

กำลังใจ ๔๑

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๕๙ ทำไม้ต้องคึกษาธรรมะ	3
๓๖๐ วันแม่	9
๓๖๑ บวชเรียน	14
๓๖๒ ไปไม้ในกำมือ	20
๓๖๓ ที่ฟุ้งที่แท้จริง	26
๓๖๔ ทวนกระแส	31
๓๖๕ กิจในพระอริยสัจ ๔	37
๓๖๖ ธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง	43
๓๖๗ เมล็ดพืชของการตรัสรู้	50
๓๖๘ พิสูจน์คำสอน	57

กัณฑ์ที่ ๓๕๗

ทำไมต้องศึกษารธรรมะ

๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๐

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนของผู้รู้จริงเห็นจริง เป็นโลกวิทู ผู้รู้โลก รู้เหตุรู้ผล รู้ต้น รู้บุคคล รู้สังคม รู้กาลเทศะ รู้ประมาณ ที่จะทำให้ปฏิบัติกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ได้ถูกต้อง นำมาซึ่งความสุขและความเจริญ ปราศจากความทุกข์ความวุ่นวายต่างๆ การเข้าหาพระธรรมคำสอน จึงเป็นการกระทำที่ฉลาด เพราะคนที่ฉลาดก็คือคนที่รู้ว่าตนยังโง่อยู่ ยังไม่ฉลาด ส่วนคนโง่ก็คือคนที่คิดว่าตนเองฉลาดแล้ว ไม่จำเป็นต้องเข้าหาพระศาสนา หาพระธรรมคำสอน เช่นพวกที่ได้ศึกษาวิชาความรู้ทางโลก จนได้ปริญญาในระดับต่างๆ ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก พวกนี้มักจะคิดว่าตนฉลาดแล้ว รู้แล้ว แต่ทำไมยังต้องเวียนว่ายอยู่กับความทุกข์ความวุ่นวายใจ กับปัญหาต่างๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะความรู้ทางโลกไม่สามารถดับทุกข์ ดับปัญหาต่างๆ ได้ มีแต่ความรู้ทางพระศาสนาเท่านั้นที่จะดับได้ ถ้าได้ศึกษาจนถึงปริญญาเอกแล้วก็ตาม ก็อย่าไปคิดว่าฉลาด ถ้ายังมี ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ยังกินไม่ได้นอนไม่หลับ ยังห่วงเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ กลัวเรื่องนั้นกลัวเรื่องนี้อยู่ แสดงว่ายังไม่ฉลาด ยังไม่ได้เรียนวิชาที่จะแก้ปัญหาก็ได้ คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จะช่วยเราดับความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความหวาดกลัว ความไม่สบายอกไม่สบายใจได้ จึงควรหมั่นเข้าวัดกัน เมื่อเข้าวัดแล้วก็อย่าเพียงแต่จุดธูปเทียน ๓ ดอก แล้วก็กลับบ้านไป เพราะยังเข้าไม่ถึงวัดนั่นเอง ไปวัดแต่ยังไม่ถึงวัด เพราะหัวใจของวัดไม่ได้อยู่ที่พระพุทธรูป ไม่ได้อยู่ที่โบสถ์ ไม่ได้อยู่ที่การจุดธูปเทียนกราบพระ แล้วก็อธิษฐานขอสิ่งนั้นสิ่งนี้ นั่นไม่ใช่ศาสนาพุทธ เป็นความเชื่อแบบมมกาย

การเข้าวัดที่แท้จริงต้องเข้าหาพระธรรมคำสอน ฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังแล้วก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติ จะได้ปรากฏผลขึ้นมาในจิตใจ ทำให้ใจสบายขึ้น ความทุกข์ความวุ่นวายใจ

น้อยลงไป จนหมดสิ้นไป มีพระพุทธรูปศาสนาเท่านั้นที่จะช่วยเราได้ในเรื่องของจิตใจ ในเรื่องของความทุกข์ใจ เวลาเข้าวัดจึงควรเข้าไปถูก อย่าเข้ามาเที่ยวดูนั่นดูนี่ ไม่เกิดประโยชน์อะไร มาวัดแล้วต้องหาธรรมะ ต้องได้ยินได้ฟังธรรมะ ต้องได้สนทนาธรรมะ เพราะเป็นวิธีสร้างมงคลให้กับชีวิต ดังในมงคลสูตรที่ได้ทรงตรัสสอนไว้ว่า **กาลเน อัมมัสสวณัง กาลเน อัมมัสสากัจฉา เอตัมมังคละมุตตมัง** การได้ยินได้ฟังธรรมตามกาลตามเวลา การได้สนทนาธรรมตามกาลตามเวลา เป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะจะได้ประโยชน์หลายประการด้วยกันคือ ๑. จะได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. สิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังแล้ว เมื่อได้ฟังอีก ก็จะเกิดความเข้าใจดียิ่งขึ้นไป ๓. ทำให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ๔. ทำจิตใจให้โปร่งใส มีความสุข นี่คือการอันสงฆ์ที่เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม จากการสนทนาธรรม การฟังเรื่องอื่นหรือสนทนาเรื่องอื่น ไม่ทำให้จิตใจสงบ กลับจะทำให้วุ่นวายใจ มีความอยากมากยิ่งขึ้น เราจึงควรฟังเทศน์ฟังธรรม ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ ตามกาลตามเวลา อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งก็ควรจะฟังเทศน์ฟังธรรมสักครั้งหนึ่ง ทรงบัญญัติวันพระวันอัมมัสสวณะไว้ทุกๆ อาทิตย์ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ปล่อยวางภารกิจทางโลก แล้วหันมาศึกษาพระธรรมคำสอน มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ไม่เช่นนั้นแล้วจะถูกความหลง ซึ่งเปรียบเหมือนความมืด ครอบงำจิตใจ ทำให้เห็นผิดเป็นชอบ คือมิจฉาทิฐิ ทำให้เกิดความอยากต่างๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

นี่คือการเข้าวัดที่แท้จริง ต้องฟังเทศน์ฟังธรรม พอได้ยินได้ฟังแล้ว จะได้นำมาปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยได้ยินเรื่องทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญสมณภาวนา เจริญวิปัสสนาภาวนา เรื่องของการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ ที่ทางโลกไม่สนใจกัน คิดว่าเป็นเรื่องงมงาย เป็นเรื่องเพ้อเจ้อ เพราะไม่สามารถเห็นได้ ไม่สามารถพิสูจน์ได้ เนื่องจากใจมืดบอดด้วยโสมพะใจความหลง เห็นผิดเป็นชอบ เห็นเพียงครึ่งเดียวของชีวิต เห็นเพียงร่างกาย แต่ไม่เห็นจิตใจ ไม่รู้ว่าชีวิตประกอบด้วย ๒ ส่วน คือกายและใจ ไม่รู้ว่าใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย หลังจากร่างกายแตกดับไปแล้ว ใจที่เป็นผู้สั่งการให้ร่างกายทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ต้องไปรับผลที่ได้สั่งให้ร่างกายทำไว้ ถ้าสั่งร่างกายให้ไปฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พูดยปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ก็ต้องไปติดคุก

ติดตะราง คือไปเกิดในอบาย เป็นเดรัจฉานบ้าง เป็นเปรตบ้าง ไปตกนรกบ้าง ซึ่งเป็นเหมือนคุกตะรางของใจ ถ้าใจได้สั่งให้ร่างกายทำแต่ความดี ทำบุญทำทาน ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิไหว้พระสวดมนต์ เจริญปัญญา มีความเมตตากรุณา มีสัมมาคารวะ มีความกตัญญูกตเวที เมื่อตายไปก็จะได้รับรางวัล ได้ไปเกิดเป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่ดีกว่าเดิม มีฐานะดีกว่าเดิม มีรูปร่างหน้าตาสวยงามกว่าเดิม มีสติปัญญาฉลาดกว่าเดิม มีอายุยืนยาวนานกว่าเดิม มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงกว่าเดิม มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองมากกว่าเดิม เพราะได้สะสมบุญบารมีไว้แน่นอน ซึ่งเป็นเหมือนกับฝากเงินไว้ในธนาคาร ฝากได้มากเพียงไร ก็จะมีเงินใช้ในอนาคตมากเพียงนั้น ถ้าไม่ฝากเลยแต่กลับไปกู้หนี้ยืมสิน ก็จะไม่เงินทองใช้ในอนาคต มีหนี้สินที่ต้องชดใช้

นี่คือที่ไปของใจหลังจากแยกทางกับร่างกายไปแล้ว ที่คนในโลกมองไม่เห็นกัน จะเห็นได้ก็ต้องปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา เจริญปัญญา ถึงจะมีตาทิพย์ปรากฏขึ้นมา ทำให้เห็นใจซึ่งเป็นกายทิพย์ได้ เมื่อเห็นแล้วก็จะรู้ว่า**ทำไมต้องทำดี ทำไมต้องละบาป ทำไมต้องศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า** ถ้าไม่ศึกษาก็จะไม่รู้จักการทำจิตใจให้สุขให้เจริญ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ จากการเวียนว่ายตายเกิดได้ มีพระพุทธเจ้าเพียงองค์เดียวเท่านั้น ที่ทรงสามารถรู้ได้ด้วยพระองค์เอง สามารถทำให้พระองค์หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ หลังจากนั้นก็ทรงมีพระเมตตากรุณา นำเอาสิ่งที่ได้ทรงศึกษา ได้ปฏิบัติ ได้บรรลุถึง มาเผยแผ่สั่งสอนสัตว์โลก เพื่อจะได้ได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในลำดับต่อไป นี่คือนั่นที่จะได้ยินได้ฟังเวลาฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อได้ฟังอยู่บ่อยๆ ก็จะเข้าใจ ก็จะเห็น เมื่อก่อนฟังใหม่ๆ อาจจะไม่เข้าใจว่านรกเป็นอย่างไร สวรรค์เป็นอย่างไร เพราะหาในโลกนี้อย่างไรก็หาไม่เจอ นั่งเรือไปสุดขอบทะเลสุดขอบฟ้า ก็ไม่เจอนรก ไม่เจอสวรรค์ นั่งเครื่องบินไปรอบโลกก็ไม่เจอ นั่งจรวดออกไปนอกโลกก็ไม่เจอ เพราะนรกหรือสวรรค์ไม่ได้อยู่ที่ภายนอก แต่อยู่ภายในใจของเรา เวลาใจมีความสุขตอนนั้นใจได้ไปถึงสวรรค์แล้ว เวลาใจมีความทุกข์ตอนนั้นใจได้ไปถึงนรกแล้ว นี่คือนรกและสวรรค์ ไม่ได้เป็นสถานที่ แต่เป็นความรู้สึกภายในใจ ใจมีความสุขตอนนั้นก็เป็นสวรรค์ ใจมีทุกข์ ตอนนั้นก็เป็นนรก สิ่งที่ทำให้ใจมีความสุขก็คือการทำความดี ทำบุญให้ทาน มีสัมมาคารวะ มีความกตัญญูกตเวที ไหว้พระสวดมนต์ นั่ง

สมาธิ ทำจิตใจให้สงบ เจริญปัญญา เพื่อให้เห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน เมื่อเห็นแล้วจะได้ปล่อยวาง จะได้ไม่ทุกข์กับอะไรเลย

นี่คืออานิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรม จะทำให้เข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่ยังไม่เข้าใจ หลังจากได้ฟังบ่อยๆ ฟังซ้ำๆ อยู่เรื่อยๆ ก็จะเข้าใจมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนมีความเห็นที่ถูกต้อง เห็นว่าสวรรค์มีจริง นรกมีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง การหลุดพ้นจากความทุกข์ จากการเวียนว่ายตายเกิดก็มีจริง เมื่อได้ฟังอย่างนี้แล้วใจก็จะสงบ มีความสุข เพราะขณะที่ฟังเทศน์ฟังธรรม ใจไม่มีโอกาสไปคิดเรื่องของกิเลส ไม่คิดอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ วิตถกหวาดกลัวกับเรื่องนั้นเรื่องนั้น ใจอยู่กับพระธรรมคำสอน ที่จะกล่อมใจให้มีความสงบ มีความสบาย เป็นสิริมงคลอย่างแท้จริง อยู่ที่ใจที่สงบ ผ่องใส มีความสุข มีความเห็นชอบ ไม่ได้อยู่ที่กองสมบัติข้าวของเงินทอง มีมากน้อยเพียงไรก็ไม่ได้ทำให้จิตใจสงบ ผ่องใส มีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ แต่กลับจะมีความหลงเพิ่มมากขึ้น เพราะจะหลงคิดว่าเป็นสมบัติของตนจริงๆ ไม่เคยคิดเลยว่าสักวันหนึ่งจะต้องทิ้งให้ผู้อื่นหมด เพราะเวลาตายไปเอาติดตัวไปไม่ได้เลยแม้แต่บาทเดียว เอาไปได้แต่ความดีหรือความชั่ว บุญหรือบาป ที่ได้ทำไว้ ที่จะติดไปกับจิตกับใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนไม่ให้หลงกับกองเงินกองทอง มีเงินมากเกินไปได้ไม่ดี อย่าเก็บเอาไว้ เก็บไว้เท่าที่จำเป็น เท่าที่จะต้องใช้ มีเหลือให้เอาไปเปลี่ยนเป็นบุญเสีย เพราะเป็นเหมือนเอาเงินไปฝากไว้ในธนาคารของภพหน้าชาติหน้า เกิดชาติหน้าก็จะเกิดเป็นลูกของเศรษฐี ลูกของพระเจ้าแผ่นดิน เกิดบนกองเงินกองทอง ไม่ต้องลำบากลำบากหาเงินหาทอง เพราะหาไว้แล้วในชาตินี้ เมื่อมีแล้วก็อย่าเก็บไว้ อย่าเอาไปใช้กับสิ่งที่จะทำให้ลายจิตใจ เช่นของฟุ่มเฟือยทั้งหลาย เป็นการสร้างกิเลสคือความโลภความโกรธความหลงให้เพิ่มมากขึ้น

พอได้ซื้อของฟุ่มเฟือยแล้วก็จะอยากซื้ออยู่เรื่อยๆ วันนี้ไปซื้อของมาแล้ว พอพรุ่งนี้เห็นของใหม่ก็อยากจะได้อีก ทั้งๆที่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องซื้อมาเลย แต่อดไม่ได้ คิดว่าเก็บเงินทองไว้ทำไม เอามาซื้อของดีกว่า แต่ไม่เคยคิดเลยว่ามีผลอย่างไรกับใจ ทำให้สงบสบายอึดมากขึ้นหรือเปล่า ไม่เคยคิดเลย ไม่รู้เลยว่าทำให้มีความหิวความอยากมาก

ขึ้น อยากจะได้เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆจนไม่มีที่เก็บ ดูรองเท้าของเราดูซิ ว่ามีกี่คู่แล้ว เรามี
ทำเพียงคู่เดียวเท่านั้น เวลาใส่รองเท้า ก็ใส่ได้ทีละคู่เดียว เสื้อผ้าก็มีเต็มตู้ ต้องไปหาซื้อ
ตู้มาใหม่ ต้องสร้างที่เก็บใหม่ เพราะไม่พอเก็บ ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจเลย มีแต่สร้าง
ความกังวล สร้างภาระที่จะต้องคอยดูแลรักษา เวลาจะย้ายบ้านถึงจะรู้ว่าลำบากขนาด
ไหน ที่ต้องย้ายสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ แล้วก็ไม่ได้ใช้มัน เก็บมันไว้อย่างนั้น
กลายเป็นยามเผ่าสมบัติไป แทนที่จะให้สมบัติรับใช้เรา ให้เรามีความสุข มีความสบาย
กลับเป็นทาสของสมบัติ ต้องคอยรับใช้สมบัติ ต้องคอยเฝ้าคอยดูแลทรัพย์สินสมบัติ เวลา
ที่จะต้องจากทรัพย์สินสมบัติไป ก็เศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ ตายไปแล้วก็ไม่มีสมบัติรอ
อยู่ข้างหน้า

มีนิทานอยู่เรื่องหนึ่ง ในสมัยพระพุทธกาล มีเศรษฐีอยู่คนหนึ่ง มีมิจฉาทิฐิ ไม่เชื่อในเรื่อง
ตายแล้วไปเกิดใหม่ จึงไม่ชอบทำบุญ ไม่ชอบรักษาศีล มีเงินมากน้อยเพียงไรก็ไม่ให้ใคร
แม้แต่ลูกหลานก็ไม่ยอมให้เอาไปฝังไว้ในดินหมด เวลาตายไป เพราะความหงวีย ความ
เสียดายในสมบัติของตน จึงทำให้กลับมาเกิดเป็นสุนัขในบ้าน พยายามบอกลูกว่าตนเอง
เป็นพ่อ แต่พูดกันไม่รู้เรื่อง ลูกก็ไม่รู้ว่าเป็นพ่อ แล้วลูกก็เกลียดหมาตัวนี้ด้วย ชอบตีมัน
ชอบกลั่นแกล้งมัน โชคดีวันหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงเสด็จผ่านมาเห็นเข้า ทรงทราบว่าเป็น
พ่อ จึงบอกให้คนในบ้านทราบ ว่าหมาตัวนี้เป็นพ่อ ถ้าอยากจะรู้ว่าจริงหรือไม่จริง ลอง
บอกให้มันไปขุดสมบัติที่พ่อฝังไว้ หากมันไปขุดสมบัติต่างๆที่เศรษฐีได้ฝังไว้ ลูกก็เลยเชื่อ
ว่าเป็นพ่อจริงๆ นี่เป็นเพราะพ่อมีมิจฉาทิฐิ ไม่ชอบเข้าวัด ไม่ชอบฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่
ชอบรักษาศีล ไม่ชอบทำบุญให้ทาน คิดว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเป็นเรื่องเพ้อเจ้อ
เป็นเรื่องหลอกเอาเงิน ก็เลยไม่ทำตาม พอตายไปก็ต้องไปเกิดเป็นสุนัข เป็นเรื่องใน
พระไตรปิฎก จึงควรพิจารณาให้ดี ว่าสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นสิ่งที่
พิสูจน์ได้ เพียงแต่จะพิสูจน์หรือไม่ เพราะต้องปฏิบัติถึงจะพิสูจน์ได้ ต้องทำตามที่
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เช่นทรงสอนให้สละสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ก็ต้องสละ
อย่าไปเสียดาย เก็บเอาไว้เท่าที่จำเป็น ทรงสอนให้รักษาศีลก็ต้องรักษาศีล ให้สวดมนต์
ไหว้พระทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ก็ต้องทำให้ได้ ให้เจริญปัญญาอยู่เสมอว่า เกิดมาแล้ว
ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากการแก่การเจ็บ

การตาย การพลัดพรากจากกันไม่ได้ ต้องปฏิบัติตาม ถ้าปฏิบัติแล้วก็มีแสงสว่างแห่ง
ธรรมปรากฏขึ้นมา มีดวงตาเห็นธรรม มีตาทิพย์ ทำให้เห็นใจ รู้ว่าใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย
หลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว ใจยังต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีก

นี่คือการเข้าวัด เพื่อมาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน
ทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญา ถ้าทำอย่างนี้อยู่เรื่อยๆแล้ว ใจจะเจริญ
ขึ้นไปเรื่อยๆ จะสว่างขึ้นไปเรื่อยๆ จะเห็นสิ่งต่างๆได้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จะเห็นเหตุ คือ
กิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่สร้างผลคือความทุกข์ความวุ่นวายใจ จะเห็น
ธรรมะ คือวิธีดับกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ ด้วยการศึกษาและการปฏิบัติเท่านั้น
ไม่ได้เกิดจากการขอพรจากพระพุทธเจ้า ขอให้มีความสุข มีความเจริญ ไม่มีความทุกข์
ความเสื่อมเสีย ขอไปจนวันตายก็ขอไม่ได้ ถ้าได้ศึกษาแล้วนำมาปฏิบัติกับกายวาจาใจ
แล้ว รับรองได้ว่าความทุกข์ ความวุ่นวายใจต่างๆ จะเบาบางลงไป จนหมดสิ้นไป จะอยู่
อย่างสุขอย่างสบาย ไม่ทุกข์ ไม่กังวล ไม่หวาดกลัวเลย ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน จะจากใคร
ไป หรือใครจะจากเราไป จะไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศกเสียใจเลย นี่คือการปฏิบัติที่จะได้รับ
จากการฟังเทศน์ฟังธรรม จากการนำเอาไปประพฤติไปปฏิบัติ เราจึงควรเข้าวัดกันอย่าง
สม่ำเสมอ อย่างน้อยก็อาทิตย์ละหนึ่งครั้ง ถ้าไม่ได้เข้าวัดก็เอาวัดไปที่บ้าน เปิดธรรมะฟัง
เปิดหนังสือธรรมะอ่านที่บ้าน ถ้าอยากจะทำบุญทำทาน ก็หากระปุกใส่เงินทองที่จะทำบุญ
ไว้ พอไปวัดก็ค่อยเอาไปถวายวัด เราสามารถทำได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ไม่
จำเป็นต้องมาวัดเสมอไป มาวัดไม่ได้ก็เอาวัดไปที่บ้าน เอาวัดไปที่ใจของเรา ด้วยการคิด
ดีพูดดีทำดี เพื่อความสุขและความเจริญที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่
เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖๐

วันแม่

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๐

วันนี้เป็นวันแม่ เป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพ ของสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ เราจึงได้มาทำสิ่งที่ดีให้กับคุณแม่และให้กับตัวเราเอง ด้วยการรำลึก ถึงบุญคุณอันประเสริฐ ของคุณแม่และคุณพ่อ ผู้ให้กำเนิดกับเรา เราเกิดมาได้เพราะ ท่าน ถ้าไม่มีคุณพ่อคุณแม่ ก็ไม่มีตัวเรา พระคุณของคุณพ่อคุณแม่จึงยิ่งใหญ่ มหาศาล ยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร กว้างใหญ่ไพศาลยิ่งกว่าท้องฟ้า เราจึงไม่ควรลืม กราบ คุณพ่อคุณแม่ทุกๆวัน เพื่อรำลึกถึงพระคุณของท่าน ถ้าทำทุกวันก็จะไม่ลืม ถ้าไม่ทำก็จะ ลืมได้ เพราะใจของเราต้องรับรู้เรื่องราวต่างๆมากมายในแต่ละวัน เมื่อมีเรื่องต่างๆเข้ามา อยู่เรื่อยๆ เรื่องของคุณพ่อคุณแม่ก็จะถูกกลบกลบหายไป เราจึงต้องรำลึกถึงท่านอยู่ ทุกวัน ทุกเช้าทุกเย็น ตื่นขึ้นมากกราบพระแล้วก็กราบคุณพ่อคุณแม่ด้วย ก่อนนอนก็ เช่นเดียวกัน ให้รำลึกเสมอว่า ไม่มีคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่มีตัวเรา ถ้าทำเป็นประจำแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่ลืมพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ จะมีความกตัญญูกตเวที ซึ่งเป็นเหมือน เมล็ดแห่งความดีงามทั้งหลาย คนเราจะดีได้ จะยิ่งใหญ่ได้ จะเจริญได้ จะสูงได้ ก็ต้อง เกิดจากเมล็ดแห่งความกตัญญูกตเวทีนี้เอง ถ้าไม่มีความกตัญญูกตเวที จะเจริญจะสูง จะประเสริฐได้อย่างไร จึงควรรำลึกถึงพระคุณของท่านอยู่เสมอ ต้องทำหน้าที่ของลูกให้ ดี ให้ความเคารพเทิดทูน เชื่อฟังท่าน ให้คิดว่ากำลังฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระอรหันต์ เพราะพระพุทธเจ้าทรงเปรียบคุณพ่อคุณแม่เป็นเหมือนพระอรหันต์ของลูกๆ ไม่ว่าคุณ พ่อคุณแม่จะพูดอะไร ฟังแล้วจะถูกอกถูกใจหรือไม่ก็ตาม ให้ฟังด้วยความสงบ อย่าไป โต้เถียง ถึงแม่จะพูดในสิ่งที่ไม่ถูก ก็ไม่ใช่ฐานะของลูกที่จะไปโต้เถียง

เราเป็นผู้รับโดยฝ่ายเดียว รับร่างกายมาแล้ว ก็ต้องรับคำสอนของท่านด้วย เวลาท่านจาก โลกนี้ไปก็รับมรดกจากท่านต่อ เราจึงไม่มีหน้าที่ไปโต้เถียงคุณพ่อคุณแม่ ขอให้ฟังแล้ว

