

# กำลังใจ ๒๙

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

[www.kammatthana.com](http://www.kammatthana.com)

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๘๗ หัดขับรถชีวิต	3
๒๘๘ คิดแบบคนฉลาดคิด	10
๒๘๙ ศาสนาไม่ได้สอนให้ขอ	17
๒๙๐ ความจริงที่ประเสริฐ	26
๒๙๑ ความดีซื้อไม่ได้	34
๒๙๒ สร้างกำลังใจ	41
๒๙๓ สุขตอนต้น ทุกข์ตอนปลาย	48
๒๙๔ ใจเป็นเพียงผู้รับรู้	55
๒๙๕ การต่อสู้ภายในใจ	62
๒๙๖ สุปฏิปันโน	69

กัณฑ์ที่ ๒๘๗

## หัตถ์บรรณชีวิต

๒๐ มกราคม ๒๕๕๐

ชีวิตของเราก็เป็นเหมือนกับการเดินทาง ร่างกายเป็นเหมือนรถยนต์ ใจเป็นเหมือนคนขับ จะไปสู่ทิศทางใดก็ขึ้นอยู่กับคนขับ ถ้าเป็นคนที่ไม่รู้ที่ฉลาด ก็จะพาไปในทางที่ดี มีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญ ถ้าไม่ฉลาด ก็จะพาไปสู่ความวุ่นวาย ความล้มเหลว ความทุกข์ ปัญหาต่างๆ การเข้าวัดจึงเป็นเหมือนกับการมา**หัตถ์บรรณชีวิต** เหมือนขับรถยนต์ ก่อนที่จะขับได้ ก็ต้องหัดขับก่อน ถ้าขับไม่เป็นแทนที่จะเหยียบเบรก กลับไปเหยียบคันเร่ง แทนที่จะเข้าเกียร์เดินหน้ากลับเข้าเกียร์ถอยหลัง ก็จะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง โดยสวัสดิภาพ จะเจอแต่อุบัติเหตุ เจอปัญหาต่างๆ จึงต้องหัดขับให้เป็นก่อน ต้องรู้ว่า พวงมาลัย คันเร่ง คันเกียร์ เบรกมีไว้ใช้ทำอะไร ถ้ารู้แล้วก็จะขับไปได้อย่างปลอดภัย ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกัน ต้องรู้ว่าอะไรเป็นพวงมาลัย เป็นคันเกียร์ เป็นคันเร่ง เป็นเบรก คันเร่งของใจก็คือความอยากทำสิ่งต่างๆ อยากได้สิ่งต่างๆ คันเบรกก็คือการระงับความอยากต่างๆ พวงมาลัยก็คือปัญญา ความรู้ความฉลาด รู้ว่าควรไปทิศทางใด เมื่อมาถึงทางแยกควรเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาตรงไปหรือถอยหลัง ถ้ามีปัญญาก็จะรู้จักแยกแยะว่า ทำอะไรไปแล้วจะเกิดอะไรขึ้นมา แต่ถ้าไม่มีปัญญา ทำไปตามความหลง ก็จะไม่รู้ จะเป็นเหมือนกับคนขับที่ไม่มีสติ ที่มึนเมา ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษ ขับรถในขณะที่มึนเมาจึงมักจะประสบอุบัติเหตุ เสียชีวิตพิกลพิการเสมอ ถ้ามีสติมีปัญญาจะขับด้วยความระมัดระวัง รู้ว่าควรจะขับเร็วช้า ควรไปทางทิศใด ชีวิตของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้ารู้จักคันเร่ง รู้จักคันเบรก รู้จักพวงมาลัยของใจ ก็จะสามารถพาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ คือความสุข ความเจริญ ความเป็นสิริมงคล ปราศจากความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะ ความเจ็บปวด

การที่จะเกิดปัญญาความรู้ได้ก็ต้องอาศัยผู้รู้เป็นคนสอน เวลาขับรถยนต์ ก็ต้องให้คนที่ขับรถเป็นช่วยสอนให้ ชีวิตของเรา ก็เหมือนกัน ต้องให้คนที่รู้การดำเนินชีวิตที่ถูกที่ดีที่งามสอน ไม่มีใครจะรู้ดีเท่ากับพระพุทธเจ้า กับพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย เป็นเหตุทำให้เราต้องมาวัด มาศึกษา มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตของเราไปในทิศทางที่ถูกต้องดีงาม รู้จักใช้คันเร่งไปในทิศทางที่ดี เช่นอยากทำบุญ รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม ออกบวช เป็นการกระทำที่ดี พาไปสู่ความสุขความเจริญ เราก็ควรเหยียบคันเร่ง ควรหมุนพวงมาลัยให้ไปในทิศทางนั้น ส่วนเบรกเราก็ต้องใช้ให้เป็นเวลาจะวิ่งฝ่าไฟแดง วิ่งแหกโค้งตกเหว ก็ต้องใช้เบรก เพื่อให้รถวิ่งอยู่บนถนน ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าจะวิ่งฝ่าไฟแดงแหกโค้งตกเหว เช่นไปเสพสุรายาเมา ยาเสพติด เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน ยิงนกตกปลา ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ โกหกหลอกลวง ก็ต้องเหยียบเบรกกัน ต้องหยุดใจไม่ให้ไปทำ เพราะทำไปแล้วจะเกิดอุบัติเหตุ จะชนกับรถคันอื่น เวลาที่เราทำผิดศีลผิดธรรม ก็เป็นเหมือนกับทำผิดกฎจราจร วิ่งฝ่าไฟแดง ก็ต้องมีปัญหาตามมา มีโทษตามมา เวลาขับรถชีวิตก็ต้องรู้จักใช้เบรก รู้จักใช้คันเร่ง แต่ส่วนใหญ่เราจะทำกลับตาลปัตรกัน เพราะไม่มีสติปัญญา มึนเมาด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อหลงก็ทำให้เกิดความโลภ เกิดความอยากขึ้นมา แทนที่จะเหยียบเบรกไม่ให้ไปทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ก็กลับไปเหยียบคันเร่ง ให้วิ่งเร็วยิ่งขึ้น

เวลาโลกอยากจะได้อะไร ไม่เคยคิดเลยว่า จำเป็นหรือไม่ เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ พอเห็นว่าถูกอกถูกใจก็ต้องเอามาให้ได้ เมื่อได้มาแล้วก็ต้องมาดูแลรักษา ต้องห่วง ต้องกังวล ซึ่งเป็นความทุกข์ทั้งนั้น เพราะไม่มีปัญญานั้นเอง ไม่รู้ว่าอะไรเป็นความสุข อะไรเป็นความทุกข์ จึงเหยียบคันเร่งแทนที่จะเหยียบเบรก เวลาควรเหยียบคันเร่ง ก็กลับไม่เหยียบ เช่นเวลาควรทำบุญให้ทาน ควรเสียสละ ควรเอาชนะความเกียจคร้าน กลับไม่เร่งทำกัน กลับไปเหยียบเบรกกัน ไม่ทำกัน เวลาจะทำบุญให้ทานสักครั้งหนึ่ง จะเสียตายเงินทอง ไม่เหมือนเวลาไปกินเหล้าเมายา ไปเที่ยวกลางคืน ไปซื้อของฟุ่มเฟือย มีเท่าไรก็ไม่พอใช้ เพราะเหยียบคันเร่งแทนที่จะเหยียบเบรก ถ้าเหยียบเบรกแล้ว จะไม่ใช้ในสิ่งที่ฟุ่มเฟือย ที่เป็นโทษ เช่นเล่นการพนัน เสพสุรายาเมา เที่ยวกลางคืน ถ้าเราสามารถ

เบรกกการกระทำที่ไม่ดีไม่ชอบได้ ชีวิตของเราจะไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข์ ไม่มีปัญหาต่างๆ ตามมา ถ้าเหยียบคันเร่งส่งเสริมให้ทำความดีได้ เราก็จะไปสู่ความสุขความเจริญอย่างรวดเร็ว เช่นเร่งให้ทำบุญอยู่เรื่อยๆ เร่งให้รักษาศีลให้มีมากยิ่งขึ้นไป เร่งศึกษาปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญปัญญา เป็นสิ่งที่ควรเร่งทำกัน แต่ไม่ค่อยทำกันเลย เพราะอะไร เพราะคนชั่วร้ายชีวิตของเรามีแต่ความมีนเมา มีความหลง หลงทาง แทนที่จะขึ้นเหนือ กลับลงไป แทนที่จะไปสู่ความสุข กลับไปสู่ความทุกข์ความเสื่อม จึงต้องปลุกคนชั่วร้ายให้หายเมา ด้วยธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ฟังแล้วก็นำไปปฏิบัติ ถ้าฟังอย่างเดียวแต่ไม่ปฏิบัติ ก็จะไม่เห็นผล เหมือนกับมีคนบอกให้ไปเอาของที่อยู่ที่ตรงนั้นมา แต่เราไม่ไปเอามา เราก็จะไม่ได้ของมา

ฉันใดการฟังเทศน์ฟังธรรมก็เป็นเช่นนั้น เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็ต้องปฏิบัติต้องทำด้วย เพราะถ้าไม่ปฏิบัติไม่ทำ ก็จะไม่รู้ว่าดีหรือไม่ มีคุณหรือมีโทษอย่างไร แต่ถ้านำไปปฏิบัติ ก็เห็นผล จะมีกำลังใจทำให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ เช่นพระพุทธเจ้าสอนให้ทำความดี ให้เสียสละ ใจบุญสุนทาน รักษาศีล เราก็ต้องทำ เมื่อทำแล้วก็จะเห็นผล เวลาทำบุญรักษา ศีล ใจจะมีความสุข ต้องมองผลที่ใจ อย่าไปมองที่อื่น อย่าไปมองว่าทำบุญแล้วจะมีหน้า มีตา มีคนให้รางวัล มีคนชื่นชมสรรเสริญเยินยอ ซึ่งไม่ใช่ผลที่เกิดจากการทำบุญ โดยตรง แต่เป็นผลพลอยได้ เวลาคนอื่นเห็นเราทำความดี ก็อนุโมทนาชื่นชม ให้รางวัล ให้กำลังใจ ผลหลักที่จะได้จากการทำบุญให้ทานเสียสละ คือความอิมเอิบใจ สุขใจ ภูมิใจ ไม่โลภไม่อยากกับเรื่องไร้สาระต่างๆ ไปเที่ยวไปดื่ม จะรู้สึกเฉยๆ อยู่บ้านก็มี ความสุข เพราะใจมีอาหารหล่อเลี้ยงนั่นเอง บุญกุศลนี้แหละคืออาหารที่หล่อเลี้ยงจิตใจ เป็นสิ่งที่พวกเราขาดกันมาก จึงทำให้ต้องไปหาความสุขจากสิ่งที่เป็นความทุกข์ จากการเที่ยวกลางคืน เสพสุรายาเมา เล่นการพนัน ที่มีแต่โทษ ไม่มีความสุขเลย แต่เราก็ไม่สามารถยับยั้งหักห้ามจิตใจของเราได้ เพราะใจไม่มีเบรคนั่นเอง เราจึงต้องทำบุญกัน มากๆ ทำบุญกันอยู่เรื่อยๆ เมื่อทำแล้วใจจะอิม จะมีความพอ จะไม่หิว ไม่กระหายกับการกระทำเรื่องไร้สาระ ดังนั้นเวลาทำความดี เช่นทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ขอให้ดูที่ใจเป็นหลัก ถ้าทำไปแล้วมีความสุข แสดงว่าเราทำถูก ถ้ายังไม่มีความสุข ความ อิมเอิบใจ ความพอใจ ก็แสดงว่ายังทำไม่พอหรือทำไม่ถูก ถ้าทำไม่พอก็ต้องทำให้มากกว่า

ขึ้นไป เหมือนกับการรับประทานอาหาร ถ้ารับประทานเพียงคำสองคำก็จะไม่อิ่ม ต้องรับประทานไปเรื่อยๆ จนกว่าจะอิ่ม

ถ้าทำผิดก็ต้องทำใหม่ เช่นทำแล้วหวังผลตอบแทนจากผู้รับ ต้องการให้เขาขอบอกขอบใจ ให้มีความสำนึกในบุญในคุณ อย่างนี้เป็นการกระทำที่ไม่ถูก เพราะถ้าเขาไม่ขอบอกขอบใจ ไม่สำนึกในบุญคุณ เราก็จะโกรธจะเสียใจ อย่างนี้ไม่ได้เป็นการทำบุญ แต่เป็นการค้าขาย เป็นการแลกเปลี่ยน เราทำสิ่งนี้ให้กับเขา แล้วเขาทำสิ่งนั้นให้กับเรา การทำบุญที่ถูกต้องนั้นต้องทำด้วยจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่หวังผลตอบแทนจากผู้รับเลย พอใจที่จะช่วยเหลือ พอใจที่จะให้ เพราะเห็นว่าเดือดร้อน ทำเพื่อผ่อนคลายความเดือดร้อนความทุกข์ ให้เบาบางลงไป ให้มีความสุข เพราะรู้ว่าเวลาที่เรามีความทุกข์ แล้วมีคนช่วยเหลือเรานั้นเป็นอย่างไร เราจะมีความสุข สำนึกในบุญคุณผู้ที่ช่วยเหลือเรา ไม่ว่าจะขอบอกขอบใจเขาหรือไม่ก็ตาม แต่ความสำนึกย่อมมีอยู่ในใจของคนเราทุกคน แม้แต่เดรัจฉานยังมีความสำนึกเลย แล้วมนุษย์ที่มีปัญญาอย่างพวกเรา ทำไมจะไม่มี จะไม่รู้บุญคุณได้อย่างไร จงทำไปเถิด ไม่ต้องหวังผลตอบแทนจากผู้รับ รู้อยู่แก่ใจเอง ลักวันหนึ่ง เมื่อมีโอกาสตอบแทน มีโอกาสช่วยเหลือ รับรองได้ว่าจะต้องคิดถึงเราก่อน จะยินดีทำอย่างยิ่งเลย ทำบุญแล้วต้องไม่หวังอะไรเป็นสิ่งที่ตอบแทน ทำไปเพื่อความสุขใจ ภูมิใจ อิ่มเอิบใจ เมื่อทำจนเกิดผลแล้ว รับรองได้ว่าจะติดอกติดใจ จะชอบทำบุญอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับที่พวกเรามาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ มาทำกันแล้วมีความสุขใจ ขอให้ดูที่ตรงนี้เป็นหลัก ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ทำบุญให้ทานก็ดูที่ใจ รักษาศีลก็ดูที่ใจ อย่าไปดูที่อื่น

เวลารักษาศีลแล้วเห็นคนอื่นทำผิดศีลผิดธรรม ก็อาจจะเกิดอิจฉาริษยาขึ้นมา อยากจะทำเหมือนเขา จึงอย่าไปมองผู้อื่น อย่าไปทำตามเขา เช่น เราไม่พูดโกหกหลอกลวง แต่คนอื่นเขาพูด เราอย่าไปคิดว่าทำอย่างนั้นแล้วจะดี ถึงแม้จะได้สิ่งต่างๆที่ปรารถนาก็ตาม แต่สิ่งที่เสียไปนั้นมีคุณค่ายิ่งกว่า คือจิตใจนั่นเอง จิตใจจะเจริญหรือเสื่อมส่วนหนึ่งก็อยู่ที่ศีลธรรม ถ้ามีศีลธรรมมาก จิตใจก็จะสูงจะเจริญมาก ถ้ามีศีลธรรมน้อยจิตใจก็จะเสื่อมมาก อยู่ที่ศีลธรรมเป็นหลัก จะเกิดเป็นมนุษย์ก็ดี เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระ

อริยเจ้าก็ดี ต้องมีศีลเป็นเหตุพาไป ถึงแม้จะทำบุญให้ทานมามากมายกายกอง บริจาคเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน แต่ถ้ายังทำผิดศีลผิดธรรมอยู่ เวลาตายไปก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพเป็นพรหม แต่จะไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไปตกนรก ต่างกับคนที่รักษาศีล แต่ไม่ได้ทำบุญเลยแม้แต่บาทเดียว ไม่ได้บริจาคเลย อย่างน้อยก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ได้เกิดเป็นเทพเป็นพรหม เพราะมีศีล ๕ เป็นเหตุ ถ้าอยากจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีฐานะการเงินที่ดี ก็ต้องทำบุญให้ทานด้วย ถ้าไม่ได้ทำบุญให้ทาน รักษาแต่ศีลอย่างเดียว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะเป็นเหมือนที่เคยเป็นอยู่ ไม่ได้ดีขึ้นกว่าเดิม มีรูปร่างหน้าตาอย่างไรก็จะมีอย่างนั้น มีฐานะการเงินอย่างไรก็จะมีอย่างนั้น ไม่ได้ดีขึ้นกว่าเดิม ถ้าต้องการให้ดีขึ้นกว่าเดิม นอกจากรักษาศีลแล้วก็ต้องทำบุญให้ทานด้วย ถ้าอยากจะได้ขึ้นไปสูงกว่านั้น ก็ต้องนั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เจริญปัญญา ควบคู่ไปกับการรักษาศีล ก็จะได้ไปเกิดเป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง เป็นพระอริยบุคคลบ้าง เป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ และเป็นพระพุทธเจ้าตามลำดับ

ถ้าไม่ทำเลยก็จะได้อะไร ชีวิตนี้ก็จะสูญเปล่าไป มัวแต่หาความสุขที่ไม่มีสาระ เช่นดูหนังฟังเพลง เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เสพสุรายาเมา จึงควรหาความสุขที่มีประโยชน์ตามมาด้วย เช่นช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ เมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กตัญญู กตเวทী สำนึกในบุญคุณของผู้ที่มีพระคุณ และตอบแทนบุญคุณท่าน เป็นการกระทำที่จะทำให้เกิดความสุขและมีประโยชน์ตามมา เพราะทำให้จิตใจเจริญขึ้นไปตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุดได้ในที่สุด เมื่อถึงขั้นสูงสุดแล้วก็จะได้รับรางวัลที่เลิศที่ประเสริฐที่สุด คือการไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป ไม่ต้องไปทุกข์กับการแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากกัน เป็นสิ่งวิเศษที่สุด เพราะถ้าตราบได้ยังมีการเกิดอยู่ แม้จะเกิดอยู่ในภพที่ดีก็ตาม เช่นกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นมหาเศรษฐี เป็นพระมหากษัตริย์ แต่ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องหมดไป ต้องตายไป แล้วก็ต้องกลับมาเกิดใหม่อีก ต้องมาทำบุญอยู่อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ กลับไปกลับมาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะไปถึงจุดที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป ที่จะทำให้งถึงความอิมัตถ์ ความสบาย ไม่ต้องทำบุญทำทานอีกต่อไป เพราะไม่จำเป็นแล้ว บุญกุศลที่ได้ทำมาได้พาเรามาถึงจุดหมายปลายทางที่เลิศที่วิเศษแล้ว คือพระนิพพานบรมสุข



นั่นเอง นี่คือการเป้าหมายที่เราควรจับพาศีวิตของเราไป ต้องมีสติรู้อยู่กับตัวอยู่เสมอ เหมือนกับคนขับรถ ต้องรู้ว่ากำลังขับรถอยู่ ขับเร็วเท่าไร มีรถมากน้อยเพียงไร มีรถตัดหน้า มีคนตัดหน้าหรือไม่ เพื่อจะได้หยุดรถทัน

ถ้าขับแบบคนมีเงินมาก ก็เหมือนกับไม่มีสตินั่นเอง เวลาเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะไม่รู้ เวลาโกรธขึ้นมาอยากจะทำอะไรทำไปแล้วก็มาเสียใจภายหลัง แต่ถ้ามีสติ จะรู้อยู่ทุกขณะว่า จิตใจกำลังคิดอะไรอยู่ กำลังโกรธ กำลังโลภ กำลังหลงอยู่หรือเปล่า ถ้าเป็นก็ระงับดับมันเสีย อย่าปล่อยให้หลุดออกมาทางกายทางวาจา เพราะจะสร้างความเสื่อมเสีย ถ้าไม่มีสติดูกายดูวาจา ปล่อยให้เคลื่อนไหวไปตามเรื่องของมัน พอถึงเวลาที่ จะหยุดก็หยุดไม่ทัน เวลาเกิดความโกรธ จะระงับยาก ถ้ามันออกมาทางกายทางวาจา แล้ว ก็จะเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา แต่ถ้าคอยเฝ้าดูอยู่ที่ใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะคิดอะไร มีความรู้สึกอย่างไร ก็ต้องรู้อยู่ตลอดเวลา เพราะถ้ารู้แล้ว จะระงับดับมันได้ ห้ามไม่ให้ ออกไปทางกายทางวาจาได้ เช่นเวลาโกรธอยากจะด่าใคร ถ้ารู้ว่ากำลังโกรธ กำลังจะด่าใคร ก็จะดับมันได้ ถ้าเวลาโลภ ก็ต้องรู้ว่าโลภในสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ในสิ่งที่ดีก็ทำไปเลย อยากจะทำบุญก็ทำไปเลย อยากจะเสพสุราขามาก็ต้องหยุดทันทีเหมือนกัน เราหยุดได้ ถ้ามีสติคอยเฝ้าดูอยู่ที่ใจ ดังนั้นตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับไป เราควรเฝ้าดูใจ ตลอดเวลา ดูความคิดของเรา ดูอารมณ์ของเรา อย่างขณะนี้อารมณ์ของเราเป็นอย่างไร มีความโลภไหม มีความโกรธไหม มีความหลงไหม อยู่เฉยๆได้ไหม ถ้าอยู่เฉยๆได้แสดงว่าไม่มีความโลภความโกรธความหลง แต่ถ้านั่งเฉยๆไม่ได้ แสดงว่ามีความโลภความโกรธความหลงแล้ว อยากจะไปทำสิ่งนั้น อยากจะไปทำสิ่งนี้

นี่คือการขับรถใจ ขับรถชีวิตของเรา ต้องคอยเฝ้าดูที่กายวาจาใจ เอาคำสอนของ พระพุทธเจ้าเป็นแผนที่พาไป ขับรถชีวิตของเราตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ให้ เสียสละ ทำบุญให้ทาน มีความเมตตากรุณา มีความกตัญญูกตเวที มีศีล มีสมาธิ มี ปัญญา เป็นทางที่เราควรจะดำเนินไป พยายามเปิดแผนที่ดูอยู่เรื่อยๆ เพราะถ้าดูหน เดียว พอมาถึงทางแยกก็อาจจะหลงทางได้ อาจจะเลี้ยวผิดทาง ไปทางที่ไม่ถูกก็ได้ เรา จึงต้องเข้าวัดอยู่เรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้ไม่ลืมว่าพระพุทธเจ้าทรง

สอนให้ไปในทางทิศทางใด ถ้าฟังอยู่เรื่อยๆ แล้วนำไปปฏิบัติ เราก็จะฉลาดขึ้น จะรู้มากขึ้น ต่อไปไม่ต้องฟังก็ได้ เพราะเข้าใจแล้ว รู้แล้วว่าจะต้องไปทางไหน เหมือนกับดูแผนที่จนจำได้ขึ้นใจแล้ว ก็ไม่ต้องดูก็ได้ นี่คือเหตุที่ทำให้พวกเราต้องมาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ มาศึกษาและปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เมื่อทำแล้วก็จะเห็นผล จะมีกำลังใจที่จะทำให้มากขึ้น ชีวิตจิตใจก็จะมีความสุขมีความเจริญมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงความสุขที่สูงสุด เกิดขึ้นจากการมาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงมีศรัทธาความเชื่อ มีวิริยะความอดุสาหะ ที่จะประพฤติปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพื่อความสุขความเจริญที่จะเป็นผลตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๘๘

## คิดแบบคนฉลาดคิด

๒๗ มกราคม ๒๕๕๐

วันนี้พวกเราได้ตั้งใจมาวัดเพื่อมาบำเพ็ญศาสนกิจ ที่พระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เราเลื่อมใสศรัทธาทราบไว้บูชา ได้ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติ ด้วยการทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญ ความก้าวหน้าอย่างแท้จริงแก่ชีวิตจิตใจของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อจะได้รู้ความจริงที่ไม่รู้กัน เนื่องจากใจของพวกเราถูก**อวิชชา** ความมืดบอด **โมหะ**ความหลงครอบงำอยู่ ทำให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นสิ่งที่ไม่ดีว่าดี เห็นสิ่งที่ดีว่าไม่ดี เห็นว่าบาปไม่มี บุญไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี เพราะตาของพวกเราไม่สามารถมองเห็นได้เหมือนตาของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เราเป็นเหมือนคนตาบอด ส่วนพระพุทธเจ้าพระอรหันต์เป็นเหมือนคนตาดี ถึงแม้คนตาดีจะบอกว่ามีอะไรอยู่ที่ตรงนั้นตรงนี้ คนตาบอดก็มองไม่เห็นอยู่ดี เห็นแต่ความมืดอย่างเดียว คนตาบอดถ้าเป็นคนฉลาดก็ต้องเชื่อคนตาดี ว่าเห็นในสิ่งที่ตนไม่รู้ไม่เห็น แต่คนตาบอดที่โง่เขลาเบาปัญญา ก็จะไม่เชื่อคนตาดี จะเชื่อแต่ในสิ่งที่ตนเองมองเห็นเท่านั้น ถ้าสิ่งใดที่ตนเองมองไม่เห็นก็จะปฏิเสธว่าไม่มี เช่นพวกเรามองไม่เห็นนรก มองไม่เห็นสวรรค์ ถ้าเราเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา ก็จะปฏิเสธว่านรกไม่มี สวรรค์ไม่มี บุญไม่มี บาปไม่มี ทำบุญแล้วไม่เกิดผล ทำไปก็สูญเปล่า เมื่อตายไปแล้วก็จบ ไม่ต้องทำบุญให้เสียเวลาไปเปล่าๆ ทำไปก็ไม่ได้ไปสวรรค์ เพราะนรกสวรรค์เป็นสิ่งที่ถูกสมมุติขึ้นมา เพื่อหลอกให้เราทำความดีกัน คนโง่เขลาเบาปัญญาจะคิดอย่างนี้

แต่คนฉลาดเมื่อยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่า นรกมีจริงหรือสวรรค์มีจริงหรือไม่ ก็ยังไม่กล้าปฏิเสธ แล้วถ้าได้ยินได้ฟังจากผู้ที่ได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จนมีดวงตาเห็นธรรม มีแสงสว่างภายในใจ เห็นเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น

แล้ว ก็ทำให้ต้องคิดหนัก จะปฏิเสธเลยก็ไม่ได้เพราะยังไม่เห็น จึงคิดว่าน่าเชื่อดีกว่า เพราะคนที่ตาบอดเหมือนเรายังเห็นได้ ถ้าเราทำอย่างที่เขากำ ก็อาจจะเห็นได้เหมือนกัน คนตาบอดที่ฉลาดจะคิดอย่างนี้ จะไม่ปฏิเสธสิ่งที่คนตาดีบอก ถึงแม้จะมองไม่เห็น พอได้ทำตามที่คนตาดีสอนให้ทำแล้ว ไม่ช้าก็เร็วความมืดบอดก็จะหายไปจากจิตจากใจ ความสว่างก็จะปรากฏขึ้นมา ก็จะเห็นสิ่งต่างๆที่คนตาดีคนตาสว่างเห็นกัน เมื่อเห็นแล้วก็จะได้ไม่ต้องมาทุกข์ มาเศร้าโศกเสียใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ทุกวันนี้ที่เรายังมีความเศร้าโศกเสียใจทุกข์ใจกันอยู่ เพราะมองไม่เห็นเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกมองเห็นกัน เราจะเห็นว่าเวลาที่คนตายจากเราไป ก็จากไปเลย สูญหายไปเลย เพราะไม่รู้ว่าเขาไม่ได้สูญหายไปไหน เขาเพียงแต่เปลี่ยนร่างกายเท่านั้นเอง เหมือนกับเปลี่ยนเสื้อผ้า พอเสื้อผ้าขาด เราก็ซื้อเสื้อผ้าใหม่มาใส่ เสื้อผ้าก็ไม่ใช่ตัวเรา ฉันทิร่างกายก็เป็นเหมือนเสื้อผ้าของใจ ใจเอาร่างกายมาใส่ เอามาเป็นเครื่องมือ เวลาใจจะทำอะไรก็อาศัยเครื่องมือ ถ้าไม่มีเครื่องมือก็ทำไม่ได้ ต้องมีร่างกาย อยากรจะทำบุญต้องมีร่างกายพาไปทำ จะทำบาปก็ต้องมีร่างกายพาไปทำ เมื่อทำไปแล้วผลก็ย้อนกลับมาที่ใจ คือความสุขหรือความทุกข์ ที่เกิดจากการกระทำของใจ เมื่อร่างกายแตกดับไป ใจก็ไม่ได้แตกดับไปกับร่างกายด้วย ใจก็เป็นเหมือนร่างกายของเรา เมื่อเสื้อผ้าขาดไปแล้ว กายก็ไม่ได้ตายไปด้วย ก็หาเสื้อผ้าชุดใหม่มาใส่ใหม่เท่านั้นเอง

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แล้วนำมาสั่งสอนพวกเรา เพื่อไม่ให้หลงยึดติดกับร่างกายว่าเป็นตัวเราของเรา แต่เป็นเหมือนเสื้อผ้าชุดหนึ่งเท่านั้นเอง มีใส่ก็ใส่ไป มีใช้ก็ใช้ไป เมื่อถึงเวลาจะแตกจะดับก็ปล่อยไป เพราะใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจคือผู้รู้ ผู้ฟัง อยู่ขณะนี้ไม่ใช่ร่างกายแต่เป็นใจ ใจรับฟังผ่านร่างกาย ผ่านเสียงที่เข้าไปสัมผัสกับหู แล้วให้ใจรับรู้ว่าคุณดอะไร ใจก็คิดตามไป นี่คือใจไม่ใช่ร่างกาย เป็นคนละส่วนกัน เป็นเหมือนกับโทรศัพท์มือถือ เครื่องโทรศัพท์มือถือกับคลื่นโทรศัพท์ที่เข้าไปในเครื่องเป็นคนละส่วนกัน ถ้าเครื่องโทรศัพท์เสีย ก็เปลี่ยนเครื่องใหม่ได้ คลื่นโทรศัพท์ไม่ได้เสียตามไปด้วย ฉันทิเดเมื่อร่างกายแตกดับไปแล้ว จิตก็ไปหาร่างใหม่ต่อไปเท่านั้นเอง ไม่ได้ไปไหน จะได้ร่างดีกว่าเก่าหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ได้ทำไว้ ถ้าถึงวาระของบุญจะส่งผลก็จะทำให้ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ได้ไปเกิดบนสวรรค์ เป็นเทพเป็นพรหม เป็นพระ

