

กำลังใจ ๑๗

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๐๖ สมถภาวนา	3
๒๐๗ วิปัสสนาภาวนา	12
๒๐๘ กายวิเวก จิตวิเวก	20
๒๐๙ ลังวร	29
๒๑๐ กรรมฐาน	37
๒๑๑ มงคลชีวิต	45
๒๑๒ อย่างประมาท	53
๒๑๓ ทำดีได้ดี	61
๒๑๔ พระที่บ้าน	69
๒๑๕ ธรรมของจริง	77

กัณฑ์ที่ ๒๐๖

สมถภาวนา

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘

วันนี้ตรงกับวันถวายพระเพลิงพระบรมศพ ของพระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พวกเราเคารพนับถือเป็นอย่างยิ่ง ถ้าย้อนเวลากลับไป ๒๕๕๘ ปี วันนี้ก็เป็นวันที่ ๘ หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้เสด็จดับขันธปรินิพพาน มีการเก็บพระศพไว้ ๗ วัน ๗ คืน เพื่อให้ผู้มีจิตศรัทธาเลื่อมใส ได้มาคารวะกราบไหว้บูชาเป็นครั้งสุดท้าย พอวันที่ ๘ คือวันแรม ๘ ค่ำ เดือน ๖ ก็มีพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ก่อนหน้านั้นก่อนที่จะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ประทาน**พระปัจจิมโอวาท**ให้กับสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลายไว้ว่า **สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง จงยังประโยชน์ส่วนตนและส่วนท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด**

พวกเราที่มาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ ก็เพราะโอวาทอันนี้แหละ ที่ทรงมอบไว้ให้กับเรา เพื่อเตือนสติเตือนใจ ไม่ให้หลงเพลิน ไม่ให้ลืมนึกว่า ชีวิตของเรานั้นไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเกิดขึ้นแล้ว ต้องมีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายไปในที่สุด จึงไม่ควรปล่อยเวลาอันมีค่าของมนุษย์นี้ให้ผ่านไป โดยไม่ทำประโยชน์ที่สามารถจะทำได้ ประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ก็คือประโยชน์ทางด้านจิตใจนั่นเอง เพราะจิตใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **ใจเป็นประธาน ใจเป็นใหญ่ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นที่ใจ ใจดีทุกสิ่งทุกอย่างก็ดี ถ้าใจไม่ดีทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ดีตามไปด้วย** ถ้าใจดีแล้วความคิดก็ดี การพูดก็ดี การกระทำก็ดีไปด้วย ถ้าใจไม่ดีความคิดก็ไม่ดี การพูดก็ไม่ดี การกระทำก็ไม่ดี เมื่อคิดไม่ดี พูดไม่ดี กระทำไม่ดี ผลก็คือความทุกข์ความเสื่อมเสียก็จะตามมา ถ้าคิดดี พูดดี ทำดี ผลก็คือความสุขความเจริญทางด้านจิตใจ ก็จะเป็นสิ่งที่ตามมา

พระพุทธศาสนาจึงพุ่งเป้าไปที่ใจเป็นหลัก สอนพุทธศาสนิกชนทั้งหลายให้พัฒนาจิตใจของตน ให้ดีให้ประเสริฐ เหมือนกับจิตใจของพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย **จิตใจจะดีได้ก็เพราะคุณธรรม จิตใจไม่ดีก็เพราะกิเลสตัณหา มีอวิชชา** ความไม่รู้ **โมหะ** ความหลงคอยผลักดัน สิ่งที่จะทำลายกิเลสตัณหา โมหะอวิชชาได้ ก็คือคุณธรรมความดีงามทั้งหลาย ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา แล้วนำมาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลกไว้เป็นเครื่องพัฒนาจิตใจ ชำระชักฟอกจิตใจ ให้สะอาดหมดจด ธรรมที่มีความสำคัญต่อการชักฟอกนี้ ทรงเรียกว่า**ภาวนา** การบำเพ็ญภาวนาเป็นการทำจิตใจให้**สงบ** ร่มเย็นเป็นสุข มี**ปัญญา** รู้เหตุรู้ผล รู้ทุกสิ่งทุกอย่างตามสภาพความเป็นจริง นี่คือนคุณธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาจิตใจ ที่จะทำให้จิตใจดี สะอาดบริสุทธิ์

การประกอบการทำเพ็ญภาวนานี้ จำต้องมีคุณธรรมประกอบที่สำคัญคือ**สติ** จะบำเพ็ญ**สมถภาวนา** คือการทำจิตใจให้สงบก็ดี หรือเจริญ**วิปัสสนาภาวนา** เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งหลายก็ดี ต้องมีสติเป็นผู้นำไป การภาวนาจะไม่เป็นการภาวนาถ้าไม่มีสติเป็นผู้คอยนำไป เพราะเหตุใด เพราะถ้าภาวนาไม่มีสติแล้ว ใจจะไม่อยู่กับงานที่ควรอยู่ แต่จะลอยไปลอยมา คิดเรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีตที่ดี หรือเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคตข้างหน้าก็ดี ถ้าจิตใจไม่มีสติไว้คอยควบคุมให้อยู่กับ**ปัจจุบัน** ให้อยู่กับ**ที่นี่** **เดี๋ยวนี้** ให้อยู่กับองค์ภาวนา ไม่ว่าจะเป็นการบริการ**พุทโธๆ** หรือการกำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม ถ้าไม่มีสติแล้ว การภาวนาก็จะไม่เกิดผล คือจิตจะไม่หยุดนิ่ง จิตจะไม่สงบ ต้องมีสติ การภาวนาจึงจะเป็นผลขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นการเจริญ**พุทธานุสติ** ก็ต้องมีสติ พุทธานุสติก็คือการมีสติรู้อยู่กับพุทโธๆนั่นเอง ถ้าอาณานิสิต ก็หมายถึงการมีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ไปรู้เรื่องอื่น เรื่องต่างๆ นานาของคนนั้นก็ดี ของคนนี้ก็ดี ของเราก็คดี ของอดีตที่ผ่านมาแล้วก็ดี ของอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ดี เรื่องราวต่างๆเหล่านี้จิตไม่ต้องไปรู้ ไม่ควรจรรู้ แต่ควรจรรู้อยู่กับเรื่องที่เรากำหนดให้จิตรู้

ถ้าเจริญพุทธานุสติ คือกำหนดบริการคำว่า พุทโธๆอยู่ในใจ ก็ให้มีสติระลึกอยู่กับคำบริการพุทโธๆอย่างต่อเนื่อง อย่าให้จิตแวบออกไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้ามีสติจะ

รู้ทันทีเวลาจิตแวบออกไป ถ้าจิตแวบออกไป ก็สามารถดึงกลับมาได้ทันที เช่น บริการรถพุดูๆอยู่ภายในใจ แล้วก็แวบออกไปคิดถึงเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี่ มีสติปัฏฐานก็รู้ว่าไม่ได้อยู่กับพุดูแล้ว ก็ดึงกลับมาหาพุดูใหม่ ดึงมาหาพุดูๆไปในใจ ถ้าไม่มีสติแล้ว ก็จะคิดเรื่อยเปื่อยไป ควบคุมกับการบริการรถพุดูๆ คือใจก็บริการรถพุดูไป แต่อีกใจหนึ่งก็ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้าเป็นการกระทำแบบนี้ก็แสดงว่า**เพลอสติ** เมื่อไม่มีสติแล้วสมถภาวนาก็จะไม่เกิดผล คือจิตจะไม่รวมลงสู่ความสงบ ที่เรียกว่า**อัปปนาสมาธิ** หรือ**ชฌนิสสมาธิ** ก็จะไม่เกิดขึ้น นั่งไปภาวนาไปเป็นเวลาหลายนาที หลายชั่วโมง ก็จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน ไม่มีความสงบ ถ้าขาดสติ ดังนั้นสิ่งที่เราควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง ถ้าต้องการความเจริญก้าวหน้าในด้าน**จิตตภาวนา** ก็คือการเจริญสติอยู่อย่างสม่ำเสมอ

สติที่เราควรเจริญอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เพียงแต่ขณะที่จะมานั่งสมาธิหรือเดินจงกรมภาวนาเท่านั้น สติที่เราสามารถเจริญได้ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับไปเลยทีเดียว เพราะไม่ว่าเราจะทำอะไร เราควรมีสติรู้อยู่กับการกระทำนั้นๆ เวลาเดินก็รู้ว่กำลังเดินอยู่ เวลาขึ้นก็รู้ว่กำลังขึ้นอยู่ เวลานั้นก็รู้ว่กำลังนั่ง เวลานอนก็รู้ว่กำลังนอน เวลารับประทานอาหารก็รู้ว่กำลังรับประทานอาหาร เวลาเขียนหนังสือก็รู้ว่กำลังเขียนหนังสือ เวลาอ่านหนังสือก็ให้รู้ว่กำลังอ่านหนังสือ เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ให้รู้ว่กำลังฟังเทศน์ฟังธรรม นี่คือนลักษณะของการมีสติ คือจิตต้องอยู่ในปัจจุบันเสมอ อยู่กับตัว ถ้ามีสติอยู่กับตัว ก็เรียกว่ามี**กายคตาสติ** คือมีสติอยู่กับกาย มีกายเป็นเครื่องผูกใจเป็นเครื่องสร้างสติให้เกิดขึ้นได้ อาศัยร่างกายเป็นเหมือนกับเสาไว้ผูกจิต จิตก็เปรียบเหมือนกับลิงตัวหนึ่ง ถ้าไม่มีเชือกผูกคอไว้ แล้วมัดไว้กับเสา ลิงจะไม่อยู่กับที่ จะต้องไปเรื่อยเปื่อยตามประสาของลิง เพราะธรรมชาติของลิงมันจะไม่อยู่เฉยๆ

ธรรมชาติของจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม ก็เป็นแบบเดียวกัน จะไม่อยู่ใน**ปัจจุบัน** จะไม่อยู่ที่**นี้ เดียวนี้** จะอยู่ได้ก็เพียงแวบเดียว แล้วเดี๋ยวก็ไปแล้ว ไปอดีตบ้าง ไปอนาคตบ้าง แล้วเดี๋ยวก็กลับมาปัจจุบัน แล้วเดี๋ยวก็ไปอีก เป็นอย่างนี้ไปอยู่เรื่อยๆ ไม่เคยหยุดนิ่ง เมื่อไม่เคยหยุดนิ่งจิตก็ไม่สงบ เมื่อไม่สงบก็จะได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบ ซึ่งเป็นความสุขที่เลิศ ที่วิเศษ ยิ่งกว่าความสุขต่างๆ ที่สิ่งต่างๆในโลกนี้จะ

สามารถมอบให้กับเราได้ เมื่อไม่เคยสัมผัสกับความสุขอันเลิศอันวิเศษ เราจึงต้องหลงไปหาความสุขจากภายนอก แต่เราไม่รู้หรอกว่า ความสุขภายนอกนั้น เป็นความสุขที่มีความทุกข์คลุกเคล้าอยู่ ซ่อนเร้นอยู่ ไม่ว่าจะมีความสุขจากอะไรก็ตาม จะต้องมีความทุกข์ปนอยู่ด้วย ไม่ช้าก็เร็วความทุกข์เหล่านั้นก็จะปรากฏขึ้นมา สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย

แต่ถ้าได้น้อมเอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มาปฏิบัติกับตน ด้วยการฝึกตั้งสติตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาเลย พอตื่นนอนขึ้นมา รู้สึกตัวแล้ว ก่อนจะลุกไปทำอะไร ก็ตั้งสติก่อน เอาจิตนี้ประกบไปกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ขณะที่ลุกก็รู้ว่ากำลังลุก เมื่อลุกแล้วก็รู้ว่าลุกแล้ว เมื่อเริ่มก้าวเดินไปทำอะไร ก็ให้รู้อยู่กับการก้าวเดิน จะไปเข้าห้องน้ำ ไปล้างหน้าล้างตา แปรงฟัน ก็ให้มีสติ ให้รู้อยู่กับการกระทำอยู่ในขณะนั้นๆ นี่คือการฝึกสติ เมื่อได้ฝึกสติแบบนี้อย่างต่อเนื่องแล้ว ต่อไปใจจะอยู่ภายใต้การควบคุมของเรา จะไม่แวบไปที่โน่นที่นี้ แต่ถ้าใจไม่มีสติแล้ว เราจะควบคุมมันไม่ได้ เวลามันจะไปทำอะไร สร้างความเดือดร้อนให้กับเรา เราก็จะไปหยุดมันไม่ได้ ชีวิตของคนเราทุกวันนี้ ที่มีปัญหา มีเรื่องราวเดือดร้อนกันส่วนใหญ่ ก็เพราะขาดสตินั่นเอง เวลาจิตคิดจะไปทำอะไรมีดีมีร้าย ก็ไม่มีกำลังที่จะดึงมันไว้ จะหยุดมันไว้ อยากจะไปเสพสุรายาเมา ก็หยุดมันไม่ได้ อยากเล่นการพนันก็หยุดมันไม่ได้ อยากจะไปเที่ยวเตร่ก็หยุดมันไม่ได้ เพราะไม่มีเบรกเป็นเครื่องหยุดใจนั่นเอง

ถ้ามีสติแล้วเราจะมีเบรก เพราะ**สติ**นี้แหละคือ**เบรกใจ** เป็นสิ่งที่สามารถหยุดใจของเราได้ เวลาที่ใจคิดไปในทางที่ไม่ดี เราก็หยุดมันได้ เราอาจจะอาศัยพุทฺธโรคะเป็นเครื่องช่วยเบรกด้วย เช่นขณะที่เราคิดว่าอยากจะไปทำอะไรมีดีมีร้าย ผิดศีลผิดธรรม เราก็เบรกด้วยการบริกรรมพุทฺธโรคะไปในใจ ให้จิตอยู่กับการบริกรรมไปเรื่อยๆ ไปสักระยะหนึ่งความคิดที่อยากจะไปทำสิ่งที่มีดีมีร้ายนั้น ก็จะหายไปจากใจ เมื่อหายไปจากใจแล้ว จิตก็เลยไม่มี ความอยากที่จะไปทำสิ่งนั้นๆอีกต่อไป แล้วยิ่งถ้าสามารถควบคุมจิตให้หนึ่งให้สงบ ไม่ให้คิดเรื่องราวอะไรต่างๆได้ แม้จะเป็นสักระยะหนึ่ง ก็จะเป็นการพักผ่อนจิตใจ เป็นการให้ความสุขกับจิตใจ เมื่อจิตใจมีความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว จิตก็เลยมีความอึด มี

ความพอ ไม่คิด ไม่หิวไม่อยากกับเรื่องราวต่างๆ แล้วจิตก็จะเริ่มค่อยเกิดปัญญาขึ้นมา เริ่มเห็นแล้วว่าความหลงนั้นเกิดจากความไม่สงบของจิตใจ เมื่อจิตไม่สงบ จิตก็จะมี ความรู้สึกหิว มีความอยาก ต้องการสิ่งนั้น ต้องการสิ่งนี้ เมื่อไม่มีปัญญาคอยสอน ว่าสิ่ง ไหนเป็นคุณ สิ่งไหนเป็นโทษ ก็จะถูกละเลยหลงหลอกให้วิ่งไปหาสิ่งที่เป็นโทษทั้งสิ้น

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่จิตใจเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะผ่านมาจากทางตาที่ดี ทางหูที่ดี ทางจมูกที่ดี ทางลิ้นที่ดี ทางกายก็ดี ล้วนมีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น คนเรา ทุกวันนี้ที่ร้องไห้ร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจกันก็เพราะสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาจากทวารทั้งห้านี้ ทั้งนั้น ที่ทำให้เราต้องเศร้าโศกเสียใจร้องไห้ร้องไห้กัน เพราะเราไม่มีปัญญา เวลาเห็นอะไร ได้ ยินอะไรที่ถูกต้องถูกใจ ก็อยากจะได้มาครอบครองเป็นสมบัติของเรา นี่คืออำนาจของความ หลง มันหลอกให้เราออกไปแสวงหาสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ แบบไม่รู้จักจบจักสิ้น ได้มาเท่าไรก็ ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ แต่ถ้าได้มาวัด ได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ ทรงสอนให้รู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ในตัวเรา อยู่ในใจของเรา ไม่ได้อยู่ที่อื่นเลย เพียงแต่เราต้องปลุกความสุขนี้ให้ตื่นขึ้นมาให้ได้ ขณะนี้ความสุขที่มีอยู่ในใจของเรา นั้น ถูกกิเลส อวิชชา ตัณหา มันปกปิดไว้ มันกดไว้ไม่ให้โผล่ขึ้นมา เราจึงต้องอาศัยการ ภาวนา **สมถภาวนา** เป็นเครื่องทำให้จิตใจสงบ ด้วยการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ

ขณะที่เราไม่ได้ภาวนา ไม่ได้นั่งทำสมาธิ หรือไม่ได้เดินจงกรม ก็ให้มีสติอยู่กับการ เคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าจะร่างกายจะทำอะไร อยู่ที่ไหนขอให้ให้มีสติ ขอให้จิตอยู่กับ ร่างกายเสมอ อย่าไปอยู่ที่อื่น เช่นขณะนี้เรานั่งอยู่ในศาลานี้ กำลังฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ ขอให้จิตอยู่กับการฟังเทศน์ฟังธรรม อย่าไปคิดถึงเรื่องที่จะไปทำต่อไป หรือเรื่องที่ผ่านมา แล้วเมื่อสักครู่ ว่าเกิดอะไรขึ้นมา ไม่ควรคุยกัน ควรตั้งสติอยู่กับการฟังโดยถ่ายเดียว พอแวบไปคุยกัน ก็แสดงว่าเปลวแล้ว ไม่ได้ฟังแล้ว ก็จะได้ยินในส่วนที่เปลวไป การ ฟังก็จะไม่ติดต่อกัน ประโยชน์ที่จะได้รับก็จะไม่ได้เต็มร้อย เพราะฟังแล้วก็จะไม่เข้าใจ นั่นเอง เพราะฟังแบบขาดๆ เกินๆ ไม่ปะติดปะต่อกัน ไม่เป็นเรื่องเป็นราว ก็เลยไม่ได้รับ ประโยชน์เท่าที่ควรจากการฟัง แต่ถ้าตั้งใจฟังอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็จะมี สติ พอเวลาไปนั่งทำสมาธิ จิตก็จะสงบได้อย่างง่ายดาย

ในเบื้องต้นจะสวดมนต์ไปภายในใจก่อนก็ได้ ถ้ารู้สึกว่าจะจิตไม่อยู่กับคำบริกรรมพุทโธฯฯ หรือไม่สามารถอยู่กับลมหายใจเข้าออกได้ ก็สวดมนต์ภายในใจไปก่อน เป็นการภาวนาด้วยการสวดมนต์ สวดไปสักกระยะหนึ่ง ถ้ารู้สึกว่าอยากหยุดสวด ก็ลองหยุดดู ดูซิว่า จิตจะนิ่งไหม ยังจะแวบไปหาเรื่องนั้นหาเรื่องนี้อยู่หรือเปล่า ถ้ายังแวบไปอยู่ ก็ลองบริกรรมพุทโธฯฯต่อไป ถ้าชอบการบริกรรมพุทโธฯฯ ถ้าไม่ชอบบริกรรมพุทโธฯฯ ก็ลองกำหนดดูลมหายใจเข้าออกดู ให้จิตรู้อยู่ที่จุดที่ลมสัมผัสในขณะที่เข้าไปหรือออกมา ส่วนใหญ่ก็อยู่แถวปลายจมูกหรือ บริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้อยู่ตรงจุดนั้นจุดเดียว ไม่ต้องตามลมเข้าไป ไม่ต้องตามลมออกมา เหมือนกับคนที่เฝ้าประตู เขาดูคนเข้า ดูคนออก เขาก็ดูตรงที่ประตูนั้น คนจะเข้ามาที่คนก็ต้องผ่านประตูนั้น คนจะออกไปที่คนก็ต้องผ่านที่ประตูนั้น ถ้าตามคนเข้าตามคนออก เดียวก็จะนับไม่ได้ เดียวก็จะหลงว่า คนนี้เข้ามาหรือยัง คนนี้ออกไปหรือยัง แต่ถ้าตั้งสติเฝ้าอยู่ตรงจุดเดียว ตรงที่ประตูนั้น คนจะเข้ามาที่คนก็รู้ คนจะออกไปที่คนก็รู้

ฉันใดการดูลมก็แบบนั้น ให้ดูอยู่ตรงจุดที่ลมสัมผัสที่ชัดที่สุด ที่ปลายจมูกหรือเหนือบริเวณริมฝีปากขึ้นมา ก็ให้รู้อยู่ตรงนั้น ไม่ต้องไปรู้เรื่องอื่น รู้เรื่องลมอย่างเดียว ลมจะเป็นอย่างไร ก็ไม่ต้องไปบังคับ ลมจะหายก็รู้ว่าลมหาย ลมจะละเอียดก็รู้ว่าลมละเอียด แม้กระทั่งลมรู้สึกว่าจะหายไปจากความรู้สึก ก็ให้รู้ตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปวิตก ตกใจว่า ไม่มีลมหายใจแล้ว แสดงว่าเราจะตายแล้ว ไซ้ไหม ถ้าไปคิดอย่างนี้ก็จะเกิดความวิตก เกิดความกลัวขึ้นมา แล้วก็จะไม่กล้าภาวนาต่อไป จิตก็จะไม่รวมลงสู่ความสงบ แต่ถ้ารู้ไปตามความเป็นจริงของลม ถึงแม้จะรู้สึกว่าไม่มีลม ก็ไม่ต้องกลัว ตราบใดมีผู้รู้ อยู่ มีสติอยู่แล้ว ไม่ตายแน่นอน ผู้ที่ภาวนา **อานาปานสติ** มีมากมายก่ายกอง ไม่มีใครตายสักคนจากการภาวนาอานาปานสติ แต่คนที่กลัวนั้นต่างหาก จะเป็นคนที่ จะไม่สามารถรับผลที่เกิดจากการภาวนาอานาปานสติได้

แต่ถ้ากำหนดสติให้รู้ตามความเป็นจริงของลม จะหายก็รู้ว่าหาย ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด จะไม่มีลมเหลืออยู่เลยก็รู้ว่าไม่มีลมเหลืออยู่เลย ถ้ารู้อยู่อย่างนั้นแล้ว ไม่นาน จิตก็จะรวมลงเข้าสู่ความสงบ เรียกว่าจิตรวมลงเป็นสมาธิ จะเป็น **ขณิกสมาธิ** ก็ได้ คือ

รวมลงอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ไม่นานนัก แล้วก็ถอนออกมา หรือรวมลงแล้วอยู่เป็นเวลาอันยาวนาน อย่างนั้นก็เรียกว่า**อัปนาสมาธิ** นี่คือผลที่จะเกิดขึ้นจากการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอในอิริยาบถสี่ ไม่ว่าจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จะทำอะไรกับร่างกาย ถ้ามีสติระลึกอยู่กับการกระทำของร่างกายแล้ว เวลานั้นสมาธิโอกาสที่จิตจะสงบลงสู่ความสงบนั้น ก็จะมีมาก เมื่อจิตสงบแล้วจิตก็จะเบา จิตก็จะว่าง ในขณะนั้นเหมือนกับว่าโลกนี้ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย เหลืออยู่แต่**สักแต่ว่ารู้**เท่านั้น

นี่คือธรรมชาติของจิต เวลาที่จิตสงบจะมีสักแต่ว่ารู้เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในจิตเลย มีแต่ความสงบ มีแต่ความสุข มีแต่ความอิมเอิบ แต่สภาพของความสงบนี้ในเบื้องต้นก็จะอยู่ได้ไม่นาน อยู่ได้สักขณะหนึ่งก็จะถอนออกมา หรือบางท่านก็อาจจะอยู่ได้นาน ขึ้นอยู่กับบุญบารมีที่เคยได้สะสมมาในอดีต การอยู่สั้นหรืออยู่นานก็ไม่สำคัญ ก็ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติของมันก็แล้วกัน ถ้าอยู่เบ๊เบ๊เดียวแล้วถอนออกมาก็ไม่เป็นไร ถ้าอยู่นานแล้วถอนออกมาก็ไม่เป็นไร แต่สิ่งที่จะได้รับขณะที่ถอนออกมาคือความอิมเอิบใจ ความเย็นใจ แล้วที่นี้พอจิตจะเริ่มคิดเริ่มปรุงเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ก็ควรเอาจิตนี้มาเจริญวิปัสสนาต่อ คือเมื่อสักครู่นี้เราทำจิตใจให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้วรวมอยู่ได้ ตั้งอยู่ได้สักกระยะหนึ่ง เมื่ออิมตัวแล้วก็ถอนออกมา ที่นี้ถ้าปล่อยให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ มันก็จะคิดไปตามประสาเดิมๆ คิดไปตามประสากิเลสตัณหา เห็นอะไรก็อยากจะได้ เห็นอะไรก็อยากจะมี ถ้าปล่อยให้คิดอย่างนี้ เดียวก็จะต้องมีปัญหามาตามมา คือจะต้องไปแสวงหาสิ่งต่างๆ แล้วก็จะต้องไปทุกข์ ไปกังวล ไปเศร้าโศกเสียใจต่อไปอีก

ดังนั้นเวลาจิตเริ่มคิดอยากจะได้อะไร ก็ต้องใช้**วิปัสสนา**เข้ามาเป็นเครื่องสกัด คือต้องพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งที่จิตอยากจะได้นั้น ล้วนเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทั้งสิ้น คือเป็นของ**ไม่เที่ยง** มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย เป็น**ทุกข์** ไม่ใช่เป็นความสุข อาจจะเป็นความสุขในขณะที่ได้มาใหม่ๆ แต่ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเกิดความทุกข์ขึ้นมากับสิ่งนั้นๆ เป็น**อนัตตา**ก็คือเป็นสิ่งที่**ไม่มีตัวตน ไม่ใช้สมบัติของผู้หนึ่งผู้ใด ไม่อยู่ภายใต้การบังคับควบคุมของใครเลย** นี่คือธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะ เป็นวัตถุหรือบุคคลต่างๆ เวลาเห็นคนสวย เราก็อยากจะได้ เราชอบคนนี้ เราอยากจะได้

เขามาเป็นคู่ครอง แต่เราไม่เคยคิดเลยว่า คนที่เราชอบนี้ สักวันหนึ่งรูปร่างหน้าตาของเขา ก็จะต้องเปลี่ยนไป ตอนนั้นเขาหนุ่มเขาสาว แต่เดี๋ยวเขาก็จะกลายเป็นคนแก่คนชรา เดี่ยว จะต้องเป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย กลายเป็นคนที่เราจะต้องมาคอยดูแลรักษา กลายเป็นภาระ กลายเป็นความทุกข์ไป สิ่งเหล่านี้เรามองไม่เห็นในปัจจุบัน เพราะมันเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างช้าๆ อย่างรูปร่างหน้าตาของคนเรานี่ ก่อนที่จะเปลี่ยนไปได้ ก็ต้องใช้เวลานานพอสมควร แต่สิ่งที่แน่นอนก็คือมันจะต้องเปลี่ยนแน่ๆ เพราะไม่มีใครอยู่เป็นหนุ่มเป็นสาวไปได้ตลอด สักวันหนึ่งก็ต้องเป็นคนแก่ กลายเป็นคนตายไปในที่สุด นี่ คือเป็นธรรมชาติของคนเราทั้งสิ้น

ถ้าเรามี**วิปัสสนา** คือมี**ปัญญา**คอยเตือนสติอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากจะได้ นั้น เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นของที่ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ เป็นกองทุกข์ ไม่ใช่ เป็นความสุข มันให้ความสุขกับเราชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ในลักษณะของยาขมเคลือบ น้ำตาล เวลาอมเข้าไปในปากก็ใหม่ๆ ก็หวานดี แต่พอน้ำตาลละลายหมดไปแล้ว มันเหลือ แต่ความขมของยาให้เราสัมผัส สิ่งต่างๆที่เราได้มาใหม่ๆ ก็เป็นเช่นนั้น เหมือนข้าวใหม่ ปลาใหม่ อยู่ด้วยกันใหม่ๆ ก็รู้สึกว่ามันดีไปหมด มีแต่ความสุข แต่พออยู่กันไป สักกระยะหนึ่งแล้ว ก็เกิดความชินชา เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความอึดหนาระอาใจตามมา ทีหลัง แล้วทีนี้ก็เกิดความทุกข์ อยากจะไปหาของใหม่ๆ แต่ก็ไปหาไม่ได้ เพราะเมื่อมี ของเก่าแล้วไปหาของใหม่เดี๋ยวก็มีปัญหาตามมา ถึงจะมีปัญหา บางคนก็ยังอุตส่าห์ ลักลอบไปหาจนได้ แล้วในที่สุดก็กลายเป็นปัญหาขึ้นมา กลายเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา ถึงกับทะเลาะวิวาททำร้ายชีวิตของกันและกัน ก็มีเป็นจำนวนมาก

เหล่านี้มันไม่ใช่เป็นความสุขเลย แต่เป็นความทุกข์ที่ตามความสุขมา ความสุขจะมา ตอนต้นเท่านั้น ตอนที่ได้สัมผัส ตอนที่ได้มาใหม่ๆ ได้คนใหม่ๆ ก็มีความสุขกับคน นี้ แต่อยู่ไปนานๆ เข้าก็เกิดความชินชาจำเจ เกิดความเบื่อหน่ายตามมา แล้วก็กลายเป็น ความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้ามีปัญญาคอยสอนเราอยู่อย่างต่อเนื่องแล้ว รับรองได้ว่าเวลาเห็น อะไร ถึงแม้จะเกิดความอยาก ความยินดีขึ้นมา ก็จะสามารถระงับความอยาก ความ ยินดีเหล่านั้นได้ ทำให้เราไม่ต้องไปแสวงหาสิ่งต่างๆภายนอก เพราะรู้ว่าไม่ใช่เป็น

ความสุขที่แท้จริง ลึ้ยย้อนกลับเข้ามาสู่จิตของเราไม่ได้ ทำจิตใจให้สงบ กำหนดพุท
โธๆไปภายในใจ พอจิตสงบลง ใจก็เบา ใจก็สบาย ใจก็มีความสุข เป็นการหาความสุข
ที่แท้จริง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๐๗

วิปัสสนาภาวนา

๔ มิถุนายน ๒๕๕๘

การบำเพ็ญจิตตภาวนา คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เป็นงานที่ควรบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ เมื่อวันพระที่แล้วได้พูดถึงเรื่องการบำเพ็ญสมถภาวนา คือการทำจิตใจให้สงบให้ร่มเย็นเป็นสุข ด้วยการเจริญพุทธานุสติ คือบริกรรมพุทโธๆด้วยสติ หรือเจริญอานาปานสติ กำหนดดูลมหายใจเข้าออกด้วยสติ ถ้าสามารถควบคุมจิตให้รู้อยู่กับงานที่กำหนดไว้ได้ จิตก็จะสงบตัวลง รวมเป็นหนึ่ง ถ้าบริกรรมพุทโธๆ ก็ให้รู้แต่การบริกรรมพุทโธๆ ไม่ส่งจิตไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้าใช้การกำหนดดูลมหายใจเข้าออก ก็กำหนดดูลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ตรงจุดที่ลมสัมผัสเข้าออก กำหนดจิตให้รู้อยู่ตรงนั้นอย่างต่อเนื่องด้วยสติ ไม่ให้จิตแวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี่ ถ้าสามารถควบคุมจิตให้รู้อยู่กับงานที่กำหนดไว้ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะเข้าสู่ความสงบ รวมลงสู่ความเป็นหนึ่ง เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีแต่สักแต่ว่ารู้อยู่เท่านั้น ถ้าจิตได้เข้าถึงจุดนี้แล้วจิตจะมีความสงบ มีความร่มเย็นเป็นสุข มีความอิมเอิบใจ มีความพอ ในขณะที่นั้นกิเลสตัณหาที่เคยเพ่งพ่านเหยียบย่ำจิตใจอยู่ ก็จะสงบตัวลงไปด้วย เพราะกิเลสตัณหาไม่สามารถทำงานทำการได้ในขณะที่จิตตั้งอยู่ในสมาธิ

แต่สมาธินี้ไม่สามารถทำลายกิเลส ให้สิ้นซากไปจากจิตจากใจได้ เพราะสมาธิเป็นเหมือนหินทับหญ้า เวลาทับหญ้าอยู่ ก็ทำให้หญ้าไม่สามารถงอกงามได้ แต่ถ้ายกหินออกไป ทิ้งไว้สักกระยะหนึ่ง เมื่อได้แดดได้น้ำ หญ้าก็จะงอกงามขึ้นมาอีก ฉะนั้นกิเลสตัณหาตัวที่ชอบสร้างความปั่นป่วน สร้างความวุ่นวายให้กับจิตใจ ก็เป็นเช่นนั้น ขณะที่อยู่ในสมาธิ กิเลสตัณหาเช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ก็จะสงบตัวลงไป ไม่สามารถออกมาเพ่งพ่านได้ แต่ไม่ตาย เพราะหลังจากที่จิตถอนออกจากสมาธิแล้ว กิเลสตัณหา ก็จะออกมาด้วยความคิดปรุงต่างๆอีก

ในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิ ก็ควรปล่อยให้จิตตั้งอยู่ในสมาธิไปเรื่อยๆ อย่าไปดึงจิตออกจากสมาธิ เพราะการทำสมาธิก็เพื่อจะให้จิตได้สงบตัวลง ได้พัก ได้ความอึดอึดใจ จะได้มีกำลังที่จะไปทำงานต่อสู้กับกิเลสตัณหาในลำดับต่อไป เวลาอยู่ในสมาธิ จิตจะสงบนิ่งอยู่นานเท่าไร ก็ปล่อยให้มันอยู่อย่างนั้น อย่าไปกังวลกับเรื่องภารกิจงานอื่นๆ ที่อาจจะต้องไปทำ ขอให้อยู่ในความสงบนั้นไปก่อน เรื่องงานอื่นๆนั้น อย่าเห็นว่าสำคัญกว่าความสงบ เพราะความสงบนี้เป็นคุณ เป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจอย่างมาก ปล่อยให้จิตสงบจนอึดตัวแล้ว มันจะถอนออกมาเอง เมื่อถอนออกมาแล้ว จึงเป็นเวลาที่ต้องเอาจิตมาทำงานให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ต่อไป คือบำเพ็ญ**วิปัสสนากาวนา**

การบำเพ็ญวิปัสสนากาวนา เป็นการสร้างความรู้แจ้งเห็นจริงที่เกิดขึ้นในจิตในใจเกี่ยวกับ**สภาวะธรรม**ทั้งหลายที่มาสัมผัสกับจิตผ่านทาง**ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ศึกษาทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ให้รู้ว่าสภาวะธรรมเหล่านี้เป็นอย่างไร เพราะถ้าเห็นตามความเป็นจริงของเขาแล้ว จิตจะปล่อยวาง จะไม่ยึดไม่ติด ไม่ถือว่าเป็นตน เป็นของๆตน ว่าเป็นสิ่งที่จะให้ความสุขกับตนว่าจะอยู่กับตนไปตลอดเวลา โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง เหล่านี้จะไม่ได้อยู่ในความรู้สึกของจิต ถ้าจิตได้เจริญธรรมะที่เรียกว่า**ไตรลักษณ์** คือ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** อนิจจังนี้แปลว่า การแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ไม่มีอะไรอยู่หนึ่งเฉย เช่นสังขารร่างกายของเรา ก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดออกมาจากท้อง ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จากทารกก็เป็นเด็ก จากเด็กก็เป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่ก็กลายเป็นคนแก่ คนชรา คนเจ็บไข้ได้ป่วย และในที่สุดก็กลายเป็นคนตายไป

นี่คือลักษณะของ**อนิจจัง** เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นคนบุคคลที่ดี หรือวัตถุข้าวของต่างๆก็ดี ก็เป็นลักษณะเดียวกัน ได้อะไรมาก็ใหม่ๆ ก็ใหม่ดี แต่ใช้ไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็เก่า เช่นเสื้อผ้าหรือบ้านหรือรถยนต์ สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของอนิจจังทั้งสิ้น คือความเสื่อม จะต้องมีการเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ทีละเล็กทีละน้อย จนในที่สุดก็จะไม่สามารถรวมตัวอยู่ในสภาพเดิมได้ ก็ต้องกระจัดกระจายแตกออกไป เช่นร่างกายเมื่อตายไปแล้ว ก็แยกคืนสู่**ดิน น้ำ ลม ไฟ** ต่อไป รถยนต์เมื่อเสียแล้ว พังแล้วเขาก็ถอดชิ้นส่วนต่างๆออกไป เอาไปทำอย่างอื่นต่อไป นี่ก็คือลักษณะของอนิจจัง ความ

ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เราจึงต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้คลายความหลง เพราะเวลาเห็นอะไรสวยเห็นอะไรงาม ก็จะเกิดความยินดี เกิดทัศนหาความอยากได้ โดยไม่คิดว่าสิ่งที่อยากได้นั้น จะเปลี่ยนแปลงไป จากดีกลายเป็นไม่ดีก็ได้ จากสิ่งที่รักที่ชอบ ก็กลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่าชังขึ้นมาก็ได้ เพราะมันเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของมันนั่นเอง นี่ก็คือลักษณะของอนิจจัง ความไม่เที่ยง

นอกจากไม่เที่ยงแล้ว ยังเป็นทุกข์อีกด้วย เรามักจะมองเห็นอะไรที่ สวยๆงามๆ ที่เราชอบ ว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก เป็นสิ่งที่จะทำให้ความสุขกับเรา แต่หารู้ไม่ว่าความสุขที่ได้รับจากสิ่งของหรือบุคคลต่างๆนั้น มันมีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ ข้อที่หนึ่งมันเป็นภาวะ เมื่อได้มาแล้ว ก็ต้องดูแลรักษา สิ่งใดที่เรารักเราชอบ เราก็อยากจะทำให้สิ่งนั้นๆอยู่กับเราไปเรื่อยๆ เราก็ต้องคอยกังวล คอยดูแลรักษา ถ้าเกิดสูญหายไป ก็จะต้องนำความทุกข์ใจมาให้กับเรา นี่ก็คือความทุกข์ที่ซ่อนเร้นอยู่ ถ้าไม่พิจารณา จะไม่เห็น จะเห็นว่าเป็นความสุขโดยถ่ายเดียว จะมองเพียงด้านเดียวเท่านั้น อีกด้านหนึ่งจะไม่ค่อยคิดกัน เวลาอยู่คนเดียวก็รู้สึกเหงา ถ้ามีใครมาอยู่ด้วย มีสามีหรือภรรยาอยู่ร่วมกัน ก็จะมีความสุข แต่ในความสุขนั้นก็ต้องมีความห่วงใย มีความกังวล มีการทะเลาะวิวาท มีการเบียดเบียนกัน มีการอยากที่จะแยกทางกัน ก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะสภาพของสิ่งต่างๆนั้นมันไม่เที่ยง สภาพจิตใจของเราก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เราชักอะไรเราชอบอะไรในวันนี้ ไม่ได้หมายความว่าเราจะรักจะชอบสิ่งนั้นหรือบุคคลนั้นไปตลอด วันพรุ่งนี้อาจจะเกิดความเบื่อหน่าย เกิดความอึดหนาระอาใจขึ้นมาได้ เกิดขึ้นกับคนทุกคน นี่ก็คือลักษณะของความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นตามมา

ถ้าเราไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งต่างๆภายนอก ไม่ว่าจะเป็นวัตถุข้าวของต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ จิตใจก็ต้องมีความวุ่นวาย มีความทุกข์ มีความกังวลตามมา เมื่อต้องสัมผัสกับสิ่งของหรือบุคคลที่ไม่ปรารถนา เช่นบุคคลที่เราเคยชอบเคยรัก กลับประพடுத்தตัวเปลี่ยนไป จากหน้ามือเป็นหลังมือไป เคยเป็นคนดี เคยเป็นคนมีความเมตตา เคยเป็นคนเอาอกเอาใจ กลับกลายเป็นอีกคนหนึ่งไป การเอาอกเอาใจ ก็กลับเป็นการเอาอกเอาใจตนเอง ไม่ได้เอาอกเอาใจเราอย่างนี้เป็นต้น ทำให้เราเกิดความเสียใจขึ้นมา นี่ก็คือความทุกข์

ทุกข์ที่เกิดจากความหลงนั่นเอง หลงว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนี้ดี เมื่อได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาแล้ว จะให้
ความสุขกับเรา แต่ในที่สุดความสุขที่ได้มา ก็เป็นเหมือนกับน้ำตาลที่เคลือบยาขมนั่นเอง
เวลาอมเข้าไปในปากใหม่ ๆ ก็หวานดี แต่พอน้ำตาลละลายไปหมดแล้ว เหลือแต่ตัวยาซึ่ง
มีรสขม ก็ต้องสัมผัสกับรสขมทันที

นี่คือลักษณะของสิ่งต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะมาทางตา
ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็จะเป็นในลักษณะเดียวกัน คือเป็นอนิจจังไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ และประการที่สาม เป็นอนัตตา คำว่าอนัตตานี้แปลว่า ไม่ใช่ตน ไม่ใช่
เรา ไม่ใช่ของๆเรา คือทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยนั้น ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของ
ธรรมชาติทั้งสิ้น เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับ ให้เป็นไปตามความต้องการของ
เราได้เสมอไป เราอาจจะดูแลควบคุมบังคับ บางสิ่งบางอย่างบางคน ได้บางครั้งบางเวลา
แต่จะไม่สามารถควบคุมบังคับสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ ให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้เสมอ
ไป เช่นร่างกายของเรา เราก็ดูแลรักษาให้อยู่อย่างปกติได้ ด้วยการรับประทานอาหาร
หาเสื้อผ้ามาใส่ มีที่อยู่อาศัยเพื่อหลบแดดหลบฝน แต่บางครั้งบางเวลา ก็เกิดการเจ็บไข้
ได้ป่วยขึ้นมา ทั้งๆที่ไม่อยากให้มันเจ็บไข้ได้ป่วยเลยแม้แต่ชนิดเดียวก็ตาม แต่ความเจ็บ
ไข้ได้ป่วยนั้น เป็นสิ่งที่เราควบคุมบังคับไม่ได้ อย่างมากที่เราจะทำได้ก็คือ หายมา
รับประทาน ถ้ายาถูกกับโรค ก็สามารถรักษาให้โรคนั้นหายไปได้ แต่ถ้ายาไม่ถูกกับโรค
หรือไม่มีกำลังพอ ที่จะต่อสู้กับเชื้อโรคที่มีอยู่ภายในใจได้ โรคนั้นก็จะไม่หาย และอาจจะ
ต้องถึงแก่ความตายก็ได้ ทั้งๆที่เราพยายามรักษากันอย่างเต็มที่อยู่แล้วก็ตาม

ชีวิตของเราทุกคน เรารัก เราสงวน เราต้องการอยู่ไปนานๆ ไม่อยากตายเลย แต่ทำไมจึง
มีคนตายมาปรากฏให้เห็นอยู่เรื่อยๆ มีคนเจ็บไข้ได้ป่วยมาปรากฏให้เห็นอยู่เรื่อยๆ
เพราะเป็นอนัตตานั้นเอง เป็นสิ่งที่เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเรา ของเรา
นั่นเอง เพราะมันเป็นสภาวะธรรม เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ที่เราเห็นอยู่ สัมผัสอยู่ เช่น
ลมก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง น้ำก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ดินก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง
ไฟก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่มิเหตุมิปัจจัยในตัวของมันเอง เวลา
จะรวมตัวกันเข้ามา มันก็รวมตัวกันเข้ามา เป็นต้นไม้บ้าง เป็นสัตว์ เป็นบุคคลบ้าง เวลา

จะแยกสลายออกไป มันก็แยกตัวกลับคืนสู่สภาพเดิมของมัน คือกลับสู่ความเป็นดิน **น้ำ ลม ไฟ** นี่ก็คือลักษณะของสภาวะธรรมทั้งหลายที่จิตใจของเราไปเกี่ยวข้องด้วย

เราจึงต้องสอนใจอย่างสม่ำเสมอ เวลาเห็นอะไร เวลาได้ยินอะไร เวลาเกิดความยินดี ก็ต้องนึกถึง**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**เอาไว้ ว่ามันไม่คุ้มค่าที่จะเอามาครอบครอง เพราะมันมีความทุกข์มากกว่าความสุขนั่นเอง แต่ถ้าไม่ได้เจริญ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** อยู่เรื่อยๆ แล้ว เราจะเพลอ เราจะลืม พอเห็นอะไรที่ถูกอกถูกใจขึ้นมา ก็จะรีบวิ่งเข้าไปหามันทันทีเลย เห็นอะไรอยากจะได้อะไร มีสตางค์พอที่จะซื้อได้ ก็จะไปรีบซื้อมาทันทีเลย โดยไม่คำนึงว่าจำเป็นต้องมีสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ จริงอยู่ในชีวิตของคนเรานั้น บางครั้งบางครั้งเราก็ต้องซื้อสิ่งนั้นสิ่งนี้มา เพราะจำเป็นต่อการดำรงชีพ ต่อการประกอบอาชีพ ที่เรียกว่า ล้มมาอาชีพะ เราก็ต้องมีสิ่งต่างๆไว้เป็นเครื่องมือ ถ้าเป็นสิ่งที่จำเป็น ก็ไม่เป็นไร ซื้อมาได้ อย่างนี้ไม่เรียกว่า**ตัณหา** ไม่ใช่กิเลส แต่เป็นความจำเป็น เพื่อดูแลรักษาชีวิตให้อยู่อย่าง ปกติสุข เพื่อจะได้ นำชีวิตนี้มาสร้างบุญสร้างกุศล มาบำเพ็ญสมณภาวนา วิปัสสนาภาวนา เพื่อปลดเปลื้องจิตใจให้หลุดจากเครื่องพันธนาการของกิเลสตัณหา อุปาทานความยึดมั่น ถือมั่น **โมหะอวิชชา** ซึ่งเป็นตัวผูกมัดจิตใจ ให้ต้องวนเวียนอยู่ในวังวนแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในภพน้อยภพใหญ่ของ**สังสารวัฏ** อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น

นี่คือสิ่งที่เราต้องยึดถือเป็นเป้าหมายของชีวิตเรา คือจะต้องใช้ชีวิตของเราเพื่อบำเพ็ญ บุญบารมี ชำระปลดเปลื้อง สิ่งที่ถูกมัดจิตใจของเรา ให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะการเวียนว่ายตายเกิดนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดีเลย เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆที่รัก จะต้องสัมผัสกับสิ่งต่างๆที่ไม่ปรารถนา เหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น ถ้าตราบได้ยังมีการเกิดอยู่ ตรานั้นก็ยังมี ความทุกข์อยู่ อย่าไปคิดว่าเราจะอยู่อย่างมีความสุขไปตลอด ไม่มี ความทุกข์รออยู่ ข้างหน้าเลย เพราะมันรอเราอยู่ทุกคน มากหรือน้อยเท่านั้นเอง ขึ้นอยู่กับการบำเพ็ญของแต่ละคน ถ้าคนไหนได้บำเพ็ญสมณภาวนา วิปัสสนาภาวนาได้มาก ความทุกข์ก็จะเบา บางลงไปตามลำดับ เพราะเมื่อมีวิปัสสนาแล้วจะมีปัญญา คือจะรู้ว่าไม่ควรไปยึดไปติด ไม่ควรไปอยากกับสิ่งต่างๆ เพราะโดยสภาพความเป็นจริงแล้ว จิตที่มีสมณภาวนา มี

วิปัสสนาภาวนาอยู่ในใจนั้น จะเป็นจิตที่มาร่วมเย็นเป็นสุขพอประมาณอยู่แล้ว เพียงแต่ว่ายังไม่ได้อุช้อย่างเต็มที่ เหมือนจิตของพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายนั่นเอง

แต่ถ้าได้บำเพ็ญไปเรื่อยๆแล้ว ได้กำจัดกิเลสตัณหาต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้เบาบางลงไป ให้น้อยลงไปเรื่อยๆแล้ว ความสุข ความอิมทางใจก็จะมีมากขึ้น เมื่อมีความสุข มีความอิมใจอยู่ในใจแล้ว ก็ไม่มีความอยาก ที่อยากจะไปได้อะไรมาให้มีความสุขกับตน เหมือนกับคนที่รับประทานอาหารอิมแล้ว ย่อมไม่ยินดีกับอาหารต่างๆ ที่มีอยู่ตามร้านอาหาร เพราะในขณะนั้นร่างกายไม่ต้องการอาหารนั่นเอง ร่างกายมีอาหารพอเพียง มีความอิมพอในตัวของมัน ก็ไม่จำเป็นต้องไปที่ร้านอาหาร ไม่ต้องไปที่โรงครัว ไม่ต้องไปเปิดตู้กับข้าวหาอาหารมารับประทาน นี่ก็คือลักษณะของจิตใจของผู้ที่ได้บำเพ็ญภาวนาคือสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ถ้าได้บำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ ก็เหมือนกับการได้รับประทานอาหารอย่างสม่ำเสมอ เวลาหิวข้าวเราก็หิวข้าวมารับประทาน เวลาที่จิตใจมีความทุกข์มีความวุ่นวาย เราก็ควรบำเพ็ญจิตตภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ไม่ใช่เวลาที่มีความรู้สึกไม่ดี ก็ออกไปเที่ยว อย่างนี้เท่ากับไปสร้างความทุกข์ให้เพิ่มมากขึ้นไปอีก เพราะการไปเที่ยวนี้ ก็เท่ากับการสร้างตัณหาความอยากเที่ยว ให้มีกำลังมากขึ้นไปอีกเท่านั้นเอง เพราะเมื่อเที่ยวเสร็จแล้วกลับมา ความไม่สบายใจที่มีอยู่เดิมก็กลับมาหาอีก เพราะปัญหาที่สร้างให้เกิดความไม่สบายใจนั้น ยังไม่ได้รับการแก้ไขนั่นเอง ไม่ได้เอาวิปัสสนาภาวนามาแก้ไข

ถ้ามีวิปัสสนาภาวนาแล้ว แก้ไขได้ ไม่ว่าจะปัญหาอะไรทั้งสิ้น เพียงแต่ต้องยอมตัด ยอมปล่อยเท่านั้นเอง ก็จบ มีปัญหากับใคร ก็ยอมเสียอย่างเดียว ก็จบ เขาต้องการอะไร ก็ให้เขาไป เท่านั้นก็จบ หรือแยกทางกันไปก็ได้ก็แยกทางกันไป ไม่เห็นจำเป็นต้องมาทะเลาะวิวาท เอาแพ้อาชนะกันเลย เขาอยากชนะก็ให้เขาชนะไป เราขอเป็นผู้แพ้ เพราะเราว่าการเป็นผู้แพ้แหละ เป็นพระอย่างแท้จริง ดังในสุภาสิตที่เราได้ยินได้ฟังเสมอว่า **แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร** นี่ก็คือลักษณะของผู้ที่มีวิปัสสนาภาวนา มีปัญญา จะรู้จักวิธีปล่อยวาง จะรู้จักหยุดนั่นเอง ไม่มีเรื่องราวอะไรกับใคร จะต้องสูญเสียอะไรก็พร้อมที่จะ

สูญเสีย เมื่อไม่มีทางเลือกแล้ว แม้แต่ชีวิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อถึงเวลาจะต้องสูญเสียชีวิต ก็ต้องเสียมันไป เพราะไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเสียมันไปอยู่ดี ไม่มีใครจะหักห้ามการตายได้ แต่สิ่งที่เราสามารถหักห้ามได้ ก็คือความทุกข์ที่เกิดจากความตาย เพราะคนที่มึปัญญาย่อมรู้ว่า ความตายนั้นเป็นเรื่องธรรมดา หนีไม่พ้นอย่างแน่นอน เมื่อยอมรับความจริงอันนี้แล้ว จิตก็จะไม่ทุกข์กับความตาย เมื่อถึงเวลา ก็ไป เมื่อยังไม่ถึงเวลา ก็อยู่ต่อไป ก็มีเท่านั้นเอง อยู่ก็ได้ไปก็ได้ เพราะไม่ยึดไม่ติดกับอะไร เพราะรู้ว่าเอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ นั่นเอง ภรรยา ก็เอาไปไม่ได้ สามี ก็เอาไปไม่ได้ ลูก ก็เอาไปไม่ได้ สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่มีอยู่ ก็เอาติดตัวไปไม่ได้ แม้แต่ชิ้นเดียว แม้แต่สังขารร่างกายอันนี้ ก็เอาไปไม่ได้ เช่นเดียวกัน ตายแล้วเขาก็เอาไปจุดไฟเผา กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไปในที่สุด

แต่ใจที่ได้ปล่อยวางแล้วนั้นไปดี ไปสู่สุคติ ไปสู่**มรรค ผล นิพพาน** ตามความสามารถของกำลังแห่งสมณะและวิปัสสนาจะพาไป ถ้าเป็นกำลังที่สูงสุดเต็มที่ร้อยเปอร์เซ็นต์ ก็พาไปสู่พระนิพพานเลย ถ้ายังไม่เต็มที่ก็ต้องพาไปสู่พระอริยบุคคลระดับใดระดับหนึ่ง ตั้งแต่**พระโสดาบัน**ขึ้นไป ถ้าไม่มีวิปัสสนาภาวนา มีแต่สมถภาวนา ก็จะไม่ได้อาศัย**อริยมรรค อริยผล** ไปได้แค่สวรรค์ชั้นพรหมโลกเท่านั้นเอง เพราะโดยลำพังของสมถภาวนาหรือสมาธินั้น พาไปได้เพียงสวรรค์ชั้นพรหมโลกเท่านั้น เพราะไม่สามารถทำลายกิเลสตัณหาต่างๆ ที่มีอยู่ในใจได้ แต่ถ้ามีวิปัสสนาภาวนา มีปัญญาแล้ว จะสามารถตัดกิเลสได้ตามลำดับแห่งกำลังของปัญญานั้นๆ ในเบื้องต้นก็จะทำลายกิเลสที่คอยดึงให้อยู่เป็นปุถุชน เมื่อตัดกิเลสอันนั้นได้ ก็จะกลายเป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้นคือพระโสดาบัน พระโสดาบันนี้ตัด**สักกายทิฏฐิ**ได้ ตัด**สีลัพพตปรามาส**ได้ ตัด**วิจิกิจฉา**ได้ คือความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่เรียกว่าความลังเลสงสัย สีลัพพตปรามาสก็คือความไม่มั่นใจในเรื่องของศีลนั่นเอง ว่าเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญให้กับตนหรือไม่ และสักกายทิฏฐิก็คือความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา นี่คือสักกายทิฏฐิ สำหรับพระโสดาบันนั้นท่านจะเจริญอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในร่างกาย ในรูปขันธ์ ในนามขันธ์ จนสามารถเห็นได้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนัตตา คือไม่มีตัว ไม่มีตนนั่นเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป

นี่คือผลที่จะได้รับจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นขั้นๆไป จนในที่สุดก็จะถึงขั้นสุดท้าย คือขั้นพระอรหันต์ เมื่อถึงขั้นนั้นแล้ว แสดงว่าจิตได้รับการชำระอย่างเต็มที่แล้ว จิตเป็น จิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีเชื้อแห่งภพแห่งชาติคือตัณหาหลงเหลืออยู่เลย เมื่อเป็น เช่นนั้นภพชาติก็จะไม่มีต่อไป จิตดวงนั้นก็จะเป็นจิตที่มีแต่ความสะอาดบริสุทธิ์ เต็มเปี่ยม ไปด้วยบรมสุข ที่เรียกว่า **ปรมมัง สุขัง** ไปตลอดอนันตกาล นี่แหละคือจิตของพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย หลังจากที่ได้บำเพ็ญอย่างเต็มที่แล้ว เมื่อท่านได้เป็นอย่าง นั้นแล้ว ท่านก็นำความรู้นี้มาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลกทั้งหลายต่อไป เพื่อสัตว์โลกที่ยังมี ความมืดบอด ที่ยังหลงติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด หลงติดอยู่กับ **ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข** ทั้งหลายในโลกนี้ จะได้เห็นโทษของมัน เพราะเป็นของไม่เที่ยง ไม่อยู่ใน ความควบคุมของเรา ไม่ใช่สมบัติของเรานั่นเอง ถ้าได้บำเพ็ญจิตตภาวนาทั้งสองชนิดนี้ แล้ว คือสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา จิตใจของเราก็จะสะอาดบริสุทธิ์ หมดจดไป ตามลำดับ จนสะอาดบริสุทธิ์เต็มที่แล้ว เราก็จะอยู่อย่างสุขอย่างสบายไปตลอดอนันต กาล การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๐๘

กายวิเวก จิตวิเวก

๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

เรามาวัดเพื่อมาทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม บำเพ็ญจิตตภาวนา เจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ทำจิตใจให้ร่มเย็นเป็นสุข เจริญรุ่งเรือง ฉลาดรอบรู้ เพื่อจะได้พ้นฝ่าอุปสรรคปัญหาต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา เพื่อชีวิตจะได้ดำเนินไปอย่างราบรื่นดีงาม การบำเพ็ญจิตตภาวนานั้น จะได้ผลมากน้อยเพียงไร ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสถานที่ๆปฏิบัติ ว่าเป็นสถานที่ๆสงบสงัดวิเวก หรือมีความพลุกพล่าน มีเสียงอึกที่กครึกโครม ถ้าเป็นสถานที่ที่สงบสงัดวิเวกแล้ว ก็จะเป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการปฏิบัติ เช่นตามป่าตามเขา ตามวัดวาต่างๆที่ตั้งอยู่ตามป่าตามเขา ที่มีกฎระเบียบเคร่งครัดควบคุมให้ทุกคนที่เข้ามาอยู่ในวัดนั้นๆ ต้องตั้งอยู่ในความสงบเรียบร้อย ถ้าเป็นวัดแบบนั้น ก็เป็นสถานที่เหมาะสมต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนา เพื่อให้จิตใจสงบร่มเย็นเป็นสุข ให้มีปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลาย แต่ถ้าเป็นสถานที่ที่มีความอึกที่กครึกโครม มีมหรสพ มีการไปการมาอยู่เรื่อยๆ สถานที่อย่างนั้นก็

จะไม่เหมาะสมต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนา ไม่ช่วยทำจิตใจให้สงบได้

การบำเพ็ญจิตตภาวนาจึงต้องคำนึงถึงคำว่า **กายวิเวก จิตวิเวก กายวิเวก** ก็หมายถึงสถานที่ที่สงบสงัด เมื่อได้สถานที่ที่สงบสงัดแล้ว **จิตวิเวก** ก็จะปรากฏตามขึ้นมา คือจิตจะสงบสงัดตาม ผู้บำเพ็ญจิตตภาวนาจึงต้องคำนึงถึงสถานที่เป็นหลัก เวลาจะไปบำเพ็ญ จะไปวัดไหน ก็ต้องสังเกตดูว่าเป็นวัดที่มีการปฏิบัติจริงหรือไม่ ถ้าเป็นวัดที่มีแต่มหรสพ มีงานต่างๆ อยู่ตลอดวันตลอดคืน มีงานศพ มีงานบุญ มีงานเปิดทองฝรั่งลูกนิมิต มีงานอะไรต่างๆ ร้อยแปดพันประการ มีมหรสพทุกชนิดเข้าไปตั้งอยู่ในวัด ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว สถานที่เช่นนั้นก็ไม่เหมาะต่อการบำเพ็ญ**สมถธรรม**ความสงบ วัดจึงต้องเป็นวัดที่เป็นวัดจริง ๆ ทุกวันนี้วัดก็มีหลายรูปแบบด้วยกัน วัดที่เป็นแบบศูนย์การค้าก็มี คือมีการ

เข้ามาดูที่ใจของตนเป็นหลัก เพราะใจของตนนี่แหละเป็นผู้รับความสุขและรับความทุกข์
ใจของตนนี่แหละเป็นผู้สร้างความสุขและสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง ถ้าย้อนเข้ามาที่ใจ
นำเอาพระธรรมคำสอนซึ่งเปรียบเหมือนน้ำสะอาดมาชำระกิเลสตัณหา **โมหะอวิชชา**
ความมืดบอด ความไม่รู้จริง ปล่อยให้หลุดลอยออกไปจากจิตจากใจแล้ว ก็จะเป็นจิตใจที่มี
ความสว่างด้วย**ปัญญา** มีดวงตาเห็นธรรม เรียกว่า**ธรรมจักขุ** สามารถรู้ได้ว่า อะไรเป็น
คุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ได้อย่างชัดเจน ซึ่งต่างกับผู้ที่ยังมีโมหะ
อวิชชาครอบงำจิตใจอยู่ จะเห็นกลีบตาลบัตร์ เห็นผิดเป็นถูก เห็นดีเป็นชั่ว เห็นนรกเป็น
สวรรค์ อย่างที่พวกเราทั้งหลายเห็นกัน ยังไม่เห็นตามความเป็นจริง ยังเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ว่า
เป็นความสุข ทั้งๆที่ให้ความทุกข์กับเรา เพราะขาดปัญญา ขาดการบำเพ็ญสมณธรรม
คือการเจริญจิตตภาวนา ทางด้านสมณะและวิปัสสนาตนเอง

การเข้าวัดจึงควรคำนึงถึงเรื่องการบำเพ็ญจิตตภาวนาไว้เป็นหลัก มีโอกาสควรให้ความ
สนใจศึกษา ทำความเข้าใจ แล้วนำไปปฏิบัติ อย่าไปคิดว่าการบำเพ็ญจิตตภาวนานี้ เป็น
หน้าที่เป็นงานของนักบวชเท่านั้น เพราะว่างานจิตตภาวนานี้ เป็นการดูแลรักษาจิตใจ
จิตใจของคนเราทุกคน ต้องได้รับการทำนุบำรุง ดูแลรักษา เหมือนกับร่างกายของเรา
พวกเราทุกคน ไม่ว่าจะ เป็นนักบวชหรือเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ก็ต้องดูแลรักษา
ร่างกายของเราเหมือนกัน ต้องรับประทานอาหาร ต้องหาเสื้อผ้ามาใส่ ต้องมีบ้านไว้
สำหรับหลบแดดหลบฝน ต้องมียาไว้สำหรับรักษาโรคทางร่างกาย จิตใจก็เป็นเหมือนกับ
ร่างกาย ต้องอาศัยการทำนุบำรุงดูแล ต้องการอาหาร ต้องการเสื้อผ้าอาภรณ์สวยงามไว้
ใส่ ต้องการที่อยู่อาศัย ต้องการยารักษาโรคเช่นเดียวกัน การบำเพ็ญจิตตภาวนานี้แหละ
เป็นวิธีที่จะนำมาซึ่งสิ่งที่จิตต้องการ เวลาบำเพ็ญจิตตภาวนา ก็เท่ากับให้อาหารกับจิตใจ
ให้เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงามกับจิตใจ ให้ที่อยู่อาศัยกับจิตใจ ให้ยารักษาโรคกับจิตใจ
เพราะเวลาทำจิตใจของเราให้สงบนั้น จิตใจจะเกิดความอึดเอิบขึ้นมา มีความสุข มีความ
พออยู่ในจิตใจ ไม่หิวไม่กระหายอยาก ที่จะไปไหนมาไหน ไปดูนั่นไปฟังนี่ ไป
รับประทานสิ่งนั้นไปดื่มสิ่งนี้ จะไปเล่น จะไปเที่ยว ที่นั่น ที่นี้

ในขณะที่จิตมีความสงบ จะไม่รู้สึกรู้สึกหิวกระหายกับสิ่งต่างๆเลย กายวาจาก็สงบเรียบร้อย ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร จะไปไหน จะไปอยู่กับใคร ผู้ที่มีความสงบกาย สงบวาจา ซึ่งเกิดจากความสงบของจิตใจ จะเป็นบุคคลที่สวयงาม เพราะไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น จิตใจที่มีความอิ่มแล้ว จะไม่หิวกระหาย อยากจะได้ทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองของผู้อื่น ไม่อยากไปยุ่งเกี่ยวกับสามีภรรยาบุตรธิดาของผู้อื่น เพราะว่าจิตมีความสุข มีความอิ่มพอนั่นเอง เวลาอยู่กับใครก็จะมีศีลมีธรรม ไม่ลักทรัพย์ของผู้อื่น ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จโกหกหลอกลวง เพื่อที่จะเอาสิ่งหนึ่งสิ่งใดจากบุคคลนั้นหรือบุคคลนี้ จะไม่ไปทำร้ายชีวิตของผู้อื่น เพราะไม่มีความโกรธแค้นโกรธเคืองกับใคร จิตที่สงบนั้นจะปราศจากสิ่งต่างๆที่เลวร้าย ที่พวกเราทั้งหลายไม่ปรารถนา กัน เราจึงไม่ควรมองข้ามการทำจิตใจของเราให้สงบ เพราะเมื่อสงบแล้วเราจะอยู่เย็นเป็นสุข จะไม่มีปัญหาอะไรกับใครเลย ใครจะเป็นอะไรอย่างไร ใครจะดีใครจะชั่วอย่างไร เราจะไม่รู้สึกเฉยๆ จะไม่รู้สึกรู้สึกเดือดร้อนกับความดีความชั่วของเขา เพราะจิตของเราสามารถแยกออกจากเขาได้

ในขณะที่จิตมีความสงบ ความอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ก็จะเบาบางลงไป สามารถปล่อยวางได้ ไม่หลงไม่รักแบบขาดไม่ได้ อย่างนั้นจะไม่มีในจิตใจของผู้ที่มีความสงบ เพราะเขาสามารถอยู่ได้ตามลำพังของเขา เขามีความสุขได้โดยอยู่เฉยๆ โดยอยู่คนเดียว ถึงแม้จะไปอยู่ในป่าในเขา ห่างไกลจากทุกสิ่งทุกอย่าง แต่จิตใจของบุคคลที่มีความสงบนั้น จะไม่มีความรู้สึกกลัวหว่ เส้าสร้อยหยงอยเหงาเลย เพราะจิตใจนั้น ไม่สามารถสร้างความรู้สึกเหล่านี้ขึ้นมาได้ ในขณะที่จิตมีความสงบนั่นเอง ต่างกับพวกเราผู้ที่ไม่เคยบำเพ็ญจิตตภาวนา ผู้ที่ไม่เคยสัมผัสกับความสงบ เวลาไปอยู่ที่ไหนคนเดียวแล้ว จะต้องเกิดความรู้สึกกลัวหว่ เกิดความรู้สึกเส้าสร้อยหยงอยเหงาปรากฏขึ้นมา คิดถึงคนนั้น คิดถึงคนนี้ คิดไปแล้วก็อยากจะร้องไห้ไปด้วย นี่เป็นเพราะว่าจิตใจของเรานั้น ไม่มีที่พึ่ง ไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงนั่นเอง นี่แหละทำไมพวกเราจึงควรให้ความสำคัญ ต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนา เพราะมันก็เป็นการดูแลอีกซีกหนึ่งของชีวิตของเรานั่นเอง

