

กำลังใจ ๑๔

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๑๘๖ ปีใหม่ ๒๕๔๗	3
๑๘๗ บรรลุมงคล	11
๑๘๘ ปัจจัยเกื้อหนุน	19
๑๘๙ หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน	28
๑๙๐ เรามีกรรมเป็นของตน	36
๑๙๑ เนกขัมมบารมี	45
๑๙๒ ชำระกายวาจาใจ	53
๑๙๓ หน้าที่หลักของชีวิต	61
๑๙๔ สำคัญที่ใจ	68
๑๙๕ อยู่ซ่อมบำรุงใจ	75

กัณฑ์ที่ ๑๘๖

ปีใหม่ ๒๕๔๗

๑ มกราคม ๒๕๔๗

วันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ เป็นธรรมเนียมของชาวพุทธเรา เมื่อถึงวันขึ้นปีใหม่ จะเข้าวัด เพื่อขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จาก**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปด้วยความราบรื่นดีงาม มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง มีแต่ความก้าวหน้า ในหน้าที่การงาน ในชีวิตครอบครัว การเข้าหาพระเพื่อขอพร จึงเป็นทางที่ถูกต้องของพุทธศาสนิกชน ที่พึงกระทำกัน เพราะเมื่อได้เข้าหาพระแล้ว จะได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ที่จะชี้ทางให้ไปสู่ความสุขและความเจริญอย่างแท้จริง แต่ความสุขความเจริญ ความเป็นสิริมงคล ที่พวกเราทุกคนปรารถนากันนั้น เป็นสิ่งที่เกิดจากการขวนขวาย จากการแสวงหา จากการปฏิบัติในความดี ในบุญและกุศล ผลที่ปรารถนาคือ ความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต จึงจะปรากฏขึ้นมา เพราะสิ่งที่เราปรารถนากันนั้น ไม่มีใครสามารถหยิบยื่นให้กันได้ ไม่เหมือนกับขนมของหวานหรือกับข้าวกับปลา ที่พอจะหยิบยื่นให้กันได้ แต่เรื่องของความสุขความเจริญนั้น เป็นผลของการปฏิบัติในความดีงามทั้งหลาย ในบุญในกุศล จึงเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถมอบให้กันได้

สิ่งที่เรามอบให้กัน เช่นในวันปีใหม่ เราอวยพรกัน ขอให้มีความสุข มีแต่ความเจริญนี้เป็นเพียงความปรารถนาดีเท่านั้นเอง คือเรารู้ว่าทุกๆ คนต้องการความสุขและความเจริญ ดังนั้นในวันปีใหม่เราก็อวยพรให้กันและกัน แต่การอวยพรนี้จะไม่มีความหมายเลย จะเป็นลมปากไปเปล่าๆ ถ้าผู้รับพรไม่หมั่นเอาไปปฏิบัติ ได้แต่ดีอกดีใจเวลาใครให้พรมา แต่ไม่เคยเหลียวดูพฤติกรรมของตนเลยว่า วันๆหนึ่งเราทำอะไรไปบ้าง กำลังสร้างบุญสร้างกุศล หรือกำลังสร้างบาปสร้างกรรม ซึ่งเป็นตัวการสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้เกิดผลดีและชั่วตามมา ถ้าไม่สังเกตดู เราจะไม่รู้ เพราะในแต่ละวันนี้ เราทำหลายสิ่ง

หลายอย่างด้วยกัน บางทีก็หลงผิดไป คิดว่าสิ่งที่คิดว่าดีนั้น ในความเป็นจริงแล้ว หาเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญไม่ แต่เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือได้ยินได้ฟังกันนานๆสักครั้งหนึ่ง ก็จดจำไม่ได้ และเมื่อถึงเวลาที่จะต้องทำอะไรในบางสิ่งบางอย่างไป ก็จะไปโดยขาดสติขาดปัญญา ผลที่ปรารถนากันจึงไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะการจะทำความดีนั้น จะต้อง**มีสติ**อยู่กับตัวอยู่เสมอ ต้องมี**ปัญญา** รู้จักแยกแยะว่าการกระทำอย่างไรเป็นการกระทำที่ดีที่งาม ที่นำมาซึ่งความสุขและความเจริญ การกระทำอย่างไร เป็นการกระทำที่ไม่ดี นำมาซึ่งความทุกข์และความเสื่อมเสีย

นี่คือ**ปัญญา**ความรู้ ที่ควรรู้ควรศึกษา เมื่อเข้าวัดในวันปีใหม่ เราก็จะมาได้ยินเรื่องราวอย่างนี้ เพราะพระท่านมีหน้าที่ชี้บอกทางให้เราเดินไป แต่พระท่านเดินไปให้เราไม่ได้ เพราะตัวพระเองท่านก็ต้องเดินไปของตนเอง ทุกคนต้องเป็นผู้ปฏิบัติตนในวิถีทางแห่งความดีงามทั้งหลาย จึงจะสามารถพาตนเองไปสู่พรอันประเสริฐ ที่ปรารถนากัน ไม่ว่าจะเป็นการเจริญด้วยอายุ **วรรณะ สุขะ พละ**ก็ดี หรือการเจริญด้วย**ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข**ก็ดี ล้วนเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเราทั้งสิ้น การกระทำก็มีด้วยกัน ๓ ทาง คือทางกาย ทางวาจา และทางใจ ในการกระทำทั้ง ๓ ทางนี้ **การกระทำทางใจ เป็นการกระทำที่สำคัญที่สุด** เพราะเป็นจุดเริ่มต้น เป็นผู้ริเริ่ม การกระทำทางวาจาก็ดี ทางกายก็ดี จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ถ้าไม่มีการกระทำทางใจเกิดขึ้นก่อน **การกระทำทางใจก็คือความคิดนี้เอง** ก่อนที่จะทำอะไรได้ ใจต้องคิดสั่งการมาที่กาย ที่วาจาเสียก่อน ถึงจะทำอะไรได้ อย่างวันนี้จะมาที่วัดมาทำบุญกันได้ ในเบื้องต้นใจก็ต้องคิดเสียก่อนแล้ว ตั้งแต่เมื่อวานนี้ว่า วันพรุ่งนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่จะมาทำบุญกัน นี่เป็นความคิดที่เกิดขึ้นในใจของเรา เมื่อมีความคิดนี้แล้ว ความคิดนี้ก็สั่งการให้ไปกระทำการต่างๆ เช่น ไปเตรียมข้าวของ ไปเตรียมตัว เตรียมจิตเตรียมใจไว้ พอถึงเวลาก็เดินทางมาที่วัด นำสิ่งของต่างๆที่ได้ตั้งใจไว้มาถวายพระ

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้มองดูการกระทำทางใจเป็นสำคัญ ให้ดูใจเหมือนกับตำราวดูแลนักโทษที่อยู่ภายใต้การดูแล อย่าให้ห่างไปจากสายตาเป็นอันขาด เพราะถ้าห่างไปแล้ว

เปลวไฟเปลวเดียว นักโทษก็อาจจะเล็ดลอดออกจากห้องขังไปได้ ใจของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าไม่มีสติซึ่งเปรียบเหมือนกับยามและธรรมะคือปัญญา ความฉลาด ความรู้ผิดถูก ดีชั่ว คอยเฝ้าดูแลใจแล้ว ใจก็จะเป็นแบบนักโทษที่ไม่มีตำรวจคอยเฝ้านั่นเอง นักโทษเราก็ รู้อยู่ว่า ถ้าเขาเล็ดลอดออกจากคุกออกจากตารางไปได้ เขาก็ต้องไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่ งามต่อไป เคยปล้นเคยจี้ เคยลักเคยขโมย ก็จะต้องไปปล้น ไปจี้ ไปลักขโมย ไปตาม นิสัยของเขา เขาจึงต้องถูกตำรวจจับขังไว้ในคุกในตาราง เพื่อไม่ให้ไปสร้างความ เดือดร้อนให้กับผู้อื่น ใจก็เหมือนกับนักโทษ ถ้าไม่มีผู้ดูแลควบคุมแล้ว ก็จะไปตามนิสัย เดิมของใจ ซึ่งส่วนใหญ่ในปุถุชนอย่างเราอย่างท่านนั้น ก็มักจะเถลไถลไปในทางที่ไม่ดีไม่ งาม แต่ไม่รู้ว่าจะไม่ดีไม่งาม เพราะความหลงผิดนั่นเอง เพราะไม่มีใครอบรมสั่งสอน ขาด ปัญญาความรู้ที่ถูกต้องนั่นเอง เราจึงไปทำในสิ่งที่ต้องมาเสียใจภายหลัง เพราะอำนาจ ของความหลง ทำให้เกิดความอยาก เมื่อเกิดความอยาก ก็แสวงหามาโดยไม่รู้หรือกว่า การหานั้นจะมีโทษอย่างไรกับตัวเรา จะรู้ก็เมื่อสายไปแล้ว เช่นในบางครั้งเราต้องการ สิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่ไม่มีปัญญาที่จะไปซื้อมาได้ด้วยกำลังทรัพย์ของเรา ก็ต้องหาด้วยวิธีที่มี ชอบ ไปลักไปขโมย ไปฉ้อโกงเขามา เพราะอำนาจของความต้องการมีอยู่มากภายในใจ จึงทำให้ไม่สามารถหยุดยั้งความต้องการนี้ได้ และขาดผู้ควบคุมดูแลคือสติปัญญา เรา จึงปล่อยให้ความคิดของเราชักจูงไปกระทำในทางที่ไม่ดีไม่ชอบ เมื่อทำไปแล้วผลเสียก็ จะตามมา

ในเมืองต้นเราจะมีความรู้สึกไม่สบายอกไม่สบายใจ สมมุติว่าไปลักขโมยอะไรมาสักชิ้น หนึ่ง ถึงแม้ในเมืองต้นจะมีความรู้สึกดีใจ ที่ได้สิ่งที่ต้องการมา แต่ในขณะที่เดียวกัน ภายในใจก็ต้องมีความวุ่นวาย มีความไม่สงบ มีความหวาดวิตก ว่าจะต้องถูกจับได้ ลักวันหนึ่ง ไม่ช้าก็เร็ว ความสุขที่ได้จากการได้ของมา กับความทุกข์ ความวุ่นวายใจนั้น มันไม่คุ้มค่างันเลย เพราะความสุขนั้นก็ชั่วขณะที่ได้มาเท่านั้นเอง ประเดี๋ยวประด๋าว แต่ หลังจากนั้นแล้วก็เกิดความวุ่นวายใจ คนที่มีสติมีปัญญาที่อาจจะเปลวไฟ พอได้สติก็ อาจจะมีความสำนึกผิด อาจจะเอาของที่ได้มาโดยมิชอบนี้ กลับคืนไปให้เจ้าของ เพราะ จะรู้สึกสบายใจขึ้น แต่ถ้าคนที่ไม่มีความดีไม่มีปัญญา จะไม่รู้จักริธีแก้ไขปัญหานี้ ก็จะอยู่ แบบหลบๆ ซ่อนๆ อยู่แบบหวาดกลัว อยู่ไปความสุขความเจริญที่ตนเองปรารถนาจาก

สิ่งที่ได้มานั้น ก็ไม่ปรากฏขึ้นมา กลับมีแต่ความวุ่นวายใจ มีแต่ความทุกข์ และถ้าถูกจับได้ ก็ต้องไปใช้หนี้ในคุกในตารางต่อไป

นี่ก็เป็นเพราะว่าใจผู้เป็นต้นเหตุของการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการพูดก็ดี การกระทำอะไรก็ตามดีนั้น ขาดผู้ควบคุมดูแลนั่นเอง ขาดผู้คอยสั่งสอนคอยบอกว่าถูกหรือไม่อย่างไร จึงต้องมีการอบรมใจเป็นหลัก เป็นหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งของชีวิต ถ้าต้องการให้ชีวิตดำเนินไปตามความปรารถนา คือมีแต่ความสุขความเจริญ ไม่มีความทุกข์ความเสื่อมเสียตามมา ต้องดูแลรักษาใจอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะที่กำลังคิดอะไรอยู่ ต้องรู้แล้วว่า ความคิดนั้นคิดไปในทางที่ดีหรือไม่ดีอย่างไร ถ้าไม่รู้ก็แสดงว่าขาดผู้ดูแลคือสตินั่นเอง จึงต้องฝึกฝนให้มีสติอยู่เสมอ การฝึกสติในทางพระพุทธศาสนานั้น คือการดึงจิตให้อยู่กับ**ปัจจุบัน** อย่าส่งจิตไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆที่ผ่านมาแล้ว **อดีต**ไม่มีความจำเป็นกับชีวิตเราแล้ว มันผ่านไปแล้ว เรื่องราวที่จะปรากฏขึ้นมาใน**อนาคต**ก็ไม่จำเป็นเหมือนกัน เพราะยังไม่เกิดขึ้น สิ่งจำเป็นที่สุดที่สำคัญที่สุดก็คือเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ ในปัจจุบันนี้

ถ้ามีสติอยู่กับปัจจุบัน จะรู้ถึงความคิดของเราอยู่ทุกขณะ ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ เช่นตอนนี้อยู่กำลังนั่งอยู่อย่างนี้ เรามีสติอยู่กับตัวของเรา อยู่กับใจของเราหรือเปล่า ถ้ามีอยู่เราต้องรู้ว่าขณะนี้เรากำลังฟังธรรมะอยู่ เราต้องรับรู้เสียงของธรรมะที่เข้ามาสู่ใจของเรา แต่ถ้าไม่มีสติ ใจไม่อยู่กับปัจจุบัน ใจก็จะคิดไปถึงเรื่องราวต่างๆที่ผ่านมาเมื่อคืนนี้ก็ดี หรือเรื่องราวที่จะไปทำต่อไปในภายภาคหน้าก็ดี ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว ในขณะปัจจุบันนี้จะไม่รู้เรื่องราวต่างๆที่กำลังพูดอยู่ เพราะจิตไม่ได้รับรู้ ถ้าเปรียบเหมือนกับการเหน็บใส่แก้วใส่ขัน ก็เหมือนกับคว่ำขันหรือคว่ำแก้วไว้ เหน็บใส่เข้าไปในขันในแก้วมากน้อยเพียงไร ก็จะไม่มีน้ำหลงเหลือติดอยู่ในขันแม้แต่หยดเดียว เพราะคว่ำขันหรือแก้วนั่นเอง น้ำก็ไม่หลงเหลือติดอยู่ในแก้วในขันได้ แต่ถ้าตั้งใจฟังคือมีสติอยู่กับการฟังแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ยิน ก็จะเข้าไปอยู่ในใจ ถ้าฟังแล้วเกิดความเข้าใจ ก็จะเป็นความรู้ขึ้นมา เป็นปัญญาขึ้นมา เหมือนมีตำราวจียามคอยดูแลรักษาใจ

ในคราวต่อไปเวลาใจคิดจะไปทำอะไรในทางที่มีดีมีชอบ ก็จะมีผู้คอยหักห้ามจิตใจ คือสติและปัญญานี้ ถ้ามีสติปัญญาคอยควบคุมดูแลจิตใจอยู่อย่างสม่ำเสมอ อยู่ตลอดเวลา

เวลาใจคิดอะไรเราจะรู้ เวลาคิดไปในทางที่ถูกหรือผิดเราก็จะรู้ เมื่อรู้แล้วก็สามารถควบคุมใจให้สั่งการไปในทางที่ถูกต้องได้ ถ้าคิดไปในทางที่มิชอบก็ให้หักห้ามความคิดนั้นเสีย เมื่อความคิดไม่ดีถูกหักห้ามไป การกระทำที่ไม่ดีก็จะมีตามมา เมื่อไม่มีการกระทำที่ไม่ดี ผลเสียก็จะมีตามมา ความเลื่อม ความทุกข์ก็จะไม่ปรากฏขึ้น เวลาใจคิดถึงเรื่องการกระทำความดี ก็ส่งเสริมให้ทำ อย่างเมื่อคืนนี้ตั้งใจไว้ว่า วันนี้ตื่นแต่เช้าจะมาวัดมาทำบุญกัน นี่เป็นความคิดที่ดี ก็ต้องผลักดันให้ความคิดนี้กลายเป็นรูปธรรมขึ้นมาให้ได้ ให้เกิดการกระทำขึ้นมาให้ได้ ไม่ใช่คิดว่าคิดดีอยู่ แต่พอถึงเวลาจะทำกลับไม่ได้ทำ เช่นเมื่อคืนนี้ตั้งใจว่าตอนเช้าจะมาวัด แต่พอตีมีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวไปฉลองกัน ก็เลยดื่มสุรายาเมามากไปหน่อย พอตอนเช้าถึงเวลาตื่นจะไปวัด ก็ตื่นไม่ไหว ปวดศีรษะนอนไม่พอ ก็เลยล้มเลิกความตั้งใจอันดีงามที่จะมาทำบุญทำความดี อย่างนี้ก็แสดงว่าใจยังขาดคุณธรรมอีกชนิดหนึ่งที่เราเรียกว่า**ความจริงใจ**

เวลาอยากจะทำอะไรให้บรรลุผลสำเร็จได้นั้น เมื่อคิดแล้วจะต้องมี**ความจริงใจ**ต่อความคิดนั้น ไม่ใช่สักแต่ว่าคิดไป แต่พอถึงเวลาทำก็ไม่สามารถทำตามที่ตนเองคิดได้ ถ้าอย่างนั้นถึงแม้จะมีความคิดที่ดีที่งามที่วิเศษขนาดไหน ความคิดนั้นก็ยังไม่สัมฤทธิ์ผลขึ้นมา ยังไม่เกิดประโยชน์ขึ้นมา แต่ถ้ามีความจริงใจคือ**ตั้งใจ** ทุกครั้งที่คิดที่จะทำอะไรที่ดีที่งามแล้ว มีความแน่วแน่ต่อความคิดนั้นๆ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาก็ตาม จะไม่ให้เหตุการณ์ต่างๆ มาเป็นอุปสรรคขวางกั้น เช่น เมื่อคืนนี้คิดจะมาทำบุญที่วัดตอนเช้าแล้วมีเพื่อนมาชวนให้ออกไปเที่ยว ก็ปฏิเสธเขาไปก็ได้ เพราะตั้งใจจะตื่นแต่เช้ามาวัด ถ้าไปเที่ยวกับเขาเดี๋ยวก็ต้องไปดื่มสุรายาเมา แล้วก็นอนตึก นอนไม่พอ พอตอนเช้าก็ตื่นไม่ไหว ก็จะมาไม่ได้

นี่คือเรื่องราวของใจที่เป็นตัวการสำคัญอย่างยิ่ง ที่ต้องให้ความสำคัญ พยายามฝึกนิสัยดูใจอยู่เสมอ พยายามควบคุมใจให้อยู่ในปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องอดีตหรือเรื่องอนาคต แต่ถ้าจะคิดก็ขอให้มึสติตามไปด้วย ให้รู้ว่ากำลังคิดถึงเรื่องอดีตด้วยเหตุผลอันใด เช่นบางทีอาจจะรำลึกถึงอดีตที่ผ่านมาเพื่อศึกษาดูเป็นบทเรียน ปีที่ผ่านมาชีวิตก็ผ่านมาแล้ว ๓๖๕ วัน ได้ทำอะไรที่ดีบ้าง

ได้ทำอะไรที่ไม่ดีบ้าง ถ้าคิดแบบนี้ก็เป็นคุณเป็นประโยชน์ เพราะเป็นการศึกษาดูผลการกระทำของเราว่า หนึ่งปีที่ผ่านมาได้ทำอะไรไปบ้าง สิ่งใดที่เป็นสิ่งที่ผิดพลาดก็น้อมเอามาเป็นครูสอนเราว่า ต่อไปจะไม่ทำสิ่งนั้นอีก สิ่งใดที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ก็น้อมเอาเข้ามาทำให้มีมากยิ่งขึ้นไป ถ้าคิดแบบนี้เป็นการคิดที่คิดด้วยปัญญา คิดด้วยสติ อย่างนี้เกิดคุณเกิดประโยชน์

แต่ไม่ใช่คิดแบบเพื่อเจ้อ เวลาที่มีอารมณ์อะไรมาสัมผัสถึงอดีตก็คิด คนที่ตายไปแล้วก็มานั่งคิด แล้วก็มานั่งร้องไห้ร้องไห้ให้ ทั้งๆที่ตายไปแล้ว เผลไปแล้ว อย่างนี้คิดไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร หรือทำอะไรที่ไม่ดีแล้วก็มานั่งวิตก มานั่งกังวล อย่างนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะเมื่อได้กระทำอะไรไปแล้ว กรรมย่อมมีผลตามมา จะช้าหรือจะเร็วเท่านั้นเอง ถ้ารู้ว่าทำกรรมไม่ดีไว้ในอดีต ก็ขอให้จำไว้เป็นบทเรียน ว่าในอนาคตจะไม่ไปทำอีก แต่ไม่ต้องไปกลัวผลของการกระทำไม่ดี ที่ได้กระทำมาในอดีต เพราะห้ามไม่ได้ ผลจะต้องเกิดขึ้น เมื่อกล้าทำก็ต้องกล้ารับ ต้องเป็นคนอย่างนี้ แล้วอย่างน้อยความทุกข์ที่เกิดจากความกังวลก็จะไม่เกิด แต่ถ้าไม่อยากจะรับผลที่ไม่ดีที่เกิดจากการกระทำที่ไม่ดี ก็ต้องหักห้ามจิตใจ ในเวลาที่จะทำในสิ่งที่ไม่ดี ก็ต้องระลึกถึงผลที่ไม่ดีที่จะตามมา ท่านจึงสอนให้มีความกลัวบาป เวลาทำบาปนี้เรารู้หรือเปล่าว่ามันมีผลตามมา

ผลในเบื้องต้นก็คือความวุ่นวายใจ ความกังวลใจ ความหวาดกลัว ผลที่ตามมาต่อไปหลังจากที่ตายไปแล้ว ตามหลักกรรมท่านแสดงไว้ว่าผู้ที่ทำบาปทำกรรมจะต้องไปเกิดในอบายทั้ง ๔ ไม่ว่าจะ เป็น **เดรัจฉาน** ก็ดี เป็น **เปรต** เป็น **อสุรกาย** หรือเป็น **สัตว์นรก** ก็ดี นี่เป็นผลของบาปกรรมที่ได้ทำไว้ ถ้าไม่ออกไปเกิดในสถานที่แบบนั้น ก็ขอให้สร้างความกลัวขึ้นมา คือกลัวในการกระทำบาป ถ้ากลัวในการกระทำบาปแล้ว ทุกครั้งเวลาที่คิดจะทำบาปทำกรรมขึ้นมา จะได้มีเครื่องยับยั้ง เช่นจะไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไปลักทรัพย์ ก็จะมีอะไรมาคอยเตือนใจ ว่าทำไปแล้วจะต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉานนะ ทำไปแล้วจะต้องไปเป็นเปรต ต้องไปนรก ถ้าสร้างความรู้สึกละอายใจไว้ภายในใจ สร้างความกลัวบาปขึ้นมาในใจต่อไปเวลาจะทำบาปทำกรรม จะไม่กล้าทำ เมื่อไม่ทำแล้วผลเสียต่างๆก็ไม่ปรากฏตามมา

แต่เรื่องราวของภพหน้าชาติหน้านั้นเป็นเรื่องราวที่ลึกลับ เป็นเรื่องราวที่มันเหนือวิสัยของพวกเราที่จะสามารถมองเห็นได้ เราจึงต้องเชื่อคนอย่าง**พระพุทธเจ้า** เชื่ออย่าง**พระอริยสงฆ์สาวก**ทั้งหลาย เชื่อในคำสอนของท่านเกี่ยวกับเรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ ว่าเป็นสิ่งที่มีจริง เป็นสิ่งที่ไม่มีความสามารถไปยับยั้งได้ ถ้าได้สร้างเหตุไว้แล้ว ผลจะต้องตามมาแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นที่ทิศทางใดก็ตาม ถ้าทำดีแล้วผลดีย่อมตามมา ถ้าทำความชั่วแล้วผลเสียย่อมตามมา แม้แต่พระอรหันต์หรือพระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถไปยับยั้งผลของการกระทำของผู้หนึ่งผู้ใดได้ แม้ของตนเองก็ตามก็ไม่สามารถยับยั้งได้ พระพุทธเจ้าก็ยังต้องรับใช้กรรมของท่าน พระอรหันต์ก็ยังต้องรับใช้กรรมของท่าน เพราะเรื่องของกรรมวิบากนี้ เป็นหลักตายตัว ไม่มีใครที่จะสามารถมาลบล้างได้ เหมือนกับไฟที่ต้องร้อน ไม่มีใครสามารถมาห้ามไม่ให้ไฟร้อนได้ หรือน้ำแข็งที่จะต้องเย็นมาห้ามไม่ให้น้ำแข็งไม่เย็นนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะนี่เป็นความจริงของธรรมชาติ นั่นเอง

ใจของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าได้ทำอะไรไปแล้วจะต้องรับผลของการกระทำอย่างแน่นอน ในเบื้องต้นก็จะรับอยู่ภายในใจ คือความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี จะปรากฏขึ้นภายในใจทุกครั้ง ที่คิดดีหรือคิดชั่ว ถ้าคิดดีใจก็มีความสุข ถ้าคิดร้ายใจก็ร้อนมีความทุกข์ เวลาที่เกิดความโกรธแค้นขึ้นมา ใจก็จะร้อนเป็นไฟ แต่ยามใดที่มีความให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคือง ความเย็นความสงบของใจก็ปรากฏขึ้นมา นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่กับใจของเราอยู่ตลอดเวลา แต่เนื่องจากว่าเราไม่ค่อยได้สนใจดูใจของเรา เรา จึงไม่รู้ว่ในวันหนึ่งนี้ ใจของเราพลิกไปพลิกมาอยู่หลายตลบ เดียวก็ร้อน เดียวก็เย็น ขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัส ถ้าเห็นอะไรที่ชอบอกชอบใจก็มีความสุขมีความเย็นใจ ถ้าไปเห็นอะไรที่ไม่ชอบอกชอบใจก็เกิดความรู้สึกว่าวุ่นซุ่นมัวขึ้นมา

แต่ถ้าฝึกดูใจ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เวลามองอะไรแล้วหันกลับมาดูที่ใจของเราด้วย เห็นอะไรแล้วถามใจว่ารู้สึกอย่างไร ดูที่ความรู้สึกของเราแล้วจะรู้ว่าใจกำลังเป็นอะไรอยู่ ถ้ารู้ว่าใจไม่ดี จะได้แก้ไขได้ เพราะเวลาที่ใจดีหรือไม่ดีนั้น เกิดจากความคิดของใจต่อสิ่งนั้นๆนั่นเอง เวลาเห็นอะไรแล้วรู้สึกมีความสุข ก็ต้องทำความเข้าใจว่า ทุกข์เพราะอะไร

อะไรทำให้ทุกข์ ถ้าศึกษาถามตัวเราเองอยู่เรื่อยๆ เราจะรู้ เช่นเวลาเห็นคนอื่นเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ก็ถามตัวเราเองว่า ทำไมต้องไม่สบายใจด้วย เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ มันเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่หรือ ไม่มีใครในโลกนี้ที่เกิดมาแล้วไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายใจก็ไม่สามารถไปหยุดยั้ง ไปหักห้ามความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ได้ ทำไมต้องไม่สบายใจกับการเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ายอมรับความจริงว่า คนเราทุกคนเกิดมาแล้วต้องเจ็บไข้ด้วยกันทุกคน ถ้ายอมรับความจริงอันนี้แล้ว ใจก็จะไม่วุ่นวาย จะไม่กังวล เพราะรู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา

ความไม่สบายใจนี้เราแก้ไขได้ ระวังได้ด้วยธรรมะ คือความจริง ถ้าคนเราทุกคนยอมรับความจริงของชีวิตเราว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น ถ้ายอมรับความจริงอันนี้แล้ว เวลาเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตายมาเยี่ยมเยียน จะไม่รู้สึกหวั่นวิตก จะไม่กังวล เพราะยอมรับความจริง เหมือนกับเวลาฝนจะตก ถ้ารู้ว่าฝนจะตก เราเตรียมพร้อมไว้กับการรับฝนตกนั้น เราก็ไม่เดือดร้อนอะไร แต่ถ้าไม่พร้อมที่จะให้ฝนตก เวลาฝนตกขึ้นมา ก็จะเกิดความวุ่นวุ่นขึ้นมาทันที เช่นบางวันกำลังเตรียมทำอะไรสักอย่างหนึ่งกลางแจ้ง และไม่ต้องการให้ฝนตก แต่อยู่ดีๆฝนก็ตกลงมา ตอนนั้นจิตใจของเราก็จะต้องเกิดความวุ่นวุ่นขึ้นมาทันที เพราะไม่พร้อมที่จะให้ฝนตกนั่นเอง แต่ถ้าอยู่ในช่วงฤดูฝน รู้อยู่ว่าฝนจะตกได้ตลอดเวลา เมื่อไหร่ก็ได้ เวลาออกไปข้างนอกจึงต้องเตรียมร่มไว้เสมอ เพราะพร้อมที่จะรับกับการตกของฝนนั่นเอง เวลาฝนตกลงมาก็ไม่เดือดร้อนใจ นี่คือเรื่องของใจที่เราสามารถปรับให้เป็นปกติ ไม่ให้เดือดร้อน ไม่ให้วุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ ถ้ายอมรับความจริงว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องมีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา แต่ความตายนี้ก็เพียงครั้งหนึ่งของชีวิตเราเท่านั้น ก็คือร่างกายของเรา แต่อีกครั้งหนึ่งคือใจของเรานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ใจของเราไปเกิดใหม่ จะสูงหรือต่ำ ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ก็ขึ้นอยู่กับ การกระทำของใจ เราจึงต้องสอนใจให้ทำแต่ความดี ด้วยสติ ด้วยปัญญา เป็นการให้พรปีใหม่อันประเสริฐแก่ตนเอง การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๘๗

บรรลุธรรม

๖ มกราคม ๒๕๔๗

แนวทางที่พระพุทธเจ้า พระบรมศาสดา ได้ทรงวางไว้ให้กับพุทธศาสนิกชนปฏิบัติ เพื่อความสุข ความเจริญ ความก้าวหน้า ทั้งในทางธรรมและทางโลกก็คือ แนวทางแห่ง **ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ** เป็นธรรม ๓ ประการที่พุทธศาสนิกชนทุกคนพึงปฏิบัติ **ปริยัติ** หมายถึง การศึกษาร่ำเรียนพระธรรมคำสอนต่างๆของพระพุทธเจ้า **ปฏิบัติ** หมายถึงการนำเอาคำสั่งสอนที่ได้ศึกษาร่ำเรียนไปปฏิบัติกับตน ทางกาย วาจา ใจ **ปฏิเวธ** หมายถึงการ**บรรลุธรรม** คือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ เป็นเป้าหมายที่สำคัญของการเข้าสู่พระศาสนา คือ**ปฏิเวธ** การบรรลุธรรมนั่นเอง เพราะการบรรลุธรรมนี้ ไม่มีอะไรจะดีเท่า ไม่มีอะไรจะประเสริฐเท่า ผู้ที่บรรลุธรรมได้นั้น ย่อมเป็นผู้อยู่เหนือความทุกข์ อยู่เหนือความวุ่นวายใจ ท่ามกลางความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ท่ามกลางการพลัดพรากจากกัน

ผู้ที่ได้บรรลुถึงธรรมขั้นต่างๆแล้ว จิตย่อมไม่มีความวุ่นวุ่นมัว ไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ กับการที่จะต้องเผชิญกับสภาวะธรรมที่เป็นปกติของโลก คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากกัน การจะบรรลุธรรมได้นั้นต้องอาศัย**ปริยัติ**เป็นเบื้องต้น คือการศึกษา ได้ยินได้ฟังอย่างที่ทำนุทั้งหลายน่าสนใจทำกันอยู่ในขณะนี้ คือการศึกษาฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อได้ฟังแล้วก็ต้องนำไปปฏิบัติอีกทีหนึ่ง ถึงจะได้บรรลุธรรม ถ้าไม่ศึกษาร่ำเรียนเสียก่อนแล้วไปปฏิบัติ ก็จะไม่สามารถบรรลุธรรมได้ เพราะจะหลงทาง เหมือนกับคนที่จะเดินทางไปสู่ที่หนึ่ง แต่ไม่รู้ทิศทางของที่ตั้งของสถานที่ที่ต้องการจะไป ถ้าไม่มีแผนที่ หรือไม่มีผู้ที่เคยไปมาแล้วบอกทาง ย่อมไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางนั้นได้

ฉันใดการปฏิบัติธรรมเพื่อปฏิเวธนั้นก็เช่นกัน ต้องมีปริยัติในเบื้องต้น ต้องมีผู้สั่งผู้สอน มีผู้บอก หรือมีหนังสือไว้อ่าน เมื่อได้ศึกษาแล้วจะรู้ว่า การไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง

นั้น จะต้องดำเนินอย่างไร ถ้าไม่ได้ศึกษาแล้ว โอกาสที่จะไปถึงจุดหมายนั้นย่อมเป็นไปได้ยากอย่างยิ่ง ถึงแม้ไปถึงแล้ว ก็อาจจะไม่รู้ว่าเป็นจุดหมายที่ตนเองต้องการจะไป ก็เป็นไปได้ แต่ถ้าได้ศึกษาแล้วไม่นำไปปฏิบัติ ก็ไม่เกิดประโยชน์อีกเช่นกัน คือได้ยินได้ฟังธรรม ได้อ่านหนังสือธรรมะอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่เคยนำมาปฏิบัติกับตนเองเลย ผลที่จะปรากฏขึ้นตามมาคือความสงบสุข ความปราศจากความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมาเช่นกัน ดังนั้นธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการบรรลุธรรม คือต้องมี**ปริยัติ** การศึกษาในเมืองต้น เมื่อได้ศึกษาแล้วก็นำไป**ปฏิบัติ** เมื่อปฏิบัติแล้ว**ปฏิเวธ**ก็จะเป็นผลที่ปรากฏขึ้นตามมา

ผลในทางพระพุทธศาสนาก็คือ**มรรค ผล นิพพาน** เป็นความสงบ ความร่มเย็นเป็นสุขของจิตใจ ที่เกิดขึ้นจากการขัดเกลาสิ่งที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง เป็นเครื่องพันนาการ ผูกจิตให้ติดอยู่กับกองทุกข์ ธรรมที่บุคคลจะปฏิบัติบรรลุถึงได้นั้น แบ่งไว้เป็น ๔ ขั้นด้วยกัน คือ ๑. **ขั้นโสดาบัน** ๒. **ขั้นสกิทาคามี** ๓. **ขั้นอนาคามี** และ ๔. **ขั้นอรหัตต์** เป็นเหมือนขั้นบันไดที่ใช้เดินขึ้นบ้าน เวลาขึ้นบันไดก็ก้าวขึ้นไปทีละขั้นๆ ในการปฏิบัติธรรมผลที่เกิดจากการปฏิบัติก็จะเป็นขั้นๆเช่นกัน ขั้นแรกคือ**โสดาบัน** เกิดจากการที่ได้ชำระกำจัด**สังโยชน์** เครื่องพันนาการจิตให้ติดอยู่กับกองทุกข์ ๓ ประการด้วยกัน คือ ๑. **สักกายทิฐิ** ความเห็นว่ามีตัวมีตนใน**ขั้น ๕** คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ๒. **วิจิกิจฉา**ความลังเลสงสัยใน**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ว่ามีจริงหรือไม่ ๓. **สีลัพพตปรามาส** การลุ่มลุ่มคล้ำคือยังไม่แน่ใจว่าศีลเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ จึงยังต้องหลงฟังสิ่งอื่นๆ เช่นไปหาหมอดูให้สะเดาะเคราะห์ ไปหาหมอซินแสให้บอกทิศทางของบ้าน ว่าควรจะต้องหันหน้าไปทิศทางไหน ควรจะต้องตั้งโต๊ะ ตั้งเตียงไว้ตรงไหน ห้องนอน ห้องน้ำควรจะต้องอยู่ที่ใดอย่างนี้เป็นต้น เหล่านี้เรียกว่าเป็น**สีลัพพตปรามาส** คือยังคิดว่าความเจริญนั้นอยู่ที่ตั้งของบ้าน อยู่ที่ดวงชะตา เป็นต้น

สำหรับพระอริยบุคคลเบื้องต้น คือพระโสดาบันนั้น เมื่อได้ปฏิบัติธรรมจนมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ความเจริญก็ดี ความเสื่อมก็ดี ก็ขึ้นอยู่กับศีลธรรมนั่นเอง ผู้ใดมีศีลธรรมผู้นั้นย่อมมีแต่ความเจริญโดยถ่ายเดียว ผู้ใดปราศจากศีลธรรมผู้นั้น

จะต้องประสบกับความเสื่อมเสียโดยถ่ายเดียว จึงไม่เชื่อในเรื่องของหมอดูดวงชะตา เรื่องฤกษ์ เรื่องยาม เรื่องทิศทางของบ้านว่าจะหันไปทิศทางใด สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงองค์ประกอบส่วนย่อยเท่านั้น คือถ้ารู้จักทิศทางรู้จักการกระทำอะไรที่เหมาะสมที่ควร ก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้น แต่ไม่ได้เป็นสาเหตุของความเจริญหรือความเสื่อมอย่างแท้จริง ความเจริญหรือความเสื่อมนั้นอยู่ที่การประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางวาจา คือถ้าตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตยประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จ ไม่เสพสุรายาเมา รับรองได้ว่าความเสื่อมนั้นจะไม่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา

นี่คือสังโยชน์เครื่องพันธนาการ ๓ ตัวแรกที่พระโสดาบันจะกำจัดได้ ขั้นต่อไปคือขั้นที่ ๒ สังโยชน์ที่จะต้องกำจัดก็คือ **ปฏิฆะ** ความหงุดหงิดใจ **ราคะ** ความยินดีในกาม บุคคลที่สามารถทำให้ **ปฏิฆะ** ความหงุดหงิดใจ **ราคะ** ความกำหนัดยินดีเบาบางลงไป ก็จะมีบรรลุนิพพานขั้นที่ ๒ เรียกว่า **สกิทาคามี** คือเริ่มมีความเบื่อหน่ายในเรื่องของกามรสทั้งหลาย แต่ยังไม่ได้กำจัดให้หมดสิ้นไป ได้ทำให้เบาบางลงไป ความหงุดหงิดใจก็เบาบางลงไป ผู้ที่จะกำจัดปฏิฆะความหงุดหงิดใจ กามราคะ ความกำหนัดยินดีในกามให้หมดสิ้นไป ก็คือผู้บรรลุนิพพานขั้นที่ ๓ เรียกว่า **อนาคามี** สังโยชน์ของขั้นที่ ๔ นั้น มีอยู่ถึง ๕ ตัวด้วยกัน ที่จะต้องกำจัด เป็นหน้าที่ของผู้ที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ คือ ๑. **รูปราคะ** ความยินดีในรูปโฉม ๒. **อรูปราคะ** ความยินดีในอรูปรูปร่าง ๓. **อุทัจจะ** ความฟุ้งซ่าน ๔. **มานะ** ความถือตน ๕. **อวิชชา** ความไม่รู้จริง ผู้ที่สามารถกำจัดสังโยชน์ทั้ง ๕ นี้ได้ก็จะบรรลุเป็น **พระอรหันต์** ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เพราะสังโยชน์เครื่องพันธนาการที่ผูกจิตให้ติดอยู่กับการเวียนว่าย ตาย เกิดในภพทั้ง ๓ ในกามภพ ในรูปภพ ในอรูปรภพ ได้ถูกตัดขาดอย่างสิ้นเชิง จึงไม่มีสิ่งผูกมัดจิตให้ติดอยู่กับการเวียนว่าย ตาย เกิด ในภพทั้ง ๓ อีกต่อไป เป็นผู้ถึงพระ **นิพพาน** ถึงจุดของความสุขที่สูงที่สุด ที่เรียกว่า **บรมสุข** ไม่ต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ต้องมาเวียนว่าย ตายเกิดอีกต่อไป

ธรรมที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงธรรมทั้ง ๔ ขั้นนี้ก็คือ **ทาน ศีล ภาวนา** เป็น **มรรค** วิธีทางเดินสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ **ทาน** ก็คือการให้ มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ ๑. ให้วัตถุ เรียกว่า **วัตถุทาน** ๒. ให้วิชาความรู้ เรียกว่า **วิทยาทาน** ๓. ให้ภัยไม่ถือโทษ

โทษเคืองผู้ที่ล่วงเกินตน เรียกว่า**ภัยทาน** และ ๔. ให้ความรู้ทางด้านธรรมะอย่างใน
ขณะนี้ญาติโยมกำลังฟังธรรมะกันอยู่ การแสดงธรรมนี้เป็นการให้ธรรมะ เรียกว่า **ธรรม**
ทาน นี่คือทานทั้ง ๔ ชนิด ที่ผู้ปฏิบัติสามารถจะให้ได้ ขึ้นอยู่กับตนว่ามีสิ่งใดที่จะให้ ก็ให้
สิ่งนั้นไป ส่วน**ศีล** ก็คือศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นี่คือศีล คือการละเว้นจากการ
สร้างความเดือดร้อนเบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย ด้วยวาจา เช่น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การ
ลักทรัพย์ การประพฤตินิดประเวณี การพูดปดมดเท็จ การเสพสุรายาเมา นี่เป็นการ
กระทำที่จะสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น แล้วความเดือดร้อนนั้นก็จะย้อนกลับเข้ามา
หาตนเอง

ธรรมะที่จะต้องปฏิบัติขั้นที่ ๓ เรียกว่า **ภาวนา** การบำเพ็ญจิต หรือการพัฒนาจิตใจ
ด้วยการกำจัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ให้ออกไปจากจิตจากใจ แบ่งเป็น ๒ ส่วนด้วยกันเรียกว่า
๑. **สมถภาวนา** และ ๒. **วิปัสสนาภาวนา** สมถภาวนาคือการทำจิตใจให้สงบ ด้วยการ
กำหนดรู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น คำบริกรรม พุทโธๆ อยู่ในใจ โดยให้มีสติ
ระลึกอยู่กับคำภาวนาพุทโธๆ ไม่ให้จิตเผลอเผลอแว๊บออกไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ให้อยู่
กับคำว่าพุทโธๆไปเรื่อยๆ แล้วคำว่าพุทโธๆนี้ ก็จะนำพาจิตรวมลงเข้าสู่ความสงบเป็น
หนึ่ง เมื่อสงบแล้วจิตก็จะมีความสุข มีความปีติ มีความสบาย เปรียบเสมือนว่าใน
ขณะนั้นไม่มีกิเลสตัณหาผู้ที่สร้างความวุ่นวายใจหลงเหลืออยู่เลย แต่ในความจริงแล้ว
เป็นเพียงแต่การทำให้กิเลสตัณหา หรือสังโยชน์ทั้งหลายนั้นสงบตัวลงไปเท่านั้นเอง แต่
ยังไม่ได้ทำลาย ยังไม่ได้ขุดรากถอนโคนออกมา

ผู้ที่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาสังโยชน์ทั้งหลาย ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจได้ ต้อง
บำเพ็ญภาวนาอีกขั้นหนึ่ง เรียกว่า**วิปัสสนาภาวนา** การเจริญจิตให้มีความเห็นที่ถูกต้อง
ให้รู้ทันสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ล้วนเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ทั้งสิ้น ไม่ว่าอะไรทั้งหลาย
ที่จิตเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เช่น **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์**ทั้งหลาย ที่มา
สัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ล้วนเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ทั้งสิ้น คือ**ไม่เที่ยง** มี
การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เป็น**ทุกข์** ถ้าไปยึดไปติด **ไม่มีตัวตน** รวมไปถึง**รูป เวทนา**
สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นสภาวะธรรมที่จิตเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ทุกๆคนที่เกิดมานี้

มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณด้วยกันทั้งนั้น **รูป** ก็คือร่างกายของเราที่มีอาการ ๓๒ เช่น **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก** เป็นต้น **เวทนา** ก็คือความรู้สึก สุข บ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง **สังขาร** ก็คือความคิดปรุงแต่ง คิดเรื่องดีบ้าง คิดเรื่องชั่ว บ้าง **สัญญา** คือความจำได้หมายรู้ จำว่าคนนั้นเป็นใคร จำได้สิ่งนี้เป็นอะไร **วิญญาณ** ก็คือการรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่มาปรากฏในใจ ธรรมะเหล่านี้ ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนทั้งสิ้น ร่างกายเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เวทนาคือสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็สลับผลัดเปลี่ยนกันเกิดขึ้น มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีไม่ สุขมีไม่ทุกข์บ้าง สังขารก็คือนึกคิดปรุงก็คิดไปในทางที่ ดีบ้าง คิดไปในทางที่ไม่ดีบ้าง สัญญาก็จำแล้วก็ลืม ลืมแล้วก็จำ วิญญาณก็รับรู้รูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์แล้วก็ดับไป สิ่งเหล่านี้มีการเกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรอยู่เที่ยงแท้แน่นอนไม่มีตัวไม่มีตน ท่านเปรียบเหมือนกับแสงของหิ่งห้อย ที่เกิดดับ เกิดดับใน ยามค่ำคืน

ฉันใด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เป็นเช่นนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ก็เป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติแล้วไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งเหล่านี้ได้ จำต้องพิจารณาให้ เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ให้เห็นว่าไม่มีตัวไม่มีตน เมื่อเห็นอย่างนั้นแล้วจะได้ ปล่องวาง ถ้าไปยินดีแล้วจะต้องเกิดความทุกข์ ความเสียใจตามมา เพราะเหตุใด สิ่งใด ที่เรารักเราชอบ เราไปยินดี เราก็อยากจะให้สิ่งนั้นอยู่กับเราไปตลอด แต่เมื่อสิ่งนั้นได้ แปรปรวน เปลี่ยนไป หายไป ความเศร้าโศกเสียใจก็ต้องตามมา ถ้าพิจารณาเห็นว่าทุก สิ่งทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง ล้วนไม่มีตัวไม่มีตนแล้ว ก็จะปล่องวาง เมื่อปล่องวางก็จะไม่ทุกข์กับการแปรปรวน กับการสูญเสียบ้าง กับการล่มสลายหมดไปของ สภาวะธรรมทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายนั่นเอง

นี่ก็คือเครื่องมือที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนนำไปปฏิบัติ ด้วยการศึกษาร่ำ เรียนในเบื้องต้น เมื่อศึกษาแล้วก็นำไปปฏิบัติ เช่น **ทาน** ก็ให้ทำอย่างสม่ำเสมอ ไม่จำเป็น จะต้องรอวันที่เป็นวันพระถึงจะมาทำทาน เพราะชีวิตของเรานั้นมีเหตุการณ์ที่จะต้องทำ ทานอยู่เสมอ เวลาไปเจอคนเดือดร้อนพอที่จะช่วยเหลือเขาได้ ก็ควรช่วยเหลือกัน มี

อะไรพอที่จะแบ่งปันให้กันได้ ก็ให้กันไป เพราะถ้าไม่ทำงานแล้วการจะรักษา**ศิลปะ**ซึ่งเป็น
ธรรมเนียมต่อไปก็จะเป็นไปด้วยความยากลำบาก เพราะผู้ที่ไม่ทำงานนั้น จะเป็นผู้ที่ไม่
ค่อยคำนึงถึงหัวอกของผู้อื่นนั่นเอง มัวแต่คิดถึงความต้องการของตนเอง คิดถึง
ประโยชน์สุขของตนเอง ก็จะไม่ค่อยสนใจถึงความทุกข์ ความเดือดร้อนของผู้อื่น เวลา
จะทำอะไรก็ไม่สนใจว่าจะไปกระทบไปสร้าง ความเดือดร้อนกับผู้อื่นหรือไม่ ตราบใดถ้า
ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ แม้จะต้องฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แม้จะต้องขโมย แม้จะต้อง
ประพฤติดิถีประเวณี แม้จะต้องโกหกหลอกลวงก็จะทำ เพราะเป็นคนที่ไม่มีความเมตตา
นั่นเอง

คนที่ไม่มีความเมตตา ไม่ชอบทำบุญให้ทานย่อมไม่สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ธรรมชั้นสูง
ต่อไป คือการมี**ศิลปะ**ได้ จึงต้องมีการทำบุญให้ทานเป็นเบื้องต้นก่อน เพราะเมื่อทำบุญให้
ทานแล้วจิตใจก็จะประกอบด้วย ความเมตตา จะมีความกังวล มีความห่วงใยกับ
ความรู้สึกของผู้อื่น เวลาจะทำอะไรก็ต้องคิดเสมอว่า เมื่อทำไปแล้วสร้าง ความ
เดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือไม่ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะเป็นผู้ที่มี**ศิลปะ**ขึ้นมาโดยปริยายนั่นเอง ผู้ที่
มี**ศิลปะ**มี**ทาน**แล้วจิตใจย่อมสงบไม่คอยฟุ้งซ่านเท่าไร ไม่คอยวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ
ทั้งหลาย เพราะไม่มีเหตุที่จะทำให้เกิดความวุ่นวายนั่นเอง คนที่ไปทำผิดคิดแล้วนั้น มี
แต่ความวุ่นวาย มีแต่ความกังวล เช่นไปทำร้ายผู้อื่นก็ต้องกังวลว่าผู้ที่ถูกทำร้ายจะมาทำ
ร้ายเราหรือไม่ต่อไป ไปทำผิดอะไร ก็ต้องกลัวว่าจะต้องถูกจับได้ ถูกเอาไปลงโทษ จิตใจ
ก็จะมีแต่ความวุ่นวาย เมื่อมีความวุ่นวาย เวลาจะไปทำ**สมถภาวนา**ก็จะทำไม่ได้ยาก ไม่
สามารถที่จะทำได้เลย เพราะว่าจิตไม่มี**ศิลปะ**เป็นเครื่องรองรับนั่นเอง

แต่ผู้ที่มี**ศิลปะ**แล้ว เวลาที่จะทำจิตให้สงบนั้น ก็จะไม่อุปสรรคมากนัก เพราะโดย
ธรรมชาติของจิต ที่ไม่สร้างความเบียดเบียนให้กับผู้อื่น ก็ไม่มีเหตุที่ทำให้เกิดความวุ่น
วุ่นมัวอยู่แล้ว พอกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น คำบริกรรม พุทโธฯฯ
ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่ง เป็น**เอกัคคตารมณ์** มีความสุข ความสงบ ตั้งมั่นอยู่
เป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อจิตมีฐานแห่งสมาธิแล้วถ้าจะนำไปใช้ในการกำจัดกิเลสตัณหา ตัวที่
สร้างความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ก็จะสามารถทำได้ง่ายตาย เพราะกิเลสตัณหาที่เกิดขึ้น

จากความหลง จะดับความหลงได้ก็จะต้องใช้ปัญญาทาง**วิปัสสนา**นั่นเอง คือจะต้องศึกษาถึงสภาวะธรรมทั้งหลายให้เห็น**ไตรลักษณ์**ให้ได้ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นล้วนเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ทั้งสิ้น ถ้าเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ความหลงก็จะสูญสลายไป เมื่อความหลงสูญสลายไป ความโลภความอยากก็จะไม่มีปรากฏขึ้นมา ความหลงนี้มักจะเห็นตรงข้ามกับความจริง เห็นความเที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง เห็นความสุขในกองทุกข์ ในสิ่งที่มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ เห็นตัวตนในสิ่งที่ไม่มีความตัวตน เมื่อมีความหลงแล้ว ก็จะต้องมี**อุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่น เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่นก็ต้องมีความอยากที่จะให้สิ่งที่ตนเองยึดติดอยู่นั้น อยู่ไปกับตนตลอดเวลา แต่ในความเป็นจริงมันเป็นไปไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่มีใครไปกำหนดบังคับให้เป็นไปตามความต้องการของตนได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะต้องมีความทุกข์ตามมาอย่างแน่นอน

แต่ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา คือพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่มาเกี่ยวข้องกับตน เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ทั้งหลาย ที่มาสัมผัสว่าเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**แล้ว ก็จะไม่ยึดไม่ติด รู้ทันทันที่ว่าเขาอยู่กับเราไม่นาน เขามาแล้วเดี๋ยวเขาก็ไป อย่างตาของท่านตอนนั้นมองอยู่ก็จะเห็นรูปแบบหนึ่ง เดี่ยวอีกสักครู่หนึ่งรูปที่เห็นนั้นก็เปลี่ยนแปลงไป เช่น เวลาลูกออกไปจากศาลานี้ รูปที่เห็นในศาลานี้ก็จะหมดไปอย่างนี้เป็นต้น ต้องรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง มีการหมดสิ้นหมดไป ไม่มีอะไรคงเส้นคงวา ล้วนแต่จะต้องมีการสูญสลายหมดไปทั้งสิ้น เช่น สังขาร**ร่างกาย**ของเราก็เป็นอย่างนั้น เกิดมาแล้วก็ต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย เวลาตายเขาก็เอาไปเผาไฟ ก็กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ไม่มีร่างกายของใครที่จะอยู่ไปได้ตลอด อยู่ค่าไฟไปได้ จะต้องแยกแตกสลายกลับไปสู่ธาตุเดิม คือ**ดิน น้ำ ลม ไฟ** ผู้เจริญวิปัสสนาจะรู้ทัน จะไม่ยึดไม่ติด จะปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง

เวทนาก็เช่นกัน เวลาสุขก็ไม่ยึดติดกับความสุข เวลาทุกข์ก็ไม่รังเกียจกับความทุกข์ เปรียบเหมือนกับความมืดกับความสว่าง เวลาพระอาทิตย์ขึ้นมามีแสงสว่าง ก็ไม่ยึดติดกับแสงสว่าง เวลาพระอาทิตย์ตกลงไปความมืดกลับคืนมา ก็ไม่รังเกียจความมืด อยู่ได้ทั้งกับความมืดทั้งกับความสว่าง ฉันทิสุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็เป็นอย่างนั้น อย่าไปยึด

กับความทุกข์ เพราะถ้าเกิดยินดีกับความทุกข์ก็เท่ากับยึดติดอยู่กับความสุข เมื่อความสุขนั้นหมดไปก็จะเกิดความทุกข์ตามมา ก็จะเกิดความเดือดร้อน เกิดความวุ่นวายใจ แต่ถ้าไม่ยึดติดกับความทุกข์ สุขมาก็รู้ว่ามา รู้ว่ามาเพื่อไป เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่หวังให้อยู่กับตนไปตลอด ก็ปล่อยไปตามเรื่องของเขา ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว จิตก็ไม่มีความทุกข์ ที่เกิดจากอุปาทาน ความยึดมั่น ติดอยู่กับเวทนา ส่วน **สัญญา สังขาร วิญญาณ** ก็เป็นแบบเดียวกัน เขาเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ให้ความรู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปยินดียินร้ายกับเขา อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะเราไปควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้นั่นเอง

นี่คือการเจริญวิปัสสนาภาวนา ให้อธิบายอยู่เรื่อยๆ ตลอดเวลา เท่าที่จะสามารถทำได้ ถ้าจิตรู้สึกว่ามี ความฟุ้งซ่าน คือพิจารณาเกินขอบเขตของเหตุของผล ก็ให้ย้อนจิตกลับมาสู่สมถภาวนา ทำจิตให้สงบเสียก่อน เปรียบเหมือนกับเครื่องยนต์ที่วิ่งไปแล้วมันร้อนมากจนเกินไป ก็หยุดพักเครื่องสักพักหนึ่งก่อน ให้เครื่องเย็นแล้วค่อยติดเครื่องทำงานต่อไป การเจริญวิปัสสนาภาวนาก็เป็นเช่นนั้น ถ้าภาวนาโดยไม่หยุดไม่หย่อน พิจารณาโดยไม่หยุดไม่หย่อนไม่ช้าก็เร็วก็จะเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา เลยเหตุเลยผลไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริงได้ อย่างนั้นก็ต้องที่จะหยุดพัก ย้อนจิตกลับมาสู่สมถภาวนา กำหนดจิตให้อยู่กับพุทโธๆ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นอยู่ ก็ปล่อยให้สงบจนกว่าจิตจะอิมจะพอ แล้วก็ถอนออกมาจากความสงบนั้น หลังจากนั้นแล้วจิตก็พร้อมที่จะไปทำงานในทางด้านวิปัสสนาภาวนาต่อไป ก็ย้อนกลับมาพิจารณาธรรมต่อไป จะพิจารณาร่างกายก็ได้ ดูอาการ ๓๒ ให้เห็นว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม ให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ต้องแตกต้อดดับอย่างนี้เป็นต้น พิจารณาไปเรื่อยๆ พิจารณากลับไปกลับมาจนกว่าจะเห็นชัดอยู่ในจิต หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็จะสามารถเอาชนะความเห็นผิดได้ แล้วก็ปล่อยวาง หลุดพ้นจากทุกข์ไปในที่สุด เป็นการ **บรรลุนิพพาน** ที่เกิดจากการปฏิบัติ การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๘๘

ปัจจัยเกื้อหนุน

๒๑ มกราคม ๒๕๔๗

การที่จะทำให้การปฏิบัติธรรม บำเพ็ญจิตตภาวนา เป็นไปได้ด้วยความก้าวหน้า เป็นมรรคเป็นผล จำต้องมี**ปัจจัยเกื้อหนุน** เพราะถ้าขาดปัจจัยเกื้อหนุนแล้ว การปฏิบัติจะไม่เป็นไปได้ดีเท่าที่ควร เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ถ้าไม่มีปัจจัยสนับสนุน เช่น น้ำกับปุ๋ย และการดูแลรักษา ต้นไม้จะไม่เจริญงอกงามดีเท่าที่ควร การบำเพ็ญจิตตภาวนาก็เป็นเหมือนกับการปลูกต้นไม้ เพื่อให้เป็นมรรคเป็นผล ก็ต้องมีปุ๋ย มีน้ำ มีการดูแลรักษาที่เรียกว่าปัจจัยเกื้อหนุน มีอยู่ ๔ ประการด้วยกันคือ **๑. ความวิเวก ๒. การรับประทานอาหารพอประมาณ ๓. การไม่คลุกคลีกัน ๔. การเจริญสติอย่างต่อเนื่องในสติปัฏฐาน** ๔ เหล่านี้คือปัจจัยที่จะเกื้อหนุนให้การปฏิบัติจิตตภาวนา ไม่ว่าจะเป็นการทำให้จิตสงบที่เรียกว่า**สมถภาวนา** หรือทำให้จิตรู้แจ้ง ที่เรียกว่า**วิปัสสนาภาวนา** เพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนั้น บรรลุเป็นมรรคเป็นผลขึ้นมา ถ้าไม่มีปัจจัยเกื้อหนุน มรรคผลก็จะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าจะเกิดก็เกิดอย่างยากลำบาก ต้องใช้เวลานาน แต่ถ้ามีปัจจัยเกื้อหนุนทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าภายใน ๗ วันก็สามารถบรรลุมรรคผลได้ หรือถ้าอย่างช้าก็ไม่เกิน ๗ ปี จะต้องบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งอย่างแน่นอน ผู้บำเพ็ญธรรมเพื่อมรรคผลนิพพาน เพื่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จึงต้องพิจารณาปัจจัยเกื้อหนุนทั้ง ๔ ประการนี้ คือ

๑. ความวิเวก หมายถึงสถานที่สงบสงัด ห่างไกลจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องยั่ววนกวนจิตกวนใจ สร้างความวุ่นวาย สร้างความขุ่นมัวให้กับจิตใจ จำต้องอยู่ห่างๆจากสิ่งเหล่านี้ เช่นไปแสวงหาที่อยู่ในป่าในเขา ห่างจากบ้านจากเมือง ห่างจากผู้คน เพราะรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลายนั้น จะทำให้จิตกระเพื่อม ทำให้จิตไม่สงบ เปรียบเหมือนกับสิ่งที่จะไปทำให้น้ำกระเพื่อม เช่นน้ำในสระ

ถ้าไม่โยนอะไรลงไป ปล่อยให้ให้น้ำอยู่เฉยๆ น้ำก็จะนิ่งสงบ แต่ถ้าโยนของลงไป ลงไปตักน้ำ ลงไปเล่นน้ำอยู่เรื่อยๆ น้ำก็ต้องกระเพื่อม มีลูกคลื่นอยู่เรื่อยๆ ไม่สงบ จิตของเรา ก็เป็นเช่นนั้น ถ้ายังต้องรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วเข้ามาสู่ใจ ก็จะทำให้จิตใจต้องกระเพื่อมอยู่เรื่อยๆ การจะทำให้จิตให้สงบก็จะยากลำบากลำบาก ดังนั้นเวลาที่ไปอยู่ที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว จึงไม่ควรนำเรื่องราวต่างๆตามไปด้วย เช่นโทรศัพท์มือถือ วิทยุ หนังสือพิมพ์ อะไรต่างๆ เหล่านี้ เพราะจะเป็นสื่อที่นำพาเรื่องราวต่างๆ ให้เข้าไปรบกวนจิตใจ ทำให้ไม่สงบ ทำให้ฟุ้งซ่าน ทำให้ยากต่อการบำเพ็ญสมาธิภาวนา เพื่อการบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาต่อไป สถานที่ๆสงบสงัดวิเวก จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ต้องการมรรคผลจากการปฏิบัติจิตตภาวนา จึงควรให้ความสนใจพิจารณาถึงสถานที่อยู่ ว่าเป็นสถานที่สงบสงัดวิเวกหรือไม่ ห่างไกลจากเครื่องช่วยยวณกวนใจของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ หรือไม่ ถ้ามีก็ควรขยับขยายหาที่สงบสงัด เพราะการบำเพ็ญภาวนาจะได้เป็นไปได้อย่างดีด้วยความสะดวกสบาย

๒. ให้รับประทานอาหารพอประมาณ อย่ารับประทานอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็น เกินความต้องการของร่างกาย เพราะเมื่อรับประทานอาหารเข้าไปมากๆ จะทำให้ร่างกายหนัก เวลาภาวนาจะรู้สึกลำบาก ง่วงเหงาหาวนอน เกิดความเกียจคร้านขึ้นมา จะเดินจงกรมก็ไม่อยากเดิน จะมองหาแต่หมอนอย่างเดียวนั่น ผู้ปฏิบัติจิตตภาวนาจึงต้องเจริญเหตุปัจจัยข้อนี้ ด้วยการรับประทานอาหารพอประมาณ เช่น**ไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว** ดังที่ศรัทธาญาติโยมบางท่านได้สมาทานศีลอุโบสถ คือละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว หรือถ้าอยากจะทำปฏิบัติให้เข้มข้นยิ่งขึ้นไป ก็**รับประทานอาหารเพียงมือเดียว** อย่างพระภิกษุสามเณรท่านปฏิบัติกัน และถ้ายังไม่พอ บางองค์บางท่านก็ละเว้นการรับประทานอาหารเป็นวันๆ บางครั้งก็ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน สุดแต่แต่จะเห็นว่าสมควร เพราะจิตนิสัยบางท่านนั้น ถูกกับการผ่อนอาหารลดอาหาร เวลาไม่รับประทานอาหารมากๆแล้ว จะมีความขยันหมั่นเพียรในการนั่งสมาธิ ในการเดินจงกรม เวลานั้นสมาธิก็ไม่รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ทำให้การบำเพ็ญเจริญก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว จึงมีผู้ปฏิบัติหลายท่านด้วยกันที่นิยมการอดอาหารเป็น

ครึ่งเป็นคราว เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยเสริมในการปฏิบัติ เปรียบเหมือนกับเติมน้ำมันที่มี ทั้ง ๓๑ ทั้ง ๓๕ ถ้าเติมชนิดพิเศษก็จะทำให้เครื่องยนต์สามารถทำงานได้เต็ม ประสิทธิภาพ จิตใจของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าเติมน้ำมันชนิดพิเศษ เช่นรถดงควอเตอร์ให้กับ จิตใจแล้ว ก็เหมือนกับได้น้ำมันพิเศษ ทำให้สามารถประกอบภารกิจการปฏิบัติธรรมได้ เต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีผลเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย นี่ก็คือเหตุปัจจัยข้อที่ ๒ คือการ รับประทานอาหารพอประมาณ ถ้าปฏิบัติได้แล้ว จะเห็นว่าการปฏิบัติจะเป็นไปอย่าง สะดวกรวดเร็ว จึงควรให้ความสนใจพิจารณาเหตุปัจจัยข้อนี้

๓. การไม่คลุกคลีกัน คือไม่จับกลุ่มนั่งคุยกัน จะแยกอยู่กันตามลำพังเพราะเวลานั่งคุย กันก็มีแต่เสียเวลา นอกจากเสียเวลาแล้วยังทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ชุ่นมัว สนทนาไปสนทนา มาก็จะมีความเห็นไม่ตรงกัน มีการถกเถียงกัน เอาแพ้เอาชนะกัน ทำให้จิตใจชุ่นมัว ขึ้นมา เวลาไปนั่งทำจิตให้สงบ ก็จะมีรู้สึกลำบากลำบาก เพราะมีนิวรณ์เกิดขึ้น คือความ โกรธนั่นเอง ถ้าไม่จำเป็นจริงๆแล้ว เวลาอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรม จะไม่นิยมพูดคุยกัน แม้เวลาที่จะต้องมาทำกิจวัตรร่วมกัน เช่นลงโบสถ์ไหว้พระสวดมนต์ ออกบิณฑบาต ฉันท อาหาร ทำกิจต่างๆ ล้างบาตร กวาดอุตุศาลา ต่างคนต่างมีสติอยู่กับภารกิจที่ต้องทำ ไม่ส่ง จิตใจให้ไปสนใจกับบุคคลอื่นๆ เพราะจะทำให้จิตออกไปข้างนอก เมื่อออกไปข้างนอกแล้ว การจะพูดการจะทำอะไรกับบุคคลอื่น ก็จะเกิดขึ้นตามมา แต่ถ้าสนใจแต่ภารกิจของตน มีสติอยู่กับภารกิจที่ต้องทำ ไม่ว่าจะเดินบิณฑบาต จะนั่งรับบาตรจากญาติโยม จะฉัน จังหัน จะทำอะไรก็ตาม ถ้ามีสติอยู่กับการทำงานของตนแล้ว จิตก็จะภาวนาไปใน ขณะเดียวกัน เพราะเป็นการเจริญสติ ที่เรียกว่า**กายคตาสติภาวนา**นั่นเอง ถ้าทำอย่างนี้ ได้แล้ว จิตจะอยู่ข้างใน จะรวมลงสู่ความสงบได้ง่าย

