

กำลังใจ ๒๑

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน

ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด

โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๔๑ มนุษย์กับพระพุทธรักษา	3
๒๔๒ การพัฒนาที่ยั่งยืน	13
๒๔๓ ความดี	22
๒๔๔ เสริมสร้างบารมี	29
๒๔๕ กฎธรรมดาของโลก	37
๒๔๖ ดูแลจิตใจด้วยการทำบุญ	45
๒๔๗ กำไรชีวิต	54
๒๔๘ ไม่มีตัวตน	63
๒๔๙ สุขร้อน สุขเย็น	71
๒๕๐ หลักรวม	78

กัณฑ์ที่ ๒๔๑

มโนษย์กับพระพุทธานุชา

๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙

ชีวิตของคนเรานั้นเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่ยากเย็นมากที่จะได้มาเกิดเป็นมโนษย์ การปรากฏขึ้นมาของพระพุทธานุชาในแต่ละครั้งก็เป็นสิ่งที่ยากเย็นมากเช่นเดียวกัน โอกาสที่เราได้มาเกิดเป็นมโนษย์และได้มาพบพระพุทธานุชา จึงถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นสิ่งที่ไม่เกิดขึ้นได้ง่ายๆ เพราะเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดเป็นมโนษย์ก็เป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่ง คือผู้ที่มาเกิดนั้นจะต้องได้รับวิชาศีลมาอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อถึงเวลาจะมาเกิดเป็นมโนษย์ก็ยังคงมาแย่งคิวกัน เพราะการเกิดของมโนษย์นั้นมีจำนวนไม่มาก เมื่อเปรียบเทียบกับพวกมดพวกแมลงพวกสัตว์ต่างๆ เขาจะมีลูกออกมาครั้งละเป็นฝูง เช่นปลาจะออกมาครั้งละเป็นฝูง แมลงต่างๆก็จะออกมาครั้งละเป็นฝูง สัตว์อื่นๆก็ออกมาเป็นครอก ครั้งละหลายๆตัวด้วยกัน แต่สำหรับมโนษย์เรานั้นโดยทั่วไปจะออกมาได้เพียงครั้งละหนึ่งคนเท่านั้นเอง โอกาสที่เราจะได้มาเกิดเป็นมโนษย์จึงเป็นสิ่งที่ยากกว่าการไปเกิดเป็นเดรัจฉานหลายร้อยเท่า เพราะการเกิดเป็นเดรัจฉานนั้นไม่จำเป็นจะต้องมีศีล ไม่ต้องละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โทก หลอกลวง เพราะการประพฤติเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยให้ไปเกิดเป็นเดรัจฉานกัน เป็นแมลง เป็นสัตว์ต่างๆ

แต่จะมาเป็นมโนษย์นี้ต้องละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมาต่างๆ ถ้าไม่สามารถรักษาข้อปฏิบัติทั้งห้าข้อนี้ได้ โอกาสที่จะได้มาเกิดเป็นมโนษย์นี้แทบจะไม่มีเลย เพราะศีลเป็นเหมือนกับตัว เวลาจะขึ้นรถหรือเครื่องบิน ก่อนที่จะขึ้นไปได้เราต้องตีตั๋วก่อน ถ้าไม่มีตั๋วเจ้าหน้าที่หรือพนักงาน ก็จะไม่ให้เราขึ้นไปนั่งบนรถหรือบนเครื่องบิน เพราะไม่มีตั๋ว ฉะนั้นเหตุปัจจัยที่จะทำให้เราเกิดเป็นมโนษย์ก็คือศีลห้านี้เอง นอกจากศีลห้าแล้วเรายังต้องไปเข้าคิวไปแย่งกับคน

อื่น เหมือนกับที่เขาสอบเอ็นทรานซ์กัน ปีหนึ่งมีนักเรียนสอบเอ็นทรานซ์กันเป็นจำนวนแสน แต่โรงเรียนรับได้เพียงไม่กี่หมื่นคนเท่านั้นเอง ถึงแม้จะเรียนจบมาแล้วแต่เมื่อมาสอบก็ยังต้องมาแข่งกับคนอื่นอีก เช่นเดียวกับการมาเกิดเป็นมนุษย์ ถึงแม้เราจะมีศีลแล้ว เรายังอาจจะต้องมาแข่งกับคนอื่นอีก ถ้าเรารักษาศีลได้มากกว่าเรา บริสุทธิ์กว่าเรา เขาก็มีโอกาสดำเนินชีวิตก่อนเรา ถ้าศีลของเราสู้เขาไม่ได้เราก็ยังจะต้องรอไปก่อน ยังต้องไปเกิดเป็นอย่างอื่นก่อน ไปใช้กรรมอย่างอื่นก่อน จนกว่าจะมีโอกาสมาเกิดเป็นมนุษย์ นี่คือความยากเย็นของการเกิดเป็นมนุษย์

การเกิดของพระพุทธศาสนา ก็เป็นสิ่งที่ยากยิ่งกว่าการเกิดเป็นมนุษย์อีกหลายร้อยเท่าทีเดียว เพราะ ๑. จะต้องมีการประสูติของพระพุทธเจ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ๒. เมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วก็ต้องมาปฏิบัติธรรม จนกว่าจะบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา โดยไม่มีใครสามารถช่วยหรือสั่งสอนชี้ทางให้กับพระพุทธเจ้าได้เลย นอกจากพระพุทธเจ้าจะต้องเป็นผู้ค้นหาทางไปเอง ทดสอบทดลองวิธีการต่างๆ ถูกบ้างผิดบ้าง จนกว่าจะได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา ๓. เมื่อได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็ไม่แน่ว่าจะประกาศศาสนาหรือไม่ พระพุทธเจ้าบางพระองค์เมื่อทรงบรรลุแล้วก็ไม่ทรงประกาศ ไม่ทรงสั่งสอนสัตว์โลก ก็ทรงเป็นพระปัจเจกพระพุทธเจ้าไป พระพุทธเจ้าบางพระองค์ทรงมีความสามารถมากในการประกาศสั่งสอนสัตว์โลก ก็ทรงประกาศพระศาสนา เช่นพระพุทธเจ้าของเราที่พวกเราให้ความเคารพกราบไหว้บูชาอยู่ทุกวันนี้ ทรงเป็นผู้มีพระปัญญาบารมีมาก ทรงสามารถประกาศสอนพระศาสนาให้แก่สัตว์โลกได้อย่างมากมาย จึงปรากฏมีพระพุทธศาสนาขึ้นมา

เหตุปัจจัยสำคัญสองประการ ที่จะทำให้เราดำเนินหรือปฏิบัติตนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ก็คือการได้เกิดเป็นมนุษย์และได้พบกับพระพุทธศาสนา ความทุกข์ที่เกิดจากการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย จะได้รับการปลดเปลื้องให้หมดสิ้นไป ในขณะที่เราเป็นมนุษย์และได้พบกับพระพุทธศาสนา เพราะถ้าเกิดเป็นมนุษย์แต่ไม่ได้พบพระพุทธศาสนา โอกาสที่เราจะดำเนินให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายนั้นย่อมเป็นสิ่งที่ยากเย็นอย่างมาก เพราะการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ได้ เป็นการเดินทางที่เราไม่เคย

ไปมาก่อน ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับเราหลงทางอยู่ในป่าใหญ่ หากทางออกจากป่าไม่ได้ ถ้าจะออกจากป่าได้โดยง่าย ก็ต้องมีผู้รู้จักทางนำทาง ถ้ามีนายพรานที่ชำนาญป่า เดินผ่านมาก็จะเป็นโชคของเรา เพราะเขาจะพาให้เราออกจากป่าได้อย่างง่ายดาย พระพุทธเจ้าหรือพระพุทธรูปก็เปรียบเหมือนกับนายพราน ที่สามารถพาคนที่หลงทางในป่า ให้ออกจากป่าได้อย่างปลอดภัย พวกเราจึงถือว่ามิชคอมิวาสนาอย่างยิ่ง คือหนึ่งได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และสองได้พบพระพุทธรูปศาสนา ซึ่งเป็นเหมือนผู้นำทางพาชีวิตของพวกเราให้อยู่ห่างไกลจากความทุกข์ทั้งหลาย นี่คือความโชคดีของพวกเรา แต่พวกเราจะรู้หรือไม่ นั่นก็อีกเรื่องหนึ่ง

บางคนได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ได้เกิดในเมืองพุทธแล้ว แต่กลับไม่เห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ของการได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธรูปศาสนา กลับใช้ชีวิตแบบไร้ค่า ด้วยการยุ่งเกี่ยวกับพวกอบายมุขต่างๆ กินเหล้าเมายา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร การกระทำเหล่านี้ล้วนเป็นการกระทำที่จะจุดลากให้ผู้กระทำไปสู่ที่ต่ำ ไปสู่กองทุกข์นั่นเอง คนที่กระทำตนอย่างนี้เป็นเหมือนกับคนหูหนวกตาบอด เกิดมาเป็นมนุษย์ก็ไม่ได้รับประโยชน์จากการเป็นมนุษย์ เพราะไม่สามารถทำกิจที่จะทำตนให้เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ อย่างพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ แต่บางคนก็หูดิตาดี เมื่อได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธรูปศาสนา ได้ยินคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ก็เกิดศรัทธาเชื่อว่าการประพฤติปฏิบัติตามสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นการกระทำที่ดีที่พิเศษที่เลิศที่สุด ไม่มีอะไรที่จะดี ที่จะวิเศษ ที่จะเลิศ เท่ากับการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะสิ่งที่เราจะได้รับนั้นมีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเงินทองมากน้อยเพียงไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นที่ตำแหน่งฐานะที่สูงส่งขนาดไหนก็ตาม ไม่ว่าจะมียศบริษัทธิบริวารมากน้อยเพียงใดก็ตาม ไม่ว่าจะมีความสุขที่เกิดจากการได้เสพรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆมากน้อยเพียงไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้เมื่อเปรียบเทียบกับความหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว ก็เปรียบเทียบกันไม่ได้เลย เหมือนสวรรค์กับนรก

สิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกท่านได้บรรลุถึง คือพระนิพพาน การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนั้น เปรียบเทียบแล้วเป็นเหมือนกับสวรรค์ ส่วนสิ่งที่พวกเรามีกันอยู่ทุกวันนี้ ไม่ว่าจะจะมีเงินทองมากน้อยเพียงไร มีตำแหน่งฐานะสูงมากน้อยเพียงไร มีบริษัทบริวารมากน้อยเพียงไร มีความสุขจากการได้เสพรูป เสียง กลิ่น รส มากน้อยเพียงไร ก็เหมือนกับความสุขในภพนั้นแหละ เพราะความสุขนี้มักมีความทุกข์มาคอยพ่นพอนให้เราได้สัมผัสอยู่เสมอ พวกเราจึงบ่นกันทุกวันว่ามีความทุกข์กัน อยู่ไม่เป็นสุขกัน แต่แทนที่จะหาวิธีที่รักษาความทุกข์เรากลับไม่สนใจ หรือถ้าสนใจก็ยังไม่สนใจเท่าที่ควร ถ้าเราลองปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้ว เราจะเริ่มเห็นผลที่ละเล็กทีละน้อย แล้วต่อไปเราจะมีกำลังจิตกำลังใจ ที่จะปฏิบัติตามพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนสามารถปฏิบัติได้เต็มที่เลย

ในเมืองต้นเราก็ต้องอาศัยการดูแล การดูแล การบังคับ เพราะการทำบุญทำทาน การรักษาศีล การปฏิบัติธรรม การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ เป็นสิ่งที่ยากสำหรับพวกเรา เพราะไม่เคยทำมาก่อนนั่นเอง ไม่ค่อยถนัด เหมือนคนที่เคยใช้แต่มือขวา แล้วต้องมาใช้มือซ้าย จะรู้สึกว่าจะไม่ค่อยถนัด แล้วจะไม่อยากทำ แต่ถ้าเรารู้ว่ามันจำเป็น เช่นมือขวาเสียไปใช้งานไม่ได้ เราก็ต้องมาหัดใช้มือซ้าย เมื่อหัดใช้ไปเรื่อยๆ ต่อไปเราก็จะถนัดกับการใช้มือซ้าย เพราะมือซ้ายกับมือขวาก็ไม่มีความแตกต่างกัน แตกต่างอยู่ที่ใจของเรา ที่เคยใช้เคยถนัดมือไหน ก็จะชอบใช้มือนั้น ถ้าเราเคยใช้มือขวามาประจำ เราก็จะชอบใช้มือขวา จะไม่ค่อยชอบใช้มือซ้ายเท่าไร เพราะไม่สามารถใช้ได้คล่องแคล่วว่องไว ได้ เหมือนกับการใช้มือขวา

การประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นอย่างนั้น พวกเราไม่ค่อยได้ทำกันมานานเอง เราไม่ค่อยได้ทำบุญกันมาก เราไม่ค่อยได้รักษาศีลกัน เราไม่ค่อยได้เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมปฏิบัติธรรมกัน พอจะต้องทำกันแต่ละครั้ง ก็รู้สึกว่ามันลำบาก มันยาก ไม่เหมือนกับเวลาที่เรากลับไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปดูหนังฟังเพลง ไปกินอาหารตามร้านอาหารตามโรงแรมต่างๆ แทบจะไม่ต้องมีคนชวนเลย ขอให้รู้ว่าจะไปเท่านั้นแหละ ขึ้นไปนั่งรออยู่ในรถแล้ว เพราะนี่คือความถนัดของพวกเรา ส่วนใหญ่

พวกเราจะถนัดกับการหาความสุข หาเงินหาทองกัน แต่เราไม่ค่อยถนัดในการหาบุญหากุศล หาธรรมะกัน ชีวิตของพวกเราจึงวนเวียนอยู่กับความทุกข์ อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะการกระทำของเราไม่ได้เป็นการชำระ เป็นการลดละความทุกข์ ที่มีอยู่ในใจของเรา ให้น้อยลงไป แต่กลับเป็นการสะสม เป็นการเพิ่มความทุกข์ให้มีมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ สะสมภพชาติให้มีต่อไปเรื่อยๆ เพราะความไม่รู้นั่นเอง

พวกเรายังเป็นพวกหูหนวกตาบอด ยังไม่รู้จักรูทางที่จะพาพวกเราไปสู่ความสิ้นทุกข์นั้นเอง เรายังคิดว่าความสิ้นทุกข์ของพวกเรา ก็คือการหาความสุขเล็กๆน้อยๆ จากสิ่งต่างๆในโลกนี้ เช่นหาความสุขจากคนนั้น หาความสุขจากคนนี้ หาความสุขจากสิ่งนั้น หาความสุขจากสิ่งนี้ หาความสุขจากการกระทำเรื่องนั้นเรื่องนี่ แต่มันก็เป็นความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว พอผ่านไปมันก็หมดไป ปล่อยให้เรอ้างว่างเปล่าเปลี่ยว ปล่อยให้เรามีความอยาก มีความต้องการ ที่จะหาความสุขเพิ่มเติมขึ้นไปอีก เพราะความสุขแบบนี้หามาได้มากน้อยเพียงไร ก็ไม่ทำให้เกิดความอึด เกิดความพ้อขึ้นมาในจิตใจ นี่คือวิถีชีวิตของพวกเรา ความถนัดของพวกเราอยู่ทางนี้

แต่พวกเราโชคดีชาตินี้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาพบคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนว่า วิถีชีวิตของพวกเราที่ดำเนินกันอยู่ทุกวันนี้เป็นทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่ได้เป็นทางที่พาไปสู่ความสิ้นทุกข์ ไม่ได้พาไปสู่การดับทุกข์ วิถีทางที่จะพาพวกเราไปสู่ความสิ้นทุกข์ดับทุกข์นั้นต้องเป็นวิถีทางของพระพุทธเจ้า คือวิถีแห่ง**ทาน ศีล และภาวนา** ทำบุญทำกุศล ละเว้นจากการกระทำบาป และชำระจิตใจ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา นี่เท่านั้นที่จะเป็นทางที่จะพาเราไปสู่ความสุขอย่างแท้จริง เป็นทางที่จะพาเราไปสู่ความอึด ความพ้อ เป็นทางที่จะพาเราไปสู่ความสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ไม่มีทางอื่น มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น พวกเราจะมาหรือไม่มา ก็ไม่มีใครบังคับเราได้

แต่คนที่ฉลาด เมื่อต้องพิจารณา เมื่อต้องเลือกระหว่างทางสองทาง ทางเก่าที่เราเคยเดินอยู่ ที่มีแต่ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ผสมกับความสุขเล็กๆน้อยๆ ที่เราแสวงหามาได้ในแต่ละครั้ง กับวิถีทางของพระพุทธเจ้า ที่ในเบื้องต้นจะเต็มไปด้วยความยากความลำบาก ความทุกข์ความทรมาน แต่เมื่อได้พ้นจากความยาก ความลำบาก ความทุกข์ไปที่ละเล็กที่

เหนื่อยแล้ว ต่อไปจิตของเราจะมีกำลังมากยิ่งขึ้น มีพลังมากยิ่งขึ้น จะมีความสามารถที่จะต่อสู้กับความทุกข์ ความยาก ความลำบาก ที่เกิดจากการทำความดี ที่เกิดจากการละการทำความชั่ว ที่เกิดจากการต่อสู้กับความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ภายในใจของเรา จนกลายเป็นเรื่องง่ายไป เพราะเกิดความชำนาญ เกิดความถนัดขึ้นมานั่นเอง เมื่อเกิดความถนัดเกิดความชำนาญแล้ว ก็ไม่ต้องบังคับอีกต่อไป จะทำไปอย่างอัตโนมัติ ทำไปอย่างสบายอกสบายใจ

ในเบื้องต้น เราจึงต้องใช้ความอดทน ต้องใช้ความพยายาม ต้องพยายามผลักดันตัวเราเอง ดึงตัวเราเองเข้าหาศาสนา เข้าหาธรรมะอยู่เรื่อยๆ เช่นวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดฯ แทนที่จะไปเที่ยวกัน ไปกินเหล้าเมายา ไปเล่นกัน ก็ขอให้ลดจำนวนลง ลดมันลงมาแล้วเอาเวลาที่เป็นไปเที่ยวไปเล่นนี้มาหาพระศาสนา การหาพระศาสนานี้ก็ทำได้หลายวิธีด้วยกัน ถ้ามีโอกาสมาวัดได้ก็มา ถ้าไม่มีโอกาส อยู่บ้านหาหนังสือธรรมะอ่านก็ได้ มีเทปธรรมะก็เปิดเทปธรรมะฟัง หรือเปิดวิทยุ เปิดโทรทัศน์ที่มีการแสดงพระธรรมเทศนาอย่างนี้ก็ถือว่าเราได้เข้าวัดแล้ว เพราะวัดไม่ใช่เป็นสถานที่ วัดเป็นที่ๆมีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า วัดเป็นสถานที่ ที่เราสามารถปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ถึงแม้จะไม่ได้มาวัด เราก็ยังรักษาศีลได้ อยู่บ้านเราก็รักษาศีลได้ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุราฯมาได้ เราสามารถปฏิบัติได้ไม่ว่าเราจะอยู่ในวัดหรืออยู่นอกวัด

เราจะนั่งสมาธิ เดินจงกรมที่ไหน เราก็สามารถทำได้ ขณะที่เรานั่งอยู่ในรถเราก็สามารถทำสมาธิได้ แทนที่จะนั่งแล้วก็ดูสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป เราก็หลับตา กำหนดจิตใจของเรา ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ หรือจะสวดเจริญพระพุทธมนต์ เจริญพระพุทธานุ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณไปเรื่อยๆก็ได้ อย่างนี้ก็ถือว่าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ได้ภาวนาแล้ว หรือเวลาเราเห็นอะไร สัมผัสกับอะไร เราก็สอนก็เตือนตัวเราเองว่าสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราสัมผัสนี้ เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าไปยึดไปติดไปยินดียอยากได้ เวลาที่ไม่ได้ขึ้นมาเราจะเสียใจ มีความทุกข์ หรือเวลาได้มาแล้ว แต่ต้องเสียมันไป เราก็จะต้องเศร้าโศกเสียใจ ทางที่ดีแล้วเราไม่ควรไปยึดไปติดกับมัน

ถ้าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน ก็อย่าไปเอามา ถ้ามีความจำเป็น ก็ต้องเตือนสติด้วยปัญญาเสมอว่า สิ่งที่เรามีนั้นมันไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องจากเราไป หรือไม่เช่นนั้นเราก็ต้องจากมันไป นี่เป็นเรื่องธรรมดาของสิ่งต่างๆในโลกนี้ ถ้าคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ก็ถือว่าเราได้เจริญปัญญา ได้เจริญวิปัสสนาแล้ว เท่ากับได้บำเพ็ญตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน โดยที่เราไม่ต้องไปเข้าวัด แต่ถ้ามีโอกาสเข้าวัด โอกาสที่เราจะปฏิบัติ ก็จะมีมากยิ่งขึ้น และง่ายกว่าการปฏิบัติอยู่นอกวัด เพราะเวลาอยู่ในวัดนั้นบรรยากาศต่างๆ จะช่วยส่งเสริม ช่วยให้เราได้ปฏิบัติธรรม เวลาอยู่นอกวัดนี้เราต้องฝืนกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ เพราะคนรอบตัวเราไม่ได้ปฏิบัติเหมือนเรา

แต่ถ้าได้มาอยู่ในวัดแล้ว คนที่อยู่ในวัดก็มีการปฏิบัติคล้ายๆกัน จะถือศีลแปดไม่รับประทานข้าวเย็นก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะคนในวัดก็ไม่มีใครรับประทานอาหารเย็นกัน พอตกเย็นก็ไม่มีอะไรมายั่วกิเลสให้หิวโหยขึ้นมา แต่ถ้าอยู่บ้านถือศีลแปดคนเดียว แต่คนอื่นเขาไม่ได้ถือศีลแปดไปกับเราด้วย เวลาตอนเย็นเขาก็กินข้าวกัน ทำกับข้าวกับปลา กินกัน กลิ่นอาหารมันก็โชยมาใส่จมูกเรา ทำให้เราต้องทรมาน เพราะเมื่อได้ดมกลิ่นอาหารแล้วก็เกิดความอยากขึ้นมา เมื่อมีความอยากแล้วก็จะมีความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าไม่ได้เข้าวัด เราก็ต้องพยายามปฏิบัติไป อยู่นอกวัดก็ปฏิบัติได้ ขอให้จิตใจเรามีความเข้มแข็งเท่านั้น เมื่อเราตั้งใจตั้งใจจะรักษาศีล ก็พยายามรักษาให้ได้ เพราะถ้าจะรอมเข้าวัดนั้นมันอาจจะสายเกินไป หรือช้าเกินไป หรือน้อยเกินไป เพราะอาทิตย์หนึ่งเราอาจจะเข้าวัดได้เพียงครั้งเดียว เช่นวันนี้ญาติโยมมาวัดกันได้ แต่อีกหกวันนั้น ก็ต้องมีธุระ มีภารกิจต่างๆมากมาย

เราจึงควรสอดแทรกการปฏิบัติในขณะที่เราอยู่นอกวัด เช่นในเบื้องต้นก็ฝึกสติ เวลาทำอะไรก็ให้มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว ให้อารมณ์เรากำลังทำอะไร กำลังพูดอะไร อย่าให้ใจของเราไปอยู่ไกล อย่าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ อย่าไปคิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคต พยายามให้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ เช่นเรากำลังเขียนหนังสือ ก็ให้อยู่กับการเขียนหนังสือ กำลังทำกับข้าว ก็ให้อยู่กับการทำกับข้าว อย่าทำกับข้าวไปแล้วก็คิดถึงเรื่องเมื่อวานนี้ หรือเรื่องที่จะทำในวันพรุ่งนี้ จิตใจของเราจะไม่นิ่ง จะวอกแวก แกว่งไปแกว่งมา

แล้วจะมีอารมณ์ต่างๆเกิดขึ้นมา ทำให้มีความรู้สึกที่ไม่ดีตามมา แต่ถ้าคอยควบคุมจิตใจ ด้วยสติให้อยู่กับการกระทำในปัจจุบัน ไม่ว่าจะทำอะไรให้อยู่กับการกระทำนั้นๆ แล้ว จิตของเราจะนิ่ง จะไม่แกว่งไปแกว่งมา จะมีความสงบ มีความเย็น มีความสบาย

นี่คือการปฏิบัติที่เราสามารถปฏิบัติได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนแห่งหนตำบลใด แต่ถ้าอยู่ในที่ที่มีความพลุกพล่านมากๆ ก็จะมีเครื่องรบกวนจิตใจมาก จะทำให้การควบคุมสติ ค่อนข้างจะยากลำบาก ไม่เหมือนกับเวลาที่เรายู่คนเดียว อยู่ในสถานที่สงบสงัด ไม่มี คนพลุกพล่าน เวลาจะควบคุมสติควบคุมจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน ก็จะง่ายกว่ามาก จิตใจ ก็จะสงบ มีความร่มเย็นเป็นสุข ง่ายกว่าการปฏิบัติท่ามกลางสิ่งต่างๆ คนต่างๆ การกระทำต่างๆ จึงขอให้เราเข้าใจเสมอว่า วัดที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่สถานที่ วัดอยู่ที่การปฏิบัติ ของเรา ถ้าเราปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะเราจะอยู่ที่ไหนแห่งใด เราก็ได้เข้าวัดอยู่แล้ว เช่นเห็นคนเดือดร้อน พอที่จะช่วยเหลือเขาได้ เห็นคนแก่จะเดิน ข้ามถนน ก็ช่วยพาข้ามถนน เสียสละเวลาสักหน่อย แทนที่จะรีบเดินหนีไป ก็ยอม เสียเวลาพาคนแก่ข้ามถนน ไปช้าหน่อย แต่ได้ทำประโยชน์อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการ ทำบุญทำกุศลแล้ว

จึงขอให้มองว่าวัดอยู่ที่ความประพฤติของเราทางกาย ทางวาจา และทางใจ ในขณะที่ใดใน เวลาใดที่เราคิดดี พูดดี ทำดี ในขณะที่นั้นเราก็อยู่ในวัดแล้ว เราถึงวัดแล้ว ได้บูชาพระ พุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ด้วยการปฏิบัติบูชา โดยไม่ต้องไปซื้อดอกไม้ธูปเทียน ไม่ ต้องไปหาพระพุทธรูปเพื่อกราบไหว้บูชา เพียงแต่คิดดี พูดดี ทำดี เราก็ได้บูชาพระ รัตนตรัย ได้บูชาพระพุทธเจ้าแล้ว เมื่อได้บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ผลก็คือ มงคลย่อมเกิดขึ้นกับเรา ดังในพระบาลีที่ทรงตรัสไว้ว่า **บูชา จ บุษนิยานัง เอตัมมังคล มุตตมัม** การบูชาบุคคลหรือสิ่งที่สมควรแก่การบูชาเป็นมงคลอย่างยิ่ง เช่นเวลาเรามาวัด เรามากกราบพระ จุดธูปเทียนดอกไม้ ระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ นี่คือการกระทำที่เป็นมงคล เพราะเมื่อเราระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณแล้ว เราก็จะระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ระลึกถึงการคิดดี พูดดี ทำดี

วันนี้เรากราบพระแล้ว ขณะนี้จิตใจของเราคิดดี พุดดี ทำดี เราไม่ได้คิดร้ายกับใคร ไม่ได้ทำร้ายใคร เรา นั่งอยู่ในความสงบ อย่างนี้ก็ถือว่าได้คิดดี พุดดี ทำดีแล้ว

ถ้าเราสามารถรักษาจิตใจของเรา รักษากาย วาจา ใจของเรา ให้สงบได้อย่างนี้ตลอดเวลา แล้ว รับรองได้ว่าจะไม่มีความเลวร้ายต่างๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา เรื่องเลวร้ายต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นนั้น ก็เพราะกาย วาจา ใจของเรามันไม่สงบ มันไม่นิ่ง มันวุ่นวาย มันคิดไม่ดี พุดไม่ดี ทำไม่ดี แล้วก็นำไปสู่เรื่องราวต่างๆ ปัญหาต่างๆตามมา ไม่รู้จักจบจักสิ้น ถ้าเราระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงการคิดดี พุดดี ทำดีอยู่เรื่อยๆแล้ว ก็จะทำให้เราสามารถตั้งอยู่ในความดี ตั้งอยู่ในความสงบ ตั้งอยู่ในความสุขได้ ทำให้ชีวิตของเราอยู่ไกลจากความทุกข์ อยู่ไกลจากความวุ่นวายใจทั้งหลาย การมีวัดหรือการเข้าวัดจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของเรา เพราะจะพาให้ชีวิตของเราไปสู่ความร่มเย็น เป็นสุข ห่างไกลจากความทุกข์ความวุ่นวายใจทั้งหลาย

จึงอยากจะทำให้ท่านทั้งหลาย ให้ความสำคัญต่อการเข้าวัด เข้าหาพระพุทธศาสนา เพราะการที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้มาพบพระพุทธศาสนานี้เป็นโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว ไม่มีโอกาสอันไหนจะดีเท่ากับโอกาสนี้ เพราะเราจะสามารถปฏิบัติจิตของเราหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ หลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลงทั้งหลายได้ ไม่มีภพไหนชาติไหน ไม่มีเวลาใด ที่จะวิเศษเท่ากับภพนี้ชาตินี้แล้ว จึงอยากจะทำให้ท่านทั้งหลายอย่าปล่อยให้ภพชาติอันประเสริฐนี้ กับพระพุทธศาสนาที่มีคำสอนอันประเสริฐนี้ หลุดลอยจากมือไป หลุดลอยจากใจไป โดยที่ไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย ด้วยการบำเพ็ญปฏิบัติธรรม ด้วยการเข้าวัด ด้วยการทำบุญให้ทาน ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ด้วยการรักษาศีลอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ และเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ให้ใช้เวลาที่มีอยู่นี้ต่อการบำเพ็ญ ต่อการปฏิบัติตลอดเวลา แล้วรับรองได้ว่าสิ่งที่เลิศ สิ่งวิเศษ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ครอบครองเป็นสมบัตินั้นก็จะเป็นสมบัติของพวกเราเช่นเดียวกัน เพราะสมบัติชิ้นนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ ไม่มีใครสามารถเก็บไว้สำหรับตนเองได้ เป็นสมบัติส่วนกลาง ใครสามารถปฏิบัติได้ ก็สามารถรับรางวัลนี้ได้เช่นเดียวกัน ไม่เหมือนกับรางวัลที่ออกในลอตเตอรี่ จะมีรางวัลที่

หนึ่งเพียงรางวัลเดียว แล้วคนถูกก็ถูกได้คนเดียว แต่นี้เป็นรางวัลที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะถูก
ได้ ถ้าปฏิบัติให้ถึงเท่านั้นเอง จึงขอฝากเรื่องราวของการมาวัด เรื่องราวของการมาเกิด
เป็นมนุษย์และการได้มาเจอพระพุทธรูปศาสนา ให้ท่านไประลึกไปพิจารณา เพื่อให้เกิด
เกิดเป็นคติสอนใจ ให้ได้มาบำเพ็ญมาปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การ
แสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๔๒

การพัฒนาที่ยั่งยืน

๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๙

การมาวัดเป็นการมาพัฒนาชีวิตจิตใจ ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นการพัฒนาชีวิตจิตใจที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง ในโลกนี้มีการพัฒนาอยู่ ๒ แบบด้วยกัน คือแบบที่ยั่งยืนและแบบที่ไม่ยั่งยืน แบบที่ไม่ยั่งยืนก็คือการพัฒนาทางด้านวัตถุ ข้าวของเงินทอง ลาก ยศ สรรเสริญ สุข การพัฒนาสิ่งเหล่านี้แม้จะได้มากน้อยเพียงไรก็ตาม แต่มันมีขอบเขต มีอายุขัย คือชีวิตของเรานั้นก็ไม่กี่ร้อยปีเป็นส่วนใหญ่ เมื่อชีวิตของเราหมดสิ้นไปแล้ว สิ่งที่เราพัฒนาต่างๆไม่ว่าจะเป็นลาก เป็นยศ เป็นสรรเสริญ เป็นความสุขที่ได้จากการเสพ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆก็จะหมดไป ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ในจิตใจเลย จิตใจไม่ได้ประโยชน์จากการพัฒนาแบบไม่ยั่งยืนนี้เลย แต่การทำความดี ละการกระทำความชั่ว ชำระจิตใจ ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เบาบางลงไป ให้น้อยลงไป และให้หมดสิ้นไปนั้น เป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน เพราะเป็นสิ่งที่อยู่ไปกับจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เสื่อม ไม่สลาย ไม่แตก ไม่ดับ สิ่งที่อยู่ติดกับจิตใจไปก็ไม่เสื่อม ไม่สลาย ไม่ดับไปเช่นเดียวกัน

ไม่เหมือนกับสิ่งที่จะต้องม็ร่างกายเป็นเครื่องรองรับ เช่นเงินทอง ลาก ยศ สรรเสริญ สุขต่างๆ ที่ต้องมีร่างกายเป็นตัวรองรับ เมื่อร่างกายไม่สามารถที่จะดำเนินต่อไปได้แล้ว พวกลาก ยศ สรรเสริญ สุขต่างๆ ก็ต้องหมดไปด้วย กลายเป็นสมบัติของผู้อื่นไป เงินทองที่หามาได้มากน้อยเพียงไร เมื่อเราตายไปก็ตกเป็นสมบัติของผู้อื่นต่อไป เป็นของลูกหลาน เป็นของผู้ที่เราได้กำหนดไว้ในพินัยกรรม ถ้าไม่มีลูกหลาน ก็อาจจะถวายให้กับวัด ให้กับสาธารณะกุศลต่างๆไป สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นสมบัติของเราอีกต่อไป แต่ความดีงามต่างๆที่เราได้บำเพ็ญกันมา เช่นในวันนี้ เรามาทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม จะติดไปกับจิตกับใจ จะกลายเป็นนิสัยขึ้นมาั่นเอง ทำให้เรามีความ

ผูกพันกับการกระทำสิ่งเหล่านี้ เหตุที่พวกเราทั้งหลายได้มาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ ก็เพราะเราได้เคยพัฒนาสิ่งเหล่านี้มาแล้วในอดีต ในชาติก่อนๆ มันจึงติดเป็นนิสัยมา ทำให้เราอยากจะทำวัด อยากจะทำบุญให้ทาน อยากจะมารักษาศีล อยากจะมาปฏิบัติธรรม อยากจะมาฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะเมื่อได้ปฏิบัติสิ่งเหล่านี้แล้ว ทำให้จิตใจมีความร่มเย็นเป็นสุข ทำให้จิตใจสูงขึ้น มีความเสียสละมากขึ้น มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง การพัฒนาที่จะยกจิตใจให้สูงขึ้นได้นั้น ต้องมีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว เพราะความเห็นแก่ตัว จะฉุดลากจิตใจให้ลงสู่ที่ต่ำ ส่วนความเสียสละ จะดึงจิตใจให้ขึ้นสู่ที่สูง

