

กำลังใจ ๒๕

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๖๔ จาคะ	3
๒๖๕ ดับทุกข์ด้วยธรรมโอสถ	11
๒๖๖ ของฝาก ของเยี่ยม	19
๒๖๗ เชื้อแห่งภพชาติ	26
๒๖๘ การกระทำที่ไม่เกิดโทษ	35
๒๖๙ ดูการกระทำเป็นหลัก	42
๒๗๐ แก้ปัญหาของสังคมที่ตัวเรา	50
๒๗๑ ทาน คีล ภาวนา	57
๒๗๒ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ	65
๒๗๓ ออกกำลังใจ	74

กัณฑ์ที่ ๒๖๔

จาคะ

๑๒ พุทธจิกายน ๒๕๔๙

การดำเนินตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมา เป็นการดำเนินเพื่อความก้าวหน้า ความเจริญรุ่งเรือง ความร่มเย็นเป็นสุขอย่างแท้จริง ชาวพุทธจึงถือการเข้าวัดเพื่อมา ทำบุญทำทาน มารักษาศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นกิจกรรมที่พึงกระทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ไม่ควรละเว้นปล่อยวางหน้าที่อันสำคัญนี้ เพราะไม่มีหน้าที่ใดที่จะให้คุณค่า ให้คุณประโยชน์กับชีวิตจิตใจ ได้เท่ากับการปฏิบัติหน้าที่ของ พุทธศาสนิกชน ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้สั่งผู้สอน การมาวัดเป็นการปฏิบัติตามพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ให้เริ่มต้นด้วยการศึกษาเล่าเรียน ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้นำเอาไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะได้ประสบกับผลที่เกิดจากการ ปฏิบัติ คือจิตใจมีความร่มเย็นเป็นสุข มีศีลมีธรรม มีปัญญา มีความฉลาด ต่อจากนั้นก็ ให้นำไปเผยแผ่ให้กับผู้อื่น เป็นการสืบทอดพระศาสนาให้มีอายุยืนยาวนาน เพราะพระ ศาสนาเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างยิ่ง ถ้าปล่อยปละละเลยไม่สนใจที่จะศึกษา ไม่สนใจที่จะ นำไปปฏิบัติ ก็จะไม่เห็นผลอันประเสริฐที่จะเกิดขึ้น ก็จะไม่ได้นำไปเผยแผ่ให้กับอนุชน รุ่นหลัง ถ้าทุกคนไม่สนใจศึกษาปฏิบัติ ต่อไปศาสนาก็จะไม่มีหลงเหลืออยู่ในโลก เพราะ ศาสนาก็เปรียบเหมือนกับต้นไม้ที่ต้องได้รับการทำนุบำรุง ดูแลรักษาด้วยดิน ด้วยน้ำ ด้วยปุ๋ย ฉะนั้นใดศาสนาก็เป็นเช่นนั้น

พระศาสนาจะคงอยู่กับโลกเพื่อเป็นที่พึ่งให้กับสัตว์โลกได้ ก็อยู่ที่พวกเราชาวพุทธที่จะ ปฏิบัติหน้าที่ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบหมายไว้ ซึ่งมี ๔ ลำดับขั้นตอนด้วยกันคือ ๑. **ปริยัติธรรม** ศึกษาเล่าเรียนพระธรรมคำสอน ๒. **ปฏิบัติธรรม** ให้นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาไปปฏิบัติ ๓. **ปฏิเวธธรรม** บรรลุผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ๔. **เผยแผ่ธรรม** เมื่อ ได้บรรลุแล้วก็จะรู้ว่าการดำเนินชีวิตตามแนวทาง ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นคืออย่างไร

ก็นำเอาไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้รู้กัน เพราะถ้าไม่มีการเผยแพร่ก็จะไม่รู้ว่ามีสิ่งที่ดีที่พิเศษอยู่ในประเทศไทยอยู่ในโลกนี้ ถ้าเผยแพร่ก็จะได้รับรู้กัน ส่วนจะสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่ ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เรามีหน้าที่เผยแพร่ก็ทำไป จะเชื่อหรือไม่ จะทำหรือไม่ ก็ไม่ต้องไปกังวล เพราะไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราไปบังคับจิตใจของผู้อื่นไม่ได้ จะยินดีกับศาสนาหรือไม่ก็เป็นเรื่องของเขา เรามีหน้าที่เผยแพร่ก็เผยแพร่ไป เวลาบอกเขาก็สังเกตดูว่าเขาสนใจมากน้อยเพียงไร ถ้าไม่สนใจเลย บอกไปแล้ว เขาก็พยายามพูดเรื่องอื่น เราก็ควรหยุดไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนกับเวลาหน้าใส่แก้ว ถ้าคว่ำแก้วไว้ เทน้ำลงไปน้ำก็จะไม่เข้าไปในแก้ว เพราะไม่ได้หยายแก้วขึ้นมารองรับ เวลาเผยแพร่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่ยึดเยียดให้ ไม่บังคับกัน เพียงแต่บอกให้รู้เท่านั้น เมื่อรู้แล้วจะสนใจหรือไม่ก็เป็นเรื่องของเขา

เพราะคนเรามีสติปัญญาความสามารถต่างกัน คนที่มีปัญญาน้อยก็เห็นคำสอนของพระพุทธเจ้าไร้คุณค่า คนที่มีปัญญาถึงจะรู้คุณค่า เพราะพระธรรมของคำสอนเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากที่จะเข้าใจได้ เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกของสัตว์โลกทั้งหลาย ที่เห็นวัตถุข้าวของเงินทองเป็นสิ่งที่พิเศษ เป็นสิ่งที่ดี ที่นำความสุขมาให้ แต่ไม่เห็นสิ่งที่เลวร้ายที่ซ่อนอยู่กับความพิเศษ คือความทุกข์ต่างๆที่ตามมา เพราะจะต้องกังวล ต้องห่วง ต้องหวง ต้องเสียดายเสียใจเมื่อสิ่งของต่างๆ บุคคลต่างๆ ที่ได้มาต้องจากไป เพราะไม่เป็นเหมือนเดิมไปตลอดเวลา มีการเปลี่ยนแปลง มีการพลัดพรากจากกันไปในที่สุด นี่คือนิสัยที่เราคิดว่าวิเศษวิโสกัน ที่เราแสวงหากัน จึงไม่เห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ตัด ให้ละ ความโลภ ความอยากได้สิ่งต่างๆมากเกินความจำเป็น เพราะมีเท่าที่จะดูแลอัตภาพร่างกายให้อยู่ได้อย่างสบายก็พอแล้ว มีมากไปกว่านั้นก็เกิดประโยชน์อะไร แต่จะกลายเป็นภาระทางจิตใจไปเพราะจะต้องคอยดูแลรักษา ต้องคอยกังวลคอยห่วงคอยหวง เพราะสมบัติของเรามีหน้าที่รับใช้เรา คือดูแลอัตภาพร่างกายของเราให้อยู่อย่างสะดวกอย่างสบาย แต่ถ้ามีมากเกินไปก็แสดงว่าเราไม่ฉลาด ไม่มีปัญญา เราก็จะกลายเป็นคนรับใช้สมบัติต่างๆไป เพราะจะต้องมาคอยดูแลรักษา คอยห่วงคอยกังวล

แต่คนที่มีความปัญญาคนฉลาดจะรู้จักใช้สิ่งต่างๆเหล่านั้น ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ และไม่ให้เป็นภาระทางจิตใจ ส่วนใดที่มีความจำเป็นที่จะต้องเก็บไว้ เพื่อดูแลรักษาอรรถภาพชีวิต ร่างกายก็เก็บไว้ ส่วนที่เหลือก็ไม่เก็บไว้ให้เป็นภาระ เอาไปจำหน่ายจ่ายแจก ไปสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ เพื่อนสัตว์ร่วมโลก ดีกว่าเก็บไว้ไม่ได้ทำประโยชน์ เพราะจะนำมาซึ่งความทุกข์ ความกังวลใจต่างๆ นี่คือการสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้เราปฏิบัติกัน ให้มี**จาคะ** คือการเสียสละ ถ้าไม่มีจาคะไม่มีการเสียสละ เราจะไม่สามารถเดินตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้ เราก็จะไม่ได้รับประโยชน์คือความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติตาม เพราะความตระหนี่ความหวงแหนจะเป็นศัตรูต่อจาคะการเสียสละ แต่ถ้าเรามีศรัทธามีความเชื่อมั่น ในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เราก็ต้องกล้าที่จะเสียสละ ในเมื่อสิ่งที่มีอยู่นั้นถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว เราก็จะรู้ว่าไม่ได้ทำให้เรามีความสุขมากขึ้นไปกว่าที่เป็นอยู่ หมดยกก็ไม่ทำให้เราเดือดร้อนอย่างไร มีไว้กลับเป็นภาระ เป็นเหตุที่จะสร้างความกังวลใจ สร้างความห่วงใย สร้างความเสียอกเสียใจ เวลาที่ต้องสูญเสียไป แล้วไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งเราก็ต้องจากทุกสิ่งทุกอย่างไป เพราะโลกนี้ไม่ได้เป็นโลกที่จีรังถาวรยั่งยืน เรามาแล้วเดี๋ยวเราก็ต้องไป จะไปด้วยความสุขหรือไปด้วยความทุกข์ก็อยู่ที่ว่ามีจาคะหรือไม่

ถ้ามีก็จะไปอย่างสบายอย่างสุขใจ ไปสู่ที่ดี ไปสู่สุคติ ได้ไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม ถ้าไปแบบเสียอกเสียใจเสียตายอาลัยอาวรณ์ เพราะต้องจากสิ่งที่รักไป ก็จะไปสู่ที่ไม่ดี ไปสู่ทุคติ ไปสู่อบาย เพราะความทุกข์ของจิตใจเป็นเหตุ เพราะความยึดติด ความตระหนี่ถี่เหนียว ความหวงแหน พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มีจาคะ ให้รู้จักเสียสละ มีอยู่ ๒ ระดับด้วยกัน คือ ๑. ระดับปุถุชนธรรมดาทั่วไปอย่างพวกเราทั้งหลาย ๒. ระดับพระโพธิสัตว์ ที่สูงกว่าพวกเรา ท่านสามารถสละได้แม้แต่ชีวิตของท่าน เพื่อความดีงามทั้งหลาย ดังที่ได้ทรงสอนเรื่องของการเสียสละไว้เป็นขั้นๆคือ ให้เสียสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ให้เสียสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ให้เสียสละชีวิตเพื่อรักษาคุณธรรมความดีงามทั้งหลาย นี่คือการสอนของการเสียสละที่ควรปฏิบัติกัน บางคนไม่ยอมเสียทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ จะเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไรก็ไม่ยอมไปหาหมอ ไม่ยอมไปซื้อยามารักษา กลัวจะจน กลัวเงินทองจะหมด ก็อาจจะพิกุลพิการหรือตายไป เงินทองมีประโยชน์อะไรใน

เมื่อร่างกายพิกลพิการ ระหว่างมีเงินหนึ่งล้านบาทกับต้องตาบอดไปนี้ เราจะเลือกอะไร ยอมเสียเงินหนึ่งล้านบาทเพื่อรักษาตา เพื่อจะได้มองเห็นอะไรต่างๆได้เป็นปกติ หรือจะยอมตาบอดเพื่อรักษาเงิน บางคนก็อาจจะยอมตาบอดเพื่อรักษาเงิน เพราะความตระหนี่ ความยึดติดในเงินทอง แต่คนฉลาดยอมเห็นว่าอวัยวะต่างๆมีคุณค่ายิ่งกว่าเงินยิ่งกว่าทอง

ถ้าต้องเลือกระหว่างอวัยวะกับชีวิตเราก็ต้องเลือกชีวิต เมื่อจำเป็นจะต้องตัดแขนตัดขา ก็ต้องยอมให้ตัด เพราะยังมีชีวิตอยู่ได้ แต่ถ้าไม่ยอมตัดแขนตัดขา ก็อาจจะลามปามไปส่วนอื่นของร่างกาย ทำให้ถึงแก่ความตายได้ อย่างนี้ก็ต้องกล้าเสียสละตัดอวัยวะไป ระหว่างการรักษาชีวิตกับคุณธรรมความดีงามทั้งหลายนั้น ถ้าเป็นพระโพธิสัตว์ท่านก็ยอมเสียสละชีวิตเพื่อรักษาคุณงามความดีไว้ แต่สำหรับพวกเราคงจะรักษาชีวิตไว้ก่อน ถ้ามีใครจะมาฆ่าเรา เราคงจะไม่ปล่อยให้เขาฆ่าเราแน่ ถ้าต้องฆ่าเขาเราก็คงจะทำเพราะเรายังเป็นปุถุชน ยังไม่เห็นคุณค่าของคุณธรรมความดีงาม เช่นจาคะการเสียสละ แต่พระโพธิสัตว์เห็นว่าชีวิตนี้เป็นเพียงทางผ่าน เป็นขั้นบันไดสู่ขั้นสูงต่อไป จะไปเกิดขั้นที่สูงกว่าได้ก็ต้องมีคุณธรรมความดีพาไป ถ้าทำบาปทำกรรมก็เป็นการเดินถอยหลังแทนที่จะเดินขึ้นก็เดินลง ถ้าฆ่าผู้อื่นเพื่อรักษาชีวิตของเรา เมื่อตายไปก็จะลดระดับชีวิตให้ต่ำลงไป แทนที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐกว่าเก่าดีกว่าเก่า ก็ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เพราะไปฆ่าผู้อื่นนั่นเอง ไปทำบาปทำกรรมไว้ พระโพธิสัตว์มีความเชื่อในเรื่องเวียนว่ายตายเกิด ในการบำเพ็ญบุญบารมี ที่จะพัฒนาจิตใจให้ไปถึงจุดสูงสุด ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ จึงบำเพ็ญบุญบารมีอย่างต่อเนื่อง คนที่เสียสละได้จะมีความสุขทางด้านจิตใจมากกว่าคนที่ไม่เสียสละ เช่นกำลังจะรับประทานอาหาร เห็นขอทานเดินโซซัดโซเซมาได้กินข้าวมาหลายวัน ก็เห็นว่าการเสียสละอาหารจานนี้ให้กับเขาไป มีประโยชน์มากกว่ารับประทานเอง ก็ยอมเสียสละไป

การทำอย่างนี้แม้ร่างกายจะไม่ได้รับอาหาร ยังมีความรู้สึกหิวอยู่ก็ตาม แต่ผลที่ได้รับจากการเสียสละนี้ จะทำให้จิตใจมีความอิมเอิบ มีปีติ มีความสุข มีความภูมิใจ ซึ่งความอิมเอิบใจนี้จะทำให้ไม่หิวข้าวเลย แม้ร่างกายจะไม่ได้รับประทานอาหาร เพราะจิตใจไม่ได้

กินข้าวเป็นอาหาร แต่กินคุณธรรมความดีเป็นอาหาร กินบุญ กินกุศล เช่นจาคะการเสียสละเป็นต้น ถ้าได้เสียสละแล้วก็จะทำให้จิตใจได้รับอาหาร ทำให้จิตใจมีความอิ่มเอิบ มีความสุขใจ ที่มีอานุภาพมากกว่าความอิ่มหรือความหิวของร่างกาย สามารถทำให้ไม่หิวกระหายเลย เมื่อได้เสียสละอาหารจานนั้นให้กับคนที่เดือดร้อนกว่าเรา ในทางตรงกันข้ามถ้ามีแต่ความเห็นแก่ตัว มีแต่ความอยาก มีแต่ความโลภ ไปแย่งหรือไปขโมยอาหารของคนอื่นมารับประทาน ทำให้เขาเดือดร้อน ก็จะไม่ได้รับความอิ่มเอิบใจ กลับได้ความรู้สึกว่ายังไม่อิ่ม ยังไม่พอ ยังหิว ยังอยากอยู่ เพราะไม่ได้ให้อาหารใจนั่นเอง นอกจากไม่ได้ให้อาหารใจแล้วยังให้ยาพิษกับใจอีก คือบาปกรรมที่เกิดจากการไปลักไปขโมยอาหารของผู้อื่นมารับประทาน ถ้าได้เสียสละแล้วแทนที่จะมีความหิวมีความกระหาย ทั้งๆที่ร่างกายไม่ได้รับประทานอาหาร แต่กลับมีความอิ่ม มีความสุขใจ ในทางตรงกันข้ามถ้าโลภถ้าอยาก ต่อให้ได้กินมากเท่าไร ใจก็จะไม่รู้สึกไม่อิ่ม ไม่รู้สึกพอสบาย เพราะไม่ได้ให้อาหารใจ ความอยากความโลภนี้เป็นตัวสร้างความหิว

นี่คือสิ่งที่เราจะต้องศึกษาและนำไปปฏิบัติ ถ้าได้ปฏิบัติก็จะเห็นคุณค่าของการเสียสละ รู้ว่าการเสียสละเป็นสิ่งที่ควรทำ มากกว่าการแสวงหาสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ แต่การแสวงหาก็กไม่ได้เป็นสิ่งที่เสียหายถ้ารู้จักประมาณ เพราะเราต้องทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ต้องหาเงินหาทอง หาข้าวหาของต่างๆ มาดูแลอัตภาพชีวิตร่างกายของเราและของคนที่เราต้องดูแล เช่นบุตร ธิดา สามี ภรรยา พ่อแม่ปู่ย่าตายาย การแสวงหาเพื่อสิ่งเหล่านี้ไม่ถือว่าเป็นความโลภ ไม่ถือว่าเป็นความอยากแต่อย่างใด แต่ถ้ามีพอเพียงแล้วยังไม่รู้จักพอ ยังแสวงหาอีก โดยคิดว่าเมื่อได้มากมากขึ้นแล้วจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น นั่นเป็นความเข้าใจผิด เพราะแทนที่จะมีความสุขมากยิ่งขึ้น กลับจะมีความทุกข์ความวุ่นวายใจเพิ่มมากขึ้น ทั้งในขณะที่ไปแสวงหาและเมื่อได้มาแล้ว เพราะต้องคอยดูแลรักษา ต้องหวง ต้องห่วง ต้องทุกข์ ต้องกังวลใจ จึงควรแสวงหาพอประมาณ ถ้าหากมาได้มากโดยไม่ได้ตั้งใจ ถ้ามีเหลือกินเหลือใช้ ก็ไม่ควรเก็บเอาไว้ ควรนำมาเสริมสร้างบุญบารมี ด้วยการทำบุญให้ทาน แจกจ่ายบริจาคให้กับผู้อื่น เพราะจะทำให้จิตใจสูงขึ้นดีขึ้น มีความเมตตากรุณา ไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น ก็จะทำให้กลายเป็นคนมีศีลขึ้นมา คือเมื่อก่อนไม่มีศีลเพราะมัวแต่ไปแสวงหาสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ เมื่ออยากได้อะไร

มากๆ ก็จะไม่คำนึงว่าจะไปเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ หามาได้ด้วยวิธีใดก็หามา จะเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ก็ต้องหามา เพราะความอยากมีกำลังมาก ที่เราฝันไม่ได้

ก็เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ คนที่มีความอยากมากๆ แม้จะมีเงินทองมากมายเพียงไรก็ตาม ก็ยังต้องไปสร้างความเสียหาย ไปเบียดเบียนผู้อื่นอยู่เพราะความอยากนี้มันเป็นตัวที่ผลักดันให้ไปทำ แต่ถ้ามีการให้ มีการเสียสละอยู่เสมอๆ ก็จะตัดกำลังของความอยากให้เบาลงไปๆ สร้างความเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นมา มีเมตริจิตติดกับผู้อื่น มีความสงสาร เวลาเห็นผู้อื่นเดือดร้อน ทำให้ไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น เพราะชอบสงเคราะห์ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่า เพราะเวลาที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นจะมีความสุข จิตใจได้รับอาหาร ทำให้มีความสุข มีความภูมิใจ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าไปเบียดเบียนผู้อื่น ก็จะไม่สบายใจ รู้สึกไม่ดีที่ไปข่มเหงรังแก ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ก็ทำให้ไม่สบายอกไม่สบายใจทำให้เสียใจ เพราะความโลภกับความอยากนี้เอง ถ้าไม่บำเพ็ญบุญบารมีตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เช่นจาคะการเสียสละ ทานการให้ สงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เรื่อยๆ แล้ว ความอยากความเห็นแก่ตัวก็จะมีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ ทำให้การเสียสละทำยากขึ้นไปเรื่อยๆ แม้จะมีเงินทองมากน้อยเพียงไร ก็จะมีหวัง จะเสียตาย เวลาที่จะต้องเสียไปโดยไม่ได้รับผลตอบแทนกลับมา เวลาสูญเสียไปหรือต้องจากกันไปก็จะทุกข์ทรมานใจมาก เพราะความหวัง ความตระหนี่ ความผูกมัดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ แต่คนที่เคยให้เคยเสียสละอย่างสม่ำเสมอแล้ว เวลาจะต้องจากสิ่งต่างๆไป จะไม่รู้สึกเสียใจ วุ่นวายใจแต่อย่างใด เพราะเคยให้มาอยู่อย่างสม่ำเสมอ และเห็นคุณค่าของการให้ กลับมีความสุขเสียอีกที่ได้ให้สิ่งต่างๆ ได้จากสิ่งต่างๆ ไป

เพราะใจไม่มีความจำเป็นกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เลย ไม่ว่าจะป็นข้าวของเงินทองหรือบุคคลต่างๆ ใจไม่ได้รับประโยชน์จากสิ่งต่างๆ เหล่านี้เลย มีแต่รับความทุกข์ ถ้าไปหลงไปยึดไปติด ก็ต้องเศร้าโศกเสียใจ เวลาต้องพลัดพรากจากกัน เวลาอยู่ร่วมกันก็ต้องคอยห่วง คอยกังวล มีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เพราะใจไม่ต้องมีอะไรก็อยู่ได้ เช่นใจของพระพุทธเจ้ากับใจของพระอรหันตสาวก ท่านไม่มีอะไรเลย หลังจากที่ร่างกายแตกดับไปแล้ว ใจของท่านก็ไม่ไปแสวงหาอะไรอีกต่อไป ท่านจึงไม่ต้องไปเกิดอีก ใจอยู่ในพระ

นิพพาน เป็นใจที่มีความสุขเต็มที่ มีความสุขมาก เรียกว่า **ปรมมังสุขัง** ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว เพราะมีความสุข มีความพอใจในใจ แต่ใจของพวกเรายังมีความโลภมีความอยากอยู่ จึงไม่พอไม่อิ่ม ยังอยากจะได้มาอีก มีมากน้อยเพียงไรก็ยังอยากจะได้มาอีก เมื่อตายจากโลกนี้ไปก็ยังคงต้องไปแสวงหาอีก ไปเริ่มต้นใหม่ เหมือนกับพวกเราที่ตายจากชาติก่อนแล้วมาเกิดในชาตินี้ เวลามาก็ไม่ได้มีอะไรติดตัวมา พอโตขึ้นมาก็แสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้กัน หาได้เท่าไรก็ไม่เคยถึงคำว่าพอสักที เพราะคำว่าพอจะไม่ได้มาจากการแสวงหาสิ่งต่างๆในโลกนี้ คำว่าพอนี้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราฉลาด เราตัด เราละ เราปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เท่านั้น ไม่ยึดไม่ติด ไม่อาศัยสิ่งต่างๆในโลกนี้มาให้ความสุขกับเรา เพราะใจมีความสุขในตนเองอยู่แล้ว ไม่ต้องไปหาความสุขจากที่อื่น ถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนกับอาคารหลังนี้ ที่มีความสามารถปรับอากาศได้ในตัวของมันเอง ทำให้เย็นได้ตลอดเวลา นี่เป็นเพียงสมมติว่าถ้าอาคารนี้เป็นอาคารที่วิเศษ ที่สามารถปรับความเย็นได้ในตัวของมันเอง ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปซื้อเครื่องปรับอากาศมาติดตั้ง

ฉันใดก็ฉันนั้น ใจมีความสามารถที่จะผลิตความสุขให้กับตนเองได้ โดยไม่ต้องมีอะไรมาสร้างความสุขให้ แต่ใจของพวกเราไม่มีปัญญา ไม่มีความรู้ที่ถูกต้อง มีความหลง ที่หลอกให้คิดว่าความสุขอยู่กับสิ่งภายนอก จึงไปแสวงหากัน ไปหาข่าวของเงินทองต่างๆ ไปหาบุคคลต่างๆ มาให้ความสุข พอได้มาแล้วเราก็ต้องมาแบกความทุกข์กับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ความทุกข์ที่ได้กับความสุขที่ได้นั้นมันแตกต่างกันมาก เราได้ความสุขเพียงนิดเดียวจากการมีสามีภรรยา แต่ต้องทุกข์กับสามีภรรยาไปเป็นเวลานานยาวนาน จนถึงวันที่ต้องจากกันไป ก็ยังต้องร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ เวลาเขาจากไป เราก็อยู่อย่างมีความสุข อยู่อย่างเศร้าสร้อยหงอยเหงาน ไม่มีชีวิตชีวา เพราะใจหลงไปหาความสุขจากสิ่งภายนอกนั่นเอง แต่ถ้าหันเข้ามาหาความสุขในใจ ด้วยการสร้างบุญกุศล สร้างบุญบารมีตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เช่นจาคะ การเสียสละเป็นจุดเริ่มต้นแล้ว รับรองได้ว่าต่อไปจิตใจของเราจะมีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

ขอให้เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนและพยายามปฏิบัติตามเถิด จะได้พบกับความสุขที่แท้จริง จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ที่เราหลงไปยึดไปติดไปแบก

ด้วยตัวของเราเอง ไม่มีใครบังคับให้เราไปแบก แต่ความหลงมันหลอกให้เราไปแบก ให้เราไปแสวงหาสิ่งต่างๆมาแบกกัน พวกเราโชคดีที่เกิดมาแล้วได้มาเจอพระพุทธศาสนา ได้เจอคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้เห็นแบบฉบับอันดีเลิศของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ที่ดำเนินชีวิตแบบไม่พึ่งพาอาศัยสิ่งต่างๆจากภายนอกมาให้มีความสุข แต่แสวงหาความสุขภายใน ด้วยการบำเพ็ญบุญบารมี คุณงามความดีทั้งหลาย อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ เป็นการกระทำที่ถูกต้อง ที่ควรส่งเสริมและควรปฏิบัติให้มีมากยิ่งขึ้น รับรองได้ว่าความสุขในจิตใจของท่านจะมีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงจุดสูงสุด ที่เรียกว่า**ปรมมังสุข**อย่างแน่นอน ไม่ช้าก็เร็ว จึงขอฝากเรื่องการบำเพ็ญบุญบารมีอย่างสม่ำเสมอนี้ ให้ท่านนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสุขที่แท้จริงที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๖๕

ดับทุกข์ด้วยธรรมโอสถ

๑๘ พุทธจักกายน ๒๕๔๙

การมาวัดเพื่อมาทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เป็นเหมือนกับการให้ยาป้องกันโรคภัยไข้เจ็บทางด้านจิตใจ คือความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความเสียใจ ความกังวล ความวุ่นวายใจต่างๆ ไม่มีอะไรในโลกนี้จะระงับหรือป้องกันความทุกข์ใจได้ นอกจากบุญและกุศลเท่านั้น การมาวัดกันอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นเหมือนกับการมารับยาไปรับประทาน เหมือนกับไปโรงพยาบาลโดยเฉพาะท่านผู้ที่มีอายุมากแล้วจะต้องไปโรงพยาบาลอยู่เสมอๆ เพราะแพทย์จะต้องนัดให้ไปตรวจไปรับยา เมื่อมีอายุมากแล้วก็มีโรคภัยเบียดเบียนอยู่เรื่อยๆ จำเป็นต้องไปหาหมอ ต้องมียาไปรับประทาน เพื่อจะได้ควบคุมโรคภัยต่างๆ ไม่ให้กำเริบจนทำลายชีวิตได้ ฉะนั้นได้การมาวัด มาทำบุญ ทำทาน มารักษาศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติธรรม ก็เป็นการมารับยา คือธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ซึ่งเป็นเหมือนกับหมอยาที่เคยได้รับประโยชน์จากยาธรรมโอสถแล้ว ได้เห็นคุณอันวิเศษที่สามารถยกจิตใจของท่านให้อยู่เหนือความทุกข์ต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากกันก็ดี ทุกข์ที่เกิดจากการประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาทั้งหลายก็ดี จะไม่สามารถเข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจได้เลย เพราะธรรมโอสถเป็นเหมือนเกราะคุ้มกันจิตใจ ไม่ให้ความทุกข์ต่างๆ เข้ามาเบียดเบียน

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ได้พิสูจน์ได้สัมผัสธรรมโอสถที่พิเศษนี้แล้ว จึงได้นำเอามาเผยแผ่ เอามาแจกจ่ายให้กับพวกเรา ซึ่งเปรียบเหมือนกับคนไข้ที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน เมื่อถูกโรคภัยของจิตใจเข้ามากระทบ ก็จะต้องทุกข์ต้องทรมานใจ แต่ถ้าได้รับการดูแลด้วยธรรมโอสถ ที่เป็นเหมือนกับการรับประทานยาหรือการฉีดยาป้องกันโรคภัยต่างๆ แล้ว ก็จะมีภูมิคุ้มกัน ทำให้สามารถต่อสู้กับทุกข์ชนิดต่างๆ ได้ ใจก็เป็น

เหมือนกับร่างกาย ที่ต้องมีภูมิคุ้มกันเช่นเดียวกัน ยาที่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจก็คือ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้หมั่นทำความดี ละการกระทำบาปและ ชำระกายวาจาใจให้สะอาดหมดจด ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟัง เทศน์ฟังธรรม อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ปีหนึ่งจะมากันสักครั้งหนึ่ง แล้วก็มารับยาไปให้ครบด้วย ส่วนใหญ่จะมีแต่ทำบุญตักบาตรถวายทาน แล้วก็กลับบ้านไป ไม่สนใจที่จะรักษาศีล ไม่สนใจที่จะภาวนา ไม่สนใจที่จะฟังเทศน์ฟังธรรม ที่เป็นเหมือนกับ ยานชนิดต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อการปกป้องคุ้มครองรักษาจิตใจไม่ให้ความทุกข์ต่างๆ เข้ามาเหยียบย่ำทำลายนั่นเอง ถ้ารับประทานยาเพียงตัวเดียวคือการให้ทาน ก็จะไม่เพียงพอต่อการต่อต้านความทุกข์ต่างๆ จึงจำเป็นต้องรับประทานยาให้ครบ

เหมือนกับเวลาเป็นไข้หวัดไปหาหมอ หมอก็จะให้ยามาสากลสี่ชนิด ถ้ารับยามาแล้วแต่ รับประทานเพียงชนิดเดียว โรคก็จะไม่หาย ถ้าหายก็ช้า ต้องทรมานไปนาน แต่ถ้า รับประทานยาให้ครบ เพียงไม่กี่วันโรคนั้นไข้เจ็บก็จะหายไป ฉะนั้นไตรธรรมะที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงหยิบยื่นให้กับพวกเราก็เป็นเช่นนั้น เป็นเหมือนยาหลายขนานหลายชนิด ที่ต้อง เอาเข้ามาสู่จิตสู่ใจด้วยการศึกษาในเมืองต้น ต้องได้ยินได้ฟัง เหมือนกับหมอที่ต้องบอก ให้รับประทานยาครั้งละกี่เม็ด รับประทานตอนไหน ยานานชนิดก็รับประทานตอนก่อน อาหาร บางชนิดก็รับประทานหลังอาหาร บางชนิดก็รับประทานวันละเม็ด บางชนิดก็ต้อง รับประทานวันละสี่เวลาหลังอาหาร เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน เป็นสิ่งที่เราต้องรู้ ถ้ารับยามาแล้วไม่รู้ว่ารับประทานอย่างไร กินผิดกินถูกเข้าไป โรคภัยแทนที่จะหาย กลับมีเพิ่มมากขึ้น เพราะแพทย์ทริยา ฉะนั้นไตรธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะมารักษา โรคใจ ก็ต้องศึกษาเสียก่อน คือฟังเทศน์ฟังธรรมหรืออ่านหนังสือธรรมะ เพื่อจะได้รู้ว่า จะต้องทำอย่างไร ถึงจะเอาธรรมโอสถที่พิเศษเข้ามาสู่ใจได้ ถ้าไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง ก็จะไม่สามารถนำเอาธรรมโอสถที่พิเศษเข้าสู่จิตใจได้ ต่อให้ยาจะ วิเศษขนาดไหนก็ตาม หมอจะวิเศษจะเก่งขนาดไหนก็ตาม ก็ไม่เกิดประโยชน์กับคนไข้ เพราะไม่สามารถนำเอายาเข้าสู่ร่างกายได้