ชีวิตของเราก็เปรียบเหมือนกับเหรียญที่มีอยู่ ๒ ด้าน มีหัวและมีก้อย คือมีกายและมีใจ กายเราก็ดูแลรักษาแล้ว แต่ใจนี้เราไม่ค่อยได้ดูแลรักษาเท่าไร นอกจากไม่ได้ดูแลรักษาแล้ว เรากลับยังเอายาพิษเข้าไปใส่ในใจของเราอีก เช่นเอากิเลสตัณหาเข้ามาใส่ในใจของเรา เวลาเห็นอะไร ชอบอกชอบใจอะไร ก็เกิดกิเลสตัณหา เกิดความโลภ เกิดความอยากขึ้นมา และเมื่อเกิดความโลภ เกิดความอยากแล้ว ก็ต้องดิ้นรนทะเลาะทะเลาะ แสวงหาสิ่งที่ต้องการมาให้ได้ ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ถ้าไม่ได้มาด้วยความสุจริต ก็เอามาด้วยความทุจริต ก็เท่ากับนำเอายาพิษเข้ามาใส่จิตใจ เอาความวุ่นวาย เอาความทุกข์เข้ามาให้กับจิตใจ นี่ก็คือสิ่งที่พวกเราทำกันอยู่อย่างสม่ำเสมอ ชีวิตของพวกเราจึงไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร ได้อะไรมาก็สุขเดี๋ยวเดียว เดียวก็มีปัญหา มีเรื่องมีราวตามมา ได้สามีได้ภรรยา มาอยู่ด้วยกันไม่นาน หม้อข้าวยังไม่ทันดำ ก็เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง เกิดความเกลียดชังกันขึ้นมา นี่ก็เป็นเพราะว่าเราไปแสวงหา สิ่งที่มีโทษกับชีวิตของเรานั่นเอง แต่เนื่องจากเราขาดปัญญา ขาดสมาธิ ความสงบของจิตใจ ทำให้เมื่อเกิดความหิว เกิดความอยากแล้ว เห็นอะไรก็คว้ามาทันที คิดว่าอะไรดี คิดว่าอะไรสุข ก็คว้ามาทันที โดยไม่ได้ใช้ปัญญา ไตร่ตรองคิดดูให้รอบคอบเสียก่อน ว่ามันสุขจริงหรือเปล่า มันดีจริงหรือเปล่า หรือมันเป็นเหมือนกับขยะที่ถูกห่อด้วยกระดาษที่สวยงามๆ แต่เราไม่รู้ว่าของที่อยู่ในกล่องนั้นเป็นขยะ แต่เมื่อมาเปิดดูทีหลัง ถึงรู้ว่ามันไม่ได้เป็นสิ่งที่วิเศษวิโสเลย

นี่แหละคือสิ่งที่เราต้องศึกษา ต้องปฏิบัติธรรมกัน เพราะเมื่อได้ศึกษา ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว เราจะเริ่มเห็น เราจะเริ่มรู้ว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ที่พวกเราทั้งหลายทุกคน พยายามดิ้นรนแสวงหากันนั้น มันมีความสุข มันมีโทษซ่อนเร้นอยู่ในตัวของมัน ถึงแม้จะมีความสุขแต่ก็มีความสุขตามมาเรียกว่าทุกข์ลาภ เช่นเงินทองเป็นตัวอย่าง คนที่ถูกถอดถอนวีซ่าที่ ๑ ได้เงิน ๓๐ ล้าน ๕๐ ล้านมา ที่นี้ก็อยู่อย่างปกติไม่ได้แล้ว ต้องอยู่แบบหลบๆ ซ่อนๆ เพราะเมื่อมีเงินมีทอง ก็จะต้องมีคนคอยจ้อง คอยมาขอ มาขโมย มาปล้น มาจี้ เวลาไปรับเงินรางวัลก็ต้องหาคนคุ้มกัน ชีวิตไม่ปลอดภัยแล้ว แต่ก็ไม่คิดกันในเรื่องแบบนี้ เพราะความโลภ ความหลงมันครอบงำจิตใจ อยากจะร่ำอยากจะรวย อยากจะมีเงินมีทองมากๆ เพื่อจะได้เข้าไปซื้อความสุข แต่ไม่รู้หรอกว่ากำลังถูกความทุกข์ครอบงำจิตใจ ด้วยความหวาดระแวง ด้วยความไม่ปลอดภัยทั้งหลายที่มา รุมเร้าอยู่ตลอดเวลา นี่

เป็นตัวอย่าง ล้วนอยู่แบบธรรมดาปกติของเราดีกว่า มีเท่าไร ก็อยู่แบบของเรา มีน้อย ก็ใช้น้อย เพราะความจำเป็นต่อเงินทองนั้น ก็เพียงแค่ปัจจัย ๔ เท่านั้นเอง

คนเราถ้ามีปัจจัย ๔ แล้ว ชีวิตก็อยู่ได้แล้ว ไม่ต้องมีปัจจัยที่ ๕ ปัจจัยที่ ๖ เช่น โทรศัพท์มือถือ รถยนต์ วิทยุโทรทัศน์ เครื่องบันเทิงต่างๆ สิ่งเหล่านี้มีไว้สำหรับคนที่จิตใจไม่สงบนั่นเอง คนที่ขาดอาหารใจ คนที่ไม่มีความสงบนี้ คือคนที่ไม่ได้รับประทานอาหารทางด้านจิตใจ จึงทำให้เกิดความหิว เกิดความกระหาย เกิดความอยาก ที่จะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะคิดว่าเมื่อมีแล้ว จะมีความสุข แต่ที่ไหนได้ เมื่อได้มาแล้ว ก็กลายเป็นความทุกข์ไป ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม สิ่งต่างๆที่ได้มาแล้ว ก็ต้องเป็นภาระ ให้คอยดูแลรักษา ถ้าสูญหายไป ก็ต้องเกิดความเสียอกเสียใจตามมา นี่ก็เป็นความทุกข์แล้ว ความห่วง ความกังวลกับสิ่งของต่างๆ ที่มีครอบครองอยู่ ก็เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่ง สิ่งต่างๆนั้น ล้วนสร้างภาระให้กับจิตใจทั้งสิ้น โดยที่เราไม่รู้เลย เพราะเราไม่เคยคิดกันนั่นเอง แต่ถ้ามาคิดกันสักนิด คิดกันสักหน่อยแล้ว เราจะรู้ว่าอยู่ตัวคนเดียวนี้แหละ ดีที่สุด มีอะไรน้อยเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น เพราะมีอะไรก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้นๆ มีสามีก็ต้องทุกข์กับสามี มีภรรยาก็ต้องทุกข์กับภรรยา มีลูกก็ต้องทุกข์กับลูก เป็นห่วงลูก กังวลลูก ลูกไม่ดีก็เสียอกเสียใจ ล้วนมีแต่เรื่องที่จะสร้างความทุกข์ให้กับเราอยู่เสมอ คนที่อยู่คนเดียว ไม่มีสามี ก็ไม่ต้องทุกข์กับสามี ไม่มีภรรยา ก็ไม่ต้องทุกข์กับภรรยา ไม่มีลูก ก็ไม่ต้องทุกข์กับลูก แล่นจะสบาย

แต่เพราะจิตใจมันโง่เขลาเบาปัญญานั่นเอง ถูกกิเลสตัณหาคอยหลอกคอยล่ออยู่เรื่อยๆ ว่าน่าจะมีคู่ นะ อยู่คนเดียวไม่ดี เปล่าเปลี่ยวใจ ถ้าเราไม่คิดเอง คนอื่นก็มาคิดแทนเรา บางทีคนอื่นเห็นเราอยู่คนเดียว ก็อดทนไม่ไหว ต้องมาคอยจ้ำจี้จ้ำไช ถามอยู่เรื่อยๆ เมื่อไหร่จะมีแฟนสักที มันเรื่องอะไรของชาวบ้านเขาละ ตัวของเรา เราอยู่ของเราตามลำพัง เรามีความสุขอยู่แล้ว เราไม่ต้องรออยู่นอยู่แล้ว ทำไมชาวบ้านจะต้องมาเดือดร้อนแทนเราด้วย ถ้ามีใครเขามาเดือดร้อนแทนเรา ก็อย่าไปกังวล ขอให้เราทำจิตใจให้สงบเถิด ถ้าทำจิตใจของเราสงบได้แล้ว เราจะไม่สนใจเลย ว่าใครจะพูดอะไรอย่างไร เพราะเราจะเห็นอยู่แก่ใจของเราเลยว่า มันไม่มีอะไรจะวิเศษเท่ากับความสงบของจิตใจของเรา

ขณะนี้จิตใจของเราสงบแล้ว เรามีความอิ่มมีความพอแล้ว แล้วจะวิ่งไปหาเลี้ยงมาทำไม
แกว่งเท้าไปหาเลี้ยง หาหนาม มาให้เจ็บตัวทำไม อยู่เฉยๆ ไม่ดีกว่าหรือ นี่คือการรู้สึก
นึกคิด ของผู้ที่ได้บำเพ็ญจิตตภาวนา ทำจิตใจของตนเองให้สงบ เมื่อจิตใจของตนมี
ความสงบแล้ว ก็จะมีคามอิ่ม มีความพอ ปรากฏขึ้นมาในจิตใจ เมื่อเป็นอย่างนั้น
แล้ว ก็สามารถอยู่ได้อย่างสบาย ไม่ต้องดิ้นรนชวนขวายให้เหนื่อย ให้ลำบากไปเปล่าๆ
ทุกวันนี้ชีวิตของพวกเรานั้น ที่มันทุกข์ มันลำบาก ก็เกิดจากจิตใจที่ไม่สงบนี้เอง เมื่อ
จิตใจไม่สงบแล้ว ก็เกิดความรู้สึกไม่พอยุ่ตลอดเวลา ต่อให้มีมากมีน้อยเพียงไร ก็ยัง
รู้สึกไม่พอยุ่ตนเอง มีเงินเป็นแสน ก็ยังรู้สึกไม่พอ อยากมีเงินเป็นล้าน พอมีเงินเป็น
ล้าน ก็ยังรู้สึกไม่พอ อยากจะมีเงินเป็น ๑๐ ล้าน ๑๐๐ ล้านตามมา นี่ก็คือลักษณะของ
จิตใจที่ไม่ได้รับการดูแลรักษา ด้วยการบำเพ็ญจิตตภาวนา ด้วยการปฏิบัติธรรม นั่ง
สมาธิ เจริญปัญญา เจริญวิปัสสนาตนเอง

ดังนั้นจึงอยากให้ท่านทั้งหลาย จงย้อนเข้าสู่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่าง
จริงจังกันเสียที พยายามปล่อยวางสิ่งต่างๆภายนอก สิ่งใดที่มันไม่มีความจำเป็น ก็อย่า
ไปอยากได้ ถ้ามีอยู่แล้ว ก็ใช้ไปตามความจำเป็นก็แล้วกัน ถ้าไม่มีความจำเป็น ก็ให้คน
อื่นไปจะดีกว่า เช่นถ้าไม่มีความจำเป็นที่ต้องใช้โทรศัพท์มือถือ ก็ให้คนอื่นไปเสีย ก็หมด
เรื่อง ไม่ต้องคอยมากังวล หาเงินมาคอยเติมเงิน เสียค่าโทรศัพท์ต่างๆนานา แต่ถ้ามี
ความจำเป็นต้องใช้ในการทำมาหากิน เพื่อที่จะได้มีรายได้เพิ่มเติมขึ้นมา ถ้ารายจ่ายที่เสีย
ไป มันน้อยกว่ารายได้ที่ได้มา อย่างนี้ก็เก็บไว้ใช้ได้ แต่ถ้าเก็บมันแล้ว รายจ่ายกลับมี
มากกว่ารายได้ เก็บไว้ก็มีแต่ขาดทุน ก็อย่าไปเก็บมันไว้ดีกว่า

ของต่างๆนั้น มันไม่มีความจำเป็นกับชีวิตของเรา ไม่ได้ให้ความอิ่ม ให้ความพอกับเรา
แต่จะคอยทำให้เราทิว มีความอยากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ มีของเก่าอยู่ดีดี พอเห็นของใหม่
ออกมา ก็อดไม่ได้ที่อยากจะได้ของใหม่ แล้วก็มีของใหม่ออกมาล่อใจเราอยู่เรื่อยๆ ถ้า
ปล่อยใจให้ไหลไปตามกระแสของความอยากแล้ว ชีวิตของเราก็จะต้องดิ้นรนวิ่งหาสิ่ง
ต่างๆ มาเลี้ยงกิเลสตัณหาความอยาก เลี้ยงเท่าไรก็จะเป็นไม่มีความรู้สึกอิ่ม รู้สึกพอเลย
แล้วเมื่อไม่มีปัญญา ไม่มีความสามารถที่จะหาสิ่งต่างๆ ที่อยากได้มา ก็เกิดความเศร้า

สร้อยหยอยเหงาขึ้นมาอีก เช่นวันไหนอยากจะออกไปเที่ยว อยากจะไปใช้เงินใช้ทอง แต่ไม่มีเงินทอง ต้องอยู่บ้าน ก็จะต้องมีความรู้สึกเศร้าสร้อยหยอยเหงา เบื่อหน่าย อิดหนาระอาใจขึ้นมาทันที

แต่ถ้าเคยบำเพ็ญจิตตภาวนา ทำจิตใจให้สงบ เวลาไม่มีเงินไม่มีทอง เราจะไม่เดือดร้อน เพราะเราก็ไม่อยากจะออกไปข้างนอกอยู่แล้วนั่นเอง เพราะไม่มีที่ไหนหรอก ที่จะสุข ที่จะสบาย เท่ากับบ้านของเรา ที่บ้านของเรานี้ มีพร้อมทุกอย่าง มีเตียงนอน มีห้องน้ำ มีตู้เย็น มีอาหารรับประทาน มีอะไรทุกอย่างทุกอย่าง เป็นสถานที่ปลอดภัย แต่งกายก็ไม่ต้องแต่งกายให้เสียเวลา อยู่ในบ้านใส่เสื้อผ้าตามสบาย แต่กลับอยู่บ้านกันไม่ได้ เพราะอำนาจของกิเลสค้นหาความอยากต่างๆนั่นเอง พอต้องอยู่บ้าน ก็เกิดความรู้สึกอึดอัดใจขึ้นมาทันที เพราะกิเลส เริ่มแสดงลวดลาย บีบบังคับจิตใจของเรานั้นเอง แต่ถ้าเราได้บำเพ็ญจิตตภาวนาจนจิตสงบแล้ว กิเลสค้นหาความอยากต่างๆ ก็จะสงบลงไปด้วยแล้วก็จะไม่มีอำนาจมาสร้างความรู้สึกหิว รู้สึกอยากกับสิ่งต่างๆ มาคอยบีบบังคับให้เราเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ที่จะต้องอยู่ในบ้าน ที่จะทำให้เราเกิดความรู้สึกเศร้าสร้อยหยอยเหงา ทำให้เราต้องวิ่งออกไปข้างนอก ไปหาความสุขภายนอก

นี่แหละปัญหาของพวกเราเป็นอย่างนี้กัน เราถูกความหลงหลอกให้ไปหาความสุข ซึ่งไม่ใช่เป็นความสุขเลย เป็นแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ แต่พวกเราที่ไม่สามารถที่จะยับยั้งความอยาก ความต้องการในสิ่งต่างๆได้ เพราะเราไม่เคยฝึกหยุดจิตหยุดใจของเรานั้นเอง ถ้าเรารู้จักหยุดจิตหยุดใจของเราแล้ว ชีวิตของเราจะอยู่ได้อย่างสบาย ไม่ต้องดิ้นรนขวบขวายมากจนเกินไป อย่างมากก็เพียงแต่หาปัจจัย ๔ คืออาหารมาคอยเลี้ยงปาก เลี้ยงท้อง เสื้อผ้ามาใส่สัก ๒ - ๓ ชุดก็พอเพียงแล้ว บ้านมีไว้สำหรับหลบแดดหลบฝนเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นจะต้องมีบ้านราคาแพงๆ ราคา ๑๐ ล้าน ๒๐ ล้าน อยู่ที่ไหนก็ได้ ขอให้มันปลอดภัยจากแดด จากฝน จากลม ก็พอแล้ว นี่แหละชีวิตของพวกเรา ถ้าลองหันมาทำจิตใจให้สงบแล้ว จะเป็นชีวิตที่มีความสบายมาก ไม่ต้องไปดิ้นรนมาก ไม่ต้องไปเหนื่อยมาก แล้วก็ไม่ต้องวุ่นวายมากกับสิ่งต่างๆ ไม่ต้องมาเสียอกเสียใจ ร้องไห้ ร้องให้กับสิ่งต่างๆ เวลาสิ่งต่างๆเหล่านั้นต้องจากเราไป

จึงขอให้มาวัดกัน หรือถ้าอยู่ที่บ้าน ก็หัดนั่งสมาธิกัน ไหว้พระสวดมนต์ก่อนก็ได้ ถ้า
จิตใจไม่ยอมอยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆ ก็สวดมนต์ไปก่อนในใจก็ได้ ออกเสียงก็ได้
นั่งขัดสมาธิหลับตา แล้วก็สวดอรหังสัมมาไป สวดไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะมีความรู้สึก
สบาย แล้วอยากจะหยุดสวด ก็หยุดไป แล้วสังเกตดูว่าจิตยังจะคิดโน่นคิดนี่หรือเปล่า
ถ้ายังคิดโน่นคิดนี่อยู่ ก็บริกรรมพุทโธๆไปต่อ โดยมีสติคอยเฝ้าดู ไม่ให้ไปคิดถึง
เรื่องราวต่างๆ ถ้าทำอย่างนี้ไปได้เรื่อยๆแล้ว จิตก็จะค่อยสงบตัวลงๆ แล้ววันดีคืนดี
อาจจะรวมลงเป็นสมาธิขึ้นมาเลยก็ได้ คือมันจะหยุดนิ่ง จะไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะ
เป็นเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ มันจะไม่สนใจใยดี ในขณะที่มันจะนิ่งเฉย
อยู่ ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข แล้วจะเห็นความอัศจรรย์ของจิตที่สงบว่า ไม่มีอะไรจะ
วิเศษเท่า และจะรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งความหมายของ **กายวิเวก จิตวิเวก** ว่าเป็นอย่างไร การ
แสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๐๗

สังวร

๖ มิถุนายน ๒๕๔๘

พวกเราชาวพุทธผู้มีความศรัทธา มีความเชื่อมั่นในพระพุทธานุชา ได้มาที่วัดกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประกอบคุณงามความดี ทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เจริญจิตตภาวนา ด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน เพราะรู้ว่าการบำเพ็ญตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นั้น เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งคุณและประโยชน์แก่ชีวิตของตนเอง และชีวิตของผู้อื่น ที่เราเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฟังเทศน์ฟังธรรม และการบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนาภาวนา ถือว่าเป็นการประพฤติปฏิบัติที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นแก่นของพระศาสนาเลยทีเดียว เป็นการปฏิบัติที่จะให้ผล ให้ประโยชน์อย่างมากมาย ยิ่งกว่าการกระทำ การประพฤติอย่างอื่น พุทธศาสนิกชนจึงไม่ควรมองข้ามการฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ และการบำเพ็ญจิตตภาวนา มีสมถภาวนา ทำจิตใจให้สงบ และวิปัสสนาภาวนา ทำจิตใจให้รู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมทั้งหลาย

การบำเพ็ญจิตตภาวนานั้น ได้กล่าวไว้ในคราวที่แล้วว่า จำเป็นต้องมีสถานที่สงบสงัด เพื่อให้การบำเพ็ญเป็นไปอย่างราบรื่น ง่ายดาย ที่เรียกว่า **กายวิเวกเพื่อจิตวิเวก** กายวิเวก หมายถึงสถานที่สงบสงัด ที่ทุกคนตั้งอยู่ในความสงบ เมื่อสถานที่เป็นที่ๆสงบแล้ว เวลาบำเพ็ญสมถภาวนาเพื่อความสงบสุขของจิตใจ ก็จะเป็นสิ่งที่ง่ายดาย กลายเป็น **จิตวิเวก** ไป คือจิตจะสงบสงัดตามไปด้วย นอกจากการอยู่ในสถานที่สงบสงัด เช่นตามป่าตามเขา ตามวัดวาอาราม ที่มีความสงบร่มเย็นแล้ว ผู้ปฏิบัติยังต้องมีความสำรวมในศีล ในกาย **วาจา** เรียกว่า **ศีลสังวร** และมีความสำรวมในอินทริยทั้ง ๕ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่า **อินทริยสังวร** เพื่อช่วยทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว

เวลามาวัด มาประพฤติปฏิบัติธรรม จึงควรเจริญศีลสังวรและอินทริยสังวร ควบคู่ไปกับการบำเพ็ญจิตตภาวนา **ศีลสังวร**ก็อย่างที่เมื่อสักครู່ท่านทั้งหลายได้สมาทานกัน คือละเว้นจากการกระทำทางกายและวาจาที่จะสร้างความฟุ้งซ่าน สร้างความวุ่นวาย สร้างความร้อนให้กับจิตใจ ได้แก่ ๑. ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. ละเว้นจากการลักทรัพย์ ๓. ละเว้นจากการประพฤตินิโคตมในกาม ถ้าเป็นผู้ที่บำเพ็ญจิตตภาวนาก็ควรละเว้นจากการมีเพศสัมพันธ์เลย ให้ตั้งอยู่ในการประพฤติพรหมจรรย์ ๔. ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ให้พูดแต่ความจริง ๕. ละเว้นจากการพูดคำหยาบ ให้พูดคำที่สุภาพเรียบร้อย ฟังแล้วสบายอกสบายใจทั้งผู้พูดและผู้ฟัง ๖. ละเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่นิ่งจับกลุ่มคุยกัน คลุกคลีกัน สมาคมกัน เอาเรื่องของชาวบ้านมาพูดนินทา วิพากษ์วิจารณ์กันต่างๆ นานา เป็นการเสียเวลาไม่เกิดประโยชน์อะไร ๗. ละเว้นจากการพูดส่อเสียด พูดยุยงให้เกิดการแตกสามัคคี ให้เกลียดกัน เป็นวาจาที่ไม่ควรพูด สำหรับผู้บำเพ็ญจิตตภาวนา ผู้ต้องการชำระจิตใจของตนให้สะอาดหมดจด

ถ้าอยากจะทำดีอยากจะทำกุศลก็ให้เป็นกาเลน **ธัมมสังกัจจนา** สนทนาธรรมกันตามกาลตามเวลาที่เหมาะสม เวลาคุยกันก็ให้คุยเรื่องธรรมะ คุยเรื่องมักน้อยสันโดษ ยินดีในที่สงบสงัดวิเวก คุยเรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องการหลุดพ้นจากกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง เรื่องการบำเพ็ญความเพียรด้วยความเข้มแข็งอดทน เหล่านี้เป็นสิ่งที่คุยกันได้ เพราะเมื่อคุยกันแล้วก็จะทำให้จิตใจมีกำลัง เมื่อต่างฝ่ายต่างมีอะไรมาเล่ามาบอกกัน ผู้ได้ยินได้ฟังจะเกิดความกระตือรือร้น อยากจะประพฤติปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้นไป อย่างนี้เรียกว่า **กาเลน ธัมมสังกัจจนา เอตัมมังคลมุตตมัง** การสนทนาธรรมตามกาลตามเวลา ที่เหมาะสมที่ควร นำมาซึ่งความเป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิตจิตใจ นี่คือนี่ที่ควรสำรวมกัน

ข้อห้ามเหล่านี้เรียกว่า**ศีลสังวร** สำรวมกายวาจา มิให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ซึ่งจะนำผลไม่ดีกลับมาสู่จิตใจ ทำให้มีความรุ่มร้อน ฟุ้งซ่าน ลำบากต่อการทำจิตใจให้สงบนั่นเอง นี่คือนี่ศีลสังวร ส่วนอินทริยสังวรก็หมายถึงการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ให้ไปสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ที่ทำให้เกิดราคะ ความกำหนัดยินดีขึ้นมา เกิด

ความอยากต่างๆขึ้นมา คือ ๑. ให้ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา ๒. ให้ละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว รับประทานอาหารเพื่ออยู่เท่านั้น ไม่ได้อยู่เพื่อกิน กินเพื่ออยู่หมายถึงกินเพื่อดูแลรักษาร่างกาย เหมือนกับเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็กินยาเพื่อระงับโรคร้ายไข้เจ็บ ความหิวก็เป็นโรคร้ายไข้เจ็บอย่างหนึ่ง อาหารที่เรารับประทานก็เป็นเหมือนยาอย่างหนึ่ง รับประทานอาหารเพื่อรักษาโรคหิวที่มีอยู่ในกายให้หมดไป ไม่ได้รับประทานอาหารเพื่อรสชาติ เพื่อความเอร็ดอร่อย เพื่อความสุข เพื่อความสนุกสนานเฮฮา

นี่คือความหมายของการสำรวมอินทรีย์ จะดู จะฟัง จะสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โภภุญัพพะชนิดใดก็ตาม ก็สัมผัสด้วยความระมัดระวัง ด้วยเหตุด้วยผล ไม่ได้สัมผัสด้วยกิเลสตัณหา ความอยากในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรสต่างๆ อย่างนี้คือการสำรวมเวลาสัมผัสต้องระมัดระวัง อย่าให้เกิดตัณหาขึ้นมาภายในจิตใจ เช่นรับประทานอาหารเสร็จไปหยกๆ เห็นขนมกองอยู่วางอยู่ ก็เกิดความหิวขึ้นมาอีก อย่างนี้เรียกว่าอยู่เพื่อกิน ไม่ได้กินเพื่ออยู่ เห็นอะไรก็อดไม่ได้ อยากจะกิน ทั้งๆที่ท้องก็แน่นไปด้วยอาหาร ซึ่งรับประทานไปหยกๆ แต่ใจมันไม่อึดตามท้อง เพราะกิเลสตัณหาไม่มีขอบ ไม่มีเขต ไม่มีเวลา มีความหิวความอยากตลอดเวลา จึงต้องระมัดระวัง ต้องตั้งกฎไว้ว่า จะไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว เพื่อจะได้กำจัดความฟุ้งซ่านของจิตนั่นเอง ถ้าปล่อยให้กินได้ตามความต้องการแล้ว จะไม่อยากภาวนา ไม่อยากนั่งสมาธิ นั่งพุทโธๆ ไปได้สัก ๒ - ๓ คำ เดี่ยวพวกขนมต่างๆก็ปรากฏขึ้นมาในใจ ก็อดที่จะตบะแตกไม่ได้ ห้ามใจตัวเองไม่ได้ ก็ต้องลุกไปหาอะไรมากิน การภาวนาก็ไปไม่ถึงไหนสักที แต่ถ้าได้กำหนดเรื่องการรับประทานเอาไว้ เช่นหลังเที่ยงวันไปแล้วจะไม่รับประทานอะไรอีก จะดื่มแต่น้ำอย่างเดียว เพื่อดับความกระหายเท่านั้น ส่วนพวกอาหารของรับประทานต่างๆนั้น ถือว่าพอเพียงแล้วสำหรับวันนี้ ถ้าอยากจะรับประทานอีก ก็ต้องรอวันรุ่งขึ้น

ถ้ามีขอบเขต มีกติกาวัดคอยควบคุมบังคับจิตใจแล้ว ก็จะไม่มีความหิวที่คิดอยาก รับประทานอะไรอีก เพราะอยากอย่างไร ก็ไม่ได้รับประทานอยู่ดี เพราะมีอินทรีย์สังวรนั่นเอง แต่ถ้าไม่มีอินทรีย์สังวรแล้ว กิเลสจะคอยหลอกคอยล่ออยู่เรื่อย เดี่ยวก็บอกว่า

ไอนั้นดี ไอนั้นร่อย เดียวกับน้ำลายไหล เกิดความหิวขึ้นมา ซึ่งเป็นเรื่องของมารทั้งสี่ เรียกว่ากิเลสมาร มันเกิดขึ้นมาเพื่อทำลายความพยายามที่ดีของเรา ที่จะทำจิตใจให้สงบ ให้มีความร่มเย็นเป็นสุข นี่คือน้ำที่กิเลสจะขัดขวางไม่ให้เกิดขึ้น จะคอยสร้างความวุ่นวายให้กับจิตใจอยู่ร่ำไป เราจึงต้องสำรวมอินทรีย์ด้วยการละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว หรือถ้าอยากจะทำปฏิบัติให้เคร่งครัดยิ่งขึ้นไปอีก ก็ให้รับประทานอาหารเพียงวันละหนึ่งครั้งเท่านั้น เช่นวันนี้จะรับประทานอาหารเพียงมือเดียว รับประทานเช้าแล้วก็จบ รับประทานเพลแล้วก็จบ จะเอาตอนไหนสักตอนหนึ่งก็ได้ จะได้หมดปัญหาไป

เพราะห้องก็มีขนาดเดียว รับประทานอาหารให้พอกับความต้องการของห้องแล้ว มันก็หมดปัญหาไป ความหิวที่เกิดขึ้นภายหลัง เป็นความหิวที่เกิดขึ้นจากตัณหา เกิดจากกิเลสทั้งสี่ จึงไม่ต้องไปกังวลว่าจะตาย รับรองได้ว่า ถ้าได้รับประทานอาหารวันละหนึ่งมือแล้ว ร่างกายจะอยู่ได้ พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวก ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านก็ได้ปฏิบัติกันอย่างนี้มา ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงสมัยนี้ ก็ ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว ก็ไม่เคยมีข่าวว่าพระอดตาย เพราะฉันข้าวมือเดียว อย่างนี้ไม่เคยปรากฏเป็นข่าว ส่วนใหญ่จะเป็นข่าวของคนที่ยากจนมาก ๆ แล้วตายเสียมากกว่า ตายด้วยโรคเบาหวานบ้าง โรคความอ้วนบ้าง นี่ต่างหาก ที่เป็นเหตุทำให้คนตายก่อนเวลาอันควร ขอให้มีความแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ถ้าอยากจะทำเพ็ญจิตตภาวนา ต้องมีความเข้มแข็ง อดทน กล้าหาญ แล้วจะได้สิ่งที่วิเศษที่ไม่เคยได้พบได้เห็นมาก่อน ซึ่งมีอยู่ในตัวของเราแล้ว แต่ยังไม่เคยทำให้ปรากฏขึ้นมาเท่านั้นเอง พยายามปฏิบัติให้ได้

นอกจากละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว ก็ให้ละเว้นจากการใช้เครื่องสำอางต่างๆ เช่นน้ำหอม แป้ง อะไรต่างๆที่ใช้แต่งหน้าทาปาก ให้ใส่เสื้อผ้าแบบเรียบง่าย สีสันไม่ฉูดฉาด เพราะไม่ต้องการความสุขจากสิ่งเหล่านี้ นั่นเอง ดูแลรักษาร่างกายด้วยการอาบน้ำอาบทำ ถูสบู่ก็เพียงพอแล้ว ปกปิดร่างกายด้วยเสื้อผ้าธรรมดาๆก็พอแล้ว ไม่ต้องเป็นชุดหรูหราเลิศเลออะไร เพราะไม่ได้ไปไหน อยู่วัด ไม่ได้ไปอวดความสวย ความงามของเสื้อผ้าอาภรณ์ จึงไม่ควรกังวลกับเรื่องเหล่านี้ เรื่องการแต่งกาย แต่งหน้า

แต่งตาด้วยเครื่องสำอาง ด้วยน้ำหอมต่างๆ จึงควรละเว้น พร้อมทั้งละเว้นจากการแสวงหาความสุข จากเครื่องบันเทิงทั้งหลาย เช่น ดูหนังฟังเพลง ร้องรำทำเพลง เป็นต้น นี่เป็นสิ่งที่ไม่พึงกระทำ เพราะจะทำให้การบำเพ็ญจิตตภาวนาเป็นไปได้อย่างนั้นเอง เพราะเป็นสิ่งตรงกันข้ามกัน จิตใจต้องการความสงบ ก็ต้องไม่มีการกระทำต่างๆ เพราะเมื่อกระทำไปแล้ว จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา จึงต้องละเว้นจากสิ่งเหล่านี้ ไม่แสวงหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ให้แสวงหาความสุขจากการทำจิตให้สงบ ถ้ามีทั้งสี่สังวรและมีอินทริยสังวรแล้ว จิตก็จะเข้าสู่ความสงบได้ง่าย

นอกจากการไม่แสวงหาความสุขจากการดู การฟังแล้ว ยังไม่ให้แสวงหาความสุขจากการนอนหลับด้วย ให้นอนเท่าที่ร่างกายต้องการ นอนบนพื้นแข็งๆ ปูเสื่อก็พอแล้ว ไม่ต้องนอนบนพูกบนเตียงที่มีพูกหนาๆ นอนแล้วอยากจะหลับเป็นชั่วโมงๆ จะทำให้เสียเวลาต่อการบำเพ็ญ ถ้านอนบนพื้นแข็งๆ ปูด้วยเสื่อหรือด้วยผ้า เวลารู้สึกเหนื่อยอยากจะพัก ก็จะหลับได้อย่างง่ายดาย เมื่อได้พักพอแล้ว ก็จะตื่นขึ้นมาทันที ไม่เหมือนกับนอนบนพูก จะเลยเถิด เลยความจำเป็น ของการพักของร่างกาย เพราะจะติดอกติดใจกับความสุข ที่เกิดจากการนอนนั่นเอง ถ้านอนบนพูกแล้ว จะนอนได้นาน ถ้านอนปูเสื่อบนพื้นธรรมดา จะนอนไม่นาน เพียง ๓ - ๔ ชั่วโมงก็พอแล้ว นี่คือการสำรวมกายวาจาที่เรียกว่าสี่สังวร และการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เรียกว่าอินทริยสังวร เป็นสิ่งที่ช่วยการบำเพ็ญให้เป็นไปอย่างสะดวกราบรื่นง่ายดาย ทำให้ไม่ท้อแท้ต่อการบำเพ็ญ แต่ถ้าไม่มีอินทริยสังวรและสี่สังวรแล้ว เวลาบำเพ็ญไปแล้ว ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมา ก็จะทำให้มีความรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะบำเพ็ญต่อไป

