



พระจุลนายก
(พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวราราม จันทบุรี

ธรรมะใน ศาลา

เล่ม ๒





พระพุทธรเจ้า

ได้ทรงมอบภารกิจให้กับพวกเราได้
ปฏิบัติกัน เริ่มต้นตั้งแต่การทำบุญ
ให้ทาน การรักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม
การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา
เพื่อเป็นเครื่องมือที่จะสร้างความสุข
สร้างความอím สร้างความพอให้กับจิตใจ
ของเรา

ธรรมะในศาลา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

คำปรารภ

ครั้งหนึ่ง ท่านอาจารย์สอนเด็กน้อยว่า **"พระนิพพานคือบ้านของหนู บ้านที่มีแต่ความสุข ไม่มี ความทุกข์"** ถ้อยคำนั้นกินใจมาก เพราะท่านอาจารย์ได้แสดงป้ายบอกทาง ทั้งทำแผนที่เพื่อให้เราเดินไปบ้านนิพพาน แล้วตลอดทางมีศาลาข้างล่าง มีศาลาบนเขา เพื่อให้ได้พักพิงดื่มกินโอชะรสแห่งธรรม ทุกเวลาใจแจ้งเสมอว่าท่านอาจารย์รอรับเราที่บ้านนิพพานอันเป็นบ้านที่แท้จริง หากแต่หนทางไปบ้านต้องอดทนพยายามอย่างขยันยิ่ง เพราะเป็นการสู้กับมารในใจตน

พ่อแม่ครูอาจารย์หลวงตามหาบัวฯ กล่าวว่า **"ให้คิดถึงครูอาจารย์ว่าเป็นผู้มีคุณอยู่ในหัวใจ หรืออยู่บนกระหม่อมจอมขวัญของเราเสมอมา อย่าได้ลืม เราจะเป็นผู้เจริญในอนาคต"**

ด้วยสำนึกในพระคุณ เราจะก้าวเดินไปถึง **"บ้านนิพพาน"** ให้จงได้ในวันหนึ่งข้างหน้า แม้ว่าจะยาวไกล และทุรกันดารสักเพียงไร

คณะศิษย์
ผู้จัดทำ

สารบัญ

วิธีชำระใจ

๑

บุญคือความสุขใจ

๒๑

วันพึงธรรม

๔๑

แสงแห่งธรรมนำใจ

๖๑

ลมพัดใจ

๘๑

วันพระ วันชำระใจ

๑๐๑

บูชาบุคคล

ที่สมควรแก่การบูชา

๑๒๑

คิดดี พูดดี ทำดี

๑๔๑

ใจที่สะอาดบริสุทธิ์

๑๖๑

สัตว์โลก

ล้วนเกิดจากกรรม

๑๘๑

คุณธรรม

ความดีงาม

๒๐๑

ความเจริญที่ไม่เสื่อม

๒๒๑

สรวงของจิตใจ

๒๔๑

สมบัติที่แท้จริง

ของจิตใจ

๒๖๑

บัญญัติบุญกุศล

๒๘๑

ประวัติ

วัดญาณสังวรารามฯ

๓๐๒

สังเขปประวัติ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

๓๐๔

กิจและเวลาประจำวัน

ที่สามารถเข้าพบ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

๓๐๖



ธรรมะใน
ศาลา

เล่ม ๒

พระจุลนายก
(พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวราราม จังหวัดชลบุรี

ร ร ร ม ะ ใ น ศ า ล า

๒๑

วิธีชำระใจ

• ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ •







• ————— •
การชำระใจก็ต้องใช้การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล
การฟังเทศน์ฟังธรรม การปฏิบัติธรรม
ถ้าเราได้รับการชำระอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว
ใจของเราก็จะมีความสดชื่น มีความเบิกบาน

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันพระ วันธรรมสวนะ วันฟังธรรม วันที่พุทธศาสนิกชนได้มาวัดเพื่อมาชำระใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อความสุขและความเจริญ เพราะใจก็เปรียบเหมือนกับร่างกาย ร่างกายก็ต้องมีการชำระมีการอาบน้ำอาบท่าอยู่ทุกวัน ไม่เช่นนั้นก็จะรู้สึกไม่ค่อยสบาย รู้สึกไม่เจริญ คนที่ไม่อาบน้ำหลาย ๆ วัน ไม่อยากจะเข้าไปอยู่ใกล้กับใคร เพราะเกรงจะไปสร้างความไม่น่ายินดีให้กับผู้อื่น ฉะนั้น **ใจก็เป็นเหมือนกับกายที่ต้องมีการชำระอยู่เช่นกัน ถ้าใจไม่ได้รับการชำระก็จะเป็นที่ไม่ปรารถนา ไม่น่ายินดีกับบุคคลผู้อื่น** เพราะว่าสิ่งที่สร้างความสกปรกสร้างความเปื้อนให้กับใจก็คือความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งถ้าไม่ได้รับการชำระก็จะสะสมให้มีมากขึ้นไปเรื่อย ๆ อยู่ภายในจิตในใจ แล้วจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีความโลภโมโหสันเป็นนิสัยเป็นสัญลักษณ์ ไม่ว่าไปอยู่ที่ไหนกับใครก็จะใช้แต่ความโลภโมโหสันซึ่งไม่มีใครอยากจะอยู่ใกล้ด้วย เพราะคนที่มีความโลภโมโหสันนี้เป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเองและไม่เกรงใจผู้อื่น ไม่คิดถึงหัวใจของผู้อื่น ถ้าอยากจะพูดอะไร อยากจะทำอะไร ก็จะทำโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ที่ได้ยินได้ฟังได้เห็นการกระทำ

แต่ถ้าได้เข้าวัดมาอยู่เรื่อยๆ ได้มาทำการชำระความโลภโมโทสัน คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้อยู่ในพอประมาณที่จะควบคุม คุ้แลได้ บุคคลนั้นก็จะเป็นคนที่มีเหตุมีผล เป็นบุคคลที่ไม่เอาใจคน เป็นใหญ่ จะทำอะไรก็จะพิจารณาอย่างรอบคอบถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น ถ้าการกระทำหรือการพูดนั้นสร้างความรู้สึกละที่ไม่ดี ต่อผู้อื่นก็จะไม่พูดหรือไม่กระทำ เพราะจิตใจนั้นมีเหตุมีผลซึ่งเกิดจากการได้รับการชำระสิ่งที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลคืออารมณ์ต่างๆ คือความโลภ ความโกรธ ความหลง นั้นนั่นเอง

ดังนั้น เราจึงต้องมาวัดกันอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง เพื่อมาชำระใจของเรา ร่างกายของเราอย่างน้อยก็ต้องชำระกันวันละ ๑ ครั้ง ฉะนั้นใจของเราก็ต้องได้รับการชำระอย่างน้อย อาทิตย์ละ ๑ ครั้ง พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงบัญญัติวันพระ ขึ้นมาเพื่อที่จะให้เป็นวันที่ญาติโยมได้มาชำระใจและกาย วาจา ให้สะอาดบริสุทธิ์ ถ้าไม่ทรงบัญญัติไว้ก็จะมีวันเวลา เพราะเมื่อใจถูกความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำจิตใจ ก็จะอยู่ภายใต้ อิทธิพลของความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะถูกชักจูงให้ไปทำ ในสิ่งต่างๆ ที่ไม่ได้เป็นการชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง นั้นเอง



การให้ ความสุขกับผู้อื่น
เป็นการให้ความสุขกับตนเองด้วย
เพราะว่าเวลาเราให้ความสุขกับ
ผู้อื่นแล้ว ใจของเราก็จะมีความสุข
เกิดขึ้นมา



พระพุทธเจ้าจึงเห็นความสำคัญของการชำระ จึงได้ทรงบัญญัติ
วันพระขึ้นมาให้ญาติโยมได้ใช้เป็นวันที่มาต่อสู้กับความโลภ ความโกรธ
ความหลง ตลอด ๖ วันที่ผ่านมาส่วนใหญ่อะไรก็จะไปกับความโลภ ความโกรธ
ความหลง แต่วันนี้ขอวันหนึ่ง ขอมาต่อสู้ มาต่อต้าน มาคัดค้านความโลภ
ความโกรธ ความหลง สักหนึ่งวัน ด้วยการทำบุญให้ทาน ด้วยการ
รักษาศีล ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ด้วยการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ
เดินจงกรม นี่คือวิธีที่จะชำระใจให้สะอาดเหมือนกับการชำระร่างกาย
ที่เราต้องใช้น้ำใช้สบู่ ฉันทิใด การชำระใจก็ต้องใช้การทำบุญให้ทาน
การรักษาศีล การฟังเทศน์ฟังธรรม การปฏิบัติธรรม ถ้าเราได้รับการ
ชำระอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว ใจของเราจะมีความสุขสดชื่น มีความเบิกบาน

ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาต่างๆ จะไม่มารุมเร้าจิตใจ ถ้ามีก็น้อยกว่าคนที่ไม่ชำระใจของตนเลย

จึงขอให้เราเห็นความสำคัญของการชำระใจของเราเท่าๆ กับการชำระร่างกายของเรา ด้วยการทำบุญให้ทานอย่างสม่ำเสมอ เพราะการทำบุญให้ทานนี้จะเป็นการชำระความโลภให้เบาบางลงไป ชำระความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัวให้เบาบางลงไป ทำให้เป็นใจที่มีความเมตตากรุณา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น คือคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่นไม่เพียงแต่คำนึงถึงจิตใจของตน เพราะเห็นว่าใจของเราก็คือ หรือใจของผู้อื่นก็คือนั้น ก็เป็นใจเหมือนกัน มีความปรารถนาความสุขเหมือนกัน ไม่มีใครปรารถนาความทุกข์ ดังนั้น ถ้าเรามีโอกาสอยู่ในฐานะที่พอที่จะให้ความสุขกับผู้อื่นได้ก็ไมควรที่จะดูค้าย ไมควรที่จะปล่อยผ่านไป เพราะการให้ความสุขกับผู้อื่นนี้เป็นการให้ความสุขกับตนเองด้วย เพราะว่าเวลาเราให้ความสุขกับผู้อื่นแล้ว ใจของเราก็จะมีความสุขเกิดขึ้นมา ดังที่ญาติโยมวันนี้ได้มาให้ความสุขกับพระภิกษุสามเณร จิตใจของญาติโยมก็มีความสุขสบายใจขึ้น นี่เป็นการชำระใจ และเป็นการให้ความสุขกับใจ และในขณะเดียวกันก็จำเป็นต้องมีการชำระการกระทำทางกายและวาจาอีกด้วย คือ การรักษาศีล ศีล ๕ หรือศีล ๘

แล้วแต่กรณี บางท่านรักษาศีล ๕ มาตลอดหกวันแล้ว วันที่เจ็ดก็เลยขอรักษาศีลเพิ่มขึ้นอีก ๓ ข้อ เป็นศีล ๘ ส่วนท่านที่ยังไม่ได้รักษาศีล ๕ ได้ครบ ในวันนี้ก็ตั้งใจรักษาให้ครบสักหนึ่งวัน อย่างนี้ก็จะเป็นการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ให้ดีขึ้น ให้มีความสุขมากขึ้น เพราะใจไม่ต้องกังวลไม่ต้องวุ่นวายกับการกระทำของคนที่เป็นโทษทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น

ถ้าเราทำผิดศีลแล้ว ใจของเราจะมีความรู้สึกไม่สบาย แต่ถ้าเรารักษาศีลได้ ใจของเราจะรู้สึกเย็นสบาย ไม่มีความรู้สึกหวั่นไหวหรือหวาดกลัวกับผลของการกระทำ เพราะรู้ว่าไม่ได้ทำอะไรที่เป็นโทษ ที่เป็นพิษเป็นภัยทั้งกับผู้อื่นและกับตนเองนั่นเอง ศีลนี้แหละที่เป็นเหตุที่จะทำให้เรามีความร่มเย็นเป็นสุข ถึงแม้เราจะไม่มีเงินทองมากมาย กายกอง แต่ถ้าเรามีศีล เรามีสมบัติที่มีคุณค่ากว่าทรัพย์สินเงินทองข้าวของต่างๆ คนที่หาเงินหาทองมาด้วยการกระทำผิดศีลผิดธรรมนั้น จิตใจจะมีความสุขเท่ากับคนที่หาเงินหาทองด้วยความบริสุทธิ์ทั้งกายและทางวาจา จิตใจของเขาจะมีความสุขสบายใจ คนที่



พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเอาเงินที่
เหลือจากการใช้กับปัจจัย ๔ นี้มาทำบุญ
ให้ทาน เพราะเมื่อเราทำบุญให้ทานแล้ว
เงินนี้ก็จะกลายเป็นบุญเป็นกุศลซึ่งเป็น
อาหารของใจโดยตรง



หาเงินหาทองมาด้วยวิธีที่มีชอบ ฉ้อโกง เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น เบียดเบียน
ผู้อื่น จิตใจจะไม่มีความสุข ถึงแม้จะมีเงินซื้อความสุขต่างๆ ได้ เช่น ซื้อข้าว
ซื้อของต่างๆ ที่อยากจะได้ ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ แต่ความสุขเหล่านั้น
เป็นความสุขที่ไม่ถาวร เพียงแค่ปรากฏขึ้นในขณะที่ได้เสพได้สัมผัส
เท่านั้นแล้วก็จางหายไป ต่างกับความสุขที่ได้รับจากการมีศีล จากการ
รักษาศีล เพราะทำให้จิตใจมีความเย็นมีความสบายไปเป็นเวลานาน
จนกว่าจะไปทำผิดศีลขึ้นมาถึงจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจขึ้นมา

ดังนั้น จึงขอให้เราเห็นคุณค่าของศีลยิ่งกว่าปัจจัยเงินทองข้าวของ
ต่างๆ เพราะกับจิตใจแล้ว ข้าวของเงินทองนี้ไม่มีความหมายอะไร
ไม่สามารถทำอะไรให้กับจิตใจให้มีความร่มเย็นเป็นสุขได้ เหมือนกับ

ของที่ร่างกายรับประทานไม่ได้ เช่น วัตถุต่างๆ นาฬิกา สร้อย แหวน ต่างๆ เหล่านี้ ไม่มีคุณประโยชน์อะไรกับร่างกาย เพราะร่างกายรับประทานเข้าไปไม่ได้ ถ้ารับประทานเข้าไปก็จะเป็นพิษเป็นภัยกับร่างกาย ฉนั้นใด เงินทองต่างๆ ที่เราแสวงหากันมาตลอดเวลาที่ไม่มีคุณค่าอะไรกับจิตใจ นอกจากจะเป็นพิษเป็นภัยกับจิตใจ เหมือนกับวัตถุสิ่งของที่เราเอาเข้าไปในร่างกายที่เป็นพิษ เป็นภัยกับร่างกาย ฉนั้นใด เงินทองข้าวของต่างๆ ก็เป็นพิษ เป็นภัยกับใจเช่นเดียวกัน เงินทองนี้จะมีประโยชน์ก็เพียง แต่เพื่อมาดูแลรักษาชีวิตอัฐภาพร่างกายให้อยู่ได้ คือให้มี ปัจจัย ๔ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ถ้ามีมากไปกว่านั้นก็ไม่มีประโยชน์อะไร

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราเอาเงินที่เหลือจากการใช้ กับปัจจัย ๔ นี้มาทำบุญให้ทาน เพราะเมื่อเราทำบุญให้ทานแล้ว เงินนี้ ก็จะกลายเป็นบุญเป็นกุศลซึ่งเป็นอาหารของใจโดยตรง ถ้าเก็บเงิน ไว้เฉยๆ เอาเงินมาทำให้เกิดความทุกข์ในใจไม่ได้ แต่กลับจะสร้างความทุกข์ สร้างความกังวลใจให้กับใจ เพราะจะต้องคอยดูแลรักษา จะต้องคอย

กังวลคอยห่วงว่าจะอยู่ไปกับคนตลอดไปหรือไม่ กลายเป็นความทุกข์
ขึ้นมาภายในใจโดยไม่รู้สึกรู้ส แต่ถ้าเอาเงินก้อนนี้ที่เราหว่านเรากังวล
ที่เราต้องดูแลรักษาเอาไปทำประโยชน์ เอาไปทำความสุขให้กับผู้อื่น
คงที่ท่าวันนี้ได้มากกระทำกัน ภาระเกี่ยวกับการดูแลรักษาเงินทอง
ก้อนนี้ก็ไม่มี นอกจากไม่มีภาระไม่มีความทุกข์ความกังวลแล้ว ยังมี
ความสุขใจ มีความอิ่มเอิบใจ มีความพอใจ ที่ได้ทำประโยชน์สุขให้กับ
ผู้อื่นนั่นเอง นี่คือการอาหารของใจที่แท้จริง คือการช่วยเหลือผู้อื่น
สงเคราะห์ผู้อื่น ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ที่เรียกว่าบุญ

บุญ คือการกระทำที่เป็นคุณเป็นประโยชน์กับผู้อื่น
และกระทำไปโดยไม่หวังผลตอบแทนแต่อย่างใด ถ้าหวัง
ผลตอบแทนหรือได้รับผลตอบแทนกลับมาก็ไม่ได้ถือว่าเป็นบุญ เพราะเป็นการแลกเปลี่ยนหรือเป็นการซื้อขาย ก็จะไม่มีความรู้สึกสุขใจ อิ่มใจ ภูมิใจ พอใจ บุญนี้จะเกิดขึ้นได้
ก็ต่อเมื่อเราให้โดยที่เราไม่ต้องการสิ่งตอบแทนจากผู้รับ
แต่ถ้าผู้รับมีความปรารถนาที่จะทำบุญเป็นการตอบแทนนั้นก็เป็นเรื่อง
ของผู้รับ แต่เราไม่ไปปรารถนา ไม่ไปหวัง ไม่ไปต้องการ แต่เมื่อเขา

มีความพอใจที่อยากจะทำบุญเป็นการตอบแทน เราก็รับไว้เพื่อไม่ให้เสียมารยาท เพื่อเป็นการฉลองศรัทธา เพื่อให้เขาได้บุญด้วย ต่างฝ่ายก็ต่างได้บุญกัน เราก็ได้บุญ เขาก็ได้บุญ อย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็นการแลกเปลี่ยนกัน ไม่ได้เป็นการซื้อขายกัน เพราะเราไม่ได้มีความปรารถนาอยู่ในใจของเราว่าเราต้องการสิ่งตอบแทนจากผู้รับ เมื่อเราทำบุญเราช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เรื่อยๆ แล้วจิตใจของเราก็จะมีความเมตตา มีความกรุณา มีความสงสาร ไม่มีความคิดที่อยากจะเบียดเบียนผู้อื่น เราก็จะมีศีลขึ้นมาโดยธรรมชาติโดยที่เราไม่ต้องไปบังคับ ไม่ต้องไปสมทานศีลที่วัดก็ได้ ถ้าเราทำบุญให้ทานด้วยความบริสุทธิ์ใจแล้ว ใจของเราจะมีความเมตตา จะมีความกรุณา จะไม่ต้องการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งก็ตาม เพราะใจนั้นมีความพอมีความอึดอยู่ในใจ จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปเบียดเบียนผู้อื่น ต่างกับใจที่ไม่ได้ทำบุญให้ทาน ใจที่ไม่ได้ทำบุญให้ทานนี้จะเป็นใจที่มีความโลภ มีความตระหนี่ มีความอยากได้สิ่งต่างๆ อยู่เรื่อยๆ และได้มามากน้อยเพียงไรก็ไม่ได้ทำให้มีความสุขมีความอึดมีความพอ เพราะการได้มานี้ไม่ได้เป็นการให้อาหารกับใจ

แต่เป็นเหมือนกับการให้ยาพิษกับใจ ให้สิ่งที่เป็นโทษกับใจ เพราะเมื่อได้มาแล้วก็เกิดความโลภอยากจะได้เพิ่มขึ้นไปอีก เช่น ได้คืบก็อยากจะได้ศอก ได้ศอกก็อยากจะได้ว่า นี่เป็นธรรมชาติของความโลภของความอยากเป็นอย่างนั้น

แต่ถ้าเราได้ให้แล้ว ความโลภนี้ก็จะน้อยลงไป จากวาก็จะลดลงมา เหลือศอก จากศอกก็จะเหลือคืบ จากคืบก็จะเหลือนิ้ว หรือแทบจะไม่มีเลย เพราะใจได้รับการดูแลด้วยบุญด้วยการให้ทานนี้เอง ทำให้ใจมีความอิ่ม มีความพอ จึงไม่จำเป็นที่อยากจะได้อะไร ไม่ต้องการได้อะไร เมื่อไม่ต้องการได้อะไรก็ไม่ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่น ถ้าคนที่ยังมีความอยากอยู่ ถ้าไม่สามารถได้สิ่งที่ตนเองอยากได้ด้วยวิธีที่ชอบก็ต้องไปทำในวิธีที่มีชอบ คือไปทำผิดศีลผิดธรรมนั่นเอง

ดังนั้น การทำบุญให้ทานนี้จึงเป็นการประพฤติกเป็นกรกระทำที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาจิตใจสู่ศีลและสู่ธรรมต่อไป ต้องทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ อย่าไปทำเพื่อหวังผลตอบแทนไม่ว่าอะไรทั้งสิ้น ถึงแม้มันจะมีผลของมันก็ตาม ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน เช่น **อานิสงส์ของการทำบุญให้ทาน ท่านก็แสดงไว้ว่า เมื่อเกิด**



ไม่ว่าเราจะสวดมนต์ก็ดี หรือบรกรรม
พุทโธก็ดี ถูกลมหายใจเข้าออกก็ดี เราต้อง
ให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ



ในภพหน้าชาติหน้าก็จะมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีทรัพย์
สมบัติข้าวของเงินทองมากมาย แต่อันนี้เป็นเรื่องของผลที่
จะตามมาในอนาคต แต่สิ่งที่เราพึงได้ในปัจจุบัน ก็คือความ
สุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ ความภูมิใจ และได้ความ
เมตตากรุณา ที่จะทำให้เราได้พัฒนาขึ้นไปอีกก้าวหนึ่งสู่การมีศีล
นั่นเอง เพราะถ้าเรามีจิตใจเมตตากรุณาแล้ว การรักษาศีลนี้ก็ไม่ใช่เป็น
เรื่องยากเย็นอะไร แต่ถ้าเรายังมีความโลภ ความอยาก ความต้องการอยู่
เราก็จะรู้สึกอึดอัดใจเวลาที่เราจะต้องรักษาศีล เพราะเวลาอยากจะได้
อะไรก็พูดโกหกไม่ได้ หลอกเขาไม่ได้ หรือจะฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ทำไม่ได้
จึงเป็นสิ่งที่ลำบากต่อผู้ที่มีความอยากเพราะว่าไม่ชอบทำบุญให้ทาน
นั่นเอง แต่ถ้าเรามีศีลแล้ว ต่อไปใจของเราก็จะเห็นคุณค่าของศีลว่า

เราอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข สบายอกสบายใจ ไมุ่่นวายใจ ก็เพราะเรามีศีลนี้เอง เมื่อเห็นผลดีของความสงบร่มเย็นเป็นสุขของจิตใจ ก็จะทำให้ปรารถนามีมากยิ่งขึ้นไปอีก ก็จะทำให้สนใจต่อการบำเพ็ญจิตภาวนา คือการทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบด้วยอุบายวิธีต่างๆ ซึ่งมีอยู่หลากหลายวิธีด้วยกันแล้วแต่จะถูกจริตกับแต่ละท่านแต่ละคน ก็เลือกทำกันเอาเอง

ส่วนใหญ่ในเบื้องต้นก็จะใช้วิธีสวดมนต์ไปก่อน หรือจะบริกรรมพุทโธไปก็ได้ หรือจะคลุมหายใจเข้าออกไปก็ได้ แล้วแต่ความถนัดแล้วแต่ความพอใจ แต่สิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดผลคือความสงบ ความนิ่งของจิตนั้นก็ต้องเกิดจากการมีสติ คือไม่ว่าเราจะสวดมนต์ก็ดี หรือบริกรรมพุทโธก็ดี คลุมหายใจเข้าออกก็ดี เราต้องให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ ไม่ให้ใจเล็ดลอดออกไปคิดเรื่องต่างๆ ไม่ใช่สวดมนต์ไปก็คิดถึงงานที่จะทำ คิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้ ถ้าอย่างนี้แล้วสวดไปนานเท่าไรก็ไม่เกิดผลขึ้นมาเพราะใจจะไม่เป็นหนึ่ง ใจจะสงบได้ใจจะต้องเป็นหนึ่ง **วิธีที่จะทำให้ใจเป็นหนึ่งก็ต้องอยู่กับอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ถ้าอยู่กับบทสวดมนต์ก็ให้อยู่ไปกับบท**

สวคณต้อย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่น ถ้าอยู่กับการบริการ
พุทธโธ พุทธโธ ก็ให้อยู่กับการบริการพุทธโธอย่างเดียว ถ้า
คุณหลยใจเข้าออกก็ให้คุณหลยอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่น
ถ้าคุณไปคิดก็ต้องดึงกลับมา แล้วก็กลับมาคุณหลยใหม่ มาบริการ
พุทธโธใหม่ มาสวคณตใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย

ในเบื้องต้นอาจจะรู้สึกยาก เพราะเป็นการชักเย่อกันระหว่างสติ
และการเพลอสติ ถ้าสติมีแรงมากกว่าก็จะดึงจิตให้อยู่กับองค์ภวนาได้
ถ้าการเพลอสติมีแรงมากกว่าก็จะฉุดลากจิตให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ดังนั้น เราจะต้องพยายามสร้างสติให้มีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ และ
การสร้างสตินี้สามารถทำได้ตลอดเวลา ในขณะที่เราตื่นนี้ ไม่ว่าเราอยู่
ที่ไหน ถ้าเราดึงจิตไว้ให้อยู่กับตัวเรา ให้อยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ อย่าให้ไปอยู่ที่อื่น
คืออย่าให้ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าเรานั่งอยู่ตรงนี้ก็ให้มีสติอยู่กับการนั่ง
อยู่ตรงนี้ ถ้าเราเดินก็ให้มีสติอยู่กับการเดิน เราทำอะไรก็ให้มีสติรู้
อยู่กับการกระทำนั้นๆ อย่าไปคิดเรื่องอื่นเพราะไม่จำเป็นและไม่เกิด
ประโยชน์อะไร และจะทำให้จิตใจของเรานั้นไม่มีหลัก ไม่มีสมาธิ
ไม่สามารถตั้งมั่นได้ จิตจะลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบแล้ว



เราต้องฝึกสร้างสติอยู่เรื่อย ๆ ตลอดเวลา
เวลาเราทำอะไร เตือนตัวเราอยู่เสมอว่า
ให้มีสตินะ ให้อยู่ที่นั่นนะ อย่าไปทำอื่น



ก็ทำให้เกิดปัญหาตามมา พอมีความโลภมากกระทบก็ถูกความโลภ
ฉุดลากไป พอมีความโกรธมากกระทบก็ถูกความโกรธฉุดลากไปให้ไปพูด
ให้ไปทำในสิ่งที่เสียหายตามมา แต่ถ้าใจมีหลักมีสมาธิแล้ว เวลา
มีความโลภหรือความโกรธเกิดขึ้นมาจะไม่ไหลหรือลอย
ตามไปอย่างง่ายๆ เพราะใจจะมีความหนักแน่น ไม่เหมือนกับ
กับใจที่ไม่มีสมาธิ จะเป็นใจที่เป็นเหมือนกับปุยนุ่น เบาท
เวลามีอาการอะไรเบาๆ มาสัมผัสก็จะไหลตามไปได้
แล้วเวลาทำจิตให้สงบก็จะไม่สงบ เพราะจิตจะไม่อยู่กับ
องค์ภาวนา คือจะไม่อยู่กับลมหายใจ ไม่อยู่กับพุทโธ ไม่อยู่
กับการสวดมนต์

เราจึงต้องฝึกสร้างสติอยู่เรื่อยๆ ตลอดเวลา เวลาเราทำอะไร
เคลื่อนไหวเราอยู่เสมอว่า ให้มีสตินะ ให้อยู่ที่นี้นะ อย่าไปทีอื่น ให้อยู่กับ
ร่างกายก็ได้ ให้อยู่กับการกระทำของเราก็ได้ อยู่กับการพูดก็ได้ อยู่กับ
ความคิดก็ได้ ให้รู้ว่าเรากำลังคิดอะไร คิดดีหรือคิดไม่ดี ถ้าเรามีสติ
เราจะรู้ ถ้าเราไม่มีสตินี้เราไม่รู้ เหมือนกับคนเมาเหล้า คนเมาเหล้านี้
ไม่รู้ว่าตนเองคิดอะไร คิดดีคิดไม่ดีไม่รู้ พอคิดไปแล้วก็ทำไปตาม
ความคิด ก็จะทำไม่ดีทำไม่ดีตามไป แล้วเมื่อคนเมาหายเมาแล้วลองไป
ถามเขาว่าทำอะไรไปบ้าง เขาก็จะบอกว่าเขาจำไม่ได้ เขาไม่รู้ เพราะว่า
เขาไม่มีสตินั่นเอง ฉะนั้นใคร พวกเราก็เช่นกัน บางเวลาเราก็เผลอสติ เราก็พูด
เราก็ทำในสิ่งที่เรามาเสียใจภายหลัง แต่ถ้าเรามีสติ เราจะรู้อยู่ตลอดเวลา
ว่าเรากำลังคิดอะไร กำลังจะพูดอะไร และกำลังจะทำอะไร และเราจะ
สามารถควบคุมการกระทำของเรา การพูดของเรา และความคิด
ของเราได้ จึงขอให้เราให้ความสำคัญต่อการตั้งสติอยู่เสมอ
พยายามตั้งสติอยู่เรื่อยๆ แล้วต่อไปเวลาจะทำจิตใจให้
สงบก็จะไม่ยากเย็นอะไร นั่งพุทโธเดียวเดียวจิตก็รวมลงสู่
ความสงบได้ ที่พวกเรานั่งกันมาเป็นปี นั่งกันเป็นชั่วโมง
แต่ไม่เห็นผลเลยก็เพราะว่าสตินี้ไม่มีกำลังพอที่จะดึงจิต
ให้เป็นหนึ่งได้ จิตจะสลับไปสลับมากับเรื่องนั้นกับเรื่องนี้

นี่คือการชำระใจเพื่อสร้างความสุข สร้างความเจริญให้กับใจ
คั้งที่ท่านทั้งหลายได้มาบำเพ็ญกันในวันนี้ มาทำบุญให้ทาน มารักษาศีล
มาฟังเทศน์ฟังธรรม และมาปฏิบัติ ถ้ามีเวลาอยู่ที่วัดต่อก็จะได้ปฏิบัติ
ที่วัด แต่ถ้าไม่มีเวลา กลับไปบ้านก็ปฏิบัติที่บ้านได้ ทุกวันก่อนนอน
และตอนเช้าหลังจากตื่นขึ้นมา ควรจะฝึกนั่งสมาธิ ควรจะ
สวดมนต์ หรือกำหนดคุณลมหายใจเข้าออก ถ้าได้สัก
ครึ่งชั่วโมงขึ้นไป จิตใจจะมีความร่มเย็นเป็นสุข จิตใจจะพร้อม
ที่จะออกไปทำหน้าที่ต่างๆ จะมีพระคุ้มครอง คือมีธรรมะ
คุ้มครองจิตใจให้คิดดี พูดดี ทำดี และจะไม่มีปัญหาต่างๆ
เข้ามารุมเร้าจิตใจ เพราะใจไม่ได้วิ่งเข้าไปหาปัญหานั้นเอง
ส่วนใหญ่ปัญหานั้นเขาไม่ได้มาหาเรา เรามักจะวิ่งเข้าไป
หาเขาด้วยการพูด ด้วยการกระทำของเรา แต่ถ้าเรามีสติ
มีธรรมะคอยเฝ้าดูแลจิตใจของเราแล้ว จิตใจของเราจะ
ไม่มีปัญหากับใครทั้งนั้น

จึงขอฝากเรื่องการชำระใจในวันพระนี้ให้ท่านได้นำไปพินิจ
พิจารณาและปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดง
ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๒๒

บุญคือความสุขใจ

• ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ •







• ————— •
“บุญ” นี้แปลว่า “ความสุขใจ”
บุญนี้เกิดขึ้นได้ถึง ๑๐ ประการด้วยกัน
ไม่ใช่เพียงแต่การให้อย่างเดียว

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัดเพื่อมาทำบุญ คำว่า "บุญ" นี้แปลว่า "ความสุขใจ" การกระทำที่ทำให้เกิดความสุขใจนั้นก็มียุ่หลายอย่างด้วยกัน เช่นที่เรารู้จักกันดี ที่เรากันอย่างสม่ำเสมอ ก็คือการทำบุญ คือหมายถึงการให้ทาน คำว่า ทาน นี้แปลว่า ให้ ให้ใครก็ได้ก็เป็นบุญเป็นความสุขเหมือนกัน แต่ทางธรรมเนียมของคนไทยเรา เราจะแบ่งภาษาไว้เป็นสอง ถ้าให้กับพระก็เรียกว่าทำบุญ ถ้าให้กับฆราวาสหรือเครือญาติ เราก็เรียกว่าทาน แต่ในภาษาพระ ในภาษาที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นท่านเรียกว่า "ทาน" แปลว่า การให้ เพราะบุญนี้เกิดขึ้นได้ถึง ๑๐ ประการด้วยกัน ไม่ใช่เพียงแต่การให้อย่างเดียว นอกจากการให้ทานแล้ว บุญเกิดขึ้นได้จากการรักษาศีล บุญเกิดขึ้นได้จากการภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ทำจิตใจให้ฉลาด บุญเกิดขึ้นได้จากการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว บุญเกิดขึ้นได้จากการอนุโมทนาบุญ บุญเกิดขึ้นได้จากการรับใช้ผู้อื่น บุญเกิดขึ้นได้จากการมีความอ่อนน้อมถ่อมตน บุญเกิดขึ้นได้จากการมีความเห็นที่ถูกต้อง บุญเกิดขึ้นได้จากการฟังเทศน์ฟังธรรม และบุญเกิดขึ้นได้จากการแสดงธรรมให้กับผู้อื่น

นี่เป็นวิธีสร้างความสุขให้กับใจของเรา แต่ส่วนใหญ่เราจะเข้าใจหรือทำกันโดยหลักคือจะทำทานกัน เราจะให้ ไม่ว่าจะให้ข้าวของเงินทอง วัตถุสิ่งของต่างๆ เรียกว่า**วัตถุทาน** ถ้าเราไม่มีข้าวของเงินทองมากพอที่จะให้ผู้อื่นได้ เพราะเราต้องเก็บไว้บางส่วนเพื่อดูแลรักษาอัฐภาพชีวิตของเรา เรายังมีสิ่งอื่นที่เราให้ได้อยู่ คือให้ความรู้แก่ผู้อื่น ถ้าเรามีวิชาความรู้แล้ว เราเอาไปสั่งสอนผู้อื่นโดยที่เราไม่เรียกค่าตอบแทน เช่น เราพูดภาษาอังกฤษเป็น เราก็ไปสอนคนที่เขาอยากจะเรียนภาษาอังกฤษ หรือเราเย็บปักถักร้อยเป็น เราก็สอนคนที่เขาอยากจะเรียนวิธีเย็บปักถักร้อยเพื่อเขาจะได้้นำเอาไปเป็นเครื่องมือในการทำมาหากิน **การให้ความรู้นี้ท่านเรียกว่า วิทยาทาน** และถ้าเราไม่มีเงิน ไม่มีข้าวของ ไม่มีความรู้ เรายังให้ได้อีกอย่างหนึ่งก็คือ **อภัยทาน อภัยก็คือการไม่ถือโทษโกรธเคืองอาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรมผู้อื่น** นี่ก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง เพราะเวลาที่เรามีความอาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรมจิตใจเราจะร้อนเหมือนกับตกรอก ไฟนรกเผาผลาญจิตใจเราโดยที่เราไม่รู้สีกตัว และไม่รู้วิธีจะดับ มีแต่คิดว่าจะต้องเอาคืนให้ได้ แค้นนี้ต้องชำระ พันต่อพัน คาค่อคา ยิ่งคิดอย่างนี้ใจยิ่งร้อนใหญ่ เพราะจะต้องนั่งวางแผนว่าจะทำอย่างไร ทำเมื่อไหร่ แล้วถ้าเกิดทำไปแล้วก็ยัง

ร้อนใหญ่เพราะไปทำร้ายผู้อื่นยิ่งทำให้จิตใจร้อนมากขึ้นไปใหญ่
นี่ไม่ใช่วิธีที่จะดับความร้อนของใจที่เกิดจากความโกรธแค้นอาฆาต
พยาบาทจองเวรจองกรรม ต้องใช้น้ำธรรมะคือการให้อภัย

การให้อภัยนี้ก็ถือว่าเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง บางที
เป็นการทำบุญที่มีคุณค่ายิ่งกว่าให้เงินเป็นล้านๆ เสียด้วย
ซ้ำไป เพราะว่าเงินล้านนี้ก็ดับความแค้นไม่ได้ ดับความโกรธ
ไม่ได้ แต่การให้อภัยนี้ดับความแค้นได้ แล้วยังไม่ต้องเสีย
เงินเป็นล้านด้วย คนฉลาดก็เก็บเงินไว้ดีกว่าแล้วก็ให้อภัยเขาไป
แทนที่จะเสียเงินเสียทองไปจ้างคนมาฆ่าเขา ไปทำร้ายเขา เราเก็บเงินไว้
ใช้ของเราเองดีกว่า เอาไปทำบุญดีกว่า แล้วเราเพียงแต่ให้อภัยเท่านั้นเอง
เรื่องก็จบ ไม่ยากเลย วิธีให้อภัยนี้ง่ายนิดเดียว คิดเสียว่าเป็นการใช้หนี้เก่า
ก็แล้วกัน เราเคยไปสร้างความแค้นให้กับเขามา หรือเราเคยไปสร้างเวร
สร้างกรรมมาก่อน ตอนนี้เขาก็มาสร้างเวรสร้างกรรมให้กับเรา แต่เรา
จะไม่สร้างเวรสร้างกรรมใหม่ เราขอยุติตรงนี้ เรียกว่าขอความยุติธรรม

ยุติธรรม ก็คือ การยุติ แปลว่า หยุด ไม่ใช่ไปขึ้นศาล ขึ้นศาลนี้
ยังไม่หยุดคือยังไม่ยอมแพ้ ถ้ายุติธรรมจริงๆ แล้วเราต้องหยุด เราต้อง

ยอมแพ้ ขอเป็นพระศีกว่า อย่าไปเป็นมาร แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร
แล้วเวลาชนะเขา จิตใจก็มีความสุข จิตใจก็สงสารเขาเสียอีก แล้ว
คนที่แพ้ก็น่าโกรธ เขาก็เกลียดเรา อาฆาตพยาบาทเรา พระพุทธเจ้า
จึงทรงตรัสไว้ว่า “การชนะผู้อื่นเป็นแสนเป็นล้านคน เป็นแสน
เป็นล้านครั้ง ก็สู้ชนะใจเราเพียงครั้งเดียวไม่ได้” ชนะใจเรา
ได้แล้วสบาย ชนะผู้อื่น ผู้อื่นเขาก็คับแค้นใจ เราก็ไม่สบายใจ ผู้ชนะเรา
เราก็บ่นแค้นใจ เขาก็ไม่สบายใจ แต่ถ้าชนะใจได้แล้วทุกคนสบาย
เขาก็สบาย เราก็บ่นสบาย นี่แหละคือวิถีของนักปราชญ์เป็นอย่างนี้
พวกเราส่วนใหญ่ที่ยังเป็นนักปราชญ์กันไม่ได้เพราะเราต่อสู้
กับอารมณ์ของเราไม่ได้ อารมณ์ของเรามักจะมีอำนาจ
ครอบงำใจเรา เวลาถูแก่อำนาจด้วยความโลภ ความโกรธ
ความหลง แล้วก็ต้องไปสร้างไปทำไปผูกติดในสิ่งที่สร้าง
ความเสียหายให้กับผู้อื่นและตนเองเพราะขาดสติยับยั้ง
ไม่มีสติ

สตินี้เปรียบเป็นเหมือนเบรคใจ ถ้ามีสติ เราก็หยุดใจเราได้
หยุดอารมณ์โกรธ อารมณ์โลภ อารมณ์หลงได้ แต่ถ้าไม่มีสติ ก็เป็น



คำว่าสติ ก็หมายถึง ให้เราได้อยู่
ทุกขณะว่าใจเรากำลังคิดอะไร
กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไร



เหมือนกับรถยนต์ที่ไม่มีเบรก รถยนต์ที่ไม่มีเบรกเป็นยังไง วิ่งไปถึงไฟแดง
แล้วจะทำอย่างไร ก็ต้องวิ่งไปเรื่อยๆ ให้รถคันอื่นมาเบรกให้เรา เช่นกัน
ถ้าเราไม่มีเบรก ไม่มีสติ พอเราโกรธ เราไปพูดไปทำอะไร เคี้ยว
เจ้าหน้าที่ตำรวจก็มาเบรกเราเอง จับเราไปส่งบสถิตอารมณในห้องขัง
นี่เห็นกันอยู่ทุกวัน ลองไปอยู่แถวโรงพักดูสิ คนที่เบรกแตกนี่มักจะ
ไปจบอยู่ที่ตรงนั้นกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรา
สร้างสติให้มีสติอยู่เสมอ

คำว่า สติ ก็หมายถึง ให้เราได้อยู่ทุกขณะว่าใจเรากำลังคิดอะไร
กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไร พอคิดขึ้นมาแล้ว ถ้าเรามีสติรู้อยู่แล้วว่า

เรากำลังคิดไม่ใช่ว่านี้น่าท้อกับบอกว่าให้รีบดับเสีย เช่น คิดอาฆาต พยาบาท ท่านก็ให้ดับด้วยการให้อภัย ไม่จองเวรจองกรรม คิดเสียว่าเป็นการใช้หนี้เก่าไปแล้วกัน หรือคิดว่าสิ่งที่เขาพูดสิ่งที่เขาทำนั้นมันก็ผ่านไปแล้ว เราอย่าย้อนกลับไปลบ มันไม่ได้ แต่เรลบในใจเราได้ เพียงแต่เราไม่ไปคิดถึงมันเท่านั้น มันก็หายไปจากใจแล้ว แต่เราไม่ยอมลบ เรากลับอัดมันเอามาเปิดฟังซ้ำแล้วซ้ำอีก คนเขาพูดคำไม่ดีคำเดียว ตั้งแต่เมื่อวานนี้ วันนี้ยังอยู่ในใจของเรา ก็เพราะว่าเราไม่มีสติ ถ้ามีสติเบรคใจ ใจก็หยุดคิดถึงเรื่องนั้นได้ พอรู้ว่ากำลังคิดถึงเรื่องนั้นก็เตือนตนเองว่ากำลังหาเรื่องใส่ตัวเรานะ กำลังสร้างความทุกข์ให้กับเรา อย่าไปคิดถึงมัน มันผ่านไปแล้ว อดีตเป็นเหมือนกับความฝัน เหมือนกับเมื่อคืนนี้เราอนฝันแล้วมีคนค่าเราในฝัน อย่างนี้เป็นต้น พอตื่นขึ้นมาแล้วมันก็ผ่านไปแล้ว อย่าย้อนกลับไป อย่าฟุ้งผอยหาตะเจ็บ ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา แล้วก็จะผลักดันให้เราไปทำในสิ่งที่เราจะเสียใจในภายหลัง ดังนั้น เราจึงควรจะฝึกสติอยู่เสมอ

สตินี้เป็นธรรมที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงเปรียบสตินี้เหมือนกับรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนี้เป็นรอยเท้าที่ใหญ่กว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งหมด รอยเท้าช้างนี้พอเหยียบไปตรงไหนกลบรอยเท้าของสัตว์อื่นได้หมด รอยเท้าเสือ รอยเท้าแรค รอยเท้ากระทิง รอยเท้าอะไรก็ตามไม่ใหญ่เท่ากับรอยเท้าช้าง สติก็เป็นธรรมที่ใหญ่ที่สุดในบรรดาธรรมทั้งหลาย ถึงแม้ว่าธรรมอย่างอื่นจะมีคุณประโยชน์มากมายเพียงไรก็ตาม แต่ถ้าไม่มีสติก็ไม่มีทางที่จะเกิดขึ้นมาได้ เช่น การได้ไปเกิดในสวรรค์ก็ดี ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดก็ดี มรรค ผล นิพพานก็ดี เหล่านี้จะเกิดขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อมีสติเป็นผู้นำ ถ้าไม่มีสติแล้วก็ไม่สามารถที่จะบรรลุมรรคผล นิพพานได้ ไม่สามารถทำความดีได้ เพราะคนที่ไม่มีสติก็เหมือนกับคนเสียสตินั่นเอง คนเสียสติไปสอนให้เขาทำความคืออย่างไร เขาก็ไม่รู้เรื่อง หรือคนเมาเหล้าก็เหมือนกับคนไม่มีสติ คนเมาเหล้านี้ไปพูดอะไรให้เขาฟัง เขาก็ว่า "ไม่เมา ไม่เมา รู้เรื่อง รู้เรื่อง" แล้วก็ขับรดไปชนคนนั้นชนคนนี้ ไปมีเรื่องมีราวกับคนนั้นคนนี้ เพราะว่าไม่มีสตินั่นเอง

สติจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง สตินี้เปรียบเหมือนกับเข็มเย็บผ้า เวลาเราจะเย็บผ้า ถ้าเรามีแต่ด้ายไม่มีเข็ม เราจะเย็บผ้าได้อย่างไร ถึงแม้ว่าเข็มจะไม่ได้อยู่ติดกับผ้าก็ตาม แต่เราต้องมีเข็มเป็นตัวนำด้ายเข้าไปให้ผูกติดอยู่กับผ้า นี่คือความสำคัญของสติ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนในศีลข้อ ๕ ให้ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา เพราะถ้าเสพสุรายาเมาแล้ว ศีลข้อ ๕ ข้อนี้อาจรักษาไม่ได้อีกเลย เพราะเมาแล้วมันก็ไม่รู้เรื่องแล้ว อยากจะพูดอยากจะทำอะไรก็ทำ เมาแล้วเดี๋ยวก็ไปหาอิหนุไปหาบ้านที่สองบ้านที่สามเพราะความเมาพาไป รักษาศีลข้อกาเมไม่ได้ **กาเม สุมิจฉาจารา** ไม่ประพฤติดิคประเวณีคือมีผัวเดียวเมียเดียว แต่พอกินเหล้าเมายาไปแล้ว กลายเป็นสองผัวสามผัว สามเมียสี่เมียไป หรือว่าการพูดก็เช่นกัน ก็จะไม่พูดจาสุภาพ จะพูดจาหยาบคายนะ และจะพูดแบบไม่รู้เรื่อง พูดแบบผิดๆ ถูกๆ จริงบ้างไม่จริงบ้าง กลายเป็นคนพูดปดมดเท็จไป แล้วถ้าเกิดหมั่นไส้ใคร เดี่ยวก็ต้องไปทุบไปตีไปสร้างความเสียหายให้กับผู้อื่น ทั้งหมดนี้เกิดจากการขาดสติ ดังนั้นในศีล ๕ ข้อนี้อันถึงแม้ว่าการเสพสุรายาเอาจึงไม่เป็นโทษร้ายแรงในตัวของมันเอง ถ้าเราเสพแล้วเราอนเสีย มันก็ไม่น่าเป็นปัญหาอะไร เช่น

ก่อนจะดื่มเหล้า ก็ไปหาเชือกมาผูกกับเท้าไว้กับเตียงไว้ก่อน แล้วก็ดื่มให้พอ พอเมาก็ขึ้นเตียงนอน อย่างนี้ อย่างน้อยก็ไม่ไปทำผิดศีลอีก ๔ ข้อ แต่ถ้าไม่มัดตัวเองไว้ ไม่ผูกตัวเองไว้กับเตียง แล้วไปเสพสุรายาเมา เคี้ยวศีลอีก ๔ ข้อนี้ก็จะรักษาไม่ได้

ดังนั้น ขอให้เราระมัดระวังเกี่ยวกับเรื่องการดูแลรักษาศีลของเรา อย่าให้สิ่งอย่างอื่นมาทำลายศีลของเรา เช่น เพื่อนฝูงมาชวนให้เราไปดื่มสุราอย่างนี้ เราต้องปฏิเสธทันที เพราะเหมือนกับขับรถออกจากบ้าน ไม่มีเบรค ไปอย่างนั้นมันอันตรายทั้งกับตัวเราเองและกับผู้อื่น ทุกวันนี้กฎหมายเขามีบทลงโทษหนักกับคนที่เมาแล้วขับ เพราะขับไปแล้วก็ไปเกิดอุบัติเหตุ ไปทำให้คนที่เขาไม่รู้อิโหน่อิเหน่ต้องมาเจ็บต้องมตายไป ดังนั้น ขอให้เราพยายามอย่าไปเสพสุรายาเมาเป็นอันขาด แม้แต่จะเป็นเพียงคำเคี้ยวหรือถ้วยเคี้ยวก็ตาม เพราะมันจะไม่เป็นคำเคี้ยว ถ้วยเคี้ยว เพราะมันจะมีสองมีสามตามมา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วก็คงจะไม่มีปัญหาเรื่องสุรายาเมา ทุกคนก็บอกว่าดื่มนิดเดียวก็พอ พอหอมปากหอมคอ พอเป็นยาขับกระษัย แต่พอขับไปขับมามันขับสติไปจนไม่มีเหลือ กลายเป็นคนเสียวสติ กลายเป็นคนเหมือนกับคนบ้าไป

ดังนั้น สตินี้จึงเป็นธรรมที่จำเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าเราจะทำบุญแบบไหน เราก็ต้องมีสติ เช่น ถ้าเมื่อคืนนี้เราไปดื่มเหล้าเสียมันเมา แล้ววันนี้ คื่นตอนเช้าอยากจะมาทำบุญ ก็มาไม่ไหวเพราะยังไม่หายเมา **ไม่ว่าจะทำอะไรถ้าไม่มีสติแล้วทำไม่ได้ รักษาศีลก็รักษาไม่ได้ ทำทานก็ทำไม่ได้ ยิ่งนั่งภาวนายิ่งทำไม่ได้ใหญ่ มานั่งพุทโธๆ นี้ไม่มีทางที่จะทำได้ หรือสวดมนต์นี้ก็ทำไม่ได้ คุณลมหายใจเข้าออกก็ทำไม่ได้ หรือจะฟังเทศน์ฟังธรรมก็ฟังไม่ได้ นี่คือ ความสำคัญของสติเป็นอย่างนี้**

พวกเราจึงควรที่จะรักษาสติ พวกเราทุกคนในขณะนี้ก็มีสติอยู่ แต่ยังไม่ถือว่าพอเพียงยังไม่เต็มร้อย ถ้าเต็มร้อยแล้วเราสามารถที่จะหยุดอารมณ์ต่างๆ ได้ทันที โกรธปั๊บก็หยุดได้ โลกปั๊บก็หยุดได้ หลงปั๊บก็หยุดได้ แต่เราบางทีก็ยังอดไม่ได้ที่จะโกรธ บางทีก็อดไม่ได้ที่จะโลภ บางทีก็อดไม่ได้ที่จะหลง เพราะคอนั่นเผลอสติไป สติเป็นเหมือน ยามที่ไปนอนหลับ พอยามไปนอนหลับ ขโมยที่มันจ้องอยู่แล้วมันก็เข้ามาขโมยของในบ้านเราได้ ถ้าเราเผลอสติเมื่อไหร่ก็เท่ากับเปิด ประตูบ้านให้กิเลสมันเข้ามาในใจของเรา พอกิเลสเข้ามาในใจเรา

มันก็สร้างให้เราโลภขึ้นมาอยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ มีสามีคนเดียว
แล้วยังไม่พอใจ มีภรรยาคนเดียวแล้วยังไม่พอใจ อยากจะได้เพิ่มขึ้นอีก
ก็เพราะไม่มีสติคอยเฝ้าดูแลใจนั่นเอง พอเห็นคนนั้นน่ารักคนนี้น่าชม
น่ายินดีก็อยากจะอยู่กับเขาแล้ว นี่แสดงว่าถ้ามีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น
มาแล้วยังไม่หยุดความรู้สึกนี้ ก็แสดงว่าเรากำลังหลับ ยามสติกำลัง
ไม่ทำหน้าที่ พอคิดอย่างนี้แล้วขั้นต่อไปก็ไปจีบเขา ไปคุยกับเขา ไปหลอก
ไปล่อเขาด้วยวิธีการต่างๆ จนในที่สุดก็ได้เขามา แต่ต้องเสียศีลไป
เพราะต้องไปทำให้ภรรยาหรือสามีเสียอกเสียใจ และดีไม่คืออาจจะ
ถึงกับฆ่ากันตายเลยก็ได้ นี่เพราะไม่มีสติคอยดูความคิดของเราว่า
เรากำลังคิดอะไรอยู่ พอคิดแล้วปล่อยให้มันคิดไป มันก็จะกลายเป็นไฟ
ที่ลุกไหม้ขึ้นมาใหญ่ขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ จนเกิดความอยากได้เสียจนไม่มีอะไร
ที่จะยับยั้งมันได้ จะต้องไปทำผิดศีลก็เอา ขอให้ได้มาดังที่ตนเองต้องการ
เท่านั้น แต่ถ้าเรามีสติดูใจเราอยู่ตลอดเวลา ความคิดของเรา พอมัน
คิดไปในทางที่ไม่ดี เราก็หยุดคิดหรือคิดเรื่องอื่นแทน หรือไม่รู้จะคิด
อะไรก็พุทโธไปก่อนก็ได้ เอาพุทโธนี้มาเบรคก่อน เหมือนกับเปลี่ยนช่อง
ดูละครช่องนี้แล้วมันไม่ดี สอนให้คนทะเลาะกันเกลียดกัน เราก็หันไปหา
ช่องธรรมะ ไปดูพระนั่งสวดมนต์นั่งสมาธิกัน ทำจิตใจให้สงบ พังเทศน์