เราลองสังเกตดู คนที่มีความเสียสละกับคนที่ไม่เห็นแก่ตัวนั้น จะแตกต่างกัน เหมือนฟ้ากับดิน คนสองคนอยู่ด้วยกัน คนหนึ่งเสียสละ ยินดีที่จะเสียสละทรัพย์ สิ่งต่างๆ ให้กับอีกคนหนึ่ง แต่อีกคนหนึ่งไม่เคยคิดที่จะเสียสละเลย คิดจะเอาอย่างเดียว ถ้าเราต้องเลือกอยู่ด้วย เราจะอยู่กับคนไหนดี จะอยู่กับคนที่มีแต่ความเห็นแก่ตัว หรือจะอยู่กับคนที่มีแต่ความเสียสละ เราจะรักจะเคารพคนแบบไหน คนที่มีความเห็นแก่ตัว หรือคนที่มีความเสียสละ เพียงคิดเท่านั้นเราก็จะเห็นคุณค่าของความเสียสละ เห็นโทษของการเห็นแก่ตัวแล้ว นี่คือนิสัยที่เราปฏิบัติกัน มาพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นด้วยการเสริมสร้าง**จาคะ** คือการเสียสละ อย่างวันนี้ญาติโยมมาวัดก็ต้องเสียสละเวลา เสียสละเงินทอง แต่ก็มีความดีใจ มีความพอใจ เพราะได้พัฒนาจิตใจของตนให้สูงขึ้น แต่คนที่มีแต่ความเห็นแก่ตัว จะเห็นว่าการมาวัดมีแต่การเสียอย่างเดียว เสียเวลาแทนที่จะเอาเวลานี้ไปเที่ยว ไปทำมาหากิน ไปหาเงินหาทอง ก็ต้องมาเสียเวลานั่งฟังพระพูด นั่งรอถวายของต่างๆ ให้เสร็จเรียบร้อย กว่าจะได้กลับบ้านไปทำตามสิ่งที่ตนเองชอบทำ ก็จะเสียเวลาไปมาก ถ้าไม่มาเลย เช่นวันนี้ไม่ต้องทำงาน ถ้าไม่มาวัดก็ได้นอนต่ออย่างสบาย แทนที่จะต้องตื่นตั้งแต่ตีห้า หกโมงเช้า ก็นอนไปถึงเที่ยงวันเลยก็ได้ เพราะเมื่อคืนนี้เที่ยวดึกไปหน่อย ไปดื่มเหล้าเสพสุรายาเมา เต้นรำร้องรำทำเพลง ซึ่งไม่ได้เป็นประโยชน์อะไรกับจิตใจเลย แต่เป็นเครื่องฉุดลากจิตใจให้ถดถอยลงไป เพราะไม่สามารถทำสิ่งที่ดีที่งามได้

คนที่ติดการเสพสุรายาเมา ติดการเที่ยว จิตใจจะหมกมุ่นอยู่กับเรื่องราวเหล่านี้ จะไม่คิดถึงเรื่องที่ดีที่งาม จะไม่เห็นว่าการมาวัด มาทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม

ปฏิบัติธรรมนั้น เป็นเรื่องที่ดีที่มีประโยชน์ แต่จะเห็นว่าเป็นเรื่องเสียเวลา สูญไปเที่ยวไม่ได้ ไปดื่มเหล้าเมายาไม่ได้ มีความสุข สนุกสนานเฮฮา แต่เป็นความสนุกสนานเฮฮาที่มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ ที่คอยตามมาต่อไป ความสุข ความสนุกสนานเฮซาก็เป็นเพียงชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ในขณะที่ได้กระทำการเหล่านั้น เวลาออกไปเที่ยวเราก็มีความสุข สนุกสนานเฮฮา กินเหล้าก็มีความสุข แต่พอมันผ่านไปหมดแล้ว ความสุขเหล่านี้ก็หมดไป ปล่อยให้ใจมีแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว มีแต่ความหิว มีแต่ความอยาก ที่จะออกไปเที่ยวอีก อยากจะไปดื่มอีก แล้วถ้าไม่ได้ออกไปเที่ยว ไม่ได้ออกไปดื่ม ก็จะมีอาการที่ไม่ดีตามมา มีความหงุดหงิดใจ มีความทุกข์ใจ มีความเศร้าหมองตามมา แต่ในทางตรงกันข้าม คนที่มาทำความดีด้วยการเสียสละเวลา เสียสละทรัพย์ เช่นที่ทำงานทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ เวลาทำก็มีความสุข เป็นความสงบสุขที่เกิดจากจิตใจที่ได้ชนะความเห็นแก่ตัว ชนะความโลภ ชนะความหลง และเมื่อกลับไปที่บ้าน เวลาที่คิดถึงการกระทำนี้ เราก็สุขใจ ไม่มีความหิวที่อยากจะออกไปเที่ยว ไปดื่มสุรา ไปทำอะไรต่างๆที่ไร้สาระ เพราะจิตใจมีบุญ อยู่เฉยๆก็มีความสุข อยู่บ้านเฉยๆไม่ได้ทำอะไร ก็ไม่เบื่อตร้ออะไร

ไม่เหมือนกับการใช้เวลาไปกับการเที่ยวเตร่ เสพสุรายาเมา เล่นการพนัน ทำในสิ่งที่ตนเองชอบทำ แต่ไม่มีประโยชน์กับผู้หนึ่งผู้ใด เพราะทำให้จิตใจ มีแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว เวลาอยู่คนเดียวก็จะรู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงา ต้องหาเพื่อนหาฝูงมาทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อกลบความรู้สึกที่ไม่ดีนั้น ทำเท่าไรกลบเท่าไรมันก็ไม่กลบไม่มิด เหมือนกับเอาใบบัวมาปิดข้างที่ตาย ฉันทิดก็ฉันทันนั้น ใบบัวไปปิดข้างไม่ได้ เพราะใบบัวมันเล็กมันไม่ใหญ่เท่ากับข้าง ฉันทิดสิ่งต่างๆที่พวกเราทำกันตามความชอบของพวกเรา ไม่ว่าจะเป็นการไปเที่ยว ไปหาเพื่อนฝูง ไปดื่ม ไปกินกัน ไปเล่น สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถมาลบล้าง กลบความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวที่มีอยู่ในจิตใจของเราได้ แต่จะทำให้มีมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะมันไม่ใช่เป็นวิธีที่จะกำจัดมันนั่นเอง แต่เป็นการเสริมสร้างความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว เดียวดาย ความหิวความอยากให้มีมากยิ่งขึ้นไป เปรียบเหมือนกับการเทน้ำมันลงไปในห้องไฟ แทนที่จะทำให้เพลิงนั้นลดน้อยถอยลงไปและดับไปในที่สุด กลับทำให้เพลิงลุกไหม้แรงขึ้นไปอีก ทั้งๆที่รู้สึกว่ามันลดน้อยลงไป ในขณะที่เราหลงไปใหม่ๆ เพราะตอน

นี้ น้ำมันยังไม่ร้อน ยังไม่ติดไฟ ก็เหมือนกับเป็นน้ำไปดับไฟที่กำลังไหม้อยู่ ให้มันเบาบางลงไป แต่เพียงชั่วประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้นเอง พอน้ำมันที่ราดลงบนกองไฟมันร้อนขึ้นมา มันก็จะเริ่มไหม้ ทำให้กองไฟลุกไหม้มากขึ้นกว่าเดิม ไม่เหมือนกับการเอาน้ำไปราดใส่กองไฟ ที่ไม่ช้าก็เร็วก็จะทำให้ไฟดับหมดสิ้นไป

การที่จะกำจัดความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ความทุกข์ใจ ความเศร้าหมองต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้นั้น ต้องเอาน้ำแห่งธรรมะ คือความดีงามทั้งหลายมาดับ ถึงจะทำให้จิตใจมีความร่มเย็นเป็นสุข มีความอิมเอิบใจขึ้นมาได้ อย่างที่ท่านทั้งหลายมากระทำกันในวันนี้ เหมือนกับการเอาน้ำมาดับไฟที่มีอยู่ในใจ ไฟแห่งความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ไฟแห่งความเศร้าหมอง จะไม่สามารถอยู่ในจิตใจต่อไปได้ ถ้าหมั่นเอาน้ำแห่งธรรมะของพระพุทธเจ้า มาราดใส่ลงไปเรื่อยๆ แล้วในที่สุดสักวันหนึ่งก็จะมีไฟหลงเหลืออยู่เลยใจจะสงบร่มเย็นเป็นสุข ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใด ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนแห่งหนตำบลใด จะอยู่คนเดียวหรืออยู่กับหลายๆคน ก็จะไม่มีความรู้สึกแตกต่างกัน ไม่เหมือนกับจิตใจของเรา ที่ยังไม่ได้รับการพัฒนา ยังไม่ได้รับการดับไฟแห่งความทุกข์ทั้งหลาย ที่ยังแหว่งไปมาเหมือนลูกตุ้มนาฬิกา เวลาได้อยู่กับคนที่รักที่ชอบ ก็แหว่งไปทางดีอกดีใจ แต่พอคนที่รักที่ชอบจากเราไป หรือไม่ได้อยู่ใกล้กัน ความรู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงาก็จะตามมา เพราะว่าเราพัฒนาใจไปในทางที่ไม่ยั่งยืนนั่นเอง ไปเอาสิ่งที่ไม่ยั่งยืนมาเป็นเครื่องให้ความสุข เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาที่ดีอกดีใจ เช่นเวลาได้เงินได้ทองมา จะดีอกดีใจ แต่พอใช้เงินหมดไป หรือเงินถูกขโมยไปหมด ถูกโกงไปจนหมดเนื้อหมดตัว ก็จะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเสียใจ มีแต่ความวุ่นวายใจ เพราะพัฒนาในสิ่งที่ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นเอง

สิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนเรากลับไม่พัฒนากัน เช่นการทำบุญให้ทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ที่เราสามารถทำได้ตลอดเวลา ไม่ได้เป็นสิ่งที่ยากเย็นอะไรเลย การรักษาศีลก็ไม่ต้องมีอะไรเลย เพียงแต่ให้รู้ว่าศีลมีอะไรบ้าง แล้วก็ละเว้นจากการกระทำที่ไม่ดีเหล่านั้นเสีย ศีลก็คือการละเว้นจากการกระทำบาป มีอยู่ ๕ ชนิดด้วยกัน คือการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา เป็นการ

กระทำที่จะสร้างความวุ่นวายใจ สร้างความทุกข์ใจให้กับเรา ถ้าละเว้น ไม่ทำเสีย ความวุ่นวายใจ ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิดขึ้น และควรละเว้นจากการทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ไปเที่ยว ไปดื่มไปกินไปหาความสนุกกับเรื่องราวต่างๆ ให้เอาเงินเอาทองที่ใช้กับสิ่งเหล่านี้ มาแจกจ่ายให้กับผู้เดือดร้อน เช่นซื้อข้าวของมาถวายพระ ให้กับพระก็ได้ ให้กับฆราวาสก็ได้ ให้กับพ่อกับแม่ก็ได้ เพราะพ่อแม่ก็เป็นพระของเรา ท่านเรียกว่าเป็นพระอรหันต์ของลูกๆ เป็นพระที่บ้าน แทนที่จะไปทำบุญกับพระนอกบ้าน ท่านสอนให้ทำบุญกับพระในบ้านก่อน มีอะไรพอที่จะให้คุณพ่อคุณแม่ได้ก็ให้ท่านบ้าง ถึงแม้ท่านจะไม่เรียกร้อง ท่านไม่ขอ หรือมีพอเพียงแล้วก็ตาม เพราะเวลาเราให้กับท่านก็เหมือนกับให้กับพระ เหมือนวันนี้ที่ญาติโยมเอาข้าวของมาถวายพระ พระท่านบางครั้งท่านก็มีเหลือเฟืออย่างที่เห็นอยู่

แต่ไม่ใช่เป็นเรื่องสำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าขอให้เราทำได้ทำ ถึงแม่พ่อแม่จะมีเงินมีทองมากมายกว่าเราก็ตาม ถ้าเรามีจิตใจที่อยากจะบูชาพระคุณของท่าน ถึงแม้จะมีเล็กน้อยมีห่าบาทสิบบาท เราเอาไปให้ท่าน อย่างน้อยก็จะทำให้ท่านมีความสุข และทำให้เราเป็นคนดีขึ้น ได้พัฒนาจิตใจ ได้เสียสละ แทนที่จะเอาเงินนี้ไปเสพสุรายาเมาเกี่ยวกับเพื่อนฝูงก็เอาเงินนี้มาให้กับคุณพ่อคุณแม่ หรือพาคุณพ่อคุณแม่มาทำบุญตักบาตร รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม เหล่านี้เป็นการกระทำที่เกิดคุณเกิดประโยชน์กับจิตใจของเรา เป็นการพัฒนาอย่างถาวร แล้วจะติดเป็นนิสัยไปกับเรา เมื่อติดเป็นนิสัยแล้วเวลาทำจะง่าย คนที่ไม่เคยทำความดีจะรู้สึกว่ายาก ในแต่ละครั้งที่จะทำความดี คนที่เคยทำความไม่ดี เวลาทำความไม่ดีจะรู้สึกว่าง่าย เช่นเคยดื่มสุรายาเมา จะรู้สึกว่ายากดื่มง่ายมาก ไปเที่ยวก็ง่ายเล่นการพนันก็ง่าย เพราะเคยทำมาจนติดเป็นนิสัย แต่คนที่ไม่เคยเที่ยว ไม่เคยดื่มสุรา ไม่เคยเล่นการพนัน จะไม่ชอบ จะรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องทำสิ่งเหล่านี้ เพราะไม่ได้ถูกปลูกฝังไว้ในจิตใจในใจนั่นเอง ดังนั้นการปลูกฝังนิสัยที่ดี การกระทำที่ดี จึงเป็นการส่งเสริมให้ความดีเจริญงอกงาม และติดเนื้อติดตัวไปกับเรา อย่างชาติก่อนเราเคยได้ปลูกฝังความดีงามมาแล้ว มันจึงพาให้เราได้มาทำบุญกันในวันนี้ ถ้าไม่เคยทำบุญมาก่อนจะไม่คิดอยากจะทำวัดกัน ถ้าเคยแต่เที่ยว เคยแต่ดื่ม เคยแต่เล่น เคยนอนดึกๆ จะไม่ตื่นเช้า ไม่คิดจะทำวัดกัน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า การได้ทำบุญในอดีตเป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะบุญในอดีตนี้แหละ จะเป็นตัวผลักดันให้เราได้มาทำบุญ มาทำความดีเพิ่มมากยิ่งขึ้นไป เพราะบุญและความดีนี้แหละที่เป็นตัวพัฒนา เป็นตัวดันให้เราขึ้นไปสู่จุดสูงสุดของชีวิตได้ คือได้เป็นพระอรหันต์ เป็นพระพุทธเจ้า จึงควรเห็นคุณค่าของการทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เพราะเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น เวลาให้ทาน จิตใจก็สูงขึ้น มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง มีความเสียสละมากขึ้น เวลารักษาศีล ก็ทำให้เราเป็นคนสะอาดบริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความเมตตากับผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นยกย่องนับถือเคารพ ไม่มีใครรังเกียจคนที่มีความซื่อสัตย์สุจริต เวลาทำงานทำการก็อยากจะได้คนที่ซื่อสัตย์สุจริต ไม่ต้องการคนล็กเล็ขโมยน้อย โทกทลอลกอลง เมื่อได้รักษาศีล เราก็สร้างคุณสมบัติที่ดีงามให้กับตัวเรา เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ได้ปัญญา ได้ความรู้ต่างๆที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้ยินได้ฟังในสิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ก็จะเกิดความเข้าใจดียิ่งขึ้น ทำให้รู้จักดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีที่ควร ให้พบกับความสุขกับความเจริญอย่างแท้จริง เพราะถ้าไม่ฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะไม่ได้ยินเรื่องราวเหล่านี้ เช่นเรื่องการเสียสละ เรื่องการละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น

คนที่ไม่เคยเข้าวัดจะมองคนเข้าวัดว่าเป็นคนงมงาย เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา แต่คนที่เข้าวัดนั้นแหละเมื่อได้ฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วนำไปปฏิบัติจนเห็นผลปรากฏขึ้นมาในจิตใจแล้ว จะเห็นคนที่ไม่เข้าวัดเข้าว่านั้นแหละ ว่าเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา เกิดมาเป็นมนุษย์ก็เสียชาติเกิด เพราะไม่มีภพไหนชาติไหนจะดีเท่ากับภพชาติของมนุษย์ ในการที่จะมาพัฒนาชีวิตจิตใจของตนเอง ให้สูงขึ้นไปจนถึงจุดสูงสุดของการพัฒนา ไม่มีสัตว์ชนิดใดที่จะสามารถพัฒนาตนเอง ได้เท่ากับมนุษย์ ถ้าเกิดมาเป็นเดรัจฉานก็จะมีโอกาสได้ทำความดี เพราะชีวิตของเดรัจฉานเป็นแบบปากกัดตีนถีบ มีโอกาสที่จะกัดจะกินอะไรได้ก็ต้องกัดต้องกิน ไม่คำนึงถึงเรื่องศีลธรรม ไม่รู้จักศีลธรรมด้วยซ้ำไป มนุษย์จึงได้รับการยกย่องว่าเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ เพราะมนุษย์เท่านั้นที่รู้จักบาปบุญคุณโทษ รู้จักศีล รู้จักธรรม แต่ถ้าเกิดมาแล้วไม่สนใจกับเรื่องศีลธรรม การมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ไม่ได้เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ เป็นมนุษย์เพียงทางร่างกาย แต่จิตใจก็ไม่ต่างจากเดรัจฉาน ที่อยู่แบบปากกัดตีนถีบ แสวงหาผลประโยชน์เพื่อส่วนตนเท่านั้น ไม่คำนึงถึงผู้อื่น ไม่คำนึงว่าการ

แสวงหาผลประโยชน์ จะไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือไม่ ชื่อสัตย์สุจริตหรือไม่ หรือมีแต่หลอกหลวงผู้อื่นเพื่อที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว ทางศาสนาถือว่าไม่ได้เป็นมนุษย์ แต่เป็นเดรัจฉาน เพราะมีคุณสมบัติของตนเอง เพราะไม่มีศีลไม่มีธรรม

การที่จะเป็นมนุษย์ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ จะต้องมศีลห้าเป็นพื้นฐาน ละเว้นจากกาฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ โกหกหลอกหลวง เสพสุรายาเมา และอบายมุขต่างๆ สิ่งเหล่านี้ทำไปแล้วล้วนจะเกิดโทษกับผู้กระทำนั่นเอง โทษมีทั้งในปัจจุบันและมีทั้งในอนาคต ในปัจจุบันก็ทำให้จิตใจทุกข์วุ่นวายใจ อนาคตก็อาจจะถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง ถูกจับไปทำโทษ และอนาคตที่ไกลกว่านี้ก็คือ เมื่อตายไปแล้วก็ยังต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน หรือไปเกิดในอบายได้อบายหนึ่ง เพราะนี่คือเหตุที่จะพาให้ไปนั่นเอง แต่ถ้าเป็นมนุษย์อย่างแท้จริงแล้ว จะรักษาศีลห้าอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ก็มีความสุขสบายใจ ไม่เดือดร้อน ไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัวว่าใครจะมาว่าไม่ดี มาจับเข้าคุกเข้าตะราง จับไปทำโทษ เพราะไม่ได้ทำความผิด แล้วใครจะมาจับไปทำโทษได้ เป็นไปไม่ได้ จะไม่มีความกังวล ไม่มีความวุ่นวายใจ แล้วเมื่อตายไปก็ยังได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก หรือไม่เช่นนั้นก็ได้ไปเกิดบนสวรรค์ เป็นเทพ เป็นพรหม ถ้าได้ปฏิบัติธรรมสูงยิ่งขึ้นไป เช่นถ้าได้นั่งสมาธิ ได้ไหว้พระสวดมนต์ ทำวัตรเช้าวัตรเย็นอยู่เป็นประจำ ทำจิตใจให้สงบอยู่เรื่อยๆ จิตใจก็จะเป็นพรหม เป็นเทพไป

แล้วถ้าได้เจริญปัญญา คือวิปัสสนา พิจารณาให้เห็นถึงสภาพของความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น อนิจจังคือไม่เที่ยง แท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทุกข์ก็คือไม่สุขนั่นเอง ทุกสิ่งในโลกนี้ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง มีความทุกข์รออยู่เสมอ ไม่ว่าจะป็นวัตถุหรือบุคคล อนัตตาแปลว่าไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน ศาลาหลังนี้ไม่มีตัวตน รถยนต์ไม่มีตัวตน บ้านไม่มีตัวตน เสื้อผ้าไม่มีตัวตน ร่างกายของเราก็ไม่ใช่ตัวตนเหมือนกัน ร่างกายของเราก็เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ที่ถูกประกอบขึ้นมาด้วยอาหารที่เรารับประทานเข้าไป อาหารก็มาจากดิน จากน้ำ จากลม จากไฟ ร่างกายจึงเป็นส่วนประกอบของดิน น้ำ ลม

ไฟ เท่านั้นเอง ไม่มีตัวไม่มีตน เมื่อร่างกายนี้ตายไป หยุดหายไป **ธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ** ก็จะแยกทางกันไป คนที่ตายไปไม่นานก็ไม่เหลืออะไร น้ำก็จะไหลออกมาหมด เหลือแต่หนังเหลือแต่กระดูก ที่แห้งกรอบ ทั้งไว้นานๆก็จะกลายเป็นขี้ฝุ่นไป กลายเป็นดินไป นี่คือวิบัติสสนาหรือปัญญา ถ้ารู้จักพิจารณาสิ่งต่างๆในโลกนี้ว่าล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว จิตก็จะได้พัฒนาขึ้นสู่อริยมุมิ ได้ไปเกิดเป็นพระอริยเจ้า หรือเป็นพระอริยเจ้าในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เช่นได้เป็น**พระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์** เราสามารถเป็นได้ในชาตินี้ ในสมัยพุทธกาลมีผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์เป็นจำนวนมาก เป็นหมื่นเป็นแสนเลยก็ว่าได้ เพราะนี่คืออานิสงส์ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมจากการทำความดี เป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนถาวร และเมื่อได้เป็นพระอริยเจ้าแล้ว ก็จะไม่กลับมาเป็นปุถุชนธรรมดาอีกต่อไป จะเป็นพระอริยเจ้าไปตลอดอนันตกาล

นี่คือการพัฒนาที่แท้จริงที่ยั่งยืน ที่พุทธศาสนามอบไว้ให้กับพวกเรา พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้พัฒนามาแล้ว ได้พิสูจน์มาแล้ว รู้ถึงผลของการพัฒนาอย่างยั่งยืนแล้วว่าเลิศวิเศษอย่างไร จึงได้นำเอามาเผยแพร่ เอามาสั่งสอนพวกเรา อยู่ที่พวกเรา จะรับไปปฏิบัติหรือไม่ อยู่ที่เราจะเลือกพัฒนาแบบไหน จะพัฒนาแบบยั่งยืนตามพระพุทธเจ้า ตามพระอรหันตสาวกทั้งหลาย หรือจะพัฒนาแบบไม่ยั่งยืนตามคนรวยตามคนที่มีตำแหน่งสูงๆ มีลูกน้อง มีบริวารมากๆ ตามคนที่มีความสุขจากการเที่ยวจากการกินจากการดื่ม ก็สุดแท้แต่ นี่คือทางเลือก ๒ ทาง จะไปทางไหนไม่มีใครบังคับ เราต้องบังคับตัวเราเอง ถ้าไม่บังคับแล้ว อำนาจใฝ่ต่ำที่จะไปทางพัฒนาที่ไม่ยั่งยืนยังมีกำลังมากอยู่ ก็จะจุดลากให้ไปทางนั้น เราจึงต้องฝืน ต้องพยายามดึงให้มาทางนี้ให้ได้ ดึงมาทางศาสนา ดึงมาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

ขอให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระอรหันต์อยู่เสมอ ท่านเป็นเหมือนธงชัยของเรา เป็นตัวอย่างที่ดีที่งามของเรา ถ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เรื่อยๆแล้ว เราจะไม่หลงกับการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน แต่จะมุ่งมั่นต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ด้วยการปฏิบัติด้วยการทำบุญรักษาศีล ด้วยการพึ่งเทศน์ฟังธรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ แล้วการพัฒนาของเราก็จะก้าวไปสู่จุดที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงจุดสูงสุด ถ้า

ไม่ในชาตินี้ก็ภายในไม่กี่ชาติข้างหน้า เมื่อได้พัฒนาถึงจุดสูงสุดแล้ว การเวียนว่ายตายเกิดก็จะหมดสิ้นไป ไม่ต้องไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย ไปทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ อย่างที่พวกเราทุกข์กันอยู่ในปัจจุบันนี้อีกต่อไป เพราะได้พัฒนาจิตใจไปถึงจุดที่ไม่ต้องไปเกิดนั่นเอง นี่แหละคือสิ่งที่วิเศษ ที่เลิศ ที่ประเสริฐ ที่พุทธศาสนาได้มอบให้กับพวกเรา อยู่ที่พวกเราจะน้อมเอาไปปฏิบัติหรือไม่เท่านั้นเอง จึงอยากขอฝากให้ท่านทั้งหลาย จงนำเอาเรื่องราวที่ท่านได้ยินได้ฟังกันในวันนี้ไปพิจารณา ไปเตือนสติอยู่เรื่อยๆ เพื่อความพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๔๓

ความดี

๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๙ (เช้า)

วันนี้ท่านทั้งหลายไม่ต้องไปทำงานทำการ ไม่ต้องไปโรงเรียน จึงได้ใช้เวลาที่ว่างจากภารกิจงานการเรียน มาทำนุบำรุงพัฒนาจิตใจเสริมสร้างดีความดีความสวยความงามให้กับจิตใจ เพราะวัดก็เปรียบเหมือนกับร้านเสริมสวย เวลาที่เราต้องการทำรูปร่างหน้าตาของเราให้สวยงาม เราก็ไปที่ร้านเสริมสวย ไปให้เขาทำผม ตัดผม แต่งหน้า ทาปาก ทำเล็บ ทำอะไรต่างๆ แล้วก็ไปที่ร้านตัดเสื้อผ้า ให้เขาตัดชุดสวยๆงามๆมาใส่ วัดก็เป็นเช่นนั้น เป็นเหมือนร้านเสริมสวยของจิตใจ เพราะความสวยงามมีอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน สวยกายกับสวยใจ สวยกายก็ต้องอาศัยเสื้อผ้าอาภรณ์ อาศัยเครื่องสำอาง อาศัยช่างตัดผม ช่างทำผม ช่างทำเล็บ ให้ช่วยแต่งช่วยปรุงร่างกายให้สวยงาม **สวยใจก็ต้องอาศัยธรรมะ อาศัยบุญกุศล** ทำให้เราสวยงามทางด้านจิตใจ เพราะคนที่ชอบทำบุญ ชอบฟังธรรมะ ชอบปฏิบัติธรรม มีบุญมีธรรมะอยู่ในใจ เป็นคนสวยงาม เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง อยู่ในตัวของคนใดก็จะทำให้คนนั้นมีสง่าราศี น่าเคารพยกย่องนับถือ น่าคบค้าสมาคมด้วย

ยกตัวอย่างพระพุทธเจ้าของพวกเรา พระพุทธองค์ทรงเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณธรรมความดีงามทั้งหลาย ถึงแม้เราจะไม่เคยพบกับองค์ท่านมาก่อนเลย เพียงแต่ได้ยินยิติตักขัณฑ์อันดีงาม ก็ทำให้เรามีความศรัทธา มีความเลื่อมใส มีความเคารพนับถือ มีความอยากจะอยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า เพราะความสวยงามของจิตใจนี้เป็นสิ่งที่ไม่ตาย ไม่เหมือนกับความสวยงามของร่างกาย ที่มีแต่จะค่อยๆเสื่อมไปตามกาลตามเวลา ต่อให้เราแต่งหน้าทาปากใส่เสื้อผ้าสวยงามขนาดไหนก็ตาม เมื่อเวลาที่หนังเริ่มเหี่ยว ผมเริ่มขาว มีอาการของคนชราปรากฏขึ้นมา ต่อให้แต่งอย่างไรก็ไม่สวยงาม เพราะมันฝืนกับความจริง

นั่นเอง แต่จิตใจนี้ยิ่งเวลาผ่านไปนานเท่าไร ก็ยิ่งสวยงามมากขึ้นไป ยิ่งน่ารัก น่าชื่นชม น่ายินดีมากขึ้นไปเท่านั้น เพราะความดีเป็นสิ่งที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใครนั่นเอง

อยู่กับคนดีแล้วจะรู้สึกสบายใจ ทุกคนปรารถนาอยากจะได้คนดีทั้งนั้น เวลาแต่งงานก็อยากจะได้สามีที่ดี ได้ภรรยาที่ดี เวลามีลูกก็อยากจะได้ลูกที่ดี เวลาคุณครูรับนักเรียนมาเรียนที่โรงเรียน ก็อยากจะได้นักเรียนที่ดี นักเรียนก็อยากจะได้คุณครูที่ดี เพราะความดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใครทั้งนั้น และก็ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่ยากเย็นที่จะหามาครอบครอง พวกเราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะหามาเป็นสมบัติของเราได้ เพียงแต่เราต้องมีความพยายามบ้าง เพราะจิตใจของเรานั้นไม่ค่อยชอบทำความดีกันเท่าไร **อยากได้ดีแต่ไม่ชอบทำความดี ก็เป็นคนดีไม่ได้** คนเราจะดีได้ก็ต้องทำความดีกัน ความดีซื้อไม่ได้ ไม่มีขายตามตลาด ตามร้านต่างๆ ความดีต้องเกิดจากการกระทำของเรา

ความดีนี้อยู่ตรงไหน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความดีอยู่ที่**ความกตัญญูกตเวที** ฐัญญุคุณของผู้ที่ทำความดีให้กับเรา ฐัญญุคุณของผู้ที่มีพระคุณกับเรา กตเวทีก็คือการทดแทนบุญคุณของผู้ที่มีพระคุณแก่เรานั่นเอง พวกเราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้มีผู้มีพระคุณกับเราทุกคน เพราะถ้าไม่มีผู้มีพระคุณแล้ว พวกเราจะเกิดกันมาไม่ได้ และเมื่อเราโตขึ้นมา เราจะโตเป็นคนดี โตเป็นคนฉลาดไม่ได้ ถ้าไม่มีผู้มีพระคุณกับเรา ในเบื้องต้นผู้มีพระคุณที่สำคัญที่สุด ก็คือคุณพ่อคุณแม่ของเรา เพราะคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้ให้กำเนิด ให้ชีวิตนี้กับเรา ร่างกายของเรา ที่มีอยู่ที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ก็มาจากคุณพ่อคุณแม่ เป็นผู้สร้างเราขึ้นมา เมื่อเราออกจากท้องคุณแม่แล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็คอยเลี้ยงดูเราด้วยอาหาร เลี้ยงดูเราให้อยู่อย่างสุขสบาย หาเสื้อผ้าให้เราใส่ หาอาหารให้เรารับประทาน เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็หาหมูกหายาหาหมอมาดูแลรักษา ให้เราหายจากความเจ็บไข้ได้ป่วย

พระคุณของคุณพ่อคุณแม่จึงเป็นสิ่งที่ใหญ่โตอย่างยิ่งทีเดียว ลูกๆทุกคนจึงควรรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อคุณแม่อย่างสม่ำเสมอ ทุกเช้าทุกเย็นควรจะกราบคุณพ่อคุณแม่กันวันละสองครั้ง เข้าหนึ่งครั้งเย็นหนึ่งครั้ง เวลาออกจากบ้านก็กราบลาคุณพ่อคุณแม่ เวลากลับมาที่บ้านก็กราบคุณพ่อคุณแม่ก่อน อย่าไปทำอะไรก่อน ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว จะเป็น

เด็กที่น่ารักน่าเอ็นดู น่าชื่นชม น่ายกย่อง เพราะเรากำลังทำความดี ทำตัวของเราให้เป็นคนดี นี่คือวิธีปฏิบัติเบื้องต้นต่อคุณพ่อคุณแม่ ที่แสดงออกถึงความกตัญญู ต่อจากนั้นเรายังต้องแสดงออกต่อไปด้วยการเชื่อฟังคำสั่งคำสอนของคุณพ่อคุณแม่ เพราะไม่มีใครที่จะรักเราหวังดีกับเราเท่ากับคุณพ่อคุณแม่ของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณพ่อคุณแม่มีอยู่ ก็จะมีมอบไว้ให้กับเราทั้งหมด หลังจากที่คุณพ่อคุณแม่จากเราไปแล้ว ของทุกอย่างทุกอย่างที่คุณพ่อคุณแม่มีอยู่ที่นี่ จะเป็นของเราทั้งหมด เพราะคุณพ่อคุณแม่รักเรามาก อยากจะให้เราได้ดี อยากจะให้เรามีความสุข มีความเจริญ

เวลาที่คุณพ่อคุณแม่เห็นเรากำลังทำอะไรที่ไม่ดี ที่จะสร้างความเสียหาย สร้างความเสื่อมเสียให้กับตัวเรา คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องคอยห้ามปราม เช่นเวลาเราไปทำอะไรผิด ไปลักขโมยของๆคนอื่น คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องว่ากล่าวตักเตือน ต้องคอยห้ามไม่ให้ไปทำ ของต่างๆนั้นมีเจ้าของ เราอย่าไปหยิบมาโดยที่เจ้าของเขาไม่อนุญาตให้เรา ก่อน ถ้าเราอยากจะได้อะไรก็ขอคุณพ่อคุณแม่ บอกคุณพ่อคุณแม่ว่าอยากจะได้สิ่งนั้นอยากจะได้สิ่งนี้ ถ้าคุณพ่อคุณแม่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เสียหาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ คุณพ่อคุณแม่ก็จะหามาให้เรา แต่สิ่งที่เราอยากได้แต่มันไม่มีประโยชน์ แล้วจะทำความเสียหายให้เกิดขึ้นกับเรา คุณพ่อคุณแม่ก็จะไม่ให้เรา เราก็อย่าไปไปโกรธท่าน เราต้องเข้าใจว่าคุณพ่อคุณแม่รู้ดีกว่าเรา รู้อะไรผิดอะไรถูก อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ เมื่อเราอยากจะได้สิ่งที่เป็นโทษ สิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย ความเสียหาย ท่านก็จะไม่ให้เรา เราก็อย่าไปเสียใจ อย่าไปโกรธท่าน กลับควรจะต้องดีใจดีใจที่มีคนคอยดูแลเรา คอยสอนเรา คอยป้องกันเรา เพราะถ้าเราไม่มีใครคอยดูแล คอยสอน คอยป้องกันเรา เดี่ยวเราจะไปทำในสิ่งที่เป็นโทษกับเรา แล้วเราจะต้องเสียใจในภายหลัง

เราจึงต้องมีความเชื่อฟังในสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่สั่งสอนเรา เช่นเดียวกันกับคุณครู ที่โรงเรียนคุณครูก็เป็นเหมือนตัวแทนของคุณพ่อคุณแม่ เพราะคุณพ่อคุณแม่ไม่มีเวลาที่จะมาสอนเราทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะคุณพ่อคุณแม่ต้องไปทำงาน ต้องไปหาเงิน เพื่อจะได้เอาเงินมาเลี้ยงพวกเราให้อยู่กันอย่างสุขสบาย คุณพ่อคุณแม่ก็เลยเอาเราไปฝากไว้ที่โรงเรียน ฝากคุณครูให้ช่วยสอนพวกเร่อีกต่อหนึ่ง เราก็ต้องเคารพคุณครูเหมือนกับ

เราเคารพคุณพ่อคุณแม่ คุณครูบอกให้ทำอะไรก็ควรจะทำตาม คุณครูห้ามไม่ให้ทำอะไร ก็ไม่ควรทำ ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้วรับรองได้ว่าเราจะเป็นเด็กดี มีแต่คนยกย่องสรรเสริญ มีคนชม จะไม่มีใครว่าเรา ไม่มีใครตำหนิเรา

