

# กำลังใจ ๓๕

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๒๓ นิพพานอยู่ฟากตาย	3
๓๒๔ น้ำขึ้นให้รีบตัก	9
๓๒๕ เกียรติของใจ	17
๓๒๖ ความสุขทางโลก	23
๓๒๗ สวยจริง สวยปลอม	29
๓๒๘ มาดีไปได้	35
๓๒๙ พอประมาณ	41
๓๓๐ อธิษฐาน	49
๓๓๑ เชื่อในหลักกรรม	56
๓๓๒ คิดดี	62
๓๓๓ วันวิสาขบูชา	68
๓๓๔ ทางเลือกที่ดีที่สุด	73

กัณฑ์ที่ ๓๒๓

# นิพพานอยู่ปากตาย

๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐

วันนี้เป็นวันพระ วันธรรมสวนะ วันฟังธรรม เป็นวันชำระกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงบัญญัติวันพระขึ้นมา เพื่อให้พุทธศาสนิกชนผู้มีภารกิจงานมาก จะได้มีเวลาปล่อยวางกิจกรรมอย่างอื่น เพื่อมาทำกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจของตน เพราะถ้าไม่ได้ทรงกำหนดไว้แล้ว ก็จะถูกความหลงจุดลากให้ไปหาความสุขความเจริญ ความก้าวหน้า ที่ไม่จีรังถาวร ที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความเสื่อมเสีย ความหายนะ จึงได้ทรงกำหนดวันพระไว้ เพื่อจะได้ตั้งกายวาจาใจสู่ธรรมะ เอาธรรมะ ชักฟอกกายวาจาใจให้สะอาด จะได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต คือ ภพชาติที่จะตามมาต่อไป ธรรมะที่ชักฟอกกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ก็มี หลากหลายชนิดด้วยกัน ในวันนี้จะแสดงเรื่อง **ศรัทธา** ความเชื่อ **จาคะ** การเสียสละ **ศีล** การไม่เบียดเบียนกัน **ปัญญา** ความรู้ความฉลาด ที่จะชำระชักฟอกกายวาจาใจให้สะอาด ให้มีความสุขความเจริญอย่างแท้จริง

**ศรัทธา** ความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งที่เราต้องมีในเบื้องต้น เพราะเราไม่รู้ว่าจะอะไรดีอะไรชั่วอย่างแท้จริง จึงต้องเชื่อคนที่รู้เช่นพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์ เพราะท่านได้ศึกษาได้ปฏิบัติจนเกิดปัญญา เกิดดวงตาเห็นธรรม ที่สามารถมองเห็น **โมหะ** ความหลง **อวิชชา** ความรู้ไม่จริง เห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนที่ใส่แว่นตาที่ใสสะอาด มองทะลุแว่นตา ก็จะได้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ส่วนคนที่ใส่แว่นที่มีสีเคลือบอยู่ เช่นสีดำๆ เข้มๆ เคลือบอยู่ เวลามองก็จะไม่เห็นสีที่แท้จริง ฉันทัดใจของผู้ที่มีโมหะความหลง มีอวิชชาครอบงำอยู่ ก็จะไม่เห็นความเป็นจริง จะเห็นกลับตาลปัตร เห็นสิ่งที่เป็นสุขว่าเป็นทุกข์ สิ่งทุกข์กลับเห็นว่าเป็นสุข จึงเดินผิด

ทาง เดินไปหาความทุกข์กัน เพราะเห็นความทุกข์เป็นความสุข ส่วนความสุขกลับเดินหนีกัน เพราะเห็นเป็นความทุกข์ ความทุกข์ที่พวกเราเห็นว่าเป็นความสุขนั้นได้แก่อะไร ก็คือความยินดีในลาภยศสรรเสริญสุขนั้นเอง พวกเราทุกคนมีความยินดี ชอบที่จะแสวงหา**ลาภ**คือเงินทอง **ยศ**คือตำแหน่ง **สรรเสริญ**คือคำชมเชย **สุข**ที่เกิดจากการสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ เพราะไม่รู้ว่ามีจริงถาวร ไม่แน่นอน ไม่อยู่กับเราไปตลอด เวลาที่เราขาดสิ่งเหล่านี้หรือสิ่งเหล่านี้จากเราไป ก็จะนำมาซึ่งความทุกข์เศร้าโศกเสียใจ นี่คือการทุกข์ที่เรามองไม่เห็นกัน ในขณะที่มีสิ่งเหล่านี้อยู่ เราก็มีความสุขที่เกิดจากความหวัง ความกังวล ไม่รู้ว่าจะอยู่กับเราไปตลอดหรือไม่

มีแต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายเท่านั้น ที่กำจัดโมหะอวิชชาได้จนหมดสิ้นไป จึงเห็นความทุกข์ในลาภยศสรรเสริญสุข และเห็นความสุขในความสงบของใจ ไม่ต้องมีลาภยศสรรเสริญสุขก็มีความสุขได้ เป็นความสุขที่เลิศที่วิเศษกว่าหลายเท่า แต่พวกเรากลับเห็นเป็นความทุกข์ไป เพราะต้องเสียสละ เราต้องมีจาคะ เสียสละประโยชน์สุขของตน เช่นเงินทองอวัยวะและชีวิต เพื่อให้ได้ธรรม ที่จะชำระกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เมื่อกายวาจาใจสะอาดบริสุทธิ์มากขึ้นเพียงไร ความสงบสุขก็จะมีมากขึ้นเพียงนั้น จึงทรงสอนให้สละทรัพย์ สละอวัยวะ สละชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้มาเป็นสมบัติ แต่พวกเรากลับเห็นว่าเป็นความทุกข์ยากลำบาก เพราะการบริจจาคก็เป็นสิ่งที่ยาก เพราะหวงเหนยึดติดในทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง เพราะไม่มองในมุมของจิตใจ ถ้ามีความหวงเหนยึดติดกับอะไรมากเพียงไร ก็จะมีทุกข์กังวลเสียตายอภัยอาวรณ์มากขึ้นเพียงนั้น ถ้าไม่ยึดติดบริจจาคอยู่เรื่อยๆ เก็บส่วนที่จำเป็นต่อการดำรงชีพไว้ ส่วนที่ไม่จำเป็นก็บริจจาคไป ให้ประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น จะได้คลายความยึดติดหวงเหน ความตระหนี่ ทำให้ใจโล่งเบาสบาย ดีกว่ายึดติดในทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ที่ไม่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรมก็จะเสียสละเงินทองทั้งหมดเลย แล้วก็ออกบวช ถวายอวัยวะถวายชีวิตให้กับการปฏิบัติธรรม ถ้าไม่ถวายจะไม่มีโอกาสได้ธรรมมาเป็นสมบัติเลย เพราะต้องแลกกัน จะเอาทั้ง ๒ อย่างไม่ได้ จะเอาชีวิตและเอาธรรมด้วยไม่ได้ จะต้องเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้ารักชีวิตก็จะไม่ได้ธรรมอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก

ทั้งหลายได้มาเป็นสมบัติ คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากการเวียน  
ว่ายตายเกิด เป็นสิ่งที่ต้องแลกกัน

ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า **นิพพานอยู่ฝากตาย** ถ้าอยากจะได้นิพพานก็ต้องยอมตาย ถ้า  
อยากหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พบกับ  
ความสุขสุดยอด ที่เรียกว่า**ปรमัตสุข** ก็ต้องกล้าเสียสละชีวิต แต่ไม่ได้ให้ไปกระโดดน้ำ  
ตาย ไปฆ่าตัวตาย แต่ไม่ให้เกิดการปฏิบัติ ไม่ให้หวังชีวิต เพราะเป็นเรื่องของ  
กิเลส เรื่องของความหลง ถ้ามีความหลงในชีวิตก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ใจก็จะหาความ  
สงบสุขไม่ได้ แต่ถ้ากล้าเสียสละชีวิต เสียสละอวัยวะ เสียสละสมบัติข้าวของเงินทอง ก็  
จะได้สิ่งที่ดีกว่าสิ่งที่เสียไป คือความสุขสุดยอดตลอดอนันตกาลของพระนิพพานนี้เอง ที่  
พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้แลกมา ด้วยการสละทรัพย์สมบัติข้าวของ  
เงินทอง แล้วก็ออกบวชปฏิบัติธรรม ถวายกายถวายชีวิต เพื่อให้ได้ธรรมอันประเสริฐมา  
ถ้าทำได้ขนาดนี้แล้ว จะไม่มีอะไรมาเป็นอุปสรรคขวางกั้นพระธรรมอันเลิศ ที่  
พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้มาเป็นสมบัติได้เลย สิ่งที่ยังวางอยู่ก็คือ  
ความหลงในชีวิต กลัวความทุกข์ยากลำบากเท่านั้นเอง ถ้าไม่กลัวรับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็ว  
ความสุขที่เลิศที่ประเสริฐก็จะเป็นสมบัติของพวกเขาอย่างแน่นอน ในการปฏิบัติเบื้องต้น  
จึงทรงสอนให้มีจาคะ ให้เสียสละ ดังที่ทรงตรัสสอนว่า ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ  
ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม คุณงามความดี ที่จะชำระกาย  
วาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์

นี่คือเรื่องของจาคะ ดังที่พวกเราได้มากระทำกันในวันนี้ เราได้มาทำจาคะ มาสละทรัพย์  
ส่วนหนึ่งของเราไป เอาไปซื้ออาหารคาวหวาน ซื้อของใช้ที่จำเป็นมาถวายพระภิกษุ  
สามเณร เป็นขั้นต้น ยังมีขั้นที่สูงขึ้นไปอีก เหมือนกับการเรียนหนังสือ เรียนชั้นประถม  
แล้วก็ต้องขึ้นชั้นมัธยม ชั้นมัธยมก็ต้องขึ้นชั้นอุดมศึกษา ถึงจะสำเร็จได้ปริญญา ฉะนั้นได้  
การปฏิบัติธรรมก็เป็นเช่นนี้ เบื้องต้นกับบริจาค เสียสละจากน้อยไปหามาก ตอนนั้นทำได้  
แค่นี้ ต่อไปก็ทำเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จะได้สัมผัสกับความสุใจ ความเบาอกเบาใจ ที่เกิด  
จากการปล่อยวางมากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของ มา

ให้ความสุขกับเรา เอาความสุขที่เกิดจากการบริจาคการตัดการละดีกว่า เพราะเป็นความสุขที่สุขุมละเอียด ไม่มีความทุกข์ความกังวลใจ ไม่เหมือนกับความสุขที่ได้จากทรัพย์ ที่ทำให้เครียดให้ทุกข์ใจ ไหนจะต้องดูแลรักษา ต้องคิดว่าจะเอาไปใช้อะไรดี พอใช้หมดก็ต้องไปหามาใหม่อีก เป็นปัญหาตลอดเวลา ถ้าไม่พึ่งทรัพย์สมบัติเงินทองได้ ก็จะสบาย จะมีความสุข ถ้าได้สัมผัสความสุขที่เกิดจากการให้ เกิดจากการเสียสละแล้ว จะพอใจเสียสละมากขึ้นไปเรื่อยๆ จึงอย่าเสียดายสิ่งต่างๆที่เรามีอยู่กัน เพราะไม่ได้เป็นสมบัติที่แท้จริง ลักวันหนึ่งเมื่อเราตายไป ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ใช่ของเราอีกต่อไป แม้แต่ร่างกายก็ต้องกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ที่หามาได้อย่างลำบากยากเย็น ก็จะกลายเป็นสมบัติของผู้อื่นไป ถ้าเอามาบริจาค เอามาแจกจ่าย ก็จะได้แลกกับสมบัติที่วิเศษภายในใจ คือ **อริยทรัพย์** ทรัพย์ภายใน ความสงบสุขเย็นใจ ที่เกิดจากการเสียสละ

นอกจากการเสียสละแล้วก็ทรงสอนให้มี **ศีล** ไม่เบียดเบียนผู้อื่น โดยปกติก็ให้มีศีล ๕ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จ ไม่เสพสุรายาเมา เพราะจะทำให้จิตใจสงบร่มเย็นขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ถ้ายังทำผิดศีลอยู่ จิตใจจะไม่สงบ จะกังวลหวาดผวา กลัวว่าจะต้องไปรับใช้โทษรับใช้กรรม ถ้ามีสติคอยดูการกระทำอยู่ เสมอๆ และยับยั้งชั่งใจทุกครั้งว่า ทำผิดศีลไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่ได้มากับสิ่งที่เสียไป คือ ความมั่นคงของจิตใจ ไม่หวาดผวา ไม่หวาดกลัว สิ่งที่ได้มาไม่มีคุณค่าอะไรเลยกับจิตใจ เพียงแต่ทำให้มีความสุขในขณะที่ได้มาเท่านั้นเอง จึงควรดูแลรักษากายวาจาใจให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม ส่วนในวันพระเช่นวันนี้ ถ้ามีความสามารถที่จะรักษาเพิ่มขึ้นไปอีก ก็ควรรักษา นอกจากศีล ๕ แล้ว ก็เพิ่มขึ้นไปอีก ๓ ข้อ เป็นศีล ๘ เพื่อให้จิตใจสงบมากยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าเป็นเครื่องปรับอากาศก็ปรับปุ่มควบคุมความเย็นให้สูงขึ้นไปอีก ตัดความสุขทางกามารมณ์ ทางตาหูจมูกลิ้นกายออกไป แล้วหันเข้ามาหาความสงบสุขของจิตใจ ถ้าสลัดกามารมณ์ออกไปได้ ความสงบสุขของจิตใจก็จะตามมา ความสุขทั้ง ๒ ชนิดนี้อยู่ด้วยกันไม่ได้ ความสุขทางกามารมณ์กับความสงบสุขของจิตใจอยู่ร่วมกันไม่ได้ เหมือนกับความมืดกับความสว่าง ถ้ามืดก็ไม่สว่าง ถ้าสว่างก็ไม่มืด เหมือนความร้อนกับความเย็น ถ้าร้อนก็ไม่เย็น ถ้าเย็นก็ไม่ร้อน ความสุขทางกามารมณ์เป็นเหมือน

ความร้อน ความสุขทางจิตใจเป็นเหมือนความเย็น ถ้าต้องการความสุขทางจิตใจก็ต้อง  
สลัดความสุขทางกามารมณ์ออกไป

ต้องเปลี่ยนศีลข้อ ๓ จากกามะสุมิจจาจาเวรมณี ละเว้นจากการประพฤตินิเวศประเวณี  
มาเป็นพรหมจริยาเวรมณี ถือศีลพรหมจรรย์ ละเว้นจากการเสพสุขกับคู่ครองของตน  
ละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว รับประทานให้อิ่มท้องเพื่อดูแล  
รักษาร่างกายก็พอ ไม่ต้องรับประทานอาหารที่ถูกปากถูกใจ ให้อิ่มท้องอยู่ได้ ไม่ต้อง  
รับประทานหลายมือ อย่างมาก ๒ มือก็พอ สำหรับผู้ถือศีล ๘ หลังจากเที่ยงวันไปแล้วก็  
จะไม่รับประทานอาหารอีกต่อไป ถ้าปฏิบัติก้าวหน้าขึ้นไปอีกก็รับประทานเพียงมือเดียว  
ไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร ไม่หาความสุขจากการสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่  
สวยๆงามๆ ใช้เครื่องสำอางใช้น้ำหอม ไม่หาความสุขจากการดูการฟังสื่อบันเทิงต่างๆ  
เช่นดูหนังฟังเพลง เพราะเป็นความสุขที่ไม่จีรังถาวร ประกอบไปด้วยความทุกข์ ต้อง  
แสวงหาอยู่เรื่อยๆ จึงต้องละเว้นจากความสุขเหล่านี้ เพื่อจะได้ความสุขที่ไม่มีมีความทุกข์  
เจือปน คือความสงบสุขของจิตใจ ต้องนอนกับพื้นปูเสื่อปูผ้าก็พอ ไม่นอนบนพูกหนาๆ  
ไม่หาความสุขจากการหลับการนอน เพราะไม่ได้เป็นหมู เป็นมนุษย์ เป็นผู้ไฝ่ธรรม ที่จะ  
พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับของพระอรหันต์ ของพระอรหันต์ ไม่ยึดติด  
กับความสุขที่ได้จากการหลับนอน นอนให้เพื่อพักผ่อนร่างกาย ถ้านอนบนพื้นแข็งๆก็จะ  
นอนไม่นาน ลัก ๔ - ๕ ชั่วโมงก็พอแล้ว ถ้านอนบนพูกหนาๆ ก็ต้อง ๘ หรือ ๑๐ ชั่วโมง  
ถึงจะพอ เพราะมีความสุข แต่เป็นความสุขที่จะผูกให้ติดอยู่กับกองทุกข์ กับการเวียน  
ว่ายตายเกิด จึงต้องถือศีล ๘ กันในวันพระ เพื่อจะได้สัมผัสกับความสงบสุขของจิตใจ  
จะไม่วุ่นวายใจ จะเห็นประโยชน์ จะเห็นความสุขที่แท้จริง ว่าไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจของ  
เรา

ถ้าอยากจะมีมีความสุขมากยิ่งขึ้นไปกว่านี้ ก็ต้องปรับมุมมองความเย็นความสงบของใจ ให้  
สูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือ**ปัญญา** ต้องฟังธรรมกัน จะได้รู้วิธีทำให้ใจสงบอย่างถาวร กำจัด  
ต้นเหตุที่ทำให้จิตใจไม่สงบ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้ายังมีความโลภ  
ความโกรธ ความหลงอยู่ก็ต้องมีความทุกข์วุ่นวายใจ กับการหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาให้



ความสุขกับเรา เพราะไม่รู้ว่าคุณมีความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ถ้าได้ฟังเทศน์ฟังธรรมเช่นวันนี้ก็จะเกิดปัญญา รู้ว่าคุณมีความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ อยู่ที่ความสงบที่เกิดจากการเสวยสละรักษา คีลนนั้นเอง ถ้าไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะคิดว่าความสุขความเจริญอยู่ที่ลาภยศ สรรเสริญสุข ก็จะไปแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข ที่ต่อให้ได้มามากเพียงไร มากเท่ากองภูเขา ก็ไม่ได้ทำให้พบกับความสุขความพอ ถ้าได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนแล้ว จะรู้ว่าคุณมีความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบของใจ อยู่กับการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยึดไม่ติด ไม่อยากได้อะไรทั้งสิ้น อยากได้อย่างเดียวเท่านั้นคือความสงบสุขของใจ ดังที่ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญมาเป็นตัวอย่าง ถ้าบำเพ็ญตาม ไม่ช้าก็เร็ว ก็จะได้พบกับความสุขที่เลิศที่ประเสริฐนี้ จึงควรเข้าหาธรรมะอยู่เสมอๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ จะได้อรรถวิเศษบำเพ็ญ วิธีกำจัด วิธีชำระกายวาจาใจให้สะอาด ด้วยศรัทธา จาคะ คีล ปัญญา ถ้าบำเพ็ญส่งเสริมให้มีศรัทธา มีจาคะ มีศีล มีปัญญาอยู่เรื่อยๆแล้ว ก็จะมี ความสงบสุขทางจิตใจมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ความทุกข์ความกังวลใจ ความเดือดเนื้อร้อนใจต่างๆ ก็จะเบาลงไปและหายหมดสิ้นไป จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะแก่จะเจ็บจะตายจะพลัดพรากจากใครก็ตาม ใจจะสงบร่มเย็น เป็นสุขตลอดเวลา จึงควรเห็นคุณค่าของธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือศรัทธา ความเชื่อ จาคะความเสวยสละ คีลการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ปัญญาความฉลาด ให้บำเพ็ญ อยู่เรื่อยๆ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติ ไว้เพียงเท่านี้

# กัณฑ์ที่ ๓๒๔

## น้ำขึ้นให้รีบตัก

๔ พฤษภาคม ๒๕๕๐

พระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประเสริฐ ผู้รู้จริงเห็นจริง ได้ทรงเตือนพวกเราให้**หมั่นทำประโยชน์** ทั้งของตนและผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เนื่องจากชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ไม่รู้จะหมดไปเมื่อไร เมื่อหมดไปแล้วโอกาสที่จะทำประโยชน์ก็จะหมดไปด้วย ทรงเห็นว่ามนุษย์เท่านั้น ที่จะทำความเจริญรุ่งเรือง ความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้นได้ ถ้าไม่ได้เป็นมนุษย์ก็จะไม่สามารถยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ถ้าเกิดเป็นเดรัจฉานก็จะไม่สามารถทำบุญทำกุศลได้ ถ้าเป็นเทพเป็นพรหมก็มีโอกาสน้อยมาก ที่จะได้ทำบุญทำกุศล ถ้าไปตกนรกก็จะมีโอกาสได้ทำบุญทำกุศลเลย มีภพของมนุษย์เท่านั้นที่มีโอกาส มีสมรรถภาพ มีผู้สอน ให้ทำบุญทำกุศล แต่ชีวิตของคนเราไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่รู้จะหมดไปเมื่อไร จึงไม่ควรประมาท ควรรีบทำเสียในขณะที่มีเวลา วันที่ไม่ต้องไปทำภารกิจการทำงาน ไปเรียนหนังสือ แทนที่จะใช้เวลาให้หมดไปกับเรื่องไร้สาระ เรื่องที่ไม่สร้างคุณสร้างประโยชน์ สร้างความเจริญให้กับจิตใจ เช่นการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจ เพียงแต่ให้ความเพลิดเพลิน ให้ความสุขในขณะที่ได้สัมผัสเท่านั้น หลังจากนั้นก็ปล่อยให้จิตใจอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว มีความอยาก มีความต้องการเพิ่มขึ้นไปอีก ไม่ได้สร้างความอึดพอกให้กับจิตใจเลย พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ลดละ การหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วหันมาหาความสุขจากการทำบุญทำกุศล เพราะจะทำให้จิตใจสูงขึ้นดีขึ้น ให้มีความอึดมีความพอก ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ จากความวุ่นวายใจต่างๆ

ถ้าไปทำอย่างอื่น ก็จะต้องวนเวียนอยู่กับความทุกข์ ความรุ่มร้อน ความวุ่นวายใจ ไม่รู้จักจบจักสิ้น ต่อให้มีเงินทองมากเพียงไรก็ตาม ก็ยังต้องวนเวียนอยู่กับความทุกข์

ความรุ่มร้อน ความวุ่นวายของจิตใจอยู่เสมอ ถ้าได้ทำบุญทำกุศล ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ใจจะมีความร่มเย็น มีความสุข มีความสบายมากขึ้น มีความทุกข์ มีความรุ่มร้อน มีความวุ่นวายใจ น้อยลงไปตามลำดับ จนไม่มีหลงเหลืออยู่ในจิตใจเลย เช่นเดียวกับใจของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้บำเพ็ญบุญและกุศลอย่างต่อเนื่อง อย่างไม่หยุดยั้ง จนหลุดพ้นจากความทุกข์ ความรุ่มร้อน ความวุ่นวายใจ เหลือแต่ความสุข ความอิ่ม ความพอ เพราะใจได้รับการดูแลอย่างถูกต้องนั่นเอง ได้รับความอาหาร ได้รับสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์ แทนที่จะได้รับยาพิษ เหมือนที่พวกเรากำลังให้ใจของเราอยู่ ด้วยการแสวงหาเงินหาทอง หาตำแหน่ง หาสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูก ลิ้นกาย ที่ไม่ได้เป็นอาหารเป็นประโยชน์กับใจเลย แต่เป็นยาพิษที่จะทำให้ใจมีความทุกข์ ความรุ่มร้อน ความวุ่นวายใจ อย่างที่พวกเราเป็นกันอยู่ เพราะยังไม่หยุดการให้ยาพิษ ยังอยากจะทำร้าย อยากจะมีตำแหน่งสูงๆ มียศสูงๆ อยากจะให้คนสรรเสริญยกย่อง อยากจะได้ความสุขจากการไปดู ไปฟัง ไปลิ้มรส ไปดมกลิ่น ไปสัมผัสกับสิ่งต่างๆทางร่างกาย ที่ไม่ได้เป็นอาหาร ไม่ได้เป็นคุณประโยชน์กับจิตใจ แต่เป็นโทษ เป็นยาพิษ ความทุกข์ของพวกเราจึงไม่หมดไปสักที หมดจากความทุกข์เรื่องนี้ ก็มีความทุกข์เรื่องใหม่ตามมาอยู่เรื่อยๆ

เราจึงควรสร้างบุญสร้างกุศลให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ เท่าที่จะทำได้ เพราะเป็นสิ่งที่เราพึ่งพาอาศัยได้ เป็นที่หลบทุกข์หลบภัยทางด้านจิตใจได้ ที่จะปกป้องคุ้มครองรักษาใจ ไม่ให้ถูกความทุกข์ความวุ่นวายใจมาเหยียบย่ำทำลาย จึงควรให้ความสนใจต่อการทำบุญทำกุศลอยู่เสมอ ซึ่งมีอยู่หลายชั้นด้วยกัน ชั้นแรกท่านสอนให้ทำ**ทาน** คือการให้ ที่มีหลายชนิดด้วยกัน ทานที่ให้กันอยู่เป็นประจำ คือกับข้าวกับปลาอาหารคาวหวาน เครื่องใช้ไม้สอย เงินทอง เรียกว่า **วัตถุทาน** ทานแปลว่าการให้ วัตถุคือ สิ่งที่เราให้ วัตถุทานคือการให้วัตถุนั่นเอง แล้วเราก็**มีวิทยาทาน** คือการให้ความรู้แก่ผู้อื่น เรามีความรู้ความสามารถอะไร พอจะแบ่งให้ผู้อื่น สอนผู้อื่นได้ ก็สอนไป โดยไม่คิดเงินทอง ไม่เรียกค่าตอบแทน การให้ต้องให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่เรียกร้อย ไม่เอาอะไรเป็นเครื่องตอบแทน ถ้ามีสิ่งตอบแทนจากการเรียกร้อยก็**ไม่เป็นทาน** แต่เป็นพาณิชย์ เป็นการค้าขาย เวลาให้อะไรจึงต้องไม่หวังสิ่งตอบแทนจากผู้รับ แล้วก็มี**อภัยทาน** คือการให้อภัย ยกโทษ ไม่จองเวร

จงกรรม ต่อผู้สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อน ความเจ็บช้ำน้ำใจให้กับเรา และประการสุดท้าย คือ**ธรรมทาน** การให้ธรรมะ ถ้าเรารู้พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พอที่จะแบ่งให้กับผู้อื่นได้ สอนให้กับผู้อื่นได้ ถ้ามีโอกาสก็สอนไป แต่ต้องระวัง อย่าขัดเยียดให้กับผู้อื่น ให้เขาต้องการก่อนถึงจะเกิดประโยชน์ ถ้าไม่ต้องการ ก็จะเสียเวลาไปเปล่าๆ เหมือนกับเหน้ำใส่ภาชนะที่ไม่ได้หงายขึ้น เหลงไปมากน้อยเพียงไร น้ำก็จะไม่อยู่ในภาชนะเลย ฉะนั้นใจถ้าไม่สนใจรับฟังคำสอน ก็ไม่สอนให้เสียเวลา จะทำให้เขาเบื่อหน่ายและต่อต้าน

นี่คือทานมีอยู่ ๔ ชนิดด้วยกัน คือ วัตถุทาน วิทยาทาน อภัยทาน ธรรมทาน ทำไปแล้วจะทำให้ใจมีความร่มเย็นเป็นสุข สูงขึ้นเจริญขึ้น ผู้ให้ความสุขแก่ผู้อื่น ย่อมสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ให้ สูงกว่าผู้ที่ให้ความทุกข์กับผู้อื่น ความสูงส่งของคนเราวัดกันตรงนี้ ตรงที่ให้ความสุขกับผู้อื่นได้มากน้อยเพียงไร เช่นเราถือพ่อแม่สูงกว่าเรา เพราะให้ความสุขกับเรามากกว่าเราให้กับท่าน พ่อแม่จึงสูงกว่าเรา เรามีแต่ให้ความทุกข์กับพ่อแม่ เพราะเรามักจะทำตามความหลงตามความอยากที่เป็นโทษ พ่อแม่เคยผ่านมาก่อนแล้ว จึงคอยสอน คอยเตือน คอยบอกให้เรารู้ไว้ เพื่อจะได้ไม่ต้องไปเผชิญกับปัญหา เผชิญกับความทุกข์ต่างๆ แต่เราก็จะไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่เท่าไร เพราะชอบฟังตามความอยาก ตามความหลง เมื่อทำแล้วก็เกิดโทษ เกิดความเสียหายขึ้นมา ก็สร้างความสุขให้กับคุณพ่อคุณแม่ ถ้าอยากจะทำให้คุณพ่อคุณแม่มีความสุข เราก็ต้องเชื่อฟังท่าน ถ้าสิ่งที่ท่านสอนเป็นสิ่งที่ดีที่งามที่ถูกต้อง ที่จะป้องกันไม่ให้ไปตกทุกข์ได้ยาก ที่จะพาไปสู่ความสุขและความเจริญ เราก็ควรเชื่อฟัง อย่างนี้ก็เป็นทำให้เหมือนกัน คือให้ความเคารพ เชื่อฟังแล้วความสุขก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราและผู้อื่น นี่ก็เป็นหนึ่งในบุญที่เราสามารถทำกันได้

บุญประการที่ ๒ ที่เราสามารถทำกันได้อีกคือ**ศีล** คือการตั้งอยู่ในความเรียบร้อยดีงามของกายและวาจา ไม่เบียดเบียน สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ด้วยการละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ถ้าเราสามารถรักษาศีลทั้ง ๕ ข้อนี้ได้ เราจะอยู่อย่างปลอดภัย ไม่มีปัญหาต่างๆตามมา

อยู่อย่างสบายอกสบายใจ เพราะไม่มีใครมาจับเราไปลงโทษ ไม่มีใครจะประณามเราได้ มีแต่จะยกย่องสรรเสริญ ว่าเป็นคนดี เป็นคนซื่อสัตย์สุจริต ทำให้เรามีความสุขใจ

บุญประการที่ ๓ ท่านสอนให้เรา**ภาวนา** คือพัฒนาจิตใจให้สงบมากขึ้น นอกจากให้ท่านรักษาศีลแล้ว ยังมีความสงบที่มากกว่านี้ คือ ความสงบจากการภาวนา ที่มีอยู่ ๒ ชั้นด้วยกัน ชั้นแรกเรียกว่า**สมถภาวนา** ทำจิตใจให้สงบ ชั้นที่ ๒ เรียกว่า**วิปัสณาภาวนา** ทำจิตใจให้ฉลาดรู้ทันความหลง ที่คอยหลอกให้ไปสร้างความทุกข์ การทำสมถภาวนาก็คือการกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เพื่อให้จิตสงบนิ่ง ไม่ให้ไปคิดอะไร ผู้กจิตไว้กับอารมณ์นั้น ถ้าจิตเป็นลิง อารมณ์ที่ใช้ผู้กจิตก็เป็นเสา ถ้ามีเชือกผูกลิงไว้กับเสา ลิงก็จะไปเพ่นพ่าน ไปเที่ยว ไปเล่น ไปสร้างปัญหาอะไรต่างๆไม่ได้ เมื่อมันไม่สามารถไปไหนได้ ก็จะสงบนิ่ง จะอยู่เฉยๆ ในเบื้องต้นมันจะต่อสู้ เพราะมันไม่เคย มันชอบไปไหนมาไหน พอผูกมันไว้ มันก็พยายามดิ้น ถ้าเชือกที่ผูกไว้แข็งแรงกว่า กำลังของลิง พอดีมันไปสักกระยะหนึ่งก็จะเหนื่อยหมดแรง แล้วก็อยู่เฉยๆ ไม่ดิ้นอีกต่อไป ใจของเราก็เป็นเหมือนลิง ปกติแล้วจะไม่อยู่เฉยๆ ชอบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่เรื่อยๆ ทำให้เกิดปัญหาตามมา เกิดความรุ่มร้อน เกิดความอยาก เกิดความต้องการ แล้วก็ต้องไปทำสิ่งต่างๆ ไปมีเรื่องมีราวมีปัญหาต่างๆ อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น ถ้าจิตสงบนิ่งอยู่เฉยๆได้ เช่นในขณะนี้ จิตของพวกเราสงบอยู่ในระดับหนึ่ง สามารถนั่งอยู่เฉยๆ พังธรรมะได้ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น นั่งอยู่เฉยๆเราก็มีความสุข ถ้าจะทำให้หนึ่งอย่างเต็มที่ โดยไม่คิดอะไรเลย ต้องมีอารมณ์คือ เสา มีเชือกคือ**สติ**ที่จะผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นบทสวดมนต์ สวดอรหังสัมมาฯ ก็ต้องมีสติรู้เกี่ยวกับการสวด รู้ว่าเรากำลังสวดอรหังสัมมาฯอยู่ ไม่ได้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะถ้าไปคิดแล้ว ต่อให้สวดไปนานแสนนาน จิตก็จะไม่สงบ เหมือนกับไม่ได้สวด

