

# กำลังใจ ๓๗

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๓๙ ทำใจให้สว่าง	3
๓๔๐ ฟังตนเอง	9
๓๔๑ ทางร่มเย็น	15
๓๔๒ พุทธกิจ ๕	22
๓๔๓ ศรัทธา จากะ คีล ปัญญา	29
๓๔๔ เรือนใจ	36
๓๔๕ ความหลง	43
๓๔๖ สายธรรม	50
๓๔๗ ส่องเสริมพระพุทธานุศาสน์	57
๓๔๘ รู้รักสามัคคี	62

กัณฑ์ที่ ๓๓๙

## ทำใจให้สว่าง

๓ มิถุนายน ๒๕๕๐

การฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นการ**ทำใจให้สว่าง** เพราะจะได้ฟังในสิ่งที่ไม่ได้ยินได้ฟังมาก่อน  
สิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาแล้ว เมื่อได้ฟังบ่อยๆก็จะเกิดความกระจ่าง ความเข้าใจลึกซึ้งขึ้น  
เรื่องที่พวกเราจะไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน ก็คือเรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องนรก เรื่อง  
สวรรค์ เรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องมรรคผลนิพพาน เป็นเรื่องที่ไม่ค่อยได้ยินได้ฟัง  
กัน ถ้าไม่ได้มาวัด เพราะเวลาอยู่นอกวัดก็จะฟังแต่เรื่องการบริหารเมือง เรื่องทำมาหา  
กิน เรื่องหาความสุขตามสถานที่ต่างๆ ดูหนังเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจของพวกเราจึงไม่สว่าง  
ไสว เพราะเรื่องต่างๆที่ได้ยินได้ฟังกันนั้น ไม่ได้ทำให้เกิดแสงสว่างแห่งธรรมขึ้นมาในใจ  
มีแต่จะสร้างความมืดบอด คือความหลงให้มีมากยิ่งขึ้น ถ้าได้ยินได้ฟังแต่เรื่องทำมาหา  
กิน หาเงินหาทอง หายศหาตำแหน่ง หาคำสรรเสริญ หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส  
โผฏฐัพพะต่างๆ ก็จะทำให้ใจมืดบอดมากขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ถ้ามาวัดจะได้ยินเรื่อง**กรรม**  
ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำบุญได้ไปสวรรค์ ทำบาปได้ไปตกนรก ถ้าปฏิบัติธรรม ชำระ  
ความโลภความโกรธความหลงให้หมดสิ้นไปจากใจได้ ก็จะได้ไปถึงพระนิพพาน มีแต่  
พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกเท่านั้นที่จะรู้ได้ พวกเราที่เป็นปุถุชนคนธรรมดา ไม่มี  
ทางรู้เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตาย  
เกิดได้เลย เราจึงต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อจุด  
ประกายแสงสว่างให้ปรากฏขึ้นมาในจิตในใจ พอให้เห็นเรื่องราวต่างๆที่เราไม่เคยเห็นมา  
ก่อน เพื่อจะได้ปฏิบัติให้ได้เห็นมากยิ่งขึ้นไป จนเห็นอย่างแจ่มชัด เช่นเดียวกับ  
พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย

ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังก็จะไม่รู้ว่ามีจริง สวรรค์มีจริง จะคิดว่าเป็นเรื่องนิยาย เพราะเรา  
มักจะได้ยินเรื่องนรกสวรรค์อยู่ในนิยาย อยู่ในละคร ก็เลยคิดว่าเป็นเรื่องของนิยาย เป็น

เรื่องของละครไป แต่ความจริงนรกและสวรรค์เป็นสิ่งที่จริง เพียงแต่ไม่ได้เป็นสถานที่ เหมือนกับสถานที่นี้ ที่เราขับรถมาได้ นรกสวรรค์เราขับรถไปไม่ได้ นั่งเครื่องบินไปไม่ได้ ไปได้ด้วยการกระทำของเรา ถ้าทำบุญก็ได้ไปสวรรค์ ถ้าทำบาปก็ได้ไปนรก **สวรรค์** แปลว่าความสุขใจ ความเย็นใจ **นรก** แปลว่าความร้อนใจ ความทุกข์ใจ นรกและสวรรค์ จึงไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ในใจของเรานี่เอง เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเรา ถ้าทำดีทำบุญทำกุศล ใจก็จะเย็นจะสงบ เป็นสวรรค์ขึ้นมา ถ้าทำบาปทำกรรม อาฆาต พยาบาท โหดร้ายทารุณ ใจก็จะรุ่มร้อน เป็นนรกขึ้นมา นี่คือเรื่องของใจที่เราจะไม่ค่อยรู้กัน รู้แต่เรื่องของร่างกายเท่านั้น เพราะเห็นแต่ร่างกาย ไม่เห็นใจ แต่ทุกวันนี้ที่เราสุขที่เราทุกข์ ที่เราร้องไห้ร้องงอแง ที่เราหัวเราะ ก็เพราะใจต่างหาก เวลาใจมีความสุขก็ดีอกดีใจ หัวเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส เวลาใจมีความทุกข์ ก็เศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องงอแง แต่เราไม่เห็นใจผู้ทำให้เราร้องไห้ร้องงอแง ให้เราดีอกดีใจ คิดว่าเป็นร่างกาย แต่ความจริงแล้ว ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือของใจเท่านั้นเอง เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ถ้าไม่มีคนขับรถ รถยนต์ก็จะจอดอยู่เฉยๆ ไม่สามารถขับเขี้ยวไปไหนได้ ฉะนั้นร่างกายถ้าไม่มีใจ ก็จะเป็นเหมือนคนตาย จะนอนนิ่งแข็งอยู่เฉยๆ จะพูดอะไรก็ไม่ได้ จะทำอะไรก็ไม่ได้ เพราะไม่มีใจสั่งให้พูด สั่งให้ไปทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ วันนี้ใจก็สั่งให้เรามาวัดมาทำบุญ เมื่อทำบุญแล้วใจก็มีความสุข มีความเย็น มีความสบาย ตอนนี้อใจของเราก็เป็นสวรรค์ ใจได้ขึ้นสวรรค์แล้ว

แต่ถ้าเดี๋ยวเราไปทำอย่างอื่น ไปเกิดความโลภ เกิดความอยากได้ แล้วก็ไปเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ ใจก็จะเป็นนรกไป เป็นเปรตไป เป็นอสุรกายไป ถ้ามีความรุ่มร้อน อาฆาตพยาบาทเคียดแค้น ใจก็เป็นนรก ถ้ามีความหวาดกลัว ใจก็เป็นอสุรกาย ถ้ามีความโลภ มีความหิว มีความอยากมากๆ ได้เท่าไรก็ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ ใจก็เป็นเปรต ถ้ามีความเมตตา มีการให้ มีการเสียสละ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใจก็เป็นสวรรค์เป็นเทพ ถ้าใจสงบนิ่งอยู่ในฌาน อยู่ในความสงบ ไม่คิดไม่ปรุง ไม่รับรู้เรื่องอะไรต่างๆ ไม่ว่าจะมาทางตาหูจมูกลิ้นกายหรือทางใจ ใจก็เป็นพรหม ถ้าตัดกิเลสตัดความหลงได้ ไม่ยึดไม่ติด ว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเรา ปลอ่ยวางได้ ก็เป็นพระอรหันต์ เป็นพระโสดาบัน ถ้ามองเห็นร่างกาย ไม่สวยไม่งาม เป็นเหมือนซากศพที่ยัง

หายใจได้ เมื่อไม่หายใจแล้วยิ่งดูน่าเกลียดขึ้นไปใหญ่ ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยินดี  
อยากได้ร่างกายของคนอื่นมาให้ความสุข ก็จะไม่อยากมีคู่ครอง อยู่คนเดียวแสนจะสุข  
แสนจะสบาย มีคู่ครองก็เหมือนกับเอาซากศพมาเป็นคู่ครอง แต่เนื่องจากไม่พิจารณากัน  
เราจึงไม่เห็น เพราะมีหนังปกปิดอวัยวะต่างๆอยู่ ถ้าสามารถมองเห็นเข้าไปได้ผิวหนังได้  
เราจะเห็นว่าร่างกายนี้มีแต่สิ่งที่ไม่สวยงาม มีโครงกระดูก มีตับ มีไต มีไส้ มีพุง ไม่มี  
อะไรที่สวยงามในร่างกายเลย ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ก็จะเป็นพระ  
อนาคามี จะอยู่แบบนักบวช ไม่มีคู่ครอง ถือศีลพรหมจรรย์ ถ้าตัดความหลงต่างๆจน  
หมดสิ้นไปจากใจได้ ก็จะเป็นพระอรหันต์ เรื่องทั้งหมดนี้อยู่ที่ใจตัวเดียวเท่านั้น

ใจตัวนี้ขึ้นๆลงๆไปกับสภาวะธรรมต่างๆอยู่ตลอดเวลา บางเวลาก็เป็นเทพ บางเวลาก็เป็น  
เดรัจฉาน บางเวลาเป็นสัตว์นรก ขึ้นอยู่กับความคิดว่าคิดดีหรือคิดชั่ว ถ้าคิดดีก็จะเป็น  
สวรรค์ ถ้าคิดชั่วก็จะเป็นนรก ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ใจก็จะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อยๆ  
บางทีก็ขึ้นสวรรค์ บางทีก็ตกนรก บางทีก็เป็นเทพ บางทีก็เป็นเดรัจฉาน สลับกันไปอยู่  
เรื่อยๆจนถึงเวลาตาย ตอนนั้นถ้าใจเป็นอะไรก็จะเป็นอย่างนั้น ถ้าเป็นเดรัจฉาน ก็จะไป  
เกิดเป็นเดรัจฉาน ถ้ามีความรุ่มร้อนอาฆาตพยาบาท ก็จะไปนรก ใจนี้แหละจะเป็นนรก  
ใจนี้แหละจะเป็นเดรัจฉาน เมื่อใจเป็นเดรัจฉาน ก็จะไปหาร่างของเดรัจฉาน ถ้าใจเป็น  
มนุษย์ ก็จะไปหาร่างของมนุษย์ จะเป็นมนุษย์ได้ก็ต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น ต้องมีศีล ๕  
อยู่ประจำใจ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จ  
โกหกหลอกลวง ไม่เสพสุรายาเมา ก็เป็นมนุษย์ได้ เวลาตายไปก็จะได้กลับมาเกิดเป็น  
มนุษย์อีก ถ้าในขณะที่ตาย ใจมีอาการหวาดกลัวก็จะไปเป็นอสุรกาย ถ้าโกรธแค้น  
อาฆาตพยาบาท ก็จะไปตกนรก ถ้ามีความหิวมีความอยากมากๆ ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ ก็  
จะไปเป็นเปรต พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ทำใจให้ดี ด้วยการคิดดีพูดดีทำดี ทำบุญให้ทาน  
รักษาศีล ทำจิตใจให้สงบ ไม่หาความสุขจากสิ่งภายนอก คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ  
เพราะไม่ให้ความอึดความพอ ได้มาเท่าไรก็ยังไม่อยากจะได้เรื่อยๆ อยากจะสัมผัสอยู่  
เรื่อยๆ แล้วถ้าไปหามาด้วยวิธีที่มีขอบ ไปประพฤติผิดศีลผิดประเพณี ก็จะทำให้  
กลายเป็นเปรตไป แต่ถ้าไม่ละเมิดศีลในขณะที่ไปหาความสุขทางตา ทางหู ทางจมูก ทาง  
ลิ้น ทางกาย ก็ยังเป็นมนุษย์อยู่

ถ้าเรายังตัดกามตัณหาความอยากในกามไม่ได้ ตัดความอยากในรูปในเสียงในกลิ่นในรส  
ไม่ได้ ก็ให้หามาด้วยวิธีที่สุจริต ไม่ไปทำผิดศีลผิดธรรม เช่นอยากจะได้คู่ครอง ก็หามา  
ด้วยความถูกต้องตามประเพณี ไม่ไปเอาสามีภรรยาของผู้อื่นมาเป็นคู่ครอง ควรจะมี  
เดี่ยวภรรยาเดียว มีสามีเดียวก็พอแล้ว มีภรรยาเดียวก็พอแล้ว ถ้ามีมากกว่านั้นก็จะเป็น  
ปรตไป เพราะไม่รู้จักอ้มไม่รู้จักพอ พอได้ ๒ คนแล้ว ก็อยากจะได้ ๓ คน อยากจะได้  
๔ คน อยากจะได้ ๕ คน จะอยากไปเรื่อยๆ อย่างนี้ก็จะกลายเป็นปรตไป ถ้าอยากจะ  
รักษาความเป็นมนุษย์ไว้ ต้องมีผิวเดียวเมียเดียว รักเดียวใจเดียว มีสามีคนเดียวก็พอ  
มีภรรยาคนเดียวก็พอ มีความสุขเท่ากัน จะมีภรรยา ๓ คน สามี ๕ คน ก็ไม่มีความสุข  
มากไปกว่าการมีภรรยา มีสามีเพียงคนเดียว นอกจากมีความสุขไม่มากกว่ากันแล้ว คนที่  
มีสามีมีภรรยา มาก กลับมีความสุขความวุ่นวายมากกว่าเสียอีก เพราะจะต้องทะเลาะ  
กัน ถ้าภรรยาหรือสามีรู้ว่าไปมีมากกว่าหนึ่งคน ก็จะต้องเสียอกเสียใจ เป็นเดือดเป็น  
แค้นขึ้นมา เราจึงควรดูแลใจของเราให้ดี เพราะใจนี้แลที่จะไปเวียนว่ายตายเกิด ไปเกิด  
ในที่สูง ไปเกิดในที่ต่ำ ก็เกิดจากความคิดของเรา ถ้าคิดดี เราก็จะทำดี พูดดี แล้วใจของ  
เราก็จะดีขึ้นไปด้วย อย่างวันนี้เราคิดดี คิดมาทำบุญ มารักษาศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรม  
อย่างน้อยก็ได้เป็นมนุษย์ ถ้ามากกว่านั้นก็จะได้เป็นเทพ ถ้าทำจิตใจให้สงบก็ได้เป็นพรหม  
ถ้าปลงอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ ก็จะเป็นพระอริยเจ้า เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่  
เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้ายึดติดกับ  
อะไร เวลาสิ่งที่ยึดติดจากเราไป เราก็เสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ

สภาวะธรรมทั้งหลายในโลกนี้ จะเป็นอย่างไรทั้งนั้น ไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะให้มีความสุขแก่  
เราได้อย่างแท้จริง ให้ความสุขโดยที่ไม่มีความสุขที่แถมมานั้น ไม่มีในโลกนี้ มีแต่จะมี  
ความสุขที่แถมมาด้วยทั้งนั้น เป็นความสุขที่มากกว่าความสุข เพราะมาทีหลัง ความสุข  
มาก่อน พอความสุขมาแล้ว ความสุขที่มาก่อนก็หายไป เหมือนกับไม่มีเลย คนฉลาด  
จึงรู้จักปลงรู้จักวาง ไม่ยึดไม่ติด ถึงแม้จะมีอยู่ก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้ว่า สักวันหนึ่ง  
จะต้องพลัดพรากจากกัน พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เจริญธรรมบทที่ว่า **เราเกิดมาแล้วย่อม  
มีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ ย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็น  
ธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้น**

**ความตายไปไม่ได้** ย่อมมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา **ล่วงพ้นจากการพลัด**  
**พรากจากกันไม่ได้** ถ้าเตือนสติสอนใจอยู่เรื่อยๆ แล้ว ใจก็จะปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด  
เพราะรู้ว่าถ้ายึดติดแล้ว จะต้องทุกข์ทรมาน เราอยากจะสุขหรือทุกข์ทรมานใจ ก็อยู่ที่ตัว  
เรา ถ้าอยากจะสุขก็ต้องปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ต้องสอนตัวเราอยู่เรื่อยๆ ทุก  
ขณะทุกเวลา เพราะถ้าไม่สอนแล้ว ความหลงก็จะหลอกให้ไปยึดติดทันที อยากจะให้สิ่ง  
นั้นอยู่กับเราไปนานๆ อยากจะให้ดีกับเราไปนานๆ พอไม่ได้เป็นไปดังที่ต้องการก็เกิด  
ความเสียใจ เกิดความโกรธแค้น แล้วก็ต้องไปทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามต่อไป ทำให้ใจ  
กลายเป็นนรกไป กลายเป็นเดรัจฉานไป เพราะไม่มีธรรมะไว้คอยเตือนสตินั่นเอง

ถ้ามีธรรมะแล้วจะไม่หวังอะไรจากใครทั้งสิ้น มีก็ มีไป อยู่ด้วยกันได้ก็ อยู่ไป อยู่แบบไหน  
ก็ได้ จะดีก็ได้ จะชั่วก็ได้ ไม่วิตก เมื่อมีความจำเป็นต้องอยู่ด้วยกัน ก็อยู่กันไป จะดีจะ  
ชั่วก็เรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา ถ้าเราไม่ได้ไปหวังให้เขาดีแล้ว เขาจะชั่วอย่างไร เราก็  
ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเราไปหวังให้เขาดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ พอเขาไม่ดี กลับโทษร้ายทรูณ  
เราก็จะเสียอกเสียใจ แต่ถ้าไม่หวังอะไรแล้ว จะรู้สึกเฉยๆ เหมือนกับญาติโยมไม่ได้หวัง  
อะไรจากคนที่เราไม่รู้จัก เขาจะดีหรือไม่ จะชั่วหรือไม่ เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะไม่ได้หวัง  
ไม่ได้ยึดติดกับเขาตัวเอง ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ฉันใดกับคนที่อยู่ด้วยกัน  
ก็ต้องเป็นอย่างนั้น อย่าไปยึดติด อย่าไปหลง อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้  
แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ดูแลกัน ไม่ให้ช่วยเหลือกัน ก็ยังมีความเมตตาต่อกัน มี  
ไมตรีจิต มีความกรุณา มีความสงสาร คอยช่วยเหลือกัน เดือดร้อนอะไร พอจะทำอะไร  
ให้กันได้ก็ทำไป แต่ไม่หวังผลตอบแทนเพราะมีผลอยู่ในตัวแล้ว ถ้าเรามีความเมตตา  
กรุณา ใจของเราจะมีความสุขอิ่มเอิบใจ ไม่ต้องให้คนที่เราให้ความเมตตากรุณา มาให้  
อะไรตอบแทน เพราะสิ่งที่เขาให้เรานั้น ไม่ทำให้เราอิ่มเอิบใจสุขใจได้ เวลาช่วยเหลือใคร  
อย่าไปหวังผลตอบแทน เพราะเรามีความสุขเป็นสิ่งตอบแทนอยู่ภายในใจแล้ว เพราะถ้า  
ไปหวังแล้ว เกิดเขาไม่ทำตามที่เราหวัง เราก็จะเสียใจ ก็จะลบล้างความสุขที่มีอยู่ให้  
หายไป พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณา ถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ของสิ่งต่างๆ ใน  
โลกนี้อยู่เสมอๆว่า มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา อย่าไปยึดอย่าไปติด  
แล้วจะไม่ทุกข์ จะไม่กังวล จะอยู่ได้อย่างสุขอย่างสบาย



นี่แหละคือเรื่องของใจที่พวกเรา มักจะไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน ถ้าไม่ได้มาวัด เพราะเห็นแต่ร่างกาย วิตกกังวลกับร่างกาย พอเจ็บไข้ได้ป่วยก็เดือดร้อนห่วงวุ่นวายใจ พอแก่ก็เดือดร้อนใจ พอตายก็ยิ่งวุ่นวายใจใหญ่ เพราะไม่รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงเปลือกเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง ตัวตนที่แท้จริงคือใจต่างหากที่ไม่ตาย เวลาร่างกายตายไป ใจไม่ได้ตายไปด้วย เพราะใจเป็นธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ดับ ทำอย่างไรก็ไม่ตาย เอาระเบิดนิวเคลียร์มาถล่มก็ไม่ตาย ตายเพียงร่างกาย ใจก็ไปเกิดใหม่ ขึ้นอยู่กับว่าขณะที่ตายไป สภาวะของใจเป็นอย่างไร ถ้าสงบเย็นปล่อยวางก็ไปสวรรค์ไปนิพพาน ถ้าร้อนหวาดกลัววิตกกังวลก็จะไปสู่อบาย เราจึงต้องฝึกสอนใจ ทำใจให้สงบ ให้นิ่งให้เย็นให้สบาย ด้วยการทำบุญสร้างกุศล รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญา ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามที่ได้ทรงสอนไว้ พิจารณาอยู่บ่อยๆว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นไปไม่ได้

ถ้าคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆแล้ว จะเกิดปัญญาแสงสว่างแห่งธรรมขึ้นมา ที่จะทำให้ไม่หลง ไม่ยึด ไม่ติด กับสิ่งต่างๆในโลกนี้ เมื่อไม่ยึดไม่ติดแล้ว ใจก็เย็นสบาย หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป จึงขอให้หมั่นมาวัดกัน เพื่อจะได้ทำให้หูตาและใจสว่างไสวด้วยแสงสว่างแห่งธรรม ฟังแล้วก็รักษาให้สว่างอยู่เรื่อยๆ ด้วยการระลึก ด้วยการพิจารณา ด้วยการปฏิบัติตาม ถ้าฟังแล้วไม่เอาไปพิจารณาต่อ ไม่เอาไประลึกต่อ ไม่เอาไปปฏิบัติต่อ ก็จะดับไป เหมือนกับไม้ขีดที่จุดไว้ ไม่นานก็จะดับไป แต่ถ้าจุดไม้ขีดแล้วเอาไปจุดกับเทียนหลายๆเล่ม จุดไปเรื่อยๆ ก็จะสว่างไสวอย่างต่อเนื่อง ถ้าเอาไปพิจารณา เอาไปปฏิบัติต่อ ก็จะทำให้แสงสว่างแห่งธรรมของพระพุทธเจ้าสว่างไสวอยู่ในใจไปเรื่อยๆ จะไม่ถูกความหลงหลอกให้ไปยึดไปติด ไปสร้างความทุกข์ให้กับเรา จึงควรให้ความสำคัญต่อการมาวัด มาฟังเทศน์ฟังธรรม นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๔๐

## ฟังตนเอง

๙ มิถุนายน ๒๕๕๐

วันนี้ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัด เพื่อมาประกอบคุณงามความดี มาสร้างทรัพย์ภายในให้กับตน เพราะเป็นทรัพย์ที่แท้จริง ต่างกับทรัพย์ภายนอกที่ไม่จีรังถาวร พอตายไปก็จะกลายเป็นสมบัติของผู้อื่นไป แต่ทรัพย์สมบัติภายใน ที่เรามาสร้างมาสะสมกันที่วัดอยู่เรื่อยๆ จะเป็นทรัพย์สมบัติที่จะติดไปกับเรา เวลาที่เราจากโลกนี้ไป นักปราชญ์ทั้งหลายจึงสอน ให้เห็นความสำคัญของทรัพย์ภายใน ยิ่งกว่าทรัพย์ภายนอก เนื่องจากท่านรู้เห็นในสิ่งที่เราไม่รู้เห็นกัน ก็คือหลังจากที่เราตายไปแล้ว ใจของเราไม่ได้ตายไปด้วย ใจต้องเดินทางไปต่อ ถ้าได้สร้างทรัพย์ภายในไว้ ก็จะมีทรัพย์รออยู่ในภพภาคหน้า มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน เช่น **เทวสมบัติ พรหมสมบัติ มรรคผลนิพพานสมบัติ** เป็นสมบัติที่จะทำให้เราอยู่อย่างสุขสบาย ห่างไกลจากความทุกข์ความวุ่นวายทั้งหลาย ถ้าไม่สร้างกันไว้ เมื่อถึงเวลาที่เราต้องจากโลกนี้ไป จะไม่ได้ไปสวรรค์ ไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า จะไปเกิดในที่ไม่พึงปรารถนา กัน ถ้าทำบาปทำกรรมไว้ เช่นฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จโกหกหลอกลวง เกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้งหลาย เช่น สุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้าน ก็จะฉุดลากให้ไปสู่ที่ต่ำ ไปสู่ **เดรัจฉานสมบัติ เปรตสมบัติ อสุรกายสมบัติ นรกสมบัติ** เป็นที่ไปของผู้ที่ไม่สร้างบุญสร้างกุศล สร้างแต่บาปสร้างแต่กรรม เมื่อมีเวลาว่างจึงไม่ควรปล่อยให้ผ่านไป โดยไม่สะสมสมบัติภายในเลย ด้วยการให้ การเสียสละ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น การทำจิตใจให้สงบ การสอนจิตใจให้ฉลาด รู้ทันสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

ควรสะสมให้มาก อย่าเสียดายทรัพย์สมบัติภายนอก มีไว้ใช้กับความจำเป็นก็พอ ถ้ามีเหลือมีเกินก็เอามาแปลงเป็นสมบัติภายใน อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ มี

เงินทองเหลือกินเหลือใช้ เก็บไว้ก็ไม่ได้ใช้อะไร ตายไปก็กลายเป็นของคนอื่นไป จึงเอามาเปลี่ยนเป็นทรัพย์ภายใน เหมือนกับเอาเงินสดไปแลกเช็คที่ธนาคาร เวลาที่ต้องเดินทางไปต่างประเทศ เวลาต้องการใช้เงินก็เอาเช็คไปแลกเป็นเงินสดได้เลย ถ้าไม่มีเช็คติดตัวไปเลย ก็จะไม่มีความจำเป็น การตายจากชาตินี้ไปสู่ชาติหน้า ก็เหมือนกับเดินทางไปต่างประเทศ แทนที่จะขึ้นเครื่องบิน เราก็ออกจากร่างกายไป คือใจออกจากร่างกายไปไปตามฐานะของสมบัติที่ได้สะสมไว้ ถ้าได้สะสมเทวสมบัติไว้ก็จะไปสวรรค์ ถ้าสะสมพรหมสมบัติก็จะไปสวรรค์ชั้นพรหม ถ้าสะสมมรรคผลนิพพานสมบัติ ก็ไปเป็นพระอรหันต์ เป็นพระอรหันต์ อยู่ที่ความสามารถของเรา อยู่ที่ตัวเรา ไม่มีใครทำแทนเราได้ ถ้าไม่ทำก็ไม่ได้ พ่อแม่ทำให้เราไม่ได้ พี่น้องทำให้เราไม่ได้ สามีภรรยาทำให้เราไม่ได้ เพื่อนสนิทมิตรสหายทำให้เราไม่ได้ พระสงฆ์องค์เจ้าก็ทำให้เราไม่ได้ อยู่ที่ตัวเรา เราต้องเป็นผู้ทำเป็นผู้สร้างขึ้นมา พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พึ่งตนเอง **อัตตาทิ อัตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน จะสุขจะเจริญก็อยู่ที่ตนเอง อยู่ที่การกระทำทางกายวาจาและทางใจ ถ้าไม่ทำก็จะได้ไม่ได้อะไร เวลาเดินทางจากโลกนี้ไป ก็จะไปตัวเปล่าๆ ถ้าทำบาปทำกรรม ก็จะมีโทษติดตัวไป ต้องไปใช้โทษในนรก ไปเกิดเป็นเปรต เป็นเดรัจฉาน เหมือนกับไปติดคุก สำหรับผู้ที่ทำผิด ก็ต้องไปใช้โทษ สำหรับผู้ที่ทำถูก ทำบุญทำกุศล ก็จะไปรับรางวัล คือสมบัติต่างๆ