อริยบุคคลชั้นต่างๆ เป็นพระพุทธรเจ้าเป็นพระอรหันต์ในภพชาติต่อไปก็ได้ เป็นฐานะที่  
เกิดขึ้นจากการทำบุญ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธรเจ้าอย่างสม่ำเสมอ เมื่อถึงวาระ  
ที่บุญจะส่งผล ก็จะทำให้ได้ไปพบกับสิ่งที่ดีกว่าเก่า ถ้ากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะได้เป็น  
มนุษย์ที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงามกว่าเก่า มีฐานะการเงินการทองดีกว่าเก่า มีสติปัญญา  
ฉลาดแหลมคมกว่าเก่า มีอายุยืนยาวนานกว่าเก่า ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นวาระของ  
บาปส่งผล เมื่อตายไปก็ต้องไปเกิดในอบาย ในชั้นใดชั้นหนึ่ง เป็นเดรัจฉานบ้าง เป็น  
เปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง ไปตกนรกบ้าง เป็นอันวิบัติผลของการทำบาป เช่นฆ่าสัตว์  
ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุราเมา ไม่มีใครห้ามได้

เพราะการกระทำเป็นเหมือนกับการปลูกต้นไม้ ปลูกต้นไม้ชนิดใด ก็จะได้ผลชนิดนั้น  
ปลูกต้นทุเรียน ก็จะได้ทุเรียน จะให้เป็นส้มเป็นแตงโมไม่ได้ เพราะเหตุและผลเป็นอย่าง  
นั้น ทำดีทำบุญทำกุศล ก็จะได้ดีได้สุขได้เจริญ ได้เป็นมนุษย์ ได้เป็นเทพ ได้เป็นพรหม  
ได้เป็นพระอริยเจ้า ทำบาปก็ไปเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต ไปตกนรก ไปเป็นผี เป็นหลัก  
กรรม เป็นกฎแห่งกรรม ไม่มีใครยับยั้งได้ จะยับยั้งได้ก็ต่อเมื่อไม่กระทำอะไรทั้งนั้น ถ้า  
ไม่กระทำอะไรก็จะมีผลอะไรตามมา ถ้าไม่ทำบุญ ไม่ทำบาปเลย ก็จะไม่มีการชาติ  
ตามมา มีพระพุทธรเจ้ากับพระอรหันต์เท่านั้นที่ละทิ้งบาปละบุญได้ หลังจากที่ได้บำเพ็ญ  
บุญกุศลจนจิตใจสะอาดบริสุทธิ์ปราศจากความโลภ ความโกรธแล้ว ก็จะไม่มีความ  
อยากที่จะทำอะไรอีกต่อไป เพราะมีความอิ่มมีความพออยู่ในใจ ไม่หิว ไม่อยาก ไม่  
ต้องการอะไร ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องทำอะไรอีกต่อไป ไม่ต้องทำความดี เพราะทำไปก็  
ไม่ได้มากกว่าเดิม เหมือนกับน้ำที่เต็มแก้วแล้ว ต่อให้เติมน้ำเข้าไปอีกมากน้อยเพียงไร  
น้ำในแก้วก็จะมีแค่เพียงเต็มแก้วเท่านั้น ไม่สามารถมีมากกว่านั้นไปได้ เเทเข้าไปอีกน้ำก็  
ต้องล้นไหลออกมา ฉะนั้นจิตใจของผู้ที่ได้ปฏิบัติธรรม จนบรรลุเป็นพระพุทธรเจ้า เป็น  
พระอรหันต์แล้ว จิตใจจะเต็มเปี่ยมด้วยบรมสุข มีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์ มีแต่  
ความอิ่ม ไม่มีความหิว ไม่มีความกระหาย เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้อง  
ทำบุญอีกต่อไป ส่วนบาปนั้นก็ไม่ได้ทำอยู่แล้ว เพราะคนที่มีความรู้แจ้งใจว่า เมื่อทำ  
บาปแล้วเป็นอย่างไร

คนที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะไม่รู้ที่ว่าจะไม่ต้องทำบุญไปตลอด เพราะบุญก็มีจุดอิมัตว์เหมือนกัน เมื่อทำงานเต็มเปี่ยมอยู่ในใจแล้ว ก็ไม่สามารถทำให้มีมากไปกว่านั้นได้ เหมือนกับรับประทานอาหาร เมื่อรับประทานจนเต็มท้องแล้ว ก็รับประทานเข้าไปอีกไม่ได้ ฉันทใดก็ฉันทนั้น เป็นจิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เท่านั้น ที่จะละได้ทั้งบาปและบุญ คือไม่ทำอะไรอีกต่อไป เมื่อไม่มีการกระทำความผิด ไม่ว่าจะบาปหรือเป็นบุญแล้ว ผลของบาปหรือบุญคือการไปเกิดที่สูงที่ต่ำ ก็จะไม่ติดตามมาอีกต่อไป หลังจากที่ร่างกายของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ได้แตกดับไปแล้ว ท่านก็ไม่ไปไหนแล้ว ท่านอยู่ในพระนิพพาน ในจิตที่มีความอิมัตว์ มีความสุขเต็มที่แล้วนั่นเอง และจะอยู่อย่างนั้นไปตลอดอนันตกาล ส่วนจิตของพวกเราไม่ถึงจุดอิมัตว์ ยังมีความหิว มีความกระหาย ก็ต้องระมัดระวังไม่ให้ความหิว ความกระหาย ความอยากจุกจุกไปทำบาปทำกรรม ถ้ายังอยากจะมีเงินมีทอง มีความสุขจากสมบัติข้าวของเงินทอง จากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ก็ต้องระมัดระวังไม่ให้ไปในทางบาป อย่าไปฉ้อโกงลักทรัพย์ของผู้อื่น เวลาโกรธก็ต้องหักห้ามจิตใจ อย่าอาฆาตพยาบาท อย่าไปฆ่าผู้อื่น เพราะต้องไปใช้เวรใช้กรรม ตกนรกหมกไหม้ ทุกข์ทรมานจิตใจ ถ้าหักห้ามจิตใจไม่ให้ทำบาปได้ ภาวชาติข้างหน้าก็จะดีขึ้นไปเรื่อยๆ ได้เกิดเป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง เป็นมนุษย์บ้างสลับกันไป จนกว่าจิตจะมีความอิมัตว์มีความสุขเต็มที่ ก็จะไม่มีไปเกิดอีกต่อไป นี่คือการสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่พวกเราได้ยินได้ฟังกัน และเป็นสิ่งที่พวกเราจะต้องเอาไปปฏิบัติ เพื่อจะได้มีความเห็นที่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ ที่เราคิดว่าเป็นของเรา นั้น ไม่ใช่เป็นของเราอย่างแท้จริง เป็นเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้นเอง ร่างกายของเราก็เป็นของเราเพียงระยะเวลาหนึ่ง พออายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี ก็ต้องคืนเขาไป อาจจะต้องคืนไปก่อนนั้นก็ได้อายุเพียงหนึ่งวันก็ตายไปก็มี หนึ่งเดือนตายไปก็มี หนึ่งปีตายไปก็มี ยี่สิบปี สามสิบปี สี่สิบปีตายไปก็มี ไม่แน่นอน เรื่องอายุขัยของคนเรา แต่เรื่องที่ไม่แน่นอนก็คือต้องคืนเขาไปทุกคน พวกเราทุกคนที่อยู่ในเวลานี้ สักวันหนึ่งก็ต้องคืนร่างกายนี้ไปสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นเจ้าของเดิม แต่ใจของเราไม่ได้ไปกับร่างกาย จะไปตามบุญตามกรรมต่อไป ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้า แล้วทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ละเว้นจากการทำบาปทำกรรม เวลา

ร่างกายแตกดับไป ก็จะไปสู่ที่ดี สู่สุคติ เป็นความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ แล้วนำมา  
สั่งสอนพวกเรา ผู้ที่ได้ยินได้ฟังแล้วนำไปปฏิบัติตาม ก็จะได้รับผลประโยชน์ที่ดี  
เช่นเดียวกับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า ทุกสิ่งทุก  
อย่างที่เรามีอยู่นี้ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ก็พยายามตัดความยึดติดในร่างกาย ใน  
สมบัติต่างๆ มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองมากน้อยเพียงไร ก็สละให้ผู้อื่นหมด แล้วก็  
ออกบวช อยู่แบบนักบวช มีเพียงแต่ปัจจัยสี่ไว้คอยดูแลรักษาร่างกายเท่านั้น ส่วนจิตใจ  
ก็มีธรรมชาติที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิเจริญปัญญา ทำจิตใจให้สงบ เพื่อกำจัด  
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่คอยฉุดลากให้ไปทำบุญ ให้ไปทำบาป ให้ไปเวียนว่าย  
ตายเกิด ในภพน้อยในภพใหญ่ให้หมดสิ้นไป จนใจสะอาดบริสุทธิ์ กลายเป็นพระ  
อรหันต์ เป็นนิพพานขึ้นมาแล้ว ใจก็ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป ไม่ต้องไปทุกข์ ไม่ต้องไป  
ทุกข์กับการแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากกัน เหมือนที่พวกเรากำลังทุกข์กัน  
อยู่

เวลาที่เราสัญญเสียญาติพี่น้อง คนที่เรารักไป เราก็ร้องไห้ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับกัน  
เพราะหลงยึดติดร่างกายของคนนั้นคนนั้นว่าเป็นพี่น้องของเรา เป็นญาติของเรา แต่ความ  
จริงแล้วเขาเป็นเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย ต่างกันตรงที่  
ร่างกายมีใจมาครอบครอง จึงทำให้ร่างกายนี้พูดได้ ทำได้ มีความรู้สึก แต่ผู้ที่พูด ผู้ที่ฟัง  
ผู้ที่มีความรู้สึกนี้ไม่ใช่ร่างกาย เป็นใจต่างหาก ถ้าร่างกายไม่มีใจเมื่อไหร่แล้ว ก็จะไม่รู้สึก  
อะไร จะฟังอะไรไม่ได้ยิน จะไม่รู้เรื่องอะไรทั้งสิ้น ลองไปพูดกับคนตายดู ลองไปสะกิด  
ร่างกายของคนตายดู เอาเข็มไปที่มร่างกายของคนตายดู จะสะดุ้งขึ้นมาหรือไม่ จะไม่มี  
ปฏิกิริยาตอบโต้เลย เหมือนต้นไม้ เขามีดไปฟันก็ไม่มีอาการสะดุ้ง เพราะไม่มีการรับรู้  
นั่นเอง เพราะไม่มีผู้รับรู้ในต้นไม้ ร่างของคนตายก็เหมือนต้นไม้ เพราะไม่มีผู้รับรู้อยู่  
กับร่างกายแล้ว จะเอาไปทำอะไรก็ไม่เดือดร้อน จะเอาไปฝังก็ไม่เดือดร้อน จะเอาไปเผาก็  
ไม่เดือดร้อน เพราะใจผู้เป็นเจ้าของผู้ครอบครอง ไม่ได้อยู่ในร่างนั้นแล้ว ได้ออกเดินทาง  
ไปสู่ร่างใหม่แล้ว จะได้ร่างอะไรก็ขึ้นอยู่กับบุญกับกรรมที่ทำไว้ นี่คือความจริงที่  
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้กัน ไม่ให้หลง ไม่ให้ยึด ไม่ให้ติด ไม่ต้องกลัวว่าร่างกายจะ  
เป็นอะไรไป ไม่ต้องเสียดาย ถึงเวลาจะเป็นอะไรก็ให้เป็นไป แต่ขณะที่ยังอยู่ก็ดูแลรักษา

กันไป เพราะยังต้องอาศัยร่างกายมาช่วยทำให้หลุดพ้นจากความหลง จากความทุกข์ จากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าไม่มีร่างกายก็จะไม่สามารถมาฟังเทศน์ฟังธรรม ทำบุญทำทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมได้ เราจึงต้องดูแลรักษาร่างกายนี้ให้ดี เพื่อจะได้เอามาช่วยเหลือจิตใจให้ได้ปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

อย่าเอาร่างกายไปทำในสิ่งที่ไร้สาระ ไร้คุณไร้ประโยชน์ ไปสะสมลาภยศสรรเสริญสุขต่างๆ ที่ไม่ได้เป็นที่พึงของเรา แต่จะทำให้เราหลง ทำให้มีความทุกข์มากยิ่งขึ้นไป คนเราเวลาไม่มีเงินมีทองนั้น มีความทุกข์น้อยกว่าคนมีเงินมีทอง เพราะคนมีเงินมีทองจะต้องกังวลต้องห่วง ต้องดูแลรักษา เวลาสูญเสียไปก็ต้องทุกข์มาก คนที่ไม่มีเงินมีทองก็ไม่ต้องมาทุกข์กับการดูแลรักษา ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องร้องท่มร้องไห้เสียอกเสียใจ เพราะไม่มีเงินที่จะเสียไปนั่นเอง แต่คนที่มียกกลับมีความทุกข์มากกว่าคนไม่มี ยกเว้นคนที่มียกแล้วฉลาด มีแล้วไม่ยึดไม่ติดไม่หวง มีก็เอามาใช้ ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทำบุญทำทาน ให้ผู้อื่นมีความสุข ตนเองก็มีความสุขตาม อย่างนี้ก็เป็นประโยชน์ ถ้ารู้จักใช้สิ่งที่มีอยู่ ไม่ยึดไม่ติด เพราะรู้ว่าสักวันหนึ่งชีวิตของเราก็จะต้องหมดสิ้นไป เงินทองหามาได้มากน้อยเพียงไร ก็จะกลายเป็นสมบัติของผู้อื่นไป แต่ถ้าเอามาทำบุญทำทานก่อน ก็จะเป็นสมบัติของเรา เป็นบุญเป็นกุศลติดตัวกับใจเราไป เมื่อไปเกิดข้างหน้า ก็จะได้ไปเกิดดีกว่าเก่า เพราะบุญกุศลจะทำให้รวยกว่าเก่าดีกว่าเก่า เราจึงไม่ควรมองข้ามการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีอะไรก็อย่ายึดอย่าติด เตรียมตัวเตรียมใจไว้ ว่าสักวันหนึ่งจะต้องจากมันไป สิ่งไหนจำเป็นจะต้องเก็บไว้ก็เก็บไว้ เพื่อดูแลรักษาชีวิตของเรา ส่วนที่ไม่มีความจำเป็นก็อย่าเก็บเอาไว้ให้เป็นภาระทางด้านจิตใจ ให้เกิดความทุกข์ ทำให้เป็นคนใจแคบ ขาดความเมตตา ไม่มีความสุขกับทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ แต่ถ้าเอาใช้ให้เกิดประโยชน์ เราจะมีความสุข อย่างวันนี้เราเอาเงินทองไปซื้อข้าวซื้อของมาถวายพระ เราก็มีความสุข ความเย็นใจ ความปิติ ความภูมิใจ ถ้าไม่ได้ทำเราก็จะไม่มีความรู้สึกแบบนี้

จะมีแต่ความอยากได้เงินทองเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ อยากจะใช้เงินทองไปในทางที่ไม่ดีประโยชน์ เอาไปเที่ยว ไปซื้อของฟุ่มเฟือย แล้วก็ทำให้อยากจะได้เพิ่มขึ้นไปอีก เพราะ



ต้องไปเที่ยวอีก ต้องไปซื้อของฟุ่มเฟือย ใหม่อีก เทียบเท่าไพร่ซื้อมาเท่าไพร่ก็ไม่อึดไม่พอ  
จนเงินทองไม่พอใช้ก็ต้องดิ้นรนหาเงินหาทอง เพื่อมาเที่ยวเพื่อมาซื้อของฟุ่มเฟือยอีก  
ต่างกับการทำบุญ ทำได้มากเท่าไพร่แล้ว จิตใจจะมีความอึดมีความพอมากยิ่งขึ้นไป  
เท่านั้น ทำให้ไม่อยากจะได้อะไร อยู่เฉยๆอยู่ที่บ้านก็มีความสุข เป็นอานิสงส์จากการที่ได้  
ช่วยเหลือคนอื่น ให้อะไรให้เงินทองคนอื่น ทำให้จิตใจของเรามีความอึด ความสุข ความ  
พอ ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่อยากไปเที่ยว ไปซื้อของฟุ่มเฟือย เพราะรู้ว่าไม่มีประโยชน์กับ  
จิตใจ ไม่ได้ให้ความอึดความสุขกับจิตใจ จึงควรเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า  
ไม่มีอะไรเป็นของเราในโลกนี้ แม้กระทั่งร่างกายก็ไม่ใช่อะไรของเรา สักวันหนึ่งก็ต้องคืน  
เจ้าของเดิม คือดินน้ำลมไฟไป แล้วใจก็ต้องไปต่อ จะไปสุขไปทุกข์ ก็อยู่ที่บุญบาปที่ได้  
ได้ทำไว้ ถ้าทำบุญไว้ก็จะไปดี ไปสู่ความสุขความเจริญ ถ้าทำบาปไว้ก็จะไปไม่ดี ไปสู่  
ความทุกข์ความวุ่นวายใจ เรามีทางเลือกคือทำดีหรือทำไม่ดี ยึดติดหรือไม่ยึดติด ถ้าไม่  
ยึดไม่ติดเราก็จะสบาย เวลาต้องพลัดพรากจากอะไรไป ก็จะไม่ร้องไห้ร้องไห้ให้ ไม่เศร้า  
โศกเสียใจ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพราะเรารู้ว่าของต่างๆที่เรามีอยู่นี้ไม่ใช่ของเรา เรายืม  
เขามา สักวันหนึ่งเจ้าของก็ต้องมาทวงเอาคืนไป ไม่เห็นต้องมาร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศก  
เสียใจอะไร นี่คือประโยชน์ที่เราจะได้รับจากการมาวัด มาฟังเทศน์ฟังธรรมปฏิบัติธรรม  
จิตใจจะร่มเย็นเป็นสุข ท่ามกลางความวุ่นวาย ท่ามกลางเหตุการณ์ที่เลวร้ายต่างๆ จิตใจ  
จะผ่านไปได้อย่างราบรื่น อย่างสะดวก อย่างสบายเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลย จึง  
ขอให้ท่านทั้งหลายจงมีความเชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และนำไปปฏิบัติ  
ให้มากเท่าที่จะทำได้ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่  
เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๘๙

## ศาสนาไม่ได้สอนให้ขอ

๒๘ มกราคม ๒๕๕๐

วันนี้เรามาวัดเพื่อมาประกอบคุณงามความดี สร้างความร่มเย็นเป็นสุข ความ  
เจริญก้าวหน้า กำจัดความทุกข์ กำจัดภัยอันตรายทั้งหลาย ไม่ให้เข้ามาเหยียบย่ำทำลาย  
ชีวิตจิตใจของเรา เพราะเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** เชื่อ  
ว่าความดีความชั่วเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเรา เราจะดีจะชั่วอยู่ที่ตัวเรา ไม่มีใคร  
สามารถมาเสกมาเป่าให้เราดีให้เราชั่วได้ ถ้าสามารถเสกเป่าได้แล้ว ไม่มีใครจะมี  
ความสามารถเท่ากับพระพุทธเจ้า พระองค์จะเสกให้พวกเราได้กลายเป็นพระอรหันต์กัน  
ไปหมดเลย จะได้ไม่ต้องมาทุกข์กับการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การเวียนว่ายตาย  
เกิดในภพน้อยภพใหญ่ เพราะไม่เป็นสิ่งที่ดีเลย เกิดแต่ละครั้งก็ต้องมาเจอกับความทุกข์  
เจอกับเรื่องราวต่างๆที่ไม่ปรารถนา ถ้าพระพุทธเจ้ามีอำนาจเหนือหลักกรรมแล้ว  
พระองค์ก็จะเสกเป่าให้พวกเราได้บรรลุถึงพระนิพพานกัน โดยไม่ต้องทำอะไรเลย แต่  
เนื่องจากหลักกรรมอยู่เหนือความสามารถของทุกคน ไม่ว่าจะเป่าพระอรหันต์อย่างไร  
พระพุทธเจ้าพระอรหันต์สาวกทั้งหลายก็ดี หรือปุถุชนธรรมดาอย่างพวกเราทั้งหลายก็ดี  
จึงไม่มีใครสามารถไปห้ามหลักกรรม คือเหตุและผลได้ เหตุก็คือการกระทำทางกาย ทาง  
วาจา และทางใจ ที่พวกเราทำกันอยู่ทุกวันนี้ แล้วก็ส่งผลตามมา คือความสุข  
ความเจริญ ความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ไม่มีใครล้มล้างได้ จะต้องอยู่ภายใต้กฎแห่ง  
กรรมนี้ด้วยกันทุกคน ทางเดียวที่พระพุทธเจ้าจะช่วยเหลือพวกเรา ให้สุขให้เจริญได้ ก็  
คือสั่งสอนให้รู้ว่าเหตุที่จะทำให้เกิดความสุขความเจริญนั้นเป็นอย่างไร เหตุที่จะนำมาซึ่ง  
ความทุกข์ความเสื่อมเสียนั้นเป็นอย่างไร

เมื่อรู้แล้วเราจะทำได้ทำแต่เหตุที่ดี ที่จะนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้า ความร่มเย็นเป็นสุข  
แล้วก็ละเว้นเหตุที่จะสร้างความทุกข์ สร้างความเสื่อมเสียให้กับเรา มีอยู่เท่านี้ที่

พระพุทธเจ้าจะช่วยให้เราได้ คือสอนเรา ชี้บอกทางสู่ความดี ความประเสริฐเลิศโลก แต่ไม่สามารถจุดดึงลากเราไปได้ หรือเสกเป่าให้เราได้ เราเท่านั้นที่จะต้องเป็นผู้เดินไปเอง ด้วยการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ถ้าไม่ทำก็จะมีทางที่เราจะดีได้ จะเจริญได้เลย ต่อให้จุดธูปเทียนบูชากราบไหว้พระพุทธรูป อธิษฐานขอสิ่งต่างๆ มากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็จะไม่สัมฤทธิ์ผล เพราะ**ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้ขอ** เพราะขอกันไม่ได้ ความสุขความเจริญขอกันไม่ได้ ความไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายใจก็ขอกันไม่ได้ ต้องทำกันเอง ไม่ยากเย็นอะไรถ้ารู้จักวิธี ทุกวันนี้ที่เราไม่ค่อยได้พบกับความสุขและความเจริญเท่าที่ควร และยังคงอยู่ภายใต้อำนาจของความทุกข์ของความวุ่นวายใจอยู่ ก็เพราะไม่มีความรู้ ไม่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงพอ หรือได้ฟังแล้วแต่ยังไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้ เพราะมีสิ่งคอยจุดลาก ให้ไปทำตรงกันข้ามกับที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติ เช่นไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้ง ๕ คือ ๑. เสพสุรายาเมา ๒. เล่นการพนัน ๓. เที่ยวกลางคืน ๔. คบคนชั่วเป็นมิตร ๕. เกียจคร้าน ถ้ามีอยู่ในผู้ใดแล้วก็จะนำไปสู่ความเสื่อมความหายนะ เพราะไม่ได้ส่งเสริมคุณงามความดีความสุขและความเจริญ ผู้ที่ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้แล้วชีวิตมีแต่จะบักหัวลงต่ำ ดิ่งลงไปสู่อบาย ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องไปทำผิดศีลผิดธรรม

เพราะไม่สร้างรายได้มีแต่สร้างรายจ่าย เวลาเสพสุรายาเมาก็ต้องเสียเงินเสียทอง เสียเวลาทำมาหากิน แล้วจะไปเอาเงินทองมาจากที่ไหน เมื่อเสพสุรายาเมาจนเงินทองหมดไปแล้ว ก็ยังเลิกดื่มไม่ได้ เพราะติดเป็นนิสัยไปแล้ว วันไหนไม่ได้เสพก็จะเกิดอาการทรมานทรมาย ต้องดิ้นรนหาเมามาดื่มให้ได้ เมื่อไม่มีเงินซื้อก็ต้องไปลักขโมย เรื่องของอบายมุขต่างๆ เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ไม่สร้างรายได้สำหรับใช้กับสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ คนเราทุกคนเกิดมาต้องมีปัจจัย ๔ เป็นเครื่องอยู่เครื่องอาศัย ถ้าไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มีอาหารรับประทาน ไม่มีเสื้อผ้าใส่ ไม่มียารักษาโรค ก็จะลำบากลำบาก และอาจจะถึงแก่กรรมไปได้ จึงต้องมีรายได้มาจุนเจือ ก็ต้องมีความขยันหมั่นเพียร ในเบื้องต้นก็ขยันศึกษาหาวิชาความรู้ต่างๆ เป็นเด็กก็ขยันไปโรงเรียนไปเรียนหนังสือ ไปหาความรู้ เรียนให้มากๆ เรียนให้สูง ๆ เพราะยิ่งเรียนได้มากเรียนได้สูงเท่าไร เวลาออกมาทำมาหากินหางานหาการ ก็จะได้รายได้ดี ได้งานที่สบาย ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อย ไม่ต้องใช้กำลังกาย

ใช้แต่สติปัญญาความรู้ที่ได้เรียนมา จะได้มีรายได้มาก เพื่อเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ ส่วนหนึ่งก็เอามาดูแลรักษาร่างกาย ซื้ออาหารรับประทาน ซื้อเสื้อผ้าใส่ ซื้อยารักษาโรค ยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซื้อบ้านพักไว้อยู่อาศัย แต่ต้องรู้จักประมาณ ไม่ควรใช้เกินฐานะ เกิน ความจำเป็น เพราะจะเป็นความฟุ่มเฟือย ที่จะชูดรีดเงินทองที่หามาด้วยความ ยากลำบาก ให้หมดไปได้อย่างรวดเร็ว แล้วก็จะชูดลากให้ไปทำในสิ่งที่เสียหายต่อไป เวลาใช้เงินใช้ทองจึงต้องรู้จักประมาณ

ไม่ควรใช้เกินรายได้ ที่นอกจากใช้กับปัจจัย ๔ แล้ว ควรแบ่งไว้อีก ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งก็ เก็บไว้เผื่อวันข้างหน้า เวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยไม่สามารถทำมาหากินหารรายได้ได้ ก็ต้อง อาศัยเงินส่วนนี้ไว้ดูแล อีกส่วนหนึ่งก็เอาไว้ทำบุญทำประโยชน์ เพราะชีวิตของเราไม่ได้ จบเพียงแค่ชาตินี้เท่านั้น ยังต้องดำเนินต่อไปอีก หลังจากที่เรตายไปแล้ว ใจของเรา ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ก็จะต้องไปเกิดใหม่ ไปเกิดสูงเกิดต่ำก็อยู่ที่การกระทำของเราใน ปัจจุบันนี้ ทำบาปหรือทำบุญ ถ้าทำบาปก็ต้องไปเกิดที่ต่ำ ถ้าทำบุญเราก็ไปเกิดที่สูง มี ฐานะที่ดีกว่าเดิม มีรูปร่างหน้าตาสวยงามกว่าเดิม มีเงินทองมากมายกว่าเดิม มี สติปัญญาฉลาดรู้มากกว่าเดิม เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาหลังจากที่เราตายไปแล้ว ถ้า อยากรจะมีทรัพย์ มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ก็ต้องทำบุญให้ทาน มีเงินทองอย่าหวงอย่าเก็บ ไว้ อย่าเอาไปใช้กับของที่ไม่เกิดประโยชน์ เช่นเอาไปดื่มสุรารายาเมา เล่นการพนัน เที่ยว กลางคืน ไม่เกิดประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในปัจจุบันก็จะดูทรัพย์สมบัติ เงินทองที่มีอยู่ให้หดหายไป แล้วก็ต้องไปทำบาปทำกรรมต่อไป ในอนาคตก็จะมี ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง รูปร่างหน้าตาที่สวยงามกว่าเดิม รอเราอยู่ข้างหน้า แต่ถ้า เอาเงินส่วนที่เก็บไว้เพื่อทำบุญมาช่วยเหลือผู้อื่น มาสงเคราะห์ผู้อื่น ก็เหมือนกับเอาเงิน ไปฝากในธนาคารบุญ ที่เราจะเบิกได้ในภพหน้าชาติหน้า พอไปเกิดในภพหน้าชาติหน้า ก็ จะมีเงินมีทองรอเราอยู่ ไปเกิดบนกองเงินกองทอง มีรูปร่างหน้าตาสวยงามกว่าเดิม

ไม่ว่าจะให้ด้วยเงินด้วยทองก็ดี ให้กำลังจิตกำลังใจก็ดี ให้ธรรมะเพื่อให้หลุดพ้นจาก ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจก็ดี ให้วิชาความรู้ก็ดี เป็นการให้ทั้งสิ้นเรียกว่าทาน แปลว่าให้ ไม่ได้หมายความว่าเวลาให้กับขรราวาสจะเป็นทาน ให้กับพระจะเป็นบุญ จะ