ฉันได้ธรรมโอสธ ยารักษาใจก็เช่นเดียวกัน ต้องเอาเข้าสู่ใจด้วยการได้ยินได้ฟังธรรมะ คำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับการอ่านฉลากยา ที่จะบอกสรรพคุณและ วิธีรับประทาน และจะบอกว่าถ้าเกิดอาการแพ้ขึ้นมาควรจะทำอย่างไร ฉันได้การศึกษาฟัง เทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ก็เป็นเหมือนกับการศึกษาถึงสรรพคุณของธรรมโอสธ ศึกษาวิธี ที่จะนำเอาธรรมโอสธเข้าไปสู่ใจ และถ้าเกิดมีปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการนำเอาธรรม โอสธเข้าสู่ใจ ก็จะได้รู้จักวิธีแก้ไข เพราะธรรมโอสธก็เป็นเหมือนยาที่ต้องรับประทานให้ ถูกวิธี ให้ถูกเวลา ถึงจะเกิดประโยชน์เกิดผลอย่างสูงสุด ถ้ารับประทานแบบสุมสี่สุมห้า อยากจะรับประทานก็รับประทาน ไม่อยากรับประทานก็ไม่รับประทาน หรืออยากจะให้ หายเร็วๆ ก็รับประทานไปทั้งกำมือ อย่างนี้โรคแทนที่จะหายกลับทำให้ตายได้ เพราะกิน ยาเกินขนาด ฉันได้การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นเช่นนั้น ต้อง มีความพอดี เรียกว่า**มัชฌิมาปฏิปทา** ทางสายกลาง ไม่เคร่งจนเกินไป ไม่หย่อน จนเกินไป ให้พอดีกับกำลังความสามารถ ถ้ายังไม่สามารถปฏิบัติขั้นที่สูงกว่าที่จะปฏิบัติ ได้ พอปฏิบัติไปก็เกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากจะทำปฏิบัติ เพราะไม่เห็นผล จึง ต้องรู้จักกำลังของตน เหมือนกับเวลายกของหนัก ต้องรู้ว่ายกได้มากน้อยเพียงไร ถ้ายก มากกว่าที่จะยกได้ ก็จะยกไม่ไหว ถ้ายกน้อยกว่าที่ยกได้ก็จะเสียเวลา แทนที่จะยกได้ มากๆ กลับไปยกทีละเล็กทีละน้อย งานก็เลยไม่คืบหน้า

การดำเนินตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็เป็นเช่นนั้น เราต้องดูความสามารถ ของเรา ว่าสามารถทำอะไรได้มากน้อยเพียงไร ก็พยายามทำไปตามความสามารถก่อน แล้วค่อยขยับขึ้นไปทีละเล็กทีละน้อย ถ้าเคยยกน้ำหนักได้ ๒๐ กิโลกรัมก็ขยับขึ้นไปเป็น ๒๒, ๒๔, ๒๖ ค่อยๆขยับขึ้นไปทีละเล็กทีละน้อย จนรู้สึกว่ามีไหวแล้วก็หยุดก่อน เมื่อ ร่างกายได้พักผ่อนจนมีกำลังวังชาแล้ว ก็จะยกได้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงร้อยกิโลกรัมก็ ได้ แต่เวลาเริ่มต้นถ้าคิดว่าต้องยกร้อยกิโลกรัมก็คงบอกว่าไม่ไหวแน่ ก็จะไม่อยากยก เลย ไม่อยากฝึกเลย ก็จะไม่ได้ออกกำลังกายให้แข็งแรง ให้สามารถยกร้อยกิโลกรัมได้ แต่ถ้าค่อยๆทำจากกำลังที่มีอยู่ มีมากน้อยเพียงไรก็ยกไปก่อน แล้วค่อยขยับขึ้นไปที ละโลสองโล จนในที่สุดก็จะสามารถยกได้ถึงร้อยกิโล ถ้าคนอื่นยกได้เราก็ควรจะยกได้ เหมือนกัน ฉันได้การปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็เป็นเช่นนั้น

เป็นขั้นเป็นตอนไป ตั้งแต่อนุบาลจนถึงชั้นปริญญาเอก ต้องขยับขึ้นไปตามความสามารถ ไม่ใช่ว่าเขาบอกว่าต้องเรียนให้จบปริญญาเอก เรายังไม่ทันเริ่มต้นเลย พอคิดถึงปริญญาเอกก็คิดว่าไม่ไหวแล้ว จะเรียนอย่างไรไหว แต่ถ้าเขาบอกว่าไม่ได้ให้ไปเรียนปริญญาเอกเลย ตอนต้นก็เรียนอนุบาลก่อน แล้วค่อยขยับขึ้นประถม ขึ้นมัธยม ขึ้นมหาวิทยาลัยจนจบปริญญาตรีก่อน แล้วค่อยเรียนต่อโท แล้วค่อยเรียนปริญญาเอก

ฉันใฝ่การบำเพ็ญเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ในทางพระพุทธศาสนาก็ต้องปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนไป ไม่ใช่จะให้ออกบวชกันทุกคนเลย ให้สละทุกสิ่งทุกอย่าง สามี ภรรยาบุตรธิดา ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง แล้วก็มาถือศีล ๒๒๗ ข้อ ถืออุตุงควัตร รับประทานอาหารวันละหนึ่งมื้อ อย่างนี้ไม่ใช่ฐานะที่ทุกคนจะทำได้ เพราะได้ศึกษาได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน มามากน้อยต่างกันในแต่ละภพในแต่ละชาติ เหมือนกับเรียนหนังสือ ที่แต่ละคนก็ได้เรียนมามากน้อยต่างกัน บางคนก็เรียนจบแค่มัธยม บางคนจบแค่ประถม บางคนจบแค่ปริญญาตรี เวลาไปเรียนต่อจึงต่างกัน คนที่จบประถมแล้วก็ไปเรียนชั้นมัธยมต่อ คนที่จบมัธยมก็ไปเรียนมหาวิทยาลัย จบปริญญาตรีก็ไปเรียนปริญญาโท ปริญญาโทก็ไปต่อปริญญาเอก เป็นขั้นๆไป ตามความสามารถของแต่ละคน คนเราเกิดมาในชาตินี้จึงมีความแตกต่างกัน บางคนทำได้แต่ทำบุญให้ทานเท่านั้น ยังไม่สามารถรักษาศีลได้ บางคนก็ทำได้ทั้งทานและรักษาศีลควบคู่กันไปด้วย แต่รักษาได้เพียงศีล ๕ เท่านั้น บางคนก็รักษาได้ทั้งศีล ๕ และศีล ๘ วันธรรมดาก็รักษาศีล ๕ วันพระก็รักษาศีล ๘ บางคนก็สามารถรักษาศีล ๘ ได้ตลอดเวลา บางคนก็สามารถออกบวชได้เลยไม่ต้องอยู่บ้านต่อไป บางคนสามารถนั่งสมาธิเป็นชั่วโมงๆ ปฏิบัติธรรมเดินจงกรมได้เป็นชั่วโมงๆ

วันทั้งวันไม่ต้องทำอะไรเลยนอกจากนั่งสมาธิกับเดินจงกรม ทำจิตใจให้สงบให้เกิดปัญญา ให้รู้ความเป็นจริงของชีวิต ว่าเกิดมาแล้วต้องมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา เกิดมาแล้วต้องเจอกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่ปรารถนาเป็นธรรมดา เพราะชีวิตเป็นแบบนี้ ถ้ารู้ธรรม ได้เตรียมตัวเตรียมใจแล้ว เวลาเกิดการพลัดพรากจากกัน เวลาต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ใจจะไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน เพราะสามารถทำใจให้นิ่งเฉย

ได้ เพราะรู้ล่วงหน้าไว้ก่อนแล้วว่าจะต้องเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้นมา จึงเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน เมื่อเตรียมตัวเตรียมใจแล้วก็จะไม่มีปัญหาอะไร ถ้ายังเตรียมตัวยังไม่ดี ทั่วๆที่รู้ว่าต้องจากกัน ทั่วๆที่รู้ว่าจะต้องเจอสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ก็เป็นเพราะว่ายังไม่เคยทำใจให้หนึ่งให้สงบให้วางเฉย จึงต้องฝึกทำสมาธิ ในเบื้องต้นก็ไหว้พระสวดมนต์ไปก่อน สวดไปภายในใจก็ได้ ข้อสำคัญต้องมีสติ รู้อยู่กับบทสวดมนต์ สวดไปนานๆ สวดสักครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง แล้วใจจะนิ่งเฉย วางเฉยได้ มีกำลังทำใจได้ ถ้ายังทำใจให้หนึ่งให้เฉยไม่ได้ เวลาไปเจอกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เวลาที่ต้องสูญเสียสิ่งที่รักไป จะทำใจไม่ได้ ทั่วๆที่รู้ว่าเป็นธรรมดา แต่ก็หักห้ามจิตใจ ไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้วุ่นวายไม่ได้ เพราะไม่เคยทำใจให้หนึ่ง ให้วางเฉย มีแต่ปล่อยให้ใจไปไขว่คว้าสิ่งต่างๆที่ต้องการอยู่เรื่อยๆ พอไม่ต้องการสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร หนีไปทางไหนก็หนีไม่พ้น เพราะมันฝังอยู่ในใจ

เรื่องราวต่างๆถึงแม้จะเกิดขึ้นไปแล้ว แต่ก็ยังติดใจฝังใจอยู่ สร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจให้กับเราอยู่ เพราะไม่รู้จักหยุดคิด ถึงเรื่องราวที่สร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ ทั่วๆที่ไม่อยากจะคิด แต่ก็ห้ามไม่ให้คิดไม่ได้ เพราะไม่เคยฝึกทำใจให้หนึ่ง ให้หยุด ไม่ให้คิดเรื่องราวต่างๆนั่นเอง การฝึกทำสมาธิจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ที่ไม่ควรมองข้ามไป อย่าไปคิดว่ามีปัญญาแล้วจะสามารถทำใจได้ ขณะนี้เราทำใจได้ว่าต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องจากกัน ต้องสูญเสียสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป แต่พอถึงเวลาที่เกิดขึ้นจริงๆ ยังจะทำใจสบายๆแบบที่เป็นอยู่ในขณะนี้ได้หรือไม่ ถ้าทำได้ก็จะสบายใจ ถ้าทำไม่ได้ก็จะลำบากจะทุกข์มาก จึงควรหัดทำสมาธิให้มากๆ ให้สามารถควบคุมใจให้นิ่งเฉยได้ ถ้าไม่อยากจะคิดเรื่องอะไรก็สามารถระงับได้ ด้วยวิธีการง่ายๆ เช่นสวดมนต์ไปก็ได้ เวลาที่มีเรื่องมาสร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา แทนที่จะไปคิดถึงอยู่เรื่อยๆ ก็หันมาสวดมนต์ไปเรื่อยๆแทน พอสวดมนต์ไปเรื่อยๆแล้ว เรื่องที่สร้างความวุ่นวายใจก็จะไม่สามารถเข้ามาสู่ใจได้ เมื่อไม่เข้ามาสู่ใจก็จะไม่รบกวนใจ ไม่สร้างความวุ่นวายใจ ถึงแม้เรื่องจะใหญ่โตขนาดไหนก็ตาม ก็เป็นเรื่องภายนอกใจ ก็เหมือนกับอยู่ในห้องปรับอากาศ ถึงแม้ข้างนอกจะร้อนขนาดไหนก็ตาม ความร้อนก็ไม่สามารถเข้ามาสู่ภายในห้องได้ ภายในห้องจะมีแต่ความเย็นสบาย

ใจของเราที่เช่นเดียวกัน ถ้าทำสมาธิจนใจสงบ ก็เป็นเหมือนกับติดเครื่องปรับอากาศ ให้กับใจ ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ต่างๆ จะร้อนแรงขนาดไหน จะรุนแรงขนาดไหน ก็อยู่ภายนอก จะไม่เข้ามาสู่ภายในใจ อย่างมากเหตุการณ์ต่างๆจะทำได้ก็คือ ทำลายทรัพย์สินสมบัติข้าวของและชีวิต ไม่ว่าจะเป็ชีวิตของเราหรือชีวิตของคนที่เรารัก แต่จะไม่สามารถทำลายความสุขในใจได้เลย ถ้ามีสมาธิ มีความมั่นคงอยู่ในความสงบ จะเกิดอะไรขึ้นกับใครก็ตาม กับเราก็ดี กับคนอื่นก็ดี กับทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆก็ดี ก็ปล่อยให้เกิดขึ้นได้อย่างสบายใจ ในเมื่อไม่สามารถทำอะไรได้แล้ว จะไปเดือดร้อนไปวุ่นวายใจไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร เสียของแล้ว เสียคนแล้ว อย่าไปเสียใจ อย่าไปเจ็บใจ เพราะเราสามารถรักษาใจไม่ให้เจ็บ ไม่ให้เสียใจได้ ด้วยการปฏิบัติธรรม ด้วยการฝึกทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ แล้วก็เจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ สอนตนอยู่เรื่อยๆ ว่าสักวันหนึ่งทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องจบ ทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องหมดไป ไม่มีอะไรที่จะเป็นไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มีพระนิพพานกับการเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่มีที่สิ้นสุด เป็น ๒ ทางเลือกคือ ๑. ไปทางธรรมะก็จะไปสู่พระนิพพาน ไปสู่ความสุขตลอดอนันตกาล ไม่มีการเปลี่ยนแปลง มีแต่ความสุขไปตลอด ไม่มีการสิ้นสุด ๒. ไปทางโลกอย่างที่พวกเราไปกันอยู่ในขณะนี้ ก็ไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดแบบไม่รู้จักจบจักสิ้น ไปสู่ความทุกข์ที่เกิดจากความเกิดแก่เจ็บตาย จากการพลัดพรากจากกัน ก็ไม่มีที่สิ้นสุดเหมือนกัน เป็นความทุกข์ที่พวกเราได้ผ่านมาแล้วนับไม่ถ้วนและจะเป็นความทุกข์ต่อไปแบบนับไม่ถ้วน แบบไม่มีที่สิ้นสุดเช่นเดียวกัน

เราจึงต้องเลือกทางเดินว่าจะไปทางไหนดี ทางไปสู่ความสุขตลอดอนันตกาล หรือทางไปสู่ความทุกข์ตลอดอนันตกาล ก็เป็นทางเลือกของเรา เราต้องเป็นผู้ตัดสินใจ ถ้าต้องการความสุขตลอดอนันตกาล ก็ต้องไปทางที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไป ท่านเป็นเพียงผู้สอนเรา ชี้ทางให้กับเรา เขียนแผนที่ให้เรา บอกเราว่าวิธีที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางนี้ไปอย่างไร เรามีทางเลือกแล้ว ไม่เหมือนกับคนที่ไม่รู้จักพระศาสนา ไม่เคยเจอพระพุทธศาสนา หรือเจอแต่ก็ไม่รู้ว่าศาสนามีไว้ทำไม เป็นเหมือนกับคนที่ไม่มีแผนที่นำทาง ไม่มีคนชี้ทาง เป็นคนด้อยโอกาส สู้พวกเราไม่ได้ที่ได้เจอแผนที่ ได้เจอคนชี้ทางแล้ว ตอนนี้อยู่ที่ตัวเราว่าจะเดินไปได้มากน้อยเพียงไร หรือ

ว่ายังมีความรัก มีความยินดีกับทางโลกอยู่ ทางแห่งความทุกข์อยู่ จึงยังไม่กล้ามาทางนี้กัน เพราะยังรักกับความสุขเล็กๆน้อยๆ ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะได้รับความทุกข์ ความสุขที่เราได้สัมผัสเมื่อจางหายไป ก็จะมีความทุกข์ตามมาแทนที่ เช่นเรารักใครสักคนหนึ่งมากๆ แล้วเกิดต้องจากเราไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เราจะสูญเสียความสุขที่ได้รับจากคนนั้นมีแต่ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจตามมา ถ้าไม่เคยฝึกทำใจเลย ดีไม่ดีอาจจะไม่สามารถทนอยู่ต่อไปได้ อาจจะต้องทำลายชีวิตของเราไป เพราะทนกับความทุกข์ใจความว่าหัวใจไม่ได้นั่นเอง

นี่คือสิ่งที่เราต้องคำนึงต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันความทุกข์ เริ่มตั้งแต่การทำบุญให้ทาน ที่จะพาให้เราเข้าสู่การรักษาศีลต่อไป เมื่อรักษาศีลได้แล้วก็อยากจะทำจิตใจให้สงบ ทำสมาธิ เพราะเห็นคุณค่าของความสงบที่เกิดจากการรักษาศีลที่เกิดจากการทำบุญให้ทาน ว่าเป็นความสุขที่แท้จริง และอยากจะได้มากเพิ่มขึ้นไปอีก ก็ต้องภาวนา นั่งทำสมาธิและเจริญปัญญา เพราะเป็นวิธีสร้างความสงบให้กับจิตใจได้เต็มร้อย แต่ต้องเริ่มต้นจากชั้นประถมขึ้นไปก่อน ทำบุญให้ทานอยู่เรื่อยๆ อย่าเสียดาเงินเสียดาทองที่เหลือกินเหลือใช้ ไม่มีความจำเป็นกับเรา ก็เอามาทำบุญทำทาน แล้วก็รักษาศีล ไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เพราะจะย้อนกลับมาหาเรา เป็นเหมือนเงา หรือเป็นเหมือนกับกระจกที่สะท้อนการกระทำของเรา เวลาเรายืนที่หน้ากระจกทำหน้าบึ้งตึง คนที่อยู่ในกระจกก็ทำหน้าบึ้งตึง เวลาี่ยมคนที่ยืนอยู่ในกระจกก็ยิ้ม ฉันใดถ้าเราไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น ทุกชั้นนั้นก็จะไม่กลับมาหาเรา เมื่อไม่มีทุกข์ที่เกิดจากการกระทำบาป การกระทำผิดศีลผิดธรรม ใจก็สงบ ใจก็สบาย ก็ทำให้ทำสมาธิได้ง่ายขึ้น เวลานั่งทำสมาธิจะง่ายกว่าคนที่มีความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ที่เกิดจากการทำผิดศีลผิดธรรม เมื่อทำจิตให้สงบแล้ว ก็จะมีกำลังที่จะปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา พร้อมทั้งจะรับกับสภาพต่างๆที่จะเกิดขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสีย หรือการเผชิญกับสิ่งที่เลวร้ายขนาดไหนก็ตาม จะสามารถเผชิญกับมันได้อย่างสบาย เหมือนกับมีเครื่องปรับอากาศอยู่ในใจของเรา ข้างนอกจะวุ่นวายจะร้อนขนาดไหน ก็ไม่สามารถเข้ามาในใจได้ ใจจะเย็นจะสบาย นี่คือนิสงส์ของธรรม

โอสถที่พวกเรามารับกันในวันนี้ เรามารับธรรมโอสถเพื่อนำเอาไปปฏิบัติ ตามที่ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แล้วความทุกข์ต่างๆ ทั้งหลายก็จะค่อยหมดไป จะห่างไกลจาก ใจไปจนไม่มีหลงเหลืออยู่เลย นี่คือนิสงส์ของธรรมโอสถ ของการรับประทานยาของ พระพุทธเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จึงขอให้ท่านมีความเชื่อมั่นในยานี้และนำไป รับประทานอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการมาวัดอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยก็อาทิตย์ละครั้งหนึ่ง หรือถ้ามากกว่านั้นได้ยิ่งดี ถ้ามาอยู่วัดปฏิบัติธรรม รักษาศีล ๘ ได้ก็ยิ่งดี หรือถ้าจะบวช ได้ก็ยิ่งดีใหญ่ เป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถขยับขึ้นไปได้ จากชั้นต่ำไปสู่ชั้นสูง ถ้ามีความ พยายามแล้วความสำเร็จย่อมเป็นสิ่งที่ตามมาอย่างแน่นอน จึงขอฝากเรื่องการมารับยา ธรรมโอสถอย่างสม่ำเสมอ ให้ท่านนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมา ต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๖๖

ของฝาก ของเยี่ยม

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

การเข้าวัดอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เราฉลาดขึ้น มีปัญญาความรู้มากขึ้น เพราะสิ่งที่ได้ยืมที่วัดเป็นสิ่งที่มีความค่า ที่จะไม่ได้ยืมจากที่อื่นๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องการจะพัฒนาสติปัญญาของตน ให้ฉลาดรอบรู้ให้ทันกับเหตุการณ์ต่างๆ ให้สามารถรับกับสภาพต่างๆ ได้อย่างไม่สะทกสะท้าน ไม่หวาดกลัว เพราะถ้ารู้ความจริงแล้วก็จะไม่มีอะไรน่าหวาดกลัว น่าสะทกสะท้านแต่อย่างใด การที่พวกเราที่มีความหวาดกลัว มีความสะทกสะท้าน มีความห่วงไหวกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดี ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ดี ก็เป็นเพราะขาดสติปัญญาความรู้ทางพระพุทธศาสนานั้นเอง ไม่รู้ไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ว่าเป็นอย่างไร แต่ถ้าได้มาวัดมาฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเข้าใจว่าไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้อยู่เป็นอยู่นั้น เป็นเหมือนของที่ยืมมา ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง ถ้ารู้อย่างนี้ก็จะได้ทำให้ใจให้ถูกต้องปฏิบัติกับสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง ถ้าเรารู้ว่ามีของอยู่ชิ้นหนึ่งเป็นของคนอื่นฝากไว้ ให้เรายืมใช้ สักวันหนึ่งก็ต้องมาเอาคืนไป เราก็จะไม่ยึดไม่ติด ไม่หวงแหน ไม่ถือว่าเป็นของเรา เวลาที่เขาเอาคืนไป เราก็ไม่เดือดร้อน ไม่หวาดกลัวไม่ทุกข์แต่อย่างใด เพราะรู้อยู่ตั้งแต่ต้นแล้วว่า เป็นของคนอื่น สักวันหนึ่งเขาก็จะมาเอาคืนไป เราก็คืนเขาไปอย่างสบาย ออกสบายใจ ไม่เสียอกเสียใจ ไม่ร้องห่มร้องไห้แต่อย่างใด เพราะรู้ว่าไม่ได้เป็นของเรา

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายทรงรู้ทรงเห็น เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา รักษาศีล ทำบุญให้ทาน ก็เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ได้เป็นของใครเลย ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็ร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของคนอื่นก็ดี สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ก็ดีที่มีอยู่ในโลกนี้ ล้วนมาจากดินน้ำลมไฟทั้งสิ้น มารวมตัวกันเป็นสิ่งที่ต่างๆ เป็นต้นไม้ เป็นต้นหญ้า เป็น

ลัทธิ เป็นคน มาจากดินน้ำลมไฟทั้งสิ้น ถ้าพิจารณาอย่างละเอียดตั้งแต่ต้นจนจบ ก็จะเห็นว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ เช่นต้นไม้มาจากไหน ก็จากเมล็ดที่ฝังไว้ในดิน พอได้น้ำได้อากาศได้แดด ก็ค่อยๆ เจริญเติบโตขึ้นมาจนเป็นต้นไม้ใหญ่ เมื่อตายไปก็กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป ไม่ได้เป็นต้นไม้ไปตลอด ฉะนั้นร่างกายของเราก็เป็นแบบเดียวกัน มาจากดินน้ำลมไฟเช่นเดียวกัน โดยผ่านทางอาหารที่เรารับประทาน ก็มาจากดินน้ำลมไฟ เช่นข้าวที่เรารับประทานก็มาจากต้นข้าว ต้นข้าวก็ต้องมีดิน มีแดด มีลม มีน้ำ จึงจะโตขึ้นมาเป็นต้นข้าว แล้วก็ออกรวงข้าวเป็นเมล็ดข้าว เมื่อเอาเมล็ดข้าวมารับประทาน ก็เปลี่ยนเป็นอาการ ๓๒ ที่มีอยู่ในร่างกายของเรา มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนังเป็นต้น ถ้าไม่รับประทานข้าวเข้าไป จะมีร่างกายอย่างที่เห็นอยู่ทุกวันนี้ได้ไหม ย่อมเป็นไปได้ไม่ได้ เพราะการเจริญเติบโตของร่างกายต้องอาศัยอาหารเป็นเครื่องสนับสนุนนั่นเอง เมื่อร่างกายเจริญเต็มที่แล้วในที่สุดก็ต้องตายไป ก็กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟเช่นเดียวกัน

เวลาตายไปแล้ว น้ำที่มีอยู่ในร่างกายก็ต้องไหลออกมา ลมก็ออกมา ไฟคือความร้อนก็ออกมา ถ้าไปจับร่างกายของคนตายจะแตกต่างกับคนเป็น คนเป็นจะมีความอบอุ่น เพราะยังมีธาตุไฟอยู่ แต่คนตายจะไม่มีความร้อนอยู่เลย จะมีแต่ความเย็น เพราะธาตุไฟได้ออกจากร่างกายไปหมด เหลือแต่ธาตุดินคือส่วนที่แข็ง เช่นกระดูก หนัง เนื้อ ต่อม่าไปก็แห้งกรอบ กลายเป็นขี้ฝุ่นขี้ดินไปในที่สุด ถ้าพิจารณาอย่างละเอียดแล้ว จะเห็นว่าร่างกายก็เป็นแค่ดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง ไม่ได้มีตัวเราอยู่ในร่างกายนี้เลย ตัวเรานี้มาจากอะไร ก็มาจากใจที่มาครอบครองร่างกายขณะที่เริ่มก่อตัวขึ้นมา หลังจากที่ได้รับธาตุของพ่อกับแม่มาผสมกัน ก็จะมีใจที่ตายจากชาติก่อนมาครอบครอง จึงเกิดการปฏิสนธิขึ้นมาเป็นรูปร่าง เป็นทารกอยู่ในครรภ์ ก็อาศัยอาหารที่อยู่ในร่างกายของคุณแม่ มาหล่อเลี้ยงร่างกายของทารกให้เจริญเติบโต เมื่อโตเต็มที่แล้วก็ต้องคลอดออกมา ก็มีการเกิดที่ครบทั้ง ๒ ส่วน คือร่างกายและจิตใจ จิตใจไม่ได้มาจากพ่อจากแม่ ร่างกายมาจากพ่อจากแม่ แต่จิตใจมาจากดวงวิญญาณของผู้ที่ตายไปแล้วจากชาติก่อน อย่างพวกเราเมื่อตายไป ดวงวิญญาณก็ออกจากร่างไป ก็ไปแสวงหาร่างใหม่ ชาติก่อนเราตายไปแล้ว ก็ออกจากร่างไปแสวงหาร่างใหม่ จนในที่สุดก็ได้ร่างกายของมนุษย์ จึงเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็มาหลงมายึดมาติดว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา

พอต้องจากร่างกายไป ต้องตายไป ก็ร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ ทุกข์ใจ วุ่นวายใจ เพราะไม่มีใครบอกว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา เป็นของที่ได้รับมาจากคุณพ่อคุณแม่ แต่จะไม่อยู่กับเราไปตลอด เป็นเหมือนของฝาก ธรรมชาติคือดินน้ำลมไฟมาฝากเราไว้ แล้วสักวันหนึ่งก็จะเอากลับคืนไป ถ้าเรารู้ว่าเป็นอย่างนี้ ก็จะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนล่วงหน้า ว่าร่างกายของเราสักวันหนึ่งต้องคืนเขาไป ต้องคืนธรรมชาติ คืนดินน้ำลมไฟไป ถ้ารู้แล้วก็เหมือนกับของที่ยืมมา ต้องคืนเจ้าของไป เราก็ไม่หลงยึดติดว่าเป็นของเรา เราก็เตรียมตัวเตรียมใจ คอยวันเวลาที่เจ้าของจะมาเอาคืนไป ก็คืนเขาไปเท่านั้นเอง ก็ไม่เห็นมีปัญหาอะไร เราก็อยู่อย่างมีความสุขกับของที่เขามาฝากไว้ เราก็เอามาใช้ เอามาทำประโยชน์ไปเรื่อยๆ พอถึงวันที่เขาจะมาเอาคืนไปก็คืนเขาไป ก็ไม่เห็นมีปัญหาอะไร ร่างกายของเราดีหรือสมบัติต่างๆที่เรามีอยู่ก็ดี ก็เป็นอย่างนั้น ไม่ได้เป็นของเรา เป็นของฝาก เราก็ดูแลรักษาและนำไปใช้ประโยชน์เท่าที่จะสามารถทำได้ ถ้าฉลาดก็เอามาทำประโยชน์แก่จิตใจ ให้ฉลาดขึ้น รู้มากขึ้น มีกำลังมากขึ้นที่จะต่อสู้กับความหลง ที่จะคอยหลอกล่อให้ไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ ปัญหาของพวกเราก็คือ ใจของพวกเราไม่มีกำลังที่จะสู้กับความหลง ที่หลอกให้ไปยึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ให้อยากได้สิ่งต่างๆ โดยไม่คิดเลยว่าไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง เป็นเพียง**ของฝาก** เป็น**ของยืมมา** สักวันหนึ่งก็ต้องคืนเขาไป

นี่คือสิ่งที่เราขาดกัน คือสติปัญญาและกำลังใจที่จะต่อสู้กับความหลง ทั้งๆที่ได้ยินได้ฟัง พระพุทธเจ้าทรงสอนอยู่บ่อยๆว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีตัวตน ไม่เป็นเรา ไม่เป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากดินน้ำลมไฟทั้งสิ้น มีใจมาครอบครองแล้วก็หลงคิดว่าเป็นของเรา เป็นตัวเรา ถ้าได้ศึกษาได้ปฏิบัติจนทำให้จิตใจมีกำลังที่จะต่อสู้ ก็จะสามารถเอาชนะความหลงความยึดติดได้ เราก็จะไม่ไปยินดี ไม่ไปอยากได้อะไรมาครอบครองมาเป็นสมบัติ เพราะรู้ว่าได้มามากน้อยเพียงไร สักวันหนึ่งก็ต้องคืนไปหมด ซึ่งจะเป็นเวลาที่ทุกข์ทรมานมาก ถ้าไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ แต่ถ้าเรารู้เราก็จะไม่ไปชวนชวาทาสิ่งต่างๆ มามากมายกายกองเกินความจำเป็น มีไว้ทำไมเงินหลายๆ ตายไปก็เอาไปไม่ได้สมบัติทุกชิ้นที่มีอยู่ก็ต้องทิ้งให้คนอื่นไปหมด มีไว้ก็มีแต่ความลำบากลำบากต้องคอยดูแลรักษา ต้องห่วง ต้องหวง ไม่มีความสุขเลย แต่ไม่คิดกัน เพราะถูกความหลง

หลอกอยู่ตลอดเวลา หลอกให้คิดว่า มีสิ่งนั้น มีสิ่งนี้แล้วจะมีความสุข แต่เป็นความสุขใน
ขณะที่ได้มาเท่านั้น เวลาได้อะไรมาก็ดีอกดีใจ หลังจากนั้นก็เอาไปวางไว้เฉยๆ ไม่ได้ไป
สนใจอีกต่อไป จึงมีของเต็มบ้านไปหมด แต่ใจก็ยังไม่พอ ก็ยังอยากจะได้ไปอีกเพราะ
อยากจะสัมผัสกับความสุขในขณะที่ได้มาเท่านั้นเอง แต่ก็ไม่ได้มองถึงความทุกข์ที่จะ
ตามมา เมื่อมีสมบัติแล้วก็มี ความหลงยึดติด มีความหวง ความห่วง มีความเสียดาย
เวลาที่หายไป เวลาที่จากไป ings ที่ไม่ได้ใช้มันเลย ถูกขโมยไปก็เสียใจเสียดาย เพราะถูก
ความหลงหลอกให้ยึดติดให้ติดนั่นเอง

