เราทุกคนปรารถนา กัน จะต้องเป็นของเราอย่างแน่นอน จะช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่เราทำไว้ในอดีต ถ้าได้สะสมบุญมามาก สะสมบารมีมามาก ก็ถึงจุดหมายปลายทางได้เร็ว ถ้าได้สะสมบุญบารมีมาน้อย ได้สร้างบาปสร้างกรรมมาก การปฏิบัติของก็จะช้าเพราะมีอุปสรรคขวางกั้นอยู่มาก แต่ก็ไม่เป็นไร เพราะอุปสรรคเหล่านี้ไม่วิเศษไปกว่าความเพียรของเรา **ความเพียรของเราจะชนะทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางกั้นได้**

ดังนั้นยามที่มีความท้อแท้ ขอให้เราเตือนสติ อย่าไปพาลยกเล็ก ว่าปฏิบัติมานานแล้ว ไม่ได้เห็นได้ผลเลย สู้ไม่ปฏิบัติดีกว่า ถ้าคิดแบบนี้แล้วก็เป็นการฆ่าตัวตาย เป็นการปิดกั้นอนาคตที่ดี ที่เจริญ ที่รุ่งเรืองไป เพราะจะถูกอำนาจของกิเลสไฟดำ ชักจูงให้กลับไปทำในสิ่งที่ไม่ดี ถึงแม้จะมีความสุข มีความสนุก มีความเพลิดเพลิน แต่ก็เป็นความเพลิดเพลินแบบชุกหลุมฝังตัวเองเท่านั้นเอง เวลาไปเที่ยว ไปเสพอบายมุขต่างๆ ก็มี ความเพลิดเพลิน แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็กลายเป็นทาสของสิ่งเหล่านี้ จะต้องติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ไป ถ้าติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ก็จะถูกสิ่งเหล่านี้ดูดความเจริญ ดูดทรัพย์ากรต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวเราให้หมดสิ้นไป เมื่อไม่มีทรัพยากรเหลืออยู่แล้ว และไม่มีความสามารถที่จะหา มาด้วยความสุจริต ก็ต้องไปหา มาด้วยความทุจริต แล้วในที่สุดก็ต้องไปใช้เวรใช้กรรมทั้งในปัจจุบันและในอนาคตที่จะตามมาต่อไป ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้มีกำลังใจ กำลังใจที่จะปฏิบัติ ทำคุณงามความดีต่อไป ถึงแม้จะยากลำบากเลือดตาแทบกระเด็นก็ตาม เมื่อคิดถึงผลดีที่จะตามมาต่อไป ก็จะทำให้เกิดมีกำลังใจ

การปฏิบัติความดีจะยากจะลำบากในเบื้องต้น อุปสรรคจะมาก ความทุกข์ ความยาก ความลำบากจะมีมาก แต่เมื่อปฏิบัติไปแล้วความทุกข์ ความยาก ความลำบาก จะค่อยๆ

เบาบางลงไป น้อยลงไปเรื่อยๆ แล้วความสุข ความสบาย จะมีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนเต็ม
ครบร้อยบริบูรณ์ เป็นความสุขที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นความสุขที่ตั้งอยู่บนลำแข้งลำขา บน
กำลังใจของเรา เกิดจากการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เกิดจากความสงบ ความสะอาดของจิต
เป็นสิ่งที่อยู่คู่เคียงกับเราไปตลอดอนันตกาล ไม่ว่าจะไปที่ไหนแห่งใด ถ้ายังไม่ถึง
สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด คุณธรรมความดีเหล่านี้ ความสุขเหล่านี้ ก็จะติดตัวไป
ทำให้การปฏิบัติไม่ขาดตอน ไม่สูญเสีย ไม่สูญหายไป ไม่ต้องไปเริ่มต้นใหม่ทุกครั้งที่ไป
เกิดในภพใหม่ชาติใหม่ ไม่ต้องไปเริ่มต้นใหม่ เพราะพลังของจิตไปกับจิต คุณงามความ
ดีนี้แหละคือพลังของจิต ไม่สูญสลายไป จะติดไปกับใจ เป็นนิสัย เป็นบารมี

เหมือนกับพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงบำเพ็ญพระบารมีมาเป็นเวลาอันยาวนาน พระบารมี
เหล่านั้นที่ได้ทรงสะสมไว้ในแต่ละภพละชาติ ก็ไม่สูญหายไปไหน ก็ยังอยู่ติดอยู่กับ
พระทัยของพระพุทธเจ้า กลายเป็นเครื่องมือ สนับสนุนให้ได้ทรงบรรลุถึงธรรมอันสูงสุด
คือได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา เพราะได้ทรงสะสมบุญบารมีมาทุก
ภพทุกชาติ พวกเราก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ใครจะไปรู้ว่าหนึ่งในพวกเราที่นั้งอยู่ในกาล
นี้ อาจกลายเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาในภายภาคหน้าก็ได้ เพราะพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้มา
จากผู้วิเศษที่ไหน พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ก็มาจากปุถุชนคนมีดีบอด
อย่างพวกเราทั้งหลายนี้แหละ เพียงแต่เรามีศรัทธาความเชื่อ มีฉันทะความยินดี ความ
พอใจ มีวิริยะความเพียร อุทสาหะ มีขันติ ความอดทนที่จะประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีที่
งาม ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ให้ปฏิบัติตาม เราทั้งหลายต่อไปจะกลายเป็น
พระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมา จะช้าหรือเร็วก็อยู่กับตัวเรานี่แหละ

เหมือนกับการขับรถ ถ้าขับช้าก็ไปถึงจุดหมายปลายทางช้า ถ้าขับเร็วก็ไปถึงเร็ว ฉะนั้นได้
การปฏิบัติก็เป็นเช่นนั้น ถ้าปฏิบัติมากก็จะไปถึงเร็ว ถ้าปฏิบัติน้อย ก็จะไปถึงช้า วันหนึ่ง
มีอยู่ ๒๔ ชั่วโมง เราปฏิบัติธรรมกันมากน้อยเท่าไร ถ้าปฏิบัติอย่างพระสาวกในอดีตกาล
ก็ปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาจนกระทั่งหลับไป คืนหนึ่งท่านก็หลับไม่มาก เพียงคืนละ ๔
ชั่วโมงเท่านั้นเอง ปฏิบัติถึง ๒๐ ชั่วโมงต่อวัน จึงไม่เป็นของแปลกอะไรที่จะบรรลุธรรม
ได้อย่างรวดเร็ว สมัยพุทธกาลจึงปรากฏพระอรหันตสาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมากมาย

เพราะท่านปฏิบัติกันนั่นเอง ไม่เพียงแต่สักแต่ว่าฟัง แล้วก็ไม่นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาปฏิบัติ ผลจึงไม่ค่อยปรากฏ เหมือนในสมัยนี้ มีคนเยอะ มีคนถึง ๖๐ ล้านคนในประเทศไทย ที่นับถือพระพุทธศาสนา แต่มีสักกี่คนที่จะบรรลुเป็นพระอรหันต์ของพระพุทธเจ้า แทบจะหาไม่ค่อยได้เลยทุกวันนี้ เหมือนกับงมเข็มในมหาสมุทร เดินไปก็ไม่ค่อยเจอเท่าไร ไม่เหมือนในสมัยพุทธกาล เดินไปก็มักจะเดินชนกับพระอรหันต์เสมอๆ สิ่งแตกต่างกันในสมัยพุทธกาลกับในสมัยนี้ก็คืออยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่การปฏิบัติของเราเป็นหลัก

ในสมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกันอย่างจริงจัง เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ฟังกันอย่างจริงจัง เมื่อฟังแล้วก็นำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่ได้ฟังเพื่อเป็นการสะสมบารมี การสะสมบารมีที่แท้จริงนั้น จะต้องนำไปปฏิบัติ ถ้าฟังแล้วไม่ได้เอาไปปฏิบัติ อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นการสะสมบารมี เป็นการสูญไปเปล่าๆ เสียเวลานั่งฟัง เสียเวลาของคนทีฟูด เพราะไม่ได้นำไปปฏิบัติ การฟังอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ เหมือนกับการรู้ทางแล้วแต่ไม่ได้เดินทางไป อย่างนี้ก็จะไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ปรารถนาได้ ถ้าเดินแบบกระต่ายก็ไม่ดี เพราะเดินในลักษณะประมาท แล้วแต่อารมณ์ วันไหนขยันก็เดินเร็ว พอวันไหนขี้เกียจก็เถลไถลไปเที่ยว ไปทำโน่น ทำนี่ ก็ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางสักที ต้องเอาอย่างเต๋า ถึงแม้จะก้าวไปที่ละก้าวอย่างช้าๆ แต่ไปแบบไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ยอมถอยหลัง ไม่เถลไถล รู้หน้าที่ของตนว่าจะต้องเดินทาง ให้ไปถึงจุดหมายปลายทางให้ได้ ก็เดินไปด้วยความแน่วแน่มั่นคง ด้วยความพากเพียร ด้วยความอดทน แล้วในที่สุดถึงแม้จะเดินช้ากว่ากระต่าย แต่ก็ไปถึงจุดหมายปลายทางก่อนกระต่าย เพราะไม่ประมาทนั่นเอง ส่วนกระต่ายนี้ประมาท คิดว่ามีความสามารถจะไปถึงจุดหมายปลายทางเมื่อไรก็ได้ ก็เลยผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ เลยไปไม่ถึงสักที

พวกเรามักชอบผัดไปเรื่อยๆ เหมือนกับกระต่าย ว่าตอนนี้ยังอายุน้อยอยู่ ยังหาความสุขในโลกนี้ได้ ไว้รอให้มียายุมากขึ้นไปก่อน ไว้แก่แล้ว ไม่มีกำลังวังชาที่จะออกไปเที่ยวแล้วค่อยเข้าวัดปฏิบัติธรรมกัน ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว ก็เป็นการประมาทใน ๒ กรณีด้วยกัน คือ ๑. เรายังไม่รู้เลยว่า จะอยู่ถึงอายุแก่เฒ่าหรือไม่ อาจะตายในขณะที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว

ก็ได้ ๒. เมื่อแก่เฒ่าแล้วเวลาปฏิบัติธรรมจะยากลำบาก เพราะสังขารร่างกายไม่
เอื้ออำนวย นิสัยที่ได้ปลูกฝังไปในทางโลกก็จะคอยกีดขวางให้การปฏิบัติธรรมเป็นไป
ด้วยความยากลำบาก แต่ถ้าเริ่มปฏิบัติธรรมเสียตั้งแต่ยังหนุ่มยังแน่นยังสาวอยู่ การ
ปฏิบัติก็จะง่าย เพราะกำลังวังชาร่างกายก็พร้อม นิสัยทางโลกก็จะไม่มากกีดขวางในการ
ปฏิบัติ เหมือนกับการตัดไม้ ต้องตัดไม้ตอนที่ไม้ยังอ่อนอยู่ ไม้อ่อนตัดง่าย ไม้แก่ตัด
ยาก จึงควรรีบเร่งปฏิบัติในขณะที่ยังมีอายุน้อยอยู่ จะได้ไม่เสียใจภายหลัง การแสดง
เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๕๐

เข้าวัดทำบุญ

๑๐ มกราคม ๒๕๕๖

เป็นปกติของพุทธศาสนิกชนทั่วไป ที่จะเข้าวัดกันในวันพระเป็นประจำ เพราะมีศรัทธา ความเชื่อ ว่าชีวิตนี้ไม่ได้มีเพียงแต่ภพนี้ชาตินี้เท่านั้น แต่เป็นภพหนึ่งในหลายๆภพ แห่ง การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ที่มีขึ้น มีลง ขึ้นอยู่กับการกระทำของแต่ละคน ในแต่ละภพแต่ละชาติ ถ้าทำบุญทำกุศล ก็จะเป็นภพชาติที่ดีตามมา มีแต่ความสุข ความเจริญ มีโอกาสที่จะได้บำเพ็ญสะสมบุญกุศล ให้มีเพิ่มมากยิ่งขึ้นไป จนถึงจุดสิ้นสุดแห่งการ เวียนว่ายตายเกิด ที่อาศัยการประกอบคุณงามความดี ทำบุญทำกุศล อย่างต่อเนื่องใน แต่ละภพในแต่ละชาติ เป็นเหตุปัจจัย ถ้าทำแต่บาปกรรมอกุศลทั้งหลาย ภพชาติก็จะ เวียนสู่ภพชาติที่ต่ำ โอกาสที่จะได้มีโอกาสสะสมบุญ สะสมกุศล ก็จะมีน้อย โอกาสที่จะ เดินไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดก็แทบจะไม่มีเลย เพราะเกิดจากความไม่ เชื่อ ไม่มีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าภพชาติมีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง กรรมมีจริง ทำดีย่อมมีความสุข และเมื่อตายไปย่อมได้ไปเกิดที่ดี เพื่อจะได้บำเพ็ญบุญ บารมีต่อไป

เมื่อไม่เชื่อก็จะทำในสิ่งตรงกันข้ามกับที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน โดยเชื่อว่าภพนี้ชาตินี้มี เพียงชาติเดียวภพเดียว เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ควรตัดทวงหาความสุขให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะ ทำได้ ด้วยวิธีใดก็ได้ ถ้าหาได้ด้วยวิธีที่สุจริตก็จะหา ถ้าหาไม่ได้ด้วยวิธีสุจริต หาด้วยวิธี หุจริตก็เอา เพราะไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมาต่อไปในภพหน้าชาติหน้า เพราะมีความเชื่อ ว่าเมื่อตายไปแล้วจะต้องสูญ คือทุกอย่างทุกอย่างจะจบกัน เมื่อร่างกายแตกดับสลายไป แล้ว จึงกล้าทำบาปทำกรรม เมื่อตายไปก็ต้องไปเกิดในที่ต่ำ ไปเสวยทุกข์ ภพชาติใน อบายเป็นภพชาติที่ไม่มีโอกาสได้ทำบุญทำกุศล เพราะเป็นภพชาติที่มีแต่ความทุกข์ มีแต่ ความต่อสู้อย่างแย่งกัน เช่นภพของเดรัจฉาน เมื่อเกิดเป็นเดรัจฉาน โอกาสที่จะได้ทำบุญ

ทำกุศลจะเป็นไปได้ยาก เพราะจะต้องต่อสู้รักษาชีวิตของตน ด้วยการทำร้ายชีวิตของผู้อื่น

แต่ถ้าได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วมีศรัทธา มีความเชื่อ ว่าภพชาติแต่ละภพเป็นเพียงสถานที่ไว้สะสมบุญ สะสมกุศล หรือบาปกรรม ถ้าอยากให้มีชีวิตของเราไปสู่ความสุข ความเจริญ ความไม่มีทุกข์ทั้งหลาย เราก็จะมุ่งมั่นประกอบแต่คุณงามความดี สะสมบุญกุศล อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันอย่างต่อเนื่องทุกๆวันพระ นี่เป็นวิธีสะสมบุญกุศล ทำให้การมาเกิดในภพชาติของมนุษย์ไม่ขาดทุน เพราะจะได้บุญเพิ่มขึ้นจากเก่า ที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ก็อาศัยบุญเก่าที่ได้ทำไว้ในอดีต และเมื่อได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็ควรเติมบุญให้มากขึ้นไปอีก เพราะว่าชีวิตของมนุษย์ ก็เปรียบเหมือนกับยานพาหนะ เหมือนกับรถยนต์คันหนึ่ง ที่มีไว้เพื่อพาผู้โดยสาร ให้ไปจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง ชีวิตของเราก็เป็นเช่นนั้น ชีวิตมนุษย์ก็เป็นเหมือนกับพาหนะ เป็นรถยนต์ที่จะนำพาจิตของแต่ละคนไปสู่การสิ้นทุกข์ สู่บรมสุข ดังที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปถึง ด้วยการสะสมบุญบารมี สะสมกุศล ในแต่ละภพ ในแต่ละชาติ ที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เมื่อตายจากมนุษย์ไปแล้ว ผลบุญก็จะส่งให้ไปเสวยสุขในสวรรค์ เมื่อหมดบุญจากสวรรค์ก็ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เมื่อได้กลับมาเป็นมนุษย์ก็ได้สะสมบุญบารมีอีก ทำอย่างนี้ไปหลายภพหลายชาติ วนไปเวียนมา แต่วนเวียนอยู่ในสุคติ อยู่ในภพชาติที่ดี ที่มีแต่ความสุข ความเจริญ

น้อยครั้งที่จะวนไปสู่อบายหรือทุคติ เป็นภพชาติที่มีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวาย ความเดือดร้อน แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ ย่อมทำทั้งบุญและทำทั้งกรรม เมื่อต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ก็ต้องใช้กรรมที่ตนเองได้ทำมา แต่ก็พยายามรักษาไม่ให้ตกไปต่ำกว่านั้น ถึงแม้จะเป็นเดรัจฉานก็เป็นเดรัจฉานที่ดี มีความกตัญญูกตเวที ไม่เบียดเบียนผู้อื่นถ้าไม่จำเป็น นอกจากรักษาชีวิตของตนไว้ เมื่อตายไป กรรมที่ไม่ดีนั้นหมดไป บุญที่เคยทำไว้ในอดีต ก็จะส่งให้ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก และเมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์ มีโชควาสนาที่ได้มาพบพระพุทธศาสนา พบพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนความจริงเกี่ยวกับชีวิตของพวกเราทุกคน ก็เกิดศรัทธา แล้วปฏิบัติ

ตาม ด้วยการใช้ร่างกายหรือภพชาติของมนุษย์นี้ ให้เป็นคุณประโยชน์กับตัวเรา คือ สะสมบุญกุศลเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนได้กลายเป็นพระพุทธเจ้าก็ดี หรือพระอรหันตสาวกก็ดี ก็เกิดจากการสะสมบุญบารมีในแต่ละภพในแต่ละชาติ ด้วยความเชื่อในกรรม เชื่อในการเวียนว่ายตายเกิด เชื่อว่ามีการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการทำบุญทำกุศลเท่านั้น

นี่แหละทำไมเราจึงต้องมาที่วัดกันทุกๆวันพระ เพื่อจะได้เติมน้ำมันรถยนต์ ที่จะพาไปสู่ความสุข ความเจริญ ไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด สู่ความสิ้นทุกข์นั่นเอง เราจึงต้องมาที่วัด เพราะเมื่อมาที่วัดแล้วจะได้เติมน้ำมันหลายอย่างด้วยกัน จริงอยู่คนบางคนบอกว่าไม่ต้องมาวัดก็ทำบุญได้ ก็ทำได้เพียงบางส่วน เหมือนกับคนที่จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บ อยู่ที่บ้านก็รักษาได้ ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาลก็รักษาได้เหมือนกัน แต่รักษาไม่ได้ทุกโรค ไม่เหมือนกับไปที่โรงพยาบาล เพราะโรงพยาบาลมีหมอ มีเครื่องมือ มียาพร้อมที่จะรักษาโรคได้ทุกโรค ฉะนั้นใดการมาวัดก็เป็นเช่นนั้น การมาวัดจะได้ทำบุญหลายชนิดด้วยกัน ได้เติมน้ำมันหลายชนิด เพราะรถยนต์ต้องใช้น้ำหลายชนิด ทั้งน้ำมันเบนซิน น้ำมันดีเซล น้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรก น้ำกลั่น น้ำที่เติมในหม้อน้ำ อยู่ที่บ้านอาจจะไม่มีครบทุกชนิด ถ้าไม่ไปที่ปั้มน้ำมัน ก็จะไม่สามารถเติมให้ครบได้ทุกชนิด เพื่อให้รถยนต์วิ่งไปอย่างไม่มีปัญหา

ฉะนั้นใดการทำบุญที่วัดจึงได้ประโยชน์มากกว่าการทำบุญที่บ้าน เพราะที่บ้านอาจจะทำได้ในบางสิ่งบางอย่าง แต่ไม่ทำได้ทุกอย่างเหมือนกับมาที่วัด มาที่วัดนี้ได้ทั้งการทำบุญตักบาตร ได้ทั้งการสมาทานศีลรักษาศีล ได้ทั้งการบูชาพระรัตนตรัย ได้ทั้งการฟังเทศน์ฟังธรรม และถ้าอยู่ที่วัดค้างคืนก็จะได้ปฏิบัติธรรม ได้บำเพ็ญจิตตภาวนา มีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ และเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นบุญที่มีความจำเป็น ต่อการทำให้การเวียนว่ายตายเกิดของเราอยู่ในภพที่ดี อยู่ในสุคติ และพาไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดในลำดับต่อไป พระพุทธเจ้าจึงทรงกำหนดให้มีวันพระขึ้นอย่างน้อยอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง เพื่อพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย จะได้ปล่อยวางภารกิจ การทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยง

ห้อง มาเข้าวัด เพื่อจะได้เติมน้ำมัน เติมบุญเติมกุศลที่จะส่งชีวิต คือจิตวิญญาณของเรา ไปสู่ที่ดีต่อไป ในเวลาที่ตายไปแล้วจากภพนี้ชาตินี้

เรามักจะได้ยินเสมอเวลาคนตายไป มักจะพูดกันว่า ขอให้ไปสู่สุคติเถิด แต่การขอคือ ความปรารถนาดีนั้น ไม่สามารถพาให้ผู้ที่ตายไปแล้ว ได้ไปเกิดในสุคติได้ ต้องเกิดจากการกระทำของแต่ละคน ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เวลาตายไปแล้วจะนิมนต์พระมาสวดกุสลา มาทำบุญทำกุศลให้ก็ไม่เกิดประโยชน์กับคนที่นอนอยู่ในโลง เพราะคนตายไปแล้ว ไม่สามารถทำบุญได้ ไม่สามารถฟังธรรมะได้ ที่เขานิมนต์พระมาสวดนั้น ความจริงเขานิมนต์มาให้สวดให้คนเป็นมากกว่า คือญาติพี่น้องเพื่อนสนิทมิตรสหายที่ไปในงานศพนั้น เพื่อจะได้มีโอกาสได้ยินได้ฟังธรรม ถ้าฟังด้วยความตั้งใจ จิตก็จะสงบ เมื่อมางานศพของเพื่อน ก็จะได้มีโอกาสเจริญปัญญา คือได้ปลงสังขาร ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราระลึกถึงว่าเพื่อนของเราคนนี้ เมื่อก่อนเขาก็เป็นเหมือนเรา เขาก็มีลมหายใจ เขาก็มีความสามารถที่จะทำอะไรได้ แต่ในวันนี้เขาทำอะไรไม่ได้แล้ว เขามีแต่รอให้นำเอาเข้าไปในเตาไฟ เพื่อที่จะเผาให้หมดสิ้นซากไป แต่เรายังมีชีวิตอยู่ เรายังมีโอกาสที่จะทำอะไรได้ และต่อไปไม่ช้าก็เร็ว เราก็ต้องเป็นเหมือนเขาเช่นกัน เราก็จะต้องไปนอนในโลงให้เขานิมนต์พระมาสวด แล้วก็นำเข้าเตาเผา เพื่อที่จะเผาร่างกายนี้ให้กลายเป็นเถ้าถ่านไปเหมือนกัน