ถ้าจะให้สงบ ต้องสวดไปโดยไม่คิดอะไรเลย อย่างปล่อยให้จิตดิ้นหนีจากการสวดมนต์ไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ต้องมีสติ ต้องรู้ ต้องเฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา ขณะที่สวดต้องรู้ว่ากำลังสวดอย่างเดียว ไม่ได้ไปคิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว จิตจะค่อยสงบตัวลงไปเรื่อยๆ จนสงบเต็มที่ จิตก็จะนิ่งเฉย ไม่คิดอะไร ถึงตอนนั้นการสวดมนต์ก็

ไม่มีความจำเป็นต่อไป จะหยุดสวดไปโดยปริยาย เหมือนกับการรับประทานอาหาร ขณะที่รับประทานยังไม่อิ่ม ก็รับประทานไปเรื่อยๆ พออิ่มแล้วก็หยุดรับประทาน ฉันได้พอจิตสงบแล้ว จิตก็อิ่ม จิตก็พอ จิตก็หยุดคิดหยุดปรุง ก็จะหยุดสวดมนต์ไปเอง จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องถามว่าจะหยุดได้เมื่อไร ถ้าจิตยังไม่หยุดก็ต้องสวดไปเรื่อยๆ ก่อน พอนิ่งแล้วจะหยุดไปเอง จะวูบลงไปแล้วก็สงบ เกิดความสุขความสบายขึ้นมา นี่ก็คือ**สมถภาวนา** การทำจิตใจให้สงบ ต้องไม่ไปคิดเรื่องอะไรทั้งสิ้น พอออกจากความสงบแล้ว จิตจะเริ่มคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อีก ท่านก็สอนให้ภาวนาขั้นต่อไป คือ**วิปัสสนาภาวนา** แทนที่จะปล่อยใจให้ไปคิดเรื่องเรื่อยเปื่อยเหมือนที่เคยคิดมา เราต้องบังคับให้คิดในเรื่องที่จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา ทำให้เราฉลาดให้รู้ทันโลก รู้ทันความหลง ที่คอยหลอกให้เราไปหาความทุกข์มาใส่ใจ สิ่งที่เราต้องสอนใจอยู่เสมอ ก็คือให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง เป็น**ทุกข์**ไม่เป็นสุข เป็น**อนัตตา** ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรทั้งสิ้น ลากยศสรรเสริญสุขก็เป็นอนิจจัง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีได้มามีเสียไป มีเจริญมีเสื่อม

ถ้าไม่รู้ว่า เป็นอนิจจัง เวลาได้มาก็จะติดอกติดใจ จะหลงยึดติด ไม่อยากให้จากเราไป พอถึงเวลาที่ต้องจากไป เพราะเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ก็ร้องไห้ร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ แต่ถ้ารู้ล่วงหน้าก่อนว่า สักวันหนึ่งต้องจากเราไป เราก็เตรียมตัวเตรียมใจไว้ พอจากไปก็จะรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะไม่ได้ยึดติด เหมือนกับสิ่งที่ยืมมา ต้องคืนเจ้าของไป พอถึงเวลาคืน ก็ไม่ร้องไห้ร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ ฉันใดสิ่งต่างๆในโลกนี้ก็เหมือนของที่เรายืมมา สักวันหนึ่งต้องคืนเขาไป แม้แต่ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน ต้องกลับคืนสู่เจ้าของเดิม กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป สักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็ว จึงต้องตัดความยึดติดให้ได้ เหมือนที่เราไม่ยึดติดกับร่างกายของคนอื่น ร่างกายของเราก็อย่าไปยึดติด ถ้าไม่ยึดติดแล้ว เวลาเป็นอย่างไรไป ใจจะไม่เดือดร้อน เป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น ไม่ใช่ของเรา ถ้าคิดอย่างนี้แล้วเวลาอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย เราจะไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวายใจ จะรู้สึกเฉยๆ สบายใจ นี่ก็คือ**วิปัสสนาภาวนา** ศึกษาสอนใจให้รู้ทันความจริงของสิ่งต่างๆในโลกนี้ ที่ใจไปสัมผัสไปเกี่ยวข้องด้วย เช่นร่างกายของเรา ลากยศสรรเสริญสุขต่างๆ ล้วนเป็นอนิจจังไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะสร้าง

ความทุกข์ให้กับเรา ถ้าไปหลงยึดติด จึงอย่าไปหวังหาความสุขจากสิ่งเหล่านี้ ให้มาหาความสุขจากการปล่อยวาง หาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ เพราะเป็นความสุขที่แท้จริง ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีความทุกข์ตามมา ถ้ามีอยู่เต็มในหัวใจแล้ว จะไม่เสื่อม จะไม่หมด ไม่เป็นอนิจจัง ไม่เป็นทุกข์ เป็นของเรา อยู่กับใจเราไปตลอด

จึงต้องสอนใจอยู่เรื่อยๆ พอออกจากสมาธิก็ต้องคอยสอนใจว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรเป็นความสุขที่แท้จริง ไม่มีอะไรเป็นตัวเราเป็นของเรา สอนไปอย่างนี้เรื่อยๆ จะได้ไม่หลงอยากได้สิ่งต่างๆ เพราะสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องมีอะไร ยกเว้นปัจจัย ๔ ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ เราก็หามาเท่าที่จำเป็น แต่ไม่หาสิ่งอื่นมา เพราะจะสร้างความทุกข์ความวุ่นวายใจให้กับเรา นี่คือวิปัสสนาภาวนา ต้องทำสลับกับสมถภาวนา เวลาทำสมถภาวนาก็ไม่คิดอะไรเลย พยายามทำจิตให้นิ่งอย่างเดียว แต่เวลาเจริญวิปัสสนาก็ต้องคิด แต่คิดในสิ่งที่ถูก คิดในเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่เรื่อยๆ สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวเราเนี่ย เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งนั้น สิ่งที่เราเห็นเราได้ยินก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา สิ่งที่เรามีอยู่ก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าปล่อยวางได้จะสบายใจ ไม่ทุกข์เดือดร้อนเลย มีแต่ความสุขความสบายใจตลอดเวลา นี่คือ บุญกุศลที่ทำกันไว้ เรียกว่าภาวนา

นอกจากนั้นท่านก็สอนให้ทำบุญด้วยการ**อุทิศส่วนบุญส่วนกุศล** เวลาทำบุญแล้วเราก็มีบุญ ที่จะอุทิศให้กับผู้ล่วงลับไปแล้วได้ เราก็อุทิศไป อุทิศได้ ๒ แบบ คือกรวดน้ำรำลึกถึงบุคคลที่เราต้องการอุทิศให้ หรือไม่ต้องกรวดน้ำก็ได้ เพียงรำลึกอยู่ในใจ ขออุทิศบุญส่วนนี้ให้แก่ผู้นั้นผู้นี้ไป ก็จะได้รับเหมือนกัน อุทิศแบบเปียกหรืออุทิศแบบแห้งก็ได้ การอุทิศที่แท้จริงไม่ต้องใช้น้ำ อยู่ที่ใจของเรา อยู่ที่การตั้งจิตอธิษฐานรำลึกถึงคนที่ล่วงลับไปแล้ว ถ้ารอรับอยู่เขาก็จะได้รับ ทุกครั้งที่ทำบุญก็ควรอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไป บุญอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า บุญที่เกิดจากการ**รับใช้ผู้อื่น** ทำให้เรามีความสุข ทำให้ผู้ที่เรารับใช้มีความสุข เพราะคนที่เดือดร้อน ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็ต้องอาศัยคนอื่นคอยช่วยเหลือ เช่น เวลาที่บิดามารดาของเราเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่มีอายุมาก ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ลูกๆก็ต้องเลี้ยงดูท่านรับใช้ท่าน การรับใช้บิดามารดาก็เท่ากับรับใช้พระอรหันต์ เพราะมี

คุณกับเรามาก ถ้าไม่มีบิดามารดาเราก็ไม่สามารถเกิดมาเป็นตัวเป็นตน อย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ได้ บุญคุณของคุณพ่อคุณแม่จึงมีมาก ชดใช้ไม่ได้หมด การรับใช้ท่านทำให้เราได้บุญมาก ไม่ต้องไปหาพระอรหันต์นอกบ้าน มีพระอรหันต์อยู่ในบ้านแล้ว ก่อนที่จะไปทำบุญกับพระอรหันต์นอกบ้าน ให้ทำบุญกับพระอรหันต์ในบ้านก่อน ดูแลพระอรหันต์ในบ้าน คือพ่อแม่ให้เรียบร้อยก่อน แล้วเราค่อยไปทำบุญกับพระอรหันต์นอกบ้าน ประการต่อมาคือบุญที่เกิดจากการมี**ความอ่อนน้อมถ่อมตน** ทำให้เป็นคนน่ารัก ผู้อื่นมีความสุขเวลาได้เจอเรา เราก็มีความสุข เพราะมีคนชื่นชมยินดี ต่างกับคนที่ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่มีใครชื่นชมยินดี มีแต่คนรังเกียจ ไม่มีความสุข ต้องอ่อนน้อมถ่อมตน จะมีความสุข

ประการต่อมาคือบุญที่เกิดจากการ**พึงเทศน์ฟังธรรม** อย่างวันนี้เราได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ได้ความรู้ จิตใจสงบรื่นเป็นสุข เพราะเมื่อรู้แล้วก็จะไม่หลงไม่อยาก ไม่ฟุ้งซ่านไม่เครียด เพราะรู้แล้วว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบ อยู่ที่ดีความดี อยู่ที่ดีการทำบุญ อยู่ที่ดีการฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างที่เรากำลังทำอยู่ในขณะนี้ ฟังไปเรื่อยๆแล้วใจจะสุข เพราะมีธรรมะของโลกจิตใจ ให้เย็นให้สุขให้สบาย ประการต่อมาคือบุญที่เกิดจากการ**ให้ธรรมะกับผู้อื่น** ถ้ามีใครถามว่า วันนี้ไปฟังธรรมะ ได้อะไรมาบ้าง เราก็บอกเขาไป ก็จะได้รับประโยชน์จากการฟังธรรมะจากเราอีกต่อหนึ่ง จะมีความสุข ทำให้ฉลาดขึ้น มีความสุขมากขึ้น ประการสุดท้ายคือบุญที่เกิดจากการ**มีความเห็นที่ถูกต้อง** เราก็จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง ได้รับประโยชน์ ได้รับความสุข ไม่มีโทษตามมา ถ้ามีความเห็นผิดก็จะทำผิด สร้างความทุกข์ สร้างโทษให้กับเรา อย่างวันนี้เราเห็นแล้วว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่การสร้างบุญสร้างกุศล อยู่ที่ดีการทำบุญ ไม่ได้อยู่ที่การแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าทำตามที่ได้ยินได้ฟังมา ก็จะได้รับความสุขความเจริญ ความอิมความพอ ความสุขที่ประเสริฐที่สุด เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก จึงควรให้ความสำคัญต่อการทำบุญทำกุศลอย่างสม่ำเสมอ มีเวลาว่างตอนไหนก็รีบทำเสีย เพราะชีวิตของเราไม่แน่นอน จะหมดไปเมื่อไรก็ไม่รู้ เหมือนสุภาภิตที่ว่า **น้ำขึ้นให้รีบตัก** ในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็เหมือนน้ำกำลังขึ้น มีโอกาสทำบุญทำกุศล อย่าผัดวันประกันพรุ่ง เพราะอาจจะไม่มีวันพรุ่งนี้สำหรับเราก็ได้ ถ้าไม่ประมาทก็จะรีบทำเสียแต่วันนี้ ไม่ช้าก็เร็วก็จะได้รับประโยชน์



เต็มที ถ้ายังไม่เต็มที บุญกุศลจะดูแลเราไปเรื่อยๆ ส่งเสริมเราไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้  
อย่างเต็มที การทำบุญตั้งแต่วันนี้ไปจึงไม่เสียประโยชน์ มีแต่ได้อย่างเดียว การแสดงก็  
เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

# กัณฑ์ที่ ๓๒๕

## เกียรติของใจ

๖ พฤษภาคม ๒๕๕๐

การมาวัด มาทำบุญ สร้างกุศล สร้างบารมี ศึกษาหาความรู้ เป็นการพาชีวิตจิตใจของเรา ไปสู่ความก้าวหน้า ความเจริญ ความร่มเย็นเป็นสุข เพราะใจเป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง มีการเดินหน้าถอยหลัง เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา วิ่งเร็ววิ่งช้า ต้องเปลี่ยนเกียร์อยู่เรื่อยๆ เกียร์ เดินหน้า เกียร์ถอยหลัง เกียร์ ๑ เกียร์ ๒ ถึงเกียร์ ๕ ใจของเราก็มีเกียร์เหมือนกัน เพราะต้องพบกับเหตุการณ์ พบกับบุคคลที่ต่างกัน จะใช้เกียร์เดียวไม่ได้ เวลาออกรถก็ต้องใช้เกียร์ต่ำ พอรถวิ่งเร็วขึ้น ก็ต้องเปลี่ยนเป็นเกียร์สูง ชีวิตจิตใจของเราก็ต้องเปลี่ยน เกียร์เหมือนกัน ซึ่งมีอยู่ ๔ เกียร์ด้วยกันคือ ๑. เมตตา ๒. กรุณา ๓. มุทิตา ๔. อุเบกขา เป็นเกียรติของใจ ที่ต้องใช้ในวาระที่พบกับคนและเหตุการณ์ที่ต่างกัน เวลาจะออกรถก็ต้องใช้เกียร์ต่ำ เกียร์ต่ำของใจก็คือความเมตตา เวลาพบเจอใครก็ให้แผ่เมตตา ให้มีไมตรีจิต ให้มองว่าเป็นเพื่อนกัน เป็นเพื่อนร่วมโลก เพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย ไม่เป็นศัตรูกัน ถึงแม้จะแข่งขันกันเวลาทำมาหากิน ก็แข่งอย่างมิตร จะมีความสุขทั้ง ๒ ฝ่าย เวลาเพื่อนชนะ เราก็แสดงมุทิตาจิต แสดงความยินดี เวลาเพื่อนได้ดิบได้ดี มีความสุข มีความเจริญ เราก็แสดงมุทิตาจิต เพราะจะทำให้เรามีความสุขด้วย แต่ถ้าเราอิจฉาริษยาไม่พอใจ ก็จะสร้างความทุกข์ความรุ่มร้อนให้กับจิตใจ ให้ไปทำในสิ่งที่เสื่อมเสีย เราจึงต้องรู้จักใช้เกียรติของใจให้ถูกกับสถานการณ์ เกียร์พื้นฐานก็คือให้แผ่เมตตาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะกับใครก็ตาม กับผู้ใหญ่กับเด็ก กับคนใกล้ชิดหรือไม่ใกล้ชิด ให้แผ่เมตตาให้เท่าๆกัน ดังที่ทรงสอนไว้ว่า **สัพเพสัจฉตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง** หมายถึงคนทุกคน สัตว์เดรัจฉานทุกตัว ที่มีชีวิตจิตใจเหมือนกัน อยากมีเพื่อน มีความสุข ไม่อยากมีศัตรู ไม่อยากมีความทุกข์

ถ้าเราแผ่เมตตาให้กับเขา เขาก็มีความสุข ยินดีที่จะแผ่เมตตาให้กับเรา เราก็มีความสุข ต่างฝ่ายต่างอยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่ฆ่ากัน ทำลายกัน เพราะความต้องการของการ ดำรงชีพมีไม่มากเลย ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่กิเลสภายในใจ ที่โลกไม่รู้จักพอ มีมากมีน้อยเท่าไร ก็ไม่พอ พอใครขัดขวางความโลภ ก็เกิดความโกรธ อาฆาต พยาบาทไร้ความเมตตา พระพุทธเจ้าจึงสอนไม่ให้จองเวรกัน **อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้ไม่มี เหวรกันเถิด** เหวรไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่จองเวร ด้วยการให้อภัย ถ้า ให้อภัยได้ก็จะดับไฟนรกที่เผาจิตใจ คือความโกรธความแค้นที่เหมือนไฟนรกได้ ไม่เช่นนั้นจะอยู่เฉยๆไม่ได้เลย กินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้ามีกรรมะ มีความเมตตาให้อภัย ก็เหมือนกับมีน้ำดับไฟนรก ถ้าแผ่เมตตาอยู่เรื่อยๆ ให้อภัยอยู่เรื่อยๆ พอเกิดความโกรธ แค้นขึ้นมา ก็จะดับไฟนรก ดับความแค้นได้ ทำให้ใจสงบเย็นเป็นสวรรค์ คนเราจะเป็น เทพหรือเป็นมาร ก็อยู่ที่ตอนที่เกิดความโกรธ ถ้ามีน้ำของธรรมมาดับ คือการให้อภัยไม่ จองเวรกัน ใจก็จะสงบเย็นสบาย เป็นพระเป็นเทพได้ เพราะไม่ไปทำอะไรเสื่อมเสียหาย ถ้าไม่มีน้ำของธรรมมาดับความโกรธ ใจก็จะร้อนมากๆ ต้องไประบายในทางที่เสื่อมเสีย ไปทำร้ายร่างกายทำร้ายชีวิต ของผู้ที่ทำให้โกรธ ใจก็เลยกลายเป็นมารเป็นยักษ์เป็นสัตว์ นรกไป เพราะขาดความเมตตา ไม่แผ่เมตตาอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้หมั่น แผ่เมตตาอยู่เรื่อยๆ ด้วยการระลึกอยู่เสมอว่า **สัพเพสัตตา อเวรา โหนตุ** ไม่จองเวรกัน **สัพเพสัตตา อภัยปัชฌา โหนตุ** ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายกัน ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลัก ทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา เพราะสร้างความเดือดร้อน ความทุกข์ ความเสียหายให้กับผู้อื่น แล้วก็จะย้อนกลับมาหาเรา

เมื่อทำร้ายใครแล้ว ก็จะหวาดวิตก กลัวจะต้องใช้เวรใช้กรรม ถูกจับไปลงโทษ เข้าคุกเข้า ตะราง ก็จะไม่มีความสุขเลย แต่ถ้ามีกรรมะ คือมีความเมตตาไว้ดับความโกรธ ก็จะ รักษาความสงบสุขของใจได้ รักษาความเป็นพระ ความเป็นเทพ ความเป็นมนุษย์ไว้ได้ ถ้าฝึกแผ่เมตตาอยู่เรื่อยๆ สอนใจอยู่เรื่อยๆ ทุกวันทุกเวลา ทุกขณะที่มีเวลาว่าง ให้ฝึก แผ่เมตตาอยู่เรื่อยๆ ฝึกให้อภัยอยู่เรื่อยๆ สมมติขึ้นมาในใจว่า ถ้าใครมาพุดมาทำอะไร ให้เราโกรธ เราต้องให้อภัยให้ได้ ไม่ยากเลยการให้อภัย ถ้าไม่คิดถึง ก็ให้อภัยได้แล้ว พอลืมแล้วความโกรธก็หายไปเอง จึงอย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ เพราะยิ่งคิดก็ยิ่ง

ทำให้เราโกรธ ต้องคิดเสมอว่า เราควบคุมบังคับคนอื่นไม่ได้ ให้เขาดีกับเราเสมอไปไม่ได้ ให้เขาทำตามความต้องการของเราเสมอไปไม่ได้ แต่สิ่งที่เราบังคับได้ก็คือใจของเรา ให้ อยู่เย็นเป็นสุขได้ ถ้าไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับการกระทำของคนอื่น ใครจะทำอะไร ก็คิดว่าเป็น ลมเป็นแดดก็แล้วกัน แดดลมจะเป็นอย่างไร เราก็ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ ฝนจะตกแดดจะออก ก็ปล่อยให้ เป็นไปตามเรื่องของเขา ฉันใดใครจะพูดอะไรทำอะไร ก็ถือว่าเป็นเรื่องของเขา ถ้าเราต้องสูญเสียอะไรไปบ้าง ที่เกิดจากการกระทำของเขา ก็คิดเสียว่าเป็นเคราะห์กรรม ของเราก็แล้วกัน ส่วนหนึ่งของการมาเกิด ก็เพื่อมาใช้กรรมนี้เอง หรือคิดว่าสิ่งต่างๆที่เรา มีอยู่ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็น**อนิจจัง** จะไม่อยู่กับเราไปตลอด สักวันหนึ่งก็ต้องจากเรา ไป ถ้าเราไม่ยึด ไม่ติด ไม่หลงแล้ว เวลาจากเราไป เราจะรู้สึกเฉยๆ สบายใจ ไม่ต้อง ดูแลรักษา หมดแล้วก็หมดไป แม้แต่ชีวิตถึงแม้จะหมดไป ก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะใจ ไม่ได้หมดไปกับการตายของร่างกาย ไม่มีใครทำลายใจได้ ให้หมดไปได้ แต่ความโง่คือ ความหลง จะทำให้ใจทุกข์ได้ ถ้าขาดความเมตตา

ถ้าอยากจะมีความสุขตลอดเวลา ท่ามกลางการสูญเสีย การเปลี่ยนแปลง ท่ามกลางสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งหลาย ให้มี**เมตตา**เสมอ ให้ภัยเสมอ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น นี่คือการ ๑ ของใจที่เราควรใช้ตลอดเวลา เกียรติ ๒ ของใจก็คือ**กรุณา**ความสงสาร เวลาเห็นผู้อื่น ตกทุกข์ได้ยาก ลำบากลำบาก เช่นเวลามีภัยต่างๆ น้ำท่วม ไฟไหม้ ข้าราชการมากแพง แห่งแล้ง ไม่มีอาหารจะกิน ไม่มีปัจจัย ๔ ถ้าเรามีเหลือก็ควรดูแลกัน ช่วยเหลือกัน คิดว่า อยู่ในเรือลำเดียวกัน วันนี้เราสุข เขาทุกข์ พรุ่งนี้อาจจะกลับกันก็ได้ พรุ่งนี้เขาสุข เรา อาจจะทุกข์ก็ได้ ถ้าต่างฝ่ายต่างดูแลกัน ความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ก็จะไม่หนักหนา สาหัสสักัน ก็จะอยู่ได้ พออยู่ไปได้ ไม่แร้นแค้นจนเกินไป ถ้ามีกรุณาความสงสาร ต่อ เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่ตกทุกข์ได้ยาก เราจะมีความสุข พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ให้มีความสุขแก่ผู้อื่น ความสุขก็จะย้อนกลับมาหาเรา เช่นเดียวกับการให้ความทุกข์กับผู้อื่น ความทุกข์ก็จะย้อนกลับมาหาเรา ถ้าเราไม่ต้องการความทุกข์ ต้องการแต่ความสุข ก็อย่าไปเบียดเบียนผู้อื่น มีความสงสาร ดูแลช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก จะไม่มีภัยมา คุกคาม เพราะทำแต่ความดี ไม่มีใครเกลียด ไม่มีใครอยากจะทำลาย อยากจะฆ่าให้ตาย เพราะเป็นคนดีมีประโยชน์ต่อสังคม เกียรติ ๓ ก็คือ**มฤตยา** ความยินดีกับความทุกข์ความ

เจริญของผู้อื่น ไม่ว่าจะป็นใครก็ตาม คนที่เรารักหรือไม่รัก รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม ถ้ามีความสุขมีความเจริญ เราก็ควรแสดงความชื่นชมยินดี ทำให้เรามีความสุขตามไปด้วย

ไม่ว่าจะแข่งขันอะไรกับใคร ถ้าเราแพ้เขาชนะ ก็ให้คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา มีแพ้มีชนะ เป็นธรรมดา ถ้าเขาชนะเราก็แสดงความยินดี เรื่องก็จบ ไม่มีปัญหาตามมา ถ้าไม่ยอมแพ้ เรื่องก็จะบานปลาย จะกลายเป็นศัตรูกัน แทนที่จะเป็นเพื่อน ก็กลายเป็นศัตรู ที่เป็นอันตรายต่อชีวิตของเรามาก คนที่ไม่เป็นศัตรูกับเรา เขาจะไม่ทำอะไรเรา ถ้าเขาเป็นศัตรูแล้ว เขาก็จะจ้องทำร้ายเราอยู่เสมอ จึงอย่าไปสร้างศัตรู ถ้าสร้างมิตรไม่ได้ อย่างน้อยก็อย่าไปสร้างศัตรู ให้ใช้เกียรติ ๔ คือ **อุเบกขา** ทำใจให้ว่างเฉย ทำใจให้สงบ ให้นิ่ง ไม่โกรธ ไม่เสียใจ เวลาแพ้ถ้าแสดงความยินดี แสดงมุทิตาจิตไม่ได้ ก็ทำใจให้นิ่งสงบ ให้เฉยๆ ปล่อยให้ล่วงวาง วันพระไม่มีหนเดียว คิดอย่างนี้ก็ได้ โอกาสหน้าค่อยแข่งกันใหม่ ถ้าเราขยันฝึกซ้อม เราก็อาจจะชนะได้ คิดอย่างนี้จะดีไม่จ้องเวรจ้องกรรมกัน ไม่สร้างศัตรู จะไม่มีปัญหาตามมา ปัญหาของพวกเราอยู่ที่หักห้ามจิตใจไม่ได้ เวลาเราแพ้ก็จะรู้สึกไม่ดี โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วก็พยายามจะเอาชนะให้ได้ บางทีก็ใช้วิธีที่ไม่ดี ไม่ถูกกฏกติกา ถ้าเป็นนักมวยก็ต่อยัดไต่เข็มขัด การชนะของเราก็จะไม่น่าภูมิใจ ไม่ได้ชนะจริงๆ รู้จักแพ้ดีกว่าไม่รู้จักแพ้ แพ้เป็นพระ แพ้ไม่เป็นก็จะเป็นมาร นี่คือเรื่องที่เราควรสั่งสอนใจอยู่เสมอๆ ต้องเฝ้าดูความคิด ดูอารมณ์ของเรา ด้วยสติอยู่เสมอ ว่าขณะนี้กำลังมีอารมณ์อะไร กำลังคิดจะทำอะไร ถ้ามีอารมณ์ไม่ดี จะพูดอะไรจะทำอะไร ต้องระมัดระวัง ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ก็อย่าพูดอย่าทำ รอให้สงบสติอารมณ์เสียก่อน เพราะเวลาอารมณ์เสีย จะพูดไม่ดีทำไม่ดี ถ้าสงบสติอารมณ์แล้ว จิตใจจะเป็นปกติ การพูดการกระทำก็จะเป็นปกติ

ถ้าพูดหรือทำในขณะที่มีอารมณ์ไม่ดี ก็จะพูดไม่ดีทำไม่ดี จะเกิดโทษตามมา ทำให้เสียอกเสียใจในภายหลัง รู้แบบนี้ไม่ทำดีกว่า รู้แบบนี้ไม่พูดดีกว่า เป็นเพราะใจไม่มีเบรคนั่นเอง ไม่เคยติดเบรกไว้ จึงต้องหัดติดเบรกให้กับใจ นอกจากมีเกียรติแล้ว ยังต้องมีเบรกด้วย เบรกก็คือการหยุดใจ ไม่ให้คิด ไม่ให้พูด ไม่ให้ทำ เช่นเวลาโกรธแล้วอยากจะทำอะไรทำร้ายผู้อื่น ก็ต้องหยุดใจ ด้วยการสวดมนต์ไปภายในใจก็ได้ สวดไปเรื่อยๆ สวดอรหังสัมมาฯ อย่าไปคิดถึงเรื่องถึงคนที่ทำให้เราโกรธ เบี่ยงเบนใจไปหาธรรมะ สวดมนต์

ไปเรื่อยๆ พอสวดไปสักกระยะหนึ่งแล้ว ใจก็จะเบาจะสบาย ความโกรธความแค้น ก็จะหายไป จะได้ไม่ต้องมาเสียใจภายหลัง เพราะไม่ได้ไปพูดไปทำอะไรที่ไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ชาวพุทธฝึกจิตอยู่เรื่อยๆ ทำจิตใจให้สงบอยู่เรื่อยๆ หัดหยุดจิต หยุดใจ ปล่อยให้คิดไปเรื่อยเรื่อยตลอดเวลา ควรหาเวลาว่างหามุมสงบ นั่งทำจิตใจให้หนึ่ง ด้วยการสวดมนต์ไปภายในใจ หรือจะบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆก็ได้ ถ้าทำได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ช้าก็เร็ว ใจก็จะรวมลงสู่ความสงบ จะนิ่ง จะสบาย จะมีความสุขมาก จะไม่หิว ไม่อยาก ไม่ต้องการอะไรเลย แม้จะไม่นานก็ตาม เมื่อถอนออกจากความสงบแล้ว ก็จะมีเรื่องเกิดขึ้นมาว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย อยู่ที่ความสงบของใจนี้เอง หลังจากนั้นจะมีความยินดีความพอใจ ทำใจให้สงบอยู่เรื่อยๆ ด้วยการสวดมนต์ก็ดี ด้วยการระลึกถึงพุทโธๆไปเรื่อยๆก็ดี จะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะมีความสุขโดยไม่ต้องมีอะไรเลย ไม่ต้องแข่งกับใคร เพราะเรามีพอกินพอใช้ อยู่แล้ว

ถ้าไม่โลกก็ไม่ต้องแข่งกับใคร ไม่ต้องมีเรื่องมีราวมีปัญหากับใคร จะมีแต่ความสุขความสบายตลอดเวลา ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม จะหักห้ามจิตใจได้ เวลาสูญเสียอะไรไป ก็หักห้ามความเศร้าโศกเสียใจได้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เกิดความทุกข์ทรมานใจ ก็ดับความทุกข์ทรมานใจได้ ด้วยการสวดมนต์ ด้วยการบริกรรมพุทโธๆนี้แหละ ดีกว่ายาอะไรทั้งสิ้นในโลกนี้ ยาที่วิเศษที่สุดก็คือ**ธรรมโอสถ** คือการภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ด้วยการสวดมนต์ ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ด้วยการปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ยอมรับว่าร่างกายนี้เกิดมาแล้ว ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ถ้ารับความจริงนี้ได้ เวลาเกิดความแก่ความเจ็บความตาย เกิดการพลัดพรากจากกัน จะรู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อน ไม่รันทวยใจ เพราะใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ที่เป็นเหมือนแก้วีตัวหนึ่ง เมื่อมันแก่มันพังไป ใจก็ไม่ได้แก่ไม่ได้พังไปกับแก้วีแต่อย่างใด จะไปหาแก้วีตัวใหม่ก็ได้ หรือไม่หาอีกเลยก็ได้ ถ้าไม่นั่งแก้วี นั่งกับพื้นก็ได้ ใจก็เป็นอย่างนั้นเวลาร่างกายแก่เจ็บตายไป ใจก็ไม่ได้แก่เจ็บตายตามร่างกายไป ก็ปล่อยให้ตายไป ให้หมดไป ใจก็ยังอยู่ได้ ถ้าไม่อยากจะไ้ร่างกายใหม่ ก็ไม่ต้องมีก็ได้ เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่ต้องการร่างกายใหม่อีกแล้ว เพราะมีที่ไรก็ต้องแก่ต้อง

เจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน มีร่างกายก็เท่ากับมีความทุกข์ ถ้าไม่ต้องการความทุกข์ ก็อย่าไปมีร่างกายดีกว่า เพราะจิตมีความสุขอยู่แล้ว อยู่กับความสงบนั้นแหละ เป็นความสุขที่เลิศที่ประเสริฐที่สุด ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้มาเป็นสมบัติ จะเป็นสมบัติของพวกเราเช่นเดียวกัน ถ้าดำเนินตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีการภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ด้วยการสวดมนต์ ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ด้วยการปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าทำได้แล้ว รับรองได้ว่า จะอยู่เหนือความทุกข์ทั้งหลาย จะมีแต่ความสุขไปตลอดอนันตกาล การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๒๖

## ความสุขทางโลก

๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐

วันนี้เป็นวันหยุดราชการ เนื่องจากวันที่ ๕ พฤษภาคม เป็นวันฉัตรมงคล จึงหยุดชดเชย  
หนึ่งวัน เพราะตรงกับวันเสาร์ เป็นกำไร สำหรับญาติโยม มีวันหยุดอีกหนึ่งวัน จะทำอะไร  
จริงๆหรือไม่ ก็อยู่ที่ว่าจะใช้วันหยุดอย่างไร ถ้าไปเที่ยวไปเล่นไปดื่ม ไปหาความสนุกทาง  
โลก ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางศาสนาสอนว่าไม่เป็นกำไร ถ้าจะให้  
กำไรต้องเข้าวัดทำบุญตักบาตร รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่ง  
สอนให้ปฏิบัติ เพราะเป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะพาไปสู่ความสุขความเจริญ ไปสู่การหลุด  
พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถ้ามีศรัทธาความเชื่อ แล้วปฏิบัติตาม เราจะได้ไปพบกับ  
พระพุทธเจ้า พบกับพระอรหันตสาวกอย่างแน่นอน เพราะได้ทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็น  
ธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ผู้เห็นตถาคตคือผู้เห็นธรรม สิ่งที่เราจะได้พบเห็น ไม่ใช่สร้อย  
ร่างกายของพระพุทธเจ้า แต่เห็นธรรมะ ซึ่งเป็นองค์แท้จริงของพระพุทธเจ้า ธรรมะนี้แล  
ที่ทำให้ใจบริสุทธิ์ผุดผ่องสิ้นกิเลส เมื่อสิ้นกิเลสแล้ว ก็จะเป็นเหมือนกับของพระพุทธเจ้า  
และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ไม่มีความแตกต่างกันเลย เป็นเหมือนรถยนต์ที่ผลิต  
ออกมาจากโรงงานเดียวกัน จะมีรูปร่างหน้าตาเหมือนกัน เป็นเหมือนเครื่องใช้ไม้สอย  
ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์มือถือ ถ้าผลิตออกมาจากโรงงานเดียวกัน ก็  
จะมีคุณสมบัติเหมือนกันทุกประการ ฉะนั้นถ้านำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า  
มาปฏิบัติ ชำระกายวาจาใจจนสะอาดบริสุทธิ์ ใจของเราก็จะเป็นเหมือนกับของ  
พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย

เป็นสิ่งที่เราทำได้ตลอดเวลาทุกสมัย ไม่ใช่แต่ในสมัยพุทธเจ้ากาลเท่านั้น เพราะพระธรรมคำ  
สอนของพระพุทธเจ้าไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา เป็น**อกาลิโก** ปฏิบัติเวลาไหนก็จะมีบรรลุผลได้  
เหมือนกัน ไม่มีวันเสื่อม เช่นสมัยนี้ถึงแม้จะไม่มีพระพุทธเจ้า แต่ยังมีพระธรรมคำสอน



ถ้าปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ก็จะได้ผลเช่นเดียวกับสมัยพุทธกาล ไม่มีความแตกต่างกันเลย เพราะธรรมะไม่เสื่อมตามกาลตามเวลา ไม่เหมือนกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เช่น อาหารหรือยา เวลาผลิติดอกมาจะมีผลลากบอกวันหมดอายุไว้ ถ้าเก็บไว้เกินวันที่บอกก็จะเสีย จะไม่มีประโยชน์ รับประทานเข้าไปจะเกิดโทษได้ แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่มีผลลากบอกไว้ว่าจะหมดอายุวันไหน เป็นอกาลโก กินได้ตลอดเวลา ใช้ได้ตลอดเวลา ไม่มีเสีย ไม่มีเสื่อม ผู้ใดนำเอาไปปฏิบัติจะได้รับผลอย่างแน่นอน เพราะไม่ได้อยู่ที่เวลา แต่อยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สุปฏิปันโน อุสุภยาเย สามิฉิปปฏิปันโน ผลคือมรรคผลนิพพานย่อมตามมาอย่างแน่นอน พระอรหันต์จึงไม่ปราศจากไปจากโลก แม้พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้ผ่านไปแล้ว แต่ก็ยังมีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ **ถ้ายังมีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่ พระอรหันต์จะไม่สิ้นไปจากโลก** ให้เราเชื่อมั่นในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แล้วน้อมเข้ามาปฏิบัติ ธรรมเป็น **โอปนยโก** ต้องน้อมเข้ามา ได้ยินได้ฟังแล้วก็ต้องเอามาปฏิบัติ ทรงสอนให้ทำความดี ละบาป ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ เราก็ต้องน้อมเอาเข้ามาปฏิบัติ ต้องทำดี ละบาป ชำระจิตใจให้สะอาด กำจัดความโลภโกรธหลงให้หมดไปจากจิตจากใจ ถึงจะเป็นโอปนยโก

ถ้าฟังแล้วไม่นำเอามาปฏิบัติ ก็จะได้ประโยชน์ เหมือนได้เห็นอาหารตั้งอยู่ข้างหน้า แต่ไม่ตักอาหารเข้าปาก ไม่รับประทานอาหาร ต่อให้อาหารจะวิเศษขนาดไหน ก็จะไม่เกิดประโยชน์กับเรา ต้องรับประทานถึงจะอิ่ม มีความสุข ธรรมะก็ต้องปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วจะมีความสุข มีอยู่ ๒ ระดับด้วยกันคือ ๑. ความสุขทางโลก ๒. ความสุขทางธรรม ความสุขทางโลกก็เหมาะกับฆราวาสผู้ครองเรือน ส่วนความสุขทางธรรมก็เหมาะกับนักบวช มีความแตกต่างกัน การปฏิบัติก็แตกต่างกัน ฆราวาสจะเหมาะกับความสุขทางโลกมากกว่าทางธรรม พระหรือนักบวชก็จะเหมาะกับความสุขทางธรรมมากกว่าทางโลก เพราะอยู่คนละฟากกัน ความสุขทางโลกเกี่ยวกับการมีทรัพย์การใช้ทรัพย์ ความสุขทางธรรมไม่เกี่ยวกับเรื่องทรัพย์สินสมบัติเงินทอง เกี่ยวกับเรื่องความสงบของจิตใจ ถ้าต้องการความสุขทางธรรม คือความสงบของจิตใจ ก็ต้องสละความสุขทางโลก ที่ได้จากการมีทรัพย์ การใช้ทรัพย์ ถ้ายังไม่สามารถหาความสุขทางธรรมได้ คือความสงบสุขของจิตใจ ก็ต้องหาความสุขทางโลกไปก่อน พระพุทธเจ้าทรงแสดงความสุขทางโลกไว้ ๔

ลักษณะด้วยกันคือ ๑. การมีทรัพย์ ๒. การได้ใช้ทรัพย์ ๓. การไม่มีหนี้ ๔. การกระทำที่ไม่เกิดโทษ เป็นเหตุ ๔ ประการด้วยกัน ที่จะนำความสุขทางโลกมาให้ เราจึงต้องสนใจศึกษาทำให้ปรากฏขึ้นมาให้ได้ เพราะจะทำให้มีความสุขกัน

ประการที่ ๑. ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์ ก็คงจะรู้กันดี เพราะเวลามีเงินมีทอง จะดีอกดีใจ มีความสุข เอาเงินไปซื้อความสุขต่างๆได้ อยากจะได้อะไร อยากจะดูจะฟังจะรับประทานอะไร ก็ซื้อมาได้ การมีทรัพย์มีได้ทั้งทางที่ถูกและไม่ถูก ทางที่ถูกก็คือ ๑. ทำบุญในอดีต ให้ทานมามาก พอมาเกิดในชาตินี้อานิสงส์ของบุญของท่านที่ได้ทำไว้ ก็ทำให้มีทรัพย์ ได้เกิดเป็นลูกเศรษฐี ไม่ต้องไปหาเงินหาทองให้ลำบาก อย่างที่พวกเรากำลังทำบุญกันในชาตินี้ ไปเกิดชาติหน้า จะมีเงินทองรอเราอยู่ ๒. ถ้าไม่เคยทำบุญให้ทานมาก่อน ก็จะไม่มั่งมีทรัพย์ติดตัวมา ไม่ได้เกิดเป็นลูกเศรษฐี ไปเกิดเป็นลูกของคนยากคนจน ถ้ามีความขวนขวายขยันหมั่นเพียร ตั้งหน้าตั้งตาศึกษาหาความรู้ ตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากิน ก็มีเงินมีทองได้ อย่างเศรษฐีบางคนที่เกิดในครอบครัวที่ยากจน แต่มีความขวนขวาย มีความตั้งใจ มีความขยันหมั่นเพียร ที่จะศึกษาหาความรู้ แล้วก็เอาความรู้มาทำมาหากิน จนร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐีขึ้นมา นี่คือวิธีที่จะทำให้มีทรัพย์โดยถูกต้อง ไม่เป็นโทษ ส่วนวิธีที่จะทำให้มีทรัพย์ที่ไม่ถูกต้องและมีโทษตามมาก็คือ การทำมาหากินที่ไม่สุจริต ประกอบการทุจริตต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ฉ้อโกง โกงก หลอกหลวง เป็นการกระทำที่ไม่ดี ทำแล้วเกิดโทษ เกิดความทุกข์ ไม่ทำให้เกิดความสุข ต้องหลีกเลี่ยงการทำมาหากินที่ทุจริต ถ้าอยากจะได้ความสุข ก็ต้องทำด้วยความซื่อสัตย์สุจริต

ประการที่ ๒. ความสุขที่เกิดจากการได้ใช้ทรัพย์ ก็ใช้ได้หลายรูปแบบด้วยกัน ใช้แล้วทำให้เกิดความสุข ใช้แล้วทำให้เกิดความทุกข์เกิดโทษ ถ้าใช้กับในสิ่งที่จำเป็น เช่น บัณฑิต ๔ สร้างบ้าน ซื้ออาหารมารับประทาน ซื้อเสื้อผ้ามาใส่ ซื้อยารักษาโรค ก็เป็นการใช้เงินให้เกิดประโยชน์สุข ถ้าใช้ซื้อของฟุ่มเฟือย ใช้กับอบายมุข ดื่มสุรารายาเมา เล่นการพนันเที่ยวกลางคืน ก็จะเป็นโทษ เพราะจะทำให้เงินทองหมดไปอย่างรวดเร็ว เป็นโทษกับร่างกายด้วย ถ้าเสพสุรารายาเมา จะทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย มีอายุไม่ยืน จะตายไปก่อนวัย การ

ใช้เงินที่เป็นสุขนอกจากใช้กับปัจจัย ๔ แล้ว ถ้ามีเหลือก็เอามาทำคุณทำประโยชน์ให้กับสังคม ให้กับเพื่อนมนุษย์ เอามาทำบุญทำกุศล เป็นการสะสมทรัพย์ใน ๒ ไปเกิดข้างหน้าจะมีทรัพย์รอเราอยู่ ๒ ไม่ต้องเสียเวลาหาทรัพย์ใหม่ มีความสุขทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในภาพหน้าชาติหน้า จึงควรใช้เงินให้เป็น ใช้ให้เกิดความสุข อย่าให้เกิดความทุกข์เกิดโทษ

ประการที่ ๓. ความสุขที่เกิดจากการไม่มีหนี้ เพราะเป็นภาระทางจิตใจ ต้องหาเงินมาใช้หนี้ ถ้าไม่ใช้ก็ต้องถูกเจ้าหนี้ทวง ถูกดุด่า ถูกทำร้าย ถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจจับขึ้นศาล จับเข้าคุกเข้าตะราง ถ้าไม่มีหนี้ก็จะอยู่อย่างสุขสบายใจ ไม่ทุกข์ ถึงแม้จะไม่มีอะไรเลย หนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการไม่รู้จักใช้เงิน ใช้เงินแบบสุรุ่ยสุร่าย ใช้อย่างฟุ่มเฟือย ใช้มากกว่าหามาได้ จึงต้องไปกู้หนี้ยืมสิน ก็ต้องใช้เขา นอกจากใช้เงินต้นแล้วยังต้องใช้ดอกเบี้ยด้วย ถ้ารู้จักใช้เงินทอง ใช้ในสิ่งที่จำเป็น สิ่งที่ไม่จำเป็น ที่ฟุ่มเฟือย ก็ไม่ต้องไปซื้อมา ถ้ามีเงินไว้ซื้อสบู่เพียง ๑๐ บาท แต่อยากใช้สบู่ก้อนละ ๑๐๐ บาท ถ้าซื้อมากก็จะทำให้เงินไม่พอใช้ ถ้าใช้ตามฐานะ ไม่เห่อตามคนอื่น ก็จะมีเงินพอใช้ เพราะคนเรามีฐานะต่างกัน ดังที่โบราณพูดว่า เห็นช้างขี้ขี้ตามช้าง เพราะคนกับช้างมันต่างกัน ต้องอยู่ตามฐานะ มีรายได้น้อยเพียงไร ก็ใช้ไปตามที่หามาได้ อย่าใช้มากกว่าที่หามาได้ ควรจะใช้น้อยกว่าด้วย ต้องมีเก็บไว้เผื่อวันข้างหน้าด้วย เกิดตกทุกข์ได้ยาก เจ็บไข้ได้ป่วยพิกลพิการ ไม่มีรายได้อะไร ก็จะได้อาศัยส่วนที่เก็บไว้ถ้าไม่ได้เก็บไว้เลยก็จะลำบาก ต้องกู้หนี้ยืมสิน จะไม่มีปัญญาใช้ ต้องถูกจับไปลงโทษ จึงต้องระมัดระวัง อย่าใช้เงินเกินฐานะ ใช้พอประมาณ เพราะความจำเป็นของการดำรงชีพก็ไม่มาก มีปัจจัย ๔ เท่านั้นที่จำเป็น นอกจากนั้นแล้วถึงแม้จะไม่มีก็อยู่ได้ ไม่มีโทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์มือถือ รถยนต์ ก็อยู่ได้ ทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องได้ ดีกว่าไปเป็นหนี้ เพราะต้องหาเงินมาใช้หนี้ ถ้าหาด้วยวิธีสุจริตไม่ได้ ก็ต้องหาวิธีที่ทุจริต ผิดศีลผิดกฎหมาย ที่เสี่ยงต่อการถูกจับไปลงโทษ ไปติดคุกติดตะราง จึงควรหลีกเลี่ยงการมีหนี้มีสิน นอกจากเป็นหนี้แบบมีหลักทรัพย์ค้ำประกัน อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นหนี้ เวลาไปกู้ยืมเงินที่ธนาคาร ก็ต้องมีหลักทรัพย์ค้ำประกัน เอาหลักทรัพย์ไปแลกเงินสด ถ้าไม่สามารถเอาเงินมาคืน ก็ถูกริบหลักทรัพย์ไป

ประการที่ ๔. ความสุขที่เกิดจากการกระทำที่ไม่เกิดโทษ การกระทำมีทั้งที่เกิดโทษและไม่เกิดโทษ การกระทำที่สุจริต ไม่ผิดศีลผิดกฎหมาย เป็นการกระทำที่ไม่เกิดโทษ ไม่มี ความทุกข์ตามมา ถ้าทำผิดศีลผิดกฎหมาย ก็จะมีโทษตามมา ต้องถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจ จับเข้าคุกเข้าตะราง ทำให้ทุกข์ใจ วุ่นวายใจ ตายไปก็ต้องไปเกิดในอบาย พระพุทธเจ้าจึง ทรงสอนให้ดูการกระทำของเรา ว่าทำให้สุขหรือทำให้ทุกข์ ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำ สอนของพระพุทธเจ้าก็จะไม่รู้ จะทำตามคนอื่นที่ไม่รู้เหมือนกันว่า ทำอย่างไรถึงสุขถึง ทุกข์ ทำไปแล้วจึงบ่นว่าทุกข์กันเพราะไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า ดังนั้นถ้ามีเวลาว่าง เช่นวันนี้ จึงควรเข้าหาพระธรรมคำสอน ฟังเทศน์ฟัง ธรรม แล้วนำไปใคร่ครวญพิจารณาอยู่เรื่อยๆ อย่าฟังแบบเข้าหูซ้ายออกหูขวา ฟัง แล้วต้องให้ติดอยู่กับใจ ไม่เช่นนั้นจะเป็นแบบทัพพีในหม้อแกง อยู่ในหม้อแกงแต่ไม่รู้ รสชาติของแกง ต้องฟังแบบลิ้นกับแกง รู้รสของแกง ฟังแล้วต้องไปคิด เอาไปใคร่ครวญ เอาไปพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ไม่เช่นนั้นจะลืมน พอไปทำภารกิจอย่างอื่น ก็ต้องคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ ก็จะลืมนื่องที่ได้ยินได้ฟังมา จะไม่ได้้นำเอาไปปฏิบัติ ผลที่ดีคือความสุขความ เจริญก็จะไม่เกิด มีแต่ปัญหา มีแต่เรื่อง มีแต่ความทุกข์ที่เป็นผลตามมา เพราะไม่ได้ นำเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไปประพฤติปฏิบัติ

จึงควรน้อมเอาพระธรรมคำสอน เข้าสู่ใจอยู่เรื่อยๆ มีเวลาว่างไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ก็ให้ คิดถึงพระธรรมคำสอน ถ้าลืมนหรือจำไม่ได้ก็เปิดหนังสืออ่าน เปิดเทปฟัง จะได้มีธรรมะ หล่อเลี้ยงจิตใจ มีน้ำมนต์ชโลมจิตใจตลอดเวลา น้ำมนต์ที่แท้จริง ก็คือพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้านี่เอง ไม่ใช่อย่างอื่น ถ้าเป็นอย่างอื่นแล้ว พระพุทธเจ้าจะไม่เสียเวลาสั่ง สอนสัตว์โลกถึง ๔๕ ปีด้วยกัน หลังจากตรัสรู้แล้ว ไม่ได้ทำภารกิจอื่นเลย มีแต่อบรมสั่ง สอนสัตว์โลก ในตอนบ่ายก็สอนศรัทธาญาติโยม ในตอนค่ำก็สอนพระภิกษุสามเณร ใน ตอนดึกก็สอนเทวดา นี่คือภารกิจประจำวันของพระพุทธเจ้า สั่งสอนสัตว์โลกให้มีธรรมะ ชโลมจิตใจ เพราะธรรมะนี้แลเป็นน้ำมนต์ที่แท้จริง ถ้ามีธรรมะชโลมจิตใจอยู่เรื่อยๆ แล้ว จะมีแต่ความสุขความเจริญความเป็นสิริมงคล จึงควรน้อมเอาพระธรรมคำสอนเข้ามาสู่ ใจอยู่เรื่อยๆ ด้วยการได้ยินได้ฟัง ด้วยการระลึกถึง ด้วยการปฏิบัติ รับรองได้ว่า

ความสุขความเจริญความเป็นสิริมงคล ก็จะเป็นผลตามมาอย่างแน่นอน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๒๗

## สวยจริง สวยปลอม

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๐

ความสวยงามที่แท้จริงต้องสวยที่ใจ ไม่ได้สวยที่ร่างกาย ที่ไม่จีรังถาวร ต่อให้แต่งให้เสริมมากน้อยเพียงไร ไม่นานก็เสื่อมหมดไป สู้กับกาลเวลาไม่ได้ เพราะร่างกายอยู่ภายใต้กฎของ**อนิจจังทุกขังอนัตตา** มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าไปหลงยึดติดอยากจะให้สวยให้งามไปตลอด ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะไม่ได้เป็นไปตามที่ปรารถนา ไม่ได้เป็นตัวเรา ไม่ได้เป็นของเรา ความสวยงามที่เราเสริมสร้างให้อยู่กับเราไปได้ตลอด ก็คือความสวยงามทางจิตใจ ที่ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันสลาย ไม่มีวันหมดไป ถึงแม้ร่างกายจะแก่ชรา ไม่สวยไม่งาม ถ้าสวยในใจ ก็ยังน่ารักน่าชื่นชมยินดีน่าประทับใจ คนเราจึงมีความสวยงามอยู่ ๒ ประเภทด้วยกัน คือสวยกายและสวยใจ ถ้าเป็นดอกไม้ที่ไม่มีรูปสวยและมีกลิ่นหอม ดอกไม้จึงมีอยู่ ๔ ชนิดด้วยกันคือ ๑. รูปสวยกลิ่นหอม ๒. รูปสวยกลิ่นไม่หอม ๓. รูปไม่สวยแต่กลิ่นหอม ๔. รูปไม่สวยกลิ่นไม่หอม คนเราก็เป็นเหมือนดอกไม้ไม่มีอยู่ ๔ ชนิดเช่นเดียวกันคือ ๑. สวยทั้งรูปสวยทั้งใจ ๒. สวยแต่รูปแต่ใจไม่สวย ๓. รูปไม่สวยแต่ใจสวย ๔. รูปไม่สวยใจไม่สวย พิจารณาดูตัวเองว่าเป็นชนิดไหน ถ้าไม่สวยทางใจก็ควรเสริมสร้างขึ้นมา เพราะเราสามารถเสริมความสวยของใจได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะมียุมากมียุน้อย เป็นหญิงเป็นชาย เป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นคนแก่เฒ่าชรา ส่วนความสวยทางกายเป็นความสวยที่ไม่จีรังถาวร เสริมอย่างไรไม่ซำก็เร็วก็ต้องเสื่อมไป เช่นตอนเช้าก่อนออกจากบ้าน เราก็อาบน้ำอาบทำแต่งหน้าทาปาก ทวีผมทวีผม ใส่เสื้อผ้าสวยงาม พอดกเย็นกลับบ้านหน้าตาก็ห่อเหี่ยว มีเหงื่อไคล มีกลิ่น ความสวยตอนเช้าก็หายไปเหลือแต่ความไม่สวย เพราะเป็นธรรมชาติของร่างกาย ที่จะต้องเสื่อมอยู่เรื่อยๆ เราจึงต้องคอยเสริมอยู่เรื่อยๆ ต่อให้เสริมให้มากน้อยเพียงไร ก็สู้กับกาลเวลาไม่ได้ เมื่อแก่แล้วก็จะไม่สามารถเสริมได้อีกต่อไป

แต่ใจไม่ได้แก่ไปกับกาลกับเวลา ไม่ได้แก่ไปกับร่างกาย มีแต่จะสวยขึ้นไปเรื่อยๆ ถึงแม้ร่างกายจะแตกดับไป ความสวยของใจก็ไม่ได้สูญหายไปด้วย ไปเกิดในภพหน้าชาติหน้า จะสวยทั้งกายและใจ เพราะความสวยงามของใจ มีผลต่อความสวยงามของร่างกาย ในภพหน้าชาติหน้าอีกด้วย คือถ้าเราได้เสริมความสวยงามของใจ ด้วยการทำความดี ทำบุญทำทาน รักษาศีลอยู่เรื่อยๆ พอไปเกิดในภพหน้าชาติหน้า เราจะมีรูปร่างหน้าตาที่สวยงาม มีความสุขความสบาย มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองมากกว่าที่เป็นอยู่ในชาตินี้เป็นอานิสงส์ของการเสริมความสวยงามทางใจ เราจึงควรให้ความสำคัญ มากกว่าความสวยงามทางร่างกาย ร่างกายก็ต้องดูแลให้หน้าดู ไม่ให้สกปรก อาบน้ำอาบท่า หวีผมหวีผม เท่านั้นก็พอแล้วสำหรับร่างกาย ไม่ต้องใช้เครื่องสำอาง ใช้น้ำหอม ใช้เสื้อผ้าอาภรณ์ สวยๆงามๆมาเสริม สู้เอาเวลาเอาเงินทองมาเสริมความงามทางใจจะดีกว่า ระหว่างของจริงกับของปลอม เราจะเอาอย่างไร เราก็ต้องเอาของจริง ไม่มีใครต้องการของปลอม ฉะนั้นใดความสวยงามก็เหมือนกัน มีทั้ง**ของจริงและของปลอม** ความสวยงามทางร่างกาย เป็นของปลอม ความสวยงามทางใจเป็นของจริง ที่จะยังประโยชน์สุขให้กับเราได้อย่างแท้จริง จึงควรหมั่นเสริมความสวยงามทางใจ ด้วยการทำความดีกัน ให้รู้จักให้ รู้จักเสียสละ อย่าเอาแต่ได้ อย่าเอาแต่ใจของตน อย่าเห็นแก่ตัว เพราะไม่สวยงาม ไม่น่ารัก ความสวยงามของใจอยู่ที่การให้ การเสียสละ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซื่อสัตย์สุจริต ส่วนความไม่สวยงามของใจ ก็คือความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ ไม่อยากจะคบค้าสมาคมด้วย

จึงอย่าหลงประเด็น อย่าหาความสวยงามทางร่างกาย จะเสียเวลาไปเปล่าๆ เสียชาติเกิด ไม่ได้สร้างบุญบารมี ไม่ได้สะสมทรัพย์ภายใน ที่จะพัฒนาชีวิตจิตใจให้ดีขึ้นให้สูงขึ้น เกิดชาติหน้าแทนที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ ก็จะต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉานบ้าง ไปตกนรกบ้าง เพราะไม่ได้ดูแลรักษาจิตใจ ปล่อยให้กลายเป็นใจของเดรัจฉาน ของสัตว์นรก ถ้าหมั่นทำความดี เสียสละ ให้ทาน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีแต่คอยช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เรื่อยๆ เวลาตายไปใจก็ได้ไปเกิดเป็นเทพ หลังจากหมดบุญก็ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เป็นเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด เป็นกฎแห่งกรรม ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกเท่านั้นที่จะเห็นได้อย่างชัดเจน พวกเราไม่มีทางเห็นได้เลย เพราะเป็นเหมือนคนที่ปิดตานั่นเอง

จะไปเห็นอะไรได้ นอกจากเห็นความมืด หรือเห็นไปตามจินตนาการของตน เช่นเห็นว่า ทำบุญแล้วสูญ ทำบาปแล้วสูญ ถ้าเห็นตามความจริงจะต้องเห็นว่าบาปมีจริง บุญมีจริง ผลของบาปและบุญก็มีจริง คือนรกสวรรค์ก็มีจริง มรรคผลนิพพาน การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดก็มีจริง เกิดจากการทำความดีหรือการทำความชั่วทำบาปนี้เอง ถ้าอยากจะไปดี เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ไป ก็ต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ทำ ได้สอนให้พวกเราทำ ถ้าทำตามแล้วก็จะได้ไปที่เดียวกัน เพราะท่านเป็นเหมือนผู้บอกทาง ท่านรู้ว่ามีส่วนที่ที่นำไป ที่มีแต่ความสุข ความอิ่ม ความพอ ปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งหลาย ท่านไปมาแล้ว จึงบอกพวกเรา ถ้าเชื่อก็ปฏิบัติตาม ไม่ช้าก็เร็ว เราก็จะไปถึงที่เดียวกัน ไม่มีทางอื่น ต้องเชื่ออย่างเดียว เพราะเราเป็นเหมือนคนตาบอด จะไปเชื่อตัวเองได้อย่างไร เพราะไม่รู้ว่าที่จะไปอยู่ตรงทิศไหน เหนือใต้ตะวันออกหรือตะวันตก แล้วจะไปถึงได้อย่างไร ต้องอาศัยคนตาดีชี้ทางให้

จึงต้องฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ ฟังแล้วก็นำไปปฏิบัติ อย่างวันนี้ท่านสอนให้เราสร้างความสวยงามทางจิตใจ เพราะจะทำให้เราเป็นคนน่ารักน่าชื่นชมยินดี มีความสุขความเจริญ ได้ไปถึงที่เดียวกัน ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ไปถึง จึงควรทุ่มเทเวลาให้กับการเสริมสวยความงามทางใจ อย่าไปเสียเวลากับการเสริมสวยทางกายเลย เพราะไม่เกิดประโยชน์อะไร คนสวยทางกายแต่ไม่สวยทางใจ ไม่มีใครชื่นชมยินดี หลอกได้ก็เฉพาะคนตาบอดเท่านั้น คนที่ไม่รู้จักเรา เห็นเราแต่งตัวสวยงามก็ชื่นอกชื่นใจ ดื่อกดีใจ เพราะยังไม่รู้จัก ยังไม่รู้ธาตุแท้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าอยู่กับเราไปก็จะรู้เอง เมื่อรู้แล้วก็จะไม่อยากจะอยู่กับเรา เราก็ต้องไปหาคนอื่น ไปหลอกคนอื่นต่อ ด้วยความสวยงาม ถ้าสวยใจ จะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร มีฐานะอย่างไร จะยากดีมีจนอย่างไร ก็ไม่สำคัญ จะน่ารักน่าชื่นชมยินดี น่าเลื่อมใสศรัทธา เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เราไม่เคยเห็นรูปร่างหน้าตาของท่านเลย แต่ได้ยินกิตติศัพท์ที่ดีงาม เราก็อดที่จะมีความชื่นชมยินดี มีความเลื่อมใสศรัทธาไม่ได้ พระสงฆ์องค์เจ้าทั่วไป ท่านก็ไม่มีรูปร่างหน้าตาที่สวยงามอย่างไร ไม่ได้ใช้เครื่องสำอาง ไม่ได้ทำผม เพราะไม่มีผมจะทำ ท่านโกนศีรษะทุกเดือน นุ่งห่มจีวรเหมือนกันทุกองค์ ไม่ได้วิเศษวิโส



อะไร เป็นเพียงผ้าถุงห่มปกปิดร่างกาย แต่กลับน่าชื่นชมยินดี น่าเลื่อมใสศรัทธา น่าเคารพนับถือ เพราะไม่ได้เคารพนับถือกันที่กาย แต่ที่ใจต่างหาก เพราะใจของท่านมีศีลมีธรรมนั่นเอง