ฟังธรรม พระสอนให้อภัยกัน อย่าโกรธกัน อย่าเกลียดกัน มันก็ลืม
ไ้เรื่องความโกรธแค้นไปได้

ใจของเราก็เช่นเดียวกัน เราเปลี่ยนช่องได้ พอมันคิดว่ามันกำลัง
อยากจะฆ่าใครนี่ต้องรีบพุทโธๆ ไว้ คิดถึงองคุลิมาล องคุลิมาลนี้
พยายามจะฆ่าพระพุทธเจ้า แต่พระพุทธเจ้ามีฤทธิ์ ไล่ตามเท่าไร
ก็ไล่ตามไม่ทัน จนต้องบอกให้พระพุทธเจ้าหยุด พระพุทธเจ้าก็ตอบว่า
"เราหยุดแล้ว เธอต่างหากที่ยังไม่หยุด" ฉะนั้น **ถามตัวเราเองเวลา
ที่เราอยากจะฆ่าคนอื่น ถามว่าเราหยุดแล้วหรือยัง เราหยุด
โกรธหรือยัง หยุดอาฆาตพยาบาทหรือยัง ถ้ายังไม่หยุดนี้
เรากำลังจะเป็นยักษ์เป็นมาร รีบหยุดเสียเพื่อเราจะได้เป็น
พระเป็นเทพ ไปฆ่าคนแล้วตายไปต้องไปตกนรก ถ้าไม่ได้
ฆ่าเขา ตายไปได้ไปสวรรค์ จะเลือกเอาอย่างไร ฆ่าแล้ว
มันก็เท่านั้นเอง เราไม่ฆ่าเขา เขาก็ตายอยู่ดี คิดอย่างนี้ก็ได้
ไม่ตายวันนี้ พรุ่งนี้ก็ต้องตายอยู่ดี ไม่มีใครที่ไม่ตาย เกิดมาอยู่ในโลกนี้
แล้วตายกันทุกคน เพราะฉะนั้น โกรธแค้นเขายังไงไม่ต้องไปฆ่าเขาหรอก
ไปคิดถึงวันที่เขาตายก็ได้ สักวันหนึ่งมึงก็ต้องตายแน่ๆ อยู่แล้ว ภูไม่ต้อง**

ฆ่ามันให้เหนื่อย ปล่อยให้มันตายเองดีกว่า อย่างนี้แล้วเราได้ขึ้นสวรรค์
ใช่ไหม แต่ถ้าไปทำให้เขาตายนี้เราไม่ได้ขึ้นสวรรค์ เราตกนรก

จึงขอให้เราตั้งสติอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าเราทำอะไร ขอให้เรา
ดู ๓ อย่างนี้ ดูกาย วาจา ใจ เราเสมอ อย่าไปดูอย่างอื่น
ดูอย่างอื่นแล้วก็ลืมมาดูใจเรา ดูอย่างนั้นแล้วใจก็คิดแล้วว่า โอ้ย คืออย่างนั้น
คืออย่างนี้ น่าได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา หรือเห็นสิ่งที่ไม่ชอบก็ค่าเขาว่าเขาอยู่
ภายในใจ แต่ไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังทำอะไรเหล่านั้นอยู่เพราะไม่ได้ดูใจ ไม่ว่า
จะดูอะไรได้ยินอะไร พอสัมผัสปั๊บต้องรีบมาดูที่ใจทันทีว่ากำลังมี
ปฏิกิริยากับสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินอย่างไร ถ้าเห็นแล้วมีความอนุโมทนา
เออ คิ เขาทำอะไรก็ดีทั้งนั้น อย่างนี้ก็สบายใจ เขาจะเอาศีรชะเดิน
ก็เรื่องของเขา ก็ดีเหมือนกัน เขาจะเดินถอยหลังก็ดีเหมือนกัน เขาจะฆ่า
ตัวเขาให้ตายก็ดีเหมือนกัน เรื่องของเขาไม่ใช่เรื่องของเร เราดูอย่างนี้
ไม่เป็นไร ปลอดภัย ใจเราคิดคิ คิมองอะไรคิไปหมด แต่ถ้าเรามอง
แล้วเราไปวิพากษ์วิจารณ์ ไปเข้าข้างเขา หรือไปโกรธไปเกลียดเขา
ใจเรานั้นแหละเป็นคนที่รับกับความทุกข์ เขาไม่รู้เรื่องหรอก เพียงแต่
เราดูแล้วเราก็ค่าเขาไปภายในใจ แล้วเราก็อ้อนขึ้นมามีภายในใจ นี่เรียกว่า

ใจคิดไม่ดี ถ้าใจคิดดีแล้วต้องคิดแบบปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็เกิด
อะไรจะเป็นก็เป็น ใครจะทำอะไรก็เรื่องของเขา เราดูแลใจเรา
อย่างเดียวพอ ถ้าใจเราดีแล้ว ไม่ว่าอะไรจะไม่ใช่อะไร มันก็ไม่มา
ลบล้างความดีในใจของเราได้ มาลบล้างความสุขในใจของเราไม่ได้
เราจะมีความสุขท่ามกลางความวุ่นวายต่างๆ ถึงแม้จะมีสงครามเกิดขึ้น
ถึงแม้จะมีโจรจะมาฆ่าเรา ถ้าเราทำใจให้ดีไว้แล้ว ใจเราจะมีความสุข
ถ้าเขาจะฆ่าเรา ฆ่าก็ฆ่า เกิดมามันก็ต้องตายด้วยกันทุกคน เมื่อถึงเวลา
แล้วก็ให้เขาไป คิดอย่างนี้แล้วใจเรากลับมีความสุข เขาจะเอาผิวเราไป
เอาสามิเราไป ก็เอาไปเลย รักษาใจไว้อย่างเดียวพอ คนมีตั้งเป็นล้าน
ในเมืองไทยมีเกือบ ๘๐ ล้านคน เสียไปคนสองคนเท่านั้นหาใหม่ไม่ได้
หรืออย่างไร ถ้าอยากจะได้ หามาอีก ๑๐ คนก็ได้ หามา ๒๐ คนก็ได้
ไม่ยากเย็นอะไร แต่ใจนี้หามาไม่ได้ ใจดีนี้เสียไปแล้วมันจะเสียไปเลย
เพราะมันจะเป็นลูกโซ่ พอโกรธแล้วก็จะไปอาฆาตพยาบาท ไปจองเวร
จองกรรม แล้วก็ไปฆ่าเขา ไปทำร้ายเขา แล้วก็ต้องไปติดคุกติดตะราง
ใจวุ่นวาย ตายไปก็ไปตกนรกต่ออีก นี่มันเป็นลูกโซ่ไปตลอดทางเลย
แต่ถ้าใจดีแล้ว ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น ใจก็จะสบายอยู่ตลอดเวลา เพราะใจ
กับร่างกายนี้เป็นคนละคนกัน

ร่างกายก็เหมือนคนอีกคนหนึ่ง คนอีกคนหนึ่งเขาเป็นอะไร ไม่เห็น
 ว่าใจเราจะต้องไปกังวลกับมัน ใจใหม่ คนที่อยู่ข้างๆ เราเนี่ย เกิดเขา
 เป็นอะไรก็เป็นแต่เฉพาะตัวเขา เขาไม่ได้มาเป็นอะไรกับเรา เวลาเขา
 หัวใจวายตายไป เราก็ไม่ได้ตายไปกับเขา ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น
 ร่างกายเราจะเป็นอะไร ใจเราไม่ได้เป็นไปกับร่างกาย สมบัติข้าวของ
 เงินทองต่างๆ ที่เรามีอยู่มันหมดไป มันก็ไม่ได้ทำให้ใจเราพร่องหรือ
 ค่อยลงไปแต่อย่างใด ใจเราก็คงเป็นเหมือนเดิมอยู่ แต่ใจเรามันโง่
 มันหลง มันไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ ว่าเป็นของเราเป็นตัวเรา พอเสีย
 อะไรไปก็ร้องไห้ร้องให้ คิดว่าเสียตัวเราไป เสียของเราไป **ความจริง**
ของทุกอย่างมันมีอยู่ในโลกนี้อยู่แล้ว เรามายืมเขาใช้ไปเท่านั้น
 วันๆ หนึ่ง แล้วเดี๋ยวสักวันหนึ่งเราก็ต้องคืนเขาไป ร่างกายนี้
 เราก็คืมดิน น้ำ ลม ไฟ มา มาปั้นให้เป็นรูป เป็นผม เป็นขน
 เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก
 แล้วพอถึงเวลาเราก็ต้องคืนเขาไป ร่างกายก็กลับคืนสู่ดิน
 น้ำ ลม ไฟ ไป ฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่
 ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา แล้วเราไปยึดไปติดทำไม ยึดติดก็ทำให้
 ใจเราไม่สบาย ปล่อยวางแล้วใจเราสบาย

นี่คือคิคือ คิคอย่างนี้ คิคด้วยปัญญา คิคให้เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา แต่จะคิคได้อย่างนี้ก็ต้องมีสติ มีสติฟังเทศน์ฟังธรรมก่อน ไม่ใช่เวลาพระเทศน์ไปก็นั่งคุยกันไป ถ้าอย่างนี้ฟังก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เกิดประโยชน์อะไร เสียเวลาไปเปล่าๆ เสียเวลาทั้งคนพูด เสียเวลาทั้งคนฟัง แล้วก็ไปสร้างความรำคาญให้คนที่เขานั่งอยู่ข้างๆ เพราะเขาตั้งใจฟัง แต่เราไม่ตั้งใจฟัง แล้วเราก็ไปพูดส่งเสียงเอะอะทำให้คนที่อยู่ข้างๆ เขาเสียสมาธิฟังไม่รู้เรื่อง

ดังนั้น ขอให้เรารักษาสติให้ดี ดูแลกาย วาจา ใจ ของเราตลอดเวลา แล้วเราจะทำบุญได้ทั้งสิบประการ ไม่ว่าจะเป็นทาน เป็นศีล เป็นภาวนา เป็นการกรวดน้ำ เป็นการอนุโมทนาบุญ การฟังเทศน์ฟังธรรม เหล่านี้เราจะทำได้ ถ้าเรามีสติ แล้วเราจะสามารถดูแลรักษาใจของเราให้ดีได้ตลอดเวลา มีความสุขตลอดเวลาไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

จึงขอให้ท่านได้นำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ร ร ร ม ะ ใ น ศ า ล า

๒๓

วันฟังธรรม

● ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ ●







• ————— •
พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนให้เราฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อย ๆ
ฟังแล้วเราก็นำเอาไปปฏิบัติ
เมื่อปฏิบัติแล้วเราก็คงอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ เป็นวันที่เราเรียกว่า วันลอยกระทง แต่สำหรับพุทธศาสนิกชนเราเรียกว่า วันเพ็ญธรรม วันเข้าวัด วันทำบุญสร้างกุศล ค้ำยันการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เคนจงกรม ฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง เพราะอานิสงส์ของการฟังธรรมก็คือจะทำให้เรามีความเห็นที่ถูกต้อง

ความเห็นที่ถูกต้องนี้เปรียบเหมือนกับแสงสว่างในที่มืด ถ้าเราอยู่ในที่มืดแล้วไม่มีแสงสว่าง เราจะไปหยิบข้าวหยิบของต่างๆ มาใช้ เราจะหยิบผิดหยิบถูก เราต้องคลำไป ต้องการอย่างหนึ่งก็ไปได้อีก อย่างหนึ่งมาเพราะอยู่ในที่มืด มองไม่เห็น ฉะนั้น **ใจของปุถุชน ใจอย่างพวกเราทั้งหลายนั้นยังเป็นใจที่มีคบอดด้วยโมหะความหลง อวิชชา ความไม่รู้ จึงเป็นเหมือนกับอยู่ในที่มืด ไม่เห็นสิ่งต่างๆ ถูกต้องตามความจริง** โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของความสุขความเจริญ เรื่องของความทุกข์ความเสื่อม เราจะมองไม่เห็นชัดเจน เพราะใจเรานั้นมันขาดแสงสว่างแห่งธรรม ก็คือ **สัมมาทิฐิ** **ความเห็นชอบที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานให้กับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย** **หน้าที่ของพุทธศาสนิกชนก็เพียงแค่มารับไปเท่านั้นเอง** **มารับไฟฉาย มารับแสงสว่าง เพื่อจะได้มีแสงสว่างนำทางในตอนกลางคืน** ทำให้เห็นอะไรๆ ต่างๆ ได้เหมือนกับตอนกลางวัน ถ้ามีแสงสว่างแห่งธรรมแล้ว เราก็จะเห็นความสุขว่า

เป็นความสุข ความทุกข์ว่าเป็นความทุกข์ แต่ถ้าเราไม่มีสัมมาทิฐิ
แสงสว่างแห่งธรรม เราก็จะถูกความมืดของความหลง
ครอบงำจิตใจ ทำให้เราเห็นกลับตาลปัตร เห็นตรงข้ามกับ
ความเป็นจริง เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นความทุกข์ว่า
เป็นความสุข เห็นความสุขว่าเป็นความทุกข์ ถ้าเราเห็นอย่างนี้
แล้วเราก็จะเดินผิดทาง เดินสวนทางกับความปรารถนาของเรา

เพราะพวกเราทุกคนปรารถนาความสุขและความเจริญ พวกเรา
ไม่ปรารถนาความทุกข์และความเสื่อม แต่ถ้าเรามองเห็นกลับตาลปัตร
เห็นความเจริญความสุขว่าเป็นความทุกข์และเป็นความเสื่อม เราก็
จะไม่เดินเข้าหาความสุขและความเจริญ เราเห็นความทุกข์และ
ความเสื่อมว่าเป็นความสุขและความเจริญ เราจึงเดินเข้าหาความทุกข์
และความเสื่อม เพราะคิดว่าเป็นความสุขและความเจริญ แต่ผลมันก็
ปรากฏออกมาอยู่ตลอดเวลาว่า ทุกข์หนอ ทุกข์หนอ ทุกข์กับเรื่องนั้น
ทุกข์กับเรื่องนี้ ทุกข์กับคนนั้นทุกข์กับคนนี้ ก็เพราะว่าเราไปคิดว่าคนนั้น
จะให้ความสุขกับเรา พอเราได้เขามาแล้วก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา
ทีหลัง ทะเลาะกันก็เกิดความทุกข์แล้ว ตายจากกันก็เกิดความทุกข์แล้ว
ตีตัวจากกัน หนีจากกันไป ก็เป็นความทุกข์แล้ว แต่เราไม่เห็นกัน
เพราะเราไม่เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง

ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนี่แหละที่เป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ เพราะใจของเราทุกคนนั้นปรารถนาสิ่งที่เราชอบเรารัก เราก็ปรารถนาอยากให้อยู่กับเราไปนานๆ แต่มันขัดกับความจริงที่ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปได้ตลอด พอสิ่งนั้นหรือคนนั้นจากเราไป เราก็เสียอกเสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เหมือนเป็นคนบ้าไป เหมือนเป็นคนเสียสติ ทั้งๆ ที่เมื่อก่อนนี้ไม่ได้มีคนนี้อยู่ด้วยก็อยู่ได้อย่างมีความสุขอย่างสบายใจ แต่พอเขามาอยู่แล้วใจก็ไปหลงยึดติด อยากจะให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ พอเขาจากเราไปโดยที่เรายังไม่ได้ตั้งตัวเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์ ก็เหมือนกับโดนหมัดคนนอก โดนหมัดเดียวที่ไต่คางกึ้นบ ๑๐ ไปเลย แต่ถ้าเรามีธรรมะ มีแสงสว่างแห่งธรรมแล้ว เราจะมีไม้มีมือคอยป้องกันหมัดเด็ดๆ ที่จะคอยเล็ดลอดเข้ามาสู่ตัวเรา ก็คือธรรมะนี่เอง เช่น สัมมาทิฐิ อย่างหนึ่ง ก็คือการเห็นว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ นี่คือความจริง เรียกว่าสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง

ปัญหาของพวกเราก็คือเราเห็นอยู่แต่เห็นไม่พอ เห็นแบบนานๆ เห็นที เวลาคนตายที่ถึงจะเห็น เวลาคนเจ็บไข้ได้ป่วยเข้าโรงพยาบาลที่

ถึงจะเห็น แต่ถ้าไม่ใช่อย่างนั้นแล้วก็จะไม่เห็นเพราะไม่มองนั่นเอง ไม่พยายามมอง ไม่พยายามคิด คิดแต่เรื่องอื่นอยู่ตลอดเวลา คิดว่า เรื่องนั้นเรื่องนี้จะอยู่กับเราไปเรื่อยๆ นานๆ นี่มันจะติดอยู่ในใจเราตลอด พอเรื่องนั้นเรื่องนี้จากเราไป เราก็วุ่นวายใจ เศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ บางคนถึงกับต้องปลิดชีพของตนเองไป ฆ่าตัวตายไป ฆ่าตัวเองยังไม่พอ ไปฆ่าคนอื่นด้วย เมื่อเช่นนี้ก็มีความว่า มีภรรยาคนหนึ่ง มีปัญหากับสามี สามีแอบไปมีแฟนใหม่ ขอร้องให้เลิกก็ไม่ยอมเลิก ขอหย่าก็ไม่ยอมหย่า ก็เลยหาปืนมายิงสามี ยิงตัวเอง และยิงลูกตายไป ทั้ง ๔ คน นี่เพราะโดนหมักเค็ด ไม่มีธรรมะ ไม่มีแสงสว่าง ไม่มี ความเห็นที่ถูกต้องไว้คอยป้องกันตัว ถ้ารู้ไว้ล่วงหน้าแล้วว่าสักวันหนึ่ง เขาต้องจากเราไป จะจากแบบไหนมันก็เหมือนกัน ตายจากไปก็ไป เหมือนกัน ไปมีคนอื่นก็ไปเหมือนกัน จะไปแบบไหนรูปแบบใดก็ไป เหมือนกัน ถ้าเราพิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณา คือให้คิดอยู่เรื่อยๆ ว่าเราต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา เราต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตายจากกันเป็นธรรมดา ถ้าคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ แล้ว ใจของเราจะระมัดระวัง จะเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนพุทธศาสนิกชนให้เจริญมรณานุสติ อยู่เรื่อยๆ ก็คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากกัน

ว่าเป็นสิ่งที่จะต้องตามมาอย่างแน่นอน เหมือนกับฝนที่เรารู้ว่าเดี่ยว
พอถึงหน้าฝน ฝนก็ต้องมาแน่ๆ ไม่มีใครไปห้ามฝนได้ แต่เราก็เตรียมตัว
รับกับฝนไว้แล้ว มีบ้านไว้หลบฝน มีร่มไว้สำหรับเวลาออกไปข้างนอก
มีตุ่มไว้เก็บน้ำรองน้ำ และบางทีต่อไปอาจจะต้องมีเรือไว้ในบ้าน
สักลำหนึ่ง เวล่าน้ำท่วมจะได้มีเรือไปไหนมาไหนได้ เพราะโลกเราสมัยนี้
รู้สึกว่าจะมีความวิปริตมากพอสมควร จึงไม่ควรที่จะประมาท ควรจะคิด
เผื่อไว้บ้างเรื่องราวเหล่านี้ ถ้าเราเตรียมตัวไว้แล้ว พอเหตุการณ์เกิดขึ้น
เราก็ไม่เคอะหวั่น เตรียมเสบียงไว้ในบ้าน เตรียมข้าวของที่จำเป็นไว้
ในบ้าน พอมีเหตุการณ์เกิดขึ้นมา เราก็จะได้อาศัยสิ่งที่เราเตรียมไว้นี้
มาช่วยพยุงชีวิตของเรา ฉะนั้น ธรรมะก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราสะสม
ธรรมะคือสัมมาทิฐิไว้เรื่อยๆ คือฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่บ่อยๆ
ฟังแล้วก็เอาไปคิดต่ออีก เพราะว่าเราไม่สามารถฟังเทศน์
ทุกวัน ไม่สามารถฟังได้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง แต่เราสามารถ
ฟังเทศน์ในใจของเราได้ คือเราจำอะไรได้ เราก็เอามาทบทวน
เอามาคิดอยู่เรื่อยๆ อย่างวันนี้ เราจำได้แล้วว่าเราเกิดมา
แล้วเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน
เราก็เอามาคิดอยู่บ่อยๆ เวลาใจเราไม่ต้องคิดเรื่องอื่น เราก็
คิดแต่เรื่องนี้ไปเรื่อยๆ เตือนสติเตือนใจอยู่เรื่อยๆ แล้วเรา
จะมีอาวุธไว้ต่อสู้กับข้าศึกศัตรูที่จะบุกมาทำลายเรา เราก็

จะสามารถทำลายข้าศึกศัตรูได้อย่างสบาย เวลาใครตายไปเราก็จะรู้สึกเฉยๆ ก็รู้อยู่แล้วว่ามันต้องตายกันทุกคน มีใครเกิดมาแล้วไม่ตายบ้าง เวลาจากกันก็จากกันอยู่เรื่อยๆ วันนี้เรามาอยู่กันตรงนี้ เคี้ยวเราก็กินกันแล้ว เคี้ยวเราก็กินที่โน่นที่นี้กัน แยกย้ายกันไป แต่เราไม่ทุกข์ เราไม่เคียดรื้อนเพราะเราไม่ได้หวังที่จะต้องอยู่ด้วยกันไปตลอด เราไม่ได้มีใจที่มีความผูกพันกับคนที่อยู่ในศาลานี้ มาแล้วเจอกันเห็นหน้ากัน เคี้ยวพอเสร็จธุระแล้วต่างคนต่างไป

โลกนี้ก็เป็นเหมือนศาลาหลังนี้แหละ เพียงแต่ว่ามันใหญ่หน่อย แล้วเวลาเรามาเกิด เราก็กินเจอคนนั้นเจอคนนี้ แต่เราเจอแล้วเราไม่มีปัญญา เรามีความหลง ก็เลยทำให้เรามีความผูกพันกับคนนั้นคนนี้ ขึ้นมาโดยที่ไม่รู้สึกตัวว่าเคี้ยวเราก็กินต้องจากโลกนี้ไป เหมือนกับมาศาลาหลังนี้ เพียงแต่ว่าเวลามันต่างกัน มาศาลาหลังนี้ชั่วโหม่งสองชั่วโหม่ง แล้วก็แยกกันไป แต่มาในโลกนี้เวลามาเกิดแล้วว่าจะตายนี้มันก็หลายปี พออยู่กันไปนานๆ ก็ยึดกัน ติดกัน มีความผูกพันกัน พอคนใดคนหนึ่งไป ก็ร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ นี่แสดงว่าไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมไว้คอยสอนคอยเตือนคน ข้าพเจ้าสมาธิปฏิภาณ มองไม่เห็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากกัน ว่าจะต้องเป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นอย่างแน่นอน

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราพึ่งเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ฟังแล้วเราก็นำเอาไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วเราก็จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขทั้งในขณะที่อยู่ร่วมกันและในขณะที่จากกัน ไม่ต้องร้องห่มร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะว่าเราเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้แล้ว ใจของเราทำได้กันทุกคน ถ้าทำไม่ได้แล้วพระพุทธเจ้าจะไม่ทรงสอนให้เสียเวลา แต่ทรงเห็นว่าพวกเราก็เป็นหนึ่งในบัวที่มีโอกาสที่จะผูกใผล่พ้นน้ำขึ้นมา มีโอกาสที่จะบานเมื่อได้รับแสงอาทิตย์ ก็คือแสงแห่งธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนพวกเรา พอเราได้รับแสงสว่างแห่งธรรมแล้วจิตใจเราก็เบิกบาน สดชื่น ไม่วุ่นวาย ไม่กังวลกับเรื่องอะไรทั้งสิ้น เพราะรู้อยู่แล้วว่าไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราไปตลอด เราเตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว แล้วเราก็ฝึกอยู่แบบไม่มีอะไรค้ำย ถ้าคิดเฉยๆ อย่างเดียวยังไม่พอ เราต้องไปซ้อม เหมือนกับทหาร เวลาเขาเรียนวิชาต่อสู้กับข้าศึกศัตรูแล้วก็ต้องซ้อมรบกัน เขาต้องมีการต่อสู้กันจริงๆ เพียงแต่ว่าไม่ใช่อาวุธจริง ไม่ใช่กระสุนจริง แต่มีการใช้เครื่องมือเครื่องมือต่างๆจริงทั้งหมด ซ้อมเหตุการณ์เอาไว้ พวกเราก็เหมือนกัน เราต้องคิดว่าสักวันหนึ่งเราต้องอยู่คนเดียว ดังนั้น เราต้องซ้อมไปอยู่คนเดียวบ้าง เช่น มาอยู่วัด อยู่ที่ละ ๓ วัน ๗ วัน ซ้อมอยู่แบบไม่ต้องมีอะไร มีข้าวกินไปวันละมื้อก็พอแล้ว มีธรรมะหล่อเลี้ยงจิตใจ เข้าเย็นลงโบสถ์ให้พระ

สวคมนตรี นี่เป็นการเสริมสร้างพลังให้กับใจ เสริมสร้างสติปัญญา เสริมสร้างสัมมาทิฐิความเห็นชอบใจให้กับใจ เมื่อเรามีธรรมะอยู่ในใจแล้ว ใจของเราจะไม่ยึดไม่ติด จะไม่ยากได้อะไร เพราะจะเห็นว่าสิ่งต่างๆ นั้น เหมือนกับเป็นงูพิษ ได้มาแล้วเคี้ยวเผือกก็โดนมันกัดเอา สู้ไม่มีมันดีกว่า อยู่ห่างมันไกลๆ ดีกว่า เช่น พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี่เป็นเหมือนกับงูพิษ ท่านเลยสละราชสมบัติ สละตำแหน่ง สละความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะไม่อยากจะถูกมันกัด ท่านถูกมันกัดมาตลอดเวลา ท่านเห็นแต่พวกเราไม่เห็น พวกเราถูกมันกัดอยู่เรื่อยๆ แต่เราไม่รู้ว่ากำลังถูกมันกัด เราไม่รู้ว่าสิ่งที่เราหลงยึดติดอยู่นี้แหละ เป็นเหมือนงูพิษ ถ้าเราชอบเที่ยว พอเราไม่ได้เที่ยวเราก็กุ๊กกิ๊กแล้ว เราก็ก็น้อยสบายใจ ถ้าเราชอบซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ พอเราไม่ได้ซื้อของฟุ่มเฟือย เราก็ก็น้อยสบายใจ พอเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้อะไรจะได้ พอไม่ได้ก็เลยน้อยสบายใจ

ของทุกวันนี้มีมาล่อใจเรามาก แต่เราไม่รู้ว่าของพวกนี้เป็นเหมือนงูพิษ ของที่เขาโฆษณาตามโทรทัศน์ ตามวิทยุ ตามหน้าหนังสือพิมพ์นี้ ส่วนใหญ่จะเป็นงูพิษทั้งนั้น มีปลาไหลอยู่ข้างไม่กี่ตัว นอกนั้นเป็นงูพิษหมด ปลาไหลคืออะไร ก็พวกที่จำเป็นต่อการครองชีพ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม พวกนี้เป็นสิ่งที่จำเป็น ก็เป็นเหมือนปลาไหล เราจับมาแกงกินได้ แต่สิ่งอื่นๆ แล้วมันเป็นเหมือนกับ

งูพิษ ของฟุ่มเพื่อยทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นของที่ทำให้ความสุขทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เหล่านี้ล้วนเป็นงูพิษทั้งนั้น เพราะเป็นเหมือน ยาเสพติด เมื่อเรามีแล้วเราก็ต้องมีมันอยู่เรื่อยๆ พอขาดมันสักวันหนึ่ง ก็หงุดหงิดใจ เคยถูกละครทุกคืน พอคืนไหนไม่ได้ดูนี้ก็หงุดหงิดใจ เคยออกไปเที่ยวทุกวัน พอไม่ได้ออกไปเที่ยวก็หงุดหงิดใจ เคยใช้เงิน ทุกวัน พอไม่ได้ใช้เงินเพราะไม่มีเงินจะใช้ก็หงุดหงิดใจ วุ่นวายใจ ต้องไปกู้หนี้ยืมสินเขามาใช้ แล้วก็เกิดปัญหาตามมาเพราะไม่มีปัญญา ที่จะใช้หนี้เขา ก็ต้องคอยหลบคอยหนีเจ้าหนี้ย่อย่อยๆ แล้วถ้าหนีไม่ทัน ก็ถูกเจ้าหนี้จับไปลงโทษหรือถูกเจ้าหนี้คำว่ากล่าวดักเตือนต่างๆ ซึ่งเป็น ความทุกข์ทั้งนั้น เป็นเหมือนงูพิษทั้งนั้น แต่เราไม่เห็นกันเพราะเรา ไม่เคยคิดกัน คิดไม่เป็น ไม่มีปัญญา เหมือนกับถูกสะกดจิต พอเห็นอะไร คิดถึงเรื่องอะไรแล้วก็อยากจะได้ขึ้นมาทันที คิดเรื่องเงินก็อยากจะได้ เงินมากๆ คิดเรื่องตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ก็อยากจะมีสูงๆ คิดเรื่อง สรรเสริญก็อยากจะทำให้มีแต่คนยกย่องสรรเสริญยินยอม คิดถึงเรื่อง สุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็วิ่งเข้าหาอยู่ตลอดเวลา ไม่เคย ตรึกตรองสักครั้งเลยว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นคุณหรือเป็นโทษกับใจของเรา มันให้ความสุขกับใจของเราอย่างแท้จริงหรือไม่ เราไม่เคยคิดกัน เพราะเราไม่มีใครสอนให้คิดนั่นเอง เราก็คิดไปตามพวกเดียวกันคิด

คือต่างคนต่างบอกว่าดีทั้งนั้น ได้เงินมาเท่าไรยิ่งดี ได้ตำแหน่งสูงเท่าไรยิ่งดี มีคนสรรเสริญเยินยอมากน้อยเท่าไรยิ่งดี ได้ไปหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้มากเท่าไรยิ่งดี คิดกันอย่างนี้อ่างเดียว โลกนี้จึงผลิตเรื่องเหล่านี้มาให้พวกเราหลงกัน **สิ่งต่างๆ ที่ผลิตออกมานี้เป็นสิ่งที่มาหลอกเราทั้งนั้น หลอกให้เราไปได้มา หลอกให้เราหลงยึดติด แล้วก็หลอกให้เราทุกข์กับมันในที่สุด**

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่าอย่างวันพระในวันนี้ เราลองมาปล่อยวางความสุขแบบนั้นสักครึ่งหนึ่ง สักวันหนึ่ง **แล้วมาอยู่แบบไม่ต้องอาศัยลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มาอยู่** **วัดถือศีล ๘** แม้กระทั่งความสุขเกิดจากการรับประทานอาหารก็ไม่ให้มี ให้รับประทานเท่าที่จำเป็น รับประทานอาหารเหมือนกับรับประทานยา คือไม่ให้หาความสุขจากการรับประทานอาหาร รับประทานเท่าที่จำเป็น ไม่ต้องรับประทาน ๓ มื้อ เช่นวันพระนี้เอาแค่ ๒ มื้อก็พอ หลังจากเที่ยงวันไปแล้วไม่กินก็ไม่ตาย รับประทานได้ ยิ่งถ้ามาบวชเป็นพระนี้มื้อเดียวเท่านั้นเอง เข้านี้พอเทศน์เสร็จฉันเสร็จก็จบจะฉันอีกทีก็พຽນนี้ใช้เวลาเดิม อยู่ได้ ไม่มีปัญหาอะไร เพราะร่างกายมีอาหารพอเพียง ที่เป็นปัญหาก็คือกิเลสของเรานั้นเองที่อยากไม่

รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น ไม่รู้จักพอ กินเท่าไรก็ไม่รู้จักอิ่ม ปัญหาอยู่ตรงนี้ เราสามารถทำใจของเราให้อิ่มได้ด้วยการศึกษาต่อกับกิเลส ด้วยการบังคับใจของเราไม่ให้ทำตามกิเลส กิเลสอยากจะกิน เราก็บอกว่าไม่กิน เพราะกินมาแล้วพอแล้ว วันนี้กินพอแล้วไว้พรุ่งนี้ค่อยกินใหม่ก็ได้ ไม่ตายรับรองได้ อย่างนี้กิเลสมันก็ตายเองเพราะว่าเรามีเหตุผล เรามีสัมมาทิฐิ เราใช้หลักความจริง เราไม่ใช่อารมณ์เป็นเครื่องนำพาจิตใจของเรา อารมณ์ก็คือความอยากต่างๆ หรือความชังต่างๆ ความรักความชังนี้ก็เป็นอารมณ์ เมื่อมีแล้วมันก็จะทำให้เราต้องไปวุ่นวายกับสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราชัง เห็นคนที่รัก ก็เป็นห่วงเป็นกังวล จะอยู่กับเราไปตลอดหรือเปล่าหนอ หรือจะจากเราไปเมื่อไรก็ไม่รู้ เห็นคนชังก็เบือนหน้า อยากจะหนีอยากจะให้หายไปเร็วๆ จิตใจก็วุ่นวายตามมา เราต้องฝึกใจทำใจให้มีเหตุผล อย่าไปรักอย่าไปชังกับอะไร เพราะว่าทุกอย่างมันก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน สิ่งที่เราไม่ชอบ เดียวมันก็จะจากเราไปเหมือนกัน เราไม่ต้องไปกังวลกับมัน ไม่ต้องไปวุ่นวายกับมัน เหมือนกับสิ่งที่เราชอบ เดียวก็จากเราไปเหมือนกัน มันมาแล้วมันก็จะไปเหมือนกัน กันทั้งนั้น แต่ใจของเราไปชอบอะไรแล้วรู้สึกว่ามี แหม อยู่กับเราเดี๋ยวเดียวเท่านั้นเอง ไปแล้ว แต่ไอ้สิ่งที่เราชังไม่ชอบนี้ เหมือนกับอยู่กับเราเป็น

ร้อยปี ทั้งๆ ที่อยู่เวลาเท่าๆ กัน แต่ความรู้สึกของใจมันเป็นอย่างนั้น มันมีอารมณ์

เราต้องมากำจัดอารมณ์ด้วยการใช้สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ย่อมมีการดับไป มีการจากกันไป ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เรารักหรือสิ่งที่เราชังก็เป็นเหมือนกัน เราไม่ต้องไปยุ่งกับเขา ไม่ต้องไปวุ่นวายกับเขา เขามากก็ปล่อยเขามา เขาไปก็ปล่อยเขาไป เราก็เหมือนเดิมเป็นคนเดิม ไม่คืใจ ไม่เสียใจ สบายใจดีกว่า ขอให้สบายใจอย่างเดียว **อย่าไปคืใจ อย่าไปเสียใจ** **เอาสบายใจ สบายใจนี้อยู่ตรงกลางระหว่างความคืใจกับ** **ความเสียใจ** คือถ้าเราไม่คืใจ เราไม่เสียใจ เราก็สบายใจ แต่ถ้าเรา คืใจหรือเราเสียใจ เราก็ไม่สบายใจ คิคคุเอาจะเอาอย่างไร เอาความ สบายใจไม่คืกว่าหรือ สบายใจไปตลอดเวลาไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ใครจะมา ใครจะไปก็สบายใจ เพราะไม่คืใจไม่เสียใจ แต่ถ้าใครมา ใครไปแล้วไปคืใจหรือไปเสียใจก็จะไม่สบายใจ **นี่คือเคล็ดลับของ** **ชีวิตอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่ความสบายใจ ฉะนั้น เราต้องมา** **ฝึกทำความสบายใจให้ได้โดยปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง** **ทุกคนในโลกนี้อย่าไปยุ่งอย่าไปผูกติดกับเขา รู้จักกันได้** **อยู่ร่วมกันได้ มีอะไรก็ทำกันได้ แต่ต้องรู้ว่ามันเป็นของ**

ชั่วคราวเท่านั้นเอง เหมือนกับของที่เรายืมเขามา ยืมของเขา มาเดี๋ยวก็ต้องไปคืนเขา ไม่อยู่กับเราไปตลอด

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรม อยู่เรื่อยๆ ให้เข้าวัดอยู่เรื่อยๆ เมื่อฟังแล้วก็ให้นำเอาไปปฏิบัติ เช่น วันนี้ถ้าลองถือศีล ๘ ได้ก็ลองไปถือดู ข้อ ๖ จากกาเม ก็เปลี่ยนเป็น อะพรหมจะรียา **กาเม** หมายถึง การหลับนอนกับคู่ครองของเรา เช่น สามีและภรรยา แต่ถ้าเป็นวันพระ สามีหรือภรรยาก็ไม่นอนร่วมกัน ก็เรียกว่า **อะพรหมจะรียา** หมายถึงรักษพรหมจรรย์ไว้ คือวันนี้ขอเป็น พรหม ๑ วัน ไม่อยากจะเป็นมนุษย์จี๋เหิมน ขอเป็นพรหมสักวันหนึ่ง ต้องถือศีลข้อ **อะพรหมจะรียา** แต่ถ้าอยู่บ้านเดียวกันก็แยกห้องกัน อย่างนอนห้องเดียวกัน อย่างนอนเตียงเดียวกัน เคี้ยวมันเปลอ เวลานอนหลับไปแล้วมันเปลอ ต้องแยกห้องกัน แล้วก็ใส่กุญแจใส่กลอนเอาไว้ให้ดี อย่าไปเปิด ไม่งั้นเคี้ยวศีลข้อนี้ขาด หรือทางที่ดีก็ให้มาอยู่วัด คิดว่า แยกกันอยู่ คนหนึ่งอยู่บ้าน อีกคนหนึ่งอยู่วัด ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างรักษากัน แล้วก็ถือศีลข้อ ๖ คือไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว จะรับประทานก็รับประทานให้พอก่อนเที่ยง อยากจะรับประทานเท่าไรก็รับได้ ไม่ห้าม เอาให้เต็มที่แล้ว เอาให้เต็มท้องไปเลย

ถือศีล ๘ นี่เขาไม่ได้ห้ามให้กินน้อยๆ เขาให้กินพอดี ให้กินพอกับความ
ต้องการ เพียงแต่ทำให้คัดเวลาลงเท่านั้นเอง แทนที่จะกินแบบไม่มี
เวล่ำเวลา กินตลอดเวลา ก็กินให้มันเป็นเวล่ำเวลา มันก็อึดเหมือนกัน
ได้อาหารพอเพียงเหมือนกัน ที่หิวนี้มันไม่ได้หิวที่ร่างกาย มันหิวที่กิเลส
ที่ใจ ใจมันคิดถึงอาหาร น้ำลายก็ไหลแล้ว บางทีเพิ่งรับประทานอาหาร
อึดไปใหม่ๆ พอเห็นขนมอะไรลอยมาปั๊บก็อยากจะกินต่ออีกแล้ว
ทั้งๆ ที่ร่างกายบอกรับไม่ไหวแล้ว ท้องนี้แน่นเอี้ยคแล้ว ใจบอกไม่เป็นไร
ไม่เป็นไร นี่เป็นอย่างนี้

ดังนั้น **ไม่ต้องกลัวว่าถือศีล ๘ แล้วจะชুবวมแห้ง**
แรงน้อย ไม่เป็นอย่างนั้น ถือศีล ๘ แล้วจิตใจจะมีพลัง
มีกำลังที่จะต่อสู้กับกิเลสต่างๆ แต่ถ้าเราไม่ถือศีล ๘ แล้ว
ใจเราจะอ่อนแอ เห็นขนมก็อดไม่ได้ เห็นอะไรก็อดไม่ได้
กลายเป็นคนไม่มีหลักไม่มีเกณฑ์ ไม่มีวินัยในตัวของตัวเอง
แล้วปัญหาก็ตามมา กินมากเกินไปก็กลายเป็นคนไม่สวยไม่งามไป
รูปร่างหน้าตาก็ไม่น่าดู ตัวกลมเหมือนกับตุ่ม อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้า
รู้จักหักห้ามจิตใจ รับประทานอาหารพอประมาณแล้วจะมีรูปร่าง
ที่สวยงาม ไม่ต้องไปออกกำลังกายให้เหนื่อย ไม่ต้องไปเดินแอโรบิค
เพียงแต่กินไม่ให้มันมากเกินไปเท่านั้น หุ่นมันก็คืออยู่แล้ว แต่คนชอบ

อยากจะได้หุ่นคัวยและอยากจะกินเยอะคัวย พอกินเยอะแล้วก็ต้องไปเดินแอโรบิคไปออกกำลังกายเพื่อรีดไขมันออกมา ถ้าเราไม่เอาไขมันเข้าไปในท้องชะอย่างมันจะมาจากที่ไหน ถ้าเราไม่กินมันเข้าไปมันก็ไม่มี แต่กิเลสของเรามันอยากจะได้ทั้งสองอย่าง อยากจะสวยแล้วก็อยากจะกินเยอะๆ มันก็เลยต้องเสียเงินไปออกกำลังกายอีก นี่คือปัญหาของกิเลสทั้งนั้น เราไม่รู้สึกรู้สว่ามันกำลังกัดเราอยู่ทุกเวลา เป็นเหมือนงูพิษ สร้างความทุกข์สร้างความวุ่นวายให้กับเราตลอดเวลา เราไม่เคยเชื่อพระพุทธเจ้ากันเลย ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าแล้วเราจะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย เช่น วันพระก็ถือศีล ๘ กัน วันธรรมดาก็ถือศีล ๕ กัน แล้วทุกวันเช้าเย็นก็ไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็รำลึกถึงพระธรรมคำสอนอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาที่เราไม่มีความจำเป็นที่จะต้องคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ก็ให้คิดถึงเรื่องธรรมะ ถ้าเราคิดอยู่เรื่อยๆ แล้วใจของเราจะมีผู้คอยดูแลรักษาคอยปกป้องคุ้มครองไม่ให้ชีวิตของเราตกต่ำ ไม่ให้ชีวิตของเราต้องวุ่นวายต้องทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ สิ่งเหล่านี้ไม่มีใครทำให้กับเราได้ เราต้องทำเอง **พระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวก ท่านก็เพียงแต่สอนเรา เตือนเรา บอกเรา แต่เราต้องนำไปเตือนตัวเราสอนตัวเราอีกคนหนึ่ง** เพราะท่านไม่สามารถอยู่กับเราไปตลอดเวลา มาฟังเทศน์แล้วเดี๋ยวก็ต้องจากกันแล้ว แยกทางกันแล้ว ก็ไม่มีเวลาที่จะไปสอนไปบอก

ตลอดเวลา เราก็ต้องสอนตัวเราเอง ถ้าเรามีธรรมะสอนใจอยู่เรื่อยๆ แล้ว
ใจเราจะไม่หลง จะไม่โลภ จะไม่โกรธ จะไม่รัก จะไม่ชัง จะไม่ยินดี
ไม่ยินร้าย จะสบายใจอยู่ตลอดเวลา

จึงขอให้ท่านทั้งหลายหมั่นเข้าหาพระธรรมคำสอน หมั่นฟังเทศน์
ฟังธรรม ไม่ว่าจะเป็นวันพระเช่นวันนี้ก็ดี หรือเป็นวันอื่นก็ดี ถ้ามีเวลาว่าง
ก็ขอให้เข้าหาธรรมะ เพราะธรรมะนี้เป็นสมบัติที่ประเสริฐที่สุด เป็นรัตนะ
เป็นเพชรที่แท้จริง เพชรที่พวกเราหาซื้อกันในตลาดนี้เป็นเพชรปลอม
ทั้งนั้น เป็นก้อนหิน มันไม่มีประโยชน์อะไรกับใจของเราเลย แต่เพชร
ที่มีประโยชน์กับใจของเรา ก็คือธรรมะ พุทธะ ธรรมะ สังฆะ ที่เราเรียก
ว่าพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเรามีอยู่ในใจ
ของเราแล้ว เราก็เป็นมหาเศรษฐีขึ้นมาทันที จะมีแต่ความสุข มีแต่
ความอิ่ม มีแต่ความพอ

จึงขอฝากเรื่องของการมาวัดอย่างสม่ำเสมอ มาฟังเทศน์ฟังธรรม
เพื่อสร้างสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง ซึ่งเป็น
แสงสว่างแห่งธรรมนำพาชีวิตของท่านให้ไปสู่ความสุขและความเจริญ
การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๒๔

แสงแห่งธรรมนำใจ

• ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ •







• ————— •
พระพุทธรูปนี้นับเปรียบเหมือนกับแสงสว่างในยามค่ำคืน...
...ถ้าเรามีธรรมะแสงสว่างสอนเราให้เรารู้ว่าอะไรเป็นความทุกข์แล้ว
เราก็หลีกเลี่ยงมัน ต่อไปความทุกข์ก็จะไม่มายุ่งเกี่ยวกับเรา

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันที่ท่านตั้งใจมาวัดเพื่อมาปฏิบัติศาสนกิจที่พระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงมอบไว้ให้กับพุทธศาสนิกชนไว้ ปฏิบัติเพื่อจะได้นำพาชีวิตของตนเองให้ไปสู่ที่ดีที่งามที่สุดและที่เจริญ เพราะไม่มีใครหรืออะไรในโลกนี้ที่จะสามารถพาชีวิตของเราให้ไปสู่ที่ดีที่งามที่สุดที่เจริญที่ไกลจากความทุกข์ความเสื่อมทั้งหลายได้ นอกจาก พระพุทธศาสนาเท่านั้น

พระพุทธศาสนานี้เปรียบเหมือนกับแสงสว่างในยามค่ำคืน เช่น เวลาที่เราเดินทางขับรถในยามค่ำคืน ถ้ารถไม่มีแสงไฟก็จะขับไปได้ อย่างลำบาก ไปเร็วไม่ได้ แล้วก็รู้ว่าทางนั้นคดเคี้ยวหรือไม่อย่างไร ก็อาจจะเกิดอุบัติเหตุเกิดความเสียหายตามมาได้ ชีวิตเราก็เป็น เหมือนกับการเดินทางในยามค่ำคืน เนื่องจากใจของเรานั้น ถูกความมืดครอบงำ ความมืดนี้ก็คือความหลง ที่เรียกว่า โมหะ และอวิชชาความไม่รู้ ทำให้เราไม่รู้ว่าอะไรสุข อะไรทุกข์ อะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ ถ้าเราไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมเป็นผู้ชี้ทางพาเราไป เราก็จะไปแบบคนที่ขับรถในยามค่ำคืน โดยไม่มีแสงไฟพาไปนั่นเอง ก็คงจะต้องไปประสบกับอุบัติเหตุ

อย่างไรอย่างหนึ่งอย่างแน่นอน ชีวิตของเราก็อย่างนั้น ชีวิตของเราก็มีสุขมีทุกข์อยู่ เนื่องจากว่าเรายังไม่เห็นทุกข์ตามความเป็นจริงของเขา เรามักจะเห็นทุกข์ว่าเป็นความสุขกัน เราจึงพบกับความทุกข์อยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าเรามีธรรมะมีแสงสว่างสอนเราให้เรารู้ว่าอะไรเป็นความทุกข์ แล้วเราก็หลีกเลี่ยงมัน ค่อยไปความทุกข์ก็จะไม่มายุ่งเกี่ยวกับเรา เช่น ความทุกข์อย่างหนึ่งสำหรับฆราวาสญาติโยมก็คือการมีหนี้ การมีหนี้นี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะเมื่อมีแล้วก็ต้องหามาใช้เขา นอกจากใช้ต้นแล้วก็ต้องใช้คอกคัวย ยิ่งถ้าไปกู้แบบคอกแพงๆ เพียงเวลาไม่นาน คอกก็จะมากกว่าต้น ก็จะไม่มียุปัญญาที่จะใช้หนี้ได้ ก็ต้องเสียสละสมบัติที่เราหวงแหนไป เช่น ที่ดิน ให้เขาไปเพื่อใช้หนี้ทั้งๆ ที่ที่ดินนั้นมีราคาแพงกว่าหนี้ที่เรากู้เขามา แต่เมื่อมีคอกมาทบเข้าไปคัวยก็เลยกลายเป็นหนี้ใหญ่โตขึ้นมา แต่ถ้าเรารู้จักหักห้ามจิตใจของเราให้อยู่ตามอัธยาศัยของเรา มีน้อยก็ใช้น้อย มีมากก็ใช้น้อย เพื่อจะได้เก็บเอาไว้ในวันข้างหน้า ไม่ใช่ว่ามีมากก็ใช้มาก นอกจากมากๆ จริงๆ จนกระทั่งใช้ไม่หมดในชาตินี้ ถ้าอย่างนั้นจะใช้มากหน่อยก็ไม่ใช่ไร แต่ถ้าจะใช้ให้เกิดประโยชน์ก็ต้องใช้ในการทำบุญทำทาน เพราะถ้าใช้ในอย่างอื่นมันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนกับเอาเงินไปทิ้งอย่างนั้นเอง เช่น ถ้าใช้



ถ้าไฟไหม้บ้าน มันก็ไหม้แต่ทรัพย์สิน
กับบ้านเท่านั้น ที่ดินมันก็ยังเอาไปไม่ได้
ไหม้ไม่ได้ แต่ถ้าเล่นการพนันแล้ว
มันเอาไปหมดเลย ทั้งทรัพย์สิน ทั้งบ้าน
ทั้งที่ดิน และชีวิตของเราด้วย



กับอบายมุขต่างๆ ก็จะไม่เกิดประโยชน์ และนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์
แล้วยังจะเกิดโทษด้วย คือถ้าไปเล่นการพนัน ไปเที่ยวกลางคืน ไปเสพ
สุรายาเมา ไม่นานเงินทองที่คิดว่าจะใช้ไม่หมดในชาตินี้มันก็หมดได้ เพราะ
การพนันนี่มันเป็นตัวที่จะดูดเงินของเราไปให้หมดได้อย่างง่ายดาย เพราะ
เวลาเราเล่นเสียแล้วเราก็อยากจะได้คืน พอไม่ได้คืน เราก็ต้องทุ้ม
ลงไปอีก เล่นมากขึ้นไปอีก แล้วในที่สุดก็ไม่มีเหลือ แล้วถ้ายังไม่รู้จักหยุด
หักห้ามจิตใจไม่ได้ ก็ต้องไปกู้หนี้ยืมสินเขา แล้วก็จะไม่มีปัญญาใช้หนี้
เขาก็ต้องมายึดทรัพย์สินสมบัติข้าวของต่างๆ ไปจนหมดเนื้อหมดตัว แล้วถ้า
ยังไม่พอใช้หนี้ เขาก็อาจจะเอาชีวิตเราไปด้วย

นี่เป็นผลเสียหายที่เกิดจากการเล่นการพนัน ท่านแสดงไว้ว่า
 โจรเข้าบ้าน ๑๐๐ ครั้ง มันก็เอาไปได้แค่ทรัพย์สินข้าวของเท่านั้น
 บ้านมันก็เอาไปไม่ได้ ที่ดินก็เอาไปไม่ได้ ถ้าไฟไหม้บ้าน มันก็ไหม้
 แต่ทรัพย์สินกับบ้านเท่านั้น ที่ดินมันก็ยังเอาไปไม่ได้ ไหม้ไม่ได้ แต่ถ้า
 เล่นการพนันแล้ว มันเอาไปหมดเลย ทั้งทรัพย์สิน ทั้งบ้าน ทั้งที่ดิน
 และชีวิตของเราด้วย แต่พวกเราหรือคนที่เล่นการพนันนี้เขากลับมอง
 ไม่เห็นกัน เพราะเขาไม่ได้ศึกษา ไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมนำพาชีวิตของเขา
 นั้นเอง ชีวิตของเขาก็เลยต้องพัวพันอยู่กับอบาย คือคำว่า **อบายมุข**
 นี้แปลว่า ทวารสู่ออบาย ถ้าใครไปยืนใกล้ๆ ทวารแล้ว เดี่ยว
 ไม่นานก็ต้องเดินเข้าไปในอบายนั้น ถ้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่อง
อบายมุข ไม่ว่าจะเป็นการเล่นการพนัน การเสพสุรายาเมา
 การเที่ยวกลางคืน การคบคนชั่วเป็นมิตร และการมี
 ความเกียจคร้าน นี่คือการเสียหายหรือความเสื่อม ๕
 ประการด้วยกันที่จะเป็นเหมือนกับรถลากเราให้ไปสู่ออบาย
 เพราะถ้าเราไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขเหล่านี้แล้ว ไม่ช้าก็เร็ว
 เราก็จะต้องไปทำผิดศีลไปทำบาป เพราะเราจะไม่มีความที่จะมา

เสพอบายมุขต่อไปได้ คนที่เสพอบายมุขนี้จะใช้เงินเป็นแต่หาเงินไม่ค่อยเป็น เพราะว่าจะใช้เวลาไปกับการเสพอบายมุขต่างๆ เทียวกลางคืนก็ตื่นสาย อย่างเมื่อคืนนี้ล่อยกระทงก็ตื่นสายกัน วันนี้พระกลับมาจากบิณฑบาต มีญาติโยมนั่งอยู่ในศาลาเพียงคนเดียว ตามปกติถ้ามาแล้วจะมีเกือบเต็มศาลา แต่เมื่อคืนนี้นอนดึกกันหน่อย ไปเทียวกลางคืนกัน แต่คืนนี้เป็นกรณีพิเศษ นานๆ ครั้งก็ไม่ใช่ไร แต่ถ้าทำอย่างนี้เป็นประจำแล้วจะมีเวลาไปตื่นเข้าไปทำมาหากินได้อย่างไร เมื่อไม่ไปทำมาหากิน มันก็ไม่มีรายได้ขึ้นมา ก็อาศัยเงินเก่าที่มีอยู่ คิดว่าไม่เป็นไรมีเยอะแยะ ใช้ไปไม่หมด แต่ที่ไหนได้ใช้ไปไม่นานก็ไม่มีเหลืออยู่ แล้วก็หยุดไม่ได้ด้วย มันเหมือนยาเสพติด พอเคยทำอะไรแล้วมันจะติดเป็นนิสัย เคยออกเทียวกลางคืนแล้วพอวันไหนไม่ได้ออกจากบ้านตอนกลางคืน รู้สึกมันหงุดหงิด นอนไม่หลับ ต้องออกไปเทียว เช่นเดียวกับการเล่นการพนัน การเสพสุรายาเมา หรือการคบคนชั่วเป็นมิตร

