

กำลังใจ ๑๑

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๑๕๖ มรรค	3
๑๕๗ พระรัตนตรัย	10
๑๕๘ อานาจวาสนา	17
๑๕๙ อนิจจัง	25
๑๖๐ บวช ๒ ประเภท	33
๑๖๑ บรรลุธรรมด้วยการฟัง	42
๑๖๒ ฟังด้วยสติ	50
๑๖๓ คบคนดี	58
๑๖๔ พลังจิต	66
๑๖๕ สิ่งที่ควรรู้	74

กัณฑ์ที่ ๑๕๖

มรรค

๒๔ กุมภภาพันธุ์ ๒๕๔๖

การมาวัดอย่างสม่ำเสมอทุกๆวันพระ เพื่อทำบุญให้ท่าน รักษาศีลฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เป็นการเจริญมรรค ที่พระพุทธเจ้าทรงได้ประทานไว้ ให้กับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ได้ประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อความสุขความเจริญ ความพ้นทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เป็นทางสายกลาง **มัชฌิมาปฏิปทา** เพราะเป็นวิธีพ้นทุกข์ที่อยู่กึ่งกลางของวิธีการดับทุกข์ที่สุดโต่งทั้ง ๒ วิธี คือ วิธีหนึ่งมีความเห็นว่าพ้นทุกข์ได้ด้วยการหาความสุขให้มากๆ คือความสุขจากกามคุณ ๕ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุพะ ซึ่งไม่ใช่เป็นทางที่จะทำให้พ้นทุกข์อย่างถาวร แต่เป็นการพ้นทุกข์ในช่วงขณะหนึ่ง เช่นเวลาที่ไม่มีความสบายใจ แล้วก็ได้ออกไปเที่ยว ได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุพะ ที่ถูกอกถูกใจ ก็ทำให้เกิดความสุขอยู่ขณะหนึ่งในขณะที่ได้สัมผัส หลังจากนั้นแล้วก็หายไป ก็ผ่านไป ทั้งไว้แต่ความว้าเหว อ่างว่างเปล่าเปลี่ยว ทั้งไว้แต่ความหิว ความกระหาย ความอยาก ทั้งไว้แต่ความทุกข์ ความไม่สบายใจ จึงไม่ใช่เป็นทางที่นำไปสู่ความสุข การหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง

อีกวิธีหนึ่งเห็นว่าพ้นทุกข์ได้ ด้วยการทรมาณตนด้วยวิธีต่างๆ เช่นพวกฤาษีชีไพรทั้งหลาย ที่คิดว่าการไม่แสวงหาความสุขใดๆในโลกนี้เลย กับการอยู่กับความยากความลำบากเท่านั้น ที่จะทำให้พ้นทุกข์ ให้ไปสู่ความสุขที่แท้จริง เช่นไม่ใส่เสื้อผ้า ไม่ตัดผม ไม่โกนหนวด ทรมาณตนด้วยวิธีต่างๆ เช่นนั่งอยู่บนที่นั่งที่มีของแหลมเพื่อให้เกิดความเจ็บปวด พระพุทธเจ้าเองก็ทรงเคยอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน ก็ไม่สามารถดับทุกข์ภายในใจได้ ใจก็ยังมีทุกข์ มีความกังวล มีความกลัว มีความว้าวุ่นขุ่นมัวอยู่เหมือนเดิม จึงทรงเห็นว่าการทรมาณตนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ใช่เป็นทางที่จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ ในทางกลับกัน การหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุพะอย่างที่คนส่วนใหญ่มองแสวงหา

กัน ด้วยการไปเที่ยว ไปดูหนัง ดูละคร ไปกินเหล้าเมายา ไปเสพกามกัน ก็ไม่ใช่เป็นทาง
ที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะได้ทรงประพฤติมาเหมือนกันในสมัยที่เป็นพระ
ราชาमार ได้อยู่ท่ามกลางความสุขของกามคุณ ๕ แต่ก็ไม่ได้ทำให้พระทัยสงบเย็นสบาย
ปราศจากความวุ่นวุ่นงุ่นง่าม ความกังวล ความกลัว ความทุกข์ทั้งหลาย จึงทรงเห็นว่า
ทางทั้ง ๒ ทางนี้ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ จึงได้ทดลองทางที่ ๓ ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างทางทั้ง ๒
นี้ คือทางแห่งมรรคที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้

หลังจากที่ได้ทรงปฏิบัติอยู่ถึง ๖ ปีด้วยกัน จึงได้ทรงตรัสรู้ใน**พระอรียสัจ ๔** ทรง**รู้ทุกข์**
รู้สมุทัย ต้นเหตุของทุกข์ **รู้นิโรธ** การดับทุกข์ **รู้มรรค** ทางดับทุกข์ เมื่อได้ทรงตรัสรู้ด้วย
การประพฤติปฏิบัติแล้ว จึงมีความมั่นใจ เพราะได้ทรงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย
แล้ว และได้พบกับความสุขที่แท้จริง จึงได้นำเอา**มรรค**คือ การปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์นี้มา
เผยแผ่สั่งสอนให้กับสัตว์โลกทั้งหลาย ผู้ที่มีจิตศรัทธาหลังจากได้ยินได้ฟังแล้วนำไป
ปฏิบัติ ก็จะได้ประสบพบกับการหลุดพ้นจากความทุกข์ ได้พบกับความสุขที่แท้จริง จึง
เป็นที่มาของการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน ด้วยการมาวัดกันเป็นประจำ เพื่อเจริญมรรค
ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ดำเนินนั่นเอง มรรคที่ทรงสอนก็ทรงแสดงไว้หลายลักษณะ
ด้วยกัน แต่ก็ยังเป็นมรรคอันเดียวกัน ต่างแต่ชื่อเท่านั้น บางครั้งก็ทรงแสดงมรรคมีองค์ ๘
คือ ๑. **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ ๒. **สัมมาสังกัปป** ความดำริชอบ ๓. **สัมมาวาจา**
เจรจาชอบ ๔. **สัมมากัมมันโต** การกระทำชอบ ๕. **สัมมาอาชีโว** อาชีพชอบ ๖. **สัมมาวา**
ยาโม ความเพียรชอบ ๗. **สัมมาสติ** สติชอบ ๘. **สัมมาสมาธิ** การตั้งมั่นของจิตชอบ
เรียกว่า**มรรคที่มีองค์ ๘** คำว่าชอบแปลว่าถูกต้อง

บางครั้งก็ทรงแสดงเป็น **ศีล สมาธิ ปัญญา** ซึ่งก็มาจากมรรคที่มีองค์ ๘ เช่นกัน เพราะ
ศีลก็คือสัมมากัมมันโตการกระทำที่ถูกต้อง สัมมาวาจาการพูดที่ถูกต้อง สัมมาอาชีโวการ
เลี้ยงชีพที่ถูกต้อง สมาธิก็คือสัมมาสมาธิ ปัญญาก็คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป ส่วน
สัมมาวาโยกับสัมมาสติคือความพากเพียรที่ถูกต้องและการระลึกรู้ที่ถูกต้อง ก็เป็น
องค์ประกอบที่สนับสนุนการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ใดเจริญศีล สมาธิ ปัญญา
จำต้องมีสัมมาวาโย ความพากเพียรที่ถูกต้อง มีสัมมาสติการระลึกรู้ที่ถูกต้อง ถ้า

ไม่เช่นนั้นแล้วจะไม่สามารถเจริญศีล สมาธิ ปัญญาได้ เช่น ญาติโยมเวลามาที่วัดก็ต้องมีสติรู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่ากำลังมาวัด รู้ว่าต้องมาทำอะไร ก็เตรียมตัวเตรียมข้าวเตรียมของมา เตรียมจิตเตรียมใจมา เพื่อมาประกอบกิจที่พึงกระทำ เรียกว่าสัมมาวาจาโม ความพากเพียรที่ถูกต้อง มาทำความดี มาละความชั่วนี้เอง นี่ก็คือมรรคที่มีองค์ ๓ เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

บางครั้งก็ทรงแสดงมรรคไว้อีกรูปแบบหนึ่ง เรียกว่า **ทาน ศีล ภาวนา** นี่ก็เป็นมรรคที่มีองค์ ๘ เช่นกัน เพียงแต่เพิ่มทานเข้าไป เพราะทรงสอนให้ กับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ผู้ยังมีความยึดติดอยู่กับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ จึงจำเป็นต้องสอนให้เสียสละด้วยการให้ทาน เพราะการจะไปสู่การพ้นทุกข์ได้ จะต้องปล่อยวางทรัพย์สินสมบัติข้าวของสิ่งภายนอกทั้งหลาย ถ้าจิตยังมีความผูกพัน มีความยึดมั่นถือมั่นอุปาทานอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ก็จะทำให้จิตใจมีความวุ่นซุ่มมัว มีความกังวล มีความทุกข์ มีความไม่สบายใจ จึงต้องสอนทาน ศีล ภาวนา ให้กับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ส่วนศีลก็เหมือนกับศีลในศีล สมาธิ ปัญญา คือสัมมากัมมันโตการกระทำที่ถูกต้อง สัมมาวาจาการพูดที่ถูกต้อง สัมมาอาชีโวการเลี้ยงชีพที่ถูกต้องเหมือนกัน ส่วนภาวนาก็หมายถึงการเจริญสมาธิและปัญญา นั่นเอง เหมือนกับศีล สมาธิ ปัญญาที่พระพุทธองค์จะทรงสอนให้กับพระภิกษุผู้ปฏิบัติธรรม เวลาสอนพระภิกษุผู้ปฏิบัติ ผู้ออกบวชจะไม่สอนเรื่องทาน เพราะได้เสียสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองหมดไปแล้ว ไม่มีเหลืออยู่ติดตัวแล้ว เวลาบวชก็มาตัวเปล่าๆ มาด้วยศรัทธา ไม่ได้เอาทรัพย์สินเงินทองข้าวของติดตัวมาด้วย ไม่ได้เอายศถาบรรดาศักดิ์ติดตัวมาด้วย ได้เสียสละไปหมดแล้ว จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสอนเรื่องทานให้กับพระภิกษุนักบวชทั้งหลาย แต่ถ้าเวลาสอนให้กับฆราวาสยังต้องสอนเรื่องการให้ทานอยู่ จึงทรงสอนทาน ศีล ภาวนา ถ้าสอนให้กับนักบวชก็จะทรงสอนศีล สมาธิ ปัญญา แล้วก็ขยายความไปสู่มรรคที่มีองค์ ๘ ตั้งแต่สัมมาทิฐิไปจนถึงสัมมาสมาธิ

มรรคที่มีองค์ ๘ นี้ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล ภาวนาก็ดี ศีล สมาธิ ปัญญาก็ดี จำต้องเจริญไปพร้อมๆกัน เพราะมรรคเปรียบเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง มีส่วนประกอบหลายส่วนด้วยกัน

เช่น มีล้อ มีเครื่องยนต์ มีตัวถัง มีพวงมาลัย มีคันทรง มีเบรก มีอะไรหลายๆ อย่างด้วยกัน จำต้องมีสิ่งเหล่านี้ในการที่จะทำให้รถยนต์นั้นวิ่งไปได้ เวลาเครื่องยนต์วิ่งก็ไปพร้อมๆ กันทั้งหมด ทั้งล้อ ทั้งเครื่องยนต์ ทั้งกระบะ ทั้งตัวถัง ทั้งพวงมาลัย ทั้งเบรก ทั้งคันทรง ไปพร้อมๆ กันหมด ฉะนั้นได้การเจริญมรรค เช่น ทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีลสมาธิ ปัญญา หรือมรรคที่มีองค์ ๘ ก็ต้องเจริญไปพร้อมๆ กัน ต้องมีการทำบุญให้ทานอย่างสม่ำเสมอ มีการรักษาศีลอย่างต่อเนื่อง มีการเจริญจิตตภาวนา เจริญสมาธิปัญญาอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอเช่นกัน เหมือนกับเวลารับประทานอาหาร ก็ต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกอย่าง ที่มีความจำเป็นต่อการทำให้ร่างกายอยู่ไปได้ โดยไม่เจ็บไข้ได้ป่วย คือต้องรับประทานอาหาร ข้าว กับข้าว ของหวาน ผลไม้ น้ำ ร่างกายจึงจะได้สารอาหารที่ครบถ้วน ทำให้เจริญเติบโต อยู่ไปได้โดยไม่เจ็บไข้ได้ป่วย

ฉะนั้นได้การบำเพ็ญธรรม คือมรรคที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็ต้องบำเพ็ญพร้อมๆ กันไป ไม่แยกกันทำทีละขั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่บางคนบางท่านอาจจะยังไม่เข้าใจ ก็คิดว่าตอนนี้ขอเพียงทำทานอย่างเดียวก่อน ยังไม่รักษาศีล ไม่ไหว้พระสวดมนต์ ไม่ปฏิบัติธรรม บางท่านก็ขอทำแต่ทานและรักษาศีลแต่ยังไม่ปฏิบัติธรรม อย่างนี้แสดงว่ายังไม่ได้เจริญมรรคให้ครบองค์ ๘ หรือถ้าขับรถก็ไม่ได้เอารถไปทั้งคันรถ บางทีเอากระบะรถไปแต่ไม่เอาล้อไป รถก็ไปไม่ได้ ไปไม่ถึงไหน ต้องเอาไปทั้งคันรถ ถึงจะไปได้ ฉะนั้นได้การปฏิบัติธรรมเจริญมรรค ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็ต้องปฏิบัติไปพร้อมๆ กันทั้งหมด ทานก็ต้องทำ ศีลก็ต้องรักษา จิตตภาวนาก็ต้องเจริญ ถ้าไม่ทำอย่างนั้นแล้ว ผลที่ปรารถนาก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะว่าองค์ประกอบไม่บริบูรณ์ ไม่ครบนั่นเอง เหมือนกับการรับประทานอาหารที่ไม่ครบ ก็จะทำให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย บางทีไปหาหมอ หมอก็บอกว่าไม่ได้เป็นอะไรหรอก เพียงแต่ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิดไปเท่านั้นเอง ถ้ากินอาหารให้ครบทุกส่วนแล้วสารอาหารก็จะได้ครบ ร่างกายก็จะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ฉะนั้นได้การจะทำให้ใจมีความสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความวิตก ไม่มีความกังวล ก็ต้องเกิดจากการเจริญมรรคให้ครบทุกๆ ส่วนนั่นเอง

จึงขอให้เจริญทาน ศีล ภาวนา กิเลส ศีล สมาธิ ปัญญาที่ดี หรือมรรค ๘ กิเลส ให้ครบถ้วน บริบูรณ์ แล้วผลที่ประเสริฐที่เลิศ คือการพ้นจากความทุกข์ มีแต่ความสุขภายในใจ ไม่มี ความว่าวุ่นงุ่นมัว ไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ ไม่มี ความทุกข์ ความอาลัยอาวรณ์ต่างๆ ก็ จะปรากฏขึ้นมาในใจ ใจจะไม่ไขว่คว้า ไม่หิว ไม่อยากกับอะไรทั้งสิ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะ เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ หรือความสุขทั้งหลาย ใจจะไม่อยากเลย เพราะรู้ว่าหาใช่เป็น ความสุขไม่ แต่เป็นความทุกข์ เพราะเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่มีใครบังคับให้อยู่กับตัวเองไปได้ตลอดเวลา เมื่อบังคับไม่ได้ เมื่อ มีการเปลี่ยนแปลง เมื่อไปหลงไปยึดไปติดเข้า ก็จะต้องเกิดความทุกข์ขึ้นมา ผู้ที่ได้เจริญ มรรคของพระพุทธเจ้าแล้วย่อมมีปัญญา ย่อมเห็นตามสภาพความเป็นจริงว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ไม่เป็นความสุขเลย เป็นแต่ความทุกข์ จึงไม่เคยที่จะคิดที่จะเข้าไปหา ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขเลย มีแต่จะถอยออก มีแต่จะหนี ไม่เข้าไปเกี่ยวพันด้วย

ถ้าจำเป็นต้องเกี่ยวข้องด้วย เช่น มีศรัทธาญาติโยมนำปัจจัยข้าวของต่างๆ มาถวายมาให้ ก็จะไม่ยึดไม่ติด จะไม่หลงคิดว่าเป็นของๆตน จะไม่หลงคิดว่าเป็นสิ่งที่จะให้ความสุขกับ ตน แต่รับไว้ด้วยความเกรงใจ รับไว้เพื่อฉลองศรัทธา ของผู้ที่ยังมีความจำเป็น ต่อการ ทำบุญทำทานอยู่ ก็รับให้เขา เพื่อเขาจะได้สำเร็จประโยชน์ จะได้บุญได้กุศล แต่ผู้รับก็จะ ไม่เก็บไว้เพื่อใช้สำหรับตนเลย มีแต่จะนำเอาไปช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป เช่น เอาไปทำสิ่งที่เป็น สาธารณะประโยชน์ ไปช่วยสร้างโรงพยาบาล สร้างโรงเรียน ซื่ออุปการณการแพทย์ ต่างๆ ให้ทุนการศึกษากับผู้ด้อยโอกาส สงเคราะห์ผู้ที่ยากจนได้ยากที่ไม่มีใครเหลียวแล ถึงแม้จะไม่ได้เป็นนักบวชก็ตาม ไม่ได้เป็นคนดีเลิศก็ตาม แต่หลักมนุษยธรรมก็ยังมี ความจำเป็นอยู่ ตราบใดที่ยังมีคนไม่สามารถช่วยตัวเองได้อยู่ เจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องพาไป หาหมอให้ได้รับการรักษา ถ้าไม่มีอาหารรับประทาน ก็ต้องดูแลช่วยเหลือกันไป เขาล้มก็ ช่วยให้เขาลุกขึ้นมา เพื่อจะได้เดินไปเองได้ ไม่ได้ช่วยแบบแบกหามเขาไปตลอดเวลา ทำให้เขากลายเป็นคนพิการไป ถ้าช่วยแบบนี้ไม่เป็นการช่วยที่ถูกต้อง ช่วยเขาเพราะเขาช่วย ตัวเขาเองไม่ได้ ช่วยเขาเพื่อให้เขาช่วยตัวเองได้ เมื่อเขาช่วยตัวเองได้แล้ว เขาจะได้ไม่ ต้องไปรบกวน ไปพึ่งพาอาศัยผู้อื่น หลักมนุษยธรรมจึงเป็นความจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นคน ดีหรือคนชั่ว ไม่ว่าจะเป็นคนมนุษย์หรือเป็นเดรัจฉาน ก็ยังมีความจำเป็นที่จะต้องดูแลซึ่งกัน

และกัน แม้กระทั่งโจรผู้ร้าย เมื่อถูกเจ้าหน้าที่ยิงได้รับบาดเจ็บ เจ้าหน้าที่ก็ยังคงนำไปส่งโรงพยาบาล ไปรักษาให้หายเสียก่อน เมื่อหายแล้วจึงค่อยนำไปดำเนินคดีต่อไป

นี่คือหลักของการเจริญมรรค ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำแต่กุศลคุณงามความดี ชำระจิตให้สะอาดหมดจด ละกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป ด้วยการเจริญมรรค คือศีล สมาธิ ปัญญา หรือทาน ศีล ภาวนา เป็นวิธีที่จะทำให้จิตใจสะอาดหมดจด ประสพกับความสุขที่แท้จริง หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เราจึงต้องมาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ ถึงแม้จะไม่ได้มาวัด ก็ยังต้องบำเพ็ญเหมือนกัน เพราะการบำเพ็ญไม่ได้หมายถึงการบำเพ็ญที่วัดอย่างเดียว การบำเพ็ญที่แท้จริงต้องบำเพ็ญได้ทุกแห่งทุกหน เพราะสิ่งที่เราบำเพ็ญคือกาย วาจา ใจ ของเรา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกาลและสถานที่ อยู่ที่ไหนก็มีกาย มีวาจา มีใจ จึงต้องเจริญสัมมาสติคือการระลึกอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทางความคิดอย่างไร ก็ต้องมีสติระลึกอยู่เสมอ ต้องตามระลึกอยู่เสมอว่า ในขณะที่กำลังทำอะไรอยู่ พุดอะไรอยู่ กำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งที่กำลังพุด กำลังคิด กำลังทำอยู่นี้ ถูกต้องหรือไม่ เป็นสัมมาหรือเป็นมิจฉา ถูกหรือผิด ถ้าเป็นสัมมาก็ทำต่อไป ถ้าเป็นมิจฉาคือไม่ถูกต้องเป็นความผิด ก็ต้องระงับทันที เช่น กำลังฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอยู่หรือเปล่า ถ้ากำลังทำอยู่ ก็ต้องหยุดทันที เวลาขมมาเกาะก็ตบขมทันที อย่างนี้แสดงว่าไม่มีสัมมาสติ ไม่มีการระลึกถึงการกระทำของเรา ถ้ามีสติพอมีจะไปตีขุมเข้า ก็ต้องรู้แล้วว่ากำลังเป็นมิจฉา เป็นการกระทำที่ผิด ก็ต้องหยุดทันที

การเจริญมรรค ๘ ที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเจริญอยู่ตลอดเวลา ก็คือสัมมาสติ การระลึกอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับไป จำต้องมีสติระลึกอยู่เสมอว่ากำลังคิดอะไร กำลังพุดอะไร กำลังทำอะไร กำลังจะคิดอะไร กำลังจะพุดอะไร กำลังจะทำอะไร ต้องรู้อยู่ว่าเป็นสัมมาหรือเป็นมิจฉา คือถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ถ้าไม่ถูกต้องก็ต้องระงับ ถ้าถูกต้องก็ทำไปเลย เพราะการกระทำที่ถูกต้อง การพุดที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องจะนำมาซึ่งความสุขความเจริญนั่นเอง ส่วนการกระทำที่ไม่ถูกต้องที่เป็นมิจฉา ก็จะทำให้เกิดผลเสียตามมา ผลร้ายตามมา ทั้งกับตัวเราและกับผู้อื่น จึงต้องมีสติดูความเคลื่อนไหวของกาย วาจา ใจ อยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใจของเรา เพราะการกระทำ

ทางกาย ทางวาจา นั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องเกิดจากการกระทำทางใจเสียก่อน ใจต้องคิด ก่อนแล้วจึงค่อยสั่งการไปที่กายและวาจา จึงต้องดูใจเรา ดูความคิดเราอยู่เสมอว่า กำลัง คิดอะไรอยู่ ดูอารมณ์ของเราว่า ขณะนี้เป็นปกติหรือเปล่า มีความโลภหรือเปล่า มีความ โกรธหรือเปล่า มีความหลงหรือเปล่า มีความอยากหรือเปล่า ถ้ามีแสดงว่าใจเริ่มไป ในทางที่ไม่ชอบแล้ว ไปทางมิถุนแล้ว ต้องระงับดับเสีย ด้วยการเจริญกรรมฐานบทใด บทหนึ่ง เช่น บริกรรมพุทโธๆไปก็ได้ หรือเจริญปัญญาไปก็ได้ สอนตนบอกตนว่า กำลังคิดไม่ดี กำลังสร้างปัญหาให้กับตัวเอง

เวลาโลกต้องถามตัวเองว่าจำเป็นไหมสิ่งที่ต้องการ ถ้าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพ เช่น ต้องรับประทานอาหาร ต้องมีเสื้อผ้าใส่ ต้องมีบ้านอยู่ ต้องมียารักษาโรค ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ ไม่ถือว่าเป็นความโลภ แต่เป็นความจำเป็น ถ้ามีเกินความจำเป็น เช่น ตอนนี้เสื้อผ้าก็มี พอใส่แล้ว อาหารก็มีพอกิน บ้านก็มีพออยู่แล้ว ยารักษาโรคก็มีพออยู่แล้ว แต่กลับยังไม่ พอใจ ยังอยากจะได้บ้านที่ใหญ่โตขึ้นกว่าเดิม มีเสื้อผ้าเพิ่มขึ้นไปอีก มีอาหารพิสดาร ราคาแพงๆรับประทาน รักษาโรคในโรงพยาบาลที่มีราคาสูงๆแพงๆ ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว แสดงว่ากำลังโลภ กำลังหลง แล้วใจจะต้องวุ่นซุ่นมั่ว ไม่เป็นปกติ อยู่หนึ่งเฉยเป็น อูเบกขาไม่ได้ จะต้องออกไปดิ้นรนหาสิ่งเหล่านี้มา เมื่อได้มาแล้ว แทนที่จะเป็นความสุข กลับกลายเป็นความกังวล เพราะจะต้องรักษาให้อยู่กับตนไปนานๆ ซึ่งไม่ใช่เป็นสิ่งที่ง่าย เพราะทุกคนต้องทำมาหากิน ต้องหาเงินหาทอง แก่งแย่งชิงดีกัน จึงมีแต่เรื่องราว ที่จะ ทำให้เกิดความวุ่นซุ่นมั่วกับจิตใจ ไม่รู้จักหยุดจักหยุดยั้ง จึงต้องใช้มรรค คือปัญญา เพื่อจะได้ดับความโลภ ความหลงทั้งหลาย เพื่อจะได้อยู่เย็นเป็นสุข ถ้าเจริญมรรคได้ ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็จะมีความสุขเต็มเปี่ยม เรียกว่าบรมสุข **ปรมมังสุขัง** เป็นความสุขของ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก จึงควรเจริญมรรคอยู่เสมอจนครบถ้วนบริบูรณ์ การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๕๗

พระรัตนตรัย

๒ มีนาคม ๒๕๕๖

การมาวัดอย่างสม่ำเสมอเพื่อประกอบศาสนกิจต่างๆ เป็นการนำความเป็นสิริมงคลมาให้แก่ชีวิต เพราะว่าสิ่งต่างๆที่ศาสนาสอนให้ปฏิบัติ ล้วนเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข ความปราศจากทุกข์ภัยต่างๆ เพราะศาสนาที่เกิดจากบุคคลที่ชาญฉลาด มีปัญญา มีดวงตาแห่งธรรม ซึ่งเป็นดวงตาที่ประเสริฐเลิศโลก กว่าดวงตาที่มีอยู่ในร่างกาย ที่มองเห็นเพียงรูปธรรมเท่านั้น แต่ไม่สามารถมองเห็นนามธรรมต่างๆ เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเจริญ ความเสื่อม ความเป็นสิริมงคล ความอัปมงคลทั้งหลาย ที่ต้องอาศัยดวงตาแห่งธรรมซึ่งเป็นดวงตาของใจ จึงจะสามารถมองเห็นทะลุเข้าไปในส่วนชองนามธรรม ที่ละเอียดกว่ารูปธรรมได้ จึงต้องมีพระศาสนาเป็นผู้สอน เพราะพระศาสนาเกิดจากผู้มีดวงตาเห็นธรรม คือพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดา

หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้ธรรมแล้ว ทรงเห็นเหตุของสุขและทุกข์ เหตุของความเจริญและความเสื่อม จึงได้นำเอามาประกาศสั่งสอนให้กับสัตว์โลก สิ่งที่ทรงสั่งสอนทรงเรียกว่าธรรมะ คือพระธรรมคำสอน เมื่อได้ประกาศพระธรรมคำสอนไปแล้ว ก็มีผู้มีจิตศรัทธา มีความฉลาดพอที่จะเห็นตาม ก็นำไปปฏิบัติจนมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาภายในใจ กลายเป็นพระอริยสงฆ์สาวกขึ้นมา พระทั้ง ๓ องค์ คือ**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นแสงสว่างที่ช่วยนำพาสัตว์โลก ให้ดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้อย่างแท้จริง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งแก่สัตว์โลกผู้ปรารถนาความสุขความเจริญ ผู้ปรารถนาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เพราะว่าสัตว์โลกโดยลำพังยังไม่มีความสามารถพอที่จะนำตนให้ไปสู่จุดที่ตนปรารถนาได้ จึงต้องพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้นำพาไป

ดังนั้นทุกครั้งที่พุทธศาสนิกชนประกอบศาสนกิจต่างๆ จึงต้องระลึกถึงพระบรมศาสดา เป็นเบื้องต้น แล้วก็มีการแสดงออกถึงเจตนารมณ์ที่จะยึดเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นผู้นำพาชีวิตของตนไปในทิศทางที่ดีที่งาม การระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่เสมอจึงเป็นกิจที่พุทธศาสนิกชนพึงกระทำอย่างต่อเนื่อง เพราะเมื่อได้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ก็จะเกิดปัญญา ความรู้ความฉลาด ที่จะดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม เวลาที่ระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ก็จะระลึกถึงวิถีทางที่พระพุทธเจ้าก็ดี พระอริยสงฆ์สาวกก็ดีได้ดำเนินไป และระลึกถึงผลอันประเสริฐ ที่ได้ทรงบรรลุถึง ทำให้ไม่หลงทาง ไม่ลืมนี่ที่จะประพฤติตาม วิถีทางที่ท่านผู้ประเสริฐทั้งหลายได้ทรงดำเนินมา จึงต้องเจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณอยู่เสมอ เพราะเมื่อได้เจริญแล้วจิตจะมีความอ่อนโยน ไหลไปตามกระแสธรรม ถ้าไม่ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ใจซึ่งมีกระแสบาปกรรม กิเลสตัณหา โมหะ อวิชชา ก็จะถูกลูกศรพิษไปสู่อันต่ำ ซึ่งจะนำผลที่ไม่ปรารถนามาให้ คือความทุกข์ ความเสื่อมเสียทั้งหลาย จึงต้องระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่เสมอ ด้วยการทำความเข้าใจ ทำความรู้จักพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อรู้แล้วจะได้นำพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เข้ามาสู่ใจด้วยการปฏิบัติ

ในเบื้องต้นพระพุทธเจ้าก็เป็นบุคคลธรรมดาสามัญอย่างพวกเรา มีกิเลสตัณหา มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ครบงำพระทัย แต่ทรงเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นพิษเป็นภัย จึงได้ออกปฏิบัติธรรมด้วยการศึกษาจากผู้รู้ที่มีอยู่ในสมัยนั้น ทรงได้รับความรู้ในระดับหนึ่ง สามารถทำให้สิ่งต่างๆที่เป็นพิษเป็นภัย คือกิเลสตัณหา ให้เบาบางลงไป อ่อนตัวลงไป แต่ไม่สามารถทำให้กิเลสตัณหาหมดไปจากจิตจากใจได้ เพราะในสมัยนั้นไม่มีครูบาอาจารย์รูปใดองค์ใด ที่มีความรู้ความสามารถที่จะกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจของสัตว์โลกได้ จึงต้องแสวงหาด้วยพระองค์เอง ด้วยการทดลองวิธีการต่างๆ จนในที่สุดก็ได้พบกับวิถีทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ สู่การทำลายกิเลสตัณหา คือมรรคที่มีองค์ ๘ เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ทรงเห็นด้วยปัญญาว่า มรรค ๘ นี้เป็นทางที่จะนำสัตว์โลก ไปสู่การดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

เมื่อได้ทรงตรัสรู้ธรรม ได้ชำระพระทัยของพระองค์ให้สะอาดบริสุทธิ์ กลายเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา เป็นผู้สิ้นกิเลส ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เหลืออยู่ในใจ หลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติมรรค ๘ แล้ว จึงได้นำสิ่งที่ได้ทรงรู้มาประกาศสอนให้กับสัตว์โลก พระพุทธองค์จึงมีพระนามว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า คือทรงเป็นผู้ตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เอง เพราะไม่มีครูบาอาจารย์ที่จะสั่งสอนให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ จึงต้องขวนขวายศึกษาด้วยตนเอง จนได้พบกับโมกขธรรม วิมุติธรรม หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ด้วยการปฏิบัติมรรค ๘ แล้วนำธรรมนี้มาสั่งสอนสัตว์โลก จึงได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าหลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้แล้ว แต่ไม่มีความปรารถนาที่จะสั่งสอนธรรมะให้กับสัตว์โลก ก็จะกลายเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าไป คือทรงตรัสรู้ธรรม ทรงทำให้พระทัยสะอาดบริสุทธิ์ แต่ไม่ได้นำสิ่งที่ทรงรู้ทรงเห็นมาประกาศสั่งสอนให้กับสัตว์โลก คือรู้เฉพะตน ไม่ได้เอามาเผยแผ่แบ่งปันให้กับผู้อื่น

แต่พระพุทธเจ้าของเราทรงเปี่ยมด้วยพระมหากรุณาธิคุณ มีความสงสารสัตว์โลกที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกองทุกข์ ถ้าไม่ทรงนำธรรมะมาประกาศสั่งสอนให้กับสัตว์โลก สัตว์โลกก็จะมีโอกาสหลุดพ้นจากกองทุกข์ไม่ได้เลย แต่ถ้าได้ทรงนำธรรมะมาประกาศสั่งสอนแล้ว สัตว์โลกผู้มีบาปมีสะสมมาแต่เดิม เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วจะเกิดศรัทธา เกิดปัญญาขึ้นมา นำเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไปปฏิบัติ ยกตนให้พ้นจากความทุกข์ได้ นี่แหละคือเรื่องของพระพุทธเจ้าของเรา หลังจากได้ทรงตรัสรู้แล้วแทนที่จะอยู่หนึ่งเฉย เก็บธรรมะอันประเสริฐนี้ไว้ไม่สั่งสอนผู้อื่น กลับทรงอุทิศเวลาที่ทรงเหลืออยู่ตลอด ๔๕ พรรษา มาประกาศธรรมะสั่งสอนสัตว์โลก โดยไม่ได้หวังผลประโยชน์ตอบแทนอะไรจากผู้รับการสั่งสอนเลยแม้แต่น้อยนิด เพราะทรงเป็นผู้มีความสมบูรณ์แล้วในทุกสิ่งทุกอย่าง พระทัยทรงเต็มเปี่ยมไปด้วยอริยทรัพย์ ที่ทำให้พระองค์มีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่เลย