ถ้าเข้าวัดไปงานศพในลักษณะนี้ เราก็จะไม่ขาดทุน เพราะได้เข้าไปเติมบุญเติมกุศล ได้ปลงสังขาร ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สร้างสติให้เกิดขึ้น สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น ว่า **สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วต้องดับไปในที่สุด** เพราะฉะนั้นในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เราจึงควรชวนชวายสะสมบุญบารมี เพราะว่าเมื่อตายไปแล้ว คนอื่นสะสมบุญบารมีให้เราไม่ได้ บุญที่เขาอุทิศให้ นั้น เป็นเพียงเศษบุญ เป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของบุญที่เขาทำเท่านั้น ถ้าเปรียบก็เปรียบเหมือนกับเงินที่ให้ขอกทาน หรือให้คนที่ไม่มีค่ารถ เพื่อเดินทางไปข้างหน้าเท่านั้นเอง ไม่มากมายเท่าไรเลย เราจึงต้องไม่ประมาท ไม่ไปหวังบุญจากผู้อื่น ที่จะอุทิศให้เราหลังจากที่เราตายไปแล้ว เราควรสร้างบุญสร้างกุศลให้กับตัวเรา ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ อย่างน้อยที่สุดก็ควรเข้าวัดอาทิตย์ละ ๑

ครึ่ง ถ้ามีพระเดินผ่านบ้านทุกๆวัน ก็ควรใส่บาตรทุกๆวัน แล้วก็รักษาศีล ๕ ให้ได้ทุกๆวันเป็นนัยน้อย ถ้าทำได้เพียงเท่านี้ เชื่อได้ว่าเมื่อตายไปแล้ว เราจะได้ไปสู่สุคติอย่างแน่นอน โดยไม่ต้องให้ใครมาขอให้เราไปสู่สุคติ เพราะสิ่งนี้ขอกันไม่ได้ เป็นสิ่งที่จะต้องทำกันเอง ตัวใครตัวมัน พ่อแม่ก็ทำให้เราไม่ได้ พี่น้องก็ทำให้เราไม่ได้ ลูกหลานก็ทำให้เราไม่ได้ เพื่อนฝูงก็ทำให้เราไม่ได้ พระสงฆ์องค์เจ้าก็ทำให้เราไม่ได้ มีตัวเราเท่านั้นแหละที่จะทำให้กับตัวของเราได้

ถ้าเราไม่ทำ แต่กลับไปหลงระเริงกับการหาความสุขในโลก ซึ่งเปรียบเหมือนกับความสุขของผู้ที่ติดยาเสพติด เป็นความสุขที่จะสร้างความอยากให้มีเพิ่มมากขึ้นไป ไม่ใช่เป็นความสุขที่จะทำให้เกิดความอิ่ม เกิดความพอ เราก็จะต้องขวนขวายหาความสุขแบบนี้ไปเรื่อยๆ และจะไม่สามารถอยู่เฉยๆ อยู่เป็นสุขได้ เมื่อหาความสุขแบบนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็ว ก็จะต้องไปเกี่ยวข้องกับ การกระทำผิดศีลผิดธรรม เพราะเมื่อมีความอยากที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ไม่มีปัญญา คือไม่มีทรัพย์สินเงินทองของตัวเอง ก็ต้องหาทรัพย์สินเงินทองด้วยวิธีต่างๆ ถ้าไม่สามารถหาได้ด้วยวิธีสุจริต ก็ต้องหาด้วยความทุจริต ดังที่เราได้ยินได้ฟังในข่าวคราวอยู่เสมอ เมื่อเร็วๆนี้ก็มี การปล้นเงินไปสิบกว่าล้านบาท เพราะต้องการจะเอาเงินไปหาความสุข แต่ในที่สุดก็ต้องถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจจับเข้าคุกเข้าตาราง ความสุขที่คิดว่าจะได้รับ ก็เลยกลายเป็นความทุกข์เพิ่มขึ้นมากกว่า ถ้าเป็นคนฉลาดรู้จักวิธีระงับดับความอยากต่างๆได้ ก็จะไม่ต้องไปกระทำบาปกรรม

ความอยากต่างๆที่มีอยู่ในใจของเราเนี่ย สามารถระงับดับได้ หรืออย่างน้อยก็สามารถควบคุม ให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมได้ ถ้าเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วนำสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเกราะคุ้มกัน สร้างอาวุธไว้ต่อสู้กับความอยาก ใจของเราจะมีกำลังที่จะฝืนความอยาก ฝืนความโลภได้ แต่ถ้าไม่เคยเข้าวัด ไม่เคยฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่เคยปฏิบัติธรรม ไม่เคยทำบุญใส่บาตร ไม่เคยเสียสละ ไม่เคยรักษาศีล โอกาสที่จะต่อสู้กับความอยากที่จะหลุดลากให้ไปสู่ความทุกข์ ความเดือดร้อน ย่อมเป็นไปได้ยาก แล้วในที่สุดก็ต้องพบกับความหายนะ อย่างน้อยที่สุดก็ต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตาราง ถ้ามากกว่านั้น ก็จะต้องถูกเขม่าตาย ไม่เช่นนั้น ก็

ต้องฆ่าตัวเอง เพราะกลัวจะต้องถูกผู้อื่นมาทำร้าย เนื่องจากไปกระทำความไม่ดีไว้กับผู้อื่นนั่นเอง นี่ก็เป็นเพราะว่าชีวิตชาตธรรมะ ชาติแสงสว่าง มีแต่ความมีดีบอดนำพาไป ความมีดีบอด ก็จะบอกว่าความสุขของชีวิต อยู่ที่การเสพกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เช่น คนที่ต้องออกไปเที่ยว ไปกิน ไปดื่ม ก็เป็นเพราะว่ามีความหลงครอบงำอยู่ ถูกความหลงหลอกให้ไปหาความสุขเหล่านี้ ซึ่งเป็นเหมือนกับความสุขของผู้ที่เสพยาเสพติด เพียงแต่ว่าไม่รุนแรงเท่ากับยาเสพติด ซึ่งมีฤทธิ์ที่จะทำร้ายชีวิตและร่างกายอย่างรุนแรงและรวดเร็ว กว่าความสุขที่เกิดจากการออกไปเที่ยวดื่ม เที่ยวกิน เที่ยวเตร่

เราจึงควรคำนึงถึงเรื่องเหล่านี้ เวลาที่จะทำอะไร ควรใช้สติใช้ปัญญา เวลาคิดจะทำอะไร ถามตัวเองก่อนว่า สิ่งที่จะทำนี้ มีผลดีผลเสียอย่างไร ทำไปแล้วทำให้มีบุญมีกุศลเพิ่มขึ้น หรือเปล่า หรือทำไปแล้วทำให้มีบาปมีกรรมเพิ่มขึ้นมา ถ้าทำไปแล้วเป็นบุญเป็นกุศล อย่างคิดว่าจะมาวัดทุกๆวันพระ เพื่อมาทำบุญ มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติธรรม ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว ก็ควรจะทำไปเลย เพราะเมื่อทำไปแล้ว จะสร้างบุญ สร้างกุศล สร้างความสุข สร้างความเจริญให้กับเรา แต่ถ้าคิดว่าจะไปเที่ยว ไปเล่นการพนัน ไปกินเหล้าเมายา ไปหาความสุขจากการดื่ม จากการกิน ก็ต้องคิดว่ามันมีประโยชน์หรือไม่ ประโยชน์ก็มีอยู่บ้างเพียงชั่วในขณะที่เราเสพ เราเที่ยว แต่หลังจากนั้น แล้วเงินทองของเรา ก็จะร่อยหรอลงไป เวลาผ่านไป แทนที่จะเอาเวลาที่ไปเที่ยว ไปเสพสิ่งเหล่านี้ มาทำงานทำการ ทำมาหากิน เพื่อหาเงินทองเพิ่มขึ้น กลับทำให้หมดไป เมื่อทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็ว เงินทองที่มีอยู่ก็ต้องหมดสิ้นไป แล้วก็ต้องตกทุกข์ลำบากต่อไป ถ้าคิดอย่างนี้แล้วก็จะระงับดับความอยากได้ บอกตัวเองว่าอยู่บ้านดีกว่า ถึงแม้จะหงุดหงิดบ้างก็ไม่ใช่ไร เอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาแก้ดีกว่า ลองมานั่งไหว้พระสวดมนต์ไปเรื่อยๆ ลักครึ่งชั่วโมง ลักชั่วโมงหนึ่ง ใจจะเย็น ใจจะสงบ แล้วความรู้สึกหงุดหงิด ความว้าวุ่น ความอยากจะออกไปหาเพื่อน ออกไปเที่ยว จะเบาบางลงไป และจะไม่มีความ焦灼ที่จะผลักดัน ให้ต้องออกไปเสียเงินเสียทอง เสียเวลา

เมื่อจิตได้รับการอบรมจากการไหว้พระสวดมนต์ จากการนั่งสมาธิ จิตก็จะสงบ ความ
อยากต่างๆ ก็จะระงับลงไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง ทำให้มีความเบาอกเบาใจ มีความสบายใจ ทำ
ให้ไม่ต้องไปแสวงหาสิ่งต่างๆ มาดับความรู้สึกที่ไม่ดีภายในใจ นี่เป็นวิธีดับความทุกข์
ความอยากในใจที่ถูกต้อง เพราะไม่ต้องเสียเงินเสียทอง ไม่เสียเวลา และยังเป็นวิธีสร้าง
นิสัยที่ดี สร้างภูมิคุ้มกันความทุกข์ ความอยาก ให้มีกำลังมากยิ่งขึ้น ต่อไปความทุกข์
ความอยากจะไม่มีอิทธิพล บังคับส่งให้เราต้องไปแสวงหาสิ่งต่างๆ ภายนอกได้ ชีวิตของ
เราก็จะเป็นชีวิตที่สุขสบาย โดยที่ไม่ต้องมีอะไรเลย อย่างชีวิตของพระพุทธเจ้ากับพระ
อรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านได้สร้างเกราะคุ้มกัน และทำลายความทุกข์ความอยากภายใน
ใจให้หมดสิ้นไป เมื่อไม่มีความทุกข์ความอยากมาเป็นตัวคอยผลักดัน ให้ต้องไปทำสิ่ง
นั้นสิ่งนี้ ก็ไม่ต้องไปทำอะไร ก็ตั้งอยู่ในความสงบระงับ ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับ
ใคร จึงกลายเป็นคนที่น่าเคารพ น่าเลื่อมใส เพราะเป็นผู้ให้โดยถ่ายเดียว ถ้าจะทำอะไร
ก็ทำเพื่อผู้อื่น เพราะสำหรับตัวท่านเองนั้น ท่านมีพร้อมบริบูรณ์แล้ว คือใจมีความอิ่ม
แล้วนั่นเอง ใจไม่หิว ใจไม่อยาก ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น

นี่แหละคือสิ่งที่วิเศษ สิ่งที่ดีที่งาม ที่มีอยู่ในตัวของเรา อยู่ในใจของเรา เพียงแต่รอให้เรา
มาดูแล มาทำให้เกิดขึ้นเท่านั้นเอง แล้วจะเกิดขึ้นได้ถ้าเราปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรง
สั่งสอน ในเบื้องต้นก็พยายามเข้าวัดอย่างต่อเนื่องทุกๆ วันพระ และเมื่อได้ปฏิบัติมากขึ้น
ไป จิตใจจะมีความสงบเย็นลงมาก ความหิว ความอยากน้อยลงไป เวลาที่จะต้องออกไป
หาความสุขภายนอก ก็จะมีเหลือมาก ไว้สำหรับนำมาปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น ก็จะเข้าวัด
บ่อยขึ้น แทนที่จะมาเพียงทุกๆ วันพระ ก็จะมาบ่อยขึ้น คือนอกจากวันพระแล้ว ก็จะมา
วันโกนด้วย มาวันหลังวันพระด้วย คือแทนที่จะมาเพียงวันเดียว มาเพียงช่วงระยะตอน
เช้าเท่านั้น ก็จะมาอยู่วัด ๓ วัน ดังมีโยมบางท่านได้ปฏิบัติมา คือมาอยู่ตั้งแต่วันโกน
จนถึงวันหลังวันพระแล้วค่อยกลับบ้าน เมื่อได้ปฏิบัติมากขึ้นๆ ไปแล้ว ต่อไปก็จะมาอยู่
วัดมากขึ้นๆ ไปตามลำดับ บางทีในช่วงเวลาเข้าพรรษาก็จะมาอยู่วัดตลอดพรรษาเลย
หรืออาจจะบวชเป็นพระไปเลยก็เป็นได้

เพราะว่าเมื่อมีการปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่องแล้ว ความสุข ความสบายใจ ก็จะมีมากขึ้น ความอึด ความพอ ก็จะมีมากขึ้น เลยทำให้ไม่มีความอยากที่จะต้องออกไปหาความสุขภายนอก เพราะรู้ว่าการหาความสุขภายนอกเป็นภาระมาก ต้องมีเงินทอง และเงินทองก็ไม่ได้งอกขึ้นมาจากตัวเรา เป็นสิ่งที่จะต้องหามาด้วยความเหนื่อยยาก ต้องทำมาหากินถึงจะได้เงินทองมา เมื่อใช้ไปเงินทองก็หมดไป ความสุขที่ได้จากการใช้เงินทองก็หมดไปเช่นกัน แต่ความอยากความหิวที่จะต้องออกไปหาความสุขข้างนอกกลับมีเพิ่มมากขึ้นไปอีก ก็เลยต้องไปหาเงินทองเพิ่มขึ้นอีก จนกลายเป็นวัฏจักรที่ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าได้ปฏิบัติธรรม ได้ต่อสู้กับความอยาก จนความอยากเบาบางลงไป ใจจะมีความอึด มีความสุขในตัวของมันเอง ก็เลยไม่ต้องใช้เงินใช้ทอง เงินทองที่เมื่อก่อนรู้สึกว่าจะไม่ค่อยพอใช้ก็เริ่มมีเหลือ เริ่มมีมากขึ้นเพราะไม่ได้ใช้นั่นเอง ถ้าใช้ก็ใช้กับสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตเท่านั้น คือปัจจัย ๔ ใช้สำหรับซื้ออาหารมารับประทาน ซื้อเสื้อผ้ามาใส่ ซื้อยามารักษา แล้วก็จ่ายค่าเช่าบ้านถ้าไม่มีบ้านของเราเอง ก็มีเท่านั้นสำหรับความจำเป็นต่อการใช้เงินใช้ทอง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๔๑

ดูใจ

๑๗ มกราคม ๒๕๕๖

การที่พวกเราทั้งหลายมีความศรัทธา มีความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เป็นเพราะว่าเรายังมีความรู้ที่น้อย ยังไม่มีความสามารถที่จะรู้ได้เหมือนกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ยังเป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญ ไม่มีดวงตาเห็นธรรม ยังมีติดบอดด้วยโหมะความหลง อวิชชาความไม่รู้จริง จึงไม่สามารถเห็นในสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ทรงรู้ทรงเห็นได้ ถ้าเปรียบเทียบกัน ท่านก็เปรียบเหมือนกับคนตาดี คนตาบอด ส่วนพวกเราก็เปรียบเหมือนกับคนตาบอด ตามืดไม่สามารถเห็นในสิ่งที่เหนือความสามารถของตาเนื้อจะเห็นได้ คือเห็นได้แต่รูป สี เสียงต่างๆ แต่สิ่งที่ละเอียดกว่าตาเนื้อนั้น เป็นสิ่งที่พวกเรายังไม่เห็น เพราะยังไม่ได้สร้างตาใน คือธรรมจักขุ ดวงตาแห่งธรรมขึ้นมา เพื่อรู้เห็นสิ่งที่ละเอียดกว่าตาเนื้อจะเห็นได้ คือจิตใจของพวกเราเอง

พวกเรามีจิตใจอยู่กับตัวเราตลอดเวลา แต่พวกเราหารู้จักจิตใจของเราไม่ เพราะเราไม่เคยเห็นจิตใจของพวกเรา สิ่งที่เราเห็นก็เพียงแต่ร่างกายของเรา และสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา แต่สิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา ที่เรียกว่าจิตใจ เรากลับมองไม่เห็นกัน นั่นก็เป็นเพราะว่าเราไม่เคยสร้างปัญญา หรือสร้างดวงตาแห่งธรรม เพื่อที่จะได้เห็นจิตใจของเรา เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจึงไม่รู้เรื่องของจิตใจของเรา ว่าเป็นอย่างไร ทั้งๆ ที่จิตใจเป็นตัวการสำคัญในการดำเนินชีวิตของเรา ชีวิตของเราจะเป็นไปด้วยความสุข ความเจริญ หรือด้วยความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ล้วนเกิดจากการกระทำของจิตใจของเรา แต่เราไม่รู้ว่าจิตใจของเราเป็นอย่างไร และจะควบคุมจิตใจของเรา ให้ดำเนินไปในวิถีทางที่ถูกต้องได้อย่างไร เราจึงต้องพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นผู้นำทาง เป็นผู้สั่งสอน ให้พวกเราได้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีที่งาม ที่นำมาซึ่งความสุขและความเจริญต่อไป

สิ่งสำคัญในอันดับแรกที่เราพึงมี ก็คือศรัทธาความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แล้วนำมาสั่งสอนให้พวกเราปฏิบัติตาม ถ้าพวกเราปฏิบัติตามสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้ว ต่อไปก็จะเริ่มเห็น จะเริ่มรู้อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายทรงรู้ทรงเห็นกัน เมื่อรู้เห็นอย่างที่ท่านได้รู้เห็นแล้ว เราก็จะดำเนินชีวิตของเรา ไปในทางที่ถูกต้องดีงาม นำมาซึ่งความสุขและความเจริญโดยถ่ายเดียว **การเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง** **ในเบื้องต้น สำหรับบุคคลอย่างพวกเราทั้งหลาย ผู้ที่ยังมีความมืดบอดอยู่** เราต้องอาศัย ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม คือผู้มีตาดีพาเราไป เหมือนกับคนตาบอดเวลาจะไปไหน ก็ต้องอาศัยคนตาดีเป็นคนพาไป ถ้าเรามีผู้นำที่เป็นคนตาดีพาไปแล้ว เราย่อมไปสู่ที่ดีได้ แต่ถ้าเราปฏิเสธ ไม่เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์ทั้งหลายสั่งสอน เราก็ต้องพึ่งตัวเราเอง ซึ่งก็ต้องพึ่งไปแบบผิดๆ เพราะเรายังไม่สามารถเห็นสิ่งต่างๆ ที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวของเราได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นชีวิตของเราก็จะต้องเป็นไปด้วยความลำบากยากเย็น โอกาสที่จะประสบกับความสุข ความเจริญอย่างแท้จริง จะเป็นไปได้ยาก

เพราะว่าใจของเราถูกอิทธิพลของความหลง ความมืดบอดครอบงำ แล้วก็หลอกให้เราไปทำในสิ่งที่เป็นโทษกับเรา แทนที่จะพาเราไปสู่การกระทำที่เป็นคุณและเป็นประโยชน์กับเรา เพราะว่สิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกทรงรู้ทรงเห็นนั้น เป็นสิ่งที่ละเอียดมากกว่าที่เราจะรู้ได้เอง เราจะรู้ได้ ก็ต่อเมื่อเราศึกษาและปฏิบัติจากพระพุทธเจ้า กับพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย นำในสิ่งที่ท่านสอนมาปฏิบัติกับตัวเรา แล้วเราก็จะเริ่มรู้ เริ่มเห็นตามท่าน **สิ่งที่ท่านสอนให้เราปฏิบัติก็คือการเจริญจิตตภาวนา คือการสร้างปัญญา สร้างความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของจิตใจของเรา** ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม เราจะไม่รู้จักใจของเราเลย เพราะว่าตลอดเวลาเราจะมองแต่สิ่งภายนอก คือจะมองที่ร่างกายและสิ่งต่างๆรอบตัวเรา แต่ไม่เคยมองเข้ามาในใจของเราเลย เพราะไม่เคยปฏิบัติธรรมนั่นเอง จึงมองเพียงด้านเดียว ส่วนอีกด้านหนึ่งของตัวเรา คือใจของเรานั้น เราไม่ได้มองกัน ถ้าได้มาปฏิบัติธรรม คือได้เจริญจิตตภาวนา มีการเจริญสมาธิ เจริญปัญญาแล้ว เราก็จะเริ่มเห็นจิตใจของเรา

ในเบื้องต้นการเจริญสมาธิก็เพื่อทำจิตให้สงบ ทำให้จิตหยุดนิ่งจากความคิดปรุงต่างๆ เพราะในขณะที่คิดปรุง จิตจะมีอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมาในใจ ทำให้ใจไม่เห็นสภาพที่แท้จริงของใจ ว่าเป็นอย่างไร จะเห็นแต่อารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจ เช่น อารมณ์โลภ อารมณ์โกรธ อารมณ์อยากต่างๆ อารมณ์หลง เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีอยู่ในใจของเรา ตลอดเวลา จนทำให้เราไม่รู้จักใจของเรา ว่าเป็นอย่างไร แต่ถ้าได้มาทำจิตให้สงบด้วย อุบายแห่งสมาธิแล้ว เราจะเริ่มเห็นใจของเรา จะด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้ วิธีที่จะทำจิตให้สงบนั้น พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ แต่ที่ใช้กันอยู่ส่วนใหญ่ก็มีอยู่ ๒ - ๓ วิธีด้วยกัน วิธีแรกซึ่งเป็นวิธีพื้นฐาน ก็คือการสวดมนต์ เป็นการควบคุมใจไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ที่จะทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา เพราะการสวดมนต์จะทำจิตให้สงบได้ จะสวดมนต์บทใดบทหนึ่งหรือหลายๆ บทก็ได้ สุดแต่แต่ความชำนาญ ถ้ารู้จักบทสวดมนต์เยาะๆ ต้องการจะสวดมากน้อยเพียงไร ก็สามารถสวดได้ ตามความต้องการ