คนชั่ว ก็คือคนที่ชอบเล่นการพนัน ชอบเทียวกลางคืน ชอบเสพสุรายาเมา ในทางศาสนาเราเรียกว่าเป็นคนไม่ฉลาด เป็นคนพาล แล้วก็จะเป็นคนชั่วต่อไป เพราะเมื่อ



การฟังธรรมนี้พระพุทธร่องค์ทรงตรัส
ว่าเป็นมงคลอย่างยิ่งอีกประการหนึ่ง
เพราะการฟังธรรมนี้ก็เท่ากับการ
ติดไฟให้กับรถของชีวิตเรานั้นเอง



เขาขาดเงินขาดทอง เขาก็จะไม่หาโดยวิธีสุจริต เขาก็จะต้องไปทำ
ผิดศีลผิดธรรม ไปลักไปขโมย ไปฉ้อโกง ไปโกหกหลอกลวงเพื่อที่
จะให้ได้เงินมา เพราะเขาไม่ขยันทำงาน มีความเกียจคร้านนั่นเอง
พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้คบบัณฑิต อย่าไปคบคนพาล **อะเสวะนา
จะ พาลานัง ปันนิตตานัญจะ เสวะนา เอตัมมังคะละมุคตะมัง**
อยู่ในบทมงคลสูตรสองข้อแรกที่ทรงแสดงไว้ก็คือ อย่าไปคบคนพาล
ให้คบบัณฑิต เป็นมงคลอย่างยิ่ง การไม่คบคนพาลก็จะทำให้เรา
ปลอดภัยจากอิทธิพลของเขา ถ้าเราคบเขาเดี๋ยวก็จะชวนเราไปทำ
ในสิ่งที่เขาชอบทำ คนพาลก็ชอบเล่นการพนัน ชอบเที่ยวกลางคืน
ชอบดื่มเหล้าเมายา เช่นเมื่อคืนนี้ถ้าเราคบคนพาล เขาก็จะชวนเรา

ไปเที่ยว ไปเสพสุรายาเมากัน แต่ถ้าเราไม่ได้คบกับเขา เขาก็ไม่มาชวนเรา เราที่อยู่บ้านนอนหลับสบาย คื่นแต่เช้ามาทำบุญ ส่วนพวกคนพาล ตอนนี้ก็ยังนอนไม่คื่นเพราะเมื่อคื่นนั้นนอนคึก บุญก็ไม่ได้ ชีวิตก็ผ่านไปวันหนึ่ง ผ่านไปโดยไม่ได้คักตวงประโยชน์อะไรจากการเป็นมนุษย์ แล้วก็คิดเป็นนิสัยไป เกิดมาชาตินี้ก็เลยจะไม่ค่อยได้ทำบุญ มีแต่จะทำบาป แล้วตายไปก็ต้องไปใช้บุญใช้กรรม แต่จะไปใช้กรรมเสียส่วนใหญ่ เพราะไม่ได้ทำบุญ แต่ถ้าคบกับบัณฑิต บัณฑิตเขาก็จะชวนให้เรามาวัด บอกคื่นนี้เราอย่าไปเที่ยวกันนะ คื่นนี้อยู่บ้านไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็เข้านอนแต่หัวค่ำ นอนพักผ่อนให้เต็มที่ ร่างกายก็ได้รับการพักผ่อน จิตใจก็ได้รับการพักผ่อน คื่นมาก็สดชื่น เบิกบาน มีกำลังจิต กำลังใจ มีกำลังกาย ที่จะมาวัดมาทำบุญให้ทานต่อ เมื่อมาวัดก็ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรม ได้ประโยชน์หลายอย่างด้วยกัน

การฟังธรรมนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง อีกประการหนึ่ง เพราะการฟังธรรมนี้ก็เท่ากับการคิดไฟให้กับรถของชีวิตเรานั้นเอง เวลาเราเดินทางตอนกลางคืน ถ้าเรามีไฟ เราก็สามารถ ขับรถไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ปลอดภัย ฉันทิใด ถ้าเรามีธรรมะนำชีวิต

ของเราไป ชีวิตของเราก็จะไปอย่างสะดวกราบรื่น รวดเร็ว และปลอดภัย เช่น วันนี้เราก็ได้ยินได้ฟังธรรมแล้วว่าสิ่งที่เป็นโทษกับชีวิตของเราก็คืออบายมุขทั้งหลายทั้ง ๕ ประการ แล้วจากนั้นเมื่อมันไม่มีเงิน มันก็จะให้เราไปกู้หนี้ยืมสิน นี่ก็เป็นโทษอีกอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้นอย่าไปกู้หนี้ ถ้าไม่มีเงินก็อย่าไปใช้มัน อดทนเอาไว้ อย่างน้อยก็ไม่รบกวนใจ ไม่ต้องคอยหลบเจ้าหนี้ ไม่ต้องกลัวเจ้าหนี้เขาจะมาทำร้ายเรา แต่ถ้าเราไปกู้หนี้ยืมสินเขาแล้ว เราไม่มีปัญญาที่จะใช้คืน เขาก็ต้องมาทวงหนี้อยู่เรื่อยๆ ทวงบ่อยๆ พอเขาไม่ได้เขาก็จะโกรธ เขาก็จะค่าเรา แล้วถ้ายังไม่ได้เขาก็จะทุบตีทำร้ายเรา

ดังนั้น ถ้าเราอยากจะมีความสุข อยากจะพาชีวิตของเราไปให้ก้าวหน้า เราต้องรู้จักมักน้อย สันโดษ คำว่ามักน้อยก็คือใช้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น เรามีความจำเป็นที่จะต้องใช้อะไรก็ใช้ให้มันน้อยที่สุด เช่น เวลาเราอาบน้ำ เราต้องใช้สบู่ เราก็เลือกซื้อสบู่ราคาที่มีราคาถูกที่สุด อย่าไปซื้อสบู่ที่มีราคาแพงที่สุด เพราะว่ามันก็ทำหน้าที่เหมือนกัน ชำระร่างกายได้เหมือนกัน แต่ถ้าเราซื้อของแพงๆ เงินที่มีน้อยอยู่แล้วมันก็จะหมดไปอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าเราใช้น้อยๆ



คนเราจะวิเศษได้นั้น ไม่ได้วิเศษที่
สิ่งภายนอก ไม่ได้อยู่ที่สมบัติข้าวของ
เงินทอง แต่วิเศษที่มีคุณงามความดี



เราก็จะมีเงินเหลือเก็บไว้ในเวลาที่เรามีความจำเป็น เช่น เวลาเจ็บไข้
ได้ป่วยหรือไม่มีงานทำ เรายังจะมีเงินมาจุนเจือชีวิตของเราอยู่ ฉะนั้น
อย่าไปหลงระเริงกับของฟุ่มเฟือยทั้งหลาย คนที่ใช้ของฟุ่มเฟือยนี้
ไม่ได้เป็นคนมีก้น้อยแต่เป็นคนมีมาก ชอบใช้ของแพงๆ เสื้อผ้านี้
ก็ต้องราคาหลายพันถึงจะใส่ได้ รองเท้าก็ต้องคู่ละหลายพัน อย่างนี้
มันไม่จำเป็นหรอก เพราะว่าเสื้อผ้าราคาไม่กี่ร้อยมันก็ทำหน้าที่เหมือนกับ
เสื้อผ้าที่มีราคาเป็นพันๆ มันไม่ได้ทำให้เราวิเศษวิโสขึ้นมาจากเสื้อผ้า

คนเราจะวิเศษได้นั้น ไม่ได้วิเศษที่สิ่งภายนอก ไม่ได้อยู่ที่สมบัติ
ข้าวของเงินทอง แต่วิเศษที่มีคุณงามความดี เช่น เป็นคนที่มีศีลนี้เป็น

คนที่วิเศษ ที่ญาติโยมกราบพระกันก็เพราะว่าพระท่านมีศีล ไม่ใช่เพราะว่าท่านมีเงินทองมากมาย หรือมีรูปร่างหน้าตาดีอย่างไร แต่ที่ท่านวิเศษหรือที่ท่านน่าเลื่อมใส น่ากราบไหว้บูชา ก็เพราะท่านมีศีลนั่นเอง ท่านตั้งอยู่ในความดีงาม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ไปอยู่กับใครที่ไหนก็ไม่มีใครหวาดระแวง ไม่มีใครกังวลว่าจะถูกทำร้ายจะถูกหลอกลวงอย่างไร นี่คือการดีงามของคน อยู่ที่ศีลธรรม ถ้าเราอยากจะสวยงาม ขอให้เราสวยงามด้วยศีลธรรม อย่าไปสวยงามกับเสื้อผ้าอาภรณ์ มันไม่ได้เป็นของแท้ ความสวยงามที่แท้จริงนั้นต้องสวยที่ใจ อย่าไปสวยที่กาย กายนี้มันมีแต่จะแก่ลงไปเรื่อยๆ มีแต่จะเหี่ยวลงไปเรื่อยๆ มันไม่มีสวยขึ้น มันมีแต่จะสายน้อยลงไปเรื่อยๆ แล้วในที่สุดมันก็จะไม่สวยเลย แต่ถ้าใจมีศีลธรรมแล้ว กลับมีคนชื่นชมยินดี มีคนรักเสมอ เพราะความสวยงามทางใจนี้มีอานุภาพมากกว่าความสวยงามทางกาย และไม่เสื่อมไปตามวัยด้วย มีแต่จะเจริญขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเรารักษาได้มากเท่าไร ได้นานเท่าไร เราก็จะสวยขึ้นไปเรื่อยๆ แม้กระทั่งเราตายไปแล้วก็ยังมีคนกราบไหว้บูชาอยู่ เช่น พระพุทธเจ้าเป็น



พระพุทธเจ้าท่านเป็นหนึ่งใน
ให้ท่านในการสวเคราะห์โลกนี้ ไม่มีใคร
จะสวเคราะห์โลกได้ดีเท่ากับพระพุทธเจ้า



ตัวอย่าง พระพุทธเจ้านี้ท่านตายไปแล้วตั้ง ๒,๕๐๐ กว่าปี แต่ความ
สวยงามของท่านทางด้านจิตใจยังเป็นที่ประทับใจของสัตว์โลกทั้งหลาย
ที่กราบไหว้บูชาท่านได้อย่างสนิทใจ เพราะความสวยงามทางด้าน
จิตใจนี้เอง

ดังนั้น ขอให้เราพยายามเจริญมกน้อยสันโดษไว้ให้เป็นนิสัย
แล้วเราจะไม่ขาดทุน บางท่านอาจจะคิดว่าเกิดมาแล้วต้องมีกำไรชีวิต
เมื่อมีเงินทองแล้วต้องไ้ใช้มันให้เต็มที่ ซื้อความสุขให้เต็มที่ แต่ความสุข
ที่ท่านซื้อนั้นมันเป็นความสุขเหมือนความสุขของยาเสพติด ของสิ่งเสพติด
ทั้งหลาย เพราะเมื่อได้ซื้อของแพงๆ แล้วมันก็จะคิดเป็นนิสัย ก็ต้อง
ซื้อของแพงๆ ไปเรื่อยๆ ถ้าไม่มีเงินไม่มีปัญญาที่จะซื้อก็จะทุกข์ใจ

เพราะว่าเคยใช้ของแพงๆ พอต้องมาใช้ของถูกๆ แล้วมันรู้สึกว่ามันใช้ไม่ได้ ไม่มีความสุข

นี่ละคือกำไรชีวิตของคนที่มีเงินเป็นแบบนี้ มีเงินแล้วซื้ออะไรต่างๆ มา มันไม่ได้ให้ความสุขหรือความอึดเอิบกับใจเลย มันให้ความเพลิดเพลินในชั่วขณะที่ได้เสพได้สัมผัสเท่านั้น แล้วก็ปล่อยให้มีความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว มีความอยากที่จะไปเที่ยวอีก อยากจะไปซื้อของใหม่ๆ อีกรู้อยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าเราเอาเงินที่เรามีมากนี้มาทำบุญให้ทาน มาช่วยเหลือผู้อื่น มันจะทำให้จิตใจของเรามีความสุข มีความอึดเอิบใจ มีความพอใจ มีความภูมิใจ แล้วเราจะเป็นคนที่น่ารัก น่าชื่นชมยินดี น่ายกย่องสรรเสริญ นี่แหละพระพุทธเจ้าท่านเป็นหนึ่งในกรให้ทาน ในการสงเคราะห์โลกนี้ ไม่มีใครจะสงเคราะห์โลกได้ดีเท่ากับพระพุทธเจ้า พวกเราอย่างมากสงเคราะห์โลกกันได้ดีด้วยการให้ทาน ช่วยเหลือผู้อื่น ให้เขาได้มีข้าวของเงินทองใช้จ่าย แต่ยังไม่สามารถช่วยกำจัดกิเลสหรือช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์ ช่วย给他หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ มีพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายนี้เท่านั้นที่ทำได้ ท่านสอนให้สัตว์โลกนั้นหลุดพ้นจาก

การเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากกองทุกข์มานับเป็นจำนวนนับไม่ถ้วนแล้ว พวกเรานี้ก็ได้รับอานิสงส์จากการให้ของพระพุทธเจ้า คือการให้ธรรมะนี้เอง

ท่านแสดงไว้ว่า "การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง" ให้อะไรก็ไม่ดีเท่ากับการให้ธรรมะ แต่เนื่องจากเราไม่มีธรรมะ เราก็ต้องให้อย่างอื่นไปก่อน สิ่งไหนเรามีให้ได้เราก็ให้ไป มีเงินทองให้ได้ก็ให้ไป ถ้าไม่มีเงินทองก็ให้อภัยไปก็ได้ อย่าไปถือโทษโกรธเคืองใคร อย่าไปจองเวรจองกรรม อาฆาตพยาบาท ให้อภัย ให้อภัยแล้วเราจะมีความสุข เราจะมีความสุขสบายใจ คนที่ได้รับการให้อภัยเขาก็มีความสุข เขาก็มีความสุขสบายใจเช่นเดียวกัน เหมือนกับการให้ข้าวของเงินทอง วันนี้ญาติโยมนำข้าวกับปลามาถวายให้กับพระ พระท่านก็มีความสุขจากการได้รับประทานอาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย ญาติโยมก็มีความสุขจากการได้ให้อาหารกับพระภิกษุ สามเณร การให้นี้เป็นสิ่งที่จะทำให้คนเราประเสริฐ ทำให้คนเราเป็นคนน่ารักน่าเคารพนับถือ เลื่อมใส เป็นคนที่สวยงาม



สิ่งที่ดูฉลาดใจ
สิ่งที่จะเป็นอาหาร
กับจิตใจ ก็คือธรรมะ



นอกจากการให้แล้ว การไม่เบียดเบียนผู้อื่น การตั้งอยู่ในศีลในธรรม ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดุคประเวณี ไม่พูดปด มดเท็จโกหกหลอกลวง ก็จะทำให้เราเป็นคนน่ารักน่าเลื่อมใส เป็นคน สวยงามที่แท้จริง แล้วถ้าเราสามารถทำใจของเราให้สงบระงับได้ ยิ่งจะเป็นคนที่น่ารักใหญ่ ถ้าเป็นคนไม่มีความโลภโมโหสัน ไปอยู่กับใคร ที่ไหนก็ไม่แสดงอาการของอารมณ์ไม่คือออกมาให้ผู้อื่นได้รับได้สัมผัส ไม่โลภ ไม่โกรธใคร ใครจะพูด ใครจะทำอะไร ก็ไม่โกรธไม่เคือง เห็นอะไรก็ดีไปหมด เห็นข้าวของเงินทองของใครก็ไม่คิดอยากจะได้ ใครจะวางเงินไว้ตรงไหนก็ไม่เคยไปแตะไปต้อง ถ้าเป็นของที่เขา ไม่ให้แล้วก็ไม่ไปลักไม่ไปหยิบมา คนที่มีจิตใจที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไปอยู่กับใครที่ไหนก็จะเป็นคนที่น่ารักน่าเคารพอย่างมาก เช่น พระพุทธเจ้า



คนที่มึนงงใจที่ไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลง
ไปอยู่กับใครที่ไหนก็จะเป็นคนที่น่ารัก
น่าเคารพอย่างมาก



และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเป็นอย่างนั้น ใจของท่านก็สงบระงับ
จากความโลภ ความโกรธ ความหลง กาย วาจา ของท่านก็ตั้งอยู่ในศีล
ในธรรม ท่านมีอะไรท่านก็ไม่เก็บไว้ มีอะไรท่านก็แจกจ่ายช่วยเหลือ
สงเคราะห์ผู้ที่เดือดร้อน พระท่านก็ไม่มีสมบัติมาก สิ่งที่ได้จาก
ญาติโยมมา สิ่งไหนที่ท่านไม่ใช้ท่านก็ทำบุญให้ทานต่อไป ส่วนใหญ่
ที่ท่านจะให้ก็คือธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เอง เพราะว่า
เป็นประโยชน์มากที่สุด สิ่งอย่างอื่นก็เพียงแค่ดูแลรักษาร่างกาย เช่น
อาหาร ก็ดูแลให้ร่างกายอยู่ไปได้แต่ยังไม่ได้ดูแลจิตใจ สิ่งที่คุณดูแลจิตใจ
สิ่งที่จะเป็นอาหารกับจิตใจก็คือธรรมะ อย่างวันนี้ญาติโยมก็ได้ฟัง
ธรรมะอยู่หลายข้อด้วยกัน ถ้านำเอาไปประพฤติปฏิบัติแล้ว รับรอง
ได้ว่าจิตใจจะดีขึ้น จะมีความสุขมากขึ้น จิตใจจะสวຍงามมากขึ้น

จึงขอให้ท่านจงเห็นความสำคัญต่อการเข้าวัดเพื่อมาปฏิบัติภารกิจทางศาสนา อย่าเห็นว่าการทำมาหากินนี้สำคัญกว่า ความจริงแล้วภารกิจทางศาสนาสำคัญกว่ามาก แต่เราก็ต้องอาศัยภารกิจทางโลก เพราะชีวิตของเราต้องมีปัจจัย ๔ วัสดุแล แต่อย่าไปทำมากเกินไปจนความจำเป็น ทำพอให้มีกินมีใช้ แล้วจะได้มีเวลามาปฏิบัติภารกิจทางศาสนา เพื่อพัฒนาจิตใจให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ให้ออกพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ไม่มีอะไรจะทำได้ นอกจากภารกิจทางศาสนาเท่านั้น

จึงขอฝากเรื่องราวเหล่านี้ให้ท่านได้ไปพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๒๕

ลมพัดใจ

● ๑ ธันวาคม ๒๕๕๐ ●







• ————— •
เมื่อร่างกายนี้แตกสลายหมดไป ใจก็ไปต่อ ไปสู่ชาติใหม่
ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ได้ทำไว้ในชาตินี้
และในชาติก่อนๆ ที่ยังไม่ได้ส่งผล
ก็จะเป็นเหมือนกับลมพัดใจ ให้ไปเกิดที่สูงบ้างที่ต่ำบ้าง

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัดเพื่อมาปฏิบัติศาสนกิจของพุทธศาสนิกชน เพราะมีศรัทธาความเชื่อ เชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนไว้ว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" เพราะกรรมคือการกระทำ เป็นเหตุที่จะทำให้เกิดผลต่างๆ ขึ้นมา ถ้าทำดี ผลก็คือความสุขความเจริญก็จะตามมา ถ้าทำชั่วทำบาปทำกรรม ผลก็คือความทุกข์ ความเสื่อมเสียก็จะตามมา เป็นหลักตายตัว ไม่ว่าจะมียะพุดธเจ้ามาทรงตรัสรู้สอนพระธรรมนี้ให้กับสัตว์โลกหรือไม่ก็ตาม กฎแห่งกรรมย่อมเป็นไปตามกฎของเขาอยู่อย่างนั้นมาตลอดเวลา ตั้งแต่ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้สั่งสอนสัตว์โลก และหลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว กฎแห่งกรรมนี้ก็ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีใครสามารถล้มล้างกฎแห่งกรรมนี้ได้แม้กระทั่งกาลเวลา ซึ่งโดยปกติแล้วจะกลืนกินสัตว์ทั้งหลายไปหมด แต่มีอย่างเดียวที่กาลเวลากลืนกินไม่ได้ ก็คือกฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรมนี้ไม่ได้เสื่อม ไม่ได้หมดไปตามกาลตามเวลา สมัยที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเป็นอย่างไร ในสมัยปัจจุบันนี้ก็เป็นอย่างนั้น

นี่คือสิ่งที่พวกเรามีความศรัทธา มีความเชื่อ จึงได้มาวัดเพื่อมาสร้างกรรมดีทำความดีกัน ไม่ว่าจะเป็นการให้ทานก็ดี การรักษาศีลก็ดี การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เคนจงกรม เจริญปัญญาาก็ดี การฟังเทศน์ ฟังธรรมก็ดี เป็นการสร้างความดี เป็นกรรมดี เป็นกุศลกรรม จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญทั้งในปัจจุบันชาติและในชาติที่จะตามมาต่อไป เพราะใจนั้นไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจมาอยู่ชาตินี้เพราะมีร่างกาย เมื่อร่างกายนี้แตกสลายหมดไป ใจก็ไปต่อ ไปสู่ชาติใหม่ ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ได้ทำไว้ในชาตินี้และในชาติก่อนๆ ที่ยังไม่ได้ส่งผล ก็จะเป็นเหมือนกับลมพัดใจให้ไปเกิดที่สูงบ้างที่ต่ำบ้าง ขึ้นอยู่กับลมที่พัดนั้นว่าเป็นลมชนิดใด เป็นกรรมชนิดใด ถ้าเป็นกรรมดีก็จะให้ไปเกิดในสุคติภพของมนุษย์ ของเทพ ของพรหม ของพระอริยเจ้า ถ้าเป็นกรรมไม่ดีเป็นบาป กรรมก็จะพัดให้ไปเกิดในทุคติในอบาย คือที่อยู่ของเปรต อสุรกาย และสัตว์นรกทั้งหลาย

นี่คือหลักแห่งกรรมหรือกฎแห่งกรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้กับพุทธศาสนิกชน และพวกเราก็มีศรัทธาความเชื่อ เราจึงได้มาวัดกันอย่างสม่ำเสมอ ขอให้เราปฏิบัติไป อย่าท้อแท้ อย่าเบื่อหน่าย



ผู้ที่ทำบาปทำกรรมจะไม่ได้กลับมา
เกิดเป็นมนุษย์ จะไม่ได้ไปเกิดเป็น
เทวดาบนสวรรค์ จะไม่ได้บรรลุเป็น
พระอริยเจ้า



อย่าเห็นคนอื่นที่เขาไม่ทำความดีแล้วทำให้เราเกิดความท้อแท้ คิดว่า
ทำไปแล้วไม่ได้ผลอะไร สู้ทำแบบคนที่เขาทำบาปจะดีกว่า ถ้าเราคิด
อย่างนี้เราก็จะคิดแบบสั้นๆ คือคิดถึงผลที่ได้ในระยะสั้น เช่น คนที่ทำบาป
ทำกรรม เขามักจะได้สิ่งที่เขาต้องการ เขาชอบใครเขาก็ไปเอามา
เป็นภรรยาเป็นสามีโดยที่ไม่คำนึงว่าเขามีสามีหรือภรรยาแล้วหรือยัง
เขาอยากจะได้อะไร ถ้าเขาหามาด้วยความสะดวกไม่ได้ เขาไปฉ้อโกงมา
ไปลักขโมยมา เขาก็ได้สิ่งที่เขาต้องการ แต่นี่เป็นสิ่งที่ได้ในระยะสั้น
แต่ระยะยาวนั้นจะได้สิ่งที่เสียหายตามมา เพราะใจนั้นเมื่อตายแล้ว
ต้องไปใช้กรรมต่อ ผู้ที่ทำบาปทำกรรมจะไม่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์
จะไม่ได้ไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ จะไม่ได้บรรลุเป็นพระอริยเจ้า
มีแต่ผู้ที่รักษาศีล ๕ นี้ได้อย่างบริสุทธิ์เท่านั้นที่จะสามารถไปได้

ดังนั้น ขอให้เรามองระยะยาว อย่ามองผลระยะสั้น เพราะว่าผลระยะสั้นนี้ก็เหมือนกับการน้ำคาลเคลือบยาหม เวลามองไปใหม่ๆ มันก็หวานดี พอ น้ำคาลที่เคลือบยาหมนั้นละลายหายไปหมดแล้วก็จะเหลือแต่ความขม ฉะนั้น ความทุกข์ที่ถูกความสุขเคลือบอยู่ก็เป็นอย่างนั้นที่เกิดจากการทำบาปทำกรรม เวลาทำบาปทำกรรมแล้วได้สิ่งที่ตนปรารถนา ก็คือใจดี แต่ไม่นานหลังจากนั้นแล้วก็จะมีความทุกข์ใจตามมา มีความหวาดกลัว มีความหวาดระแวง อยู่ไม่เป็นสุข กลัวจะถูกจับไปลงโทษ เห็นตำรวจเดินมาก็ตกใจกลัว ทั้งๆ ที่ตำรวจก็ไม่ว่าเราได้ไปทำผิดกฎหมายมา แต่ใจนี้มันจะเป็นเหมือนกับวัวสันหลังหะ มันมีแผลอยู่ในใจ เวลาแมลงวันมาแตะมาตอมนิดหน่อย มันก็มีความเจ็บปวดขึ้นมา นี่คือนั่นที่จะเกิดขึ้นจากการทำบาป ได้ความสุขได้ความดีใจในชั่วขณะที่ได้มา พอหลังจากนั้นแล้วก็ต้องมาหวาดระแวง หวาดกลัว มีความวุ่นวุ่นมัว ไม่มีความสุข ดังนั้น ขอให้เราพยายามทำความดีกันต่อไป เห็นคนอื่นเขาฉ้อโกงก็อย่าไปฉ้อโกงตามเขา เห็นคนอื่นเขาประพฤติผิดประเวณีก็อย่าไปประพฤติผิดตามเขา เห็นคนอื่นเขาเสพสุรายาเมา ก็อย่าไปเสพตามเขา

ขอให้เรามองคนดีเป็นตัวอย่าง มองพระพุทธเจ้า มองพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ท่านไม่ฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ฉ้อโกง ไม่ประพฤตินิโคตประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จ โกงหนากลอลง ไม่เสพสุรายาเมา ท่านจึงเป็นผู้ประเสริฐ ท่านจึงเป็นผู้ที่น่าชื่นชม ยกย่อง นับถือ เลื่อมใส ศรัทธา ขอให้เรามองพระพุทธเจ้า มองพระอริยสงฆ์ อยู่เรื่อยๆ เราจะได้ไม่หลงทาง เราจะได้มีกำลังใจที่จะทำความดีต่อไป ที่จะละการกระทำบาปทั้งหลาย ละอบายมุขต่างๆ นี่คือการเสริมศรัทธาให้เรามีมากขึ้น ถ้าเราเข้าหาพระพุทธเจ้า หาพระธรรม หาพระสงฆ์แล้ว ศรัทธาของเราก็จะมีมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะเมื่อเราได้เข้าหาพระพุทธเจ้า หาพระธรรม หาพระสงฆ์ เราก็จะได้ยินได้ฟังในเรื่องที่เป็นมงคลทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการคบบัณฑิตก็ดี การไม่คบคนพาลก็ดี นี่เป็นสิ่งที่เราจะได้ยินได้ฟังกันอยู่เรื่อยๆ หรือเรื่องของหลักหรือกฎแห่งกรรมก็ดี ถ้าเราไม่ได้ยินได้ฟัง เราก็จะไม่รู้ และเราจะคิดว่าไม่มีกฎแห่งกรรม คิดว่าจะทำอะไรก็ได้ ตายแล้วก็สูญ ไม่มีนรก ไม่มีสวรรค์ ที่จะต้อง



ใจนี้เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ละเอียด
กว่าตาเนื้อของเราจะเห็นได้



ไปเกิด ไม่ต้องไปใช้เวรใช้กรรม ใช้อย่างมากก็ในชาตินี้ ถ้าโงงแล้ว
ถูกตำรวจจับก็เข้าคุกเข้าตารางไป ถ้าไม่ถูกจับก็รอดตัวไป พอตายไป
แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็จบสิ้นไป

นี่เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องตามหลักความจริง เพราะไม่ได้ยิน
ได้ฟังความจริงที่พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกได้รู้ได้เห็นกัน แล้วนำ
เอามาเผยแผ่สั่งสอนให้กับสัตว์โลกทั้งหลาย ถ้าเป็นผู้ที่ได้ยินได้ฟังก็จะ
เป็นผู้ที่มีหูตาสว่างขึ้น เป็นผู้ที่มีความฉลาดมากขึ้น เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ
ความเห็นชอบ เห็นตามความเป็นจริง เห็นว่ากรรมมีจริง เห็นว่า
นรกมีจริง สวรรค์มีจริง บาปมีจริง บุญมีจริง ตายแล้วต้องไปเกิดใหม่
ต้องไปใช้เวรใช้กรรม นี่คือน้ำที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก
ทั้งหลายได้รู้ได้เห็นมา จึงได้นำเอามาสั่งสอนพวกเราที่ยังเป็นเหมือนกับ

คนตาบอด ยังมองไม่เห็นนรก มองไม่เห็นสวรรค์ มองไม่เห็นบุญ มองไม่เห็นบาป มองไม่เห็นการเวียนว่ายตายเกิด เพราะใจนี้เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าที่ตาเนื้อของเราจะเห็นได้ **ตาเนื้อ**ของเราเห็นได้เพียงแต่ร่างกาย เห็นว่าร่างกายนี้เกิดมาแล้วก็แก่ ก็เจ็บ แล้วเดี๋ยวก็ตายไป พอตายแล้วก็ไม่มีใครไปเอาเรื่องเอาราวกับคนตายอีกต่อไป ต่อให้ไปทำผิดกฎหมายก็กระทรวงก็ตาม ก็จะไม่มีการไปตามเอาเรื่องอีกต่อไป เพราะถือว่าหมดสิ้นกันแล้ว จบแล้ว คนตายไปแล้วจะจับมาลงโทษไม่ได้ แต่นี้เป็นเพราะว่าเห็นเพียงแต่ส่วนของร่างกาย ไม่เห็นส่วนของใจที่เป็นตัวกระทำที่แท้จริง

ร่างกายนี้เป็นเหมือนกับคนใช้หรือลูกน้อง ใจนี้เป็นเจ้านาย เป็นผู้บงการ เป็นผู้สั่งการ เช่น ก่อนที่เราจะมาที่นี่ได้ ใจต้องสั่งไปที่ร่างกายก่อนว่าวันนี้มาวัด เมื่อมีความคิดมีคำสั่งแล้วก็มี การกระทำทางร่างกาย มีการเตรียมตัวหาข้าวหาของต่างๆ เตรียมการให้พร้อม เมื่อพร้อมแล้วก็ออกเดินทางมา นี่คือใจที่เรามองไม่เห็นกัน ใจนี้ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ใจกับกายนี้เป็นคนละส่วนกัน



ดวงวิญญาณที่ออกจากร่างจะไป
สู่สุคติได้ต้องมีศัลเป็นเครื่องพาไป
ทำบุญให้ทานอย่างเดียวนั้นไม่พอ



เหมือนกับรถยนต์กับคนขับรถ เป็นคนละส่วนกัน ไม่ได้เป็นอวัยวะ
อันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสองส่วนแยกออกจากกันอย่างชัดเจน ร่างกาย
เป็นอะไรก็จะได้ไม่กระทบกับใจก็ได้ หรือจะกระทบก็ได้ขึ้นอยู่กับใจเองว่า
จะไปรับมันหรือไม่ ถ้าใจที่ฉลาด รู้จักแยกแยะใจออกจากร่างกาย
ใจก็จะไม่รู้สึกรบกวนกับร่างกาย ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วย จะเป็นอะไร
ใจก็เพียงรับรู้ไว้เท่านั้น สักแต่ว่ารู้ รู้ว่ากายนี้เป็นอย่างนี้ รู้ว่ากายต้องแก่
ต้องเจ็บ ต้องตาย เมื่อเกิดขึ้นใจก็ไม่เดือดร้อนอะไร เหมือนกับคนขับรถ
เวลารถเสีย คนขับก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไรกับรถเสีย ไม่ได้ทุกข์ไปกับรถเสีย
เมื่อรถเสียก็เอาไปซ่อม ถ้ารถซ่อมไม่ได้ก็ทิ้งมันไป ก็ไปหารถคันใหม่

นี่คือกายกับใจเป็นอย่างนี้ เมื่อร่างกายตายไป ใจก็ไปข้างหน้า
ต่อไป จะไปดีไปชั่ว ไปสูงไปต่ำ ก็อยู่กับบาปบุญที่ได้ทำไว้ เหมือนกับ

พวกเราที่ได้มาเกิดในชาตินี้ ใจของเราเมื่อแยกออกจากร่างกาย ในชาติก่อนก็มาหาที่เกิดใหม่ ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ก็เพราะว่าได้เคย รักษาศีล ๕ ไว้ นี่เป็นอานิสงส์ของการรักษาศีล ๕ **"ศีลนะ สุขะคัง ยันติ"** ศีลเป็นเหตุที่จะนำพาไปสู่สุคติ สุคตินี้ไม่ได้ไปเพราะมีคนภาวนา ให้เราไป เช่น เวลาตายแล้วคนเขาก็พูดว่า "ขอให้ไปสู่สุคติเกิด" การพูด อย่างนั้น การขออย่างนั้น ไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำให้ดวงวิญญาณนั้น ไปสู่สุคติ ดวงวิญญาณที่ออกจากร่างจะไปสู่สุคติได้ต้องมีศีลเป็นเครื่อง พาไป ทำบุญให้ทานอย่างเดียวนั้นไม่พอ ทำบุญให้ทานไม่ใช่เป็นเหตุ ที่จะทำให้ไปเกิดในสุคติ การทำบุญให้ทานเป็นการสะสมทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง แต่ถ้าไปเกิดในที่ไม่มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ก็จะไม่ได้รับอานิสงส์ของการทำบุญให้ทาน นอกจากว่าถ้าไปเกิดแล้ว เช่น ไปเกิดเป็นเศรษฐี เพราะไม่ได้รักษาศีล มีแต่ทำบุญให้ทาน อย่างเดียว ถ้าไปเกิดเป็นเศรษฐี เช่น เป็นสุนัข เป็นแมว หรือ เป็นนก ก็จะเป็นสัตว์ที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงามน่ารัก ก็เป็นที่อยากจะได้ ของคนที่เขามีฐานะมีเงินมีทอง เขาก็จะซื้อเอาไปเลี้ยงเป็นลูก เพราะ คนบางคนไม่มีลูกก็เลยเลี้ยงสุนัขสวยๆ แพน เลี้ยงอย่างคิเหมือนกับ เลี้ยงลูก นี่เป็นเพราะอานิสงส์ที่ได้จากการทำบุญให้ทานอย่างเดียว



เวลารักษาศีลนี้จะรู้สึกว้าลำบากใจ
ทุกขใจ เพราะว่าใจนี้ไม่อยากจะรักษา
ต้องต่อสู้กัน แต่เวลาได้รักษาแล้ว
ใจก็จะสบาย



แต่ไม่รักษาศีล จึงไม่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าได้รักษาศีลด้วย
ทำบุญให้ทานด้วย ก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ และมีรูปร่างหน้าตา
สวยงาม มีสมบัติข้าวของเงินทอง ถ้าไม่มีเอง ก็จะมีคนที่เขาชื่นชม
ยินดีในความสวยงามก็จะเอาไปเลี้ยงดูให้

ดังนั้น เราต้องเชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อในกฎแห่งกรรม
อย่าไปเชื่อพวกตาสีตาสาวบ้านต่างๆ ที่เขาบอกว่า
บาปไม่มี บุญไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วได้ดีมีถมไป นี่เป็นคำสอน
ของชาวบ้านของตาสีตาสาว เพราะเขาเห็นเพียงแต่
ร่างกาย เขาก็เห็นอย่างนั้นจริงๆ เขาเห็นคนโกงแล้วได้ดีก็มีเยอะแยะไป
โกงแล้วได้เป็นนายก็มี ได้เป็นรัฐมนตรีก็มี ได้เป็น ส.ส. ก็มี แต่

ไม่ใช่เป็นผลของบุญของบาป อันนี้มันเป็นผลของการฉ้อโกง คนเรานั้น การกระทำมันมีอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน ส่วนที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ฉ้อโกงแล้วก็ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ นั่นก็เป็นผลอย่างหนึ่ง แต่ผลที่ทางศาสนาสอนนี้ไม่ได้เน้นไปที่ตรงนั้น แต่เน้นไปที่จิตใจเป็นหลัก ผลที่จิตใจจะต้องรับคือความสุขหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นภายในใจ และภพชาติที่จะตามมาต่อไปว่าจะเกิดในภพที่สูงหรือในภพที่ต่ำ จะมีความสุขหรือมีความทุกข์ เรื่องของกรรมอยู่ตรงนี้ อย่าไปดูผลที่ไม่ใช่ผลที่แท้จริง เช่น ข้าวของเงินทองต่างๆ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่เราได้มา เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง มีแต่เป็นความสุขแบบที่เคลือบความทุกข์เอาไว้ หุ้มห่อความทุกข์เอาไว้ เหมือนกับน้ำตาลที่เคลือบขาม ความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี้จะสุขเพียงเดียวเดียว เวลาได้มาก็คืออกติใจ หลังจากนั้นก็เกิดความหิว เกิดความอยาก เกิดความต้องการอีก เกิดความห่วง เกิดความกังวล เกิดความเสียดายอาลัยอาวรณ์เวลาที่จะต้องสูญเสียมันไป เป็นความทุกข์ทั้งนั้น ความสุขมีนิดเดียว ต่างจากการที่รักษาศีล เวลารักษาศีลนี้ จะรู้สึกว่ารำบากใจทุกข์ใจ เพราะว่าใจนี้ไม่อยากจะรักษา ต้องต่อสู้กัน แต่เวลาได้รักษาแล้วใจก็จะสบาย เช่น เห็นของอยู่ชิ้นหนึ่งอยากจะได้

แต่ไม่ใช่เป็นของเรา เจ้าของเขาเผละวางไว้ ในใจก็ต่อสู้กันแล้วว่า
อยากจะได้ หยิบมาเลยดีไหม ได้มาแล้วจะมีความสุขนะ แต่อีกใจหนึ่ง
ก็คิดว่าเอามาแล้วมันมีความสุขเดียวเดียว แล้วเดียวก็ต้องหวาระวาง
กลัวว่าเจ้าของเขาจะรู้เข้าทีหลัง หรือคนอื่นเห็นแล้วไปบอกเจ้าของ
ก็จะถูกเขามาทวง ถูกเขามาจับเอาไปเข้าคุกเข้าตะราง พอคิดอย่างนั้นได้
ก็เลยตัดสินใจไม่เอาดีกว่า ถึงแม้ว่าจะเสียใจที่ไม่ได้สิ่งที่ตนอยากจะได้
ไม่มีความสุข แต่ก็เดียวเดียว แต่กลับจะมีความสุขสบายใจตามมา
ทีหลัง คือไม่ต้องหวาระวาง ไม่ต้องกลัวว่าจะมีใครมาค่า มาว่า มาจับ
ไปลงโทษ นี่คือเรื่องของกรรมเป็นอย่างนี้ คือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ
ไม่ใช่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่จะได้มาหรือไม่

จึงขอให้เราเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนและกุศลที่ใจของ
เราเป็นหลัก คุณถึงอนาคตที่ใจของเราจะต้องไปใช้เวรใช้กรรมเป็นหลัก
จะไปตกนรกหรือจะไปขึ้นสวรรค์ จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์หรือกลับมา
เกิดเป็นเปรตจันตน์ นี่คือผลของบุญกรรมที่จะตามมาต่อไปอย่างแน่นอน
ไม่มีใครหักห้ามได้และลบล้างไม่ได้ด้วย ทำบาปทำกรรมแล้วไปล้าง
กรรมเก่าไม่ได้ เช่น บางคนคิดว่าสะเคาะเคราะห์ได้ เวลาชีวิตตกต่ำ



การชำระใจของเรา ต้องใช้ปัญญา
ใช้ธรรมะสอนใจเราอยู่เรื่อย ๆ แล้ว
เราจะไม่หลง ไม่โลก ไม่โกรธ



ก็ไปทำบุญสะเดาะเคราะห์กัน การทำบุญนี้ก็เป็นสิ่งที่ดี แต่จะไม่สามารถ
ไปลบล้างบาปกรรมที่ได้ทำไว้ในอดีตได้เพราะมันผ่านไปแล้ว กรรม
ที่ทำไปแล้วมันอยู่ที่เมื่อวานนี้ แล้วไม่มีใครกลับไปเมื่อวานนี้ได้ มีแต่
วันนี้ที่เราจะทำความดีที่ได้ ไม่ทำบาปได้ เช่น ถ้าเรากลัวที่จะต้อง
ใช้บาปใช้กรรม วันนี้เราก็อยาไปทำบาป เราก็ไม่ต้องไปสะเดาะเคราะห์
ในภายหลัง เพราะสะเดาะเคราะห์ก็ทำอะไรไม่ได้

จึงขอให้เราจงมีความแน่วแน่ต่อกฎแห่งกรรม แล้วพยายาม
ประพฤติปฏิบัติตัวเราเองให้อยู่ในกรอบที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา
ปฏิบัติ คือให้เราทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ให้เราละการกระทำ
บาปทั้งปวง และให้เราชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เพราะสิ่งที่ทำให้ใจ
ไม่บริสุทธิ์นี้แหละเป็นต้นเหตุที่ทำให้ใจคิดไปในการทำบาป เช่น ความโลภ

ความโกรธ ความหลง นี่จะทำให้ใจเราคิดไปในทางที่ไม่ดี เวลาที่มีความโลภ ก็จะคิดหามาด้วยวิธีการต่างๆ เวลาที่มีความโกรธก็จะคิดระบายความโกรธด้วยวิธีการต่างๆ ที่ไม่ดี เวลาที่มีความหลงก็เช่นเดียวกัน ก็จะคิดไปทำในสิ่งที่เสียหาย เช่น คนที่เห็นผิดเป็นชอบ เวลาที่มีความทุกข์มากๆ ก็คิดว่าฆ่าตัวตายแล้วจะดับความทุกข์ได้ นี่ก็เป็นความคิดที่ผิด คิดไปแล้วทำไปแล้วก็ไม่ได้ทำให้ความทุกข์มันดับไป แต่กลับทำให้ความทุกข์มีมากยิ่งขึ้น เพราะความทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ร่างกายไม่รู้โอ้อวดโอ้อวด ไปฆ่ามันก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ไม่ได้ทำให้ความทุกข์ในใจมันหมดไปได้ ความทุกข์ในใจมันเกิดจากกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าอยากจะให้หายทุกข์ ก็จะต้องกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น เวลาเสียใจจนกระทั่งคิดฆ่าตัวตาย ก็ต้องสอนใจว่าเพราะเราไปหลงไปยึดไปติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้ พอสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้จากเราไป เราก็เกิดความรู้สึกว่าไม่อยากจะอยู่อีกต่อไป เราต้องสอนว่าเมื่อก่อนเราไม่มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้ เราก็อยู่ได้ แล้วหลังจากที่สิ่งนั้นสิ่งนี้หรือคนนั้นคนนี้จากเราไปแล้ว ก็ยังมีสิ่งนั้นสิ่งนี้

คนนั้นคนนี่ใหม่ให้เราอยู่ได้อีก ถ้าเรายังไม่เจ็บ เราก็หาใหม่ได้ หรือว่า ถ้าเราเจ็บแล้ว เราก็อยู่คนเดียวก็มีความสุขได้ คุณพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง คุณพระอริยสงฆ์เป็นตัวอย่าง ท่านก็อยู่คนเดียว ท่านก็มีความสุขได้ และมีความสุขมากกว่าเราเสียด้วยซ้ำไป เป็นความสุขที่เลิศที่ประเสริฐ เป็น **ปรมัง สุขัง** เป็นบรมสุข เป็นความสุขที่ไม่มี ความเสื่อมคลาย เป็นความสุขที่ไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่เลย

นี่คือการชำระใจของเรา ต้องใช้ปัญญา ใช้ธรรมะสอนใจเรา อยู่เรื่อยๆ แล้วเราจะไม่หลง ไม่โลภ ไม่โกรธ เมื่อไม่โลภ ไม่หลง ไม่โกรธ ใจก็จะไม่สั่งการให้ร่างกายไปทำบาปทำกรรม จะสั่งให้ทำแต่ความดี เช่น วันนี้ใจก็สั่งให้เรามาทำความดีกัน เพราะใจของเรานั้นได้ควบคุม ความโลภ ความโกรธ ความหลง ของเราไว้ไม่ให้มันออกมาเพ่นพ่าน มันจึงไม่ได้สั่งให้เราไปเล่นการพนัน ไปเข้าบ่อน ไปเสพสุรายาเมา

จึงขอให้เราพยายามประพฤติปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรง สั่งสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการชำระใจของเรา คือความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้ ขอให้เราหมั่นทำอยู่เรื่อยๆ พยายามต่อสู้กับมัน เวลาโลภ

ก็อย่าไปโลกตาม เวลาโกรธก็อย่าไปโกรธตาม เวลาหลงก็อย่าไป
หลงตาม ถ้าไม่รู้จักวิธี ก็ขอให้ฟังเทศน์ฟังธรรมไปเรื่อยๆ แล้วจะรู้จัก
วิธีต่อสู้กับความโลภ ความโกรธ ความหลง

จึงขอให้ท่านจงมีความแน่วแน่เชื่อมั่นต่อกฎแห่งกรรมและ
คำเนนชีวิตอยู่ในกรอบของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
แล้วความสุขและความเจริญทั้งหลายก็จะเป็นผลที่จะตามมาต่อไป
อย่างแน่นอน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๒๖

วันพระ วันชำระใจ

• ๒ ธันวาคม ๒๕๕๐ •







• ————— •
ตลอดระยะเวลาหกวันเจ็ดวันที่ผ่านมา
ใจของเราต้องไปแปรอะเปื้อนกับมลทินต่างๆ
เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง
เมื่อถึงเวลาวันพระ เราจะได้ใช้เวลานี้มากำจัดมาชำระ
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เบาบางลงไป
เพื่อเราจะได้อยู่อย่างสุขอย่างสบายใจ

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันพระ วันธรรมสวนะ วันฟังธรรม วันที่พุทธศาสนิกชนผู้มีจิตที่มีความศรัทธาอันแน่วแน่ได้ตั้งใจมาวัดเพื่อมาปฏิบัติภารกิจที่พระบรมศาสดาพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ นั่นก็คือให้ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ให้ละบาปทั้งปวง และชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจ เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความเศร้าหมอง ความไม่สบายใจ และการชำระก็จะเป็นการทำให้ความเศร้าหมองนั้นเบาบางลงไปและหมดไปได้ในที่สุด

พระบรมศาสดาจึงได้บัญญัติวันพระไว้ให้สำหรับพุทธศาสนิกชนได้มีวันที่จะได้มาชำระมาทำความสะอาดจิตใจ เหมือนกับทางโลกที่เขาก็มีวันหยุดการทำงานให้อาภิตย์ละ ๒ วัน คือวันเสาร์และวันอาทิตย์ เพื่อจะได้มีเวลาทำภารกิจส่วนตัวที่บ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้าน ซักเสื้อผ้าต่างๆ ให้สะอาด เพราะถ้าไม่มีเวลาแล้ว ถ้าจะต้องใส่เสื้อผ้าที่สกปรกอยู่ในบ้านที่สกปรก ก็จะมีความรู้สึกไม่สบาย แต่ถ้ามีเวลาได้หยุดจาก

การทำงาน ได้มาซักเสื้อผ้า ได้ทำความสะอาดบ้านช่อง ก็จะทำให้อยู่อย่างสุขอย่างสบาย ใจของเราก็เป็นเหมือนกับเสื้อผ้า เป็นเหมือนกับบ้านช่องเหมือนกัน ตลอดระยะเวลา ๖ วัน ๗ วันที่ผ่านมา ใจของเราก็ต้องไปแปรอะเปื้อนกับมลทินต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อถึงเวลาวันพระ เราก็จะได้ใช้เวลานี้มากำจัดมาชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เบาบางลงไป เพื่อเราจะได้อยู่อย่างสุขอย่างสบายใจเช่นเดียวกัน

ดังนั้น การมาวัดในวันพระจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับจิตใจ ถ้าเราต้องการให้ใจของเราอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย ไม่เศร้าหมอง ไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงา กับเรื่องราวต่างๆ เราก็ต้องหมั่นชำระใจของเราอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งก็ ๑ ครั้ง นี่เป็นอย่างน้อย แต่ถ้าเป็นไปได้ก็ควรจะชำระให้มากขึ้นไปกว่านั้น ถ้าไม่มีเวลามาวัด ก็ชำระที่ไหนก็ได้ เราอยู่ที่ไหนเวลาใดที่เราทำความดี ที่เราต่อสู้แล้วก็ชนะความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ในเวลานั้นเราก็ได้ชำระใจของเราเช่นเดียวกัน



ใจของเราที่มีความมืดบอดของ
ความหลงครอบงำจิตใจ ก็ต้องอาศัย
แสงสว่างแห่งธรรม เพื่อทำให้เรา
ได้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง



เพียงแต่ว่าวันที่มาวัด เช่น วันพระนี้ จะมีโอกาสได้ชำระได้มากเพราะ
มีเหตุมีปัจจัยที่เกื้อหนุนให้เราได้ชำระกันอย่างเต็มที่ แต่ไม่ได้หมายความว่า
การชำระใจนี้จะต้องอยู่ที่วัดแห่งเดียวเท่านั้น การชำระใจนี้สามารถ
ชำระได้ทุกที่ทุกเวลา ขอให้เราตั้งใจหรือมีความรู้สึกตัวว่าเรากำลัง
จะทำอะไรอยู่ ถ้ากำลังทำในสิ่งที่จะสร้างให้ใจของเราเกิดความ
เศร้าหมองขึ้นมา คือมีความโลภก็ดี ความโกรธก็ดี หรือความหลงก็ดี
เราก็ต้องระงับเสีย อย่าไปโลภ อย่าไปโกรธ อย่าไปหลง ถ้าเรา
ระงับได้ก็เท่ากับเราได้ชำระกิเลสเครื่องเศร้าหมองที่สร้างความทุกข์
สร้างความวุ่นวายใจนั้นให้เบาบางลงไป จึงไม่ควรจะรอเพียงแต่วันพระ
เท่านั้นที่เราจะมาละความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยการให้ทาน
ด้วยการรักษาศีล ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ด้วยการปฏิบัติธรรม

แต่เราควรจะทำอยู่เรื่อยๆ ตลอดเวลา ถ้าเรามีสติจิตใจของเราอยู่เสมอ เราจะมีโอกาสได้ชำระใจเราอยู่เรื่อยๆ เพราะใจของเรานี้จะสร้างสิ่งที่เป็นมลทิน สิ่งที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ของเราอยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องพยายามที่จะชำระมันด้วยการศึกษาทำความเข้าใจว่าความหลงนี้คืออะไร เพราะความหลงนี้เป็นเหตุที่จะทำให้เราเกิดความโลภ และก็จะทำให้เราเกิดความโกรธตามมา ถ้าเรารู้ว่าความหลงนี้เป็นอย่างไร แล้วเรารู้จักวิธีแก้ความหลงได้ต่อไปเราก็จะไม่มี ความโลภ เราก็จะไม่มี ความโกรธ

ความหลงนี้เปรียบเหมือนกับความมืดบอด เปรียบเหมือนกับเวลาที่เราอยู่ในสถานที่มืดไม่มีแสงสว่าง เราจะไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในสถานที่นั้นได้ แต่ถ้าเรามีแสงสว่าง มีไฟฉาย หรือมีเทียน หรือมีไฟฟ้า พอเราเปิดขึ้นมา เราก็จะเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในสถานที่นั้นได้ ฉะนั้น ใจของเราที่มีความมืดบอดของความหลงครอบงำจิตใจก็ต้องอาศัยแสงสว่างแห่งธรรมเพื่อทำให้เราได้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ถ้าเราไม่มีแสงสว่างแห่งธรรม คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะมองไม่เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง จะเห็นกลับตาลปัตร



เวลาเราเห็นอะไรแล้วเกิดความอยากได้
ขึ้นมา เราต้องใช้เหตุผลถามตัวเราเอง
ว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้นมีความจำเป็นต่อ
การดำรงชีพหรือไม่ ถ้าไม่มีความจำเป็น
ก็ไม่ควรที่จะเอามา



เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงต้อง
แสดงความจริงให้เราเข้าใจว่าคืออะไร **ความหลงนั้นท่านทรง**
แสดงว่าเป็นเห็นสิ่งที่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง เห็นสิ่งที่
เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา
ว่าเป็นตัวตน เป็นตัวเราเป็นของเรา เพราะเมื่อเราเห็น
สิ่งเหล่านี้อย่างนี้ก็จะทำให้เราเกิดความโลภขึ้นมา
อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะไม่เห็นความไม่เที่ยงของ
สิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้ **ไม่รู้ว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้นจะต้อง**
มีการเปลี่ยนแปลงไป จะต้องมีการเสื่อมไป จะต้องมีการ