เวลาที่เรารู้จักตำหนิ รู้ว่า ก็เพราะเรากำลังทำสิ่งที่ไม่ดีนั่นเอง เช่นสมมุติเราอยู่ในห้องเรียน คุณครูกำลังสอนหนังสืออยู่ คุณครูก็อยากจะให้เราตั้งใจฟัง เราก็ควรตั้งใจฟัง ไม่ควรไปเล่น ไปคุยกับเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างๆ เพราะถ้าไปคุย ไปเล่นกับเพื่อนแล้ว สิ่งที่คุณครูสอนเราจะไม่เข้าใจตัวเรา เราจะไม่ว่าว่าคุณครูสอนอะไรให้กับเรา เราก็จะไม่ฉลาด เพราะไม่มีความรู้ เราจะฉลาดได้ ก็ต้องมีความรู้ เราจะมีความรู้ได้ ก็ต้องคอยฟัง สิ่งที่คุณครูสอนเรา หรือสิ่งที่ผู้ใหญ่เช่นคุณพ่อคุณแม่คอยสอนเรา เวลาผู้ใหญ่พูดอะไรกับเรา เราจึงควรตั้งใจฟัง ถึงแม้เราจะไม่ชอบฟังก็อย่าไปปฏิเสธ ฟังไว้ก่อนแล้วลองเอาไปทำดู แล้วต่อไปเราจะเห็นคุณค่าในสิ่งที่คุณครูสอน ในสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่สอน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณครูคุณพ่อคุณแม่สอนเรานั้น สอนให้เรารู้จักว่า อะไรผิด อะไรถูก อะไรดี อะไรชั่ว สอนให้เรารู้จักถึงเรื่องราวต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา สอนให้เรารู้จักทำมาหากิน มีอาชีพที่สุจริต สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตให้เจริญก้าวหน้า มีแต่ความสุข มีแต่ความสบาย

เราจึงต้องอดทน อดทนตอนนี้ดีกว่า ยากลำบากตอนนี้ดีกว่า เพราะเมื่อต่อไปเราเรียนจบแล้ว เราได้รับปริญญาแล้ว เราจะสามารถไปทำงานหาเงินหาทองมาได้ เป็นจำนวนมากอย่างสบาย ไม่ต้องไปลำบากลำบากเหมือนกับคนที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ที่เมื่อโตขึ้นจะไปทำอะไรได้นอกจากไปเป็นคนรับใช้ ไปซักเสื้อผ้าให้คนอื่น ไปกวาดบ้านถูบ้านให้คนอื่น ไปตัดต้นไม้ตัดหญ้าให้คนอื่น ไปรับใช้คนอื่น เพราะตนเองไม่มีความรู้ที่จะเอาไปทำมาหากิน หาเงินหาทองเลี้ยงชีพของตนได้ จึงต้องอาศัยคนอื่นให้เงินกับเราด้วยการแลกเปลี่ยน เราก็รับใช้เขา เขาก็ให้เงินเรา แต่ถ้าเรามีความรู้ ก็สามารถนำความรู้ไปหาเงินหาทองได้ ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อย ไม่ต้องออกกำลังกาย เพราะความรู้นี้เป็นเครื่องมือที่จะทำให้เรา หาเงินหาทองมาเลี้ยงชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย

ขณะที่เป็นเด็กเราจึงต้องชวนขวาย มีความตั้งใจที่จะเรียนหนังสือ หาความรู้ เวลาไปโรงเรียนอยู่ในห้องเรียนก็ตั้งใจฟัง เวลาคุณครูให้การบ้านกลับมาทำที่บ้าน เมื่อกลับมาถึงบ้านก็อย่าไปทำอะไรก่อน รีบทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยก่อน เพราะการบ้านเป็นงานของเรา เป็นหน้าที่ของเรา คนอื่นทำแทนเราไม่ได้ คุณพ่อทำให้เราไม่ได้ คุณแม่ทำให้เราไม่ได้ เพราะถ้าคุณพ่อคุณแม่ทำให้เรา เราก็จะไม่รู้ เพราะการทำการบ้านเป็นการฝึกให้เรา รู้เรื่องราวต่างๆ ให้ดีขึ้นนั่นเอง ให้เรามาบทวน ให้เราเอามาใช้กับปัญหาต่างๆ คุณครูเขาให้ความรู้เราแล้ว เราก็ต้องเอาความรู้นี้มาทำประโยชน์ ความรู้ที่เราสามารถนำมาแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ เมื่อเรารู้จักแก้ไขปัญหาต่างๆ แล้ว ต่อไปเวลามีปัญหาในอนาคต มีเรื่องมีราว เราก็จะรู้จักวิธีแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง วิธีที่ไม่มีโทษ ไม่มีความเสียหายตามมา

หน้าที่ของเราตอนที่เด็ก ก็คือพยายามเรียนรู้ให้มากๆ เรียนรู้จากผู้ใหญ่ เรียนรู้จากคุณพ่อคุณแม่ เรียนรู้จากคุณครู เรียนไปเรื่อยๆ พยายามตั้งใจเรียนให้มากๆ อย่าไปสนใจกับเรื่องการดูโทรทัศน์มากจนเกินไป ดูพอสมควรก็พอ กลับมาบ้านดูสักครึ่งชั่วโมงก็พอแล้ว ควรจะทำอย่างอื่น ช่วยคุณแม่ทำอะไรบ้างก็ได้ คุณแม่ทำอะไรอยู่ก็ถามคุณแม่ว่าขอให้ผม ขอให้หนูทำอะไรให้คุณพ่อคุณแม่บ้าง คุณแม่ก็บอกว่าไหนลองไปจัดห้องที่หนูอยู่ให้เรียบร้อยสิ เสื้อผ้าของหนูเอาไปพับ เอาไปเก็บไว้ให้เรียบร้อย ของเล่นของใช้อะไรต่างๆ เอาไปเก็บใส่ตู้เอาไว้ให้เรียบร้อย อย่าวางไว้เกะกะตามที่ต่างๆ ถ้ากวาดบ้านเป็นก็ช่วยท่านกวาดบ้านก็ได้ เวลารับประทานอาหารเสร็จแล้วก็ช่วยกันล้างถ้วยล้างชาม อย่างนี้เป็นการทำตัวของเราให้เป็นประโยชน์ ทำตัวของเราให้เป็นคนดี ถ้าเราัวแต่ไปเล่นเกม เล่นคอมพิวเตอร์ ไปเล่นกับเพื่อนแล้วก็ไปทะเลาะวิวาทกัน อย่างนี้ไม่ใช่เป็นความดีเลย มีแต่เรื่องราว มีแต่ความเสียหายตามมา

เราจึงควรสนใจฟังคำสอนของผู้หลักผู้ใหญ่ แล้วพยายามปฏิบัติตามที่คุณครู คุณพ่อคุณแม่คอยสอนเรา แล้วเราจะเป็นเด็กที่น่ารัก น่าชื่นชมยินดี มีแต่คนคอยสนับสนุนส่งเสริม เพราะไม่มีใครอยากจะสนับสนุนส่งเสริมคนไม่ดี เพราะคนไม่ดีมักจะไปทำเรื่องราวเดือดร้อนให้กับคนอื่น เช่นเป็นคนขี้เกียจ ไม่ชอบเรียนหนังสือ ชอบเล่น ชอบลักเล็กขโมยน้อย ชอบโกหก อย่างนี้ถือว่าเป็นคนไม่ดี เพราะการกระทำเหล่านี้นำความ

เสื่อมเสียมาให้กับตนเองและผู้อื่น ถ้าเป็นคนแบบนี้ จะไม่มีใครยกย่องชมเชย จะมีแต่ว่ากล่าวติเตียน แต่เราก็ควรฟัง ถ้าสิ่งที่เขาบอกนั้นเป็นความจริง เราก็ควรขอโทษเขา เพราะเขากำลังทำหน้าที่เป็นกระจกส่องหน้าเรา ธรรมดาเราจะไม่รู้ว่หน้าของเราเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ สวยหรือไม่ สะอาดหรือไม่ เราจะไม่รู้ ถ้าเราไม่มีกระจกส่องหน้า ก่อนจะออกจากบ้าน เราก็ต้องดูที่กระจกก่อนว่าเราแต่งตัวเรียบร้อยไหม หวีผมหวีผมเรียบร้อยไหม ใส่เสื้อผ้าเรียบร้อยไหม หน้าตาสะอาดสะอาดหรือเปล่า มีขี้ตาติดอยู่ที่ดวงตาหรือไม่ เราต้องอาศัยกระจก ผู้ที่คอยตำหนิติเตียนเรา ก็เป็นเหมือนกับกระจกนั่นเอง เป็นผู้สะท้อนความจริงของตัวเรา ให้เรารู้ว่าขณะนี้เรากำลังไม่ดีนะ เรากำลังขี้เกียจนะ แทนที่จะเรียนหนังสือ แทนที่จะทำการบ้าน เรากำลังดูหนังสื่อการ์ตูน เล่นเกมส์กันอยู่ ถ้าคุณพ่อคุณแม่บอกว่า หนูกำลังทำในสิ่งที่ไม่ดี ควรจะหยุด ควรจะทำการบ้านก่อน ควรจะอ่านหนังสือก่อน เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้ว อ่านหนังสือแล้ว มีเวลาว่างจะไปเล่นบ้างก็ได้ แต่ควรระวังจักประมาณ รู้จักความพอดี มากเกินไปก็ไม่ดี น้อยเกินไปก็ไม่ดี

เวลาเล่นก็ช่วยผ่อนคลาย ทำให้จิตใจเราเบาเบิกบาน แต่ถ้าเล่นมากเกินไปจะทำให้เสียงานเสียการ เสียหน้าที่ที่เราต้องทำ เพราะนอกจากเล่นแล้วเราต้องทำอย่างอื่นอีก เราต้องอาบน้ำอาบทำ ต้องนอน เพราะจะต้องตื่นแต่เช้าไปโรงเรียน ต้องพักผ่อนหลับนอนไม่ว่าจะทำอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีความพอดี ต้องรู้จักแบ่งเวลาให้ถูกต้อง เวลาพักก็มี เวลาเรียนก็มี เวลารับประทานอาหารก็มี เวลาเล่นก็มี ให้รู้จักแบ่งเวลา ถ้ารู้จักแบ่งเวลาแล้ว จะได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ชีวิตของเราจะได้ไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องวุ่นวายใจตามมา จะมีแต่ความสุขมีแต่ความสบายใจ จึงอยากจะให้ฝึกฝนตัวเราให้เป็นคนดี ด้วยการทำดี ด้วยการเชื่อฟังผู้หลักผู้ใหญ่ มีความสำนึกในบุญคุณของผู้หลักผู้ใหญ่ เช่นคุณพ่อคุณแม่ คุณครูอาจารย์ ผู้ให้เงินให้ทอง ให้ความรู้ ให้ของดีๆแก่เราเสมอ เราจึงควรให้ความเคารพนอบน้อม เวลาเจอคุณครู เจอคุณพ่อคุณแม่ ก็ควรยกมือไหว้ เวลาจะจากท่าน เวลาจะไปไหน ก็ยกมือไหว้ลาท่าน ขออนุญาตก่อน ถ้าจะไปไหนตามลำพัง คุณพ่อคุณแม่ คุณครูต้องรู้ว่าเราจะไปไหน เพราะถ้าเราไปหลงทางกลับ

บ้านไม่ได้ก็จะลำบาก ต้องไปอยู่กับคนอื่นที่ไม่ใช่เป็นพ่อเป็นแม่เรา ไม่ทำสิ่งที่ดีเหมือนที่
คุณพ่อคุณแม่ทำกับเรา

ถ้าเราจะไปไหนคนเดียว ต้องขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่ คุณครูก่อน ถ้าคุณพ่อคุณแม่
อนุญาตให้ไปถึงจะไปได้ ถ้าไม่ให้ไปก็อย่าไป พยายามอยู่ใกล้ๆ กับคุณพ่อคุณแม่คุณครู
เสมอ เพราะเรายังเล็กอยู่ ยังดูแลตัวเองไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ ยังต้องอาศัย
ผู้ใหญ่คอยดูแล คอยช่วยเหลือเรา นี่คือนี่ที่เราควรจะต้องปฏิบัติ เชื่อฟังผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ ให้
ความเคารพผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ มีความขยันในการเรียนหนังสือ ในการทำการบ้าน ให้รู้จักแบ่ง
เวลาให้ถูก ทำทุกอย่างให้ครบถ้วนบริบูรณ์ อะไรที่เป็นหน้าที่ของเรา ก็ควรทำ อย่าปล่อยให้
ให้คุณพ่อคุณแม่มาทำให้กับเรา อย่าให้คนอื่นเขาทำให้กับเรา เช่นการบ้าน คุณครูให้
กลับเอามาทำที่บ้าน เราก็ต้องทำของเราเอง อย่าไปลอกของเพื่อนเขา ไม่ใช่ตอนเข้าไป
โรงเรียนแล้ว ก็ไปขอลอกของเพื่อนเขา เพื่อนเขาทำมาแล้วแต่เราไม่ได้ทำ ถ้าเราไม่ทำเอง
ต่อไปเราจะไม่รู้จักริชาที่เราเรียน เราจะไม่เข้าใจ เราจะไม่มีความรู้ความฉลาด แต่ถ้าเรา
ทำการบ้านของเราได้ ก็แสดงว่าเราเก่ง เราฉลาด แสดงว่าเรามีความรู้ นี่คือนี่วิธีวัดผลการ
เรียนของเรา คุณครูก็จะรู้ว่าเราฉลาด เราเก่งหรือไม่ อยู่ที่ว่าเราสามารถทำการบ้านของ
เราได้หรือเปล่า ถ้าเราทำการบ้านได้ ต่อไปเวลาเราไปสอบเราก็จะสอบได้ แล้วเราจะสอบ
ได้ที่ดีๆด้วย จะได้ที่หนึ่งกันทุกคนในห้องเลยก็ได้ ถ้าเราทุกคนขยันเรียนขยันทำการบ้าน
ตั้งใจฟังเวลาคุณครูสั่งสอน นี่คือนี่วิธีการทำตัวของเราให้เป็นคนดี ขอให้หนูทุกคน
พยายามนำในสิ่งที่หลวงปู่ได้พูดได้สอนวันนี้ ให้นำไปปฏิบัติดู แล้วชีวิตของหนูจะมีแต่
ความสุข มีแต่ความเจริญก้าวหน้าโดยถ่ายเดียว จึงขอฝากเรื่องราวเหล่านี้ไว้เป็นคติ
สอนใจ การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๔๔

เสริมสร้างบารมี

๙ กันยายน ๒๕๕๙

การบำเพ็ญบุญบารมี ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้บำเพ็ญเป็นการเสริมสร้างความสุข ความเจริญ ความก้าวหน้า ให้แก่ชีวิตจิตใจของเรา ชีวิตจะมีความร่มเย็นเป็นสุข มีความก้าวหน้าได้ ก็ต้องอาศัยบุญบารมี ซึ่งเปรียบเหมือนกับอาหารของต้นไม้ ต้นไม้จะเจริญเติบโตได้ก็ต้องมีน้ำ มีปุ๋ย มีการทำนุบำรุงดูแล ต้นไม้จึงเจริญออกดอก ออกผลได้ ถ้าไม่ได้รับน้ำ ไม่ได้รับปุ๋ย ไม่ได้รับการดูแล ต้นไม้ก็จะไม่เจริญเติบโต ไม่ออกดอกออกผล ชีวิตของเราก็เป็นเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง ที่ต้องมีการทำนุบำรุงดูแลรักษา อาหารที่จะดูแลรักษาชีวิตจิตใจของเราให้เจริญรุ่งเรือง ก็คือบุญบารมี ที่จะส่งเสริมชีวิตของเรา ให้เจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จนถึงจุดสูงสุด คือ**มรรคผลนิพพาน** ที่สิ้นสุดแห่งความทุกข์ การเวียนว่ายตายเกิด ความวุ่นวายทั้งหลาย ดังที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญกันมา

นี่เป็นสิ่งที่เราสามารถมอบให้กับตัวเองได้ สิ่งอื่นที่เราทำกันทุกวันนี้ ไม่สามารถมอบสิ่งเหล่านี้ให้กับเราได้ ถ้าเรายังแสวงหา**ลาภยศสรรเสริญ สุข** ทางรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิพพะอยู่ เราจะไม่ได้ทำอะไรแก่ชีวิตจิตใจของเราเลย ได้แต่ความสนุกความเพลิดเพลิน ความดีอกดีใจเป็นระยะๆเท่านั้นเอง แต่ในที่สุดแล้วสิ่งต่างๆที่เราได้มานั้น ก็จะต้องเสื่อมต้องหมดไป ทั้งให้เรายู่กับความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ปล่อยให้เราเป็นเหมือนกับคนขอทาน ไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัวติดใจ เมื่อเราเดินทางต่อไปในภพหน้าชาติหน้าไปเกิดใหม่ ก็ต้องไปเริ่มต้นใหม่ ไม่มีอะไรเป็นทุนเดิม ไม่เหมือนกับบุญบารมีที่เราบำเพ็ญกันอยู่ที่นี่ ที่เปรียบเหมือนกับเงินฝากในธนาคาร ที่เราสามารถเอาติดตัวไปได้ เมื่อเราไปเกิดในภพหน้าชาติหน้า บุญบารมีที่เราได้ทำไว้ในชาตินี้ และในชาติก่อนๆก็จะมาสนับสนุนเรา ทำให้เรามีความแตกต่างจากผู้อื่น มีความเจริญก้าวหน้ารวดเร็วกว่า

ผู้อื่น มีฐานะที่ดีกว่าผู้อื่น มีรูปร่างหน้าตาที่ดีกว่าผู้อื่น ดังที่เราเคยได้ยินคนโบราณท่าน
พูดไว้ว่า **แข่งรถแข่งเรื่อนั้นพอจะแข่งกันได้ แต่แข่งวาสนาบารมีนั้น เป็นสิ่งที่แข่งกัน
ไม่ได้**

ถ้าสังเกตดูเราจะเห็นว่า บางคนจะไปดีกว่าเรา ไปเร็วกว่าเรา ทั้งๆที่เรียนหนังสือโรงเรียน
เดียวกัน ทำงานก็ทำงานที่เดียวกัน แต่ความเจริญของแต่ละคนจะไม่เท่าเทียมกัน เพราะ
บุญบารมีที่สะสมมานั้นไม่เท่ากันนั่นเอง ถ้าอยากจะมีบุญบารมีก็ต้องสะสม ต้องสร้างมัน
ขึ้นมา ซื่อไม่ได้ ใ้กันไม่ได้ ขอกันไม่ได้ ต้องทำกันเอง ต้องสร้างกันเอง เหมือนกับการ
รับประทานอาหาร รับประทานแทนกันไม่ได้ ต้องรับประทานกันเอง ถ้าไม่ทานก็จะผอม
แห้งแรงน้อย มีแต่ความทิวโหย มีแต่ความกระหายอยู่ตลอดเวลา เราจึงไม่ควรมองข้าม
เรื่องบุญบารมีไป ตลอดระยะเวลา ๕ วันที่ผ่านมา เราก็ไปแสวงหาสิ่งต่างๆทางโลก ที่
เรียกว่า**โลกธรรม** **หาลภ** **หายศ** **หาสรรเสริญ** **หาความสุขทางรูป** **เสียง** **กลิ่น** **รส**
โผฏฐัพพะ แต่วันนี้เราจะมาหาบุญบารมีกัน ถ้าเราสร้างบุญบารมีได้มากน้อยเพียงไร
รับรองได้ว่าชีวิตของเราจะดีขึ้นมากน้อยเพียงนั้น แต่ถ้าสะสมลาภยศสรรเสริญสุขมาก
น้อยเพียงไร ก็รับรองได้ว่าชีวิตของเราจะไม่มื่ออะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ความวุ่นวาย
ใจ ความกังวลใจ ความอยากได้ในสิ่งต่างๆจะไม่ลดน้อยถอยลงไปตามสิ่งที่เราได้มา
เพราะความอยากก็ดี ความต้องการก็ดี ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจ ความห่วงใยกับ
สิ่งต่างๆก็ดี ล้วนเกิดจากการไม่สะสมบุญบารมีนั่นเอง มัวแต่ไปสะสมความอยาก ความ
กังวล ความวุ่นวายใจให้มีมากยิ่งขึ้น เพราะโดยธรรมชาติของลาภยศสรรเสริญสุขนั้น
เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่อยู่คงเส้นคงวา มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ มีการเจริญ
แล้วก็มีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา แล้วมีการเจริญใหม่ แล้วก็เสื่อมไปใหม่ สลับกันไป
อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เวลาเกิดความเจริญ ก็ดีอกดีใจกัน พอเกิดความเสื่อมขึ้นมา ก็เกิด
ความเศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ

แต่การสะสมบุญบารมีมีแต่จะเพิ่มความอึด เพิ่มความพอ ใ้กับจิตใจขึ้นไปตามลำดับ
ตัดความทุกข์ ตัดความกังวลใจ ตัดความวุ่นวายใจไปตามลำดับ เพราะบุญบารมีเป็น
เครื่องทำลายความทุกข์ ความกังวลใจ ความวุ่นวายใจทั้งหลายนั่นเอง เราจึงควรหันมาดู

ที่ใจเราเป็นหลัก เพราะใจเป็นตัวยุบประกอบที่สำคัญที่สุด เป็นพระเอกเลยก็ว่าได้ ถ้าใจดี เราก็มจะมีแต่ความสุขความสบาย ถ้าใจไม่ดีต่อให้ร่ำรวยขนาดไหน มีตำแหน่งสูงขนาดไหนก็ตาม เราก็ยังต้องวุ่นวาย ต้องทุกข์ ต้องกังวล ต้องเดือดเนื้อร้อนใจอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะไม่รู้จักรักษาใจเรานั้นเอง ใจถูกอำนาจของความหลง หลอกให้เราไปหาสิ่งที่สร้างความทุกข์ สร้างความกังวลใจให้กับเรา เพราะไปหาแต่สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นเอง ได้อะไรมากก็ต้องกังวลว่า จะอยู่กับเราไปตลอดรอดฝั่งหรือไม่ จะอยู่ไปนานสักเท่าไรเราก็ไม่รู้ สักวันหนึ่งอาจจะมีอะไรเกิดขึ้นกับมันก็ได้ หรือมีอะไรเกิดขึ้นกับเราก็ได้

เพราะเราอยู่ในโลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน สิ่งที่เราไปแสวงหามาเพื่อให้เป็นที่พึงของเรา ให้ความสุขกับเรา ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนเหมือนกัน เมื่อเวลามันเปลี่ยนไปจากสิ่งที่เราเคยรักเคยชอบ กลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวขึ้นมา เราก็เสียอกเสียใจ เศร้าโศกเสียใจ เพราะเราไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่เราไปเกี่ยวข้อง ไปแสวงหากันนั่นเอง เรามองไม่เห็นความไม่เที่ยงที่มีอยู่ในสิ่งนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นคนหรือจะเป็นวัตถุ ก็อยู่ภายใต้ของความไม่เที่ยงแท้แน่นอนทั้งสิ้น ไม่ว่าจะจะมีอะไร สักวันหนึ่งมันก็ต้องเสื่อมต้องสลายต้องดับไปหรือเปลี่ยนไป เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือก็มี คนบางคนเวลารู้จักกันใหม่ๆก็ดีเหมือนกับนางฟ้า เหมือนกับเทวดา แต่พออยู่ด้วยกันแล้วก็กลายเป็นพันธุ้ไป กลายเป็นมารกลายเป็นปีศาจไป เพราะนี่คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของบุคคลนั่นเอง ถ้าเราไปฝากความหวังไว้กับบุคคลหนึ่งบุคคลใด หวังว่าเขาจะให้ความสุข ให้ความดีกับเราไปตลอด แต่พอเขาเปลี่ยนแปลงไป จากเทพกลายเป็นปีศาจ เราก็จะต้องทุกข์ทรมานใจอย่างยิ่ง นี่คือปัญหาใจของพวกเรา

เพราะใจของเราไม่ได้รับการทำนุบำรุงด้วยบุญบารมี เช่น **ปัญญาบารมี**นั่นเอง ถ้าศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ แล้วนำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาใคร่ครวญ มาพิจารณา มาจดมาจำไว้สอนใจอยู่เรื่อยๆ เราก็จะมีแสงสว่างนำพาชีวิตของเรา ให้ไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขอย่างแท้จริงได้ เพราะเราจะรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆที่จะสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจให้กับเรานั้นเอง เวลาได้อะไรมากครอบครอง ก็ต้องถามตัวเองก่อนว่า จำเป็นไหม ที่จะต้องมีสิ่งนั้น ถ้าจำเป็นก็เอามาได้ ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าเอามาจะ

ดีกว่า เพราะเมื่อเอามาแล้วจะกลายเป็นภาระทางจิตใจ ไหนจะต้องทำนุบำรุงดูแลรักษา ไหนจะต้องมาห่วงมากังวลว่าจะอยู่คงที่หรือไม่ จะมีใครมาผกผันไปหรือไม่ จะเสื่อมเสียไปหรือไม่ ทั้งๆที่มันจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ไม่ช้าก็เร็ว ถ้าไม่มีความจำเป็นก็ถอยดีกว่า อย่าเอาความทุกข์มาใส่ใจ นี่คือวิธีคิดด้วยปัญญา

สิ่งที่จำเป็นก็คือสิ่งที่เราต้องอาศัยเลี้ยงชีพ เช่นอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เราต้องหามาด้วยวิธีการต่างๆ อะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ต้องใช้ในการทำมาหากินก็หามา แต่ต้องมีภูมิคุ้มกันอยู่ในใจเสมอว่า สิ่งต่างๆที่ได้มานั้น ๑. ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริงกับเรา ๒. ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ลักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป หรือเราต้องจากมันไป ขณะที่อยู่กับเราก็ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในที่นี้ก็หมายถึง ๑. ให้อูแลรักษาชีวิตของเราให้อยู่อย่างสุขสบาย ๒. ให้มีเวลา มีเงินทองไว้เสริมสร้างบุญบารมี แทนที่จะเอาเงินทองที่หามาด้วยความลำบากยากเย็น ไปใช้จ่ายกับสิ่งที่ไม่ทำให้เกิดบุญบารมี ก็จะเป็นการเสียเวลาเสียโอกาสไปเปล่าๆ เพราะไม่ได้พัฒนาความสุขความเจริญ ให้กับชีวิตจิตใจของเรา มีแต่จะหลุดลាក់ให้จิตใจของเราให้ตกต่ำไปเสียด้วยซ้ำ ถ้าเอาเงินทองที่เหลือใช้ไปใช้กับพวกอบายมุขต่างๆ เช่นสุรายาเมา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เป็นต้น

ถ้าเอาไปใช้แบบนี้แล้ว ไม่ว่าจะจะมีเงินทองมากน้อยเพียงไร ก็จะต้องหมดไปในที่สุด จะไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัว นอกจากความติดในสิ่งเหล่านั้น เคยกินเคยดื่ม ก็อยากจะกินจะดื่มต่อไป เคยเล่นการพนันก็อยากจะทำต่อไป เคยเที่ยวกลางคืนก็อยากจะทำต่อไป เมื่อไม่มีเงินเที่ยวจะทำอย่างไร ก็ต้องหามาด้วยวิธีที่ไม่ชอบนั่นเอง การคอร์รัปชั่นจึงเป็นเรื่องปกติในสังคมของคนที่มิใช่หะ อวิชา ความมีเดบอด คนที่ไม่รู้จักคุณค่าของบุญบารมี มีเงินเท่าไรก็จะทุ่มหมดไปกับสุรา นารี การพนัน ของฟุ่มเฟือยต่างๆ แต่ไม่มีอะไรให้กับจิตใจเลย ไม่มีอะไรให้กับการสร้างบุญบารมีเลย จิตใจจึงมีแต่ความหิว มีแต่ความอยาก มีแต่ความต้องการเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ มีเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักอิ่ม เมื่อไม่พอก็ต้องชวนชวายดิ้นรนหามาเพิ่ม ต้องเจอกับปัญหาต่างๆในการแสวงหา ต้องต่อสู้แข่งขันกันจนเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา แล้วก็ต้องมาแก้ปัญหากัน นี่เป็นเพราะใจถูกความหลง ความเห็นผิดเป็นชอบหลอกไปนั่นเอง ขาดปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ไม่เคยมอง

พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างเลยว่าทรงดำเนินชีวิตอย่างไร ทรงแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข เหมือนกับพวกเราหรือเปล่า หรือทรงมีแต่ตัด มีแต่ละ ทรงสละราชสมบัติ ทรงสละ ความสุขต่างๆของพระเจ้าแผ่นดิน ทรงสละบริษัทบริวารที่คอยห้อมล้อม คอยสรรเสริญ เยินยอ แล้วมาอยู่แบบขอทาน ตามมีตามเกิด

แต่ในพระทัยของพระองค์กลับเต็มไปด้วยความสุขความอิ่มความพอ ปลอดภัยจากความทุกข์ความวุ่นวายใจทั้งหลาย ที่ไม่สามารถเข้ามาในพระทัยของพระพุทธเจ้า และใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลายเลย เพราะได้รับการดูแลด้วยบุญบารมีนั่นเอง ท่านมี ปัญญา ท่านฉลาด ท่านรู้ว่าอะไรทำให้ใจมีความสุข รู้ว่าอะไรทำให้ใจมีความทุกข์ สิ่งที่ทำให้ใจมีความสุข ก็คือความหลงที่ไปสร้างความอยาก สร้างความยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง ต่างๆที่อยู่ข้างนอกใจ ก็คือสิ่งต่างๆที่เราแสวงหากันอยู่นี้ เป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้กับ เรา ทุกวันนี้ที่เราวุ่นวาย เราทุกข์กัน ก็ทุกข์กับสิ่งต่างๆที่เรามีอยู่นั่นเอง เพราะไปยึดไป ติดว่ามันเป็นเรา เป็นของของเรา ทั้งๆที่ความเป็นจริงนั้นมันไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่มี อะไรเป็นตัวเราเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสมบัติที่ให้ยืมมาใช้เท่านั้นเอง ร่างกายนี้เขาก็ให้ เรายืมมาใช้ ตำแหน่งที่เราได้มาเขาก็ให้เรายืมเป็น เงินทองที่เราหามาได้เขาก็ให้เรายืมมา ใช้ บริษัทบริวารเขาก็ให้เรายืมมาใช้ ความสุขที่ได้จากรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะก็เป็น สิ่งที่ให้เรายืมมาใช้ไปวันๆหนึ่ง ลักวันหนึ่งสิ่งเหล่านี้ก็จะต้องหมดไปจากเรา เมื่อเราตาย ไป ทุกสิ่งทุกอย่างก็หมดไป ทรัพย์สินสมบัติเงินทองที่เป็นของเราก็กลายเป็นของคนอื่นไป ตำแหน่งที่เราเป็นอยู่ก็กลายเป็นของคนอื่นไป

นี่เป็นเรื่องของโลก เป็นเรื่องปกติธรรมดาของสิ่งต่างๆในโลกนี้ แต่ใจที่ไม่มีปัญญากลับ มองไม่เห็น กลับหลง กลับอยากจะได้ คิดว่าเป็นสิ่งวิเศษวิโส ไม่เห็นความทุกข์ ไม่เห็น ความเสื่อมที่จะตามมา พวกเราจึงหาความสุขไม่เจอ มีแต่ความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว เหมือนกับควันไฟที่ลอยมาแล้วก็จางหายไป ปราภฏฐขึ้นมาแล้วก็หายไป ไม่เหมือนกับ ความสุขที่ได้จากการบำเพ็ญบุญบารมีต่างๆ เพราะเราไม่สนใจที่จะขำวัดเข้าวาศึกษา อย่างจริงจัง แล้วนำสิ่งที่ได้ศึกษามาประพฤติปฏิบัติ ถ้าทำอย่างจริงจังแล้วรับรองได้ว่า ไม่นานจะได้พบกับความสุขความเจริญอย่างแท้จริง จะอยู่อย่างสบายอกสบายใจ ไม่

ต้องกังวลกับเรื่องอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะอะไรจะเสื่อม อะไรจะหมดไป จะไม่สามารถสร้างความทุกข์ ความวุ่นวายใจให้กับเราได้ เพราะบุญบารมีเป็นเหมือนเกราะคุ้มครองป้องกัน ไม่ให้ความทุกข์ต่างๆ เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ สิ่งอื่นๆ ไม่สามารถคุ้มครองใจได้ ต่อให้มีเงินมากน้อยเพียงไรก็ยังคงทุกข์ ยังต้องวุ่นวายใจอยู่ ต่อให้เป็นประธานาธิบดี เป็นพระมหากษัตริย์ เป็นนายกรัฐมนตรี ก็ยังมีความทุกข์ มีความวุ่นวายใจ

จึงอย่าไปหลงกับเรื่องเหล่านี้ มันไม่ใช่ที่พึ่งของเรา ภาระของเราต้องเป็นบุญบารมี ที่ออกมาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้เอง พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ตรัสรู้ บุญบารมี รู้คุณค่าของบุญบารมี ทรงได้ปฏิบัติบุญบารมี ทรงได้รับผลอันเลิศอันวิเศษจากการปฏิบัติบุญบารมี จึงนำเอามาสั่งสอน เป็นพระธรรมคำสอนที่เราได้ยินได้ฟังกันอยู่ที่นี่ จะฟังมากฟังน้อยก็สุดแท้แต่ จะฟังแบบลักแต่ว่าฟัง หรือฟังแล้วนำไปใคร่ครวญ เอาไปพิจารณา เอาไปปฏิบัติ ก็สุดแท้แต่ผู้ฟัง เพราะไม่อยู่ในวิสัยของพระพุทธเจ้า ของพระธรรมคำสอน ของพระอริยสงฆ์ ที่จะทำให้เราได้ พวกเราเป็นผู้ที่จะต้องน้อมมาปฏิบัติ ถ้ามีความตั้งใจมีความจริงใจต่อพระธรรมคำสอน เวลาฟังก็จะฟังด้วยสติ ด้วยใจที่จดจ่อ ติดตามคำพูดทุกคำ แล้วก็นำสิ่งที่ได้ยินมาวิเคราะห์ วิจารณ์ให้เกิดความเข้าใจ เมื่อเกิดความเข้าใจแล้วก็นำไปปฏิบัติต่อไป เช่นวันนี้เราได้ยินได้ฟังแล้วว่า สิ่งที่เราควรแสวงหาควรสะสมนั้น คือบุญบารมี มากกว่าการหาลาภยศสรรเสริญสุข นอกจากการหาสิ่งที่เป็นต่อการดูแลรักษาชีวิตของเรา เช่นทำงานทำการเพื่อที่จะได้ทรัพย์มาจำนวนหนึ่ง มาทำนุบำรุงดูแลรักษาชีวิตของเรา แต่เงินที่เหลือก็จะไม่เอาไปใช้กับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ เช่นของฟุ่มเฟือยทั้งหลาย หรืออบายมุขทั้งหลาย ที่ไม่เสริมสร้างความสุข หรือป้องกันความทุกข์ต่างๆ ไม่ให้เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจของเรา

ควรเอาเงินที่จะหมดไปกับของฟุ่มเฟือย กับอบายมุขต่างๆ มาเสริมสร้างทางด้านบุญบารมีจะดีกว่า เช่น**ทานบารมี** มีเงินทองมากน้อยเพียงไรก็เอามาแจก เอามาจ่าย เอามาสงเคราะห์ เอามาช่วยเหลือผู้เดือดร้อน ส่งเสริมช่วยเหลือสนับสนุนพวกองค์กร สาธารณะกุศลต่างๆ เพื่อทำให้สังคมของเราน่าอยู่ยิ่งขึ้น เพราะสังคมจะอยู่ด้วยความ