แต่ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอามาสนใจอยู่เรื่อยๆ มา
เตือนสติอยู่เรื่อยๆว่า ของทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา เป็นของที่ยืมมา สักวันหนึ่งก็
จะต้องคืนไป เราก็จะไม่กังวล ไม่หวง ไม่ห่วงกับของต่างๆที่มีอยู่ เพราะรู้ว่าไม่ช้าก็เร็ว
จะต้องจากเราไป แต่เราจะอยู่อย่างสบายใจ ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อนอะไร อยู่แบบไม่ต้อง
มีอะไรมากมายก็อยู่ได้ แต่ไม่ชอบอยู่กัน ชอบอยู่แบบมีอะไรหลายๆ มีสิ่งต่างๆมา
เอื้ออำนวยความสุขความสบาย มีพัดลม มีวิทยุ มีโทรทัศน์ มีตู้เย็น ที่ไม่มีเราก็อยู่ได้
สมัยก่อนสมัยที่เมืองไทยไม่มีไฟฟ้า เราก็ไม่มีตู้เย็น ไม่มีพัดลม ไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีวิทยุ
ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ปู่ย่าตายายของเราที่อยู่กันมาได้อย่างสุขอย่างสบาย ไม่เห็นมี
ปัญหาอะไร เพราะใจของเราสามารถอยู่ได้โดยที่ไม่มีอะไร เช่นใจของพระพุทธเจ้ากับ
พระอรหันตสาวก ท่านก็อยู่แบบไม่มีอะไร บ้านก็ไม่มี สมัยก่อนพระไม่มีวัดอยู่กัน ส่วน
ใหญ่จะอยู่ตามถ้ำ ตามโคนไม้ อยู่ตามเรือนร้าง ก็อยู่กันได้ดี พอมีที่หลบแดดหลบฝนก็
อยู่ได้แล้ว มีเสื้อผ้าเพียงชุดเดียวก็พอ คือผ้าไตรจีวร ผ้า ๓ ผืน มีผ้าห่ม ผ้าห่ม แล้วก็ผ้า
ห่มกันหนาวอีกผืนหนึ่ง เท่านั้นพอเพียงแล้ว นี่คือความจริงที่พวกเราไม่ค่อยได้สนใจ
ศึกษากัน ปล่อยให้ความหลงมาหลอกให้สร้างความสุขตามจินตนาการของเรา ฝันว่ามี
สิ่งนั้น มีสิ่งนี้แล้วจะมีความสุข พอได้มาก็สุขใจชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ติดสิ่งนั้นไป เหมือน
คนที่ติดยาเสพติด คนเราไม่เสพยาเสพติดก็อยู่ได้และมีความสุขสบายกว่าคนที่ติดยา
เสียดีก

ฉันใดคนที่ติดโทรทัศน์ ติดวิทยุ ติดอะไรต่างๆ ก็เป็นอย่างนั้น คนที่ไม่ติดจะไม่เดือดร้อนเหมือนกับคนที่ติด คนที่ติดละครพอถึงเวลา ก็ไปไหนไม่ได้ ต้องคอยดูละคร ดูแล้วก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ดูเพื่อความเพลิดเพลิน แล้วก็ผ่านไป แล้วก็มีความใหม่มาให้ติดมาให้ดูอีก ก็เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆจนแก่ตาย ก็ยังไม่หยุด ยังไม่เจอความสุขที่แท้จริงสักที ยังมีความอยาก มีความต้องการดูสิ่งนั้นดูสิ่งนี้อยู่เรื่อยๆ เพราะไม่เข้าใจธรรมชาติของใจ ว่าความสุขของใจอยู่ตรงไหน แต่ถ้าได้มาพบพระพุทธเจ้า ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้รู้ว่าความสุขของใจไม่ได้อยู่กับสิ่งภายนอก มีมากน้อยเพียงไรก็ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง มีแต่จะทำให้ความทุกข์ เพราะไปหลงไปยึดไปติด ต้องคอยกังวลดูแลรักษา ต้องหวง ต้องห่วง ต้องเสียอกเสียใจเวลาที่จากไป พระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกจึงไม่มีสมบัติอะไรเลย นอกจากสิ่งจำเป็นที่ดูแลรักษาชีวิตนี้เท่านั้นเอง แต่สิ่งที่ท่านมี ที่พวกเราไม่มีกัน ก็คือความสุขที่แท้จริง คือความสงบของจิตของใจนี้เอง ถ้าใจสงบเมื่อไรเราจะพบกับความสุขเมื่อนั้น เป็นความสุขที่แท้จริง ที่มีอยู่ในใจอยู่แล้ว เพียงแต่ใจไม่รู้ แทนที่จะพยายามทำใจให้นิ่ง กลับไปกังวลใจด้วยการคิด ด้วยการแสวงหา ด้วยความอยากกับสิ่งต่างๆ เมื่อได้มาแล้วก็ต้องมาวุ่นวายกับการดูแลรักษา ใจจึงไม่เคยสัมผัสความสุขที่แท้จริงเลย

พระพุทธเจ้าก่อนที่จะทรงตรัสรู้ ก็เป็นเหมือนพวกเรา มีสมบัติข้าวของเงินทองมากมาย เป็นถึงราชโอรส มีครบถ้วนทุกอย่างเรื่องความสุขทางโลก แต่ทรงมีความฉลาด จึงเห็นว่า ความสุขเหล่านี้ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง จึงทรงพยายามศึกษาหาความรู้ ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ก็ได้ทรงทราบว่า มีพวกนักบวชที่กำลังแสวงหาความสุขที่แท้จริงกัน หาความสุขจากความสงบของจิตใจ ที่จะสงบระงับได้ก็ต้องกำจัดสิ่งที่ไม่สงบ คือกิเลสตัณหาโมหะความหลงที่มีอยู่ในใจ ถ้าอยากจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง ก็ต้องกำจัดกิเลสตัณหาความหลงต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจ ด้วยการปฏิบัติตามทางแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงดำเนินมา ต้องสลະทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ สามเณรชลา แล้วก็ออกบวชกัน ไปปฏิบัติธรรม รักษาศีล บังคับกายวาจาใจไม่ให้ไปทำบาปทำกรรม ที่จะทำให้ทุกข์ให้วุ่นวายใจ แล้วก็บำเพ็ญภาวนา นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ ด้วยการมีสติระลึกถึงลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจ

ออกก็รู้ว่าหายใจออก ให้รู้อยู่อย่างนั้น ไม่ต้องไปรู้เรื่องอื่น ไม่ให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้รู้แต่ลมหายใจเข้าออก หรือจะบริหารลมหายใจไปภายในใจก็ได้ ก็พุดไปเรื่อยๆ ไม่ให้ไปคิดอะไร เพราะถ้าคิดแล้วใจจะไม่นิ่งไม่สงบ ถ้าอยู่กับลมหายใจเข้าออกหรืออยู่กับพุดไปเรื่อยๆแล้ว ไม่ช้าก็เร็วใจก็จะสงบตัวลงไป เมื่อสงบแล้วเราจะรู้ทันทีเลยว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงนี้เอง

เมื่อก่อนนี้เราหลงไปหาความสุขจากเงินทอง จากข้าวของต่างๆ จากคนนั้นจากคนนี้ แต่ไม่ได้เจอความสุขแบบนี้เลย เป็นความสุขที่ละเอียด สุขุมเต็มไปด้วยความอึดความพอเพียงแต่ความสุขที่เกิดจากการนั่งสมาธิอยู่ได้ไม่นาน จิตก็ต้องถอนออกมา แล้วก็เริ่มไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตามอำนาจของความหลงที่ผลักดันให้ไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ จึงต้องปฏิบัติธรรมอีกขั้นหนึ่ง ที่เรียกว่า**ปัญญา**หรือ**วิปัสสนา** ต้องคอยสอนจิตสอนใจไม่ให้ไปเอาสิ่งต่างๆที่อยากได้มา เพราะไม่เป็นความสุขที่แท้จริง แต่เป็นความทุกข์ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป เราได้อะไรมาวันนี้เราก็ดีใจ แต่พอมันเสียไป พังไป หายไป จากเราไป เราก็ต้องเสียใจร้องไห้ร้องไห้ให้ นี่คือนิยาม คือวิปัสสนา ทุกครั้งที่อยากจะได้อะไร ต้องใช้ปัญญาเข้าไปหักห้าม ถ้ามว่าจำเป็นไหม ถ้าจำเป็นจริงๆ ก็เอามาได้เพราะยังต้องดำรงชีพอยู่ เช่นลมหายใจ เรายังต้องหายใจเข้าออกอยู่ ถ้าไม่มีลมหายใจเราก็อยู่ไม่ได้ อย่างนี้ก็ต้องมีลมไว้หายใจ อาหารก็ต้องมีไว้รับประทาน เป็นของจำเป็น แต่ของที่ไม่จำเป็น เช่นวิทยุ โทรทัศน์ เครื่องปรับอากาศ ตู้เย็น พัดลม อะไรต่างๆเหล่านี้ ไม่มีก็อยู่ได้ ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปมีดีกว่า แต่ถ้าจำเป็นต้องมีก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้ ไม่ไปยึดไปติด ต้องพร้อมให้จากไป ถ้าไม่พร้อม ไปหลงไปยึดไปติด ก็จะมีแต่ความทุกข์ ทางที่ดีที่สุดก็คือไม่มีได้จะดีกว่า เอาพระพุทธรูปเจ้า เอาพระอรหันตสาวกเป็นตัวอย่าง

นี่คือเป้าหมายของพวกเรา ที่ควรขยับขึ้นไปๆ ควรลดละสิ่งต่างๆที่มีอยู่ให้หน่อยลง ไม่ไปสะสม ไปแสวงให้มีมากขึ้น เพราะเป็นการเดินผิดทาง ไม่ได้เดินไปสู่ความสุข แต่ไปสู่ความทุกข์ ถ้าต้องการความสุขต้องลด ต้องละ ต้องตัด ให้มีน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น ให้พอเพียงต่อการดำรงชีวิตก็พอ แล้วทุ่มเทเวลามากกับการรักษาศีล กับการภาวนาดีกว่า มาต่อสู้กับความโลภ ความอยากต่างๆ ความหลงต่างๆ ด้วยการนั่งสมาธิและเจริญ

ปัญญา ถ้าทำแบบนี้แล้วต่อไปความโลภ ความอยาก ความหลงต่างๆ จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ ทำให้อยู่อย่างสุขอย่างสบายมากขึ้น ทั้งๆที่เมื่อก่อนนี้มีอะไรมากมายก่ายกอง แต่หาความสุขไม่เจอ มีแต่ความวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา แต่ตอนนี้พอได้ลดได้ละได้ตัดความโลภ ความหลง ความอยากให้น้อยลง อยู่เฉยๆก็มีความสุข ไม่ต้องไปกดรีโมทเปิดดูโทรทัศน์ ไม่ต้องออกไปดูหนัง ไม่ต้องออกไปกินเลี้ยง ไม่ต้องไปเที่ยวที่นั่น ไม่ต้องไปเที่ยวที่นี่ เพราะไม่มีความอยากผลักดันให้ไปนั่นเอง อยู่เฉยๆก็มีความสุขแล้ว เรื่องอะไรต้องไปเหนื่อยยากกับการไปตามสถานที่ต่างๆทำไม เวลาออกไปก็ดีใจ เพราะความอยากได้สมอยาก แต่พอกลับมาแล้วเป็นอย่างไร เหนื่อยไหม เพลียไหม รู้แบบนี้ไม่ออกไปดีกว่า แต่ก็อยู่บ้านไม่ได้ อยู่เฉยๆไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังที่จะสู้กับความอยากกับความหลงนั่นเอง แต่ถ้าเอาพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พยายามปฏิบัติอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ ก็จะมีกำลังที่จะต่อสู้ ทรงมีสมบัติข้าวของเงินทองมากน้อยเพียงไร ก็ทรงสละไปหมด ทรงบำเพ็ญรักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญา พวกเราก็สามารถทำได้ ไม่มีใครมาห้าม

มีตัวเราเท่านั้นที่ห้ามตัวเราเอง มีความหลงเท่านั้นที่คอยห้ามเราอยู่เสมอ แต่ถ้าได้หนึ่งวิเคราะห์หนึ่งพิจารณาอย่างจริงจังแล้ว ก็จะต้องเดินตามพระพุทธเจ้า เพราะเป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะให้ความสุขที่แท้จริง ไม่เช่นนั้นแล้วชีวิตของเราก็จะเป็นอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เป็นแบบสุดๆ ดิบๆ มีสุขมีทุกข์ผสมกันไป เวลาทุกข์ก็ทรมานแทบตายเลยทีเดียว เรามีทางเลือกอยู่ ๒ ทาง เมื่อเลือกแล้วก็ต้องยอมรับผลที่ตามมา อย่าไปโทษใคร ถ้าไม่กลัวความทุกข์ยังอยากจะไปทางที่เคยไปอยู่ เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นมาก็อย่าไปโทษใคร ก็ต้องทนไป แต่ถ้าไม่อยากจะเจอกับความทุกข์ก็ต้องไปทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินไป เป็นทางที่ไม่มี ความทุกข์ใหม่ขึ้นปลาย แต่จะมีความยากลำบากในเบื้องต้น เพราะการต่อสู้กับความโลภความอยากความหลงเป็นสิ่งที่ยากลำบากมาก การสละสมบัติข้าวของเงินทอง สามภรรยา ไปอยู่คนเดียว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ง่าย แต่ก็ไม่สุดวิสัย พวกเราสามารถทำได้ ถ้าฉลาดและมีกำลังใจพอที่จะทำ จึงอยากจะให้ท่านทั้งหลายนำเอาสิ่งที่ได้ยื่นได้ฟังในวันนี้ ไปวินิจฉัยพิจารณาและปฏิบัติ ตามกำลังสติปัญญา ศรัทธาความเพียร เพื่อความสุขที่แท้จริงที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๖๗

๕ เชื้อแห่งภพชาติ

๒๕ พุทธจักกายน ๒๕๔๙

วันนี้ท่านทั้งหลายมีความตั้งใจมาวัดกัน เพื่อมาเสริมสร้างสิริมงคลให้แก่ชีวิต ด้วยการบูชาพระรัตนตรัย ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ตามกำลังแห่งสติปัญญาของแต่ละท่าน อันเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญก้าวหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบูชาพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นกิจที่พึงกระทำอย่างสม่ำเสมอ ทุกเช้าทุกเย็นและทุกเวลาถ้าสามารถทำได้ เพราะการบูชาพระรัตนตรัยไม่ได้หมายถึงการจุดธูปเทียนแล้วก็กราบ ๓ ครั้งเท่านั้น แต่เป็นการเจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของพระพุทธศาสนา และเป็นเป้าหมายที่พุทธศาสนิกชนพึงดำเนินไปให้ถึงให้ได้ เพราะเป็นจุดพัฒนาที่สูงสุดของจิตใจ มีพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกที่ได้ดำเนินไปแล้วเป็นตัวอย่าง ที่สามารถยกระดับจิตจากปุถุชนธรรมดาสามัญอย่างพวกเราทั้งหลาย ที่ยังอยู่ในห้วงของความทุกข์ ความเกิดแก่เจ็บตายแบบไม่รู้จักจบจักสิ้น ให้เป็นพระอริยบุคคลให้อยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวงได้ ด้วยการศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนพระพุทธเจ้าเองก็ต้องศึกษาด้วยพระองค์เอง เพราะไม่มีครูไม่มีอาจารย์ที่จะสามารถสอนให้พัฒนาจิตใจให้ถึงจุดสูงสุดได้ บรรดาครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ได้ทรงไปศึกษาก็สอนได้เพียงระดับกลางๆเท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นสูงสุด สอนได้ในระดับสมาธิ ระดับฌาน แต่ไม่มีใครจะสามารถสอนในระดับปัญญา ที่เรียกว่าวิปัสสนา ความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริง ของสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าไม่มีตัวไม่มีตน

ไม่มีใครสามารถรู้สามารถเห็น ความไม่มีตัวตนในสภาวะธรรมทั้งหลายได้ มีแต่พระโพธิสัตว์ผู้บำเพ็ญเพียรอย่างแก่กล้า เช่นเจ้าชายสิทธัตถะ คือพระพุทธเจ้าของเราเท่านั้น ที่ต้องบำเพ็ญด้วยพระองค์เอง ศึกษาค้นคว้าพิจารณาไปเอง จนเห็นธรรมอันประเสริฐ

ที่ว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งหลายไม่มีตัวไม่มีตน ซึ่งเป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะมีปัญญามองเห็นทะลุเห็นความจริง ของสภาวะธรรมทั้งหลายได้ด้วยตนเอง เช่น ร่างกายของพวกเราเป็นต้น ทรงเห็นอย่างชัดแจ้งว่า ไม่มีตัวตนอยู่ในร่างกายนี้เลย ไม่มีเรา ไม่มีอะไรเป็นของเรา หลังจากที่ได้ทรงรู้ทรงเห็นแล้ว จึงนำเอาเผยแผ่ให้กับผู้อื่นต่อไป ผู้ที่ได้ยินได้ฟังแล้วมีปัญญาสามารถรับไปพิจารณาได้ ก็จะสามารถมองเห็นอย่างเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าทรงเห็น ว่าเป็น**สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งปวงไม่มีตัวไม่มีตน เมื่อสามารถมองเห็นทะลุอย่างชัดแจ้งแล้วก็จะปล่อยวางสภาวะธรรมทั้งหลายได้ ไม่ยึดไม่ติด เมื่อไม่ยึดไม่ติด ความทุกข์ต่างๆก็จะไม่เข้ามาสู่จิตใจอีกต่อไป นี่คือคุณธรรมอันวิเศษของพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ที่เราสวดกันอยู่ทุกวัน **อิติปิโส ภควาอรหัง สัมมาสัมพุทโธฯ** คำว่า**อรหัง**แปลว่าผู้ที่สิ้นกิเลส **สัมมาสัมพุทโธ** ผู้ที่ตรัสรู้โดยชอบด้วยตนเอง ไม่มีใครสั่งไม่มีใครสอน ต้องศึกษาด้วยตนเอง คือพระพุทธเจ้า สำหรับผู้อื่นไม่ต้องมาสอนตนเอง ให้ยากให้ลำบากให้เสียเวลา ค้นคว้าหาความจริง เพราะความจริงที่ปรากฏอยู่ในพระทัยของพระพุทธเจ้า ได้ถูกนำออกมาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลกได้รับรู้กันแล้ว เพียงแต่รับไปพิจารณาเท่านั้น ก็จะเห็นอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น

ไม่ต้องเสียเวลาค้นหาทางเหมือนกับคนตาบอด ถ้าต้องเดินทางไปคนเดียวโดยลำพัง ไม่มีคนตาดีนำพาไป ก็จะไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการจะไปได้ แต่ถ้ามีคนนำทางไปก็จะไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ถ้าค้นหาทางไปเองอาจจะไปถึงก็ได้ อาจจะไปไม่ถึงก็ได้ แล้วแต่ความสามารถ ถ้าเก่งจริงๆฉลาดจริงๆ ก็อาจจะไปถึงจุดหมายปลายทางก็ได้ แต่จะต้องใช้เวลาอันยาวนานกว่าจะไปถึง นานกว่าเวลามีคนพาไป ไม่ต้องเสียเวลาทดลองไปถนนเส้นนั้นไปถนนเส้นนี้ นี่คือนิสัยที่พระพุทธเจ้าทรงได้ปฏิบัติกับพระองค์ในเบื้องต้น ปฏิบัติชำระพระทัยของพระองค์ให้สิ้นจากกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยการเจริญวิปัสสนา จนตรัสรู้เห็น**สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน เมื่อไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน ก็ไม่ยึดไม่ติดกับอะไร ไม่อยากจะได้อะไร เพราะเมื่อได้อะไรมาแล้วก็ต้องสูญเสียไป เพราะธรรมชาติของสิ่งต่างๆ สภาวะธรรมต่างๆ ล้วนเป็นอนิจจังทั้งสิ้น คือไม่เที่ยง ถ้าไปหลงไปยึดไปติดอยากจะทำอยู่กับตนไปนานๆ

เวลาที่จากกันก็ต้องเศร้าโศกเสียใจร้องไห้ร้องไห้ให้ ผู้ที่มีวิปัสสนาญาณ มีปัญญา ย่อมเห็น อนิจจังทุกขังอนัตตาในสภาวะธรรมทั้งหลาย เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ยินดี ไม่มีความปรารถนาที่จะไปเกี่ยวข้องกับด้วย เพราะไม่อยากเข้าไปเกี่ยวข้องกับความสุขนั้นเอง

เพราะสภาวะธรรมคือสิ่งต่างๆในโลกนี้ ที่พวกเราทั้งหลายหลงรัก หลงยินดี หลงชอบ อยากได้มาเป็นสมบัติ ก็เป็นความสุขทั้งนั้น เพราะธรรมชาติของเขาเป็นอย่างนั้น เป็น อนิจจังทุกขังอนัตตา **อนิจจัง**ไม่เที่ยง **ทุกขัง**ก็คือให้ความทุกข์กับผู้ที่ไปเกี่ยวข้องกับ **อนัตตา**ไม่ได้เป็นสมบัติของผู้หนึ่งผู้ใด เป็นของธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างนี้เป็นของโลกนี้ มีดวงจิตดวงใจของพวกเราครอบครองว่าเป็นสมบัติของเรา เพราะความหลง จึงไปยึดไปติด อยากจะให้เป็นไปตามความปรารถนา ตามความต้องการ เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็ เศร้าโศกเสียใจร้องไห้ร้องไห้ แต่ผู้ที่มีวิปัสสนาญาณแล้วเช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านจะไม่ยึดไม่ติด ท่านปล่อยวาง ไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ เพราะไม่จำเป็นที่จะต้องมียิ่งสิ่งต่างๆมาให้มีความสุข สิ่งต่างๆในโลกนี้ให้มีความสุขได้ก็เพียงชั่วขณะ เป็นครั้งเป็นคราว แต่ความสุขที่แถมมาด้วยเป็นความสุขที่แสนสาหัส แสนเจ็บปวด แสนทรมาน ไม่คุ้มกับความสุขที่ได้รับจากสิ่งต่างๆเลย นี่คือวิสัยของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก คำว่า**อรหันต์**ก็แปลว่า ผู้สิ้นกิเลส ผู้ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่ในจิตใจในใจ เป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นจิตที่ไม่มีภพชาติอีกต่อไป เพราะเหตุที่จะสร้างภพสร้างชาติก็คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง นั้นเอง เมื่อไม่มีเหตุ ผลก็ไม่มีตามมา เหมือนกับไฟถ้าไม่มีเชื้อ ไฟก็ต้องดับไป ถ้าจุดเทียนทิ้งไว้ เมื่อเทียนถูกเผาไหม้ไปหมดแล้ว ไฟก็ต้องดับตามไปด้วย เพราะไม่มีเชื้อไฟนั้นเอง

ฉันใดภพชาติก็ต้องหมดไป เมื่อเชื้อของภพชาติ คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้ถูกทำลายไปหมด พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายจึงไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป จิตของท่านเป็น**พระนิพพาน**เป็นจิตที่ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด ไปหาความสุขความทุกข์จากสิ่งต่างๆ ใน**สังสารวัฏ** ในภพทั้ง ๓ ไม่ว่าจะ เป็น **กามภพ รูปภพ** หรือ**อรูปรภพ**ก็ตาม จิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ไม่ไปไหนแล้ว อยู่ที่พระนิพพาน ที่เป็น**ปรमंसุ**

ขัง เป็นความสุขอย่างยิ่งยวดที่สุด ไม่มีความสุขอื่นใดในโลกนี้ จะเสมอหรือเหนือกว่าความสุขของพระนิพพานไปได้ นี่คือความหมายของอรหัตต์ เป็นฐานะที่พวกเราสามารถไขว่คว้าได้ ถ้ามีปัญญาเข้าใจถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติ เข้าใจว่าทำไมจะต้องทำบุญให้ทาน ทำไมจะต้องรักษาศีล ทำไมจะต้องนั่งสมาธิ ทำไมต้องเดินจงกรม ทำไมต้องพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดแก่เจ็บตาย ทำไมต้องฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าเป็นคนฉลาดจะรู้จะเข้าใจว่าเป็นวิธีกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ กำจัด**เชื้อแห่งภพชาติ**ให้หมดไป เมื่อไม่มีเชื้อของภพของชาติแล้วการเวียนว่ายตายเกิดก็ไม่มีอีกต่อไป เมื่อไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ทุกข์ที่เกิดจากการแก่การเจ็บการตายก็หมดไปเช่นเดียวกัน ดังที่พระบาลีแสดงไว้ว่า**ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด** ตราบใดยังมีการเกิดอยู่ ทุกข์ย่อมมีกับผู้เกิดทั้งนั้น ไม่ว่าใครทั้งสิ้น

เพราะเมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา เมื่อเกิดกับผู้ที่ยังมีความหลง มีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ก็จะต้องทุกข์อย่างแน่นอน ยกเว้นจิตของผู้ที่หลุดพ้นแล้ว เช่นจิตของ พระพุทธเจ้าและพระอรหัตต์ แม้ยังจะต้องอยู่กับสิ่งต่างๆในโลกนี้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่จิตของท่านจะไม่มีความสะดวกสะท้านกับเรื่องต่างๆเลย ไม่ว่าจะเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากกัน จะไม่มีความรู้สึกอะไรกับสิ่งเหล่านี้เลย รู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาเหมือนกับฝนตกแดดออกอย่างไรก็อย่างนั้น พวกเราก็ไม่มีความสะดวกสะท้าน ไม่มีความห่วงไหวกับฝนตกแดดออก แต่ทำไมต้องมาสะดวกสะท้านกับเรื่องแก่ เรื่องเจ็บ เรื่องตาย เรื่องพลัดพรากจากกัน ก็เป็นเพราะยังมีความหลงอยู่ ทำให้เกิดมีความอยาก อยากให้สิ่งที่ตนชอบอยู่ไปนานๆ แต่เมื่อไม่อยู่ไปนานๆ ก็เศร้าโศกเสียใจร้องไห้ร้องไห้ เวลาที่ต้องจากกัน เวลาที่อยู่ก็มีแต่ความกังวลใจ ไม่รู้ว่าจะจากกันเมื่อไร นี่คือผลของความหลง หลงให้ไปยึดไปติดให้ไปอยาก แต่คนฉลาดที่กำจัดความหลงได้แล้ว จะเห็นว่าห้ามไม่ได้ สิ่งต่างๆในโลกนี้ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา เมื่อมีเกิดแล้วก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ห้ามไม่ได้ แต่สิ่งที่ห้ามได้ก็คือใจ ห้ามด้วยปัญญาไม่ให้ไปหลง ไปยึด ไปติด ให้เพียงแต่รู้ว่าเป็นอย่างนี้ มีก็ได้ไม่มีก็ได้ เวลาที่มีก็ไม่ยึดไม่ติด เวลาไม่มีเวลาหมดไป ก็ไม่เสียอกเสียใจ

นี่คือจิตของผู้ที่ไม่มีกิเลส จะเป็นอย่างไร จิตของพระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันต์เป็น
อย่างไร ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็จะไม่ทุกข์กับอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการเจริญของ**ภ
ยคสรรเสริญสุข**ทั้งหลาย จะได้เงินทองมามากน้อยเพียงไรก็ไม่รู้สึกอะไร จะได้ยศได้
เกียรติก็ไม่รู้สึกอะไร ได้รับคำสรรเสริญเยินยอมากน้อยเพียงไร ก็ไม่รู้สึกอะไร จะเห็นจะ
สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ มากน้อยเพียงไร หยาบหรือละเอียดขนาด
ไหนด วิเศษขนาดไหนดก็ตาม ก็จะไม่รู้สึกอะไร จะรู้สึกเฉยๆ ในทางตรงกันข้ามเวลาที่สิ่ง
ต่างๆ เหล่านี้เสื่อมไป ก็จะไม่รู้สึกอะไรเช่นกัน เวลาเสื่อมลาม เงินทองหมดไป ไม่มีเหลือ
แม้แต่บาทเดียว จะไม่เศร้าโศกเสียใจเลย เพราะไม่ได้อาศัยเงินทองเป็นที่พึ่งนั่นเอง จะ
ถูกปลดออกจากตำแหน่งต่างๆ ก็ไม่รู้สึกอะไร เพราะไม่ได้ยึดไม่ได้ติดกับตำแหน่ง
เหล่านั้น จะถูกนิทนาว่ากล่าวให้ร้ายอย่างไรก็ไม่รู้สึกอะไร เพราะไม่ได้อยู่กับชื่อเสียงของ
คน ไม่ดีใจเวลามีคนสรรเสริญเยินยอ ไม่ร้องไห้ร้องไห้เสียอกเสียใจเวลาถูกตำหนิ
สาปแช่ง เพราะจิตไม่ได้อยู่กับคำพูดของคนนั่นเอง จิตอยู่กับธรรมะ อยู่กับความจริง
อยู่กับปัญญา เมื่อมีปัญญา มีธรรมะ มีความจริงอยู่ในใจแล้ว จะไม่มีอะไรมาสร้างความ
ทุกข์ความวุ่นวายใจให้ได้เลย นี่คือนิยามของผู้ที่หลุดพ้นแล้ว เป็นอย่างไร มีความสุขอยู่
ตลอดเวลา ทั้งเวลาหลับและเวลาตื่น ทั้งในขณะที่มีชีวิตอยู่และในขณะที่ตายไป
หลังจากที่ตายไปแล้วก็ยังมีความสุข

เพราะจิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จิตเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ไม่ว่าจะเป็
นจิตของพระพุทธเจ้า
ของพระอรหันต์ก็ดี หรือจิตของปุถุชนอย่างพวกเราทั้งหลายก็ดี ก็เป็นสิ่งที่ไม่ตาย
เหมือนกัน ต่างกันตรงที่จิตของพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ไม่ต้องไปเกิดอีกแล้ว หมด
สิ้นจากความทุกข์แล้ว มีแต่ความสุขเต็มเปี่ยมอยู่ในหัวใจ แต่จิตของพวกเราเป็นจิตของ
ปุถุชน ที่ยังมีกิเลสตัณหา ความโลภ ความอยาก ความหลงอยู่ จึงยังต้องไปก่อไปสร้าง
ความทุกข์ให้กับตนเอง ด้วยการไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย ไปพลัดพรากจากกัน แล้ว
ก็ไปใช้เวรใช้กรรมที่ได้สร้างมาในแต่ละภพในแต่ละชาติ ไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าทราบได้
ยังไม่ได้กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ การที่จะ
กำจัดกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดไปได้นั้น ในเบื้องต้นต้อง
เจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ คือการบูชาพระรัตนตรัยนั่นเอง ถ้าอยู่ที่

ไหนดกราบพระได้ก็กราบ แต่ถ้าไม่เหมาะสมกับการกราบก็ไม่เป็นไร เพราะการบูชาไม่ได้
อยู่ตรงนั้น การบูชาที่แท้จริงอยู่ที่การระลึกถึงพระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ
ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าว่า เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้สิ้นกิเลส เป็นจุดเป้าหมายที่
ต้องไปถึงให้ได้ แล้วก็ศึกษาต่อไปว่าจะต้องทำอะไร ถึงจะได้เป็นผู้ที่สิ้นกิเลส
เหมือนกับพระพุทธเจ้า ก็ต้องเจริญพระธรรมคุณ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่
จะพาไปสู่พระนิพพานนั่นเอง ก็ต้องรู้ว่าพระธรรมคุณมีอะไรบ้าง เช่น **สวากขาโต ภควตา
ธัมโม** ธรรมของพระพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว

หมายความว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบาททุกคำนั้น ล้วนเป็นความจริงทั้งสิ้น
ไม่มีความโกหกหลอกลวงเจือปนอยู่เลย ทรงสอนว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้อง
ตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ก็เป็นความจริง ตายแล้วต้องไปเกิดก็เป็นความจริง ไปเกิด
ในสวรรค์ในนรก ขึ้นอยู่กับบาปกับบุญที่ทำไว้ ถ้าทำบุญไว้มากเมื่อได้เวลาที่บุญจะส่งผล
ให้ ก็จะได้ไปเกิดบนสวรรค์ไปสู่สุคติ ไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นอริยบุคคล หรือ
กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อบำเพ็ญบุญกุศลต่อไป ถ้าเป็นวาระของบาปที่จะแสดงผล
ก็ต้องไปเกิดในอบาย ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก นี่คือการ
ไปของจิตใจของปุถุชนอย่างเราอย่างท่านทั้งหลาย ผู้ที่ยังไม่สามารถตัดภพชาติได้ จึง
ต้องไปเกิดในภพชาติต่างๆ ตามบุญตามกรรมที่ได้สะสมมา ถ้าไม่ต้องการที่จะไปเกิดใน
อบายในนรก อยากจะไปเกิดในสวรรค์ หรืออยากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องรักษา
ศีล ๕ ให้ได้ เพราะศีล ๕ จะเป็นตัวแยกแยะระหว่างอบายกับสุคติ ถ้ามีศีล ๕ ก็จะได้ไป
สุคติ ที่อยู่ของมนุษย์ ของเทพ ของพรหม ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ถ้ารักษาศีล ๕
ไม่ได้ก็ต้องไปอยู่กับเดรัจฉาน เปรต อสุรกายและสัตว์นรกทั้งหลาย นี่เป็นความจริงที่
พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แล้วนำเอามาสั่งสอนเผยแผ่ให้กับสัตว์โลก พวกเราเมื่อได้ยิน
ได้ฟังแล้วจึงอย่าไปสงสัย ถ้าสงสัยแล้วก็จะทำให้ไม่อยากจะทำตาม ทำให้ไม่เชื่อ
แล้วก็จะไม่ได้รับประโยชน์ เป็นเหมือนกับคนตาบอดจะไปปฏิเสธคนตาดีได้อย่างไร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนตาดีอย่างพระพุทธเจ้า ผู้มีศีลมีธรรม ผู้มีจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์
ไม่มีความโลภความต้องการอะไรจากใครทั้งสิ้น การสอนธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น