**สูญเสียไปในที่สุด เราจะไม่เห็นกัน นี่เรียกว่าการเห็นความ
เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง** เวลาเรามองอะไร เราเห็นอะไร เราก็เกิด
ความยินดีอยากจะได้ขึ้นมา เช่น เห็นข้าวของต่างๆ ที่เขาโฆษณาขาย
ตามสื่อต่างๆ พอเราเห็นแล้วเราก็อยากได้ ทั้งๆ ที่เราไม่เคยคิดเลยว่า
เราไม่มีสิ่งนั้นเราก็อยู่ได้ ก่อนที่เราเห็นสิ่งนี้เราก็อยู่มาได้ มีความสุข
แต่พอเห็นแล้วเกิดความชอบขึ้นมา ก็เกิดความโลภตามมาก็อยากจะได้
แล้วถ้าไม่ได้ก็เกิดความเสียใจ เกิดความโกรธขึ้นมา เช่น อยากจะได้
อะไรแล้วไปขอเงินพ่อแม่ หรือแฟน หรือสามีหรือภรรยา เพื่อจะเอา
ไปซื้อในสิ่งที่ตนอยากจะได้ แต่ไม่ได้ตั้งใจหมายก็จะเกิดความเสียใจ
เกิดความโกรธขึ้นมา เมื่อเกิดความโกรธแล้วก็จะพาให้ไปผูกไปทำใน
สิ่งที่เสียหายตามมา นี่คือลูกโซ่ที่เกิดจากความหลง

เราจึงต้องพยายามสอนใจเราให้ฉลาด ให้รู้ทันความหลง เวลาเรา
เห็นอะไรแล้วเกิดความอยากได้ขึ้นมา เราต้องใช้เหตุผลถามตัวเราเอง
ว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้นมีความจำเป็นต่อการดำรงชีพหรือไม่ ถ้าไม่มี
ความจำเป็นก็ไม่ควรที่จะเอามา เพราะมันจะไม่ได้ให้ความสุขกับเรา
อย่างแท้จริง มันจะให้ความทุกข์กับเราในภายหลัง เวลาเราได้มาใหม่ๆ

เราจะคืออกตีใจ แต่พอเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง พอสิ่งนั้นเปลี่ยนไป หรือเสียไป เราก็เกิดความเสียใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่น เราเห็น ของชิ้นหนึ่ง เช่น โทรศัพท์มือถือราคาแพงๆ เห็นว่าเขาสามารถ ทำอะไรได้หลายอย่างก็อยากได้ ก็อุทิศส่ำหื้อเงินที่หามาได้ด้วย ความยากลำบากนี้ไปซื้อมา ทั้งๆ ที่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมืโทรศัพท์ มือถือนั้นเราก็ออยู่ได้ เมื่อก่อนเราก็ไม่มีโทรศัพท์มือถือเราก็ออยู่กันไ้ เวลาจะโทรศัพท์ก็เอาเหรียญไปหยอดตามตู้โทรศัพท์สาธารณะต่างๆ เราก็อโทรศัพท์ติดต่อกันไ้ แต่พอสมัยนี้มีโทรศัพท์มือถือที่สามารถ ทำอะไรต่างๆ ได้หลากหลาย พอเห็นแล้วก็เกิดกิเลสเกิดความโลภ ขึ้นมา ถ้าเราถามตัวเราเองสักหน่อยว่าจำเป็นไหม ถ้าเรามีสติรู้ทัน ในตอนนั้น ถ้าเรารู้ว่ามันไม่จำเป็น เราก็อไม่ต้องซื้อมันมา เมื่อเราไม่ซื้อมา เราก็อจะตัดปัญหาที่จะตามมาไ้ ปัญหาที่เกิดจากความห่วง ความกังวล เวลาเรามีของแพงๆ ไว้ใช้ เราก็อต้องคอยดูแลรักษา ถ้าเกิดเราเผลอ วางไว้ทิ้งไว้ที่ไหน เราก็อจะเกิดความตกใจ เกิดความเสียดายเสียใจขึ้นมา แล้วยิ่งถ้ามันหายไ้ก็ยิ่งจะเสียใจใหญ่ ในขณะที่มีมันเราก็อต้องคอย ดูแลรักษามัน ต้องคอยเฝ้ามัน มันก็ไ้เป็นความทุกข์ เพราะมันไม่ไ้ เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนอนันต์เอง ไม่รู้ว่ามันจะจากเราไปเมื่อไหร่ ไม่รู้ว่



ถ้าเราต้องการให้ใจของเรามีความ
ต้องการความอยากให้น้อยลงไป
ให้มีความอึดมีความพอมากขึ้นไป
เราต้องเสียสละ



มันจะเสียเมื่อไหร่ แทนที่จะเป็นความสุขก็เลยกลายเป็นความทุกข์
ขึ้นมา แล้วไม่นานสักวันหนึ่งมันก็ต้องเสีย มันก็ต้องจากเราไป มันก็
ไม่ใช่เป็นของเราที่แท้จริง ถ้าเราสนใจเราเสมอว่าเวลาเราเห็นอะไร
ถามว่ามันคือจริงหรือไม่ ให้ความสุขกับเราจริงหรือไม่ หรือให้ความทุกข์
กับเรามากกว่า มันจะอยู่กับเราเสมอไปหรือเปล่า มันจะเป็นเหมือน
อย่างที่เรารู้มาตั้งแต่วันแรกหรือเปล่า มันจะเป็นของเราที่แท้จริง
หรือไม่ ถ้าเราถามคำถามเหล่านี้แล้ว ก็เท่ากับเรากำลังแก้ปัญหของ
ความหลง พอเราถามแล้วเราก็จะเห็นว่ามันไม่เที่ยงนะ มันเป็นทุกข์นะ
มันไม่ใช่เป็นของเราอย่างแท้จริง พอเราเห็นอย่างนั้นเราก็จะได้ระงับ
ดับความอยากได้ เก็บเงินไว้ดีกว่า เงินทองที่หามาด้วยความยาก

ลำบาก เก็บไว้ใช้ในสิ่งที่จำเป็นดีกว่า เพราะชีวิตของเรายังต้องอยู่ไปอีกระยะหนึ่ง เรายังต้องอาศัยสิ่งต่างๆ ที่จำเป็น เช่น ยารักษาโรค อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ถ้าเราไม่มีเงินทอง เราก็จะลำบากลำบาก

นี่คือวิธีสอนใจให้หายจากความหลง เมื่อหายจากความหลง แล้วเราก็จะได้ไม่ต้องมีความทุกข์ เราจะได้ไม่ต้องมีความโลภที่จะไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไปหาคนนั้นคนนี่มา เพราะหามาแล้ว แทนที่จะมีความสุขก็กลับกลายเป็นความทุกข์ตามมา เช่น เราอยู่คนเดียว เราก็เกิดความคิดว่าถ้ามีคู่ครองแล้วจะทำให้เราอยู่มีความสุข แต่เราไม่เคยคิดว่าความสุขที่มานั้นก็มีความทุกข์แถมมาด้วย พอเวลาเราได้คู่ครองแล้ว เราก็ต้องมีความทุกข์กับคู่ครองของเรา เราก็อาจจะต้องทะเลาะกันบ้าง มีความเห็นไม่ตรงกันก็ทะเลาะกัน หรือถ้าเขาจากเราไปกะทันหัน เราก็ต้องเสียอกเสียใจ นี่เป็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่เป็นสมบัติ หรือตัวตน หรือเป็นของๆ เราอย่างแท้จริง และไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง ถ้าเรามีปัญญาแล้วเราจะอยู่คนเดียวดีกว่า แต่การจะอยู่คนเดียวได้นั้นเราก็ต้องมีวิธี เพราะการจะอยู่คนเดียวได้นั้นก็ต้องมีการทำให้ใจของเรานั้นมีความพอใจ ความพอใจที่จะเกิดขึ้น

ก็คือเราต้องให้อาหารใจ เราต้องทำความดีต่างๆ เพราะการทำความดีนี้จะทำให้จิตใจของเรามีความสุขใจ มีความพอใจ เช่น วันนี้ญาติโยมมาทำความดีกัน มาทำบุญ มารักษาศีล มาภาวนา นี่คือวิธีที่จะทำให้ใจของเรามีความสุขมีความพอใจที่จะอยู่ตามลำพังได้ แต่ถ้าเราไม่ทำความดีเลย ใจของเราก็จะถูกละเลยปล่อยลอยล่องลอยอยู่เรื่อยๆ เวลาใดที่เราเผลอรู้อยู่ไม่ทัน มันก็จะหลอกให้เราหลงไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากได้คนนั้นคนนี้เป็นสมบัติ

ดังนั้น เราจึงต้องพยายามทำความดีตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้เราทำกัน คือให้เรามีการให้ทานอยู่อย่างสม่ำเสมอ เรามีเงินทองมีของใช้ที่เหลือเพื่อที่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเก็บไว้ เราก็ให้นำเอาไปแจกจ่ายให้กับผู้อื่น เพราะเมื่อเราทำแล้วจะทำให้ใจของเรามีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ แต่ถ้าเราเอาเงินที่มีเหลือใช้ไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปซื้อของที่ไม่จำเป็น มันก็จะทำให้ใจเรามีความหิว มีความต้องการมากขึ้น แทนที่จะมีความอิ่มกลับมีความอยาก เพราะเมื่อซื้ออะไรมาแล้ว ต่อไปก็อยากที่จะซื้อใหม่อีก ซื้อของมาวันนี้ก็มีความสุขมีความดีอกดีใจไปชั่วระยะหนึ่ง แล้วพออีกไม่กี่วันก็เกิด



อย่าไปเสียตายกับสมบัติข้าวของ
เงินทองต่างๆ สิ่งต่างๆ เหล่านี้
มันไม่มีคุณค่ากับจิตใจ สิ่งที่มีคุณค่า
กับจิตใจก็คือบุญและกุศล



ความอยากจะซื้อของใหม่อีกแล้ว พอเห็นเขาโฆษณาทางสื่อต่างๆ
ก็อยากได้อีก เพราะใจนี้จะไม่ได้อิ่มไม่ได้พอด้วยการทำตาม
ความต้องการของใจ ยิ่งทำตามความต้องการมากเท่าไร ก็ยิ่งสร้าง
ความต้องการให้มีมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ พอได้ซื้อก็อยากจะได้ศอก
พอได้ศอกก็อยากจะได้ว่า นี่คือความต้องการของใจเป็นอย่างนี้ มันจะ
ไม่ลดน้อยลงไป แต่จะมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเราต้องการให้
ใจของเรามีความต้องการความอยากให้น้อยลงไป ให้มีความอิ่ม
มีความพอกมากขึ้นไป เราต้องเสียสละ เราต้องสละสิ่งที่มีอยู่ แทนที่
จะเอาเงินที่เรามีเหลือใช้ไปซื้อของต่างๆ ที่ไม่จำเป็น เราก็เอาไป
ทำบุญให้ทาน ถ้าทำอย่างนี้เรื่อยๆ แล้ว ใจของเราก็มีความอยาก

ความต้องการน้อยลงไปเรื่อยๆ จะมีความอึดมีความพอมากขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อมีความอยากความต้องการน้อยลงไป ก็จะทำให้เราอยู่อย่างสบาย ไม่ต้องไปดิ้นรนไปหาสิ่งต่างๆ มา ทุกวันนี้เราลำบากลำบากกันก็เพราะความต้องการที่ไม่มีขอบไม่มีเขตนั่นเอง

ความจริงพวกเราทุกคนนี้มีสิ่งต่างๆ ที่พอเพียงกันอยู่แล้ว เราอยู่ได้โดยที่เราไม่ต้องไปดิ้นรนหาสิ่งต่างๆ มาบำรุงบำเรอใจของเรา แต่เราทำไม่ได้ก็เพราะว่าเราไม่ค่อยดูแลใจของเราด้วยการให้อาหารใจ ก็คือการทำบุญให้ทานนี้เอง แทนที่เราจะเอาเงินที่มีเหลืออยู่นี้มาทำบุญให้ทานเพื่อให้ใจของเรามีความสุข มีความอึด มีความพอ เรากลับไปใช้ในสิ่งที่ทำให้เกิดความอยากความต้องการเพิ่มมากยิ่งขึ้น เช่น ไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ หรือไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปเที่ยวที่นั่นไปเที่ยวที่นี่ พอไปเที่ยวเสร็จแล้วกลับมา ก็อยากจะออกไปเที่ยวอีก อยู่ไม่ติดบ้าน เพราะว่าใจนี้มันติดกับการเที่ยว เป็นเหมือนยาเสพติด หรือบุหรี่ หรือสุรายาเมา สิ่งต่างๆ เหล่านี้มันไม่มีความจำเป็นต่อชีวิตของเรา มันไม่ได้ให้ความสุขกับเรา แต่ความหลงมันหลอกให้เรา

ไปติดเข้า พอติดแล้วก็เลิกยาก ติดบุหรี่แล้วพอจะเลิกก็เลิกยาก ติดสุรา
แล้วจะเลิกก็เลิกยาก ยิ่งถ้าไปติดยาเสพติดก็ยิ่งเลิกยากใหญ่ เช่นเดียวกับการ
การติดการใช้เงินทองแบบสุรุ่ยสุร่าย ใช้แบบฟุ่มเฟือย ใช้แบบไม่มีเหตุ
ไม่มีผล ใช้กับการไปเที่ยวก็ดี กับการซื้อข้าวของต่างๆ ที่ไม่จำเป็นก็ดี
เมื่อใช้แล้วก็จะคิดเป็นนิสัย พอวันไหนไม่ได้ใช้ก็จะรู้สึกอึดอัดใจ หงุดหงิดใจ
ไม่สบายใจ ก็ต้องใช้ไปอยู่เรื่อยๆ จนเงินทองไม่พอใช้ เมื่อไม่พอใช้แล้ว
ก็จะเดือดร้อน เพราะความหงุดหงิดใจ ความไม่สบายใจก็ยังไม่หมดไป
แต่กลับมีมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนต้องทำให้เรานี้จะต้องไปค้ำนร
ชนขวนขวายหาเงินหาทองมาด้วยวิธีการต่างๆ วิธีที่สุจริตก็ไม่ใช่ไร
ก็ปลอดภัย แต่ถ้าไปหาด้วยวิธีที่ทุจริตก็จะมีปัญหาตามมาอีกมากมาย
จนในที่สุดอาจจะแก้ไม่ได้ บางทีอาจจะต้องไปติดคุกติดตะราง ไปถูก
เขาจับไปประหารชีวิตก็ได้ ทั้งหมดนี้เพราะว่าเราไม่ได้ให้อาหารกับใจ
ไม่ได้สร้างความพอความอิ่มให้กับใจ

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้พวกเราหมั่นทำบุญให้ทานกัน
อยู่อย่างสม่ำเสมอ เพราะเมื่อเราทำบุญแล้ว ใจของเราก็จะมีความสุข
มีความสบาย อย่าไปเสียค่ายกับสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ สิ่งต่างๆ



การทำจิตใจให้สงบด้วยการนั่งทำสมาธิ
ด้วยการเจริญวิปัสสนา การกระทำ
ทั้งสองชนิดนี้จะทำให้จิตใจของเรา
นั้นมีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ
ไปตลอด ไม่มีวันเสื่อมคลาย



เหล่านี้มันไม่มีคุณค่ากับจิตใจ สิ่งที่มีคุณค่ากับจิตใจก็คือบุญและกุศล
ถ้าเราเอาสิ่งที่ไม่มียุคค่านี้มาทำบุญให้ทาน มันก็กลายเป็นบุญ
เป็นกุศลขึ้นมา เป็นสิ่งที่มีคุณค่าขึ้นมา ทำให้ใจของเรามีความสุข
มีความอิ่มมีความพอ ทำให้เราไม่ต้องไปคั่นร่นไปทำในสิ่งที่เสียหาย
ทำให้เรามีศีลขึ้นมา ทำให้เราเป็นคนดีขึ้นมา แล้วก็ทำให้เราเป็นคน
ที่มีจิตใจที่สูง คือมีความเมตตา กรุณา ไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ชอบ
ทำร้ายผู้อื่น เพราะจิตใจที่มีแต่จะให้นั้นจะเห็นโทษของการเบียดเบียน
ว่าจะทำให้จิตใจนั้นวุ่นวาย จะทำให้ทุกข์ จะทำให้ไม่สบายใจ คนที่ให้
อย่างสม่ำเสมอแล้วจิตใจจะเป็นอย่างนั้น จะเห็นความสุขที่แท้จริงว่า
ไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ใจของเรา ไม่ได้อยู่ที่เงินทอง ไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่ง

ยศถาบรรดาศักดิ์ ไม่ได้อยู่ที่คำสรรเสริญเป็นยอ ไม่ได้อยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ แต่อยู่ที่ใจของเราที่ได้รับการดูแลรักษา ด้วยการทำบุญให้ทาน ด้วยการรักษาศีล แล้วก็จะทำให้นั้นอยากจะให้ใจของเรามีความสุขความสงบมากยิ่งขึ้น เราก็จะเห็นความสำคัญของการภาวนา คือการทำจิตใจให้สงบด้วยการนั่งทำสมาธิ ด้วยการเจริญวิปัสสนา เพราะการกระทำทั้งสองชนิดนี้จะทำให้จิตใจของเรานั้นมีความสุข มีความอิ่ม มีความพอใจตลอด ไม่มีวันเสื่อมคลาย

การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล ให้ความสุขความสงบกับใจได้เป็นระยะๆ แต่ถ้าเราไม่ทำอย่างต่อเนื่อง เดียวมันก็จะเสื่อมหายไปได้ แต่ถ้าเราได้ภาวนาทำจิตใจให้สงบ และเจริญวิปัสสนาทำให้ใจของเราฉลาดรู้ทันความหลงจนเราสามารถกำจัดความหลงให้หมดไปจากจิตจากใจได้ ความโลภ ความโกรธ ก็จะไม่มีตามมา ใจก็จะมีแต่ความอิมมิตะ ความพอใจ มีแต่ความสุขไปตลอด นี่คือเหตุผลที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบภารกิจให้กับพวกเราได้ปฏิบัติกัน เริ่มต้นตั้งแต่การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา ฟังเทศน์

พึงธรรม เพื่อเป็นเครื่องมือที่จะสร้างความสุข สร้างความอิ่ม สร้างความพอให้กับจิตใจของเรา เพราะเมื่อเรามีความสุข ความอิ่ม ความพอแล้ว เราก็ไม่ต้องไปค้ำนรณอีกต่อไป เราไม่ต้องไปมีเรื่องมีราวไปทำบาป ทำกรรมกับใครอีกต่อไป และไม่ต้องไปใช้เวรใช้กรรมอีกต่อไป ชีวิตของเราจะมีความสุขไปตลอดอนันตกาล

จึงขอให้ท่านทั้งหลายเห็นความสำคัญต่อการมาวัดอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นวันพระก็ดี หรือวันเสาร์วันอาทิตย์ก็ดี ขอให้ได้มาบำเพ็ญอยู่เรื่อยๆ เพื่อชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อทำจิตใจให้มีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเราทั้งหลายปรารถนา กัน เพียงแต่เราไม่รู้วิธีเท่านั้นเอง เพราะเราถูกความหลงหลอกให้ไปทำตรงกันข้ามกับสิ่งที่เราควรจะทำ แทนที่จะสร้างความอิ่ม ความพอให้กับเรา เรากลับไปสร้างความหิว ความอยาก ความต้องการให้กับจิตใจของเรา ดังนั้น ขอให้เราเชื่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ แล้วชีวิตของเราจะมีแต่ความสุขและความเจริญโดยง่าย

การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๒๗

บุชาบุคคลที่สมควรแก่การบูชา

• ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ •







• ————— •

การบูชาบุคคลที่สมควรแก่การบูชา เป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิต
บุคคลที่เป็นบุคคลที่ควรบูชานั้น
ก็คือบุคคลที่ทำประโยชน์ให้กับสังคมให้กับโลกนั่นเอง

• ————— •

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



วันนี้เป็นวันสำคัญอย่างยิ่งอีกวันหนึ่งในชีวิตจิตใจของชาวไทยทั้งปวง เนื่องจากเป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงปกครองแผ่นดินด้วยธรรมอันเลิศอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า และเป็นปีที่สำคัญเพราะได้ทรงพระเจริญพระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา พวกเราชาวไทยทั้งหลายที่มีความจงรักภักดี มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระบุญบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงได้มาร่วมกันประกอบคุณงามความดีเป็นการถวายเป็นพระราชสักการะ เป็นการถวายพระพร ด้วยการสวดสรรเสริญพระบารมีด้วยการกราบไหว้ และด้วยการประพาศิตี ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ซึ่งเป็นการบูชาบุคคลที่สมควรแก่การบูชาอย่างยิ่ง เพื่อเป็นสิริมงคลแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและแก่พวกเราทั้งหลาย

ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า **บูชา จะ ปุชนะียนัง เอคัมมัง** **คะละมุตตะมัง** การบูชาบุคคลที่สมควรแก่การบูชา เป็นมงคลอย่างยิ่ง แก่ชีวิต บุคคลที่เป็นบุคคลที่ควรบูชานั้นก็คือบุคคลที่ทำประโยชน์ให้กับสังคมให้กับโลกนั่นเอง เช่น พระบรมศาสดาพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พวกเรากราบไหว้บูชา หรือพระอรหันตสาวกทั้งหลาย และพระมหากษัตริย์

พระบรมศาสดาพระอรหันตสัมมา
สัมพุทธเจ้าที่พวกเรากราบไหว้
บูชา หรือพระอรหันตสาวก
ทั้งหลาย และพระมหากษัตริย์
ผู้ทรงธรรม และครูบาอาจารย์
พ่อแม่ ที่มีพระคุณทั้งหลาย
เหล่านี้ เป็นบุคคลที่เราพึงบูชา
อยู่สมควรด้วยอามิสบูชาและ
ปฏิบัติบูชา

ผู้ทรงธรรม และครูบาอาจารย์ พ่อแม่ ที่มีพระคุณทั้งหลายเหล่านี้ เป็นบุคคลที่เราพึงบูชาอยู่เสมอด้วยอามิสบูชาและปฏิบัติบูชา

อามิสบูชา ก็คือการบูชาด้วยการกราบไหว้ด้วยเครื่องสักการะต่าง ๆ เช่น ดอกไม้ ธูปเทียน **ปฏิบัติบูชา** ก็คือการประพฤติตนให้อยู่ในโอวาทของท่านและให้ปฏิบัติตนให้เป็นคนดี ให้อยู่ร่วมกันด้วยความรัก ด้วยความสามัคคีกัน นี่คือการบูชาที่แท้จริง **อยู่ที่ปฏิบัติบูชา** เพราะการกราบไหว้บูชาด้วยเครื่องสักการะต่าง ๆ นั้นยังไม่เกิดประโยชน์เต็มที่ ไม่เหมือนกับการปฏิบัติบูชา **ประพฤติตนให้เป็นคนดี ให้อยู่ในสังคมด้วยความรักด้วยความสามัคคี เพื่อสังคมของเราจะได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข**

การที่เรามีผู้นำที่ดี เช่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว นั่นก็เป็นเหมือนกับมีคนขับรถที่ดี ถ้าเรามีคนขับรถที่ดีก็จะสามารถขับรถไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัย ได้อย่างรวดเร็ว ถ้าเรามีคนขับรถไม่ดีก็อาจจะไปอย่างทุลักทุเลและอาจจะหลงทาง ไปไม่ถึง

ในอดีตที่มีสงครามโลก
ก็เป็นเพราะมีผู้นำที่
ไม่ถนัดตนเอง เป็นผู้นำ
ที่ไม่มีศีลธรรม

จุดหมายปลายทางที่เราต้องการจะไปกัน หรือไม่เช่นนั้นก็อาจจะประสบกับอุบัติเหตุต่างๆ กลางทาง ทำให้ต้องเกิดความเสียหาย เกิดการเสียชีวิตไปได้ นี่คือตัวอย่างของผู้นำที่ดีและผู้นำที่ไม่ดี ถ้ามีผู้นำที่ดีก็จะพาให้ประเทศชาติอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เจริญก้าวหน้า ไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องราวต่างๆ มาคอยทำลายประชาชน ถ้ามีผู้นำไม่ดี บ้านเมืองก็จะวุ่นวาย จะเดือดร้อน จะมีแต่การทำร้ายทำลายกัน ดังที่เราเห็นกันอยู่เนืองๆ ในประเทศที่มีผู้นำไม่ดี มีการเข่นฆ่าประชาชนของตนเอง นับจำนวนเป็นแสนเป็นล้านได้ หรือไม่เช่นนั้นก็ไปสร้างเหตุ ทำให้ผู้อื่นต้องมาเข่นฆ่าประชาชนของตนเอง เช่น ในอดีตที่มีสงครามโลกก็เป็นเพราะมีผู้นำไม่ดีนั่นเอง เป็นผู้นำที่ไม่มีศีลธรรม จะคิดแต่เอาการทำร้ายกันเป็นการคัดสินปัญหา แล้วก็ทำให้ประชาชนและประเทศชาติทั้งของประเทศตนเองและประเทศผู้อื่นนั้นต้องเสียชีวิตล้มตายไปเป็นจำนวนมาก แต่ประเทศไทยของเรานี้ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน มีกษัตริย์ที่ทรงธรรม คือมีความเคารพในพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ตั้งอยู่ในศีลธรรม คือไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายผู้อื่น ยกเว้นในกรณีจำเป็นที่จะต้องป้องกันตัวป้องกันประเทศชาติ

เท่านั้น แต่จะไม่รุกรานไม่ไปทำศึกสงครามเพื่อให้ได้มาซึ่งดินแดน หรือทรัพย์สินสมบัติต่างๆ ประเทศไทยจึงอยู่มาได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข มาตลอด ไม่ว่าจะเป็นเกิดเหตุการณ์อะไรต่างๆ ในโลก เกิดสงครามโลก ถึง ๒ ครั้งด้วยกัน และมีสงครามรอบประเทศ แต่ประเทศไทยของเราก็ออยู่กันมาได้อย่างสงบสุข นี่เป็นเพราะว่าเรามีผู้นำที่ดีนั่นเอง เป็นผู้นำที่มีปัญญา คือเป็นผู้ได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และได้ นำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้มาใช้ในการปกครองประเทศ จึงทำให้ประเทศของเรานั้นอยู่กันอย่างสุขอย่างสบาย ไม่มีปัญหา มากมายเหมือนกับประเทศอื่นๆ ไม่มีการล้มตายไปเป็นจำนวนหมื่น จำนวนแสน นี่คือบารมีของพระเจ้าอยู่หัวทุกๆ พระองค์ที่ได้ทรงปกครอง ประเทศชาติมาจนมาถึงปัจจุบันนี้ พวกเราที่เป็นเหมือนกับลูกหลาน ของท่าน เราก็สำนึกในพระคุณอันยิ่งใหญ่ จึงได้น้อมเอาพระคำรัสต่างๆ ที่ได้ทรงตรัสสอนให้ประชาชนไว้น่าไปปฏิบัติ เพื่อจะทำให้เราอยู่กัน อย่างเจริญรุ่งเรือง อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข

วันนี้เราเห็นว่าเป็นวันสำคัญ เราจึงได้สละเวลาของเราขึ้นมา บำเพ็ญคุณ มาบำเพ็ญประโยชน์ มาทำบุญ มาสร้างกุศล แล้วก็ถวายเป็น

ผู้นำที่มีปัญญา
คือ เปรื่อง ผู้ได้ ศึกษา
พระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้านี้และได้นำ
เอาพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้ามาใช้
ในการปกครองประเทศ

ราชสักการะ เพื่อให้พระองค์ได้ทรงอยู่เป็นมิ่งขวัญ เป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำ
แก่พวกเราไปเป็นเวลาอันยาวนาน การกระทำของเรานี้จะทำให้พระองค์
ทรงมีพระกำลังใจที่จะอยู่เพื่อนำพาประเทศให้อยู่ไปอย่างร่มเย็น
เป็นสุขเท่าที่จะสามารถทำได้ ดังนั้น **ขอให้พวกเราจงสำนึก**
ในพระราชดำรัสที่ทรงตรัสสอนพวกเราให้เรารักกัน
สามัคคีกัน ช่วยเหลือกัน อย่ามองว่าเราเป็นคนต่างจากกัน
หมายความว่าให้มองว่าเราเป็นเหมือนพี่น้องกัน ไม่ได้
เป็นคนมาจากคนละทิศคนละทาง ประเทศของเราก็เป็น
เหมือนบ้านของเรา เรามาเกิดในประเทศนี้ คนไทยทุกคน
ก็เป็นเหมือนพี่เป็นเหมือนน้องกัน เราควรที่จะรักกัน
สามัคคีกัน ช่วยเหลือกัน มีปัญหาอะไรก็ขอให้เราพูดคุยกัน
ทำความเข้าใจกัน ถ้าไม่เข้าใจกันก็ต่างคนก็ต่างสงบ คือ
ให้สงวนความต่างเอาไว้ อย่าเอาความต่างมาเป็นเหตุ
ให้เป็นปัญหา ให้เป็นความแตกแยก เช่น คนสองคน คนหนึ่ง
อยากจะรับประทานอาหารไทย อีกคนอยากจะรับประทานอาหารฝรั่ง
ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องทะเลาะกัน ไม่จำเป็นที่จะต้องฆ่ากัน หรือบังคับ
ให้อีกคนหนึ่งนั้นรับประทานอาหารตามที่เรากำลังต้องการจะรับประทาน

ขอให้เราเคารพ
ในสิทธิ์ของกันและกัน
ในสิทธิเสรีภาพที่จะมีความ
รู้สึกนึกคิดต่างกัน แต่ใน
ขณะเดียวกันก็ต้องเคารพ
ในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น

เขาชอบรับประทานอย่างนั้นก็ให้เขารับประทานอย่างนั้นไป เราชอบรับประทานอย่างนี้เราก็รับประทานอย่างนี้ไป ไม่จำเป็นที่จะต้องมาทะเลาะวิวาทกัน ขอให้เราเคารพในสิทธิ์ของกันและกัน ในสิทธิเสรีภาพที่จะมีความรู้สึกนึกคิดต่างกัน แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น คือไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตามที่เราชอบ ขอให้เราทำโดยที่ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ไม่สร้างความวุ่นวาย สร้างปัญหา สร้างความทุกข์ ให้กับผู้อื่น เช่น เราชอบดื่มสุรายาเมาก็ขอให้ดื่มที่บ้าน ดื่มที่บ้านแล้วก็มัดตัวเองไว้กับเตียงนอน พอดื่มไปจนเมาไม่ได้สติก็จะไต่ขึ้นเตียงนอนไปได้ จะไต่ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น อย่าไปดื่มที่นอกบ้านแล้วต้องขับรถกลับบ้าน เพราะเมื่อเมาสุราแล้ว เวลาขับรถกลับบ้านก็จะไม่สามารถขับรถได้อย่างปลอดภัย ก็อาจจะเกิดอุบัติเหตุทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนเสียหายถึงกับชีวิตก็มีมาเป็นจำนวนมากแล้ว นี่คือการหมายของการเคารพในความต่างกัน ใครอยากจะกินเหล้าก็กินไป ถ้าไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น แต่ถ้าอยากจะทำให้ตัวเองคิขึ้น ไม่เป็นทาสของพิษสุรา ก็ไม่ควรที่จะไปดื่มสุรา เพราะการดื่มสุรานี้มันไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่สร้างความเสียหาย เสียทั้งทรัพย์ เสียทั้งสุขภาพ เสียทั้งเวลา และเสียทั้ง

ความปลอดภัยของผู้อื่น ถ้าเราเลิกสุราได้ เราก็จะได้ประหยัดทรัพย์ เราจะได้มีเวลาทำความดี เราจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง นี่คือการความหมายของการดำรงอยู่ในสังคม ทุกคนนั้นมีสิทธิเสรีภาพที่จะอยู่จะทำอะไรก็ได้ แต่ต้องอยู่ในกรอบของกฎหมายและศีลธรรมอันดีงาม คือไม่ไปสร้างความเดือดร้อนสร้างความเสียหายให้กับผู้อื่นเท่านั้นเอง

ดังนั้น ถ้าพวกเรามีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า และน้อมเอามาปฏิบัติแล้ว เราจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขท่ามกลางความรู้สึกนึกคิดที่มีความแตกต่างกัน ความแตกต่างกันนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นเหตุให้เราเราต้องมาเกิด ความแตกสามัคคี เกิดการเกลียดแค้นโกรธแค้นกัน ขอให้เราเคารพความต่างของกันและกัน คนหนึ่งชอบสีแดงก็ให้เขาชอบสีแดง คนหนึ่งชอบสีเหลืองก็ให้เขาชอบสีเหลือง ไม่จำเป็นที่จะต้องไปเกลียดชังคนที่เขาไม่ชอบสีเดียวกับเรา หรือมีการกระทำที่ไม่เหมือนเรา เป็นต้น ถ้าเรามีความเห็นอกเห็นใจกัน เราก็จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข เมื่อเราไม่ทะเลาะวิวาทกัน ปัญหาต่างๆ

ทุกคนนั้นมีสิทธิเสรีภาพ
ที่จะอยู่จะทำอะไรก็ได้
แต่ต้องอยู่ในกรอบของ
กฎหมายและศีลธรรม
อันดีงาม

ก็จะไม่มีตามมา ทุกข์ภัยต่างๆ ก็จะไม่มีตามมา จะมีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญโดยง่ายเดียว แล้วเราจะอยู่กันอย่างปลอดภัย เวลาทุกข์ความมา พวกเราก็พร้อมที่จะรวมใจกันต่อสู้กับภัยต่างๆ ที่มาคุกคามได้ เราก็จะสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะเรามีผู้นำที่ดีเป็นตัวอย่างให้เราได้นำไปปฏิบัติ ถ้าเรามีผู้นำที่ไม่ดี เราก็จะปฏิบัติตามผู้นำที่ไม่ดี เช่น ถ้ามีผู้นำที่เห็นแก่ตัว ไม่คำนึงถึงประโยชน์สุขของผู้อื่น ทุกคนก็จะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ก็จะมีความเห็นแก่ตัวและจะไม่เห็นความสำคัญ ไม่เห็นประโยชน์สุขของผู้อื่นเท่ากับประโยชน์สุขของตน ถ้าเป็นอย่างนั้นก็เกิดการแก่งแย่งชิงดี เกิดการเข่นฆ่ากันทำลายกัน ดังที่เราเห็นอยู่ทุกวันนี้ในประเทศที่ขาดผู้นำที่ดี ขาดธรรมะปกครองประชาชน ก็จะมีแต่การเข่นฆ่ากันทุกวัน เปิดข่าว ฟังข่าว อ่านหนังสือพิมพ์ ก็จะมีการฆ่ากันอยู่เสมอ นี่ก็ไม่ได้มาจากอะไร มาจากการขาดผู้นำที่ดีนั่นเอง ผู้นำที่ดีนั้นจึงเป็นบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นเหมือนกับคนขับรถนั่นเอง ถ้าคนขับรถ

ผู้นำที่ถึนั้นจึงเป็นบุคคล
ที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็น
เหมือนกับคนขับรถนั่นเอง
ถ้าคนขับรถไม่เมา มีสติครบ
ถ้วนบริบูรณ์ มีความสามารถ
ในการขับรถ รู้จักทางที่จะไป
ก็จะพาไปได้อย่างปลอดภัย

ไม่เมา มีสติครบถ้วนบริบูรณ์ มีความสามารถในการขับรถ รู้จักทางที่จะไป ก็จะทำให้ไปได้อย่างปลอดภัย ไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างรวดเร็วโดยสวัสดิภาพ ถ้าผู้ขับเป็นคนเมาสุรา ไม่รู้จักทางขับรถไม่เป็น ก็จะไปไม่ถึงไหน จะต้องลงไปข้างคูข้างคลองที่ไหนสักแห่งอย่างแน่นอน นี่แหละคือตัวอย่างของผู้นำที่ดีและไม่ดีเป็นอย่างนี้

พวกเราถือว่าโชคดีได้มาเกิดในประเทศที่มีผู้นำที่ดี เราได้รับประโยชน์จากท่าน เราก็ควรที่จะตอบแทนท่าน ด้วยการน้อมเอาพระดำรัสของท่านนี้มาประพฤติปฏิบัติที่ทรงตรัสให้รู้จักสามัคคี ขอให้พวกเรารักกัน มีความเมตตาต่อกัน สามัคคีกัน ให้อภัยต่อกัน อย่าไปคิดว่าเป็นคนอื่น ขอให้คิดว่าเราเป็นเหมือนพี่เป็นเหมือนน้องกัน แล้วเราจะอยู่กันได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปลอดภัยจากปัญหาต่างๆ

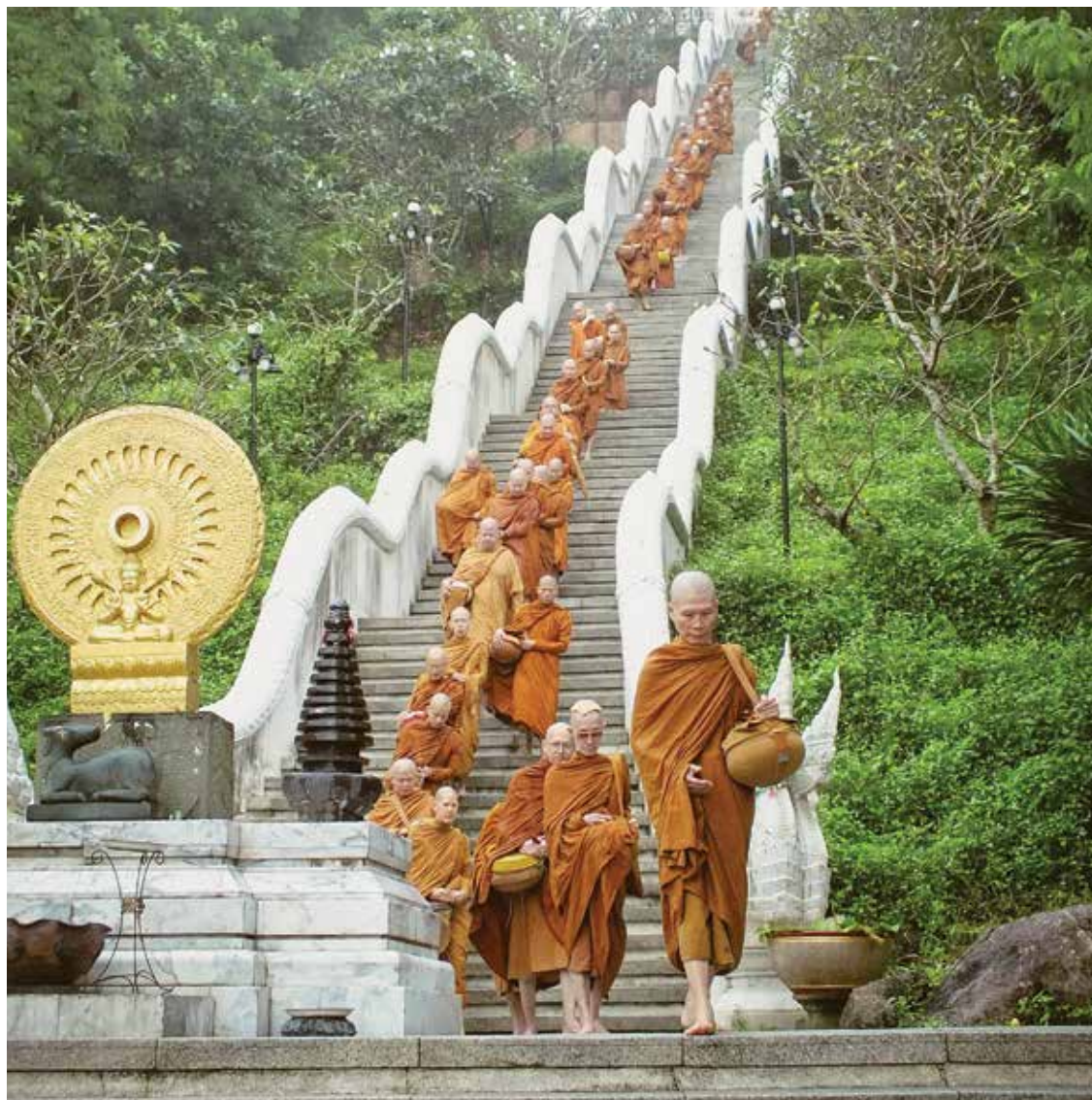
จึงขอฝากเรื่องของการบูชาผู้สมควรแก่การบูชา ด้วยอามิสบูชา และด้วยปฏิบัติบูชานี้ ให้ท่านได้น้อมนำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติ และถวายเป็นพระราชสักการะถวายพระพรให้แก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้ทรงมีพระชนมายุอยู่ยิ่งยาวนาน เป็นที่พึ่งเป็นร่มโพธิ์ ร่มไทรของพวกเราไปได้เป็นเวลาอันยาวนานต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๒๘

คิดดี พูดดี ทำดี

• ๘ ธันวาคม ๒๕๕๐ •







• ————— •
ใจที่คิดดีแล้วก็สั่งให้ร่างกายพูดดีทำดี
ผลก็ปรากฏขึ้นมาในใจ
คือมีความสุขใจ อิ่มเอิบใจ มีความภูมิใจ มีความพอใจ
นี่คือใจเป็นผู้รับผล ใจเป็นผู้กระทำ ร่างกายไม่ได้รับผลอะไร

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



วันนี้เป็นวันที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัดเพื่อมาปฏิบัติศาสนกิจ
ที่พระบรมศาสดาได้ทรงสอนให้มาปฏิบัติกัน เพราะเห็นว่าเวลาของเรา
มีน้อยลงไปเรื่อยๆ และจะหมดไปได้ในเวลาที่ไม่นานสำหรับบางท่าน
และนานหน่อยสำหรับบางท่าน แต่เวลานี้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถย้อนกลับ
ไปได้ คือเมื่อมาแล้วมันก็ผ่านไป ถ้าเราใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เราก็ได้
รับประโยชน์ ถ้าเราปล่อยเวลาให้ผ่านไป เราก็จะไม่ได้รับประโยชน์
จากเวลา และจากการที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะมนุษย์นี้เป็น
ภพเดียวในบรรดาภพชาติทั้งหลายที่จะสามารถตัดดวงประโยชน์
ได้สูงสุด ภพอื่นๆ นั้นเป็นที่ไปรับผลของบุญหรือกรรมที่ได้สะสมไว้ใน
ภพของมนุษย์ มีภพมนุษย์เท่านั้นที่มีทั้งการใช้บุญใช้กรรมและมีการ
สร้างบุญสร้างกรรม อยู่ที่ว่า จะมีความเห็นอย่างไร ถ้ามีความเห็นว่า
บาปไม่มี บุญไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี การเวียนว่ายตายเกิดไม่มี
ก็จะทำบาปทำกรรมมากกว่าทำบุญ เพราะจะทำบาปทำกรรมให้ได้ใน
สิ่งที่ตนปรารถน่ายากกว่าการไม่ทำบาปทำกรรม เช่น อยากจะได้
สมบัติข้าวของเงินทอง ถ้าจะมากหาด้วยความสุจริต ไม่ผิดศีลผิดกรรม
ย่อมยากกว่าการหาด้วยวิธีทุจริต ด้วยการไปฉ้อโกง ไปลักขโมย
ไปโกหกหลอกลวง

ดังนั้น โลกเราจึงมีคนที่ทำบาปทำกรรมกันอยู่มาตลอด เพราะมีความเห็นที่ไม่ถูกต้องนั่นเอง คือเห็นว่าตายแล้วสูญ ตายแล้วก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปใช้บาปอีกต่อไป เพราะเมื่อร่างกายตายไปแล้วทุกอย่างก็จบ แต่เขาไม่เห็นอีกส่วนหนึ่งของชีวิตของเขา คือจิตใจ จิตใจนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จิตใจไปสู่ภพใหม่ชาติใหม่ ไปตามบุญตามกรรมที่ได้ทำเอาไว้ ถ้าทำบุญก็ได้ไปรับผลของบุญในสวรรค์ เป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง หรือได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าทำบาปก็ต้องไปใช้กรรม ไปเกิดเป็นเปรตจันตุมหาเปรต เป็นคน นี้เป็นสิ่งที่คนที่มีความเห็นผิดเป็นชอบ มองไม่เห็น เพราะไม่สามารถมองเห็นใจของตนเองได้ ใจนี้เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเนื้อได้ ตาเนื้อเห็นได้เพียงแต่ร่างกาย

ดังนั้น คนที่ไม่มีปัญญาจึงคิดว่าชีวิตก็คือร่างกายนี้ เมื่อร่างกายนี้ตายไปชีวิตก็จบ ไม่มีผลอื่นที่จะต้องไปใช้อีกต่อไป ไปรับผลอีกต่อไป แต่แน่นอน จะมีคนที่มีปัญญา มีตาที่แหลมคม มีตาที่สามารถมองเห็นนามธรรมได้ เช่น พระพุทธเจ้าทั้งหลายที่ได้มาปรากฏในโลกนี้ ได้มาตรัสรู้ ได้เห็นถึงความจริงของชีวิตเราที่ประกอบขึ้นด้วย ๒ ส่วนด้วยกัน



อบาย ที่อยู่ของผู้ที่กำบาปทั้งหลาย
ที่ใช้กรรมของผู้ที่กำบาปทำกรรม
ทั้งหลาย เช่น ไปเกิดเป็นเดรัจฉานบ้าง
หรือไปตกนรก



คือกายและใจ เห็นว่ากายนี้ไม่ใช่เป็นตัวที่มีสาระสำคัญอย่างไร ตัวที่มี
สาระสำคัญก็คือใจ เพราะการกระทำทั้งหมดนั้นมีใจเป็นผู้ริเริ่ม มีใจ
เป็นผู้สั่งการ และก็มีใจเป็นผู้รับผลของการกระทำทั้งในปัจจุบันและ
ในอนาคต คือภพชาติที่จะตามมาต่อไป ในปัจจุบัน เวลาใจคิดก็พุท
ทำดี ก็ทำให้เกิดมีความสุขใจปรากฏขึ้นมา เช่น วันนี้ญาติโยมคิด
พุทดี ทำดี คิดว่าจะมาทำบุญ ก็เลยชวนเพื่อนฝูง ญาติสนิทมิตรสหาย
ลูกหลานมาทำบุญ ไปซื้อข้าวซื้อของต่างๆ แล้วก็นำเอามาถวายพระ
เมื่อทำแล้วจิตใจก็มีความสุข มีความอิ่ม มีความพอใจ นี่เป็นผลที่เกิด
จากความคิดของใจที่คิดดีแล้วก็สั่งให้ร่างกายพุทดีทำดี เมื่อได้ทำแล้ว
ผลก็ปรากฏขึ้นมาในใจ คือมีความสุขใจ อิ่มเอิบใจ มีความภูมิใจ
มีความพอใจ นี่คือใจเป็นผู้รับผล ใจเป็นผู้กระทำ ร่างกายไม่ได้รับผล

อะไรจากการกระทำอันนี้ ร่างกายนั้นก็ยังเป็นเหมือนเดิมอยู่ ไม่ได้ดีขึ้น หรือเลวลงแต่อย่างใดจากการกระทำของใจ

ถ้ามีความเห็นไม่ถูก คิดผิด คิดไม่ดี เช่น คิดว่าไปเล่นการพนัน ไปเที่ยว หรือไปทำบาปทำกรรม เช่น ไปยิงนกตกปลา เมื่อคิดอย่างนี้ ก็จะพูดไม่ดี ก็จะชวนให้คนอื่นไปทำบาปทำกรรม ไปเที่ยวไปเล่น การพนัน หรือไปเสพสุรายาเมากับตน แล้วก็ไปกระทำที่ทำให้เกิด ความไม่สบายใจขึ้นมาในภายหลัง ในขณะที่ได้เที่ยวได้ทำนั้นก็มี ความสนุกสนานเฮฮา แต่พอหลังจากนั้นแล้วก็มีความรู้สึกอ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว มีความอยาก มีความต้องการที่จะทำอะไรต่างๆ อีก นี่คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่มีความคิดผิดพาไป คิดให้ทำไม่ดี แล้วถ้า ไปทำบาปทำกรรมไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ก็จะเกิดความ ไม่สบายอกไม่สบายใจตามมา นี่เป็นผลที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ส่วนผล ที่จะตามมาต่อไปในอนาคตคือภพชาติต่อไป ก็คืออบาย ที่อยู่ของ ผู้ที่ทำบาปทั้งหลาย ที่ใช้กรรมของผู้ที่ทำบาปทำกรรมทั้งหลาย เช่น ไปเกิดเป็นเปรตฉนบ้าง หรือไปตกนรก นี่คือสิ่งที่เราจะไม่เห็นกัน เพราะเราไม่เห็นใจของเรา เราคิดว่าใจของเรานี้เป็นส่วนหนึ่งของ

ร่างกาย เป็นความคิด เมื่อคิดแล้วเมื่อร่างกายตายไปแล้ว ความคิดนี้ ก็ตายไปกับร่างกาย แต่ความจริงแล้วมันไม่ได้เป็นเช่นนั้น ความจริง มันเป็นดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ใจกับกายนี้เป็นคนละส่วนกัน เมื่อร่างกายดับสลายไปแล้ว ใจก็ต้องไปเกิดใหม่ ดังที่พวกเราได้ มาเกิดในชาตินี้ ก็เป็นเพราะว่าใจไม่ได้ตายไปกับร่างกายของเราใน ชาติก่อนนั่นเอง ชาติก่อนเราตายไปแล้ว เราอาจจะไปเกิดเป็นเทวดาอยู่ บนสวรรค์ ตอนนั้นเราก็ไม่ต้องมีร่างกายส่วนหยาบ ใจก็รับผลของบุญ ด้วยการมีความสุข มีความสบายใจ จนกว่าบุญนั้นจะหมด ใจถึงจะ ลงมาหาร่างกายมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือถ้าเราทำบาปแล้วไปตกนรก ไปใช้กรรม เราก็จะไม่ต้องมีร่างกายเช่นเดียวกัน แต่ใจของเราจะมีแต่ ความทุกข์ มีแต่ความรุ่มร้อนเผาผลาญจิตใจไปจนกว่ากรรมนั้นจะหมด เมื่อหมดกรรมนั้นแล้วก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่

การมาเกิดของพวกเราจึงมาได้ ๒ ทางด้วยกัน มาจากที่สูงหรือ มาจากที่ต่ำ คนเราจึงมีความสูงต่ำแตกต่างกัน คนที่มาจากที่ต่ำนั้น จิตใจมักจะต่ำ คือต่ำในด้านศีลธรรม คนที่มาเกิดมาจากที่สูง เป็นคน ที่เคยมีศีลธรรม เคยทำบุญเคยทำความดีไว้ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์



ให้เราสร้างนิสัยที่ดี คือให้มีจิตใจ
ที่ชอบเสียสละ ชอบทำบุญให้ทาน
ชอบรักษาศีล ชอบฟังเทศน์ฟังธรรม
และชอบปฏิบัติธรรม ให้หมั่นทำใน
สิ่งเหล่านี้ไปเรื่อย ๆ



จิตใจก็ยังมีความผูกพัน มีความยินดีต่อการทำบุญให้ทาน ต่อการ
รักษาศีล ต่อการปฏิบัติธรรม ต่อการฟังเทศน์ฟังธรรม แต่คนที่มา
จากที่ดำนั้นเนื่องจากในอดีตเคยทำแต่บาปกรรม หรือไปยุ่งเกี่ยวกับ
เรื่องอบายมุขต่างๆ เช่น สุรายาเมา เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร
มีความเกียจคร้าน เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็จะมีคุณสมบัติเหล่านี้ติดตาม
มาด้วย ก็จะชอบเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน คบคนชั่ว
เป็นมิตร เราสังเกตดูเราจะรู้ว่าคนในโลกนี้เป็นอย่างไรโดยที่ไม่มีใคร
สั่งสอน พ่อแม่ก็ไม่ได้สั่งสอน มีแต่พ่อแม่คอยห้ามเสียด้วยซ้ำไปไม่ให้
ดื่มสุรา ไม่ให้เที่ยวกลางคืน ไม่ให้เล่นการพนัน ไม่ให้เกียจคร้าน
แต่ถ้านิสัยนี้มีอยู่ในจิตใจของผู้ใด ต่อให้ได้รับการอบรมสั่งสอนมาน้อย

เพียงใดก็ตามก็ยังจะไปทำในสิ่งเหล่านี้อยู่ นอกจากมีจิตสำนึกและเห็นโทษของสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นการกระทำที่เป็นโทษ เป็นการกระทำที่จะพาให้ไปสู่ที่ต่ำ ไปสู่ความทุกข์ ไปสู่ความเสื่อมเสีย ก็จะฝึกความรู้สึกนี้ เช่น เวลาอยากจะเสพสุรายาเมาก็พยายามต่อสู้กับความอยาก อยากไปเที่ยวกลางคืนก็ต่อสู้ อยากจะเล่นการพนันก็ต่อสู้ เวลามีความเกียจคร้านก็ต่อสู้ ถ้าอย่างนี้ก็พอมีโอกาสดูใจที่แก่นิสัยที่ไม่ดีที่ติดมากับตนได้ เมื่อแก้ได้แล้วก็จะทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม แล้วเมื่อตายไปก็จะได้ไปที่สูง แล้วเมื่อกลับมาเกิดใหม่ก็จะกลับมาเกิดแบบคนที่มีศีลธรรม มีความยินดีในการทำบุญให้ทาน สิ่งเหล่านี้ถ้าเราสังเกตดูจะรู้ว่ามันไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องบังคับกัน เป็นสิ่งที่ติดมาเป็นนิสัยของกันและกัน ต่างคนต่างมีนิสัยต่างกันในทางนี้ บางคนก็ชอบเข้าวัด ชอบทำบุญ ชอบรักษาศีล ชอบปฏิบัติธรรม ชอบฟังเทศน์ฟังธรรม บางคนก็ชอบไปเที่ยว ชอบเล่นการพนัน ชอบเสพสุรายาเมา เพราะว่ามันเป็นนิสัยที่ได้ปลูกฝังมาในอดีตนั่นเอง