ข้อสำคัญในขณะที่สวดนั้น ใจจะต้องอยู่กับการสวดมนต์เพียงอย่างเดียว จะต้องไม่เล็ดลอดออกไปคิดเรื่องราวต่างๆ เพราะถ้าปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ พร้อมกับสวดมนต์ไปพร้อม กัน ใจก็จะเป็นหนึ่ง เมื่อใจไม่เป็นหนึ่ง ใจก็จะไม่นิ่ง ไม่สงบ ก็เหมือนกับไม่ได้ทำสมาธินั่นเอง เพราะใจไม่ได้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เราได้กำหนดไว้ ในกรณีนี้ก็คือให้อยู่กับบทสวดมนต์ แต่ถ้าเราสามารถควบคุมใจด้วยสติ คือการระลึก รู้ ให้ระลึกอยู่กับการสวดมนต์ อยู่กับบทสวดมนต์ไปเรื่อยๆ แล้วจิตของเราเมื่อไม่มีโอกาสที่จะแวบออกไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ก็จะค่อยๆ สงบลง แล้วในที่สุดก็จะมีความรู้สึกว่าอยากหยุดสวด ในตอนนั้นจะหยุดสวดไปก็ได้ แล้วสังเกตดูว่าหลังจากที่ได้หยุดสวดแล้ว ใจอยู่นิ่งเฉยๆ อยู่ในปัจจุบันหรือไม่ หรือเริ่มไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้ารู้ว่าใจอยู่นิ่ง ก็ให้รู้อยู่กับความนิ่งนั้น เพราะในขณะที่ใจสงบนั้น จะมีความรู้้อยู่ตามลำพัง แต่ไม่ได้รู้กับอะไร รู้ว่าขณะนี้ใจมีความเย็น ใจมีความสบาย ใจมีความอึด ใจมีความพอ ไม่มีความหิว ไม่มีความอยาก ที่จะไปคิดถึงเรื่องอะไรทั้งสิ้น ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็ปล่อยให้ใจนิ่งไปอย่างนั้นไปเรื่อยๆ

เมื่อนิ่งลงแล้วเราก็จะเริ่มเห็นธรรมชาติของใจ ธรรมชาติที่ไม่มีอารมณ์มาครอบงำว่าเป็นอย่างไร จะเริ่มรู้แล้วว่านี่แหละคือใจ นี่แหละคือตัวการสำคัญที่สร้างความสุข ความทุกข์ให้กับเรา ขณะที่พักอยู่ในสมาธิ หยุดคิดเรื่องราวต่างๆ ในขณะนั้นโลกนี้เหมือนกับว่าไม่มีเลย เรื่องราวต่างๆ ที่เราเคยไปเกี่ยวข้องกับร่างกายนอก ไม่ว่าจะ เป็นกิจการงานต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ จะไม่มีภายในจิตใจเลย เมื่อไม่มีเรื่องราวเหล่านั้นอยู่ในใจ อารมณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวเหล่านั้นก็ไม่มี ความกังวล ความห่วงใย ความดีใจ ความเสียใจ อะไรทั้งสิ้น ก็จะไม่มีความกังวล จะมีแต่ความนิ่งสงบ ซึ่งเป็นความสุขแบบหนึ่ง เป็นธรรมชาติที่มีอยู่กับใจในขณะที่ใจอยู่ในความสงบนิ่ง แล้วจะเริ่มเห็นว่าความสุขของเราก็ดี ความทุกข์ของเราก็ดี ก็ล้วนเกิดขึ้นจากใจของเราเอง เวลาใจออกจากสมาธิ แล้วเริ่มออกไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆภายนอก สิ่งที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู ดมด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น สัมผัสด้วยร่างกาย ก็จะเกิดเวทนาต่างๆขึ้นมา เวลาใจเห็นสิ่งที่ชอบ ได้ยินสิ่งที่ชอบ ดมกลิ่นที่ชอบ ลิ้มรสที่ชอบ สัมผัสสิ่งที่ชอบ ก็จะเกิดสุขเวทนาขึ้นมา เกิดขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป สุขเวทนาจึงดับไป เช่นเดียวกันกับสิ่งที่ไม่ชอบ คือรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะที่ไม่ชอบ ก็จะเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป ทุกขเวทนาจึงดับไป นี่เป็นลักษณะของสิ่งที่ใจไปสัมผัสรับรู้

ถ้าไม่รู้จักริธีจัดการปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ ถ้ายังมีความหลง โมหะ และอวิชชาความไม่รู้ที่อยู่ในใจ ก็จะหลงติดอยู่กับสิ่งที่ได้สัมผัสรับรู้ สิ่งที่ถูกอกถูกใจ ก็จะเกิดตัณหาความอยาก เกิดความโลภ ที่อยากจะครอบครอง อยากให้สิ่งนั้นๆ อยู่กับตนไปนานๆ ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบไม่ถูกใจ ก็อยากจะให้สิ่งนั้นๆหายไป พ้นไป หหมดไป โดยไม่ยอมรับรู้ธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ คือรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะทั้งหลาย ที่มาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วเข้ามาสู่ใจ ว่าเป็นอย่างไร ว่าอยู่ในความควบคุมบังคับของตนหรือไม่ จึงต้องอาศัยผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้ามาสอน มาบอกเราว่า ธรรมชาติของสิ่งต่างๆเหล่านี้ คือรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะ ล้วนเป็นไตรลักษณ์ คือ ๑. **อนิจจัง** ไม่เที่ยง ไม่ถาวร ไม่นิ่งเฉย ไม่คงเส้นคงวาเหมือนเดิม มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการไป มีการมา เป็นปกติ ๒. **อนัตตา** ไม่มีตัวตน ไม่อยู่ในความควบคุมของผู้หนึ่งผู้ใด มีการเกิดขึ้น และดับไปด้วยเหตุปัจจัย มีเหตุทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมา

สิ่งเหล่านี้ก็เกิดขึ้นมา เมื่อเหตุดับไป สิ่งเหล่านี้ก็ดับไป ยกตัวอย่าง เวลาคนตีกลองก็จะมีเสียงดังขึ้นมา เสียงดังที่เกิดขึ้นมานี้ ก็เกิดจากคนตีกลอง ทำให้เสียงกลองเกิดขึ้นมา เมื่อคนตีกลองหยุดตี เสียงกลองก็จะหายไป หรือว่าเวลาลมพัด ก็ทำให้เกิดเสียงขึ้นมา เวลาลมไปพัดใบไม้ให้มีการเคลื่อนไหว ก็มีเสียงเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวของใบไม้ เมื่อลมหยุดพัด เสียงนั้นก็จะหายไป ไม่มีใครสามารถควบคุมบังคับให้ลมพัดหรือไม่พัดได้ เพราะลมก็มีเหตุปัจจัยอีกส่วนหนึ่ง ที่ทำให้ลมพัด ทำให้ลมหยุดพัด ๓. **ทุกข์** ถ้าไปอยากให้เป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วไม่เป็นดังที่อยาก ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

หน้าที่ของเราจึงไม่ได้อยู่ที่การไปควบคุมสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของเรา เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว ชีวิตของเราจะมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ เพราะไม่สามารถควบคุมบังคับสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า หน้าที่ของเราไม่ได้อยู่ที่การบังคับสิ่งต่างๆภายนอก แต่อยู่ที่การบังคับใจ เพราะใจเป็นสิ่งที่บังคับได้ เราควรบังคับความอยากต่างๆของเรา ซึ่งไม่มีความจำเป็นต่อความสุขของเราเลย แต่เพราะความหลง ทำให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าถ้ามีความอยากแล้ว จะนำความสุขมาให้กับเรา แต่แทนที่จะพบกับความสุข เรากลับจะพบแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายไปตลอดชีวิต เพราะเราจะไม่สามารถควบคุมดูแลสิ่งที่เราอยาก ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ตลอดเวลา เราอาจจะควบคุมดูแลบังคับได้บางครั้งบางเวลา แต่จะไม่ได้ตลอดเวลา เพราะพื้นฐานธรรมชาติความเป็นจริง

ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว เราจะสามารถควบคุมความอยากได้ ไม่ว่าจะอยากในทางบวกหรือในทางลบก็ตาม เช่น เวลาสัมผัสกับสิ่งที่ถูกอกถูกใจ แล้วเกิดสุขเวทนา ก็จะหักห้ามใจว่าเป็นของชั่วคราวชั่วขณะหนึ่ง เดียวก็ผ่านไป ไม่ต้องไปยินดี เพราะหากเกิดความยินดี เวลาสุขเวทนาผ่านไป ใจก็จะเกิดความเสียดาย เกิดความอาลัยอาวรณ์ขึ้นมา ในทางตรงกันข้าม เวลาสัมผัสกับทุกข์เวทนา ก็ให้ทำความเข้าใจว่า เป็นของชั่วคราวเช่นกัน มาแล้วเดี๋ยวก็ไป ไม่ต้องไปรังเกียจ ไม่ต้องไปผลักไส เพียงแต่ทำใจให้หนึ่งไว้ ไม่ต้องไปมีความไม่อยากกับสิ่งนั้น ใจก็จะไม่เดือดร้อน จะไม่ทุกข์ แล้วไม่ช้าก็เร็วสิ่งที่ไม่ชอบก็จะผ่านไป ถ้านำวิธีนี้มาปฏิบัติกับทุกสิ่งทุกอย่างที่มาสัมผัสในแต่ละวันแล้ว ใจจะมีแต่ความ

สงบ มีแต่ความสุข ไม่มีความวุ่นวุ่นหมัว ไม่มีความกังวลกับอะไรทั้งสิ้น ถึงแม้จะเสีย
อะไรไปมากมายเพียงไร ก็จะไม่ทุกข์กับการเสียไป ถึงแม้จะได้อะไรมามากมาย ก็จะไม่
ทุกข์กับการดูแลรักษา ไม่ห่วง ไม่กังวล

คนเราเวลาได้สิ่งที่ชอบมา ก็อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ เช่น ถ้าได้เป็น สส. เป็น
รัฐมนตรี เป็นนายกรัฐมนตรี ก็อยากจะรักษาตำแหน่ง สส. รัฐมนตรี นายกรัฐมนตรี ไว้
นานๆ ก็เลยต้องวุ่นกับการสร้างผลงาน เมื่อถึงเวลาเลือกตั้ง ก็ต้องวุ่นกับการหาเสียง
ต้องวุ่นกับความหวังโยวว่าจะได้รับเลือกหรือไม่ มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น นี่ก็เป็นเพราะว่าไม่
เคยได้ยินได้ฟัง วิธีที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิต ถ้าได้ยิน
ได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ชีวิตของเราจะไม่วุ่นวาย เราจะทำหน้าที่ให้ดี
ที่สุดตามกำลังแห่งสติปัญญา วิริยะความขยันหมั่นเพียร ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ส่วน
ผลตอบแทนที่ได้ จะมากน้อยเพียงไร ก็ยินดีตามนั้น เท่านั้นชีวิตของเราก็มีความสุขแล้ว
เพราะความจำเป็นของชีวิตก็มีไม่มากนัก มีปัจจัย ๔ คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย
และยารักษาโรค ก็พอแล้ว ซึ่งเราทุกคนก็มีพร้อมกันอยู่แล้ว

แต่ใจของเรายังไม่มีความสุข นั่นก็เป็นเพราะว่าเรายังไม่รู้จักรู้จักจัดการ ควบคุมดูแลใจ
ของเรา ให้สร้างความสุขให้กับเรา เรากลับปล่อยให้ใจถูกอำนาจของความหลง ของความ
อยาก สร้างความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ สร้างความหิว สร้างความกระหายให้ไม่รู้จักรับ
จักสิ้น ด้วยการทำตามความอยากนั่นเอง ยิ่งอยากมากเท่าไร ความอยากก็จะเพิ่มกำลัง
มากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด วิธีที่จะทำให้ความอยากหมดไปนั้น จะต้องเป็นวิธีตรงกัน
ข้าม คือทุกครั้งที่มีความอยาก เราต้องนิ่งเฉย อย่าไปสนองความอยาก ใช้ธรรมะ คือ
การปฏิบัติจิตตภาวนา การทำสมาธิ และการเจริญปัญญา ๒ อย่างนี้แหละ จะเป็น
เครื่องมือที่สามารถทำให้เราชนะความอยากได้ เพราะเวลาทำสมาธิแล้วจิตนิ่งสงบ ความ
อยากก็ไม่สามารถทำงานได้ จิตจึงมีความอึด มีความพอ เพราะความหิวไม่ปรากฏใน
ขณะนั้น ความหิวก็คือความอยากนั่นเอง แต่ความอยากโผล่ขึ้นมาไม่ได้ เพราะว่าใน
ขณะนั้นกำลังของสมาธิควบคุมความอยากไว้ไม่ให้เกิดขึ้น เมื่อไม่มีความอยากในใจ ก็
เลยมีความอึดขึ้นมาแทนที่ แต่สมาธิเป็นสิ่งที่ไม่ถาวร เราไม่สามารถทำจิตให้มีสมาธิอยู่

ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่ช้าก็เร็วกำลังของสมาธิก็จะอ่อน จิตก็จะเริ่มคิด เมื่อจิตเริ่มคิด จิตก็จะมีความอยาก

เราจึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือชิ้นที่ ๒ ไขว้ทำลายความอยาก ถ้าเราเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยากเป็นไตรลักษณ์ คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับได้ เป็นสิ่งที่ไม่ได้ให้ความสุขกับเราที่แท้จริง แต่เป็นสิ่งที่ให้ความทุกข์กับเรา ถ้าเห็นด้วยปัญญาแล้ว เราก็จะไม่กล้าไปอยากกับสิ่งนั้นๆ เหมือนพวกเราที่ไม่ได้ติดยาเสพติดกัน เราก็เห็นด้วยปัญญาแล้วว่า ยาเสพติดไม่ใช่เป็นความสุข ยาเสพติดเป็นโทษ ยาเสพติดเป็นของไม่เที่ยง คือไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ไปซื้อยาเสพติดมาได้จำนวนหนึ่ง เมื่อเสพไปแล้ว ยาก็หมดไป ก็ต้องไปหาใหม่ แต่ก็บังคับไม่ได้ว่า จะได้ยามาเมื่อไร จะมีเสฟไปตลอดเวลาหรือไม่ ไม่ช้าก็เร็ว สักวันหนึ่ง ก็จะไม่ได้เสฟ เช่น ถูกตำรวจจับ ถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง ตอนนั้นก็ไม่ได้เสฟ เมื่อไม่ได้เสฟ ก็ต้องทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง

เป็นลักษณะเดียวกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้แสดงไว้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ที่มาในรูปของบุคคล วัตถุข้าวของต่างๆ ก็ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกัน เมื่อเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นอย่างนี้แล้ว ก็จะไม่กล้าไปอยาก ไปมีกับสิ่งเหล่านี้ เพราะโดยความเป็นจริงแล้ว ใจไม่มีความจำเป็นกับสิ่งเหล่านี้เลย ไม่มีสิ่งเหล่านี้ก็อยู่ได้และมีความสุขยิ่งกว่าอีก เพราะหลุดพ้นจากการเป็นทาสของสิ่งเหล่านี้นั่นเอง เหมือนกับการหลุดพ้นจากการเป็นทาสของยาเสพติด พระพุทธเจ้ากับพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายก็เป็นเหมือนเรา เมื่อก่อนนี้ท่านก็ติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ติดรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่ท่านเป็นคนฉลาด มีปัญญา รู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ อย่างแท้จริง ท่านใช้ปัญญาวิเคราะห์ แล้วก็ทรงเห็นว่ารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย ที่สัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น เพราะเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตานั่นเอง จึงต้องปล่อยวาง จึงต้องฝืน จึงต้องสู้กับความอยาก ด้วยการปฏิบัติธรรม

เราจึงต้องเข้าวัดหาที่สงบ ห่างไกลจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่เป็นเครื่องล่อใจ ยั่วใจให้เกิดอารมณ์อยาก เวลามาอยู่วัดจะมีกฏ มีระเบียบ เช่น ไม่ให้ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ไม่มีการร้องรำทำเพลง ดุหนัง ดุละคร ให้เข้าโบสถ์ไหว้พระสวดมนต์ ซึ่งเป็นการทำจิตให้

สงบนั้นเอง ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ แล้วก็พิจารณาธรรมต่างๆอยู่เรื่อยๆ มองอะไรก็คอย
สะกิดตัวเองเสมอว่า เป็นของไม่เที่ยงนะ ไม่ใช่ความสุขหรืออก ได้อะไรมา ก็สุขชั่ว
ประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็ผ่านไป ได้อะไรมาก็ดีใจแล้วก็ผ่านไป แล้วก็อยากจะมีใหม่เพิ่ม
ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น นี่คือธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าคอยสนใจเราอยู่
เสมอ ใจก็จะฉลาด จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วก็หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง
การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๕๒

สุขแท้ สุขปลอม

๒๕ มกราคม ๒๕๕๖

พุทธศาสนิกชนที่มีเวลาว่าง มีศรัทธาที่แน่นแฟ้น จะชอบมาวัด เพื่อบำเพ็ญคุณประโยชน์ สำหรับตนเองและผู้อื่น ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับผู้ล่วงลับไปแล้ว เป็นการกระทำที่จะนำมาซึ่งความเป็นสิริมงคล ความสุข ความเจริญ ที่แท้จริง จึงเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา น่าส่งเสริมให้กระทำอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นประโยชน์ที่สำคัญ ที่จะอยู่ติดกับใจไปตลอด ถ้าขาดประโยชน์นี้แล้ว ชีวิตจะไม่มี ความหมายอะไร จะอ้างว่างเปล่าเปลี่ยว ถ้าแม้แต่ไปหาประโยชน์ทางด้านวัตถุ เสพ ความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งเมื่อได้เสพแล้ว ก็จะไปผ่านไป ไม่มีอะไรหลงเหลือติดอยู่ภายในใจ ที่จะทำให้เกิดความสุข ความอิ่ม ความพอ แต่กลับสร้างความ หิว สร้างความกระหาย สร้างความอยาก ให้มีไม่รู้จักจบสิ้น

การทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นการสร้างความสุขให้กับใจ เป็นความสุขที่อยู่ติดกับใจ เป็นเครื่องจูงใจ เป็นเครื่องผลักดัน ให้กระทำอีกอย่างต่อเนื่อง เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ทำให้จิตใจพัฒนาสูงขึ้นไปด้วยความดีงาม ความสุข ความเจริญ ที่จะไปกับใจหลังจากที่ร่างกายได้แตกสลายไปแล้ว ร่างกายเป็นของชั่วคราว อยู่ในโลกนี้ได้สักกระยะหนึ่ง ก็ต้องมีการเป็นไป มีการแตกดับไปเป็นธรรมดา ส่วนจิตใจ จะเดินทางต่อไป สู่ภพหน้าชาติหน้า จะไปสู่ความสุขความเจริญก็ขึ้นอยู่กับบุญกุศลที่ได้ กระทำไว้ในชาตินี้ และในชาติต่างๆในอดีตที่ผ่านมา บุญกุศลจะเป็นเครื่องส่งให้จิตใจได้ ไปเกิดที่ดี ที่เจริญรุ่งเรืองต่อไป เพื่อจะได้ประกอบคุณความดี บุญกุศลให้มีเพิ่มมากขึ้นๆขึ้นไป จนถึงจุดสูงสุดของการพัฒนาชีวิต คือจุดที่มีแต่ความสุขที่เรียกว่าบรมสุข สุขที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้พัฒนาไปถึง ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนปรารถนา กัน เพียงแต่เราไม่รู้ เราไม่เข้าใจ

เวลาที่พูดถึงความสุขทางด้านจิตใจ ความสุขที่เกิดจากความสงบ คนที่ไม่เคยได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้ ก็จะเกิดความหวาดกลัว เพราะว่าในชีวิตของตานั้น ตลอดเวลาที่ผ่านมา เคยแต่แสวงหาความสุขจากสิ่งภายนอก ได้ความสุขจากการมีเงินทอง มีตำแหน่ง มียศ มีการสรรเสริญเยินยอ ได้เสพกาม คือกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โภกฺฉัพพะทั้งหลาย จึงไม่เข้าใจว่า คนเราจะมีความสุขโดยที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร นั่นก็เป็นเพราะความโง่เขลาเบาปัญญา ความหลง ที่เรียกว่าความเห็นผิดเป็นชอบ ทำให้ไม่เห็นถึงความสุขที่แท้จริง ความสุขที่จะอยู่ติดกับเราไปตลอด คือความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจนั่นเอง จึงเป็นสิ่งที่จะต้องพิสูจน์ดู ทดสอบดู ถ้าไม่พิสูจน์ ไม่ทดสอบ เราจะไม่รู้ถึงความสุขอันนี้ ในเบื้องต้นเราจึงต้องมีความศรัทธา มีความเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า ความสุขที่แท้จริงอยู่ในใจของเรา อยู่ในตัวของเรา ไม่ได้อยู่ที่ภายนอก ไม่ได้อยู่ที่เงินทอง แล้วเอาเงินทองนี้ไปเที่ยว ไปหาความสุข ซึ่งเป็นความสุขแบบหลอกลวง ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในขณะที่ได้สัมผัส แต่หลังจากที่ผ่านไปแล้วก็เกิดอาการเหงาหงอย เกิดอาการอยากออกไปแสวงหาความสุขแบบนั้นอีก จึงเป็นความสุขที่จะต้องหาอยู่ตลอดเวลา ลึนภพนี้ไป ความอยากในความสุขเหล่านี้ ก็ไม่ได้หมดไปกับภพนี้ เมื่อไปเกิดใหม่ก็ต้องไปชวนหาความสุขแบบนี้ต่อไปอีก ไม่มีที่สิ้นสุด

การหาความสุขแบบนี้จึงเป็นสิ่งที่ไม่ต้องสอนกัน เกิดมาพ่อแม่ก็ไม่ต้องสอน เพราะเป็นสิ่งที่ฝังติดมากับใจ ส่วนความสุขที่เกิดจากความสงบ ลดละการหาความสุขจากภายนอก เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีติดตัวมา จึงเป็นสิ่งที่แปลก เป็นสิ่งที่ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นไปได้ เราจึงมีความกลัวกันทุกครั้งถ้าพูดว่าจะต้องไปอยู่วัดสัก ๓ วัน เพื่อถือศีล ลดละกามสุขทั้งหลาย ก็เกิดความรู้สึกหวาดกลัว ไม่ค่อยกล้าที่จะเข้าวัดปฏิบัติธรรมกัน ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่ายังไม่เคยได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้นั่นเอง จึงจำเป็นที่จะต้องเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง เมื่อประสูติมาก็เหมือนเรา ยังทรงมีความอยากในความสุขทั้งหลายในโลกนี้ อยากมีความสุขจากการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โภกฺฉัพพะทั้งหลาย แต่เนื่องจากทรงเป็นบุคคลที่ฉลาด รู้จักคิด รู้จักแยกแยะ จึงเกิดความเข้าใจ เกิดความคิดขึ้นมาว่า ความสุขที่ทรงมีห้อมล้อมอยู่ในฐานะราชกุมารนั้น หา

ใช้เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ เป็นความสุขจอมปลอม เป็นความสุขหลอกลวง ที่จะต้อง
คอยแสวงหา คอยเติมอยู่ไม่รู้จักจบจักสิ้น ไม่เคยสร้างความอึด สร้างความพอใจเลย