ร่วมเย็นเป็นสุขได้ ก็ต้องมีความเมตตากรุณาต่อกัน องค์การการกุศลต่างๆล้วนมีความเมตตากรุณา มีไม่ตรีจิต มีความสงสาร ที่จะคอยดูแลช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ผู้ตกทุกข์ได้ยาก คิดถึงเวลาที่เรตกทุกข์ได้ยากบ้าง เวลามีคนยื่นมือมาช่วยเหลือ เราจะรู้สึกอย่างไร เราก็ควรดูแลผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ถ้าอยู่ในฐานะที่ทำได้ แล้วเราจะได้บุญบารมีเข้ามาสู่จิตใจ มาช่วยดับความอยากได้สิ่งต่างๆ อยากได้ของที่ไม่จำเป็น อยากได้ของฟุ่มเฟือยทั้งหลาย เพราะบุญบารมีจะทำให้จิตใจมีความอึด เพราะเป็นเหมือนอาหารนั่นเอง แต่ถ้าเอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย แทนที่จะทำให้เกิดความอึดเอิบใจ เกิดความพอใจ กลับสร้าง ความอยากซื้อเพิ่มขึ้นไปอีก สังเกตดูเราซื้อเสื้อผ้าชุดหนึ่งแล้ววันนี้เดี่ยวพรุ่งนี้เราออกเดินไปเที่ยวตลาด เห็นเสื้อผ้าอีกชุดหนึ่งเราก็อดที่อยากจะซื้ออีกไม่ได้ เป็นธรรมชาติของความฟุ่มเฟือย มันเป็นอย่างนี้ มีแต่อยากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ มากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ค่อยลงไป

แต่การทำบุญการทำทานกลับทำให้จิตใจหิวและอยากน้อยลงไป คนที่ทำบุญทำทานอยู่เรื่อยๆจะเป็นคนที่สมถะ อยู่แบบเรียบง่าย ไม่วุ่นวายกับความฟุ่มเฟือยต่างๆ เพราะใจไม่ได้หิวไปกับมันนั่นเอง ใจมีความสุขกับการช่วยเหลือผู้อื่น มีโอกาสเมื่อไรก็ชอบช่วยเหลือผู้อื่น สงเคราะห์ผู้อื่น ชีวิตจึงมีแต่ความสบาย ไม่วุ่นวาย มีแต่เพื่อน ไม่มีศัตรู คนที่ต้องแสวงหาเงิน หาทรัพย์เพื่อมาซื้อของฟุ่มเฟือยนั้น มักจะมีศัตรูมาก มีคู่อริมาก เพราะต้องแข่งขันกัน หาเงินแข่งกัน หาอะไรแข่งกันไปเรื่อยๆ ก็ต้องกลายเป็นคู่แข่งคู่ต่อสู้กันไปตลอด แต่คนที่ทำบุญทำทานอยู่อย่างสมถะ ไม่ต้องไปวุ่นวาย ไม่ต้องไปแข่งขันกับใคร เพราะใจของเขามีความเมตตา มีความกรุณา ถ้าใครอยากจะได้ในสิ่งที่เขาต้องการ เขาก็ยินดีที่จะสละให้ไป ไม่เป็นไร ไปหาที่อื่นก็ได้ ไปหาอย่างอื่นก็ได้ ถ้าขึ้นนี้มีคนต้องการ ก็ไม่ต้องไปแย่งกับเขา ให้เขาไป ไปหาอย่างอื่นก็ได้

เพราะบุญบารมีไม่ได้อยู่ที่วัตถุข้าวของ แต่อยู่ที่ใจที่รู้จักให้ รู้จักปล่อยวาง **ถ้าไม่รู้จักให้ ไม่รู้จักปล่อยวาง ใจจะหิว จะเครียดอยู่ตลอดเวลา จะหาความสุขไม่ได้** ต่อให้มีอะไร มากน้อยเพียงไร ก็จะมี ความเครียดกับสิ่งที่มืออยู่ เครียดเพราะกลัวว่าจะหมดไป เครียดเพราะกลัวว่าจะไม่ได้เพิ่มขึ้นไปอีก เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากการที่ไปแสวงหาสิ่งที่ไม่ใช่

บุญบารมี คือไปแสวงหาภายศสรรเสริญสุข แบบโง่หัวไม่ขึ้น เหมือนกับคนที่ติดยาเสพติด อดอย่างไรก็อย่างนั้น ความจริงคนเราไม่ต้องแข่งขันต่อสู้เพื่อลาภยศสรรเสริญสุข ก็มีลาภยศสรรเสริญสุขได้ ถ้าทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ก็มีเงินมีทอง มีคนยกย่องสรรเสริญเยินยอได้ ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ได้มาก็ดี มีเหลือก็เอาไปช่วยเหลือคนอื่น เสริมสร้างบุญบารมีต่อไป ทำให้มีความสุข มีความร่มเย็นมากขึ้นไปเรื่อยๆ จึงอยากจะชวนเชิญให้ท่านทั้งหลาย ให้เห็นความสำคัญของการสะสมบุญบารมี เพราะเป็นอาหารที่แท้จริงของชีวิตจิตใจ ชีวิตของเราจะเจริญก้าวหน้าตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ ก็ต้องอาศัยบุญบารมีเป็นตัวพาไป

ขอให้ท่านทั้งหลายจงพยายามสะสมบุญบารมี เช่น**ทานบารมี**คือการให้ **ศีลบารมี**คือการละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น **เนกขัมมบารมี**ก็คือการออกบวช บวชเป็นพระบวชเป็นชี เป็นนักบวช ละเว้นจากการหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ให้เจริญ **เมตตาบารมี** มีไมตรีจิต มองทุกคนเป็นเหมือนพี่เหมือนน้อง เป็นเหมือนตัวเรา ถ้าเราไม่เกลียดตัวเราก็ก็นเกลียดคนอื่น ถ้าเรารักตัวเราก็ก็นต้องรักคนอื่น เพราะคนอื่นกับเราก็เป็นเหมือนกัน ต้องการความรักด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครต้องการความเกลียดชัง ไม่มีใครต้องการความเดือดร้อน ความทุกข์ ความวุ่นวาย ถ้ามีเมตตาแล้วจะไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่สร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น ถึงแม้ผู้อื่นจะทำอะไรกับตนเองมากน้อยเพียงไรก็รู้จักให้อภัย ไม่ถือสาไม่โกรธเคือง คิดเสียว่าเป็นเหมือนลื่นกับพื้น อยู่ด้วยกันก็เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องมีการผิดพลาด มีการพลั้งเผลอทำอะไรกันบ้าง แต่ถ้ารู้จักให้อภัยแล้ว เรื่องต่างๆก็จะสงบลง ไม่มีปัญหาอะไรตามมา แต่ถ้าไม่รู้จักให้อภัยก็จะกลายเป็นสงครามขึ้นมา ต้องอยู่แบบทุกข์ทรมานใจ นี่คือนเมตตาบารมี แล้วก็ให้เจริญ **ปัญญาบารมี** พังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ลองปฏิบัติธรรมดู นั่งสมาธิแล้วเจริญวิปัสสนาปัญญา ลองทำดู แล้วจะเห็นว่าเราสามารถเป็นคนฉลาดได้ สามารถรู้อะไรได้อีกมากมายกายกอง นี่คือนบารมีต่างๆบางส่วนที่ได้แสดงมา ให้ท่านทั้งหลายได้นำไปพิจารณา พิจารณา การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๔๕

กฏธรรมดาของโลก

๑๐ กันยายน ๒๕๕๙

เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่ตรงต่อความจริง สามารถนำความ
ร่มเย็นเป็นสุข ความพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายให้แก่ผู้ปฏิบัติตามได้ ไม่ว่าจะเป็ชชนชาติ
อะไรก็ตาม สามารถปฏิบัติตาม และได้รับประโยชน์เช่นเดียวกัน จะนับถือศาสนาอื่น
หรือไม่ก็ตาม จะเป็นชนชาติใด อายุได้วัยใด เพศใด หญิงหรือชาย ก็สามารถรับ
ประโยชน์จากพระพุทธศาสนาได้เท่าเทียมกันหมด เพราะพระพุทธศาสนาเปรียบ
เหมือนกับยารักษาโรคของจิตใจ ซึ่งเป็นเหมือนกับยารักษาโรคทางร่างกาย ที่สามารถ
รักษาโรคของคนได้ทุกชาติชั้นวรรณะ ใช้ได้กับคนไทย คนจีน คนฝรั่ง ใช้ได้กับคนที่นับ
ถือศาสนาต่างๆ ฉะนั้นพระพุทธศาสนาก็เป็นยารักษาโรคทางด้านจิตใจ คือความทุกข์ใจ
ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจ ความเศร้าโศกเสียใจ ความหวาดกลัวต่างๆ ที่ศาสนา
พุทธสามารถกำจัดได้หมดเลย ไม่ว่าจะเป็ชใครก็ตาม ถ้ามีจิตศรัทธามีความเชื่อ แล้ว
นำไปปฏิบัติ จะได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาอย่างแน่นอน

อย่างที่พวกพระเราทั้งหลายได้มาบำเพ็ญ มาปฏิบัติกัน เราคงได้เห็นผลบ้าง จากการ
นำเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มาใช้กับชีวิตของเรา มาเป็นเครื่องนำทาง เหมือนแสง
สว่างในที่มืด ที่จะคอยชี้ให้เราเห็นว่า อะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษ อะไรเป็นประโยชน์ สิ่ง
ใดที่เป็นโทษเราก็จะเดินหลีกเลี่ยงมันไป เดินเข้าหาแต่สิ่งที่มีประโยชน์ เหมือนกับ
ตอนกลางคืน ถ้าเราเดินในที่มืดไม่มีแสงสว่าง เราจะไม่รู้ว่ามึอะไรขวางอยู่ข้างหน้า เรา
อาจจะเดินไปเตะสิ่งนั้นเดินไปชนสิ่งนี้ได้ แต่ถ้ามีแสงไฟ เช่นไฟฉายหรือไฟฟ้าเปิดไว้ ก็
จะสามารถเห็นสิ่งต่างๆที่อยู่ข้างหน้าเราได้ ถ้ามีเสาที่ไม่ต้องเดินไปชนเสา ถ้ามีหลุมที่ไม่
ต้องเดินพลัดตกลงไป เพราะมีแสงสว่างให้เราเห็น ฉะนั้นชีวิตของเราก็เป็นเหมือนกับการ
เดินทางในที่มืด ถ้าปราศจากแสงสว่างแห่งธรรมแล้ว เราก็จะเดินไปชนกับความทุกข์

ความวุ่นวายใจ ความเสียใจอยู่เสมอๆ เพราะใจของเรามีติดบอด ขาดแสงสว่างแห่งธรรม ถ้าเป็นคนก็เหมือนกับคนตาบอด ที่จะเดินไปไหนตามลำพังด้วยตนเองคงจะเป็นไปได้ยาก โอกาสที่จะเดินไปได้อย่างปลอดภัย ไม่มีปัญหาไม่มีความทุกข์ ความเจ็บตามมา คงจะเป็นสิ่งที่ยาก แต่ถ้ามีใครสักคนหนึ่งนำทางไป ก็พอที่จะพอถูกไปได้ ถ้าไม่มีคนพาเดินก็ยังใช้สุนัขพาเดินแทนได้ ก็พอที่จะเดินไปไหนมาไหนได้อย่างปลอดภัย

ชีวิตของพวกเรา ก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีแสงสว่างแห่งธรรม ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า พาไป รับรองได้ว่าชีวิตของเราจะต้องเผชิญกับความทุกข์ กับความเจ็บช้ำน้ำใจ กับความเศร้าโศกเสียใจอย่างแน่นอน แต่ถ้ามีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าพาเราไป รับรองได้ว่าชีวิตของเราจะไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร จะไม่มีเรื่องวุ่นวายใจเท่าไร จะไม่เศร้าโศกเสียใจกับเรื่องราวต่างๆเท่าไร เพราะมีสิ่งทีคอยสอนคอยเตือนเรา ให้เรารู้จักเตรียมตัวรับมือกับสภาพเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นนั่นเอง เมื่อรู้ล่วงหน้าแล้ว เราเตรียมตัวเตรียมใจไว้ พอเหตุการณ์เกิดขึ้นเราก็จะไม่วุ่นวายใจแต่อย่างไร เพราะรู้ว่าจะต้องเจอมันอย่างแน่นอนนั่นเอง เช่นสมมุติว่าเรามีของชิ้นหนึ่ง เป็นของที่มีคนเขาเอามาฝากเราไว้ เรารู้ว่าของชิ้นนี้ไม่ใช่เป็นของเรา สักวันหนึ่งเจ้าของก็ต้องมาขอคืนไป เราก็ไม่ได้ไปคิดจะเก็บไว้ไปตลอด เมื่อเขามาเอาของคืนไป เราก็ให้คืนไปอย่างสบายอกสบายใจ ไม่รู้สึกเสียอกเสียใจอย่างใดเลย แต่ถ้าเป็นของที่เรารู้ว่าเป็นของเรา เราอยากจะได้ไว้กับเราไปตลอด พอวันดีคืนดีมันหายไปหรือถูกขโมยไป เราก็จะต้องเกิดความเสียใจขึ้นมา นั่นก็เป็นเพราะว่าเราไม่รู้ว่ามันจะจากเราไป ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม เป็นคนหรือเป็นวัตถุต่างๆ ตามสายตาของผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้า จะทรงรู้ว่ามันไม่ได้เป็นสมบัติของเราอย่างแท้จริง เรามีไว้ได้แต่จะต้องคืนเขาไปสักวันหนึ่ง ไม่ช้าก็เร็ว เป็นเหมือนของที่เขามาฝากเราไว้

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แต่พวกเราไม่รู้ไม่เห็นกัน พอเราได้อะไรมา เรามักจะคิดเสมอว่ามันเป็นของเรา เมื่อมันเป็นของเรามันต้องอยู่กับเราไปตลอด พอไม่เป็นไปตามที่คิด ก็เกิดความเสียอกเสียใจ เกิดความวุ่นวายใจตามมา เพราะเราหลง มีความติดบอด ไม่เข้าใจสิ่งต่างๆที่เรามีครอบครองไว้เป็นสมบัติ ว่ามันไม่ได้เป็นสมบัติที่

แท้จริงของเรา มันเป็นสมบัติพลัดกันชม เป็นสิ่งที่วนไปเวียนมา มาได้ก็ไปได้ แต่เรามักจะไม่คิดกันอย่างนั้น เราชอบคิดว่ามีอะไรแล้วจะต้องอยู่กับสิ่งนั้นไปตลอด หรือสิ่งนั้นจะต้องอยู่กับเราไปตลอด เมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็เท่ากับเป็นเหมือนกับคนตาบอดนั่นเอง ที่หลับตาเดินไปข้างหน้า แล้วก็คิดว่าข้างหน้าไม่มีเสา ไม่มีอะไรขวางทาง พอเดินไปก็ต้องเดินไปชนเสา ไปชนอะไรต่างๆ เพราะความจริงกับสิ่งที่คนตาบอดคิดนั้นไม่เหมือนกัน คิดว่าไม่มีอะไรอยู่ข้างหน้า แต่ความจริงมีเสามีต้นไม้ มีหลุมมีบ่อ เมื่อเดินไปก็ต้องไปชนเสาชนต้นไม้ ตกหลุมตกบ่อ เพราะมองไม่เห็น แล้วไปคิดว่าไม่มีอะไรขวางอยู่ข้างหน้า ก็เลยต้องไปเจอปัญหา แต่ถ้ามีใครบอกล่วงหน้าไว้ก่อน ว่าข้างหน้านั้นมีหลุมมีบ่อ มีเสามีต้นไม้อยู่ข้างหน้านะ ต้องระวังนะ ถ้าเดินไปอย่างน้อยก็ค่อยๆเดิน แล้วก็ค่อยๆคลำไป เอามือยื่นไปข้างหน้า เอาเท้าค่อยๆยื่นไปข้างหน้า พอจะไปถูอะไรเข้าก็จะรู้ว่า มีของอยู่ข้างหน้า ขวางทางอยู่ ก็จะเดินหลบได้

เช่นเดียวกันกับชีวิตของพวกเรา ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะเป็นเหมือนคนตาบอด จะคิดไปตามเรื่องของเรา คิดว่ามีสิ่งนั้นมีสิ่งนี้แล้วมันต้องอยู่กับเรา ต้องให้ความสุขกับเราอย่างเดียว จะไม่ให้ความทุกข์ ไม่ให้ความรุ่มรวยใจกับเรา แต่พอได้มันมาแล้วจึงรู้ว่า มันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด สิ่งที่เราคิดว่าจะให้ความสุขกับเรา มันก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา เพราะจะต้องคอยกังวลคอยดูแลรักษา คอยห่วงมัน เวลาไปไหนมาไหนก็ไม่สบายใจ ถ้าไม่ได้เอาติดตัวไปด้วย ถ้าทิ้งไว้ในบ้านกลัวขโมยขึ้นบ้านแล้วเอาของขึ้นนั้นไป นี่ก็เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ถ้ามันหายไปจริงๆก็ต้องเสียอกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ นี่ก็เป็นทุกข์อีกอย่างหนึ่ง แทนที่จะให้ความสุขอย่างเดียว มันก็มีของแถมติดมาด้วย คือความทุกข์ความกังวลใจ แต่ถ้าเรารู้ล่วงหน้าไว้ก่อนแล้วว่า ของที่ได้มานั้นไม่ว่าอะไรก็ตาม มันไม่ได้ให้ความสุขเราอย่างเดียว มันให้ความกังวลใจ ความทุกข์ใจด้วย ถ้าไม่รู้จ้กทำใจไว้ล่วงหน้าก่อน แต่ถ้าได้ทำใจ เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนแล้ว ว่ามันจะไม่อยู่กับเราไปตลอด อาจจะถูกขโมยไป อาจจะไม่เสีย อาจจะไม่หัก อาจจะไม่พังไปก่อนเวลาที่ควรก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้ไว้ก่อนแล้ว ก็เท่ากับรู้แล้วว่าข้างหน้าจะมีอะไรรอเราอยู่ เมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นมาเช่นหายไป หรือเสียไป ก็จะไม่รู้สึกกังวล ไม่รู้สึกเสียใจรุ่มรวยใจ เวลาไปไหนมาไหนทิ้งมันไว้ในบ้านก็ไม่กังวลใจ

ถ้าเราพร้อมที่จะรับกับสภาพความเป็นจริง มันจะอยู่ก็ให้มันอยู่ไป มันจะหายก็ให้มันหายไป เราทำอะไรไม่ได้ เวลามันหายไป มาร้องไห้ร้องไห้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เวลายังอยู่กับเราก็กังวลมาก กลัวว่ามันจะหายไป มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรเช่นเดียวกัน เพราะมันยังไม่หายไปมันยังอยู่ แต่ที่วุ่นวายที่มีความทุกข์ก็คือใจของเรา ที่มักจะเดินไปชนกับความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจกับเรื่องต่างๆ กับคนกับสิ่งต่างๆอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่มีธรรมะไว้สอนใจ ไว้เตือนใจ แต่ถ้ามีธรรมะคอยสอนคอยคุมใจแล้ว เราจะรู้ล่วงหน้าเลยว่า ไม่ว่าจะอะไรก็ตามสักวันหนึ่งมันจะต้องเป็นไปด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นวัตถุ สักวันหนึ่งมันต้องแตก ต้องดับ ต้องสลาย ต้องเสีย ต้องพังไป นี่เป็นกฎธรรมชาติของโลก ไม่มีใครไปห้ามได้ แต่สิ่งที่เราห้ามได้ก็คือความทุกข์ใจ ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจ ถ้ามีธรรมะไว้คอยเตือน คอยสอนเราอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน สักวันหนึ่งก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป จากเราไป หรือเราต้องจากมันไป เมื่อถึงเวลานั้นถ้าเรารู้ล่วงหน้าแล้ว เราจะไม่กังวล ไม่เสียอกเสียใจ ไม่วุ่นวายใจ เหมือนกับรู้ว่าของที่เขามาฝากไว้กับเรานี้ ไม่ใช่เป็นของๆเรา เจ้าของจะมาเอาคืนไปในวันข้างหน้า พอเขามาขอคืนไปเราก็ไม่รู้สึกละอะไร เพราะเรารู้ว่ามันไม่ใช่เป็นของๆเรานั่นเอง

พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้พวกเราเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรเป็นของเรา เวลาเกิดเราก็มาตัวเปล่าๆ มาแต่ดวงจิตดวงใจเพียงดวงเดียวเท่านั้น แล้วก็สร้างกายเมื่อออกมาจากท้องแม่ก็ได้รับอาหาร ร่างกายก็เจริญเติบโต จนกลายเป็นรูปร่างหน้าตาอย่างที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ แล้วก็ยังได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้ข้าวของได้เงินทอง ได้รู้จักคนนั้นคนนั้น ได้สามี ได้ภรรยา ได้ลูก ได้อะไรต่างๆตามมามากมาย แต่ของทั้งหมดนี้มันก็ไม่อยู่กับเราไปตลอด สักวันหนึ่งเมื่อร่างกายของเราไม่สามารถทนอยู่ต่อไปได้ ร่างกายก็ต้องหยุดทำงาน ใจที่อยู่ในร่างกายนี้ ก็ต้องออกจากร่างไป ไปเกิดใหม่ ไปเริ่มต้นใหม่ เหมือนกับที่เราเริ่มต้นในชาตินี้ นี่คือความจริง ถ้าเราคิดกันสักหน่อย พิจารณากันสักหน่อย เราก็จะเห็น แต่พวกเราคิดไม่เป็น ไม่สนใจที่จะคิดกัน มัวแต่ยุ่งกับการหาความสุข มัวแต่ยุ่งกับการหาเงินหาทอง หาข้าวหาของ หาคนหาอะไรแล้วก็หลงยึดติดกับสิ่งที่หาได้มา พอเกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจ ก็ไม่รู้จักวิธีแก้ไข เพราะไม่สนใจศึกษา

นั่นเอง ไม่เข้าวัดเข้าวา กัน เข้าวัดก็ไม่สนใจที่จะฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่สนใจที่จะศึกษาว่า
เรียน มาทำบุญใส่บาตรถวายสังฆทานก็พอแล้ว เท่านั้นยังไม่พอ เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุด
ของการเข้าวัด ก็คือการศึกษารู้จักความจริงของชีวิตว่าเป็นอย่างไร ให้รู้จักความจริง
ของสิ่งต่างๆที่เราต้องไปเกี่ยวข้องด้วยว่าเป็นอย่างไร

ถ้ารู้แล้ว ก็เท่ากับเปิดตาของเรานั้นเอง ตาของเราคือใจของเรา มันมีตบอด ถ้าได้ยินได้
ฟังธรรมะ แล้วเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง แล้วนำมาปฏิบัติกับชีวิตของเรา ก็เท่ากับได้เปิด
ตาใจของเรา ให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ให้รู้ทันกับสิ่งต่างๆ ให้รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในภพภาค
หน้า พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนพวกเราให้เจริญพุทธธรรมะนี้อยู่เสมอว่า **เราเกิดมาแล้วย่อม
มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างไป
เป็นธรรมดา** นี่คือการสอนใจที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราสอนเตือนใจเราอยู่เสมอ
ถ้าเตือนอยู่เรื่อยๆแล้ว จะได้ไม่ลืม เมื่อไม่ลืมก็จะไม่หลงไปยึดไปติดไปอยาก ให้สิ่งนั้น
สิ่งนี้ ให้คนนั้นคนนี้ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ให้ชีวิตของเรา ให้ร่างกายของเรา อยู่
เหมือนกับที่เป็นอยู่อย่างทุกวันนี้ มันเป็นไปไม่ได้ มันต้องเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ร่างกายของ
เราจะต้องแก่ลงไปเรื่อยๆ แก่ลงไปเรื่อยๆ ถ้าไม่เชื่อก็ดูคนที่อายุเจ็ดสิบแปดสิบปีว่าเป็น
อย่างไร แล้ววันนี้เราอายุเท่าไร ลองบวกเวลาเข้าไป สักวันหนึ่งก็ต้องถึงเวลานั้นนั่นแหละ
จะต้องถึงอายุเจ็ดสิบปีแปดสิบปี แล้วสักวันหนึ่งก็ต้องเป็นเหมือนกับคนที่นอนอยู่ใน
โลงในวันนี้ เพราะนี่เป็นความจริงที่พวกเราทุกคนไม่สามารถจะหยุดยั้งได้ ไม่สามารถ
ปฏิเสธได้ สิ่งที่เราสามารถหยุดยั้งได้ก็คือความทุกข์ใจ ถ้าเรารู้ล่วงหน้าไว้ก่อนแล้ว
เหมือนกับเรารู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เป็นของเรา เป็นร่างกายที่เราเยี่ยมเขามา เหมือนกับ
รถยนต์ที่เราไปเยี่ยมเขามา เดี่ยวพรุ่งนี้เจ้าของก็มาขอเอาคืนไป

ฉันใดร่างกายเราก็เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ที่ได้เยี่ยมมาจากคุณพ่อคุณแม่ของเรา แต่
คุณพ่อคุณแม่ของเราไม่ใช่เป็นเจ้าของที่แท้จริง เจ้าของที่แท้จริงก็คือธรรมชาติ คือดิน
น้ำ ลม ไฟ สักวันหนึ่งดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะมาทวงเอากลับคืนไป เวลาคนตายไปก็จะ
กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ น้ำก็จะไหลออกมาจากร่างกาย ลมก็จะระเหยออกจากร่างกาย
ความร้อนก็จะออกมาจากร่างกาย ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่นานก็ผุเปื่อยเน่า แล้วในที่สุดก็

กลายเป็นดินไป นี่คือร่างกายของเรามันเป็นอย่างนี้ทุกคน แต่ใจของเราไม่ได้เป็นเหมือนกับร่างกาย มันไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย **ใจเป็นผู้รู้** เป็นผู้คิด เป็นผู้รับฟังธรรมะอยู่ในขณะนี้ ใจไม่ได้เป็นไปกับร่างกาย แต่เมื่อใจไม่มีธรรมะก็ไม่ฉลาด หลงคิดว่าร่างกายเป็นใจ ร่างกายเป็นอะไรก็เกิดความวิตก เกิดความวุ่นวายใจ เกิดความทุกข์ เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เพราะไม่ได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง ถ้าได้ยินได้ฟังแล้วนำไปปฏิบัติกับจิตกับใจ พยายามปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นของภายนอกกาย หรือแม้แต่ร่างกายนี้ ก็ต้องปล่อยวาง ก็จะไม่ทุกข์ ไม่ต้องไปยึดไปติดกับมัน ต้องเตรียมตัวที่จะคืนให้กับเจ้าของเดิม เหมือนกับเราคืนของที่เรายืมเขามา ฉันทิดก็ฉันทนั้นไม่อยากเย็นเลย พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราคืนเงินทองที่เรามีเหลือใช้ก่อน เช่นวันนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเอาเงินมาคืนให้กับธรรมชาติ เพราะเงินนี้ไม่ใช่ของเรา เรามีเงินเหลือใช้เราเอามาคืนธรรมชาติด้วยการทำบุญ เอามาซื้อของถวายพระ อย่างนี้เหมือนกับเอาเงินคืนธรรมชาติ เป็นการหัดปล่อยวางเงินทองนั่นเอง

ถ้าปล่อยวางเงินทองเป็นแล้ว ต่อไปเวลาที่สูญเสียเงินทองไป เช่นมีใครมาลักเงินไป จะไม่รู้รู้สึกเสียอกเสียใจ ไม่เหมือนกับคนที่ไม่รู้จักปล่อยวาง ไม่รู้จักทำบุญให้ทาน เวลาเงินหายไปสักสิบบาทยี่สิบบาทจะเกิดความวุ่นวายใจ เกิดความเสียตาย เกิดความเสียอกเสียใจ เพราะมีความหวง มีความยึดมั่นติดอยู่กับเงินทองก้อนนั้นนั่นเอง แต่คนที่ทำบุญทำทานอยู่เรื่อยๆ จะรู้จักปล่อยวาง รู้จักตัดความผูกพันกับเงินทอง รู้ว่าเงินทองที่มีอยู่จะไม่ได้อยู่กับตนไปตลอด สักวันหนึ่งก็ต้องกลายเป็นสมบัติของคนอื่นไป เวลาเงินถูกขโมยไป จะไม่รู้รู้สึกเสียอกเสียใจ แต่กลับจะรู้สึกเฉยๆ หรือดีใจเสียด้วยซ้ำไปว่า เราได้ทำบุญ โดยไม่ต้องมาที่วัดให้เสียเวลา มีคนมาขอบุญถึงที่บ้าน เขาเดือดร้อนเขาจึงต้องมาขโมยเงินเราไป เขาเอาไปเขาก็ต้องเอาไปทำประโยชน์ เอาไปซื้อข้าวกิน หรือเอาไปทำอะไรก็ได้แต่ มันก็เป็นเหมือนกับการทำบุญทำทาน โดยที่เราไม่ต้องเหนื่อยแรง อยู่บ้านก็มีคนมาให้เราได้ทำบุญ มาเอาเงินไปจากเรา ถ้าเคยทำบุญอยู่อย่างสม่ำเสมอ เคยให้เงินคนอื่นอยู่เสมอแล้ว จะรู้สึกเฉยๆ เมื่อยังมีเหลือใช้เหลือกินอยู่ก็ไม่เดือดร้อนอะไร

หรือถ้าไม่เหลือกินก็ไม่เดือดร้อน เพราะรู้จักหา เต็มก็หาใหม่มาได้ จิตใจจะไม่ค่อย
วุ่นวายกับเรื่องสมบัติต่างๆที่มีอยู่ ถ้ารู้จักปล่อยวางนั่นเอง

นี่คือการกระทำที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราทำกัน คือ ๑. ให้รู้ว่าไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่
เที่ยงแท้แน่นอน มันจะจากเราไปเมื่อไรเราไม่รู้ ๒. ไม่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา เราไม่
สามารถครอบครองมันไว้ไปตลอดอนันตกาล ร่างกายของเราอายุแปดสิบเก้าสิบก็ต้อง
กลับคืนสู่ธรรมชาติแล้ว ๓. จึงเป็นสิ่งที่ไม่ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง มีความทุกข์
แถมมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน ถ้าไปหลงไปยึดไปติดแล้ว เวลาที่ต้องเสียมันไป
จากมันไป จะต้องร้องไห้ร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ เวลาที่อยู่กับเราก็ต้องมีแต่ความห่วง มี
แต่ความกังวล มีแต่ความกลัว ว่ามันจะจากเราไป เป็นความทุกข์ ถ้าจะมีอะไรก็ได้ แต่
อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปหลง พร้อมเสมอให้มันจากเราไป พร้อมเสมอว่ามันไม่ใช่เป็น
ของเรา แล้วต้องฝึกหัดทำเสียแต่เดี๋ยวนี้ มีอะไรที่เหลือกินเหลือใช้ก็อย่าเก็บเอาไว้ เอาไป
แจกไปจ่ายคนอื่น เปิดดูตู้เสื้อผ้าดูบ้างว่ามีเสื้อผ้าอยู่มากน้อยเพียงไร มีรองเท้าอยู่มาก
น้อยเพียงไร เคยใช้มันบ้างหรือเปล่า หรือเก็บมันไว้เกะกะบ้าน ขนออกไปเสีย เอาไป
แจกเอาไปจ่าย แล้วจิตใจจะเบาขึ้น ขณะนี้จิตใจมีความหนักอกหนักใจกับเรื่องราวต่างๆ
เพราะไปยึดไปติดไปแบกมันนั่นเอง ต้องตัดมัน ต้องตัดอุปาทานความยึดติดอยู่ในสิ่ง
ต่างๆ ถ้ามัวตัวเราเองว่า ของอันไหนที่ไม่มีความจำเป็น เราเก็บไว้ทำไม เก็บไว้แล้วก็จะมิ
แต่ความห่วง ความกังวล เอาไปให้คนอื่น แจกไปแล้วใจจะเบา ใจจะมีความสุข

นี่คือวิถีทางแห่งการดำเนินชีวิต ที่จะพาให้เราประสบแต่ความร่มเย็นเป็นสุข แคล้วคลาด
ปลอดภัย คือการได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอ ฟังจน
เดียวอย่างวันนี้ยังไม่พอ เหมือนการรับประทานอาหาร กินข้าววันละมื้อยังไม่พอสำหรับ
ญาติโยม ถ้ากินอาทิตย์ละครั้งเดียวยังไม่พอใหญ่ ธรรมะฟังอาทิตย์ละครั้งนี่ยังไม่ค่อย
พอ ควรจะฟังอยู่เรื่อยๆ อยู่บ้านควรจะไปเปิดเทปฟัง เปิดวิทยุฟัง หาหนังสืออ่าน เวลา
มีเวลาว่างๆอย่าไปทำอย่างอื่นที่ไม่มีสาระ ไม่มีคุณค่า เช่นเปิดโทรทัศน์ดูหนังดูละคร ดู
การ์ตูน ที่ไม่มีสาระอะไร นอกจากไม่ได้ให้ปัญญาแล้ว ยังเสริมสร้างความหลงให้กับเรา
อีก เวลาดูโทรทัศน์เขาก็เอาของสวยงามๆมาโฆษณา พอเห็นก็อดที่อยากจะได้ไม่ได้ ก็

ต้องเสียเงินเสียทองไปซื้อ มา เมื่อซื้อมาแล้วก็ต้องทุกข์กับมัน ต้องคอยดูแลรักษา ต้อง
มาเสียอกเสียใจเวลาที่มันจากเราไป แต่ถ้าได้ยืมได้ฟังธรรมะแล้วจะเกิดความฉลาด จะ
รู้ทันเรื่องราวต่างๆในโลกนี้ เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา ไม่ว่าจะรุนแรงขนาดไหนก็
ตาม มันจะไม่กระทบกระเทือนใจเรา

เพราะจิตใจของเรามีธรรมะเป็นเกราะคุ้มครอบป้องกัน เหมือนกับใส่เสื้อเกราะไว้ เวลา
ถูกยิง ลูกกระสุนปืนก็จะไม่เข้ามาในร่างกาย ฉะนั้นถ้ามีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า
อยู่กับใจตลอดเวลา ก็เหมือนกับมีเกราะป้องกันความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดจากความกลัว
ความกังวล ความเสียใจ ความวุ่นวายใจ จะไม่เข้ามาในจิตใจของเราเลย จิตใจของเรา
จะเป็นจิตใจที่สงบ ที่สบาย ไม่มีปัญหากับใครทั้งสิ้น เมื่อรู้ทันแล้วว่าอะไรจะเกิด เมื่อมัน
เกิดก็รู้สึกเฉยๆ ไม่ตื่นเต้นอะไร นี่คือสิ่งที่เราจะได้รับจากการเข้าหาพระพุทธศาสนา คือ
การหมดทุกข์ไปตามลำดับ จนหมดไปอย่างสิ้นเชิง เป็นสิ่งที่เราจะรับได้จาก
พระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นคนชาติใดวัยใด เพศใด เราสามารถรับประโยชน์จาก
พระพุทธศาสนาได้เท่าเทียมกันทุกคน จึงอยากจะขอให้ท่านทั้งหลายจงมีความเชื่อมั่นใน
สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แล้วก็นำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง แล้วจะได้ประสบกับสิ่งที่
ดีที่งามอย่างแน่นอน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๔๖