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราแก้ไขนิสัยที่ไม่ดี เช่น นิสัยที่ชอบเกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเสพสุรายาเมา

เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร ความเกียจคร้าน ทรงสอนให้เราเห็นโทษว่าเป็นนิสัยที่ไม่ดี เป็นการกระทำที่ไม่ดี มีแต่จะฉุดลากให้เราเข้าสู่กองไฟของความทุกข์ และทรงสอนให้เราสร้างนิสัยที่ดี คือให้มีจิตใจที่ชอบเสียสละ ชอบทำบุญให้ทาน ชอบรักษาศีล ชอบฟังเทศน์ ฟังธรรม และชอบปฏิบัติธรรม ให้หมั่นทำในสิ่งเหล่านี้ไปเรื่อยๆ ในเบื้องต้น ถ้ารู้สึกว่ายาก ก็แสดงว่าเราไม่มีนิสัยมาในทางนี้ก็อย่าท้อแท้ ขอให้เรามองเห็นคุณประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นต่อไป และเห็นภัยของการกระทำตามนิสัยเดิมที่ไม่ดีของเรา เราต้องมาชำระมาแก้ไขนิสัยที่ไม่ดี และสร้างนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้น แล้วต่อไปเราจะได้รับผลที่ดีที่จะตามมาทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในปัจจุบันเวลาที่เรารำลึก ถ้าเราชนะความรู้สึกที่ไม่ดีที่จะฉุดลากให้เราไปทำในสิ่งที่ไม่ดีได้ เราจะมีความรู้สึกภูมิใจ รู้สึกมีความสุขใจ และเราจะมีกำลังใจที่จะทำให้มีมากยิ่งขึ้นไป เพราะเราเห็นคุณค่าของการทำความดี เราเข้าใจแล้วว่าทำไมเราต้องทำความดี **เมื่อก่อน** เราคิดว่าการทำความดีนั้นเพื่อแลกเปลี่ยนผลประโยชน์บางสิ่งบางอย่าง เช่น รับการชมเชยยกย่อง รับรางวัลต่าง ๆ แต่นี่ไม่ใช่เป็นผลของการทำความดี อันนี้อาจจะมีผลบ้างก็ไม่ได้เป็นผลหลัก เรียกว่าเป็นผลพลอยได้ แต่ผลหลักที่เราจะได้จริงๆ ก็คือความรู้สึกที่ดีภายในใจ



คนที่มีความสุขใจอึดใจนั้นมักจะถูก
ความหลงหลอกให้ไปหาความสุขภายนอก
เช่น ความสุขจากอบายมุขต่างๆ ไปเสพสุรา
ยาเมา ไปเที่ยวกลางคืน ไปเล่นการพนัน



ของเรา ความสุขใจ ความอึดใจ ความพอใจ และความภูมิใจ ถ้าเรา
ทำความดีด้วยความบริสุทธิ์ใจ คือเราไม่หวังผลตอบแทน ไม่หวัง
สิ่งตอบแทนจากผู้อื่น หวังอย่างเดียวก็คือความสุขใจความพอใจที่เป็นผล
ที่จะตามมา โดยธรรมชาติของการทำความดี เมื่อเราเห็นผลที่เกิดในจิต
ในใจแล้ว เราจะรู้ว่ามีคุณค่ายิ่งกว่าผลตอบแทนจากภายนอก เช่น รางวัล
ต่างๆ หรือความชอบบอกชอบใจ คำพูดที่ดีของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เรา
มีความรู้สึกดีใจไปชั่วประเดี๋ยวประด๋าวแล้วมันก็ผ่านไป ไม่เหมือนกับ
ความรู้สึกที่ดีที่มีอยู่ในจิตใจของเรา ถ้าเราทำเพื่อผลตอบแทน เวลาเขา
ให้ผลตอบแทนกับเรา เราจะดีใจ แล้วหลังจากนั้นมันก็จะผ่านไป
แต่ความอึดใจ ความสุขใจ ความพอใจ จะไม่มีอยู่ในใจของเรา แต่ถ้าเรา
ทำโดยที่ไม่หวังผลตอบแทน ทำไปแล้วจะมีใครให้รางวัลหรือไม่ก็ตาม
จะมีใครชมเชยหรือไม่ก็ตาม แต่เราจะมีความสุขใจความอึดใจอยู่กับเรา

ไปเรื่อยๆ และทุกครั้งที่เราคิดถึงการทำความดีนี้ เราก็จะมีความสุขใจความภูมิใจเกิดขึ้นอยู่เสมอ นี่คือการทำความดีที่แท้จริง ถ้าเราได้ทำแล้วเห็นผลแล้ว ต่อไปเราจะเห็นคุณค่าของการทำความดี เราจะไม่ย่อท้อในการทำความดี ไม่ว่าเราจะได้ผลตอบแทนจากใครหรือไม่ก็ตาม จะมีใครรู้ใครเห็นหรือไม่ จะมีใครสรรเสริญชื่นชมยินดีหรือไม่ ให้รางวัลหรือไม่ จะไม่เป็นเรื่องสำคัญ เพราะเรารู้แล้วว่าการทำความดีนี้เป็นการทำเพื่อใจของเรา เพราะเมื่อใจของเรามีความสุข มีความอิ่ม มีความพอแล้ว ใจของเราก็ไม่ต้องไปค้ำจุนไปทำในสิ่งที่จะสร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา

คนที่มีความสุขใจอิ่มใจนั้นมักจะถูกความหลงหลอกให้ไปหาความสุขภายนอก เช่น ความสุขจากอบายมุขต่างๆ ไปเสพสุรายาเมา ไปเที่ยวกลางคืน ไปเล่นการพนัน นี่เป็นความสุขที่คนไม่มีความสุขภายในจิตใจจะต้องคอยแสวงหาอยู่เรื่อยๆ แล้วไม่ช้าก็เร็วก็ต้องไปทำบาปทำกรรมในลำดับต่อไป เมื่อไม่มีปัญญาที่จะไปหาความสุขได้ เพราะไม่มีเงินทองพอใช้ ก็ต้องไปหาเงินทองด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ไปโกหกหลอกลวงบ้าง ไปฉ้อโกงบ้าง หรือไปลักทรัพย์ผู้อื่นบ้าง

ก็จะทำให้เกิดมีความรู้สึกที่ไม่สบายอกไม่สบายใจตามมา จิตใจก็จะมีความกังวล มีความหวาดกลัว มีความทุกข์ นี่เป็นเพราะไม่รู้ว่าการสร้างความสุขให้กับใจนั้นอยู่ตรงไหนนั่นเอง เพราะไม่เคยได้คบกับคนคิดคนที่รู้จริงเห็นจริงเช่นพระพุทธเจ้า ไม่ชอบเข้าวัด เมื่อไม่ชอบเข้าวัดก็จะไม่รู้วิธีที่จะทำให้จิตใจของตนมีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ ก็เลยต้องไปวนเวียนอยู่ในวงจรอุบาทว์ หาความสุขโดยวิธีที่ไม่ชอบ แล้วก็ต้องไปทำบาปทำกรรม เพราะความสุขแบบนี้ไม่มีความอิ่มไม่มีความพอ ให้ได้เที่ยวมากน้อยเพียงไรก็ยังอยากจะทำอยู่ ให้ได้เสพสุรายาเมาจากน้อยเพียงไรก็ยังอยากจะทำอยู่อย่างนั้น เพราะว่ามันไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความพอขึ้นมาในใจนั่นเอง ก็ต้องวนเวียนอยู่กับการทำสิ่งเหล่านี้ คายไปก็ต้องไปใช้บาปใช้กรรมกลับมาเกิดใหม่ก็จะมีนิสัยอย่างนี้ติดตัวมาอีก ก็จะต้องวนเวียนอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีโอกาสได้พบกัลยาณมิตร ได้คบคนดี เช่น อาจจะไปในครอบครัวของคนดี ครอบครัวที่ชอบทำบุญทำทาน ชอบเข้าวัด ไม่ชอบดื่มสุรายาเมา ไม่ชอบเล่นการพนัน ไม่ชอบเที่ยว ก็จะอาศัยครอบครัวนี้เป็นผู้คอยอบรมสั่งสอน แล้วถ้าอยู่ในครอบครัวที่มีความเชื่อฟัง และปฏิบัติตามได้ ก็จะมีโอกาสหลุดพ้นจากวงจรอุบาทว์นี้ได้ แต่ถ้า



บาปนี้เป็นสิ่งที่ควรละ ไม่ควรกระทำ
เราต้องเป็นคนทีละเอง ไม่มีใครละ
แทนเราได้ บุญเป็นสิ่งที่เราควรทำ
เราต้องทำเอง ไม่มีใครทำแทนเราได้



ไม่เชื่อฟัง ชอบหลบไปทำในสิ่งที่คนในครอบครัวเขาไม่ทำกัน ก็จะไม่มีความที่จะหลุดพ้นจากวงจรอุบาทว์นี้ได้ ถึงแม้จะได้พบคนดี มีคนดีคอยชวนให้ออกจากวงจรอุบาทว์ ให้ออกจากอบายมุข ให้ออกจากการทำบาปทำกรรมทั้งหลาย แต่ก็ไม่ยอม ยังอยากจะกลับไปทำสิ่งที่เคยชอบทำมา ยังอยากจะกลับไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ยังอยากจะกลับไปทำบาปทำกรรมอยู่ ก็เป็นเรื่องที่ไม่มีใครจะช่วยให้ มันเป็นเรื่องของบุญของกรรม

ดังนั้น ถ้าเรามีครอบครัวและมีลูก ถ้าเกิดลูกของเรานี้เป็นคนที่ไม่เชื่อฟังคำสอนที่ดี ไม่ชอบมาวัด แต่ชอบไปเที่ยว ชอบไปเล่นการพนัน

ชอบไปเสพสุรายาเมา พ่อแม่ก็อย่าไปเสียใจ อย่าไปทุกข์กับเขา เพราะมันเป็นบาปเป็นกรรมของเขา มันเป็นนิสัยของเขา เป็นสันดานของเขา ที่ติดมากับใจของเขา เราก็อำนาจหน้าที่ของเราดีแล้ว คือพยายามดึงเขามาในทางที่ดี แต่ถ้าเขาไม่มาก็อย่าไปเสียอกเสียใจ อย่าไปกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะมันไม่เกิดประโยชน์อะไร เขาก็ต้องเป็นไปตามบุญตามกรรมของเขา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ว่า กรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปต่างๆ กัน สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นผู้พาไป มีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น นี่เป็นกฎแห่งกรรมที่ไม่มีใครจะสามารถมาล้มล้างได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถมาหักล้างกรรมที่พวกเราทำกันไว้ได้ มีแต่พวกเราเท่านั้น ตัวเราเท่านั้น ที่จะต้องหักล้างเอง คือเราารู้ว่ากรรมไม่ดีเป็นอย่างไร พอเราคิดจะทำในกรรมไม่ดี เราก็ต้องยับยั้ง เราต้องต่อสู้ เราต้องไม่ทำ เราเท่านั้นที่เป็นผู้หักล้างได้ คนอื่นมาหักล้างแทนเราไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **อตฺตา หิ อตฺตะโน นาโถ คนเป็นที่พึ่งของตน** ตถาคคเป็นเพียงแต่ผู้ชี้ทาง พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นผู้สอนเป็นผู้ชี้ทาง แต่เราต้องเป็นผู้ดำเนิน

ท่านสอนว่าบาปนี้เป็นสิ่งที่ควรละ ไม่ควรกระทำ เราต้องเป็นคน
ที่ละเอง ไม่มีใครละแทนเราได้ บุญเป็นสิ่งที่เราควรทำ เราต้องทำเอง
ไม่มีใครทำแทนเราได้ จะยากเย็นอย่างไรก็ไม่สุควิสัย เราสามารถทำได้
ทุกคนถ้าเราตั้งใจจะทำเท่านั้นเอง ถ้าเรารู้ว่าบาปมันเป็นเหมือนกับไฟ
มีใครอยากจะให้ไฟเผาบ้าน พอเห็นไฟไหม้บ้าน เราก็ต้องรีบดับไฟ
ทันที ฉะนั้น เวลาที่คิดจะทำบาปก็ต้องรีบดับทันที ต้องระงับยับยั้งทันที
ขอให้เราเห็นบาปว่าเป็นเหมือนกับไฟที่จะมาเผาใจของเรา
ให้दनรทหมกไหม้ ให้มีแต่ความทุกข์แบบไม่รู้จักจบจักสิ้น
และขอให้เราเห็นบุญเหมือนกับเป็นน้ำทิพย์ชโลมจิตใจ
ให้ความสุข ให้ความอ่่มเอิบใจ ให้ความเย็นความสบายใจ
กับใจของเรา ขอให้เราทำบุญให้มากๆ และละบาปกรรม
ให้มากๆ แล้วรับรองได้ว่าชีวิตของเราคือใจของเรานี้จะดีขึ้น
ไปเรื่อยๆ จะมีความสุขความสบายใจมากขึ้น จะมีความทุกข์
ความวุ่นวายใจน้อยลงไปเรื่อยๆ ตามลำดับ จนในที่สุด
จะมีแต่ความสุขเต็มเปี่ยมอยู่ภายในหัวใจ ไม่มีมีความทุกข์
เจือปนอยู่เลย นี่คือนิสงส์ที่จะเกิดขึ้นจากการละบาปและทำบุญ
และปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า



เมื่อชีวิตนี้หมดไปแล้ว เราก็จะไม่มี
โอกาสได้ทำบุญละบาปอีก จนกว่าจะ
ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ซึ่งไม่ใช่
เป็นสิ่งที่ง่าย



นี่แหละคือเหตุผลที่พวกเราทั้งหลายมาวัดกัน ก็เพื่อมาสร้าง
ความสุขให้กับใจของเรา มาดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของเรา
ให้หมดไป ด้วยการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
เท่านั้น มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะทำได้ ไม่มีทางอื่น จึงขอให้พวกเรา
จงอย่าปล่อยเวลาที่มีคุณค่าอย่างยิ่งของชีวิตของมนุษย์นี้ให้ผ่านไป
โดยไม่ได้ทำบุญ ไม่ได้ละบาปกัน ขอให้พยายามทำบุญละบาปกัน
อย่างสม่ำเสมอ และทำให้มากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะเวลาของเรานั้น
มีน้อยลงไปเรื่อยๆ และเมื่อชีวิตนี้หมดไปแล้ว เราก็จะไม่มีโอกาส
ได้ทำบุญละบาปอีก จนกว่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ซึ่งไม่ใช่
เป็นสิ่งที่ง่าย และไม่รู้ว่าจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์แล้วได้พบกับ

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้พบกับกัลยาณมิตรอีกหรือไม่
จึงอย่าปล่อยให้โอกาสที่ดีนี้ผ่านไป เพราะเราสามารถชักตวงประโยชน์
ได้อย่างเต็มที่ได้อย่างสูงสุดในภพนี้และชาตินี้ ไม่ต้องรอไปเกิด
ชาติต่อไปก็ได้ ดังพระอรหันต์ทั้งหลายที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจาก
พระพุทธเจ้าและนำเอาไปปฏิบัติจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในชาตินี้เลย
ได้ถึงที่สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ได้หลุดพ้นจากความทุกข์
ทั้งปวง ได้ถึงพระนิพพานที่มีแต่ความสุขล้วนๆ ไปจนตลอดอนันตกาล

นี่คือสิ่งที่เราสามารถทำกันได้ถ้าเรามุ่งมั่น ถ้าเราทุ่มเทชีวิตจิตใจ
ของเราให้ทำแต่ความดี ละบาป ถ้าเราไปไม่ถึงจุดสูงสุด อย่างน้อย
เราก็จะได้ไปสู่สุคติ ได้ไปเกิดในที่ดี ไปเกิดบนสวรรค์ และได้กลับมาเกิด
เป็นมนุษย์ ได้มาทำบุญต่อไปจนกว่าจะได้ไปถึงจุดสูงสุดที่พระพุทธเจ้า
และพระอรหันต์ทั้งหลายได้ไปถึงกัน นี่จะเป็นผลที่จะตามมาต่อไป

จึงขอฝากเรื่องของการมาวัดอย่างสม่ำเสมอ มาบำเพ็ญทำบุญ
มาละบาปกัน เพื่อประโยชน์สุขที่จะเกิดขึ้นต่อไป การแสดงก็เห็นว่า
สมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๒๓

ใจที่สะอาดบริสุทธิ์

• ๓ ธันวาคม ๒๕๕๐ •







• ————— •
การชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์
เป็นความสุขและความเจริญที่แท้จริง

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันพระ วันธรรมสวนะ วันฟังธรรม เป็นวันที่พระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เป็นที่เคารพนับถือกราบไหว้บูชาของพวกเราทั้งหลายได้ทรงบัญญัติไว้ให้พวกเราได้ปล่อยวางภารกิจทางโลก ทางการทำมาหากิน ทางธุรกิจการค้า เพื่อให้มาวัด เพื่อมาชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาด เพราะความสะอาดของกาย วาจา ใจ จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ

ความสุขและความเจริญที่แท้จริงนั้นไม่ได้อยู่ที่สุขทางโลก สุขที่ได้จากการได้ดู ได้ยิน ได้ฟัง ได้ลิ้มรส ได้ดื่ม สิ่งต่างๆ ได้ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ หรือเจริญด้วยลาภ เงินทองข้าวของ ยศถาบรรดาศักดิ์ คำสรรเสริญเยินยอต่างๆ เหล่านี้ทางศาสนาไม่เรียกว่าเป็นความเจริญที่แท้จริง เพราะไม่ได้ทำให้จิตใจนั้นสูงขึ้นดีขึ้นไปกว่าเดิม และก็ไม่ได้อาจจะทำให้จิตใจเสื่อมลงต่ำลงไปเสียด้วยซ้ำไป ไม่เหมือนกับการชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ เป็นความสุขและความเจริญที่แท้จริง เพราะเมื่อได้ชำระแล้ว ใจจะมีความสุข ใจจะสูงขึ้นดีขึ้น เป็นคนที่มีความเมตตามากขึ้น มีศีลมีธรรมมากขึ้น มีความกรุณามากขึ้น นี่คือการความสุขและความเจริญที่แท้จริงที่พระบรมศาสดาทรงสอนให้พวกเราหมั่นสร้างกัน หมั่นบำเพ็ญกัน

อย่าไปหลงยึดติดกับความสุขความเจริญทางโลก เพราะมันไม่จีรังถาวร มันเป็นสมบัติพลัดกันชม เป็นความสุขความเจริญที่มีการสิ้นสุดในขณะที่เราหมดชีวิตไป

เมื่อเราตายไปแล้ว บรรดาภพ ยศ สรรเสริญ สุข ต่างๆ ก็หมดไป และในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ บางทีมันก็หมดไปก่อนที่ชีวิตของเราจะหมดไปก็มี เป็นเหตุให้เราต้องดิ้นรนขวานขวายหาภพ ยศ สรรเสริญ สุข กันตลอดเวลา และได้มามากน้อยเพียงไรก็ไม่มีความสุข ไม่มีคามอิ่ม ไม่มีคามพอ มีแต่ความอยากความต้องการที่จะมีให้มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ พวกเราเลยกลายเป็นทาสของความอยากความต้องการต่างๆ ไปโดยไม่รู้ตัว แทนที่จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ไม่ต้องไปดิ้นรน ไม่ต้องไปแก่งแย่งชิงดีกัน ก็ต้องไปเพราะอยู่ไม่เป็นสุข เพราะใจไม่ได้รับการชำระกาย วาจา ใจ นั้นเอง แต่ถ้าเราได้ชำระกาย วาจา ใจ ของเราแล้ว ใจของเราจะมีความสุขมีความอิ่มมีความพอมากขึ้นไปตามลำดับ จนในที่สุดจะไม่มีความรู้สึกต้องการ ไม่มีคามหิวความอยากกับอะไรเลย เช่น ใจของพระพุทธเจ้าและใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เป็นใจอย่างนั้น เป็นใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข ความอิ่ม

ความพอ ไม่หิวกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อยู่แบบขอทานได้อย่าง
มีเกียรติมีศักดิ์ศรีและมีความสุข คือว่าอยู่แบบเศรษฐีที่ไม่มีเกียรติ
ไม่มีศักดิ์ศรี เพราะต้องไปทำบาปทำกรรมเพื่อให้ได้เป็นเศรษฐีขึ้นมา
ต่างกันตรงนี้ **ความเจริญความเสื่อมที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของเรา เราจะคิด
จะชั่ว จะสูงจะต่ำ ไม่ได้อยู่ที่เงินทองที่เรามียู่ ไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่ง
ที่เรามียู่ ไม่ได้อยู่ที่บริษัทบริวารที่คอยยกย่องสรรเสริญเยินยอ
แต่อยู่ที่ความดีที่เราได้กระทำกันเท่านั้น**

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราเข้ามาวัดเพื่อมาสร้างบุญ
สร้างกุศล สร้างความดี สร้างความสุข สร้างความเจริญ ให้กับใจของเรา
ด้วยการมาชำระกาย วาจา ใจ ที่ถูกสิ่งที่เป็นมลทินทั้งหลาย สิ่งที่เป็น
เครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ทำให้จิตใจนั้นไม่ผ่องใส ไม่เจริญ ไม่มีความสุข
การชำระนั้นก็แบ่งเป็น ๓ ส่วนด้วยกัน คือชำระกาย ชำระวาจา และ
ชำระใจ

**สิ่งที่ทำให้กายเปราะเปื้อนสกปรกนั้น ก็คือการกระทำที่เรียกว่า
บาป มีอยู่ ๓ ประการ คือการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักทรัพย์ การประพฤติก
ผิดประเวณี** นี่เป็นการกระทำที่ทำให้จิตใจเสื่อมลงต่ำลง มีความทุกข์



กาย วาจา ใจ ของเรา เราก็ต้องคอย
ชำระอยู่เรื่อย ๆ เพื่อจะได้ให้ใจของเรา
นั้นมีความสุขขึ้น เบิกบาน มีความสุข
มีความอิ่ม มีความพอ



มีความอ่อนน้อม การกระทำทางวาจาที่ทำให้จิตใจเสื่อมลงต่ำลง ก็คือ
การพูดปดมดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ และการพูดส่อเสียด
ยุยงให้ผู้อื่นเกิดความแตกแยกสามัคคีกัน การพูดเหล่านี้พูดไปแล้ว
จะทำให้ผู้พูดนั้นจิตใจตกต่ำ มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความไม่สบายใจ
การชำระใจก็มีอยู่ ๓ ประการเช่นเดียวกัน คือชำระความโลภ
ความโกรธ ความหลง ที่เป็นมลทิน ที่เป็นสิ่งที่สร้างความเศร้าหมอง
ให้กับใจ ทำให้ไม่มีความสุข ไม่มีความสุขเจริญก้าวหน้า

นี่คือการชำระกาย วาจา ใจ ทั้ง ๓ ส่วน ที่เราควรจะชำระกัน
อย่างน้อยก็อาทิตย์ละ ๑ ครั้ง เช่น ในวันพระเช่นวันนี้ เราก็มาวัดเพื่อ
มาชำระกาย วาจา ใจ นี้ให้สะอาด เหมือนกับการชำระซักเสื้อผ้าของเรา
เราใช้เสื้อผ้าไปแล้วมันก็เปื้อนฝุ่น เปื้อนเหงื่อโคล สกปรกเหม็นออกมา

ไม่สะอาด ไม่สดชื่น เวลาใส่เราก็ต้องเอาเสื้อผ้าไปซัก ฉันทโค กาย วาจา ใจ
ของเราก็เป็นเช่นนั้น เราก็ต้องคอยชำระอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะให้ใจ
ของเรานั้นมีความสุขขึ้น เบิกบาน มีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ

การชำระกายนั้นก็เพื่อให้ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ละเว้น
จากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติดิคประเวณี ชีวิตของใครนั้น
ก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อย เช่น
มด แมลง ชีวิตของเขากับเรานี้มีคุณค่าเท่ากัน เขาก็มีใจเหมือนกับเรา
ต่างกันตรงที่ร่างกายของเรากับของเขานี้มีขนาดไม่เท่ากัน เรามี
ร่างกายใหญ่กว่ามดกว่าแมลง แต่ใจของมดและแมลงกับใจของเรานี้
มันเท่ากัน เพราะใจไม่มีขนาด ใจนี้เป็นนามธรรม ไม่ใช่เป็นรูปธรรม
ใจของเขากับใจของเรานี้เหมือนกัน มีความปรารถนาเช่นเดียวกัน
คือปรารถนาความสุข ไม่ปรารถนาที่จะพบกับความทุกข์ มีความ
ปรารถนาที่อยากจะอยู่ไปนานๆ ไม่อยากจะตายเช่นเดียวกัน ใจของเขา
กับใจของเรานี้อาจจะเคยสลับหน้าที่กันมาก็ได้ ในชาติก่อนๆ เราอาจ
จะเคยเป็นมดเป็นแมลงมาก็ได้ ส่วนพวกที่เป็นมดแมลงในชาตินี้
อาจจะเคยเป็นมนุษย์มาก่อนก็ได้ แต่เนื่องจากเขาได้ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
ฆ่ามดแมลงอย่างพวกเรา เขาจึงต้องกลับไปเกิดเป็นมดแมลง ส่วนพวกเรา

เมื่อหมดเวรหมดกรรม เราก็ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เมื่อเราได้มาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว เราควรที่จะรักษาสถานภาพของมนุษย์ไว้ อย่ากลับไปเป็นมคเป็นแมลงเป็นสัตว์เดรัจฉานอีก ด้วยการไปฆ่ามคแมลง ไปฆ่าสัตว์เดรัจฉานต่างๆ เพราะว่ากรรมนั้นเป็นกฎตายตัว ทำอะไรแล้วก็ต้องไปใช้กรรมนั้น ฆ่าเขาแล้วก็ต้องกลับไปเกิดให้เขากลับมาฆ่าเรา แล้วเวลาที่เราฆ่าใครก็ตาม เราจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ มีความเคียดแค้นวุ่นวายใจ จะต้องคอยหลบคอยหลีกเพราะกลัวจะถูกจับไปลงโทษ จึงขอให้เราพยายามรักษาศีลข้อที่ ๑ ไว้ให้ดี ไม่ว่าจะเป็นการฆ่ามนุษย์หรือฆ่าสัตว์เล็กสัตว์น้อยก็ตาม อย่าไปฆ่า เพราะเราสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องฆ่าสัตว์ นี่คือข้อที่ ๑ ที่เราควรที่จะชำระ

ข้อที่ ๒ ที่เราควรชำระก็คือการลักทรัพย์ หรือการเอาสิ่งของต่างๆ ของผู้อื่นโดยที่เขาไม่อนุญาต เขายังไม่ได้อนุญาตก็อย่าไปหยิบ อย่าไปเอามาเป็นสมบัติของเรา อย่างจะได้อะไรก็ขออนุญาตเขาก่อน ถ้าเขาไม่ให้ก็แล้วไป อย่างจะได้ก็ให้ขยันทำงานทำการเก็บเงินเก็บทองเอาไว้พอมีเงินทองพอแล้วก็ค่อยไปซื้อสิ่งที่อยากได้ หรือทางที่ดีก็อย่าไปอยากเสียเลยก็จะดีกว่า เพราะว่าสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้นั้นส่วนมากก็ไม่จำเป็นที่จะต้อง มี ไม่มีเราก็อยู่ได้ ยกเว้นปัจจัย ๔ คือ อาหาร

ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่เราจำเป็นจะต้องมีพอประมาณ เพื่อให้เราอยู่ได้ ถ้าเรามีพอประมาณแล้ว เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปลักทรัพย์ ไม่ต้องไปขโมยสิ่งของต่างๆ จากใคร ถ้าเรารู้จักหักห้ามจิตใจของเรา อย่าปล่อยใจของเราให้ไปทำการกระทำที่ไม่ดี เช่น การลักขโมย เป็นต้น เพราะจะสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา

ประการที่ ๓ ก็คือการละเว้นจากการประพฤติดุคประเพณี ถ้าอยากจะมีคู่ครองก็ทำให้ถูกต้องตามประเพณี ไปสู่ขอจากพ่อแม่เขาเสียก่อน หรือถ้าเขามีสามีหรือภรรยาแล้ว อยากจะได้ก็ไปขออนุญาตจากสามีจากภรรยาเขาก่อน ถ้าเขาอนุญาตก็ไม่ใช่ไร ถ้าเขาไม่อนุญาตก็อย่าไปทำ เพราะทำแล้วจะเกิดปัญหาตามมา อาจจะต้องถึงกับฆ่ากันตายไปก็มี เป็นข่าวมาอยู่เรื่อยๆ เพราะการกระทำที่ไม่ถูกต้องนี้เอง อยากจะได้ก็ขอให้เราทำให้ถูกต้องประเพณี ถ้าคิดกว่านั้นก็คืออย่าไปอยาก หัดอยู่คนเดียวได้ยิ่งดีใหญ่ อยู่คนเดียวนี้จะไม่ต้องมีปัญหา ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องวุ่นวายกับใคร แต่ถ้ายังอยู่คนเดียวไม่ได้ก็ต้องออกกลั่นแกล้งคนไว้ ทำให้ถูกต้องตามประเพณี และเมื่อมีคู่ครองแล้วก็ต้องให้มีความซื่อสัตย์ต่อกัน อย่าไปมกมาก อย่าไปโลภมาก

ตัวเดียวเมียเดียวก็มีความสุขเหลือล้นแล้ว มีมากไปกว่านั้นก็ไม่ได้ ทำให้มีความสุขเพิ่มมากไปกว่านั้น แต่กลับจะทำให้มีความสุขทุกข์ ความยุ่งเหยิงวุ่นวายตามมามากขึ้นไปอีก

นี่คือการชำระกายมี ๓ ส่วนด้วยกัน คือละเว้นจากการฆ่าสัตว์ คัดชีวิต ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติดิฉิประเวณี

การชำระวาจา คือคำพูดของเรา ก็มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน เวลาพูดอะไรอย่าไปพูดปด อย่าไปพูดคำเท็จ ให้พูดคำจริง ถ้าพูดไม่ได้ ก็หุบปากไว้เฉยๆ ไม่ต้องพูดก็ได้ การไม่พูดนี้ไม่เสียหายอะไร ไม่เป็นบาป เป็นกรรม ไม่เป็นโทษเป็นพิษเป็นภัยกับใคร เช่น **เวลาไม่มีใครถามอะไรแล้วเราไม่สามารถพูดความจริงได้ ก็อย่าไปพูดปด ถ้าอยากจะพูดก็พูดเรื่องอื่นไป** พูดเรื่องฝนฟ้าแดดลม พูดเรื่องอากาศ หรือพูดอะไรก็ได้ เปลี่ยนเรื่องพูดไปเรื่อยๆ **อย่าไปพูดเรื่องที่เราต้องพูดโกหก** เพราะจะทำให้เราเป็นคนที่ไม่มีความค่า จะทำให้คำพูดของเรานี้ไม่มีราคา ต่อไปเวลาเราจะพูดอะไรกับใคร จะไม่มีใครเขาเชื่อคำพูดของเรา นี่คือข้อที่ ๑ ในการชำระวาจา

ข้อที่ ๒ ก็คือไม่ให้พูดคำหยาบ คำหยาบนี้พูดไปแล้วก็ฟังไม่ราบรื่นหู ฟังแล้วก็ไม่สบายใจ พูดไปแล้วก็เหมือนกับเอาขยะไปให้

กับคนอื่นเขา ขยะทางเสียง ทำให้หูของคนฟังนี้สกปรก ต้องไปล้าง
อย่าไปพูด เพราะพูดแล้วทำให้เรากลายเป็นคนสกปรก เป็นคนคำต้อย
เป็นคนไม่น่าเลื่อมใส ไม่น่าเคารพ นี่ก็คือการชำระข้อที่ ๒ ของวาจา

ข้อที่ ๓ ก็คือการไม่พูดเพ้อเจ้อ เพ้อเจ้อก็คือพูดเรื่องที่ไม่มีสาระ
ประโยชน์ แต่เรื่องธรรมะนี้เป็นสาระเป็นประโยชน์ พูดแล้วจะทำให้
เกิดปัญญา พูดแล้วจะทำให้ทำสิ่งที่ดีที่งาม เช่น พูดเรื่องไปวัด เรื่องไป
ฟังเทศน์ฟังธรรม เรื่องไปทำบุญ เรื่องการรักษาศีล เรื่องเหล่านี้พูดแล้ว
ก็จะทำให้ได้ไปทำในสิ่งที่ดีที่งาม แต่ถ้าพูดเรื่องเพ้อเจ้อ เรื่องนิทานกาเล
ว่าคนนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พูดไปแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร
คนที่ถูกพูดเขาก็เสียหาย คนที่พูดก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา อย่าไปพูด
สิ่งต่างๆ ที่ไม่เกิดประโยชน์ เพราะมันไม่ได้ทำให้จิตใจเราดีขึ้นสูงขึ้น
มีความสุขมากขึ้น ขอให้เราพูดแต่สิ่งที่ดีที่งาม ถ้าจะพูดเรื่องของคนอื่น
ท่านสอนให้พูดแต่ความดีของผู้อื่น ความดีของผู้อื่นนั้นพูดไปเท่าไร
ก็ไม่เสียหาย ความไม่ดีของผู้อื่นอย่าไปพูด พูดแล้วจะเสียหาย แต่ถ้า
จะพูดเรื่องของเรา ก็อย่าพูดเรื่องความดีของเรา เพราะจะเป็นเหมือน
การยกหาง เป็นเหมือนกับการยกย่องตัวเอง ให้พูดเรื่องที่ไม่ดีของเรา
เพื่อเราจะได้ประจานตัวเราเองว่าเราไม่ดี เพื่อเราจะได้นำเอาไปแก้ไข

ต่อไป นี่คือการพูดที่เป็นสาระให้พูดอย่างนี้ อย่าไปพูดเรื่องเพื่อเจ้อต่างๆ เรื่องนินทาเกลอะไรที่ไม่มีสาระ ที่ไม่มีคุณ ไม่มีประโยชน์ อย่าไปพูด

และประการสุดท้ายก็คือ ไม่ให้พูดส่อเสียด **ส่อเสียดนี้แปลว่า** ไม่ให้พูดให้เกิดการแตกแยกสามัคคี อย่าไปยุยงให้คนที่เขารักกัน เขาคิดกันเกิดความโกรธเกิดความเกลียดกันขึ้นมา ควรจะพูดส่งเสริมให้เขารักกันมากยิ่งขึ้นไป เพราะความรักความสามัคคีกันจะทำให้มีความสุขและมีความเจริญ ที่ไหนมีความแตกแยกสามัคคี ไม่มีความรักกัน ที่นั่นจะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน สังเกตดูสังคมที่ไม่มีความรัก ความสามัคคีกัน ก็จะมีการเข่นฆ่าฟันกัน เบียดเบียนกันด้วยวิธีการต่างๆ คนที่อยู่ในสังคมนั้นก็อยู่อย่างหวาดระแวง หวาดกลัวภัยต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตน และก็ไม่ดีก็อาจจะถูกทำร้ายชีวิตได้ แต่ในสังคมที่มีความรักมีความสามัคคีกัน คนอยู่ในสังคมนั้นก็จะอยู่ร่วมกันอย่าง ร่วมเย็นเป็นสุข มีแต่ความสบายอกสบายใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราอย่าไปพูดส่อเสียด

นี่คือการชำระวาจาที่มีอยู่ ๔ ประการ คือ ไม่ให้พูดคำเท็จคำปด ไม่ให้พูดคำหยาบ ไม่ให้พูดเพื่อเจ้อ และไม่ให้พูดส่อเสียด

การชำระทางใจก็มีอยู่ ๓ ส่วน คือ ชำระความโลภ ชำระความโกรธ และชำระความหลง เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง นี้ไม่ได้มีคุณประโยชน์กับจิตใจ แต่เป็นเหมือนกับยาพิษที่จะทำให้ใจนั้นมีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อน ความวุ่นวายใจ อยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องพยายามต่อสู้กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้ได้

วิธีที่จะกำจัดความโลภนั้น ทรงสอนให้เราใช้มกน้อยสันโดษ ให้เรายินดีกับสิ่งน้อยๆ อย่าไปมกมาก คือพอใจเท่าที่จำเป็น อย่าไปมกเกินความจำเป็น เช่นปัจจัย ๔ รับประทานอาหารก็ให้รับประทานพอประมาณ อย่าไปรับประทานมากจนเกินไป จะทำให้ร่างกายนี้มีน้ำหนักมากกลายเป็นคนอ้วนไป คุณแล้วไม่สวยงาม ไม่สง่าผ่าเผย ให้กินพอประมาณ กินเพื่ออยู่ อย่าอยู่เพื่อกิน เพราะการกินมากๆ นี้ไม่ได้เป็นความสุขแต่เป็นความทุกข์ เพราะจะทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บตามมา แล้วใจก็จะไม่รู้จักคำว่าอิ่มว่าพอ กินมากเพียงไรก็ยิ่งอยากจะกินอยู่อย่างนั้น นี่คือวิธีต่อสู้กับความโลภ ให้เอาเท่าที่จำเป็น มีอะไรที่จำเป็น มีพอมีครบแล้วก็หยุด ส่วนที่ไม่จำเป็นก็อย่าไปคั่นรนอยากได้มาคัคมันไป เวลาอยากจะได้อะไรก็ถามตัวเองว่า สิ่งที่ยอยากได้นั้นมันจำเป็นไหม ถ้าไม่มีมันแล้วเราจะตายหรือไม่ ถ้าไม่ตายก็แสดงว่า



พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราหันเข้า
มาหาสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์ที่แท้จริง
ก็คือใจที่สะอาดบริสุทธิ์ จึงทรงสอน
ให้เราหมั่นชำระกาย วาจา ใจ อยู่เสมอ



ไม่จำเป็น ก็ไม่ต้องไปหามันมา เช่น วิทย์ โทรทัศน์ พัดลม อะไรต่างๆ
เหล่านี้ ถ้าไม่มีเราไม่ตาย เราอยู่ได้ เราอย่าไปอยากมัน เพราะอยาก
แล้วมันจะทำให้เราต้องดิ้นรน ต้องไปหาเงินหาทองซื้อมา แล้วถ้าหา
ไม่ได้ อยากได้มากๆ ก็ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน ยิ่งเป็นปัญหาตามมาใหญ่
เพราะเมื่อเราไม่มีปัญญาแล้วเราจะไปหาเงินมาใช้หนี้เขาได้อย่างไร
ต่อไปก็ต้องคอยหลบหน้าคนนั้นคนนี่ เพราะไปกู้หนี้ยืมสินเขาแล้ว
ไม่มีปัญญาใช้หนี้ ก็กลายเป็นคนไม่ดีไป แต่ถ้าเรามีความมักน้อย
เราจะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย เราจะมีพอรอยู่พอกินตลอดเวลา และจะ
มีเงินเหลือเก็บไว้ในยามยาก เวลาที่เกิดความจำเป็นที่เราไม่สามารถ
หาเงินหาทองได้ เราก็จะมีเงินทองนี้คอยดูแลเรา แต่ถ้าเราเป็นคน
มักมากแล้ว รับรองได้ว่าต่อไปมีมากเพียงไรก็ไม่พอ สมัยเด็กๆ มีวันละ
๕ บาท ก็อยู่ได้ พอโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่มีวันละร้อยก็ไม่พอ มีวันละพัน

ก็ไม่พอ บางคนมีวันละหมื่นก็ใช้ไม่พอ เพราะความพอมันไม่มีกับ ความอยากความต้องการนั่นเอง กับความโลภนี้มันจะไม่มีคำว่าพอ ได้มาเท่าไรก็ยังอยากจะได้อีก ยังรู้สึกว่าจะไม่พอยู่ออย่างนั้น ดังนั้น เราจึง ต้องพยายามต่อสู้กับความโลภให้ได้ ถ้าเราแพ้ความโลภ ความโลภมันก็จะฉุดลากให้เราไปตกนรกหมกไหม้ พาให้เราไปสู่ความทุกข์ ความลำบาก ความวุ่นวาย อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรา มกน้อยหรือสันโดษ สันโดษก็คือให้ยินดีตามมีตามเกิด ให้พอใจกับ ฐานะของเรา เรามีมากมีน้อยก็ให้เราพอใจกับสิ่งที่เรามีอยู่ นี้เรียกว่า สันโดษ ถ้าเรามีมกน้อยสันโดษแล้วเราจะต่อสู้กับความโลภได้

ส่วนความโกรธนี้ ท่านก็สอนให้เรามีความเมตตา ไม่ให้จองเวร ให้รู้จักให้อภัย ใครเขาทำอะไรให้เราโกรธ เราต้องเห็นว่าความโกรธนี้ เป็นพิษเป็นภัยมากกว่าคนที่ทำให้เราโกรธ คนที่ทำให้เราโกรธนี้ ไม่เป็นพิษเป็นภัย เหมือนกับความโกรธในหัวใจของเรา เพราะความโกรธนี้ เป็นตัวที่ทำให้เราวุ่นวาย ทำให้เราทุกข์ ทำให้เราร้อนรน เราจึงต้องมา ดับความโกรธนี้ อย่าไปดบคนที่ทำให้เราโกรธ ไม่เกิดประโยชน์อะไร ดับความโกรธนี้ด้วยการให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง ไม่อาฆาตจองเวร นี่คือวิธีที่จะทำให้เราไม่โกรธได้ เราต้องเห็นโทษของความโกรธ

อย่าไปเห็นโทษของคนที่ทำให้เราโกรธ เพราะยิ่งเห็นยิ่งทำให้เราโกรธใหญ่ เรากยิ่งทุกข์ใหญ่ยิ่งร้อนใหญ่ ยิ่งอยากจะทำร้ายเขาใหญ่ ยิ่งอยากจะทำร้ายเขามากเท่าไรเราก็ยิ่งร้อนมากขึ้นไปเท่านั้น แต่พอเราให้อภัยเขาได้เท่านั้นเอง ความโกรธภายในใจก็ดับไป เราต้องรู้จักวิธีดับความโกรธ อย่าปล่อยให้ความโกรธนั้นมันลุกลามขึ้นไป เพราะมันจะทำให้เราต้องไปทำในสิ่งที่เราต้องเสียใจในภายหลัง **แก้ความโกรธนี้ไม่ยากถ้ามีสติรู้ทันมัน รู้ว่ากำลังโกรธแล้วก็พยายามอย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ พยายามดึงเข้ามาหาพุทธโงๆ ไว้ หรือสวคมนตรีภายในใจไว้ไปเรื่อยๆ เคี้ยวความโกรธก็หายไปเองโดยที่เราไม่ต้องไปทำอะไรกับคนที่ทำให้เราโกรธ** นี่คือนิธีระงับความโกรธ

ส่วนความหลงนี้ ท่านก็ทรงสอนให้เราพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่เราหลงเรายึดเราติดอยู่นั้น เป็นสิ่งที่เราไม่ควรที่จะยึดติดเพราะไม่อยู่กับเราไปได้ตลอด ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง ไม่ได้เป็นสมบัติของเรา ไม่ว่าอะไรก็ตามที่เรามีอยู่ ที่เราห่วง ที่เรากังวล ที่เรารักเราหวงเราแค้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะไม่อยู่กับเราไปตลอด หรือไม่เช่นนั้นสักวันหนึ่งเราก็ต้องจากเขาไป มันไม่ได้อยู่ด้วยกันไปตลอด จึงไม่จำเป็นที่จะต้องไปหวงแค้น ไม่ต้องไปเสียอกเสียใจเสียเวลามันจากเราไป

อย่าไปยึดอย่าไปติดกับอะไรทั้งหลายในโลกนี้ เพราะความยึดติดนี้ จะทำให้เราทุกข์ใจ ทำให้เราวุ่นวายใจ ทำให้เราไม่มีความสุขใจ จึงทรงสอนให้เราพิจารณาอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ แม้กระทั่ง ร่างกายของเรา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เราต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ไม่ได้อยู่ ร่วมกันไปตลอด จึงควรฝึกทำใจเอาไว้ สอนใจอยู่เรื่อยๆ ว่าอย่าไปหลง ยึดติด เพราะยึดติดแล้วจะทำให้เราทุกข์ ทุกข์ทั้งในขณะที่อยู่ร่วมกัน และทุกข์หลังจากที่ต้องจากกัน ขณะที่อยู่ร่วมกันก็คอยห่วงคอยกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ เวลาจากกันก็ร้องห่มร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราแก้ความหลงด้วยปัญญา คือให้พิจารณา ให้เห็นความไม่เที่ยงอยู่เสมอ ให้เห็นว่ามันไม่ใช่เป็นสมบัติของเรา ที่แท้จริง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นของที่เรายืมเขามา เรายืมมา จากธรรมชาติ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายของเรานี้มาจากธรรมชาติ คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อตายไปร่างกายนี้ก็กลับคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งสิ้น ไม่มี คุณค่าไม่มีสาระประโยชน์อะไร แต่ความหลงของเราทำให้เราไปยึด ไปติด ไปชอบ ไปยินดี ไปให้คุณค่ามันขึ้นมาเท่านั้นเอง แต่สิ่งที่มี

คุณค่าที่แท้จริงเรากลับมองไม่เห็น ก็คือใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ใจที่ได้รับการชำระด้วยกาย วาจา ใจ นี่เอง

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราหันเข้ามาหาสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์ที่แท้จริง ก็คือใจที่สะอาดบริสุทธิ์ จึงทรงสอนให้เราหมั่นชำระกาย วาจา ใจ อยู่เสมอ ดังที่พวกท่านทั้งหลายได้มาชำระกันในวันนี้ ชำระด้วยการทำบุญให้ทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการฟังเทศน์ ฟังธรรม และเมื่อกลับไปบ้านก็กลับไปไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ แล้วก็คอยสอนใจอยู่เสมอๆ ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเราทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ว่าใจของเราจะมีแต่ความสุขและความเจริญขึ้นไปตามลำดับ และจะเจริญถึงขั้นสูงสุดได้อย่างแน่นอน

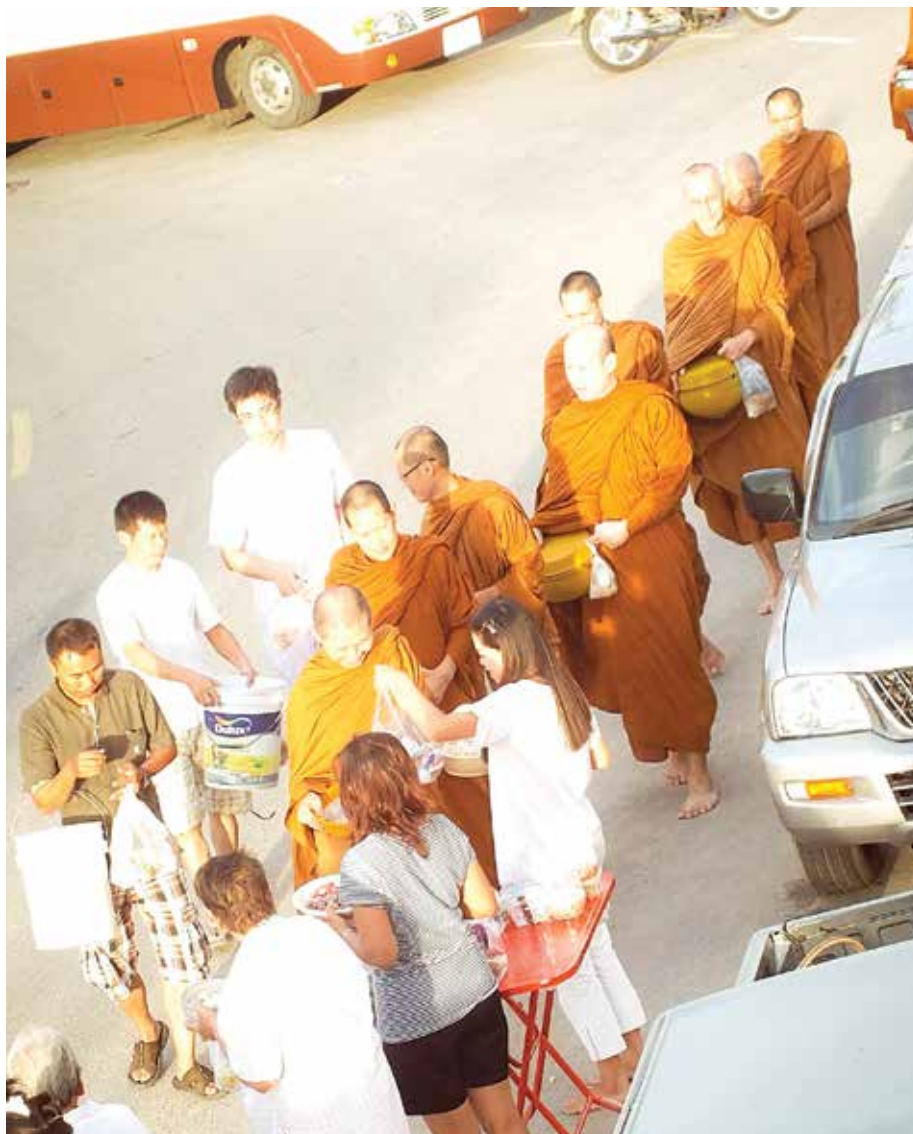
จึงขอฝากเรื่องของการชำระกาย วาจา ใจ ในวันพระนี้ ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๓๐

สัตว์โลกล้วนเกิดจากกรรม

● ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ ●







• ————— •
กรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกให้สัตว์เป็นชนิดต่าง ๆ
สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นผู้สร้างขึ้นมา
มีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัดเพื่อมาทำบุญทำทาน ฆราวาสศีล มาฟังเทศน์ มาปฏิบัติธรรม เพราะมีความเชื่อว่า พระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่ดีที่สุด เพราะเป็นคำสอนที่ตรงกับความจริง ทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นไม่เป็นคำสอนที่ผิดจากความจริงเลย ผู้ที่ปฏิบัติตามจะสามารถพิสูจน์ได้โดยไม่ต้องให้ผู้อื่นมาพิสูจน์ให้กับตน เพราะเป็นสิ่งที่ต้องพิสูจน์ด้วยตนเองทุกคน ถ้าปฏิบัติตามแล้วก็จะรู้จะเห็นอย่างที่ว่าพระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น คือ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เกิดขึ้นจากกรรมทั้งนั้น คือสัตว์โลกทั้งหลายตั้งแต่ท้าวมหาพรหมลงมาจนถึงมนุษย์ ถึงเปรตจันตุมหาเปรต ถึงสัตว์นรกทั้งหลาย มีกรรมเป็นผู้สร้างเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้น ไม่มีสัตว์โลก หรือพระเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง เช่น พระพรหมก็ดี หรือพระอินทร์ก็ดี ที่จะมาสร้างให้มีสัตว์โลกชนิดต่างๆ เกิดขึ้นมา สัตว์โลกทั้งหลายที่มีทั้งสูงและต่ำล้วนเกิดมาจากกรรมทั้งสิ้น

กรรม ก็คือการกระทำของจิตแต่ละดวง สัตว์โลกทุกตัวมีจิตอยู่กันคนละดวง และจิตดวงนี้เป็นผู้ที่สร้างให้เป็นสัตว์โลกชนิดต่างๆ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นมนุษย์ เป็นเปรตจันตุมหาเปรต เป็นเปรต หรือเป็นสัตว์นรก

นี้เกิดขึ้นจากการกระทำของจิตในแต่ละดวง จิตนี้แลเป็นผู้ที่สร้าง
สัตว์ชนิดต่างๆ ขึ้นมาโดยการกระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า
กรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกให้สัตว์เป็นชนิดต่างๆ สัตว์ทั้งหลายมีกรรม
เป็นผู้สร้างขึ้นมา มีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรม
เป็นที่พึ่งอาศัย จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผล
ของกรรมนั้น ผู้ที่กระทำกรรมก็คือใจ ส่วนกายนี้เป็นผู้กระทำตาม
ผู้ที่สั่งการนั้นก็คือใจ แล้วก็ส่งไปที่กายและที่วาจาให้ทำกรรมชนิดต่างๆ
มีทั้งกรรมดี กรรมไม่ดี และกรรมที่ไม่ใช่เป็นกรรมดีหรือกรรมไม่ดี

กรรมก็มีอยู่ ๒ กลุ่มด้วยกัน ถ้าทำกรรมดี เช่น ทำบุญให้ทาน
อย่างนี้ก็จะเป็นบุญเป็นกุศล ก็จะทำให้ไปสู่ที่สุคติ เป็นการสร้างภพ
ของเทพ ของพรหม ของมนุษย์ ถ้าทำบาปทำกรรม เช่น ฆ่าสัตว์
ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุคปคมคเทจ ก็จะทำให้
ไปเป็นเปรตจันตพาล เป็นเปรตบ้าง เป็นสัตว์นรกบ้าง นี่ไม่มีใครสร้าง
มีแต่ใจของแต่ละสัตว์โลกแต่ละตัวที่กำลังเป็นผู้สร้างกันอยู่ พวกเรา
ที่มาก็คือมนุษย์นี่เพราะเราได้สร้างกรรมที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์
นั่นเอง คือมีศีล ๕ เป็นหลัก ถ้าอยากจะทำเกิดเป็นมนุษย์นี้ต้องมีศีล ๕



ถ้าอยากจะเป็นคนที่ฉลาด ก็ต้องไฝ่เรียน
ไฝ่รู้ ชอบศึกษาหาความรู้อยู่เรื่อย ๆ เช่น
ชอบมาวัด มาฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะ
การฟังธรรมนี้จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา



จะรักษาได้มากหรือน้อยก็จะเป็นโอกาสที่จะได้มาเกิดมากหรือน้อยนั่นเอง ถ้ารักษาได้มาก โอกาสที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ก็มีมาก ถ้ารักษาน้อย โอกาสที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ก็น้อย ทุกอย่างนี้ไม่ได้อยู่ที่พระเจ้าอยู่ที่ใครทั้งนั้น พระเจ้าเองก็เป็นผู้ต้องสร้างตนเอง เช่น ทำบุญ รักษาศีล ก็ได้ไปเป็นเทพ ถ้านั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ ก็จะได้ไปเป็นพรหม ถ้าอยากจะไปเป็นพระอรหันต์ เป็นพระพุทธเจ้า ก็ต้องทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ และเจริญปัญญาวิปัสสนา พิจารณาให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ล้วนเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง ล้วนเป็นทุกข์ ล้วนเป็นอนัตตา ไม่มีคนไม่มีตัวตน ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ถ้าพิจารณาได้ ถ้าปฏิบัติได้ ก็จะได้ไปเป็นพระอริยเจ้าตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ พระพุทธเจ้า

ทั้งหมดนี้ไม่ได้อยู่ที่ใครทั้งนั้น อยู่ที่ใจของแต่ละคนของแต่ละสัตว์โลกเท่านั้นที่จะเป็นผู้ที่ทำให้ไปเกิดเป็นสิ่งที่ต่างๆ ได้ และผู้ที่ไม่เกิดก็ไม่ใช่ใครที่ไหน ก็คือผู้สร้างนั่นเอง ก็คือใจ ใจของพวกเราในอภิปิณฑลได้รักษาศีล จึงทำให้มาเกิดเป็นมนุษย์กัน ถ้าเราทำบุญมากในอภิปิณฑล คือทำบุญให้ทาน มากด้วย รักษาศีลด้วย เราก็จะมาเกิดมีฐานะที่ดี มีเงินมีทอง มีรูปปร่าง หน้าตาที่สวยงาม ถ้าเรารักษาศีลแต่เราไม่ชอบทำบุญให้ทาน มีความตระหนี่ มีความหวงแหนในสมบัติข้าวของเงินทอง เราก็จะมาเกิดเป็นมนุษย์ที่ไม่ร่ำรวย มีฐานะที่ไม่ค่อยดีทางการเงินการทอง มีรูปปร่าง หน้าตาที่ไม่สวยไม่งาม นี่เป็นอันสงฆ์ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ คือต้องมีศีล ๕ และถ้าอยากจะมีรูปปร่างหน้าตาสวยงาม มีฐานะดี มีเงินมีทอง ก็ต้องเป็นคนใจกว้างเป็นคนใจบุญ ชอบทำบุญให้ทาน ชอบสงเคราะห์ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ถ้าอย่างนี้แล้วก็จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ที่มีรูปปร่างหน้าตาดี ผิวพรรณผ่องใส มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง

ถ้าอยากจะเป็นคนที่ฉลาดก็ต้องไปเรียนรู้ ชอบศึกษาหาความรู้ อยู่เรื่อยๆ เช่น ชอบมาวัดมาฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะการฟังธรรมนี้จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา เป็นปัญญาที่สำคัญต่อการหลุดพ้นจากการ

เวียนว่ายตายเกิด ต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถ้าสนใจศึกษาวิชาความรู้ทางโลกก็ยังไม่ถือว่าเป็นวิชาที่ดีจริง เพราะจะไม่ได้ช่วยเหลือให้ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด วิชาความรู้ทางโลกเป็นวิชาที่นำไปทำมาหากิน มีอาชีพที่ดี เช่น ถ้าเรียนหนังสือจบปริญญาสูงๆ ก็จะได้งานที่ดี มีเงินเดือนสูงๆ มีเงินเดือนมากๆ มีตำแหน่งสูงๆ ถ้าขึ้นเรียนหนังสือ ไม่ไปโรงเรียน หันโรงเรียนอยู่เรื่อยๆ เรียนไม่จบ เวลาไปหางานก็จะได้งานที่ไม่ดี ได้งานที่ต้องใช้แรงงานเป็นหลัก เช่น ไปเป็นคนคัดหญ้า เป็นคนรับใช้ ชักเสื้อผ้า กวาดบ้านถูบ้าน เป็นภารโรง อย่างนี้เป็นต้น เพราะไม่มีปัญญา และเวลามาเกิดเป็นมนุษย์ก็จะเป็นคนที่ไม่มีความฉลาด เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา เป็นคนที่ไม่ชอบใฝ่รู้ไม่ชอบศึกษาหาความรู้

ทุกสิ่งทุกอย่างนี้เกิดขึ้นจากการกระทำของเราทั้งสิ้น ไม่ได้มีผู้หนึ่งผู้ใดทำให้เราได้มาเกิด ความแตกต่างกันทั้งในทางฐานะการเงิน การทอง ในรูปร่างหน้าตา ในความรู้ความฉลาด และความมีอาการครบถ้วนบริบูรณ์หรือไม่ก็เช่นเดียวกัน เกิดอยู่ที่ว่าใครรักษาดีได้มากน้อยเพียงไรนั่นเอง ถ้ารักษาได้มาก ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ฆ่าผู้อื่น



พระโศกบัณฑิต พระสัทธาคามิ พระอนาคามิ
พระอรหันต์ ท่านจะไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเลย
ถึงแม้ท่านจะต้องเสียชีวิตไป ท่านก็ยอมเสีย
แต่จะไม่ป้องกันชีวิตของตนด้วยการ
ทำร้ายชีวิตของผู้อื่น



ไม่ทำร้ายผู้อื่น ก็จะมีรูปร่างที่ครบถ้วนบริบูรณ์ แต่ถ้าไม่ชอบรักษาศีล ชอบทำบาปทำกรรมอยู่เป็นนิสัย ก็จะไปเกิดเป็นเปรตจันต ก็คือ สุนัข แมว อย่างนี้เป็นต้น เพราะไม่รักษาศีลกัน รักษาได้น้อยมาก ไม่เหมือนกับ ผู้ที่มากเกิดเป็นมนุษย์ พวกนี้รักษาศีลได้มาก ทำบาปน้อย แต่ก็ยังมีโอกาส ที่จะไปเกิดเป็นเปรตจันตได้อีก ถ้าไม่努力去เกิดเป็นเปรตจันตเลย ก็ต้องรักษาศีล ๕ ให้ได้ตลอดเวลา คือไม่ละเมิดเลยแม้แต่ข้อเดียว ทั้งชีวิตเลย บุคคลที่จะทำอย่างนี้ได้ก็มีพระอริยเจ้าเท่านั้น คือพระโศกบัณฑิต พระสัทธาคามิ พระอนาคามิ พระอรหันต์ ท่านจะไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเลย ถึงแม้ท่านจะต้องเสียชีวิตไป ท่านก็ยอมเสีย แต่จะไม่ป้องกันชีวิตของตน ด้วยการทำร้ายชีวิตของผู้อื่น เช่น มีสัตว์อะไรจะมากัดมาทำร้ายท่าน

ถ้าท่านหนีไม่พ้น ท่านก็ยอมให้มันกัดตายไป แต่ท่านจะไม่ฆ่ามันเพื่อเป็นการป้องกันตัว ถ้ารักษาดีได้อย่างนี้ก็จะไม่ต้องไปเกิดในอบายอีกต่อไป ไม่ต้องไปเป็นเปรตจันตุมหา ไม่ต้องไปเป็นเปรต ไม่ต้องไปตกนรก แต่ถ้ายังทำไม่ได้ ถึงแม้จะรักษาดีได้อยู่ตลอดเวลาเป็นส่วนใหญ่ แต่พอถึงเวลาที่จะต้องรักษาชีวิตของตนเองก็จะไปฆ่าผู้อื่น เช่น เกิดอคคอยากขาดแคลน ไม่มีเงินที่จะไปซื้ออาหารมารับประทาน ก็ไปยิงนกตกปลา เพื่อที่จะได้มีอาหารไว้รับประทาน อย่างนี้เมื่อตายไปก็ยังมีโอกาสที่จะไปเกิดเป็นเปรตจันตุมหาได้ เพราะรักษาดีไม่ได้บริสุทธิ์ครบถ้วนบริบูรณ์ แต่โอกาสที่จะไปเกิดก็อาจจะมีน้อยถ้ายังรักษาดีได้ไปเรื่อยๆ ยกเว้นในกรณีจำเป็นเท่านั้น

ดังนั้น การที่จะไปเกิดเป็นอะไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าได้รักษาดีมากหรือน้อยเพียงไร ถ้ารักษาดี โอกาสที่จะไปเกิดในสุคติ ที่จะไปเป็นมนุษย์เป็นเทพก็มีมาก ถ้ารักษาน้อย โอกาสที่จะไปก็มีน้อย โอกาสที่จะไปเกิดในอบายก็จะมีมาก นี่คือเรื่องของกรรมเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครที่สามารถที่จะมาทำบุญทำกรรมแทนเราได้ เช่น เราตายไปแล้ว ผู้ที่เขากรวดน้ำอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้ ก็เพียงแค่เป็นการส่งเศษบุญ

ไปให้เท่านั้น บุญที่ญาติโยมทำแล้วอุทิศไปนี้ อุทิศไปได้เพียงเสี้ยวเดียว เช่น ทำร้อยหนึ่ง ก็อุทิศไปได้เพียง ๑ ส่วนเท่านั้น อีก ๙๙ ส่วนเป็นของผู้ที่อุทิศ ผู้ที่รับอุทิศนี้รับได้เพียงส่วนเดียว เพราะฐานะของผู้รับนั้นมีภาชนะรองรับอยู่นิดเดียวจึงรับมากไม่ได้ และผู้ที่รับนี้ก็ต้องเป็นเปรตเท่านั้น ถ้าเป็นสัตว์ชนิดอื่นก็จะรับไม่ได้ เช่น ไปตกรราก็จะรับบุญที่อุทิศไม่ได้ ไปเกิดเป็นเศรษฐีก็รับไม่ได้ ไปเกิดเป็นมนุษย์เป็นเทพ เป็นพรหม ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับบุญอุทิศ เพราะมีบุญมากพอที่จะเลี้ยงดูจิตใจของคนให้อยู่เย็นเป็นสุขได้ มีพวกเปรตเท่านั้นที่อาศัยบุญอุทิศ พวกเปรต ก็คือพวกที่ในขณะที่มีชีวิตอยู่เป็นมนุษย์ไม่ชอบทำบุญให้ทาน มีแต่ความโลภ ชอบหาเงินหาทองให้กับตนเอง แล้วก็หวงเก็บไว้ มีความตระหนี่ เก็บเงินไว้อย่างเดียว หามาได้มาน้อยเพียงไรก็เสียดาย ไม่อยากจะให้ใคร พอตายไปก็ต้องไปเกิดเป็นเปรต

นี่คือเรื่องของสัตว์โลกชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในวัฏสงสาร คืออยู่ในไตรภพ คือ กามภพ รูปภพ และอรุภพ สัตว์โลกส่วนใหญ่นี้จะเกิดในกามภพเพราะยังมีความยินดีในกามอยู่ คำว่ากาม ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถ้ายังชอบที่จะดูหนังฟังเพลง ยังชอบกิน ชอบดื่ม

ชอบเล่น ชอบเที่ยว ชอบหาความสุขจากสิ่งเหล่านี้ คายไปก็ยังต้องกลับมาเกิดในกามภพ ถ้าเป็นคนที่สนใจชอบนั่งสมาธิ ไม่ชอบเที่ยว ไม่ชอบดื่ม ไม่ชอบเล่น ไม่ชอบหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ชอบนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบให้เป็นฌาน พวกนี้ก็จะไปเกิดในรูปภพ หรืออรูปภพ เป็นพรหมอยู่ ๒ ระดับ คือ รูปพรหม กับอรูปพรหม แต่ถ้ายังมีความยินดีในกามอยู่ก็จะไปเกิดในกามภพ คือ ภพของเทพ ลงมา เทพทั้งหลายนี้ก็ยังยินดีในกาม ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่จะยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ละเอียด ที่เรียกว่ารูปทิพย์ กายทิพย์ เสียงทิพย์ เป็นต้น ส่วนพวกมนุษย์นี้ก็จะยินดีกับรูป เสียง กลิ่น รส ที่เป็นส่วนหยาบ อย่างพวกเรานี้เรายังยินดีที่จะดู ที่จะฟัง ที่จะลิ้มรส ที่จะดมกลิ่น ที่จะสัมผัสกับสิ่งต่างๆ อยู่ หรือพวกเศรษฐีทั้งหลายก็เหมือนกัน ก็ยังมีความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่หยาบเช่นเดียวกับมนุษย์ ส่วนพวกเปรต พวกสัตว์นรกนี้เขาไม่มีโอกาสที่จะได้ลิ้มรส เพราะจะต้องใช้เวรใช้กรรม อยู่ในนรก ถ้าเป็นเปรตก็มีแต่ความหิว ความอยาก ความกระหาย ไม่ได้ลิ้มรสในสิ่งที่ตนเองอยากจะได้ลิ้มรสอยากจะได้สัมผัส

ส่วนผู้ที่นอกจากทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ และยังเจริญปัญญา คือเจริญวิปัสสนา พิจารณาสภาวธรรมทั้งหลาย คือขั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ **รูป**ก็คือร่างกายของเรา ร่างกายที่มีอาการ ๓๒ **เวทนา**ก็คือความรู้สึก เช่น สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ **สัญญา**คือความจำได้หมายรู้ **สังขาร**คือความคิดปรุงแต่ง **วิญญาณ**คือการรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย พิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เช่น ร่างกายเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป เวทนาเกิดมาแล้วก็ดับไป ความสุขเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ความไม่สุขไม่ทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป สัญญาความจำได้หมายรู้ก็เช่นเดียวกัน เกิดมาแล้วก็ดับไป สังขารความคิดปรุงแต่งก็เช่นเดียวกัน เกิดมาแล้วก็ดับไป คิดเรื่องนี้แล้วก็ดับไป ไปคิดเรื่องนั้นต่อ คิดเรื่องนั้นต่อแล้วก็ไป คิดเรื่องโน้นต่อ คิดไปเรื่อยๆ คิดไปแล้วก็ดับไป หายไป ไม่มีสภาวะ เป็นเหมือนกับแสงของหิ่งห้อยที่เกิดดับๆ ไปเรื่อยๆ นี่คือสิ่งที่ผู้ต้องการจะหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดจะต้องพิจารณาให้รู้ทันแล้วปล่อยวางให้เห็นว่าไม่เที่ยง แล้วก็ไม่มีตัวตน เช่น ร่างกายนี้



ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจมารับรู้มาสัมผัสนี้
ล้วนเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น เป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา
ไม่ใช่ไปยึดไปติด ให้ปล่อยวาง



ก็ไม่ใช่ว่าใช้คน ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงคน น้ำ ลม ไฟ เป็นเพียง
อาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น
มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป อาหารก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ
ถ้าพิจารณาไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นว่าไม่ใช่ตัวตน เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง
รถยนต์ก็เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นจากวัสดุต่างๆ มีเหล็ก มีพลาสติก มีกระจก
มียาง เป็นต้น เอามาผสมกันมารวมกันก็กลายเป็นรถยนต์ขึ้นมา ใช้ไป
สักระยะหนึ่งมันก็เก่าแล้วมันก็พังไป ร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน เกิดมา
แล้วเคี้ยวก็แกล่งไป แล้วก็เจ็บไข้ได้ป่วย แล้วก็ตายไป พอตายไป
ถ้าทิ้งไว้มันก็จะเน่าเปื่อยไป กลายเป็นดินไปหมด ถ้าเอาไปเผาก็กลายเป็น
ขี้เถ้า ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ถ้าพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ

แล้วก็จะปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด เพราะถ้าไปยึดไปติดก็จะทุกข์ เวลา
ยึดติดกับร่างกายว่าเป็นเราเป็นตัวเรา พอร่างกายเป็นอะไรก็เกิด
ความทุกข์ขึ้นมา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็เกิดความทุกข์เกิดความกลัว
ขึ้นมามีว่าจะตายหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง
เป็นอนัตตา ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ถ้าเห็นแล้วก็จะไม่ยึดไม่ติดกับร่างกาย
ก็จะปล่อยวางๆ แล้วก็สบายใจ ร่างกายจะเป็นอะไรก็ไม่เดือดร้อน
ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของใครก็ตามก็เป็นเหมือนกันทั้งนั้น ร่างกาย
ของเราร่างกายของคนอื่นก็เป็นแบบเดียวกัน เดี่ยวก็ต้องกลายเป็น
จี๊เถ่าจี๊ถ่านไป เดี่ยวก็ต้องจับใส่โลงจับเข้าไปเผาในเตาไฟ ไม่มีใคร
หนีพ้นไปได้เพราะธรรมชาติของร่างกายเป็นอย่างนี้ จึงไม่ควรไปยึด
ไปติด เพราะถ้าไปยึดไปติดแล้วจะทุกข์มาก ถ้าไม่ยึดไม่ติด ปล่อยวาง
ก็จะไม่ทุกข์ เช่น เราไม่ยึดไม่ติดกับร่างกายของคนอื่น ร่างกายของ
คนอื่นเขาจะเป็นอย่างไร เราไม่ได้ไปยึดไปติดกับเขา เวลาเขาตายไป
เราก็ไม่ได้เสียอกเสียใจร้องไห้ร้องไห้แต่อย่างใด ร่างกายที่เรามีอยู่นี้
ก็เช่นเดียวกัน เราก็ต้องไม่ยึดไม่ติดเช่นเดียวกัน เราต้องปล่อยวาง

เมื่อถึงเวลาที่เขาจะไปจากเราก็ให้เขาไป ถ้าเราปล่อยวางได้ เราก็จะไม่ทุกข์ เราจะไม่เคียดแค้น เราจะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย เช่นเดียวกับ เวทนา ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์ เขาก็สลับผลัดเปลี่ยนกันมาแล้วก็ไป เคี้ยวสุขมาแล้วก็ไป เคี้ยวทุกข์มาแล้วก็ไป เคี้ยวไม่สุขไม่ทุกข์มาแล้วก็ไป เราอย่าไปยึดอย่าไปคิด คืออย่าไปยินดียินร้ายกับเขา เวลาทุกข์ก็อดทนเอาไว้ เวลาสุขก็อย่าไปดีใจ อย่าไปอยากให้มันอยู่กับเราไปนานๆ เพราะพอเกิดความอยากก็แสดงว่าเราเกิดความยึดติดแล้ว เมื่อมีความยึดติด เวลาที่มันจากเราไปเราก็จะเสียใจ เราก็มีความทุกข์

พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนพวกเราให้พิจารณาให้เห็นว่าทุกอย่างทุกอย่างที่ใจมารับรู้มาสัมผัสนี้ล้วนเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ให้ไปยึดไปคิด ให้ปล่อยวาง ให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา เขามาก็มา เขาไปก็ไป ไม่ต้องไปดีใจ ไม่ต้องไปเสียใจ แล้วเราจะไม่ทุกข์กับอะไรทั้งนั้น ถ้าสามารถปล่อยวางทุกอย่างทุกอย่างได้ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะใจจะไม่มีความอยากได้อะไรอีกต่อไป



ถ้าไม่มีพระพุทธรเจ้ามาสั่งสอน ใจจะ
ถูกความหลงคือกิเลสคอยหลอกให้
อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำให้ปล่อยไม่ลง
ปล่อยไม่ได้ เมื่อปล่อยไม่ได้ก็ต้องทุกข์
ไปเรื่อย ๆ



เมื่อไม่มีความอยากได้อะไรก็ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิดก็ไม่มี
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตามมาอีกต่อไป นี่คือใจของพระอรียเจ้า
คือใจของพระพุทธเจ้าและใจของพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้
ท่านได้บำเพ็ญตั้งแต่การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล ปฏิบัติธรรม
นั่งสมาธิเจริญปัญญา จนปล่อยวางอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นใน
สิ่งต่างๆ ได้หมด ท่านก็หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ได้อยู่ใน
พระนิพพานที่มีแต่บรมสุข คือความสุขที่ถาวร สุขที่ไม่มี
ความทุกข์เจือปนอยู่เลย

นี่คือสิ่งที่พวกเราหรือใจของพวกเราสามารถสร้างให้กับเราได้
ถ้าเราน้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ขอให้เรา

พุ่งเป้าไปที่ตรงนี้ เพราะสิ่งอื่นๆ ในโลกนี้มันไม่จีรังถาวร ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง อยากรจะได้อะไร พอได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องมาเสียใจ มาร้องห่มร้องไห้กับสิ่งที่ได้มา เพราะสิ่งที่ได้มาไม่ซำก็เร็วก็ต้องจากเราไป หรือไม่เช่นนั้นเราก็ต้องจากเขาไป แต่ถ้าเราไม่อยากรได้อะไรเลย เราก็จะอยู่อย่างมีความสุขทั้งๆ ที่ไม่มีอะไรแน่ แต่จะมีความสุขมากกว่าคนที่มียะไรเป็นหลายร้อยเท่าด้วยกัน เพราะใจไม่ต้องการอะไร ใจต้องการการหลุดพ้นอย่างเดียว ใจต้องการการปล่อยวาง แต่ใจปล่อยวางไม่เป็นเพราะไม่มีใครสอน จึงต้องอาศัยพระพุทธรเจ้าเป็นผู้สั่งผู้สอน ถ้าไม่มีพระพุทธรเจ้ามาสั่งสอน ใจจะถูกละเลยคือกิเลสคอยหลอกให้อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำให้ปล่อยไม่ลง ปล่อยไม่ได้ เมื่อปล่อยไม่ได้ก็ต้องทุกข์ไปเรื่อยๆ อย่างที่พวกเราได้ทุกข์กันมาตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงวันนี้ และจะทุกข์กันไปเรื่อยๆ ต่อไปอีกนับไม่ถ้วน ถ้าเราไม่นำเอาสิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอนมาแก้ไข ความหลงที่หลอกให้เรายินดี หลอกให้เรามีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ทั้งหลาย เพราะมองไม่เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง

เราจึงต้องมีศรัทธาความเชื่อแล้วก็น้อมนำเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้มาปฏิบัติ ดังที่ท่านทั้งหลายได้มาปฏิบัติกัน ขอให้ทำให้มากขึ้นไปตามลำดับ แล้วรับรองได้ว่าจิตใจของท่านจะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นสูงสุดได้อย่างแน่นอนในวันข้างหน้า

จึงขอฝากให้ท่านทั้งหลายจงมีความแน่วแน่มั่นคงต่อพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ขอให้ยินดีที่จะปฏิบัติตามเสมอ แล้วชีวิตของเราจะไม่เสียประโยชน์ที่ได้เกิดมาพบกับพระพุทธศาสนา การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๓๑

คุณธรรมความดีงาม

• ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๐ •







• ————— •
จิตใจของเราจะเจริญ จะมีความสุข
ก็ต่อเมื่อมีคุณธรรมความดีงามอยู่ภายในจิตใจ

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันที่ท่านทั้งหลายมีเวลาว่างจากภารกิจการงาน จึงได้ใช้เวลาว่างนี้ให้เกิดคุณให้เกิดประโยชน์กับชีวิตจิตใจของตนด้วยการมาวัด เพื่อมาประกอบคุณงามความดี เพื่อเป็นการพัฒนาสร้างความสุข และสร้างความเจริญให้แก่ชีวิตจิตใจ เพราะ**ความสุขและความเจริญที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของเราเป็นหลัก ความเจริญไม่ได้อยู่ที่ความเจริญของวัตถุข้าวของต่างๆ วัตถุข้าวของต่อให้มีมากน้อยเพียงไร ก็ไม่ได้ทำให้จิตใจเราเจริญตามไปด้วย** จิตใจของเราจะเจริญ จะมีความสุข ก็ต่อเมื่อมีคุณธรรมความดีงามอยู่ภายในจิตใจ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราหมั่นบำเพ็ญ หมั่นสร้าง หมั่นสะสม ให้เกิดขึ้นมาให้งอกเงยขึ้นมาในจิตใจ ก็มีอยู่ด้วยกัน ๔ ประการ คือ ๑. ความเมตตา ๒. ความกรุณา ๓. ความมุทิตา ๔. ความอุเบกขา เป็นคุณธรรมที่จะพัฒนาส่งเสริมให้จิตใจของเราเป็นจิตใจที่สูงขึ้น คีขึ้น ผู้ใดก็ตามถ้ามีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ คือมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อยู่ภายในจิตใจแล้ว จะเป็นคนที่น่าเคารพเลื่อมใส ศรัทธา น่าคบค้าสมาคม เพราะเป็นคนที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ไม่สร้างความทุกข์สร้างความเสียหายให้กับใครทั้งนั้น มีแต่จะสร้างคุณสร้างประโยชน์โดยถ่ายเดียว ผู้ที่มีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการ

จึงเป็นที่รักนับถือ น่าคบค้าสมาคมมาตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ามาแล้ว
เริ่มต้นด้วยพระพุทธเจ้าของเราเป็นองค์แรก และพระอรหันตสาวก
ทั้งหลายเป็นองค์ต่อมา ท่านเหล่านี้ล้วนมีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการ
นี้อยู่ในใจตลอดเวลา มีความเมตตา คือมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
มองผู้อื่นเป็นเหมือนกับเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ได้เป็นคู่แข่งกัน
ทุกคนที่อยู่ในโลกนี้ไม่ได้เป็นคู่แข่งกัน ทุกคนที่อยู่ในโลกนี้ล้วนเป็น
เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน ร่วมเกิด ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ ร่วมตาย
ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีความจำเป็นอะไรที่จะต้องไปเกลียดชังกัน
ที่จะต้องไปอาฆาตพยาบาทกัน ที่จะต้องไปจองเวรจองกรรมกัน
เพราะไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้มากยิ่งขึ้น
ไปด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งผู้ที่มีจิตใจอาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรม
และผู้ที่ถูกจองเวรจองกรรม

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราเจริญเมตตา สัพเพ สัตตา คำว่า
สัพเพ นี้หมายถึงว่า ทุกๆ คน ทุกๆ สัตว์ ทุกๆ บุคคล ไม่ได้จำเพาะ
คนที่เราชอบคนที่เรารักเท่านั้น แต่เราต้องแผ่เมตตาให้กับทุกๆ คน
ให้ได้ คนที่เราชอบก็แผ่ คนที่เราไม่ชอบก็แผ่ คนที่เราเกลียดเราก็กแผ่
เพราะถ้าเราแผ่ได้แล้วใจเราจะเย็น ใจเราจะมีความสุข ถ้าเราแผ่ไม่ได้

เวลาเราเจอคนที่เราไม่ชอบ ใจของเราจะร้อนขึ้นมา ใจของเราจะไม่มีความสุข แต่ถ้าเราแผ่ให้เขา แผ่ความปรารถนาดี ปรารถนาให้เขามีความสุข ไม่คิดอาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรม ให้อภัยในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ถ้าเราทำได้ ใจของเราจะมีความสุข แล้วเราจะเป็นบุคคลที่ประเสริฐ เพราะคนที่เขาทำให้เราเสียหาย เขาจะมีความสำนึกขึ้นมาในภายหลังว่าเรานี้เป็นคนดี ทั้งๆ ที่ถูกเขาทำร้ายด้วยวิธีการต่างๆ แต่กลับไม่ตอบโต้ กลับไม่จองเวรจองกรรม นี่แหละคือสิ่งที่จะปรากฏขึ้นมาในจิตใจของผู้ที่มีความเมตตา และจะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยนั้นเห็นคุณค่าอันประเสริฐนี้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราแผ่เมตตาอยู่เสมอ ไม่ใช่แค่เฉพาะเวลาที่เราสวমনต์ไหว้พระเท่านั้น แต่ให้แผ่ตลอดเวลาทุกครั้งที่เราเจอใครก็ตาม ขอให้เราระลึกถึงความรู้สึกที่ดี ความปรารถนาดีต่อเขา อย่าเอาความรู้สึกที่ไม่ดีที่อาจจะมียู่ภายในใจของเรา เนื่องจากเราอาจจะเคยมีปัญหากันมาก่อนในอดีต แต่ขอให้เราล้างความรู้สึกที่ไม่ดีนั้นออกไปจากจิตจากใจ ด้วยการให้อภัยก็ได้ หรือด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาว่าเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วมันก็ผ่านไปแล้ว มันเหมือนเป็นความฝันแล้ว เราไม่ควรที่จะย้อนเอามันกลับมาสร้างความขมขื่นใจอีก มันผ่านไปแล้วก็ให้มันผ่านไปเลย ปัจจุบันเราจะ

สร้างแต่ความสุขความปรารถนาดีให้กับใจของเรา ด้วยการแผ่เมตตา ด้วยการแผ่ความปรารถนาดีให้กับทุกๆ คน ที่เราสัมผัสที่เราพบเห็น

การแผ่เมตตาไม่ได้หมายถึงให้แผ่แต่ในขณะที่เราสะดวก เช่น เวลาให้พระสวคมนต์จะมีบทแผ่เมตตาที่เราสะดวก สัพเพ สัตตา ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อะเวรา โหนตุ จงเป็นผู้ไม่มีเวรกันเถิด นี่เป็นเพียงการชักซ้อมใจของเรา เป็นการเตือนสติสอนใจเราให้เรา มีความเมตตาให้อภัย ไม่จองเวรจองกรรม แต่ไม่ได้หมายความว่า ให้ทำแต่เฉพาะในขณะที่เราอยู่ในห้องพระ หรืออยู่ในวัด อยู่ต่อหน้า พระประธาน แล้วก็สวดแผ่เมตตา แต่ความหมายที่แท้จริงนั้น ท่านให้นำเอาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา ทุกครั้งที่เราเกี่ยวข้องกับใคร ก็ตาม ขอให้เรามีความเมตตาอยู่ข้างหน้าอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรกัน มีการผิดพลาดมากบ้างน้อยบ้างก็อย่าไปโกรธเคืองกัน ให้ยิ้มเข้าหากัน อยู่เสมอ แต่มีอะไรผิดพลาดก็บอกกันได้ เช่น ทำอะไรผิดก็บอกกันได้ แต่บอกด้วยความเมตตา อย่าไปบอกด้วยความโกรธ ถ้าเราบอกด้วยความโกรธแล้วเคียดจะเป็นปัญหาขึ้นมา เพราะคนที่เขาฟังเขาก็จะรู้ว่า เราพูดออกมาด้วยความโกรธ แต่ถ้าเราพูดด้วยความเมตตา พูดด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส หรือถ้าเรายังเห็นว่าไม่สมควรแก่เวลาที่จะพูด

ในคอนั้น เราก็อย่าเพิ่งไปพูด รอให้เวลาที่เหมาะสม เวลาที่เขาก็สบายใจ เราก็สบายใจ แล้วเราก็อยุคนั้นก็ได้

คำว่ามีความเมตตานี้ ไม่ได้หมายความว่าให้หุบปากเฉยๆ ใครทำอะไรผิดก็ไม่พูดไม่ตอบโต้ อย่างนี้ก็ไม่ใช่อะไร เพียงแต่ขอให้เราพูดด้วยเหตุด้วยผล อย่าพูดด้วยอารมณ์ ถ้าเขาทำอะไรให้เราเดือดร้อน เราก็พูดดีๆ กับเขาได้ ขอร้องเขาได้ ส่วนเขาจะทำตามที่เรารู้สึกหรือตามที่เรารู้สึกหรือไม่ นั่นก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าเรารู้สึกแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว ถ้าเขาไม่ทำตามก็ทำใจเอาไว้ ท่านก็สอนให้เราเจริญอุเบกขา คือทำใจให้เป็นกลาง อย่าไปเสียใจ อย่าไปเดือดร้อนกับการกระทำของผู้อื่น อุเบกขา นี่ก็คือการปล่อยวาง เมื่อเราทำหน้าที่ของเราแล้ว แม่เมตตาให้เขาแล้ว พูดขอร้องแล้ว แต่เขายังอยากที่จะทำอะไรให้เราเสียหายอีก เราก็ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา อย่าไปโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท แล้วก็พยายามถอยออกมา อย่าไปอยู่ใกล้คนอย่างนั้น ถ้าไม่มีความจำเป็นก็ไปกันคนละทิศคนละทางก็แล้วกัน ถือว่าชาตินี้ไม่ได้เกิดมาเพื่อมาอยู่ด้วยกัน ไม่ได้เกิดมาเพื่อมาทำกิจกรรมร่วมกัน ถ้าจำเป็น

จะต้องทำก็ทำด้วยความอดทนอดกลั้น อย่าไปคิดในแง่ร้าย อย่าไปตอบโต้อะไรทั้งสิ้น เพราะมันจะไม่ได้ทำให้เหตุการณ์ดีขึ้น ถ้าเราไปตอบโต้ ยิ่งจะทำให้เขาตอบโต้กลับมาแรงขึ้นอีกหลายเท่าตัวกัน ถ้าเราเฉยๆ ปล่อยเขาทำไปตามใจชอบของเขา เคี้ยวเขาก็เบื่อเอง เขาก็หยุดเอง เหมือนคนที่มีความไม่พอใจกับคันเสา แล้วก็ไปค้ำคันเสา เอามือไปทุบไปตีคันเสา คันเสามันก็ไม่ได้มีการตอบโต้อะไร เคี้ยวคนที่ไปว่าไปทุบไปตีคันเสาก็เหนื่อยเองก็จะหยุดไปเอง ถ้าเราทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ เราก็จะเป็นเหมือนคันเสา อยู่เฉยๆ ไม่ต้องไปตอบโต้อะไร แล้วเราจะรักษาความดีของเราไว้ได้ เราจะไม่ไปทำในสิ่งที่เราจะต้องมาเสียใจภายหลัง เพราะถ้าเราไม่มีความอดทนอดกลั้น ไม่มีอุเบกขาแล้ว เวลาใครเขาพูดหรือทำอะไรที่เราไม่พอใจ เคี้ยวเราก็จะต้องตอบโต้กลับไป เมื่อเราตอบโต้กลับไปเขาก็จะตอบโต้กลับมาโต้กันไปโต้กันมา เคี้ยวก็ต้องลงไม้ลงมือกัน ทำร้ายกัน แล้วก็ต้องมาเสียใจในภายหลัง เพราะถ้าเราไปทำร้ายถึงแก่ชีวิตของเขา เคี้ยวเราก็ต้องไปใช้โทษในคุกในตาราง หรือถ้าเขาทำร้ายเราถึงแก่ชีวิต เราก็จะสูญเสียโอกาสอันดีงามของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้เป็นภพชาติที่ดีที่สุดที่จะมีโอกาสพัฒนาส่งเสริมชีวิต

จิตใจของเราให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงจุดสูงสุดได้ เช่น พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ใช้ชีวิตนี้บำเพ็ญเพื่อพัฒนาจิตใจให้ถึงขั้นสูงสุด คือ ขั้นมรรค ผล นิพพานได้ เมื่อถึงขั้นนั้นแล้ว จิตใจก็จะเป็นจิตใจที่เต็มไปด้วยความดีงามทั้งหลาย เต็มไปด้วยความสุข เต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ไปอยู่ที่ไหนกับใคร ก็จะไม่มีความทุกข์ ไม่มีความวุ่นวายใจ ไม่ว่าใครจะพูด ใครจะทำอะไร ก็เห็นเป็นเรื่องดีไปหมด ใครจะร้ายก็ถือว่าเป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เป็นเรื่องของเรา คนอื่นเขาร้าย เราอย่าไปร้ายตามเขา คนอื่นเขาเลว เราอย่าไปเลวตามเขา อย่าเอาแบบฉบับของคนไม่ดีมาเป็นครู เพราะจะทำให้เรากลายเป็นคนไม่ดี กลายเป็นคนเลวตามไปด้วย ขอให้เราเอาแบบฉบับของคนดี เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายมาเป็นแบบเป็นฉบับ ท่านมีความเมตตา เราก็ต้องมีความเมตตา ท่านให้อภัย เราก็ต้องให้อภัย ท่านไม่จองเวร เราก็ต้องไม่จองเวร ท่านมีอุเบกขาทำใจวางเฉยได้ เราก็ต้องทำใจวางเฉยให้ได้

วิธีที่จะทำให้ใจให้วางเฉยให้ได้ก็คือการทำสมาธินี้เอง เราต้องฝึกทำจิตใจให้นิ่งให้ได้ด้วยอุบายวิธีต่างๆ เช่น การสวคมนต์ก็เป็นอุบาย วิธีหนึ่งที่จะทำให้ใจของเราสงบนิ่งได้ หรือเราจะบริกรรมพุทโธๆ ไป

ภายในใจก็ได้ หรือจะใช้การคลุมหายใจเข้าออกไปก็ได้ ข้อสำคัญ
ขอให้เรามีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ ถ้าสวคมนต์ก็ให้มีสติอยู่กับเรื่อง
สวคมนต์อย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่นในขณะที่สวคมนต์ อย่าไปคิด
เรื่องอื่นในขณะที่บริกรรมพุทโธ อย่าไปคิดเรื่องอื่นในขณะที่กำหนดคุ
ลมหายใจเข้าออก ขอให้ม่ี่แต่เรื่องที่เรากำหนดนั้นอย่างเดียว แล้วไม่ช้า
ก็เร็วใจก็จะสงบตัวลงจนนิ่งสงบเป็นอุเบกขาไปได้ เมื่อจิตของเรา
สงบนิ่งเป็นแล้ว ต่อไปเวลาที่เราจะให้จิตสงบนิ่ง เราก็กึ่งเพียงแต่บอก
ให้อยู่เฉยๆ ให้นิ่ง มันก็จะนิ่งได้ จะอยู่เฉยๆ ได้ แต่ถ้าเราไม่เคยฝึก
ทำสมาธิทำใจให้สงบนิ่ง ถึงแม้เวลาเราอยากจะทำมันก็นิ่งไม่ไหว
มันอดไม่ได้ พอมันเกิดความโกรธแล้วมันก็อดไม่ได้ มันจะต้องระบาย
ความโกรธออกมา เวลาเกิดความโลภก็อดไม่ได้ อยากจะได้อะไร
ก็ต้องหามาให้ได้ นี่แลปัญหาของพวกเราอยู่ตรงที่เราไม่รู้จักหยุดใจ
ของเรา ไม่รู้จักทำใจของเราให้นิ่งให้เป็นอุเบกขา เหมือนกับรถที่
ไม่มีเบรค รถที่ไม่มีเบรคนี้เป็นรถที่อันตรายมาก ถ้าขับรถไปบน
ท้องถนนแล้ว ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องไปชนกับรถคันอื่นอย่างแน่นอน
เพราะเวลาที่รถคันอื่นเขาจอดแต่เราไม่จอด เราวิ่งตามเขา เคี้ยวเรา
ก็ต้องไปชนท้ายเขาเพราะไม่มีเบรคนั่นเอง ชีวิตของเราก็เป็นเหมือน

รถยนต์ ใจของเราก็เป็นเหมือนรถยนต์ ต้องมีเบรกเหมือนกัน ถ้าไม่มีเบรกแล้ว เวลาเกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นมา เกิดความโลภ เกิดความโกรธขึ้นมา เกิดความหลงขึ้นมา ก็จะไม่ทำอะไรยับยั้งใจ ใจก็จะไปทำสิ่งที่เสียหายได้ แต่ถ้ามีเบรกเราก็จะเบรก ถ้ามีอุเบกขาเราก็จะเบรกได้

ดังนั้น เราจึงควรฝึกทำสมาธิกัน เป็นการกระทำที่ไม่ยากเลย นั่งอยู่เฉยๆ มันจะยากอะไร เป็นสิ่งที่ง่ายที่สุด เสียด้วยซ้ำไป แต่กลับทำกันไม่ได้ เพราะเราไม่เคยทำกันเท่านั้นเอง และไม่รู้คุณค่าของการทำสมาธิว่ามีคุณค่าแก่ชีวิตจิตใจของเราอย่างยิ่ง เพราะนอกจากหยุดใจของเราได้แล้ว ยังให้ความสุขกับใจด้วย ขณะที่ใจหยุดคิดหยุดปรุงอยู่ในความสงบนี้ จะมีความสุขที่มหัศจรรย์ใจอย่างยิ่งที่เราไม่เคยพบมาก่อน เป็นความสุขที่พระบรมศาสดาได้ทรงตรัสไว้ว่า เป็นสุขที่เหนือความสุขทั้งปวง สุขอื่นใดในโลกนี้ ไม่มีความสุขอันใดที่จะมีความสุขเท่าหรือดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ **นัตถิ สันติ ประัง สุขัง** นี่แหละเป็นของวิเศษที่มีอยู่ในตัวเราแท้ๆ แต่เรากลับไม่หา มัน กลับไม่ทำให้มันเกิดขึ้นมา เพราะเราถูกความหลงหลอกให้เราไปหาสิ่งที่ไม่มีความค่าต่างๆ สิ่งที่สร้างความทุกข์ สร้าง

ความวุ่นวายใจให้กับเรา ทุกวันนี้ที่เราวุ่นวายใจกัน ที่เราทุกข์กัน ก็เพราะเราไปหาสิ่งที่มันทำให้มันเกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจขึ้นมา นั่นเอง คือหาข้าวของเงินทองต่างๆ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หาความสุขจากคนนั้นจากคนนี้ หาความสุขจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วก็ต้องไปทุกข์กับคนนั้นคนนี้ ทุกข์กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งนั้น ได้อะไรมาแล้วก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น ได้สามีมาก็ต้องทุกข์กับสามี ได้ภรรยามาก็ต้องทุกข์กับภรรยา ได้ลูกมาก็ต้องทุกข์กับลูก ได้อะไรมาก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้นๆ เพราะสิ่งอันนั้น มันไม่อยู่เฉยๆ นั่นเอง มันไม่เป็นเหมือนเค็ม มันก็สักวันสองวันแล้ว เค็มมันก็ไม่เค็มแล้ว ซื้อมันก็มาใหม่ๆ มันก็คืด พอใช้ไประยะหนึ่งแล้ว เค็มมันก็เริ่มเสีย หรือไม่เช่นนั้นมันก็หายไป นี่แหละเป็นความทุกข์ ที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราลดละให้เราตัดสิ่งภายนอกออกไป ถ้าไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพต่อการทำมาหากินแล้ว อย่าไปเอามา อย่าไปอยากได้ ให้อยากในสิ่งที่มันมีคุณค่าจริงๆ ก็คือความสงบในจิตใจของเรา ด้วยการทำสมาธิกัน วันหนึ่งตอนเช้าตื่นขึ้นมา ก่อนจะไปทำอะไรก็ไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิกันไป ทำสักครึ่ง

ชั่วโมงหรือชั่วโมงหนึ่ง ๕ นาที ๑๐ นาที นี่ยังไม่พอ ยังเป็นเหมือน
นกกระจอกกินน้ำอยู่ แต่ถ้ายังทำไม่ได้เลย ๕ นาที ๑๐ นาที ก็ยัง
คิดว่าไม่ได้ทำเลย แต่ขอให้ทำไปแล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาให้มีมากขึ้นไป
ถ้าเราทำถูกวิธีแล้วจิตมีความสงบ เราจะนั่งได้นานขึ้นไปเรื่อยๆ เอง
ที่เรานั่งไม่ได้นานเพราะจิตเรามันคั่น มันต่อสู้ มันไม่ชอบความสงบ
ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่มันไม่ชอบความสงบ เพราะเวลา
จิตสงบแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำอะไรไม่ได้ แต่ใจนี้แล
จะได้รับประโยชน์เวลาที่จิตสงบแล้ว ดังนั้นใจเราต้องฝึกต้องต่อสู้กับ
การคั่นรณของกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่าให้มัน
ฉุดลากเราไปทำอะไร ในขณะที่เรากำลังทำสมาธิอยู่ ในขณะที่เรา
กำลังสวดมนต์อยู่ พยายามทำไปด้วยสติควบคุมบังคับใจให้อยู่กับ
การสวดมนต์ไป ใหม่ๆ อาจจะรู้สึกยาก แต่ถ้าเราทำไปเรื่อยๆ แล้ว
ต่อไปมันก็จะง่ายเอง เป็นเรื่องธรรมดาของทุกสิ่งทุกอย่างเวลาที่เรา
เริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ เราจะรู้สึกยากลำบากเพราะไม่เคยชิน แต่พอ
ทำไปเรื่อยๆ แล้วก็เกิดความเคยชิน ต่อไปก็จะทำได้อย่างสะดวก
รวดเร็ว ดังนั้นขอให้เรามีความอดทน และขอให้เรามีความยินดีที่จะฝึก
ที่จะทำในสิ่งที่มีคุณประโยชน์กับชีวิตจิตใจของเรา คือการทำสมาธิ

เพื่อให้เกิดมีอุเบกขาขึ้นมาในจิตใจ เพื่อเราจะได้รักษาความเมตตาได้ ถ้าเราไม่มีอุเบกขาแล้ว เคี้ยวเวลาใครทำอะไรให้เราโกรธ เราก็คงไม่สามารถรักษาความเมตตาความปรารถนาดีต่อผู้อื่นได้ เพราะเราจะถูกความอาฆาตพยาบาทความเกลียดชังเข้ามาเบียดมาบังคับ ให้เรากลายเป็นคนไม่ดีไป ทำในสิ่งที่เสียหาย แต่ถ้าเราฝึกทำสมาธิ จณจิตของเราเป็นอุเบกขาได้แล้ว เราจะสามารถระงับยับยั้งความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาตพยาบาทต่างๆ ได้ แล้วเราจะรักษาความเมตตาความปรารถนาดีที่เรามีให้ต่อผู้อื่นได้

จึงขอให้เราให้ความสนใจต่อการทำสมาธิ สนใจต่อการแผ่เมตตา สนใจต่อการสร้างหรือบำเพ็ญแผ่ความกรุณา **ความกรุณา ก็คือ ความสงสาร เห็นผู้อื่นตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน ถ้าเราพอที่จะช่วยเหลือได้ก็ขอให้เราช่วยเหลือ แต่ช่วยเหลือในสิ่งที่สมควร** คือถ้าเขาขาดแคลนในเรื่องปัจจัย ๔ อย่างนี้ควรจะช่วยเหลือกัน ถ้าไม่มีอาหาร ไม่มียารักษาโรค ไม่มีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ไม่มีที่อยู่อาศัย พอที่จะช่วยเหลือกันได้ก็ช่วยเหลือกันไป เพราะมันเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ แต่ถ้าเขาเดือดร้อนเรื่องอื่นนั้นไม่ต้องไปสนใจ เช่น เขาไม่มีเงิน ไปเที่ยวแล้วมาขอเงินไปเที่ยว อย่างนี้ไม่จำเป็นต้องไปช่วยเหลือกัน

ถ้าอยากจะทำก็ต้องการเงินเอง แต่ถ้าไม่มีข้าวกินอย่างนี้พอมีเหตุ
มีผลที่จะต้องช่วยกัน เจ็บไข้ได้ป่วยไม่มียารักษา ไม่มีหมอ อย่างนี้
เราช่วยได้เราก็ควรช่วยเหลือกันไป แต่ในเรื่องที่มันไม่ใช่เป็น
ปัจจัย ๔ แล้ว ไม่ต้องไปกังวล ไม่ต้องไปรู้สึกว่าเป็นคนใจไม้ไผ่ระก่า
เวลาที่ใครมาขอยืมเงินแล้วเราไม่ให้เขาขยืมเงินไป เพราะการขยืมเงินนี้
เป็นการกระทำที่ไม่ดีทั้งผู้ที่ยืมและผู้ที่ถูกยืม เพราะคนที่ขยืมเงินนี้แสดง
ว่าเป็นคนไม่มีวินัยในการใช้เงิน มีเงินเท่าไรก็ไม่รู้จักเก็บเอาไว้ อยาก
จะใช้อะไรก็ใช้ไป พอเวลาเกิดขาดแคลนขึ้นมาก็ยังอยากจะใช้อีก
ก็ต้องไปยืมเงินของคนอื่น แล้วส่วนใหญ่ยืมแล้วมักจะใช้คืนยาก หรือ
จะไม่ใช้เลย แล้วก็สร้างความทุกข์ให้กับคนที่ให้ยืมไป ดังนั้น จึงไม่ควร
ที่จะไปยืมเงินผู้อื่น และไม่ควรที่จะให้ผู้อื่นยืมเงิน นอกจากถ้าเรา
ต้องการจะตอบแทนบุญคุณของเขา ก็ขอให้คิดว่าไม่ใช่เป็นการให้ยืม
คิดเสียว่าเป็นการให้เขาไปเลยเพื่อเราจะได้สบายใจ เพราะเงินยืม
ส่วนใหญ่จะเป็นเหมือนเงินที่ถูกขโมยไป มันจะไม่กลับมา ถ้าเราคิดว่า
เราให้เขาขยืมแล้วเขาจะคืนเรา นี่เราจะเสียใจภายหลัง เราจะไม่สบายใจ
ตลอดเวลา คอยห่วงคอยกังวลว่าเมื่อไหร่เขาจะเอาเงินมาคืนเราสักที
ดังนั้น ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ แล้วก็อย่าไปให้ใครยืมเงิน เก็บเอาไว้ ถ้าจะให้เขา



เมตตากุณามุกิตาอุเบกขา พระพุทธเจ้า
ทรงสอนให้เราหมั่นเจริญกัมมอยู่เสมอ
โดยขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ว่าเราควรจะใช้
คุณธรรมขั้นใด ไม่ได้หมายความว่า
จะต้องใช้คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ไป
พร้อมๆ กัน



ก็ถือว่าให้ไปเลยดีกว่า อาจจะให้เป็นการใช้หนี้เก่า ทดแทน
บุญคุณกันไป เขาเคยช่วยเหลือเรา ตอนนี้เขาเดือดร้อน เราก็ให้
เขาไป แต่อย่าไปหวังว่าเขาจะคืนหรือไม่คืน เขาเอามาคืนก็ดี เขาไม่คืน
ก็ไม่ใช่ไร ถ้าอย่างนี้เราก็จะได้ไม่กังวล เราจะได้ไม่รู้สึกลำบากใจ
เราจะมีความสุขเพราะเราได้ช่วยเหลือเขา เรามีความกรุณา นี่คือการ
กรุณาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกด้วยกัน
รวมไปถึงสัตว์เครื่องนุ่งห่ม สุนัขหรือแมวที่เขาไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มี
อาหารรับประทาน เรามีอะไรพอที่จะเลี้ยงเขาได้ก็เลี้ยงเขาไป

นอกจากนั้นก็ทรงสอนให้เรามีมุทิตาจิต คือให้เรามีความยินดีในความทุกข์และความเจริญของผู้อื่น เวลาผู้อื่นเขาได้ดิบได้ดี ก็ขอให้เราแสดงความยินดี ถ้าเราแสดงความยินดีด้วยวาจาไม่ได้ก็ขอให้เราแสดงความยินดีภายในใจ อย่าไปพิจารณา อย่าไปก็คขวางความเจริญความสุขของผู้อื่น เพราะจะทำให้เรากลายเป็นคนไม่ดีไป คิดเสียว่าทำดีได้ดีก็แล้วกัน ผลที่เขาได้นี้เกิดจากการกระทำของเขา เมื่อเขาทำอะไรแล้วเขาได้รับผลนั้น เราก็อย่าไปพิจารณา แต่ขอให้เรามีความสุขไปกับความดีความเจริญของเขา แล้วเราจะมีความสุขเห็นใครได้ดิบได้ดี เราจะไม่รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจหรือเสียอกเสียใจ เพราะบางทีเราอยากจะได้ดีเหมือนเขาแต่เรายังไม่ได้ดี คนอื่นเขาได้ดีก่อนเรา ก็อาจจะทำให้เราเสียอกเสียใจได้ แต่ถ้าเรามีมุทิตาแล้ว เราจะมีสุขมีความสุขไปกับเขาด้วย แล้วเราก็จะคิดว่าสักวันหนึ่งเราก็จะต้องได้ดิบได้ดีเช่นเดียวกัน ทำให้เรามีกำลังใจจิตใจที่จะทำความดีต่อไป เพราะเราเชื่อว่าการทำความดีนี้แหละจะเป็นเหตุที่จะทำให้เราได้รับความสุขความเจริญ ได้ดิบได้ดีต่อไปในภายภาคหน้า

นี่คือคุณธรรมทั้ง ๔ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราหมั่นเจริญกันอยู่เสมอ โดยขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่เราควรจะใช้คุณธรรมอันใด

ถ้าถึงเวลาควรจะใช้เมตตาก็ต้องมีเมตตา ถึงเวลาที่จะต้องมีการุณาก็ต้องมีการุณา ถึงเวลาที่จะต้องใช้มุนิตาก็ต้องใช้มุนิตา ถึงเวลาที่จะต้องใช้อุเบกขาก็ต้องใช้อุเบกขา ไม่ได้หมายความว่าจะต้องใช้คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ไปพร้อมๆ กัน ต้องขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ เหมือนกับรถยนต์ที่มีเกียร์อยู่หลายชนิดด้วยกัน มีเกียร์เดินหน้า เกียร์ถอยหลัง มีเกียร์ว่าง เราก็ต้องใช้เกียร์เหล่านี้ให้ถูกกับกาลเทศะ กับเหตุการณ์ เวลาจะถอยหลังก็ต้องเข้าเกียร์ถอยหลัง ถ้าไปเข้าเกียร์เดินหน้า รถมันก็ไม่ถอยหลัง รถมันก็จะเดินหน้า ฉะนั้น **เวลาที่จะต้องแผ่เมตตาก็ต้องแผ่เมตตา ถึงเวลาที่จะต้องวางใจให้เป็นอุเบกขาก็ต้องวางใจให้เป็นอุเบกขา ต้องปล่อยวาง ต้องนิ่งเฉย ถ้าเราทำสิ่งเหล่านี้ได้แล้วรับรองได้ว่าชีวิตของเราก็มีความสุข และเราจะเป็นคนน่ารัก น่าชื่นชมยินดี น่าเคารพนับถือ เป็นคนที่เจริญอย่างแท้จริง**

จึงขอฝากเรื่องคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ให้ท่านได้ไปบำเพ็ญปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๓๒