ถ้ารักษาศีล ๕ ได้มั่นคง ก็จะได้มนุษย์สมบัติ จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้ารักษาศีลและทำบุญให้ทานด้วย มีเงินมีทองเหลือกินเหลือใช้ ก็เอามาแจกจ่าย เอามาสงเคราะห์ เอามาช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ผู้ที่มีพระคุณ หรือผู้ที่เราเมตตากรุณา ก็จะได้เทวสมบัติ ได้ไปเกิดเป็นเทพชั้นต่างๆ ถ้ารักษาศีลให้ทานและปฏิบัติสมถภาวนา ก็จะได้พรหมสมบัติ ได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม **สมถภาวนา**คือการทำจิตใจให้สงบ ด้วยการระลึกรู้ถึงทุกข์ไปเรื่อยๆ ไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี่ หรือจะกำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดแต่เรื่องลมหายใจอย่างเดียว หายใจเข้าก็คิดว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออกก็คิดว่ากำลังหายใจออก หรือจะไม่คิดก็ได้ เพียงแต่ให้รู้ว่ากำลังหายใจเข้าหายใจออก จะหายใจสั้นหายใจยาวก็ไม่ต้องไปบังคับ หายใจสั้นก็รู้ว่าหายใจสั้น หายใจยาวก็รู้ว่าหายใจยาว ลมจะละเอียดหรือลมจะหยาบก็รู้ตามความจริง ลม

หายไปก็ให้รู้ตามความจริง ไม่ต้องกลัวว่าจะตาย คนที่ปฏิบัติดูลมหายใจเข้าออก เมื่อมาถึงจุดที่รู้สึกว่าการลมหายใจหายไปหมดแล้ว ก็จะเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา กลัวว่าจะตายเพราะไม่ได้หายใจ แต่ความจริงไม่ตาย เพียงแต่ตอนนั้นลมมันละเอียดมากจนไม่สามารถรับรู้ได้ ก็ขอให้รู้ว่าลมละเอียด ให้รู้ว่าไม่มีลม แล้วก็ให้อยู่กับความรู้นั้นไว้ แล้วไม่นานจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ ตอนนั้นร่างกายก็จะหายไปจากความรู้สึก เหลือแต่จิตตัวเดียว เหลือแต่ผู้รู้อยู่ตัวเดียว รู้้อย่างเดียว ไม่มีความคิด ไม่มีความรู้สึกทางร่างกาย มีแต่ความสุข ความอิมเม็บ ความปีติ ความพอ เป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการทำจิตใจให้สงบ ทำสมถภาวนา นั่งสมาธิ

จะใช้พุทโธก็ได้ ดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือจะรวมกันทั้งสองอย่างก็ได้ เช่นหายใจเข้าก็ระลึกถึงพุทโธ หายใจออกก็ระลึกถึงพุทโธ ก็ทำได้เช่นเดียวกัน ถ้ายังทำไม่ได้ จะสวดมนต์ไปพลางๆก่อนก็ได้ สวดไปเรื่อยๆ สวดไปภายในใจไม่ต้องออกเสียง นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งพับเพียบก็ได้ ไม่ต้องจุดธูปเทียนก็ได้ เพราะการภาวนาเป็นการบูชาด้วยการปฏิบัติบูชาอยู่แล้ว ไม่ต้องจุดธูปจุดเทียนให้กังวล เพราะจะกลัวว่านั่งหลับตาแล้ว ไฟอาจจะลุกไหม้ขึ้นมา ก็ไม่ต้องจุดธูปจุดเทียน ไม่ต้องมีดอกไม้ เพราะบูชาได้ ๒ วิธีด้วยกันคือ อามิสบูชาและปฏิบัติบูชา อามิสบูชาคือการบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน ส่วนปฏิบัติบูชาคือการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ ก็เป็นการบูชาเหมือนกัน เป็นการบูชาที่แท้จริง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า การบูชาที่แท้จริงต้องปฏิบัติบูชา เพราะจะได้ผล ส่วนอามิสบูชาจะไม่ได้ผลอะไรมาก จึงไม่ต้องกังวลกับเรื่องดอกไม้ธูปเทียน เวลาบำเพ็ญสมถภาวนาทำจิตใจให้สงบ ถ้าปฏิบัติจนเป็นนิสัยแล้ว เวลาตายไปก็จะได้พรหมสมบัติ ได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม ถ้าอยากจะได้สมบัติที่ดีกว่าพรหมสมบัติ คือมรรคผลนิพพานสมบัติ ก็ต้องบำเพ็ญภาวนาอีกระดับหนึ่งคือ**วิปัสสนาภาวนา** เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่างๆ ที่ใจไปเกี่ยวข้องด้วย เช่นรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะพะ ที่ใจมักหลงคิดว่าจะอยู่กับเราไปตลอด จะให้มีความสุขกับเรา เป็นสมบัติของเรา ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาอย่างถ่องแท้แล้วว่า ไม่จีรังถาวร มีเกิดมีดับอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้ให้ความสุขอย่างแท้จริง แต่จะให้ความทุกข์เมื่อต้องพลัดพรากจากกัน จึงไม่เป็นสมบัติที่แท้จริง

เราต้องพิจารณาให้เห็น รูปที่เห็นด้วยตา ก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตอนนั้นเห็นรูปในกาลา พอ ออกไปนอกกาลา ก็จะเห็นรูปเห็นภาพอีกแบบหนึ่ง พอไปอีกที่หนึ่งก็จะเห็นอีกแบบหนึ่ง เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ถ้ายินดีเวลาไม่ได้เห็นรูปเห็นภาพนั้น ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา อาลัย อารมณ์อยากจะเห็นอีก ถ้าเห็นตลอดเวลาแล้วเกิดความเบื่อหน่าย ก็เกิดความทุกข์ใจอีก แบบหนึ่ง อยากจะให้หายไปก็ไม่ยอมหายไป เช่นคนที่เราอยู่ด้วย มาทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่ชอบหน้ากัน แต่ยังต้องอยู่ร่วมกัน ยังต้องเห็นหน้ากัน ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ปล่อยวาง อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปยินดีกับรูปเสียงกลิ่น รสโผฏฐัพพะต่างๆ เพราะจะให้ความสุขในขณะที่มีความชื่นชมยินดีเท่านั้น พอ เปลี่ยนไปก็จะเกิดความเบื่อหน่ายรังเกียจขึ้นมา ถ้ายังต้องอยู่ร่วมกันก็จะเกิดความทุกข์ ขึ้นมา ถ้ายังไม่เบื่อหน่าย พอจากไป ก็จะเสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ พระพุทธเจ้าจึง สอนให้เจริญวิปัสสนา ให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างในกรอบของไตรลักษณ์ที่มีอยู่ ๓ ลักษณะคือ ๑. อนิจจังไม่เที่ยง ๒. ทุกขังเป็นทุกข์ ๓. อนัตตาไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา อนิจจังทุกขังอนัตตาเป็นคุณสมบัติของทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะ เป็นอะไรก็ตาม จะเป็นวัตถุข้าวของต่างๆ ก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จะเป็นบุคคล ต่างๆ เช่นร่างกายของเรา หรือร่างกายของคนอื่น ก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน มีการเกิดแก่ เจ็บตายเหมือนกัน ไม่มีใครอยู่เหนือความจริงนี้ได้ เพราะเป็นธรรมชาติของทุกสิ่งทุก อย่างในโลกนี้ ที่จะต้องเป็นอย่างนี้ กฎของธรรมชาติบังคับเอาไว้ว่า เกิดแล้วต้องแก่ต้อง เจ็บต้องตาย มีสิ่งของใหม่ๆ เดี่ยวก็ต้องกลายเป็นของเก่าไป ในที่สุดก็จะเสียไป ซึ่งธรรมดา ใหม่ๆ ก็วิ่งดี ใช้ไปเรื่อยๆ ก็เสีย ต้องซ่อม ซ่อมไม่ไหวก็ต้องทิ้งไป เพราะไม่สามารถอยู่ ต่อไปได้

ร่างกายของเราก็เช่นกัน ของคนที่เรารัก ที่ให้ความสุขกับเรา เช่นสามีภรรยาของเรา ก็ เป็นเหมือนกัน ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องแก่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยต้องตายไป หรือเปลี่ยนไป จากคนที่คอยเอาอกเอาใจเรา กลายเป็นคนไม่เอาอกเอาใจ จากคนที่เสียสละ กลายเป็นคนเอา รััดเอาเปรียบเห็นแก่ตัว เราก็จะไม่พอใจ ก็จะไม่อยากอยู่ใกล้เขา ถ้ายังไม่สามารถแยก ทางกันได้ ก็ต้องทุกข์ทรมานไปก่อน จนกว่าจะแยกทางกันไป นี่คือความจริงของทุกสิ่ง ทุกอย่างในโลกนี้ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาอยู่เสมอๆ อย่าไปหลงยึดติดกับ

อะไร พยายามสอนตนเองเสมอว่า สักวันหนึ่งก็ต้องจากกันไป ถ้าเขาไม่จากเราไปก่อน เราก็จากเขาไปก่อน หรือไม่เช่นนั้นก็จะจากไปพร้อมๆกัน ก็มีแค่นี้ ไม่ได้ได้อยู่รวมกันไปตลอด มารู้อีกกัน แล้วก็แยกทางกัน ถ้ารู้อย่างนี้จะได้ไม่หลงไม่ยึดติด เจอใครก็คบค้าสมาคมกันไป แต่ไม่มีความผูกพัน เพราะเดี๋ยวก็จะไม่เห็นหน้ากันแล้ว อย่างพวกเราที่มาทำบุญที่ศาลากัน พอเสร็จภารกิจแล้ว ก็ไปกันคนละทาง นี่ก็แสดงถึงความไม่เที่ยงให้เห็นแล้ว **อนิจจัง** เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป พอออกจากที่นี่ก็ไปเจอคนอื่นอีก เจอไปเรื่อย ตราบใดที่ยังมีการเคลื่อนไหว ไปไหนมาไหนอยู่เรื่อยๆ ก็จะเจอคนนั้นเจอคนนี้อยู่เรื่อยๆ ถ้าเจอแล้วทำให้ใจให้ว่างเฉย ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าเกิดมีความยินดี ก็จะไม่เกิดความทุกข์ที่เกิดความอยากได้ เวลาชอบอะไรก็อยากได้ ถ้าไม่ได้ก็เสียใจ ถ้าได้ก็เกิดความหึงหวง เกิดความห่วง เกิดความกังวล กลัวจะต้องเสียไป แล้วก็เสียไปจริงๆ ไม่ช้าก็เร็ว เพราะไม่มีใครอยู่ด้วยกันไปได้ตลอด พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ที่มีอยู่ในสิ่งต่างๆ เห็นว่าไม่ใช่เป็นของเรา ถ้ามีอะไรก็ให้คิดว่าเป็นของยืมมา เป็นสมบัติของผู้อื่น ไม่ช้าก็เร็วก็จะมาเอาคืนไป

เจ้าของที่แท้จริงก็คือ **ยมบาล** นี้เอง เดียวก็มาเอาร่างกายของคนนั้นคนนี้อย่างนี้ไป เอาสามีไป เอาภรรยาไป เอาพ่อไป เอาแม่ไป เอาลูกไป เอาร่างกายของเราไป ทุกสิ่งทุกอย่างต้องไปกันหมด ถ้าพิจารณาแล้ว จะไม่ยึดติด จะปล่อยวาง จะไม่เดือดร้อน เวลาที่เขามาเอาไป เหมือนกับเวลาที่เราไปยืมของมา เรารู้ว่าไม่ใช่ของเรา เดียวก็ต้องเอาไปคืนเจ้าของ หรือเจ้าของมาเอาคืน เมื่อรู้ว่าไม่ใช่ของเรา ก็ไม่ยึดไม่ติด ไม่หลงว่าเป็นของเรา พอถึงเวลาเขามาเอาไป ก็คืนเขาไป ฉันทัดสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆก็เป็นอย่างนั้น มีสิ่งเดียวที่เป็นของเราที่แท้จริง ไม่มีใครสามารถเอาจากเราไปได้ ก็คือทรัพย์ภายในที่เรามาสรางกันนี้ ที่เกิดจากการทำบุญให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา เป็นทรัพย์ของเรา ไม่มีใครเอาไปได้ ยมบาลเอาเพียงแต่ร่างกายไปเท่านั้น แต่สมบัติที่อยู่คู่กับใจเอาไปไม่ได้ เป็นสมบัติของเรา ถ้าเป็นมนุษยสมบัติ เมื่อเราตายไป ก็จะได้ร่างกายมนุษย์ใหม่ ถ้าเป็นเทวสมบัติ ก็จะเป็นเทพบุตรเป็นเทพธิดา ถ้าเป็นพรหมสมบัติ ก็จะได้เป็นพรหม ถ้าเป็นมรรคผลนิพพานสมบัติ ก็จะได้เป็นพระอริยเจ้า เป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระพุทธเจ้า เป็นสมบัติที่ไม่มีใครแย่งจากเราไปได้ เพราะ

เป็นธรรมชาติที่อยู่ติดกับใจ เกิดจากการทำความดี ละบาป ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภความโกรธความหลง นี่แหละคือสมบัติที่แท้จริงของเรา จะเกิดขึ้นได้ เมื่อเราบำเพ็ญปฏิบัติ ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ทั้งสมถะและวิปัสสนา ปล่อยวาง ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยึดไม่ติดกับอะไรทั้งนั้น

ของต่างๆในโลกนี้มีไว้มาทำประโยชน์ มีเงินมีทองก็เอามาทำบุญทำทาน มีร่างกายก็เอามาทำความดี อนุรักษ์ศีล มาปฏิบัติธรรม เป็นการใช้จ่ายเงินทองใช้ร่างกายให้เกิดประโยชน์ ถ้าเอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปเที่ยว เสพสุรายาเมา เล่นการพนัน ก็จะสร้างความเสื่อมเสีย สร้างโทษให้กับเรา ไม่เกิดประโยชน์ ทำให้เราต้องตกทุกข์ได้ยากในลำดับต่อไป จึงควรเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพราะพระพุทธเจ้ามีตาคำใน มีดวงตาเห็นธรรม มีแสงสว่างแห่งธรรม ที่มองเห็นกรรมของสัตว์ได้ เห็นว่าทำกรรมอย่างนี้จะได้ผลอย่างนั้น เห็นว่าทำกรรมอย่างนั้นจะได้ผลอย่างนี้ ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย จะเห็นวิบากกรรมของสัตว์ทั้งหลายได้ เห็นวิบากกรรมเห็นการเวียนว่ายตายเกิดของตนเองได้ ถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติธรรมจนมีดวงตาเห็นธรรมอย่างพวกเรา ที่เป็นปุถุชนคนธรรมดา ก็จะยังไม่เห็นเรื่องของวิบากกรรม จึงต้องอาศัยคนที่มีตาคำ มีแสงสว่างแห่งธรรม เช่นพระพุทธเจ้าคอยสอนเรา ที่เป็นเหมือนคนตาบอด ต้องอาศัยคนตาดีสอน ว่าตรงนั้นมีอะไรตรงนี้มีอะไร จะไปตรงนั้นตรงนี้จะต้องไปทางไหน ถ้าไม่มีคนตาดีบอก ก็จะไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ฉะนั้นใครพวกเราทุกคนเกิดมาก็ต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ แต่เราเป็นเหมือนคนตาบอด ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงไหน ไม่รู้ว่าความทุกข์อยู่ตรงไหน จึงต้องอาศัยคนตาดีเช่นพระพุทธเจ้า ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าแล้วรับรองได้ว่า จะเจอแต่ความสุข จะห่างไกลจากความทุกข์ ถ้าไม่เชื่อพระพุทธเจ้าก็จะเจอแต่ความทุกข์ความวุ่นวาย ไม่รู้จักจบจักสิ้น ดังที่เป็นกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ถ้าน้อมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติอย่างจริงจัง ทุกลมหายใจเข้าออกแล้ว รับรองได้ว่าเจอแต่ความสุข จะห่างไกลจากความทุกข์ จึงควรเชื่อและหมั่นสร้างสมบัติภายใน ให้อยู่ติดกับใจ เพื่อจะได้เป็นที่พึ่ง เป็นที่ให้ความสุข การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๔๑

## ทางร่มเย็น

๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐

วันนี้ทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัด เพื่อมาทำบุญทำทาน มารักษาศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติธรรม เป็นการดำเนินตามทางที่พระพุทธเจ้าพระบรมศาสดา ทรงสอนให้ดำเนินให้ปฏิบัติกัน เพื่อความร่มเย็นเป็นสุข เพื่อความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิตและจิตใจ เป็น**ทางร่มเย็น** ที่มีองค์ประกอบคือคุณธรรมอยู่ ๘ ประการด้วยกันคือ ๑. **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ ๒. **สัมมาสังกัปป** ความคิดชอบ ความดำริชอบ ๓. **สัมมากัมมันโต** การกระทำชอบ ๔. **สัมมาวาจา** การพูดชอบ ๕. **สัมมาอาชีโว** อาชีพชอบ ๖. **สัมมาวาโย** ความเพียรชอบ ๗. **สัมมาสติ** สติชอบ ๘. **สัมมาสมาธิ** ความตั้งมั่นชอบของจิตใจ ถ้ามีคุณธรรมทั้ง ๘ ประการนี้แล้ว ชีวิตจะก้าวไปสู่ความสุขความร่มเย็นความเจริญ ห่างไกลจากความทุกข์ความวุ่นวายต่างๆ เราจึงควรให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างทำนุบำรุงคุณธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ให้มีอยู่ในใจ ประการแรกทรงสอนให้มี**สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ถูกต้อง หมายถึงให้เห็นตามความเป็นจริง เช่นเห็นว่าบาปมีจริง บุญมีจริง นรกมีจริง สวรรค์มีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง ตายแล้วไม่สูญ ตายแล้วก็ต้องไปใช้บุญใช้กรรมที่ได้ทำไว้ ไปขึ้นสวรรค์บ้าง ไปตกนรกบ้าง อย่างนี้เรียกว่าเป็นความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว ก็จะมี**สัมมาสังกัปป** ความคิดที่ถูกต้อง คือคิดทำบุญ คิดละบาป ถ้ามี**มิจจาทิฐิ**ความเห็นผิด เช่นเห็นว่าบุญกรรมไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี ตายแล้วไม่ต้องไปเกิดอีก ก็จะไม่กลัวบาป ไม่อยากทำบุญ คิดแต่จะทำบาป ทำอะไรไปตามความต้องการของตน โดยไม่คิดว่าจะมีผลเสียหายตามมา คิดว่าเมื่อตายไปแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็จบ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ต้องพยายามหาเงินหาทองหาความสุขไว้มากๆ จะมาด้วยวิธีใดก็ได้ไม่สนใจ ขอให้ได้มาก็แล้วกัน จะต้องไปฆ่าผู้อื่นก็จะทำ ต้องไปลักทรัพย์ไปฉ้อโกงไปหลอกลวงผู้อื่นก็จะทำ ไปประพาศิพิตประเวณีผิดสามีผิดภรรยาของผู้อื่นก็จะทำ ถ้าคิดแบบนี้ก็จะทำแต่บาปทำแต่กรรม แล้วก็ต้องไปใช้เวรใช้กรรมต่อไป



เพราะชีวิตของเรามีองค์ประกอบอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน คือร่างกายและใจ ร่างกายเมื่อตายไปแล้ว ใจไม่ได้ตายไปด้วย ใจก็ไปเกิดใหม่ ที่เรามาเกิดกันได้อีกก็เพราะใจของเราไม่ตายชาติก่อนเรามีร่างกาย แต่ได้แตกสลายหมดไปแล้ว ใจจึงต้องไปหาร่างใหม่ ตามวิบากกรรมที่ได้ทำไว้ กว่าที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้อีก ก็อาจจะต้องไปเกิดหลายที่ด้วยกัน ไปสวรรค์ ไปนรก ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน อยู่หลายภพหลายชาติ จนกว่าจะหมดบุญกรรมที่ได้ทำไว้ หรือถึงวาระที่จะต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก มาสร้างบุญสร้างกรรมกันอีก ถ้ามีมิจฉาทิฐิความเห็นผิด ก็จะสร้างบาปมากกว่าสร้างบุญ ถ้ามีสัมมาทิฐิตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็จะสร้างบุญมากกว่าสร้างบาป ตายไปก็จะไปเสวยบุญมากกว่าไปเสวยบาป ก็จะไปอยู่สวรรค์เป็นเวลายาวนาน หมดบุญก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก มาสร้างบุญสร้างกรรมใหม่อีก เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสร้างบุญสร้างกุศลได้เต็มที่ เหมือนกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ เป็นพระพุทธเจ้าไป นี่คือความเห็น ๒ ชนิด เห็นผิดกับเห็นถูก พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เห็นถูก จะได้คิดดี พูดดี ทำดี เพราะรู้ว่าการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักทรัพย์ การประพฤตินิโคตติประเวณี การพูดปด การเสพสุรายาเมา เป็นการกระทำให้การพูดที่ไม่ดี ก็จะหลีกเลี่ยง

จะมีสัมมาอาชีวะ คือรู้ว่าการทำมาหากินต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นต้องเสียชีวิต เช่นการค้าขายสารพิษต่างๆ อาวุธต่างๆ เครื่องดักสัตว์ต่างๆ ทรงสอนให้หลีกเลี่ยง หรือค้าขายสุรายาเมาต่างๆ เพราะเสพสุรายาเมาเข้าไปแล้ว จะไม่มีสติควบคุมจิตใจ จะไปทำในสิ่งที่เสียหาย ถ้าชั่วภพก็จะประสบอุบัติเหตุ ทำให้ผู้อื่นและตนเองต้องเจ็บหรือล้มตายไป เวลาเสพสุราแล้วจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อยากจะทำอะไรก็จะทำ โดยไม่คำนึงถึงความเสียหายของผู้อื่น ก็จะต้องมีเรื่องมีราว ทะเลาะเบาะแว้ง ทำร้ายร่างกายฆ่ากันตามมา ถ้ากลับไปบ้านก็ไปอาละวาดกับคนที่บ้าน ช่มเหงรังแกภรรยาบุตรธิดาของตน เพราะสุรายาเมาเมื่อเสพเข้าไปแล้ว จะไม่สามารถควบคุมจิตใจให้เป็นปกติได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้หลีกเลี่ยงอาชีพเหล่านี้ เพราะจะทำให้โลกอยู่กันอย่างเดือดร้อนวุ่นวาย ถ้าไม่มีการขายอาวุธ ขายยาพิษสารพิษต่างๆ ขายสุรายาเมา คนที่อยู่ในโลกนี้ก็จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เราสามารถอยู่กันได้โดยไม่มีสิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้า

ทรงรู้ทรงเห็นแล้ว จึงนำมาสั่งสอนพวกเรา เพื่อจะได้อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่ต้อง  
หวาดผวากับภัยต่างๆ ภัยส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากใครที่ไหน เกิดจากการกระทำของ  
มนุษย์ทั้งนั้น พอมีความเห็นผิดแล้ว ก็จะไม่กลัวบาป จะกล้าทำบาป ไม่คิดถึงความ  
เดือดร้อนของผู้อื่น ถ้ามีความเห็นถูก ก็จะไม่กล้าทำบาป จะทำแต่บุญ อย่างญาติโยม  
วันนี้มาวัด ก็ไม่ได้มาทำบาปกัน มาทำบุญกัน จึงนั่งอยู่ในศาลานี้ได้อย่างเป็นสุขอย่าง  
ปลอดภัย ถ้าเกิดมีคนเสพสุรายาเมาถือปืนเข้ามา เราก็จะนั่งกันอย่างปกติไม่ได้

เราจึงควรเห็นความสำคัญของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่าคิดว่าเป็นเรื่องไร้  
สาระ ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะประสูติเมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้วก็ตาม แต่พระธรรมคำสอน  
ของพระพุทธเจ้าไม่ล้าสมัยเลย ทนสมัยอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครนำเอามาใช้ก็จะได้รับ  
ประโยชน์ทันที นี่แหละคือความวิเศษของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็น**อภาลิ**  
**โก** ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่เสื่อมไม่หายไปไหน อยู่ที่ว่าจะรักษาให้อยู่กับใจของเราได้  
หรือไม่เท่านั้น ถ้าไม่สนใจไม่ศึกษา ไม่นำเอามาปฏิบัติ ไม่นำเอามาเผยแผ่ให้กับผู้อื่น  
เช่นลูกหลานของเรา ต่อไปพระธรรมคำสอนก็จะหายไป แต่ไม่ได้หมายความว่าพระ  
ธรรมได้สูญไป เพียงแต่ว่าไม่มีคนสนใจเอามาศึกษาเอามาปฏิบัติ ก็เลยไม่มีใครรู้จัก  
เมื่อถึงยุคนั้นก็จะเป็นยุคมืด จะเป็นยุคของมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดเป็นชอบ จะมีแต่การ  
แข่งฆ่ากัน เอารัดเอาเปรียบกันอยู่ตลอดเวลา จนในที่สุดก็จะฆ่ากันตายไปเกือบหมด คน  
ดีก็จะหลบไปอยู่ตามป่าตามเขา ปล่อยให้คนชั่วฆ่ากันให้พอ จนไม่มีเหลืออยู่แล้ว คนดีที่  
หลบหนีไปอยู่ตามป่าตามเขาก็จะกลับมาสร้างสังคมใหม่ อยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข  
รักษาศีล ทำบุญให้ทาน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนกัน สังคมก็จะ  
เจริญรุ่งเรืองกลับขึ้นมาใหม่ สังคมของมนุษย์เราเป็นอย่างนี้ มีการเจริญและเสื่อม การ  
เจริญและเสื่อมที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆที่เราผลิตออกมา ถ้ามอง  
ทางด้านวัตถุ ก็ต้องยอมรับว่าสังคมในขณะนี้เจริญรุ่งเรือง จะไปไหนมาไหนก็มีความ  
สะดวกสบาย มีรถราให้นั่ง การกินการอยู่ก็พร้อมบริบูรณ์ แต่ถ้ามองทางด้านจิตใจ ก็  
จะเห็นว่า จิตใจของมนุษย์เราทุกวันนี้เสื่อมลงไปมาก ขาดความเห็นที่ถูกต้อง มีการกระทำ  
บาปทำกรรมกันอย่างเปิดเผย โดยไม่มีเกรงกลัวต่อวิบากกรรมแต่อย่างใด และจะทำ  
มากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าตราบใดเราให้ความสนใจต่อการเจริญทางวัตถุมากกว่าทางจิตใจ

