

กำลังใจ ๓๑

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๐๑ ธรรมไม่ได้อยู่ที่อื่นเดียว	3
๓๐๒ วันมาฆบูชา	11
๓๐๓ แข่งกับเวลา	16
๓๐๔ ผัวเดียว เมียเดียว	23
๓๐๕ คีล ๘ กับการภาวนา	30
๓๐๖ ธรรมกับตถาคต	37
๓๐๗ การรักษาคีล	43
๓๐๘ ทำบุญให้ทานตามฐานะ	49
๓๐๙ อายุของพระศาสนา	56
๓๑๐ หลุดพ้นด้วยการปฏิบัติ	63

กัณฑ์ที่ ๓๐๑

ธรรมไม่ได้อยู่ที่อินเดีย

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

พระพุทธศาสนาเป็นคำสอนอันประเสริฐ ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์ประกอบ
สำคัญของพระพุทธศาสนา หรือหัวใจของพระพุทธศาสนาก็คือ พระรัตนตรัย พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ความเป็นมาของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่ได้เกิดขึ้นมา
พร้อมๆกัน การเกิดขึ้นของพระรัตนตรัย มีพระพุทธรัตนะเป็นองค์แรกที่อยู่บัตินั้นมาก่อน
เกิดขึ้นจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเดิมทีทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะราชกุมาร
หลังจากมีพระชนมายุ ๒๙ พรรษา ก็ทรงเสด็จออกผนวชและทรงบำเพ็ญเพียรอยู่ ๖ ปี
ด้วยกัน จนถึงวันเพ็ญเดือน ๖ ก็ได้ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ทรงหลุดพ้น
จากความทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จึงปรากฏเป็นพระพุทธรัตนะ
ขึ้นมา แต่เป็นพระพุทธรัตนะที่ยังไม่ได้ประกาศพระธรรมให้สัตว์โลกได้รู้จัก ยังอยู่ใน
พระทัยของพระพุทธเจ้าอีกประมาณ ๒ เดือน จนถึงวันเพ็ญเดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา ที่
พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ จึงได้ปรากฏขึ้นมา คือพระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระ
ธรรมคำสอนเป็นครั้งแรกในวันนั้น แก่พระปัญจวัคคีย์ที่มีอยู่ ๕ รูปด้วยกัน หลังจากที่
ได้ทรงแสดงธรรม หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ คือ พระอัญญาโกณฑัญญะ ก็ได้บรรลุเป็น
พระโสดาบัน มีดวงตาเห็นธรรม เป็นพระอริยสงฆ์องค์แรก วันนั้นจึงปรากฏมีพระ
รัตนตรัยพร้อมบริบูรณ์ มีพระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ และพระสังฆรัตนะ ถ้าไม่มี
พระรัตนะทั้ง ๓ องค์นี้แล้ว ก็จะไม่มีการพระพุทธศาสนา ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะได้ทรงตรัสรู้
พระสัมมาสัมโพธิญาณก็ตาม แต่ถ้าไม่ทรงประกาศพระธรรมคำสอนให้แก่สัตว์โลก ก็
จะไม่มีการปรากฏขึ้นมา ของพระธรรมรัตนะและพระสังฆรัตนะ เมื่อไม่มีพระรัตนตรัยครบ
ทั้ง ๓ องค์ พระพุทธศาสนาก็จะไม่ปรากฏขึ้นมาในโลกนี้ได้ เหมือนที่ปรากฏอยู่ทุกวันนี้

เพราะการจะมีพระพุทธานุภาพได้ ต้องมีพระรัตนตรัยครบทั้ง ๓ องค์ด้วยกัน มีพระพุทธานุภาพเป็นผู้ตรัสรู้พระธรรมเป็นองค์แรก แล้วนำพระธรรมที่ได้ทรงตรัสรู้ มาสั่งสอนให้กับสัตว์โลก เมื่อผู้ฟังมีจิตศรัทธาอ่อนแอไปปฏิบัติ ก็จะบรรลुเป็นพระอริยสงฆ์เป็นขั้นๆไป ซึ่งมีอยู่ ๔ ขั้นด้วยกันคือ **๑. พระโสดาบัน ๒. พระสกิทาคามี ๓. พระอนาคามี ๔. พระอรหันต์** พระอริยสงฆ์เป็นได้ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ทั้งนักบวชและฆราวาส เพราะพระอริยสงฆ์ไม่ได้หมายถึง ผู้ที่บวชนุ่งห่มเหลืองโกนศีรษะ แต่เป็นผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ที่เรียกว่า**สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามิฉิปปฏิปันโน** ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิง ฆราวาสหรือนักบวช เด็กหรือผู้ใหญ่ ถ้ามีสติปัญญา ความพากเพียร ความสามารถ ที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธานุภาพได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็จะสามารถบรรลุเป็นพระอริยสงฆ์ได้ด้วยกันทั้งนั้น เป็นสังฆรัตนะได้ในสมัยพระพุทธานุภาพจึงมีพระอริยะอยู่ทุกเพศทุกวัย นักบวชก็มี ฆราวาสก็มี สามเณรก็มี เพราะจิตใจไม่ได้มีอายุเหมือนกับร่างกาย จิตใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เมื่อได้บำเพ็ญบุญบารมี สะสมบุญบารมี เวลาตายจากชาตินี้ไปเกิดชาติหน้า บุญบารมีต่างๆที่ได้สะสมไว้ ก็ไม่ได้สูญหายไปไหน แต่ติดไปกับใจ ถ้าได้สะสมบุญบารมีไว้มาก สะสมปัญญาไว้มาก เวลาไปเกิดชาติต่อไป ก็จะมีบารมีมาก มีปัญญามาก บางคนเป็นเพียงเด็ก แต่หลังจากที่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธานุภาพ ก็สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ เพราะใจได้สะสมปัญญาบารมี และบารมีอย่างอื่นมาอย่างมากมาย พร้อมทั้งจะแสดงผล คือพร้อมที่จะเป็นพระอริยบุคคลนั่นเอง

พระอริยสงฆ์จึงไม่เป็นเฉพาะนักบวช ไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร แต่อยู่ที่การปฏิบัติ ๔ ประการที่ทรงตรัสไว้ก็คือ **สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามิฉิปปฏิปันโน** ปฏิบัติดีปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ ปฏิบัติถูกต้องตามหลักพระธรรมคำสอน ถ้าปฏิบัติอย่างนี้แล้วก็จะสามารถบรรลุเป็นพระอริยสงฆ์ได้ ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่ได้หมายความว่า จะบรรลุได้เพียงแต่ในสมัย ที่มีพระพุทธานุภาพทรงสั่งสอนอยู่เท่านั้น ในสมัยนี้ก็สามารถบรรลุได้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเวลา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่ ไม่จำเป็นต้องไปประเทศอินเดีย เพื่อบรรลุธรรม เพราะธรรมไม่ได้อยู่ที่ประเทศอินเดีย ธรรมอยู่ที่ผู้สั่งสอน ที่ไหนมีการสั่งสอนพระธรรมคำสอนของพระพุทธานุภาพ แล้วมีผู้ฟังที่มีจิตศรัทธาอ่อน

เอาไปปฏิบัติ ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้อย่างแน่นอน นี่คือพระรัตนตรัย ที่พวกเราทั้งหลายยึดเป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง คือพระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ พระพุทธรัตนะก็ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว มืดมัวพระปฏิมาเป็นองค์แทน ให้เรา ได้กราบไหว้บูชา แต่เรายังมีพระธรรมรัตนะ คือมีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มี พระสังฆรัตนะ คือพระอริยสงฆ์ พระสุปฏิปันโน ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำหน้าที่สืบทอด พระศาสนาแทนพระพุทธเจ้า เป็นผู้ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมจนบรรลุเป็นพระอริยบุคคล ชั้นต่างๆ แล้วก็นำเอาสิ่งที่ตนได้บรรลุได้รู้มาสั่งสอนให้แก่ผู้อื่นต่อไป เราจึงยังไม่ขาด พระรัตนตรัย เรายังมีพระธรรมรัตนะและพระสังฆรัตนะเป็นผู้ทำหน้าที่แทนพระพุทธ รัตนะ

ความจริงแล้วพระรัตนตรัยไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ใจของผู้ปฏิบัติ ผู้ที่สามารถปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ จนมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ก็จะมีพระพุทธ รัตนะ พระธรรมรัตนะ และพระสังฆรัตนะปรากฏขึ้นในจิตใจของตน เพราะพระพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า ผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจนมีดวงตาเห็นธรรม คือผู้เห็นเราตถาคต ถ้า ปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระอริยสงฆ์ มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ก็จะมีพระพุทธเจ้าในใจของ ตน จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร จะรู้ว่าพระธรรมเป็นอย่างไร จะรู้ว่าพระสงฆ์เป็น อย่างไร เพราะเมื่อมีดวงตาเห็นธรรม ก็ย่อมเห็นธรรมอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรง ตรัสรู้เห็น และจะเห็นพระพุทธเจ้าด้วย เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรมผู้ นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคตผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ที่จะเห็นพระพุทธเจ้าเห็นธรรมได้ ก็ คือพระอริยสงฆ์นั่นเอง ดังนั้นผู้น้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ จน มีดวงตาเห็นธรรม ก็จะมีพระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะอยู่ภายในใจ ของตนมีที่พึ่งที่ทำให้ตนหลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่ต้องทุกข์กับเรื่องต่างๆอีกต่อไป เหมือนกับปุถุชนธรรมดาอย่างเราอย่างท่าน ที่ยังทุกข์ ยังกังวล ยังวุ่นวาย ยังเศร้าโศก เสียใจกับเรื่องต่างๆ ที่สัมผัสพบเห็น เวลาสูญเสียสิ่งที่รัก ก็เศร้าโศกเสียใจ เวลาที่ยังไม่ สูญเสีย ก็มีความกังวลห่วงใย เพราะไม่มีดวงตาเห็นธรรม ไม่มีปัญญา มีความมืดบอด ครอบงำอยู่ จึงทำให้ไม่เห็นไตรลักษณ์ คือคุณลักษณะที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นบุคคลหรือเป็นวัตถุข้าวของต่างๆ ล้วนมีไตรลักษณ์ทั้งนั้นคือ

๑. ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่จีรังถาวร มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ๒. เป็นทุกข์ถ้าไปหลงยึดติดไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ ไม่เป็นไปตามความอยาก ตามความต้องการของใครทั้งสิ้นแต่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มีเหตุให้เกิดก็เกิด เมื่อเหตุให้อยู่ไม่มีก็ดับไป เหมือนกับไฟถ้าเอาฟืนใส่เข้าไปในกองไฟเรื่อยๆ ไฟก็จะติดอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่ใส่ฟืนเข้าไป เมื่อฟืนที่มีอยู่ในกองไฟถูกเผาไหม้หมดไป ไฟก็ต้องดับไป นี่คือเหตุและผล ฉันทัดสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ที่มีปรากฏขึ้นมาให้เห็น ให้ได้สัมผัส ให้มีไว้ครอบครอง ก็เป็นเช่นนั้น เมื่อมีเหตุปัจจัยทำให้ปรากฏขึ้นมาให้อยู่ก็จะอยู่ เมื่อเหตุที่ทำให้อยู่หมดไปแล้วก็จะไม่อยู่ เช่นตายไปเป็นต้น คนเราทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ถ้าไปหลงไปยึดไปติด อยากจะให้อยู่ไปเรื่อยๆ ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายก็จะต้องทุกข์ จะต้องวุ่นวายใจ นี่คือลักษณะที่ ๒ คือความทุกข์ที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ประการที่ ๓ ก็คือไม่มีตัวตนในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของวัตถุต่างๆ หรือบุคคล เช่นสัตว์หรือมนุษย์ก็ไม่มีตัวตนเช่นเดียวกัน แต่ใจที่ไม่มีปัญญา ที่ยังมีความหลงครอบงำอยู่ จะเห็นว่าร่างกายเป็นตัวเป็นตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา แต่ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม มีปัญญา เช่นพระพุทธเจ้า จะเห็นว่าไม่เป็นตัวเป็นตน เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง ที่เกิดขึ้นจากอาหารที่รับประทานเข้าไป อาหารก็เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เช่นข้าวก็ต้องมีดินมีน้ำมีลมมีไฟถึงจะเจริญเติบโตได้ ต้นไม้ผักผลไม้ต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน ส่วนสัตว์ต่างๆ เช่นปูปลาหมูวัวควายก็ต้องกินผักกินข้าว ถึงจะเป็นรูปเป็นร่างได้ ก็มาจากดินน้ำลมไฟเช่นเดียวกัน เมื่อร่างกายรับประทานอาหารผักผลไม้เนื้อสัตว์ต่างๆ เข้าไป ก็เปลี่ยนเป็นผมเป็นขนเป็นเล็บเป็นฟันเป็นหนังเป็นเนื้อเป็นเอ็นเป็นกระดูก ฯลฯ แล้วก็อยู่ไประยะหนึ่ง เมื่อถึงเวลาที่ไม่สามารถอยู่ต่อไปได้ แตกสามัคคีกัน ธาตุทั้ง ๔ ไม่ยอมอยู่ร่วมกันแล้ว ก็จะแยกออกจากกัน

ร่างกายที่ไม่สามารถอยู่ต่อไปได้ ก็กลายเป็นร่างของคนตายไป ทิ้งเอาไว้น้ำก็จะไหลออกมา ลมก็จะไหลออกมา ไฟก็จะไหลออกมา จนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก เทียบแห่งกลายเป็นดินไปในที่สุด นี่คือความหมายของคำว่าอนัตตา ไม่มีตัวตนในสิ่งต่างๆ ในวัตถุต่างๆ ที่เรารู้เราก็ก็นึกว่าไม่มีตัวตน ฉันทัดร่างกายเราก็เป็นอย่างนั้น เหมือนกับต้นไม้ต้นหนึ่ง ไม่มีตัวตนเช่นเดียวกัน มีใจมาครอบครองเป็นเจ้าของเท่านั้น แล้วก็สั่งให้ร่างกาย

ทำอะไรต่างๆ มีความหลงพาให้คิดว่าร่างกายเป็นตัวตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา เมื่อมีความคิดอย่างนี้ก็มีความยึดติด มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็มีความอยาก อยากให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ โดยไม่คำนึงถึงความจริง ว่าร่างกายเป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง อยู่ไปตลอดไม่ได้ เมื่อเกิดความอยากก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะไม่สามารถทำให้ร่างกายอยู่ไปได้ตลอด นี่คือการลักษณะที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ถ้าน้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติพิจารณาให้เห็นตลอดเวลา ว่าไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรให้ความสุขกับเราได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นความทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเราก็จะปล่อยวางได้ จิตก็จะมีแต่ความสุข หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะเมื่อปล่อยวางแล้วไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็จะไม่เดือดร้อน ไม่เสียอกเสียใจ ไม่ทุกข์วุ่นวายใจกับสิ่งที่ได้ปล่อยวางแล้ว แต่สิ่งที่ยังไม่ได้ปล่อยวาง ที่ยังยึดยังติด ยังหลง ยังคิดว่าเป็นของเรา เป็นตัวเรา ให้ความสุขกับเรา ก็จะต้องทุกข์กับสิ่งนั้น เวลาเปลี่ยนแปลงไป เช่นเวลา ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาหรือใกล้จะตาย ถ้ายังไม่ได้ปล่อยวาง ก็จะต้องทุกข์วุ่นวายใจเป็นอย่างมาก แต่ถ้าปล่อยวางได้แล้วจะรู้สึกเฉยๆ เป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น ที่เวลาเป็นอะไรเราจะไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายใจด้วย เพราะไม่ได้ไปยึดไปติดนั่นเอง

แต่ถ้าไปยึดไปติด เช่นร่างกายของสามีของภรรยา ของพ่อของแม่ของลูก ถ้าไปยึดติดก็อยากให้อายุยืนนานๆ เวลาเขาเป็นอะไรไป เราก็จะวุ่นวายใจ ปัญหาของเราจึงอยู่ที่ความหลงนี่เอง ไม่รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง อยู่ไปไม่ได้ตลอด อยู่ได้สักระยะหนึ่งแล้วก็ต้องแตกดับไป คนที่รู้อย่างนี้เป็นผู้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา จิตเป็นเพียงผู้ครอบครอง แล้วก็ไปหลงว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นสิ่งที่ให้ความทุกข์กับเรา ถ้าไปยึดไปติด ไม่ปล่อยวาง แต่คนที่เห็นด้วยปัญญาจะปล่อยวาง ปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง ไม่ได้อยากให้เป็นอย่างอื่น เมื่อถึงเวลาแก่ก็ยอมรับความจริงว่าเป็นธรรมดา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ยอมรับว่าเป็นธรรมดา เวลาตายก็ยอมรับความจริงว่าจะต้องตาย จะรู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อนอะไร เพราะมองเห็นร่างกายนี้ เหมือนกับร่างกายของคนอื่น ร่างกายของคนอื่นเวลาเป็นอะไรไปเราไม่เดือดร้อนฉันใด

ร่างกายนี้เราก็จะไม่เดือดร้อนเช่นเดียวกัน เพราะมองเห็นด้วยปัญญาแล้วว่า ไม่จีรังถาวร ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่กับเราไปตลอด เพราะถ้าไปอยากก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วก็ต้องปล่อย เพราะปล่อยแล้วจะได้ไม่ทุกข์นั่นเอง ถ้าไม่ปล่อยจะทุกข์จะทรมานจิตใจ ไม่มีใครจะช่วยดับทุกข์ที่มีอยู่ในใจของเราได้ นอกจากตัวเราเองเท่านั้น คือ เราต้องปล่อยวางให้ได้ พยายามมองร่างกายของเราเหมือนกับร่างกายของคนอื่น จะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป ถ้าดูแลรักษาได้ก็ดูแลไป รักษาไป แต่ถ้าถึงเวลาที่ทำอะไรไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้เป็นไป

เพราะคนเราทุกคนไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายด้วยกัน ต่างกันตรงที่ว่า จะแก่จะเจ็บจะตายอย่างมีความทุกข์มากหรือไม่มีความทุกข์เลย เราสามารถเลือกได้ จะทุกข์กับร่างกายก็ได้ จะไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องคอยสอนใจให้ปล่อย เตือนสติอยู่เรื่อยๆว่าเตี๋ยเราต้องแก่แล้วนะ เตี๋ยเราต้องเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วนะ เตี๋ยเราต้องตายแล้วนะ คอยเตือนคอยสอนใจอยู่เรื่อยๆ แล้วจะไม่กล้าไปยึดไปถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา จะไม่กล้าไปอยากให้อยู่ไปนานๆ ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เมื่อไม่มีความอยาก ไม่มีความหลง ไม่มีอุปาทานแล้ว เวลาร่างกายเป็นอะไรไป เราจะรู้สึกเฉยๆ รับรองได้ พวกเราทุกคนสามารถทำได้ ถ้าหมั่นคิดหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่พิจารณาความหลงก็จะครอบงำจิตใจ ความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายก็จะครอบงำจิตใจ ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ก็จะเข้าครอบงำจิตใจ เวลาเกิดความแก่ความเจ็บความตายขึ้นมากก็จะร้องไห้ร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ วุ่นวายใจ นี่คือนิสัยที่พวกเราต้องทำกันเอง ไม่มีใครทำให้เราได้ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกเป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น เป็นผู้บอกวิธีแก้ความทุกข์ให้กับเรา เพื่อเราจะได้อยู่ในโลกนี้อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ ถ้ารู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ มีไว้ใช้ประโยชน์ มีไว้ดูแลรักษา แต่ไม่ได้มีไว้เพื่อยึดติด อยากรู้ให้อยู่กับเราไปตลอด อย่างวันนี้ญาติโยมก็ได้มาฝึกปล่อยวางกัน มาปล่อยวางเวลาอันมีค่า ปล่อยวางเงินทอง เอาเงินทองไปซื้อข้าวของมาถวายพระ ญาติโยมก็ไม่รู้สึกเสียอกเสียใจ เสียตายเงินทองที่เสียไป เพราะปล่อยวางเงินทองก้อนนั้นแล้ว ถ้ายังไม่ปล่อยวาง ยังหวงเงินก้อนนั้นอยู่ ก็ไม่สามารถเอาไปซื้อข้าวซื้อของมาถวายพระได้

ถ้าฝึกปล่อยวางอย่างนี้ไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปถ้ามีขโมยมาลักเงินลักทองของเราไป เราจะ
ไม่เศร้าโศกเสียใจ ไม่เสียดาย กลับคิดว่าเป็นเหมือนได้ทำบุญไปในตัว เพราะใครเอาไป
ก็ได้รับประโยชน์มีความสุข เราก็มีความสุข เพราะชอบทำบุญเป็นปกติอยู่แล้ว ไม่ยึด
ไม่ติดกับเงินทอง ต่างกับคนที่ไม่รู้จักให้ ไม่รู้จักปล่อยวางเงินทอง เวลาเงินหายไปเพียง
๕ บาท ๑๐ บาทก็วุ่นวายใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เสียดาย โกรธแค้น เกิดความทุกข์
ขึ้นมา เสีย ๒ ต่อ เสียเงินเสียทองแล้วยังต้องมาเสียใจมาเจ็บใจอีก แต่คนที่รู้จักปล่อย
วางเงินทอง ทำบุญทำทานอยู่เรื่อยๆ เวลาเสียเงินเสียทองไป จะได้กำไร เพราะจะไม่
เสียใจ กลับรู้สึกสบายใจว่าหมดปัญหาไป เงินก้อนนั้นถ้าอยู่กับเรา ก็ต้องคอยดูแลรักษา
เมื่อถูกขโมยไปแล้วก็หมดภาระไป ไม่ต้องมาห่วงมาดูแล มาคิดว่าจะเอาไปทำอะไร เรา
ได้กำไร ได้ทำบุญ ได้ปล่อยวาง เรากลับมีความสุข เวลาสูญเสียบะไรไป เราจะมีความสุข
มากขึ้น เพราะสิ่งต่างๆที่เรามีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของหรือเป็นบุคคล ล้วนเป็นภาระ
ทางด้านจิตใจทั้งนั้น มีอะไรก็ต้องคอยดูแลรักษา เป็นห่วงเป็นภาระเป็นความกังวล แต่
เมื่อไม่อยู่กับเราแล้ว เราก็สบายใจ เช่นมีรถเราก็ต้องคอยดูแลรักษารถ ต้องคอยห่วง
เวลาจอดจะถูกใครมาทำอะไรหรือเปล่า จะขโมยไปหรือเปล่า พอถูกขโมยไปก็หมดภาระ
ไป เราก็สบายใจ ไม่ต้องดูแลอีกต่อไป

ถ้ารู้จักปล่อยวางแล้ว เวลาสูญเสียบะไรไป จะรู้สึกเฉยๆ ไม่เสียอกเสียใจ ไม่เสียดาย ไม่
เสีย ๒ ต่อ การที่จะปล่อยวางได้ ก็ต้องสนใจอยู่ตลอดเวลาว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้
แน่นอน ไม่มีอะไรเป็นตัวเราของเรา ถ้าไปหลงไปยึดไปติดก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา
ให้ท้อถอยเวลานี้ไว้ตลอดเวลา สนใจเรา แล้วเราจะไม่กล้าไปยึดไปติดกับอะไร จะไม่กล้า
ไปอยากให้อะไรเป็นไปตามใจของเรา จะยอมรับสภาพความเป็นจริงอะไรจะเกิดก็ให้มัน
เกิดไป แต่ใจของเราจะไม่วุ่นวาย กับการเกิดการดับของสิ่งต่างๆ นี้คือความสุขที่แท้จริง
ที่จะเกิดขึ้นในใจ ที่ถูกปลดปล่อยจากความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ
ความอาลัยอาวรณ์ต่างๆ จะไม่มีอยู่ในใจของผู้มีดวงตาเห็นธรรม มีปัญญา จะเกิดขึ้นได้
ต่อเมื่อเราน้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เข้ามาปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างสุปฏิปันโน อุษุ
ฯ ญาณะฯ สามเณริฯ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ รับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็ว พวกเรา
ทุกคนจะมีดวงตาเห็นธรรมกัน จะมีที่พึ่งในจิตใจใจ จะไม่ทุกข์วุ่นวายกับอะไรอีกต่อไป

ขอให้ท่านทั้งหลายให้ความสำคัญแก่การเข้าหาพระรัตนตรัย ด้วยการมาวัดอยู่เรื่อยๆ มาทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรมกันเพราะนี่คือวิธีสร้างพระรัตนตรัยให้ปรากฏขึ้นมาในจิตในใจ เพื่อจะได้เป็นที่พึ่งของเรานั้นเอง การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๐๒

วันมาฆบูชา

๓ มีนาคม ๒๕๕๐

วันนี้เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีกวันหนึ่ง เป็นวัน**มาฆบูชา** วันที่มีเหตุการณ์มหัศจรรย์ ที่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวในสมัยพุทธกาล คือมีพระภิกษุสงฆ์ ๑,๒๕๐ รูปจากทุกสารทิศ มาเฝ้าพระพุทธเจ้า โดยไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน ต่างคนต่างมาด้วยความศรัทธา เลื่อมใส เคารพรักพระบรมศาสดา พระภิกษุสงฆ์ทั้ง ๑,๒๕๐ รูปที่มาเฝ้าพระพุทธเจ้าในวันนั้นก็ล้วนเป็นพระ**อรหันต์สาวก**ทั้งหมด เป็นผู้เสร็จภารกิจของพระพุทธศาสนาแล้ว ได้ชำระจิตใจจนสะอาดบริสุทธิ์หมดจดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ลึ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิด ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินไปถึง และประกาศให้สัตว์โลกทั้งหลายปฏิบัติกัน ถ้าปฏิบัติจนเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็หมดทุกข์ หมดภัย หมดความเศร้าโศก ไม่มีความทุกข์ ที่เกิดจากความแก่ก็ดี ความเจ็บไข้ก็ดี ความตายก็ดี การพลัดพรากจากกันก็ดี อยู่ในจิตของพระอรหันต์ พระอรหันต์ที่มาเฝ้าพระบรมศาสดาก็เป็น**เอหิภิกขุ**ด้วย เป็นผู้ที่พระบรมศาสดาอุปสมบทให้ เป็นผู้บวชให้ ในสมัยแรกๆนั้น พระพุทธเจ้าเป็นผู้บวชพระ ใครมีจิตศรัทธาอยากจะบวช ก็ไปกราบขออนุญาตจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็จะทรงบวชให้ แต่ต่อมาเนื่องจากมีผู้มีจิตศรัทธาเป็นจำนวนมาก พระพุทธเจ้าไม่สามารถบวชให้ทุกคนได้ จึงทรงมอบให้สงฆ์เป็นผู้บวชแทน เช่นในการบวชสมัยนี้ต้องมีพระภิกษุสงฆ์ ๑๐ รูปขึ้นไปทำการบวช เหตุการณ์มหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นในวันนั้นจึงมีอยู่ ๔ ประการคือ ๑. มีพระภิกษุ ๑,๒๕๐ รูปมาเฝ้าพระพุทธเจ้า โดยไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน ๒. ผู้ที่มาล้วนเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ๓. เป็นเอหิภิกขุ พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้บวชให้ ๔. พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหัวใจของพระศาสนา ของพระธรรมคำสอนแก่ผู้เข้าเฝ้า

ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธเจ้าองค์ใดก็ตาม เมื่อได้ตรัสรู้และประกาศคำสอนแล้ว ก็จะประกาศหัวใจของศาสนาด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งมีหัวข้อสำคัญอยู่ ๓ หัวข้อด้วยกันคือ ๑. ละเว้นจากการทำบาปทั้งปวง ๒. ทำกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๓. ซ้ำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ นี่คือหัวใจของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ ที่อุบัติขึ้นมาในอดีตก็ดีหรือจะมาตรัสรู้ในภายภาคหน้าก็ดี ก็จะสอนเหมือนกันทั้งนั้น เพราะคำสอนนี้เป็นเหตุที่จะนำสัตว์โลกไปสู่ความสุขความเจริญ แคล้วคลาดปลอดภัยจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง เพราะสัตว์โลกทั้งหลายตั้งแต่ทำมหาพรหมลงมาจนถึงสัตว์นรก ก็ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมทั้งสิ้น คือ กฎของเหตุและผล เหตุก็คือการกระทำ ผลก็คือความสุขความเจริญหรือความทุกข์ความเสื่อม ก็จะตามมา ไม่ยกเว้นใครทั้งสิ้น ถ้าทำเหตุที่ดีตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำทั้ง ๓ ประการ ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ถ้ายังไม่ได้บรรลุก็จะได้เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นมนุษย์ไปก่อน จนกว่าจะทำภารกิจให้เสร็จสิ้นไป ก็จะได้กลายเป็นพระอรหันต์กลายเป็นพระพุทธเจ้า ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ถ้ายังไม่ถึงขั้นพระอรหันต์ก็จะเวียนว่ายอยู่ในภพที่ดี อยู่ในสุคติ เกิดเป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง แล้วในที่สุดก็จะได้เป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป ได้ไปอยู่ในพระนิพพาน อันเป็นดินแดนที่มีแต่ความสุขมีแต่ความเจริญโดยฝ่ายเดียว ปราศจากความทุกข์ต่างๆ

วันนี้พวกเราก็ได้มาละบาปกัน ด้วยการสมาทานศีล ๕ คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา เพื่อป้องกันไม่ให้เราตกไปสู่ที่ต่ำ ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ไปตกนรก ไปเป็นเปรตเป็นผี นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรารักษากันไว้ให้ได้ คือศีล ๕ เพราะจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ไม่เช่นนั้นก็จะได้เกิดเป็นเทพเป็นพรหมเป็นพระอรหันต์ในลำดับต่อไป แต่ถ้าไม่เชื่อพระพุทธเจ้า ไม่รักษาศีล ๕ กัน ก็จะไปอบายทั้ง ๔ กัน เป็นเดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก เป็นหลักตายตัว จะเชื่อหรือไม่ก็ตาม ไม่สำคัญ ถ้าทำไปแล้วต้องได้รับผลอย่างแน่นอน ถ้าไม่ได้ทำก็จะไม่ได้รับผล แต่เชื่อไว้จะดีกว่า เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพราะพระพุทธเจ้าไม่โกหกหลอกลวงใคร คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกคำล้วนเป็น

ความจริงทั้งนั้น ไม่มีใครที่ปฏิบัติแล้วจะว่าเป็นคำสอนที่ไม่ตรงกับความจริง พระอรหันต์
ทุกรูปล้วนรับรองคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น ว่าเป็นความจริง ถ้าสามารถปฏิบัติตาม
ได้ก็จะได้รับผลที่ดี ได้ความเจริญ ได้ความสุข ได้พ้นทุกข์ หน้าที่ของพวกเราจึงไม่ได้อยู่
ที่เชื่ออย่างเดียว ความเชื่อเป็นเพียงจุดเริ่มต้น คือต้องเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน
คือให้ละบาป ให้ทำบุญ ให้ทำแต่ความดี ให้ชำระจิตใจ กำจัดความโลภ ความโกรธ
ความหลงให้หมดไปจากจิตจากใจให้ได้ เชื่อแล้วก็ต้องปฏิบัติตาม ถ้าทำได้ผลที่ดีก็จะ
ตามมาทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ถ้าไม่ไปทำบาปทำกรรม ก็จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย
ไม่มีใครมาทำร้าย ถ้าทำร้ายผู้อื่นฆ่าผู้อื่น ก็จะต้องถูกเขาฆ่า ถ้าลักทรัพย์ก็ต้องถูกจับเข้า
คุกเข้าตะราง ถ้าประพฤติผิดประเวณีก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับผู้อื่น มีการต่อสู้มีทำลายกัน ถ้า
โกหกหลอกลวงก็จะไม่สามารถอยู่ในสังคมได้ เพราะจะไม่มีใครเชื่อในสิ่งที่พูด เพราะไม่
มีสิ่งจะ ไม่มีความจริง ถ้าเสพสุรายาเมาก็จะเป็นคนพาล คนเกเร ไม่เรียบร้อย ไม่มีใคร
อยากจะคบค้าสมาคมด้วย

เป็นผลที่เราเห็นกันในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อตายไปผลเป็นอย่างไร เราจะไม่เห็นกัน แต่
พระพุทธเจ้าทรงเห็น ว่าจะต้องไปเป็นเปรตจวนบ้าง เป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง ไป
ตกนรกบ้าง ขึ้นอยู่กับบาปกรรมที่ทำไว้ว่ามีมากน้อยเพียงไร หนักเบาเพียงไร เพราะ
บาปกรรมมีน้ำหนักต่างกัน เหมือนกับเงินที่มีค่าต่างกัน มีแบงก์สิบ แบงก์ร้อย แบงก์ห้า
ร้อย แบงก์พัน เป็นเงินเหมือนกัน แต่มีคุณค่าต่างกัน ฉะนั้นได้การทำบาปทำกรรมก็มี
น้ำหนักต่างกันไป เช่นการยิงนกตกปลา บาปไม่หนักเท่ากับการฆ่ามนุษย์ ถ้าฆ่าคนอื่นก็
ไม่หนักเท่ากับการฆ่าพ่อแม่ฆ่าแม่ฆ่าพระอรหันต์บาปกรรมจึงมีน้ำหนักต่างกัน แต่เมื่อได้ใช้กรรม
แล้ว ก็มีวันหมดได้เหมือนกัน ไม่ได้หมายความว่า จะต้องตกนรกไปตลอด เมื่ออยู่ใน
นรกจนหมดกรรมแล้ว ก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มาสร้างบุญสร้างบาปใหม่อีก ถ้าได้
ไปเกิดเป็นเทวดา ไปเกิดเป็นพรหม ก็เลื่อนได้เหมือนกัน เมื่อหมดบุญแล้วก็จะกลับมา
เกิดเป็นมนุษย์อีก มาเจอพระพุทธศาสนาที่สอนให้ละบาป ทำดี ชำระความโลภ ความ
โกรธ ความหลงอีก ชีวิตของเราก็จะเวียนว่ายไปแบบนี้อยู่เรื่อยๆ ขึ้นๆลงๆ ถ้าทำบาปก็
ไปใช้กรรมในอบาย พอพ้นจากกรรมก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าทำความดีก็ได้ไปเกิดใน
สวรรค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก วนไปเวียนมาอย่างนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่าจะชำระ

จิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เพราะความไม่บริสุทธิ์จากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเหตุพาให้ใจไปเกิดใหม่ ถ้าไม่ออกไปเกิดใหม่ ไม่ออกไปทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ เช่นการเจ็บไข้ได้ป่วย การแก่ การตาย การพลัดพรากจากกัน ก็ต้องหยุดยั้งจิตใจไม่ให้ไปเกิดใหม่ ด้วยการชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดไปจากจิตจากใจ

เวลาเกิดความโลภก็อย่าไปโลภตาม เช่นอยากจะได้อะไรที่ไม่จำเป็น ถ้าไม่ได้มาไม่ตายก็อย่าไปเอามา เวลาโกรธก็ระงับดับด้วยการให้อภัยไม่จองเวรกัน ใครทำอะไรให้เราโกรธก็คิดเสียว่า เขาทำไปแล้ว โกรธไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ได้ไปลบสิ่งที่ทำไว้ ทำไปแล้วก็แล้วกันไป ถ้ามีสติเราก็จะไม่โกรธ จะสบายใจ ถ้าโกรธเราก็จะวุ่นวายใจ อาจจะต้องไปทำในสิ่งที่เสียหายขึ้นมา ทำให้กลายเป็นยักษ์เป็นมารไป แต่ถ้าไม่โกรธก็จะกลายเป็นพระไป พระและมารก็อยู่ตรงที่โกรธหรือไม่โกรธนี้เอง ถ้าโกรธก็จะกลายเป็นยักษ์เป็นมารไป ถ้าไม่โกรธก็กลายเป็นพระเป็นเทพเป็นพรหมไป เราอยากจะเป็นอะไรก็ต้องเฝ้าดูที่ใจของเรา กำจัดสิ่งที่จะทำให้เราไม่ดี ไม่มีใครอยากจะเป็นยักษ์เป็นมารเป็นเดรัจฉานกัน ก็ต้องระงับความโลภความโกรธความหลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหลง ที่เป็นต้นเหตุของความโลภและความโกรธ เราหลงเพราะไม่รู้ว่สิ่งที่เราอยากได้ไม่มีคุณค่าอะไร คิดว่าเป็นเพชรนิลจินดา แต่ความจริงเป็นก้อนอิฐก้อนกรวดก้อนทราย เพราะใจเรามีติดบอด ไม่มีปัญญา มองเห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน สิ่งที่ไม่เป็นตัวตนว่าเป็นตัวตน เป็นเราเป็นของเรา เมื่อมีความหลงก็จะเกิดความโลภ ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่ได้ดังใจก็จะเกิดความโกรธขึ้นมา เวลาใครมาแย่งสิ่งที่อยากได้ไปเราก็จะโกรธ ถ้าไม่หลงเพราะรู้ด้วยปัญญาว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะให้ความสุขกับเรา ที่เป็นของเราได้อย่างแท้จริง ที่จะอยู่กับเราไปตลอด มีแต่จะให้ความทุกข์กับเรา เวลาจากเราไป ก็จะไม่โลภไม่อยากได้อะไร ก็จะไม่มีความโกรธตามมา เพราะไม่มีใครทำให้เราโกรธได้นั่นเอง ใครจะทำอะไรเราก็ไม่เดือดร้อน เพราะไม่ต้องการอะไรจากใครทั้งนั้น

นี่คือการกำจัดความโลภความโกรธความหลง ด้วยการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น สอนตนเองว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เที่ยงแท้แน่นอน ที่เป็นของเราอย่างแท้จริง ที่จะอยู่กับเราไปตลอด ที่จะให้ความสุขไร้ความทุกข์ เมื่อต้องพลัดพรากจากกัน ก็จะปล่อยวาง เตรียม

ตัวเตรียมใจว่าสักวันหนึ่งจะต้องจากกันไป จะได้อะไรสักอย่าง ไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์ เพราะ
เดือดร้อนไปทุกข์ไป ก็ไม่ได้ห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ เมื่อถึงเวลาจะต้องตายจากกันก็ต้องตาย
จากกัน จะทุกข์หรือไม่ทุกข์ก็ต้องตายจากกันเหมือนกัน แต่คนที่ไม่ทุกข์เป็นคนฉลาด
เพราะสบายใจ คนที่ทุกข์เป็นคนโง่ ต้องแบกความทุกข์เศร้าโศกเสียใจกินไม่ได้นอนไม่
หลับ เพราะไม่สร้างปัญญาทำลายความหลงนั่นเอง นี่คือการกำจัดความโลภ ความ
โกรธ ความหลงในจิตใจ เพื่อให้ทำให้ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป จะได้เป็นเหมือนกับของ
พระพุทธเจ้าของพระอรหันต์ ถ้าชำระในสมัยที่ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า ชำระตนเอง
สอนตนเอง โดยไม่มีใครสั่งสอน ก็จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ถ้าชำระในสมัยที่มีคำ
สอน เช่น ในสมัยนี้ ก็จะเป็นพระอรหันต์สาวก มีความบริสุทธิ์เท่ากันกับพระพุทธเจ้า ถ้า
เป็นเสื้อผ้าที่เอาไปซักก็จะสะอาดเท่ากัน ไม่ว่าจะเป็เสื้อผ้าของใครก็ตาม ต่างแต่ชื่อ ต่าง
แต่ฐานะ ต่างที่สมมุติเท่านั้นเอง แต่ความบริสุทธิ์ของจิตใจเหมือนกัน ไม่ต้องไปเวียน
ว่ายตายเกิดอีกต่อไปเหมือนกัน นี่คือความสำคัญของวันมาฆบูชา ทุกครั้งที่วันนี้มาถึงเรา
ก็จะได้ยินได้ฟังเรื่องราวของพระพุทธศาสนา ที่จะพาเราไปสู่ความสุขความเจริญ สู่อะไร
ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ขอให้น้อมเอาพระธรรมคำสอนอันประเสริฐทั้ง ๓ ประการนี้
ไปปฏิบัติคือ ๑. ละเว้นจากการทำบาปทั้งปวง ๒. ทำกุศลทำบุญทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๓.
ชำระจิตใจ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ เพื่อความ
ดีงาม ความสุขความเจริญ ที่จะเป็ผลตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา
จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๐๓

แข่งกับเวลา

๔ มีนาคม ๒๕๕๐

ภารกิจที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบให้พวกเราบำเพ็ญปฏิบัติกันคือ ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละการกระทำบาปทั้งปวง ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะเป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะพาให้เราไปสู่ความสุขความเจริญ ความก้าวหน้าได้อย่างแท้จริง ไม่มีทางอื่นที่จะพาเราไปได้ ไม่มีสิ่งอื่นจะพาเราไปได้ นอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น เราจึงควรรีบชวนช่วยกัน เพราะเป็นการ **แข่งกับเวลา** เวลาของเรามีน้อย เวลาของพระพุทธศาสนาก็มีน้อยเช่นเดียวกัน อายุของพวกเราไม่เกิน ๑๐๐ ปีเป็นอย่างมาก อายุของพระพุทธศาสนาก็ไม่เกิน ๕,๐๐๐ ปี หลังจากนั้นโลกก็จะว่างจากศาสนา ว่างจากพระธรรมคำสอน จะไม่มีใครรู้เรื่องการทำความดี การละบาป การชำระจิตใจ ว่าเป็นหนทางที่จะนำพาไปสู่ความสุขความเจริญ ความประเสริฐ โลกก็จะมีมืดเหมือนกับเวลาไม่มีแสงอาทิตย์ คือตอนกลางคืน ถ้าไม่มีแสงอย่างอื่นก็จะมองไม่เห็นอะไร ไม่สามารถทำอะไรได้ ใจของเราก็เป็นเหมือนกับโลก ต้องอาศัยแสงสว่างแห่งธรรม ถ้าไม่มีใจก็จะถูกความมืดคือความหลง ความเห็นผิดเป็นชอบครอบงำ พาทำในสิ่งที่เสียหายเสื่อมเสีย เพราะความหลงจะทำให้โลกให้ยากในสิ่งที่เรานึกว่าดี ที่ไม่ให้ความสุขอย่างแท้จริง ความหลงจะทำให้เรามองไม่เห็นถึงความเป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา**ของสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้อยากสัมผัสกัน ถ้ามีแสงสว่างแห่งธรรม มีปัญญา เราจะเห็น**อนิจจัง**ความไม่เที่ยง เห็น**ทุกขัง**ความทุกข์ที่มีอยู่ในสิ่งต่างๆ เห็น**อนัตตา** ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีอะไรเป็นของเราอย่างแท้จริง

พระศาสนาจึงมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับผู้บรรณาการพันทุกข์ ผู้ที่จะหยุดการเวียนว่ายตายเกิด ต้องมีพระศาสนา มีแสงสว่างแห่งธรรมพาไป ถึงจะไปจุดที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ไปถึงกันได้ คือพระนิพพาน ที่ไม่มีการเกิด ไม่มีการดับ ไม่

มีการเวียนว่ายตายเกิด ๗ ไม่มีความทุกข์ มีแต่บรมสุข **ปรหมังสุขัง** พวกเรามีบุญมีวาสนาที่
ได้มาเกิดในสมัย ที่มีพระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ในโลกนี้ เป็นแสงสว่างนำทาง ถ้าไม่มี
พระพุทธศาสนา เราจะไม่รู้เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดของเรา จะคิดกันว่าเกิดมาแล้ว พอ
ตายไปก็จบกัน เพราะเห็นเพียงแต่ร่างกาย ส่วนที่มองไม่เห็นก็คือดวงจิต ดวงใจ ดวง
วิญญาณ ก็เลยไม่รู้ว่ามีดวงจิตดวงใจดวงวิญญาณที่จะไปเกิดใหม่อีก ถ้าไม่มีศาสนา
มาสั่งสอน เราก็จะคิดว่าทำบุญทำบาปทำดีทำชั่ว ก็มีผลเพียงในชาตินี้เท่านั้น จะไม่มีผล
ตามมาต่อไปในชาติหน้า ก็จะทำให้เราประมาท ไม่สนใจที่จะทำความดี เพราะการกระทำ
ความดีของปุถุชนอย่างพวกเราเป็นสิ่งที่ยาก เพราะชอบทำไม่ดีจนติดเป็นนิสัย เวลา
จะต้องทำดีก็เลยรู้สึกลำบากยากเย็นเหมือนกับถนัดมือขวาแล้วต้องมาใช้มือซ้าย จะไม่
ถนัด จะลำบาก จะไม่อยากใช้มือซ้าย แต่ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ เช่นเวลามือขวาเกิด
พิกลพิการไป ไม่สามารถใช้งานได้ เหลือแต่มือซ้ายมือเดียว เราก็ต้องหัดใช้มือซ้ายจน
ชำนาญได้ บางคนไม่มีแขนก็ยังใช้แทนได้ ใช้เท้าวาดรูปสวยกว่าคนที่ใช้มือวาดเสีย
อีก เพราะร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือของใจเท่านั้น ผู้ที่ใช้ร่างกายใช้แขนใช้ขาคือใจ ถ้าใจ
มีความสามารถอยู่แล้วก็จะใช้ได้ทั้งแขนทั้งขา

เราจึงไม่ควรปล่อยให้ความยากลำบากในการทำความดี การละการกระทำบาป การชำระ
จิตใจ การกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง มาเป็นอุปสรรคขวางกั้น ต่อการดำเนิน
ตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ เพราะถ้าปล่อยให้มันเป็นอุปสรรคแล้ว จะไม่สามารถ
ก้าวไปสู่จุด ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ก้าวไปถึงได้ เราต้องดู
พระพุทธเจ้า ดูพระสาวกเป็นตัวอย่าง ท่านก็เป็นเหมือนเรามาก่อน เป็นปุถุชนธรรมดา
สามัญ ชอบทำบาปมากกว่าทำบุญ ชอบทำสิ่งที่ไม่ดีมากกว่าทำความดี แต่ท่านมีจิตสำนึก
ที่เห็นว่า การทำความดีมีคุณมีประโยชน์มากกว่าการทำบาป ท่านก็เลยพยายามฝืนทำไป
เมื่อทำไปเรื่อยๆแล้วก็เป็นความชำนาญเป็นความถนัดไป ก็จะสามารถทำความดีไปได้
ตลอด จะลำบากก็เพียงช่วงแรกๆ เมื่อทำไปเรื่อยๆแล้วต่อไปจะถือเป็นเรื่องปกติ เช่น
บางท่านที่ไม่เคยเข้าวัดมาก่อน เมื่อมีเพื่อนฝูงชวนเข้าวัด ก็มาเรื่อยๆจนติดเป็นนิสัย
ต่อไปไม่มีใครชวนก็จะมาเอง อยากจะมา เพราะมาแล้วได้รับความสุข ได้รับความฉลาด
ได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น เป็นสิ่งที่คน

ทั่วไปจะไม่รู้ไม่เห็นกัน เมื่อเป็นเช่นนั้นเขาก็จะไม่พูดกัน จะพูดแต่เรื่องที่เขารู้กัน เป็นเรื่องที่ไม่เป็นความจริง เพราะไม่เห็นความจริง คิดว่าเป็นความจริง แต่ไม่ใช่ความจริง เช่นรู้ว่าร่างกายเป็นตัวของเรา ซึ่งตามหลักความจริงแล้วไม่ได้เป็นอย่างนั้น ร่างกายไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง ก็เห็นกันอยู่ว่าเกิดมาแล้ว ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องตายไป กลายเป็นดิน กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ไม่เป็นของใคร มาจากดินก็ต้องกลับคืนสู่ดินไป

คนทั่วไปจะไม่รู้ไม่เห็นกัน ก็จะไม่พูดกัน เมื่อไม่พูดก็ยิ่งทำให้ไม่รู้มากยิ่งขึ้นไปใหญ่ ทำให้หลงมากขึ้น คิดว่าร่างกายเป็นเราเป็นของเรา เมื่อหลงแล้วก็เกิดความยึดติด ยึดว่าร่างกายเป็นตัวของเราจริงๆ ของเราจริงๆ อยากจะให้อยู่กับเราไปตลอด แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายจะต้องจากไป ใจก็ร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ ทุ้มๆ ที่ใจก็ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกายเลย เพราะใจไม่มีความรู้ที่ถูกต้องนั่นเองจึงเศร้าโศกเสียใจ ถ้าใจได้รับการศึกษา ได้รู้เรียนพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะรู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา จะรู้ว่าเกิดมาแล้วสักวันหนึ่งก็ต้องแตกดับต้องตายไป เมื่อรู้แบบนี้แล้วก็จะไม่หลง ไม่หลงยึดติด ไม่อยากให้อยู่ไปนานๆ ยินดีที่จะอยู่จนถึงวันสุดท้าย เมื่อถึงเวลาที่จะไปก็ปล่อยไป เพราะใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ทำไม่จะต้องมาเศร้าโศกเสียใจ มาวุ่นวายใจด้วย คนรู้แล้วจะเป็นอย่างนี้ เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านรู้แล้วว่าร่างกายไม่ได้เป็นตัวท่าน ไม่ได้เป็นของท่าน เป็นเหมือนสมบัติยืมเขามา เวลาเรายืมของใครมา เราจะไม่ยึดติด จะไม่อยากเก็บไว้เป็นของเรา เมื่อใช้เสร็จแล้วก็เอาไปคืน เช่นเวลาเราไม่มีมีด เราก็ไปยืมมีดของเพื่อนมาใช้ พอใช้เสร็จแล้วเราก็เอาไปคืนเขา ไม่เสียดอกเสียใจเสียดายอะไร เพราะรู้ตั้งแต่เริ่มต้นว่าไม่ได้เป็นของเรา ก็เลยไม่หลงไม่อยากให้อยู่กับเราให้เป็นของเรา การมาวัดจึงทำให้เราได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ตามปกติจะไม่ได้ยินได้ฟังกัน สิ่งที่ได้ยินได้ฟังจะเป็นความหลงทั้งนั้น หลอกให้ยึดให้ติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ กับคนนั้นคนนี้ กับร่างกายนั้นร่างกายนี้ เมื่อยึดติดแล้ว ก็จะต้องวุ่นวายไปกับสิ่งที่ยึดติด เพราะไม่เที่ยงแท้แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีมา มีไป มีได้ มีเสีย มีเจริญ มีเสื่อม

เวลาได้มาก็ดีอกดีใจ เวลาเจริญก็ดีอกดีใจ เวลาเสื่อมไปเวลาจากไป ก็เสียอกเสียใจร้อง
ห่มร้องไห้ ไม่มีใครสอนไม่มีใครพูดถึงการปล่อยวางกันเลย ไม่มีใครพูดว่าทุกสิ่งทุก
อย่างที่มีอยู่กัน เป็นของชั่วคราวทั้งนั้น เป็นสมบัติชั่วคราว อยู่ชั่วคราวระยะเวลาหนึ่งแล้วก็
ต้องจากกันไป ถ้าทุกคนคุยเรื่องเหล่านี้กันแล้ว เชื่อได้ว่าจะอยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข จะ
ไม่มีใครโลภอยากได้อะไรมากเกินความจำเป็น พอมีพอกินก็ถือว่าดีแล้ว จะไม่เอาอะไร
มากมาย เป็นหมิ่นล้าเป็นแสนล้า เอามาทำไม ไม่นานก็ต้องจากมันไป กลายเป็นของ
คนอื่นไป ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ แล้วจิตใจจะปล่อยวาง ทรัพย์สมบัติข้าวของเงิน
ทองต่างๆ จะไม่หวง จะไม่ตระหนี่ มีอะไรพอช่วยเหลือกันได้ แบ่งปันให้กันได้ ก็ยินดี
ไม่อยากจะเก็บเอาไว้เป็นภาระทางจิตใจ ถ้าเก็บเอาไว้ก็ยังหวงยังตระหนี่อยู่ นอกจากเก็บ
ไว้ด้วยเหตุผล เพื่อวันข้างหน้า เวลาที่เกิดการขัดสน ขาดแคลน ไม่มีรายได้ มีความ
จำเป็น เช่นในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะได้มีเงินทองที่เก็บไว้มาดูแลรักษา นอกเหนือจาก
นั้นแล้วก็ไม่รู้จะเก็บเอาไว้ทำไม เวลาได้ช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์มีความเดือดร้อน เราจะมี
ความสุขมากกว่าการเก็บเงินเก็บทองเอาไว้ แทนที่จะมีความสุขกลับมีความกังวล ห่วงใย
กลัวจะหาย กลัวจะถูกลักขโมยไป แต่ถ้าเอาเงินไปช่วยเหลือผู้อื่น เอาไปทำสาธารณะ
ประโยชน์ สร้างโรงเรียน สร้างโรงพยาบาล ช่วยคนตกทุกข์ได้ยาก เราจะมีสุข
ดีกว่าเก็บเอาไว้แล้วมีแต่ความกังวล เมื่อมีความสุขก็มีความสุขสบายใจ ไม่ห่วงใย เมื่อ
ถึงเวลาที่ต้องจากสิ่งต่างๆไป จะจากไปอย่างสบายใจ จะไปได้

ถ้ายังไม่ถึงพระนิพพานก็จะไปเกิดในสวรรค์ ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อมาสร้าง
บุญสร้างกุศลต่ออีก จนกว่าจะถึงพระนิพพาน เป็นทางเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าและ
พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินมา ได้ปฏิบัติมา ท่านทำอย่างนี้ทั้งนั้น ทำบุญทำ
กุศลตลอดเวลา ละเว้นจากการกระทำบาปเสมอ ต่อกับความโลภความโกรธความหลง
อย่างต่อเนื่อง เวลาโลกก็ใช้เหตุผลระงับ อยากจะได้อะไรก็ใช้ปัญญาพิจารณาดูว่าจำเป็น
หรือไม่ ถ้าไม่จำเป็นก็จะไม่เอา ไม่มีสิ่งที่ยากจะได้แล้วจะตายหรือไม่ ถ้าไม่ตายก็ไม่
จำเป็นที่จะต้องหามา เวลาอยากได้รองเท้าคู่มือ แต่เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว ก็เห็น
ว่ายังมีรองเท้าอยู่เต็มตู้ อย่างนี้ก็ไม่มีความจำเป็น ไม่ได้คู่มือมากก็ไม่ตาย ถ้าเป็นสิ่งที่
จำเป็นก็ต้องหามา เช่นอาหารต้องมีรับประทาน อย่างนี้ขาดไม่ได้ อากาศต้องมีไว้หายใจ