ศีลธรรมนี้แลคือความสวยงามที่แท้จริง อย่าไปหลงกับความสวยงามที่ไม่แท้จริงที่จอมปลอม คือความสวยงามทางร่างกาย ที่ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องร่วงโรยไป หนึ่งก็จะเหี่ยว ผมหักกลายเป็นสีขาว หรือหลุดจากศีรษะ ดูอย่างไรก็ไม่สวย แต่ทำไมพระสงฆ์องค์เจ้าที่มีอายุมากๆ กลับเป็นคนที่น่ารักน่าชื่นชม น่าเคารพนับถือ เพราะท่านสวยที่ใจ ใจไม่ได้เลื่อมไปกับกาลกับเวลา เป็น**อกาลโก** ไม่มีอายุขัย เป็นธรรมชาติของใจที่เป็นอย่างนี้ ต่างกับกายที่มีขอบเขต เกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องดับไป ต้องหมดไป แต่ใจไม่ดับไปกับร่างกาย ใจเอาความสวยงามหรือความไม่สวยงามที่เราได้สร้างไว้ในแต่ละภพแต่ละชาติไปด้วย ทำให้พวกเรามีความสวยงามแตกต่างกัน บางคนก็สวย บางคนก็ไม่สวย เราจึงควรพยายามเสริมสร้างความสวยงามทางใจ ด้วยการมาวัดอยู่เรื่อยๆ มาบ่อยๆ มาให้มากขึ้น อย่างน้อยที่สุดก็อาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้คือวันพระนั่นเอง แต่เนื่องจากสมัยนี้วันพระไม่ตรงกับวันเสาร์วันอาทิตย์ วันหยุดงานเราก็ต้องปรับเปลี่ยน วันไหนที่เราหยุดงานหยุดการ ก็ถือวันนั้นเป็นวันพระของเรา อย่างเช่นวันนี้เรามาวัดกัน ก็ถือเป็นวันพระของเรา เพราะคำว่าพระ แปลว่าผู้ประเสริฐ วันพระหมายถึงการทำตัวเราให้ประเสริฐ ไม่ได้ให้ไปขอความประเสริฐจากพระ ที่ให้กันไม่ได้ แต่สอนกันได้ ว่าทำอะไรให้ประเสริฐ แต่ขอไม่ได้ ขอศีลจากพระไม่ได้ ศีลเป็นของใครของมัน ต้องรักษาตนเอง พระเป็นเพียงผู้บอกศีล ให้รู้ว่ามีอะไรบ้าง คนที่รับศีลแล้วก็ต้องรักษา ถ้ารับแล้วไม่รักษา ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร

ความประเสริฐอยู่ที่การกระทำของเรา ทางกายวาจาใจ คิดดีพูดดีทำดี จะทำให้เราประเสริฐ วันไหนที่เราคิดดีพูดดีทำดี วันนั้นก็ในวันพระสำหรับเรา ไม่จำเป็นจะต้องมาวัดเสียด้วยซ้ำไป ถ้าเราคิดดีพูดดีทำดีเป็น เราไม่ต้องมาวัดก็ได้ เหตุที่เรามาวัดก็เพราะเราไม่ค่อยรู้กัน จึงต้องมาฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระภิกษุ เพราะพระมีหน้าที่ชี้ทางให้กับเรา ไม่มีงานอย่างอื่น บวชมาแล้วก็ต้องศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ แล้วไปประพฤติปฏิบัติ

กับกายวาจาใจของตน จนปรากฏผลที่ดีที่เลิศที่ประเสริฐขึ้นมา เห็นแล้วว่าการปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้จิตใจดี สวยงาม มีความสุข ความอิ่ม ความพอ ชนะความโลภโกรธหลงได้ ก็นำเอามาเผยแผ่ มาสั่งสอนผู้อื่น ครั้นทชญาตีโยม ถ้าได้เข้าหาพระสงฆ์ที่รู้จักจริงเห็นจริง ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็จะได้รับสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐ คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วอย่างมั่นใจ ว่าเป็นไปตามที่ ทรงสั่งสอน จึงสอนด้วยความมั่นใจ คนฟังก็เกิดความมั่นใจตามไปด้วย ถ้าผู้สอนไม่ได้ ศึกษาไม่ได้ปฏิบัติก็จะไม่รู้จริงเห็นจริง ก็จะไม่ได้อสอนอย่างมั่นใจ คนฟังก็จะไม่มั่นใจ ตาม การฟังเทศน์ฟังธรรมจากผู้รู้จริงเห็นจริง กับผู้ไม่รู้จริงเห็นจริง จึงมีความแตกต่างกันมาก เช่นในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนา มีผู้ฟังได้บรรลุธรรมใน ขณะที่ฟังเป็นจำนวนมาก เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนความจริงล้วนๆ ฟังแล้วน้อมเอาไป พินิจพิจารณา ก็สามารถบรรลุธรรมได้ในขณะที่ฟังเลย โดยไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องเดิน จงกรม เพราะการบรรลุธรรมต้องบรรลุด้วยปัญญาเท่านั้น ถ้าฟังแล้วเกิดปัญญาก็บรรลุ ได้

แต่ในสมัยนี้พวกเราฟังเทศน์ฟังธรรมกันอย่างมากมาย แต่ไม่ค่อยได้บรรลุกัน เพราะผู้ แสดงก็ไม่ได้รู้จริงเห็นจริง แสดงไปตามจินตนาการของตน ผิดบ้างถูกบ้าง ทำให้คนฟัง ลังเลสงสัย ไม่กล้าฟังตรงลงไป ไม่กล้าตัด ไม่กล้าละ ความโลภ ความอยาก ความหลง ต่างๆ ก็เลยไม่ได้บรรลุกัน นี่คือการแตกต่างของผู้แสดงธรรม ถ้าเข้าหาพระที่รู้จริงเห็น จริงเป็นพระสุปฏิปันโน เราจะได้รับประโยชน์ เพราะสอนด้วยความมั่นใจ เมื่อเราฟังเราก็ จะเกิดความมั่นใจตาม กล้าที่จะปฏิบัติตามที่ท่านสอน กล้าที่จะเสียสละ กล้าที่จะให้ทาน กล้าที่จะรักษาศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กล้าไปอยู่ในที่เปลี่ยวๆ ที่น่าหวาดกลัว เพื่อ บำเพ็ญสมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนา สร้างความสงบ สร้างปัญญาความรู้ความฉลาด ใ้กับจิตใจ จนได้บรรลุธรรมตามลำดับต่อไป เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังธรรมจากผู้รู้ จริงเห็นจริง เราจึงควรเข้าหาพระดี พระที่สอนธรรมะ อย่าไปหาพระที่เสกที่เป่า ให้ เครื่องรางของขลัง ถ้าดีวิเศษจริง พวกเราควรเป็นพระอรหันต์กันไปหมดแล้ว แต่ก็ยังเป็นเหมือนเดิมอยู่ มีพระพุทธรูปอยู่เต็มบ้าน มีพระห้อยคออยู่เต็มคอ แต่ก็เลสมันไม่ กลัวเลยความโลภโกรธหลงไม่ได้เบาบางลงไปเลย กลับจะมีเพิ่มมากขึ้นไปอีก พอห้อย

พระแล้วก็คิดว่าจะร้ายจะรวยขึ้น กิเลสก็เกิดขึ้นแล้ว ความโลภเกิดขึ้นแล้ว สอนทางกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ให้ละความโลภโกรธหลง ที่มีมากเพียงไร ก็จะสร้างความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ให้มากขึ้นไปเพียงนั้น

เราจึงต้องศึกษาจากผู้จริงเห็นจริง อย่าไปคิดว่าโกนหัวห่มผ้าเหลืองแล้วจะรู้ธรรมะเสมอไป ไม่รู้กันเยอะ เป็นเหมือนคนตาบอดนำคนตาบอด วนไปเวียนมาอยู่ในวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนี้แล ไม่ได้ไปถึงไหนกันสักที จึงต้องหาพระที่ดี พระที่สอนธรรมะจริงๆ พระที่ดีที่สุดก็คือ พระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนแล้วมีการจารึกคำสอนไว้ในพระไตรปิฎกนี้แล ถ้าหาพระเป็นๆไม่ได้ ก็ไปอ่านพระไตรปิฎก ที่เป็นต้นฉบับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แท้จริง จะได้มีหลักยืนยัน เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมของพระรูปใดรูปหนึ่ง จะรู้ทันทีว่าสอนจริงหรือไม่ รู้จริงหรือไม่ เพราะมีเครื่องยืนยัน คือพระไตรปิฎกนี้แล เราจึงควรให้ความสนใจต่อการศึกษาแล้วนำไปปฏิบัติ จะได้เสริมสร้างความสวยงามให้กับชีวิตจิตใจ ทำให้เราเป็นคนที่น่ารักน่าชื่นชมยินดี น่าเคารพนับถือ น่าเลื่อมใส มีความสุข จึงขอฝากเรื่องความสวยงามทั้งทางกายและทางใจ ให้นำไปพิจารณาพิจารณาและปฏิบัติต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอหยุดตีไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๒๘

## มาดีไปดี

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐

ชีวิตของพวกเราเป็นเหมือนการเดินทาง เวียนว่ายตายเกิดในภพต่างๆ มีการมาและมีการไป ถ้า**มาดีไปดี** ก็จะมีแต่ความสุขความเจริญ ถ้า**มาไม่ดีไปไม่ดี** ก็จะมีแต่ความทุกข์ ความเสื่อม ถ้าประพฤติปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะไปดีและมาดี คำว่าดีในที่นี้หมายถึง**สุคติ** เวลาคนตายไป เรามักจะพูดว่า ขอให้ไปสู่สุคติ คือขอให้ไปดี ส่วนคำว่าไม่ดีก็คือ**ทุคติ** คือการไปไม่ดี ทุคติก็คือ**อบาย**นั่นเอง ได้แก่ภพของเดรัจฉาน เปรต อสุรกาย นรก คือที่ไปของผู้ที่ไปไม่ดี ส่วนสุคติ ก็คือภพของมนุษย์ เทพ พรหม อริยบุคคล มรรคผลนิพพาน คือที่ไปของผู้ที่ไปดี คนเราจึงมีอยู่ ๔ ประเภทด้วยกันคือ ๑. มาดีไปดี ๒. มาดีไปไม่ดี ๓. มาไม่ดีแต่ไปดี ๔. มาไม่ดีไปไม่ดี พวกเราอยู่ในประเภทไหน ก็ขอให้พิจารณาดู การมาดีหมายถึง มาจากสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ เช่นพระพุทธเจ้าของพวกเรา ท่านได้บำเพ็ญบุญบารมี ทำดีมาทุกภพทุกชาติ จนภาพสุดท้ายของมนุษย์ ก็ได้เป็นพระเวสสันดร ได้ทำบุญทำทานอย่างมากมาย ไม่เสียดายทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ภรรยาบุตรธิดา ถ้าใครขอให้บริจาค ก็ทรงบริจาคไป เพื่อ**ทานบารมี** หลังจากที่ได้ตายไป ก็ได้ไปเกิดบนสวรรค์ เมื่อหมดบุญที่จะอยู่บนสวรรค์ ก็ลงมาเกิดเป็นราชโอรส เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ แล้วก็บำเพ็ญบุญต่อ ออกบวชปฏิบัติธรรม จนได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อทรงเสด็จดับขันธ ก็ได้ไปสู่พระนิพพาน อย่างนี้เรียกว่า มาดีไปดี

พวกเราอาจจะมาดีบ้าง มาไม่ดีบ้าง ขึ้นอยู่กับบุญกับกรรมที่ทำไว้ในอดีตชาติ ถ้าทำดีก็ได้ไปเกิดบนสวรรค์ เมื่อหมดบุญก็กลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์ เรียกว่ามาดี ต่างกับผู้ที่ไม่ดี คือผู้ที่ได้ทำบาปทำกรรมไว้ในอดีต แล้วต้องไปใช้กรรมในอบาย เมื่อหมดกรรมก็ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แต่ต่างจากผู้ที่มาดี มาจากสวรรค์ ที่มีบุญบารมีติดตัวมาด้วย

ผู้ที่มาจากอบาย มาเกิดเป็นมนุษย์ มาไม่ดี จะไม่มีบุญบารมีติดตัวมา รูปร่างหน้าตาก็ผู้  
คนที่ไม่มีบุญบารมีไม่ได้ สติปัญญาความฉลาดก็สู้ไม่ได้ ฐานะการเงินการทองก็สู้ไม่ได้ นี่  
คือลักษณะของผู้ที่มาดีและมาไม่ดี ส่วนมาแล้วจะทำอะไรต่อไป เพื่อจะไปดีหรือไม่ดี ก็  
อีกเรื่องหนึ่ง ถ้ามาแล้ว มีอุปนิสัยเดิมติดตัวมามาก ชอบทำความดี ชอบทำบุญ ไม่ชอบ  
ทำบาป ไม่ชอบอบายมุขต่างๆ ก็จะมุ่งไปสู่การทำความดี ทำบุญทำทาน หลีกเลียง  
อบายมุขทั้งหลาย เช่นการเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียบกลางคืน อย่างที่พวกเรา  
ทั้งหลาย ได้มาบำเพ็ญกันในวันนี้ เรียกว่ามาบำเพ็ญเพื่อการไปดี แต่ถ้าไม่สนใจเรื่องการ  
มาวัด มาทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม ชอบแต่ไปเที่ยว ไปเล่น  
ไปดื่ม ไปกิน ไปหาความสุขชั่วขณะ จากการเสพสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ  
เสพสุรายาเมา ประพศิตีผิดประเวณี ทำบาปทำกรรม เมื่อตายไปก็จะไปไม่ดี เพราะไม่ได้  
สร้างบุญสร้างกุศล ไม่ได้สะสมบารมีไว้ ก็จะไปสู่ที่ต่ำ นี่คือนิสัยลักษณะของคนเรา มีทั้งมาดี  
ไปดี มาดีแต่ไปไม่ดี มาไม่ดีแต่ไปดี มาไม่ดีไปไม่ดี

เหตุของการมาเป็นเรื่องของอดีต เราไปแก้ไขไม่ได้ เพราะอดีตผ่านไปแล้ว ถ้าได้ทำดี  
ทำบุญ ทำกุศล ก็จะมาดี ถ้าได้ทำบาปทำกรรม ก็จะมาไม่ดี แต่การไปเราสามารถ  
ควบคุมบังคับได้ เพราะขึ้นอยู่กับการกระทำของเราในปัจจุบันนี้ ถ้าหมั่นทำความดีอยู่  
เรื่อยๆ ทำบุญ ละบาป ฟังเทศน์ฟังธรรม กำจัดกิเลสความโลภโกรธหลง ก็จะไปดี ดี  
ที่สุดก็จะไปถึงพระนิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ไปถึง เป็น  
สิ่งที่อยู่ในเอื้อมมืออยู่ในวิสัยของเรา เพราะมีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อม มีพระศาสนา คือพระ  
ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีกายมีใจ พร้อมที่จะปฏิบัติ พร้อมที่จะฟังพระธรรมคำ  
สอนของพระพุทธเจ้า ขึ้นอยู่ว่าจะมีศรัทธาความเชื่อหรือไม่ มีวิริยะความขยันหมั่นเพียร  
ที่จะปฏิบัติหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้ายังไม่เชื่อก็ควรฟังธรรมให้มากขึ้น ควรเข้าหาพระสุ  
ปฏิปันโน พระที่รู้จักจริงเห็นจริง ถ้าได้ยินได้ฟังจากพระที่รู้จักจริงเห็นจริงแล้ว จะเกิดศรัทธา  
เพราะท่านสอนด้วยความมั่นใจ ด้วยความถูกต้อง มีเหตุมีผล ฟังแล้วค้านไม่ได้ มีแต่จะ  
ยอมรับโดยถ่ายเดียว เมื่อเกิดศรัทธาแล้ว ก็จะมีฉันทะความพอใจความยินดีที่จะปฏิบัติ  
วิริยะความอุตสาหะ ความพากเพียรก็จะตามมา เมื่อได้บำเพ็ญแล้วก็จะเห็นผล ก็จะยิ่ง  
ทำให้มีฉันทะ มีวิริยะ เพิ่มมากขึ้นไปอีก เคยปฏิบัติเพียงเล็กน้อย ก็จะปฏิบัติมากขึ้น

ไปเรื่อยๆ จะหาเวลาปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้นไป ถ้ามีภารกิจการทำงานที่ไม่จำเป็น มีฐานะดีพอ ไม่ต้องไปหาเงินหาทอง ก็จะหยุดการทำงานทำการ เพื่อปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้นไป เมื่อเห็นผลมากยิ่งขึ้นไป ก็จะพร้อมที่จะสละทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ ในฐานะของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน เพื่อจะได้ออกบวช ตามเสด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงเสด็จไปก่อนหน้านั้นแล้ว

พระองค์ก็ทรงบำเพ็ญอย่างนี้เช่นกัน เพียงแต่ไม่ต้องมีครูมีอาจารย์สอนให้เกิดศรัทธา เพราะทรงได้บำเพ็ญบุญบารมี คือ**ปัญญาบารมี**มามาก จนสามารถเห็นได้ด้วยตนเองว่า การเกิดแก่เจ็บตายนี้เป็นทุกข์ การที่จะพบกับความสุข หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ จะต้องหยุดการเวียนว่ายตายเกิดให้ได้ การที่จะหยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ ก็ต้องลดต้องละ ตัดหาความอยากต่างๆ ถ้ายังครองเรือนอยู่ ยังมีความอยากในสิ่งต่างๆอยู่ ก็จะไม่สามารรถดับหลุดจากบ่วงของมาร บ่วงของการเวียนว่ายตายเกิดได้ ต้องสละต้องตัด ความอยากต่างๆให้หมดไป เช่น**กามตัณหา**ความอยากในกาม อยากในรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะต่างๆ เช่นอยากดูหนังฟังเพลง อยากไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ อยากดื่มเครื่องดื่มต่างๆ อยากรับประทานอาหารต่างๆ ที่เป็นบ่วงคอยรัดจิตใจ ไม่ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิดไปได้ จึงต้องสลัดกามตัณหาให้ได้ ต้องสลัด**ภวตัณหา**ความอยากมีอยากเป็น อยากรวย อยากเป็นเศรษฐี อยากเป็นดารา อยากจะให้คนยกย่องสรรเสริญนับถือ ต้องอย่าไปอยาก เราเป็นอะไรอย่างไร ก็ให้พอใจกับฐานะของเรา ใครจะสรรเสริญชื่นชมยินดี ก็ไม่ได้ทำให้เราดีขึ้นหรือเลวลงไป ความดีเลวของเราอยู่ที่การกระทำของเรา ถ้าอยากจะให้เราดีขึ้น ก็ทำความดีให้มากขึ้น ส่วนคนอื่นจะเห็นจะรู้หรือไม่ จะชื่นชมยินดีหรือไม่ ไม่สำคัญอะไร เพราะความสุขที่ได้รับจากการทำความดีนั้น มั่นมากกว่าความสุขที่ได้จากการชื่นชมยินดีสรรเสริญของผู้อื่น เราจึงไม่ต้องไปอยากมีอยากเป็นอะไร ใครจะดูถูกเหยียดหยามเรา ว่าเราไม่มีฐานะ ไม่มีตำแหน่ง ไม่มีอะไร ก็ไม่ได้ทำให้เราเลวลงไป ถ้าเราดี มีความสุข มีความภูมิใจกับการทำความดี คนอื่นจะดูถูกเหยียดหยามเราอย่างไร ก็ไม่มีความหมายอะไร

จึงต้องทำความดีให้มาก แล้วจะเกิดความภาคภูมิใจ จะไม่มีความอยากมีอยากเป็น อยู่เฉยๆก็มีความสุขแล้ว ไม่ต้องให้ใครมารัก มาชื่นชมยินดี มาสรรเสริญ เพราะความ

อยากมีอยากเป็น จะทำให้มีความทุกข์ พออยากได้แล้ว ก็อยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องดิ้นรน ไปกราบไปไหว้คนนั้นคนนี้ ไปขอการสนับสนุนจากคนนั้นคนนี้ เมื่อได้มาแล้วก็ไม่จริงจังوارได้มาไม่กี่เดือนก็ปีก็หมดวาระไป ก็ต้องไปหามาใหม่ หามาได้เท่าไรก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะไม่มีเรี่ยวมีแรงที่จะหาต่อไป จึงจะหยุดหา แต่ใจก็ยังดิ้นรนอยู่ ยังอยากมีอยากเป็นอยู่ แต่ถ้าไม่มีความอยากมีอยากเป็นแล้ว จะมีแต่ความสุขสบายใจ ไม่ต้องไปง้อใคร ไม่ต้องไปไหว้ใคร ไม่ต้องไปขอการสนับสนุนจากใคร สามารถอยู่ตามอัธยาศัยของเราได้ มีความสุขตามอัธยาศัยของเราได้ จะไม่มีความทุกข์ ความกังวล ความดิ้นรนทะเลาะทแยง นี่คือการตัดหัวหนึ่งที่จะหลุดลากให้ไปเวียนว่ายตายเกิด เพราะถ้ายังมีมีความอยากมีอยากเป็นอยู่ เมื่อตายไปจิตก็ยังอยากจะไปต่อ ก็จะไปเกิดใหม่ ไปตามกำลังของบุญและกรรม แต่ถ้าไม่มีความอยากแล้ว บุญกรรมก็จะไม่มีกำลัง ที่จะผลักดันให้ไปเกิดได้ เหมือนกับรถยนต์ ถึงแม้จะเติมน้ำมันเต็มถัง แต่ถ้าคนขับไม่สตาร์ทเครื่องไม่ขับเสียอย่าง รถก็วิ่งไปไม่ได้ เพราะคนขับไม่มีความอยากไปไหนอีกต่อไปนั่นเอง เมื่อไม่มีความอยากแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป ความอยากนอกจากการตัดหัว ภาวตัดหัวแล้ว ก็ต้องละความอยากอีกตัวหนึ่ง คือ **วิภวตัณหา** ความอยากไม่เป็นอยากไม่มี เช่นอยากไม่จน ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เป็นสิ่งที่เราห้ามกันไม่ได้ ถ้าถึงเวลาที่จะต้องใช้กรรมเก่า ก็ต้องตกทุกข์ได้ยาก และต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ด้วยกันทุกคน ถ้าอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็จะทำให้ทุกข์วุ่นวายใจ เวลาที่เราแก่เจ็บตาย แต่ถ้าไม่มีความอยาก ยอมรับความจริงว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็จะไม่ดิ้นหนีความแก่เจ็บตาย ก็จะไม่ต้องเกิดใหม่ คนที่ดิ้นหนีความแก่เจ็บตาย ก็จะดิ้นไปหาร่างใหม่อยู่เรื่อยๆ แล้วก็ต้องแก่เจ็บตายอีก

พระพุทธเจ้าจึงต้องสละราชสมบัติออกบวช ปฏิบัติอยู่ถึง ๖ ปีด้วยกัน ต่อสู้กับความอยากต่างๆ จนไม่มีหลงเหลืออยู่ในพระทัยเลย จึงได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป เพราะใจไม่มีความอยากอีกแล้ว เมื่อตายไปก็จะอยู่ในพระนิพพานไปตลอดอนันตกาล พระนิพพานก็คือใจที่สะอาดบริสุทธิ์นี้เอง ไม่ได้เป็นอะไร ใจที่ไม่มีความอยากต่างๆ ไม่มีกามตัณหา ภาวตัณหา วิภวตัณหา ไม่ได้สูญหายไปไหน เหมือนใจของพวกเราที่ยังมีอยู่ เพียงแต่ใจของพวกเรา ยังไขว่คว้ายัง

ต้องการสิ่งต่างๆอยู่ เมื่อตายไปก็ต้องไปหาสิ่งต่างๆที่เราต้องการ ไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นเดรัจฉาน ไปตกนรก ตามบุญตามกรรมที่ได้ทำไว้ในแต่ละภพแต่ละชาติ ถ้าอยากจะไปดี ไปสู่มรรคผลนิพพาน โดยผ่านการเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม ก็ต้องหมั่นทำความดี ถ้าไม่ยากไปตกนรกไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ก็ต้องละบาป เพราะการได้เกิดภพชาติต่างๆนั้น เกิดจากการกระทำของเราเท่านั้น ไม่ได้เกิดจากใครเลย ไม่มีใครจะสาปแช่งให้เราไปตกนรกได้ ไม่มีใครวิงวอนให้เราไปเกิดบนสวรรค์ได้ เพราะภพชาติต่างๆเกิดจากการกระทำของเรา ทางกายวาจาใจเท่านั้น ถ้าหมั่นทำความดี ไม่ทำบาป ก็จะไปสุดดีไปดี ถ้าไม่ทำความดี ทำแต่บาปทำแต่กรรม ก็จะไปสู่ทุกคติ ไปสู่อบาย ไม่มีใครช่วยเราได้ ต่อให้ห้อยพระราคาเป็นล้าน ก็ช่วยอะไรเราไม่ได้ ไม่มีใครไปหักห้ามกรรมได้ ไม่มีใครอยู่เหนืออำนาจของกรรม นอกจากผู้ที่ไม่กระทำความกรรมเท่านั้น เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่ทำกรรมอีกแล้ว หลังจากที่ทำท่านได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้า ได้เป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านไม่ทำกรรมอีกต่อไป

การกระทำของท่านเป็นเพียงกิริยาเท่านั้นเอง ไม่ได้ทำด้วยโลภโกรธหลง ความอยากต่างๆ ท่านจึงไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิด ก็ไม่ต้องทุกข์อีกต่อไป เพราะไม่มีการแก่เจ็บตาย การพลัดพรากจากกัน ถ้ายังมีการเกิดอยู่ ไม่ว่าจะเกิดดีขนาดไหน เป็นกษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี ก็ต้องแก่เจ็บตาย ต้องสิ้นจากการเป็นกษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรีไป นี่คือเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องของการมาการไปของพวกเรา พวกเราโชคดีที่ชาตินี้ได้เจอพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะถ้าไม่ได้เจอแล้ว จะไม่รู้เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดของเรา เรื่องของการไปการมา ทั้งดีและไม่ดี พอได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนแล้ว ก็จรรู้ว่าการไปการมา ทั้งดีและไม่ดี เกิดจากการกระทำของเราเอง ถ้าอยากจะไปดีก็ต้องทำความดีให้มาก ถ้าไม่อยากจะทำกลับมาเลย ก็ต้องตัดความอยากให้หมดสิ้นไปจากใจ ตัดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้หมดไปจากใจ ด้วยการประพฤติปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญสมณภาวนา ทำจิตใจให้สงบ เจริญวิปัสสนาภาวนา ให้รู้แจ้งเห็นจริง เมื่อได้บำเพ็ญแล้ว รับรองได้ว่าความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจ จะหมดสิ้นไปอย่างแน่นอน ถ้ามีความขยันหมั่นเพียร มีความแน่วแน่ต่อการ



ปฏิบัติ รับรองได้ว่าในภพนี้ชาตินี้ จะสามารถทำภารกิจที่ต้องทำให้เสร็จสิ้นไปได้ เพราะคนอื่นเขาทำกันได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้

ที่ทำไม่ได้ เพราะขาดศรัทธาความเชื่อ ขาดฉันทะความยินดี ขาดวิริยะความขยันหมั่นเพียร จึงต้องสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นให้ได้ ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม จากผู้รู้จริงเห็นจริง ฟังบ่อยๆ ฟังแล้วนำเอาไปใคร่ครวญ เอาไปพิจารณา อย่าฟังแล้วลืม ถ้าฟังแล้วไม่เอาไปคิดต่อ ก็จะลืมได้ ฟังแล้วต้องเอาไปคิดต่อ คิดอยู่เรื่อยๆ จะได้นำเอาไปปฏิบัติ จะได้เห็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติ คือความสงบร่มเย็นเป็นสุขของจิตใจ ที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆในโลกนี้ เมื่อได้สัมผัสกับความสุขในใจแล้ว ก็จะกล้าตัดความสุขภายนอก ไม่แสวงหาความสุขภายนอกอีกต่อไป ไม่หาเงินหาทอง หารูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะ แต่จะหาความสุขที่เกิดจากทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนาเท่านั้น แล้วรับรองได้ว่า ไม่ช้าก็เร็ว ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จึงขอให้นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณา เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๒๙

## พอประมาณ

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐

การประกอบภารกิจทางศาสนา ที่พระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรง  
สั่งสอนให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มีการทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละการกระทำบาป  
ทั้งปวง ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ด้วยการกำจัดความโลภโกรธหลง เป็นเหตุที่จะพา  
ไปสู่ความสุขความเจริญ พวกเราจึงได้มาปฏิบัติกันอย่างสม่ำเสมอ ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะ  
ได้เห็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติ เพราะถ้าไม่ได้เห็นผลแล้ว ก็คงจะไม่กลับมาทำกันอีก ผล  
ที่ได้นั้นมีอยู่ ๒ ประการด้วยกันคือ ๑. ประโยชน์สุขที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ๒. ประโยชน์  
สุขที่จะตามมาต่อไป ในภพหน้าชาติหน้า ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเรามองไม่เห็นกัน แต่สิ่งที่เห็น  
ได้ สัมผัสได้ พิสูจน์ได้ ก็คือประโยชน์สุขในปัจจุบัน เวลาได้ทำความดี เรามีความรื่นเริง  
เป็นสุข นี่คือบุญ เพราะบุญแปลว่าความสุขใจ ทำบุญแล้วทำให้เรามีความสุขสบายใจ ไม่  
วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่เหมือนกับการกระทำสิ่งอื่นๆ เช่นมีเงินอยู่ก้อนหนึ่งที่ใช้ได้ ๒  
ลักษณะด้วยกัน มีความแตกต่างกัน ถ้าเอาเงินมาทำบุญ อย่างที่เราทำกันในวันนี้ ใจของ  
เราจะมี ความสงบสุข มีความภูมิใจ มีความอิ่ม มีความพอ เพราะการให้ทาน การ  
ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการกำจัดความเห็นแก่ตัว ความใจแคบ ความตระหนี่ ความโลภ  
ความอยาก ให้เบาบางลงไป ทำให้ใจเราสงบลง เกิดความอิ่มความพอกความสุขตามมา  
ธรรมชาติของใจเป็นอย่างนี้ ใจจะสุขจะอิ่มจะพอ ไม่ได้เกิดจากการทำตามใจเรา ทำตาม  
ความอยากของเรา ได้อะไรมาเล็กน้อยเพียงไร ไม่ทำให้เรามีความสุข ความอิ่ม ความ  
พอ ความภูมิใจ แต่กลับสร้างความอยาก ความต้องการ ให้มีมากยิ่งขึ้นไป ไม่มีความ  
ภูมิใจในตัวเอง เพราะไม่ได้ทำความดี การให้ทานช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการทำความดี แต่  
การให้ทานช่วยเหลือตัวเรา ไม่ได้เป็นการทำความดีแต่อย่างใด นี่คือนิเวศน์สุขที่เกิด  
จากเงินก้อนหนึ่ง จะเอามาทำบุญก็ได้ เอาไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปดูภาพยนตร์ ไปเที่ยว

ตามสถานเจริญธรรมต่างๆก็ได้ ก็เป็นเพียงความสนุกเพลิดเพลิน ในขณะที่ได้สัมผัสเท่านั้น พอผ่านไป ก็เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวใจ ไม่อึด ไม่มีพอ

เราจะเห็นได้ทันทีว่าสภาพจิตใจของเราจะดีขึ้นเรื่อยๆ ถ้ามีความโลภโมโทสันน้อยลงไป เบบางลงไป ถ้าปล่อยใจให้ทำตามความโลภโมโทสัน ตามความอยาก ก็จะทำให้ใจ ต้องทำงานเพิ่มมากขึ้น ต้องคิดตามความอยากมากขึ้น ก็จะทำให้หิวกระหายมากขึ้น ทำให้ใจสงบน้อยลงไป เพราะความอึด ความพอ ความสุข อยู่ที่ความสงบเป็นหลัก ถ้าไม่มีความสงบแล้ว จะหาความสุขไม่ได้ การกระทำที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้พวกเราทำกัน จึงสวนกับความรูสึกภายในใจของเรา เพราะใจถูกอำนาจของความโลภโกรธหลงครอบงำ อยู่ คอยผลักดันให้ไปหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นการเดินผิดทาง เป็นการหลงทาง เพราะสิ่งต่างๆภายนอก ไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงกับใจได้ พวกเราก็หากันมามาก แล้ว ตั้งแต่เกิดมาก็หากันแทบจะทุกวันเลย พอตื่นขึ้นมาความโลภความอยากก็แสดงตัว ออกมา แม้แต่เด็กตัวเล็กๆ พอไม่ได้อะไรก็จะหงุดหงิด ร้องไห้ร้องให้ ต้องหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ มาให้ ถ้าเป็นสิ่งที่จำเป็น เช่นอาหารน้ำดื่มอากาศหายใจ ก็ไม่ถือเป็นความโลภความอยาก เพราะเป็นความจำเป็น แต่ก็ต้องระมัดระวัง เพราะความโลภความอยาก มักจะแฝงตัว มากับความจำเป็น เช่นรับประทานมากเกินไป นี่ก็แสดงว่าถูกความโลภความอยาก แทรกแซงแล้ว จึงต้องรับประทานอาหารพอประมาณ ไม่น้อยจนเกินไป ไม่มาก จนเกินไป เพื่อดูแลรักษาร่างกาย ให้อยู่ได้อย่างสุข อย่างเป็นสุข ไม่หิวไม่กระหาย ไม่เจ็บ ไข้ได้ป่วย เวลาหาสิ่งที่จำเป็น เช่นปัจจัย ๔ ก็ต้องใช้หลักมักน้อยสันโดษ **พอประมาณ** มักน้อยก็คือเอาเท่าที่จำเป็น ถ้าความจำเป็นอยู่ที่เสื้อผ้า ๒-๓ ชุด ก็ไม่ให้มากกว่านั้น ถ้าความจำเป็นอยู่ที่ ๕-๖ ชุด ก็เอาเท่านั้น การรับประทานอาหารก็เช่นเดียวกัน รับประทานเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อรับประทาน ถ้าอยู่เพื่อรับประทานแล้ว รับประทานวันละ ๔-๕ ครั้ง ก็ยังไม่พอ แต่ถ้ารับประทานเพื่ออยู่แล้ว รับประทานเพียงวันละครั้งก็อยู่ได้