จะทำให้มีความโลภความอยากในวัตถุมากขึ้น ก็จะพยายามหาทุกวิถีทาง ถ้าหา  
ด้วยวิธีที่สุจริตไม่ได้ ก็จะหาด้วยวิธีทุจริต เป็นการก้าวไปของจิตที่มีความหลง มี  
ความเห็นผิดเป็นชอบ คิดว่าความสุขและความเจริญอยู่ที่การมีสมบัติข้าวของเงินทอง  
มากๆ แต่ใจกลับหาความร่มเย็นเป็นสุขไม่ได้ ถ้าปล่อยให้ความโลภความอยากมีอำนาจ  
เหนือจิตใจแล้ว จะไม่มีความสุข ถ้าไม่มีความสุขก็จะเป็นทุกข์ ได้มากน้อย  
เพียงไร ก็อยากจะได้เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ถ้ามีความสุขก็จะเป็นทุกข์ ถึงแม้จะมี  
อะไรมากมายก็จะไม่อยากจะได้อะไรอีก เช่นพระพุทธเจ้าเป็นต้น ทรงมีสมบัติมากมาย  
กายกอง แต่ทรงเห็นว่าสมบัติไม่ได้ทำให้จิตใจของพระองค์มีความสุขความเจริญ มีแต่  
ความทุกข์มีแต่ความกังวลมีแต่ความห่วงใย จึงทรงสละราชสมบัติเพื่อปฏิบัติจิตใจให้  
สงบให้หนึ่งให้เย็นให้สบายให้อิ่มให้พอ พอได้ความสุขได้ความอิ่มได้ความพอแล้ว ก็จะไม่  
หิวไม่อยากกับอะไรอีกต่อไป เพราะความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่สมบัติข้าว  
ของเงินทอง ไม่ได้อยู่ที่บุคคลนั้นบุคคลนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้หมั่นทำบุญกัน อย่า  
เสียดายเงินทองที่เหลือกินเหลือใช้ เอามาทำประโยชน์เอามาช่วยเหลือผู้อื่น เพราะจะทำ  
ให้จิตใจมีความสุขมีความอิ่มมีความพอนั่นเอง นี่แหละเป็นเหตุที่ทำให้พวกเรามาวัดกัน  
เพื่อปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ทำบาป ทำแต่บุญ ทำจิตใจให้สะอาด ชำระ  
ความโลภความโกรธความหลงให้หมดไป ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ที่ทำให้หูตาสว่าง  
เห็นโทษของความโลภความอยาก เห็นคุณของการให้การเสียสละ เห็นคุณของความสงบ  
ของจิตใจ ถ้ามีความสงบสุขทางจิตใจแล้ว จะไม่หิวไม่อยากกับอะไร จะอยู่ได้อย่างสุข  
อย่างสบาย ต่างกับการมีสมบัติข้าวของเงินทองมากมาย แต่อยู่ไม่เป็นสุข มีแต่ความรุ่ม  
ร้อนความวุ่นวายความห่วงความกังวล

นี่คือทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ดำเนินคือ ให้มีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ สัมมาสังกัปป  
ไปความดำริชอบ สัมมากัมมันโตการกระทำชอบ สัมมาวาจาการพูดชอบ สัมมาอาชีโว  
อาชีพชอบ สัมมาวาจาโมความเพียรชอบ ที่มีอยู่ ๔ ลักษณะด้วยกันคือ ๑. เพียรทำ  
ความดี หมั่นทำความดี ที่ยังไม่มีการปรากฏขึ้นมา ถ้าไม่เคยทำบุญทำทานก็ทำไป ถ้าทำ  
แล้วก็ทำให้มากขึ้นไป จนกลายเป็นพระเวสสันดรไปเลย ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา  
เป็นตัวอย่าง ๒. ให้รักษาความดีที่มีอยู่ไว้ ถ้าเคยทำบุญทำทาน ก็ต้องทำต่อไป ไม่ท้อแท้

ไม่คิดว่าทำบุญทำทานแล้วจะต้องร่ำรวยขึ้นมาทันที นี่ไม่ใช่เป็นผลของการทำบุญทำทาน ผลที่จะได้ในเบื้องต้นก็คือความร่มเย็นเป็นสุข ความอึดเอิบใจ ที่จะปรากฏขึ้นมาในปัจจุบัน ส่วนความร่ำรวยก็จะตามมาในภพหน้าชาติหน้า ไปเกิดบนกองเงินกองทอง ได้เป็นลูกเศรษฐี เป็นลูกพระเจ้าแผ่นดิน เช่นพระพุทธเจ้าในชาติสุดท้ายของการเป็นมนุษย์ ก่อนที่จะได้มาเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ก็ทรงเป็นพระเวสสันดร ได้ทรงบำเพ็ญทานบารมียิ่งสุด ๆ มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองมากน้อยเพียงไร ก็บริจาคแจกจ่ายไปหมด ไม่เสียดายไม่หวงแหนเลย เมื่อตายไปก็ได้ไปเกิดอยู่บนสวรรค์ เมื่อหมดบุญแล้วก็ลงมาเกิดเป็นลูกของพระเจ้าแผ่นดิน นี่คือการอันสงส์ของการทำบุญให้ทาน จะทำให้ร่ำรวยแต่ไม่ใช่ในชาตินี้ เป็นชาติต่อไป ในชาตินี้สิ่งที่ได้ก็คือความสุขความอึดเอิบใจความพอใจ เราจึงต้องหมั่นทำความดี เสียสละ ทำบุญให้ทานอยู่เรื่อยๆ ทำให้มากๆ แล้วรักษาไว้ให้ดี เคยทำแล้วก็ทำต่อไป ๓. ให้ละบาปที่มีอยู่ ถ้ายังฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ก็ต้องกำจัดให้หมดไป ๔. ให้ป้องกันไม่ให้บาปที่ได้กำจัดไปแล้วหวนกลับมาอีก ถ้าเลิกฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ พุดปดมดเท็จ ประพฤติผิดประเวณี เสพสุรายาเมาได้แล้ว ก็อย่ากลับไปทำอีก เวลาที่เกิดความโกรธอยากจะทำร้าย อยากจะฆ่าใคร ก็ต้องให้อภัย ไม่จองเวรจองกรรมกัน ให้รำลึกถึงพระธรรมคำสอนที่สอนว่า **เวรไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่จองเวร** ถ้าเราไปทำอะไรเขา เขาก็ต้องกลับมาทำเราอีก แต่ถ้าเราไม่ตอบโต้ อยู่เฉยๆ ยอมรับเคราะห์กรรม คิดว่าเป็นการใช้หนี้เก่าไป ต่อไปเขาก็จะไม่ทำอะไรเราอีก นี่คือการเพียรชอบ เรียกว่าสัสมาวายาโม เพียรทำความดี เพียรรักษาความดี เพียรละบาป เพียรป้องกันไม่ให้บาปที่ได้ละแล้วหวนกลับมาอีก

คุณธรรมลำดับต่อไปคือสัมมาสติ ให้มีสติอยู่กับตัว อย่าปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่อยู่กับร่องกับรอย **ให้อยู่ในปัจจุบัน** อยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ ขณะนี้กำลังฟังเทศน์ ฟังธรรม ก็ให้มีสติอยู่กับฟังเทศน์ฟังธรรม อย่าไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ไม่เกิดประโยชน์อะไร การฟังธรรมมีประโยชน์กว่า จะได้มีความรู้ความฉลาด ถ้าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะไม่เข้าใจ เหมือนกับไม่ได้ยิน ได้ยินเสียงแต่ไม่เข้าใจ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าไม่มีสติก็จะทำผิดพลาดๆ เวลาหั่นผักหั่นเนื้อ ก็อาจจะหั่นนิ้วมือได้ เพราะมัวแต่ไปคิด

เรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าอยากจะทำให้การกระทำของเราถูกต้องดีงาม ต้องมีสติอยู่กับตัวเสมอ ต้องหลีกเลี่ยงการเสพสุรายาเมา เพราะจะทำให้ขาดสติ จะไม่รู้ว่า กำลังคิดอะไร พุดอะไร ทำอะไร แล้วก็ต้องมาเสียใจในภายหลัง เมื่อหายเมาแล้วถึงจะรู้ว่า ถูกตำรวจจับ เข้าไปในคุกแล้ว เพราะเวลาเมาก็ไม่รู้สึกรู้ตัว ไม่รู้ว่ากำลังคิดกำลังพุดกำลังทำอะไร ถ้าไม่เมาก็จะรู้อยู่ทุกขณะ ว่าขณะนี้กำลังคิดอะไร กำลังทำอะไร กำลังพุดอะไร คิดดีพุดดีทำดี หรือคิดไม่ดีพุดไม่ดีทำไม่ดี เราจึงควรตั้งสติให้อยู่กับตัวอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้ใจคิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะทำให้วุ่นวายใจไปเปล่าๆ

ประการสุดท้ายทรงสอนให้มีสัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นของจิตใจ ให้ตั้งอยู่ในความสงบ ระวังจากความโลภจากความโกรธจากความหลง เวลาเกิดความโลภเกิดความโกรธความหลง ก็อย่าโลภอย่าโกรธอย่าหลงตาม พยายามตั้งใจให้อยู่เป็นปกติ ให้อยู่หนึ่งๆอยู่เฉยๆ อยากจะได้อะไรก็คิดด้วยเหตุด้วยผลด้วยปัญญาก่อน ว่ามีความจำเป็นหรือไม่ ถ้าไม่จำเป็น ไม่มีก็ไม่ตาย ก็ตัดใจไปเลย อย่าไปเอามา ถ้าตัดไม่ได้ ก็จะถูกความโลภครอบงำ ที่จะหลุดลากให้ไปทำอะไรต่างๆวุ่นวายไปหมด แต่ถ้าระงับดับความโลภได้ ก็จะตั้งอยู่ในความสงบสุข ปัญหาของคนเราอยู่ที่อยู่เฉยๆไม่ได้ อยู่ไม่เป็นสุข เพราะไม่มีสัมมาสมาธิ ถูกความโลภความโกรธความหลงครอบงำ คอยหลอกคอยล่อให้ไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ หามาได้มากน้อยเพียงไร ก็ไม่อึดไม่พอไม่สุขสักที ต้องหาอยู่เรื่อยๆ หาไปจนวันตายก็จะเป็นอย่างนี้ ตายไปแล้วไปเกิดใหม่ก็จะไปหาใหม่ เป็นอย่างนี้มาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว มีพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ที่เห็นโทษของความโลภความโกรธความหลง จึงทรงสอนให้ทำสมาธิ ทำจิตใจให้ตั้งมั่น ด้วยการสวดมนต์ ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ด้วยการกำหนดดูลมหายใจเข้าออก ทำใจให้นิ่ง ไม่ไหลไปตามอารมณ์ตามความคิดต่างๆ อย่าไปสนใจในขณะที่ทำสมาธิ ให้อยู่กับบทสวดมนต์ อยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆ ทำไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปจิตจะตั้งมั่น จะไม่ไหลไปตามกระแสของความคิดต่างๆ จะมีความหนักแน่น เหมือนกับก้อนหิน ถ้าไม่มีสมาธิใจจะเป็นเหมือนปุยพู่ณ เวลาลมพัดมาเบาๆก็จะลอยตามไป ถ้าใจหนักแน่นเหมือนก้อนหินแล้ว ต่อให้มีพายุพัดกระหน่ำมาก็จะไม่สามารถพัดใจไปได้ เวลาเมื่อมีเรื่องราวต่างๆมากระทบ ใจจะรู้สึกเฉยๆ ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศกเสียใจ ไม่ร้องไห้ร้องไห้ ไม่หวาดกลัว เพราะได้ตั้งใจไว้ในที่ที่ติดนั่นเอง คือตั้งอยู่ในความสงบ

ระงับจากความโลภความโกรธความหลง จึงควรทำสมาธิกัน ถ้ามีสมาธิแล้ว ก็จะคิดดี  
พูดดีทำดี พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สร้างคุณธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ คือให้มีความเห็นที่  
ถูกต้อง มีความคิดที่ถูกต้อง มีการกระทำที่ถูกต้อง มีการพูดที่ถูกต้อง มีอาชีพที่ถูกต้อง  
มีความ پاکเพียรที่ถูกต้อง มีสติที่ถูกต้อง และมีสมาธิความตั้งมั่นของจิตใจที่ถูกต้อง  
เพื่อชีวิตของเราจะได้ดำเนินไปสู่ความสุขและความเจริญ ห่างไกลจากความทุกข์จาก  
ความเสื่อมเสียทั้งปวง การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๔๒

## พุทธกิจ ๕

๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๐

การที่พวกเรามาวัดกันได้อย่างสม่ำเสมอ เพราะมีศรัทธาความเชื่อ มีปสาทะความเลื่อมใส ในพระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ที่เป็นสรณะที่พึ่งที่แท้จริงของพวกเรา พระพุทธรูปอันประเสริฐมีอยู่ ๓ ประการคือ ๑. **พระบริสุทธิคุณ** ๒. **พระมหากรุณาธิคุณ** ๓. **พระปัญญาธิคุณ** พระบริสุทธิคุณคือความสะอาดบริสุทธิ์ของพระทัยของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงประพฤติปฏิบัติชำระกำจัดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ความโลภ ความโกรธความหลงจนหมดสิ้นไป ทำให้พระทัยของพระองค์สะอาดบริสุทธิ์ เต็มเปี่ยมไปด้วยบรมสุข **ปรมมัง สุขัง** ไม่มีเชื้อของภพชาติหลงเหลืออยู่เลย ทำให้ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องไปแก่งแย่งไปตาย ไปต้องพลัดพรากจากกัน หลุดพ้นแล้วจากความทุกข์ทั้งปวง บรรลุถึงความสุขประเสริฐเลิศโลกที่สุดไปตลอดอนันตกาล หลังจากนั้นทรงเกิดความกรุณาสงสารสัตว์โลกทั้งหลาย ที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ต้องทุกข์กับการเกิดการแก่การเจ็บการตาย การพลัดพรากจากกัน อย่างไม่มีที่สุดสิ้น ถ้าไม่มีคนที่รู้ทางเช่นพระพุทธเจ้ามาสั่งสอน น้ำตาที่สัตว์โลกต้องหลั่งในแต่ละภพแต่ละชาตินั้น ถ้าเอามารวมกันแล้ว จะมีมากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร แสดงว่าภพชาติของสัตว์โลกที่เวียนว่ายตายเกิดนั้น มีจำนวนมากนับไม่ถ้วน คิดดูชาตินี้เราร้องไห้ร้องไห้ให้หลังน้ำตากันถึงตุ่มหนึ่งโหล แล้วเมื่อไหร่ถึงจะได้มากกว่าน้ำในมหาสมุทร ลองคิดจำนวนของภพชาติดูว่ามากขนาดไหน นั่นแหละคือการเวียนว่ายตายเกิดของพวกเราที่ผ่านมาแล้วในอดีต เต็มไปด้วยความทุกข์ ความเสียอกเสียใจ แต่พวกเราที่ไม่เข็ดไม่จำกัน พอหายจากร้องไห้ร้องไห้ ก็วิ่งเข้าหาความทุกข์อีก พอสูญเสียคนนั้นคนนี้ไป พอหายจากความเศร้าโศกเสียใจ ก็ไปหาคนใหม่มาอีก หาสามีใหม่หาภรรยาใหม่ หาลูกใหม่ แล้วก็ต้องมาร้องไห้ร้องไห้กันใหม่อีก ทำกันอย่างนี้มานับไม่ถ้วนแล้ว

ถ้ามีสติบ้างก็คงจะจำได้ แต่ไม่ค่อยมีสติกัน เพราะถูกความหลงครอบงำ จึงไม่ให้เห็น ความทุกข์ที่วิ่งเข้าหากัน ที่แบกกันอยู่ ก็เลยต้องทุกข์ไปเรื่อยๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้ พระพุทธเจ้า ทรงเกิดความกรุณาสงสารสัตว์โลก จึงได้อุทิศชีวิตของพระองค์ที่มีเหลือ หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้ เพื่อโปรดสัตว์โลก สั่งสอนสัตว์โลก ให้มีแสงสว่างแห่งธรรม ที่จะ พาไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ตลอดเวลา ๔๕ พรรษา พระพุทธเจ้าไม่ได้ ทรงกระทำการกิจอย่างอื่นเลย นอกจากสั่งสอนสัตว์โลก ที่ทรงถือเป็นภารกิจสำคัญที่สุด คือ ๑. ตอนบ่ายก็ทรงสั่งสอนศรัทธาญาติโยม ๒. ตอนค่ำก็ทรงสั่งสอนภิกษุสามเณร ๓. ตอนดึกก็ทรงสั่งสอนเทวดา ๔. ตอนก่อนจะสว่างก็ทรงเล็งญาณดูว่า จะทรงไปโปรดผู้ใด ดีในวันนั้น ๕. พอสว่างก็ทรงออกบิณฑบาต แล้วก็ไปโปรดบุคคลที่ทรงได้เล็งญาณไว้ นี่ คือ **พุทธกิจ ๕** ที่พระพุทธเจ้าทรงดำเนินทรงปฏิบัติทรงบำเพ็ญอยู่ทุกๆ วัน หลังจากที่ได้ ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ไม่ได้ทำการกิจอย่างอื่นเพื่อพระองค์เลย ทำ เพื่อสัตว์โลกโดยถ่ายเดียว นี่แหละคือ **พระมหากรุณาธิคุณ** ไม่มีใครสามารถเสียสละทำ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำได้เลย พวกเราเวลาจะทำอะไรกัน ก็เล็งดูผลประโยชน์ที่จะ ได้รับก่อนแล้ว ถ้าไม่ได้รับผลประโยชน์ก็จะไม่อยากทำกัน เพราะใจของเรายังหนาแน่น ด้วยกิเลสตัณหา ความโลภความอยาก ทำอะไรก็อยากจะได้ผลตอบแทน แต่พระทัย ของพระพุทธเจ้าทรงปราศจากความโลภความอยากต่างๆ ทรงทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ด้วยความเมตตากรุณาจริงๆ เพื่อให้สัตว์โลกได้หลุดพ้นจากกองทุกข์ หลุดพ้นจากการ เวียนว่ายตายเกิด มีเป็นจำนวนมากนับไม่ถ้วน ตั้งแต่ทรงประกาศพระธรรมคำสอนครั้งแรก ก็มีผู้ที่ได้ยินได้ฟังได้บรรลุพระอริยธรรมเลย

ครั้งแรกที่ทรงแสดงพระธรรมเทศนาโปรดพระปัญจวัคคีย์ ก็มีพระอัญญาโกณฑัญญะ หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ ได้บรรลุอริยธรรมขั้นที่หนึ่ง ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน มีดวงตา เห็นธรรม เห็นว่า **สิ่งใดที่เกิดขึ้นมา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** ไม่มีอะไรเกิดขึ้นแล้ว จะไม่ดับ ถ้ามีการเกิดก็ต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา นี่คือแสงสว่างแห่งธรรมที่ พระอัญญาโกณฑัญญะได้เห็น ทำให้ปล่อยวางความเกิดความดับได้ ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่ง ที่เกิดขึ้น เพราะรู้ว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จะต้องดับไปสักวันหนึ่ง ถ้าไปหลงยึดติดก็เกิด ความอยากให้อยู่ไปนานๆ แล้วก็จะต้องเกิดความเศร้าโศกเสียใจ เมื่อต้องจากกันไป นี่



คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ในขั้นที่หนึ่ง หลังจากนั้นก็ทรงแสดงธรรมเทศนาสอน พระปัญญาวัคคีย์อีกครั้งสองครั้ง ก็ทำให้พระปัญญาวัคคีย์ทั้ง ๕ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หลังจากนั้นทรงให้พระปัญญาวัคคีย์ ช่วยเผยแผ่สั่งสอน ด้วย ทำให้มีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมาถึง ๑,๒๕๐ รูปเป็นอย่างน้อยในวันมาฆบูชา ในวันเพ็ญเดือน ๓ เจ็ดเดือนหลังจากที่ได้ทรงเริ่มประกาศพระศาสนา ในวันเพ็ญเดือน ๘ พอ วันเพ็ญเดือน ๓ ของปีต่อมา ก็มีพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้าโดย ไม่ได้นัดหมายกัน พระอรหันต์ทั้ง ๑,๒๕๐ รูปล้วนเป็นเอหิภิกขุทั้งนั้น คือพระบรม ศาสดาเป็นผู้ทำการอุปสมบทให้ ด้วยการเปล่งวาจาว่าเอหิภิกขุ แปลว่าจงมาเป็นภิกษุเถิด สมัยก่อนบวชง่ายไม่ต้องมีพิธีมาก โจนหัวนุ่งหม้อเหลืองไปกราบขอพระพุทธเจ้า ก็ทรง ตรีศบอว่าจงมาเป็นภิกษุเถิด ก็ถือว่าได้เป็นพระแล้ว ได้บวชแล้ว

หลังจากนั้นก็ยังมีผู้มีศรัทธาอยากจะบวชเป็นจำนวนมาก อยู่กันคนละทิศคนละทาง ห่างไกลจากพระบรมศาสดา เวลาจะบวชแต่ละครั้งก็ต้องเดินทางมาให้พระบรมศาสดา บวชให้ ก็กลายเป็นภาระทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งผู้ที่จะบวชและผู้ที่จะให้บวช พระพุทธเจ้าจึงได้ มอบหมายการบวชให้กับสงฆ์ต่อไป คือให้มีพระภิกษุ ๑๐ รูปขึ้นไปทำพิธีบวชให้ ถ้าอยู่ ในที่กันดารหาพระภิกษุยาก ก็ให้อนุโลมให้ใช้เพียง ๕ รูป ก็บวชพระภิกษุได้ เป็นธรรมเนียมที่ได้ปฏิบัติกันมาจนถึงทุกวันนี้ นี่คือความหมายของพระมหากุณฐนาธิคุณของ พระพุทธเจ้า ทำให้สัตว์โลกได้หลุดพ้นจากกองทุกข์เป็นจำนวนมาก และยังหลุดกันอยู่ จนถึงทุกวันนี้ ยังมีผู้ที่มีจิตศรัทธา น้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า ไปศึกษาและ ปฏิบัติ จนบรรลุเห็นธรรมกัน ยังมีอยู่เป็นจำนวนมาก พวกเราจึงไม่ควรท้อแท้ อย่าไป คิดว่าศาสนานี้หมดยุคหมดสมัยไปแล้ว ไม่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้เราได้หลุดพ้นจาก ความทุกข์ เหมือนกับในสมัยพระพุทธกาล อย่าไปคิดอย่างนั้น เพราะหนึ่งในพระ ธรรมคุณก็คือ **อกาลิโก** ธรรมะเป็นอกาลิโก ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่เสื่อมไปกับกาลกับ เวลาเหมือนกับสิ่งอื่นๆ เช่นอาหารหรือยาที่เราซื้อมารับประทาน จะมีเขียนฉลากไว้ว่า หมดอายุในวันที่นั้นวันที่นี้ แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่มีวันหมดอายุ ตราบ ไตมีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ น้อมนำเอาไปปฏิบัติอยู่ ก็ยังจะได้รับผลจากการปฏิบัติอย่าง แน่นอน

พระพุทธคุณประการที่ ๓ ก็คือพระปัญญาธิคุณ ที่ทำให้สัตว์โลกได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะทรงมีพระปัญญาจักแยกแยะสัตว์โลก ว่าควรจะสอนธรรมะหนักเบา มากน้อยเพียงไร เพราะสัตว์โลกก็เปรียบเหมือนกับคนไข้ที่มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยไม่เหมือนกัน บางคนก็เจ็บหนัก บางคนก็เจ็บไม่หนัก หมอที่จะรักษาคนไข้ก็ต้องรู้อาการของคนไข้ ว่าควรจะรักษาวิธีใด รักษาด้วยยาชนิดใด มากน้อยเพียงใด ไม่เช่นนั้นถ้ารักษาไม่ถูกวิธี คนไข้แทนที่จะหายอาจจะแย่กว่าเดิม หรืออาจจะตายไปก็ได้ คนที่ทำงานโรงพยาบาลรู้กันดี แต่พูดไม่ได้ เพราะจะทำให้เกิดความตื่นตระหนกขึ้นมา ทำให้คนไม่กล้าไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่เชื่อได้ว่ามีการรักษาที่ผิดพลาด มีการวิเคราะห์โรคภัยที่ผิด ให้ยาผิด ให้การรักษาผิด ทำให้คนไข้ไม่หายจากโรคหรือตายไปได้ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้เป็นหมอแบบนั้น ทรงเป็นหมอที่ฉลาดมาก ทรงรู้ถึงโรคของผู้ที่มารักษา เวลาทรงแสดงธรรมจะทรงแสดงธรรมที่ไม่เหมือนกัน เวลาที่มีผู้ฟังกลุ่มหนึ่งก็จะแสดงไปในระดับหนึ่ง อีกกลุ่มหนึ่งก็จะแสดงไปอีกระดับหนึ่ง เพราะว่าธรรมะมีหลายชั้นด้วยกัน เหมือนกับโรงเรียนมีหลายชั้น นักเรียนที่มาเรียนก็มีความรู้ความสามารถต่างกัน ถ้าอยู่ในชั้นอนุบาลก็ต้องสอนระดับอนุบาลไป ถ้าอยู่ในชั้นปริญญาก็ต้องสอนระดับปริญญา มิเช่นนั้นจะไม่เกิดประโยชน์ ถ้าเอาวิชาความรู้ระดับปริญญามาสอนให้กับเด็กอนุบาล ก็จะไม่เข้าใจ จะไม่สามารถเรียนรู้ได้เพราะสูงเกินไป ถ้าเอาความรู้ระดับอนุบาลไปสอนระดับปริญญา ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะได้เรียนมาแล้ว

จึงทรงแยกแยะคำสอนให้เหมาะสมกับผู้ที่มาศึกษา ทรงรู้ว่าควรสอนมากน้อยเพียงไร หนักเบาเพียงไร บางครั้งเพียงพูดคำสองคำเท่านั้น ผู้ฟังก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เลย บางครั้งก็ต้องสอนอยู่เรื่อยๆ พูดอยู่เรื่อยๆ เพราะคนฟังไม่ฉลาดพอ ต้องสอนเรื่อยๆ สอนบ่อยๆ จนกว่าจะเข้าใจ ทรงแยกแยะผู้ที่มาศึกษาไว้ ๔ กลุ่ม เป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า คือ ๑. พวกที่รู้เร็ว ฟังเพียงครั้งสองครั้งก็บรรลุได้เลย เป็นพวกที่อยู่เหนือน้ำแล้ว เพียงแต่รอให้แสงตะวันมาสัมผัสก็บานออกมา ๒. พวกที่รู้ได้แต่ช้าหน่อย คือโผล่จากน้ำแล้ว แต่ยังไม่บานทันที เมื่อได้สัมผัสกับแสงพระอาทิตย์ ต้องรอไปอีกสักกระยะหนึ่งก่อน จึงจะบาน พวกนี้ต้องฟังหลายครั้ง แล้วก็เอาไปปฏิบัติ แล้วก็กลับมาฟังอีก ก็จะบรรลุได้ ๓. พวกนี้ยังไม่ได้โผล่เหนือน้ำ เกือบจะโผล่ แต่ยังไม่โผล่ พวกนี้จะต้องใช้