นำมาพิจารณาด้วยปัญญา ถ้าสิ่งที่ท่านสอนไม่ถูกต้องตามหลักธรรม ก็ให้ลืมไปเสีย ต้องยอมรับว่าคุณพ่อคุณแม่ก็ยังเป็นปุถุชนคนธรรมดาอยู่ ย่อมมีความหลง มีความเห็นผิด เป็นชอบได้เหมือนกัน แต่ท่านพูดด้วยความเมตตากรุณา ปรารถนาดีต่อลูก อยากจะให้ลูกมีความสุขความเจริญ ถ้าลูกมีสติปัญญาสูงกว่า ก็จะแยกแยะได้ ว่าสิ่งที่ท่านสอนนั้น ถูกหรือไม่อย่างไร ถ้าลูกก็น้อมเอามาปฏิบัติ ถ้าผิดก็ปล่อยให้ผ่านไป เพราะคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่อยากจะทำให้เราทำผิดอยู่แล้ว ที่จะทำให้เกิดโทษกับเรา เพียงแต่ท่านอาจจะไม่รู้ก็ได้ เช่นพระพุทธเจ้าทรงมีสติปัญญาสูงกว่าพระราชบิดา พระราชบิดาทรงมีความปรารถนาดี อยากจะให้พระพุทธเจ้าเป็นพระมหากษัตริย์ ตามที่โหรได้พยากรณ์ไว้ในตอนที่ทรงประสูติมาใหม่ๆ แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญบุญบารมีไว้มาก เพื่อการบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า ที่เหนือกว่าการเป็นพระมหากษัตริย์หลายล้านเท่าด้วยกัน จึงไม่ทรงสามารถปฏิบัติตามความปรารถนาของพระราชบิดาได้ คือให้อยู่ในพระราชวังและรับพระราชมรดก แต่กลับทรงสละราชสมบัติแล้วก็ออกผนวช ซึ่งไม่ได้เป็นสิ่งที่เสียหายอย่างไร เป็นสิ่งที่ดี ดีกว่าการเป็นกษัตริย์เป็นพระมหากษัตริย์เสียอีก เพราะการเป็นปุถุชนฆราวาส ย่อมมีการกระทำผิดศีลเป็นธรรมดา ยิ่งเป็นกษัตริย์เป็นพระมหากษัตริย์ เวลาทำสงครามก็ต้องมีการฆ่ากัน พระพุทธเจ้าซึ่งมีพระปัญญาสูงกว่าพระราชบิดา จึงเห็นว่าการเป็นพระมหากษัตริย์ไม่ได้ทำให้ประเสริฐ ไม่ได้ทำให้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด

มีแต่่นักบวชผู้ทรงศีลเท่านั้น ที่จะปฏิบัติตนให้เลิศให้ประเสริฐได้ เพราะผู้ทรงศีลย่อมไม่เบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง ทำแต่ประโยชน์ให้กับผู้อื่นโดยถ่ายเดียว พระพุทธเจ้าจึงไม่ได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระราชบิดา ทำให้พระราชบิดาต้องเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมาก ตอนที่ทรงเสด็จหนีออกจากพระราชวังเพื่อทรงผนวช แต่หลังจากที่ได้บำเพ็ญเพียรถึง ๖ ปี จนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ได้กลับมาโปรดพระราชบิดาและพระวงศ์คณาญาติทั้งหลายให้มีดวงตาเห็นธรรม ได้มีโอกาสบำเพ็ญให้หลุดพ้นจากความทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ซึ่งไม่มีใครจะทำให้ได้ นอกจากพระพุทธเจ้าเป็นองค์แรก หลังจากนั้นก็มีพระอรหันตสาวกทำหน้าที่ต่อ ดังนั้นเวลาที่คุณพ่อคุณแม่สั่งสอนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี ก็ไม่ต้องทำตาม ถ้าเห็นว่าการออกบวชเป็นสิ่งที่ดีกว่าการอยู่เป็นฆราวาส ถึงแม้

คุณพ่อคุณแม่อยากจะให้อยู่รับมรดก รับสมบัติต่างๆ ถ้าเห็นว่าไม่ได้พาไปสู่ความสุข ความเจริญที่แท้จริง ไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด แล้วมีความปรารถนาที่จะ ออกบวช ก็ทำได้ ถึงแม้จะไม่เป็นไปตามความต้องการของคุณพ่อคุณแม่ก็ตาม เช่นมี เรื่องหนึ่งในสมัยพุทธกาล มีเศรษฐีมีลูกชายอยู่คนหนึ่ง พ่อแม่ก็หวังว่าจะมอบทรัพย์ สมบัติต่างๆ ให้กับลูก หลังจากที่เขาตายไปแล้ว แต่ลูกกลับมีจิตศรัทธาออกบวชตาม พระพุทธเจ้า ก็ขออนุญาตบวช แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่อนุญาต ลูกชายก็เลยอดอาหาร ถ้า ไม่ได้บวชก็ยอมตาย คุณพ่อคุณแม่ก็ไปขอร้องเพื่อนๆ ของลูก ให้มากล่อมให้เปลี่ยนใจ แต่กล่อมอย่างไรก็เปลี่ยนใจลูกชายไม่ได้ เพราะมีความแน่วแน่ต่อการออกบวช จนใน ที่สุดก็ต้องอนุญาตให้ลูกบวช

เพราะสิ่งที่ลูกทำไม่ได้เป็นสิ่งที่เสียหายอย่างไร เพียงแต่ไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนา ของคุณพ่อคุณแม่เท่านั้นเอง แต่กลับจะเป็นการดีเสียอีก เพราะเมื่อลูกได้บวชได้ปฏิบัติ ธรรมจนบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะได้เป็นที่พึ่งของคุณพ่อคุณแม่ต่อไป ดังที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงช่วยให้พระราชบิดาและพระราชมารดา ได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่ง การเวียนว่ายตายเกิด พระราชบิดาก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนที่จะเสด็จ สวรรคตไป ส่วนพระราชมารดาถึงแม้จะได้เสด็จสวรรคตไปตั้งแต่วันที่พระพุทธเจ้าทรง ประสูติ พระพุทธเจ้าก็ทรงส่งกระแสจิตของพระองค์ไปค้นหาพระราชมารดาที่อยู่ใน สวรรค์ จนได้พบ ได้อบรมสั่งสอนพระราชมารดา จนได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ไม่ต้อง ไปเกิดในอบายอีกต่อไป ผู้ที่ยังไม่ได้บรรลุตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ยังต้องไปเกิดใน อบาย ไปเกิดเป็นเดรัจฉานบ้าง เป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง เป็นสัตว์นรกบ้าง เนื่องจากบาปกรรมที่เคยทำไว้ในอดีต แต่ถ้าได้บรรลุเป็นโสดาบันแล้ว จะไม่ต้องกลับไป เกิดในอบายอีกต่อไปจะมีภพชาติเหลือไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ สิ้นสุด แห่งการเวียนว่ายตายเกิด นี่คือนิยามที่นักบวชในพระพุทธศาสนาจะสอนให้ผู้อื่นบำเพ็ญ และบรรลุได้ การบวชจึงถือว่าเป็นเรื่องที่ดี ถ้าคุณพ่อคุณแม่มีลูกไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือ ชาย มีความปรารถนาที่จะออกบวช ก็ควรอนุโมทนา อย่าไปขัดขวาง อย่าไปเสียใจ เพราะเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างยิ่ง ผลที่ได้จากการบวชมีคุณค่ากว่าสมบัติข้าวของเงินทอง ต่างๆ ที่จะมอบให้กับลูกได้ เป็นการทดแทนพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ได้อย่างดีที่สุด

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ต่อให้เลี้ยงดูบิดามารดาอย่างดีขนาดไหนก็ตาม จะแบกท่านไว้บนบ่าบนไหล่ทั้ง ๒ ข้าง ให้ท่านขับถ่ายรดตัวลูกมากนักน้อยเพียงไรก็ตาม ก็ยังไม่สามารถทดแทนบุญคุณของคุณพ่อคุณแม่ได้ มีวิธีเดียวเท่านั้นที่จะทดแทนได้หมดเลยก็คือ การทำให้คุณพ่อคุณแม่ได้บรรลुเป็นพระโสดาบันขึ้นมา ตั้งมั่นอยู่กับพระรัตนตรัย ตั้งมั่นอยู่กับการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม

จึงควรรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อคุณแม่อยู่เสมอ กราบท่านอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ต่อหน้าหรือลับหลัง ถึงแม้จะไม่ได้อยู่บ้านเดียวกันก็กราบท่านได้ รำลึกถึงท่านได้ เพราะไม่ได้ทำเพื่อเอาหน้าเอาตา แต่เป็นอุบายสอนใจให้รำลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของบิดามารดา เพื่อจะได้ไม่ลืม จะได้ทดแทนบุญคุณในเวลาที่ทำได้ ถ้าอยู่ด้วยกันก็คอยรับใช้ท่าน คอยดูแลท่าน คอยช่วยเหลือท่าน ให้ความเคารพ ให้ความเชื่อฟัง ถ้าท่านตายจากเราไปแล้ว ก็ให้ทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไป เพื่อท่านยังมีความจำเป็นที่ยังต้องอาศัยบุญอุทิศอยู่ จะได้ไปเกิดในภพต่อไปได้ นี่เป็นเรื่องของความกตัญญูกตเวทิตะ ที่เป็นคุณธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งของผู้ที่ปรารถนาเป็นคนดี เป็นคนน่านับถือ ต้องมีความกตัญญูกตเวทิตะ ไม่ต้องอายุถึงแม่พ่อแม่จะต่ำต้อย จะยากจนอย่างไร ก็ไม่ต้องอาย เพราะไม่ได้เป็นสิ่งเสียหายอย่างไร แต่ความอับอายขายหน้า ไม่กล้าบอกคนอื่นว่าเป็นพ่อแม่ของตนต่างหาก ที่เป็นสิ่งที่เสียหายมากกว่า เพราะพ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูกๆ เป็นผู้ประเสริฐ ที่ลูกกล้าประกาศให้ผู้อื่นรู้เสมอ เช่นพระสารีบุตร ที่ไม่อับอายเลยที่จะพูดถึงคนที่มีพระคุณต่อท่าน แม้จะเคยให้ข้าวท่านเพียงทัพพีเดียว ท่านถือว่ามีบุญคุณกับท่านอย่างยิ่งแล้ว บุคคลนี้เคยใส่บาตรให้พระสารีบุตรครั้งหนึ่ง ด้วยข้าว ๑ ทัพพี ต่อมามีความปรารถนาออกบวช ก็ไปขอบวชกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ทรงถามสงฆ์ว่ามีใครรู้จักชายคนนี้บ้าง พระสารีบุตรทรงกราบทูลว่าเคยตักบาตรให้ ๑ ทัพพี พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้บวชได้ นี่แหละคือความยิ่งใหญ่ของคน อยู่ที่ความกตัญญู แม้พระสารีบุตรจะเป็นถึงอัครสาวกของพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ แต่ก็ไม่ลืมบุญคุณของคนธรรมดาสามัญ ที่เคยตักข้าวให้ท่าน ๑ ทัพพี

แล้วกับพ่อแม่ที่มีบุญคุณอย่างมากกับเรา ทำไมจะต้องอับอายขายหน้าใครด้วย ควร
ภูมิใจประกาศให้ทุกคนรู้ว่า นี่คือคุณพ่อคุณแม่ของเรา แล้วเราจะมีความสุขใจสบายใจ
เป็นบุญเป็นกุศล เป็นฐานที่จะสนับสนุนให้ทำความดีต่างๆให้มากขึ้นไป ให้มีสัมมา
การะ ละอาย ละอายต่อเพื่อนร่วมโลก นี่คือธรรมะที่จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นไป
เรื่อยๆ จนได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ไปในที่สุด เช่นเดียวกับ
พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ได้บำเพ็ญมาในอดีต ท่านก็เริ่มต้นจากความ
กตัญญูทวดที่นี้เอง รำลึกถึงบุญคุณของคุณพ่อคุณแม่ ตั้งตนอยู่ในโอวาทของคุณ
พ่อคุณแม่ ไม่ประพฤติดนให้เสียหาย ให้คุณพ่อคุณแม่ต้องเสียอกเสียใจ ต้องทุกข์กังวล
ใจ จนได้ไปถึงจุดที่สูงสุดที่จิตใจจะไปถึงได้ ก็คือพระนิพพาน เป็นรางวัลอันประเสริฐ
ปรหม์ สุขัง ปรหม์ สุขัง ปรหม์ สุขัง ปรหม์ สุขัง ปรหม์ สุขัง ปรหม์ สุขัง ปรหม์ สุขัง ปรหม์ สุขัง ปรหม์ สุขัง ปรหม์ สุขัง
ของความกตัญญูทวดที่นี้ จึงขอฝากเรื่องความกตัญญูทวดที่นี้ ให้เอาไปพิจารณา
เนื่องในวันแม่แห่งชาตินี้ เพื่อประโยชน์สุขและความเจริญที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็
เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖๑

บวชเรียน

๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๐

เวลาทำบุญเราจะถวายสิ่งของหลายอย่างด้วยกัน โดยพื้นๆก็ถวายอาหารคาวหวาน ถวายสังฆทาน ในกรณีพิเศษก็ถวายผ้าไตร ถวายพระพุทธรูป ถ้าเป็นเทศกาลเข้าพรรษา ก็ถวายผ้าอาบน้ำฝน ถวายเทียนพรรษา เพราะเทียนเป็นสิ่งที่จำเป็น ในสมัยโบราณไม่มีไฟฟ้าใช้ ต้องอาศัยเทียนให้แสงสว่าง ในสมัยโบราณไม่มีการศึกษาเหมือนในสมัยนี้ ไม่มีโรงเรียน ไม่มีมหาวิทยาลัย จะศึกษาหาวิชาความรู้ก็ต้อง**บวชเรียน** จึงเป็นธรรมเนียมประเพณีของชายไทย ที่มีอายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์จะออกบวช ศึกษาหาวิชาความรู้ไว้เป็นเครื่องนำทาง พาสีวิตให้ไปสู่ความสุขความเจริญ ให้อยู่ห่างไกลจากความทุกข์และความเสื่อมเสียทั้งหลาย เมื่อถึงเวลาเข้าพรรษา จึงมีผู้มีจิตศรัทธาออกบวชกันเป็นจำนวนมาก จึงต้องทำเทียนถวายเป็นกรณีพิเศษ เพราะจะได้มีไว้ใช้ตลอด ๓ เดือนในยามค่ำคืน ไม่ว่าจะเป็นการไหว้พระสวดมนต์ก็ดี การศึกษาร่ำเรียนก็ดี ก็ต้องอาศัยแสงสว่าง แต่ในสมัยปัจจุบันมีไฟฟ้าแล้ว จึงไม่เข้าใจว่าทำไมต้องถวายเทียนกัน เพราะเป็นธรรมเนียมที่ได้ทำกันมา จนฝังอยู่ในชีวิตจิตใจของชาวพุทธเรา ในสมัยนี้จึงถวายพวกหลอดไฟ ถวายสิ่งที่จะทำให้เกิดแสงสว่างขึ้นมาแทน

ในสมัยโบราณถือการบวชเรียนเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะจะทำให้ผู้บวชมีความรู้เป็นที่พึ่ง ความรู้ในทางพระพุทธศาสนา สำคัญกว่าความรู้ทางโลกมาก ความรู้ทางโลกถึงแม้จะเป็นขั้นปริญญาเอก ถ้าไม่มีความรู้ทางศาสนาเลย ก็เอาตัวไม่รอด ดังสุภาษิตที่ว่า **ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด** ไม่รอดพ้นจากความทุกข์ความวุ่นวายใจทั้งหลายนั่นเอง ต่อให้เรียนจบถึงขั้นปริญญาเอก ถ้าไม่ได้ศึกษาทางศาสนาเลย ก็จะต้องถูกความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความเดือดร้อนใจ ความกังวลใจ ความหวาดกลัว คอยรุมเร้าจิตใจอยู่ตลอดเวลา ความรู้ทางโลกนี้เป็นความรู้เพื่อใช้ประกอบอาชีพ เป็นวิชาชีพแต่ไม่เป็นวิชา

ธรรม ไม่ได้เป็นที่ฟัง ไม่ได้เป็นสรณะของจิตใจ สรณะของจิตใจก็คือ**ธัมมมัง สรณัง คัจฉามิ** พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ศึกษาพระธรรมคำสอน ศึกษาแต่วิชาความรู้ทางโลก ก็จะมีกลัวเสียงหนีความทุกข์ไปไม่ได้ จะต้องร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ เวลาเกิดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เช่นพลัดพรากจากคนที่รักไป พลัดพรากจากสิ่งที่รักไป ถ้าไม่มีสติปัญญาพอที่จะยับยั้งความทุกข์ได้ ก็อาจจะเป็นเหตุให้ทำลายชีวิตของตน มีคนเป็นจำนวนมากที่หลังจากสูญเสียสิ่งที่รักไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็มนุษย์หรือเป็นวัตถุ ก็จะมี ความเสียใจจนไม่อยากอยู่ต่อไป อยากจะตาย ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม นี่เป็นเพราะไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าได้ยินแล้ว จะรู้จักหักห้ามจิตใจ เพราะทรงสอนให้รู้ว่า เราอยู่ในโลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ของความเกิดแก่เจ็บตาย ของการพลัดพรากจากกัน ไม่มีใครจะอยู่ไปได้ตลอด ไม่มีใครไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ทุกคนต้องแก่ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตายไปสักวันหนึ่ง

นี่คือสิ่งที่เราควรศึกษาทำความเข้าใจ สอนใจให้รับกับความจริงนี้ให้ได้ ถ้ารับได้เราก็จะเตรียมตัวรับกับสภาพต่างๆ จะไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ เมื่อไม่ยึดติดแล้ว เวลาสิ่งต่างๆจากเราไป จะไม่ทำให้เราเสียอกเสียใจ ถ้าไม่สอนใจให้ปล่อยวาง ได้อะไรมาก็ดีอกดีใจ หลงยึดติด อยากจะให้อยู่ไปนานๆ ให้ดีไปนานๆ พอเกิดการเปลี่ยนแปลงไป เกิดการสูญเสียไป ก็จะต้องเศร้าโศกเสียใจ ถ้าไม่ยึดไม่ติดแล้ว ก็จะไม่หวังอะไรกับสิ่งที่มีอยู่กับสิ่งที่ได้มา มีก็ใช้ไป ดูแลรักษาไป ตามอรรถภาพ ตามความสามารถ เมื่อถึงเวลาที่จะจากไป ก็ปล่อยให้จากไปโดยดี トラบที่ยังมีลมหายใจอยู่ ถ้ายังต้องการอะไร ก็หาใหม่ได้ เวลา มาเกิด ก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมา มาตัวเปล่าๆ มาหาสิ่งต่างๆในภายหลัง หากมาได้แล้วก็จากไป ก็หาใหม่อีก ถ้าลุ่มหลงกับสิ่งที่ได้มา อยากจะให้อยู่ไปตลอด พอจากไปก็จะทุกข์ทรมานใจ อาจจะทนอยู่ต่อไปไม่ได้ เพราะความหลงหลอกให้คิดว่า จะอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว ซึ่งไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย ถ้ามีสติมีปัญญาคิดสักหน่อย ก็จะคิดว่า เราทำอะไรไม่ได้กับเรื่องของคนและสิ่งต่างๆ เขาจะมาเขาจะไปเราก็ไปห้ามเขาไม่ได้ ถ้าไม่ไปยึดไปติดก็จะไม่เดือดร้อน เช่นฝนตก เรารู้ว่าเราควบคุมบังคับฝนไม่ได้ อยากจะให้ฝนตกทุกวันนี้ไม่ได้ ฝนจะตกเมื่อไหร่ก็บังคับไม่ได้ เราก็เลยไม่ได้ไปยึดติดกับฝน ปล่อยให้ฝนเป็นไปตามเรื่องของเขา ฝนจะมาก็มา ฝนจะไปก็ไป เราก็เลยไม่เดือดร้อนกับเรื่องฝน

ฉันใดถ้าสอนจิตใจไม่ให้ยึดติดกับสิ่งต่างๆแล้ว ก็จะไม่เดือดร้อนกับสิ่งต่างๆ ใครจะมาใครจะไป ใครจะเป็นใครจะตาย ก็ปล่อยให้เป็นไป เราก็อยู่ตามประสาของเรา เราอยู่ได้ มีความสุขได้ โดยไม่ต้องมีอะไรเลย

ไม่เช่นนั้นพระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายก็จะอยู่ไม่ได้ แต่ท่านอยู่ได้ เพราะท่านรู้วิธีอยู่โดยไม่ต้องมีอะไรให้มีความสุข ท่านหาความสุขภายในตัวของท่านได้ ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ให้ฉลาดรู้ทันสิ่งต่างๆ ว่าไม่เที่ยง ไม่ได้ให้มีความสุข ไม่ใช่สมบัติของเรา นี่คือสิ่งที่เราสามารถทำให้กับตัวเราได้ ถ้าทำบุญให้ทานอยู่เรื่อยๆ ไม่หวังสมบัติชั่วของเงินทอง มีเกินความจำเป็นมีเหลือใช้ ก็ไม่เก็บเอาไวให้เป็นภาระ ต้องคอยดูแลรักษา เอาไปช่วยเหลือผู้อื่น เห็นใครตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน ก็เอาไปช่วยเขา ทำอย่างนี้บ่อยๆ ก็จะไม่ยึดติดกับข้าวของเงินทองต่างๆ เวลาเสียข้าวของเงินทองไป จะไม่เสียอกเสียใจ จะสบายใจเสียอีก หมดยุติปัญหาไป ไม่ต้องคอยดูแล ถ้าไม่พอใช้ก็หาใหม่ได้ แต่จะอยู่แบบประหยัดมัธยัสถ์ ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย จะไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย เพราะไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง ให้ความสุขเพียงวันสองวัน ได้อะไรมาใหม่ๆก็ตืออกดีใจ หลังจากนั้นก็เก็บเอาไว้ในตู้ไม่สนใจกับมันอีกเลย แล้วก็อยากจะได้ใหม่อีก เลื้อยผำรองเท้าจึงเต็มตู้ล้นตู้ แต่ใจก็ยังหิวยังอยากยังต้องการอยู่ เพราะไม่ได้ดูแลรักษาใจ วิธีที่จะดูแลรักษาใจให้อิ่มให้สุขให้พอ ก็คือเอาเงินที่จะไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปแจกให้ผู้อื่น เอาไปทำบุญทำทาน พอได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว จะมีความสุขใจภูมิใจอิ่มเอิบใจพอใจ ไม่เหมือนกับเวลาที่เอาเงินไปเที่ยวไปซื้อของฟุ่มเฟือย จะไม่มีความรู้สึกอย่างนี้ มีแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว อยากจะได้อีก อยากจะออกไปเที่ยวอีก อยากจะซื้อข้าวซื้อของอีก

ถ้าได้ทำบุญช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว อยู่บ้านเฉยๆก็มีความสุข ไม่คิดอยากจะออกไปเที่ยว ไปซื้อของฟุ่มเฟือย มีแต่อยากจะไปช่วยเหลือผู้อื่นอีก เพราะทำให้จิตใจมีความสุข นี่คือการสร้างความสุขให้กับเรา โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งภายนอก ถ้าต้องพึ่งพาอาศัยแล้ว จะเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา พอใช้เงินหมด ก็ต้องหามาใหม่ เพื่อจะได้ใช้อีก ถ้าทำบุญให้ทานหมด จะไม่เดือดร้อนไปหาเงินมาทำบุญทำทานอีก เพราะการทำบุญทำทาน