ถ้าต้องการบำเพ็ญจิตตภาวนา ก็ควรให้ความสำคัญต่อสถานที่ เลือกสถานที่ที่สงบสงัด เมื่อได้สถานที่ที่สงบสงัดแล้ว ก็ให้มีสี่สังวร สำรวมกายวาจา ให้มีอินทริยสังวร สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย นอกจากนั้นก็ต้องระมัดระวังคนที่เราเกี่ยวข้องด้วย ว่ามีความตั้งใจจะปฏิบัติธรรมหรือไม่ มีสี่สังวรหรือไม่ มีอินทริยสังวรหรือไม่ ถ้าไปเจอคนที่ชอบคุยเตี๋ยวก็จะชวนคุยไปทั้งวัน คนที่ชอบแอบรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว แอบ

รับประทานขนม แอบไปทำอะไรที่ไม่ควรจะทำ ถ้าเป็นคนแบบนี้ก็อย่าไปเข้าใกล้
อย่าไปคบค้าสมาคมด้วย เพราะจะชวนให้เราเสียไปด้วย

ถ้าไม่สามารถมาวัดได้ จะบำเพ็ญที่บ้าน ก็จะลำบาก เพราะคนที่บ้านมักจะไม่ค่อยมีศีลสังวร
ไม่มีอินทริยสังวรเหมือนเรา เขารับประทานอาหารเย็นกัน เปิดโทรทัศน์ดูกัน เปิดวิทยุฟัง
กัน เวลาเขารับประทานอาหาร เขาก็ต้องมาชวนเราไปรับประทานอาหารด้วย ถ้าไม่มี
จิตใจที่เข้มแข็งพอ ก็จะทนไม่ไหว ก็ต้องไปรับประทานกับเขาด้วย เวลาบำเพ็ญจึงควรรหา
สถานที่ที่เหมาะสม หาบุคคลที่เหมาะสม บุคคลที่มีความคิดคล้ายกัน ที่มีการปฏิบัติ
เหมือนกัน ถ้าเป็นคนที่มีความคิดเหมือนกัน ปฏิบัติเหมือนกัน ก็จะช่วยสนับสนุนกัน
เวลาเราเกิดความย่อท้อขึ้นมา เขายังไม่ย่อท้อ เขาจะช่วยเราได้ ให้กำลังใจกับเรา
ประพடுத்தัวเขาให้เป็นตัวอย่าง ทำให้เราเกิดกำลังใจที่ปฏิบัติต่อไป

เช่นเวลาเรานั่งสมาธิได้สักพักหนึ่ง เกิดความเจ็บปวดขึ้นมา อยากจะลุกขึ้น แต่
เพื่อนเขายังนั่งอยู่ ก็จะทำให้เราเกิดความมุมานะ ที่จะนั่งต่อไปเหมือนกับเขา นี่คือ
ลักษณะของเพื่อนที่ดีในการปฏิบัติ ทำให้ช่วยกันได้ แต่ถ้าได้เพื่อนที่อ่อนแอไม่มีความ
อดทน พอนั่งได้สัก ๕ นาทีก็ลุกเดินหนีไปแล้ว เรานั่งอยู่คนเดียวก็จะเกิดความรู้สึก
ว่าเหวขึ้นมา ก็อดทนทนนั่งต่อไปไม่ได้ ก็ลุกตามเขาไป ดังนั้นบุคคลที่เราเกี่ยวข้องด้วย
เวลาที่เรปฏิบัติ ก็สำคัญเหมือนกัน ขอให้สังเกตให้ดีว่า คนที่เราต้องใกล้ชิดหรือต้องคบ
ค้าสมาคมด้วยนั้น เป็นอย่างไร ถ้าเป็นคนอ่อนแอ ไม่มีความกล้าหาญ ไม่มีความอดทน
ไม่มีความแน่วแน่ต่อการประพฤติดปฏิบัติ ก็ควรที่จะถอยห่างจากเขาไปดีกว่า เสียเขา
ดีกว่าเสียธรรมะ เพื่อนนั้นหาได้เยอะแยะไปในโลกนี้ คนมีเป็น ๑๐๐ ล้าน ๑๐๐๐ ล้าน
คน ในโลกนี้หาไม่ยากหรอก แต่สิ่งที่หายากก็คือธรรมะนี่เอง

การทำจิตใจให้สงบ เป็นสิ่งที่ยากมาก ถ้าไม่หุ่มเทกำลังใจแล้ว จะไม่สามารถพบกับ
ความสุข ที่เกิดจากความสงบในจิตใจได้เลย เพราะเวลานั่งทำสมาธินั้น จิตจะไม่ค่อย
อยู่กับงานที่ให้ทำเลย ชอบแวบไปแวบมา ทำให้นั่งไปสักระยะหนึ่ง ก็เกิดอาการเจ็บปวด
ขึ้นมาตามส่วนต่างๆของร่างกาย จิตก็เกิดความพะวักพะวนเกี่ยวกับความเจ็บปวด
ทำให้ไม่มีสมาธิอยู่กับภาวนา ไม่สามารถทนนั่งอยู่ได้ แต่ถ้าเป็นคนที่มีความแน่วแน่

มันคง เวลานั้นก็พยายามให้จิตอยู่กับการภาวนา ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ นานา ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับงาน ที่กำหนดให้จิตกระทำ ถ้าบริการกรมพุทธใดๆ ก็ให้บริการกรมพุทธใดๆ ไปเรื่อยๆ แม้ร่างกายจะรู้สึกคันตรงนั้นหรือคันตรงนี้ ก็อย่าไปสนใจ ให้จิตอยู่กับคำบริการกรมไปเรื่อยๆ ถ้าเกิดความรู้สึกว่าร่างกายเอนไปข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลัง เอนไปทางซ้าย เอนไปทางขวา ก็ไม่ต้องไปสนใจ เพราะเป็นเพียงแต่ความรู้สึกเท่านั้น ร่างกายก็เป็นปกติของเขาอยู่อย่างนั้น อย่าไปสนใจ ขอให้ตั้งหน้าตั้งตาบริการกรมพุทธใดๆ ไปเรื่อยๆ

แม้ขณะที่มีความรู้สึกว่าเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ ก็อย่าไปสนใจกับความเจ็บความปวด เพราะเมื่อไปให้ความสนใจกับความเจ็บความปวดแล้ว ความเจ็บความปวดจะเพิ่มขึ้นไปอีกหลายเท่าทีเดียว เพราะเป็นความเจ็บความปวด ที่ใจสร้างซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เป็นความเจ็บปวด ที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บปวดนั้นหายไป หรือความอยากที่จะหลุดหนีจากความเจ็บปวดนั้นไป ถ้าไม่ไปคิดถึงเรื่องราวของความเจ็บปวด ตั้งหน้าตั้งตาบริการกรมพุทธใดๆ ให้ตั้งขึ้นไป ผากเป็นผากตายไว้กับพุทธโศเลย จะเป็นจะตายอย่างไร จะเจ็บอย่างไรก็ไม่สนใจ ขอให้จิตระลึกแต่คำว่าพุทธใดๆ อย่างเดียว ถ้าสามารถทำอย่างนี้ได้แล้ว ไม่ช้าก็เร็วพุทธโศก็จะพาทะเลความเจ็บปวดของร่างกายไปได้อย่างสบาย ความเจ็บปวดก็จะหายไป จิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่งเลย เป็นสมาธิขึ้นมาได้ ปัญหาของนักปฏิบัติส่วนใหญ่ ที่เมื่อปฏิบัติแล้วไปไม่ถึงไหน ก็อยู่ที่ตรงนี้แหละ พอมาเจอความเจ็บความปวดเข้า ก็ทนไม่ไหว ต้องลุก ต้องขยับ อย่าไปขยับ ถ้าขยับแล้ว ก็เหมือนกับเริ่มต้นใหม่ เวลามันเจ็บมันปวดนั้นปล่อยให้มันเจ็บมันปวดไป มันเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ที่พอถึงเวลามันก็ดับเองได้ เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน มันไม่ฆ่าเราหรอกความเจ็บปวดแบบนี้ เดี่ยวถึงเวลามันก็หายไปเอง หรือถ้ามันไม่หายไป พอจิตปล่อยวาง จิตรวมลง มันก็หายไปจากจิตเอง

ขอให้อยู่กับพุทธโศไปเรื่อยๆ ภาวนาบริการกรมพุทธโศไปเรื่อยๆ อย่าไปสนใจอย่างอื่นเป็นอันขาด เพราะถ้าไปสนใจกับความเจ็บความปวดแล้ว เดียวก็จะเสียสมาธิ ไม่มีกำลังใจที่จะภาวนาต่อไป แล้วก็ต้องลุกขึ้นมาในที่สุด ภาวนามากี่ครั้งก็ทน ก็จะมาติดอยู่ตรงนี้ทุก

ที่ไม่เคยได้รับผลที่พึงจะได้รับเลย เพราะกลัวความเจ็บปวด อยากให้ความเจ็บปวดหายไป ดังนั้นเราไม่ต้องไปกลัวความเจ็บปวด ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน คนเราทุกคนเกิดมาก็ต้องเจ็บด้วยกันทั้งนั้น ในที่สุดเวลาตายมันก็ต้องเจ็บเหมือนกัน เพียงแค่นั้นสมมติเท่านั้น ทำไมต้องมากกลัวความเจ็บปวดด้วย มันไม่สามารถทำให้เราตายได้หรอก ถ้าเรามีความกล้าหาญ มีความเข้มแข็ง มีความอดทน มีสติรู้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆไป ไม่ช้าก็เร็ว เราก็จะได้เห็นผลอันประเสริฐ ที่จะปรากฏขึ้นมาภายในใจของเรา ทำให้เรามีความสุข มีความอึด มีความพอ มีความเชื่อมั่น มีความแน่วแน่ ต่อบำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะไม่สงสัยเลยว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นความจริงหรือไม่ พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายมีจริงหรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะไม่พ้นจากวิสัยของผู้ปฏิบัติไปได้ จะรู้อยู่แก่ใจของเราเลยทีเดียว เมื่อจิตรวมลงสู่ความสงบ

จึงอยากให้ท่านทั้งหลายจงมีความมุมานะ มีความเชื่อมั่นว่าการบำเพ็ญจิตตภาวนานี้แหละเป็นบุญที่ใหญ่หลวงที่สุด เป็นบุญที่เราสามารถสร้างขึ้นมากับตัวเราได้ในภพนี้ชาตินี้ ไม่ต้องรอกพหน้าชาติหน้า ไม่ต้องรอพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปมาสั่งมาสอนเรา เพราะว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ก็ยังอยู่ในโลกนี้ ขอให้เราน้อมเข้ามา โอบนโยโก ทำให้มันเป็นสันติภูมิโกขึ้นมาด้วยการปฏิบัติ บำเพ็ญจิตตภาวนา พยายามทำให้มากๆ ทำอยู่เรื่อยๆ ทำแล้วยังไม่ได้ผลก็ไม่ต้องท้อแท้ ทำมันไปเรื่อยๆ เหมือนกับการทำอะไรต่างๆ เวลาทำใหม่ๆ จะรู้สึกว่ายาก เพราะไม่ถนัดนั่นเอง แต่ถ้าทำไปเรื่อยๆแล้ว ไม่ช้าก็เร็ว ก็จะสามารถทำได้สำเร็จ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น จึงอยากให้ท่านทั้งหลายจงน้อมเอาสิ่งต่างๆ ที่ท่านได้ยินได้ฟังในวันนี้ นำเอาไปพิจารณาและนำไปปฏิบัติ ตามสมควรแก่ฐานะของกำลังแห่งสติปัญญา ศรัทธา วิริยะ อุตสาหะ ความพากเพียร แล้วท่านจะได้รับผลอันดีงาม ที่พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ได้ทรงยกย่องว่าเป็นสิ่งที่ดีเลิศที่วิเศษที่สุด นั่นก็คือความสงบสุขของจิตใจ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๑๐

กรรมฐาน

๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๘

วันนี้เป็นวันเสาร์ เป็นวันหยุดราชการ เป็นวันที่ท่านทั้งหลายมีเวลาว่างเว้นจากภารกิจการทำงาน จึงได้มาที่วัดกัน เพื่อใช้เวลาให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ด้วยการทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เจริญจิตตภาวนา สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา ส่วนวันธรรมดาคือวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ท่านต้องไปทำงานกัน ก็ไปตามสถานที่ต่างๆ ถ้าเป็นครูเป็นอาจารย์ ก็ไปโรงเรียน ไปมหาวิทยาลัย ถ้าเป็นแพทย์เป็นพยาบาล ก็ไปโรงพยาบาล ถ้าเป็นข้าราชการ ก็ไปตามกระทรวงทบวงกรมต่างๆ ถ้าเป็นเอกชน ก็ไปตามสำนักงาน ตามโรงงานต่างๆ เพราะที่นั่นเป็นที่ตั้งของงานนั่นเอง เป็นที่ทำงาน

การปฏิบัติธรรม คือการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ก็เป็นการทำงานเหมือนกัน เพียงแต่เป็นการทำงานทางจิตใจ ซึ่งต่างกับงานทางโลก เป็นการทำงานชำระจิตใจ ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นต้นเหตุ ที่สร้างความวุ่นวายใจ สร้างความทุกข์ สร้างความกังวลใจให้กับเรา พวกเราทุกคนจึงต้องชำระจิตใจ ด้วยการบำเพ็ญจิตตภาวนา คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เพราะถ้าได้เจริญ ได้บำเพ็ญสมถะและวิปัสสนาภาวนาแล้ว จิตใจจะสะอาดขึ้นไปตามลำดับ ความสุขความสบายใจ ก็มีเพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ ความทุกข์ความกังวลใจต่างๆ ก็จะหมดไปตามลำดับ การบำเพ็ญจิตตภาวนาก็เป็นเหมือนกับงานทางโลก ต้องมีที่ตั้งของงาน มีสำนักงาน มีที่ทำงาน ที่ตั้งของงานจิตตภาวนา สมถะและวิปัสสนาภาวนา ก็คือ**กรรมฐาน** คำว่ากรรมฐานนี้แปลว่า**ที่ตั้งของงาน** กรรมแปลว่าการกระทำหรือการงาน ฐานแปลว่าที่ตั้ง **กรรมฐาน**จึงเป็นที่ตั้งของงาน เป็นที่ทำงานของการบำเพ็ญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ถ้าไม่มีกรรมฐานก็ไม่สามารถบำเพ็ญภาวนา คือสมถะและวิปัสสนาได้

กรรมฐานที่เรารู้จักกันดีก็คือ**พุทธานุสติ** คือการบริกรรม**พุทโธ** เป็น**สมถกรรมฐาน** พุทโธเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจ กล่อมจิตใจ ทำให้จิตใจสงบ ให้เย็นสบาย ให้อิมเอิบใจ หรือจะเจริญ**ธัมมานุสติ**ก็ได้ ด้วยการบริกรรม**ธัมโม**ๆไปเรื่อยๆ หรือจะสวดมนต์ไปในใจก็ได้ เช่น**สวดอหังสัมาฯ อิติปิโสฯ สวากขาโตฯ สุปฏิบันโนฯ** สวดไปเรื่อยๆ โดยที่จิตใจไม่ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ มีสติรู้เกี่ยวกับการสวดมนต์ นี่ก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง เรียกว่าสมถกรรมฐาน เป็นเครื่องกล่อมเกลาจิตใจ เป็นงานที่จิตใจต้องทำ เพราะจะเป็นเครื่องช่วยชำระจิตใจ ให้อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุขนั่นเอง นี่คือกรรมฐาน กรรมฐานก็มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน นอกจากพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติแล้ว ก็ยังมี**มรณานุสติ** ระลึกถึงความตาย

คนเราทุกคน เกิดมาแล้ว ก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้าไม่คิดถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ก็ จะพลังเปลว จะลี้ม แล้วจะคิดว่าจะอยู่ไปเรื่อยๆ ทำให้เกิดมีความอยากอยู่ไปเรื่อยๆ ทั้งที่ไม่ใช่เป็นความจริง ความจริงของพวกเราก็คือ เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องตายด้วยกันทุกคน ไม่มีใครหนีพ้นความตายไปได้ ถ้าไม่เจริญ**กรรมฐาน** คือ**มรณานุสติ**แล้ว ก็จะถูก ความหลง ความพลังเปลวครอบงำจิตใจ ทำให้ไม่อยากตาย ทำให้อยากมีชีวิตอยู่ไปเรื่อยๆ ซึ่งฝืนความจริง เมื่อมีความอยากที่จะอยู่ไปเรื่อยๆ มีความไม่อยากตายอยู่ในจิตใจมากน้อยเพียงไร ความทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นมาทันที เพราะฝืนความจริงนั่นเอง ความคิดของเรา ความอยากของเรา ถ้าฝืนความจริง ก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้าไม่ฝืนความจริง ก็จะไม่สร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้ารู้ว่าจะต้องตาย แล้วยอมรับความจริงนี้ได้ว่า ตายก็ตาย เกิดมาแล้วก็ต้องตายด้วยกันทุกคน เมื่อยอมรับความจริงนี้ได้แล้ว เวลาตายจะไม่เดือดร้อนเลย เวลาอยู่ก็ไม่กลัวความตาย เพราะไม่คิดว่าจะอยู่ไปตลอดนั่นเอง

ร่างกายมันก็เหมือนกับสมบัติชิ้นหนึ่ง เหมือนกับรถยนต์คันหนึ่ง รถยนต์เราก็รู้ว่า ลักวันหนึ่งมันก็ต้องเก่า แล้วมันก็ต้องเสีย แล้วเราก็ต้องทิ้งมันไป เราก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไร เวลารถมันเสีย รถมันพัง เพราะเรารู้ว่ามันจะเสีย มันจะต้องพัง เรายอมรับความจริงนี้ แต่คนที่ไม่ยอมรับความจริงนี้ ถึงแม้จะเป็นเพียงสมบัตินอกกาย ก็ยังทุกข์กับมันได้ ไม่

ว่าจะเป็นวัตถุข่าวของเงินทอง หรืออะไรก็ตาม ถ้าไม่รู้ว่าจะต้องจากกันไปในวันใดวันหนึ่ง ไม่ได้อยู่ด้วยกันไปตลอด แต่ถ้ารู้ว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ แล้วยอมรับความจริงนี้ได้ เวลาสูญเสียไป ก็จะไม่เสียอกเสียใจ ไม่เศร้าหมอง ขณะที่อยู่กับสิ่งเหล่านี้ ก็ไม่มีความกังวล เพราะรู้ว่าถึงเวลา ก็จะต้องจากไปอยู่ดี

แต่ถ้าพร้อมที่จะจากกัน ก็จะไม่มีความทุกข์ ไม่มีความวุ่นวายใจ เวลาอยู่ก็ไม่กังวล มีอยู่ก็ใช้ไปให้เกิดประโยชน์ เช่นมีเงินมีทองที่เหลือใช้ ก็เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำบุญทำทาน สงเคราะห์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทำให้จิตใจมีความสุข มีความอิมเอิบใจ ทำให้จิตใจสูงขึ้น มีบุญมากขึ้น เวลาตายไปๆข้างหน้าก็ไปแบบเศรษฐกิจ ไม่ได้ไปแบบยาก เพราะไปด้วยบุญด้วยกุศลที่ติดตัวไป เหมือนกับเวลาไปต่างประเทศ มีเงินติดตัวไปด้วย ไม่ต้องกังวลว่า จะไปอยู่ที่ไหน จะไปกินอาหารที่ไหน จะอยู่อย่างไร เพราะรู้ว่าไม่อดตายแน่ เพราะมีเงินซื้อข้าวซื้อของ มีเงินจ่ายค่าโรงแรมนั่นเอง

ฉันใดการทำบุญก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เราจึงไม่ควรไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ ถ้าเจริญกรรมฐานอยู่เรื่อยๆ ทำงานวิปัสสนาภาวนาอยู่เรื่อยๆ คือพิจารณาความเสื่อมของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของผู้อื่นก็ดี วัตถุข่าวของต่างๆก็ดี ล้วนจะต้องเสื่อมไปหมด เสื้อผ้าที่เราใส่ในวันนี้ เป็นเสื้อผ้าใหม่ เราซื้อมาใหม่ แต่ใส่ไปเรื่อยๆ ซักไปเรื่อยๆ เดี่ยวสักวันหนึ่ง ก็ต้องขาด ต้องเก่า นี่คื่ลักษณะของสิ่งต่างๆในโลกนี้ **มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา** ถ้าผู้ใดไม่เข้าใจหลักความจริงในข้อนี้แล้ว จะเกิดความอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นเหมือนเดิม ตั้งแต่วันแรกที่ได้อมา ก็จะต้องเกิดความเสียใจ เมื่อสิ่งนั้นสิ่งนี้เสื่อมไป หมดไป แต่ถ้าคอยเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดูความเสื่อมอยู่เรื่อยๆ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่สามารถอยู่เหมือนเดิมได้ตลอดไป เราก็จะไม่หลง ไม่ยึด ไม่ติด ไม่อยากให้เป็นไปตามความอยากเพราะรู้ว่าเมื่อไม่เป็นไปตามความอยาก ก็จะต้องเสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้

เช่นบุคคลที่เราแสวงหามาเป็นคู่ครองของเรา ไม่ว่าจะเป็หญิงหรือชาย มาเป็นสามีหรือเป็นภรรยาของเรา ก็เป็นเหมือนเสื้อผ้าชุดหนึ่ง ก็ต้องเสื่อมเหมือนกัน คนเราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปในที่สุด ถ้าไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายไปก่อน ก็อาจจะแยกกันไป

คนละทิศคนละทางก็ได้ เพราะนี่เป็นลักษณะของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรอยู่คง
เส้นคงวา ไม่มีอะไรอยู่เหมือนเดิมไปตลอด ดังนั้นถ้าเรามีกรรมฐานคือมรณานุสติไว้
คอยเจริญอยู่เรื่อยๆแล้ว จิตใจของเราจะมี**ปัญญา** มีความรู้ ความฉลาด ที่จะคอย
ป้องกันไม่ให้เราไปหลง ไปยึด ไปติดกับสิ่งต่างๆ กับบุคคลต่างๆ หรือกับร่างกายของเรา
เอง ก็เช่นเดียวกัน ลักวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมไป หดไป นี่เรียกว่า**วิปัสสนากรรมฐาน**
เป็นเครื่องมือที่จะดูแลรักษาใจของเรา ให้อยู่อย่างสุข อย่างสบาย ไม่ให้ความทุกข์ต่างๆ
มาเหยียบย่ำทำลายจิตใจของเรา ถ้าขาดกรรมฐานนี้แล้ว ต่อให้เป็นมหาเศรษฐี เป็นพระ
เจ้าแผ่นดิน เป็นประธานาธิบดีก็ตาม ถ้าไม่เจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆแล้ว จิตใจจะมีแต่
ความว้าวุ่นขุ่นมัว เพราะถ้ามีอะไรหลายๆแล้ว ย่อมอยากจะให้สิ่งที่มีอยู่นั้น อยู่กับเราไป
ตลอด อยู่กับเราไปนานๆ ถ้าไม่เจริญกรรมฐาน ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะสิ่งต่างๆ
นั้น จะไม่อยู่กับเราเสมอไปนั่นเอง

การทำงานทางด้านจิตตภาวนา จึงเป็นงานที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ยิ่งกว่างานอะไรทั้งหลายใน
โลกนี้ เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะสามารถมาดับ มาทำลายความทุกข์ ความกังวลใจได้
มีแต่จะสร้างความทุกข์ สร้างความกังวลใจให้มีมากยิ่งขึ้นไปอีก ถ้ามีสมบัติมาก ความ
ทุกข์ความกังวลใจก็จะมีมาก มีอะไรหลายๆแล้ว ก็กลายเป็นภาระไปหมด เหมือนกับคน
แบกของ แบกของขึ้นเดียว เบากว่าแบกของสิบขึ้น ยิ่งมีมากก็ยิ่งต้องแบกมาก นี่คือ
ภาระหรือความกดดันของจิตใจ จิตใจจึงไม่ค่อยมีความสุขเลย ทั้งๆที่อยู่ในมหาราชวัง
อยู่ในนครหลวงอันใหญ่โต มีเงินทองกองเท่าภูเขา แต่กลับปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ มาเหยียบ
ย่ำทำลายจิตใจ มาทับถมจิตใจ ให้เกิดความหนักอกหนักใจ แต่ถ้าได้เจริญกรรมฐานอยู่
เรื่อยๆ เตือนตนอยู่เรื่อยๆ ว่าสิ่งต่างๆที่มีอยู่นี้ ไม่ใช่สมบัติที่แท้จริงของเรา ช่วยเราไม่ได้
เวลาที่เรามีความทุกข์ จึงไม่ควรไปยึดไปติด มีก็ควรให้เขารับใช้เรา อย่าไปรับใช้เขา มี
เงินทอง ก็ให้เงินทองรับใช้เรา ต้องการใช้อะไร ก็ใช้ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์

อย่าเป็นคนเฝ้าเงินเฝ้าทอง คนเฝ้าเงินเฝ้าทองก็เหมือนกับยาม เหมือนกับคนรับใช้
นั่นเอง ไม่ได้ใช้เงินใช้ทอง มีแต่เฝ้าไว้ ตายไปก็ให้คนอื่นใช้อย่างสบาย อย่างพ่อแม่ที่มี
เงินทองเยอะๆ แต่เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว เสียหายเงินเสียหายทอง หาเงินทองกว่าจะได้

ลักบาทนั้นเหนื่อยเหลือเกินจึงไม่ค่อยอยากจะใช้เงินใช้ทองเท่าไร คอยแต่ดูแลรักษาเงินทอง พอตายไป ก็เอาติดตัวไปไม่ได้แม้แต่บาทเดียว ไปชาติหน้าจะเอาเงินทองที่มีอยู่ไปใช้ ก็เอาไปไม่ได้ ต้องทิ้งให้ลูกให้หลาน หรือใครก็ตามที่ยังอยู่ในโลกนี้ ได้ใช้ต่อไป อุตส่าห์ทำงานมาแทบเป็นแทบตาย แต่กลับไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย

ประโยชน์ที่จะได้รับจากเงินทองนี้ มีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกัน คือ **๑. ประโยชน์ในปัจจุบัน**
๒. ประโยชน์ในอนาคต ประโยชน์ในปัจจุบัน คือใช้เพื่อให้ชีวิตเรามีความสุข เพราะเราต้องมีอาหารรับประทาน มีบ้านอยู่ มีเสื้อผ้าใส่ มียารักษาโรค ก็ใช้ไป อย่าไปเสียดาย เวลาจะกินข้าวก็ซื้ออาหารมากิน อย่าไปอยู่แบบอดๆอยากๆ เวลาเสื้อผ้าเก่า ขาดแล้ว ควรจะเปลี่ยน ก็ซื้อชุดใหม่มาใส่ บ้านเก่าแล้ว จะพังแล้วมีเงินสร้างบ้านใหม่ ก็สร้างขึ้นมา นี่คือประโยชน์ส่วนปัจจุบัน ส่วนประโยชน์ในอนาคต ก็คือภพหน้าชาติหน้า เมื่อยังมีเงินเหลือใช้จากประโยชน์ในปัจจุบัน ก็เอาเงินเหลือใช้ขึ้นมาสร้างบุญสร้างกุศล เท่ากับเป็นการเอาเงินทองฝากใน**ธนาคารบุญ**นั่นเอง เมื่อเราได้ทำบุญแล้ว บุญนี้ก็จะถูกจารึกไว้ในธนาคารบุญ เมื่อไปเกิดในภพภาคหน้า ก็ไม่ต้องไปเกิดบนกองขยะ ไม่ต้องไปเกิดเป็นลูกของคนยากคนจน แต่ไปเกิดบนกองเงินกองทอง เป็นลูกของเศรษฐี มหาเศรษฐี ไม่ต้องไปเหนื่อยหาเงินหาทอง เกิดปุ๊บก็มีเงินทองใช้เลย เอาเงินของพ่อของแม่เราที่เหลือ แต่ความจริงแล้วเป็นเงินที่เราได้เคยทำไว้ในอดีต ได้สร้างไว้ในอดีต เราทำบุญไว้แล้ว เมื่อถึงเวลาเราก็ไปเบิกเงินได้ นี่คือประโยชน์ที่เราควรได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ถ้าเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่เรื่อยๆ เตือนใจอยู่เรื่อยๆว่า ความตายอยู่แค่ปลายจมูกเท่านั้นเอง หายใจเข้าแล้ว ไม่หายใจออกมา ก็ตาย หายใจออกไป ไม่หายใจเข้ามา ก็ตาย ไม่ได้หมายความว่า ความตายนี้มีแต่คนแก่ คนอายุ ๘๐ ๙๐ ปีเท่านั้น ความตายนี้มีอยู่ กับเด็กที่เกิดมาวันแรกเลย เด็กบางคนไม่เคยได้ทำบุญมา เกิดมาปั๊บ แม่ก็จับใส่ถุงพลาสติก ทำให้หายใจไม่ออก ตายไปเลยก็มี เพราะฉะนั้นความตายจึงมีตั้งแต่วันแรกเกิด ไปจนถึงอายุ ๘๐ ปี ๑๐๐ ปี ไม่มีอะไรแน่นอน เพราะเราแต่ละคนนั้น ได้สร้างบุญสร้างบาปมาไม่เท่ากันเท่านั้นเอง คนที่ทำบุญมาเยอะ ก็มีโอกาที่จะอยู่ไปยาวนาน คนที่สร้างบาปสร้างกรรมมาเยอะก็มีโอกาสที่จะตายเร็ว นี่คือ**หลักของกรรม** เป็นเรื่องตายตัว

ไม่มีใครสามารถมาลบล้างบาปบุญที่ตนเองได้สร้างไว้ได้ เมื่อได้สร้างแล้ว **วิบากคือผล** ก็จะต้องปรากฏขึ้นตามมาอย่างแน่นอน

เราจึงไม่ควรประมาท ควรเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ ถ้าเจริญไปมากๆ แล้ว เกิดความรู้สึกอยากจะตายขึ้นมา ก็ควรหยุดเจริญสักพักหนึ่ง เพราะแสดงว่าคิดมากเกินไปแล้ว การคิดถึงความตายนี้ เป็นการเตือนสติ ไม่ให้หลงลืมเท่านั้นเอง แต่ถ้าคิดจนกระทั่งอยากจะตายไป อย่างนี้แสดงว่ามากเกินไป ก็ควรหยุดเจริญภาวนาแบบนี้ หันมาภาวนาบทพุทโธๆ แทน ระลึกถึงพุทโธๆอยู่เรื่อยๆ สักพักจิตก็จะสงบ จิตก็จะเย็น แล้วก็สบาย การเจริญมรณานุสตินี้ ก็เหมือนกับการรับประทานยา ถ้ารับประทานยาถูกต้องตามขนาด ก็จะรักษาโรคร้ายไข้เจ็บได้ ถ้ามากเกินไปขนาด ก็จะกลายเป็นยาพิษที่จะทำให้เราตายได้ การเจริญมรณานุสติ ระลึกถึงความตายนั้น จึงต้องมีความพอดีเหมือนกัน อย่าไปคิดมากจนกระทั่งไม่อยากจะอยู่ต่อไป

การอยากจะตายนี้ก็เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง การไม่อยากจะตายก็เป็นกิเลสอีกแบบหนึ่ง ความจริงแล้วต้องอยู่ตรงกลาง ระหว่างความอยากตายกับความไม่อยากตาย คือเฉยๆ อยู่ก็ได้ ตายก็ได้ เมื่อยังอยู่ก็อยู่ไป เมื่อถึงเวลาตาย ก็ให้มันตายไป ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วใจจะไม่ทุกข์ ใจจะไม่วุ่นวาย ขณะที่มีชีวิตอยู่ ก็ไม่มีความวุ่นวาย ไม่มีความทุกข์ ที่เกิดจากความอยากจะตาย เวลาจะตาย ก็ไม่มีความทุกข์ ที่เกิดจากความไม่อยากตาย นี่คือเป้าหมายของการเจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนา เพื่อทำจิตใจให้ตั้งอยู่ในความเป็น **อุเบกขา**นั่นเอง ให้ใจเป็นกลาง ไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ใฝ่ในทาง **วิภวตัณหา** คือความไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย หรือไปทาง **ภวตัณหา** ความอยากอยู่ อยากมี อยากเป็น อย่างนี้ไม่ดี เพราะเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์

คนเราเวลาเกิดความเสียอกเสียใจขึ้นมา ก็จะเกิดความคิดผิดขึ้นมา อยากจะตาย เพราะมีความทุกข์มาก เมื่อเกิดความอยากตาย ก็ยิ่งสร้างความทุกข์ให้มากยิ่งขึ้นไปอีก จนในที่สุดก็จะทนอยู่ไม่ได้ ก็เลยต้องฆ่าตัวตายไป คนที่มีความสุข ก็อยากจะอยู่ไปนานๆ ไม่อยากจะตาย เพราะขณะที่มีความสุข ก็อยากจะอยู่กับความสุขนั้นไปนานๆ แต่ความสุขก็เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เหมือนกับความทุกข์ ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