ดูแลจิตใจด้วยการทำบุญ

๑๖ กันยายน ๒๕๕๙

วันนี้พวกเราไม่ต้องไปทำงานกัน มีเวลาว่างจากภารกิจต่างๆ จึงได้มาวัดเพื่อมาทำบุญบำรุงดูแลรักษาชีวิตจิตใจของเรา เพราะชีวิตจิตใจก็มีความสำคัญเท่ากับร่างกาย ถ้าไม่ได้รับการดูแลด้วยปัจจัยสี่คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ร่างกายก็ต้องชำรุดทรุดโทรม ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ผอมแห้งแรงน้อยและตายไปในที่สุด เพราะขาดปัจจัยที่จะสนับสนุนให้มีชีวิตอยู่ได้ จิตใจของเราก็เป็นเหมือนร่างกาย เป็นอีกส่วนหนึ่งของเรา ชีวิตของคนเรานั้นมี ๒ ส่วนด้วยกัน **มีกายและมีใจ** กายก็ต้องได้รับการดูแลรักษา ใจก็ต้องได้รับการดูแลรักษา ปัจจัยสี่ของใจก็คือบุญและกุศล ที่เรามาบำเพ็ญกันในวันนี้ นั่นเอง เช่นการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังเทศน์ฟังธรรม ที่เป็นปัจจัยสี่ของจิตใจ ถ้าไม่ได้รับการดูแลด้วยบุญด้วยกุศลแล้ว ใจก็จะผอมแห้งแรงน้อย ไม่มีกำลัง มีโรคภัยรุมเร้า มีความทุกข์ ความเศร้าหมอง คอยเบียดเบียนอยู่เรื่อยๆ จะไม่มีที่พึ่งเวลาที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ จะไม่สวยงามเพราะไม่มีเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงามไว้ใส่ เหมือนกับเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงามของร่างกาย

ใจก็ต้องการปัจจัยสี่เช่นเดียวกัน ใจมีความสำคัญมากกว่ากายหลายเท่า เพราะความสุขและความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นที่ใจกับที่กายนั้น มีความแตกต่างกันมาก ความสุขความทุกข์ทางกายมีอาณาภาวน้อยกว่าความสุขความทุกข์ทางจิตใจ เป็น ๑ ต่อ ๑๐ เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วใจไม่ได้เจ็บตามไปด้วย ก็จะไม่รู้สึกอะไร ในทางตรงกันข้ามถ้าใจเจ็บด้วยความทุกข์ความเศร้าหมอง แต่ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วยอย่างใด ก็ยังรู้สึกทรมานมาก เวลาใจมีความสุข แต่ร่างกายเจ็บ ความสุขใจก็จะทำให้ไม่ค่อยรู้สึกเจ็บปวดไปกับร่างกาย เวลาที่ร่างกายมีความสุข จากการรับประทานอาหารจนอิ่ม ได้อาบน้ำอาบท่า ได้

อยู่ในที่ปลอดภัย แต่ถ้าใจมีความวุ่นวุ่น ความวุ่นวุ่นก็จะกลบความสุขของร่างกายไปหมด เราจึงต้องเข้าใจว่า การดูแลร่างกายเพียงอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องดูแลจิตใจด้วย และต้องดูให้มากกว่าร่างกาย ร่างกายนั้นถ้าพอมีพอกิน ก็ใช้ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย บ้านไม่จำเป็นต้องเป็นหลังหลายร้อยล้านบาท อยู่บ้านเช่าก็ได้ ขอให้หลบแดดหลบฝนได้ ให้ปลอดภัยจากคนและสัตว์ ที่จะมาสร้างความเดือดร้อนก็พอแล้ว อาหารมื้อละ ๕๐ บาทก็อยู่ได้แล้ว ไม่ต้องไปกินอาหารมื้อแพงๆ จานละห้าร้อย มื้อละหมื่น ไม่จำเป็น เพราะมันเท่ากัน กินแล้วก็อิ่มเหมือนกัน ไม่มีความแตกต่าง

ถ้ามันแต่บำรุงบำเรอร่างกาย จนไม่เหลือเวลาลงจิตใจเลย ต่อให้ได้กินดีขนาดไหน อยู่ดีขนาดไหน ใจก็ยังต้องถูกความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความวุ่นวาย ความกังวลใจต่างๆ รุมเร้าอยู่เสมอ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าเราดูแลรักษาร่างกายแบบพอเพียง อยู่แบบสมถะ เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม ไม่ฟุ่มเฟือย พอมีพอกิน กินอาหารธรรมดาแบบชาวบ้านเขากินกัน เขากินได้เราก็กินได้ พอให้ร่างกายได้รับอาหาร เพื่อจะได้ไม่หิว ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็พอเพียงแล้ว เอาเงินเอาเวลามาดูแลจิตใจดีกว่า อย่างวันนี้ญาติโยมก็เอาเงินมาทำบุญ ซื้อข้าวของต่างๆมาถวายพระ เท่ากับเป็นการให้อาหารกับจิตใจด้วย **ทาน** คือการให้ และถ้ามีเวลาไม่กลับบ้านก็อยู่วัดรักษา **ศีล ๕** ศีล ๘ ก็ได้บุญอีกระดับหนึ่ง คือบุญที่เกิดจากการรักษาศีล ศีล ๕ ก็ได้บุญระดับหนึ่ง ศีล ๘ ก็ได้บุญสูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง คำว่าบุญก็คือความสุขใจนี้เอง ความอึดใจสบายใจ ปราศจากความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจ นี่คือนิพพาน ถ้าไม่ได้มาทำบุญให้ทานอย่างในวันนี้ ไม่มารักษาศีล ไม่มาฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่มาปฏิบัติธรรม ก็เท่ากับไม่ได้ให้อาหารกับใจนั่นเอง เมื่อใจไม่ได้รับอาหารแล้วมันก็จะเหมือนร่างกาย จะไม่มีเรี่ยวมีแรง ไม่มีกำลังจิตกำลังใจ จะมีแต่ความวุ่นวายใจ ความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความกังวลใจอยู่เรื่อยๆ

การดูแลจิตใจด้วยการทำบุญ จึงเป็นวิถีทางของคนฉลาด ของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้นำเอาการดำเนินชีวิตแบบนี้ มาเผยแผ่มาสั่งสอนให้กับพวก

เรา ถ้าพวกเราที่มีศรัทธาและความเชื่อแล้วนำมาปฏิบัติ เราก็จะได้รับสิ่งที่ดีๆ จิตใจของเราจะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข มีแต่ความก้าวหน้า ความเจริญ จะเป็นที่รัก ที่ยกย่องสรรเสริญของผู้คน ที่ได้มาสัมผัสกับคุณธรรมความดีงาม ที่มีอยู่ในจิตใจของเรา เช่นเรารักษาศีลได้ เราจะเป็นคนที่เขาเชื่อใจไว้ใจ เพราะคนที่มีศีลยอมไม่เบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง ทำอะไรก็จะเป็นที่เปิดเผย ไม่มีลับลมคมใน ไม่มีเล่ห์ ไม่มีเหลี่ยม ไม่มีการโกหกหลอกลวง ไม่มีการเอาทรัพย์สินหรือสิ่งของของผู้อื่นมาโดยที่เขาไม่ได้อนุญาต อยู่กับใครที่ไหนก็จะไม่สร้างความกังวลใจให้กับคนที่อยู่ร่วมกัน คนที่อยู่ร่วมกันจะมีความสบายใจ จะลืมของไว้ที่ไหน จะมีของอะไรอยู่ในบ้าน ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะสูญหายไป เพราะคนที่มีศีลยอมไม่เอาสิ่งของต่างๆ ของผู้อื่น โดยไม่ได้รับอนุญาตก่อน จะไม่ทำร้ายชีวิตร่างกายของผู้อื่นเวลาที่โกรธหรือเสียใจ จะรู้จักหักห้ามจิตใจ เพราะมีศีลเป็นเครื่องคอยยับยั้งการกระทำที่ไม่ดีไม่งามนั่นเอง คนมีศีลจึงเป็นคนที่น่ารัก น่าชื่นชม น่าเชื่อถือ น่าไว้วางใจ มีความสุข เพราะมีคนเคารพ มีคนรัก มีคนไว้วางใจ

ต่างกับคนที่ไม่มีความดี เวลาคบค้าสมาคมกับใครก็ไม่มีใครอยากจู้จู้จกๆ คั่นด้วย เพราะขยาดกลัว กลัวว่าจะมาเบียดเบียนด้วยวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จโกหกหลอกลวง ที่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นโดยถ่ายเดียว ผู้ใดมีการกระทำแบบนี้อยู่ในจิตใจของตนแล้ว จะไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย จะเป็นคนไร้เพื่อน ดีไม่ดีก็อาจจะต้องถูกแยกออกจากสังคม ถูกจับไปขังไว้ในคุกในตาราง เพราะปล่อยไว้ให้อยู่โดยอิสระไม่ได้ เพราะจะไปสร้างความเดือดร้อนไปเบียดเบียนผู้อื่น นี่ก็คือสิ่งที่จิตใจของคนที่รักษาศีลจะได้รับ คือความสบายอกสบายใจ ไม่มีความกังวลว่าจะมีใครมาจับผิด มาจับไปขังในคุกในตาราง จับไปทำโทษด้วยวิธีการต่างๆ เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น จึงอยู่ได้อย่างสุขอย่างสบาย ไม่มีความกังวลใจ ต่างกับคนที่ทุ่มเทเวลากับการหาเงินหาทอง เพื่อบำรุงบำเรอทางด้วร่างกาย โดยไม่คำนึงถึงเรื่องศีลธรรม โกงได้ก็โกง โกหกหลอกลวงได้ก็โกหกหลอกลวงแล้วผลที่ตามมาก็คือ มีเงินมาก แต่มีแต่ความวุ่นวายใจ มีแต่คนรังเกียจ มีแต่คนไม่อยากจะคบค้าสมาคมด้วย ไม่อยากจะอยู่ใกล้ คอยถูกขบไล่ ไปที่ไหนก็มีคนคอยไปโท

ไปซบไปโล่ เพราะไม่เป็นคนน่ารักน่ายินดีนั่นเอง อยู่ไปก็มีแต่จะสร้างความวุ่นวาย สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

เพราะไม่รู้จักรักษาใจตัวเอง รู้แต่รักษาภายนอกกับรู้จักรักษากิเลส คือความโลภ ความอยากต่างๆ กิเลสอยากจะได้อะไรก็รีบไปหามาให้ อยากจะได้เสื้อผ้าชุดใหม่ๆ มาใส่ ทั้งๆที่มีอยู่เต็มตู้ มีอยู่ล้นตู้แล้ว ก็ยังอุตสาหไปซื้อใหม่อีก อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเลี้ยงกิเลส ให้มีอำนาจมากขึ้น กิเลสมีอำนาจมากขึ้นเพียงใด ก็จะสร้างความเศร้าหมอง สร้างความทุกข์ใจให้มากเพียงนั้น กิเลสจึงต้องเป็นสิ่งที่เราต้องคอยกำจัด อย่าไปส่งเสริมมัน เวลาเกิดความโลภเราต้องใช้ธรรมะคือเหตุผล เข้ามาเป็นผู้เบรกกิเลส ถ้าสิ่งที่ยากได้นั้นเป็นสิ่งที่จำเป็น เช่นเสื้อผ้ามันขาดหมดแล้ว ปะทุกตัว ขาดทุกตัว หรือมันคับใส่ไม่ได้แล้วทุกตัว อย่างนี้มันจำเป็นต้องซื้อใหม่ อย่างนี้ก็ไม่ถือว่าเป็นกิเลส อะไรที่เป็นความจำเป็นไม่เรียกว่าเป็นกิเลส เรียกว่าเป็นธรรมชาติ เป็นความถูกต้องนั่นเองเป็นเหตุเป็นผล ดังนั้นเวลาเราต้องการอะไร ขอให้ใช้เหตุใช้ผล ถามตัวเองว่าสิ่งที่เราต้องการนี้มันจำเป็นไหม ถ้าไม่มีมันแล้วเราจะลำบากลำบากเดือดร้อนหรือตายไปหรือไม่ ถ้าคำตอบว่าต้องตายแน่หรือต้องเดือดร้อนแน่ ลำบากลำบากแน่ อย่างนี้ก็ถือว่าเป็น ก็ต้องซื้อ แต่ถ้ามันไม่เดือดร้อน ไม่ลำบากลำบาก ไม่ถึงกับตาย ยังอยู่ได้อย่างสบาย ก็ไม่จำเป็น

เวลาอยากได้เสื้อผ้าชุดใหม่ๆ รองเท้าคู่อื่นๆ ของฟุ่มเฟือยต่างๆ โดยที่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมัน ไม่มีมันเราก็ไม่ตาย เราก็ต้องหักห้ามจิตใจ เพราะจะเป็นประโยชน์กับเราต่อไปใจจะไม่พยศ จะไม่ถูกกิเลสคอยเอาแสบมาตีให้วิ่งพล่านไปหมด ให้ไปหาสิ่งนั้นหาสิ่งนี้ เมื่อไม่ได้มาดังใจก็เกิดความเสียใจ เกิดความโกรธแค้นผู้อื่น ทำให้มีความทุกข์เกิดขึ้นมาอีกหลายๆ तरह แต่ถ้ารู้จักหักห้ามจิตใจแล้ว ใจจะสงบ เพราะไม่ต้องไปดิ้นรนหา มา ได้มาแล้วก็ลืมมันไป ได้เสื้อผ้าชุดใหม่มาในวันนี้พรุ่งนี้ก็ลืมไปแล้ว เห็นเสื้อผ้าชุดใหม่อีกก็อยากจะได้อีก เห็นอะไรใหม่ๆ ก็อยากจะได้อีก เพราะของเก่าที่ได้มาแล้วมันไม่มีความหมายอะไรกับใจแล้ว ถึงแม้จะมีอยู่เต็มบ้านเต็มช่อง จนล้นตู้ ล้นบ้าน ก็ยังอยากจะได้อีก มีรถสามล้อคันในโรงจอดรถ ก็ยังอยากจะได้อีก เวลาเห็นเขาโฆษณาารถรุ่นใหม่ๆ ออกมา ก็อยากจะได้อีก โทรศัพท์มือถือก็แบบเดียวกัน ได้มาแล้ววันนี้ พรุ่งนี้ก็

อยากจะได้รุ่นใหม่อีก เห็นเขาโฆษณาว่ารุ่นใหม่นี้ดีกว่ารุ่นเก่าอย่างนั้นอย่างนี้ มีอย่างนั้น มีอย่างนี้เพิ่มเติมขึ้นมา ก็เกิดกิเลสแล้ว ทั้งๆที่ไม่รู้จะเอาไปใช้มันอย่างไร ซื้อมาแล้วก็ได้ไม่ได้ใช้มัน ซื้อมาก็เพียงแต่โทรเข้าโทรออกเท่านั้นเอง ส่วนสิ่งใหม่ๆที่ใส่มากับเครื่องก็ใช้ไม่เป็น เพราะซื้เกี่ยจเรียน ซื้เกี่ยจศึกษา

นี่คือเรื่องของกิเลส มันเป็นอย่างนี้ จึงต้องใช้ธรรมะเข้ามาสกัด ธรรมะก็คือบุญนี่เอง คือเหตุ คือผล เรียกว่า**ปัญญา** เราต้องรู้จักคิดใคร่ครวญว่ามันจำเป็นหรือไม่ ถ้ามันไม่จำเป็นก็อย่าไปเอามา เก็บเงินเก็บทองไว้ทำบุญดีกว่า เพราะทำบุญแล้วมีความสุข จิตใจสงบ จิตใจเย็น จิตใจสบาย เวลาไม่มีเงินไม่มีทอง ใจก็จะไม่เดือดร้อนอะไร เพราะไม่หิวกับอะไรนั่นเอง ไม่ต้องการเสื้อผ้าใหม่ ไม่ต้องการรองเท้าใหม่ ไม่ต้องการของใหม่ๆ เพราะรู้จักหักห้ามจิตใจ คนที่ไม่รู้จักหักห้ามจิตใจนั้น ต่อให้มีเงินมากน้อยเพียงไรก็จะไม่พอใช้ ใช้เท่าไร ซื้ออะไรมามากน้อยเพียงใดก็ไม่พอ อยากจะได้ของใหม่ๆเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นเวลาทำมาหากินด้วยวิธีสุจริตยังไม่เพียงพอ ก็เลยต้องไปทำด้วยวิธีที่มีขอบวิธีที่ทุจริต ไปลัก ไปโกง ไปหลอกหลวง ไปฆ่าผู้อื่น ที่นำโทษมาให้กับตนเอง ต้องเข้าคุก เข้าตาราง หรืออยู่แบบหวาดกลัวหวาดระแวง ไม่รู้ว่าจะถูกจับไปลงโทษเมื่อไร เพราะไม่รู้จักดูแลรักษาชีวิตจิตใจของตนเอง คนที่รู้จะต้องแบ่งการดูแลร่างกายและจิตใจ ให้พอสมควรกับความต้องการของแต่ละส่วน ร่างกายก็มีปัจจัยสี่ที่พอเพียง พออยู่พอกิน เสื้อผ้ามีพอสมควร กินอาหารพอสมควรกับฐานะ ไม่จำเป็นจะต้องกินแบบราคาแพงๆ นานๆทีก็ไม่เป็นไร ถ้าอยากกินเซลล์ชวนชิมบ้าง ก็ขับรถไปกินในโอกาสสำคัญๆ เช่นวันเกิด แต่อย่าทำจนติดเป็นนิสัย เพราะมันเสียเงินเสียทองมาก ทำให้ต้องเดือดร้อนไปหาเงินหาทองมา เพื่อใช้จ่ายกับความฟุ่มเฟือยเหล่านี้ มันไม่คุ้มค่ากัน ดูแลมันพอสมควร เสื้อผ้าก็พอสมควร อาหารก็พอสมควร บ้านก็พอสมควร ไม่ต้องหรูหรา ไม่ต้องเป็นปราสาทราชวัง มีตามฐานะ พอเพียงพอต่อการดูแลรักษาร่างกาย

ถ้ามีเงินเหลือมีเวลาเหลือจากภารกิจการงาน ก็จะได้มาวัด มาดูแลรักษาใจ ถ้ามีแต่หาเงินหาทองเพื่อบำรุงบำเรอร่างกาย บำรุงบำเรอกิเลสตัณหา ความฟุ้งเฟ้อ ความฟุ่มเฟือยต่างๆ จะไม่มีเวลาดูแลรักษาจิตใจ ที่จะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ เทียวแห่งลงไปเรื่อยๆ มีความ

ทุกข์ ความวุ่นวายใจกังวลใจ ความเศร้าหมองเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วก็แก้ด้วยวิธีที่ผิด เวลาไม่สบายใจก็คิดว่า ไปซื้อบั้งไปใช้เงินสักหน่อยแล้วก็จะสบายใจ ไปกินเหล้า เข้าผับ เข้าบาร์ เข้าอบอบนวด เพื่อนวดร่างกายแล้วจะสบายใจ ซึ่งเป็นการดูแลรักษาจิตใจที่ไม่ถูกต้อง เพราะไปดูแลกิเลส ไปดูแลร่างกาย เวลาไม่สบายใจ แล้วไปอบอบนวด จะสบายใจได้อย่างไร เพราะความไม่สบายใจเกิดจากการขาดบุญขาดกุศลนี้เอง ต้องทำบุญ ทำทาน รักษาศีล นั่งทำสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม ซึ่งเป็นการดูแลรักษาจิตใจที่ถูกต้อง ทำให้จิตใจมีอาหาร มียารักษาโรคของใจ มีที่พึ่งทางใจ มีความสวยงาม สง่าราศี เพราะศีลทำให้มีสง่าราศี เหมือนกับดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม ถึงแม้รูปร่างหน้าตาจะไม่สวยงามไม่หล่อเหลา แต่มีความประพฤติที่ดี คนก็ยินดีที่จะคบค้าสมาคม ยินดีที่จะเป็นเพื่อน ยินดีที่จะสนับสนุน แต่คนที่ไม่ใช่ศีล แต่มีรูปร่างหน้าตาสวยงามหรือหล่อเหลาก็เป็นเหมือนกับดอกไม้ที่มีรูปร่างสวย แต่ไม่มีกลิ่นหอมหรือมีกลิ่นเหม็น ไม่น่าชื่นชมยินดี เวลาดูไกลๆก็พอดูได้ พอเข้ามาใกล้ๆ ได้ดมกลิ่นอันไม่พึงปรารถนาก็ไม่อยากจะเข้าไปใกล้

คนเราก็เป็นเหมือนดอกไม้ บางคนก็สวยทั้งรูปร่างทั้งใจ มีศีลมีธรรมมีรูปร่างหน้าตาที่ดีก็เหมือนกับดอกไม้ที่รูปร่างสวยและมีกลิ่นหอม บางคนก็มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม แต่ไม่มีศีลธรรมความสวยงามทางด้านจิตใจ ก็เป็นเหมือนดอกไม้ที่มีรูปร่างสวยแต่ไม่มีกลิ่นหอมหรือมีกลิ่นเหม็นนั่นเอง บางคนก็อาภัพวาสนา รูปร่างหน้าตาก็ไม่สวยงาม แถมไม่สนใจที่จะเสริมความงามทางด้านจิตใจด้วยการทำบุญรักษาศีล ก็จะเป็นเหมือนกับดอกไม้ที่มีรูปร่างไม่สวยและมีกลิ่นที่เหม็น บางคนรู้ว่าร่างกายเป็นวิบากกรรมที่เคยทำมาในอดีต ทำให้มีรูปร่างหน้าตาไม่สวยงาม แต่อย่างน้อยก็รู้ว่าสามารถทำให้ใจของตนสวยงามได้ ก็พยายามทำบุญทำทาน พยายามรักษาศีล ทำตนให้เป็นคนดี อย่างนี้ก็ยังถือว่าเป็นคนที่สวยงามอยู่ เพราะสวยทางใจ แม้รูปร่างหน้าตาจะไม่สวยก็ตาม แต่คนที่ได้รู้จักมักคุ้นแล้ว จะไม่สนใจกับเรื่องของรูปร่างหน้าตา แต่จะชอบจะชื่นชมยินดีกับความสวยงามของจิตใจ เช่นพระสงฆ์องค์เจ้าทั้งหลาย ท่านก็โกนศีรษะ รูปร่างหน้าตาก็ไม่สวยงาม เหมือนกับญาติโยมที่มีผมมีผม มีเสื้อผ้าอาภรณ์สวยงามๆใส่ แต่เรากลับมีความเชื่อใจ มีความไว้วางใจ มีความชื่นชมยินดีในพระสงฆ์องค์เจ้า เพราะท่านสวยทางด้านจิตใจ ท่านมีศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สร้างความสะดวกร้อนให้กับผู้อื่น

นี่คือเรื่องของ การดูแลรักษาใจ ที่เราควรให้ความสำคัญมากกว่าการดูแลรักษาร่างกาย เวลาของคนเรานั้นมีไม่มาก อย่าหมดไปกับการทำมาหากิน แล้วก็เอาเงินที่ได้มา มาเลี้ยงกิเลส ชื่อของฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อต่างๆ ลู่อทำมาหากินพอประมาณ ได้เงินพอประมาณ พอเลี้ยงดูปากท้องแล้ว ถ้ามีเหลือบ้างก็เอาไปทำบุญทำทาน เพื่อจะได้เอาเวลาที่มีเหลือ มาวัดบ่อต่างๆ ในเมืองต้นอาจจะมาเข้าเย็นกลับ เช่นมาทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างที่ญาติโยมมากระทำกันในวันนี้ ต่อไปก็อาจจะมาอยู่ค้างคืน มาอยู่ที่ละ ๓ คืน ๕ คืน ๗ คืน ก็สุดแท้แต่ ถ้าไม่มุ่งไปกับการหาเงินเพื่อมาเลี้ยงกิเลส เลี้ยงความฟุ้งเฟ้อ ความฟุ่มเฟือยแล้ว เราจะมีเวลาว่าง แทนที่จะต้องทำงานอาทิตย์ละ ๕ วัน เราทำงานอาทิตย์ละ ๒ - ๓ วันก็พอแล้ว มีเวลาเหลือมาเข้าวัด มาปฏิบัติธรรม มาดูแลรักษาใจของเราดีกว่า เพราะความสุขใจนั้นสำคัญกว่าความสุขกาย ถ้ากายสุขแต่ใจทุกข์แล้ว สุขของกายจะถูกรบกวนทุกข์ของใจกลับไปหมดเลย ในทางตรงกันข้ามถ้าทุกข์กาย แต่สุขใจ เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยแต่ใจเป็นสุขมีความสุขสงบ ความทุกข์กายจะไม่มากระทบกระเทือนกับความสุขของใจ จะรู้สึกเฉยๆกับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย เพราะความสุขของใจเป็นเหมือนเกราะคุ้มกัน ไม่ให้ความทุกข์ของกายเข้ามากกระทบกับจิตใจ ความสุขในจิตใจจะไม่ถูกรบกวนทุกข์กายมาลบล้าง

แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีความสุขกายแต่มีความทุกข์ใจ ความทุกข์ใจก็จะไปลบไปกลบความสุขทางร่างกายให้หมดไป สังเกตดูเศรษฐีทั้งหลายเขาไม่มีความทุกข์ทางร่างกาย มีอาหารการกิน มีอะไรต่างๆพร้อมบริบูรณ์ แต่เขามีจิตใจที่วุ่นวาย ต้องกังวลกับทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ จึงไม่ค่อยมีความสุขใจเหมือนกับคนยากจน ที่ร่างกายถึงแม้จะไม่ได้รับการดูแลอย่างฟุ่มเฟือยอย่างฟุ้งเฟ้อ แต่ก็พออยู่พอกิน คนรวยมักจะมีโรคต่างๆ เพราะความเครียด ความทุกข์ความกังวลใจ เวลาจะกินอะไรก็กินไม่ได้ กินอันนั้นก็ไม่ได้ กินอันนี้ก็ไม่ได้ กินของดีๆแล้วมักจะทำให้เกิดปัญหา เช่นเกิดความดัน เกิดเบาหวาน เกิดไขมันขึ้นมาในร่างกาย แต่คนจนกินอาหารถูก ๆ มีแต่ผักมีแต่ข้าว มีน้ำพริกที่เอร็ดอร่อย กินได้เต็มที ไม่มีผลเสียกับร่างกาย นี่คือการแตกต่างระหว่างร่างกายและจิตใจ ใจเป็นสิ่งที่สำคัญกว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน** ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจ ถ้าใจเป็นสุขแล้วไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน

จะยากจะลำบากอย่างไร ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ก็ยังมีความสุขอยู่ แต่ถ้าใจมีความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ต่อให้อยู่ในปราสาทราชวัง ก็จะไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ความวุ่นวายใจ

พระพุทธเจ้าทรงเน้นไปที่การดูแลรักษาใจเป็นหลัก เพราะเคยประทับอยู่ในปราสาทราชวังมาก่อน รู้ความวุ่นวายใจของคนที่อยู่ในวังว่าเป็นอย่างไร จึงได้ทรงสละราชสมบัติออกบวช ไปอยู่แบบขงทาน อยู่กับดินกินกับทราย แต่กลับมีความสุขใจอย่างสูงสุด ที่เรียกว่า**ปรมมังสุขัง** เพราะทรงเห็นความสำคัญของใจ เห็นประโยชน์ของการอยู่แบบขงทานแต่ได้รับความร่มเย็นเป็นสุข ได้ความอึดอึดใจความพอนั่นเอง คนที่อยู่ในวังกลับมีแต่ความอยาก ความทิว ความกังวล ความวุ่นวายใจ ไหนจะต้องคอยดูแลรักษาสมบัติ ไหนจะต้องหามาใหม่มาเพิ่ม ในแต่ละวันมีค่าใช้จ่ายมาก มีบริษัทมีบริวารมาก วันหนึ่งๆต้องหมดเงินเป็นหมื่นเป็นแสน ก็ต้องวุ่นวายกับการหาเงินหมื่นเงินแสนมาดูแลค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้อยู่ทุกวัน แต่คนขงทานไม่ต้องเดือดร้อนเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ เข้าก็ถือบาตรเข้าไปในหมู่บ้าน ได้อะไรมากก็กินไปตามมีตามเกิด อดบ้างขาดบ้างก็ไม่เป็นไร แต่จิตใจไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข์ ไม่กังวล มีแต่ความสงบ มีแต่ความสุข เพราะมีบุญคอยบำรุงดูแลรักษาอยู่เสมอ พระที่อยู่ในป่า ท่านมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีธรรมะ คอยดูแลรักษาจิตใจให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข สบายอกสบายใจ ไม่ทิวไม่อยากกับอะไรทั้งสิ้น

นี่แหละคือวิธีดูแลรักษาชีวิตจิตใจของเราอย่างถูกต้อง ด้วยการดำเนินตามวิถีชีวิตของพระพุทธเจ้า ร่างกายก็เอาพอมีพอกิน ดังที่ในหลวงทรงตรัสไว้เสมอว่า **เศรษฐกิจพอเพียง** อย่าฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย เอาเท่าที่จำเป็น ส่วนที่ไม่จำเป็นอย่าไปเอามัน จะสร้างความวุ่นวาย ความเดือดร้อนให้กับจิตใจ จะได้มีเวลามาสร้างบุญ สร้างกุศล อย่างที่ญาติโยมได้มาทำกันในวันนี้ มีคนอีกเยอะที่ไม่มีบุญวาสนามาวัด เพราะทำงานมา ๕ วันแล้ว พอวันหยุดก็ต้องไปเลี้ยงกิเลสต่อ ต้องไปกินเหล้าเมายา ไปเที่ยวเฮฮา ไปดูไปฟังอะไรต่างๆ ซึ่งเป็นการเลี้ยงดูกิเลสทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นการดูแลจิตใจ ทำให้จิตใจห่อเหี่ยวแห้ง เศร้าหมอง เทียวเท่าไร หัวเราะกันเท่าไร ก็ฝืนเที่ยว ฝืนหัวเราะไปอย่างนั้นเอง พอกลับบ้านก็นอนกายหน้าผาก มีแต่ความว้าวุ่นอ้ำว้างเปล่าเปลี่ยว ไม่เหมือนกับคนที่มา

ทำบุญ กลับไปบ้านก็มีความรู้สึกอิ่มเอิบใจมีความสุข ไม่อ้ำอึ้งเปล่าเปลี่ยวอย่างไรเลยนี่ คืออาหารของใจ คือการทำบุญทำทาน สร้างกุศลด้วยวิธีการต่างๆ จึงขอฝากเรื่องการดูแลรักษาใจ ด้วยบุญด้วยกุศล อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มาบำเพ็ญกันนี้ ขอให้บำเพ็ญมากยิ่งขึ้นไป ตัดความฟุ้งเฟ้อ ความฟุ้งเฟ้อต่างๆ ให้น้อยลงไป เพื่อชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุข ก้าวหน้าเจริญรุ่งเรืองมากยิ่งขึ้นไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๔๗

กำไรชีวิต

๑๗ กันยายน ๒๕๕๙ (เช้า)

การมาวัดเป็นการมาตัดดวงกำไรให้กับชีวิต เพราะจะได้มากระทำการต่างๆที่ดีที่งาม สิ่งอื่นที่เราทำกันถึงแม้จะให้ความสุขความเพลิดเพลิน แต่ไม่ได้ทำให้ชีวิตของเราสูงขึ้นดีขึ้น เมื่อทำไปแล้วมันก็หมดไปหายไปจากจิตจากใจ ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ ไม่เหมือนกับ การมาทำบุญทำทาน มารักษาศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นการกระทำที่จะอยู่กับจิตใจของเราและจะเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ความดีงามที่เราทำนั้น มีมากน้อยเพียงไรในจิตใจ ความสุขความเจริญก็จะมีมากน้อยเพียงนั้น เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เวลาที่ต้องแยกจากร่างกาย ต้องเดินทางต่อไป จิตใจก็จะมีสิ่งที่ดีที่งามติดตัวไปด้วย ไปแบบสุข ไปแบบเจริญ ไปสู่สุคติ ไปสู่ความเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า นี่คือทางไปของผู้ที่ดำเนินชีวิตตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือให้มาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ สมัยโบราณก็มีการกำหนดวันพระขึ้นมา เป็นวันที่ให้ญาติโยมมาทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม แต่เนื่องจากในสมัยปัจจุบันเราใช้ปฏิทินตามสุริยคติ คือการเคลื่อนไหวของพระอาทิตย์ มีวันมีเดือน อาทิตย์หนึ่งมี ๗ วัน เดือนหนึ่งมี ๓๐ วันบ้าง ๓๑ วันบ้าง ไม่เหมือนกับสมัยโบราณที่ดูตามจันทรคติ คือการเคลื่อนไหวของพระจันทร์ มีวันขึ้นวันแรม ขึ้น ๑๕ ค่ำ แรม ๑๕ ค่ำ ขึ้น ๘ ค่ำ แรม ๘ ค่ำ ซึ่งจะไม่ตรงกับวันเสาร์วันอาทิตย์เสมอไป มีการเคลื่อนไปเรื่อยๆ

ดังนั้นเวลาที่พวกเราจะมาวัดให้ตรงกับวันพระ จึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำกันได้ เนื่องจากพวกเราหยุดทำงานวันเสาร์วันอาทิตย์กัน ในสมัยนี้เราจึงต้องดัดแปลง คือแทนที่จะถือว่าวันพระตามวันขึ้นวันแรม ๘ ค่ำ หรือ ๑๕ ค่ำก็ดี เราก็มาถือวันเสาร์วันอาทิตย์เป็นวันพระแทน คืออาทิตย์หนึ่งอย่างน้อยก็ขอให้ได้เข้าวัด ทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรมสักหนึ่งครั้ง ก็จะถือว่าเรากำลังดำเนินชีวิตของเราให้มีกำไรนั่นเอง ไม่ขาดทุน ถ้า

ไม่ได้เข้าวัดเข้าวาเลย เนื่องจากว่าวันพระไม่ตรงกับวันหยุดคือวันเสาร์วันอาทิตย์ เราก็จะไม่เข้าวัดกัน ถ้าเป็นดังนี้ก็คือว่าขาดทุน เหมือนกับถึงเวลาที่จะรับประทานอาหาร แต่ไม่รับประทาน เนื่องจากไม่ตรงกับเวลาที่เราหยุดพักทำงาน ถ้าอย่างนี้เราก็จะอดอาหาร ร่างกายก็จะไม่ได้รับอาหารหล่อเลี้ยง ก็จะไม่แข็งแรง มีโรคภัยเบียดเบียน อายุจะไม่ยืน ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น ใจต้องมีบุญมีกุศลไว้หล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้มีความสุขความเจริญก้าวหน้า การมาวัดอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง อย่างน้อยที่สุดก็ต้องอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ถ้าได้มากกว่านั้นยิ่งดี เช่นมีวันหยุด ๒ วัน เสาร์ และอาทิตย์ ถ้ามาได้ทั้ง ๒ วัน ก็จะได้กำไร ๒ ต่อ เหมือนกับกินข้าว ๒ จาน แทนที่จะกินข้าวจานเดียว ร่างกายก็จะได้รับอาหารมากขึ้น