แต่ถ้าปล่อยจิตให้ออกไปข้างนอก เห็นคนนั้นเห็นคนนี่เขาทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ก็ วิพากษ์วิจารณ์ไปต่างๆนาๆ ผลเสียก็จะเกิดกับตัวเรามากกว่าบุคคลที่ถูกวิพากษ์วิจารณ์ เพราะจิตจะชุ่นมัวขึ้นมา เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา จึงควรสำรวมจิตด้วยการเจริญสติ อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นเหตุมาสู่ปัจจัยเกื้อหนุน**ข้อที่ ๔. การเจริญสติอย่างต่อเนื่องในสติ ปฏิฐาน ๔** ให้มีสติอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม อากาโรได้อาการหนึ่งก็ได้ ในขณะที่ทำ

อะไรอยู่ ก็ให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ อย่าปล่อยจิตให้ลอยไปในอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว หรือไปสู่อนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้จิตอยู่กับ**ปัจจุบัน** ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญ**อานาปานสติ**ในเบื้องต้น คือให้กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้า ออก ให้ไปหาสถานที่สงบสงัดที่ใดที่หนึ่ง ปราศจากความพลุกพล่าน ปราศจากสิ่งต่างๆที่จะมารบกวนสมาธิ ให้หนึ่งขั้วสมาธิตั้งตัวตรง มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก

ลมหายใจเข้าออกจะเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตามความจริงของลม ไม่ต้องไปบังคับลม ให้เป็นไปตามความต้องการ หายใจยาวหรือหายใจสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจยาวหายใจสั้น ลมจะหายาบหรือลมจะละเอียด ก็ให้รู้ตามความเป็นจริงของลม ว่าลมขณะนี้ลมหายาบ ลมขณะนี้ลมละเอียด หรือแม้ในที่สุดลมจะหายไปจากความรู้สึก ก็ไม่เกิดความตกใจขึ้นมา เพราะจิตกำลังเข้าสู่ความละเอียด จะรวมตัวลงสู่ความสงบ ถ้าผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติอาจจะเกิดความตกใจขึ้นมา คิดว่าถ้าไม่มีลมหายใจแล้วจะตายได้ ก็เกิดความตกใจ เมื่อเกิดความตกใจ จิตก็จะถอนออกมาสู่ลมที่หายาบ จิตก็เลยไม่สามารถรวมลงเป็นสมาธิได้ เวลาที่กำหนดดูลมหายใจเข้าออก จึงขอให้มีสติรู้ตามลมก็พอ แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ตามเข้าตามออก ให้รู้อยู่ที่จุดหนึ่งจุดใด ที่ลมสัมผัสเด่นชัด ในเบื้องต้นส่วนใหญ่ก็จะอยู่แถวปลายจมูก เหนือริมฝีปากขึ้นมา ก็กำหนดรู้อยู่บริเวณที่ลมสัมผัสเข้าออก ไม่ต้องตามลมเข้า ไม่ต้องตามลมออก ให้รู้ว่าลมเข้า ให้รู้ว่าลมออก ให้รู้ว่าลมหายาบหรือละเอียด หรือแม้แต่ลมไม่มีแล้ว ไม่สามารถรับรู้ว่ามีลมหายใจ ก็ไม่เป็นไร ให้รู้ไปเรื่อยๆ เพราะไม่ช้าก็เร็วจิตจะรวมลงสู่สมาธิ สู่ความเป็นหนึ่งที่เรียกว่า**เอกัคคตารมณ์**

ขณะที่จิตรวมลงนั้น จะอยู่นานหรือไม่นานก็ไม่ต้องไปกังวล ปล่อยให้จิตอยู่ตามสภาพของเขา ถ้าจิตจะรวมลงอยู่สักระยะหนึ่งแล้วถอนออกมาก็ปล่อยให้เป็นไป อย่างนี้เรียกว่า**ขณิกสมาธิ** คือรวมลงแล้ว ตั้งอยู่เพียงชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ถอนออกมา แต่ถ้าจิตรวมลงแล้ว ตั้งอยู่ได้เป็นเวลานาน ก็เรียกว่า**อัปปนาสมาธิ** สมาธิทั้ง ๒ อย่างนี้จะเป็นเครื่องหนุนของการปฏิบัติในขั้น**วิปัสสนา**ต่อไป คือเมื่อจิตถอนออกจากสมาธินี้แล้ว เวลาจะลุกขึ้น ก็ให้ตั้งสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของกาย กายจะยืน จะลุก จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะทำภารกิจอะไร ก็ให้มีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของกาย ถ้าไม่ได้ทำอะไร ก็ให้

พิจารณาดูอาการ ๓๒ ของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อวัยวะต่างๆที่อยู่ภายใน ให้พิจารณากลับไปกลับมาเป็นอนุโลม ปฏิโลม ให้พิจารณาให้เห็นถึงสภาพของอาการต่างๆ เช่นกำหนดดูว่าผมมีรูปร่างลักษณะอย่างไร ตั้งอยู่ที่ไหน ขนมีรูปร่างลักษณะอย่างไร ตั้งอยู่ที่ไหน อวัยวะต่างๆมีลักษณะอย่างไร ให้กำหนดรู้ให้ดูไปเรื่อยๆ สลับไปสลับมา เข้าๆออกๆ คืออนุโลมปฏิโลม อนุโลมก็พิจารณาเข้าไป ปฏิโลมก็ย้อนออกมา ให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นอสุภะ ไม่สวยไม่งาม เป็นปฏิภูม มีของสกปรกซ่อนอยู่ภายในร่างกาย ที่ต้องถูกขับถ่ายออกมาอย่างสม่ำเสมอ

การพิจารณาให้เห็นอสุภะ ความไม่สวยงาม ก็เพื่อที่จะกำราบ หรือกำจัดกามราคะ กามตัณหา ความใคร่ ความอยากในกาม ความอยากในรูปร่างของคนนั่นเอง ถ้าเห็นว่าเป็นปฏิภูม สกปรก เป็นอสุภะ ไม่สวยไม่งาม แม้ขณะที่มีชีวิตอยู่ก็ไม่สวยงาม เวลาที่ตายไปแล้ว ถูกทิ้งไว้ให้เน่าเปื่อย ยิ่งไม่สวยงามใหญ่ เหล่านี้เป็นวิธีการเจริญอสุภกรรมฐาน เพื่อทำให้จิตเกิดปัญญาขึ้นมา เพื่อที่จะได้คลายความหลงในความสวยงามของร่างกาย ถ้าพิจารณาอยู่อย่างนี้อยู่เรื่อยๆแล้ว ต่อไปเวลาเห็นรูปร่างของคน ก็จะไม่เห็นเพียงแต่ส่วนภายนอกเท่านั้น จิตจะทะลุเข้าไปสู่ภายใน จะเห็นทั้งในสภาพที่มีชีวิตอยู่ และเห็นในสภาพที่ตายไปแล้ว ว่าเป็นอย่างไร ถ้าสามารถเจริญอสุภกรรมฐานได้อย่างต่อเนื่อง จนชนะความอยากในกามได้แล้ว จิตก็จะหลุดพ้นจากปัญหาของกามไปได้โดยสบาย

นี่ก็คือการเจริญกายคตาสติภาวนา เพื่อให้เห็นถึงความไม่สวยงามของร่างกาย นอกจากความไม่สวยงามแล้ว ร่างกายยังมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน คือต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตายไปในที่สุด ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ถ้าไปหลงยึดติดกับร่างกายปรารถนาให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะต้องเกิดความทุกข์ขึ้นมาภายในใจ แล้วก็พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ผ่านมาจากอาหาร ที่รับประทานเข้ามา ก็มาจากพืชผักต่างๆ จากดิน จากน้ำ จากลม จากไฟ เมื่อเข้ามาสู่ร่างกายก็แปลงสภาพเป็นอาการต่างๆ มีผม มีขน มีเล็บ มีฟันเป็นต้น แต่เมื่อร่างกายนี้ตายไป อาการ ๓๒ ก็กลายเป็นดิน น้ำ

ลม ไฟไป แยกตัวกลับไป ร่างกายก็จะมีอะไรเหลืออยู่อีกต่อไป **ส่วนที่เป็นดินก็กลับสู่ดิน ส่วนที่เป็นน้ำก็กลับสู่น้ำ ส่วนที่เป็นลมเป็นไฟ ก็กลับสู่ลมสู่ไฟ** นี่เป็นธรรมชาติของร่างกายที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย ได้เจริญวิปัสสนาจนรู้แจ้งเห็นจริง ตามสภาพความเป็นจริง **ว่าเป็นอนัตตา** ไม่มีตัวไม่มีตน ลักแต่ว่าเป็นการรวมตัวกันเข้ามาของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น

ถ้าพิจารณาได้จนเห็นแจ้งชัดว่าเป็นอย่างนั้นแล้ว **อุปาทาน**ความยึดมั่นในตัวในตน **ว่าเป็นเราเป็นของๆเรา** ก็จะถูกทำลายไป ทำให้อยู่ได้อย่างสุขสบาย ไม่มีความวุ่นวายกังวลกับความเป็นไปของร่างกาย จะอยู่หรือจะตายก็ถือว่าเท่ากัน ไม่มีความเดือดร้อนกังวลกับความเป็นความตาย เพราะรู้ว่าในที่สุด ไม่ว่าใครก็ตามในโลกนี้ แม้แต่พระบรมศาสดาเอง ก็ยังต้องตายเหมือนกัน เพราะสังขารร่างกายของคนเราทุกคนนั้น มีสภาพเหมือนกันทั้งสิ้น เป็น**ไตรลักษณ์** เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** นี่ก็คือการเจริญกายคตาสติภาวนา หรือที่เรียกว่าเจริญสติอยู่กับกาย ให้พิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็น**อสุภะ** ไม่สวยงาม เป็น**ปฏิกุล** สกปรก แล้วก็เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เพื่อจะได้ปล่อยวาง**อุปาทาน**ความยึดติดอยู่กับร่างกาย

ส่วน**เวทนานั้น** ท่านก็ให้กำหนดดูเวทนาว่าเป็น**สภาวะธรรม** เหมือนกับความร้อนความหนาว ที่เป็นสภาวะธรรมอยู่ภายนอก หน้าหนาวก็มีอากาศอย่างหนึ่ง หน้าร้อนก็มีอากาศอย่างหนึ่ง เวทนาที่ปรากฏขึ้นในใจก็เป็นอย่างนั้น เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ เดี่ยวก็ไม่สุขไม่ทุกข์ หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไป จะไปบังคับให้มีแต่สุขอย่างเดียวก็ไม่ได้ เหมือนกับจะไปบังคับให้อากาศเย็นสบายอย่างเดียวก็ไม่ได้ อากาศก็มีเหตุมีปัจจัยทำให้หมุนเวียนเปลี่ยนไปตามสภาพ เวทนาต่างๆที่จิตต้องสัมผัสรับรู้ ก็เป็นเช่นนั้น มีทุกข์ มีสุข มีไม่ทุกข์ไม่สุข หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไปแสดงหน้าที่ของเขาไป จิตต้องรู้ทันแล้วปล่อยวางคือรู้ว่า**เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**นั่นเอง ไปควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้ เวลาสุขก็อย่าไปอยากให้อายุอยู่กับเราไปนานๆ เพราะเมื่อสุขหายไป ก็จะต้องเกิดความเสียใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาทุกข์ปรากฏขึ้นมา ก็อย่าไปรังเกียจ เพราะจะสร้างความทุกข์ความวุ่นวายขึ้นมาในใจ หลักสำคัญในการปฏิบัติต่อเวทณาก็คือ พยายามทำ

จิตให้สงบ ใหนึ่ง ให้เป็น**อุเบกขา** ให้เข้าใจถึงไตรลักษณ์ของเวทนา ว่าเป็นอย่างไรนี้ เหมือนกับความร้อนความหนาวของอากาศ ที่ไปควบคุมบังคับไม่ได้ เวทนาต่างๆที่ปรากฏขึ้นในจิตก็เป็นเช่นนั้น ไปบังคับไม่ได้ แต่สิ่งที่บังคับได้ ก็คือจิตของเรานั่นเอง ถ้าจิตมีสมาธิ จิตมีปัญญา จิตสามารถปล่อยวางได้ ทำจิตให้สงบนิ่งเฉยกับความเป็นไปต่างๆของเวทนาได้

นี่คือการเจริญสติอยู่กับเวทนา เวลาที่เวทนาปรากฏขึ้นมา อย่าหลงไปดีใจกับสุขเวทนา และอย่าหลงทุกข์ไปกับทุกข์เวทนา ให้รู้ทันแล้วปล่อยไปตามความเป็นจริง เช่นเวลานั่งนานๆ แล้วเกิดทุกข์เวทนา ก็กำหนดจิตใหนึ่ง แล้วก็สอนจิตว่า เป็นสิ่งที่ไปควบคุมบังคับไม่ได้ ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเปลี่ยนไป ไม่มีอะไรอยู่ไปแบบคงเส้นคงวา ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถ้าทำจิตได้แล้ว จิตสงบตัวลง เวทนาที่แสดงอยู่นั้น ก็จะไม่มาสร้างความเดือดร้อนให้กับจิต เพราะจิตได้ปล่อยวางเวทนานั่นเอง เวลาจิตปล่อยวางเวทนาแล้ว จิตจะรวมลงเข้าสู่ความสงบ ถึงแม้จะยังสัมผัสกับเวทนาอยู่ แต่จะเพียงรับรู้เฉยๆ จะไม่มีปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่งกับเวทนานั้นๆ นี่ก็คือผลที่จะเกิดขึ้นจากการเจริญสติอยู่กับเวทนา ให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

การเจริญสติอยู่กับจิต ก็คือการรู้อารมณ์ของจิตนั่นเอง จิตของเราในวินาทีหนึ่งๆ มีอารมณ์เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา เดียวก็ดีใจ เดียวก็เสียใจ เดียวก็โลภ เดียวก็โกรธ เดียวก็หลง เดียวก็สงบ เดียวก็ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ต้องแยกจิตออกจากอารมณ์เหล่านี้ ให้จิตรับรู้ แต่อย่าไปวุ่นวายตามอารมณ์ต่างๆ อย่าไปโลภตามอารมณ์ อย่าไปหลงตามอารมณ์ อย่าไปโกรธตามอารมณ์ ถ้ามีสติรู้อยู่ อารมณ์เหล่านั้นไม่ช้าก็เร็วก็ต้องสงบตัวลง แต่ถ้าไม่สงบตัวลง ก็ต้องอาศัยปัญญาเป็นตัวระงับ เช่น สมมุติว่าเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมา แล้วก็มีสติรู้ว่าโกรธ แต่อารมณ์โกรธยังไม่หายไป ก็ให้ใช้เมตตาเป็นเครื่องดับความโกรธ คือถ้าเป็นบุคคลที่สร้างความโกรธให้กับเรา ท่านก็สอนให้ใช้**อภัยทาน** คือให้อภัย อย่าไปจองเวรจองกรรม คิดเสียว่าไปห้ามเขาไม่ได้ เขาจะทำอะไร เขาจะพูดอะไร เราไปห้ามไปบังคับเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราห้ามได้ก็คือใจของเรา เราทำใจให้เฉยเสีย มันก็หมดเรื่อง หรือให้มองว่าความโกรธนี้เป็นโทษกับตัวเรามากกว่าคนที่ทำให้เราโกรธ เพราะ

ความโกรธเป็นเหมือนกับไฟในใจ เวลาโกรธขึ้นมาแล้ว จะมีความวุ่นวาย มีความเดือดร้อนใจ อยู่เฉยไม่ได้ หน้าบึ้ง หน้าตาเป็นยักษ์เป็นมาร เพราะความโกรธนี้เอง ต้องเห็นว่าความโกรธเป็นโทษมากกว่าคนที่ทำให้เราโกรธ อย่าไปแก้ที่คนที่ทำให้เราโกรธ ต้องย้อนมาแก้มาดับความโกรธที่อยู่ภายในใจของเรา

ถ้าทำอย่างนี้แล้ว ต่อไปเวลามีใครมาทำอะไร ก็จะไม่สนใจ จะถือว่าเป็นเรื่องสุดวิสัย เหมือนกับแดดลมที่บังคับไม่ได้ ฉะนั้นใครทำอะไรจะทำอะไรให้ถูกอกถูกใจหรือไม่ ก็ไปบังคับเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราบังคับได้ก็คือใจของเรา ให้หันเข้ามาดูที่จิต แล้วควบคุมจิต ด้วยการเจริญสติปัฏฐานในจิต คือให้มีสติรู้ทันกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เพราะถ้ารู้ปั๊บ เราจะแก้ปัญหาก็ได้ทันที และแก้ได้ถูกจุด คือแก้ที่จิต อย่าไปแก้ข้างนอก ข้างนอกแก้ไปเท่าไร ก็ไม่รู้จักจบจักสิ้น แก้คนนี้ได้ เดี่ยวก็มีอีกคนมาแทนที่อยู่นั่นเอง แต่ถ้าแก้ที่จิต เราได้หันเดียวแล้ว เราแก้ปัญหานี้ไปได้ตลอด นี่ก็คือความหมายของการเจริญสติอยู่กับจิต ให้รู้ทันอารมณ์ต่างๆที่ปรากฏขึ้นในจิต ว่าเป็น**ไตรลักษณ์**เหมือนกัน เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** อย่าไปหลงยึดติด ต้องปล่อยวาง ต้องรู้ทัน

ประการสุดท้ายท่านสอนให้เจริญสติในธรรม คือให้พิจารณาสิ่งต่างๆที่ปรากฏสัมผัสกับจิต เช่นให้พิจารณา**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วปรากฏขึ้นในจิต ให้รู้ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**เหมือนกัน เป็นสิ่งที่มาแล้วก็ไป เสียงได้ยินปั๊บแล้วก็หายไป รูปเห็นปั๊บแล้วก็เปลี่ยนไป ทุกสิ่งทุกอย่างเข้ามาแล้วก็หายไป เปลี่ยนไป อย่าไปหลงยึดติด อย่าไปยินดีกับรูปที่สวยงาม อย่าไปรังเกียจกับรูปที่ไม่สวยงาม ให้รู้ว่าเป็นสักแต่ว่ารูป เป็นสักแต่ว่าเสียง อย่าไปดีใจกับเสียงสรรเสริญ อย่าไปรังเกียจกับเสียงนินทา ให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่าเสียงเท่านั้น เป็น**สภาวะธรรม**อันหนึ่งเหมือนกับแดดกับลม ถ้าจิตไม่ไปยินดียินร้ายแล้ว จิตก็จะไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวาย เพราะมีปัญญา เพราะเห็นแล้วว่าเป็น**ไตรลักษณ์**นั่นเอง คือเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** นี่ก็คือการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ซึ่งมีอยู่ในตัวเรา ไปอยู่ที่ไหน สถานที่ใด มี**สติปัฏฐาน ๔** อยู่ในตัวเราเสมอ อยู่ที่ว่าจะเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้หรือไม่ ถ้าเจริญแล้ว การปฏิบัติธรรมจะเป็นไปได้ง่ายดาย เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว จึงควรเจริญปัจจัย

เงื่อนไขทั้ง ๔ ประการคือ ๑. ความวิเวก ๒. การรับประทานอาหารพอประมาณ ๓. การไม่คลุกคลีกัน ๔. การเจริญสติในสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง เพื่อมรรคผลที่จะตามมาต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๘๗

หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน

๒๔ มกราคม ๒๕๕๗

วันนี้เป็นวันที่ท่านทั้งหลายไม่ต้องไปทำงานทำการ เลยใช้เวลาที่ว่างอยู่นี้มาทำคุณทำประโยชน์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้พุทธศาสนิกชนทำกัน คือเข้าวัดอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งก็ควรได้สัมผัสกับพระศาสนาสักครั้งหนึ่ง เพื่อจะได้ปฏิบัติหน้าที่ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบไว้ให้สมบูรณ์ มีอยู่ ๓ ประการด้วยกันคือ **๑. ให้ละเว้นจากการกระทำบาปทั้งปวง ๒. ให้กระทำความดี ทำบุญกุศลให้ถึงพร้อม ๓. ให้ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ขัดเกลาชำระพวงกิเลสตัณหาทั้งหลายให้ออกไปจากจิตจากใจ** นี่คือนิยามหรือหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน ที่ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพราะชีวิตของคนเรานั้น เกิดมาทุกคนก็แสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่การปฏิบัติตามหน้าที่ ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้ เพราะถ้าสามารถปฏิบัติได้ จิตใจจะมีความสุขสงบ ร่มเย็น เป็นสุข แต่ถ้าไม่ปฏิบัติตาม กลับไปแสวงหาความสุขอีกแบบหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ในทางโลกแสวงหากัน คือหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะทั้งหลาย เราจะไม่พบกับความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะนั้น จะมีความทุกข์ประกบอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับเหรียญที่มี ๒ ด้าน มีหัวมีก้อย ความสุขทางโลกก็เหมือนกัน มีความทุกข์ประกบคู่กันไปเสมอ

ดังนั้นในโลกนี้สิ่งๆที่มีความสุขอย่างมากมาย ทางรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะ ก็ยังไม่วายที่จะต้องมีความทุกข์ มีความวุ่นวายใจ เพราะความไม่รู้ตัวเอง ที่ทำให้หลง เห็นว่าความสุขที่ได้รับจากการเสพสัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะนั้น เป็นความสุขที่แท้จริง แต่นักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้าผู้มีปัญญา สามารถมองเห็นทะลุผ่านหมอกของความหลงคือ **โมหะ** ความไม่รู้จริง คือ **อวิชชา** ที่ปกคลุมหุ้มห่อจิตใจของสัตว์โลกทั้งหลาย ทำให้ไม่เห็นความทุกข์ที่ซ่อนเร้นอยู่กับความสุข ที่ได้จากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ พระพุทธเจ้า

จึงไม่ปรารถนา ไม่สนใจกับความทุกข์ที่พวกเราทั้งหลายกำลังแสวงหากัน แต่กลับแสวงหาความสุขอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า**สันติสุข** ความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจ ซึ่งจะเกิดได้จากการบำเพ็ญบุญบารมี มีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกันคือ ๑. **ทานบารมี** การให้ ๒. **ศีลบารมี** การละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางกายและทางวาจา ๓. **เนกขัมมบารมี** การแสวงหาความสุขจากความสงบร่มเย็นของจิตใจ ละเว้นจากการแสวงหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย ๔. **อธิษฐานบารมี** ความตั้งใจ ๕. **สังขบารมี** ความจริงใจ ๖. **ขันติบารมี** ความอดทน ๗. **วิริยบารมี** ความพากเพียร ๘. **ปัญญาบารมี** ความรู้ ความฉลาด ๙. **เมตตาบารมี** ความมีไมตรีจิตต่อผู้อื่น ๑๐. **อุเบกขาบารมี** การทำจิตใจให้วางเฉย เหล่านี้คือเครื่องมือที่ต้องพัฒนาสร้างขึ้นมา เพื่อจะได้ปฏิบัติหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนได้สมบูรณ์

ในบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ มีบารมีที่สำคัญอย่างยิ่งในเบื้องต้นคือ**อธิษฐานบารมี** ก่อนที่จะบำเพ็ญบารมีอื่นได้ ต้องมีอธิษฐานบารมีเป็นผู้นำ อธิษฐานบารมี คือความตั้งใจ ก่อนที่จะทำอะไร ต้องตั้งใจก่อน ต้องตั้งเป้าหมายก่อน อย่างวันนี้จะมาวัดได้ ก็ต้องตั้งใจไว้ก่อนล่วงหน้า ว่าวันนี้จะมาทำบุญที่วัด เป็นการกำหนดเป้าหมาย จุดหมายปลายทางที่ต้องการจะไป ฉะนั้นใดการบำเพ็ญบุญบารมี ก็ต้องตั้งเป้าหมายไว้ในเบื้องต้นก่อนว่า ในชีวิตนี้เมื่อเกิดมาแล้วก่อนที่จะตายไป ขอให้ได้บำเพ็ญบุญบารมี เท่าที่จะสามารถทำได้ ถ้าตั้งเป้าหมายแล้ว ก็จะได้มีจุดหมายปลายทาง มุ่งานที่จะต้องทำกัน ถ้าไม่ตั้งเป้าหมายไว้ก่อน ชีวิตก็จะเป็นเหมือนกับเรือที่ไม่มีหางเสือ ไม่สามารถดำเนินไปตามทิศทางที่ต้องการจะไปได้ จะต้องไหลไปตามกระแสน้ำกระแสลม แต่ถ้ามีหางเสือ ย่อมสามารถบังคับควบคุมให้เรือไปในทิศทางที่ต้องการจะไปได้ อธิษฐานบารมีก็เป็นเหมือนหางเสือที่ใช้คัดเรือของชีวิต คือจิตใจให้ดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่ปรารถนา ก็คือความสุขและความเจริญที่แท้จริงนั่นเอง ดังนั้นเมื่อได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จนเห็นว่าเป็นคำสอนที่มีประโยชน์ เป็นคำสอนที่จะพาไปสู่ความสุขและความเจริญอย่างแท้จริง ก็ควรที่จะตั้งจิตอธิษฐาน คือตั้งใจว่า ชาตินี้ขอให้ได้บำเพ็ญบุญบารมีเท่าที่จะสามารถทำได้ เช่นบำเพ็ญทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี เป็นต้น

เมื่อได้อธิษฐานแล้ว บารมีขึ้นต่อมาที่จำเป็นจะต้องมี ก็คือ**สัจจบารมี** ความจริงใจ ถ้าตั้ง
อธิษฐานไว้ว่าจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่ขาดสัจจะ ความจริงใจ บางทีอาจจะไม่ได้ทำก็ได้
อย่างในช่วงปีใหม่มักจะตั้งจิตอธิษฐานกันว่า ปีนี้จะขอเป็นคนดี จะละเว้นจากการเสพ
สุรายาเมา จะละเว้นจากอบายมุขต่างๆ แต่พอปีใหม่ผ่านไปไม่ได้ไม่สักกี่วัน พอมีคนชวนไป
เที่ยว ชวนไปดื่ม ก็เกิดใจอ่อน ไม่มีกำลังจิตที่จะต้านทานการชวนของผู้อื่นได้ ความ
ตั้งใจที่จะละเว้นจากการดื่มสุราก็เลยต้องล้มไป เพราะขาดสัจจะความจริงใจ จึงต้องทำ
ความเข้าใจว่า การอธิษฐานจิต คือการตั้งใจจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น เป็นเหมือนกับการให้
คำมั่นสัญญา ถึงแม้จะไม่ได้ให้กับผู้อื่นก็ตาม แต่ก็เป็นการให้คำมั่นสัญญากับตนเอง
ต้องมีความหนักแน่น มีความจริงใจต่อการให้คำมั่นสัญญาของตน ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ก็
จะเป็นคนโลเล เป็นคนไม่มีหลัก ไม่มีเกณฑ์ ไม่สามารถกำหนดทิศทางชีวิตของตนเอง
ได้ ตั้งขึ้นมาเท่าไร ก็จะล้มไปทุกครั้ง เมื่อประสบกับอุปสรรคหรือประสบกับสิ่งยั่วยวน
กวนใจ ก็จะทำให้ไม่สามารถตั้งอยู่ในความตั้งใจได้

แต่ถ้ามีสัจจะควบคู่ไปกับอธิษฐาน เรียกว่าสัจจอธิษฐานแล้ว การตั้งใจจะไม่ล้มเหลว
เพราะมีความจริงใจ มีความแน่วแน่ มีความหนักแน่น อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญ
ในขณะที่นั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ ก่อนที่จะตรัสรู้ ก็ได้ทรงตั้งสัจจอธิษฐานไว้ว่า จะนั่งอยู่ใต้
ต้นไม้นี้จนกว่าจะบรรลุธรรมที่ปรารถนา ถ้าไม่ได้บรรลุธรรม ก็ขอให้ตายไปกับการ
นั่งนี้เลย นี่คือสัจจอธิษฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตั้งไว้ ในขณะที่บำเพ็ญบารมี ในวาระ
สุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุเป็นพระบรมศาสดา เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พวกเรา
ที่มีความปรารถนาที่จะเจริญในทางที่ถูกที่ดีที่ควร นอกจากการตั้งจิตอธิษฐานแล้ว ต้อง
มีสัจจะควบคู่ไปด้วย คือก่อนที่จะตั้งจิตอธิษฐาน ต้องถามตัวเองก่อนว่า ทำตามความ
ตั้งใจนี้ได้หรือไม่ ได้มากน้อยเพียงไร ต้องดูกำลังของตัวเองประกอบไปด้วย ไม่ใช่ตั้ง
เจตนาในสิ่งที่เหนือความสามารถที่จะทำได้ ถ้าเป็นเช่นนั้นตั้งไปก็ต้องล้มไปอย่าง
แน่นอน ต้องรู้จักประมาณ รู้จักกำลังของเราด้วยว่าจะสามารถปฏิบัติได้มากน้อยเพียงไร
ก็ตั้งไว้เพียงเท่านั้นก่อน เมื่อได้บรรลุถึงขั้นนั้นที่ได้ตั้งไว้แล้ว ค่อยมาตั้งขึ้นต่อไป ค่อยๆ
ขยับไปเรื่อยๆ ไปทีละเล็กทีละน้อยก็ได้ ไม่จำเป็นจะต้องตั้งทีเดียวให้ถึงเป้าหมายสูงสุดเลย

เพราะบางทีจะไม่มีกำลังความสามารถพอที่จะบำเพ็ญได้นั่นเอง แล้วก็เกิดความท้อแท้ เกิดความอึดหนาระอาใจ ทำให้ไม่อยากจะทำปฏิบัติต่อไป

ถ้าตั้งอยู่ในขอบเขตของความสามารถของเรา แล้วสามารถรักษาสัจจะนี้ได้ ก็จะสามารถสร้างกำลังจิตกำลังใจให้กับเรา ให้มีกำลังใจที่จะปฏิบัติให้สูงยิ่งๆขึ้นไป ในเบื้องต้นจึงต้องมีสัจจาธิษฐานไว้เป็นตัวนำร่อง เป็นตัวเบิกทางให้กับการปฏิบัติ เมื่อมีทั้งอธิษฐานและสัจจะแล้ว บารมีขั้นต่อไปที่ต้องใช้ก็คือ**วิริยบารมี** ความพากเพียร เมื่อตั้งใจไว้ว่า จะทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ก็ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการกระทำกิจนั้นๆ เช่นต้องขยันทำบุญ ขยันรักษาศีล ขยันปฏิบัติธรรม ถ้าประสบกับอุปสรรคต่างๆ เจอความยาก ความลำบาก ก็ต้องใช้**ขันติบารมี** ความอดทนไว้ต่อสู้ ถ้าไม่มีความอดทนแล้ว เวลาประกอบความพากเพียร แล้วเผชิญกับอุปสรรค เจอความยากความลำบาก ก็จะไม่สามารถปฏิบัติต่อไปได้ การปฏิบัติก็ต้องล้มเลิกไปในที่สุด แต่ถ้ามีความเข้มแข็งอดทน ไม่กลัวทุกข์ ไม่กลัวความยาก ความลำบาก ก็จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆไปได้

ทุกครั้งที่ย้อแท้หรือประสบกับอุปสรรค ก็ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ให้ระลึกถึงพระสงฆ์สาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่างว่า ท่านก็เป็นเหมือนกับพวกเรา คือเป็นปุถุชนธรรมดาสามัญมาก่อน ก่อนที่จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันตสาวก ท่านก็ต้องตะเกียกตะกายล้มลุกคลุกคลาน ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆที่กีดขวางการปฏิบัติ แต่อาศัยว่าท่านเป็นคนที่มีความแน่วแน่ จริงจัง มีความกล้าหาญ เข้มแข็ง อดทน จึงฝ่าอุปสรรคต่างๆไปได้ ซึ่งเราก็เป็นเหมือนกับท่าน ท่านเป็นมนุษยธรรมดา เราก็เป็นมนุษยธรรมดา ท่านสะสมบุญบารมี เราก็สะสมบุญบารมีได้เหมือนกัน ถ้ามีความคิดอย่างนี้แล้ว ความท้อแท้เบื่อหน่ายก็จะหายไป กำลังจิตกำลังใจก็จะฟื้นกลับคืนมา ทำให้สามารถปฏิบัติต่อไปได้ ด้วยความอุตสาหะพากเพียร จนบรรลุถึงเป้าหมายที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้ได้ในที่สุด

จึงขอให้ความสนใจกับการบำเพ็ญบุญบารมีอย่างต่อเนื่อง ให้เห็นความสำคัญของชีวิตว่า ชีวิตนี้เกิดมาก็เพื่อบำเพ็ญบุญบารมีเท่านั้น เพราะบุญบารมีนี้เท่านั้นที่จะพาเราไปสู่