เวลามากน้อย กว่าที่จะโผล่ขึ้นมาและบานได้ ต้องสอนไปเรื่อยๆ เป็นเวลานาน พอสมควร อาจจะไม่ได้อบรมในชาตินี้ แต่จะได้สะสมบารมี ไว้สำหรับภพชาติต่อไป เมื่อได้ไปพบกับพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป ได้กลับมาเกิดแล้วได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนใหม่ ก็จะสามารถต่อยอดได้เลย จะก้าวไปได้อย่างรวดเร็ว ๔. บัวที่อยู่ก้นบ่อ ไม่มีโอกาสที่จะเจริญเติบโตขึ้นมาได้ เพราะจะเป็นอาหารของปูของปลาไป พวกนี้เป็นเหมือนคนหูหนวกตาบอดทางปัญญา ไม่เชื่อนรกเชื่อบารมี ไม่เชื่อบุญเชื่อบาปเชื่อกรรม ไม่เชื่อพระธรรมคำสอน ไม่เข้าวัด ชอบเล่นการพนัน ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบเสพสุรายาเมา เชื่อในสิ่งที่ไม่มีความจริง ไหว้เหรียญไหว้วัตถุ ทำพิธีสะเดาะเคราะห์ เชื่อหมอผี เป็นพวกมีเดบอด ไม่มีโอกาสหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพราะไม่ได้สัมผัสกับแสงสว่างแห่งธรรม เวลาได้ยินได้ฟังธรรมก็ไม่นำไปปฏิบัติ เวลาฟังก็ไม่ตั้งใจฟัง นั่งคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะไปเที่ยวที่นั่น จะไปกินที่นั่น จะไปหาเงินที่นั่นหาเงินที่นั่น ฟังเทศน์ไปจนวันตาย ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนกับทัพพีในหม้อแกง อยู่ในหม้อแกงนานเท่าไร ก็จะไม่รู้รสของแกง

ส่วน**พระธรรมคุณ**ก็มีอยู่หลายประการด้วยกัน ประการแรกคือ **สวากขาโต ภคฺวาตา ธัมมโฆ** ธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ นั้น เป็นธรรมที่ถูกต้องแม่นยำ ไม่ผิดพลาดจากความจริงเลย สอนว่าสวรรค์มีจริงก็มีจริง นรกมีจริงก็มีจริง บาปบุญมีจริงก็มีจริง ตายแล้วต้องเวียนว่ายตายเกิดก็เป็นอย่างนั้นจริง ประพฤติปฏิบัติธรรมก็จะสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ก็เป็นอย่างนั้นจริง ทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ ที่มีมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ไม่มีความปลอมอยู่เลย ไม่มีคำโกหกอยู่เลย เป็นความจริงล้วนๆ ที่เรามั่นใจได้ว่า การศึกษาและประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน จะไม่นำพาเราไปสู่ความล่มจม แต่จะพาเราไปสู่ความเจริญ ผู้การหลุดพ้นโดยง่ายเดียว ประการต่อมา ก็คือ**อกาลิโก** ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่เสื่อมไปกับกาลกับเวลา ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธไปถึง ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้วก็ตาม แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ยังเป็นเหมือนยาที่ผลิตออกมาใหม่ๆ จากโรงงาน ผู้ใดนำเอาไปรับประทาน นำเอาไปปฏิบัติ ก็จะได้รับผลอย่างเต็มที่เช่นเดียวกับในสมัยพุทธกาล ประการต่อมาคือ **สันทิฏฐิโก** ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเอง ไม่มีใครรู้แทนกันได้ เห็นแทนกันได้ ไม่

เหมือนกับสถานที่ ที่คนอื่นเห็นแล้วถ้ายุบมาให้เราดูได้ ว่าสถานที่ตรงนั้นเป็นอย่างนี้ นะ มีรูปร่างอย่างนี้ สันนิษฐานก็ต้องปฏิบัติเอง เมื่อปฏิบัติแล้วก็จะเห็นเอง เหมือนกับการรับประทานอาหาร ถ้าไม่รับประทาน เราจะไม่รู้ว่าจะอาหารอร่อยหรือไม่ ถ้ารับประทานแล้ว ก็ารู้ ฉะนั้นได้ปฏิบัติเราก็จะเห็นนรกเห็นสวรรค์ เห็นความสุขเห็นความทุกข์ ที่เกิดจากการทำบุญทำบาป เห็นการดับของทุกข์ เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากกิเลสตัณหาต่างๆ ได้ อย่างชัดเจน ประการต่อมาคือ **โอปนยิโก** เราต้องน้อมเข้ามาสู่กายวาจาใจ พอได้ยินได้ฟัง แล้ว ต้องนำเอามาประพฤติปฏิบัติกับกายวาจาใจ เอามาพิจารณา วันหนึ่งได้ยินได้ฟังอะไร ก็นำเอาไปพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ เช่นทรงสอนให้คิดดีพูดดี ทำดี ก็เอาไปปฏิบัติดู ต่อไปนี้จะคิดดีพูดดีทำดี ไม่คิดร้ายกับใคร คิดด้วยความเมตตา กรุณาเสียสละ เวลาพูดอะไรก็จะพูดแต่สิ่งที่ดี ไม่พูดเรื่องเหลวไหล ไม่พูดเรื่องที่เกิด ความเสียหาย ไม่พูดความเท็จอย่างนี้เป็นต้น แล้วก็ทำดี เช่นทำบุญปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อทำแล้วผลก็จะปรากฏขึ้นมาในใจ คือมีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง มีความฉลาดมากขึ้น มีความโง่เขลาเบา ปัญญาน้อยลง นี่คือผลที่จะเกิดขึ้น ถ้าน้อมเอาพระธรรมเข้ามา จึงควรรำลึกถึงพระ ธรรมคุณอยู่เสมอ แล้วก็น้อมเอาเข้ามาสู่กายวาจาใจ เพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป เพื่อจะได้ สัมผัสกับผล ว่าเป็นโอกาสโลกจริงๆ เป็นสันนิษฐานโลกจริงๆ

**พระสังฆคุณ**ก็มีอยู่ ๔ ประการด้วยกันคือ ๑. สุปฏิปันโน ๒. อชฺฐปฏิปันโน ๓. ญาย ปฏิปันโน ๔. สามิฉิปฏิปันโน เป็นพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ที่ไม่ได้หมายถึง พระภิกษุหรือสามเณรหรือนักบวชทั้งหลาย แต่หมายถึงผู้ที่มีพระสังฆคุณทั้ง ๔ ประการ นี้คือ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์โดย ง่ายเดียว ถ้ามีคุณสมบัติทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว ย่อมเป็นพระอริยสงฆ์สาวกของ พระพุทธเจ้า เป็นหญิงก็ได้เป็นชายก็ได้ เป็นนักบวชก็ได้เป็นฆราวาสก็ได้ เป็นเด็กก็ได้ เป็นผู้ใหญ่ก็ได้ เพราะธรรมของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศกัวยัย แต่อยู่ที่การ ปฏิบัติทั้ง ๔ ประการนี้เท่านั้นคือ สุปฏิปันโน ปฏิบัติดี อชฺฐปฏิปันโน ปฏิบัติตรง ญาย ปฏิปันโน ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ สามิฉิปฏิปันโน ปฏิบัติชอบ พระอริย สงฆ์สาวกมีอยู่ ๔ ระดับด้วยกันคือ ๑. พระโสดาบัน ๒. พระสกิทาคามี ๓. พระ

อนาคามี ๔. พระอรหันต์ อานิสงส์ที่ได้จากการบรรลุธรรมขั้นต่างๆมีดังนี้ พระโสดาบัน จะมีภพชาติเหลือเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างมาก และเป็นสุคติภพ คือไม่ต้องไปเกิดในอบาย อีกต่อไป ผู้ที่บรรลุเป็นโสดาบันแล้ว จะเวียนว่ายตายเกิดไม่เกิน ๗ ชาติ ในภพของ มนุษย์ของเทพของพรหมเท่านั้น พระสกิทาคามีจะเหลือเพียงภพชาติเดียวเท่านั้น พระ อนาคามีไม่ต้องกลับมาเกิดในภพของมนุษย์ภพของเทวดา แต่จะเกิดในภพของพรหม แล้วก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ สิ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิดในลำดับต่อไป พระอรหันต์ ไม่ต้องไปเกิดที่ไหนอีกต่อไป เพราะถึงที่สุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดในชาตินี้แล้ว เป็น ชาติสุดท้าย พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย เมื่อตายไปแล้วก็ไม่ต้องไปเวียน วายตายเกิดอีกต่อไป นี่คือนิสงส์ของผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น จากความทุกข์ ปฏิบัติชอบ เรียกสั้นๆว่าสุปฏิปันโน ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นี่คือนิพพาน พระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ที่เรา กราบไหว้บูชาเลื่อมใสเคารพ ถ้าเชื่อแล้วปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เอา พระพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายเป็นแบบฉบับเป็นเยี่ยงอย่าง ไม่ช้าก็เร็วก็ จะได้เป็นพระอริยสงฆ์ ได้วิมุตติ หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแน่นอน จึงควรมั่นใจใน การดำเนินตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ดังที่ได้มาบำเพ็ญกันในวันนี้ มาปฏิบัติ ภารกิจ มาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบกัน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียง เท่านั้น

กัณฑ์ที่ ๓๔๓

## ศรัทธา จาคะ คีล ปัญญา

๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๐

วันนี้ท่านทั้งหลายได้มาวัด มาปฏิบัติหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบไว้ เพื่อประโยชน์สุข เพื่อความเจริญก้าวหน้าที่จะตามมาต่อไป หน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่ทรงแสดงไว้มีอยู่ ๔ ประการด้วยกันคือ ๑. **ศรัทธา**ความเชื่อ ๒. **จาคะ** การเสียสละ ๓. **คีล**การไม่เบียดเบียนกัน ๔. **ปัญญา**ความฉลาดด้วยเหตุด้วยผล เป็นคุณธรรม ๔ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนหมั่นบำเพ็ญ หมั่นปลุกฝัง ให้เจริญงอกงามขึ้นมา เพราะจะทำให้ได้พบกับความสุขความเจริญ ห่างไกลจากความทุกข์ความวุ่นวายทั้งหลาย ในเบื้องต้นทรงสอนให้มีศรัทธาความเชื่อ เชื่อในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ธรรม เป็นผู้รู้ผู้เห็น เรื่องความสุข ความทุกข์ ความเจริญ ความเสื่อม ทรงรู้ว่าเกิดจากเหตุ คือการกระทำของเราเป็นหลัก ที่มีอยู่ ๓ ชนิดคือ ๑. **มโนกรรม**การกระทำทางใจ ๒. **วจีกรรม**การกระทำทางวาจา ๓. **กายกรรม**การกระทำทางกาย การกระทำทั้ง ๓ นี้เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขหรือความทุกข์ ความเจริญหรือความเสื่อม ถ้าคิดดีพูดดีทำดีก็จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ ถ้าคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดีก็จะนำมาซึ่งความทุกข์และความเสื่อม นี่คือน้ำที่พระพุทธเจ้าทรงรู้แล้วก็นำมาสั่งสอนพวกเรา พระพุทธเจ้าไม่สามารถเสกเป่าหรือดลบันดาลให้เรา เราได้สิ่งต่างๆที่อยากได้กัน อยากรวยก็ขอพระพุทธเจ้า อยากมีความสุขก็ขอพระพุทธเจ้า อยากได้สามีได้ภรรยาขอพระพุทธเจ้า อยากได้ลูกก็ขอพระพุทธเจ้า อยากได้อะไรก็ขอหมด ซึ่งไม่ใช่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ถ้าอยากจะได้อะไรก็ให้สร้างขึ้นมามากด้วยกายวาจาใจของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการที่เราปรารถนานั้น อยู่ในความสามารถของพวกเราอยู่แล้ว เพียงแต่อย่าเกียจคร้านเท่านั้นเอง

อยากจะรวยก็ต้องขยันทำมาหากิน หาเงินหาทอง เก็บเงินเก็บทองไว้ ไม่นานก็จะรวยขึ้นมาได้ อย่ารวยแบบงอมืองอเท้า ซื้อลอตเตอรี่ แทงหวย ทำไปจนวันตายก็ไม่มีทางที่จะรวยได้ ถ้ารวยได้ปานนี้ก็รวยกันไปหมดทั้งประเทศแล้ว เพราะมีคนแทงหวยซื้อลอตเตอรี่กันเป็นประจำ ซื้อมาเป็นกิโลปีแล้วก็ยังไม่เห็นรวยสักที แต่ก็ไม่เคยคิดเลยว่าวิธีที่จะทำให้รวยเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ขยันทำมาหากิน หาเงินหาทอง รู้จักใช้เงินใช้ทอง รู้จักเก็บเงินเก็บทอง ใช้ในสิ่งที่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นก็เก็บเอาไว้ เก็บไปเรื่อยๆ ก็จะมีเงินทองมาก กลายเป็นเศรษฐีขึ้นมา จึงควรเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้หาเหรียญมาห้อยคอ แม้พระพุทธรูปก็ไม่ทรงสอนให้สร้างขึ้นมา ทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต** พระพุทธเจ้าที่แท้จริงอยู่ในพระธรรมนั่นเอง ถ้าศึกษาและปฏิบัติจนมีพระธรรมคำสอนอยู่ในใจแล้ว ก็จะทำให้เห็นพระพุทธเจ้า มีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง คอยคุ้มครองรักษา เพราะคนที่มีธรรมอยู่ในใจ ย่อมตั้งอยู่ในความดีงาม ไม่ประพฤตินั้นในทางที่เสียหาย ไม่เสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เกียจคร้าน คบคนชั่วเป็นมิตร ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ ถ้าไม่กระทำความเหล่านี้แล้ว ความเสียหายต่างๆก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา ยกเว้นเป็นเรื่องของกรรมเก่าที่ได้ทำมา เราเกิดมาในโลกนี้เราก็มีวิบากติดตัวมาด้วย คือความแก่ความเจ็บความตาย เป็นวิบากของกรรมที่เราได้ทำในอดีต ส่งให้เราเกิด เมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายด้วยกันทุกคน ไม่มีใครหนีพ้น ต่อให้มีพระพุทธรูปราคาองค์ละเป็นล้านห้อยอยู่ที่คอ ก็ป้องกันไม่ได้เรื่องของวิบากกรรม แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ยังต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเหมือนกัน คนที่เสกเป่าเหรียญแจกพวกเรา ก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเหมือนกัน ไม่มีใครหนีความแก่ความเจ็บความตายไปได้

แต่สิ่งที่เราหนีได้ก็คือความทุกข์ คนที่มีพระธรรมคำสอนอยู่ในใจแล้ว จะไม่ห่วงวายเป็นความแก่ความเจ็บความตาย จะรู้สึกเฉยๆ เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนฝนตกแดดออก ไม่เห็นจะเป็นเรื่องใหญ่โตอะไรเลย ตายกันทุกคน แก่กันทุกคน เจ็บกันทุกคน แต่พอได้ข่าวว่าคนนั้นคนนี้ตายไปเท่านั้น ก็ห่วงวายเป็นเดือดร้อนกันไปหมด เพราะขาดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง ไม่มีพระพุทธรูปอยู่ในใจ เพราะแม้แต่หาพระพุทธเจ้าที่อยู่

ภายนอก ที่เป็นรูปเป็นเหี้ยมต่างๆ ที่ไม่สามารถช่วยอะไรเราได้เลย แม้แต่พระพุทธรูปเองก็ยังช่วยตัวท่านเองไม่ได้เลย ถูกขโมยตัดพระเศียรไปขายเป็นจำนวนมาก ถ้าพระพุทธรูปวิเศษจริงทำไมไม่สามารถป้องกันตัวท่านได้ เพราะเป็นเพียงสัญลักษณ์เท่านั้นเอง เป็นรูปเหมือน เพื่อให้เรารำลึกถึงพระพุทธเจ้าที่แท้จริง ที่ทรงตรัสรู้เรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องนรกเรื่องสวรรค์ เรื่องกรรม เรื่องเวียนว่ายตายเกิด แล้วก็นำเอามาสั่งสอนพวกเรา ให้คิดดีพูดดีทำดี เพราะเป็นวิธิต่างเดียวเท่านั้นที่จะพาไปสู่ความสุขความเจริญปราศจากความทุกข์ทั้งหลาย มีวิธีนี้เท่านั้น ถ้าคิดดีพูดดีทำดีแล้ว จะไม่ทุกข์กับอะไรเลย บุญเสียอะไรไปก็จะคิดว่าไม่ใช่ของเรา เป็นของที่ยืมมา ไม่อยู่กับเราไปตลอด เมื่อถึงเวลาจากไป ก็คิดเสียว่าต้องไป คืนสู่เจ้าของเดิม ก็มีอยู่เท่านั้น ถ้าคิดอย่างนี้แล้วก็จะไม่ห่วงวุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ถ้าประสบกับความทุกข์ความลำบาก ก็คิดว่ามันเป็นกรรมเก่า ไปทำบาปทำกรรม ทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งามมา ก็เลยต้องใช้เวรใช้กรรมในขณะนี้ ไม่หวั่นไหว เพราะตราบไต่ที่ยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ ยังสามารถสร้างความดีได้ สร้างความสุขให้ได้ เพราะความสุขที่แท้จริงอยู่ภายในใจ ไม่ต้องมีอะไรภายนอกมาทำให้จิตใจมีความสุข เพียงแต่ทำใจให้สงบระงับ ไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ความวุ่นวายใจเท่านั้นเอง ก็มีความสุขได้แล้ว

เวลาทุกข์กับเรื่องอะไร มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอะไร ก็อย่าไปคิดถึงมัน ถ้ามันจะคิดก็ดึงมาคิดเรื่องอื่น เช่นคิดพุทโธๆไปเรื่อยๆ หรือสวดอรหังสัมมาๆไปในใจเรื่อยๆ สวดไปก็รอบก็ได้ สวดไปจนกว่าจะลืม ไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้ทุกข์วุ่นวายใจ พอไม่คิดแล้ว ความทุกข์ความวุ่นวายใจก็หมดไปเอง เพราะเราสร้างมันขึ้นมาเองด้วยการคิดถึงมัน ถ้าจะคิดก็ต้องคิดให้ถูกหลักธรรม ถูกหลักความจริง วุ่นวายกับเรื่องอะไร ก็คิดว่ามันเป็นอย่างไร เราห้ามมันไม่ได้ ก็ไม่ต้องไปวุ่นวายกับมัน ปล่อยให้มันเป็นไป ตอนนี่สิ่งที่เราทำได้อย่างเดียวก็คือ ทำใจของเราไม่ให้วุ่นวายเท่านั้นเองแต่เรื่องอื่นเราห้ามไม่ได้ เช่นห้ามไม่ให้คนเกลียดเราไม่ได้ ไม่ให้แกล้งเราไม่ได้ ไม่ให้ทำร้ายเราไม่ได้ ถ้าไม่หวั่นไหวกับการกระทำของเขาแล้ว เขาก็ทำได้แต่ร่างกายหรือสมบัติข้าวของเงินทองของเราเท่านั้น แต่ไม่สามารถทำอะไรกับใจของเราได้ ใจจะไม่เดือดร้อนวุ่นวาย เพราะรู้ว่าเมื่อถึงเวลาที่ต้องตายไป ก็ต้องจากทุกสิ่งทุกอย่างไปอยู่ดี จากคนนั้นคนนี้ไป จากสมบัติข้าวของเงินทอง



ต่างๆไป ต้องจากไปด้วยกันทุกคน ถ้าจะจากกันตอนนี้ก็ให้จากไป ถ้าเสียเพียงของนอก  
กายไป ก็ยังมีร่างกายอยู่ ที่เป็นสมบัติที่มีคุณค่ามากที่สุดในโลกนี้ ต่อให้เอาเงินร้อยล้าน  
พันล้านมาแลก เราจะยินดีที่จะแลกหรือไม่ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะรู้ว่า เรามีสมบัติที่มีคุณค่า  
อย่างยิ่งอยู่แล้ว ก็คือร่างกายนี้เอง ก็คอยดูแลรักษาร่างกายไว้ให้ดีก็แล้วกัน จะสูญเสีย  
อะไรไปก็ให้เสียไป ของนอกกายหาใหม่ได้ คนรักตายไปเดี๋ยวก็หาใหม่ได้ สิ่งที่เรารักจาก  
ไปเดี๋ยวก็หาใหม่ได้ ไม่ต้องกลัว ถ้าหาไม่ได้ก็ไม่ใช่อะไร เพราะการไม่มีอะไรเลยนั้นดี  
ที่สุด

ได้อะไรมาแล้วเดี๋ยวก็ต้องร้องไห้ร้องไห้ ต้องทุกข์กังวลใจกับของที่ได้มา จะหวงจะหวง  
จะกังวล เวลาจากไปก็ร้องไห้ร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ ถ้าไม่มีอะไรเลย**แสนจะสบาย** ไม่  
ต้องหวง ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวลกับอะไรกับใครทั้งนั้น เพียงแต่ทำใจให้หนึ่ง ไม่ให้ไป  
อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เท่านั้นเอง ถ้าเห็นคนอื่นมีแล้วอยากจะมีบ้าง ก็ให้คิดถึงความทุกข์ที่  
เขามีกับสิ่งต่างๆเหล่านั้น เราก็จะไม่อยากได้ คิดถึงพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ทรงมี  
สมบัติข้าวของเงินทองมากมาย แต่ก็ทรงสละไปหมด เพราะทรงเห็นว่าเป็นความทุกข์  
ไม่ได้เป็นความสุข เวลาไม่มีแล้ว**แสนจะสบาย** พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มี**จาคะ**การ  
เสียสละ ให้ละให้ตัดสิ่งต่างๆ ที่ไม่จำเป็นออกไปให้หมด นอกจากปัจจัย ๔ เท่านั้น ที่เรา  
ยังต้องอาศัยมันอยู่ ต้องมีอาหารรับประทาน มีเสื้อผ้าใส่ มียารักษาโรค มีบ้านไว้หลบ  
แดดหลบฝน ก็มีเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องเป็นราคาแพงๆ ไม่ต้องใหญ่โตมโหฬาร อาหาร  
กินมื้อละ ๕๐ บาทก็อยู่ได้ ไม่จำเป็นต้องไปเสียเงินเป็นร้อยเป็นพัน เพื่อกินอาหารมื้อ  
หนึ่ง กินไปแล้วก็อิ่มเหมือนกัน เวลาออกมาก็ต้องไปออกในห้องน้ำเหมือนกัน ไปที่อื่น  
ไม่ได้ ไม่มีราคาอะไรแล้วเวลามันออกมา จึงอย่าหลงกับเรื่องการกินการอยู่มาก  
จนเกินไป เพราะจะกดดันจิตใจให้คืนรันทมาโดยไม่จำเป็น ต้องไปหาซื้อบ้านราคาหลาย  
ล้านมาอยู่ หาซื้อเสื้อผ้าราคาเป็นพันเป็นหมื่นมาใส่ ต้องไปรักษาโรงพยาบาลเอกชนที่จ่าย  
ที่เป็นแสนเป็นล้าน ถึงเวลาก็ตายเหมือนกัน คนที่ไปรักษาที่โรงพยาบาลเอกชนตายไปก็มี  
อยู่เยอะ โรงพยาบาลไหนก็เหมือนกันทั้งนั้น หมอก็เรียนมาจากโรงเรียนเดียวกัน มีวิชา  
ความรู้เหมือนกัน รักษาเราเต็มเหมือนกัน จึงอย่าเสียเวลามากจนเกินไปกับเรื่องปัจจัย

๔ พอมีพอลอยู่พอเป็นพอไปก็พอแล้ว ถึงเวลาที่ต้องตายเหมือนกัน ต่อให้มีเงินเป็นหมื่น ล้านแสนล้านก็ช่วยอะไรไม่ได้ ถึงเวลาที่ร่างกายจะแตกจะดับ ไม่มีอะไรจะช่วยมันได้

สิ่งเดียวที่จะดูแลรักษาใจของเราไม่ให้หวั่นวายได้ ก็คือ**ปัญญา**ความฉลาด พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มีปัญญา ด้วยการศึกษ**ความจริงของชีวิต**ว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากความแก่ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้ ล่วงพ้นจากการพลัดพรากจากกันไปไม่ได้ ถ้าสอนใจอยู่เรื่อยๆ ต่อไปจะมีปัญญาความฉลาด จะรู้ทันกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา พอเวลาเราแก่เราเจ็บเราตาย เวลาสิ่งนั้นสิ่งนี้คนนั้นคนนี้จากเราไป เราก็จะไม่หวั่นวาย จะไม่ทุกข์ จะไม่เสียอกเสียใจ นี่คือนิยาม ให้พิจารณาความจริงของชีวิต อย่าไปกลัว บางคนคิดว่าเวลาคิดถึงความแก่ความเจ็บความตายแล้วจะทำให้แก่เจ็บตายทันที เป็นไปไม่ได้ ความแก่ความเจ็บความตายก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อถึงเวลาจะตาย จะคิดหรือไม่คิดก็ตายเหมือนกัน เวลาจะเจ็บไข้ได้ป่วย จะคิดหรือไม่คิด ก็เจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน ไม่ได้อยู่ที่คิดหรือไม่คิด เราจึงควรคิดเพื่อสอนใจเรา ให้เตรียมรับมือกับเหตุการณ์ไว้ เมื่อใจรู้แล้วว่าต้องเกิดเรื่องราวอย่างนี้เกิดขึ้น ก็เตรียมตัวเตรียมใจไว้ พอเกิดขึ้นมาใจก็ไม่วิตก ไม่หวั่นไหว จะรู้สึกเฉยๆ เหมือนกับเวลาไปยืมเงินมา รู้ว่าสักวันหนึ่งก็ต้องคืนเขาไป พอถึงเวลาคืนก็ให้เขาไปเท่านั้นเอง จะไม่เสียอกเสียใจ ถ้าเงินทองหายไป ก็คิดว่าคืนเจ้าของไป ก็หมดเรื่อง จะร้องไห้เสียอกเสียใจไปทำไม เสียเงินก็พอแล้ว อย่าเสียใจด้วยเสียใจนี้มันเจ็บมาก ยิ่งกว่าเสียเงินเสียทอง เงินทองเป็นของนอกกายนอกใจ อย่าไปเสียตาย คิดเสียว่าเมื่อถึงเวลามันก็ต้องไป ถ้าคิดอย่างนี้แล้วจะสบายใจ จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่เดือดร้อน

เมื่อรู้แล้วว่าเงินทองเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ไม่จีรังถาวร ก็อย่าไปอาศัยเงินทองมากจนเกินไป หัดอยู่แบบไม่ต้องใช้เงินใช้ทอง เช่นวันเสาร์วันอาทิตย์ลองอยู่บ้านดูเฉยๆ อย่าออกไปใช้เงินใช้ทอง หาอะไรทำในบ้าน เก็บกวาดเช็ดถูอะไรไป ทำให้บ้านเรือนสะอาด มีความสุขกับการอยู่บ้าน ไม่ต้องเสียเงินทอง ไม่ต้องกังวลกับการหาเงินหาทองมากจนเกินไป ถึงแม้บางวันหาเงินมาไม่ได้ก็จะไม่วิตก แต่ถ้าใช้เงินใช้ทองแบบสุรุ่ยสุร่าย