ความเจริญที่ไม่เสื่อม

• ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๐ •







• ————— •
ความสุขที่ไม่มี ความทุกข์คละเคล้า ความเจริญที่ไม่มี ความเสื่อม
พวกเราจะไม่ค่อยได้สัมผัส ได้สะสม ได้บำเพ็ญกันเท่าไร
เนื่องจากใจของพวกเรานั้นมีความหลง . . .
. . .ชีวิตของพวกเราจึงต้องเผชิญกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา
ต้องเผชิญกับความเสื่อมอยู่ตลอดเวลา

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัดเพื่อมาประกอบคุณงามความดี อันเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญที่แท้จริง เพราะความสุขและความเจริญนั้นมีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกัน เป็นความสุข ความเจริญที่แท้จริงและไม่แท้จริง ส่วนใหญ่พวกเราจะหลงติดอยู่กับความสุขความเจริญที่ไม่แท้จริง ก็คือเป็นความสุขที่มีความทุกข์ คละเคล้าไปด้วย เป็นความเจริญที่มีความเสื่อมตามมา ส่วนความสุขที่ไม่มีความทุกข์คละเคล้า ความเจริญที่ไม่มีความเสื่อม พวกเราจะไม่ค่อยได้สัมผัส ได้สะสม ได้บำเพ็ญกันเท่าไร เนื่องจากใจของพวกเรานั้นมีความหลง คือโหมะครอบงำจิตใจ จึงทำให้เราเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นความสุขและความเจริญที่ไม่แท้จริงนั้นเป็นความสุขและความเจริญที่แท้จริง และเห็นความสุขและความเจริญที่แท้จริงว่าไม่ใช่เป็นความสุขและความเจริญที่แท้จริง ชีวิตของเราจึงต้องเผชิญกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ต้องเผชิญกับความเสื่อมอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าเราไม่เข้าใจผู้รู้ เช่น พระพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ผู้รู้จริงเห็นจริง ผู้ที่มีดวงตาสว่างไสว ด้วยแสงสว่างแห่งธรรมที่ลบล้างความเห็นผิดเป็นชอบ ความเห็นกงจักรเป็นดอกบัวไปได้หมด

พวกเรามีแสงสว่างอยู่บ้าง เราจึงเข้าหาผู้รู้ เช่น พระพุทธเจ้า ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วนำสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังไปประพฤติปฏิบัติ ปฏิบัติในสิ่งที่จะให้ความสุขและความเจริญแก่เราอย่างแท้จริง และพยายามละความสุขความเจริญที่ไม่แท้จริงให้มันน้อยลงไป ความสุขที่ไม่แท้จริงนั่นก็คือ ความสุขทางโลก ความสุขที่ได้จากการสัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต่างๆ เช่น เวลาที่เราได้ดื่มได้รับประทานสิ่งที่ถูกปากถูกใจเรา เราก็มีความสุข แต่มันก็เสื่อมหมดไป หลังจากที่ เราได้เสพได้สัมผัสมัน แล้วก็สร้างความอยาก ความหิว ความต้องการอีก และถ้าเราไม่ได้เสพตามความอยากตามความต้องการ เราก็จะรู้สึกทุกข์ขึ้นมา นี่คือตัวอย่างของความสุขทางโลก เป็นอย่างนี้ ต่อให้เราได้เสพได้สัมผัสมากน้อยเพียงไร ก็จะไม่ให้ความอิ่มความพอกับเรา มีแต่จะสร้างความอยากความต้องการให้มีมากขึ้นไปเรื่อยๆ และทำให้เราต้องไปดิ้นรนแสวงหาความสุขทางโลกมา บางครั้งก็ต้องมีการต่อสู้แก่งแย่งชิงดีกัน บางครั้งก็ต้องเบียดเบียนกัน แล้วก็นำความทุกข์ความวุ่นวายใจมาให้กับเรา

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นแล้วเพราะพระองค์ก็ทรงเคยได้เสพได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้มาก่อน แต่ทรงเห็นว่าไม่ได้ทำให้



ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ให้ความสุขกับจิตใจ
ได้อย่างแท้จริง ไม่มีอะไรให้ความเจริญ
กับจิตใจได้อย่างแท้จริง มีเพียงแต่
คุณธรรมความดีงาม



จิตใจสงบเย็นเป็นสุข แต่กลับทำให้จิตใจมีความรุ่มร้อนด้วยความอยาก
ความต้องการอยู่เรื่อยๆ และจะทำให้จิตใจต้องไปทำในสิ่งที่เสื่อมเสีย
แทนที่จะทำสิ่งที่เจริญก็จะไปทำสิ่งที่เสื่อมเสีย เช่น ไปเบียดเบียนผู้อื่น
ไปแก่งแย่งชิงดีกัน พระพุทธเจ้าจึงทรงพยายามละความสุขแบบนี้
นอกจากความสุขที่ได้จากการเสพสัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้ว
ความสุขและความเจริญทางด้านวัตถุ เช่น ข้าวทองเงินทองก็เป็น
เช่นเดียวกัน ความสุขทางตำแหน่งต่างๆ ยศถาบรรดาศักดิ์ก็เช่นเดียวกัน
ความสุขความเจริญทางด้านสรรเสริญเยินยอก็เช่นเดียวกัน เป็น
ความสุขความเจริญที่ไม่จีรังถาวร ไม่ได้เป็นความเจริญที่แท้จริง
เพราะไม่ได้ทำให้ใจนั้นดีขึ้นแต่อย่างไร ใจไม่ได้มีคุณธรรมที่ดีงาม

เพิ่มขึ้น เช่น ความเสียสละการให้ ความเมตตากรุณา ก็ไม่ได้มีมาก เพิ่มขึ้นไปกับการเจริญทางค่านวัตถุ เช่น ข้าวของเงินทอง แต่กลับ ทำให้กลายเป็นคนมีความตระหนี่มากขึ้น มีความหวงแหนมากขึ้น มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น มีความโลภมากขึ้น **คนที่รวยนี้ส่วนใหญ่ พอรวยแล้วมักจะหวงเงินทองที่ตนเองหาได้มา แล้วก็มี ความโลภ อยากจะได้เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จะไม่ค่อยมีความเมตตา กรุณา ไม่คิดถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สงเคราะห์ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก เพราะใจนั้น ถูกความโลภ ความตระหนี่ ความหวง นี้ฉุดลากไป ใจแทนที่จะเจริญ ตามลาภ ยศ สรรเสริญ กลับเสื่อมลงไป เนื่องจากขาดคุณธรรม อันดีงามที่จะทำให้เป็นใจที่สูงเป็นใจที่ประเสริฐได้**

พระพุทธเจ้าจึงทรงได้สละสิ่งเหล่านี้ไปทั้งหมด สละลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็มาบำเพ็ญความสุข ความเจริญทางด้านจิตใจ ด้วยการอยู่แบบเรียบง่ายสมถะ มักน้อย สันโดษ ตั้งอยู่ในศีล คือไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะคอยอยากขาดแคลน ลำบากลำบากน้อยเพียงไร ก็จะไม่ไปแก่งแย่งชิงดี ไม่ไปสร้างความ เคียดแค้น สร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่นเพื่อที่จะได้สิ่งที่ตนเองปรารถนา แล้วก็พยายามต่อสู้กำจัดความโลภ ความตระหนี่ ความหวง ความเห็น

แก้ตัว ความโกรธต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้หมดไป ด้วยการบำเพ็ญเพียรทางด้านจิตภาวนา คือทำจิตใจให้สงบ แล้วก็เจริญปัญญาให้เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ให้ความสุขกับจิตใจได้อย่างแท้จริง ไม่มีอะไรให้ความเจริญกับจิตใจได้อย่างแท้จริง มีเพียงแต่คุณธรรมความดีงาม เช่น ความเมตตากรุณา ความเสียสละ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นเท่านั้นที่จะยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงจุดสูงสุด พร้อมกับได้รับความสุขที่ดีขึ้นไปตามลำดับไปด้วยจนถึงจุดที่สูงสุดเช่นเดียวกัน เกิดจากการบำเพ็ญทางด้านคุณธรรมความดีงาม ทางด้านบุญทางด้านกุศล ดังที่พวกเราทั้งหลายได้มาบำเพ็ญกันในวันนี้

เราทำบุญให้ทาน ก็เท่ากับการมาลดละมาชำระความเห็นแก้ตัว ความตระหนี่ ความโลภ ให้มันเบาบางลงไป มารักษาศีลกัน ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เราไปเบียดเบียนผู้อื่น สร้างความทุกข์ สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น และสร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนให้กับเราด้วย เพราะหลังจากที่เราไปเบียดเบียนผู้อื่นแล้ว เราจะมีความรู้สึกกุ่นวายใจ ไม่สบายใจ เพราะการกระทำที่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นนั้นย่อมมีผลย้อนกลับมาหาจิตใจของเรา เช่นเดียวกับการทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น ให้ความสุขแก่ผู้อื่น

ความสุขความดีนั้นก็ย้อนกลับมาหาที่ใจของเรา ทำให้ใจของเรามีความร่มเย็นเป็นสุข มีความอิ่มเอิบใจ มีความภูมิใจ มีความพอใจ จะทำให้เราไม่มีความหิว ความกระหาย ความอยาก ความต้องการ ในสิ่งต่างๆ คือลดความอยากเหล่านี้ลงไปตามลำดับ ถ้าเราทำบุญได้มากเท่าไร สร้างกุศลได้มากเท่าไร ความหิวความอยากในสิ่งต่างๆ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็จะไปบางลงไปเรื่อยๆ ทำให้เราอยู่เป็นสุข อยู่เฉยๆ ก็เป็นสุข ไม่ต้องไปค้ำจุน ไปแก่งแย่งชิงดีหาเงินหาทอง หาข้าวหาของ หากคนมาเป็นคู่ครองของเรา เพราะบุญและกุศล ความดีงามต่างๆ ที่เราบำเพ็ญนั้น จะทำให้จิตใจของเราไม่กระหาย ไม่อยาก ไม่ต้องการ นี่แหละวิถีทางของการสร้างความสุขและสร้างความเจริญที่แท้จริง อยู่ในการทำมาตามดีตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน และอยู่กับการลดละการกระทำบาปทั้งปวง เช่น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติกิเลสประเวณี พுகปดมคเท็จ เสพสุรายาเมา และอบายมุขอื่นๆ เช่น การเล่นการพนัน การเที่ยวกลางคืน การคบคนชั่วเป็นมิตร ความเกียจคร้าน เหล่านี้เป็นเหตุที่จะทำให้จิตใจเสื่อมลงและมีความทุกข์มากขึ้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราพยายามกำจัดมันออกไปจากจิตจากใจ แล้วก็ให้ชำระสิ่งที่สร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจ สิ่งที่เป็นต้นเหตุของความชั่วร้ายทั้งหลาย ก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในใจของพวกเราให้เบาบางลงไปและให้หมดไป เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง นี้ไม่มีความจำเป็นต่อความสุขและความเจริญของจิตใจเลย มีแต่จะคอยขัดขวางความสุขและความเจริญ และฉุดลากให้จิตใจเสื่อมลงไปต่ำลงไป สร้างความทุกข์ให้มามากยิ่งขึ้นไป เราจึงต้องพยายามชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่เรื่อยๆ ดังที่ท่านทั้งหลายได้มาบำเพ็ญกันในวันนี้ ก็เป็นการชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ไปในตัว เช่น การทำบุญให้ทานนี้ก็เป็นการชำระความโลภ การรักษาศีลก็เป็นการเบรคหรือหยุดความโกรธไม่ให้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ถึงแม้จะมีความโกรธก็จะไม่ไปทำในสิ่งที่เสียหาย เช่น ไปพูดคำหยาบ ไปด่าว่าผู้อื่น หรือไปทุบทำร้ายร่างกายของผู้อื่น หรือข้าวของต่างๆ ของผู้อื่น เป็นเพียงการเบรคความโกรธไว้ แต่ยังไม่สามารถดับความโกรธได้ แต่อย่างน้อยก็จะไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น แล้วก็ไม่ได้เอาความเดือดร้อนนั้นกลับมาสู่ตัวของเรา เพราะถ้า

เราไม่สามารถห้ามความโกรธได้ หรือห้ามความโลภได้ แล้วปล่อยให้
ไปทำผิดศีลผิดกรรม ปล่อยให้ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไปลักทรัพย์
ไปประพฤตินิคมประเวณี ไปฟุคปคมคเห็จโกหกหลอกลวง ไปเสพสุรา
ยาเมาและอบายมุขต่างๆ เคี้ยวไม่นานผลเสียของการกระทำเหล่านี้
ก็จะย้อนกลับมาหาตัวเรา จะต้องมามีเรื่องวุ่นวายต่างๆ ตามมา
อย่างแน่นอน ถ้าไปลักทรัพย์ ไปฆ่าผู้อื่น ก็ต้องถูกเจ้าหน้าที่ทาง
บ้านเมืองมาจับไปลงโทษ ถ้าไปโกหกหลอกลวงผู้อื่น ก็จะถูกผู้อื่น
เขาประณามว่าเป็นคนไม่ดี ไม่มีสัจจะ ถ้าไปเสพสุรายาเมา ก็จะไป
สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เช่น ขับรถไปแล้วก็เกิดอุบัติเหตุ
หรือไม่เช่นนั้นก็ไปทะเลาะเบาะแว้ง ไปสร้างเรื่องสร้างราวให้กับ
ผู้อื่น จนถึงกับต้องมีการทำร้ายร่างกายกันหรือฆ่ากันตายไป เมื่อทำ
แล้วก็ต้องไปใช้โทษ ขณะที่ยังไม่ได้รับใช้โทษก็ต้องวุ่นวายใจ
ต้องหวาดระแวงหวาดกลัว คอยหลบหน้าคอยหลบหนีผู้ที่ตามมา
คิดบัญชี นี่คือสิ่งที่จะตามมาถ้าเราไม่มีศีลไว้คอยยับยั้งความโลภ
ความโกรธ และความหลงของเรา แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะกำจัด
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปได้ เพราะความโลภ
ความโกรธ และความหลง นี้เกิดจากความไม่รู้ความจริงนั่นเอง



อำนาจวาสนาบุญบารมีที่เคยได้ทำไว้
ก็อย่าไปยึดติด พยายามสอนตัวเอง
เตือนตัวเองเสมอว่า เป็นสมบัติพลัดกันชม
เป็นสิ่งที่ไม่อยู่กับเราไปตลอด



ความจริงที่พวกเราไม่รู้ว่าคืออะไร คือเราไม่รู้ว่ความสุขที่แท้จริง
นั้นอยู่ที่ไหน เราไม่รู้ว่ความเจริญที่แท้จริงอยู่ที่ไหน เราจึงไปคว้า
เอาความสุขและความเจริญที่ไม่แท้จริงที่เกิดจากความอยากได้สิ่งนั้น
สิ่งนี้ เพราะคิดว่าเมื่อมีแล้วจะมีความสุขจะมีความเจริญ เช่น ถ้ามี
เงินมากๆ แล้วจะร่ำรวย จะมีความสุข มีความเจริญ มีตำแหน่ง
มียศถาบรรดาศักดิ์สูงๆ มีคนคอยสรรเสริญเยินยอยกย่อง และ
มีความสุขกับการได้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ คิดว่า
เมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้วจะมีความสุข แต่มันเป็นความสุขที่เหมือนกับน้ำตาล
เคลือบยาขมที่ไม่จีรังถาวร พอน้ำตาลที่เคลือบยาขมนั้นละลายไปแล้ว
ความขมมันก็จะปรากฏขึ้นมา สุขภาพที่เราได้จากलग ยศ สรรเสริญ
สุข ก็ไม่จีรังถาวร เวลาได้มาใหม่ๆ ก็คืออกดีใจ แต่หลังจากนั้นแล้ว

ก็กลายเป็นความทุกข์ตามมา มีอยู่หลายลักษณะด้วยกัน ได้เงินมาแล้วใหม่ๆ ก็ดีใจ แล้วไม่นานก็อยากจะได้มากขึ้นไปอีก แล้วก็ต้องมาคอยกังวล มากอดดูแลรักษา มาหวงแหน เวลาใครจะมาขอบ้างก็ไม่อยากจะให้ อยากจะเก็บไว้ใช้เพียงคนเดียว แต่ไม่รู้ว่าสักวันหนึ่งเมื่อตายไปก็ต้องทิ้งเงินทองเหล่านี้ไป หรือถ้าเอาไปใช้ไม่นานมันก็หมด หมดแล้วก็มีทุกข์เพราะเคยใช้เงินใช้ทองคิดเป็นนิสัย พอไม่มีเงินทองหรือเงินทองขาดมือก็วุ่นวายใจ ก็ต้องไปดิ้นรนหาอะไรใหม่ด้วยวิธีการต่างๆ ถ้าหาได้ด้วยวิธีที่สุจริตไม่ได้ก็ต้องไปหาด้วยวิธีทุจริต เช่น ไปหลอกยืมเงินของผู้อื่น หรือไม่เช่นนั้นก็ไปลักเล็กขโมยน้อย ไปทำผิดศีลผิดธรรม นี่คือการทุกข์ที่ตามมา เช่นเดียวกับยศถาบรรดาศักดิ์ตำแหน่งต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันจะจากเราไปเมื่อไหร่ก็ได้ เขาคงให้เราเป็นเจ้าอาวาสวันนี้ พรุ่งนี้เขาก็ปลดเราออกจากเจ้าอาวาสได้ เพราะว่าทุกอย่างมันมีการเสื่อมเป็นธรรมดา หรือไม่เช่นนั้นเมื่อเราหมดความสามารถ เขาก็ต้องปลดเราออกไป เราทำงานเป็นผู้จัดการธนาคาร พอเราไม่มีความสามารถที่จะหาเงินให้กับเขาได้ เขาก็ต้องปลดเราออกจากงานไป เช่น เวลาอายุเรามากแล้ว เขาก็ต้องเกษียณเรา เพราะเรา

ไม่สามารถทำงานให้กับเขาได้อีกต่อไป ตำแหน่งต่างๆ ก็หมดไป บริษัทบิรवारพวกคอยยกย่องสรรเสริญเย็นยอกก็จะหายไปหมด เพราะเขาไม่ได้อะไรจากเราแล้ว ที่เขาสรรเสริญยกย่องเย็นยอเรา เพราะเขาหวังประโยชน์จากเรานั้นเอง เห็นเรามีตำแหน่งสูงๆ เขาอยากจะได้อะไร เขาก็มาขอเรา เราก็ตอบเขาได้ แต่พอเราไม่มีตำแหน่ง เราไม่มีอำนาจวาสนาแล้ว เราก็มองไม่เห็นความหมายสำหรับเขาอีกต่อไป เมื่อถึงเวลานั้นแล้วใจของเราจะมีความว่าเหว เศร้าสร้อยหงอยเหงา เพราะไม่มีความสุขทางโลกมากอยห่อเลื่องจิตใจนั่นเอง

นี่คือความสุขและความเจริญที่ไม่แท้จริงที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้พวกเราพยายามลบล้าง อย่าไปยึดอย่าไปติด ถ้าเกิดมีมาด้วยอำนาจวาสนาบุญบารมีที่เคยได้ทำไว้ก็อย่าไปยึดติด พยายามสอนตัวเองเตือนตัวเองเสมอว่าเป็นสมมติลัคนกันชม เป็นสิ่งที่ไม่อยู่กับเราไปตลอด ถ้าเราไม่จากเขาไปก่อน เขาก็จากเราไปก่อน ดังนั้น ถ้าเรามีปัญญาคือคำสอนของพระพุทธเจ้าคอยเตือนสติอยู่เรื่อยๆ แล้วเราจะได้ไม่หลงยึดติดกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แล้วเราจะหมั่นสร้างความสุขและความเจริญที่แท้จริง ด้วยการทำความดีอย่างต่อเนื่อง ด้วยการลบล้างบาปกรรมทั้งหลายอย่างสม่ำเสมอ และด้วยการชำระ



คนเรานั้นคุณค่าอยู่ที่จิตใจ อยู่กับการ
ทำความดี จึงอย่าหมดเวลาไปกับ
การกินการนอนกับการหาความสุข
เพื่อตัวเราเอง



ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกัน เช่น
ฟังเทศน์ฟังธรรมพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ เพื่อ
เป็นเครื่องเตือนสติให้รู้ว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ไม่จีรังถาวร ไม่ใช่เป็น
ความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่สมบัติของเรา ไม่อยู่กับเราไปตลอด และ
ให้เรารู้ว่าความสุขและความเจริญที่จะอยู่กับเราไปตลอดนั้น
ก็คือบุญและกุศลนี้เอง คือการบำเพ็ญความดีงาม เช่น การทำบุญ
ให้ทาน การรักษาศีล และการบำเพ็ญจิตภาวนา ทำจิตใจให้สงบ
เพื่อกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดสิ้นไป ไม่มีวิธีใด
ที่จะกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจาก
ใจได้ นอกจากการบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนานี้เท่านั้น

ทาน เราก็บำเพ็ญกันแล้ว ศิล เราก็รักษากันอยู่ จะได้ก็ข้อก็แล้วแต่ความสามารถความพยายามของแต่ละคน แต่อย่างน้อยก็ควรรักษา ศิลทั้ง ๕ ข้อให้ได้อย่างสม่ำเสมอ และในวันพระก็ควรที่จะรักษาเพิ่มขึ้นเป็น ๘ ข้อ คือศิลปข้อที่ ๓ ก็เปลี่ยนจากการไม่ประพฤติดิศประเวณี ไปเป็นการไม่เสพงาม ไม่หลับนอนกับคู่ครอง ที่เรียกว่าศิลปพรหมจรรย์ และเพิ่มศิลปข้อ ๖ ไป คือละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ข้อที่ ๗ ก็ให้ละเว้นจากการใช้เครื่องสำอาง น้ำหอม ต่างๆ และไม่แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สวยงาม ให้แต่งกายแบบเรียบง่าย ไม่ต้องแต่งหน้าทาปาก อาบน้ำด้วยสบู่ หวีเฝ้าหวีผมก็พอแล้ว เพราะความสวยงามของคนเราไม่ได้อยู่ที่รูปร่างหน้าตา แต่อยู่ที่คุณงามความดีคือศีลธรรม ถ้าไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่หลอกลวงผู้อื่น ก็จะเป็นคนน่ารักน่าชื่นชมยินดี ถ้าเบียดเบียนถ้าหลอกลวงผู้อื่น ถึงแม้จะมีรูปร่างหน้าตาสวยงามอย่างไรก็ตาม ก็จะไม่เป็นที่น่าชื่นชมยินดี น่าคบค้าสมาคมด้วย พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราอย่าไปเสียเวลามากกับการดูแลสังขารร่างกายเพื่อให้สวยให้งาม เพราะธรรมชาติของมันนั้นจะต้องเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ต่อให้สวยขนาดเป็นนางงามจักรวาล ก็จะต้องเป็นคนแก่ไปสักวันหนึ่ง เป็นคนไม่สวยไปได้สักวันหนึ่ง

เพราะสังขารร่างกายเป็นอย่างนี้ แต่ความสวยงามทางค่านิจจิตใจที่
สวยงามด้วยศีลด้วยธรรมนี้ไม่มีวันเสื่อมคลาย มีแต่จะสวยเพิ่มขึ้นไป
เรื่อยๆ ร่างกายแก่ลงมากไปเท่าไร แต่จิตใจกลับสวยงามมากขึ้นไป
ด้วยการทำความดีต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นที่ยรักที่ชื่นชมยินดี
เป็นผู้นำรักนำคบค้าสมาคมอยู่เสมอ ดังพระพุทธเจ้าของเรา เป็นต้น
ทั้งๆ ที่พระองค์ได้เสด็จดับขันธไปแล้วถึง ๒,๕๐๐ กว่าปี แต่ความสวยงาม
ความน่าชื่นชมยินดี นำคบค้าสมาคมนั้น ก็ยังมีอยู่ในจิตใจในใจของ
พวกเรา เพราะความดีงามของท่านนั่นเอง เราจึงอย่าไปหลงกับการ
เสียเวลากับการสร้างความสวยงามที่ไม่แท้จริง เพราะเป็นเหมือนกับการ
หลอกลวงผู้อื่น เราสวยทางด้านรูปร่างหน้าตาด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์
แต่ใจของเรากลับเป็นเหมือนยักษ์เป็นเหมือนมาร พอเขาได้เรามาเป็น
คู่ครองแล้ว เขาก็มาเสียใจภายหลัง แล้วก็มาอยู่กันอย่างไม่มีความสุข
มีแต่เรื่องมีแต่การทะเลาะวิวาทกันอยู่เสมอ ดังนั้น ขอให้เราหันมา
เสริมความสวยงามทางค่านิจใจของเราด้วยการถือศีล ๘ และข้อที่ ๘
ก็คือให้นอนบนพื้นธรรมคาปูผ้าหรือปูเสื่อ อย่าไปนอนบนเตียงนอน
บนพูกหนาๆ เพราะจะทำให้เราขี้เกียจ ทำให้เรานอนมากเกินไป ทำให้
เราติดความสุขแบบของสุกรคือพวกหมูทั้งหลาย หมูนี้ชอบกินและ

ชอบนอน ร่างกายมันถึงอ้วนอิมหมีพื้มมันไว้สำหรับให้เขาเอาไปเชือก เพื่อเอาเนื้อไปขายนั่นเอง แต่คุณค่าของคนเรานั้นไม่ได้อยู่ที่เนื้อ อยู่ที่หนัง คนตายไปแล้วไม่มีราคาอะไร ไม่มีใครเอาไปขายตามตลาด ไม่เหมือนกับสุกร สุกรนี้ยังอ้วนเท่าไรก็ยังมีการคามากขึ้นเท่านั้น แต่คนเรานั้นยังอ้วนเท่าไรกลับเป็นภาระกับสัปเหร่อมากขึ้นเท่านั้น เพราะหนัก โลงก็ต้องหาโลงพิเศษ โลงธรรมดาใส่ไม่ได้ ไฟก็ต้องใช้มากกว่าปกติ เปลืองค่าพินค่าไฟมากขึ้นไปอีก

คนเรานั้นคุณค่าอยู่ที่จิตใจ อยู่ในการทำความดี จึงอย่าหมดเวลาไปกับการกินการนอนกับการหาความสุขเพื่อตัวเอง ขอให้เรามาสร้างคุณสร้างประโยชน์สร้างความสุขให้กับผู้อื่น เพราะจะทำให้เรามีคุณค่า ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา ในเบื้องต้นก็สร้างความสุขสร้างประโยชน์ให้กับตนเองก่อน ด้วยการปฏิบัติธรรม กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจ พอความโลภ ความโกรธ ความหลง หมดไปแล้ว ก็มีความสุขเต็มที่อยู่ในหัวใจ มีความดีความประเสริฐอยู่เต็มหัวใจ เพราะไม่คิดที่จะเบียดเบียนผู้อื่น ไม่มีความเห็นแก่ตัว ก็จะเสียสละเวลานั้นมาทำความดี มาช่วยเหลือผู้อื่น สั่งสอนธรรมะให้กับผู้อื่น

เพื่อผู้อื่นจะได้มีแสงสว่างนำพาชีวิตไปสู่ความสุขและความเจริญ
ที่แท้จริงต่อไป

พระพุทธเจ้าจึงกลายเป็นผู้ที่ประเสริฐเลิศโลก เป็นผู้ที่นำเคารพ
บูชาเลื่อมใส ทั้งๆ ที่เราไม่เคยเห็นรูปร่างหน้าตาของพระพุทธเจ้า
แต่ความสวยงามที่เกิดจากการทำดีของท่านนี้แหละคือรูปร่างหน้าตา
ที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ชนจิตใจเราได้ด้วยความสวยงามนี้ต่างหาก
คือสวยงามทางค่านิยมจิตใจ สวยงามด้วยคุณธรรมความดีงามต่างๆ
เราจึงควรที่จะยึดพระพุทธเจ้าเป็นแบบเป็นฉบับ แล้วเราจะได้พบกับ
ความสุขและความเจริญที่แท้จริง และจะเป็นผู้ที่น่ารักน่าชื่นชมยินดี
น่ากราบไหว้บูชาอย่างแน่นอน

จึงขอฝากเรื่องของการมาวัดเพื่อมาสร้างความดี มากำจัด
ความโลภ ความโกรธ ความหลง มาละการกระทำบาปทั้งปวง
เพื่อสร้างความสุขและความเจริญให้กับจิตใจ ขอให้ท่านได้นำไป
ประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและประโยชน์สุขที่แท้จริงก็จะเป็น
ของท่านอย่างแน่นอน การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้
เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๓๓

สธนะของจิตใจ

• ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๐ •







• ————— •
พระพุทธรเจ้าทรงสอนให้เราพยายามสร้างสรวงที่พึงขึ้นมา
พยายามทำจิตใจของเราให้ว่างไว้
อย่าไปยึดอย่าไปติดกับสิ่งต่าง ๆ แล้วเราจะมีความสุข
ทั้งในขณะที่เราอยู่ และในขณะที่เราไป
จะอยู่หรือจะตายก็ไม่สำคัญอะไร

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัดเพื่อมาปฏิบัติหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่พระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ประทานไว้เพื่อเป็นที่พึ่งเป็นสรณะของจิตใจ เพราะจิตใจก็เป็นเหมือนกับร่างกายที่ต้องมีที่พึ่งที่หลบภัย เช่น เรามีบ้านอยู่เพื่อจะได้หลบภัยจากลม จากฝน จากฟ้า จากอากาศ จากสัตว์ต่างๆ และจากบุคคลที่ไม่หวังดีทั้งหลาย ถ้าเราไม่มีบ้านอยู่หลับนอน เราก็อาจจะถูกทำร้ายได้ ฉนั้นใด จใจก็เช่นเดียวกัน จใจก็ต้องมีเรือน มีบ้าน มีที่หลบภัย แต่ภัยของใจนี้ไม่เหมือนกับภัยของกาย ภัยของใจนี้คือความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดจากความแกล้งดี ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดี ความตายก็ดี การพลัดพรากจากกันก็ดี ความสมหวัง การประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่ดี ล้วนจะทำให้ใจนั้นมีความทุกข์ มีความกระวนกระวายใจ มีความวุ่นวายใจ มีความเศร้าโศกเสียใจ แต่ถ้าเราได้มีสรณะที่พึ่งทางใจแล้ว ภัยต่างๆ เหล่านี้จะไม่มากระทบกับจิตใจ เวลาเราแก่เราก็จะรู้สึกเฉยๆ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็จักรู้สึกเฉยๆ เวลาจะตายก็รู้สึกเฉยๆ เวลาที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาจักรู้สึกเฉยๆ เพราะใจนี้สามารถรับกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เพียงแต่ว่าจะรับในรูปแบบไหนเท่านั้น ถ้าไม่มีสรณะที่พึ่งทางใจก็จะรับด้วยความทุกข์ความวุ่นวายใจ ถ้ามีสรณะมีที่พึ่งก็จะรับ

ได้อย่างสุขสบาย เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น นี่คือใจของพระพุทธเจ้า และของพระอรหันตสาวกทั้งหลายที่ได้รับการสร้างสมที่พึงในจิตใจไว้เต็มที่แล้วจะเป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ไม่หวั่นไหวกับอะไรทั้งสิ้นที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของท่าน ไม่ว่าจะแก่ จะเจ็บ จะตาย จะสูญเสียสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป สูญเสียคนนั้นคนนี้ไป หรือจะต้องเผชิญกับมารชนิดต่างๆ เผชิญกับวิบากกรรมชนิดต่างๆ ก็จะไม่กระทบกระเทือนกับจิตใจเลย เพราะจิตใจมีเกาะค้ำกันคือ อัมมมัง สละสลึง คัจฉามิ นี่เอง คือการศึกษาและการนำเอาสิ่งที่ได้ศึกษาได้ยินได้ฟังไปปฏิบัติกับกาย วาจา ใจ ของตน เพราะเมื่อได้ปฏิบัติแล้ว ใจก็จะรู้จักวิธีที่จะปฏิบัติกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ใจจะรู้ว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปเป็นธรรมดา มีการมามีการไปเป็นธรรมดา รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง มีความทุกข์แถมมาด้วยทุกอย่าง รู้ว่าไม่มีอะไรเป็นตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ถ้ารู้อย่างชัดแจ้งแล้ว ใจก็จะไม่ยึดไม่ติด ไม่หวัง ไม่อยากจะได้ให้เป็นไปตามความปรารถนาของใจ เมื่อไม่ยึดไม่ติด

ก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ที่มาปรากฏให้จิตใจได้สัมผัสรับรู้ นี่คือเป้าหมายของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ ความทุกข์ที่เกิดจากความโง่เขลาเบาปัญญา ไม่รู้จักธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่งทั้งหลายที่ใจได้ไปเกี่ยวข้องกับด้วย และไม่รู้จักวิธีการปฏิบัติ

ตอนนี้พวกเรารู้แล้วว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้อยู่กันไม่ใช่เป็นของเราอย่างแท้จริง เป็นเหมือนกับของที่ยืมเขามา สักวันหนึ่งก็ต้องคืนเจ้าของไป ดังนั้น เราจึงควรฝึกไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ด้วยการเสียสละ การเสียสละนี้เป็นการฝึกหัดให้ปล่อยวางในสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่มีอยู่กับตัวเรา เพราะว่าถ้าเราไม่เสียสละ เราก็จะมีความยึดติด มีความหวงแหน มีความห่วงใย แต่ถ้าเรารู้จักเสียสละรู้จักให้กับผู้อื่นบ้าง เราก็จะรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดมากจนเกินไป หรือไม่ยึดไม่ติดเลย ก็เป็นไปได้ เมื่อเราไม่ยึดไม่ติดกับวัตถุข้าวของต่างๆ แล้ว เวลาที่เราสูญเสียวัตถุข้าวของไป เราจะไม่เสียอกเสียใจ แต่เรากลับรู้สึกโล่งอกโล่งใจ เบาอกเบาใจ หมดปัญหาหมดความระกับข้าวของสิ่งนั้นไปทันที เช่น คนที่เคยเสียสละด้วยการบริจาคทรัพย์อยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำบุญให้ทานอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว เวลาที่มีขโมยมาลักทรัพย์

ของตนไป จะไม่รู้สึกเสียอกเสียใจแต่อย่างใด กลับรู้สึกว่าเป็นเหมือนกับการทำบุญที่ง่ายตายเสียอีก เพราะไม่ต้องไปวัดให้เสียเวลา ไม่ต้องเอาเงินไปทำบุญที่วัด มีคนมารับบริจาคถึงที่บ้านเลย นี่คือจิตใจของคนที่เคยทำบุญให้ทานเคยเสียสละ จะไม่ยึดไม่ติดกับสมบัติข้าวของเงินทอง เพราะรู้ว่าสักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีการพลัดพรากจากกันไป นี่คือคนที่เคยทำบุญให้ทานอย่างสม่ำเสมอจะได้เปรียบกว่าคนที่ไม่ทำบุญให้ทาน เพราะคนที่ไม่เคยทำบุญให้ทานนี้จะมี ความหวงแหนในสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ จะยึดจะติดจะห่วง จะกังวลกับสมบัติข้าวของเงินทอง พอสูญเสียสมบัติข้าวของเงินทองไป แม้แต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ก็จะทำให้เกิดความว่าวุ่นวุ่นมัวขึ้นมาในจิตใจ เกิดความเสียอกเสียใจ เกิดความโกรธแค้นขึ้นมา เป็นไฟแห่งความทุกข์เผาผลาญจิตใจ แทนที่จะเป็นบุญเป็นกุศล ให้ความร่มเย็นเป็นสุขกับจิตใจ ก็กลับกลายเป็นไฟนรกขึ้นมาทันที เพราะไม่รู้จักปล่อยวาง ไม่รู้จักเสียสละนั่นเอง

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราพยายามเสียสละอยู่เรื่อยๆ อย่าไปหวงแหนในสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่มีเกินความจำเป็นที่เหลือกินเหลือใช้ เพราะว่าตายไปก็เอาไปไม่ได้ ไม่เกิดประโยชน์



ไม่มีภพไหนในโลกนี้ ในไตรโลก
ในโลกทั้ง ๓ ของสังสารวัฏ คือ
กามโลก รูปโลก และอรูปโลก
ล้วนมีความทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น



เวลาอยู่ก็สร้างภาระทางค่านิจใจต้องคอยดูแลรักษา ต้องคอยกังวล ต้องคอยห่วง ต้องคอยหวง มีแต่ความทุกข์ใจอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าใจกว้าง รู้จักเสียสละ รู้จักให้ เวลาที่เห็นว่ามีอะไรจำเป็นที่ควรจะต้องเสียสละ เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น ก็ให้ได้อย่างไม่ตะขิดตะขวงใจ ไม่เสียอก เสียใจ เพราะรู้ว่าให้แล้วเป็นประโยชน์ทั้งกับผู้รับและผู้ให้ ผู้รับก็ได้รับ ประโยชน์จากสิ่งที่ให้ไป ผู้ให้ก็ได้ประโยชน์คือความสงบสุข เป็นบุญ เป็นกุศลที่จะพาให้จิตใจได้ไปสู่สุคติ ได้ไปเกิดที่ดี หรือได้ไปถึง พระนิพพานเลย ถ้ากลัวเสียสละสิ่งที่ตนรักหวงแหนมากเท่าไร ก็จะได้ไปที่สูงขึ้นไปมากเท่านั้น จนไปถึงพระนิพพานได้เลยถ้าเรากลัวเสียสละชีวิตของเรา ถ้าเราไม่ยึดไม่ติดกับสังขารร่างกายของเรา

เพราะรู้แล้วว่าเกิดมาแล้วต้องตายอย่างแน่นอนสักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็ว ถ้ายึดติดก็จะทำให้ใจนั้นว่าวุ่นงันมัว ทุกข์ร้อนเป็นเหมือนไฟนรกเผาผลาญจิตใจ ตายไปก็จะได้ไปสู่สุคติ ถ้าปล่อยวางได้ ถ้าเสียสละชีวิตนี้ได้ไม่หวงแหน ตายไปก็จะไปสู่พระนิพพานได้อย่างแน่นอน เพราะพระนิพพานนี้อยู่ฟากตาย คำว่า อยู่ฟากตาย ก็คือว่าถ้าเราไม่ยอมตาย เราจะได้ไม่ไปพระนิพพาน ถ้าเรายังหวงในชีวิตในสิ่งต่างๆ อยู่ เราก็จะยึดติดกับสิ่งต่างๆ นั้น ความยึดติดเหล่านี้ก็จะเป็เหตุทำให้เราต้องไปเกิดใหม่ เพราะเมื่อเราเสียสิ่งนี้ไป เราก็อยากจะได้มันกลับมาใหม่ เหมือนกับเราเสียอะไรไป เรามักจะไปหาซื้อใหม่ทันทีถ้าเรามีกำลังที่จะซื้อได้ เพราะเรายังยึดติดกับสิ่งนั้นๆ อยู่ ถ้าเราเสียรถยนต์ไป พอเรามีเงินพอที่จะซื้อรถยนต์คันใหม่ เราก็จะซื้อรถใหม่ทันทีเพราะว่าเรามีความยึดติด ฉันทิ ถ้าเรายังมีความยึดติดอยู่กับชีวิตของเรา พอเราตายไป เราก็จะไปเกิดใหม่ทันที เพราะเรายังมีความอยากที่จะเกิดอยู่ แต่พอเกิดมาแล้ว เราก็ต้องมารับทุกข์ในรอบใหม่อีก เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายอีก ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ อีก ต้องทุกข์อีก

ถ้าเรากล้าที่จะเสียสละชีวิตของเราได้ เพราะรู้ว่าชีวิตนี้เกิดมาแล้ว
สักวันหนึ่งก็ต้องตาย ยึดติดก็จะทำให้เราไม่หลุดพ้นจากการเวียนว่าย
ตายเกิด ถ้าเราปล่อยวางได้ ไม่ยึดไม่ติด เมื่อถึงเวลาที่จะตายก็ให้
มันตายไปตามเรื่องของมัน ไม่ต่อสู้ไม่ขัดขืน ถ้าตายแบบนี้ก็จะไปถึง
พระนิพพานได้ เพราะว่าใจปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด ไม่ปรารถนาที่จะเกิด
อีกต่อไป **คำว่า พระนิพพาน ก็คือการไม่เกิดอีกนั่นเอง ผู้ที่**
ไปถึงพระนิพพานแล้วไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป ไม่ต้อง
ไปเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่แล้วก็ไปทุกข์กับ
ภพนั้นๆ อีก ไม่มีภพไหนในโลกนี้ ในไตรโลก ในโลกทั้ง ๓ ของ
สังสารวัฏ คือ กามโลก รูปโลก และอรุณโลก ล้วนมีความทุกข์อยู่ด้วย
ทั้งนั้น ถึงแม้จะไปเกิดบนสวรรค์ก็มีวันเสื่อมได้หมดได้ เมื่อหมดบุญ
จากสวรรค์ก็ต้องเสื่อมลงมาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วถ้ามาทำบาป
ทำกรรมก็ต้องไปเกิดเป็นเปรตจันตพาล ไปตกนรกบ้าง การเกิดใน
ทุกภพทุกชาติจึงมีความทุกข์อยู่ทั้งนั้น เพียงแต่ว่ามีมากหรือน้อย
ต่างกันไป แต่การที่จะไม่มีความทุกข์นั้นไม่มีหรือเป็นไปได้
เพราะทุกข์จะไม่มีกับผู้ที่ไม่เกิดเท่านั้น ถ้ายังเกิดอยู่ก็ต้องทุกข์อยู่
ดังนั้น ขอให้เราพยายามสอนใจเราตลอดเวลาเพื่อกันลืมว่า เราเกิดมา

แล้วมีความแค้น ความเจ็บใจ ความตาย มีการพลัดพรากจากกัน เป็นธรรมดา ถ้าเราคอยสอนใจไว้อยู่เรื่อยๆ แล้ว เราจะได้เตรียมตัว เตรียมใจ แล้วเมื่อถึงเวลาที่เราจะต้องเผชิญกับความแค้น ความเจ็บ ความตาย เผชิญกับการพลัดพรากจากกัน เราจะไม่หวั่นไหว เราจะไม่ทุกข์ เราจะไม่เสียอกเสียใจ เราจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพราะเรามีปัญญาคอยป้องกันไม่ให้ใจสร้างความทุกข์ขึ้นมานั่นเอง

เหตุที่พวกเราทุกข์กับเรื่องนั้นทุกข์กับเรื่องนี้ก็เพราะเราขาดปัญญา เราไม่คอยสอนใจให้เราเตรียมรับกับเหตุการณ์ต่างๆ เพราะใจเรายังมีความหลง จึงทำให้มีความอยากได้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามความต้องการของเรา ซึ่งส่วนใหญ่มันขัดกับความจริง พวกเราทุกคนอยากจะมีชีวิตอยู่ไปยืนยาวนาน หรืออยู่ไปได้ตลอดได้ยิ่งดี ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่อยากพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ที่เรารัก และไม่อยากเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เราไม่ปรารถนา แต่มันเป็นสิ่งที่ขัดกับความจริง ไม่ว่าใครที่อยู่ในโลกนี้ทุกคนจะต้องเจอกับความแค้น ความเจ็บ ความตาย จะต้องเจอกับการพลัดพรากจากกัน จะต้องเจอกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาด้วยกันทั้งนั้น แต่คนที่มีปัญญาคอยสอนใจไว้อยู่เรื่อยๆ แล้ว จะเผชิญได้อย่างสงบเย็นสบายเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่คนที่

ไม่มีปัญญา ไม่คอยสอนตนเองอยู่เรื่อยๆ ว่าสักวันหนึ่งจะต้องเจอ
สิ่งต่างๆ เหล่านี้ พอเกิดเหตุการณ์ขึ้นมาก็ไม่รู้จะอย่างไร ก็มีแต่
ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความเสียใจ บางทีถึงกับไม่มีความปรารถนา
ที่จะอยู่ต่อไป ถึงกับต้องทำร้ายชีวิตของตนเองไปก็ได้ เพราะขาดปัญญา
ที่คอยเหนี่ยวรั้งใจไม่ให้ไปคิดในทางอกุศล คิดไปในทางที่จะสร้าง
ความทุกข์ขึ้นมา **ส่วนใหญ่พวกเราไม่เข้าใจ คิดว่าเวลาเราคิดถึงเรื่อง
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย แล้วเป็นอกุศล เป็นเหมือนกับแข่ง
ตัวเองให้แก่ให้เจ็บให้ตายเร็วๆ แต่ความจริงในทางพระพุทธศาสนา
ถือว่าการคิดถึงเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ นี่เป็น
ปัญญา เป็นกุศล เป็นสธนะ เป็นที่พึงพอใจ เพราะถ้าเรามีปัญญาแล้ว
เราจะปล่อยวาง เราจะไม่ยึดไม่ติด เพราะเรารู้ว่าเวลาที่เรายึดเราติด
เราจะทุกข์วุ่นวายใจมาก ทรมานจิตใจมาก แต่พอเราปลงได้ วางได้
ปล่อยได้ ใจของเราก็จะโล่งขึ้นมาทันที มีความสุขขึ้นมาทันที กลับคือใจ
เสียอีกว่าไม่ต้องยุ่งเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ อีกต่อไป ไม่ต้องกังวลกับคนนั้น
กับคนนี้ กับเรื่องนั้นกับเรื่องนี้ ถ้าเขาไปจากเราได้ เราก็หมดภาระ
กับเขาไปทันที นี่คือการรู้สึกในใจของผู้ที่มีปัญญาจะเป็นอย่างนั้น
จะเห็นคุณประโยชน์ของการปล่อยวาง จะเห็นคุณประโยชน์ของการเจริญ
การเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากกัน เพราะเป็นเหมือนกับ**

อาวุธไว้ป้องกันใจนั่นเอง นี่ละที่เราเรียกว่า **ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ** เป็นอย่างนี้ **คือปัญญา ความรู้ตามความเป็นจริงของทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจต้องสัมผัสรับรู้** เช่น รู้ว่าร่างกายของเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องรู้ว่าคนที่เกี่ยวข้องกับเรา สมบัติที่เราถืออยู่สักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไปไม่ช้าก็เร็ว บางอย่างก็ไปเร็ว บางคนก็ไปเร็ว บางคนก็ไปช้า บางอย่างก็ไปช้า ไม่แน่นอน ไม่เท่ากัน แต่สิ่งที่แน่นอนก็คือต้องไปด้วยกันทั้งนั้น จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง

ดังนั้น ถ้าเราคอยสนใจของเราอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้ลืม เราก็จะไม่ยึดไม่ติด แต่พอเราลืมเมื่อไหร่ เราก็จะยึดติดทันที เราจึงต้องเจริญอยู่เรื่อยๆ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ทรงถามพระอานนท์ว่า "อานนท์ วันหนึ่งเธอได้เจริญมรณานุสติ คือความตายมากน้อยเพียงไร" พระอานนท์ก็ทูลตอบไปว่า "ก็เจริญวันละ ๕ - ๖ ครั้ง เช่น เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน" อย่างนี้เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "อานนท์ เธอยังประมาทอยู่ เธอยังไม่สามารถป้องกันภัยที่จะมาเหยียบย่ำทำลายจิตใจของเธอได้ ถ้าเธอต้องการที่จะไม่ให้ความทุกข์เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจเลย เธอจะต้องเจริญมรณานุสติทุกกลมหายใจ เข้าออกเลยทีเดียวดังจะสามารถป้องกันความทุกข์ที่เกิดจากความหลง

ที่หลอกให้ใจไปยึดไปคิดไปอยากอยู่นานๆ ได้" เพราะความหลงนี้ทำงานอยู่ตลอดเวลา มันคิดอยู่ตลอดเวลา คิดอยากจะอยู่ไปตลอดเวลา คิดอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตลอดเวลา คั้งนั้น เราจึงต้องเจริญมรณานุสติ คือการดับของชีวิตของร่างกายนี้ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน ถึงจะทันกับภัยของกิเลสคือความหลง ที่จะหลอกให้สร้างความทุกข์ขึ้นมา หลอกให้อยากอยู่ไปนานๆ แต่ถ้าเรามีการเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ แล้ว ใจของเราจะวางเฉย จะไม่อยากอยู่ไปนานๆ แต่ก็ ไม่อยากตาย จะอยู่เฉยๆ เป็นกลาง อยู่ก็ได้ ตายก็ได้ เพราะถ้าเกิดอยาก จะอยู่แล้วต้องตายก็จะทุกข์ทรมานใจ หรือถ้าอยากจะตายแต่ยังต้องอยู่ ก็ต้องทุกข์ทรมานใจเหมือนกัน แต่ถ้ารู้แล้วว่าเมื่อถึงเวลา ก็ไป เมื่อยังไม่ถึงเวลาที่ต้องไปก็ยังไม่ต้องไป ก็อยู่ต่อไป ถ้าทำใจอย่างนี้แล้ว ใจก็จะไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายทั้งขณะที่อยู่หรือทั้งขณะที่กำลังจะไป เช่นเดียวกับสิ่งต่างๆ ที่จะต้องอยู่กับเราหรือจะต้องจากเราไป ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองก็ตาม เป็นบุคคลต่างๆ ก็ตาม ก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อถึงเวลาเขายังอยู่กับเราก็ก็นั่งอยู่ไป เมื่อถึงเวลาที่เขาจะจากไปก็ให้เขาจากไป ถ้าเราทำอย่างนี้ได้รับรองได้ว่าใจของเรา จะไม่มีความทุกข์ ไม่มีความวุ่นวายใจ จะอยู่ได้อย่างสุขอย่างสบาย

นี่แหละคือสัจจะที่พึงพอใจเป็นอย่างนี้ เกิดจากการได้ยินได้ฟัง
ในเบื้องต้น ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่นในวันนี้
ที่สอนให้เจริญมรณานุสติ สอนให้พิจารณาถึงความแก่ ความเจ็บ
ความตาย ถึงการพลัดพรากจากกัน ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเราได้ยิน
ได้ฟังแล้วเราก็นำเอาไปบำเพ็ญ เอาไปเจริญต่อ เอาไปพิจารณาต่อ
เอาไปคิคอยู่เรื่อยๆ ให้เป็นเหมือนกับอาวุธคู่มือของเราเลย ไม่ว่าเรา
จะทำอะไร อยู่ที่ไหน เวลาใด ก็ขอให้เรามีความคิคพิจารณาเรื่องเหล่านี้
อยู่เรื่อยๆ เพราะถ้าเรามีแล้ว เราจะไม่โลภกับอะไร เราจะไม่อยาก
กับอะไร และเราจะไม่โกรธกับอะไร เพราะถ้าเราไม่โลภเราก็จะไม่โกรธ
ความโกรธนี้เกิดจากความโลภเกิดจากความอยาก เวลาเราไม่ได้อะไร
คังใจเราก็จะเกิดความโกรธขึ้นมา แต่ถ้าเราไม่โลภไม่อยากกับอะไร
เพราะเรารู้ว่าได้มาแล้วสักวันหนึ่งก็ต้องเสียมันไป ได้มาแล้วก็เป็น
ภาระทางจิตใจ ทำให้ต้องห่วงต้องกังวล ต้องคอยดูแลรักษา เมื่อเรา
รู้อย่างนี้เราก็ไม่โลภไม่อยากได้ เราก็จะไม่โกรธ เราก็จะไม่เสียอก
เสียใจ เวลาอะไรจะสูญเสียอะไรไปเราก็จะไม่เดือดร้อนใจ เราได้อะไรมา
เราก็จะไม่คิอกคิใจเพราะเรารู้ว่ามันเป็นของชั่วคราว ได้มาแล้ว
สักวันหนึ่งก็ต้องเสียมันไป

นี่คือการสร้างสภาวะที่พึงทางใจขึ้นมาด้วยการไคยินได้ฟัง แล้วก็
นำเอาไปเจริญต่อ เอาไปบำเพ็ญต่อ เรียกว่าเป็นการภาวนา ถ้าเราสามารถ
พิจารณาได้อยู่เรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลา เราก็จะมีปัญญาไว้อยู่คุ้มครอง
ป้องกันจิตใจไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้วุ่นวายกับเรื่องอะไรทั้งสิ้น เวลาใครจะ
จากเราไป เราก็ไม่เสียอกเสียใจ ไม่เกิดความโกรธแค้นขึ้นมา แต่ถ้าเรา
ไม่เจริญอยู่เรื่อยๆ แล้ว เวลาคนที่เรารักหนีจากเราไป เราก็จะเสียใจ
เราก็จะโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทขึ้นไปได้ แล้วเราอาจจะต้องไปทำ
ในสิ่งที่เสียหายตามมา เมื่อเรามีความแค้นความอาฆาตพยาบาท เราก็
อาจจะไปฆ่าเขาได้ เมื่อฆ่าแล้วเราก็ต้องไปใช้เวรใช้กรรมทั้งในปัจจุบัน
และในอนาคตต่อไป คือในปัจจุบันก็ต้องหนีเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือ
ไม่เช่นนั้นก็ถูกจับไปลงโทษเข้าคุกเข้าตาราง ตายไปก็ต้องไปตกนรก
ไปเกิดในอบาย แต่ถ้าเรามีปัญญาสนใจไว้อยู่เรื่อยๆ พอเวลาใคร
จะจากเราไป เราก็จะไม่โกรธแค้นไม่อาฆาตพยาบาท เพราะเรารู้ล่วงหน้า
อยู่แล้วว่าสักวันหนึ่งเขาต้องจากเราไปอย่างแน่นอน เราเตรียมตัว
เตรียมใจไว้แล้ว เมื่อเราเตรียมใจเตรียมตัวไว้ได้แล้ว พอเกิดเหตุการณ์
ขึ้นมาก็จะรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนแต่อย่างใด นี่แหละคือ
ความพิเศษของการมีสภาวะที่พึงทางใจ