ความสุขที่แท้จริง ถ้าไม่สร้างบุญบารมี แม้แต่แสวงหาความสุขในโลก ก็จะมีแต่ความสุข ในขณะที่มีชีวิตอยู่นี้เท่านั้น แต่เมื่อต้องจากโลกนี้ไปแล้ว จะไม่มีบุญบารมีเป็นเครื่องส่งเสริมให้ไปเกิดในภพชาติที่ดีต่อไป ดีไม่ดีอาจจะต้องไปเกิดในภพชาติที่เลวกว่า ดังในเรื่องราวที่มีเล่าให้ฟังในพระพุทธรูปศาสนาว่า มีเศรษฐีคนหนึ่งเป็นคนที่มีเงินทองได้มาก แต่เป็นคนตระหนี่ ไม่ชอบทำบุญ มีเงินทองมากน้อยก็จะฝังกลบดินไว้ ไม่บอกแม้กระทั่งลูกหลาน แต่หลังจากที่ตายไปแล้ว ก็ต้องกลับมาเกิดเป็นสุนัขในบ้านของตน เพราะความห่วยสมบัติที่ได้ฝังไว้ พระพุทธเจ้าได้ทรงบิณฑบาตผ่านบ้านนี้มา เห็นสุนัขตัวนี้ก็รู้ว่า เป็นเศรษฐีเจ้าของบ้านเดิม ได้กลับมาเกิดเป็นสุนัข เพราะความผูกพันกับสมบัติที่ตนเองได้สะสมไว้ จึงสอนลูกๆ ของเศรษฐีคนนั้นว่า เลี้ยงสุนัขตัวนี้ไว้ให้ดี เพราะสุนัขตัวนี้เป็นพ่อของเจ้า เดียวเขาจะพาไปขุดสมบัติที่พ่อของเจ้าได้ฝังไว้ให้ ต่อมาไม่นานสุนัขตัวนั้นก็ไปขุดสมบัติต่างๆ ที่ฝังไว้ในบ้านขึ้นมาให้ลูกๆ ได้มีโอกาสได้ใช้ ลูกๆ เมื่อก่อนก็ไม่มีความศรัทธาความเชื่อในเรื่องบุญบารมี ในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด แต่เมื่อได้สัมผัสกับความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน ก็เลยเกิดศรัทธาความเชื่อขึ้นมา ตั้งแต่นั้นก็บำเพ็ญบุญบารมีกัน มีการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม

นี่แหละคืองานที่แท้จริงของเรา หน้าที่ที่แท้จริงของเรา เป็นการแสวงหาความสุขที่แท้จริงของเรา วิธีอื่นไม่มี มีวิธีนี้วิธีเดียวเท่านั้น ถ้ามีแล้วพระพุทธเจ้าจะไม่ปกปิดไว้เลย พระพุทธเจ้าจะบอกเราทั้งหมด แต่นี้เป็นเพียงวิธีเดียวเท่านั้น ที่เป็นวิธีที่ถูกต้อง ที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ได้ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพราะความเกิดนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดีเลย เพราะเมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีความแก่ ความเจ็บ ความตายตามมา มีการพลัดพรากจากกัน และกันตามมาอย่างแน่นอน ผู้ที่ไม่อยากจะประสบกับความทุกข์ จำต้องทำให้ตนเองไม่ต้องมาเกิดอีก เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายนั่นเอง วิธีที่จะทำให้ไม่เกิด ก็คือการบำเพ็ญบุญบารมี ซึ่งจะเป็นตัวทำลายเชื้อของภพชาติ คือกิเลสตัณหาทั้งหลายนั่นเอง ความอยาก ความโลภต่างๆ เป็นตัวผลักดันให้จิตต้องไปแสวงหาภพชาติใหม่อยู่เรื่อยๆ เวลาที่คนเราตายนั้น ตายเพียงครั้งเดียว คือร่างกายต้องแตกสลายดับไป เพราะร่างกายประกอบขึ้นมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ผ่านมาจากอาหาร แล้วก็เข้ามาอยู่ในร่างกาย แล้วก็แปลงสภาพเป็นอวัยวะต่างๆ เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน แล้วไม่

ซาก็เร็วก็ต้องแตกสลายไป **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ที่มีอยู่ในร่างกายก็แยกตัวออกจากกัน กลับคืนสู่สภาพเดิม แต่**จิต**ผู้ที่มาครอบครองร่างกายนี้ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย

จิตนี้ถ้าเปรียบเทียบ ก็เหมือนกับกระแสวิทยุโทรทัศน์ กระแสโทรศัพท์มือถือที่เราใช้กัน อยู่ทุกวันนี้ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่เป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่มี ถ้ามีเครื่องรับวิทยุ โทรทัศน์ตอนนี่ เปิดขึ้นมาก็จะได้รับเสียงและสิ่งต่างๆที่ผ่านมาจากกระแส กระแส ในขณะที่มีอยู่รอบตัวเรา แต่เรามองไม่เห็นกัน จันใดจิตก็เป็นเหมือนกับกระแส เหมือนกัน เป็น**กระแสรู้** เป็น**ผู้รู้** ในขณะนี้ผู้ที่กำลังรับรู้อยู่นี้ ไม่ใช่ร่างกาย จิตต่างหาก เป็นผู้รับรู้ จิตอาศัยร่างกายเป็นสื่อ เป็นเครื่องมือ คืออาศัยหูรับฟังเสียง เมื่อเสียงได้เข้าไปสู่ในร่างกาย ก็ส่งไปสู่จิตอีกต่อหนึ่ง จิตถึงรับรู้ได้ ถึงเสียงที่พูดอยู่นี้ และจิตก็เป็นผู้ คิดพิจารณาตาม ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายนั้นเป็นเหมือนกับเครื่องรับวิทยุเท่านั้นเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่สำคัญอะไร ร่างกายไม่มีตัวไม่มีตน ดังที่ได้แสดงไว้ว่าร่างกายนี้มาจากดิน น้ำ ลม ไฟนั่นเอง แต่ตัวที่สำคัญที่สุดก็คือตัวจิต ตัวจิตนี้เป็นตัวที่รับรู้เรื่องราวต่างๆ และเป็นผู้ที่ทำเพื่อกิจกรรมต่างๆ ทั้งในทางดีและในทางไม่ดี ถ้าดำเนินกิจกรรมที่ดีที่เรียกว่าบุญกุศล จิตก็มีความสุขมีความสงบ ถ้าดำเนินกิจกรรมที่ไม่ดี เช่น ทำบาป ทำกรรม ก็จะมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ

ผลของการกระทำของจิตนั้น จิตเป็นผู้รับเอง ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในปัจจุบันก็คือความรู้สึกที่มีอยู่ภายในใจ อย่างวันนี้เรามาทำบุญกัน เราก็มีความสุขมีความสบายใจ ถ้าไปทำบาปทำกรรม เช่นไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ก็จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ตามมาทันที นี่คือผลของกรรม ที่สามารถพิสูจน์เห็นได้ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่ยังมีผลของกรรมอีกชนิดหนึ่งที่เราเรียกว่าภพชาติที่จะตามมาต่อไป นี่เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ เพราะไม่มีปัญญาเหมือนกับที่พระพุทธเจ้ามี เราจึงต้องอาศัยหรือเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า บุญกรรมที่เราทำในชาตินี้นั้น เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะส่งให้เราไปเกิดในภพชาติต่อไป จะมีความเจริญ มีความร่ำรวย มีความฉลาด มีความสวยงาม หรือไม่สวยงามนั้น ก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่เราทำในชาตินี้ ถ้ารักษาศีลก็จะได้ไปเกิดใน **สุคติ** คือภพที่ดี ที่มีแต่ความสุขมากกว่าความทุกข์ เช่น **ภพของมนุษย์ ของเทพ ของ**

พรหม ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย แต่ถ้าทำบาปทำกรรม ก็จะต้องไปเกิดในอบาย คือภพ
ของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย ของสัตว์นรกทั้งหลาย

นี่เป็นผลที่จะตามมา หลังจากที่ร่างกายได้แตกดับสลายไปแล้ว เรายังต้องไปต่อ คือจิต
ไม่ได้ตายไปกับร่างกายนั่นเอง จิตจะเอาวิบากคือความดี ความชั่วที่ได้ทำไว้ในชาตินี้และ
ในชาติก่อนๆ ที่ยังไม่ได้แสดงผลไปด้วย แล้วก็ต้องไปรับผลต่อไป ทางพระพุทธศาสนา
จึงถือว่า การเกิดมาแต่ละภพแต่ละชาตินั้น เป็นเหมือนกับขึ้นลงบนขั้นบันได ถ้าทำความ
ดีในชาตินี้มากกว่าทำความชั่ว ชาติหน้าก็จะได้เลื่อนขั้นสูงขึ้นไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรง
บำเพ็ญบุญบารมีมาอย่างต่อเนื่องหลายภพ หลายชาติ เป็นเวลาอันยาวนาน จนในที่สุด
บุญบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญ ได้ทำให้บรรลุถึงจุดสูงสุดของสัตว์โลก ก็คือได้บรรลุเป็น**พระ**
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ที่อยู่ไกลจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์มาเกี่ยวข้องด้วย
เลย เพราะได้ถึงจุดที่ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไปนั่นเอง **ผู้ที่ไม่เกิดเท่านั้นจึงจะไม่มี ความ**
ทุกข์ ถ้าตราบไถ่ยังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ยังมี ความทุกข์อยู่ จะมีทุกข์มากทุกข์น้อยเท่า
นั่นเอง ถ้าอยู่ในขั้นบำเพ็ญบุญบารมี ภพชาติที่จะเกิดอีกต่อไปในแต่ละภพแต่ละชาติ จะมี
ความทุกข์น้อยลงไปเรื่อยๆ จะมีความสุขเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนไม่มี ความทุกข์
เหลืออยู่เลย กลายเป็นความสุขล้วนๆ

นี่คือเป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญบุญบารมี อย่างที่เราทั้งหลายได้มากระทำกันนี้ใน
วันนี้ และจะกระทำต่อไปอย่างต่อเนื่อง จนกว่าชีวิตจะหาไม่ การที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์
ได้พบพระพุทธศาสนา เป็นชีวิตที่ได้กำไรไม่ขาดทุน แต่ถ้าไม่เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรง
สั่งสอน เพราะไม่เห็น ก็เลยปฏิเสธ ถ้าอย่างนั้นก็จะไม่ได้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ ที่ดีที่งาม ที่
พระพุทธเจ้าและนักปราชญ์ทั้งหลายได้สัมผัสกัน ทางเลือกของชีวิตเราจึงมีอยู่ว่า เราจะ
ไปทางไหน จะไปในทางที่พระบรมศาสดาชี้ให้ไปก็ได้ หรือจะไม่ไปก็ได้ เพราะไม่มีใคร
สามารถมาบังคับตัวเราได้ แม้กระทั่งตัวเราเอง บางครั้งบางคราวก็ยังมีบังคับตัวเราเอง
ไม่ได้ เพราะอะไร ก็เพราะวิบากกรรมที่เราทำไว้นั่นเอง บางครั้งเราไม่อยากจะโกรธ ก็ยัง
อดที่จะโกรธไม่ได้ บางครั้งไม่อยากจะโลก ก็ยังอดที่จะโลกไม่ได้ บางครั้งไม่อยากจะ
หลง ก็ยังอดที่จะหลงไม่ได้ ก็เพราะในอดีตชาติได้สะสมความโลภ ความโกรธ ความ

หลงไว้มาก จนมีกำลังอยู่ในตัวของเขาเอง แต่ก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ลึกลับที่จะลบล้างความโลภ
ความโกรธ ความหลงเหล่านี้ ถ้ามีความตั้งใจ มีความจริงใจ มีความอดทน มีความกล้า
หาญ จึงไม่ควรมองข้ามการบำเพ็ญบุญบารมี เพราะเป็น**หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน**ทุกๆ
คน ขอให้บำเพ็ญไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ เพื่อความสุขความเจริญที่แท้จริง ที่จะตามมา
ต่อไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๐

เรามีกรรมเป็นของๆตน

๒๙ มกราคม ๒๕๕๗

การที่ท่านทั้งหลายได้มาวัดกันในวันพระ อย่างสม่ำเสมอและอย่างต่อเนื่องนั้น ก็เป็นเพราะความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงแสดงไว้ว่า **เรามีกรรมเป็นของๆตน จักทำกรรมอันใดไว้ จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** ด้วยเหตุนี้แหละเองเราจึงมาที่วัดกัน เพราะเมื่อมาวัดก็จะได้ประกอบคุณงามความดี สร้างบุญสร้างกุศล ผลที่ดีคือความสุขความเจริญก็จะตามมา และถ้าได้ละเว้นจากการกระทำบาปทำกรรม ด้วยการสมาทานศีล เราก็ไม่ต้องรับผลของบาปกรรม คือความทุกข์ความเสื่อม จึงอยากจะทำให้ท่านเข้าใจไว้ว่า ผลที่เกิดจากการทำความดีและการกระทำบาปทำความชั่วนั้น หมายถึงผลใน**จิตใจ**เป็นหลัก ความสุขความเจริญ ก็เป็นความสุขความเจริญของจิตใจ ความทุกข์ความเสื่อม ก็เป็นความทุกข์ความเสื่อมของจิตใจ ไม่ได้หมายถึงความเจริญหรือเสื่อมในโลก **ยศ สรรเสริญ สุข**ทั้งหลาย ซึ่งเป็นเพียงผลพลอยได้ ไม่ได้เป็นผลซึ่งเกิดขึ้นจากการทำความดี หรือการทำความชั่วโดยตรง ผลที่ได้รับโดยตรง ก็คือผลที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา

คำว่า**สุข** ก็หมายถึงจิตที่มีความ**สงบ** เมื่อจิตมีความสงบก็มีความสุข คำว่า**เจริญ** ก็หมายถึงจิตได้พัฒนาสถานภาพของตน ให้สูงขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ จากความเป็น**มนุษย์**ก็พัฒนาขึ้นสู่ความเป็น**เทพ** เป็น**พรหม** เป็น**พระอริยบุคคล**ตามลำดับต่อไป ความ**ทุกข์**ก็หมายถึงความทุกข์ ความวุ่นวุ่นมัวภายในจิตใจ ที่เกิดจากความคิด การพูด การกระทำที่ไม่ถูกต้อง ทำให้มีความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ส่วนความเสื่อมของจิตใจก็หมายถึง สถานภาพของจิตที่ได้เสื่อมลงจากความเป็นมนุษย์ ไปสู่ **เดรัจฉาน อสุรกาย เปรต สัตว์นรก** นี่คือความหมายของ**กรรม** คือการกระทำ และ**วิบาก** คือผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเรา ไม่ว่าดีหรือชั่ว ย่อมมีความสุขความเจริญ มีความทุกข์ความเสื่อม

ตามมา ไม่ได้หมายความว่า เมื่อได้ทำบุญทำความดีรักษาศีลปฏิบัติธรรมแล้ว จะประสบความสำเร็จใน**โลก ยศ สรรเสริญ สุข** เพราะไม่ได้เป็นผลโดยตรง แต่เป็นผลพลอยได้ คือเวลาเราทำความดี คนเขาเห็นความดีของเรา เขาก็สนับสนุนส่งเสริมเรา แต่ถ้าเขาไม่เห็นความดีของเรา เราก็อาจจะไม่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริม เช่นเดียวกับเวลาที่เราทำบาปทำความชั่ว ถ้าไม่มีคนเห็นเรา ก็ไม่มีใครมาประณาม หรือมาจับเราเข้าคุกเข้าตะราง

จึงต้องทำความเข้าใจไว้ เพื่อจะได้ไม่เกิดความท้อแท้ใจ เวลาทำความดีแต่ไม่ได้เจริญใน**โลก ยศ สรรเสริญ สุข** ก็ต้องเข้าใจว่านั่นไม่ได้เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการทำความดีโดยตรง ขอให้ดูที่ใจเป็นหลัก เวลาทำความดี ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ เช่นช่วยเหลือผู้หนึ่งผู้ใด สงเคราะห์ผู้หนึ่งผู้ใด ทำบุญให้ทานกับผู้หนึ่งผู้ใด ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจหรือไม่ ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ คือไม่หวังผลตอบแทนจากบุคคลที่เราช่วยเหลือเลย ไม่ต้องการชื่อเสียง ไม่ต้องการคำสรรเสริญเยินยอ ทำไปเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งควรจะทำ เมื่อทำในลักษณะนี้ จิตก็จะมี ความสงบ มีความสุขปรากฏขึ้นมา จิตได้พัฒนาสูงขึ้นไป นี่ต่างหากคือผลที่ควรจะได้ถึง อย่าไปกังวลกับผู้อื่นที่ทำความชั่ว ทำบาป ทำกรรม แต่กลับได้ดีใน**โลก ยศ สรรเสริญ สุข** แต่ภายในจิตใจของเขานั้น เมื่อทำบาปทำกรรมไปแล้ว ต้องมีความวุ่นวาย ว้าวุ่นขุ่นมัว ไม่มีความสงบ ถ้าไม่มีความสงบก็ ไม่มีความสุข เช่นเวลาไปทำอะไรผิด แล้วยังไม่มีใครรู้ แต่ตนเองก็รู้อยู่ในใจว่า ได้ทำความผิดแล้ว ความกังวลใจ ความหวาดระแวง ย่อมเกิดกับบุคคลนั้น เพราะศีลไม่บริสุทธิ์นั่นเอง ได้ละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งไปแล้ว จึงทำให้มีความวิตก มีความกังวลใจ ในขณะเดียวกันสภาพจิตก็เสื่อมลงไป จากมนุษย์ไปสู่ อสุรกาย เปรต เดรัจฉาน สัตว์ นรกต่อไป

นี่แหละคือเรื่องราวของความดีความชั่ว และผลของความดีความชั่ว คือความสุขความเจริญ ความเสื่อมความทุกข์ เป็นสิ่งที่เรากระทำกันทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดมอบให้กับเรา และก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะขอจากบุคคลหนึ่งบุคคลใดได้ ขอกันไม่ได้ในเรื่องของความดี เรื่องของความชั่ว และผลของความดีและความชั่ว แต่อยู่ที่ตัวผู้กระทำ ถึงแม้จะกราบพระพุทธรูปเจ้าขอความดีงามต่างๆจากท่าน ท่านก็ให้เราไม่ได้

เพราะท่านสอนให้เรายึดหลัก**อตฺตาทิ อตฺโน นาโถ** นั่นเอง ท่านสอนให้เราทำความดีละความชั่ว แล้วผลของความดีก็จะปรากฏขึ้นมา ผลของความชั่วก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะ**ดีชั่ว**นั้นเป็นต้นเหตุของ**ผล** คือความ**สุข**และความ**เจริญ** ความ**ทุกข์**และความ**เสื่อม** จึงขอให้ทำความเข้าใจว่า อย่าไปหวังพึ่งผู้อื่นในเรื่องของความดีความชั่วและผลของความดีและความชั่ว อย่าไปคิดว่าเราสามารถทำความดีแทนกันได้ เพราะบุญทำแทนกันไม่ได้

นี่แหละเป็นเหตุที่เราทุกคนต้องมาวัดกัน เพื่อปฏิบัติธรรม ประกอบคุณงามความดีต่างๆ เพราะวัดเป็นสถานที่เหมาะต่อการบำเพ็ญความดีและละความชั่วนั่นเอง เปรียบเหมือนกับโรงพยาบาล เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะรักษาอยู่ที่บ้าน ก็อาจจะรักษาได้บางครั้ง แต่ถ้าวินโรคที่หนัก จะรักษาที่บ้านก็คงจะไม่ไหว ต้องไปที่โรงพยาบาลจะดีกว่า การดูแลรักษาจิตใจด้วยความดีงาม ด้วยการไม่กระทำความชั่วก็เหมือนกัน จะอยู่ที่บ้านก็ทำได้ แต่อาจจะไม่ดีเท่ากับที่วัด เพราะที่วัดจะมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการทำความดี คนที่มาอยู่วัดย่อมมีความเห็น มีการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน ไม่สวนทางกัน ช่วยสนับสนุนกัน ทำให้เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติและทำความดีให้ยิ่งขึ้นไป แต่ถ้าอยู่ที่บ้าน เราจะเป็นคนที่ปฏิบัติธรรมอยู่เพียงคนเดียว คนอื่นไม่สนใจปฏิบัติ เช่นเราถือศีล ๘ ละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว แต่คนอื่นไม่ได้ถือศีล ๘ จึงรับประทานอาหารเย็นกัน เวลาที่เรารับประทานอาหาร เราก็อาจจะเกิดความรู้สึกริษยาขึ้นมาได้ ก็อาจจะทำให้ไม่สามารถรักษาศีลข้อนี้ได้ ถ้าไม่มีความแน่วแน่ต่อการรักษาศีล แต่ถ้ามาอยู่ในวัดที่มีการปฏิบัติธรรมในระดับเดียวกัน ก็จะไม่มีปัญหาในเรื่องนี้ เพราะทุกคนก็ถือศีล ๘ ด้วยกัน ทุกคนก็ไม่รับประทานอาหารเย็นเหมือนกัน จึงควรเลือกสถานที่ที่เหมาะสม เวลาจะปฏิบัติธรรมประกอบคุณงามความดี

ส่วนในชีวิตประจำวันของเรา ตอนที่ไม่ได้มาวัด เวลาไปไหนมาไหน ทำกิจกรรมต่างๆ เราก็ยังประกอบความดีได้ เจอขอทานเกิดความสงสาร ให้เงินเขาลักหน่อย ก็เป็นการทำความดีเหมือนกัน เวลาใครมาปาดหน้าขณะที่ขับรถ ก็ไม่ควรไปโกรธเขา ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา อยู่ในโลกด้วยกัน ก็เหมือนลื่นกับพื้น บางครั้งก็มีการชกกันบ้าง ให้

อกภัยแล้วใจจะสงบ ใจจะเย็น ไม่มีเรื่องมีราว แต่ถ้าไม่รู้จักระงับความโกรธ เมื่อเขาปาดหน้าเรา เราก็ขี้ขี้ทำเขาไป แล้วก็ปาดหน้าเขา ชนเขา กลายเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา ทะเลาะเบาะแว้ง ทูบทำร้ายร่างกายกัน จนถึงแก่ความตาย ก็เป็นไปได้อีก ถ้าไม่ระมัดระวัง นี่ก็คือผลที่เกิดขึ้นจากการที่ไม่ควบคุมการกระทำ ให้อยู่ในกรอบของความดีงามนั่นเอง ในชีวิตของเราในแต่ละวัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลการเคลื่อนไหวของกาย วาจา ใจ เพราะนี่แหละก็คือการกระทำที่เรียกว่า **กรรม** การกระทำทางกายก็เรียกว่า **กายกรรม** ทางวาจาก็เรียกว่า **วจีกรรม** ทางจิตทางใจก็เรียกว่า **มโนกรรม** ทั้ง ๓ นี้เป็นกรรม ที่เมื่อกระทำไปแล้วย่อมส่งผลตามมา

กรรมก็มีแบ่งไว้ ๓ ชนิดด้วยกันคือ ๑. กรรมดีเรียกว่า **กุศลกรรม** ๒. กรรมชั่วเรียกว่า **อกุศลกรรม** กรรมที่ไม่ดีไม่ชั่วเรียกว่า **อัปยาคฤต** นี่คือการกระทำที่เราทำอยู่อย่างต่อเนื่องในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับ เราจึงควรให้ความสำคัญต่อการกระทำของเรา ด้วยการพัฒนา **สติ** ผู้คอยดูแลการเคลื่อนไหวและการกระทำของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำทางใจที่เรียกว่า **มโนกรรม** เป็นสำคัญ เพราะเป็นผู้ริเริ่ม ถ้าจิตไม่คิด ใจไม่สั่งแล้ว วาจากับการเคลื่อนไหวทางกายย่อมไม่เกิดขึ้น อย่างในขณะนี้เรานั่งอยู่นี้ ถ้าจะลุกขึ้นใจต้องคิดเสียก่อนว่าลุกขึ้น ถ้าจะพูดก็ต้องคิดเสียก่อนว่าจะพูดอะไร ถ้ามีสติเราจะรู้การเคลื่อนไหวของความคิดอยู่ทุกขณะ ถ้าเรารู้ทันความคิดของเรา เวลาคิดไปในทางอกุศล ก็ระงับยับยั้งเสีย เช่นเวลาคนขับรถปาดหน้าแล้วเกิดโทสะขึ้นมา ก็ต้องรู้ทันโทสะนี้ นี่ก็เป็นมโนกรรมแล้ว ถ้าปล่อยให้ไหลออกไป ก็จะไปสู่วาจา สู่อการกระทำทางกาย ก็จะเกิดผลเสียผลร้ายตามมา แต่ถ้ามีสติแล้วระงับยับยั้งอกุศลที่เกิดขึ้นภายในจิตได้ ผลเสียผลร้ายก็ไม่มีตามมา ถ้ารู้ว่าความโกรธเป็นอกุศล ก็ระงับดับเสีย เมื่อระงับแล้วก็ไม่มีความโกรธตามมา วจีกรรมก็ไม่มีตามมา กายกรรมก็ไม่มีตามมา ผลเสียหายต่างๆ ก็ไม่มีตามมา

การดูแลจิตใจจึงเป็นภารกิจที่สำคัญอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ปรารถนาความสุขความเจริญอย่างแท้จริง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย พอตื่นขึ้นมาสิ่งแรกก็ให้ตั้งสติก่อน ว่ากำลังจะทำอะไร เช่นเวลาตื่นขึ้นมา ก็จะต้องลุกขึ้นมา เพื่อไปห้องน้ำ

ห้องท่า ก่อนจะลุกขึ้นมาก็ให้รู้ก่อนว่า กำลังคิดจะลุกขึ้นมา ในขณะที่ลุกขึ้นมาก็ให้รู้ว่า กำลังลุกขึ้นมา เวลายืนขึ้น เดินไป ไปทำกิจกรรมอะไรต่างๆ ก็ให้มีสติคอยตามดูอยู่เสมอ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วการกระทำทั้ง ๓ คือกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ก็จะอยู่ในขอบเขต อยู่ในการควบคุมบังคับของเรา และถ้ารู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว ก็ยิ่งดีใหญ่ เพราะถ้ารู้แล้ว เราก็จะเลือกทำในสิ่งที่ดีนั่นเอง แต่คนเราในฐานะที่เป็นปุถุชนนั้น ยังไม่สามารถรู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด ว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี ความคิดแบบไหนเป็นความคิดที่ดี ความคิดแบบไหนเป็นความคิดที่ไม่ดี เราจึงต้องเข้าหานักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังคำสอนของท่านแล้วนำไปพินิจพิจารณาไปปฏิบัติ เราถึงจะค่อยๆเจริญขึ้นทางปัญญา คือจะเริ่มรู้ว่า อะไรถูก อะไรผิด คำว่าถูกว่าผิดนี้หมายถึงอะไรที่เป็นคุณเป็นโทษกับจิตใจเป็นหลัก ถึงแม้ว่าในทางโลกจะถือว่าไม่ผิด แต่ในทางธรรมถือว่าผิด เช่นการเล่นการพนัน การเที่ยวเตร่ตอนกลางคืน ทางโลกถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นปกติ แต่ในทางธรรมนั้น พระพุทธเจ้าถือว่าเป็นเหตุที่จะนำไปสู่ความเสื่อมเสียต่อไป **อบายมุข**ก็แปลว่าทวารสู้อบาย อบายก็คือภูมิจิตของสัตว์โลกที่อยู่ใน**ทุกดิ**นั่นเอง ได้แก่ เตร็จฉาน อสุรกาย เปรต สัตว์นรก นี่คือนิเวศน์ของผู้ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้งหลาย

ถ้าเราเข้าหาพระศาสนา เข้าหาพระพุทธเจ้า เราก็จะได้ยินเรื่องของโทษของอบายมุขทั้งหลาย แต่ถ้าไม่เคยเข้าวัดเลย ไม่เคยสนใจที่จะศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย ก็จะไม่ได้ยิน กลับจะได้ยินว่าอบายมุขต่างๆนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องเสียหายอะไร ถ้ามองในแง่ของรายได้ กลับเป็นคุณเป็นประโยชน์เสียอีก เพราะเมื่อเปิดสถานบริการต่างๆ ก็จะมีคนไปใช้บริการ มีเงินทองไหลเวียน มีเงินทองเข้ารัฐ จากการเก็บภาษีอากร แล้วก็เอาเงินภาษีนี้มาพัฒนาประเทศ แต่การพัฒนาประเทศด้วยการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่นถนนหนทาง น้ำประปา ไฟฟ้า ถึงแม้จะมีความจำเป็น แต่ก็ไม่สนใจต่อการพัฒนาจิตใจของคนแล้ว สังคมจะหาความเจริญไม่ได้ ถ้าเจริญก็จะเจริญในด้านวัตถุเท่านั้น แต่จิตใจของคนกลับจะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ดังที่เห็นกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ทางด้านวัตถุก็มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปมาก แต่ในขณะเดียวกันทางด้านจิตใจก็เสื่อมลงไปมาก มีคนที่ขาดศีลธรรม สร้างปัญหาให้กับสังคมไม่เว้นแต่ละวัน ถ้า

เปิดหนังสือพิมพ์อ่านทุกวัน ก็จะมีข่าวคราวของการเบียดเบียนกัน สร้างความเดือดร้อนให้แก่กัน เพราะคนไม่ได้รับการส่งเสริม ให้พัฒนาจิตใจไปในทางที่ดีที่งามนั่นเอง มัวแต่ส่งเสริมให้แสวงหาความสุขจากวัตถุ จากการบริโภคคาม คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะกัน เวลาไม่มีปัญญาที่จะหามาได้ด้วยความสุจริต ก็ต้องหาด้วยการทุจริต เช่นลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกงหนลอกกลวง ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

นี่คือพฤติกรรมของคนเราในปัจจุบันนี้ และจะเป็นมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าสังคมไม่ให้ความสนใจต่อหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เพราะสังคมจะอยู่ร่วมกันได้ด้วยความร่วมมือเย็นเป็นสุข ก็ต่อเมื่อทุกคนมีความสำนึกในบาปบุญคุณโทษ มีหิริ โอตตัปปะ ความอายและความกลัวบาปเท่านั้น ถ้าไม่มีความสำนึกในเรื่องบาปบุญคุณโทษ ไม่มีหิริ โอตตัปปะอยู่ภายในใจแล้ว สังคมก็จะมีแต่ความวุ่นวายมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ต่อไป จึงขอให้เราทุกคนให้ความสนใจในเรื่องของศีลธรรมความดีงาม และการทำความดี เพราะเมื่อได้ทำความดีแล้ว จะมีผลเกิดขึ้น ๒ ระดับด้วยกัน ในระดับแรกก็เกิดขึ้นกับตัวเราเอง เวลาได้ทำความดี ละเว้นจากการทำความชั่ว จิตใจจะมีความสุขสงบเย็นเป็นสุข ผู้อื่นที่อยู่กับเราก็มีความสุขไปด้วย มีใครอยากอยู่กับคนที่ไม่ดีศีลบ้าง มีใครอยากอยู่กับพวกโจรบ้าง ไม่มีใครอยากอยู่หรือก ทุกคนก็อยากอยู่กับคนดีทั้งนั้น เพราะเวลาอยู่กับคนดีแล้วสบายใจ ถ้าจ้างสาวใช้มาอยู่บ้านสักคนหนึ่ง ถ้าเป็นคนดีเราก็สบายใจ ไปไหนมาไหนทั้งบ้านไว้กับเขา เขาก็จะไม่ทำความเสียหายให้กับทรัพย์สมบัติของเรา แต่ถ้าเป็นคนไม่ดี ไม่มีศีลไม่มีธรรม เวลาเราไม่อยู่บ้าน เขาอาจจะให้ขโมยเข้ามาขนข้าวของไปหมดก็ได้ เรื่องอย่างนี้แหละที่ทำให้เราเห็นอย่างชัดเจนว่า ผลของความดีนั้น มีคุณมีประโยชน์ขนาดไหน และผลของความไม่ดีนั้น มีโทษมากมายเพียงไร

จึงควรหันมาสนใจในการพัฒนาจิตใจกันดีกว่า อย่าส่งเสริมความเจริญในด้านวัตถุเลย เพราะไม่ใช่เป็นเหตุที่จะทำให้สังคมและตัวเราอยู่กันได้อย่างมีความสุข เรื่องของวัตถุนั้น ก็ให้มีพอเพียงก็พอแล้ว คือให้มีปัจจัย ๔ พอต่อการดำรงชีพก็พอแล้ว มากไปกว่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้ามีมากไปกว่านั้น ก็ควรนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับ

ผู้อื่น มีอะไรพอที่จะช่วยเหลือกันได้ก็ช่วยเหลือนั่นไป อย่างนี้ก็จะทำให้สังคมอยู่ร่วมกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ถ้าต่างคนต่างคิดแต่จะสะสมวัตถุข้าวของสมบัติต่างๆ โดยไม่คำนึงถึงคนรอบข้างว่าจะเดือดร้อนอย่างไร จะทุกข์อย่างไร จะลำบากอย่างไร ถ้าเป็นอย่างนั้น สังคมก็จะเป็นสังคมที่มีความเหลื่อมล้ำต่ำสูง เป็นสังคมที่มีการเบียดเบียนกัน เพราะเมื่อเขาขาดแคลนมากๆ แล้วไม่สามารถหามาได้ด้วยความสุจริต ก็ต้องหาด้วยวิธีทุจริตนั่นเอง ถ้าหิวข้าว ไม่มีข้าวกิน ไม่มีงานทำ จะให้ทำอะไร ก็ต้องไปขโมย ไปปล้น ไปจี้ตัวเอง