อยากจะได้อะไรก็ซื้อ มา เวลาหงุดหงิดใจ ไม่สบายใจก็ออกไปหาซื้อข้าวของมา เพื่อทำให้  
ความหงุดหงิดใจหายไป ซึ่งไม่ใช่เป็นวิธีแก้ความหงุดหงิดใจ เพราะความหงุดหงิดใจเกิด  
จากความดิ้นรนของใจ เวลาอยู่เฉยๆไม่ได้ทำอะไรก็จะหงุดหงิด ก็ทำงานให้มันทำสิ เอา  
มาสดมภ์ เอามา นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ พอจิตสงบแล้วความหงุดหงิดก็หายไปเอง  
ไม่ต้องไปเสียเงินเสียทอง พระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ทั้งหลายไม่มีเงินไม่มีทอง แต่อยู่  
ได้อย่างสุขอย่างสบาย เพราะรู้จักอยู่แบบไม่ต้องใช้เงินใช้ทอง พวกเราก็สามารถอยู่แบบ  
นั้นได้ ถ้าจะใช้เงินใช้ทองก็ใช้กับสิ่งที่จำเป็น คือปัจจัย ๔ ไม่จำเป็นจะต้องไปซื้อข้าวของ  
ต่างๆมาให้รบกวน มาเป็นภาระ ต้องคอยดูแลรักษา นี่แหละคือการดำเนินชีวิตของชาว  
พุทธเรา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สลัดสิ่งภายนอกออกไปให้หมด สละได้มากเท่าไรจะมี  
ความสุขความสบายใจมากเท่านั้น ทรงสอนให้เตือนใจอยู่เสมอว่า เราอยู่ในโลกของ  
ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน โลกของความเกิดแก่เจ็บตาย ลักวันหนึ่งเราก็ต้องแก่ต้องเจ็บ  
ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันไป

ถ้าเตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้วจะไม่เดือดร้อน จะไม่ทุกข์ ไม่รุ่มรวยใจ เวลาเกิดก็มาคน  
เดียว มาตัวเปล่าๆ ทำไมเวลาไปจะต้องเดือดร้อนด้วย เพราะเอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ อยู่ดี  
เอาไปได้แต่บาปและบุญเท่านั้น จึงทรงสอนให้ละบาป เพราะทำบาปแล้วจะมีหนักติดตัว  
ไป จะมีหนี้ติดตัวไปด้วย มีเจ้ากรรมนายเวรตามไปจ้องล้างจ้องผลาญ จึงทรงสอนให้มี  
**ศีล** ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา  
เพราะจะทำให้ต้องไปใช้เวรใช้กรรมในภพหน้าชาติหน้าต่อไป แทนที่จะไปเกิดบนสวรรค์  
หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ต้องไปใช้เวรใช้กรรมในอบายก่อน ไปเกิดเป็นเดรัจฉานบ้าง  
เป็นเปรตบ้าง ไปตกนรกบ้าง เพราะเป็นผลที่เกิดจากการไม่มีศีลนั่นเอง พระพุทธเจ้าทรง  
ไม่อยากให้เราต้องไปใช้เวรใช้กรรม ไปตกนรก ไปแบกความทุกข์กัน จึงทรงสอนให้ละ  
บาปและหลีกเลี่ยงอบายมุข ที่จะจุดไฟให้ไปทำบาป เช่น เล่นการพนัน พอหมดเนื้อหมดตัว  
ก็ต้องไปหาเงินมาโดยวิธีที่มีชอบ ไปลักขโมย ไปปล้น ไปจี้ ไปฆ่า เพื่อให้ได้เงินมาเล่น  
การพนันต่อ ถ้าชอบหาความสุขจากการเที่ยว ก็จะต้องหาเงินมาใช้อยู่เรื่อยๆ เพราะคนที่  
ชอบเที่ยวมักจะชอบทำงานทำการทำมาหากิน เงินทองที่มีอยู่ก็ใช้ไปจนหมด ก็ต้องไป

กู่หนีเยี่ยมสิน ไปโกหกหลอกลวง ไปลักขโมย หาเงินหาทองมาเที่ยวต่อ ทำให้มีบาปมีกรรม ติดตัวไป ต้องไปใช้กรรมในอบาย

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้หลีกเลี่ยงอบายมุขและการกระทำบาป เพราะเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นกับชีวิตของเรา ไม่ทำสิ่งเหล่านี้เราก็อยู่ได้ อยู่อย่างมีความสุขด้วย ทรงสอนให้ปลุกฝังคุณธรรมทั้ง ๔ ประการอยู่เรื่อยๆ ให้มีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ มีจาคะการเสียสละ ให้ตัดใจให้ละสิ่งที่อยู่นอกกายนอกใจ มีไว้เท่าที่จำเป็น ก็พอ ส่วนไหนไม่มีความจำเป็นก็เอาไปบริจาค ให้คนที่เดือดร้อน ให้คนที่ไม่มี ถ้ามีเสื้อผ้าอยู่ในตู้ที่ไม่ได้ใส่มาเป็นปี ก็อย่าเก็บไว้ให้เกะกะเลย ไม่เกิดประโยชน์อะไร บริจาคไปจะได้บุญได้กุศล ทำให้มีความสุขใจ ทำให้เป็นคนที่น่ารัก น่าชื่นชมยินดี แล้วก็ทรงสอนให้มีศีล ไม่เบียดเบียนกัน ให้มีปัญญารู้ทันความจริงของชีวิต ว่าเกิดมาแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บต้องตายต้องพลัดพรากจากกัน ปัญญาจะดูแลรักษาใจของเรา ให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง จึงขอให้ท่านนำเอาคุณธรรมทั้ง ๔ ประการ ที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณาพิจารณา ไปปลุกฝัง ไปบำเพ็ญ ให้เกิดขึ้นมาภายในใจต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๔๔

## เรือนใจ

๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๐

ชีวิตของคนเรามีองค์ประกอบอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน คือร่างกายและจิตใจ แต่ละส่วนมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยสิ่งเกื้อหนุน ให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ร่างกายก็ต้องอาศัยปัจจัย ๔ คืออาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ใจก็ต้องมีบุญมีกุศลซึ่งเป็นเหมือน**เรือนใจ** ที่มีองค์ประกอบอยู่หลายส่วน เหมือนกับบ้านเรือนที่เราพักอยู่อาศัย มีเสา มีพื้น มีฝา มีหลังคา มีประตู มีหน้าต่าง และส่วนประกอบอื่นๆ ฉันทใจเรือนใจก็มีส่วนประกอบหลายส่วนเช่นกัน คือ ๑. **ทาน**การให้ ๒. **ศีล**การไม่เบียดเบียนกัน ๓. **ภาวนา**การพัฒนาจิตใจให้แข็งแกร่ง ให้มีปัญญาความรู้ความฉลาด ๔. การอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ๕. การอนุโมทนาบุญ ร่วมทำบุญกับผู้อื่น ๖. การช่วยเหลือรับใช้ผู้อื่น ๗. การอ่อนน้อมถ่อมตน ๘. มีความเห็นที่ถูกต้อง เห็นว่าบาปมีจริง บุญมีจริง นรกมีจริงสวรรค์มีจริง เวียนว่ายตายเกิดเป็นความจริง ๙. การฟังเทศน์ฟังธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อให้เกิดความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง ๑๐. เผยแผ่ธรรมะให้กับผู้อื่น การกระทำเหล่านี้เป็นบุญ เป็นส่วนประกอบของเรือนใจ ที่พระบรมศาสดาทรงสอน ให้พุทธศาสนิกชนหมั่นบำเพ็ญเสริมสร้าง ให้มีขึ้นมากๆ เพื่อเป็นที่อยู่อาศัยของจิตใจ ให้ปลอดภัยจากความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตาย การพลัดพรากจากกัน เหมือนกับมีบ้านสำหรับหลบแดดหลบฝน เวลาฝนตกมีพายุมีอากาศหนาว ถ้าอยู่ในบ้านก็จะปลอดภัย ฉันทใจก็ต้องมีบุญเป็นเรือนใจไว้คุ้มครอง จึงไม่ควรมองข้ามการทำบุญทำกุศลอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน ให้สาธุชนพุทธบริษัทเข้าวัดกัน อย่างน้อยอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง ในวันพระ วันธัมมัสสวนะ ซึ่งในสมัยพุทธกาล ได้กำหนดให้เป็นไปตามวันขึ้นแรม ๘ ค่ำ ๑๔ หรือ ๑๕ ค่ำ แต่ในสมัยนี้เราอยู่ในโลกที่เป็นโลกาภิวัตน์ เป็นโลกสากล ที่ใช้เวลา

สากล คือแทนที่จะใช้วันขึ้นแรม ก็ใช้วันจันทร์อังคารพุธพฤหัสบดีเสาร์อาทิตย์แทน ใน การทำภารกิจต่างๆ เช่นวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ก็ไปทำงาน ไปเรียนหนังสือ ส่วนวันเสาร์วัน อาทิตย์ก็หยุดพักผ่อน แต่วันพระของทางศาสนา จะไม่เป็นวันใดวันหนึ่งเสมอไป ไม่เป็น วันจันทร์เสมอไป ไม่เป็นวันอาทิตย์เสมอไป จะเลื่อนไปเรื่อยๆตามปฏิทินจันทรคติ ก็จะ ไม่ตรงกับวันเสาร์วันอาทิตย์เสมอไป สำหรับผู้ที่ต้องไปทำงานวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ที่ไป ตรงกับวันพระ ก็จะไม่สามารถมาวัด มาทำบุญมาสร้างเรือนใจได้ ชาวพุทธเราจึงต้องใช้ ปัญญา ปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ ด้วยการใช้น้ำวันเสาร์วันอาทิตย์เป็นวันพระแทน เพราะ วันพระจริงๆแล้วไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัน แต่ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ วันพระเป็นวันที่ พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้พวกเราปล่อยวางภารกิจทางโลก คือการทำมาหากิน การศึกษา เล่าเรียน การกระทำอื่นๆ ให้หันมาทำกิจกรรมทางจิตใจ มาสร้างเรือนใจ ด้วยการทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นต้น ไม่เช่นนั้นจิตใจจะไม่มีที่พึ่ง ไม่ มีที่หลบภัย จากความทุกข์ต่างๆ เราจึงต้องปรับวันพระของเรา ให้เป็นวันเสาร์วันอาทิตย์ แทน ถึงแม้ในทางปฏิทินยังเป็นวันขึ้นแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ เพื่อจะได้ปฏิบัติภารกิจของ ศาสนาได้

ที่วัดญาณฯนี้ ก็ได้ปรับให้ทันสมัย ให้มีการแสดงธรรม มีกิจกรรมทางศาสนาเพิ่มขึ้นอีก ๒ วัน คือวันเสาร์และวันอาทิตย์ เพื่อให้คนที่หยุดวันเสาร์อาทิตย์ มาบำเพ็ญบุญกุศลมา สร้างเรือนใจได้ พวกเราจึงไม่มีข้ออ้างไม่มีข้อแก้ตัวว่า มาวัดไม่ได้เพราะต้องไปทำงาน เพราะเดี๋ยวนี้ทางวัดได้ปรับให้วันเสาร์และวันอาทิตย์เป็นวันพระแล้ว มีกิจกรรม เหมือนกับวันพระ มีการทำบุญตักบาตร รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม วันนี้ ถ้าอยากจะทำศีล ๘ ก็ถือได้ ไม่ต้องรอให้เป็นวันธัมมัสสวนะเป็นวันพระ เพราะศีลอยู่ที่ การรักษา ไม่ได้อยู่ที่วันเวลา ถ้าเราอยากจะมีศีล ก็มีได้ทุกวันทุกเวลาทุกสถานที่ ไม่ต้อง รอมหาที่วัด ไม่ต้องรอใส่ชุดขาวถึงจะมีศีล ๘ ได้ เพราะศีลอยู่ที่ใจ อยู่ที่เจตนาธรรมณ์ ถ้า ตั้งใจจะรักษาศีลแล้ว ก็มีศีลได้ ไม่ต้องมีพระให้ศีล เพราะจริงๆแล้วพระไม่ได้ให้ศีลกับ เรา พระให้ศีลกับใครไม่ได้ ศีลของพระ พระก็ต้องดูแลรักษา เอาไปแจกให้ผู้อื่นไม่ได้ พระเพียงบอกให้รู้ว่าศีลมีอะไรบ้าง ศีล ๕ ศีล ๘ มีอะไรบ้าง สำหรับผู้ที่ยังไม่รู้จะได้รู้ จะ ได้เอาไปรักษาต่อไป แต่ศีลของพระ ๒๒๗ ข้อแบ่งให้ผู้อื่นไม่ได้ ถ้าแบ่งแล้วศีลของพระ

ก็ขาด ขาดแล้วก็ไม่เป็นพระ เพราะคำว่าพระแปลว่าผู้ประเสริฐ คนเราจะประเสริฐได้ก็ต้องมีศีล มีความซื่อสัตย์สุจริตมีความดี ศีลนี้แหละคือความดีที่แท้จริง ต่อให้เราให้ทานเป็นหมื่นเป็นล้านบาท แต่ถ้ายังพูดปดมดเท็จ ยังเสพสุรายาเมา ยังโกหกหลอกลวง ยังฉ้อโกง ยังประพฤติผิดประเวณี ยังฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เราก็ยังไม่ประเสริฐ เพราะการให้ทานอย่างเดียวไม่ได้ทำให้ประเสริฐ แต่ก็ดีกว่าไม่ให้ทานเลย ถ้าไม่มีศีล ก็ยังไม่ประเสริฐ

ในทางตรงกันข้ามถึงแม้จะไม่มีเงินทองให้ทาน แต่มีศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซื่อสัตย์สุจริต ก็ประเสริฐกว่าผู้ทำบุญร้อยล้านพันล้าน แต่ยังโกหกหลอกลวง ประพฤติผิดประเวณี เสพสุรายาเมา เพราะบุญแต่ละอย่างแตกต่างกัน ทำหน้าที่ไม่เหมือนกัน เหมือนกับเสาที่มีหน้าที่อย่างหนึ่ง หลังคาก็มีหน้าที่อีกอย่างหนึ่ง ต่อให้มีเสาสูงขนาดไหนก็ตาม ถ้าไม่มีหลังคาครอบอยู่ ก็จะป้องกันฝนไม่ได้ เวลาฝนตกก็ต้องเปียก แต่ถ้ามีทั้งเสามีทั้งหลังคา ก็จะป้องกันฝนได้ ฉะนั้นบุญต่างๆก็มีหน้าที่แตกต่างกัน เช่นทานมีหน้าที่ชำระความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความหิวกระหาย เวลาให้ทานแล้วจะมีความอิ่มเอิบใจ ไม่ต้องไปหาความสุขจากสิ่งอื่น ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ต้องการผลตอบแทนจากผู้อื่น เวลาช่วยเหลือใคร จึงอย่าไปหวังผลตอบแทนจากผู้ที่เราช่วยเหลือ ถ้าเขาไม่ทำตามที่เราหวัง เราก็จะเสียใจน้อยใจ เกิดความโกรธขึ้นมาได้ ถ้าทำโดยไม่หวังผลตอบแทน เพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข เราก็จะมีความสุขอิ่มเอิบใจ นี่คือผลของการทำบุญให้ทาน จะไม่ออกไปเที่ยวที่ไหน อยู่บ้านเฉยๆพักผ่อนได้อย่างสุขสบาย ถ้าไม่ได้ทำบุญให้ทาน จิตใจจะดิ้นรน อยู่บ้านเฉยๆจะหงุดหงิดใจ รำคาญใจ เบื่อหน่าย ต้องออกไปข้างนอก ไปดูไปเห็นไปได้ยินไปตีไปรำบระทาน ถึงจะมีความสุข แต่เป็นความสุขใจที่ไม่จีรังถาวร เพราะเมื่อกลับมาถึงบ้านแล้ว ก็มีความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว อยากจะออกไปอีก ถ้าช่วยเหลือผู้อื่นให้สิ่งของต่างๆแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ จะไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น เวลาทำให้ผู้อื่นมีความสุข มีความไม่สบายใจ ก็จะเกิดความไม่สบายใจตามมา ก็จะไม่อยากทำ อยากจะทำแต่สิ่งๆที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุขสบายใจ และตนเองก็มี ความสบายใจด้วย

สิ่งที่ให้ก็มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นข่าวของเงินทองแต่อย่างเดียว ถ้ามีข่าวของเงินทองเหลือกินเหลือใช้ก็ให้ไป เรียกว่า**วัตถุทาน** ถ้าไม่มีเงินทองก็ให้อื่นแทนก็ได้ เช่นให้ความรู้ ถ้ารู้จักวิธีทำกับข้าวกับปลาอาหาร เย็บปักถักร้อยเย็บเสื้อผ้า ก็เอาไปสอนผู้อื่นได้โดยไม่คิดเงินคิดทอง ถ้ามีใครสนใจอยากจะได้รับความรู้ก็ให้ไป เรียกว่า**วิทยาทาน** ก็ทำให้มีความสุขความอิ่มใจภูมิใจได้เหมือนกัน ไม่ต้องให้เงินให้ทองเสมอไป นอกจากวัตถุทานวิทยาทานแล้ว ยังให้อภัยทานได้ด้วย ไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้อื่น เวลาพูดหรือทำอะไรให้เจ็บช้ำน้ำใจเสียหาย แทนที่จะโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท ก็ให้อภัยเขา เป็นการทำบุญทำทาน สิ่งที่พูดที่ทำก็ผ่านไปแล้ว ไม่สามารถย้อนกลับไปลบได้ แต่สิ่งที่ลบได้ก็คือความจำ ถ้าไม่อยู่ในใจแล้วก็เหมือนไม่ได้เกิดขึ้น เราก็ได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆที่ไม่ดีมามากมาย แต่ตอนนี้จำไม่ได้เลย เพราะไม่ได้คิดถึงมัน ก็เหมือนกับไม่ได้เกิดขึ้น ดังนั้นเวลาใครทำให้เจ็บช้ำน้ำใจเสียหาย ก็ลบมันออกไปจากใจอย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ อย่าไปคิดถึงคนที่ทำให้เราโกรธ ถ้ายังคิดจะยิ่งทำให้จิตใจรุ่มร้อน ทำให้อาฆาตพยาบาท พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ลบออกด้วยการให้อภัยเป็นการทำบุญ เหมือนมีคนเอาซองผ้าป่ามาให้ เราก็เอาเงินใส่ซองให้เขาไปก็จบ เขาได้พูดได้ทำไปแล้วก็ถือว่าจบแล้ว เหมือนกับใส่เงินในซองผ้าป่าให้เขาไปแล้ว ปล่อยให้ผ่านไป จะได้สบายใจ ไม่รุ่มวายใจ ไม่ต้องเสียเวลาคิดว่าจะล้างแค้นอย่างไรดี จะตอบโต้อย่างไรดี ไม่ได้นำไปสู่สันติสุข สู่ความยุติธรรม ความยุติธรรมแปลว่าการหยุด ไม่ได้หมายถึงการแก้แค้น ตาต่อตาฟันต่อฟัน อย่างนี้ไม่เรียกว่ายุติธรรม คำว่ายุติธรรมแปลว่ายุติ ยุติแปลว่าหยุด ไม่ให้มีเรื่องกัน ด้วยการไม่จองเวรกัน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **เวรไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร**

ถ้าใครทำอะไรเรา แล้วเราไม่ตอบโต้ เขาก็จะไม่ตอบโต้ ต่างคนต่างแยกกันไป ถ้าเราตอบโต้ เขาก็ต้องทำเราอีก เราก็ต้องทำเขาอีก ทำไปเรื่อยๆไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ มีเวรมีกรรมกันมามากน้อยเพียงไร เราไม่รู้หรอก เวลาเจอใครที่เราไม่ชอบ แสดงว่าคนนั้นแหละเคยมีเวรมีกรรมกับเรามา เพราะเราไม่ให้อภัย ถ้าเจอใครที่เราไม่ชอบขี้หน้า ก็ควรรให้อภัย อย่าไปโกรธอย่าไปเกลียด พยายามแผ่เมตตา ทำความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นในใจ ว่าเป็นมิตรกัน เมื่อให้อภัยได้แล้วเราก็มีความสุขสบายใจปลอดภัย ไม่ต้องหลบซ่อน เวลาทำร้ายผู้อื่น



เราก็เกิดความหวาดกลัวกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้าให้อภัยได้ เราสบายเขาก็สบาย ต่างคนต่างหลับนอนกันได้อย่างสุขอย่างสบาย เป็นการให้ที่ดี รองจากการให้ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทำให้คนไม่รู้ธรรมะมีหูตาสว่างขึ้น รู้จักอยู่อย่างมีความสุข เช่นวันนี้เราได้ยินเรื่องการให้อภัยกัน ถ้าปฏิบัติได้เราจะอยู่เย็นเป็นสุขไม่วุ่นวาย ใครจะทำอะไรก็ให้อภัยเสมอ ใครจะด่าเราก็ให้อภัย ใครจะทุบตีเราก็ให้อภัย ใครจะลักขโมยของรักของเราไป เราก็ให้อภัย เอาสามีเอาภรรยาเอาลูกไปก็จะให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง ถือว่าเป็นเวรเป็นกรรมเป็นวิบากกรรมของเรา ถือว่าถึงเวลาจะต้องปลดพรากจากกัน ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนว่า การปลดพรากจากกันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครจะอยู่ร่วมกันไปได้ตลอด ลักวันหนึ่งก็ต้องแยกทางกันไป ต่อให้รักกันมากขนาดไหนก็ตาม เมื่อถึงเวลาก็ต้องจากกันไป ถ้าจากกันด้วยธรรมะ ไม่ยึดติด ปล่อยวางด้วยการให้อภัย เราจะไม่ทุกข์ไม่เสียใจแต่อย่างใด

ผู้มีธรรมอยู่ในใจแล้ว ถือว่ามีเรือในใจไว้ปกป้องคุ้มครองรักษา สูดยอดของบุญก็คือธรรมะนี้เอง เป็นบุญที่ครอบบุญทั้งหลายไว้ทั้งหมด ถ้ามีธรรมะแล้วย่อมจะทำบุญทำทานเป็นปกติ รักษาศีลเป็นปกติ ภาวนาเป็นปกติ ทำจิตใจให้สงบ เรียกว่าสมถภาวนา ทำจิตใจให้ฉลาดรู้ทันสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้น เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา ผู้มีธรรมจะบำเพ็ญอยู่เสมอ จะให้ความสำคัญต่อการบำเพ็ญธรรม ยิ่งกว่าภารกิจอย่างอื่น เรื่องการทำงานทำการทำมาหากิน ถ้ายังมีความจำเป็น ก็ทำพอประทังชีวิตไปเท่านั้น ไม่ได้หวังร่ำหวังรวยเป็นมหาเศรษฐี เพราะเห็นแล้วว่า ทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของไม่ได้เป็นที่พึงพอใจเลย ไม่สามารถปกป้องจิตใจ ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ต่อให้เป็นมหาเศรษฐีมีเงินเป็นหมื่นล้านแสนล้าน ก็ยังจะต้องทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ เวลาใครพูดอะไรไม่ดีทำอะไรไม่ดี ไม่ถูกอกถูกใจ ก็จะโกรธแค้น เกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่คนที่มีธรรมะมีอภัยทานแล้ว จะอยู่อย่างมีความสุข ถึงแม้จะไม่มีเงินแม้แต่บาทเดียวติดอยู่ในกระเปาะ จะไม่รู้สึกรำคาญแคลนอะไรเลย เพราะธรรมะจะทำให้จิตใจมีความสุข ความอึดเอิบ ความพอ อยู่ตลอดเวลา ต่างกับคนที่ไม่มีธรรมะแต่มีเงินทองเป็นหมื่นเป็นแสนล้าน ที่ยังหิวยังอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ต่อให้มีเงินมากมายเพียงไร ก็ยังอยากจะได้เพิ่มขึ้นอีก มีสามีภรรยาแล้ว ก็ยังอยากมีเพิ่มขึ้นอีก **เพราะใจไม่อึดด้วยการได้มา แต่อึดด้วยการให้ไป** ให้

ได้มากเท่าไรจะมีความอึดใจมากเท่านั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสละพระราชสมบัติทั้งหมดเลย มีอะไรก็น้อยเท่าไรสละหมดเลย ออกไปอยู่ในป่าในเขา มีบริวารเพียงไม่กี่ชิ้นเท่านั้น มีบาตร มีจีวร อยู่ตามโคนไม้ ตามถ้ำตามผา ตามเรือนร้าง ด้วยจิตใจที่เลิศประเสริฐ ตั้งอยู่ในความเมตตากรุณา ชื่อสัตย์สุจริต ไม่เบียดเบียนไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ทำแต่ประโยชน์ กลายเป็นผู้นำกราบไหว้บูชามาจนถึงปัจจุบันนี้ แม้จะได้ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วถึง ๒๕๐๐ กว่าปี แต่ความประเสริฐเลิศโลก ความนำเคารพบูชา ยังติดตาติดใจสัตว์โลกอย่างพวกเราตลอด กราบไหว้พระพุทธรูปได้อย่างสนิทใจ เพราะความดีงามและธรรมะที่ได้ทรงตรัสรู้

เมื่อได้นำพระธรรมคำสอนมาเผยแผ่ ก็ทำให้สัตว์โลกได้มีโอกาสพัฒนาตนให้เป็นเหมือนพระพุทธเจ้า พวกเราทุกคนมีบุญมีวาสนามาก ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ถ้าไม่ได้พบก็จะไม่รู้เรื่องของพระธรรมคำสอน ไม่รู้ว่าความประเสริฐเลิศโลก ความเจริญที่แท้จริงอยู่ที่ไหน จะคิดว่าอยู่ที่การมีเงินมีทองมีตำแหน่งมีฐานะสูงๆ เป็นพระมหากษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นมหาเศรษฐี ที่ไม่ใช่เป็นความเจริญที่แท้จริง เจริญเพียงไม่กี่ปี พอร่างกายแตกดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างก็จบ การเป็นกษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นมหาเศรษฐีก็หมดไป ใจก็ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีก ถ้าทำแต่บาปกรรม เพื่อเป็นกษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นมหาเศรษฐี ตายไปก็ต้องไปเกิดในอบาย เกิดเป็นเดรัจฉาน เกิดในนรก เป็นที่ไปของผู้ที่หลงกับความเจริญทางโลก ด้วยการทำบาปทำกรรมเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ปรารถนา แต่พวกเราโชคดีที่ได้เจอพระพุทธศาสนา ได้เจอพระธรรมคำสอนที่สอนให้ทำดีละบาป สร้างความเจริญในจิตใจด้วยบุญด้วยกุศล ด้วยการมาวัดอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ถ้าเป็นไปได้อีกควรทำให้มากกว่า ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ไม่ได้มาวัด ก็ทำบุญทำทานได้ เห็นใครเดือดร้อนพอช่วยเหลือกันได้ก็ช่วยเหลือกันไป เวลาใครทำให้เราไม่พอใจก็ให้อภัยไป เราสามารถปฏิบัติบำเพ็ญบุญกุศลได้ทุกสถานที่และเวลา จึงไม่ควรปล่อยให้เวลาอันมีค่าของชีวิตนี้ผ่านไป รีบสร้างเรือนใจให้เสร็จก่อนที่พายุจะกระหน่ำน้ำจะท่วมจิตใจ เวลาที่เราจะต้องจากโลกนี้ไป จะมีทั้งพายุมีทั้งน้ำที่จะโหมกระหน่ำจิตใจให้วุ่นวายเดือดร้อน ถ้ามีเรือนใจเราจะมีสถานที่หลบภัย จึงควรหมั่นมาวัด