แต่กิเลสจะต้องสร้างความวุ่นวายใจให้กับเราอย่างแน่นอน จึงต้องมีความหนักแน่น ต่อสู้กับความอยากด้วยเหตุด้วยผล ถ้ารับประทานวันละครั้งเดียว เวลาเกิดกิเลส อยากจะรับประทานอีก ก็ต้องสอนใจว่า ไม่จำเป็น ไม่ตาย คนที่อดอาหารเป็นวันๆยังไม่

ตายเลย เราได้รับประทานอาหารเต็มที่แล้ว ไม่ต้องกลัวตาย ไม่ตายอย่างแน่นอน เพราะเป็นเหมือนกับการเติมน้ำมันรถ เติมทีเดียวให้เต็มถังไปเลย จะได้ไม่ต้องเสียเวลาหยุดเติมอยู่เรื่อยๆ ท้องของเราก็เป็นเหมือนกับถังน้ำมันรถ กินให้เต็มท้องไปเลย ครั้งเดียวจบ รับรองได้ว่าไม่ตาย จะมีความสุข เพราะไม่ต้องวุ่นวายหากินอยู่เรื่อยๆ ไม่ตกเป็นทาสของความอยาก พอความอยากสั่งว่าอยากจะกินสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะไม่สามารถสั่งได้อีกต่อไป เพราะมีพระพุทธรูปเจ้า ที่สอนให้รู้จักประมาณ ให้รับประทานเท่าที่จำเป็น เราก็จะเป็นผู้ชนะความอยากทางด้านอาหารไป ปัญหาเรื่องสุขภาพก็จะมีตามมา เรื่องน้ำหนักเกินก็จะมี ไม่ต้องไปออกกำลังกายให้เหนื่อยยากไปเปล่าๆ เหตุที่ต้องไปออกกำลังกายส่วนหนึ่งก็เพื่อรีดไขมัน รีดอาหารที่รับประทานมากไป ซึ่งเป็นเรื่องโง่เขลาเบาปัญญา เพราะไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ควรแก้ที่ต้นเหตุ ก็คือ ไม่ควรรับประทานอาหารมากจนเกินไป ต้องใช้ธรรมะเข้ามาปราบตีความอยาก คือเหตุผล ถ้ามีหลักมีเกณฑ์ มีเหตุมีผลแล้ว ก็เลสจะครอบงำใจไม่ได้ เพราะเหตุผลหรือความจริง จะชนะกิเลส พระพุทธเจ้าชนะกิเลสความโลภโกรธหลงได้เพราะเหตุผล คือปัญญา คือหลักความจริง ความจริงของร่างกายก็คือ รับประทานอาหารวันละครั้งหนึ่ง ก็อยู่ได้แล้ว ที่อยู่ไม่ได้กัน ก็เพราะกิเลสคอยเหยียบย่ำรุมเร้าจิตใจ ให้ทุกข์ทรมาน แต่กายไม่รู้รู้สึกอะไร เพราะกายไม่มีความรู้สึก ความรู้สึกทั้งหมดอยู่ที่ใจ

การต่อสู้กับกิเลสก็ต้องทุกข์ยากลำบากเป็นธรรมดา เหมือนกับการต่อสู้กับศัตรูข้าศึก ถ้าปราบศัตรูข้าศึกจนราบคาบหมดไปแล้ว เราก็จะอยู่อย่างสุขสบาย ไม่มีอะไรมาเหยียบย่ำทำลายจิตใจได้อีกต่อไป เราจึงต้องมีความเข้มแข็งอดทนแน่วแน่ ต่อการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้มองไปที่พระพุทธเจ้าทุกครั้ง เวลาต่อสู้กับกิเลสแล้วเกิดความท้อแท้ ดูว่าพระพุทธเจ้าทุกข์ทรมานยากลำบากขนาดไหน กว่าจะชนะกิเลสได้ กว่าจะเป็นพระพุทธเจ้าได้ เลือดตาแทบกระเด็น ได้ยินว่าเคยอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วันด้วยกัน คิดดูก็แล้วกัน ๔๙ วัน ยาวขนาดไหน พวกเราเพียงอดแค่ ๒๔ ชั่วโมงเท่านั้น จะเป็นจะตายให้ได้เลย นี่แหละคือเรื่องของการเอาชนะกิเลส เรื่องของการสร้างความสุขให้กับเรา มันไม่ได้มาอย่างง่าย ๆ ไม่ได้มาจากการรับประทานอาหารมากๆ นอนมากๆ ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ซื้อมือถือแฟชั่นต่างๆ เพราะจะนำ

ความทุกข์เข้ามาบีบคั้นใจมากยิ่งขึ้นไป จะบีบบังคับให้ไปหาเงินหาทอง มาใช้กับสิ่งต่างๆ ที่อยากได้ เมื่อได้มาแล้วก็ดีใจเพียงแค่ ๑-๒ วัน แล้วก็อยากจะได้ใหม่ วงจรอุบาทว์ก็เกิดขึ้นใหม่ ต้องไปหาเงินหาทองใหม่ แล้วก็ต้องไปซื้อไปใช้เงินใช้ทองใหม่ วนเวียนอยู่ อย่างนี้มาอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น เป็นเวลาอันยาวนานแล้ว ตั้งแต่เกิดมาก็ทำอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เราไม่เบื่อบ้างหรือ ไม่อยากจะทำอย่างที่พระพุทธเจ้าทำบ้างหรือ คือต่อสู้กับความอยากในสิ่งที่ไม่จำเป็นทั้งหลาย อะไรที่ไม่จำเป็นแล้วไม่เอาเลย เอาเพียงสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น เช่นอากาศหายใจ จำเป็นก็หายใจเข้ามา น้ำจำเป็นต้องดื่มก็ดื่ม แต่ไม่ต้องไปดื่ม น้ำที่มีสีมีรสผสม เพราะไม่จำเป็น เป็นเรื่องของกิเลส เรื่องของกามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ที่ไม่ได้เสริมสร้างพัฒนาจิตใจหรือร่างกายแต่อย่างใด มีแต่จะฉุดลากให้ไปสู่ความหายนะ

ถ้ารับประทานของหวานๆมากๆ ต่อไปเบาหวานก็จะรับประทานเรา แล้วก็รับประทานของหวานไม่ได้อีกต่อไป ก็จะต้องทุกข์ทรมานอยู่ดี แต่ถ้ารู้จักประมาณ รับประทานพอสมควร จะรับประทานไปได้จนถึงวันตาย ไม่ต้องไปหยุดตอนที่เกิดโรคเบาหวาน เมื่อถึงตอนนั้นจะทุกข์ทรมานยิ่งกว่าตอนนี้ ตอนนี้เราทำด้วยความตั้งใจ ทำด้วยความพอใจ ทำด้วยเหตุด้วยผล ฝึกไปไม่กี่วัน ก็สามารถลดปริมาณการรับประทานน้ำตาลได้แล้ว ถ้ารับประทานอาหารวันละมื้อเดียว ยิ่งควบคุมได้ง่ายใหญ่ พอรับประทานเสร็จแล้ว ก็จะไม่ดื่มไม่รับประทานของหวานอีก จนกว่าจะถึงวันพรุ่งนี้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ เราจะอยู่อย่างสุขสบาย ไม่วุ่นวายกับการรับประทานอาหารถึงวันละ ๓ มื้อ บวกกับอาหารว่างระหว่างมื้ออีก ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไรเลย เสียเวลาเปล่าๆ เสียชาติเกิด เพราะมนุษย์เกิดมาเพื่อสร้างบุญสร้างกุศล พัฒนาจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด นี่คือการกิจของมนุษย์ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสั่งสอน พวกเราจะไม่รู้ภารกิจที่แท้จริง แต่เมื่อได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนแล้ว ก็จะมีสติรู้ว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์นี่ เป็นสิ่งที่เลิศประเสริฐและยากยิ่ง เป็นภพเดียวเท่านั้น ที่จะสามารถยกจิตใจ ให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนหลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าสู่พระนิพพานได้ มีมนุษย์เท่านั้นที่จะทำได้ นอกนั้นแล้วไม่มีทางที่จะทำได้เลย เราจึงไม่ควรปล่อยของที่ดีที่วิเศษไปกับสิ่งที่ไร้สาระทั้งหลาย เช่นได้เงินได้ทองมาแล้ว แทนที่จะเอามาสร้างบ้าน ซื้ออาหาร เอาเก็บไว้ดูแล

ชีวิตจิตใจ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยตกทุกข์ได้ยาก กลับเอาไปโยนทิ้งน้ำเสีย ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ควรเห็นคุณค่าของการที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ควรใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ได้ทำเป็นตัวอย่างไว้ ท่านห่มเทศีชีวิตจิตใจกับการพัฒนาจิตใจ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างเดี๋ยวนั้น ไม่ได้ทำอะไรอย่างอื่นเลย การกิจการงานต่างๆที่เคยทำไว้ ก็เลิกทำหมดเลย สละหมด **ออกบวช** เคยเป็นกษัตริย์ ก็ออกบวช เคยเป็นนายกรัชมุนตรี ก็ออกบวช เคยเป็นผู้จัดการธนาคาร ก็ออกบวช เคยเป็นสามีหรือภรรยา ก็ออกบวช เพราะสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ เป็นของปลอมมทั้งนั้น ไม่มีประโยชน์กับจิตใจเลย ตายไปก็เอาไปไม่ได้เลยแม้แต่ชิ้นเดียว แม้แต่สังขารร่างกายก็เอาไปไม่ได้ ต้องทิ้งให้เขาเผา เอาไปฝังดิน จะมาหลงกับสิ่งเหล่านี้ทำไม ทำไมไม่ดูพระพุทธเจ้า ดูพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ว่าท่านทำอะไร ท่านได้อะไรหลังจากที่ได้ทำแล้ว ก็ได้**ปรมังสุขัง**คือบรมสุขนั่นเอง จิตใจของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ไม่มีความทุกข์แม้แต่หย่อนิดอยู่ในใจเลย ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม ไม่ว่าจะใครจะเป็นใครจะตาย หรือตัวท่านเองจะเป็นจะตาย จะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ไม่มีปัญหาอะไรทั้งสิ้น เพราะใจไม่ได้ไปมีอะไรกับสิ่งต่างๆในโลกนี้แล้ว ได้ปล่อยวางหมดแล้ว ไม่ยึดไม่ติด ไม่ได้ถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวเรา ถ้าพวกเราทำอย่างนี้ได้ ก็จะไม่มีความทุกข์เลย เหตุที่พวกเราทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ เพราะยังยึดติดกันอยู่ ยังถือว่าเป็นของเรา สิ่งนี้เป็นตัวเราอยู่ ถ้าสิ่งไหนไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา จะไม่เดือดร้อนเลย มีคนในโลกนี้มากมายกายกอง เป็นพันล้าน เขาจะเป็นอย่างไร เราไม่เดือดร้อนเลย แต่มาเดือดร้อนกับร่างกายที่อยู่กับเรา

ทำไมไม่มองว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเหมือนกับของคนอื่น มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน ตายไปก็กลายเป็นดิน กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ ก็มีอยู่เท่านั้น แล้วยังมาหลงยึดติดว่าเป็นเรา เป็นของเราได้อย่างไร ถ้าเห็นแล้วจะปล่อยวางได้ จะไม่มีความทุกข์อีกเลย การปล่อยวางจะต้องยากเป็นธรรมดา เพราะเป็นการต่อสู้ **อุปาทาน**ความยึดมั่นจะเหนียวยิ่งกว่ากาวตราซ้าง เวลาจะดึงงัดออกจากสิ่งที่ติดอยู่ จะยากมาก ต้องใช้กำลังมาก

แต่ไม่เหลือวิสัย เพราะพระพุทธรเจ้าได้ทำมาแล้ว ทรงต่อสู้กับอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น  
อย่างมาก ถึงกับอดข้าว ๔๙ วัน พวกเราลองต่อสู้ด้วยการกินข้าววันละมื้อดูว่าเป็น  
อย่างไร ไม่ต้องทำทุกวันก็ได้ ตอนต้นทำเพียงวันเดียวก่อน ทำอาทิตย์ละวันเท่านั้นเอง  
เช่นวันพระท่านก็สอนให้ถือศีล ๘ ละเว้นจากการรับประทานอาหาร หลังจากเที่ยงวันไป  
แล้ว ลองรับประทานเพียงมื้อเดียวดู จะเห็นผล ในเบื้องต้นจะต้องทุกข์ทรมานธรรมดา  
เพราะกิเลสไม่ยอมอยู่เฉยๆ จะคิดถึงอาหารอยู่เรื่อยๆ คิดแล้วก็น้ำลายไหล คิดแล้วก็หิว  
ต้องดื่มน้ำ อย่าไปปล่อยให้มันคิด ท่านจึงสอนให้สวดมนต์ ให้บริการกรมพุทฺโธฯไปเรื่อยๆ  
เรียกว่า**สมถภาวนา** อย่าปล่อยใจให้คิดไปตามอำนาจของกิเลส ถ้าปล่อยจะคิดถึงอาหาร  
ทันที อาหารร่อยแปดพันเก้าชนิด จะมาไหลอยู่ที่ใจของเรา ไอนั้นก็ร่อย ไอนี้ก็ร่อย  
ถ้าคิดอยู่เรื่อยๆแล้ว ไม่นานตบะก็แตก ศีลก็ขาด ต้องไปกินจนได้

ถ้าจะใช้อุบายของปัญญาระงับ ด้วย**วิปัสสนาภาวนา** ท่านก็สอนให้พิจารณาคุณภาพของ  
อาหาร ที่ไม่สวยงาม ที่เป็นปฏิกุศล เช่นเวลาที่อาหารเข้าไปอยู่ในปาก ผสมกับน้ำลาย แล้ว  
ถูกเคี้ยวถูกบด ดูซิว่าเป็นอย่างไร ถ้ามองไม่เห็นก็คายออกมาดู ดูซิว่าจะตักเข้าไปใหม่ได้  
หรือไม่ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว รับรองได้ว่าจะไม่หิวไม่อยาก กินไม่ลงขึ้นมาทันทีเลย นี่คือนิเวศ  
แก่กิเลสความหิว ที่ไม่รู้จักขอบเขต ไม่รู้จักอิ่มพอ แก่ด้วย ๒ วิธีคือสมถภาวนาหรือ  
วิปัสสนาภาวนา ถ้ายังไม่มีศรัทธาความกล้าหาญ ที่จะนึกถึงความเป็นปฏิกุศลของอาหาร ก็  
บริการกรมพุทฺโธฯไปเรื่อยๆ ทำทั้งวันเลย อย่าไปคิดถึงอาหาร พอคิดถึงอาหารบับ ก็ต้อง  
เรียกพุทฺโธมาเลย พุทฺโธไปเรื่อยๆ หรือจะสวดมนต์ก็ได้ สวดมนต์ไปเรื่อยๆ เวลา  
คิดถึงอาหาร เวลาอยากกินอาหาร ต้องสวดมนต์ไปเรื่อย อย่าไปคิดเรื่องอาหาร ไม่ใช่  
สวดไปคิดไปด้วย ก็จะไม่หาย ต้องสวดอย่างเดียว อย่าให้คิดถึงเรื่องอาหารเลย ถ้าทำ  
อย่างนี้ได้แล้ว ไม่ช้าก็เร็วความหิวก็จะหายไป เวลาที่จิตสงบลง ก็จะเกิดความอิมใจ  
ขึ้นมา จะเห็นว่าความหิวที่แท้จริง ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่ใจ อยู่ที่กิเลส ที่ไปคิดถึง  
อาหารต่างๆ พอทำใจให้สงบ ไม่คิดถึงเรื่องอาหารเลย ความหิวก็หายไป ส่วนความหิว  
ของร่างกาย ก็เป็นเพียงความรู้สึกท้อว่างๆเท่านั้นเอง แต่จะไม่ทุกข์ทรมาน เหมือนที่  
เกิดจากความคิดปรุงของกิเลส ที่ทุกข์ทรมานมาก แม้แต่รับประทานอาหารเสร็จไปใหม่ๆ  
ถ้าคิดถึงอาหาร คิดถึงขนมขึ้นมา ก็ยังอยากจะรับประทานอีก ทั้งๆที่ท้องก็แน่นอยู่แล้ว

จึงหยุดรับประทานไม่ได้ น้ำหนักจึงเกิน เพราะเมื่อท้องเริ่มแน่นแล้ว แทนที่จะหยุด กลับไม่หยุด หยุดไม่ได้ ไม่มีเบรก ถ้าเป็นรถก็ต้องวิ่งฝ่าไฟแดง ไปชนกับรถคันอื่น ถ้ากินอาหารก็ต้องกินจนอ้วน แล้วก็มีปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา เพราะไม่รับประทานอาหารพอประมาณนั่นเอง

เวลาจะทำอะไร เราต้องระมัดระวัง อย่าให้กิเลสแทรกเข้ามา อย่าให้ความอยากแทรกเข้ามา ต้องใช้เหตุใช้ผลเสมอ เวลาอยากจะได้อะไร ต้องถามว่า จำเป็นไหม ถ้าไม่มีสิ่งที่ยอยากได้ ยังอยู่ได้หรือเปล่า หรือจะต้องตายไป ถ้าต้องตายก็จำเป็น ก็ต้องไปหามา เช่น น้ำดื่ม จำเป็นไหม ถ้าไม่ดื่มน้ำไปไม่กี่วันก็ต้องตาย ก็จำเป็น ต้องมีน้ำไว้ดื่ม แต่อยากจะได้โทรศัพท์มือถือมาสักเครื่องหนึ่ง อย่างนี้จำเป็นไหม ไม่มีโทรศัพท์มือถือแล้วจะตายหรือไม่ หรืออยากจะได้เครื่องใหม่ เครื่องเก่าใช้ไม่ได้หรืออย่างไร พอเห็นโฆษณาเครื่องใหม่ๆ ออกมา ก็อยากจะได้อีกแล้ว พอได้มาแล้ว ไม่นานก็มีเครื่องใหม่ออกมาอีก อย่างนี้เมื่อไหร่จะได้พบกับความสงบสุข เมื่อยังต้องดิ้นรนขวบวชวยตะเกียกตะกาย หาเงินหาทอง ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เราไม่คิดกันบ้างเลยหรือว่า อยู่เฉยๆ นิ่งมันแสนจะสุข แสนจะสบาย ทำไมไม่อยู่กัน ก็เพราะสู้ความอยากไม่ได้ สู้กิเลสความโลภไม่ได้ เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงปล่อยให้ไหลไปตามความโลภ ตามความอยาก แต่พวกเราโชคดีที่ได้มาเจอคำสอนแล้ว ได้ยินได้ฟังแล้วว่า กิเลสต้นเหตุเป็นพิษเป็นภัยกับชีวิตจิตใจของเรา ไม่ควรปล่อยให้มันอำนาจอยู่เหนือใจเราได้ ต้องเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาต่อสู้ ใช้เหตุใช้ผล ใช้การปฏิบัติธรรม การภาวนา นั่งสมาธิ เจริญปัญญา

ถ้าได้ทำแล้ว ครอบงำได้ว่า ไม่ว่าจะ เป็นกิเลสชนิดไหน ต้นเหตุแบบไหน จะไม่สามารถครอบงำจิตใจได้อีกต่อไป เมื่อไม่มีกิเลสต้นเหตุแล้ว จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ไม่มีใครมาสั่งมาใช้ เราอยากจะเป็นคนรับใช้หรือ ไม่มีใครอยากจะทำรับใช้ใคร อยากจะเป็นอิสระกันทั้งนั้น แต่ในขณะนี้เราไม่ได้เป็นอิสระ เรามีกิเลสต้นเหตุเป็นเจ้านายของเรา ไม่เหมือนกับพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ ท่านเป็นอิสระแล้ว หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสต้นเหตุแล้ว จึงมาสั่งสอนพวกเรา ให้กำจัดกิเลสต้นเหตุ ด้วยการทำความดี ละบาป ชำระ



จิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภโกรธหลงนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เราอยู่อย่างร่มเย็น  
เป็นสุข เป็นคนดีคนเจริญที่แท้จริง เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ที่เรากราบ  
ไหว้บูชากัน เพราะท่านได้ทำในสิ่งที่ท่านสอนแล้ว พวกเราอยากจะทำอยากจะทำเจริญ  
เหมือนท่าน ก็ต้องทำตามคำสอนของท่าน ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละบาปทั้งปวง  
เสีย ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ด้วยการกำจัดความโลภโกรธหลง ให้หมดสิ้นไปจากจิต  
จากใจ เพื่อความเป็นอิสระความสุขความเจริญ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอ  
ยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๓๐

## อธิษฐาน

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐

ไม่ว่าเราจะทำอะไร ที่จะสำเร็จเป็นผลขึ้นมาได้ ในเบื้องต้นต้องมีความตั้งใจก่อน ใจต้องคิดขึ้นมาก่อน เช่นคิดว่าพรุ่งนี้เป็นวันอาทิตย์ ไม่ต้องไปทำงาน มีเวลาว่าง จะไปวัดไปทำบุญ ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็จะไม่ได้มา พอตื่นขึ้นมาก็ยังอยากจะนอนต่อ เพราะเห็นว่าเป็นวันอาทิตย์ ไม่ต้องไปทำงาน ไม่รู้จะไปไหนดี ก็เลยนอนต่อ ปานนี้ก็อาจจะยังไม่ตื่น ความตั้งใจทางภาษาพระเรียกว่า**อธิษฐาน** ที่พวกเราเข้าใจกันเป็นการวิงวอนขอจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่นอยากจะรวยก็จุดธูปเทียน กราบพระ แล้วก็อธิษฐาน ขอให้ร่ำรวย ให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา ซึ่งไม่ใช่เป็นความหมายในทางศาสนา อธิษฐานเป็นหนึ่งใน ๑๐ บารมีที่ต้องบำเพ็ญ ถ้าอยากจะเจริญก้าวหน้า หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ต้องมีอธิษฐานบารมี มีความตั้งใจทำในสิ่งที่อยากได้ ที่ไม่ได้ลอยมาตามความอยาก เพราะสิ่งที่อยากได้เป็นผลที่เกิดจากการกระทำเท่านั้น เช่นอยากจะร่ำรวย ถ้านั่งจุดธูปเทียนอธิษฐานขอให้รวยไปจนวันตาย ก็ไม่มีทางรวยได้ เพราะคนจะรวยได้ ต้องทำมาหากิน มีรายได้เข้ามา รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ใช้ในสิ่งที่มีประโยชน์ ใช้ในสิ่งที่จำเป็น ใช้ลงทุนขยายกิจการ ถ้าอยากจะรวย ก็ต้องตั้งใจ ตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากินเก็บเงินเก็บทอง ได้เงินมาก็เอาไปขยายกิจการไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็วก็จะได้เป็นมหาเศรษฐี ถ้าศึกษาดูประวัติของเศรษฐีทั้งหลาย เขาก็ทำอย่างนี้กันทั้งนั้น ไม่ได้อธิษฐานวิงวอนขอให้ร่ำรวย ให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มาจากการกระทำทั้งนั้น ไม่ได้มาจากการขอ ถ้าขอก็จะเป็นเหมือนขอทาน ที่จะต้องขอไปตลอดชีวิต เพราะงอมืองอเท้าไม่พึ่งตนเอง

ศาสนาไม่ได้สอนให้ขอ แต่สอนให้ทำ ให้พึ่งตนเอง **อตฺตา หิ อตฺโน นาโถ** ไม่ว่าจะอยากได้อะไร เราสามารถทำให้เกิดขึ้นมาได้ ด้วยการกระทำของเรา ทางกายวาจาใจ อยากจะ

ให้คนรัก ก็ทำตัวให้เป็นคนน่ารัก เขาก็รักเราเอง จะน่ารักก็ต้องมีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่โกหกหลอกลวง ไม่เอาทรัพย์สินของผู้อื่นไป ถ้าไม่ได้รับอนุญาตก่อน ต้องขยัน ใจกว้าง เสียสละ ไม่ตระหนี่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว ถึงแม้รูปร่างหน้าตาจะไม่สวยงาม ก็ไม่สำคัญอย่างไร เพราะความสวยงามอยู่ที่ใจ เมื่อทำให้ปรากฏแล้ว จะน่ารัก น่าชื่นชม น่าเคารพนับถือ น่ากราบไหว้ เช่นพระพุทธเจ้า ที่ทรงประพฤติปฏิบัติตน ให้เป็นคนดี ซื่อสัตย์สุจริต มีความรู้ความสามารถ เสียสละ ทรงสั่งสอนโดยไม่คิดเงินคิดทองเลย พระองค์ไม่ได้ร่ำรวยด้วยทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง แต่ร่ำรวยด้วยทรัพย์สินภายใน คือความเมตตากรุณา ใจกว้าง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว จึงน่าเคารพนับถือ น่ากราบไหว้บูชา ถึงแม้จะไม่เคยเห็นเคยพบท่านมาก่อน แต่กิตติศัพท์อันดีงามของท่าน ทำให้เราเคารพนับถือ ดังนั้นไม่ว่าจะอยากได้อะไร เราต้องมีความตั้งใจทำเหตุเพื่อให้เกิดปรากฏขึ้นมา บางท่านเวลาจะถวายอาหาร ก็ยกขึ้นมาจบแล้วก็อธิษฐานขอให้ไปถึงพระนิพพาน ความจริงการจะไปถึงพระนิพพานได้ ไม่ได้เกิดจากการทำบุญให้ทานอย่างเดียว ถ้าทำบุญให้ทานอย่างเดียวก็ไม่มีทางไปถึงพระนิพพานได้ แต่เป็นส่วนหนึ่งของการกระทำที่จะทำให้ไปถึงได้ นอกจากทำบุญให้ทานแล้วยังต้องรักษาศีล ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา ถึงจะไปถึงพระนิพพานได้

การอธิษฐานเป็นเพียงการแสดงเจตนารมณ์ เป็นการเตือนตนเองว่า เกิดมาชาตินี้ เกิดมาเพื่อปฏิบัติให้ไปถึงพระนิพพาน ถ้ามีความตั้งใจอย่างนี้แล้ว ก็จะไม่ไปเสียเวลากับการกระทำอย่างอื่น เช่นวันนี้เราก็มาวัดกัน มาทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าอยู่ได้ก็อยู่เพื่อปฏิบัติธรรมต่อ นั่งสมาธิเจริญวิปัสสนา แทนที่จะไปเที่ยวกัน ไปสนุกสนาน เฮฮากับเรื่องนั้นเรื่องนี้ กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็คงจะไม่ไป เพราะมีความตั้งใจว่าเกิดมาในชาตินี้ จะต้องตามเสด็จพระพุทธเจ้าให้ได้ จะต้องไปถึงพระนิพพานให้ได้ เพราะรู้ว่าทางที่จะไปสู่พระนิพพาน ถ้ายังไม่อยากจะไปถึงพระนิพพาน แต่อยากจะเป็นคนดี เป็นคนน่ารัก มีความสุขในปัจจุบัน ตายไปได้ขึ้นสวรรค์ ก็ไปทางเดียวกัน ทางไปพระนิพพานก็จะผ่านสวรรค์ชั้นต่างๆ ผ่านพรหมโลกก่อน จึงจะถึงพระนิพพาน อยู่ที่มีการปฏิบัติ ถ้าอยากจะไปแค่สวรรค์ มีความสุขในปัจจุบัน ทำบุญให้ทานกับรักษาศีลก็พอแล้ว ถ้าอยากจะไปไกลกว่านั้น มีความสุขมากกว่านั้น ก็ต้องภาวนา ต้องปฏิบัติธรรม

นั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย ให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เช่นร่างกายของเราเป็นต้น เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย สร้างความทุกข์ให้กับเราอยู่เรื่อยๆ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ทุกข์ เวลาแก่ก็ทุกข์ เวลาตายก็ทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เพราะเวลาตายไปก็ถูกเอาไปเผากลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ตัวเราที่แท้จริงก็คือใจนี้เอง เราก็ไปต่อ ไปหาร่างกายใหม่ ไปเกิดใหม่ ถ้าได้ทำบุญรักษา ศีลก็จะได้ไปสวรรค์ตามที่ปรารถนา ถ้าได้ปฏิบัติธรรมด้วยก็จะไปถึงพระนิพพานในลำดับต่อไป

การบำเพ็ญอธิษฐานบารมี จึงสำคัญมาก ควรตั้งใจอยู่เรื่อยๆ ถามตัวเองว่าจะทำอะไรในวันนี้ จะทำความดีหรือไม่ จะทำคุณทำประโยชน์หรือทำสิ่งที่ไร้สาระ ถ้าไม่ตั้งใจก็เป็นเหมือนเรือที่ไม่มีหางเสือ ที่จะไหลไปตามกระแสน้ำ น้ำพัดไปทางไหนก็จะไปทางนั้น ใจที่ขาดความตั้งใจก็จะไหลไปตามอารมณ์ ถ้ามีอารมณ์ดีก็จะทำความดี ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็จะทำไม่ดี ถ้าหงุดหงิดใจก็จะไปตีแม่เหล็กเสพสุรยาเมา ก็จะไปในทางที่ไม่ดี ถ้าอารมณ์ดี เช่นวันนี้ ก็มาวัดกัน จึงเป็นเหมือนเรือที่ไม่มีหางเสือ จะไปซ้ายบ้าง ไปขวาบ้าง คดไปคดมา ไปไม่ถึงที่สักที วนเวียนอยู่ในอ่าง วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ วัฏแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ถ้ามีความตั้งใจก็เป็นเหมือนเรือที่มีหางเสือ ถ้าตั้งใจไปสู่พระนิพพาน ก็จะตรงไปทางนี้ทางเดียว จะไม่วกเวียนไปทางนั้นทางนี้ให้เสียเวลา เพราะไม่ว่าจะแวะไปตรงไหนก็มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น มีแต่ความวุ่นวายใจ ความไม่สบายใจ ต่อให้ได้มาตามความอยาก ก็จะได้ใจในเมืองต้นเท่านั้น หลังจากนั้นก็จะมีอาการกังวล ความห่วงใย ความวุ่นวายกับสิ่งที่ได้มา เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันไม่ได้เป็นเหมือนเดิมไปตลอด ไม่รู้ว่าจะจากไปเมื่อไร ไม่รู้จะเสียเมื่อไร เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ได้อะไรมาใหม่ๆก็ดี แต่ต่อไปก็เก่า แก่เจ็บตาย เราจึงควรตั้งเป้าไปที่พระนิพพาน เพราะที่พระนิพพานไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย ไม่มีทุกข์ ไม่มีอาการวุ่นวาย ไม่มีอาการกังวล มีแต่ความสุขที่เรียกว่า **นิพพานัง ปรมังสุขัง** พระนิพพานเป็นความสุขที่ประเสริฐเลิศโลกที่สุด ไม่มีมีความสุขใดในโลกนี้ ที่จะเท่ากับความสุขของพระนิพพาน ความสุขที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้เสพได้สัมผัสได้มาครอบครองแล้ว จึงนำมาแบ่งให้กับพวกเรา มาสอนให้พวกเราวิธี ที่จะนำพาเราไปสู่ความสุขที่ประเสริฐนี้