การสั่งสอนจึงทรงสั่งสอนด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่มีความปรารถนาที่จะรับการสรรเสริญยกย่อง รับอามิสสินจ้างอะไรทั้งสิ้นเลย ทำด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ เพราะทรงเห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอน เห็นคุณค่าของการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายว่า ไม่มีอะไรจะ

ประเสริฐเท่า ไม่มีอะไรจะมีคุณค่าเท่ากับการได้หลุดพ้นจากความทุกข์ จึงได้นำเอาพระ
ธรรมคำสอนมาสั่งสอนให้กับสัตว์โลก ผู้ได้ยินได้ฟังนำไปปฏิบัติก็สามารถทำจิตใจให้
สะอาดบริสุทธิ์ หหมดสิ้นจากกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง สิ้นจากความทุกข์
ทั้งหลายที่เกิดจากกิเลสตัณหาได้ กลายเป็นจิตที่บริสุทธิ์ขึ้นมา กลายเป็นพระอรหันต์
ขึ้นมา แต่ไม่เรียกท่านว่าเป็นพระอรหันต์ลัทธิสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะท่านเหล่านี้เป็นพระ
อรหันต์สาวก คำว่าสาวกแปลว่าผู้ฟัง หมายความว่าท่านเหล่านี้ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
ขึ้นมา ด้วยการฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติตาม คือโดยลำพังถ้าไม่มี
พระพุทธเจ้ามาสั่งสอน ท่านเหล่านี้ก็จะไม่มีความสามารถในตัวของตนเอง ที่จะคิด
ค้นหาวิธีปฏิบัติ เพื่อจะทำให้จิตใจของท่านสะอาดบริสุทธิ์ ทำลายกิเลสตัณหาให้หมดสิ้น
ไปจากใจได้ ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังจากผู้รู้ คือพระอรหันต์ลัทธิสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น
จึงจะสิ้นกิเลสได้ จึงเรียกท่านเหล่านี้ว่าพระอรหันต์สาวก

หลังจากนั้นท่านก็ทำหน้าที่แทนพระพุทธเจ้า ช่วยเหลือพระพุทธเจ้าในการเผยแผ่พระ
ธรรมคำสอน จึงทำให้ศาสนาพุทธมีอายุยืนยาวนานมาได้จนถึงทุกวันนี้ ก็ประมาณ
๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว เกิดจากพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้เอง เริ่มต้น
จากพระพุทธเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติพระองค์แรก เสร็จแล้วก็นำสิ่งที่ทรงรู้ทรงเห็นมาเผยแผ่สั่ง
สอนจนมีพระอรหันต์สาวกปรากฏขึ้นมา หลังจากที่ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว
พระอรหันต์สาวกก็นำธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแผ่ให้กับผู้ที่ยังไม่รู้ ผู้ที่ยัง
ไม่ได้ยินได้ฟังต่อไป หลังจากที่ได้ยินได้ฟังแล้ว ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์สาวกตามกัน
ขึ้นมา เป็นการสืบทอดถ่ายทอดพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ในสมัยพุทธกาลมาจนถึงทุกวันนี้
พระศาสนาจึงมีอายุยืนยาวนาน เพราะเกิดจากการศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วนำสิ่งที่
ได้ยินได้ฟังไปปฏิบัติ จนบรรลุธรรม แล้วก็นำไปสั่งสอนผู้อื่นต่อไป จึงเป็นหน้าที่ของ
พุทธศาสนิกชนทุกคน ที่จะต้องช่วยกันสืบทอดพระพุทธศาสนา ด้วยการเข้าวัดเข้าวา
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำไปปฏิบัติ ทำจิตใจ
ให้สะอาดไปตามลำดับแห่งการปฏิบัติ จนสะอาดหมดจด กลายเป็นพระอริยสงฆ์สาวก
ขึ้นมา จากนั้นก็นำสิ่งที่ได้รู้ได้เห็นไปเผยแผ่ให้กับผู้อื่นต่อไป โลกก็จะอยู่ด้วยความ
ร่มเย็นเป็นสุข

ผู้บรรลุนิพพานแล้วจะรู้ว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรจะมีคุณค่า มีความสำคัญเท่ากับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ปรากฏขึ้นภายในใจ เพราะจะทำให้จิตใจมีความสงบ มีความร่มเย็นเป็นสุข ไม่มีความหิว ความกระหายกับสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะเห็นด้วยปัญญาว่า ไม่ใช่ความสุข ไม่ใช่ความเจริญ แต่เป็นความทุกข์ ความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆในโลกนี้ เป็นความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว เหมือนกับน้ำตาลที่เคลือบยาขม เป็นผิวบางๆ เวลาเอายาอมเข้าไปในปาก ตอนต้นก็จะมีรสหวาน แต่เมื่อน้ำตาลที่เคลือบนั้นละลายหมดไปแล้ว ก็จะเหลือแต่ความขม ฉะนั้นความสุขที่ได้รับจากสิ่งต่างๆในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ หรือความสุข คือความสุขที่ได้จากการสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย ล้วนเป็นความสุขที่เฉียบบาง มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นแล้ว ชีวิตของพวกเราทุกคนที่อยู่ในโลกนี้ ก็ควรจะมีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์เลย แต่กลับไม่ได้เป็นเช่นนั้น ทั้งๆที่พวกเราทุกคนก็มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุขด้วยกันทั้งนั้น แต่กลับไม่มีความสุขที่บริบูรณ์ มีความสุขบ้าง แล้วก็มีทุกข์สลับกันไป นั่นก็เป็นเพราะว่าสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ไม่สามารถให้ความสุขกับเราได้อย่างแท้จริง ในตอนปลายของชีวิตก็จะกลายเป็นความทุกข์ไปทั้งหมด

เพราะโดยสภาพของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ แม้กระทั่งอัมพาตร่างกายของเราก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และในที่สุดก็ต้องดับไป ถ้ายึดหรืออาศัยสิ่งต่างๆเหล่านี้มาเป็นเครื่องให้ความสุข เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดการสูญสิ้นไป ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ภายในใจขึ้นมา เราไม่ต้องมองไกล เรามองชีวิตของเรา ก็จะเห็นว่าตั้งแต่เกิดมานั้น เราก็ต้องมีการพลัดพรากจากของรักของชอบ ในสมัยเด็กๆเราคงเคยสูญเสียปู่ ย่า ตา ยายไป เพราะเมื่อมีอายุมากท่านก็ต้องถึงแก่ความตายในที่สุด เวลาที่ท่านจากไป เราก็มีความสุข เศร้าโศกเสียใจ รวมไปถึงสิ่งต่างๆ วัตถุข้าวของต่างๆ เวลาเรามี เราก็มีความสุข พอสูญเสียไป เราก็มีความทุกข์ แต่เราไม่เคยหยุดคิดเลยว่า จะทำอย่างไรดีกับเรื่องเหล่านี้ กลับไปหาสิ่งอื่นมาทดแทน เช่น เวลาสูญเสียสิ่งหนึ่งไป เราก็หาสิ่งใหม่มาทดแทน สิ่งใหม่ที่มาทดแทนไม่ช้าก็เร็วก็ต้องสูญเสียไปอีกเหมือนกัน เราก็ต้องหาสิ่งใหม่มาทดแทนอีก ชีวิตของเราก็มีแต่คอยวิ่งตะครุบเงาอยู่ตลอดเวลา พอได้สิ่งนั้นมาไม่นานก็หายไปหมดไป ความทุกข์ก็กลับมาหาเราอีก เราก็เลยมีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา นั่นเป็นเพราะว่าเรา

ไม่ได้วิ่งเข้าหาความสุขนั่นเอง เรายิ่งเข้าหาความทุกข์กัน เพราะความหลง เพราะความ
มีติดบอดของใจของเรา

แต่เราโชคดีที่ได้มาเจอพระพุทธศาสนา เจอคำสอนของผู้รู้จริงเห็นจริงอย่างพระพุทธเจ้า
ที่ได้เห็นด้วยปัญญาแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น ถ้าเป็น
ความสุขก็เป็นความสุขที่หลอกลวง เป็นความสุขที่มีอยู่เพียงชั่วประเดี๋ยวประด๋าว แต่จะมี
ความทุกข์ตามมาเสมอ ถ้าไม่ต้องการความทุกข์จากสิ่งต่างๆในโลกนี้ ก็จะต้องปล่อยวาง
สิ่งเหล่านี้ จะต้องไม่ไปหวังพึ่งสิ่งเหล่านี้มาให้มีความสุขกับเรา เพราะโดยธรรมชาติของใจ
เราเนี่ย สามารถมีความสุขได้โดยลำพัง ไม่ต้องมีอะไรก็มีความสุขได้ พระพุทธเจ้าได้ทรง
พิสูจน์แล้ว หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ไม่มีสมบัติอะไร
เลย ไม่มีบุคคลมาเป็นเพื่อนมาเป็นภรรยา ไม่มีสมบัติเงินทองข้าวของเงินทองต่างๆ มา
ให้มีความสุขเหมือนกับพวกเรา ที่ยังต้องมีบุคคลคือมีสามี มีภรรยา มาให้มีความสุขกับเรา
มีวัตถุข้าวของต่างๆ เช่น เครื่องบันเทิงทั้งหลาย เราต้องมีสิ่งเหล่านี้ แต่ความสุขจากสิ่ง
เหล่านี้ก็มีเพียงเล็กน้อย ไม่สามารถดับความทุกข์ที่ตามมาได้ เพราะเรายังไม่ได้ดำเนิน
ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั่นเอง

ดังนั้นในโอกาสที่เราได้เกิดมาในชาตินี้ เป็นบุญเป็นวาสนาที่ได้มาเจอพระพุทธศาสนาที่ชี้
ทางแห่งความสุขที่แท้จริงให้กับเรา เราจึงควรชวนขวยปฏิบัติตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ตัดความผูกพันต่อสิ่งต่างๆที่มีอยู่ภายในโลกนี้ พยายามลดละ
อย่าไปสะสม อย่าไปอยากให้มีมากขึ้นในบรรดาสิ่งของต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะ
ลาภ ยศ สรรเสริญ หรือความสุข แทนที่จะวิ่งเข้าหา แทนที่จะสะสมสิ่งเหล่านี้ให้มีมากขึ้น
เราควรที่จะลดละ ให้มีน้อยลงไป ควรจะถอยออกห่าง อย่าเข้าใกล้ เพราะสิ่งเหล่านี้
เปรียบเหมือนกองไฟ ถ้าเข้าใกล้กองไฟ ไฟก็จะเผาเรา แต่ถ้าถอยออกห่าง ไฟก็จะไม่เผา
เรา ฉะนั้นได้สิ่งต่างๆในโลกนี้ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็เป็นเช่นนั้น ขอให้เชื่อ
พระพุทธเจ้าเถิด แล้วจะประสบกับความสุขที่แท้จริง เพราะเมื่อถอยออกจากสิ่งเหล่านี้
แล้ว ใจก็จะเริ่มสงบ เริ่มเย็นไปเรื่อยๆ ก็เลิกล้มหาความสุขโลก ความอยากต่างๆ ก็จะ
น้อยถอยลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะมีเหลืออยู่ภายในใจเลย เราจึงต้องปฏิบัติตาม

มรรคที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้กับพวกเรา เพราะมรรคเป็นทางดำเนินที่จะพาให้เรา
พ้นจากกองทุกข์ของลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข นั้นเอง

เราจึงต้องมาที่วัดกันเพื่อทำบุญให้ทาน เพื่อรักษาศีล และปฏิบัติธรรมคือเจริญจิตต
ภาวนา เพราะการกระทำทั้ง ๓ ประการนี้ จะเป็นทางที่จะพาให้ใจของเรา ถอยออกห่าง
จากกองทุกข์ทั้งหลาย ที่เรายังเกี่ยวข้อยู่ ที่เรายังไม่สามารถที่จะดึงหลุดออกไปได้
ตามลำพังของเรา เพราะเราถูกเครื่องพันธนาการผูกมัดไว้กับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข คือ
อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นนั้นเอง และอุปาทานนี้จะไม่หลุดออกไปตามลำพัง แม้จะมี
ความปรารถนาให้หลุด แม้จะไม่อยากอยู่กับสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าไม่มีธรรมะ ซึ่งเปรียบ
เหมือนกับมีดที่แหลมคม มาตัดเครื่องพันธนาการให้หลุดจากสิ่งเหล่านี้ เราก็จะไม่
สามารถดึงให้หลุดพ้นจากกองทุกข์เหล่านี้ไปได้เลย เราจึงต้องปฏิบัติตามแนวทางที่
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ คือทำบุญให้ทานอยู่เสมอ ไม่แต่เฉพาะวัน
พระเท่านั้น ควรจะทำทานทุกวัน ถ้ามีโอกาสที่จะทำได้ การทำบุญให้ทานนั้นไม่
จำเป็นต้องทำกับพระภิกษุสามเณรเท่านั้น ทำกับคนใกล้เคียงก็ได้ เช่น บิดา มารดา สามี
ภรรยา บุตร ธิดา หรือบุคคลต่างๆที่เราเกี่ยวข้องด้วย เราสามารถให้เขาได้ ให้ในสิ่งที่เรา
มี เช่น มีเงินทองเหลือใช้ เราก็แบ่งปันให้กับผู้อื่นบ้าง ถ้าไม่มีเงินทอง เราก็ยังให้อภัยเขา
ได้ เวลาที่อยู่ด้วยกันคงจะต้องมีการทะเลาะเบาะแว้ง มีความไม่เข้าใจกัน มีความโกรธ
เคืองกันบ้าง แทนที่จะมาโกรธกัน อาฆาตพยาบาทกัน ก็มาให้อภัยกันดีกว่า เพราะการ
ให้อภัยทำให้เราอยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข คนที่เราโกรธเขาก็สบายใจ เราก็สบายใจ
แต่ถ้าเราไม่ให้อภัย ใจของเราก็จะร้อน คนที่เราโกรธเขาก็จะไม่สบายใจ นี่ก็คือการให้
เหมือนกัน เป็นบุญเหมือนกัน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๕๘

อำนาจวาสนา

๑๐ มีนาคม ๒๕๕๖

การได้ยินได้ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเสริมสร้างสติปัญญา ความรู้ ความฉลาด ให้กับผู้ฟัง ให้ได้รู้จักเหตุและผล ของความเลื่อมและความเจริญ เหตุและผลของการกระทำ ว่าเมื่อทำอะไรไปแล้ว จะมีผลตามมาอย่างไร ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีฐานะสูงต่ำ แตกต่างกันไป มีความรู้ ความฉลาด ความโง่เขลาเบาปัญญา มากน้อยแตกต่างกันไป มีรูปร่างหน้าตาสวยงามหรือไม่สวยงาม มากน้อยแตกต่างกันไป มีอาการครบ ๓๒ หรือไม่ครบ ๓๒ แตกต่างกันไป มีความร่ำรวย มีความยากจนมากน้อยแตกต่างกันไป เหล่านี้ล้วนเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเราในอดีต ให้ได้มาเกิดสูงต่ำ เรียกว่าบุญบารมี อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ เรียกว่าเป็นการสะสมบุญบารมี เพื่อผลคือ **อำนาจวาสนา**ที่จะตามมาต่อไปในอนาคต บางครั้งอำนาจวาสนาก็จะปรากฏขึ้นมาในชาตินี้ แต่บางครั้งก็ต้องรอถึงภพหน้าชาติหน้า แต่สิ่งที่แน่นอนก็คือ การสะสมหรือบำเพ็ญบุญบารมีนี้ เป็นเหตุที่จะทำให้ผลคืออำนาจวาสนาปรากฏตามขึ้นมาในภายหลังอย่างแน่นอน จะเป็นชาตินี้ก็ได้ หรือจะเป็นในภพหน้าชาติหน้าต่อไปก็ได้ แต่สิ่งที่แน่นอนก็คือ เมื่อได้สะสมบำเพ็ญบุญบารมีแล้ว **อำนาจวาสนา**ซึ่งเป็นผลของบุญบารมี ก็จะปรากฏตามมาอย่างแน่นอน จะช้าหรือเร็วเท่านั้น

เมื่อได้สละอำนาจวาสนาแล้ว ก็ขออย่าให้หลงระเหิงกับอำนาจวาสนา คนบางคนเมื่อได้เกิดมาพร้อมด้วยอำนาจวาสนาบารมี ก็เกิดความหลงระเหิงกับอำนาจวาสนา แทนที่จะใช้อำนาจวาสนาไปในทางที่ดี คือสะสมบุญบารมีให้มีมากเพิ่มขึ้นไป เพื่อภพหน้าชาติหน้าจะได้มีอำนาจวาสนาบารมีมากยิ่งขึ้นไป กลับใช้อำนาจวาสนาบารมี มาทำบาปทำกรรม ก่อกรรมทำเข็ญ เพื่อปกป้องรักษาอำนาจวาสนาที่มีอยู่ในปัจจุบันให้มีอยู่ไปนานๆ ซึ่งเป็นการกระทำที่ผิด เพราะอำนาจวาสนาเป็นผลที่เกิดจากการสะสมบุญบารมี ถ้าสะสมบุญ

บารมีมาก อำนาจวาสนาก็จะอยู่กับเราไปนานๆ ไม่ต้องกลัวว่าจะหายไปไหน สิ่งที่เราต้องคำนึงถึงก็คือภพหน้าชาติหน้าที่จะตามมาต่อไป ถ้าไม่สะสมบุญบารมีเพิ่มเติมต่อไป แต่กลับสะสมบาปกรรม ก่อกรรมทำชั่ว เพื่อรักษาอำนาจวาสนาที่มีอยู่ในปัจจุบัน เมื่อตายไป เกิดภพหน้าชาติหน้าก็ต้องเกิดด้วยความด้อยอำนาจวาสนา เพราะไม่ได้สะสมบุญบารมี ซึ่งเป็นเหตุที่จะทำให้มีอำนาจวาสนาบารมีตามมาต่อไปในอนาคตนั่นเอง เปรียบเทียบก็เหมือนกับชานา ที่หลังจากได้เก็บเกี่ยวข้าวแล้ว ถ้าเป็นชานาที่ฉลาดก็จะแบ่งข้าวส่วนหนึ่งไว้เป็นเมล็ดพันธุ์ สำหรับเพาะปลูกในฤดูกาลต่อไป ถ้าเป็นชานาที่โง่เขลาเบาปัญญา ก็จะใช้พืชผลที่ได้เก็บเกี่ยวมาไปหมด เอาไปซื้อข้าวซื้อของ พอถึงเวลาเพาะปลูกในฤดูกาลต่อไปก็ไม่มีเมล็ดพันธุ์ข้าวไว้สำหรับเพาะปลูก พืชผลที่จะตามมาต่อไปก็จะมี

ฉันใดชีวิตของพวกเราก็เป็นเช่นนั้น เราเกิดมาเพื่อแสวงบุญกุศลที่ได้สะสมไว้ ทำให้มีอำนาจวาสนามากน้อยแตกต่างกันไป ถ้าได้เคยสะสมบุญบารมีไว้มากในอดีต ชาตินี้เกิดมาก็จะมีอำนาจวาสนามาก เช่น คนบางคนเกิดมาก็ได้เป็นกษัตริย์ เป็นนายกรัชมุนตรี เป็นมหาเศรษฐี บางคนก็ต้องมาเป็นคนขอทาน เป็นคนยากคนจน บางคนก็อยู่กลางๆ ไม่ร่ำไม่รวย ไม่มีอำนาจวาสนามาก แต่ก็ไม่ถึงกับตกอับยากจน ต้องไปเป็นขอทาน นี้ก็เป็นเพราะแต่ละคนได้บำเพ็ญบุญบารมีมาไม่เท่าเทียมกันนั่นเอง ถ้าสะสมบุญบารมีมาก อำนาจวาสนาที่จะตามมาก็จะมีมาก ถ้าสะสมบำเพ็ญบุญบารมีน้อย อำนาจวาสนาที่จะตามมาก็จะมีน้อย นี่เป็นอริยสัจ เป็นสัจธรรมความจริง ที่พระบรมศาสดา พระพุทธเจ้าของเราได้ทรงตรัสรู้ ได้เห็นมาด้วยญาณพิเศษ คือปัญญา ทำให้ทรงรู้ทรงเห็นถึงเหตุและผลต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสัตว์โลกทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นมาสูงๆต่ำๆ ก็เพราะกรรมนี่เองที่เป็นเหตุ กรรมก็คือการกระทำ ถ้าทำกรรมดีก็เรียกว่าบุญบารมี ถ้าทำกรรมชั่วก็เรียกว่าบาปกรรม เมื่อทำไปแล้วผลที่จะตามมาก็ปรากฏดังที่เห็นกันอยู่ทุกๆวันนี้ ฉะนั้นของแต่ละคนจึงมีความแตกต่างกัน เนื่องจากบุญกรรมที่สะสมกันมาในอดีต มีความไม่เท่าเทียมกัน

ถ้าปรารถนาที่จะมีอำนาจวาสนา มีบุญ มีความสุขเยาะๆ ก็ต้องหมั่นเพียรสะสมบุญ บารมีอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเกิดมาในฐานะใดก็ตาม จะยากจนหรือจะเป็นมหาเศรษฐี ก็ขอให้อย่ามีความประมาทในเรื่องบุญบารมี บางคนต้องรอให้ยากจนก่อนถึงจะทำบุญ เพราะคิดว่าเมื่อทำบุญแล้วจะได้ร่ำรวย แต่คนที่ร่ำรวยแล้วก็ไม่อยากจะทำบุญ เพราะเสียดายเงินทองที่มีอยู่ เพราะไม่รู้ว่าการที่ตนเองได้เกิดมาร่ำรวย มีอำนาจวาสนา ก็เกิดจากการทำบุญกุศลนี้เอง แต่ถ้าไม่ทำ ต่อไปในภายภาคหน้า ก็ต้องกลับมาเกิดเป็นคนยากจน เป็นคนขอทานอีก ถ้าไม่ประมาทในเรื่องบุญ เรื่องกุศล เรื่องบารมี พยายามสะสมอยู่อย่างต่อเนื่อง ทุกภพทุกชาติ ไม่ว่าจะเกิดมาจนหรือรวยก็ตาม ก็ขอให้บำเพ็ญ สะสมบุญบารมีอย่างต่อเนื่อง ตามอย่างพระบรมศาสดา คือพระพุทธเจ้าของเรา ไม่ว่าจะเกิดมาเป็นอะไรก็ตาม จะเป็นมหาเศรษฐี เป็นกษัตริย์ เป็นคนธรรมดาสามัญ เป็นคนยากจน ในแต่ละภพในแต่ละชาติ จะทรงบำเพ็ญบุญบารมีอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้ภพชาติที่ตามมาดีขึ้นเรื่อยๆ ดีขึ้นไปตามลำดับ จนถึงภพชาติสุดท้าย ก็ได้เกิดเป็นพระราชโอรสของกษัตริย์ และได้อภิเษกแล้วก็ได้บรรลุมงคลเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เนื่องมาจากการบำเพ็ญบุญบารมีอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย ไม่ว่าจะเกิดในชั้นใดก็ตาม ก็จะไม่ประมาทในเรื่องการสะสมบุญบารมี

พวกเราผู้อยากเจริญรุ่งเรืองกับอำนาจวาสนา ก็ต้องไม่ประมาทในการสะสมบุญบารมี ถึงแม้จะร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐี ก็ไม่ควรประมาท ไม่ต้องไปเสียดายทรัพย์สมบัติเงินทองที่มีอยู่ เพราะว่าทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นของไม่ถาวร เป็นของคู่กับชีวิตนี้เท่านั้น หลังจากที่ตายไปแล้ว ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองทั้งหมดก็จากเราไป ไม่เป็นของเราอีกต่อไป ส่วนที่เป็นของเรา ที่จะติดตามดวงวิญญาณของเราไป ก็คือบุญบารมีนี้เอง ที่เราได้สะสมไว้ ถ้าได้สะสมบุญบารมีมาก ไปเกิดข้างหน้า ก็จะได้ส่วยอำนาจวาสนามาก เราจึงไม่ต้องไปเสียดายอำนาจวาสนาทรัพย์สมบัติเงินทอง ที่มีอยู่ในภพนี้ชาตินี้ ควรเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อภพหน้าชาติหน้าต่อไป เหมือนกับชานา ถ้าฉลาดเวลาเก็บเกี่ยว ได้พืชผลมาก แทนที่จะเอาไปขาย ก็เอาไว้ทำเป็นเมล็ดพันธุ์ทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมด จะได้ปลูกข้าวเพิ่มขึ้นอีกหลายร้อยไร่ แทนที่จะเอาข้าวที่ได้เก็บเกี่ยวไปแลกเปลี่ยนเป็นข้าว

ของเงินทอง ก็เอามาเป็นเมล็ดพันธุ์ไว้สำหรับทำนาในปีต่อไป ไร่เนาที่เคยทำได้เพียงปีละ ๑๐ ไร่ ก็จะเพิ่มเป็นปีละ ๑๐๐ ไร่

เรื่องของบุญบารมีก็เป็นในลักษณะนี้ จึงอย่าไปเสียดายทรัพย์เงินทอง วาสนาบารมีที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้เลย มีมากมีน้อย ก็ขอให้ทุ่มเทไปกับการสะสมบุญบารมี แล้วจะไม่ผิดหวัง ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ในแต่ละภพแต่ละชาติ ทรงมุ่งไปกับการสะสมบุญบารมีเพียงอย่างเดียว ดังที่เราเคยได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับเรื่องพระเจ้าสิบชาติ ซึ่งเป็นเรื่องของบารมีทั้ง ๑๐ ประการ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญ ได้ทรงสะสมมา ในแต่ละภพแต่ละชาตินั่นเอง เราจึงควรมุ่งมั่นไปกับการสะสมบุญบารมี อย่าไปเสียดายเวลา เสียดายเงินทอง การสะสมบุญบารมีแม้จะไม่เกิดผลทันทีทันใด แต่เมื่อผลปรากฏขึ้นมาแล้ว จะมีมากเป็นหลายร้อยเท่าด้วยกัน ดีกว่าจะมัวมารักษาอำนาจวาสนา ทรัพย์สมบัติเงินทองที่มีอยู่ในชาตินี้ หรือขยายอำนาจวาสนาเงินทองให้มีมากขึ้น เพราะจะใช้ได้เพียงในชาตินี้เท่านั้นเอง แต่ถ้านำเอาอำนาจวาสนาเงินทองที่มีอยู่นี้ มาสะสมเป็นบุญบารมี เหมือนกับชาวนาที่ได้เก็บเกี่ยวเมล็ดพืชมาเล็กน้อยเพียงไร ก็ไม่เอาไปใช้ แต่กลับเอามาทำเป็นเมล็ดพันธุ์พืช เพื่อเพาะปลูกข้าวให้มีผลผลิตเพิ่มมากขึ้น

นี่แหละคือวิถีทางของคนฉลาด เป็นวิถีทางของพระพุทธเจ้า ทำให้พระพุทธเจ้าได้มาประสูติ ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ลีนสุดกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง ลีนสุดตัดหาความอยากที่มีอยู่ในใจ ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ไปถึงพระนิพพานซึ่งเปรียบเหมือนกับคลังสมบัติอันประเสริฐ มีพร้อมทุกอย่างทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นอำนาจวาสนา ไม่ว่าจะมีความสุขความเจริญ มีอยู่ในพระนิพพานครบบริบูรณ์ เมื่อได้ไปถึงจุดนั้นแล้ว ก็แสดงว่าได้ถึงจุดที่อิ่มตัวแล้ว ได้ถึงจุดที่พอแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปบำเพ็ญบุญบารมีอีกต่อไป พวกเราจงอย่าได้ประมาทในเรื่องบุญบารมีเป็นอันขาด จงอย่าประมาทในเรื่องบาปกรรม เพราะว่าทั้งบุญบารมีและบาปกรรมนี้ เป็นเหตุที่จะส่งให้เราไปสู่ที่ดีหรือไปสู่ที่ไม่ดี บาปกรรมนี้เมื่อทำไปแล้ว จะทำให้เราต้องไปเกิดในอบาย ไม่สามารถที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ ต้องไปเป็นเดรัจฉาน เป็นสุนัข เป็นแมว เป็นนก เป็นกา เป็นต้น หรือถ้าหนักกว่านั้นก็ต้องไปเป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไปเป็นสัตว์นรก

นี่ก็เกิดจากบาปกรรมที่กระทำกันไว้ คนฉลาดจึงไม่ทำบาปทำกรรมเป็นอันขาด จะไม่รักษาอำนาจวาสนาด้วยการก่อกรรมทำเวรกับผู้อื่น แต่จะรักษาอำนาจวาสนาด้วยการบำเพ็ญบุญบารมี เพราะว่าเมื่อตายไปแล้ว อำนาจวาสนาก็จะกลับมาหาเราอีกอย่างแน่นอน

ดังนั้นสิ่งที่เราควรจะทำกัน ก็คือสะสมบุญบารมี ซึ่งมีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน ได้แก่ ๑. **ทาน** คือการให้ ๒. **ศีล** คือการรักษากายวาจาให้เป็นปกติไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ๓. **เนกขัมมะ** คือการออกจากกามสุข ไม่แสวงหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เช่น การไปดูหนังดูละคร ร้องรำทำเพลง ไปกิน ไปดื่ม อย่างนี้เป็นต้น เหล่านี้เรียกว่ากามสุข ผู้ที่ฉลาดจะต้องละเว้น จะต้องมีเนกขัมมะ เนกขัมมะแปลว่าการออกจากกามสุขนั่นเอง ๔. **วิริยะ** ความขยันหมั่นเพียร ที่จะทำแต่ความดี ละการกระทำความปฏิกิริยาทั้งปวง ๕. **ขันติ** ความอดทน ต่อสู้กับความทุกข์ความยากลำบาก ไม่กลัวความยากความลำบากที่เกิดจากการทำความดี ๖. **อธิษฐาน** คือความตั้งใจ คนเราจะทำอะไร ถ้าไม่มีความตั้งใจ จะทำไม่ได้ จะมัวปล่อยใจให้ทำตามอารมณ์นั้น ยากที่จะทำความดีกันได้ ถ้าปล่อยใจให้ทำตามอารมณ์ ปีหนึ่งก็อาจจะทำความดีไม่กี่ครั้ง เช่น อาจจะทำในวันเกิดบ้าง วันสำคัญทางพระพุทธศาสนาบ้าง เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา หรือวันปีใหม่ อย่างนี้ก็จะทำบุญกันสักครั้งหนึ่ง แต่ถ้ามีอธิษฐานคือความตั้งใจ ก็ต้องบอกเลยว่าจะทำบุญทุกๆวัน จะมาวัดทุกๆวันพระ อย่างนี้เรียกว่าเป็นความตั้งใจ ถ้ามีความตั้งใจไว้ ก็จะมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวใจว่าต้องทำอะไรเหล่านี้แหละ เพราะได้ตั้งใจเอาไว้แล้ว ไม่ได้มัวปล่อยใจให้เกิดอารมณ์อยากจะทำถึงค่อยทำ นี้เรียกว่าอธิษฐาน

๗. **สังจະ** ความจริงใจ หมายถึงว่า เมื่อได้ตั้งใจไว้แล้วว่าจะทำอะไร ก็ต้องไม่หลอกตัวเอง ตั้งไปเฉยๆ แต่ไม่ได้ทำสักที ตั้งใจว่าจะมาวัดทุกวันพระแต่ไม่ได้มาสักที หรือมาก็แค่วันพระแรกๆ สองครั้ง สามครั้ง แล้วก็หายต่อมไปเลย อย่างนี้แสดงว่ามีอธิษฐานคือความตั้งใจ แต่ไม่มีสังจະความจริงใจ ต้องมีความจริงใจด้วย ถ้ามีสังจະความจริงใจแล้ว ลองได้ตั้งใจว่าจะทำอะไรแล้ว หัวเด็ดตีนขาดจะต้องทำให้ได้ ยกเว้นว่าสุดวิสัยเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องนอนเตียงลุกขึ้นมาไม่ได้ อย่างนี้เป็นเรื่องสุดวิสัย ก็ไม่เป็นไร ถ้ายังมาได้