เป็นการปล่อยวางเงินทอง ทำให้ใจมีความสุขความอิ่มพอ นี่คือการสร้างความสุขที่แท้จริง ที่ได้จากการศึกษาบวชเรียน ฟังเทศน์ฟังธรรมทุกวันพระ อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มาทำกันอย่างสม่ำเสมอ จะได้มีความรู้ไว้ดูแลรักษาใจ ให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากความทุกข์ความวุ่นวายทั้งหลาย นี่คือการรู้ขั้นที่ ๑ การทำบุญให้ทาน การรู้ขั้นที่ ๒ ก็คือการไม่เบียดเบียนกัน ที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจ เพราะเวลาเบียดเบียนผู้อื่น จะเกิดความกังวลเกิดความกลัว ที่จะต้องถูกจับไปลงโทษ เช่นไปลักทรัพย์ก็ตี ไปฆ่าก็ตี ไปฉ้อโกงก็ตี ไปโกหกหลอกลวงก็ตี ถ้าไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะอยู่อย่างสบายอกสบายใจ นี่คือการรักษาตน ให้อยู่ไกลจากความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีศีล ๕ เป็นสมบัติประจำใจ ต้องรักษาศีล ๕ ไว้ให้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในวัดหรือนอกวัด ไม่ว่าจะสมათานหรือไม่ การสมათานเป็นเพียงพิธีกรรมเท่านั้นเอง ถ้ารู้แล้วว่าศีล ๕ มีคุณมีประโยชน์อย่างไร ช่วยเราได้อย่างไร ก็รักษาไปเรื่อยๆ

ไม่ต้องมาสมათานในวันพระ ไม่ต้องมีพระมาให้ศีล พระเพียงแต่บอกว่าศีลมีอะไรบ้าง เช่นมีการละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ถ้าไม่ทำทั้ง ๕ ข้อนี้แล้ว จิตใจจะสบาย ไม่วุ่นวาย ไม่มีเรื่องไม่มีปัญหาต่างๆ อยู่ที่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่คนอื่น ปัญหาต่างๆเราเป็นคนสร้างขึ้นเอง เพราะไม่รู้จักรักษาใจ เวลาอยากจะได้อะไรมากๆ ก็พยายามหาให้ได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด ถ้าต้องลักทรัพย์ก็จะทำ ต้องพุดปดมดเท็จโกหกหลอกลวงก็จะทำ ผลเสียหายก็ต้องตามมา ถ้าได้มาบวชเรียน ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน ก็จรรู้ว่าต้องรักษาศีล ๕ ถ้ารักษาได้แล้ว จิตใจก็จะมีสุขสงบความสุขความสบาย ที่นี้ก็อยากจะมีสุขสงบให้มากยิ่งขึ้นไปอีก ก็จะสนใจกับการภาวนา นั่งสมาธิเดินจงกรม เพราะจะทำให้มีความสุขสงบมากยิ่งขึ้น ยิ่งกว่าการรักษาศีล จะมีความสุขอิ่มความพอ ไม่หิวไม่อยากกับอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องไปดิ้นรนไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาให้มีความสุข เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ที่ได้บำเพ็ญทานศีลภาวนาจนจิตใจถึงจุดอิ่มตัวเต็มที่แล้ว ทานก็ได้บริจาคหมดแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ สามัญญะบาปทุจริต ก็บริจาคไปหมดแล้ว เวลาออกบวชก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไปเลย ไปตัวเปล่าๆ มีสมบัติเพียง ๘ ชิ้น ไว้สำหรับดูแลรักษาชีวิต

เท่านั้นเอง คือผ้า ๓ ผืน บาตร ๑ ใบ มีดโกน ๑ เล่ม ประคดเอว ๑ อัน เข็มกับด้าย ๑ ชุด ที่ครองน้ำ ๑ อัน นี่คือสมบัติของพระ มีเท่านี้ก็อยู่ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องมีอะไรมากมาย เพราะมีอะไรมากเท่าไร ก็จะมีความทุกข์มากขึ้นไปเท่านั้น มีอะไรก็ต้องคอยห่วง คอยกังวล คอยดูแลรักษา เมื่อจากไปหายไป ก็เสียอกเสียใจร้องไห้ร้องไห้

นักปราชญ์เช่นพระพุทธเจ้าจึงไม่สนใจมีสมบัติเกินความจำเป็น ทรงมีเท่าที่จำเป็นเท่านั้น สำหรับนักบวชมีเพียงบริขาร ๘ ที่เรียกว่าอัฐบริขาร ก็พอเพียงกับการดำรงชีพแล้ว สำหรับญาติโยมก็ให้พิจารณาดูเอา อะไรที่จำเป็นมีไว้ ไม่จำเป็นก็อย่าไปมี ต้องมีเสื้อผ้าไว้ใส่สักก็ชุดก็พิจารณาดู ถ้าชุดไหนไม่ได้ใส่เลย ก็เอาไปแจกเป็นทานดีกว่า เป็นบุญเป็นกุศล เป็นการปล่อยวาง เป็นการทำให้ใจมีความสุขความอิ่ม จะไม่อยากจะได้ข้าวของเงินทอง ไม่ต้องดิ้นรนหามาด้วยวิธีที่มีชอบ ก็จะมีศีลไปในตัว ถ้าทำบุญให้ทานอยู่บ่อยๆ แล้ว จะไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น เวลาอยากจะได้อะไรก็จะหามาด้วยความถูกต้อง ไม่ไปโกหกหลอกลวง ไม่ไปแย่งสามีแย่งภรรยาของผู้อื่น ไม่ไปลักทรัพย์ไปฉ้อโกง ทำไปก็จะมีแต่ความทุกข์ความวุ่นวายใจตามมา เมื่อมีศีลมีความสุขแล้ว ก็อยากจะบำเพ็ญภาวนา อยากทำจิตใจให้สงบมากยิ่งขึ้น ก็หาเวลาเข้าวัดมากขึ้น ถ้าอยู่บ้านก็จะหาเวลาภาวนา แทนที่จะดูหนังดูโทรทัศน์ฟังเพลง ก็จะมีสมาธิแทน จะอ่านหนังสือธรรมะ จะทำให้จิตใจมีความสุขอิ่มเอิบ มีความสุข อยู่เฉยๆก็มีความสุข ไม่ต้องมีอะไรมาบำรุงบำเรอเหมือนเมื่อก่อน ที่อยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องเปิดวิทยุฟัง ต้องเปิดโทรทัศน์ดู ต้องออกไปเที่ยว ต้องออกไปซื้อข้าวซื้อของ พอจิตใจมีความสุข ที่เกิดจากการทำบุญให้ทานรักษาศีลภาวนาแล้ว อยู่บ้านก็มีความสุข ไม่มีที่ไหนจะมีความสุขเท่ากับบ้านของเรา เพราะมีของทุกอย่างพร้อมบริบูรณ์ มีอาหาร มีที่หลับที่นอน มีห้องน้ำห้องท่า แล่นจะสบาย

ไม่เหมือนกับเวลาที่ออกไปข้างนอก แล่นจะลำบาก ต้องแย่งกันกิน แย่งกันเข้าห้องน้ำ เพราะไม่ดูแลใจของเรา จึงทำให้ใจหิว ต้องออกไปหาความสุขภายนอกบ้าน แทนที่จะเป็นความสุข กลับเป็นความทุกข์เสียมากกว่า ไหนจะต้องไปเสี่ยงภัยกับอุบัติเหตุบนท้องถนน กับคนไม่ดี ไปอยู่ที่เปลี่ยวก็อาจจะถูกลักขโมยฆ่าตายได้ นี่คือปัญหาของคนที่ไม่ได้เข้าวัด ไม่มีความรู้ทางศาสนา มีแต่ความรู้ทางโลก สามารถหาเงินหาทองได้มาเป็น

จำนวนมาก แล้วก็เอาเงินไปซื้อไปเที่ยวไปเลี้ยงภรรยา แทนที่มีเงินแล้วจะมีความสุข กลับต้องเสียเวลากับการใช้เงินใช้ทอง เมื่อใช้หมดไปก็ต้องไปหาใหม่ ก็จะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆจนวันตาย ก็จะหาความสุขไม่เจอ ถ้าไม่ได้เข้าวัด ไม่ได้บวชเรียน ไม่ได้ฟังเทศน์ ฟังธรรม ถ้าได้ฟังแล้ว ก็จะมีวิธีสร้างความสุข วิธีปิดป้องกันความทุกข์ต่างๆ ไม่ให้เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ นี่คือประโยชน์ที่จะได้รับจากการบวชเรียน จากการศึกษา พระธรรมคำสอน จากการศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม จึงควรศึกษาวิชาทางศาสนา อย่าไปหลงกับวิชาทางโลก เพราะจะเอาตัวไม่รอด การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖๒

ใบไม้ในกำมือ

๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๐

การฟังเทศน์ฟังธรรมมีคุณมีประโยชน์มาก เป็นสิริมงคลอย่างแท้จริง เพราะฟังแล้วจะเกิดกุศลความฉลาด ความรู้ทางธรรมะมีความสำคัญต่อการอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากความทุกข์ ความวุ่นวายใจต่างๆ ความรู้ทางโลกแม้จะมีมากเพียงใดก็ตาม ก็เป็นความรู้แบบท่วมหัวเอาตัวไม่รอด เพราะดับความทุกข์ใจ ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจไม่ได้ มีแต่ความรู้ในทางธรรมเท่านั้นที่จะดับได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราศึกษาพระธรรมคำสอนอยู่เรื่อยๆ แล้วนำเอาไปปฏิบัติ เพื่อผลดีงามที่จะตามมาต่อไป ไม่ต้องสนใจความรู้ทางโลกมากจนเกินไป ไม่ต้องเสียใจถ้าไม่ได้เรียนจบปริญญา ไม่ได้เรียนสูงๆ เรียนไปก็เท่านั้น ผู้เรียนทางธรรมไม่ได้ จะทำให้อยู่เย็นเป็นสุข ไม่ว่าจะยากดีมีจน ถ้ามีธรรมะแล้ว ถึงแม้จะยากจนไม่ได้เรียนจบปริญญา ก็จะมีความสุขมากกว่าได้เรียนจบปริญญา มีความร่ำรวยระดับมหาเศรษฐี แต่ไม่มีธรรมะ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนแต่ธรรมะ หนึ่งที่ทรงรู้เรื่องอื่นมาก แต่ไม่ทรงนำเอามาสั่งสอน เพราะไม่เกิดประโยชน์ ไม่ได้นำไปสู่ความดับทุกข์ สู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ทรงหยิบใบไม้ขึ้นมากำมือหนึ่งแล้วทรงถามพระภิกษุว่า ใบไม้ที่อยู่ในมือของตถาคต กับใบไม้ที่อยู่ในป่าทั้งหมด ส่วนไหนจะมากกว่ากัน พระภิกษุก็ทูลตอบไปว่า ใบไม้ในกำมือมีเพียงนิดเดียว จะไปมากกว่าที่มีอยู่ในป่าได้อย่างไร พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า ความรู้ที่ตถาคตรู้ก็เป็นเหมือนใบไม้ในป่า มีเป็นจำนวนมาก แต่ไม่ได้้นำเอามาสั่งสอน สิ่งที่สอนเป็นเหมือน**ใบไม้ในกำมือ** แต่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการดูแลรักษาจิตใจ ให้อยู่เหนือความทุกข์ต่างๆ ให้อ่อนใจธรรมะคำสอนก็พอแล้ว ไม่ต้องสนใจความรู้อื่นๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด ความรู้ที่ตถาคตสอนมีอยู่เพียง ๗ ข้อเท่านั้นเอง ให้อ่านรู้จนเข้าใจ แล้วนำเอาไปปฏิบัติ เพื่อป้องกันไม่ให้ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจ มาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ ความรู้ทั้ง ๗ ข้อมีดังต่อไปนี้คือ ๑. รู้

เหตุ ๒. รู้ผล ๓. รู้ต้น ๔. รู้บุคคล ๕. รู้สังคม ๖. รู้กาลเทศะ ๗. รู้ประมาณ ถ้ารู้แล้วปฏิบัติตามได้ ก็จะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญก้าวหน้าโดยถ่ายเดียว จะไม่มี ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจเลย จึงควรจะศึกษาความรู้ทั้ง ๗ ข้อนี้ให้ดีแล้วปฏิบัติให้ถูก

ข้อที่ ๑. ทรงสอนให้รู้เหตุ คือการกระทำทางกายวาจาใจ ทำแล้วจะมีผลตามมา รู้ว่าต้องมีเหตุก่อนผลถึงจะตามมา การกระทำทำได้ ๓ วิธีด้วยกัน ทำดี ทำไม่ดี ทำที่ไม่ใช่ดีและไม่ใช่ไม่ดี เมื่อทำแล้วก็มีผลตามมา ๓ ประการเช่นเดียวกันคือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำไม่ดีไม่ชั่วได้ไม่ดีไม่ชั่ว เรียกว่ารู้ เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ถ้าปลูกต้นมะม่วงผลก็จะต้องเป็นมะม่วง ถ้าปลูกส้มผลก็ต้องเป็นส้ม จะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ ฉะนั้นการกระทำที่เป็นเหตุก็เป็นเช่นนั้น ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว ไม่ทำดีหรือชั่ว ย่อมไม่ได้ผลดีหรือชั่ว ถ้าต้องการความสุขความเจริญก็ต้องทำความดี ถ้าไม่ต้องการความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ก็ต้องละการกระทำชั่ว นี่คือรู้เหตุและรู้ผล เมื่อรู้แล้วก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติ เช่นอยากจะได้ความสุขความเจริญ ก็ต้องทำความดี เช่นมีความกตัญญูกตเวทิตี มีสัมมาคารวะ มีการเสียสละ มีการให้ มีความเมตตากรุณา ทำไปแล้วจะมีแต่ผลดีตามมา ทั้งที่เกิดภายในใจและจากผู้อื่น ทำความดีแล้วจะมีความสุขใจภูมิใจ ผู้อื่นก็ยินดีสนับสนุนยกย่องสรรเสริญ ส่วนการกระทำบาป ทำความชั่ว ทำไม่ดี ก็จะนำผลที่ไม่ดีมาให้เกิด เช่นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา จะนำมาซึ่งความทุกข์ ความเสื่อมเสีย จะเป็นที่น่ารังเกียจ น่าประณาม น่าจับไปลงโทษ ไม่น่ายกย่องสรรเสริญ

นี่คือการรู้เหตุรู้ผล ให้คิดให้จำไว้เสมอว่าผลเกิดจากเหตุ ผลดีเกิดจากการทำความดี ผลไม่ดีเกิดจากการทำไม่ดี ไม่ได้เกิดจากผู้อื่น เกิดจากการกระทำของเราทั้งนั้น ถ้าต้องการผลที่ดีก็ต้องทำความดี ไม่ต้องไปขอร้องใคร ไม่ต้องไปขอร้องพระวิเศษ เพราะท่านให้เราไม่ได้ ให้ได้อย่างมากก็คืออวยพร ให้มีความสุขมีความเจริญ แต่ไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำ ให้สุขให้เจริญ คำอวยพรเป็นเพียงการแสดงความปรารถนาดีเท่านั้น ไม่ได้ทำให้สุขและเจริญ ต้องเกิดจากการทำความดีเท่านั้น ถ้าไม่ต้องการความเสื่อมเสียความหายนะ ก็

ต้องละเว้นจากการทำบาป ถ้าไม่ทำบาปแล้วจะไม่มีใครความเสื่อมเสียตามมา ไม่มีใครความทุกข์ตามมา ยังมีเหตุอีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็คือ เหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ เหตุที่จะทำให้ความทุกข์ดับ เหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ก็คือความอยากต่างๆ ถ้ามีความอยากแล้วใจจะไม่นิ่ง ไม่สงบ ไม่อึด ไม่พอ ต้องดิ้นรนหาสิ่งที่อยาก พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้เหตุของความทุกข์ใจ ว่าเกิดจากความอยาก อยากในรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ อยากมีอยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น เวลาอยากจะออกไปเที่ยวแล้วไม่ได้ ออกไปก็จะมีทุกข์ความวุ่นวายใจ เวลาอยากเป็นอะไรแล้วไม่ได้เป็น ก็จะเกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจ เช่นอยากเป็นสส. เป็นนายกฯ เป็นกำนัน เป็นผู้ใหญ่บ้าน พอไม่ได้เป็นก็จะเสียใจ เวลาอยากไม่เป็นอะไรแล้วต้องเป็นก็เกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจ เช่นเดียวกัน เช่นอยากไม่แก่แล้วต้องแก่ก็จะเสียใจ อยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วต้องเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องเสียใจ อยากไม่ตายเมื่อถึงเวลาที่จะต้องตายก็ต้องเสียใจ นี่คือต้นเหตุของความทุกข์

ทรงสอนให้รู้เหตุที่จะดับความทุกข์ ก็คือการไม่อยากนั่นเอง ถ้าไม่อยากเสียอย่างเดียว ปัญหาต่างๆก็จบ ถ้าไม่อยากออกไปเที่ยว อยู่บ้านเฉยๆได้ ก็มีความสุข ถ้าไม่อยากเป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นกำนัน เป็นสส. เป็นนายกฯ เวลาไม่ได้เป็นก็ไม่เดือดร้อนอะไร สบายใจ ถ้าเลิกไม่อยากแก่เจ็บตายได้ คือพร้อมที่จะแก่ พร้อมที่จะเจ็บ พร้อมที่จะตาย เวลาแก่ เวลาเจ็บเวลาตายก็จะรู้สึกเฉยๆ เพราะผู้ที่แก่เจ็บตาย กับผู้ที่ไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย เป็นคนละคนกัน ผู้ที่แก่เจ็บตายก็คือร่างกาย ผู้ที่ไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตายก็คือใจ แต่ใจไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพียงแต่ใจไม่รู้ เพราะหลงนั่นเอง ใจไม่มีธรรมะ ไม่มีกุศล ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ยินได้ฟังธรรมะ จึงไม่เข้าใจ จึงหลงคิดว่าใจเป็นร่างกาย พอร่างกายเป็นอะไร ใจก็ไม่อยากจะทำให้เป็น ก็เลยเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าใจรู้ว่าใจไม่ได้เป็นร่างกาย เวลาร่างกายแก่เจ็บตาย ใจก็ไม่ได้แก่เจ็บตายไปด้วย ก็จะเลิกไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตายได้ พอไม่อยากแล้วความทุกข์ใจก็ไม่ติดตามมา นี่เป็นเรื่องของการรู้เหตุและการรู้ผล เป็นอย่างนี้ ให้นำเอาไปพิจารณาปฏิบัติดู รับรองได้ว่าจะมีแต่ความสุขความเจริญ จะอยู่ห่างไกลจากความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ

๓. รู้ตน รู้จักตัวเราเอง ว่าเป็นอะไร เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ถ้าไม่รู้ก็จะทำผิด เช่นเป็นผู้หญิงแต่ทำตัวเป็นผู้ชาย เป็นผู้ชายแล้วทำตัวเป็นผู้หญิง แสดงว่าไม่รู้ตน ก็จะเกิดความวุ่นวาย จะต้องไปแปลงเพศ ตัดส่วนนี้ต่อส่วนนั้น วุ่นวายไปหมด แทนที่จะอยู่อย่างมีความสุข กลับต้องทุกข์วุ่นวาย เพราะไม่รู้ตนนั่นเอง ไม่รู้ว่าตนเป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นหญิงแล้วอยากจะเป็นชายก็วุ่นวาย เป็นชายแล้วอยากจะเป็นหญิงก็วุ่นวาย นอกจากตนเองจะวุ่นวายแล้ว ยังไม่เป็นที่รักของผู้อื่นด้วย พ่อแม่ก็ต้องเสียอกเสียใจ ทำไมลูกของเราถึงเป็นอย่างนี้ ถ้ารู้ตนก็จะปฏิบัติถูก จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย เป็นชายก็อยู่แบบชาย เป็นหญิงก็อยู่แบบหญิง เรื่องความรู้สึกนี้มันแก้ไขได้เปลี่ยนได้ อย่าให้อยู่เหนือเหตุผล เหนือความเป็นจริง เช่นความอยากต่างๆก็เป็นความรู้สึก พอมีความอยากแล้วก็จะมีความทุกข์ตามมา ถ้าระดับความอยากได้ ความทุกข์ต่างๆก็ดับไปเช่นเดียวกับเป็นหญิงแล้วอยากเป็นชาย เป็นชายแล้วอยากเป็นหญิง ก็ดับความอยากนั้นเสีย ความทุกข์ก็จะหายไป อยู่อย่างชายอย่างหญิงได้อย่างสบาย ไม่มีปัญหาอะไร ปัญหาอยู่ที่ใจที่หลง ไม่รู้ตนนั่นเอง เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เป็นชายแล้วอยากเป็นหญิง เป็นหญิงแล้วอยากเป็นชาย เรียกว่ามิจฉาทีฐิความหลงผิด จึงต้องเอาธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาแก้ไข ด้วยการรู้ตน รู้ว่าเราเป็นอะไร ต้องปฏิบัติตามฐานะ เป็นหญิงก็ต้องทำตัวให้เป็นหญิง เป็นชายก็ต้องทำตัวให้เป็นชาย เป็นพระก็ต้องทำตัวให้เป็นพระ เป็นฆราวาสก็ต้องทำตัวให้เป็นฆราวาส ไม่เช่นนั้นก็จะเกิดปัญหาได้ เป็นพระแล้วทำตัวเป็นฆราวาสก็จะถูกจับสึก เป็นฆราวาสแล้วทำตัวเป็นพระ ก็จะถูกว่าเป็นพวกมือถือสาปปากถือศีล จึงต้องรู้จักตัวเรา ว่าเป็นอะไร และปฏิบัติให้เหมาะสมกับฐานะ จะไม่มีปัญหาตามมา จะมีแต่ความสุขสบายใจ

๔. รู้บุคคล นอกจากรู้ตัวเราแล้ว ต้องรู้คนอื่นที่เราเกี่ยวข้องด้วย มีหลายประเภท มีคนที่สูงกว่าเรา คนที่เท่าเรา คนที่ต่ำกว่าเรา การปฏิบัติต่อคนประเภทต่างๆย่อมแตกต่างกัน คนที่สูงกว่าเรา เช่นพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ก็ต้องให้ความเคารพ ความกตัญญูทุกทเวที คนที่เสมอเราก็ต้องปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง มีเมตตาไม่ตรีจิตต่อกัน หยอกล้อกันได้ ไม่ต้องกราบไหว้กัน คนที่ต่ำกว่าเช่นลูกหลาน ก็ต้องให้ความเอ็นดู สงสาร ดูแลช่วยเหลือ ต้องรู้ว่า

คนในสังคมมีฐานะต่างกัน จะถือว่าเป็นคนเหมือนกัน แล้วปฏิบัติเหมือนกันหมดไม่ได้ จะไปลูบศีรษะพ่อแม่ไม่ได้ ลูบศีรษะลูกได้ กราบลูกไม่ได้ ต้องกราบพ่อกราบแม่

๕. รู้สังคม คือชนบทรรมนิยมประเพณีที่ดำรง เช่นสังคมไทยมีประเพณีเวลาไปจะลาเวลามาจะไหว้ มีการยกมือไหว้ทักทายกัน ถ้าไปอยู่อีกประเทศหนึ่งก็มีประเพณีที่ต่างกัน ไป ถ้าเป็นฝรั่งก็จับมือทักทายกัน แทนที่จะยกมือไหว้ ถ้าเป็นญี่ปุ่นก็จะก้มโค้งศีรษะกัน การปฏิบัติของแต่ละสังคมจึงไม่เหมือนกัน จึงต้องศึกษาให้เข้าใจ ไม่เชื่อก็ไม่ควรลบหลู่ ไม่ควรทำผิดประเพณี เขาทำอย่างไรก็ทำตามไป เป็นชาวพุทธแล้วไปเข้าโบสถ์ของชาวคริสต์ ก็ควรทำตามเขาไป เพราะเป็นกิริยาเท่านั้นเอง ทำเพื่อรักษามารยาท รักษาหัวใจ ดีกว่าไม่ทำ ถ้าไม่ทำจะดูน่าเกลียด อย่าเข้าไปดีกว่า ถ้าจำเป็นต้องเข้าไปก็ควรทำตาม ไม่ได้หมายความว่า จะเข้ารีตหรือนับถือศาสนาเขา แต่ทำเพื่อไม่ให้เสียมารยาท เพื่อรักษาหัวใจกันเท่านั้นเอง

๖. รู้กาลเทศะ รู้เวลาและสถานที่ต่างๆ ว่าควรจะทำอย่างไร เช่นเวลามาวัดควรจะมาเวลาไหน แต่งกายอย่างไร พอมาถึงศาลาแล้วเขากำลังทำอะไรกันอยู่ กำลังตักบาตร ถวายอาหารคาวหวาน หรือกำลังฟังเทศน์ฟังธรรม กำลังทำพิธี กำลังรับศีลรับพร ต้องรู้จักกาลเทศะ ไม่ใช่กำลังฟังเทศน์ฟังธรรมกันอยู่ แต่เราจะถวายข้าวปลาอาหาร จะตักบาตรก็ทำไปโดยไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรกันอยู่ อย่างนี้เรียกว่าไม่รู้จักกาลเทศะ ทำไปแล้วเท่ากับประกาศความโง่งของตนให้ผู้อื่นได้เห็น ว่าเป็นคนหูหนวกตาบอด ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ถ้าทำตัวให้เหมาะกับกาลเทศะแล้ว ก็จะไม่เป็นคนเขย ไม่เป็นคนโง่ง นี่คือการรู้จักกาลเทศะ