ทรงสอนด้วยพระเมตตากรุณาปรารภนาดีสงสารสัตว์โลก ที่ยังลุ่มหลงอยู่กับสิ่งต่างๆ ให้
มีดวงตาเห็นธรรม เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย จึงอุทิศสัปดาห์เวลาถึง ๔๕
ปีด้วยกัน ทรงสั่งสอนสัตว์โลกอย่างต่อเนื่อง ไม่ได้เรียกเก็บค่าตอบแทนเลยแม้แต่บาท
เดียว การเชื่อพระพุทธเจ้าจึงเป็นสิ่งที่ควรเชื่อ เพราะเราไม่มีทางเลือกอื่น ทางเลือกอื่น
ก็คือไม่เชื่อ ถ้าไม่เชื่อเราก็จะไม่ได้รับประโยชน์อะไร ถ้าเชื่อเราจะได้รับประโยชน์ เพราะ
มีคนอื่นที่เชื่อพระพุทธเจ้ามากมายแล้ว ไม่มีใครผิดหวัง เช่นพระอรหันตสาวก
ทั้งหลาย ก่อนที่ท่านจะเป็นอรหันตสาวก ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรา เป็นปุถุชนธรรมดา มี
ความโลภ ความโกรธ ความหลงเต็มอยู่ในหัวใจ แต่เมื่อได้ยินได้ฟังสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรง
สั่งสอนแล้ว ก็เกิดความเชื่อขึ้นมา เชื่อว่าสามารถปฏิบัติจิตใจของตนเอง ให้หลุดพ้น
จากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ จึงน้อมเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไปปฏิบัติ
ซึ่งมีหัวข้อใหญ่ๆอยู่ ๓ หัวข้อด้วยกันคือ ๑. ละเว้นการกระทำบาปทั้งหลาย ๒. ทำความ
ดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๓. ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภ ความโกรธ
ความหลงให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ

ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ไม่ย่อท้อ ในการกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงจน
หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา มีจิตที่สะอาดบริสุทธิ์เหมือนกับ
จิตของพระพุทธเจ้า ไม่แตกต่างกันเลยในเรื่องของความบริสุทธิ์ เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่ซัก
แล้วก็จะสะอาดเท่าๆกันหมด ไม่มีความแตกต่างกันเลย ไม่ว่าจะเป็พระพุทธเจ้าหรือจะ
เป็นพระอรหันตสาวก ต่างกันตรงสมมติฐานเท่านั้น ว่าเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระ
อรหันตสาวก เป็นพระพุทธเจ้าก็หมายถึงเป็นผู้ชำระจิตของตนเองให้สะอาดบริสุทธิ์ได้
ด้วยตนเอง ไม่มีใครสั่ง ไม่มีใครสอน ส่วนพระอรหันตสาวกนั้น ไม่สามารถทำได้ด้วย
ตนเอง ถ้าไม่มีใครสอนก็จะไม่รู้จักริธีชำระจิตใจให้สะอาดได้ จึงเป็นสาวก คำว่าสาวก
แปลว่าผู้ฟัง ผู้ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะจากพระโอรชู้
โดยตรงก็ดี เช่นในสมัยพระพุทธกาล หรือจากคำสอนของพระอริยสงฆ์ก็ดี อย่างเช่น
พวกเราในสมัยนี้ ก็อาศัยการได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนจากพระอริยสงฆ์บ้าง จาก
พระไตรปิฎกบ้าง ก็เป็นพระธรรมคำสอนเช่นเดียวกัน ถ้ามีศรัทธาแล้วน้อมเอาคำสอน

ของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ไม่ช้าก็เร็วจิตใจของเราจะสะอาดบริสุทธิ์หมดจด เหมือนกับ
จิตของพระอรหันต์ทั้งหลาย

สิ่งที่เราควรทำถ้ามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธเจ้าแล้ว ก็คือศึกษาให้รู้ว่าต้องทำอะไร ก็
มีอยู่ ๓ ประการด้วยกันคือ ๑. ละการกระทำบาปทั้งปวง ด้วยการรักษาศีล ๕ นั้นเอง
ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติดู
ประเวณี ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา ถ้าจะปฏิบัติให้มาก
ยิ่งขึ้นไปกว่านั้นได้ยิ่งดี จากศีล ๕ ก็ให้ถือศีล ๘ จากศีล ๘ ก็ให้ถือศีล ๑๐ ถือศีล
๒๒๗ ต่อไป นี่เป็นเรื่องของการละการกระทำบาปทั้งปวง ส่วนประการที่ ๒ คือการ
กระทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ก็มีการมาวัด มาทำบุญให้ทาน มาปฏิบัติธรรม มาฟัง
เทศน์ฟังธรรม อยู่ที่บ้านก็ดูแลคุณพ่อคุณแม่ถ้าเป็นผู้มีอายุมากแล้ว มีความกตัญญู
กตเวทีย มีสัมมาคารวะ มีความเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความกรุณา สงสารผู้ตกทุกข์ได้
ยากทั้งหลาย นี่คือการทำความดีต่างๆ ที่พึงกระทำอย่างสม่ำเสมอ และประการที่ ๓
ก็คือการชำระจิตใจด้วยการภาวนา สมถภาวนาคือการนั่งสมาธิ วิปัสสนาภาวนาคือการ
เจริญปัญญา นี่คือนสิ่งที่เราต้องทำเมื่อมีศรัทธาและได้ศึกษาจนรู้แล้วว่าต้องทำอะไร ก็
ทำไปเรื่อยๆตามกำลัง ตามเวลาที่มี ควรจะตัดสิ่งอื่นๆไปบ้างที่ไม่จำเป็น เอาเวลาที่ไป
เที่ยวไปกินไปเล่นมาชำระจิตใจจะได้ประโยชน์มากกว่า

ถ้าปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนได้ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว รับรองได้ว่าสักวันหนึ่งจิตใจก็จะ
หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จะสะอาดบริสุทธิ์เหมือนกับจิตของพระพุทธเจ้าและจิต
ของพระอรหันต์ เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่มีกรอบเวลา สามารถปฏิบัติ
ได้ทุกยุคทุกสมัย ไม่ว่าจะเป็นสมัยพระพุทธกาลก็ดีหรือในสมัยปัจจุบันก็ดี ผู้ปฏิบัติ
สามารถบรรลุผลได้เท่าๆกัน สมัยพระพุทธกาลปฏิบัติไปแล้วได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
สมัยปัจจุบันนี้ปฏิบัติไปก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์เหมือนกัน ไม่มีความแตกต่างกัน
อยู่ที่สติปัญญาศรัทธาความเพียรเท่านั้น ถ้ามีมากและสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องไม่
หยุดหย่อน ก็จะไปถึงจุดหมายปลายทาง ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย
ได้ไปถึงอย่างแน่นอน การจะไปถึงได้ก็ต้องบูชาพระรัตนตรัยอย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะ

ได้ไม่ลืมหน้าที่ที่แท้จริงของเรา ว่าจะต้องทำอะไร ถ้าไม่เจริญไม่นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะถูกอำนาจของความหลงหลอก ให้ไปสร้างไปก่อ ไปทำโน่นไปทำนี่ ไปหาสิ่งนั้นหาสิ่งนี้ จนลืมหน้าที่ที่แท้จริงของเรา ว่าจะต้องทำอะไร

แต่ถ้าได้บูชาพระรัตนตรัยอยู่เรื่อยๆ แล้ว ทุกครั้งที่กราบพระพุทธก็จะระลึกถึงพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้สิ้นกิเลส ทุกครั้งที่กราบพระธรรมก็จะระลึกถึงสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ทุกครั้งที่กราบพระอริยสงฆ์ก็จะทำให้ระลึกถึงว่า สักวันหนึ่งก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันตสาวกเช่นเดียวกัน ถ้าทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ว่า จะไม่อยู่ห่างไกลจากพระนิพพาน จากการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงให้ความสำคัญต่อการบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง บูชาได้ทั้งกายวาจาใจ หรือจะบูชาแต่ใจอย่างเดียวก็ได้ ด้วยการระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเวลาใด ก็สามารถเจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณได้เสมอ ถ้าไม่ลืมไม่เผลอ จึงขอฝากเรื่องการมาวัดเพื่อมาเสริมสร้างความเป็นสิริมงคลให้แก่ชีวิตของท่าน ด้วยการบูชาพระรัตนตรัย ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๖๘

การกระทำที่ไม่เกิดโทษ

๒ ธันวาคม ๒๕๔๙

วันนี้ท่านทั้งหลายได้มาวัด เพื่อมาทำในสิ่งที่ไม่เกิดโทษกัน ทำสิ่งที่เกิดคุณเกิดประโยชน์ อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข เช่นการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ละเว้นจากอบายมุขต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะมีโทษตามมา เมื่อไม่มีโทษก็ย่อมมีความสุข พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พุทธศาสนิกชน ทำในสิ่งที่ไม่เกิดโทษตามมา ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง จะไปหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ก็ต้องอยู่ในกรอบของการไม่เกิดโทษ เพราะถ้าทำไปแล้วเกิดโทษ ก็จะได้ไม่คุ้มเสีย เช่นทำมาหากินด้วยวิธีที่มิชอบ ผิดกฎหมาย ก็จะมีโทษตามมา เช่นขายยาบ้า ซึ่งเป็นการทำผิดกฎหมาย ถึงแม้จะได้เงินมาง่ายและมาก แต่ก็มีโทษตามมา จะต้องถูกเจ้าหน้าที่ตามจับไปลงโทษ จับเข้าคุกเข้าตะราง ความสุขที่ได้มากับความทุกข์ที่ตามมาจะไม่คุ้มค่ากัน แต่ถ้าทำมาหากินด้วยวิธีที่ถูกต้อง ไม่ผิดกฎหมาย อย่างที่เราทั้งหลายทำกันอยู่ โทษก็จะมีไม่ตามมา ทุกข์ก็ไม่ตามมา มีแต่ความสุข ซึ่งมีอยู่ในตัวของเราแล้ว เพียงแต่ถูกความโลภ ถูกความอยากบดบังไว้ เหมือนกับพระอาทิตย์ที่มีสิ่งอื่นมาปกปิด เช่นเมฆหรือดวงจันทร์ ที่นานๆจะมีมาบดบังพระอาทิตย์สักครั้งหนึ่ง จนทำให้กลางวันกลายเป็นกลางคืนไป ฉันทัดความสุขที่มีอยู่ในตัวของเราที่ อยู่ในใจของเรานั้น มีอยู่แล้ว แต่ถูกความโลภ ความอยาก ความหลงมาปกปิดไว้ ทำให้รู้สึกว่าจะไม่มีความสุข ยังขาดสิ่งนั้นขาดสิ่งนี้อยู่ จึงต้องไปแสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่เรื่อยๆ แสวงหามากน้อยเพียงไรก็ไม่เคยพบกับความสุขที่ทำให้ยิ้มให้พอเลย มีแต่อยากจะได้เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ

ถ้าไปหาได้ด้วยวิธีที่มิชอบ ผิดศีลผิดธรรม ไม่ว่าจะเป็นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โทษคือความทุกข์ความวุ่นวายต่างๆก็จะเป็นผล

ตามมา พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นอย่างถ่องแท้แล้ว จึงสอนพุทธศาสนิกชนให้หาความสุขจากการกระทำที่ไม่เกิดโทษ ไม่ให้ไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน ที่ได้ไม่คุ้มเสีย ได้ความสุขไม่คุ้มกับความทุกข์ที่ได้มา เวลาเสพก็สนุกมีความสุขดี เช่นเวลาได้เสพสุรายาเมาก็มีความสุขดี แต่ต่อไปก็จะกลายเป็นความทุกข์ เพราะเมื่อเสพแล้วก็จะติด ต้องเสพอยู่เรื่อยๆ ถ้าวันไหนไม่ได้เสพ ก็จะทรมันทรมาย ไม่สบายอกสบายใจ ถ้าเสพไปมากๆก็จะทำให้เกิดอาการมึนเมา ไม่สามารถควบคุมสติให้ตั้งอยู่ในความถูกต้องดังมาได้ ต้องไปก่อเหตุก่อเรื่องก่อราว นำเอาความทุกข์ทั้งหลายมาสู่ตน ถ้าเสพสุราไปเรื่อยๆอายุก็จะสั้นลงไป สุขภาพร่างกายก็จะหมดไป มีแต่โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เป็นการกระทำที่เกิดโทษ ไม่ได้สร้างความสุขแต่สร้างทุกข์ เช่นเดียวกับการเล่นการพนัน เวลาเล่นก็มีความสุขเพลิดเพลิน มีความหวังที่จะได้เงินเป็นกอบเป็นกำ เมื่อได้มากก็เกิดความโลภอยากจะได้มากขึ้นไปอีก ก็ต้องเล่นต่อไปอีก เมื่อเล่นไปเรื่อยๆไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเสีย เมื่อเสียก็อยากจะได้คืน ก็ต้องเล่นต่อไปอีก มีเงินทองข้าวของเท่าไรก็ต้องขนมาเล่น จนหมดเนื้อหมดตัว ชายข้าวของ ชายบ้านชายช่อง ชายที่ขายนา จนไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย ถ้าไม่ระวังยังไม่หยุดเล่น ไปกู้หนี้ยืมสินมาเล่นต่ออีก แล้วไม่มีปัญญาใช้หนี้ ดีไม่ดีก็อาจจะต้องถูกฆ่าตายไป เพราะไม่สามารถใช้หนี้ได้ นี่คือการกระทำที่ไม่ดีเลย เป็นการกระทำที่มีโทษตามมา เช่นเดียวกับการเทียวกลางคืน ก็ต้องนอนดึก แล้วก็ตื่นไปทำงานไม่ทัน เทียวไปเรื่อยๆก็จะขาดงานไปเรื่อยๆ ต่อไปก็ต้องถูกไล่ออกจากงาน สุขภาพก็ไม่ดี เพราะเทียวกลางคืนก็ต้องกินเหล้าเมายา ต้องใช้เงินใช้ทองจนหมดเนื้อหมดตัว ไม่มีรายได้เลย

ไม่เหมือนกับการกระทำที่ไม่เกิดโทษ ทำมาหากินอย่างปกติ ตื่นเช้าก็ออกไปทำงานที่สุจริตไม่ผิดกฎหมาย พอสิ้นเดือนก็ได้เงินเดือนมาใช้จ่าย มาเก็บไว้ ยิ่งขยันทำมากเพียงไร ก็จะได้ประโยชน์มากเพียงนั้น จนร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐีขึ้นมา จากการทำงานทำ การที่สุจริตไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม มีรายได้มากก็อดออมเก็บไว้ใช้เท่าที่จำเป็น ไม่เอาไปใช้กับการดื่มสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน เพราะจะไม่พอใช้ ต่อให้หามาได้มากน้อยเพียงไรก็ตาม จะต้องหมดไปกับอบายมุขต่างๆ ดังนั้นถ้าปรารถนาความสุข

ความเจริญที่แท้จริง ก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้า พยายามทำในสิ่งที่ไม่เกิดโทษ ไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่ผิดกฎหมาย เมื่อมีรายได้มาก็ต้องเก็บรักษาไว้ให้ดี ใช้เท่าที่จำเป็น ใช้ดูแลอัฐภาพร่างกาย ชื่อของจำเป็นต่างๆ เช่นอาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม แต่ต้องรู้จักประมาณ คือความพอดี ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไปต่อความจำเป็น ถ้ามากเกินไปก็ฟุ่มเฟือย ถ้าน้อยเกินไปก็อดอยากขาดแคลน ทำให้ลำบากยากเย็นโดยใช้เหตุในเมื่อมีทรัพย์ที่จะซื้อสิ่งที่จำเป็นได้ ก็ควรซื้อให้ครบถ้วนบริบูรณ์ แต่ไม่จำเป็นจะต้องเป็นของหรูหรามีราคาแพงๆ เช่นเสื้อผ้าชุดหนึ่งนี้มีราคาหลายระดับด้วยกัน ตั้งแต่สองสามร้อยขึ้นไปถึงสองสามแสน ก็เป็นเสื้อผ้าเหมือนกัน เอาไว้ปกปิดร่างกายเหมือนกัน ไม่ได้ทำให้วิเศษวิโส ไม่ได้ทำให้สวยงามมากกว่ากันเลย เพราะความสวยงามที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวมใส่กัน แต่อยู่ที่ความดีงาม มีศีลมีธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตต่างหาก ที่ทำให้น่ารักน่าชื่นชมยินดี

ถ้าไม่มีศีลไม่มีธรรมไม่ซื่อสัตย์สุจริตแล้ว ไปอยู่ที่ไหนกับใครก็จะเป็นที่น่ารังเกียจ ไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย ถึงแม้จะใส่เสื้อผ้าราคาแพงๆก็ตาม เพราะความสวยงามต้องไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นนั่นเอง แต่งตัวสวยๆใส่เสื้อผ้างามๆแต่ไปโกหกหลอกลวงชาวบ้าน อย่างนี้ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ ไม่มีใครยินดี ไม่มีใครชมว่าสวยงาม แต่ถ้าสวมใส่เสื้อผ้าชุดละสองสามร้อยบาท แต่ซื่อสัตย์สุจริต ไม่โลภโมโหสัน ไม่คิดอยากจะได้เงินทองของผู้อื่น วางไว้อย่างไรตรงไหนก็ไม่ไปแตะต้อง ถึงแม้จะหยิบยื่นให้ก็ไม่อยากจะได้ อย่างนี้ต่างหากที่น่ารักน่าคบค้าสมาคมด้วย เราจึงต้องมองให้ทะลุปรุโปร่งว่าความสวยงามที่แท้จริงอยู่ตรงไหน ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ไม่ได้อยู่ที่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวมใส่ ถึงแม้จะสวยงามแต่ก็ไม่จีรังถาวร เพราะต้องแก่ลงไปเรื่อยๆ ความสวยงามก็จะหมดไปตามวัย เมื่อแก่มากๆผมก็จะขาวหนังก็จะเหี่ยวแห้ง ดูอย่างไรก็ไม่สวยงามอยู่อย่างนั้น เพราะความสวยงามของร่างกายเป็นอย่างนั้น แต่ความสวยงามของใจนั้น ต่อให้มีอายุมากน้อยเพียงใด มีรูปร่างหน้าตาไม่สวยงามเพียงไรก็ตาม ก็ยังสวยงามอยู่อย่างนั้น เพราะความสวยใจเหนือกว่าความสวยกาย เราจึงต้องให้ความสำคัญต่อการรักษาความสวยงามของใจ ด้วยการทำความดีอย่างสม่ำเสมอ ให้มีเมตตาเมตตจริตต่อเพื่อนมนุษย์เพื่อนสัตว์ด้วยกัน มีความหวังดีความปรารถนาดี อยากให้มีความสุข เวลาพบใครก็ยิ้ม

แย้มแจ่มใสทักทาย พูดแต่สิ่งดีๆ สบายเรียบร้อย ไม่อาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรม รู้จักให้อภัย เวลาใครทำอะไรไม่ถูกออกอุบายก็ให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง

ถ้ามีความเมตตาแล้วไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนกับใคร ก็จะเป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย เป็นอานิสงส์ของความเมตตา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ผู้มีความเมตตาจะเป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย จะไม่ถูกทำร้ายด้วยอาวุธหรือยาพิษ จะนอนหลับฝันดี เวลาตื่นก็มีความสุข เวลาหลับก็มีความสุข เมื่อตายไปก็ได้ไปสู่สุคติ ได้ไปเกิดบนสวรรค์เป็นเทพเป็นพรหม หรือได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เป็นอานิสงส์ของการกระทำที่ดี คือมีความเมตตา นอกจากนั้นก็ทรงสอนให้มีความ**กรุณา** มีความสงสาร เห็นผู้อื่นที่ตกทุกข์ได้ยากก็ควรช่วยเหลือ มีอะไรพอที่จะช่วยเหลือกันแล้วก็ช่วยเหลือกันไป เพราะอยู่ในโลกที่ไม่มีอะไรแน่นอน วันนี้เราอาจจะสุขสบาย แต่พรุ่งนี้ก็อาจจะตกทุกข์ได้ยากลำบากลำบาก แต่ถ้ายกมือช่วยเหลือกัน เวลาตกทุกข์ได้ยากก็จะเป็นปัญหาไม่มาก ทำให้หนักเป็นเบา ทำให้อยู่กันอย่างมีความสุข เวลาเห็นผู้อื่นตกทุกข์ได้ยาก ถ้าพอจะช่วยเหลือกันได้ก็อย่าดูดาบ ขอให้ช่วยกัน แล้วจะมีความสุขใจ มีความภูมิใจ เวลามองหน้าในกระจกจะยิ้มได้ จะพอใจกับการกระทำของตน ถ้าขาดความกรุณาความสงสารใจจิตใจดำ ไม่เหลียวแลไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นแก่ตัว จะไม่มีความภูมิใจ จะไม่มีความสุขใจเลย ก็จะพยายามไปหาไปทำในสิ่งที่คิดว่าจะทำให้ภูมิใจสุขใจ ด้วยการใช้จ่ายเงินใช้ทองซื้อของฟุ่มเฟือยต่าง ๆ มา ซื้อมามากน้อยเพียงไร ก็ไม่ได้ทำให้เกิดความภูมิใจขึ้นมา เพราะเป็นการกระทำที่เห็นแก่ตัว ทำเพื่อตัวเอง

จะมีความภาคภูมิใจได้ก็ต่อเมื่อได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น รับใช้ผู้อื่น เช่นรับใช้บิดามารดาผู้มีพระคุณ เวลาอายุมากก็ต้องมีคนคอยดูแลเลี้ยงดู เป็นหน้าที่ของลูกๆ ที่ควรทำให้สมบูรณ์ อย่าไปบดบังคนอื่นทำ โดยอ้างว่าไม่ว่างมีภาระมาก ไม่ใช่เป็นสิ่งที่คนมีความกตัญญูทศเวทที่จะพึงกระทำ ควรรำลึกถึงพระคุณของบิดามารดาอยู่เสมอๆ เพื่อจะได้ไม่ลืม เพราะถ้าไม่รำลึกถึงบุญคุณของบิดามารดาอยู่เรื่อยๆ แล้ว จะถูกรื้อเรื่องราวต่างๆ มาฉุดลากไป จะมีแต่เรื่องนั้นเรื่องนี้มาให้ทำ มาให้วุ่นวาย มาให้กังวล จนลืมนึกถึงพ่อแม่ไป เมื่อถึงเวลาที่จะต้องปรนนิบัติพ่อแม่ จะหงุดหงิดใจรำคาญใจ เพราะ

ไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน แต่ถ้าได้รำลึกถึงบุญคุณของคุณพ่อคุณแม่อยู่เสมอ และคิดไว้ล่วงหน้าแล้วว่าต่อไปคุณพ่อคุณแม่ก็ต้องแก่ จะต้องดูแลตัวเองไม่ได้ ก็จะต้องเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องดูแล ถ้าคิดอย่างนี้ไว้เรื่อยๆ จะได้เตรียมตัวเตรียมใจ เตรียมทุกสิ่งทุกอย่างไว้ให้พร้อม เมื่อถึงเวลาที่จะต้องดูแลพ่อแม่ จะทำได้อย่างสบายใจ ด้วยความยินดี เพราะไม่มีอะไรจะดีเท่ากับการทดแทนบุญคุณของบิดามารดา ผู้บังเกิดเกล้า ผู้ให้กำเนิด ที่มีชีวิตอยู่มาได้ทุกวันนี้ก็มาจากบิดามารดา ถ้าไม่มีบิดามารดาจะเป็นตัวตนอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ได้อย่างไร ถ้าคิดอย่างนี้เรื่อยๆ จะไม่ลืมนบุญคุณของบิดามารดา จะมีความยินดีทดแทนบุญคุณให้อย่างเต็มที่ ให้สมกับเป็นคนดีคนเจริญ ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้กระทำในสิ่งที่ไม่เกิดโทษ ให้ทำแต่ในสิ่งที่เกิดคุณ เพราะจะนำมาซึ่งความสุขความเจริญอย่างแท้จริง

ความสุขที่ได้จากการไปเที่ยว ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณรสสัมผัสต่างๆ จากการดื่มสุรายาเมา เทียวกลางคืน ซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่จะจืดจางให้ไปตกนรกต่อไป เพราะจะทำให้เห็นแก่ตัวใจแคบ ทำอะไรก็ทำเพื่อตนเองเท่านั้น ไม่คิดถึงผู้อื่นทำเท่าไรก็หาความสุขไม่เจอ ต่างกับคนที่ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น รับผิดชอบต่อผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น ทำไปแล้วเกิดปีติ ความสุขใจ อิ่มใจ ภูมิใจ ทำให้ไม่ต้องไปหาความสุขจากการเที่ยวกลางคืน เสพสุรายาเมา ซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เป็นคนที่น่าชื่นชมยินดี น่าสรรเสริญยกย่อง น่าคบค้าสมาคมด้วย ทำให้มีความสุขความภูมิใจ เป็นการดำเนินชีวิตเพื่อความสุขที่แท้จริง จึงต้องดูการกระทำเป็นหลักว่าไปในทิศทางไหน ถ้าไปในทางที่ไม่ถูก ก็ควรหักห้าม ถ้าชอบเที่ยวกลางคืน ชอบดื่มสุรายาเมา ชอบซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ก็ต้องพยายามหักห้ามใจไว้ แต่ถ้าชอบทำบุญทำทาน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบรักษาศีล ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ชอบฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ ชอบปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ เจริญปัญญา พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ควรส่งเสริมควรทำให้มากยิ่งขึ้นไป เพราะเป็นเหตุที่จะนำความสุขความเจริญที่แท้จริงมาให้ ไม่มีอะไรที่จะทำได้ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต

สาวกทั้งหลายได้พิสูจน์มาแล้ว ได้สัมผัสมาแล้ว ได้เอามาเป็นสมบัติของตนแล้ว จึงได้นำมาเอาเผยแพร่ เอามาสั่งสอนผู้อื่น

พวกเราที่ยังไม่ได้สัมผัสกับความสุขความเจริญที่แท้จริงแบบนี้ ก็ควรมีศรัทธาความเชื่อ เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระอรหันตสาวก รับรองได้ว่าจะไม่ผิดหวัง เพราะท่านเป็นคนดี ไม่มีเจตนาร้ายแฝงอยู่เลยในการสั่งสอนพวกเรา มีแต่ความปรารถนาดี ความเมตตา ความกรุณา อยากจะให้เราได้ดิบได้ดี ได้พบกับความสุขที่แท้จริง ท่านไม่ได้อะไรจากเรา ท่านเพียงแต่เห็นว่าเมื่อก่อนนี้ท่านก็เป็นเหมือนเรา ลุ่มหลงหาความสุขที่ไม่ถูกทาง หาเท่าไรก็หาไม่เจอ เจอแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา เมื่อได้พบกับความสุขความเจริญที่แท้จริงแล้ว จึงได้นำเอามาเผยแพร่สั่งสอนพวกเรา ถ้าไม่เชื่อก็จะเสียโอกาสไป ถ้าเชื่ออย่างน้อยก็จะได้พิสูจน์ว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกสั่งสอนนั้น ถูกต้องแม่นยำหรือไม่ เป็นความจริงหรือไม่ หรือโกหกหลอกลวง ถ้าไม่พิสูจน์ก็จะไม่รู้ ถ้าได้นำเอาไปปฏิบัติแล้ว จะได้ว่าสิ่งที่ท่านสอนนั้นจริงหรือไม่จริงอย่างไร เหมือนกับคนบอกทางให้เราไปสู่ที่ใดที่หนึ่ง เช่นบอกทางให้มาที่วัดนี้ ถ้ายังไม่เคยมาวัดนี้ เราจะไม่รู้ว่าสิ่งที่เขาบอกนั้นเป็นความจริงหรือไม่ ถ้าไม่ทำตามที่บอก เมื่อได้ทำตามที่บอกจนได้มาถึงวัด ก็แสดงว่าสิ่งที่เขาบอกนั้นเป็นความจริง

ฉันใดสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็เป็นเช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่เรายังไม่รู้ยังไม่เห็น จะรู้จะเห็นได้ก็ต่อเมื่อนำเอาไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วก็จะรู้ว่าเท็จจริงอย่างไร นำความสุขความเจริญมาให้กับเราหรือไม่ หรือนำความทุกข์ความวุ่นวายใจมาให้ นี่เป็นสิ่งที่เราจะพิสูจน์ได้และเป็นโอกาสที่ดีของเรา ถ้าไม่เชื่อก็จะเสียโอกาสไป จะไม่รู้ว่าจริงหรือไม่จริง ถ้าจริงก็ขาดทุน ไม่ได้สิ่งที่ดี ถ้าไม่จริงจะได้รู้ว่าไม่จริง จะได้ไม่ต้องเสียเวลาปฏิบัติอีกต่อไป คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบททุกบาทนั้น เป็นสิ่งที่สามารถพิสูจน์ได้ ไม่ได้ให้เชื่อเฉยๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร เชื่อแล้วไม่ปฏิบัติก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เชื่อแล้วต้องปฏิบัติถึงจะได้เห็นผลอย่างแท้จริง ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะไม่เห็นผล ก็จะไม่รู้ว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ คือความสุขที่เกิดจากการกระทำที่ไม่เกิดโทษนั้น จริงหรือไม่จริง จะพิสูจน์หรือไม่ก็อยู่ที่ตัวของท่านเอง ถ้านำไปพิสูจน์นำไปปฏิบัติแล้วรับรองได้ว่า จะรู้อย่าง

แน่นอน จึงอยากจะให้ท่านทั้งหลายมีความเชื่อในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมคำสอน ในพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ว่าพูดจริงทำจริง รู้จริงเห็นจริง สิ่งที่น่ามาเผยแพร่สั่งสอน พวกเราล้วนเป็นความจริงทั้งสิ้น ขอให้เชื่อแล้วนำไปปฏิบัติ แล้วประโยชน์สุขที่พวกเราปรารถนา ก็จะเป็นผลที่ตามมาอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๖๙

ดูการกระทำเป็นหลัก

๓ ธันวาคม ๒๕๔๙

วันนี้เป็นเหมือนวันพระของคนในยุคปัจจุบันนี้ เนื่องจากวันหยุดทำงานไม่ตรงกับวันขึ้น
แรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ จึงถือเอาวันเสาร์วันอาทิตย์เป็นวันบำเพ็ญบุญกุศล แทนวันขึ้นแรม
๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ เพราะต้องไปทำงาน จึงใช้วันเสาร์วันอาทิตย์แทนวันพระ ก็ใช้ได้เหมือนกัน
เพราะวันพระมีเป้าหมายอยู่ตรงที่ ให้มีเวลาว่างจากภารกิจการทำงานต่างๆ เพื่อบำเพ็ญบุญ
บำเพ็ญกุศล ซึ่งเป็นอาหารของใจ ที่เป็นเหมือนร่างกาย จะอยู่ปราศจากอาหารไม่ได้ ใจ
อยู่ปราศจากบุญกุศลไม่ได้ เพราะถ้าขาดบุญขาดกุศลแล้ว ใจจะเหี่ยวแห้งอับเฉาเศร้า
สร้อยหงอยเหงา ไม่สดชื่นเบิกบานร่าเริง ไม่มีความอิ่ม ไม่มีความสุข แต่ถ้าได้บำเพ็ญ
บุญกุศลอย่างสม่ำเสมอแล้ว จิตใจจะมีความร่มเย็นเป็นสุข มีความสบาย เบิกบาน ร่าเริง
ดังนั้นเมื่อเรามีเวลาว่าง ในวันเสาร์วันอาทิตย์ เราจึงควรถือวันใดวันหนึ่งให้เป็นวัน
บำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศล มาวัดเพื่อมาทำบุญทำทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติ
ธรรมตามสมควรแก่กำลังแห่งสติปัญญาศรัทธาความเพียร เท่าที่จะสามารถทำได้ เพราะ
การกระทำเป็นเหตุที่จะนำผลต่างๆมา ไม่ว่าจะมีความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ความ
เจริญก็ดี ความเสื่อมก็ดี นรกก็ดี สวรรค์ก็ดี ล้วนเกิดจากการกระทำของเราทั้งสิ้น
เพราะหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น สอนตรงที่**กรรม**คือการกระทำ ทำดีได้ดีทำ
ชั่วได้ชั่ว กรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกสัตว์ให้สูงให้ต่ำ การที่เราเกิดมามีฐานะแตกต่างกัน
มีสติปัญญาไม่เท่ากัน มีกำลังทรัพย์ไม่เท่ากัน มีรูปร่างหน้าตาไม่เท่ากัน มีอายุขัยไม่
เท่ากัน ก็เกิดมาจากการกระทำในอดีตนั่นเอง เป็นเหตุทำให้เป็นอย่างที่เป็นกันอยู่ทุก
วันนี้