แต่ถ้าเราทุกคนหันมาสนใจกับการทำความดี ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ในสังคมกัน รับรองได้ว่าจะเป็สังคมที่น่าอยู่อย่างยิ่ง เพราะเวลาที่คนอื่นได้รับความช่วยเหลือ ย่อมมีความสำนึก ในบุญในคุณ การจะไปทำอะไรไม่ดีมีร้ายต่อผู้อื่น จึงเป็สิ่งที่ยาก เพราะเขาอยู่ได้ด้วยความช่วยเหลือของผู้อื่นนั่นเอง การจะไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น จึงเป็สิ่งที่ไม่อาจทำได้ แต่ถ้าสังคมไม่เหลียวแลกัน ไม่ช่วยเหลือนั่นและกัน ต่างคนต่างสะสม หาความสุข หาทรัพย์ หาสมบัติให้กับตนเองแล้ว รับรองได้ว่าสังคมจะต้องมีปัญหามาอย่างแน่นอน จึงขอให้เราสนใจต่อการพัฒนาความดี และลดละความไม่ดี ความชั่วเสีย แล้วเราจะอยู่ร่วมกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข

นี่แหละคือความเจริญที่แท้จริง ความเจริญไม่ได้วัดกันด้วยวัตถุข้าวของต่างๆ แต่วัดกันด้วยสภาพจิตใจของคนที่อยู่ในสังคม ว่าเป็นจิตใจที่สูงหรือต่ำมากน้อยเพียงไร ถ้าคนในสังคมมีศีล ๕ โลกนี้ก็เป็นเหมือนสวรรค์แล้ว จะไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องกังวลกับภัยต่างๆ จะทิ้งบ้านไปโดยไม่ใส่กุญแจก็สามารถทำได้ เพราะไม่มีใครจะมาหยิบสมบัติข้าวของเงินทองของกันและกัน เพราะต่างคนต่างมีศีลนั่นเอง ไม่เอาทรัพย์ของผู้อื่นมาโดยที่เขาไม่ให้ เพียงแต่มีศีล ๕ ในสังคมเท่านั้น สังคมเราก็อยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข แต่จะเป็นไปได้หรือไม่ได้นั้นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่อย่างน้อยในตัวเราเองเป็สิ่งที่ทำได้ ถ้ามีศีลเราก็จะมีความสงบร่มเย็นเป็นสุข ถึงแม้จะไม่มีสมบัติข้าวของเงินทองมากมายก็ไม่ไ้เป็เรื่องสำคัญอะไร เพราะสมบัติข้าวของเงินทองซื้อความสุขของจิตใจไม่ได้ แต่ศีล

เป็นตัวที่ซื้อความสงบได้ ดังในอานิสงส์ของศีลที่แสดงไว้ว่า **สีเลน นิพพุติง ยันติ** ศีล เป็นเหตุระงับดับความทุกข์ความกังวลใจทั้งหลาย

จึงขอให้เราให้ความสำคัญต่อการทำความดี ละการทำความชั่วยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด ในโลกนี้ เพราะสิ่งต่างๆในโลกนี้ ล้วนเป็นสิ่งที่เราสมมุติขึ้นมาทั้งสิ้น ของต่างๆนั้น เขามี อยู่มาแต่ดั้งเดิม ไม่มีคุณค่าราคาอะไร แต่มนุษย์เราไปสมมุติว่ามีราคาขึ้นมา แล้วก็มา แแยงกัน เช่น เพชรที่ขุดขึ้นมาจากดิน ก็เป็นก้อนหินก้อนหนึ่ง ถ้าเอาเพชรกับกล้วยไปให้ ลิงเลือกดู ลิงจะเลือกอะไร รับรองได้ว่าจะไม่เอาเพชรแน่นอน เพราะเพชรไม่มีประโยชน์ อะไรกับลิง แต่กล้วยมีประโยชน์กว่า ฉะนั้นดูสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ก็เป็นอย่างนั้น ไม่มี ค่าอะไร ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว ก็จะไม่หลงกับเรื่องวัตถุต่างๆ แต่สิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่งก็ คือจิตใจของเราและความดีงาม เพราะถ้ามีความดีงามอยู่ในจิตใจแล้ว จะมีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญ ดังจิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านได้พัฒนาความดี จนถึงจุดสูงสุดด้วยการให้ทาน ท่านมีสมบัติอะไรท่านก็สละหมดออกบวช แล้วท่านก็มา รักษา**ศีล** แล้วก็มาบำเพ็ญ**ภาวนา** ทำจิตใจให้สงบ เจริญปัญญา ให้เห็นถึงความจริงว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน เมื่อเห็นแล้วก็สามารถตัดทุกอย่างไปได้ เมื่อตัดทุกอย่าง ทุกอย่างได้แล้ว ก็ไม่มีอะไรที่จะมาสร้างความทุกข์ให้กับจิตใจของท่านอีกต่อไป จิตของ ท่านจึงเป็น**บรมสุข นิพพานัง ปรมังสุขัง** คือความสุขที่สูงสุดของจิตใจ ที่เกิดจากการ ทำความดีขั้นต่างๆจนถึงขั้นสูงสุด

เราผู้เป็นพุทธศาสนิกชน เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า จึงไม่ควรมองข้ามหลักนี้ไป ควรดู พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง เป็น**สรณะ** ท่านปฏิบัติอย่างไร เราก็ควรปฏิบัติตาม เพราะหนทางที่ท่านได้ไปถึงนั้น เป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะพาไปสู่จุด ที่ดีที่สุดของชีวิต จึงขอให้หมั่นเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เข้าสู่ใจอยู่เสมอ เพื่อ เป็นเครื่องเตือนสติให้กระทำแต่ความดี ให้ละเว้นจากการทำความชั่ว แล้วผลอันดี งามที่เราทุกคนปรารถนา คือความสุขและความเจริญ ก็จะเป็นสิ่งที่ตามมาต่อไป จึงขอ ฝากเรื่องของหลักกรรมที่ทรงสอนไว้ว่า **เรามีกรรมเป็นของๆตน จักทำกรรมอันใดไว้ ดี**

หรือซ้ำ จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ไปพิจารณาพิจารณาและปฏิบัติต่อไป การแสดง
เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๑

เนกขัมมบารมี

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

วันนี้ญาติโยมได้มาร่วมกันบำเพ็ญ**บุญบารมี** เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตจิตใจ ให้ดำเนินไปอย่างสะดวกราบรื่น พ้นฝ่าอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตไปอย่างง่ายดาย ไม่ต้องเศร้า โศกเสียใจ ไม่ต้องมีความทุกข์ ความวุ่นวายใจ เพราะบุญบารมีก็เปรียบเหมือนกับน้ำมัน รถยนต์ จะเดินทางไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวกสบาย ก็ต้องมีน้ำมันอยู่ในถัง ถ้าขาดน้ำมันแล้ว รถยนต์ก็ไม่สามารถขับเคลื่อนไปไหนได้ ชีวิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีบุญบารมี เราก็จะต้องลำบากยากเย็นขี้ญู่ใจ เหมือนกับคนที่ไม่มีรถยนต์ ไปไหนมาไหนก็ต้องเดินไป ฉะนั้นใครที่ไม่มีบุญบารมี ก็เหมือนกับคนที่ไม่มีรถยนต์เป็นพาหนะ ไร้พาไปไหนมาไหน อย่างสะดวกรวดเร็วและสุขสบาย จึงต้องลำบากลำบาก ต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ด้วยความลำบากยากเย็น พุทธศาสนิกชนจึงไม่ควรมองข้ามบุญบารมี ที่พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้บำเพ็ญ **เพราะบุญบารมีนี่แหละเป็นที่พึ่งที่แท้จริงของเรา**

โดยปกติในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน เราก็บำเพ็ญบุญบารมีกันทุกๆวันอยู่แล้ว ถ้าใส่บาตรทุกวัน เราก็ได้บำเพ็ญ**ทานบารมี** ถ้ารักษาศีล ๕ เป็นปกติ เราก็ได้บำเพ็ญ**ศีลบารมี** ส่วนในวันพระซึ่งเป็นวันพิเศษ เราก็มาวัดกันเพื่อบำเพ็ญบุญบารมีเพิ่มขึ้นอีก คือ นอกจากจะถือศีล ๕ แล้ว ยังสมาทาน**ศีล ๘ ศีลอุโบสถ** เป็นการบำเพ็ญ**เนกขัมมบารมี** เพื่อสร้างพลังจิตให้ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยความสุข ที่เกิดจากการได้สัมผัส**กามรส**ชนิดต่างๆ การบำเพ็ญเนกขัมมบารมีเป็นการละเว้น จากการแสวงหาความสุขในกามคุณทั้งหลาย ที่มากับ**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ชนิดต่างๆ ถ้าเคยถือศีล ๕ ในศีลข้อ ๓ ก็จะไม่เปลี่ยนเป็น**อพรหมจริยา** เป็นการบำเพ็ญพรหมจรรย์ ไม่มีกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ ไม่หาความสุขจากการมีเพศสัมพันธ์

ส่วน**ศีลข้อที่ ๖** คือการละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ก็หมายถึงการรับประทานอาหาร เพียงเพื่อดูแลรักษาอัฐภาพร่างกาย ให้อยู่ไปได้โดยไม่เดือดร้อน แต่จะไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร รับประทานถึงตอนเที่ยงวันก็พอเพียงแล้วสำหรับวันๆหนึ่ง บางท่านอาจจะสมทาน**ธุดงค์วัตร** รับประทานอาหารเพียงมือเดียวในวันหนึ่งๆ ไม่เปิดช่องให้แสวงหาความสุขทางกามรส ที่มักกับรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะ ไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเพียงเพื่อเยียวยา ดูแลรักษาร่างกาย ให้อยู่ไปได้ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่หิวก็พอแล้ว การรับประทานอาหารจริงๆแล้ว รับประทานเพียงมือเดียวหรือ ๒ มือ ก็พอเพียงแล้ว ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว นี่ก็คือการออกจากกามสุข ไม่แสวงหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะ

ศีลข้อที่ ๗ ก็เป็นอีกข้อหนึ่ง ที่เกี่ยวกับการละเว้นจากการหาความสุข ทางรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะ คือละเว้นจากการดูหนังฟังเพลง ละเว้นจากการออกไปเที่ยวเตร่ หาความสุขจากการดูการฟังสิ่งต่างๆ ละเว้นจากการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ลึ่ฉูดฉาด แต่งหน้าแต่งตาทาปาก ใช้น้ำหอมเพื่อให้มีความสุขกับจิตใจ เหล่านี้ทางศาสนาพุทธถือว่า เป็น**ความสุขจอมปลอม** ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งภายนอก ถ้าขาดสิ่งนี้แล้วก็จะเกิดความทุกข์ เกิดความเศร้าหมองตามมา ให้อหาความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากการทำจิตใจให้สงบ

ส่วน**ศีลข้อที่ ๘** การละเว้นจากการนอนบนที่นอนใหญ่โต มีฟูกหนาๆให้หลับอย่างสุขสบาย เพราะการนอนของผู้แสวงหาความสุขที่แท้จริงนั้น จะนอนเพื่อพักผ่อนร่างกาย ไม่หาความสุขจากการหลับนอน เวลาหลังถึงพื้นหลับตาแล้วก็หลับไป ก็ใช้ได้แล้ว นอนบนพื้นธรรมดาๆ บนเสื่อ บนพื้นไม้ธรรมดาๆ ก็พอเพียงแล้ว ไม่จำเป็นต้องมีฟูกหนาๆไว้นอน เพราะถ้ามีฟูกหนาก็จะนอนยาว นอนมากเกินไปตามปกติร่างกายถ้าได้พักผ่อน ๔ ชั่วโมง ก็จะพอเพียงแล้ว แต่ถ้ามีฟูกหนาๆ ก็จะขอนอนต่ออีก พอตื่นขึ้นมาแล้วก็ยังไม่อยากจะลุก อยากจะนอนต่ออีก ทำให้เกียจคร้าน เสียเวลา

ชีวิตของเรามีเวลาน้อยมาก วันๆหนึ่งเวลาก็ค่อยๆหมดไปๆ ถ้าแม้แต่ใช้เวลาอยู่กับการกิน การนอน การแสวงหาความสุขในทาง**โลกิยะ** ก็จะไม่ช่วยทางด้านจิตใจ เพราะยังต้องเผชิญกับภัยต่างๆ ที่รออยู่ข้างหน้า เช่น ภัยที่เกิดจากความแก่ ภัยที่เกิดจากการ**เจ็บไข้ได้ป่วย** ภัยที่เกิดจากการ**ตาย** ภัยที่เกิดจากการ**พลัดพรากจากของรักของเจริญใจ** ทั้งหลาย ถ้าไม่สะสมบุญบารมี เช่นเนกขัมมบารมี คือความสงบสุขของจิตใจแล้ว เวลาที่ต้องเผชิญกับภัยต่างๆ จิตใจจะขาดที่พึ่ง จะมีแต่ความว้าวุ่นขุ่นมัว แต่ถ้าได้เสริมได้บำเพ็ญเนกขัมมบารมี แสวงหาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ ด้วยการสลัดสิ่งต่างๆที่จิตใจไปหลง ไปยึด ไปติดอยู่ ความสุขต่างๆภายนอกทั้งหลายนั้น อย่าไปหลงยึดติดอยู่ เพราะไม่ช้ำก็เร็ว ลักวันหนึ่งร่างกายก็จะไม่สามารถแสวงหาความสุขเหล่านั้นได้อีก เพราะเวลาแก่ลงไป ตาก็จะมีดมัว จะดูหนังก็ดูไม่รู้เรื่อง หูก็หนวก ฟังก็ไม่รู้เรื่อง ถ้ายังต้องการความสุขจากรูปเสียงอยู่ ก็จะต้องมีแต่ความทุกข์อย่างแน่นอน เพราะไม่สามารถหาความสุขแบบนั้นได้อีกต่อไป แต่ถ้าได้เคยฝึกหัดบำเพ็ญเนกขัมมบารมี ก็จะไม่ทุกข์ เพราะมีที่พึ่ง

ในวันพระจึงควรถือศีล ๘ กัน ตัดความสุขทางโลกเสียบ้าง อย่าไปสนใจกับเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ดูหนังฟังเพลง ร้องรำทำเพลง เรื่องอย่างนี้อย่าไปแสวงหา อย่าไปต้องการ หันมาทำจิตใจให้สงบด้วยการ**ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ** กำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ที่เป็นเครื่องผูกจิต จะเป็นการบริกรรม**พุทโธ พุทโธ พุทโธ** ไปภายในใจไปเรื่อยๆก็ได้ หรือจะ**กำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็ได้** เวลาหายใจเข้าก็รู้หายใจออกก็รู้ ให้ออกตามความจริงของลม ไม่ต้องบังคับลมให้ยาวหรือสั้น ให้อายบหรือละเอียด ลมเป็นอย่างไรก็ให้ออกตามความจริงของลม ใช้ลมเป็นเครื่องผูกจิต ไม่ให้จิตไปคิดเรื่องราวต่างๆ เพราะถ้าไปคิดแล้วเดี๋ยวก็จะเกิดความอยาก อยากไปดูนั้น อยากไปฟังนี้ อยากไปรับประทานสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะทำให้ไม่สามารถตั้งอยู่ในความสงบได้ แต่ถ้าจิตอยู่กับการสวดมนต์ อยู่กับการบริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธ อยู่กับการดูลมหายใจเข้าออก บังคับด้วย**สติ**ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ จิตก็จะค่อย สงบลง สงบลง จนรวมลงเป็นหนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ ในขณะที่จิตจะไม่มีความคิดอยากกับสิ่งต่างๆเลย เพราะมีความสุขอยู่ภายในตนเอง

นี่แหละเป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนมีอยู่กับตัวเราแท้ๆ เป็นสิ่งที่เราสามารถเข้าถึงได้ ด้วยการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี เราจึงไม่ควรมองข้ามการเข้าวัด เพื่อบำเพ็ญปฏิบัติธรรม เพราะเป็นการสร้างความสุขที่แท้จริงให้กับเรา เป็นการสร้าง**สภาวะ**ที่แท้จริงให้กับเรา ถ้าสามารถเข้าถึงสมาธิได้ตามที่ต้องการแล้ว ต่อไปเวลาร่างกายของเราไม่สามารถออกไปแสวงหาความสุขภายนอกได้ ไม่มีปัญญา ขาดทุนทรัพย์ เราจะไม่เดือดร้อน เพราะเรามีความสุขที่ดีกว่า ที่เหนือกว่าอยู่ภายในใจของเราแล้ว คือความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตนี้แหละ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้ จะเสมอเท่ากับความสุข ที่เกิดจากความสงบของจิต** ต่อให้ได้ไปเที่ยวรอบโลก ต่อให้ได้แต่งงานกับคนที่เรารัก ที่เราชอบ ต่อให้ได้ตำแหน่งสูงขนาดไหน ต่อให้มีความร่ำรวยขนาดไหนก็ตาม ความสุขเหล่านี้ก็สู้กับความสุข ที่เกิดจากการทำจิตของเราให้สงบไม่ได้ เพราะความสุขแบบนี้ เป็นความสุขที่ถาวร อยู่กับเราไปตลอด ไม่มีใครสามารถมาแย่งจากเราไปได้ เป็นความสุขชนิดเดียวที่ให้ความอึด ความพอกับเรา ความสุขอย่างอื่นต่อให้ได้มามากน้อยเพียงไร ก็ยังมีความรู้สึกต้องการเพิ่มขึ้นไปอีก เป็นเศรษฐกิจก็อยากจะเป็นมหาเศรษฐี เป็นมหาเศรษฐีก็อยากจะเป็นไปนานๆ อย่างนี้เป็นต้น มันไม่ได้ไปดับความอยาก ความต้องการของใจ

แต่เวลาที่ทำจิตให้สงบได้แล้ว ความอยากต่างๆจะถูกระงับดับไป ไม่คิดอยากจะได้อะไร เพราะความสุขอยู่ในใจมันพอเพียง มันอึด เหมือนกับคนที่รับประทานอาหารอึดเต็มที่แล้ว ต่อให้ใครยกอาหารวิเศษเลิศโลกขนาดไหนมาตั้งไว้ข้างหน้า ก็ไม่มีความอยากที่จะรับประทาน นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่มีใครสามารถมาแย่งจากเราไปได้ ความสุขภายนอกคนอื่นเขาแย่งไปได้ สามิภรรยาอาจจะถูกคนอื่นเขาแย่งชิงไปก็ได้ ทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของอาจจะถูกเขาขโมยไปก็ได้ อาจจะถูกไฟไหม้ไปก็ได้ อาจจะถูกรัฐบาลยึดไปก็ได้ เพราะของเหล่านี้อยู่ภายใต้กฎของ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น**เอง คือเป็นของ**ไม่เที่ยง** ไม่ใช่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา **ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา เป็นทุกข์**ถ้าไปหลงยึดติดกับสมบัติต่างๆ เพราะเวลาที่จะต้องสูญเสียสิ่งเหล่านี้ พลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ไป ก็จะต้องเกิดความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างยิ่ง บางคนบางท่านถึงกับไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ บางคนก็กลายเป็นคนบ้าไปก็มี บาง

คนทนอยู่ไม่ได้ถึงกับกระโดดตึกฆ่าตัวตายไปก็มี เพราะจิตไปหลงยึดติดอยู่กับโลกียะสมบัติทั้งหลายนั่นเอง จนไม่รู้สึกรู้ว่าตนเองกำลังสร้างปัญหาให้กับตน เพราะสิ่งที่ไปยึดติดนั้น ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จะมาจะไปอย่างไรเมื่อไหร่ ก็ไม่รู้ ไปห้ามก็ไม่ได้ เพราะไม่เคยสนใจกับการสร้างความสุขที่แท้จริง ที่มีอยู่ในตัวของเรา ด้วยการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี อย่างที่ท่านทั้งหลายมาที่วัดกันในวันพระ มาถือศีล ๘ กัน บำเพ็ญประพฤติกฎปฏิบัติธรรม ละเว้นจากการเสพกามคุณทั้งหลาย

ถ้าทำไปได้เรื่อยๆแล้ว ต่อไปจะไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องออกไปแสวงหาความสุขภายนอกเลย อย่างพระหรือนักบวชทั้งหลายนั้น ท่านก็บำเพ็ญเนกขัมมบารมีกันอย่าง ต่อเนื่อง ทุกวัน ทุกเวลา จึงทำให้ท่านไม่มีความจำเป็นที่จะต้องออกไปนอกวัด ไปอยู่ในบ้านในเมืองเหมือนกับญาติโยมทั้งหลายอยู่กัน ท่านอยู่บำเพ็ญในป่าท่านก็มีความสุข ท่านไม่ต้องมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ดังที่พวกเราทั้งหลายมีกัน ท่านกลับมีความสุขมากกว่าเสียอีก เพราะเป็นความสุขที่มั่นคงนั่นเอง เวลาเรารู้สึกว่าเรามีอะไรที่มั่นคง ที่เราพึ่งได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเจ็บจะไข้หรือไม่ จะแก่ จะเป็นจะตายหรือไม่ เรายังสามารถพึ่งความสุขอันนี้ได้อยู่ เพราะความสุขนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับร่างกายนั่นเอง ร่างกายจะเป็นอย่างไร หรือสมบัติต่างๆภายนอกจะเป็นอย่างไร จะไม่สามารถมากระทบ มาทำลายความสุข ที่เกิดจากการปฏิบัติเนกขัมมบารมีนี้ได้เลย

เราจึงควรให้ความสนใจกับการบำเพ็ญบารมีชนิดนี้ เพราะเป็นทรัพย์ที่แท้จริงของเรา เรียกว่า**อริยทรัพย์** โลกียทรัพย์ต่างที่เรามีอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นสมบัติชั่วคราวของเงินทอง บุคคล บริษัท บริวารต่างๆ ล้วนไม่ใช่ทรัพย์ที่แท้จริงของเรา เป็นสมบัติผลัดกันชม สักวันหนึ่งก็ต้องจาก ต้องทิ้งสมบัติเหล่านั้นไป หรือไม่เช่นนั้นเขาก็ทิ้งเราไปก่อน แต่การพลัดพรากจากสมบัติเหล่านี้ต้องเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะเราทุกคนที่เกิดในโลกนี้ เราก็ไม่ได้ซนสมบัติอะไรติดตัวมาเลย เวลาตายไปก็ไม่ได้ซนสมบัติอะไรติดตัวไปด้วยเลย สมบัติที่จะซนไปได้ ก็มี**โลกุตระสมบัติ** หรือบุญบารมีกับบาปกรรมเท่านั้นเอง ที่จะเป็นสิ่งที่ติดตัวเราไป ถ้ามีบุญบารมีติดตัวไป ก็จะมีที่พึ่ง มีสรณะ มีสิ่งที่จะดูแลรักษาให้มีแต่

ความสุขความเจริญ ถ้ามีบาปกรรมตามไป ก็จะมีแต่ภัยต่างๆตามมา สร้างแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อน ๒ ไม่รู้จักจบจักสิ้น

ชีวิตของเราเนี่ย เกิดมาก็เพื่อบำเพ็ญอริยทรัพย์ คือบุญบารมี แล้วก็ละเว้นจากการสร้าง บาปสร้างกรรม นี่แหละคืองานที่แท้จริงของเรา หน้าที่ที่แท้จริงของเรา ไม่ใช่แสวงหาความสุขกับโลกียทรัพย์ทั้งหลาย เพราะเป็นของชั่วคราวชั่วครั้งชั่วคราว เพียงแค่ชั่วอายุขัยของเราเท่านั้น เมื่อตายไป ไปเกิดใหม่ ก็ต้องไปแสวงหาใหม่ ยิ่งหิวยิ่งอยากอยู่ แต่ถ้าสะสม อริยทรัพย์ไปเรื่อยๆ คือบุญบารมี ก็จะสร้างความสงบ สร้างความสุขให้กับจิตใจ ทำให้ ทุกภพทุกชาติที่ไม่เกิด มีความหิว มีความอยากน้อยลงไปๆ ไม่ต้องไปดิ้นรนขวบขวาย หาโลกียทรัพย์ต่างๆ เพราะรู้แล้วว่าทรัพย์ที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในใจ คืออริยทรัพย์นี้ เท่านั้น จึงชวนชวนสร้างแต่อริยทรัพย์ เกิดมาก็ภพก็ชาติก็จะบำเพ็ญแต่บุญบารมี เช่น ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี รวมไปถึงปัญญาบารมี คือความรู้ที่จะทำให้หลุดพ้น จากความหลงผิด จากความยึดติดอยู่กับกองทุกข์ทั้งหลายนั่นเอง

ปัญญาบารมีเกิดขึ้นได้จากการฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างที่เราทั้งหลายมา บำเพ็ญกันในวันนี้ เรากำลังบำเพ็ญปัญญาบารมีกัน คือความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง ว่า ควรจะบำเพ็ญชีวิตอย่างไร เพื่อสร้างความสุขและความเจริญที่แท้จริงให้กับเรา เราทราบแล้วว่าต้องบำเพ็ญศีลบารมี ทานบารมี เนกขัมมบารมี เพราะเมื่อมีบารมีเหล่านี้แล้ว จิตใจของเราจะมีความเจริญรุ่งเรือง มีความสุข สามารถอยู่เหนือความทุกข์ต่างๆได้ คนที่ขาดบารมีเหล่านี้ เวลาต้องประสบกับภัยต่างๆ เช่น **ความแก่ ความเจ็บ ความตาย** จะมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร แต่คนที่ได้บำเพ็ญบารมีแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญาบารมี คือการเจริญ**มรณานุสติ**อยู่เสมอว่า คนเราเกิด มาแล้วไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตายจากโลกนี้ไปด้วยกันทั้งนั้น เมื่อรู้ว่าจะต้องตาย ก็จะทำบุญ บารมีกัน เช่นเนกขัมมบารมี ทำจิตใจให้สงบ เพื่อรับกับเวลาที่จะต้องจากร่างกายนี้ไป จากทุกสิ่งทุกอย่างไป เพราะขณะที่จิตมีความสงบนั้น จิตปล่อยวางหมด อะไรจะอยู่ อะไรจะไป ไม่สนใจ ในขณะที่จิตมีความสบาย เหมือนกับเข้าไปอยู่ในห้องที่ปลอดภัย

ถึงแม้ว่าภายนอกจะมีระเบิด มีอะไรเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถที่จะทะลุทะลวงเข้าไปในห้องที่เรายู่ได้ เราจะปลอดภัยจากภัยทั้งหลาย

ความสงบของจิตก็เป็นแบบนั้น ถ้าเข้าถึงความสงบได้แล้ว ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายของเรา อะไรจะเกิดขึ้นกับสมบัติของเรา อะไรจะเกิดขึ้นกับคนที่เรารักก็ตาม ความทุกข์ต่างๆจะไม่สามารถทะลุทะลวงเข้าไปในจิตใจที่สงบนั้นได้เลย เพราะจิตได้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างด้วยปัญญา เห็นแล้วว่าไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา ไม่มีอะไรที่เราสามารถควบคุมบังคับ ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้อยู่ ที่เราได้มานี้ ล้วนเป็นสมบัติของ**ธรรมชาติ**ทั้งสิ้น ธรรมชาติให้เรามา แล้วสักวันหนึ่งธรรมชาติก็ต้องเอาคืนไป แต่ถ้าเรามีปัญญา เจริญมรณานุสสติอยู่เสมอว่า ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นของธรรมชาติ เขาให้ยืมมาใช้ ก็ใช้ให้มันเกิดคุณเกิดประโยชน์ที่แท้จริงกับเรา ด้วยการบำเพ็ญบุญบารมีนี้เอง เพราะเมื่อบำเพ็ญบุญบารมีแล้ว เราจะได้สมบัติอันแท้จริง คืออริยทรัพย์ อริยสมบัติ ที่จะดูแลรักษาจิตใจของเราให้อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป จิตใจที่มีอริยทรัพย์คุ้มครองอยู่ จะมีแต่ความสงบร่มเย็นเป็นสุข

นี่แหละคือ**ปัญญาบารมี** ที่เราต้องเจริญอย่างสม่ำเสมอ อย่ามองข้าม อย่าไปกลัวความตาย เพราะกลัวมันก็ต้องตายอยู่ดี ไม่กลัวก็ต้องตายอยู่ดี แต่ถ้าเจริญมรณานุสสติอยู่เสมอ จะทำให้ไม่หลงไม่ลืม จะทำให้**ไม่ประมาท** เราจะรู้แล้วว่าชีวิตนี้มีขอบมีเขต ไม่ใช่อยู่ไปได้ตลอดเวลา จะได้เตรียมตัวเตรียมใจ ด้วยการสร้างบุญบารมีต่างๆไว้ เพื่อรองรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น จิตใจก็จะไม่ว่ารุ่นชุนมัว ไม่ระล่ำระสาย ไม่ทุกข์ ไม่กลัวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น เพราะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องที่จะต้องเกิดขึ้น ถ้าเตรียมตัวเตรียมใจแล้ว จะไม่หวั่นไหว เหมือนกับรู้ว่าวันนี้จะมีพายุเข้ามา มีฝนตก ถ้าเตรียมตัวเตรียมใจไว้ พร้อมทั้งจะรับกับพายุนั้น เวลาเกิดพายุขึ้นมา เกิดฝนตกขึ้นมา ก็จะไม่เดือดร้อนอะไร เพราะเตรียมพร้อมไว้แล้ว บ้านช่องก็ปิดประตูหน้าต่าง มีอาหารเตรียมไว้รับประทาน ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องออกไปหาอะไรภายนอก เวลาที่มีฝนฟ้า มีพายุมา ก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าไม่รู้ตัว แล้วไม่เตรียมตัวไว้ก่อน เวลาเกิดฝนฟ้า

เกิดพายุขึ้นมา แล้วอยากจะออกไปทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ก็จะต้องเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา เพราะไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการจะทำได้นั่นเอง

เรื่องของใจนี้เป็นเรื่องที่แปลก ถ้ารู้แล้วเตรียมรับไว้ก่อนแล้ว ใจจะไม่ทุกข์ แต่ถ้าไม่รู้แล้ว ไม่ได้เตรียมตัวไว้ เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา จะต้องหวั่นไหว จะต้องทุกข์ จะต้องวุ่นวาย โดยไม่จำเป็นเลย เพราะไม่ว่าเรื่องราวอะไรจะเกิดขึ้น ความจริงแล้ว จิตใจก็ไม่ได้ไม่เสียอะไรกับเรื่องราวต่างๆ แต่เมื่อใจมีความหลง ไปยึดไปติดกับเรื่องราวต่างๆ สิ่งของต่างๆ ว่าเป็นของๆตน ว่าเป็นของๆเรา เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่จะต้องทำให้สูญเสียสิ่งต่างๆเหล่านั้นไป ก็เกิดความวุ่นซุ่มมัว เกิดความทุกข์ เกิดความระส่ำระสายขึ้นมา แต่ถ้าได้เจริญปัญญาอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้มาในโลกนี้ ล้วนไม่ใช่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา แต่เป็นของธรรมดา ธรรมดาให้ยืมมาใช้ ก็ใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยการบำเพ็ญบุญบารมี เมื่อถึงเวลาที่ธรรมชาติจะมาเอาคืนไป ก็พร้อมที่จะคืนให้เขาไป จิตจะไม่มี ความเศร้าโศกเสียใจ ไม่มี ความวุ่นวายใจเลย จะตั้งอยู่ในความสงบ มีความสุข ทั้งที่สูญเสียทุกอย่างไป แม้กระทั่งชีวิตก็ตาม เพราะนี่คือความจริงของชีวิต ความจริงของจิต ความจริงของร่างกาย

จิตเป็นของไม่ตาย ถ้าจิตมีที่พึ่ง มีความสงบแล้ว จิตปล่อยวางได้ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของคนอื่นก็ดี สมบัติข้าวของต่างๆก็ดี จิตจะไม่เสียอกเสียใจ ยามที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้นไป เพราะจิตรู้ว่าจิตอยู่ได้ต่อไป มีความสุขได้โดยปราศจากสิ่งต่างๆในโลกนี้ นี่เป็นเรื่องของการบำเพ็ญบุญบารมีที่เราสามารถทำกันได้ เราสามารถสร้างพลัง สร้างที่พึ่งที่แท้จริงให้กับจิตของเราได้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆที่จะตามมาต่อไป ไม่ว่าจะ เป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากของรักทั้งหลายทั้งปวง เราจะไม่หวั่นไหว จะไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะรู้ว่าเป็นเรื่องที่จะต้องเผชิญนั่นเอง เมื่อพร้อมที่จะเผชิญแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็ผ่านไป หมดไปด้วยดี การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๒