แต่หาข้อหลักเฉียงวิธีต่างๆ เช่น วันหนึ่งรู้สึกไม่ค่อยสบายใจ หรือเมื่อคืนนั้นนอนไม่ค่อยหลับ อย่างนี้ไม่ได้ ถ้ายังมาได้ ต้องมาให้ได้ ถ้าลองได้ตั้งใจไว้ว่าจะทำอะไรแล้ว ขอให้ทำให้ได้ ถ้ามีสัจจะความจริงใจแล้วจะทำได้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม คนเราจะสามารถทำได้ ถ้ามีสัจจะความจริงใจ ๘. **เมตตา** ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นนั่นเอง มีเมตตาริวัตกับทุกคน อย่าไปมองผู้อื่นว่าเป็นศัตรูกับเรา ขอให้มองว่าทุกคนเป็นเหมือนพี่เหมือนน้องกัน เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่ละคนก็มีความทุกข์ ความลำบากพอสมควรในตัวของเขาแล้ว ไม่ต้องไปสร้างความทุกข์ให้กับเขาเพิ่มขึ้นไปอีก ถึงแม้ว่าเขาจะโหดร้ายกับเรา ไม่ได้กับเรา เราต้องให้อภัยเขา เพราะว่าถ้าไปมีความอาฆาตพยาบาทเคียดแค้นอยู่ในใจแล้ว เรานั้นแหละที่จะต้องรับเคราะห์กรรม คือความทุกข์จากความเคียดแค้น ซึ่งเป็นเหมือนไฟเผาหัวใจเรา

คนฉลาดจึงไม่อาฆาตพยาบาทเคียดแค้นใคร ถึงแม้เขาจะทำร้ายเราด้วยวิธีการอันใดก็ตาม คนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายนั้น ท่านจะถือว่าเป็นการใช้หนี้ใช้กรรม ในอดีตเคยไปก่อกรรมทำเข็ญกับผู้อื่นมา ชาตินี้เขาตามมาเอาคืนไป พระอรหันต์พระพุทธเจ้าจึงไม่ตอบโต้ด้วยวิธีการอันใดทั้งสิ้น นอกจากใช้ความเมตตาเท่านั้น ถึงแม้ชีวิตของท่านจะต้องถูกทำลายไป ท่านก็ไม่ปกป้อง เพราะท่านยอม ท่านรู้ว่าเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นเรื่องธรรมดา และเวรกรรมก็เป็นสิ่งที่หนีกันไม่พ้น ถ้าหนีได้วันนี้ พรุ่งนี้ก็ต้องตามมาอีก แต่ถ้าได้ใช้เวรกรรมไปแล้ว มันก็หมดกัน จะไม่ตามมาต่ออีกต่อไป เราจึงต้องมีความเมตตา มีขันติไว้อดทนต่อสู้กับเคราะห์กรรมทั้งหลาย ที่จะโหมกระหน่ำใส่เรา ถ้ามีความเมตตา มีขันติความอดทนแล้ว จะสามารถฟันฝ่าเคราะห์กรรมทั้งหลายไปได้ด้วยดี คือไม่ไปสร้างเวรสร้างกรรมขึ้นมาใหม่ ถ้าปกป้องชีวิตด้วยการเช่นฆ่าทำร้ายผู้ที่ทำร้ายเรา ก็เท่ากับสร้างบาปกรรมเพิ่มขึ้นขึ้นมาใหม่ สร้างเวรกรรมเพิ่มขึ้นขึ้นมาใหม่ มันก็ไม่จบสักที เวรกรรมก็จะตามไปตามมากันอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จักจบจักสิ้น ถ้าต้องการให้เวรกรรมหมดสิ้นไป ก็ต้องใช้โอฬาสกรรม ต้องให้อภัย แล้วก็ไม่ต้องโต้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะด้วยวาจาหรือการกระทำทางกาย ใครจะพูดใครจะด่า ใครจะกลั่นแกล้งเบียดเบียน ด้วยวิธีการอย่างใดก็ตาม ขอให้เจริญเมตตาไว้ ให้อภัย คิดถึงพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์สาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง

๙. **ปัญญา** ความรู้ความฉลาด อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มาได้ยินได้ฟังธรรมะในวันนี้ เป็นการสะสมปัญญาบารมีความรู้ความฉลาด ซึ่งเป็นเหมือนกับแสงสว่าง ทำให้รู้จักคิดจักอ่านว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีอะไรชั่ว เพราะเมื่อรู้แล้ว จะได้ทำแต่สิ่งที่ดี เมื่อทำแต่สิ่งที่ดี ผลที่ดีก็จะตามมา แต่ถ้าไม่มีปัญญา จะไม่สามารถแยกแยะได้ว่า อะไรดี อะไรชั่ว ก็จะทำแต่บาปแต่กรรมอย่างที่ท่านในโลกกระทำกัน เวลาใครมาสร้างความสะดวกสบาย ก็ต้องตอบโต้ เป็นการกระทำของคนที่ไม่มีความรู้ คนฉลาด คนมีปัญญาต้องรู้ว่าการกระทำนั้น มีดีและมีชั่ว ถึงจะมีคนมาทำมิดีมิร้ายกับเรา ก็ไม่ใช่เป็นเหตุผลให้ไปทำมิดีมิร้ายกับเขา อย่างนี้ไม่ใช่ ถึงแม้เขาจะร้ายกับเราเท่าไร ถ้าเราไม่ไปร้ายใส่เขา เราก็ยังดีอยู่ แต่ถ้าเขาร้ายกับเรา แล้วเราก็ไปร้ายกับเขา เราก็ไม่ได้ดีกว่าเขาไปสักเท่าไร เราก็ชั่วเราก็เลวเท่ากับเขานั้นแหละ เพราะว่าความดีความชั่วนั้นไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น แต่อยู่ที่การกระทำของเรา คนอื่นจะชั่วร้ายกับเราขนาดไหน จะเบียดเบียน สร้างความทุกข์ให้กับเรามากน้อยขนาดไหน ถ้าเรานิ่งเฉย ไม่ตอบโต้ เราก็ไม่ชั่วไปกับเขา แต่ถ้าไปตอบโต้ ไปทำร้ายเขา เราก็ชั่วเท่ากับเขา

๑๐. **อุเบกขา** ทำใจให้ปล่อยวาง วางเฉย การที่จะปล่อยวาง วางเฉยได้ ก็ต้องมีปัญญาอีกนั้นแหละ ปัญญาที่เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน ไม่ว่าจะทำกรรมอันใดไว้ จะต้องรับผลของกรรมนั้น ใครทำกรรมชั่วไว้ ไม่ต้องไปทำโทษเขา ถึงเวลาเขาก็ต้องรับเคราะห์กรรมของเขาไปเอง ใครทำความดีไว้ ไม่ต้องไปสรรเสริญเยินยอ ไม่ต้องไปให้รางวัล เพราะว่าผลของการทำความดี มีอยู่ในตัวแล้ว นี่แหละทำไม่ชาวพุทธ เวลาทำอะไรช่วยเหลือใครแล้ว มักจะไม่ต้องการผลตอบแทน ไม่ต้องการแม้กระทั่งคำว่าขอบคุณ เพราะว่าเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ใจมีความสุข มีความสงบ มีความเย็นนั่นเอง ใจเป็นอุเบกขา ไม่มีอะไรที่จะประเสริฐเท่ากับใจที่มีความสงบ เป็นอุเบกขา เพราะนั่นแหละคือความสุขที่แท้จริงของใจ อยู่ที่ตรงนั้น จะมีอุเบกขาได้ก็ต่อเมื่อได้บำเพ็ญบารมีทั้งหมดที่ได้แสดงไว้

จึงขอให้พวกเราทั้งหลายจงนำบารมีทั้ง ๑๐ นี้ มาบำเพ็ญสะสมอย่างต่อเนื่อง แล้วอำนาจวาสนาต่างๆ ก็จะเป็นผลที่จะตามมาต่อไปในภายภาคหน้า ไม่ต้องสงสัย เพราะนี่เป็นสิ่งที่

ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์มาแล้ว ได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว และได้รับผลมาแล้ว ได้เป็นพระพุทธเจ้า ได้ถึงพระนิพพาน ก็เป็นเพราะว่าได้สะสมบุญบารมี ได้ละเว้นจากการกระทำบาปกรรมความชั่วทั้งหลาย ใครจะทำร้าย ก็ไม่ทรงตอบโต้ ทรงนิ่งเฉยด้วยอุเบกขาบารมี ใช้ปัญญาปล่อยวาง รู้ว่าใครทำความชั่วเดี๋ยวก็ต้องรับเคราะห์กรรมไปเอง ไม่ต้องไปทำร้ายเขา ทำโทษเขา ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว ชีวิตจะดำเนินไปได้ด้วยความราบรื่นดีงาม มีแต่ความสุขความเจริญ แม้ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทางอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญไปถึงก็ตาม เราก็จะมีความสุขสมควรแก่ฐานะของเรา จะมีกำลังจิตกำลังใจ มีสติปัญญา มีศรัทธา มีฉันทะ วิริยะ ที่จะสะสมบุญบารมีไปอย่างต่อเนื่อง เพราะเรารู้ เรามีความมั่นใจว่า ภพชาติของเราในภายภาคหน้า มีแต่จะดีขึ้น ดีกว่ามัวแต่มาหลงเหลือกับอำนาจวาสนา ใช้เงินใช้ทองสนองกิเลสตัณหา แล้วก็ไปก่อกรรมทำเข็ญเบียดเบียนผู้อื่น ตายไปก็มีแต่จะไปสู่ที่ต่ำ

นี่เป็นหลักธรรม เป็นความจริง ไม่ว่าจะมัวแต่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้และมาสอนธรรมะเหล่านี้ ให้แก่สัตว์โลกหรือไม่ก็ตาม ความจริงเหล่านี้ก็ยังมีปรากฏอยู่ ผู้หนึ่งผู้ใดทำกรรมอันใดได้ไว้ ก็จะต้องรับผลของกรรมนั้นเสมอไป ทำกรรมดีก็ต้องมีแต่ความสุขความเจริญ ไปเกิดก็มีแต่อำนาจวาสนา ถ้าทำกรรมชั่วก็ต้องไปสู่ที่ต่ำ ไปเกิดในอบาย ไปใช้กรรมในนรก เป็นสิ่งที่พวกเราอาจจะมองไม่เห็นกัน เพราะยังไม่มีปัญญา ที่จะแยกแยะมองสิ่งที่ละเอียดไปกว่าสิ่งที่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ ที่เราพอเห็นได้ พอแยกแยะได้ เช่น แยกได้ว่าผู้หญิงผู้ชายเป็นอย่างไร มนุษย์กับเดรัจฉานเป็นอย่างไร เราแยกแยะได้ แต่นรกสวรรค์เป็นนามธรรม ต้องใช้ธรรมจักขุ ดวงตาแห่งธรรม ที่เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม และการปฏิบัติธรรม จึงจะเห็นได้ ดังที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ จึงขอให้ทำต่อไปอย่างต่อเนื่อง จนบรรลุถึงธรรมอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญถึง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๕๗

อนิจจัง

๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖

พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติศาสนกิจ ให้สาธุชนทั้งหลายผู้ปรารถนาความสุขความเจริญ ได้นำไปปฏิบัติ เพราะความสุขความเจริญเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ เช่น การทำบุญให้ทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ชัดเกลาชำระกิเลสตัณหา ที่มีอยู่ภายในใจด้วยสมาธิและปัญญา ถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่ทำความดี ผลคือความสุขความเจริญย่อมไม่ปรากฏขึ้นมา ถ้าเกิดมีความสุข มีความเจริญ มีความร่ำรวย มีชื่อเสียง มีตำแหน่งสูงๆ ที่เป็นผลจากการกระทำ ความชั่วประพฤติมิชอบ ก่อกรรมทำเข็ญให้กับผู้อื่น ก็ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง แต่เป็นความสุขที่ซ่อนเร้นด้วยความทุกข์ เป็นความเจริญที่ซ่อนเร้นไปด้วยความเสื่อมเสีย ความหายนะ ที่รอวันรอเวลาที่จะปรากฏขึ้นมา คนที่ทำมิดีมิชอบ น้อโกง ไม่ซำก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องถูกจับได้ แล้วก็ต้องถูกนำไปทำโทษ

แต่คนที่ทำความดีด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เวลาได้รับผลของความดี ก็ร่ำรวยได้เหมือนกัน มีความสุขมีความเจริญได้เหมือนกัน แต่เป็นความร่ำรวย เป็นความสุขความเจริญที่ไม่มีโทษซ่อนเร้นอยู่ เป็นความสุขความเจริญที่แท้จริง คนที่ทำความดีปฏิบัติธรรม ไม่จำเป็นที่จะต้องร่ำรวยเสมอไป ไม่จำเป็นจะต้องมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มียศถาบรรดาศักดิ์ แต่มีความสงบร่มเย็นเป็นสุขอยู่ภายในใจ เป็นสิ่งที่คนภายนอกไม่สามารถมองเห็นได้ แต่เป็นสิ่งที่ผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจะได้สัมผัส อย่างพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่ไม่ร่ำรวย ไม่มีเงินทองสมบัติข้าวของอะไรมากมาย ไม่มียศถาบรรดาศักดิ์ ไม่มีตำแหน่งสูงๆ ไม่มีใครมาคอยยกย่องสรรเสริญเยินยอ แต่ในใจกลับรวยด้วยความสุข รวยด้วยความสงบ รวยด้วยคุณธรรม

ความดีงาม ซึ่งเป็นผลที่จะปรากฏขึ้นมาในใจ ของผู้ปฏิบัติธรรม ประพฤติตนในทางที่ดี ที่งาม

ดีกว่าคนที่ประพฤติมิชอบแล้วร่ำรวย มีตำแหน่งสูงๆ แต่มีแต่ความวุ่นวายใจ ความทุกข์ ความกังวลใจ ไปไหนมาไหนต้องมีรถ.คอยรักษาความปลอดภัย คอยคุ้มกันอยู่ ตลอดเวลา อยู่ที่บ้านก็ต้องมี รถ.คอยเฝ้ายามอยู่ตลอดเวลา ถ้าอยู่อย่างนั้นแล้ว รับรองได้ว่าจิตใจจะไม่มีความสะดวกสบายเป็นสุข ถึงแม้จะมีบริษัท มีบริวารมากมาย แต่ ก็ไม่สามารถทำให้ใจมีความสุขเป็นสุขได้ ในทางตรงกันข้ามอย่างพระพุทธเจ้า กับพระอรหันตสาวก ผู้ประกอบแต่คุณงามความดี ไปไหนมาไหนไม่ต้องมีรถ.มาคอย คุ้มกันรักษา เข้าไปอยู่ในป่าเปลี่ยวคนเดียว อยู่ท่ามกลางสัตว์ต่างๆได้ โดยไม่มีความ วิตก ไม่มีความกังวล ไม่มีความกลัว แล้วก็ไม่มีอะไรทำร้าย เพราะไม่ได้ก่อกรรมทำเวร ให้กับใครนั่นเอง ทำแต่คุณงามความดี สงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น แผ่เมตตาความเป็น มิตร มีเมตตาริจิตกับทุกๆคน ไม่คิดปองร้าย เบียดเบียน เอารอดเอาเปรียบใคร นี่แหละคือ การกระทำที่จะนำไปสู่ความสุข ความเจริญที่แท้จริง คือความสะดวกสบายของจิตใจ เป็น ผลของการทำความดี ทำบุญทำกุศล ปฏิบัติธรรม

แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเมื่อทำบุญตักบาตรแล้ว พรุ่งนี้ไปซื้อหวย งวดหน้าก็จะถูกลอต เตอร์รี่รางวัลที่ ๑ ถ้าคิดอย่างนี้ ก็เป็นความคิดที่ผิด เพราะว่าการซื้อหวยเป็นการเสี่ยง โชค มีเลขหลายเลขด้วยกัน ถ้าไปหยิบเลขที่ตรงกับเลขที่ออก ก็ถูกลอตเตอรี่ไป แต่ ไม่ได้เป็นผลที่เกิดจากการทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม แต่เป็นโชคลาภ หรือจะว่าเป็นบุญเก่าก็ได้ เป็นบุญที่เคยทำไว้ในอดีต เมื่อถึงเวลาที่จะออกดอกออกผล ก็ ปรากฏขึ้นมาให้เห็น แต่อย่าไปหวังว่าทำบุญในชาตินี้แล้วจะร่ำรวย ความจริงแล้วถ้า ทำบุญอย่างเดียว แล้วไม่ไปทำมาหากิน กลับจะยากจนลงไปเสียอีก เพราะเงินทองมีอยู่ ก็จะไม่ค่อยๆหมดไป แต่ก็ไม่เป็นไร อย่างพระเวสสันดรท่านก็เป็นอย่างนั้น มีเงินทองเท่าไร ก็ทำบุญไปจนกระทั่งหมดตัว แต่ก็ไม่มีรู้สึกว่ายากจน กลับมีความสุขสบายอกสบายใจ เพราะสมัยที่มีเงินทองนั้น รู้สึกเป็นภาระหนักอก ไหนจะต้องคอยดูแลรักษาเงินทอง ไหนจะต้องทำให้งอกเงยขึ้นมา ไหนจะต้องคอยรับแขกรับคนที่จะมาขอพึ่งบุญ ขอยืมเงิน

ขอเงินไปใช้ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่สร้างภาระทางด้านจิตใจ ทำให้จิตใจไม่สงบ ไม่สบาย ต้องคอยคิด คอยจัดการกับเงินทอง

แต่เมื่อได้นำเงินทองที่มีอยู่ ไปทำบุญทำทาน ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ก็ทำให้เกิดความเบาอกเบาใจ โล่งอกโล่งใจ ไม่ต้องห่วงเรื่องเงินทองแล้ว ไม่มีใครมาคอยขอเงินขอทองแล้ว ไม่มีใครมาคอยโกหกหลอกลวงแล้ว เพราะไม่มีอะไรให้แล้ว ไม่มาตอมเหมือนแมลงวัน ถ้าร่างกายสะอาด ไม่มีกลิ่นตัวเหม็นอับ แมลงวันก็ไม่ตอม ฉันทิพย์สมบัติเงินทองข้าวของต่างๆ ก็เป็นสิ่งที่ดึงดูดให้คนมาตอม เมื่อไม่มีทรัพย์สินสมบัติเงินทองแล้ว ก็จะไม่ค่อยมาวุ่นวายด้วย ก็จะอยู่ได้ด้วยความสะดวก แต่เหตุที่พวกเราทั้งหลายยังไม่สามารถอยู่กันได้อย่างสะดวกสบายเหมือนกับพระพุทธเจ้า เหมือนกับพระอรหันตสาวก ก็เป็นเพราะว่าใจของเรายังไม่ได้รับการขัดเกลา ยังไม่ได้รับการชำระต้นเหตุ ที่ทำให้ใจไม่สงบนั่นเอง นั่นก็คือกิเลสตัณหาต่างๆ ที่ยังมีอยู่ในใจอยู่ ตราบใดที่เรายังมีความอยาก มีความโลภอยู่ เราจะไม่สามารถอยู่นิ่งเฉยได้ ถึงแม้จะมีสมบัติข้าวของเงินทองมากมาย ขนาดไหนก็ตาม มียศถาบรรดาศักดิ์ มีตำแหน่งสูงขนาดไหนก็ตาม เราก็ยังไม่สามารถอยู่นิ่งเฉยๆ แล้วบอกว่าพอได้ เรายังต้องดิ้นรนออกไปหามาเพิ่มอีก อย่างน้อยที่สุดก็ต้องรักษาฐานะที่มีอยู่ไว้

ดังนั้นไม่ว่าจะร่ำรวยขนาดไหน มีตำแหน่งสูงขนาดไหน ก็ยังไม่สามารถอยู่เย็นเป็นสุขได้ เพราะใจยังถูกรบกวนด้วยกิเลสตัณหา ความโลภ ความอยากต่างๆ อยู่ แต่ถ้าได้ปฏิบัติตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมา พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติมา คือขัดเกลาจิตใจด้วยการบำเพ็ญปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ เมื่อสงบแล้ว ออกจากสมาธิก็เจริญปัญญา พยายามมองเห็นความเป็นจริงของทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่เรามีความยินดี มีความรัก มีความยึดติดว่า เป็นสิ่งที่น่ายินดี น่ารัก น่ายึดติดหรือไม่ หรือเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นสิ่งที่สร้างแต่ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจให้กับเรา ถ้าศึกษาดูแล้วจะเห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะป็นวัตถุข้าวของต่างๆ เช่น ต้นไม้ ภูเขา อาคารบ้านเรือน ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ ไม่ว่าจะป็นบิดา มารดา ญาติสนิทมิตรสหาย สามีภรรยา บุตรธิดา ทั้งหลาย ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้

แน่นอน นี่คือความจริงข้อที่ ๑ เรียกว่า**อนิจจัง** ไม่มีใครอยู่คงเส้นคงวาเหมือนเดิมไปตลอด มีการเจริญ แล้วก็มีการเสื่อม เมื่อเกิดมาก็เจริญเติบโตขึ้นไป และเมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้วก็เริ่มก้าวสู่วัยชรา ก้าวสู่ความแก่ เข้าสู่ความเจ็บ เข้าสู่ความตาย นี่เป็นลักษณะของบุคคลทั้งหลาย

ส่วนวัตถุข้าวของต่างๆ ก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เวลาได้ของมาใหม่ๆ ก็ดูใหม่ดี แต่พอทิ้งไว้สักกระยะหนึ่ง ก็เริ่มกลายเป็นของเก่าไป ซ้ำรูดทรุดโทรมไป แล้วในที่สุดก็แตกสลายพังไป นี่คือลักษณะของทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ โดยปกติถ้าใจไม่สงบ ใจไม่ได้รับการปฏิบัติสมาธิทำให้ใจสงบนิ่ง ใจจะไม่มีเวลาที่จะมาคิดถึงเรื่องเหล่านี้ เพราะในใจจะถูกอำนาจของความหลง อำนาจของความโลภ ของความอยาก คอยกระตุ้นให้อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากได้บุคคลนั้นบุคคลนี้มา โดยไม่ได้คิดถึงผลเสียที่จะตามมาต่อไปคือความเสื่อม สังเกตดูเวลาใครมีลูกออกมา ทุกคนจะดีอกดีใจ เป็นลูกผู้หญิงก็ดี เป็นลูกผู้ชายก็ดี แต่ไม่มีใครเคยคิดว่าจะต้องเลี้ยงลูกนี้ไป จะต้องเสียเงินเสียทอง เสียเวลาไปมากน้อยแค่ไหน ต้องมาห่วงมากกังวลกับลูกมากน้อยเพียงไร แล้วในที่สุดก็ต้องจากลูกไป ไม่เคยมีใครคิดเรื่องเหล่านี้เลย เพราะว่าใจถูกอำนาจของความหลงครอบงำอยู่ ปิดบังใจไม่ให้เห็นความจริงของความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อไม่เห็นความจริงอันนี้ก็เลยคิดว่าได้อะไรมา ก็จะมีแต่ความสุขกัน จึงออกไปแสวงหากัน

ถ้าเป็นคนโสดก็ต้องหาคู่เพื่อจะได้มีบุตรมีธิดา แต่เมื่อได้มาแล้วเป็นอย่างไร เปรียบเทียบดูชีวิตระหว่างอยู่คนเดียว กับอยู่กับครอบครัวนั้นใครจะสบายใจกว่ากัน ภาระอันไหนจะมากกว่ากัน อยู่คนเดียวก็เพียงแต่มีตัวเรา มีปากเดียว มีท้องเดียว มีใจเดียว ที่จะต้องคอยดูแลเท่านั้น แต่ถ้ามีสามี มีภรรยา มีบุตร มีธิดา มันก็มีหลายปากหลายท้อง หลายจิตหลายใจ ก็มีแต่ภาระ มีแต่ปัญหา มีแต่ความกังวลตามมานั่นเอง ถ้าสมมุติว่าตอนนี้มีครอบครัวแล้ว มีทรัพย์สินสมบัติเงินทองแล้ว มีบุตรมีธิดาแล้ว แต่ไม่อยากจะทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ เราก็ยังทำได้ ถ้าปฏิบัติธรรม คือในเบื้องต้นทำจิตใจให้สงบก่อน ทำจิตให้เป็นสมาธิ หนึ่ง เมื่อจิตสงบนิ่งแล้ว ความหลงจะสงบตัวลงไป แล้วก็เริ่มพิจารณามองดูสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ว่า สิ่งต่างๆเหล่านี้ เรามีความกังวล มีความห่วงใย มี

ความทุกข์เพราะอะไร เราจะเห็นว่าก็เพราะเรามีความอยาก อยากให้สิ่งต่างๆที่มีอยู่นั้น มีอยู่กับเราไปนานๆ ไม่ให้เสื่อม ไม่ให้เสีย ไม่ให้ชำรุด ไม่ให้หมด ไม่ให้หายไป ถ้าเห็นว่าถ้าไม่มีความอยากแล้ว เราจะมีความทุกข์ มีความกังวลใจไหม สิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ที่ไม่ใช่เป็นของของเรา เรามีความกังวลด้วยไหม มีความทุกข์ด้วยไหม ลูกของชาวบ้านเขา เรามีความทุกข์ มีความกังวลหรือเปล่า ทรัพย์สินสมบัติของชาวบ้านเขา เรามีความทุกข์ มีความกังวลด้วยหรือเปล่า ไม่มี เพราะอะไร ก็เพราะว่าใจของเราไม่ได้ไปอยากยุ่งเกี่ยวกับทรัพย์สินสมบัติของชาวบ้านเขาตัวเอง ชาวบ้านเขาจะมีก็เรื่องของเขา เขาจะสูญหายไปก็เรื่องของเขา เราไม่ได้ทุกข์ด้วย

เมื่อพิจารณาดู เราก็จะเห็นว่าความทุกข์ใจของเรานั้น เกิดจากความอยากในใจของเรานั่นเอง อยากให้สิ่งที่มีอยู่นั้น อยู่กับเราไปนานๆ ถ้าเกิดมีปัญหาขึ้นมา ก็เกิดความวุ่นวายใจ ถ้าเกิดการพลัดพรากจากกัน ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ถ้าไม่ต้องการที่จะมีความทุกข์ มีความเศร้าโศกเสียใจ เราก็สามารถทำได้ สิ่งต่างๆที่มีอยู่ ก็มีไป แต่ต้องทำใจคือใช้ปัญญา เอาหลักของอนิจจังคือความไม่เที่ยงเข้ามาสอนใจอยู่เสมอ สอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา มีอยู่นี้ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเสื่อมไป ต้องสูญไปต้องดับไป ต้องเปลี่ยนแปลงไป เมื่อเป็นเช่นนั้นเราควรที่จะเตรียมตัว เตรียมใจไว้รองรับกับเหตุการณ์เหล่านี้ เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นเราจะได้ไม่ทุกข์ใจ ต้องมองเหมือนกับเรามองทรัพย์สินสมบัติของชาวบ้านเขา มองทรัพย์สินสมบัติของเราว่าเป็นเหมือนกับทรัพย์สินสมบัติชาวบ้านเขา ถ้าเราไม่เดือดร้อนกับทรัพย์สินสมบัติของชาวบ้าน เราก็ไม่เดือดร้อนกับทรัพย์สินสมบัติของเรา ต่างกันตรงที่ว่าทรัพย์สินสมบัติที่เรามีอยู่ เราสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ได้ แต่ทรัพย์สินสมบัติของชาวบ้านนั้น เราเอาของเขาไปใช้ไม่ได้ เพราะเขาจะไม่ให้เรา แต่ถ้าทรัพย์สินสมบัติอันไหนที่เป็นของของเรา เรามีเราก็เอาไปใช้ได้ จะเอาไปใช้แบบไหนก็ได้ ก็ใช้ได้อยู่ ๒ วิธีด้วยกัน ใช้ที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ กับใช้ที่เป็นโทษ

วิธีที่จะใช้ให้เป็นโทษก็คือนำไปใช้แบบสุรุ่ยสุร่าย ใช้ไปตามอำนาจของความอยากของความโลภ เอาไปใช้ในทางที่ผิด คือเอาไปซื้อสุรายาเมามาดื่ม เอาไปเล่นการพนัน เอาไปเที่ยว ถ้าใช้เงินแบบนี้เป็นการใช้ที่ไม่เกิดประโยชน์ แต่เป็นโทษ เพราะทำให้เราติดสิ่งที่ไม่

ดี เช่น สุรายาเมา ยาเสพติดต่างๆ เมื่อเสพเข้าไปแล้ว เราจะติด จะเลิกยาก ถ้าไม่ตั้งใจจริงๆ ไม่ฝืนจริงๆแล้ว จะเลิกไม่ได้ เมื่อเลิกไม่ได้ เราก็จะต้องสูญเสียเงินทอง ทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ไปจนหมด ถ้าทรัพย์สินสมบัติไม่หมด ร่างกายชีวิตของเราก็ต้องตายไปก่อน เพราะสิ่งเสพติดทั้งหลายล้วนเป็นพิษเป็นภัย เมื่อเสพเข้าไปแล้วจะต้องทำลายชีวิตเรา ทำร้ายทรัพย์สินของเรา สิ่งไหนจะหมดไปก่อนก็สุดแท้แต่ ถ้ามีทรัพย์สินมาก ทรัพย์สินอาจจะยังเหลืออยู่ แต่ชีวิตอาจจะดับไปเสียก่อน นี่เป็นการนำเอาทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ไปใช้ให้เกิดโทษกับเรา ในทางตรงกันข้ามถ้านำเอาทรัพย์สินเงินทองไปทำประโยชน์ คือไปช่วยเหลือผู้อื่น ไปทำบุญให้ทาน เริ่มต้นตั้งแต่บุคคลที่อยู่ใกล้ตัวเรา คือบิดามารดาของเรา ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่เราควรที่จะเลี้ยงดูท่าน ควรจะหาสิ่งต่างๆที่ดี ที่ทำให้ท่านอยู่ได้ด้วยความสุข ด้วยความสบาย เพราะไม่มีใครในโลกนี้จะมีบุญคุณกับเรามากยิ่งเท่ากับพ่อแม่ของเรา

ชีวิตของเรามีมาได้ก็เพราะพ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิดกับเรา เราจึงไม่ควรมองข้ามพ่อแม่ของเราไป พ่อแม่ของเราเปรียบเหมือนกับพระอรหันต์พระพรหมของลูกๆ เราไม่ต้องไปหาพระอริยเจ้าที่ไหนเพื่อทำบุญกับท่าน เรามีพระอริยเจ้าอยู่ ๒ รูป อยู่ในบ้านของเราแล้ว ขอให้เราอย่ามองข้ามพระอริยะในบ้านของเราไป ทำบุญกับพระอริยะในบ้านของเราก่อน แล้วหลังจากนั้นจึงค่อยออกไปทำบุญกับพระอริยเจ้าข้างนอกอีกทีหนึ่ง เพราะการได้ทำบุญกับพระอริยเจ้าข้างนอก ที่เป็นพระอริยะที่แท้จริงนั้น เราจะได้รับประโยชน์หลายประการ ประการหนึ่งเราจะไต่ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของท่าน อันเปรียบเหมือนกับแสงสว่างที่จะชี้ทางให้เราดำเนินชีวิตของเราไปสู่ความเจริญ ไปสู่ความสุข ไปสู่ความสงบที่แท้จริง ถ้าไม่มีพระอริยเจ้ามาคอยสั่งสอน เราก็จะเป็นเหมือนกับคนที่อยู่ในที่มืด จะไม่เห็นทาง จะไม่รู้ว่าทางที่ถูกที่ควรนั้นไปในทิศทางใด เราก็จะหลงทาง จะต้องเดินไปประสพกับพิษภัยอันตรายทั้งหลายที่เราทั้งหลายไม่ปรารถนาทั้งนี้คือการใช้จ่ายเงินให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ในเบื้องต้นก็ทำกับผู้มีพระคุณ แล้วก็ทำกับพระอริยเจ้าทั้งหลาย ต่อมาก็ทำกับคนที่อยู่ใกล้ตัวเรา เช่น สามเณร ภรรยา บุตรธิดาของเรา ญาติสนิทมิตรสหายทั้งหลาย ถ้ามีใครเดือดร้อนเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีปัญญาที่จะรักษาตัวเองได้ เราพอที่จะช่วยเหลือเขาได้ ก็ขอให้ทำไปเถิด อย่างนี้ก็เป็นบุญเป็นกุศลเหมือนกัน

การทำบุญจึงไม่จำเป็นว่าจะต้องทำกับพระภิกษุนักบวชเท่านั้น ทำกับใครก็ได้บุญเหมือนกัน บุญนี้ก็มีลักษณะอยู่ ๒ ลักษณะก็คือ ทำไปแล้วเกิดความสุขใจขึ้นมา นั่นก็คือผลบุญ ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ คือช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ได้หวังผลตอบแทน แม้กระทั่งคำขอบคุณขอบใจ ทำไปแล้วใจของเราจะมีความสุข ไม่ว่าจะพระภิกษุนักบวช หรือเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนก็ตาม ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ จะมีความสุขมาก แต่ถ้าทำไปด้วยหวังผลตอบแทน เช่น ทำไปแล้วไปทวงบุญทวงคุณ ให้เขาขอบอกขอบใจ ให้เขามีความสำนึกในบุญคุณ แต่เขากลับไม่มีความสำนึก เราก็จะเกิดความเสียใจ เกิดความทุกข์ใจ นั่นก็เป็นเพราะว่าเราไม่ได้ทำบุญ เรากำลังทำการค้าขาย ทำการแลกเปลี่ยน หมายถึงว่าเราช่วยเขา เขาต้องยกมือไหว้ขอบอกขอบใจเรา อย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็นการทำบุญ การทำบุญจะต้องให้เปล่าๆ ไม่หวังสิ่งตอบแทนจากผู้ที่เราสงเคราะห์ ผู้ที่เราช่วยเหลือ ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจไม่ปรารถนาอะไรตอบแทนจากคนที่เราไปช่วยเหลือ เราจะมีความสุข มีความภูมิใจในตัวของเรา นี่แหละคือผลของบุญที่แท้จริง