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้**ดูการกระทำของเราเป็นหลัก** คือการกระทำทางกายทางวาจา
และทางใจ เพราะจะนำมาซึ่งผลต่างๆ ถ้าไม่ดูแล้วปล่อยให้ทำไปตามอารมณ์ ที่มีทั้งดี

และไม่ดี ถ้าอารมณ์ดีก็จะผลักดันให้กระทำในสิ่งที่ดี อารมณ์ไม่ดีก็จะผลักดันให้ไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เมื่อทำไปแล้วก็จะมีผลตามมา จะต้องการผลนั้นหรือไม่ ก็ห้ามไม่ได้ เพราะเมื่อเหตุได้ทำไปแล้ว ผลต้องตามมาอย่างแน่นอน แต่ถ้าคอยเฝ้าดูการกระทำทางกายทางวาจาและทางใจอยู่เสมอว่าจะไปในทิศทางใด ถ้าไปในทางที่ดีก็ส่งเสริมให้ทำเลยให้พุดเลย ถ้าไปในทางที่ไม่ดีก็ต้องระงับ ต้องต่อสู้ ต้องขัดขวาง ไม่ให้ไปทำ เมื่อสามารถควบคุมการกระทำของเราได้แล้ว ต่อไปผลที่ทุกคนปรารถนา คือความสุข ความเจริญ ความร่มเย็นเป็นสุข ก็จะเป็นผลที่ตามมา ส่วนความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความเดือดร้อนวุ่นวายต่างๆ ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะไม่มีเหตุที่จะทำให้เกิดขึ้นมานั่นเอง ถ้าจะเชื่ออะไรก็ขอให้เชื่อหลักกรรมคือการกระทำ กรรมนี้แหละเป็น**สังกรรม**ความจริงที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทั้งในอดีตที่ผ่านมาและในอนาคตที่จะตามมา ได้ตรัสรู้เห็นอย่างแจ่มชัด ว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดจากกรรมทั้งสิ้น ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไร ก็มีกรรมเป็นผู้พาให้ไปเกิด เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นมนุษย์ เพราะกรรมดีพาให้ไปเกิด เป็นเดรัจฉาน เป็นสัตว์นรก เพราะบาปกรรมพาให้ไปเกิด เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้เห็นอย่างแจ่มชัด ไม่สงสัย เหมือนกับเราเห็นสิ่งต่างๆ ในศาลาแห่งนี้ ว่ามีอะไรอยู่บ้าง มีคนมากน้อยเพียงไร มีพระพุทธรูปตั้งอยู่ตรงไหน เราเห็นได้กับตาของเราอย่างชัดเจนอย่างไร เรื่องบุญกรรม เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ ก็เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเห็นได้อย่างชัดเจนเหมือนกัน

เมื่อทรงรู้ทรงเห็นอย่างชัดเจนแล้วก็ทรงนำเอามาเผยแผ่ สั่งสอนพวกเราที่ยังมืดบอด ยังไม่เห็น ยังสงสัย ในเรื่องบาปบุญ นรกสวรรค์ เรื่องเวียนว่ายตายเกิด ให้นำเอาไปพิสูจน์ เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นสิ่งที่คนตาดีเห็นแล้วก็มาบอกคนตาบอด ซึ่งแม้จะได้ยินได้ฟังมากน้อยเพียงไร ตาก็ยังมีมืดมิด ยังไม่เห็นอยู่ดี จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็เท่ากันตรงที่ว่ายังไม่เห็นอยู่ดี แต่ถ้าเชื่อแล้วนำไปปฏิบัติ ต่อไปตาจะสว่างขึ้นมาแล้วจะเห็นสิ่งต่างๆ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แต่ถ้าไม่เชื่อ ไม่ปฏิบัติตาม ก็จะไม่เห็นอะไร เพราะตาจะไม่สว่างขึ้นมาได้เลยเพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นเครื่องมือที่จะเบิกตาให้สว่างขึ้นมาตนเอง ให้มีดวงตาเห็นธรรม ให้มีแสงสว่างแห่งปัญญา ที่สามารถมองเห็นทะลุปรุโปร่ง ลึกลง กว้างขวาง กว้างไกล กว่าตาธรรมดาที่เราเห็น

กันอยู่ทุกวันนี้ ที่เห็นแต่รูปหยาบๆเท่านั้น แต่รูปที่ละเอียด เสียงที่ละเอียดและสิ่งที่ละเอียดต่างๆ เช่นรูปทิพย์เสียงทิพย์ จะไม่อยู่ในวิสัยของตาเนื้อจะเห็นได้ แต่จะเห็นได้จากตาทิพย์ ที่จะเกิดขึ้นได้ ถ้านำเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมาปฏิบัติ ตั้งแต่ขั้นต่ำขึ้นไปจนถึงขั้นสูงสุด แล้วเราก็จะเห็นอย่างพระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น เมื่อเห็นแล้วก็จะให้หลุดพ้นจากการกระทำผิด จะทำแต่ความดี เมื่อเป็นเช่นนั้นผลของการกระทำผิดก็จะไม่เกิดขึ้น คือความทุกข์ ความเสื่อมเสียทั้งหลาย ก็จะไม่ได้อยู่ในใจของเราอีกต่อไป จะมีแต่ความสุข ความสบาย ความอิ่ม ความพอใจตลอด

นี่คือสิ่งที่จะได้รับถ้ามี**ศรัทธา**ความเชื่อ ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอาไปปฏิบัติตามกำลังที่จะสามารถปฏิบัติได้ในขณะนี้ แล้วก็พยายามขยับขึ้นไปทีละเล็กทีละน้อย เหมือนกับเด็กที่หัดเดิน ในเบื้องต้นก็คลานไปก่อน แล้วต่อมาก็ค่อยๆลุกขึ้นมา ยืน แล้วก็ค่อยๆเดินทีละก้าวสองก้าว ต่อไปก็เดินได้วิ่งได้อย่างสบาย การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน ต้องใช้เวลา ความอดทน ความพยายาม ที่จะตะเกียกตะกายปฏิบัติไปที่ละเล็กทีละน้อย จากน้อยไปหามาก จนสามารถปฏิบัติได้เต็มที่ เหมือนกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติกัน เมื่อปฏิบัติได้เต็มที่แล้ว ก็จะได้เห็นสิ่งต่างๆ รู้สิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายทรงรู้ทรงเห็นกัน จะเห็นเรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องนรกสวรรค์ จะเห็นสัตว์โลกที่ทำบาปทำกรรมนั้น ตายไปแล้วจะต้องไปเกิดเป็นอะไร เราจะเห็นสัตว์โลกที่ทำบุญทำกุศล เมื่อตายไปแล้วจะไปเกิดเป็นอะไร สิ่งเหล่านี้จะไม่ถูกปกปิดอีกต่อไป เมื่อจิตมีดวงตาเห็นธรรม ก็จะเหมือนกับคนที่อยู่ในที่มืด พอเปิดไฟขึ้นมา ก็จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างชัดเจน เพราะความมืดที่ปกปิดอยู่นั้นได้ถูกแสงสว่างทำลายไปหมดแล้ว ฉะนั้น**มัจฉาทิฐิ**ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นว่านรกไม่มี สวรรค์ไม่มี เห็นว่าตายไปแล้วสูญ จะถูกทำลายไปกับความมืดบอดเมื่อมีดวงตาเห็นธรรม มีแสงสว่างแห่งปัญญาปรากฏขึ้นมา ที่เกิดจากการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เริ่มต้นตั้งแต่มีความกตัญญูกตเวทิต์ สัมมาคารวะ เลียสละ คีล สมาธิ ปัญญา

เมื่อปฏิบัติไปถึงขั้นปัญญาแล้ว แสงสว่างแห่งธรรมก็จะปรากฏขึ้นมาให้เห็นเอง แล้วจะไม่สงสัยในเรื่องบาปเรื่องกรรม ไม่สงสัยเรื่องพระนิพพานว่าเป็นอย่างไร ไม่สงสัยว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ตรงไหน จะไม่หลงมกยกับความสุขที่หลงกันอยู่ทุกวันนี้ คือความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากกามคุณ ๕ เพราะจะไม่มีความสุขติดกับจิตใจอีกต่อไป เพราะจะเห็นด้วยปัญญาว่าไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่เคลือบความทุกข์นั่นเอง เหมือนกับยาขมเคลือบน้ำตาล เวลาน้ำตาลละลายหมดไปแล้วก็เหลือแต่ความขมขื่น ความสุขทางโลกก็เป็นเช่นนั้นเป็นเหมือนน้ำตาลเคลือบความทุกข์ เวลาได้อะไรใหม่ๆ เช่นเวลาแต่งงานใหม่ๆ ก็มีความสุข พอเวลาผ่านไปก็ละลายจืดจางหายไป เหลือแต่ความขมขื่นตามมา เพราะอยู่ในโลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน คนเราเปลี่ยนแปลง อารมณ์ของคนเปลี่ยนแปลง วันนี้อารมณ์ดี พรุ่งนี้อารมณ์ไม่ดี เวลาได้อะไรมาแล้วก็จะไม่ค่อยสนใจดูแลรักษา ไม่เหมือนกับตอนที่ยังไม่ได้มา จะพยายามทำทุกวิถีทางให้ได้มา ถ้าต้องทำอะไรดีก็จะทำ ถ้าจะต้องเอาใจผู้อื่นก็ยินดีทำ แต่เมื่อมาแล้วก็จะไม่มีความจำเป็นต้องไปทำต่อไป ชาติสุดท้ายก็จะค่อยๆ ไพล่ออกมา คือ ความเห็นแก่ตัว ความเอารัดเอาเปรียบ ความเอาใจตัวเอง เมื่อไพล่ออกมาแล้วก็จะทำให้เกิดความเบียดเบียนเกิดขึ้นตามมา เคยได้รับการเอาอกเอาใจ เต็มวันไม่ได้รับการดูแลแล้ว ก็เกิดความเสียใจเกิดความเบียดเบียนขึ้นมา

นี่คือความจริงของชีวิต ความสุขในโลกนี้จะเป็นแบบนี้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ต่างๆ ก็จะเป็นแบบนี้ เวลาใหม่นี้ทุกอย่างดีไปหมด แต่พอเริ่มเก่าแล้วก็เริ่มชำรุดทรุดโทรม เริ่มดูไม่ดี เริ่มมีปัญหา เริ่มมีภาระที่ต้องคอยดูแลซ่อมแซมรักษา เป็นสิ่งที่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะเห็นได้อย่างชัดเจน เมื่อเห็นแล้วก็จะรู้ว่าความสุขในโลกนี้ไม่ได้เป็นความสุขเลย ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น รู้ความสุขที่ได้จากการทำความดีไม่ได้ เช่นความกตัญญูกตเวที เวลาได้รับใช้ได้ดูแลพ่อแม่ ได้ทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ จะมีความสุข มีความภูมิใจ เวลาที่มีความอ่อนน้อม มีสัมมาคารวะต่อผู้หลักผู้ใหญ่ จะมีความสุขสบายใจ เวลาเสียสละจะมีความภูมิใจ เวลารักษาศีลไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะมีความมั่นใจ มีความสุขใจ เวลาทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ จะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน เป็นความสุขที่ละเอียดประณีต เป็นความสุขที่มี

อานาภาพมาก ในขณะที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะมีรู้สึกเจ็บไปกับร่างกาย ใจยังมีความสุขอยู่ ถ้าได้เจริญปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ได้เป็นสิ่งที่ควรจะยึดติด ไม่ควรยึดถือว่าเป็นของตน ก็จะพบกับสุขที่ประเสริฐที่สุด ที่เกิดจากการหลุดพ้นอย่างถาวร เพราะถ้าเห็นด้วยปัญญาแล้วก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆ จะปล่อยวางให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความจริง จะเกิดก็ให้เกิด จะอยู่ก็ให้อยู่ จะตายก็ให้ตาย ไม่ไปทุกข์ ไม่ไปเดือดร้อน ไม่ไปยินดียินร้าย กับการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างอะไรก็ตาม จะใหญ่หรือเล็กก็ตาม ใจจะไม่มี ความห่วงใยกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ

เพราะใจเป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรจะสามารถทำลายได้ ใจเป็นนามธรรม แม้ระเบิดนิวเคลียร์ก็ไม่สามารถทำลายใจได้ ทำลายได้แต่วัตถุกับคนเท่านั้น เพราะใจเป็นธรรมชาติที่ไม่ตาย เพียงแต่มาเกาะติดอยู่กับสิ่งที่ตายคือร่างกาย แล้วก็หลงยึดติดว่าร่างกายเป็นใจ เป็นตัวเป็นตน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว พอร่างกายเป็นอะไรขึ้นมาก็เกิดความทุกข์ร้อนขึ้นมาทั้งๆที่ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกายเลย ร่างกายจะแก่ใจก็เหมือนเดิม ไม่ได้แก่ตามร่างกายไป ร่างกายจะเจ็บอย่างไรใจก็ไม่ได้เจ็บตามร่างกายไป แต่ถ้าไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จนถึงขั้นปัญญาแล้ว จะไม่สามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ แต่ถ้าปฏิบัติไปเรื่อยๆจนถึงขั้นปัญญา จะเห็นทันทีว่าใจกับกายเป็นคนละส่วนกัน ใจไม่ได้เป็นร่างกาย ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ไม่ได้เป็นสมบัติที่แท้จริงของใจ ใจไม่สามารถควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ตลอด อยากจะให้เป็นอย่างนั้น อยากจะให้เป็นอย่างนี้ ก็เป็นได้บางครั้งบางคราวบางเวลา แต่จะให้เป็นอย่างนั้นไปตลอดย่อมเป็นไปไม่ได้ เช่น ทำมาค้าขายก็ขอให้กำไรไปตลอดไม่ขาดทุนเลย ย่อมเป็นไปไม่ได้ ให้เจริญไปตลอดไม่เสื่อมเลย ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะในโลกนี้มีความเจริญกับความเสื่อมเป็นของคู่กัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า **โลภธรรม ๘** มีอยู่ ๔ คู่ด้วยกัน คือ **ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข** มีทั้งเจริญและมีทั้งเสื่อม มีการเจริญลาภก็มีการเสื่อมลาภ มีการเจริญยศก็มีการเสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนินทา มีสุขก็มีทุกข์สลับกันไป

อยู่ในโลกนี้จะต้องเป็นอย่างนี้ ใจที่ฉลาดจะรู้ทัน จะไม่หลง ไม่ยึดไม่ติดกับโลกธรรมทั้ง ๘ จะเจริญก็ไม่ดีอกดีใจ จะเสื่อมก็ไม่เสียอกเสียใจ เพราะไม่ยึดติด ไม่ต้องการให้เป็น อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ นั่นเอง ปล่อยให้เป็นไปตามสภาพ เหมือนกับปล่อยให้ดินฟ้าอากาศ เป็นไปตามสภาพ ไม่ได้อยากให้เป็นฝนตกหรือไม่ตก ไม่ได้อยากให้แดดออกหรือไม่ออก ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ก็จะไม่เดือดร้อน เวลาฝนตกก็ไม่เดือดร้อน เวลาแดด ออกก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้ายึดมั่นถือมั่นกับแดดกับฝนแล้วจะลำบาก เพราะเวลาอยากให้เป็น ฝนตกแล้วไม่ตก ก็จะเดือดร้อน เวลาอยากให้เป็นแดดออกแล้วไม่ออกก็จะเดือดร้อน จะ วุ่นวายใจ ความทุกข์ความวุ่นวายใจกับสิ่งต่างๆ เกิดจากความอยากทั้งนั้น อยากให้สิ่ง นั้นสิ่งนี้ อยากให้คนนั้นคนนี้ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้ดังใจก็เสียใจวุ่นวายใจ แต่ถ้าวู้จักทำใจ ปล่อยให้เป็นไปตามสภาพ จะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา อยากจะได้อะไร ก็ทำไปตามความสามารถแล้วกัน ถ้าได้ก็ดีไป ถ้าไม่ได้ก็ไม่เสียใจ เพราะไม่เป็นสิ่งที่อยู่ ในวิสัย ที่จะควบคุมบังคับได้ เหมือนกับแทงหวายแทงลอตเตอรี่ จะบังคับให้ออกตาม เลขที่แทงไม่ได้ ฉันทิชีวิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ถ้าปล่อยวางไม่ยึดไม่ติดได้ ก็จะไม่ทุกข์ กับอะไร มีหน้าที่ต้องทำอะไร ก็ทำให้ดีที่สุดแล้วกันตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ยังคงต้องทำ มี หน้าที่ทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ก็ทำให้ดีที่สุด ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ได้มา มากน้อยเพียงไรก็ให้พอใจ

เรื่องการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ก็ปฏิบัติตามที่พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอน ทรงสอนให้ ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อมก็ทำไป ทำให้มากๆ ทำให้สุดความสามารถ จะได้มากได้ น้อยก็ทำไปเรื่อยๆ จะได้มากขึ้นไปเรื่อยๆเอง ส่วนบาปกรรมที่ทรงสอนให้ลดให้ละให้ตัด ก็ต้องทำเหมือนกัน ต้องตัดต้องละอบายมุขต่างๆ เช่นการเสพสุรายาเมา เทียบกลางคืน เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร ก็ต้องพยายามละ พยายามเลิก ทรงสอนให้ละเว้นจาก การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมตเท็จ ก็ต้องละเช่นเดียวกัน นี่คือน้ำที่ของเรา เป็นสิ่งที่เราทำได้ ถ้าทำแล้วจิตใจจะดีขึ้นเรื่อยๆ ความทุกข์จะ น้อยลงไป ความสุขจะมีมากยิ่งขึ้นไป เพราะความสุขที่แท้จริงอยู่ในใจของเรา ไม่ได้ อยู่ที่ ที่ไหน เกิดจากการควบคุมจิตใจให้ตั้งอยู่ในสิ่งที่ดีที่งาม ให้อยู่ห่างไกลสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ทั้งหลาย อยู่กับการชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เบาบางลงไปตามลำดับจน

หมดสิ้นไป นี่คือน้ำที่ของเราเป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้ด้วยกันทุกคน ทำได้มากน้อย
เพียงไร ความสุขความเจริญก็จะมีมากขึ้นไปเพียงนั้น เป็นสิ่งที่เราควรทำอยู่เสมอ แต่
ความอยากรวย อยากให้มีคนรัก สรรเสริญเยินยอยกย่อง อยากให้มีความสุขไปทุกวัน
เป็นสิ่งที่ไม่ควรชวนขวยเพราะบังคับไม่ได้ ทำมาตั้งแต่เกิดจนถึงวันนี้ ก็ยังไม่ได้ตั้งใจ
บางวันที่ได้ความสุขบางวันที่ได้ความทุกข์ บางวันที่ได้ลาภบางวันที่ไม่ได้ เพราะไม่อยู่ใน
วิสัยที่จะควบคุมบังคับได้นั่นเอง

แต่สิ่งที่เราสามารถทำให้เกิดขึ้นมาในใจของเราได้ ก็คือความดีงามความสุขความเจริญ
ของใจ ด้วยการมาวัดบ่อยๆ ดังที่ท่านทั้งหลายได้กระทำกันในวันนี้ ขอให้มากันบ่อยๆ
มาทำบุญบ่อยๆ เวลากลับบ้านเราไม่ได้อยู่ที่วัดก็ยังสามารถทำความดีได้ มีอะไรที่ทำได้ก็
ทำไป มีอะไรที่ไม่ดีที่ควรหักห้ามจิตใจก็ควรหักห้าม อยู่ที่ไหนก็ละความโลภความโกรธ
ความหลงได้ เวลาโลกก็อย่าไปโลภตาม เวลาโกรธก็หักห้ามจิตใจไว้ อย่าไปโกรธตาม
เวลาหลงก็หักห้ามจิตใจไว้ อย่าไปหลงตาม ให้พิจารณาด้วยปัญญาว่าไม่มีอะไรควรยึด
ติด ยินดี อยากมี อยากได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนมีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่
ด้วยกันทั้งนั้น มีความสุขเพียงผิวเผิน ส่วนใหญ่จะเป็นความทุกข์เสียมากกว่า ถ้าไม่
อยากได้อะไร ไม่ยินดีกับอะไร ก็จะไม่หลง จะไม่ทุกข์ ส่วนใหญ่จะหลงกัน จะรักสิ่งนั้น
รักคนนั้น อยากจะให้ได้อยู่กับเราไปตลอด แต่ก็ไม่ได้ตั้งใจ เพราะไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน
ในโลกนี้ นี่คือน้ำที่ควรสอนตนและปฏิบัติให้ได้ สร้างความสุขในใจดีกว่า เป็นสิ่งที่เราทำ
ได้ เป็นสิ่งที่จะอยู่กับเราไปตลอด ถึงแม้ตายไปความดีและความสุขที่มีอยู่ในใจ ก็ไม่ได้
ถูกทำลายไปกับร่างกาย จะติดไปกับใจ พาให้ไปเกิดที่ดี ไปสู่สุคติ จะได้บำเพ็ญบุญ
บำเพ็ญกุศลต่อ ดังที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้

ส่วนหนึ่งเป็นเพราะบุญในอดีตที่ได้ทำกันไว้ เป็นตัวผลักดันให้มาทำต่อให้มาสร้างบุญ
สร้างกุศลต่อ เพราะได้สัมผัสแล้วมีความพอใจ มีความยินดี จึงขอให้บำเพ็ญไปเรื่อยๆ
อย่าเห็นอะไรในโลกนี้มีความสำคัญว่าการบำเพ็ญบุญและกุศล เพราะเป็นสมบัติที่
แท้จริง เป็นของแท้ไม่ใช่ของปลอม เหมือนกับสมบัติต่างๆในโลกนี้ เป็นเหมือนของ
ปลอม เพราะไม่ช้าก็เร็วก็จะจากเราไป แต่บุญและกุศลจะไม่หายจากเราไป จะอยู่กับเรา

และเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆจนเต็มหัวใจ เหมือนกับหัวใจของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ถึงจุดสูงสุดของความสุข เพราะการบำเพ็ญบุญและกุศลนี้เอง ถึงความสิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลาย เพราะการละบาปบำเพ็ญบุญนี้เอง ขอให้มีความเชื่อ ความมั่นใจ ในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน และปฏิบัติให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วการที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้มาเจอพระพุทธศาสนา จะไม่เป็นการเสียชาติเกิด เพราะจะได้รับประโยชน์ที่สูงที่สุด จึงขอฝากเรื่องการบำเพ็ญบุญกุศลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมา ให้ท่านนำไปประพฤติปฏิบัติต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๗๐

แก้ปัญหของสังคมที่ตัวเรา

๙ ธันวาคม ๒๕๕๙

สังคมของมนุษย์เรามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ความดีของคนหนึ่งมีอิทธิพลทำให้ผู้อื่นดีตามได้ เพราะการกระทำความดีทำให้เกิดผลดีกับผู้กระทำเองและกับผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามการกระทำความไม่ดีก็ทำให้เกิดผลไม่ดีกับผู้กระทำเองและกับผู้อื่น เช่นเดียวกัน ทุกวันนี้ปัญหาของสังคมมีมาก เพราะไม่รู้วิธีแก้กัน มักจะแก้ผิดที่กัน คือแก้ที่ผู้อื่น ความจริงแล้วต้องมาแก้ที่ตัวเรา เพราะปัญหาทั้งหมดออกมาจากตัวเราทั้งนั้น ถ้าทุกคนทำความดีกันแล้ว รับรองได้ว่าสังคมจะไม่มีปัญหาอะไร แต่แทนที่จะมาแก้ปัญหที่ตัวเรา กลับไปแก้ที่ผู้อื่น ทำให้เกิดการต่อต้าน เพราะไม่มีใครชอบให้ใครมาแก้ปัญหของตน ทั้งๆที่รู้ว่าตนไม่ดี แต่ไม่ชอบให้ใครตำหนิว่ากล่าวตักเตือนบังคับ ให้ปรับปรุงแก้ไข การแก้ไขปัญหให้ถูกต้อง จึงต้องแก้ที่ตัวเรา ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ก่อนที่จะไปแก้ปัญหของผู้อื่น ทรงแก้ปัญหของพระองค์ก่อน ด้วยการกำจัดต้นเหตุของความวุ่นวายทั้งหลาย ให้หมดไปจากจิตจากใจก่อน คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ที่สร้างปัญหให้กับสังคม สร้างปัญหให้กับสัตว์โลก แต่สัตว์โลกกลับมองไม่เห็นกัน กลับไปเห็นว่าปัญหอยู่ที่คนนั้นอยู่ที่คนนี้ ก็พยายามไปแก้ เมื่อไปแก้ก็มีปัญหต่างๆตามมา เพราะผู้ที่ถูกแก้ไม่ยอมให้แก้ จึงเกิดการต่อสู้ต่อต้าน เป็นปัญหใหม่เพิ่มขึ้นมา ถ้าทุกคนรู้ว่าปัญหที่แท้จริงอยู่ที่ตรงไหน และแก้ให้ถูกต้องแล้ว รับรองได้ว่าสังคมจะไม่มีปัญหาอะไร ทุกคนต้องแก้ที่ตัวเราเอง แก้ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหลง ที่เป็นต้นเหตุของปัญหทั้งหมด

เมื่อหลงแล้วก็เกิดความโลภ เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็เกิดความโกรธ ถ้าไม่หลงก็จะไม่โลภ เมื่อไม่โลภก็จะไม่โกรธ เพราะไม่ได้อยากได้อะไร เมื่อไม่อยากได้อะไร เวลาไม่ได้อะไรก็ไม่เสียใจ ไม่โกรธแค้นโกรธเคือง เราจึงต้องแก้ความหลงของเรา ที่มีอยู่หลายระดับด้วยกัน

ก่อน ระดับขั้นๆ ก็คือ ไม่รู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็น อะไรเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เราต้องแยกแยะให้ได้ว่าอะไรจำเป็น อะไรไม่จำเป็น สิ่งที่เป็นเราก็ต้องมี เราก็ต้องหา สิ่งที่ไม่จำเป็นเราก็ไม่ควรมีไม่ควรหา สิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีพคืออะไร ก็คือ**ปัจจัย ๔** ได้แก่อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีกัน ถ้าไม่มี ถ้าขาดตกบกพร่อง ก็จะไม่สุขสบาย จะอึดอัดขัดสน ถ้าขาดอาหารร่างกายก็จะผอมแห้ง แรงน้อย ถ้าขาดเสื้อผ้าใส่ก็จะดูไม่สวยงาม เวลาใส่เสื้อผ้าขาดๆ ที่ไม่ได้ซัก เพราะมีอยู่ ชุดเดียว อย่างนี้แสดงว่าขัดสน ยังไม่พอเพียง ก็ต้องหามาเพิ่ม แต่ถ้ามีปัจจัย ๔ พอเพียงแล้ว ก็ไม่ควรไปหาอะไรมาเพิ่มอีก ส่วนใหญ่เราจะไปหาสิ่งที่ไม่จำเป็นที่เรียกว่า ปัจจัย ๕ ปัจจัย ๖ ปัจจัย ๗ กัน เช่นรถยนต์ โทรศัพท์มือถือ โทรทัศน์ วิทยุ ของเล่น ต่างๆ ถึงแม้ไม่มีสิ่งเหล่านี้ชีวิตเราก็ไม่ได้แย่งลงไป แต่การขวนขวายหามาเหล่านี้แหละ จะเป็นตัวฉุดลากให้ลงสู่ที่ต่ำ ให้มีปัญหาเพิ่มมากขึ้น เพราะเมื่อมีความอยากได้สิ่งต่างๆ แล้ว ถ้าไม่มีปัญญาที่จะซื้อด้วยเงินสด ก็ต้องซื้อด้วยเงินผ่อน ทำให้เป็นหนี้เป็นสิน พอไม่สามารถผ่อนหนี้ผ่อนสินได้ แต่ยังไม่อยากจะคืนของไป ก็ต้องหาเงินใช้หนี้ด้วยวิธีที่มิชอบ ไปทำการทำทุจริตด้วยวิธีการต่างๆ สร้างความเสียหายให้กับผู้อื่นและกับตัวเราเอง

ในเรื่องต้นจึงต้องแยกแยะว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็น อะไรเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น สิ่งที่เป็นก็ ต้องหามาด้วยวิธีที่ถูกต้อง ถูกกฎหมาย ถูกศีลถูกธรรม ไม่ทำอาชีพที่ผิดกฎหมาย ค้า ยาบ้า ค้ายาเสพติด ลักเล็กขโมยน้อย ปล้นจี้ ฉ้อโกงด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งเป็นการกระทำ ที่มีขอบมิโทษตามมา การทำมาหากินเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องควรเป็นอาชีพที่สุจริต ไม่ผิด กฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม เมื่อได้เงินทองมาแล้วก็เอาไปใช้ในสิ่งที่จำเป็น ส่วนที่เหลือก็ เก็บหอมรอมริบเอาไว้ เผื่อวันข้างหน้าไม่สามารถหาเงินหาทองได้ จะได้อาศัยเงินส่วนนี้ ไว้ดูแลรักษา ถ้าฉลาดก็เอาไปลงทุนหารายได้เพิ่ม เงินทุกบาทถ้ารู้จักใช้รู้จักเก็บ จะเป็น คุณเป็นประโยชน์ แต่ถ้าไม่รู้จักเก็บ ไม่รู้จักรักษา ไม่รู้จักเอาไปลงทุนก็จะสูญหมดไป ถ้า ใช้แบบฟุ่มเฟือย ชื่อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ที่ไม่มีความจำเป็น ถ้ามีเงินมากพอแล้วก็มี ทางเลือก ๒ ทางว่าจะเอาไปใช้ทางไหนดี ๑. ชื่อของฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็นไม่มีประโยชน์ อะไร มีแต่จะทำให้เสียนิสัย ติดการใช้ของฟุ่มเฟือย ๒. เอามาทำนุบำรุงจิตใจ ที่ต้องมีสิ่ง บำรุงรักษาเหมือนกับร่างกายคือบุญและกุศล ที่เป็นปัจจัย ๔ ของจิตใจ เป็นอาหาร ที่พึง

อาศัย ยารักษาโรค และเครื่องนุ่งห่มอันสวยงาม เพราะคนที่ทำบุญทำทานรักษาศีล มีความสวยงามทางด้านจิตใจ เหมือนกับได้สวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงาม เป็นความสวยงามที่มีคุณค่ากว่าความสวยงามของร่างกาย

คนที่สวยงามด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ราคาแพงๆ แต่เป็นคนใจแคบ ใจไม่ใส่ระกำ โหดร้าย ไม่ซื่อสัตย์สุจริต แม้จะสวยงามทางร่างกาย แต่ทางจิตใจจะไม่สวยเลย เป็นคนที่น่ารังเกียจ เวลารู้จักกันใหม่ๆ อาจจะถูกลอกได้ เพราะรู้หน้าแต่ไม่รู้ใจ แต่เมื่อได้มีความสัมพันธ์กันไปเรื่อยๆ ต่อไปความในใจต่างๆ ก็จะปรากฏออกมา เมื่อนั้นก็จะเห็นความไม่สวยงาม น่ารังเกียจ ไม่ซื่อสัตย์สุจริต ใจแคบ ใจไม่ใส่ระกำนั้น แต่คนที่ทำบุญทำทานรักษาศีล จะเป็นคนใจกว้าง โอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แม้จะไม่ได้สวยงามด้วยเสื้อผ้าราคาแพงๆ แต่จะน่าชื่นชม น่ารัก น่ายินดี ไม่จิตไม่จาง เพราะความสวยงามของจิตใจไม่เสื่อมไปกับกาลเวลา ไม่เหมือนกับความสวยงามทางร่างกาย ที่มีแต่จะเสื่อมไปเรื่อยๆ แก่ลงไปเรื่อยๆ ความสวยงามก็จะหมดไปที่ละเล็กทีละน้อย จนไม่หลงเหลืออยู่เลย แต่ไม่เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าสวยงามด้วยจิตใจ ที่เป็นความสวยงามที่แท้จริง ถ้ามีเงินเหลือใช้แทนที่จะเอาไปซื้อเสื้อผ้าราคาแพงๆ มาใส่ สู้เอามาทำบุญ มาอยู่วัดปฏิบัติธรรมรักษาศีล เพื่อเสริมสร้าง ความสวยงามของจิตใจจะดีกว่า จะมีความสุข เพราะความดีเป็นต้นเหตุของความสุข คนทำความดีจะมีความสุข จึงมีคนทำบุญอยู่เรื่อยๆ เพราะทำแล้วมีความสุข ถ้าทำแล้วมีความสุขก็ไม่มีใครทำกัน