เมื่อเป็นเช่นนั้นพระพุทธองค์จึงทรงศึกษา แสวงหาว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน ก็ได้
ทรงทราบจากนักบวชว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่การทำจิตใจให้สงบ และการที่จิตใจจะ
สงบได้ ก็จะต้องลดละตัดความสุขภายนอกเสียให้หมด เพราะความสุขภายนอกเปรียบ
เหมือนกับความร้อน ส่วนความสุขภายในใจเป็นเหมือนกับความเย็น จะเอาทั้ง ๒ อย่าง
มาปนกันไม่ได้ ถ้าต้องการความเย็น ก็ต้องตัดความร้อนออกไป ถ้าต้องการความร้อน ก็
ต้องตัดความเย็นออกไป อย่างในฤดูหนาว เราก็ต้องหาวิธีป้องกันไม่ให้ความหนาวเข้ามา
สู่ร่างกาย เพื่อร่างกายจะได้อบอุ่น ในฤดูร้อนเวลามีอากาศร้อน ก็ต้องหาวิธีระบายความ
ร้อนให้ออกจากร่างกาย ออกจากอากาศที่อยู่รอบตัวเรา เช่น ติดเครื่องปรับอากาศ ถ้าไม่
มีเครื่องปรับอากาศ เวลาร้อนมากๆ ก็ไปอาบน้ำสักครั้งหนึ่ง ก็จะช่วยระบายความร้อนให้
ออกจากร่างกายไปได้ แต่ความร้อนและความเย็นจะอยู่ร่วมกันไม่ได้ จะต้องเป็นอย่าง
ใดอย่างหนึ่ง

ความสุขทางโลกกับความสุขทางธรรม คือความสุขภายนอกที่ได้มาจากการเสพรูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กับความสุขภายในที่เกิดจากการทำจิตใจให้สงบ ก็เป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม
กัน ไม่สามารถอยู่คู่เคียงกันได้ จะต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่ง ถ้าต้องการความสุขทาง
ใจ คือความสงบของจิตใจ ก็ต้องตัดความสุขภายนอก อย่างที่ญาติโยมบางท่านได้มาอยู่
วัด มาถือศีล ๘ ลดละการหาความสุขทางภายนอก จากการดูหนังดูละคร ร้องรำทำ
เพลง จากการแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่มีสีสันหลากหลาย จากการประพรมของหอม
ทั้งหลาย จากการนอนบนเตียงบนพูกที่มีความนิ่ม ซึ่งมีคุณน้อย มีความสุขน้อย แต่มี
โทษมาก เพราะไม่ทำให้ใจสงบ ให้อึด ให้พอได้ จึงต้องมาลดละด้วยการละเว้น แล้วก็มา
ทำจิตใจให้สงบ ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ กำหนดจิตใจให้อยู่กับที่ ให้อยู่
กับบทสวดมนต์ ให้อยู่กับองค์ภาวนา ที่ใช้เป็นเครื่องผูกใจ ไม่ให้ใจเร่ร่อน ไม่ให้ไปเที่ยว
เตร่ คิดถึงเรื่องราวต่างๆ

ใจก็เปรียบเหมือนกับเรือลำหนึ่งที่ลอยอยู่บนน้ำ ถ้าต้องการให้เรือหนึ่ง ให้จอดอยู่กับท่า ก็ต้องเอาเชือกผูกเรือไว้กับเสา เพื่อเรือจะได้ไม่ไหลไปตามกระแสน้ำ ใจก็เป็นเช่นนั้น ถ้าต้องการให้ใจอยู่นิ่ง ไม่ให้ไหลไปตามกระแสอารมณ์ต่างๆ ก็ต้องหาเครื่องผูกใจไว้ เช่น บทสวดมนต์ หรือองค์ภาวนากำกับจิตใจ เช่น การบริกรรมคำว่าพุทโธฯฯ ไปเรื่อยๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก เหล่านี้เป็นเครื่องผูกใจ ถ้ามีเครื่องผูกใจแล้ว ใจจะลอยไปไม่ได้ ยกเว้นเสียว่า เชือกคือสติที่ผูกใจให้อยู่กับองค์ภาวนานั้นขาดไป ถ้าเชือกขาดไปอย่างเวลาผูกเรือไว้กับท่าเรือ เรือก็ต้องไหลไปตามกระแสน้ำ แต่ถ้าเชือกไม่ขาดเรือก็ลอยไปไม่ได้ ฉะนั้นใดการที่จะทำให้ใจอยู่กับบทสวดมนต์ที่ดี อยู่กับองค์ภาวนา เช่นคำบริกรรมพุทโธฯฯก็ดี อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ดี จำต้องมีสติ คือจะต้องมีการระลึกรู้ การเฝ้ามองอยู่กับสิ่งที่ได้กำหนดไว้ ให้เป็นเครื่องผูกใจไว้ ถ้าจะใช้การสวดมนต์ก็ขอให้อยู่กับคำสวดมนต์ทุกคำ ไม่ใช่สวดไปแล้วก็คิดถึงเรื่องราวต่างๆไปด้วย ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วใจจะไม่สงบ ใจจะไม่นิ่ง ก็จะไม่เกิดผลขึ้นมา ก็จะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติเกิดความท้อแท้ เสื่อมศรัทธาขึ้นมา คิดว่าไม่ใช่เป็นวิธีที่จะนำมาซึ่งความสุขให้กับตน

ความจริงแล้วมันอยู่ที่การปฏิบัติของตนเองต่างหาก ที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องกับสิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอนไว้ นั่นก็คือ ให้มีสติอยู่กับงานที่ได้กำหนดไว้ให้ใจกระทำ ถ้าได้กำหนดให้ใจอยู่กับการสวดมนต์ ก็ให้อยู่กับการสวดมนต์อย่างเดียว อย่าไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วก็ดี ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ดี เรื่องที่อยู่ไกลตัว หรืออยู่ที่ไกลตัวทั้งหมดนั้น ขอให้ลืมไปเสีย อย่าไปคิดถึง ตอนนี้อยู่ให้คิดอยู่เรื่องเดียว คือบทสวดมนต์ พยายามให้อยู่กับบทสวดมนต์ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะเกิดความรู้สึกสงบ รู้สึกสบาย รู้สึกเย็น แล้วอยากหยุดสวด ก็ลองกำหนดดูลมหายใจต่อไป ดูลมหายใจเข้าออก ให้รู้อยู่กับลม เหมือนอยู่กับบทสวดมนต์ แต่ตอนนี้ไม่ต้องสวดแล้ว เพียงแต่ให้ดูที่ลมหายใจเข้า หายใจออก โดยกำหนดดูอยู่ที่จุดๆเดียว คือจุดที่ลมสัมผัสกับปลายจมูก หรือที่เหนือริมฝีปากขึ้นมา ให้กำหนดรู้ที่อยู่ตรงจุดนั้น ไม่ต้องตามลมเข้าไปเวลาหายใจเข้า ไม่ต้องตามลมออกมาเวลาหายใจออก เพราะไม่ต้องการให้ใจทำงาน ไม่ต้องการให้ใจเคลื่อนไปไหนนั่นเอง ต้องการให้ใจนิ่ง ให้อยู่กับที่ จึงควรกำหนดให้อยู่ตรงจุดใดจุดหนึ่งที่สัมผัสลมได้ชัด

ในเบื้องต้นก็จะอยู่แถวปลายจมูกหรือบริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา แต่ต่อไปก็อาจจะไป
รู้สึกอยู่ที่ท่ามกลางอกก็ได้ จะกำหนดอยู่ที่ตรงกลางอกก็ได้ อย่างที่ใช้ยูปหนองพองหนอง
ก็กำหนดดูอยู่ที่บริเวณหน้าท้องหรือหน้าอก เวลาหายใจเข้าก็จะเกิดความรู้สึกว่าพอง
ขึ้นมา เวลาหายใจออกไปก็เกิดความรู้สึกว่ายุบลงไป จึงมีบทที่ว่ายูปหนองพองหนอง แต่
ความจริงเวลากำหนดดูไม่ต้องพูดคำว่ายูปหนอง พองหนองก็ได้ ข้อสำคัญขอให้รู้เกี่ยวกับการ
การเข้าออกของลมตรงจุดใดจุดหนึ่ง ตรงหน้าอกก็ได้ ตรงที่ปลายจมูก บริเวณเหนือริม
ฝีปากขึ้นมาก็ได้ ให้เพียงแต่กำหนดรู้เท่านั้น ไม่ต้องไปควบคุม ไม่ต้องไปบังคับให้ลม
หายใจสั้น หรือหายใจยาว ให้หายใจละเอียด หรือหายใจหยาบ ลมจะเป็นอย่างไรก็ให้รู้
ตามความเป็นจริง ถ้ากำลังหายใจสั้น ก็รู้ว่าขณะนี้หายใจสั้น ถ้าหายใจยาวก็รู้ว่าหายใจ
ยาว ถ้าลมหายใจหยาบก็รู้ว่าหยาบ ถ้าลมหายใจละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ถ้าไม่มีความรู้สึก
ว่ามีลมเหลืออยู่เลย ก็ทำความเข้าใจว่าขณะนี้ลมละเอียด จนไม่สามารถรู้สึกได้ ก็ไม่ต้อง
วิตก ไม่ต้องกลัวว่า ถ้าไม่มีลมหายใจแล้วจะตายไป เพราะความจริงแล้วถ้ายังมีความ
รู้อยู่กับตัว รู้ว่าขณะนี้ลมหายใจได้หายไปจากความรู้สึกแล้ว ก็จะไม่ตาย จึงไม่ต้องไป
กังวลอะไร

เมื่อภาวนาไปแล้ว จิตจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ลมก็จะละเอียดตาม ละเอียดจนเกิด
ความรู้สึกว่าลมไม่มีเสียแล้ว ก็ไม่ต้องกลัวว่าจะตาย ตราบใดถ้ามีผู้รู้อยู่แล้ว รับรองว่าไม่
ตาย เพราะในขณะนั้นจิตจะรวมตัวลงเข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ถ้าเกิดความกลัวแล้ว ก็
จะทำให้จิตถอนออกมา ทำให้จิตหยาบขึ้น ลมก็หยาบขึ้นตาม ก็จะสัมผัสกับลมไม่ได้ ถ้า
เป็นเช่นนี้ก็จะไม่ได้บรรลุถึงจุดของการภาวนา คือการรวมตัวของจิตลงไปเป็นหนึ่ง ที่
เรียกว่ามีอารมณ์เดียว ลึกแต่ไม่รู้ เป็นเอกัคคตารมณ์ ดังนั้นถ้าภาวนาไป ดูลมไป แล้ว
ลมละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ก็ไม่ต้องกังวลอะไร ขอให้ดูไปเรื่อยๆ เมื่อไม่มีลมก็ให้รู้ว่าไม่มี
ลม ให้รู้อยู่กับรู้ที่นั่นแหละ รู้ว่าไม่มีลม ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมตัวลง เมื่อรวมตัวลงแล้วก็
จะเกิดความสงบ เกิดความนิ่ง เกิดความเย็น เกิดความสบายขึ้นมา ในขณะนั้นจิตจะไม่
สนใจกับเรื่องราวต่างๆภายนอก ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัส
ก็จะไม่สนใจ ไม่ยึดดี เพราะในขณะนั้นจิตมีความพอ มีความอิ่ม ไม่มีความหิว ไม่มี
ความอยากกับอะไรทั้งสิ้น เป็นความสุขที่ไม่มีอะไรในโลกนี้จะเปรียบเทียบได้ ดังที่ได้

ทรงแสดงไว้ว่า **ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้ จะเสมอเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจ**

ถ้าได้ปฏิบัติถึงจุดนี้แล้ว จะเริ่มเข้าใจแล้วว่า ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ความศรัทธาในการที่จะปฏิบัติรักษาจิตใจให้สงบ ก็จะมีเพิ่มขึ้นไปมากๆ เวลาที่เคยใช้ไปกับการหาความสุขภายนอก การทำมาหากิน หาเงินหาทอง เพื่อจะได้เอาเงินทองมาจับจ่ายซื้อความสุข ก็จะลดน้อยถอยลงไป เพราะเริ่มเห็นแล้วว่าความสุขแบบนี้ หามาเท่าไรก็ไม่รู้จักคำว่าอิ่ม คำว่าพอสักที กลับสร้างความหิว สร้างความกระหายให้มีมากขึ้นไปเสียอีก จึงเริ่มเข้าใจแล้วว่าความสุขแบบนี้ ไม่ใช่เป็นความสุข แต่เป็นความทุกข์ ความสุขที่แท้จริง กลับเป็นความสงบของใจ ดังนั้นเมื่อมีเวลามีโอกาส ก็จะพยายามหาเวลาเข้าวัด หาสถานที่สงบที่ปราศจากผู้คนพลุกพล่าน หาความวิเวก การอยู่ตามลำพัง แล้วก็เจริญสมาธิภาวนา ในเบื้องต้นก็ด้วยการสวดมนต์ สวดไปสักกระยะหนึ่งก่อน เพราะในเบื้องต้นจิตจะหยาบมาก ให้กำหนดอยู่กับพุทโธๆ ก็จะไม่อยู่ จะให้อยู่กับลมหายใจก็ไม่อยู่ จึงให้สวดมนต์ไปพลางๆก่อน สวดไปจนรู้สึกหัวใจเริ่มมีความนิ่ง มีความพอ รู้สึกไม่อยากจะสวดแล้วก็หยุด แล้วก็กำหนดดูลมหายใจต่อไป หรือกำหนดพุทโธๆไปในใจเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะสงบนิ่ง เมื่อสงบนิ่งแล้วการสวดมนต์ก็ดี การดูลมหายใจก็ดี หรือการบริการกรมพุทโธๆก็ดี ก็ไม่จำเป็นต่อไป เพราะได้ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการแล้ว เหมือนกับเวลาที่รับประทานอาหาร ขณะที่ยังไม่อิ่มก็ต้องตักข้าวเข้าปาก ต้องเคี้ยว ต้องกลืนอาหารไปเรื่อยๆ ต้องรับประทานไปเรื่อยๆ แต่เมื่ออิ่มแล้ว ก็จะหยุดรับประทานไปเอง

ฉันใดการไหว้พระสวดมนต์ การบริการกรมพุทโธๆ การกำหนดดูลมหายใจ ก็เหมือนกับ การรับประทานอาหารของใจนั่นเอง เมื่อรับประทานเต็มที่แล้ว ใจสงบนิ่งแล้ว การสวดมนต์ การบริการกรมพุทโธๆ การกำหนดดูลมหายใจเข้าออก ก็ไม่มีความจำเป็นต่อไป เพราะในขณะนั้นใจจะนิ่งอยู่เฉยๆ จะนิ่งอยู่ได้นานมากน้อยเท่าไร ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เพราะการภาวนาแต่ละครั้งจะไม่เหมือนกัน บางครั้งก็จะนิ่งอยู่ได้นาน บางครั้งก็จะไม่นาน ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของใจ ไม่ต้องไปกังวล อย่าไปดึงใจออกมาใน

ขณะที่ใจมีความสงบ เพราะถ้าทำเช่นนั้นแล้ว ในโอกาสหน้าเวลาจะทำให้ใจสงบจะยาก แต่ถ้าวางใจให้ใจอยู่ในความสงบ จนเต็มทีของเขาแล้ว เขาก็อิ่ม เขาพอแล้ว เขาก็จะออกมาเอง เมื่อเกิดความอยากออกมา ก็จะเริ่มรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่มาสัมผัส แล้วก็เริ่มคิดปรุง คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ มีการเปลี่ยนอิริยาบถ ลุกขึ้นมา เพื่อไปทำภารกิจการทำงานอย่างอื่นต่อไป

ถ้าเป็นไปได้เมื่อลุกขึ้นมาแล้ว ในขณะที่จะไปทำภารกิจอะไรก็ตาม ขอให้สติตามรู้กับภารกิจการทำงานต่างๆ ให้มีความรู้อยู่กับภารกิจที่ทำอยู่ในขณะนั้น คือในปัจจุบัน ถ้าลุกขึ้นมา ก็ให้รู้ว่ากำลังลุกขึ้นมา ถ้าเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน กำลังทำอะไรอยู่ ก็ให้รู้อยู่กับการทำงานนั้นๆ ถ้าทำอย่างนี้ได้ ถือว่ายังภาวนาอยู่ เป็นการรักษาใจให้สงบให้หนึ่ง ถึงแม้ใจจะทำงานแต่ไม่ล้าส่ายสเป่ ไปหาเรื่องราวต่างๆ ในอดีตก็ดี ในอนาคตก็ดี ที่ไกลที่ใกล้ก็ดี แต่อยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ถ้าทำอย่างนี้ได้ ใจก็ยังสงบ ยั่งยืนอยู่ เพราะไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามาสร้างความวุ่นวายใจ ในขณะที่ทำอะไรอยู่ หากใจเกิดมีความรู้สึกรัก หรือชัง ยินดียินร้ายกับสิ่งที่กระทำ ก็ให้เอาปัญญาเข้ามาใช้ ว่าไม่ควรไปรัก ไปชัง ไปยินดียินร้ายกับอะไร เพราะเป็นเรื่องของอารมณ์ เมื่อมีความยินดีก็จะเกิดความดีใจ ถ้าเกิดความยินร้ายขึ้นมา ก็จะเกิดความโกรธ ความเสียใจ ความไม่สบายใจขึ้นมา แต่ถ้าทำ ความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจมาสัมผัส มารับรู้ ล้วนเป็นสิ่งที่มืออยู่เป็นอยู่ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปมีส่วนได้ส่วนเสียกับเขา เพราะถ้ามีแล้ว ก็จะสร้างปัญหาให้กับใจ ถ้าไปมีส่วนได้ส่วนเสียขึ้นมา ก็จะมี ความกังวล มีความห่วง มีความอาลัย มีความอาวรณ์ มีความรังเกียจ มีความไม่พอใจ ไม่พอใจขึ้นมา ซึ่งล้วนเป็นความทุกข์ของใจทั้งสิ้น เป็นสิ่งที่เราไม่ปรารถนา

ให้มองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติ เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น เราไม่ต้องไปกังวลกับเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เขาเป็นไป ถ้ามาเกี่ยวข้องกับเรา ก็ปฏิบัติกับเขาให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตามหน้าที่ของเรา ถ้าไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำให้สิ่งต่างๆ เหล่านั้น เป็นไปตามความต้องการของเรา ก็ไม่ต้องไปกังวลกับเขา ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ไม่มีเขาเราก็อยู่ได้ นี่คือหลักความจริง แต่เหตุที่พวกเรายังต้องไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ

เหล่านั้น ก็เพราะความหลง เพราะคิดว่าถ้ามีสิ่งต่างๆเหล่านั้นแล้ว จะมีความสุข จะมี
ความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด **ความสุข ความเจริญรุ่งเรืองที่แท้จริงนั้น อยู่ที่**
ใจที่สงบ อยู่ที่ใจที่ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างต่างหาก เพราะถ้าใจได้ปล่อยวางทุกสิ่งทุก
อย่างแล้ว ก็จะไม่มียอะไรมาส่งความทุกข์ให้กับใจ มาสร้างความวุ่นวายให้กับใจ ถ้าใจ
ยังมีความวุ่นวาย ยังมีความกังวลอยู่ ก็แสดงว่าใจยังไม่ได้พัฒนาไปถึงจุดที่สูงที่สุด จุดที่
พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้พัฒนาไปถึงนั้น เป็นจุดที่ไม่มีมีความกังวล
ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความวุ่นวายใจ เรียกว่า**ปรमंसुख** มีแต่ความสุขล้วนๆ มีความสุข
อย่างเดียวภายในใจ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีปัญญา มีความเข้าใจในสภาวะธรรม
ทั้งหลายว่าเป็นทุกข์นั่นเอง ถ้าไปยุ่งกับเขา ไปเกี่ยวข้องกับเขาแล้ว จะต้องมีความกังวล
ใจตามมาไม่ช้าก็เร็ว ถ้าไม่ไปเกี่ยวข้องกับเขา ก็จะไม่มีความทุกข์ ไม่มีความกังวลใจ ญาติโยม
ลองสังเกตดู เรามีความทุกข์กับอะไร ส่วนใหญ่ก็มีความทุกข์กับของๆเรานั่นแหละ อะไร
ที่เป็นของๆเรา ก็จะมีความทุกข์กับสิ่งนั้น ถ้าสิ่งไหนไม่ใช่เป็นของๆเรา ก็จะไม่มีความ
ทุกข์กับของสิ่งนั้น จึงต้องใช้ปัญญาให้เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของๆเรา เพื่อจะได้ปล่อยวาง
อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น จะได้ไม่ต้องทุกข์กับอะไรอีกต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควร
แก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๔๓

การเสียดส

๑ กุณฑลพจน์ ๒๕๕๖

คุณธรรม ความดีงาม ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้พุทธศาสนิกชนทุกคนไว้เจริญ มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ ๑. **ศรัทธา** ความเชื่อ ๒. **จาคะ** การเสียดส ๓. **ศีล** ความประพฤติที่ดีงาม ๔. **ปัญญา** ความรู้ความฉลาด คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นคุณสมบัติของพุทธศาสนิกชนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดไว้ ให้ผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา นำไปปฏิบัติ เพื่อความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นสิริมงคล ความปราศจากความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะทั้งหลายเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงศึกษา ได้ทรงปฏิบัติ ทรงบรรลุเห็นอย่างชัดแจ้งแล้ว จึงได้นำเอามาสั่งสอนให้กับผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อมีปัญญาความฉลาด ที่สามารถเห็นถึงผลที่ดีที่งามที่จะตามมาจากการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนและปฏิบัติมา

ถ้าเป็นพุทธศาสนิกชน ก็ควรคำนึงถึงคุณสมบัติทั้ง ๔ ประการนี้ ถ้ายังไม่มีคุณสมบัติทั้ง ๔ ประการนี้ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็จะไม่ได้รับอานิสงส์ผลประโยชน์จากการเป็นพุทธศาสนิกชน แต่ถ้าได้เจริญคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ก็จะได้รับอานิสงส์อันดีงาม อันประเสริฐของพระพุทธศาสนา ตั้งแต่มนุษย์สมบัติขึ้นไป จนถึงเทวสมบัติ พรหมสมบัติ และอริยสมบัติ คือมรรคผลนิพพาน ซึ่งล้วนเกิดจากการเจริญคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ดังนั้นในทุกๆวันพระหรือทุกๆครั้งที่เรามาวัดกัน ก็จะมีพิธีกรรมที่เสริมสร้างให้เจริญในคุณธรรมทั้ง ๔ เช่น เมื่อมาที่วัดแล้ว ก็จะได้บูชาพระรัตนตรัย เป็นการตอกย้ำศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ในพระพุทธ ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ตอกย้ำความไม่สงสัยในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ เป็นการเจริญศรัทธา หลังจากนั้นก็มีการทำบุญถวายทาน จตุปัจจัยไทยทาน สังฆทาน เป็นการเจริญจาคะคือการเสียดส ต่อจากนั้นก็มีการ