ดังนั้นเวลาทำบุญ จะช่วยใครก็ตาม ก็ขอให้พิจารณาให้ดีเสียก่อน ว่าทำเพื่ออะไร ถ้าจะทำบุญ ก็ไม่ต้องไปหวังอะไรตอบแทนจากผู้ที่เราไปช่วยเหลือ แต่ถ้าไปหวังผลตอบแทน ก็ต้องทำความเข้าใจว่า เรากำลังทำการแลกเปลี่ยน ทำค้าขาย เราไม่ได้ทำบุญ ใจของเราก็จะไม่มีความสุข ไม่มีความเย็น ไม่มีความสุข เพราะฉะนั้นขอให้มองที่ใจเป็นหลัก เวลาทำบุญ นี่แหละคือการเอาทรัพย์สินสมบัติเงินทองที่มีอยู่ มาใช้ให้เกิดเป็นประโยชน์ เพราะเมื่อได้ทำบุญแล้ว ใจจะมีความสุข ใจจะไม่ค่อยยึดติด ไม่ค่อยเสียตายกับทรัพย์สินสมบัติเงินทองข้าวของที่มีอยู่ เรารู้ว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องตายจากโลกนี้ไป ทรัพย์สินสมบัติเงินทองข้าวของที่อุตส่าห์หามาแทบเป็นแทบตาย ก็ต้องจากไป ถ้าไม่เอามาใช้ให้เกิดคุณ เกิดประโยชน์เราก็เป็นคนโง่ หาเงินมาแทบตาย แล้วก็กลายเป็นภาระ ต้องคอยเฝ้า คอยดูแลคอยรักษา แทนที่จะเอาเงิน เอาทรัพย์สินสมบัตินี้มาเป็นบุญเป็นกุศล มาเป็นความสุขกับใจ ก็กลับมาเป็นภาระสร้างความทุกข์ ความกังวลใจ เมื่อตายไปก็ไม่ได้รับอันสงส์จากทรัพย์สินสมบัติเงินทองที่มีอยู่ เพราะไม่ได้ทำบุญนั่นเอง

นี่แหละคือการใช้เงินใช้ทองให้ถูกวิธี เราหาเงินทองมาด้วยความยาก ด้วยความลำบาก เมื่อหามาได้แล้ว เราต้องเอามาใช้ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์กับเรา และประโยชน์ที่แท้จริง นั้นก็มีอยู่ ๒ ประการ ประการแรกก็ดังที่ได้แสดงไว้แล้ว นั่นก็คือการสร้างบุญสร้างกุศล ทำให้ใจของเราอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข อีกประการหนึ่งก็เอาเงินทองนี้มาใช้ดูแล รักษาอรรถภาพร่างกายของเรา คนเราต้องกินต้องใช้ นี่เป็นเรื่องธรรมดา บางคนร่ำรวยแล้ว แทนที่จะเอาเงินทองมาเลี้ยงดูร่างกายให้อยู่สุขสบาย กลับเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว อยู่แบบอดๆอยากๆ อยู่แบบขอกทาน เพราะเสียดายเงิน เสียดายทอง อย่างนี้ก็ไม่ใช่วิธีที่ฉลาด เพราะหาเงินมาแทบเป็นแทบตาย แทนที่จะเอาเงินมาทำให้เราอยู่อย่างสุขสบาย คือสุขทั้งกาย สุขทั้งใจ กลับเอาเงินมาเป็นภาระ กลับกลายเป็นคนที่จะต้องมารับใช้เงินทอง มาคอยดูแลรักษา มีพระท่านแสดงธรรมไว้อยู่ประโยคหนึ่ง ท่านว่าเงินทองมีไว้รับใช้เรา เราอย่าไปรับใช้มัน ใช้มันให้เกิดประโยชน์ เกิดประโยชน์กับผู้อื่น และเกิดประโยชน์กับตัวเรา เราช่วยเหลือผู้อื่น ผู้อื่นเขาก็ได้รับการบรรเทาความทุกข์ยากลำบากใจเราก็ได้รับความสุข ได้ความสงบ และเมื่อตายไป บุญที่เราได้สะสมไว้ก็จะรองรับเรา อย่างพระพุทธรเจ้าในแต่ละภพแต่ละชาติ ได้ทรงบำเพ็ญบุญอย่างต่อเนื่อง จนได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า บุญที่เราทำในวันนี้ก็จะเป็นผลอย่างเดียวกันอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๖๐

บวช ๒ ประเภท

๒๕ มีนาคม ๒๕๕๖

ในระยษนี้ฎยาตีโยมคงจะเห็นว่า ที่วัดมีจำนวนพระเณรเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ก็เนื่องจากเป็นช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อน จึงมีนักเรียนของโรงเรียนผู้รู้ ญสส. ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ได้บรรพชาเป็นสามเณร ๑๕ วันด้วยกัน จะอยู่ศึกษาปฏิบัติธรรมที่วัดจนถึงวันที่ ๒๗ และก็มีอีกคณะหนึ่งเป็นข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน ก็ได้บรรพชาอุปสมบทถวายเป็นพระราชกุศล แต่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี เนื่องในวโรกาสวันพระราชสมภพของท่าน ก็บวชกันที่วัดบวรนิเวศน์ เสร็จแล้วก็เดินทางมาศึกษาปฏิบัติธรรม ที่วัดญาณสังวรารามแห่งนี้ และจะอยู่ไปจนถึงวันที่ ๑ เมษายน ก็จะเดินทางกลับกรุงเทพมหานครต่อไป

การบวชในสมัยนี้กับการบวชในสมัยพุทธกาลนั้น ก็มีความแตกต่างกันพอสมควร เพราะในสมัยพุทธกาล ท่านบวชกันแบบถาวร คือบวชแล้วไม่สึก บวชเพื่อมรรค ผล นิพพาน บวชเพื่อความพ้นทุกข์ แต่ในสมัยปัจจุบันนี้ การบวชส่วนใหญ่จะบวชเป็นครั้งเป็นคราว เป็นชั่วคราวระยะเวลาหนึ่ง ๑๕ วันบ้าง ๑ เดือนบ้าง พรรษาหนึ่งบ้าง ถ้าเปรียบเทียบการบวช เหมือนกับการนำเสื้อผ้าไปซักระล้าง ไปซัก การบวชชั่วคราวก็เหมือนกับเอาเสื้อผ้าใส่เข้าไปในกะละมัง แล้วก็ตักน้ำใส่เข้าไป น้ำยังไม่ทันเปียกเสื้อผ้าทั่วทั้งผืน ก็ยกขึ้นมาบิดๆ แล้วก็เอาไปตากแล้ว อย่างมากก็ได้เพียงแต่ระงับกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนา ให้เบาบางลงไปบ้าง แต่ไม่สามารถกำจัดคราบสกปรกที่ติดอยู่ในเสื้อผ้าได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าบวชแบบในสมัยพุทธกาล คือบวชเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพื่อการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด เพื่อความพ้นทุกข์นั้น ก็ต้องเหมือนกับการซักผ้าแบบเอาเสื้อผ้าใส่ไปในภาชนะคือกะละมัง แล้วก็เอาน้ำใส่ ใส่ผงซักฟอก แล้วขยำ ซัด ถู จนกว่าเสื้อผ้าชิ้นนั้นจะสะอาดหมดจด

นี่ก็คือลักษณะของการบวชในสมัยพุทธกาล ท่านบวชเพื่อขัดเกลาสิ่งที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง เป็นมลทินทั้งหลายคือกิเลสตัณหาให้หมดไปจากจิตจากใจ เพราะท่านรู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะมีพิษมีภัย ที่จะเป็นเครื่องขัดขวางความสุข ความเจริญ นอกจากกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจของสัตว์โลกทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามถ้าปรารถนาความสุขความเจริญ ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ต้องหันเข้ามาทำการขัดเกลาจิตใจของตน ชำระกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ เช่น ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ให้หมดไปจากจิตจากใจเท่านั้นแหละ จึงจะพบกับความสุขที่แท้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้บรรลุถึง นั่นก็คือความบริสุทธิ์ของใจ ใจถ้าได้รับการชำระด้วยการศึกษาปฏิบัติธรรมแล้ว ย่อมก้าวสู่ความสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสตัณหาเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย นั่นแหละคือจุดหมายปลายทางของการบวชในสมัยพุทธกาล

ถ้าเราศึกษาดูบุคคลแรกที่ขออุปสมบทกับพระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่าท่านขอบวชหลังจากที่ได้บรรลุธรรมแล้ว ได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้น คือพระโสดาบัน นั่นก็คือ **พระอัญญาโกณฑัญญะ** หนึ่งในปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ หลังจากทีพระบรมศาสดาได้ทรงแสดงพระปฐมเทศนา แสดงถึงพระอริยสัจ ๔ และมรรคที่มีองค์ ๘ ให้แก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ได้ฟัง หลังจากเสร็จสิ้นแห่งการแสดงธรรมเทศนา หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ คือพระอัญญาโกณฑัญญะ ก็มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เห็นว่า **ธรรมอันใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ธรรมอันนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** คือเห็นแล้วว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา รวมทั้งสังขารร่างกายของเราก็เป็นเช่นนั้น เกิดขึ้นมาแล้วก็มีการแก่ มีการเจ็บ มีการตายเป็นธรรมดา มีการพลัดพรากจากของรักของชอบเป็นธรรมดา

เมื่อเห็นดังนั้นใจก็ปล่อยวาง ในการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะรู้ว่าโลกนี้เป็นที่อยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง เป็นเหมือนทางผ่าน เหมือนกับศาลาหลังนี้ ที่พวกเราทั้งหลายได้มารวมตัวกันอยู่ในขณะนี้ เราก็รู้ว่าเราไม่ได้อยู่ที่นี้ไปกันตลอด เมื่อเสร็จจากภารกิจแล้ว ต่างคนต่างแยกย้ายกันไป เราจึงไม่มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น

ว่าจะต้องอยู่ร่วมกันไปตลอด เมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อถึงเวลาที่ต้องแยกย้ายกันไป เราก็ไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ที่จะต้องอยู่ร่วมกันไปตลอดนั่นเอง นี่คือลักษณะของผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม เมื่อเห็นอนิจจัง สภาพของความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้แล้ว ก็ปล่อยวาง เมื่อปล่อยวาง ใจก็มีความเบาอกเบาใจ ไม่มีความวิตกกังวลกับการพลัดพรากจากกัน ไม่มีความวิตกกังวลกับความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา นี่ก็คือการบรรลุธรรมในเมืองต้น หลังจากที่ได้บรรลุธรรมแล้ว พระอัญญาโกณฑัญญะก็ขอประทานอุปสมบทจากพระพุทธเจ้า ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงประทานด้วยการกล่าวคำว่า **เอหิภิกขุ มาเป็นภิกษุเถิด เธอจงมาเป็นภิกษุเถิด มาปฏิบัติธรรมที่ตถาคตได้แสดงไว้ดีแล้ว เพื่อการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด สิ้นสุดแห่งความทุกข์ทั้งหลาย**

นี่ก็คือลักษณะของการบวชในระยะเมืองต้น ของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่ผู้บวชมักจะบรรลุธรรมเสียก่อนจึงขอบวชกัน เมื่อบวชแล้ว ท่านก็เร่งปฏิบัติธรรมต่อไป จนบรรลุธรรมที่สูงที่สุด คือพระนิพพาน เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้สิ้นกิเลส ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป แต่ในสมัยนี้เราบวชกันแบบเป็นพิธีเสียมากกว่า บวชเพื่อทดแทนบุญคุณบิดามารดา หรือถวายเป็นพระราชกุศลแด่ผู้หลักผู้ใหญ่ ก็เป็นการที่ดี ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เสียหายอะไร เพียงแต่ว่ายังไม่ดีพอ ยังไม่สามารถที่จะทำให้จิตใจหลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ ไม่สามารถกำจัดกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย ให้หมดไปจากจิตจากใจได้ ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างจริงจัง แบบไม่มีกำหนดเวลา คือจะหยุดการปฏิบัติอยู่ ๒ ลักษณะเท่านั้น ถ้าไม่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา ก็ต้องตายไปเท่านั้น

นี่คือลักษณะของผู้ที่บวชในสมัยพุทธกาล ท่านบวชอย่างถวายชีวิต พลีชีพเพื่อธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ **ไม่ให้เห็นอะไรที่มีคุณค่า มีความสำคัญยิ่งกว่าธรรม** ทรงสอนให้สละทรัพย์สินสมบัติเงินทอง สละอวัยวะ สละแม่แต่ชีวิตเพื่อรักษาธรรม เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้จะประเสริฐเท่ากับธรรม ผู้ใดมีธรรมอยู่ในใจแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ที่ปลอดภัย ปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง ผู้ที่มีทรัพย์สมบัติเงินทองมากมายขนาดไหนก็ตาม จะมีตำแหน่ง มีฐานะ ยศถาบรรดาศักดิ์ เป็นถึงพระมหากษัตริย์ เป็น

ประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี หรือเป็นผู้บังคับบัญชาการระดับต่างๆก็ตาม ก็ยังไม่มี
ความอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ นอกจากไม่หลุดแล้ว ฐานะต่างๆเหล่านี้ กับทรัพย์
สมบัติเงินทองข้าวของเหล่านี้ กลับเป็นตัวกดดัน เป็นตัวสร้างความทุกข์ให้มากยิ่งขึ้น
ยิ่งขึ้นไปเสียอีก โดยผู้ที่มีสิ่งเหล่านี้หา รู้สึกตัวไม่ เนื่องจากถูก**โมหะ**ความหลงครอบงำใ
นั้นเอง ทำให้เห็นความทุกข์เป็นความสุข คิดว่าตนเองมีอำนาจวาสนา สามารถจะทำอะไร
ก็ได้ แต่ลืมหันมามองดูที่ใจของตน ที่ในขณะนี้ได้ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา ถูกกิเลส
ตัณหาคอยข่มขู่บังคับให้มีแต่ความว้าวุ่นขุ่นมัว มีแต่ความทุกข์ใจ จนกินไม่ได้นอนไม่
หลับ

เพราะไม่เคยสนใจที่จะหันมาดูที่ใจของตนนั่นเอง มัวแต่มองไปภายนอก จึงทำให้คิดว่า
ตนเองมีความสุข มีอำนาจวาสนา แต่แท้จริงแล้วตนเองนั้นแหละที่เป็นทาสของกิเลส
ตัณหา ที่มีอยู่ในใจของตน ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อ
รักษารธรรมไว้ เพราะถ้ามีธรรมอยู่ในใจแล้ว ธรรมนี้แหละจะเป็นตัวกำจัด เป็นตัวทำลาย
กิเลสตัณหา ผู้เป็นเจ้ากรรมนายเวรของใจเรา เป็นผู้สั่งการให้ใจไปก่อกรรมทำเวร ไป
สร้างความทุกข์ให้กับตนและผู้อื่น แบบไม่รู้จักจบจักสิ้น ลื่นจากภพนี้ก็ไปต่อภพหน้า ก็
ทำเหมือนเดิมอยู่ เพราะตราบใดถ้ายังมีกิเลสตัณหาอยู่ภายในใจ กิเลสตัณหาก็จะออก
ฤทธิ์แสดงบทบาทของตนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม จะเป็นถึง
พระมหากษัตริย์ หรือเป็นขอทานข้างถนน ถ้ามีกิเลสตัณหาอยู่ในใจ มันก็ต้องแสดง
ฤทธิ์ของมันออกมาอยู่เสมอ แสดงออกมาด้วยความโลภ ด้วยความโกรธ ด้วยความ
ออยาก ด้วยความบ้าอำนาจต่างๆนานา เหล่านี้เมื่อมีอยู่ในใจของผู้ใดแล้ว ย่อมพาให้ผู้นั้น
ไปสร้างเวรสร้างกรรม ทำบาปทำกรรม แล้วก็ต้องรับใช้ผลของกรรม ทั้งภายในใจและ
ภายนอกใจ คือที่ร่างกาย ในใจก็มีแต่ความว้าวุ่นขุ่นมัว ที่กายก็มีคนคอยมาทำร้าย มา
สร้างเวรสร้างกรรมต่อไป

นี่แหละคือลักษณะของกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจ บรรดาพระสาวกทั้งหลายในอดีต ใน
สมัยพุทธกาล หลังจากที่ได้ยินได้ฟังธรรมแล้ว จึงเห็นโทษของกิเลสตัณหา และก็เห็นว่า
มีวิธีเดียวเท่านั้น ที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้ นั่นก็คือการศึกษาปฏิบัติธรรม ตาม

แนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ จะศึกษาปฏิบัติในฐานะไหนก็ได้ เป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนก็สามารถศึกษาปฏิบัติธรรมได้ เป็นบรรพชิตนักบวชก็ศึกษาปฏิบัติธรรมได้ ส่วนใหญ่ก็จะศึกษาปฏิบัติธรรมในฐานะฆราวาสก่อนไปก่อน แต่หลังจากที่ได้เจริญธรรมขึ้นไปเรื่อยๆแล้ว ก็เกิด**ฉันทะ**ความพอใจที่จะปฏิบัติให้ได้ธรรมสูงยิ่งขึ้นไป ก็จะเห็นว่าฐานะของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนนั้นมีข้อจำกัด เพราะมีภารกิจอย่างอื่นที่จะต้องทำ เช่น ทำงานทำการ ทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลี้ยงครอบครัวซึ่งเป็นปัญหา เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญธรรมอย่างยิ่ง จึงต้องตัดสินใจละสมบัติข้าวของเงินทอง สละบุคคลต่างๆ เช่น สามเณรภรรยา บุตรธิดา แล้วก็ออกบวชเป็นบรรพชิตต่อไป

นั่นแหละคือการเจริญก้าวหน้าของการศึกษาปฏิบัติธรรม ก็เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ในเบื้องต้นเราก็เพาะต้นไม้ไว้ในกระถาง เมื่อเลี้ยงดูต้นไม้ด้วยการทำนุบำรุงดูแลรักษา ด้วยน้ำ ด้วยดิน ด้วยปุ๋ยอย่างต่อเนื่อง ต้นไม้ก็เจริญงอกงามจนทำให้กระถางต้นไม้แตกออกไป เพราะรากขยายตัวออกไป จึงมีความจำเป็นที่จะต้องย้ายต้นไม้ออกจากกระถางเพื่อเอาลงดินต่อไป เพื่อต้นไม้จะได้เจริญเติบโตเป็นไม้ใหญ่ได้ ถ้าปล่อยไว้ในกระถาง ต้นไม้ก็ไม่มีทางที่จะเจริญงอกงามใหญ่โตเป็นต้นไม้ใหญ่ขึ้นมาได้ จึงต้องย้ายออกไปแล้วเอาลงไปในดินอีกทีหนึ่ง การปฏิบัติการศึกษาธรรมะ ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็เป็นเช่นนั้น ต้องศึกษาจากฐานะที่เป็นฆราวาสไปก่อน หลังจากได้นำไปปฏิบัติแล้ว จิตใจมีความเจริญรุ่งเรือง มีความสงบมากขึ้นไปเท่าไรก็จะเกิดความรำคาญกับสิ่งต่างๆรอบตัว เมื่อก่อนนี้เมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติ สมัยที่จิตใจยังไม่สงบนั้น จิตใจจะถูกลีลาผลักดัน ให้ออกไปหากามสุขคือหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ออกไปเที่ยว ไปดูหนัง ดูละคร ไปหาความสุขกับบุคคลต่างๆ ไปหาความสุขจากการสัมผัส เสพสุรา ยาเมา ยาเสพติด ซึ่งล้วนเป็นกามสุขทั้งสิ้น

แต่ถ้าได้เริ่มปฏิบัติธรรม ทำจิตให้สงบด้วยการนั่งทำสมาธิ ในเบื้องต้นก็สวดมนต์ไปในใจก่อน ให้มีสติระลึกอยู่กับบทสวดมนต์ ไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ นี่ก็เป็นการทำสมาธิในเบื้องต้น เมื่อสวดไปเรื่อยๆ แล้วจิตก็จะค่อยๆสงบลง ความคิดปรุงแต่งต่างๆ ความคิดฟุ้งซ่านอารมณ์อยากต่างๆ ก็จะค่อยเบาบางลงไป ถ้าทำให้จิตรวมตัวลงสงบเป็น

หนึ่งได้ คือปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อารมณ์
ต่างๆที่มีอยู่ภายในใจได้ แม้แต่เพียงชั่วขณะหนึ่ง ก็จะสัมผัสกับความสุขที่ไม่เคยพบมา
ก่อนในชีวิตเลย เป็นความสุขที่เลิศ เป็นความสุขที่ประเสริฐ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดง
ไว้ว่า **สุขใดในโลกนี้ ไม่มีความสุขใดจะเสมอเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ**
เรียกว่าสันติสุข เกิดจากการบำเพ็ญจิตตภาวนา เจริญสมาธิภาวนา ด้วยการควบคุม
จิตใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ให้อยู่กับธรรมชาติโดยทหนึ่ง เช่น บทสวดมนต์ หรือ
การบริกรรมคำว่าพุทโธฯๆ ไปในใจ ถ้าทำได้อย่างต่อเนื่องแล้ว รับรองได้ไม่ช้าก็เร็ว จิต
ก็จะรวมลงเป็นสมาธิ เมื่อจิตรวมลงเป็นสมาธิแล้ว จิตก็จะมีคามอิม มีความสุข มีความ
พอ จึงเกิดความรำคาญ เวลาทำอะไรต่างๆมากกระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย

เมื่อก่อนนั้นมีแต่อยากจะแสวงหารูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะต่างๆ เพราะใจมี
กามตัณหาเป็นตัวคอยผลักดันให้ออกไปแสวงหา ให้ไปกว้านเอามาเสพ แต่เมื่อตัว
กามตัณหาถูกระงับดับลงไป ด้วยพลังของสมาธิ ความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง
โผฏฐัพพะ ต่างๆ จึงหายไป แทนที่จะมีความดีใจ สนใจเวลาเปิดดูโทรทัศน์ เปิดเพลงฟัง
เต้นแร้งเต้นกา กินเหล้าเมายา กลับเห็นว่าเป็นเรื่องเหลวไหล เรื่องไร้สาระ เป็นเรื่องของ
คนโง่เขลาเบาปัญญา คนที่ยังไม่รู้จักความสุขที่แท้จริงว่าอยู่ที่ไหนนั่นเอง มัวแต่ไปวิ่ง
ตะครุบเงา ตัวที่เป็นต้นเหตุของเงากลับไม่จับมัน ถ้าจับมันแล้วทุกอย่างก็จบลง เหมือน
เราวิ่งตะครุบเงาตัวเอง ต่อให้วิ่งตะครุบไปจนวันตาย ก็ไม่มีทางที่จะตะครุบเงาเราได้
เพราะเงามันจะต้องทอดไปข้างหน้าเราอยู่เสมอ เราก็ต้องวิ่งไล่จับมันไป พอเราวิ่งไปเงา
มันก็วิ่งไปข้างหน้าเรา เพราะเงามันออกมาจากตัวเรานั้นเอง ความสุขต่างๆที่เราแสวงหา
นั้น มันก็มีอยู่ในใจของเราแล้ว แต่เราไม่รู้เราถูกกิเลสตัณหาหลอก ให้เราออกไปหา
ความสุขภายนอก เราก็วิ่งตะครุบหาความสุขภายนอก ยิ่งวิ่งหาความสุขเท่าไร ก็ยังมีแต่
ความทุกข์มากขึ้นไปเท่านั้น

เพราะเวลาไปหาความสุขภายนอกต้องใช้เงินใช้ทอง แล้วเงินทองก็ไม่ใช่ว่าจะตกลงมา
เหมือนฝนบนฟ้า เป็นสิ่งที่จะต้องทำมาหากินด้วยหยาดเหงื่อ ด้วยกำลังสติปัญญา เมื่อ
หามาแทบเป็นแทบตายแล้ว ก็เอาไปใช้ พอใช้หมดก็ต้องหาอีก ต้องหามันอยู่ร่ำไป อย่าง

นี่มันจะเป็นความสุขได้อย่างไร มีแต่ความทุกข์เพราะต้องต่อสู้ ดิ้นรนทรมานทรมานอยู่ตลอดเวลา และถ้าไม่ระมัดระวังก็ต้องไปเสียดายต่อศีลธรรม เพราะเมื่อมีความต้องการที่จะใช้เงินอย่างรีบด่วน บางทีหามาด้วยความสุจริตไม่ได้ ก็ต้องหาด้วยวิธีทุจริต บางทีก็ไปขายยาบ้า บางทีก็ไปขายตัว บางทีก็ไปลักขโมย ไปทำคอร์ปชั่นต่างๆ ทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มขึ้นมาอีกในใจ เพราะเมื่อทำความผิดแล้วใจก็ต้องมีความว่าขุนหมู่มัว มีความหวาดวิตกกังวล กลัวว่าจะต้องถูกจับ ถูกทำโทษ นอกจากนั้นแล้วหลังจากที่ตายไปกรรมต่างๆที่ได้ทำไว้ยังจะมีผลตามมามาก แทนที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า ก็ต้องไปเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก เป็นเดรัจฉาน เพราะไปก่อกรรมทำเวรไว้ ทำผิดศีลผิดธรรม จึงต้องไปเกิดในที่เหล่านั้น

นี่เป็นความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เห็น จึงมาคอยเตือนบอกพวกเราว่า อย่าไปทำบาป ทำกรรมเป็นอันขาด อย่างวันนี้พวกเราก็ได้มาสมาทานศีลกัน ศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ นี่ก็เป็นเหมือนกับตาข่ายที่จะกันไม่ให้เราตกลงไปสู่ที่ต่ำ ถ้าอยู่ที่สูงแล้วไม่มีตาข่ายคอยรองรับไว้ เวลาตกลงมาก็ต้องตกลงไปกระแทกกับพื้น ต้องเจ็บปวดรวดร้าว แต่ถ้ามีตาข่ายคอยรองรับ เราก็ปลอดภัย ฉะนั้นได้สมาทานศีล ๕ เป็นอย่างน้อย คือรักษาศีล ๕ อย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่องแล้ว รับรองได้ว่าเมื่อตายไปแล้ว ไม่ต้องไปเกิดในอบายอย่างแน่นอน ดังในบทที่ได้กล่าวไว้ในท้ายศีลว่า **สีเลนะ สุกตัง ยันติ** ศีลเป็นเหตุที่นำไปสู่สุคติ สุคติก็คือภพภูมิของมนุษย์ ของเทพ ของพรหม ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้พวกเราฟังแล้วก็อาจจะคิดว่าเป็นของเล่น เป็นของหลอกกันก็เป็นได้ แต่พระพุทธเจ้าไม่ใช่เป็นคนเล่น พระพุทธเจ้าไม่ใช่เป็นคนโกหกหลอกลวง พระพุทธเจ้าเป็นคนจริง ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความจริงใจ ศึกษาปฏิบัติก็ศึกษาปฏิบัติด้วยความจริงใจ บรรลุธรรมก็เห็นธรรมอย่างจริงใจ เห็นอย่างไม่มีข้อสงสัยหลงเหลืออยู่ในพระทัยเลย จึงได้นำมาสั่งสอนพวกเรา

ผู้ที่มีศรัทธา มีความเชื่อ มีปัญญาที่รู้ว่าสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นล้วนเป็นความจริง ก็ไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท ในเบื้องต้น ควรรักษาศีลไว้ให้ดี แต่รักษาศีลอย่างเดียวยังไม่พอ เพราะศีลไม่สามารถเข้าไปกำจัดกิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจได้ สิ่งที

จะกำจัดกิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจได้ ต้องอาศัยการบำเพ็ญ**จิตตภาวนา** คือ**เจริญสมาธิ** **เจริญวิปัสสนา**เท่านั้น ถึงจะสามารถกำจัดกิเลสตัณหา โมหะ อวิชชา ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้ เหมือนกับคราบสกปรกต่างๆที่มีอยู่ในเสื้อผ้า จะไม่สามารถกำจัดได้โดยน้ำเปล่าๆ ต้องอาศัยผงซักฟอกชนิดเข้มข้นใส่เข้าไป เพื่อละลายคราบต่างๆที่ติดอยู่ในเสื้อผ้า ให้หลุดออกมา ฉะนั้นใดการบำเพ็ญ**จิตตภาวนา** การปฏิบัติธรรม มีการนั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณา**ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ล้วนเป็นวิธีการ เป็นเครื่องมือ เป็นเครื่องซักฟอกจิตใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์หมดจด แต่การมีศีลนี้ในเบื้องต้นก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะศีลเป็นเครื่องสนับสนุนให้การเจริญบำเพ็ญ**จิตตภาวนา** เป็นไปได้ด้วยความง่ายดายเปรียบเหมือนกับการซักเสื้อผ้า ถ้ามีเสื้อผ้า มีผงซักฟอก แต่ไม่มีน้ำ ก็ไม่สามารถที่จะทำให้ผงซักฟอกทำหน้าที่กำจัดคราบของเสื้อผ้าได้ ต้องอาศัยน้ำเข้าไปละลายผงซักฟอกเสียก่อน แล้วผงซักฟอกจะได้ซึมซับเข้าไปในเสื้อผ้า เพื่อจะได้กำจัดคราบสกปรกต่างๆที่มีอยู่ในเสื้อผ้าให้หลุดออกไป

ฉะนั้นใดศีลก็เป็นเหมือนกับน้ำที่จำเป็นต่อผงซักฟอก คือสมาธิและวิปัสสนาปัญญา จะต้องมีความคู่กันไป ต้องมีน้ำ ต้องมีผงซักฟอก จึงจะสามารถกำจัดคราบสกปรกที่มีอยู่ในเสื้อผ้าได้ ถ้าเอาไปผสมกันแล้วแต่ทิ้งไว้เฉยๆ ไม่ขยี้ ไม่ซัก ก็ยังจะไม่หลุด ยังต้องมีวิริยะ ความอุตสาหะ ความพากเพียร คือมีศีลแล้ว มีสมาธิแล้ว มีปัญญาแล้ว แต่ไม่นำมาปฏิบัติ ไม่นำมาใช้ ไม่นำมาแก้ไขปัญหาก็ยังกินเหล้าเมายาอยู่เหมือนเดิม อย่างนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์ ต้องมีวิริยะความพากเพียรที่จะต้องต่อสู้กับความอยากสุรา เมื่อรู้แล้วว่าสุราเมรัยเป็นของไม่ดี เสพเข้าไปแล้วมีแต่จะพัง มีแต่จะเสียหายอย่างเดียว เราก็ต้องฝึกทุกครั้งที่มีความอยากที่จะหยิบขวดสุรามาดื่ม ก็ต้องตัดมือตัดแขนด้วยปัญญา ตัดกิเลสด้วยปัญญา ด้วยความอุตสาหะพากเพียร ต่อสู้กับความอยากนั้น ถ้าไม่ต่อสู้กับความอยาก ต่อให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา แต่ไม่นำมาใช้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร กิเลสตัณหาก็ยังมีเหลืออยู่ภายในใจ เหมือนกับคราบสกปรกที่มีติดอยู่กับเสื้อผ้า ถึงแม้จะมีน้ำ มีผงซักฟอก แต่ไม่ขยี้ ไม่เอามาซัก ไม่เอามาชะล้าง ด้วยน้ำที่สะอาดอีกครั้งหนึ่ง คราบสกปรกก็ยังติดอยู่อย่างนั้นแหละ ดังนั้นเมื่อรู้แล้วว่าอะไรเป็นเหตุที่ขัดขวาง

ความสุขความเจริญที่แท้จริง เราก็ต้องกำจัดเหตุ^{นั้น} เหตุ^{นั้น}ก็คือกิเลสตัณหา เครื่องมือ
ที่จะกำจัดกิเลสตัณหาก็คือศีล สมาธิ ปัญญา เราก็รู้แล้ว เราก็ต้องนำมาปฏิบัติ ด้วย
วิริยะความอุตสาหะ ด้วยความพากเพียร อดทน อดกลั้น จนไม่มีกิเลสตัณหาหลงเหลือ
อยู่ภายในใจ เหลืออยู่แต่**บริสุทธิ์พุทธโธ** ที่เป็นสุดยอดของความสุขความเจริญ การแสดง
เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๖๑