แต่จิตใจดีกว่าร่างกายตรงที่ว่า กินไปเท่าไรก็ไม่อ้วน เพราะจิตใจไม่เป็นรูปธรรม เหมือนกับร่างกาย ที่กินเข้าไปมากๆก็จะเกิดอาการอ้วนขึ้นมา จิตใจยิ่งทำบุญทำกุศลมากเท่าไร กลับไม่อ้วนขึ้น แต่จะสวยงามมากขึ้นไป ความสวยงามของจิตใจก็อยู่ที่การทำ ความดีนี้เอง มีความเมตตา กรุณา มุทิตา เป็นคุณงามความดีที่ควรมีไว้เสมอ ความเมตตา มีมากน้อยเพียงไรก็จะทำให้เรามีสง่าราศี น่าเคารพเลื่อมใส มีความกรุณา มากน้อยเพียงไรก็เช่นเดียวกัน มีมุทิตาจิตมากน้อยเพียงไรก็เช่นเดียวกัน และยังต้องมี คุณธรรมอีกข้อหนึ่งคือ **อุเบกขา** ที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการตั้งตนอยู่ในความดีงาม ทั้งหลาย และการเสริมสร้างความสุขความเจริญให้ปรากฏขึ้นมาในจิตใจ วันนี้เรามาวัด เราก็ได้เสริมสร้างคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มีไว้หล่อเลี้ยงจิตใจ ความเมตตาก็คือ ความมีเมตตริจิต มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น วันนี้เรามีความเมตตาปรารถนาดีต่อ พระสงฆ์องค์เจ้า ได้นำเอาอาหารคาวหวานต่างๆมาเลี้ยงพระ เรียกว่ามีเมตตริจิต และก็มี ความกรุณา คือมีความสงสาร กลัวว่าพระจะอดอยากขาดแคลน

ถ้าญาติโยมไม่มาวัดกัน ก็จะไม่มีการดูแลพระ พระจึงเปรียบเหมือนลูกของญาติโยมนี้เอง เพราะพระไม่สามารถทำมาหากินหาเงินหาทองได้ จึงเป็นเหมือนกับลูกๆ ที่ต้องอาศัยคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้หาเงินหาทอง แล้วก็นำข้าวปลาอาหารมาเลี้ยง ฉะนั้นได้พระสงฆ์ องค์เจ้าก็เป็นอย่างนั้น ท่านไม่มีอาชีพ พระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ ออกไป

ทำงานทำการ หาเงินหาทอง ทรงสอนให้เลี้ยงชีพด้วยการ**บิณฑบาต** เป็นอาชีพของพระที่ ถูกที่ควร ถือบาตรเข้าไปในหมู่บ้านแล้วก็ไม่ต้องไปเคาะประตูเรียกให้คนมาใส่บาตร เดิน ไปด้วยความสำรวม ใครมีศรัทธาจะใส่ก็ให้เขาใส่ ผู้ที่ไม่วางหรือไม่สะดวกหรือไม่มี ศรัทธาก็ปล่อยให้ไปตามเรื่องของเขา ไม่ไปเรียกร้อง ไม่ไปรบกวน สร้างความลำบากใจ ให้กับผู้อื่น นี่คือนิยามของพระ การเลี้ยงชีพของพระเป็นเช่นนี้ คือการออกบิณฑบาต นอกจากนั้นเวลาที่กลับมาวัดแล้ว มีศรัทธาญาติโยมมาใส่บาตรที่หลัง มาถวายอาหาร คาวหวานที่หลัง ก็รับไว้ได้ อาหารที่ได้รับมาก็ให้จัดใส่ไปในบาตร ไม่ต้องไปแยกใส่ถ้วย ใส่จานใส่ชามให้มันยุ่งยาก เพราะอาหารทั้งหมดก็ต้องลงไปรวมกันอยู่ในห้องอยู่ดี การ รับประทานของพระเป็นการรับประทานเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อรับประทาน

ถ้าอยู่เพื่อรับประทานก็ต้องจู้จี้จุกจิก ต้องแยกแยะอาหารต่างๆ ต้องเลือกอาหารชนิดนั้น เลือกอาหารชนิดนี้ ถ้าไม่ถูกปากไม่ถูกใจก็ไม่รับประทาน อย่างนี้เรียกว่ากินตามกิเลส ก็มีแต่จะพาให้จิตใจเสื่อมลงไป ทำให้จิตใจมีความทุกข์มีความวุ่นวายใจ เพราะเวลาที่ ไม่ได้กินตามใจอยาก เห็นอาหารที่อยากจะกินแต่ไม่ได้กิน ก็เกิดความเสียใจ น้อยอก น้อยใจ แต่ถ้าเอาอาหารที่ได้มาใส่เข้าไปในบาตร โดยไม่ต้องไปกังวลว่าเป็นอะไร ถ้าคน อื่นกินได้เราก็กินได้ บางองค์ก็คลุกอาหารที่อยู่ในบาตรเลย ทั้งของหวานของคาว ทั้ง ผลไม้ ใส่ไปในบาตรแล้วก็คลุกกันเข้าไป ให้เป็นเหมือนข้าวผัด เป็นอาหารอย่างเดียวกัน เวลากินอย่างนี้แล้วจิตใจจะมีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย แต่ถ้ากินแบบกิเลส ก็จะมี ความตึกคะนอง เวลาได้รับประทานอาหารที่ถูกปากถูกใจ ก็ดีอกดีใจ เวลาที่ต้อง รับประทานอาหารที่ไม่ถูกปากไม่ถูกใจ จิตซัด ไม่อร่อย รับประทานไม่ลงก็เสียใจ เวลาที่ รับประทานไม่ลงก็มีวิธีแก้ไข ก็อย่าไปรับประทานมันเลย อดข้าวสักวันสองวันดู เชื่อได้ ว่าหลังจากนั้นแล้วแม้แต่ข้าวเปล่าๆคลุกกับน้ำปลา ก็จะอร่อย เพราะเวลาที่ร่างกายขาด อาหารเกิดความหิวมากๆ อะไรก็รับประทานได้ ไม่มีปัญหาอะไร

แต่ถ้ารับประทานอาหารกันหลายๆวันหลายมื้อ ร่างกายก็ไม่ต้องอาหาร ก็เลยทำให้ จิตใจจู้จี้จุกจิก เวลาจะกินจะต้องเลือกอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ บางที่ต้องขับรถไปตั้งหลาย ลิบกิโลฯ เพื่อไปรับประทานอาหาร สร้างความยุ่งยาก สร้างความวุ่นวายให้กับชีวิตจิตใจ

แทนที่จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ก็ต้องมาคอยปรนนิบัติความอยาก ปรนนิบัติกิเลส ความจู้จี้จุกจิกต่างๆ ซึ่งไม่ใช่วิถีทางที่จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ถ้าจะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขก็ต้องอยู่แบบสมณะ ตามมีตามเกิด พอมีพอกิน ยินดีตามสภาพ วันนี้ได้รับอะไรมาก็พอใจกับสิ่งที่ได้รับมา พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ ถ้าฝึกทำจิตใจให้เป็นอย่างนี้แล้ว จะมีความร่มเย็นเป็นสุข จะไม่มีกิเลสมาคอยยุแหย่ก่อความให้ไปโลภไปอยาก อยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ เมื่อมีความโลภอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็อยู่ไม่เป็นสุข อยู่เฉยๆไม่ได้ เป็นเวรเป็นกรรม ต้องไปก่อเวรไปก่อกรรมกับผู้อื่น เพราะเวลาที่เกิดความโลภอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าบังเอิญมีคนอื่นก็อยากจะได้เช่นเดียวกัน ก็ต้องแข่งขันกัน แ่งแย่งชิงดีกัน ผู้ได้ไปก็ดีอกดีใจ ผู้ไม่ได้ก็เกิดความเสียใจ เกิดความพยายา เพราะถูกแย่งเอาสิ่งที่ตนเองต้องการไป แต่คนที่อยู่อย่างสมณะ อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข จะไม่ไปก่อกรรมก่อเวรกับผู้อื่น ถ้าตนเองต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็จะหามาด้วยความระมัดระวัง จะไม่ไปแย่งชิงดีกับใคร ถ้าเป็นสิ่งที่คนอื่นต้องการ มีผู้อื่นจองอยู่แล้ว ก็ผ่านไป ให้เขาไป

การให้แบบนี้ก็เป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง เป็นการเสียสละ เหมือนกับญาติโยมวันนั้นมาเสียสละเงินทองที่มีอยู่ เอาไปซื้อข้าวของมาให้กับพระ ก็เป็นการให้อย่างหนึ่ง การให้ผู้อื่นในสิ่งที่เขาต้องการ โดยไม่ต้องไปแย่งแย่งกับเขา อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นการให้เหมือนกัน เช่นทำงานร่วมกันอยู่ในบริษัทเดียวกัน มีโอกาสที่จะก้าวขึ้นไปสู่ตำแหน่งเดียวกัน แต่มีตำแหน่งเพียงตำแหน่งเดียว แต่มีคนต้องการสองคน เราเป็นคนสมณะเรียบง่าย มีความสุขกับสภาพที่เราเป็นอยู่แล้ว ถึงแม้ไม่ได้เลื่อนขั้นเลื่อนยศ ก็ไม่เดือดร้อนอะไร ก็เสียสละให้คนที่อยากจะได้ไป อย่างนี้เราจะได้รับบุญ จะมีความสุข จะเป็นคนที่สูงกว่าคนที่มีความตำแหน่งสูงกว่าเรา เพราะเขาสูงทางตำแหน่ง แต่เราสูงทางจิตใจ เรามีความเมตตา ความกรุณา ความเสียสละ ความดีงาม อย่างญาติโยมให้ความเคารพกับพระสงฆ์องค์เจ้า ก็เพราะเราเชื่อว่าท่านสูงกว่าเรา มีคุณงามความดีมากกว่าเรา ท่านเสียสละ ไม่มีอะไรเหมือนกับที่เรามี ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่โกหกหลอกลวงผู้อื่น ไม่แย่งชิงดีกับใคร อยู่ตามสภาพ อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เพราะรู้จักกำจัดสิ่งที่คอยกระตุ้นให้จิตใจกระสับกระส่าย ทะเยอทะยาน อยากได้สิ่งต่างๆ ด้วยการทำความดี

หน้าที่ของพระเมื่อมาบวชแล้ว ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติ**ไตรสิกขา** คือวิชา ๓ ได้แก่ **ศีล** **สมาธิ** **ปัญญา** ต้องศึกษาแล้วนำไปปฏิบัติ ศึกษาว่า**ศีล**มีอะไรบ้าง สำหรับพระมีถึง ๒๒๗ ข้อด้วยกัน เป็นข้อห้าม ไม่ให้พระทำสิ่งต่างๆ ที่จะทำให้เกิดความเสื่อมเสีย ความเดือดร้อนกับผู้อื่น ก็ต้องศึกษาแล้วก็นำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด **สมาธิ**คือการทำจิตใจให้สงบด้วยการไหว้พระสวดมนต์ ด้วยการนั่งสมาธิ กำหนดจิตใจให้อยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง จะเป็นบทสวดมนต์ก็ได้ จะบริกรรมพุทโธก็ได้ จะกำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ พยายามควบคุมให้จิตอยู่กับอารมณ์ที่ได้กำหนดไว้ ถ้าชอบสวดมนต์ก็สวดไปก่อน สวดภายในใจไม่ต้องออกเสียง นั่งขัดสมาธิไปก็ได้ นั่งพับเพียบก็ได้ แล้วแต่สะดวก หรือจะนั่งบนเก้าอี้ นั่งบนขอบเตียงก็ได้ ถ้าไม่สามารถนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบได้ นั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ก็ได้ ขอให้ม่ีสติอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดไว้เท่านั้น ถ้าสวดมนต์ก็ให้เกี่ยวกับการสวดมนต์อย่างเดียว อย่าให้ใจแวบไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีตก็ดี เรื่องที่ยังไม่ปรากฏขึ้นในอนาคตก็ดี

ในขณะที่ทำสมาธินั้น เราต้องการลืมเรื่องราวต่างๆทั้งหมด ต้องการหยุดความคิด จะหยุดคิดได้ถ้าคิดอยู่กับสิ่งที่เรากำหนดให้คิดเท่านั้น เช่นบทสวดมนต์ สวดไปเรื่อยๆ เต็มจิตก็จะอยากหยุด ก็ลองหยุดสวดแล้วดูลมหายใจต่อ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ รู้เท่านี้ก็พอ เวลาหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก รู้ไปในใจอย่าให้จิตไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ แล้วจิตจะค่อยสงบตัวลงไปเรื่อยๆ เหมือนกับคนที่จะนอนหลับ ต่างกันตรงที่จิตจะมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว ตื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่เหมือนกับเวลาหลับ ที่ไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่รู้สึกตัวว่าได้หลับไปแล้ว แต่ขณะที่นั่งทำสมาธินั้น เมื่อจิตค่อยๆสงบลงไปเรื่อยๆ เราจะรู้ว่ามันเริ่มเย็น เริ่มสบาย เริ่มห่างไกลจากความวุ่นวายต่างๆ จากความร้อน ความทุกข์ความกังวลต่างๆ และในที่สุดก็จะสงบนิ่งไป เวลาที่มันนิ่งบางที่มันก็เหมือนกับตกหลุมตกเหวตกบ่อ มันจะวูบลงไปแล้วก็นิ่ง ในขณะที่นั้นก็ไม่ต้องทำอะไร มนต์ก็ไม่ต้องสวด ลมก็ไม่ต้องดูแล้ว เพราะตอนนั้นจิตมันไม่ไปไหน จิตตั้งอยู่ในความสงบ อยู่ในความนิ่ง อยู่ในอุเบกขา ไม่มีคิดปรุงเรื่องอะไร ไม่มีอารมณ์ นอกจากความสุข ความอิมเม็บบใจ บางครั้งก็เกิดปีติ น้ำตาไหล ขนลุกซ่า มี

แสงสว่างปรากฏขึ้นมา ก็ให้รู้ตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปคิดไปปรุงว่ามันเป็นอะไร มันก็เป็นอย่างที่มีมันเป็น

ให้พิจารณาว่าเป็นของไม่เที่ยง เดี่ยวก็หมดไป เดี่ยวก็ผ่านไป เพราะจิตก็ต้องถอนออกมา มารับรู้กับรูปกับเสียงกับกลิ่นกับรสกับโผฏฐัพพะต่างๆ เมื่อออกมาแล้วจิตก็จะคิดปรุงต่อไป ก็ต้องดึงจิตให้มาคิดในเรื่องที่เป็นปัญญาความรู้ความฉลาด อย่างปล่อยให้จิตไปคิดตามที่เคยคิด เพราะจะคิดไปตามความโลภ ความอยากต่างๆ ถ้าคิดทางธรรมะก็จะช่วยทำให้ความโลภความอยากต่างๆเบาบางลงไป เช่นพิจารณาเรื่องร่างกายของเราว่า เกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนจะต้องประสบพบเห็นกันทั้งนั้น พิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ทุกลมหายใจเข้าออก เวลาที่ไม่มีธุระไม่มีภารกิจที่จะต้องไปคิดเรื่องอื่น เป็นการเตือนสติ เป็นการเตือนใจ เพราะถ้ารู้ว่าสักวันหนึ่งจะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตายไป ก็จะไม่ค่อยอยากจะได้อะไร เพราะได้อะไรมาไม่ช้าก็เร็วก็ต้องทิ้งมันไป ต้องจากมันไป เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะคิดว่า มีอะไรบ้างที่หามาได้แล้วสามารถเอาติดตัวไปได้ เอามาแล้วทำให้เกิดความอึดอึดใจ เกิดความมั่นคงมั่นใจ เกิดความสุขใจ ก็มีบุญและกุศลนี้เอง แทนที่จะเอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย ซื้อเสื้อผ้าที่มีอยู่เต็มตู้แล้ว ซื้อรองเท้าที่มีอยู่เต็มตู้แล้ว ก็เอาเงินมาทำบุญ มาสงเคราะห์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การให้ที่เราสามารถให้กับคนทุกชนิด ให้กับพระก็ได้ ให้กับฆราวาสญาติโยมก็ได้ แม้แต่ให้กับสุนัขให้กับแมวก็ได้ ได้บุญเหมือนกัน บุญก็คือความสุขใจ ความอึดอึดใจ

ถ้าเราเจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ จะรู้ว่าเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างไป เราจะไม่หลงมกมายอยู่กับการแสวงหาสิ่งต่างๆที่ไม่มีคุณค่า ไม่มีสาระ ถ้าเป็นความสุขก็เป็นความสุขแบบควันทไฟ ที่ลอยมาแล้วก็จางหายไปในอากาศ คือความสุขที่ได้จากการซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ รองเท้าคู่มือใหม่ หรือได้ไปดูหนังดูละคร ได้ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ก็จะได้ความสุขชั่วเดียวเท่านั้นเอง พอกลับมาที่บ้านก็เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย มีแต่ความอยากออกไปเที่ยวอีก ออกไปดูอีก ออกไปทำอีก ทำที่เที่ยวทำที่ครั้งก็จะเป็นอย่างนั้น จะไม่มีความอึดความพอนในจิตใจเลย แต่ถ้าเอา

เงินมาสงเคราะห์มาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เพื่อนสัตว์ด้วยกัน ก็จะทำให้มีความอึดใจ มีความสุขใจ มีความภูมิใจ เวลาเงินหมดก็ไม่เดือดร้อน อยู่กับบ้านได้ อยู่เป็นสุข ไม่ อ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ไม่อยากไปเที่ยว ไปดูหนัง ไปดูละคร เพราะบุญจะทำให้จิตใจมี ความอึด มีความสุข บุญนี้แหละเป็นที่ตัวคอยกำจัดคอยตัดความโลภความอยากต่างๆ ให้เบาบางลงไปและหมดไปในที่สุด จะอยู่เย็นเป็นสุข อยู่ที่บ้านก็สุข ทำให้อยากจะนั่ง สมาริกัน เพราะเมื่อนั่งสมาธิแล้วจะได้ความสุขมากกว่าการให้ทาน ให้สิ่งของต่างๆ ให้ เงินให้ทองกับผู้อื่น เวลานั้นทำสมาธิเหมือนได้เงินเป็นแสน ให้ทานเหมือนได้เป็นพันเป็น หมื่น

ถ้าได้เจริญปัญญา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสังขารร่างกาย ก็เหมือนได้ เงินล้าน เห็นว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ก็ยิ่งทำให้จิตใจสงบเย็น ลงไปอีก จะไม่ยากกว่าจะตายกับเรื่องราวต่างๆ ใครจะเป็นอะไร จะดีจะชั่วอย่างไร ก็ปลง ได้ ตัดได้ ปล่อยได้ เพราะรู้ว่าสักวันหนึ่งก็จะทำอะไรไม่ได้ อยู่ดี ถึงแม้วันนี้จะทำอะไรได้ ช่วยเขาได้ ทำอะไรให้เขาได้ แต่วันข้างหน้าเมื่อเราตายไปแล้วก็ทำอะไรให้เขาไม่ได้ เขาก็ ต้องทำต้องช่วยตัวเองอยู่ดี ควรให้เขาช่วยตัวเองตั้งแต่บัดนี้จะดีกว่า ถ้าทำอย่างนี้ได้ เราจะไม่วุ่นวายใจ ส่วนใหญ่ที่เราวุ่นวายกัน ก็เพราะพยายามทำในสิ่งที่เราทำไม่ได้ เห็น เขาเกร เราอยากจะทำให้เขาดี ทำยังไงเขาก็ไม่ดี เขาก็ยังเกร เราก็วุ่นวายใจ แต่ถ้ารู้ว่าทำ ได้เท่าไร ก็ทำไปเท่านั้นก็พอ สอนได้ก็สอน บอกได้ก็บอก ห้ามได้ก็ห้าม แต่ถ้าห้ามไม่ได้ สอนไม่ได้ บอกไม่ได้ ก็ต้องเป็นไปตามบุญตามกรรม ไม่ต้องมาหนักอกหนักใจ มา วุ่นวายใจ เพราะไม่เกิดประโยชน์อะไร ความวุ่นวายใจ ความหนักอกหนักใจ ไม่ได้ทำให้ เขาเป็นคนดีขึ้นมา ไม่สามารถห้ามไม่ให้เขาเกรได้ เมื่อรู้แล้วว่าชีวิตของเรามีขอบมีเขต เราก็จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย เพราะจะไม่อยากไม่โลภกับอะไร เอาไปไม่ได้ แต่สิ่งที่เอา ไปได้เรากลับไม่สนใจกัน

แต่เมื่อเรารู้แล้วว่าเราจะตาย จะต้องเดินทางต่อไป เราจะเริ่มสนใจกับการทำบุญทำทาน สังเกตดูเวลาไปหาหมอแล้วหมอบอกว่าเหลืออีก ๖ เดือน ตอนนั้นจะขยันทำบุญกัน เพราะรู้ว่าจะต้องไปแน่ๆ แต่พระพุทธรูปเจ้าซึ่งทรงเป็นหมอผู้วิเศษ ทรงสอนเราตั้งแต่วินาที

เพียงสาวา เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่เรากลับไม่ค่อยเชื่อไม่ค่อยฟังกัน กลับไปคิดว่าอีกหลายปีกว่าจะแก่ กว่าเจ็บ กว่าตาย ตอนนี้อยู่สนุกก่อน ไว้ตอนแก่แล้วค่อยเข้าวัด บางทีไม่ทันแก่ก็ตายไปเสียก่อน ขณะที่อยู่ก็ไม่มีความสุข ทั้งๆที่คิดว่ามีความสุข มีความสนุกสนานเฮฮา แต่ความจริงแล้วมีแต่ความวุ่นวาย สุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็ต้องมาวุ่นวายกับการหาเงินหาทอง เพราะความสุขต่างๆในโลกนี้เกิดจากการได้ใช้เงินใช้ทองนั่นเอง อยากจะได้เสื้อผ้าก็ต้องใช้เงินทอง อยากจะไปเที่ยวก็ต้องใช้เงินทอง อยากจะไปดูหนังดูละครก็ต้องใช้เงินใช้ทอง ก็ต้องไปวุ่นวายกับการทำงาน หา มาแทบเป็นแทบตาย เพื่อซื้อความสุขที่เป็นเหมือนกับควันไฟ ได้มาแล้วแล้วก็จางหายไป แทนที่จะหาความสุขที่อยู่กับเรา เหมือนอาหารที่กินเข้าไปแล้วทำให้อึดท้อง เรากลับไม่ทำกัน

เราจึงไม่ค่อยมีความสุขกัน ไม่ค่อยมีความร่มเย็น ไม่ค่อยอยู่เป็นปกติสุขกันเท่าไร ต้องคอยทำโน้นทำนี่ ต้องหามาอยู่เรื่อยๆ เพราะเราไม่ได้ให้สิ่งที่จิตใจของเราต้องการนั่นเอง คือบุญกุศล ความดีงามทั้งหลาย แต่ถ้าเราได้ปฏิบัติได้กระทำอย่างที่พระคัมภีร์และปฏิบัติกัน ถึงแม้จะทำได้เท่าไร ก็ขอให้ได้กระทำบ้าง แล้วรับรองได้ว่าชีวิตของเราจะมีกำไร เพราะความดีงามไม่จางหายไปเหมือนกับควันไฟ แต่จะอยู่ติดไปกับจิตใจ ในขณะที่ปัจจุบันก็ทำให้เรามีความร่มเย็นเป็นสุข ไม่หิวไม่กระหาย ไม่ดิ้นรนหะเยอหะยาน เวลาตายไปถ้ายังไม่ถึงที่สุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะได้ไปเกิดที่ดีกว่าเดิม ถ้ากลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกก็เป็นมนุษย์ที่ดีกว่าเดิม ไม่เช่นนั้นก็จะได้ไปเกิดเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคลตามลำดับต่อไป ล้วนเกิดจากการมาวัดอย่างสม่ำเสมอ มาทำบุญทำทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญา ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ด้วยการพิจารณาพิจารณาความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสังขารร่างกายของเราว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา

ถ้าเจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ นั่งสมาธิอยู่เรื่อยๆ รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำบุญทำทานตามอัธยาศัย เราก็จะมีสิ่งที่ติดอยู่ในจิตใจ ทำให้เรามีความก้าวหน้า มีความเจริญ มีความร่มเย็นเป็นสุข โดยที่ไม่ต้องไปหาความสุขภายนอก ไม่ต้องไปดูหนังดูละคร ไม่ต้องไป

เที่ยวที่นั่นเที่ยวที่นี่ ไม่ต้องไปซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่มาใส่ ไม่ต้องไปซื้อรองเท้าคู่มือใหม่มาใส่ เพราะเมื่อใจมีความอิ่มแล้ว จะไม่หิวไม่อยากกับอะไรทั้งสิ้น หน้าที่ของเราคือการมาวัดนี้เอง มาหากำไรชีวิตที่แท้จริง ถ้าไปที่อื่น ไปเที่ยวที่โน้นไปเที่ยวที่นี่ ไปดูหนังดูละคร อย่างนั้นไม่ใช่เป็นกำไรของชีวิต แต่เป็นการขาดทุน เพราะชีวิตจิตใจจะมีแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย เหมือนกับรับประทานลม รับประทานไปมากน้อยเพียงใดก็ไม่ทำให้ท้องเรารู้สึกได้ ต้องรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ รับประทานสิ่งต่างๆที่ร่างกายต้องการ ฉะนั้นจิตใจก็ต้องการบุญกุศล ต้องการความดี ต้องการกำไรชีวิตแบบนี้ จึงอยากให้ท่านทั้งหลายจงชวนชวามาวัดอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ถ้าไม่สามารถเข้าวัดได้ ก็ขอให้ปฏิบัติตนเหมือนกับมาวัด เห็นใครเดือดร้อนพอที่จะสงเคราะห์ได้ ก็ช่วยกันไป คีลก็พยายามรักษาไว้ให้ดี อยู่ที่บ้านก็นั่งสมาธิได้ บุญญาภิเษมได้ทุกแห่งทุกหน ให้รำลึกถึงความแก่ความเจ็บความตาย การพลัดพรากจากกันอยู่เสมอ ก็ถือว่าได้มาวัดแล้ว จึงขอฝากเรื่องกำไรชีวิตนี้ ให้ท่านทั้งหลายได้นำไปประพฤติปฏิบัติต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๔๘

ไม่มีตัวตน

๒๓ กันยายน ๒๕๔๙

การบำเพ็ญ **ทาน ศีล ภาวนา** เป็นการใช้เวลาให้เกิดคุณประโยชน์อย่างสูงสุด เพราะเป็นการชำระจิตใจให้สะอาดหมดจดไปตามลำดับ จิตใจที่ได้รับการชำระมากน้อยเพียงไร ก็จะมีธรรมะเป็นสุขมากน้อยเพียงนั้น สิ่งที่จะต้องถูกชำระอย่างสม่ำเสมอก็คือ **กิเลส** ความเศร้าหมองต่างๆ ถ้ามีอยู่มากน้อยเพียงไรจิตใจก็จะไม่เบิกบาน ไม่สดชื่น ไม่ร่าเริง มีแต่ความกุ่มอกกุ่มใจ ไม่สบายใจ เพราะกิเลสไม่ว่าจะเป็น **ความโลภ ความโกรธ หรือความหลง** เมื่อปรากฏขึ้นมาในเวลาใดแล้ว ก็จะทำให้จิตใจมีความรุ่มร้อน มีความวุ่นวาย ถ้าอยากมีความสุขอย่างแท้จริง เราก็ต้องกำจัดชำระกิเลสกัน ด้วยการมาวัดอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมาแล้วเราจะได้เครื่องมือหลายอย่าง ไปใช้กำจัดความเศร้าหมองทั้งหลาย ให้หมดไปจากจิตจากใจ เมื่อความเศร้าหมองหมดไปแล้ว จิตใจก็จะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข โดยที่ไม่ต้องมีอะไรมากมาย ไม่จำเป็นจะต้องมีเงินทองมากมาย ไม่จำเป็นจะต้องมีตำแหน่งสูงๆ ไม่จำเป็นจะต้องมีเครื่องบำรุงบำเรอ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** คือ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ชนิดต่างๆ ที่ไม่มีความจำเป็นสำหรับจิตใจ ที่ได้รับการชำระอย่างสม่ำเสมอ ได้รับการกำจัดกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่อย่างสม่ำเสมอ

จิตใจจะมีความอิมเอิบ มีปีติ มีความสุข ดังที่ท่านทั้งหลายได้สัมผัสกันในขณะนี้ เวลาที่ได้ทำบุญให้ท่านจะมีความรู้สึกอิมเอิบใจ มีความสุขใจ มีความพอใจ แต่ถ้าใจยังมีความปรารถนาในสิ่งต่างๆ ที่อยู่นอกใจอยู่ ไม่ว่าจะเป็น **ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข** ต่างๆ ที่ได้มาจากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็แสดงว่ายังไม่ได้กำจัดกิเลสความเศร้าหมองต่างๆ ให้มันน้อยลงไปนั่นเอง กิเลสยังมีอำนาจที่จะคอยหลอกล่อ ให้ไปหลงยินดีกับสิ่งต่างๆ ภายนอก เมื่อถูกหลอกให้หลงยินดีกับสิ่งต่างๆ ภายนอก ไม่ว่าจะเป็นบุคคลเป็น

วัตถุแล้ว ก็จะเป็นเหมือนกับคนที่ติดยาเสพติด คนที่ไม่ติดยาเสพติดจะไม่มี ความวุ่นวายใจกับสิ่งเสพติดต่างๆ ไม่ว่าจะนิโคติน สุราหรือยาเสพติดชนิดต่างๆ ถ้าไม่ติดก็ จะไม่มีปัญหา แต่ถ้าติด เช่นติดนิโคติน ติดเหล้า ติดสารเสพติดต่างๆ เราก็ต้องคอยหามา บำรุงบำรุงอยู่เรื่อยๆ เวลาที่ขาดมัน ไม่ได้เสพมัน ก็เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ เกิด ความวุ่นวายใจ เพราะใจของคนที่ไม่ติดสิ่งเสพติดนั้นไม่ได้รับการชำระความโลภ ความ โกรธ ความหลง อย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอเหมือนตัวเอง มีแต่ส่งเสริมให้เกิดความโลภความ หลงให้มากยิ่งขึ้นไป ด้วยการไปหลงสิ่งต่างๆที่อยู่ภายนอกใจ

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วจิตใจก็จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย ความทุกข์ความกังวล ต่างๆ เพราะเมื่อได้สัมผัสกับสิ่งต่างๆภายนอกแล้ว ก็จะมี ความผูกพันเรียกว่าอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ได้อะไรมาก็อยากจะเก็บรักษาให้อยู่ไปนานๆ ให้เป็นเหมือนเดิม ไม่ อยากให้มันเก่าให้มันเสีย แต่โดยธรรมชาติของสิ่งต่างๆในโลกนี้ ล้วนมีการเสื่อมไปเป็น ธรรมดา ได้มาแล้วก็ต้องเปลี่ยนไป จากใหม่ก็กลายเป็นเก่า จากของดีก็กลายเป็นของ เสียไป จากคนดีก็กลายเป็นคนไม่ดีไป เพราะเป็นเรื่องปกติของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ที่จะต้องเป็นไปตามกฎของมัน แต่ใจที่มีความหลงจะไม่รู้ จะคิดว่าสิ่งต่างๆที่ปรารถนา ที่ ยินดี ที่ได้มาครอบครอง จะอยู่แบบเดิมเสมอไป ได้ใครมาเป็นคู่ครองก็คิดว่าจะต้องดี เสมอไป เหมือนกับวันแรกที่ได้เจอกัน แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น เมื่ออยู่ไปนานๆเข้าก็มี การเปลี่ยนแปลงไป จากคนที่มีเอากเอาใจเคารพนอบน้อม ก็กลายเป็นคนที่ไม่เอาก เอาใจ ไม่เคารพนอบนอบ เพราะเป็นเรื่องปกติของโลก มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถ้า ไปหลงไปยึดไปติด ก็จะต้องเจอกับความทุกข์ชนิดต่างๆตามมาอย่างแน่นอน

พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้ชำระจิตใจอยู่เรื่อยๆ ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญ ภาวนา นั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาธรรมะต่างๆ ให้เห็นอย่างถ่องแท้ว่า **ไม่มีอะไรใน โลกนี้ที่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง ไม่มีอะไรที่เราจะ สามารถควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้เสมอ** ถ้าปราศจากจิตใจ อย่างนี้อยู่เรื่อยๆแล้ว ความหลงจะเบาบางลงไป เวลาเห็นอะไร ชอบอะไร อยากจะได้ อะไรมา ก็ต้องถามตัวเราเองว่ามันจะเป็นอย่างนี้ไปตลอดหรือไม่ จะอยู่กับเราไปตลอด

หรือไม่ จะให้ความสุขอย่างเดียวหรือไม่ อยู่ภายใต้ความควบคุมของเราหรือไม่ ถ้าถามตัวเองแล้วเราจะได้อำนาจตอบว่าไม่ ทั้งหมด คือมันจะต้องเปลี่ยนแปลง จะต้องให้ความทุกข์กับเรา จะไม่อยู่ในความควบคุมบังคับของเราเสมอไป เมื่อรู้อย่างนั้นแล้ว เรื่องอะไรจะไปเอามันมาทำไม เมื่อก่อนที่เราได้เห็นมัน เราก็อยู่ได้ มีความสุขได้ แล้วทำไมต้องเอามาแยก ให้มันสร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้าจิตใจได้รับการชำระด้วยการเจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ สอนตนเองอยู่เรื่อยๆแล้ว เวลาเห็นอะไร ได้ยินอะไร สัมผัสอะไรก็ตาม ก็จะไม่ปล่อยให้ความหลงคลุกกระซากลากให้ไปเกิดความโลภ เกิดความอยาก เกิดความต้องการขึ้นมา จะถามเสมอว่าถ้าไม่มีมันแล้วเราจะตายหรือไม่ เมื่อสักครู่นี้ไม่มีมันเราก็ยังอยู่ได้ ขณะนี้เรายังไม่มีมันเราก็ยังอยู่ได้ แล้วทำไมจะต้องไปเอามันมา ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปเอามาดีกว่า สู้เก็บเงินเก็บทองไว้ใช้ในกรณีที่เป็นจริงๆจะดีกว่า เช่นซื้ออาหารมารับประทาน ถ้าไม่มีเงินซื้อก็จะลำบากลำบาก อดอยากขาดแคลน

ของที่ไม่จำเป็นหรือของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ช่วยอะไรเรา ซื้อมาแล้วเงินก็หมดไป เวลาต้องไปซื้ออาหารมารับประทาน ถ้าไม่มีเงินก็จะเดือดร้อน ของที่ซื้อไปเอาไปขายก็ขายไม่ได้ ไม่มีใครอยากจะได้ ดังนั้นเวลาที่เห็นอะไร ได้ยินอะไร สัมผัสอะไร แล้วเกิดความชอบ เกิดความยินดีขึ้นมา ให้ถามตัวเราเองว่า มันดีจริงหรือไม่ จะดีไปตลอดหรือไม่ หรือจะต้องเปลี่ยนไป ให้ความสุขกับเราอย่างเดียวหรือว่ามีความทุกข์ติดมาด้วย ความทุกข์ที่เกิดจากความห่วงใยกังวลใจว่า จะอยู่กับเราไปตลอดหรือไม่ จากความเสียดายเวลาที่มันจากเราไป จากการดูแลรักษา ลองซึ่งน้ำหนักดูว่ามันคุ้มค่าไหม ขณะนี้เราอยู่โดยลำพังเราก็มีความสุขพอสมควร ถึงแม้จะไม่สุขเต็มที่ก็ตาม ก็เพราะยังไม่ได้กิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจของเรานั้นเอง ถ้าต้องการความสุขที่แท้จริง ควรหันเข้ามาชำระจิตใจของเรา ดีกว่าไปหลงอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ที่ต้องแสวงหาด้วยความยากลำบาก เมื่อได้มาแล้วก็มีภาระทางจิตใจ ต้องคอยถามตัวเราเองอยู่เสมอว่า จะไปทางไหนดี ไปข้างนอกหรือเข้าข้างใน ข้างนอกก็คือการออกไปแสวงหาความสุขจากสิ่งต่างๆภายนอก ข้างในก็คือแสวงหาความสุขภายในใจของเรา ด้วยการชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน ให้มีเมตตากรุณา นี่ก็เป็นวิธีชำระกิเลส คือความหลงวิธีหนึ่ง