สมาทานศีล เป็นการเจริญศีล ความประพฤติดีทางกาย ทางวาจา แล้วก็มี การแสดง
ธรรม เป็นการเจริญปัญญาความรู้ ความฉลาด

นี่แหละคือคุณธรรมทั้ง ๔ ประการ ที่พุทธศาสนิกชนทุกครั้งที่มาวัดจะได้เจริญ เมื่อได้
เจริญแล้ว ความสุขความเจริญ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ย่อมเป็น
ผลที่จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับแห่งการปฏิบัติ จึงเป็นสิ่งที่ควรคำนึงอยู่เสมอ ควรเจริญ
อยู่เสมอ ไม่ว่าจะมาที่วัดหรือไม่ก็ตาม เพียงแต่ว่าเวลามาที่วัดจะสะดวกกว่า เพราะมี
กิจกรรมเหล่านี้เป็นเครื่องส่งเสริม ให้ได้เจริญคุณธรรมเหล่านี้ แต่ถ้าไม่ได้มาที่วัด ก็
ขอให้มัสติรำลึกถึงคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ แล้วพยายามเจริญให้มากอย่างต่อเนื่อง
ไม่ว่าจะอยู่แห่งหนตำบลใด เวลาใด เมื่อถึงเวลาที่ควรเจริญคุณธรรมเหล่านี้ ก็ควรเจริญ
ไป ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว ความเจริญรุ่งเรือง ก็จะเป็นไปตามลำดับ ความเสื่อมก็จะลดน้อย
ถอยลงไป ความทุกข์ ความวุ่นวายใจก็จะค่อยๆหมดไปๆ จนในที่สุดก็จะเป็นใจ
เหลืออยู่ภายในใจเลย นั่นก็เป็นเพราะว่าได้ประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้า
ทรงสั่งสอนไว้ ซึ่งสรุปได้ ๓ ประการ ด้วยกัน คือ **๑. ละการกระทำบาปทั้งปวงเสีย**
๒. ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม **๓. ขำระจิตใจให้สะอาดหมดจด**

นี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ ที่
ได้มาตรัสรู้ธรรมในโลก แล้วนำธรรมนี้มาสั่งสอนให้กับสัตว์โลก เพราะธรรมนี้เป็นเหตุที่
จะนำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นสิริมงคล ความหมดทุกข์หมดภัย หมดความ
เศร้าโศกเสียใจทั้งหลายได้อย่างแน่นอน ได้อย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ จึงเป็นธรรมที่
พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ จะทรงสั่งสอนพุทธศาสนิกชนทั้งหลายให้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะมา
ตรัสรู้ในเวลาไหนก็ตาม พุทธศาสนิกชนเมื่อได้ฟังธรรมแล้ว ก็จะเกิดศรัทธาความเชื่อ
ขึ้นมา ซึ่งเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของพุทธศาสนิกชนที่เชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว กิเลส
ตัณหาเป็นพิษเป็นภัยกับใจ ควรชำระ ควรกำจัด ไม่ควรปล่อยให้หลงเหลืออยู่ เมื่อมี
ความเชื่อในธรรม ก็นำไปปฏิบัติ เช่น การทำความดีทั้งหลาย ก็คือการเสียสละนี้เอง
สละความสุข สละประโยชน์ส่วนตนให้กับผู้อื่น แบ่งปันความสุขและประโยชน์ให้กับ
ผู้อื่น

การเสียสละก็มีอยู่หลายระดับ ระดับธรรมดาทั่วไป ถึงระดับสูงสุด ระดับทั่วไป ก็
อย่างที่เราทำกัน เรามีอะไรที่เป็นส่วนเกิน เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น ถ้าไม่มีก็ไม่เดือดร้อน
เช่น ความสุขบางอย่าง ประโยชน์บางอย่าง สมบัติข้าวของบางอย่างที่เรามีอยู่ ถึงแม้ไม่มี
ก็ไม่เดือดร้อน เราก็เสียสละให้กับผู้อื่นไป อย่างนี้เป็นการเสียสละธรรมดาๆ ส่วนการ
เสียสละขั้นอุกฤษฏ์ ขั้นสูงสุดก็คือ ยอมเสียสละแม้ในสิ่งที่มีความจำเป็นต่อความสุขของ
เรา ต่อชีวิตของเรา แต่เพราะใจมีความแน่วแน่ต่อการบำเพ็ญคุณธรรมข้อนี้ ก็พร้อมที่จะ
เสียสละ แม้แต่ชีวิตก็สละได้ นี่คือนิยามของการเสียสละขั้นสูงสุด ดังที่พระพุทธองค์
ทรงสอนให้เสียสละแม้แต่สมบัติ แม้แต่อวัยวะ แม้แต่ชีวิต เพื่อรักษาธรรม คือจาคะนี้
ซึ่งเป็นธรรมที่ประเสริฐอย่างยิ่ง ผู้ใดได้เจริญแล้ว ความเจริญในใจย่อมปรากฏขึ้นมา
ย่อมนำไปสู่ความสำเร็จอันสูงสุด อย่างที่พระพุทธเจ้าของเราได้บำเพ็ญมาในแต่ละภพ
ในแต่ละชาติ ซึ่งเมื่อฟังแล้วก็อาจจะคิดว่า เป็นสิ่งที่ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นไปได้ ที่สามารถ
สละทุกสิ่งทุกอย่างได้ แม้แต่ชีวิต เพื่อให้ได้มาในธรรมที่ประเสริฐที่สุด คือการหลุดพ้น
จากความทุกข์ทั้งปวง

พระพุทธเจ้าของเราได้บำเพ็ญมาแล้วในแต่ละภพในแต่ละชาติ เราก็ได้ยินได้ฟังมา สมัย
เป็นพระเวสสันดรก็สละราชสมบัติออกบวช สละลูก สละภรรยาเพื่อคุณธรรมนั่นเอง
และเมื่อมาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะก็ได้สละอีกเหมือนกัน เพราะนิสัยนี้ได้ถูกปลูกฝังมา
จนเรียกว่า เป็นสันดานก็ได้ แต่เป็นสันดานฝ่ายดี เรียกว่าเป็นอริยะสันดาน ผู้ใดถ้าได้
เจริญจากระยะการเสียสละมาอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะเห็นว่าการเสียสละไม่เป็นความทุกข์เลย
แต่เป็นความสุขใจอย่างยิ่ง ถ้าไม่เชื่อลองเสียสละในสิ่งที่รัก ที่หวง ที่ให้ความสำคัญอย่าง
ยิ่ง ถ้าลองได้เสียสละแล้ว จะได้สัมผัสกับความสุกใสที่ไม่เคยมาปรากฏขึ้นในใจเลย เพราะ
สิ่งที่รัก ที่ชอบ ที่หวงแหน ไม่ได้ทำให้ใจเบา ใจสบาย แต่กลับเป็นเครื่องผูกมัดใจ ให้
มีความคับแค้น ความคับแคบ ความเห็นแก่ตัว ความเสียตาย แต่ถ้าได้สละสิ่งที่รัก สิ่ง
สงวนมากที่สุดได้ ได้ชนะความหวงแหน ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นๆแล้ว ใจจะคลาย
ออก จะโล่ง จะเบา จะมีความสุขอย่างยิ่ง

นี่แหละเป็นเหตุที่ทำให้คนอย่างพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย สามารถเสียสละในสิ่งที่พวกเขายังไม่กล้า ยังไม่สามารถที่จะสละได้ เพราะเรายังไม่เคยได้สัมผัสกับผลที่ประเสริฐ ที่จะปรากฏขึ้นในใจของเรา เวลาที่ได้เสียสละในสิ่งที่รัก ที่หวงแหน เราจะพบกับความสุขใจ ความเบาใจ ความภูมิใจ ที่ไม่เคยพบมาก่อนในโลกนี้ ในชีวิตนี้เลย และถ้าได้ลองทำอย่างนี้ไปเพียงครั้งเดียวแล้ว ก็จะเกิดความผูกพัน เกิดความยินดีที่จะทำอย่างนี้ต่อไปอีก แล้วชีวิตของเราก็จะมีแต่ความสุข ความสบายใจมากขึ้นตามลำดับ ความทุกข์ใจของเราก็ไม่ได้เกิดจากอะไร ก็เกิดจากความหลงที่ทำให้ไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะป็นวัตถุหรือบุคคล เมื่อไปยึดไปติดแล้ว ใจก็มีความเครียดกับสิ่งเหล่านั้น เครียดจากความหวัง จากความเสียตาย จากความหวงแหนในสิ่งนั้นๆ แทนที่จะมีความสุข กลับต้องมีความทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น ไม่เชื่อลองสำรวจดูในตัวของเรา ในใจของเรา กับสิ่งต่างๆที่เราถืออยู่ ไม่ว่าจะป็นบุคคลก็ดี หรือเป็นสิ่งของต่างๆก็ดี ว่าเรามีความโล่งใจ เบาใจกับสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ หรือมีแต่ความห่วงใย มีแต่ความกังวลใจ มีแต่ความเครียด

ถ้าพิจารณาดูจะเห็นว่า เรามีแต่ความทุกข์กับสิ่งต่างๆที่เราถืออยู่ทั้งสิ้น ความสุขที่ได้รับจากสิ่งเหล่านั้น เป็นเพียงความสุขเล็กๆน้อยๆ และเมื่อได้สัมผัสแล้วไม่นาน ก็เกิดความชินชาจนไม่เห็นความสุขของสิ่งนั้นๆเหลืออยู่เลย มีแต่ความหวง ความห่วง ความยึดติดอยู่ในสิ่งนั้นๆ ทำให้เกิดความคับแค้นใจ ความวุ่นวายใจ ไม่รู้จักจบจักสิ้น ไม่เชื่อลองพิจารณาดู ทุกวันนี้ทุกข์กับอะไร ก็ทุกข์กับสมบัติที่มีอยู่นั้นแหละ ทุกข์กับครอบครัว ทุกข์กับสามี ทุกข์กับภรรยา ทุกข์กับลูกเต้า ทุกข์กับทรัพย์สินสมบัติต่างๆที่มีอยู่ เพราะเมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็ต้องคอยดูแลรักษา ทำให้ไม่รู้จักพึ่งตัวเอง ไม่รู้จักอยู่โดยปราศจากสิ่งเหล่านี้ ทั้งๆที่สามารถอยู่ได้โดยที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้ ไม่มีสามี ไม่มีภรรยา เราก็อยู่ได้ ไม่มีลูก เราก็อยู่ได้ ไม่มีสมบัติมากมายกายกองเกินความจำเป็น เราก็อยู่ได้ แต่เราไม่เคยอยู่แบบนั้นเลย เพราะว่าตลอดเวลาภายในหัวใจของเรา มีแต่ความหลง มีแต่ความเียงเขลาเบาปัญญา คอยหลอกให้เรากลายเป็นคนพิการไป คือไม่ให้พึ่งตัวเราเอง ไม่ให้เราหาความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา ไม่ให้มีความมกน้อยสันโดษ มีความพอใจยินดีกับสิ่งที่มีอยู่ กลับสร้างความหิวกระหาย ความอยาก ให้เกิดขึ้นตลอดเวลา

จึงทำให้เราต้องดิ้นรนออกไปหาสิ่งต่างๆภายนอกตัวเรา ไปหาสมบัติชั่วคราวของ หาบุงคูลต่างๆ เพราะคิดว่าเมื่อได้สิ่งเหล่านี้แล้ว จะมีความสุข จะไม่มีความทุกข์กัน แต่เมื่อมีแล้ว ก็มีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความกังวล เพราะเมื่อมีแล้ว ก็อาศัยสิ่งเหล่านี้ไว้ให้ความสุขเล็กๆน้อยๆกับเรา แต่ในขณะที่เดียวกัน เราก็กลายเป็นคนฟิการไป ถ้าเกิดวันใดวันหนึ่ง ไม่มีสิ่งที่เคยมี เคยใช้อยู่ ก็จะไม่มีความทุกข์อย่างมาก บางครั้ง บางคนอาจจะทนอยู่ไม่ได้ เมื่อไม่มีสิ่งเหล่านั้น ถึงกับทำร้ายชีวิตของตนไปในที่สุด ก็เพราะปล่อยตัวเองให้ไปยึดไปติด ไปพึ่งพาอาศัยสิ่งภายนอกมาให้มีความสุขกับตนเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว เวลาไม่มีสิ่งเหล่านั้นมาให้ความสุข ก็เกิดความทุกข์ จนทนอยู่ต่อไปไม่ได้ แต่ถ้าได้ศึกษา ได้ยิน ได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งทรงสอนว่า **ความสุขที่ประเสริฐ สุขที่เลิศ นั้น อยู่ในตัวของเราแล้ว อยู่ในใจที่สงบ** ใจจะสงบได้ ก็จะต้องปล่อยวาง ไม่ไปพึ่งพาอาศัยสิ่งต่างๆภายนอก ยกเว้นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ก็คือปัจจัย ๔

ปัจจัย ๔ เป็นสิ่งที่ต้องมี ถ้าไม่มีแล้วร่างกายนี้ ชีวิตนี้ ย่อมอยู่ไปไม่ได้ แต่ความจำเป็นคือความต้องการของร่างกายในปัจจัย ๔ ก็มีไม่มาก เราก็รู้จักกันอยู่ ถ้ารู้จักความมักน้อย ความสันโดษแล้ว ก็จะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปดิ้นรนหาปัจจัย ๔ มาเกินความจำเป็น ให้เหนื่อยยากไปเปล่าๆ เพราะอาหารก็ดี ที่อยู่อาศัยก็ดี เครื่องนุ่งห่มก็ดี ยารักษาโรคก็ดี ไม่จำเป็นจะต้องเป็นของราคาแพงๆ ถึงจะมีคุณค่ากับร่างกาย อาหารก็มาจากที่เดียวกัน มาจากตลาด แล้วก็เอามาทำให้เรารับประทาน ราคาจะสูงหรือต่ำก็อยู่ที่สถานที่ที่นำมาขาย ถ้าไปกินอาหารในร้านที่มีการตกแต่ง มีค่าใช้จ่ายสูง อาหารก็จะแพง ถ้าไปซื้ออาหารมารับประทานที่บ้าน ก็เป็นอาหารเหมือนกัน เมื่อรับประทานเข้าไปก็ให้ความอิ่ม รักษาชีวิตให้อยู่ได้ต่อไปเหมือนกัน ความแตกต่างกันอยู่ตรงที่ราคา ถ้าของหรูหราก็ต้องเสียเงินมาก แล้วเงินก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ออกมาจากตัวเรา เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องออกไปหากัน เมื่อใช้มาก ก็ต้องหามาก ก็ต้องเหนื่อยมาก ถ้าใช้น้อยก็ไม่ต้องดิ้นรนมาก เราก็หามาเรื่อยๆ พอใช้เท่าที่จำเป็น ปัญหาต่างๆที่เกิดจากการออกไปทำมาหากินก็มีไม่มาก ความสุขกลับมีมากกว่า ความสุขทางจิตใจของคนที่ใช้เงินน้อย จะมีมากกว่าของคนที่ใช้เงินมาก เพราะคนใช้เงินน้อยไม่มีความกดดัน ที่จะต้องคอยไปหาเงินมากมาย มีอะไรก็ใช้ไปตาม มีตามเกิด อย่างนี้มีความเบาใจ มีความสบายใจ มีความสุขใจ

นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง อยู่ที่ใจของเรา อยู่ที่การกระทำของเรา อยู่ที่ว่ารู้จักสร้างความสุขให้กับใจหรือไม่ ส่วนใหญ่มักจะไปสร้างความทุกข์ให้กับใจด้วยความหลง ทำให้เกิดความอยากความโลภ คิดว่าถ้ามีอะไรหลายๆแล้ว จะมีความสุขมาก แต่ไม่เคยหันมาดูที่ใจเลยว่า วันๆหนึ่งใจมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความกังวล มีแต่ความห่วงใย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เศรษฐีบางคนมีเงินทองเยอะแยะ สามารถซื้ออาหารราคาแพงๆมารับประทานได้ แต่ใจกลับไม่มีความสุขกับการรับประทานอาหารนั้นเลย เพราะในขณะที่รับประทานไป ก็มีแต่ความกังวล ห่วงเรื่องดอกเบ็ยบ้าง เรื่องหนึ่งที่จะต้องจ่ายบ้าง เรื่องเงินลูกหนี้ที่จะต้องไปตามเก็บบ้าง ล้วนแต่เป็นปัญหาการราคาซึ่งอยู่ภายในใจ ผู้คนอยากจนอย่างพระพุทธรเจ้า พระอรหันตสาวกไม่ได้ ท่านไม่มีปัญหาเหล่านี้อยู่ในใจของท่านเลย เพราะท่านไม่มีลูกหนี้ ไม่มีเจ้าหนี้ ไม่มีดอกเบ็ยที่จะต้องคอยมากังวล ที่จะต้องคอยผ่อนส่ง วันๆหนึ่งใจของท่านมีแต่ความว่าง เพราะไม่มีสมบัติอะไร ไม่มีเรื่องราวอะไร ที่จะต้องไปห่วง ไปกังวล วันๆหนึ่งก็เพียงแต่มีหน้าที่ดูแลร่างกาย ตอนเช้าก็ออกไปบิณฑบาตหาอาหารมา ตามมีตามเกิด ได้อะไรก็พอใจกับที่ได้มา ก็รับประทานไปก็อิ่มเหมือนกัน แต่ใจของท่านซึ่งเป็นใจที่เบา เป็นใจที่สุข เป็นใจที่ว่างจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะใจได้ถูกชำระด้วยปัญญาแล้ว

ปัญญานี้แหละคือสิ่งที่จะมาทำลายมลทิน ความสกปรก ความเศร้าหมองที่เกิดจากกิเลส ตัณหาทั้งหลาย พวกเราแทนที่จะทำตามอย่างที่พระพุทธรเจ้าทรงสอนให้ทำ และได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว กลับไม่ได้ทำกัน กลับไปส่งเสริมความเศร้าหมอง ส่งเสริมความสกปรกในใจให้มีมากยิ่งขึ้นไป ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยความอยากต่างๆ ขอให้จำไว้ว่า ทุกครั้งที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง มีความอยาก ไม่ว่าจะเป็นความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น หรือความอยากไม่มีอยากไม่เป็นก็ตาม ก็เท่ากับว่ากำลังสร้างขยะ สร้างความสกปรกให้มากยิ่งขึ้นไปในใจ ใจก็就会有ความทุกข์มีความเศร้าหมองเพิ่มมากขึ้นไป ทั้ๆที่ได้เงินเพิ่มขึ้นไปอีก ๑๐ ล้าน อีก ๑๐๐ ล้าน มีสามี มีภรรยาเพิ่มขึ้นอีก ๔-๕ คนก็ตาม แต่ใจกลับมีความเศร้าหมองเพิ่มมากขึ้นไปอีก มีความกังวล มีความวุ่นวายใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับเพิ่มมากขึ้นไปอีก เพราะกำลังสร้างความทุกข์

ให้กับใจโดยไม่รู้สึกตัว ทั้งๆที่คิดว่ากำลังสร้างความสุขให้กับตน แต่กลับมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ

ถ้าไม่เชื่อ ลองเปรียบเทียบดูระหว่างเรากับพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านมีอะไรบ้าง ท่านไม่มีอะไรเลย ในเรื่องสมบัติภายนอก ไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยา สมบัติต่างๆ ตำแหน่งต่างๆ ไม่มีอะไรเลย มีสมบัติอยู่เพียง ๘ ชิ้น ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของสมณะเท่านั้น คือมีผ้าไตรจีวร ๓ ผืน บาตรใบหนึ่ง ประคดเอว มีดโกน เข็มกับด้าย และที่กรองน้ำ นี่คืสมบัติที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของพระ เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว ท่านอยู่ได้แล้ว ด้วยความสุข ด้วยความเบาใจ ด้วยความสบายใจ เพราะใจของท่านไม่มีภาระ ไม่มีความผูกพันกับอะไรทั้งสิ้น เพราะไม่ว่าจะมีอะไร ในไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆที่มีอยู่ทั้งสิ้น เพราะธรรมชาติของชีวิตเป็นอย่างนั้น เราก็เห็นกันอยู่ เวลาเกิด ก็มาตัวเปล่าๆ เมื่อไปก็ไปตัวเปล่าๆ คือใจมาครอบครองร่างกาย เมื่อตายไปใจก็ทิ้งร่างกายนี้ไป ทั้งสมบัติ ทั้งบุคคลต่างๆไปหมด ไม่ได้เอาอะไรไปเลยนอกจากบุญกับบาปเท่านั้น บุญก็คือความฉลาดหรือปัญญา บาปก็คือความโง่เขลาเบาปัญญานั่นเอง ถ้ายังไม่เข้าใจหรือยังไม่เห็น ก็ต้องรีบชวนหาศึกษา แล้วปฏิบัติตาม อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติมา คือพยายามลดละ ตัดกิเลสตัณหาทั้งหลายให้เบาบางลงไป ให้หมดสิ้นไป

เมื่อทำได้แล้ว จะเห็นความสุขที่แท้จริง ที่ปรากฏขึ้นมาภายในใจ เรียกว่าปัญญา ความสว่าง ซึ่งจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อนำธรรมไปปฏิบัติ เพียงแต่ได้ยินได้ฟังอย่างวันนี้ แล้วก็ไม่ได้นำไปปฏิบัติ ก็ยังจะไม่เห็นผลของการเสียสละ ของการปล่อยวาง ถ้าวิ่งไปปฏิบัติดู ในเบื้องต้นอาจจะยากหน่อย เพราะเป็นสิ่งที่ฝืนกับนิสัยใจคอ แต่ไม่สุดวิสัย ถ้ามีความเข้มแข็ง มีความอดทนต่อสู้ ในไม่ช้าก็เร็ว ก็จะสามารถปฏิบัติตามอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน ได้ทรงปฏิบัติมา เมื่อทำได้แล้วก็จะเห็นผล คือความสุข ความเบาใจที่จะปรากฏขึ้นมาในใจ ก็จ้ะรู้ทันทีเลยว่า เรานี้โง่เขลาเบาปัญญามาตั้งนาน มัวแต่หลงแบกกองทุกข์ แบบไม่รู้จักจบจักสิ้น แต่เดี๋ยวนี้รู้แล้ว เดี่ยวนี้ไม่ต้องการอะไรแล้ว ในเรื่องสมบัติภายนอก บุคคลภายนอก อยู่ได้โดยลำพัง แม้ไม่มีร่างกายนี้ ก็อยู่ได้ เพราะเห็นใจ