ให้กับพระหรือให้กับฆราวาสก็เป็นทานเหมือนกัน บุญคือผลที่เกิดจากการให้ เมื่อให้แล้วผลที่จะเกิดขึ้นก็คือบุญ คือความสุขใจ ไม่ว่าจะให้กับพระก็ดี ให้กับฆราวาสก็ดี ก็เป็นบุญเหมือนกัน ประโยชน์อาจจะมีมากน้อยต่างกันไป ให้กับฆราวาสกับให้กับพระ ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นตามมาไม่เท่ากัน ให้กับคนไม่ดีประโยชน์จะน้อยกว่าให้กับคนดี เพราะคนดียอมทำประโยชน์มากกว่าคนไม่ดีนั่นเอง คนไม่ดีนอกจากไม่ทำประโยชน์แล้วยังสร้างความวุ่นวายให้กับผู้อื่นอีก เช่นคนเสพสุรายาเมากับคนไม่เสพสุรายาเมา ถ้าให้เงินไป คนหนึ่งก็จะซื้อสุราดื่ม แล้วก็เกิดอาการเมึนเมา แล้วก็ออกไปอาละวาด สร้างความเดือดร้อนให้กับชาวบ้าน ให้กับคนที่ไม่ดื่ม ที่มีความขยัน ชอบทำงานทำการ ทำความสะอาด ก็จะไปทำประโยชน์ เห็นสถานที่ใดสกปรกก็จะทำความสะอาด ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ถ้าเป็นคนรักความสะอาด ชอบทำความสะอาด ก็จะทำความสะอาดอยู่เรื่อยๆ นี่คือการแตกต่างระหว่างการให้คนดีกับคนไม่ดี นอกจากเป็นบุญแล้วยังมีประโยชน์หรือมีโทษตามมาด้วย ช่วยคนไม่ดีก็ช่วยให้เขาไปสร้างความวุ่นวาย สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เช่นช่วยโจรผู้ร้ายเป็นต้น ช่วยไม่ให้ถูกตำรวจจับ พอเปลอเขาก็อาจจะฆ่าเราได้อีก เหมือนกับช่วยงูพิษ ถ้าไม่ระมัดระวังก็จะกัดเราได้อีก การให้หรือการช่วยเหลือผู้อื่นจึงมีผลแตกต่างกัน ถ้าช่วยคนดีประโยชน์สุขก็จะเกิดตามมา

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า ถ้าช่วยคนธรรมดาจะได้ประโยชน์ ๑ เท่า ช่วยพระภิกษุจะได้ประโยชน์สิบเท่า ช่วยพระอริยเจ้าคือพระโสดาบันจะได้ร้อยเท่า พระสกิทาคามีได้พันเท่า พระอนาคามีได้หมื่นเท่า พระอรหันต์ได้แสนเท่า พระปัจเจกพุทธเจ้าก็ได้ล้านเท่า พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้เป็นพันล้านเท่า นี่คือการแตกต่างของมนุษยความสามารถที่จะทำประโยชน์ให้กับโลกได้ ไม่มีใครจะทำประโยชน์ได้มากเท่ากับพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้โดยชอบด้วยตนเอง แล้วประกาศพระธรรมคำสอนให้กับสัตว์โลก เช่นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าที่เรากราบไหว้กันอยู่นี้ หลังจากที่ได้ตรัสรู้ธรรมแล้วก็ได้เก็บธรรมไว้เฉยๆ ถ้าเก็บไว้เฉยๆก็จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงมีอยู่ ๒ ชนิดด้วยกันคือ ๑. พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า และ ๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า ที่หลังจากตรัสรู้ธรรมแล้วก็ไม่ประกาศสอนผู้อื่น ไม่สอนเรื่องมรรคผลนิพพาน เรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกสวรรค์ ไม่สอนเรื่องเวียนว่ายตายเกิด ทรงอยู่

เฉยๆเฉยๆ ไม่ทราบเป็นเพราะอะไร อาจจะเป็นเพราะคนที่ฟังไม่มีความสามารถที่จะเข้าถึงได้ก็ได้ เพราะอยู่ในยุคมีด ที่มีแต่ความมืดบอดมีแต่ความหลงใหล กับการแสวงหาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แสวงหาลาภยศสรรเสริญ คนเหล่านี้จะไม่สนใจเรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกสวรรค์ เมื่อเป็นเช่นนั้นพระปัจเจกพุทธเจ้าก็เห็นว่าสอนไปก็ไร้ประโยชน์ เสียเวลาเปล่าไม่สั่งไม่สอน

พระพุทธเจ้าของเราหลังจากที่ทรงตรัสรู้ใหม่ๆ ก็มีความรู้สึกอย่างนั้นเหมือนกัน ว่าสิ่งที่ได้ทรงตรัสรู้นั้น เป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับมนุษย์ทั่วไปจะชื่นชมยินดีได้ จะไม่สามารถปฏิบัติตามได้ เพราะสอนตรงกันข้ามกับความอยาก ความปรารถนาของมนุษย์ เพราะมนุษย์ทุกคนมีความอยากจะร่ำรวย มีตำแหน่งมีฐานะสูงๆ มีบริษัทบริวาร มีคนสรรเสริญเยินยอยกย่อง นับถือเคารพบูชาทั้งนั้น ไม่มีใครอยากจะทำจนต่ำต้อย ไม่มีความสามารถหาความสุขจากสิ่งต่างๆในโลกนี้ได้ เช่นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ที่ผ่านมาจากตาหูจมูกลิ้นกายแล้วเข้าไปสู่ใจ เป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนปรารถนาทั้งนั้น กลับทรงสั่งสอนไม่ให้แสวงหาสิ่งเหล่านี้ ให้แสวงหาความดีงาม ด้วยการเสียสละ มีเงินมีทองแทนที่จะเอาไปซื้อข้าวซื้อของมาใช้มากิน มาให้มีความสุขกับตน ก็ให้เอาไปแจกจ่ายไปสงเคราะห์ ไปช่วยเหลือผู้อื่น ก็จะเป็นสิ่งที่ยากสำหรับคนทั่วไปจะทำได้ ในเบื้องต้นจึงทรงมีความรู้สึกท้อแท้ไม่อยากจะสั่งสอน แต่หลังจากนั้นไม่นานท้าวมหาพรหมก็ได้มาอาราธนาขอให้พระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตาต่อสัตว์โลก ขอให้พิจารณาว่าสัตว์โลกก็มีอยู่หลายระดับด้วยกัน เป็นเหมือนกับบัว ๔ เหล่า พวกที่เป็นคนดีมากๆก็มี ดีปานกลางก็มี ดีน้อยก็มี และไม่ดีก็มี ก็แบ่งเป็น ๔ พวกด้วยกัน จึงอยากให้ทรงช่วยเหลือคนดี คนที่ชอบทำบุญทำทาน รักษาศีล ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เมื่อเป็นดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงถอดพระทัย แต่ทรงตัดสินพระทัยที่จะประกาศสอนพระศาสนาให้กับสัตว์โลก

ในเบื้องต้นทรงมุ่งไปสอนพวกที่เก่งที่สุดที่สุดก่อน คือพวกนักบวชทั้งหลาย เช่นพระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่เป็นนักบวช ที่เคยติดตามพระพุทธเจ้า หลังจากนั้นก็สั่งสอนนักบวชในลัทธิอื่นๆ ก็ปรากฏมีผู้สามารถนำเอาไปปฏิบัติ และบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เป็นจำนวน

มากหลังจากนั้นก็ช่วยเหลือพระพุทธเจ้า ในการเผยแผ่พระธรรมคำสอนมาอยู่เรื่อยๆ จนถึงปัจจุบันนี้ พระพุทธศาสนาจึงอยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้ เพราะความสามารถของพระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ถ้าทรงตัดสินพระทัยไม่ประกาศพระศาสนาแล้ว ก็จะไม่มีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ในโลกในขณะนี้เลย นี่ก็คือความสามารถของคนๆเดียว ที่สามารถช่วยเหลือสัตว์โลกให้พ้นทุกข์ได้ เป็นจำนวนมากมายก่ายกอง ดังนั้นการที่เราเลือกทำบุญกับบุคคล จึงเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ไม่เสียหายตรงไหน เพราะต้องเล็งถึงประโยชน์สุขที่จะเกิดขึ้นตามมา แต่ก็ไม่ได้อันตรายอะไร ถ้าเดือดร้อนจริงๆ เช่นไม่มีอาหารรับประทาน ไม่มียารักษาโรคยามเจ็บไข้ได้ป่วย ถึงแม้จะเป็นคนไม่ดีหรือเป็นคนเลวก็ตาม ก็ต้องให้ความช่วยเหลือ เพราะเป็นหลักของมนุษยธรรม เช่นเวลา ตำรวจไปจับผู้ร้าย แล้วเกิดการต่อสู้กันจนผู้ร้ายบาดเจ็บ ตำรวจก็ต้องเอาไปรักษาที่โรงพยาบาลก่อนให้หายดี แล้วจึงค่อยจับไปลงโทษต่อไป การช่วยเหลือกันในเรื่องที่เป็นเรื่องจำเป็น คือเรื่องปัจจัย ๔ นี้ ไม่ว่าจะเป็นคนดีหรือไม่ดีหรือแม้แต่เดรัจฉาน ก็ต้องช่วยเหลือกัน เวลาเห็นสุนัขไม่มีอาหารรับประทาน มาขออาศัยอยู่ ก็ไม่ควรขับไล่ไล่ส่ง พอละเลียงได้ก็เลี้ยงไปปล่อยให้อยู่อาศัยไป อย่างนี้ก็บุญเป็นกุศลเหมือนกัน

บุญคือความสุขใจ แต่ประโยชน์ที่จะได้จากสุนัขก็อาจจะไม่มากเท่ากับมนุษย์ แต่สุนัขบางตัวก็ยังดีกว่ามนุษย์บางคน สุนัขยังช่วยเหย้ายังช่วยเฝ้าบ้านให้ แต่คนบางคนแทนที่จะเฝ้าบ้านให้ กลับขนข้าวของออกไปจากบ้านช่องจนหมดก็มี เพราะฉะนั้นเวลาจะช่วยเหลือใคร สงเคราะห์ใคร ก็ต้องรู้จักเลือก เลือกคนดีที่จะทำคุณทำประโยชน์ให้กับเรา ให้กับสังคม ให้กับตัวเอง ถ้าไปช่วยคนไม่ดี ก็จะช่วยให้เขาสร้างปัญหา สร้างความวุ่นวาย สร้างความเดือดร้อนให้กับเรา ให้กับผู้อื่น ให้กับตัวเอง นี่ก็คือความหมายของการให้ทาน ให้แล้วก็เป็นบุญ คือจิตใจมีความสุข ไม่ว่าจะให้ใครก็ตาม ได้บุญเท่ากัน มีความสุขใจเหมือนกัน ให้สุนัขก็มีความสุข ให้มนุษย์ก็มีความสุข ให้พระก็มีความสุข เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ เป็นอาหารของจิตใจ ทำให้มีความอึดเอิบใจ มีความภูมิใจ ความสุขคือบุญนี้เหมือนกัน ไม่ว่าจะทำกับใคร แต่อาจจะมากหรือน้อยต่างกัน อยู่ที่ความบริสุทธิ์ใจ ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ คือไม่หวังผลตอบแทนจากผู้รับเลย ก็จะได้ความสุข ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ได้เต็มที่ ถ้าอยากให้ผู้รับทำ

อะไรตอบแทน เช่นให้ยกมือไหว้ ให้ขบใจ ให้ทำอะไรสักอย่าง ถ้าไม่ทำตามที่ต้องการ ก็จะไม่สุจริตใจ จะเสียใจแทน อย่างนี้ไม่เป็นการทำบุญ เพราะการทำบุญต้องไม่หวังผลตอบแทนจากผู้รับเลย เช่นการทำบุญปิดทองหลังพระเป็นต้น ไม่ต้องให้ผู้อื่นรู้ว่าได้ทำบุญ ได้ถวายเงิน ได้สร้างกุฏิ ได้สร้างแท็งค์น้ำ ไม่ต้องเขียนชื่อประกาศให้ผู้อื่นรู้ เพราะถ้าอยาก让别人รู้ก็แสดงว่าไม่บริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ถ้าชื่อที่เขียนไว้เกิดจางหายไป เวลาเราเห็นก็จะไม่สุจริตใจ ก็ต้องเขียนขึ้นมาใหม่อีก

แต่ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่สนใจว่าใครจะรู้หรือไม่ก็ตาม จะมีความสุขทุกครั้งที่คิดถึงหรือมองเห็นสิ่งที่ได้ทำไว้ เช่นเคยสร้างกุฏิไว้เวลาผ่านมามองเห็นกุฏินั้น ก็จะมีมีความสุข คนอื่นจะไม่รู้ก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร เพราะเรารู้อยู่แก่ใจว่าเราได้ทำความดีไว้ นี่คือการหมายของการทำบุญให้ทาน **ทาน**เป็นการกระทำ เป็นเหตุ **บุญ**เป็นผลที่จะเกิดขึ้นในจิตใจ ส่วนประโยชน์เป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากบุคคลที่เราได้ช่วยเหลือ ช่วยคนดีเขาก็จะไปทำความดีต่อ สร้างประโยชน์ ความร่มเย็นเป็นสุขให้เกิดขึ้นในสังคม ที่จะย้อนกลับมาหาเราอีกทีหนึ่ง ถ้าช่วยคนไม่ดีเขาก็จะไปสร้างความเดือดร้อนวุ่นวายให้กับสังคม ที่จะย้อนกลับมาหาเราอีกทีหนึ่ง นี่คือการของการทำบุญกับบุคคลที่มีความแตกต่างกัน เป็นสิ่งที่เราควรทำกันอยู่เสมอ เพราะจะทำให้จิตใจของเรามีความร่มเย็นเป็นสุข เจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง เมื่อตายไปแล้วจะได้มีสิ่งที่ดีงามรอเราอยู่ มีเงินทอง มีรูปร่างหน้าตาสวยงามกว่าเดิม ถ้าอยากจะเป็นมนุษย์ ก็ต้องทำบุญอีกระดับหนึ่งคือรักษาศีล ๕ เพราะถ้าให้ทานอย่างเดียวแต่ไม่รักษาศีล ๕ เวลาไปเกิดใหม่ ถึงแม้จะได้เกิดบนกองเงินกองทอง มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม แต่จะไม่ได้ร่างของมนุษย์ เช่นไปเกิดเป็นสุนัขที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีคนมีเงินมีทองซื้อเอาไปเลี้ยง ให้อยู่อย่างสุขสบาย อยู่อย่างลูกเศรษฐี แต่ไม่ได้เป็นมนุษย์เพราะไม่ได้รักษาศีล ๕ จึงต้องไปเกิดเป็นสุนัข ถ้าอยากจะเป็นลูกของมนุษย์ เป็นลูกของเศรษฐี มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ก็ต้องรักษาศีล ๕ ไปด้วย ต้องละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา เพราะศีลเป็นเหตุที่จะพาให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหมตามลำดับต่อไป



ถ้าอยากจะเป็นเทพก็ต้องทำบุญให้ทานให้มากๆ ต้องมีพิธีโศตตัมปะ ความละอายและ กลัวบาป ถ้าไหว้พระสวดมนต์ ทำจิตใจให้สงบ นั่งสมาธิด้วย ก็จะได้ไปเกิดเป็นพรหม ถ้าอยากจะเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็ต้องเจริญปัญญาด้วย นั่งสมาธิก็คือทำจิตใจให้สงบ ด้วยการสวดมนต์ไปเรื่อยๆ ไม่ให้ คิดเรื่องอะไร ให้อยู่กับบทสวดมนต์ หรือจะบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆก็ได้ อย่าไปคิด อะไร ให้อยู่กับพุทโธๆไป จนจิตสงบตัวลงรวมเป็นหนึ่ง ก็จะมีความสุขเย็นสบาย ความคิดต่างๆจะหายไปชั่วคราว ในขณะที่นั้นเหมือนกับไม่มีอะไรอยู่ในโลกนี้เลย มีแต่จิต อยู่ตามลำพัง ไม่วุ่นวายกังวลกับเรื่องราวต่างๆ พอถอนออกมาก็ต้องเจริญปัญญา ปลง อนิจจังทุกขังอนัตตา พิเคราะห์ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรอยู่ไปตลอด ไม่ว่าจะเป็ร่างกายของเราก็ดี ของผู้อื่นก็ ดี เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ถ้าพิจารณาปลงอยู่เรื่อยๆ แล้ว จะไม่ยึดไม่ติด จะปล่อยวาง เวลาเกิดการพลัดพรากจากกัน ก็จะไม่เสียอกเสียใจ ไม่เศร้าโศก กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะใจไม่ยึดไม่ติด ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว ทำให้ไม่หวาดผวาเศร้าโศกเสียใจ แต่ถ้าไม่รู้จักรับปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่คอยเตือนตน อยู่เรื่อยๆ ว่าสักวันหนึ่งสิ่งที่เรารักก็ต้องจากเราไป คนที่เรารักก็ต้องจากเราไป หรือเราก็ ต้องจากเขาไปเป็นธรรมดา ไม่ช้าก็เร็ว เมื่อทำความเข้าใจแล้วจะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ เพราะใจไม่ได้เป็นอะไร ไม่ได้มีอะไรเลย เป็นเพียงผู้ครอบครองชั่วคราวเวลาหนึ่งเท่านั้นเอง

ร่างกายกับใจก็เป็นคนละส่วนกัน เหมือนกับรถยนต์กับคนขับ เวลารถพังไป คนขับ ไม่ได้พังไปกับรถ คนขับก็ไปหารถคันใหม่ได้ ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น เวลาร่างกาย แตกดับไป ใจก็ไปหาร่างใหม่ เวลาภรรยาหรือสามีตายจากไป เราก็ไปหาภรรยาใหม่หา สามีใหม่ได้ เวลาลูกตายไป ก็มีลูกใหม่ได้ จึงไม่ต้องไปตื่นตื่นหวาดกลัว ถ้าปลงอนิจจัง ทุกขังอนัตตาอยู่เรื่อยๆ สอนใจอยู่เรื่อยๆแล้ว ก็จะไม่ยึดไม่ติด จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่กังวลหวาดกลัวกับเหตุการณ์ต่างๆ ก็จะบรรลुเป็นพระโสดาบันบ้าง พระสกิทาคามีบ้าง พระอนาคามีบ้าง พระอรหันต์บ้าง ขึ้นอยู่ว่าจะปลงได้มากน้อยเพียงไร จะตัดได้มากน้อย เพียงไร ถ้าตัดได้หมดก็จะบรรลुเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

เป็นผลที่เกิดจากการบำเพ็ญ จากการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่สามารถเสกเป่าให้เราเป็นได้ แต่พวกเราสามารถเสกเป่าให้เราเป็นได้ ด้วยการปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า เริ่มตั้งแต่การทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา นั่งสมาธิ ไหว้ พระสวดมนต์ เจริญปัญญา ปลงอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่เรื่อยๆ รับรองได้ว่าความสุข และความเจริญจะเป็นผลที่ตามมาอย่างแน่นอน จึงขอฝากเรื่องของการประพฤติปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอน อย่างสม่ำเสมอ อย่างมั่นใจ ไม่ท้อแท้ ไม่หยุดยั้ง ให้ท่านนำไป ปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้ เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๙๐

## ความจริงที่ประเสริฐ

๓ กุณฑลพจน์ ๒๕๕๐

คนเราจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข ก็ต้องมีปัญญาความรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งต่างจากความรู้ทางโลก ที่ถึงแม้จะมีมากน้อยเพียงไร ก็ไม่สามารถดับความทุกข์ใจได้ ต่างกับความรู้ทางพระพุทธศาสนา ความรู้ทางธรรม ที่ดับความทุกข์ใจได้ เพราะผู้สอนคือพระบรมศาสดาพระพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสสั่งสอนความจริงเกี่ยวกับความสุขและความทุกข์ คือพระ**อริยสัจ ๔** ความจริงที่ประเสริฐ ๔ ประการ เป็นความจริงที่ตายตัว ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลตามเวลา เป็นจริงในสมัยพระพุทธเจ้า ก็จะเป็นจริงในสมัยนี้ เป็นจริงกับทุกสัตว์ทุกบุคคล ไม่ว่าจะ เป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก ก็อยู่ภายใต้กฎความจริงนี้ด้วยกันทั้งหมด ความจริงทั้ง ๔ ประการนี้มีสองส่วนด้วยกัน แบ่งเป็นฝ่ายผูกและฝ่ายแก้ ฝ่ายผูกก็มีอยู่สองคือ **ทุกข์และสมุทัย** ฝ่ายแก้ก็มีอยู่สองคือ **นิโรธและมรรค** สมุทัยเป็นต้นเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากความหลงยึดติดในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเราเป็นของเรา เมื่อมีความหลงก็จะมี **อุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่น มี**ตัณหา**ความอยาก ซึ่งเป็นสมุทัย เป็นต้นเหตุของความทุกข์ อยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ อยากจะเป็นอย่างนั้นอยากจะเป็นอย่างนี้ พอเกิดความอยากใจก็ไม่สงบ เมื่อได้มาก็ดีใจแล้วก็อยากมีเพิ่มขึ้นไปอีก ถ้าไม่ได้ก็เสียอกเสียใจ ซึ่งเป็นความทุกข์ทั้งนั้น เวลาไม่ได้ก็เสียใจ เวลาได้มาก็ดีใจ อยากจะได้แล้วก็ต้องไปหาอีก ถ้าหาไม่ได้ก็ทุกข์อีก ถ้าหาได้ก็ดีใจก็หาอีก ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นสังขารธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เห็น เห็นทั้งเหตุที่ก่อทุกข์และวิธีดับทุกข์ เห็นทั้งฝ่ายผูกและฝ่ายแก้ ฝ่ายผูกก็คือสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ คือตัณหาความอยากทั้ง ๓ ได้แก่ ๑. **กามตัณหา**ความอยากในกาม ๒. **ภวตัณหา**ความอยากมีอยากเป็น ๓. **วิภวตัณหา**ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น

เมื่อมีความอยากเหล่านี้ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ใจอยู่นิ่งเฉยไม่ได้ ต้องดิ้นรนกวัดแกว่งไปตามความอยาก นี่คือฝ่ายผู้ที่สร้างความทุกข์ให้กับจิตใจ ฝ่ายแก้เรียกว่านิโรธและมรรค มรรคเป็นผู้ดำเนินการ ผลของมรรคก็คือนิโรธความดับของทุกข์ ที่มีปรากฏอยู่เรื่อยๆภายในใจของเรา เดี่ยวทุกข์เดี่ยวสุข พอทุกข์ปรากฏขึ้นมาเดี๋ยวก็หายไป ส่วนใหญ่ไม่ได้หายไปเพราะมรรค แต่หายไปเพราะได้สมความปรารถนา แต่จะไม่หายไปนาน เดี่ยวก็จะกลับมาอีก เพราะเวลาได้แล้วก็เกิดความดีใจ อยากจะได้อีก ก็ต้องทุกข์อีก หรืออยากได้แล้วไม่ได้ก็เกิดความทุกข์อีก แล้วก็ทนทุกข์ไปจนกว่าจะหมดแรงหายไปเอง แล้วก็ไปอยากใหม่อีก ก็ทุกข์ซ้ำซากอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าใช้มรรคเป็นเครื่องดับทุกข์แล้ว ทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นอีก เช่นถ้าเห็นว่าความอยากสูญบุหรีเป็นความทุกข์ ทำให้อยู่เฉยๆไม่ได้ เวลาอยากสูญจะรู้สึกอึดอัดใจหงุดหงิดใจ ก็ต้องไปหามาสูญ พอสูญได้มวนหนึ่ง ความอึดอัดใจหงุดหงิดใจ ก็สงบตัวไประยะหนึ่ง แล้วเดี่ยวความอยากก็ฟื้นกลับมาใหม่ ก็ต้องหงุดหงิดใจอีก ต้องสูญอีก ก็จะเป็นวงจรอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าใช้มรรคคือสติปัญญา พิจารณาเห็นว่า เป็นวงจรอุบาทว์ ไม่ได้ให้ความสุข ไม่ได้กำจัดความทุกข์ ก็ต้องแก้ด้วยการละสมุทัย คือความอยากที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ถ้าละความอยากได้ ก็จะไม่ทุกข์ ทุกครั้งที่อยากจะสูญบุหรี ก็ฝืน ก็อด ก็ทนไว้ปล่อยให้หงุดหงิดใจไปสักระยะหนึ่ง พอผ่านไปแล้วความอยากก็จะเบาบางไปเรื่อยๆ จนหายไปหมด เวลาเห็นบุหรีก็จะรู้สึกเฉยๆ เพราะเห็นโทษและได้ฝืนความอยากสูญแล้ว เห็นว่าเป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข ก็จะสามารถดับความอยากบุหรีได้อย่างถาวร นี่คือวิธีดับทุกข์ด้วยมรรค

มรรคมีสติปัญญาเป็นหัวหอก สนับสนุนด้วยสมาธิ ด้วยศีล ด้วยทาน ถ้าทำบุญทำทาน รักษาศีลแล้วก็นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบให้หนึ่งได้ เวลาเห็นอะไรเป็นโทษ เช่นเห็นการสูญบุหรีเป็นโทษ ก็จะหยุดสูญได้ แต่ที่ยังหยุดสูญไม่ได้ ใหม่ๆที่รู้ว่าเป็นโทษ เพราะใจไม่มีกำลัง ไม่มีสมาธิ เราจึงต้องฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบให้หนึ่ง ไม่ให้คิดอะไรให้ได้ ให้หนึ่งอยู่เฉยๆได้นานๆ ส่วนใหญ่จะอยู่เฉยๆไม่ได้กัน ให้นั่งนิ่งๆสักห้านาทีก็รู้สึกอึดอัดใจแล้ว ต้องหาสิ่งนั้นสิ่งนั้นมาทำ ให้นั่งเฉยๆไม่ให้คิดอะไร ไม่ให้พูด ไม่ให้อ่าน ไม่ให้ดู ไม่ให้ฟังอะไร จะรู้สึกหงุดหงิดใจขึ้นมาทันที เพราะใจไม่เป็นสมาธิ ไม่ตั้งมั่น เมื่อไม่มี

สมาธิแล้ว จะหยุดการกระทำของใจก็หยุดยาก จะหยุดค้นหาความอยากก็หยุดยาก เพราะค้นหาความอยากก็เป็นการกระทำของใจ จึงต้องมีทั้งสองส่วนที่จะช่วยการกำจัดความอยากต่างๆ คือต้องมีปัญญาให้รู้ว่าการอยากนั้นเป็นโทษ เป็นทุกข์ไม่ได้เป็นสุข ไม่ได้เป็นคุณเป็นประโยชน์ อยากจะได้อะไรมากน้อยเพียงไร พอได้มาแล้วก็ไม่มี ความหมายอะไร ก็อยากจะได้อย่างอื่นอีกไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีความอึด ไม่มี ความพอ ถ้าเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นอย่างนี้ ก็ต้องหยุดมันให้ได้ จะหยุดได้ก็ต้องมี เครื่องมือที่จะช่วยหยุด คือปัญญาและสมาธินี้เอง เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี แต่ยังไม่เลิกไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังจะเลิก จึงต้องสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้น คือนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบให้หนึ่ง ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ

วิธีฝึกในเมืองต้นกับกรรมพุทฺธไป ถ้าไม่สามารถอยู่กับการกรรมพุทฺธได้ ก็สวดมนต์ไปภายในใจ ไม่ต้องออกเสียง นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง หลับตา แล้วก็สวดมนต์ไปภายในใจ สวดบทที่จำได้ จะสั้นหรือยาวก็ไม่สำคัญ บทไหนก็ได้ เพื่อใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สวดเข้าไปเรื่อยๆ เพื่อจะได้ไม่ไปคิดเรื่องต่างๆ ถ้าเผลอไปคิดก็ต้องดึงกลับมาที่บทสวดมนต์ สวดไปเรื่อยๆจนสงบสบาย หรืออยากหยุดสวดก็ลองหยุดดูว่าจะไปคิดเรื่องอะไรหรือเปล่า ถ้ายังคิดอยู่ก็กรรมพุทฺธไปต่อ เพื่อจะได้ไม่คิด เป้าหมายของการทำสมาธิก็คือทำจิตให้รวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ ที่จะเป็นเหมือนกับตกหลุมตักบ่อตกเหว เวลาจิตรวมลงจะวูบลงไป แล้วก็หนึ่งสงบ ไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆที่มาทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ จะตั้งอยู่ในความสงบ มีความสุข มีปีติ มีความอึด มีความพอ มีอุเบกขาความวางเฉย ถ้าสามารถทำจิตให้ไปถึงจุดนั้นได้แล้ว เวลาพิจารณาอะไร แล้วเห็นว่าเป็นโทษเป็นทุกข์ ไม่มีคุณ ไม่มีประโยชน์ ก็จะเลิกได้อย่างง่ายดาย เช่นเห็นการสูบบุหรี่มีแต่โทษไม่มีประโยชน์ ก็จะเลิกได้ เห็นการเสพสุรายาเมาเป็นโทษ ก็จะเลิกได้ เห็นการทำผิดศีลผิดธรรม ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุศฺปตมตเทจ ก็เลิกได้ จะตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ จะรู้ว่าสุขทุกข์เกิดจากการกระทำ ถ้าทำผิดศีลผิดธรรมก็จะนำมาซึ่งความทุกข์และความเสื่อมเสีย ก็จะไม่ทำอีกต่อไป นี่คือนิยามของ**พระโสดาบัน** เห็นหลักของกรรมอย่างชัดเจน เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สามารถหยุดการทำชั่วทำบาปได้ ก็จะบรรลุนิยามพระโสดาบัน ไม่

สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ เพราะเห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ปรากฏขึ้นมาในใจแล้ว เห็นความสุขที่แท้จริงว่าอยู่ในใจ ไม่ได้อยู่ที่ตรงไหน ไม่ได้อยู่ที่ภายนอก ไม่ได้อยู่กับคนใดคนหนึ่ง ไม่ได้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่อยู่ที่ความสงบของใจ อยู่ที่การละความอยากต่างๆ นี่คือพระอริยบุคคลขั้นแรก

เมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ กำจัดความอยากต่างๆที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ให้หมดไป เมื่อหมดไปแล้วจิตก็จะสะอาดบริสุทธิ์ กลายเป็น**พระอรหันต์**ขึ้นมา บรรลุถึง**พระนิพพาน** ไม่ต้องไปเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป เกิดขึ้นจากการเข้าใจ ในหลัก**สังขธรรม**ความจริง ๔ ประการคือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** นี้เอง ถ้ารู้ว่าทุกข์ใจเกิดจากความอยาก การดับทุกข์หรือความสุขในใจ ก็ต้องเกิดจากการดับความอยาก ด้วยการปฏิบัติธรรม ทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนาปัญญา พิจารณาให้เห็นว่าสิ่งต่างๆที่ใจไปหลงยึดติด ว่าเป็นเราเป็นของของเรา เป็นสุข จีรังถาวรนั้น ไม่ได้เป็นอย่างนั้น ความจริงแล้วมันไม่มีตัวไม่มีตน เป็นทุกข์ ไม่จีรังถาวร ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา มีอยู่ ลักวันหนึ่งก็ต้องหมดไป ไม่มีอะไรอยู่กับเราไปตลอด ไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่มีอะไรให้ความสุขกับเราไปตลอด พอสูญเสียไปแล้ว ก็ให้ความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้ามีปัญหาเราก็จะปล่อยวาง ละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในบุคคล ในสิ่งต่างๆ เพราะเห็นแล้วว่าไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ให้ความสุขอย่างแท้จริง ไม่ใช่สมบัติของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เวลาเขาเป็นอะไรไปก็จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับเรา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรอยู่คงเส้นคงวา อยู่กับเราไปตลอด ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ความสุขก็เปลี่ยน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความทุกข์ก็ตามมา แล้วก็ดับไป ความไม่ทุกข์ไม่สุขก็ตามมา สลับกันไปอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ถ้ายึดติดกับความสุข เวลาความสุขหมดไป ก็จะเสียอกเสียใจ ถ้าไม่ยึดไม่ติดกับความสุข เวลาความสุขหมดไป ก็จะไม่รู้สึกอะไร จะรู้สึกเฉยๆ

จะดับความทุกข์ได้ก็ต้องปล่อยวางเวทนาทั้งสาม ไม่ว่าจะมีความสุขหรือเป็นทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ ก็ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่อง เวลาความสุขมากก็ไม่ต้องยินดี ไม่ไปยึดไปติด ไม่ไปอยากให้อยู่ไปตลอด เวลาความทุกข์ปรากฏขึ้นมา ก็ไม่รังเกียจ ไม่ขับไล่ไล่ส่ง เต็มใจดับ

ไปเอง เหมือนกับความหนาวกับความร้อน มาแล้วเดี๋ยวก็ไป ไม่ต้องไปทำอะไร เพียงแต่ ดูแลรักษาใจและกายให้ดีไว้ก็พอ เวลาหนาวกายก็หาเสื้อผ้ามาห่ม ใจก็ทำให้เป็นอนุเบกขา ปล่อยวาง อย่าไปอยากให้ความหนาวหายไป เพราะจะอยากอย่างไรก็ไม่ทำให้หายไป ถ้าอยากให้หนาวต่อไปก็ทำไม่ได้เช่นเดียวกัน เพราะความอยากไม่สามารถบังคับให้สิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้กับใจเท่านั้น ทางเดียวก็คือ ต้องรับกับทุกสภาพที่จะเกิดขึ้น เพราะใจรับได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ถูกกิเลสถูกความหลงหลอกให้ไปเลือก ให้ไปยินดีสิ่งนั้น ให้ไปรังเกียจสิ่งนี้ พอต้องไปสัมผัสกับสิ่งนั้นหรือ สิ่งนี้ ก็จะเกิดความรัก เกิดความชังขึ้นมา แล้วก็เกิดปัญหาตามมา เกิดความทุกข์ตามมา เพราะรักอะไรก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ อยากจะให้อยู่ไปตลอด แล้วก็มีความห่วงมีความกังวล กลัวว่าจะไม่อยู่ไปตลอด พอต้องจากกันไป ก็เศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ เวลาไปสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบก็เกิดความรังเกียจ เกิดความวุ่นวายใจ อยู่เฉยไม่ได้ อยากจะให้ผ่านไป อยากจะให้หายไป อยากจะให้หมดไป ดิ้นรนหาวิธีการต่างๆ ยิ่งพยายามเท่าไรก็ยิ่งวุ่นวายใจมากขึ้นไปเท่านั้น ถ้าสิ่งที่ต้องการให้หายไปไม่ยอมหายไป แต่ถ้าทำใจให้เฉยเป็นอนุเบกขากับทุกสภาพแล้ว ใจก็จะผ่านทุกสิ่งทุกอย่างไปได้อย่างสบาย ไม่มีปัญหาอะไร ไม่ว่าจะเหตุการณ์จะเลวร้ายขนาดไหน เช่นมีระเบิดนิวเคลียร์ตกลงมา ก็ไม่สามารถทำลายใจได้ ทำลายได้แต่ข้าวของต่างๆ หรือร่างกายของเราเท่านั้น แต่ใจนี้ไม่มีอะไรสามารถทำลายได้

ใจของเราเพียงแต่รับรู้เท่านั้นเอง รับรู้แล้วก็ผ่านไป สมมติว่าร่างกายนี้หมดไป ใจก็ไม่ได้หมดไปด้วย ถ้าระเบิดนิวเคลียร์ตกลงมา ทำให้อวัยวะแตกสลายไป ใจก็ไม่ได้แตกสลายไปด้วย ใจเพียงแต่รู้ว่าร่างกายดับไป ถ้ายังมีความหลง ก็จะพาให้ไปเกิดใหม่ ตามบุญตามกรรมที่ได้ทำไว้ ถ้ามีปัญญาครบถ้วนบริบูรณ์ เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ใจก็จะไม่ไปไหน จะอยู่ในพระนิพพานไปตลอด ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ไม่ไปหลงยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ ไปทุกข์กับสิ่งต่างๆอีกต่อไป เพราะใจไม่หิวไม่อยาก ใจปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว เห็นด้วยปัญญาว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่น่ายึดติด น่ายินดี น่าเอามาเป็นสมบัติ เพราะเป็นความทุกข์ทั้งนั้น เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็น **อนิจจังทุกขังอนัตตานั้นเอง** ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา

เป็นสิ่งที่เราควรศึกษาอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ฝึกทำใจปล่อยวาง ด้วยการทำสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็น ทำมากๆ ทำนานๆ ให้สงบ ให้นิ่ง ให้เย็น ให้สบาย แล้วจะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้ ไม่ต้องออกไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ ไปดูหนังฟังเพลง ไปหาเพื่อน ไปเล่น ไปทำอะไรต่างๆ ให้เสียเวลา สิ่งต่างๆ ที่ทำกันอยู่ทุกวันนี้ไม่ได้ช่วยจิตใจให้มีความสุขน้อยลงเลย มีแต่สร้างความทุกข์ให้มีมากยิ่งขึ้นไป โดยไม่รู้รู้สึกตัว เพราะความหลงพาไป เราจึงต้องเข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งก็ควรเข้าวัดสักครั้งหนึ่ง ถ้าจะให้ดีควรจะฟังเทศน์ฟังธรรมกันทุกวันเลย ไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรมที่วัดก็ฟังกันที่บ้าน ใช้เวลาตอนเช้ามีด ตื่นแต่เช้าหน่อย

ตื่นเช้ากว่าเดิมอีกสักชั่วโมงหนึ่ง นอนก่อนสักชั่วโมงหนึ่ง อย่าไปเสียดายพวกละครทางโทรทัศน์ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ไร้สาระ เอาเวลามานอนดีกว่า เพื่อจะได้ตื่นก่อนที่เคยตื่นสักชั่วโมงหรือสองชั่วโมง เพื่อไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ เปิดธรรมะฟัง หรืออ่านหนังสือธรรมะ ถ้าทำอย่างนี้ได้ทุกวัน เวลาออกไปข้างนอก ไปทำงานทำการ จิตใจจะมีเครื่องคุ้มครองรักษา ไม่ให้ทุกข์วุ่นวายใจ ให้มีความสุขร่มเย็นเป็นสุข ไม่ว่าจะไปประสบกับเหตุการณ์อะไร ใจจะมีภูมิคุ้มกัน จะมีธรรมะ เพราะรู้ว่าชีวิตเป็นอย่างไร ไม่วุ่นวายใจกับสิ่งต่างๆ เพราะไม่ได้หวังอะไร ถ้าไม่มีธรรมะแล้ว มักจะหวัง อยากจะทำอย่างนั้น อยากจะได้แบบนี้ แล้วก็หวังว่าจะเป็นไปตามอยาก แต่พอไม่ได้เป็นก็วุ่นวายใจ แต่ถ้ามีธรรมะแล้วจะไปแบบว่างๆ ไม่ตั้งความหวัง ไม่อยาก ทำไปตามหน้าที่ ต้องทำมาหากิน เลี้ยงปากเลี้ยงท้องก็ทำไป ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร ด้วยสติด้วยปัญญา หามาได้มากน้อยเพียงไรก็พอใจ แล้วก็ใช้ในกรอบของรายได้ ก็จะไม่วุ่นวายใจกับอะไร แม้จะหาไม่ได้เลย ก็ไม่เป็นไร เพราะเป็นเรื่องปกติ บางวันก็หาได้ บางวันก็หาไม่ได้ ไม่ใช่เรื่องร้ายแรง ถึงจะหาไม่ได้เลยก็ไม่เป็นไร อย่างมากก็แค่ตาย คนเราเกิดมาทุกคนสักวันหนึ่งก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็มหาเศรษฐี เป็นมหาภคินี เป็นยากคนขอทาน ก็เป็นเหมือนกัน สักวันหนึ่งชีวิตก็ต้องจบเหมือนกัน แต่เวลาที่อยู่จะอยู่กันอย่างไร จะอยู่ด้วยการผูกมัด สร้างความทุกข์ด้วยความอยากต่างๆ หรือจะอยู่แบบไม่ทุกข์ ด้วยการเจริญสติปัญญา ด้วยการเจริญมรรค ทำบุญทำทาน รักษาศีล นั่งสมาธิเจริญปัญญา ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ



นี่คือการอยู่ของคนเรา มีอยู่สองทางเลือก อยู่แบบวุ่นวายใจกับความอยากความต้องการต่างๆ หรืออยู่แบบปล่อยวาง ยินดีตามมีตามเกิด ได้อะไรมาก็พอใจกับสิ่งที่ได้มา ไม่ว่าจะดีหรือจะชั่ว ก็รับรู้ไปเท่านั้นเอง วันนี้มีคนมาขโมยข้าวของไป เมื่อขโมยไปแล้วจะทำอย่างไรได้ จะมาร้องห่มร้องไห้เสียอกเสียใจ ก็ไม่ได้ของคืนมา เสียของก็พอแล้ว อย่าไปเสียใจ รักษาใจไว้ ทำใจให้เป็นปกติด้วยปัญญา ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มีมา มีไป เป็นธรรมดา ลักวันหนึ่งทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะมีก็ต้องจากเราไป หรือเราต้องจากมันไป จะไปเสียตายอะไรกับของแค่นี้เอง นี่คือปัญญา ขอให้เจริญอยู่เรื่อยๆ ทุกเช้าก่อนที่จะออกจากบ้าน ถ้ามีเวลาปฏิบัติกิจทางจิตใจสักชั่วโมงสองชั่วโมงแล้ว จะมีเครื่องคุ้มครองจิตใจให้ดำเนินชีวิตไปอย่างราบรื่น มีแต่ความสุข ท่ามกลางความวุ่นวาย ท่ามกลางความเสียหายต่างๆที่เกิดขึ้น เพราะใจไม่ได้เสียหายไม่ได้วุ่นวายกับอะไร เพราะใจไม่ได้ไม่เสียกับอะไร อย่าไปคิดว่าเราได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา เพราะใจเพียงแต่รับรู้เท่านั้น ว่ามีเท่านั้นมีเท่านั้น แต่จะให้อยู่กับใจไปตลอดได้หรือไม่ ไม่ได้ เพราะสักวันหนึ่งใจก็ต้องเดินทางต่อไป หรือสักวันหนึ่งสิ่งที่ได้มาก็ต้องหมดไป ขอให้ศึกษาธรรมะ ศึกษาชีวิตของเราด้วยธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า มองอะไรให้มองในมุมมองของไตรลักษณ์เสมอ มองความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นของเรา

ถ้ามองอย่างนี้อยู่เรื่อยๆแล้ว อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ตัณหาความอยากต่างๆก็จะไม่เกิดขึ้นมา เมื่อไม่มีความอยาก ไม่มีอุปาทานแล้ว ความทุกข์ต่างๆก็จะไม่เกิดขึ้นมา เพราะความทุกข์เกิดจากความหลง ที่ทำให้เกิดอุปาทานความยึดมั่น เกิดตัณหาความอยากขึ้นมา จึงต้องเจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ อย่างน้อยก็ตอนเช้าตื่นขึ้นมา ก่อนจะออกจากบ้าน ก็ให้ระลึกถึงอนิจจังทุกขังอนัตตา แล้วก็ทำจิตให้สงบนิ่ง เพื่อจะได้รับกับสภาพต่างๆที่จะเกิดขึ้น ถ้าทำใจให้หนึ่งเฉยได้แล้ว จะไม่มีปัญหาเลย ไม่มีอะไรจะมาทำให้ใจทุกข์ได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ขอให้ท่านทั้งหลายได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ อย่าใช้ไปกับเรื่องไร้สาระ เสพความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ที่จะจุตุลาก็ให้ส่งลูกองทุกข์ ไม่ได้จุดให้ขึ้นมา อย่าเห็นว่าเป็นความสุข ต้องเห็นว่าการตื่นแต่เช้ามีดีเพื่อนั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ เจริญปัญญา ดำเนินชีวิตด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ด้วยความเมตตา ด้วยความเสียสละ เป็นวิถีทางที่ถูกต้อง ที่จะนำมาซึ่ง

ความสุขและความเจริญ ได้รับความทุกข์ ขอให้กำลังใจที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๙๑

## ความดีซื้อไม่ได้

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

วันนี้ท่านทั้งหลายได้แบ่งเวลาที่มีค่า มาทำสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ ทำความดีเพื่อพัฒนาตนให้ดีขึ้น ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ทำ เช่น ให้เสียสละ มีความเมตตา ความกรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีไมตรีจิตต่อเพื่อนร่วมโลก ไม่ว่าจะป็นมนุษย์หรือเดรัจฉาน เพราะคนเราทุกคนล้วนทุกข์ทรมาน ที่เกิดมาในโลกนี้ปรารถนาความสุข ปรารถนาไมตรีจิตด้วยกันทั้งนั้น เวลาได้รับไมตรีจิตก็จะมีมีความสุขใจ เราจึงควรให้ความเมตตาต่อกัน ไม่ว่าจะป็นใครจะป็นคนที่มีฐานะหรือไม่มีก็ตาม ขอให้คิดว่าเป็นเพื่อนเดินทางกัน ชีวิตของพวกเขาเป็นการเดินทาง จากชาติหนึ่งไปสู่อีกชาติหนึ่ง จากภพหนึ่งไปสู่อีกภพหนึ่ง จะต้องฟันฝ่าความทุกข์ ความลำบากต่างๆมากมาย ถ้าทุกคนมีไมตรีจิต มีความปรารถนาดีต่อกัน เวลาเจอกันก็ยิ้มแย้มแจ่มใสทักทายกัน ถามสารทุกข์สุกดิบกัน เวลามีปัญหาอะไร มีความลำบากยากเย็นอย่างไร พอจะช่วยเหลือกันได้ สงเคราะห์กันได้ ก็ทำกันไป เมื่อทำแล้วจะทำให้มีความสุขทั้ง ๒ ฝ่าย ผู้กระทำก็มีความสุข ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือก็มีความสุข โลกของเราจะได้อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข จะไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องหวาดผวากับภัยอันตรายต่างๆ เหมือนกับที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ เนื่องจากจิตใจของคนเราขาดแสงสว่างแห่งธรรม ขาดธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้อยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา เพราะความหลงทำให้เกิดความโลภ เกิดความอยาก เกิดความต้องการ เลยลืมนองถึงคนอื่นไป ต้องการอะไรก็ต้องแสวงหามาให้ได้ไม่ว่าจะไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือไม่ก็ตาม จึงไม่มีเวลามาทักทาย มาแสดงไมตรีจิตกัน เพราะมัวแต่แสวงหาความสุข แสวงหาประโยชน์ จนลืมนองคนรอบข้างไป

ทำให้เป็นสังคมที่ไร้ความเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นสังคมที่แก่งแย่งชิงดีกัน เพราะเมื่อมีความอยากแล้ว ก็จะต้องเอามาให้ได้ ถ้ามีผู้อื่นอยากในสิ่งเดียวกัน ก็ต้องแก่งแย่งชิงดีกัน แข่งขันกัน ต่อสู้กัน ทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายกัน เพราะขาดความเมตตาตนเอง ถ้ามีความเมตตาแล้วถึงแม้จะต้องการอะไร เวลาแสวงหาก็ก็นำมาด้วยความเมตตา ถ้ามีผู้อื่นต้องการสิ่งเดียวกันก็ตกลงกัน ตั้งกฎกติกาที่ทุกฝ่ายยอมรับกัน แล้วก็ทำกันไป ถ้าตกลงกันไม่ได้ก็ไม่ใช่ไปหาอย่างอื่นแทนก็ได้ ถ้าเขาต้องการจริงๆ เราก็เสียสละไปแทนที่เราจะเสียเรากลับได้ เราเสียสิ่งที่ต้องการไป แต่สิ่งที่เราได้มาก็คือความดีงาม ทำให้เราเป็นคนน่าเคารพเลื่อมใส คนที่เสียสละได้อยู่กับใครก็ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใคร แต่คนที่เสียสละไม่ได้มักจะสร้างความเดือดร้อน สร้างความวุ่นวายให้กับผู้อื่นเสมอ เพราะจะทำโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น โลกเราจึงเป็นไปได้ ๒ รูปแบบด้วยกันคือ ๑. อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข โดยนำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้กัน ๒. อยู่กันอย่างวุ่นวายเดือดร้อน ถ้าเอาใจเราเป็นที่ตั้ง ต้องการอะไรก็หามาโดยไม่คำนึงว่า จะไปสร้างความเดือดร้อน สร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่นหรือไม่ เราจึงควรเห็นความสำคัญของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่าไปคิดว่าการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะทำให้เราไม่เจริญ อย่างนี้ไม่ใช่ความจริง เพราะการกระทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จะทำให้เราทุกคนเจริญร่วมกัน ต่างคนต่างก็ปฏิบัติ ทำหน้าที่ของตน ถ้ามีผู้อื่นเดือดร้อนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ ก็ช่วยเหลือกันไป

เพราะคนเรามีความสามารถแตกต่างกัน มีบุญวาสนาบารมีแตกต่างกัน คนที่ได้บำเพ็ญบุญบารมีวาสนามาก ก็จะทำมาหากินได้สะดวกสบาย ร่ำรวยได้อย่างรวดเร็ว คนที่ไม่ได้บำเพ็ญมา ก็ลำบากลำบาก ถ้าไปทำบาปทำกรรมมาในอดีต ก็จะมีความบกพร่องทางร่างกาย เป็นคนพิการ หูหนวกตาบอด แขนขาตขาคาต ออดีตเราย้อนกลับไปไม่ได้ จะไปลบอดีตเพื่อทำให้ปัจจุบันดีไม่ได้ แต่เราสามารถทำอนาคตและปัจจุบันให้ดีได้ ด้วยการช่วยเหลือกัน มีความกรุณาสงสารต่อผู้ตกทุกข์ได้ยาก โดยคิดว่าถ้าเราลำบากลำบากเหมือนกับเขาแล้ว ถ้ามีผู้มีความกรุณาช่วยเหลือนำมาสงเคราะห์ ให้อยู่ดีมีสุข มีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง เราก็จะมีความสุขขึ้นนอกจิตใจมีความสุข ถ้าเรามีบุญ

วาสนาบารมี อยู่ดีกินดี เราจึงไม่ควรลืมคนที่ไม่มีวาสนาบารมี คนที่ตกทุกข์ได้ยาก เพราะการช่วยเหลือกันก็เป็นการสะสมบุญบารมีไปในตัว เมื่อถึงเวลาที่ผลจะเกิดขึ้น ก็จะกลับมาหาเรา เวลาตกทุกข์ได้ยาก มีความเดือดร้อน ก็จะมีผู้ขึ้นมาดูแล มาช่วยเหลือเรา ดีกว่าหวังเงินหวังทองเก็บเอาไว้ ใช้ก็ไม่ได้ใช้ เสียตาย กลัวจะหมด แล้วก็ไม่ได้ใช้จริงๆ ตายไปก็ทิ้งให้คนอื่นไป ไปข้างหน้าก็จะลำบากลำบาก ไม่มีอะไรรองรับ เพราะไม่หว่านพืชในปัจจุบัน เหมือนกับชาวนาชาวไร่เมื่อถึงเวลาต้องปลูกพืชพันธุ์ต่างๆ แต่มีความเกียจคร้าน หรือเสียชีวิต ไม่ยอมเอาลงดิน ไม่ยอมปลูก เอาไปขายกินหมด พอถึงเวลาเก็บเกี่ยวก็จะมีไม่มีดอกผลให้เก็บ เพราะไม่ได้หว่านพืชไว้นั่นเอง

ฉันใดการทำบุญทำความดีต่างๆ ก็เป็นการหว่านพืชเพื่อผลที่จะรออยู่ข้างหน้า ในภพหน้าชาติหน้า และเพื่อความสุขในปัจจุบันด้วย เพราะการทำความดี มีความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ ทำให้เรามีความสุขใจ ภูมิใจ พอใจ ไม่หิวไม่กระหาย ไม่อยากกับสิ่งต่างๆ ที่ไร้สาระ เช่นของฟุ่มเฟือยต่างๆ การเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ได้มามากน้อยเพียงไรก็ไม่สร้างควมอึดความพอใจ ให้กับเราได้เหมือนกับการเสียสละความเมตตา กรุณาต่อเพื่อนร่วมโลก ทุกวันนี้ที่เราอยู่ดีกินดีกัน ส่วนหนึ่งก็เกิดจากการที่ได้หว่านพืชไว้ในอดีตนั่นเอง ในอดีตชาติเราเคยทำบุญทำทาน เคยสงเคราะห์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เพื่อนสัตว์ร่วมโลก เคยเสียสละ เคยทำความดีไว้ พอมาเกิดชาตินี้ก็ได้รับอานิสงส์ ทำให้เราอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข มีสิ่งต่างๆ พอเพียง หรือเหลือเพื่อสำหรับบางคนบางท่าน ถ้าทำไว้มากก็จะมีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณที่สวยงาม เป็นสิ่งที่ต้องทำกันขึ้นมา ไม่มีใครให้ใครได้ ซื่อไม่ได้ ดังคำพูดที่ว่า **ความดีซื้อไม่ได้** ต้องเกิดจากการกระทำทางกายวาจาใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางใจ เพราะใจเป็นนาย กายและวาจาเป็นบ่าว จะพูดหรือจะทำอะไรทางกาย จะต้องมึใจเป็นผู้สั่งการก่อน ใจจะสั่งการให้ไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็อยู่ที่ความรู้ที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ถ้ามีความรู้ที่ถูกต้องที่เรียกว่า **สัมมาทิฐิ** ก็จะสั่งการกระทำทางกายทางวาจาไปในทางที่ดีที่ถูกต้อง ที่จะนำความสุขและความเจริญมาให้ ถ้าใจมีผู้สั่งการเป็นผู้มืดบอด เป็นคนโง่ โลกโมโหสัน ก็จะไปทำในสิ่งที่เกิดโทษขึ้นมา เพราะเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เช่นคนที่ชอบเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร ชอบความเกียจคร้าน เป็นคนที่ถูกความ

หลงหรือความเห็นผิดเป็นชอบ สั่งการให้ไปทำนั่นเอง เห็นว่ามีประโยชน์นำความสุขมาให้ แต่ความจริงแล้วเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความเลื่อมและความทุกข์

คนที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ ก็เช่นเดียวกัน มีมิจฉาทิฐิความเห็นผิดเป็นชอบสั่งการ ให้กระทำการกระทำเหล่านี้ เพราะคิดว่าจะนำมาซึ่งความสุข นำมาซึ่งประโยชน์ เพราะสิ่งที่ได้จากการกระทำเหล่านี้ ไม่คุ้มกับสิ่งที่เสียไป ได้เงินทองมา ได้ข้าวของ ได้คนนั้นคนนั้นมา แต่สิ่งที่เสียไปก็คือความเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพระอริยบุคคล เพราะการที่จะเป็นได้นั้น ต้องไม่กระทำความผิดศีลธรรม ไม่ละเมิดศีล ๕ คือต้องละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา จะทำได้ก็ต้องมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ ต้องรู้ว่าการละเว้นจากการกระทำบาปทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นทางสู่ความสุขและความเจริญอย่างแท้จริง เจริญที่ใจ ใจนี้สำคัญกว่าสิ่งอื่นใด สิ่งอื่นๆจะเจริญมากน้อยเพียงไร ก็ไม่มีผลอะไรกับใจ ไม่เหมือนกับ ความเลื่อมหรือความเจริญของใจ เวลาใจเลื่อมลงไป ความทุกข์ ความลำบาก ความยากเย็นขี้ญี่ใจต่างๆ ก็จะมีมากขึ้นตามไป ถ้าใจมีสัมมาทิฐิทำความดี ก็จะพาให้ไปสู่ความสุขความเจริญก้าวหน้า ความสุขและทุกข์จึงอยู่ที่ใจเป็นหลัก ไม่ได้อยู่ที่ความเจริญของวัตถุข้าวของต่างๆ เช่นสมัยนี้เราว่าบ้านเมืองเราเจริญกว่าสมัยก่อน เพราะสมัยก่อน ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีน้ำประปา ไม่มีรถยนต์ ไม่มีวิทยุโทรทัศน์ ไม่มีโทรศัพท์มือถือ ไม่มีตีกรรรมบ้านช่อง ไม่มีถนนหนทาง แต่นี้เป็นความเจริญทางด้านวัตถุ แต่จิตใจของคนเรากลับไม่สุขเหมือนกับคนสมัยโบราณ มีความทุกข์ความหวาดผวากับภัยต่างๆ ออกไปนอกบ้านก็ไม่แน่ใจว่าจะกลับบ้านโดยสวัสดิภาพหรือไม่ กลับมาบ้านก็ไม่ทราบว่าจะยังจะอยู่ครบถ้วนหรือไม่

เพราะความเลื่อมของจิตใจของคนมีอยู่มาก ทำให้มีการลักทรัพย์ มีการฆ่ากันอยู่ตลอดเวลา ตามที่ปรากฏเป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ เปิดวันไหนก็ต้องมีข่าวคราวของการฆ่ากันทำลายกัน นี่คือผลของความเลื่อมทางด้านจิตใจ ส่งออกมาภายนอกก็สร้างเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ในใจก็จะมีแต่ความทุกข์ความวุ่นวายใจ เมื่อไปทำสิ่งที่ผิดแล้วก็มี ความหวาดกลัว กลัวจะถูกจับไปลงโทษ จึงอยู่ไม่เป็นสุข แต่ในสมัยโบราณ

สมัยก่อนนั้น ถึงแม้จะไม่เจริญทางด้านวัตถุ แต่อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข มีความสบายทางด้านจิตใจ จะไปไหนมาไหนก็ไม่กลัวว่าจะมีใครมาทำร้าย มาปล้นมาจี้ เวลาออกจากบ้านไปก็ไม่ได้ใส่กุญแจ ไม่ได้ปิดบ้าน กลับมาข้าวของก็ยังคงอยู่ครบทุกอย่าง เพราะคนสมัยก่อนมีความเจริญทางด้านจิตใจ มีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ ไม่ละเมิดศีล ๕ เพราะรู้ว่าการละเมิดศีลเป็นการทำลายตนเองและทำลายผู้อื่น มีแต่ความเมตตากรุณาต่อกัน เวลาทำกับข้าวกับปลาอาหารอะไร มักจะไม่ทำเฉพาะคนที่บ้าน จะคิดถึงคนข้างบ้านด้วยเสมอ เวลาทำอาหารเสร็จก็แบ่งส่วนหนึ่งไปให้กับเพื่อนบ้าน เพื่อนบ้านก็ทำเช่นเดียวกันแล้วแบ่งอีกส่วนหนึ่งไว้สำหรับทำบุญใส่บาตร คนสมัยโบราณจึงอยู่กันอย่างสุขสบาย อยู่ด้วยความเจริญ รักษาความเป็นมนุษย์ไว้ได้ พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นได้ ให้ไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอรหันต์ได้ เพราะมีเวลาเข้าวัดเข้าวา กัน เพราะไม่มีสถานที่ต่างๆ เหมือนอย่างสมัยนี้ ที่จะคอยจุกดลาก็ให้พวกเราไปแสวงหาความสุขกัน โดยไม่รู้ว่าเป็นการแสวงหาความทุกข์ เช่น สถานบันเทิงต่างๆ โรงภาพยนตร์ โรงนวด โรงสุรา สถานที่ขายของฟุ่มเฟือยต่าง ๆ โรงหนังโรงละคร สถานที่ที่มีการร้องรำทำเพลง จึงไม่ค่อยมีเวลาเข้าวัดกัน ถ้าไม่ได้เข้าวัด โอกาสที่จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นให้ดีขึ้น ก็จะไม่

เพราะวัดเป็นสถานที่เดียวในโลกนี้ ที่จะพัฒนาจิตใจคนให้สูงขึ้นให้ดีขึ้น รักษาป้องกันไม่ให้จิตใจตกต่ำ นอกจากวัดแล้วสถานที่อื่นๆ มีแต่จะจุกดลาก็ให้ลงต่ำ เพราะต้องใช้เงินทอง แล้วก็ติดนิสัย อยากจะไปเรื่อยๆ ไปแต่ละครั้งก็ต้องหมดเงินหมดทองไปเป็นจำนวนมาก จนเงินทองไม่พอใช้ เมื่อไม่พอใช้ก็ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน ไปโกหกหลอกลวงผู้อื่น เพราะเมื่อถึงเวลาจะต้องใช้คืนก็ไม่มีปัญญาใช้คืน ถ้ากู้หนี้ยืมสินไม่ได้ ก็ต้องฉ้อโกง ลักเล็กขโมยน้อย ปล้นจี้ แล้วก็ต่อสู้กันฆ่ากัน เป็นชีวิตของคนปัจจุบัน เพราะมีสถานที่จุกดลาก็ให้ลงต่ำมาก ออกไปทางไหน เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา มีแต่สถานที่เหล่านี้ทั้งนั้น วัดวาอารามถึงแม้จะมีอยู่บ้างก็แทบจะมองไม่เห็นกัน เพราะใจไม่คิดถึงการเข้าวัดเข้าวา กันเลย เพราะถูกอำนาจของความเห็นแก่ตัวครอบงำอยู่ ทำให้เสียสละได้ยาก ถูกความโลภ ความอยากครอบงำ จึงไม่ยอมให้เงินทองผู้อื่น อยากจะเอาเงินทองไปซื้อของที่ตนอยากได้ เอามาใช้ในสิ่งที่ตนอยากจะทำ แล้วผลเป็นอย่างไรบ้าง อยู่เย็นเป็นสุขหรือไม่ อยู่บ้านเฉยๆ ได้หรือไม่ หรือว่าเวลาอยู่บ้านเฉยๆ มีความหงุดหงิดใจ