คนเราส่วนใหญ่มักจะหลงคิดว่าเรามีตัวมีตน แต่พระพุทธเจ้าหลังจากที่ทรงตรัสรู้แล้ว ทรงเห็นว่า**ไม่มีตัวตน**ในร่างกายหรือในจิตใจเลย ร่างกายก็เป็นเพียงวัตถุชิ้นหนึ่ง ที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานของอาหารที่รับประทานเข้าไป แล้วก็แปลงเป็นผม เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก เป็นอวัยวะต่างๆ ไม่มีตัวตนในอวัยวะเหล่านั้น ผมก็ไม่มีตัวตน ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกก็ไม่มีตัวตน จะมีตัวตนได้อย่างไร เมื่อมันมาจาก**ดิน น้ำ ลม ไฟ** เวลาที่ร่างกายแตกดับสลายไปตายไป ธาตุทั้ง ๔ ก็แยกออกจากกันไป ดินก็กลับคืนสู่ดิน น้ำก็กลับคืนสู่ น้ำ ลมก็กลับคืนสู่ลม ไฟก็กลับคืนสู่ไฟ ตัวตนไม่มีในร่างกาย ถ้าย้อนเข้ามาดูในใจก็เช่นเดียวกัน ก็ไม่เห็นว่ามีตัวตนอะไร ใจเป็นเพียงตัวรู้เท่านั้นเอง เช่นขณะนี้ใจกำลังรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่พูดเป็นเสียง และเข้าไปในหู แล้วก็เข้าไปรับรู้ที่ใจ เมื่อเสียงนั้นยังมีอยู่ ก็มีการสัมผัสรับรู้ เมื่อเสียงหายไปก็รู้ว่าหายไปแล้ว นี่คือใจ แต่ไม่มีตัวตนภายในใจ มีแต่ตัวรู้ ตัวตนมาจากไหน ก็มาจากความหลงนั่นเอง ที่คิดว่ามีตัวตน มีฉัน มีเรา มีตัวเรา เมื่อมีตัวเราก็มีของเราตามมา เช่นร่างกายนี้ก็กลายเป็นของเราไป มีอะไรก็กลายเป็นของเราไปหมด มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองก็เป็นของเรา มีสามี มีภรรยา มีบุตร มีธิดา ก็กลายเป็นของเราไปหมด

เมื่ออะไรเป็นของเราแล้ว ก็เกิดความผูกพัน ความยึดติด ความรัก ความหวงแหน เกิดความอยากให้อยู่กับเราไปตลอด ให้ดีเสมอ ไม่เสื่อมไม่เสีย ไม่เปลี่ยนแปลง แต่ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น พอได้อะไรมาแล้ว ก็เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ไม่ดีเสมอไป มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ดูสามีภรรยาที่อยู่ด้วยกันมา ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องตายจากกันไป บางครั้งก็จากกันก่อนที่จะตายเสียด้วยซ้ำไป ก็มีอยู่มากมายในสมัยนี้ อยู่ร่วมกันได้ไม่กี่เดือนก็ปีก็แยกทางกันแล้ว นี่คือความเป็นจริงของสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ แต่พวกเราไม่มีความรู้ ไม่มีปัญญา ไม่รู้จักคิด คิดไปในทางที่ไม่ถูก คิดไปตามความหลง คิดว่ามีตัวตน ว่ามีเรา มีของเรา เมื่อคิดอย่างนั้นก็เลยต้องแบกความทุกข์ไปเรื่อยๆ แต่คนอย่างพระพุทธเจ้านี้ ท่านฉลาด รู้จักคิด รู้จักแยกแยะ จึงเห็นอย่างชัดเจนว่าไม่มีอะไรเป็นเรา เป็นของของเรา ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน ร่างกายก็ไม่ใช่อันหนึ่งไม่ใช่อันใด ใจก็ไม่ใช่อันหนึ่ง **ใจเป็นตัวรู้ เป็นผู้รู้** ถ้าใจทำหน้าที่ของใจอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะไม่ทุกข์กับอะไร

ถ้าใจฉลาด ใจก็รู้ว่าสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในใจ มาสัมผัสหรือมาเกี่ยวข้องด้วย ไม่ได้เป็นสมบัติของใจเลย เป็นสิ่งที่มาแล้วก็ต้องไป เกิดแล้วก็ต้องดับไปเป็นธรรมดา

การที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีความเมตตา ก็เพื่อไม่ให้เราเห็นแก่ตัวนั่นเอง ให้เห็นแก่ผู้อื่น ให้มีความกรุณาความสงสาร เห็นผู้อื่นตกทุกข์ได้ยาก ลำบากลำบากก็ให้ช่วยเหลือ ให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่าคิดเพื่อตัวโดยฝ่ายเดียว อย่าคิดว่าจะต้องมียังมีอย่างนี้ ต้องได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วจะมีความสุข ถ้าคิดอย่างนี้กลับจะมีความสุขมากขึ้นไปเพราะเวลาที่อยากได้อะไร แล้วไม่ได้ตามอยากเราจะมีทุกข์ความวุ่นวายใจ อยากจะทำสิ่งนั้นอยากจะทำสิ่งนี้แล้วไม่ได้ทำ ก็จะเกิดความเสียใจ อยากจะได้สิ่งนั้นอยากจะได้สิ่งนี้แล้วไม่ได้ ก็เสียใจ ขณะที่อยากก็มีความวุ่นวายใจ ความกระเสือกกระสนอยู่ในจิตใจ หากความสุขไม่ได้ แต่ถ้าหันมาทำในทำสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขขึ้นมา เช่นการเสียสละ ทำอะไรเพื่อคนอื่น แต่ทำอะไรตามกำลังของเรา เช่นทำอะไรให้กับคุณพ่อคุณแม่ ทำแล้วมีความสุข ทำตัวให้เป็นคนดี ไม่กินเหล้าเมายา ไม่เที่ยวกลางคืน มีความขยันทำงานทำการ อย่างนี้ก็ทำให้คุณพ่อคุณแม่มีความสุข เมื่อรู้ว่าท่านมีความสุขเราก็มีความสุขตามไปด้วย เพราะไม่ได้ทำตามความอยาก ถ้าทำตามความอยาก เช่นอยากจะกินเหล้าก็กิน อยากจะเล่นการพนันก็เล่น อยากจะเที่ยวกลางคืนก็เที่ยว อยากจะเป็นคนสำมะเลเทเมา ก็สร้างทุกข์ความเสียใจให้กับคุณพ่อคุณแม่ ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้เราเสื่อมเสียไปด้วย ไม่มีอะไรดีงามเหลือในจิตใจ หากความสุขไม่ได้ เพราะความหลงพาให้ทำไป คิดว่าทำตามความอยากของใจแล้วจะมีความสุขนั่นเอง

เราจึงต้องเข้าใจว่าเราเกิดมาเพื่อมาชำระความหลง อย่าไปคิดหาความสุขด้วยการกระทำอะไรต่างๆ ตามความโลภ ตามความอยาก ถ้าจะหาความสุขที่แท้จริงต้องหันมาชำระใจของเรา ต้องหันมากำจัดตัวตัวตน ที่หลงคิดว่ามีอยู่ในกายและใจ ด้วยการกระทำอะไรต่างๆที่ไม่ใช่เพื่อตัวเรา แต่การกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อตัวเราก็จำเป็น อย่างนี้ไม่เป็นไร เช่นดูแลรักษาชีวิตอัตภาพร่างกายของเรา ทำการทำงานหาเงินหาทอง เพื่อจะได้มีอาหารรับประทาน มีเสื้อผ้าใส่ มียารักษาโรค มีบ้านอยู่ แต่เมื่อมีพอเพียงแล้วก็ควรหันมาทำ

เพื่อผู้อื่น อย่าทำเพื่อตัวเอง ทำกับผู้มีพระคุณ เช่นคุณพ่อคุณแม่ ครูบาอาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหาย ทำไปเรื่อยๆ จะได้ลดละความเห็นแก่ตัวลงไป ก็เท่ากับเป็นการชำระความหลง ที่ยึดติดอยู่กับตัวตนนั่นเอง เมื่อทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆแล้ว จิตใจก็จะมีความสุขเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ ก็จะทำให้มีกำลังจิตกำลังใจที่จะกำจัดความเห็นแก่ตัวให้หมดไป ด้วยการเสียสละนั่นเอง ต่อไปเราจะกล่าวเสียสละอะไรต่างๆมากมาย ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำ ทรงตรัสว่าให้สละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาคุณธรรมความดีงามทั้งหลาย เพราะไม่มีอะไรที่จะมีคุณค่ายิ่งกว่าคุณธรรมความดีงาม ที่ไม่ตายไปกับชีวิตของเรา

เวลาร่างกายตายไป ความดีงามที่เราได้ทำไว้จะติดไปกับใจ จะเป็นที่พักของใจ จะให้ความร่มเย็นเป็นสุข ให้ความเจริญกับใจ แต่ถ้าไม่มีความดีงามเลย มีแต่ความโลภ **โมโทสัน** มีแต่ความเห็นแก่ตัว ใจก็จะมีแต่สิ่งที่ไม่ดีติดไป ก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่จะเพิ่มมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อมีความโลภ ความโกรธ ความหลงมากน้อยเพียงไร ก็จะฉุดจิตใจให้ต่ำลงไปมากน้อยเพียงนั้น ให้กลายเป็นมนุษย์ไปเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นผี เป็นสัตว์นรกไป เพราะเมื่อมีแต่ความเห็นแก่ตัว มีแต่ความโลภ มีแต่ความโกรธ ก็จะต้องไปทำในสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกหกหลอกลวง เสพสุรายาเมาและอบายมุขต่างๆ ที่มีแต่จะฉุดลากลงไปเรื่อยๆ แต่ถ้ารู้จักเสียสละ รู้จักลดละความอยากความต้องการต่างๆ มันก็จะไม่มีอำนาจฉุดลากให้ไปทำในสิ่งไม่ดีไม่งามทั้งหลาย ถ้าต้องการอะไรที่จำเป็น ก็หามาด้วยความถูกต้อง ถ้าหามาไม่ได้ก็มีความอดทนอดกลั้น รอไปก่อน ทำไปก่อน หาไปก่อน จนกว่าจะได้มันมา เช่น มีความจำเป็นที่จะต้องเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง แต่ไม่ต้องไปทำผิดกฎหมาย ไม่ต้องไปขายยาบ้า ไม่ต้องไปลักขโมย เพื่อที่จะได้เงินมาซื้ออาหารมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เราสามารถทำงานที่สุจริตต่างๆได้ ไม่ว่าจะเป็งานชนิดใดก็ตาม ถ้าเป็นงานที่สุจริตแล้ว ทำไปไม่เสียหายอะไร แม้จะได้เงินมาไม่มากก็ตาม แต่ก็พอที่จะเยียวยาชีวิตของเราให้อยู่ได้ เพื่อจะได้รักษาความดีงาม ได้ต่อสู้ชำระกิเลสต่างๆ ให้เบาบางลงไปจากจิตจากใจ

เมื่อมันเบาบางลงไปมากน้อยเพียงไร ความสุขใจ ความอึดใจ ความพอใจก็จะเกิดขึ้นมา
มากน้อยตามลำดับ ทำให้ไม่ต้องไปดิ้นรนตะเกียกตะกาย ต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะใจ
ไม่หิวไม่อยาก แต่ถ้าไปแสวงหาสิ่งต่างๆภายนอก ตามอำนาจของความโลภความอยาก
แล้ว ต่อให้ได้อะไรมาากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็หาความอึดหาความพอใจไม่เจอ ยิ่งได้มา
มากเท่าไร กลับเกิดความอยากจะได้มากเพิ่มขึ้นไปอีกเท่านั้น สังเกตดูสม้ยที่เราเป็น
เด็กๆ ไม่ได้มีความอยากจะมีเงินมีทองเลย มีอะไรกินมีอะไรเล่นก็มีความสุขแล้ว แต่พอ
โตขึ้นมาก็เกิดความอยากเพิ่มมากขึ้น อยากจะได้สิ่งนั้นอยากจะได้สิ่งนี้ อยากจะได้คน
นั้นอยากจะได้คนนี้ เมื่อได้มาแล้วเป็นอย่างไรบ้าง ความอยากได้ต่างๆ มันเบาบางลงไป
ตามสิ่งที่ได้มาหรือไม่ หรือกลับมีเพิ่มมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม นี่คือธรรมชาติของจิตของใจ
เป็นอย่างไร ลองได้อยากแล้วจะมีแต่เพิ่มความอยากขึ้นไปเรื่อยๆ วิธีที่จะกำจัดความ
อยากก็ต้องฝืนความอยาก ต่อสู้กับความอยากความโลภต่างๆ อะไรที่ไม่จำเป็นไม่ต้อง
ไปหามา ไม่ต้องเอามา นี่เป็นวิธีที่จะทำให้ความโลภความอยากเบาบางลงไป แล้ว
ความสุขความอึดใจก็จะเพิ่มมากขึ้นไป แต่คนเราส่วนใหญ่เนื่องจากความหลงทำให้เห็นผิด
เป็นชอบ เห็นว่าทำอะไรตามความอยากแล้วจะมีความสุข มีความอึด มีความพอใจ แต่ที่
ไหนได้ ยิ่งอยากแล้วได้มากน้อยเพียงใด ก็ยิ่งจะอยากจะได้เพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงนั้น

ดังที่โบราณท่านพูดไว้เสมอว่า ได้ศึกก็อยากจะได้ศอก ได้ศอกก็อยากจะได้ว่า มันเป็น
อย่างนี้ ความอยากมันไม่มีที่สิ้นสุด น้ำในมหาสมุทรแม้จะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็
ตาม ก็ยังมีขอบ มีเขต มีฝั่ง มีฝา แต่ความอยากความโลภ ไม่มีขอบ ไม่มีเขต ไม่มีฝั่ง
ไม่มีฝา ถ้าปล่อยให้ความอยากความโลภ มีอำนาจเหนือจิตใจของเรา เราก็จะกลายเป็น
ทาสของมันไป แบบไม่รู้จักจบจากสิ้น แต่ถ้าเราฝืนเราต่อสู้กำจัดมันด้วยการเสียสละ
ด้วยการมีความเมตตากรุณา ด้วยการทำบุญให้ทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการบำเพ็ญ
จิตตภาวนาอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่องแล้ว ใจของเราจะได้รับการชำระให้สะอาดขึ้น
ความโลภ ความโกรธ ความหลงต่างๆ ก็จะน้อยลงไป เบาบางลงไป ความสุข ความอึด
ความพอใจ ก็จะมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนเป็นจิตที่มีแต่ความสุขล้วนๆ เรียกว่า**ปรมังสุขัง**
เป็นสุขที่ไม่มีมีความทุกข์ ไม่มีมีความหิว ไม่มีมีความอยากเจ็บป่วย คือจิตของพระพุทธเจ้า
และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่หลังจากได้ชำระจิตใจแล้วก็จะเป็นอย่างนั้น จึงอยากจะ

ให้ท่านจงทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่การกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ได้อยู่ที่การส่งเสริมความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มีมากยิ่งขึ้น ด้วยการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญสุข อำนาจวาสนาต่างๆ จากสิ่งต่างๆภายนอก นั้นเป็นวิธีของความหลงวิธีที่ถูกต้อต้องหันมาเข้าวัด หันมาทำบุญให้ท่านรักษาศีล ปฏิบัติธรรมแล้วจะได้ประสบกับความสุขอย่างแท้จริง จึงขอฝากเรื่องราวเหล่านี้ให้ท่าน ได้นำไปพิจารณาแล้วนำไปปฏิบัติ เพื่อความสุขความเจริญที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๔๙

สุขร้อน สุขเย็น

๒๔ กันยายน ๒๕๕๙ (เช้า)

วิธีที่จะสร้างความสุขให้กับชีวิตจิตใจ ก็คือการมาบำเพ็ญบุญกุศลที่วัด เพราะบุญคือความสุขใจ มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน ที่เราทำกันอย่างสม่ำเสมอ คือ ๑. ทาน ๒. ศีล ๓. ภาวนา ๔. อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ๕. อนุโมทนาบุญ คือร่วมทำบุญกับผู้อื่น เช่นในช่วงออกพรรษาจะมีงานทอดกฐินผ้าป่า ถึงแม้จะไม่ได้ไปร่วมงานด้วยตนเอง ก็ร่วมอนุโมทนาด้วยการถวายปัจจัยสมทบไป ๖. รับใช้ผู้อื่น เช่นงานสาธารณะกุศลต่างๆ ทำงานเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม ๗. อ่อนน้อมถ่อมตน ๘. พังพาศน์พังพริ้ว ๙. เผยแผ่ธรรมะ เช่นช่วยพิมพ์หนังสือธรรมะแจกจ่ายให้กับผู้อื่นเป็นธรรมทาน ไม่คิดเงินคิดทองจากหนังสือธรรมะที่แจก ๑๐. มีความเห็นที่ถูกต้อง เห็นว่าบุญมีจริง บาปมีจริง นรกมีจริง สวรรค์มีจริง ตายแล้วต้องไปเกิดใหม่ เวียนว่ายตายเกิด อยู่ในภพน้อย ภพใหญ่ ตามบุญตามกรรมที่ได้สะสมมา เหล่านี้เป็นบุญทั้งสิ้น มีความจำเป็นต่อชีวิตจิตใจ ของผู้ที่อยากมีแต่ความสุขความเจริญ ไม่อยากประสบกับทุกข์ภัย ความเสื่อมเสียต่างๆ ก็ต้องบำเพ็ญบุญทั้ง ๑๐ ประการนี้ ซึ่งเป็นเหมือนอาหารที่มีหลากหลายชนิดด้วยกัน มีทั้ง ของคาว ของหวาน มีผลไม้ มีน้ำชนิดต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย

ถ้าขาดอาหารร่างกายย่อมไม่เจริญ ไม่มีความสุขกาย จันใดใจถ้าขาดการทำบุญทำกุศลใจก็จะขาดอาหาร ไม่มีความสุขใจ มีแต่ความเหี่ยวแห้ง อ่างว่างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย แม้จะมีสมบัติข้าวของเงินทองเป็นจำนวนมากก็ตาม แต่ใจเป็นเหมือนกับคนที่ไม่ได้รับประทานอาหารมาหลายวัน ถ้าเห็นความสำคัญของความสุขใจ ก็ต้องหมั่นเข้าวัดทำบุญทำทานปฏิบัติธรรมกัน เพราะเป็นวิธีเดียวที่จะนำความสุขที่แท้จริงมาให้กับเรา ความสุขในโลกนี้มีอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน **สุขร้อนกับสุขเย็น** สุขร้อนคืออะไร สุขที่มีความ

ทุกข์ มีความวุ่นวายใจคละเคล้ามาด้วย ส่วนสุขเย็นเป็นสุขที่ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความวุ่นวายใจคละเคล้ามาด้วย เป็นสุขที่มีแต่ความอึดเอิบใจ เย็นใจ พอใจ สุขทั้ง ๒ ชนิดนี้อยู่คนละด้านกัน เรียกว่า**โลกกับธรรม** สุขทางโลกเรียกว่าสุขร้อน สุขทางธรรมเรียกว่าสุขเย็น เวลาที่เราบำเพ็ญและได้รับความสุขจากธรรมะ จะมีความสบาย ไม่มีความวุ่นวายใจ ไม่มีกังวลใจ ไม่มีความรุ่มร้อนในจิตใจ แต่สุขในทางทางโลกที่เราเคยสัมผัสและยังสัมผัสกันอยู่ คือสุขที่เกิดจากการเจริญ **ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข**ต่างๆ ที่มีความทุกข์ คือ ความรุ่มร้อน ความกังวลใจติดตามมาเสมอ เพราะสุขแบบนี้เป็นสุขที่ไม่ถาวร เป็นสุขที่ปรากฏขึ้นแล้วก็จางหายไป เหมือนกับควันไฟ ไม่รู้ว่าจะอยู่กับเราไปได้นานเพียงไร จะเป็นอย่างไรเดิมหรือไม่

สุขที่ได้จากการสัมผัส**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ต่างๆ ที่ได้จากสามเณร ภรรยา บุตร ทรัพย์สมบัติ ข้าวของ เงินทองต่างๆ ล้วนมีความทุกข์แถมมาด้วย คือทุกข์ที่เกิดจากความห่วง ความกังวล ความเสียดาย เมื่อต้องพลัดพรากจากกัน เพราะความสุขแบบนี้ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ถาวรนั่นเอง ตั้งอยู่บนความไม่แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ สิ่งต่างๆที่เราได้มาครอบครอง ให้ความสุขกับเรานั้น ไม่เป็นเหมือนเดิมตลอดไป มีการเปลี่ยนแปลงไปเสมอ คนที่เราได้รู้จักได้มาเป็นคู่ครองใหม่ๆ จะมีแต่ความดี แต่พออยู่ไปนานๆ ความไม่ดีต่างๆก็โผล่ออกมา ทำลายความดีที่มีอยู่ให้หายไป ความสุขก็หายไปด้วย มีแต่ความทุกข์ เพราะเป็นเรื่องปกติของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าไปหลงไปยึด ไปติด ไปยินดี เวลาเกิดการเปลี่ยนแปลงไป ก็จะเกิดความวุ่นวายใจ เกิดความเสียใจตามมา แม้ในขณะที่ยังไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป ก็ยังสร้างความไม่แน่ใจ สร้างความกังวลใจ เพราะลึกๆในใจก็รู้ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างแน่นอน ไม่ช้าก็เร็ว เพียงแต่พยายามไม่คิดถึงมันเท่านั้นเอง การที่ไม่คิดถึงมันนี่เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการหนีความจริง

ความจริงแล้วพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราคิดอยู่เสมอๆว่า สิ่งต่างๆที่เรามีอยู่นั้น มีการเจริญและเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีการมาและมีการไปเป็นธรรมดา เราไม่ควรปฏิเสธด้วย

การไม่คิดถึงมัน บางคนคิดว่าเรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องที่ไม่เป็นมงคล เป็นอัปมงคล คิดไปแล้วเหมือนกับแข่งตัวเอง แต่ความจริงการคิดแบบนี้ไม่ได้เป็นการแข่งตัวเอง แต่เป็นการสอนให้ตัวเองเป็นคนฉลาด ให้รู้ทันโลก เมื่อรู้ทันแล้วจะได้ไม่หลง ไม่ยึด ไม่ติด เมื่อไม่หลงไม่ยึดติด เวลาสิ่งใดจะไปจะมา ก็จะไม่สร้างความทุกข์ สร้างความกังวลใจ แต่ถ้าไม่คิดและทำเป็นลืมๆไปเสีย พอสิ่งที่ไม่คิดมันเกิดขึ้นมา เราจะไม่สามารถรับมือมันได้ จะต้องเสียหลัก เสียอกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือในที่สุดก็จะถึงกับทำลายชีวิตของตนเองไป ก็มีเกิดขึ้นมามาก ปรากฏอยู่ในหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เรื่อยๆ ก็เพราะไม่ยอมคิดถึงความจริง ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิดอยู่เรื่อยๆนั่นเองพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ถ้ายังต้องมีสิ่งต่างๆ ยังต้องพึ่งพาสิ่งต่างๆ ก็ควรทำความเข้าใจให้ถูกต้อง มีความเห็นที่ถูกต้อง เพราะถ้ามีความเห็นถูกต้องแล้ว ใจเราจะมีความสุข จะไม่กังวล ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ ที่มีปรากฏขึ้นมายุ่งตลอดเวลา มีเกิด มีดับ มีไป มีมา อยู่ตลอดเวลา

เราก็เพียงแต่รู้ไว้เท่านั้นเอง อย่าไปยินดี ไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมา ที่เราไปล้มล้มหรือไปเกี่ยวข้องด้วย ต้องทำความเข้าใจ ให้รู้เท่านั้น แล้วจะไม่มี ความวุ่นวายใจ เราสามารถมีได้ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญหรือความสุข แต่ต้องมีธรรมะคือความเห็นที่ถูกต้อง ว่า สิ่งเหล่านี้มีการเกิดมีการดับเป็นธรรมดา เป็นของคู่กัน ผู้ที่เข้าใจหลักนี้แล้ว จะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่วุ่นวายใจ แต่ถ้าไม่รู้ทันเรื่องราวเหล่านี้ คิดว่าจะมีแต่ความเจริญโดยถ่ายเดียว คิดว่าจะร่ำรวยไปเรื่อยๆ คิดว่าจะมีอำนาจวาสนาไปเรื่อยๆ คิดว่าจะมีความสุขจากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไปเรื่อยๆ ถ้าคิดอย่างนี้ ก็เป็นความหลง เป็นความเห็นผิด เพราะไม่ตรงกับความจริงนั่นเอง ความจริงไม่ได้เป็น อย่างที่เราคิดกัน เราจึงต้องคิดพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถ้าเรายังเกี่ยวข้องกับความสุขทางโลก อยู่ เพื่อจะได้ผ่อนคลายหรือกำจัดความรุ่มร้อนของจิตใจ ที่จะตามมากับความสุขแบบนี้ แต่ถ้าเป็นคนฉลาดจะเห็นว่าความสุขแบบนี้ไม่ใช่ความสุขเลย มีแต่ความทุกข์ มีแต่ ความกังวลใจอยู่เรื่อยๆ ก็จะหาความสุขอีกแบบหนึ่ง คือความสุขที่เย็น ที่สบาย ที่ไม่มี ความกังวลตามมา

อย่างที่ญาติโยมมาสร้างกันมาทำกันในวันนี้ เป็นความสุขที่เกิดจากการให้ เรียกว่าทาน เป็นการให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งกับผู้อื่นหนึ่ง เช่นวันนี้ญาติโยมก็นำกับข้าวกับปลาอาหาร ของคาวของหวาน เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆมาถวายพระ อย่างนี้เรียกว่า**วัตถุทาน** คือสิ่งของที่เราให้นั่นเป็นวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นกระดาษชำระ เป็นน้ำยาซักฟอก ยาสีฟัน สบู่และอาหารต่างๆ ล้วนเป็นวัตถุทั้งสิ้น รวมกันเรียกว่าวัตถุทาน การให้วัตถุแก่ผู้อื่น เมื่อให้แล้วก็จะทำให้ใจมีความสบาย มีความสุข เพราะใจได้รับการปลดปล่อย จากความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุข้าวของต่างๆ โดยปกติแล้วนิสัยของคนเรา จะมีความห่วงหวั่นกับสิ่งของต่างๆ ความห่วงหวั่นเป็นเหตุทำให้มีจิตใจที่คับแคบ มีจิตใจที่รุ่มร้อนด้วยความกังวลใจ กังวลว่าของจะหายไป จะถูกขโมยไป มันเป็นเรื่องธรรมดา อยู่ในโลกนี้ก็ต้องการสูญเสียบ้าง ไม่ใช่มีแต่ได้อย่างเดียว การให้จึงเป็นการฝึกหัดให้รู้จักเสียบ้าง ให้รู้ว่าการเสียแล้วไม่ทุกข์ก็มีเหมือนกัน คือเสียได้ ๒ ลักษณะ ๑. เสียแล้วกลุ่มอกกลุ่มใจ เสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องให้ ๒. เสียแล้วมีความสุข มีความสบายใจ อยู่ที่ใจเป็นหลัก ถ้าใจยินดีที่จะเสียแล้วจะไม่รู้สึกเสียดาย จะมีความสุขเวลาที่เสียไป เช่นเราอยากจะให้ของชิ้นใดชิ้นหนึ่งกับคนใดคนหนึ่ง ถ้ามีความตั้งใจมีความอยากจะให้แล้ว เวลาให้ไปจะมีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้คิดจะให้ใคร เวลาสูญเสียไป ใจจะต้องว่าวุ่นวุ่นวุ่นวายใจ เสียอกเสียใจทั้งๆที่เป็นของชิ้นเดียวกัน แต่ผลทางจิตใจต่างกัน เพราะใจยังไม่ปล่อย ยังไม่ให้

เราจึงต้องมาฝึกการให้อยู่เรื่อยๆ ให้เป็นนิสัยติดตัวไว้ เพราะต่อไปเวลาที่เราจะเสียอะไร โดยที่ยังไม่ได้คิดว่าจะเสีย เราจะได้ไม่เสียใจเพราะรู้ที่อยู่ล่วงหน้าแล้วว่า ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปตลอด เมื่อรู้จักให้ รู้จักเสีย เวลาเสียอะไรไปเราจะมีความสุข อย่างวันนี้เรามาเสียเงินเสียทอง เสียข้าวเสียของ แต่เรากลับมีความสุขใจ มีความพอใจ นี่เป็นการฝึกทำจิตใจให้มีความสุข ในโอกาสต่อไปข้างหน้าเมื่อต้องเสียสิ่งหนึ่งสิ่งใดไป เราจะได้ไม่เสียอกเสียใจ เพราะรู้ว่าเป็นธรรมดาของสิ่งต่างๆ ที่เราห้ามไม่ได้เมื่อถึงเวลาที่ต้องจากเราไปของต่างๆที่เราใช้ เวลามันเสียเราก็โยนทิ้งไป เราก็ไม่เสียอกเสียใจอย่างไร เพราะรู้ว่าจะต้องทิ้งมันไป ของต่างๆที่เราใช้ไปแล้ว ฤกษ์ต่างๆ ภาชนะต่างๆ ที่บรรจุของมา เมื่อใช้ของหมดแล้ว เราก็ทิ้งภาชนะเหล่านั้นไป ไม่เสียอกเสียใจ เพราะรู้อยู่แล้วว่าจะต้องทิ้งมันไป ฉะนั้นได้กับสิ่งต่างๆในโลกนี้ก็ต้องเป็นอย่างนั้น เป็นเหมือนกันหมด จะต้องทิ้งมันไป

ไม่ช้าก็เร็ว หรือไม่เช่นนั้นเราก็ต้องจากมันไป ถ้าเรามาฝึกให้ มาฝึกเสียดสละสิ่งของต่างๆ ไปในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ เวลาเราอยู่เราก็จะมีความสุข ท่ามกลางสมบัติต่างๆที่เราได้อยู่ เพราะรู้ว่าสักวันหนึ่งเราต้องเสียดมันไปจากมันไป แต่เราจะอยู่อย่างมีความสุข และจะจากมันไปอย่างมีความสุข ด้วยการให้ ด้วยการเสียดสละ ไม่ยึดไม่ติด

เพราะความจริงแล้วใจก็มีอะไรไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็สมบัติเงินทองกองเท่างูเขา ใจก็ไม่สามารถเป็นเจ้าของได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงแต่รับรู้เท่านั้นเอง ว่ามีเท่านั้นเท่านี้ มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วสักวันหนึ่งใจก็ต้องจากมันไป เราจึงต้องมาฝึกใจให้รู้จักเสียด ให้รู้จักให้ เพราะเมื่อรู้จักเสียด รู้จักให้ จะไม่ห่วงวายใจกับการเสียดสิ่งต่างๆไป สิ่งที่ให้ก็มีอยู่ ๔ ชนิดด้วยกัน สิ่งแรกคือวัตถุ เรียกว่า**วัตถุทาน** สิ่งที่ ๒ ก็คือ**วิทยาทาน** คือให้ วิชาความรู้ต่างๆ เรามีความรู้อะไร ใครมาขอมาถามมาศึกษา เราก็สอนเขาไปโดยไม่คิดเงินคิดทอง อย่างนี้ก็เรียกว่าวิทยาทาน ให้วิชาความรู้ สิ่งที่ ๓ คือ**อภัยทาน** การให้อภัย ซึ่งมีคุณมีประโยชน์กับตัวเรามาก เพราะจะช่วยดับไฟของความโกรธความแค้นได้ เวลาใครทำอะไรให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ เกิดความโกรธความเกลียด อาฆาตพยาบาทขึ้นมา ถ้าไม่รู้จักให้อภัย ใจจะรุ่มร้อน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ และจะนำไปสู่การกระทำที่เลวร้ายต่อไป มีเรื่องราวต่อไป ทะเลาะเบาะแว้ง ทำร้ายกัน เพราะความรุ่มร้อนของจิตใจที่เกิดจากความแค้น จะผลักดันให้ต้องไปทำสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้ารู้จักให้อภัยโดยคิดเสียดว่า สิ่งที่เขาพูดเขาทำนั้นมันก็ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่เอามาคิดไม่เอามาจำ ไม่เอาเข้ามาสู่ใจมันก็หายไปแล้ว

การตอบโต้กันไม่ดี เพราะจะทำให้มีปัญหา มีเรื่องมีราวตามมามากมาย แต่ถ้าปล่อยให้มันผ่านไปได้ ทุกอย่างก็จบ ไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องตามมา จึงต้องหัดให้อภัย รู้จักให้อภัย ถ้าให้อภัยแล้วเราจะมีความสุข เพราะความโกรธแค้นจะดับไป แล้วเราจะเป็นผู้วิเศษ เป็นผู้ประเสริฐ ต่างกับคนที่ไม่รู้จักให้อภัย ถ้าไม่ให้อภัยเราก็จะต้องไปทำสิ่งที่เลวร้าย เราก็กลายเป็นปีศาจ กลายเป็นมารไป แต่ถ้าให้อภัยได้ เราก็กลายเป็นเทพไป เพราะไม่ไปสร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ไหนๆสิ่งที่พูดสิ่งที่ทำ มันก็เกิดขึ้นแล้ว เราก็ย้อนกลับไปปลงล้างมันไม่ได้ แต่เราลบมันออกจากใจเราได้ ถ้าไม่คิดถึงมัน ถ้ารู้จักให้อภัย เดี่ยวมันก็หายไปจากใจ นี่คือนิยาม อภัยทาน การให้ที่สำคัญ ที่เราควรฝึกอยู่เรื่อยๆ

เพราะเราต้องเกี่ยวข้องกับคนอยู่เสมอ คนที่ใกล้ชิดและไม่ใกล้ชิด ต้องเจอกัน พุดจាកัน ทำอะไรต่อกันและกันอยู่เสมอๆ บางครั้งก็มีการผิดพลาด มีการกระทบกระทั่งกัน สร้างความไม่สบายอกไม่สบายใจให้แก่กันได้ แต่เราสามารถทำให้มันเบาบางและน้อยได้ ด้วยการไม่เอาสาเหตุพยายาบท ด้วยการให้อภัย พอเขาพุดเข้าหูบับ ไม่พอใจบับ ก็ดับมันบับ มันก็จบ มันก็ผ่านไป แต่ถ้าเอามาคิดยิ่งทำให้โกรธมากขึ้น เหมือนกับสุมไฟให้แรงขึ้นไปอีก คิดว่าทำไมพุดอย่างนี้ ทำไมไม่เคารพไม่เห็นอกเห็นใจเรา ยิ่งคิดอย่างนี้ก็ยิ่งสุมไฟให้ เป็นกองใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ ทำให้ห้อยากแก้แค้นล้างแค้น ทำให้เรากลายเป็นมาร กลายเป็นปีศาจไป