น้ำต้องมีไว้ดื่ม อย่างนี้ก็ต้องมีไว้ ไม่ถือว่าเป็นความโลภ แต่ต้องพอประมาณ ต้องพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ถ้ามากเกินไปก็เป็นความโลภเหมือนกัน เพราะไม่รู้จะเอาไปทำอะไร คนเรามีห้องเดียว กินได้เพียงเท่านั้น กินมากไปกว่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะเกิดโทษ ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักเกินความจำเป็น มีโรคภัยเบียดเบียน รูปร่างไม่สวยงาม เป็นคนอ้วน ดังนั้นถึงแม้สิ่งที่อยากได้เป็นสิ่งที่จำเป็นก็ต้องรู้จักประมาณ ให้พอดีกับความต้องการของร่างกายอย่าให้มากเกินไป การต่อสู้กับความโลภ ต้องใช้เหตุและผล ส่วนความโกรธก็ต้องใช้ความเมตตา ต้องให้อภัยกัน ถือเสียว่าเป็นเรื่องปกติเวลาอยู่ร่วมกันย่อมกระทบกระทั่งกันบ้าง ถ้าฉลาดก็จะไม่ให้การกระทบกระทั่งกันมาสร้างความทุกข์ให้กับเรา

ความโกรธเป็นความทุกข์ เป็นเหมือนไฟเผาใจ ลองสังเกตดูระหว่างเวลาที่ไม่โกรธกับเวลาที่โกรธ จะเห็นเลยว่าเป็นคนละเรื่องกันเลย อย่างในขณะนี้ใจของเราโกรธหรือไม่ คงจะไม่โกรธกัน เพราะถ้าโกรธแล้วคงจะนั่งอยู่เฉยๆไม่ได้ จะต้องลุกไปทำให้ความโกรธหายไป แต่ไม่ได้เป็นวิธีที่จะทำให้ความโกรธหายไปได้อย่างแท้จริง เพราะคราวหน้าความโกรธก็เกิดขึ้นมาใหม่ได้อีก เช่นใครทำให้โกรธก็ไปต่อว่าต่อขานไปทะเลาะกัน เสร็จแล้วความโกรธก็หายไป คราวหน้าพอเจอกันอีก มีเรื่องมีราวกันอีก ก็ต้องทะเลาะกันอีก แต่ถ้าให้อภัยไม่ถือสา คิดเสียว่าสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่เขาทำ ก็ผ่านไปแล้ว ย้อนกลับไปไม่ลบมันไม่ได้ แต่เราลบมันออกไปจากใจของเราได้ ด้วยการให้อภัย พอให้อภัยแล้วใจก็จะสงบเย็น คราวหน้ามีปัญหาแบบนี้ก็ก็จะสามารถระงับดับความโกรธได้เสมอไป เป็นวิธีที่ดีที่สุด คือการให้อภัย ไม่จองเวรจองกรรมกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **เราไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่จองเวร** ถ้าไม่จองเวรจองกรรมจะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ถ้าจองเวรจองกรรมจะอยู่แบบกินไม่ได้นอนไม่หลับ พอคิดถึงเรื่องที่ทำให้โกรธที่ไรก็ลุกเป็นพินเป็นไฟขึ้นมาทันที จึงต้องรู้จักให้อภัย ต้องมองว่าเป็นเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้วเหมือนความฝัน เมื่อคืนนี้เราฝันถึงเรื่องอะไร จะดีหรือจะชั่วอย่างไร มันก็ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่คิดถึงมันก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เรื่องอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นแล้ว ถ้าไม่คิดถึงมัน ก็จะไม่มีปัญหาอะไรกับเรา เช่นในขณะนี้เรานั่งฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ ก็ไม่ได้คิดถึงเรื่องที่ผ่านมา ที่ทำให้วุ่นวายใจไม่พอใจ เราจึงต้องหัดปล่อยวางให้ได้ อะไรเกิดขึ้นแล้วก็ให้มัน

ผ่านไป ถ้าเป็นสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ขึ้นก็ปล่อยมันไป ถ้าทำให้เราสุขก็ให้เราฉลาดขึ้น หูตาสว่างขึ้น ก็ควรคิดถึงบ่อยๆ

เวลาทำอะไรผิดพลาดไป รู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่ควรทำอีก ก็ควรคิดสอนเราอยู่เรื่อยๆว่าไม่ดี ทำไปแล้วทำให้เกิดความเสียหายทั้งกับตัวเราและกับผู้อื่น ถ้าคิดอยู่เรื่อยๆ จะเป็นคุณเป็นประโยชน์ เรื่องที่ผ่านไปแล้วมีทั้งที่ควรลืมและควรจะคิดถึงอยู่เรื่อยๆ เวลาทำความดีแล้วมีความสุขก็ควรจะคิดถึงอยู่เรื่อยๆ เพราะจะทำให้ไม่อยากจะทำอีก เมื่อมีโอกาสจะได้รับทำกัน อย่างวันนี้เรามาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ก็ได้รับประโยชน์จากการฟัง ได้รู้จักชีวิตของเราว่าเป็นอย่างไร รู้ว่าไม่ได้เกิดแล้วตายเพียงเท่านั้น รู้ว่าหลังจากที่ตายไปแล้วยังต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีก แล้วเราจะไปสูงไปต่ำก็ขึ้นอยู่กับการกระทำในปัจจุบันนี้ ถ้าทำตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ทำความดี ละบาป ชำระจิตใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ ก็จะไปสู่ทางที่ดี พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะไปถึงถึงที่ ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปถึง นี่คือสิ่งที่เราควรคิดถึงอยู่เรื่อยๆ เพราะเป็นประโยชน์ ทำให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน มีกำลังใจที่จะทำความดี ต่อสู้กับความโลภความโกรธความหลง แต่ถ้าไม่คิด พอไปทำเรื่องอื่น ก็จะลืมสิ่งที่ดีที่พิเศษที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ก็จะถูกความหลงหลอกให้ไปโลภไปอยากได้สิ่งต่างๆ ที่จะสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจ สร้างความเศร้าโศกเสียใจให้กับเราพอเห็นอะไรถูกอกถูกใจก็อยากจะได้ขึ้นมาทันที โดยไม่คิดเลยว่าเอามาทำไม เอามาแล้วมีประโยชน์อะไร ให้มีความสุขกับเราจริงหรือไม่ หรือมีความทุกข์แฝงมาด้วย ความทุกข์ที่เกิดจากความห่วงใย ความหึงหวงความเสียใจเวลาจากเราไป เราไม่ค่อยคิดกันเท่าไร เพราะไม่มีปัญญาคิดไม่เป็น

ถ้าหัดคิดอยู่เรื่อยๆแล้ว ต่อไปจะไม่ถูกความหลงหลอกให้ไปหาความทุกข์มาใส่ใจ จะปล่อยวางเป็น จะไม่ยึดไม่ติด จะไม่อยากได้ในสิ่งที่ไม่จีรังถาวร ไม่ให้มีความสุขกับเราอย่างแท้จริง ไม่ได้เป็นสมบัติของเราอย่างแท้จริง จะเห็นได้ถ้าใช้ปัญญา คิดด้วยปัญญา เสมอ ถ้ามั่นใจตัวเองเสมอว่าจีรังถาวรหรือไม่ อยู่กับเราไปตลอดหรือไม่ ให้มีความสุขกับเราไปตลอดหรือไม่ หรือจะสร้างความทุกข์สร้างความกังวลใจให้กับเรา ถ้าถ้ามั่นใจตัวเองอยู่

เรื่อยๆแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่ถูกความหลงหลอก จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ไม่ต้องดิ้นรนชวนขวายหาสิ่งต่างๆมา ทุกวันนี้ที่ลำบากยากเย็นกัน ไม่ใช่เพราะไม่มีกินไม่มีอยู่กัน แต่เป็นเพราะไม่รู้จักคำว่าพอเท่านั้นเอง ถูกความหลงหลอกอยู่เรื่อยๆ ได้อะไรมากน้อยเพียงไรก็ไม่รู้จักพอ เพราะสิ่งที่ได้มาไม่ได้ให้ความพอกับเรานั้นเอง สิ่งที่จะให้ความพอกลับไม่แสวงหากัน คือการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ทำความดี ละบาป กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดไปจากจิตจากใจ ถ้าปฏิบัติตามได้ รับรองได้ว่าความพอกจะปรากฏขึ้นมาตามลำดับจนเต็มหัวใจ เช่นเดียวกับของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่หิวไม่อยากกับอะไร แม้จะไม่มีสมบัติข้าวของเงินทองเลยก็ตาม ท่านไม่หิวไม่อยากไม่เหมือนกับพวกเรา ที่มีสมบัติข้าวของเงินทองเต็มบ้านเต็มเมืองไปหมด แต่ยังไม่มีความพอสบายที่ จึงควรเห็นคุณค่าของการที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา เพราะมนุษย์เท่านั้นที่จะสามารถปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ เมื่อได้พบพระธรรมคำสั่งสอนแล้ว ให้น้อมเอาเข้ามาปฏิบัติ ในเบื้องต้นจะรู้สึกยากลำบาก ก็ขอให้อดทนเอาไว้ ฝืนทำไป เมื่อได้รับผลคือความสงบร่มเย็นเป็นสุขในจิตใจแล้ว จะมีกำลังใจที่จะปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงผลอันประเสริฐเลิศโลก ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับกัน จึงขอฝากเรื่องการทำเพ็ญปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ให้ท่านทั้งหลายนำไปปฏิบัติ ด้วยศรัทธาความเชื่อ ด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยวิริยะความอุตสาหะพากเพียร เพื่อประโยชน์สุขและการพ้นทุกข์ที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๐๔

ผิวเดียว เมียเดียว

๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐

ชีวิตของพวกเรามี ๒ ส่วนด้วยกัน คือกายและใจ กายจำเป็นต้องมีปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นเครื่องยังชีพ ใจก็จำเป็นต้องมีปัจจัย ๔ ของใจเหมือนกัน คือบุญกุศล ใว้เป็นอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคของใจ การที่เรามาวัดมาประกอบคุณงามความดีต่างๆ มาทำบุญทำกุศล ไม่ว่าจะเป็นการกราบ ไหว้บูชาพระรัตนตรัยก็ดี การถวายทานทำบุญตักบาตรก็ดี การรักษาศีลก็ดี การปฏิบัติ ธรรมก็ดี การฟังเทศน์ฟังธรรมก็ดี ล้วนเป็นการเสริมสร้างปัจจัย ๔ ให้กับใจ เพื่อให้ใจจะได้มีอาหารหล่อเลี้ยง มีเสื้อผ้าอาภรณ์สวยงามไว้สวมใส่ มีที่พึ่งพาอาศัยไว้หลบภัย จากทุกข์ภัยอันตรายต่างๆ มียารักษาโรคใจ คือความทุกข์ทรมานใจ เพราะพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าฟุ้งมาที่ใจเป็นหลัก ดูแลรักษาใจเป็นหลัก เราจึงควรให้ความสำคัญต่อ การปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ใจจะได้อยู่อย่าง ร่มเย็นเป็นสุข อย่างสบาย อย่างอิม อย่างพอ ไม่มีทุกข์มาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ การให้ ทานก็เป็นกรให้อาหารใจ เวลาให้ทานแล้วจะมีความอิมเอิบใจ มีความสุขใจ มีความ พอใจ การรักษาศีลก็เป็นกรให้เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงามไว้สวมใส่ เพราะคนที่มีศีลจะละ เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรา ยา เมา เป็นคนน่าชื่นชมยินดีน่ารัก เพราะไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง ความสวยที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ไม่ได้อยู่ที่การแต่งหน้าทาปาก ทำผม ทำเล็บ ใส่ เสื้อผ้าสวยงามๆ ซึ่งเป็นความสวยงามอย่างหนึ่ง แต่ไม่ประทับใจเหมือนกับ ความสวยงามทางศีลธรรม คนที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม แต่งเนื้อแต่งตัวสวยงาม แต่ถ้าความ ประพฤติไม่ดีเสียอย่าง ก็จะไม่น่าประทับใจ ไม่น่าชื่นชมยินดี

ไม่มีใครอยากจะอยู่ใกล้คนที่ไม่มีศีลมีธรรม คนที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา เพราะเป็นคนที่น่ารังเกียจ ถึงแม้จะสวยงามทางด้านร่างกาย ถ้าใจไม่สวยก็หมดความหมายไป ในทางตรงกันข้ามคนที่ไม่สวยงามทางร่างกาย แต่มีความสวยงามทางจิตใจ ก็จะเป็นคนที่น่ารักน่าชื่นชมยินดี น่าคบค้าสมาคม เพราะเวลาอยู่กับคนแบบนี้ มีแต่ความสบายอกสบายใจ เราจึงต้องให้ความสำคัญต่อการรักษาศีล ถ้าอยากจะเป็นคนสวยงาม อยากให้ผู้อื่นรักชื่นชมยินดีคบค้าสมาคมด้วย ความสวยงามอยู่ตรงนี้ ความสวยงามทางร่างกายไม่จีรังถาวร เพราะร่างกายจะต้องค่อยเสื่อมไปเรื่อยๆ ลักวันหนึ่งก็จะกลายเป็นคนแก่คนชราไป ไม่มีใครเห็นคนแก่คนชราว่าเป็นคนสวยงาม เหมือนกับคนหนุ่มคนสาว แต่ความหนุ่มสาวมันไม่จีรังถาวร จะต้องค่อยๆผ่านไปหมดไป ความสวยงามทางร่างกายก็จะหมดไป ถ้าไม่มีความสวยงามทางจิตใจจะต้องร่วงเหว ไม่มีเพื่อนฝูง ไม่มีใครคบค้าสมาคมด้วย ร่างกายก็ไม่สวยใจก็ไม่สวย ก็เลยไม่มีอะไรที่น่าประทับใจ แต่การสร้าง ความสวยงามทางจิตใจก็ต้องใช้เวลาพอสมควร เราจึงต้องพยายามทำเสียแต่บัดนี้ เป็นเหมือนกับการปลูกต้นไม้กว่าจะออกดอกออกผลให้ ก็จะต้องใช้เวลานาน มีสุภาษิตที่ว่า **ระยะทางเป็นเครื่องพิสูจน์ม้า เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์คน** เพราะเวลารู้อัจฉกันใหม่ๆ จะแสดงความดีงามต่อกันเป็นส่วนใหญ่ แต่เป็นการแสดงเท่านั้นเอง ไม่ใช่ความดีงามที่ออกมาจากใจจริง แต่ถ้าแสดงความดีงามไปได้เรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย นั้นแหละถึงจะรู้ว่าเป็นคนดี เป็นคนมีศีลมีธรรม เวลาจึงเป็นเครื่องพิสูจน์คน

ถ้าอยากจะแต่งชีวิตของเราให้สวยงามให้น่ารัก ก็ต้องทำเสียแต่วันนี้ ทำอย่างสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย ไม่ใช่รักษาศีลเพียงวันพระ แล้วอีก ๖ วันก็ทิ้งไป ไปทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ถ้าทำอย่างนี้ก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้ไว้เพียงวันเดียว แล้วก็ถอนมันขึ้นมาแล้วอีก ๖ วันค่อยปลูกลงไปใหม่ ทำอย่างนี้ต้นไม้ก็จะไม่เจริญงอกงาม โตเป็นต้นไม้ใหญ่ ออกดอกออกผลได้ ฉะนั้นใดความสวยงามด้วยศีลธรรมก็เป็นอย่างนั้น จะรักษาศีลเพียงวันเดียวแล้วกลายเป็นคนน่ารักสวยงาม ย่อมเป็นไปได้ เพราะไม่รักษาศีลอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ นั่นเอง การสมาทานศีลกันทุกวันพระนี้ ไม่ได้ให้รักษาศีลเพียงแต่เฉพาะในวันพระเท่านั้น แต่เป็นการทบทวนศีลที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงบัญญัติ

ไว้ เพื่อจะได้ไม่ลืม ถ้าไม่ทบทวนกันอยู่เรื่อยๆ เผลอไปสักกระยะหนึ่ง ก็จะหายไปจากจิต จากใจ พระภิกษุสงฆ์มีศีลอยู่ ๒๒๗ ข้อ ท่านก็ต้องทบทวนกันทุก ๑๕ วัน ทุกๆ ๑๕ วัน พระสงฆ์จะต้องประชุมกัน ๑ ครั้ง แล้วมีพระรูปหนึ่งเป็นผู้สวดศีลทั้ง ๒๒๗ ข้อ ให้ ทราบกันให้รู้กัน เพื่อจะได้ไม่หลงลืม สิ่งใดก็ตามถ้าไม่ได้ยินได้ฟังอยู่เรื่อยๆ แล้ว สิ่ง นั้นก็จะอยู่ห่างไกลจากใจและจะจางหายหมดสิ้นไป เรื่องศีลเรื่องธรรมเป็นสิ่งที่ดีที่งาม ที่ ควรรำลึกถึงอยู่เสมอ เวลารำลึกถึงศีลถึงธรรมจะทำให้ใจมีความสงบ มีความสุข โดยเฉพาะรำลึกถึงศีลธรรมที่มีอยู่ในตัวเรา จะทำให้มีความภูมิใจ ว่าเป็นคนดี ใน ขณะเดียวกันก็จะทำให้เห็นว่ามีข้อใดบ้างที่ยังบกพร่องอยู่ ที่ยังรักษาไม่ได้ ก็จะได้รับ ปรับปรุงแก้ไข รับประทานเสีย

ถ้าพิจารณาเห็นว่ายังฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอยู่ ยังตบยุงยังฆ่าแมลงอยู่ ก็ต้องตั้งเป้าไว้ว่าต่อไปนี้ จะไม่ตบยุง ไม่ฆ่าแมลง ถ้ายังหยาบช้าของของคนโน้นคนนี้ไป โดยไม่ได้ขออนุญาต ก็ ต้องเปลี่ยนนิสัย ถ้าเป็นของของคนอื่นไม่ใช่ของเรา ก็ต้องขออนุญาตจากเจ้าของก่อน ถึงค่อยหยาบมา ถ้ายังชอบไปยุ่งเกี่ยวกับสามีภรรยาของผู้อื่น ก็ต้องหยุด ต้องเปลี่ยน พฤติกรรม ถ้าอยากจะมีความสัมพันธ์กับใคร ก็ต้องทำให้ถูกต้องตามประเพณี ไปสู่ขอ กัน แต่งงานกัน อยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยา **ผัวเดียวเมียเดียว** เท่านั้นก็พอแล้วความสุข สำหรับมนุษย์ ที่ยังข้องเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ มีสามีมากมีภรรยามาก ไม่ได้สร้าง ความสุขให้มีมากขึ้น แต่กลับสร้างความทุกข์ให้มีมากขึ้น ลองมีสามี ๒ คนดู มีภรรยา ๒ คนดู แล้วจะรู้ว่าเป็นอย่างไร แต่ความหลงมักจะทำใจเสมอ ให้คิดว่าได้มาแล้วจะ มีความสุข แต่ไม่เคยคิดว่าความอยากไม่มีคำว่าพอ ได้มาแล้วก็ทำอะไรก็จะไม่รู้สึกรู้ว่าพอ ได้แล้ว ก็อยากจะได้เพิ่มขึ้นไปอีก คนบางคนจึงมีสามีมีภรรยาเป็นโหล ก็เพราะความอยากเป็น อย่างนี้ ไม่ได้ทำให้เราอิ่มให้เราพบกับสิ่งที่ได้มา เราจึงต้องใช้ศีลของพระพุทธเจ้าเป็นกรอบ เป็นรั้ว คอยควบคุมความอยากไม่ให้เตลิดเปิดเปิง พาเราไปสู่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น

ถ้ามีสามีคนเดียวภรรยาคนเดียว มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ชีวิตของฆราวาสจะมีความสุข มาก เพราะไม่มีอะไรจะประเสริฐเท่ากับการมีสามีเดียวมีภรรยาเดียว ต่างคนต่างมีความ

ซื่อสัตย์ต่อกัน มีความรักมีความเคารพกันไปตลอดจนวันตาย มีความสุขไปตลอดจนวันตายเลย จึงอย่ามองข้ามความสำคัญของศีลข้อ ๓ นี้ ในสังคมที่ไม่มีศาสนาทุกวันนี้ จะไม่เห็นความสำคัญ จะคิดไปตามกระแสของเดรัจฉาน คืออยากจะได้อะไร อยากจะเสพกับใคร ก็จะทำไป ไม่ต่างกับเดรัจฉานเลย เดรัจฉานจึงไม่มีงานแต่งงาน ไม่มีสามีเดียว ภรรยาเดียว เจอใครที่ไหนเมื่อไร เมื่อเกิดความต้องการ ก็จะมีความสัมพันธ์กันทันที พอไม่มีความต้องการแล้ว ต่างคนต่างไปกันคนละทิศคนละทาง ชีวิตที่ไม่มีความผูกพันกันจะมีความมั่นคงได้อย่างไร เพราะมนุษย์ต้องอยู่เป็นครอบครัว อยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน เพื่อพึ่งพาอาศัยกัน เพราะคนเราทุกคนสักวันหนึ่งก็ต้องแก่ลง ก็ต้องอาศัยลูกหลาน อาศัยเพื่อนฝูงญาติสนิทมิตรสหาย คอยดูแลคอยช่วยกัน ถ้าต่างคนต่างไม่มีความผูกพันกันไม่มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ก็จะอยู่กันเยี่ยงเดรัจฉาน เวลาตกทุกข์ได้ยากลำบากลำบากเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะไม่มีการดูแล ไม่มีใครช่วยเหลือเพราะไม่ดำเนินชีวิตตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำเนิน การจะมีศีลธรรมได้ก็ต้องมีคุณธรรมหลายอย่างด้วยกัน คือ

๑. ต้องมี**จาคะ**การเสียสละ เพราะเมื่ออยู่ร่วมกันจะเอาแต่ใจของเราไม่ได้ ต้องคิดถึงคนอื่นด้วย ต่างคนต่างต้องเสียสละ ถ้าต่างคนต่างเสียสละแล้วจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่ถ้าไม่เสียสละ จะเอาแต่ใจของตัวเอง ไม่ซื่อสัตย์ก็เร็วก็ต้องแตกแยกกัน ถ้ามีภรรยาที่ต้องหย่าร้างกันไปก็เพราะไม่มีจาคะ ไม่มีความเสียสละ ต่างคนต่างตามใจตัวเอง ถึงแม้จะเคยรักกันขนาดกลืนกินกันเลยทีเดียวทีเดียวก็ตาม แต่เมื่ออยู่กันไปสักระยะหนึ่งแล้วความรักแบบนั้นก็จะจางหายไป ถ้าไม่มีความรักทางด้านศีลธรรม ทางด้านจิตใจ เข้ามาทำหน้าที่ต่อแล้ว ชีวิตคู่ก็จะไม่สามารถอยู่ไปได้ตลอด จะอยู่ร่วมกันไปได้ตลอดต้องมีจาคะการเสียสละ ให้แก่กันและกัน เอาใจเขาใส่ใจเรา เขาอยากจะได้อะไร เราอยากจะได้อะไร ก็ผลัดกัน วันนี้ทำเพื่อเขา พรุ่งนี้เขาทำเพื่อเรา อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นการเสียสละกัน แต่ถ้าทำเพื่อเราไปตลอดแล้ว ใครจะทนอยู่กับเราได้ ถ้าให้เราทำตามใจเขาไปตลอด เราก็จะทนอยู่กับเขาไปไม่ได้ตลอดเช่นเดียวกัน จึงต้องมีการให้แก่กันและกัน เวลาที่เขาอยากได้เราก็ให้เขา เวลาเราอยากได้เขาก็ให้เรา ถ้าอย่างนี้จะอยู่กันไปอย่างยั่งยืน อย่างเป็นสุข

๒. ต้องมี**สัจจะ** ความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่โกหกหลอกลวงกัน พูดความจริง ถ้ามีความซื่อสัตย์ก็จะไม่กล้าทำผิดศีลผิดธรรม ไม่กล้าไปแอบมีอะไรนอกบ้านกับคนนั้นกับคนนี้ เพราะเมื่อถึงเวลาที่จะต้องตอบคำถามถ้ามีความซื่อสัตย์ก็ต้องพูดความจริง ก็จะไม่ไปทำในสิ่งที่เสียหายเพราะถ้าทำแล้ว แต่ไม่อยากจะบอกความจริง ก็จะต้องเสียสัจจะ เสียความซื่อสัตย์ แต่ถ้ามีความซื่อสัตย์แล้ว มันก็จะบังคับไปในตัว ทุกครั้งเวลาที่จะทำอะไรจะคิดก่อนเสมอว่า จะสามารถตอบคำถามได้หรือไม่ ถ้ามีความสงสัยในพฤติกรรมของเรา ว่าทำในสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่

๓. ต้องมี**ขันติ** ความอดทน เพราะชีวิตของคนเราไม่ได้โรยอยู่บนกุหลาบเสมอไป บางทีก็มีขวากหนาม มีอุปสรรค มีความทุกข์ยากลำบาก เวลาที่มีความสุขจิตใจจะสงบสบาย ไม่มีปัญหาอะไร แต่เวลาทุกข์ยากลำบาก จะยังรักษาความสงบ ความเป็นปกติของใจได้หรือไม่ หรือคิดหาทางออกที่ไม่ถูก เวลาอดยากขาดแคลนจะทนอยู่กับคู่ครองได้หรือไม่ หรือเอาตัวรอดทิ้งกันไป ถ้ามีความอดทนก็จะสู้ต่อไป ความอดทนก็ไม่ยากลำบากอะไร เพียงยอมรับความจริงว่าชีวิตของคนเรามีขึ้นมีลงเป็นธรรมดา แต่ใจไม่ได้ขึ้นไม่ได้ลงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้ารู้จักรักษาใจให้เป็นปกติ ทำใจให้เป็นอุเบกขาด้วยการทำสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ บริกรรมพุทโธๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก พยายามฝึกทำอยู่เรื่อยๆ ทุกวัน ทุกเช้าทุกเย็น มีเวลาวางแทนที่จะเปิดดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือไร้สาระ ก็มาทำจิตให้สงบ ให้เป็นอุเบกขา เวลามีปัญหาอะไร มีความทุกข์ยากลำบาก จะได้ใช้สมาธิเผชิญกับสิ่งต่างๆ ได้ เพียงทำใจให้หนึ่งให้สงบ ให้เป็นอุเบกขา ให้ปล่อยวางเท่านั้น ใจก็จะไม่แบกไม่ทุกข์กับอะไร ความทุกข์อยู่ภายนอก เพียงแต่ใจเราหลง จึงไปเอาความทุกข์ภายนอกมาแบก ด้วยความอยากให้มันหายไป หรือความไม่อยากที่จะเผชิญกับมัน ก็ทำให้หนักอกหนักใจ ถ้าไม่เอาเข้ามาในใจ ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่อง จะทุกข์จะยากจะลำบากก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ก็อยู่กับมันไป ไม่ต้องไปอยากอะไรกับมัน ก็จะไม่รู้สึกหนักอกหนักใจ จะรู้สึกเฉยๆ เป็นธรรมดา ไม่เดือดร้อนอะไร จึงควรที่ฝึกทำสมาธิกัน ไหว้พระสวดมนต์ทุกเช้าทุกเย็น บริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเวลาใด ถ้าไม่มีความจำเป็นต้องคิดอะไร ก็ให้รำลึกถึงคำว่าพุทโธๆ ไปภายในใจ จะทำให้มีความร่มเย็นเป็นสุข