๗. รู้ประมาณ คือรู้ความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป ไม่ใหญ่ไป ไม่เล็กไป เช่นรองเท้านี่เราใส่ ต้องไม่ใหญ่เกินเท้า เพราะใส่แล้วจะหลวม ใส่ไม่สบาย ถ้าเล็กไปก็จะคับ จะเจ็บเท้า ไม่ดี ไม่พอดี ต้องให้พอดี ทุกอย่างต้องพอดี ไม่ว่ารองเท้า เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย อาหารก็ต้องรับประทานให้พอดี ไม่มากจนเกินไป ไม่น้อยจนเกินไป มากไปก็จะอ้วน น้ำหนักเกิน มีโรคภัยต่างๆเบียดเบียน น้อยไปก็จะผอมแห้งแรงน้อย มีโรคภัยเบียดเบียนเช่นกัน ต้องกินให้พอดี คือพออิ่ม พออิ่มแล้วก็หยุด อย่ากินต่อ ทั้งๆที่

อยากจะกิน อย่ากินตามความอยาก กินตามความต้องการของร่างกาย พอรู้สึกอิ่มแล้ว ให้หยุดทันที อย่าขอต่ออีกคำสองคำ เพราะจะไม่เป็นคำสองคำ แต่จะเป็นจานสองจาน ให้รู้จักพอดี ให้รู้จักฐานะ ใช้จ่ายตามฐานะ อย่าใช้เกินตัว อย่าใช้มากกว่าที่หามาได้ จะมีปัญหาตามมา จะต้องเป็นหนี้เป็นสิน จะต้องเดือดร้อนไปเรื่อยๆ

รวมทั้งหมดแล้วก็มี ๗ ข้อด้วยกันคือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้บุคคล รู้สังคม รู้กาลเทศะ รู้ประมาณ ถ้ารู้ทั้ง ๗ ข้อนี้แล้วปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องแล้ว ก็จะฉลาดกว่าคนที่เรียนจบปริญญาเอกเสียอีก เพราะคนที่เรียนจบปริญญาเอกแต่ไม่มีความรู้ทั้ง ๗ ข้อนี้แล้ว มักจะเอาตัวไม่รอด จะมีความทุกข์ความวุ่นวายใจตามมาอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น แต่คนที่มีความรู้ทั้ง ๗ ข้อและปฏิบัติตามได้แล้ว จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข มีแต่ความเจริญก้าวหน้า ปราศจากความทุกข์ความวุ่นวายใจทั้งหลาย นี่คือความรู้ที่สำคัญแก่ชีวิตของเรา อยู่ที่ความรู้ทางศาสนา มีอยู่ ๗ ข้อดังที่ได้แสดงไว้แล้ว จึงขอให้ท่านนำไปพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖๓

ที่พึ่งที่แท้จริง

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๐

สภาวะที่พึ่งของคนเรามีอยู่ ๒ ส่วนด้วยกันคือ ๑. ที่พึ่งทางกาย ๒. ที่พึ่งทางใจ ที่พึ่งทางกายพวกเราก็มีครบกันทุกคนอยู่แล้ว คือปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ถ้าไม่มีปัจจัย ๔ ร่างกายของเราคงตายไปแล้ว ที่พึ่งทางใจก็คือพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เรากราบไหว้บูชา นับถือเทิดทูนกัน แต่ยังเป็นสภาวะที่พึ่งภายนอกอยู่ ยังไม่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ถ้าเป็นอาหารก็ยังไม่ได้รับประทาน ก็ยังไม่อิ่ม เช่นพระพุทธรูปที่เรากราบไหว้บูชา ที่เรารำลึกถึง ยังเป็นพระพุทธรัตตะนงายนอกอยู่ พระธรรมคำสอนที่เราได้ยินได้ฟัง ได้อ่านได้ศึกษา ก็ยังเป็นพระธรรมรัตนงายนอกอยู่ พระสงฆ์องค์เจ้าที่เรากราบไหว้บูชา ก็ยังเป็นพระสังฆรัตนงายนอกอยู่ ยังไม่สามารถระงับดับความทุกข์ต่างๆในใจของเราได้ เหมือนกับอาหารที่ตั้งไว้บนโต๊ะ ที่ไม่สามารถระงับดับความหิวของร่างกายได้ เราจึงต้องน้อมเอาพระรัตนตรัยภายนอกเข้ามาสู่ใจของเรา ให้เป็นพระรัตนตรัยภายใน เป็น**พุทธะ ธรรมะ สังฆะ** ใจก็จะมิที่พึ่งจากความทุกข์ความวุ่นวายทั้งหลาย ดังนั้นหน้าที่ของเราก็คือ การน้อมเอาสภาวะภายนอกเข้ามาสู่ภายในใจ เหมือนกับเอาที่พึ่งทางกายคือปัจจัย ๔ เข้าสู่ร่างกาย ด้วยการรับประทานอาหาร เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็รับประทานยา เวลาหนาวก็เอาผ้ามาห่ม เวลามีฝนมีพายุมีแดดร้อนก็หลบเข้ามาอยู่ในบ้าน เราก็ต้องสร้างที่พึ่งทางใจเช่นเดียวกัน ด้วยการศึกษาศังฆะคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วน้อมเอามาปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำอยู่ ๓ ประการด้วยกันคือ ๑. ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๒. ละการกระทำบาปทั้งปวง ๓. ซ้ำระใจให้บริสุทธิ์ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองให้หมดไป ถ้าน้อมเอาเข้ามาปฏิบัติที่กายวาจาใจแล้ว ก็เท่ากับเป็นการสร้างสภาวะภายในให้เกิดขึ้น เมื่อปรากฏมีสภาวะภายในมากน้อยเพียงไร

ความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ ก็จะเบาบางลงไปเพียงนั้น ถ้าอยากจะมีชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุข ไม่มีความทุกข์ ความเดือดร้อน ความวุ่นวายมารุมเร้าจิตใจ ก็ต้องสร้างสภาวะภายใน น้อมเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมาประพฤติปฏิบัติ ข้อแรกท่านสอนให้ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม หมายถึงการกระทำทางกายทางวาจาและทางใจ ที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณมีแต่ประโยชน์ กับเราเองก็ดี กับผู้อื่นก็ดี หรือทั้งกับตัวเราเองและกับผู้อื่นก็ดี ส่วนบาปนั้นทรงให้ความหมายว่า เป็นการกระทำทางกายวาจาและใจ ที่มีโทษ ปราศจากคุณประโยชน์ กับตัวเราก็คือ กับผู้อื่นก็ดี หรือทั้งกับตัวเราและกับผู้อื่นก็ดี เราจึงต้องคอยดูการกระทำของเราเสมอ ว่าเกิดคุณเกิดประโยชน์และไม่เกิดโทษหรือเปล่า ถ้าทำไปแล้วเกิดโทษก็ต้องระงับทันที การกระทำที่มีแต่คุณประโยชน์ ไม่มีโทษ ก็มีหลายอย่างด้วยกัน เช่นความกตัญญูกตเวที เราควรสำนึกในบุญคุณของบุคคลที่มีพระคุณกับเราเสมอ เช่นบิดามารดาเป็นต้น ท่านให้กำเนิดกับเรา เลี้ยงดูเรามา ให้เรามีชีวิตอยู่ได้จนถึงทุกวันนี้ เราต้องเคารพเชื่อฟังท่าน ไม่ต่อล้อต่อเถียง มีหน้าที่ฟังอย่างเดียว จะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ไม่ควรแสดงกิริยาไม่ดีต่อคุณพ่อคุณแม่ เมื่อท่านอยู่ในวัยที่ต้องอาศัยผู้อื่นดูแล เลี้ยงดู เราก็ต้องทำให้ดีที่สุด จะทำให้เราเจริญรุ่งเรืองร่มเย็นเป็นสุข

นอกจากความกตัญญูกตเวทีแล้ว ก็ให้เสียสละให้ท่านแก่ผู้อื่น อย่าคิดเอาแต่ประโยชน์ส่วนตัวโดยถ่ายเดียว ต้องคิดถึงผู้อื่นด้วย ที่ปรารถนาความสุขความเจริญ ไม่ปรารถนาความทุกข์ความเดือดร้อนเช่นเดียวกัน ถ้าเห็นผู้อื่นเดือดร้อนมีความทุกข์ พอที่จะช่วยได้ ก็ควรช่วยไป ถ้าขาดอาหาร มีอาหารพอแบ่งปันกันได้ ก็แบ่งปันกันไป แบ่งปันประโยชน์สุขให้กับผู้อื่น จะทำให้อิ่มเอิบใจสุขใจ เป็นการให้อาหารกับจิตใจ เป็นการสร้างสภาวะที่พึงให้กับจิตใจ ซึ่งมีอีกหลายอย่างด้วยกัน เช่นการรับใช้ผู้อื่น เป็นอาสาสมัครทำงานในองค์กรการกุศลต่างๆ เวลาเกิดอุบัติเหตุ ไฟไหม้ น้ำท่วม ก็ออกไปช่วยเหลือพยายามทำให้มาก อย่าคิดแต่กอบโกยเอาสมบัติข้าวของเงินทอง ให้กับเราโดยถ่ายเดียว เพราะไม่ได้ทำให้สุขมากขึ้น เจริญมากขึ้น อิ่มพอมากขึ้น สมบัติต่างๆที่หามาแทบเป็นแทบตาย เมื่อตายไปก็เอาติดตัวไปไม่ได้เลยแม้แต่ชิ้นเดียว สิ่งที่เราติดตัวไปได้ก็คือความดีและบาปกรรมที่ได้ทำไว้เท่านั้นเอง ถ้าทำความดีไว้มากเราก็คงจะไปเกิดที่ดี ไปสุคติได้ไปเกิดเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก การทำความ

ดีต่างๆจึงไม่เป็นการสูญเสียแต่อย่างใด ไม่เหมือนกับการสะสมข้าวของเงินทองต่างๆ มากเกินความจำเป็น ที่เป็นการสูญเสียจริงๆ เพราะไม่มีประโยชน์กับจิตใจเลย หลังจาก ที่ร่างกายตายไปแล้ว จิตใจยังต้องไปต่อ ต้องอาศัยบุญกุศลความดีที่ได้กระทำไว้เป็นที่ พึ่ง เป็นอาหารหล่อเลี้ยง ถ้ามีแต่สะสมเงินทอง มีแต่หวังสมบัติเงินทอง ไม่แจกจ่ายไม่ ช่วยเหลือผู้อื่นเลย จิตใจก็จะเป็นเหมือนกับคนพอมแห่งแรงน้อย ที่ไม่ได้รับประทาน อาหาร เมื่อตายไปก็จะไปแบบขอทาน ไม่มีที่พึ่ง ถ้ากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็จะยากจน ถ้า ไม่ได้รับรักษาศีลก็จะไม่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แต่เกิดเป็นสุนัข เป็นตุ๊กแก เป็นจิ้งจกใน บ้านของตน เพราะยังหวังสมบัติ

การทำความดีจึงมีความสำคัญต่อจิตใจอย่างมาก ไม่มีใครรู้ใครเห็นได้นอกจาก พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เท่านั้น เพราะมีดวงตาเห็นธรรม ได้ศึกษาและได้ปฏิบัติจน เห็นได้อย่างชัดเจน ถึงเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิดของใจ เรื่องบุญเรื่องบาป เรื่อง อานิสงส์ของบุญและบาป คือนรกและสวรรค์ จึงนำเอามาสั่งสอนให้พวกเรา เพราะเห็น ว่าพวกเราตาบอด มองไม่เห็น บอดทางใจ ขาดสติปัญญา ขาดดวงตาเห็นธรรม จึงเห็น ผิดเป็นชอบ เห็นสิ่งที่ไม่ดีคุณไม่มีประโยชน์ ว่ามีคุณมีประโยชน์ เช่นข้าวของเงินทอง ต่างๆ ไม่มีคุณกับจิตใจเลย มีแต่โทษ พอมีเงินทองก็ต้องหวัง ห่วง กังวล เสียตาย เสียใจเวลาที่สูญไป ไม่มีประโยชน์กับจิตใจเลย มีประโยชน์เพียงแต่ดูแลร่างกายให้อยู่ไป วันๆหนึ่งเท่านั้นเอง เราจึงต้องทำความดีให้มาก เพื่อเป็นสรณะที่พึ่งของใจ ส่วนบาป พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ระงับ ไม่ให้ทำ เพราะจะทำให้ทุกข์ใจ เป็นการลงโทษใจ ให้ วุ่นวายเดือดร้อน ถ้าไปฆ่าผู้อื่น ไปลักทรัพย์ ไปประพฤติผิดประเวณี ไปพูดปดมดเท็จ โกหกหลอกลวง ไปเสพสุรายาเมา ไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่นเล่นการพนัน เทียว กลางคืน เกียจคร้าน คบคนชั่วเป็นมิตร นอกจากนั้นก็ทรงสอนให้ชำระใจให้สะอาด ใจ ของพวกเรากับของพระพุทธเจ้านี้ต่างกัน ใจของพระพุทธเจ้าสะอาด ใจของพวกเรา ยัง สกปรกอยู่ เหมือนกับเสื้อผ้าที่ซักแล้วกับที่ยังไม่ได้ซัก ผ้าที่ซักแล้วย่อมสะอาดไม่มีกลิ่น เหม็น ไม่เปรอะเปื้อน ผ้าที่ยังไม่ได้ซักจะเปรอะเปื้อนมีกลิ่นเหม็น จิตใจที่ยังไม่ได้รับการ ชำระ ก็ยังมีกิเลสเครื่องเศร้าหมองอยู่ ที่จะสร้างความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ความ กังวล ความหวาดกลัวให้กับจิตใจ

ถ้ายังมีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในใจ ต่อให้เป็นอะไรก็ตาม เป็น
ประธานาธิบดี เป็นพระมหากษัตริย์ เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นคนธรรมดา เป็นขอทานข้าง
ถนน เป็นสุนัข เป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็ยังหนีไม่พ้นความทุกข์ เพราะความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่
เพศที่วัย แต่อยู่ที่กิเลสคือความโลภความโกรธความหลงเท่านั้น ถ้ามีความโลภความ
โกรธความหลงมาก ก็จะมีทุกข์ความวุ่นวายมาก ถ้ามีความโลภความโกรธความ
หลงน้อย ก็จะมีทุกข์ความวุ่นวายน้อย วิธีที่จะทำให้ไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ก็ต้อง
เชื่อพระพุทธเจ้า ต้องไม่โลภไม่หลงกับเงินทอง ว่าเป็นที่พึงที่แท้จริง เพราะไม่ได้ให้
ความสุขอย่างแท้จริง ดับความทุกข์ใจไม่ได้ มีเงินทองไว้ดูแลรักษากายเท่านั้น แต่ใจอย่า
ไปหลงยึดติด ว่าดีวิเศษ ถ้าหลงยึดติดก็จะทำให้ทุกข์ ถ้าเอาไปเที่ยว กินเหล้าเมายา เล่น
การพนัน ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อะไร เพียงแต่ให้ความเพลิดเพลินไปวันๆหนึ่งเท่านั้นเอง
เป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ดี พอเงินทองหมดก็จะเดือดร้อน ถ้าเคยเสพสุราอยู่ทุกวัน พอไม่
มีเงินซื้อสุรา ก็จะต้องทุกข์เป็นอย่างมาก ถ้าเคยเล่นการพนันเคยเที่ยวก็เช่นเดียวกัน ถ้า
อาศัยเงินทองมาบำรุงบำเรอ พอเงินทองหมดก็จะเดือดร้อน ไม่มีปัญญาไปหามาได้อย่าง
ถูกต้อง ก็ต้องไปทำบาปทำกรรม ไปปล้นธนาคาร ไปฆาตกรรมไปโกหกหลอกลวงผู้อื่น เพื่อเอา
เงินมาบำรุงบำเรออีก พระพุทธเจ้าจึงสอนไม่ให้หลงยึดติดกับเงินทอง อย่าใช้เงินทองซื้อ
ความสุข เพราะไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ให้เอาเงินทองไปแจกจ่าย ไปทำบุญทำทานเท่านั้น
แล ที่จะทำให้เกิดความสุขที่แท้จริง อย่าทำเพื่อตัวเองเพียงอย่างเดียว ต้องทำเพื่อผู้อื่น
ด้วย มีเงินทองก็เอาไปช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นคนใกล้ตัวเรา เช่นบิดามารดาญาติพี่น้อง
น้องก็ดี หรือคนไกลตัว คนที่ไม่รู้จักก็ดี จะทำให้มีความสุขสบายใจ เพราะได้กำจัดความ
โลภความโกรธความหลงไปในระดับหนึ่ง

นี่คือการสร้างสรรณะทางใจ ถ้าทำไปเรื่อยๆแล้ว จะสุขใจอิ่มใจพอใจมากขึ้นไปเรื่อยๆ จะ
เห็นว่าการทำความดี เป็นการนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ การระงับการกระทำบาป
ทั้งหลาย เป็นการป้องกันสิ่งเลวร้ายทั้งหลายไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเรา การกำจัดความโลภ
ความโกรธความหลงที่มีอยู่ในใจ จะทำให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข อย่างดีอย่างวิเศษ เป็น
พระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ ก็เป็นตรงนี้แล เป็นที่จิตใจที่ปราศจากความโลภความ
โกรธความหลง จึงควรน้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้ง ๓ ข้อนี้ คือทำดี ละ

บาป ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภความโกรธความหลง ด้วยการเสียสละ ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ละเว้นอบายมุขต่างๆ บำเพ็ญจิตตภาวนา ทำจิตใจให้สงบด้วย สมถภาวนา ทำจิตใจให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง เพื่อกำจัดความหลง ด้วยวิปัสสนา ภาวนา ถ้าปฏิบัติได้แล้ว จะมีธรรมะปรากฏขึ้นมาในใจ จะปรากฏพุทธะหรือสังฆะขึ้นมา ภายในใจ ถ้าศึกษาสร้างธรรมะให้เกิดขึ้นด้วยตนเอง ไม่มีใครสั่งสอนก็จะเป็น**พุทธะ** เป็น พระพุทธเจ้า เพราะไม่มีใครสั่งสอน ต้องศึกษาค้นคว้าหาความรู้เอง เมื่อนำเอามาปฏิบัติ ก็ปรากฏเป็นธรรมะขึ้นมา คือความสงบสุขความสว่างไสว ความรู้แจ้งเห็นจริงภายในใจ เป็นพระพุทธรูปเจ้าขึ้นมา มีพุทธะมีธรรมะเป็นที่พึ่ง ส่วนผู้ที่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้า อย่างพวกเขา เมื่อนำเอามาประพฤติปฏิบัติจนปรากฏมีธรรมะขึ้นมาใน ใจแล้ว ก็จะเป็นสังฆะ ก็จะมีพระรัตนตรัย เพราะว่าพุทธะ ธรรมะ สังฆะเป็นองค์ เดียวกัน ต่างแต่กิริยา ต่างแต่อาการเท่านั้น แต่มีเนื้อหาสาระเหมือนกัน

มีธรรมะแล้วก็มีพุทธะ มีสังฆะ เพราะทรงตรัสไว้ว่าผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต ตถาคตก็คือพระพุทธเจ้า หรือพุทธะนี่เอง ถ้าปฏิบัติธรรมจนมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา ก็ จะมีธรรมะ เมื่อมีธรรมะก็จะรู้ว่านี่แหละคือพุทธะ ผู้ที่รู้ธรรมะ รู้พุทธะ ก็ไม่ใช่ใครที่เหน ก็ คือสังฆะนี่เอง ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นี่คือการสร้างพระรัตนตรัย ให้เป็นที่พึ่งที่แท้จริง เมื่อมีพุทธะธรรมะสังฆะอยู่ในใจแล้ว จะไม่มีความทุกข์ไปตลอดอนันตกาล จะไม่ไปเกิด อีกต่อไป เมื่อไม่ไปเกิด ย่อมไม่มีความแก่ ไม่มีความเจ็บ ไม่มีความตาย ไม่มีการพลัด พراقจากกัน ไม่มีความทุกข์ ดังที่ได้ทรงตรัสไว้ว่า **ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิดเท่านั้น** ตราบใดยังมีการเกิดอยู่ ก็ยังต้องมีความทุกข์ ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพراقจากกันอยู่ ถ้าได้ชำระกิเลสจนหมดสิ้นไปแล้ว ไม่มีความโลภความโกรธ ความหลงแล้ว ใจก็ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป เป็นปรमังสุขัง เป็นความสุขที่เต็มเปี่ยม ไป ตลอดอนันตกาล ไม่มีที่สิ้นสุด นี่คือผลที่จะเกิดขึ้น จากการน้อมเอาพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าเข้ามาสู่ใจ เพื่อให้เป็นสรณะที่พึ่งทางใจ จึงขอให้ท่านทั้งหลายมีความ เชื่อมั่น ต่อการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ขอให้หมั่นเข้าวัด หมั่นศึกษา หมั่น ฟังเทศน์ฟังธรรม หมั่นปฏิบัติ เพื่อความสิ้นสุดแห่งความทุกข์ ที่จะเป็นผลตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖๔

ทวนกระแส

๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๐

การปฏิบัติธรรมเป็นการดูแลรักษาใจ ให้อยู่อย่างสุขอย่างสบาย ให้เจริญก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ เพราะใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ในบรรดาสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับใจ แม้แต่ร่างกายที่เป็นของรักของหวง ก็ยังไม่มีค่าสำคัญ ไม่มีคุณค่าเท่ากับใจ เพราะใจเป็นเหตุ เป็นที่เกิดของทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ล้วนเกิดจากใจทั้งนั้น เพราะใจเป็นผู้สร้างเป็นผู้ผลิต เป็นผู้รับผล จึงต้องให้ความสำคัญกับใจ ต้องดูแลรักษาใจ ใจให้ผลิตให้สร้างแต่สิ่งที่ดีออกมา ถ้าได้รับการดูแลด้วยธรรมะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ใจก็จะผลิตแต่สิ่งที่ดีออกมา เพราะใจเป็นผู้สร้างความสุขและความทุกข์ ด้วยการทำดีหรือทำชั่ว คิดดีหรือคิดชั่ว ถ้าคิดดีก็จะพูดดีทำดี ถ้าคิดชั่วก็จะพูดชั่วทำชั่ว ใจเป็นผู้สร้างสวรรค์ สร้างนรก เป็นผู้ส่วยบุญในสวรรค์ เสวยกรรมในนรก ใจเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นผี เป็นสัตว์นรก การที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ก็เพราะใจเราได้ทำความดี ได้ทำบุญ ได้รักษาศีล ถ้าไม่รักษาศีลก็จะไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉานไปตกนรกแทน เราจึงต้องให้ความสำคัญต่อการดูแลรักษาใจ ถ้าไม่รู้จักรักษาใจให้ถูกต้อง ให้ดีให้สุขให้เจริญ ให้เป็นมนุษย์ ให้เป็นเทพ ให้เป็นพรหม ให้เป็นพระอริยเจ้า ก็ต้องอาศัยพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าชี้แนะ ถ้าปฏิบัติตามความรู้สึกนึกคิดของเรา เราจะไม่สามารถสร้างความสุขและความเจริญที่แท้จริงได้เลย เนื่องจากใจของเรามีแต่ความหลงคอยบอกคอยสอน ให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง จะสอนให้ไปหาความสุขที่มีความทุกข์ตามมา ความสุขที่ไม่จีรังถาวร จะสอนให้สะสมลาภยศสรรเสริญสุข

พวกเราทุกคนอยากจะรวย อยากจะมีหน้ามีตา มียศถาบรรดาศักดิ์ มีตำแหน่งสูงๆ มีคนสรรเสริญยกย่อง มีความสุขจากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