แล้ว รู้แล้วว่าใจกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน ต่างฝ่ายต่างจริง ใจไม่ต้องพึ่งอะไรเลย จึง
สละได้หมดแม้แต่ชีวิต การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๕๔

ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ เป็นวันที่ท่านทั้งหลายมีเวลารว่าง จากภารกิจการงานต่างๆ จึงมาที่วัดกัน เพราะเห็นว่าเป็นวันพระด้วย จึงควรเข้าวัด เพราะวันพระเป็นวันที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดไว้ ให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ได้ปล่อยวางเรื่องราวต่างๆทางโลกแล้วมาที่วัด เพื่อมาสร้างสิ่งที่ดีที่งามสำหรับจิตใจ ชีวิตของคนเราก็มี ๒ ส่วนด้วยกัน คือส่วนทางโลก คือความจำเป็นที่ต้องดูแลเกี่ยวกับอัตรภาพร่างกาย ต้องมีการทำมาหากิน และอีกส่วนหนึ่งก็คือจิตใจ จิตใจต้องมีธรรมะ มีบุญมีกุศลไว้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เพราะร่างกายกับจิตใจเป็นธรรมชาติที่ต่างกัน เรื่องของร่างกาย คือ บัจจัย ๔ ได้แก่ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค อาหารนั้น ไม่สามารถที่จะเยียวยาดูแลรักษาจิตใจได้ ต้องอาศัยบุญกุศล ซึ่งเปรียบเหมือนกับบัจจัย ๔ ของจิตใจ ร่างกายต้องมีอาหาร มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่ม ถึงจะอยู่ได้ด้วยความร่วมมือเป็นสุข แต่จิตใจต้องมีบุญมีกุศล ถึงจะอยู่ได้ด้วยความร่วมมือเป็นสุข ความสุขความเจริญของจิตใจต้องอาศัยบุญและกุศล

เราจะรู้จักบุญกุศลได้ ก็ต่อเมื่อได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้ว่าอะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ ถ้าไม่เข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะไม่รู้ หรือรู้ก็รู้แบบไม่ครบบริบูรณ์ รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง รู้แบบผิดๆถูกๆ ผิดบ้าง ถูกบ้าง จึงทำให้การกระทำของเราที่เกิดจากความรู้นี้ ไม่เป็นไปเพื่อคุณ เพื่อประโยชน์อย่างแท้จริง แต่จะผสมกันไประหว่างการกระทำที่เกิดคุณบ้าง เกิดโทษบ้าง ผลที่ตามมาย่อมมีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีความเจริญบ้าง มีความเสื่อมบ้าง ซึ่งไม่ใช่เป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนปรารถนา กัน พวกเราทุกคนล้วนแต่ปรารถนาความสุขความเจริญ ไม่ต้องการความทุกข์ความเสื่อมเสีย เราจึงต้องศึกษาให้รู้คุณและโทษ รู้สุขและทุกข์ รู้ความเจริญและความเสื่อม

ไม่มีใครจะรู้เรื่องเหล่านี้ได้ดีเท่ากับพระพุทธเจ้าของเรา ถึงแม้จะได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วหลายพันปี แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ายังมีอยู่ มีการสืบทอด มีการถ่ายทอดอยู่ เป็นธรรมที่มีผล มีอานุภาพเหมือนกับได้ยินได้ฟังจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าเลยทีเดียว เพราะธรรมของพระพุทธเจ้าเป็น**นอกาลโก** ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่เสื่อมไปตามกาลตามเวลา

ถึงแม้ว่าธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้เมื่ออายุถึง ๒๕๐๐ กว่าปีแล้วก็ตาม แต่อานุภาพและประสิทธิภาพของพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าก็ยังมีครบถ้วน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ผู้ที่มีความศรัทธาความเชื่อ ได้น้อมเอามาปฏิบัติแล้ว ย่อมได้รับผล ได้รับประโยชน์อย่างเดียวกับที่พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกทั้งหลาย ได้รับตั้งแต่ในสมัยพุทธกาลมา เพราะนี่คือธรรมชาติของธรรม เป็นนอกาลโก เราจึงไม่ต้องวิตกว่า เมื่อพระพุทธเจ้าได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว สิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จะไม่สามารถยังประโยชน์ ยิ่งคุณให้กับเราได้ อย่างนี้เป็นความเข้าใจผิด ความเข้าใจที่ถูกต้องนั้นต้องถือหลักว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นนอกาลโก ไม่ได้เสื่อมไปตามกาลตามเวลา ไม่เหมือนกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ ย่อมร่วงโรยไป ย่อมเสื่อมไปตามเวลา อัฐภาพสังขารร่างกายของเรา ก็ต้องเสื่อมไปตามกาลตามเวลา วัตถุข้าวของต่างๆก็ต้องเสื่อมไปตามกาลตามเวลา **แต่มีอย่างเดียวในโลกนี้ที่ไม่เสื่อมไปกับกาลกับเวลา นั่นก็คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า**

เราจึงมีความมั่นใจได้ว่า เราจะได้อยู่โดยปราศจากที่พึ่ง **ที่พึ่งของเราก็คือธัมมัง สรณัง คัจฉามิ** พระธรรมคำสอนนี่เป็นที่พึ่งของเราได้ เพราะเหตุใด เพราะว่าพระธรรมนี้เปรียบเหมือนกับแสงสว่างในที่มืด ผู้ใดถ้าอยู่ในที่มืดไม่มีแสงสว่างย่อมลำบาก ย่อมไม่เห็นสิ่งต่างๆรอบตัวเอง จะทำอะไรย่อมไม่รู้ว่าทำไปแล้วถูกหรือผิดอย่างไร ฉะนั้นใครก็ตามที่ไม่มีพระธรรมคำสอนอยู่ในใจ ก็เปรียบเหมือนกับคนที่อยู่ในที่มืด เหมือนกับคนตาบอด ย่อมไม่สามารถเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงได้ แต่ถ้ามีแสงสว่างแห่งธรรมอยู่ในใจแล้ว ย่อมเห็นสิ่งต่างๆเหมือนกับคนตาดีที่สามารถเห็นสิ่งต่างๆรอบตัวได้ ว่าสิ่งต่างๆนั้นมีอะไรบ้าง มีคุณมีโทษอย่างไร ถ้ารู้ว่ามิโทษก็สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้ามีคุณก็สามารถ

น้อมเอาเข้ามาทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์กับตนเองได้ **นี่คืออานุภาพของพระธรรมคำสอน เป็นที่พึ่ง เป็นแสงสว่าง เป็นเหมือนดวงตาสำหรับผู้ที่ปรารถนาความสุขความเจริญ จะสามารถยัดนำเอาไปใช้เป็นเครื่องนำทางได้** เพราะชีวิตของเราก็เปรียบเหมือนกับการเดินทาง เราต้องรู้จักทางที่จะไปว่า อยู่ในทิศไหน ถ้าไม่รู้จักทาง เราก็จะไม่สามารถดำเนินไปถึงจุดหมายปลายทางได้ อย่างท่านทั้งหลายจะเดินทางมาที่วัด ท่านก็ต้องรู้ว่าทางที่จะพาท่านมาสู่ที่วัดนี้อยู่ตรงไหน ถ้าไม่รู้จักทาง เวลาเดินไปก็อาจจะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางได้

ฉันใดสิ่งทีพวกเราทุกคนปรารถนาคือความสุขความเจริญ ความปราศจากความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ความเสื่อมเสีย ความหายนะทั้งหลาย ก็เป็นผล เป็นจุดหมายปลายทางของชีวิตของเรา ที่จะต้องดำเนินไป ถ้าไม่รู้จักทางที่จะพาไปสู่ความสุขความเจริญ ก็จะไม่สามารถเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางนั้นได้ เมื่อไม่รู้ทาง เราก็จะเดินไปสู่จุดหมายที่เราไม่ปรารถนาอัน นั้นก็คือความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะทั้งหลาย ดังที่เห็นปรากฏในชีวิตรอบตัวเรา บางคนสามารถดำเนินชีวิตไปได้ด้วยความดีงาม ด้วยความเจริญรุ่งเรือง บางคนก็ดำเนินไปด้วยความลำบากยากเข็ญ ด้วยความทุกข์ ด้วยความเสื่อมเสีย นั่นก็เป็นเพราะว่าแต่ละคนมีปัญญา มีธรรมชาติความรู้ในเรื่องของทางที่จะพาไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการไปนั้น ไม่เท่าเทียมกัน รู้มากรู้น้อยต่างกัน รู้ผิดรู้ถูกต่างกัน

ถ้าผู้ใดได้เข้าหาพระพุทธรักษา แล้วได้ยื่นได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำมาใส่ใจ เอามาท่องจำจนขึ้นใจ แล้วนำไปปฏิบัติ ก็จะดำเนินชีวิตไปได้ด้วยความราบรื่นดีงาม เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นสิ่งที่ได้รับการทดสอบมาแล้ว ได้รับการพิสูจน์มาแล้ว ตามหลักความจริง ตามหลักสวากขาตธรรม คือเป็นไปตามความเป็นจริง ไม่ใช่เป็นธรรมที่เกิดจากการจินตนาการ นั่งคิดเฉยๆ ว่าทำอย่างไรถึงจะไปถึงจุดนั้น โดยที่ไม่เคยได้ทำมาก่อน เหมือนกับคนที่ไม่เคยมาที่วัดนี้ ก็อาจจะมิจินตนาการได้ว่า หนทางที่จะมาวัดนี้จะต้องไปทางนั้น จะต้องไปทางนี้ แต่คนที่พูดนั้น คนที่บอกนั้น ก็ยังไม่รู้จริง เพราะยังไม่เคยมาที่วัด ถ้าไปบอกคนอื่น ก็อาจจะมาไม่ถึงที่

วัดนี้ เพราะตัวคนบอกเองก็ไม่เคยมา ทางที่เขาชี้บอกก็เป็นเพียงแต่การจินตนาการ เป็นความนึกคิด ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง แต่ถ้าเขาเคยเดินทางมาที่วัดนี้แล้ว เขาย่อมรู้ว่าทางที่มาที่วัดนี้เป็นอย่างไร เมื่อเขารู้ เขาย่อมสามารถบอกผู้อื่นได้อย่างถูกต้องแม่นยำตามความเป็นจริง เมื่อผู้อื่นได้ยินได้ฟังแล้วนำเอาไปปฏิบัติดำเนินตาม ก็ย่อมเดินทางมาถึงที่วัดนี้ได้อย่างแน่นอน

ฉันใดพระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนกับผู้ที่ได้ไปถึงจุดหมายปลายทาง ที่ดีที่เลิศแล้ว คือความสุขความเจริญ ความหมดทุกข์ หมดภัย หมดเศร้า หมดโศก เมื่อได้ทรงพิสูจน์ และดำเนินไปถึงจุดหมายปลายทางที่เลิศที่ประเสริฐ ที่พวกเราทุกคนปรารถนาแล้ว ก็ทรงนำสิ่งที่ได้ทรงพบเห็นมาสั่งสอน มาบอกกล่าว ถวายทอดให้กับผู้ที่ยังไม่รู้ เพื่อให้ได้รู้จักทาง และเมื่อนำไปปฏิบัติตาม ย่อมดำเนินไปถึงจุดหมายที่ปรารถนาได้อย่างแน่นอน **เราจึงควรจะมี ความเชื่อมั่นในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็นคำสอนที่ถูกต้อง เป็นสวากขาตธรรม ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง** เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว เราก็ควรจะมีหมั่นศึกษาเล่าเรียน ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็นำไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วผลที่เราปรารถนา ก็จะมาปรากฏขึ้นมากภายในใจของเรา ภายในชีวิตของเรา

เมื่อมีผลปรากฏขึ้นมาแล้ว ศรัทธาความเชื่อก็จะมี ความแน่น มีความมั่นคงมากขึ้นไปตามลำดับ เพราะเริ่มเห็นแล้ว จากความเชื่อก็จะกลายเป็นความจริง ในเบื้องต้นยังไม่รู้จริง เช่น ถ้าอยากจะมาที่วัดนี้ แต่ยังไม่เคยมา ก็จะไม่รู้ว่าที่วัดนี้มีอะไรบ้าง เพียงแต่ได้ยินได้ฟังจากผู้อื่น เวลาฟังก็เชื่อในสิ่งที่เขาพูด แต่ก็ยังไม่รู้ว่าสิ่งที่เขาพูดนั้นมีความถูกต้องมากน้อยเพียงไร แต่เมื่อได้มาถึงที่วัดนี้แล้ว ก็จะเห็นสิ่งต่างๆที่เขาพูด ก็จะรู้ความจริงของวัดนี้เป็นอย่างไร เมื่อถึงเวลานั้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเชื่อเขาอีกต่อไป เพราะสิ่งที่เขาบอก กับสิ่งที่เราเห็นนั้นก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อเห็นแล้วเราก็มีความมั่นใจ ฉันใดในการดำเนินชีวิตของเรา ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ให้เราดำเนิน ก็เป็นสิ่งที่เราสามารถพิสูจน์ได้ เมื่อปฏิบัติไปตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็จะเริ่มเห็นผลจากการปฏิบัติที่ปรากฏขึ้นมาในชีวิตของเรา ในใจของเรา เราก็จะเริ่มมี

ความมั่นใจมากขึ้นไป ว่าสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น ล้วนเป็นความจริงทั้งสิ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะมีคามยินดีความพอใจ มีความขยันหมั่นเพียร ที่จะปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้นไป เพราะเห็นแล้วว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้จะดีเท่ากับการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น จะนำไปสู่ความสุขความเจริญที่แท้จริง ซึ่งหมายถึงความเจริญในคุณธรรม เจริญในทางจิตใจ ไม่ได้หมายถึงความเจริญในลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุขทั้งหลาย **การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อความสุขความเจริญ จึงไม่ได้หมายถึงความเจริญด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข แต่เจริญด้วยคุณธรรม เจริญด้วยความสงบสุขภายในใจของเราต่างหาก**

เวลาปฏิบัติในเบื้องต้นจะไม่รู้จักผลที่แท้จริง จึงมองไปผิดที่ แทนที่จะมองมาที่ความรู้สึกภายในใจ กลับไปมองถึงผลภายนอก อย่างคนที่ยังไม่เข้าใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมและผลของการปฏิบัติ ก็คิดว่าเมื่อได้ทำบุญทำทาน ได้รับความดี ได้ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรมแล้ว ชีวิตจะรุ่งเรืองทางด้านลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข คือจะมีเงินทองมากขึ้น มีตำแหน่ง มียศถาบรรดาศักดิ์สูงขึ้น มีคนสรรเสริญเยินยอมากขึ้น มีความสุขที่เกิดจากการได้เสพกามมากขึ้น ซึ่งไม่ใช่เป็นผลหลักของการปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้า แต่เป็นผลพลอยได้ ที่จะเกิดหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ เพราะคนที่ทำความดี ตั้งตนอยู่ในคุณงามความดี ย่อมเจริญทางลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุขด้วย แต่ไม่ใช่ผลหลักของการปฏิบัติธรรม ซึ่งอยู่ภายในใจ คือใจที่มีความสงบ มีความเย็น มีความสบายที่เกิดจากการไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ เพราะมองเห็นด้วยปัญญาแล้วว่า เป็นสิ่งที่ไม่จีรังถาวร อาศัยไปไม่ได้ตลอดเวลา ไม่ช้ำก็เร็ว วันใดวันหนึ่ง สิ่งที่เคยให้ความสุข ให้ความเจริญ ก็จะเสื่อมลงไปได้ แตกสลายดับไปได้ ถ้าอาศัยเป็นเครื่องให้ความสุข ความเจริญ ก็จะต้องเกิดความทุกข์ เกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา กลายเป็นคนไม่มีที่พึ่ง เพราะไปยึดไปติดอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง

ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่า การปฏิบัติธรรมนี้แหละคือที่พึ่งที่แท้จริง เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เสื่อม เราสามารถปฏิบัติธรรมไปได้ตลอดจนวันตาย และเมื่อปฏิบัติธรรมได้มากน้อยเพียงใด

จิตใจก็จะมีความสุข มีความสบาย มีความสงบ ๖ ไม่มีความวุ่นวายอยู่ในใจเลย นี่ต่างหาก คือผลที่พระพุทธศาสนาสอนให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ประสบพบเห็น ๖ ได้บรรลุถึง ๖ ไม่ใช่ผลภายนอก คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าเข้าใจหลักธรรมนี้แล้ว ก็จะมี ความมั่นใจในการปฏิบัติ แต่ถ้าไม่เข้าใจ ก็จะเกิดความท้อแท้ ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะปฏิบัติ ทำคุณงามความดี เพราะหลงผิด คิดว่าการทำคุณงามความดี จะทำให้ร่ำรวยขึ้น มี ตำแหน่งสูงขึ้น มีคนยกย่องสรรเสริญเยินยอมากขึ้น มีทรัพย์สินสมบัติเครื่องใช้ไม่สอย เครื่องอำนวยความสะดวกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มากขึ้น ทำให้ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะ ทำคุณงามความดี จึงต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า ผลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้า คือการเจริญของคุณธรรมภายในจิตใจ เพราะคุณธรรมจะเข้าไป ดูแลรักษาใจ ไม่ให้วุ่นวาย ไม่ให้เศร้าโศกเสียใจ ไม่ให้กังวล ไม่ให้หลงนั่นเอง เพราะ ใจยังมีสิ่งที่สร้างปัญหาให้กับใจอยู่ เหมือนกับเชื้อโรคที่มีอยู่ในร่างกาย ถ้าไม่ดูแลรักษา ด้วยการรับประทานยา เชื้อโรคก็จะสร้างความเจ็บไข้ได้ป่วยให้กับร่างกาย ถึงแม้ว่าจะมี เงินทองมากมายกายกอง มีตำแหน่งสูงๆ อำนาจวาสนาล้นฟ้า แต่ร่างกายจะไม่มีความสุข เลย เพราะไม่ได้ดูแลรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายไปหมดไป

แต่ถ้าดูแลรักษาโรคที่มีอยู่ในร่างกาย ไปหาหมอ หายมารับประทาน ก็จะรักษาทำลาย เชื้อโรคให้หมดไปจากร่างกายได้ เมื่อไม่มีเชื้อโรคในร่างกายแล้ว ร่างกายก็เป็นปกติ ไม่ เจ็บไข้ได้ป่วย ใจก็เป็นเช่นนั้น ใจก็มีเชื้อโรคเหมือนกัน ที่ทำให้มีความไม่สบายอกไม่ สบายใจ กลุ้มอกกลุ้มใจ กังวลใจ ห่วงหน้าห่วงหลัง กลัวเรื่องนั้นกลัวเรื่องนี้ เหล่านี้ล้วน เป็นเชื้อโรคของใจทั้งสิ้น เกิดจาก**อวิชชา**ความไม่รู้ เกิดจาก**โมหะ**ความหลง จึงต้องอาศัย คุณธรรม ที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือทำความดี ละ ความชั่ว ชำระกิเลสตัณหาให้เบาบาง ให้หมดสิ้นไปจากใจด้วยธรรมโอสธ ด้วยพระ ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นำมาปฏิบัติ อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มาปฏิบัติกันทุกๆวัน พระ หรือทุกๆวันเสาร์วันอาทิตย์ เป็นการนำธรรมโอสธเข้ามาชำระจิตใจ ชำระเชื้อโรค ของจิตใจคือกิเลสตัณหา โมหะอวิชชาทั้งหลายที่มีอยู่ในใจ ที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ ความกังวลใจ ความวุ่นวายใจที่ไม่รู้จักจบจักสิ้น

ถ้าได้นำเอาธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าเข้ามาชำระใจแล้ว ใจก็จะค่อยๆหายจากโรคต่างๆ โรคกลัว โรคห่วงวายใจ โรคเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทดลองใช้มาก่อน เมื่อใช้จนเห็นผลดีแล้วก็นำมาเผยแผ่เอามาถ่ายทอดให้พวกเรา ถ้าพวกเรานำมาปฏิบัติแล้ว รับรองได้ว่าใจจะดีขึ้น จะมีความสุข มีความสบาย ความทุกข์ความกังวลใจ ความว้าวุ่นขุ่นมัวภายในใจจะค่อยๆหมดไป จนหมดไปในที่สุด เป็นผลที่พระพุทธเจ้าสอนให้ไปถึง นี่แหละคือความสุขความเจริญที่แท้จริง คนเราถ้ามีเงินทองมากมายจนกระทั่งใช้ไม่หมด มีตำแหน่งสูงๆ เป็นถึงพระเจ้าแผ่นดิน เป็นประธานาธิบดี แต่ถ้าใจยังมีความว้าวุ่นขุ่นมัว มีความเศร้าโศกเสียใจ มีความทุกข์ มีความกังวลใจอยู่ สิ่งต่างๆที่มีอยู่จะมีประโยชน์อะไร ฐิไม่มีอะไรเลยแต่ภายในใจไม่มีความสุข ไม่มีความห่วงวายใจเลย จะไม่ดีเสียกว่าหรือ

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงผ่านมาในชีวิตของพระองค์เอง ทั้ง ๒ ส่วน คือในสมัยที่เป็นราชโอรส เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ อยู่ท่ามกลางทรัพย์สมบัติเงินทองมากมายกำยกอง แต่ภายในใจกลับมีแต่ความว้าวุ่นขุ่นมัว มีความกังวล มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ กับหลังจากที่ได้สละราชสมบัติแล้วออกปฏิบัติธรรม จนได้ชำระกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา ที่มีอยู่ภายในใจจนหมดสิ้นไป ทำให้ใจมีแต่ความสุข มีแต่ความสงบ มีแต่ความอิ่ม มีแต่ความพอ ไม่มีความทุกข์แม้แต่ธุลีเดียวหลงเหลืออยู่ในใจเลย นั่นแหละเป็นทางเลือกที่พระพุทธเจ้าทรงตัดสิ้นใจเลือก และเมื่อได้ทรงพบสิ่งนี้แล้วก็ไม่เคยคิดที่จะหวนกลับไปหาความสุข ในสมัยที่เป็นราชกุมารอีกต่อไปเลย เพราะว่าชีวิตของราชกุมาร ของกษัตริย์ ของประธานาธิบดี ของนายกรัฐมนตรีนั้น เป็นชีวิตที่มีแต่ความห่วงวาย มีแต่ความทุกข์ที่ไม่มีที่สิ้นสุด

ต่างกับความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติธรรม ทำความดีละความชั่ว ชำระกิเลส ตัณหาที่มีอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไป นี่แหละเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความเจริญที่แท้จริง เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้บรรลุถึง ได้ตรัสรู้ถึง แล้วก็นำมาสั่งสอนพวกเรา พวกเราเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ก็เกิดศรัทธา ความเชื่อ จึงนำไปปฏิบัติ แล้วชีวิตจิตใจก็จะดีขึ้นไปเรื่อยๆ ใจจะเบา ใจจะสบาย ใจจะไม่ห่วงวายกับเรื่องราวต่างๆ เพราะปล่อยวางได้ รู้ว่าทุก

สิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นความทุกข์ทั้งสิ้น เป็นเหมือนกับไฟ ถ้าเอามือไปจับไฟ ก็จะถูกไฟเผาเอา ฉะนั้นใดสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นวัตถุสิ่งของ หรือเป็นบุคคล ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น ถ้าไม่ไปเกี่ยวข้องก็เลยไม่มีความทุกข์ แต่ถ้าไปมีความเกี่ยวข้อง ไปยึดไปติด ก็จะทำให้ทุกข์กับสิ่งนั้นๆ ไม่เชื่อลองตรวจตราสิ่งที่มีอยู่รอบตัวดู เช่น บุคคลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสามี ภรรยา พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติสนิท มิตรสหาย ก็ต้องทุกข์กับเขา เพราะรักเขา ห่วงเขา มีความอาลัยอาวรณ์เวลาที่เขาต้องจากไป นี่ก็เป็นความทุกข์แล้ว

แต่ถ้าไม่ไปยึดไปติดกับเขา ก็จะไม่ทุกข์ รู้ว่าเขาก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่แล้วก็ต้องดับไป ต้องจากไปสักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็ว ถ้าเขาไม่จากเราไปก่อน เราก็ต้องจากเขาไปก่อน ถ้ารู้แบบนี้แล้วก็ไม่ยึดไม่ติด เหมือนอยู่กับไฟ แต่มีระยะกันไว้ ไม่ให้อยู่ใกล้ชิดจนเกินไป อยู่ด้วยกันก็อยู่ไป แต่ไม่ยึดไม่ติด ว่าจะต้องอยู่กันไปตลอด รู้ว่าไม่ช้าก็เร็วก็ต้องจากกันไป อย่างนี้แสดงว่าไม่ยึดไม่ติด ใช้ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาดำเนินชีวิต เวลาเกิดการพลัดพรากจากกัน ก็จะไม่ทุกข์ ไม่รุ่มร่าวยใจ ในขณะที่อยู่ด้วยกัน ก็ไม่ทุกข์ ไม่กังวล เพราะรู้ว่าทุกข์ไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ความเป็นจริงของโลกนี้มันเป็นอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นสิ่งที่มีอายุขัย ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จะต้องมีการสิ้นสุดไปวันใดวันหนึ่ง เมื่อรู้แบบนี้แล้วก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้ว ก็จะอยู่ในโลกนี้ด้วยความสบายใจ ไม่รุ่มร่าวยไม่ทุกข์กับอะไร เพราะมีธรรมะ มีแสงสว่างแห่งธรรมเป็นเครื่องพาไป นี่แหละคือความหมายของคำว่า **ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ที่พึ่งของเรา** การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๕๕
ลูกตุ้มนาฬิกา
๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ เป็นพระอนุตตรสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ๒ เดือน จึงได้ทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอนเป็นครั้งแรกในวันเพ็ญเดือน ๘ มีผู้เลื่อมใสศรัทธา มาฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และได้นำธรรมที่ทรงสั่งสอนไปปฏิบัติ จนได้บรรลุเป็นพระอริยสาวก เป็นจำนวนมาก ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ เมื่อถึงวันเพ็ญเดือน ๓ ซึ่งเป็นเวลา ๗ เดือนหลังจากได้ทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอนเป็นครั้งแรก ก็มีพระสงฆ์จำนวน ๑๒๕๐ รูปมาประชุมกันเพื่อเฝ้าพระพุทธเจ้า โดยไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน มากันเองมาตามกระแสจิต ที่รำลึกถึงพระคุณอันใหญ่หลวงของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทำให้ท่านเหล่านั้นได้มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมจนกลายเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้สิ้นกิเลสปราศจากความทุกข์ ความเศร้าหมองภายในใจ จึงเกิดฉันทะความพอใจ วิริยะความอุตสาหะ ที่จะมาเฝ้าพระพุทธเจ้าในวันเพ็ญเดือน ๓ นั้น จึงได้เดินทางมาเฝ้าโดยที่ไม่ได้นัดหมายกันไว้ก่อนเลย

พระสงฆ์ทั้ง ๑๒๕๐ รูป ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้สิ้นกิเลสแล้วทั้งสิ้น เป็นผู้ที่พระพุทธเจ้าทรงอุปสมบทให้ด้วย**เอหิภิกขุอุปสัมปทา** คือการอุปสมบทโดยทรงเปล่งวาจาว่า **จงมาเป็นภิกษุเถิด ธรรมวินัยที่ตถาคตได้ตรัสไว้ชอบแล้ว ขอให้เธอจงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อความสิ้นสุดแห่งทุกข์เถิด** นี่คือการบวชในระยะแรกๆ เมื่อได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เกิดศรัทธาขอบวช พระพุทธเจ้าก็ทรงเปล่งวาจา ดังที่ได้กล่าวไว้ เรียกวิธีการบวชในครั้งแรกว่า **เอหิภิกขุอุปสัมปทา** จงมาเป็นภิกษุเถิด เพียงเท่านั้นผู้มีศรัทธาก็ได้บวชเป็นพระภิกษุ ในวันนั้นทรงแสดงพระโอวาทปาฏิโมกข์ คือหัวใจของพระศาสนา มีอยู่ ๓ ข้อด้วยกันคือ ๑. **สัพพปาปัสส อกรรมัง** ละเว้นจากการกระทำบาปทั้งปวง ๒. **กุสลัสสูปสัมปทา** ทำความดีให้ถึงพร้อม ๓. **สจิตตปริโยทปนัง**

ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด **เอตัง พุทธาณ สาสันัง** นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์

พระพุทธเจ้าของเราที่นี่ก็เป็นหนึ่งในพระพุทธเจ้าหลายๆพระองค์ด้วยกัน ที่ได้มาตรัสรู้ธรรม แล้วประกาศธรรมให้กับสัตว์โลก ทุกๆพระองค์ที่ได้ตรัสรู้และสอนพระธรรมในอดีต ก็จะสอนเหมือนกัน ทุกๆพระองค์ที่จะมาตรัสรู้และสอนพระธรรมในอนาคต ก็จะสอนเหมือนกัน คือสอนให้ **ละการกระทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ชำระจิตให้สะอาดหมดจด** เพราะเป็นวิธีนำพาสัตว์โลกให้ไปสู่ความสุขความเจริญที่แท้จริง ไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด สิ้นสุดแห่งความทุกข์ทั้งหลาย จะต้องเกิดจากการปฏิบัติของสัตว์โลกแต่ละบุคคล ไม่มีใครจะทำให้สัตว์โลกเช่นพวกเราทั้งหลายพ้นจากความทุกข์ได้ ไม่มีใครจะทำให้เราสุข ให้เราเจริญได้ เราเท่านั้นที่จะต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติตนทางกาย วาจา ใจ ให้ไปสู่ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ ให้ไปสู่ความสุขความเจริญ เพราะนี่เป็นสังฆธรรม เป็นความจริง ที่ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน สถานที่ใดก็ตาม เรื่องนี้จะเป็นเรื่องตายตัว พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์จึงสอนเหมือนกันหมด เพราะเป็นวิธีเดียวที่จะนำพาสัตว์โลกทั้งหลาย ให้ไปสู่ความสุขความเจริญ ให้ไปสู่ความพ้นทุกข์ ไม่มีวิธีอื่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เป็นเพียงผู้บอกทาง เป็นผู้สอน เป็นผู้ชี้บอกเราว่า ถ้าต้องการความสุขความเจริญที่แท้จริง การหมดสิ้นของความทุกข์ จะต้องปฏิบัติตามธรรมทั้ง ๓ ประการนี้

ถ้าฟังแล้วแต่ไม่นำไปปฏิบัติ ความปรารถนาของเรา ที่จะพ้นทุกข์ ที่จะมีความสุขนั้น ย่อมไม่ปรากฏผลขึ้นมา เพราะผลจะต้องปรากฏขึ้นจากเหตุ คือการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ พระพุทธเจ้าเป็นครูเป็นบรมศาสดา ดังในบทพระพุทธานุภาพที่แสดงไว้ว่า **สัตถา เทวมานุสสาณัง** ทรงเป็นครูของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้วิเศษที่จะเสกเป่าให้พวกเรากลายเป็นพระอริยบุคคล กลายเป็นพระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลสได้ ความวิเศษของพระพุทธเจ้าอยู่ตรงที่ได้ทรงตรัสรู้ธรรม ที่จะนำพาสัตว์โลกไปสู่การพ้นทุกข์ แต่ไม่มีความสามารถที่จะทำให้สัตว์โลกทั้งหลายพ้นทุกข์ได้ด้วยการเสกเป่า แต่จะต้องเกิดจากการบำเพ็ญ เกิดจากการปฏิบัติของแต่ละบุคคล พระพุทธเจ้ามีหน้าที่สั่ง

สอนชื่อบอกทาง ผู้ใดมีศรัทธาเข้าไปปฏิบัติ ก็จะได้รับประโยชน์จากธรรมอันประเสริฐนี้ ผู้ไม่มีศรัทธา ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ คือหลังจากได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ไม่เชื่อว่าสิ่งที่ทรงสั่งสอนนั้นเป็นความจริง ไม่เชื่อว่าการทำบุญละบาป ทำจิตใจให้สะอาดหมดจด เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญที่แท้จริง เพราะใจยังถูกโมหะความหลง อวิชชาความไม่รู้จริงครอบงำอยู่ ทำให้มีความอยากในสิ่งต่างๆในโลกนี้ เพราะคิดว่าถ้าได้มีสิ่งต่างๆ เช่น สมบัติ ข้าวของเงินทอง บุคคลต่างๆ ตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ ความสุขที่ได้จากสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ถูกอกถูกใจนั้น เป็นความสุขเป็นความเจริญ ก็จะไม่เข้าใจถึงหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ที่ให้ลดให้ละในการยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เพราะใจของปุถุชนยังมีติดบอด มีความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นตรงข้ามกับสัจธรรมความจริง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เห็นมา แล้วทรงนำมาสั่งสอนสัตว์โลกทั้งหลาย

ถ้าฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วไม่เกิดศรัทธา ก็แสดงว่าจิตใจยังมีความมืดบอดมาก แม้แสงสว่างแห่งธรรมของพระพุทธเจ้า ก็ไม่สามารถส่องทะลุผ่านเข้าไปสู่ใจ เพื่อให้เห็นถึงความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้ทรงเห็น ก็ต้องถือว่าเป็นบุคคลที่มีกรรมมาก เคยสะสมกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา มามาก จนไม่สามารถรับธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ จึงถือว่าเป็นคนที่เสียโอกาสไป ถึงแม้จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้มาพบพระพุทธศาสนา แต่กลับไม่ได้รับประโยชน์ จึงเป็นสิ่งที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง แต่สำหรับพวกเราทั้งหลายที่ได้มาประชุมกันในวันนี้ เป็นผู้ที่มีบุญมีกุศล เพราะว่าการที่จะมาวัด มาทำบุญ มาฟังเทศน์ฟังธรรมได้นี้ จะต้องเกิดจากจิตที่มีศรัทธา มีความเชื่อในบุญในกุศล ในบาปในกรรม ในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แสดงว่าจิตใจไม่มีดสนิท จนไม่มีแสงสว่างอันใดเล็ดลอดเข้าไปได้เลย แสดงว่าใจยังมีความสว่างอยู่บ้าง และเมื่อได้สัมผัสแสงสว่างจากคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ทำให้เกิดศรัทธาความเชื่อ วิริยะความพากเพียร ที่จะประกอบคุณงามความดี ละการทำความชั่วทั้งหลาย และปฏิบัติจิตตภาวนา ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้เจอพระพุทธศาสนา จึงเป็นบุญเป็นกุศล เป็นโชคเป็นวาสนา เพราะได้พบกับสิ่งที่ดีที่งาม ที่จะนำไปสู่ความสุขความเจริญ ไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอน จึงควรมีความมั่นใจแน่วแน่ต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่อพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ว่าเป็นที่พึ่งของเราได้ เป็นผู้นำพาเราไปสู่ความสุขความเจริญที่เราทุกคนปรารถนากันได้ เราจึงมีฉันทะความยินดี มีวิริยะความพากเพียร ที่จะเดินทางมาที่วัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เมื่อปฏิบัติไปแล้วผลก็จะค่อยๆปรากฏขึ้นมาภายในใจ เพราะหลักคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น สอนไปที่ใจเป็นหลัก ไม่ได้สอนไปที่สิ่งของต่างๆ ภายนอก บางคนไม่เข้าใจคิดว่าเมื่อได้ทำบุญ ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว จะเจริญในทางภายศ สรรเสริญ กามสุข นี่เป็นความเข้าใจผิด เพราะว่าผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติธรรมนั้น จะเกิดขึ้นในใจของเรา เพราะว่าธรรมที่เราปฏิบัตินี้เป็นเหมือนกับยารักษาโรค โรคที่จะรักษานี้ก็คือโรคของความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ ความวุ่นวายใจต่างๆ

ผู้มีธรรมโอสถเข้าไปสถิตอยู่ในใจแล้ว จิตใจจะสงบ จะเย็น จะไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อนกับเรื่องราวต่างๆ ที่มากระทบกับชีวิตในแต่ละวัน เพราะมีธรรม มีแสงสว่าง มีปัญญาที่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ทำให้ไม่หลงติดอยู่กับสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ นี่ต่างหากคือผลที่จะปรากฏขึ้นมาภายในใจ ไม่ได้เป็นผลที่จะตามมาจากภายนอก แต่ผลที่เกิดจากภายนอกก็มีส่วนด้วยแต่เป็นผลพลอยได้ ไม่ได้เป็นผลหลัก คือคนทำบุญ ทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรมนี้ ไม่จำเป็นจะต้องร่ำรวย ไม่จำเป็นจะต้องมีตำแหน่งสูงๆ ไม่จำเป็นจะต้องมีใครมาสรรเสริญเยินยอ ไม่จำเป็นจะต้องมีความสุขในกามคุณทั้ง ๕ เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเป็นคนดี ย่อมทำให้ผู้อื่นเลื่อมใสศรัทธา แล้วสนับสนุนให้เจริญในภายศ สรรเสริญ กามสุข แต่ไม่แน่วแน่ไป ดังนั้นเวลาปฏิบัติธรรม ทำบุญทำทาน รักษาศีล ก็ขอให้ดูที่ใจที่มีความสบาย อย่างวันนี้ได้มาวัด ได้มาทำบุญให้ทาน ฟังเทศน์ฟังธรรม ใจก็มีความสบาย ไม่มีความวุ่นวาย เพราะในขณะนี้กิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ไม่ปรากฏขึ้นมาในใจ เมื่อไม่ปรากฏขึ้นมา ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ก็ไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะว่าการกระทำความดีในขณะนี้ เป็นเหตุให้กิเลสตัณหาไม่สามารถแสดงอาการออกมาได้

เหมือนกับเวลารับประทานยารักษาโรค เชื้อโรคที่สร้างความเจ็บไข้ได้ป่วยให้กับร่างกาย ก็จะไม่มีการทำให้ร่างกายเกิดอาการเจ็บป่วย แต่ถ้าไม่รับประทานยา เชื้อโรคก็จะต้องแสดงอาการออกมา ทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา การปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จึงเป็นการรักษาโรคภายในใจ รักษาความซึ่มเศร้า เหนงทางออย เศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ วิตกกังวล กลัวเรื่องราวต่างๆ ผู้ที่ได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้ว ใจจะไม่มีอาการเหล่านี้ ไม่ว่าจะในโลกนี้จะมีเหตุการณ์อันใดเกิดขึ้นมากก็ตาม ก็จะไม่สามารถทำให้จิตใจหวนไหวได้ จิตใจของพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นจิตใจที่สะอาดหมดจด เป็นจิตใจที่ได้รับการชำระกิเลสตัดทอนให้หมดสิ้นไปจากใจแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาเมื่ออะไรมากระทบกับใจก็ไม่ซึ่มซั่มเข้าไปในใจ เพราะใจไม่มีตัวเชื่อมคือกิเลสตัดทอน อุปาทานความยึดมั่นต่างๆ เมื่อไม่มีในใจของผู้ใดแล้ว ใจของผู้นั้นก็ไม่ได้รับการกระทบจากสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจจะนิ่งสงบ อยู่เฉยๆ เป็นอุเบกขา ไม่ยินดียินร้ายกับอะไร จะเสียอะไรไปก็ไม่เสียใจ จะได้อะไรมาก็ไม่ดีใจ เพราะไม่มีกิเลสตัดทอนอยู่ในใจนั่นเอง เหมือนกับหยดน้ำบนใบบัว ที่ไม่ซึ่มซั่มเข้าหากัน หยดน้ำบนใบบัวเป็นรูปกลมๆ กลิ้งไปกลิ้งมา ต่างกับหยดน้ำบนกระดาษซั่ม กระดาษซึ่ม พอหยดน้ำไปบนกระดาษซั่มกระดาษซึ่ม น้ำก็จะถูกกระดาษดูดซึ่มเข้าไปหมด เป็นลักษณะของใจปุถุชนอย่างเราอย่างท่านทั้งหลาย

ใจของพวกเราเป็นแบบนี้ เวลาเมื่ออะไรมากระทบ ก็จะออกไปรับเต็ม ๑๐๐ เลย ถ้าได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังอะไรที่ถูกอกถูกใจ ก็จะเกิดความดีอกดีใจขึ้นมา เกิดความอยากความโลภขึ้นมา อยากได้สิ่งนั้นๆ ที่ได้สัมผัส ให้มีมากขึ้นไป ให้อยู่นานๆ ทำให้เกิดความดีนรณขึ้นมา การดีนรณของใจนี้ก็เป็นความทุกข์แล้ว ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ ก็จะเกิดความรังเกียจ เกิดความไม่ชอบขึ้นมา เกิดความอยากที่จะให้สิ่งนั้นๆ หายไปจากใจ นี่ก็เป็นอาการทรมานทรมายอีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นความทุกข์อีกอย่างหนึ่ง นี่คือนิสัยของใจของพวกเราทุกคน วันๆหนึ่งนี้ **ใจจะแกว่งไปแกว่งมาเหมือนกับลูกตุ้มนาฬิกา** ไม่เคยอยู่นิ่งเลย เวลาเจออะไรที่ชอบก็แกว่งเข้าไปหา เวลาเจออะไรที่ไม่ชอบก็แกว่งถอยออกมา เลยเกิดอาการแกว่งไปแกว่งมา ใจก็เลยมีแต่ความว้าวุ่นขุ่นมัวตลอดเวลา แต่ใจของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์นี้ ถ้าเป็นลูกตุ้มนาฬิกาก็จะอยู่เฉยๆ

อยู่หนึ่งๆ ไม่แกว่งไป ไม่แกว่งมา เวลามืออะไรมากระทบก็ไม่แกว่งไปหา ไม่แกว่งหนี อยู่เฉยๆ เพราะตัวที่ทำให้ใจแกว่งไปแกว่งมา คือกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆนั้น ไม่มีอยู่ในใจแล้ว

ดังนั้นถ้าพวกเราทั้งหลายปรารถนาความสุขที่แท้จริง เราก็ต้องหันเข้ามาดูแลใจของเรา แก้ปัญหาใจที่ยังมีตัวที่ทำให้ใจแกว่งอยู่ นั่นก็คือกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลาย ถ้าไม่จัดการกับกิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจ ถึงแม้ชีวิตของเราจะเจริญรุ่งเรืองในทางลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุขก็ตาม แต่ใจจะไม่เจริญตามไปด้วย ใจก็ยังต้องแกว่งไปแกว่งมา ยังต้องกินไม่ได้นอนไม่หลับ ต้องดีใจเสียใจ ห่วงเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ กังวลกับเรื่องนั้นกังวลกับเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด ตั้งแต่พระมหากษัตริย์ลงมาจนถึงคนขอทาน ก็จะเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะว่าใจไม่ได้รับการแก้ไขนั่นเอง แต่ถ้าได้รับการแก้ไขแล้ว จงไม่มีตัวเหตุที่จะทำให้ใจต้องแกว่งไปแกว่งมา ใจก็จะเป็นเหมือนของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เป็นใจที่มีแต่ความสุข เป็นบรมสุข ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เสมอว่า **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** นิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง

นี่คือสภาพของใจที่ไม่มีกิเลสตัณหาอยู่แล้ว เรียกว่านิพพาน นิพพานไม่ใช่สถานที่อะไรที่ไหน เป็นสภาพของใจที่สะอาดบริสุทธิ์หมดจด ผู้ที่ได้บรรลุถึงพระนิพพานก็ไม่ได้สูญหายไปไหน พระพุทธเจ้าบรรลุถึงพระนิพพานตั้งแต่วันเพ็ญเดือน ๖ ในขณะที่มีพระชนมพรรษาเพียง ๓๕ พรรษาเท่านั้น หลังจากนั้นก็ยังทรงมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกถึง ๔๕ พรรษา ไม่ได้สูญหายไปไหน แม้กระทั่งหลังจากที่พระพุทธเจ้าได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ก็เป็นการดับของสังขารร่างกายเท่านั้น แต่ใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ใจที่เป็นนิพพานนี้ก็ไม่ได้สูญสลายไปไหน ก็เป็นใจสะอาดบริสุทธิ์อยู่อย่างนั้น เพียงแต่ว่าเป็นใจที่ไม่มีอุปาทาน ไม่มีตัณหาอันเป็นเหตุที่จะทำให้ใจไปเกิดอีกเท่านั้นเอง ใจก็ยังเป็นใจอยู่อย่างนั้น แต่เป็นใจที่มีแต่ความสุข ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ครบถ้วนบริบูรณ์ เป็นใจที่ไม่มี ความหิวความกระหาย ความอยาก เมื่อไม่มีแล้ว ก็เลยไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปเกิดอีกต่อไป ส่วนใจของปุถุชนอย่างพวกเราทั้งหลายนี้ ยังมีกิเลส มีตัณหา มีความอยากอยู่

ถึงแม้ร่างกายของเราจะแตกสลายไปในที่สุดแล้ว ใจของเราก็ยังอยู่หนึ่งเฉยๆไม่ได้ เหมือนกับลูกตุ้มนาฬิกาที่ยังแกว่งไปแกว่งมาอยู่ ก็ยังต้องไปเกิดต่อไป ถ้าใจเป็น เหมือนกับลูกตุ้มนาฬิกาที่ไม่แกว่งแล้ว ใจก็จะไม่ไปเกิดอีกต่อไป