เราจึงต้องแยกแยะให้ออกว่า อะไรเป็นสิ่งที่จำเป็น อะไรเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น สิ่งที่ไม่จำเป็นเราก็ต้องพยายามหักห้ามจิตใจ ไม่ให้ไปอยากได้ เห็นคนอื่นมีรถเก๋งราคาแพงๆ ก็อย่าไปดิ้นรนอยากมี สู้มีใจที่สวยงามไม่ได้ มีรถเก๋งแต่ใจแคบ ขับรถไปไหนก็ไปแก่งแย่งชิงดีกับคนอื่น ไปเบียดไปแทรกเวลารถติด อย่างนี้ก็ไม่สวยงาม สู้ขับรถราคาถูกๆ แต่ใจกว้างไม่ได้ ไม่ไปแย่งไม่ไปเบียดกับใคร ใครอยากจะเลี้ยวก็ให้เลี้ยวไปก่อน ใครอยากจะแซงก็ให้แซงไปก่อน ความสวยงามทางด้านจิตใจเป็นอย่างนี้ จึงอย่าหลงประเด็น เพราะเมื่อหลงแล้วจะแก้ปัญหาก็ไม่ถูกจุด ปัญหาจะไม่ได้รับการแก้ไข ถ้าทุกคนแก้ที่จิตใจของตนเอง แก้ความเห็นแก่ตัวให้กลายเป็นไม่เห็นแก่ตัว แก้ความเกียจคร้านให้กลายเป็น

ความขยัน แก่ความทุจริตให้เป็นความสุจริต แก่ความไม่ซื่อสัตย์ให้เป็นความซื่อสัตย์ ถ้า
แก้อย่างนี้แล้วสังคมจะอยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่จำเป็นจะต้องมีตำรวจมาตามจับ
ผู้ร้าย มาตรวจมาเฝ้าสถานที่ต่างๆ ไม่ต้องมีกุญแจไว้ปิดบ้านเรือน ไม่ต้องขึ้นโรงขึ้นศาล
ไม่ต้องมีคุกมีตะราง เพราะไม่มีความจำเป็นเมื่อทุกคนทำถูกกฎหมาย ทำสิ่งที่ดีที่งาม
ทุกวันนี้ต้องมีตำรวจ มีศาล มีคุก มีตะราง มีกุญแจไว้ล็อคบ้านล็อครถยนต์ เพราะจิตใจ
ของคนไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตนั่นเอง ถูกอำนาจของความหลงครอบงำ จนเกิดความ
อยาก เมื่ออยากแล้วถ้าไม่สามารถหามาได้ด้วยความสุจริต ก็ต้องหาด้วยวิธีทุจริต ไป
ลักขโมยรถ ไปลักข้าวของของคนอื่น

เราจึงควรแก้ปัญหาที่ความหลงนี้ ด้วยการศึกษารู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นและไม่จำเป็น
เพื่อจะได้ตัดความโลภ ตัดความอยากในสิ่งต่างๆที่ไม่จำเป็นไป ทำแต่สิ่งที่จำเป็น หาเงิน
หาทองเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เพื่อปัจจัย ๔ เมื่อมีเงินเหลือใช้ มีเวลาก็ให้มาหาปัจจัย ๔
ให้กับใจต่อไป ด้วยการทำบุญทำทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ
ทำจิตใจให้สงบ จะได้พบกับความมหัศจรรย์ของความสุขอันเลิศอันประเสริฐ ที่ไม่มี
ความสุขอย่างอื่นจะเทียบเท่าได้ ที่อยู่ในตัวของเรา ไม่ได้อยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่ที่ความร่ำรวย
ไม่ได้อยู่ที่ยศถาบรรดาศักดิ์ ไม่ได้อยู่ที่การสรรเสริญเยินยอ ไม่ได้อยู่กับการได้ยินได้ฟัง
ได้ดูได้กินได้เที่ยว แต่อยู่ที่ความสงบของจิตใจ ให้พยายามทำกันให้ได้ เป็นของวิเศษ
เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา ที่ทุกคนมีสิทธิ์แสวงหาเป็นสมบัติของตนได้ เมื่อได้มาแล้ว
จะไม่มีใครสามารถมาลักขโมย มาฉกชิงแย่งจากเราไปได้ ไม่เหมือนกับสมบัติ
ภายนอก ได้มาก็อาจจะถูกคนอื่นฉกชิงแย่งไป แต่ถ้าได้สมบัติภายในคือความสงบของ
จิตใจแล้ว จะไม่มีใครมาเอาจากเราไปได้ เราจะอยู่กับความสงบสุขไปตลอด และถ้าได้
เจริญปัญญาเราก็จะสามารถกำจัดความหลงต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจ กำจัดความ
อยากความโลภให้หมดไป กำจัดความทุกข์ที่เกิดจากความโลภความอยากความโกรธให้
หมดไป เพราะสมาธิไม่สามารถกำจัดความโลภความโกรธความหลงความอยากได้
เพียงแต่กดมันไว้ หยุกดมันไว้ได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น แต่ไม่สามารถกำจัดได้อย่างถาวร

ต้องใช้ปัญญา เหมือนกับต้นไม้ ถ้าฟันต้นไม้แต่ไม่ถอนรากถอนโคน ต้นไม้ก็ยังไม่ตาย ยังงอกออกมาได้ ยังเจริญเติบโตได้ ถ้าต้องการทำลายให้หมดสิ้นไป ไม่ให้ฟื้นขึ้นมาอีก ก็ต้องถอนรากถอนโคนด้วย ถ้าต้องการกำจัดความทุกข์ที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ก็ต้องเจริญปัญญา เวลาอยากได้อะไรก็ต้องใช้ปัญญา พิจารณา สอนตนว่าสิ่งต่างๆที่อยากได้มานั้น ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง ได้อะไรมาแล้วก็จะกลายเป็นภาระทางจิตใจ เพราะจะต้องคอยดูแลรักษา ต้องห่วง ต้องกังวล เวลาสูญเสียไปก็เกิดความเสียดอกเสียดใจ ในขณะที่ไม่มีอะไร ก็ไม่เดือดร้อนอะไร พอได้มาแล้วจะมีภาระทางจิตใจขึ้นมาทันที เวลาสูญเสียไป ก็ต้องเสียดอกเสียดใจร้องไห้ร้องไห้ ถ้าคิดอย่างนี้ทุกครั้งที่ยากจะได้อะไรแล้ว จะไม่กล้า ไม่อยาก ไม่รู้ว่าจะเอามาทำไม ในเมื่อมันไม่จำเป็น แต่ถ้าจำเป็นก็ต้องหามา เช่นอาหารก็ต้องหามา เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรคก็ต้องหามา แต่ไม่ต้องหามาจนล้นบ้านล้นช่อง เอาเท่าที่พอเพียงกับการดำรงชีพก็พอ นี่คือนิยามที่จะเกิดขึ้น ถ้าสอนใจอยู่เสมอ ว่าความสุขไม่ได้อยู่ที่สมบัติข้าวของ เงินทอง ความร่ำรวย ยศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งต่างๆ การสรรเสริญเยินยอ การได้ไปเที่ยวได้ไปกินได้ไปดูได้ไปดื่ม เพราะทำกันมามากมายแล้ว ถ้าทำให้สุขให้เจริญจริงๆ ก็น่าชื่นหน้าเจริญแล้ว แต่ก็ยังเหมือนเดิม ยังหิว ยังอยาก ยังต้องการ ยังทุกข์ ยังรุ่มรวยใจ ยังกังวล ยังห่วง ยังหวาดกลัวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่

นั่นก็เป็นเพราะว่าสิ่งต่างๆที่อยากได้นั้น ล้วนเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งนั้น มีอะไรก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น มีสามีก็ทุกข์กับสามี มีภรรยา ก็ทุกข์กับภรรยา มีลูกก็ทุกข์กับลูก มีสมบัติข้าวของเงินทองก็ทุกข์กับสมบัติข้าวของเงินทอง ความสุขที่ได้ก็ชั่วประเดี๋ยวประด๋าว แต่ความทุกข์มีอยู่ในใจตลอดเวลาจนวันตายเลย นี่คือนิสัยที่ต้องศึกษา ต้องคอยสอนใจอยู่ตลอดเวลา ต้องใช้ในขณะที่เกิดความอยากขึ้นมา เกิดความโลภขึ้นมา ต้องบอกว่าไม่ได้เป็นความสุข มีแต่ความทุกข์ตามมา ลืออยู่แบบไม่มีอะไรดีกว่า ไม่มีอะไรก็อยู่ได้ ทำไม่ไม่อยู่กัน ทำไม่ต้องมีสิ่งนั้นสิ่งนี้มาสร้างภาระทางด้านจิตใจ ถ้าสอนใจอยู่เรื่อยๆแล้วรับรองได้ว่าจะชนะความโลภ ชนะความอยากได้ แต่ถ้าไม่สอนเดี๋ยวก็จะหลง จะอยากจะโลภ จึงต้องเข้าวัดอยู่เรื่อยๆ เพราะการจะสอนจิตสอนใจได้อย่างต่อเนื่องนั้นต้องมาอยู่วัดปฏิบัติธรรม เพราะในวัดไม่มีเรื่องราวต่างๆมาคอยดึงใจให้ไปคิดไปกังวลไปยุ่ง

เกี่ยวข้องด้วย ถ้าอยู่บ้านเดี่ยวก็มีเรื่องนั้น มีเรื่องนี่มาให้คิดมาให้แก้ ก็จะไม่มีความคิดทาง
ปัญญา เมื่อไม่คิดก็จะผลอลืม ความหลงก็จะครอบงำจิตใจ ทำให้โลกทำให้อายาก แล้ว
ก็ไปทำตามความโลภตามความอยาก กว่าจจะรู้สึกตัวก็ตอนที่ซ้าอกซ้าใจ เสียอกเสียใจ
กินไม่ได้นอนไม่หลับ ตอนนั้นก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะเมื่อใจเจ็บซ้าแล้วใช้จะหาย
ทันทีทันใด ต้องใช้เวลารักษา เหมือนกับแผลของร่างกายที่ต้องใช้เวลารักษา แผลของใจ
ก็เช่นกัน เมื่อเกิดความเจ็บซ้าน้ำใจ เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ก็ต้องใช้เวลารักษา ถ้า
รักษาไม่ดีไม่ดีอาจจะเป็นมากกว่าเดิม อาจจะทำให้ทำลายชีวิตของตนไป เพราะทน
กับความทุกข์ความเจ็บซ้าน้ำใจไม่ไหว ที่ฆ่าตัวตายกันก็เพราะเหตุนี้ทั้งนั้น เพราะมีความ
ทุกข์มาก มีความเสียใจมาก แต่ไม่รู้จักวิธีรักษาใจ

วิธีรักษาใจก็ไม่มีอะไร เพียงทำใจ ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว อะไรผ่านไปแล้วก็ผ่านไป
ไป อะไรที่เสียไปแล้วหมดไปแล้ว ก็เสียไปหมดไป คิดถึงส่วนที่ยังมีดีกว่า ว่ายังมีอะไร
เหลืออยู่ ยังมีร่างกาย ยังมีอาการ ๓๒ ครบถ้วนบริบูรณ์ ดีกว่าคนอื่นอีกมากที่มีร่างกาย
ไม่สมบูรณ์ ตาบอด หูหนวก แขนขาด ขาขาด แต่เรายังมีอาการ ๓๒ ครบถ้วนอยู่ แต่
ทำไมกลับทุกข์มากกว่าคนที่หูหนวก ตาบอด แขนขาด ขาขาด ก็เพราะไม่มีสติไม่มี
ปัญญาคิดนั่นเอง พอสูญเสียอะไรไปแล้วก็อยากจะได้คืนมาอย่างเดียว ถ้าไม่ได้คืน
มาแล้วจะต้องตายให้ได้ เป็นการแก้ปัญหาก็ไม่ถูกทาง การแก้ปัญหาก็ถูกทางก็คือ ต้อง
ยอมรับความจริง ต้องมองว่ามันเป็นอดีตไปแล้ว มันผ่านไปไปแล้ว เหมือนกับความฝัน
มันผ่านไปไปแล้ว เมื่อคืนนี้ฝันว่าเป็นนางงามจักรวาล เป็นประธานาธิบดี แต่พอตื่นขึ้นมา
ก็กลายเป็นคนธรรมดา ไม่เห็นเสียหายอะไร มันก็ผ่านไปไปแล้ว ฉันทัดจะสูญเสียอะไรไป
มากน้อยเพียงไร มันก็ผ่านไปไปแล้ว เราก็ยังอยู่ ใจก็ยังอยู่ ยังสามารถมีความสุขได้
เหมือนเดิม ถ้าทำจิตใจให้สงบ ไม่ไปคิด ไม่ไปอาลัยอาวรณ์ ไม่ไปเสียดาย ก็มีความสุข
ได้ เพราะใจไม่ต้องมีอะไรนั่นเอง ใจไม่ต้องการอะไรเลย ไม่จำเป็นต้องมีอะไรเลย ถ้า
จำเป็นแล้วพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกจะอยู่แบบที่ท่านอยู่กันไม่ได้ ท่านไม่มีอะไร
เลย ทำไม่อยู่ได้ เพราะใจของท่านไม่จำเป็นต้องมีอะไรนั่นเอง

แต่พวกเราทำไม่ได้ เพราะถูกความหลงหลอกอยู่ตลอดเวลา เลี่ยมสอนอยู่ตลอดเวลา ว่า
จะต้องมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ต้องมีรถ มีบ้าน มีโทรศัพท์มือถือ มีโทรทัศน์ มีอะไรต่อมีอะไรเต็ม
ไปหมด พอมีแล้วเราวิเศษวิโสขึ้นมาหรือไม่ มีความสุขมากขึ้นความทุกข์น้อยลงไป
หรือไม่ หรือกลับมีความทุกข์มากขึ้นกว่าเดิม เราก็ไม่พิจารณากัน ไม่มองกัน จึงไม่รู้ จึง
ถูกความหลงหลอกให้ไปหาเพิ่มอยู่เรื่อยๆ ยิ่งหามากเท่าไรก็ยิ่งมีความสุขเพิ่มมาก
ขึ้นไปเท่านั้น นี่แหละคือปัญหาของพวกเรา ปัญหาของสังคม เพราะเกิดจากความหลงนี้
เอง หลอกให้ไปแก่งแย่งชิงดี หาเงินหาทอง หาสมบัติ หาข้าวของต่างๆ แล้วก็ต่อสู้
กัน ทะเลาะวิวาทกัน มีเรื่องมีราวกัน แต่ถ้าทุกคนหันมาศึกษาและทำตามที่พระพุทธเจ้า
ทรงสั่งสอน คือหาแต่สิ่งที่จำเป็น สิ่งที่ไม่จำเป็นก็จะไม่หามา รับรองได้ว่าพวกเราจะอยู่
กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่มีการแก่งแย่งชิงดี ไม่มีการต่อสู้กัน จะอยู่กันด้วยความ
เมตตา โอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีใจกว้าง ไม่ใจแคบ ไม่ใจไม่ใส่ระกำ ความหลงนี้
แหละที่ทำให้ใจแคบ ใจไม่ใส่ระกำ เมื่ออยากได้แล้วก็ไม่อยากจะให้ แต่ถ้าไม่โลกไม่
อยากแล้ว จะเป็นคนใจกว้าง มีอะไรเหลือกินเหลือใช้จะไม่เก็บไว้ จะเอาไปช่วยเหลือ
ผู้อื่น ทำให้เกิดความสุขทั้งกับตนเองและผู้อื่น

นี่คือการดำเนินชีวิตที่ถูกทาง แก้ปัญหาที่ถูกทาง ต้องแก้ที่ใจ ต้องดับความหลง เมื่อดับ
ได้แล้วก็จะดับความโลภ ดับความอยาก ดับความโกรธได้ เมื่อไม่มีความโลภ ความ
อยาก ความโกรธ แล้ว สังคมก็จะอยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข มีความเจริญก้าวหน้าอย่าง
แท้จริง จึงอยากจะให้ท่านทั้งหลายหันมาแก้ปัญหาคือตัวเราก่อน อย่าไปแก้ปัญหาคือคนอื่น
แก้ที่ตัวเราให้ได้ก่อน เมื่อแก้ได้แล้วจะเป็นตัวอย่างที่ดี ทำให้ผู้อื่นเกิดศรัทธาที่อยากจะ
แก้ตาม อยากจะเป็นเหมือนเรา เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่แก้ปัญหา
ของท่านก่อน จนเป็นที่น่าเคารพเลื่อมใสศรัทธา นำกราบไหว้บูชา นำปฏิบัติตาม นี่คือ
การแก้ปัญหาคือแท้จริง ให้แก้ตรงจุดนี้ อย่างน้อยที่สุดก็จะได้แก้ปัญหาของเรา ส่วน
ปัญหาของคนอื่นนั้น ไม่มีใครแก้ให้ใครได้ ทุกคนต้องแก้ด้วยตนเองเพียงแต่อาศัย
ตัวอย่างที่ดีของผู้อื่นเป็นเครื่องสร้างศรัทธา เป็นแบบเป็นฉบับ จึงขอให้หันมาแก้ที่ตัวเรา
เพื่อจะได้เป็นตัวอย่างที่ดี ทำให้สังคมอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข การแสดงก็เห็นว่าสมควร
แก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๗๑

ทาน คีล ภาวนา

๑๐ ธันวาคม ๒๕๔๙

วันนี้เป็นวันหยุดราชการ เป็นวันที่ท่านทั้งหลายไม่ต้องไปทำงานทำการ จึงได้มาวัด เพื่อมาสร้างคุณงามความดี อันเป็นเหตุที่จะนำมา ซึ่งความเจริญก้าวหน้า ความร่มเย็นเป็นสุข เพราะการกระทำเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งผลต่างๆ ที่ปรารถนาและไม่ปรารถนา ถ้าทำดีก็เป็นเหตุดี นำผลที่ดีมา ถ้าทำไม่ดีก็เป็นเหตุไม่ดี นำผลที่ไม่ดีมา เป็นกฎตายตัว ไม่ว่าจะ มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ แล้วนำมาสั่งสอนหรือไม่ก็ตาม ความจริงย่อมเป็นความจริงอย่างนั้น เหมือนกับน้ำที่จะต้องเปียก ไฟจะต้องร้อน เป็นธรรมชาติ จะมีใครมาบอกว่าถูกน้ำแล้วจะต้องเปียกหรือไม่ก็ตาม ถ้าถูกน้ำแล้วก็ต้องเปียก ไฟมันร้อน ถ้าไปอยู่ใกล้ไฟก็ต้องร้อน ไม่มีใครไปห้ามความจริงนี้ได้ ฉะนั้นใดการกระทำของเรา ทางกายทางวาจา และทางใจ ก็เป็นเช่นนั้น เป็นเหตุที่จะนำผล คือความสุขหรือความทุกข์ ความเจริญหรือความเสื่อมมา เมื่อทำไปแล้วก็ไม่มีอะไรมายับยั้งผลที่จะตามมาได้ มีอย่างเดียวคือไม่ทำเท่านั้นเอง ถ้าไม่ทำก็ไม่มีการผลปรากฏขึ้นมา ถ้าไม่ทำบาป นรกหรือความทุกข์ก็จะมีไม่ตามมา ถ้าไม่ทำบุญ ความสุขหรือสวรรค์ก็จะมีไม่ตามมา ขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา พระพุทธเจ้าไม่สามารถดึงเราขึ้นสวรรค์หรือผลักเราให้ตกนรกได้ ไม่มีใครทำให้เราขึ้นสวรรค์หรือตกนรกได้ แต่การกระทำของเรา นั้นแหละจะเป็นตัวที่จะผลัก ให้เราขึ้นสวรรค์หรือตกนรก

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พุทธศาสนิกชนหมั่นทำความดีกันไว้ ทำบุญทำกุศล รักษาศีลปฏิบัติธรรม ที่เป็นเหตุของความ สุขความเจริญ ความร่มเย็นเป็นสุข ความก้าวหน้า ตั้งแต่ระดับมนุษย์ขึ้นไปจนถึงเทวดา พรหม พระอริยเจ้า พระอรหันต์ พระพุทธเจ้าตามลำดับ เกิดจากการกระทำที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้พวกเราทำกันอย่างสม่ำเสมอ ในเบื้องต้นทรงสอนให้ทำทาน ให้บริจาคสิ่งของเงินทองต่างๆ ที่เหลือกินเหลือใช้ การให้

ทานมีอยู่ ๔ ชนิดด้วยกันคือ ๑. **วัตถุทาน** ให้พวกวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ อย่างวันนี้ ญาติโยมนำกับข้าวกับปลาอาหารคาวหวาน จตุปัจจัยไทยทานมาถวาย จีวร ยารักษาโรค รวมไปถึง กุฏิ วิหาร โบสถ์ เจดีย์ เป็นการให้วัตถุ ๒. **วิทยาทาน** ให้วิชาความรู้ เรามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องอะไร เรานำเอาไปสอนผู้อื่น โดยไม่เก็บเงินเก็บทอง เช่นรู้จักวิธีทำกับข้าวกับปลาอาหาร เราก็ไปสอนผู้อื่นโดยไม่เรียกค่าตอบแทน ไม่เก็บค่าสอน สอนให้ฟรีๆ ๓. **อภัยทาน** คือการให้อภัย ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่จองเวรจองกรรม เวลาไม่มีใครทำให้เรามีความเจ็บช้ำน้ำใจ มีความไม่พอใจ ไม่สบายอกไม่สบายใจ แทนที่จะไปโกรธไปอาฆาตพยาบาท จองเวรจองกรรม เราก็ให้อภัย ถือเสียว่าเป็นการทำบุญ เหมือนกับการให้ทานด้วยวัตถุข้าวของเงินทอง ๔. **ธรรมทาน** ให้ธรรมะ คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เรามาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ ได้ยินได้ฟังเรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกเรื่องสวรรค์ เรื่องเวียนว่ายตายเกิด เป็นความจริงที่ผู้ใดนำไปปฏิบัติแล้ว จะได้รับประโยชน์ เพราะเมื่อได้ยินได้ฟังว่า ตายไปแล้วจะขึ้นสวรรค์ถ้าทำบุญ ตกนรกถ้าทำบาป เมื่อรู้แล้วจะได้ไม่ทำบาป นี่คือการให้ธรรมะ เรียกว่าธรรมทาน การให้ทั้ง ๔ ชนิดนี้ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการให้ธรรมทาน เป็นการให้ที่ประเสริฐที่สุด เป็นการให้ที่มีคุณค่าที่สุด **การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง** ถ้าได้อ่านหนังสือธรรมะดีๆ คิดว่ามีประโยชน์ ก็พิมพ์แจกให้กับผู้อื่น ก็เป็นธรรมทาน เป็นการให้ธรรมะเหมือนกัน ถ้าเรายังไม่สามารถศึกษาปฏิบัติ จนรู้ธรรมะอย่างถ่องแท้ จนสามารถสั่งสอนผู้อื่นได้ แต่อาศัยการที่เราชอบอ่านหนังสือธรรมะ ชอบฟังเทศน์ฟังธรรม พอได้อ่านหนังสือเล่มไหนที่เห็นว่ามีคุณค่ามีคุณประโยชน์ หรือได้ยินได้ฟังธรรมะจากแผ่นซีดีหรือจากเทป แล้วอยากจะทำไปเผยแผ่ให้กับผู้อื่น เราก็ช่วยจัดพิมพ์หนังสือจัดผลิตแผ่นซีดีเหล่านั้นออกมา การให้ทั้ง ๔ ชนิดนี้ เราสามารถให้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในวัดหรืออยู่นอกวัด เวลาเมื่อเหตุการณ์มีความจำเป็นที่เราควรให้ ก็ไม่ควรเมินเฉย รีบให้เสีย เพราะเป็นโอกาสที่ดี แม้ขณะที่ถูกโจรปล้น ก็คิดเสียว่าเป็นการให้ทานไปก็แล้วกัน ให้ไปแล้วจะมีความสุขใจ จะไม่เจ็บเนื้อเจ็บตัว ถ้าไม่ยอมแล้วต่อสู้กัน ก็อาจจะถูกฆ่าตายได้ เสียเงินเสียทองไม่พอยังต้องเสียชีวิตอีกด้วย แต่ถ้าเคยให้ทานอยู่อย่างสม่ำเสมอ จะมีความยินดีพร้อมที่จะให้ทุก

เวลา เมื่อมีเหตุมีความจำเป็น ก็สามารถให้ได้ทันทีโดยไม่รู้สึกเสียดายหรือเสียใจเลย นี่ก็เป็นอานิสงส์อย่างหนึ่งที่เกิดจากการให้ทานอย่างสม่ำเสมอ ถ้าให้อยู่บ่อยๆแล้ว จะไม่ยึดติดกับสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ถ้าควรให้ก็ยินดีให้ เพราะคิดว่าพุงนี้ก็ทำใหม่ได้ถ้ายังไม่ตาย ถึงแม้จะสูญเสียวะไรไป ถึงแม้จะบริจาคทรัพย์สินเงินทองข้าวของไปมากน้อยเพียงไร พุงนี้ก็ทำใหม่ได้

เวลาให้แล้วจะเกิดความสุขใจ ความภูมิใจ ความอímเอิบใจ ชนะความตระหนี่ ใจแคบ คนที่ใจแคบมีความตระหนี่จะไม่มีความสุข มีแต่ความหวงแหน ความห่วง ความกังวลกับสมบัติข้าวของเงินทอง จะไปไหนก็ไปไม่ได้ กลัวทิ้งบ้านไปแล้วเดี่ยวขโมยจะขึ้นบ้านก็เลยกลายเป็นปู้สมเฝ้าทรัพย์ไป มีทรัพย์มากน้อยเพียงไร แทนที่จะให้ทรัพย์รับใช้ตนให้มีความสุขกับตน กลับกลายเป็นคนรับใช้ทรัพย์สมบัติไป เป็นยามเฝ้าสมบัติไป ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย มีเงินทองมากมายก่ายกอง แต่ไม่กล้าใช้ ตายไปก็ไม่ได้ประโยชน์สมบัติที่ทิ้งไว้ให้กับคนอื่น ไม่มีอานิสงส์เลย จะมีก็ต่อเมื่อให้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ให้ด้วยความเต็มใจ ด้วยความยินดี ทำให้อímเอิบใจ สุขใจ ได้ชำระความโลภ ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัวให้เบาบางลงไป เมื่อตายไปก็จะมีทรัพย์รออยู่ข้างหน้า ไปเกิดในภพหน้าชาติหน้าจะไม่อดอยากขาดแคลน จะมีเครื่องใช้ไม่สอยเงินทองรออยู่ ได้ไปเกิดบนกองเงินกองทอง เป็นลูกเศรษฐี ลูกของพระเจ้าแผ่นดิน จึงไม่ควรมองข้ามการให้ทาน เพราะการให้ทานเป็นฐานรองรับของความดีงามทั้งหลาย เหมือนกับการเรียนหนังสือ ถ้ายังไม่ได้เรียนชั้นอนุบาล ชั้นประถม จะไม่สามารถเรียนชั้นมัธยมหรือระดับมหาวิทยาลัยได้ ต้องเริ่มต้นจากชั้นอนุบาลไปก่อน ถึงจะขึ้นไปสู่ชั้นประถมชั้นมัธยมและมหาวิทยาลัยได้ ต้องเริ่มต้นจากชั้นต่ำขึ้นไป ไม่เช่นนั้นจะเรียนไม่ผ่าน ถ้ายังไม่ได้เรียนชั้น ป. ๑ แล้วไปเรียน ชั้น ม. ๑ เลย ก็จะเรียนไม่ผ่าน เพราะเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่มีความรู้พอที่จะสอบผ่านไปได้ ต้องกลับไปเรียนชั้นอนุบาลชั้น ป.๑ อยู่ดี

การทำบุญให้ทานก็เป็นอย่างนั้น เป็นรากฐานของการพัฒนาจิตใจ ให้ก้าวขึ้นไปสู่ศีล ไปสู่ภavana คือการปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิและปัญญา เพื่อไปสู่การหลุดพ้น ไปเป็นพระอรหันต์ ไม่ว่าจะเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระพุทธเจ้า ก็

ต้องเกิดจากการไต่เต้าจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูงนั่นเอง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องทำทีละอย่าง เราสามารถทำควบคู่กันไปได้ อย่างเช่นตอนเช้าก็ให้ทานทำบุญตักบาตร แล้วก็รักษาศีลกัน คีล ๕ คีล ๘ แล้วแต่ความสามารถ ตอนเย็นก็ภาวนา ให้อุทิศพระสวดมนต์ ทำจิตใจให้สงบ แล้วก็เจริญวิปัสสนา พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย การพลัดพรากจากกัน ว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นเรื่องธรรมดา สอนใจอยู่เรื่อยๆ เพราะเมื่อใจได้รับได้ยินได้ฟังแล้ว จะได้เตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ เวลาเกิดขึ้นมาจะไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์ ไม่ท้อทรมาน ไม่เศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะได้รับการอบรมสั่งสอนอยู่อย่างสม่ำเสมอ ใจที่เตรียมตัวเตรียมใจรับกับสภาพความเป็นจริงที่จะเกิดขึ้น นี่คือการปฏิบัติที่จะต้องไต่เต้าขึ้นไปทีละขั้นๆ ทำให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ เคยทำทานได้มากน้อยเพียงไรก็ทำเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อก่อนไม่เคยทำบุญทำทาน ชอบเอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปเที่ยวไปกินไปดื่ม แต่ก็ไม่เคยเกิดความสุขใจเกิดความภูมิใจเลย พอได้ช่วยเหลือผู้อื่น ที่ตกทุกข์ได้ยากลำบากลำบาก ให้ได้งายหัวขึ้นมาบ้าง ให้มีความสุขบ้าง ก็จะทำให้มีความภูมิใจมีความสุขใจ ติดใจกับการทำบุญทำทาน อยากทำให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ

เมื่อทำมากขึ้นไปเรื่อยๆ ความโลภอยากได้สิ่งต่างๆก็จะเบาบางลง ถึงแม้ยังมีอยู่แต่ก็จะอยู่ในกรอบของความดีงาม อยากจะได้อะไร ก็จะหามาด้วยวิธีที่ถูกต้อง ไม่ไปลักทรัพย์ ไปฆ่าผู้อื่น ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสามีภรรยาของผู้อื่น ไปโกหกหลอกลวงผู้อื่น เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ เพราะใจไม่ได้โลภมากถึงขนาดนั้น ถึงแม้ยังมีความโลภอยู่ แต่ไม่ถึงกับต้องไปทำผิดศีลผิดธรรม ถ้าหามาด้วยความสุจริตไม่ได้ก็ไม่เอาก็ได้ เพราะใจที่ให้ทานอยู่อย่างสม่ำเสมอ จะมีความสุขหล่อเลี้ยงจิตใจ พอต่อสู้กับความโลภความอยากได้ คนที่ทำบุญทำทานอยู่อย่างสม่ำเสมอ จะรักษาศีลได้ง่ายกว่าคนที่ไม่ทำ เพราะจิตจะมีแต่ความหิวความอยากได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะหิวมากน้อยเพียงไร ความหิวความอยากในใจก็ไม่หมดไปตามสิ่งที่มีอยู่ แต่กลับจะมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ยิ่งได้มากเท่าไรก็ยิ่งอยากได้มากขึ้นไปเท่านั้น ไม่เหมือนกับเวลาให้ทาน ให้ไปมากเท่าไร ก็ยิ่งอยากจะให้มากขึ้นไปเท่านั้น เพราะทุกครั้งที่ให้จะมีความสุขใจ ความสุขใจ ความพอใจ เพราะการให้เป็นการให้อาหารกับจิตใจ ส่วนการได้มา ไม่ได้เป็นการให้อาหารกับจิตใจ แต่เป็น

การสร้างคามทิว ความต้องการให้มีมากยิ่งขึ้นไป นักปราชญ์ทั้งหลายจึงสอนให้ทำบุญ ทำทานเสมอ เพราะเมื่อได้ทำแล้ว จะนำไปสู่การรักษาศีล เพราะจิตใจที่มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เวลาอยากจะได้อะไร ก็จะไม่ไป เบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ ก็จะนำไปสู่การมีศีล