พวกเราทุกคนที่เกิดเป็นมนุษย์นี้ มีความสามารถปฏิบัติได้ทุกคน อยู่ที่ว่าจะรู้หรือไม่ ส่วนใหญ่จะไม่รู้กัน ว่าเกิดมาเพื่อทำอะไร จึงทำไปตามกระแสของอารมณ์ที่มีอยู่ในใจ เห็นคนอื่นทำอะไรก็ทำตาม ตอนเด็กๆก็ไปโรงเรียน พอจบก็ไปทำงาน พอเห็นเขามีครอบครัวก็มีตาม แล้วก็แก่ตายไป ไม่ได้ทำให้จิตใจสูงขึ้นเลย ยิ่งไหลวนเวียนอยู่กับ อารมณ์ต่างๆ ตายไปกลับมาเกิดใหม่ก็ทำอย่างนี้อีก เคยทำอย่างนี้มานับไม่ถ้วนแล้ว จะทำต่อไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ตั้งใจที่จะผลักดันตนให้ไปสู่พระนิพพาน ตามที่พระพุทธเจ้าและ พระอรหันต์ทั้งหลายได้ทำกัน เราก็จะไม่ได้ไปถึงจุดนั้น วันนี้เราได้ยินได้ฟังธรรมะ ฟัง เรื่องชีวิตของเรา เรื่องเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ก็คือการปฏิบัติเพื่อให้ไปถึงพระ นิพพาน ถ้าปฏิบัติตามเราก็จะได้ไปถึงพระนิพพานอย่างแน่นอน จะช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับ ความพากเพียร ทำมากหรือน้อย ถ้าขยันมากทำมากก็จะไปเร็ว ถ้าขยันน้อยทำน้อยก็ จะไปช้า ในเบื้องต้นต้องตั้งใจว่า เกิดมาชาตินี้แล้ว จะต้องหยุดการเวียนว่ายตายเกิดให้ ได้ เพราะการเกิดในแต่ละภพแต่ละชาติมันทุกข์ทรมาน มีเรื่องวุ่นวายต่างๆอยู่ ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดมาจนถึงวันตาย ออกมาจากท้องแม่อีกก็ร้องไห้แล้ว ไม่ได้หัวเราะ ออกมา ออกจากท้องแม่อีกก็ร้อง แสดงว่าทุกข์แล้ว เวลาอยู่ในท้องมันสบาย พอออกมา ข้างนอกก็ต้องหายใจ เป็นภาระอย่างหนึ่ง เป็นความทุกข์ แล้วก็มี ความหิวตามมา หิวข้าว หิวน้ำ รับประทานแล้วก็ต้องปวดท้อง ปวดบัสสาวะ ก็ทุกข์อีก ก็ร้องอีก ถ้าหนาวไปก็ ร้อง ร้อนไปก็ร้อง มีแต่ความทุกข์อยู่รอบตัว ไปจนถึงวันตายเลย นี่คือการเวียน วายตายเกิด มีแต่ความทุกข์ ความสุขที่มีก็มีเพียงเดี๋ยวเดียว มีเพียงเล็กน้อย ไม่ เหมือนกับพระนิพพานที่ไม่มีทุกข์เลย มีแต่ความสงบ ความสบาย ความสุข **ปรมมังสุขัง** เท่านั้น

เมื่อเรารู้แล้วว่าเกิดมาเพื่อทำอะไร เราก็ต้องตั้งใจปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า ท่านสอนให้ทำบุญให้ทาน ให้รักษาศีล ให้ภาวนา ก็ต้องถือเป็นงานหลักของ เรา ไม่ใช่การเป็นอะไรต่างๆ เป็นนายๆ เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นประธานาธิบดี เป็น แล้วก็เท่านั้น ก็ยังมีทุกข์เต็มอยู่ในหัวใจ ต้องเป็นพระอรหันต์ เป็นพระสาวกของ พระพุทธเจ้า เมื่อมีความตั้งใจแล้ว สิ่งต่อไปที่ต้องมีก็คือ**สัจจะ**ความจริงใจ ตั้งใจแล้ว ต้องรักษาให้ได้ เหมือนกับรักษาคำพูด สัญญาอะไรกับใครไว้แล้ว ถ้าไม่มีสัจจะก็จะไม่

รักษา เช่นนัดกันว่าจะมาวัดกันวันนี้ตอนเช้า พอถึงเวลาก็หายตัวไป แสดงว่าไม่มีสัจจะ หลบหนีไปแล้ว ไม่อยากจะมาอีกเลยหนีไปที่อื่น ถ้าไม่มีสัจจะแล้ว ต่อให้มีความตั้งใจมาก น้อยเพียงไร ก็จะไม่เกิดเป็นผลขึ้นมาได้ จึงต้องมีสัจจะ ตั้งใจแล้วต้องรักษาให้ได้ เช่นวันนี้ตั้งใจจะมาวัด เมื่อถึงเวลาก็ต้องมา ฝนจะตกแดดจะออกอย่างไร น้ำจะท่วม ถ้ายังมาได้ก็ต้องมา เจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไรถ้ายังมาได้ก็ต้องมา ยกเว้นถ้ามาไม่ได้จริงๆ ลูกขึ้นมาไม่ได้ ต้องนอนอยู่กับเตียง เจ็บไข้ได้ป่วยถึงขนาดลุกขึ้นมาไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า สุกตวิสัย ถ้าไม่มีสัจจะควบคุมไปกับอธิษฐานแล้ว จะไม่สามารถทำอะไรให้เป็นผล เป็นความสำเร็จขึ้นมาได้ ดังที่พระพุทธเจ้าในขณะที่นั่งอยู่ที่ใต้ต้นโพธิ์ ก่อนที่จะตรัสรู้ ก็ทรงตั้งสัจจาธิษฐานว่า จะนั่งอยู่ที่ใต้ต้นโพธิ์นี้ นั่งบำเพ็ญสมณภาวนาคือทำสมาธิ เจริญวิปัสสนาภาวนาคือเจริญปัญญา จนกว่าจิตใจจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ได้บรรลुถึงพระนิพพาน ถ้ายังไม่ได้ผล ก็จะไม่ลุกจากที่นี้ไปเป็นอันขาด ถึงแม้เลือดในร่างกายจะเหือดแห้งหายไปหมดก็ตาม ไม่มีลมหายใจเข้าออกอยู่เลยก็ตาม ก็จะไม่ลุกจากที่นี้ไปเป็นอันขาด ถ้าไม่ได้พระนิพพานก็ต้องตายที่นั่น

นี่คือสัจจาธิษฐาน ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตั้งไว้ ในวาระสุดท้ายของการบำเพ็ญเพียร ในวันเพ็ญเดือน ๖ เมื่อได้ตั้งสัจจะแล้วจิตก็ไม่วอกแวก ไม่สองจิตสองใจ จะนั่งดีหรือไม่นั่งดี จะลุกขึ้นหรือไม่ จะไปทำอย่างอื่น ก็ทำไม่ได้แล้ว มีหน้าที่อย่างเดียวกันก็คือภาวนา ทำจิตใจให้สงบ แล้วก็พิจารณาให้เกิดปัญญา ผลจึงปรากฏขึ้นมาในเวลาไม่นานเลย ดังนั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ต้องมีความแน่วแน่ เมื่อตั้งใจแล้วต้องไม่เปลี่ยนใจ เมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่า สิ่งที่จะทำเป็นสิ่งที่ดี มีคุณมีประโยชน์ ก็พุ่งไปเลย ทำไปเลย ใครจะมาหักมาท้วง มาขอร้องอย่างไร ก็ไม่สนใจไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถทำอะไรได้เลย พอจะทำอะไรก็มีเหตุอันเหตุนี้มาอ้างอยู่เรื่อย เช่นวันนี้ถ้าไม่มีสัจจะ ตื่นขึ้นมาแล้วยังรู้สึกง่วงนอน ยังอยากจะนอนต่อ ก็จะไม่นอนต่อไป ก็จะไม่มาวัดตามที่ได้ตั้งใจไว้ ไม่ได้มาทำมาทำบุญ มาฟังเทศน์ฟังธรรม จึงต้องมีทั้งความตั้งใจและมีสัจจะ มีความจริงใจ มีความแน่วแน่ ต่อความตั้งใจ เมื่อมีแล้วสิ่งที่จะต้องมีในลำดับต่อไปก็คือ**วิริยะ**ความพากเพียร ความขยัน เมื่อได้ตั้งใจแล้วก็ต้องทำ อย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าบอกว่าไม่เป็นไร ตอนนี้อายังหนุ่มยังสาวอยู่ ยังมีเวลาอีกมาก ไขว่คว้าเวลาแก่ใกล้ตายก่อนแล้วค่อยทำ เพราะไม่รู้ว่า

ตายเมื่อไหร่ อาจจะเป็นวันนี้ก็ได้ พรุ่งนี้ก็ได้อะไร ใครจะไปรู้ว่าตายกันเมื่อไร เกิดมาแล้ว ไม่ได้แก่ตายกันทุกคน มีคนตายทุกอายุ จึงไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง เมื่อมีเวลามีโอกาส เช่นวันนี้มีเวลาว่าง ก็ต้องรีบทำเลย ผลประโยชน์จะได้เกิดขึ้นมา เพราะเป็นเหมือนเงินที่เอาไปฝากไว้ในธนาคาร ฝากไว้แล้วก็ปลอดภัย ถ้ายังเก็บไว้ที่บ้าน ไม่เอาไปฝาก อาจจะสูญหายไปก็ได้ กลายเป็นของคนอื่นไป

บุญบารมีก็เช่นเดียวกัน ต้องเสริมต้องสร้างอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่รีบทำในวันนี้ พรุ่งนี้อาจจะไม่มีเวลาทำได้ เมื่อไม่ได้ทำชีวิตก็จะไม่ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นให้สูงขึ้น เกิดมาชาตินี้ก็จะเสียดาเกิด ไม่ได้ทำอะไร จึงควรตั้งเป้าไว้ ให้มีสัจจะความจริงใจ มีความขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติ ต้องมี**ขันติ**ความอดทน เพราะเวลาทำความดี ทำบุญให้ทาน เสียสละ เป็นสิ่งที่ทำยาก ต้องต่อสู้กับกิเลส ความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ ความเสียดายในสิ่งของต่างๆ ที่มีอยู่ ต้องอดทนทำไป จะยากลำบากอย่างไรก็ต้องทำไป ต้องตื่นเช้ามาวัดก็ต้องตื่น ต้องนั่งรอถวายอาหารให้เสร็จ แล้วก็ฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ต้องอดทน แต่การอดทนแบบนี้เป็นคุณเป็นประโยชน์กับจิตใจ ทำบุญแล้วจะทำให้มีความสุข นั่งเฉยๆ รอให้ทุกอย่างเสร็จเรียบร้อย ก็จะทำให้มีสมาธิ ใจตั้งมั่น ไม่ไหลไปไหลมา สามารถหยุดใจได้ หยุดกายได้ เวลาโกรธเวลาโลกก็จะระงับได้ ถ้าอยู่เฉยๆไม่ได้ เวลาโกรธก็ต้องไปทำในสิ่งที่อยากทำ ถ้าอยากไปด่าคนอื่นก็จะไปด่า ถ้าอยากไปทู่ทำร้ายคนอื่นก็จะไปทำ แต่ถ้าฝึกให้นั่งอยู่เฉยๆ ให้ใจเย็นๆ เวลาโกรธก็จะบังคับใจได้ ไม่ให้ไปทำอะไร ให้นั่งอยู่เฉยๆ ถ้าไปพูดไปทำอะไรเวลาโกรธ ก็จะพูดไม่ดีทำไม่ดี ทำให้เป็นคนไม่ดีไป เป็นคนน่ารังเกียจ จะต้องเสียใจในภายหลัง นี่คือนี่ที่เราได้จากการมีความอดทน ในการทำความดีตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ถ้ามีบารมีทั้ง ๔ ประการนี้คือ ๑. **อธิษฐานบารมี**ความตั้งใจ ๒. **สัจจบารมี**ความจริงใจ ๓. **วิริยบารมี**ความพากเพียร ๔. **ขันติบารมี**ความอดทน รับรองได้ว่าการดำเนินตามพระพุทธเจ้าจะเป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็ว จะพาให้เราไปถึงจุดหมายปลายทางในเวลาอันไม่นานเลย จึงอย่าประมาทในความสามารถของเรา การที่ได้เกิดเป็นมนุษย์แสดงว่ามีความสามารถเต็มที่แล้ว สามารถไปถึงพระนิพพานได้แล้ว เพียงแต่ให้เชื่อในพระธรรมคำสอน มีความตั้งใจ ความจริงใจ ความขยัน ความอดทน เท่านั้น แล้วเราจะได้ไปถึงจุดหมายปลายทางที่เลิศที่วิเศษ ที่พระพุทธเจ้าและพระ

อรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปอย่างแน่นอน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้



กัณฑ์ที่ ๓๓๑

## เชื่อในหลักกรรม

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๐

การมาวัดเพื่อมาทำบุญ มารักษาศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นการกระทำที่ชอบ ที่จะนำไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญก้าวหน้า เพราะพระพุทธเจ้า พระบรมศาสดาได้ทรงตรัสสอนไว้ว่า **สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** กรรมก็คือการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งในอดีตที่ผ่านมาและในปัจจุบัน เป็นเหตุที่ทำให้สัตว์โลกไปเกิดในภพที่สูงหรือต่ำ เมื่อเกิดมาแล้วเราจึงมีความแตกต่าง ทางฐานะการเงินการทอง สติปัญญาความรู้ความฉลาด รูปร่างหน้าตา อายุ และสุขภาพ ล้วนเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเราในอดีต ถ้าไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายชีวิตของผู้อื่น ก็จะไม่มีการเบียดเบียน มีอายุยืนยาวนาน ถ้าทำบุญให้ทาน ก็จะมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ร่ำรวย ไม่ต้องเก็บขยะไปขาย ทำงานหนักตรากตรำตลอดเวลา ถ้าไม่ร่ำรวย ก็เพราะไม่ได้หว่านพืชคือบุญไว้ ถ้าหว่านไว้แล้ว เวลาออกดอกออกผล ก็จะออกเป็นจำนวนมาก ทำให้ร่ำรวย ทำให้ได้เกิดบนกองเงินกองทอง มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ถ้าหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ก็จะฉลาด มีสติปัญญา มีไหวพริบ สามารถรักษาตนให้แคล้วคลาดปลอดภัย จากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง เหล่านี้เป็นเรื่องของกรรมทั้งนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนชาวพุทธให้**เชื่อในหลักกรรม** ถ้าเชื่อในหลักกรรมก็เท่ากับเชื่อใน**พระรัตนตรัย** คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะพระพุทธเจ้าก็เชื่อในหลักกรรม พระธรรมคำสอนก็สอนเรื่องกรรม พระอริยสงฆ์สาวกก็เชื่อในหลักกรรม ท่านจึงปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จึงหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากปวงมาร หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไปได้

ทั้งหมดนี้เกิดจากการกระทำทั้งนั้น ไม่ได้อยู่ที่ห้อยอะไรไว้ที่คอ จะเป็นพระก็ดี เป็นเทพก็ดี ไม่ได้มีประโยชน์อะไรกับเราจริงๆ ถ้าดีจริงแล้ว คนที่ห้อยมีเป็นล้านคน ป่านนี้ก็รวย

กันไปหมดแล้ว แต่ก็ยังเหมือนเดิม ก็ห้อยไปอย่างนั้นเอง ห้อยด้วยความหวัง เห็นเขาว่าดี ก็ไม่อยากจะตกยุคตกสมัย จะไม่ได้ดีตามที่เขา เพราะไม่ฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ากัน จึงทำผิดอยู่เรื่อยๆ จึงไม่ได้ผลที่ต้องการ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า จะรวยได้ก็ต้องเคยทำบุญในอดีต ถ้าไม่ได้ทำ ชาตินี้ก็ยังรวยได้ ถ้ามีความขยันหมั่นเพียร ตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากิน หาได้มากน้อยเพียงไร ก็เก็บเอาไว้ ไม่เอาไปใช้ เอามาขยายกิจการก่อน มีอยู่ร้านหนึ่งก็ขยายเป็นสองร้าน มีสองร้านก็ขยายเป็นสี่ร้าน มีสี่ร้านก็ขยายเป็นแปดร้าน ขยายไปเรื่อยๆ ไม่นานก็จะรวยได้ ยกตัวอย่างพวกธนาคารทั้งหลาย เดี่ยวนี้มีสาขาเป็นร้อยเป็นพันสาขา แต่เวลาเริ่มต้น ก็มีเพียงธนาคารเดียว ไม่มีสาขา ก็ทำไปเรื่อยๆ เมื่อได้กำไร มีลูกค้าเพิ่มขึ้น ก็เปิดสาขาใหม่ ขยันทำไปเรื่อยๆ รักษาชื่อเสียงไว้ให้ดี ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ไม่โกหก หลอกลวง รับรองได้ว่า จะมีลูกค้ามาก เพราะไม่ผิดหวัง พูดคำไหนก็เป็นคำนั้น ถ้าเขาถามว่าเขาต้องการของในวันพรุ่งนี้ จะมีให้เขาหรือไม่ ถ้าบอกว่ามี ก็ต้องมี ไม่ใช่บอกว่ามี พอเขามาเอาของก็ไม่มีให้เขา เขาก็จะเบื่อ ไม่อยากค้าขายกับเรา คนเราจะรวยได้ ต้องทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยสติด้วยปัญญา ศึกษาดูความต้องการของตลาด ถ้าขายในสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ ขายไปจนวันตายก็จะขายไม่ออก ต้องศึกษาดูความต้องการว่าเขาต้องการอะไร ก็ไปหาสิ่งที่เขาต้องการมาขาย อย่างตอนนี้พวกที่ผลิตเหรียญต่างๆ รู้ว่าเหรียญกำลังขายดี จึงผลิตกันออกมามาก มีโรงงานเถื่อนด้วย ตำรวจเพิ่งจับมาได้

สิ่งที่เราคิดว่าพิเศษ ความจริงก็เป็นของปลอมทั้งนั้น ไปซื้อของปลอมมาห้อยคอ ไม่ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้นเลย เป็นเพียงอุปาทาน ห้อยพระห้อยเหรียญแล้ว จะได้ถูกลอตเตอรี่ แต่คนที่ไม่ได้ห้อย ก็มีถูกกันเยอะแยะ คนที่ห้อยแต่ไม่ถูกก็มีเยอะแยะเหมือนกัน ไม่ได้อยู่ที่เหรียญที่ห้อยคอ จะว่าอยู่ที่โชคหรือบุญที่เคยทำมาในอดีตน่าจะถูกต้องกว่า เมื่อได้ทำบุญไว้มากๆ ถึงเวลาที่บุญจะออกดอกออกผล ก็จะหาช่องออกจนได้ ซื้อลอตเตอรี่เพียงใบเดียวก็ถูกได้ ถ้าไม่ได้ทำบุญไว้ หรือบุญยังไม่ถึงเวลาที่จะออกดอกออกผล ต่อให้ซื้อเป็นร้อยใบพันใบ ก็จะไม่ถูกอยู่ดี จึงควรเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เชื่อในหลักกรรม ให้ทำดีไว้ ทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ แล้วผลดี

ต่างๆก็จะตามมา ผลเสียผลร้ายต่างๆ ก็จะอยู่ไกลจากเรา ทุกสิ่งทุกอย่างดีชั่วเกิดจากการกระทำของเราทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าจะรู้หรือไม่ จะเชื่อหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าเชื่อก็จะไม่ผิดหวัง เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระธรรมคำสอน เชื่อพระอริยสงฆ์สาวก จะไม่ทำให้เราผิดหวัง เพราะสิ่งต่างๆที่ท่านสอนเป็นความจริงทั้งนั้น ไม่มีของปลอมเจือปนอยู่เลย สอนว่าทำดีได้ดีก็เป็นอย่างนั้น ทำชั่วได้ชั่วก็เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้หาเหรียญมาห้อยคอ ในสมัยพระพุทธเจ้า ไม่มีพระพุทธรูปไว้กราบไหว้บูชา พระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้สร้างให้หล่อพระพุทธรูป เพราะทรงเห็นว่า ไม่ได้เป็นตัวสำคัญ ไม่ได้ทำให้เราวิเศษ ทำให้เราเจริญ ทำให้เรามีความสุขได้ สิ่งพิเศษสิ่งพิเศษที่เจริญก็คือ การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ทำดีละบาป กำจัดความโลภความโกรธความหลงต่างหาก ที่จะทำให้เราดี ให้เราสุข ให้เราเจริญ

ทรงตรัสว่าพระพุทธเจ้าที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่พระพุทธรูป ไม่ได้อยู่ที่เหรียญที่ห้อยคอ แต่อยู่ที่การกระทำของเรา ทรงตรัสว่าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะมีดวงตาเห็นธรรม เมื่อมีดวงตาเห็นธรรมก็จะเห็นพระพุทธเจ้า เกิดจากการทำความดี เมื่อทำความดีแล้ว ก็จะไปปรากฏผลขึ้นมาในใจ ทรงตรัสว่า**ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้เห็นตถาคตก็คือผู้เห็นธรรม** จะเห็นธรรมได้ก็ต้องปฏิบัติตามคำสั่งสอนของตถาคต ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำดีละบาป อย่าไปโลภไปโกรธไปหลง เพราะความโลภความโกรธความหลง จะฉุดลากให้ไปทำบาป ไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เวลาเราโลภอยากจะได้อะไรมากๆ ถ้าขายของก็อยากจะทำให้ลูกค้าซื้อของของเรา ถึงแม้จะไม่มีของ ก็บอกว่ามีไปก่อน พอเขามารับของก็ไม่มีให้เขา แต่เอาเงินไปก่อนแล้ว แล้วก็อ้างเหตุผลต่างๆ เพราะความโลภทำให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี คือพูดปด ทำบาป ไปเอาเงินของเขามาก่อน แล้วก็ไม่มีคืนเขาด้วย ทั้งๆที่ไม่มีของให้กับเขา ก็อ้างว่าใช้เงินหมดไปแล้วอย่างนี้เป็นต้น เมื่อทำบาปทำกรรมไปแล้ว ในปัจจุบันก็ไม่เจริญรุ่งเรือง ตายไปก็ต้องไปสู่ทุคติ ไปสู่อบาย ไปเกิดเป็นเดรัจฉานบ้าง เป็นผีเป็นเปรตบ้าง ไปตกนรกบ้าง นี่คือการไปของคนที่ทำบาปทำกรรม เพราะความโลภนั่นเอง ถ้าไม่โลภซะอย่าง ก็จะไม่ต้องทำบาป จะอยู่อย่างมีความสุข เพราะความจำเป็นของชีวิตมีไม่มาก มีเพียงปัจจัย ๔ ก็อยู่ได้แล้ว มีเสื้อผ้าสัก ๒-๓ ชุด มีที่หลบแดดหลบฝน ไม่ต้องเป็นบ้านราคาเป็นแสนเป็นล้าน ไม่มีเงินซื้อบ้านก็เช่าอยู่ก็ได้ เดือนละพันสองพัน พอหลบ

แดดหลบฝนได้ ไม่ต้องโหมอยากมีบ้านราคาเป็นแสนเป็นล้าน ไม่ต้องมีเสื้อผ้าราคาแพงๆไว้สวมใส่ เพราะเมื่อมีความโหมอยากได้แล้ว ก็ต้องไปทำมาหากินโดยไม่สุจริต ต้องโกหกฉ้อโกง

เมื่อทำอย่างนี้แล้ว จะไม่ได้ดิบได้ดี จะมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ไม่สบายใจ ต่อให้หามาได้มากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็จะไม่พอเลี้ยงความโหมของเรา ได้อะไรมามากน้อยเพียงไร ก็ยังอยากจะได้เพิ่มมากขึ้นไปอีกเรื่อยๆ ต่อให้มีมากน้อยเพียงไร ก็ยังไม่รู้จักอิ่มจักพอ จะต้องหามาอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าไม่โหม พอมีพอกินแล้ว ก็ไม่ต้องไปดิ้นรน ไม่ต้องไปโกหก ไปฉ้อโกง ถ้าทำไม่ได้ก็บอกไปว่าทำไม่ได้ เขาอยากให้เราทำงานชิ้นนี้ ก็บอกเขาว่าตอนนี้ยังไม่ว่าง ถ้าอาทิตย์หน้าพอจะทำได้ ก็บอกเขาตรงๆไป ถ้าเขาชอบฝีมือของเรา เชื่อในคำพูดของเรา รู้ว่าเราพูดจริง เขาก็อาจจะรอเราก็ได้ เราก็ไม่เสียลูกค้าไป แต่ถ้าไปหลอกไปโกหกเขาว่าได้ รับเงินเขามา ทำให้เขาเพียงนิดหน่อยก่อน เป็นตัวอย่างให้เขาเห็นว่าทำได้แล้ว เสร็จแล้วก็ไปทำอย่างอื่น เขาก็ต้องรอไปเรื่อยๆ มาที่ไรก็บอกว่ายังไม่เสร็จ ตัดนั่นตัดนี่อยู่เรื่อยๆ ถ้าทำอย่างนี้แล้ว จะมีใครจ้างเราทำ ไม่มีหรอก เพราะคนเราทุกคนก็ต้องการได้สิ่งที่ได้ตกลงกันไว้ ถ้าไม่ได้ทำก็จะเบื่อ ต้องไปหาคนที่ไม่พูดโกหกหลอกหลวง นี่คือปัญหาของพวกเรา ส่วนใหญ่เกิดจากความโหม เกิดจากความอยากได้สิ่งต่างๆ เพราะหลงนั่นเอง ความโหมเกิดจากความหลง คิดว่าถ้าได้อะไรมาหลายๆแล้ว จะมีความสุข แต่หารู้ไม่ว่า ได้มาแล้วจะไม่พอ จะต้องหามาอยู่เรื่อยๆ จะต้องวุ่นวายดิ้นรนหาสิ่งต่างๆมา ได้มาแล้วก็ต้องหาอีกอยู่เรื่อยๆ ต้องทำบาปทำกรรม หาความสุขไม่เจอ

จะมีความสุขได้ก็ต้องไม่โหม ต้องรู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ให้ความสุขที่แท้จริงกับเราได้ เพราะความสุขที่แท้จริงเกิดจากใจที่สงบระงับ จากความโหมโกรธหลงเท่านั้น ถ้าไม่โหมก็จะไม่โกรธ เมื่อไม่โกรธก็จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ตั้งอยู่ในความมักน้อยสันโดษ คือให้ยินดีเท่าที่จำเป็น มีความจำเป็นต้องมีอะไร ก็ให้มีเท่านั้นก็พอ เช่นมีเสื้อผ้า ๒ ชุด ก็อยู่ได้แล้ว สลับกันใส่ วันนี้ใส่ชุดนี้ อีกชุดหนึ่งก็เอาไปซัก พรุ่งนี้ก็เอาชุดที่ซักมาใส่ เอาชุดที่ใส่ไปซัก มีเพียง ๒ ชุดก็อยู่ได้แล้ว ไม่ต้องมีเป็นร้อยๆ

ชุด ไม่เกิดประโยชน์อะไร มี ๑๐๐ ชุด ก็ใส่ได้ที่ละชุด ไม่ได้ใส่ที่ละ ๑๐๐ ชุดพร้อมๆกัน ใส่ไม่ได้ เพราะมีร่างกายเพียงร่างกายเดียว ก็ต้องใส่ที่ละชุด คำว่ามกน้อยก็คือให้มีเท่าที่จำเป็น อย่าไปมีมากเกินไปจนความจำเป็น ไม่ได้ทำให้มีความสุขมากขึ้น แต่จะเป็นภาระกับใจ จะสร้างความห่วงความกังวล สร้างความอยากให้มีมากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น ถ้ามีความมกน้อยแล้ว ความโลภจะไม่สามารถมีอำนาจเหนือใจของเราได้ เพราะเวลาโลกอยากจะได้อะไร ก็จะถามว่าไม่พอหรือ เท่าที่มีอยู่นี้ไม่พอใช้หรือ ไม่พอกินหรือ ไม่พออยู่หรือ พวกเรามีสิ่งที่จำเป็นพอเพียงกันทุกคนอยู่แล้ว บ้านก็มีอยู่ เสื้อผ้าก็มีใส่ อาหารก็มีรับประทาน ยาก็มีไว้รักษาโรค มีสิ่งจำเป็นพอเพียงอยู่แล้ว แต่ความโลภจะทำให้รู้สึกหิว รู้สึกอยาก รู้สึกว่าไม่มีความสุขเลย ถ้าอยากมีความสุขจริงก็อย่าไปทำตามความโลภ เพราะจะยิ่งสร้างความทุกข์ความหิวความอยากให้เพิ่มมากขึ้น ถ้าอยากจะมีความสุข พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดับความโลภ อย่าไปโลภ ให้ใช้ธรรมะคือความมกน้อยปราบความโลภ ถ้ามีเพียงพอกับความจำเป็นแล้ว ก็ไม่ต้องไปหามาอีก เอาเวลามาทำอย่างอื่นดีกว่า

ถ้ามีเงินเหลือ แทนที่จะเอาไปซื้อของฟุ่มเฟือย ซื้อของไม่จำเป็น ก็เอามาทำบุญ มาช่วยเหลือคนอื่น จะทำให้มีความสุขใจ มีความอิมใจ ไปเกิดชาติหน้าก็จะร่ำรวยกว่าที่เป็นอยู่ในชาตินี้ เป็นสิ่งที่ควรจะทำกัน ถ้าไม่ได้ทำบุญ ไปเกิดชาติหน้าก็จะไม่มีเงินทองติดตัวไปด้วย จะต้องยากจนลำบากลำบาก จึงควรเชื่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้เชื่อในหลักกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นเป็นความจริงล้วนๆ แต่เรายังมองไม่เห็นกัน เพราะไม่มีตาทิพย์นั่นเอง มีแต่ตาเนื้อเราเห็นเพียงแต่สิ่งที่ปรากฏอยู่ในขณะนี้ แต่ไม่เห็นอดีตชาติ ว่าได้ทำบุญทำกรรมมานาน้อยเพียงไร ไม่เห็นอนาคตที่จะเกิดขึ้นต่อไปว่า เมื่อตายไปแล้ว จะไปเป็นอะไร มีแต่พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกเท่านั้น ที่มีดวงตาเห็นธรรม มีตาทิพย์ ที่จะเห็นวิบากกรรมได้ ถ้าเราไม่เชื่อก็เป็นเหมือนกับคนตาบอดที่ไม่เชื่อคนตาดี คนตาบอดไม่เชื่อคนตาดี แล้วจะไปไหนมาไหนได้อย่างไร เพราะมองไม่เห็นทาง ไม่รู้ว่าทิศไหนอยู่ตรงไหน ไม่รู้ว่าทิศเหนือทิศใต้ทิศตะวันออกทิศตะวันตกอยู่ด้านใด ถ้าอยากจะไปทิศตะวันออก แต่เดินไปทางทิศเหนือ เดินไปจนวันตายก็จะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง เช่นเดียวกับพวก