บรรลุธรรมด้วยการฟัง

๑ เมษายน ๒๕๕๖

การฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอตามกาลตามเวลา พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง ดังในพระบาลีที่ได้ตรัสไว้ว่า **กาเลน ธัมมัสสวนัง เอตัมมังคลมุตตมัม** การฟังธรรมตามกาล ตามเวลา เป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะ**การฟังธรรมสามารถทำให้ผู้ฟังบรรลุธรรมได้** ดังในสมัยพุทธกาลที่มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงแสดงธรรม ในแต่ละครั้งที่ทรงแสดง จะมีผู้ที่ฟังธรรมได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ เป็นจำนวนมาก เหตุที่ทำให้ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นมาได้ ก็เนื่องจากผู้แสดงธรรมคือพระบรมศาสดา เป็นผู้รู้จริงเห็นจริง สิ่งที่ทรงแสดงก็ล้วนแต่เป็นความจริงล้วนๆ ผู้ฟังก็เป็นผู้ที่ทรงศีลทรงธรรม เป็นผู้รักษาศีล มีสมาธิ เป็นนักบวช มีจิตใจตั้งมั่น เวลาฟังธรรมก็ฟังด้วยความตั้งใจ ฟังด้วยความจริงใจ ใจจะจดจ่อรับกระแสธรรมที่มาสัมผัสกับใจ โดยไม่ปล่อยให้ใจส่ายไปส่ายมา สู่เรื่องราวต่างๆ เมื่อฟังธรรมในลักษณะนั้น มีทั้งศีลทั้งสมาธิเป็นเครื่องรองรับ การบรรลุธรรมจึงเป็นไปได้อย่างง่ายดาย

แต่ถ้าฟังแบบไม่มีศีลอยู่ในใจ ไม่มีสมาธิอยู่ในใจ คือใจไม่ได้ตั้งใจฟัง ฟังไปได้ ๒ - ๓ วินาทีก็คิดไปเรื่องอื่นแล้ว คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ แล้วสักครู่ก็ค่อยกลับมาฟังใหม่ ฟังได้ ๒ - ๓ วินาทีก็แวบไปอีกแล้ว ถ้าฟังแบบนี้แล้ว ย่อมไม่มีการติดต่อของธรรมที่แสดง ความเข้าใจก็จะไม่ปรากฏขึ้น เหมือนกับเวลาที่ร่อนน้ำจากก๊อกน้ำใส่แก้ว ถ้ามีน้ำหนึ่งส่ายไปส่ายมา น้ำที่ไหลออกจากก๊อก ก็ไม่สามารถไหลลงแก้วได้อย่างต่อเนื่อง ก็ต้องหกไหลทิ้งไป ฉะนั้นการฟังธรรมก็เป็นเช่นนั้น เหตุที่การฟังธรรมในสมัยพุทธกาลมีการบรรลุมรรค ผล นิพพานเป็นจำนวนมาก ก็เกิดจากจิตที่มีสมาธิ จิตแน่วแน่ตั้งมั่น ไม่ส่ายไปส่ายมา ธรรมทุกบททุกบาทที่แสดงออกมา จึงไหลเข้าไปสู่ใจได้หมด เมื่อไหลเข้าไปได้หมดครบบริบูรณ์ การฟังด้วยเหตุด้วยผลก็จะครบบริบูรณ์ ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจ

เข้าใจ มีสัมมาทิฐิความเห็นที่ถูกต้องได้ เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง ก็สามารถนำไปแก้ไข
มิจฉาทิฐิความเห็นผิดที่มีอยู่ในใจได้

ในใจของพวกเราทุกคนมีมิจฉาทิฐิอยู่ด้วยกันทั้งนั้น คือความเห็นผิด เช่นเห็นว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน สิ่งที่ไม่ใช่เป็นเราเป็นของของเรา เป็นเราเป็นของของเรา เมื่อเห็นดังนั้นแล้วก็จะเกิดมีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ก็เลยทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เมื่อสิ่งเหล่านั้นเกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดการสูญหายไป ก็เกิดความทุกข์เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ก็เป็นเพราะไม่เข้าใจถึงสิ่งต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องด้วย มาสัมผัสด้วย ว่ามีธรรมชาติเป็นอย่างไร เราไม่เคยคิดเคยเตือนสติกับตัวเราว่า สิ่งต่างๆล้วนเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในการควบคุมของเรา เราไม่สามารถที่จะควบคุม ให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้เสมอไป แต่ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมแล้ว ก็จะได้ยินเสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เป็นของเรา ไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับ ไปยึดไว้ได้ เมื่อฟังแล้วก็เกิดความเข้าใจ ก็จะปล่อยวาง คือแทนที่จะไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ หรือกำลังจะไปเอามาครอบครอง เราก็ต้องรู้ไว้ก่อนแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นของชั่วคราว มาแล้วก็ต้องไป ถ้าเป็นเช่นนั้นเราก็ไม่ยึดไม่ติด เตรียมตัวเตรียมใจไว้รับกับสภาพดังกล่าว แล้วใจก็ไม่ทุกข์ เพราะมีความเห็นที่ถูกต้องนั่นเอง มีสัมมาทิฐิ เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายล้วนเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ไม่อยู่ในสภาพที่จะเรียกได้ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของๆเรา

นี่แหละคือเหตุที่ทำให้คนในสมัยพุทธกาล หลังจากที่ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว เกิดบรรลुธรรมขึ้นมาได้อย่างง่ายดาย เพราะฟังด้วยสติ ด้วยสมาธินั่นเอง เมื่อรับทราบถึงปัญญาของพระพุทธเจ้า ถึงสภาวะธรรมความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ลัทธิธรรมความจริงของสิ่งทั้งหลาย ว่าเป็นอย่างไร เมื่อรู้จักจริงอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่กลัวผืน เหมือนกับเวลาที่จับงูพิษอยู่ กับมือ แต่คิดว่าไม่ใช่งูพิษ คิดว่าเป็นปลาไหล ก็จะไม่กลัว แต่ถ้ามีใครผู้รู้เรื่องงูบอกกว่า งูที่คุณจับนี้เป็นงูพิษ มีอันตรายมาก ถ้าเกิดกัดเข้าไปแล้วมีแต่จะตายอย่างเดียว ถ้าทราบ

อย่างนั้นแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่กล้าจับไว้กับมือ จะต้องรีบโยนทิ้งไปทันที เพราะถ้าปล่อยให้พลาดไปเมื่อไร ก็จะต้องถูกงูกัดตายได้ ฉันทัดสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ก็เช่นกันนั้น ไม่ว่าจะเป็
ลามก ยศ ทรัพย์สิน กามสุข ก็ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น มีเงินทองไม่ใช่ว่า จะมีความสุข เมื่อมีเงินทองก็ต้องติดเงินทอง อาศัยเงินทองเป็นเครื่องให้มีความสุข ถ้าวัน ใดไม่มีเงินทอง ก็มีความสุขทุกข์แล้ว เช่น วันไหนอยากจะทำเรื่องนอก ไปซื้อข้าวซื้อของ แต่ไม่มีเงินทอง ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว ตำแหน่งต่างๆ ก็เช่นกัน เวลามีสำแหน่งสูงๆ ก็มีความสุข คิดว่ามีความสุข แต่ในขณะที่เดียวกันภายในใจก็เริ่มมีความวิตกกังวล ไม่รู้ว่าตำแหน่งนี้จะอยู่กับเราไปได้นานสักเท่าใด จะถูกโยกย้ายไปเมื่อไรก็ไม่รู้ ในที่สุดเมื่อถึง เวลา คือเมื่ออายุ ๖๐ ปี ครบเกษียณอายุราชการ ตำแหน่งสูงขนาดไหนก็ถูกเอาคืนไปหมด ไม่ได้เก็บไว้อีกต่อไป แต่ถ้าหลงยึดติด เวลาไม่มีตำแหน่งแล้ว จะมีความรู้สึกต่ำ ต้อย ไม่มีคุณค่า

นี่ก็เป็นเพราะความหลง ที่ไปยึดไปติดกับสิ่งที่ไม่อยู่กับเราไปตลอด เราจึงต้องทำความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ แล้วอย่าไปยึดอย่าไปติด มีได้เพราะคนเราทุกคนเกิดมาในโลกนี้ ก็ เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่จะต้องสัมผัสกับสิ่งเหล่านี้ เพียงแต่ว่าเวลามีนั้น ขอให้สติมี ปัญญา รู้จักปฏิบัติกับสิ่งนั้นๆ อย่าไปหลงยึดติด อย่าไปอยากให้มีสิ่งนั้นๆ อยู่กับเราไป ตลอดซึ่งมันเป็นไปได้ ถ้ารู้อย่างนั้นแล้ว ก็จะไม่กังวลใจ ในขณะที่มีอยู่ก็ไม่ห่วง ในขณะที่สูญไปก็ไม่เสียดาย เพราะรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา ของทุกสิ่งทุกอย่าง ในโลกนี้ ล้วนเป็นสภาพที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน สำหรับคนฉลาดเมื่อรู้แล้ว ก็จะนำสิ่ง ที่มีอยู่ มาทำคุณทำประโยชน์ เช่น รู้ว่าร่างกายเป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้อง เจ็บ ต้องตายไปในที่สุด จะใช้ร่างกายนี้มาทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ สำหรับคนโง่ก็จะไม่รู้ เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรม ไม่เคยศึกษานั่นเอง

เราจึงต้องเข้าหาพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้ศึกษาให้รู้ว่า การกระทำของเรานั้น ทำอย่างไร ถึงจะเป็นคุณเป็นประโยชน์ ทำอย่างไรถึงจะเป็นโทษ ศาสนาสอนว่า การกระทำที่เป็น โทษ ก็คือการไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทั้งหลาย เช่น เสพสุรา ยาเมา เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร ความเกียจคร้าน เทียวกลางคืน สิ่งเหล่านี้ถ้าทำไปแล้ว มีแต่จะทำลายชีวิต

ในเบื้องต้นก็จะดูทรัพย์สินเงินทอง ทำให้กลายเป็นทาสของสิ่งเหล่านี้ ต้องมีสิ่งเหล่านี้ไว้บำรุงบำเรอ จึงจะมีความสุข ถ้าวันไหนไม่ได้กระทำสิ่งเหล่านี้ ก็จะมีความทุกข์ เหมือนคนเสพยาเสพติด วันไหนไม่ได้เสพแล้ว ก็จะต้องมีความทรมานทรมาน มีความทุกข์ นี่ก็คือการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่จะนำไปสู่ความหายนะ เพราะเมื่อทำไปแล้ว ไม่ช้าก็เร็วก็จะทำให้ไปกระทำบาปกรรมต่อไป ไปลักทรัพย์ ไปประพฤติผิดประเวณี ไปพูดปดมดเท็จ ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เช่น คนที่เล่นการพนัน เมื่อเล่นไปแล้วเกิดเสียเป็นหนี้เป็นสิน ไม่มีเงินทองไปใช้หนี้ ก็ต้องไปโกหกหลอกลวงผู้อื่น ขอยืมเงินทอง แล้วบอกว่าจะเอาไปใช้คืนทีหลัง ทั้งๆที่ไม่มีปัญญาที่จะไปใช้เขาได้ นี่ก็ทำผิดศีลแล้ว ถ้าขอยืมเงินทองไม่ได้ก็ต้องไปลักทรัพย์ เมื่อมีการต่อสู้กัน ก็ต้องมีการฆ่าทำร้ายชีวิตกัน

นี่คือลักษณะของผู้ที่เกี่ยวข้องกับอบายมุข จะนำไปสู่การทำบาปทำกรรมต่อไป เมื่อทำบาปทำกรรมแล้ว ผลก็มีปรากฏขึ้นมาทันที คือใจก็จะมีแต่ความว้าวุ่นขุ่นมัว มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความกังวล มีแต่ความหวาดกลัว เมื่อตายไปก็ต้องไปเกิดในอบาย เป็นการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ใช้ชีวิตที่มีคุณค่าอย่างยิ่งไปในทางที่ไม่เกิดประโยชน์ ไปในทางที่เกิดโทษ เพราะไม่รู้ถึงโทษของการกระทำเหล่านี้ แต่ถ้าได้ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ ก็จะได้ฟังเรื่องราวเหล่านี้อยู่อย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้ไม่ลืม เมื่อไม่ลืมเวลาที่คิดจะทำสิ่งเหล่านี้ ก็จะมีสติ มีปัญญา คอยยับยั้ง คอยเตือนว่าอย่าไปทำ ถ้ายังไม่สามารถที่จะหักห้ามจิตใจไม่ให้ไปกระทำสิ่งเหล่านี้ได้ ก็ต้องมาฝึกทำสมาธิกัน เพราะสมาธิจะเป็นเครื่องเบรกใจ เวลาที่ใจอยากจะไปทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ถ้าฝึกฝนมีสมาธิอยู่ในใจ ก็จะสามารถเบรกใจไม่ให้ไปกระทำสิ่งที่เป็นโทษได้ เพราะเวลาที่มีสมาธิใจจะหยุดนิ่ง จะสงบ จะเย็น มีความอึด มีความพอ เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาเกิดความคิดอยากจะทำอะไรก็อยากจะทำอย่างถูกต้อง อยากไปเสพสุรายาเมา ก็จะมีปัญญาที่จะมาบอกว่า ทำไปแล้วจะมีแต่โทษตามมา ไม่มีคุณเลย เมื่อมีปัญญา มีสมาธิ ก็จะสามารถยกเลิกความคิดนั้นได้ แล้วก็ไม่ต้องไปทำตามความคิดนั้นๆ แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่มีสมาธิ ยังไม่ได้ฝึกทำจิตให้สงบ ทำจิตให้นิ่ง เวลาที่มีความคิดที่จะไปกระทำสิ่งที่ไม่เป็นคุณเป็นประโยชน์ ก็จะไม่สามารถยับยั้งได้ เพราะจะถูกกำลังของตัณหาความอยากผลักดัน ให้ไปกระทำนั้นเอง เราจึงต้องศึกษาเรื่องเหล่านี้ให้รู้ถึงโทษ ให้รู้ถึงคุณ

เมื่อสักครู่นี้พูดถึงโทษของการกระทำ ตอนนี้จะพูดถึงคุณของการกระทำบ้าง เราก็สามารถนำชีวิตของเราไปสู่ที่ดีได้ ด้วยการทำความดี เช่น ในเบื้องต้นเราก็ต้องขยันทำมาหากินด้วยความสุจริต เพื่อที่จะได้มีเงินทองมาเลี้ยงดูปากท้องของเรา มีปัจจัย ๔ ไว้ดูแลรักษาร่างกายชีวิตของเรา ให้อยู่ไปได้โดยไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เมื่อมีเงินทองเหลือใช้ เราก็นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ คือเอามาช่วยเหลือผู้อื่น ในเบื้องต้นก็ดูแลผู้มีพระคุณของเรา คือบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ทดแทนบุญคุณของท่าน หลังจากนั้นก็ดูแลผู้อื่นต่อไป เช่น สามีภรรยา บุตรธิดา ญาติสนิทมิตรสหาย รวมไปถึงสมณะชีพราหมณ์ทั้งหลาย หรือผู้ที่เดือดร้อนทั้งหลาย ถ้าทำอย่างนี้แล้ว ก็จะเป็นบุญเป็นกุศล บุญก็คือการทำให้ใจของเรามีความสุข มีความสงบ มีความเย็น มีความอím เพราะการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการขัดเกลาสิ่งที่เปื้อนโทษ สิ่งที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ คือความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ ความโลภ ถ้ามีความโลภ ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัวอยู่ภายในใจแล้ว ใจจะมีแต่ความเศร้าหมอง มีแต่ความหิว ความอยาก มีแต่ความวุ่นวายใจ เพราะไม่สงบนิ่งนั่นเอง

แต่ถ้าเรานำเอาทรัพย์ที่มีอยู่ไปช่วยเหลือผู้อื่น ทำบุญทำทาน เสียสละ ใจก็จะสงบลง เพราะว่าได้ชนะความตระหนี่ ชนะความโลภ ชนะความเห็นแก่ตัว เมื่อสิ่งเหล่านี้เบาบางลงไป หรือสงบตัวลงไป ใจก็มีความสุขขึ้นมา มีความอímขึ้นมา ดังที่ท่านทั้งหลายคงได้เคยสัมผัสมา ทุกครั้งที่ท่านทำบุญทำทาน สงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น ท่านจะมีความรู้สึกเย็นใจ สุขใจ บางครั้งถึงกับมีความปีติชนลุกช้ำขึ้นมา ถ้าทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดจะทำได้มาก่อน เช่น เสียสละในสิ่งที่หวงแหน ที่รักยิ่ง แต่เห็นว่าสิ่งที่หวง ที่รักนั้น ถ้าให้ผู้อื่นไปแล้วจะเกิดคุณเกิดประโยชน์มากกว่าเก็บไว้กับตัวเอง เช่นบางครั้งบางครั้งอาจจะไปเห็นคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วไม่มีใครดูแลรักษา เรามีเงินอยู่ก้อนหนึ่ง เคยคิดว่าจะเก็บไว้ใช้หรือไปเที่ยว แต่เมื่อมาเห็นคนที่เดือดร้อนจริงๆ ก็เกิดความเมตตา เกิดความกรุณาขึ้นมา ก็ตัดใจว่าเงินก้อนนี้เมื่อก่อนคิดว่าจะเอาไปเที่ยว เอาไปซื้อเสื้อผ้า จะขอสละช่วยเหลือให้เขาได้มียารักษาโรค ได้มีหมอรักษาให้หายจากโรค ถ้าทำอย่างนั้นได้แล้ว ใจจะเกิดความรู้สึกปีติขึ้นมา บางครั้งอาจจะน้ำตาไหล หรือชนลุกช้ำขึ้นมาก็เป็นได้ เพราะนี่คือเรื่องของใจ เรื่องของบุญกุศล เมื่อได้ไปสัมผัสกับใจแล้ว ใจก็จะเกิดความสุขขึ้นมา

เพราะความเศร้าหมอง ใต้แก่ ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความอยากได้
ต่างๆในขณะนั้น จะถูกทำลายไป

เปรียบเหมือนกับคนที่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีเชื้อโรคอยู่ในร่างกาย ทำให้มีอาการเจ็บปวด มี
ไข้อยู่ในตัว ถ้าได้รับประทานยาที่ถูกกับโรคเข้าไป ก็จะทำลายเชื้อโรคที่มีอยู่ในร่างกายให้
หายหมดไป เมื่อไม่มีเชื้อโรค อาการเจ็บปวด อาการไข้ในร่างกาย ก็จะหายไป ฉนั้นโดยบุญ
กุศลก็เปรียบเหมือนกับยารักษาโรคใจ เรียกว่า**ธรรมโอสถ** เมื่อมีธรรมโอสถเข้าไปสู่
ภายในใจ ก็จะทำให้กิเลสตัณหาที่เปรียบเหมือนกับเชื้อโรคของใจ ตัวที่ก่อภวนสร้าง
ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ให้สลายหายไป เมื่อไม่มีกิเลสตัณหาเครื่องเศร้าหมองอยู่
ภายในใจ ความเศร้าหมองที่มีอยู่ภายในใจก็จะหมดไป ใจก็จะสงบเย็น อิ่ม สบาย นี้
แหละคือเรื่องราวของจิตใจ มันตรงกันข้ามกับเรื่องราวของร่างกาย คือร่างกายจะต้องมี
อาหารเข้าไปร่างกายถึงจะมีความอิ่ม แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าใจสะอาดอาหารมีนี้ให้กับ
ผู้อื่นไป แทนที่ใจจะหิว กลับมีความอิ่ม ถึงแม้ร่างกายจะมีความหิวอยู่บ้าง แต่อดข้าวมี
เดียว ไม่ถึงกับตาย แต่ใจที่อิ่มนั้นแหละจะทำให้ไม่เกิดความรู้สึกว่าหิวข้าวเลยในวันนั้น
ถ้าไม่เชื่อลองทำดูสักวันหนึ่ง วันดีคืนดีกำลังจะรับประทานข้าว พอดีไปเจอขอทานที่ไม่มี
ข้าวกิน อดชูบผอมมา จึงตัดสินใจสละข้าวมีอยู่นั้นให้เขาไป ถึงแม้ว่าร่างกายของเราจะหิว
บ้าง แต่ใจกลับมีแต่ความอิ่ม ความปิติ ความสุข

นี่แหละคือเรื่องราวของใจ จึงนำมาสู่การสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนให้ละ ให้เสียสละ
ไม่ให้สะสม เพราะว่าการสะสมเป็นการสะสมกิเลสตัณหาเครื่องเศร้าหมองให้มีมากขึ้นไป
ในใจ ไม่เชื่อลองไปถามเศรษฐีดูว่าเขามีความสุขมากน้อยเพียงใดในใจเขา ใจของเขาจะ
มีแต่ความวุ่นวายมากขึ้นไปตามลำดับ เพราะมีทรัพย์มาก ก็ต้องมีภาระมาก จะต้องคอย
ดูแลรักษา เพราะคนเราเมื่อมีทรัพย์ก็ต้องห่วงต้องหวง ความหวง ความห่วงจะทำให้ใจ
ไม่มีความสุข แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราสละทรัพย์ สละสิ่งของที่มีเกินความจำเป็น ที่
ไม่จำเป็นต้องใช้ต้องอาศัย เมื่อสละไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นจากความรับผิดชอบของเราไป
เราก็สบายใจ สมมุติเรามีรถอยู่ ๓ คัน เราคนเดียวก็ขับได้คันเดียวเท่านั้น เวลาจะไป
ไหนจะเอาไปที่ละ ๓ คันก็เอาไปไม่ได้ แต่เราต้องดูแลรักษาที่เดียว ๓ คัน ต้องเติม

น้ำมัน ต้องคอยเอาเข้าอุ้ม ต้องคอยล้าง ต้องคอยรักษา กลัวขโมย มีความทุกข์อยู่ ๓ เท่าด้วยกัน แต่ถ้าชายหรือเอาจร ๒ คนที่เกินความจำเป็น ไปบริจาค เอาไปให้ใครก็ได้ คือให้พ้นจากภาระความรับผิดชอบของใจแล้ว ใจก็จะหมดภาระไป ๒ เท่า เหลือรอดเพียงคนเดียว แต่ถ้าเราเป็นคนฉลาด เป็นคนกล้าหาญ สามารถไปไหนมาไหนโดยไม่ต้องใช้รถยนต์ได้ คือนั่งรถเมล์ก็ได้ เดินไปได้ ขึ้นแท็กซี่ก็ได้ สุดแท้แต่ความสะดวก ถ้าเราเป็นคนแบบนั้น เราก็ขายรถไป หรือบริจาคให้กับผู้อื่นไป เมื่อไม่มีรถแล้ว รับรองได้ว่าเราจะไม่มีความทุกข์ ความกังวลกับรถคันนั้นอีกต่อไป จะไปไหนก็ไม่ต้องกลัวว่าจะมีใครมาทุบกระจก มีใครเอาตะปูมาขีด มีใครมาขโมยรถยนต์ของเรา เพราะไม่มีแล้ว

นี่แหละคือความสุขของใจ ใจจะมีความสุขขึ้นไปเรื่อยๆ ก็ต่อเมื่อใจมีความว่างในใจมากขึ้นไปเรื่อยๆ ขณะนี้ใจของพวกเราไม่ค่อยมีความสุขกัน เพราะใจของเราไม่ว่าง ใจไปเกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวข้องกับคนนั้น เกี่ยวข้องกับสิ่งนี้ อยู่ตลอดเวลา เลยทำให้ใจไม่ว่าง แต่ถ้าตัดด้วยปัญญาเพราะเห็นว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ล้วนเป็นของไม่เที่ยงทั้งสิ้น ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ มีอยู่วันนี้ได้ พรุ่งนี้ก็ต้องหมดไป มีอยู่วันนี้ได้ พรุ่งนี้ก็ต้องเปลี่ยนไป ของใหม่วันนี้ พรุ่งนี้ก็ต้องเป็นของเก่า เป็นหนุ่มเป็นสาวในวันนี้ พรุ่งนี้ก็ต้องเป็นคนแก่คนเฒ่า เมื่อเห็นด้วยปัญญาแล้ว ก็ตัดใจว่าต่อไปนี้ไม่เอาอะไรแล้ว ขออยู่คนเดียวก็พอ ไม่ต้องมีอะไร มีเพียงแต่ปัจจัย ๔ สิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพก็พอแล้ว ถ้าทำอย่างนี้ได้ใจก็จะว่าง ใจก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้ว รับรองได้ว่าภายในใจจะไม่มีมีความทุกข์เลย เหมือนกับใจของพระพุทธเจ้ากับของพระอรหันต์ ใจของท่านเป็น **นิพพานัง ปรมัง สุธมฺมํ นิพพานเป็นความว่างอันยิ่งใหญ่** ใจของท่านว่างไปหมด ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นกับอะไรหลงเหลืออยู่เลย ไม่มีความอยากกับอะไรหลงเหลืออยู่ภายในใจเลย จึงเป็นความหมายของคำว่า **นิพพานัง ปรมัง สุธมฺมํ นิพพานเป็นจิตที่ว่างนั่นเอง** จิตที่ไม่ยึดติดอยู่กับอะไรทั้งสิ้น ถ้ามีอะไรอยู่แม้แต่เพียงนิดเดียวภายในใจ ก็จะมีมีความทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าไปห่วง ไปรักไปชอบอะไรขึ้นมา ก็จะมีมีความทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าไม่ไปเกี่ยวข้องกับอะไร ก็จะไม่มีความทุกข์กับสิ่งนั้นๆ

สังเกตดูสมบัติข้าวของของชาวบ้านเขา เขาจะเป็นอย่างไรเราไม่เดือดร้อน เพราะอะไร เพราะใจของเราว่างจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสมบัติของชาวบ้านนั่นเอง ลูกของชาวบ้าน สามีภรรยาของชาวบ้าน พ่อแม่ของชาวบ้านเขาจะเป็นจะตายอย่างไร เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะว่าใจของเราว่างจากอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเราเป็นของๆ เรา ฉันทัดสิ่งต่างๆที่เรามีอยู่ บุคคลต่างๆที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย ไม่ว่าจะบิดามารดา บุตรธิดา สามีภรรยา ก็ล้วนเป็นเหมือนกันทั้งสิ้น ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง เพียงแต่เราหลงไปยึดไปติดว่าเป็นเรา เป็นของๆเรา เมื่อมีความหลงครอบงำ ก็ทำให้เกิดความไม่สบายใจ มีความห่วง มีความกังวลขึ้นมา เราจึงต้องนำธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มาพิจารณาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเห็นแล้วและไม่ต้องการความทุกข์ภายในใจ ก็จะต้องปล่อยวาง จะต้องมองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่เป็นของๆเรา เมื่อปล่อยวางได้แล้ว ใจของเราก็จะว่างจากอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ความทุกข์ก็จะมีหลงเหลืออยู่ภายในใจเลย

นี่แหละคือเรื่องราวของพระพุทธศาสนา หรือเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ที่สอนให้พวกเราทั้งหลายได้ปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดนี้เอง เพราะว่าไม่มีอะไรที่จะเลิศ ที่จะประเสริฐ ที่จะมีคุณค่าสำหรับจิตใจ เท่ากับจิตใจที่ว่างจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย ดังนั้นจึงขอให้เราทั้งหลายนำสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมาปฏิบัติ เพื่อเราจะได้ปล่อยวาง เพื่อใจของเราจะได้ว่าง เพื่อใจของเราจะได้พ้นจากความทุกข์นั่นเอง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอหยุดไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๖๒

ฟังด้วยสติ

๙ เมษายน ๒๕๕๖

พระพุทธศาสนาเป็นคำสอนของผู้รู้จริงเห็นจริง คือพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงนำมาสั่งสอนเป็นของจริง ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ได้ เป็นธรรมที่นำไปปฏิบัติไปสู่ความสุขความเจริญที่แท้จริง พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ พุทธะแปลว่าผู้รู้ เป็นพระอรหันต์ คือเป็นผู้สิ้นกิเลส ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง การประกาศพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงประกาศออกมาจากพระทัยที่บริสุทธิ์ ไม่มีความปรารถนา ความต้องการอามิสสินจ้างแต่อย่างใด ไม่หวังผลจากการประกาศพระธรรมคำสอนจากผู้อื่นเลย เพราะในพระทัยเต็มเปี่ยมด้วยบรมสุขแล้ว การสั่งสอนจึงออกมาจากความกรุณา ทรงเห็นสัตว์โลกยังเป็นผู้มีติดบอดอยู่ ถูกอำนาจของโมหะความหลง อวิชชาความไม่รู้จริง ครอบงำจิตใจ หลอกหลวงให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิด ในกองทุกข์แห่งการเกิดแก่เจ็บตาย อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น ถ้าไม่ได้รับพระธรรมคำสอนไปแล้ว จะไม่มีโอกาสที่จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้เลย

พระพุทธองค์เองก็ทรงเคยเวียนว่ายตายเกิดมาแล้ว ในแต่ละภพแต่ละชาติก็ต้องประสบกับความทุกข์ เพราะคำว่าภพชาติก็คือทุกข์นั่นเอง มีการเกิดขึ้น มีการเจริญ มีการตั้งอยู่แล้วก็ต้องมีการดับไป เวลาที่ต้องดับไปย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจให้กับสัตว์โลกอย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าทรงเห็นทุกข์นี้แล้ว หลังจากที่ได้ทรงปฏิบัติจนได้บรรลุนิพพานอันประเสริฐ ได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว ก็ทรงมีพระกรุณา มีความสงสารที่อยากจะช่วยเหลือให้สัตว์โลก ผู้ที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดได้มีโอกาสนำตนให้พ้นจากกองทุกข์ จึงทรงประกาศพระธรรมคำสอนให้กับผู้ที่มีความสนใจ ผู้ที่ได้ยินได้ฟังแล้วก็เกิดศรัทธา นำไปประพฤติปฏิบัติ ก็สามารถยกตนให้พ้นจากกองทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าจึงเป็นพระศาสดา คือเป็นครู เป็นอาจารย์ ไม่ได้เป็นพระเจ้า ผู้

ที่จะเสกจะเป่า จะบันดาลให้เราหลุดพ้นจากกองทุกข์ ให้สมความปรารถนาในสิ่งต่างๆที่
เราต้องการ

การกราบไหว้พระพุทธรูปเจ้า จึงไม่ได้กราบไหว้ เพื่อบนบานขอสิ่งนั้นสิ่งนี้จากพระพุทธรูปเจ้า
แต่กราบพระพุทธรูปเจ้าเนื่องจากความสำนึก ในพระมหากรุณาธิคุณอันใหญ่หลวง ที่ทรงมี
ต่อสัตว์โลกทั้งหลาย และน้อมรำลึกถึงวิถีทางอันดีงามที่ได้ทรงปฏิบัติ แล้วนำมาเผยแผ่
ให้กับพวกเรา พวกเราจึงเปรียบเหมือนกับนักศึกษา นักเรียน ผู้มีความเชื่อในคำสอนของ
พระบรมศาสดา แล้วพยายามปฏิบัติตามด้วยความเชื่อมั่น ด้วยความอดุสาหะวิริยะ
ด้วยสติ ด้วยปัญญา เราเชื่อว่าธรรมคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า แม้จะได้ประกาศมาเป็น
เวลา ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว ก็ยังมีความถูกต้อง มีประสิทธิภาพ สามารถยังผลให้กับผู้
ปฏิบัติได้ คือพระธรรมไม่ได้เสื่อมไปตามเวลาเหมือนกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็
นวัตถุหรือบุคคล ย่อมต้องเสื่อมไปตามกาลตามเวลา วัตถุต่างๆ เมื่อผลิตขึ้นมา สร้าง
ขึ้นมา หลังจากทิ้งไว้สักระยะหนึ่ง ก็ต้องชำรุดทรุดโทรมเสื่อมสลายหมดไป ร่างกายของ
คนเรา ของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นเช่นนั้น เมื่อเกิดมาแล้วก็มีการเจริญเติบโต ตามมาด้วยความ
แก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วก็ความตาย นี่คือลักษณะของสิ่งต่างๆในโลกนี้

แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า ไม่ได้เป็นเหมือนกับสิ่งเหล่านี้ พระธรรมคำสอน
ของพระพุทธรูปเจ้าเคยเป็นอย่างไร ก็ยังเป็นอย่างนั้นอยู่ คงเส้นคงวา ทั้งเหตุและผล ผู้ใด
ปฏิบัติตามเหตุ ย่อมได้รับผลอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะจะมีพระพุทธรูปมาตรัสรู้และประกาศ
พระธรรมคำสอนนี้หรือไม่ก็ตาม พระธรรมก็ยังเป็นพระธรรมอยู่ พระพุทธรูปเป็นเพียง
ผู้ที่ได้มาค้ำค้ำศึกษา จนได้พบพระธรรมอันประเสริฐนี้ แล้วก็นำมาถ่ายทอดให้กับผู้อื่น
ผู้ที่มีความศรัทธาแล้วนำไปปฏิบัติ ย่อมได้รับผลดังที่พระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันตสาวก
ทั้งหลายในอดีตได้รับมา ไม่ได้ขึ้นกับกาลกับเวลา ในสมัยพุทธกาลมีผู้บรรลุธรรม มีผู้
พ้นทุกข์ได้ฉันใด ในสมัยปัจจุบันนี้ ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า ก็จะสามารถ
ยกตนให้พ้นจากกองทุกข์ได้เหมือนกัน ไม่ใช่หลังจากที่พระพุทธรูปเจ้าปรินิพพานไปแล้ว
จะทรงนำเอาพระธรรมติดตัวไปด้วย พระธรรมเป็นสมบัติคู่กับพระศาสนา เป็นสมบัติคู่
กับโลกนี้ ขึ้นอยู่กับผู้ฟังว่าจะมีความศรัทธา มีความเชื่อมั่นมากน้อยเพียงไร จะมีความ