ไม่แบกไม่หามกับเรื่องราวต่างๆ ปล่อยให้เรื่องราวต่างๆ อยู่ภายนอกใจ ไม่ไปดึงมันเข้ามา พอเข้ามาในใจแล้วจะทำให้หนักอกหนักใจ

๔. ต้องมี**ทมะ** ความอดกลั้น อดกลั้นกับความรู้สึกต่างๆที่ไม่ดี เช่นความโกรธ เวลาเกิดขึ้นมาต้องอดกลั้น ไม่ปล่อยมันออกไป เวลาที่มีความโลภก็ไม่ปล่อยให้มันออกไป เวลาที่มีความหลงก็ไม่ปล่อยให้มันออกไป เพราะจะไปทำในสิ่งที่เสียหาย เวลาโกรธก็อยากจะทุบตีทำลายสิ่งของต่างๆ อยากจะทำลายบุคคลต่างๆ ให้มองความโลภโกรธหลงเป็นเหมือนเมฆหมอกในท้องฟ้า ไม่ได้เข้าไปตลอด เดี่ยวก็พัดผ่านไป อารมณ์ต่างๆที่มีอยู่ในใจก็เป็นอย่างนั้น จะโกรธจะโลภจะหลงก็ดี ไม่ได้เข้าไปตลอด เดี่ยวก็ผ่านไป เหมือนในขณะนี้ เราไม่มีความโกรธ ไม่มีความโลภ ไม่มีความหลงอยู่ในใจ เพราะตอนนี้กำลังฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นเหมือนกับลมที่พัดความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ออกไปจากจิตจากใจ ถ้าเอาธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ได้ยินได้ฟังอะไรก็นำเอากลับไปคิด คิดอยู่เรื่อยๆ คิดอยู่บ่อยๆ คิดจนเป็นนิสัย เวลาเมื่ออะไรเกิดขึ้นมา เราจะมีธรรมะปัดเป่าสิ่งที่สร้างความทุกข์ ความหนักอกหนักใจให้กับเรานี้คือคุณธรรมทั้ง ๔ ประการ ที่เราควรมีไว้คือ ๑. จาคะการเสียสละ ๒. สัจจะความซื่อสัตย์ ๓. ขันติความอดทน ๔. ทมะความอดกลั้น ถ้ามีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว เราจะสามารถรักษาศีลธรรมความดีงาม ให้อยู่กับเราไปได้ตลอดแล้วเราจะอยู่อย่างสงบ มีอุเบกขา จะไม่โลภโมโหสั่นกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ นอกจากสิ่งที่มีความจำเป็นเท่านั้นที่เราจะแสวงหา คือปัจจัย ๔ หามาด้วยความถูกต้องไม่ผิดศีลไม่ผิดกฎหมาย เมื่อได้มาพอเพียงแล้วก็ไม่ต้องไปดิ้นรนหามาอีก เอาเวลาที่เหลืออยู่มาสร้างทรัพย์ภายในใจดีกว่า เพราะทรัพย์ภายนอกนั้น ต่อให้มีมากน้อยเพียงไร เมื่อถึงเวลาที่ต้องจากโลกนี้ไป ก็จะไม่สามารถนำเอาติดตัวไปได้ ไม่เหมือนกับทรัพย์ภายใน เช่นบุญกุศล ที่จะติดไปกับจิตกับใจ ที่จะทำให้ไปเกิดที่ดีที่เจริญกว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ พาให้ไปถึงจุดที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปถึงได้ ก็ต้องอาศัยเวลาว่างจากการทำมาหากิน มาบำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศลอย่างในวันนี้

มีเวลาว่างจากภารกิจงานจึงมาวัดกัน แทนที่จะไปแสวงหาทรัพย์ภายนอก หาความสุขภายนอก ก็หันเข้ามาหาทรัพย์ภายใน หาความสุขภายใน ที่เกิดจากการทำบุญ ทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นการสะสมทรัพย์และความสุขที่ไม่มีใครสามารถพรากจากเราไปได้ ไม่เหมือนกับทรัพย์ภายนอกความสุขภายนอก ที่คนอื่นสามารถพรากจากเราไปได้ อาจจะถูกคนอื่นแย่งสามีหรือภรรยาของเราไป แย่งทรัพย์สมบัติของเราไปก็ได้ แต่ทรัพย์ภายในใจ คือบุญกุศลและความสุขภายในใจ จะไม่มีใครสามารถมาพรากจากเราไปได้ มันเป็นเหมือนเงาตามตัวเรา เราไปที่ไหนมันก็ไปกับเรา ถ้ามีทรัพย์ภายในมีความสุขแล้ว ภูษชาติของเราต่อไปก็จะเป็นภพชาติที่ดี จะวนเวียนอยู่แต่ในสุคติ เกิดเป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง และในที่สุดก็ได้เกิดเป็นพระอริยบุคคล ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์หรือเป็นพระพุทธเจ้าไป นี่คือสิ่งที่เราควรให้ความสำคัญ ไม่เช่นนั้นแล้วชีวิตของเราจะเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น ถ้ามีวไปหาทรัพย์ภายนอก ไม่สนใจต่อเรื่องศีลธรรม เวลาตายไปจะเวียนว่ายตายเกิดทั้งในภพน้อยและภพใหญ่ ถ้าทำบาปทำกรรมก็ต้องไปตกนรก ไปเกิดเป็นเดรัจฉานบ้าง สลับกับการไปเกิดเป็นมนุษย์เป็นเทพ ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ทำกันในวันนี้ ถ้าทำแต่บุญอย่างเดียว สร้างแต่กุศลอย่างเดียว ไม่ทำบาปทำกรรม ชีวิตของเราภพชาติของเราต่อไป จะมีแต่เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงจุดสูงสุด จึงควรให้ความสำคัญต่อการเจริญ ต่อการบำเพ็ญต่อการปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามกำลังศรัทธา สติปัญญาความพากเพียร พยายามทำให้มาก ยิ่งมากยิ่งดี เพราะไม่มีอะไรจะดีเท่ากับการดำเนินตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๐๕

ศีล ๘ กัณฑ์การภาวนา

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๐

วันนี้เป็นวันพระ วันธรรมสวนะ วันเพ็ญธรรม เป็นวันที่พุทธศาสนิกชนผู้มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้มาปฏิบัติกิจที่ได้รับมอบหมายไว้ คือชำระกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญก้าวหน้าที่แท้จริง เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่ให้ความเจริญก้าวหน้าความสุขที่แท้จริง นอกจากการชำระกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์เท่านั้น ความเจริญอย่างอื่น ความสุขอย่างอื่น เช่นลาภยศสรรเสริญ และความสุขที่เกิดจากการเสพสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตต่าง ๆ ไม่ได้ให้ความสุขความเจริญที่แท้จริง เพราะไม่ได้ให้ความอิ่มความพอ มีแต่สร้างความกระหายความอยากความต้องการ ให้ไม่รู้จักจบจักสิ้น ต่อให้ร่ำรวยมีเงินทองเป็นหมื่นล้านแสนล้าน ได้ตำแหน่งสูงขนาดไหนก็ตาม มีคนสรรเสริญยกย่องเยินยอมากน้อยเพียงไรก็ตาม ได้เสพสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตต่าง ๆ ทั้งหยาบทั้งละเอียด มากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็ยังไม่อิ่มไม่พอ แต่ถ้าได้ชำระกายวาจาใจจนสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ก็จะพบกับความอิ่มความพอ จะพบกับความสุขที่เรียกว่า **ปรमมังสุขัง** ดังที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้พบได้สัมผัสมาแล้ว และได้นำเอามาประกาศสั่งสอน ให้กับสัตว์โลกอย่างพวกเราทั้งหลาย ผู้ที่ยังมีติดบอดด้วยอำนาจแห่ง **อวิชชา** ความไม่รู้ **โมหะ** ความหลง ที่ทำให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นการแสวงหาความสุขความเจริญ ทางลาภยศสรรเสริญ ทางกามสุข ว่าเป็นสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐ แต่หาว่าไม่เป็นการฉลาดทำให้หลงไปสู่ความเลื่อมความทุกข์ตามลำดับ

เพราะเมื่อมีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่จะเจริญในทางลาภยศสรรเสริญสุขแล้ว ก็จะไม่คำนึงถึงการปฏิบัติการประพฤติที่ถูกต้องดีงาม ที่จะคุ้มครองรักษาไม่ให้ตกไปสู่ที่ต่ำ

ไม่ให้เสื่อม ไม่ให้กลายเป็นคนเป็นเดรัจฉาน เป็นสัตว์นรก เวลาอยากจะได้อะไร
หลายๆแล้ว ถ้าไม่สามารถหาได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง วิธีที่สุจริต ก็จะหาด้วยวิธีที่ทุจริต
คอร์รัปชั่น ฉ้อโกง ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ ซ้ำผู้อื่น เพื่อจะได้มา
ในสิ่งที่ต้องการ เมื่อได้ทำผิดศีลผิดธรรมไปแล้ว ความเสื่อมความทุกข์ก็จะตามมาทันที
ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในปัจจุบันจิตใจจะมีแต่ความรุ่มร้อน ความหวาดกลัว
ความหวาดระแวง ตายไปก็ต้องไปเกิดในอบายได้อบายหนึ่ง มีอยู่ ๔ คือ เดรัจฉาน
เปรต อสุรกาย นรก เพราะหลงคิดว่าการแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข เป็นเป้าหมายของ
ชีวิต ความจริงแล้วการ แสวงหาความบริสุทธิ์ของกายวาจาใจต่างหาก ที่เป็นเป้าหมาย
ของชีวิต แต่เราก็ต้องทำมาหากิน หาปัจจัย ๔ คืออาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค
เครื่องนุ่งห่ม ในกรอบของศีลธรรม ไม่ละเมิดศีล ๕ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์
ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ถ้าไม่ละเมิดศีล ๕ ได้ ก็จะรักษา
ความเป็นมนุษย์ไว้ได้ เพราะศีลเป็นคุณสมบัติของมนุษย์นั่นเอง การจะเกิดเป็นมนุษย์
ได้ต้องมีศีลเป็นผู้พามาเกิด ดังในท้ายศีลที่ได้แสดงไว้ว่า **ศีลเน สุกติ ยันติ** ศีลเป็นเหตุที่
จะพาไปสู่สุคติ ที่เกิดที่อยู่ของมนุษย์ ของเทพ ของพรหม ของพระพุทธรเจ้า ของพระ
อรหันตสาวกทั้งหลาย อยู่ตรงนั้น อยู่ตรงศีลเป็นผู้พาไป

พวกเราเมื่อยังมีความจำเป็นต้องทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ก็ให้ทำในกรอบของ
ศีลธรรม อย่าไปละเมิดศีลโดยเด็ดขาด เพราะจะได้ไม่คุ้มเสีย ถ้าได้เงินทองมา ได้
ตำแหน่งมา ได้คนสรรเสริญยกย่องมา ได้รับความสุขจากการดู การฟัง การลิ้มรส การ
ดื่ม การรับประทาน ด้วยการละเมิดศีล ก็จะไม่คุ้มกับความเสียหายทางจิตใจ เพราะ
จิตใจจะกลายเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรกไป ขึ้นอยู่กับความ
รุนแรงของบาปกรรม เพราะการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมีทั้งหนักทั้งเบา ฆ่ามดแมลงก็ไม่หนัก
เท่ากับฆ่ามนุษย์ ฆ่ามนุษย์ที่ไม่ใช่พ่อแม่ ก็ไม่หนักเท่ากับฆ่าพ่อแม่ เหมือนกับ
กฎหมายทางโลก ที่มีโทษหนักเบา ขึ้นอยู่กับการกระทำ ฉะนั้นการละเมิดศีลธรรมก็
เช่นเดียวกัน มีหนักมีเบา แต่ดีที่สุดถ้าไม่ละเมิดเลย ถึงแม้จะเพียงแค่ฆ่ามดฆ่าแมลง ก็
ยังต้องทำให้ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ไปเป็นเปรตเป็นผีได้ อาจจะไม่ตกนรก แต่ก็ยังต้องไป
เกิดในอบายเช่นเดียวกัน ท่านสอนให้คิดว่า เมื่อได้ฆ่าอะไรแล้ว ก็จะต้องไปเกิดเป็นสิ่งที่

ถูกฆ่า แล้วก็ถูกเขาฆ่าต่อไป ฆ่ามดฆ่าแมลงต่อไปก็ต้องกลับไปเกิดเป็นมดแมลง เพื่อให้เขาได้ฆ่าเรา ฆ่านกฆ่าปลาตาย ก็ต้องกลับไปเกิดเป็นนกเป็นปลาให้ฆ่า นี่คือหลักของกรรม เป็นความจริง ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้รู้ได้เห็น และทรงมีความกรุณาความสงสาร เห็นว่าพวกเราเป็นเหมือนคนตาบอด ถ้าไม่มีคนนำทางไป ก็จะต้องเดินไปตกหลุมตกบ่อ เดินไปชนสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำให้เกิดความทุกข์ความเจ็บปวด ถ้ามีคนนำทางก็จะสามารถไปไหนมาไหนได้อย่างปลอดภัย ฉะนั้นพวกเราก็ต้องมีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นผู้นำทางเช่นเดียวกัน เพราะเป็นแสงสว่างภายในใจ ทำให้เห็นผิดเป็นผิด ถูกเป็นถูก กงจักรเป็นกงจักร ดอกบัวเป็นดอกบัว ถ้าไม่มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะเห็นกลับตาลปัตร

ถ้ายังอยากรำรวยมีตำแหน่งสูงๆ อยากให้คนยกย่องสรรเสริญเยินยอ อยากออกไปหาความสุข จากการเที่ยว ดูนั่น ฟังนี้ กินนั่น กินนี่อยู่ ก็แสดงว่ายังตกอยู่ที่ใต้อำนาจของความมืดบอด ยังต้องไปเผชิญกับความทุกข์ความวุ่นวายใจความเสื่อมเสีย ที่จะตามมาอย่างแน่นอน แต่ถ้าได้ยั้งได้ฟังและปฏิบัติตาม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้พุ่งเป้าหมายไปที่การชำระกายวาจาใจ ให้หาความสุขความเจริญทางจิตใจ ด้วยการชำระกายวาจาใจให้บริสุทธิ์ เราก็จะเดินไปสู่ความสุขความเจริญอย่างแท้จริง ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งจะได้พบกับพระพุทธเจ้า พบกับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้ไปรออยู่ข้างหน้าแล้ว ด้วยการบำเพ็ญ ด้วยการปฏิบัติ ชำระกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ด้วยศีลด้วยการภาวนา นั่งสมาธิ เจริญปัญญา เจริญวิปัสสนา ศีลเป็นเครื่องชำระความสะอาดของกายและวาจา เช่นวันนี้พวกเราได้สมาทานศีล ๕ กัณ ก็เป็นการชำระกายวาจาในระดับหนึ่ง ถ้าอยู่วัดแล้วรักษาศีล ๘ ก็เป็นการชำระกายวาจาให้สะอาดบริสุทธิ์ขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ทุ่งเหลืองหม่มเหลืองเช่นสามเณรก็จะรักษาศีล ๑๐ พระภิกษุก็จะรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ เป็นการชำระกายวาจาให้สะอาดยิ่งๆขึ้นไป การชำระทางกายและวาจาจึงต้องมีศีลในระดับต่างๆ ถ้ารักษาศีล ๕ เป็นปกติอยู่แล้วทุกวัน พอมาถึงวันพระก็จะเพิ่มศีลอีก ๓ ข้อ ในศีลข้อที่ ๓ ก็จะละเว้นจากการหลับนอนกับสามีหรือภรรยา คือจะนอนคนเดียว ไม่แสวงหาความสุขจากการหลับนอนร่วมกับคู่ของตน เรียกว่าพรหมจริยา รักษาศีลพรหมจรรย์

แล้วก็เพิ่มข้อที่ ๖ คือละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว รับประทานอาหารเพียงเพื่ออยู่เท่านั้น ถ้ารับประทานเพียงพอก็สามารถอยู่ได้ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารมากถึง ๓ มื้อ รับประทานเพียงมือสองมือ ก็พอเพียงกับการดูแลรักษาร่างกาย ให้อยู่ได้อย่างปกติ จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว แล้วก็รักษาศีลข้อที่ ๗ ไม่แต่งหน้าทาปาก ไม่ใช้เครื่องสำอาง ไม่ใช้น้ำหอม ไม่สวมใส่เสื้อผ้าสีฉูดฉาด แต่งกายแบบเรียบง่าย แล้วก็รักษาข้อที่ ๘ ไม่นอนบนฟูกหนาๆ นอนบนพื้นไม้ปูด้วยเสื่อปูด้วยผ้า เพราะเป็นการฝึกไม่ให้แสวงหาความสุขจากการหลับนอน ถ้าร่างกายเหนื่อยต้องการพักผ่อน นอนบนพื้นไม้ก็นอนหลับได้อย่างสบาย จะตื่นเร็ว เพราะเมื่อได้พักผ่อนเพียงพอแล้วก็จะตื่น ก็ไม่ยากนอนต่อ แต่ถ้านอนบนฟูกหนาๆ พอตื่นขึ้นมาแล้ว ใจยังอยากจะนอนต่อก็จะนอนต่อไปอีก ทำให้เสียเวลา แทนที่จะไปชำระไปปฏิบัติ ก็จะไม่ปฏิบัติ จะได้ชำระเพียงแต่กายและวาจา เพราะการชำระต้องมีอีกขั้นหนึ่ง คือชำระใจด้วยการภาวนา คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเจริญปัญญา พิจารณาให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ล้วนเป็น**ไตรลักษณ์**ทั้งสิ้น เป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา** ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ไม่เป็นความสุขแต่เป็นความทุกข์ เป็นงานที่ต้องทำพร้อมกับการรักษาศีล ๘ ถ้ารักษาเพียงศีล ๕ ก็จะภาวนาไม่ค่อยสะดวก เพราะจะมาห่วงมากังวลกับเรื่องการรับประทานอาหารตอนเย็นอีกมือหนึ่ง อาจจะต้องนอนก่อนนอนอีกมือหนึ่ง ถ้ายังมีความห่วงมีความกังวลกับการรับประทานอาหาร เวลานั้นสมาธิก็จะนิ่งไม่ได้ นิ่งได้เดี๋ยวเดียวก็จะรู้สึกอึดอัดใจ อยากจะลุกไปหาอะไรมาดื่ม มารับประทาน

แต่ถ้าถือศีล ๘ ตั้งใจไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว พอพ้นเที่ยงไปแล้วก็หมดปัญหากับเรื่องรับประทานอาหาร ก็เริ่มนั่งสมาธิได้เลย เวลานั้นสมาธิถึงแม้จะมีความอยากจะรับประทานอาหาร แต่ก็รู้ว่ารับประทานไม่ได้แล้ว เพราะได้ตั้งใจแล้วว่าจะไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ความอึดอัดใจก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะรู้ว่าไม่มีทางที่จะได้รับประทานอย่างแน่นอน ก็จะทำให้นั่งสมาธิได้อย่างสบาย การปฏิบัติก็จะเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ เพราะมีศีล ๘ เป็นเครื่องสนับสนุน การชำระกายวาจาใจจึงจำเป็นต้องมีทั้งศีล ๘ ทั้งการภาวนา นั่งสมาธิ เดินจงกรม เจริญปัญญาอย่างต่อเนื่อง

เพราะการชำระที่แท้จริงต้องชำระที่ใจ เพราะเครื่องเคร้าหมองนั้นอยู่ในใจ ไม่ได้อยู่ที่กาย ไม่ได้อยู่ที่วาจา ไหลออกมาจากใจไปสู่กายไปสู่วาจา เพราะกิเลสเครื่องเคร้าหมอง คือ ความโลภความโกรธความหลงอยู่ในใจ เมื่อเกิดความโลภความโกรธความหลงขึ้นมาในใจแล้ว ก็จะระบายออกมาทางกายทางวาจา เวลาโลกอยากจะรับประทาน ก็ต้องสั่งร่างกายให้ไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มา ถ้ามีคนมาขัดขวาง ก็จะเกิดความโกรธขึ้นมา ก็จะระบายความโกรธออกมาทางกายทางวาจา ด้วยการพูดจาหยาบคาย ด่าว่าคนนั้นคนนี้ แล้วก็ทุบทำลายข้าวของ เป็นการไหลออกมาของกิเลสเครื่องเคร้าหมองที่กำจัดด้วยศีลไม่ได้ ได้แต่เพียงกินไว้เท่านั้น เวลาอยากจะทำลายข้าวของ อยากจะทุบตีผู้อื่น ถ้ารู้ว่ากำลังจะทำผิดศีล ก็จะไม่ทำ แต่ความโกรธก็ยังมีอยู่ในใจ ยังไม่ดับไป จะดับได้ก็อาศัยการภาวนา นั่งทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ เช่น สวดมนต์ไหว้พระไปเรื่อย ๆ เวลาเกิดความโกรธขึ้นมาแทนที่จะระบายออกไปทางกายทางวาจา ก็หันเข้าหามุมสงบแล้วก็นั่งหลับตา ขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง ตั้งสติให้อยู่จำเพาะหน้า ให้อยู่อยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆ ให้ระลึกแต่พุทโธๆไปในใจ ไม่สนใจไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้โกรธ ให้อยู่กับพุทโธๆไปเรื่อยๆ ไม่ซ้าก็เร็วความโกรธก็จะหายจะดับไป

ถ้าไม่สามารถควบคุมจิตให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆได้ ก็ลองใช้วิธีสวดมนต์ไปก่อนก็ได้ สวดบทใดบทหนึ่งที่ได้ สวดไปเรื่อยๆ เช่น นโมตัสสะฯ อรหังสัมมาฯ สวากขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ สวดกลับไปกลับมาไปเรื่อยๆ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องหรือคนที่ทำให้เราโกรธ ถ้าอยู่กับบทสวดมนต์ไปได้แล้ว ไม่ซ้าก็เร็วความโกรธก็จะเบาบางลงไป และหายไปในที่สุดก็จะสบายใจ ไม่อยากไปทุบตีทำลายข้าวของ ทำร้ายคนนั้นคนนี้เพราะจิตมีความสงบมีความสุข นี่คือการระงับดับกิเลสเครื่องเคร้าหมองด้วยอุบายแห่งสมาธิ แต่เป็นการดับที่ไม่ถาวร ดับได้เพียงชั่วคราวคราวเท่านั้น ต่อไปเวลาใครพูดหรือทำอะไรให้ไม่พอใจ ก็จะเกิดความโกรธขึ้นมาอีก จะชำระกำจัดความโกรธให้หมดไปอย่างถาวร ก็ต้องเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นลำดับต่อไป เมื่อทำจิตใจให้สงบได้แล้ว ขั้นต่อไปก็ต้องเจริญปัญญาเจริญวิปัสสนา ทำความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่อยู่ในการควบคุมบังคับของเรา เราไม่สามารถไปอยากไปต้องการ ให้คนนั้นให้คนนี้ ให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นไปหรือทำอะไรตามความอยากตามความต้องการของเราได้ ถ้ารู้ว่าไม่สามารถไปบังคับ ไปหวัง

อะไรจากใครได้ เราก็จะไม่ไปบังคับ จะไม่ไปหวัง จะไม่ไปอยาก ก็จะไม่เกิดความโกรธ
ขึ้นมา เพราะความโกรธเกิดจากความเสียใจความผิดหวัง จากความอยากได้สิ่งหนึ่งสิ่งนี้
อยากให้คนนั้นคนนี้ ทำสิ่งหนึ่งสิ่งนี้ให้กับเรา พอไม่ทำตามก็เกิดความโกรธขึ้นมา แต่ถ้ารู้
ว่าไปบังคับเขาไม่ได้ ไปหวังไปอยากอะไรจากเขาไม่ได้ เราก็ปล่อยวาง เขาจะทำอะไร
อย่างไรเราก็ไม่โกรธอีกต่อไป นี่คือวิธีดับความโกรธอย่างถาวร ด้วยอุบายแห่งวิปัสสนา
คือปัญญา

พิจารณาให้เห็นว่าไม่มีอะไรอยู่ในการควบคุมบังคับของเรา ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไป
ตลอด ไม่มีอะไรไม่เปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มี
อะไรให้ความสุขกับเราไปตลอด ลักวันหนึ่งความสุขที่ได้จากคนนั้นหรือสิ่งนี้ก็
กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าสูญเสียสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบ คนที่รักที่ชอบไป เราก็จะต้องทุกข์
ต้องร้องไห้ร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ ขณะที่อยู่ก็มีความสุข เมื่อจากไปก็เศร้าโศกเสียใจ
จึงต้องสอนตัวเราเองอยู่เสมอ เพื่อจะได้ไม่หลงไปยึดไปอยากได้อะไร เพราะมีความสุขที่
ดีกว่าสิ่งต่างๆอยู่ภายในใจของเรา คือความสุขที่เกิดจากการชำระกายวาจาใจ ให้สะอาด
บริสุทธิ์ ด้วยการบำเพ็ญ ด้วยการปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอน
ให้ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าบำเพ็ญตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่ง
สอนได้แล้ว ก็เท่ากับได้ชำระกายวาจาใจไปตามลำดับ จากน้อยไปหามาก ในเบื้องต้น
อาจจะทำบุญทำทานได้ในระดับหนึ่ง แต่เมื่อเห็นผลจากการทำบุญทำทาน ว่าทำให้จิตใจ
มีความสุข ก็จะทำมากขึ้น เคยรักษาศีล ๕ ได้บางวันแต่ไม่ทุกวัน เมื่อรักษาแล้วรู้สึกว่ามี
ความสุข ต่อไปก็จะรักษาทุกวัน ถ้ารักษาศีล ๘ ในวันพระได้ ก็อยากจะทำไปเรื่อยๆ
รักษาไปตลอด ก็จะทำให้อยากปฏิบัติธรรม ไปอยู่วัด ไปบวชชีบ้าง บวชพรหมณ์บ้าง
บวชพระบ้าง เพราะเห็นคุณค่าของการชำระกายวาจาใจ ว่าทำให้เราอยู่อย่างร่มเย็นเป็น
สุข ไม่ทุกข์ไม่รุ่มรวยไปกับเรื่องราวต่างๆ เพราะเห็นด้วยปัญญาแล้ว ว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้
ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นวัตถุ เป็นข้าวของต่างๆ ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่าง
แท้จริง