เหมือนกัน ในชีวิตของคนเรานั้น ต้องเผชิญทั้งความสุขและความทุกข์ด้วยกันทุกคน เหมือนกับเจอกลางวันและกลางคืน กลางวันกับกลางคืนนี้ เราไม่ค่อยเดือดร้อนเท่าไร เพราะยอมรับได้ กลางวัน ก็รับได้ กลางคืน ก็รับได้ แต่ความทุกข์ เรากลับรับไม่ได้ ส่วนความสุขก็อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ อย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

สิ่งที่ถูกต้องแล้วต้องทำให้เป็นกลาง ให้อยู่เฉยๆ ให้เป็น**อุเบกขา** คือสุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้ การที่จะทำให้เป็นอุเบกขา ให้เป็นปกติ ไม่รุ่มรวยไปกับเรื่องราวต่างๆ ก็ต้องอาศัยการเจริญสมถภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน **พุทธานุสติ** บริกรรมพุทโธๆ ไปในใจอยู่เรื่อยๆ เวลาอยู่เฉยๆ ไม่รู้จะทำอะไร อย่างปล่อยให้เวลาที่มีค่านี้เสียไป รีบมาเจริญสมถภาวนากันดีกว่า แทนที่จะเปิดโทรทัศน์ดู เปิดหนังสือการ์ตูนดู เปิดหนังสือแฟชั่นดู มาหลับตาแล้วเจริญพุทโธๆ ไปในใจดีกว่า เพราะเมื่อเราเจริญพุทโธๆ ไปในใจอยู่เรื่อยๆ แล้ว ใจจะสบาย ใจจะเย็น ใจจะมีความสุข ถ้าเปิดดูโทรทัศน์ เปิดดูหนังสือ เดียวก็จะเกิดปัญหาขึ้นมา เห็นโฆษณาของสวยงามๆ ก็อยากจะได้ขึ้นมา อุดรจนอยู่ไม่ได้ ก็ต้องออกไปซื้อมาได้ ถ้าไม่มีเงินไม่มีทอง ก็เดือดร้อนรุ่มรวย ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน เพื่อไปซื้อสิ่งที่ตนอยากได้

เราจึงไม่ควรปล่อยเวลาที่มีค่าอย่างยี่งนี้ให้ผ่านไป โดยไม่ชำระจิตใจ ไม่ซักฟอกจิตใจ ไม่ทำจิตใจให้สงบ เพราะเมื่อได้ชำระแล้ว ได้ทำจิตใจให้สงบ ให้สบายแล้ว จะไม่อยากจะอะไรอีกเลย ต่อให้ได้อะไรมาเล็กน้อยเพียงไร กลับเห็นว่าเป็นภาระไปหมด ได้รถยนต์มา ก็เป็นภาระ ต้องคอยล้าง คอยเช็ด คอยเติมน้ำมัน คอยซ่อม คอยดูแลรักษาอยู่ตลอดเวลา เมื่อก่อนนี้ไม่มีรถยนต์ เราก็อยู่ได้ เมื่อไม่มีความอยากที่จะมีรถยนต์ เอามาให้หนักศีรษะทำไม ให้หนักใจทำไม ในเมื่อเรามีความสุขอยู่กับตัวของเราแล้ว ส่วนใหญ่พวกเราไม่เป็นอย่างนั้นกัน จิตใจยังไม่สงบ ยังไม่นิ่ง ยังหิว ยังอยากอยู่ เห็นอะไรก็อยากได้ไปหมด เห็นอะไรใหม่ๆ ก็อยากได้ ใหม่ๆ ที่ของเก่ายังใช้ได้อยู่ เห็นเสื้อผ้าสวยงามๆ ตั้งโชว์ไว้ ก็อยากจะได้ เห็นโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ออกมา ก็อยากจะได้ เห็นรถยนต์รุ่นใหม่ออกมา ก็อยากจะได้ ใหม่ๆ ที่ของเก่าก็ยังใช้ได้อยู่ เพราะใจไม่นิ่ง ไม่สงบ ไม่อึดมั่นนั่นเอง จึงทำให้เกิดความอยากได้ขึ้นมา แล้วก็จุดกระชากลากเราให้ไปแสวงหามา ไป

วุ่นวายต่อการแสวงหาเงินหาทอง เพื่อไปซื้อสิ่งต่างๆที่อยากได้ เมื่อได้แล้ว ใ้ช้ว่าจะพอ
เต็มมีของใหม่ออกมาอีก ก็อยากจะได้อีก วงจรอุบาทว์ก็เริ่มผูกขึ้นมาอีก ได้มาแล้วก็
เบื่อของเก่า ก็อยากจะได้ของใหม่ ได้ของใหม่มา เต็มก็เก่า ก็อยากจะได้ของใหม่อีก ทำ
ให้เราวิ่งวนอยู่กับสิ่งเหล่านี้ไปตลอดเวลา หากความสุขไม่ได้ หากความอึด หากความพอ
ไม่ได้

แต่ถ้าหันมาชำระจิตใจด้วยการบำเพ็ญจิตตภาวนา เจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา
แล้ว จิตใจจะเข้าสู่ความสุข เข้าสู่ความอึด เข้าสู่ความพอ จนในที่สุดก็จะถึงจุดที่อึด
เต็มที พอเต็มที เช่นจิตของพระพุทธเจ้า และจิตของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านอึด
ท่านพอแล้ว ท่านไม่คิดอยากได้อะไรอีกแล้ว อยู่เฉยๆก็มีความสุข วันๆหนึ่งมีข้าวฉันวัน
ละมื้อ ก็มีความสุขแล้ว มีความสุขมากกว่าพวกเรา ที่มีสมบัติสิ้นฟ้า มีสมบัติจนไม่มีที่
เก็บ มีบ้านใหญ่ขนาดไหน ก็ไม่พอเก็บสมบัติ แต่ใจมีความอึด มีความพอบ้างหรือไม่
ไม่มีหรอก มีแต่อยากจะได้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะไม่เคยทำใจให้อึดให้พอนั่นเอง ใจ
ของเราขาดอาหาร เหมือนกับร่างกาย ถ้าไม่ได้รับประทานอาหาร ก็ต้องมีความหิวเป็น
ธรรมดา เมื่อได้รับประทานอาหารเต็มที่แล้ว ร่างกายก็อึด ท้องก็อึด เมื่ออึดเต็มที่แล้ว
ต่อให้ใครเอาอาหารดี วิเศษขนาดไหนมาให้รับประทานอีก ก็รับประทานไม่ไหว จิตก็
เหมือนกัน ที่หิวที่อยากอยู่ทุกวันนี้ เพราะขาดอาหารนั่นเอง ขาดอาหารใจ อาหารใจก็คือ
กรรมฐานนี้แหละ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน นี้แหละคืออาหารของใจ ถ้าให้
อาหารใจแล้ว ต่อไปใจก็จะอึด จะพอ เมื่ออึดพอแล้ว ก็ไม่ต้องไปแสวงหาอะไรอีกต่อไป
การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๑๑

มงคลชีวิต

๑๒ มิถุนายน ๒๕๔๘

เรามาวัดเพื่อมาทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เป็นการกระทำที่พระบรมศาสดาของพวกเรา คือพระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้หมั่นทำอย่างสม่ำเสมอ เพราะเมื่อได้ทำแล้ว จะทำให้มีความสุข มีความเจริญรุ่งเรือง มีความร่มเย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฟังธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **กาลเน ธัมมัสสวนัง เอตัมมังคลมุตตมัม** การฟังธรรมตามกาลตามเวลา เป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิต การฟังธรรมตามกาลตามเวลาหมายถึง อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่ง ควรได้ยินได้ฟังธรรมะสักครั้งหนึ่ง เพราะการฟังธรรมะนั้น เหมือนกับการเติมน้ำมันให้กับรถยนต์ ธรรมะเป็นเหมือนน้ำมันของจิตใจ จิตใจเป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ตลอดเวลา ๖-๗ วันที่ผ่านมา เราได้ใช้จิตใจไปกับการทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง จิตใจจึงหมดกำลัง หมดพลัง จึงต้องมีการเติมพลังให้กับจิตใจ ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อได้ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วจิตใจจะมีความสุข มีความอิ่ม มีความสบายนั่นเอง

การฟังธรรมจึงเป็นสิ่งที่พวกเราไม่ควรมองข้าม แต่ควรให้ความสนใจเหมือนกับการที่เราให้ความสนใจต่อการเติมน้ำมันรถยนต์ เรารู้ว่าถ้าเติมน้ำมันรถเพียงครั้งเดียว แล้วขับไปเรื่อยๆ ไม่แวะเติมน้ำมันอีก พอวิ่งไปอีกไม่นาน ไม่ไกล น้ำมันก็ต้องหมด เมื่อน้ำมันหมดแล้ว รถก็ไม่สามารถวิ่งไปได้อีก ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่ได้รับการเติมพลังแห่งธรรมะเข้าไปในจิตใจแล้ว ต่อไปก็จะมีกำลังจิตกำลังใจ จะเกิดความท้อแท้ เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิตขึ้นมา ถ้าไม่ระมัดระวัง ความท้อแท้ความเบื่อหน่ายในชีวิตนี้จะสร้างความคิดที่ไม่ดีให้กับตัวเรา จะคิดฆ่าตัวตายไปในที่สุด นี่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคนหลายคนในสังคม ที่เราได้ยินข่าวคราวทุกวี่ทุกวัน ว่าคนนั้นฆ่าตัวตาย คนนี้ฆ่า

ตัวตาย คนนี้คนนั้นไปฆ่าคนนั้นไปฆ่าคนนี้ เหล่านี้ล้วนเกิดจากจิตใจที่ไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรมตามกาลตามเวลานั้นเอง มงคลแห่งชีวิตจึงไม่ปรากฏ ปรากฏแต่สิ่งที่เป็นอัปมงคล

พวกเราพุทธศาสนิกชนผู้มีความศรัทธา มีความเลื่อมใสในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงควรน้อมจิตน้อมใจเข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งก็ควรฟังเทศน์ฟังธรรมสักครั้งหนึ่ง จะเป็นวันพระก็ได้ หรือวันอื่นก็ได้ สมัยนี้ถ้าไม่สะดวกในวันพระ เพราะไม่ตรงกับวันหยุด ก็เข้าวัดในวันเสาร์วันอาทิตย์แทนก็ได้ อย่างที่วัดนี้จะมีการแสดงธรรมเทศนาอยู่เสมอ ทั้งวันพระ ทั้งวันเสาร์ และวันอาทิตย์ เราจึงควรให้ความสนใจ เพราะเมื่อได้เข้าหาธรรมะแล้ว ธรรมะก็จะให้แสงสว่างกับเรา ทำให้เราสามารถแยกแยะได้ว่า อะไรผิด อะไรถูก ทำให้เราเป็นคนฉลาด มีปัญญาขึ้นมา อานิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรมนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มีอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ

๑. จะได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกันมาก่อน เช่นเรื่องบาปบุญคุณโทษ นรกสวรรค์ ตายแล้วต้องไปเกิดใหม่ เรื่องเหล่านี้เรามักจะไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน ถ้าไม่ได้มาวัด ไม่ได้ฟังเทศน์ที่แสดงผ่านสื่อต่างๆ เช่นสื่อโทรทัศน์ วิทยุ เทป ฯลฯ เราสามารถใช้สื่อเหล่านี้ฟังเทศน์ฟังธรรมได้ ถ้าไม่สามารถมาวัดได้ เพราะการฟังเทศน์ฟังธรรมนั้น ไม่จำเป็นจะต้องมาวัดเสมอไป ที่ไหนมีการแสดงธรรม ก็สามารถฟังเทศน์ฟังธรรมได้ ถ้าไม่สามารถมาที่วัดได้ อยู่ที่บ้านเปิดวิทยุฟัง ก็มีการแสดงธรรมเทศนาอยู่เรื่อยๆ เปิดโทรทัศน์ตอนเช้าๆ ก็มีการแสดงธรรมเทศนาอยู่ เรื่องการฟังเทศน์ฟังธรรมจึงไม่ใช่เป็นเรื่องยากเย็นอะไร ถ้าเราให้ความสนใจ สามารถฟังได้ในหลายรูปแบบด้วยกัน เมื่อได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังแล้ว ก็จะได้มีความรู้เพิ่มขึ้นมานั่นเอง รู้ในสิ่งที่ดีที่งามด้วย เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น ล้วนเป็นสิ่งที่จะทำให้เราไปสู่ความสุขความเจริญ ให้ออกห่างจากความทุกข์ความเสียหายทั้งหลาย นี่คือนิสงส์ข้อแรก จะได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน

๒. สิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังแล้ว แต่ยังไม่ค่อยเข้าใจ ก็จะได้ยินได้ฟังซ้ำอีก เมื่อได้ยินได้ฟังซ้ำบ่อยๆ ก็จะเกิดความเข้าใจขึ้นตามลำดับ จนในที่สุดก็จะเกิดความเข้าใจอย่างเต็มที่

การฟังเทศน์ฟังธรรมจึงไม่ได้ฟังเพียงครั้งเดียว แล้วจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เลย แต่ต้องอาศัยการฟังอยู่เรื่อยๆ ฟังไปเรื่อยๆ ทีละเล็กทีละน้อย จิตใจก็จะซึมซาบเข้าไปทีละเล็กทีละน้อย แล้วก็เกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะรู้จะเห็น เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นเลย พระพุทธเจ้าทรงตรัสบอกว่า สวรรค์มีจริง นรกมีจริง ในเบื้องต้นเวลาเราฟังแล้ว ก็ไม่เข้าใจว่ามีจริงได้อย่างไร เพราะเราอยู่ในโลกนี้ก็เห็นแต่สิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้เท่านั้น นรกสวรรค์นี้เป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้ แต่ถ้าฟังไปเรื่อยๆ แล้วก็เข้าใจขึ้นมาว่า นรกหรือสวรรค์นี้ ก็คือความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรานั่นเอง

ร่างกายของเราถึงแม้จะอยู่ในโลกนี้ แต่ใจของเราสามารถขึ้นสวรรค์ตกนรกได้ในขณะที่เรายังไม่ตาย เช่นวันไหนเรามีความทุกข์ มีความเศร้าโศกเสียใจ มีความวุ่นวายใจ วันนั้นใจของเราได้ตกนรกแล้ว โดยที่ร่างกายของเรายังอยู่ในโลกนี้ แต่ใจของเรานั้นไปสู่ นรกแล้ว ส่วนอีกวันหนึ่ง เช่นวันนี้เรามาทำบุญทำทานกัน มารักษาศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติธรรมกัน ใจของเราก็มีความสุข มีความอิมเอิบ ขณะนี้ใจของเราก็ถือได้ว่าได้ขึ้นสวรรค์แล้ว นี่แหละคือเรื่องนรกเรื่องสวรรค์ ท่านจึงพูดไว้ว่า **สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ** เมื่อเราได้ยินได้ฟังอยู่เรื่อยๆ ก็จะเกิดความเข้าใจ จะรู้ด้วยการที่จะขึ้นสวรรค์หรือตกนรกนั้น ไม่มีใครสามารถส่งเราไปได้ มีตัวเราเท่านั้นแหละที่จะเป็นผู้ส่งให้เราไป เช่นวันนี้เราทำความดีกัน จิตใจเรามีความสุข จิตใจเราได้ขึ้นสวรรค์แล้ว คือผลได้ปรากฏขึ้นแล้วในจิตใจของเรา ถ้าทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จิตใจก็จะชินกับทางแห่งสวรรค์ เมื่อต้องทิ้งร่างกายไป จิตใจซึ่งมีสวรรค์อยู่ในใจแล้ว ก็จะไปอยู่ในสวรรค์ทันที

ถ้าไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็จะปฏิเสธเรื่องราวเหล่านี้ เพราะจะเห็นแต่ร่างกายเท่านั้น ไม่เห็นจิตใจ เห็นว่าร่างกายอยู่บนโลกนี้ จะไปตกนรกได้อย่างไร จะไปขึ้นสวรรค์ได้อย่างไร นั่นเป็นเพราะไม่เข้าใจอีกส่วนหนึ่งของตัวเรา คือใจ ถึงแม้ร่างกายจะอยู่ในโลกนี้ อยู่ในบ้านที่หมู่โถมโหฬาร แต่ใจก็ยังตกนรกได้ วันไหนมีความเศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ต่อให้อยู่ในวัง อยู่ในคฤหาสน์อันใหญ่โตขนาดไหนก็ตาม มันก็เป็นคฤหาสน์ เป็นวังสำหรับร่างกายเท่านั้นเอง แต่ใจหาได้อยู่ในวังด้วยไม่ ในขณะที่ใจมีความสุข มีความ

เศร้าโศกเสียใจ มีความห่วงใยใจ ในขณะที่ใจได้ตกรกไปแล้ว ถ้าไม่รีบแก้ไข เอา
กรรมมาดับความทุกข์เหล่านี้ ปล่อยให้สะสมไปเรื่อยๆ เวลาตายไป ร่างกายนี้ดับไปแล้ว
ใจก็จะไปสู่นรกทันที เพราะได้สร้างสมนรกไว้ในใจอยู่ตลอดเวลาตัวเอง

นี่แหละคือเรื่องราวของชีวิตของพวกเรา เรื่องของนรก เรื่องของสวรรค์ มันมีจริง
เพียงแต่เราไม่รู้ ไม่เข้าใจเท่านั้นเอง มันเกิดขึ้นจากการกระทำของเรา เวลาทำความดี ก็
เท่ากับส่งใจให้ขึ้นสวรรค์ เวลาทำความชั่ว ก็เท่ากับส่งใจให้ตกรก นี่แหละเรื่องของดีชั่ว
เรื่องของนรก เรื่องของสวรรค์ มันก็อยู่ที่ตัวเราทั้งสิ้น ถ้ารู้แล้วว่านรกและสวรรค์มีจริง
และการทำความดีและการทำความชั่ว เป็นเหตุที่จะให้ไปสวรรค์หรือไปนรก ก็
ต้องรีบทำแต่เหตุ ที่จะส่งให้ไปสวรรค์ นั่นก็คือทำแต่ความดี เช่นทำบุญทำทาน รักษาศีล
ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม เหล่านี้ล้วนเป็นเหตุที่จะพาให้ไปสวรรค์กัน เมื่อรู้ว่าการ
ทำบาปทำกรรม ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ประพฤติผิดประเวณี ลักทรัพย์ พุดปดมดเท็จ เสพสุรา
ยาเมา และอบายมุขต่างๆ เป็นเหตุที่จะพาให้ไปตกรก ก็ระงับการกระทำสิ่งเหล่านี้เสีย
เหมือนกับรู้ว่าไฟจะไหม้บ้านได้ ก็อย่าไปจุดไฟเสีย ไฟก็จะไม่ไหม้ ฉนั้นโดนรกก็เกิดจาก
การกระทำบาป กระทำความชั่วนี้เอง วันไหนที่มีจิตใจรุ่มร้อน มีความไม่สบายใจ นั้น
แหละแสดงว่าได้ทำความชั่วมาแล้ว ผลของความชั่วเริ่มปรากฏขึ้นมาให้เห็นแล้ว

เราจึงต้องพยายามต่อสู้กับความคิดที่ไม่ดี ความคิดที่จะจุดลากให้ไปกระทำความชั่ว
เช่นในขณะที่มีความโกรธแค้นโกรธเคือง ในขณะที่จิตกำลังอยากจะทำ ความชั่ว เพราะ
เวลาที่ใครมาทำให้โกรธแล้ว ก็อดไม่ได้ที่จะต้องระบายความโกรธแค้นที่มีอยู่ในใจ
ออกมา อย่างน้อยที่สุดก็จะพูดจาไม่สุภาพ ใช้คำหยาบด่าว่ากัน และถ้าไม่ระมัดระวัง
เมื่อมีการตอบโต้กัน มีการด่ากันไปด่ากันมา เดียวก็ต้องมีการลงไม้ลงมือกัน มีการทำ
ร้ายร่างกายกัน เผลอๆก็อาจฆ่ากันในที่สุด แล้วพอฆ่ากันเสร็จแล้วคนตายก็ตายไป คน
ตายก็ไปนรกทันที คนที่ฆ่าก็ไปนรกทันทีเหมือนกัน คือใจนั้นแหละต้องมีความห่วงใย มี
ความเดือดร้อน จะต้องหนีหัวซุกหัวซุน เพราะกลัวจะถูกจับเข้าไปอยู่ในคุกในตาราง
ในขณะที่ใจของคนอื่นก็ตกรกเหมือนกัน คนที่ถูกฆ่าก็ตกรกไปก่อนแล้ว
เพราะมีความเกลียด มีความแค้นต่อกันและกัน นี่คือเรื่องของนรกเรื่องของสวรรค์ ถ้า

ฟังก์ชันฟังก์ชันอยู่เรื่อยๆ ก็จะเข้าใจว่านรกมีจริง สวรรค์มีจริง เหมือนกับที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน

๓. เมื่อได้ยื่นได้ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ อยู่บ่อยๆ ก็จะสามารถจัดความสงสัยให้หมดไปได้ เช่นสงสัยว่านรกมีจริงหรือไม่ สวรรค์มีจริงหรือไม่ การทำดีได้ดีจริงหรือไม่ การทำชั่วได้ชั่วจริงหรือไม่ เหล่านี้ถ้าได้ยื่นได้ฟังอยู่เรื่อยๆ แล้วนำไปประพฤติกฎปฏิบัติกับตัวเอง เช่นพยายามทำแต่ความดี ไม่ทำความชั่ว ก็จะเห็นผลปรากฏขึ้นมาภายในจิตใจ จิตใจจะมีความเย็น มีความสงบ มีความสุข ถึงแม้จะไม่ร่ำไม่รวย ถึงแม้จะอดอยากขาดแคลนในบางสิ่งบางอย่าง แต่ในโลกกลับมีความอึดอึดใจ เพราะได้ทำความดี เวลาทำความดีแล้วจิตใจมีความสุข ได้ช่วยเหลือคนอื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก ลำบากลำบาก ก็ทำให้เรามีความสุข เพราะเห็นคนที่เราได้ช่วยเหลือมีความสุข การกระทำอย่างนี้แหละ ที่ทำให้เรามีความร่มเย็นเป็นสุข เมื่อเข้าใจแล้วว่าความร่มเย็นเป็นสุขนั้นคือสวรรค์ เราก็ไม่สงสัยในเรื่องสวรรค์ ในเรื่องนรก จะรู้ว่านรกและสวรรค์นี้มีจริง อยู่ในใจ ไม่ได้อยู่ที่กาย กายเป็นเพียงภาชนะที่รองรับใจเท่านั้นเอง เหมือนกับจานข้าวที่รองรับอาหาร จานข้าวไม่ใช่อาหาร อาหารต้องอาศัยจานข้าวไว้ใส่ เวลารับประทาน เราไม่ได้รับประทานจาน แต่รับประทานอาหารที่อยู่ในจาน

จิตใจก็เป็นเหมือนอาหาร ที่อาศัยร่างกายเป็นภาชนะรองรับ เป็นเครื่องมือ จะทำบาปทำกรรม ทำดีทำคุณทำประโยชน์ ก็ต้องมีร่างกายเป็นส่วนประกอบ เช่นวันนี้อาจจะมาทำบุญ ก็ต้องมีร่างกายนี้พามา ถึงจะมาทำบุญได้ ถ้าตายไปแล้ว ก็ไม่มีโอกาสที่จะได้ทำบุญ เพราะใจก็ต้องไปเสวยบุญเสวยกรรมที่ได้ทำไว้ จนกว่าจะไปเกิดเป็นมนุษย์อีก เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว เกิดมีความอยากที่จะทำบุญ ก็อาศัยร่างกายนี้เป็นเครื่องมือพามาที่วัด มาทำบุญทำทาน ฟังก์ชันฟังก์ชันกัน ร่างกายจึงไม่ได้เป็นตัวที่สำคัญ ร่างกายไม่ได้ตกนรก ไม่ได้ขึ้นสวรรค์ ตัวที่ตกนรกหรือขึ้นสวรรค์ ก็คือใจ ใจที่มีความสุขนั้นแล คือใจที่ได้ขึ้นสวรรค์แล้ว ใจที่มีความทุกข์นั้นแล คือใจที่ได้ตกนรกแล้ว เราจึงควรสร้างสวรรค์ให้มามากๆ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ พยายามทำความดีมากๆ อย่าไปทำความชั่ว แล้วจิตใจจะมีแต่สวรรค์ จะมีนรกก็น้อยมาก อาจจะเป็นผลที่เกิดจากการทำ

บาปทำกรรมในอดีต แล้วส่งผลขึ้นมา ไม่ได้หมายความว่า ทำความดีทุกวันแล้ว จะไม่มี ความทุกข์เลย เพราะความทุกข์บางส่วน ก็เกิดจากการทำความไม่ดี ที่ได้ทำไว้ใน อดีต หรือการทำความชั่วที่ได้กระทำไว้ในปัจจุบัน ที่ยังไม่สามารถละได้ แต่อย่าง น้อยที่สุดเรารู้แล้วว่า นรกและสวรรค์มีจริง นี่คือนิเสธที่จะได้รับการฟังเทศน์ฟัง ธรรม

๔. ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา เกิดความรู้ ความฉลาดขึ้นมา เรียกว่ามี**สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ ถูกต้องนั่นเอง เห็นว่าบาปมีจริง บุญมีจริง นรกมีจริง สวรรค์มีจริง การทำความดีทำให้ ขึ้นสวรรค์ การทำความชั่วทำให้ตกนรก เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่กล้าทำบาปทำความชั่ว อีกต่อไป เพราะไม่อยากจะตกนรกนั่นเอง ก็จะมุ่งทำแต่ความดี ทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ทำให้ มีความสุข ไม่ต้องไปแสวงหาอะไรมากมายกายกองภายนอก เพราะสิ่งต่างๆที่ได้จาก ภายนอกนั้น ไม่ได้สร้างสวรรค์ให้เกิดขึ้น แต่กลับสร้างนรกให้เกิดขึ้นภายในใจ เช่น อยากจะได้อะไร แต่ไม่มีกำลังพอที่จะซื้อมาได้ ก็ต้องไปซื้อเงินผ่อน ไปกู้หนี้ยืมสิน เพื่อ ไปซื้อสิ่งที่ยากจะได้มา เมื่อได้มาแล้ว ก็ดีอกดีใจไปชั่วขณะหนึ่ง หลังจากนั้นก็จะมีความ กังวล ความกลัวใจ เพราะจะต้องหาเงินมาใช้หนี้ตัวเอง ถ้าหาไม่ได้ ยิ่งกลัวใจใหญ่ ยิ่งทุกข์ใจใหญ่ นี่เกิดนรกขึ้นมาภายในใจแล้ว เกิดเพราะความอยากได้สิ่งนั้น แล้วไม่มี ความสามารถที่จะซื้อมาได้ ก็ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน เมื่อไม่มีปัญญาที่จะหาเงินมาได้ ก็ ต้องเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา

ถ้าเป็นคนฉลาดจะรู้ว่า นรกสวรรค์ไม่ได้อยู่กับการมีมากมีน้อย แต่อยู่กับการทำความดี ได้มากน้อยเพียงไรต่างหาก ถ้าอยากจะมีความสุข ก็ทำความดีไป อย่าไปแสวงหาสิ่ง ต่างๆ ที่ไม่สามารถจะแสวงหาได้ เพราะสิ่งต่างๆเหล่านั้นไม่ได้สร้างความสุข สร้าง สวรรค์ให้กับเรา ถ้าไม่ระวัง ถ้าไม่อยู่ในฐานะที่จะหาซื้อได้ด้วยกำลังทรัพย์ที่มีอยู่ ก็ จะต้องไปยืมเขามา แล้วในที่สุดก็จะสร้างนรกให้กับใจ เวลาที่ไม่สามารถผ่อนต่อไปได้ ก็ จะต้องคืนเขาไป เวลาคืนไปก็จะเกิดความเสียอกเสียใจ ถ้ารู้จักหักห้ามจิตใจ ก่อนที่จะ ไปซื้อ ก็จะไม่มีปัญหาอะไรตามมา คิดเสียว่า เมื่อก่อนไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราก็อยู่ได้ ทำไม จะต้องไปดิ้นรนหาทำทำไม ก็อยู่ตามประสาตามฐานะของเราไปก็หมดเรื่อง มีมากมีน้อย

ก็อยู่ตามฐานะของเราไป อย่าอยู่เกินฐานะ จะได้ไม่ต้องมีปัญหากับการไปกู้หนี้ยืมสิน ไม่ต้องไปมีปัญหากับการใช้หนี้ใช้สิน ไม่มีปัญหากับการที่จะต้องมาร้องห่มร้องไห้ เมื่อจะต้องถูกยึดข้าวของต่างๆไป ถ้ารู้จักอยู่แบบมกน้อยสันโดษ ยินดีตามสภาพของเรา มีอะไรเล็กน้อยเพียงไร ก็อยู่ตามสภาพของเราไป ก็มีความสุขได้ เพราะความสุขนั้นอยู่ที่ใจเป็นหลัก อยู่ที่คำว่าพอเท่านั้นเอง

ถ้ารู้จักคำว่าพอแล้ว ถึงแม้จะไม่มีอะไรเลยก็ตาม ก็จะมีสุขได้ เหมือนกับ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านก็ไม่มีสมบัติข้าวของอะไรเลย นอกจาก บริหาร ๘ คือบาตร ไตรจีวร มีดโกน ที่กรองน้ำ ประคดเอว ด้ายและเข็มเท่านั้นเอง นี่เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของพระ มีอยู่เพียง ๘ ชิ้นเท่านั้นเอง เป็นสมบัติภายนอก แต่ภายในใจนั้น ท่านมีสมบัติมากมายกายกอง คือมีความพอนั่นเอง ท่านสามารถทำ จิตใจให้สงบ ให้ระงับจากความอยากต่างๆได้ เมื่อไม่มีความอยากแล้ว สิ่งต่างๆในโลกนี้ จะวิเศษขนาดไหนก็ตาม จะมีมากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็จะไม่มีความหมายสำหรับคนที่มีความพอยุ่ในใจเลย เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่แสวงหา สมบัติข้าวของเงินทองลาภสักการะเลย เพราะใจของท่านเต็มเปี่ยมแล้วด้วยความสุข ด้วยความอิ่ม ความพอนั่นเอง ใจของพวกเรายังขาดความพอนี้เองจึงทำให้มีความหิว มีความต้องการอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด เป็นคนจนก็ยังคงมีความอยากอยู่ เป็นมหาเศรษฐีก็ยังคงมีความอยากอยู่ ยังมีความต้องการอยู่ เพราะความต้องการนี้มันอยู่ในใจ ไม่ได้อยู่กับว่ามีมากมีน้อยเพียงไร

ต่อให้สามารถหาสิ่งต่างๆที่อยากได้มา ความอยากในใจก็ยังไม่หมดไป เพราะความอยากไม่มีขอบไม่มีเขต จะหมดไปได้ ก็อยู่ที่การระงับเท่านั้นเอง คือต้องฝืนความอยาก ต้องไม่ทำตามความอยาก ถ้าไม่จำเป็น ก็อย่าเอา อยากจะได้ใจจะขาด ก็ไม่ต้องเอา ถ้าไม่มีสิ่งนั้นแล้วไม่ตาย ก็ถือว่าไม่จำเป็น ก็ไม่ต้องไปเอา ถ้าฝืนอย่างนี้ไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปความอยากก็จะลดลงไป หดลงไป จนไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ในใจ ใจก็จะเกิดความอิ่ม เกิดความพอนขึ้นมา ก็จะอยู่อย่างมีความสุขนั่นเอง นี่แหละคือปัญญา รู้ว่าความอยากนี้มันเป็นโทษ ไม่เป็นคุณ เวลามันเกิดขึ้นแล้ว ต้องรีบทำลาย ด้วยการฝืน

อย่าไปทำตามคำสั่ง ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว ต่อไปจะอยู่ได้อย่างสุขอย่างสบาย ไม่มีสมบัติอะไรภายนอก ก็ไม่เดือดร้อน ดีกว่าคนที่มีสมบัติมากมายกอง แต่ยังไม่มีความอยากอยู่ นี่แหละคือความแตกต่างกัน นี่แหละคือปัญญาทางพระพุทธศาสนา ที่สอนว่าต้นเหตุของความทุกข์ ของความวุ่นวายใจ ก็เกิดจากความอยาก ถ้าไม่มีความอยากแล้วรับรองได้ว่าคนๆ นั้น จะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับใครทั้งสิ้น จะมีแต่ความสงบ มีแต่ความเย็น มีแต่ความสบาย นี่คือนิสังข์ เป็นอานิสงส์ของการฟังธรรมข้อที่ ๔

๕. จิตใจจะมีความผ่อนคลาย มีความสุข มีความเบิกบาน อย่างในขณะนี้เราฟังเทศน์ฟังธรรมไป จิตใจของเราก็ได้สัมผัสกับธรรมะของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นเหมือนน้ำมนต์ พวกเราทุกคนเวลาไปวัด ก็ไปขอน้ำมนต์จากพระ แต่น้ำมนต์ที่พระท่านให้ นั้น เป็นน้ำมนต์สำหรับร่างกาย ไม่เข้าถึงภายในใจ น้ำมนต์ที่จะเข้าถึงจิตใจได้ ต้องเป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างในขณะนี้ เรากำลังรับน้ำมนต์ของพระพุทธเจ้าเข้าสู่ใจ เมื่อใจได้รับน้ำมนต์ด้วยการตั้งใจตั้งใจฟัง ไม่ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ แล้ว น้ำมนต์คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะกล่อมจิตใจให้สงบ เวลาจิตสงบแล้ว จิตก็จะสว่างไสว เบิกบาน อิมเอิบ เกิดปีติขึ้นมา