เมื่อมีศีลก็จะตั้งอยู่ในความสงบ ไม่วุ่นวายใจ ไม่มีปัญหา มาสร้างคามทุกข์ร้อนให้กับ จิตใจ ไม่เหมือนกับเวลาที่ทำผิดศีลผิดธรรม โทกทลอลกลง ลักเล็กขโมยน้อย ยุ่งเกี่ยวกับสามภรรยาของผู้อื่น จิตใจจะต้องมีความกังวลกระวนกระวาย รุ่มร้อน เพราะ กลัวจะถูกจับไปลงโทษนั่นเอง กลัวจะถูกสาปแช่งประณาม แต่ถ้าตั้งอยู่ในศีลธรรมแล้ว จะไม่ถูกจับไปลงโทษ ไม่มีใครสาปแช่งประณามว่าเป็นคนไม่ดี มีแต่ยกย่องสรรเสริญว่า เป็นคนดี ศรัทธาเคารพเลื่อมใส อย่างพระสงฆ์องค์เจ้าทั้งหลาย ที่ญาติโยมกราบไหว้กัน เพราะท่านมีศีล ตั้งอยู่ในความดีงาม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สร้างคามเดือดร้อนให้กับ ผู้อื่น เมื่อรักษาศีลได้แล้ว จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ทำให้เห็นคุณค่าของความสงบสุข ของจิตใจ แล้วก็อยากจะมีเพิ่มมากขึ้น แต่การรักษาศีลจะได้ความสงบในระดับหนึ่ง ถ้า ต้องการให้มีความสงบเพิ่มมากขึ้น ก็จะต้องภาวนา ทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ ให้ฉลาด ให้เกิดปัญญา การทำจิตให้สงบจะทำให้มีความสุข การทำจิตให้มีปัญญาจะกำจัดความ ทุกข์ความวุ่นวายใจให้หมดสิ้นไป ดังนั้นเมื่ออยากจะได้ความสุขมากขึ้นไปกว่าที่ได้จาก การทำบุญให้ทาน จากการรักษาศีลแล้ว ในลำดับต่อไปเราก็จะสนใจกับการภาวนา จะ ศึกษาว่าการภาวนาต้องทำอะไร ทำแล้วจะได้ผลอะไรตามมา เมื่อศึกษาแล้วก็นำไป ปฏิบัติ การภาวนาเป็นการทำจิตใจให้สงบ ไม่ให้ไปคิดไปปรุงถึงเรื่องราวต่างๆนั่นเอง แต่ จะบอกให้จิตใจอยู่เฉยๆ ไม่ให้คิดหันที่หันไฉนนั้น ย่อมทำไม่ได้ เหมือนกับรถยนต์ที่วิ่งอยู่ อยู่เฉยๆจะสั่งให้หยุดวิ่งไม่ได้ ต้องมีวิธีมีอุบาย ต้องมีเบรก ถ้ามีเบรกก็น่าหยุดได้ แต่ถ้าไม่มีเบรกก็น่าต้องขับวนไปเวียนมา ถ้ามีทางขึ้นเขาก็ขับขึ้นเขา เดี่ยวไม่ช้าก็เร็วรถก็จะหมดแรง ไปเอง

ฉันใดการจะทำจิตใจให้หยุดคิดได้ ก็ต้องมีอุบาย ที่ง่ายที่สุดก็คือการสวดมนต์ ให้สวด มนต์ไปเรื่อยๆ สวดบทที่จำได้ บทไหนก็ได้ เพียงแต่ขอให้มึสติอยู่กับการสวด ไม่ไป

คิดถึงเรื่องราวต่างๆ คิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้มีสติรู้เกี่ยวกับการสวดมนต์ สวดไปเรื่อยๆ ต้องสวดนานหน่อย ถ้ายังไม่เคยสวด เพราะสวดใหม่ๆ ยังจะไม่เห็นความสงบ แต่ถ้าสวดไปเรื่อยๆ แล้ว ต่อไปใจจะแผ่วลงๆ ความคิดจะเบาลงๆ เพราะในขณะที่สวด จิตยังแอบไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ได้อยู่ เพราะยังมีแรงมาก แต่ถ้าสวดไปเรื่อยๆ พยายามเกาะติดอยู่กับการสวดมนต์ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ต่อไปความคิดจะเบา ลงไปๆ ใจรู้สึกสบายขึ้นเย็นขึ้น อยากจะอยู่เฉยๆ ถ้าจะหยุดสวดตอนนั้นก็ลองหยุดดู ถ้าหยุดแล้วจิตนิ่งเฉยๆ สบายใจ มีความสุข ไม่คิดเรื่องอะไร ก็อยู่เฉยๆ ไป หรือจะดูลม หายใจต่อกี่ได้ เวลาลมหายใจเข้าหน้าอกจะพองขึ้นมา เวลาหายใจออกจะยุบลงไป ลังเกตดูตรงนั้นก็ได้อีก เรียกว่ายุบหนอพองหนอ เวลาหายใจออกก็ยุบ เวลาหายใจเข้าก็ พอง เพียงแต่ให้รู้เฉยๆ ไม่ต้องไปคิดอะไร เป้าหมายของการภาวนา คือไม่ให้ไปคิดเรื่อง อะไรทั้งสิ้น เพราะเวลาคิดแล้วจะวุ่นวายใจ เวลาไม่คิดแล้วจะสบายใจ ไม่มีอะไรมา รบกวนจิตใจ นี่คือการภาวนาเพื่อทำจิตใจให้สงบ ถ้าจิตสงบได้เต็มที่แล้ว บางที ความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายจะหายไปเลย เรื่องรูปเรื่องเสียงเรื่องกลิ่นเรื่องรสนี้ จะไม่เข้า มาอยู่ในใจเลย จะเหลืออยู่แต่ใจล้วนๆ อยู่ในความสงบ มีแต่**สักแต่ว่ารู้** อยู่เฉยๆ ในขณะที่นั้นมีปีติ มีสุข มีอุเบกขา มีความสบายอกสบายใจ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนกับไม่มีโลกนี้ มีแต่ความว่างที่เย็นสบาย นี่คือเป้าหมายของภาวนา

เมื่อภาวนาเป็นแล้ว เวลามีปัญหา มีเรื่องวุ่นวายต่างๆ จะมีที่หลบ มีที่พึ่ง เหมือนกับมีห้อง ว่างสำหรับหลบความร้อน เวลาอยู่ข้างนอกมันร้อนมากก็เข้าห้องปรับอากาศ จะเย็นสบาย เวลาใจไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ จะทำให้กังวล รุ่มร้อน ห้วนไหว ก็ระงับด้วยการภาวนา ไปหาที่สงบ มุมสงบ แล้วก็สวดมนต์ไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดความวิตก กังวลขึ้นมา ทำใจให้สงบก่อน เมื่อใจสงบใจสบายแล้วค่อยมาคิดด้วยปัญญา ที่จะช่วย ตัดความกังวลได้อย่างแท้จริง เพราะปัญญาจะสอนให้รู้ว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรถาวร ทุกสิ่ง ทุกอย่างจะต้องหมดสิ้นไป จบสิ้นไป ไม่ว่าจะปัญหาอะไรก็ตาม เมื่อถึงเวลามันก็จะ หมดของมันไปเอง ถ้ามันไม่หมดเราก็หมดไปก่อน คือตายไปก่อน มันก็จบเหมือนกัน เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปกังวลกับปัญหาต่างๆ อะไรที่ทำได้ดูแลได้จัดการได้แก้ไขได้ก็ทำไป อะไรที่ทำได้ก็ปล่อยให้เป็นไปตามบุญตามกรรม อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ไม่มีอะไรที่

ต้องไปกังวลด้วย เมื่อเข้าใจหลักนี้แล้ว ความกังวลวุ่นวายใจก็จะสงบตัวลง แม้ปัญหาต่างๆยังไม่ยุติ ยังมีอยู่ แต่จะไม่เข้ามาสร้างความวุ่นวายใจ เพราะใจปล่อยวางได้นั่นเอง ไม่เดือดร้อน ไม่กลัว อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดไป ตอนนี้ยังไม่เกิดไปวุ่นวายกับมันทำไม นี่คือปัญญาที่เราจะต้องใช้ พิจารณาอยู่เรื่อยๆว่า เกิดมาแล้วต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน เมื่อถึงเวลาจะต้องจากกันจะไม่เศร้าโศกเสียใจวุ่นวายใจ เพราะไม่มีใครจะยับยั้งได้

แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ยังไม่ตายเลย พระอรหันต์ทั้งหลายก็ต้องตายเหมือนกัน พระเจ้าแผ่นดิน ประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี มหาเศรษฐีก็ต้องตายเหมือนกัน ต้องจากสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆไปเหมือนกัน เป็นเรื่องธรรมดาเป็นเรื่องปกติ ถ้าเข้าใจแล้วจะไม่เดือดร้อนวุ่นวายใจ สามารถอยู่ได้อย่างสุขสบาย เพราะมีปัญญานั้นเอง มีการเตรียมพร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์ต่างๆ ใจเองก็ไม่ได้ตาย ไม่ได้เป็นอะไรไปเลย ใจก็ยังเหมือนเดิมอยู่ ถ้าเปรียบเทียบใจก็เป็นเหมือนกับเครื่องโทรทัศน์ เวลาเปิดขึ้นมาก็มามีเรื่องราวในจอปรากฏขึ้นมา มีการยิงกัน มีการฆ่ากัน มีการทำร้ายกัน มีการระเบิดใส่กัน แต่พอปิดโทรทัศน์ไปบ๊ีบ โทรทัศน์ก็ยังอยู่เหมือนเดิม จอก็ไม่ได้ระเบิดตามกับเรื่องที่เกิดขึ้นในจอ ฉะนั้นเรื่องราวต่างๆที่ปรากฏในใจก็เป็นอย่างนั้น ใจเป็นเหมือนจอโทรทัศน์ เรื่องราวต่างๆก็เหมือนกับเรื่องที่ปรากฏในจอโทรทัศน์ ปรากฏขึ้นมาแล้วก็ผ่านไปดับไป ไม่ได้มาสร้างไม่ได้มาทำลายใจเลย สิ่งที่ทำลายใจได้ก็คือความโง่เขลาเบาปัญญา ที่ไปหลงตกอกตกใจกับเรื่องราวต่างๆ เพราะความยึดมั่นถือมั่นกับเรื่องราวต่างๆว่าเป็นของเรา เป็นตัวเรา แต่ถ้ามองด้วยปัญญาแล้วจะเห็นว่า ไม่มีอะไรเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นเพียงแต่ภาพที่ปรากฏขึ้นในใจเท่านั้นเอง ใจเพียงแต่รับรู้ จะดีจะชั่วมันก็ดีชั่วของมัน แต่ไม่ได้ทำให้ใจดีชั่วไปด้วย จะเกิดจะดับ ก็ไม่ได้มาทำให้ใจเกิดดับไปด้วย

ถ้ามีปัญญาจะเข้าใจ จะปล่อยวางได้ จะไม่วุ่นวายใจกับเรื่องราวต่างๆ ปล่อยให้มันเป็นไป ถ้าดูแลรักษาได้ป้องกันได้ก็ทำไป ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องปล่อยวาง แต่ใจจะอยู่อย่างสงบ อยู่อย่างสบาย ท่ามกลางเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเลวร้ายขนาดไหนก็ตาม จะไม่มากระทบกับจิตใจได้เลย นี่คือการอันสงส์ของการเจริญปัญญา ซึ่งเป็นเป้าหมายอันสูงสุด

ในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง ไม่ต้องไป
ทุกข์กับเรื่องอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความแก่ความเจ็บความตาย การพลัดพราก
จากกัน จะไม่ทำให้จิตที่มีปัญญาต้องมีความวิตกกังวลด้วยเลย จะรับรู้ได้อย่างสบายใจ
นี่คือสิ่งที่ควรบำเพ็ญกัน เริ่มต้นตั้งแต่การให้ทาน แล้วก็รักษาศีล แล้วก็บำเพ็ญภาวนา
ทำจิตใจให้สงบ แล้วก็เจริญปัญญา จนสามารถปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้หมดหลุดพ้น
จากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้ามอบให้กับพวกเรา อยู่ในวิสัยของ
พวกเราทุกคน ถ้ามีศรัทธาความเชื่อ มีวิริยะความพากเพียรแล้ว ไม่ช้าก็เร็วจะได้รับผล
อันประเสริฐนี้อย่างแน่นอน ขอให้มีความแน่วแน่มั่นคงต่อพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า และนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนกว่าชีวิตจะหาไม่ รับรองได้ว่าสักวันหนึ่ง
จะได้สัมผัสกับการหลุดพ้น ที่เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ที่จิตใจจะสามารถไขว่คว้าได้อย่าง
แน่นอน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๗๒

ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

๑๖ ธันวาคม ๒๕๔๙

วันนี้พวกเราได้ตั้งใจมาวัด เพื่อมาทำความดี สร้างความสุข สร้างความเจริญ ความสิริมงคล ให้กับชีวิตของเรา จะดีหรือชั่ว จะสุขหรือทุกข์ ก็อยู่ที่การกระทำของเรา ถ้าทำดี ทำบุญทำกุศล เราก็จะมีความสุข ความเจริญ ความสิริมงคล ถ้าทำบาปทำความชั่ว เราก็จะมีแต่ความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความกังวลุ่นวายใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน พุทธศาสนิกชนให้ทำความดีอยู่เสมอ ด้วยการมาวัดอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ในสมัยโบราณได้กำหนดไว้เป็นวันขึ้นวันแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ แต่ในสมัยปัจจุบันเนื่องจากวันหยุดทำงานจะเป็นวันเสาร์วันอาทิตย์ ที่ไม่ตรงกับวันขึ้นวันแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ ที่หมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยๆ จะไม่ตรงกับวันเสาร์วันอาทิตย์เสมอไป คนที่ต้องไปทำงานก็จะไม่สามารถมาตามวันแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำได้ จึงต้องเลือกเอาวันเสาร์วันอาทิตย์เป็นวันพระ แทน มาทำบุญกันในวันเสาร์วันอาทิตย์กัน ก็ใช้ได้เหมือนกัน เพราะการกระทำเป็นตัวสำคัญ ไม่ใช่วันและเวลา วันและเวลาเป็นเพียงจุดที่ถูกกำหนดขึ้นมาให้เราได้ทำความดีกัน ถ้ามาไม่ได้ในวันขึ้นวันแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ ก็มาวันเสาร์วันอาทิตย์แทน มาทำความดี มาละบาป มาชำระจิตใจ ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เป็นวิธีที่จะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น ไม่มีวิธีอื่น คนเราส่วนใหญ่มักจะคิดว่าชีวิตจะดีขึ้นเมื่อได้เงินทองมากขึ้น ได้ทำอะไรตามใจอยาก ได้ซื้อข้าวของต่างๆ ที่อยากได้ ได้ไปตามสถานที่ต่างๆ ที่อยากไป ได้ดื่มได้กินได้ดูได้ฟังสิ่งต่างๆ ที่อยากดูอยากฟัง เราก็ได้ทำกันมาพอสมควรแล้ว ถ้ามันดีจริงวิเศษจริง เราก็น่าจะดีน่าจะวิเศษไปนานแล้ว จากการกระทำตามความอยากต่างๆ จากการมีเงินทองมากๆ แต่มันก็ไม่ทำให้เราดี ให้เราวิเศษขึ้นมาเลย

ส่วนพระพุทธเจ้าที่พวกเราเคารพนับถือกลับไม่ได้ร่ำรวยอะไรเลย ไม่มีเงินทองมากมาย เหมือนพวกเรา ไม่ได้ไปเที่ยว ไปดู ไปฟัง ไปดื่ม ไปเล่นตามสถานที่ต่างๆเลย มีแต่จิตใจที่สงบระงับ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สงสารเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก ทรงช่วยเหลือเท่าที่จะช่วยได้ ด้วยการชี้ทาง ให้แสงสว่างแห่งธรรม สั่งสอนให้รู้วิธีดำเนินชีวิต ที่จะพาไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ไปสู่ความเจริญอย่างแท้จริง ด้วยการเดินไปในทางธรรมที่ได้ทรงดำเนินมา พยายามลดละ ตัดความอยาก ความโลภต่างๆ ไม่ว่าจะได้มากเท่าไรความสุขก็ไม่ได้มากขึ้นตามสิ่งที่ได้มา แต่กลับมีความสุขมากขึ้นไปตามลำดับ เพราะการไม่มีอะไรเลยนั้นแหละที่แสนจะสบายที่สุด แต่เราไม่รู้กัน กลับหลงคิดว่ามีอะไรหลายๆแล้วจะมีความสุขกัน แล้วผลเป็นอย่างไร ระหว่างอยู่คนเดียวกับอยู่สองคน ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่มีปัญหาไม่ต้องทุกข์กับอีกคนหนึ่ง อยู่สองคนก็ต้องมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกัน ชัดใจกัน ห่วงกัน อยู่คนเดียวแสนจะสบาย แต่กลับอยู่ไม่ได้ ต้องการเพื่อนมาอยู่ด้วย พอมีคู่แล้วที่นี้ก็มึปัญหาตามมา เดี่ยวก็ชัดใจกัน เดี่ยวก็ทะเลาะกัน พอไม่เห็นหน้ากันก็เป็นห่วงเป็นใยกัน พอจากกันก็ร้องไห้ ร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ เป็นเพราะไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จะแก้ความหลงของเรา ปลอ่ยให้ความหลงพาไป

ทุกวันนี้เราศึกษาพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้ากันบ้างหรือเปล่า ทรงสอนให้เราสะสมอะไร สะสมเงินทองหรือสะสมคุณงามความดี ความเมตตา ความกรุณา เราอาจจะคิดว่าต้องมีเงินก่อนถึงจะทำความดีได้ ถ้าคิดอย่างนี้ก็เป็นความเข้าใจผิด เพราะไม่มีเงินก็ทำความดีได้ เช่นพระพุทธเจ้าที่ไม่มีเงิน แต่ก็ทรงทำความดีได้ ทรงตั้งอยู่ในความถูกต้องดีงาม อยู่ในศีลในธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น อย่างนี้ก็เป็นความดีงามแล้ว ไม่ไปสร้างปัญหา สร้างความเดือดร้อน ความวุ่นวายให้กับผู้อื่น เพราะทรงตั้งอยู่ในความสงบ พวกเราถึงแม้จะมีเงินทองมากน้อยเพียงไร ก็ยังไม่สามารถตั้งอยู่ในความสงบได้ เพราะความอยาก ความโลภ ความหลงของเรา คอยผลักดันให้เราออกไปสร้างปัญหาให้กับผู้อื่น เวลาเราอยากจะได้อะไร เราก็ไม่สนใจว่าการหาของเราจะไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือไม่ ขอให้ทำตามความอยากเท่านั้น อย่างพวกเด็กที่ชอบแข่งรถมอเตอร์ไซด์ตอนกลางคืน แข่งกันเต็มถนนสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้ขับขี่รถยนต์

สร้างความหนักหูให้กับชาวบ้าน ดึกๆดื่นๆแทนที่จะหลับจะนอนกัน กลับไปแข่งรถบน
ท้องถนนหลวง ไม่ได้คิดถึงความสะดวกของคนอื่น คิดแต่ความสุขของตนเอง พอ
อยากจะทำ คิดว่าทำแล้วสนุกมีความสุข ก็ทำไป แต่ปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมาไม่คิดกัน
เมื่อไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นแล้วก็ต้องมีการแก้ไขจัดการ มีเจ้าหน้าที่ตำรวจมา
จับไปปรับจับไปขัง แต่ก็ไม่เข็ดหลาบ พอออกมาก็ไปทำอีก ปัญหาของบ้านเมืองจึงมี
อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะคนในสังคมมีแต่ความโง่เขลาเบาปัญญา ชอบสร้างปัญหา
ให้กับตนเองและกับผู้อื่น

แต่ถ้าได้เข้าวัดฟังเทศน์ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ตั้งอยู่ใน
ความสงบกายสงบวาจาสงบใจ สงบกายก็คือ ไม่ไปทำร้ายผู้อื่น เช่นไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี สงบวาจาก็คือ ไม่พูดปดมดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูด
เพื่อเจ้อ ไม่พูดคำยุยงส่งเสริมให้ผู้อื่นแตกความสามัคคี เป็นการกระทำที่นำมาซึ่งความ
เดือดร้อนทั้งกับผู้อื่นและกับตนเอง ส่วนความสงบใจก็คือ สงบระงับจากกิเลสตัณหา
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ เป็นสิ่งที่เราสามารถทำกันได้ถ้าตั้งใจ
ทำกัน เหมือนกับการมาวัดวันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราทำกันได้ ถ้าตั้งใจจะมาวัดกัน แต่มีคนอีก
มากชอบบ่นว่าอยากจะมาวัดแต่มาไม่ได้ ทำไม่ถึงมาไม่ได้ เพราะตื่นไม่ทันนอนดึก แล้ว
ทำไม่ไม่นอนแต่หัวค่ำ มาได้แต่ไม่มา แล้วก็บ่นว่ามาไม่ได้ เราสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่าง
ได้ทั้งนั้น ถ้าจะทำซะอย่าง ถ้าไม่ทำก็แก้ตัวไปเรื่อยๆ ว่าทำไม่ได้ ละความโลภไม่ได้ ละ
ความโกรธไม่ได้ ละความหลงไม่ได้ ละสุราเมรัยไม่ได้ ละการเที่ยวกลางคืนไม่ได้ ละการ
พูดปดไม่ได้ มันจะไปอยากเย็นอะไรถ้าไม่พูดซะอย่าง ถ้ารู้ว่าจะพูดปดก็ไม่ต้องพูด อยู่หนึ่ง
เฉยๆ เอาอะไรมาปิดปากไว้ก็ได้ ไม่พูดเท่านั้นก็ไม่พูดปดแล้ว ไม่เห็นจะอยากเย็นเลย อยู่
ที่ความตั้งใจเท่านั้นเอง เราจึงต้องตั้งใจทำความดี แล้วเราจะทำความดีได้ ตั้งใจละการ
กระทำบาป แล้วเราจะละได้ ตั้งใจละความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็จะละได้
เหมือนกับมีความตั้งใจจะมาวัดในวันนี้เราก็มาได้ ถ้าไม่มีความตั้งใจต่อให้อยากมามาก
น้อยเพียงไรก็มาไม่ได้ แต่ถ้ามีความอยากก็จะมีใจตั้งใจ ถ้าบอกว่าอยากมาแต่มา
ไม่ได้ ก็เป็นการโกหกตัวเอง ความจริงแล้วไม่ได้อยากมาถึงมาไม่ได้

เพราะถ้าอยากจะได้อะไรแล้วจะไม่มีอะไรมาขวางเราได้ มีแต่ความตายเท่านั้นที่จะขวางได้ เพราะไม่สามารถทำได้ แต่ถ้าทราบโดยยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ เราเป็นมนุษย์เหมือนกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านทำได้เราก็ทำได้เหมือนกัน ขอให้อยากทำเท่านั้นเอง ถ้าไม่อยากทำแล้วก็ทำไม่ได้ ในเบื้องต้นเราจึงต้องศึกษาให้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดี เป็นคุณเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ เมื่อรู้แล้วก็เกิดความอยากทำขึ้นมาเอง เหมือนกับเวลาดูโฆษณาสินค้าต่างๆในโทรทัศน์ ว่าตัวอย่างนั้นตัวอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ดูเราก็จะไม่รู้ว่าตัวอย่างไร ฉันทิเดพระพุทธศาสนาก็เป็นเหมือนสินค้าชิ้นหนึ่ง ถ้าไม่มีการศึกษา ไม่มีการรับรู้ว่าเป็นอย่างไร เราก็จะไม่รู้ แต่ศาสนาไม่ค่อยได้รับการโฆษณาทางโทรทัศน์กัน เพราะศาสนาไม่มีการซื้อขาย มีแต่ให้ฟรีๆ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เลยไม่มีรายได้ที่จะเอามาใช้ในการโฆษณา ต้องอาศัยผู้มีจิตศรัทธาที่จะร่วมกันบริจาคทรัพย์ทำการโฆษณาให้ผู้อื่นได้รู้กัน แต่ก็ไม่มีใครทำกัน ส่วนใหญ่จะชอบบริจาคทรัพย์เพื่อสร้างวัตถุต่างๆ สร้างวัตถุมงคลต่างๆ ซึ่งไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่มีบ้านเต็มเมือง แต่คนก็ยังโง่เขลาเบาปัญญา ยังไม่เห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ของพระศาสนา ไม่รู้คุณค่าของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าประเสริฐเลิศโลกอย่างไร ยังหลงมกมายกับเศษดินเศษขยะ เช่นเงินทอง ยศถาวรवादาคักดิ์ การสรรเสริญเยินยอ ความสุขที่ได้จากการเสพรูปรสเสียงกลิ่นรส โภภฏฐัพพะต่างๆ

เมื่อเปรียบเทียบกับความเลิศ ความวิเศษของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ก็เป็นเหมือนเศษขยะ เหมือนเศษดิน ไม่มีคุณค่าอะไรแก่จิตใจเลย เพราะไม่ได้ยกจิตใจให้สูงขึ้น ให้เจริญขึ้น ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ มีแต่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้นที่จะสามารถยกฐานะจิตใจของเราให้สูงขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ แต่ไม่มีใครรู้กัน ถ้ารู้แล้วรับรองได้ว่าจะต้องเกิดความอยากปฏิบัติ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอย่างแน่นอน แต่เป็นเพราะว่าเรายังหลงกันอยู่ ยังไม่เห็นคุณค่าของการทำความดี ของการละบาป ของการกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจ เราจึงไม่เคยพบกับความสุขความเจริญที่แท้จริง พบแต่ความเจริญจอมปลอม เจริญแล้วก็เสื่อม ได้อะไรมาแล้วก็เสื่อมไปหมดไป ได้สรรเสริญแล้วเดี๋ยวก็ได้นินทา ได้ยศแล้วเดี๋ยวก็ถูกปลด ได้เงินทองแล้วเดี๋ยว

ก็หมดไป ได้ความสุขจากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะแล้วก็ผ่านไปหมดไป เหลืออยู่แต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว อย่างที่เราเป็นกันอยู่ เมื่อมีแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวก็ต้องไปหาใหม่ หามาเพิ่มอยู่เรื่อยๆ ได้มามากน้อยเพียงไรก็ยังอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวอยู่อย่างนั้น เราได้ทำมาตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันนี้แล้ว ถ้าจะเต็มในหัวใจก็น่าจะเต็มไปนานแล้ว ถ้าจะพอก็น่าจะพอไปนานแล้ว แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น มีแต่จะสร้างความหิว สร้างความกระหาย สร้างความอยาก สร้างความต้องการให้มีอยู่เรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น

แต่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้แหละ จะทำให้จิตใจของเรามีความอิ่ม มีความสุข มีความพอ ขอให้ทำจริงๆ จังๆ เท่านั้นเอง อย่าสักแต่ว่าทำ ทำพอหอมปากหอมคอ พอเป็นประเพณี นานๆ ก็เข้าวัดสักครั้งหนึ่ง เข้าแล้วก็ไม่ได้ทำอะไรจริงๆ จังๆ แต่ทำแบบขอไปที เพราะจิตใจไม่ได้มีความอยากที่จะทำ ทำเพื่อแก้เขินอย่างนี้เป็นต้น ขอให้ทำด้วยความอยาก เห็นคุณค่าของสิ่งที่เราทำ เหมือนกับเวลาที่เห็นโฆษณาสินค้าว่ามีคุณมีประโยชน์อย่างไร เราก็ไปซื้อมันมา ขอให้ทำอย่างนั้นเถิด รับรองได้ว่าจะได้สิ่งที่ดีที่งาม ที่ให้เรามีความสุขความเจริญ มีความอิ่ม มีความพอ ปราศจากความทุกข์ ความวุ่นวาย ความกังวลใจทั้งหลาย ที่เกิดจากการกระทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเท่านั้น คือทำดีพูดดี คิดดี ไม่ทำความชั่ว ไม่พูดสิ่งที่ไม่ดี ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ถ้าคิดว่าไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงแล้วจะอยู่ได้อย่างไร ก็ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าที่ทรงอยู่ตลอด ๔๕ ปี หลังจากทรงตรัสรู้แล้ว ก็ไม่โลภไม่โกรธไม่หลงเลย อยู่ได้อย่างสบาย ด้วยความสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่มีปัญหา ไม่มี ความวุ่นวายใจ แต่พวกเราเป็นอย่างไรกัน อยู่กันแบบไหน อยู่ด้วยความสุข ด้วยความสงบ หรืออยู่ด้วยความวุ่นวายไปกับความโลภ กับความอยาก กับความโกรธ กับความหลง กับความเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้อาลัยอาวรณ์ กังวลห่วงใย เพราะเราเดินไม่ถูกทางนั่นเอง เดินผิดทาง เห็นผิดเป็นชอบ ทำในสิ่งที่ผิด แทนที่จะทำในสิ่งที่ชอบ

แต่วันนี้เราได้ได้ยินได้ฟังได้ศึกษา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ที่ทรงสอนให้ **ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ** ด้วยการทำความดี เช่นการเสียสละ ให้เสียสละเวลาเสียสละ

ประโยชน์สุขให้กับผู้อื่นบ้าง อย่างวันนี้เราได้ใช้เวลาสละประโยชน์สุข คือเงินทอง นำไปซื้อข้าวของมาถวายพระเถร เพื่อจะได้ความสุขจากสิ่งของที่เรานำมาถวาย เพราะพระสงฆ์องค์เจ้าต้องอาศัยพวกเราเป็นผู้เลี้ยงดูนั่นเอง ถ้าไม่เลี้ยงดู ไม่ใส่บาตร ไม่ทำบุญถวายทาน ท่านก็อยู่ไม่ได้ ถ้าอยู่ไม่ได้ก็จะมีศาสนาหลงเหลืออยู่ในโลก ศาสนาจะอยู่ได้ก็ต่อเมื่อมีการบวชพระ บวชเถร มีการศึกษา มีการปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จนบรรลุเห็นธรรม บรรลุเป็นพระอริยสงฆ์สาวกขึ้นมา เมื่อบรรลุแล้วก็ได้มีคำสั่งสอนพวกเรามากต่อหนึ่ง ให้พวกเราได้รู้ถึงทางที่ดีที่งามที่ชอบว่าเป็นอย่างไร พวกเราก็จะได้รับประโยชน์ จะได้นำเอาไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วเราก็จะมีความร่มเย็นเป็นสุข ไม่มีความทุกข์ความกังวลใจ ความวุ่นวายใจต่างๆตามมา เราจึงควรพยายามทำให้ได้ ทรงสอนให้ทำความดีก็ทำตาม ทำความดีอยู่เรื่อยๆ ต้องศึกษาว่าทำอย่างไร เพราะไม่รู้กัน ส่วนใหญ่สิ่งที่เราคิดว่าดีมักจะไม่ดี มักสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นอยู่เสมอ จึงควรเป็นคนว่านอนสอนง่าย ผู้ใหญ่สั่งสอนอะไรควรเชื่อฟัง อย่าไปตี้อารมณ์ อย่าไปคิดว่าตนเองเก่ง ตนเองฉลาดแล้ว ถ้าเก่งฉลาดจริงแล้วจะต้องไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวายใจ ต้องตั้งอยู่ในความสงบได้ ต้องบวชไปตลอดชีวิตได้ อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเก่ง แต่ถ้ายังต้องดิ้นรนไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ยังอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ยังถือว่าไม่เก่ง ยังโกรธ ยังโลภ ยังหลงอยู่ อย่างนี้ยังไม่เก่ง

ถ้าเก่งจริงแล้วต้องไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ต้องเสียสละได้ ต้องให้ได้ และก็ฟังได้ ใครจะพูดอะไร มากน้อยเพียงไร จะหนักจะเบาอย่างไร ก็ฟังได้อย่างสบายใจ ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าใครพูดอะไรนิดอะไรหน่อย ก็ตะจะต้องไม่ได้เลย เกิดความฉุนเฉียว เกิดทิวี่ขึ้นมา อย่างนี้จะเรียกว่าเก่งได้อย่างไร เพราะว่าเราหลงนั่นเอง คิดว่าเราเก่ง แต่ความจริงแล้วไม่เก่ง คนเก่งรู้ว่าตนเองยังไม่เก่ง ส่วนคนไม่เก่งคิดว่าตนเองเก่งแล้ว ก็จะไม่มีโอกาสได้เรียนรู้เพิ่มเติม ก็จะโง่ไปตลอด แต่คนที่โง่แล้วรู้ว่าตนเองโง่ คนนั้นแหละจะมีโอกาสที่จะเก่งได้ เพราะพร้อมที่จะรับคำสอนของผู้อื่น พร้อมที่จะฟังการดำหนิตีเตียนของผู้อื่น แล้วนำไปแก้ไข เพราะการดำหนิตีเตียนของผู้อื่น ด้วยเหตุด้วยผลด้วยความเมตตาอันเป็นเหมือนกับการชี้ชุมทรัพย์นั่นเอง ชุมทรัพย์คืออะไร คือการทำตัวเราให้ดีไม่ให้เสียนั่นเอง เวลาคนอื่นชี้ว่าเรากำลังทำในสิ่งที่เสื่อมเสียก็เป็นการเตือนสติ ให้รู้ว่าเรากำลัง