ต่างๆ โดยคิดว่าเมื่อได้สิ่งเหล่านี้มาแล้ว จะทำให้มีความสุขความเจริญ ในสังคมที่มีความหลงด้วยกัน เวลาใครร่ำรวย ได้ตำแหน่งสูงๆ มีคนยกย่องสรรเสริญ มีความสามารถที่จะหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ มาบำรุงบำเรอ ก็จะถูกยกย่องว่าเจริญรุ่งเรือง มีความสุขมาก เพราะมองไม่เห็นอีกด้านที่ติดมากับความสุข เป็นเหมือนกับเหรียญที่มี ๒ ด้านด้วยกัน มีทั้งหัวมีทั้งก้อย ฉันทไถลาภยศสรรเสริญสุข ก็มีทั้งเจริญมีทั้งเสื่อม เวลาเจริญก็ดีอกดีใจกัน เวลาได้เงินทองมา ได้เลื่อนตำแหน่ง ได้รับการยกย่องสรรเสริญ ได้ไปเที่ยว ได้ไปดู ได้ไปฟัง ได้ไปดื่ม ได้ไปทำอะไรตามใจอยาก ก็ดีอกดีใจ แต่ไม่ได้คิดถึงเวลาเสื่อม เวลาเงินทองหมดไป ลาภยศตำแหน่งหมดไป คำสรรเสริญเยินยอหมดไป มีแต่คำนิินทาตำหนิติเตียน เวลาที่ไม่สามารถหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จะเป็นอย่างไร เวลานั้นจะมีแต่ความทุกข์ เศร้าสร้อยหงอยเหงา เสียอกเสียใจ ความหลงจะลอกให้ไปหาความสุขที่เป็นความทุกข์เสียมากกว่า เป็นเหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล เวลาอมเข้าไปใหม่ๆ ก็หวานดี แต่หวานไม่นาน พอน้ำตาลละลายหมดไป ก็เหลือแต่ความขม ฉันทไถความสุขที่ได้จากลาภยศสรรเสริญสุขก็เป็นอย่างนั้น ไม่จีรังถาวร อยู่ได้ไม่นาน แล้วก็จางหายไป เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ความอยาก ความต้องการ ถ้าไม่สามารถหาทดแทนได้ ก็จะมีแต่ความทุกข์ กลุ่มอกกลุ่มใจ

นี่คือวิถีชีวิตของคนในสังคม ที่ไม่ได้ศึกษาไม่ได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำไปตามความรู้สึก ที่มีความหลงครอบงำ จึงมีความรู้สึกเหมือนกัน มีความเห็นเหมือนกัน มีการกระทำเหมือนกัน มีการแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุขเหมือนกัน แล้วก็มีทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ กลุ่มอกกลุ่มใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับเหมือนกัน ถ้าได้สัมผัสกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีศรัทธาความเชื่อที่จะปฏิบัติตาม ก็จะได้พบกับความสุขอีกชนิดหนึ่ง เป็นความสุขที่ไม่มีความทุกข์ตามมา แต่เป็นความสุขที่มีความทุกข์มาก่อน เพราะการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ง่ายเหมือนกับการหาลาภยศสรรเสริญสุข เพราะ**ทวนกระแส**ความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ในใจของเรา ที่ไหลไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากได้ ความอยากมี อยากเป็น อยากเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ

ที่ทวนกระแสของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากมีอยากเป็น จึงเป็นสิ่งที่ยากในเบื้องต้น เพราะต้องต่อสู้กัน เหมือนกับว่ายทวนน้ำ ถ้าว่ายตามน้ำจะแสนง่ายแสนสบาย แทบไม่ต้องออกแรงเลย เพียงแต่พองตัวให้ลอยก็พอแล้ว กระแสน้ำก็จะพัดพาไปเอง ถ้าว่ายทวนน้ำก็ต้องใช้กำลังมาก กว่าจะฝ่ากระแสน้ำไปได้ เช่นว่ายข้ามฟาก ที่มีกระแสน้ำไหลขวางอยู่ ก็ต้องออกกำลังมากจนกว่าจะข้ามไปได้ พอถึงฝั่งแล้วก็สบาย เดินต่อไปได้ การประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนก็เป็นอย่างนั้น เป็นการทวนกระแสของกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในใจของเรา

จึงทรงสอนให้ละความโลภความโกรธความหลง ด้วยการทำบุญให้ทานเสียสละ มีเงินมีทองเหลือกินเหลือใช้ ก็ให้เอาไปช่วยเหลือผู้อื่น แบ่งปันให้ผู้อื่น ที่เดือดร้อนลำบาก แต่กิเลสจะคอยขัดขวาง เพราะกิเลสก็คือ ความตระหนี่ ความหวง ความเสียดาย ความเห็นแก่ตัว จะพยายามสร้างความรู้สึกลำบากใจ ไม่ให้อยากทำบุญให้ทาน ให้เก็บเงินทองไว้ ให้หามาเพิ่มอีก ทั้งๆที่มีพอเพียงต่อการดูแลรักษาอัตภาพอยู่แล้ว แต่กิเลสจะไม่ยอม เวลาทำบุญทำทานแต่ละครั้งจึงไม่ถนัด ต้องต่อสู้กับกิเลสที่มีอยู่ในใจ แต่ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าก็จะฝืนคำสั่ง ฝืนความรู้สึกลำบากใจของกิเลส พอทำได้แล้วจะรู้สึกเบาอกเบาใจ มีความสุข ความสบายใจ เหมือนกับได้ว่ายข้ามฟากแล้ว ได้ว่ายทวนกระแสน้ำแล้ว การประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงต้องใช้กำลัง ใช้ความพากเพียร ต้องมีขันติความอดทนอดกลั้น ต้องมีความเสียสละ จึงจะสามารถทวนกระแสของกิเลส ตัณหาไปได้ เมื่อพ้นจากกระแสของกิเลสตัณหาแล้ว ก็จะไม่มีความระแวงวิตใจ ไม่มีอะไรมาสร้างความทุกข์ ความไม่สบายใจ เพราะใจได้ไปถึงปรหมั่งสุขขัง คือพระนิพพานแล้ว ไปด้วยการประพฤติปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยความพากเพียร ด้วยขันติความอดทนอดกลั้น ด้วยการเสียสละ อย่าท้อแท้ เวลาคิดจะทำบุญให้ทำทันทีเลย ไม่ว่าจะมีความอุปสรรคอะไรมาขวางกั้น ให้ทำไปเลย อย่าผัดวันประกันพรุ่ง เพราะเป็นกลของกิเลส ที่คอยหลอกไม่ให้ทำบุญทำทาน เมื่อมีโอกาสคิดอยากจะทำบุญก็รีบทำเสีย ถ้าเป็นโอกาสพิเศษ วันเกิด วันสำคัญต่างๆ เป็นเหตุให้ทำบุญ ก็ทำเสีย อย่าปล่อยให้เหตุการณ์หรือเหตุอย่างอื่น มาหลอกลากไป ให้คิดเสมอว่าการกระทำอย่างอื่น

ไม่ได้สร้างความสุขความเจริญให้กับเราอย่างแท้จริง เพียงแต่หลอกให้มีความสุขความ
เพลิดเพลินไปวันๆหนึ่งเท่านั้นเอง

ใจของเรายังต้องเดินทางต่อ หลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว ถ้ายังไม่ได้กำจัดความโลภ
ความโกรธ ความหลง กำจัดกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไปจากใจ เพราะกิเลสตัณหาที่แลเป็น
ผู้ที่ตั้งใจให้ไปเกิดใหม่ ไปเกิดที่สูงบ้างที่ต่ำบ้าง ถ้ากิเลสหลอกให้ไปทำบาปทำกรรมได้ ก็
จะตั้งใจไปสู่ที่ต่ำ ไปสู่อบาย ถ้าไม่หลงกลของกิเลส ถึงแม้ยังมีความโลภ ความอยาก
ความต้องการอยู่ แต่เชื่อว่าการทำบาปมีผลเสียหายตามมา ไม่คุ้มกับสิ่งที่ได้มา ก็จะไม่
ทำบาป จะทำด้วยความสุจริต ไม่ว่าจะอยากได้อะไรอยากเป็นอะไร ก็จะไม่หามาด้วยการ
ฆ่าผู้อื่น ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จโกหกหลอกลวง จะหาด้วยความ
สุจริต ด้วยสติปัญญา ด้วยความขยันหมั่นเพียร ก็จะไม่ถูกดึงลงสู่ที่ต่ำ ถ้าอยากจะมีเงิน
มีทอง เราก็ไปทำมาค้าขายทำงานที่สุจริต พอได้เงินได้ทองมาแล้ว อยากจะได้อะไร
อยากจะทำอะไร ก็เอาไปซื้อได้ ถึงแม้ยังต้องไปเกิดใหม่อีก เพราะยังอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้
อยู่ ก็จะไม่ไปเกิดในอบาย เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก เพราะหา
มาด้วยความสุจริต เหตุที่ทำให้สัตว์โลกไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็น
สัตว์นรกนั้น ก็คือการทำบาปทำกรรม ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว
ถ้าทำบาปทำกรรมเพราะความโลภแค้นอาฆาตพยาบาท เวลาตายไปก็ต้องไปตกนรก ถ้า
ทำบาปทำกรรมด้วยความโลภ ไม่รู้จักอ้มไม่รู้จักพอ มีมากน้อยเพียงไรก็ยังอยากได้อีก
ตายไปก็ต้องไปเกิดเป็นเปรต ถ้าทำเพราะความหลงความไม่รู้ เลี้ยงดูชีวิตตนเองด้วยการ
จับปลามาฆ่ามาขาย ด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือลักทรัพย์ก็ดี ตายไปแล้วก็จะไปเกิดเป็น
เดรัจฉาน เพราะทำไปโดยไม่รู้ ทำไปด้วยความหลง คิดว่าไม่เป็นไร คิดว่าเป็นอาชีพ
ต้องรักษาชีวิตของตนด้วยการฆ่าผู้อื่น ถ้าทำบาปทำกรรมเพราะความกลัว กลัวจะถูกทำ
ร้ายเบียดเบียน ก็เลยป้องกันตนด้วยการทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น ตายไปก็จะไปเกิดเป็น
อสุรกาย

ถ้าไม่ไปทำบาปทำกรรมตามความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว ยอมเสียชีวิต
ยอมอดตาย ตายไปก็ไม่ต้องไปเกิดในอบาย ไม่ฆ่าผู้อื่น เช่นยิงนกตกปลา เพื่อเลี้ยงปาก

เลี้ยงท้อง ตายไปก็ไม่ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน แต่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก หรือไปเกิดเป็นเทวดา เป็นพระอริยเจ้า ขึ้นอยู่ว่าจะหักห้ามจิตใจได้มากน้อยเพียงไร ถ้าหักห้ามจนไม่มีความโลภโกรธหลงเหลืออยู่เลย ก็จะไปถึงพระนิพพานเลย จึงไม่มีเหตุที่จะต้องทำบาปทำกรรมกัน ไม่ว่าจะกรณีใด ไม่ว่าจะโลภ จะโกรธ จะหลง จะกลัวก็ตาม ไม่ต้องไปทำบาปทำกรรมก็ได้ เวลาผ่านไปมากๆ ก็ระลึกถึงพระพุทธเจ้าไปในใจ สวดมนต์ไปภายในใจ อย่าสนใจไปหาสิ่งที่กลัว ยอมตายไปกับการสวดมนต์ ยอมตายไปกับการระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าตายไปจะได้ไปเกิดดีกว่าเก่า ไม่ต้องไปเกิดในที่ต่ำ ถ้าฆ่าเพื่อป้องกันตน ตายไปก็ต้องไปเกิดในอบาย จึงควรดูแลรักษาใจให้ดี ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ทำความดี ละบาป กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดสิ้นไป พยายามทำความดีเรื่อยๆ วันนี้เราก็ทำความดีกัน มาทำบุญตักบาตร ถวายข้าวของเงินทอง ละบาปกันด้วยการรักษาศีล ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ โกหกหลอกลวง เสพสุรายาเมา กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงกัน ด้วยการทำบุญให้ทาน ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ด้วยการเจริญเมตตา ให้อภัยไม่จองเวรจองกรรม

ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วก็จะเกิดปัญญา ทำให้กำจัดความหลงได้ ที่เห็นว่าคุณสุขอยู่ที่การแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข เพราะความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากการทำความดี ละบาป กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าบำเพ็ญไปเรื่อยๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ใจก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ มีความพอใจมีความยินดีที่จะทำความดีละบาปให้มากขึ้น กำจัดความโลภความโกรธความหลงให้หมดไป เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้ทำกัน ได้บรรลุถึงพระนิพพาน ได้ถึงความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มีวันเสื่อมสลาย ไปตลอดอนันตกาล ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป ไม่ต้องไปทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย การพลัดพรากจากกัน นี้แลคือความสุขที่แท้จริง ที่เราจะได้รับ ถ้ามีศรัทธาความเชื่อในพระธรรมคำสอน แล้วประพฤติปฏิบัติตาม สักวันหนึ่งก็จะได้พบกับความสุขอันเลิศอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้พบได้สัมผัสกัน จึงควรให้ความสนใจต่อการดูแลรักษาใจ ด้วยการเข้าวัดอย่างสม่ำเสมอ ประพฤติปฏิบัติ

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จะมีแต่ความสุขความสบาย อยู่ห่างไกลจากความทุกข์
ความวุ่นวายทั้งหลาย การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖๕

กิจในพระอริยสัจ ๔

๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๐

การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคุณเป็นประโยชน์มาก แต่โอกาสที่จะได้ปฏิบัติตามไม่เกิดขึ้นมาง่ายนัก เพราะพระพุทธานุภาพไม่ปรากฏขึ้นมาในโลกอย่างง่ายดาย ต้องมีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ได้ทรงตรัสรู้แล้ว นำเอาพระธรรมคำสอนมาเผยแผ่สั่งสอนสัตว์โลก ถ้าไม่ประกาศพระศาสนา ก็จะไม่มีการปฏิบัติธรรมให้พวกเราได้นับถือ ได้เคารพ ได้ศึกษา ได้ปฏิบัติตาม ได้ตั้งดวงประโยชน์ที่สูงที่สุด ที่ไม่มีคำสอนใดจะมอบให้กับเราได้ นอกจากคำสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น เพราะพระธรรมคำสอนสามารถปลดเปลื้องความทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ในใจของเรา ปลดเปลื้องภพชาติต่างๆ การเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่ ให้หมดสิ้นไปได้ ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทรงประกาศพระศาสนา ก็จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า พวกเราก็จะไม่รู้ว่ามีพระพุทธเจ้าปรากฏขึ้นมาในโลกนี้ เนื่องจากไม่ทรงประกาศพระศาสนาสั่งสอนสัตว์โลกนั่นเอง จึงถือว่าเป็นบุญเป็นวาสนาของพวกเรา ที่ได้มาเกิดในภพนี้ชาตินี้ ได้มาเจอพระพุทธานุภาพ เราจึงควรจะรีบฉวยโอกาสนี้ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ที่สูงที่สุด ถ้าเกิดเป็นมนุษย์แต่ไม่ได้เจอพระพุทธานุภาพ ก็จะได้ไม่ได้ศึกษาปฏิบัติ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้ามีพระพุทธานุภาพแต่ไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ เช่นมาเกิดเป็นสุนัขอยู่ในวัดนี้ ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะสุนัขไม่มีสติปัญญา พอที่จะศึกษาปฏิบัติตาม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ดังนั้นการจะหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ จำต้องมีทั้งร่างกายของมนุษย์และมีพระพุทธานุภาพ

เมื่อมีทั้ง ๒ อย่างนี้แล้ว สิ่งที่จะต้องมียกก็คือ **ศรัทธา** ความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะได้มี **อิทธิบาท ๔** ตามมา คือ **ฉันทะ** ความพอใจที่จะศึกษาปฏิบัติ **วิริยะ** ความพากเพียรที่จะศึกษาปฏิบัติ **จิตตะ** จิตใจจดจ่อกับการศึกษาปฏิบัติ **วิมังสา**

จิตใจใคร่ครวญกับการศึกษาปฏิบัติ เราจึงต้องปลุกฝังศรัทธาให้เกิดขึ้นให้ได้ ให้เชื่อว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นความจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าศึกษาและ ปฏิบัติตาม ก็จะไม่เกิดการเวียนว่ายตายเกิดได้ ดับความทุกข์ทั้งหลายได้ ถ้าเชื่อว่ากรรมมีจริง นรกมีจริง สวรรค์มีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริงและเป็นทุกข์ เพราะเกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่น่าปรารถนาเลย สิ่งที่น่าปรารถนาก็คือการไม่เกิดไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ที่จะเกิดขึ้นจากการศึกษาและปฏิบัติตาม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เท่านั้น ต้องศึกษาพระอริยสัจ ๔ คือ ๑. ทุกข์ ๒. สมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ ๓. นิโรธ ความดับทุกข์ ๔. มรรค ทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ ต้องศึกษาและปฏิบัติทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นกิจในพระอริยสัจ ๔ ถ้าปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ นี้ได้แล้ว ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ จะบรรลुเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ได้ ก็ต้องปฏิบัติภารกิจทั้ง ๔ ประการนี้ให้ครบถ้วนบริบูรณ์

ภารกิจในอริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ ก็คือ **ทุกข์ต้องกำหนดรู้** ต้องศึกษาให้รู้ว่าทุกข์คือความเกิดแก่เจ็บตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสพกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา โดยสรุปก็คือการยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ อุปาทานในขันธ ๕ คือยึดติดกับชีวิตจิตใจ เพราะขันธ ๕ ก็คือองค์ประกอบของชีวิตจิตใจ มีอยู่ ๕ ส่วน คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปก็คือร่างกายของเรา มีอาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น จิตใจก็มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรายึดติดในรูปขันธด้วยการอยากจะทำให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย อยากจะให้อยู่ไปนานๆ ยึดติดในจิตใจด้วยการอยากจะทำให้ใจมีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์ เรียกว่าอุปาทานในขันธ ยึดติดในขันธ ๕ โดยสรุปทุกขสัจจะก็คืออุปาทานในขันธ ๕ อุปาทานในชีวิตจิตใจ อยากจะให้ชีวิตมีแต่ความสุขเจริญรุ่งเรือง มีความสุขโดยถ่ายเดียว ซึ่งขัดกับความเป็นจริง เพราะเกิดมาแล้วก็ต้องมีความแก่ความเจ็บความตายเป็นธรรมดา มีการพลัดพรากจากของรักเป็นธรรมดา มีการประสพกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาเป็นธรรมดา จึงทรงสอนให้กำหนดรู้ ให้ศึกษาจนเห็นความจริงของชีวิตว่าเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเกิดมาแล้วต้องแก่เจ็บตายด้วยกันทุกคน ต้องพลัดพรากจากกัน ต้องประสพกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาด้วยกันทุกคน ถ้าศึกษาแล้ว ก็จะเห็นต้นเหตุของความทุกข์ คือความอยากต่างๆของเรานี้เอง ความอยากที่ส่วน

กับความจริงของชีวิต ที่เกิดมาแล้วต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย แต่เราอยากไม่แก้ไม่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย อยากไม่พลัดพรากจากกัน อยากไม่ทุกข์ อยากจะมีแต่ความสุข นี่คือต้นเหตุของความทุกข์ ถ้าความอยากเหล่านี้อยู่ อยากให้คนนั้นคนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ก็จะเกิดความทุกข์ใจไม่สบายใจขึ้นมา

จึงทรงสอนให้ละต้นเหตุของความทุกข์ เป็นภารกิจข้อที่ ๒ **สมุทัยต้องละ** คืออย่าไปอยากในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ถ้าจะอยากก็ให้อยากในสิ่งที่เป็นไปได้ แล้วจะไม่ทุกข์ เช่นอยากแก้อยากนี้จะไม่ทุกข์ เวลาแก้จะไม่เสียใจเพราะสมใจอยาก อยากจะเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะสมใจ เมื่อถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย อยากจะตายก็จะสมใจ จะไม่เสียใจจะไม่ทุกข์ใจอยากจะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก อยากจะประสพกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา นี่คือวิธีละความอยาก ต้องสวนทางกับมัน มันอยากไม่แก้เราก็ต้องอยากแก้ มันอยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วยเราก็ต้องอยากเจ็บไข้ได้ป่วย มันอยากไม่ตายเราก็ต้องอยากตาย ถ้าสวนกับมันได้แล้วต่อไปจะเฉยๆ จะอย่างไรก็ได้ เมื่อถึงเวลาแก้ก็แก้ เวลาเจ็บก็เจ็บ เวลาตายก็ตาย แต่ใจจะไม่รุ่มร่าม เพราะละความอยาก ต้นเหตุของความทุกข์ได้แล้ว นี่คือภารกิจข้อที่ ๒ ต้องละความอยากต่างๆ ละความอยากมีอยากเป็น อยากมีความสุข อยากไม่แก้ไม่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย อยากไม่ทุกข์ อยากไม่ยากจน ถ้าละได้แล้ว ผลคืออริยสังขข้อที่ ๓ ก็ปรากฏขึ้นมา คือความดับทุกข์ เป็นภารกิจข้อที่ ๓ คือ**นิโรธต้องทำให้แจ้ง** ทำความดับทุกข์ให้ ด้วยการละต้นเหตุความอยากต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ การจะละสมุทัยได้ก็ต้องมีมรรคอริยสังขข้อที่ ๔ เป็นเครื่องมือสู่การดับทุกข์ ทรงสอนให้เจริญให้สมบุรณเป็นภารกิจข้อที่ ๔ **มรรคต้องเจริญให้สมบุรณ** ถ้ามีมรรคมากเท่าไร ก็จะมีกำลังละสมุทัยได้มากเท่านั้น มีกำลังที่จะทำให้ความดับทุกข์แจ้งมากขึ้นไปเท่านั้น มรรคคืออะไร มรรคก็คือทานศีลภาวนา ได้แก่ ๑. ทานคือการให้ ๒. ศีลคือการไม่เบียดเบียนกัน ๓. ภาวนาคือการพัฒนาจิตใจให้สงบให้ฉลาด รู้ทันกับความจริงของชีวิต ว่าเกิดมาแล้วต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ต้องประสพกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา นี่คือมรรค ถ้าเจริญมรรคได้สมบุรณแล้ว ก็เท่ากับได้ทำภารกิจทั้ง ๔ ข้อได้ครบถ้วนบริบูรณ์

เพราะการกำหนดรู้ทุกข์ ก็คือการเจริญมรรคนั่นเอง เวลาศึกษาทุกข์ก็เท่ากับได้เจริญวิปัสสนาภาวนาหรือเจริญปัญญา พิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา ก็ให้เห็นสังขารข้อที่ ๒ คือสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ คือความอยากต่างๆ เมื่อรู้แล้วว่าความทุกข์เกิดจากสมุทัยความอยากต่างๆ ก็ต้องละ อยากได้อะไรก็ต้องละ อยากอยู่ไปนานๆ ก็ต้องไม่อยากอยู่ไปนานๆ ไม่อยากแก่ก็ต้องอยากแก่ ไม่อยากเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องอยากเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่อยากตายก็ต้องอยากตาย คือไม่กลัวตาย ไม่กลัวเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่กลัวความแก่ ถ้าไม่กลัวก็จะไม่ทุกข์ เมื่อไม่ทุกข์ก็เท่ากับได้ละสมุทัยความอยากต่างๆ ได้ทำนิโรธความดับทุกข์ให้แจ้ง ด้วยการเจริญมรรคนั่นเอง มรรคจึงต้องเจริญให้มาก เจริญให้สมบูรณ์ เมื่อเจริญจนสมบูรณ์แล้ว จะรู้ว่าทุกข์คืออะไร จะรู้ว่าสมุทัยคืออะไร จะละสมุทัยได้ จะทำนิโรธความดับทุกข์ให้แจ้งขึ้นมา นี่คือการกิจ ๔ ประการในอริยสัจ ๔ ไม่ว่าใครก็ตาม ถ้าปรารถนาที่จะก้าวพ้นจากความทุกข์ ก้าวพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จำต้องทำภารกิจในอริยสัจ ๔ ให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ถ้าทำได้แล้ว ก็จะบรรลुเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา ถ้าปฏิบัติภารกิจในอริยสัจ ๔ โดยไม่มีใครสั่งสอน เช่นเจ้าชายสิทธัตถะ หรือสมณโคดม ก็จะได้บรรลुเป็นพระพุทธเจ้า หลังจากได้ทรงออกบวชแล้ว ก็ทรงบำเพ็ญสมณธรรมตามลำพัง ไม่มีครูไม่มีอาจารย์สั่งสอนภารกิจในอริยสัจ ๔ จึงต้องศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง จนปฏิบัติภารกิจในอริยสัจ ๔ ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ถ้าทรงสั่งสอนก็เป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าไม่สั่งสอนก็เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า