กัน มาปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน อย่าปล่อยให้ชีวิตที่มีคุณค่านี้หมดไปกับสิ่งไร้สาระ  
ทั้งหลาย การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๔๕

## ความหลง

๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๐

พระพุทธเจ้าทรงสอนพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ด้วยการยังประโยชน์ตนและผู้อื่นให้ถึงพร้อม ความไม่ประมาทหมายถึงไม่ให้ผัดวันประกันพรุ่ง ทำวันหน้าก็ได้ เพราะไม่รู้ว่าวันข้างหน้าจะมีโอกาสหรือไม่ อาจเจ็บไข้ได้ป่วยพิกลพิการ ไม่สามารถมาวัดก็ได้ อาจตายไปก็ได้ จึงไม่ควรประมาท ให้เตือนตนอยู่เรื่อยๆ ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ จึงควรเร่งสร้างบุญสร้างกุศล เพราะจะทำให้ร่มเย็นเป็นสุข เป็นเพราะคุ้มกันภัยต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ภัยที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตาย การพลัดพรากจากกัน ไม่ให้เข้ามาสู่ใจ มาเหยียบย่ำทำลาย ให้ต้องร้องท่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ ให้หวาดกลัวได้เลย จะทำได้ก็กับใจที่ไม่ฉลาด ไม่มีบุญไม่มีกุศลเท่านั้น ที่พอมีเหตุการณ์ไม่ถูกใจ ก็หวาดกลัว มีความทุกข์วุ่นวายใจ แต่ความจริงแล้วไม่มีอะไรทำให้ใจเป็นอะไรไปได้เลย ไม่ว่าจะเป็ความแก่ความเจ็บความตาย ก็เป็นเพียงแต่ร่างกายเท่านั้น แต่ใจกลับไปวุ่นวายแทนร่างกาย ทั้ๆที่ร่างกายไม่รู้เรื่องอะไรเลย ร่างกายเป็นเหมือนนาฬิกาข้อมือ เวลานาฬิกาเดิน มันก็ไม่ว่ามันมีชีวิต เวลามันหยุดเดิน มันก็ไม่ว่ามันตาย คนที่รู้คือใจ ที่วุ่นวายไปกับนาฬิกา เวลานาฬิกาไม่เดินก็ต้องเอาไปซ่อม ซ่อมไม่ได้ก็ต้องโยนทิ้งไป ต้องเปลี่ยนใหม่ แต่ความจริงแล้วใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับนาฬิกาเลย ฉันทิร่างกายก็เป็นเหมือนนาฬิกา ร่างกายไม่ว่ามันเป็นหรือมันตาย หายใจเข้าหายใจออก มันก็ไม่ว่า มันก็เพียงทำตามหน้าที่ เหมือนกับนาฬิกา นาฬิกามีหน้าที่หมุน มันก็หมุนไปเรื่อยๆ มันไม่ว่ามันหมุนหรือไม่หมุน ผู้ที่รู้ก็คือใจ ถ้าใจไม่หลงคิดว่านาฬิกาเป็นใจแล้ว เวลานาฬิกาเป็นอะไรไป ใจก็จะไม่เดือดร้อน จะรู้สึกเฉยๆ นาฬิกาเสียก็เอาไปซ่อม ซ่อมได้ก็ซ่อม ซ่อมไม่ได้ก็โยนทิ้งไป มีเงินก็ซื้อนาฬิกาใหม่ ก็เท่านั้นเอง

ใจกับร่างกายก็เป็นอย่างนั้น ร่างกายก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เหมือนกับนาฬิกาเสีย เมื่อเสียก็ต้องส่งเข้าโรงซ่อม เข้าโรงพยาบาล ให้หมอตตรวจดูว่าเป็นอะไร หมอก็ให้ยามารับประทาน หรือทำการผ่าตัด หลังจากนั้นก็หายเป็นปกติ ใช้ร่างกายต่อไปได้อีก จนกว่าจะซ่อมไม่ได้ ก็ต้องโยนทิ้งไป ส่งไปให้สัปเหร่อเอาไปเผา แต่เผาได้เพียงแต่ร่างกายเท่านั้น ใจเผาไม่ได้ ใจไม่ได้อยู่กับร่างกายหลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว เอาอะไรไปทิ้งไปทางซากศพ ก็จะไม่รู้สึกอะไร จะไม่สะดุ้งไม่ผวา ถ้ายังมีชีวิตอยู่เอาเข็มฉีดยาไปทิ้งก็จะสะดุ้ง ผู้ที่สะดุ้งไม่ใช่ร่างกาย ผู้ที่สะดุ้งคือใจ ที่เป็นเหมือนคลื่นวิทยุที่เรามองไม่เห็น มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น คลื่นวิทยุก็เหมือนกัน แต่รู้ว่ามันมีอยู่หรือไม่มี ถ้าเปิดวิทยุมีเสียงก็แสดงว่ามีคลื่น แต่เรามองไม่เห็นคลื่น จันใดใจเราก็มองไม่เห็น แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่มีใจ ถ้าไม่มีใจในขณะนี้จะฟังไม่รู้เรื่อง เอาคนตายมานอนฟัง ต่อให้เทศน์ดังขนาดไหน ก็จะไม่ฟังไม่รู้เรื่อง เพราะไม่มีผู้รับรู้คือใจ เวลาเสียงเข้าไปกระทบกับหูแล้ว ก็จะส่งเข้าไปสู่ใจ ถ้าไม่มีใจก็เหมือนกับพูดกับท่อนไม้ท่อนฟืน พูดกับนาฬิกา พูดกับรถยนต์ สิ่งเหล่านี้ไม่มีใจ ไม่มีวิญญาณ ไม่รู้เรื่องเลย จันใดร่างกายก็เป็นวัตถุชิ้นหนึ่งเท่านั้นเอง ในขณะที่มีใจครอบครองอยู่ก็ทำให้รู้สึกว่ามีตัวมีตน เป็นเราเป็นของเรา ความรู้สึกนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็น**ความหลง** เห็นผิดเป็นชอบ ไม่ได้เห็นตามความเป็นจริง ใจไม่ได้เป็นร่างกาย แต่ใจไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นตน ความจริงร่างกายเป็นเหมือนนาฬิกาเหมือนรถยนต์ ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่ถูกผลิตขึ้นมา มีชิ้นส่วนต่างๆ ประกอบกันขึ้นมา ทำให้เป็นนาฬิกา เป็นรถยนต์

ร่างกายก็เหมือนกัน ประกอบจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ถ้าไม่รับประทานอาหาร ร่างกายก็จะเจริญเติบโตขึ้นมาไม่ได้ ออกจากท้องพ่อท้องแม่แล้วต้องมีอาหารหล่อเลี้ยงแม่ต้องให้นม ให้ข้าว ให้อาหารต่างๆ ร่างกายจึงเจริญเติบโตขึ้นมาได้ อาหารคือตัวที่ทำให้มีร่างกายขึ้นมา ร่างกายกับอาหารจึงเป็นสิ่งเดียวกัน ร่างกายมาจากอาหาร อาหารก็มาจากดินน้ำลมไฟ เวลาตายไปน้ำก็ไหลออกมาหมด อากาศก็ระเหยออกไปหมด ไฟคือความร้อนก็หายไปหมด เหลือแต่โครงกระดูก ที่กลายเป็นดินไป ถ้าเอาไปเผาก็กลายเป็นขี้เถ้าไป พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มีใจมาครอบครองเป็นเจ้าของ มีความหลงมาหลอกให้ยึดติด ให้

คิดว่าร่างกายเป็นตัวเราเป็นของเรา พอร่างกายเป็นอะไรขึ้นมา ก็เกิดความวิตกกังวล หวั่นไหวหวาดกลัว เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะกังวลว่าจะตายหรือเปล่า เวลาเห็นคนอื่นตาย ก็กังวล ว่าเมื่อไรเราจะตาย นี่แหละคือสิ่งที่เราต้องศึกษาทำความเข้าใจ เพื่อจะได้ปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางได้แล้ว เวลาร่างกายเป็นอะไรเราจะไม่เดือดร้อน เหมือนกับสิ่งต่างๆ ที่เราปล่อยวาง ไม่ยึดติดว่าเป็นของเรา เราจะไม่เดือดร้อน เวลาไฟไหม้บ้านของคนอื่น เราจะไม่เดือดร้อน รถยนต์ของคนอื่นเสียหรือพังไป เราก็ไม่เดือดร้อน ร่างกายของคนอื่น เป็นอะไรไป เราก็ไม่เดือดร้อน ถ้าหลงยึดติดว่าเป็นพ่อแม่ เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นลูกของเรา พอเป็นอะไรขึ้นมาเราก็วิตกกังวลห่วงใย เศร้าโศกเสียใจเวลาที่เขาจากเราไป เพราะหลงยึดติดว่าเป็นของเรา

ถ้าไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งใดหรือบุคคลใด จะไม่ห่วงวายเป็นเดือดร้อน คนที่เราไม่รู้จัก เขาจะเป็นอย่างไร เราจะรู้สึกเฉยๆ แต่คนที่เราหลงคิดว่าเป็นสามี เป็นภรรยา เป็นลูกของเรา พอเขาเป็นอะไรไป เราก็เดือดร้อนใจขึ้นมา พระพุทธเจ้าจึงสอนให้แยกแยะความจริง ซึ่งมีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกันคือ ๑. ความจริงที่เป็นความจริงตายตัว ไม่มีชื่อ ไม่มีเสียง ไม่มีอะไรทั้งสิ้น เป็นอยู่อย่างนั้น คือดินน้ำลมไฟ ๒. ความจริงที่เราสมมุติกันขึ้นมา สมมุติว่าเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นลูกของเรา ที่จริงเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ได้เป็นอะไรมากไปกว่านั้น เมื่อรวมตัวกันก็เป็นรูปร่างต่างๆ เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ เป็นคนเป็น เป็นคนตาย เมื่อตายแล้วดินน้ำลมไฟก็แยกกันไป นี่คือความจริงของร่างกายที่มีอยู่ ๒ ลักษณะ ความจริงที่เป็นสมมติและความจริงที่ตายตัว ความจริงที่ตายตัวก็คือ เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มีใจมาครอบครองเป็นเจ้าของ พอร่างกายหยุดหายใจก็กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป ใจก็ไปหาร่างใหม่ ตามบุญตามกรรมที่ได้ทำมา ถ้าทำบุญก็จะได้ร่างกายที่ดีกว่าเดิม มีรูปร่างหน้าตาสวยงามกว่าเดิม มีฐานะที่ดีกว่าเดิม มีความร่ำรวยกว่าเดิม ถ้าทำบาปก็ต้องไปเกิดในที่เลวกว่าเดิม ได้ร่างกายที่ไม่ดี เช่นได้ร่างกายของสุนัข ของแมว ของวัว ของควายเป็นต้น ต้องใช้กรรมจนกว่าจะหมด ถึงจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ก็จะวนไปเวียนมาอย่างนี้จนกว่าจะปล่อยวางได้ ไม่อยากเกิดอีกต่อไป จิตก็จะสะอาดบริสุทธิ์ เป็นจิตของพระพุทธเจ้าและจิตของพระอรหันต์ ที่มีความสุขความพอใจอยู่ตลอดเวลา

มีปัญญารู้ทันความหลงที่จะหลอกให้ไปเกิดอีก เพราะคิดว่าเกิดแล้วจะมีความสุข แต่หา  
รู้ไม่ว่า ความสุขที่ได้จากการเกิดนั้น มีความทุกข์เป็นเงาตามตัว เกิดแล้วก็ต้องแก่ พอแก่  
ก็ทุกข์ เจ็บไข้ได้ป่วยก็ทุกข์ ตายก็ทุกข์ พลัดพรากจากคนนั้นจากคนนี้ไปก็ทุกข์ ผู้ที่มี  
ปัญญาจะไม่อยากเกิด เพราะรู้ว่าเกิดแล้วมีแต่ความทุกข์ เกิดไปทำไม ไม่เกิดมี  
ความสุขมากกว่าเกิด จิตของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร ได้ทำความดีจนถึงจุดสูงสุดแล้ว  
ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ได้ ไม่อยากได้อะไรเลย ไม่อยากเป็นอะไรเลย ไม่  
อยากจะไปเกิดอีกเลย เพราะจิตมีความดีมีบุญมีกุศลหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้มีความอิมความ  
พออยู่ตลอดเวลา ส่วนจิตของพวกเราที่มีความหิวความอยากความต้องการอยู่ เพราะ  
ยังไม่ได้ทำความดีให้ถึงพร้อม ยังสร้างความอยากให้เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ความอยากจะไม่  
หมดไปถ้าทำตามความอยาก อยากได้อะไร พอได้มาแล้ว เดียวก็อยากจะได้อีก เป็น  
อย่างนี้มาตั้งแต่เกิด และจะเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ เวลาตายไป ถ้าใจยังมีความอยาก  
อยู่ ก็จะไปหาร่างกายใหม่ ไปเกิดใหม่ เพื่อจะได้ไปทำตามความอยากต่อ ทำไปเรื่อยๆ  
ทำมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว นับไม่ถ้วน และจะทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้เจอ  
พระพุทธเจ้า เจอพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนว่าต้นเหตุของความทุกข์ใจก็  
คือ ความอยากนี่เอง ถ้าไม่อยากทุกข์กับการแก่เจ็บตาย กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ต้องไม่เกิด  
ต้องทำความดีให้มาก ทำบุญทำทานให้มาก รักษาศีลให้มาก ปฏิบัติธรรมให้มาก พัง  
เทศน์ฟังธรรมให้มาก จะได้กำจัดความอยากให้หมดไป จะได้ไม่ทุกข์อีกต่อไป

ถ้าไม่อยากได้อะไร จะไม่ทุกข์เวลาที่ไม่ได้ ถ้าอยากได้ เวลาไม่ได้ก็จะทุกข์ พอได้มากก็  
ใจเดียวเดียว แล้วก็อยากได้อีก เพราะความอยากไม่มีขอบไม่มีเขต ไม่มีที่สิ้นสุด ความ  
อยากไม่ได้ดับด้วยการทำตามความอยาก จะดับต่อเมื่อสิ้นความอยาก เวลาอยากได้  
อะไรให้ใช้เหตุผล ให้ถามตัวเองว่าจำเป็นต่อการดำรงชีพหรือไม่ ถ้าไม่มีจะตายหรือไม่  
ถ้าตายก็แสดงว่าจำเป็น อย่างนี้ไม่เป็นความอยาก เป็นความจำเป็น เอามาได้ เช่นต้องมี  
อาหารรับประทาน ถ้าไม่มีร่างกายก็จะอยู่ไม่ได้ ไม่มีร่างกายก็จะไม่สามารถทำความดีทำ  
กุศล ต่อสู้กับความอยาก เพื่อหยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ ยังต้องอาศัยร่างกายอยู่  
เพื่อมากำจัดความอยาก แต่ต้องระมัดระวังไม่ให้ความจำเป็นของร่างกาย เป็นเหตุให้เกิด  
ความอยากขึ้นมา ต้องเอาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น อาหารก็ต้องรับประทานพอสมควร พอให้

อิมก็พอ ไม่ให้รับประทานตามความอยาก เวลาท้องอืดแล้วยังอยากรับประทานอีก ต้องหยุดรับประทาน อย่าไปรับประทาน ถ้าวรับประทานต่อ จะรับประทานไปเรื่อยๆ จนมีน้ำหนักเกิน กลายเป็นคนอ้วนไป เกินความจำเป็น กินตามความอยาก ถึงลดน้ำหนักได้ยาก คนที่กินตามความอยาก รู้ว่าอ้วนแต่ไม่มีกำลังจิตกำลังใจต่อสู้กับความอยาก ถ้าใช้ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาต่อสู้ก็จะสู้ได้ ต้องแน่วแน่ต่อเหตุผล อย่าทำตามอารมณ์ พอร่างกายได้รับอาหารพอเพียงแล้วก็หยุดรับประทาน เหมือนกับเวลาเติมน้ำมันรถ พอล้นถังแล้ว ก็อย่าใส่เข้าไปอีก ไม่เกิดประโยชน์อะไร พอรับประทานอาหารอืดแล้วก็ควรจะหยุด ถ้ามีน้ำหนักเกินความจำเป็น ก็อย่ารับประทานมาก พยายามลดน้ำหนักให้อยู่ระดับปกติ เราทำได้ ไม่ได้เป็นสิ่งที่ยากเย็นอะไร ถ้ามีความตั้งใจที่จะต่อสู้กับความอยาก

ให้มีสติเตือนตนเสมอว่า ความอยากเป็นตัวสร้างความทุกข์ ความวุ่นวาย เป็นตัวผลักดันให้ไปผิดไปเกิด ไปเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่ อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ใช้เหตุผล ให้ทำจิตใจให้สงบนิ่ง เพราะเวลาจิตใจสงบนิ่งความอยากจะทำงานไม่ได้ เหมือนกับรถยนต์ ถ้าจอดอยู่เฉยๆ คนที่นั่งอยู่ในรถจะไปไหนมาไหนไม่ได้ ต้องให้รถยนต์วิ่งถึงจะไปได้ ฉะนั้นความอยากก็อาศัยการทำงานของใจ เวลาใจคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ความอยากก็ตามมาได้ พอคิดถึงขนมก็น้ำลายหก พอคิดถึงอาหารก็อยากจะรับประทาน ถ้าไม่คิดถึงเรื่องอะไรเลย ก็จะไม่อยากกับอะไรเลย เช่นในขณะนี้เรากำลังฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ ไม่มีโอกาสไปคิดถึงเรื่องอาหาร เรื่องขนม ก็ไม่รู้สึกริอยากจะกินอะไร ถ้าไม่ควบคุมจิตใจ ปล่อยให้ไหลไปเรื่อยๆ พอคิดถึงขนมคิดถึงอาหาร ก็จะหยุดมันไม่ได้ จึงต้องหยุดใจให้ได้ ด้วยการทำสมาธิ ควบคุมใจไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ บังคับให้คิดอยู่เรื่องเดียว เช่นพุทโธฯ คิดไปเรื่อยๆ ถ้าอยู่กับพุทโธ ก็จะไม่สามารถไปคิดเรื่องอื่นได้ ถ้าเผลอก็จะไปคิด จะไม่สามารถนั่งทำสมาธิต่อไปได้ พอพุทโธไปได้คำสองคำก็นึกถึงอาหาร นึกถึงขนม สักพักหนึ่งก็ทนนิ่งอยู่ไม่ได้ อยากลุกขึ้นไปรับประทานอาหาร ไปรับประทานขนม ถ้าควบคุมใจด้วยสติ บังคับให้อยู่กับพุทโธๆ อย่างเดียว เวลาไปคิดเรื่องอะไรก็รีบดึงกลับมาที่พุทโธๆ ไม่นานจิตจะสงบนิ่ง เหมือนกับรถยนต์ที่เราคอยเหยียบเบรคอยู่เรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็วรถก็จะหยุดนิ่ง ฉะนั้นใจของเราก็เป็น



อย่างนั้น พุทโธก็เป็นเหมือนแบร็กใจ ถ้าบริการมพุทโธอยู่เรื่อยๆ ก็เหมือนคอยเหยียบแบร็กอยู่เรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็วใจก็จะหยุดนิ่ง จะเกิดความอึดความสุขขึ้นมา เพราะความอยากได้หยุดทำงานไปชั่วคราว

พอออกจากความสงบ ความอยากก็จะปรากฏขึ้นมาอีก ก็ต้องใช้เหตุผลต่อสู้ ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปเอามา ก็จะชนะความอยากได้ พอไม่มีความอยากแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์ความวุ่นวายใจความหวาดกลัว ร่างกายจะเป็นอย่างไร จะไม่หวาดกลัวเลย เพราะได้พิจารณาจนเห็นแล้วว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ความเจ็บความตายไปไม่ได้ นี่คือความจริง เป็นเหตุผล ถ้าเอาเหตุผลมายืนยันก็จะไม่กลัว เพราะความกลัวสู้ความจริงไม่ได้ ความจริงลบล้างไม่ได้ เมื่อกลัวแล้ว เวลาแก่เจ็บตาย จะรู้สึกเฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่หวั่นไหว ความกลัวก็เป็นความอยากอย่างหนึ่ง คือความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ที่ทำให้กลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย พอเอาเหตุผล เอาความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มาต่อสู้ความกลัวก็จะหายไป กลัวไปทำไม กลัวแล้วก็ต้องตายเหมือนกัน ถ้าไม่กลัวจะไม่ทุกข์ ไม่หวั่นไหว จะอยู่อย่างสุขสบาย ทั้งในขณะที่ยังไม่แก่ ยังไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ยังไม่ตาย ทั้งในขณะที่แก่ขณะที่เจ็บไข้ได้ป่วย และขณะที่ตายไป จะไม่เดือดร้อนเลย ถ้าไม่เอาเหตุผลเอาความจริงมาสอนใจ เอามาต่อสู้กับความกลัวแล้ว ก็จะกลัวไปเรื่อยๆ ขณะที่ยังไม่แก่ก็กลัวแล้ว พอคิดถึงความแก่ คิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย คิดถึงความตายก็กลัวแล้ว ทั้งๆที่ยังไม่ได้แก่เจ็บตายเลย เพราะไม่มีความจริงอยู่ในใจ ไม่มีเหตุผล มีแต่ความหลง ความหลงที่อยากจะอยู่ไปนานๆ อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ให้ตาย นี่คือสิ่งที่เราต้องทำลายด้วยความจริง ความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ความจริงทำให้พระพุทธเจ้าหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

พอมีเหตุผลอยู่ในใจแล้ว ความหลงก็จะถูกทำลายไป ความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ก็จะถูกทำลายไป จะอยู่อย่างสุขสบายใจ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา ร่างกายของเขาของเราเป็นเหมือนกันหมด เวลาร่างกายของเขาเป็นอะไรเราไม่เดือดร้อน เวลาร่างกายของเราเป็นอะไรเราก็ไม่เดือดร้อน

เหมือนกัน เพราะเป็นสิ่งเดียวกันเหมือนกัน ถ้ามีความจริง มีเหตุผล มีปัญญาก็จะเห็น  
อย่างนี้ ถ้ามีความหลงก็จะแยกว่าเป็นของเราเป็นของเขา ถ้าเป็นของเขาก็ไม่เดือดร้อน  
ถ้าเป็นของเราก็เดือดร้อน นี่คือการหลงที่ต้องกำจัดให้ได้ ต้องเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของ  
เราเลย เป็นดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ลักวันหนึ่งเขาก็ต้องมาเอาคืนไป ดินน้ำลมไฟจะต้องมา  
เอากลับคืนไป แต่ใจจะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ไม่ไปเกิดอีกต่อไป นี่คือการที่เราจะได้รับ  
จากการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ที่ทรงสอนให้ยังประโยชน์ตนและ  
ประโยชน์ของผู้อื่นให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาท จึงขอให้ให้นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังใน  
วันนี้ไปพิจารณาพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขและความสิ้นทุกข์ที่จะตามมาต่อไป  
การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๔๖

## สายธรรม

๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๐

วันนี้ท่านทั้งหลายมากับสายฝน มากับความเย็น ทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายเย็นเพราะสายฝน ใจเย็นเพราะ**สายธรรม** สายบุญ สายกุศล ถ้าเย็นทั้งกายและใจ ก็จะมีความสุข ถ้าเย็นแต่กาย ใจร้อนร้อน ความสุขก็จะหายไป ถ้าร้อนกาย แต่เย็นใจ ก็ยังมีความสุขอยู่ เพราะความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ สุขทุกข์ทางกายไม่เหนือสุขทุกข์ทางใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ดูแลรักษาใจ ให้มีแต่ความสุขปราศจากความทุกข์ ด้วยการทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ด้วยการละบาป ด้วยการชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภความโกรธความหลง ถ้าใจได้รับการดูแลรักษา จนมีความสุขตลอดเวลาแล้ว ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย กับสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเราก็ดี จะไม่ทำให้ใจทุกข์ได้เลย เพราะความสุขทางใจมีอานุภาพเหนือสิ่งต่างๆในโลกนี้ จึงควรให้ความสนใจต่อการทำนุบำรุงดูแลรักษาใจ ให้มีความร่มเย็นเป็นสุขตลอดเวลา ด้วยการคิดดีพูดดีทำดี คือคิดเพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนและผู้อื่น คิดไม่เบียดเบียน สร้างความดีอรุณให้กับตนและผู้อื่น อย่างนี้เรียกว่าคิดดี ทำดีพูดดีก็เช่นเดียวกัน ต้องเล็งถึงประโยชน์สุขที่จะตามมาทั้งกับตนเองและผู้อื่น ถ้าสิ่งที่คิดที่พูดที่ทำ เป็นโทษทั้งกับตนเองและผู้อื่น สิ่งนั้นเรียกว่าบาป ต้องหลีกเลี่ยงละเว้น เช่นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ส่วนการทำความดีทำแล้วเกิดประโยชน์สุขทั้งกับตนเองและผู้อื่น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำให้มากๆ ทำอยู่เรื่อยๆ เช่นการทำบุญให้ทาน ทำไปแล้วจะทำให้สุขใจ ทั้งผู้กระทำและผู้รับ

วันนี้พวกเราก็นำกับข้าวกับปลาอาหารของคาวของหวาน และสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพของพระภิกษุสามเณร มาบริจาคมาถวาย ทำแล้วก็มีความสุข ความภูมิใจ ความอิ่มเอิบใจ ไม่หิวกระหายอยากกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่นความสุขทางตาหูจมูกกลิ่น

กาย ถ้าไม่ได้ทำบุญทำความดีอยู่เรื่อยๆ ใจจะหิวกระหาย อยากหาความสุขจากสิ่งภายนอก ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกาย ที่ได้เสพได้สัมผัสมากน้อยเพียงไร ก็จะไม่ทำให้เกิดความอิ่มความพอ ใจยังหิวยังกระหายยังต้องการยังอยากอยู่ และจะมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่เหมือนกับการทำความดี ที่จะทำให้เกิดความอิ่มความพอขึ้นมาตามลำดับ เมื่อมีความอิ่มความพอ ใจก็จะไม่หิวโหยกับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ไม่ต้องไปดิ้นรนแสวงหาเงินทอง มาซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อยากจะดูภาพยนตร์ ก็ต้องเสียเงินซื้อตั๋วเข้าไปดู หรือซื้อเครื่องเล่นภาพยนตร์ ซื้อแผ่นที่บรรจุนิทรรศการมาไว้ดูที่บ้าน ดูมากน้อยเพียงไรก็ไม่อิ่มไม่พอ ก็ต้องคอยหาอยู่เรื่อยๆ หาเงินทองอยู่เรื่อยๆ ที่หาได้ไม่่ง่ายเหมือนกับก้อนอิฐก้อนกรวด ที่เก็บได้ตามข้างถนน เงินทองเกิดจากการทำมาหากิน ความเหน็ดเหนื่อย จะเสียเวลากับการหาเงินหาทอง เสียเวลากับการใช้จ่ายเงินใช้ทองซื้อข้าวซื้อของซื้อสิ่งต่างๆ มาบำรุงบำเรอ มาให้ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะวนไปวนมาอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนแก่เฒ่าทำไม่ได้ ก็จะหงุดหงิดใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงา ต้องอยู่กับบ้าน ออกไปข้างนอกไม่ได้ ไม่มีความสุข ตายไปก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ มาเกิดสูงหรือต่ำก็ขึ้นอยู่กับบาปบุญที่ได้ทำไว้