เศร้าย่อยหงอยเหงา ต้องไปสถานที่บันเทิงต่างๆถึงจะมีความสุข อย่างนี้ก็เป็นเหมือนกับคนติดยาเสพติด จะอยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องมียาเสพติดอยู่เรื่อยๆ เวลาขาดแล้วจะหงุดหงิด ทูรนทุราย ทรมานจิตทรมานใจ ถ้าอยู่เฉยๆไม่ได้ มีความหงุดหงิดใจ มีความเศร้าย่อยหงอยเหงา มีความทรมานใจ แสดงว่าจิตใจเสื่อมลงไป ทางธรรมะ ไม่ได้พัฒนา ไม่ได้รับการดูแลรักษา จึงควรคิดถึงจิตใจบ้าง

อย่าคิดตามกิเลส ความโลภ ความอยาก ที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ให้กับใจ ให้คิดตามธรรม คิดต่อสู่ชำระกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในใจ เพราะถ้าชำระได้มากน้อยเพียงไรแล้ว ใจจะมีความร่มเย็นเป็นสุขมากน้อยเพียงนั้น ถ้าไม่มีความโลภ ความอยาก ความหลงเลย อยู่เฉยๆก็มีความสุข ไม่ต้องมีอะไรดู ไม่ต้องมีอะไรฟัง ไม่ต้องมีอะไรเคี้ยว เพราะใจไม่หิว ร่างกายก็ไม่หิว เพราะได้อาหารพอเพียงแล้ว กินวันละมื้ออย่างพระก็อยู่ได้แล้ว แต่ที่เรายังกินวันละมื้อหรือสองมื้อไม่ได้กิน ก็เพราะใจยังไม่พอ ยังอยากอยู่ ยังต้องกินมากกว่านั้น กินเสร็จไปหยกๆ พอเห็นขนมมมเนยเข้า ก็ต้องซื้อมากินซื้อมาดื่มอีก จะกินอย่างนี้ไปจนกว่าถึงเวลาหลับนอนถึงจะหยุด แต่ความจริงแล้วร่างกายไม่ต้องการกินขนาดนี้เลย จึงทำให้ร่างกายมีน้ำหนักเกิน ทำให้อ้วน เป็นเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เพราะแพ้อำนาจของกิเลส ของความโลภ ของความอยาก ถ้ายึดพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องดำเนินแล้ว เราจะมีเครื่องมือต่อสู้กับความโลภ ความโกรธ ความหลง จะทำให้เราอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เพราะถ้าสามารถปราบกิเลสได้แล้ว อยู่เฉยๆก็มีความสุข ไม่ต้องดิ้นรนหาอะไรมาให้มีความสุข เราจึงควรเข้าวัดกันบ่อยๆ เพื่อจะได้มาทำความดีกัน มาพัฒนาชีวิตจิตใจให้สูงขึ้นให้ดีขึ้น เพื่อความสุขที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบัน ในอนาคตภพชาติก็จะดีขึ้นกว่าเดิม จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ที่มีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณที่สวยงามกว่าเดิม มีฐานะการเงินที่ดีกว่าเดิม มีสติปัญญา ความรู้ความฉลาดมากกว่าเดิม มีอายุยืนยาวนานกว่าเดิม มีความสุขมากกว่าเดิม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญในปัจจุบัน ด้วยการทำความดี เสียสละ มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตาริจิตต่อเพื่อนร่วมโลก ทุกคนก็จะอยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข



จะพัฒนาจิตใจขึ้นไปเรื่อยๆจนถึงจุดสูงสุด ดังที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก  
ทั้งหลายได้พัฒนา เราก็จะไปถึงจุดนั้นเหมือนกัน ลักวันหนึ่งพวกเราก็จะกลายเป็นพระ  
อรหันต์ เป็นพระพุทธเจ้ากัน จะได้ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป จะอยู่ในสภาพที่  
มีแต่บรมสุข ที่ไม่มีความหิว ความอยาก ความทุกข์ ความวุ่นวายใจไปตลอดอนันตกาล  
นี่คือผลที่จะเกิดขึ้นจากการทำความดี จากการมาวัดอย่างสม่ำเสมอ จึงควรให้  
ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ ยิ่งกว่าการพัฒนาอย่างอื่น เพราะไม่ได้เป็นการพัฒนาที่  
ยั่งยืน ไม่ว่าจะสร้างอะไรทำอะไรมากน้อยเพียงไร พอถึงเวลาก็ต้องทิ้งไปจากไป เอาติด  
ตัวไปไม่ได้ ต้องชำรุดทรุดโทรมเสื่อมไป หายไปหมดไป ดูวัดวาอารามต่างๆ ที่ถูกสร้าง  
มาในอดีต สมัยสุโขทัย สมัยอยุธยา วันนี้เป็นอย่างไร เหลือแต่ซากปรักหักพัง ความ  
เจริญทางโลกเป็นอย่างนี้ เจริญแล้วก็ต้องเสื่อมหมดไป แต่ความเจริญทางจิตใจ ถ้า  
ได้รับการพัฒนาไปเรื่อยๆแล้ว จะไม่มีความเสื่อมตามมา จะพัฒนาไปจนถึงจุดสูงสุด จุด  
ของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย นี่คือนิยามหมายของชีวิต จุดหมาย  
ปลายทางของการเดินทางอันยาวนาน คือพระนิพพาน เมื่อได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเป็น  
พระอรหันต์ ด้วยการทำความดีตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ถ้าไม่บำเพ็ญเราก็จะ  
วนเวียนอยู่ในโลกของการเวียนว่ายตายเกิด ในภพน้อยภพใหญ่ สูงๆต่ำๆ เจริญแล้วก็  
เสื่อม อย่างไม่มีที่สิ้นสุด จึงควรเลือกทางเดินที่ถูกต้อง คือเดินตามทางที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสั่งสอน แล้วเราจะมีแต่ความเจริญความก้าวหน้าโดยถ่ายเดียว จึงขอฝากเรื่องการ  
มาบำเพ็ญ มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้ท่านนำไป  
ประพฤติปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึง  
ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๗๒

## สร้างกำลังใจ

๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

การบำเพ็ญศาสนกิจตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เป็นการสร้างประโยชน์สุข สร้างความเจริญก้าวหน้าทางจิตใจ สร้างกำลังใจไว้ต่อสู้กับปัญหาต่างๆ อุปสรรคต่างๆ ความเดือดร้อนวุ่นวายต่างๆ ให้ชีวิตดำเนินไปอย่างร่มเย็นเป็นสุขราบรื่นดีงาม ถ้าปราศจากกำลังใจแล้วก็จะไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ เมื่อหมดกำลังใจแล้ว ก็คิดสั้นทำลายชีวิตของตน โดยไม่รู้ว่าสามารถสร้างกำลังใจที่หมดไป ให้มีกลับขึ้นมาใหม่ได้ เหมือนกับกำลังกายที่หายไปในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าได้พักผ่อนหลับนอนกินอาหาร ร่างกายก็จะฟื้นขึ้นมาจนหายเป็นปกติ ก็จะมีกำลังกายทำอะไรต่อไปได้ กำลังใจก็เช่นเดียวกัน เมื่อหมดกำลังใจก็อย่าไปท้อแท้ อย่าไปคิดสั้นทำลายชีวิตของตน เพราะสามารถสร้างกำลังใจขึ้นมาใหม่ได้ ใช้เวลาบ้าง ขอให้รู้จักวิธีสร้างกำลังใจเท่านั้น เหมือนรู้จักวิธีสร้างกำลังกาย เวลาขาดกำลังกายก็พักผ่อนหลับนอนรับประทานอาหารให้เต็มที่ ออกกำลังกาย ต่อไปร่างกายก็จะสมบูรณ์แข็งแรง เวลาขาดกำลังใจก็ต้องเข้าหาพระศาสนา เข้าหาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นแหล่งฟื้นฟูสร้างกำลังใจ ด้วยการมาวัด มาทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นวิธีสร้างกำลังใจ ให้จิตใจมีกำลังที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือชั่วอย่างไร จิตใจจะไม่หวั่นไหว ไม่เสียหลัก ไม่เสียใจ จะสามารถผ่านไปได้อย่างสบาย เราจึงควรให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างกำลังใจอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการมาวัด มาปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน กำลังใจมีองค์ประกอบอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ ๑. **ศรัทธา**ความเชื่อ ๒. **วิริยะ**ความพากเพียร ๓. **สติ**การระลึกรู้ ๔. **สมาธิ**ความตั้งมั่นของใจ ๕. **ปัญญา**ความรู้ความฉลาด

คุณธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เราสามารถมาเติมได้ที่วัด เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เราจะได้ยินได้ฟังเรื่องที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน เรื่องที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับพระธรรม

คำสอนอันประเสริฐ เกี่ยวกับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ถ้าเคยฟังแล้วเมื่อได้ฟังซ้ำอีกก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้น ทำให้ศรัทธาในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์แก่กล้ายิ่งขึ้น เมื่อมีศรัทธาแล้วก็มีวิริยะความพากเพียรที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ตามที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ทำไว้เป็นตัวอย่างเพราะเป็นการกระทำที่ถูกต้อง ทำให้เราก้าวหน้า มีความสุขอย่างแท้จริง มีความพากเพียรที่จะเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะทำอะไร จะต้องทำด้วยสติความรู้สึกตัว รู้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น รู้ว่ากำลังคิดอะไร กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไร ถ้ามีสติกำกับแล้วการทำกิจกรรมต่างๆ จะเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม ถ้าไม่มีสติก็จะเป็นเหมือนคนบ้า ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้ดีให้งามเป็นปกติได้ เหมือนกับคนทั่วไปทำกัน เพราะไม่มีสติ ไม่รู้ที่กำลังคิดอะไรอยู่ จะทำไปตามความคิดโดยไม่กลั่นกรองเสียก่อนว่าดีหรือไม่ เช่นคนเสพสุรายาเมา เป็นตัวอย่างของคนที่ไม่ดีสติ เวลาเสพแล้วจะไม่รู้สึกตัว ว่ากำลังคิดอะไร กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไร พอคิดอะไรก็ทำไปตามความคิดนั้น โดยไม่แยกแยะว่าดีหรือชั่ว เป็นคุณหรือเป็นโทษ ส่วนใหญ่เวลาไม่มีสติความคิดจะไหลไปทางต่ำ ไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อปล่อยให้ไปทางนั้นแล้ว ก็จะสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ดังที่เห็นกัน เวลาเสพสุรายาเมาแล้วขับรถ ก็ไม่สามารถควบคุมรถได้ ไม่รู้สภาพถนนหนทางว่าเป็นอย่างไร ควรจะใช้ความเร็วมากน้อยเพียงไร จึงมักเกิดอุบัติเหตุ

สติจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ต่อจากศรัทธาความเชื่อและวิริยะความพากเพียรในการทำความดี ละเว้นการทำบาป ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ความวุ่นวายใจ ถ้าไม่มีสติก็จะไม่รู้ที่กำลังทำอะไรอยู่ จึงต้องมีสติเพื่อจะได้รู้ว่ากำลังคิดอะไร ดีหรือไม่ คิดชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือไม่ ถ้ามีสติจะรู้อยู่ตลอดเวลา สติคือการมองดูกายกับใจ ดูใจก่อนเพราะใจเป็นต้นเหตุให้มีสติอยู่ที่ความคิด ให้รู้ว่ากำลังคิดอะไร อย่างวันนี้คิดมาวัดกัน รู้ว่าการมาวัดเป็นการกระทำที่ดี ก็ปล่อยให้ความคิดนี้ไหลไปสู่การกระทำทางกายและทางวาจา ชวนญาติพี่น้องชวนเพื่อนฝูงมา แล้วก็เดินทางมาที่วัดกัน นำกับข้าวกับปลาอาหารของคาวของหวานต่างๆ มาถวายพระ เป็นการกระทำที่มีสติ ถ้าไม่มีสติแล้วจะไม่สามารถมาวัดได้ เพราะยังหลับนอนอยู่เมื่อคืนนี้ออกไปเที่ยวจนดึกดื่น เสพสุรายาเมาจนหมดสติไป นอนจนถึงเวลานี้ก็ยังไม่ตื่น

ขึ้นมา เพราะยังไม่ได้สตินั่นเอง คนที่ไม่มีสติแล้วจะทำความดีไม่ได้ จะต่อสู้กับความชั่วไม่ได้ จะกลายเป็นทาสของความชั่ว จะถูกความชั่วจุดลากให้ไปทำสิ่งต่างๆ ที่เสื่อมเสีย และทำลายตนในที่สุด คุณธรรมสำคัญที่ควรเจริญอย่างยิ่งและตลอดเวลา ก็คือสติ สติ หมายถึงให้รู้อยู่ในปัจจุบัน พยายามตั้งใจให้อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ เช่นขณะนี้ถ้ามีสติก็จะรู้ว่า กำลังฟังอะไรอยู่ แต่ถ้านั่งฟังไปอย่างไม่มีสติ ปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาแล้วก็ดี ที่จะเกิดขึ้นก็ดี แสดงว่าไม่มีสติ ถึงแม้จะฟังอยู่แต่ไม่รู้เรื่องที่กำลังฟังอะไร เสียงเข้าหูซ้ายแล้วก็ออกหูขวาไป ไม่ได้เข้าไปในใจ เพราะไม่มีสติถึงเสียงให้เข้าไปสู่ใจ ก็จะไม่รู้ว่ากำลังฟังเรื่องอะไรอยู่ ก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากการฟัง ถ้าไม่ได้คิดเรื่องนั้น เรื่องนี้แต่คุยกัน อย่างที่เห็นกันเวลาไปงานกุศลงานบุญต่างๆ เวลา มีพระสวดมนต์ แสดง พระธรรมเทศนา ส่วนใหญ่จะไม่ได้ฟังพระเทศน์ ไม่ได้ฟังพระสวดกัน มีแต่คุยกัน พนมมือไป แล้วก็กระซิบกระซาบคุยกัน อย่างนี้แสดงว่าขาดสติในการฟัง ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในการฟังก็จะไม่มี

เวลาฟังธรรมจะเกิดประโยชน์หลายประการด้วยกัน อย่างที่ได้แสดงไว้ในเบื้องต้นว่า จะได้ยินได้ฟังเรื่องที่ไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน เรื่องของพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอน พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ถ้าได้ฟังเทศน์ฟังธรรม จะรู้จักพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกได้ดีขึ้น จะรู้ว่าท่านประเสริฐขึ้นมาได้อย่างไร พ้นจากความทุกข์ จากการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างไร ก็จะทำให้เกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติตาม เพราะไม่มีอะไรดีเท่ากับการหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ที่ไม่ดีเลย เกิดที่ไรก็ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันเสมอ เป็นความทุกข์ทั้งนั้น トラบใดที่ยังเกิดอยู่ トラบนั้นก็ต้องเจอกับความทุกข์อยู่ เมื่อได้ศึกษาว่าท่านเหล่านี้เมื่อก่อนก็เป็นเหมือนเรา เวียนว่ายตายเกิดเหมือนกัน แต่มีความขยันที่จะศึกษาหาทางออก แล้วก็เดินตามทางที่ได้ศึกษาไว้ จนหลุดพ้นจากความทุกข์ จากการเวียนว่ายตายเกิดได้ จึงเกิดศรัทธาความเชื่อที่จะดำเนินตาม ยึดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นแผนที่ เดินตามทางที่พระพุทธเจ้าชี้ให้ไป ก็จะเกิดวิริยะความขยันหมั่นเพียรขึ้นมา ขยันทำความดี ขยันละการกระทำที่ไม่ดี ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียบกลางคืน คบคน

ชั่วเป็นมิตรและความเกียจคร้าน ที่พาให้ไปสู่ความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะ จะมีกำลังใจต่อต้านการกระทำเหล่านี้ เพราะได้เห็นตัวอย่างที่ดี คือพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ที่ได้ละแล้วและได้พบกับสิ่งที่ดีที่เลิศกว่า เราก็จะมีกำลังจิตกำลังใจ มีวิริยะความพากเพียร ที่จะดำเนินตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เจริญสติอย่างสม่ำเสมอ เพราะได้ยืนยันแล้วว่าการเจริญสติจะเป็นเหตุให้ได้ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน

เราจึงต้องดูที่ใจของเราอยู่ทุกขณะ ว่าใจกำลังเดินตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนหรือไม่ ถ้าคิดแวบออกไปนอกทางก็จะได้ดึงกลับเข้ามาเหมือนกับเวลาขับรถยนต์ ก็ต้องมีสติคอยดูว่ารถวิ่งอยู่บนถนนหรือไม่ ถ้าเริ่มส่ายออกไปนอกถนนก็จะดึงกลับเข้ามาได้ ถ้าไม่มีสติก็เหมือนคนขับที่ดื่มสุราจนมึนเมา เวลารถวิ่งแหกโค้งก็จะไม่สามารถดึงกลับเข้ามาในถนนได้ ก็จะประสบอุบัติเหตุ เกิดความเสียหายตามมา เพราะไม่มีสตินั่นเอง เราจึงต้องเจริญสติให้มากๆ ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลยจนถึงเวลาหลับ ควรมีความรู้สึกตัวเสมอ อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ถ้ากำลังรับประทานอาหารก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหาร อย่าคุยกัน เดี่ยวสาลักอาหารตายไปก็มี เพราะไม่มีสติรับประทานอาหารไปก็คุยไปหัวเราะไป อาหารที่อยู่ในปากก็เลยหลุดเข้าไปในหลอดลม ทำให้หายใจไม่ออก ทำให้ตายได้ แต่ถ้ามีสติแล้วจะรู้อยู่ทุกขณะว่ากำลังเคี้ยว กำลังกลืน จะไม่ไปคุยกันให้เสียเวลา ดูตัวอย่างเวลาที่พระสงฆ์ฉันอาหารกัน จะไม่คุยกัน จะมีสติอยู่กับการรับประทานอาหารเสมอ การมีสติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเมื่อมีสติแล้วก็จะทำให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญาตามมา เวลาที่มีสติจิตจะไม่ออกแวก ไม่ส่ายไปส่ายมา จิตจะตั้งมั่น มีสมาธิ เช่นฟังเทศน์ด้วยสติ ไม่ส่งจิตไปคิดถึงเรื่องต่างๆ จิตก็จะตั้งมั่นอยู่กับการฟัง ก็จะมีสมาธิในการฟัง จะทำให้จิตใจสงบ เป็นอนาสงส์ของการฟังธรรมด้วยสติ ฟังแล้วจิตก็จะสงบ มีความสุข มีความสบายระงับความคิดที่สร้างควมวุ่นวาย ความกังวลใจได้ระยะหนึ่ง ในขณะที่ฟังธรรมแล้วไม่ไปคิดเรื่องอื่น ก็จะไม่มีความสร้างควมวุ่นวายให้กับใจ ใจก็จะสงบเย็นสบาย นอกจากนั้นก็ยังได้ปัญญาด้วย จะรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด รู้ว่าควรจะทำเนนชีวิตอย่างไร รู้ว่าการดำเนินตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะพาไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ถ้าเดินไปตามความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว ก็จะไปสู่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ เพราะสิ่งต่างๆที่เราอยากเราต้องการ ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง ให้ความสุขเพียงขณะที่ได้มาใหม่ๆ แต่หลังจากนั้นก็สร้างทุกข์ให้กับเรา ไม่ว่าจะได้อะไรมา ใหม่ๆเราจะรู้สึกดีอกดีใจ แล้วต่อไปก็จะมีอาการกังวลใจ เพราะถ้ารักอะไรชอบอะไร ก็อยากจะทำให้อยู่กับเราไปนานๆ ไม่อยากให้ออกไป เพราะไม่มีปัญญา ไม่รู้ถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่แท้จริง ว่าเป็นอย่างไร จึงไม่รู้ว่ามีอะไรในโลกนี้ที่จะอยู่กับเราไปตลอด ไม่มีอะไรอยู่เหมือนเดิมไปตลอด ได้อะไรมาในวันนี้ ต่อไปก็จะเปลี่ยนแปลงไปจากของใหม่ก็กลายเป็นของเก่าไป จากหนุ่มสาวก็กลายเป็นคนแก่ไป จากคนดีกลายเป็นคนไม่ดีไป เพราะนี่คือธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีการเปลี่ยนแปลงเสมอ เมื่อเราไม่รู้ทัน ก็จะอยากได้ เมื่อไม่ได้สมอยาก เมื่อสิ่งที่ได้มาเปลี่ยนแปลงไป ไม่เป็นเหมือนเดิมเหมือนกับวันแรกที่ได้มา ก็เสียอกเสียใจ เป็นเพราะไม่มีปัญญานั้นเอง ถ้ามีก็จะมีความเห็นที่ถูกต้อง จะเห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะอยู่กับเราไปตลอด ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะอยู่เหมือนเดิม เป็นเหมือนเดิมไปตลอด จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วจะให้ความสุขกับเราได้อย่างไร ก็ต้องให้ความทุกข์กับเรา เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นมา หรือในขณะที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงก็สร้างความกังวลความห่วงใยให้แล้วว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร เป็นความทุกข์ทั้งนั้น แต่ถ้าได้ศึกษาได้ยั้งได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆแล้ว จะรู้ว่าไม่ควรยึดติดกับอะไร มีอะไรก็ได้ ใช้ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ แต่อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปหวังให้เป็นไปตามที่ต้องการเสมอ เวลาเกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดการสูญเสีย จะไม่ทำให้เสียอกเสียใจ เพราะไม่ได้หวัง ไม่ได้ยึดติด ปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง จะอยู่กับได้ จะจากไปก็ได้

ถ้าอยู่ที่หาประโยชน์หาความสุขไป เมื่อถึงเวลาจากไปก็ให้ไปโดยดี ไม่เสียอกเสียใจ โกรธแค้นอาฆาตพยาบาท ถ้าไม่มีปัญญาก็จะมีความทุกข์ เวลาสูญเสียอะไรไปจะเสียอกเสียใจ โกรธแค้นโกรธเคือง อาฆาตพยาบาท กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทำให้ไปทำสิ่งที่เลวร้ายต่อไป ถ้าไม่สามารถทำร้ายผู้อื่นได้ ก็ทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายทั้งผู้อื่นและตนเอง เวลาสูญเสียอะไรไปหมด ดังที่ได้ยินข่าวเมื่อไม่กี่วันที่มีหัวหน้าครอบครัวฆ่าภรรยาฆ่าลูก และฆ่าตนเองไป เพราะเกิดการสูญเสีย จากการมีเงินมีทองมาไม่มีเงินมีทอง มีหนี้มีสิน

ไม่มีปัญญาที่จะใช้คืนได้ ก็เลยหมดกำลังใจที่จะอยู่ต่อไป แล้วก็ไม่รู้วิธีที่จะแก้ปัญหานี้ ใต้อย่างไร ก็เลยใช้วิธีที่ไม่ถูกต้อง โดยคิดว่าฆ่าตนเองและผู้อื่นแล้วจะทำให้ปัญหาหมดไป แต่ความจริงแล้วปัญหายังไม่หมด เพราะปัญหาไม่ได้อยู่ที่กาย ที่สมบัติข้าวของเงินทอง แต่อยู่ที่ใจ คือความหลงความมืดบอด ทำให้เสียอกเสียใจ หมดกำลังใจ ถ้ามีสติมีปัญญาจะรู้วิธีแก้ปัญหา ถ้ามีหนี้ที่ยังใช้คืนไม่ได้ก็ยอมรับความจริง ถ้าจะต้องถูกยึดข้าวของเงินทองอะไรไป ก็ให้ยึดไป จะถูกจับเข้าคุกเข้าตะรางก็ให้จับไป ไม่เป็นไร ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องพ้นโทษออกมาจนได้ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ถ้าไม่ท้อแท้ ไม่ผิดหวังเสียอย่างแล้ว ไม่มีอะไรที่เราจะทำได้ เพราะเมื่อตอนที่เกิดมาใหม่ๆ ก็ไม่ได้มีอะไรติดตัวมาเหมือนกันแล้วทำไมสามารถสร้างสิ่งต่างๆ ให้มีขึ้นมาได้ อย่างที่มีกันอยู่ในวันนี้ ไม่เห็นจะต้องกลัวเลย ถ้าเกิดสูญเสียชีวิตหมดสิ้นไป เหลือแต่ร่างกายเหลือแต่ตัวเพียงอย่างเดียว ถ้ายังมีชีวิตอยู่ มีสติมีปัญญา มีกำลังใจ ก็เริ่มต้นใหม่ได้ หาระยะต่างๆ ได้ใหม่ จะได้มากได้น้อยนั้นก็ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

อาจจะเกิดปัญญามีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาก็ได้ ว่าไม่ควรจะแสวงหาแบบเดิมๆ อีกต่อไป เพราะจะเจอปัญหาแบบเดิมอีก หาได้มาแล้วเดี๋ยวก็จะหมดสิ้นไปอีก ลู้อาอย่างอื่นดีกว่า หาอย่างที่เราพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกหากัน คือหาความสุขในใจของตนเองนี้แหละ เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่มีใครเอาจากเราไปได้ ไม่สูญหายจากเราไป ถ้าคิดได้ อย่างนี้ก็จะออกบวชได้ ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้ อาจจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาก็ได้ คนบางคนต้องอาศัยเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เคยร่ำรวยแล้วหมดเนื้อหมดตัวไป จึงเกิดมีดวงตาเห็นธรรม เห็นว่ามีอะไรเกิดขึ้นยอมมีการดับไปเป็น **ธรรมดา** ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วต่อไปก็จะไม่ยึดไม่ติดกับอะไร ไม่อยากจะได้อะไร ถ้าเคยมีสามีภรรยา แล้วเกิดตายจากไป ถ้ามีสติมีปัญญาก็จะมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา ว่าไม่มีอะไรจีรังถาวรในโลกนี้ ไม่ควรหลงยึดติด ไม่ควรแสวงหา ควรแสวงหาสิ่งที่มีอยู่ในตัวเรา ที่จะอยู่กับเราไปตลอด คือความสุขภายในจิตใจ ที่เกิดจากการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเราจะได้พบกับสิ่งที่ดีสิ่งที่ดีเลิศที่มีอยู่ในตัวเรา ที่เราไม่รู้มาก่อน ถ้าไม่มีแล้ว พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จะไม่ปรากฏขึ้นมาให้เราราบไหว้บูชาได้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกก็เป็นมนุษย์ปุถุชนเหมือนกับเรา

แต่มีความฉลาดมองเห็นความเลื่อมของสิ่งต่างๆในโลกนี้ เห็นว่าไม่มีอะไรจีรังถาวร ไม่มีอะไรให้ความสุขได้อย่างแท้จริง จึงตัดจิ้งจลความสุขทางโลก แล้วก็หาความสุขทางด้านจิตใจ ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม ทำความดีละความชั่ว นั่งสมาธิ เจริญปัญญา จนบรรลุป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมาก นี่แหละคือสิ่งที่เราควรยินดี ควรไขว่คว้าหามา ให้เป็นสมบัติของเราให้ได้ ด้วยการศึกษเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมบ่อยๆ แล้วก็ปฏิบัติตาม เพื่อจะได้มีกำลังใจที่จะดำเนินตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมา จึงอยากจะขอฝากเรื่องการมาเสริมสร้างกำลังใจ ด้วยการสร้างศรัทธาความเชื่อ วิริยะความขยันหมั่นเพียร สติความระลึกรู้ สมาธิความตั้งมั่นของจิตใจ และปัญญาความฉลาดรู้ทันให้ท่านทั้งหลายได้นำเอาไปพินิจพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อนำพาชีวิตของท่านไปสู่ความสุขและความเจริญในลำดับต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้



กัณฑ์ที่ ๒๙๓

## สุขตอนต้น ทุกข์ตอนปลาย

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

วันนี้เป็นวันที่ท่านมีความตั้งใจมาวัดเพื่อมาสะสมบุญบารมีกัน เอบุญมาฝากไว้ใน  
ธนาการบุญ เอาทรัพย์ภายนอกมาแปลงเป็นทรัพย์ภายใน เหมือนกับเอาเงินไปฝากไว้ใน  
ธนาคาร เพราะเชื่อว่าบุญจะติดตัวไปกับเรา สามารถเอาบุญที่ฝากไว้ในธนาการบุญไป  
ใช้ได้ เมื่อไปเกิดในภพต่อไป จะได้มีสิ่งที่ดีที่งามรอเราอยู่ เหมือนกับที่ได้พบกับสิ่งที่ดีที่  
งามในชาตินี้ เพราะในอดีตชาติเราก็เคยสะสมบุญกันมา จึงทำให้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ มี  
ฐานะดี อยู่เย็นเป็นสุข ไม่เดือดร้อน ไม่ลำบากลำบน เป็นอานิสงส์ของบุญกุศลที่ได้เคย  
ทำไว้ในอดีต ทำให้เรามาทำกันต่อ เพื่อจะได้มีอนาคตคือภพหน้าชาติหน้า ที่ดีขึ้นกว่าที่  
เป็นอยู่ในภพนี้ชาตินี้ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ตรัสรู้ได้รู้  
เห็นกัน ได้พิสูจน์มาแล้ว เห็นประจักษ์กับใจ เพราะเห็นตัวใจที่ไปเวียนว่ายตายเกิดใน  
ภพน้อยภพใหญ่ แต่พวกเขายังไม่เห็นกัน ทั้งๆที่อยู่กับเรา เป็นตัวเรา แต่เรากลับมองไม่  
เห็นกัน เหมือนคนตาบอดที่ไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆได้ ฉันทใจของเราก็เป็น  
เช่นเดียวกัน บอดด้วย**โมหะ**ความหลง บอดด้วย**อวิชชา**ความไม่รู้ จึงทำให้ไม่เห็นตัวเรา  
ที่แท้จริง ไม่เห็นตัวใจ เห็นแต่ร่างกายที่เราคิดว่าเป็นตัวเรา เราจึงไม่ให้ความสำคัญกับใจ  
ไม่ให้ความสำคัญกับภพหน้าชาติหน้า แต่ให้ความสำคัญกับภพนี้ชาตินี้ กับความสุขที่จะ  
หาได้ในชาตินี้ แต่ไม่คิดถึงความสุขในชาติหน้า โชคดีที่ได้มาเจอพระพุทธเจ้า เจอพระ  
ธรรมคำสอน เจอพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ที่รู้จักตัวใจแล้วนำเอามาสั่งสอนพวกเรา  
ให้รู้ว่าตัวเราที่แท้จริงนั้น ไม่ใช่ร่างกายแต่เป็นใจที่กำลังรับรู้อยู่นี้ ถ้าไม่มีใจจะไม่  
สามารถรับเสียงที่กำลังพูดอยู่ได้ จะไม่เข้าใจถึงความหมาย เพราะถ้าไม่มีใจแล้ว ร่างกาย  
ก็เป็นเหมือนคนตาย คนตายนี้แหละคือร่างกายที่ไม่มีใจอยู่แล้ว ได้แยกทางกันไปแล้ว ไป  
กันคนละทิศละทาง