ส่วนผู้ที่ได้ยินได้ฟังอย่างพวกเรา ในวันนี้ได้ยินได้ฟังเรื่องภารกิจในอริยสัจ ๔ ถ้าน้อมเอาไปปฏิบัติได้ จนทำภารกิจในอริยสัจ ๔ ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็จะบรรลुเป็นพระอรหันต์สาวก คำว่าสาวกแปลว่าผู้ฟัง ก่อนที่จะบรรลुเป็นพระอรหันต์สาวกได้ ต้องได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนก่อน จะมาอุทริว่าเป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ ถ้าได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน แล้วเอาไปปฏิบัติ ได้ทำกิจในอริยสัจ ๔ จนครบถ้วนบริบูรณ์ จนจิตสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภความโกรธความหลงแล้ว ก็จะบรรลुเป็นพระอรหันต์สาวก แต่เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ เพราะพระพุทธเจ้าหมายถึงผู้ที่ศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติภารกิจในอริยสัจ ๔ ได้ด้วยตนเองเท่านั้น แต่ความเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ ไม่มี

ความแตกต่างกัน ในเรื่องการหลุดพ้นจากความทุกข์ ก็หลุดพ้นเท่าๆกัน จิตใจสะอาด บริสุทธิ์หมดจดเหมือนกัน ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดเหมือนกัน ต่างกันตรงที่คนหนึ่ง ต้องศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติด้วยตนเองไม่มีใครสั่งสอน ส่วนอีกคนหนึ่งมีคนสั่งสอน แล้วก็ปฏิบัติตาม จนหลุดพ้นได้ แตกต่างกันตรงนี้ แต่ก็มี ความแตกต่างกันอยู่พอสมควร เพราะการหลุดพ้นด้วยตนเองไม่ใช่ของง่าย ขนาดมีคนสั่งสอนอย่างพวกเรา ฟังเทศน์ฟังธรรมกันอยู่เป็นปีๆแล้ว ยังไม่สามารถปฏิบัติให้หลุดพ้นได้เลย ถ้าต้องศึกษาค้นคว้าปฏิบัติด้วยตนเอง ยิ่งเป็นไปไม่ได้เลย การปรากฏของพระพุทธเจ้าขึ้นมาแต่ละพระองค์ จึงไม่ใช่ของง่าย ไม่เหมือนกับการปรากฏของพระอรหันตสาวก พอมีพระพุทธเจ้าปรากฏขึ้นมาแล้ว ได้ประกาศพระธรรมคำสั่งสอนให้กับสัตว์โลกแล้ว ก็จะมีผู้สามารถนำเอาไปปฏิบัติตามได้เป็นจำนวนมาก ปรากฏมีพระอรหันต์ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก เช่นในศาสนา

หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอน สั่งสอนสัตว์โลกไปเพียง ๗ เดือนเท่านั้น ก็ปรากฏมีพระอรหันต์ขึ้นมาถึง ๑,๒๕๐ รูป ในวันมาฆบูชา วันเพ็ญเดือน ๓ นั้นเอง เป็นวันที่มีพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน ถ้านับเวลากลับไปก็เป็นเวลา ๗ เดือน ตั้งแต่วันแรกที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอน คือในวันเพ็ญเดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา นับจากวันเพ็ญเดือน ๘ มาถึงวันเพ็ญเดือน ๓ ก็ ๗ เดือน สามารถสั่งสอนอบรม ให้สัตว์โลกกลายเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาได้ อย่างน้อยก็ ๑,๒๕๐ รูปแล้ว ก่อนหน้านั้นไม่ปรากฏมีพระอรหันต์มีพระพุทธเจ้า มาเป็นกับเป็นกัลป์เลยทีเดียว เพราะการจะปรากฏของพระพุทธเจ้าขึ้นมาแต่ละครั้งเป็นสิ่งที่ยากมาก ผู้ที่จะมาเป็นพระพุทธเจ้าได้ ต้องบำเพ็ญบุญบารมีเป็นเวลานาน จนกว่าจะได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้า พอบรรลุแล้วก็สามารถทำให้ผู้ที่ได้ยิน ได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอน บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้อย่างง่ายดาย มีเป็นจำนวนมากในศาสนาพุทธของเรา มีพระอรหันตสาวกนับจำนวนไม่ถ้วน เพราะบุญบารมีของพระพุทธเจ้า ที่ได้ศึกษาปฏิบัติด้วยตนเองจนบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า แล้วก็นำเอามาสั่งสอนพวกเราอีกทีหนึ่ง พวกเราจึงไม่ควรปล่อยให้โอกาสอันดีงามนี้ผ่านพ้นไป ถ้ายังไม่

สามารถปฏิบัติกิจในพระอริยสังข์ได้ อย่างน้อยก็บำเพ็ญทานบารมีศีลบารมีไปก่อน เพื่อที่จะได้เข้าสู่ชั้นภาวณา ทำจิตใจให้สงบ เพื่อจะได้ปฏิบัติภารกิจในอริยสังข์ ๔ ต่อไป

จึงควรให้ความสำคัญต่อการบำเพ็ญ ไม่ควรปล่อยให้เวลาผ่านไป โดยไม่ได้ทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เพราะจะเป็นการเสียโอกาส เสียเวลา เสียชาติเกิด เกิดมาแล้วไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา ไม่ได้ตัดภพตัดชาติให้น้อยลงไป ไม่ได้ทำให้ความทุกข์เบาบางลงไป จึงควรตั้งหน้าตั้งตาศึกษาปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภารกิจในพระอริยสังข์ ๔ คือ ๑. ทุกข์ต้องกำหนดรู้ ๒. สมุทัยต้นเหตุของความทุกข์ต้องละ ๓. นิโรธความดับทุกข์ต้องทำให้แจ้ง ๔. มรรคคือทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ต้องเจริญให้สมบูรณ์ ถ้าบำเพ็ญได้แล้ว ก็จะสามารถประกาศให้โลกรู้ได้ว่า ทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยที่ต้องละ เราได้ละแล้ว นิโรธความดับทุกข์ที่ต้องทำให้แจ้ง เราได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคที่ต้องเจริญให้สมบูรณ์ เราได้เจริญอย่างสมบูรณ์แล้ว นี่คือนิเวศของพระพุทธเจ้าหลังจากที่ได้ทรงบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา พระอรหันต์ทุกรูปก็เช่นเดียวกัน จะเปล่งวาจาที่ขึ้นมาเหมือนกัน ประกาศศักดิ์ศรีความเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ จึงควรร่วมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาศึกษาปฏิบัติ นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้นำไปพิจารณา เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖๖

ธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง

๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๐

การชำระรักษากายวาจาใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ นำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรือง ความร่มเย็น เป็นสุข กายวาจาใจสะอาดมากน้อยเพียงไร ความสุขความเจริญก็จะมีมากน้อยเพียงนั้น การรักษากายและวาจาให้สะอาดต้องใช้ศีลเป็นเครื่องรักษา รักษาใจให้สะอาดต้องใช้ ภาวนาเป็นเครื่องรักษา ศีล ๕ คือการละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติ ผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา จะรักษากายกับวาจาให้สะอาด ถ้าฆ่าสัตว์ ลัก ทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง มีความทุกข์ ความกังวลใจ ความเสื่อมเสีย เราจึงต้องรักษาศีลกัน ส่วนใจก็ต้องรักษาด้วย การภาวนา เจริญสติอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาให้มีสติรู้อยู่กับใจ ให้รู้ว่าใจกำลังคิด อะไร กำลังทำอะไร กำลังจะอยู่กับการกระทำของกายหรือไม่ เวลาล้างหน้า ใจก็ต้องอยู่ กับการล้างหน้า เวลารับประทานอาหารก็ต้องอยู่กับการรับประทานอาหาร ทำภารกิจใดก็ ต้องอยู่กับการกิจนั้น ถึงจะเรียกว่ามี**สติ** ที่เป็นเหมือนยามคอยเฝ้าดูใจ ถ้ามียามก็จะรู้ว่า ใจกำลังคิดไปทางไหน ทางดีหรือไม่ ถ้าไม่มียามก็จะไม่รู้ จะคิดไปเรื่อยเปื่อย แล้วก็ สั่งให้กายกับวาจาทำสิ่งต่างๆ ตัวอย่างของคนที่ไม่มีความมีสติก็คือคนเสพสุรายาเมา พอเกิด อាកารมีนเมาแล้ว ก็ไม่มียามเฝ้าดูใจ ก็จะคิดไปต่างๆ นานา แล้วก็สั่งให้ไปทำทางกายทาง วาจา เกิดความเสียหายความเดือดร้อนขึ้น เพราะไม่ได้ไตร่ตรองก่อนว่า ทำไปแล้วจะ เสียหายหรือไม่ จะผิดศีลหรือไม่ เพราะขาดสติคอยเฝ้าดู การจะรักษาใจให้อยู่ใน ทำนองครองธรรมจึงต้องมีสติ เราจึงต้องฝึกเจริญสติอยู่เรื่อยๆ

สติเป็น**ธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง**ในบรรดาธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนกับ รอยเท้าช้าง สามารถครอบรอยเท้าของสัตว์อื่นๆ ได้หมด ไม่ว่าจะเดินเร็วเป็นควายเป็น สิงสาราสัตว์ต่างๆ ฉันทะธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเดินทวน เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาที่ดี

ก็ไม่สำคัญเท่ากับสติ ถ้าไม่มีสติจะไม่สามารถทำทานได้ ไม่สามารถรักษาศีลได้ ไม่สามารถนั่งสมาธิได้ ไม่สามารถพิจารณาธรรม ให้เกิดเป็นปัญญา เป็นดวงตาเห็นธรรม ขึ้นมาได้ สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้าต้องการจะรักษาศีล อย่างน้อยที่สุดก็ต้องละเว้นจากการเสพสุรายาเมา ถ้าเสพเข้าไปแล้วจะทำให้มีเมามาชาสติ จะไม่สามารถควบคุมใจได้ ไม่สามารถควบคุมกายและวาจาได้ ก็จะไปทำไปพูดในสิ่งที่เกิดความเสียหายขึ้นมา ต้องไปใช้เวรใช้กรรมต่อไป ทั้งในปัจจุบันคือในโลกนี้และในอนาคตคือชาติหน้า เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้ว ก็ต้องไปเกิดในอบาย ไปตกนรก ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นต้น ในบรรดาศีลทั้ง ๕ ข้อนี้ ข้อเสพสุรายาเมาจึงสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาศีลข้ออื่นๆ ถ้าเสพสุรายาเมาแล้ว จะรักษาศีลไม่ได้สักข้อหนึ่ง ถ้าไม่เสพสุรายาเมาก็จะควบคุมบังคับกายวาจาใจให้อยู่ในศีลในธรรมได้ ในเบื้องต้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้ตั้งสติอยู่เรื่อยๆ อย่าปล่อยให้ใจลอยไปคิดกับเรื่องต่างๆ ที่ไม่จำเป็น ที่ไม่เกิดประโยชน์ ให้ตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ เราอยู่ตรงไหนใจก็ต้องอยู่ตรงนั้น ใจอย่าไปอยู่ที่อื่น วันนี้เป็นวันอังคาร ก็ต้องอยู่ในวันอังคาร อย่าไปอยู่ในวันพุธหรืออยู่ในวันจันทร์ วันจันทร์ก็ผ่านไปแล้ว วันพุธก็ยังไม่ถึง คิดไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร นอกจากมีความจำเป็น เช่นต้องวางแผนว่าพรุ่งนี้จะทำอะไร ก็ให้คิดด้วยสติ ให้เป็นเรื่องเป็นราวไป เสร็จแล้วก็หยุดคิด รู้แล้วว่าพรุ่งนี้ต้องทำอะไร ก็เตรียมตัวเตรียมข้าวเตรียมของเตรียมสิ่งต่างๆ ไว้ เมื่อเตรียมเสร็จแล้วก็ไม่ต้องไปคิดถึงมันอีก ให้กลับมาก่อตั้งตรงนี้เดี๋ยวนี้ ให้อยู่กับปัจจุบัน

กำลังทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำนั้นๆ กำลังเดินก็ให้อยู่กับการเดิน กำลังนั่งก็ให้อยู่กับการนั่ง กำลังพูดก็ให้อยู่กับการพูด ถ้าทำอย่างนี้ก็มีสติ จะรู้อยู่ทุกขณะว่าเรากำลังคิดอะไร กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไร จะได้แยกแยะว่าพูดดี คิดดี ทำดีหรือไม่ ถ้าคิดไม่ดีก็รีบระงับดับความคิดนั้นเสีย จะได้ไม่พูดไม่ทำ ถ้าปล่อยให้ออกมาทางวาจาท่างกาย ก็จะเกิดความเสียหายต่อไปได้ เช่นมีความโกรธ อยากจะด่าคนนั้นคนนี้ อยากจะทุบข้าวของ อยากจะทำลายสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าไม่มีสติก็จะระบายออกมา จะพูดสิ่งที่เสียหาย จะทำลายข้าวของต่างๆ พอได้สติทีหลังก็จะเสียอกเสียใจ ว่าพูดไปทำไม ทำไปทำไม มีแต่ความเสียหาย คนที่ถูกเราด่า ก็จะโกรธจะเกลียดเรา สิ่งของที่ถูกทำลายไป ก็ไม่สามารถ

เอากลับคืนมาให้เหมือนเดิมได้ ถ้ามีสติคอยเฝ้าดูใจดูความคิดของเรา พอรู้ว่ากำลังโกรธ ก็ต้องบอกตัวเองว่าตอนนี้เรากำลังมีอารมณ์ กำลังไม่ปกติ ความโกรธจะหลอกให้พูดให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี ถ้าจำเป็นต้องพูดก็พูดด้วยสติ ด้วยความระมัดระวัง ถ้าไม่จำเป็นต้องพูดต้องทำ ก็อย่าไปพูดอย่าไปทำ จะได้ไม่เกิดความเสียหายตามมาในภายหลัง นี่คือการรักษาใจด้วยสติ แต่มีสติเพียงอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องมีปัญญา มีสมาธิด้วย ปัญญาจะแยกแยะให้รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีอะไรชั่ว อะไรควรพูดควรทำ อะไรไม่ควรพูดไม่ควรทำ ถ้ามีสติแต่ไม่มีปัญญา ก็รู้ว่ากำลังพูดอะไรทำอะไร แต่ไม่รู้ว่าจะถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควร ถ้าได้ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ก็จะมีปัญญา รู้ว่าการฆ่าสัตว์ พุดบด ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี เสพสุรายาเมา เป็นการกระทำที่ไม่ดี เวลาใจคิดจะทำผิดศีล จะมีปัญญาบอกให้รู้ว่า เป็นการกระทำที่ไม่ดี ผิดศีลผิดธรรม จะได้ไม่ทำ

ถ้าไม่มีปัญญา จะไม่รู้ว่าการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีโทษทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ต้องไปใช้เวรใช้กรรมต่อ ถ้าได้ศึกษาได้ยินพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะรู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว จึงควรให้ความสนใจ ต่อการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ อย่างน้อยที่สุดในวันพระก็ควรฟังเทศน์ฟังธรรมกันสักครั้งหนึ่ง ถ้าไม่สามารถเข้าวัดได้ก็เอาธรรมะไปที่บ้าน เปิดเทปฟัง เปิดโทรทัศน์ดู เปิดหนังสืออ่าน เพื่อจะได้เสริมสติปัญญา ความรู้ความฉลาด จะได้แยกแยะความคิดว่าดีหรือไม่ ถ้าคิดไปในทางโลกโกรธหลง ถือว่าไม่ดีทั้งนั้น ความโลภหมายถึงอยากได้ในสิ่งที่ไม่จำเป็น ถ้าเป็นสิ่งที่จำเป็นไม่ถือว่าเป็นความโลภ เช่นอยากจะรับประทานอาหารอย่างนี้ ไม่เรียกว่าเป็นความโลภ เพราะร่างกายต้องมีอาหารหล่อเลี้ยง ถ้าอยากรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย อย่างนี้ถึงเรียกว่าเป็นความโลภ หรืออยากกินอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ จะต้องขับรถไปถึงที่ร้านโน้นร้านนี้ อย่างนี้เป็นความโลภเป็นกิเลส ถ้ากินตามความต้องการของร่างกาย ก็กินไปตามมีตามเกิด ถึงจะไม่เป็นกิเลส ความโกรธก็คือเวลาที่เรามีความรุ่มร้อนใจ เวลาใครพูดอะไรทำอะไร ที่ไม่ถูกอกถูกใจ ก็ต้องรู้ว่าความโกรธนี้ไม่ดี ต้องรู้จักระงับความโกรธ สิ่งที่จะระงับความโกรธได้ก็คือธรรมะ การให้อภัย ไม่จองเวรจองกรรมกัน เป็นการใช้นี้เก๋า ใช้เวรใช้กรรมไป เราเคยทำเขามาก่อน เขาถึง

ต้องมาทำเรา แต่เราจะไม่ตอบโต้ เพราะจะทำให้เรื่องยาว ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าตอบโต้กลับไป เขาก็จะตอบโต้กลับมา น้ำผึ้งหยดเดียวก็จะกลายเป็นสงครามล้างเผ่าพันธุ์ได้ ถ้าให้อภัยได้ ปัญหาต่างๆจะไม่เกิดขึ้น เรื่องต่างๆจะไม่เกิดขึ้น ใจก็จะสงบเย็น มีความสุข ถ้าตอบโต้กันไปตอบโต้กันมา ใจก็จะร้อนขึ้นไปเรื่อยๆ มีความทุกข์ทรมานใจมากขึ้นไปเรื่อยๆ

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เห็นโทษของความโกรธ ว่าเป็นไฟเป็นไฟ เป็นนรกในจิตใจ อย่างส่งเสริมความโกรธอาฆาตพยาบาท ต้องระงับด้วยการไม่จองเวรจองกรรม ด้วยการให้อภัย เมื่อให้อภัยได้แล้วใจจะสงบเย็นเป็นสวรรค์ นี่คืออานิสงส์ของการให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน ทำให้ขึ้นสวรรค์ ถ้าอาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรมกัน ก็จะทำให้ตกนรก ให้คิดว่าอะไรที่เกิดขึ้นก็ผ่านไปแล้ว ย้อนกลับไปไม่ได้ ถ้วยแตกแล้วจะทำให้เป็นเหมือนเดิมไม่ได้ เสียของแล้วอย่าเสียใจ เสียอย่างเดียวก็พอ อย่าเสียสองอย่าง จะขาดทุน เราสามารถรักษาใจไม่ให้เสียได้ เมื่อไม่เสียใจแล้วจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องเล็ก ไม่ว่าอะไรทั้งนั้น มันเกิดขึ้นแล้วมันผ่านไปแล้ว เราย้อนกลับไปในอดีตไม่ได้ กลับไปเมื่อวานไม่ได้ แต่เราอยู่เหมือนเมื่อวานนี้ได้ อยู่อย่างมีความสุขได้ ถ้าลืมเรื่องต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ตั้งหน้าตั้งตาดูแลสุขภาพใจ ให้สงบ ให้เย็น ให้สบาย ถ้ายังทำไม่ได้ก็เพราะยังไม่มีสมาธิ คือความสงบใจ เวลาที่เราโกรธ รู้ว่าความโกรธไม่ดี แต่ระงับความโกรธไม่ได้ ก็เป็นเพราะว่าใจไม่มีเบรค ถ้าเป็นรถยนต์ ขับรถไปถึงสี่แยกไฟแดงต้องหยุดรถ แต่ไม่มีเบรคก็ต้องไปชนกับคันอื่น เพราะไม่มีเบรค ฉะนั้นใจก็ต้องมีเบรคเหมือนกัน ต้องมีสมาธิ ที่เป็นตัวเบรคใจ ถ้ามีสมาธิแล้ว เวลาโกรธจะระงับความโกรธได้ เวลาโลกก็จะระงับความโลภได้ ดังนั้นนอกจากมีสติมีปัญญาแล้ว ก็ยังต้องมีสมาธิด้วย ต้องฝึกทำจิตใจให้สงบนิ่ง หยุดความคิดให้ได้

เพราะความคิดนี่แหละเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ใจ พอคิดถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าหยุดคิดได้ ไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้น ก็จะลืมเรื่องนั้นไป ก็จะไม่มีความทุกข์ใจ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หัดทำสมาธิ ด้วยการรำลึกหรือคิดแต่พุทโธๆไปในใจ เวลาารู้สึกไม่สบายอกไม่สบายใจกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็อย่าไปสนใจ อย่าไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้กลับเข้ามาหาพุทโธ ให้คิดแต่พุทโธๆไปเรื่อยๆ คิดไปเรื่อยๆ อย่ากลับไปคิดถึง

เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ถ้าตั้งใจให้อยู่กับพุทโธได้ ไม่นานก็จะลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจใจก็จะสงบตัวเอง จะเย็นสบาย จะเห็นโทษของความคิด ว่าความทุกข์ใจเกิดจากความคิดทั้งนั้น ไม่ได้เกิดจากอะไรเลย สิ่งต่างๆในโลกนี้ เขาก็มีเขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนี้ ถ้าไม่ไปคิดถึงก็จะมีปัญหาอะไรกับใจ เช่นเราอยู่ที่นี้ไม่ได้คิดถึงเรื่องที่อยู่ที่บ้าน ไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้นที่บ้าน เราก็ไม่เดือดร้อนอะไร ถ้าอดกังวลไม่ได้ว่า ตอนนี้อยู่ที่บ้านปลอดภัยหรือเปล่า ขโมยขึ้นบ้านหรือเปล่า ไฟไหม้บ้านหรือเปล่า พอคิดอย่างนี้แล้ว ทั้งๆที่ยังไม่มีเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นเลย ก็ทำให้ไม่สบายใจแล้ว นี่แหละคือความทุกข์ใจเป็นอย่างไร ความทุกข์ใจเกิดจากความคิดของเรา แต่เราไม่มีปัญญาความสามารถที่จะหยุดความคิดได้ ก็เลยต้องทุกข์ทรมานใจไปเรื่อยๆ ถ้าเคยฝึกทำสมาธิ เคยฝึกคิดอยู่กับพุทโธๆอย่างเดียว เวลาไม่สบายใจ ก็คิดแต่คำว่าพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ก็จะลืมเรื่องต่างๆที่ทำให้ไม่สบายใจ จะรู้สึกเฉยๆ อะไรจะเกิดก็เกิดไป จะมีปัญญารู้ว่า เราไม่มีอำนาจไปห้ามสิ่งต่างๆ ไม่ให้เกิดขึ้นได้ เราอยู่ตรงนี้ ถ้าตรงนั้นจะมีอะไรเกิดขึ้น เราก็ไปหยุดยังไม่ได้ อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดไป อะไรที่เราป้องกันได้ดูแลได้ ก็ทำกันไป ไม่ได้ให้ปล่อยทั้งหมดเลย อันไหนดูแลรักษาได้ ก็ดูแลรักษาไป

ถ้าเราดูแลรักษาไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้เป็นไป เช่นตอนนี้เราอยู่ตรงนี้ เราดูแลรักษาบ้านไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้มันเป็นไป อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ถ้าคิดอย่างนี้ได้แล้ว จะไม่มีความทุกข์กับเรื่องอะไรเลย เพราะความทุกข์เกิดจากใจไปคิดถึงมันเอง พอคิดแล้วก็สร้างความทุกข์ขึ้นมา ถ้ามีสติ ก็หยุดใจได้ ยับยั้งใจได้ เวลาโกรธก็ให้อภัยได้ ไม่จองเวรจองกรรมได้ เวลาโลกก็ไม่เอาก็ได้ เพราะรู้ว่าเอามากก็เท่านั้น มีเหลือกินเหลือใช้แล้ว เอามาทำไม ก็จะควบคุมดูแลใจให้เป็นปกติได้ ให้สงบนิ่งได้ เมื่อใจได้รับการดูแลแล้ว ก็ไม่ต้องดูแลกายวาจา ถ้าใจดีแล้ว กายกับวาจาก็จะดีตาม เวลาใจคิดดีการพูดการกระทำก็จะดีตาม ถ้าใจคิดไม่ดี การพูดการกระทำก็ไม่ดี จึงต้องดูแลใจเป็นหลัก ถ้ายังไม่สามารถดูแลใจได้ เพราะยังไม่สติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ก็ต้องดูกายดูวาจาไปก่อนด้วยการรักษาศีล เช่นวันนี้เราก็รักษาศีล ๕ กัน ไม่เสพสุรา ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พูดปดมดเท็จ ถึงแม้จะมีความโลภ ความโกรธอยู่ ก็ให้อยู่ในกรอบของศีลอยากได้อะไรก็จะไม่ไปทำผิดศีล โกรธใครอย่างไรก็จะไม่ไปทำผิดศีล ก็จะไม่ผลเสีย