นี่คืออานิสงส์ ๕ ประการ ที่จะเกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังธรรมตามกาลตามเวลา คือ ๑. จะได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. สิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจดี ก็เกิดความเข้าใจดีขึ้นไปตามลำดับ จนในที่สุดก็จะเข้าใจได้อย่างเต็มที่ ๓. ขจัดความสงสัยในเรื่องราวต่างๆ ได้ ๔. ทำให้มีความเห็นที่ถูกต้อง คือเกิดปัญญา เกิดความฉลาด ๕. ทำให้จิตใจผ่อนคลาย มีความสงบร่มเย็นเป็นสุข นี่คือนิสังข์ที่จะได้รับจากการฟังธรรม ซึ่งเป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิต ตามพระบาลีที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า **กาลเลน ธัมมัสสวนัง เอตัมมังคลมุตตมัม** การฟังเทศน์ฟังธรรมตามกาลตามเวลา เป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิตของเรา ด้วยประการฉะนี้ การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๑๒

อย่าประมาท

๑๔ มิถุนายน ๒๕๔๘

วันนี้เป็นวันพระ วันธรรมสวนะ วันฟังธรรม เป็นวันที่พุทธศาสนิกชนผู้มีศรัทธาที่แน่ว
แน่น ได้มาวัดกันเป็นประจำ เพื่อประกอบกิจกรรมที่พุทธศาสนิกชนพึงกระทำ ตามพระ
ธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า **สังขารเป็นของไม่เที่ยงหนอ จงยัง**
ประโยชน์ส่วนตนและส่วนท่านให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด คือชีวิตของเรา
นั้นสักวันหนึ่ง ก็ต้องมีการหมดไป จะหมดไปเมื่อไร ก็ไม่มีใครรู้ได้ จึงไม่ควรตั้งอยู่ใน
ความประมาท อย่าปล่อยให้ชีวิตนี้ผ่านไป โดยไม่ตั้งดวงผลประโยชน์ ที่ควรจะต้องตั้ง
ไว้ได้ มีเวลาว่างจากภารกิจการทำงานหรือไม่ก็ตาม ควรต้องมีวันหนึ่งไว้สำหรับการบำเพ็ญ
กุศล สร้างคุณงามความดี สร้างสรรค์ให้กับใจ ถ้าไม่กำหนดวันไว้แล้ว ก็จะมีเรื่องอื่นๆ
มาฉุดลากพาไปเรื่อยๆ แล้วก็มาบ่นว่าไม่ค่อยมีเวลาเลย อยากจะเข้าวัดก็ไม่มีเวลา จึง
ต้องมีขอบเขต ต้องตั้งเป้าหมายไว้ว่า อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่ง วันพระต้องเข้าวัดสักครั้ง
หนึ่ง เพราะไม่เช่นนั้นแล้ว จะไม่มีโอกาสเข้าวัดเลย

มีคำพังเพยที่พูดไว้ว่า **เวลาเข้าวัดให้เดินเข้าวัด อย่าให้เขาแบกเข้า เวลาจะไหว้พระ ก็**
อย่าให้เขาเอาดาบสายสิญจน์มามัดมือไว้ เพื่อไหว้พระ จะสวดมนต์ปฏิบัติธรรม ก็อย่า
รอให้พระมาสวดให้ เพราะเมื่อถึงเวลานั้นแล้ว เรื่องกุศลทั้งหลาย เรื่องประโยชน์สุข
ทั้งหลาย ก็หมดไป เพราะเมื่อตายไปแล้ว ก็ไม่สามารถทำความดี สร้างบุญสร้างกุศล
ได้อีกต่อไป มีแต่ญาติพี่น้องที่อยู่ข้างหลัง ช่วยทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ เหมือนเป็นคำ
รถ ส่งให้ไปสู่จุดหมายปลายทางอีกจุดหนึ่งเท่านั้นเอง แต่ถ้าไม่ได้สร้างคุณงามความดี
สร้างบุญสร้างกุศลไว้ ต่อให้ใครอุทิศส่วนกุศลไปให้ ก็จะไม่ได้อะไรไปสู่จุดหมายปลายทางที่ดี
ได้ เพราะไม่ได้สร้างชีวิตไว้ตนเอง ถ้าได้สร้างไว้บ้างแล้ว แต่ขาดอยู่อีกนิดอีกหน่อย ก็
พอที่จะอาศัยญาติสนิทมิตรสหาย อุทิศให้กับเราไป ในงานศพของเรา

ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จึงไม่ควรปล่อยให้เวลาอันมีค่านี้ผ่านไป โดยไม่ได้ทำบุญทำกุศล เพราะบุญกุศลนี้เป็นสิ่งเดียว ที่ให้ความสุขกับเราได้อย่างแท้จริง สิ่งต่างๆในโลกนี้นั้น ตามหลักกรรมท่านแสดงไว้ว่า เป็นความทุกข์ทั้งนั้น เพียงแต่จะเห็นหรือไม่เท่านั้นเอง ความทุกข์มีซ่อนเร้นอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เราปรารถนา พวก**ลามก ยศ สรรเสริญ สุข** ที่พวกเราแสวงหากันแทบเป็นแทบตายนั้น ก็ล้วนมีแต่ความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เพราะเมื่อได้มาแล้ว ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องสูญเสียไป ความทุกข์ใจก็ต้องตามมา เป็นสิ่งที่ไม่มีความสามารถจะมาควบคุมบังคับให้อยู่กับตนไปได้ตลอด เวลาจะจากไป ทั้งๆที่ไม่อยากให้จากไป ก็จากไปได้ นี่คือเรื่องราวของสิ่งต่างๆในโลกนี้ ความสุขต่างๆที่เราแสวงหากันนั้น จึงไม่ค่อยเป็นความสุขเท่าไร

พวกเราก็เป็นเหมือนแมลงเม่าที่บินเข้ากองไฟนั้นแหละ เห็นแสงสว่างก็กระตือรือร้น มีความสุข อยากจะสัมผัส แต่ไม่รู้ว่าแสงสว่างนั้นมีความร้อนซ่อนเร้นอยู่ เมื่อบินเข้าไป ใกล้แสงสว่างมาก ก็จะต้องถูกความร้อนเผาให้ตายไป สิ่งต่างๆในโลกนี้ก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น เป็นเหมือนกับไฟ ที่คอยจะเผาเราอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว คนที่มีเงินทองมากมาย ย่อมต้องมีความสุข แต่เราไม่รู้หรือว่าภายในจิตใจจิตใจของเขานั้น มีความทุกข์ มีความวุ่นวายใจ มากน้อยเพียงไร ถ้าเรามีแล้ว ก็จะรู้ว่ามันไม่ใช่เป็นความสุขเลย เช่น พระพุทธองค์ พระศาสดาของพวกเรา ก่อนที่จะเสด็จออกบวชเป็นพระพุทธเจ้า ก็ทรงเป็นราชกุมารประทับอยู่ในพระราชวัง ที่มีพร้อมบริบูรณ์ด้วย**ลามก ยศ สรรเสริญ สุข**

แต่ในพระทัยของพระองค์กลับมีแต่ความทุกข์ ความกังวลใจ เพราะทรงมีปัญญา ทรงเห็นสิ่งต่างๆนั้นว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นสิ่งที่จะต้องสร้างความทุกข์ให้กับตน ไม่ช้าก็เร็ว เมื่อถึงเวลาที่เกิดการพลัดพรากจากกันขึ้นมา ไม่มีใครหักห้ามได้ เพราะสังขารร่างกายของคนเรานั้น ในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องผันแปรไปตามสภาพของเขา ลัก วันหนึ่งก็ต้องแก่ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตายไป เมื่อตายแล้ว ก็หมดไป สิ่งต่างๆที่อุตส่าห์ทุ่มเทเวลาแสวงหามา แบบไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ก็สูญสิ้นหมดไป เมื่อร่างกายแตกไปแล้ว ใจที่อาศัยร่างกายนี้อยู่ก็ต้องเดินทางต่อไป ไปสู่ภพหน้าชาติหน้า จะไปสูง ไปต่ำ ก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ได้กระทำไว้ในชาตินี้และในชาติก่อนๆ ที่ยังไม่ได้ออก

แสดงผล จะไปเกิดบนกองเงินกองทอง หรือบนกองขยะ ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรม
ของเรา

ถ้าหมั่นทำบุญทำทานอยู่เรื่อยๆแล้ว เกิดชาติหน้า ก็จะได้ไปเกิดบนกองเงินกองทอง
เพราะบุญที่ทำในวันนี้ ก็เป็นเหมือนกับเงินที่ฝากไว้ในธนาคารนั่นเอง เมื่อมีความจำเป็น
ก็สามารถไปเบิกที่ธนาคารได้ ถ้าไม่มีเงินฝากไว้ในธนาคาร เวลามีความต้องการเงินทอง
จะไปเบิกที่ธนาคาร ก็เบิกไม่ได้ จะขอกู้เงินก็ไม่ได้ เพราะไม่มีฐานะดีพอ เพราะไม่ได้
สร้างมาไว้ก่อน เรื่อง**หลักกรรม**ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นหลักตายตัว สอนว่า
สัตว์โลกยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ยังต้องไปเกิดที่สูงที่ต่ำอยู่ ตามเหตุคือการกระทำที่
ได้กระทำไว้ ถ้ารักษาศีลกันอย่างสม่ำเสมอ เวลาไปเกิดในภพหน้า โอกาสที่จะไปเกิดเป็น
มนุษย์อีก ก็มียู่สูงมาก ถ้าทำแต่บาปทำแต่กรรม ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ประพฤติผิดประเวณี
พูดปดมดเท็จ โกหกหลอกลวง ก็จะได้ไปเกิดเป็นมนุษย์ เพราะต้องอาศัยศีลเป็นเหตุ
พาไป เหมือนกับการเดินทางไปยังต่างประเทศ ไม่ว่าจะไปประเทศไหนก็ตาม ถ้าไม่มีตัว
เครื่องบิน ก็จะได้ขึ้นไปนั่งบนเครื่องบิน

จะไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องมีตัวเหมือนกัน ถ้ามี**ตัวศีล** ก็จะได้ไปเกิดในภพภูมิของมนุษย์
หรือสูงกว่านั้น **ศีล**คือ การละเว้นจากฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี
พูดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา การกระทำสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุปิดกั้นไม่ให้ไปเกิดในภพ
ที่สูง คือภพของมนุษย์ ของเทพของพรหม ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย แม้จะได้ทำบุญให้
ทานอย่างสม่ำเสมอ ถวายสังฆทานอยู่เรื่อยๆก็ตาม แต่ทานนี้จะกำหนดเรื่องของภพชาติ
ไม่ได้ กำหนดได้แต่ฐานะรวยจนเท่านั้น ถ้าได้ทำบุญทำทานแล้ว ก็จะไม่อดอยากขาด
แคลน จะไปเกิดในภพไหนชาติไหน ก็จะมีบุญที่เกิดจากการให้ทาน คอยดูแลให้อยู่อย่าง
พอเพียง มีอาหารพอเพียงที่จะรับประทาน ถึงแม้จะไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ก็จะมีรูปร่าง
หน้าตาสวยงาม ถ้าเป็นสุนัข ก็จะเป็นชนิดที่พอคนเห็นแล้ว ก็อยากจะทำไปเลี้ยง นี่คือ
อานิสงส์ของ**ทาน** จะเป็นอย่างไร จะมีผิวพรรณผ่องใส รูปร่างสวยงาม แต่ถ้าทำทานอย่าง
เดียว ไม่รักษาศีล ก็จะได้มาเกิดเป็นคน เป็นมนุษย์ ที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มี
ทรัพย์สมบัติเงินทองรออยู่ แต่จะต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เพราะไม่ได้รักษาศีลนั่นเอง

นี่คือเรื่องของ**กรรมและวิบาก** เป็นเหตุเป็นผล การกระทำทางกายทางวาจา จะส่งผลให้ไปเสวยบุญ เสวยกรรม ถ้าชอบทำบุญทำทาน รักษาศีล แล้วยังชอบปฏิบัติธรรมด้วย มีเวลาว่างก็จะไหว้พระสวดมนต์ ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ก็จะได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม นี่คือการอันสงฆ์ของการทำบุญทั้ง ๓ ประเภท คือทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ทำจิตใจให้สงบ เมื่อจิตได้เข้าสู่ความสงบแล้ว จิตก็ถือว่าได้เข้าสู่ระดับของพระพรหม มีความสุขอยู่กับความสงบนิ่งนี้ ถ้าตายไปก็จะได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม เสวยสุขไปจนกว่าบุญนั้นจะหมด ก็เลื่อนลงมาสู่ชั้นเทพ ชั้นเทพหมดแล้วก็จะเลื่อนลงมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ถ้าไม่ประมาทอย่างที่ท่านทั้งหลายได้พยายามทำกัน หมั่นมาทำบุญที่วัดอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารกุศล รักษาศีล ปฏิบัติธรรมต่อไปอย่างไม่ท้อแท้ เมื่อตายไปก็จะได้ไปสวรรค์ชั้นพรหมอีกรอบหนึ่ง ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าอยากจะไปชั้นที่สูงกว่านี้ คือไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย ก็ต้องปฏิบัติธรรมเพิ่มอีกชั้นหนึ่ง ที่เรียกว่า**วิปัสสนา** คือการเจริญ**ปัญญา** นอกจากการทำบุญให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ นิ่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบแล้ว ก็ยังต้องมาศึกษาดูสิ่งต่างๆ ที่จิตใจเข้าไปเกี่ยวข้องกับตัว ไม่ว่าจะเป็น**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์**ต่างๆ ที่มาสัมผัสกับ**ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ**ที่ดี หรือสิ่งอื่นๆที่ใจเข้าไปเกี่ยวข้องกับตัว ไม่ว่าจะเป็นสัตว์หรือเป็นบุคคลก็ดี เป็นของชอบใจหรือไม่ก็ดี เราต้องศึกษาให้เห็นถึงสภาพที่แท้จริงของเขาว่าเป็นอย่างไร โดยถามตัวเองอยู่เรื่อยๆว่า สิ่งต่างๆเหล่านี้มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นตัวเป็นตนหรือไม่ใช่ตัวตน เป็นสมบัติของเราอย่างแท้จริงหรือไม่

ถ้าสังเกตดูอยู่เรื่อยๆ ก็จะเห็นว่า เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่นร่างกายของเรา ก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่มันช้า เลยทำให้รู้สึกเหมือนกับไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าลองไปดูภาพที่ถ่ายเมื่อสัก ๕ ปี ๑๐ ปี ก่อน แล้วมาดูตัวเราในวันนี้ ก็จะทำให้เห็นว่ามี ความแตกต่างกันอยู่มาก แทบจะเป็นคนละคนเลยทีเดียว เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แล้วก็สร้างความทุกข์ความกังวลใจให้ตลอดเวลา เพราะไหนจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย จะต้องแก่ลง ไหนผมจะต้องขาว ผิวกี้

จะต้องเหี่ยว ร่างกายจะไม่มีกำลังวังชา ก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาภายในใจ เพราะควบคุมบังคับหรือห้ามเขาไม่ได้นั่นเอง ถึงเวลาเขาก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา

ร่างกายของเราและสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนเป็นอย่างนี้ทั้งสิ้น คือเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่มีใครสามารถไปควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาได้เลย มีสิ่งเดียวเท่านั้นที่เราสามารถควบคุมได้ ก็คือใจของเรา ไม่ให้ไปทุกข์กับการแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆทั้งหลายได้ ถ้าหมั่นสอนใจอยู่เสมอ ให้รู้ไว้ล่วงหน้าก่อนว่า อะไรจะเกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะได้รับมันได้ แต่ถ้าไม่เตรียมตัวเตรียมใจคิดไว้ล่วงหน้าก่อน พอมีสิ่งที่ไม่คิดไม่คาดฝันมาก่อนเกิดขึ้นมา ก็จะทำให้ใจวุ่นงุ่นมัว มีความทุกข์ เสียใจตามมา เพราะไม่ได้ศึกษาสิ่งต่างๆที่ใจไปเกี่ยวข้องไว้ก่อนนั่นเอง แต่ถ้าหมั่นศึกษา เจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆแล้ว ใจก็จะปล่อยวางได้ เมื่อปล่อยวางได้แล้ว ทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นมา

สิ่งใดที่เราไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ด้วย เช่นร่างกายของคนอื่น เขาจะเป็นจะตายอย่างไร เราไม่รู้รู้สึกเดือดร้อน เขาจะเจ็บ จะแก่ จะตาย เราก็รู้สึกเฉยๆ ไม่วุ่นวายใจ ไม่เศร้าโศกเสียใจ แต่ถ้าใจเกิดมีความผูกพันขึ้นมา มีความยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาว่า เป็นเรา เป็นของเรา เช่นร่างกายของสามี ของภรรยา เมื่อมีความยึดถือว่า เป็นของเรา เวลาเป็นอะไรขึ้นมา ก็จะต้องเกิดความทุกข์ขึ้นมาอย่างแน่นอน ความทุกข์จริงๆแล้วจึงไม่ได้เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถสร้างความทุกข์ให้กับใจที่ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับร่างกายนี้ได้ จะเกิดขึ้นได้เมื่อใจมีความผูกพัน มีความยึดมั่นถือมั่นในบุคคลนั้นๆ หรือในสิ่งของนั้นๆเท่านั้น เมื่อถึงเวลาที่จะต้องพลัดพรากจากกัน ก็จะต้องมีความทุกข์เกิดขึ้นมา แม้ในขณะที่ยังไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นมา เพียงแต่คิดถึงเท่านั้น ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว เพราะขาด**ปัญญา** ไม่รู้จักวิธีดูแลรักษาใจไม่ให้ทุกข์กับสิ่งต่าง ๆ นั้นเอง

แต่ถ้าได้มาศึกษา ฟังเทศน์ ฟังธรรม ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เนืองๆ อย่างสม่ำเสมอแล้ว เราก็จะไม่ทุกข์กับอะไร เพราะปล่อยวางได้ เพราะรู้ว่าถ้าไปยึดไปติดแล้ว ก็จะมีแต่ความทุกข์ แต่การปล่อยวางของเรา ก็ไม่ได้หมายความว่า เราไม่มีความ

รับผิดชอบ เพราะความรับผิดชอบที่เรามีอยู่กับสิ่งต่างๆ อยู่กับบุคคลต่างๆ ที่เราไป
เกี่ยวข้องด้วย เรามีหน้าที่ๆจะต้องปฏิบัติต่อกันอย่างไร เราก็ปฏิบัติกันต่อไป สามีภรรยา
มีหน้าที่ๆจะต้องปฏิบัติต่อกันอย่างไร ก็ปฏิบัติกันไปตามหน้าที่ของตน มีหน้าที่ที่ต้องดูแล
ข้าวของเงินทองอย่างไร ก็ดูแลรักษากันไป แต่ใจไม่ยึดไม่ติด เพราะรู้ว่าสักวันหนึ่งก็
จะต้องจากกันไปในนั่นเอง เมื่อไม่ยึดไม่ติดแล้วก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ที่เราเกี่ยวข้องด้วย

เวลาอยู่ร่วมกันก็อยู่ด้วยความสุข เพราะไม่ทำอะไรตามอารมณ์ เพราะรู้ว่าต่างจิตต่างใจ
กัน นานาจิตตัง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถไปบังคับจิตใจของกันละกันได้
เมื่อมีปัญญาแล้ว เราจะไม่ไปอยากกับสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ขณะนี้เขาเป็นอย่างไร ก็อย่าไป
ไม่พอใจ แล้วก็อยากจะทำให้เขาเปลี่ยนไป เช่นอยากให้เขาเลิกเสพสุรายาเมา ings ที่เขา
ชอบกินเหล้าเมายา แต่เมื่อเราเลือกเขามาเป็นสามี หรือเป็นภรรยาแล้ว เราก็ต้องอยู่กับ
เขา ต้องทำความเข้าใจว่าเป็นความจริงของเขา เขาเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีความอยากให้เขา
เปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ก็จะไม่มีความทุกข์ใจ แต่ถ้าเกิดอยากให้เขาเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น
เช่นเขาชอบกินเหล้าเมายา ก็อยากจะทำให้เขาเลิก ก็จะเกิดความทุกข์ เกิดความเกลียด
เกิดความโกรธขึ้นมาในตัวเขา นี่แหละคือความไม่เข้าใจ ในการดูแลรักษาใจ จึงมีความ
ทุกข์อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะมียาก มีน้อย ไม่ว่าจะเป็นครษฐีหรือยาก ไม่ว่าจะเป็
นายกาหรือคนธรรมดาเดินบนถนน ก็จะมี ความทุกข์เหมือนกันทั้งนั้น เพราะไม่รู้จักร
รักษาใจ ไม่ให้ไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆนั่นเอง

การไม่ยึดไม่ติดนี้ ไม่ได้หมายความว่าไม่มีความรับผิดชอบ ความรับผิดชอบก็มีอยู่ มี
หน้าที่ๆจะต้องทำอะไรกับใคร ก็ทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด เป็นลูกก็เป็นลูกที่ดีที่สุดของพ่อ
ของแม่ เป็นพ่อเป็นแม่ที่ดีของลูก แต่ก็ต้องเตรียมใจไว้เสมอว่า ลูกของเราหรือพ่อแม่
ของเรานั้น เขาเปลี่ยนแปลงได้ วันนี้เขาเป็นอย่างไร พรุ่งนี้อาจจะเป็นอีกแบบหนึ่งก็ได้
ต้องพร้อมที่จะรับได้เสมอ ถ้าพร้อมที่จะรับได้แล้ว ก็จะไม่ทุกข์กับการเปลี่ยนแปลงของ
เขา แต่ถ้ายึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องเป็นแบบนี้ไปตลอดเวลา ไม่เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น พอ
ไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการ ก็จะต้องเศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ บางทีถึงกับ
ทำลายชีวิตของตนเองก็มี คนบางคนเสียใจ เพราะสามีเพราะภรรยาอกใจ ทำให้ตนเอง

มีความเศร้าโศกเสียใจ จนทนรับไม่ได้ ทนอยู่ต่อไปไม่ได้ ก็เลยเกิดความเห็นผิดไป ถูกความมืดบอดครอบงำจิตใจ ทำให้คิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่ดีที่สุด นี่เป็นเพราะว่าไม่มีปัญญามาดับทุกข์นั่นเอง

แต่ถ้าหมั่นศึกษาสิ่งต่างๆในโลกนี้ ให้เห็นว่าเป็น**ไตรลักษณ์**ทั้งหมด เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ทั้งหมด ก็จะมีปัญญา รู้ทัน**รูป**ที่เห็นด้วยตา **เสียง**ที่ฟังด้วยหู **รส**ที่สัมผัสด้วยลิ้น **กลิ่น**ที่ดมด้วยจมูก **โผฏฐัพพะ**ต่างๆ ที่แข็ง ที่นิ่ม ที่ร้อน ที่เย็น ที่สัมผัสด้วยกาย และ **ธรรมารมณ์**ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในใจ ล้วนเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ทั้งสิ้น ศึกษาเพื่อให้เห็น แล้วจะได้ไม่ไปหลงยึดติด เวลาเจอสิ่งที่ถูกอกถูกใจ ก็อย่าไปยินดี เพราะเวลาเปลี่ยนไปจะเสียใจ เวลาเจอสิ่งที่ไม่ถูกอกถูกใจ ก็อย่าไปขบไล่ไสส่ง อย่าไปรังเกียจ เพราะยิ่งไปขบไล่ไสส่ง ก็ยิ่งสร้างความทุกข์ ให้กับใจ แต่ถ้าทำใจให้รู้ทันว่า เดี่ยวเขาก็ต้องไป ไม่มีอะไรอยู่อย่างนี้เสมอไป วันนี้มีความทุกข์ เดี่ยวความทุกข์นี้ก็ต้องผ่านไป มีความสุข เดี่ยวความสุขนี้ก็ต้องผ่านไป ไม่มีอะไรที่จะอยู่คงเส้นคงวาเหมือนเดิมตลอดเวลา นี่เป็นสิ่งต่างๆที่ใจจะต้องสัมผัสพบเห็นอยู่ตลอดเวลา ถ้ารู้ทันแล้ว ก็จะรู้จักทำใจ ดีก็รับได้ ชั่วก็รับได้ เพราะไม่มีทางเลือกนั่นเอง ถ้าไม่อยากจะทุกข์ เวลาเจอความชั่ว เจอสิ่งที่เลวร้าย แล้วไม่ยอมรับเขา ก็จะต้องเกิดความทุกข์ขึ้นมาภายในจิตใจ ที่จะทำลายเราในที่สุด

แต่ถ้าทำเป็นใจดีสู้เสือไว้ ก็รับเขาไป ในเมื่อไม่มีทางเลือกแล้ว เหมือนกับคนจนตรอก เดินไปข้างหน้าก็ไม่ได้ ก็อยู่เฉยๆนั่นแหละ ดีที่สุด วางใจให้เป็นกลาง ไม่ต้องไปยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัส มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อกันอย่างไร ก็ปฏิบัติไปตามหน้าที่ เช่นร่างกายเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ก็รักษากันไปตามฐานะ รักษาให้หายได้ ก็ดีไปรักษาแล้วไม่หาย ก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา แต่ใจไม่ต้องไปเดือดร้อน ไม่ต้องไปทุกข์ ไม่ต้องไปกังวล เราสามารถรักษาใจให้อยู่เป็นปกติได้ เหมือนกับไม่ได้เป็นอะไร ถ้ามีปัญญา ถ้าหมั่นปฏิบัติทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ ไหว้พระสวดมนต์ ฝึกทำจิตใจให้สงบ ถ้าสงบแล้วจะรู้ว่าความสงบนี้แหละ เป็นที่พึ่งของใจในยามที่ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้แล้ว เช่นเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เอาใจเข้าไปพักไว้ในสมาธิ เวลาที่ใจพักอยู่ในสมาธินั้น

ความเจ็บปวดของร่างกาย ก็จะเข้าไปไม่ถึงใจ เหมือนกับมีห้องที่ใจสามารถเข้าไป
หลบได้ เช่นเวลาที่อากาศร้อน มีห้องปรับอากาศ ก็หลบเข้าไปอยู่ข้างใน ข้างนอกจะร้อน
จะวุ่นวายอย่างไร ก็ไม่สามารถตามเข้าไปข้างในได้ นี่คือสมาธิ ถ้ามีความสงบแล้ว ไม่ว่า
อะไรจะเกิดขึ้น จะไม่มีอะไรมาสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจ สร้างความเศร้าโศก
เสียใจให้กับเราได้ เพราะมีที่พึ่ง มีที่หลบนั่นเอง ก็คือบุญกุศลที่ได้ประพฤติได้ปฏิบัติกัน
อย่างต่อเนื่องนั่นเอง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๑๓

ทำดีได้ดี

๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๘

วันนี้ท่านทั้งหลายไม่ต้องไปทำงานทำการ มีเวลาว่าง จึงได้ใช้เวลาว่างนี้ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ด้วยการมาวัด ทำบุญทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญจิตตภาวนา ฟังเทศน์ฟังธรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายพึงปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เพราะเมื่อได้ปฏิบัติแล้ว จิตใจของผู้ปฏิบัติจะได้รับความร่มเย็นเป็นสุข เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า เป็นสิ่งที่ผู้ใฝ่ดีใฝ่งามทั้งหลาย ไม่ควรมองข้าม แต่ควรชวนขวายเข้าวัดอยู่เรื่อยๆ เวลาเข้าวัดแล้วจิตใจจะมีความรู้สึกดี รู้สึกสบาย เพราะได้รับการดูแลรักษานั้นเอง วัดก็เหมือนกับโรงพยาบาล เวลามาวัดแล้วจิตใจจะเกิดความอึดอึดใจ เพราะได้ทำบุญทำทาน เวลาที่มีความรู้สึกไม่สบายอกไม่สบายใจ พอได้มาวัดก็จะมีความรู้สึกดีขึ้น เพราะวัดเป็นโรงพยาบาลของจิตใจนั่นเอง

เราจึงมาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง ตามกำลังแห่งศรัทธาความเชื่อของเรา ที่มีต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนไว้ว่า **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** ด้วยวิริยะ ความพากเพียรอุตสาหะ ที่จะทำแต่ความดี ละความชั่ว ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไป เพราะถ้าได้ปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ความสุขความเจริญก็จะเป็นผลตามมา ความทุกข์ความหายนะ ความเสื่อมเสียทั้งหลาย ก็จะอยู่ไกลจากตัวเราไป นี่คือวิถีชีวิตของชาวพุทธ เมื่อมีความเชื่อมีศรัทธา ในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้ว เราก็สร้าง ความพากเพียรขึ้นมา พยายามปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด คือ ๑. พากเพียรทำความดีที่ยังไม่มีให้ปรากฏขึ้นมา ๒. รักษาความดีที่มีอยู่แล้ว ไม่ให้หุดหายไป ๓. ละความชั่ว บาปกรรมทั้งหลาย ที่ยังละไม่ได้ให้หมดไป ๔. ป้องกันไม่ให้ความชั่วและบาปกรรมที่ได้ละแล้ว หวนกลับคืนมาอีก นี่คือความพากเพียรในทางพระพุทธศาสนา

ข้อที่ ๑. การกระทำความดีที่ยังไม่มีให้ปรากฏขึ้นก็คือ ถ้ายังไม่เคยทำบุญทำทาน ก็มาทำบุญทำทานกัน ถ้าเคยทำอาทิตย์ละครั้ง ก็เพิ่มเป็นอาทิตย์ละ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ฯลฯ ถ้ายังไม่เคยไหว้พระสวดมนต์บำเพ็ญจิตตภาวนา ทำจิตใจให้สงบร่มเย็นเป็นสุข เจริญวิปัสสนาให้มีความรู้แจ้งเห็นจริง ก็เริ่มปฏิบัติกัน เรียกว่าเป็นการเพิ่มความดี สร้างความดีที่ยังไม่มีให้มีมากขึ้นไป

ข้อที่ ๒. รักษาความดีงามที่มีอยู่แล้วไม่ให้หายไป เคยทำบุญทำทานอยู่เล็กน้อยเพียงไร ก็ต้องทำต่อไป เคยไหว้พระสวดมนต์เล็กน้อยเพียงไร ก็ต้องบำเพ็ญต่อไป อย่าให้ขาดเมื่อถึงเวลาทำบุญก็ทำไป ถึงเวลาไหว้พระสวดมนต์บำเพ็ญจิตตภาวนา ทำจิตใจให้สงบร่มเย็นเป็นสุข เจริญวิปัสสนาให้มีความรู้แจ้งเห็นจริง มีปัญญาไว้ป้องกันพิษภัยทั้งหลายที่จะมาสร้างความทุกข์ให้กับจิตใจ ก็ปฏิบัติไป นี่คือนิสัยที่ควรรักษาไว้ เคยปฏิบัติมานาน้อยเพียงไร ก็อย่าให้น้อยกว่าที่ได้เคยปฏิบัติมา ส่วนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ก็ควรปฏิบัติให้มากขึ้นไป เคยทำบุญไว้เท่าไร ก็ทำให้มากขึ้น ทำให้บ่อยขึ้น เคยไหว้พระสวดมนต์เล็กน้อยเพียงไร ก็สวดให้มากขึ้น ให้บ่อยขึ้น เคยนั่งสมาธิเดินจงกรมปฏิบัติธรรม ก็พยายามปฏิบัติให้มากขึ้นไป เหมือนกับการทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง มีรายได้เท่าไร อยากจะได้รายได้มากกว่าที่มีอยู่ ก็ต้องขยันมากขึ้นกว่าเดิม ทำงานให้มากขึ้น แล้วรายได้ก็จะเพิ่มตามขึ้นมา

ข้อที่ ๓. ให้ละบาปที่ยังไม่ได้ละเสีย ถ้ายังฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอยู่ ก็พยายามละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ถ้ายังลักทรัพย์อยู่ ก็พยายามละเว้นจากการลักทรัพย์ ถ้ายังประพฤติดิฉินประเวณีอยู่ ก็พยายามละเว้นจากการประพฤติดิฉินประเวณี ถ้ายังพุดปดมดเท็จอยู่ ก็พยายามละเว้นจากการพุดปดมดเท็จ ถ้ายังเสพสุรายาเมา ยังเกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ อยู่ ก็พยายามละเว้นเสีย นี่คือนิสัยที่เราจะต้องพากเพียรพยายาม ละสิ่งที่ไม่ดี ที่มีอยู่ในตัวเรา ให้เบาบางลงไป ให้หมดไปในที่สุด เพราะว่าสิ่งเหล่านี้ เมื่อมีอยู่ในตัวเราแล้ว จะสร้างความทุกข์ความวุ่นวายใจให้กับเรา เหมือนกับเชื้อโรคที่อยู่ในร่างกายของเรา เราต้องรีบกำจัดออกไป ไม่เช่นนั้นแล้วร่างกายจะถูกทำลายถึงแก่ชีวิตได้

ข้อที่ ๔. ให้ป้องกันบาปความชั่วทั้งหลายที่ได้ละแล้ว ไม่ให้มันหวนกลับมาอีก ถ้าเลิกสุรายาเมาได้แล้ว ก็อย่ากลับไปเสพอีก ถ้าเลิกเล่นการพนันได้แล้ว ก็อย่ากลับไปเล่นอีก ถ้าละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จได้แล้ว ก็อย่าไปทำอีก ละได้มากน้อยเพียงไร ก็พยายามรักษาไว้ เคยรักษาศีลได้ก็ข้อ ก็พยายามรักษาไป เคยรักษาศีลได้อาหิทยุทธะก็วัน ก็พยายามรักษาไป อย่าให้หุดหายไป ถ้าปล่อยให้หุดหายไปแล้ว ทุกข์ภัยต่างๆ ก็จะเป็นผลที่ตามมา ซึ่งไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราทั้งหลายปรารถนากันเลย พวกเราทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง แต่เราไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร มีแต่พระพุทธรเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลายเท่านั้นที่เห็นได้อย่างชัดเจนว่า ความสุข ความเจริญก็ดี ความทุกข์ความเสื่อมเสียก็ดี ล้วนเกิดจากการกระทำของพวกเราทั้งสิ้น คือการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่เรียกว่ากรรมนั่นเอง