เหมือนรถยนต์ที่ถูกจอดทิ้งไว้ ไม่มีคนขับ ก็จะจอดอยู่อย่างนั้น จะไม่ขยับเขยื้อนไปไหน  
ได้ จนกว่าจะมีคนขับมาขับไป ร่างกายนี้ก็เช่นกัน ถ้าไม่มีคนขับคือใจ ก็จะไม่สามารถทำ  
อะไรต่อไปได้ ไม่สามารถรักษาให้เจริญเติบโต ไม่ให้เน่า ไม่ให้แตกสลายไปได้ เพราะไม่  
มีผู้ดูแลรักษา คือใจนั่นเอง ใจนี้แลคือตัวที่ไปเวียนว่ายตายเกิด เป็นเหมือนกับคนขับ  
รถยนต์ พอรถยนต์คันเก่าพังไป คนขับก็ไปหารถคันใหม่ ถ้ามีเงินมากก็ซื้อรถคันใหม่ที่  
ดีกว่าเก่า ถ้ามีเงินน้อยก็ซื้อรถที่ไม่ดีกว่าเก่า ภพชาติของเราก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน  
หลังจากที่ร่างกายแตกดับไปแล้ว ใจก็จะไปเกิดใหม่ ไปหาร่างใหม่ จะได้ร่างที่ดีกว่าเก่า  
หรือเลวกว่าเก่า ก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ทำไว้ ถ้าทำบุญอย่างสม่ำเสมอ ไม่ทำบาปทำกรรม  
ก็จะได้ร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิม ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็จะมีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณสวยงาม  
กว่าเดิม มีสติปัญญาความฉลาดรู้มากกว่าเดิม มีฐานะสูงกว่าเดิม ถ้าไม่ได้เกิดเป็น  
มนุษย์ ก็จะได้เกิดเป็นเทพ เป็นพรหม ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่ทำบุญมัวแต่ทำบาป เช่น  
วันนี้มีคนอีกมากที่ไม่ได้เข้าวัดกัน แล้วก็ไปทำบาปกัน ไปเล่นการพนัน ไปเสพสุรายาเมา  
ไปยิงนกตกปลา ไปกระทำการที่จะฉุดลากจิตใจให้ตกลงไปสู่ที่ต่ำ เมื่อแยกออกจาก  
ร่างกายไปแล้ว ก็จะได้ร่างใหม่ที่เลวกว่าเก่า ได้ร่างของเดรัจฉาน ไปเกิดเป็นแมวบ้าง  
เป็นสุนัขบ้าง เป็นลิงจก เป็นตุ๊กแกบ้าง เพราะทำแต่บาปกรรม ไม่ได้ทำบุญ ถ้าไม่ได้ร่าง  
ของเดรัจฉาน ก็จะไปเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก ขึ้นอยู่กับบาปกรรมที่ทำไว้ว่า  
มีมากน้อยเพียงไร เราจึงควรเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แล้วนำมาสั่งสอน  
พวกเรา เนื่องจากพวกเราเองไม่สามารถเห็นได้ด้วยตัวของเราเอง ทั้งๆที่มีความสามารถที่  
จะเห็นได้

เพราะไม่รู้จักเปิดตาใน ที่ถูกปิดด้วยความหลง ความโลภ ความโกรธ จึงทำให้ไม่เห็นตัว  
ใจ ที่เป็นผู้กระทำ เป็นผู้รับผลของบุญและบาป จึงไม่เชื่อในเรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องนรก  
เรื่องสวรรค์ เรื่องเวียนว่ายตายเกิด เพราะเห็นเพียงแต่ร่างกายที่ใจครอบครองอยู่เท่านั้น  
จึงคิดว่าเมื่อร่างกายแตกสลายไปแล้ว ถ้าเอาไปเผา ก็กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ไม่มีอะไรที่  
จะตามมาต่อไป แต่ไม่เคยคิดเลยว่า แล้วเรามาเกิดได้อย่างไร อยู่ดี ๆ มาเกิดได้อย่างไร  
ถ้าไม่มีใจจะมาเกิดได้อย่างไร ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติตามคำสอน ทำบุญทำทาน  
รักษาศีล ปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งตาในของเราที่มีตบอด ก็จะเกิดสว่างขึ้นมา

เพราะการกระทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เป็นการชำระความมืดบอดที่ครอบงำจิตใจนั่นเอง เหมือนกับรถยนต์ที่มีฝุ่นมีโคลนปิดบังกระจกหน้ารถไว้ ทำให้ไม่สามารถมองเห็นอะไรข้างหน้าได้ แต่ถ้าเอาน้ำมาล้างกระจก ชำระฝุ่นโคลนให้หมดไป กระจกก็จะใสขึ้นมา คนขับรถก็จะสามารถมองเห็นออกมาจากภายในได้ สามารถเห็นทางเห็นอะไรต่างๆได้ ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น ขณะนี้มองไม่เห็นนรก ไม่เห็นสวรรค์ ไม่เห็นบาป ไม่เห็นบุญ ไม่เห็นการเวียนว่ายตายเกิด ไม่เห็นการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ไม่เห็นมรรคผลนิพพาน เพราะถูกโคลนตมแห่งโมหะความหลง โคลนตมแห่งอวิชชาความไม่รู้ ปกปิดจิตใจ จึงไม่เห็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายเห็นกัน จึงไม่กลัวบาปกัน ไม่ยินดีที่จะทำบุญทำความดีกัน เพราะมองสั้นๆ ชอบหาความสุขในปัจจุบัน ที่เป็น**สุขในเมืองต้น** แต่เป็น**ทุกข์ในบ้านปลาย** ไม่มองว่ามีความสุขอีกชนิดหนึ่ง ที่เป็นสุขตอนปลาย แต่ทุกข์ตอนต้น

ความสุขที่เป็นสุขต้นแต่ทุกข์ปลายก็คือ ความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ความสุขจากการดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง รับประทานอาหารที่ถูกอกถูกใจ ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ชื้อข้าวซื้อของต่างๆที่ไม่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ คือของฟุ่มเฟือยทั้งหลาย เช่นเครื่องสำอาง น้ำหอม เสื้อผ้าสวยๆงามๆ และเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ที่มีมากเกินความจำเป็น เรามีความสุขกับสิ่งเหล่านี้ เวลาที่ออกไปเดินตามห้างสรรพสินค้า ชื้อสิ่งของต่างๆมา จะมีความสุขกัน แต่ความสุขแบบนี้จะไม่สุขไปตลอด เพราะเมื่อร่างกายแก่ลงไป ก็จะไม่มีการล้างวังชา ที่จะไปทำอย่างที่เคยทำได้ ไม่สามารถหาความสุขแบบนั้นได้ ต้องอยู่ในบ้าน ก็จะรู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงาหงุดหงิด ถ้าร่างกายเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะต้องทุกข์ทรมานใจ ยิ่งใกล้ตายก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้นไป เพราะหาความสุขภายนอก ที่เป็นสุขเบื้องต้นแล้วก็ทุกข์บ้านปลายไม่ได้ แต่ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าแล้วทำตามตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ซึ่งเป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะยากลำบาก เป็นความทุกข์สำหรับพวกเรา เราจะทุกข์ตอนต้นแต่สุขตอนปลาย เพราะการปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า มันสวนกระแสกับความอยากของเรา จึงทำให้รู้สึกทุกข์ยากลำบาก เช่นวันนี้ต้องตื่นแต่เช้า เพื่อมาทำบุญที่วัดกัน ถ้าไม่มาวัดก็ไม่ต้องตื่นแต่เช้า นอนจนถึงเวลานี้ก็ยังไม่ตื่นนอนอย่างสุขสบาย ไม่ต้องเสียเงินทองไปกับการทำบุญ เอาเก็บไว้ซื้อของฟุ่มเฟือย

ต่างๆดีกว่า ถ้าเห็นความสุขทางโลกก็จะคิดอย่างนี้ คิดว่าสำคัญกว่าความสุขทางธรรม แต่ถ้าเห็นว่าความสุขที่เกิดจากการทำบุญ มีคุณค่ากว่าความสุขที่ได้จากการนอนตื่นสายๆ ซื้อของฟุ่มเฟือย เราก็ยอมเสียสละเงินมาทำบุญ ยอมตื่นแต่เช้า ไม่นอนตื่นสาย ถึงแม้จะรู้สึกลำบากบ้างก็ตาม แต่จะส่งผลให้จิตใจมีความสุข มีความพอใจภูมิใจ เพราะการทำบุญทำความดี เป็นการให้อาหารกับใจนั่นเอง

ต่างกับการไปเที่ยว ไปดูละคร ไปฟังเพลง ไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้เป็นอาหารใจ แต่เป็นยาพิษ เพราะทำให้ใจเกิดความหิวความอยากเพิ่มมากขึ้นไปอีก สังเกตดูตั้งแต่เกิดมานี้ เราได้ไปเที่ยว ไปกิน ไปดื่ม ไปดูหนังฟังเพลง ไปซื้อของฟุ่มเฟือยมาน้อยเพียงไรแล้ว เราเคยถึงจุดอิ่มพอบ้างหรือยัง หรือว่ายังอยากที่จะทำอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เพราะไม่เป็นวิธีที่จะให้ความอิ่มความพอกับใจนั่นเอง แต่การทำความดีเช่นเสียสละทรัพย์ส่วนตัวของเรา เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น กลับทำให้อิ่มเอิบใจ สุขใจ ทำให้ไม่ต้องการไปเที่ยว ไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ไปดูหนังฟังเพลงดูละคร ไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ เพราะไม่ได้ให้ความอิ่มความพอก เหมือนกับการทำบุญทำความดี การรักษาศีล การปฏิบัติธรรม การได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ที่เป็นการให้อาหารกับจิตใจ เป็นการสะสมความสุขภายในใจ ที่จะอยู่ติดกับใจ และจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนเป็นความสุขที่เต็มเปี่ยมที่ไม่จางหายไป เป็นผลที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข เป็น **นิพพานัง ประมังสุขัง** เป็นบรมสุขของพระนิพพาน ของจิตใจที่ได้ทำความดีจนมีความสุขเต็มเปี่ยม มีความดีเท่านั้นคือบุญและกุศล ที่จะสร้างความสุขให้กับจิตใจของเรา และไม่สูญสลายไปเมื่อเราตายไป เพราะไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ไม่ได้อยู่ที่ข้าวของเงินทอง ไม่ได้อยู่กับคนนั้นหรือคนนี้ แต่อยู่กับใจของเรา เมื่อใจแยกออกจากกายไปสู่ภพใหม่ชาติใหม่ ใจก็จะขนความสุขนี้ไปด้วย แต่ความสุขภายนอกที่ได้จากข้าวของเงินทองต่างๆ จากคนนั้น คนนี้ จากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจัณณะต่างๆ เอาจิตใจไปไม่ได้ เมื่อตายไปก็ต้องทิ้งไปหมด ถ้าไม่ได้สะสมบุญ สะสมความสุขภายในใจ สะสมทรัพย์ภายในใจไว้ เวลาใจต้องเดินทางไป ก็จะไปแบบไม่มีความสุขติดตัวไปด้วย มีแต่ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ เพราะไม่ได้สะสมบุญไว้ สะสมแต่ความสุขจากสิ่งภายนอก เมื่อถึงเวลาต้องจากกัน ก็จะสร้างความทุกข์ให้กับใจเป็นอย่างยิ่ง

สังเกตดูเวลาที่ต้องจากคนที่รักไป จะรู้สึกอย่างไร เวลาที่ต้องอยู่คนเดียว ไม่มีใครเป็นเพื่อน ไม่มีอะไรดู ไม่มีอะไรฟัง จะรู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงา ไม่มีความสุขเลย แต่ถ้าทำบุญให้ทานอยู่เรื่อยๆ รักษาศีล นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ ปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ก็จะไม่ทุกข์ ไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงา เพราะรู้ว่าสักวันหนึ่งจะต้องอยู่คนเดียว ก็เลยหัดอยู่แบบคนเดียวไปก่อน อยู่กับใครก็ได้ ไม่อยู่กับใครก็ได้ ฝึกทำใจให้ปล่อยวาง เพราะรู้ว่าเป็นคุณเป็นประโยชน์ ถ้ายังยึดติดอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ กับคนนั้นกับคนนี้อยู่ ก็จะสร้างความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจให้กับเรา ในยามที่ต้องจากกัน แต่ถ้าสมมุติอยู่เรื่อยๆว่า จะต้องอยู่คนเดียวสักวันหนึ่ง คนที่เรารักเราชอบสักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป ก็ข้อมอยู่คนเดียวไปเรื่อยๆ ไม่หวังพึ่งอะไรจากใคร ไม่ต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้จากใคร ไม่ต้องการความสุขจากใคร ถ้าฝึกทำอย่างนี้ได้แล้ว ต่อไปจะอยู่คนเดียวได้ ไม่จำเป็นจะต้องมีอะไร วิธีฝึกที่ง่ายที่สุดก็คือการมาอยู่วัดนี้เอง มาถือศีล ๘ ไม่ต้องมีอะไรเป็นเครื่องให้ความสุข ไม่เอาแฟนมา ไม่เอาวิทยุโทรทัศน์มา ไม่เอาของกินของขบเคี้ยวต่างๆมา มาแต่ตัวเปล่าๆ มาฝึกอยู่แบบเรียบง่าย หาความสงบด้วยการอ่านหนังสือธรรมะบ้าง ฟังเทศน์บ้าง นั่งสมาธิบ้าง ถ้าฝึกทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปจะเคยชินกับการอยู่แบบนี้ จะไม่รู้สึกว่าเหวอย่างไร ในเบื้องต้นจะรู้สึกว้าเหวบ้าง เพราะไม่เคยอยู่คนเดียว ไม่เคยอยู่เฉยๆ ชอบอยู่รวมกันหลายคน ทำกิจกรรมร่วมกัน ดูหนังฟังเพลง รับประทานอาหาร ดื่มเครื่องดื่มต่างๆด้วยกัน เป็นความสุขชั่วคราว แล้วก็หมดไป เวลาไม่ได้ทำก็จะมีอาการว้าเหว เศร้าสร้อยหงอยเหงา เพราะติดอยู่กับการกระทำเหล่านี้

เราจึงต้องพยายามหักห้ามจิตใจ ไม่ให้ไปยึดติดกับความสุขแบบนี้ เพราะเป็นสุขในปัจจุบัน แล้วก็เป็นทุกข์ในอนาคต หัดอยู่แบบทุกข์ในปัจจุบัน เช่นมาอยู่วัดมาบวชกันใหม่ๆจะรู้สึกว้าเหวเศร้าสร้อยหงอยเหงาบ้าง แต่ถ้าฝึกไปเรื่อยๆทำไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปความรู้สึกว้าเหวเศร้าสร้อยหงอยเหงาก็จะหายไป ทำให้อยู่เฉยๆได้ อยู่คนเดียวได้ ไม่ต้องมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ต้องมีคนนั้นคนนี้ มาให้ความสุข จะอยู่อย่างนี้ไปได้จนถึงวันตายเลย ถึงแม้ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วย จะแก่ชราอย่างไร หรือจะตาย ก็จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใจ เพราะใจไม่ได้อาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือแล้ว เหมือนกับคนที่ไม่

อาศัยรถยนต์เป็นเครื่องมือ จะไปไหนมาไหน เวลาเหนื่อยก็ไม่เดือดร้อน แต่คนที่ต้องใช้รถทุกวัน ไปไหนมาไหนต้องใช้รถ เวลาเหนื่อยก็จะหงุดหงิดใจรำคาญใจ เพราะไปไหนไม่ได้ แต่คนที่ไม่ไปไหน อยู่บ้านตลอดเวลา จะไม่เดือดร้อนเลยเวลาเหนื่อย หรือไม่มีรถใช้ จะไม่เดือดร้อนอะไร ใจก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่อาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขแล้ว ร่างกายจะเป็นอย่างไร ก็ไม่ทำให้ใจทุกข์วุ่นวายเลย จะอยู่เฉยๆได้อย่างสบาย เวลาใกล้ตายก็นอนไป แล้วก็ภาวนาทำจิตใจให้สงบ ปล่อยยให้ร่างกายหยุดหายใจไป ไม่ทุรนทุรายวุ่นวายใจ ไม่ทุกข์ ไม่เศร้าโศกเสียใจ ไม่เสียตายอาลัยอาวรณ์กับอะไรทั้งสิ้น เพราะได้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว เป็นสิ่งที่พวกเราควรฝึกกัน สำรวจดูว่ายังยึดติดกับอะไร ถ้าไม่จำเป็นก็ลองหยุดดูสักพักหนึ่ง เช่นดูโทรทัศน์ถ้าไม่จำเป็น ก็ลองไม่ดูสักกระยะหนึ่ง ดูหนังฟังเพลงถ้าไม่มีความจำเป็น ก็อย่าไปดูอย่าไปฟัง ไม่จำเป็นต้องกินอาหารที่เอร็ดอร่อยเสมอไป ก็หัดกินตามมีตามเกิดบ้าง เหมือนกับพระ เวลาไปบิณฑบาตได้อาหารอะไรมา ก็กินตามมีตามเกิด อย่าไปเลือก อย่าไปจู้จี้จุกจิก อย่าไปฝันว่าวันนี้อยากจะกินอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ อยากจะหาความสุขจากการดูหนังเรื่องนั้นเรื่องนั้น

ลองเลิกการกระทำเหล่านี้ดู แล้วอยู่แบบเฉยๆบ้าง เช่นวันนีวันเสาร์ หลังจากกลับจากวัดไปแล้วก็ไม่ต้องไปไหน ถ้าไม่มีธุระจำเป็น ไม่ต้องจับจ่ายกับข้าวกับปลาอาหาร เพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ก็กลับไปอยู่บ้านเฉยๆ ไม่ต้องเปิดโทรทัศน์ดู เปิดเพลงฟัง ถ้าอยากจะฟังอะไร ก็เปิดธรรมะฟัง ถ้าอยากจะดูอะไร ก็เปิดหนังสือธรรมะดู ถ้าไม่อยากจะดูไม่อยากจะฟังก็นั่งทำสมาธิกัน กำหนดจิตให้อยู่กับพุทโธไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอะไร คิดแต่พุทโธคำเดียว ลองทำดู ถ้าทำได้แล้วใจจะมีความสงบนิ่ง ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่อยากทำอะไร อยู่เฉยๆได้นานอย่างมีความสุข ไม่หงุดหงิดใจรำคาญใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงาแต่อย่างใด มีความอึดความพอ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวเรา แต่เราไม่เคยทำให้เกิดขึ้นมา เพราะมัวไปหาความสุขจากสิ่งต่างๆภายนอก ยิ่งหาเท่าไรก็ยิ่งวุ่นวายขึ้นไปเท่านั้น เพราะบางทีก็ไม่ได้ตั้งใจ ก็เสียใจผิดหวัง เวลาได้ตั้งใจก็ดีอกดีใจ ก็อยากจะได้เพิ่มขึ้นไปอีก ก็ต้องหาไปอยู่เรื่อยๆ เป็นความทุกข์ทั้งนั้น สู้หาความสุขในตัวเราไม่ได้ ด้วยการควบคุมกาย วาจาใจ ให้ทำให้น้อยที่สุด ทำแต่สิ่งที่จำเป็น เช่นทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง แต่ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลง ไปดื่ม ไปทำอะไรต่างๆ ให้หันกลับมาอยู่ที่บ้าน มา

ทำกิจกรรมภายในใจ ถ้านั่งทำสมาธิไม่ได้ ก็สวดมนต์ไปก่อน สวดไปในใจไปเรื่อยๆ หลากๆรอบ จนรู้สึกพอ อยากจะหยุดก็หยุดดู ดูว่าใจนิ่งใจสบายหรือยัง ถ้ายังไปคิด เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็กลับมาสวดใหม่ ต่อสู้กับความคิด อย่าปล่อยให้คิดไปแบบไม่มีขอบ ไม่มีเขต เพราะไม่ได้นำความสุขมาให้ การหยุดคิดต่างหากที่จะให้ความสุข

แต่เราไม่สามารถหยุดคิดได้ด้วยความตั้งใจ ต้องมีอุปบายแห่งสมาธิ คือการสวดมนต์ก็ดี บริกรรมพุทธรูปก็ดี ถ้าทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ว่า อีกไม่นานใจก็จะหยุดคิดได้ จะได้พบกับความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน เป็นความสุขที่ดีที่เลิศกว่าความสุขภายนอก ดังที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **สุขอื่นๆในโลกนี้ ไม่เสมอเท่ากับความสุข ที่เกิดจากความสงบของจิตใจ** จะสงบได้ก็ต้องหยุดคิด ต้องบริกรรมพุทธรูป ต้องสวดมนต์ มีสติ ควบคุมบังคับไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าสามารถให้จิตอยู่กับบทสวดมนต์หรืออยู่กับคำบริกรรมพุทธรูปได้อย่างต่อเนื่องแล้ว จะได้พบกับความสงบอย่างแน่นอน จึงควรเห็นความสำคัญของทรัพย์ภายใน คือความสุขภายใน มากกว่าทรัพย์ภายนอก คือความสุขภายนอก พยายามลดละความสุขภายนอก แล้วหันมาเพิ่มความสุขภายในกัน จะได้มีที่พึ่งอย่างแท้จริง เพราะต่อไปเมื่อร่างกายต้องแก่ลง ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตายไป ใจจะได้ไม่ทุกข์กับร่างกาย เพราะไม่ได้อาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือให้มีความสุขแล้ว ให้หมั่นมาวัดกัน มาทำบุญทำทาน มารักษาศีล มาปฏิบัติธรรม อยู่ที่บ้านก็เช่นเดียวกัน ให้หมั่นรักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะไปเรื่อยๆ แล้วจิตใจจะมีเครื่องหล่อเลี้ยง ทำให้มีความอิ่ม มีความสุข มีความพอ ขอให้กำลังใจที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปปฏิบัติตามสมควรแก่กำลังแห่งสติปัญญาศรัทธาความเพียร เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๙๔

## ใจเป็นเพียงผู้รับรู้

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

วันนี้เรามาทำบุญกัน มาบำเพ็ญ มาปฏิบัติธรรม ตามหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่พึงกระทำกัน เพราะเรามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมคำสอน ในพระอริยสงฆ์สาวก เป็นผู้รู้จริงเห็นจริง เป็นคำสอนที่ถูกต้องตามหลักความจริง สามารถยังประโยชน์ให้กับผู้ปฏิบัติได้อย่างแน่นอน ไม่มีอะไรต้องเคลือบแคลงสงสัย หน้าที่ของเราจึงอยู่ที่การปฏิบัติตามเท่านั้น เพราะพระพุทธเจ้าก็ดี พระอริยสงฆ์สาวกก็ดี ได้กลั่นกรองสิ่งแปลกปลอมต่างๆออกไปหมดแล้ว เหลือแต่ความจริงล้วนๆ สิ่งแปลกปลอมต่างๆไม่มีอยู่ในใจของพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายแล้ว เพราะได้รับการชำระจนสะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความหลงอันเป็นเหตุทำให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นสิ่งที่มีว่าไม่มี เห็นสิ่งที่ไม่มีว่ามี เมื่อไม่มีสิ่งหลอกลวงเจือปนอยู่ในจิตใจแล้ว ก็มีแต่ความจริงล้วนๆ ความจริงนี้แล ที่ทำให้พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากความเกิดแก่เจ็บตาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้ายังไม่ได้ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ก็ยังจะมีความหลงครอบงำอยู่ ก็จะมีความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าโลกนี้เป็นสิ่งที่น่ายินดี เห็นว่าการได้เกิดเป็นสิ่งที่น่ายินดี เพราะเห็นเพียงข้างเดียว เวลาเกิดเราจะดีอกดีใจกัน ได้ลูก ได้หลาน ทุกคนดีอกดีใจ มีความสุข เพราะไม่ได้มองอีกด้านหนึ่ง คือด้านลบ เวลาเกิดความเสื่อมขึ้นมา เกิดความดับขึ้นมา เห็นเพียงด้านเดียว เป็นลักษณะของจิตที่มีความหลงครอบงำ ไม่เห็นอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ เห็นในส่วนที่อยากให้เห็น

ส่วนที่ไม่อยากเห็นก็พยายามที่จะลืมๆมันไป พยายามไม่คิดถึงมัน เมื่อไม่คิดถึงมัน ก็เหมือนกับว่าไม่มีสิ่งนั้น แต่ความจริงแล้ว ไม่ช้าก็เร็ว สิ่งที่เราพยายามลืมกัน ไม่คิดถึงกัน ก็โผล่ออกมาให้เห็นจนได้ เวลาที่คนรักจากเราไป ต่อให้ไม่คิดเพียงไร ก็ห้ามไม่ได้



เพราะเห็นอยู่ต่ำตา เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจก็จะรุมเร้าจิตใจ ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ บางคนเสียหลัก ไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ต้องฆ่าตัวตายไปก็มีเป็นจำนวนมาก เป็นอันสงส์เป็นผลของความหลงที่ครอบงำจิตใจ จะเป็นอย่างไร จะคิดว่าถ้าคิดแต่สิ่งที่ดีอย่างเดียว จะเป็นคุณเป็นประโยชน์ คิดว่าคนที่คิดแต่สิ่งที่ไม่ดี เช่น ความเลื่อม ความแค้น ความเจ็บ ความตาย เป็นการคิดที่ไม่ดี ไม่เป็นมงคลแก่ชีวิต คนที่มีความหลงจะคิดอย่างนี้ คิดแต่จะได้อะไรจะมีความสุข เป็นความคิดของคนที่มีความหลงครอบงำอยู่ แต่คนที่ได้ทำลายความหลงหมดสิ้นไปจากใจแล้ว จะไม่คิดอย่างนั้น จะมองทุกอย่างตามหลักความเป็นจริง เพราะ**ความจริงเป็นสิ่งที่ลบล้างไม่ได้** เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเผชิญ จะต้องสัมผัส ถ้ารู้จักวิธีปฏิบัติกับความจริงทั้งหลาย ไม่ว่าจะฝ่ายบวกหรือฝ่ายลบ เจริญหรือเสื่อม ก็จะไม่ทำให้ใจเสียหลัก เพราะใจสามารถรับรู้ทุกสภาพได้ เพราะใจไม่ได้ไม่เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่สัมผัสรับรู้เลย ธรรมชาติของใจเป็นอย่างไร เป็นเหมือนกระจกที่สะท้อนภาพความจริง คนสวดยเวลาไปยืนหน้ากระจก ก็ไม่ได้ทำให้กระจกสวดยตามไปด้วย กระจกเพียงสะท้อนภาพของคนสวดยเท่านั้น เช่นเดียวกับคนไม่สวดย เวลาไปยืนอยู่ที่หน้ากระจก กระจกก็จะสะท้อนภาพของคนไม่สวดยเท่านั้น กระจกก็ไม่ได้ไม่สวดยตามไปด้วย

ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีกิเลสตัดทอนความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำแล้ว จะรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ด้วยความปล่อยวาง เป็นอุเบกขา ไม่ยินดี ยินร้าย ไม่รักไม่ชัง ไม่อยากให้อยู่ ไม่อยากให้หายไป เพราะใจรู้ว่าไม่ได้ไม่เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่สัมผัสรับรู้ ที่มาแล้วก็ไป เกิดแล้วก็ดับ เป็นอยู่อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ถ้าพิจารณาดูก็จะเห็นว่ามันเป็นอย่างนี้ วันนี้เราเห็นรูปคนนั้นเห็นรูปคนนี่ เดี่ยวสักกระยะหนึ่งรูปคนนั้นรูปคนนี้ก็หายไป เปลี่ยนเป็นรูปของคนนั้นคนนี้อีกเปลี่ยนไปเรื่อยๆ สิ่งที่เราได้ยินก็เช่นเดียวกัน ได้ยินแล้วก็ผ่านไป จะชอบหรือไม่ชอบก็ผ่านไป ถ้ามีความหลงก็จะมีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งต่างๆ ที่ได้สัมผัสรับรู้ ถ้าเป็นสิ่งที่ชอบก็จะเกิดความสุขใจ ก็จะเกิดค้นหาความอยาก เกิดความโลภอยากจะได้ ถ้าไปเจอสิ่งที่ไม่ชอบก็จะเกิดค้นหาความไม่ชอบไม่อยากได้ อยากจะให้หายไป เกิดความโกรธ ความเกลียด ที่เป็นผลของความหลงทั้งนั้น ถ้ายังไม่ได้ชำระความหลง จิตใจจะแกว่งไปแกว่งมา ระหว่างความรักกับ