แต่ให้ความทุกข์แถมมาด้วย มีอะไรก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้นๆ มีสมบัติก็ต้องทุกข์กับสมบัติ มีสามีก็ต้องทุกข์กับสามี มีภรรยาก็ต้องทุกข์กับภรรยา มีบุตรมีธิดาก็ต้องทุกข์กับบุตรกับธิดา แต่มักจะมองไม่เห็นกัน เพราะความหลงครอบงำจิตใจ ทำให้เราไม่เห็น แต่ถ้าได้มาวัด ได้ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ จะได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังที่กำลังได้ยินกันในวันนี้ ก็ทำให้มีหูตาสว่าง เห็นทางสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์เห็นทางสู่ความสุขที่แท้จริงว่า ไม่ได้อยู่ที่การแสวงหาทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง หาดำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ หากการสรรเสริญเยินยอ หากความสุขทางกาม คือรูปกลิ่นเสียง โผฏฐัพพะ แต่อยู่ที่การชำระกายวาจาใจให้สะอาดให้บริสุทธิ์ เมื่อสะอาดบริสุทธิ์แล้ว จิตใจก็จะสงบร่มเย็นเป็นสุข นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ที่จะอยู่กับเราไปตลอด ตั้งแต่บัดนี้ไปตลอดอนันตกาล ไม่มีที่สิ้นสุดแห่งกาลเวลา เช่นเดียวกับจิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ขอให้เชื่อมั่นในการชำระกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ให้บำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่องจนกว่าชีวิตจะหาไม่ รับรองได้ว่าการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ได้มาเจอพระพุทธศาสนา จะไม่เป็นการเสียเปล่า จะได้กำไรอย่างแน่นอน จะได้ความสุขและความเจริญอย่างแท้จริง ขอให้นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณาพิจารณาและปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๐๖

ธรรมกับตถาคต

๑๗ มีนาคม ๒๕๕๐

เราไม่ควรปล่อยเวลาที่มีคุณค่าให้ล่วงผ่านไป โดยไม่ได้ทำความดี ไม่ได้ทำบุญทำกุศล เพราะชีวิตของเรามีเวลาจำกัด อายุของเราคงไม่เกิน ๑๐๐ ปีเป็นส่วนใหญ่ว่า พอตายไปแล้วจะไม่สามารถทำความดี ทำบุญทำกุศลได้ จะทำได้ก็ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยพิกลพิการ ก็จะไม่สามารถทำอะไรได้มากนัก ไม่สามารถทำบุญทำกุศลทำความดีได้เท่าที่ควร จึงอย่าปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไม่ได้ทำความดี วันๆหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ถามตัวเองอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังทำความดี ทำบุญทำกุศล ละบาปอยู่หรือเปล่า หรือกำลังสนุกสนานกับการหาความสุข ทางรูปกลิ่นเสียงโผฏฐัพพะ ดุสิ่งต่างๆ ฟังสิ่งต่างๆ ดื่มรับประทานอาหารชนิดต่างๆ แม้จะเป็นความสุขแต่ก็เป็นความสุขชั่วขณะตอนที่ได้สัมผัสเท่านั้น ไม่ได้เป็นความสุขที่จีรังถาวร ไม่ได้ให้ความอิ่มความพอ มีแต่จะให้ความหิวความกระหายความอยากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าไม่มีความอิ่ม ไม่มีความพอแล้ว ต่อให้มามากน้อยเพียงไร ต่อให้ได้สัมผัสได้เสพสิ่งต่างๆ มากน้อยเพียงไร ก็ไม่มีความหมายอะไร เพราะจะกลับมาอยู่ที่จุดเดิม คือหิวกระหายอยากเหมือนเดิม เหมือนกับไม่ได้เสพล้มผัสมาเลย เราจึงต้องออกไปหาสิ่งต่างๆ มาเยียวยาความหิวความอยาก ของกิเลสตัณหาอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น ตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงวันนี้ เราก็ยังไม่ได้เคยพบกับความอิ่มความพอเลย เพราะไปหาสิ่งที่ไม่ได้ให้ความอิ่มความพอกับจิตใจนั่นเอง สิ่งที่ทำให้ความอิ่มความพอมีอยู่ในโลกนี้ แต่เราไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน ต้องมีคนอย่างพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มารู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ความอิ่มความพอยู่ตรงไหน เมื่อรู้แล้วก็นำเอามาเผยแผ่สั่งสอน ให้กับพวกเราที่ยังไม่รู้กัน เพื่อจะได้มีหูตาสว่าง จะได้ไม่หลงไปหาสิ่งต่างๆ ที่ไม่ได้ให้ความอิ่มความพอ

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวก มาสั่งสอนอย่างต่อเนื่องแล้ว พวกเราก็จะไม่มีวันพบกับความอิ่มความพอก กับความสิ้นสุดแห่งความทุกข์ได้ แต่วันนี้ชาตินี้พวกเรา มีวาสนา ได้มาเกิดได้มาเจอพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ได้เจอพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า แม้จะไม่ได้เจอกับพระพุทธเจ้าก็ตาม ก็เหมือนได้เจอ เพราะได้ทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ถ้าได้พบกับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เท่ากับได้พบกับพระพุทธเจ้าโดยตรง เพราะสาระสำคัญของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ได้อยู่ที่รูปร่างหน้าตา ไม่ได้อยู่ที่อาการ ๓๒ ซึ่งมีเหมือนกันหมดทุกคนในโลกนี้ มีรูปร่างมีหน้าตา มีอาการ ๓๒ เหมือนกันหมด แต่ไม่มีสาระสำคัญอะไร เพราะเป็นเพียงเครื่องมือของใจเท่านั้นเอง ใจต่างหากที่เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระธรรม เป็นพระอริยสงฆ์สาวก ถ้าใจได้ศึกษาได้ปฏิบัติความจริงของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้จนเข้าใจอย่างเต็มที่แล้วว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้ให้ความสุข ให้ความพอกกับจิตใจได้ นอกจากบุญกุศลเท่านั้น เมื่อรู้อย่างนั้นแล้วจะได้ไม่ไปหลงหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ภายนอก แต่หันเข้ามาหาความสุขภายในใจ ที่เกิดจากการทำบุญทำกุศลทำความดีต่างๆ พวกเราโชคดีที่ได้พบกับพระธรรมคำสั่งสอน ได้พบกับพระอริยสงฆ์สาวก ที่ยังสามารถนำเอาความรู้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้ทรงเห็น มาสั่งสอนเผยแผ่ให้กับพวกเรา หน้าที่ของพวกเราคือฟัง ให้เกิดศรัทธาขึ้นมา ให้เชื่อในสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง เมื่อเชื่อแล้วจะได้นำเอาไปปฏิบัติต่อไป เมื่อปฏิบัติแล้วผลคือความอิ่มความพอกก็จะเกิดขึ้นมาในจิตใจในใจ แล้วจะรู้ว่าความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย อยู่ภายในใจที่สงบที่ปล่อยวาง ใจจะปล่อยวางจะสงบได้ ก็ต้องทำบุญทำทานทำความดีต่างๆ เพราะจะทำให้เราปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด

อย่างวันนี้ญาติโยมนำเอาข้าวกับปลาอาหารคาวหวาน เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ และเงินทองที่มีค่า ที่ญาติโยมไม่ยึดไม่ติด เมื่อเห็นว่ามีเหลือกินเหลือใช้มีเกินความจำเป็น ก็ไม่เก็บเอาไว้ให้เป็นภาระทางจิตใจ เมื่อได้เอามาทำบุญ เอามาแจกจ่าย เอามาถวายให้กับพระภิกษุสามเณร และศรัทธาญาติโยมที่มาร่วมทำบุญกัน ก็จะทำให้ใจเรามีความสุข เพราะได้ปล่อยวางไปในระดับหนึ่ง ปล่อยวางข้าวของเงินทองที่มีเหลือกินเหลือใช้ ไม่หวงไม่เสียดาย เป็นการสร้างความสุขให้กับใจในเบื้องต้น ถ้าทำไปด้วยความบริสุทธิ์ใจ เราจะมีคามอิ่มเอิบใจ มีความพอก ความบริสุทธิ์ใจหมายถึงการทำไปโดยไม่ได้อะไร

ผลตอบแทนจากผู้รับ ให้ความความบริสุทธิ์ใจ ไม่ต้องการอะไรเป็นสิ่งตอบแทนเลย เพราะสิ่งตอบแทนมีอยู่ในใจแล้ว ในใจที่ได้ปล่อยวาง ที่ไม่ต้องการอะไรจากใครทั้งสิ้น นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง คือการไม่ปรารถนาไม่ต้องการอะไรจากใคร ถ้าสามารถทำอย่างนี้ไปได้กับทุกสิ่งทุกอย่างทุกเวลาแล้ว ใจจะมีแต่ความสุขความอิ่มความพอลดตลอดเวลา แต่เรายังไม่สามารถทำได้ตลอดเวลา ทำได้เพียงส่วนที่ไม่มีเจตจำนงกับเรา ส่วนที่ยังมีความจำเป็นเราก็กังมีความเสียดาย มีความหวง มีความอยากให้อยู่กับเรา ไปนานๆ ไปตลอดเวลา แต่ถ้าได้ยินได้ฟังได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ว่าจะไม่จำเป็นต้องมีอะไรเลยก็มีความสุขได้ เป็นความสุขที่ดีกว่าการมีอะไรเสียอีก เพราะไม่ว่าจะมีอะไรก็ตาม ก็จะเป็นภาระทางจิตใจ สร้างความห่วงใย ความกังวล ความทุกข์ให้กับเรา ไม่ว่าจะ เป็นวัตถุข้าวของต่างๆก็ดี บุคคลต่างๆก็ดี ร่างกายของเราก็ดี ล้วนเป็นภาระทางจิตใจทั้งสิ้น

แต่ใจไม่รู้ว่าตนสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องมีอะไรทั้งสิ้น จึงหลงไปคว้าหาสิ่งนั้นหาสิ่งนั้นมาคว้าเอาร่างกายมาเป็นเครื่องมือหาสิ่งต่างๆ เมื่อมีแล้วก็มีทุกข์ตามมา เพราะยึดติดไม่สามารถปล่อยวางได้ หลงคิดว่าต้องมีจึงจะมีความสุขได้ แต่เราก็มีร่างกายมาหลายปีแล้ว มีสมบัติข้าวของเงินทองมากมายกายกอง มีสามีภรรยา มีบุตรมีธิดา มีลูกมีหลาน มีเพื่อนฝูง มากมายพอสมควรแล้ว แต่ยังไม่เคยพบกับความอิ่มความพอลเพราะใจหลงพึ่งพาอาศัยสิ่งเหล่านี้ไว้ให้ความสุข แต่เป็นสิ่งที่ไม่จีรังถาวร ไม่ได้อยู่กับใจไปตลอดสักวันหนึ่งสิ่งต่างๆที่มีอยู่ บุคคลต่างๆ ร่างกายของเราก็กังจะต้องแปรสภาพ เลื่อนลงไปและดับไปในที่สุด แต่ใจไม่ได้ดับตามสิ่งต่างๆ แต่ใจไม่รู้ เพราะไม่มีธรรมะ ไม่มีแสงสว่างแห่งธรรม ที่จะแสดงให้เห็นว่ามีใจเท่านั้นที่ไม่เกิดไม่ดับ ไม่สูญสลายไปเหมือนกับสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งเดียวที่ไม่ต้องมีอะไร สามารถอยู่ตามลำพังได้อย่างอิมอย่างพอล อย่างมีความสุขเต็มที่ นี่คือนสิ่งที่เราจะเรียนรู้ ถ้าได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับพระธรรมคำสอน ถ้าเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเราก็กังจะปฏิบัติตาม พยายามตัดความยึดติดในสิ่งต่างๆทั้งหมด เพราะมีมากน้อยเพียงไร ก็จะมีทุกข์มากน้อยตามไปเพียงนั้น มีอะไรก็ต้องการทุกข์กับสิ่งนั้น ทั้งในขณะที่อยู่ร่วมกันและในเวลาที่ยากัน เวลาที่อยู่ร่วมกันก็มีความห่วงความกังวล เวลาจากกันก็มีความเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ ถ้าไม่

มีอะไรเลยกลับจะสบาย เพราะไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องอาลัยอาวรณ์ ควรทำให้
ได้ ละความยึดติดในทุกสิ่งทุกอย่าง รวมถึงร่างกายของเราด้วย เพราะไม่ช้าก็เร็วสักวัน
หนึ่งก็ต้องแตกดับไป จะยึดติดหรือไม่ก็ตาม ก็จะต้องแตกดับไปเช่นเดียวกัน ถ้าไม่ยึด
ไม่ติดก็จะไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์ ไม่เศร้าโศกเสียใจ ไม่อาลัยอาวรณ์ ถ้ายึดติดก็จะวุ่นวาย
รุ่มร้อน กังวล เศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ตลอดเวลา

เป็นสิ่งที่เราสามารถเลือกได้ จะวุ่นวายหรือไม่วุ่นวาย จะเดือดร้อนหรือไม่เดือดร้อน ใจมี
ทางเลือก ทางที่ไม่เดือดร้อนไม่วุ่นวายก็คือปล่อยวาง ให้รู้ว่สักวันหนึ่งทุกสิ่งทุกอย่างที่มี
อยู่ จะต้องจากไปทั้งหมด ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย เมื่อรู้แล้วจะไม่ยึดติด จะเตรียม
ตัวเตรียมใจไว้ เหมือนกับยืมของมา ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องคืนไป เมื่อถึงเวลาที่ต้องคืนไปก็ไม่
เสียใจ ไม่เสียดาย เป็นสิ่งที่เราสามารถทำกันได้ทุกคน ถ้าเห็นว่าการยึดติดเป็นโทษ
มากกว่าเป็นคุณ ถ้าเห็นว่าการไม่ยึดติด เป็นคุณมากกว่าเป็นโทษ เป็นการอยู่สุขสบาย
อย่างแท้จริง ถ้าไม่เชื่อก็ขอให้ดูพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง
ท่านไม่ยึดไม่ติดกับอะไรเลย ปล่อยวางได้ทั้งหมด สมบัติข้าวของเงินทองบุคคลต่างๆ
รวมไปถึงร่างกายของท่าน จะแก่จะเจ็บจะตาย จะอดอยากขาดแคลนอย่างไร ใจไม่
วุ่นวายตามไปด้วย เพราะใจมีอาหารหล่อเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา คือแสงสว่างแห่งธรรม
ความรู้ที่จะปลดเปลื้อง ไม่ให้ใจไปยึดไปติดไปหลงไปอาศัยสิ่งต่างๆ มาให้ความสุขกับใจ
เรื่องของพระศาสนาเป็นอย่างไร สอนให้เราดำเนินชีวิตไปอย่างร่มเย็นเป็นสุข หลุดพ้น
จากความทุกข์ทั้งปวง เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วเราก็ต้องเชื่อ เพราะถ้าไม่เชื่อก็จะไม่สนใจที่จะ
ฟังต่อ ไม่ปฏิบัติตาม เมื่อไม่ได้ปฏิบัติเราก็จะเป็นเหมือนเดิม เคยทุกข์กับอะไรอย่างไรก็
จะทุกข์ต่อไป จะวุ่นวายกับอะไรอย่างไรก็จะวุ่นวายต่อไป จะห่วงกังวลก็ต้องห่วงกังวล
ต่อไป จะเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์กับอะไร ก็เศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ต่อไป
เพราะไม่เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แล้วก็ไม่นำเอาไปปฏิบัติ

แต่ถ้าเชื่อแล้วนำเอาไปปฏิบัติ จากง่ายไปสู่ยาก ทำในสิ่งที่ทำได้ก่อน สิ่งที่ดีได้ก็ตัดไป
ก่อน สิ่งที่ไม่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพก็ตัดไป เช่น ของฟุ่มเฟือย ไม่มีความจำเป็น
อะไร สิ่งจำเป็นก็คือ บัจฉัย ๔ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ถ้ามี

พอประมาณก็พอแล้ว ถ้ามีเกินเช่นมีเสื้อผ้าอยู่ล้นตู้ ไม่เคยใส่เป็นเวลาหลายปี ก็ไม่ควรเก็บไว้ให้เกะเกะ ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะสร้างภาระทางจิตใจ ถ้านำเอาไปแจกจ่ายให้แก่ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ก็จะได้ประโยชน์ จะได้ปลดเปลื้องภาระทางใจ ความห่วงที่จะต้องคอยดูแลรักษา และได้ความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น เวลาเห็นผู้อื่นมีความสุขจากการกระทำของเรา เราก็จะมีความสุขตามไปด้วย จะมีความอิมเอิบใจ มีความพอใจ จะทำให้มีกำลังใจที่จะตัด ที่จะละสิ่งต่างๆ ที่ไม่สำคัญ ที่ไม่จำเป็น การกระทำต่างๆ ที่ไม่มีคุณมีประโยชน์ เช่นการเสพสุรายาเมา เที่ยวกลางคืน เล่นการพนันเป็นต้น เพราะจะสร้างความเสื่อมเสียจุดด่างให้ไปสู่ความทุกข์มากยิ่งขึ้น ถ้าเลิกได้จะทำให้มีเวลาสร้างกำลังใจ ให้สามารถตัดอุปาทานความยึดติดในสิ่งต่างๆ ได้ ด้วยการมาวัด มาปฏิบัติ มาถือศีล ๘ มานั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ เดินจงกรม พิจารณาธรรมในลักษณะต่างๆ ให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ล้วนไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ให้ความสุขที่แท้จริง แต่กลับให้ความทุกข์ เพราะสร้างความกังวล ความห่วงใย ความเสียดาย ความอาลัยอาวรณ์ ไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นสมบัติของเราอย่างแท้จริง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ร่างกายที่เราเรียกว่าตัวเราของเรา อีกไม่กี่ปีข้างหน้าก็จะกลายเป็นของสัปเหร่อไป ให้สัปเหร่อเอาไปเผาเท่านั้นเอง กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป แต่ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ถ้ายังหลงยึดติดอยู่กับร่างกายก็จะวุ่นวายใจ

แต่ถ้าได้บำเพ็ญได้ปฏิบัติสร้างกำลังใจ สร้างแสงสว่างแห่งธรรมให้เกิดขึ้นมาในใจแล้ว ใจจะมีกำลังตัดความยึดติดในร่างกายได้ เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ตัด เมื่อตัดแล้วใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ไม่วุ่นวายกับอะไรอีกต่อไป จะเป็นจะตายก็เท่ากัน อยู่ก็เท่ากับตาย ตายก็เท่ากับอยู่ เพราะใจไม่ได้ตาย ไม่ได้อยู่กับร่างกายนั้นเอง ใจอยู่ส่วนของใจ ใจมีธรรม มีบุญมีกุศล มีปัญญา มีแสงสว่างแห่งธรรม ไว้คอยดูแลรักษาใจให้ตั้งอยู่ในความสงบ เป็นอุเบกขาอยู่ตลอดเวลา นี่คือนี่สิ่งที่พวกเราสามารถทำให้กับเราได้ ถ้าไม่ปล่อยให้เวลาในแต่ละวันผ่านไปหมดไป ด้วยการกระทำสิ่งไร้สาระต่างๆ สะสมความทุกข์ความยึดติดต่างๆ ถ้านำเอาเวลาที่มีคุณค่ามาบำเพ็ญ มาปฏิบัติ มาทำความดี สร้างบุญสร้างกุศล อย่างที่พวกเราได้มากกระทำกันในวันนี้ รับรองได้ว่าชีวิตจิตใจของเราจะดีขึ้นไปตามลำดับ จนถึงจุดสูงสุดได้อย่าง

แน่นอน ถ้าไม่ในชาตินี้ก็เป็นชาติต่อไป จะไม่มีภพชาติอันยาวนาน เหมือนกับพวกที่ไม่มีความศรัทธา ไม่เชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ปฏิบัติตาม ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิด ในภพน้อยภพใหญ่ไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าเชื่อและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนแล้ว ภพชาติก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ ภพชาติที่เหลืออยู่ก็จะเป็นภพชาติที่ดี จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์เป็นส่วนใหญ่ ถ้าไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็จะได้เป็นเทพเป็นพรหมกลับไปกลับมาระหว่างภพทั้ง ๓ นี้ แต่จะไม่ค่อยได้ลงไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ไม่ต้องไปตกนรก เพราะมีบุญมีกุศลไว้คอยคุ้มครอง คอยปกป้องไม่ให้ตกลงไป การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีแต่ได้กับได้ มีแต่ประโยชน์โดยฝ่ายเดียว พวกเราจึงไม่ควรสงสัย ไม่ควรหลงยึดติดกับสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง มีแต่จะสร้างความทุกข์สร้างความกังวลใจให้อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น จึงควรศึกษาด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม หรืออ่านหนังสือธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ แล้วนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านไปปฏิบัติ รับรองได้ว่าชีวิตจะเจริญก้าวหน้ารุ่งเรืองขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงจุดสูงสุดได้สักวันหนึ่งอย่างแน่นอน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๐๗

การรักษาศีล

๑๘ มีนาคม ๒๕๕๐

โดยธรรมเนียมพอบเป็นวันพระ จะมีการสมาทานรักษาศีล ตามแต่ศรัทธาสติปัญญาความเพียรกัน รักษาศีล ๕ บ้าง ศีล ๘ บ้าง การถือศีลไม่ควรถือในวันพระเท่านั้น ควรถือทุกวันทุกเวลาเลย ไม่จำเป็นต้องสมาทาน ไม่จำเป็นต้องมาวัด เพราะการมีศีลไม่ได้อยู่ที่การสมาทาน แต่อยู่ที่การรักษา ถ้ารู้ว่าศีลมีอะไรบ้าง ก็เพียงตั้งสติว่าวันนี้หรือตลอดไป จะรักษาศีลเช่นศีล ๕ ทำความเข้าใจกับตัวเองว่า ต่อไปนี้จะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ก็มีศีลแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเวลาใด ไม่ต้องรอวันพระ รอการสมาทาน รอพระเป็นผู้ให้ศีลก่อน เพราะเป็นเพียงพิธีกรรมเท่านั้นเอง เป็นการตอกย้ำความเข้าใจ เป็นสักขีพยาน แต่ถ้าเห็นคุณค่าของศีลธรรม ก็สามารถรักษาได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ศีลมีอยู่ ๓ ลักษณะด้วยกัน คือ ๑. **สมาทานศีล** อย่างที่พวกเราได้เปล่งวาจาว่าจะรักษาศีล ๕ กัน โดยมีพระภิกษุเป็นผู้กล่าวนำและเป็นสักขีพยาน ๒. **วิรัติศีล** มีเจตนาความตั้งใจจะรักษาศีล ก็ตั้งใจอธิษฐานไปภายในใจ ไม่ต้องมาวัด ไม่ต้องมีพระเป็นสักขีพยาน เพราะไม่มีเวลามาวัด ก็ยังรักษาศีลได้ เพราะศีลอยู่ที่กายวาจาใจ ออกมาจากใจสู่กายและวาจา ถ้ามีสติเฝ้าดูใจเวลาคิดอะไร ถ้ารู้ว่าผิดศีล ก็ระงับเสีย ถ้ารู้ว่าจะพูดโกหก ก็ไม่พูดเสีย เปลี่ยนไปพูดเรื่องอื่น เรื่องดีนพ้าอากาศ พูดเรื่องอะไรก็ได้ เมื่อไม่อยากจะพูดปด ข้อสำคัญขอให้มึสติรู้อยู่ว่ากำลังจะพูดอะไร ถ้าจะพูดปด ก็อย่าไปพูด เหนือนี้ก็รักษาศีลได้แล้ว เช่นเดียวกับ การกระทำ ถ้าเกิดความโกรธ อยากจะฆ่าผู้อื่น ก็ต้องระงับ เพราะเป็นการทำผิดศีล

๓. **อริยศีล** เป็นศีลของพระอริยเจ้า ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป เพราะมีสติปัญญา มีดวงตาเห็นธรรม ว่าการทำผิดศีลเป็นการสร้างความเสียหายให้กับตนและผู้อื่น ไม่ว่าจะมึใครรู้หรือไม่ก็ตาม ทำไปแล้วผลจะปรากฏขึ้นมาในใจทันที จะมีความไม่สบายอกไม่

สบายใจ ตายไปก็ต้องไปเกิดในอบาย เช่นเดรัจฉานหรือนรก เป็นสิ่งที่พระอริยเจ้าทุกๆ รูป จะรู้จัก เห็น จะไม่กล้าทำผิดศีล เพราะเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ เสียมากกว่าได้ เพราะได้ปฏิบัติจนมีดวงตาเห็นธรรม เห็นแล้วว่าคนเราจะดีจะชั่ว จะสูง จะต่ำ จะสุขจะทุกข์ อยู่ที่การกระทำทางกายวาจาใจเท่านั้น การละเมิดศีลเป็นการนำไปสู่ความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะ พระอริยเจ้าทุกๆ รูปจึงไม่ละเมิดศีลโดยเด็ดขาด แม้จะต้องเสียชีวิตเพื่อรักษาศีลก็ยอม ตามที่พระบรมศาสดาได้ทรงตรัสสอนไว้ว่า ให้สละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาคุณธรรมความดีงาม เช่น ศีลธรรมเป็นต้น นี่เป็นความรู้ของพระอริยเจ้าทุกรูป จึงมีศีลเป็นปกติ เป็นธรรมดา ไม่ละเมิดศีลโดยเด็ดขาด ไม่ต้องสมาทาน ไม่ต้องวิรัติ เพราะเป็นธรรมชาติของพระอริยเจ้า นี่คือศีลทั้ง ๓ ลักษณะ พวกเราอยู่ในลักษณะไหนก็พิจารณาดู ถ้ายังสมาทานอยู่ ก็สมาทานศีลไปเรื่อยๆ ถ้ารักษาศีลโดยไม่ต้องมาวัด เพราะติดธุระหรือวันพระไม่ตรงกับวันเสาร์วันอาทิตย์ ไม่สามารถมาวัด มาสมาทานศีลได้ ก็ใช้การวิรัติศีลแทน ตั้งจิตตั้งใจว่าจะรักษาศีล วันนี้เป็นวันพระแต่ต้องไปทำงาน ถ้าวันพระตรงกับวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ต้องทำงาน มาสมาทานศีลที่วัดไม่ได้ ก็ถือศีลวิรัติไป มีผลเท่ากัน มีอานิสงส์เท่ากัน ไม่มี ความแตกต่างกัน ถ้ามีปัญญามีดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าการกระทำผิดศีล จะพาไปสู่ภพชาติที่เลวต่อไป ในปัจจุบันจะสร้างความทุกข์ ความวุ่นวายใจให้ตลอดเวลา ก็จงรักษา ศีล ๕ ไปตลอด

พระอริยบุคคล ๒ ระดับแรก คือ**พระโสดาบัน**และ**พระสกิทาคามี** จะมีศีล ๕ เป็นปกติ แต่ศีล ๘ ยังไม่สามารถมีได้เป็นปกติ เพราะยังไม่บรรลुธรรมที่สูงกว่า ยังติดอยู่กับความสุขทางด้านรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ แต่หามาโดยไม่ผิดศีลผิดธรรม ถ้าจะมีคู่ครอง ก็จะไม่ประพฤติผิดประเวณี มีสามีเดียว ภรรยาเดียว ถ้าเห็นว่าความสุขทางรูป เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เป็นความสุขที่คลุกเคล้าไปกับความทุกข์ ความกังวล ความห่วงใย ความเสียใจ เพราะบุคคลที่รัก ลักวันหนึ่งก็ต้องจากไป ขณะที่อยู่ด้วยกัน ก็มี ความห่วงใย ความกังวล ถ้าเห็นว่าเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ ก็จะพยายามปฏิบัติให้ขึ้นไปสู่ธรรมขั้นที่สูงขึ้น คือการปฏิบัติเนกขัมมะ ออกจากความสุข เพราะไม่เป็นความสุขที่แท้จริง จึงอยากจะสลัดทิ้งไป ด้วยการปฏิบัติเนกขัมมะ นุ่งขาวห่มขาว ถือศีล ๘ คือ