ทำลายตัวเราเอง ซึ่งเป็นเหมือนกับซุ้มทรัพย์นั่นเอง เมื่อได้แก้ไขการกระทำที่ไม่ดีแล้ว ความเสื่อมเสียก็ไม่ตามมา การที่ผู้อื่นตำหนิติเตียนด้วยเหตุด้วยผลด้วยความเมตตา ก็เป็นเหมือนกับกระจกส่องหน้า เราจะไม่รู้ว่ามีหน้าตาเราเป็นอย่างไรถ้าไม่ส่องดูในกระจก ก่อนจะออกจากบ้านเราก็ส่องหน้าดูกระจกกันก่อนเสมอ ไม่ใช่หรือ ว่าเราได้หัวเห่าหัวผมแล้วหรือยัง ล้างหน้าล้างตาสะอาดแล้วหรือยัง ใส่เสื้อผ้าเรียบร้อยแล้วหรือยัง ถ้าไม่ดูกระจกจะรู้ว่าไม่ได้รู้ดชิบก็มี เดินออกไปนอกบ้านโดยไม่รู้สีกตัว แต่ถ้ามีผู้หวังดีเตือนว่า อ้าวยังไม่รู้ดชิบเลย โห้จะโง่อยู่อย่างนั้น ก็เป็นการช่วยเหลือเรา เป็นการบอกเราให้รู้ถึงความบกพร่องของเรา จะไปเสียหายนะไร

ถ้าบอกอย่างนี้ ก็เป็นการบอกด้วยความเมตตา ด้วยความปรารถนาดี แต่ถ้าบอกด้วยความโกรธ ด้วยความเกลียด ไม่เป็นความจริง ก็ไม่ต้องไปกังวล ไม่ต้องไปเดือดร้อนอะไร แสดงให้เห็นถึงความต่ำช้าของคนทีพุดนั่นเอง ไม่มีความเมตตา ไม่มีปัญญา พุดไปตามอารมณ์โกรธ เราก็ต้องให้อภัย ต้องสงสาร อย่าไปโกรธ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องโกรธ เมื่อไม่เป็นความจริง ก็ไม่ต้องไปเดือดร้อน ถ้าถูกตำด้วยคำหยาบคาย ว่าเป็นสัตว์ชนิดต่างๆ ว่าเป็นสุนัขอย่างนี้ เราก็ดูตัวเรา ถามตัวเราว่า เราเป็นสุนัขหรือเปล่า ถ้าไม่เป็นสุนัขเราจะไปเดือดร้อนทำไม ทางเราก็ไม่มี ขนเราก็ไม่มี เราก็ไม่ได้ใช้ ๔ เท้าเดินเหมือนสุนัขเดินกัน เราใช้สองเท้าเดิน แล้วเราจะไปเดือดร้อนทำไม ถ้าเดือดร้อนแสดงว่าเราบ้าตามเขา โง่ตามเขา เขามองเห็นว่าเราเป็นสุนัข เราก็บ้าตามเขา เห็นว่าเป็นสุนัขเหมือนกับที่เขาว่า ถ้าเราไม่เป็นสุนัขเราก็ควรสงสารคนที่ว่าเรา คงหูหนวกตาบอด แยกมนุษย์แยกสุนัขไม่เป็น แล้วจะไปเจริญรุ่งเรืองได้อย่างไร จะเอาตัวรอดได้อย่างไร มีแต่จะตกทุกข์ได้ยากลำบากลำบากไปตลอดชีวิต นี่คือการทำความดี ทำอย่างนี้ ตั้งอยู่ในความสงบขณะที่ถูกตำหนิติเตียน ถูกดูด่าว่ากล่าว ไม่แสดงปฏิกิริยาอาการที่ไม่สวยงามออกมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพ่อแม่ กับครูบาอาจารย์ ที่มีความเมตตากรุณา พยายามอบรมสั่งสอนให้รู้จักผิดถูกดีชั่ว เมื่อฟังแล้วไม่ถูกอกถูกใจ ก็ต้องตั้งสติไว้ แล้วก็บอกตนเองว่ากำลังฟังเทศน์ พ่อแม่เป็นเหมือนพระของเรา ท่านกำลังเทศน์ให้เราฟัง

เหมือนกับในขณะนี้ที่เรากำลังฟังเทศน์กันอยู่ เราก็ฟังด้วยความเคารพ น้อมเอามาพิจารณา พิจารณา สิ่งไหนผิดเราก็จะรู้ว่าผิด จะได้แก้ไขเสีย สิ่งไหนถูกเราก็จะรู้ว่าถูก จะได้พยายามทำให้มากยิ่งขึ้นไป ถ้าฟังแบบนี้แล้วจะได้ประโยชน์ ได้พัฒนาตนให้ดีขึ้นให้เก่งขึ้น เพราะคนเราจะสอนตนเองให้ดีให้เก่งเป็นสิ่งที่ยาก เพราะจะชอบเข้าข้างตัวเอง ความผิดของเราแม้จะใหญ่เท่ากองภูเขา ก็ไม่เห็นเป็นเพียงผงธุลี ส่วนความดีของตนแม้จะมีเพียงเท่าผงธุลี ก็เห็นว่าใหญ่โตเท่ากองภูเขา เราชอบเข้าข้างตัวเอง เวลามองคนอื่นกลับมองกลับกัน ความดีของคนอื่นแม้จะมีมากน้อยเพียงไรก็เห็นเป็นผงธุลี ส่วนความชั่วของคนอื่นแม้จะเป็นเพียงเท่าผงธุลี ก็กลับเห็นใหญ่โตเท่ากองภูเขา ใจของเราจะเป็นอย่างนี้ มักจะเข้าข้างตัวเองเสมอ จึงต้องอาศัยผู้อื่นมาสั่งสอน มาว่ากล่าวตักเตือน มาทำนุทิตีเตือน ไม่เช่นนั้นแล้วเราจะไม่สามารถสอนตัวเราให้เป็นคนดี พัฒนาตัวเราให้เก่งได้เลย เราจึงต้องทำใจยอมรับคำสอนของผู้อื่น ยอมฟังผู้อื่น จะหนักจะเบาอย่างไร มันไม่ทำลายเราหรอก เสียงไม่สามารถทำลายหูเราได้หรอก ใครจะด่าเราขนาดไหนก็ตาม มันก็ไม่ได้มาทำลายหูเราให้ฉีกขาดไป

แต่ใจของเรามันโง่ มันรับไม่ได้เท่านั้นเอง เพราะไม่เคยได้รับการอบรมสั่งสอน จึงควรฝึกรับฟังคำสอน คำดูดำว่ากล่าวของผู้อื่น ถ้าฝึกได้แล้วจะได้รับประโยชน์ จึงควรพยายามตั้งมั่นอยู่ในความดี ไม่ว่าจะถูกสรรเสริญหรือนิินทา ก็ต้องทำใจให้เป็นปกติ อย่าไปโกรธ ไปเสียใจ เพราะเมื่อโกรธแล้ว เสียใจแล้ว ก็จะคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ส่งผลเสียกลับมา แต่ถ้ารักษาใจให้หนึ่งสงบเป็นปกติ ไม่โกรธ ไม่เสียใจ เราก็จะไม่เดือดร้อน ไม่คิดร้าย ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้าย เมื่อไม่คิดไม่ทำไม่พูดร้ายแล้ว ผลเสียต่างๆก็ไม่ติดตามมา นี่คือการดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้องดีงาม เราต้องฝึก ต้องสนใจศึกษา ฟังธรรมะอยู่เรื่อย ๆ มาวัดอยู่เรื่อย ๆ ถ้ามาไม่ได้ก็เปิดหนังสือธรรมะอ่านที่บ้าน เปิดเทปฟัง เปิดแผ่นซีดีฟังแทนก็ได้ แต่ควรฟังอยู่เรื่อย ๆ เพราะถ้าไม่ได้ฟังแล้วเราจะลืม จะมีเรื่องอื่นมากลบ ทำให้ลืมธรรมะที่เราได้ยินได้ฟังไป พอลืมแล้วก็จะไม่สามารถตั้งอยู่ในความดีงามได้ จึงขอฝากเรื่องการมาวัด มาทำบุญทำทาน มารักษาศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติธรรม ให้ท่านทั้งหลายได้นำเอาไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อประโยชน์สุขและความเจริญที่แท้จริงที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่
เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๗๓

ออกกำลังใจ

๑๗ ธันวาคม ๒๕๔๙

ตลอดระยะเวลา ๕ วันทำงาน ญาติโยมก็หมดเวลาไปกับการดูแลทำนุบำรุงร่างกาย ด้วยการทำมาหากิน หาเงินหาทอง เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย ๔ ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ นอกจากนั้นก็ยังต้องหมดไปกับการรับใช้กิเลสตัณหาความอยาก ถ้าจิตใจยังไม่ได้รับการชำระให้สะอาดบริสุทธิ์ ก็ยังต้องอยู่ภายใต้อำนาจของความอยากความโลภต่างๆ เวลาที่จะหมดไปอีกส่วนหนึ่งเพื่อรับใช้กิเลสตัณหา ความโลภความอยากต่างๆ ซึ่งไม่มีประโยชน์อะไรกับจิตใจเลย นอกจากสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจให้กับจิตใจอยู่ตลอดเวลา แต่เนื่องจากใจยังไม่มีกำลังพอที่จะต่อต้านต่อสู้กับความโลภกับความอยากต่างๆ จึงต้องคล้อยตามไป พอวันหยุดเช่นวันเสาร์หรือวันอาทิตย์เราก็มาที่วัดกัน เพื่อเสริมสร้างกำลังให้กับจิตใจ ด้วยการทำบุญทำทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เป็นเหมือนกับการ**ออกกำลังใจ** สร้างกำลังใจให้แข็งแรง มีกำลังที่จะต่อต้านกับความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ชีวิตของเราจึงต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสม ส่วนหนึ่งก็ต้องแบ่งให้กับการดูแลรักษาร่างกาย อีกส่วนหนึ่งก็เอามาเสริมสร้างกำลังใจคือสติปัญญา ความเข้มแข็ง ความอดทน ความอดกลั้น เพื่อต่อสู้กับกิเลสตัณหาที่จะฉุดลากพาเราไปสู่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ถ้ามีกำลังใจคือ**สติปัญญา**ความฉลาด **ขันติ**ความอดทน **หมะ**ความอดกลั้น เราก็จะสามารถต่อสู้กับความโลภกับความอยากต่างๆ ได้

เมื่อเราสามารถกำจัดความโลภความอยากได้ เราจะเห็นความสุขความสบายเกิดขึ้นมาภายในใจ อย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน เพราะตลอดเวลาในชีวิตของเรานั้น เราไม่เคยต่อสู้กับความโลภกับความอยากเลย เรามักจะคล้อยตาม มักจะทำตามความอยากความโลภเสมอ เพราะยังไม่รู้จักแยกแยะว่า ความอยากความโลภชนิดไหนมีความจำเป็น ความ

อยากความโลภชนิดไหนไม่มีความจำเป็น ถ้าความอยากความโลภที่เป็นความจำเป็น มันก็เป็นคุณเป็นประโยชน์ เช่นความอยากที่จะดูแลรักษาร่างกายให้อยู่อย่างสุขสบาย เราก็ต้องไปทำงานทำการ ทำมาหากินด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เพื่อจะได้มีรายได้มาดูแลรักษาชีวิตของเรา อย่างนี้เรียกว่าเป็นความโลภความอยากที่จำเป็น ที่มีคุณมีประโยชน์ ส่วนความโลภความอยากที่ไม่มีคุณไม่มีประโยชน์ ก็คือความอยากได้ลาภยศสรรเสริญสุขต่างๆ ที่ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง แต่จะทำให้เราไม่มีกำลังที่ยืนหยัดอยู่ตามลำพัง ต้องแสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาให้มีความสุขกับเราอยู่เรื่อยๆ ทั้งๆที่เราคือใจของเราที่ไม่ได้พิกลพิกการอย่างไร ใจของเราสามารถยืนหยัดอยู่ตามลำพังได้ ไม่ต้องมีลาภยศสรรเสริญสุข มาสนับสนุน มาให้ความสุข แต่เราไม่รู้กัน เราถูกความหลงที่มีอยู่ในใจ หลอกให้ไปแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุขกันตลอดเวลา ได้มามากน้อยเพียงไรก็ไม่เคยพบกับความอึดกับความพอ เพราะลาภยศสรรเสริญสุข ไม่ได้เป็นตัวที่จะทำให้จิตใจของเรา มีความอึดความพอ แต่กลับจะสร้างความหิวสร้าง ความกระหายให้มีมากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

ได้เงินทองมามากน้อยเพียงไรก็ไม่รู้จักอึดไม่รู้จักพอ ได้ดิบก็อยากจะได้ตอก ได้ตอกก็อยากจะได้ว่า มีเงินพันก็อยากจะได้เงินหมื่น มีหมื่นก็อยากจะได้แสน มีแสนก็อยากจะได้ล้าน มีล้านก็อยากจะได้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนมีใช้ไปอีกสิบชาติก็ไม่หมด ก็ยังไม่รู้จักอึดไม่รู้จักพอ เมื่อยังไม่ถึงความอึดถึงความพอก็จะไม่พบกับความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขที่แท้จริงอยู่ที่การอยู่เป็นสุข อยู่เฉยๆก็มีความสุข ไม่ต้องมีอะไรก็มีความสุขได้ ความสุขชนิดนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อเราทำจิตใจให้สงบ ระวังจากความโลภ ความโกรธ ความหลงต่างๆ สิ่งจำเป็นอีกอย่างหนึ่งที่เราต้องโลภต้องอยากกันก็คือ อยากจะได้ความสงบสุขของจิตใจ เราต้องอยากอย่างนี้ เพราะความอยากอย่างนี้เป็นคุณเป็นประโยชน์ ไม่เป็นโทษ เมื่อได้ความสงบสุขของจิตใจแล้ว เราจะพบกับความสุขที่แท้จริง จะพบกับความอึดความพอ จะสามารถอยู่เฉยๆได้ อยู่เป็นสุข ไม่ต้องดิ้นรนขวบหาอะไรต่างๆ เพราะได้อะไรมามากน้อยเพียงไร ก็ไม่ใช่เป็นคำตอบ ไม่ได้ทำให้เกิดความอึดความพอ เพราะความอึดความพอก็จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราทำจิตใจให้สงบ ระวังจากความโลภความโกรธความหลงต่างๆ เราจึงควรหันมาแสวงหาความสุขแบบนี้ คือความ

สงบสุข ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ เราทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละบาปกรรมทั้งหลาย และกำจัดความโลภความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในจิตในใจให้หมดสิ้นไป นี่คือน้ำที่แท้จริงของเรา น้ำที่รองก็คือ การทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เพื่อจะได้มีกำลังวังชา มีเวลามาทำหน้าที่หลัก คือการ ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

การทำความดีก็มีหลายรูปแบบด้วยกัน เริ่มต้นตั้งแต่การมี**ความกตัญญูกตเวที** สำคัญใน บุญคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทดแทนบุญคุณตามสมควรแก่ฐานะที่จะทำได้ เช่นบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย เมื่อมีโอกาสก็ควรทดแทนบุญคุณของท่าน ควรมี**สัมมาคารวะ** ความอ่อนน้อม เคารพผู้หลักผู้ใหญ่ และก็ควรรับใช้ผู้อื่น ช่วยเหลือ ผู้อื่นตามสมควรแก่ฐานะ มีอะไรเล็กน้อยเพียงไร พอที่จะให้กับผู้อื่นได้ ก็ให้ไป ถ้ามี ทรัพย์ก็ให้ทรัพย์ ถ้ามีของใช้ที่ไม่ใช้แล้ว แต่ยังเป็นของดีอยู่ ยังเป็นประโยชน์สำหรับ ผู้อื่น ก็เอาไปแจกเอาไปจ่าย อย่าสะสมเก็บไว้ ไม่เกิดประโยชน์อะไร จะเกะกะบ้านช่อง เปลาๆ ถ้าไม่มีแล้วจะทำให้รู้สึกโล่งอกสบายใจ เพราะไม่ต้องกังวลไม่ต้องดูแลรักษา นี่ คือการทำความดีต่างๆ ที่เราทำได้และควรจะทำกันอยู่เสมอ ส่วนบาปกรรมท่านก็ สอนให้เราชำระ ให้เราเลิก ให้เราละ อย่าไปสร้างเวรสร้างกรรม เพราะการทำบาปทำ กรรมมีแต่ผลเสียตามมาทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในปัจจุบันเมื่อทำไปแล้วก็ทำให้ จิตใจมีความรุ่มร้อน มีความกังวล ไม่มีความสุข เพราะเมื่อไปสร้างความเดือดร้อนไป เบียดเบียนผู้อื่นแล้ว เช่นไปฆ่าผู้อื่น ไปลักทรัพย์ของผู้อื่น ไปประพฤติดิฉินประเวณี ไป โทกทลอลวงผู้อื่น ก็จะทำให้เราเป็นคนไม่ดี เป็นคนน่ารังเกียจ จะต้องถูกจับไป ลงโทษ เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็จะไม่สบายใจ เพราะกลัวถูกจับไปลงโทษนั่นเอง เมื่อตายไป ก็ต้องไปสู่ทุคติ ไปเกิดในอบายภูมิใดภูมิหนึ่ง ที่มีอยู่ ๔ ภูมิด้วยกันคือ **เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย นรก**

เมื่อร่างกายสลายไปแล้ว ใจที่ครองร่างกายนี้ไม่ได้สลายตามไปด้วย ก็ต้องไปแสวงบุญ แสวงกรรมต่อ ถ้าเป็นวาระของบาปกรรมที่จะส่งผล ก็จะส่งให้ไปเกิดตามชั้นต่างๆของ อบาย ถ้าเป็นวาระให้ไปเป็นเดรัจฉาน ก็ต้องเป็นเดรัจฉาน ถ้าเป็นวาระให้ไปเป็นเปรต ก็

ต้องเป็นเปรต ให้ไปเป็นนอสุรกายก็ต้องเป็นนอสุรกาย ให้ไปตกนรกก็ต้องไปตกนรก ไม่มีใครมายับยั้งมาหักห้ามได้ แม้แต่บุญกุศลที่ได้ทำไว้ ก็ไม่สามารถไปยับยั้งไปหักห้ามบาปกรรมที่จะส่งผลได้ เพราะบาปกรรมกับบุญเป็นคนละส่วนกัน บุญก็มีอานิสงส์ของบุญ บาปก็มีอานิสงส์ของบาป ไม่ไปลบล้างกัน เป็นกันคนละส่วนกัน ถ้าไม่ยกไปเกิดในที่ไม่ดี ไปเกิดในอบาย ก็ต้องหลีกเลี่ยงการกระทำบาป ถึงแม้ไม่ได้ทำบุญ ถ้าไม่ได้ทำบาป อย่างน้อยก็ป้องกันไม่ให้เกิดในที่ต่ำ ถ้าทำบุญแต่ยังทำบาปด้วย ก็ยังต้องไปใช้บาปอยู่ดี อย่าไปคิดว่าการทำบุญจะลบล้างบาปได้ เพราะเป็นเหมือนกับยาต่างชนิดกัน ยารักษาโรคปวดหัวก็รักษาได้แต่โรคปวดหัว ไม่รักษาโรคปวดท้องหรือโรคเจ็บตาได้ ยาแต่ละชนิดมีประสิทธิภาพ มีหน้าที่ทำงานต่างกัน ฉะนั้นใดการกระทำของเราไม่ว่าจะบาปหรือบุญ ก็มีผลต่างกันเช่นเดียวกัน ถ้าชอบทำบุญทำทานอยู่เสมอ แต่ยังอดทำผิดศีลไม่ได้ เมื่อตายไปแล้วพอดีเป็นวาระของบาปที่จะส่งผล ก็ยังต้องไปเกิดในอบาย เช่นเกิดเป็นเดรัจฉานเป็นต้น แต่เนื่องจากได้ทำบุญมา อานิสงส์ของบุญก็จะช่วยให้เกิดเป็นเดรัจฉานที่มีรูปร่างสวยงาม ไม่อดอยากขาดแคลน

อย่างสุนัขตัวน่ารักที่พวกเราชอบซื้อมาเลี้ยงกัน เพราะเคยทำบุญให้ทานมาแต่ไม่ได้รักษาศีล จึงได้เกิดมาเป็นสุนัขที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงามอานิสงส์ของทานที่ได้ทำไว้ ทำให้อยู่อย่างสุขอย่างสบาย ไม่อดอยากขาดแคลน มีคนดูแลเลี้ยงดูอย่างดี ถ้าทำบุญให้ทานแล้วจะไม่อดอยากขาดแคลน ไม่ว่าจะอยู่ในภพไหนชาติไหน จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ถ้ารักษาศีลได้ ก็จะไม่ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ถ้าได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ผิวพรรณผ่องใส มีความพร้อมเพรียงในด้านปัจจัยเงินทองต่างๆ อยู่อย่างสุขอย่างสบาย นี่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้เป็นผู้รับรองว่าเป็นความจริง ไม่มีพระอรหันตสาวกแม้แต่รูปเดียวที่จะออกมาคัดค้านว่าคำสอนต่างๆของพระพุทธเจ้าไม่เป็นความจริง เป็นความจริงทั้งสิ้น เป็นความจริงตามหลักของความจริง เช่นทำบุญได้ไปสวรรค์ ทำบาปไปตกนรกอย่างนี้เป็นต้น ไม่มีใครคัดค้านในบรรดาพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เมื่อก่อนตอนที่ยังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรา เมื่อได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เกิดศรัทธาความเชื่อ นำเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไปปฏิบัติ จนบรรลุธรรมเห็น

เดือดร้อนกับการเปลี่ยนแปลง ฉันได้ร่างกายของเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จะแก่จะเจ็บจะตายจะเป็นอย่างไร เราก็จะไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องแปลกประหลาด เป็นเรื่องที่จะต้องทุกข์ต้องวุ่นวายใจเลย เพราะเป็นเรื่องปกติเป็นเรื่องธรรมดา ใจของเราไม่ได้เป็นร่างกาย จึงไม่ได้แก่ไปกับร่างกายไม่ได้เจ็บไปกับร่างกาย ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจก็เป็นใจอยู่อย่างนั้น ไม่ว่าร่างกายจะเป็นอย่างไร ใจก็ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย แต่เหตุที่ทำให้ที่ใจวุ่นวาย ทุกข์ กังวล หวาดกลัวนั้น เพราะใจไม่ได้รับธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าเข้าไปรักษานั้นเอง ทำให้ใจมีติดบอด มีความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าร่างกายเป็นใจ เมื่อใจคิดว่าร่างกายเป็นใจแล้ว พออะไรเกิดขึ้นกับร่างกายก็ต้องมีความหวั่นไหว คิดว่าใจจะเป็นไปกับร่างกายด้วย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายเจ็บแล้วยังไม่พอ ใจยังต้องเจ็บตามไปด้วย เจ็บไปด้วยความวุ่นวายความกังวล กลัวจะรักษาไม่หาย กลัวจะตาย เป็นความเจ็บชั้นที่สอง คือเจ็บกายแล้วยังต้องมาเจ็บใจด้วย

แต่ถ้ามีธรรมโอสถอยู่ในใจแล้ว จะเจ็บเพียงครึ่งเดียว คือเจ็บที่ร่างกายเท่านั้น ไม่เจ็บที่ใจ ความเจ็บของร่างกายเมื่อเปรียบเทียบกับความเจ็บของใจแล้วก็ต่างกันมาก ความเจ็บของร่างกายนี้เป็นเพียงเสี้ยวเดียวเท่านั้นเมื่อเปรียบเทียบกับความเจ็บของใจ เวลาใจไม่เจ็บแล้วความเจ็บปวดของร่างกายจะมีมากน้อยเพียงไรก็จะเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นสาเหตุที่ทำให้พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ไม่มีความหวั่นไหวต่อความเจ็บความตาย เพราะใจของท่านไม่ได้เจ็บไปด้วย ไม่ได้ตายไปด้วยนั่นเอง ท่านรู้แต่พวกเราไม่รู้ พวกเรายังหลงกัน ยังมองไม่เห็น ถึงแม้จะได้ยินได้ฟังว่าเป็นคนละส่วนกัน ก็ยังไม่สามารถแยกแยะออกจากกันได้ เพราะต้องเกิดจากการปฏิบัติเท่านั้นถึงจะเห็นได้ ปลงได้ ถ้าเราเชื่อว่าร่างกายไม่ใช่ใจ เชื่อว่าร่างกายต้องตายแต่ใจไม่ตาย เราก็ทดสอบดู พาไปอยู่ในที่เปลี่ยวๆที่ห่างกลัวดู ดูว่าจะเป็นอย่างไร ถ้าใจมีธรรมโอสถก็จะไม่หวั่นไหว ปลอ่ยวางร่างกายได้ หลังจากนั้นแล้วไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็เหมือนกันหมด ไม่ต้องไปอยู่ที่เปลี่ยวที่หวาดกลัวอีกต่อไป เพราะเราเพียงแต่อาศัยที่เปลี่ยวที่หวาดกลัวให้ใจเห็นความทุกข์ ที่เกิดจากการยึดติดอยู่กับร่างกาย ถ้าไม่ต้องการความทุกข์ก็ต้องสลัดความยึดติดในร่างกายไป ปลอ่ยวางร่างกาย ถ้าจะตายก็ให้ตายไป อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด แต่จะไม่เห็นจะไม่กลัวอีกต่อไป นี่คือการปลงนั่นเอง เมื่อปลงได้แล้ว ก็ไม่ต้องไปอยู่ที่เปลี่ยวที่กลัว

อีกต่อไปก็ได้ อยู่ที่ไหนก็ได้ เพราะใจไม่ยึดไม่ติดกับร่างกาย รู้จักปล่อยรู้จักวาง เห็นชัดแล้วว่าใจกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน

แต่ถ้ายังไม่ได้ไปพบกับสถานที่หรือพบกับเหตุการณ์ ที่ทำให้เราต้องปลงต้องวาง เราจะมองไม่เห็น เพราะกายกับใจยังไม่ได้แยกออกจากกันนั่นเอง เราจึงต้องไปหาความทุกข์ ความลำบาก เช่นความเจ็บไข้ได้ป่วย เพื่อหัดทำใจให้หนึ่งเฉย ร่างกายจะเป็นอะไรก็ให้เป็นไป รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไป ถ้าฝึกได้แล้วต่อไปไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับเรา ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายของคนอื่น เราก็จะไม่ตื่นเต้น เราก็จะไม่เดือดร้อนอะไร เพราะไม่ได้ไปยึดไปติดนั่นเอง แต่ถ้าไปยึดไปติดแม้จะไม่ได้เป็นร่างกายของเรา เช่นร่างกายของคนอื่น ของสามีของภรรยา ของบิดามารดา ของบุตรธิดา พอมีอะไรเกิดขึ้นกับเขาเราก็จะวุ่นวายใจเดือดร้อนใจ ทั้งๆที่เราไม่ได้เป็นอะไรไปกับเขาสักหน่อย ก็ยังเดือดร้อนใจเลย แล้วนับประสาอะไรกับร่างกายของเรา ที่เราหลงคิดว่าเป็นตัวเราของเราอยู่ ถ้ามันเกิดเป็นอะไรขึ้นมา เราจะเดือดร้อนขนาดไหน เราจะวุ่นวายขนาดไหน เราจึงควรศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอามาปฏิบัติ พยายามปลงให้ได้ ปลงว่าเกิดมาแล้วต้องตายต้องแก่ต้องเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ช้าก็เร็ว สักวันหนึ่งจะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน คนที่ปลงเป็น คนที่ปล่อยวางได้ คนนั้นจะอยู่อย่างสบายใจ จะตายอย่างสบายใจ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะไม่เดือดร้อน จะไม่วุ่นวายใจ นี่คือสิ่งที่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถทำให้กับเราได้

ถ้ามีศรัทธาความเชื่อแล้วน้อมเอามาปฏิบัติ เราก็ปฏิบัติจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูง ขั้นต่ำก็คือปล่อยวางของนอกกายก่อน เช่นข้าวของเงินทองต่างๆ อย่ายึดอย่าติด อย่าไปเสียดาย อย่าไปหวงแหน มีเหลือกินเหลือใช้ ก็เอาไปแจกเอาไปจ่ายผู้อื่น เก็บไว้เท่าที่จำเป็น แล้วจะไม่มี ความทุกข์ความวุ่นวายกับสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ เวลาจากไปเราก็จะไม่เสียดายเสียใจ ไม่ร้องไห้ร้องให้ ไม่ทุกข์กับมัน แล้วก็มาฝึกทำจิตใจให้สงบ ไหว้พระสวดมนต์ทำจิตใจให้หนึ่ง อย่าไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ พยายามอยู่กับบทสวดมนต์ สวดไปเรื่อยๆ สวดไปสักครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง จิตใจจะเย็นสงบสบายปล่อยวาง เพราะสิ่งทำ

ให้จิตใจไม่ปล่อยวางก็คือความคิดนั่นเอง พอคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็อดที่จะมีอารมณ์กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ อดที่จะห่วง อดที่จะกังวล อดที่จะทุกข์ไม่ได้ แต่พ่อก็ไม่ได้คิดถึงก็ไม่มีอะไรให้ห่วงให้กังวลให้ทุกข์ นี่คือวิธีปล่อยวางในระดับต่อไป คือพยายามทำให้ว่างด้วยการไหว้พระสวดมนต์อยู่เรื่อยๆ ถ้าจะสวดในอิริยาบถทั้ง ๔ ก็ยังสามารถทำได้ ถ้าสวดไปภายในใจ ไม่ว่าจะอยู่ตรงไหนทำอะไร ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็สวดมนต์ภายในใจไปเรื่อยๆ ใจจะได้ไม่ต้องเอาเรื่องต่างๆ มาแบกให้หนักอกหนักใจ เมื่อได้เจริญปัญญาพิจารณาให้เห็นว่า ทุกข์สิ่งทุกอย่างที่เรามี ที่เราไปเกี่ยวข้องได้ ล้วนเป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น ลักวันหนึ่งก็ต้องจากกัน ลักวันหนึ่งก็ต้องไปกันคนละทิศคนละทาง ไม่อยู่ร่วมกันไปตลอด ถ้ารู้อย่างนี้ แล้วปล่อยได้ ยอมรับได้ เราก็จะไม่ทุกข์กับอะไร เวลาที่จะต้องจากเราไป นี่คือการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เป้าหมายก็คือการปล่อยวางนั่นเอง ให้รู้ว่าไม่มีอะไรเป็นของเราแม้แต่ขึ้นเดียว เวลาที่มาตัวเปล่าๆ เวลาไปก็ไปตัวเปล่าๆ ใจมาตามลำพังแล้วใจก็ไปตามลำพัง เวลาที่เกิดก็ได้ร่างกาย ได้สมบัติได้ข้าวของเงินทอง ได้คนนั้นคนนี้ เมื่อร่างกายตายไป ใจก็ต้องไป เอาอะไรไปไม่ได้ เอาไปได้ก็คือความสุขและความทุกข์เท่านั้นเอง ถ้ามีธรรมโอสถ ถ้ารู้จักปล่อยวาง ก็จะไปอย่างสุขอย่างสบาย ถ้าไม่มีธรรมโอสถ มีแต่ความลุ่มหลง มีแต่ความโลภโมโหสัน ก็จะไปอย่างทุกข์ทรมานใจ นี่คือสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจของเรา ถ้าไม่สนใจธรรมะ ก็จะต้องอยู่กับความทุกข์ไปเรื่อยๆ ถ้าสนใจธรรมะแล้วปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เราก็จะปลดเปลื้องความทุกข์ให้หมดไปตามลำดับจนหมดสิ้นไปได้ จนเป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์เหมือนกับพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เมื่อจิตได้บริสุทธิ์ผุดผ่องเต็มที่แล้ว เราก็ไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป ได้สำเร็จบรรลุมรรคแล้ว ต่อจากนั้นเราจะอยู่อย่างสุขอย่างสบายไปตลอดอนันตกาล ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะจิตเป็นของไม่ตาย จิตจะอยู่อย่างนั้นไปตลอด ไม่มีความทุกข์มาเกี่ยวข้องด้วยเลย นี่คือสิ่งที่เราควรให้ความสำคัญ มีเวลาว่างอย่าไปหาความความสุขที่มีแต่ความทุกข์ตามมา ความสุขที่เกิดจากการไปเสพ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ จะทำให้เราติด เมื่อติดแล้วก็ต้องดิ้นรนแสวงหามันอยู่เรื่อยๆ หามาได้มากน้อยเพียงไร ก็จะไม่อึดไม่พอ แต่ถ้าเรามาทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มาแล้ว เราจะพบกับความอึดพบกับความพอ จึงขอฝากเรื่องการ

มาวัดในวันหยุด ในเวลาว่าง เพื่อมาสร้างกำลังใจต่อสู้กับความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น
ต่างๆ จะได้ปล่อยวางและหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่
เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้