ความซึ้ง ความโลภกับความโกรธ เมื่อจิตยังแกว่งอยู่ จิตจะหาความสุขไม่ได้ ไม่ว่าจะได้อะไรมาเล็กน้อยเพียงไร ก็จะไม่ทำให้จิตมีความสุขอย่างแท้จริง มีแต่จะเป็นระเบิดเวลาคอยสร้างความทุกข์ให้กับจิต เวลาที่สิ่งต่างๆที่ได้มาต้องสูญหมดไป ต้องจากจิตไป ถึงเวลานั้นจิตที่มีความหลงครอบงำอยู่ จะเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ นี่คือจิตของปุถุชนอย่างพวกเราทั้งหลาย ซึ่งต่างจากจิตของพระพุทธเจ้า ที่ได้ชำระจนสะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีความหลงเหลืออยู่แล้ว เมื่อไม่มีความหลงก็ไม่มี ความโลภ ไม่มีความโกรธ จิตของพระอรหันต์ก็เป็นเช่นเดียวกัน ท่านจึงนำเอาสิ่งที่ถูกต้อง ที่ดีที่ควรสำหรับจิตใจ มาสั่งสอนพวกเรา เพื่อเราจะได้มีความสุขอย่างแท้จริง

ถ้ายังไม่ได้รับคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะไม่รู้หน้าที่ที่แท้จริงของเราว่าอยู่ตรงไหน จะไม่รู้ว่าความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ที่แท้จริงเป็นอย่างไร เราก็จะวนเวียนอยู่กับความทุกข์ไปอย่างไม่รู้จักจบสิ้น เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด ได้แล้วเสียไป แต่ถ้านำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ที่สอนให้ทำลายให้ชำระความหลงที่มีอยู่ในจิตในใจให้หมดสิ้นไป ถ้าหมดไปเมื่อไรแล้วจิตจะได้รับความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือปน ไปตลอดอนันตกาล ไม่มีการเสื่อม ไม่เหมือนกับความสุขที่พวกเราได้รับกันในภพนี้ชาตินี้ หรือในภพอื่นๆ เป็นความสุขที่ไม่จีรังถาวร เป็นความสุขที่มาแล้วก็ไป ที่ทำให้เกิดความทุกข์ตามมา เวลาได้อะไรมาก็มีความสุข พอสูญเสียไปความทุกข์ก็มาแทนที่ จะเป็นอย่างไรอยู่ไปเรื่อยๆ ถ้ายังหลง ยังยินดีกับสิ่งต่างๆ ที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู ลิ้มรสด้วยลิ้น ดมกลิ่นด้วยจมูก และสัมผัสด้วยกาย เราก็จะต้องวนเวียนกับอยู่ความสุขความทุกข์ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า ตามพระอรหันตสาวก ตัดความยินดี ความผูกพัน ในรูปในเสียงในกลิ่นในรสในโผฏฐัพพะต่างๆ ไม่ยินดี ไม่อยาก ได้มาครอบครอง สัมผัสแล้วปล่อยวาง ปล่อยแล้วปล่อยวาง ปล่อยแล้วปล่อยวาง ปล่อยแล้วปล่อยวาง ใจจะเข้าสู่ความเป็นอุเบกขา เข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความนิ่ง เข้าสู่ความสบาย เข้าสู่ความสุขที่แท้จริง หน้าที่ของเราที่แท้จริงจึงอยู่ที่ตรงนี้ อยู่ตรงที่ดูแลรักษาใจไม่ให้ไปยินดียินร้ายกับอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะอะไรจะมาสัมผัสก็เพียงปล่อยวาง ปล่อยวาง ปล่อยวาง ปล่อยวาง ต้องปฏิบัติธรรม ต้องเจริญสติ สติเป็นตัวสำคัญที่สุดในการดูแลรักษาจิตใจ ให้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ เวลาสัมผัสอะไรต้องรู้ว่ากำลังสัมผัส รู้อยู่เสมอ รู้ว่าเกิดแล้วก็ดับ มาแล้วก็

ไป ถ้ารู้อย่างนี้เรียกว่ามี**ปัญญา** ถ้ารู้ด้วยปัญญาแล้วก็จะไม่ยินดียินร้าย ไม่ผูกพัน ไม่ยึดติด รู้ว่ามาแล้วก็ต้องไป ไม่มีอะไรอยู่กับใจไปได้ตลอด อย่างนี้เรียกว่ามีปัญญา

ถ้ามีสติก็รู้ว่าขณะนี้กำลังสัมผัสอะไร กำลังได้ยินเสียง กำลังเห็นภาพ จะรู้ทันเวลาความหลงปรากฏขึ้นมา เช่นเห็นภาพแล้วก็เกิดความชอบหรือเกิดความชังขึ้นมา ถ้ามีสติจะรู้ว่ากำลังชอบหรือชังหรือเฉยๆ ถ้าชอบก็รู้ว่ากำลังหลงแล้ว กำลังจะพาไปสู่ความทุกข์ ถ้าชอบอะไรก็ต้องตัดใจอย่าไปชอบมัน ถ้าเกลียดอะไรก็ต้องตัดใจอย่าไปเกลียดมัน เพราะไม่ได้มาทำอะไรให้กับเรา ไม่ได้สร้างความสุขความประเสริฐให้กับใจ ทำลายใจไม่ได้ ไม่ต้องกลัวเวลาสัมผัสกับสิ่งที่น่ากลัว ไม่ต้องยินดีเวลาสัมผัสกับสิ่งที่รักที่ชอบ เพราะใจไม่ได้ไม่เสียกับสิ่งเหล่านี้ ใจเพียงแต่รับรู้เท่านั้นเอง สิ่งต่างๆที่ได้มา ที่มีอยู่ทุกวันนี้ อีกไม่นานก็จากเราไป หรือไม่เช่นนั้นเราก็จากมันไป ไม่ได้อยู่กับใจไปตลอด เหมือนกับภาพที่ปรากฏในกระจก ไม่ได้ได้อยู่ในกระจกไปตลอด เดี่ยวก็หายไป คนนี้เดินผ่านไป อีกคนก็เดินเข้ามาที่หน้ากระจก ก็เป็นภาพของคนอีกคนหนึ่งไป ภาพที่ปรากฏในกระจกไม่ได้เป็นของกระจก ฉันทิดสิ่งต่างๆที่ใจรับรู้ก็เป็นอย่างนั้น ไม่ได้เป็นของใจ **ใจเป็นเพียงผู้รับรู้** เท่านั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม สมมุติว่าวันนี้มีคนเอาเงินมาให้ก้อนหนึ่ง ก็อย่าไปคิดว่าเป็นของเรา ให้เพียงแต่รับรู้ว่าได้รับเงินก้อนนั้นมา ไม่ช้าก็เร็วเงินก้อนนั้นก็ต้องจากเราไป ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เอาไปซื้อข้าวซื้อของก็จากเราไป เอาไปให้คนอื่น เอาไปทำบุญทำทาน ก็จากเราไป เอาไปซื้อสุรามาดื่ม ก็จากเราไปเหมือนกัน ไม่ได้อยู่กับใจไปตลอด จึงไม่ควรยินดีกับอะไรทั้งสิ้น เพราะเมื่อยินดีแล้วก็เกิดความยึดติดขึ้นมา เกิดความอยากขึ้นมา อยากจะได้อีก เวลาใครให้เงินมาก็ดีอกดีใจ มีความยึดติดกับเงินกับทอง อยากจะได้เงินอยากจะได้ทองอีก เมื่อเงินที่ได้มาหมดไปก็ต้องไปหาใหม่ ก็ต้องหาอยู่เรื่อยๆ หาได้ก็ดีใจ หาไม่ได้ก็เสียใจ ไม่มีเงินไม่มีทองก็อยู่ไม่ได้ ทุกข์รุ่นวายใจ

แต่ใจนั้นความจริงไม่มีเงินไม่มีทองก็อยู่ได้ ไม่มีอะไรก็อยู่ได้ ไม่มีร่างกายก็อยู่ได้ เวลาร่างกายแตกดับไปแล้ว ใจไม่ได้แตกดับไปกับร่างกาย ใจก็ไปหาร่างกายใหม่ ตามบุญตามกรรม ถ้ายังมีความหลงอยู่ก็จะเป็นอย่างนี้ ถ้าหมดความหลงแล้วก็ไม่ไปหาใหม่ เพราะรู้ว่าหามาได้เท่าไรก็เหมือนเดิม ได้มาแล้วก็ต้องทุกข์กับมันอีก ต้องแก้ต้องเจ็บต้อง

ตาย ต้องเลี้ยงดูมัน ต้องทำมาหากิน ลำบากลำบากทุกวันนี่ก็เพราะร่างกายนี้เอง เมื่อมีร่างกายก็ต้องมีอาหารหล่อเลี้ยง มีเสื้อผ้าใส่ มียารักษาโรค มีที่อยู่อาศัย ก็ต้องไปหาสิ่งเหล่านี้มาเยียวยา มาดูแลรักษา ชีวิตก็วนเวียนอยู่กับเรื่องเหล่านี้ หาความสุขไม่เจอ เพราะความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจปล่อยวาง อยู่ที่ใจสงบนิ่งเท่านั้น ถ้าไม่สงบนิ่งแล้วจะหาความสุขไม่เจอ จะสงบนิ่งได้ก็ต่อเมื่อได้กำจัดความหลงต่างๆ ให้หมดไป เมื่อหมดไปแล้วก็จะมีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งต่างๆ ที่ใจสัมผัส อะไรมาสัมผัสก็รับรู้เฉยๆ รู้ว่ามาแล้วเดี๋ยวก็ไปรู้ว่าไม่ใช่เป็นสมบัติของใจ ไม่มีอะไรที่ใจจะครอบครองได้ มีแต่ตัวใจเท่านั้นที่เป็นสมบัติของใจ และเป็นสมบัติที่ประเสริฐที่สุด ถ้ารู้จักดูแลรักษาใจด้วยการชำระความหลงให้หมดไป เพราะเมื่อความหลงถูกกำจัดหมดสิ้นไปแล้ว ใจจะสบาย จะสงบ จะอิม จะพอ ไม่ต้องการอะไรอีกต่อไป มีความสุขเต็มเปี่ยมอยู่ในใจ มีความอิมเต็มที่อยู่ในใจ ไม่ว่าจะได้อะไรมากน้อยเพียงไร ก็ไม่สุขไม่อิมเหมือนกับความสุข ที่ได้จากการกำจัดชำระความหลงให้หมดไป นี่แหละคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ค้นพบ ได้ชำระจิตใจของท่านสะอาดหมดจดบริสุทธิ์ผุดผ่องแล้ว จึงนำเอาความรู้นี้มาสั่งสอนพวกเรา คำว่าตรัสรู้ก็อยู่ตรงนี้เอง รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ ที่ได้รับการชำระความหลงจนหมดสิ้นไป

พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนวิธีที่จะพาให้ไปถึงจุดนี้ เพราะคนส่วนใหญ่ยังไม่สามารถชำระจิตด้วยสติด้วยปัญญาได้ เพราะยังไม่ได้สะสมสติปัญญาบารมีมากพอที่จะชำระความหลงได้ทันที จึงต้องก้าวไปจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูง สติปัญญาบารมีเป็นธรรมขั้นสูง ถ้าฟังแล้วเข้าใจก็สามารถกำจัดความหลงได้ทันที แสดงว่าได้บำเพ็ญสติปัญญาดีมากแล้ว เข้าใจความหมายที่ว่าให้มีสติรู้อยู่ที่ใจ ให้มีปัญญากำจัดความหลง สามารถทำความหลงให้หมดไปจากจิตจากใจได้ แต่ถ้าฟังแล้วยังไม่เข้าใจ ยังกำจัดความหลงไม่ได้ กำจัดความยินดียินร้ายไม่ได้ กำจัดความรักความเกลียดความชังไม่ได้ ก็แสดงว่ายังขาดสติขาดปัญญา ก็ต้องบำเพ็ญธรรมที่ต่ำลงมาคือสมาธิก่อน ทำจิตใจให้สงบรวมลงเป็นหนึ่งก่อน ขณะที่จิตสงบรวมลงเป็นหนึ่ง ความหลงก็ถูกระงับไปชั่วคราว เหมือนกับถูกฉีดยาสลบ เวลาที่ความหลงถูกระงับดับไป จิตจะมีความสุข เหมือนกับได้หลุดพ้น เพียงแต่เป็นการหลุดพ้นชั่วคราว เพราะความหลงยังไม่ได้ถูกทำลายไปอย่างถาวร กำลังของ

สมาธิอย่างเดียวไม่สามารถทำลายความหลงได้ ต้องปัญญาเท่านั้น แต่อย่างน้อยก็จะทำให้จิตได้สัมผัสกับความสุข กับความอึดความพอ ที่เกิดขึ้นเวลาที่ความหลงถูกระงับไป ถ้าได้สัมผัสกับความสงบแบบนี้แล้ว จะรู้ว่าเป้าหมายของการบำเพ็ญอยู่ที่ตรงนี้เอง พอออกจากสมาธิแล้ว เวลาความหลงแสดงอาการรักหรือชังขึ้นมา ก็จะสร้างความทุกข์ให้เห็นทันที จิตจะรู้ทันทีว่านี่คือสิ่งที่จะต้องกำจัด คือความรักและความชัง ความยินดียินร้ายทั้งหลาย ความอยากทั้งหลาย ความโกรธความเกลียดทั้งหลาย จะต้องไม่ปรากฏขึ้นมาในใจ เพราะเวลาปรากฏขึ้นมา มันเป็นเหมือนเข็มทิ่มแทงจิตใจ

ถ้ายังไม่มีสมาธิจะไม่เข้าใจจะไม่รู้ ถ้าฟังอย่างนี้ยังไม่เข้าใจ แสดงว่ายังไม่มีสมาธิ ก็ต้องทำสมาธิให้ได้ ถ้านั่งสมาธิจิตยังไม่สงบ ยังนั่งสมาธิไม่ได้ ก็แสดงว่าไม่มีศีลเป็นเครื่องสนับสนุน ก็ต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไปก่อน เพื่อจิตใจจะได้ไม่วุ่นวายกับเรื่องต่างๆ ถ้ายังรักษาศีลไม่ได้ก็แสดงว่ายังมีความโลภ มีความยึดติดในเงินทอง ในข้าวของ ในบุคคลต่างๆอยู่ ก็ต้องทำบุญทำทานก่อน ต้องปล่อยวาง อย่าไปเสียดายเงินเสียดายทอง เก็บไว้เท่าที่จำเป็น วัสดุแลรักษาชีวิตของเรา และเพื่อวันข้างหน้าที่เราเดือดร้อน ถ้ามีมากกว่านั้น ก็อย่าเก็บเอาไว้ เอาไปทำบุญทำทานแจกจ่ายผู้อื่น เพื่อจะได้ตัดความยึดติดในเงินทอง ตัดการพึ่งพาอาศัยเงินทอง เพราะถ้ามีเงินมากแล้วมักจะเอาไปซื้อความสุขกัน ไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลงกัน จะไม่สนใจกับความทุกข์ที่แท้จริงที่อยู่ใจ ไม่สนใจรักษาศีล พอเงินหมดก็ต้องหาเงินมาใหม่ หาด้วยวิธีที่สุจริตไม่ได้ก็ต้องทุจริต ไปฉ้อโกง ลักเล็กขโมยน้อย โกงกหกหลอกลวง เพื่อให้ได้เงินได้ทองมา แต่ถ้าเอาเงินทองที่เหลือใช้มาทำบุญทำทาน มาแจกจ่าย ความโลภความอยากได้ก็จะน้อยลงไป ทำให้จิตมีความสงบ มีความสบาย มีความสุข ไม่อยากจะเบียดเบียนผู้อื่น เวลาหาเงินหาทองก็จะหาในกรอบของศีลธรรม ทำให้มีศีลมีธรรมขึ้นมา พอนั่งทำสมาธิ จิตก็จะสงบลงได้ จะเห็นความสุขที่เกิดจากการระงับดับของความหลงชั่วขณะหนึ่ง เมื่อเจริญปัญญาก็จะกำจัดความรักความชัง ความโลภความอยากต่างๆให้หมดไปได้ โดยพิจารณาให้เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จีรังถาวร ไม่มีอะไรเป็นสมบัติที่แท้จริง ไม่มีอะไรจะอยู่กับใจไปตลอด มีแล้วก็กลายเป็นภาวะความทุกข์ ความห่วงใย ความกังวล เวลาจากกันก็ต้องเศร้าโศกเสียใจ

ถ้าเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นไตรลักษณ์แล้ว ใจก็จะปล่อยวาง จะไม่ยินดียินร้ายกับอะไร เห็นอะไรก็สักแต่ได้เห็น สักแต่ว่ารู้ ไม่อยากจะได้ นอกจากเอามาเพื่อใช้ตามความจำเป็น เท่านั้น เอาอาหารมาเลี้ยงร่างกาย เอาเสื้อผ้ามาใส่ เอาที่อยู่อาศัยไว้หลบแดดหลบฝน เอายามารักษาโรค ดูแลรักษาให้อยู่ไปจนถึงวันสุดท้าย เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายจะแตกดับก็ปล่อยไป ไม่ทุกข์ไม่เสียใจไม่หวาดกลัวกับความแตกดับของร่างกาย เพราะมีปัญญา ไม่ยึดไม่ติด ได้ปล่อยวางแล้ว จิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นอย่างไร ได้เจริญปัญญาจนปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างหมดแล้ว แม้แต่ร่างกายก็ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด เวลาอยู่ก็ไม่กลัว เวลาตายก็ไม่กลัว เป็นตายเท่ากันสำหรับจิตของพระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันต์ เพราะรู้ว่าไม่ได้ไม่เสียอะไร รู้ว่าเกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไปในที่สุด นี่แหละคือความสุขที่ประเสริฐที่สุด ถ้ากำจัดความหลงได้ จิตจะเป็นอย่างนี้ จะอยู่อย่างมีความสุข และตายอย่างมีความสุข ไม่ต้องไปเกิดตายใหม่อีกต่อไป จึงควรหมั่นปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ทำได้ขั้นไหนก็ทำไป พยายามขยับขึ้นไปเรื่อยๆ ทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญา จนถึงวิมุตติหลุดพ้น ถ้าเราปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อไม่หยุดยั้งสักวันหนึ่งจิตของเราก็จะสะอาดบริสุทธิ์ เหมือนกับจิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๙๕

## การต่อสู้ภายในใจ

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

วันนี้เรามาวัดเพื่อมาเติมบุญเติมกุศล เติมความดีงามกัน เสริมสร้างกำลังจิตกำลังใจ ที่จะผลักดันให้เราไปสู่ความสุขและความเจริญ เพราะชีวิตของเราเป็นการต่อสู้ภายในใจ ระหว่าง ๒ ฝ่าย ระหว่างบุญกับบาป กุศลกับอกุศล ธรรมะกับอธรรม ปัญญากับความหลง ความเห็นที่ถูกต้องกับความเห็นผิดเป็นชอบ สัมมาทิฐิกับมิจฉาทิฐิ ที่ต่อสู้กันอยู่ภายในใจของพวกเราตลอดเวลา ฝ่ายที่มีกำลังมากกว่าก็จะเป็นผู้สั่งการให้เราไปทำสิ่งต่างๆ ถ้าฝ่ายดีมีกำลังมากกว่าก็จะสั่งให้เราไปทำสิ่งที่ดี ถ้าฝ่ายไม่ดีมีกำลังมากกว่าก็จะสั่งให้เราไปทำในสิ่งที่ไม่ดี อย่างวันนี้พวกเราที่กำลังของฝ่ายดีมากกว่าจึงสั่งให้เรา มาทำบุญทำทาน มารักษาศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติธรรมกัน เพราะการมาวัด เป็นสิ่งที่สำคัญ เป็นสิ่งที่จำเป็น เหมือนกับรถยนต์ที่ต้องเข้าสถานีบริการเพื่อเติมน้ำมัน ถ้าไม่ได้เข้าก็จะวิ่งไปได้ไม่นาน น้ำมันก็ต้องหมด จะไม่สามารถวิ่งต่อไปได้ การเข้าวัด ก็เพื่อเติมพลังของความดีงามทั้งหลาย ไว้ต่อสู้กับพลังของความไม่ดี ที่มีอยู่ในจิตใจของพวกเราทุกคน ถ้าอยู่ห่างวัดเราจะมีกำลังทำความดีน้อย ถ้าเข้าวัดอยู่เรื่อยๆ เราจะมีพลังทำความดีมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนมีมากกว่าพลังของความไม่ดี ทำให้เราไม่ต้องไปทำในสิ่งที่เราต้องเสียอกเสียใจ ต้องทุกข์ต้องวุ่นวายใจอีกต่อไป เราจึงควรให้ความสำคัญต่อการเติมพลังความดี เติมบุญเติมกุศล เติมธรรมะ เติมปัญญา เติมสัมมาทิฐิความเห็นชอบให้มีมากยิ่งขึ้นไป ด้วยการฟังธรรมในเบื้องต้น เพราะการฟังธรรมเป็นการศึกษาหาความรู้ ให้รู้ว่าอะไรดีอะไรไม่ดี อะไรถูกต้องอะไรไม่ถูกต้อง อะไรเป็นบุญอะไรเป็นบาป อะไรเป็นเหตุของความสุขความเจริญ อะไรเป็นเหตุของความทุกข์ความเลื่อมเสียดังกล่าว

เมื่อได้ยินแล้วจะได้รู้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าไม่ได้ยินได้ฟัง เราก็ต้องเชื่อคนอื่นหรือเชื่อความคิดของเราเอง ซึ่งอาจจะถูกก็ได้ อาจจะผิดก็ได้ ถ้าเป็นความคิดที่ถูกก็โชคดีไป ถ้าเป็นความคิดที่ผิดก็ต้องเสียใจในภายหลังแต่ถ้าได้ฟังเทศน์ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราจะมั่นใจได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะทุกคำสอนของพระพุทธเจ้าล้วนเป็นความจริงทั้งสิ้น ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมั่นใจว่าจะไม่ผิดพลาด ไม่ต้องมาเสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ในภายหลัง นี่คือนิยามของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นธรรมที่จะนำไปปฏิบัติหลุดพ้นจากความทุกข์ จากความเลื่อม ความเศร้าโศกเสียใจ จากความหวาดผวา ความวุ่นวายของจิตใจ ดังที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ดำเนินมาแล้ว ได้พิสูจน์มาแล้ว ถ้าเป็นยาที่เป็นยาที่ได้รับการรับรองจากสถาบันรับรองยาแล้ว เป็นยาที่มีคุณภาพ สามารถรักษาโรคตามที่ได้โฆษณาไว้ ฉะนั้นไตรธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ฉนั้น สามารถชำระโรคภัยไข้เจ็บทางด้านจิตใจได้ ถ้าเรานำเอาธรรมโอสธ คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาปฏิบัติกับจิตกับใจเราแล้ว ต่อไปใจก็จะหายจากโรคต่างๆ โรคของใจก็คือความวุ่นวายใจ ทุกข์ใจ กังวลใจ เศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ หวาดกลัวกับสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถกำจัดให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจได้ สามารถกำจัดความเห็นผิดที่จะพาให้ไปทำในสิ่งที่ผิดในสิ่งที่เสียได้ เราจึงต้องหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เสมอ เพราะการฟังเทศน์ตามกาลตามเวลาเป็นมงคลแก่ชีวิต ดังในพระบาลีที่แสดงไว้ว่า **กาเลน ธัมมัสสวนัง เอตัมมังคลมุตตมัม**

เพราะจะได้รู้จักผิดถูกดีชั่ว รู้จักการดำเนินชีวิต เพื่อความสุขความเจริญก้าวหน้า ไกลจากความทุกข์ ความวุ่นวายทั้งหลาย เราจึงต้องถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ อย่างน้อยที่สุดอาทิตย์หนึ่งต้องฟังเทศน์ ๑ ครั้ง เช่นในวันพระ เป็นวันธรรมสวนะ เป็นวันฟังธรรม พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ตั้งแต่ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว และมีการปฏิบัติตามกันมาอย่างต่อเนื่อง เพราะได้รับประโยชน์จากการฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เอง ทำให้เราเห็นความผิดเป็นชอบที่มีอยู่ในตัวเรา แล้วนำไปแก้ไข เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปสู่ความสุขความเจริญ ความเห็นผิดเป็นชอบมีอยู่มากมายหลายอย่างด้วยกัน เช่นเห็นว่า การรักษาศีลทำให้ไม่เจริญก้าวหน้า ทำให้อยู่ในสังคมในปัจจุบันไม่ได้ เพราะคิดว่าถ้าไม่



โกหกแล้วจะขายของไม่ได้ เวลาเขาถามว่าราคาต้นทุนเท่าไร ก็ไม่กล้าบอกราคาจริงๆไป ต้องโกหกไป เพราะกลัวว่าถ้าบอกราคาจริงแล้วเขาจะไม่ซื้อ เพราะเห็นว่าเอากำไรมากเกินไป เรื่องอย่างนี้เราไม่ต้องกังวล เพราะถ้าไม่อยากจะพูดก็นิ่งเฉยเสีย หรือว่าบอกไม่ได้ก็หมดเรื่อง ไม่จำเป็นต้องโกหกหลอกลวงกัน อันไหนพูดได้ก็พูดไป อันไหนพูดไม่ได้ก็ไม่จำเป็นต้องพูด ไม่ต้องไปกังวลว่าเขาจะซื้อหรือไม่ ถ้าไม่ซื้อก็ไม่เป็นไรเพราะคนที่เข้าร้านก็ไม่ได้ซื้อกันทุกคน บางคนอาจจะมาสอบถามราคาดูเท่านั้นเอง เพื่อเปรียบเทียบกับราคาของร้านอื่น แต่ถ้าเราตั้งมั่นอยู่ในความซื่อสัตย์สุจริต ไม่พูดโกหก เขาก็จะรู้ว่าเราเป็นคนดี ไม่โกหกเพราะถ้าเราโกหกไป เขาก็จะรู้อยู่ดี เพราะเมื่อไปถามร้านอื่น ไปเปรียบเทียบราคากับร้านอื่น ก็จะได้รู้ว่าไม่ใช่ราคาจริง รู้ว่าเราเป็นคนไม่ดี พูดปดมดเท็จ แทนที่อยากจะกลับมาซื้อของ มาทำมาค้าขายกับเรา เขาก็จะตัดเราออกไป แต่ถ้าเขารู้ว่าเราเป็นคนดีเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต พูดความจริง หรือถ้าพูดความจริงไม่ได้ก็ไม่พูด เขาจะเคารพเรา เพราะเห็นว่าเราไม่พูดปด ถ้าต้องทำการค้ากับเรา เขาก็จะมั่นใจว่าเราจะไม่โกหกหลอกลวง นี่คือการเห็นผิดของคนในสังคม

อีกอย่างหนึ่งก็คือการเสพสุรายาเมา คิดว่าถ้าไม่ดื่มสุราแล้วจะไม่เจริญก้าวหน้า จะเข้าสังคมไม่ได้ เพราะเวลามีกงานเลี้ยง ต้องมีสุราให้ดื่ม ถ้าเราไม่ดื่มก็กลายเป็นเซยคน ล้าสมัย ก็กลัวว่าต่อไปเขาจะไม่คบค้าสมาคมกับเรา กลัวจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เพราะเป็นคนเซย เป็นคนล้าสมัย นี่ก็เป็นความคิดที่ผิดเช่นเดียวกัน เพราะคนที่จะเลื่อนตำแหน่งให้กับเรา ไม่ได้ดูตรงที่ว่าเรากินเหล้าหรือไม่ เขาดูตรงที่ว่าเรามีความสามารถ มีความรู้มากน้อยเพียงไรต่างหาก เขาจะเห็นว่า การเสพสุรายาเมาเป็นส่วนลบ เพราะถ้าดื่มสุราเกินความสามารถที่จะประคับประคองจิตใจของตนเองได้ ก็จะกลายเป็นคนที่มีความประพฤติที่ไม่ดี สร้างความเสียหายให้กับผู้อื่น จะไม่ทำงานได้เต็มที่ เพราะเมื่อดื่มจนเมามากๆ ก็จะนอนตื่นสายมาทำงานไม่ทันหรือมาไม่ได้ คนที่มีปัญญา มีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว จะรู้ว่าคนที่เสพสุรายาเมาเป็นคนที่ไม่น่าไว้วางใจ ไม่น่าส่งเสริม ไม่เหมือนกับคนที่ไม่เสพสุรายาเมา ถึงแม้จะเข้าสังคมไม่เป็น ก็ไม่เสียหายอะไร เพราะเรื่องของสังคมไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องของการงาน ถ้าต้องเข้าสังคมก็ไม่จำเป็นต้องดื่มสุรา เพราะมีน้ำอย่างอื่นให้ดื่ม ดื่มน้ำเปล่าๆ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ก็ได้ ไม่มีกฎหมายบังคับให้ดื่มสุรา

ถ้าไม่ดื่มสุราจะผิดกฎหมาย จะต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตารางแต่อย่างใด แต่เป็นเพราะว่าเราไม่อยากจะให้คนอื่นมองว่า เราเป็นคนด้อยคนล้าสมัย อยากจะให้เขาเห็นว่าเราเป็นคนทันสมัย เป็นคนเก่ง ก็เลยต้องดื่ม นี่ก็เป็นความเห็นผิดที่เราจะไม่รู้ ถ้าไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่ได้ศึกษาจากคนที่ฉลาด คนที่รู้ เช่นพระพุทธรเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่อยู่ห่างไกลจากพวกอบายมุขเหล่านี้