ถ้าทำบุญมากกว่าทำบาป ก็จะไปเกิดเป็นเทพก่อน แล้วค่อยกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าทำบาปมากกว่าทำบุญ ก็จะไปเกิดในอบายก่อน แล้วค่อยกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มาสร้างบุญสร้างกรรมใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้มาหลายรอบแล้ว และจะวนเวียนอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าไม่ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือทำดี ละบาป ชำระใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ชำระความโลภความโกรธความหลงให้หมดไป ใจก็จะมีสุขเต็มเต็มที่ไม่มีความหิวความอยากความต้องการเหลืออยู่เลย ใจก็จะไม่ไปเกิดใหม่อีกต่อไป เพราะใจได้ถึงพระนิพพานแล้ว เป็นสถานภาพของใจที่มีความสุขเต็มเปี่ยม เป็นความสุขตลอดอนันตกาล จึงทรงเรียกว่า **ปรมมังสุขัง** บรมสุข เพราะไม่เสื่อมสลายหมดไป เหมือนกับความสุขทางโลกที่สัมผัสแล้วก็จางหายไป เราจึงต้องหาความสุขทางโลกอยู่เรื่อยๆ หามาหลายภพหลายชาติแล้ว แต่ก็ยังไม่มีความสุขที่อยู่กับเราไปตลอดเลย เพราะความสุขทางโลกไม่เที่ยงนั่นเอง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป พระพุทธเจ้าทรงมีพระปัญญา ทรงเห็นความไม่เที่ยงของความสุขทางโลก จึงได้ทรงสละความสุขทางโลก แล้วก็หันไปหา

ความสุขทางใจ ความสุขทางธรรม เพราะเป็นความสุขที่ถาวรนั่นเอง เมื่อได้ทรงพบความสุขที่ถาวรนี้แล้ว จึงได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนสัตว์โลก ผู้ที่มีจิตศรัทธาหลังจากได้ยินได้ฟังแล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ ไม่ช้าก็เร็วก็จะได้พบกับความสุขที่ประเสริฐนี้ กลายเป็นพระอรหันต์เป็นจำนวนมาก มาจนถึงปัจจุบันนี้ และจะเป็นอย่างนี้ไป จนกว่าพระศาสนาของพระพุทธเจ้าจะสูญสิ้นหมดไป ถ้าไม่มีผู้ศึกษาปฏิบัติ พระศาสนาก็จะหมดไป

หลังจากนั้นโลกก็จะว่างจากพระศาสนา จะไม่มีใครรู้จักความสุขที่แท้จริงว่าอยู่ที่ไหน และจะปฏิบัติเพื่อให้ได้ความสุขนี้มาได้อย่างไร ต้องรอให้มีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่มาตรัสรู้แล้วประกาศพระธรรมคำสั่งสอนใหม่ พวกเราจึงถือว่าโชคดี ที่ได้มาเกิดในช่วงที่ยังมีพระศาสนาอยู่ในโลกนี้ มีการสั่งสอนพระธรรมคำสั่งสอน มีการศึกษา มีการปฏิบัติ เพราะถ้าไปเกิดในช่วงที่ไม่มีพระศาสนา ไม่มีการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอน ไม่มีการปฏิบัติแล้ว เราจะไม่มีโอกาสได้พบกับความสุขที่แท้จริงเลย แต่ชาตินี้เป็นบุญวาสนาของเรา ที่ได้พบพระพุทธศาสนา จึงไม่ควรปล่อยโอกาสอันดีงามนี้ให้หลุดมือไป ควรไขว่คว้าหาความสุขที่แท้จริงมาเป็นสมบัติให้ได้ ซึ่งไม่อยู่เหนือวิสัยของมนุษย์อย่างพวกเรา เพราะมีมนุษย์อย่างพวกเรา ที่ได้ศึกษา ได้ปฏิบัติ จนได้สมบัติที่ประเสริฐนี้ คือความสุขที่แท้จริงมาครองแล้ว มีเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่ในสมัยพระพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบันนี้ เพียงแต่ศึกษาแล้วนำมาปฏิบัติเท่านั้นเอง ท่านสอนให้ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ก็พยายามทำกัน เช่นทำบุญให้ทาน มีความกตัญญูกตเวที สัมมาการวะ เสวยสละ ไม่เห็นแก่ตัว เมตตาการุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ส่วนการกระทำบาปที่ทรงสอนให้ละ ก็คือการเบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง ด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมาและอบายมุขทั้งหลาย เพราะจะสร้างความทุกข์ความเสียหายให้กับตนเองและผู้อื่น ส่วนการชำระใจให้สะอาด ชำระความโลภความโกรธความหลง ก็ต้องอาศัยการบำเพ็ญจิตภาวนา ที่เป็นเครื่องชักฟอกจิตใจ เหมือนกับผงซักฟอกเสื้อผ้า ถ้าซักเสื้อผ้าโดยไม่ใช้ผงซักฟอก ก็จะไม่สะอาด ถ้าใช้ก็จะสะอาดหมดจด

ใจของเราก็เช่นเดียวกัน ทำความดีและละบาป ยังไม่พอเพียงต่อการชักฟอกใจให้บริสุทธิ์ เพราะเป็นเพียงการตัดกำลังของความโลภความโกรธความหลง ให้เบาบางลงไป

เท่านั้น ไม่ได้ทำให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ ต้องอาศัยการปฏิบัติจิตภาวนา ที่มีอยู่ ๒ ส่วนด้วยกันคือ **สมถภาวนา** ทำจิตใจให้สงบ **วิปัสสนาภาวนา** ทำจิตใจให้รู้แจ้งเห็นจริง กับสิ่งที่จิตใจไปหลงยึดติด ไปโลภไปอยาก ถ้าเห็นจริงแล้ว จะไม่หลงไม่โลภไม่โกรธ นอกจากทำดีละบาปแล้ว ยังต้องทำจิตภาวนาด้วย ซึ่งสามารถทำได้ด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะ เป็นนักบวชหรือไม่ ความแตกต่างระหว่างนักบวชกับฆราวาสอยู่ตรงที่ นักบวชจะมี เวลาปฏิบัติมากกว่าฆราวาส เพราะฆราวาสต้องเสียเวลากับการทำมาหากิน เลี้ยงปาก เลี้ยงท้อง เวลาปฏิบัติจึงมีน้อย แต่นักบวชไม่ต้องทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เพราะมี ญาติโยมคอยดูแลสนับสนุน จึงมีเวลาปฏิบัติจิตภาวนามาก นักบวชจึงได้รับผลจากการ ปฏิบัติ มากกว่าฆราวาสญาติโยม แต่ก็ไม่ได้หมายความว่านักบวชกับฆราวาสญาติโยม มีความแตกต่างกันในความสามารถที่จะปฏิบัติ ต่างกันที่มีเวลามากน้อยเท่านั้นเอง สำหรับฆราวาสบางท่าน ถึงแม้ไม่ได้บวชแต่มีเวลาว่างมาก ก็สามารถปฏิบัติได้เหมือนกับ นักบวช สามารถบรรลุถึงผลของการปฏิบัติได้เหมือนกัน เพราะการปฏิบัติเพื่อให้ บรรลุผล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศกับวัย เป็นนักบวชหรือเป็นฆราวาส เป็นผู้หญิงหรือเป็น ผู้ชาย เป็นผู้ใหญ่หรือเป็นเด็ก สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นตัวสำคัญ ที่จะทำให้บรรลุผลขึ้นมา ตัว สำคัญอยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้มากเท่าไร โอกาสที่จะได้บรรลุผลก็มีมากขึ้นเท่านั้น ถ้าปฏิบัติน้อย โอกาสที่จะบรรลุก็น้อยหรือช้า ถ้าปฏิบัติมากก็จะบรรลุเร็ว

จึงอย่าให้กิเลสมาหลอกเราว่า สมัยนี้ไม่สามารถปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุผลที่พระพุทธเจ้า ทรงได้บรรลุแล้ว เพราะไม่มีพระพุทธเจ้าคอยสั่งสอน อย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด เพราะ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ก่อนที่จะจากเราไปว่า **ธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้ว ตรัสไว้ดีแล้วนี้แล จะเป็นศาสดาของพวกเธอต่อไป พวกเธอจะไม่อยู่ปราศจากศาสดา** นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงฝากไว้ก่อนที่จะจากพวกเราไป ไม่ใช่ยึดติดกับตัวพระพุทธเจ้า แต่ให้ยึดติดกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นองค์แท้ๆของพระพุทธเจ้า ร่างกายของพระพุทธเจ้า กับร่างกายของพวกเรา ไม่มีความแตกต่างกัน มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน ต่างกันที่ใจเท่านั้น ใจของพระพุทธเจ้าเป็นใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ทรงถ่ายทอด ความสะอาดบริสุทธิ์ไว้ในพระธรรมคำสอน ผู้ใดได้ศึกษาพระธรรมคำสอนและปฏิบัติ

ตามจนได้บรรลุธรรม ก็จะได้เห็นพระพุทธเจ้า ได้พบพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ที่เห็นตถาคต เป็นผู้เห็นธรรม** การที่จะเห็นธรรมได้ ก็ต้องปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน คือทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละบาปทั้งปวงชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภความโกรธความหลงให้หมดสิ้นไป พวกเราทุกคนจึงมีสิทธิเท่าเทียมกัน ที่จะปฏิบัติให้ได้ผลที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุถึงอยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น จึงควรปฏิบัติให้มาก ทำบุญให้มาก ละบาปให้มาก เจริญจิตภาวนาให้มาก

เบื้องต้นก็หมั่นทำจิตใจให้สงบระงับ ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆที่ไม่จำเป็น วันๆหนึ่งเราจะเสียเวลากับการคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ ใจจึงไม่ค่อยสงบ มีแต่ความวุ่นวายความฟุ้งซ่าน จึงต้องคอยควบคุมบังคับใจ ไม่เฉพาะแต่เวลาที่นั่งทำสมาธิเท่านั้น ควรควบคุมใจตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ตื่นขึ้นมาก็ต้องดูใจว่ากำลังคิดอะไรอยู่ ถ้าคิดเรื่องเรื่อยเปื่อย เรื่องที่ไม่จำเป็น เรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัจจุบัน ก็อย่าไปคิด ให้คิดอยู่กับเรื่องที่กำลังทำอยู่ กำลังทำอะไรให้มีสติรู้อยู่กับการกระทำนั้นๆ อย่าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้ใจอยู่กับการทำงานของกาย กำลังแปร่งฟันก็ให้อยู่กับการแปร่งฟัน กำลังรับประทานอาหารก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหาร กำลังอาบน้ำอาบทำแต่งเนื้อแต่งตัวก็ให้อยู่กับการกระทำนั้นๆ อย่าให้ไปอยู่ที่อื่น อย่างนี้ก็เป็น การปฏิบัติสมาธิแล้ว ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน ถึงแม้จะไม่สงบ แต่อย่างน้อยจะไม่ฟุ้งซ่าน จะมีความร่มเย็นเป็นสุข พอถึงเวลานั่งทำสมาธิ ก็จะสามารถควบคุมใจให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐานได้ ถ้าให้อยู่กับบทสวดมนต์ ก็สวดมนต์ไปเรื่อยๆ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น จิตก็จะสงบลงอย่างรวดเร็ว ถ้าให้บริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ ก็จะบริกรรมแต่พุทโธๆไปอย่างเดียว ไม่แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่นานจิตก็จะสงบตัวเอง ถ้าให้ดูลมหายใจเข้าออก ก็จะอยู่กับลมหายใจเข้าออก ไม่นานจิตก็จะรวมลง มีความสุขในขณะที่สงบตัวเอง เป็นความสุขที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง เหนือความสุขต่างๆในโลกนี้ ถ้าเราได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้แล้ว จะรู้เลยว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน จะพยายามสร้างความสุขนี้ให้มากยิ่งขึ้นไป ให้อยู่ไปเรื่อยๆ

แต่เราไม่สามารถนั่งสมาธิได้ตลอดเวลา หลังจากนั่งไปสักพักหนึ่งก็ต้องลุกขึ้นมา เพื่อไป  
ทำหน้าที่อื่น แต่เรายังสามารถรักษาความสุขที่มีอยู่ในใจได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนา ต้อง  
เฝ้าดูใจ เวลาไปหลงอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งที่ยากได้นั้น ไม่  
เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่เป็นสมบัติที่แท้จริง ไม่อยู่กับเราไปตลอด เช่นเห็นคนนั้นเห็นคนนี้ ก็  
อยากได้มาเป็นคู่ครอง เพราะคิดว่าจะมีความสุข จะพึงพาอาศัยได้ แต่นี้เป็นความหลง  
ผิด เพราะเมื่ออยู่กับเขาแล้ว นอกจากได้ความสุขแล้ว ยังได้ความทุกข์แถมมาด้วย พอ  
อยู่ด้วยกันแล้ว ไม่นานก็จะทะเลาะกัน ก็จะมี ความทุกข์ตามมา ไม่เช่นนั้นก็ต้องคอยห่วง  
คอยกังวล เวลาที่ไม่เห็นหน้ากัน พอถึงเวลาที่ต้องจากกัน ก็ต้องทุกข์ใจ ร้องไห้ร้องไห้  
เศร้าโศกเสียใจ เป็นความทุกข์มากกว่าเป็นความสุข เพราะไม่จริงถาวร ต้องเปลี่ยนไป  
ตอนพบกันใหม่ๆ ก็ดีไปหมด พออยู่ด้วยกันแล้ว ก็เปลี่ยนไป เคยดีก็กลับไม่ดีอย่างนี้  
เป็นต้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่เป็นสมบัติที่แท้จริง เพราะจะไม่อยู่กับเราไปตลอด เวลา  
จากกัน ก็เอาติดกับเราไปไม่ได้ ไปได้แต่ใจอย่างเดียว เอาอย่างอื่นไปไม่ได้ เอาร่างกาย  
ไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณาให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ รวมทั้ง  
ร่างกายของเรา เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ใช่สมบัติที่แท้จริงของเรา ไม่ได้ให้ความสุข  
กับเราอย่างแท้จริง มีแต่จะให้ความทุกข์กับเรา ไม่จริงถาวร มีการเปลี่ยนแปลงอยู่  
ตลอดเวลา เกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย นี่คือการวิปัสสนา พิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริง  
ตามความเป็นจริง เมื่อเห็นแล้วก็จะไม่หลงยึดติด ไม่อยากได้ ไม่อยากเข้าใกล้  
เหมือนกับพิจารณาภูเขาคือเป็นภูเขา ถ้าไม่พิจารณา ไม่รู้จักว่าภูเขาเป็นอย่างไร เวลาเจอ  
ภูเขา ก็อาจจะคิดว่าเป็นภูเขารวมดา ไม่มีภูเขาได้ ก็จะไม่กลัว จะกล้าเข้าใกล้ ถ้ารู้ว่าเป็นภู  
เขา ก็จะกระโดดหนีทันทีเลย

ฉันใดสิ่งต่างๆในโลกนี้ ก็เป็นพิษเป็นภัยกับใจทั้งนั้น แต่ใจไม่รู้ว่าเป็นพิษเป็นภัย หลงคิด  
ว่าจะให้ความสุขกับใจ จึงวิ่งเข้าหา คอยแสวงหาสิ่งต่างๆในโลกนี้ ไม่ว่าจะป็นวัตถุหรือ  
บุคคล หามาได้มากน้อยเพียงไร ก็ต้องมาทุกข์วุ่นวายใจกับสิ่งที่ได้มา ไม่เคยคิดเลยว่า  
เป็นพิษเป็นภัยกับตน จะทุกข์ขนาดไหน จะร้องไห้ร้องไห้ขนาดไหน จะหวาดกลัวขนาด  
ไหน ก็ไม่เคยคิดเลยว่า เป็นเหตุที่ทำให้ทุกข์วุ่นวายใจ จึงต้องพิจารณา ต้องเจริญ  
วิปัสสนาภาวนา ถ้าพิจารณาจนเห็นว่าไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว



เราก็จะปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับอะไรอีกต่อไป พอปล่อยวางแล้ว ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ มีปัญญาหรือวิปัสสนาที่แท้นั้น ที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ให้ปล่อยวางได้อย่างอื่นไม่สามารถทำได้ สมถภาวนาทำให้ปล่อยวางได้เพียงชั่วคราว ในขณะที่ใจสงบเท่านั้น ส่วนการละบาปและการทำบุญ เพียงแต่ทำให้กิเลสเบาบางลงไปเท่านั้น มีวิปัสสนาภาวนาเท่านั้นที่จะทำให้ปล่อยวางได้หมดเลย จึงต้องเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยทำเป็นขั้นเป็นตอนไป เบื้องต้นก็ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม มีความกตัญญูกตเวทิตะ มีสัมมาคารวะ มีความเมตตากรุณา มีจาคะการเสียสละ แล้วก็ละเว้นจากบาปกรรมและอบายมุขทั้งหลาย แล้วค่อยมาเจริญสมถภาวนา ทำจิตใจให้สงบ เมื่อออกจากความสงบแล้ว ก็หมั่นสอนใจให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ ไม่เป็นสมบัติของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าทำได้แล้ว จิตจะอยู่ห่างไกลจากความทุกข์ จะมีแต่ความสุข โดยไม่ต้องมีอะไรภายนอกเลย ไม่ต้องมีเงินมีทอง ไม่ต้องมีคู่ครอง ไม่ต้องมีสมบัติข้าวของต่างๆ เช่นพระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านอยู่อย่างนั้น อยู่อย่างมีความสุขเต็มเปี่ยมภายในใจ เพราะได้ทำหน้าที่ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ได้ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ได้ละบาปทั้งปวง ได้ชำระใจจนสะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภความโกรธความหลงจนหมดสิ้นไปแล้ว จึงได้กลายเป็นพระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันต์ขึ้นมา พวกเราก็จะเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสั่งสอน จึงขอให้มีความเชื่อมั่นและยินดีต่อการปฏิบัติ แล้วประโยชน์สุขที่พระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้รับ เราก็จะได้รับเช่นเดียวกัน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๔๗

## ส่งเสริมพระพุทธศาสนา

๑ กรกฏาคม ๒๕๕๐

วันนี้มีคณะครูบาอาจารย์จากโรงเรียนอรุโณทัย เมืองพัทธยา ได้พาเด็กนักเรียนมาทัศนศึกษา มาปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับสัตว์โลกและกับเด็กนักเรียนไปนานๆ เป็นการทำบุญทำความดี เป็นการส่งเสริมพระพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาร่ำเรียนพระธรรมคำสอน แล้วก็นำไปปฏิบัติ พอได้เห็นผลแล้วว่าดีอย่างไร มีความสุขมีความเจริญอย่างไร ก็นำเอาไปเผยแผ่ให้กับผู้อื่นอีกต่อหนึ่ง พระพุทธศาสนาก็จะไม่เสื่อมหายไปจากโลก การที่พระพุทธศาสนาจะถูกบรรจุไว้ในรัฐธรรมนูญหรือไม่ ไม่ใช่เรื่องสำคัญ เพราะเป็นเพียงตัวอักษร ถ้าบรรจุไว้ได้ดี ถ้าไม่บรรจุก็ไม่เสียหายอะไร เพราะศาสนาไม่ได้อยู่ในกระดาษ ไม่ได้อยู่ในหนังสือ แต่อยู่ในใจของชาวพุทธ อยู่ในการศึกษา อยู่ในการปฏิบัติ ถึงแม้จะได้บรรจุไว้ในรัฐธรรมนูญ ถ้าไม่สนใจศึกษา ไม่สนใจปฏิบัติตาม พระพุทธศาสนาก็จะเสื่อมลงได้ เพราะเหตุของการเสื่อมและการเจริญของพระศาสนาอยู่ที่ ได้ศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ จึงควรให้ความสนใจต่อการศึกษาและการปฏิบัติ วันนี้เรามาศึกษา ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็ปฏิบัติ ด้วยการให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เติบงกรรม ที่จะทำให้เกิดความสุขขึ้นมาภายในใจของเรา

การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นการทำบุญ ถ้าทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็ถือว่าได้ทำบุญแล้ว เช่นท่านสอนให้เราให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าปฏิบัติตาม เราก็จะได้บุญ คือความสุขใจ เราจึงควรดูการกระทำของเราเป็นหลัก ว่าทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนหรือไม่ ถ้าไม่ทำตามก็จะไม่ได้บุญ ไม่ได้ความสุข โดยสรุปบุญคือการกระทำทางกายวาจาใจ ที่ไม่เกิดโทษ มีแต่คุณมีแต่ประโยชน์ ทั้งกับตนเองและผู้อื่น เช่นการถวายทานนี้ เป็นคุณเป็นประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย

ผู้ให้ก็มีความสุขใจ ผู้รับก็ได้ประโยชน์จากสิ่งของที่ถวาย ถ้าทำแล้วเกิดโทษเกิดความเสียหายขึ้นมา ก็จะเป็นบาป เช่นฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ยิงนกตกปลา ตบมดตบแมลง ทำไปแล้วนกปลาตบแมลงจะต้องตายไป นกปลาตบแมลงไม่มีอะไรต่างจากพวกเรา มีความรู้สึกนึกคิดเหมือนกัน มีความกลัวตายเหมือนกัน เพียงแต่ตัวเล็กกว่าเราเท่านั้นเอง แต่ใจเขากับใจเราเหมือนกัน อยากมีความสุข อยากอยู่ไปนานๆ ไม่อยากตาย ไม่อยากถูกฆ่าถูกทำลายเหมือนกัน เราจึงควรเคารพชีวิตของผู้อื่นเท่ากับเคารพชีวิตของเรา เห็นเขาเป็นตัวเล็กๆ อย่าไปคิดว่าไม่มีความรู้สึกเหมือนเรา เขาเหมือนกับเรา เราเหมือนกับผู้ใหญ่ ตัวผู้ใหญ่กับตัวเด็กมีขนาดไม่เท่ากัน แต่ใจของเด็กและใจของผู้ใหญ่เหมือนกัน มีความรักตัวกลัวตาย ปวารณาความสุขและความเจริญเหมือนกัน พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มีความเมตตาต่อกัน คือให้มีความปรารถนาดีต่อกัน ให้มองว่าเป็นเพื่อนเป็นพี่เป็นน้องกัน เป็นคนที่เรารัก อย่าเกลียดกัน ถ้าเกลียดใครแสดงว่าขาดความเมตตา ถ้ารักใครแสดงว่ามีความเมตตา

จึงควรระมัดระวังเวลาพูดอะไรทำอะไร จะต้องไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน เจ็บเนื้อเจ็บตัว เจ็บซ่าน้ำใจ พูดด้วยวาจาที่สุภาพ พูดคำหยาบฟังแล้วทำให้รู้สึกไม่สบายใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พูดด้วยวาจาที่สุภาพ ไม่ว่าจะพูดกับใครก็ตาม พูดกับคุณครูคุณพ่อคุณแม่กับผู้หลักผู้ใหญ่ กับเพื่อนด้วยกันหรือกับผู้อื่น มีอะ มีขา มีศรี มีผม จะทำให้เป็นคนน่ารัก น่าชื่นชมยินดี น่ายกย่องสรรเสริญ ถ้าพูดคำหยาบก็จะเป็นคนน่าเกลียด น่าตำหนิ เพราะคำหยาบเป็นเหมือนกับขยะมูลฝอย เป็นสิ่งที่สกปรก ฟังแล้วไม่ชื่นอกชื่นใจ ฟังแล้วรำคาญใจ นี่คือการพูดที่ประกอบไปด้วยความเมตตา นอกจากนั้นก็ต้องพูดความจริง ถ้าพูดความจริงไม่ได้ก็อย่าพูด ถ้าไม่อยากจะพูดความจริงก็นิ่งเฉย ไม่ต้องพูดอะไร ถ้าพูดโกหกก็จะทำให้เราเสียหาย เป็นคนไม่มีคุณค่า สมมติว่าเรามีคุณค่าอยู่ ๑๐๐ ทุกครั้งที่เราพูดเท็จพูดปด ก็เท่ากับลดคุณค่าของเราลงไปทีละเล็กทีละน้อย จาก ๑๐๐ ก็เหลือ ๙๙ จาก ๙๙ ก็เหลือ ๙๘ ถ้าพูดเท็จพูดปดไปเรื่อยๆ ต่อไปจะไม่มีคุณค่าหลงเหลืออยู่ในตัวเราเลย จะเป็นคนที่ไม่น่าเชื่อถือ ไม่มีใครเชื่อฟังเรา เวลาขอร้องขอความช่วยเหลือ เพราะเราเดือดร้อนจริงๆ จะไม่มีใครเชื่อเรา เพราะเห็นเราพูดแต่คำเท็จ เมื่อเราต้องการความช่วยเหลือ ก็จะไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพราะไม่เชื่อว่าเรา

เดือดร้อนจริงลำบากจริง ถ้าพูดความจริงตลอดเวลา พอเราเดือดร้อน ต้องการความช่วยเหลือ ก็ยินดีช่วยเหลือเรา เพราะคนเราทุกคนต้องตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อนบ้าง เป็นธรรมดา การช่วยเหลือกันเป็นบุญเป็นกุศล ช่วยผู้อื่นแล้วทำให้เรามีความสุข ทำให้เราสูงขึ้นเจริญขึ้นดีขึ้น เวลาใครเดือดร้อนพอที่จะช่วยเหลือได้ ก็ควรยินดีช่วยเหลือกัน เป็นการทำบุญ