นอกจากศีล ๕ ก็รักษาศีลเพิ่มอีก ๓ ข้อ ส่วนศีลข้อที่ ๓ ที่เป็นกาเมฯ มีคู่ครองด้วยความถูกต้องตามหลักประเพณี ก็เปลี่ยนเป็นการละเว้น เป็นอพรหมจรรย์าเวรมณี เป็นศีลพรหมจรรย์ ไม่หลับนอนกับใคร แม้กับคู่ครองของตน แล้วก็รักษาศีลข้อที่ ๖ ละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ข้อที่ ๗ ละเว้นจากการใช้เครื่องสำอาง ใช้น้ำหอม แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีฉูดฉาด และข้อที่ ๘ ละเว้นจากการนอนบนฟูกหนากๆ นอนบนพื้นไม้ปูด้วยเสื่อหรือผ้าแทน ไม่หาความสุขจากการหลับนอนจากการใช้น้ำหอมเครื่องสำอาง แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสวยงามๆ จากการรับประทานอาหารแต่หาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ปฏิบัติธรรม เพราะความสุขที่ได้รับจากความสงบของจิตใจ เป็นความสุขที่เลิศที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย เพราะไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่เลย เป็นการปฏิบัติของพระโสดาบันและพระสกิทาคามี

เพราะเห็นว่าความสุขที่ได้จากการมีคู่ครอง จากการรับประทานอาหาร แต่งเนื้อแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์สวยงามๆ ใช้เครื่องสำอางน้ำหอม หลับนอนบนฟูกหนากๆ ไม่ได้เป็นความสุขที่ประเสริฐเลย ก็จะพยายามละด้วยการถือศีล ๘ เจริญภาวนา ทำจิตใจให้สงบด้วยการบริกรรมพุทโธๆ มีสติรู้อยู่กับพุทโธๆ ไม่ไปคิดเรื่องอะไรทั้งสิ้น ถ้าคิดก็ตั้งกลับมาอยู่ที่พุทโธๆ ในอิริยาบถทั้ง ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน เวลาทำอะไร ถ้าไม่มีความจำเป็นต้องคิดอะไร ก็บริกรรมพุทโธๆ ไปในใจ เพื่อใจจะได้ว่างจากความวุ่นวายความอยากต่างๆ ถ้าไม่ควบคุมใจ ปล่อยให้คิดไปเรื่อยๆ พอคิดถึงอะไร ก็จะเกิดความอยากขึ้นมา ก็จะไม่สามารถรักษาศีลได้ถ้าถือศีล ๘ แล้วปล่อยให้ใจคิดถึงเรื่องอาหารอยู่เรื่อยๆ จะไม่มีกำลังพอที่จะทนต่อความอยากรับประทานอาหารได้ แต่ถ้าใจไม่มีโอกาสไปคิดถึงเรื่องอาหารเลย เพราะต้องบริกรรมพุทโธๆ อยู่เรื่อยๆ แล้ว ก็จะลืมเรื่องรับประทานอาหารไปโดยปริยาย จะเข้าสู่ความสงบ จะพบกับความสุข ความอิ่ม ความพอ จะไม่หิวกระหายกับเรื่องอาหารก็ดี เรื่องหลับนอนก็ดี แต่งเนื้อแต่งตัว ใช้เครื่องสำอางน้ำหอม จะพาให้จิตขยับขึ้นสู่ธรรมขั้นสูงขึ้นไป คือพระอนาคามี ถ้าเป็นสมรวาสยังไม่ได้บวช ก็จะไม่มีความสัมพันธ์กับคู่ครองของตน เพราะใจไม่มีความอยากความต้องการ ถ้าบวชได้ก็จะออกบวช ถ้ายังบวชไม่ได้ก็จะอยู่เป็นผ้าขาวมาก่อน ปฏิบัติอยู่ที่บ้านรักษาศีล ๘ ถ้ามีเวลาว่างก็จะไปที่วัด เมื่อหมดภาระทางบ้านแล้ว ไม่มีความ

จำเป็นต้องดูแลใครแล้ว ก็จะออกบวช และเพื่อจะได้บำเพ็ญธรรมขั้นที่สูงขึ้นไป เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง ได้บรรลुเป็นพระอรหันต์ ได้บรรลुพระนิพพาน นี่คือการก้าวไปของพระอริยบุคคล เมื่อมีศีล ๕ เป็นปกติแล้ว ขั้นต่อไปก็จะรักษาศีล ๘ แล้วก็จะออกบวชถือศีล ๒๒๗ ข้อ ปฏิบัติไปจนได้บรรลुเป็นพระอรหันต์ เมื่อได้บรรลुแล้ว การปฏิบัติกิจทางศาสนาก็เสร็จสิ้นลง

ศีลเป็นเครื่องพาดิจให้ไปสู่การปฏิบัติ การปฏิบัติพาดิจให้สู่การหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว การปฏิบัติก็ไม่มีจำเป็นอีกต่อไป เหมือนกับยารักษาโรคที่มีความจำเป็นต่อคนไข้ แต่เมื่อคนไข้รับประทานยา จนหายจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยาก็ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป ฉะนั้นได้พระอรหันต์ทั้งหลายก็ไม่มีจำเป็นกับการภาวนา นั่งสมาธิ เจริญปัญญาอีกต่อไป เพราะใจของท่านไม่ต้องอาศัยธรรมเหล่านั้นแล้ว เพราะใจเป็นปกติ มีศีลเป็นปกติ เหมือนกับพวกเราในขณะนี้ เรานั่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้พูดอะไร ไม่ได้ทำอะไร ก็ถือว่ามีศีล เป็นปกติ ไม่ได้ฆ่าสัตว์ ไม่ได้ตบยุง ไม่ได้ตีมด ไม่ได้ลักทรัพย์ ไม่ได้ประพฤตินิโคตติ ประเวณี ไม่ได้พูดปดมดเท็จ ไม่ได้ใส่พสุรายาเมา ตอนนี้ก็ถือว่ามีศีลเหมือนกับ พระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกแล้ว ต่างกันตรงที่หลังจากที่ลุกจากที่นี้ไปแล้ว เราจะรักษาความเป็นปกติไม่ได้ นั่งเฉยเหมือนตอนนี่ไม่ได้ พอเห็นอะไรก็จะเกิดความโลภ ความอยาก ที่จะพาไปสู่การประพฤตินิโคตติ เพราะเวลาอยากจะได้อะไรหลายๆ แล้วไม่สามารถหามาได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง ก็จะต้องไปหามาด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้องนั่นเอง คือทำผิดศีล ไปฉ้อโกง ไปลักขโมย นี่คือการแตกต่างของพวกเรากับพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ที่ไม่มีความอยากความต้องการอะไรเลย เพราะใจของท่านมีความอิ่ม ความพออยู่ตลอดเวลา เห็นอะไรก็รู้สึกเฉยๆ เหมือนกับคนที่กินข้าวอิ่มแล้ว เห็นอาหารก็ไม่สนใจ ไม่อยากจะรับประทาน ฉะนั้นได้พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายก็เป็นฉนั้นนั่น หลังจากที่ได้รักษาศีลปฏิบัติธรรม จนจิตใจสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส ตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆแล้ว ใจก็มีแต่ความสุข ความอิ่ม ความพอ ไม่มีอะไรมาฉุดลากให้ไปทำผิดศีลผิดธรรม จึงมีศีลบริสุทธิ์

การรักษาศีลที่แท้จริงจึงไม่ได้อยู่ที่กายและวาจา ที่เป็นเพียงปลายเหตุ ทำตามคำสั่งของใจ ถ้าใจสั่งให้ทำดี กายวาจาก็ทำดีพูดดี ถ้าใจสั่งให้ทำไม่ดี ก็จะไม่ดี ทำไม่ดี ใจจะคิดดีหรือไม่ดี ก็ขึ้นอยู่กับว่ามีกิเลสตัณหาหรือไม่ ถ้ามีก็จะพูดไม่ดี ทำไม่ดี เช่นเวลาเกิดความโกรธขึ้นมา หน้าตาก็จะบูดเบี้ยว พูดจาไม่ดี ไม่สุภาพ หยาบคาย สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจความทุกข์ให้กับผู้อื่น เพราะมีความโกรธสั่งให้พูด แต่ถ้าไม่มีความโกรธแล้ว ก็จะไม่พูดด้วยความเมตตามีไม่ตรีจิต ด้วยเหตุด้วยผล ด้วยวาจาที่สุภาพ การกระทำก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่โลภไม่อยากแล้ว ก็จะไม่ไปทำในสิ่งที่เสียหาย แต่ถ้าโลภหรืออยากหรือโกรธ ก็มักจะทำในสิ่งที่เสียหาย ศีลที่แท้จริงจึงอยู่ที่ใจ กายและวาจาเป็นเพียงเครื่องมือ ถ้าจะรักษาศีลให้ได้ ต้องรักษาใจให้ได้ ไม่ให้โลภ ไม่ให้โกรธ ไม่ให้หลง การที่เราโลภเราโกรธเราหลง เพราะขาดปัญญา ขาดแสงสว่างแห่งธรรม จึงหลงในสิ่งต่างๆ จะให้ความสุขกับเรา เป็นที่พึงได้ แต่ความจริงแล้ว ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เราจะพึงได้อย่างแท้จริง ที่จะให้ความสุขอย่างเสมอต้นเสมอปลาย มีแต่ให้ทั้งความสุขและความทุกข์เวลาได้สิ่งที่รักที่ชอบ เราจะมีความสุข แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความห่วงใย ความกังวล ความหวงแหน ความเสียใจ เมื่อสิ่งที่รักต้องจากไปตามหลักความจริง ไม่ว่าจะอะไรก็ตามไม่ช้าก็เร็ว ลักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ความหลงทำให้เรามองไม่เห็นกัน ไม่เห็นความไม่เที่ยงที่มีอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่าง ความไม่ถาวร ไม่อยู่กับเราไปตลอด เรามองไม่เห็นกัน ไม่เห็นความทุกข์ที่มีอยู่กับสิ่งต่างๆ ที่เราได้มาครอบครอง ไม่เห็นว่าสิ่งต่างๆ ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง เพราะจะไม่อยู่กับเราไปตลอด เป็นสมบัติพลัดกันชม พอเราตายไปแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ ก็กลายเป็นสมบัติของคนอื่นไป

ร่างกายของเราก็ไม่ใช่สมบัติของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อตายไปก็เป็นสมบัติของสัปเหร่อของวัดไป เพราะเราเอาคนตายไปไว้ที่วัด ให้สัปเหร่อเป็นคนดูแล ให้เอาไปเผา กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป นี่คือนสิ่งที่เรามองไม่เห็นกัน จึงเรียกว่าความหลง เมื่อเรามองไม่เห็นก็หลงคิดว่า สิ่งนั้นดีสิ่งนี้ดี น่าเอามาเป็นสมบัติ แต่หาว่าไม่รู้ที่กำลังเอาความทุกข์เข้ามาใส่ใจ โดยไม่รู้สักตัว ถ้าได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน ที่สอนให้พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่จีรังถาวร ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง ไม่ใช่สมบัติของเราอย่างแท้จริง เอามา

สอนใจอยู่เรื่อยๆ ก็จะเกิดความรังเกียจ ความเบื่อหน่าย เวลาอยากได้อะไรก็จะถูก
ปัญญาคือความจริงทำลายความอยากได้ ทำให้ไม่มีความยินดี ไม่มีความต้องการอะไร
และสามารถอยู่ได้โดยไม่มีอะไร มีความสุขมากกว่าคนที่มียะโรมากมายกายกองเสียอีก
แต่เราไม่รู้กัน มีแต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกเท่านั้นที่รู้ แต่พวกเราไม่รู้ ถ้า
เปรียบเทียบตัวเรากับพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกแล้ว จะเห็นว่าท่านไม่มีสมบัติ
อะไรเลย นอกจากสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพเท่านั้น คืออัฐบริวาร บริวาร ๘ มีบาตร ๑
ใบ ผ้า ๓ ผืน ประคดเภา ใบมีดโกน ที่กรองน้ำ เข็มกับด้าย ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของ
พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก นอกจากนั้นแล้วก็ไม่มียะโรเป็นสมบัติเลย แต่ในใจมี
ความสุขเต็มที **ปรมังสุขัง**

ส่วนพวกเรามีสมบัติมากมายกายกองนับไม่ถ้วน แต่ในใจของเรากลับเต็มไปด้วยความ
ทุกข์ ความวุ่นวาย กังวล ห่วงใย เสียหาย อาลัยอาวรณ์ ที่ความหลงสร้างขึ้นมา ถ้า
อยากจะพบกับความสุขที่แท้จริง พบความอิมความพอ ก็ต้องน้อมเอาพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้า มาสอนใจอยู่เรื่อยๆ ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรเป็น
ความสุขที่แท้จริง ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของเราอย่างแท้จริง ถ้าเตือนใจอยู่เรื่อยๆ แล้ว จะ
เกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งต่างๆที่มีอยู่ ไม่อยากจะได้อะไรเพิ่ม ใจจะสุขสบาย ไม่กังวลกับ
อะไรทั้งสิ้น ถึงเวลาที่ต้องจากคนนั้นคนนี้ จากสิ่งนั้นสิ่งนี้ จะรู้สึกเฉยๆ เป็นเรื่องธรรมดา
เพราะไม่หลงยึดติด ว่าจะต้องอยู่กับเราไปตลอด นี่คือผลที่จะได้รับจากการศึกษา จาก
การปฏิบัติ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อย่างที่พวกเราได้มาปฏิบัติกันอย่างสม่ำเสมอ
มาทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เป็นทางที่จะนำพาจิตใจ ให้
ไปสู่ความสุขที่แท้จริง ไปสู่ความอิมความพอ ไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง
ขอให้มีใจแน่วแน่มั่นใจ ต่อการดำเนินตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อจะ
ได้พบกับสิ่งที่ตั้งใจต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๐๘

ทำบุญให้ทานตามฐานะ

๒๔ มีนาคม ๒๕๕๐

วันนี้ท่านทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นหญิงเป็นชาย เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นผู้สูงอายุ ก็ได้มาร่วมกันทำบุญทำทานทำกุศล เพราะบุญกุศลเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกคน ถ้าปรารถนาที่จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง เพราะบุญกุศลเป็นเหมือนกับยารักษาโรคที่ใช้ได้กับทุกคน ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ เวลาที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าได้ยามารับประทาน ก็จะหายจากโรคร้ายไข้เจ็บ จิตใจก็มีโรคร้ายไข้เจ็บรุมเร้าอยู่เหมือนกัน คือความทุกข์วุ่นวายใจ กังวลใจ เศร้าโศกเสียใจ หวาดกลัว ที่สามารถเยียวยารักษาให้หายได้ด้วยบุญและกุศล ด้วยธรรมโอสถ คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้ทำดี ละบาป ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจ เพราะเชื้อโรคของใจก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้เอง ตราบใดยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในใจ ตราบนั้นก็ยังจะมีความทุกข์ ความวุ่นวายใจรุมเร้าอยู่ เหมือนกับร่างกายถ้ามีเชื้อหวัดอยู่ในร่างกาย ก็ต้องเป็นไข้หวัด ถ้ามีเชื้อท้องร่วงก็ต้องท้องร่วง แต่ถ้ารับประทานยาเข้าไปกำจัดเชื้อโรคที่มีอยู่ในร่างกายให้หมดไปแล้ว โรคต่างๆก็จะหายไป เราจึงไม่ควรมองข้ามความสำคัญของบุญและกุศล เพราะนอกจากเป็นยาแล้วยังเป็นอาหารด้วย จิตใจจะมีความอึดอึด มีความพอ ก็ต้องมีการทำบุญ มีการปฏิบัติธรรม คือบุญและกุศลนี้เอง บุญแปลว่าความสุขใจ ความอึดใจ กุศลแปลว่าความฉลาด คือปัญญา มีดวงตาเห็นธรรม ถ้าเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะไม่หลงยึดติด จะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ถ้าไม่มีปัญญาไม่มีกุศล ก็จะหลงยึดติดกับสิ่งต่างๆ ถ้าเป็นสิ่งที่รักที่ชอบ ก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ สิ่งที่ไม่ชอบก็อยากจะให้หายไปเร็วๆ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความชอบหรือไม่ชอบของเรา มีเหตุมีปัจจัยของเขา เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง

ถ้าได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และสามารถปฏิบัติตามได้ ใจก็จะหาย
จากความทุกข์ ความวุ่นวายต่างๆ ถ้าทำบุญเสียสละ นิ่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ ก็จะมี
ความอิ่มมีความพอ ถ้าร่างกายต้องการอาหารต้องการยารักษาโรค ใจก็ต้องการอาหาร
และยารักษาโรคเช่นเดียวกัน คือบุญและกุศลนั่นเอง เราจึงควรทำบุญทำกุศลอย่าง
สม่ำเสมอ เหมือนกับการรับประทานอาหาร วันหนึ่งเรารับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อ
เราก็ควรให้อาหารกับใจวันละ ๓ มื้อ หรือมากกว่านั้นเสียด้วยซ้ำไป เพราะโรคของใจ
ปรากฏอยู่ตลอดเวลา ความหิวความอยากของใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะมาก
หรือมีน้อย ก็ยังมีความหิวมีความอยากอยู่ด้วยกันเสมอ ร่างกายมีความหิวเป็นเวลา คือ
เข้ากลางวันเย็น แต่ใจนี้หิวตลอดเวลาเลย แม้จะรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ พอคิดถึง
ของเอร็ดอร่อย ก็อยากจะรับประทานอีก จึงทำให้มีน้ำหนักร่างกายเพิ่ม เพราะไม่มียารักษาใจ
ไม่มีอาหารใจ ให้อาหารผิดชนิด เวลาใจหิวก็ต้องให้อาหารใจ แต่กลับไปให้อาหารกาย
ซึ่งไม่ต้องการอาหาร ร่างกายก็เลยอ้วน จะไม่ให้ร่างกายอ้วนจนเกินไป ก็ต้องรู้จักหักห้าม
จิตใจ หักห้ามความอยาก ต้องใช้เหตุและผล เช่นรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ แล้วไป
เห็นขนมของโปรดขึ้นมา ก็อยากจะรับประทานอีก ก็ต้องบอกว่าร่างกายพอแล้ว ไม่เกิด
ประโยชน์ มีแต่โทษ มีความสุขประเดี๋ยวเดียวในขณะที่ได้ลิ้มรส ถ้าอยากจะทำให้
หายขาดเลย ก็ต้องพิจารณาคุณภาพของอาหารที่รับประทาน เวลาอยู่ข้างนอกก็ดูสวยงาม
ดี พอเคี้ยวอยู่ในปากผสมกับน้ำลายแล้ว ลองนึกภาพดูว่าเป็นอย่างไร ถ้านึกไม่ออกก็
คายออกมาดู ดูซิว่าจะตักเข้าไปใหม่ได้หรือไม่ ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว รับประทานได้ว่าจะไม่
อยากอีกเลย จะรับประทานอาหารตามเหตุตามผล ตามความจำเป็น ตามความต้องการ
ของร่างกายเท่านั้น ความอยากทางใจจะไม่สามารถมาหลอกให้รับประทานอาหารเกิน
ความจำเป็นได้ จะรักษาหุ่นให้ดูสวยงาม ไม่อ้วนจนกลายเป็นตุ่มน้ำไป

เพราะธรรมชาติของใจได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะมีความโลภ เช่นโลภในอาหารเป็นต้น
ก็ให้พิจารณาความเป็นปฏิปักษ์ของอาหาร เมื่อเข้าไปในปาก เข้าไปในร่างกายแล้ว ก็
จะเป็นอีกสภาพหนึ่ง ถ้านึกถึงสภาพของอาหารที่อยู่ในปากอยู่ในท้องแล้ว ต่อให้เป็นอาหาร
ที่วิเศษสวยงามน่ารับประทานขนาดไหนก็ตาม ก็รับประทานไม่หลง แต่ก็ต้อง
ระมัดระวัง ถ้าพิจารณาเกินไป ก็จะทำให้ไม่อยากจะรับประทานอาหารเลย ก็จะ

กลายเป็นโรคขาดอาหารไปได้ จึงต้องใช้ปัญญาให้เหมาะกับเหตุการณ์ ใช้ในขณะที่ยังอยากจะรับประทานเกินความจำเป็น แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องรับประทาน ต้องเยียวยาร่างกายให้อยู่ได้ ก็ต้องรับประทานพอประมาณ ถ้าไปพิจารณาในตอนนั้น ก็จะไม่อยากรับประทานอาหาร ทำให้ร่างกายขาดอาหาร ผอมแห้งแรงน้อยได้ เหมือนกับการรับประทานยา ถ้ารับประทานไม่ถูกขนาด รับประทานมากเกินไป ก็จะทำให้แพ้ยา ทำให้ตายได้ ถ้ารับประทานน้อยไป ก็จะไม่รักษาโรคให้หายขาดได้ จึงต้องรับประทานยาตามที่หมอสั่ง ตามฉลากยาว่าให้รับประทานครั้งละกี่เม็ด วันละกี่เวลา ฉันทิธรรมะคือปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ศึกษาและนำมาปฏิบัติ ก็เช่นกัน ต้องปฏิบัติให้ถูกวิธี ให้ถูกกาลเทศะ ไม่เช่นนั้นแล้วธรรมะก็จะกลายเป็นของแผลงไปได้ ดังที่มีชื่อว่า ปฏิบัติธรรมแล้วเป็นบ้าไป เพราะปฏิบัติแบบไม่รู้จักความพอดี ไม่มีคนคอยสอนคอยบอก ปฏิบัติไปตามความเข้าใจของตนเอง ถ้าพิจารณาความเป็นปฏิถัมภ์ของอาหาร ก็จะพิจารณาจนเลยเถิด จนไม่ยอมรับประทานอาหาร ชุบผอมและอาจจะตายไปได้ แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ จะช่วยแก้ปัญหาในการบำเพ็ญได้

เพราะการบำเพ็ญในแต่ละขั้นนั้น จะมีหลุมมีบ่อที่จะไปตกไปติดได้ การทำบุญให้ทานก็มีหลุมมีบ่อเหมือนกัน เช่นคิดว่าทำบุญให้ทานแล้วจะทำให้ร่ำรวย ก็อยากจะทำมากๆ ก็เลยพยายามหาเงินหาทองมากมาย เพื่อจะได้เอามาทำบุญให้ทาน เพื่อจะได้ร่ำรวยมีเงินทองมากมายในชาติหน้า ซึ่งเป็นการทำบุญให้ทานที่ไม่ถูกต้อง เพราะต้องไม่ทำด้วยความโลภ แต่ทำเพื่อตัดความโลภ ความตระหนี่ ความยึดติด ในสมบัติชั่วคราวของเงินทองที่มีเหลือกินเหลือใช้ต่างหาก ไม่ควรหวังเก็บเอาไว้ เพราะจะเป็นการระทางจิตใจ ทำให้มีความห่วงกังวล เสียเวลาที่สุดยเสียมันไป ถ้าเอามาทำบุญให้ทานช่วยเหลือผู้อื่น ก็จะทำให้ยิ้มเอิบใจ มีปีติ มีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ ไม่อยากได้เงินทองมากเกินไป ความจำเป็น เพราะไม่มีประโยชน์อะไรกับจิตใจ มีแต่จะสร้างภาระคือความกังวล ความเสียหาย ความตระหนี่และความโลภให้มีมากยิ่งขึ้นไป เจตนาของการทำบุญให้ทานก็เพื่อกำจัดความโลภ ความตระหนี่ ความหวง ความยึดติดในสิ่งต่างๆ ถ้าเอาส่วนที่เกินไป ทำบุญทำกุศล ก็จะได้ประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในภพชาติต่อไป ในปัจจุบันจะมีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ มีความอิ่มความพอ ไม่อยากจะหาเงิน เพราะไม่รู้จะเอามา

ทำไม เมื่อได้มาก็จะต้องเอามาทำบุญอยู่ดี จึงไม่ต้องดิ้นรนให้ยุ่งยากลำบาก มีเรื่องมีราว
แข่งขันต่อสู้กับคนอื่น จะทำให้ภาพหน้าชาติหน้าดีกว่าเก่า มีรูปร่างหน้าตาสวยงามกว่าเก่า
มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองมากกว่าเก่า การทำบุญให้ทานไม่ได้อยู่ที่การหาเงินหาทอง
มามากๆเพื่อเอามาทำบุญ ทำบุญเพื่อระบายสิ่งของต่างๆที่ไม่จำเป็น ให้ออกไปจากตัวเรา
จะได้ตัดความยึดติด ถ้าทำบุญอย่างสม่ำเสมอแล้ว เวลาสูญเสียบะไรไปจะไม่เสียอก
เสียใจเสียดาย เพราะจะคิดว่าเป็นการทำบุญ ถึงแม้จะถูกขโมยไปก็ตาม จะไม่โกรธแค้น
โกรธเคือง จะคิดว่าดี ไม่ต้องไปวัดให้เสียเวลา มีคนมาเรียไรถึงที่บ้านเลย ถ้าไม่ชอบ
ทำบุญ เวลาสูญเสียบะไรไปเล็กน้อยๆ ก็จะไม่โกรธ เสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะ
ยึดติดอยู่กับสิ่งที่เสียไป เพราะไม่เคยบริจาค ไม่เคยเสียสละ มีความทุกข์ทั้งในขณะที่มี
และสูญเสียบ้างๆไป เวลาที่มีหวังหวังกังวล เวลาเสียไปก็โกรธแค้น เสียอกเสียใจ

การทำบุญให้ทานควรทำตามฐานะ ไม่ต้องกังวลว่าคนอื่นทำมากน้อยเพียงไรอย่างไร ไม่
จำเป็น คนเรามีฐานะไม่เหมือนกัน มีมากก็ต้องทำมากเป็นธรรมดา เพราะถ้ามีมากแล้ว
ทำน้อยจะไม่รู้สึกอะไร ต้องดูที่สัดส่วนของสิ่งที่ให้ไป ถ้ามีร้อยแล้วบริจาคไปหนึ่งร้อยก็จะ
ได้บุญมาก มีความสุขมาก ถ้ามีหนึ่งแสนแล้วบริจาคไปหนึ่งร้อย ถึงแม้จะเท่ากับคนที่
บริจาคไปร้อยหนึ่ง แต่ความรู้สึกจะไม่เหมือนกัน เพราะคนมีแสนเสียเงินไปหนึ่งร้อยจะ
ไม่รู้สึกอะไร จะไม่เกิดความสุขความอึดอัดใจ เปรียบเหมือนกับสัตว์ใหญ่กับสัตว์เล็ก
ถ้าเป็นหมูกินข้าวเพียงช้อนเดียวก็อิ่มแล้ว แต่ถ้าเป็นช้างกินข้าวช้อนเดียวจะไม่รู้สึกอะไร
ช้างต้องกินเป็นกระสอบถึงจะอิ่ม ฉะนั้นการทำความบุญก็เป็นอย่างนั้น มีน้อยทำน้อยก็มี
ความสุข มีมากแต่ทำเท่ากับคนที่ มีน้อยจะไม่มีความสุขความอึดอัด ต้องทำตามฐานะของ
ตน คือต้องสละส่วนเกินให้หมดไป จะมีความสุข ส่วนที่มีความจำเป็นก็ต้องเก็บเอาไว้
เพราะต้องอาศัยเงินส่วนนี้ไว้ดูแลในยามเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่ไม่มีรายได้ ถ้าได้บวชก็จะ
ไม่มีความจำเป็นกับเงินทองอีกต่อไป จะมีปัจจัย ๔ พร้อมบริบูรณ์จากผู้มีจิตศรัทธา
พระสงฆ์องค์เจ้าจึงไม่มีความจำเป็นกับเงินทอง เพราะมีปัจจัย ๔ ครบบริบูรณ์ มีอาหาร
รับประทานทุกวัน มียารักษาโรค มีฉีวรรไวกุญแจ มีที่อยู่อาศัย มีกุฏิ มีถ้ำ มีโคนไม้ เงิน
ทองจึงไม่ใช่ปัจจัยสำคัญต่อความสุขใจ มีไว้ดูแลรักษาร่างกายให้อยู่ไปได้ ไม่เจ็บไข้ได้
ป่วย ไม่ลำบากลำบาก มีมากเกินไปก็ไม่ได้ให้ความสุขใจอย่างที่คิดกัน มีแต่จะสร้างความ