อุตสาหะวิริยะ มีขันติ ความอดทนที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้มากน้อย เพียงไรเท่านั้นเอง ถ้าปฏิบัติได้และปฏิบัติถูกต้อง ผลย่อมปรากฏขึ้นมา คือความทุกข์ ย่อมลดน้อยลงไปตามลำดับแห่งการปฏิบัติ ความสุขที่จะได้รับก็จะเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จน ในที่สุดจะมีแต่ความสุขล้วนๆ อยู่ภายในใจ ความทุกข์จะไม่มีหลงเหลืออยู่เลย

ผู้ที่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงควรนำไปปฏิบัติ อย่าไป ผัดวันประกันพรุ่ง บางท่านฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนให้กระทำความดี ละความชั่ว ชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว ก็มีแต่ ผัดวันประกันพรุ่ง ขอรอให้พระพุทธเจ้าองค์ใหม่มาตรัสรู้ธรรมเสียก่อน ตอนนี้อยู่ เพียงแต่สะสมบารมีไปพร่างๆ ก่อน เช่นทำบุญให้ทานไปพร่างๆ ก่อน ยังไม่อยากจะรักษา ศีล ยังไม่อยากจะปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา เพราะไม่คิดว่าจะสามารถบรรลุ ธรรมได้ในภพนี้ชาตินี้ แต่จะบรรลุธรรมได้ก็ต่อเมื่อมีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่ คือพระศรี อารย์มาตรัสรู้ธรรมก่อน แล้วได้ยินได้ฟังธรรมจากท่านโดยตรง จึงจะสามารถบรรลุ ธรรมได้ ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดที่ผิด เป็นความคิดที่เกิดจากโมหะความหลง เป็น ความคิดที่เกิดจากความอ่อนแอ เกิดจากความยึดติดอยู่ในเรื่องของความสุขทางโลก คือความสุข โดยคิดว่าความสุขเป็นความสุขที่ประเสริฐ

แต่ความจริงแล้วในสายตาของผู้รู้ คือพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จะรู้ว่า ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ประเสริฐนั้น ไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความสุขที่เกิดจากความ สงบ เรียกว่าสันติสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา เพื่อลดละ เพื่อตัดกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดออกไปจากใจ ต่างหาก トラบิไดถ้าใจยังไม่ได้ตัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจ ต่อให้มีความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มากน้อยเพียงไรก็ตาม ความสุขเหล่านั้น ก็จะเป็นความสุขชั่ว ประเดี๋ยวประด๋าว ชั่วระยะหนึ่ง ชั่วในขณะที่ได้เสพเท่านั้นเอง หลังจากนั้นแล้ว ก็จะมี ความอยากที่จะต้องไปสัมผัสไปเสพเพิ่มขึ้นอีก อย่างที่เราได้เสพได้สัมผัสกันมา ตั้งแต่ เกิดมาจนถึงวันนี้ ก็ยังไม่เคยถึงเมืองอิมเมืองพอ ยังอยากดูรูป ยังอยากฟังเสียง ยัง อยากลิ้มรส ยังอยากดมกลิ่น ยังอยากสัมผัสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ อยู่เสมอๆ นี่แหละ

เป็นความหลง ทำให้คิดว่า การได้เสพกามจะมีความสุข แต่หารู้ไม่ว่าตนเองได้กลายเป็นทาสของกามกิเลสไปเสียแล้ว คือถ้าวันใดไม่ได้เสพ ไม่ได้สัมผัสกามรส ในขณะที่เกิดตัณหา คือราคะตัณหา หรือกามราคะแล้ว ในวันนั้นก็จะมี ความทุกข์ มีความไม่สบายใจ ต้องดิ้นรนออกไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ถูกอกถูกใจมาเสพ เมื่อได้เสพแล้ว ก็จะมีสุขอยู่ระยะหนึ่ง หลังจากนั้นก็จะเกิดความอยากที่จะเสพขึ้นมาอีก ก็เลยกลายเป็นวงจรอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีจบสิ้น

แม้ชีวิตนี้จะหาไม่แล้วก็ตาม ดวงจิตที่ยังสะสมความอยากในกามอยู่ ก็จะไปแสวงหากามรสในภพหน้าชาติหน้าต่อไป ก็ต้องไปเกิดในกามภูมิคือที่อยู่ของสัตว์โลกที่ยังเสพกามอยู่ ตั้งแต่ชั้นเทพลงมาสู่ชั้นมนุษย์ สู่ชั้นเดรัจฉาน ชั้นเปรต ชั้นอสุรกาย ชั้นสัตว์นรก นี่คือที่อยู่ของสัตว์โลกที่ยังมีความผูกพัน มีความต้องการในกามรสอยู่ ถ้าทราบได้ยังไม่ได้ลดละ ไม่ได้ตัดความอยากในกามรสนี้แล้ว ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพเหล่านี้จะไปภพใดก็ขึ้นอยู่กับวิธีการแสวงหากามสุข ถ้าแสวงหาด้วยความถูกต้อง คือด้วยความสุจริต เช่นไม่ได้แสวงหาด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ด้วยการลักทรัพย์ ด้วยการประพฤติผิดประเวณี ด้วยการโกหกหลอกลวง ด้วยการเสพสุรา ยาเมา ถ้าหาด้วยความสุจริตแล้ว หลังจากตายไปก็จะไปเกิดในสุคติ คือไปเกิดบนสวรรค์ชั้นเทพ หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แต่ถ้าแสวงหากามสุขด้วยวิธีที่ไม่ชอบ คือด้วยทุจริตวิธี ด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ด้วยการลักทรัพย์ ด้วยการประพฤติผิดประเวณี ด้วยการโกหกหลอกลวง ด้วยการเสพสุรา ยาเมา ถ้าประพฤติดังนี้แล้ว เมื่อตายไปก็ต้องไปเกิดในอบายทั้ง ๔ คือภพของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย และสัตว์นรก เพราะความหลงผิดนั่นเอง เห็นว่าความสุขอยู่ที่การได้เสพสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ถูกอกถูกใจ จึงต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกามภพไม่รู้จักจบจักสิ้น

แต่ถ้าได้มาเจอพระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังเรื่องของความสุขที่แท้จริง สุขที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขที่ไม่ต้องมีอะไรมาเป็นเครื่องให้ความสุข เป็นความสุขที่มีอยู่ในใจของตนเอง แล้วนำไปปฏิบัติ ก็จะค่อยๆ ห่างเหินจากความอยากในกามสุข เพราะความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจ เป็นความสุขที่เลิศกว่า ดีกว่า เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพา

อาศัยสิ่งภายนอก ไม่ต้องอาศัยบุคคลนั้นบุคคลนี้มาให้ความสุข ไม่ต้องอาศัยสิ่งนั้นสิ่งนี้ มาให้ความสุข เพียงแต่หาที่สงบ มุมสงบที่ไหนสักแห่งหนึ่ง แล้วกำหนดจิตไม่ให้ไปคิด เรื่องราวต่างๆ ให้จิตอยู่กับธรรมะบทใดบทหนึ่ง เช่นคำว่า พุทฺโธฯๆ หรือบทสวดมนต์ บทใดบทหนึ่ง หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ควบคุมจิตด้วยสติ ไม่ให้จิตแวบออกไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ เรื่องราวที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตก็ดี เรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคตก็ดี เรื่องเขาเรื่องเรา เรื่องดีเรื่องชั่วทั้งหลาย ในขณะที่นั้นไม่ให้ไปคิดเลย ให้อยู่กับธรรมที่ได้กำหนดไว้ ให้จิตมี สติรู้้อยู่ เช่นถ้าจะบริกรรมคำว่าพุทฺโธฯๆ ก็ให้มีคำว่าพุทฺโธฯๆเพียงอย่างเดียวอยู่ในใจ บริกรรมไปโดยไม่ต้องออกเสียงพุทฺโธฯๆไปเรื่อยๆ ถ้าสามารถควบคุมจิตให้อยู่กับพุทฺโธฯๆได้แล้ว ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะค่อยๆสงบตัวลง แล้วรวมลงเป็นสมาธิ **เป็นเอกัคคตา รมณ์ เป็นหนึ่ง เหลือแต่สักแต่รู้ว่ารู้เท่านั้น** ในขณะที่นั้นจิตจะไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายเลย จิตจะไม่สนใจ ถึงแม้จะไม่ขาดจากอารมณ์เหล่านี้ แต่ในขณะที่นั้นจิตจะไม่สนใจ จิตจะมีความนิ่ง มีความสุขอยู่กับความสงบ

นี่แหละคือความสุขที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ทรงสอนให้พวกเราได้ ไปถึงกัน เพราะเป็นความสุขที่มีอยู่กับตัวเราอยู่ตลอดเวลา เป็นความสุขที่เราสามารถ รักษาไว้ได้ ให้อยู่กับเราไปตลอดอนันตกาลเลยทีเดียว ถ้าเรามีความขยันที่จะปฏิบัติ การ ที่จะรักษาจิตให้มีความสุขได้นั้น ในเบื้องต้นต้องมีสติ คือสติจะเป็นตัวคอยควบคุมจิต ไม่ให้คิดไปในเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ ถ้าจะคิดก็คิดแต่เรื่องที่ จำเป็น เช่นวันนี้จะต้องไปทำอะไรบ้าง เมื่อรู้แล้วก็หยุดคิด แล้วก็หันเอาจิตกลับมาให้ ตั้งอยู่กับปัจจุบัน คือให้อยู่กับร่างกาย ให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ร่างกายจะ เคลื่อนไหวในอิริยาบถใด จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้รู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวนั้น ฝ้าดูกายอยู่ตลอดเวลา และฝ้าดูใจความคิดปรุงของใจ ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ ถ้ากำลังคิด เรื่องราวไม่เข้าเรื่อง ก็หยุดด้วยการกำหนดให้ใจอยู่กับอารมณ์ ธรรมะที่เคยใช้อยู่เป็นประจำ ถ้าเคยใช้บริกรรมพุทฺโธฯๆอยู่ ก็ขอให้บริกรรมพุทฺโธฯๆไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะอยู่ใน อิริยาบถใด จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะทำอะไรก็ตาม ถ้าไม่มีความจำเป็นต้องใช้ ความคิด ก็ขอให้จิตบริกรรมอยู่กับคำว่าพุทฺโธฯๆไปเรื่อยๆ ถ้าทำอย่างนี้แล้วจิตจะไม่

ฟังชาน จะไม่สร้างอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ความทุกข์หรืออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ ก็เกิดจากความคิดปรุงแต่งของจิตนี้เอง

ถ้าปล่อยให้จิตคิดไปเรื่อยๆ เห็นอะไรมาสัมผัสผัสก็คิด ก็จะทำให้จิตแกว่งไปแกว่งมา เห็นสิ่งใดที่ไม่ถูกอกถูกใจ ก็เกิดความไม่พอใจ เห็นสิ่งใดที่ถูกอกถูกใจ ก็เกิดความยินดี เกิดความอยาก เกิดความดิ้นรนทรมานทรมายเพื่อที่จะหาให้ได้ ในสิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อได้มาแล้วก็ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อรักษาไว้ จิตเลยไม่มีโอกาสที่จะสงบนิ่ง เพราะจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัสผ่านทวารทั้ง ๕ แต่ถ้าจิตมีสติแล้ว เวลาเมื่อไรเข้ามาสัมผัส เช่น รูปเข้ามาสัมผัสกับตา เสียงเข้ามาสัมผัสกับหู จิตมีสติรู้้อยู่ ก็เพียงแต่รับรู้ว่าเป็นรูป เป็นเสียง รู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง คือเมื่อเข้ามาสัมผัสแล้ว เดียวก็หายไป เสียงมากกระทบหูแล้ว ก็ผ่านไป ไม่จำเป็นที่จะต้องให้มีอารมณ์ตามมา เสียงจะดีหรือจะชั่ว ไม่ได้อยู่ที่เสียงนั้นๆ แต่อยู่ที่ใจต่างหาก ผู้ที่ไปให้ความหมายกับเสียงนั้น เสียงเดียวกันสำหรับคนๆหนึ่งรู้สึกว่าเป็นเพราะเพราะพริ้ง แต่กับอีกคนหนึ่งกลับเป็นเหมือนมีดบาดหัวใจ เช่นพ่อแม่พูดชมลูกคนหนึ่งว่าเป็นคนดี ลูกที่ไม่ได้รับคำชม ก็มีความรู้สึกน้อยอกน้อยใจ ลูกที่ได้รับคำชมก็เกิดความดีอกดีใจ ทั้งๆที่เป็นเสียงของคนๆเดียวกัน

เรื่องเดียวกัน แต่คนสองคนเมื่อฟังแล้ว กลับมีอารมณ์ มีปฏิกิริยาแตกต่างกันไป นั่นก็เป็นเพราะว่าฟังโดยไม่มีสติ ฟังโดยไม่มีปัญญานั่นเอง ฟังด้วยอารมณ์ ฟังด้วยความหลง ฟังด้วยอัตตาตัวตน ฟังว่าเขาชมคนนั้น เขาไม่ชมเรา เมื่อไม่ชมเรา เราก็เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เสียอกเสียใจขึ้นมา แต่ถ้าฟังด้วยสติ มันก็เป็นเสียงเท่านั้นเอง เสียงออกมาจากปากคน จะมาทำให้เราวิเศษ หรือทำให้เราเลวได้อย่างไร เพราะความดีความชั่วไม่ได้อยู่ที่ปากคน แต่อยู่ที่การกระทำของเรา ถ้ากระทำความดี ถึงแม้จะไม่มีใครมาชม เราก็ยังดีอยู่อย่างนั้นแหละ ถ้ากระทำความชั่ว ถึงแม้จะมีใครมายกย่องสรรเสริญ เราก็ไม่ดีตามคำยกย่องสรรเสริญของเขาเลยแม้แต่นิดเดียว แต่ใจของเรากลับดีอกดีใจ ลืมไปว่าเราเพิ่งไปกระทำความชั่วมาหยกๆ นี่คือลักษณะของจิตที่ไม่มีสติควบคุมดูแลนั่นเอง ปล่อยให้ไหลไปตามอารมณ์อยาก อารมณ์ชอบ อารมณ์รัก อารมณ์ชังทั้งหลาย เมื่อได้

ยินได้ฟังอะไรที่ถูกอกถูกใจ ก็เกิดความยินดี ตีอกตีใจ เมื่อได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่ถูกอกถูกใจ ก็เกิดความเสียใจ เกิดความอึดอัดใจ ไม่สบายใจขึ้นมา

แต่ถ้าได้ศึกษาธรรม แล้วปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้ว รับรองได้ว่าต่อไปเวลาได้ยินได้ฟังอะไร จิตจะเป็นอุเบกขา คือจะวางเฉยทั้ง ๒ ด้าน ไม่ว่าจะฟังคำชมก็ดี หรือเป็นคำตีก่อดี เพราะฟังด้วยสติ ฟังด้วยปัญญา รู้ว่าเสียงก็เป็นเพียงแต่เสียงเท่านั้นเอง ถ้าไม่เอาความหมายมาคิด มาแบก มายึด มาติด แล้วละก็ เสียงนั้นเมื่อพูดไปแล้ว มันก็ผ่านไป เมื่อไม่เอามายึดเป็นของเราเสียอย่าง ก็ไม่มีปัญหาอะไร เช่นเวลาใครพูดคำหยาบ คำพรูสวาท ต่ำใคร เราอยู่ในที่นั้นด้วย ถ้าเราฟังแล้ว เราไม่ได้คิดว่าเขาต่ำเรา ว่าเรา ใจของเราก็ไม่มีความรู้สึกอะไร แต่ถ้าไปคิดว่าเขาต่ำเรา ว่าเรา ใจของเราก็จะต้องเกิดความอึดอัดใจขึ้นมา ในทางหลักธรรมแล้ว พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราฟังเฉยๆ **ฟังเพื่อรู้ อย่าฟังเพื่อแบกรับ คืออย่าเอาอัตตาตัวตนออกไปแบกรับ แต่เอาใจผู้รู้ไปรับรู้ ใจเป็นผู้รู้ ใจไม่ใช่ตัวตน รู้เฉยๆ รู้แล้วก็ปล่อยวาง** รู้ว่ามีเสียงปรากฏขึ้นมาแล้วเสียงนั้นก็ดับไป ผ่านไป นี่คือรู้แบบธรรมะ รู้ด้วยปัญญา ถ้ารู้ด้วยความหลง ก็รู้ด้วยตัวตน ตัวตนออกไปรับ ว่าเขากำลังชมเรา ก็เกิดอาการตีอกตีใจขึ้นมา ถ้าเขาต่ำเรา ว่าเรา ก็เกิดอาการโมโหโทโสขึ้นมา

เพราะฟังด้วยโมหะความหลงนั่นเอง เอาตัวตนออกไปรับ และเมื่อเอาตัวตนออกไปรับแล้ว ผลที่ตามมาคืออะไร ก็คือความทุกข์ใจนั่นเอง ความไม่สบายอกไม่สบายใจ แต่ถ้าไม่เอาตัวตนออกไปรับ เอาธรรมะออกไปรับ คือเอาความจริงออกไปรับ คือจิตหรือใจนี้ ไม่ใช่ตัวตน เป็นตัวรู้อย่างเดียว มีหน้าที่รับรู้ ใครพูดอะไรก็ฟังไป รับรู้ไป เหมือนกับไมโครโฟนอันนี้ จะพูดอะไรมันก็รับเสียงเข้าไป แล้วส่งต่อไปเข้าเครื่องขยายเสียงออกมาตามลำโพง ตัวไมโครโฟนนี้ไม่เคยบ่น ไม่เคยว่าอะไรเลยว่าจะพูดดีหรือไม่ดีอย่างไร มันรับไปหมด รับแล้วก็ปล่อยวาง รับแล้วก็ส่งต่อไป แล้วมันก็ผ่านไป แล้วมันก็หมดไป เสียงต่างๆที่เราได้ยินได้ฟัง ก็เป็นอย่างนั้น เสียงใครจะพูดอะไรอย่างไร พูดแล้วเข้าหูเราแล้ว ใจรับรู้แล้ว มันก็ผ่านไปแล้ว ถ้ามีสติมีปัญญา ก็ตัดมันเสีย อย่าเอาเข้ามาแบก มาหาม มาว่าเขาชมเรา หรือเขาตีเรา รู้ว่าเป็นเสียงของเขาที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็

ดับไป เท่านั้นที่จับ ถ้าจะฟังถึงเรื่องราวต่างๆ ที่เขาพูด ก็ฟังด้วยเหตุด้วยผล ฟังด้วยปัญญา ว่าสิ่งที่เขาพูดนั้นเป็นความจริง หรือไม่เป็นความจริง เท่านั้นเอง ถ้าเป็นความจริงและเป็นประโยชน์ ก็เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์

อย่างที่เรากำลังฟังกันในวันนี้ ฟังแล้วก็ใช้ปัญญาแยกแยะ ว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังเป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์กับเรา ถ้าไม่เป็นประโยชน์ ฟังเข้าหูซ้ายแล้วก็ปล่อยให้ ออกหูขวาไป มันก็จบกัน ถ้าเป็นประโยชน์เราก็เอามาคิด เอามาไตร่ตรอง เอามาปฏิบัติต่อไป ก็จะเป็นประโยชน์กับเรา นี่คือลักษณะของการ**ฟังด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยธรรมะ ไม่ได้ฟังด้วยอารมณ์** ถ้าฟังด้วยอารมณ์ ถึงแม้สิ่งที่เขาพูดจะเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ จะเป็นสิ่งที่ดี เป็นความจริง แต่ไปกระทบกับอัตตาตัวตน เช่นเขาตำหนิ เราว่าเราเป็นคนไม่ดี เพราะเราเป็นคนเกียจคร้าน ชอบเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน พอ ฟังแล้ว ถ้าเอาอัตตาตัวตนออกไปรับ ก็รับรองได้ว่าจะต้องไม่พอใจทันที ที่เขามาว่าเรา เป็นคนเกียจคร้าน เสพสุรายาเมา เล่นการพนัน แต่กลับไม่คิดว่าเขากำลังเตือนเรา ซึ่ง ชุมทรัพย์ให้กับเรา ซึ่งความบกพร่องของเรา ถ้าเห็นว่าเป็นความจริง แล้วนำไปแก้ไข ดัดแปลง เปลี่ยนจากความเกียจคร้านเป็นความขยัน เลิกเสพสุรายาเมา เลิกเล่นการ พนัน เราก็จะได้รับประโยชน์ จึงควร**ฟังด้วยสติ ฟังด้วยปัญญา** เพื่อประโยชน์สุขที่จะ ตามมาต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๖๓

คบคนดี

๑๖ เมษายน ๒๕๕๖

วันนี้มีญาติโยมผู้มีจิตศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้มาที่วัดเพื่อประกอบคุณงามความดี ตามคำสอนอันประเสริฐของพระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้จริงเห็นจริงในสังขารความจริงทั้งหลาย ความจริงที่เป็นเหตุและเป็นผล ความจริงที่เกี่ยวกับความดี ความสุข ความเจริญ ความจริงที่เกี่ยวกับความชั่ว ความทุกข์ ความเลื่อม ความหายนะ เมื่อมีความเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เราก็ตั้งหน้าตั้งตาตั้งใจปฏิบัติ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามกำลังแห่งสติปัญญา ศรัทธาความเชื่อ วิริยะความพากเพียร เมื่อได้ปฏิบัติตามแล้ว จะได้สัมผัสกับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ เมื่อได้สัมผัสกับผลแล้ว ก็จะทำให้เกิดมีศรัทธา ฉันทะ วิริยะ เพิ่มมากขึ้นไปอีก ทำให้ห้อยากจะปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้นไปอีก

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะค่อนข้างยากลำบากสักหน่อย เพราะ ๑. บางทีก็ปฏิบัติไม่ถูก ๒. แรงต่อต้านที่มีอยู่ภายในใจก็มีมาก จึงทำให้รู้สึกว่ายาก ปฏิบัติแล้วไม่ค่อยได้ผลเท่าไร วิธีที่จะแก้ปัญหาก็เกิดจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง หรือปฏิบัติแบบผิดๆ ก็ต้องอาศัยการศึกษาพระธรรมคำสอนอย่างสม่ำเสมอ อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มาที่วัดกันทุกๆ วันพระ ก็เพื่อมาฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อได้ฟังบ่อยๆ ก็จะเกิดความเข้าใจแล้วก็จะสามารถนำความเข้าใจนี้ไปใช้ในการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักธรรมแล้ว ผลอันดีงาม ไม่ว่าจะเป็นความสุขภายในใจ หรือความเจริญภายนอก ก็จะค่อยๆ ปรากฏขึ้นมา แล้วเมื่อปรากฏขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้มีกำลังใจเพิ่มมากขึ้น ที่จะปฏิบัติต่อไป ส่วนวิธีที่จะแก้แรงต้านที่มีอยู่ภายในใจ ก็ให้ศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้า ศึกษาประวัติของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้ต่อสู้กับสิ่งกีดขวางภายในใจ ที่ทำให้การปฏิบัติของท่าน

เป็นไปด้วยความยากเย็น เป็นไปด้วยความล่าช้า แต่อาศัยความอดทน ความกล้าหาญ ความเชื่อมั่นในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะสามารถเอาชนะแรงต้านทานที่มีอยู่ภายในใจได้ ทำให้เบาบางลงไปได้ จนไม่มีแรงต้านทานหลงเหลืออยู่ภายในใจเลย

ดังนั้นการเข้าหาผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวก พระเกจิอาจารย์ ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย กัลยาณมิตรทั้งหลาย ได้อยู่ใกล้ชิดกับท่านเหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดกำลังใจ เพราะเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดคนดี ที่ปฏิบัติแต่ความดี ก็จะทำให้มีความอยากที่จะปฏิบัติตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าได้คบกับคนดีที่ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ท่านได้ผ่านไปแล้ว เราก็ได้แต่เพียงศึกษาพระประวัติของท่าน แต่ไม่ได้เห็นกับตา แต่ถ้าได้อยู่ใกล้ชิดกับคนดี คนที่ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีที่งาม เมื่อเห็นเขาทำได้ ก็จะทำให้เกิดศรัทธาที่อยากจะทำตาม เมื่อทำตาม ก็จะเห็นผลที่ปรากฏขึ้นมา สิ่งที่เราสู้ก็ว่ายากแสนยาก เวลาปฏิบัติตามลำพังคนเดียว ก็กลับเป็นสิ่งที่ไม่ยากจนเกินไป เช่นเห็นคนอื่นถือศีล ๕ ได้ตลอดเวลา ก็ทำให้เกิดมีกำลังใจที่อยากจะรักษาศีล ๕ ให้ได้เหมือนกับเขา เห็นเขารักษาศีล ๘ ได้ เห็นเขานั่งสมาธิ เดินจงกรมได้ เห็นเขาอยู่วัดจำศีลได้ครั้งละหลายๆ วัน ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้าง เห็นเขาปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็จะทำให้มีกำลังใจที่อยากจะทำเหมือนเขา เพราะเห็นว่าเขาก็เป็นคนธรรมดาเหมือนเรา ในเมื่อเขายังกินข้าวเหมือนเรา ทำไมเราจะทำในสิ่งที่เขาทำไม่ได้

นี่คือลักษณะของการได้คบคนดี ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง
เพราะคนดีย่อมทำแต่ความดี เหตุที่เรามาวัดนี้ก็เพราะว่ามีคนดีชวนเรามา มีคนดีบอกว่าควรมาวัด มาทำบุญ ฟังเทศน์ฟังธรรม รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ถ้าไม่ได้คบคนดีแล้ว รับรองได้ว่าเรื่องราวเหล่านี้จะไม่ได้ยิน จะไม่ได้เห็น ถ้าไปคบกับคนโง่เขลาเบาปัญญา คนพาล คนที่ไม่รู้จักเรื่องผิดถูกดีชั่ว ไม่รู้จักเรื่องนรกเรื่องสวรรค์ ไม่รู้จักพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาจะไม่สามารถสอนเรา แนะนำเราเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ได้ ถ้าคบกับคนที่ชอบเล่นการพนัน เขาก็จะชวนเราไปเข้าบ่อน ถ้าคบกับคนที่ชอบเสพสุรายาเมา เขาก็จะชวนเราไปกินเหล้าเมายา ถ้าคบกับคนที่ชอบเที่ยวกลางคืน เขาก็จะชวนเราไปเที่ยวกลางคืน เพราะนั่นเป็นนิสัยของเขา เป็นชีวิตจิตใจของเขา เป็นสิ่งที่เขาทำ

เป็นปกติ เมื่อไปเกี่ยวข้องกับเขา เวลาที่เขาจะไปทำสิ่งเหล่านี้ เขาก็ต้องชวนเราไปด้วย เมื่ออยากจะทำกับเขา เป็นมิตรเป็นเพื่อนกับเขา ก็ต้องไปกับเขา เพราะกลัวจะเสียเพื่อน แต่ไม่รู้ว่าเสียตัวจะรุนแรงร้ายกาจกว่ามากน้อยเพียงไร ก็ไม่คิดกัน มีแต่ตามเพื่อนไป เพื่อนเสพยาเสพติด ก็เสพไปกับเขา นี่ก็เป็นเพราะการคบคนพาลเป็นมิตรนั่นเอง ซึ่งเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย ความหายนะทั้งหลาย

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า **การไม่คบคนพาลเป็นมงคลอย่างยิ่ง** เพราะฉะนั้นถ้ารู้ว่าคนใดเป็นคนพาลแล้ว ถ้ายังจำเป็นจะต้องคบค้าสมาคมกับเขา ก็ต้องขีดเส้นไว้ คือคบได้ รู้จักกันได้ คุยกันได้ แต่เมื่อถึงเวลาที่เขาชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เราต้องหยุด ต้องบอกเขาว่า ทำไม่ได้ ไปไม่ได้ ถ้าเขาจะไม่คบกับเรา ก็ไม่ต้องไปเสียตาย ไม่ต้องไปเสียใจ เพราะคบกับคนพาล คบกับคนชั่วก็เหมือนคบกับอสรพิษนั่นเอง ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องถูกอสรพิษกัด เพราะเมื่อไปทำตามสิ่งที่เขาทำ ไม่ช้าก็เร็วการกระทำเหล่านั้นก็จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย ความหายนะ ให้กับเรา เราจึงต้องเลือกคบคน คบคนดีอย่าไปคบคนไม่ดี คนดีหรือคนไม่ดีไม่ได้อยู่ที่ว่ารวยหรือไม่รวย มีตำแหน่งสูงหรือไม่สูง มีคนยกย่องสรรเสริญมากน้อยเพียงไรหรือไม่ เพราะในสมัยนี้มีคนอยู่ ๒ ฝ่ายด้วยกัน คนที่ไม่ดีกับคนที่ดี คนที่ไม่ดีก็ยกย่องสรรเสริญคนที่ไม่ดีด้วยกัน เพราะมีความรู้สึกนึกคิดไปในทำนองเดียวกัน แต่คนดีจะไม่ยกย่องสรรเสริญคนไม่ดี อย่างพระพุทธเจ้าไม่ทรงยกย่องสรรเสริญคนไม่ดี แต่ทรงตำหนิ ทรงประณามอยู่เสมอ

ดังนั้นเราอย่าไปดูที่ฐานะเงินทอง ตำแหน่ง เพราะคนร่ำรวยก็อาจรวยมาได้จากความไม่ดี รวยมาจากการกระทำผิด คือโกงเขามา ปล้นเขามา หลอกหลวงเขามา ก็เป็นคนรวยได้ มีตำแหน่งสูงๆได้ก็เช่นเดียวกัน ไม่จำเป็นว่าจะต้องรวยด้วยความสุจริต หรือมีตำแหน่งสูงขึ้นมาด้วยความสุจริต **เรื่องร่ำรวยเรื่องมีตำแหน่งจึงไม่ใช่เครื่องวัดความดีของคนหรือความชั่วของคน ความดีชั่วของคนต้องวัดด้วยพฤติกรรม คือการกระทำของคนๆนั้น** ว่าเขามีพฤติกรรมอย่างไร ถ้าเขายังเกี่ยวพันกับอบายมุขทั้งหลาย ทำผิดศีลผิดธรรม โกงหก พุดปดมดเท็จ ประพฤติผิดประเวณี เสพสุรายาเมา ฉ้อโกง ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ถ้าเขากระทำในสิ่งเหล่านี้ ก็ให้ตัดสนใจได้เลยว่าเป็นคนไม่ดี ถึงแม้จะไม่ได้ติดคุกติดตะรางก็ตาม แต่

ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น ไม่จำเป็นว่าจะต้องรอให้ศาลตัดสินเสียก่อน ว่าผิดแล้ว ถูกจำคุกต้องโทษติดคุกติดตะรางแล้ว ทางพระพุทธศาสนาถืออยู่ที่การกระทำ ก็พอแล้ว จะถูกตำรวจจับหรือไม่ก็ไม่สำคัญ สำคัญว่าถ้ากระทำบาปทำกรรมแล้ว ก็ถือว่าเป็นคนไม่ดี เพราะคิดว่าถ้าเขาทำกับคนอื่นได้ ทำไมจะทำกับเราไม่ได้ ถ้าวันดีคืนดีเราไปทำอะไร ผิดใจเขา ไปขัดใจเขา ทำให้เขาเกิดความไม่พอใจ ทำไมเขาจะทำร้ายเราไม่ได้ เขาต้องทำได้ เพราะคนแบบนี้จะไม่คิดถึงความรู้สึกของผู้อื่น แต่จะคำนึงถึงความรู้สึกของเขาเท่านั้น

จิตใจของเขาถ้าเปรียบเทียบ ก็เหมือนกับจิตใจของสัตว์เดรัจฉานนั่นเอง สัตว์เดรัจฉานถึงแม้เราจะเลี้ยงดูเขาดีอย่างไร ถ้าวันไหนผลอไปเหยียบหางเขาเข้า เขาก็จะแว้งกัดเราไป เพราะเป็นสัญชาตญาณของสัตว์เดรัจฉาน ที่จะทำอะไรไปตามความรู้สึกนึกคิด ที่ปรากฏขึ้นมาภายในใจในขณะนั้น ถ้าโกรธก็จะโมโห จะด่า จะว่าหุบตีทันที ถ้าทำได้ แต่ถ้ามีอารมณ์ดี ก็จะยิ้มแย้มแจ่มใส พุดจาดี แต่เราไม่รู้ว่าเขาจะมีอารมณ์อย่างไรเมื่อใด เวลาอารมณ์ดีก็รอดตัวไป แต่ถ้าอารมณ์ร้ายขึ้นมา เราก็ต้องเจ็บตัว ในทางตรงกันข้ามถ้าเป็นคนดี เป็นมนุษย์ ซึ่งถือว่าเป็นคนดี มนุษย์จะมีศีล ๕ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทั้งหลาย มีสติคอยดูแลอารมณ์ของตน ยามที่มีอารมณ์โกรธขึ้นมา ก็จะต้องระงับอารมณ์โกรธ จะไม่ระบายไปสู่บุคคลที่ตนเองมีความโกรธอยู่ เพราะนี่คือวิสัยของมนุษย์นั่นเอง มนุษย์จะรู้จักผิดถูกดีชั่ว รู้จักหักห้ามจิตใจ มีหิริโอตตัมปะ มีความกลัวบาป มีความละอายในการกระทำบาป