เรา ถ้าอยากจะทำอะไรก็อยากจะทำ อยากจะมีความสุข แต่กลับไปซื้อเหรียญซื้อพระมาห้อยคอ แล้วก็ห้อยมือห้อยเท้า รอให้ร่ำให้รวย รอไปจนวันตายก็ไม่มีทางที่จะรวยได้ แต่ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนว่า ถ้าอยากจะทำอะไรก็ต้องทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เก็บเงินเก็บทองไว้ขยายกิจการไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็วก็จะร่ำรวยอย่างแน่นอน นี่คือหลักความจริง อยู่ตรงที่การกระทำ จึงต้องพึ่งตนเอง **อตัตทาหิ อตัตโน นาโถ**

การห้อยพระไม่ได้ห้อยเพื่อให้ร่ำรวย ห้อยเพื่อเตือนสติ ให้รำลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้ดูพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกเป็นตัวอย่าง ว่าท่านดำเนินชีวิตอย่างไร ท่านห้อยพระหรือเปล่า ท่านไม่ได้ทำอย่างนั้น มีแต่ทำความดี รักษาศีล ปฏิบัติธรรม กำจัดความโลภความโกรธความหลง จนหมดสิ้นไปจากใจ ที่ทำให้ท่านกลายเป็นผู้วิเศษ มีความสุขเต็มอยู่ในหัวใจ เพราะเมื่อไม่มีความโลภความโกรธความหลงแล้ว ความหิวภายในใจก็จะหมดไป เมื่อไม่มีความหิว ความอิมก็ปรากฏขึ้นมา ถ้าอยากจะมีความอิมมีความสุขก็ต้องตัดความโลภ อย่าไปอยากได้สิ่งต่างๆ เพราะได้มามากแล้ว โลภมามากแล้ว แต่ยังไม่ได้พบกับความอิมความพอเลย เพราะการได้อะไรมาตามความโลภตามความอยาก ไม่ได้ทำให้เกิดความอิมความพอ แต่ทำให้มีความอยากเพิ่มมากขึ้นไป ทรงตรัสไว้ว่า มหาสมุทรจะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ตาม ก็ยังมีขอบมีฝั่ง แต่ความอยากคือตัณหา ไม่มีขอบไม่มีฝั่ง ต่อให้ได้มามากน้อยเพียงไร ก็จะไม่พอ จะพอได้ก็ต่อเมื่อระดับความอยากเท่านั้น จึงควรเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระอริยสงฆ์สาวก แล้วปฏิบัติตาม จะได้พบกับสิ่งที่ปรารถนาอย่างแน่นอน คือการเจริญในอายุวรรณะสุขะพละ การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

## กัณฑ์ที่ ๓๓๒

# คิดดี

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐

การประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นวิธีที่จะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น ให้ห่างไกลจากความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความวุ่นวายทั้งหลาย เพราะการกระทำเป็นเหตุ ที่จะนำมาซึ่งผลที่ดีและไม่ดี คือความเจริญและความเสื่อม ความสุขและความทุกข์ เกิดจากการกระทำของเรา ไม่ได้เกิดจากผู้อื่น เมื่อทำไปแล้วผลก็จะเกิดตามมา พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรา**ทำดีละบาป** เพราะการกระทำที่ดีเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ การทำบาปเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความทุกข์และความเสื่อมเสีย ทั้งหมดนี้เกิดจากการกระทำของเรา ทางกายทางวาจาและทางใจ ทางกายเรียกว่า**กายกรรม** ทางวาจาเรียกว่า**วจีกรรม** ทางใจเรียกว่า**มโนกรรม** กรรมที่สำคัญที่สุดก็คือมโนกรรม การกระทำทางใจ ใจต้องคิดก่อนถึงจะพูดได้ ถึงจะทำได้ ถ้า**คิดดี**ก็จะพูดดีทำดี ถ้าคิดไม่ดีก็พูดไม่ดีทำไม่ดี เราจึงต้องคอยดูใจของเราอยู่เสมอ ดูว่าคิดดีหรือไม่ดี ต้องสอนใจให้คิดดี ถ้าสอนไม่เป็น ก็ต้องฟังเทศน์ฟังธรรม ต้องอ่านหนังสือธรรมะอยู่เรื่อยๆ จะได้คิดดีเป็น เมื่อคิดดีก็จะพูดดีทำดี พระธรรมคำสอนสอนไม่ให้โลภ ไม่ให้โกรธ เพราะเป็นความคิดที่ไม่ดี เวลาโลภใจจะร้อน จะนั่งอยู่ไม่ติดที่ จะอยู่เฉยๆไม่ได้ จะต้องไปทำไปหาสิ่งที่โลกที่อยากได้ เช่นขณะนี้เรานั่งอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่มีความโลภอยากจะถูกจากที่นี่ไป ก็จะนั่งอยู่ได้อย่างสุขสบาย แต่ถ้ามีความกังวลห่วงใยกับบางสิ่งบางอย่างบางเรื่อง ทำให้อยากไปจากที่นี่ ก็จะนั่งอยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องลุกหนีไป ถ้าไม่ระมัดระวัง ก็อาจจะไปพูดไปทำในสิ่งที่ไม่ดี ถ้ามีความไม่พอใจก็จะโกรธ จะพูดไม่ดีทำไม่ดี

แต่ถ้าไม่โลภไม่อยากได้อะไร คนอื่นจะพูดจะทำอะไร เราจะรู้สึกเฉยๆ เพราะเราไม่อยากได้อะไร เขาอยากจะได้อะไรก็ให้เขาไป ไม่เดือดร้อนอะไร แต่ถ้าอยากได้ในสิ่งเดียวกันก็

ต้องต่อสู้กัน แข่งขันกัน ทะเลาะวิวาท ทำร้ายกัน เพราะเราโลก จึงต้องแข่งกับผู้อื่น มีเรื่องราว มีปัญหาต่างๆตามมา ความโลกจึงไม่ดี โลกเราก็อยู่ได้ เราต้องการอะไร ก็หาด้วยความสุจริต ตามความสามารถ ถ้ามีใครต้องการเราก็ถอย ปล่อยให้เขาเอาไป เราไปหาที่ใหม่ก็ได้ ไปหาอย่างอื่นก็ได้ ในโลกนี้มีข้าวของต่างๆมากมาย ไม่ต้องแย่งกัน ถ้าจำเป็นต้องแข่งขันกัน ก็แข่งด้วยไม่ตรีจิต มีความเมตตา คิดว่าเป็นเพื่อนกัน ต่างคนต่างต้องทำมาหากินก็ทำกันไปด้วยวิธีที่สุจริต ไม่กลั่นแกล้งกัน ไม่ใช่วิซามาร เช่นไปบอกคนอื่นว่าคู่แข่งของเราไม่ดีอย่างนั้นไม่ดีอย่างนี้ เราไม่ต้องไปทำอย่างนั้นถ้าเรามีจิตเมตตา ต้องเห็นใจกัน ทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง โดยไม่ต้องต่อสู้กัน ไม่ต้องใช้วิธีมารก็ได้ ทำให้ดีที่สุด ใครทำดีกว่าก็จะขายของได้มากกว่า เพราะคนซื้อชอบซื้อจากผู้ที่ให้บริการที่ดีกว่า ให้ของที่ดีกว่า ราคาถูกกว่า ไม่ต้องไปใช้วิซามาร ไม่ต้องกลั่นแกล้งกัน เพราะมีความเมตตา พระพุทธเจ้าจึงสอนให้คิดให้พูดให้ทำด้วยความเมตตา ถ้าคิดด้วยความโหดร้ายทารุณ คิดเบียดเบียน คิดอาฆาตพยาบาท ก็จะทำให้เราพูดและทำไม่ดี ผลเสียหายก็จะเกิดตามมาทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในปัจจุบันก็จะมีปัญหาต่างๆ มีเรื่องมีราว มีความเดือดร้อน จึงควรคิดดีอยู่เรื่อยๆ จะได้พูดดีทำดี

เช่นวันนี้เราคิดดีกัน คิดมาทำบุญ มาช่วยเหลือพระภิกษุสามเณร ถวายอาหารคาวหวาน เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ เมื่อคิดดีแล้วก็จะพูดดีทำดี เมื่อสักครู่นี้ก็ได้พูดดีกัน ด้วยการกล่าวคำถวายสังฆทาน ขอถวายภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ ตามด้วยการกระทำที่ดี คือได้ถวายสิ่งของต่างๆ ผลดีก็จะตามมา ในเบื้องต้นก็จะปรากฏขึ้นในใจ มีความอิ่มเอิบใจ ความสุขใจ ความพอใจ ความภูมิใจ ถ้าเอาเงินก้อนที่ทำบุญนี้ไปใช้อย่างอื่น เช่นเอาไปซื้อสุรามาดื่มหรือไปเที่ยว เราก็จะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปชั่วขณะหนึ่ง หลังจากนั้นก็จะไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย มีแต่ความอยากไปเที่ยวอีก ไปดื่มสุราอีก แต่ไม่มีความอิ่มใจ ความสุขใจ ความพอใจ ความภูมิใจ นี่คือการใช้เงินก้อนเดียวกันที่มีความแตกต่างกัน เพราะคิดดีหรือไม่ดีนั่นเอง การคิดเสพสุรายาเมา ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปหาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย เป็นความคิดที่ไม่ดี ไม่ได้พาไปสู่ความสุข ความเจริญ แต่จะพาไปสู่ความเสื่อมและความทุกข์ เมื่อทำครั้งหนึ่งแล้วก็อยากจะทำอีก



ทำอยู่เรื่อยๆ ทำมากก็ต้องใช้เงินมาก ไม่ซำก็เร็วเงินทองก็จะไม่พอใช้ ปัญหาที่จะตามมา จะไปหาเงินทองที่ไหนมาใช้ดี เพราะใช้ติดเป็นนิสัยแล้ว เคยเที่ยวมากๆ ก็จะติดเป็นนิสัย เคยเสพสุรายาเมาหลายๆ ก็จะติดเป็นนิสัย ก็จะต้องไปหาเงินมาให้ได้ ถ้าไม่มีงานทำก็จะต้องไปลักเล็กขโมยน้อย ไปโกหกหลอกลวงคนนั้นคนนี่ เพื่อขอยืมเงินยืมทอง ยืมมาแล้วก็ไม่มีทางที่จะใช้ เป็นการขโมยด้วยการหลอกลวง หลอกขอยืมเงินแล้วจะเอามาใช้ แต่จะเอามาใช้ได้อย่างไร ในเมื่อไม่มีรายได้ ไม่มีงานทำ มัวแต่ไปเที่ยวไปดื่มสุรา ต่อไปก็就会被เข้าคุกเข้าตาราง เพราะจะทำผิดมากขึ้นไปเรื่อยๆ ตอนต้นก็โกหกหลอกลวง ต่อไปก็ลักขโมย ไปปล้นไปจี้ ไม่ซำก็เร็วก็ต้องไปเจอเจ้าหน้าที่ตำรวจ ไม่ถูกจับก็ถูกยิงตาย

เพราะคิดไม่ดี คิดไปในทางที่ผิด ถ้าคิดในทางที่ถูกต้องก็ต้องคิดขยันทำงาน ทำมาหากิน ขยันเก็บเงินเก็บทอง ได้เงินทองมามากหรือน้อยก็ต้องเก็บเอาไว้ ไม่ใช่จนหมด ใช้ในสิ่งที่จำเป็น เช่นอาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย แต่ก็ใช้พอประมาณ ไม่มากเกินไปจนความจำเป็น มีเสื้อผ้าสัก ๔ - ๕ ชุดก็อยู่ได้แล้ว มีอาหารรับประทานวันละ ๒ - ๓ มื้อก็อยู่ได้แล้ว ไม่ต้องเป็นอาหารราคาแพงๆ กินเข้าไปก็อึดท้องเหมือนกัน ออกมาก็ไม่มีใครอยากจะได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็อาหารราคาแพงขนาดไหน คิดดีก็ต้องคิดอย่างนี้ คิดขยันทำงานทำการ ได้เงินมาก็เก็บเงินเก็บทองไว้ ใช้ในสิ่งที่จำเป็น ถ้ามีเหลือก็เอามาทำบุญให้ทาน ไม่เอาไปเที่ยว ซื่อของฟุ่มเฟือย เพราะไม่ได้บุญ ซึ่งมีความจำเป็นกับเรา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ในปัจจุบันก็ทำให้เรามีความสุขใจ ความอึดใจ ในอนาคตเมื่อไปเกิดใหม่ ก็จะได้มีฐานะการเงินที่ดีกว่าเดิม จะรวยขึ้นสวยขึ้น เพราะบุญนี้แล พวกเราที่มีความแตกต่างกัน ในความสวยก็ดี ในฐานะการเงินก็ดี ก็เพราะบุญที่ได้ทำกันเอาไว้ในอดีต พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราคิดดี คิดทำบุญ คิดละบาป คิดไม่โลภ คิดไม่โกรธ คิดไม่หลง จะได้ทำในสิ่งที่ดี ทำบุญ ไม่ทำบาป ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงความสุขและความเจริญก็จะตามมา พระพุทธเจ้าทรงเจริญเป็นพระพุทธเจ้าได้ เพราะคิดดีพูดดีทำดี ทรงคิดว่าความเจริญที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ ถ้าอยากจะทำเจริญจริงๆก็ต้องสละสมบัติข้าวของเงินทอง แล้วออกบวชไปอยู่ในป่า ไปต่อสู้กับความโลภความโกรธความหลง ความอยากทำบาปทำกรรม เอาชนะสิ่งเหล่านี้ให้ได้ เมื่อชนะแล้วใจจะไม่มี ความหิวความอยาก

กับอะไรทั้งสิ้น จะมีแต่ความสุขความอึดตลอดเวลา ไม่ต้องไปหาอะไรมาให้มีความสุข ให้  
ความอึดกับใจ

เมื่อไม่มีความหิวความอยากแล้ว ก็ไม่ต้องไปพูดไปทำอะไรเสียๆหายๆ อยู่เฉยๆก็สบาย  
อยู่แล้ว ใครจะพูดจะทำอะไรก็ไม่กระทบกับใจของเรา ไม่ทำให้เราโกรธ ให้เสียใจุ่นวาย  
ใจ เพราะใจได้ตัดหมดแล้วในเรื่องของความหลงทั้งหลาย ความหลงนี้แหละที่ทำให้ใจต้อง  
ไปยุ่งกับเรื่องต่างๆ เพราะคิดว่ามีประโยชน์ ทำให้เรามีความสุข เราจึงไปยุ่งกับเรื่องนั้น  
เรื่องนี้ กับคนนั้นคนนี้ กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วไปทุกข์กับเรื่องเหล่านั้น กับคนเหล่านั้น กับสิ่ง  
เหล่านั้น เพราะคนก็ดี สิ่งต่างๆก็ดี ไม่ดีเสมอไปตลอด มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา  
ได้อะไรมาใหม่ๆก็ดีอกดีใจ พอนานเข้าไปก็เปลี่ยนไป จากของใหม่ก็กลายเป็นของเก่าไป  
ก็เกิดความเบื่อหน่าย อยากจะได้สิ่งใหม่ๆอีก ถ้ายังไม่เบื่อพอสิ่งนั้นเกิดเสียไปหายไป ก็  
ต้องเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ อาลัยอาวรณ์ นี่คือการทุกข์ที่พวกเราวิ่งเข้าไปหากัน  
เพราะความหลง ไม่สามารถอยู่เฉยๆนั่นเอง อยู่ไม่เป็นสุข อยู่เฉยๆไม่ได้ ทั้งๆที่ไม่  
จำเป็นต้องมีอะไร ก็ต้องไปดิ้นหามา เหมือนกับแกวงแห้วไปหาเลี้ยง อยู่เฉยๆก็ได้อยู่แล้ว  
ไปแกวงหาเลี้ยงทำไม ก็ต้องถูกเลี้ยงตำ ทำให้เจ็บปวด ถ้าอยู่เฉยๆได้ ก็ไม่ต้องมีคู่ครอง  
ก็มีความสุขได้ ไม่ต้องมีสามีภรรยา ก็มีความสุขได้ ไม่ต้องมีลูกมีหลาน ก็มีความสุขได้  
พอมีสามี มีภรรยา มีลูก มีหลาน ก็ต้องมาทุกข์กับสามี ทุกข์กับภรรยา ทุกข์กับลูก ทุกข์  
กับหลาน ถ้าหนไม่ได้ก็ต้องหย่าร้างกันไป ก็เห็นกันอยู่ ไม่รู้จักเข็ดหลาบกัน บางทีหย่า  
ร้างไปได้ไม่นาน พอไปเจอคนใหม่เข้าก็หลงอีกแล้ว คิดว่าคนใหม่จะมีความสุขกับเรา  
แต่ไม่มีอะไรที่ให้ความสุขอย่างเดียว จะต้องมีความทุกข์ติดตามมาด้วยเสมอ

ถ้าได้คนดีก็ต้องทุกข์กับความห่วง กลัวจะไม่อยู่กับเราไปตลอด จะไม่ดีกับเราไปตลอด  
นี่ก็เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่ง ถ้าไปเจอคนไม่ดีก็ต้องทุกข์กับความไม่ดีของเขา เดี่ยวเขา  
ก็ตีเรา ซ้อมเรา ตำว่าเรา มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น แต่เนื่องจากใจถูกความหลงครอบงำอยู่  
ทำให้เป็นเหมือนคนหูหนวกตาบอด มองไม่เห็นความทุกข์ในสิ่งต่างๆ คิดว่าได้มาแล้วจะ  
มีความสุข ก็เลยดิ้นรนไปหามา หามาแล้วก็ต้องทุกข์กับสิ่งที่ได้มา ทุกข์ด้วยการดูแล  
รักษา ทุกข์ด้วยความกังวล กลัวจะเสียจะหายไป ทุกข์ด้วยความเสียใจเศร้าโศกเมื่อจาก

ไป มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้นเลย แต่ถ้าไม่มีอะไรเลยแสนจะสบาย ไม่ต้องทุกข์กับสามี กับ ภรรยา กับลูก กับสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกไม่มีอะไรเลย จึงไม่ทุกข์กับอะไรเลย สามีก็ไม่มี ภรรยา ก็ไม่มี ลูกก็ไม่มี หลานก็ไม่มี สมบัติ ข้าวของเงินทองต่างๆก็ไม่มี แต่ทำไมท่านอยู่ได้ ทำไมท่านมีความสุขมากกว่าพวกเรา เพราะธรรมชาติของใจเป็นอย่างนี้ สิ่งที่จะให้ความสุขกับใจไม่ใช่สิ่งภายนอก ไม่ใช่ข้าวของเงินทอง ไม่ใช่คนนั้นคนนี่ สิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่เป็นความสงบของใจ ที่เกิดจากการทำความดี ละบาป ชำระความโลภความโกรธความหลงจนหมดไปเท่านั้น ที่จะทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง จึงควรเชื่อพระพุทธเจ้า ยึดพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ดูว่าท่านดำเนินชีวิตของท่านอย่างไร ท่านก็ไม่ได้เกิดเป็นพระพุทธเจ้า ไม่ได้เกิดเป็นพระ ท่านก็เกิดเป็นคนเหมือนเรา แต่เกิดในตระกูลสูง เป็นลูกของพระเจ้าแผ่นดิน มีความสุขกับสิ่งต่างๆมากมายกายกอง แต่ทรงเห็นความทุกข์ที่ซ่อนอยู่กับความสุขด้วย ทรงรู้ว่าเป็นความสุขที่ไม่ให้ความอิ่มความพอ จึงทรงตัดสิ้นใจสละราชสมบัติ แล้วก็ออกบวช ไปอยู่ในป่า รักษาศีล ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญปัญญา ต่อสู้กับความโลภความโกรธความหลง จนชนะในที่สุด กลายเป็นสรวงที่พึง ที่กราบไหว้บูชาของพวกเรา มาจนถึงปัจจุบันนี้

นี่คือทางที่ดีที่สุดสำหรับพวกเราทุกคน ไม่ควรเดินไปในทางของความโลภความโกรธ ความหลง ของการทำบาปทำกรรม การหาความสุขที่มีอยู่ในโลกนี้ อยู่กับคนนั้นคนนี้ กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง มีแต่ความทุกข์ ทุกวันนี้เรามีความสุขหรือมีความทุกข์กัน ลองถามตัวเองดู ลองสังเกตดูว่ามีความสุขใจความอิ่มใจหรือยัง ถ้ายังไม่แสดงว่ายังไม่ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ยังโลภยังโกรธยังหลงอยู่ ยังอยากจะไปเที่ยว ไปหาความสุขจากสิ่งต่างๆอยู่ ต่อไปไม่ช้าก็เร็วก็จะเสียใจ ต้องเจอกับความทุกข์ต่างๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น จึงควรเชื่อพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า เชื่อแบบฉบับของการดำเนินชีวิตของพระพุทธเจ้า และของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย แล้วปฏิบัติตาม ทำไปเถิด จะมีความสุขความเจริญเพิ่มขึ้น ความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ จะน้อยลงไปเรื่อยๆ ถ้าเกิดมีเคราะห์กรรมต่างๆ ก็ให้ถือว่าเป็นวิบากกรรมที่ได้ทำในอดีต ยังมีบาปมีกรรมมีบุญมีกุศล ที่ได้ทำไว้ในอดีตแต่ยังไม่ได้

แสดงผล จึงอย่าไปโยงกับการกระทำในปัจจุบัน โยงว่าทำดีแทบตายกลับไม่ได้ดีเลย มีแต่เรื่องมีแต่ราว มีแต่ปัญหา มีแต่เคราะห์กรรมต่างๆ เพราะเป็นวิบากกรรมที่ได้ทำไว้ในอดีตต่างหาก ไม่ได้เป็นผลที่เกิดจากการทำความดีในปัจจุบัน ที่ต้องรอไปก่อน ไม่เกิดขึ้นทันทีทันใดเสมอไป จะเกิดขึ้นได้ก็แต่เฉพาะในใจเท่านั้น เวลาทำความดีก็จะมีความสุขใจทันที แต่ผลตอบแทนคือความเจริญในสิ่งต่างๆ ในชีวิตการงาน ในฐานะการเงินการทอง จะต้องรอในชาติหน้า จะได้ไปเกิดเป็นลูกของคนรวย ไม่ต้องลำบากลำบากหาเงินหาทอง เพราะอาณิสย์ของบุญที่ได้ทำไว้ในวันนี้แน่นอน

จึงควรทำความเข้าใจว่า บาปและบุญที่ทำในวันนี้ยังไม่ได้ปรากฏผลขึ้นมา จะปรากฏขึ้นแต่ในใจ ทำบุญก็มีความสุขใจ ทำบาปก็มีความสุขใจ แต่ผลภายนอกต้องรอไปก่อน ถ้าเกิดมีผลของบาปหรือบุญในปัจจุบัน ก็ให้คิดว่าเป็นผลของบุญและบาปที่ทำไว้ในปางก่อน ในชาติก่อน ในหลายปีหลายเดือนหลายวันก่อนก็แล้วกัน อย่าไปโยงว่าทำความดีแล้วเจอแต่เคราะห์กรรม เจอแต่เรื่องราวต่างๆ ก็เลยไม่ยอมทำความดี จะขาดทุน ถ้าไม่ทำความดีแล้ว ต่อให้หยอกเจริญมากน้อยเพียงไร ต่อให้มีพระวิเศษห้อยไว้ที่คอ ก็จะช่วยเราไม่ได้ พระพุทธเจ้าไม่ได้วิเศษด้วยการห้อยพระไว้ที่คอ วิเศษด้วยการทำความดี ไม่ทำบาป จึงอย่าไปห้อยให้เสียเวลา ถ้าดีจริงปานนี้พวกเราต้องวิเศษกันไปหมดแล้ว เพราะง่ายเหลือเกิน ห้อยพระแต่ไม่ทำบุญทำความดี ก็ยังเจริญได้ ย่อมเป็นไปไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุมีผล เหตุก็คือการกระทำของเรา ความสุข ความเจริญ ความทุกข์ ความเสื่อม ก็เป็นผลที่ตามมา จึงควรเชื่อและยึดมั่นกับการทำความดี กับการละบาป กับการชำระความโลภความโกรธความหลง เพื่อจะได้มีแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปตามลำดับ จนถึงระดับเดียวกับของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ไปด้วยการกระทำเท่านั้น การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๓๓

## วันวิสาขบูชา

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐

วันนี้เป็นวันวิสาขบูชา วันที่เราน้อมจิตน้อมใจบูชาพระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ผู้มีพระคุณอย่างยิ่งต่อสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะการปรากฏของพระพุทธรูปเจ้าแต่ละพระองค์ ไม่เกิดขึ้นได้ง่ายๆ การประกาศพระธรรมคำสอน ก็ไม่ได้ประกาศทุกๆ พระองค์ ถ้าไม่ได้สั่งสอนสัตว์โลก ก็จะเป็นปัจเจกพระพุทธรูปเจ้า ทรงหลุดพ้นจากความทุกข์เพียงพระองค์เดียว ไม่ทรงเผยแผ่สั่งสอนสัตว์โลก สัตว์โลกทั้งหลายก็เลยไม่ได้รับประโยชน์ จากการปรากฏขึ้นของพระปัจเจกพระพุทธรูปเจ้า เพราะไม่มีพระพุทธรูปศาสนา ถ้าทรงประกาศพระธรรมคำสอนก็จะมีพระศาสนาปรากฏขึ้นมา ผู้มีศรัทธาก็จะได้รับประโยชน์จากพระศาสนา อย่างพวกเราเป็นต้น ทำให้พวกเราดำเนินชีวิตไปอย่างร่มเย็นเป็นสุข อย่างเจริญรุ่งเรือง การรำลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะถ้าไม่รำลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า มัวแต่ไปทำมาหากิน หาความสุขกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เราก็จะลืมพระพุทธรูปเจ้า จะลืมพระพุทธรูปศาสนา แล้วเราก็จะเสียสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์ ที่จะช่วยเราในยามที่เรามีความทุกข์ไป เพราะไม่มีอะไรจะดับความทุกข์ในใจของเราได้ นอกจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าเท่านั้น ต่อให้มีเงินทองกองเท่าภูเขา ก็ยังหนีความทุกข์ไปไม่ได้ ต่อให้เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นพระมหากษัตริย์ ก็ยังหนีความทุกข์ไปไม่ได้ ถ้าไม่มีธรรมะอยู่ในใจแล้ว จะต้องตกเป็นเหยื่อของความทุกข์ด้วยกันทุกคน พวกเราจึงเห็นคุณค่าของพระพุทธรูปศาสนา เห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า จึงได้รำลึกถึงวันของพระพุทธรูปเจ้าวันนี้ เป็นวันประสูติ วันตรัสรู้ และวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน ซึ่งเป็นวันเดียวกันแต่ต่างปีกัน คือวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ถ้าเป็นปีที่มีอธิกมาสเช่นปีนี้ คือมีวันเพ็ญ ๑๓ ครั้ง ก็เลื่อนไปเป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๗ แทน

เป็นวันที่พระพุทธเจ้าได้ทรง**ประสูติ** ได้เกิดมาในโลกนี้ จากนั้นอีก ๓๕ ปีก็ได้ทรง**ตรัสรู้** เป็นพระพุทธเจ้า ต่อจากนั้นก็ทรงสั่งสอนสัตว์โลกอีก ๔๕ ปี ให้มีดวงตาเห็นธรรม ให้มีปัญญา ที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งในสมัยพระพุทธเจ้าก็มีผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์เป็นจำนวนมาก หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องกลับมาเกิดมาเก่ามาเจ็บมาตายอีกต่อไป หลังจากนั้นก็ทรงเสด็จดับขันธ**ปรินิพพาน** ในอายุพรรษาที่ ๘๐ ต่อจากนั้นก็มิพระธรรมคำสอนเป็นคาสดาแทนพระองค์มาจนถึงวันนี้ เวลาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน ได้ประพฤติปฏิบัติตาม ก็เท่ากับได้อยู่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า ได้เห็นพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า ธรรมวินัยที่ตถาคตได้ตรัสไว้ชอบแล้วนี้แล จะเป็นคาสดาของพวกเธอ พวกเธอจะไม่ได้อยู่โดยปราศจากคาสดา ถ้านำเอาคำสอนของตถาคตไปศึกษาไปปฏิบัติ จนมีดวงตาเห็นธรรม เธอก็จะได้เห็นตถาคตที่แท้จริง ที่อยู่ในใจของเธอนั้นแล เพราะว่า**ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้เห็นตถาคตคือผู้เห็นธรรม** จะเห็นธรรมได้ก็ต้องมี**ศรัทธา**ความเชื่อแล้วก็นำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า มาปฏิบัติกับกายวาจาใจของตน ชำระกายวาจาใจให้สะอาด จนปรากฏเป็นดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา นี่คือเรื่องของพระพุทธเจ้าของพวกเราที่ประสูติมาเพื่อทำความดี

การมาเกิดของมนุษย์ก็มาได้ ๓ ลักษณะด้วยกันคือ ๑. มาทำความดี ๒. มาทำความชั่ว ๓. มาไม่ทำความดีหรือความชั่ว สำหรับพระพุทธเจ้าทรงเสด็จมาทำความดี มาทำคุณทำประโยชน์ให้กับพระองค์และสัตว์โลก พวกที่มาทำความชั่ว ก็มาสร้างความเดือดร้อน ความวุ่นวาย ความหายนะให้กับตนเองและผู้อื่น ส่วนพวกที่มาแบบกลางๆ ไม่ทำความดีหรือความชั่ว ก็จะไม่ทำคุณทำประโยชน์ ไม่สร้างความเสียหายความทุกข์ให้กับใคร การมาเกิดของมนุษย์จึงมีอยู่ ๓ รูปแบบด้วยกัน การมาแบบพระพุทธเจ้าเป็นการมาที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้ตนและผู้อื่นได้รับความสุข ได้หลุดพ้นจากความทุกข์นั่นเอง เราจึงควรยึดเอาแบบฉบับของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ทรงสอนให้ทำความดี เราก็ทำความดี ให้ละบาป เราก็ต้องละบาป สอนให้ชำระกายวาจาใจให้สะอาด กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยการปฏิบัติบูชา คือทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรมเป็นต้น ที่จะพาไปสู่ที่ดี ไปสู่ที่เจริญ ทั้งตัวเราเองและผู้อื่น การบูชาที่ถูกต้อง ต้องบูชาด้วยการประพฤติ

ด้วยการปฏิบัติ การบูชามีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกันคือ ๑. อามิสบูชา ๒. ปฏิบัติบูชา อามิสบูชาได้แก่การบูชาด้วยเครื่องสักการะ เช่นดอกไม้ธูปเทียน เป็นต้น ส่วนการปฏิบัติบูชา ก็คือการทำความดี ละบาป กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง การบูชาทั้ง ๒ ชนิดนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า การปฏิบัติบูชาเป็นการบูชาที่แท้จริง เพราะจะให้ประโยชน์กับผู้บูชาได้อย่างแท้จริง เราจึงต้องเชื่อพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน

ทรงสอนให้ทำดีก็หมายถึงให้มีความกตัญญูกตเวที สำนึกในบุญคุณของผู้ที่มีพระคุณ เช่นบิดามารดาครูบาอาจารย์ เป็นต้น ท่านเป็นผู้ที่ให้เรามากกว่าเราให้ท่าน ท่านให้กำเนิดกับเรา ให้ความรู้กับเรา ให้เราได้เป็นอยู่ทุกวันนี้ บุญคุณของท่านจึงมีมาก เราจึงควรตอบแทนบุญคุณท่าน ด้วยการแสดงความเคารพ ความกตัญญูกตเวที มีโอกาสใด มีเวลาใด ที่จะทดแทนบุญคุณท่านได้ ก็ควรทำ ถ้ามีฐานะพอที่จะเลี้ยงดูให้ท่านอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ก็ต้องเลี้ยงดูท่าน ให้ท่านอยู่อย่างสุขสบายเท่ากับที่เราอยู่กัน อย่าให้พ่อแม่อยู่อย่างลำบากลำบน แต่เราอยู่อย่างสุขสบาย อย่างนี้ถือว่าไม่มีความกตัญญู ต้องคิดถึงพ่อแม่เป็นอันดับแรก มากกว่าคิดถึงตัวเรา เราต้องเสียสละ เหมือนกับที่พ่อแม่เสียได้สละให้กับเรา เสียสละเพื่อให้พ่อแม่ได้สุขได้สบาย ไม่ทำให้เราเสียหายล้มจม แต่จะทำให้เราเจริญรุ่งเรือง เพราะคนที่มีความกตัญญูเลี้ยงดูคุณพ่อคุณแม่ จะเป็นคนที่น่ารัก น่าชื่นชมยินดี น่าสนับสนุน น่าคบค้าสมาคม ไม่มีใครรังเกียจ ไม่มีใครประณามว่าชั่วช้าเลวทราม แต่คนที่ไม่มีความกตัญญูนี้แล จะไม่มีใครชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ คบค้าสมาคมด้วย นี่คือความดีประการที่ ๑ ที่พวกเราทุกคนควรทำกัน เป็นพื้นฐานของความดีทั้งหลาย เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วอย่าให้ด้อยกว่าสัตว์เดรัจฉาน แม้แต่สุนัขมันยังรู้จักคุณของคนที่ยังมัน เวลามันเห็นเจ้าของมันจะดีอกดีใจ กระดิกหาง วิ่งล้อมหน้าล้อมหลัง เอาอกเอาใจเจ้าของ เราเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐกว่าสัตว์เดรัจฉาน อย่าให้สัตว์เดรัจฉานมันดีกว่าเรา ด้วยการไม่มีความกตัญญูกตเวที

นอกจากมีความกตัญญูแล้วก็ให้มีความเคารพ มีสัมมาคารวะ ให้รู้จักที่สูงที่ต่ำ ในโลกนี้ มีคนสูงต่ำไม่เท่ากัน จะถือเท่ากันหมดไม่ได้ คนที่สูงกว่าเราก็ต้องให้ความเคารพ คนที่ต่ำกว่าเราก็ให้ความกรุณาสงสาร ให้ความเมตตา คนที่เท่าเราก็ให้ความเป็นมิตรเป็น

เพื่อนกัน ควรปฏิบัติให้สัมพันธ์กับฐานะ เช่นผู้มีพระคุณ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ปู่ย่าตา ยาย ผู้หลักผู้ใหญ่ ก็ต้องให้ความเคารพ เพราะจะทำให้เราเป็นคนดีเป็นคนเจริญนั่นเอง นอกจากทำความดีแล้ว ก็ทรงสอนให้ละบาป ไม่ทำความชั่ว ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดโกหกหลอกลวง เสพสุรายาเมา เพราะการกระทำทั้ง ๕ อย่างนี้ เป็นโทษ ทั้งกับตัวเราและผู้อื่น ทำให้ตกทุกข์ได้ยาก ต้องใช้เวรใช้กรรมทั้งในชาตินี้และ ในชาติต่อไป จึงไม่ควรทำบาป ถ้าไม่อยากตกอยู่ในบ่วงของความทุกข์ความลำบาก ประการสุดท้ายก็ทรงสอนให้ต่อสู้กับความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เป็นเหมือนเชื้อ โรค ถ้ามีอยู่ในร่างกายก็จะทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย เราจึงต้องกำจัดด้วยธรรมโอสธ คือทำจิต ให้สงบแล้วก็เจริญปัญญา พิจารณาให้เห็นว่า สิ่งที่เราโลภเราโกรธเราหลงนั้น ไม่เที่ยง มาแล้วเดี๋ยวก็ไป ไม่ต้องไปอยากได้ เพราะเวลาจากไปเราจะเศร้าโศกเสียใจ เวลาโกรธ ใครก็ไม่ต้องไปทำร้ายไปฆ่าเขา เพราะเดี๋ยวเขาก็ตายไปเองเพราะเกิดมาแล้วไม่ช้าก็เร็วก็ ต้องตายไปด้วยกันทุกคน ใครทำบุญทำกรรมอะไรมา ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องไปใช้บุญใช้กรรม ไม่ต้องไปสร้างเวรสร้างกรรม เพราะจะย้อนกลับมาหาเรา เวลาโกรธก็ทำให้หนึ่งเฉย ให้ อภัย ไม่จองเวร แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็จะผ่านไป ไม่ช้าก็เร็วเขาก็ต้องไปใช้เวรใช้กรรมของ เขา ไปตกทุกข์ได้ยาก ไปตายในที่สุด ไม่ต้องไปทำอะไรให้เสียเวลา ให้เหนื่อยเปล่าๆ

นี่คือวิธีกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ด้วยการเจริญปัญญา ให้คิดเสมอว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรอยู่กับเราไปตลอด เวลาอยากจะได้ อะไร ก็พยายามมองให้เห็นว่ามีความทุกข์ด้วย ไม่ใช่มีความสุขอย่างเดียว เวลาได้อะไร มาใหม่ๆ ก็จะมีสุขดีอกดีใจ แล้วก็ต้องมาห่วง มากังวล มาดูแลรักษา มาเสียอก เสียใจร้องไห้ร้องให้ เมื่อสิ่งที่ได้มาต้องจากเราไป อย่าไปเอามาดีกว่า คนเราไม่ จำเป็นต้องมีอะไรมากมายกายกอง ถ้ามีปัจจัย ๔ พอเพียงก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องมีสิ่ง อื่นๆอีก ถ้าไม่อยากมีความสุขเพิ่มมากขึ้นไปอีก พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หาความสุข ภายในใจ ด้วยการปล่อยวางความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่าไปอยากได้อะไร อย่า ไปโกรธใคร อย่าไปหลงอะไร แล้วจะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรง บำเพ็ญมาเป็นตัวอย่าง มีผู้นำเอาไปศึกษาและปฏิบัติตาม จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นจำนวนมาก พวกเราก็อยู่ในฐานะที่จะดำเนินตามพระพุทธเจ้าได้ ถึงแม้จะไม่ได้ ๑๐๐



เปอร์เซ็นต์ อย่างน้อยก็ทำให้ชีวิตของเราไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข์มากจนเกินไป เวลาอยากจะได้อะไร ถ้าไม่มีปัญญาที่จะหามาได้ ก็ตัดใจไปเสีย ไม่มีก็ไม่ตาย คิดเพียงเท่านี้ก็สบายใจ ไม่ต้องไปเป็นหนี้เป็นสิน ไม่ต้องไปลักเล็กขโมยน้อย เพื่อหาเงินหาทองมาซื้อสิ่งที่เราอยากได้ ที่ไม่ได้ทำให้เราวิเศษให้เราสุขมากขึ้นเลย แต่จะทำให้ทุกข์มากขึ้น ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว การดำเนินชีวิตด้วยการทำความดี คือมีความกตัญญู มีสัมมาคารวะ ละบาป กำจัดความโลภ ความโกรธความหลง ก็จะเป็นไปได้อย่างง่ายดาย จะมีความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง จึงขอให้หันอ่านเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นปฏิบัติบูชาในวันวิสาขบูชานี้ แล้วความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตของท่าน ก็จะเป็นผลที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๓๔

## ทางเลือกที่ดีที่สุด

๒ มิถุนายน ๒๕๕๐

การมาวัดเพื่อปฏิบัติภารกิจทางศาสนา เป็น**ทางเลือกที่ดีที่สุด** ในบรรดาทางเลือกทั้งหลาย ที่มีอยู่ ๓ ทางด้วยกัน คือ ๑. ทางดี ๒. ทางไม่ดี ๓. ทางที่เป็นกลางๆ จะดีก็ไม่ใช่ จะไม่ดีก็ไม่เชิง ทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเป็นทางดี เพราะสอนให้คิดดี พูดดี ทำดี เพื่อผลคือความสุขและความเจริญที่จะตามมา ทั้งในชาตินี้และในชาติต่อไป ส่วนทางไม่ดีถ้าดำเนินไป คือคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ผลก็คือความทุกข์ความเสื่อมเสียก็จะตามมา ส่วนทางที่เป็นกลางๆ คือดีก็ไม่ทำ ชั่วก็ไม่ทำ ก็จะไม่ได้อะไรทั้งความสุขทั้งความเสื่อม ไม่ได้ทั้งความสุขทั้งความทุกข์ ไม่มีใครผลักดันเราไปได้ เราต้องเป็นคนตัดสินใจเลือก แล้วก็เดินไปตามทางนั้น ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าเราก็เดินตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คิดดี พูดดี ทำดี ชีวิตของเราก็จะมีแต่ความสุขความเจริญ ห่างไกลจากความทุกข์ความเสื่อม ความวุ่นวายทั้งหลาย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินไป ไม่ช้าก็เร็วเราก็จะได้รับ**ความเจริญ** ได้รับ**ความสุข**เท่ากับพระพุทธเจ้า เพราะผลคือ**ความสุข**และ**ความเจริญ** ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น ผู้อื่นไม่สามารถทำให้**ความสุข**ความ**เจริญ**กับเราได้ มีแต่ตัวเราเท่านั้นที่จะให้กับเราได้ **ความสุข**ที่ผู้อื่นให้กับเราเป็น**ความสุข**ที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีความทุกข์แถมมาด้วย เวลาเขาให้**ความสุข**เราก็ดีใจ พอเขาหยุดให้ เราก็เสียใจ ถ้าเขาจากเราไป เราก็ร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ แต่**ความสุข**ที่ได้จากการ**คิดดี****พูดดี****ทำดี** จะ**ไม่มีความทุกข์**มาแทรกแซงเลย ถ้ามีความทุกข์ก็เป็นเพราะ**คิดไม่ดี****พูดไม่ดี****ทำไม่ดี** พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้หมั่น**ทำความดี**อยู่เสมอ เมื่อมีเวลาว่างเช่นวันนี้ หรือวันพรุ่งนี้เป็นวันอาทิตย์ ไม่ต้องไปทำงานทำการ ควรใช้เวลาว่างในการ**ทำความดี** ละการกระทำ**ความไม่ดี**ทั้งหลาย เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป

พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้เราห้อยพระห้อยเหรียญต่างๆ เพราะทรงเห็นว่าไม่ได้ทำให้เราดี ให้เราเจริญ ให้เราร่ำรวย ถ้าร่ำรวยได้ปานนี้คนที่ห้อยพระอยู่เต็มคอ ก็เป็นมหาเศรษฐีกันไปหมดแล้ว แต่ก็ไม่ได้เป็นตามที่ปรารถนากัน เพราะไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำให้เกิดความสุขความเจริญนั่นเอง จึงอย่าไปหลง ถ้าอยากจะห้อยพระก็ห้อยเพื่อเตือนสติ **พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ** ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรมคำสอน ถึงพระอริยสงฆ์สาวก จะได้คิดดีพูดดีทำดี จะไม่กล้าคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี นี่คือเหตุผลของการห้อยพระ เพื่อคุ้มครองชีวิตจิตใจ ไม่ให้ตกลงไปสู่ที่ต่ำ ไม่ให้ตกนรก ไม่ให้ทุกข์อย่างแสนสาหัส พระคุ้มครองเราได้ในเรื่องนี้ แต่พระไม่สามารถคุ้มครองความเป็นความตายของเราได้ คนเราทุกคนเมื่อเกิดมาแล้ว ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายด้วยกันทุกคน ไม่มีใครหนีพ้น ต่อให้มีพระวิเศษห้อยอยู่ที่คอ มีราคาเป็นสิบล้านร้อยล้าน ก็ไม่สามารถคุ้มครองชีวิตของเราได้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องไป ก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา ถ้าไม่อยากจะตายก็มีทางเดียวเท่านั้น ก็คือไม่เกิด ถ้าไม่เกิดแล้วก็จะไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านทำความดีจนถึงจุดสูงสุดแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิดก็ไม่ต้องแก่ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องตาย นี่คือความจริงที่เรียกว่า**หลักกรรม** คือการกระทำ ทางกายทางวาจาและทางใจ เป็นเหตุที่จะทำให้สิ่งที่ดีและชั่วเกิดขึ้นกับเรา เราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอีกมากน้อยเพียงไรหรือไม่เลย ก็อยู่ที่การกระทำของเรา จะสุขจะเจริญจะร่ำรวย จะทุกข์จะเสื่อมจะยากจน ก็อยู่ที่การกระทำของเรา

พวกที่มั่งมีงอแงแล้วก็ไปซื้อพระมาห้อยคอ ก็จะยากจนไปจนวันตาย พวกที่รวยคือพวกที่ขายพระ ร่ำรวยเป็นสิบล้านร้อยล้าน เพราะหลอกพวกคนโง่ได้ หลอกให้เสียเงินเสียทองไปซื้อพระซื้อเหรียญมาห้อยคอ เพื่อจะทำให้ร่ำรวยแคล้วคลาดปลอดภัย แต่ก็ไม่ได้เป็นไปตามที่หวังกัน คนที่ห้อยพระตายไปก็มีอยู่เยอะ คนที่ไม่ได้ห้อยพระที่ไม่ได้ตายไปก็มีอยู่เยอะ ไม่ได้อยู่ที่ห้อยหรือไม่ห้อย อยู่ที่บุญกุศลหรือบาปกรรมที่ทำมา จะเป็นตัวชี้ว่าชีวิตของเราจะยาวหรือสั้น จะสุขหรือทุกข์ อยู่ที่บุญกรรม ที่ได้ทำมาทั้งในอดีตชาติและในชาตินี้ตั้งแต่วันเกิด เราได้ทำอะไรมาบ้าง ลองคิดดู มันก็ส่งผลให้เราเป็นอย่างที่เราเป็นอยู่ จึงอย่าไปเชื่ออะไรในโลกนี้ ไม่มีอะไรวิเศษ มีสิ่งเดียวที่วิเศษก็คือ**พระ**

**รัตนตรัย** พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราเชื่อได้อย่างมั่นใจว่า ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ ตาม ที่พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติแล้ว ชีวิตของเราจะ เจริญรุ่งเรือง แต่อาจจะช้าหน่อย เพราะการทำความดีต้องใช้เวลา ผลถึงจะปรากฏขึ้นมา ไม่เหมือนกับนั่งเครื่องบินหรือนั่งจรวด สมัยนี้คนเราใจร้อน ทำอะไรก็อยากจะให้เห็นผล ทันตา ทันทีทันใด พอทำไปแล้วไม่เห็นผลก็เกิดความท้อแท้ พอมีใครมาหลอกว่าเขา ห้อยพระองค์นี้ ห้อยเหรียญแบบนี้ ตอนนั้นทำมาหากินร่ำรวยมโหฬาร ก็อยากจะรวย เหมือนเขา ก็ต้องไปเสียเงินซื้อเหรียญซื้อพระมาห้อย แต่ไม่ทำในสิ่งที่จะทำให้ตนร่ำรวย มั่วแต่นั่งอมมืออเท้าไปจนวันตาย ก็จจะร่ำรวยขึ้นมาไม่ได้ จะร่ำรวยขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัย เหตุปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน ต้องคิดด้วยความฉลาด คือต้องมีปัญญา ต้องพูดต้องทำ ด้วยความฉลาด ถึงจะร่ำรวยขึ้นมาได้ ถ้าไม่คิดด้วยปัญญา ไม่รู้ว่าจะทำอะไรอย่างไร ที่ จะทำให้ร่ำรวย ก็ไม่มีทางร่ำรวยได้

อย่างพวกที่ผลิตพระผลิตเหรียญออกมาขาย เขามีปัญญา เขารู้ว่าคนในโลกนี้ทุกคน อยากจะร่ำรวยโดยทางลัด เช่นซื้อลอตเตอรี่ ซื้อหวย ซื้อพระมาห้อย เขาเห็นเขาเข้าใจจุด นี้ ถ้าผลิตเหรียญออกมา โฆษณาว่าวิเศษอย่างนั้นวิเศษอย่างนี้ คนที่อยากจะร่ำรวย อยากจะวิเศษ โดยที่ไม่ต้องทำอะไร ก็จะแห่มาซื้อกัน คนที่รวยก็คือคนที่ผลิตเหรียญ ขาย คนที่จนก็คือคนที่ซื้อเหรียญนี้แหละ ไม่ใช่ใครที่ไหน จึงอย่าไปหลงกับสิ่งต่างๆที่จะ ทำให้เราวิเศษ ไม่มีในโลกนี้ มีอยู่ในตัวเราเท่านั้น คือการคิดดีพูดดีทำดี ที่จะทำให้เรา ร่ำรวย ให้เราเจริญ ให้มีแต่ความสุข ไม่มีใครจะทำให้เราได้ นอกจากสั่งสอนเราเท่านั้น เช่นศึกษาจากพระพุทธเจ้า ศึกษาจากพระอริยสงฆ์ ศึกษาจากครูบาอาจารย์ เราก็จะได้ ความรู้ เพื่อเอามาคิดมาทำมาพูด ก็จะได้สิ่งที่ต้องการ นี่คือความจริงที่พวกเราทั้งหลาย ต้องเชื่ออย่างแน่วแน่ ว่าไม่มีอะไรจะทำให้เราสุข ให้เราเจริญ ให้เราดี ให้เราทุกข์ ให้เรา เสื่อมเสีย ให้เรายากจนได้ นอกจากการกระทำของเราเอง เราจึงต้องเฝ้าดูการกระทำของ เรา ว่าเรากำลังคิดดีพูดดีทำดีหรือไม่ ถ้าคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี ก็ต้องพยายามลดละ อย่าย่ไปคิดไปพูดไปทำ พอคิดอยากจะได้อะไรมาง่ายๆ โดยที่ไม่ต้องเหนื่อยยาก ไม่ต้อง ทำอะไร อย่างนี้เรียกว่าคิดไม่ดี คิดผิด คิดดีต้องคิดว่าถ้าอยากจะได้อะไร เราต้องทำมัน ขึ้นมา ไม่หวังไม่รอให้คนอื่นหยิบยื่นให้ คนที่ร่ำรวยทำอย่างนี้กันทั้งนั้น เขาไม่นั่งรอให้

คนนั้นคนนั้นเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาให้ อยากจะได้อะไร ก็มุ่งไปที่สิ่งที่อยากได้ อยากจะได้เงิน ได้ทองเขาก็มุ่งไปสู่การทำงานทำการ ขยันทำงาน เมื่อได้เงินมาก็ไม่เอาไปใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็น เอามาลงทุน เอามาขยายกิจการต่อ ทำให้มีรายได้เข้ามามากขึ้นไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าก็เร็วก็จะกลายเป็นคนรวย อยู่ที่การกระทำเท่านั้น

คนรวยไม่ได้รวยเพราะคนอื่นหยิบยื่นเงินทองมาให้ ยกเว้นถ้าเป็นมรดกเท่านั้นที่จะมาเอง เพราะได้ทำความดีไว้ในอดีตชาติ ได้ทำบุญ ได้เสียสละบริจาคทรัพย์ บริจาคเงินทองอยู่เรื่อยๆ อย่างที่พวกเราทำกันในวันนี้ เราเสียสละบริจาคเงินทอง ซื้อข้าวซื้อของ มาถวายพระภิกษุสามเณร บริจาคเงินไว้บำรุงวัดวาอาราม เป็นบุญที่จะปรากฏผลขึ้นในภพหน้าชาติหน้า จะได้ไปเกิดเป็นลูกของคนรวย ถ้าไม่เช่นนั้นก็มีเงินไหลมาเอง ได้ลาภโดยที่ไม่ต้องไปดิ้นรนเลย เพราะอาณิสัยของบุญที่ได้ทำไว้ แต่ถ้าไม่ได้เกิดเป็นลูกของคนรวย ก็ยังมีสิทธิ์ที่จะรวยได้ ถ้าตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากิน ด้วยสติปัญญา ความรู้ ความฉลาด ถ้ายังไม่รู้ยังไม่ฉลาด ก็ต้องศึกษาหาความรู้ หาหนังสือมาอ่าน ศึกษาดูว่าจะรวยได้อย่างไร เรียนรู้ได้ ไม่ใช่เป็นความลึกลับอะไร มีหนังสือเกี่ยวกับประวัติของคนรวยมากมาย พระพุทธศาสนาก็สั่งสอนให้ขยันศึกษาหาความรู้ ขยันทำมาหากินเก็บเงินเก็บทอง เพราะเป็นเหตุปัจจัยที่จะทำให้ร่ำรวย ให้มีความสุข ส่วนเหตุที่จะทำให้มีความสุข ทุกข์ ก็คือคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี เช่นอยากจะได้อะไรมาง่ายๆ โดยที่ไม่ต้องดิ้นรนทำมาหากิน ถ้าอยากแบบนี้ก็จะพาไปสู่การพูดไม่ดี ไปโกหกหลอกลวง หรือไปฉ้อโกง ไปลักเล็กขโมยน้อย ไปปล้น ไปจี้ เพื่อจะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ เป็นการคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี ผลไม่ดีก็จะตามมา ก็คือความทุกข์ความวุ่นวายใจ เราจึงต้องหลีกเลี่ยงความคิดไม่ดี อย่าไปอยากได้ในสิ่งที่ไม่จำเป็น ถ้าอยากจะได้ก็ต้องขยันหาเงินหาทอง เมื่อได้เงินได้ทองแล้วค่อยไปซื้อ อย่าไปซื้อโดยที่ไม่มีเงินมีทอง ถึงแม้จะขายด้วยเงินผ่อนก็ตาม ได้มาแล้วไม่มีความสุขเพราะมีความทุกข์ตามมา ต้องหาเงินมาผ่อนส่ง ก็จะไม่มีความสุขกับสิ่งที่ได้มา

เพราะความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่สิ่งต่างๆ แต่อยู่ที่ใจที่มีความสงบ ใจจะสงบได้ก็ต่อเมื่อไม่ต้องกังวล ที่จะต้องคอยไปใช้หนี้ที่ได้สร้างขึ้นมา ถ้าอยากจะได้อะไรก็รอไว้ก่อน

จนกว่าจะมีเงินซื้อ ถ้าฉลาดคิดเป็น ก็อย่าไปเอาอะไรเลยดีกว่า ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าก็ต้องปฏิบัติตามอย่างพระพุทธเจ้า ทรงมีสมบัติข้าวของเงินทองมากมาย แต่ทรงเห็นว่าไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง มีแต่ความทุกข์ความวุ่นวาย จึงทรงสละราชสมบัติแล้วมุ่งไปหาความสุข ที่เกิดจากความสงบของใจ ด้วยการต่อสู้กับความโลภความอยากต่างๆ จะโลกอย่างไรก็ไม่เอา จะอยากอย่างไรก็ไม่เอา ยกเว้นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพเท่านั้น คืออาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม แต่ก็หามาพอประมาณ หามาเท่าที่จำเป็นแล้วก็ต่อสู้กับความคิดที่ไม่ดี ด้วยการควบคุมจิตใจ ในเบื้องต้นก็ทำจิตใจให้สงบให้หนึ่งก่อน เมื่อใจนิ่งแล้ว เวลาจะคิดไปในทางที่ไม่ดี ก็จะดึงใจกลับมาได้ ถ้าคิดอยากได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ ก็จะหยุดมันได้ พอหยุดบั้นก็หายโลภ หายอยาก ถ้ายังทำใจให้หนึ่งไม่ได้ เวลาอยากจะได้อะไรก็หยุดไม่ได้ ก็จะผลักให้ไปพูดไปทำไปหาสิ่งต่างๆ ที่อยากได้ ต้องไปมีเรื่องมีราวมีปัญหาต่างๆ ในเบื้องต้นท่านจึงสอนให้หยุดใจ เบรคใจ ใจก็เป็นเหมือนรถยนต์ที่ต้องมีเบรค เพราะเมื่อถึงเวลาที่จะต้องหยุด ก็จะหยุดได้ เช่นเวลาวิ่งไปถึงสี่แยกไฟแดง ไปเจอไฟแดงเข้า จะวิ่งไปต่อก็ต้องไปชนกับรถที่วิ่งขวางอยู่ ก็จะเกิดอุบัติเหตุ รถจึงต้องมีเบรค คนขับต้องรู้จักวิธีหยุดรถ ฉันทัดใจก็เป็นเหมือนรถยนต์ ต้องมีเบรคเหมือนกัน ถ้าใจคิดไปทำในสิ่งที่ไม่ดี ก็ต้องเบรคมัน ถ้าคิดจะไปโกหกหลอกลวงไปฉ้อโกง ไปลักเล็กขโมยน้อย ไปปล้น ไปจี้ ก็ต้องหยุดใจ อย่าไปทำ เพราะทำไปแล้วจะมีแต่ความเสียหายตามมา

ถ้าอยากจะไปเกี่ยวข้องกับอบายมุข ก็ต้องหยุดใจให้ได้ เพราะอบายมุขเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมั่นเอง ถ้าไปเกี่ยวข้องกับสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร มีความเกลียดคร้านแล้วจะหาความเจริญไม่ได้ จะตกต่ำไปเรื่อยๆ ตายไปก็ต้องไปใช้กรรมต่ออีก ไม่ใช่จะหมดเพียงแค่นี้เท่านั้น ต้องไปเกิดในอบาย เกิดเป็นเดรัจฉาน ไปตกนรก เราจึงต้องหยุดใจให้ได้ ทำใจให้หนึ่งให้ได้ วิธีที่จะทำใจให้หนึ่งก็มีหลายวิธีด้วยกัน ที่ง่ายที่สุดคือการสวดมนต์ หัดไหว้พระสวดมนต์กันบ้าง นั่งหลับตา ไม่ต้องจุดธูปเทียนก็ได้ หากที่สงบ ไม่มีอะไรมารบกวน แล้วก็สวดมนต์ไป บทไหนก็ได้ บทที่จำได้ บทสั้นๆก็ได้ สวดหลายๆรอบ เช่นสวดอรหังสัมมาฯ สวดไปหลายๆรอบ สวดไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะสบาย จะสงบ จะเย็น เวลาสวดก็ต้องระวังไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องอื่น

สวดไปอย่างเดียว ไม่ให้คิดถึงคนนั้นคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าคิดไปด้วย ต่อให้สวดไปนานเท่าไรก็ยังไม่สงบ จะไม่นิ่ง จะไม่สุข เวลาสวดมนต์จึงต้องคอยสังเกตดูว่า สวดอย่างเดียวหรือเปล่า หรือคิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ไม่นิ่งไม่สงบ ถ้าสวดไปเรื่อยๆต่อไปจะสามารถควบคุมใจได้ ในเบื้องต้นอาจจะยากสักหน่อย เพราะใจไม่เคยถูกควบคุม ก็จะต่อต้าน ถ้ามีกำลังมากกว่าเรา เราสวดไปเดี่ยวเดี๋ยวก็ออกไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อีก ถ้ารู้สึกดีกลับมาสวดใหม่ สวดไปเรื่อยๆ ถึงแม้จะยังไม่เห็นผล ก็อย่าท้อแท้ เบื่อหน่าย พยายามอดทนสวดไปเรื่อยๆ เพราะการควบคุมจิตใจไม่ใช่ของง่าย แต่ก็ไม่ใช่ยากเย็นเหลือวิสัย ทุกคนสามารถควบคุมใจของตนเองได้ ถ้ามีความอดทน มีความขยัน ทำไปเรื่อยๆ ทำให้มาก ทำให้บ่อย

มีเวลาว่างก็หามุมสงบทำไป ถ้าหามุมสงบไม่ได้ก็ยังทำได้ นั่งอยู่ในรถไม่รู้จะทำอะไร ก็หลับตาสวดมนต์ไปภายในใจ สวดไปเรื่อยๆ ต่อไปจะควบคุมบังคับความคิดของเราได้ เวลาคิดไปในทางที่ไม่ดี เราก็หยุดมันได้ ถ้ายังหยุดไม่ได้ก็สวดมนต์ไป เช่นคิดอยากจะไปเล่นการพนัน อยากจะออกไปเที่ยว ก็สวดมนต์ไปภายในใจ สวดไปเรื่อยๆ เดี่ยวความคิดที่อยากจะทำออกไปเที่ยว ไปเสพสุรายาเมา ก็จะหายไปจากใจ เมื่อหายไปแล้วก็จะไม่อยากไป อยู่ที่ใจของเรา ถ้าใจไม่คิดถึงเรื่องนั้นแล้ว เรื่องนั้นก็ไม่มีปัญหากับเรา พอไปคิดก็จะมีปัญหาทันที ถ้าคิดจะไปเสพสุรายาเมา ก็จะคอยชวนอยู่เรื่อยๆ พอสวดมนต์ไปเรื่อยๆ ความคิดที่อยากจะไปเสพสุรายาเมาก็จะหายไป เราก็ไม่ต้องไปเสพ นี่คือการดูแลใจ ควบคุมใจให้อยู่ในทำนองครองธรรม ถ้าไม่รู้จะทำนองครองธรรมเป็นอย่างไร ก็ต้องหมั่นศึกษา ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ดีก็สอนให้ทำให้มาก สิ่งที่ไม่ดีก็ทรงสอนให้ละ เช่นอบายมุขต่างๆ ทรงสอนว่าไม่ดี ไม่ควรไปเกี่ยวข้องกับ ควรอยู่ห่างไกล อย่าให้ปรากฏขึ้นมาในใจ อย่าไปคิดถึงมันส่วนการกระทำบาป ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ ก็เป็น การกระทำที่ไม่ดี ควรหลีกเลี่ยง อย่าไปทำ อย่าให้มันปรากฏขึ้นมาในใจ ส่วนสิ่งที่ดีก็ทรงสอนให้ทำ ให้มีความกตัญญูกตเวที รัฐบาลคุณของผู้มีพระคุณ เช่นบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ให้มีสัมมาคารวะ รู้จักที่สูงที่ต่ำ ให้เสียสละ ให้รู้จักให้ อย่าคิดเอาแต่ได้อย่างเดียว เพราะได้มามากน้อยเท่าไรก็จะเป็นความสุข เหมือนกับการเสียสละ

อย่างวันนี้ท่านก็เสียสละเวลา เสียสละเงินทอง สิ่งที่ได้กลับไปก็คือ สุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ ซึ่งไม่เกิดจากการได้สิ่งต่างๆ ได้อะไรมากน้อยเพียงไร ก็ดีอกดีใจไปชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น หลังจากนั้นก็เกิดความหิวเกิดความอยากขึ้นมาอีก ไม่มีความอิ่มไม่มีความพอ จากการได้สิ่งต่างๆ มา แต่การเสียสละและการให้ที่แท้จริง จะทำให้จิตใจอิ่มพอ ท่านจึงสอนให้เสียสละ ให้เป็นคนใจกว้าง อย่าไปหวง อย่าไปตระหนี่ อย่าใจแคบ เพราะจะทำให้ทุกข์ใจ นี่ก็คือความดีที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เราจึงควรน้อมเอามาปฏิบัติ สิ่งที่ไม่ดีก็อย่าไปทำ อย่าไปคิด คิดแต่สิ่งที่ดี พูดแต่สิ่งที่ดี ทำแต่สิ่งที่ดี แล้วชีวิตของเราจะเจริญก้าวหน้า มีแต่ สุขความเจริญ ห่างไกลจากความทุกข์ความเสื่อมเสียทั้งหลาย นี่คือนโยบายที่เราต้องเลือกเอง ต้องทำเอง พระพุทธเจ้ากับพระอริยสงฆ์สาวก ครูบาอาจารย์ เป็นเพียงผู้ชี้ทาง ไม่สามารถเสกเป่าให้เราสุข ให้เราเจริญ ให้เราดีได้ เราเท่านั้นที่จะเป็นผู้ปลุกเสก ผู้เป่ากระหม่อมของเราให้สุขให้เจริญได้ จึงอย่าไปหวังพึ่งใคร ให้พึ่งตนเอง ด้วยการคิดดีพูดดีทำดี เพื่อความสุขและความเจริญที่จะตามมาอย่างแน่นอน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้