เราจึงควรระมัดระวังเวลาพูดอะไรทำอะไร ไม่ให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น ไม่ทำลายชีวิตของผู้อื่น ไม่เอาทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองของผู้อื่นที่เขาไม่ได้อนุญาต อยากจะได้เงินทองของคุณพ่อคุณแม่ ต้องขออนุญาตก่อน ขอเงินไปซื้อขนม ซื้อหนังสือ เงินทองของคุณพ่อคุณแม่ที่วางไว้บนโต๊ะ ไม่ได้เก็บไว้ในลิ้นชักใส่กุญแจ ถ้าอยากได้ก็ต้องขออนุญาตก่อน ถ้าไม่ขออนุญาตก็เป็นการทำบาป สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ถ้ามีใครเอาเงินของเราไป เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าเขาไม่ได้ขอก่อน เขาเห็นวางไว้ก็หยิบไปเลย เราก็จะไม่มีเงินใช้ ก็จะต้องเสียใจ จะต้องโกรธ เกิดความทุกข์ความรุ่มร้อนใจขึ้นมา ถ้าเกิดความโกรธ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ระงับความโกรธ ถ้าเราโกรธแสดงว่าเราไม่มีความเมตตาแล้ว เราต้องรักษาความเมตตาไว้ให้ได้ เวลาเราโกรธใครต้องระงับด้วยการให้อภัย คิดว่าเป็นการทำบุญให้ทานไปก็แล้วกัน ใครหยิบข้าวของของเราไป โดยที่เรายังไม่ได้อภัยให้เขา ก็อย่าไปโกรธเขา คิดว่าเป็นการทำบุญก็แล้วกัน เหมือนวันนี้เราเอาข้าวของมาทำบุญ มาถวายพระ พอถวายแล้วเราก็มีความสุขใจ มีความอิมใจ มีความภูมิใจ เราไม่โกรธ ไม่อาฆาตพยาบาท เพราะตั้งใจจะให้ ถ้าไม่โกรธ ยินดีที่จะเสียสละ เราจะได้บุญทันที ไม่ต้องเสียเวลามาทำบุญที่วัด เราทำบุญได้ทุกสถานที่ทุกเวลา เวลาโกรธแล้วให้อภัย คิดว่าเป็นการให้ทาน เป็นการทำบุญ เป็นการช่วยเหลือกัน เราก็ยังมีความเมตตาอยู่ ความเมตตานี้จะคุ้มครองเรา ให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ผู้ที่มีความเมตตาย่อมมีความสุขทั้งในขณะที่ตื่นและในขณะที่หลับ เวลาหลับก็ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย เราอยากจะให้เทวดารักเรากุ้มครองเรา เราไม่ต้องไปซื้อเหรียญมาห้อยให้เสียเวลา เพราะเหรียญที่ห้อยคอไม่ใช่เทวดาที่แท้จริง เทวดาที่แท้จริงอยู่ที่การทำความดี ถ้าเรามีความเมตตาแล้วเทวดาก็

จะรู้ จะมาดูแลรักษาคุ้มครองเรา ให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากอันตรายทั้งหลาย ผู้ที่มีความเมตตาจะไม่ตายด้วยยาพิษ ไม่ตายด้วยศาสตราวุธ ไม่ถูกยิงตาย ไม่ถูกแทงตาย เพราะไม่มีใครฆ่าคนที่มีความเมตตา คนที่ทำแต่ความดี คนที่ช่วยเหลือผู้อื่น คนที่ถูกฆ่าตายเป็นคนทำบาป เบียดเบียนผู้อื่น สร้างความโกรธแค้นให้กับผู้อื่น ไปลักทรัพย์ไปปล้นไปจี้ ไปต่อสู้กับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ก็จะต้องถูกยิงตาย ถ้าไม่ไปลักทรัพย์ ไม่ไปทำร้ายผู้อื่น ก็จะไม่มีการมาทำร้ายเรา ถ้าอยากจะทำอย่างปลอดภัย ต้องมีเมตตาต่อกัน เป็นสิ่งที่จะปกป้องคุ้มครองรักษาเราจริงๆ ไม่ใช่พระที่ห้อยไว้ที่คอ บางทีพระยังรักษาตัวเองไม่ได้เลย เผลอไปวางไว้ที่ไหนก็หายไป คຸ້ມครองไม่ได้ พระที่ห้อยค้อมีไว้สำหรับเตือนใจเรา ให้มีความเมตตาต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน มีความกรุณาต่อกัน ช่วยเหลือกัน สงเคราะห์ ถ้ามีความเมตตากรุณา ดูแลกันช่วยเหลือกันแล้ว จะมีมนุษย์และเทวดาคอยปกป้องเรา จึงอย่าหลงประเด็น ทุกวันนี้เราเข้าใจผิดกัน คิดว่ามีเหรียญมีพระห้อยคอแล้ว จะปลอดภัย เป็นไปไม่ได้ คนที่ห้อยพระถูกปล้น ถูกจี้ ถูกฆ่าก็มี ประสบอุบัติเหตุตายไปก็มี คนที่ไม่ห้อย ไม่ตายก็มี ไม่ได้อยู่ที่ห้อยหรือไม่ห้อย อยู่ที่ว่าถึงวาระหรือยัง เมื่อถึงแล้วก็ต้องตายไป ไม่ว่าจะห้อยพระหรือไม่

ชีวิตจะสั้นหรือจะยาวอยู่ที่บุญกรรมที่ได้ทำมา บุญเป็นเหมือนน้ำมันรถ ถ้าเติมน้ำมันเต็มถัง ก็จะไปได้ไกลกว่า เติมน้ำมันเพียงครึ่งถัง ไปได้เพียงครึ่งทาง เติมน้ำมันเต็มถังก็ไปได้สุดทาง ฉนั้นใดบุญถ้าทำไว้มากอายุก็จะยืนยาวนาน ถ้าทำบุญน้อยอายุก็จะสั้น อยู่ตรงนี้ต่างหาก อยู่ที่การกระทำของเรา ไม่ได้อยู่ที่ใคร ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธรูป ไม่ได้อยู่ที่พระอรหันต์ ไม่ได้อยู่ที่เหรียญ ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธรูป อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่การทำความดี ขอให้เชื่อในสิ่งที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสั่งสอนและปฏิบัติตาม คือทำความดีให้มากๆ มีความเมตตา กรุณาต่อกัน มีความกตัญญูกตเวทีให้รำลึกถึงพระคุณของบิดามารดาครูบาอาจารย์ แล้วตอบแทนบุญคุณเท่าที่จะทำได้ ถ้าเป็นเด็กก็ตอบแทนด้วยการให้ความเคารพ เชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่ครูบาอาจารย์ ท่านจะพูดสั่งสอนอะไรเรา ให้พนมมือตั้งใจฟังสิ่งที่ท่านพูด ถึงแม้จะไม่ชอบฟัง ก็อย่าไปเถียง อย่าไปปฏิเสธ เพราะท่านเกิดมาก่อนเรา มีประสบการณ์มากกว่าเรา รู้อะไรดีอะไรไม่ดี อะไรเป็นคุณเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษเราก็ควรเชื่อฟังและปฏิบัติตาม แล้วเราจะปลอดภัย โบราณมีคำพูดอยู่ว่า **เดินตามหลัง**

**ผู้ใหญ่หมาไม่กัด** เดินไปเองโดนหมากัด ถ้าไม่ยากให้หมากัดก็ให้เดินตามผู้ใหญ่ คือเชื่อฟังผู้ใหญ่ เชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่ เชื่อฟังครูบาอาจารย์ จะปลอดภัย ถ้าไม่เชื่อฟังก็ต้องเสี่ยงกับภัยอันตรายต่างๆ เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีอะไรชั่ว อะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษ ส่วนใหญ่จะทำในสิ่งที่มันเป็นโทษเป็นพิษเป็นภัยกับเรา แล้วก็ต้องมาเสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ เวลาตกทุกข์ได้ยาก ลำบากลำบน ติดคุกติดตะราง จึงควรตอบแทนบุญคุณของคุณพ่อคุณแม่ ของครูบาอาจารย์ ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอนของท่านและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด จะมีแต่ความสุขความเจริญก้าวหน้าโดยถ่ายเดียว จึงขอฝากเรื่องของการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และการสร้างความสุขความเจริญให้กับตนเอง ด้วยการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำไปปฏิบัติ การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๔๘

## ๑๖ รุกรสามัคคี

๗ กรกฎาคม ๒๕๕๐

วันนี้เป็นวันพระ วันธรรมสวนะ วันฟังธรรม เป็นวันชำระกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อความสุขความเจริญ ความร่มเย็นเป็นสุข พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พุทธศาสนิกชน ให้หมั่นเข้าวัดกันเป็นประจำ อย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง เพื่อจะได้ทำภารกิจทางศาสนา คือชำระกายวาจาใจให้สะอาด เนื่องจากกายวาจาใจก็เป็นเหมือน เสื้อผ้าที่สวมใส่ หลังจากทีใส่ไปแล้วต้องเปราะเปื้อน ต้องนำไปซัก เอาไปรีด เอาไปทำความสะอาด ตลอดระยะเวลา ๗ วันที่ผ่านมา เรามีการกระทำ มีการพูด มีการคิด ที่ทำให้เปราะเปื้อน เช่นกัน เช่นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พูดปด พูดเพื่อเจ้อ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด คือพูดเพื่อให้แตกสามัคคี ไม่ได้หมายถึงพูดเสียดสี ที่ทำให้ผู้อื่น เจ็บช้ำน้ำใจ พูดส่อเสียดคือพูดยุยงส่งเสริมให้เกิดความแตกแยกสามัคคี เช่นยุยงให้ สามีมักรยาทะเลาะวิวาทกัน ยุยงให้คนในสังคมแตกแยกกัน เมื่อมีการแตกแยกกันแล้ว ย่อมไม่มีความสุข ไม่มีความเจริญ สังคมจึงต้องมีความรักความสามัคคีกัน จึงจะอยู่กัน ได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข เจริญก้าวหน้า ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเน้นสอนอยู่ เสมอว่า ให้**รุกรสามัคคี** คือให้รักกัน ให้สามัคคีกัน จึงต้องระมัดระวังไม่ให้พูดส่อเสียด เพราะพูดไปแล้วไม่เกิดประโยชน์มีแต่จะเกิดโทษ ถึงแม้จะเป็นความจริงก็ไม่ควรพูด ความจริงบางอย่างไม่พูดเสียจะดีกว่า พูดไปแล้วทำให้ทะเลาะวิวาท ต้องทำร้ายกัน เช่น ไปเห็นสามเีเขาไปกับคนอื่น ก็ไปบอกภรรยาเขาอย่างนี้เป็นต้น พูดไปแล้วมันเกิด ประโยชน์อะไร พูดไปแล้วทำให้ภรรยาต้องเจ็บช้ำน้ำใจ โกรธแค้นขึ้นมา ถ้าไม่พูดก็จะไม่ รู้ ก็ยังรักกันอยู่ ปล่อยให้รู้เองดีกว่า นี่คือการพูดที่จะทำให้เกิดความเปราะเปื้อน ซึ่งเราก็คงพูดกันอยู่เรื่อยๆ พูดปดบ้าง พูดเพื่อเจ้อบ้าง พูดคำหยาบบ้าง พูดส่อเสียดบ้าง พอถึงวันพระก็มาชำระกัน ด้วยการตั้งใจใหม่ว่าจะไม่พูดอย่างนั้นอีก

ส่วนความเปราะโผล่ของหัวใจก็มีอยู่ ๓ ประการด้วยกันคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เวลาเราโลภ เราโกรธ เราหลง ก็ทำให้ใจเปราะโผล่เหมือนแตร้าหมอง มีความทุกข์ ไม่สบายอกไม่สบายใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้หมั่นชำระใจให้สะอาด เพราะเป็นต้นเหตุของการกระทำและการพูด ถ้าใจดีก็จะพูดดีทำดี ถ้าใจไม่ดีก็จะพูดไม่ดีทำไม่ดี ใจจะดีได้ก็ต้องไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ถ้าใจโลภใจโกรธใจหลง ก็จะไม่พูดดีทำดี เวลาโกรธจะใช้พหูสมวาหจา พูดคำหยาบ เวลาโลภก็จะพูดในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง เวลาอิจฉาริษยา ก็จะพูดส่อเสียด เห็นใครได้ดีก็จะพูดยุยงให้เกลียดชังให้แตกแยกกัน สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการดูแลใจ ถ้าดูแลใจไม่ให้โลภโกรธหลงได้แล้ว ก็จะทำดีพูดดี ต้นเหตุของการกระทำและการพูดทั้งดีและไม่ดี อยู่ที่ใจเป็นหลัก ถ้าใจสงบนิ่ง ปราศจากความโลภโกรธหลง ก็จะไม่ทำไม่พูดในสิ่งที่เสียหาย ถ้าใจโลภโกรธหลง ก็จะทำจะพูดในสิ่งที่ไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เฝ้าดูใจเป็นหลัก สังเกตดูใจทุกขณะ เช่นในขณะนี้ใจเป็นอย่างไร โลภหรือไม่ โกรธหรือไม่ หลงหรือไม่ ถ้านิ่งสงบสบายก็จะไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ถ้าเรานิ่งไม่ติด แสดงว่ามีความโลภแล้ว อยากจะลุกหนีไป เพราะหงุดหงิดรำคาญใจ ขอให้ดูใจเป็นหลัก ถ้าใจไม่สงบนิ่ง ก็แสดงว่ากำลังวุ่นวาย ก็จะทำหรือทำในสิ่งที่ไม่ดี จึงต้องเฝ้าดูใจเสมอ เวลาเห็นใครพูดอะไรทำอะไร ต้องดูใจเราว่าพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจก็จะโกรธ จะพูดจะทำไม่ดี ถ้ารู้ว่าไม่พอใจ ก็ไม่ควรพูดไม่ควรทำอะไร ให้นิ่งเฉยไว้ ถึงแม้จะสร้างความเสียหายให้กับเรา ก็ต้องนิ่งเฉยไว้ก่อน ถ้าไปพูดไปทำอะไร จะทำให้เกิดความเสียหายมากขึ้นไปอีก ความเสียหายเกิดขึ้นแล้ว จะพูดหรือไม่ก็ปล่อยให้หายไปไม่ได้ การนิ่งเฉยจะยับยั้งปัญหาไม่ให้บานปลาย

พออารมณ์สงบตัวลง ก็จะสบายใจ อารมณ์ต่างๆที่อยู่ในใจ ไม่ว่าจะเปราะโผล่โผล่ใจ ความโลภ ความโกรธ ความอยากต่างๆ ก็ไม่ได้้อยู่ไปตลอด เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนแสงหิ่งห้อย ที่เกิดดับเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีสติจะรู้ทันอารมณ์ รู้แล้วจะได้ระมัดระวัง ถ้าไม่จำเป็นต้องทำอะไร ก็นิ่งเฉยไว้ แล้วทุกอย่างจะดีเอง พออารมณ์สงบแล้ว จะมองทุกสิ่งทุกอย่างไปอีกแบบหนึ่ง ขณะที่อารมณ์โกรธ ก็อยากจะทำร้ายผู้อื่น พอหายโกรธแล้ว ก็จะไม่อยากทำ ถ้าทำก็จะเสียใจในภายหลัง ปัญหาอยู่ที่ตัวเราเอง คนอื่นไม่สามารถทำให้เราโกรธได้ ถ้าเราไม่มีความโกรธ ต่อให้ทำร้ายเราฆ่าเรา ก็จะไม่โกรธ



ถ้ามีความโกรธ พอใครพูดอะไรนิดทำอะไรหน่อย ก็จะโกรธขึ้นมาทันที คนอื่นเพียงจุดชนวน ถ้ามีเชื้อก็จะลุกขึ้นมาทันที ถ้าไม่มีเชื้อต่อให้จุดอย่างไรไฟก็จะไม่ลุก เราจึงต้องกำจัดเชื้อภายในใจ ที่ทำให้ใจลุกเป็นไฟขึ้นมา ทำให้ใจร้อนทุกข์กังวล คือความโลภ ความโกรธความหลงนั่นเอง เป็นเชื้อไฟในใจที่ต้องกำจัดให้ได้ อย่าไปส่งเสริม เวลาโลกก็ไม่โลภตาม เวลาโกรธก็ไม่โกรธตาม เวลาหลงก็ไม่หลงตาม วิธีที่ส่งเสริมความโลภความโกรธความหลงให้มีมากขึ้น ก็คือเวลาโลกก็โลภตาม เวลาโกรธก็โกรธตาม เวลาหลงก็หลงตาม ถ้าทำอย่างนี้ก็จะทำให้มีความโลภความโกรธความหลงมากขึ้น ทำให้ไฟลุกมากขึ้น ทำให้มีความทุกข์มากยิ่งขึ้น เราจึงต้องต่อสู้กับความโลภความโกรธความหลงเสมอ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้เหตุผลเวลาที่มีความโลภ อยากได้สิ่งหนึ่งสิ่งใด ให้พิจารณาว่า ถ้าไม่ได้แล้ว จะอยู่ได้หรือไม่ ถ้าอยู่ได้ก็ไม่ควรเอามา ให้ตัดความโลภ ตัดความอยากไป เห็นคนอื่นมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็อยากได้หิ้งๆที่ไม่มีก็อยู่ได้ ไม่ได้เดือดร้อนอะไร ก็ควรจะหักห้ามจิตใจ เพราะจะสุขสบายกว่า ถ้าอยากได้อะไรก็ต้องเสียเงินเสียทองไปซื้อหามา ต้องดูแลรักษา ต้องเสียอกเสียใจเวลาจากเราไปหายไป นี่คือวิธีเอาชนะความโลภ ความอยากได้ คือใช้เหตุผล ถ้าไม่มีแล้วไม่ตายก็แสดงว่าไม่ต้องเอามา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่อย่างมักน้อยสันโดษ อย่าไปโลภมาก เอาน้อยๆ เอาเท่าที่จำเป็น พอมีพอกินก็พอแล้ว มีมากกว่านี้ก็ได้ทำให้ใจมีความสุขมากไปกว่านี้ แต่กลับจะทำให้มีความทุกข์มากยิ่งขึ้น ต้องคอยดูแลรักษา ต้องคอยห่วงคอยกังวล ต้องร้องห่มร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ เมื่อต้องจากกันไป ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง จะไม่ทุกข์กับอะไร เราจึงต้องต่อสู้กับความโลภด้วยการใช้เหตุผล ต่อสู้กับความโกรธด้วยความเมตตา ให้อภัย ไม่จองเวร ไม่ว่าใครจะพูดอะไรทำอะไร สร้างความเดือดร้อน สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้มากน้อยเพียงไร ถ้าไม่โกรธ ให้อภัย ไม่จองเวร ก็จะไม่มีปัญหาอะไร สิ่งที่เขาพูดไปแล้ว ทำไปแล้วก็ผ่านไปแล้ว ถ้าเป็นข้าวของก็เสียไปแล้ว แต่อย่าไปเสียใจตามไปด้วย เช่นถูกแย่งเอาสมบัติไป เอาไปแล้ว เสียของไปแล้ว เสียอย่างเดียวก็พอ อย่าเสียสองอย่าง คืออย่าเสียใจด้วย เสียใจนี้มันทุกข์ทรมานมาก เสียของไปก็เท่านั้น ถ้ารู้จักเสียกลับมีความสุข ถ้าคิดว่าเอาไปได้ก็ดี จะได้หมดภาระกัน จะได้ไม่ต้องมาห่วงมากังวล ไม่ต้องมาเสียอกเสียใจในภายหลัง

อย่างวันนี้ญาติโยมก็เสียเงินเสียทองเสียข้าวเสียของ แต่กลับไม่ทุกข์ใจแต่อย่างใด เพราะตั้งใจจะเสีย ยินดีที่จะเสีย ยินดีที่จะมาทำบุญให้ทาน ฉันใดเวลาที่เสียอะไรไป ขอให้คิดว่าเป็นการทำบุญให้ทาน เรียกว่าอภัยทาน อภัยทานก็เป็นการทำให้เหมือนกัน เหมือนกับการให้ข้าวของเงินทอง ที่เรียกว่า**วัตถุทาน** ส่วนการให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคือง ไม่จองเวรจองกรรม เรียกว่า**อภัยทาน** ก็เป็นบุญเป็นกุศลเหมือนกัน นี่คือวิธีที่เอาชนะความโกรธ ส่วนความหลงก็ต้องใช้ปัญญา ต้องเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ ที่หลงอยากได้ อยากมีมาเป็นของเรา อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ อยากจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไปนานๆ เป็นไปไม่ได้ เพราะเราอยู่ในโลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เกิดมาแล้วจะไม่ดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิดมีดับเป็นธรรมดา มีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา เช่น ร่างกายของเรา เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา สมบัติข้าวของเงินทอง และบุคคลต่างๆ ก็เป็นเช่นเดียวกันมีการเปลี่ยนแปลง จากใหม่กลายเป็นเก่า จากเก่าก็กลายเป็นของเสีย ของชำรุดไป หรือตายไป เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา จึงอย่าหลงยึดติดกับสิ่งต่างๆ เราอยู่ในโลกนี้เกิดมาในโลกนี้ ไม่ได้เกิดมาเพื่อครอบครองสมบัติข้าวของเงินทองบุคคลต่างๆ เพราะไม่สามารถครอบครองไปได้ตลอดเวลา การมาเกิดนี่เป็นการมาใช้บุญใช้กรรม มาสร้างบุญสร้างกรรมใหม่ อยู่ที่ว่าจะเลือกทำอะไร

เวลามีความสุขความเจริญ แสดงว่ากำลังรับานิสงส์ของบุญเก่า เวลาตกทุกข์ได้ยากลำบากลำบาก มีเรื่องมีราวมีปัญหา มีความทุกข์ มีความวุ่นวาย มีความเศร้าโศกเสียใจ แสดงว่ากำลังใช้กรรมเก่า ผลของบุญเก่าและกรรมเก่าเราห้ามไม่ได้ จะต้องเกิดขึ้น มีสิ่งเดียวที่เราทำได้ ก็คือเชื่อมั่นเชื่อมั่นด้วยจิตใจที่นิ่งสงบ ไม่เสียอกเสียใจ ไม่โทษใคร ไม่ตีโพยตีพาย ไม่โทษตัวเอง แต่โทษกรรมเก่า จึงต้องมารับใช้กรรมเก่า ส่วนการสร้างบุญและสร้างกรรมใหม่เราเลือกได้ สร้างบุญก็ได้ สร้างกรรมก็ได้ เราเลือกได้ ถ้าเชื่อฟังพระพุทธเจ้าและปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ชำระกายวาจาใจให้สะอาด ก็เป็นการสร้างบุญไม่สร้างบาปไปในตัว ถ้าทำแต่บุญไม่ทำบาป ก็จะมีแต่ผลบุญปรากฏขึ้นมาให้เชยชม ไม่มีผลบาปกรรมให้เผชิญ ให้ทุกข์ยากลำบาก ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเรา พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเกิดขึ้นจากการกระทำของเรา เป็นเหตุที่ทำให้

เราสุข ให้เราทุกข์ ให้เราเจริญ ให้เราเสื่อม ในปัจจุบันนี้พวกเรามีความแตกต่างกัน ไม่เหมือนกัน รวยจนไม่เท่ากัน รูปร่างหน้าตาสวยงามไม่เท่ากัน อายุสั้นยาวไม่เท่ากัน เป็นผลของบุญของกรรมที่ได้ทำในอดีต แก้ไขไม่ได้ สิ่งที่เราแก้ไขได้ก็คืออนาคตของเรา เราสามารถลิขิตอนาคตของเราได้ ใช้กรรมเป็นตัวลิขิตอนาคต ศาสนาพุทธสอนเรื่อง**กรรมลิขิต** ไม่ได้สอนเรื่องพรหมลิขิต ไม่มีพรหมที่เหนจะมาลิขิตชีวิตของเราได้ มีการกระทำของเราเท่านั้น ที่จะลิขิตชีวิตของเราได้ ถ้าคิดดีพูดดีทำดี ก็จะสร้างความสุขความเจริญให้กับเรา ถ้าคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี ก็จะลิขิตชีวิตที่ไม่ดีให้กับเรา

พระพุทธเจ้าไม่สามารถลิขิตชีวิตของเราได้ ทำได้เพียงสอนเราให้เรารู้ว่า อะไรดีอะไรชั่ว จะทำหรือไม่ทำ ไม่มีใครบังคับเราได้ เราเท่านั้นที่จะต้องเป็นผู้ตัดสินใจและทำเอง ถ้ายังไม่รู้ยังไม่แน่ใจ ก็ขอให้เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ก่อน อย่าปฏิเสธคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้อะไรจริง เห็นจริง ทรงได้สัมผัสกับผลที่ได้กระทำมาแล้ว จึงรู้อย่างแม่นยำว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าเรายังไม่รู้ยังไม่แน่ใจ ก็อย่าไปปฏิเสธ ให้เชื่อพระพุทธเจ้า เพราะทรงเปรียบเหมือนคนตาดี ส่วนเราเป็นเหมือนคนตาบอด คนตาบอดจะเห็นเหมือนคนตาดีไม่ได้ คนตาบอดจึงต้องเชื่อคนตาดี นอกจากไปเจอคนตาดีที่ใจไม่ดี ชอบหลอกคนอื่น ก็ถือว่าเป็นกรรม แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้เป็นคนแบบนั้น ทรงเป็นคนตาดีและใจดีด้วย มีความเมตตากรุณาสงสารสัตว์โลก ทรงเห็นว่าถ้าสัตว์โลกไม่มีใครสอน ก็จะต้องทุกข์ทรมานไปกับการเวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะไม่รู้วิธีดำเนินชีวิตให้สุขให้เจริญ จึงทรงสละเวลาอุทิศชีวิตของพระองค์สั่งสอนสัตว์โลก ให้หลุดสว่างขึ้นมา ผู้ที่ได้ยินได้ฟังแล้วมีศรัทธาความเชื่อ นำเอาไปปฏิบัติจนได้รับผลที่ดีเลิศ มีเป็นจำนวนมาก หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด มีเป็นจำนวนมากมา ตั้งแต่วันแรกที่ทรงประกาศสอนพระศาสนาจนมาถึงปัจจุบันนี้ แม้พระพุทธเจ้าจะไม่ได้มีชีวิตอยู่แล้วก็ตาม แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ยังทำหน้าที่เป็นพระศาสดา เป็นครูเป็นอาจารย์แทนพระพุทธเจ้าได้ ถ้าน้อมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้เข้าวัดอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อมาชำระกายวาจาใจ ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว รับรองได้ว่าชีวิตของเราจะก้าวไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขอย่างแน่นอน

จึงควรเชื่อแล้วน้อมเอามาปฏิบัติ พอเห็นผลแล้วจะหายสงสัย ไม่ต้องเชื่อพระพุทธเจ้าอีกต่อไป เหมือนกับรับยาจากหมอมา ตอนต้นก็ไม่แน่ใจว่าจะรักษาโรคให้หายได้หรือไม่ พอรับประทานแล้ว อาการดีขึ้นตามลำดับ ก็ไม่ต้องเชื่อหมอแล้ว เพราะรู้แล้ว มีความมั่นใจแล้ว ว่ายาที่ได้มาเป็นยาที่วิเศษจริงๆ รักษาโรคให้หายได้จริงๆ ฉันทัดเมื่อได้เห็นผลจากการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนแล้ว จะไม่สงสัยในพระพุทธเจ้าอีกต่อไป จะไม่ต้องเชื่อก่อน พระพุทธเจ้าสอนให้ทำอะไร จะรีบทำทันทีเลย เพราะมีความมั่นใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว แต่ในเบื้องต้นอาจจะลำบากหน่อย เพราะยังไม่เห็นผล เนื่องจากปฏิบัติไม่มากพอ ยังทำบุญทำทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญาไม่มากพอ จึงไม่เห็นผล ยังลังเลสงสัยอยู่ ถ้าเห็นผลแล้ว จะเกิดความยินดีที่จะทำให้มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะเห็นแล้วว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะมีคุณค่ายิ่งกว่าผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะทำให้จิตใจมีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง ทำให้เป็นคนดีมากขึ้น ทำให้โลภน้อยลง โกรธน้อยลง หลงน้อยลง มีความเมตตากรุณามากขึ้น ถ้ายังไม่เห็นผลก็ต้องทำให้มากขึ้น จะไม่ผิดหวังอย่างแน่นอน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้