คนเราจะนำรึกนำเอ็นดู นำชื่นชม ก็อยู่ที่การกระทำนั่นเอง ถ้าการกระทำเป็นการกระทำที่ไม่ดี เช่นกระทำบาปแล้ว คนๆนั้นต่อให้มีรูปร่างหน้าตาสวยงามขนาดไหน ใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ราคาแพงๆขนาดไหน ก็ไม่มีความสวยงามหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว เหลืออยู่แต่ความสวยงามที่ร่างกาย ซึ่งไม่ใช่เป็นความสวยงามที่แท้จริง ร่างกายนี้สักวันหนึ่งก็ต้องแก่ชราลงไป หนังสือก็ต้องเหี่ยวยุบ ผมงก็ต้องขาวลงไป ทรวดทรงก็จะหมดไป อย่างนี้เป็นเรื่องปกติของร่างกาย ถ้าคิดว่าความสวยงามอยู่ที่ร่างกาย ก็หลงผิด ไปผิดทาง จะไม่ได้ประโยชน์อะไรจากร่างกาย แต่ถ้ารู้ว่าความสวยงามของคนอยู่ที่จิตใจ จิตใจที่ดี ที่มี

ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นั้นแหละคือความสวยงามของคนเรา อยู่ที่ภายในใจ เพราะคนที่มีจิตใจที่ดีที่งามนั้น อยู่กับเขาก็จะมีแต่ความสุขใจ เพราะเขาจะไม่แสดงอาการอะไร ที่สร้างความรู้สึกไม่ดีให้กับเรานั้นเอง อยู่กับเขาที่ไหน เมื่อไร เวลาใด ก็จะมีแต่ความสุข เวลาที่ไม่ได้อยู่กับเขา ก็อดที่จะคิดถึงเขาไม่ได้ เพราะเขามีความสวยงามที่แท้จริงอยู่ในตัวของเขานั้นเอง

คนที่มีความสวยงามทางร่างกาย แต่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ มีความโลภโมโหสั่น จะทำให้ความสวยงามของร่างกายหายไปไหนปริบตาเดียว เมื่อปล่อยให้อาการของความโลภโมโหสั่นแสดงออกมา เช่น เวลาเห็นอะไรแล้วอยากจะได้ ก็จะไปแย่งกับเขาทันที อย่างนี้พอใครเห็นเข้า ก็ไม่อยากจะทำด้วยแล้ว หรือเวลาเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมา ก็พูดจาดุร้าย พูดคำหยาบออกมา อย่างนี้ความสวยงามของร่างกายก็จะหมดความหมายไปในทันที เพราะไม่มีใครอยากอยู่ใกล้คนที่มีความโลภโมโหสั่น เราจึงต้องดูตัวเราเองว่าเรามีความสวยงามอยู่ตรงไหน เราให้ความสำคัญกับความสวยงามในตัวของเรามากกว่าให้ความสำคัญต่อความสวยงามภายในจิตใจ ก็แสดงว่ากำลังหลงทาง กำลังพาตัวเองไปสู่ความไม่สวยงาม ไปสู่ความน่ารังเกียจ เราจึงควรรีบแก้ไข เรื่องความสวยงามของร่างกายก็ไม่ปฏิเสธ มีได้ รักษาได้ตามอัธยาศัย ตามฐานะ

คนเราไม่จำเป็นที่จะต้องซื้อเสื้อผ้าราคาแพงๆ ใส่ถึงจะสวย หรือต้องใช้เครื่องสำอางราคาแพงๆใช้ ถึงจะหน้าตาดี เพียงแต่อาบน้ำอาบทำ หวีผมหวีผม ล้างหน้าล้างตาให้สะอาดเท่านั้นก็สวยงามแล้ว ถ้ามีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาอยู่ในใจ รับรองได้ว่าจะทำให้คนเขาเห็นความสวยงามของเรา แม้จะไม่ได้แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่สวยงาม ไม่ได้แต่งหน้าทาปากแต่อย่างไร เพราะความจริงเป็นอย่างนี้ ความสวยงามที่น่าดึงดูดใจอยู่ที่ความประพฤติของคนเรา จึงขอให้หันมาให้ความสนใจกับความประพฤติของเรา หันมาสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้น ถ้ายังมีความโลภโมโหสั่นอยู่ ขอให้ชำระกำจัดเสีย ด้วยการเข้าวัดเข้าวา ทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะนี่คือวิธีที่จะแต่งใจให้สวยงาม ไม่ต้องเสียเงินทองมากมาย เหมือนกับการแต่งกายให้สวยงาม ถ้า

ไม่มีเงินทองที่จะซื้อข้าวของมาทำบุญใส่บาตรก็ไม่ใช่ไร มีข้าวเปล่าๆมาใส่บาตรก็เป็นบุญแล้ว มีมากน้อยอย่างไร ก็ขอให้ทำไปตามกำลังฐานะ ก็พอแล้ว เพราะบุญไม่ได้อยู่ที่การให้ข้าวของเงินทองเท่านั้น บุญยังเกิดจากการรักษาศีล เกิดจากการละเว้นจากอบายมุขทั้งหลาย เกิดจากการนั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง เพียงแต่ต้องเสียเวลา เราต้องสละเวลาที่เคยเอาไปใช้กับกิจกรรมอย่างอื่น แบ่งเวลามาสร้างคุณงามความดี สร้างความสวยงาม ให้กับจิตใจของเรา

เมื่อมีคุณงามความดีอยู่ภายในใจแล้ว ความโลภโมโหโสมมต่างๆ ก็จะเบาบางลงไป ความอยากจะมีนั่นมีนี่ก็จะน้อยลงไป ความอยากที่จะให้คนอื่นคนนั้นรักเรา ชอบเรา ยกย่องสรรเสริญเรา ก็จะน้อยลงไป ต่อไปเราจะสามารถอยู่ตามลำพังได้ โดยที่ไม่ต้องมีใครมาให้ความสุขกับเรา ไม่ต้องมีวัตถุข้าวของต่างๆมาให้ความสุขกับเรา เพราะความดีที่มีอยู่ในใจของเราแหละ เป็นผู้ที่จะให้ความสุขกับเรา เป็นสมบัติของเราอย่างแท้จริง ไม่มีใครสามารถที่จะแย่งจากเราไปได้ ความสุขที่เกิดจากสมบัติภายนอกเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เราไม่รู้ว่าสามีของเรา ภรรยาของเรา จะจากเราไปเมื่อไรวันใด และจากไปแบบไหนก็ไม่รู้ จากไปแบบตายไปก็ยังไม่พอจะทำใจได้ แต่ถ้าจากไปเพราะไปมีเมียใหม่ ไปมีผัวใหม่ อย่างนี้อาจจะทำใจไม่ค่อยได้ เพราะใจไม่มีธรรมะ ไม่มีคุณงามความดีไว้หล่อเลี้ยง จึงต้องยึดติดกับบุคคลภายนอก ยึดติดกับสิ่งของภายนอก เมื่อเกิดสูญเสียของหรือบุคคลเหล่านั้นไปก่อนเวลาที่ควร ก็ต้องเกิดความเสียใจ เกิดความโกรธแค้นขึ้นมา แล้วก็จะนำไปสู่ความทุกข์ สู่การกระทำที่ไม่ดีไม่งามต่อไป

นี่ก็เป็นเพราะความหลงผิดนั่นเอง มัวไปสร้างความสุขอยู่กับสิ่งภายนอก สร้างความสุขอยู่กับการรักษารูปร่างหน้าตา การแต่งกาย หาสิ่งต่างๆมาให้มีความสุขกับเรา หาบุคคลต่างๆมาให้มีความสุขกับเรา ก็เลยต้องออกไปหาสิ่งเหล่านี้เรื่อยๆไป เมื่อเสียสิ่งนี้ไปก็ต้องหาสิ่งใหม่มาทดแทน เสียบุคคลนี้ไปก็ต้องหาบุคคลใหม่มาทดแทน เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น นั่นก็เป็นเพราะไม่ได้สร้างคุณงามความดี ไม่ได้สร้างความสุขให้เกิดขึ้นอยู่ภายในใจ ถ้ามีคุณงามความดีแล้ว ใจจะมีความอิ่ม มีความพอ ถ้ามีความอิ่ม มีความพอแล้ว ก็ไม่อยากจะได้อะไรจากภายนอก เพราะรู้ว่าธรรมชาติของสิ่งต่างๆ

ภายนอก ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่สามารถไปควบคุมบังคับให้ เป็นไปตามความต้องการได้ เมื่อไม่สามารถควบคุมบังคับได้ เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงไป ก็ จะนำมาซึ่งความทุกข์นั่นเอง เช่นร่างกายของเรา เราก็ไม่สามารถรักษาให้สวยงาม ให้ รูปร่างหน้าตาดีไปได้ตลอด เพราะร่างกายก็ต้องค่อยๆเสื่อมลงไป ค่อยๆแก่ลงไป และใน ที่สุดก็ต้องแตกสลายไป

เวลาที่ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม เราก็เริ่มไม่สบายใจแล้ว เช่นผมเริ่ม ขาว หนังเริ่มเหี่ยวเริ่มย่น ก็เริ่มมีปมด้อยขึ้นมาแล้ว เริ่มมีความกังวล มีความทุกข์แล้ว เพราะเอาร่างกายเป็นจุดขาย เรามีร่างกายสวยงาม จึงมีคนรักเรา ชอบเรา แต่เมื่อ ร่างกายไม่สวยงามแล้ว ก็จะต้องกลัวว่าคนที่เขาเคยรักเรา ชอบเรา ก็จะไม่ชอบเรา รักเรา อีกต่อไป เพราะไปฝากความสุขไว้กับสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นเอง สิ่งที่ต้องมีการเสื่อม ไปด้วยนั่นเอง ความสุขที่เคยมีก็จะกลายเป็นความทุกข์ในลำดับต่อไป ถ้าเป็นเช่นนั้น แล้วก็ควรพยายามเปลี่ยนทิศทางการดำเนินชีวิตของเรา แทนที่จะฝากความสุข ผูก ความสุขของเราไว้กับบุคคล ไว้กับสิ่งของต่างๆ เราควรจะฝากความสุขไว้กับความดี อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ มาทำบุญให้ทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม กลับไปที่บ้านก็ปฏิบัติธรรมต่อ ฝึกนั่งทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ แล้วก็เจริญปัญญา ให้ เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นสิ่งที่เราจะพึ่งพาอาศัยให้มีความสุขกับเราได้อย่างแท้จริง

มีสิ่งเดียวเท่านั้นคือความสุขภายในใจที่เราจะพึ่งได้ และความสุขนี้จะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อ เราปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การทำบุญให้ทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม ขอให้ กระทำอย่างสม่ำเสมอ ทำไปเรื่อยๆ เหมือนกับการรับประทานอาหาร อย่าไปคิดว่าฟัง ธรรมในวันนี้ครั้งเดียว ทำบุญครั้งเดียว แล้วผลอันประเสริฐ อันเลิศ จะปรากฏขึ้นมา เพราะการทำบุญทำทานก็เปรียบเหมือนกับการรับประทานอาหาร เรารับประทานอาหาร มือเดียว ร่างกายจะไม่เจริญเติบโตขึ้นมาจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ในทันทีทันใด แต่ต้อง รับประทานอาหารไปทุกๆวัน รับประทานไปเรื่อยๆ ร่างกายก็จะค่อยๆเจริญเติบโต ฉันท ไตการประพฤตินอนอยู่ในท่านองคละงธรรม ทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ละเว้นการกระทำชั่ว ทั้งหมด ก็จะเป็นสิ่งที่จะค่อยๆสร้างความเจริญให้กับจิตใจของเรา สร้างความสุขภายใน

ใจของเราให้มันมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะเป็นจิตที่มีแต่ความสุขล้วนๆ เช่นจิตของ พระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันต์ทั้งหลาย มีแต่ความสุขล้วนๆ ท่านจึงเรียกสุขนี้ว่าบรม สุข **ปรमมังสุขัง** เป็นสุขที่ไม่มีการพร่อง ไม่มีการหมด เพราะเป็นสุขที่เกิดจากการปฏิบัติ ธรรม ทำคุณงามความดี เป็นสุขที่ไม่มีใครจะสามารถพรากจากใจเราไปได้ ไม่ว่าจะ เป็น กาลเวลา หรือบุคคลต่างๆ

ไม่เหมือนกับสมบัติภายนอก ปล่อยิ่งไวก็เสื่อมไปตามกาลตามเวลา เช่นเงินทอง ถ้ามี ings ไร่ไฉยๆ อีก ๑๐ หรือ ๒๐ ปีข้างหน้า ค่าของเงินจะลดน้อยลงไป สมัยก่อนมีเงิน ๑๐๐ บาท สามารถซื้อข้าวของอะไรได้มากมาย แต่สมัยนี้เงิน ๑๐๐ บาท กลับไม่สามารถ ซื้อข้าวของได้มากเหมือนสมัยก่อน นั่นก็เป็นเพราะความเสื่อมของค่าของเงิน ตามกาล ตามเวลานั่นเอง ส่วนเรื่องของคนก็เช่นกัน คนก็ต้องแก่ ต้องตายไปในที่สุด ความสุขที่ ผูกไว้กับคนๆ นั้นก็จะหมดไป กลายเป็นความทุกข์ไป จึงขอให้เห็นให้เข้าใจว่าความสุขที่ แท้จริง ต้องอยู่ภายในใจของเรา เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำคุณงามความดี อย่างที่ ท่านทั้งหลายได้มากกระทำกันในวันนี้ จึงขอให้ท่านจงมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่พระพุทธเจ้า ทรงสั่งสอน แล้วประพฤติปฏิบัติตามจนกว่าชีวิตจะหาไม่ จะไม่ผิดหวังอย่างแน่นอน การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๖๔

พลั้งจิต

๒๔ เมษายน ๒๕๔๖

การฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง เป็นการเจริญปัญญา ความรู้ความฉลาด ที่เป็นเครื่องมือ นำพาไปสู่การดับทุกข์ ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะสามารถดับทุกข์ ความรู้ร้อนภายในจิตใจได้ นอกจากปัญญาเท่านั้น แม้แต่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ก็ต้องอาศัยพระปัญญาบารมีเท่านั้น จึงจะสามารถบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ บารมีอื่นๆ เช่นเมตตาบารมี ทานบารมี ศีลบารมี ฯลฯ ยังไม่พอเพียงที่จะนำไปสู่ปฏิบัติหลุดพ้นจากกองทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ต้องมีไว้ เพื่อสนับสนุนปัญญาบารมี บารมีทั้งหมดมี ๑๐ ประการด้วยกันรวมทั้งปัญญาบารมีด้วย บารมีอื่นๆ เช่น ทาน ศีล เนกขัมมะ วิริยะ ความหมั่นเพียร ขันติ ความอดทน เหล่านี้เป็นเครื่องสนับสนุนปัญญา ให้ทำการต่อสู้กับอวิชชา โมหะ ความหลง ความมืดบอดที่มีอยู่ภายในจิตใจให้สลายหมดไป

ปัญญาตามลำพังจะไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้ ถ้าไม่มีบารมีอื่นๆ เช่น วิริยบารมี ความพากเพียร ขันติบารมี ความอดทน ศีลบารมี ทานบารมี เป็นต้น เป็นเครื่องสนับสนุน บารมีทั้งหลายจึงเป็นสิ่งที่สนับสนุนกันและกัน แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ในบารมีทั้ง ๑๐ นี้ ก็คือปัญญาบารมี ต่อให้ได้เจริญบารมีทั้ง ๙ แล้วก็ตาม ก็ยังไม่สามารถที่จะนำตนให้พ้นทุกข์ได้ ดังที่มีนักปฏิบัติต่างๆ ในสมัยก่อนพุทธกาลและในสมัยพุทธกาลได้บำเพ็ญบารมีปฏิบัติธรรมกันมา เพราะขาดปัญญาบารมี ปัญญาบารมีจะเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ในบุคคลเพียงคนเดียว คือพระโฬิสต์ว์ ผู้เจริญธรรมเพื่อบรรลุพระอรหันตสัมมาสัมโพธิญาณเจ้าเท่านั้น อย่างพระพุทธเจ้าของเรา ในเบื้องต้นก็ทรงบำเพ็ญบารมีต่างๆ ได้ศึกษาตามสำนักต่างๆ ปัญญาที่จะยกให้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าจึงต้องแสวงหาปัญญาบารมีด้วยพระองค์เอง ทรงทดลองทดสอบวิธีการต่างๆ จนใน

ที่สุดก็พบวิธีที่จะยกตนให้พ้นทุกข์ได้ มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักความจริงว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** คือธรรมทั้งหลายในโลกนี้ล้วนไม่มีตัวตน **สัพเพ สังขารา อนิจจา** **สัพเพ สังขารา ทุกขา** สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์

เมื่อทรงรู้ทรงเห็นธรรมทั้งสามประการนี้แล้ว ก็สามารถยกตนให้พ้นจากความทุกข์ ที่เกิดจากความหลง ความไม่รู้จริงได้ โดยปกติปุถุชนจะไม่เห็นธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตนในสภาวะธรรมทั้งหลาย เช่นขั้นที่ ๕ คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** รูปก็ได้แก่ร่างกาย เวทนามีกได้แก่ความรู้สึก สุขบ้างทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง สัญญาคือความจำได้หมายรู้ จำภาพจำเสียงว่าเป็นภาพหญิง เป็นภาพชาย เป็นเสียงหญิง เสียงชาย เป็นภาพนาย ก. นาย ข. เป็นเสียงนาย ก. นาย ข. เป็นต้น สังขารคือความคิดปรุงแต่ง เช่นคิดทำดี คิดทำบาปทำกรรม อย่างนี้เรียกว่าสังขาร วิญญาณคือรับรู้สิ่งต่างๆที่มาสัมผัสผ่านทวารทั้ง ๕ คือ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย** เช่น **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** เมื่อมาสัมผัสกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายแล้วก็ปรากฏมีวิญญาณรับทราบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเหล่านั้นหายไป วิญญาณผู้รับทราบก็ดับตามไปด้วย

ขั้นที่ ๕ นี้ พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นจากการปฏิบัติธรรมว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ถ้าไปยึดไปติด ไปยินดี ไปไม่ยินดี ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะเป็นอนัตตา คือเป็นสิ่งที่ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลบังคับของใครทั้งสิ้น เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา เช่น ต้นไม้ ภูเขา วัตถุสิ่งของต่างๆ ก็เป็นไปตามเรื่องของเขา ต้นไม้ถ้ามีน้ำ มีแดด มีลม มีดิน ก็เจริญเติบโตขึ้นมาได้ ร่างกายของสัตว์ของมนุษย์ก็เจริญเติบโตขึ้นมาได้ ถ้ามีการผสมพันธุ์ระหว่างพ่อกับแม่ แล้วมีดวงปฏิสนธิวิญญาณมาครอบครองร่าง ที่เกิดจากการผสมพันธุ์ มีการเจริญในครรภ์อยู่สักระยะหนึ่ง แล้วก็คลอดออกมาเป็นร่างของมนุษย์ เป็นร่างของสัตว์เดรัจฉานเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากเหตุและปัจจัย และดำเนินไปตามเหตุตามปัจจัย แล้วในที่สุดก็จะเสื่อม จะสลาย จะแตกดับไปในที่สุด ผู้ใดที่มาเกี่ยวข้องกับเรื่องราวเหล่านี้ ถ้าไม่มีปัญญา ก็จะหลงยึดติดกับสิ่งเหล่านี้ เช่นจะยึดติดกับร่างกาย ว่าร่างกายนี้จะต้องอยู่ไปนานๆ

ร่างกายนี้จะต้องไม่แก่ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย จะต้องไม่ตาย ถ้าเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตายขึ้นมา ก็จะทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เป็นทุกข์เนื่องจากไม่มีปัญญา มีความหลง มีอวิชชาครอบงำอยู่

แต่ถ้าได้ศึกษา ได้ยินได้ฟังธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้เจริญอยู่อย่างสม่ำเสมอว่า **ขันธ์ ๕ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** อย่าไปยึด อย่าไปติด ให้รู้ตามความเป็นจริง เขาเป็นอย่างไรก็ให้รู้ตามความเป็นจริงตามนั้น เวลาเขาคลอดอกออกมา ก็ไม่ต้องไปดื่อกดีใจ เวลาเขาเจริญเติบโต ก็ไม่ต้องไปดื่อกดีใจ เวลาเขาแก่ เขาเจ็บ เขาตาย ก็ไม่ต้องไปเศร้าโศกเสียใจ เพราะเป็นสังขารความจริง เป็นปกติของสภาวะธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ นี่เป็นเรื่องของ **ปัญญาความฉลาด ความรู้ทันต่อสภาวะธรรมทั้งหลาย** บุคคลที่ฉลาดถ้าได้ยินได้ฟังธรรม แล้วนำไปไตร่ตรอง ใคร่ครวญพิจารณา ให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วนำไปปฏิบัติ ยอมรับความจริงนี้ ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หนีไม่พ้น เมื่อรู้ทันสิ่งเหล่านี้ ยอมรับสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริงของเขา ก็จะไม่มีความทุกข์ ไม่มีความกลัว เหตุที่เกิดความกลัวขึ้นมา เมื่อคิดถึง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะจิตยังไม่มีปัญญา จึงไม่ยอมแก่ ไม่ยอมเจ็บ ไม่ยอมตาย จิตยังถูกความมืดบอดครอบงำอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาคิดถึง ความแก่ คิดถึงความเจ็บ คิดถึงความตาย ก็จะทำให้เกิดความตกอกตกใจ เกิดความกลัว เกิดความทุกข์ขึ้นมา

แต่ถ้าได้นำสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมาใคร่ครวญ มาอบรมสั่งสอนตนอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทุกวันทุกเวลา ในอิริยาบถทั้ง ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็ระลึกเสมอว่าร่างกายเป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีการแก่เป็นธรรมดา มีการเจ็บเป็นธรรมดา มีการตายเป็นธรรมดา ถ้าอบรมสั่งสอนตนอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะยอมรับ เมื่อยอมรับแล้ว ก็จะปลงได้ ว่าหนีไม่พ้น เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยกันทุกคน ต่อไปเวลาคิดถึง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือประสบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็จะไม่เกิดความทุกข์ เกิดความกลัวขึ้นมา เพราะใจได้ปลงแล้ว ยอมรับความจริงนี้แล้ว นี่คือนิพพานที่เกิดจากการปฏิบัติ เกิดจากการใคร่ครวญ จนเห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นอย่างไรไปไม่ได้ เมื่อยอมรับแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์กับความ

แก่ ความเจ็บ ความตายอีกต่อไป เมื่อไม่มีความทุกข์แล้วร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ไม่เดือดร้อน

นี่แหละคือเรื่องของปัญญา ที่จะนำไปสู่ปฏิบัติหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ โดยอาศัยการศึกษา คือการได้ยินได้ฟังในเบื้องต้น หลังจากได้ยินได้ฟังแล้ว ก็นำไปพิจารณาใคร่ครวญอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง จนนำไปสู่การปฏิบัติ คือการปลงสังขารยอมรับความจริงนี้ การที่จะนำไปสู่การยอมรับความจริงนี้ได้ นั้น ก็ขึ้นอยู่กับพลังของจิตว่ามีมากมีน้อยเพียงไร ถ้ามีพลังจิตมาก ก็จะสามารถปลงได้เร็ว ถ้ามีพลังจิตน้อยก็จะปลงได้ช้า อย่างในสมัยพุทธกาล เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม จะมีผู้บรรลุธรรมในขณะที่ฟังเทศน์ฟังธรรมนั้นเลย ก็เนื่องจากว่าจิตของผู้ฟังนั้นมีพลังจิต พลังจิตนี้ก็คือสมาธิความตั้งมั่น ความสงบนั่นเอง ถ้าจิตมีความตั้งมั่น มีความสงบมากน้อยเพียงไร การจะปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะเป็นไปได้ง่าย มากน้อย ตามกำลังของสมาธิ นั้นจึงไม่เป็นเรื่องแปลกอะไรในสมัยพุทธกาล เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้กับนักบวชทั้งหลายผู้มีสมาธิอยู่แล้ว จะมีผู้บรรลุธรรมในขณะที่ฟังเทศน์ฟังธรรมนั้นเลย เพราะเมื่อฟังธรรมก็พิจารณาตามไป ใคร่ครวญตามไป เมื่อพิจารณาใคร่ครวญเห็นตามความเป็นจริง ก็สามารถปลงได้ ยอมรับความจริงได้ในขณะที่ฟังนั้นเลย นี่คือการรวดเร็วของปัญญาของผู้ที่มีสมาธิอยู่แล้ว

ถ้ามีสมาธิอยู่แล้ว เมื่อฟังแล้วนำไปพิจารณา แล้วเกิดความเข้าใจ เห็นตามความเป็นจริง เห็นว่าทุกข์เกิดขึ้นจากการฝืนความจริง ไม่ยอมรับความจริง เมื่อไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องเลิกฝืนความจริง เลิกไม่อยากจะให้ความจริง เป็นไปตามความเป็นจริงของเขา เมื่อยอมรับแล้วไม่ฝืนกับความจริง คือรู้เท่ารู้ทันความจริง รู้ว่ายังไงๆ ก็ต้องเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เมื่อจิตมีพลังที่จะยอมรับความจริงนี้ได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความหลง ความอยากก็จะหมดไป แต่ถ้ายังไม่มีพลังจิต ไม่มีสมาธิพอ ต่อให้ฟังไปมากน้อยเพียงไร นำเอาไปพิจารณามากน้อยเพียงไร ก็ยังทำใจไม่ได้ ยังปลงไม่ได้ เพราะว่าภายในใจยังมีสิ่งต่อต้านอยู่ คือกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา ยังไม่ได้ถูกการคิดยาสลบ คือทำให้อ่อนกำลังลงไปด้วยอำนาจของสมาธิ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเจริญสมาธิก่อน ทำจิตให้

สงบให้ได้เสียก่อน เพราะเมื่อจิตสงบแล้ว แรงต้านทานของกิเลสตัณหา ของโมหะอวิชชา ก็จะลดน้อยถอยลงไป เบบางลงไปชั่วขณะที่มีสมาธิ เมื่อไม่มีแรงต้านทานที่จะให้ฝืน ความเป็นจริง ความเห็นจริงและยอมรับความจริง ก็จะมีกำลังพอที่จะล้มล้างกิเลส ตัณหา โมหะอวิชชาเครื่องต่อต้านความจริงได้

ดังนั้นเมื่อท่านทั้งหลายได้ฟังเทศน์ฟังธรรมในวันนี้แล้ว ได้ยินได้ฟังแล้วเกี่ยวกับเรื่อง ของความจริงว่า คนเรานั้นเมื่อเกิดมาแล้ว ต้องมีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย เป็น ธรรมดา มีการพลัดพรากจากของรักเป็นธรรมดา มีการพบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาเป็น ธรรมดา เช่นพบกับความผิดหวัง พบกับความเลวร้ายทั้งหลายที่จะเกิดขึ้นกับตัวเรา ถ้า ได้ยินได้ฟังเรื่องเหล่านี้แล้วยังทำใจไม่ได้ ก็แสดงว่าใจยังไม่มีกำลังพอ กำลังใจของเรา พลังจิตของเรายังไม่มีพลัง พอที่จะรับความจริง ที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แล้วนำมา ถ่ายทอดให้กับพวกเราได้ เราจึงต้องสร้างกำลังจิต พลังจิตขึ้นมาก่อน ด้วยการเจริญ สมาธิ เพราะสมาธินี้แหละคือตัวพลังของจิต ถ้าจิตมีสมาธิแล้ว จิตจะเป็นเหมือนกับก้อน หิน ก้อนหินนี้ต่อให้ลมพายุพัดมา ก็จะไม่สามารถขับเคลื่อนขยับให้ก้อนหินเคลื่อนไหว ได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าจิตยังไม่มีสมาธิ จิตก็จะเป็นเหมือนกับนุ่น เวลาลมเบาๆพัดแผ่ว มาเพียงนิดเดียว ก็ทำให้นุ่นลอยไปได้แล้ว ขยับขับเคลื่อนไปได้แล้ว

จิตของผู้ที่ยังไม่มีสมาธิก็จะเป็นเหมือนกับนุ่นนั่นเอง เวลาเมื่ออารมณ์อะไรมากระทบเพียง เล็กน้อยก็เสียหลักแล้ว เวลาใครพูดอะไรไม่ถูกใจก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว เวลาเห็น อะไร ใครทำอะไรไม่ถูกอกถูกใจ ก็เกิดความไม่สบายใจขึ้นมาแล้ว เวลาอะไรเกิดขึ้นกับ ตัวเองเพียงเล็กๆน้อยๆ เจ็บตรงนั้นนิดปวดตรงนี้หน่อย ก็เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมาแล้ว นั่นก็เป็นเพราะว่าใจไม่มีสมาธิ ไม่มีความหนักแน่น ไม่มีความตั้งมั่นนั่นเอง จึงไม่ สามารถนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้า คือปัญญามาใช้กับตนเองได้ ทั่วๆที่ได้ยินได้ฟังได้ ศึกษามาเป็นเวลาหลายๆปีด้วยกัน เพราะว่าไม่ได้ปฏิบัติธรรมนั่นเอง ไม่ได้เจริญสมาธิ ไม่ได้ฝึกฝนทำจิตใจให้สงบ ให้ตั้งมั่น จิตจึงล่องลอยไปตามกระแสอารมณ์ต่างๆที่เข้ามา กระทบ ไม่ว่าจะมาผ่านทางรูป ทางเสียง ทางกลิ่น ทางรส ก็จะเกิดอาการตืออกดีใจ เสีย ออกเสียใจทันทีทันใด ตามเรื่องราวที่มากระทบ แต่ถ้าได้ฝึกทำใจทำจิตให้สงบ ให้ตั้งมั่น

ให้เป็นเหมือนกับก้อนหินแล้ว เวลาเมื่ออารมณ์อะไรต่างๆมากระทบ ผ่านทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทางเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะไม่มีความรู้สึกสะทสะท้าน ไม่มีความยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆเหล่านั้นมากนัก อาจจะมีบ้าง เพราะยังไม่มีปัญญารู้เท่าทันนั่นเอง แต่จะไม่เหมือนกับในขณะที่ไม่มีความรู้สึก

แต่ถ้ามีปัญญารู้เท่าทันแล้ว รับรองได้ว่า ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่มากระทบกับจิต จะไม่ทำให้จิตมีอาการตอบโต้ มีความทุกข์เกิดขึ้นมาได้ เพราะมีปัญญารู้ทัน รู้ว่าเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง รู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง รู้ว่าเป็นของที่ควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ รู้ว่าถ้าไปยินดียินร้าย ก็จะต้องทุกข์กับสิ่งนั้นๆ ดังนั้นเวลาเมื่ออารมณ์อะไรมากระทบกับจิต จะเป็นด้านที่ชอบ หรือด้านที่ไม่ชอบก็ตาม ถ้ามีปัญญาแล้วจะไม่ไปเกี่ยวข้องด้วย จะเพียงแต่รับรู้เฉยๆ คือจะไม่ไปมีปฏิกิริยายินดียินร้ายตอบโต้ด้วย ใครจะพูดอะไร ใครจะทำอะไรก็รู้ว่าเดี๋ยวก็ผ่านไป เขาพูดเสร็จ เขาทำอะไรเสร็จ เดี่ยวเขาก็ผ่านไป สิ่งที่เขาพูด สิ่งที่เขาทำเราก็ไปห้ามเขาไม่ได้ ถ้าเรารู้แบบนี้แล้ว เราปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา เขาจะดีก็เรื่องของเขา เขาจะร้ายก็เรื่องของเขา แต่เราจะไม่ได้ดีไม่ร้ายตามเขา เพราะเรารู้ทัน ถ้าเรารู้ทันอย่างนี้ ใจของเราก็จะนิ่งเฉยอยู่ เป็นเหมือนก้อนหิน ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิดขึ้นมา

นี่แหละคืออานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม การเจริญสมาธิ การมีปัญญา เมื่อมีทั้ง ๒ อย่างแล้ว รับรองได้ว่าความทุกข์ภายในใจจะไม่ปรากฏขึ้นอย่างแน่นอน เหมือนกับใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านมีปัญญา ท่านมีสมาธิ ท่านจึงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ที่เข้ามากระทบผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ผ่านทางรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ผ่านทางรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ท่านรู้ทันสภาวธรรมเหล่านี้ทั้งหมดแล้ว ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านไม่ยึดไม่ติด ไม่มีความปรารถนาที่จะอยากให้เป็นอย่างนั้น ให้เขาเป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างไร ก็ยอมรับความเป็นจริง ตามสภาพของเขา อย่างพวกเรานี้ บางสิ่งบางอย่างเราก็รับได้ เรายอมรับได้ใจของเราก็ไม่ทุกข์ เช่นยอมรับกับสภาพดินฟ้าอากาศได้ เวลาพระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตก ก็ไม่ไปมีความอยากไม่ให้ขึ้นไม่ให้ตก เวลาฝนตก ก็ไม่ได้มีความอยากจะ