ถ้าอยากเป็นเทพเป็นคนดี ต้องให้เข้าหูซ้ายแล้วออกหูขวาไป ไม่ต้องเอามาเก็บไว้ คิดเสียว่ามันเป็นขยะทางจิตใจ เวลาเรามีขยะเราจะไม่เก็บเอาไว้ในบ้าน ต้องรีบเอาไปทิ้งถึงทันที เพราะเก็บไว้กรรบ้าน สกปรก ส่งกลิ่นเหม็น ฉะนั้นใดความโกรธแค้นเอาสาเหตุพยายาบทก็เป็นเหมือนขยะของจิตใจ อย่าเก็บมันไว้ รีบชำระมันเสีย รีบเอามันไปทิ้งเสีย ด้วยการให้อภัย ถ้าทำตัวรับรองได้ว่าเราจะมีแต่ความสุข มีแต่ความสบายใจ ใครจะทำอะไรเราก็จะไม่เดือดร้อน แต่ก็ได้ปล่อยวางความรับผิดชอบ ถ้ามีหน้าที่ต้องพุดต้องทำ ก็พุดก็ทำไป ถ้าต้องสอนต้องเตือนลูก ก็สอนก็เตือนไป ถ้าเห็นเขาทำผิดเราก็สอนเขาบอกเขา แต่ถ้าเขาไม่ทำตาม ก็ต้องให้อภัยเขาและพยายามสอนไปเรื่อยๆ อย่าโกรธเท่านั้นเอง เพราะความโกรธไม่ดีกับเราและผู้อื่น ไม่ได้ทำอะไรให้ดีขึ้นเลย เวลาโกรธมีแต่จะฆ่ากันทำลายกัน ไม่รู้จักจบจักสิ้น พอไปฆ่าเขา ญาติพี่น้องของเขาก็มาฆ่าเรา ญาติพี่น้องของเรา ก็ไปฆ่าญาติพี่น้องเขาต่อ ก็ต่อกันไปเป็นลิบๆไปเลย สงครามที่เกิดขึ้นในบางประเทศ ต่อสู้กันไม่รู้จักจบจักสิ้น ก็เพราะความโกรธนี้เอง ไม่รู้จักให้อภัย คนที่ไม่รู้วิธีไหนหนิเห็นต้องตายไปเป็นจำนวนมาก เพราะความโกรธนี้เอง

แต่ถ้ามองว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี ที่เราควรระงับแล้ว เราอาจจะคิดว่าก็เท่ากับทำให้เขาได้ใจที่จะมาทำอะไรเราอยู่เรื่อยๆ อย่างนั้นก็ไม่ใช่ เราไม่โกรธแต่ก็ต้องรู้จักป้องกันตัว ถ้าหลบได้ก็หลบ หลีกได้ก็หลีก ถ้าปรามได้ก็ปราม แต่จะไม่ทำร้ายเขาหรือทำให้เขาทุกข์ให้เขาเดือดร้อน แต่ถ้าเขาจะทำเรา ก็คิดว่าเป็นกรรมของเราแล้วกัน คนเราทุกคนไม่ช้า

ก็เร็วก็ต้องตายด้วยกัน แต่ขอให้ตายแบบพระ แบบเทพดีกว่า อย่าไปตายแบบปีศาจ แบบมาร ด้วยการต่อสู้กันทำลายล้างกัน ถ้าป้องกันตัวไม่ได้เพราะไม่อยากจะทำร้ายเขาก็ปล่อยให้เขาทำเราไป ไม่ช้าก็เร็วคนเราก็ต้องตายด้วยกัน แต่ตายแบบนี้จะไปสู่ที่เจริญ จิตใจสูงขึ้นเจริญขึ้น กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นมนุษย์ที่เจริญกว่าเดิม เป็นวิธีของ พระพุทธเจ้าและของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านสอนให้รู้จักให้อภัย ประการสุดท้าย สิ่งที่เราจะให้ได้ก็คือ**ธรรมทาน** ให้ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าได้ยินได้ฟังคำสอน ของพระพุทธเจ้าและนำไปปฏิบัติจนเห็นผล ว่าเป็นประโยชน์เป็นคุณจริงๆ เวลาเห็นใครเดือดร้อนทางด้านจิตใจ ที่พอจะบอกธรรมะ สอนธรรมะได้ เราก็สอนไป เช่นเวลาเขา โกรธแค้นอาฆาตพยาบาท ก็สอนให้เขาให้อภัย ให้ดับความโกรธ อย่าไปส่งเสริมให้มี ความแค้นเพิ่มมากขึ้น ด้วยการยุบส่งเสริม คนเราบางที่แทนที่จะช่วยเขา กลับไปทำร้าย เขา ด้วยการยุบส่งเสริมให้ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ แต่นั่นก็เป็นนิสัยของมนุษย์ปุถุชน ธรรมดาที่ยังไม่รู้จักให้อภัย เพราะยังไม่ได้ยินได้ฟังธรรมะนั้นเอง

ถ้าธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้รับการเผยแผ่ไปอย่างแพร่หลายแล้ว ทุกคนนำมา ปฏิบัติกับชีวิตของตนเองได้แล้ว รับรองว่าโลกนี้จะเป็นโลกที่น่าอยู่อย่างยิ่ง จะไม่มี สงคราม ไม่เบียดเบียนกัน ทำลายล้างกัน เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้ทุกคน มีความเมตตาต่อกันนั่นเอง ถ้าสามารถเอาธรรมะไปแจกไปจ่ายไปสอนผู้อื่นได้ ก็จะเป็น บุญอย่างยิ่ง เพราะ**การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง** ให้อาหารก็เพียงแต่ดูแลรักษา ร่างกาย ให้วิทยาศาสตร์ก็เพียงแต่ให้ความรู้เพื่อเอาไปทำมาหากิน ให้อภัยก็ช่วยดับความ โกรธแค้นอาฆาตพยาบาท ให้ธรรมะก็ช่วยสอนให้รู้จักดับความทุกข์ที่มีอยู่ในจิตใจ ให้ ทุกคนอยู่ในโลกด้วยความร่มเย็นเป็นสุข นี่คือนี่สิ่งที่เราควรจะให้ถ้ามีโอกาส ไม่ จำเป็นต้องรอมาทิวัดเสมอไป ให้ที่ไหนก็ได้ เวลาเจอใครเดือดร้อนลำบาก ให้อะไรเขาได้ ก็ให้เขาไป แล้วเราจะมีความสุขตลอดเวลา วันนี้พวกท่านทั้งหลายก็มาสร้างความสุขกัน ด้วยการทำบุญต่างๆ มีการให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เป็นต้น เป็นการนำความสุขที่แท้จริง ที่เย็นที่สบายให้แก่จิตใจ จึงอยากจะให้ท่าน ทั้งหลายจงพยายามตั้งหน้าตั้งตาทำไป ด้วยความเชื่อมั่นว่าเป็นวิถีทางที่ถูกต้องอย่าง แท้จริง การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๕๐

หลักกรรม

๓๐ กันยายน ๒๕๔๙

วันนี้ท่านทั้งหลายผู้มีจิตศรัทธามีความเลื่อมใส ในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้มาบำเพ็ญบุญกุศล เพื่อความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญก้าวหน้ารุ่งเรือง โดยมีศรัทธาเป็นเหตุ เป็นจุดเริ่มต้น มีความเชื่อ มีความเลื่อมใสในสิ่งที่ประพฤติปฏิบัติ ในผู้สอน ถ้าไม่มีแล้ว การปฏิบัติจะเป็นไปด้วยความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา ถูกพร้าสอนมา เป็นสิ่งที่ถูกต้องตามความจริงหรือไม่ หรือไม่เป็นความจริงเลย ถ้าไม่เป็นความจริง ประพฤติปฏิบัติไปก็คงจะไม่ได้ผล แต่ถ้าเป็นความจริง ทำไปแล้วเกิดผลตามที่ได้ยินได้ฟังมา ก็จะเป็นคุณเป็นประโยชน์กับเรา ในเบื้องต้นเราจึงต้องมีความมั่นใจ เชื่อผู้ที่สั่งสอนเรา เชื่อพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้เป็นครูเป็นอาจารย์ ที่สอนให้เรารู้จักเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องของเหตุที่จะทำให้เราเจริญและเหตุที่จะทำให้เราเสื่อม เหตุที่จะทำให้เราสุขและเหตุที่จะทำให้เราทุกข์ เรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งที่พระพุทฺธเจ้าได้ศึกษามา จนมีความแน่วแน่มั่นใจว่าเป็นความจริงล้วนๆ จึงได้นำมาสั่งสอนพวกเรา

ในเบื้องต้นเราจึงต้องมีความเชื่อมั่นในพระพุทฺธเจ้า ว่าทรงตรัสรู้จริงเห็นจริง เป็นผู้สิ้นกิเลส ลีนจากความโลภความโกรธความหลงจริง ถ้ามีความเชื่อแล้วเราก็จะมีความมั่นใจว่า การปฏิบัติของเราจะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทางอันเดียวกัน กับที่พระพุทฺธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ไปถึง เราจึงควรเชื่อว่าพระพุทฺธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ธรรมบรรลุธรรม เป็นผู้รู้จริงเห็นจริง ในสิ่งที่ได้ทรงตรัสสอนไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องนรกสวรรค์ เรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องของกรรม ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว นี่คือนั่นที่พุทฺธศาสนิกชนควรเชื่อ เพราะถ้าเชื่อแล้วจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ที่ไหนเป็นนรกก็จะได้ไม่เดินไปหา ที่ไหนเป็นสวรรค์ก็จะไปที่นั่น เหตุที่จะพาเราไปสู่สวรรค์นั้นเป็นอย่างไร เราก็จะดำเนินไปตามเหตุ

นั่น เหตุที่จะพาเราไปสู่นรกเราก็จะหลีกเลี่ยง เราก็จะไม่ไป ชีวิตของเราก็จะประสบกับ ความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง เราจึงต้องเชื่อในพระพุทธเจ้า เชื่อ ในพระธรรมคำสอน เชื่อในพระอริยสงฆ์สาวก ว่าเป็นผู้ที่ทำหน้าที่แทนพระพุทธเจ้า

พระอริยสงฆ์สาวกก็คือบุคคลธรรมดาสามัญอย่างพวกเรา ที่หลังจากได้ยินได้ฟังพระ ธรรมคำสอนอันประเสริฐแล้ว ก็นำเอาไปประพฤติปฏิบัติ ซ้ำระกายวาจาใจให้สะอาด หมดจด ปราศจากความโลภความโกรธความหลง ประพฤติแต่ความดี ละเว้นการกระทำ ความชั่วทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติไปแล้วก็จะได้บรรลุถึงผลอันประเสริฐ คือจิตใจที่สะอาด บริสุทธิ์ เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข ปราศจากความทุกข์ความวุ่นวายทั้งหลาย นี่คือผลที่ พระอริยสงฆ์สาวกได้บรรลุถึง หลังจากที่ได้ยินได้ฟังได้ศึกษาแล้วนำไปปฏิบัติ ต่อจากนั้นท่านก็นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนแก่พวกเรา หน้าที่ของพวกเราจึงอยู่ตรงที่ว่า จะ เชื่อหรือไม่เชื่อ ถ้าไม่เชื่อก็ไม่มีปัญหาอะไร ไม่มีใครบังคับ จะดำเนินชีวิตของเราไปตาม ความรู้สึกนึกคิดของเรา ก็ไม่มีใครว่าอะไร อยากจะทำอะไรก็ทำ แต่ผลที่จะเกิดขึ้น ตามมานั้น เราผู้กระทำก็ต้องเป็นผู้รับผลนั้นไปเท่านั้นเอง ถ้าได้รับความทุกข์ก็อย่าไป โทษใคร ว่าเป็นคนสร้างความทุกข์ให้กับเรา เราเป็นผู้สร้างความทุกข์เอง ด้วยการกระทำ ของเราทางกายทางวาจาและทางใจ เพราะทำไปตามประสาของเรา ตามความเข้าใจของ เรา คิดว่ามันดี คิดว่าทำไปแล้ว จะเกิดความร่มเย็นเป็นสุข ก็ทำไป แต่หารู้ไม่ว่าสิ่งที่คิด ว่าดี ที่ให้ความร่มเย็นเป็นสุขกับเรานั้น มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น มันกลับเป็นตรงกันข้าม กัน กลับสร้างความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ ให้ไม่รู้จักจบจักสิ้น ก็ เป็นเพราะว่าเราทำตามความเชื่อของเรา

เราไม่เชื่อพระพุทธเจ้า ไม่เชื่อพระธรรมคำสอน ไม่เชื่อพระอริยสงฆ์สาวก เมื่อทำไปแล้ว ผลที่ปรากฏขึ้นมาเป็นอย่างไร เราก็ต้องเป็นผู้รับผลนั้นไป เราจะปฏิเสธว่านรกไม่มี สวรรค์ไม่มี ก็ไม่มีใครว่าอะไร แต่พระพุทธเจ้าไม่เคยปฏิเสธ พระอริยสงฆ์สาวกก็ไม่เคย ปฏิเสธ มีแต่สอนว่านรกมีจริง สวรรค์มีจริง นรกเป็นที่อยู่ทีไปของผู้ที่ทำบาป สวรรค์ เป็นที่อยู่ทีไปของผู้ที่ทำบุญ ผู้ที่ยังไม่ได้ชำระจิตใจของตนเองให้สะอาดหมดจด หมด ความโลภความโกรธความหลง ก็ยังต้องไปเกิดใหม่หลังจากที่ตายไปแล้ว เพราะส่วนที่

ตายไปนั้นคือร่างกาย มันไม่มีความสำคัญอะไร เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ส่วนที่จะไปเกิดก็คือใจ ใจที่ยังสะสมความโลภความอยากความโกรธความหลงต่างๆอยู่ จะเป็นใจที่ยังจะต้องไปเกิดใหม่ จะไปเกิดที่สูงที่ต่ำก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ได้ทำไว้ ทำบุญก็ได้ไปเกิดที่ดี ทำบาปก็ได้ไปเกิดที่ไม่ดี นี่คือหลักตายตัวของจิตใจของพวกเราทุกคน พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า **สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน** จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ไม่ว่าจะเชื่อหรือไม่ก็ตาม จะปฏิเสธหรือไม่ปฏิเสธก็ตาม ก็หนีไม่พ้น**หลักกรรม**นี้ไปได้ คือการกระทำที่เริ่มต้นที่ใจ ที่ความคิดของเรา เราคิดสิ่งนั้น คิดสิ่งนี้ คิดอยากจะทำสิ่งนั้นคิดอยากจะทำสิ่งนี้ เมื่อคิดแล้วมันก็ออกไปทางกายทางวาจา

เช่นวันนี้คิดจะมาวัดมาทำบุญ ก็ชวนคนสนิทคนใกล้ชิดว่า วันนี้เราไปทำบุญกันนะ เมื่อพูดแล้วก็มีการกระทำ มีการเตรียมตัว มีการเตรียมข้าวเตรียมของ เมื่อถึงเวลาก็เดินทางมาที่วัดมาทำบุญ การกระทำทั้ง ๓ นี้เรียกว่ากรรม ความคิดเรียกว่า **มโนกรรม** การพูดเรียกว่า **วจีกรรม** การกระทำทางกายเรียกว่า **กายกรรม** ก็ปรากฏขึ้นมา กรรมที่ทำในวันนี้เป็นกรรมดีเรียกว่า **กุศลกรรม** เมื่อทำแล้วก็นำมาซึ่งความสุขในจิตใจ ทำให้จิตใจสูงขึ้นเจริญขึ้น เพราะเป็นจิตใจที่ประกอบไปด้วยความเมตตา ความกรุณา ไม่ประกอบไปด้วยความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาตพยาบาท ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีเรียกว่า **อกุศลกรรม** ถ้าคิดว่าควรทำร้ายคนนั้นเพราะทำมีดีมีร้ายกับเรา ต้องแก้แค้น ก็ชวนเพื่อนไปกัน เอาปืนไปยิงให้ตายเลย การกระทำแบบนี้เป็นบาป ทำไปแล้วผลที่ตามมาก็คือความทุกข์ใจ ความเสื่อมทางจิตใจ ลดระดับจากมนุษย์ไปสู่เดรัจฉานหรือสัตว์นรก เพราะคิดร้ายปองร้ายต่อผู้อื่น ความอาฆาตพยาบาท ความโกรธ ทำให้คิดไปในทางที่ไม่ดี พุดในสิ่งที่ไม่ดี และทำในสิ่งที่ไม่ดี เมื่อทำไปแล้วอาจจะไม่ถูกจับไปลงโทษก็ได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีผล เพราะอย่างน้อยที่สุดในจิตใจก็มีความหวาดกลัวแล้ว เมื่อได้ทำผิดได้ทำบาปเช่นฆ่าผู้อื่น ก็ต้องมีความหวาดกลัว ที่จะต้องถูกตามจับไปลงโทษ ก็ต้องคอยหลบๆซ่อนๆอยู่แบบไม่สบาย อยู่แบบหวาดกลัว

นี่ก็เป็นผลที่เกิดจากการกระทำ เมื่อตายไปจิตที่มีความหวาดกลัว มีความอาฆาต พยาบาท มีความคิดร้ายต่างๆ ก็จะต้องไปเกิดในอบายชั้นใดชั้นหนึ่ง เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก ก็จะเป็นผลที่ตามมา นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แล้วนำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้กับสัตว์โลกอย่างพวกเรา ที่ยังมีความมืดบอดอยู่ ยังไม่เห็นนรกไม่เห็นสวรรค์ ไม่เห็นกรรม ไม่รู้ว่ากรรมที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้ มีผลอย่างไร ต่อจิตใจของเรา สร้างความสุขให้มากขึ้น สร้างความเจริญให้มากขึ้น หรือจุดลากให้เสื่อมลงไป ให้มีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น เราไม่รู้กัน เพราะถูกอำนาจของความหลงปิดบัง ไม่ให้มีเวลายามานั่งคิด มาศึกษา มีแต่จะคอยยุ คอยแหยม คอยหลอก คอยล่อ ให้เราไปทำสิ่งที่สร้างความเสื่อมให้กับเรา โดยหลงว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่จะพาไปสู่ความสุขความเจริญ จึงไม่ค่อยได้มีโอกาสได้คิดกัน ไม่ค่อยได้มีโอกาสได้ศึกษาพระธรรมคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า เมื่อไม่ได้คิดไม่ได้ศึกษาพระธรรมคำสอน ใจของเราก็เป็นเหมือนกับคนที่อยู่ในที่มืด ย่อมมองไม่เห็นอะไร ไม่ว่าจะเงินทองเพชรพลอย หรืออัฐิที่เป็นพิษเป็นอันตรายต่างๆ เราจะไม่รู้ว่ามีอยู่ในสถานที่นั้นหรือไม่ เพราะมันมืด มองไม่เห็น

ถ้ามีแสงสว่างเช่นไฟฟ้าหรือไฟฉายก็จะเห็น ฉันทใจจิตใจที่ถูกความหลงความมืดบอดครอบงำอยู่ก็เป็นอย่างนั้น มองไม่เห็นนรก ไม่เห็นสวรรค์ ไม่เห็นเหตุที่นำมาซึ่งความทุกข์ความเสื่อมเสีย ไม่เห็นเหตุที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญ ก็เลยต้องคลำทางไป คลำได้ของดีก็โง่คิดดีไป คลำไปเจอของไม่ดีเช่นงูพิษ ก็จะโดนงูกัด ก็จะเป็นโทษเป็นอันตรายกับชีวิต การกระทำของเราทุกวันนี้ก็เป็นอย่างนั้น บางวันเราก็ทำดี บางวันเราก็ทำไม่ดี หรือในวันเดียวกันมีทั้งทำดีและทำไม่ดี ตอนเข้ามาทำบุญทำความดีกัน พอกลับไปบ้านไปเห็นใครทำอะไรไม่ถูกอกถูกใจ ก็เกิดความโกรธขึ้นมา ก็ไปดูไปตำไปว่า ไปทะเลาะวิวาท ไปมีเรื่องมีราวกันหรือเห็นสิ่งที่ถูกอกถูกใจอยากจะได้ พอสังเกตว่าไม่มีใครมอง ก็อาจจะฉกฉวยหยิบมา โดยที่ไม่ได้ขออนุญาตจากเจ้าของก่อน นี่ก็เป็นการกระทำที่ไม่ดีแล้ว คือเป็นการกระทำบาป พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มีสติเฝ้าดูการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจตลอดเวลา ทุกขณะที่คิดที่กำลังคิดอะไรอยู่ ทุกขณะที่พูดที่กำลังพูดอะไรอยู่ ทุกขณะที่ทำที่กำลังทำอะไรอยู่ ว่าเป็นบาปหรือเป็นบุญ หรือไม่เป็นบาปไม่เป็นบุญ นี่คือการกระทำมีอยู่ ๓ แบบด้วยกัน เป็นบุญ เป็นบาป ไม่เป็นบาปไม่เป็นบุญ

วันนี้เรามาทำบุญตักบาตร ถวายทาน กราบพระ ฟังเทศน์ฟังธรรม รักษาศีล อย่างนี้เรียกว่าเป็นการทำบุญ เพราะเป็นการกระทำที่เกิดประโยชน์สุขกับเราและผู้อื่น ไม่มีโทษตามมา พระก็ได้ความสุขได้ประโยชน์จากอาหารคาวหวานที่ญาติโยมนำมาถวาย ญาติโยมก็ได้รับความอิ่มเอิบใจ ได้รับการชำระกิเลสความโลภ ความเห็นแก่ตัว ให้เบาบางลงไป ทำให้จิตใจของผู้ให้มีความสุข ผู้รับก็ได้ประโยชน์จากสิ่งที่ได้รับมา เช่น อาหารก็นำมารับประทานเพื่อยังชีพ เพื่อจะได้มีกำลังวังชาที่จะศึกษาปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อไป เมื่อศึกษาและปฏิบัติจนบรรลุแล้ว ก็จะได้มาทำประโยชน์ คือนำสิ่งที่ตนเองได้บรรลุได้รู้มาสั่งสอนให้กับผู้อื่นต่อไป เพื่อผู้อื่นจะได้รับประโยชน์จากการได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะได้นำเอาไปเป็นแสงสว่างนำทาง พาชีวิตให้ก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง สุขอย่างแท้จริง นอกจากนั้นแล้วเรายังได้ละเว้นจากการกระทำบาปต่างๆ เช่น เสพสุรา ยาเมา เพราะเมื่อเมาแล้วก็จะไปทะเลาะวิวาท ไปประพฤตินิดประเวณี ไปยุ่งกับสามีหรือภรรยาของผู้อื่น เนื่องจากเวลาที่เสพสุราไปแล้วจะเกิดอาการมึนเมา ไม่มีสติที่จะควบคุมความคิดของตนได้ ว่าคิดถูกหรือคิดผิด คิดดีหรือคิดชั่ว คิดอะไรก็จะทำตามความคิด

อยากจะทำใครก็ตาม อยากจะพูดจาหยาบคายก็พูด เพราะไม่มีสติคอยยับยั้งนั่นเอง คนที่เมาสุราจึงเป็นคนที่น่ารังเกียจ ไม่มีใครอยากจะทำอยู่ใกล้ด้วย แม้จะเป็นสามีหรือภรรยาที่รักของตนก็ตาม เมื่อได้เสพสุรา ยาเมาจนเกิดอาการมึนเมา ไม่มีสติยับยั้งกิริยา วาจาแล้ว ก็จะเป็นที่น่ารังเกียจน่ารำคาญ เพราะทำความเสียหายให้กับผู้อื่นและกับตนเอง ไม่มีประโยชน์เลย การกระทำแบบนี้เรียกว่าบาป ส่วนการกระทำอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่บาปและไม่ใช่นุญ คือไม่ได้เกิดคุณและโทษ เช่นการดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวัน เพื่อดูแลอัตรภาพร่างกายของเรา ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็ออกไปวิ่งออกกำลังกาย ไปตลาดจับจ่ายซื้อข้าวของมารับประทาน อย่างนี้ไม่เป็นบุญและไม่เป็นบาป ไม่ได้เกิดคุณเกิดโทษกับใคร ถ้าจะเป็นบุญจะต้องเป็นประโยชน์กับผู้อื่น เมื่อเป็นประโยชน์กับผู้อื่นแล้วก็เป็นคุณกับตัวเราตามมาก็ต่อหนึ่ง คือเราทำบุญ ช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้ที่เดือดร้อน ให้มีความสุข มีความสบาย ให้พ้นทุกข์ทางกายหรือทางใจชั่วระยะเวลาหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า

บุญ เมื่อทำแล้วเราก็จะรู้สึกพอใจ ภูมิใจ อิ่มเอิบใจ ที่ได้กระทำความดี นี้คุณประโยชน์ที่ย้อนกลับมาหาเรา

ดังนั้นตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับ จึงควรมองดูตลอดเวลาว่า เรากำลังคิดไปในทางบาปหรือทางบุญ หรือไปในทางไม่ใช่บุญไม่ใช่บาป ถ้าคิดไปในทางบุญก็รีบทำเสียอย่าไปรอ เช่นวันนี้คิดอยากจะทำบุญก็มาทำบุญเลย คิดอยากจะช่วยใครก็ช่วยเลย อย่าไปคิดแล้วก็เปลี่ยนใจทีหลัง ถ้าคิดอย่างเดียวแล้วไม่ได้ทำ ก็ยังไม่สัมฤทธิ์ผล ยังไม่เกิดประโยชน์ ยังไม่เป็บุญ เช่นเดียวกับความคิดที่ไม่ดี คิดจะไปเสพสุรายาเมา ไปทำร้ายผู้อื่น ถ้าเป็นเพียงความคิด บาปก็ยังไม่ปรากฏขึ้นมา ยังไม่สำเร็จ จะสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อได้ไปพูดไปทำแล้ว เช่นไปชวนกันดื่มสุรายาเมา แล้วชวนกันไปทำร้ายผู้อื่น เมื่อได้ทำแล้ว บาปก็จะเป็นผลตามมา ความทุกข์ความวุ่นวายใจก็จะตามมา เวลาเราคิดอะไร ถ้ารู้ทันทีเท่ากับเป็นการดับไฟเสียแต่ต้นลม อย่าไปเสียใจตอนที่ได้ทำไปแล้ว ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไปทำผิดแล้วก็มานั่งบ่นเสียใจ อย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์อะไร ประโยชน์อยู่ขณะที่คิด เช่นคิดจะไปทำร้ายผู้อื่น ต่าผู้อื่น พูดคำหยาบ พอรู้บ้ก็รีบระงับดับเสียทันที ด้วยการให้อภัยผู้ที่ทำความไม่พอใจให้กับเรา เหตุการณ์ที่เขาทำที่เขาพูดมันก็ผ่านไปแล้ว เป็นเหมือนกับแก้วที่แตกไปแล้ว จะทำให้เป็นเหมือนเดิมก็ไม่ได้ เหตุการณ์มันผ่านไปแล้ว ก็ให้มันแล้วไปเลยก็หมดเรื่อง

อย่าเอามาแบกไว้ในใจ อย่าเอามาคิดเอามาตอง เพราะเป็นการสะสมไฟในหัวอก คือความโกรธแค้นพยาบาทให้มีมากยิ่งขึ้น จะทำให้อัดทนต่อไปไม่ไหว จะต้องไประบายความแค้น ด้วยการพูดและการกระทำที่เสียหาย กลายเป็นบาปขึ้นมา คนที่เสียหายที่สุดก็คือตัวเรา ก่อนที่จะทำเรายังเป็นคนดียังเป็นพระอยู่ แต่พอทำไปแล้วก็กลายเป็นมารไป กลายเป็นคนชั่วไป ดังที่พูดกันว่า แพ้เป็นพระชนะเป็นมาร ต้องไม่ไปต่อแยะไปเอาเรื่อง ใครจะพูดอะไรก็ปล่อยให้พูดไป ใครจะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป ให้มันแล้วกันไป จบสิ้นไป ไม่ต้องไปฟื้นผอยหาตะเข็บ ไปหาเรื่องหาราวกัน พระต้องเป็นอย่างนี้ รู้จักรงับความโกรธ รู้จักให้อภัย ผู้ที่จะเป็นพระเป็นผู้ประเสริฐได้ต้องรู้จักให้อภัย รู้จักรงับความโกรธ ไม่อาฆาตพยาบาท ถ้ายังทำไม่ได้ก็ยังไม่เป็นพระไม่ได้ ก็ยังจะต้องเป็นมารกลับ

กับเป็นพระบ้าง แล้วแต่อารมณ์จะพาไป ถ้าอารมณ์ดีก็เป็นพระ อารมณ์ร้ายก็กลายเป็นมารไป ถ้าเป็นอย่างนี้ใจก็จะขึ้นสวรรค์และตกนรก สลับกันไป เวลาที่โกรธมีความทุกข์ แสดงว่ากำลังตกนรก เวลาที่มีความสุขเย็นใจจากการให้อภัย ตอนนั้นใจก็ขึ้นสวรรค์ มันเป็นอย่างนี้ ในขณะที่มีชีวิตอยู่มันขึ้นๆลงๆ ระหว่างนรกกับสวรรค์อยู่เรื่อยๆ ถ้าปล่อยไปตามอารมณ์ต่างๆ

ถ้ามีโลภโมโทสันมากก็จะตกนรกมาก มีความทุกข์ความวุ่นวายใจมาก ถ้ามีธรรมะธัมโม รู้จักหักห้ามจิตใจ ระวังความโลภโมโทสันต่างๆ ก็会上สวรรค์เป็นส่วนใหญ่ ในแต่ละวันมีแต่อารมณ์ดี มีความสบายใจ มีความสุขใจ เพราะมีธรรมะคอยระงับดับความโลภโมโทสันต่างๆ ซึ่งเป็นเหมือนกับไฟ ธรรมะเป็นเหมือนกับน้ำ เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริม บำเพ็ญอยู่อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการมีสติเฝ้าดูใจ ดูความคิดของเราที่กำลังคิดอะไรอยู่ คิดแล้วเกิดอารมณ์อะไรตามมา เกิดความโกรธหรือเกิดความโลภหรือเกิดความหลง หรือไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง ถ้ารู้แล้วจะได้ควบคุมมัน ถ้าเกิดความโกรธจะได้รับการระงับ อย่าไปมองสิ่งที่เราโกรธ ยิ่งมองยิ่งทำให้โกรธมากยิ่งขึ้น ต้องรีบถอยรีบเดินหนีไป ถ้าเห็นยิ่งทำให้เกิดความโกรธมากยิ่งขึ้น สิ่งไหนที่ทำให้เราโกรธทำให้เราโลภทำให้เราหลง ต้องหนีจากมันไป อย่าไปเห็นมัน อย่าไปอยู่ใกล้มัน เพราะยิ่งเห็นก็ยิ่งเกิดความโลภความโกรธความหลง เช่น อยากจะดื่มสุราแต่รู้ว่าไม่ดี อยากจะหยุด ก็ต้องไม่ไปอยู่ใกล้ขวดเหล้า ใกล้ร้านขายเหล้า ใกล้คนกินเหล้า ต้องมาอยู่วัด เพราะที่วัดไม่มีขวดเหล้า ไม่มีคนกินเหล้า อยู่วัดไปนานๆ ต่อไปความโลภความอยากจะดื่มเหล้า ก็จะหายไปเอง นี่คือนิเวศวิธีปฏิบัติปราบความโลภโมโทสันต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตใจ ด้วยสติ คือเฝ้าดู

เมื่อดูแล้วต้องรู้จักวิธีแก้ เรียกว่าปัญญา ต้องรู้ว่าทำอย่างไรถึงจะระงับดับความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ ในเบื้องต้นก็ให้ถอยห่างออกมาก่อน อย่าไปอยู่ใกล้สิ่งต่างๆ ที่ทำให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อถอยออกมาแล้ว ก็จะมีเวลาตั้งสติ มีเวลา คิด มีเวลาศึกษาธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะมีสติเห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่ไปโลภไปอยากได้ ไม่ว่าจะ เป็นวัตถุต่างๆ บุคคลต่างๆ เช่น ลาม ยศสรรเสริญสุขต่างๆ ล้วนไม่ใช่

ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่สั่งลึ้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่สามารถควบคุมบังคับ ให้
เป็นไปตามความต้องการได้ตลอดไป เช่นไม่สามารถบังคับให้สามีภรรยารักเราไปตลอด
ให้ดีไปตลอด ให้รูปร่างหน้าตาคงเส้นคงวาเหมือนวันแรกที่ได้พบเห็น เพราะร่างกายมี
ความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา เกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ไปควบคุม
บังคับไม่ได้ จิตใจหรืออารมณ์ต่างๆก็เหมือนกัน บางวันก็อารมณ์ดีบางวันก็ร้าย
นอกจากคนที่มีสติคอยเฝ้าดูแลจิตใจดูแลอารมณ์ และรู้จักวิธีดับอารมณ์ต่างๆ เช่น
พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายเท่านั้น ที่จะสามารถกำจัดอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ
ให้หมดไปจากใจได้ ไม่มีอารมณ์อะไรที่จะมาผลักผัดัน ให้ไปพูดไปทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม
ได้เลย

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จึงเป็นบุคคลที่น่าเคารพเลื่อมใส น่าชื่นชม
ยินดีอย่างยิ่ง เพราะมีแต่ความดีล้วนๆ อยู่ในกายวาจาใจ ไม่ว่าจะคิดอะไรจะพูด
อะไรจะทำอะไร ล้วนเป็นความคิดที่ดี เป็นคำพูดที่ดี เป็นการกระทำที่ดี เป็นประโยชน์
แก่ผู้ที่ได้ยินได้ฟังเสมอ เราจึงมีศรัทธา มีความเชื่อ มีความเคารพนับถือ ในพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ เพราะท่านสามารถชนะกิเลส ชนะความโลภโมโหสันได้ ส่วนพวกเรา
ที่มีอยู่มากมายกายกองในโลกลี้ ไม่มีใครสักคนหนึ่งที่สามารถเอาชนะความโลภความ
โกรธความหลงได้ ยังอยู่ภายใต้อำนาจของความโลภโมโหสันต่างๆ ยังโลกอยากจะได้
อย่างนั้นอย่างนี้ ยังโกรธเมื่อไม่ได้อะไรดังใจ ยังหลงรักหลงชังคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่
เมื่อมีสิ่งเหล่านี้อยู่ในใจมากน้อยเพียงไร ก็มีความสุขมีความวุ่นวายใจมากน้อยเพียง
นั้น แต่ถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอนแล้วนำมาปฏิบัติ นำมากำราบความโลภโมโหสัน
ต่างๆให้เบาบางลงไป ก็จะมีธรรมะเป็นสุขมากขึ้นไปตามลำดับ แห่งการสลายตัวไป
ของความโลภโมโหสันต่างๆ

จึงขอสรุปว่าชีวิตของเราจะเจริญก้าวหน้ารุ่งเรืองได้ ก็ต้องมีธรรมะเป็นเครื่องนำทาง เป็น
ผู้คอยกำราบกำจัดความโลภโมโหสันต่างๆ ให้เบาบางลงไปและหมดไปในที่สุด อย่าไป
หลงไปโลกกับสิ่งต่างๆ เพราะจะฉุดลากพาเราไปสู่ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ขอให้
พยายามต่อสู้กับความโลภความโกรธความหลง ด้วยการนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้า

มาปฏิบัติ มีสติคอยเฝ้าดูการกระทำทางกายวาจาใจตลอดเวลา ถ้าคิดไม่ดีก็ระงับดับมัน
เสีย ถ้าคิดดีก็ปล่อยออกมา ปล่อยให้ผ่านไป แล้วจะได้ทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ที่จะนำมาซึ่ง
ความเจริญรุ่งเรือง ความสุขอย่างแท้จริง จึงขอฝากเรื่องการมีศรัทธาความเชื่อในพระ
พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอให้เชื่อมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ ทรงสั่งสอนนั้น ล้วนเป็นคุณเป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจของเรา เราควรน้อม
เอามาประพฤติปฏิบัติ แล้วความสุขและความเจริญก็จะเป็นผลที่จะตามมาต่อไป การ
แสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้