ชำระกายวาจาใจ

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

ทุกๆวันพระ ศรัทธาญาติโยมจะมาที่วัดกัน เพื่อชำระขจัดเกลากายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ให้เป็นคุณเป็นประโยชน์ ไม่เกิดโทษตามมา ถ้ากายวาจาใจไม่ได้รับการชำระอย่างสม่ำเสมอ ย่อมพาไปสู่ปัญหา ไปสู่ความยุ่งยากวุ่นวายได้ การเข้าวัดเพื่อชำระกายวาจาใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญ อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกัน เมื่อสักครู่นี้ก็ได้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ เป็นการชำระกาย ชำระวาจา ถ้าไม่ได้ชำระแล้ว กายวาจาจะไม่สะอาด เมื่อการกระทำการพูดไม่สะอาด ก็จะมีปัญหา มีโทษตามมา การจะมีความสุขได้ การกระทำต้องไม่เกิดโทษ เพราะการกระทำที่ไม่เกิดโทษเป็นเหตุที่นำความสุขมาให้ ถึงแม้จะมีอะไรต่างๆมากมาย เช่น มีเงินทองกองเท่าภูเขา มีตำแหน่งสูงๆ มีบริษัทยี่สิบบริวารที่คอยให้การสรรเสริญเยินยอ มีความสุขที่ได้จากการเสพสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆก็ตาม แต่ถ้าไม่ระมัดระวังการกระทำทางกายวาจาใจเลย ปล่อยให้ไปในทางที่ผิด ที่ไม่ควร ผลที่จะตามมาก็คือปัญหา ความวุ่นวายต่างๆ เดียวก็จะต้องขึ้นศาล ขึ้นโรงพัก เข้าคุกเข้าตะราง เพราะการกระทำที่เป็นโทษนั่นเอง ทั้งๆที่มีเงินทองมากมาย มีอะไรต่ออะไรมากมาย แต่เงินทองและสิ่งต่างๆเหล่านี้ จะไม่สามารถยับยั้งปัญหาที่เกิดจากการกระทำที่เป็นโทษได้ ถ้าไม่ต้องการปัญหา ความวุ่นวาย ความทุกข์ต่างๆ ที่จะตามมาจากการกระทำ ก็ต้องคอยชำระกายวาจาใจอย่างสม่ำเสมอ

การกระทำที่เกิดโทษนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้อยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน เรียกว่า **อกุศล ๑๐** ทางกาย ๓ ทางวาจา ๔ ทางใจ ๓ รวมกันเป็น ๑๐ การกระทำที่เกิดโทษทางกายมีอยู่ ๓ คือ ๑. การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. การลักทรัพย์ ๓. การประพฤตินิन्दประเวณี เมื่อทำไปแล้วจะต้องมีโทษตามมา ทางวาจามีอยู่ ๔ คือ ๑. พูดปดมดเท็จ ๒. พูดเพ้อเจ้อ ๓. พูดคำหยาบ ๔. พูดส่อเสียด เมื่อพูดไปแล้วจะเกิดโทษตามมา ทางใจมีอยู่ ๓

คือ ๑. ความโลภ ๒. ความโกรธ ๓. ความหลง เมื่อคิดไปแล้วจะเกิดโทษตามมา เหล่านี้คือการกระทำทางกายวาจาใจ ที่เรียกว่าอกุศล ๑๐ ถ้าได้ทำไปแล้ว ไม่ว่าจะทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี ก็จะนำไปสู่ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ถ้าละเว้นจากการกระทำอกุศลทั้ง ๑๐ นี้ได้ ก็จะไม่มีโทษ ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความวุ่นวายตามมา

การกระทำทางกายทางวาจานั้น เป็นเพียงผลที่เกิดจากการกระทำทางใจ ซึ่งเป็นต้นเหตุให้มีการกระทำทางกายทางวาจา ดังนั้นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องคอยดูแล คอยชำระอยู่เสมอๆ ก็คือการกระทำทางใจ ได้แก่**ความโลภ ความโกรธ ความหลง** ถ้าไม่คอยควบคุมดูแลให้อยู่ในกรอบของความดีงามแล้ว ก็จะไปสู่ความหายนะ ความวิบัติต่อไป จึงต้องดูแลการกระทำทางใจซึ่งทำงานอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา จนถึงเวลาหลับไป ต้องมีสติคอยดูใจอยู่เสมอ ดูว่าขณะนี้ใจกำลังโลภอยู่หรือเปล่า กำลังโกรธอยู่หรือเปล่า กำลังหลงอยู่หรือเปล่า เหตุที่ทำให้ใจโลภ ใจโกรธนั้น ก็คือความหลงนั่นเอง เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกลับตาลปัตร เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เพราะความมืดบอดนั่นเอง เวลาอยู่ในห้องมืดๆแล้ว เห็นสัตว์บางชนิด จะไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นสัตว์ชนิดไหน เพียงแต่รู้ว่ามันมีสัตว์อยู่ในห้อง มีการเคลื่อนไหว ไม่ทราบว่าเป็นหนู เป็นแมว หรือเป็นสุนัข เพราะความมืดบอดบังอยู่ ไม่สามารถมองเห็นได้ ความหลงก็เป็นในลักษณะนั้น

ความหลงก็คือความมืดบอดของจิตใจ ถ้ามีความมืดบอดอยู่ในจิตใจ ก็จะถูกหลอกให้ไปโลภ ให้ไปโกรธ แต่ถ้ามีแสงสว่างคือปัญญาหรือธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า จะรู้ว่าอะไรคือสุข อะไรคือทุกข์ อะไรคือคุณ อะไรคือโทษ แต่ถ้าไม่มีธรรมะ ไม่มีปัญญา จะไม่รู้ เมื่อไม่รู้ ก็จะถูกความหลงหลอกให้ไปโลภ หลอกให้ไปโกรธ เมื่อมีความโลภ มีความโกรธ การกระทำทางกาย ทางวาจา ก็จะไปในทางที่เสื่อมเสียต่อไป เมื่อทำไปแล้วก็จะเกิดโทษตามมา ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องทำกันก็คือ **ให้แสงสว่างกับจิตใจด้วยแสงสว่างแห่งธรรม** คือการศึกษาธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งก็ควรฟังเทศน์ฟังธรรมสักครั้งหนึ่ง เพราะเป็นเหมือนกับการจุดแสงสว่างให้กับห้องที่มีความมืด ถ้าจุดแสงสว่างหลายๆดวงด้วยกัน ความมืดก็จะหายไป แต่ถ้าไม่คอยจุดอยู่เรื่อยๆ เช่นจุดเทียนไว้เล่มหนึ่ง ทั้งไขว้กระยะหนึ่งเทียนก็จะไหม้หมดไป

ถ้าไม่จุดเทียนเล่มใหม่ ความมืดก็จะกลับคืนเข้ามา เพราะแสงสว่างจากเทียนได้ไหม้หมดไปแล้วนั่นเอง

ถ้าต้องการแสงสว่างของจิตใจ ก็ต้องหมั่นศึกษา หมั่นจำเรียน ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพราะถ้าฟังเทศน์เพียงครั้งเดียว แล้วก็ไม่ได้ฟังอีกเป็นเวลาหลายเดือน แสงสว่างที่มีอยู่ในใจ ก็จะคอยเตือนคอยบอกว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรดีอะไรชั่ว ก็จะหายไป ทำให้ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว แต่ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมะอย่างสม่ำเสมอ ก็จะมีแสงสว่างแห่งธรรม คอยนำพาชีวิตให้ดำเนินไปด้วยความราบรื่นดีงาม คือการกระทำทั้งหลายจะเป็นการกระทำที่ไม่เกิดโทษ เมื่อไม่เกิดโทษก็จะมีแต่ความสุข จึงต้องหมั่นเข้าวัด ถ้าเข้าวัดไม่ได้ ก็ต้องมีธรรมะอยู่ที่บ้าน เช่นมีหนังสือไว้อ่าน มีเทปธรรมะไว้ฟัง มีการเทศนาทางวิทยุ ก็ควรเปิดฟังบ้าง เพราะเป็นคุณเป็นประโยชน์ จะทำให้ไม่มึนงง ไม่เห็นผิดเป็นชอบ ไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ถ้าไม่กระทำในสิ่งผิดแล้ว รับรองได้ว่าความเดือดร้อน ความวุ่นวายต่างๆ จะไม่ตามมาอย่างแน่นอน จึงต้องรู้ว่าอะไรคือความสุขที่แท้จริง อะไรไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

แต่ในฐานะที่เป็นปุถุชนคนธรรมดาซึ่งมีความมืดบอด มีความหลงครอบงำจิตใจ จะไม่รู้จริงๆ ว่าความสุขที่แท้จริงนั้น คืออะไร อยู่ที่ไหน จึงต้องอาศัยคนอย่างพระบรมศาสดา คือพระพุทธเจ้า ผู้ได้ทรงพิสูจน์ความสุขชนิดต่างๆ มาอย่างโชกโชน จนได้พบกับความสุขที่แท้จริง หลังจากทรงศึกษาปฏิบัติธรรมถึง ๖ ปีด้วยกัน เป็นผู้ชี้ทาง ในเบื้องต้นพระพุทธองค์ก็ทรงตกอยู่ในห้อมล้อมของความสุขทางโลกที่เรียกว่า **กามสุข** ในฐานะที่เป็นราชโอรสของพระเจ้าแผ่นดิน ย่อมมีความสุขทาง **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** มีความสุขทาง **รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พพะ** ต้องการจะดูรูปชนิดใด ต้องการจะฟังเสียงชนิดใด ก็สามารถหามาได้ แต่หลังจากที่พระองค์ได้ทรงสัมผัสกับความสุขเหล่านั้นแล้ว ก็ทรงเห็นว่าไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะพระองค์มีปัญญา ทรงเห็นว่าในท่ามกลางของความสุขที่มาจาก **รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พพะ** ทั้งหลายนั้น ก็มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ ความทุกข์นี้คืออะไร ก็คือความทุกข์ที่เกิดจากความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของ **รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พพะ** ทั้งหลายนั่นเอง มีในวันนี้ แต่ก็ไม่มีใครรับรองได้ว่า ในวันพรุ่งนี้จะมี

อีกหรือไม่ มีในวันนี้พรุ่งนี้ก็อาจจะหมดไปได้ เพราะนี่คือธรรมชาติของรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะทั้งหลาย

ถ้าหลงยึดติดอยู่กับความสุขที่ได้จากการเสพสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะแล้ว ก็จะต้องมีความกังวลใจอยู่เสมอ เพราะรู้ว่าถ้าวันใดวันหนึ่งไม่ได้เสพสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะ ที่ถูกอกถูกใจ ก็จะต้องมีความทุกข์ มีความหงุดหงิดใจ มีความเศร้าสร้อยหงอยเหงาตามมาอย่างแน่นนอน แต่แทนที่จะรับความจริงนี้ กลับพยายามวิ่ง ขวนขวายหารูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะชนิดใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ เช่นสมมุติว่ารูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะที่เคยสัมผัสได้หมดสิ้นไป ก็ไปหาใหม่ ดูหนังเรื่องนี้แล้ว เมื่อเรื่องนี้ ก็ไปหาซื้อเรื่องใหม่มาดู ฟังเพลงแผ่นนี้จนเบื่อแล้ว ก็ไปหาแผ่นใหม่มาฟัง นี่ก็เป็น ลักษณะของความไม่เที่ยงแท้ของความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะนั่นเอง เวลาได้เสพสัมผัสใหม่ๆ ก็จะมีความสุข มีความชื่นชอบ แต่หลังจากได้เสพสัมผัสไปจน เกิดความจำเจขึ้นมา ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ทำให้ต้องไปแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะ ชนิดใหม่ๆ มาเติมให้กับใจ ชีวิตก็เลยต้องยึดติดอยู่กับการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะ เมื่อเบื่อก็ต้องหารูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะชนิดใหม่ๆ มาเสพ อีก การแสวงหาก็คงไม่ใช่เป็นสิ่งที่ง่าย เพราะจะต้องมีปัจจัยคือเงินทอง ถ้าขาดปัจจัยเงิน ทองขึ้นมา อยากจะหาอะไรใหม่ๆดู หาอะไรใหม่ๆฟัง ก็จะไม่สามารถจะทำได้

ชีวิตจึงถูกกดดันอยู่กับการทำมาหากิน หาเงินหาทอง เพื่อจะได้เอาเงินทองมาซื้อรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะชนิดต่างๆ มาบำรุงบำเรอใจอยู่เรื่อยไป กลายเป็นวงจรอุบาทว์ ที่จะทำให้ไม่มีเวลาสงบนิ่งได้เลย จะต้องหาเงินหาทองมา เมื่อได้มาก็ใช้ไป เมื่อหมดไปก็ หามาใหม่ แล้วก็ใช้หมดไป เพื่อความสุขจากการเสพกามรสทั้งหลาย นี่เป็นสิ่งที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงสัมผัสและทรงรับรู้ ว่าไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง จึงทำให้พระองค์ ทรงสนพระทัยที่อยากจะหาความสุขที่แท้จริง หลังจากที่ได้ทรงพบเห็นสมณะนักบวช จึง ได้คำตอบว่า**ความสุขที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ความสงบของจิตใจ** ถ้าจิตใจมีความสงบเมื่อไร จิตใจก็จะได้สัมผัสกับความสุขที่แท้จริง เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงทรงกล้าที่จะสละราชสมบัติ สละฐานะของราชกุมาร ออกบวชเป็นสมณะนักบวช อยู่แบบขอทาน เรื่องความสุขทาง

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะยอมเสียดละ ยอมตัดทิ้งไป ไม่แสวงหา ต้องการอย่าง เดียวคือความสงบสุขของจิตใจ

แต่ความสงบสุขของจิตใจนี้ ไม่ใช่จะเนรมิตหรือบังคับจิตให้สงบได้ เพราะโดยธรรมชาติ ของจิตที่มีความหลงครอบงำอยู่ จะคอยแต่ผลิตความโลภ ความโกรธออกมายุ่งเรื่อย ๆ ทำให้จิตไม่สามารถอยู่นิ่งสงบได้ ต้องอาศัยแนวทางของการปฏิบัติที่เรียกว่า **จิตตภาวนา** เป็นอุบายวิธี ที่จะทำให้จิตที่หมุ่นหมอนเหมือนกับล่อรยยนต์สงบลงได้ ต้องมีวิธี มีอุบาย ที่จะ ทำให้จิตหยุดหมุ่น ถ้ายังไม่หยุดหมุ่น จิตจะไม่สงบ ถ้าไม่สงบก็จะไม่ได้สัมผัสกับ ความสุข ที่เลิศ ที่ประเสริฐ ที่มีอยู่ในตัวแล้ว จึงต้องอาศัยการบำเพ็ญจิตตภาวนา **หนึ่ง สมาริ เจริญปัญญา** ซึ่งเป็นอุบายวิธีที่จะทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ ในเบื้องต้นทรงสอน จิตให้สงบ ด้วยการกำหนดจิต ให้รู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ถ้าจิตอยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งแล้วไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ไม่ซำก็เร็วจิตก็จะสงบลง แต่ถ้าจิตไม่มีอะไรเกาะ ปลอ่ยให้คิดไปเรื่อยๆ จิตก็จะไม่สงบ เหมือนกับพวกเราที่ไม่เคยฝึกหัดทำสมาธิ จะไม่ รู้จักทำให้จิตหยุดนิ่งได้ เพราะจิตจะคิดเรื่องราวต่างๆ ไปเรื่อยๆ วันๆหนึ่งจะไม่หยุดเอง คิดเรื่องนี้แล้วก็จะไปคิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนั้นแล้วก็จะไปคิดเรื่องโน้น คิดกลับไปกลับมา ทั้งวัน เมื่อคิดแล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง วุ่นวายใจ บ้าง สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนเกิดจากความคิดของจิตทั้งสิ้น

ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้ว ต่อให้มีสมบัติอะไรต่างๆภายนอกมากมายเพียงไร ก็จะไม่มีความสุขที่แท้จริง จึงต้องหันมาทำจิตให้สงบให้ได้ โดยอาศัยอุบายแห่งสมาธิ คือ พยายามควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เหมือนกับการผูกเรือไว้กับเสา ถ้า ต้องการให้เรือจอดนิ่งๆ ไม่ไหลไปตามกระแสน้ำ ก็ต้องผูกเรือไว้กับเสาที่ทำน้ำ ถ้ามีเสา ผูกไว้กับเรือแล้วถึงแม้จะมีกระแสน้ำไหลมาอย่างไร เรือก็จะไม่ไหลไปกับกระแสน้ำ ใน จิตก็มีกระแสจิต ที่คอยพัดให้คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ถ้าต้องการให้จิตหยุดคิด ต้องการ ให้จิตนิ่งลง ก็ต้องมีเสาไว้ผูกจิตนั่นเอง เสาที่เอาไว้ผูกจิตนี้ เรียกว่า **กรรมฐาน** ต้องมี อะไรสักอย่างหนึ่งไว้ผูกจิต พระพุทธองค์ทรงสอนให้ใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ เช่น ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ให้ดูด้วยจิตว่าลมหายใจกำลังเข้าหรือออก ให้รู้อยู่แค่

นี่ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ที่นี้จะไปกำหนดดูอยู่ตรงไหน ท่านก็ทรงสอนให้ดูที่จุดลมสัมผัส ที่ลมเข้าออกสัมผัสเด่นชัดที่สุด ซึ่งก็อยู่แถวปลายจมูกบริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา

ถ้ากำหนดดูตรงจุดนั้นได้ ก็ให้รู้ที่อยู่ตรงจุดนั้น เวลาลมออกมา ก็จะสัมผัสกับจุดนั้น เวลาลมเข้าไปก็จะสัมผัสกับจุดนั้น ก็ให้อยู่กับจุดนั้นจุดเดียว อย่าตามลมเข้าไปข้างใน อย่าตามลมออกมาข้างนอก เพราะถ้ามีการตามเข้าตามออกแล้ว จิตจะไม่นิ่ง เพราะจิตมีการเคลื่อนไหว มีการทำงาน แต่ถ้าจ้องอยู่ที่จุดเดียว อยู่ตรงแถวปลายจมูกเหนือริมฝีปากขึ้นมา ที่ลมสัมผัสเข้าออก ก็ให้รู้ที่อยู่ตรงนั้น ฝ้าดูอยู่ตรงนั้น ถ้าสามารถควบคุมให้จิตอยู่กับการดูลมอย่างเดียว โดยไม่เผลอเผลอแวออกไปคิดเรื่องราวต่างๆ ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะสงบตัวเอง แต่ถ้าดูลมแล้ว ยังอดคิดไม่ได้ ยังคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้อยู่ ท่านก็สอนให้ใช้อีกวิธีหนึ่งก็ได้ ถ้าจิตชอบคิด ก็ให้ฝากความคิดด้วยการบริการรรมคำว่าพุทโธๆไปเรื่อยๆ จิตก็จะไม่สามารถไปคิดเรื่องอื่นได้ การบริการรรมพุทโธๆนี้ ไม่ต้องออกเสียง บริการรรมไปภายในใจ เหมือนกับความคิด คิดพุทโธๆไป ถ้าคิดอยู่แต่พุทโธๆ ความคิดอย่างอื่นก็จะไม่สามารถแทรกเข้ามาหรือดึงจิตให้ไปคิดได้

เวลาทำอาจจะต้องทดลองดูว่าวิธีไหนเหมาะ วิธีไหนถูกกับจริต แล้วก็ใช้วิธีนั้นไป ถ้าฝึกทำไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะสามารถทำให้จิตสงบตามความต้องการได้ ในเบื้องต้นอาจจะรู้สึกยากหน่อย เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เคย ไม่ถนัด เหมือนกับการใช้มือที่ไม่ถนัด ถ้าถนัดมือขวา แล้วต้องมาหัดใช้มือซ้าย ในเบื้องต้นก็จะรู้สึกว่าลำบาก ไม่ค่อยสะดวกทำผิดๆ ถูกๆ แต่ถ้าพยายามฝึกทำไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะเกิดความชำนาญขึ้นมา ต่อไปก็จะสามารถใช้มือซ้ายได้เหมือนกับมือขวา การฝึกทำจิตให้สงบก็เป็นเช่นนั้น โดยปกติจะถนัดอยู่กับความคิดเรื่องราวต่างๆ คิดไปเรื่อยๆ วันๆหนึ่งคิดได้ นั่งอยู่คนเดียวก็คิดไปได้เรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น เป็นนิสัยของจิตของพวกเรา ที่นี้จะมาลองฝึกจิตให้หยุดคิด ในเบื้องต้นก็จะรู้สึกว่ายาก เพราะจะไม่ยอมหยุดตามที่ต้องการ จะให้อยู่กับลมหายใจก็อยู่ได้เพียง ๒ - ๓ วินาที ก็จะแวบออกไปคิดอีกแล้ว เผลอๆอาจจะไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัวเป็น ๑๐ นาทีก็ได้ กว่าจะมารู้สึกตัวอีกที ก็บอกอ้าวไม่ได้อยู่กับลมหายใจเลย อยู่กับเรื่องนั้นอยู่กับเรื่องนี้

ก็ไม่ใช่ไร ถ้าได้สติรู้ว่าไม่ได้อยู่กับลม ก็หันกลับมากำหนดจิตให้อยู่กับลมใหม่ ก็ทำ
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ เวลาเพลก็ดึงกลับมา ทำไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะเกิดความชำนาญขึ้น
เอง ต่อไปก็จะอยู่กับลมได้ตามต้องการ

เมื่อจิตอยู่กับลมอย่างต่อเนื่องแล้ว ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมลงสู่สมาธิ เป็น**เอกัคคตารมณ์**
รวมเป็นหนึ่ง เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งในขณะนั้นการบริกรรมคำว่าพุทโธๆก็ดี หรือการ
กำหนดดูลมหายใจก็ดี ก็ไม่ต้องทำอีกต่อไป เพราะในขณะนั้นจิตจะสงบนิ่ง ไม่ต้อง
ควบคุมบังคับอีกต่อไป ถ้าเข้าถึงจุดนั้นได้ จะได้สัมผัสกับความสุขที่มหัศจรรย์ ที่
ละเอียด เต็มไปด้วยความปีติ ความอิ่ม ความพอ และจะอุทานออกมาตามที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า **ไม่มีสุขอันใดในโลกนี้จะสุขเท่ากับความสุขที่เกิดจาก
ความสงบของจิต** นี่คือความสุขที่แท้จริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์ได้สัมผัสมาแล้ว จึง
ได้นำมาสั่งสอนให้กับพวกเรา ให้พวกเราพยายามเข้าหาความสุขแบบนี้ ดีกว่าความสุขที่
อยู่ภายนอก เพราะเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน แต่ความสุขที่มีอยู่ภายในนี้ เป็น
ความสุขที่ถาวร เป็นความสุขที่ไม่มีใครจะมาแย่งชิงไปได้ เป็นความสุขที่เราสร้างขึ้น
ให้กับตัวเองได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จึงควรให้ความสนใจกับการสร้างความสุขแบบนี้กัน

ในชีวิตของเราตลอดทั้งอาทิตย์หนึ่ง น่าจะมีสักวันหนึ่งที่เราควรแยกออกมา ให้เป็นวัน
สร้างความสุขแบบนี้กัน หรือไม่เช่นนั้นทุกๆวันก็ควรจะมีเวลาวันละครั้งสองครั้ง ในตอน
เช้าสักครั้งหนึ่ง ในตอนเย็นสักครั้งหนึ่ง ที่มีไว้สำหรับทำจิตใจให้สงบ ให้มีความสุข
ทางด้านจิตใจ เพราะถ้ามีความสุขแบบนี้แล้ว ความโลภต่างๆก็จะเบาบางลง เมื่อความ
โลภเบาบางลง ความโกรธก็จะเบาบางลงตามไปด้วย เพราะความโกรธเป็นผลที่เกิดจาก
ความโลภ เวลาต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจ ก็จะเกิดความโกรธขึ้นมา ถ้าต้องการมาก
ความโกรธก็จะมามาก ถ้าไม่โลภมาก ก็จะไม่ผิดหวังมาก ก็จะไม่โกรธมาก ถ้าไม่โลภเลย
ก็จะไม่โกรธเลย เพราะไม่ได้หวังอะไรจากใครทั้งสิ้น ทำอะไรก็ทำไปตามหน้าที่ ได้ก็ได้อะไร
ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แก้ไขกันไปตามเหตุตามผล แต่ไม่มีความรู้สึกโกรธใครขึ้นมา เพราะ
ไม่ได้ทำด้วยความอยาก ทำด้วยความโลภ ทำไปตามหน้าที่ มีหน้าที่ที่จะต้องให้ใครให้ทำ
อะไร ก็ใช้เขาไป เขาทำตามได้มากน้อยเพียงไร ก็รับรู้ตามความเป็นจริง ว่าเขามี

ความสามารถเพียงเท่านั้น แต่จะไม่ไปโกรธอะไรกับเขา เพราะไม่ได้หวังอะไรจากเขานั่นเอง ดูว่าเขาทำได้มากน้อยเพียงไร ก็เอาเท่านั้น จะทำให้ชีวิตของเราดำเนินไปได้ด้วยความสุข ทุกวันนี้ที่มีความทุกข์นั้นก็เพราะความโลภ ความอยากนั่นเอง จึงควรชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงอย่างต่อเนื่อง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๓

หน้าที่หลักของชีวิต

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

ท่านที่มาวัดมากันอย่างสม่ำเสมอ ย่อมทราบดีว่าเวลาที่มาวัดจะได้ประกอบคุณงามความดี อันเป็นเหตุให้เกิดความสุขใจ การทำความดีจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของเรา เพราะถ้าปราศจากการอุปถัมภ์ค้ำจุนด้วยการทำความดีแล้ว เราจะหาความสุขความเจริญไม่ได้ เพราะเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ ก็คือความดีที่เกิดจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ คือทำดี พูดดี คิดดีนั่นเอง เราจึงต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า **หน้าที่หลักของชีวิตคือการทำความดี** ไม่ใช่การสะสมลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุขไม่ใช่เหตุของความสุขความเจริญที่แท้จริง เหตุที่จะทำให้สุขและเจริญอย่างแท้จริงนั้น ก็คือการทำความดี เวลาทำอะไรจึงควรคำนึงเสมอว่า การกระทำของเรานั้นเป็นการกระทำที่ดีหรือไม่ วิธีที่จะตรวจวัดการกระทำของเราว่าดีหรือไม่ ก็ใช้หลักง่ายๆว่า **การกระทำอันใดก็ตาม ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี เป็นไปเพื่อประโยชน์ไม่เกิดโทษ กับตัวเราก็คดี กับผู้อื่นก็ดี หรือทั้งกับผู้อื่นและตัวเราก็คดี** ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ถือว่าเป็นความดี ทำไปได้โดยไม่ต้องกังวล ตราบใดที่การกระทำนั้นเป็นประโยชน์แล้วไม่เกิดโทษ ทำไปแล้วจิตใจมีความร่มเย็นเป็นสุข เพราะความดีเปรียบเหมือนกับยาที่เข้าไปประงับดับโรคภัยของจิตใจ

จิตใจโดยปกตินั้น มีเชื้อโรคที่คอยสร้างความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ สร้างความไม่สบายใจให้อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า**เชื้อโรคทางจิต** ได้แก่**ความโลภ ความโกรธ ความหลง** ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาด้วยยาคือความดีแล้ว จิตใจจะถูกเชื้อโรคสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายให้อยู่เสมอ ไม่ว่าจะมียากี่มึนอยู่ในเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ความมียากี่มึนอยู่นั้น ไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำให้ความทุกข์ความวุ่นวายใจ มีมากขึ้นหรือน้อยลงไปเลย เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุขไม่ได้เป็นเหตุที่จะสร้างความสุขให้กับใจ หรือเป็นเหตุที่จะ

ดับทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจ เพราะเหตุที่จะสร้างความสุขและดับทุกข์ภายในใจ ก็คือความดีเท่านั้น จึงต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า หน้าที่หลักของชีวิตที่แท้จริง คือการสร้างความดี เพราะเมื่อได้ทำความดีแล้ว จะมีความสุข จิตใจจะเจริญขึ้น ถ้าหลงประเด็นไป คิดว่ามีหน้าที่ในการกอบโกยลาภ ยศ สรรเสริญ สุขแล้ว เราจะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความวุ่นวายใจ เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุขไม่ใช่เหตุที่ให้ความสุข แต่เป็นเหตุที่จะให้ความทุกข์ความวุ่นวายใจกับเรา

ลองสังเกตดูคนที่มั่งมีเงินทองมากมาย มีตำแหน่งสูงๆ มักจะไม่ค่อยมีความสุขใจเท่าไร เพราะต้องคอยดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ต้องดูแลรักษาตำแหน่งต่างๆ ที่มีอยู่ เวลาสูญเสียไป ก็มีความเสียใจ มีความทุกข์ใจ คนที่ไม่มีอะไรกลับมีความสุขมากกว่า ดูพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ท่านไม่มีอะไรเกี่ยวกับเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ สุขเลย แต่ท่านมีความสุขดี ความดีนี้แหละที่ทำให้ท่านอยู่ได้โดยไม่ต้องมีอะไรอื่นๆ เพราะความดีทำให้จิตใจมีความสงบ มีความร่มเย็นเป็นสุข มีความอิ่ม มีความพอ ตราบใดจิตใจไม่มีความอึดไม่มีความพ้อแล้ว ต่อให้มีอะไรมากมายเพียงไรในโลกนี้ ใจก็ยังมีความรู้สึกหิว มีความกระหาย มีความอยากอยู่เสมอ จึงเห็นได้ว่าคนที่มีความร่ำรวยบางคนจะต้องมีสมบัติมากมาย มีรถยนต์หลายๆคัน จะต้องมีบ้านหลายๆหลัง จะต้องมีการยาหรือสามีหลายๆคน เพราะเมื่อมีเงินทองก็สามารถที่จะไปซื้อสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้ เมื่อมีกำลังซื้อมาก ความอยากที่มีอยู่ภายในใจ ที่ไม่ได้รับการดูแลด้วยการทำความดี ก็จะเป็นตัวผลักดันให้เกิดความโลภ เกิดความอยาก ต้องการสิ่งต่างๆเพิ่มมากขึ้นไปๆ เพราะคิดว่าถ้าได้มาแล้วจะมีความสุขมากยิ่งขึ้นๆ

แต่ี่เป็นความคิดที่ถูกต้องความหลงครอบงำ มองเห็นเพียงครึ่งเดียวของสิ่งที่ต้องการ สิ่งใดที่ต้องการนั้น เรามักจะเห็นแต่ความดี เห็นแต่คุณเห็นแต่ประโยชน์ที่จะได้รับ แต่มักจะมองไม่เห็นอีกด้านหนึ่งที่ตามมาด้วยคือความทุกข์ ความวุ่นวายใจ อย่างเวลามีภรรยา มากกว่าหนึ่งคนขึ้นไป จะรู้ปัญหาตามมาทันที แต่ตอนที่ยังไม่จะมีไม่รู้ เพราะคิดว่ามีภรรยาอีกคนจะมีความสุขเพิ่มขึ้นเป็น ๒ เท่า มีคนเดียวก็ได้เท่าหนึ่ง ถ้ามี ๒ คนก็จะได้ ๒ เท่า แต่ในขณะที่เดียวกันปัญหาเรื่องราวต่างๆที่ตามมากับภรรยาอีกคนหนึ่ง ก็มีตามมา

ด้วยเหมือนกัน แต่เวลาที่ต้องการนั้น ความหลงจะไม่ให้โอกาสได้คิดถึงโทษหรือปัญหาที่จะตามมา จะมารู้เข้าก็ต่อเมื่อได้สิ่งนั้นมาแล้ว ได้บุคคลนั้นมาแล้ว แล้วก็เจอปัญหาที่ตามมา แต่ถึงตอนนั้นก็สายไปเสียแล้ว ถ้าเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง มีความกล้าหาญ ถ้ารู้ว่าอะไรเป็นโทษก็ตัดเสียเท่านั้น จึงจะทำให้ปัญหาที่ตามมาหมดไปได้ แต่ถ้าเป็นคนอ่อนแอ จิตใจมีแต่ความโลภ ความอยาก ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เสียดายห้องขึ้นมา ไม่กล้า ไม่อยากที่จะเสียคนหนึ่งคนไปได้ อยากจะมีไว้ทั้ง ๒ คน เมื่อมีทั้ง ๒ คน ก็จะมีปัญหาอย่างที่เป็นอยู่นั้นแหละ

นี่คือเรื่องของจิตใจที่ไม่ได้รับการดูแล ด้วยการกระทำความดีนั่นเอง เพราะถ้าได้รับการดูแลด้วยการกระทำความดี มีการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอแล้ว ความดีเหล่านี้จะคอยกำราบ คอยกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงที่จะผลักดันให้จิตใจออกไปแสวงหาความวุ่นวายต่างๆ เข้ามาสู่ใจของตนเอง ดังนั้นการกระทำความดี จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกๆ คน ที่ปรารถนาความสุข ความสบายใจ เหมือนกับยาที่มีความจำเป็นต่อคนเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่มียารักษา โรคภัยที่เป็นอยู่ก็จะไม่หาย อาจถึงแก่ความตายก็ได้ เพราะขาดยาดูแลรักษา คนเราก็เช่นกัน ถึงแม้จะมีสมบัติข้าวของเงินทองมากมายเพียงไรก็ตาม มีตำแหน่งสูงๆ เพียงไรก็ตาม มีคนสรรเสริญมากมายเพียงไรก็ตาม มีความสุขที่ได้รับจากการเสพสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โภภะทั้งหลาย มากน้อยเพียงไรก็ตาม ถ้าไม่มีความดีไว้คอยดูแลรักษาใจแล้ว จะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ จะมีแต่ความสุขแบบสุขประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็มี ความทุกข์ตามมา สลับกันไปสลับกันมาอยู่เรื่อยๆ ดังที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้