ไม่ให้ฝนตก เขาจะเป็นอย่างไร ก็ยอมรับตามความเป็นจริงของเขา อย่างนี้แสดงว่ามีปัญญา รู้ทันกับความเป็นจริง เมื่อรู้ทันแล้ว ก็ไม่ไปฝืนความจริง เมื่อไม่ฝืนความจริง ความทุกข์ก็จะไม่มีในใจเรา

แต่ก็เป็นเพียงบางเรื่องเท่านั้น ยังมีอีกหลายเรื่องที่เรายังทำใจกันไม่ได้ เช่นยังทำใจกับความแก่ ความเจ็บ ความตายไม่ได้ ยังทำใจกับการพลัดพรากจากของรักไม่ได้ ยังทำใจกับการประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบไม่ได้ ยังทำใจกับความผิดหวังไม่ได้นั่นเอง จึงยังมีความทุกข์อยู่ในใจ แต่ถ้านำธรรมที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปปฏิบัติ ในเบื้องต้นฝึกทำสมาธิ ทำใจให้ตั้งมั่น ให้เป็นเหมือนกับหิน ซึ่งเราสามารถทำได้ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ในเบื้องต้น ก่อน หรือนั่งขัดสมาธิทำสมาธิ กำหนดพุทโธๆไปในใจเลยก็ได้ สุดแต่แต่ความถนัด สุดแต่แต่ความสามารถ ผลที่ต้องการก็คือ ให้จิตหยุดคิด ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ บังคับจิตให้อยู่กับอารมณ์เดียว อารมณ์สวดมนต์ อารมณ์พุทโธๆ จนจิตรวมลงเป็นสมาธิตั้งมั่น หลังจากนั้นแล้ว การสวดมนต์หรือการบริการรรมพุทโธๆ ก็ไม่มีความจำเป็นต่อไป เพราะในขณะที่นั้นจิตจะไม่ไปไหน จิตจะนิ่งเฉยตั้งมั่น มีความสุข มีความสงบ มีความอิ่ม มีความพอ

ถ้าได้ทำให้จิตเป็นสมาธิแล้ว หลังจากออกมาจากสมาธิ เราก็มาเจริญปัญญาต่อไป พิจารณาธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณา คือเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากของรักเป็นธรรมดา ต้องประสบกับของซึ่งของไม่ชอบเป็นธรรมดา หลีกเลี้ยงไม่ได้ หนีไม่พ้น เป็นปกติ เป็นธรรมดาของโลกนี้ เมื่อรู้แล้วก็ฝึกทำใจให้ยอมรับ ค่อยๆฝึกไปที่ละเล็กทีละน้อย ในที่สุดก็จะยอมรับได้ เมื่อยอมรับได้แล้ว ความทุกข์ก็จะไม่มีปรากฏขึ้นมาภายในใจ เช่นเวลาสูญเสียอะไรไป ก็ยอมรับว่าสูญเสียไปแล้ว เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา เอากลับมาไม่ได้ ถึงแม้เอากลับมาได้ พຽງนี้หรือในอนาคตข้างหน้าก็ต้องสูญเสียไปอีกอยู่ดี เพราะเป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง ไม่พลัดพรากจากกันในวันนี้ ก็ต้องพลัดพรากจากกันในวันหน้าอย่างแน่นอน เพราะนี่คือธรรมชาติของสภาวะธรรมทั้งหลาย ของสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ เป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น เป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว ใจก็จะไม่ไปยึดไปติดกับอะไรอีกต่อไป ถึงแม้จะอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ก็ไม่ยึดไม่ติด ไม่หวง ไม่ห่วง จะอยู่กับอยู่ไป จะหมดก็หมดไป

แต่ในขณะที่อยู่ด้วยกัน ก็นำมาใช้ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ เช่นมีเงินทอง ข้าวของส่วนที่เกินต่อความจำเป็น ก็นำมาทำบุญทำทาน สร้างบุญบารมีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน อย่างนี้จะเป็นคุณเป็นประโยชน์ เป็นการสะสมบุญบารมี ที่จะส่งเสริมให้ได้มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม ได้มีปัญญาขึ้นมา เพื่อจะได้หลุดพ้นจากกองทุกข์ในลำดับต่อไป ชีวิตของเราจะดำเนินไปด้วยความสะดวกราบรื่น สบายอกสบายใจ เพราะความกังวลต่างๆ ไม่มีภายในใจ นี้แหละคืออานิสงส์ของปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้พวกเราได้เจริญกัน ให้เจริญอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา แทนที่จะเอาเวลาไปคิดในเรื่องไร้สาระ หรือเรื่องที่จะสร้างให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ให้นำมาคิดถึงเรื่องที่จะทำให้ใจสงบ ใจสบาย ไม่ดีกว่าหรือ จึงควรใช้เวลาให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ด้วยการสร้างบุญบารมี สร้างพลังจิต สร้างปัญญา เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ที่เกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดอันไม่รู้จักจบจักสิ้น การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๖๕

สิ่งที่ควรรู้

๓๐ เมษายน ๒๕๔๖

การที่สาธุชนจะดำเนินชีวิตไปได้ด้วยความราบรื่นดีงาม มีแต่ความสุขความเจริญ ความ เป็นสิริมงคล ปราศจากความทุกข์ ปราศจากปัญหาที่สร้างความวุ่นวายใจให้กับตนนั้น จำต้องมีความรู้เป็นเครื่องนำทาง พระพุทธเจ้า พระบรมศาสดา จึงทรงประทานสิ่งที่ควร รู้ ๗ ประการ ให้สาธุชนนำเอาไปปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติตามได้ ชีวิตย่อมดำเนินไปด้วยความดี งาม ด้วยความเจริญรุ่งเรืองอย่างแท้จริง สิ่งที่ควรรู้ ๗ ประการคือ ๑. รู้เหตุ ๒. รู้ผล ๓. รู้ตน ๔. รู้บุคคล ๕. รู้สังคม ๖. รู้กาลเทศะ ๗. รู้ประมาณ นี่คือนสิ่งที่ควรรู้อย่างยิ่ง ยิ่ง กว่าสิ่งอื่น ๆ ในโลกนี้ ถึงแม้จะมีความรู้จบปริญญาตรี โท เอก มีความรู้ในการทำมาหากิน เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ทำให้ร่ำรวย มีตำแหน่งสูงๆ แต่ถ้าไม่รู้สิ่งที่ควรรู้ ๗ ประการนี้ รับรองได้ว่าชีวิตจะมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความทุกข์ มีแต่ปัญหาตามมา เพราะความรู้ นอกจากสิ่งที่ควรรู้ ๗ ประการนี้ ไม่สามารถนำพาชีวิตไปในทิศทางที่ดี ที่งาม ที่เจริญได้ ถึงแม้จะร่ำรวย มีตำแหน่งสูงๆ แต่ไม่ใช่เป็นความเจริญที่แท้จริง ถ้ามีความร่ำรวยมี ตำแหน่งสูงๆ แต่ใจมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ปัญหาที่จะต้องไปแก้ไข ขึ้นโรงขึ้นศาล ไปติดคุกติดตะราง อย่างนี้ก็ไม่ถือว่าเป็นความเจริญ เป็นความสุข ต่อให้อยู่ท่ามกลางกอง สมบัติอันใหญ่โต ถ้าจิตใจมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความทุกข์แล้ว สมบัติเงินทองต่างๆ ที่มีอยู่นั้นจะมีประโยชน์อะไร สู้คนที่ไม่มีเงินทองอย่างพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ไม่ได้ ท่านอยู่ด้วยความสงบ ด้วยความราบรื่น ด้วยความเย็น ด้วยความสบาย นั่นก็ เป็นเพราะว่าท่านรู้ในสิ่งที่ควรรู้ทั้ง ๗ ประการนี้ เราจึงควรให้ความสนใจต่อสิ่งที่ควรรู้ทั้ง ๗ ประการนี้ แล้วชีวิตของเราจะดำเนินไปได้ด้วยความดีงาม ถูกต้อง มีแต่ความสุขที่ แท้จริงตามมา

๑. **รู้เหตุ** คือรู้ว่าการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ เรียกว่ากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เป็นเหตุ เมื่อทำไปแล้วย่อมมีผลตามมา เหตุก็มีอยู่ ๒ ลักษณะใหญ่ๆ คือการกระทำดี เรียกว่าบุญ เรียกว่ากุศล การกระทำไม่ดีเรียกว่าบาป เรียกว่าอกุศล เมื่อทำไปแล้วผลก็จะปรากฏตามมา คือต้องรู้ว่าการกระทำของเรา เป็นเหตุที่จะทำให้มีผลตามมา จะสุขหรือจะเจริญ จะทุกข์หรือจะเสื่อม ขึ้นอยู่ที่เหตุที่ทำไป ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการขอพรจากพระเจ้า ขอพรจากพระพุทธรเจ้า พระพุทธรศาสนาไม่ได้สอนให้ศาสนิกชนขอพรจากพระ ไม่ได้ให้ขอสิ่งนั้นสิ่งนี้จากพระ แต่ให้ทำความดี เพราะความดีเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ

๒. **รู้ผล** เราจึงต้องรู้ผลที่เราปรารถนา คือความสุขและความเจริญ ผลที่เราไม่ปรารถนาก็คือความทุกข์ความเสื่อมเสีย ผลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจากเหตุ ถ้าต้องการผลที่ดี ก็ต้องสร้างเหตุที่ดี เช่นทำบุญทำกุศล ถ้าไม่ต้องการผลที่เสีย คือความทุกข์ความเสื่อม ก็ต้องละเว้นจากการกระทำเหตุที่ไม่ดี คือละเว้นจากการทำบาปทำกรรม ละเว้นจากอกุศลกรรมทั้งหลาย ผลที่ไม่ปรารถนาก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา นี่แหละคือเรื่องของเหตุและผล เป็นกฎของธรรมชาติที่ไม่ได้ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่ขึ้นกับบุคคลหนึ่งบุคคลใด แม้จะมีพระพุทธรเจ้ามาตรัสรู้สอนเรื่องเหล่านี้หรือไม่ก็ตาม เรื่องเหล่านี้ก็ยังเป็นอย่างนั้นอยู่ เป็นมาตั้งแต่อดีตกาลอันยาวนาน เป็นอยู่ในปัจจุบัน จะเป็นต่อไปในอนาคตข้างหน้า นี่เป็นสัจธรรมความจริงที่เป็น**อกาลิโก** ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา เราจึงควรทำความเข้าใจสัจธรรมนี้ คือรู้เหตุรู้ผล รู้ว่าเหตุที่จะทำให้ผลที่ต้องการเกิดขึ้นมา เป็นอย่างไร แล้วก็บำเพ็ญเหตุนั้นให้เกิดผลขึ้นมา เช่น พระพุทธรเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า ถ้าปรารถนาความสุข ความสงบ ความเจริญทางด้านจิตใจ ก็ต้องทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม เพราะเป็นเหตุที่จะทำให้ชีวิตของเรา มีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญอย่างแท้จริง

๓. **รู้ตน** การรู้ตนหมายถึงรู้ว่าในตัวเรามีอะไรดีบ้าง มีอะไรไม่ดีบ้าง มีจุดเด่นตรงไหน จุดด้อยตรงไหน รู้จักแยกแยะส่วนที่ดีในตัวเราออกจากส่วนที่เสีย คนเราทุกคนมีทั้งดีมีทั้งชั่ว เพราะในอดีตเคยทำความดีและความชั่ว สลับกันไปสลับกันมาตามอารมณ์ของจิต ในวาระของจิตที่มีอารมณ์ดี ที่เรียกว่ากุศลจิต ก็จะทำความดี อย่างในวันนี้ท่าน

ทั้งหลายมีกุศลจิตจึงได้มาที่วัด มาทำบุญทำทาน ฟังเทศน์ฟังธรรม รักษาศีล ปฏิบัติธรรม นั้นเป็นเพราะว่ามีกุศลจิตปรากฏขึ้นมานั่นเอง แต่บางวันก็มีกุศลจิตปรากฏขึ้นมา ก็จะไปกระทำอกุศลกรรม เช่น ไปเสพสุรายาเมา ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ยิงนกตกปลา ดื่มเหล้า เล่นการพนัน ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นจากอกุศลจิต เมื่อมีแล้วก็นำพาไปสู่อกุศลกรรม ที่กระทำไปก็เพราะไม่รู้ตัวนั่นเอง ไม่มีสติคอยดูจิตของตน ดูการเคลื่อนไหวของกายและ วาจาว่าจะดำเนินไปในทิศทางไหน ถ้าฝึกตั้งสติดูจิต ดูกาย ดูวาจา ว่ากำลังจะเคลื่อนไปในทิศทางไหน ถ้าไปในทางอกุศลกรรมก็ยับยั้งเสีย ถ้าไปในทางกุศลกรรมก็รีบส่งเสริม อย่างวันนี้คิดจะทำบุญที่วัดก็รีบมาเสีย อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง ถ้ามีกุศลจิตแต่ไม่มี กำลังใจ มีความเกียจคร้านมาขวาง พอตื่นขึ้นมาก็รู้สึกว่าจะไม่อยากจะลุก ก็เลยไม่ได้มา ทำบุญที่วัด

แต่ถ้ามีกุศลจิต พอตื่นขึ้นมาปั๊บ ก็ลุกขึ้นมาทันที ล้างหน้าล้างตา เตรียมข้าวเตรียมของ ออกจากบ้านมุ่งมาสู่ที่วัด ไม่ว่าจะสภาพดินฟ้าอากาศจะเป็นอย่างไร ก็จะไม่ให้ขัดขวางกุศล จิต กุศลกรรมอันดีงามนี้ นี่คือการดูจิต ถ้าเกิดอกุศลจิตขึ้นมา เกิดเบรื้อวปากอยาก จะกินเหล้าสักหน่อย เคยหยุดมาได้ตั้ง ๒-๓ อาทิตย์แล้ว แต่วันนี้อารมณ์ไม่ดี คนนั้นไป พุดอย่างนั้น คนนี้ไปทำอย่างนี้ ทำให้เกิดความไม่พอใจไม่พอใจ ก็เลยคิดว่าจะดับความ ไม่พอใจด้วยการเสพสุรา ถ้าไม่มีสติดูใจอยู่ ไม่รู้ตน ไม่รู้เหตุ รู้ผล ก็จะไหลไปตาม ความคิดนั้น ความอยากนั้น แล้วก็ไปกระทำอกุศลกรรม ไปเสพสุรายาเมา เมื่อเสพเข้าไป แล้วเกิดอาการเมึนเมา ก็จะพาไปสู่การประพฤตินี้ไม่ดีต่อไป บางทีก็ไปพุดจาถากถาง ผู้อื่น พุดจาหยาบคาย เกิดการทะเลาะวิวาท เกิดการทำร้ายร่างกาย เกิดการฆ่าฟันกัน ขึ้นมา นี่ก็เป็นเพราะไม่รู้ตน ไม่มีสติดูการกระทำของตนเอง ถ้ามีสติแล้ว เวลา มีอกุศลจิตคิดอยากจะเสพสุรายาเมา ก็ต้องระงับความรู้สึกอันนั้นทันที บอกตนว่าเป็นสิ่ง ที่ไม่ดี ผลที่จะตามมาก็ไม่ดี อาจจะลามปามถึงกับทำลายชีวิตตน อาจจะต้องเข้าคุกเข้า ตะรางไป นี่ก็เกิดจากการไม่มีสติ คอยดูการเคลื่อนไหวของใจ ของกาย ของวาจา หนึ่ง

เราจึงควรเจริญสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกรรมทั้ง ๓ คือกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมโนกรรม ซึ่งเป็นผู้ริเริ่ม เป็นต้นเหตุของการกระทำทั้งหลาย จึงควรฝึกจิตของเรา การที่จะฝึกได้ก็ต้องฝึกสมาธิ ทำสมาธิควบคุมจิตใจให้สงบ ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น ให้อยู่กับบทสวดมนต์ สวดไปอย่าให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ หรือให้อยู่กับคำว่า พุทโธๆๆ ก็คุมไว้อยู่อย่างนั้น แล้วต่อไปก็จะเริ่มเห็นจิตของเรา เห็นการเคลื่อนไหวของจิต เห็นจิตเคลื่อนออกจากพุทโธ หรือออกจากบทสวดมนต์ ก็รู้แล้วว่ากำลังออกนอกกลุ่มนอกรทาง เหมือนกับคนขับรถที่มีสติ จะรู้ว่าจะรถอยู่บนถนนหรือไม่ แต่ถ้าเมาไม่มีสติขับไปนี้ บางทีก็เผลอรู้ว่าจะรถได้ตกออกไปนอกถนนแล้ว จึงเกิดอุบัติเหตุขึ้นมา เพราะไม่มีสตินั่นเอง จึงควรฝึกสติด้วยการฝึกสมาธิ วันๆหนึ่งควรทำสมาธิอย่างน้อยสัก ๒ ครั้ง เข้าครั้งหนึ่ง เย็นครั้งหนึ่งก็ยิ่งดี ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก่อนจะไปทำอะไรให้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ สักครึ่งชั่วโมง สักชั่วโมงหนึ่ง และก่อนที่จะนอนก็ทำอีกสักครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง รับรองได้ว่าจะมีสติไว้คอยดูแลใจ

เมื่อมีสติแล้ว เวลาใจไปคิดถึงเรื่องอะไรก็รู้ทัน เมื่อรู้ทันก็ดับได้ เหมือนกับการดับไฟ เวลาเริ่มเกิดขึ้นใหม่ๆมันดับง่าย เช่นใครโยนเศษบุหรี่เข้าไปในไฟไหม้ ถ้าเห็นว่ามีความไฟเริ่มลุกขึ้นมา เพียงแต่เอาอะไรไปบดๆเป่าๆ เอน้ำเทลงไปสักนิดหนึ่งไฟก็ดับแล้ว มันดับง่ายถ้าดับตอนต้นไฟ แต่ถ้าปล่อยให้ลามออกมาจนใหญ่โตแล้ว บางทีก็ดับไม่ได้ อย่างไม่ไปบางทีก็ดับไม่ได้ ต้องปล่อยให้ลุกลามไปจนไม่มีอะไรให้เผาไหม้แล้ว ไฟถึงจะดับไปเอง ฉะนั้นใดการกระทำของเราในทางที่ไม่ดี ทางอกุศลกรรมก็เปรียบเหมือนกับไฟ จะเริ่มขึ้นที่ความคิดของเรา เมื่อเริ่มแล้วถ้าไม่ควบคุมดับเสีย ก็จะไหลออกไปทางวาจา ทางกาย เมื่อออกไปแล้วก็ยากต่อการที่จะหยุดมันได้ จึงต้องมีสติไว้คอยดูแลตัวเรา นี่เป็นเรื่องของการรู้ทัน

๔. รู้บุคคล คือรู้จักคนที่เราเกี่ยวข้องด้วย ว่าเป็นคนอย่างไร เป็นคนดีหรือเป็นคนไม่ดี เป็นบัณฑิตหรือเป็นคนพาล คนดี คนเป็นบัณฑิตก็อย่างที่พูดไว้ เป็นคนที่ชอบทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ส่วนคนพาลก็เป็นคนที่ชอบเสพอบายมุขทั้งหลาย เช่น สุรายาเมา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้าน นี่คือลักษณะของคน

พาล เวลาคบกับใครก็ให้ดูว่าเป็นคนแบบไหน ถ้าเป็นคนที่มีความดีมากกว่าความชั่ว ก็
น่าคบ แต่ถ้ามีความชั่วมากกว่าความดี ก็ไม่น่าคบ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะคบกันไม่ได้
แต่ต้องระวัง ถ้าเป็นคนไม่ดีแต่ยังมีความจำเป็นที่ต้องคบค้าสมาคมกันอยู่ ก็ต้องมีขีด
เส้นไว้ ถ้าชวนไปทำสิ่งที่ไม่ดี เช่น ชวนไปเสพอบายมุขทั้งหลาย ก็ต้องปฏิเสธไป ไม่ต้อง
เกรงใจ **ขอให้เกรงธรรมะยิ่งกว่าเกรงใจคน** ถ้าเกรงธรรมะแล้วเราปลอดภัย แต่ถ้า
เกรงใจคน ธรรมะที่มีอยู่ในใจก็ต้องถูกทำลายไป เช่น ถ้าเสียดายเพื่อน เพื่อนชวนไป
กินเหล้า ไปเล่นการพนัน เราเสียดายเขา ก็ต้องไปกับเขา ก็เลยเสียดูณามความดีที่มีอยู่
ในตัวไป เมื่อไปเสพอบายมุข ทำบาปทำกรรมต่างๆ

เราจึงต้องเลือกระหว่างธรรมะกับเพื่อน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าถ้าไม่สามารถคบคนที่
ดีกว่า หรือดีเท่าเราได้ ก็อยู่คนเดียวไปจะดีกว่า เพราะถ้าคบกับคนที่เลวกว่า ร้ายกว่า ไม่
ซำก็เร็วเขาก็ต้องชวนเราไปทำในสิ่งที่เลวที่ร้ายนั่นเอง แล้วเราก็จะเสียผู้เสียคนไป แต่ถ้า
อยู่คนเดียว อย่างน้อยก็อยู่กับธรรมะของพระพุทธเจ้า อยู่กับคุณงามความดี เราก็ไม่
เสียหายอะไร ถึงแม้จะไม่เจริญรุ่งเรืองขึ้นกว่าเดิม เพราะการที่จะเจริญขึ้นได้ บางทีก็ต้อง
อาศัยผู้ที่ฉลาดกว่า ผู้ที่ดีกว่า เป็นผู้จุดลากเราขึ้นไป เช่น เวลาได้คบกับคนที่มีศีล
มากกว่า เราถือศีล ๕ แต่เขาถือศีล ๘ เขาก็จะคอยชวนเรามาวัดจำศีล ถือศีล ๘ กัน เขา
จะไม่ชวนเราไปเสพสุรายาเมาอย่างแน่นอน เมื่อเขาชวนเราบ่อยๆเข้า เราก็อาจจะลองดูก็
ได้ ก็เลยได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยได้ทำมาก่อน ถึงแม้จะยากมาก แต่เมื่อมีเพื่อนสนิททำอยู่ ก็
ทำให้เรามีกำลังใจกำลังใจ เพราะคิดว่าเขาก็เป็นคนเหมือนเรา เมื่อเขาทำได้ทำไมเราจะ
ทำไม่ได้ดังนี้ จึงทำให้เราเจริญขึ้นมาได้ อย่างพวกเราได้มาพบพระพุทธศาสนา มาเจอ
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เจอพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ที่บำเพ็ญตนอยู่ในทางที่ดีที่
งาม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็ทำให้เรามีกำลังใจที่อยากจะประพฤติปฏิบัติตาม เมื่อปฏิบัติ
ตามชีวิตของเราก็จะดีขึ้น นี่คือการรู้จักคน รู้คนดีจากคนชั่ว แล้วเลือกคบแต่คนดี ไม่
คบคนชั่ว

๕. รู้สังคม การที่จะอยู่ในสังคมได้ด้วยความสงบร่มเย็น ไม่มีเรื่องราว ไม่มีปัญหา ต้อง
รู้จักกฎระเบียบ ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของสังคม เวลาอยู่ในสังคมใดจึงต้อง

ศึกษาดู ว่าเขาทำอะไรกันอย่างไร แล้วไม่ฝืนทำในสิ่งที่เขาไม่ทำกัน เพราะถ้าไปฝืนทำก็ จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นมา อย่างชาวต่างประเทศจะไม่ค่อยถือเรื่องศีรชะกับเรื่องเท่ากัน เท่าไร เวลาอยู่เมืองไทยถ้าไม่รู้จักขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ที่ถือศีรชะเป็น ส่วนสูง เท่าเป็นส่วนต่ำ บางทีเวลานั่งก็จะเอาเท้าชี้ใส่หน้าเรา อย่างนี้เป็นต้น เมื่อไปทำ อย่างนั้นก็ทำให้คนไทยไม่พอใจไม่พอใจ แต่ถ้าชาวต่างประเทศคนนั้นได้ศึกษา ได้ เรียนรู้ถึงขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของสังคมไทยแล้วปฏิบัติตาม เขาก็จะ กลายเป็นคนน่ารักขึ้นมา คนไทยก็จะชอบเขา ฝรั่งบางคนมีความอ่อนน้อม รู้จักยกมือไหว้ รู้จักนั่งพับเพียบ รู้จักกราบพระ เวลาไปที่ไหนก็จะมีแต่คนชมเชย ชีวิตของเขาใน สังคมไทยก็จะเป็นไปด้วยความสงบ ด้วยความราบรื่นดีงาม นี่คือการรู้สังคม

๖. รู้กาลเทศะ คือรู้จักกาลและสถานที่ที่เราอยู่ ที่เราไป ว่ากำลังทำอะไรกันอยู่ อย่าง ตอนนี้อากำลังนั่งฟังเทศน์ฟังธรรมกันอยู่ สมมุติว่าญาติโยมมาสาย อยากจะรีบนำ กับข้าวกับปลาถวายพระ ก็ไม่สนใจดูว่าเขากำลังทำอะไรกันอยู่ ก็รีบเอากับข้าวกับปลา เข้ามาถวาย เอาข้าวมาตักบาตร ทั้งๆที่ไม่ใช่เวลาที่จะกระทำเรื่องนี้ ก็จะทำให้วังแตก ขึ้นมา คนที่นั่งฟังเทศน์ฟังธรรมด้วยความสงบ กำลังได้รับความรู้ ก็จะต้องถูกขัดขวาง ถูกทำลาย เพราะผู้แสดงก็ต้องหยุดแสดง ต้องรับของพระเคน ต้องรับข้าวใส่บาตร ก็เลย ทำให้เกิดความเสียหายขึ้นมา นี่ก็เป็นเพราะไม่รู้จักกาลเทศะ ดังนั้นเวลาไปไหน จะไปทำ อะไร ขอให้ใช้ตาหูฟังใจคิดเสียก่อน ว่าตอนนี้เขากำลังทำอะไรกันอยู่ เรากำลังจะไป ทำอะไรที่ทำให้วังแตกหรือเปล่า ไปพูดอะไรที่ทำให้วังแตกหรือเปล่า อย่างนี้เป็นต้น ถ้า ไม่รู้ ถ้าสงสัยก็เฉยไว้เสียก่อน นั่งไว้เสียก่อน อย่าไปทำ รอถามคนที่รู้ว่าตอนนี้ควรจะทำ อะไรอย่างไร ถ้าทำอย่างนั้นแล้ว ก็จะไม่เกิดปัญหาตามมา นี่ก็คือตัวอย่างของการรู้จัก กาลเทศะ

๗. รู้จักประมาณ คือรู้จักความพอดีนั่นเอง คนเราถ้ามีอะไรมากเกินไปก็ไม่ดี มีอะไร น้อยเกินไปก็ไม่ดี ต้องมีพอดีกับความจำเป็น เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ การรับประทานอาหาร การมีบ้านอยู่ การรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ก็ต้องมีประมาณ มีความพอดี รับประทาน อาหารมากเกินไปก็เป็นโทษกับร่างกาย รับประทานอาหารน้อยเกินไปก็เป็นโทษกับ

ร่างกาย ต้องรับประทานให้พอดี อย่าไปรับประทานด้วยความชอบในรสชาติของอาหาร แต่ให้รับประทานเพื่อยังชีพไปวันๆหนึ่ง รับประทานเพื่อดับความทุกข์ที่เกิดจากความหิวของร่างกาย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุทุกครั้งเวลาจะบริโภคปัจจัย ๔ ให้พิจารณาเสียก่อน ให้มี**ปฏิสังขยาโยนิโส** คือให้พิจารณาถึงเหตุผลของการบริโภคปัจจัย ๔ เสียก่อน เช่นก่อนที่จะฉันอาหารก็ให้พิจารณาว่า อาหารที่จะรับประทานนี้รับประทานเพื่ออะไร ไม่ได้รับประทานเพื่อความสนุกสนาน ไม่ได้รับประทานเพื่อความสบาย ไม่ได้รับประทานเพื่อรสชาติ แต่รับประทานเพื่อดับความกระหาย ความหิวของร่างกาย อาหารจะเป็นชนิดไหน อย่างไรก็ไม่สำคัญ จะถูกปากถูกใจหรือไม่ก็ไม่สำคัญ ขอให้รับประทานเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายนี้อยู่ไปได้ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ท้องเสีย ไม่มีความหิวก็เป็นอันใช้ได้

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รับประทานแบบเรียบง่ายๆ เอาอาหารใส่รวมไปในบาตร เพราะเดี๋ยวก็ต้องไปรวมกันในท้อง อาหารทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นหวานหรือคาว จะเป็นผลไม้อะไรหรือจะเป็นอะไร เดี่ยวก็ต้องไปรวมกันในท้องอยู่ดี ไม่จำเป็นต้องไปแยกแยะให้วุ่นวายเสียเวลาเกินไป อาหารทุกชนิดก็ต้องไปรวมกันในท้อง ถ้าอยากจะฝึกนิสัยรับประทานแบบเรียบง่ายๆ ก็ให้เอาอาหารที่จะรับประทานมาคลุกรวมกันในบาตรเสียก่อน คนกันเข้าไปจนเป็นอาหารชนิดเดียว เพื่อดับกิเลสตัดมหาตัณหัจจุจุกจิก ตัวลุ่มหลงกับรูปรสของอาหารนั่นเอง ถ้าทำได้แล้ว ต่อไปการรับประทานอาหารจะไม่มีปัญหา ไม่ต้องขับรถไปหาร้านเซลล์ชวนชิมที่อยู่ไกลๆ เพื่อรับประทานอาหารเพียงแค่มือเดียว เสียทั้งเวลาเสียทั้งเงินทอง อยู่ที่บ้านมีไข่ทอดสักจานหนึ่ง มีข้าวเปล่าสักจานหนึ่งก็อยู่ได้แล้ว ถ้าไม่เชื่อวันไหนเกิดมีอาการจู้จุกจิก กินอาหารในบ้านไม่ได้ ก็ลองดับกิเลสดูบ้าง ลองอดข้าวสักมือสองมือดู รับรองได้ว่าหลังจากนั้นแล้ว แม้แต่ข้าวเปล่าๆ คลุกกับน้ำปลาก็อร่อย เพราะเรื่องของใจเป็นอย่างนี้ เวลาเคยกินอะไรบ่อยๆ ก็จะเมื่อก่อนแล้วก็จะเริ่มจู้จุกจิก แต่ถ้าไม่ได้กินข้าวมาสักวันสองวัน เห็นข้าวเปล่าๆคลุกน้ำปลา ก็จะกระโจนใส่ เพราะนี่คือเรื่องของกิเลสตัดมหา

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเก่งทางด้านนี้ ทรงได้ตรัสธรรม รู้ถึงธรรมชาติของกิเลสตัณหา จึงสอนพระให้ดับกิเลส ดับตัณหา ด้วยการกินอยู่แบบเรียบง่ายๆ พอให้สำเร็จประโยชน์เท่านั้น กินอาหารก็เพื่อรักษาร่างกายให้อยู่ไปวันๆหนึ่ง ใส่เสื้อผ้าก็เพื่อปกป้องสัตว์แมลงทั้งหลาย ป้องกันความหนาว ป้องกันอวัยวะต่างๆที่ควรจะปกปิด บ้านก็มีไว้เพื่อหลบแดดหลบฝนเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องเป็นบ้านใหญ่โตราคาเป็นร้อยล้านพันล้าน เวลานอนหลับไปก็ไม่ว่าบ้านนั้นราคาเท่าไร นอนในกระท่อกับนอนในบ้านพันล้าน เวลานอนหลับไปก็เหมือนกัน นอนในกระท่อเวลาหลับไป อาจจะฝันดีกว่าคนที่นอนในบ้านร้อยล้านพันล้านก็ได้ เพราะคนที่มีเงินร้อยล้านพันล้านมักจะมีเรื่องวุ่นวายใจอยู่เสมอ เวลานอนหลับก็มีแต่จะฝันร้าย นี่คือเรื่องราวของการรู้จักประมาณ รู้ความพอดี รู้ว่าใช้เพื่อประโยชน์อะไร อย่าให้กิเลสตัณหาไหลออก ว่าต้องมีของหรูหรา ของสวยๆงามๆ ของแพงๆ จึงจะอยู่ได้ ซึ่งเป็นความเห็นผิด เป็นความหลง ไม่ใช่เป็นความรู้ที่ควรจะมีนั่นเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พุทธศาสนิกชน สาธุชนทั้งหลาย ให้รู้จักสิ่งที่ควรรู้ ๗ ประการ คือรู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้บุคคล รู้สังคม รู้กาลเทศะ รู้ประมาณ เพื่อการอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากความทุกข์ ความวุ่นวายทั้งหลาย การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้