หายตามมา ถ้ารักษาใจได้ก็จะมีศีลโดยอัตโนมัติ เพราะใจนี้แลเป็นศีลที่แท้จริง พระอรหันต์
เจ้าทั้งหลายรักษาใจเพียงตัวเดียว ก็สามารถรักษาศีลทุกข้อได้ เพราะใจเป็นผู้พูดและ
ผู้กระทำ ถ้าใจดีแล้วก็ถือว่าศีลอยู่ในตัว ถ้ามีความสามารถเจริญสติได้ มีปัญญา
แยกแยะได้ ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีอะไรชั่ว มีสมาธิยับยั้งใจให้สงบ ไม่ให้วุ่นวาย
ไม่ให้ไปพูดไปทำในสิ่งที่ไม่ดีได้ ก็จะมีศีลครบถ้วนบริบูรณ์ เช่นพระพุทธเจ้าและพระ
อรหันต์ทั้งหลาย ท่านมีศีลครบถ้วนบริบูรณ์ตลอดเวลา เพราะใจของท่านมีความสะอาด
บริสุทธิ์ตลอดเวลา ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่มีเหตุที่จะให้ไปทำผิดศีลผิด
ธรรม ถ้าชำระรักษาใจได้แล้ว ก็จะรักษากายกับวาจาได้ด้วย ถ้ายังรักษาใจไม่ได้ ก็ต้อง
รักษาชำระกายวาจาไปก่อน จนกว่าใจจะมีกำลังพัฒนาสติสมาธิและปัญญาขึ้นมา จน
สามารถรักษาใจได้ ถ้ารักษาใจได้แล้วจะสมาทานศีลหรือไม่ก็ไม่สำคัญ เพราะใจจะไม่ไป
ทำผิดศีลอยู่แล้ว

รักษาใจแล้วกายกับวาจาก็จะได้รับการดูแลรักษาด้วย ถ้ายังไม่สามารถรักษาใจได้ ก็ต้อง
รักษากายกับวาจาไปก่อน ปล่อยให้ใจวุ่นวายไปก่อน ให้โลภ ให้โกรธ ให้หลงไปก่อน แต่
จะไม่ให้ไปทำผิดศีลผิดธรรม จะได้ไม่เกิดโทษเกิดปัญหาตามมา ถ้ายังอยาก ร่ำอยาก รวย
อยาก มีสมบัติข้าวของเงินทอง ก็ให้มันโลภไป แต่ไม่ไปทำผิดศีลผิดธรรม ถ้ารวยแบบ
นี้ก็จะไม่มีโทษตามมา ถ้ารวยด้วยการทำผิดศีลผิดธรรม ก็จะมีโทษตามมา ตายไปก็ต้อง
ไปใช้เวรใช้กรรม ต้องไปตกนรก ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ถ้ายังไม่สามารถรักษาใจไม่ให้โลภ
ไม่ให้โกรธ ไม่ให้หลงได้ ก็ต้องรักษากายกับวาจาให้ได้ ด้วยการรักษาศีล จะได้รับรักษา
ความเป็นมนุษย์ไว้ จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ได้เกิดเป็นเทวดา ถ้าไม่รักษาศีล ก็
จะต้องไปเกิดในอบาย ไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่ได้มาเลย สมบัติข้าวของเงินทองได้มามากน้อย
เพียงไร พอเราตายไป ก็กลายเป็นของคนอื่นไป ไม่สามารถเอาติดตัวไปได้ สิ่งที่เราติด
ตัวไปได้ก็คือบุญกรรม กรรมก็คือบาป การละเมิดศีล บุญก็คือการรักษาศีลนี้เอง ไม่
เบียดเบียนผู้อื่น จึงควรให้ความสำคัญต่อการดูแล ชำระกายวาจาใจให้สะอาด พยายาม
ทำทุกวัน ไม่แต่เฉพาะวันพระ วันพระเป็นวันพิเศษ ควรทำให้มากกว่าปกติ เพราะเราทำ
ให้ใจสกปรกเศร้าหมองอยู่ทุกวัน ถ้าชำระในวันพระเพียงวันเดียว ก็จะไม่พอเพียง ต้อง

ชำระดูแลกายวาจาใจทุกๆวันเลย ใจจะได้สะอาด เป็นใจที่ดี คิดดีพูดดีทำดี มีแต่ความ
ร่มเย็นเป็นสุข มีแต่ความเจริญ การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖๗

เมล็ดพืชของการตรัสรู้

๑ กันยายน ๒๕๕๐

วันที่ท่านทั้งหลายได้มาวัด เพื่อมาปลูกฝังเมล็ดพืชของพระพุทธศาสนา เมล็ดพืชของการตรัสรู้ เมล็ดพืชของมรรคผลนิพพาน ให้หยั่งลึกลงไปหัวใจ ให้เจริญเติบโต ให้ออกดอกออกผล ให้เป็นที่พึ่งของตนได้ไปตลอด การมาวัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปฏิบัติภารกิจที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบให้พุทธศาสนิกชนได้กระทำกัน จึงเป็นการปลูกเมล็ดพืชของพระศาสนา **เมล็ดพืชของการตรัสรู้** เมล็ดพืชของมรรคผลนิพพาน ให้เจริญงอกงามเติบโตขึ้นเป็นต้นไม้ใหญ่ ในเบื้องต้นต้องอาศัยการทำนุบำรุงดูแลอย่างใกล้ชิด เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ในระยะแรกที่ต้นไม้ยังไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ก็ต้องอาศัยผู้อื่นคอยให้น้ำ พรุนดิน ใส่ปุ๋ย กำจัดแมลงต่างๆ ที่จะมาทำลายต้นไม้ ไม่ให้เจริญงอกงาม พอต้นไม้สามารถอยู่ตามลำพังได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปรดน้ำพรุนดิน ใส่ปุ๋ยอีกต่อไป เพราะสามารถดูแลเลี้ยงดูตนเองได้แล้ว ฉันทัดเมล็ดพืชของพระพุทธศาสนาก็เป็นเช่นนั้น ในเบื้องต้นต้องอาศัยการปลูกฝัง ต้องหมั่นรดน้ำ พรุนดิน กำจัดแมลงและวัชพืชต่างๆ ไม่ให้มาทำลายต้นไม้ของพระพุทธศาสนา ให้หยั่งรากลงลึกในจิตใจ จนกลายเป็นนิสัย สันดานแล้ว ต่อจากนั้นไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหน ก็ไม่จำเป็นต้องมีศาสนา มีใครมาสอน มาชักจูง ให้ไปในทางของพระศาสนา เพราะใจจะไปในทางของพระพุทธศาสนาโดยถ่ายเดียว การปลูกเมล็ดพันธุ์พืชของพระพุทธศาสนา ของการตรัสรู้ ของมรรคผลนิพพาน จึงต้องให้ความใกล้ชิดในระยะเบื้องต้น ต้องหมั่นดูแลรักษาใจ ให้เมล็ดพืชของพระพุทธศาสนา หยั่งรากลึกลงไปหัวใจ ต้องมาวัดบ่อยๆ ต้องปฏิบัติธรรมบ่อยๆ ต้องทำบุญให้ทานบ่อยๆ จนติดเป็นนิสัย เมื่อเป็นนิสัยแล้วก็จะรักการทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม

ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว ไม่ว่าจะไปเกิดที่ไหน ในภพใดชาติใด จะมีพระพุทธศาสนาหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่เป็นเรื่องสำคัญอีกต่อไป เพราะใจมีพระพุทธศาสนาฝังลึกอยู่ในใจแล้ว

สามารถบำเพ็ญปฏิบัติไปตามลำพัง จนถึงมรรคผลนิพพานได้ ในเบื้องต้นเราจึงต้องให้ความสำคัญ ต่อการทำนุบำรุงดูแลรักษาต้นไม้ ของพระพุทธศาสนา ด้วยการบำเพ็ญบารมีต่างๆ ซึ่งเปรียบเหมือนกับการรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย กำจัดวัชพืชและแมลงต่างๆ ไม่ให้มาทำลายให้ตายไป นี่คือน้ำที่ของเรา ถ้าปรารถนาการตรัสรู้ ปรารถนามรรคผลนิพพาน ปรารถนาการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เราต้องหมั่นดูแลรักษาเมล็ดพืชของพระพุทธศาสนา ปลูกฝังลงไป在地 รดน้ำพรวนดิน จนกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ขึ้นมา ด้วยการบำเพ็ญทานบารมี คือการให้ ให้ในสิ่งที่เรามี ไม่จำเป็นต้องไปหาในสิ่งที่ไม่มีมาให้ ถ้าไม่มีก็ไม่จำเป็นต้องบำเพ็ญ แต่เรามีอย่างอื่นที่เราให้ได้นอกจากทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง มีวิทยาทาน มีอภัยทาน มีธรรมทาน ที่เราให้คนอื่นได้ นอกจากวัตถุทาน วัตถุทานก็คือข้าวของเงินทอง เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ อย่างที่ญาติโยมนำเอามาถวายพระในวันนี้ เรียกว่าวัตถุทาน แต่นอกจากวัตถุทาน แล้วยังมีวิทยาทาน มีความรู้ที่แบ่งปันให้ผู้อื่นได้ สั่งสอนผู้อื่นให้รู้จักวิธีทำอะไรต่างๆ ได้ โดยไม่ไปคิดเงินคิดทอง เรียกผลตอบแทน ก็เป็นการให้ทานเหมือนกัน

แล้วก็ยังมีอภัยทานคือการให้อภัย เวลาไม่สบายอกไม่สบายใจกับใคร แทนที่จะอาฆาตพยาบาท ก็ให้อภัย ให้อภัยแล้วเขาก็ปลอดภัยจากเรา เราก็ปลอดภัยจากเวรกรรมที่จะตามมา เมื่อต่างฝ่ายต่างสงบ ต่างฝ่ายต่างนิ่ง ปัญหาต่างๆก็หมดไป ถ้าไม่ให้อภัย ไปปองร้ายไปทำร้ายเขา ก็จะมีโทษตามมา ไหนจะต้องถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจมาจับไปเข้าคุกเข้าตาราง ไหนจะถูกเขาจองเวรจองกรรม ไหนจะต้องทุกข์ทรมานร้อนรนจิตใจ ถ้าให้อภัยทานได้เรื่องเหล่านี้ก็จะไม่มีเลย มีแต่ความสงบเย็นสบาย นอกจากนั้นก็ให้ธรรมทานได้ เรามาวัดมาฟังเทศน์ฟังธรรม มาศึกษาปฏิบัติ ก็พอจะรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรถูกอะไรผิด รู้วิธีทำใจให้สงบให้สบาย ไม่ให้ร้อนรน เวลามีเพื่อนมีคนที่รู้จักทุกข์ใจเศร้าหมอง ไม่สบายอกสบายใจ ถ้ามาปรับทุกข์ก็ให้ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าไป จะช่วยคลายความทุกข์ได้ ถ้านำเอาไปปฏิบัติ สอนให้เขาให้อภัย ถ้าโกรธแค้นโกรธเคือง อาฆาตพยาบาท แทนที่จะยุบยงส่งเสริมให้เขาอาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรม ก็สอนให้เขาให้อภัย เพื่อจิตใจจะได้สงบเย็นสบาย เป็นการให้ธรรมทาน จึงไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับการหาเงินหาทอง เพื่อมาบำเพ็ญทานบารมี การให้วัตถุเงินทองนี้สำหรับผู้ที่มีเหลือกินเหลือ

ใช้ ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร ให้เอาไปช่วยเหลือผู้อื่น ถ้าเราไม่มีเราก็บำเพ็ญศีลบารมีต่อไปเลย คือศีล ๕ ได้แก่การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดบดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ต้องพยายามรักษาให้ได้ รักษาได้มากเท่าไรก็ได้บารมีมากขึ้นเท่านั้น ต้นไม้ของพระพุทธรูปศาสนาก็จะหยั่งรากลึกลงไปในโลกมากขึ้นเท่านั้น จะเจริญเติบโตเร็วขึ้น นี่ก็คือศีลบารมี

นอกจากนี้ก็ต้องบำเพ็ญเนกขัมมบารมี คือการออกจากกามสุข ไม่หาความสุขจากตาหู จมูกลิ้นกาย จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ดุหนังฟังเพลง ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ จะหาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ ถือศีล ๘ ละเว้นจากการเสพกาม ละเว้นจากการรับประทานหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ละเว้นจากการนอนบนที่นอนอันสูงใหญ่ บนพูกหนาๆนอนแบบเรียบง่าย นอนกับพื้นไม้ ปูเสื่อปูผ้านอน ไม่ต้องการหาความสุขจากการหลับนอน อาศัยการหลับนอนเพื่อพักผ่อนร่างกายให้มีความสดชื่น เพื่อจะได้ตื่นขึ้นมาบำเพ็ญสมณภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ จนจิตสงบตัวลงแล้วจะพบกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขอื่นๆ เป็นความสุขที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้เสพ ได้มาเป็นสมบัติ นี่คือนอกขัมมบารมี คือรักษาศีล ๕ ข้อแล้วก็เพิ่มอีก ๓ ข้อ เป็น ๘ ข้อด้วยกัน เรียกว่าศีลบวช เป็นเนกขัมมบารมี แล้วก็บำเพ็ญเมตตาบารมี ด้วยการแผ่ความรู้สึกที่ดี ความปรารถนาดีแก่ผู้อื่น ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ให้ปราศจากความทุกข์ ให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่จองเวรจองกรรมกัน ไม่เบียดเบียนกัน นี่คือการแผ่เมตตา คือตัวเราต้องไม่เบียดเบียน ไม่จองเวรจองกรรมผู้อื่น มองผู้อื่นเป็นเหมือนญาติมิตร เป็นพี่เป็นน้องเป็นเพื่อน ปรารถนาให้เขามีแต่ความสุข ความเจริญ อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเจริญเมตตาบารมี

แล้วก็เจริญอุเบกขาบารมี ทำจิตใจให้ว่างเฉย ปราศจากอารมณ์ต่างๆ เช่นยินดียินร้าย โลกโกรธหลง เพราะจะทำให้จิตใจไปทำในสิ่งที่เสื่อมเสียต่อไป ให้ทุกข์วุ่นวายใจ อยู่ไม่เป็นสุข ถ้ารู้จักทำใจให้เป็นอุเบกขาวางเฉยได้แล้ว จะอยู่อย่างสุขสบาย ไม่เดือดร้อนกับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น เพราะใจสามารถแยกตนออกจากสิ่งต่างๆได้ เช่นเราอยู่ที่นี้ เราแยกตัวเราออกจากเหตุการณ์ต่างๆที่บ้านเราได้ออนันที่ที่บ้านจะเป็นอย่างไร ใจของเรา

ไม่กังวลกับเหตุการณ์ที่บ้านเลย เพราะไม่ไปรับรู้ ไม่ถือเป็นเรื่องสำคัญ เราอยู่ที่นี้ใจของเราเย็นสบายปราศจากความวุ่นวายต่างๆ เป็นอุเบกขา เพราะกำลังฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่มีโอกาสไปคิดถึงเรื่องที่จะทำให้วุ่นวายใจ เพราะเราไปขัดไปขวางไปห้ามไม่ให้เขาเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าเขาจะเกิดจะเป็นเราก็ห้ามไม่ได้ แต่สิ่งที่เราห้ามได้ก็คือใจของเรา เราห้ามใจของเราไม่ให้วุ่นวาย ไม่ให้ทุกข์กับเรื่องต่างๆได้ ด้วยการแยกใจออกจากสิ่งต่างๆ ด้วยการพากายพาใจมาอีกทีหนึ่ง ปล่อยให้เรื่องที่บ้านเป็นไปตามเรื่องของเขา อะไรจะเกิดก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าอยู่ในเหตุการณ์ไม่สามารถแยกกายออกจากเหตุการณ์ได้ ก็ต้องแยกด้วยการทำให้เป็นอุเบกขา อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้วุ่นวายใจ ให้คิดถึงพุทโธๆไปเรื่อยๆ ระลึกแต่พุทโธๆไปในใจ หลับตา ไม่ต้องไปดูไม่ต้องไปรับรู้ เรื่องที่กำลังสร้างความวุ่นวายใจให้อยู่กับพุทโธๆไป หรือจะอยู่กับบทสวดมนต์บทใดบทหนึ่งก็ได้ ให้สวดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะลืมเรื่องที่กำลังสร้างความวุ่นวายใจ เมื่อลืมแล้วใจจะสงบนิ่งเป็นสมาธิ เป็นอุเบกขานี้คือการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี ด้วยการเจริญสมถภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ให้เย็น ให้เป็นอุเบกขา ไม่รับรู้เรื่องที่กำลังสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจ เพราะไปห้ามเรื่องราวต่างๆไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ แต่เราสามารถห้ามใจ ไม่ให้ไปวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆได้ เมื่อใจสงบแล้ว จะเห็นว่าอะไรจะเกิดก็เกิดไปเกิด ไม่สำคัญอะไร เพราะใจของเราสุข ใจของเราสบาย แม้ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วยหรือตายไป ใจก็อยู่อย่างสงบ ปราศจากความทุกข์วุ่นวายใจได้ เพราะมีอุเบกขา รู้จักทำจิตใจให้สงบ ให้นิ่ง ปล่อยให้ว่าง นี่คือการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี

จากนั้นก็บำเพ็ญปัญญาบารมี เพื่อกำจัดความทุกข์ความวุ่นวายใจให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ เพราะความวุ่นวายต่างๆเกิดจากความหลง รู้ไม่ทันเรื่องต่างๆที่ใจไปเกี่ยวข้องด้วย รู้ไม่ทันความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน ถูกความหลงหลอกให้เห็นว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้จะอยู่ไปอย่างถาวร จะให้ความสุขกับเรา เป็นของเราเป็นตัวเรา เป็นความหลง รู้ไม่ทันตามความจริงของสิ่งต่างๆในโลกนี้ มีพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ท่านนั้น ที่มีปัญญารู้ทันความหลง รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ด้วยการเจริญปัญญา พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย ให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา เป็นสิ่งที่เราสามารถเห็นกันได้ แต่เราไม่ดูกัน มีอะไรบ้างที่เที่ยงแท้แน่นอน

ไม่มีหรอก ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ร่างกายของเรา ก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ออกมาจากห้องแม่ก็ไม่ได้มีรูปร่างหน้าตาเหมือนอย่างตอนนี่ เวลาตายไปเอาไปเผา ก็จะกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป นี่คือการไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ ร่างกายของเรา ก็ไม่เที่ยง ร่างกายของคนอื่นก็ไม่เที่ยง ถ้าได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้ว จะไม่หวังให้อยู่ไปนานๆ เพราะเป็นไปไม่ได้ ไม่หวังว่าจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เพราะเป็นไปไม่ได้ จะเตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น ด้วยอุเบกขา คือปล่อยวาง ไม่ยินดียินร้ายกับการเป็นการไปของสิ่งต่างๆ ของเรื่องต่างๆ ของบุคคลต่างๆ เมื่อเขาถึงเวลาที่จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ถึงเวลาต้องตายจากเราไป ก็ปล่อยให้เป็นไป ดูแลกันได้ดีดูแลกันไป ช่วยเหลือกันได้ดีช่วยเหลือกันไป ถ้าสุดท้ายก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามความจริง ของอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เที่ยงเป็นทุกขไม่มีตัวตน

ถ้าไปยึดไปติดกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็จะอยากให้สิ่งนั้นอยู่กับเราไปนานๆ พอสิ่งนั้นจากเราไป ก็ต้องทุกข์ใจ เสียอกเสียใจ แต่ถ้าเรารู้ทัน รู้ว่ายึดติดกับอะไรไม่ได้ เพราะยึดติดแล้วจะทำให้เราทุกข์ มีใครอยากจะทำทุกข์บ้าง ไม่มีใครอยากทุกข์ แต่ที่ทุกข์กันก็เพราะรู้ไม่ทัน เพราะความหลงหลอกให้ยึดให้ติด แต่ถ้าสอนใจอยู่เสมอว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เรายึดติดได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามสภาพของเขา ต้องมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปเป็นธรรมดา ถ้าได้สอนใจอยู่เรื่อยๆแล้ว ต่อไปใจจะรู้ทัน จะปล่อยวาง จะไม่กลัวยึดติดกับอะไร การไม่ยึดติดก็ไม่ทำให้ชีวิตของเราขาดอะไรไป เราก็ยังมีทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เหมือนเดิม ยังมีสามี ยังมีภรรยา ยังมีบุตร มีธิดา มีสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ เหมือนกัน เพียงแต่เราไม่ยึดติดกับสิ่งเหล่านี้เท่านั้นเอง เมื่อถึงเวลาที่เขาจะจากเราไป ก็ยินดีให้เขาไป ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลกลใด เขาอาจจะอยากจากเราไปเพราะเขาเบื่อชี้หน้าเราก็ได้ เขาไปชอบคนใหม่ ก็ปล่อยเขาไป หรือเขาเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วตายไปก็ปล่อยเขาไป หรือเขาต้องย้ายไปทำงานที่อื่น ไม่ได้อยู่กับเราก็ปล่อยเขาไป เราก็อยู่ของเราได้ เพราะมีอุเบกขาธรรม จิตมีความสงบ มีปัญญา ไม่หลงยึดติดกับอะไร อยู่ตามลำพังได้ ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาให้มีความสุข เพราะรู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ทุกสิ่งทุกอย่างมีความทุกข์ซ่อนอยู่ทั้งนั้น ได้มาใหม่ก็ดีกว่าใจมีความสุข พอสิ่งนั้นเปลี่ยนไปเสียไป ก็เสียอกเสียใจ มีความทุกข์ตามมา แต่ถ้ารู้ทันก็จะไม่หลงยึดติด ถ้า

ต้องอาศัยสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็อาศัยไป ถ้าอาศัยไม่ได้ เขาต้องจากเราไป ก็ให้เขาไป ถ้ายังมีความ
จำเป็นก็หามาใหม่ หาได้ก็ดี หาไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ถ้าไม่สามารถหามาได้แล้วต้องตายไป ก็
ไม่เสียหายอะไร เพราะไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องตายด้วยกันทุกคน จะมีหรือไม่มีก็ตาม

ถ้าใจเป็นอุเบกขามีปัญญาแล้ว ก็จะไม่เป็นปัญหาเลย จะปล่อยวางได้ อายุจะสั้นจะยาว
ไม่สำคัญ เพราะไม่ได้ยึดติดกับอะไรในโลกนี้แล้ว มีสมบัติที่เลิศที่ประเสริฐอยู่ในใจแล้ว
คือความสงบที่ไม่เสื่อมคลาย ด้วยอำนาจของบุญบารมีต่างๆที่ได้บำเพ็ญมา จะส่งใจให้
ไปถึงขั้นตรัสรู้ ถึงขั้นมรรคผลนิพพานเลย นี่คือการปลุกฝังเมล็ดพืชของพระพุทธศาสนา
เมล็ดพืชแห่งการตรัสรู้ เมล็ดพืชแห่งมรรคผลนิพพาน ให้เจริญงอกงาม ด้วยการบำเพ็ญ
บารมี ดังที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญกันมา ถ้าบรรลु
เป็นพระพุทธเจ้าก็เรียกว่าตรัสรู้ ถ้าเป็นพระอรหันตสาวกก็เรียกว่าบรรลุมรรคผลนิพพาน
แต่เป็นความหมายอันเดียวกัน ได้บำเพ็ญจนถึงพระนิพพาน ถึงที่สิ้นสุดแห่งความทุกข์
ทั้งหลาย สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด จะมีศาสนาหรือไม่ก็ตาม ถ้ารากของพระ
ศาสนาได้หยั่งลึกลงไปนิสสัยสันดานแล้ว ไม่ว่าจะไปเกิดในภพใดชาติใด ก็จะสามารถ
เจริญพระพุทธศาสนาที่มีอยู่ในใจ ให้ถึงขั้นสูงสุด ให้บรรลुเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระ
อรหันต์ได้เลย ไม่ต้องอาศัยพระพุทธศาสนาภายนอกอีกต่อไป เพราะพระพุทธศาสนา
ภายนอกเป็นเหมือนที่รับเมล็ดพืชมาปลูกไว้ในใจของเรา เมื่อได้รับเมล็ดพืชมาแล้ว คือ
ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนแล้ว ก็น้อมเอามาปฏิบัติกับกายวาจาใจ เพื่อปลุกฝังเมล็ด
พืชของพระพุทธศาสนาให้หยั่งรากลึกลงไปใจ จนกลายเป็นนิสสัยสันดาน

เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วไม่ว่าจะมีศาสนาหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่เป็นปัญหากับเราอีกต่อไป
เพราะเรามีศาสนาอยู่ภายในใจแล้ว ถึงแม้คนอื่นจะมาหลอกให้ไปทำบาปทำกรรม เพื่อให้
ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา หลอกให้ไปซื้อไปเช่าวัตถุธูปสิ่งนั้นสิ่งนี้มาห้อยคอ ก็จะไม่สามารถหลอกให้
เราหลงตามได้เพราะรู้แล้วว่าอะไรเป็นเหตุที่จะนำมา ซึ่งความสุขความเจริญรุ่งเรืองความ
สิ้นสุดแห่งความทุกข์ทั้งหลาย ก็คือบุญบารมีที่ได้แสดงไว้หนึ่งเอง จึงควรหมั่นบำเพ็ญบุญ
บารมีกันอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะป็นทานบารมีที่ดี ศีลบารมีที่ดี เนกขัมมบารมีที่ดี
เมตตาบารมีที่ดี อุเบกขาบารมีที่ดี ปัญญาบารมีที่ดี ควรบำเพ็ญไปเรื่อยๆ เป็นการ

ปลูกฝังดูแลรักษาต้นไม้ของพระพุทธศาสนา ให้หยั่งรากลึกลงไป ในจิตใจของเรา ให้
เจริญเติบโตงอกงาม เป็นมรรคผลนิพพานไปในที่สุด จึงควรมีความยินดีต่อการ
ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน มีความเชื่อมั่นว่าเป็นทางเดียวที่เลิศที่วิเศษ ที่จะ
พาไปสู่ความสุขและความเจริญอย่างแท้จริง การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติ
ไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๖๘

พิสูจน์คำสอน

๒ กันยายน ๒๕๕๐

วันนี้ท่านทั้งหลายได้มาวัด เพื่อปฏิบัติภารกิจของพุทธศาสนิกชน เพื่อพิสูจน์ให้รู้ว่า สิ่ง
ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นสวากขาโต ภคเวตา ธัมโม เป็นธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว
หรือไม่ เป็นความจริงหรือไม่ เราพิสูจน์ได้ถ้าห้อมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ
เพราะเป็นเหมือนกับรับยาจากหมอรักษาโรคของเรา ถ้ารับประทานยา ก็จะรู้ว่ายาจะ
รักษาโรคได้หรือไม่ ถ้าไม่รับประทานก็จะไม่รู้ ถ้ารับประทานแล้วโรคหายไป ก็รู้ว่ายา
รักษาโรคได้ ถ้าโรคไม่หายก็แสดงว่ายารักษาโรคไม่ได้ ฉะนั้นใดพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนกับยา ที่เราสามารถพิสูจน์ได้ว่า นรกสวรรค์กรรมมีจริงหรือไม่
ตายแล้วต้องไปเกิดใหม่ ต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่หรือไม่ ทำดีได้ดี ทำ
ชั่วได้ชั่ว เป็นจริงหรือไม่ ด้วยการศึกษาศาสนาธรรมคำสอนแล้วห้อมเอาไปปฏิบัติ ถ้ายังไม่
สามารถพิสูจน์ได้ คือยังไม่เห็นว่าตายแล้วยังต้องไปเกิดอีก ก็แสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถึงขั้น
ที่ต้องปฏิบัติ ถ้าเป็นยาที่ยังรับประทานยาไม่ครบ ยังขาดยาบางชนิด หมอให้ยามาหลาย
ชนิดด้วยกัน แต่รับประทานเพียงบางชนิด โรคก็จะไม่หาย พระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ที่ทำให้เราพิสูจน์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าประพฤติปฏิบัติไม่ครบถ้วนตามที่ได้ทรง
สอนให้ปฏิบัติ ก็จะไม่เห็นผลเต็มที่ อาจจะเห็นเป็นบางส่วน ถ้าได้ปฏิบัติอย่าง
ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น เพราะเป็นสิ่งที่
ไม่ปิดบังแต่อย่างใด สิ่งที่ปิดบังใจไม่ให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น ก็คือ
ความมืดบอดของใจ ที่เหมือนคนหลับตา ย่อมไม่เห็นสิ่งที่คนลืมตามองเห็น ถ้าลืมตา
ขึ้นมา ก็จะได้เห็นสิ่งต่างๆ เช่นเดียวกับคนที่ลืมตาเห็น

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนเพื่อให้เราลืมตาใจขึ้นมา ที่ตอนนี้ถูกความมืดบอด คือ
อวิชชาความไม่รู้ โมหะความหลงทำให้หลับ พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้เบิกตาใจ ด้วย

การปฏิบัติตามคำสอน ถ้าเพียงแต่ศึกษาได้ยินได้ฟัง แต่ไม่ได้้นำเอาไปปฏิบัติ ก็ เหมือนกับการรับยาจากหมอแต่ไม่ได้รับประทาน เออวางไว้เฉยๆ แล้วรอให้โรคหาย อย่างนี้โรคก็จะไม่หาย ต้องรับประทานยา ฉะนั้นในพระธรรมคำสอนก็เป็นเช่นนั้น เมื่อได้ ยินได้ฟังแล้วก็ต้องน้อมเอามาปฏิบัติ ธรรมที่ทรงสอนให้ปฏิบัติก็มีอยู่ ๓ ชั้นด้วยกันคือ ๑. ทานคือการให้ ๒. ศีลการไม่เบียดเบียนกัน ๓. ภาวนาการชำระความมืดบอดของใจ ให้หายไป ทำใจให้สว่างขึ้นมา นี่คือธรรมะ ๓ ชั้นตอนที่ใช้ในการพิสูจน์คำสอนว่าจริง หรือไม่ ถ้าทำไม่ครบถ้วนหรือทำไม่ถูก ก็จะไม่เห็น ถ้าทำถูกต้องครบถ้วนแล้วก็จะ เห็น เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น เพราะได้ลืมนตาใจขึ้นมาแล้ว เมื่อตาใจสว่าง ไสวด้วยแสงสว่างแห่งธรรมแล้ว สิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น ก็จะปรากฏขึ้นมา ภายในใจ จะเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกทั้งหลาย เห็น กรรม เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เห็นมรรคผลนิพพาน เห็นการสิ้นสุดแห่งการเวียน วายตายเกิด ก็จะบรรลุเป็นพระอรหันตสาวก รับรองคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็น ความจริง ไม่มีพระอรหันตสาวกองค์ใดออกมาค้าน ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น ทรงนำเอามาสั่งสอนสัตว์โลกนั้น ไม่เป็นความจริง มีแต่รับรองพระธรรมคำสอนทุกๆ องค์เลย เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็น **สัมมาสัมพุทธเจ้า** ที่ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็น ได้ด้วยตนเอง ด้วยการปฏิบัติทาน ปฏิบัติศีล ปฏิบัติภาวนา ถ้าฟังเฉยๆ แต่ไม่ปฏิบัติก็ จะยังไม่เห็น ถ้าฟังแล้วนำเอามาปฏิบัติก็จะเห็นอย่างแน่นอน เพราะความจริงเป็นอย่างนี้ เหตุผลเป็นอย่างนี้

เหมือนกับวัดญาณฯ ถ้ายังไม่เคยมา ก็จะไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าเดินทางมาถึงวัดแล้ว ก็จะ รู้ว่าวัดญาณฯเป็นอย่างไร จะหายสงสัยว่าวัดญาณฯมีจริงหรือไม่ เพราะได้มาพิสูจน์กับ ตัวเองแล้ว ด้วยการเดินทางมาที่วัด ถ้าฟังคนอื่นเล่าให้ฟัง ก็จะไม่รู้ว่าเป็นดังที่เขาพูด หรือไม่ นี่คือหลักของการพิสูจน์พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ต้องเอาไปปฏิบัติดู ต้องไปดูถึงจะเห็น ถ้าไม่ไปดูก็จะไม่เห็น ต้องดูด้วยการปฏิบัติธรรม ๓ ชั้น คือขั้นแรกให้ทำทาน ให้บริจาคทรัพย์ สิ่งของต่างๆ ที่มีเหลือกินเหลือใช้ ที่ไม่มี ความจำเป็นต่อการดูแลอัตภาพชีวิตร่างกาย ก็แบ่งปันให้ผู้อื่นไป แล้วก็ให้รักษาศีล ไม่ให้เบียดเบียนกัน เพื่อสนับสนุนการกระทำขั้นที่ ๓ คือการภาวนา ถ้ายังไม่ได้ทำบุญ

ให้ท่าน ยังมีความตระหนี่ ยังหวงในสมบัติข้าวของเงินทองอยู่ ก็จะไม่มีความเมตตา
กรุณา ก็จะเบียดเบียนผู้อื่น ก็จะไม่มีความสุข เมื่อไม่มีความสุขจิตก็จะไม่สงบ จิตจะวุ่นวาย ก็
ไม่สามารถเจริญจิตตภาวนาทำจิตให้สงบได้ เมื่อจิตไม่สงบก็จะไม่สามารถพิจารณาธรรม
ต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณา ให้เห็นตามความเป็นจริงได้ เมื่อไม่สามารถ
ภาวนาได้ ผลที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นก็จะไม่ปรากฏขึ้นมาในใจ ดังนั้นถ้ายังไม่ได้
ทำบุญทำทานอย่างจริงๆ จังๆ ก็ต้องทำก่อน ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ ทำตามธรรมเนียม
ประเพณี ทำตามวาระโอกาส เช่นทำในวันเกิดบ้าง ในวันสำคัญทางศาสนาบ้าง ทำเวลาที่
มีคนตายบ้าง เหล่านี้เป็นการทำตามเหตุการณ์ ยังไม่ได้ทำอย่างจริงจัง ถ้าทำอย่างจริงจัง
ต้องทำด้วยความยินดี ความพอใจ ความเมตตากรุณา ที่ทำให้มีความสุขความอิ่มความ
พอ เป็นการให้อาหารใจ

เวลาเรารับประทานอาหารเราไม่ได้สักแต่ว่ารับประทาน ไม่ได้รอเหตุการณ์แล้วค่อย
รับประทาน รอวันเกิดค่อยรับประทาน รอวันตายของคนนั้นคนนี่ค่อยรับประทาน ถ้ารอ
อย่างนี้ร่างกายก็จะอยู่ไม่ได้ เพราะได้รับอาหารไม่พอเพียง ฉะนั้นใ้ใจให้อาหารใจด้วย
การให้ท่าน เพื่อให้ใจมีกำลังปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้ เช่นการรักษาศีลก็ดี การภาวนาก็ดี ก็
ต้องให้อาหารใจจริงๆ เพื่อให้ใจมีกำลัง มีความอิ่มความพอ จะได้ไม่หะเยอทะยานอยากได้
สิ่งต่างๆ ที่ไม่จำเป็น จะได้ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เพราะอยู่อย่างสงบอยู่อย่างสันติได้ ถ้า
อยากได้อะไรก็หามาโดยไม่เบียดเบียนกัน ก็จะมีศีลขึ้นมา จิตใจก็จะสงบเย็นสบาย ไม่
วุ่นวาย ต่างกับเวลาที่ทำผิดศีล จะไม่สบายอกสบายใจ หวาดผวาหวาดกลัว เพราะรู้ว่า
ได้ทำในสิ่งที่ไม่ดี สร้างเวรสร้างกรรมให้กับผู้อื่น ก็กลัวว่าจะถูกจองเวรจองกรรม ถูกทำ
ร้าย ใจก็จะไม่สงบไม่สบาย จะทำจิตใจให้สงบนิ่งก็จะทำได้ยาก หรือทำไม่ได้เลย เพราะ
ต้องต่อสู้กัน ลำพังจิตที่มีศีลแล้วเวลาทำสมาธิก็ยังไม่ง่ายเลย เพราะใจยังคิดเรื่องราว
ต่างๆ ที่จะขบวนการทำใจให้สงบ ถ้ามีความวุ่นวายใจที่เกิดจากการไปเบียดเบียนผู้อื่น ก็
จะทำให้การภาวนาทำจิตใจให้สงบนิ่ง ยากเป็นสองเท่า จึงต้องตัดความวุ่นวายใจ
ภายนอกออกไปก่อน ที่เกิดจากการเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยการมีศีล ละเว้นจากการฆ่า
สัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา ใจจะได้ไม่วุ่นวายกับ
เรื่องภายนอก เหลือแต่เรื่องภายในใจที่ยังอดที่จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องคนนั้นเรื่อง

คนที่ไม่ได้ แต่ก็จะไม่หนักเหมือนกับตอนที่ไม่มีศีล เพราะต้องกังวลกับเรื่องจวงเวรจวงกรรมอีก

จึงทรงสอนให้ทำงานก่อนอย่างจริงจัง เหมือนกับการรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารแบบเล่นๆ ลักแต่várรับประทาน แต่รับประทานอย่างจริงจัง รับประทานจนอิ่มเลย ฉันใดการทำบุญให้ทานก็ต้องทำอย่างจริงจัง อย่าลักแต่ว่าทำ ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ให้ได้สิ่งที่ดีจากเรา ไม่ใช่ลักแต่ว่าให้ ให้ของที่ไม่ใช่แล้ว จะโยนทิ้งแล้ว จะไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร ผู้ทำอย่างตั้งใจทำจริงๆไม่ได้ อยากจะให้เขามีความสุขจริงๆ เหมือนกับเราอยากมีความสุขจากการได้รับของดีๆ ฉันใดเวลาเราอยากจะทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็ต้องให้ของดีๆ อย่าให้ของที่ไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์ เพราะจะไม่ทำให้อิ่มเอิบใจ ถ้าพิธีพิถันให้จะทำให้มีความอิ่มเอิบใจ มีความสุขใจ ความพอใจ เวลาถวายสังฆทานก็ควรพิธีพิถันชื่อของที่ใช้ได้ อย่าชื่อของที่จัดไว้จัดเป็นชุดๆ ผู้รับจะไม่ได้ใช้เพราะมีล้นวัด เป็นของซ้ำๆซากๆ กัน เป็นของไม่มีคุณภาพ คนถวายก็ลักแต่ถวาย คนรับก็ลักแต่รับ ไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร ถ้าพิธีพิถันลักหน้อย ชื่อของที่ผู้รับใช้ได้ ของใช้ในชีวิตประจำวัน เช่นสบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน น้ำดื่มเป็นต้น เป็นของที่มีประโยชน์ ดีกว่าชื่อของที่จัดมาเป็นลิบๆชุด ที่ไม่มีคุณภาพ ผู้ชื่อของดีๆสักชิ้นหนึ่งจะดีกว่า เพื่อจะได้ใช้ประโยชน์อย่างจริงจัง ทำงานแล้วก็จะทำให้มีศีล ไม่เบียดเบียนกัน มีความปรารถนาดีกัน มีความกรุณาความสงสารกัน จะไม่อยากเบียดเบียนกัน เวลาอยากได้อะไรก็จะระมัดระวัง ไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เพราะจะทำให้ใจไม่สงบ ทำให้ใจวุ่นวาย จะภาวนาไม่ได้ ถ้าไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะไม่กังวล จะสงบ จะสบาย จะอยากทำจิตใจให้สงบมากขึ้น เพราะเห็นความสงบของจิตใจเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าสิ่งอื่นๆในโลกนี้ ก็จะหาเวลาภาวนาให้มากขึ้น

ในเมืองต้นก็ทำจิตใจให้สงบด้วยการเจริญสมถภาวนา กำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เป็นเครื่องผูกใจไว้ เพื่อจะได้ไม่ไปคิดเรื่องอื่น เช่นระลึกพุทโธๆ บริกรรมพุทโธๆ ไปภายในใจ ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องอื่น ถ้าอยู่กับคำบริกรรมพุทโธใจก็จะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ เช่นในขณะที่กำลังพุทธรรมะอยู่จะแวบไปคิดเรื่องอื่นก็ไม่ได้ เพราะจะต้องคิด

แต่เรื่องธรรมดา ถ้าบริการมพุทธโศก ใจก็ต้องอยู่กับพุทธโศก จะแวบไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ถ้าไม่บริการมก็จะแวบไปคิดเรื่องอื่น แล้วก็แวบกลับมาบริการมใหม่อย่างรวดเร็ว ทำให้เห็นว่ากำลังทำสองอย่างด้วยกัน คือบริการมพุทธโศกไปแล้วก็คิดเรื่องอื่นไปด้วย แต่ความจริงแล้วใจกำลังสลับไปสลับมา บริการมปั๊บแล้วก็ไปคิดเรื่องอื่นแล้วก็กลับมาบริการมใหม่ จึงต้องระมัดระวังเวลาทำจิตให้สงบ ถ้าต้องการเห็นผลก็ต้องมีสติเฝ้าใจให้อยู่กับพุทธโศกเพียงอย่างเดียว บริการมไปเรื่อยๆ ถ้าอยู่กับพุทธโศกไปเรื่อยๆแล้วใจก็จะสงบนิ่ง จะมีความสุขมีความสบาย จะเห็นใจแยกออกจากกาย จะเห็นว่าร่างกายเป็นส่วนหนึ่ง ใจเป็นอีกส่วนหนึ่ง จะเข้าใจเลยว่าเวลาร่างกายตายไป ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพราะใจกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน ใจเป็นอย่างหนึ่ง กายเป็นอย่างหนึ่ง เมื่อกายไม่สามารถอยู่กับใจได้ ใจก็ต้องไปหาร่างกายใหม่ ไปเกิดใหม่ จะได้ร่างกายดีหรือชั่วก็ขึ้นอยู่กับบาปบุญที่ได้ทำไว้ ถ้าทำบุญไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำบาปทำกรรม ก็จะได้ร่างของมนุษย์ ได้ร่างทิพย์ของเทวดาของพรหม ถ้าเบียดเบียนผู้อื่น ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นต้น ก็จะได้ร่างของเดรัจฉาน ได้ร่างทิพย์ของพวกเปรตพวกสัตว์นรก ที่เป็นกายทิพย์เหมือนกัน แต่เป็นกายทิพย์ที่มีแต่ความทุกข์ร้อนอยู่ตลอดเวลา พวกเปรตก็มีแต่ความหิวความอยากความต้องการร้อนอยู่ตลอดเวลา ต่างกับกายทิพย์ของเทวดาที่มีแต่ความอิมทนสำหรับสำราญใจ มีแต่ความสุข ความเพลิดเพลินกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะทิพย์ชนิดต่างๆ ถ้าได้กายทิพย์ของพรหมก็จะมี ความสงบนิ่งอยู่ในสมาธิอยู่ในฌาน มีความสุขเหนือความสุขที่ได้จากการเสพอาหารทิพย์ชนิดต่างๆ

นี่คือผลที่จะปรากฏขึ้นมาในขณะที่ทำจิตใจให้สงบ จะเห็นชัดว่าร่างกายกับใจเป็นคนละส่วนกัน จะไม่สงสัยคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าจริงหรือไม่ นรกมีจริงหรือไม่ สวรรค์มีจริงหรือไม่ ตายแล้วต้องไปเกิดหรือไม่ จะสามารถเห็นได้ แต่ยังไม่สามารถทำให้หยุดเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะการทำสมถภาวนายังไม่ได้กำจัดเชื้อของภพชาติ ที่จะพาให้ไปเวียนว่ายตายเกิดอีก คือกิเลสตัณหาทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ จะหมดไปได้ด้วยการบำเพ็ญภาวนาอีกขั้นหนึ่งคือวิปัสสนาภาวนา สอนใจให้ฉลาดรู้ทันความหลง ที่ทำให้เกิดความโลภ เกิดความอยาก พอไม่ได้ตามความโลภ ตามความอยากก็เกิดความโกรธขึ้นมา ถ้าใจมีปัญญารู้ทันความหลง ก็จะไม่มีความโลภ

ความอยาก ก็จะไม่มีความโกรธตามมา วิธีที่กำจัดกิเลสตัดหาความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็คือการสอนใจให้รู้ทันความหลง ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้ให้ความสุขกับเรา แต่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าเป็นความทุกข์ทั้งนั้น ได้อะไรมาแทนที่จะให้ความสุขอย่างเดียว ก็มีความทุกข์แถมมาด้วย เป็นความทุกข์ทรมานมากกว่าความสุขที่ได้รับ เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ ไม่ว่าจะได้อะไรมา เป็นอย่างไรทั้งนั้น ได้สามีมา ได้ภรรยา มา ก็ต้องห่วงต้องหวง ต้องกังวล ต้องเสียอกเสียใจ เวลาเป็นอะไรไป ถ้าไม่มีสามีไม่มีภรรยาก็ไม่ต้องทุกข์กับเขา ถ้าไม่มีลูกก็ไม่ต้องทุกข์กับลูก เพราะสิ่งต่างๆอยู่ที่ตัวกฎของอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง ไม่อยู่กับเราไปตลอด ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป

นี่คือวิปัสสนาภาวนา สอนใจให้รู้ทันความหลง ให้รู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่น่ายินดี เพราะไม่ได้ให้ความสุขอย่างแท้จริง ให้ความทุกข์มากกว่าให้ความสุข เพราะไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ใช่สมบัติที่แท้จริง สักวันหนึ่งต้องจากเราไป เวลาเราตายไปก็ต้องจากทุกสิ่งทุกอย่างไป ไม่ว่าจะเป็ร่างกายของเราก็คือ สมบัติข้าวของเงินทองของเราก็คือ สามีภรรยา บุตรธิดาของเราก็คือ เพื่อนฝูงของเราก็คือ ต้องทิ้งไปหมด เพราะไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ใช่สมบัติของเรา ถ้ารู้ทันแล้วจะไม่อยากได้อะไร จะไม่อยากมีอะไร จะพอใจกับการอยู่ตามลำพัง เพราะมีความสุขที่เกิดจากความสงบ จะใช้เวลาทั้งหมดทุ่มเทให้กับการทำจิตใจให้สงบ ให้ฉลาดรู้ทันความหลง จนไม่มีความหลงเหลืออยู่ในใจแล้ว ก็จะถึงจุดอิมัตถ์เต็มที่ ที่เรียกว่าปรมาสังขาร ไปถึงพระนิพพานแล้ว ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป นี่คือนิพพานที่เราสามารถพิสูจน์ได้ จะรู้เลยว่าสวรรค์มีจริง นรกมีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง กรรมมีจริง เพราะใจรู้ใจเห็นใจ ที่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด ต้องไปตกนรก ไปขึ้นสวรรค์ ไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นเปรต เป็นสัตว์นรก ไม่ใช่ใครที่ไหน ใจนี้เองที่ได้ทำบาปและบุญไว้ จะเห็นได้อย่างชัดเจน จะไม่สงสัยอีกต่อไป จึงควรเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แต่ไม่เชื่อเฉยๆ โดยไม่พิสูจน์ ความเชื่อในทางพระพุทธศาสนา ให้เชื่อเพื่อจะได้ นำเอามาพิสูจน์ เหมือนกับเชื่อหมอ เชื่อยา แล้วก็พยายามรับประทาน พิสูจน์ดูว่ายาจะรักษาโรคให้หายได้หรือไม่ ฉันทัดสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็เป็นเช่นนั้น สอนให้ นำเอามาพิสูจน์ว่า นรก สวรรค์ การเวียนว่ายตายเกิด กรรมมีจริงหรือไม่ จะพิสูจน์ได้

เพราะมีผู้อื่นได้พิสูจน์มาแล้ว เช่นพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านได้พิสูจน์มาแล้ว ได้
รับรองคำสอนของพระพุทธเจ้ามาแล้ว ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไปแล้ว ได้
ไปถึงพระนิพพานแล้ว พวกเราควรลองเอาไปพิสูจน์ดู รับรองได้ว่าจะไม่ผิดหวัง การ
แสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้