นี่คือความแตกต่างระหว่างจิตของพระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันต์ทั้งหลาย กับจิตของ ปุถุชนอย่างพวกเราทั้งหลาย ต่างกันตรงนี้นั่นเอง ต่างตรงที่ว่าในใจนั้นมีกิเลสตัณหา หลงเหลืออยู่หรือไม่เท่านั้น ถ้าไม่มีกิเลสตัณหาหลงเหลืออยู่แล้ว ใจก็เป็นใจที่สะอาด บริสุทธิ์ เมื่อสังขารร่างกายนี้แตกสลายไป ใจก็ไม่ไปแสวงหาร่างกายอันใหม่อีกต่อไป ก็ไม่ต้องไปเกิด เพราะไม่มีความหิว ไม่มีความต้องการรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทั้งหลาย แต่ถ้าใจยังมีกิเลสตัณหาอยู่ เมื่อตายไปใจก็ยังต้องไปหาร่างกายที่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะได้หาความสุขกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อีกต่อไป และจะเป็น อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะว่าต้นเหตุที่ทำให้ไปเกิดนั้นยังไม่ได้รับการชำระ นั่นเอง ตราบใดที่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆภายในใจ ยังไม่ได้รับการชำระด้วยการปฏิบัติธรรม ใจก็ยังจะต้องเดินทางต่อไป ยังต้องแกว่งไปแกว่งมาแบบ ไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นถ้าไม่ปรารถนาที่จะต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ไปหาความ ทุกข์อยู่รำไป เราก็ต้องน้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ คือละการ กระทำบาปทั้งหลายเสีย สร้างกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม และชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ให้เหมือนกับจิตใจของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่ เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

บทสัมภาษณ์ในหนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก

บาปกรรม !...ล้างไม่ได้ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ชีวิตสังคมนในเมืองใหญ่ยังคงต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด บางคนต้องการอำนาจหน้าที่ในทางสังคม แต่สำหรับ พระจลนนายก หรือ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดญาณสังวราราม อายุ ๕๗ ปี พรรษา ๓๐ ได้ออกค้นหาสัจธรรมชีวิตในป่าดงพงไพรบนเขาชีโอน อ.บางละมุง จ.ชลบุรี ด้วยการแสวงหาจากหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อนำมาสอนให้กับบุคคลที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นไปของโลกในพระพุทธศาสนา



ในวันนี้ พระอาจารย์สุชาติ เป็นผู้ดูแลพระสงฆ์ในวัดญาณสังวรารามฯ แทน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ไม่ว่าใครจะมาบวชที่วัดแห่งนี้ ท่านจะเป็นผู้ดูแล พร้อมทั้งให้แนวทางการเรียนรู้หลักธรรมกับผู้ที่สนใจ เช่นเดียวกับ นายบัณฑิต ล่ำขำ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารธนาคาร กสิกรไทย จำกัด (มหาชน) ก็ได้มาบวชเพื่อทบทวนชีวิต ณ วัดแห่งนี้ โดยท่านจะเน้นย้ำไม่ให้พระรูปใดไปยึดติดกับวัตถุสิ่งของนอกกาย

ธรรมะข้อหนึ่งที่พระอาจารย์สุชาติมักพูดกับญาติโยมเสมอๆว่า "ทำบุญเท่าไรก็ไม่สามารถลบล้างบาปได้ บุญอยู่ส่วนบุญ บาปอยู่ส่วนบาป" และต่อไปนี่คือบทสัมภาษณ์พระอาจารย์สุชาติแบบ "คม ชัด ลึก"

* ทำไมพระอาจารย์จึงบอกว่าบาปล้างไม่ได้ครับ ?

อาตมาอยากบอกว่า การทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ไหว้พระสวดมนต์ ไม่ใช่เป็นการล้างบาป บาปเป็นสิ่งที่ล้างไม่ได้ บาปที่ได้ทำไปแล้วย่อมมีผลตามมาไม่ช้าก็เร็ว การทำบุญทำทาน การรักษาศีล ไม่ใช่เป็นการชำระบาป แต่เป็นการชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด จิตใจที่สกปรกเต็มไปด้วยกิเลสตัณหา คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง กาม ตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น เป็นสิ่งที่สร้างความเศร้าหมองให้กับชีวิต

การทำบาปไว้มากๆ ผลที่จะตามมาเป็นอย่างไรครับ ?

ผลที่จะตามมามีอยู่ ๓ ลักษณะ คือ

๑. ผลที่ปรากฏขึ้นในใจ เมื่อทำไปแล้วก็จะเกิดความไม่สบายอกไม่สบายใจ



๒. ผลที่เกิดจากภายนอก เกิดจากบุคคลอื่นที่จะตอบแทนสิ่งที่เราทำกับเขา เราสร้างความทุกข์ สร้างความเดือดร้อน ให้กับเขา ย่อมสร้างความอาฆาตพยาบาท สร้างเวรสร้างกรรมไว้ เมื่อเขามีโอกาส เขาย่อมตอบแทนบาปกรรมที่เราทำไว้กับเขา การตอบแทนนี้ อาจเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว หรือช้า ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย บางอย่างอาจจะไม่เกิดขึ้นในชาตินี้เลย แต่จะตามไปในภพหน้าชาติหน้า บาปที่เคยทำไว้แล้วในอดีต แต่ยังไม่ได้มีโอกาสแสดงผล ก็อาจจะตามมาปรากฏผลขึ้นในชาตินี้ก็เป็นได้ และ

๓. จะเป็นนิสัยไม่ติดตัวไป เวลาพูดโกหก ลักขโมย ฯลฯ ก็จะติดนิสัยไป ทำให้ง่ายต่อการกระทำความบาปครั้งต่อไป จึงยากต่อการเลิกกระทำ เช่นเดียวกับการทำความดีหรือทำบุญ ก็มีผลแบบเดียวกับบาป เพียงแต่เป็นไปในทางตรงกันข้าม คือเป็นผลดี เวลาทำดีในใจเราก็มีความสุข เวลาทำดีต่อผู้อื่น ผู้อื่นย่อมมีความชื่นชมยินดีในตัวเรา เวลาเห็นเราเดือดร้อน มีความจำเป็นที่จะต้องช่วยเหลือ เขาก็ยินดีที่จะช่วยเหลือ มันก็จะติดตัวไป ทำให้ทำความชั่วได้ยาก

จริงๆ แล้วชาติหน้าหรือนรกสวรรค์มีจริงไหมครับ ?

จากที่อาตมาได้ศึกษาแล้วว่าสิ่งเหล่านี้มันมีจริง แต่บางคนที่ไม่เชื่อว่ามีจริง ก็เพราะว่าไม่ได้ศึกษาหลักธรรมของพระพุทธเจ้า อาตมาจะยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดเจน เมื่อคนเราทำบุญทำทานจิตใจก็เบิกบานผ่องใส มีความสุข นั่นก็เป็นสวรรค์ ส่วนคนที่ใจคิดร้ายไปฆ่าคนอื่นได้ พวกนี้ก็เหมือนกับคนนรกแล้ว แม้ตัวเรตายไปสิ่งที่เหลืออยู่คือจิตวิญญาณที่จะล่องลอยไป ถ้าทำบุญมาดีก็จะได้ไปเกิดเป็นคนหรือไม่ก็ได้ไปเกิดเป็นเทพเทวดา ส่วนคนที่ฆ่าคน ทำบาปเป็นประจำ ก็จะ

ต้องเกิดไปเป็นสัตว์เดียรัจฉาน หรือเป็นพวกเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก

เมื่อบาปล้างไม่ได้แล้วคนเราควรทำอย่างไรกับบาปที่มีอยู่ครับ ?

เราต้องเชื่อพระพุทธเจ้า ต้องเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้ทำแต่ความดี ละเว้นจากการกระทำชั่ว ละความอยากมีอยากเป็น จิตใจเราก็พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ถ้าอยากจะทำอะไรก็ขอให้ชำระกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจของเรา อย่าไปชำระบาป บาปนั้นชำระไม่ได้ ถ้าไม่อยากจะรับผลของบาป ก็อย่าไปทำเสียตั้งแต่วันนี้

ส่วนผลของบาปในอดีต ก็จะค่อยๆ แสดงออกมาแล้วจะค่อยๆ หดไป เหมือนกับการใช้หนี้ เรามีหนี้ ถ้าเราไม่ไปสร้างหนี้ใหม่ หนี้เก่าเราก็ทยอยใช้คืนไปเรื่อยๆ ผ่อนไปที่ละเดือน เดียวหนี้เก่ามันก็หมดไปเอง เช่นเดียวกับการทำบาปทำกรรมอยู่ หนี้สินใหม่ก็จะเพิ่มขึ้นมาอีก เวรใหม่ก็จะเกิดขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ ก็ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าไม่ต้องการรับผลบาปต่อไป ก็ต้องละเว้นจากการกระทำบาป

ในส่วนของการทำบุญ ทำทานมีผลต่อชีวิตคนเราอย่างไรบ้างครับ ?

เวลาที่เรานำบุญด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ว่าจะทำกับใคร แล้วเขาจะเอาไปทำอะไรต่อ มันก็ยังเป็นบุญอยู่แน่นอน เพราะบุญคือการชนะใจเรา ชนะสิ่งที่ต่ำ สิ่งที่คอยจุดลากให้ไปสู่ความทุกข์ สุขความไม่สบายใจ คือ ความตระหนี่ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว เวลาที่ได้ให้ทาน แสดงว่าได้ชนะความโลภ ได้ชนะความตระหนี่ ได้ชนะความเห็นแก่ตัวแล้ว นี่แหละคือผลที่เราได้ เป็นบุญแล้ว บุญนั้นเกิดขึ้นในใจของเรา เราได้ชนะสิ่งที่ไม่ดี ได้ชำระขจัดเกลียดใจของเราให้สะอาดขึ้น เมื่อได้ชำระขจัดเกลียดใจเหล่านี้ให้เบาบางลงไป ก็ทำให้ใจของเรามีความสุขมากขึ้น



แล้วใจจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างไรครับ ?

ใจของเราบางครั้งก็เสียใจ บางครั้งก็ดีใจ บางครั้งจิตใจเราก็ไม่ไหวด้วยอารมณ์โกรธ นั้นแสดงว่าใจของเราไม่ยอมหยุด ใจเรามันก็เหมือนกับรถที่ไม่ยอมเบรก ดังนั้น ถ้าเรารู้จักการฝึกใจให้รู้จักหยุด ในทางพระพุทธศาสนา จึงถือใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เป็นสิ่งที่จะต้องได้รับการดูแลอบรม เพราะใจที่ได้รับการอบรมดีแล้ว จะนำความสุขมาให้ แต่ใจที่ไม่ได้รับการอบรม ก็จะนำมาแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ เพราะใจเปรียบเหมือนกับเด็กๆ เวลาเกิดมาใหม่ๆ ต้องให้พ่อแม่คอยอบรมสั่งสอน เพราะยังไม่รู้เรื่องผิดถูกดีชั่ว ไม่รู้ว่าอะไรควรไม่ควร เมื่อคนเราไม่ได้เข้าวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม ก็จะทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นไปตามความอยากของตน

นอกจากการทำบุญให้จิตใจสบายแล้วอย่างอื่นที่ชาวพุทธควรทำคืออะไรครับ ?

อาตมาคิดว่าการทำบุญไม่ควรทำเพียงแต่ให้ทานอย่างเดียว ควรทำอย่างอื่นด้วย เช่น ควรรักษาศีล มีความกตัญญูกตเวทียันหมั่นเพียร มีสัมมาคารวะ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งทำสมาธิ เจริญปัญญา เจริญวิปัสสนา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นว่าสภาวะธรรมต่างๆ สิ่งต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับชีวิตจิตใจของเรานั้น ล้วนเป็นของไม่เที่ยงทั้งสิ้น



มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วต้องดับไป มีการมาและมีการไปเป็นธรรมดา แม้กระทั่งร่างกายของเรา ก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน มีการเกิดขึ้น ก็ต้องมีการแก่ มีการเจ็บไข้ได้ป่วย มีการตายไปในที่สุด แต่ใจผู้รู้เรื่องเหล่านี้ ไม่ต้องไปตกใจ เพราะใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ส่วนกายก็ประกอบขึ้นจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มารวมตัวกัน ในที่สุดก็ต้องแยกสลายจากกัน

ทำไมพระอาจารย์ถึงได้ตัดสินใจบวชไม่สึกครับ ?

อาตมาสนใจธรรมะมาตั้งแต่สมัยที่เรียนอยู่ โรงเรียนแอตเวนต์ซิสต์ (Adventist Ekamai School) เอกมัย กรุงเทพฯ เมื่อเรียนจบเกรด ๑๒ (ม.๖) ก็ได้ไปเรียนต่อด้านวิศวกรรมฯ ที่มหาวิทยาลัยในมลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา เมื่อเรียนจบ กลับมายังเมืองไทย ได้ทำงานเป็นผู้จัดการร้านขายไอศกรีมอยู่ระยะหนึ่ง กระทั่งคิดว่าหนทางสงบที่แท้จริงก็คือการบวช ครั้งนั้นตัดสินใจบวชเมื่ออายุได้ ๒๗ ปี (พ.ศ. ๒๕๑๘) ณ วัดบวรนิเวศฯ โดยมีสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เป็นพระอุปัชฌาย์

โยมพ่อโยมแม่ก็ไม่ได้ว่าอะไร ท่านคงเข้าใจว่าเป็นการตัดสินใจของอาตมาเอง จากนั้นก็ได้ไปจำพรรษาอยู่กับหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน วัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี เป็นเวลา ๙ ปี หลังจากนั้นก็กลับมาจำพรรษาที่วัดโพธิ์สัมพันธ์ เมืองพัทยา จ.ชลบุรี อยู่อีก ๑ ปี ก่อนจะเดินทางมาจำพรรษาที่วัดญาณสังวรารามฯ ตั้งแต่ปี ๒๕๒๗ จนถึงปัจจุบัน และได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสในการดูแลการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ รวมทั้งการรักษาพื้นที่ของวัดทั้งหมด

ด้วยเหตุใดพระสงฆ์ที่วัดถึงเคร่งครัดในเรื่องของพระวินัยสงฆ์ครับ ?

ปัจจุบันเราจะเห็นว่า คนที่มีทุกข์ก็จะเข้าหาวัดเป็นที่พึ่ง ที่วัดจะมีผู้หญิงมาบวชชาวหม่อมมาถือศีลเป็นระยะเวลา ๕ วัน ๗ วัน อาตมาคิดว่ามันก็เป็นเรื่องที่ดี เพราะอย่างน้อยวัดก็ยังเป็นที่พึ่งทางใจให้กับญาติโยม ส่วนที่ทางวัดมีกฎระเบียบเคร่ง

ครัดต่อพระวินัยสงฆ์ ก็เพื่อเป็นการฝึกให้ลดละในเรื่องของรูป รส กลิ่น เสียง ต่างๆ แม้กระทั่งการฉันอาหารเมื่อบิณฑบาตมาแล้ว พอเวลาฉันก็ต้องให้เทอาหารทุกอย่างรวมกันในบาตร เพื่อเป็นการฝึกไม่ให้ยึดติดในเรื่องของรสชาติของอาหารทั้งปวง

พระที่มาบวชในวัดจะต้องตื่นทำวัตรด้วยการนั่งสมาธิตั้งแต่ตี ๔ จนถึงตี ๕ ก็จะเป็นเวลาร่วมกันไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็ออกบิณฑบาต หลังจากฉันอาหารเสร็จก็จะอนุโมทนาให้พร บ่ายๆ ก็ให้ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม เมื่อถึงตอนเย็นก็สรภัญญะเตรียมลงไปทำวัตรเย็น จนกระทั่งถึง ๑ ทุ่มครึ่ง ก็แยกย้ายกลับกุฏิปฏิบัติธรรมหรือพักผ่อนตามอัธยาศัย ประมาณตี ๔ ก็เริ่มปฏิบัติกิจต่อไป

พระอาจารย์หากประชาชนอยากฝึกปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง จะต้องเริ่มอย่างไรครับ ?

สิ่งแรกที่เราควรกระทำคือ การกำหนดบริกรรมคำว่า พุทโธฯ ๆ หรือกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยมีสติควบคุมจิต ไม่ให้จิตลอยไปที่อื่น ให้อุบายอยู่กับงานที่จิตกำลังทำอยู่ แล้วจิตก็จะค่อยๆ สงบตัวลงเข้าสู่ความสงบ เมื่อสงบแล้วจิตก็สบาย มีความสุข มีความอึด มีความปัด เป็นความสุขที่มหัศจรรย์ เป็นความสุขที่เลิศกว่าความสุขทั้งหลาย ที่เราเคยได้สัมผัสกัน ไม่ว่าจะมีความสุขจากการเที่ยวเตร่ จากการรับประทานอาหารอันเลิศหรู หรือมีความสุขกับเพื่อนๆ เมื่อเทียบกับความสุขที่เกิดจากความสงบสุขของจิตใจแล้ว ไม่สามารถที่จะเปรียบเทียบกันได้

พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่า ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้ จะเสมอเท่ากับความสุขอันเกิดจากความสงบของใจ คือความสุขที่เกิดจากการไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ จนกระทั่งจิตนิ่ง ไม่คิด ไม่ปรุงอะไร จะนิ่งอยู่ได้นานสักแค่ไหนก็สุดแท้แต่เหตุปัจจัยคือ การปฏิบัติของจิตแต่ละดวง หลังจากที่จิตออกจากความสงบแล้ว ท่านทรงสอนให้เจริญวิปัสสนาเจริญปัญญาเป็นลำดับต่อไป คือ พิจารณาให้เห็นสภาพความเป็นจริงของ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ ข้าวของ เงินทอง ลาก ยศ สรรเสริญ กามสุขทั้งหลาย รวมทั้งบุคคลรอบข้างที่เราเกี่ยวข้อง ที่มีการเจริญขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นเรื่องธรรมดา



มาถึงวันนี้สังขารชีวิตที่แท้จริงของคนเราคืออะไรครับ ?

สังขารความจริงนั้น ได้แสดงไว้แล้วโดยพระพุทธเจ้าว่า ความสุขที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ใจ เกิดจากความพอใจต่างหาก เกิดจากใจที่ชนะความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดจากใจที่ชนะกิเลสตัดความอยากทั้งหลาย นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ใจของเราเวลาไม่อยาก ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงแล้ว ใจเราสบาย อย่างในขณะนี้เรานั่งอยู่ที่นี้ เรามีความรู้สึกสบายใจ เพราะขณะนี้ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่แสดงตัวขึ้นมา ความอยากไม่ได้แสดงตัวขึ้นมา เราจึงอยู่เป็นสุข

พระอาจารย์มีหลักธรรมอะไรถึงผู้อ่านบ้างครับ ?

ไม่ว่าจะทำอะไรต้องมี ทาน ศีล ทานา สมาธิ ปัญญา วิมุตติหลุดพ้น ธรรมเหล่านี้ล้วนต้องมีสติเป็นผู้นำ จึงไม่มีธรรมอันใดที่จะมีความสำคัญเท่ากับสติ ถ้าไม่มีสติแล้ว จะทำอะไรอย่างอื่นยอมเป็นไปไม่ได้ อย่างคนที่เสียสติ ถ้าไม่รู้จักผิดถูกดีชั่ว ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ คนที่ไม่มีสติที่เราเรียกว่า คนบ้า ก็ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของผู้อื่น ของคนที่มีสติ ต้องคอยเลี้ยงเขา ต้องอาบน้ำให้เขา ต้องดูแลเขาเหมือนเป็นเด็กทารก เพราะเขาไม่มีสติ ไม่มีความสามารถที่จะทำอะไรด้วยตนเอง

ถ้าปราศจากสติแล้ว ย่อมไม่สามารถเจริญคุณธรรมความดีทั้งหลายได้ จึงควรให้ความสำคัญกับสติ ควรเจริญสติอยู่ทุกเมื่อทุกกรณี ดังในพระบาลีที่ทรงแสดงไว้ว่า สติมีความสำคัญในทุกกรณี ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะคิดก็ดี จะพูดก็ดี จะทำอะไรก็ดี ล้วนต้องมีสติเป็นผู้กำกับ เป็นผู้ดูแล เป็นผู้นำ ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะทำอะไรไปในทิศทางไม่ดี อย่างเวลาที่เสพศรายาเมา ก็จะขาดสติ ไม่มีสติควบคุม ความคิด การพูด การกระทำ ดังนั้น ถ้าต้องการความสุข ความเจริญ ก็ต้องเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ และควรฝึกอย่างต่อเนื่อง

ประวัติวัดญาณสังวรารามฯ

วัดญาณสังวรารามฯ เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร สร้างขึ้นเมื่อปี ๒๕๑๙ โดย นายแพทย์ชจร และ คุณหญิงนิธิวดี อันตระกูล พรหมด้วยบุตรธิดา มีจิตศรัทธาบริจาคที่ดินจำนวน ๑๐๐ ไร่ ๑ งาน ๙๒ ตารางวา แต่สมเด็จพระญาณสังวรเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร (ปัจจุบันทรงเป็นสมเด็จพระสังฆราช ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๒ ถึงปัจจุบัน) เพื่อสร้างวัดในพระพุทธศาสนา และปรารถนาให้มีนามตามทินนามสมณศักดิ์ของสมเด็จพระญาณสังวร วัดนี้จึงมีชื่อว่า "วัดญาณสังวราราม"

ระยะแรก วัดนี้มีฐานะเป็นสำนักสงฆ์ และได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๓ และรับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๒๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ รับไว้เป็นวัดในพระบรมราชูปถัมภ์ และได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ยกวัดญาณสังวราราม เป็นพระอารามหลวงชั้นเอกชนิดวรมหาวิหาร ตั้งแต่วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๓๑ ปัจจุบันอาณาเขตของวัดมีพื้นที่ ๓๖๖ ไร่ ๒ งาน ๑๑ ตารางวา นอกจากนี้ยังมีเนื้อที่ในเขตโครงการพระราชดำริประมาณ ๒,๕๐๐ ไร่เศษที่ติดต่อกับอาณาเขตวัด วัดญาณสังวรารามฯ อาจถือเป็นวัดประจำรัชกาลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องจากคณะผู้สร้างวัดได้พร้อมใจกันสร้างขึ้นเพื่อน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ

ผู้ศรัทธาสนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ วัดญาณสังวรารามฯ บ้านห้วยใหญ่ ต.ห้วยใหญ่ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี โทร. ๐-๓๘๒๓-๗๕๐๖, ๐-๓๘๒๓-๕๒๔๕ หรือ ๐-๓๘๒๓-๕๒๔๗

0 เรื่อง สุทธิคุณ กองทอง /ภาพ นัทพล ทิพย์วาทีอมร 0



สงวนลิขสิทธิ์ ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537
บริษัท เนชั่นมัลติมีเดีย กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) พ.ศ.
2543