กรรมแปลว่าการกระทำ ซึ่งทำได้ ๓ ทางด้วยกัน คือทางร่างกาย ทางวาจาและทางใจ เรียกว่ากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ในกรรมทั้ง ๓ นี้ มีมโนกรรม คือการกระทำทางใจเป็นใหญ่ เป็นเจ้านาย เป็นผู้สั่งการ ส่วนการกระทำทางวาจา ทางกายนั้น เป็นลูกน้อง เป็นบ่าว ถ้าไม่มีใจสั่งการแล้วก็จะพูดไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ เช่นญาติโยมวันนี้จะมาที่วัดได้ ใจก็ต้องคิดก่อน เป็นผู้ริเริ่มก่อน ความคิดของใจนี้เรียกว่ามโนกรรม เมื่อคิดแล้วก็สั่งการออกมาทางวาจา และทางกาย เช่นพูดคุยกับเพื่อนกับคนสนิทว่า พรุ่งนี้ไปวัดกันดีไหม อย่างนี้เป็นต้น แล้วก็เตรียมข้าวเตรียมของ ก็ต้องใช้กายกรรม ใช้ร่างกายของเรากระทำการต่างๆ เช่นไปซื้อข้าวกับปลาข้าวของต่างๆ มาถวายพระ เหล่านี้เรียกว่าเป็นการกระทำทั้งสิ้น เรียกว่ามโนกรรม วจีกรรม และกายกรรม การกระทำทางใจ ทางวาจา และทางกาย โดยถือหลักสำคัญว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว วาจาเป็นบ่าว ถ้าไม่มีใจสั่งการแล้ว การกระทำทางวาจาและทางกายก็ไม่สามารถที่จะเป็นไปได้อีก

พระพุทธรเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้พวกเรามีสติอยู่เสมอ คอยดูความคิดของเราว่า จะคิดไปในทางไหน เพราะสามารถคิดไปได้ ๓ ทางด้วยกัน คือ ๑. คิดไปในทางกุศล คือคิดไปในทางที่ดีที่งาม ๒. คิดไปในทางอกุศล คือคิดไปในทางที่ไม่ดีไม่งาม และ ๓. คิดไป

ในทางที่ไม่ใช่กุศลหรืออกุศล เป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว นี่ก็คือความคิดทั้ง ๓ จำพวก เมื่อคิดแล้ว ก็จะสั่งการไปสู่การกระทำทางกายและทางวาจาต่อไป ถ้าไม่มีสติคอยเฝ้าดูอยู่ก็จะไม่รู้วากำลังคิดไปในทิศทางไหน คิดไปในทิศทางใด ก็ปล่อยให้กระทำไปทันที แล้วแต่อารมณ์ เช่นเวลาที่มีอารมณ์ขุ่นมัว ก็จะคิดไปในทางอกุศล อยากจะด่าว่าผู้อื่น อยากจะทุบตีทำร้ายผู้อื่น ถ้าไม่มีสติ การกระทำก็จะเกิดขึ้นทันทีทันใด เพราะไม่มีเครื่องคอยเตือนบอกเรานั้นเอง ว่าความคิดแบบนี้ การพูดแบบนี้ การกระทำแบบนี้ดีหรือไม่ดีอย่างไร

แต่ถ้ามีสติรู้อยู่ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ มีปัญญาคอยแยกแยะว่า อะไรผิด อะไรถูก อะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล เวลาคิดเรื่องอกุศลทั้งหลาย ก็จะระงับได้ทันที เพราะมีสติมีปัญญาอยู่ในใจแล้ว สามารถระงับความคิดที่ไม่ดีทั้งหลายได้ อย่างง่ายดาย เพราะอยู่ที่ใจนั่นเอง เป็นเพียงจุดเริ่มต้น เหมือนกับการจุดไฟให้ติดขึ้นมา แล้วรู้ว่าถ้าปล่อยให้ไหม้ไปเรื่อยๆ ก็จะเผาบ้านได้ทั้งหมด เวลาไฟเริ่มลุกขึ้นมาใหม่ๆ ถ้าเอาน้ำราดลงไปเพียงชั้นสองชั้น ไฟก็จะดับทันที แต่ถ้าปล่อยให้ลุกลาม จนกระทั่งไหม้ไปทั่วบ้านแล้ว เวลาจะดับไฟก็จะยาก เช่นเดียวกับการกระทำของเรา ถ้ายังอยู่ในใจอยู่ ก็จะดับได้ง่าย แต่ถ้าหลุดออกมาทางกาย ทางวาจาแล้ว ก็จะหยุดยาก ยิ่งมีการตอบโต้กัน ยิ่งทำให้เรื่องใหญ่โตขึ้นไปใหญ่ เหมือนกับเติมฟืนเข้าไปในกองไฟ ทำให้ไฟยิ่งแรงขึ้นไปอีก จนไม่สามารถที่จะดับได้ ก็ต้องปล่อยให้เผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างให้วอดวายไปหมด

นี่คือการกระทำของพวกเรา ถ้ามีสติมีปัญญาแล้ว จะสามารถควบคุมการกระทำให้ไปในทิศทางที่เราทั้งหลายปรารถนากันได้ คือไปในทิศทางที่ดีที่งาม ที่สุขที่เจริญนั่นเอง แต่ถ้าขาดสติขาดปัญญาแล้ว ปล่อยให้จิตใจเป็นไปตามอารมณ์ ก็จะพาไปตกนรกหมกไหม้ ทั้งๆที่เราก็ไม่อยากจะไปกัน แต่เพราะความโง่เขลาเบาปัญญา ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าการกระทำนั้นๆ เมื่อทำไปแล้วจะมีผลเสียหายตามมาต่อไปอย่างไร เช่นข่าวคราวทั้งหลายที่เราได้ยินได้ฟังตามสื่อต่างๆ ทางวิทยุ ทางโทรทัศน์ หรือทางหนังสือพิมพ์ เรามักจะได้รับข่าวที่ไม่ค่อยดีสักเท่าไร มีเรื่องของคนฆ่ากันตาย มีเรื่องของการเบียดเบียนกัน มีเรื่องของคนต้องไปติดคุกติดตะราง ทำร้ายชีวิตของตนเอง เรื่องเหล่านี้ล้วนเป็นผล

ที่เกิดจากการกระทำทางจิตทั้งสิ้น คือคิดไปในทางอกุศล ไม่มีสติไม่มีปัญญาคอยควบคุมดูแลระดับความคิดเหล่านั้น เมื่อไม่ได้ระงับ ความคิดที่ไม่ดีเหล่านั้นก็จะไหลออกไปสู่กาย สู่วาจาต่อไป

เมื่อเกิดมีการพูด มีการกระทำแล้ว ผลก็ต้องปรากฏตามมา เช่นคิดไปลักทรัพย์ แล้วก็มี การกระทำตามความคิดนั้น แล้วก็ถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจจับไป ก็ต้องไปติดคุกติดตะราง ถ้าไปเสพสุรายาเมา แล้วเกิดการทะเลาะวิวาทกัน มีการทุบตีกัน ก็ต้องมีการเจ็บเนื้อเจ็บตัวกันตามมา ถ้าไปขับรถยนต์ในขณะที่มีเมามา ก็จะเกิดอุบัติเหตุถึงแก่ความตายหรือ พิกลพิการกันไป คนอื่นที่ไม่รู้อิโหน่อิเหน่ก็ต้องมาพลอยรับเคราะห์กรรมที่เกิดจากการกระทำของเราไปด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เนื่องจากไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผลนั่นเอง ไม่เคยรำเรียน ไม่เคยศึกษา ไม่เคยเข้าวัดเข้าวา ปล่อยให้ชีวิตไหลไปตามความคิดของตน เชื่อว่าเป็นความคิดที่ถูกที่ดีที่งาม แต่เวลาเกิดผลเสียขึ้นมา ตนนั้นแหละจะต้องเป็นผู้ที่รับผลนั้นๆไป ต้องติดคุกติดตะรางก็เพราะความคิดของตนพาไป ฆ่าตัวตายก็เพราะความคิดของตนพาไป

เราจึงควรให้ความสนใจต่อการดูแลรักษาจิตใจ ด้วยการสร้าง**สติ** สร้าง**ปัญญา**ให้เกิดขึ้น การสร้างสตินั้น ก็คือให้มีความรู้อยู่กับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ที่ไหน ก็ให้รู้ว่า อยู่ตรงนั้น ขณะนี้นั่งอยู่ตรงนี้ ก็ให้ใจรู้อยู่ตรงนี้ อยู่กับการฟัง อย่าให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้าปล่อยให้ใจคิด ก็แสดงว่าไม่มีสติแล้ว สติไม่บริบูรณ์ ถ้าสติบริบูรณ์ จะต้องอยู่ที่นี้ อยู่กับการฟัง เช่นเดียวกับการกระทำอย่างอื่น กำลังเขียนหนังสือ ก็ให้มึสติรู้ อยู่กับการเขียนหนังสือ อ่านหนังสือก็ให้มึสติรู้ อยู่กับการอ่านหนังสือ รับประทานอาหารก็ให้มึสติ อยู่กับการรับประทานอาหาร ไม่ใช่รับประทานไป แล้วก็คุยกันไป บางที่ไม่รู้ว่า รับประทานอะไรเข้าไปก็มี เพราะเพลิน มือก็ตักอาหารเข้าปากไป แต่ใจก็คุยกันไป อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ ถ้ารับประทานอย่างมีสติ ต้องรับประทานแบบพระ เวลาพระฉัน ท่านจะไม่คุยกัน จะมีสติอยู่กับการรับประทานอาหาร เวลาบิณฑบาต ก็จะมีสติอยู่กับการบิณฑบาต จะอยู่กับหน้าที่การงานอย่างเดียว ไม่ปล่อยให้จิตใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ

เพราะถ้าปล่อยไปแล้ว เวลาทำอะไร ก็มักจะผิดพลาดอยู่เรื่อยๆ เพราะว่าไม่ได้เฝ้าดูอย่างต่อเนื่องนั่นเอง ดูแบบเดียวแล้วก็ไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ก็เลยทำผิดพลาด บ้าง

ถ้ามีสติอยู่กับการทำงานอย่างต่อเนื่อง รู้อยู่ทุกขณะว่ากำลังทำอะไรอยู่ อย่างนี้การกระทำก็จะไม่ผิดพลาด เช่นเดียวกับการดูแลใจของเรา ถ้าคอยดูแลความคิดอยู่เสมอ เวลาคิดอะไร ก็ต้องรู้แล้วว่ากำลังคิดอะไร คิดดีหรือคิดร้าย ต้องรู้ถ้ามีสติ ถ้าไม่รู้ว่าความคิดนั้นดีหรือร้าย ก็ต้องศึกษาหาความรู้จากท่านผู้รู้ทั้งหลาย เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอน พระอริยสงฆ์สาวก ผู้มีความฉลาดรู้ในเรื่องผิด เรื่องถูก เรื่องดี เรื่องชั่ว ถ้าหมั่นศึกษาพงศกษัตริย์พงศกษัตริย์อยู่เรื่อยๆ ก็จะได้รับความรู้จากท่าน เรียกว่า**สุตมยปัญญา** เป็นความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ได้อ่านหนังสือธรรมะ ได้รำได้เรียน นี่เป็นความรู้ อย่างหนึ่ง ความรู้อีกอย่างหนึ่ง ก็เกิดจากการคิดของเราเอง คิดแบบมีเหตุมีผล เช่นเห็นว่าเมื่อทำอะไรลงไปแล้ว จะเกิดผลอะไรตามมา เห็นคนไปลักขโมยข้าวของเงินทอง แล้วถูกตำรวจจับไปเข้าคุกเข้าตาราง ก็คิดได้ว่า การที่ไปติดคุกติดตารางนี้ ต้องเกิดจากการไปลักทรัพย์ ไปขโมยข้าวของๆผู้อื่นเขา จึงถูกตำรวจจับเข้าคุกเข้าตารางไป คิดแบบนี้ก็จะรู้ว่า การลักทรัพย์นี้ไม่ดี เมื่อทำไปแล้วก็ต้องถูกเจ้าหน้าที่จับเข้าคุกเข้าตาราง ถ้าเป็นนักเรียน เวลาไปเรียนก็ไม่ไปเรียน ครูอาจารย์ก็มาบอกพ่อแม่ที่บ้านว่า ลูกไม่ได้ไปโรงเรียน เมื่อพ่อแม่รู้ ก็ต้องเอาไม้เรียวมาตีลูก ถ้าลูกคิดเป็น ก็จะมีปัญหาการเรียนเป็นการกระทำที่ไม่ดี เมื่อทำไปแล้ว จะต้องโดนไม้เรียว นี่คือการคิดด้วยเหตุผล เรียกว่า**จินตามยปัญญา** เป็นปัญญาความรู้ที่เกิดจากการคิดด้วยเหตุด้วยผล

มีปัญญ่อีกอย่างหนึ่ง นี้เรียกว่า**ภาวนามยปัญญา** เป็นปัญญาความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม คือการนั่ง**สมาธิ**และเจริญ**วิปัสสนา** เวลาได้นั่งสมาธิจนจิตใจสงบลง จะรู้เลยว่าความสุขนั้น อยู่ที่ตรงไหน เมื่อก่อนยังไม่เคยนั่งสมาธิ จะไม่รู้ว่าความสุขอยู่ตรงไหน ก็จะเดาไปสุ่มสี่สุ่มห้า เห็นใครเขามีอะไร ก็คิดว่าเขามีความสุข ก็อยากจะมีความสุขเหมือนกับเขา เห็นเขามีคู่ครอง มีสามี มีภรรยา ก็คิดว่าเขามีความสุข ก็อยากจะมีตามเขา พอมีสามี มีภรรยาเข้า กลับมีความสุขทุกอย่างใหญ่หลวงตามมา ทุกข์ที่เกิดจากการต้องอยู่ด้วยกัน ต้องทะเลาะเบาะแว้งกัน ต้องหนักอกหนักใจต่อกันและกัน

ห่วงใยต่อกันและกัน เป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นกัน เพราะไม่รู้ว่าคุณสมบัติที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหนนั่นเอง ก็เลยต้องทำตามชาวบ้านเขา เห็นชาวบ้านเขามีอะไร ก็อยากจะมีตามเขา แต่พอมีแล้ว จึงรู้ว่ามันเป็นความทุกข์ทั้งนั้น แต่เมื่อมีแล้ว ก็ติดเหมือนกับคนที่ติดยาเสพติด ทั้งๆที่รู้ว่ายาเสพติดนี้มีโทษ แต่เมื่อติดแล้วก็เลิกไม่ได้ ก็ต้องทนเสพไปจนตายไปในที่สุด เพราะถ้าไม่ได้เสพ ก็ทรมานใจ

นี่คือความโง่เขลาเบาปัญญา เพราะไม่ได้บำเพ็ญภาวนานั่นเอง ถ้าบำเพ็ญภาวนาทำจิตใจให้สงบแล้ว จะรู้ขึ้นมาว่า ความสุขที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ตัวเราเอง **อยู่ที่ใจที่สงบนี้เอง** เมื่อก่อนนี้ใจไม่สงบ ก็เลยสร้างความหิวความอยากขึ้นมาตลอดเวลา จนทำให้ อยู่ไม่เป็นสุข แต่พอมาฝึกทำสมาธิจนจิตใจสงบแล้ว จึงรู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ตัวเอง เพราะเวลาจิตสงบแล้ว มันสุขจริงๆ สุขยิ่งกว่าอะไรที่เคยได้สัมผัสมา นี่แหละที่ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา เรียกว่า**ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ถ้าได้เจอความสุขที่เกิดจากความสงบในใจแล้ว จะสามารถเลิกสิ่งต่างๆ ละเว้นสิ่งต่างๆ ที่ไม่ดีไม่งามได้หมดเลย เรื่องการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เรื่องการลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พูดปดมดเท็จโกหกหลอกลวง เรื่องการเสพสุรายาเมา และอบายมุขต่างๆ จะสามารถเลิกได้เลย เพราะใจไม่หิวกับสิ่งเหล่านี้แล้ว เหมือนได้รับประทานอาหารเต็มที่แล้ว ต่อให้ใครยกอาหารที่วิเศษเลิศโลกขนาดไหนมาตั้งไว้ข้างหน้า ก็รับประทานไม่ลง เพราะมันเต็มไปหมดแล้ว ถ้ารับประทานเข้าไป ท้องก็ต้องแตกแน่นอน

นี่คือ**ภาวนามยปัญญา** ความรู้ที่เกิดจากการบำเพ็ญจิตตภาวนา เมื่อบำเพ็ญจนพบกับความสุขที่แท้จริงแล้ว ก็จรรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนไม่ใช่ความสุขเลย ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเงินวัตถุข้าวของเงินทองหรือบุคคลต่างๆ ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น มีอะไรก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น มีสามี มีภรรยา ก็ต้องทุกข์กับสามี ทุกข์กับภรรยา มีลูกก็ต้องทุกข์กับลูก มีบ้านก็ต้องทุกข์กับบ้าน มีรถก็ต้องทุกข์กับรถ มีอะไรก็ต้องทุกข์กับเขาทั้งนั้น สู้ไม่มีอะไรเสียจะดีกว่า อยู่แบบตัวเปล่าๆ อย่างนี้แหละดีที่สุด ไม่ต้องทุกข์กับอะไร แล้วชีวิตจะมีแต่ความสุข นี่คือนสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ตรัสรู้ ได้พบ ได้เข้าใจ ท่านมีปัญญา ท่านรู้แล้วว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ในตัวท่าน อยู่

ในตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่อื่น เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ สิ่งอื่นๆทั้งหลายนั้น ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ถ้ามีความสุขก็เป็นความสุขที่เกิดจากความหลง หลงไปยินดี หลงไปอยากได้ เมื่อหลงอยากจะได้แล้ว เวลาได้มาใหม่ๆ ก็ดีอกดีใจ แต่พอต้องมาดูแลรักษา ก็เกิดความปวดศีรษะตามมา มีรถก็ต้องซ่อมแซม ต้องซื้อน้ำมันมาเติม เวลาน้ำมันขึ้นราคา ก็บ่นกันทั่วบ้านทั่วเมือง ไม่มีใครบอกว่าดีเลย เวลาน้ำมันขึ้น มีแต่บ่นกันไปหมด การบ่นก็คือความทุกข์นั่นเอง ลูไม่มีอะไรเลยจะดีกว่า การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๑๔

พระที่บ้าน

๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๘

การทำบุญเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะทำให้จิตใจมีความสุข สดชื่น เบิกบาน ปีติ อิ่ม พอ และภาคภูมิใจ การทำบุญนั้นทำได้หลายวิธีด้วยกัน เป็นบุญด้วยกันทั้งนั้น มีบางท่านอยากทราบว่าการทำบุญอย่างไรหนจะได้บุญมากๆ เพราะนานๆจะได้ทำสักที สำหรับผู้ที่ยังมีพ่อแม่ การทำบุญกับพ่อแม่เป็นอันขาด เป็นการทำบุญที่ได้บุญมากๆ เพราะไม่มีใครในโลกนี้ ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเรา เท่ากับคุณพ่อคุณแม่ของเรา ถ้าไม่มีคุณพ่อคุณแม่แล้ว เราก็ไม่มีโอกาสที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ มีอาการ ๓๒ เหมือนอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ได้ ต้องอาศัยพ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิด แล้วยังต้องอาศัยพ่อแม่เป็นผู้เลี้ยงดู เพราะตอนที่เกิดมาใหม่ๆ ย่อมไม่สามารถเลี้ยงดูตัวเองได้ ต้องอาศัยพ่อแม่คอยเลี้ยงดู จนกว่าจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสามารถเลี้ยงดูตัวเองได้ เมื่อเลี้ยงตัวเองได้แล้ว ก็ต้องหันกลับมาดูพ่อแม่ เพราะพ่อแม่จะมีอายุมากขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไปท่านก็จะไม่สามารถที่จะดูแลตัวท่านเองได้ ก็ต้องเป็นหน้าที่ของลูกๆ ที่จะต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ต่อไป

ดังนั้นการได้เลี้ยงดูพ่อแม่ ทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่าเป็นการทำบุญกับพระอรหันต์เลยทีเดียว เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า พ่อแม่ของลูกๆนั้น เปรียบเหมือนพระพรหม พระอรหันต์ การได้ดูแลอุปถัมภ์ท่านตามกำลังความสามารถอย่างเต็มที่แล้วนั้น แหะละ เป็นการทำบุญที่ยิ่งใหญ่สำหรับลูกๆ เราจึงไม่ควรมองข้าม**พระผู้ประเสริฐที่อยู่ในบ้านของเรา** เวลาคิดอยากจะไปหาพระอริยสงฆ์ที่ไหน ตามสถานที่ต่างๆ ในเบื้องต้นต้องไม่ลืมพระที่อยู่ในบ้านของเรา คือพ่อแม่ของเรา ดูแลท่านให้ดีเสียก่อน ก่อนที่จะไปแสวงหาพระอริยสงฆ์ที่อื่นต่อไป เพราะบุญนั้นมีหลายระดับด้วยกัน การดูแลพ่อแม่เราก็เป็นบุญอย่างหนึ่งเป็นบุญที่เกิดจากการเสียสละ รับผิดชอบต่อผู้อื่น ส่วนบุญที่สูงกว่านี้ เราก็ต้องแสวงหาเหมือนกัน เช่นบุญที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

ถ้าได้พบพระอริยสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีดวงตาเห็นธรรม แล้วได้ยินได้ฟังธรรม จากท่าน ก็จะเป็นคุณเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะท่านรู้จริงเห็นจริง สิ่งที่ท่านสอนล้วน เป็นความจริงทั้งหมด ตรงประเด็น ไม่อ้อมค้อม ไม่ทำให้เราสงสัย หลงทาง ถ้าผู้สอนไม่ รู้จริงเห็นจริง แล้วสอนไปตามความคาดคะเน ก็จะไม่สามารถสอนตามความจริงได้ ผู้ฟังก็จะไม่สามารถรับประโยชน์จากคำสอนได้ เหมือนกับคนที่ไม่รู้ทาง ย่อมบอกทาง ใ้กับผู้อื่นไม่ได้ เหมือนคนตาบอดชี้ทางใ้กับคนตาบอด

การทำบุญกับพระอริยสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็เป็นสิ่งที่ดีควรทำ แต่ก็ไม่ควรมองข้าม พระอรหันต์ที่อยู่ที่บ้าน พยายามดูแลท่านให้ดี ให้ความเคารพกับท่าน ท่านสั่งสอนท่าน พุดอะไร เราก็ควรน้อมเอาเข้ามาใส่ใจจิตใจ ถึงแม้จะไม่ถูกอกถูกใจ ก็อย่าไปเถียงพ่อ เถียงแม่ ไม่ชอบก็ฟังไว้เฉยๆก็แล้วกัน แล้วนำเอาไปพินิจพิจารณา ถ้าเห็นว่าสิ่งที่ท่าน สอนนั้นไม่ถูกต้องตามหลักธรรม ก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตาม เช่นเรามีสามีหรือมีภรรยา แล้ว แต่พ่อแม่อยากจะให้เราได้คนใหม่มาแทนสามีแทนภรรยาที่เราได้อยู่แล้ว อย่างนี้ถ้า พิจารณาตามหลักธรรมแล้ว ก็ไม่ถูกต้อง เพราะผิดศีลข้อที่ ๓ ที่ให้ละเว้นจากการ ประพฤติผิดประเวณี ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ไม่ต้องปฏิบัติตามที่พ่อแม่สั่งใ้ทำ เพราะไม่ ถูกต้องตามหลักธรรมนั่นเอง

ถ้าถูกต้องตามหลักธรรม ก็ควรปฏิบัติตาม เช่นเราเป็นคนเกเร ไม่เอาถ่าน ไม่ทำงานทำ การ ชอบเที่ยวเตร่ ไม่เรียนหนังสือ เอาแต่เสพสุรายาเมา เล่นการพนัน ถ้าท่านเตือนเรา ว่า อย่าไปทำสิ่งเหล่านี้เลย จะทำให้ชีวิตเราตกต่ำ อย่างนี้ถึงแม้เราจะไม่ชอบ แต่หลังจาก วิเคราะห์แล้ว เห็นว่าสิ่งที่ท่านสอนนั้น ถูกต้องตามหลักธรรม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่ง สอนไว้ เราก็ควรน้อมรับเอามาปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติได้ก็ทำให้พ่อแม่มีความสุข การทำให้ พ่อแม่มีความสุขนี้แหละ คือการทำบุญอย่างหนึ่ง เราจึงไม่ควรโกรธเกลียดพ่อแม่ ที่คอย เตือนเมื่อเราทำตัวไปในทางที่ไม่ดีไม่งาม แต่ควรสำนึกในความเมตตา ความห่วงใย ของ ท่านที่มีต่อเรา เมื่อเห็นเราประพฤติตนไปในทางที่เสื่อมเสีย ก็คอยเตือน คอยบอก เพื่อ เราจะได้ไม่หลงทาง ไม่เห็นผิดเป็นชอบ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ต่อไปเราจะตกต่ำและก้าวไปสู่ ความหายนะในที่สุด

นี่คือการแสดงความเคารพ ความกตัญญู การทำบุญกับคุณพ่อคุณแม่^{นี้} นอกจากการ
เสียสละรับใช้คุณพ่อคุณแม่แล้ว เรายังสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ดีที่งาม สิ่งทีประเสริฐให้กับ
ท่านได้ แบบที่ไม่เป็นการสั่งสอนท่าน แต่เป็นการเล่าให้ฟัง เพราะโดยปกติแล้ว ถ้าลูกจะ
สอนพ่อสอนแม่ ควรรู้จักกาลเทศะ และมีอุบายที่แยบคาย แต่ถ้าพ่อแม่เห็นว่าเราเป็นคน
ฉลาด แล้วอยากจะได้รับคำสอนจากเรา อย่างนี้ก็สอนโดยตรงเลยก็ได้ เช่นพระพุทธเจ้า
หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็ได้เสด็จกลับไปเยี่ยมพระ
ราชบิดาในพระมหาราชวัง ทรงแสดงธรรมโปรดพระราชบิดา และบรรดาญาติสนิทมิตร
สหายทั้งหลาย มีหลายท่านด้วยกันที่ได้บรรลุธรรม มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เช่นพระราช
บิดา เจ้าสุทโธทนะ ก็ได้บรรลุเป็น**พระโสดาบัน** หลังจากนั้นก็ได้เสด็จกลับไปโปรดอยู่
เรื่อย ๆ เป็นระยะ ๆ จนกระทั่ง ๗ วันก่อนที่พระราชบิดาจะเสด็จสวรรคต ก็ทรงสอนให้
ได้บรรลุเป็น**พระอรหันต์**ในที่สุด นี่คือการตอบแทนพระคุณของพระราชบิดาของ
พระพุทธเจ้า

เช่นเดียวกับพระพุทธรमारดา ก็ทรงได้โปรดทั้งๆที่พระพุทธรमारดาได้เสด็จสวรรคตไป
แล้ว ๗ วันหลังจากที่พระพุทธเจ้า คือเจ้าชายสิทธัตถะราชกุมาร ได้ประสูติออกมาดูโลก
พระพุทธรमारดา ก็ทรงเสด็จสวรรคตไป แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เห็นธรรม
แล้ว ทรงมีความสามารถที่จะเล็งญาณหาพระพุทธรमारดาได้ เมื่อได้เจอพระพุทธรमारดา
ในสวรรค์ จึงได้ทรงโปรดแสดงธรรมตลอดเวลา ๓ เดือน จนพระพุทธรमारดาได้บรรลุ
เป็น**พระโสดาบัน** เป็นพระอริยบุคคลขั้นที่ ๑ สำหรับผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว
ย่อมพ้นจาก**อบาย**โดยสิ้นเชิง ถึงแม้จะมีภพชาติเหลืออยู่อีกไม่เกิน ๗ ชาติก็ตาม แต่ใน
ภพชาติทั้ง ๗ นี้ จะไม่ต่ำกว่าภพชาติของมนุษย์ คือจะไม่ไปเกิดในอบาย ไม่ว่าจะ
เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกายหรือสัตว์นรกอีกต่อไป

เพราะท่านตั้งมั่นอยู่ในการทำความดี ทำบุญทำทานด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่หวัง
ผลตอบแทนจากผู้อื่น ทำไปเพื่อชำระกิเลสตัณหา ที่มีอยู่ภายในจิตใจ ละเว้นจากการ
กระทำความชั่ว ๕ ประการ คือฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปด
มดเท็จ เสพสุรายาเมา สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่พระโสดาบัน จะไม่แตะต้อง จะไม่ละเมิดโดย

เด็ดขาด แล้วใช้เวลาที่มีอยู่ไปกับการบำเพ็ญ**จิตตภาวนา** พยายามเจริญจิตให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จากชั้น**โสดาบัน** ก็ขึ้นไปสู่ชั้น**สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์** ไม่ช้าก็เร็ว แต่ไม่เกิน ๗ ชาติ นี่เป็นฐานะของผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำเพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณของพระพุทธบิดาและพระพุทมารดา พระพุทธบิดาก็ได้บรรลุเป็น**พระอรหัตต์**ในวาระสุดท้ายก่อนเสด็จสวรรคต พระพุทมารดาก็บรรลุเป็น**พระโสดาบัน** พ้นจากอบายโดยสิ้นเชิง

นี่คือสิ่งที่ลูกสามารถกระทำได้ เพื่อตอบแทนพระคุณของพ่อของแม่ ถ้ามีความสามารถแล้วพ่อแม่มีความเลื่อมใสศรัทธา ที่จะปฏิบัติตามคำสอนของลูก โดยสรุปถ้าลูกสามารถทำให้พ่อแม่ ที่ไม่เคยตั้งอยู่ในการทำบุญทำทาน ให้ตั้งมั่นอยู่ในการทำบุญทำทานได้ ที่ไม่เคยตั้งมั่นอยู่กับการละเว้นจากการทำบาปทำกรรม คือมีศีล ๕ ครบถ้วนบริบูรณ์ ให้เห็นโทษถึงการละเมิดศีล ๕ แล้วตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ และที่ไม่เคยปฏิบัติจิตตภาวนามาก่อน ให้ตั้งมั่นอยู่ในการปฏิบัติจิตตภาวนา ถ้าสอนให้พ่อแม่ปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ นี้ คือ **ทาน ศีล ภาวนา** ได้แล้ว ก็ถือว่าได้ทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่เช่นนั้นแล้วถึงแม้จะเลี้ยงดูท่านไปตลอดชีวิตของเรา และตลอดชีวิตของท่าน บุญคุณที่เราทดแทนให้กับท่านนั้น ก็ยังไม่หมด จะหมดก็ต่อเมื่อเราสามารถสอนให้ท่านตั้งมั่นอยู่ใน**ทาน ศีล ภาวนา** ได้เท่านั้น เพราะถ้าได้ตั้งมั่นอยู่ใน**ทาน ศีล ภาวนา**แล้ว ก็จะได้บรรลุ**อริยมรรคอริยผล** ตามลำดับต่อไป

นี่แหละคือการทำบุญกับพ่อกับแม่ของเรา ในสิ่งที่เราสามารถทำได้ เราไม่ควรมองข้ามไป ถ้าไม่ดูแลพ่อแม่แล้ว เวลาที่จะไปทำความดีอย่างอื่น ก็จะมีความรู้สึกไม่สบายอกไม่สบายใจอยู่นั้นแหละ เพราะจะรู้สึกว่าได้มองข้ามอะไรไป ขาดอะไรไป แต่ถ้าได้ทำหน้าที่ที่ต้องทำกับพ่อแม่อย่างครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว เวลาจะไปทำอะไร จะไม่มีความรู้สึกตะขิดตะขวงใจ ไม่รู้สึกว่ามิอะไรมาเป็นอุปสรรคขวางกั้น เช่นบางท่านที่สนใจต่อการปฏิบัติธรรม แต่มีหน้าที่ที่จะต้องดูแลพ่อแม่อยู่ ก็อย่าไปคิดว่าการดูแลพ่อแม่นี้ เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมขั้นสูง เพราะคนเราแต่ละคนนั้น มีวิบากต่างกัน บางคนก็

สามารถออกปฏิบัติได้เลย ไม่มีอะไรมาเหนี่ยวรั้งไว้ แต่บางคนยังมีภาระมีหน้าที่ที่ยังต้องทำอยู่ ก็ถือว่าการทำหน้าที่นี้แหละ เช่นดูแลพ่อแม่ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน

เช่นเดียวกับพระอานนท์ ที่หลังจากได้บวชและบรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว แต่กลับต้องมีหน้าที่คอยปรนนิบัติรับใช้พระพุทธเจ้าอยู่ถึง ๒๕ ปีด้วยกัน จนพระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ถึงจะมีเวลาออกปฏิบัติต่อ แต่ก็ไม่ได้เสียเวลามาก เพียง ๓ เดือนก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เช่นเดียวกับผู้ที่บวชพร้อมๆกับท่าน แต่ได้บรรลุธรรมไปก่อนท่านแล้ว เนื่องจากต้องติดอยู่กับภาระการดูแลอุปัฏฐากรับใช้พระพุทธเจ้า แต่การอุปัฏฐากรับใช้พระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีอะไร เพราะเป็นการเจริญบุญบารมีไปในตัว ให้พร้อมที่จะก้าวไปสู่ธรรมที่สูงยิ่งขึ้นไปนั่นเอง ถ้าไม่มีฐานที่ดี เวลาสร้างบ้านสร้างตึกสูงๆ ก็จะไม่สามารถตั้งอยู่ได้ ถ้าฐานไม่แน่นหนามั่นคง ต้องเอียงและทรุดตัวลงหรือล้มลงมาอย่างแน่นอน แต่ถ้าได้สร้างรากฐานให้มีความแน่นหนามั่นคง สามารถรับน้ำหนักของตึกสูงๆได้แล้ว ตึกก็จะไม่ทรุด แต่จะตั้งอยู่อย่างสง่าผ่าเผย

ฉันใดการบำเพ็ญธรรมตามขั้นต่างๆ ก็จะเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เราไม่สามารถกระโดดข้ามไปได้ตามความต้องการของเรา แต่ต้องบำเพ็ญตั้งแต่ขั้นรากฐานขึ้นไปจนถึงขั้นสูงสุดขั้นแรกๆก็คือความกตัญญูกตเวทิตะ สัมมาคารวะ การเสียสละ รับผิดชอบต่อผู้อื่นก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยก้าวขึ้นสู่ศีล สุภาวणा สมาธิและปัญญาต่อไป นี่คือธรรมที่เราสามารถปฏิบัติได้พร้อมๆกัน แต่บางอย่างเราต้องปฏิบัติให้ครบบริบูรณ์ก่อน ถึงจะก้าวสูงขึ้นไปได้ ถ้าคิดว่าอยากจะบรรลุทันที เช่นอยากจะไปประเทศฝรั่งธรรมกับพระอริยสงฆ์เพียงครั้งเดียว แล้วบรรลุเลย ถ้าได้บำเพ็ญบุญคุณชนิดต่างๆมาแล้วในอดีตทุกชาติ มีความกตัญญูกตเวทิตะ มีสัมมาคารวะ มีจาคะการเสียสละ มีศีล มีสมาธิอยู่ในจิตแล้ว ถ้าฝรั่งธรรมเพียงครั้งเดียวก็สามารถบรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้เลย เช่นเดียวกับพระอริยสงฆ์สาวกในอดีต ที่ได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงครั้งเดียว ก็สามารถบรรลุเป็นพระอริยบุคคลขึ้นมาได้เลย

เนื่องจากว่าท่านเหล่านั้น ได้สร้างรากฐานที่ดีไว้แล้ว ได้สร้างบุญสร้างบารมีรองรับไว้แล้ว ชาติเพียงแต่**ปัญญา** ความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริง ที่ยังไม่สามารถเห็นได้

ต้องอาศัยคนที่รู้จริงเห็นจริงอย่างพระพุทธเจ้ามาสอน อย่างตอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ใหม่ ๆ พอไปโปรด**พระปัญจวัคคีย์**ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นการแสดงธรรมครั้งแรก ก็มีหนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ คือ**พระอัญญาโกณฑัญญะ** ก็ได้บรรลุธรรม มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เห็นว่า**ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีการเกิดขึ้น ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** ถ้าพูดตามภาษาชาวบ้านก็คือ **คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตายด้วยกันทุกคน** นี่เป็นสิ่งที่พระโสดาบันรับได้ ไม่สงสัย ไม่ปฏิเสธความจริงอันนี้ ความหวาดกลัวเกี่ยวกับเรื่องความเป็นความตายก็จะหมดไป เพราะรู้อยู่แก่ใจว่า ไม่มีใครจะอยู่ไปได้ตลอด

นี่เป็นสังขารความจริงของชีวิต เมื่อเกิดแล้วย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครสามารถล่วงพ้นความตายไปได้ นี่คือ**ปัญญา**ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้กับผู้ที่สัจใจพร้อมจะรับสังขารนี้ หมายถึงผู้ที่**มีทั้งสมาธิ มีทั้งศีล มีทั้งจาคะ** ถ้ายังไม่มีก็จะไม่สามารถรับได้ ถ้ายังไม่มีจาคะ ก็แสดงว่ายังมีความผูกยึดติดอยู่กับวัตถุข้าวของเงินทองอยู่กับชีวิตของตนเอง มากยิ่งกว่าความสุข ที่เกิดจากการปล่อยวางสิ่งต่างๆ เราไม่รู้หรือว่า ความทุกข์ของคนเรานั้น เกิดขึ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในวัตถุข้าวของเงินทอง ในบุคคลต่าง ๆ นั้นเอง ถ้าปล่อยวางได้แล้ว จะพบกับความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน ถ้าเราสามารถอยู่อย่างไม่มีเงินไม่มีทองได้ เงินทองก็จะไม่เป็นปัญหากับเรา ทุกวันนี้เราอยู่กับอะไร เราก็อยู่กับเรื่องเงินเรื่องทองนี่แหละ ต้องคอยหามาให้พอใช้ ถ้าไม่พอก็ุ่นวายใจ เพราะไม่รู้จักตัดนั่นเอง ไม่รู้จักลดละการใช้จ่าย เคยใช้จ่ายอย่างไร ก็ติดเป็นนิสัย ต้องใช้จ่ายอย่างนั้น ถึงจะมีความสุข ถ้าไม่ได้ใช้จ่ายอย่างนั้น ก็จะมีคามทุกข์ตามมา

แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาว่า ชีวิตของเรานั้น มันก็ไม่จำเป็นจะต้องมีเงินทองมากมายเลย เพียงแต่มีข้าวรับประทานไปวันๆ หนึ่ง มีที่หลบแดดหลบฝน มีเสื้อผ้าใส่สักชุดสองชุด มียารักษาโรคในขณะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็อยู่ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องมีสมบัติข้าวของเงินทองมากมาย อย่างที่คนอื่นเขามีกัน ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ก็จะมีจาคะตามมา จะเสียสละ จะตัดเรื่องวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆได้ เมื่อตัดได้แล้ว เวลาจะตายก็จะไม่รู้สึกละอายใจอะไร คนที่ตายไม่ลง ก็เพราะว่ายังมีความยึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ นั้นเอง แต่คนที่ไม่ยึดไม่ติดแล้ว กลับเห็นว่าความตายเป็นสิ่งที่สบายกว่า อยู่ไปก็มีแต่

ปัญหา ต้องคอยบำรุงรักษาร่างกายอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ได้หมายความว่า จะฆ่าตัวตาย หมายถึงว่าถ้ายังอยู่ก็อยู่ไป อยู่แล้วก็ทำประโยชน์ เช่นพระพุทธเจ้าก็ทรงทำประโยชน์ให้กับโลก แต่เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายจะต้องแตก จะต้องดับไป ใจก็พร้อมที่จะปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติ แต่จะไม่วิตกหวาดกลัว ไม่ทุกข์กับการตายเลย

เพราะใจเคยปล่อยวางวัตถุข้าวของมาแล้ว ปล่อยวางบุคคลต่าง ๆ มาแล้วด้วยปัญญา ไม่ว่าจะป็นร่างกายของเราเอง หรือร่างกายของคนอื่นก็ดี เช่นของพ่อของแม่ ของพี่ของน้อง ของสามีของภรรยา ของลูก ก็ล้วนจะต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งสิ้น คือกลับคืนสู่สภาพเดิม เพราะร่างกายนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มาทางอาหารๆ ที่เรารับประทานเข้าไป ล้วนมาจากดิน น้ำ ลม ไฟทั้งสิ้น เช่นข้าวก็ต้องมาจากดิน ผักก็ต้องมาจากดิน เมื่อเรารับประทานเข้าไปแล้ว ก็กลายเป็นอาการ ๓๒ เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง แล้วก็อยู่ไปได้สักระยะหนึ่งจนอายุ ๘๐ - ๙๐ ก็ถึงเวลาที่จะต้องกลับคืนสู่สภาพเดิม ร่างกายก็หยุดทำงาน น้ำก็ไหลออกจากร่างกาย ไฟก็ออกจากร่างกาย ลมก็แยกออกไป เหลืออยู่แต่ดิน ในที่สุดก็กลายเป็นดินไป ถ้าเอาไปฝังก็กลายเป็นดินไป เอาไปเผาก็กลายเป็นขี้เถ้าไป นี่เป็นเรื่องของร่างกายของคนเราทุกคน ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

ส่วนจิตของพวกเรากับร่างกายนั้น เป็นคนละส่วนกัน จิตเริ่มมาครอบครอง มายึดมาติดร่างกายนี้ ตั้งแต่ตอนที่อยู่ในครรภ์ของมารดา ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา แต่ความจริงแล้วมันไม่ใช่ตัวเราของเรา เรียกว่าเป็นอนัตตา ไม่มีตัว ไม่มีตน จิตถ้าได้รับการอบรมสั่งสอนแล้ว ก็จะเกิดความรู้ เกิดความฉลาดขึ้นมา ก็สามารถปล่อยวางร่างกายนี้ได้ ยอมรับความจริงอย่างที่พระโสดาบันรับได้ ก็คือเมื่อมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมก็มีการดับไปเป็นธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นเช่นนั้น เมื่อจิตรู้ได้ด้วยปัญญาแล้ว ก็ปล่อยวางได้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะรู้ว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรานั้นเอง เหมือนกับมีใครให้อะไรเราใช้ พอถึงเวลาเขามาเอาคืนไป เราก็ไม่รู้รู้สึกเสียอกเสียใจอะไร เพราะรู้ตั้งแต่เริ่มต้นแล้วว่า ไม่ใช่เป็นของของเรานั้นเอง เช่นใครเอาลูกมาฝากเราเลี้ยงไว้สักปีสองปี พอถึงเวลาเขาขอเอาลูกกลับคืนไป เราก็ไม่รู้รู้สึกเสียอกเสียใจอะไร เวลาเขาขอลูก

ของเขาคืนไป ฉันได้ลูกของเราก็เป็นอย่างนั้น ลูกของเราก็เป็นของดิน น้ำ ลม ไฟนั่นเอง ดิน น้ำ ลม ไฟ นี้แหละคือพ่อแม่ของลูกของเราที่แท้จริง ลักวันหนึ่งดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะต้องมาขอเอาลูกของเราคืนไป เราก็ไม่ร้องไห้ร้องให้ ถ้าเรามีปัญญา มีธรรมะเข้าอก เข้าใจในหลักของความเป็นจริงแล้ว เราจะไม่วู่วอกแว่วเสียใจเลย เพราะรู้ว่าต้องกลับไปสู่เจ้าของเดิมนั่นเอง

เราเพียงแต่ยิ้มของเหล่านี้มาดูแลรักษาไปวันๆหนึ่งเท่านั้นเอง เช่นร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของพ่อแม่ของเราก็ดี ของลูกก็ดี ของสามีของภรรยาหรือของใครก็ดี ก็ล้วนเป็นแบบนี้ด้วยกันทั้งสิ้น ถ้าเราศึกษาพิจารณาอยู่เรื่อยๆแล้ว ลักวันหนึ่งก็จะเห็นตามความเป็นจริง เมื่อเห็นจริงแล้ว ก็จะปล่อยวางได้ ปล่อยวางแล้ว ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ จากความกังวลเกี่ยวกับความเป็นความตายทั้งของเราและของผู้อื่น เพราะรู้ที่อยู่แก่ใจแล้วว่า ไม่มีอะไรตาย เป็นเพียงแต่การกลายสภาพเท่านั้นเอง จากดินน้ำลมไฟมาเป็นร่างกายจากร่างกายก็กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟต่อไป ก็มีเพียงเท่านี้ ถ้าศึกษาสอนตัวเราอยู่เรื่อยๆเกี่ยวกับความจริงนี้ ไม่ให้ห่างจากจิตจากใจ ไม่ให้หลงลืม เวลาเมื่อเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็จะไม่ทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เพราะรู้ทันด้วยปัญญานั้นเอง การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๑๕

ธรรมของจริง

๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘

วันนี้มีสาธุชนพุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกา ผู้มีจิตศรัทธาเลื่อมใส ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้มาบำเพ็ญปฏิบัติธรรมกัน เพราะมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า เป็นสวากขาโต ภคเวตา ชัมโม เป็น**ธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว** ถูกต้องแม่นยำตามความเป็นจริงทุกประการ ไม่มีความหลอกลวงซ่อนเร้น อยู่ในพระธรรมคำสอนเลย แม้แต่น้อยนิด เป็นสิ่งที่มีอยู่เห็นอยู่ เช่นทรงสั่งสอนไว้ว่า **นรกมีจริง สวรรค์มีจริง ตายแล้วต้องไปเกิดอีกถ้ายังไม่สิ้นกิเลส เวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่ เป็นเรื่องจริงทั้งสิ้น** ถ้าทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ก็จะได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นเทพ ชั้นพรหม ชั้นอริยบุคคล จนถึงพระนิพพานตามลำดับ ถ้าทำบาปทำกรรม ก็จะต้องไปใช้หนี้ ตกนรกหมกไหม้ ไปเกิดใน**อบายทั้ง ๔** ที่อยู่ของเดรัจฉาน เปรต อสุรกายและสัตว์นรกทั้งหลาย

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความจริง ที่ไม่มีใครสามารถมาหักล้างได้ เพราะเป็นกฎของธรรมชาติ เป็นกฎที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาและสถานที่ เรียกว่า**อกาลโก** เป็นคำสอนที่จริงอยู่ตลอดเวลา เคยจริงในอดีตอย่างไร ก็ยังจริงอยู่ในปัจจุบัน และจะจริงต่อไปในอนาคต เป็นความจริงที่พุทธศาสนิกชนควร**โอบนโยโก** คือน้อมเข้ามาสู่จิตสำนึก หลังจากที่ได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ควรน้อมมาปฏิบัติกับ **กาย วาจา ใจ** ของตน เพราะการกระทำนี้แล เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ ความเสื่อมเสียก็ได้ นำมาซึ่งความสุขและความเจริญก็ได้ เพราะเป็น**เหตุเป็นผล** ไม่ได้เกิดจากความปรารถนาโดยถ่ายเดียว เช่นปรารถนาที่จะเป็นคนดี อยากจะไปสวรรค์ อยากจะบรรลुเป็นพระอริยบุคคล แต่ถ้าไม่ทำตัวให้เป็นคนดี ก็ไม่สามารถรับอานิสงส์หรือผลของการทำความดีได้ เพราะเป็นเรื่องของเหตุและผล **เหตุคือการกระทำ**

ผลคือความสุข ความทุกข์ ความเจริญหรือความเสื่อม ที่จะตามมาต่อไป ถ้าไม่มีเหตุ ผลย่อมปรากฏขึ้นมาไม่ได้

ดังนั้นเมื่อเราได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำดีมีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญ ทำชั่วมีแต่ความทุกข์ความเสื่อมเสียตามมา แล้วน้อมนำมาปฏิบัติ ไม่ช้าก็เร็ว ก็ให้เห็นผลจากการปฏิบัติ ด้วยการทำบุญทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญจิตตภาวนา ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม ซึ่งถือว่าเป็นการทำมาดี ละความชั่ว ถ้าได้ปฏิบัติไปเรื่อยๆแล้ว ผลก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตใจ คือความสุขใจ ความอึดอึด ความพอ ไม่หิว ไม่อยาก ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น ที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่คนที่ไม่มีความสุขทางด้านจิตใจ ยังต้องแสวงหากันอยู่ อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะไม่รู้จักความสุขความอึดที่แท้จริงนั่นเอง จึงต้องแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่ไม่ได้เกิดจากการทำความดี ทำบุญทำกุศล แต่เกิดจากการทำมาหากิน หาเงินหาทอง แล้วก็เอาเงินทองนั้นไปใช้ ไปซื้อข้าวซื้อของ ไปเสพความสุข ที่ได้จากการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ไม่ได้ทำให้จิตใจมีความสุข เพราะไม่ได้ทำให้อึด ทำให้พอนั่นเอง จึงมีแต่ความหิว ความกระหาย ตะเกียกตะกาย ที่จะต้องหาอยู่เรื่อยๆ หามาได้มากน้อยเพียงไร ก็ไม่รู้รู้สึกพอใจที่ ไม่รู้สึกอึดสักที มีแต่ความทุกข์เพราะขาดความสุขใจ เพราะมัวแต่แสวงหาความสุข ที่ไม่ได้เกิดจากการทำความดี ทำบุญ ทำกุศลนั่นเอง

แต่ถ้าได้ทำความดี ทำบุญ ทำกุศล ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญจิตตภาวนา ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว จิตใจก็จะก้าวเข้าสู่ความสงบ ก้าวเข้าสู่ความสุข ความอึดความพอนอกจากนั้นแล้วจิตยังจะเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปอีกด้วย แต่ไม่ได้หมายถึงการเจริญด้วยเงินด้วยทอง ด้วยตำแหน่งหน้าที่การงานต่างๆ แต่เจริญในภาพในภูมิ ถ้าเป็น**มนุษย**ก็จะเจริญขึ้นสู่ความเป็น**เทพ** สู่ความเป็น**พรหม** สู่ความเป็น**พระอริยบุคคล** ตามลำดับต่อไปนี้คือความเจริญที่เกิดจากการทำความดี ไม่ได้หมายความว่า ทำความดีแล้วจะร่ำรวยจะได้เลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่ง ได้เป็นคุณหญิงคุณนาย เป็นเจ้าฟ้าเจ้าคุณ อย่างนี้ไม่ใช่เป็นผลหลัก ที่จะได้รับจากการทำความดี แต่เป็นผลพลอยได้ที่อาจจะตามมาได้ คือถ้ามี

คนเห็นเราทำความดี แล้วมีความชื่นชมยินดี เขามีอะไรที่พอจะให้เราได้ เพื่อเป็นการให้ กำลังจิตกำลังใจ เขาก็อาจจะมอบให้กับเราก็ได้

ถ้าเป็นพระเจ้าแผ่นดิน ก็สามรถตั้งให้เป็นคุณหญิงคุณนาย เป็นเจ้าฟ้าเจ้าคุณก็ได้ ถ้าเป็นเจ้านาย ที่เห็นความดีงามของเรา ก็อาจจะขึ้นเงินเดือนให้ก็ได้ เลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่งให้ก็ได้ แต่ก็ไม่แน่นอนเสมอไป บางที่อาจจะเห็น บางที่อาจจะไม่เห็น อาจจะไม่เห็นว่าการกระทำของเรานั้นเป็นความดี ก็อาจจะไม่ให้ **ลาก ยศ สรรเสริญ สุข** กับเราก็ได้ ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องสำคัญอะไร เพราะลาก ยศ สรรเสริญ สุข นี้ ถ้าเปรียบเทียบกับความสุขความเจริญภายในจิตใจแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับก้อนอิฐ ก้อนกรวด ก้อนทราย กับเพชรนิลจินดา คือความสุขความเจริญในจิตใจของเรานั้น เปรียบเหมือนกับเพชรนิลจินดา ส่วนลาก ยศ สรรเสริญ สุขนั้น เป็นเหมือนก้อนอิฐ ก้อนกรวด ก้อนทราย ไม่มีคุณค่าอะไรเลย ต่อให้มีมากน้อยเพียงไร ก็ไม่สามารถทำให้เรากลายเป็นคนดีขึ้นมาได้ ถ้าเป็นคนชั่ว ก็ยังต้องเป็นคนชั่วอยู่ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถพัฒนาจิตใจ พัฒนาคนให้เป็นจิตใจที่ดี ให้เป็นคนที่ดีได้นั่นเอง สิ่งที่จะพัฒนาได้นั้น อยู่ที่**การทำความดี** **ทางกาย ทางวาจา และทางใจ**ต่างหาก

เราจึงควรน้อมเอาสิ่งต่างๆ ที่เราได้ยินได้ฟังทุกๆวันพระ เข้ามาปฏิบัติ ตามแต่เวลาและสถานที่ที่พอจะปฏิบัติได้ เช่นการทำบุญทำทานนั้น เราสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกแห่งทุกหนเลยก็ว่าได้ เพราะที่ไหนมีความเดือดร้อน มีความลำบากยากจน ที่นั่นก็จะเป็นที่ที่เราสามารถทำบุญได้ แต่ถ้าสามารถเลือกคนทำที่เราจะทำบุญด้วยได้ ก็จะได้อันส่งผลมากกว่าการไม่ได้เลือก เพราะคนเรามีความดีงามแตกต่างกัน บางคนมีความดีน้อย มีความชั่วมาก บางคนมีความชื่อน้อย มีความดีมาก ถ้าทำบุญกับคนที่มีความดีมาก ก็เท่ากับส่งเสริมคนดี ให้ได้ทำความดีมากยิ่งขึ้นไป ถ้าทำบุญกับคนที่มีความชั่ว ก็เท่ากับส่งเสริมให้ได้ไปทำความชั่วมากยิ่งขึ้นไป การทำความดีมีแต่จะนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุขทั้งกับตนเองและผู้อื่น ส่วนการทำความชื่อนั้น ก็มีแต่จะนำมาซึ่งความทุกข์ ความวุ่นวาย ความเดือดร้อน ให้ทั้งกับตนเองและผู้อื่น ดังนั้นถ้าเลือกได้ ก็ควรเลือกทำบุญกับคนดี ถ้าเลือกไม่ได้เพราะเป็นเรื่องของมนุษยธรรม เห็นเขาเดือดร้อน เห็นเขาลำบาก

ถึงแม้เขาจะเป็นคนชั่วร้ายก็ตาม ก็ควรช่วยเหลือเขาไปตามความจำเป็น แต่ถ้าเลือกได้ ก็ให้ไปทำบุญกับวัด กับโรงพยาบาล กับโรงเรียน เพราะเป็นองค์กรที่ทำแต่คุณแต่ประโยชน์ให้กับสังคมนั่นเอง

เราจึงสามารถทำความดีได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ไม่ต้องรอมานที่วัด จึงจะได้ทำบุญทำทาน อยู่ที่ไหน สะดวกเมื่อไหร่ มีกำลังที่จะทำได้ ก็รีบๆทำไปเลย เพราะชีวิตของคนเรานั้น เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน จะอยู่จะไปเมื่อไหร่ ไม่มีใครกำหนดได้ ถ้าไปก่อนที่ได้ทำบุญทำกุศล ก็จะเสียโอกาสไป เงินทองที่มีอยู่ ก็ต้องทิ้งไป ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับเรา เพราะหลังจากที่ตายไปแล้ว ก็ไม่เป็นของเราแล้ว แต่ในขณะที่ยังมีโอกาส ยังมีชีวิตอยู่ มีเงินทองเหลือใช้ ถ้ามาวัดไม่ได้ ทำที่ไหนก็ได้ ที่ใกล้ตัวเรา เช่นพ่อแม่ของเรา ก็เป็นบุคคลที่เราควรทำบุญด้วยอย่างยิ่ง เพราะท่านเป็นพระของเรา ได้ทำกับพ่อแม่แล้ว ก็ทำกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิทมิตรสหาย คนใกล้ชิด ลูกน้อง บริษัทบริวาร ก็สงเคราะห์ อนุเคราะห์ ช่วยเหลือกันไป ตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล

ส่วนเรื่องการละเว้นจากการกระทำความผิด ก็สามารถละเว้นได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องมาที่วัด มาสมาทานศีลกับพระก่อน แล้วถึงจะไปบำเพ็ญไปรักษาศีล เพราะ**ศีลอยู่ที่การกระทำทางกายและวาจาของเรา** ซึ่งเราทำอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เราสามารถละเว้นการกระทำในสิ่งที่ผิดศีลได้เสมอ ถ้ามีความตั้งใจ ไม่จำเป็นที่จะต้องรอให้ถึงวันพระแล้วถึงจะมาสมาทานศีลกัน บางคนที่ได้สมาทานศีลแล้ว ก็รักษาได้ในขณะที่อยู่ในศาลานี้เท่านั้น พอออกจากศาลาไป ก็ไม่รักษาแล้ว อย่างนี้ไม่ดีพอ เพราะเหมือนกับการรับประทานอาหาร รับประทานเพียงคำเดียวก็จะไม่พอ ต้องรับประทานมากๆ จนรู้สึกว่าจะแน่นท้อง จนไม่สามารถรับประทานได้อีก การรักษาศีลก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับไปเลย คือตลอดเวลาที่มีความรู้สึกตัว ตื่นขึ้นมาควรมีสติคอยดูแลการเคลื่อนไหว ของกายและวาจาอย่างใกล้ชิด

อย่าปล่อยให้หัวใจไปพูดปดมดเท็จ พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด พยายามหักห้ามจิตใจ เวลาจะพูดเรื่องเหล่านี้ ก็หยุดเสีย การหยุดนี้ไม่เสียหายอะไร ใครจะว่าอย่างไร ก็ไม่เป็นไร เพราะถ้าไม่ได้พูดเสียอย่างแล้ว จะไปคิดอย่างไร ก็เรื่องของเขา เมื่อ

พิจารณาแล้วเห็นว่า สิ่งที่จะพูดไปนั้นเป็นบาป ผิดศีล ไม่ตรงกับความเป็นจริง ทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น อย่างนี้ก็อย่าไปพูด อยู่เฉยๆ หรือพูดเรื่องอื่นแทนเสียก็ได้ พูดเรื่องดินฟ้าอากาศก็ได้ ไม่เป็นไร แต่ต้องมีสติ ต้องรู้ยู่ที่กำลังจะพูดอะไร ไม่ต้องไปเสียตายเพื่อน ถ้าไม่พูดแล้วเขาจะโกรธเกลียดเรา ถ้าเห็นว่าพูดไปแล้ว เสียศีล เสียสังขจะรักษาศีล รักษาสังขจะไว้ดีกว่า ดีกว่าเสียศีล เสียสังขจะ เพื่อรักษาเพื่อนไว้ เพื่อนนั้นหาได้ไม่ยาก มีอยู่มากมายในโลกนี้ สามารถหาได้ใหม่เสมอ แต่ศีลและสังขจะนี้ เป็นสิ่งที่รักษาได้ยาก เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก มากกว่าเพื่อนฝูงทั้งหลาย เพราะศีลเป็นที่พึ่งของเราได้ ดังที่ได้แสดงไว้ในท้ายศีล คืออานิสงส์ของศีลว่า **ศีลนะ สุขติ ยันติ** ศีลเป็นเหตุให้ไปเกิดในสุคติ ไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคล

อย่าไปคิดว่าการทำบุญทำทานอย่างเดียว ไม่ต้องรักษาศีลนั้น จะพาให้ไปสวรรค์ได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเข้าใจผิด อานิสงส์ของการทำทานนั้น เพียงแต่ทำให้เรามีความสมบูรณ์ในเรื่องโภคทรัพย์ทั้งหลาย ในเรื่องปัจจัย ๔ เท่านั้น ไปเกิดที่ไหน สถานที่ใด ภูมิดใด ก็จะมีโภคทรัพย์ มีข้าวของเงินทองพร้อมเพรียง คือได้ไปเกิดบนกองเงินกองทองนั่นเอง ถึงแม้จะไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ก็ได้ไปเกิดที่ดี เช่นเป็นสุนัขในบ้านของคนรวยของเศรษฐี มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ใครเห็นก็อยากจะทำไปเลี้ยง นี่เป็นอานิสงส์ของการทำบุญให้ทาน แต่ไม่สามารถยับยั้งการไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรตเป็นผี เป็นสัตว์นรกได้ ถ้าไม่รักษาศีลทั้ง ๕ ข้อ เพราะศีล ๕ ข้อนี้ต่างหาก เป็นเหตุที่จะทำให้ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ได้เป็นเทพ ได้เป็นพรหม ได้เป็นพระอริยบุคคล จนในที่สุดได้บรรลู่ถึงพระนิพพาน ก็ต้องมีศีลเป็นผู้พาไป

ท่านยังได้แสดงอานิสงส์ของศีลต่อไปอีกว่า **ศีลนะ โภคสัมปทา** ศีลเป็นเหตุให้ถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์ คือถ้าหาเงินหาทองมาด้วยความสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ของต่างๆที่หามาได้ ก็เป็นของที่สะอาดบริสุทธิ์ ถ้าหามาแบบผิดกฎหมาย ผิดศีลผิดธรรม ของเหล่านั้นก็ถือว่าไม่สะอาด ก็อาจจะต้องถูกยึดคืนไป เช่นไปปล้นธนาคารได้เงินมา แต่ถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจจับเข้าคุกเข้าตะราง แล้วก็ยึดเงินของกลางคืนเจ้าของไป อย่างนี้ก็จะไม่ถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์ แต่ถ้าหาเงินมาด้วยความสุจริต ตามกำลังสติปัญญา ความ

สนใจ เมื่อได้พิจารณาด้วยปัญญาแล้วว่า มีความจำเป็น เขาขาด เขาต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราพอจะหามาได้ ก็หามาให้เขาไป เพื่อเขาจะได้อยู่อย่างมีความสุขบ้าง แม้จะไม่มาก ก็ยังดีกว่าไม่ทำเลย อย่างน้อยก็ได้บรรเทาความทุกข์ไปบ้าง ถ้าเขาไม่มีอาหารรับประทาน ก็ให้อาหารเขารับประทาน เขาจะได้มีความสุขที่เกิดจากการได้รับประทานอาหาร เพราะเรารู้้อยู่แก่ใจว่า เวลาที่เราไม่ได้รับประทานอาหารสักมือสองมือแล้ว เราจะรู้สึกอย่างไร เราจะต้องมีความหิว มีความกระหายอย่างเนิ่นนอน แล้วถ้ามีใครมีจิตเมตตาเอาอาหารมาให้เรารับประทาน เราจะรู้สึกอย่างไร เราก็ต้องมีความรู้สึกชื่นชมยินดีในความเมตตาของเขา ถึงแม้เราจะพูดขอบอกขอใจเขาหรือไม่ก็ตาม เราก็รู้ว่าเขาเป็นคนดี นี่แหละคือความหมายของการทำความดี

ทำความดีแล้ว ไม่ต้องหวังผลตอบแทนจากผู้หนึ่งผู้ใด ขอให้ผลดีเกิดขึ้นจากการกระทำของเรา เป็นใช้ได้แล้ว เราก็มีความสุข มีความภาคภูมิใจ แล้วความหิวความอยาก ความกระหาย ที่อยากจะมีสิ่งต่างๆ เหมือนกับคนอื่นเขา ก็จะลดน้อยถอยลงไป ต่อไปเวลามีเงินเหลือใช้ แทนที่อยากจะทำไปซื้อข้าวซื้อของ ที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ แต่เห็นแล้วอดใจอยากซื้อไม่ได้ ก็จะไม่มีความรู้สึกอย่างนั้นเกิดขึ้นในใจ เพราะจะจำได้ถึงความสุขความอิ่มเอิบใจ ที่ได้รับในขณะที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งจะทำให้อยากเอาเงินที่มีเหลือไว้นี้ เอาไปช่วยเหลือผู้อื่นอีก เพราะเป็นการทำประโยชน์ได้ทั้ง ๒ ส่วนด้วยกัน ผู้รับก็ได้รับประโยชน์ ผู้ให้ก็ได้ประโยชน์ ผู้รับก็ได้ความสุข ที่เกิดจากการได้รับการดูแลในสิ่งที่ขาดตกบกพร่อง ผู้ให้ก็ได้รับความสุขจากการทำความดี จากการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้จิตใจมีความเจริญรุ่งเรืองขึ้นไป ถ้าเป็นมนุษย์ก็ได้กลายเป็นเทพทันที โดยที่ไม่ต้องไปรอให้ถึงวันตายก่อน เพราะจิตกับกายเป็นคนละเรื่องกัน ถึงแม้กายนี้จะเปื่อยผุพังก็ตาม แต่จิตนี้สามารถกลายเป็นเทพ เป็นเดรัจฉานได้ทันที ขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา

ถ้าไปทำบาปทำกรรม ทำผิดศีลข้อหนึ่งข้อใดๆ จิตก็กลายเป็นเดรัจฉานไปได้ทันที ถ้าไปทำบุญทำกุศล จิตก็กลายเป็นเทพเป็นพรหมขึ้นมาได้ทันทีเช่นเดียวกัน เพราะจิตเป็นผู้ขึ้นสวรรค์หรือตกนรกนั่นเอง ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายนี้เมื่อตายไป ก็กลับคืนสู่สภาพเดิม กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ได้ไปไหน ไม่ได้ไปสวรรค์ ไม่ได้ไปนรก แต่ใจต่างหากที่จะ

ไปสวรรค์หรือไปนรก ถ้าขณะที่ตายไปใจมีความสุข มีความอึดเอิบใจ ที่ระลึกถึงความดี
งาม ที่ได้กระทำไว้ ก็จะทำให้ใจได้ไปสวรรค์ทันที ถ้าตายไปแล้ว คิดถึงความชั่วร้ายที่ได้
กระทำมาในอดีต ก็จะเกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจ เกิดความรุ่มร้อนใจขึ้นมา ก็จะต้อง
ไปตกนรกทันที ทำนจึงสอนให้หมั่นทำความดีไว้มากๆ เพราะเมื่อทำความดีไว้มากๆแล้ว
เวลาตายไปความดีเหล่านี้จะปรากฏตัวขึ้นมา เพื่อส่งให้ใจได้ไปสู่สุคตินั่นเอง แต่ถ้าทำแต่
ความชั่วไปเรื่อยแล้วละก็ เวลาตายไป ความชั่วเหล่านี้จะมาปรากฏ ทำให้เกิดความรุ่ม
ร้อนใจ เกิดความทุกข์ใจอย่างแสนสาหัส ก็จะทำให้ไปตกนรกทันทีเช่นเดียวกัน การ
แสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้