พวกเราทุกคนก็มีทุกสิ่งทุกอย่างพอเพียง พอที่จะมีความสุขแล้ว เพราะถ้าเปรียบเทียบถึงสมบัติข้าวของต่างๆ ที่ญาติโยมมี เมื่อเปรียบเทียบกับพระแล้ว พระมีน้อยกว่ามาก แต่ทำไมพระมีความสุขมากกว่า ก็เพราะว่าพระมีความดีคือบุญกุศล หรือธรรมะโอสถ ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม เข้าไปดูแลเยียวยารักษาโรคของใจ เข้าไปกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่คอยสร้างทุกข์ ความวุ่นวายให้กับใจนั่นเอง จึงทำให้พระท่านอยู่ได้ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ทั้งๆ ที่ไม่มีข้าวของเงินทองมากมายเหมือนกับญาติ

โยมมีกัน นี่ก็เป็นเพราะว่าท่านจับประเด็นของชีวิตถูกนั่นเอง ท่าน**ไม่หลงประเด็น** ท่านรู้ว่าอะไรเป็นเหตุที่แท้จริง ที่จะทำให้คนเรามีความสุข มีความเจริญที่แท้จริงนั่นเอง แต่ครัทธาญาติโยมส่วนใหญ่ยังไม่รู้ ยังจับประเด็นไม่ได้ **ยังหลงประเด็นอยู่** เพราะยังคิดว่าถ้ามีเงินทองมากๆ มีบริษัทบริวารมากๆ มีอะไรหลายๆแล้วจะมีความสุขนั่นเอง นี่เป็นความเห็นผิด เป็นความเข้าใจผิด แต่ถ้าได้มาที่วัด ได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือได้อ่านหนังสือธรรมะที่มีคนแจกให้ไปอ่าน จะได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตของเรา ว่าอะไรเป็นสิ่งที่จะทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง

หลังจากที่ได้ยินได้ฟังแล้ว หรือได้อ่านแล้ว ถ้าเกิดมีความเชื่อขึ้นมา ลองไปปฏิบัติดู ก็จะรู้ว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมานั้น ผิดถูกอย่างไร ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่รู้ เพียงแต่ฟังเฉยๆ หรืออ่านเฉยๆ ยังไม่เพียงพอ เหมือนกับเวลาไปที่ร้านอาหาร แล้วเห็นรายการอาหาร ก็อ่านดูเฉยๆ แต่ไม่สั่งอาหารมาลองรับประทานดู ก็จะไม่รู้ว่าอาหารดีหรือไม่ดีอย่างไร มีคุณมีโทษอย่างไร ฉะนั้นสิ่งที่ได้ยินได้ฟังเวลาที่มาวัดก็เป็นเช่นนั้น อย่างวันนี้ก็พูดถึงเรื่องความดี ว่าความดีนี้แหละเป็นเหตุที่จะทำให้มีความสุข มีความเจริญอย่างแท้จริง ความดีที่เกิดจากการทำบุญให้ทาน ความดีที่เกิดจากการรักษาศีล การฟังเทศน์ฟังธรรม การปฏิบัติธรรม ถ้านำไปปฏิบัติ ก็จะรู้ว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร เหมือนกับการทดลองรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่คนที่ได้ทดลองแล้วก็จะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ศาสนาของพระพุทธเจ้าที่สอนให้คนทำความดี คงจะไม่อยู่มาได้จนถึงเวลานี้ อายุของพระพุทธศาสนา ก็ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ถ้าสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายทรงสั่งสอน ให้พวกเราปฏิบัติกัน ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ทำไปแล้วไม่เกิดผลดีตามมา ไม่เกิดความสุข เกิดความเจริญ ปานนี้ก็คงไม่มีใครนับถือ ไม่มีใครเชื่อถือ ไม่มีใครสนับสนุนให้ศาสนาอยู่ต่อไป จนมีอายุยืนยาวนานจนถึงปัจจุบันนี้

แต่เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือให้ทำความดีนั้น เป็นสิ่งที่ดีจริง ให้คุณให้ประโยชน์อย่างแท้จริง จึงทำให้มีการเผยแผ่ ปากต่อปากบอกต่อกันไป คนที่ได้สัมผัส ได้ทดลอง ได้ปฏิบัติ ได้ลิ้มรสถึงผลที่ดีที่เกิดจากการทำความดีแล้ว ก็อดที่จะนำไปเผยแผ่บอกเล่าให้กับผู้อื่นไม่ได้ เมื่อผู้อื่นได้ยินได้ฟังแล้วลองไปปฏิบัติดู ก็จะเห็นผล

เช่นเดียวกัน ก็เลยมีการถ่ายทอด มีการบอกปากต่อปาก มาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันนี้ จึงขอให้เชื่อได้อย่าง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เลยว่า การทำความดีนี้ เป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของเรา ถ้าไม่บำเพ็ญแล้ว มัวแต่ไปหาสิ่งอย่างอื่นนอกเหนือจากความดี เราจะไม่ได้รับความสุข ไม่ได้รับความเจริญอย่างแท้จริง และดีไม่ได้นอกจากจะไม่ได้รับความสุขความเจริญแล้ว ยังอาจจะได้รับความทุกข์ ได้รับโทษตามมา ถ้าการแสวงหาสิ่งต่างๆในโลกนี้ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทั้งหลาย เกิดโดยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ผิดศีลผิดธรรม ผิดกฎหมาย ผิดกฏกติกาของบ้านเมือง ผลที่จะตามมาก็จะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความวุ่นวายใจ ทั้งๆที่มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุขมากมายก็ตาม

แต่ถ้าหากมาด้วยความถูกต้องดีงาม ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ก็จะไม่มีการโทษตามมา เพราะชีวิตของเราจำเป็นต้องอาศัยเงินทอง ว่าเป็นเครื่องมือ ในการดูแลรักษาอัตภาพชีวิต ร่างกายให้อยู่ไปได้ ถ้าหากมาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ผิดศีลผิดธรรม หากมาด้วยความถูกต้องดีงามแล้ว การหากมาแบบนี้ก็ไม่มีการโทษตามมา ถ้าเกิดหากมาได้มากเกินไปจนความจำเป็นก็ให้เอาส่วนที่เกินไปทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ด้วยการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สงเคราะห์ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ผู้ที่มีความทุกข์มีความเดือดร้อน ถ้าได้ช่วยเหลือเขาก็จะมีความสุข การที่ได้ช่วยเหลือคนอื่นก็จะทำให้เรามีความสุข เพราะจิตใจได้รับการดูแล ด้วยการทำความดีนั่นเอง เวลาต้องการอะไร ก็ต้องระวังว่า การแสวงหาสิ่งที่ต้องการมานั้น ไปเบียดเบียน ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือไม่ ถ้าไม่เบียดเบียนไม่ไปสร้างความเดือดร้อน ก็จะไม่สร้างความทุกข์ความวุ่นวายใจให้กับเรา แต่ถ้าเบียดเบียนผู้อื่น ถึงแม้จะได้สิ่งที่ต้องการมา ความสุขที่ได้มาจะถูกความทุกข์กลบไปจนหมด เพราะความทุกข์ที่ได้มาจากการทำความไม่ดีไม่ชอบ ทำบาปทำกรรมนั้น มีโทษมีความรุนแรงมากกว่าความสุข ที่ได้รับการแสวงหาสิ่งที่ต้องการ

ดังนั้นเวลาที่ได้ของมาด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง เราจะไม่สบายใจ มีความกังวลใจ เพราะรู้ว่าสิ่งที่ทำไปนั้นมันผิด มีโทษตามมา ไม่ช้าก็เร็วก็จะต้องถูกจับไปลงโทษต่อไป ทำให้ไม่มีความสุข ถ้าไม่รักษาศีลคือการแสวงหาโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะ

การฆ่าเขาก็ดี เอาทรัพย์มาโดยที่เขาไม่ให้ก็ดี ประพฤติผิดประเวณีกับลูก กับสามี กับ ภรรยาของเขาก็ดี โทกหกหลอกลวงผู้อื่นก็ดี เหล่านี้ถ้าทำไปแล้วจะมีความไม่สบายใจ ตามมา ถ้าไม่ต้องการความทุกข์ความวุ่นวายใจ ที่เกิดจากการกระทำที่ไม่ดี เวลาจะทำ อะไร เวลาต้องการอะไร ก็ต้องระมัดระวัง ต้องพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนว่า สิ่ง ที่ได้นั้นไปเบียดเบียนผู้อื่นหรือเปล่า ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือเปล่า ถ้าไม่ ผิดศีลแล้ว ทำไปก็จะเป็นความวุ่นวายใจตามมา นี่ก็เป็นความดีอีกลักษณะหนึ่ง คือ ความดีที่เกิดจากการละเว้นนั่นเอง ละเว้นจากการทำความชั่ว จากการกระทำ บาบกรรม จะทำให้จิตใจมีความร่มเย็นเป็นสุข ดังที่เมื่อกี้ก็ได้แสดงไว้ในอาณิสสของศีล ว่า **สีเลน นิพพุตัง ยันติ ศีลเป็นเหตุดับความทุกข์** เวลารักษาศีลแล้ว จะมีความสบาย ใจ ความทุกข์ที่เกิดจากความวิตก ความกังวลที่ไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ก็จะไม่

ถ้ามีศรัทธาที่จะบำเพ็ญความดีให้มากยิ่งขึ้นไปกว่านี้ได้ ก็ยิ่งดีใหญ่ คือนอกจากทำบุญ ให้ทาน รักษาศีลแล้ว ยังมีศรัทธาที่จะปฏิบัติธรรม ทำจิตใจให้สงบด้วยการไหว้พระสวด มนต์ นั่งทำสมาธิ ในยามว่าง เช่นในตอนเช้า ในตอนกลางคืนก่อนนอน ไหว้พระสวด มนต์ ทำจิตใจให้สงบร่มเย็นเป็นสุข เพราะเวลาที่ไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ จิตจะถูก ควบคุมไม่ให้ท่องเที่ยวไปกับเรื่องราวต่างๆ เพราะเวลาที่คิดถึงเรื่องราวต่างๆจิตก็จะเกิด ความว้าวุ่นวุ่นงันขึ้นมา เกิดความไม่สบายอกไม่สบายใจขึ้นมา ถ้าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ ต้องกังวลใจ แต่เวลาสวดมนต์ไหว้พระ มนต์ที่สวดนั้นเป็นภาษาเย็น เป็นเหตุเป็นผล เป็นความจริง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไว้ ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ เมื่อไม่ไปคิด เรื่องราวต่างๆที่สร้างความทุกข์ สร้างความกังวลใจให้กับเรา ใจก็ไม่ว้าวุ่นวุ่นงัน เมื่อไม่ ว้าวุ่นวุ่นงัน ใจก็จะค่อยๆสงบตัวลง หรือจะกำหนดให้ใจอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก็ ได้ จะเป็นการบริกรรมคำว่าพุทโธๆไปเรื่อยๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกไปเรื่อยๆ โดยมีสติคอยกำกับ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ จิตก็จะค่อยสงบตัวลง ถ้าทำไปได้ อย่างต่อเนื่อง ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่ง ถ้ารวมลงเป็นหนึ่งจิตก็จะนิ่งสงบ เกิด ความสุขที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์ใจ ที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน ปรากฏขึ้นมาภายใน ใจ นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่จิตที่สงบนิ่งแหละ ถ้าจิตสงบ

เมื่อไหร่ จิตหนึ่งเมื่อไหร่ จิตเป็นหนึ่งในเมื่อไหร่ ในขณะที่นั้นจะมีความสุขมาก มีความสบาย มีความอึด มีความพอ ไม่มีความรู้สึกหิวกระหายอยากได้อะไรเลย

ถ้าได้ปฏิบัติถึงขั้นนั้นแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่หลงประเด็นอีกต่อไป จะรู้แล้วว่าหน้าที่ที่แท้จริงนั้น อยู่ที่การทำจิตให้สงบนิ่ง หลังจากนั้นแล้ว เรื่องการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็จะเบาบางลงไป ถ้ามีความจำเป็นก็หามาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น แต่จะไม่ไปคิดว่าถ้ามีลาภ ยศ สรรเสริญมากๆแล้ว จะมีความสุขมาก เพราะรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นความจริง ความสุขจะมีมากน้อยเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่ที่ความสงบของจิตเท่านั้น จิตสงบมากเพียงไร จิตก็มีความสุขมากเพียงนั้น จิตจะมีความสงบ มีความสุขได้ก็ต้องอาศัยการทำความดี ทำความดีได้มากเท่าไร ความสงบก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น ถ้าทำความดีน้อย ความสงบก็น้อย ถ้าทำบุญให้ทานอย่างเดียว ความสงบก็จะได้ระดับหนึ่ง ถ้าทำบุญทำทานแล้วรักษาศีลด้วย ความสงบก็จะมีมากขึ้นไปตามลำดับ ถ้าได้ทำบุญทำทานรักษาศีลแล้วปฏิบัติธรรมด้วย ทำจิตใจให้สงบอย่างต่อเนื่อง ความสุขก็จะมีมากยิ่งขึ้นไป

ถ้าได้ปฏิบัติถึงขั้นวิปัสสนา เจริญปัญญาให้เห็นถึงสภาพที่แท้จริงของโลกว่าเป็นอย่างไร สามารถเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็น**อนิจจัง** ไม่เที่ยง เป็น**ทุกข์** ถ้าไปยึดไปติด เป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวไม่มีตนแล้ว จะตัดกิเลสได้ทั้งหมด จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ แม้กระทั่งสังขารร่างกายคือชีวิตของเรานี้ ก็จะปล่อยได้ เพราะเห็นแล้วด้วยปัญญาว่าเป็นของไม่เที่ยงเหมือนกัน มีการเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตายไปในที่สุด ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ ถ้าไปยึดไปติดก็ต้องทุกข์ เวลาที่พลัดพรากจากร่างกายอันนี้ แต่ถ้ามีปัญญาแล้วปล่อยวาง ตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ได้ จิตก็ไม่มี ความทุกข์กับความเป็นความตายอีกต่อไป ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ไม่เดือดร้อนเพราะมีปัญญาคอยดูแลจิตอยู่เสมอ ไม่ให้จิตไปเกาะไปเกี่ยว ไปยึด ไปติด แต่ก็ไม่ได้ปล่อยวางจนไม่ได้ดูแลรักษา ขณะที่ร่างกายยังมีชีวิตอยู่ก็ดูแลไปตามอัธภาพ มีอะไรให้รับประทานก็รับประทานไป มีเสื้อผ้าใส่ก็ใส่ไป มีอะไรที่ต้องทำกับร่างกายก็ทำไป เมื่อถึงเวลาที่ต้องจากกัน ก็ปล่อยให้เขาไป การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๔

สำคัญที่ใจ

๑๓ มีนาคม ๒๕๕๗

การฟังธรรมให้เกิดประโยชน์ เป็นมงคลแก่ตนเองนั้น ควรฟังด้วยความสำรวม คือ สำรวมกาย สำรวมวาจา และสำรวมใจ กายก็นั่งอยู่เฉยๆ วาจาก็ไม่ต้องพูดอะไร ใจก็ให้ ตั้งมั่นอยู่ด้วยสติ คอยฟังเสียงธรรมะที่มาสัมผัสกับใจผ่านเข้ามาทางหู การฟังให้เกิด ประโยชน์ในปัจจุบัน เป็นการฟังในเชิงปฏิบัติ คือฟังเพื่อความเข้าใจ ไม่จำเป็นจะต้อง คอยจดจำว่าที่เทศน์ไปนั้นเทศน์อะไรไปบ้าง เพราะถ้าแม้แต่คอยจดคอยจำก็จะไม่เข้าใจ ในสิ่งที่จดจำ แต่ถ้าฟังเพื่อความเข้าใจ สิ่งที่เราเข้าใจก็จะเป็นสิ่งที่จำได้ไปในตัว ดังนั้นหลัก ของการฟังธรรมให้เกิดประโยชน์ที่แท้จริง จึงควรฟังเพื่อความเข้าใจ เพราะเมื่อมีความ เข้าใจแล้ว จะมีความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง ก็จะดำเนินชีวิตไปอย่าง ถูกต้อง ไม่ผิดพลาด ไม่มีความเสียใจตามมาภายหลัง

การฟังธรรมตามกาล หมายถึงการฟังอย่างน้อยอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง ในวันพระหรือในวัน เสาร์หรือวันอาทิตย์ ควรหาโอกาสฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสักครั้งหนึ่ง เพราะ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้สอนเรื่องอะไร ก็สอนแต่เรื่องของเราทั้งสิ้น เรื่องความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดีนั้น อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่ใจเป็นหลัก **ใจเป็นตัวสำคัญที่สุด เป็นทั้งต้นเหตุและเป็นผู้รับผล** ต้นเหตุก็คือความคิดต่างๆ ที่มีทั้งกุศลและอกุศล คือ คิดดีก็มี คิดร้ายก็มี เมื่อคิดไปแล้วผลก็จะเกิดขึ้นในใจทันที คือความสุขและความทุกข์ เวลาคิดดี ใจก็มีความสุข เวลาคิดร้าย ใจก็มีความทุกข์ จึงควรให้ความสนใจกับใจ มากกว่าสิ่งอื่นใด เวลาเห็นอะไรควรย้อนกลับมาดูที่ใจ ว่ามีปฏิกริยากับสิ่งที่เห็นอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจ ความพอใจและความไม่พอใจเป็นสิ่งที่จะทำให้จิตเกิดกุศลและ อกุศลขึ้นมา สิ่งที่เราพอใจก็จะคิดดีกับสิ่งนั้นๆ ใจก็มีความสุข เวลาเห็นคนที่เรารัก เช่นบิดา มารดาของเรา ก็จะระลึกถึงพระคุณของท่าน สำนึกในบุญคุณ มีความปรารถนาที่จะ

ทดแทนบุญคุณที่ท่านมีกับเรา คิดแบบนี้ใจก็มีความสุข แต่ถ้ามองคนแล้วเกิดความไม่พอใจ เพราะเขาไม่กระทำตามความต้องการของเรา ก็จะเกิดความโกรธ เกิดความแค้นขึ้นมา ถ้าไม่ดูที่ใจ จะไม่รู้ว่าความโกรธความแค้นเป็นอกุศล เป็นโทษเป็นภัย เพราะเป็นเหมือนกับไฟที่กำลังเผาผลาญจิตใจ แทนที่จะรับระดับความโกรธความแค้นนั้น กลับไปมีเรื่องมีราวกับคนที่สร้างความไม่พอใจ ยิ่งไปมีเรื่องมีราว ความโกรธความแค้นก็จะมีมากขึ้น ความทุกข์ก็จะเพิ่มตามขึ้นไปด้วย นี่เป็นเพราะไม่ดูใจ มัวแต่ไปดูคนที่สร้างความทุกข์ ความไม่พอใจให้กับเรานั่นเอง

ถ้าได้เข้าวัดเข้าวาฟังเทศน์ฟังธรรม จะรู้ว่าสิ่งที่สำคัญกว่าสิ่งภายนอกก็คือสิ่งที่อยู่ภายใน คือความรู้สึกภายในใจ ว่าขณะนี้กำลังเป็นไฟเป็นไฟ หรือยังเย็นยังสงบอยู่ เวลามีคนมาสร้างความไม่พอใจให้กับเรา ถ้ามีสติ แทนที่จะโกรธเขา กลับทำใจให้สงบ เพราะรู้ว่าความไม่พอใจที่ทำให้เกิดความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นพิษเป็นภัยกับใจ ต้องยอมรับความเป็นจริงว่า เขาจะทำอะไรอย่างไร เราไปควบคุมบังคับ ไปห้ามเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราห้ามได้คือใจของเรา ถ้าใจไม่ไปสนใจ ไม่ไปแยะ แยะ เขาจะอย่างไรก็ไม่มีปัญหาอะไร ใจของเราก็จะสงบนิ่ง ที่เกิดปัญหาเพราะเราไปมีความหวัง มีความต้องการจากเขา นั่นเอง เช่นต้องการให้เขาทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ แล้วเขาไม่ตอบสนองทำตามที่เราต้องการ เราก็เกิดความผิดหวัง เมื่อเกิดความผิดหวังก็เกิดความไม่พอใจ เกิดความเสียใจขึ้นมา อย่างนี้เป็นความคิดที่ไม่ดี เป็นความคิดที่สร้างความทุกข์ให้กับเรา

ทางที่ดีอย่าไปหวังอะไรจากผู้อื่น พยายามทำในสิ่งที่เราทำได้ หวังในสิ่งที่เราทำได้ **ยึดตนเป็นที่พึ่งของตนเป็นหลัก** ต้องการอะไรก็หามาด้วยลำแข้งลำขา หามาด้วยสติปัญญาของตน ถ้าหามาไม่ได้ก็อย่าไปเอาเสียเลยจะดีกว่า ไม่มีสิ่งต่างๆภายนอกก็ไม่ทำให้เราตายไปหรอก และก็ไม่ได้มีความสุขมากไปกว่าการไม่มีอะไร แต่นี้เป็นสิ่งที่เราไม่รู้กัน เราคิดว่าเมื่อต้องการอะไร ต้องหามาให้ได้ เพราะคิดว่าเมื่อได้มาแล้วจะทำให้มีความสุข แต่หาว่าไม่มันเป็นความสุขเพียงชั่วขณะหนึ่ง หลังจากนั้นแล้วก็เกิดความชินชา ความจำเจ ก็จะไม่ต้องการสิ่งนั้นอีก แต่ถ้าไปเห็นสิ่งใหม่ๆ ก็เกิดความอยากขึ้นมาอีก ความสุขที่เคยได้จากสิ่งที่มีอยู่ก็หมดไป เพราะมีสิ่งใหม่ๆ ออกมาทำลายความอยากอีก ทำให้เกิด

ความต้องการ ถ้าไม่ได้ก็จะเสียใจ ต้องออกไปแสวงหามาให้ได้ เมื่อได้มาแล้วก็จะเป็นแบบเดิมอีก จะดีใจไปสักกระยะหนึ่งแล้วก็หมดไป แล้วก็อยากขึ้นมาใหม่อีก นี่คือเรื่องของใจที่ถูกอำนาจของความหลง ของความอยากผลักดันไป

ความอยากนี้ มีทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็น ควรใช้ปัญญาแยกแยะ สิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ ต่อการบำรุงสุขดับทุกข์ในใจของเรา ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น ก็ควรหามา สิ่งที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพหรือต่อการดับทุกข์ในใจของเรา ไม่มีสิ่งนั้นก็ไม่มีปัญหาอะไร เช่นเวลาต้องการรับประทานอาหาร เรารู้ว่าอาหารเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะถ้าร่างกายไม่ได้รับประทานอาหารก็ต้องซำรุดทรุดโทรม เจ็บไข้ได้ป่วย และถ้าขาดอาหารมากๆ ก็จะต้องถึงแก่ความตายได้ อาหารจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น แต่ต้องรู้จักประมาณ คือร่างกายต้องการอาหารในปริมาณหนึ่ง ถ้ามากเกินไปกว่านั้นก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร แต่กลับจะเกิดโทษ ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากเกินไปเกินความจำเป็น เป็นเหตุให้มีโรคภัยต่างๆเบียดเบียน เพราะร่างกายต้องทำงานหนักกว่าที่ควรจะทำนั่นเอง แล้วทำไมถึงต้องรับประทานอาหารมากกว่าความจำเป็น ก็เพราะไม่ดูที่ใจ เวลาเกิดความอยากก็หลงตามความอยากนั้น ใจสั่งให้รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นอีกก็รับประทานตาม ทั้งๆที่ไม่มีความจำเป็น เพราะไม่รู้โทษของการรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความจำเป็นนั่นเอง แต่ถ้ามีปัญญารู้ว่าร่างกายอยู่ได้ด้วยอาหารมากน้อยเพียงไร แล้วคอยควบคุมให้ได้อาหารตามความต้องการของร่างกาย ไม่ให้เกินความจำเป็น ร่างกายก็จะอยู่ได้อย่างปลอดภัย ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน นี่คือการใช้ปัญญาในการดำรงชีวิต

ในขณะที่เกิดความอยากต่างๆขึ้นมา ให้ใช้ปัญญาแยกแยะ ดูว่าจำเป็นต้องมีหรือไม่จำเป็นต้องทำหรือไม่ ถ้าไม่จำเป็นต้องมี ไม่จำเป็นต้องทำ ก็อย่าไปมี อย่าไปทำจะดีกว่า เพราะการแสวงหาสิ่งต่างๆนั้น เป็นความลำบาก ต้องต่อสู้ หาเงินหาทอง ทำงานทำการเหนื่อยยากลำบากลำบาก สิ่งที่ได้มาก็ไม่มีคุณค่าอะไรกับจิตใจ ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นของปลอม ไม่ใช่ของจริง ความสุขต่างๆที่แสวงหาจากวัตถุต่างๆ จากการกระทำต่างๆ ล้วนเป็นของปลอมทั้งสิ้น เพราะหามาได้มากน้อยเพียงไร ก็ไม่เคยอึด ไม่เคยพอสักที ต้องหามาใหม่อยู่เรื่อยๆ เพราะไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงนั่นเอง ถ้าต้องการความสุขที่

แท้จริง ก็ต้องเข้าหาพระศาสนา เพราะมีบุคคลที่ได้พบความสุขที่แท้จริง แล้วนำมาเผยแพร่ให้พวกเราทราบ บุคคลนั้นก็คือพระพุทธเจ้าของเราเอง ท่านเป็นบุคคลแรกในโลกนี้ที่ได้ค้นพบความสุขที่แท้จริง ว่าอยู่ในใจของเรา อยู่ในใจที่สงบ อยู่ในใจที่ชนะความอยากต่างๆ ที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามให้อยากในเรื่องปัจจัย ๔ เช่นต้องการเสื้อผ้าใส่ เพราะเสื้อผ้าเก่าที่มีอยู่นั้นมันขาด หรือตัวเล็กไป ใส่ไม่ได้แล้ว จำเป็นต้องมีใหม่ ก็ต้องหามา อาหารก็ต้องหารับประทาน บ้านก็ต้องมีอยู่ ยาก็ต้องมีไว้รักษาโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพ จึงต้องมีสิ่งเหล่านี้

นอกเหนือจากสิ่งเหล่านี้แล้ว ถ้ามองจริงๆว่าจำเป็นไหม เช่นโทรทัศน์ วิทยุ โทรทัศน์ โรงหนัง โรงละคร สถานบันเทิงต่างๆ มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพหรือไม่ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้แล้ว จะตายจากโลกนี้ไปหรือไม่ เรารู้ว่าไม่ ไม่มีสิ่งเหล่านี้เราก็อยู่ได้ มีก็ไม่ได้ทำให้มีความสุข ความอึด ความพอ ต่อให้มีมากเพียงไร ก็ไม่สามารถดับความอยากความต้องการได้ เพราะความอยากความต้องการนั้น ไม่ได้ดับด้วยการแสวงหา แต่ดับด้วยการต่อสู้ความอยากต่างๆ ดับด้วยการฝึกฝนอบรมจิตใจตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงฝึกฝนอบรมมา ต้องลดละความต้องการ ความอยากในสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ อยู่แบบสมถะเรียบง่าย เอาเท่าที่จำเป็นก็พอ ฝึกฝนทำจิตใจให้สงบด้วยการควบคุมดูแลจิตใจด้วยสติ อย่าปล่อยให้จิตคิดไปตามอำนาจความหลงความต้องการต่างๆ คอยควบคุมจิตใจให้อยู่ในคำสั่งของเรา

ในเบื้องต้นให้ฝึกจิตใจให้อยู่กับบทสวดมนต์ วันหนึ่งๆลองฝึกนั่งสวดมนต์ดู สวดบทไหนก็ได้ ไม่ต้องสวดบทยาวมากก็ได้ ให้สวดซ้ำๆบ่อยๆไปเรื่อยๆ จะสวดบทอธิปิโสไปที่ละ ๕๐ จบ ๑๐๐ จบก็ได้ เวลาที่มีเวลาว่างไม่จำเป็นต้องใช้ใจคิดในเรื่องราวต่างๆ แทนที่จะปล่อยให้คิดไปเรื่อยเรื่อย ลองนำมาให้อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา ด้วยการให้อยู่กับบทสวดมนต์ หรือจะให้อยู่กับคำบริกรรมคำใดคำหนึ่งก็ได้ เช่นพุทโธๆๆ ลองกำหนดระลึกคำว่าพุทโธๆๆอยู่ในใจไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น ถ้าไม่จำเป็นต้องคิดเรื่องอะไร อย่าไปคิด ให้สงวนความคิดไว้ ประหยัดความคิด คิดในสิ่งที่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปคิด ปล่อยให้เรื่องราวต่างๆในโลกนี้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขาเถิด ไปคิดมากก็ทำ

ให้ฟังชาน ก็นอนไม่หลับ เพราะคิดไม่เป็น คิดไม่ถูกนั่นเอง ถ้าควบคุมใจได้แล้วต่อไปก็จะสามารถควบคุมบังคับให้คิดในเรื่องต่างๆที่ต้องการให้คิดได้ เรื่องที่ไม่ต้องการให้คิดก็สามารถระงับดับได้ ใจก็เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ถ้าไม่รู้จักรับ จะไม่สามารถควบคุมรถยนต์ได้ เวลาต้องการให้รถจอด ก็จะทำไม่ได้ เวลาต้องการให้รถวิ่ง ก็จะทำไม่ได้ เพราะไม่ได้ศึกษาวิธีขับรถนั่นเอง แต่ถ้าได้ศึกษามา ก็จะสามารถขับไปไหนมาไหนได้ด้วยความปลอดภัย

ใจก็เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ที่เราสามารถควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ถ้ารู้จักรับใจ แต่ถ้าไม่รู้จักรับ ก็ไม่สามารถควบคุมใจได้ เช่นเวลาที่มีความโกรธเรารู้ว่าไม่ดี เพราะเวลาโกรธ ใครจะทุกข์ถ้าไม่ใช่ตัวเราเอง แต่ก็หยุดใจไม่ให้โกรธไม่ได้ เวลาเกิดความโลภ ก็รู้ว่าสิ่งที่ต้องการนั้น ไม่มีค่าจำเป็นเลย แต่ก็หักห้ามใจไม่ได้ เพราะไม่รู้จักรับวิธีหยุดใจนั่นเอง รู้แต่วิธีเหยียบคันเร่งของใจ เวลาต้องการอะไรก็ลุยเลย เวลาโกรธใครก็ลุยเลย อย่างนี้ตลอดเวลา ไม่มีการยับยั้ง ไม่มีการหยุด แล้วผลเป็นอย่างไร หลังจากที่เกิดความโกรธแล้วไปลุยคนอื่นเข้า ก็ต้องมีเรื่องมีราว ทะเลาะเบาะแว้ง ทำร้ายร่างกาย ขึ้นโรงขึ้นศาล ติดคุกติดตะราง เสียค่าปรับ เสียเงินเสียทองโดยใช่เหตุ เพราะไม่รู้จักรับควบคุมใจนั่นเอง

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ควบคุมใจเป็นสำคัญ ในเบื้องต้นก็ให้ควบคุมการกระทำทางกายทางวาจาก่อน เพราะการกระทำทางกาย และการกระทำทางวาจา ก็ออกมาจากใจ ใจเป็นผู้สั่ง เวลาจะลุกขึ้นใจก็ต้องสั่งให้ลุกขึ้น ถึงจะลุกขึ้นได้ เวลาจะพูดอะไร ใจก็ต้องคิดเสียก่อน ถึงจะพูดออกมาได้ ในเบื้องต้นจึงต้องตั้งกรอบไว้ ตั้งรั้วไว้ ไม่ให้การกระทำทางกายทางวาจา เกิดโทษขึ้นมา เช่นห้ามไม่ให้ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ห้ามไม่ให้ไปพูดปดมดเท็จ ห้ามไม่ให้ไปลักทรัพย์ ห้ามไม่ให้ไปประพฤติผิดประเวณี ห้ามไม่ให้ไปเสพสุรายาเมา และอบายมุขต่างๆ เพราะการกระทำเหล่านี้ล้วนจะทำให้เกิดโทษ เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ย้อนกลับมาที่ใจ เวลาไปทำผิดศีลแล้ว จะต้องมีความเสียใจ มีความทุกข์ตามมา ในเบื้องต้นจึงต้องตั้งกรอบไว้ว่า ใจอยากจะทำอะไรก็ได้ อยากจะมีอะไรก็ได้ แต่ขอให้ทำขอให้ห้ามมา ในกรอบของความถูกต้อง เช่นอยากจะมีภรรยา ก็ต้องไปหาคนที่ไม่มีคู่ ไม่มี