ทุกข์ความวุ่นวายใจให้มากยิ่งขึ้น ถ้ามีเงินมีทองมากจะมีปัญหา มาก เช่นพวกดาราดาราภาพยนตร์นักร้องทั้งหลาย เวลาที่มีเงินทองมากมาย ก็เลศก็มากตาม จะกินเหล้าเมายาเสพติด เสพติดต่างๆ ใช้เงินใช้ทองอย่างฟุ่มเฟือย เพราะคิดว่าเป็นความสุข ยิ่งเสวยยิ่งฟุ้งซ่าน วุ่นวายใจจนเสียดสีไป ต้องไปบำบัดตามศูนย์ต่างๆ บำบัดโรคติดยาเสพติดสุรายาเมา เพราะไม่ได้รับอาหารใจ รับแต่ยาพิษ คือการใช้เงินใช้ทองอย่างฟุ่มเฟือย ได้กินดื่มได้ทำอะไรตามความอยาก ที่ไม่ได้ให้ความสุขใจเลย

จะมีความสุขใจได้ใจต้องสงบนิ่ง ถ้าไม่สงบนิ่งจะหาความสุขไม่ได้ ต่อให้ได้ทำอะไรมากน้อยเพียงไรก็ตาม ให้ได้ขึ้นไปกับยานอวกาศ ไปวนรอบโลกก็รอบก็ตาม กลับมามันก็เหมือนเดิม ไม่ได้ทำให้เกิดความอิ่มความพอเลย จะอิ่มจะพอได้ ก็ต่อเมื่อได้ทำบุญให้ทาน ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ถ้าจะให้สงบมากขึ้น ก็ต้องไหว้พระสวดมนต์ทำสมาธิ ทำจิตใจให้นิ่ง ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ เพื่อไม่ให้จิตไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตจะได้สงบ การบริกรรมพุทโธๆ เป็นเหมือนการเหยียบเบรก เวลาคิดเรื่องต่างๆ ก็เป็นเหมือนเหยียบคันเร่ง ถ้าเหยียบแต่คันเร่งก็มีแต่จะพุ่งไปๆ ถ้าต้องการให้รถยนต์หยุด ก็ต้องเหยียบเบรกไว้ เหยียบไว้เรื่อยๆ เต็มที่หยุดเอง ใจก็เป็นเหมือนรถยนต์ จะหยุดหนึ่งได้ก็ต้องมีเบรกคือการบริกรรมพุทโธๆ ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ถ้าคิดก็แสดงว่าได้ถอนเบรกแล้ว ไปเหยียบคันเร่งแทน ต่อให้นิ่งสมาธิไปเป็นชั่วโมงๆ ก็จะไม่สงบนิ่ง จะให้สงบนิ่งก็ต้องบริกรรมพุทโธๆ อย่างเดียว หรือสวดมนต์อย่างเดียว ไม่ไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตที่ดี ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตที่ดี ถ้าไม่มีความจำเป็นก็อย่าไปคิด ในขณะที่ภาวนาทำจิตใจให้สงบ ต้องตัดเรื่องต่างๆ ออกไปให้หมด เพราะต้องการจะหยุดใจ ต้องการให้ใจสงบ เพื่อจะได้พบกับความสุขความอิ่มความพอ ถ้าพยายามทำไปเรื่อยๆ รับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็ว จะได้พบกับความสุขที่มหัศจรรย์ ที่ไม่เคยพบมาก่อน ไม่มีความสุขใดที่จะสุขเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ จึงไม่ควรมองข้ามการทำใจให้สงบ เพราะเป็นเหมือนเพชรนิลจินดาภายใน มีคุณค่ายิ่งกว่าเพชรนิลจินดาภายนอก ที่ต่อให้มีมากน้อยเพียงไร ก็ไม่สุขเท่ากับเพชรนิลจินดาภายใน คือความสงบเลย

เราต้องทำอะไร ไม่มีใครทำแทนเราได้ บุญกุศลเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำกันเอง พระพุทธเจ้า จึงทรงตรัสไว้ว่า **อัตตาหิ อัตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน เหมือนกับการรับประทานอาหาร ไม่มีใครรับประทานอาหารแทนกันได้ ต้องรับประทานอาหารกันเอง การให้อาหารใจคือความสงบของใจ ก็ต้องใจเป็นผู้ให้กับตนเอง การจะทำให้เกิดความสงบได้ง่ายต้องอยู่ที่สงบ ถ้าทำสมาธิในที่ที่มีคนพลุกพล่าน มีเสียงรบกวนมากมาย จะสงบยาก ต้องหาสถานที่สงบวิเวก เมื่อกายวิเวกแล้วจิตจะวิเวกตาม จิตจะสงบง่าย แต่ต้องมีสติคอยควบคุมใจ ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ต้องดึงเอาไว้ให้อยู่กับพุทโธๆ อยู่กับอารมณ์ที่ถูกกับจริต ถ้าถูกกับการดูลมหายใจเข้าออก ก็กำหนดดูลมหายใจเข้าออกไป ถ้าถนัดกับการดูอาการ ๓๒ ของร่างกาย ก็กำหนดดูไป ดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ถ้าอยู่กับธรรมเหล่านี้ จิตจะสงบตัวเอง จะมีความสุขมีความอิ่ม มีกำลังที่จะต่อสู้กับความอยากความหลงต่างๆ พอออกจากความสงบแล้ว จิตจะคิดต่อ ก็จะเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา ก็ต้องเอาปัญญาเข้ามาสกัด ปล่อยวาง ไม่ผูกติดกับสิ่งต่างๆ จะดีจะชั่วมันก็เรื่องของเขา ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยว ไม่มีเขาเราก็อยู่ได้ จิตสามารถอยู่ตามลำพังได้ ไม่ต้องมีอะไรมาให้ความสุข ไม่ต้องมีอะไรเป็นที่พึ่ง เพราะมีที่พึ่งในตนแล้ว อัตตาหิ อัตโน นาโถ ที่เกิดจากการทำบุญทำกุศลนี้เอง นี่แหละคือที่พึ่งที่แท้จริง

สิ่งอื่นๆไม่ใช่ที่พึ่ง ไม่ว่าจะเงินทองวัตถุต่างๆ บุคคลต่างๆ พึ่งไม่ได้ เพราะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เที่ยง แปรปรวน เกิดแล้วก็ดับไป ไม่อยู่ในการควบคุมบังคับ มีแต่จะให้ความทุกข์ความกังวลใจตลอดเวลา จึงต้องตัดให้หมด ไม่หลงยึดติดกับสิ่งต่างๆ กับบุคคลต่างๆ ให้ยึดติดอยู่กับความสงบอย่างเดียว ให้ยึดติดอยู่กับการภาวนา การปฏิบัติธรรม กับสถานที่สงบสงัดวิเวก ที่จะทำให้เราได้พบกับความสุขความอิ่ม ความพอ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อยู่ตรงนี้ เริ่มต้นด้วยการมาวัดอย่างสม่ำเสมอ มาทำบุญทำทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม ถ้ามีเวลาก็อยู่วัดปฏิบัติธรรมถือศีล ๘ หรือออกบวชเป็นพระถือศีล ๒๒๗ บวชเป็นสามเณรก็ถือศีล ๑๐ ค่อยๆปฏิบัติไป พัฒนาขึ้นไปตามลำดับ จนได้พบกับความสุขความเจริญ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ที่แท้จริง อยู่ที่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่ใคร พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เป็นเพียงผู้ชี้ทาง เราต้องเป็นผู้ดำเนิน เป็นผู้เดินไป ถ้าไม่เดินไป ต่อให้มีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์มาก

น้อยเพียงไร ก็ช่วยเราไม่ได้ เราต้องเดินไปเอง การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๐๗

อายุของพระศาสนา

๒๕ มีนาคม ๒๕๕๐

การทำบุญถวายสังฆทานให้แก่พระภิกษุสามเณร เป็นการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้มีอายุยืนยาวนาน เพื่อจะได้เป็นที่พึ่งแก่พวกเรา เพราะพระพุทธศาสนาเปรียบเหมือนต้นโพธิ์ต้นไทร พวกเราเปรียบเหมือนกับนกตัวเล็กๆ ที่อาศัยร่มโพธิ์ร่มไทรเป็นที่พึ่ง อาศัยผลโพธิ์ผลไทรเป็นอาหาร ถ้าต้นโพธิ์ต้นไทรเสื่อมดับไป พวกเราก็จะไร้ที่พึ่ง ไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ การทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา จึงเป็นหน้าที่สำคัญของพุทธศาสนิกชนอย่างพวกเรา ที่มีความศรัทธา มีความเคารพในพระพุทธศาสนา จะพึงกระทำกันอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการถวายสังฆทาน ถือเป็น การทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาโดยตรง เพราะไม่ได้ถวายให้กับพระภิกษุรูปหนึ่งรูปใด แต่ถวายให้กับพระศาสนา ให้กับพระภิกษุทุกรูป ที่บวชในพระพุทธศาสนา สิ่งของต่างๆ ที่ญาติโยมนำมาถวาย ด้วยการกล่าวคำถวายสังฆทาน ดังที่ได้กระทำไปเมื่อสักครู่นี้ เป็นของที่ผู้รับไม่สามารถถือเอาเป็นของตนได้ เพราะญาติโยมตั้งใจถวายให้เป็นของส่วนรวม ให้ผู้รับนำเอาไปแจกจ่าย เอาไปแบ่งกับพระรูปอื่น ผู้รับเป็นเพียงตัวแทนของพระเท่านั้น เมื่อรับมาแล้วก็ต้องอุปโลกน์ คือประกาศให้สงฆ์ได้รับทราบ และขอฉันทานุมัติ ขออนุญาตจากสงฆ์ให้นำเอาของต่างๆ ที่ได้รับมา เอามาแจกจ่าย โดยให้พระเถระเป็นผู้พิจารณาก่อน แล้วเลื่อนลงไปตามลำดับอาวุโสภันเต จนถึงสามเณรรูปสุดท้าย ที่เหลือก็แจกลูกศิษย์ลูกหาศรัทธาญาติโยมต่อไป ถ้ายังไม่ได้อุปโลกน์ แล้วเอาไปใช้ก่อน ก็จะเป็นบาปเป็นกรรม เพราะสงฆ์ยังไม่ได้อนุญาต ถ้าได้อุปโลกน์แล้ว ก็จะไม่เป็นบาปเป็นกรรมแต่อย่างใด เพราะทำถูกต้องตามพุทธบัญญัติ มีของเหลือก็ไม่ควรเก็บเอาไว้ ศาสนาไม่สอนให้พระเถระสะสมของใช้ต่างๆ มีพอเพียงเหลือใช้แล้วก็เอาไปทำบุญต่อ ให้วัดที่กัณดารขาดแคลน สงเคราะห์ผู้เดือดร้อนต่อไป

ทุกครั้งที่มีการถวายสังฆทานจึงต้องอุปโลกน์ก่อน ถึงจะเอาไปจำหน่ายจ่ายแจกได้ เมื่อทำอย่างนี้แล้วก็จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้อยู่ไปยาวนาน ตามคำทำนายของพระพุทธเจ้า ที่ทรงเคยตรัสไว้ในโอกาสที่เสด็จไปโปรดพระราชบิดาในพระราชวัง เนื่องจากพระมารดาเลี้ยงของพระพุทธเจ้าที่ทรงเลี้ยงดูพระพุทธเจ้ามาตั้งแต่มีพระชันษา ๗ วัน หลังจากที่พระพุทธมารดาได้เสด็จสวรรคตไป พระราชบิดาจึงมอบให้พระมารดาเลี้ยง ซึ่งเป็นน้องสาวของพระพุทธมารดา เลี้ยงดูจนเจริญเติบโต ได้เสด็จออกผนวชและปฏิบัติธรรมอยู่ ๖ ปี จนได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา หลังจากนั้นแล้วพระราชบิดาก็ได้อาราธนาให้มาโปรดญาติพี่น้องที่อยู่ในวัง เมื่อพระพุทธองค์ได้เสด็จไปถึง พระมารดาเลี้ยงก็มีจิตศรัทธาถวายผ้าจีวรให้กับพระพุทธเจ้า เป็นผ้าที่พระมารดาเลี้ยงได้ตัดเย็บด้วยพระองค์เอง ให้พระพุทธเจ้าไว้ห่ม แต่พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธไม่รับผ้าจีวร ทรงตรัสให้ถวายแก่สงฆ์ ให้ถวายเป็นสังฆทาน ไม่ให้ถวายจำเพาะเจาะจงให้กับพระองค์เอง ครั้งที่ ๒ พระมารดาเลี้ยงก็ถวายให้กับพระพุทธเจ้าอีก พระพุทธเจ้าก็ทรงปฏิเสธอีก ทรงให้ถวายเป็นสังฆทาน ครั้งที่ ๓ ก็นำมาถวายอีก พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่าถ้าอยากจะให้พระพุทธศาสนาอยู่ครบ ๕,๐๐๐ ปี ก็ควรถวายเป็นสังฆทาน อย่าถวายจำเพาะเจาะจงให้กับพระรูปหนึ่งรูปใด เพราะพระแต่ละรูปมีอายุไม่ยืนยาวนานถึง ๕,๐๐๐ ปี พระพุทธเจ้าเองก็มีอายุเพียง ๘๐ ปี ก็ต้องเสด็จดับขันธไป ต้องมีพระรูปอื่นมาปฏิบัติหน้าที่แทน การจะบวชพระได้ก็ต้องมีพระอย่างน้อย ๑๐ รูปขึ้นไป ถ้าถวายเฉพาะรูปหนึ่งรูปใด แล้วรูปอื่นๆไม่ได้รับการทำนุบำรุงดูแล ก็จะไม่สามารถอยู่เป็นพระได้ ก็อาจจะสึกกันไป เหลือแต่องค์ที่มีคนถวายข้าวของให้เป็นประจำ แต่หลังจากที่องค์นั้นๆได้ตายจากไปแล้ว ก็จะไม่มีการมาสืบทอดพระศาสนาต่อไป ศาสนาก็จะไม่อยู่ถึง ๕,๐๐๐ ปี

เวลาถวายสิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีพของพระภิกษุสามเณร คือปัจจัย ๔ อาหาร บิณฑบาต จีวร ยารักษาโรค กุฎี ศาลา โปสธ์ เจริญ วัตถุประสงค์ให้ถวายเป็นสมบัติของพระศาสนา ไม่ให้ถวายเป็นของผู้หนึ่งผู้ใด เพราะถ้าเป็นของผู้ใดแล้วอาจจะเอาไปขายต่อได้ แต่ถ้าเป็นของศาสนาก็จะไม่สามารถเอาไปขายได้ เวลาจะทำอะไรกับสมบัติส่วนกลางจะต้องได้รับฉันทานุมัติ ได้รับอนุญาตจากสงฆ์ก่อน เพื่อถาวรวัตถุต่างๆ สิ่งของต่างๆ ที่

ญาติโยมถวายจะได้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาจริงๆ พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า การถวายทานให้เป็นของสงฆ์ ที่เรียกว่าสังฆทานนี้ มีบุญมีอานิสงส์มากกว่าการถวายทานให้กับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง พระรูปใดรูปหนึ่ง แต่การถวายสังฆทานไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นของที่จัดใส่ในกระเป๋าสีเหลืองๆ ที่มีขายเกลื่อนไปหมด เป็นอะไรก็ได้ ของที่พระใช้ได้ จะถวายเพียงแต่ยาสีฟัน แปรงสีฟันก็ได้ จะถวายสบู่ จะถวายเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆก็ได้ ไม่จำเป็นต้องไปซื้อของที่ใส่กระเป๋เตรียมเอาไว้ เพราะส่วนใหญ่เป็นของที่ไม่มีความจำเป็น เป็นของที่ขายไม่ออก ก็ยัดใส่ไปในกระเป๋อง ปลากะป๋องบางที่ก็หมดอายุ น้ำดื่มก็มีกลิ่นเหม็นกลิ่นสบู่ ดื่มไม่ได้ ควรจะเลือกซื้อเองดีกว่า เพราะของที่จัดไว้ส่วนใหญ่จะซ้ำๆกัน เป็นของที่ไม่มีความจำเป็น เช่นกล่องสบู่มีเป็นร้อย ถ้าอยากจะทำบุญถวายของที่มีประโยชน์ ก็ควรหาซื้อมาเองจะดีกว่า จะได้ของใหม่ เป็นของที่มีคุณภาพ และรู้ด้วยว่ามีอะไรบ้าง แต่ถ้าซื้อของที่ใส่มาในกระเป๋อง จะไม่รู้ว่าจะข้างล่างมีอะไรบ้าง ส่วนใหญ่จะมีกระดาษหนังสือพิมพ์ กระดาษชำระ ขวดน้ำยัดไว้ข้างล่าง เวลาทำบุญถวายสังฆทานควรใช้เหตุใช้ผลใช้ปัญญา อย่าใช้ความมั่งง่ายความสะดวก ไม่รู้ว่าจะซื้ออะไรให้กับพระก็เลยซื้อของที่ใส่ในกระเป๋องมา

ถ้าไม่รู้จริงๆก็ถามได้ ว่าทางวัดขาดแคลนอะไรบ้าง สิ่งไหนมีเหลือมากแล้วจะได้ไม่ต้องซื้อมาให้เกะกะ ไม่เกิดประโยชน์อะไร อยู่ดีๆจะให้พระบอกญาติโยมไม่ได้ ถ้าญาติโยมถามจึงจะบอกได้ ว่าต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่สามารถพูดได้ แต่ถ้าญาติโยมเปิดโอกาสถามพระว่าขาดเหลืออะไรต้องการอะไร มีความจำเป็นอะไร ขอพิจารณาตัว พระจึงจะพูดได้ การพิจารณาเป็นการเปิดโอกาสให้พระบอกกับญาติโยม ในสิ่งที่มีความจำเป็น ที่ต้องการได้ โดยปกติแล้วพระพุทธเจ้าห้ามไม่ให้พระภิกษุไปขอสิ่งต่างๆจากผู้อื่น ที่ไม่ใช่เป็นญาติ ที่ไม่ได้บวระณาทัวไว้ก่อน ต้องเป็นพ่อแม่ เป็นพี่เป็นน้องกัน ถึงจะบอกกันได้ ว่าขาดเหลืออะไรต้องการอะไร ถ้าจะบอกคนที่ไม่ใช่ญาติ เขาต้องบวระณาทัวไว้ก่อนว่า ถ้าพระเดชพระคุณท่านขาดเหลืออะไร ต้องการอะไร ขอโปรดได้บอกข้าพเจ้าด้วย ถ้าเป็นอย่างนี้จึงจะบอกได้ ถ้าไม่บวระณาทัวไว้ ก็จะไม่สามารถบอกได้ แต่บางองค์ถือหลักมักน้อยสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ ถึงแม้จะบวระณา ก็จะไม่ขออะไรทั้งสิ้น เพราะของส่วนใหญ่ไม่มีความจำเป็นถึงขนาดที่ว่า ถ้าไม่มีแล้วจะต้องตายไป เช่น

สบูรณ์แบบนี้ ถึงแม้จะไม่มีสบูรณ์ใช้ก็ไม่ตาย ไม่มีแพ็บใช้ก็ไม่ตาย แต่ขาดน้ำไม่ได้ น้ำต้องมีไว้ดื่ม มีไว้อาบ มีไว้ซักจีวร แต่ไม่มีสบูรณ์ ไม่มีแพ็บไม่เป็นไร ไม่มีแพ็บก็ซักได้ ไม่มีสบูรณ์ก็อาบได้ พระบางรูปจะถือหลักมักน้อยสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด มีอะไรก็ใช้ไปตามมีตามเกิด ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ต้องคิดด้วยปัญญาว่า เราต้องใช้อะไรกันบ้าง พระก็เป็นคนเหมือนเรา ก็ต้องใช้ของเหมือนกับเราใช้ เช่นยาสีฟัน แปรงสีฟัน สบู่ แพ็บ ของพวกนี้ท่านก็ต้องใช้เหมือนกัน แต่ของบางอย่างท่านไม่ใช้ เราก็ต้องรู้ เช่นพวกเครื่องสำอางต่างๆ พวกน้ำหอม อะไรเหล่านี้ ท่านจะไม่ใช้ นอกจะใช้เป็นยา เช่นทาแป้งเพราะมีผดมีผื่น ทาเพื่อรักษา ถ้าทาแป้งเพื่อความสบายใจก็ใช้ได้ ต้องใช้เพื่อดูแลรักษาร่างกายเท่านั้น ไม่เสริมความงาม ความสบายอกสบายใจ เพราะการทำจิตทำให้สบายของพระไม่เหมือนกับฆราวาสญาติโยม ที่มักจะหาความสุขความสบายใจ จากการใช้ของฟุ่มเฟือยต่างๆ ชื่อของแพงๆมาใช้กัน

พระจะหาความสุขความสบายใจด้วยการตัดกิเลส ตัดของฟุ่มเฟือยต่างๆ ไม่ยินดีกับสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ จากการทำให้สงบ เพราะเป็นความสุขที่แท้จริง ไม่ได้เกิดจากการใช้ของฟุ่มเฟือย จากการดูการฟังการดื่มการรับประทาน เพราะไม่จิวังถาวร สุขเพียงขณะที่ได้เสพได้สัมผัส แล้วก็เกิดความทิว เกิดความอยาก เกิดความยึดติด เหมือนกับคนติดยาเสพติด เมื่อได้ดูได้ฟังได้กินได้ดื่มแล้วก็ติดเป็นนิสัย จะต้องเสพอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่ได้เสพก็หงุดหงิดใจเบื่อหน่ายเศร้าสร้อยหงอยเหงา แต่ความสุขที่ได้จากความสงบของจิตใจ จะไม่ทำให้เรายึดติดแต่อย่างใดเป็นความสุขที่เราสามารถมีได้ตลอดเวลา เพราะมีอยู่ในตัวเรา ไม่จำเป็นต้องมีเงินมีทอง มีคนนั้นคนนี้ เพียงแต่ทำให้สงบนิ่งปล่อยวางได้ ก็จะมีมีความสุขความอิ่มความพอ ถ้าอยากจะพบกับความสุขที่แท้จริง ก็ต้องปล่อยวางความสุขปลอมทั้งหลาย เพราะไม่สามารถเอาความสุขทั้ง ๒ ชนิดมาปนกันได้ เพราะมันเป็นของตรงกันข้ามกัน เหมือนกับเหรียญถ้าจะเอาด้านหัวให้หงายขึ้น ด้านก้อยก็ต้องคว่ำลง จะให้หัวกับก้อยหงายพร้อมๆกันไม่ได้ จะให้กลางวันกลางคืนปรากฏขึ้นมาพร้อมๆกันไม่ได้ ถ้าเป็นกลางวันก็ไม่ใช่กลางคืน ถ้าเป็นกลางคืนก็ไม่ใช่กลางวัน ถ้าอยากจะได้ความสุขสงบของจิตใจ ก็ต้องละความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจีวะ สุขที่เกิดจากการได้กินได้ดื่มได้ดูได้ฟัง ต้องงดต้องตัดไป เพื่อ

จะได้มีเวลามาหาความสุขภายในใจ เช่นเสาร์วันอาทิตย์แทนที่จะไปเที่ยวกัน ก็มาอยู่วัดกัน มาถือศีล ๘ อดข้าวเย็น นอนกับพื้น แต่งเนื้อแต่งตัวแบบเรียบง่าย ไม่ใช้น้ำหอม เครื่องสำอาง แล้วก็สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิกัน ควบคุมจิตใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องต่างๆ

ถ้าสวดมนต์ก็ให้อยู่กับการสวดมนต์อย่างเดียว สวดไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ดึงใจเอาไว้ ถ้าเผลอไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ดึงกลับมาทบทวนสวดมนต์ ถ้าบริการรรม พุทธใดๆ ก็อยู่กับคำบริการรรมไปในใจ อย่าไปคิดถึงเรื่องอะไร ดึงกลับมาเรื่อยๆ ถ้าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ต่อให้นั่งสมาธิเป็นชั่วโมงๆ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะจิตจะไม่สงบ จะสงบได้ก็ต่อเมื่อจิตไม่คิดเรื่องต่างๆ ถ้าอยู่กับบทสวดมนต์หรือการบริการรรมพุทธใดๆ อย่างต่อเนื่อง บางครั้งเพียง ๕ นาทีจิตก็จะรวมลง เวลารวมลงจะเหมือนกับตกหลุมตกบ่อตกเหว จะวูบลงไปแล้วก็นิ่งสงบ ตอนนั้นเรื่องอะไรต่างๆหายไปหมด ใจจะไม่รับรู้เรื่องอะไรเลย ไม่ว่าจะเสียงเป็นรูปเป็นกลิ่นเป็นอะไรก็ตาม ขณะนั้นใจจะไม่สนใจกับสิ่งต่างๆ จะมีความสุขอยู่กับความสงบของตน ความสุขนี้แลที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขต่างๆในโลกนี้ **นัตถิ สันติ ปรังสุขัง** เป็นความสุขที่พวกเราทุกคนมีสิทธิ์หาไว้เป็นสมบัติได้ ไม่ต้องเป็นคนรวย คนจนก็ได้ คนรวยก็ได้ ผู้หญิงก็ได้ ผู้ชายก็ได้ คนแก่ก็ได้ คนหนุ่มคนสาวก็ได้ เด็กก็ได้ ผู้ใหญ่ก็ได้ ถ้ารู้จักวิธีทำให้สงบเสียอย่างเดียว ก็จะได้รับความสุขที่ประเสริฐนี้อย่างแน่นอนทุกคน จึงควรให้ความสนใจต่อการหาความสุขแบบนี้ ด้วยการลดละหาความสุขชนิดอื่น ตัดเรื่องการอยากดูอยากฟัง อยากกิน อยากดื่ม ให้กินให้ดื่มเท่าที่จำเป็น ถ้าเป็นพระวัดนี้ก็ฉันเพียงวันละมื้อ ก็อยู่ได้แล้ว ไม่จำเป็นจะต้องรับประทานถึงวันละ ๓ ครั้ง รับประทานครั้งเดียวให้พอเลยก็ได้เหมือนกับเวลาที่เติมน้ำมันรถ เติมทีเดียวให้เต็มถึงไปเลย ไม่จำเป็นต้องแบ่งไว้เติมทีละ ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง เติมทีเดียวให้เต็มถึงไปเลย กินไปที่เดียวให้อิ่มท้องไปเลย รับประทานไม่ตาย อยู่ได้จนถึงพรุ่งนี้ แล้วค่อยกลับมากินใหม่ เพื่อจะได้ไม่ต้องมากังวลกับการรับประทาน จะได้มีเวลาปฏิบัติ นั่งสมาธิ สวดมนต์ มาวัดมารักษาศีล มาทำบุญ ทำทาน เพื่อความสงบร่มเย็นเป็นสุข ไม่มีวิธีอื่น มีวิธีนี้เพียงวิธีเดียวเท่านั้น