ห่างจากการเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตรและความเกียจคร้าน เพราะเห็นด้วยเหตุด้วยผลแล้วว่า มีแต่จะจุดลากให้ลงไปสู่ที่ต่ำ ไม่ได้เสริมสร้างรายได้ มีแต่เสริมสร้างรายจ่าย ทำลายทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ให้หมดไป ถ้าไม่สามารถหาใหม่ด้วยความสุจริต ก็ต้องหาด้วยการทุจริตต่างๆ ไปฉ้อโกง ไปลักไปขโมย ไปโกหกหลอกลวง ไปฆ่าผู้อื่น เพื่อจะได้มีเงินมาใช้กับอบายมุขต่างๆ พระพุทธรเจ้าทรงเห็นอย่างแจ่มชัดแล้วว่า เป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่ควร คนที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นคนที่มีมิจฉาทิฐิ มีความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกลับตาลปัตร เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ขาดปัญญา ถูกความหลงครอบงำจิตใจ ดังนั้นถ้าเรากำลังเกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ ขอให้เตือนตัวเองว่าเรากำลังหลงทาง กำลังเดินผิดทาง ไม่ได้ไปสู่ความสุขความเจริญ แต่กำลังเดินเข้าสู่กองทุกข์ สู่ความเสื่อมเสีย ควรรีบถอยออกมา ถ้าเสพสุรายาเมาก็พยายามเลิกเสีย ถ้าเล่นการพนันก็พยายามเลิกเล่น ถ้าชอบเทียวกลางคืนก็พยายามเลิกเทียว ถ้าชอบคบคนชั่วเป็นมิตรก็พยายามเลิกคบ คนชั่วก็คือคนที่ชอบเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน ชอบเทียวกลางคืน ฯลฯ เป็นคนไม่ดี ไม่ควรคบค้าสมาคมด้วย เพราะจะชวนไปทำแต่สิ่งเหล่านี้ ท่านสอนให้คบคนดี คบบัณฑิต ที่จะพาเราไปสู่ความสุขและความเจริญ บัณฑิตก็คือคนที่มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ เห็นว่าอบายมุขจะพาไปสู่ความเสื่อมเสีย บัณฑิตทั้งหลายเช่นพระพุทธรเจ้า พระอรหันตสาวกจะไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขเลย จะไม่เสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร และไม่มี ความเกียจคร้าน นี่คือนิยามลักษณะของบัณฑิต

บัณฑิตจะขยันหมั่นเพียรทำงานทำการ ศึกษาหาความรู้อยู่เรื่อยๆ แม้จะมีอายุมากเพียงใดก็ตาม ก็ยังต้องศึกษาอยู่เรื่อยๆ เพราะการศึกษาของชีวิตจะสิ้นสุดได้ก็ต่อเมื่อจิต

ได้บรรลุเป็นพระพุทธรเจ้า เป็นพระอรหันต์แล้วเท่านั้น ถ้ายังไม่ได้บรรลุก็ถือว่ายังไม่ฉลาดพอ ยังไม่ได้เป็นบัณฑิต ๑๐๐ เปอร์เซนต์ เพราะยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของความหลง ของความเห็นผิดอยู่ จะมากจะน้อยเท่านั้นเอง ถ้าได้ศึกษาธรรมะมากๆ ความเห็นผิดเป็นชอบก็จะน้อยลงไปตามลำดับ และหมดไปในที่สุด ถ้ายังไม่หมดก็ต้องศึกษาไปเรื่อยๆอย่างต่อเนื่อง เราจึงต้องใฝ่รู้ใฝ่ศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นความรู้ที่แท้จริง ที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ที่จะพาให้เราไปสู่ความสุขและความเจริญอย่างแท้จริง เช่นพระพุทธรเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ความรู้อย่างอื่นในโลกก็เพียงแต่ช่วยให้ทำมาหากินได้ดีขึ้น ได้เงินทองมากขึ้น ถ้าเรียนจบปริญญาตรีแล้วไปเรียนต่อปริญญาโท ปริญญาเอก เวลาไปหางานทำก็จะได้งานที่ดีกว่าเก่า เพราะทางโลกยอมรับว่ามีความรู้มากขึ้น สามารถทำประโยชน์ได้มากกว่าคนที่เรียนจบปริญญาตรี ก็ยินดีที่จะจ้างในเงินเดือนที่สูงขึ้นกว่าเดิม แต่ก็ได้เพียงเท่านั้น เพราะความรู้ทางโลกนี้ ต่อให้รู้มากเท่าไร ก็เป็น**ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด** จะเรียนจบปริญญาเอกก็ตามแต่ ก็ยังไม่สามารถกำจัดความทุกข์ให้หมดไปจากจิตจากใจได้ ไม่สามารถกำจัด**โมหะ**ความหลง **มิจฉาทิฐิ**ความเห็นผิดเป็นชอบได้ คนที่จบปริญญาเอกจึงกินเหล้าเมายา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน แล้วก็ไปทำผิดศีลผิดธรรมไปทำการทุจริตต่างๆ ไปติดคุกติดตะราง ถูกจำคุกตลอดชีวิต ถูกประหารชีวิตไปเลยก็มี

เพราะความรู้ทางโลกเป็นเพียงความรู้ทางวิชาชีพเท่านั้นเอง ให้รู้จักวิธีทำมาหากิน แต่ไม่ได้สอนให้ทำมาหากินด้วยวิธีใด ไม่ได้สอนวิธีที่ทำแล้วไม่เกิดความทุกข์ เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา เพียงแต่สอนวิธีหาเงินหาทองเท่านั้นเอง ถ้าเป็นธรรมะแล้วจะสอนวิธีหาเงินหาทองที่ถูกต้อง แบบไม่วุ่นวายใจ ไม่ทุกข์ใจ ไม่เศร้าโศกเสียใจ ด้วยสัมมาชีพ ไม่ผิดศีล ผิดธรรม ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปด มดเท็จ ไม่เสพสุรายาเมา ให้หาแบบนี้ หาด้วยปัญญา รู้ว่าสิ่งที่หามาได้นี้ไม่จีรังถาวร ไม่อยู่กับเราไปตลอด ไม่แน่นอน ได้มาวันนี้รุ่งนี้อาจจะสูญไปก็ได้ จึงต้องมีปัญญาเพื่อจะได้ไม่หลงยึดติด ไม่มีอุปาทาน เตรียมใจไว้เสมอว่าสักวันหนึ่งจะต้องเสียไป จะต้องหมดไป จะหมดไปอย่างไร เสียไปเมื่อไร ไม่มีใครรู้ เวลาได้เงินได้ทองมาจะได้ไม่หลงติดอกติดใจว่าจะอยู่กับเราไปตลอด อาจจะมีหมดไปในวันนี้ได้วันหนึ่งก็ได้ จะไม่ประมาทยึดติดกับ

เงินทอง อาศัยเงินทองเป็นเครื่องให้ความสุข คนฉลาดแล้วจะไม่ใช้เงินทองซื้อความสุข  
เพียงแต่อาศัยดูแลรักษาอัตภาพชีวิตร่างกาย เพื่อจะได้ไปทำความดี ไปทำบุญทำกุศล  
ไปช่วยเหลือผู้อื่น สะสมคุณงามความดีไว้ต่อสู้อัน ไร้กำจัดสิ่งที่ไม่ดีที่มีอยู่ในใจ สร้าง  
**สัมมาทิฐิ**ความเห็นที่ถูกต้องให้เกิดขึ้น เพื่อทำลายความเห็นผิดเป็นชอบ นี่คือนงานที่  
แท้จริงของพวกเรา คือการสร้างทำความดี สร้างบุญสร้างกุศล สร้างธรรมะ สร้างปัญญา  
สร้างสัมมาทิฐิ เพื่อทำลายกำจัดความไม่ดี ทำลายบาป ทำลายอกุศล ทำลายมิจฉาทิฐิ  
ทำลายความหลงให้หมดสิ้นไป นี่คือนงานของพวกเรา เพราะถ้าทำงานสำเร็จแล้ว จะได้รับ  
รางวัลที่ไม่มีอะไรในโลกนี้สามารถให้กับเราได้ คือความพ้นทุกข์ เราจะอยู่เหนือความ  
ทุกข์ทั้งปวง

คนอื่นจะร้องไห้ร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์กับเรื่องอะไรก็ตาม แต่เราจะรู้สึก  
เฉยๆ ไม่ได้ตร้อนเลย เวลาเสียอะไรไป แม้จะเสียคนรักไป เสียชีวิตของเราไป จะไม่  
รู้สึกเศร้าโศกเสียใจ กระวนกระวายใจ ทุกข์ใจเลย เพราะมีบุญ มีกุศล มีธรรมะ มี  
ปัญญาไว้กำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากบาป จากอกุศล จากความเห็นผิดเป็นชอบ  
จากความหลง นี่คือนสิ่งที่เราจะได้รับ ถ้าบำเพ็ญตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อย่างที่  
พวกเราทั้งหลายได้มาบำเพ็ญกันในวันนี้ เรากำลังเติมบุญเติมกุศล เติมธรรมะ เติม  
ปัญญา เติมสัมมาทิฐิ เพื่อพาเราไปสู่ความสุข ความเจริญ ความพ้นทุกข์ ขอให้พวกเรามี  
ความแน่วแน่มั่นใจ ในการปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน มีความขยันหมั่นเพียร ไม่  
ท้อถอย อย่างน้อยต้องพึงเทศน์ฟังธรรมอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ทำบุญอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ถ้า  
ทำได้มากกว่านั้นได้ยิ่งดี อย่างน้อยก็คืออาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ควรจะทำมากขึ้นไปกว่านั้น  
ถ้าทำได้ทุกวันเลยยิ่งดีใหญ่ หรือทำทุกลมหายใจเข้าออกเลย เราอาจจะคิดว่าทำได้  
อย่างไรทุกลมหายใจเข้าออก ก็คือการระลึกถึงความตายนี้เอง ระลึกถึงการดับของสิ่ง  
ต่างๆ ที่เราทำได้ทุกลมหายใจเข้าออก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้ระลึกถึง  
ความตายทุกลมหายใจเข้าออก เพราะถ้าระลึกแล้วจะได้ไม่ประมาท ไม่หลงยึดติดกับสิ่ง  
ต่างๆในโลกนี้ จะทำให้มีแต่ความขยัน ที่จะทำแต่ความดี สะสมบุญ สะสมกุศล สร้าง  
ปัญญา สร้างความเห็นชอบให้กับจิตใจของเรา เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว รับรองได้ว่าการ  
หลุดพ้นจากความทุกข์ จะไม่ห่างไกลจากเราเลย จะอยู่ใกล้แค่เอื้อมนี้เอง จึงขอให้ท่าน

ทั้งหลายนำเรื่องราวที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงที่จะตามมา  
ต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๒๙๖

## สุปฏิปันโน

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

วันนี้ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัด เพื่อมาบำเพ็ญ มาสร้างสรวงที่พึงทางใจที่ประเสริฐที่สุดกัน เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรจะเป็นที่พึงแก่จิตใจได้อย่างแท้จริง นอกจากพระรัตนตรัย คือพระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะเท่านั้น ที่จะทำให้เราอยู่เหนือความทุกข์ทั้งหลาย เหตุการณ์เวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไปได้ เมื่อไม่เกิดก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย นี่คือสิ่งที่พระรัตนตรัย ที่เรายึดเป็นสรวงที่พึงทางจิตใจให้กับเราได้ ที่พึ่งอื่น ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่สามารถทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ จากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ให้เราอยู่เหนือความทุกข์ ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากกันได้ ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะทำให้เรารู้สึกเฉยๆ ไม่รุ่มร่ามใจ ไม่เศร้าโศกเสียใจ เวลาที่เราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องจากคนที่เรารักไป มีพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น ที่จะช่วยเราได้ ที่จะทำให้เราไม่ว่าวุ่น ชุมนมัว เศร้าโศกเสียใจ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม นี่คือความวิเศษ ความประเสริฐของพระรัตนตรัย เป็นวาสนาของพวกเราที่ได้มาพบกับพระรัตนตรัย เพราะไม่เป็นสิ่งที่จะปรากฏขึ้นตลอดเวลา ถึงแม้จะได้เกิดเป็นมนุษย์ในสมัยที่มีพระรัตนตรัยก็ตาม ถ้าไปเกิดในประเทศที่พระธรรมคำสอนแผ่ไปไม่ถึง เราก็จะไม่รู้จัก จะไม่ได้พบกับพระรัตนตรัย ในบางสมัยก็จะมีพระรัตนตรัยปรากฏขึ้นเลย นานๆทีจึงจะมีพระรัตนตรัยปรากฏขึ้นมาให้เป็นที่พึ่งแก่สัตว์โลกได้ อย่างในสมัยปัจจุบันนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงทำนายไว้ว่า พระรัตนตรัยคือพระพุทธศาสนาจะอยู่กับโลกได้เพียงห้าพันปีเท่านั้น นี่ก็ผ่านมาแล้ว ๒๕๕๐ ปี อีกไม่นานพระรัตนตรัยก็จะหายไปจากโลกนี้ ถ้าเราได้กลับมาเกิดใหม่ในคราวหน้า ก็อาจจะไม่ได้พบกับพระรัตนตรัยก็ได้ เราก็จะไม่ที่มีที่พึ่งทางใจ ที่จะช่วยกำจัดบำบัดเป่า ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจต่างๆให้กับเราได้ จะมีแต่ความรุ่มร่ามว่าวุ่นวายใจ

พวกเราโชคดีที่ได้พบพระรัตนตรัย จึงไม่ควรปล่อยให้พระรัตนตรัยหลุดจากมือเราไป ควรสร้างพระรัตนตรัยให้อยู่กับจิตใจของเราไปตลอด เราควรสนใจศึกษา เพื่อน้อมเอาพระรัตนตรัยเข้าสู่จิตใจ ด้วยการประพฤติปฏิบัติ ตามที่พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ได้สั่งสอนให้พวกเราปฏิบัติกัน เพราะเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พระรัตนตรัยอยู่กับเราไปตลอด ไม่สูญหายไปจากจิตใจ ถึงแม้จะยังไม่ได้บรรลุถึงที่สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ยังต้องกลับมาเกิดอีกก็ตาม เราจะมีพระรัตนตรัยอยู่ในใจของเราเสมอ ถึงแม้โลกที่เราเกิดอาจจะไม่มีพระรัตนตรัยปรากฏอยู่ก็ตาม เราจะมีพระรัตนตรัยอยู่ในใจไว้เป็นที่พึ่งของเราเสมอ ดึกว่ามีพระรัตนตรัยในโลกนี้ แต่ไม่ได้อยู่ในใจของเรา เช่นในขณะนี้พวกเรารู้จักพระรัตนตรัยกัน รู้ว่ามีพระพุทธ มีพระธรรม มีพระสงฆ์ แต่พระรัตนตรัยที่เรา รู้จักนี้ ยังไม่ได้เข้ามาอยู่ในใจของเรา ถ้ายังไม่ได้เข้ามาอยู่ในใจ เราก็ยังต้องมีความวุ่นงัน มัว เสร้าโศกเสียใจ กังวลใจ ห่วงใย หวาดกลัวอยู่ นี่คือสิ่งที่ต้องบอกให้พวกเราเห็นว่าเรามีพระรัตนตรัยอยู่ในใจหรือยัง ถ้ามีแล้ว เราจะไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข์กับอะไร เราจะสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม จะเป็นเหตุการณ์เลวร้ายขนาดไหนก็ตาม ก็จะไม่ทำให้จิตใจของเราต้องวุ่นงัน มัว เสร้าโศกเสียใจ วิธีที่จะทำให้มีพระรัตนตรัยเกิดขึ้นภายในใจของเราได้ ก็คือการ**ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สุปฏิบันโน** ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ทำความดี ละการกระทำบาป ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตใจ นี่คือนำเอาพระรัตนตรัยเข้ามาสู่ภายในใจ ยึดเอาพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอน พระอริยสงฆ์สาวกเป็นตัวอย่าง ท่านดำเนินชีวิตอย่างไร ท่านประพฤติอย่างไร ท่านปฏิบัติอย่างไร ท่านสั่งสอนอย่างไร เราก็ปฏิบัติตาม ถ้าไม่ปฏิบัติตาม ถึงแม้จะมีพระพุทธรูปอยู่ในบ้านไว้กราบไหว้บูชา มีพระไว้ห้อยที่คอ ก็ยังไม่ได้เป็นที่พึ่งของใจเรา เพราะพระพุทธรูปมีไว้เพื่อเตือนสติเตือนใจ ให้เราประพฤติตามพระพุทธเจ้า ตามพระอริยสงฆ์สาวกเท่านั้น

ถ้าเราห้อยพระแต่ปฏิบัติสวาทกับที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เช่นทรงสอนให้ละ  
อบายมุขต่างๆ เช่นสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร มีความ  
เกียจคร้าน แต่เรายังเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้อยู่ ยังเสพสุรายาเมา เทียวกลางคืน เล่นการ  
พนันอยู่ ถึงแม้จะห้อยพระราคาเป็นล้านก็ตาม ก็ไม่มีประโยชน์อะไรกับเราเลย เพราะ  
พระที่ห้อยคอไม่สามารถเป็นสรณะของเราได้ สรณะที่แท้จริงต้องเกิดจากการกระทำ  
ความดี ละการกระทำบาป ละเว้นจากอบายมุขต่างๆ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความ  
หลงต่างหาก ที่เป็นสรณะของเรา จึงควรทำความเข้าใจไว้ว่า การจะมีสรณะมีที่พึ่งได้ เรา  
ต้องปฏิบัติ ต้องศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอาคำสอนของ  
พระพุทธเจ้ามาดำเนินในชีวิตประจำวันของเรา เช่นทรงสอนให้ทำความดี มีความกตัญญู  
กตเวทิต่า สำนึกในบุญคุณของผู้มีพระคุณ และตอบแทนบุญคุณตามสมควรแก่ฐานะ เช่น  
บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ เราไม่ควรลืมท่าน ควรรำลึกถึงพระคุณของท่าน  
อยู่เสมอ ถึงแม้จะไม่ได้อยู่กับท่าน ก็ควรกราบท่านไหว้ท่านเสมอ อย่างน้อยก็ทุกเช้าทุก  
เย็น เวลาที่กราบพระเสร็จแล้ว ก็กราบพ่อกราบแม่ เพื่อจะได้รำลึกถึงบุญคุณที่ท่านได้  
ให้กับเรา เพราะถ้าไม่มีคุณพ่อคุณแม่ เราก็จะไม่สามารถมีชีวิตอยู่มาได้จนทุกวันนี้ พ่อ  
แม่เป็นผู้ให้กำเนิดกับเรา เราต้องรำลึกถึงท่านอยู่เสมอ ถ้าไม่รำลึกแล้ว เวลาไปทำธุระ  
ต่างๆ ก็จะลืมท่านได้ อาจจะไปพล่อยพละละเลยไม่ดูแลท่านเลย เพราะมีเรื่องต่างๆที่ต้อง  
ทำมากมาย แต่ถ้าเรากราบไหว้ รำลึกถึงคุณพ่อคุณแม่อยู่ทุกเช้าทุกเย็น ก็จะทำให้ไม่ลืม  
จะทำให้คิดถึงท่าน อยากจะไปเยี่ยมท่าน อยากจะไปดูแลท่าน นี่คือการกระทำความดีใน  
เบื้องต้น ทรงสอนให้มีความกตัญญูกตเวทิต่า

แล้วก็ให้มีสัมมาคารวะ ให้รู้จักที่สูงที่ต่ำ รู้จักผู้หลักผู้ใหญ่ คนเราเกิดมาในโลกนี้ มีฐานะ  
ไม่เท่าเทียมกัน มีคนสูงกว่า เสมอเท่า และต่ำกว่าเรา คนที่สูงกว่าก็ต้องให้ความเคารพ  
เช่นครูบาอาจารย์ บิดามารดา พระสงฆ์องค์เจ้า ทางสังคมถือว่าเป็นบุคคลที่สูงกว่า ต้อง  
ให้ความเคารพ รู้จักกราบไหว้ ไม่ตีตนเสมอท่าน ต้องอ่อนน้อมถ่อมตน เจียมเนื้อเจียม  
ตัว แล้วก็ทรงสอนให้มีความเสียสละ ให้คิดถึงผู้อื่น คิดถึงความลำบาก ความทุกข์ของ  
ผู้อื่น มีอะไรพอที่จะช่วยเหลือกันได้ ก็ไม่ควรดูดาย เพราะเป็นการทำความดี สร้าง  
ความสุขให้กับใจ คนที่มีความเสียสละ จะไม่เห็นแก่ตัว เป็นคนใจกว้าง มีความสุข



เพราะคิดถึงผู้อื่นด้วย ว่าเขาก็มีจิตใจเหมือนเรา มีความต้องการความสุขเหมือนเรา ถ้ามีความสุขพอเพียงแล้ว ก็ควรแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่น จะทำให้เรามีความสุขมากยิ่งขึ้น ทรงสอนให้มีความเมตตา มีเมตตริจิต ไม่จองเวรจองกรรม รู้จักให้อภัย สอนให้มีความกรุณา สงสารผู้ตกทุกข์ได้ยาก ยินดีที่จะช่วยเหลือกัน ตามฐานะตามกำลังที่จะทำได้ นี่เป็นตัวอย่างของการกระทำความดี เราสามารถทำได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เมื่อได้ทำความดีแล้ว จะมีความร่มเย็นเป็นสุข ไม่วุ่นวายใจ ไม่ทุกข์ใจ แล้วก็สอนให้ละเว้นจากการกระทำความบาป ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา เป็นการป้องกันไม่ให้เราไปทุกข์ ไปวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ คนที่มีศีลแล้วจะมีจิตใจที่สงบเย็นสบาย คนที่ไม่มีศีลจิตใจจะวุ่นวาย เพราะเวลาทำผิดศีลแล้ว จะหวาดกลัว ที่จะต้องรับใช้โทษ เวลาพุดปดมดเท็จหรือลักทรัพย์ จะกลัวว่าคนอื่นจะรู้ จะตำหนิ จะประณาม จะไม่คบค้าสมาคมด้วย จะเห็นว่าเป็นคนเลว เป็นคนไม่ดี เราทุกคนสามารถป้องกันตัวเรา ไม่ให้เป็นคนเลว ไม่ให้เป็นคนไม่ดีได้ ด้วยการมีศีลมีธรรม

ต้องมีสติเสมอ เวลาทำอะไรพุดอะไร ต้องรู้ว่าอยู่ในกรอบของศีลธรรมหรือไม่ ถ้าพุดปดก็ต้องรู้ ก่อนจะพุดปดถ้ามีสติรู้ว่ากำลังจะพุดปด ก็อย่าไปพุดเสีย ให้คิดว่าการพุดปดเสียหายมากกว่าสิ่งที่เราพยายามจะรักษาไว้ เราอยากจะรักษาชื่อเสียง เราก็พุดปดไป แต่แทนที่จะรักษาชื่อเสียง กลับทำให้เสียชื่อเสียงเพิ่มมากขึ้นไปอีก เราทำผิดอะไร แทนที่จะโกหกหาว่าไม่ได้ทำ ก็ยอมรับเสียดีกว่า รับแล้วก็สบายใจ ผู้อื่นก็เห็นใจ ยกโทษให้กับเรา ไม่ประณาม เพราะเป็นเรื่องธรรมดาที่พลังเปลืองผิดพลาดได้ คนที่ยอมรับความผิด ถือว่าเป็นคนซื่อตรง เป็นคนดี แต่คนที่พยายามพุดปด เพื่อปกปิดความผิด ถือว่าเป็นคนโกง เป็นคนไม่ดี เวลาที่จะพุดอะไรจึงควรมีสติ ต้องพุดความจริง ถึงแม้จะสร้างความเสียหายให้กับเราบ้าง ก็ยังดีกว่าพุดปด เช่นทำผิดแล้ว ก็ยอมรับผิดเสีย ก็เท่านั้นเอง ดีกว่าไปปกปิด ทำให้ไม่สบายใจ กังวลกลัวจะถูกจับได้ ว่าได้พุดปดมดเท็จ แต่ถ้ายอมรับผิดแล้ว จะสบายใจ ใครจะว่าอะไรก็พร้อมให้ว่า จะประณามก็พร้อมให้ประณาม แต่เราจะสบายใจ ไม่วุ่นวายใจ เพราะเป็นเรื่องธรรมดาดังสุภาวชิตโบราณที่ว่า **สี่ห้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง แล้วปลุชนอย่างเราอย่างท่าน จะไม่ผิดพลาดบ้างเลยหรือ**

แต่เราต้องเอาความผิดพลาดมาเป็นบทเรียนสอนเรา ต้องยอมรับผิดชอบ จะได้จำไว้เป็นบทเรียน ต่อไปจะได้ไม่ทำอีก แต่ถ้าเราปกปิดความผิด คิดว่าคนอื่นไม่รู้ คราวต่อไปก็จะกลับไปทำผิดซ้ำอีก เพราะคิดว่าทำไปแล้วสามารถปกปิดได้ คนอื่นไม่รู้ แต่ภายในใจกลับสะสมความทุกข์ความวุ่นวายใจ ให้มีมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนติดเป็นนิสัยไป ทำให้แก้ยาก เวลาอยากจะเป็นคนดี ไม่อยากพูดปด จะรู้สึกทำได้ยาก เพราะเคยพูดปดจนติดเป็นนิสัยนั่นเอง การกระทำอย่างอื่นก็เช่นเดียวกัน การลักทรัพย์ การฉ้อโกง การประพฤติผิดประเวณี การเสพสุรายาเมา การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ถ้าปล่อยให้ทำไปเรื่อยๆ ก็ติดเป็นนิสัยไป แล้วจะแก้ยาก จะเจริญก้าวหน้าเป็นคนดีไม่ได้ หากความรุ่มเย็นเป็นสุขภายในจิตใจไม่ได้

จึงควรมีสติเฝ้าดูการกระทำให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมอยู่เสมอ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พูดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ขอให้เห็นว่าศีลธรรมมีค่ายิ่งกว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เพราะสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ไม่สามารถส่งให้ไปเกิดในสุคติ ให้ไปเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคลได้ มีศีลเท่านั้นที่จะส่งเราไปได้ ดังในท้ายศีลที่ได้แสดงไว้ในเมื่อครูนีว่า **ศีลนะ สุคติ ยันติ** ศีลเป็นเหตุที่จะพาไปสู่สุคติ คือภพของมนุษย์ ของเทวดา ของพรหม ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ศีลจึงมีคุณค่ายิ่งกว่าเพชรนิลจินดาที่มีอยู่ในโลกนี้ ถ้าหาเพชรนิลจินดาด้วยการกระทำผิดศีล เช่นไปฉ้อโกง ลักทรัพย์ โกงหกหลอกลวง เราก็จะมีความร่ำรวยในชาตินี้ แต่ใจของเราได้เสื่อมจากความ เป็นมนุษย์ไปแล้ว กลายเป็นเดรัจฉาน กลายเป็นเปรต กลายเป็นสัตว์นรกไปแล้ว เมื่อร่างกายแตกดับไป เพชรนิลจินดาที่หามาด้วยการฉ้อโกง ลักขโมย โกงหกหลอกลวงฆ่าผู้อื่น ก็จะไม่สามารถยับยั้งการไปเกิดในอบายได้ มีแต่ศีลเท่านั้นที่จะยับยั้งได้ ถ้ารักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว อบายจะไม่สามารถดูดลากเราไปได้ เพราะมีศีลเป็นเครื่องคุ้มกันดึงเอาไว้นั่นเอง ศีลจึงมีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ขอให้เราจงเห็นศีลว่ามีคุณค่ายิ่งกว่าอะไรทั้งสิ้น แม้แต่ชีวิตของเรา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ให้สละทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองเพื่อรักษาอวัยวะ ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ให้สละชีวิตเพื่อรักษาคุณงามความดี คือศีลธรรมนี้เอง เพราะศีลธรรมจะทำให้ไปเกิดในภพชาติที่ดี ถ้าไม่รักษาศีล เวลาตายไปแล้ว จะได้ภพชาติที่เลว จะไม่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จะต้องไปเกิดใน

อบาย เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก นี่คือที่ไปของผู้ที่กระทำผิดศีลผิดธรรม

เราจึงควรปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพราะการปฏิบัติเป็นการเสริมสร้างสภาวะที่พึงทางจิตใจ เมื่อเรากระทำแต่ความดี ละเว้นจากการกระทำบาปแล้ว จะไม่มีอะไรมาสร้าง ความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจให้กับเราได้ แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติตาม ไม่ทำความดี ไม่ละเว้นจากการกระทำบาป เราจะมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจตลอดเวลา จึงขอให้เราเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ว่าเป็นวิถีทางที่จะพาเราไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ไปสู่ความเจริญ พระพุทธเจ้าทรงดำเนินมาอย่างนี้ ทรงทำความดี ละเว้นจากการกระทำบาป กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง จนหมดสิ้นไปจากจิตจากใจ จึงได้กลายเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา เมื่อก่อนนั้นพระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนเรา เป็นปุถุชนที่ยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง มีความทุกข์กับความเกิดแก่เจ็บตายกับการพลัดพรากจากกัน แต่หลังจากที่ได้ทรงปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ละเว้นจากการทำบาป ทำกรรม กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง จนหมดสิ้นไปจากจิตจากใจแล้ว พระทัยของพระพุทธเจ้าก็มีสภาวะปรากฏขึ้นมาเป็นที่พึง ที่สามารถกำจัดความทุกข์ ความวุ่นวายใจต่างๆได้ พระพุทธเจ้าจึงไม่เดือดร้อนกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม เป็นบุคคล เป็นวัตถุข้าวของต่างๆ จะไม่สร้างความทุกข์ให้กับพระพุทธเจ้าได้เลย เพราะมีเกาะคุ้มกันคือพระรัตนตรัยนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงทรงนำความรู้นี้มาสั่งสอนพวกเรา เพราะเห็นว่าพวกเราจะต้องทุกข์ ต้องวุ่นวายใจอยู่ อยากจะให้พวกเราหลุดพ้นจากความทุกข์จากความวุ่นวายใจทั้งหลาย จึงได้อุตส่าห์เสียสละเวลาตลอด ๔๕ พรรษาด้วยกัน ประกาศสอนพระศาสนาให้สัตว์โลกอย่างพวกเรา จะได้รู้จักวิธีสร้างที่พึ่งอันประเสริฐ เพื่อจะได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่มีความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ขอให้พวกเราให้ความสำคัญต่อการดำเนินตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำดีอยู่เรื่อยๆ ละเว้นจากการกระทำบาป ลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในจิตใจให้ค่อยๆไปและหมดสิ้นไป เพราะถ้าทำได้แล้วรับรองได้ว่า จะไม่มีความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ความวุ่นวายใจ ความหวาดกลัวเลย

จึงขอให้กำลังใจที่ได้อ่านได้ฟังในวันนี้ไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป  
การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้