สามี่ ต้องขออนุญาตจากบิดามารดาเสียก่อน เรียกว่าทำให้ถูกประเพณีนั่นเอง ไม่ให้ประพฤติดิดประเพณี เพราะเมื่อได้มาอย่างถูกต้องตามประเพณีแล้ว ก็จะไม่มีปัญหาไม่มีความทุกข์ตามมา เช่นเดียวกับเงินทองข้าวของต่างๆ ถ้าต้องการก็หามาด้วยความสุจริต ไปทำงานทำการ รับเงินเดือนมา อย่าไปหามาด้วยการลักเล็กขโมยน้อย อย่างนี้เมื่อทำไปแล้วจะทำให้ใจมีความหวาดกลัว ที่จะต้องถูกจับไปลงโทษ ถ้าทำด้วยความสุจริต ด้วยความถูกต้องแล้ว ใจจะไม่ทุกข์ ไม่หวั่นไหว เพราะจะไม่มีใครสามารถมาชี้หน้าเรา บอกว่าเราทำผิด จะต้องถูกทำโทษ อย่างนี้เขาไม่สามารถทำกับเราได้ เพราะเราไม่ได้ทำสิ่งที่ผิดนั่นเอง

เมื่อควบคุมการกระทำทางกายทางวาจาได้แล้ว ในลำดับต่อไปก็ให้มาควบคุมความคิดของเรา เคยคิดหรือไม่ว่ามีเรื่องบางเรื่องเราไม่อยากจะคิดเลย เพราะคิดไปที่ไรก็มีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ แต่ก็อดคิดไม่ได้ เพราะหาเบรกไม่เจอ ไม่รู้จักวิธีหยุดความคิดของใจเรานั้นเอง แต่ถ้าได้ฝึกทำสมาธิ กำหนดใจให้อยู่กับบทธสมนตต์ก็ดี บทบพิกรรมพุทโธๆ าก็ดี ถ้าทำได้แล้ว ต่อไปสมมุติว่าใจไปคิดถึงเรื่องอะไรสักเรื่องหนึ่ง แล้วทำให้เกิดความวุ่นวุ่นขึ้นมา ก็หยุดได้ด้วยการหันมาระลึกถึงพุทโธๆ ไปในใจ เปรียบเหมือนกับเวลาที่ดูโทรทัศน์ ถ้าไม่ชอบดูช่องนี้ ถ้ารู้จักวิธีเปลี่ยนช่อง ก็กดรีโมตเปลี่ยนไปช่องอื่นได้ แต่ถ้าไม่รู้จักวิธีเปลี่ยนช่อง ก็ต้องทนดูกับรายการที่ไม่ต้องการจะดู เพราะไม่รู้จักวิธีเปลี่ยนช่องด้วยรีโมตนั่นเอง ใจของเราก็เป็นเหมือนกับโทรทัศน์ ที่มีรายการต่างๆ ปรากฏอยู่ตลอดเวลา มีทั้งรายการเศร้าโศกเสียใจ รายการตลกดีใจ รายการโกรธแค้น อาฆาตพยาบาท ซึ่งเกิดจากความคิดของเราทั้งสิ้น แต่ถ้าไม่รู้จักวิธีเปลี่ยนช่องของใจ เช่นเวลาคิดเรื่องอะไรแล้วเกิดความวุ่นวุ่นมา เกิดความเดือดร้อนใจขึ้นมา ก็จะไม่รู้จักวิธีเปลี่ยนช่อง แต่ถ้าเคยฝึกหัดทำสมาธิ คือฝึกบพิกรรมพุทโธๆ อยู่เรื่อยๆ หรือฝึกไหว้พระสวดมนต์อยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว วันไหนมีความไม่สบายใจกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็สวดมนต์ไปเรื่อยๆ สวดไปแล้วอย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ นี่เป็นการเปลี่ยนช่อง เปลี่ยนรายการ รายการที่สร้างความวุ่นวายใจ สร้างความเศร้าหมอง สร้างความเสียใจ ก็อย่าไปดู อย่าไปคิดถึง หันมาสวดมนต์ไปเรื่อยๆ สวดอิติปิโสไปสัก ๕๐ จบ เดี่ยวก็ลืมแล้วเรื่องต่างๆ

เรื่องที่คุณคิดส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วทั้งนั้น ไปแก้ไขอะไรไม่ได้ เช่นใครพูดไม่ดี มาดู มาตำ มาว่า ก็เกิดความโกรธแค้นเกลียดชังขึ้นมา แต่มันก็เกิดขึ้นไปแล้ว ไปห้ามก็ไม่ได้ แต่ก็นั่งคิดเรื่องนั้นอยู่ทั้งวันทั้งคืน เพราะไม่รู้จักวิธีระงับดับความคิดนั่นเอง แต่ถ้าได้เคยฝึกทำสมาธิอยู่ตลอดเวลาแล้ว ต่อไปเวลามีเรื่องอะไรมาสร้างความไม่สบายอกไม่สบายใจ ก็สามารถลืมได้ด้วยการสวดมนต์ที่เคยสวด หรือบริการกรมพุทธใดๆ อย่างที่เคยบริการ เรื่องราวต่างๆ ที่สร้างความไม่สบายอกไม่สบายใจ ก็จะหายไปจากใจ ings ที่เรื่องเหล่านั้นยังมีอยู่หรือไม่ก็ไมสำคัญ ถ้าตราบใจไม่เอาเข้ามาในใจแล้ว ก็ไม่มีปัญหาอะไร เหมือนกับไฟ ไฟจะไหม้ที่ไหนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าไม่เอาไฟเข้ามาไหม้ในบ้าน บ้านก็ปลอดภัย

ใจก็เป็นเช่นนั้น ส่วนใหญ่เรามักชอบเอาไฟเข้ามาเผาตัวเรา เพราะเวลาไปเห็นอะไรที่ไม่ชอบ ได้ยินอะไรที่ไม่ชอบ แทนที่จะลืมมัน ings ที่มันก็ผ่านไป แล้ว กลับลืมมันไม่ได้ เพราะใจมีอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น เหมือนกับกาวตราข้าง เวลาไปติดกับอะไรแล้ว ก็ติดหนีบเลย ถอนออกมาดึงออกมาไม่ออก เพราะความเหนียวแน่นของอุปาทานนี่เอง นี่เป็นปัญหาของชีวิตของพวกเรา แต่โชคดีที่ได้มาเจอพระพุทธรศาสนา ที่สอนวิธีการถอดถอนอุปาทานทั้งหลายด้วยการฝึกจิต สอนให้รู้จักควบคุมบังคับจิตใจ เวลาจิตไปติด ไปผูกพันกับเรื่องอะไรที่สร้างความวุ่นวุ่นหมัว สร้างความทุกข์ขึ้นมา ก็ให้เบนความสนใจออกจากเรื่องนั้นเสีย ให้กลับมาอยู่กับงานที่เคยสอนให้จิตทำ ถ้าชำนาญกับการไหว้พระสวดมนต์ ก็สวดไป จนจิตสงบ เมื่อสงบแล้ว ก็จะสบาย **จึงควรให้ความสำคัญกับใจยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด** การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๕

อุช่อมบำรุงใจ

๒๘ มีนาคม ๒๕๕๗

การมาวัดอย่างสม่ำเสมอเพื่อทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม เป็นการบำรุงดูแลรักษาใจ ซึ่งเปรียบเหมือนรถยนต์ที่มีประโยชน์คันหนึ่ง สามารถพาเราไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวกสบาย แต่รถยนต์ก็ต้องมีการดูแลรักษา เพราะถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษา ก็จะต้องเกิดความชำรุดทรุดโทรม เกิดความเสียหาย ทำให้ไม่สามารถนำพาเราไปตามสถานที่ต่างๆได้ เราจึงต้องนำรถยนต์เข้าสู่สถานีบริการอยู่เสมอๆ เพื่อเติมน้ำมัน เติมน้ำ เติมน้ำ เปลี่ยนอุปกรณ์ต่างๆที่ชำรุดทรุดโทรม ซ่อมแซมส่วนต่างๆที่จะต้องซ่อม เพื่อให้รถวิ่งไปไหนมาไหนได้ตามปกติ ใจก็เป็นเหมือนกับรถยนต์ที่ต้องคอยดูแลรักษา เพื่อจะได้นำพาชีวิตไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ไปสู่ความสุขความเจริญ วัตถุประสงค์เหมือนกับการเป็นเหมือนกับการอุช่อมบำรุงใจ ถ้านำใจเข้าวัดอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติดูแลอย่างถูกต้อง ใจก็จะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข

แต่ถ้าไม่พาเข้าวัด เข้าหาพระศาสนา ปฏิบัติตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติ ก็เท่ากับไม่ดูแลรักษาใจให้เป็นปกติ ให้อยู่อย่างสงบร่มเย็นเป็นสุข ใจก็จะกลายเป็นกองเพลิงขึ้นมา สร้างความเดือดร้อน สร้างความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ที่ไม่รู้จักจบจักสิ้น ดังที่เห็นกันอยู่ในบุคคลที่ไม่มีศาสนา ไม่เข้าวัดเข้าวา เป็นบุคคลที่น่าสงสารอย่างยิ่ง เพราะจะต้องประสบกับปัญหาต่างๆที่ไม่รู้จักแก้ ไม่รู้จักทำใจให้หลุดพ้นจากเรื่องราวต่างๆที่มารุมเร้าจิตใจ ในที่สุดเมื่อความทุกข์มีมากจนทนไม่ได้ ก็ต้องแก้ด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ด้วยการทำร้ายชีวิตของตนเอง เพราะคิดว่าเมื่อมีความทุกข์มาก อยู่ไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร คิดว่าถ้าได้ทำลายชีวิตแล้วปัญหาต่างๆที่รุมเร้าจิตใจก็จะหมดไปด้วย แต่ความจริงการทำลายชีวิตของตนเองนั้น ไม่สามารถทำลายความทุกข์ความรุ่มร้อนของจิตใจได้ เพราะ**ความทุกข์ ความรุ่มร้อนใจนั้น มันอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่กาย** เวลาร่างกาย

ตายไปแล้ว ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจยังมีความทุกข์ ความวุ่นวายติดตามไปด้วย ส่งผลให้ไปเกิดในที่ไม่ดี เช่นไปเกิดในนรกเป็นต้น เพราะความรุ่มร้อนของจิตใจนั่นเอง

ถ้าปรารถนาชีวิตที่ดีดำเนินไปด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ก็ต้องให้ความสำคัญกับใจ ให้
ความสำคัญกับการดูแลรักษาใจ เพราะใจเป็นตัวสำคัญที่สุด **ในโลกนี้ทั้งโลกไม่มีอะไร
จะสำคัญเท่ากับใจ** ดูแลอะไรก็ไม่ดีเท่ากับดูแลรักษาใจ เพราะถ้าได้ดูแลรักษาใจด้วย
ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ใจจะมีความสุข มีความสงบร่มเย็น แต่ถ้าดูแลสิ่ง
อื่นๆแทนที่จะมีความสุข กลับจะมีความทุกข์ เพราะสิ่งต่างๆที่ดูแลรักษานั้น ย่อมไม่อยู่ใน
ในการควบคุมดูแลรักษาของเราไปได้ตลอด เวลาเกิดการชำรุดทรุดโทรม เสื่อมสลายไป
ถ้าใจไม่ฉลาด ไม่มีธรรมะคอยดูแลรักษา ก็จะต้องมีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ คนที่มี
ความเศร้าโศกเสียใจเวลาที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆไปนั้น ก็เป็นเพราะไม่รู้จักรักษาใจ
นั่นเอง มัวแต่ไปรักษาสิ่งต่างๆภายนอก เช่นวัตถุสมบัติข้าวของเงินทอง บุคคลต่างๆ ที่
รักที่ปรารถนาดี มีความใกล้ชิดสนิทสนม ย่อมมีความห่วงใยเป็นธรรมดา เวลาบุคคล
นั้นเป็นอะไรไป ก็ต้องพยายามช่วยเหลือดูแลรักษาให้หายกลับเป็นปกติ แต่ถ้าสุดท้ายไม่
สามารถดูแลรักษาให้กลับเป็นปกติได้ ต้องถึงแก่ความตายไป คนดูแลรักษาก็จะต้องเกิด
ความเศร้าโศกเสียใจ เพราะมัวแต่ไปดูแลผู้อื่น ไม่ได้ดูแลใจของตน พอใจของตนต้อง
รับผลกระทบจากสิ่งที่ไม่ปรารถนา ก็รับกับสภาพนั้นไม่ได้ จึงเกิดความเศร้าโศกเสียใจ
ขึ้นมา

แต่ถ้าเคยเข้าวัดอยู่อย่างสม่ำเสมอ ได้ศึกษาได้ยั้งได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้า ที่สอนให้ดูแลใจให้มากกว่าดูแลสิ่งต่างๆในโลกนี้แล้ว จะไม่เศร้าโศกเสียใจ
เพราะรู้ว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้ดูแลได้ในเพียงระดับหนึ่งเท่านั้น ในที่สุดแล้วสิ่งต่างๆ
ทั้งหลายก็ต้องเป็นไปตามสภาพ ไม่มีใครสามารถหักห้ามยับยั้งไม่ให้เสื่อมสลายไปได้
แต่สิ่งที่เราสามารถรักษาได้ก็คือใจ ไม่ให้เศร้าโศกเสียใจ เมื่อเกิดการพลัดพรากจากสิ่ง
ต่างๆไป ถ้าคอยดูแลรักษาใจด้วยการสอน ด้วยการเตือนสติอยู่เสมอๆว่า **สิ่งต่างๆใน
โลกนี้ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา** ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ไม่ได้เป็นอย่าง
นี้ ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา ถ้าสอนใจอยู่อย่าง

ลมาเสมอแล้วพยายามทำให้รับกับความจริงนี้ให้ได้ เวลาเห็นอะไร ได้อะไรมาก็ต้องทำ ความเข้าใจว่า สิ่งที่ได้มาหรือบุคคลที่ได้มานี้ มาเพื่อที่จะจากเราไปนั่นเอง ถ้าเขาไม่จาก เราไปก่อน เราก็ต้องจากเขาไปก่อน เพราะชีวิตของคนเรานี่ อยู่กันไม่เกินร้อยปี ก็ต้อง แลกดับสลายไป

นี่เป็นความจริงของโลกที่ทุกคนเกิดมาต้องเจอ ต้องประสบพบเห็นด้วยกันทุกคน แต่ เนื่องจากขาดการดูแลรักษาใจ ไม่ค่อยสนใจอบรมสั่งสอนใจ ให้รู้ถึงเรื่องราวเหล่านี้ มัว แต่ไปแสวงหาสิ่งต่างๆมาเป็นสมบัติครอบครอง แล้วก็เพลิดเพลินกับการครอบครอง สมบัติเหล่านั้น จนลืมดูแลใจไป พอวันดีคืนดีเกิดการพลัดพรากจากกัน ก็เกิดความ เศร้าโศกเสียใจขึ้นมา นี่ก็เป็นเพราะไม่ดูแลรักษาใจนั่นเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอน พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ให้เห็นความสำคัญของใจ ยิ่งกว่าสิ่งอื่นใดในโลก เพราะถ้า รักษาได้ดีแล้ว ไม่มีอะไรในโลกนี้จะให้ความสุขกับเรายิ่งกว่าใจที่ได้รับการดูแลรักษา ด้วยธรรมะ แต่ถ้าไม่ดูแลรักษาใจด้วยธรรมะ มัวแต่ไปดูแลสมบัติอื่นๆ แม้จะมีคุณค่า มากมายเพียงไรตามสมมุตินิยมก็ตาม สมบัติเหล่านั้นจะไม่สามารถระงับยับยั้งความ เศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ใจได้ เมื่อต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา สิ่งที่ไม่ชอบ นี่คือ เรื่องของเรา เป็นสิ่งที่ควรให้ความสนใจ คือการดูแลรักษาใจ

ไม่มีที่ไหนที่จะเป็นสถานที่ ที่ดูแลใจได้ดี เท่ากับวัดวาอารามต่างๆ เพราะเมื่อได้เข้าวัด แล้ว จะได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งกับใจ เพราะใจเป็นเหมือนผู้ เดินทางในที่มืด จำต้องมีแสงสว่าง จำต้องมีแผนที่ จำต้องมีผู้นำทางไป จึงจะไปได้ด้วย ความปลอดภัย ด้วยความสุข ด้วยความเจริญ นี่คือเหตุที่ต้องเข้าวัด เข้าหาพระศาสนา เข้าหาพระธรรมคำสั่งสอน หาพระพุทธเจ้า หาพระอริยสงฆ์สาวก เพราะท่านเหล่านี้มีแสง สว่าง ได้ผ่านมาแล้วบนเส้นทางชีวิต ที่พวกเรากำลังดำเนินอยู่ ท่านรู้ว่าเมื่อไปถึงจุดไหน ควรจะอย่างไร เมื่อถึงสี่แยกควรจะไปซ้ายไปขวา หรือตรงไป ท่านรู้ทิศทางไหน ควรไป ไปแล้วปลอดภัย ไปแล้วถึงจุดหมายปลายทางที่ปรารถนา คือหลุดพ้นจากความ ทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง เพราะไม่มีใครอยากมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น ความทุกข์แม้แต่เพียง นิดเดียวก็ไม่อยากจะมีกัน แต่ทำไมยังต้องเจอกับความทุกข์อยู่เรื่อยๆ ก็เพราะเป็น

เหมือนคนที่ไม่รู้จักทางนั่นเอง พอมาถึงสี่แยกก็ไม่รู้ว่าจะไปทางไหนดี ก็เลยต้องเลี้ยวดู
ไปทางซ้ายบ้าง ไปทางขวาบ้าง ตรงไปบ้าง ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเลือกทางผิด เพราะทางที่
ผิดมักจะมีสิ่งยั่วยวนกวนใจหลอกล่อให้ไปกัน โลกนี้จึงมีแต่คนหลงผิด เดินในทางที่ผิด
ทั้งๆที่มีคนคอยเตือน คอยบอกอยู่ แต่ก็ไม่ยอมฟังกัน

เพราะนี่เป็นธรรมชาติของจิตที่มีความมืดบอด มีความหลง มักจะเห็นผิดเป็นชอบ เห็น
กงจักรเป็นดอกบัว ถึงแม้จะมีผู้รู้จริงเห็นจริงมาสั่งสอนให้รู้ว่า **อะไรดี อะไรชั่ว** ก็ยังไม่
ค่อยชอบไปในทางที่ดีกัน แต่กลับชอบไปในทางที่ไม่ดีกัน เช่นศาสนาสอนอยู่เสมอว่า
อบายมุข เป็นสิ่งเลวร้าย นำความเสื่อมเสียให้กับผู้เกี่ยวข้อง แต่ก็ไม่วายที่จะมีคนชอบไป
ในทางนั้นกัน นอกจากนั้นแล้วยังชอบส่งเสริมชักจูงให้ผู้อื่นไปด้วย เช่นในสังคมไทยเรา
ทั้งๆที่เป็นเมืองพุทธแท้ๆ ก็ยังมีคนพยายามเปิดบ่อนการพนันเสรี เปิดสถานบันเทิงให้
คนเข้าไปกินเหล้าเมายา ประพฤติผิดประเวณีกันอย่างเปิดเผย อย่างถูกต้องตาม
กฎหมาย บุคคลเหล่านี้ก็เป็นคนมีเกียรติ มีชื่อเสียง เป็นคนที่เราเลือกเป็นตัวแทน เพื่อ
ทำหน้าที่ดูแลรักษาบ้านเมืองให้กับเรา แต่กลับมามีในสิ่งที่ไม่คาดคิดจะกล้าทำ คือออก
กฎหมายให้เล่นการพนันได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพราะทำรายได้ให้กับประเทศ มองแต่
รายได้อย่างเดียว ไม่มองผลเสียที่เกิดกับคนเล่น ที่จะต้องหมดบ้านหมดช่อง หมด
ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ที่เกิดจากการเสียพนัน จะมีจำนวนมากน้อยเพียงไร เขา
มองไม่เห็น เห็นแต่ตัวเลขที่ควรจะได้ เพราะเสียดาเงินที่ไหลออกไปนอกประเทศ
เพราะคนที่ชอบเล่นการพนันจะนำเงินออกไปเล่นที่ต่างประเทศ ก็เลยคิดให้เขาเล่นใน
บ้านดีกว่า

แต่ไม่คิดว่า เมื่อเล่นแล้ว เป็นธรรมดาที่จะต้องมีการเสีย ต้องหมดเนื้อหมดตัว
ครอบครัวก็จะลำบากลำบาก เพราะหัวหน้าครอบครัวไม่มีเงินทองดูแล ผลเสียต่อสังคมก็
จะตามมา เพราะเมื่อเสียการพนันแล้ว ก็ยากจะได้คืน ก็ต้องไปหาทรัพย์สินในทางที่ไม่
ชอบ ไปโกหกหลอกลวง ไปลักไปขโมย เพื่อจะเอาเงินมาเล่นอีก จะได้เอาเงินที่เสีย
กลับคืนมา แต่แทนที่จะได้กลับคืนมา กลับจะต้องเสียไปอีกเรื่อยๆ เพราะนี่เป็นเรื่องของ
การพนัน นี่ก็เห็นได้ชัดอยู่แล้วว่า คนเหล่านี้ไม่เคยเข้าหาพระศาสนา ไม่สนใจกับการ

ดูแลรักรักษาใจ ที่มีความหลงคอยผลักดันความอยาก ความต้องการในความสุข ที่ไม่ใช่ เป็นความสุขที่แท้จริง คือความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ต่างๆ แต่หาว่าความสุขแบบนี้ เป็นเหมือนกับความสุขที่ได้จากการเสพยาเสพติด จะไม่เกิดความอึด จะไม่เกิดความพอ จะมีแต่ความเพลิดเพลินในขณะที่ได้เสพ แต่หลังจากที่ได้เสพไปแล้ว ก็จะต้องกลายเป็นทาสไป จำต้องมีสิ่งเหล่านั้นมาบำรุงบำเรออยู่ เสมอ ถ้าเกิดขาดสิ่งเหล่านั้นไป ก็จะต้องเกิดอาการทรมานทรมาย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ มีความทุกข์อย่างมากมาย เพราะไปหลงติดกับสิ่งเหล่านั้นนั่นเอง

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ลด ละ ตัด ตัณหา ความอยากในกามทั้งหลาย คือรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะทั้งหลาย อย่าไปหลงติดกับความสุขแบบนี้ เพราะเปรียบเหมือนกับเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เวลาเห็นเหยื่อติดอยู่ปลายเบ็ดมักจะไม่เห็นเบ็ด เพราะเหยื่อหุ้ม ห่อตัวเบ็ดอยู่ แต่หลังจากที่ไปซุบเหยื่อเข้าไปในปากแล้ว ถึงจะรู้เมื่อเขากระตุกเส้นเอ็นที่ ผูกอยู่กับเบ็ด ที่จะเกี่ยวคอผู้ที่ไปซุบเหยื่อนั้น แล้วก็ต้องกลายเป็นทาสของเบ็ดนั้นไป ในที่สุด ฉันใดความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะต่างๆ ก็จะเป็นอย่างนั้น เมื่อได้สัมผัสได้เสพแล้ว ก็จะติดอก ติดใจ เคยออกไปเที่ยว ก็อยากจะออกไปเที่ยวอีก เคยมีความสุขกับคนนั้นคนนี้ ก็อยากจะมีความสุขกับคนนั้นคนนี้อีก แต่ไม่ช้าก็เร็ว เนื่องจากโลกนี้เป็นโลกที่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นโลกที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน คนที่เคยให้ความสุขกับเรา ลักวันหนึ่งอาจจะเปลี่ยนไปก็ได้ แทนที่จะยินดีอยู่กับเรา ให้ความสุขกับเรา ก็แอบไปหาความสุขกับผู้อื่น พอเราทราบเข้าทีหลัง ก็ต้องเกิดความเสียใจ เกิดความ โกรธแค้นขึ้นมา ความสุขที่เคยได้รับจากบุคคลนั้น ก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา กลายเป็นไฟนรกขึ้นมา เพราะความเคียดแค้นอาฆาตพยาบาท และถ้าไม่รู้จักระดับดับไฟ นี้ ไม่ช้าก็เร็วอาจจะต้องทำในสิ่งที่ต้องเสียใจในภายหลัง คือจะต้องไปฆ่าเขา เมื่อฆ่าเขา เสร็จแล้ว ก็ต้องกลับมาฆ่าตนเองอีก เพราะกลัวโทษที่จะตามมา

นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนที่ไม่สนใจดูแลรักรักษาใจ ไม่สนใจเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะถ้าได้เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว จะได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนอยู่ เสมอๆว่า **ความสุขที่แท้จริงนั้นมีอยู่ในใจของเราแล้ว** ไม่ต้องไปแสวงหาความสุข

ภายนอก เพียงแต่ทำให้ใจให้สงบเท่านั้น ถ้าใจสงบแล้ว จะมีความสุข มีความอิ่ม จะไม่หิว ไม่กระหายกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ จะไม่อยากจะอยากมีอะไร จะไม่อยากจะเป็นอย่างอะไร นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา ที่ไม่มีใครสามารถพรากจากเราไปได้ แต่เรากลับไม่รู้กัน กลับไปหาความสุขภายนอกกัน แล้วก็ต้องไปคลุกเคล้ากับความทุกข์ที่ตามมา เพราะความสุขภายนอก เป็นความสุขชั่วคราว ตอนที่ได้มาใหม่เท่านั้น แต่หลังจากนั้นแล้วก็จะกลายเป็นความชินชาไป

ตอนแรกๆได้อยู่ร่วมกัน ก็มีความสุขดี พอนานๆไป ก็จะรู้สึกเฉยๆ สุขภาพที่พบกัน ครั้งแรกๆก็จะค่อยหมดไป ยิ่งเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นมา มีความเห็นไม่ตรงกัน ขึ้นมา ก็ยิ่งทำให้ความสุขนั้นหมดไปอย่างรวดเร็ว มีแต่ความไม่พอใจต่อกันและกัน แต่ถ้าหันเข้ามาหาความสุขภายในใจ ด้วยการทำให้ใจให้สงบ ด้วยวิธีต่างๆที่พระพุทธเจ้า ทรงสั่งสอน เช่น **ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ทำจิตให้เป็นสมาธิ ให้มีปัญญา** ให้รู้ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ตรงไหน คือคอยเตือนตนด้วยสติปัญญาอยู่เสมอ อย่าไปหลงหาความสุขกับสิ่งต่างๆภายนอก สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เป็นความสุข มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ รอเวลาให้ปรากฏขึ้นมา เปรียบเหมือนกับระเบิดเวลา เวลาที่ยังไม่ระเบิดมันก็ดูไม่น่ากลัว แต่ถ้าระเบิดขึ้นมาเมื่อไหร่ เมื่อนั้นแหละจะสร้างความพินาศให้กับคนที่อยู่ใกล้เคียง

นี่คือปัญญา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญปัญญาอยู่เสมอ ให้มองว่า**ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น** ทุกข์มากทุกข์น้อย ทุกข์ช้าทุกข์เร็วเท่านั้นเอง แต่จะต้องมีความทุกข์ตามมาอย่างแน่นอน แต่ถ้าไม่คอยเตือนสติ พอนึกอยากจะได้อะไรขึ้นมา ก็จะคิดแต่สิ่งที่ดีในสิ่งนั้นๆ มีความสุขกับสิ่งนั้นๆ เช่นเวลาอยู่คนเดียว เกิดความว่าเหวเปล่าเปลี่ยวใจ ก็ต้องคิดว่า ถ้ามีเพื่อนสักคนหนึ่ง มีสามีหรือมีภรรยาสักคนหนึ่ง ก็คงจะมีความสุข ดับความว่าเหวเปล่าเปลี่ยวใจได้ แต่จะไม่คิดว่าเมื่อมีสามี หรือมีภรรยาแล้ว จะต้องไปเกี่ยวข้องกับคนอื่นอีกคนหนึ่ง ถ้าอยู่ด้วยกันแล้วเกิดความเห็นไม่ตรงกัน ต้องทะเลาะกัน แล้วอะไรจะเกิดขึ้น หรือถ้ารักกันแล้วมีความเห็นตรงกันเสมอ แต่เวลาที่ไม่เห็นหน้ากัน ถ้าไม่กลับบ้านตามเวลา ก็จะต้องเกิดความวิตก

ขึ้นมา เพราะความห่วงใย นี่ก็เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมาแล้ว เป็นสิ่งที่จะติดตามมากับสิ่งต่างๆทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย หรือเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นล้วนมีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ทั้งนั้น และความทุกข์นี้ก็ไม่ได้เกิดจากอะไร เกิดจากใจไปยึดติดกับสิ่งต่างๆเหล่านั้นนั่นเอง

ถ้ามีกรรมะ จะรู้ว่าสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องด้วย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อาจจะอยู่อาจจะไปเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าฝึกหัดทำจิตทำใจให้ยอมรับกับทั้งสองสภาพได้แล้ว คืออยู่ก็รับได้ ไม่อยู่ก็รับได้ เท่านั้นแหละจึงจะอยู่อย่างมีความสุขได้ในโลกนี้ แต่คนส่วนใหญ่จะไม่สามารถทำได้ เพราะต้องการให้สิ่งที่ตนเองรักอยู่กับตนเองไปตลอดเวลา แต่ความจริงของโลกนี้มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ดังนั้นคนที่ฉลาดจริงแล้ว เมื่อได้พิจารณาด้วยปัญญาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่สามารถให้มีความสุขได้ตลอดเวลา จะต้องทุกข์บ้างบางครั้งคราว ก็สู้อย่าไปมีเสียเลยจะดีกว่า นี่คือปัญญา ถ้าใครเห็นแล้วว่า อยู่คนเดียวดีกว่าอยู่กับคนอื่น อยู่แบบไม่มีสมบัติข้าวของเงินทอง ดีกว่ามีสมบัติข้าวของเงินทอง คนนั้นแหละเป็นคนมีปัญญา เป็นคนฉลาด เพราะเมื่อสามารถอยู่แบบเรียบง่าย ไม่มีสมบัติอะไรได้ ก็ไม่ต้องกังวลห่วงใยกับสมบัติต่างๆ กับบุคคลต่างๆ มีแต่ความสบายใจ

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประพาศปฏิบัติ และได้นำมาสั่งสอนพวกเรา พระพุทธเจ้าทรงมีสมบัติข้าวของเงินทองมากมาย มากกว่าพวกเราตั้งหลายเท่า แต่ทรงเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนในสมบัติเหล่านั้น ทรงเห็นความทุกข์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในสมบัติเหล่านั้น จึงทรงละสมบัติเหล่านั้น แล้วออกมาอยู่แบบเรียบง่ายๆ อยู่แบบตามมีตามเกิด ขอให้มีความสบาย ๔ เลี้ยงปากเลี้ยงท้องไปได้ ก็พอแล้ว แต่เวลาส่วนใหญ่จะทรงนำมาใช้กับการควบคุมดูแลรักษาใจให้ใจสงบ ให้ใจเย็น เพราะโดยปกติแล้วถ้ายังไม่ได้รับการดูแลรักษา ใจจะไม่สงบโดยลำพัง เพราะภายในใจมีตัวคอยก่อวุ่น สร้างความวุ่นวายใจให้อยู่เสมอ เรียกว่ากิเลสตัณหาทั้งหลาย คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลาย เป็นสิ่งที่จะต้องกำจัดด้วยปัญญา ถ้ามีปัญญาเห็นว่าสิ่งต่างๆที่ใจอยากได้ออยาก

มีนั้น ไม่ได้ให้ความสุขแต่ให้ความทุกข์ให้กับเรา เราก็จะสามารถหยุดความอยาก ความโลภนั้นได้

เราจึงต้องเจริญปัญญาอยู่เสมอ พยายามเตือนตัวเราอยู่เสมอว่า อย่าไปหวังความสุขจากอะไรในโลกนี้เลย ไม่ว่าจะเป็นคนหรือเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ เขาไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงกับเราได้ สิ่งเดียวที่จะให้ความสุขที่แท้จริงกับเราได้ ก็คือความสงบของใจ ใจจะสงบได้ก็ต่อเมื่อได้ลบล้างความโลภ ความอยากทั้งหลาย ให้หมดไปจากจิตจากใจเท่านั้น เมื่อทำได้แล้ว จะไม่หิวกระหายกับอะไรเลย ถึงแม้จะไม่มีสมบัติแม้แต่ชิ้นเดียวก็ตาม แต่จะไม่อิจฉาคนที่มีสมบัติข้าวของเงินทองมากมายก่ายกอง มีบริษัทมีบริวารมากมายเพียงไรก็ตาม เพราะรู้ด้วยปัญญาว่า เขาไม่มีความสุขหรอก มีความสุขก็เพียงเล็กน้อยๆ บางครั้งบางเวลาเท่านั้น แต่ส่วนใหญ่แล้ว จะมีแต่ความทุกข์ร้อนอยู่ตลอดเวลา จะมากหรือจะน้อยก็ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์เท่านั้นเอง เวลาที่จะต้องพลัดพรากจากสมบัติ จากบริษัทบริวารนั้นแหละ จะเป็นเวลาที่มีความทุกข์อย่างมาก แต่คนที่ไม่มีอะไรเลย เวลาที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจเลย เพราะไม่หลงยึดติดกับอะไร การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้