ไม่มีใครทำให้เราได้ พระพุทธเจ้าทำให้เราไม่ได้ พระอริยสงฆ์ครูบาอาจารย์ที่มีชื่อมีเสียง ก็ทำให้เราไม่ได้ ไม่สามารถเสกเป่าประพรมน้ำมันตีให้เราได้พบกับความสุขแบบนี้ได้ เพราะความสุขแบบนี้ต้องทำเอง **อัตตา หิ อัตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ต้องปฏิบัติเอง สร้างความสุขชนิดนี้เอง ถ้ามีความตั้งใจ มีความยินดี มีความพอใจแล้ว จะไม่ยากเย็นอะไรเลย ถ้ารู้ว่ามีคุณค่าอย่างยิ่ง ก็จะเกิดความยินดี ความพอใจ ความขยันหมั่นเพียร ที่จะสร้างความสุขแบบนี้ให้เกิดขึ้น ในเบื้องต้นจึงต้องทำให้เห็นถึงคุณค่าอันพิเศษของความสุขแบบนี้ ให้เห็นว่าความสุขต่างๆที่มีอยู่ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่ได้เป็นที่พึ่ง ยามที่ประสบเคราะห์กรรมความทุกข์ต่างๆ แต่ความสุขในใจเป็นที่พึ่งได้ ในยามที่มีความทุกข์ใจเศร้าโศกเสียใจ เพียงทำจิตใจให้สงบเท่านั้น ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจต่างๆ ก็จะหายหมดไปเลย เป็นที่พึ่งทั้งในเวลาทุกข์ยากและเวลาสุข ในขณะที่ไม่ทุกข์ก็จะมีสุขอิมหมาสำราญใจในขณะที่ทุกข์ก็สามารถทำให้ทุกข์หายไปได้ ไม่มีอะไรในโลกนี้จะกำจัดความทุกข์ให้หายไปจากใจได้ เงินทองเป็นหมื่นล้านแสนล้านก็ไม่สามารถดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะมียศตำแหน่งสูงขนาดไหน จะเป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นอะไรก็ตาม ก็ไม่สามารถดับความทุกข์ใจได้ มีแต่ความสงบเท่านั้นที่จะดับได้

เป็นสิ่งที่เราต้องสร้างกันขึ้นมา ด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อย่างที่ได้มาบำเพ็ญมา ปฏิบัติกันในวันนี้ เป็นการเดินเข้าหาความสงบสุขของจิตใจ เริ่มต้นด้วยการทำบุญทำทานรักษาศีล แล้วก็มาอยู่วัด มาปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ ทำจิตใจให้สงบ บริกรรมพุทโธๆภายในใจไปเรื่อยๆ มีเวลามากน้อยเท่าไรก็ให้มุ่งมาทางนี้ ทำแต่สิ่งนี้ รับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็วก็จะได้พบกับความสุขที่เลิศที่ประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้พบได้สัมผัส ได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนพวกเรา ขอให้หมั่นเอามาปฏิบัติ อย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าประมาทนอนใจเพราะชีวิตเราไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร จะมีโอกาสได้ทำบุญ ได้ปฏิบัติหรือไม่ ไม่มีใครรู้ แต่วันนี้มีโอกาสแล้ว ควรรีบคว้าโอกาสนี้เสีย น้ำขึ้นให้รีบตัก เพราะไม่รู้ว่าน้ำจะลดลงไปเมื่อไร พอลดลงไปแล้วก็ไม่มีน้ำให้ตัก ชีวิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ขณะนี้เรามีเวลาทำบุญรักษาศีล มาอยู่วัด มาปฏิบัติธรรมกันได้ ก็ให้รีบตักดวงโอกาสนี้ อย่าปล่อยให้ผ่านไป

เพราะเมื่อหมดโอกาสแล้ว จะมาร้องไห้ร้องไห้เศร้าโศกเสียใจอย่างไร ก็ไม่เกิดประโยชน์
การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๑๐

หลุดพ้นด้วยการปฏิบัติ

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๐

วันนี้เราได้ตั้งใจกันมาวัด เพื่อตัดดวงประโยชน์สุข ที่พระพุทธศาสนาเพียงศาสนาเดียว จะให้กับเราได้ เพราะไม่มีศาสนาใดที่จะพัฒนาจิตใจให้ไปถึงจุดสูงสุด ให้หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงได้ มีพระพุทธศาสนาเพียงศาสนาเดียวเท่านั้นที่ทำได้ เป็นศาสนาที่นานๆจะปรากฏขึ้นมาในโลกสักครั้งหนึ่ง ให้สัตว์โลกได้พึ่งพาอาศัย ได้ตัดดวงประโยชน์สุข พวกเราที่เห็นคุณค่าและการพยายามของพระพุทธศาสนา จึงไม่ปล่อยให้โอกาสดีงามนี้ผ่านไป โดยไม่ได้ตัดดวงประโยชน์จากพระพุทธศาสนา และจากการได้มาเกิดเป็นมนุษย์เลย เพราะมีมนุษย์เท่านั้น ที่จะตัดดวงประโยชน์สุขจากพระพุทธศาสนาได้เต็มที่ ได้อย่างสะดวก ถ้าเกิดเป็นอย่างอื่น โอกาสที่จะตัดดวงประโยชน์สุขของพระพุทธศาสนา ก็จะมีไม่มากหรือไม่มีเลย เช่นถ้าเกิดเป็นเดรัจฉานอย่างพวกสุนัขแมวที่ถูกปล่อยไว้ในวัด ถึงแม้จะอยู่ในวัด อยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา แต่ก็จะเป็นลักษณะของทัพพีในหม้อแกง ไม่รู้ว่าศาสนาเป็นอย่างไร มีคุณมีประโยชน์อย่างไร อยู่ไปก็เพื่ออาศัยอาหารที่อยู่อาศัยไปวันหนึ่งๆเท่านั้นเอง แต่จะไม่ได้รับประโยชน์จากพระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่สอนให้ชำระกายวาจาให้สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อความสิ้นสุดแห่งความทุกข์ สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด พวกเดรัจฉานที่ได้มาเจอพระพุทธศาสนา ก็จะไม่ได้รับประโยชน์อะไร เหมือนกับพวกมนุษย์ที่เกิดในเมืองพุทธ แต่ไม่สนใจ ไม่มีศรัทธาเชื่อในพระพุทธศาสนา ไม่เข้าวัด ไม่ทำบุญทำทาน ไม่รักษาศีล ไม่ปฏิบัติธรรม

ถ้าเข้าวัดก็จะเข้าวันที่มีหอยออก เพื่อหาเลขหาเบอร์ ไม่ได้เข้าเพื่อหาประโยชน์สุขจากพระพุทธศาสนา เข้าเพราะความโลภโกรธหลงพาให้เข้า ก็จะไม่ได้รับประโยชน์สุขจากพระพุทธศาสนา อาจจะได้เลขได้เบอร์ไปแทงหวย อาจจะถูกลอตเตอรี่ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่จะได้รับจากการปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว

เงินทองที่ได้จากการแหงหวายแหงลตเตอวี่ ก็เป็นเหมือนกับก้อนหินก้อนกรวดก้อนทราย ไม่เหมือนกับความสุขความเจริญของจิตใจ ที่เปรียบเหมือนกับเพชรนิลจินดา เพราะต่อให้มีเงินทองมากน้อยเพียงไรก็ตาม ถ้าจิตใจยังไม่ได้รับการชำระตามหลักของพระศาสนา จะหาความสุขไม่ได้ จะพ้นทุกข์ไม่ได้ ยิ่งมีมากเท่าไร กลับยิ่งมีความทุกข์มากขึ้นไปเท่านั้น เพราะความหลงจะหลอกให้ยึดให้ติด ให้อายากมีไปนานๆ ให้อายากอยู่กับตนไปนานๆ ซึ่งฝืนหลักความจริงแห่ง**ไตรลักษณ์** คือ**อนิจจังทุกขังอนัตตา** ไม่มีอะไรในโลกนี้จะอยู่ไปได้ตลอด โดยไม่เปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการจากกันไปไหนที่สุด ไม่ช้าก็เร็ว ไม่ให้มีความสุขได้อย่างแท้จริง เวลาอยู่ก็มีความหวังความห่วงความกังวล เวลาจากกันก็อาลัยอาวรณ์เสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่คือธรรมชาติของสิ่งต่างๆในโลกนี้ เช่นเงินทองเป็นต้น นักปราชญ์เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จึงไม่หลงยึดติดกับลาภยศสรรเสริญสุข ไม่แสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข แต่แสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย แสวงหาความสุขภายในจิตใจ ด้วยการทำความดีละบาป ทำจิตใจให้สงบ ปราศจากความโลภ ความโกรธความหลง เพื่อได้พบกับความสุขความเจริญอย่างแท้จริง

มีพระพุทธานุศาสนานั่นที่สอนให้ลดให้ละให้ตัด ไม่ให้ยึดไม่ให้ติดกับอะไรในโลกนี้ เพราะสิ่งต่างๆในโลกนี้เปรียบเหมือนกับกองไฟ คนที่มีความหลงก็เปรียบเหมือนกับแมงเม่า เวลาเห็นไฟก็จะบินเข้าสู่ออกองไฟ โดยไม่รู้ว่ามีความร้อนอยู่กับแสงสว่าง เพราะชอบแสงสว่าง แต่ไม่รู้ว่าแสงสว่างมันร้อน ที่จะเผาให้ตายได้ แมงเม่าเมื่อบินเข้ากองไฟก็จะถูกไฟเผาไปหมด พวกคนที่ไม่ฉลาด ที่มีความหลง ก็จะถูกทุกข์ทรมานกับสิ่งต่างๆที่อยากได้ ที่แสวงหาและยึดติดอยู่ เช่นลาภยศสรรเสริญสุขต่างๆ ที่พวกเราแสวงหากันอยากได้กัน แล้วผลเป็นอย่างไร ผลก็คือความทุกข์กังวล วุ่นวายใจ เสียอกเสียใจอยู่ตลอดเวลา เป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่ไปหลงยึดติดอยู่ ไม่ได้ให้มีความสุขอย่างแท้จริง มีแต่จะให้ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จึงตัดสิ่งต่างๆออกบวชกัน ไม่อยากจ่ำจวน มีตำแหน่งสูงๆ ให้คนสรรเสริญเยินยอ ไม่อยากได้ความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข มุ่งชำระกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภความโกรธความหลง ด้วยการทำบุญ

ให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เจริญสมาธิและปัญญา จนจิตสะอาดหมดจด เพื่อความสุขที่ประเสริฐเลิศโลกของพระนิพพาน ที่เรียกว่า**บรมสุข** ที่พระพุทธศาสนาสามารถมอบให้กับพวกเราได้ ที่พวกเราสามารถตัดดวงกันได้ ถ้ามี**ศรัทธา**ความเชื่อ มี**วิริยะ**ความอุตสาหะพากเพียร ที่จะตะเกียกตะกายปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะยากจะลำบากอย่างไรก็ตาม จะไม่ท้อแท้ จะไม่ย่อท้อ จะพยายามทำไปจนกว่าจะพบกับความสำเร็จ ควรรีบชวนชวาย เพราะมีเวลาน้อย ชีวิตของเรามีแต่จะหมดไปหมดไป ทีละเล็กทีละน้อย และอาจจะหยุดไปทันทีทันใด เมื่อไหร่ก็ได้ไม่มีใครรู้

เมื่อยังมีโอกาสมีเวลามีกำลังกาย ที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ก็ควรรีบทำเสียแต่วันนี้ อย่างที่พวกเราได้มาทำกัน เพราะเห็นว่ามีเวลาน้อย ในแต่ละอาทิตย์ก็ต้องหมดไปกับการทำภารกิจอย่างอื่น ทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ดูแลคนนั้นดูแลคนนี้ แทบจะไม่มีเวลาดูแลจิตใจของตนเลย พอมีเวลาว่างเช่นวันเสาร์วันอาทิตย์ก็ต้องเข้าวัด ต้องรีบมาบำเพ็ญ รีบมาปฏิบัติ เพราะไม่มีใครจะทำแทนเราได้ เราต้องทำเอง ทำแล้วก็ได้มากกว่าที่เสียไป สิ่งที่เสียก็คือเวลา เช่นเสียเวลาหลับนอน อย่างวันเสาร์วันอาทิตย์ โดยปกติถ้าไม่ต้องไปทำงานจะตื่นสัก ๙ โมง ๑๐ โมงก็ทำได้ มีคนหลายคนทำกัน แต่พวกเรากลับยอมเสียเวลาหลับนอน ตื่นแต่เช้าเพื่อมาวัด มาทำบุญทำทาน ฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะเห็นคุณค่าของเวลาและคุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

จึงไม่ปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่ได้รับประโยชน์จากเวลาและจากพระพุทธศาสนา สิ่งที่เราควรทำอยู่เรื่อยๆ ก็คือทานศีล ภาวนา ทานคือการให้ เสียสละ สิ่งที่ไม่จำเป็น ส่วนที่เหลือ ส่วนที่เกิน ไม่มีความจำเป็นต่อการดูแลรักษาชีวิตของเรา ไม่เอาไปใช้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าเอามาทำบุญทำทาน ก็จะสร้างความอิมเอิบใจ สร้างความสุข เป็นการสะสมทรัพย์ภายในที่จะรอเราอยู่ในภพหน้าชาติหน้า จะมีเงินทองรอเราอยู่ มีฐานะดีกว่าที่เป็นอยู่ในชาตินี้ แต่ถ้าไม่ทำบุญทำทานเลย เมื่อตายไปแล้ว จะไม่มีอะไรรอเราอยู่ เพราะการทำบุญทำทานเป็นเหมือนกับการเอาเงินไปฝากไว้ในธนาคาร บุญ เมื่อทำแล้วบุญไม่สูญหายไปไหน จะรอเราอยู่ข้างหน้า เวลาที่มีความจำเป็น บุญก็จะมาสนับสนุน มาดูแลเรา เหมือนกับเงินในธนาคาร เมื่อมีความจำเป็นต้องใช้ ก็ไปเบิกเอามาใช้ได้ เวลาทำบุญ เราจึงมีแต่ได้ ไม่เสียอะไร

จะไม่เสียอะไรจากการไม่ได้หลับนอน ไม่ได้ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เพราะการหลับนอนกับการเที่ยวไม่ได้ดีห้อยอะไรกับจิตใจ มีแต่จะทำให้จิตใจอ่อนแอลง มีความอยากมากขึ้น จะอยู่ไม่เป็นสุข ต้องดิ้นรนตะเกียกตะกาย ไปทำตามความอยากต่างๆ ยิ่งทำมากเท่าไรก็ยิ่งเพิ่มความอยากให้มากยิ่งขึ้น ก็ต้องตะเกียกตะกายมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนอยู่เฉยๆไม่ได้เลย เพราะจะเบื่อหน่าย เศร้าสร้อยหงอยเหงา ไม่มีความสุข ทั้งๆที่ไม่มีอะไรจะสุขเท่ากับการอยู่เฉยๆ เพราะไม่ต้องไปลำบากลำบากกับอะไร เวลาที่มีความอยากจะต้องไปลำบากลำบาก ออกจากบ้านก็ต้องหาเสื้อผ้าใส่ อาบน้ำอาบทำแต่งตัว หาเงินทองติดตัวไปด้วย ต้องไปเสี่ยงกับภัยต่างๆ เสี่ยงกับโจรผู้ร้าย เสี่ยงกับอุบัติเหตุ ต้องไปแก่งแย่งกับผู้อื่น เวลาขึ้นรถก็ต้องแย่งกันขึ้น เวลาขึ้นรถก็เบียดกันแย่งกัน ไม่มีความสุขเลย สู้อยู่ที่บ้านเฉยๆไม่ได้ แส่นจะสบาย เพราะไม่รู้จะทำใจให้สงบให้หนึ่ง ปล่อยให้ไหลไปตามความอยาก จนทำให้การอยู่เฉยๆในบ้านเป็นความธรรมดาใจไป แต่ถ้าได้ทำบุญทำทานอยู่เรื่อยๆ ได้รับความดี ได้ปฏิบัติธรรม ทำจิตใจให้สงบ จะสามารถอยู่บ้านเฉยๆได้ไม่เหนื่อยไม่เดือดร้อน เพราะใจไม่หิวไม่อยากกับอะไร เพราะการทำบุญทำทาน รักษาศีล การภาวนา เป็นการทำให้จิตใจให้สงบนิ่งนั่นเอง ไม่ให้ตะเกียกตะกายอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อยากจะพบกับคนนั้นพบกับคนนี้ จะมีน้อยลงไปตามลำดับแห่งการปฏิบัติ จนไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่เลย เมื่อไม่มีความอยากแล้วอยู่ที่ไหนก็แส่นจะสบาย ไม่มีอะไรก็ไม่มีอะไร ไม่เดือดร้อนอะไร แม้แต่ไม่มีร่างกายก็ไม่เดือดร้อนอะไร

พระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ ถึงแม้ร่างกายของท่านจะแตกดับไปแล้ว แต่ใจของท่านก็ยังเป็นเหมือนเดิม ไม่หิวไม่อยากไม่ต้องการอะไร ไม่มีร่างกายก็อยู่ได้ ในขณะที่มีร่างกายก็ไม่ยึดไม่ติด จะเป็นอย่างไรก็รับได้ จะแก่ก็รับได้ จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็รับได้ จะตายก็รับได้ เพราะใจไม่มีความอยากอะไรกับร่างกาย กับอะไรทั้งปวง ใจได้ตัดความอยากไปหมดแล้วกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ใจเป็นธรรมชาติที่แปลก สามารถอยู่ตามลำพังได้โดยไม่ต้องมีอะไร เหตุที่พวกเราต้องไขว่คว้าหาสิ่งนั้นหาสิ่งนี้ หากคนนั้นหากคนนั้นมา เพราะความหลงนั่นเอง เมื่อเกิดความหลงก็คิดว่าถ้าได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา ได้คนนั้นคนนั้นมา จะทำให้มีความสุข ก็ไปแสวงหากัน หาสิ่งนั้นมาหากคนนั้นมา แล้วก็ต้องมาทุกข์กับสิ่งนั้น ต้อง

มาทุกข์กับคนนั้น แต่ก็ยังไม่เคยเห็นโทษ กลับไปหาเพิ่มขึ้นอีก หาเพิ่มไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่มีความอยากได้อะไร ก็ต้องไปทำตาม ไม่เคยพิจารณาเลยว่า ได้อะไรมากี่มาแล้ว แต่ก็ยังไม่เคยพบกับความพอใจที่ไม่ได้พบกับความสุขที่แท้จริงสักที ไม่เคยคิดอย่างนี้ เพราะอำนาจของความหลงไม่เปิดโอกาสให้คิด ต้องได้เจอกับพระพุทธรูปศาสนาเท่านั้น ถึงจะได้ยินได้ฟังถึงผลเสียของความอยาก ของการมีสิ่งต่างๆ ของการยึดติดกับสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเหตุสร้างความทุกข์ให้กับใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อทราบแล้ว และเห็นพระพุทธรูปเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ว่าสามารถอยู่ได้โดยไม่มี ความอยาก และมีความสุขอย่างยิ่งด้วย ก็จะทำให้เกิดศรัทธาความเชื่อ **ฉันทะ** ความพอใจ ที่จะปฏิบัติตาม ก็จะได้สัมผัสกับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ การได้ยินได้ฟังอย่างเดียวไม่เพียงพอ ฟังแล้วไม่นำเอาไปปฏิบัติ ก็เหมือนกับการเห็นอาหาร แต่ไม่ได้รับประทาน ต่อให้มองดูอาหารไปจนวันตาย ก็จะไม่รู้ว่ารสชาติของอาหารเป็นอย่างไร จะไม่ได้รับความอิมจากอาหาร จะอิมได้จะรู้ว่ารสชาติของอาหารเป็นอย่างไร ก็ต้องรับประทาน

ฉันใดถ้าอยากจะรู้ว่าบรมสุข **ปรมมังสุขัง** ของพระนิพพานเป็นอย่างไร ถ้าอยากจะรู้ว่าการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเป็นอย่างไร ก็ต้องปฏิบัติ ต้องทำบุญทำทาน อย่าไปเสียดายเงินทองที่มีเกินความจำเป็น ถ้าไม่ต้องอาศัยเงินทองส่วนนั้นแล้ว ก็นำเอาไปทำบุญทำทานเสีย จะได้ความอิมเอิบใจ ความสุขใจ แล้วก็รักษาศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะทำอะไรจะพูดอะไร จะให้อยู่ในกรอบของศีล ๕ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จ ไม่เสพสุรายาเมา จิตใจจะได้เย็นสบาย เพราะเวลาทำผิดศีลผิดธรรม จิตใจจะว้าวุ่นวุ่นมัวกังวล เพราะเวลาไปสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ย่อมมีผลกลับมาสู่ใจของเรา จะเดือดร้อนวุ่นวายกังวล กลัวจะต้องใช้โทษที่ไปทำเอาไว้ แต่ถ้าไม่ได้ทำอะไรผิด ใจก็จะเย็นสบาย ถ้าได้ทำจิตใจให้สงบด้วยการนั่งทำสมาธิ ก็ยังมีความสุขสบายมากยิ่งขึ้น ด้วยการกำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ดี อยู่กับการบริการมพุทฺธะก็ดี อยู่กับการสวดมนต์ก็ดี ควบคุมจิตด้วยสติ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องอื่น ให้อยู่กับบทสวดมนต์ ให้อยู่กับคำบริการมพุทฺธะ หรือ อยู่กับลมหายใจเข้าออก ถ้าสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ช้าก็เร็วจิตจะสงบลง จะรวมตัวลง จะขาดจากอารมณ์ต่างๆ ขาดจากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ จะทำให้จิตเบา

สบาย มีปีติมีความสุข มีความพอ มีความอิ่ม ถ้าได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้แล้ว จะเห็นว่าไม่มีความสุขอย่างอื่นในโลกนี้ จะดีเท่ากับความสุขแบบนี้เลย เมื่อก่อนนี้มีก้อนกรวด ก้อนอิฐ ก็คิดว่าเป็นของวิเศษ แต่พอได้เจอกับเพชรนิลจินดาเข้า ก็จะไม่เห็นว่ามีคุณค่าอะไร ฉันทได้ถ้าได้พบกับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจแล้ว จะไม่สนใจกับความสุขที่ได้จากลาภยศสรรเสริญสุขเลย จะสามารถตัดความสุขเหล่านี้ออกไปจากใจได้ จะพุ่งไปสู่ความสุขที่เกิดจากความสงบ จะปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนได้บวช ถ้าไม่ได้บวชก็ปฏิบัติแบบนักบวชไป จนบรรลุถึงธรรมขั้นสูงสุด

เพราะธรรมขั้นสูงสุดและธรรมขั้นต่างๆ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการบวชหรือไม่บวช แต่อยู่กับการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่ไม่ได้บวช ก็สามารถบรรลุธรรมได้ ถ้าบวชแต่ไม่ได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่ได้อยู่ที่บวชหรือไม่ เป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ อยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สุปฏิปันโน อุษุปปฏิปันโน ญายุปปฏิปันโน สามเณรปฏิปันโน ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ ปฏิบัติชอบ ก็จะสามารถบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ได้อย่างแน่นอน อยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น การที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้ ก็ต้องได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนเสียก่อน เพราะไม่เช่นนั้นจะไม่รู้ว่าการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นอย่างไร ดังนั้นในเบื้องต้นจึงต้องให้ความสนใจต่อการศึกษา การได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสไว้ว่า **กาลเน อัมมัสสวนัง เอตัมมังคลมุตตมัม** การฟังธรรมตามกาลตามเวลาเป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิต ตามกาลตามเวลา คือ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งสักครั้งหนึ่งเป็นอย่างต่ำ เพราะอาทิตย์หนึ่งจะมีวันพระหนึ่งครั้ง ในสมัยปัจจุบันเนื่องจากวันพระไม่ตรงกับวันหยุดทำงาน ก็ต้องเปลี่ยนวันพระมาเป็นวันเสาร์วันอาทิตย์แทน เพื่อจะได้มาวัดฟังเทศน์ฟังธรรม ทำบุญรักษาศีลปฏิบัติธรรมพร้อมกันไปด้วย ถ้าไม่สามารถมาวัดได้ ก็สามารถฟังเทศน์ฟังธรรมที่บ้านได้ มีเทปธรรมะก็เปิดฟังได้ มีหนังสือธรรมะก็เปิดฟังได้ มีวิทยุก็เปิดฟังได้

ถ้าไม่สนใจต่อให้มีอยู่เล็กน้อยเพียงไร ก็จะไม่ฟังไม่ได้ อ่าน เพราะใจจะถูกความหลงหลอกให้ไปดูไปฟังเรื่องอื่นกัน ไปดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยวที่นั่น ไปเที่ยวที่นั่น จนหา

เวลาเข้าวัดไม่ได้ หาเวลาฟังเทศน์ฟังธรรมไม่ได้ เราจึงต้องบังคับตัวเราเหมือนกับบังคับให้กินยา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องฝืนกินยาให้ได้ ถึงแม้จะไม่ชอบกิน เพราะรู้ว่าถ้าไม่กินยาโรคจะไม่หาย ฉันทุณธรรมะก็เป็นยาเหมือนกัน เป็นธรรมโอสถ ที่เราต้องฝืนต้องบังคับใจให้กินให้ได้ เมื่อถึงเวลาต้องกินยาก็ต้องกินยา เวลาหมอสั่งให้รับประทานวันละกี่ครั้งกี่เวลา ก็ต้องทำตามคำสั่ง พระพุทธเจ้าก็ทรงสั่งให้พวกเราฟังเทศน์ฟังธรรมกันอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยที่สุดอย่างต่ำที่สุดก็ต้องอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ยิ่งมากเท่าไรยิ่งดี ยิ่งได้ฟังมากยิ่งมีประโยชน์มาก เพราะจะทำให้เข้าใจลึกซึ้งเข้าไป จะทำให้เกิดศรัทธา เกิดความยินดีที่จะปฏิบัติตาม จึงควรให้ความสนใจ ให้ความสำคัญกับพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการให้ความสุขความเจริญกับจิตใจ ที่ไม่มีอะไรจะให้ได้ นอกจากพระพุทธศาสนา เท่านั้น ควรรีบตัดดวง เพราะเมื่อตายไปแล้ว ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก อาจจะได้พบกับพระพุทธศาสนาอีกก็ได้ จะไม่รู้ว่ามีอะไรจะได้พบอีก จึงไม่ควรปล่อยให้ออกาสนี้ผ่านไป โดยไม่ได้ตัดดวงประโยชน์เท่าที่จะทำกันไว้ได้ การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้