ขอให้เราจงพยายามนำเอามาบำเพ็ญนำเอามาเจริญอยู่เรื่อยๆ ให้เป็นอาวุธคู่กายคู่ใจของเรา เหมือนกับเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือทหาร ที่เวลาออกปฏิบัติหน้าที่ต้องมีปืนติดตัวไว้เสมอเพราะจะได้ใช้ในเวลาที่จำเป็น ฉะนั้นใด พวกเราก็เป็นเหมือนเจ้าหน้าที่ตำรวจเหมือนกัน เพราะเราก็มีผู้ร้ายที่จะมาคอยทำลายสร้างความทุกข์ให้กับใจของเรา เราจึงต้องมีอาวุธคู่ใจ ก็คือมีปัญญา คือการเจริญมรณานุสติ หรือการเจริญอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เจริญพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีเที่ยงแท้แน่นอน ไม่จีรังถาวร มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป สักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป สักวันหนึ่งเขาก็ต้องจากเราไป ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปโลกไปอยากได้มา เพราะเท่ากับเป็นการเอาความทุกข์เข้ามาใส่ใจของเรา เพราะไม่ได้เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา เราไม่สามารถไปบังคับควบคุมให้อยู่กับเราไปได้ตลอด และเราไม่จำเป็นจะต้องมีสิ่งต่างๆ เพราะใจนี้ไม่มีความจำเป็นจะต้องมีอะไร ยิ่งมีน้อยเท่าไรยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งไม่มีอะไรเลยยิ่งมีความสุขได้เต็มที่ เช่น จิตที่อยู่ในพระนิพพาน ไม่มีอะไรเลย ประมัญญ์ ไม่มีอะไรทั้งสิ้น แต่จิตที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็จะมีร่างกาย จะมีสมบัติข้าวของเงินทอง จะมีคู่ครอง มีลูกมีสามีมีภรรยา ก็จะมี

ความวุ่นวายกับสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ เหล่านี้ นี่แหละคือธรรมชาติของใจ เป็นอย่างนี้ ใจไม่ได้สุขเพราะมีสมบัติมีอะไรมากมายกอง แต่กลับ จะมีความทุกข์มากไปตามสิ่งที่มีอยู่ เพราะใจหลงไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่เที่ยงนั่นเอง เมื่อไม่เที่ยงแล้ว เวลาที่จากไปก็จะต้องเสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ แต่ถ้าไม่มีอะไรเลยก็จะมีอะไรจะต้องเสียอกเสียใจ ไม่มีอะไรที่จะต้องมากอยห่วงคอยกังวลด้วย พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน ให้เราพยายามสร้างสภาวะที่พึ่งขึ้นมา พยายามทำจิตใจของเราให้ว่างไว้ อย่าไปยึดอย่าไปติดกับสิ่งต่างๆ แล้วเราจะมีความสุขทั้งในขณะที่เราอยู่ และในขณะที่เราไป จะอยู่หรือจะตายก็ไม่สำคัญอะไร จิตใจจะไม่เคียดแค้น จะได้อะไรมาหรือจะเสียอะไรไปก็จะไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายใจ

นี่คือความประเสริฐของสภาวะที่พึ่งทางใจที่พระพุทธเจ้าได้ทรง มอบให้กับสัตว์โลกทั้งหลาย อยู่ที่ว่าสัตว์โลกนั้นมีปัญญาที่จะเห็น คุณค่าของที่พึ่งอันนี้หรือไม่ หรือจะเป็นเหมือนกับไก่ที่ได้พลอยแล้ว ไม่เห็นคุณค่าของพลอย เพราะไก่นี้ชอบหาแต่ตัวหนอนอย่างเดียว อยากกินแต่ตัวหนอนอย่างเดียว ได้พลอยมาก็ไม่รู้จักเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ พวกเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่เห็นคุณค่าของ อัมมัง สรณัง คัจฉามิ ไม่เห็นคุณค่าของธรรมะที่เป็นสภาวะ เป็นที่พึ่งที่แท้จริง

ของเรา เราก็จะเป็นเหมือนกับไก่ที่ได้พลอย ไม่รู้จักเอาประโยชน์จากพลอยที่หาได้มา ก็ต้องมีแค่ตัวนอนเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ถ้าพวกเราไม่เห็นธรรมะเป็นสรณะ เราก็จะไปเห็นเงินทองเป็นที่พึ่ง เห็นบุคคลต่างๆ เป็นที่พึ่ง เห็นสมบัติต่างๆ เห็นสิ่งของต่างๆ เป็นที่พึ่ง เมื่อเราไปยึดสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นที่พึ่ง เราก็ต้องมาทุกข์ มาวุ่นวายใจ มาเศร้าโศก เสียใจ

ดังนั้น ขอให้เราพยายามพิจารณาให้เห็นคุณค่าอันประเสริฐของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วพยายามน้อมเอาเข้ามาสู่ใจด้วยการปฏิบัติ แล้วเราจะได้สรณะที่จะดูแลรักษาใจของเราให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข แคล้วคลาดปลอดภัยจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง จึงขอฝากเรื่องของการสร้างสรณะนี้ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๓๔

สมบัติที่แท้จริงของจิตใจ

• ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๐ •







• ————— •
บุญบารมีที่เราสะสมกันในขณะนี้
จะเป็นสมบัติที่อยู่ในที่ปลอดภัย
และจะเรียกใช้ได้ในวันที่เรามีความต้องการ
เช่น เวลาที่เกิดในภพใหม่ชาติใหม่
บุญบารมีนี้ก็จะส่งให้เราไปเกิดในสุคติ

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันพระ วันธรรมสวนะ วันฟังธรรม เป็นวันที่สาธุชน พุทธบริษัททั้งหลายได้มาวัด เพื่อบำเพ็ญมาสร้างบุญบารมีที่เป็น สมบัติที่แท้จริงของจิตใจพวกเราทุกคน เป็นสมบัติที่จะติดไปกับใจ ของเรา ตั้งแต่เริ่มต้นสะสมบุญบารมีนี้มาคือในปัจจุบันนี้ และจะอยู่ ควบคู่ไปกับจิตใจต่อไปในอนาคต ถึงแม้จะตายจากโลกนี้ไปแล้ว บุญบารมี ก็สามารถนำเอาติดตัวไปได้ บุญบารมีจะเป็นผู้ที่คอยสนับสนุนส่งเสริม ให้มีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญ มีแต่ความก้าวหน้า พระพุทธเจ้า จึงทรงบัญญัติวันพระให้ศรัทธาญาติโยมทั้งหลายได้ปล่อยวางภารกิจการงานเพื่อจะได้มาสะสมบุญบารมีนี้

การมาวัดเพื่อสะสมบุญบารมีก็เหมือนกับการไปที่ธนาคารเพื่อนำเอาสมบัติที่มีค่าต่างๆ ไปฝากไปเก็บไว้ เช่น เอาเงินเอาทอง เอาเพชรนิลจินดาต่างๆ เอาไปเก็บไว้ในที่ปลอดภัย เมื่อมีความต้องการ ก็จะได้เรียกเอามาใช้ได้ บุญบารมีที่เราสะสมกันในวันนี้ก็เป็นเช่นนั้น จะเป็นสมบัติที่อยู่ในที่ปลอดภัย และจะเรียกใช้ได้ในยามที่เรามีความต้องการ เช่น เวลาที่ไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ บุญบารมีนี้ก็จะส่งให้เราไปเกิดในสุคติ คือไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า

ถ้าเราไม่ได้สะสมบุญบารมี เราก็จะไม่มีสิ่งที่คอยส่งให้เราไปเกิดในที่ดีได้ เราก็ต้องไปเกิดในอบาย

ดังนั้น จึงขอให้เราเพียรสร้างบุญบารมีกันอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี เมตตาทบารมี ปัญญาบารมี อุเบกขาบารมี อธิษฐานบารมี สัจจบารมี วิริยบารมี และขันติบารมี รวมกันก็เป็น ๑๐ บารมีด้วยกัน เป็นบารมีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมาเป็นเวลาอันยาวนาน จนในที่สุดก็ส่งผลให้ได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นที่กราบไหว้บูชาของพวกเรามาจนถึงทุกวันนี้ พวกเราก็จะไปในทางเดียวกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินไปถ้าเราหมั่นบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ นี้้อย่างสม่ำเสมอ ขอให้เห็นคุณค่าของบารมีนี้ว่ามีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ต่างๆ ที่สัตว์โลกทั้งหลายมีความชื่นชม มีความอยากได้มาเป็นสมบัติไว้ครอบครอง ขอให้เรารู้ว่ามันเป็นเพียงสมบัติชั่วคราวเท่านั้น ไม่จีรังถาวรอยู่กับโลกนี้ เมื่อใจจากโลกนี้ไปก็จะไม่สามารถนำเอาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ต่างๆ คิดตัวไปได้ สิ่งที่จะคิดตัวไปได้ก็คือทรัพย์ภายใน คือบุญบารมีนี้เอง ถ้าเราไม่บำเพ็ญ



ถ้าสามารถสร้างบารมีทั้งสองข้อนี้ได้
คือทานบารมีและศีลบารมีแล้ว
เมื่อย้ายไปย่อมได้ไปเกิดในสุคติ
อย่างแน่นอน



บุญบารมี เวลาที่เราเดินทางจากโลกนี้ไป เราจะไม่มีการคิดไม้
คิดมือไป ไม่มีอะไรติดไปกับใจ ก็จะต้องไปเกิดในที่ต่ำ ไปเกิดในที่มืด
ความทุกข์ มีแต่ความเสื่อมเสีย มีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความยากลำบาก

จึงขอให้เราหมั่นสร้างบุญบารมีดังที่ท่านทั้งหลายได้มาบำเพ็ญกัน
ในวันนี้ เช่น **ทานบารมีคือการให้** ไม่ว่าจะเป็นให้วัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ
หรือให้วิชาความรู้ที่เรียกว่าวิทยาทาน หรือให้อภัย คือไม่อาฆาต
พยาบาท จองเวรจองกรรม ถือโทษโกรธเคืองต่อผู้ที่สร้างความเสียหาย
ให้กับเรา เรียกว่าอภัยทาน หรือให้ธรรมะ คือนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า
ที่เราได้ยินได้ฟังที่เราได้ปฏิบัติจนเห็นผลแล้วว่ามีคุณประโยชน์กับ

จิตใจ เพราะทำให้จิตใจของเราสงบร่มเย็นเป็นสุข ไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย
ไปกับเรื่องราวต่างๆ เราก็นำเอาไปสอนกับผู้อื่นต่อไป ก็เรียกว่าเป็น
ธรรมทาน นี่คือการทานบารมีที่เราสามารถบำเพ็ญกันได้อยู่ตลอดเวลา
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเราสามารถให้ทานได้ มาวัดก็ให้ทานได้ ไปอยู่ข้างนอก
ก็ให้ทานได้ เช่น เห็นขอทานเขาคอยอยากขาดแคลนก็ให้ทานเขาไป
อย่างนี้เรียกว่าทานบารมี บารมีข้อที่ ๒ ก็คือ **ศีลบารมี** คือการไม่เบียดเบียน
ผู้อื่น ตั้งอยู่ในความสงบกาย วาจา คือไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์
ไม่ประพฤติดุคผิดประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จ และไม่เสพสุรายาเมา นี่เป็น
การสร้างศีลบารมี ถ้าสามารถสร้างบารมีทั้ง ๒ ข้อนี้ได้ คือทานบารมี
และศีลบารมีแล้ว เมื่อตายไปย่อมได้ไปเกิดในสุคติอย่างแน่นอน ไม่ว่า
จะเป็นเทพในชั้นต่างๆ หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ต้องมีบารมีทั้ง
๒ ส่วนนี้ คือ ทานบารมีและศีลบารมี

ถ้าต้องการที่จะไปสูงกว่านั้น คือไปสู่ชั้นพรหมโลก ก็ต้องบำเพ็ญ
บารมีข้อที่ ๓ ควบคู่ไปด้วย ก็คือ**เนกขัมมบารมี** คือการละเว้นจากการ
หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย คือไม่หาความสุขจากสิ่งต่างๆ
ในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การกิน การดู การฟัง การเที่ยวเตร่ตาม

สถานที่ต่างๆ หรือหลับนอนกับคนที่เรารักคนที่เราชอบ ต้องละเว้นทั้งหมด แล้วหันมาหาความสุขทางด้านจิตใจ คือทำจิตใจให้สงบด้วยการบำเพ็ญสมณภาวนา คือทำจิตใจให้สงบ ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม เช่น จะสวดมนต์ไปก็ได้ จะบริกรรมพุทโธไปก็ได้ จะกำหนดคูลมหายใจเข้าออกไปก็ได้ โดยให้มีสติควบคุมใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ให้อยู่กับงานที่เราให้ทำ ถ้าสวดมนต์ก็สวดอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอะไร ถ้าบริกรรมพุทโธก็บริกรรมพุทโธอย่างเดียว อย่าไปคิดอะไร ถ้าคูลมหายใจเข้าออกก็คูลมหายใจอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอะไร แล้วจะทำให้จิตใจสงบตัวลงได้ เมื่อสงบแล้วก็จะประสบกับความสุข มีความสบายใจ มีความนิ่ง มีความสงบ มีความอึดมีความพอ ถ้าตายไปก็จะได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมโลก

ถ้าอยากจะขึ้นไปสูงกว่านั้นอีก คืออยากจะไปสู่มรรคผลนิพพานได้ไปเป็นพระอริยเจ้าขั้นต่างๆ ตั้งแต่ขั้นโสดาบันขึ้นไป จนถึงขั้นพระอรหันต์ หรือพระพุทธเจ้า ก็ต้องบำเพ็ญบารมีอีกข้อหนึ่ง ก็คือ **ปัญญาบารมี** คือต้องศึกษาทำความเข้าใจถึงสภาวะธรรมทั้งหลายที่จิตใจมาเกี่ยวข้องกับด้วย ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของ



การบำเพ็ญปัญญาบารมี
ในเบื้องต้นก็ต้องฟังจากผู้รู้ก่อน หรือ
ศึกษาจากหนังสือธรรมะต่างๆ แล้วก็
นำเอาไปใคร่ครวญพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ
เสร็จแล้วก็นำเอาไปบำเพ็ญจิตภาวนา



คนอื่นก็ดี สิ่งของต่างๆ ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ก็ดี ต้องรู้ว่าเป็นสิ่งที่
ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่จีรังถาวร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วต้องดับไป เมื่อรู้แล้ว
ก็จะได้ไม่ยึดไม่ติด ก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางจิตใจก็จะหลุดพ้น
จากความทุกข์ทั้งหลาย จิตใจก็จะบรรลुเป็นพระอรหันต์คนละขั้นต่างๆ
จนถึงขั้นสูงสุดได้ นี่ก็คือปัญญาบารมีที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟัง
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านได้กำลังฟังอยู่ในวันนี้ ถ้าฟัง
แล้วเกิดความเข้าใจก็จะสามารถนำไปปฏิบัติได้ สามารถเอาไปตัด
ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ได้ ตัดได้แล้วจิตใจก็จะไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย
กับเรื่องอะไรทั้งสิ้น เพราะเห็นโทษของการยึดติดว่าจะสร้างความทุกข์
สร้างความทรมานใจให้กับคน ถ้าปล่อยวางได้แล้วใจจะสบายไม่ว่า

อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่สร้างความทุกข์สร้างความเดือดร้อนให้กับใจได้เลย นี่คือปัญญาบารมี เกิดจากการได้ยินได้ฟัง และเกิดจากการนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังนี้ไปพิจารณาอยู่เนืองๆ ไปคิคอยู่เรื่อยๆ เช่น คิดว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ถ้าคิดได้ตอนไหนตอนนั้นก็ดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความหลงได้ ถ้าไม่ได้คิดก็จะถูกความโลภ ความโกรธ ความหลง หลอกให้โลภ ให้โกรธให้หลงได้ ถ้าคิดได้อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา ก็เรียกว่าสามารถป้องกันไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มาหลอกมาฉุดลากให้จิตใจไปโลภ ไปโกรธ ไปหลงได้ ถ้าไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงแล้วก็จะไม่มีความทุกข์ใจ ความทุกข์ใจนี้เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เท่านั้น ไม่ได้เกิดจากอะไรเลย

ดังนั้น เราต้องพยายามเจริญปัญญาด้วยการภาวนา คือทำจิตใจให้สงบในเบื้องต้นก่อน เพราะถ้าจิตไม่สงบแล้ว จะไม่สามารถพิจารณาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้อย่างต่อเนื่อง เพราะกิเลสจะดึงให้ไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดไปเรื่องงานเรื่องการ เรื่องของคนนั้นเรื่องของคนนี้ เลยมืดมัวเรื่องสำคัญไป คือเรื่องแก่ เจ็บ ตาย พอลืมเรื่องแก่ เจ็บ ตายไป

ก็จะโลก จะโกรธ จะหลง จะอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วก็ต้องทุกข์ วุ่นวายไม่รู้จักจบจักสิ้น แต่ถ้าเราทำจิตใจให้สงบได้แล้ว จิตใจจะนิ่ง จะไม่ถูกกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลง ฉุดไปให้ไปคิดเรื่องอื่น เราก็บังคับควบคุมให้คิดแต่เรื่องที่เป็นปัญญา เช่น เรื่องแก่ เจ็บ ตาย ได้อย่างต่อเนื่อง เราก็จะมีปัญญาไว้คอยคุ้มครองใจของเราไม่ให้กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มาฉุดลากให้ไปทุกข์กับเรื่องนั้น ทุกข์กับเรื่องนี้ วุ่นวายกับเรื่องนั้น วุ่นวายกับเรื่องนี้ นี่คือการบำเพ็ญ ปัญญาบารมีเป็นอย่างนี้ ในเบื้องต้นก็ต้องฟังจากผู้รู้ก่อน หรือศึกษา จากหนังสือธรรมะต่างๆ แล้วก็นำไปใคร่ครวญพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เสร็จแล้วก็นำไปบำเพ็ญจิตภาวนา ทำจิตใจให้สงบในเบื้องต้น ด้วยการบริกรรมพุทโธก็ดี ด้วยการสวคณต์ก็ดี ด้วยการคูลมหายใจ เข้าออกก็ดี พยายามทำอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบลง เมื่อจิตสงบแล้ว หลังจากที่ออกจากความสงบก็เจริญปัญญาต่อ พิจารณาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย เรื่องการพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ทั้งหลาย พิจารณาไปเรื่อยๆ จิตก็จะมีปัญญาไว้คุ้มครองป้องกันไม่ให้ไปทุกข์ ไปวุ่นวายกับเรื่องต่างๆ นี่คือนิพัญญาบารมี



เมื่อตั้งใจจะทำอะไรแล้ว ก็จะต้อง
ทำให้ได้ ถึงแม้จะต้องตายไป
ก็ยอมเสียชีวิต อย่างนี้ถึงเรียกว่า
มีสังขารม



ถ้าเราต้องการที่จะให้มีปัญญาบารมี เราก็ต้องมีอธิษฐานบารมี
คือเราต้องมีความตั้งใจ ตั้งใจที่จะปฏิบัติ ตั้งใจที่จะศึกษาพระธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำไปปฏิบัติ เช่นวันนี้เราก็มีอธิษฐานบารมี
เพราะก่อนที่เราจะมาวัด เราก็ต้องตั้งใจไว้ล่วงหน้าก่อนว่าวันนี้จะมาวัด
นี่คือคำว่าอธิษฐาน แปลว่าความตั้งใจ คำว่าอธิษฐานนี้ไม่ได้แปลว่า
การขอ เช่น เราขอพระ ขอเป็นอย่างนั้นขอเป็นอย่างนี้ ขอให้ไปสวรรค์
ขอให้ไปเกิดเป็นมหาเศรษฐี อย่างนี้ไม่ใช่เป็นอธิษฐาน แต่เป็นการขอ
การอธิษฐานนี้ต้องเป็นการตั้งใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ตั้งใจจะมาวัด
ตั้งใจจะฟังเทศน์ฟังธรรม ตั้งใจจะภาวนาทำจิตใจให้สงบ ตั้งใจที่จะ

เจริญปัญญาพิจารณาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย อย่างต่อเนื่อง
อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นอธิษฐานบารมี ถ้าเรามีความตั้งใจแล้ว เราก็
ต้องมีสัจจบารมีด้วย คือเราต้องมีความจริงใจกับความตั้งใจของเรา
อย่าโกหกหลอกลวงตัวเอง ตั้งใจว่าจะมาวัด พอถึงเวลาก็ไม่มา ขอนอนต่อ
จี๋เกียจ อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่มีสัจจะ มีอธิษฐานบารมีแต่ไม่มีสัจจะ
ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ตั้งใจจะทำอะไรก็ทำไปไม่ตลอดรอดฝั่ง เช่น
ปีใหม่คนส่วนใหญ่มักจะตั้งใจทำความดีกัน เช่น เคยสูบบุหรี่ก็ตั้งใจจะ
เลิกสูบบุหรี่ ก็เลิกได้เพียง ๒-๓ วัน ก็หมดกำลังใจ ก็ต้องกลับมาสูบอีก
อย่างนี้ก็เพราะว่าไม่มีสัจจบารมี ถ้ามีสัจจบารมีแล้ว เมื่อตั้งใจจะทำ
อะไรแล้วก็ต้องทำให้ได้ ถึงแม้จะต้องตายไปก็ยอมเสียชีวิต อย่างนี้
ถึงเรียกว่ามีสัจจบารมี เช่น พระพุทธเจ้าที่ทรงตั้งสัจจอธิษฐานในขณะที่
ที่นั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ก่อนที่จะตรัสรู้ ทรงตั้งสัจจอธิษฐานว่า ถ้าไม่ได้ตรัสรู้
ก็จะไม่ลุกจากที่นี้ นี่ ถึงแม้เลือดในร่างกายจะเหือดแห้งหายไปหมด
ก็จะยอมให้ร่างกายนี้ตายไป ถ้ายังไม่ตรัสรู้ก็จะไม่ลุกจากที่นี้ นี่
เป็นอันขาด นี่คือสัจจอธิษฐานของพระพุทธเจ้า เป็นเหตุที่ทำให้
พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมาได้
พวกเราก็สามารถเป็นได้เหมือนกัน ถ้าเรามีสัจจะ มีอธิษฐานบารมี



การบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ที่พวกเรา
ควรจะหมั่นบำเพ็ญกันอย่างสม่ำเสมอ
เพื่อที่จะพัฒนาชีวิตจิตใจของเราให้
เจริญขึ้น ให้สูงขึ้น ให้ดีขึ้น ให้มีความสุข
มากขึ้น ให้อยู่ห่างไกลจากความทุกข์
ทั้งหลาย



ตั้งใจจะทำบุญทุกภพทุกชาติทุกเวลานาทีที่มีโอกาสที่จะทำได้ แล้วก็
ทำตามที่ได้ตั้งใจไว้ ถ้าอย่างนี้แล้วไม่ช้าก็เร็วก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
หรือไม่เช่นนั้นก็ได้เป็นพระพุทธรูปอย่างแน่นอนในอนาคตที่ไม่ไกลนี้
อย่างแน่นอน จึงขอให้เราสร้างอธิษฐานบารมี คือตั้งใจทำดี ตั้งใจ
ละบาป ตั้งใจชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตใจ
ให้ถือเป็นเป้าหมายของชีวิต ให้ถือเป็นงานประจำชีวิตจิตใจของตนเอง
แล้วก็ให้มีสัจจะ คือให้มีความจริงใจที่จะทำตามที่ได้ตั้งใจไว้ แล้วรับรอง
ได้ว่าไม่นานก็จะได้พบกับสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐอย่างแน่นอน

นอกจากอธิษฐานและสัจจบารมีแล้ว บารมีที่ต้องบำเพ็ญต่อ ก็คือ วัริยบารมี ความพากเพียร เพราะเมื่อเราตั้งใจแล้ว มีสัจจะแล้ว เราก็ต้องทำ ก็ต้องมีความขยันหมั่นเพียรทำ เช่น ขยันมาวัดอยู่เป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ ขยันทำบุญให้ทาน ขยันรักษาศีล ขยันปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิเจริญปัญญา อย่างนี้เรียกว่า วัริยบารมี ถ้ามีความตั้งใจ มีสัจจะ แต่ทำแบบค่อยเป็นค่อยไป ทำแบบไม่ค่อยอยากจะทำ ทำแบบขี้เกียจ ทำไปนานสักเท่าไรก็จะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง เพราะว่าไม่มีความขยันหมั่นเพียร ต้องมีความขยันหมั่นเพียร ต้องพยายามทำอยู่เรื่อยๆ หนักเอาเบาสู้ ไม่ทอดย อย ไม่หยุดไม่หย่อน ต้องทำจนกว่างานนั้น จะเสร็จถึงจะหยุดทำ ไม่ใช่ทำพักหนึ่งแล้วก็หยุดพักสักสองสามชั่วโมง แล้วก็ทำไปอีกสักสองสามนาที่ แล้วก็หยุดพักไปอีกสองสามชั่วโมง อย่างนี้ก็จะไปไม่ถึงไหนเพราะไม่มีวัริยบารมีนั่นเอง

นอกจากวัริยบารมีแล้ว ก็ต้องมีขันติบารมีความอดทนด้วย เพราะการปฏิบัติธรรมนี้เป็นสิ่งที่ยากเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา ต้องใช้ความอดทน ต้องใช้ความพยายามมาก ถ้าไม่อดทน พอเจออะไรที่ยากๆ เจ้าเหนื่อย ทำได้เดี๋ยวดียวก็เลิกทำแล้ว เช่น นั่งสวดมนต์ได้ไม่ถึง ๕ นาที

ก็เบื่อแล้ว ไม่อยากจะสวด แล้วก็เลิกสวด อย่างนี้แสดงว่าไม่มีความอดทน หรือนั่งไปแล้วเกิดอาการเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็ทนไม่ไหว ก็ลุกจากการนั่ง ลุกจากการทำสมาธิ อย่างนี้ก็จะไม่ได้ผลขึ้นมา แต่ถ้ามีความอดทนแล้ว จะเจ็บอย่างไรก็ไม่สนใจ ก็ปล่อยให้มันเจ็บไป มันเจ็บได้ เคี้ยวมันก็หายได้ ไม่มีอะไรจีรังถาวร แม้แต่ความเจ็บปวดของร่างกาย มันก็ไม่จีรังถาวร ปล่อยมันเจ็บไป เคี้ยวมันก็หยุด เคี้ยวมันก็หาย ของมันเอง ขอให้เรามีความตั้งใจที่จะปฏิบัติไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปสนใจกับความเจ็บปวด แล้วเคี้ยวเราก็จะผ่านความเจ็บปวดนี้ไปได้ ไม่ว่าใครก็ตามถ้านั่งฝึกทำสมาธิแล้วจะต้องเจอความเจ็บปวดทางร่างกายทุกคนที่มีความอดทนก็จะสามารถผ่านไปได้ คนที่ไม่มีความอดทนก็จะติดอยู่ตรงนั้น นั่งสมาธิมาก็ปีก็ไปไม่ถึงไหน พอเจอความเจ็บปวดหน่อย ก็ยอมแพ้ยกลงขาว กลับบ้าน ก็เลยไปไม่ถึงไหนสักที

นี่คือการบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ที่พวกเราควรจะหมั่นบำเพ็ญกัน อย่างสม่ำเสมอเพื่อที่จะพัฒนาชีวิตจิตใจของเราให้เจริญขึ้น ให้สูงขึ้น ให้ดีขึ้น ให้มีความสุขมากขึ้น ให้อยู่ห่างไกลจากความทุกข์ทั้งหลาย ให้ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าที่รอเราอยู่ที่พระนิพพาน เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า



สิ่งอื่นๆ ในโลกนี้ไม่มีคุณค่ากับจิตใจ
อย่างแท้จริง ไม่ได้ช่วยทำให้จิตใจ
เจริญขั้นสูงขึ้น ไม่ได้ทำให้จิตใจ
พ้นจากความทุกข์ได้ มีแต่การปฏิบัติ
ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
เท่านั้น



ปรารถนามากที่สุดในการประกาศพระธรรมคำสอนของพระองค์
ท่านไม่ต้องการอะไรจากเรา ไม่ต้องการดอกไม้ธูปเทียน ไม่ต้องการ
คำยกย่องสรรเสริญเยินยอ ไม่ต้องการให้เราไปเคารพนับถือ ต้องการ
เพียงอย่างเดียว ต้องการให้พวกเราปฏิบัติ ให้พวกเราบูชาด้วยการปฏิบัติ
คือการศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปปฏิบัติ
ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าตราบใดยังไม่ถึง
พระนิพพาน ยังไม่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะทำบุญไป
เรื่อยๆ จะปฏิบัติไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นชาตินี้หรือชาติอื่นๆ ที่จะตามมา
ต่อไป ถ้าได้เกิดเป็นมนุษย์ มีโอกาสได้ปฏิบัติ ก็จะทำปฏิบัติไปเรื่อยๆ

จะไม่ให้ความสำคัญต่อสิ่งอย่างอื่นมากกว่าการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะสิ่งอื่นๆ ในโลกนี้ไม่มีคุณค่ากับจิตใจอย่างแท้จริง ไม่ได้ช่วยทำให้จิตใจเจริญขึ้นสูงขึ้น ไม่ได้ทำให้จิตใจพ้นจากความทุกข์ได้ มีแต่การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะสามารถทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้

ดังนั้น จึงขอให้เราให้ความสำคัญต่อวันพระ อย่าปล่อยให้วันพระนี้ผ่านไปโดยไม่ได้สร้างบุญบารมี ถ้าวันพระไม่สะดวกที่จะบำเพ็ญ ก็ขอให้เราใช้วันเสาร์หรือวันอาทิตย์เป็นวันพระแทน เพราะในสมัยปัจจุบันนี้ วันพระไม่ได้ตรงกับวันหยุดทำงาน เราก็ต้องเลื่อนวันพระไปเป็นวันเสาร์วันอาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เราไม่ต้องไปทำงาน เป็นวันที่เรามีเวลาว่างที่เราจะมาวัดมาสร้างบุญบารมีได้ หรือถ้าเรามีความสามารถที่จะสร้างบุญบารมีได้ทุกวันก็ขอให้เราสร้างไป เพราะถ้าเรารอเพียงแต่วันพระหรือวันเสาร์อาทิตย์ก็จะไม่เพียงพอ หรือจะล่าช้า กว่าจะไปถึงพระนิพพานได้ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอีกหลายรอบด้วยกัน แต่ถ้าเราบำเพ็ญทุกๆ วันได้ ภาวนาต่างๆ ก็จะลดน้อยลงไป และก็ไม่ดีก็อาจจะ

หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ในชาตินี้เลย จึงขอให้เรา
จงอย่าตั้งอยู่ในความประมาท ขอให้เราพิจารณาว่า สังขาร
คือร่างกายของเรานั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีแต่จะ
ร่วงโรยไปเรื่อยๆ และจะหมดไปในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว ดังนั้น
ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ อย่าผัดวันประกันพรุ่ง ควรจะ
รีบสร้างบุญสร้างกุศลในขณะที่เราสามารถทำได้ เพราะ
อนาคตนี้ไม่แน่นอน อาจจะตายไปในวันพรุ่งนี้ก็ได้ หรือ
อาจจะพิกลพิการทำให้ไม่สามารถสร้างบุญสร้างกุศลได้
ถ้าเราทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ว่าเราจะได้ไปถึงจุดหมาย
ปลายทาง คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้น
จากการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างแน่นอน

จึงขอฝากเรื่องของการบำเพ็ญบุญบารมีทั้ง ๑๐ นี้ให้ท่าน
ได้นำไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป
การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ธรรมะในศาลา

๓๕

ปัญญาชีบุดญกุศล

• ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๐ •







• ————— •
บุญกุศลนี้ยิ่งทำมากเท่าไร
ยิ่งทำให้ใจมีความสุข มีความเย็น มีความสบาย
มีความอึด มีความพอ มีคุณค่ากับชีวิตจิตใจที่แท้จริง

• ————— •
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วันนี้เป็นวันแรกของวันหยุดในช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ มีวันหยุดอยู่ ๔ วันด้วยกัน คือวันที่ ๒๕-๓๐-๓๑ ธันวาคม และวันที่ ๑ มกราคม เป็นเวลาดีที่พวกเราจะได้รับมาทำบุญทำกุศลเพื่อปิดบัญชีบุญกุศลของปี ๒๕๕๐ นี้ ให้ได้เป็นไปตามเป้าหมายที่เราได้ตั้งใจไว้ตั้งแต่ต้นปีว่าจะทำบุญให้มาก จะละบาป จะเข้าวัดอยู่เรื่อยๆ จะเลิกอบายมุขต่างๆ ตอนนี้ก็เหลืออยู่อีก ๓ วัน ถ้ายังทำไม่ได้ถึงเป้าก็ขอให้ใช้ ๓ วันที่เหลืออยู่นี้ให้รีบสร้างบุญสร้างกุศล ละบาป ละอบายมุขต่างๆ เพื่อประโยชน์สุขแก่ชีวิตจิตใจของเรา เพราะ**ไม่มีอะไรจะมีคุณค่า มีความสำคัญเท่ากับชีวิตจิตใจ** ถ้าชีวิตจิตใจของเราไม่ดีไม่สุขแล้ว ต่อให้เราทำอะไรมากมายกายกองก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีเงินทองท่วมหัว แต่ถ้าจิตใจไม่มีบุญ ไม่มีความสุข ไม่มีบุญที่จะทำให้จิตใจมีความสุข มีความสงบ มีความสุข มีความเย็น มีความสบาย เงินทองมีมาน้อยเพียงไรก็ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจ เพราะ**สิ่งที่เป็**นคุณประโยชน์กับจิตใจก็คือบุญกุศลนี้เท่านั้น อย่างอื่นนั้นเป็นประโยชน์กับกิเลสเสียมากกว่า ประโยชน์กับความโลภกับความอยากต่างๆ เวลาเราเกิดความโลภเกิดความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็ต้องหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาให้ได้ เพราะถ้าหาไม่ได้กิเลสมันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับใจ จะออกฤทธิ์

ออกเคช ทำให้อยู่ไม่เป็นสุข ทำให้กระวนกระวาย กระสับกระส่าย กินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่พอได้สิ่งที่อยากได้แล้วหรือได้ทำในสิ่งที่อยากทำแล้ว ความกระสับกระส่ายความทุกข์นั้นก็ดับไปชั่วครู่ชั่วขณะ แต่ไม่นานก็เียวความอยากก็ปรากฏขึ้นมาใหม่ ก็ต้องทำให้ใจของเรา กระวนกระวาย กระสับกระส่าย อยากจะได้อยากจะทำอีก ก็ต้องเริ่มไปทำใหม่อีก ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าเราทำตามอำนาจของความอยาก อำนาจของความโลภ แต่เราจะไม่ได้พบกับความสุขความอิ่มความพอของใจเลย ถ้าเราไม่ทำบุญสร้างกุศลกัน เพราะบุญกุศลนี้ยิ่งทำมากเท่าไร ยิ่งทำให้ใจมีความสงบ มีความเย็น มีความสบาย มีความอิ่ม มีความพอ นี่แหละคืออาหารของใจที่แท้จริง มีคุณค่ากับชีวิตจิตใจที่แท้จริง ก็คือบุญและกุศลนี้นั่นเอง

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนหมั่นทำบุญกันอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็สามารถทำบุญได้เสมอ เพราะบุญนี้มีหลายรูปแบบด้วยกัน มีหลายชนิดด้วยกัน เหมือนกับอาหารที่มีหลากหลายชนิด อาหารที่เรารับประทานกันนี้ เราก็เลือกรับประทานได้ขึ้นอยู่กับว่าเราอยู่ที่ไหน ถ้าอยู่ใกล้ร้านก๋วยเตี๋ยวเราก็กินก๋วยเตี๋ยวไปก่อน



เราไม่ต้องแยกว่าทำบุญกับพระ
ถึงจะเป็นบุญ ให้กับผู้อื่นนั้นเป็นทาน
นี่เป็นเพียงภาษาที่เขาใช้กันเท่านั้นเอง
แต่ความจริงแล้วความหมายก็คือ
ทานนี้เอง คือการให้



ถ้าใกล้ร้านข้าวแกงเราก็กินข้าวแกง อยู่ใกล้โรงแรมก็เข้าไปในโรงแรม
กินอาหารฝรั่งบ้างก็ได้ เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วก็จะทำให้มีความอิ่ม
มีความพอกแผ่ร่างกาย ฉะนั้น **ใจก็มีอาหารของใจเช่นเดียวกันที่เรียกว่า
บุญ** มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน เช่น บุญที่เรารู้จักกันเป็นส่วนใหญ่ก็คือบุญ
ที่เกิดจากการให้ เรียกว่าทาน ทานนี้แปลว่าการให้ ให้ใครก็เป็นบุญ
เหมือนกัน ให้พระก็เป็นบุญ ให้โยมก็เป็นบุญ ให้สุนัขก็เป็นบุญ เพราะ
บุญนี้แปลว่าความสุขใจ เมื่อเราให้ความสุขแก่ผู้อื่นแล้ว เช่น ให้อาหาร
กับพระภิกษุสามเณร หรือให้อาหารกับเพื่อนฝูง หรือให้อาหารกับสุนัข
กับปลา เราก็มีความสุขใจขึ้นมา นี่เรียกว่าทาน เป็นการให้ เราไม่ต้อง
แยกว่าทำบุญกับพระถึงจะเป็นบุญ ให้กับผู้อื่นนั้นเป็นทาน นี่เป็นเพียง

ภาษาที่เขาใช้กันเท่านั้นเอง คือถ้าให้ของพระก็เรียกว่าทำบุญ ให้กับผู้อื่นที่ไม่ใช่เป็นพระก็เรียกว่าให้ทาน แต่ความจริงแล้วความหมายก็คือทานนี้เอง คือการให้ **ไม่ว่าจะให้ใครก็ได้** การให้นี้เป็นเหตุ เมื่อให้แล้ว **ก็จะมีผลคือบุญตามมา บุญก็คือความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ** นี่เป็นผลเบื้องต้นของการให้ทาน และผลที่จะตามมาก็มีอีกในภพต่อไป เช่น ไปเกิดภพหน้าชาติหน้า ก็จะมีสิ่งของต่างๆ มีเงินทองรอเราอยู่ เกิดแล้วก็มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ผิวพรรณผ่องใส อย่างนี้เรียกว่าเป็นอานิสงส์เป็นผลของการให้ทาน

การให้ก็มีสิ่งที่ให้ได้หลายชนิดด้วยกัน ไม่จำเป็นจะต้องให้แต่เงินทองข้าวของ เช่น กับข้าวกับปลาอาหารต่างๆ สิ่งที่เราให้ได้ยังมีอีก เช่น **การให้อภัย** เวลาที่เราโกรธใครแล้ว เราอยากจะทำร้ายอยากจะทำร้าย แก่แค้น เราก็ควรที่จะให้อภัย เพราะให้อภัยแล้วจะทำให้ใจเราเย็นใจเราสงบ ถ้าเราไม่ให้อภัย ใจเราจะรุ่มร้อน จะเป็นเหมือนไฟนรกเผาผลาญจิตใจ และถ้าเราไปทำร้ายเขา เราก็จะกลายเป็นคนไม่ดี จากคนดีกลายเป็นคนไม่ดีไปได้เพราะไม่รู้จักให้อภัย ถ้าเรารู้จักให้อภัย เราก็จะรักษาความดีของเราได้ เราก็จะไม่เป็นคนไม่ดีไป นี่คือสิ่งที่

เราให้ได้ นอกจากการให้วัตถุข้าวของต่างๆ นอกจากนั้นเรายังให้ **วิทยาทาน**ได้ คือ**ให้ความรู้แก่ผู้อื่น** เรามีความรู้อะไรแล้วผู้อื่นสนใจ อยากจะศึกษาจากเรา เราก็ให้เขาไปโดยไม่คิดเงินคิดทอง เช่น เรารู้จักวิธีทำกับข้าวทำอาหารที่มีรสชาดีดี เอรีคอร่อย มีคนอื่นเขาสนใจอยาก จะมาเรียนรู้จากเรา เราก็สอนเขาไป อย่างนี้ก็เป็นบุญ เรียกว่าเป็น **วิทยาทาน** เป็นการให้เช่นเดียวกัน และสิ่งที่เราให้ได้อีกอย่างก็คือ **ธรรมทาน คือการให้ธรรมะ** ถ้าเรามีธรรมะอยู่ในตัวเรา เรารู้ว่าอะไร คืออะไรชั่ว อะไรเป็นคุณอะไรเป็นประโยชน์ อะไรทำให้จิตใจมีความสุข อะไรทำให้ดับความทุกข์ในใจได้ เวลาที่ผู้อื่นเขามีความทุกข์ใจแล้ว เขามาปรับความทุกข์กับเรา เราก็ให้ธรรมะเขาไป สอนให้เขารู้จักปลง ให้ความรู้จักร่าง ให้ความรู้จักให้อภัย เช่น ถ้าเขาโกรธแค้นโกรธเคืองใคร ก็บอก เขาว่าให้อภัยไปเถิด แล้วจะสบายใจ อย่าไปอาฆาตพยาบาท เพราะจะทำให้เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา จะทำให้มีความทุกข์มากขึ้นไปอีก นี่คือการให้ธรรมะ ในสิ่งต่างๆ ที่เราให้ได้นี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า "**การให้ ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง**" เพราะมีธรรมะเท่านั้นที่จะดับความทุกข์ใจได้ ที่จะดับไฟนรกที่กำลังเผาผลาญจิตใจได้ ที่จะยับยั้งไม่ให้ต้องไปเกิด ในอบายได้ ก็คือธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เท่านั้น



ถ้าเราอยากจะให้เพื่อให้เป็นบุญ
เราก็ต้องให้โดยไม่หวังผลตอบแทน
ให้ไปแล้วก็ให้ไปเลย



นี่คือสิ่งที่เราให้แก่ผู้อื่นได้ และเมื่อเราให้แล้วเราก็จะมีความสุข
จะมีมากมีน้อยก็ขึ้นอยู่กับว่าเราให้แล้วเราต้องการผลตอบแทนจากผู้รับ
หรือไม่ ถ้าเราให้แล้วเราไม่ต้องการผลตอบแทนอย่างใดเลย ให้อย่างฟรีๆ
ไม่มีเรียกร้องค่าตอบแทน ไม่ว่าจะเป็นการขอขอบอกขอบใจ หรือการสำนึก
ในบุญคุณของเราก็ตาม ถ้าเราให้โดยที่ไม่ต้องการอะไรจากผู้รับ เราก็จะ
มีความสุขมาก แต่ถ้าเราให้แล้วเรายังต้องการสิ่งตอบแทนจากผู้รับ
ความสุขก็จะมี เพราะมันไม่ได้เป็นการให้ มันเป็นการแลกเปลี่ยน
เป็นการซื้อขาย ดังนั้น ถ้าเราอยากจะให้เพื่อให้เป็นบุญ เราก็ต้องให้
โดยไม่หวังผลตอบแทน ให้ไปแล้วก็ให้ไปเลย ไม่ต้องไปติดตามถามดู
ว่าเอาไปทำอะไร เอาไปใช้หรือเปล่า เอาไปกินหรือเปล่า หรือเอาไป
ให้คนอื่น อย่างนี้เรียกว่ายังไม่ได้ให้อย่างเต็มที่ ถ้าให้เต็มที่แล้วไม่ต้อง

ไปกังวล สิ่งที่เราให้เขาไปแล้ว เขาจะเอาไปทำอะไรก็เรื่องของเขา เพราะมันไม่ได้เป็นของเราแล้ว เป็นของเขา เขาแล้ว แต่ถ้าเราได้ยินว่า เขานำเอาสิ่งที่เราให้ไปทำในเรื่องที่ไม่ดี เช่น เราให้เงินแล้วเขาเอาไปซื้อเหล้ามากิน ซื้อยาเสพติดมาเสพ ถ้าเรารู้ในภายหลัง เราก็ไม่ต้องไปให้เขาอีก เพราะให้ไปแล้วก็ไม่ใช่คุณเป็นประโยชน์ แต่เป็นโทษกับเขา แต่ถ้าให้เขาไปแล้ว เขาเอาไปใช้จ่ายค่าเล่าเรียน เอาไปซื้อหนังสือเรียน ซื้อเครื่องแบบสำหรับไปโรงเรียน อย่างนี้ถ้าเรารู้ทีหลังถ้าเรามีอีก เราก็ให้เขาได้อีก เพราะว่าสิ่งที่เราให้เขาไปนั้น เขาเอาไปทำคุณทำประโยชน์ ในเบื้องต้นก็ทำประโยชน์กับตัวเขาก่อน คือเอาไปใช้เพื่อการศึกษาเล่าเรียน เมื่อเขาเรียนจบแล้ว เขาก็จะได้มีวิชาความรู้ รักษาตัวเขาให้อยู่ในสัมมาชีพ คือทำมาหากินอย่างสุจริตได้ ไม่ไปเบียดเบียน ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น การให้อย่างนี้เป็น การช่วยส่งเสริมสังคมให้ดีขึ้น ให้คนมีศีลมีธรรม ให้คนมีความสามารถที่จะพึ่งตนเองได้ แล้วก็จะไม่ไปเป็นภาระแก่สังคม ไม่ไปสร้างปัญหาให้กับสังคม แต่เมื่อเราให้ไปแล้วเราอย่าไปกังวล อย่าไปคิดห่วงว่า เขาจะเอาไปทำตามที่เราต้องการให้เขาทำหรือตามที่เขาแจ้งมาหรือไม่ เมื่อเราพิจารณาว่าเป็นเหตุเป็นการกระทำที่ดี เราก็ให้เขาไป หรือ

เราอาจจะติดตามดูเพื่อให้รู้ว่าเขาทำตามที่เขาพูดหรือเปล่าก็ได้ แต่เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปกังวล ไปห่วง หรือไปเสียใจในภายหลัง ถ้าเราตัดสินใจให้อะไรไปแล้วก็ถือว่ายุติ หมดปัญหา ไม่ต้องไปกังวล ไม่ต้องไปห่วงอีกต่อไป เพราะไม่เช่นนั้นแล้วมันก็จะไม่มีความสุข

นี่คือการให้ทาน เรียกว่าเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราพยายามทำกันอย่างสม่ำเสมอเพื่อชีวิตของเราจะได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ถ้าเราไม่ให้แล้ว ใจของเรานั้นจะมีความตระหนี่ มีความหวงแหน มีความยึดติดในสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ เวลาสูญเสียข้าวของเงินทองไปก็จะเสียอกเสียใจไม่สบายใจ แต่ถ้าเราเคยให้อยู่เป็นประจำแล้ว เวลาข้าวของเรานुकลักถูกขโมยไป เราจะไม่รู้สึกเสียอกเสียใจแต่อย่างใด เพราะเราก็คิดว่าเป็นการให้เหมือนกัน เมื่อมันไปแล้วก็อย่าไปเสียใจ สู้มองว่าเป็นการทำบุญให้ทานดีกว่า คนที่เขามาเอาเขาก็คงมีความจำเป็น เขาอดอยากขาดแคลน เขาไม่กล้าขอเรา หรือกลัวว่าขอแล้วจะไม่ได้ เขาก็เลยมาขโมยไป ถ้าเรารู้ว่าเขาเดือดร้อนก็ให้เขาไป แล้วเราก็จะรู้สึกสบายใจขึ้นมา จะไม่เสียใจ จะไม่โกรธแค้นโกรธเคือง เพราะว่าความเสียใจก็เป็นความทุกข์

อย่างหนึ่ง ความโกรธแค้นก็เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง เราไม่ควรที่จะสร้างมันขึ้นมา ถ้าเรารู้จักวิธีรักษาใจหรือรู้จักวิธีทำใจให้มีความสุขแล้ว เราจะอยู่อย่างมีความสุขตลอดเวลาท่ามกลางเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่พึงปรารถนาทั้งหลาย เช่น การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ไป ถ้าเรารู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เราเกิดมาเราก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมา เรามากับบุญกับบาปที่เราได้เคยทำเอาไว้ที่ติดมากับใจของเรา และเราก็หามั่นใหม่ แล้วเราก็ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาเป็นสมบัติ แต่สักวันหนึ่งเราก็ต้องทิ้งสิ่งทั้งหลายไปหมด เพราะเราก็ต้องจากโลกนี้ไปข้างหน้าอีก ถ้าเรารู้อย่างนี้แล้ว เราจะได้ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งของต่างๆ กับบุคคลต่างๆ เพราะรู้ว่าถ้าเรายึดเราติดแล้ว เราจะมีทุกข์ใจ มีความไม่สบายใจ เวลาอยู่ด้วยกันก็ต้องคอยห่วงคอยกังวล เวลาจากกันก็ต้องร้องห่มร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ แต่ถ้าเราฝึกทำใจให้ปล่อยวาง พร้อมทั้งจะให้เขาไปเสมอไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม เมื่อถึงเวลาเขาจะไปก็ให้เขาไป จะเป็นข้าวของเงินทอง เมื่อเขาจะไปก็ให้เขาไป จะเป็นเพื่อน เป็นพี่เป็นน้อง เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นบุตรเป็นธิดา เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นปู่ย่าตายาย เมื่อถึงเวลาที่เขาต้องไปก็ให้เขาไป ถ้าเราพร้อมอยู่เสมอ เราจะไม่มีความทุกข์กับเขา เขาอยู่เราก็ไม่มีความทุกข์ เขาไปเราก็ไม่มีความทุกข์ ขณะที่อยู่

เราก็พยายามให้ความสุขกับเขาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะเรารู้ว่าการให้ความสุขแก่ผู้อื่นนั้นทำให้เรามีความสุขใจ แต่ถ้าเราต้องการสิ่งต่างๆ จากคนนั้นจากคนนี้ จากสิ่งนั้นจากสิ่งนี้ ใจของเรา ก็จะมีแต่ความทุกข์ เพราะเมื่อเรามีความอยากความต้องการ เราก็อยากจะทำให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ แต่เราก็รู้อยู่ในใจว่าเขาไม่สามารถ อยู่กับเราไปได้ตลอด สักวันหนึ่งเขาก็ต้องจากเราไป

ดังนั้น เราไม่ควรที่จะไปมีความอยากกับอะไรทั้งนั้น ไม่ต้องไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ต้องการอยากจะอยู่ใกล้กับคนนั้นใกล้กับคนนี้ ถ้าอยู่ได้ก็อยู่กันไป ถ้ามีอะไรก็มีไป แต่เมื่อถึงเวลาที่จะต้องให้เขาไปจากเราก็ต้องให้เขาไป อย่าไปเสียกาย อย่าไปยึดติด เพราะการเสียกายการยึดติดนี้จะทำให้เราไม่มีความสุข เราจึงต้องรู้จักให้อยู่เสมอ การให้จึงเป็นสิ่งที่กว้างขวางใหญ่โตมาก ควรจะให้ได้ทุกอย่างทุกอย่างที่เรามีอยู่ เพราะไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งเราก็ต้องจากสิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ไป เราไม่สามารถเอาไปกับเราได้ แต่สิ่งที่เราเอาไปได้ก็คือบุญกุศลที่เกิดจากการให้นี้เอง เกิดจากการปล่อยวาง ถ้าเราให้ได้ เราปล่อยวางได้ เราจะไปอย่างมีความสุข แล้วเราจะไปเกิดในที่ๆ คือ ไปเกิดบนสวรรค์ หรือได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่มีสมบัติข้าวของเงินทองรอเราอยู่



ถ้ามีบุญมากกว่าบาปก็จะไปอย่าง
มีความสุข ถ้ามีบาปมากกว่าบุญ
ก็จะไปด้วยความทุกข์ ความวุ่นวายใจ
ก็จะไปเกิดในอบาย



มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีผิวพรรณผ่องใส นี่คือเรื่องของบุญกุศล
ที่จะติดไปกับใจของเรา แต่พวกเรานี้ยังมองไม่เห็นใจของเรา เราจึง
ไม่รู้ที่เราตายไปแล้วเราจะไปเกิดหรือเปล่า แล้วถ้าไปเกิดจะไปเกิด
ที่ไหน นั่นเป็นเพราะว่าใจของเรานั้นยังมีคบอด ยังไม่มีปัญญา ไม่มี
แสงสว่างแห่งธรรมที่จะทำให้เราเห็นถึงใจของเราว่าเป็นอย่างไร เราจึง
ต้องเชื่อคนอย่างพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้านี้ท่านมีดวงตา
เห็นธรรม ท่านมีปัญญา ท่านมองเห็นใจที่พวกเรามองไม่เห็นกัน
ท่านเห็นว่าใจนี้แลเป็นผู้มาเกิด เป็นผู้มาครอบครองร่างกาย แล้วก็มา
ครอบครองสมบัติข้าวของต่างๆ แล้วเมื่อถึงเวลาที่จะต้องไป ใจก็ไป
ตามลำพัง ไปกับบุญกับบาปที่ได้มาทำเอาไว้

ถ้ามีบุญมากกว่าบาป ก็จะไปอย่างมีความสุข ถ้ามีบาปมากกว่าบุญ ก็จะไปด้วยความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ก็จะไปเกิดในอบาย เช่น ไปเกิดเป็นเปรตจวนหรือไปตกนรก เป็นต้น ถ้าไม่อยากจะไปตกนรกไปในอบาย ก็ต้องรู้จักให้ รู้จักปล่อยวาง เพราะเมื่อเรารู้จักให้ รู้จักปล่อยวาง เราก็จะไม่ห่วงแหน เราจะไม่อยากได้สิ่งต่างๆ มาโดยวิธีที่ไม่ถูกต้อง เช่น เราจะไม่ไปทำบาปทำกรรมเพื่อให้ได้ในสิ่งที่เราต้องการ หรือเพื่อรักษาสิ่งต่างๆ ของเราที่เรารักไว้ เพราะเรารู้ว่าเรารักษาไว้ไม่ได้นั่นเอง รักษาไว้อย่างไรสักวันหนึ่งก็ต้องจากกันไป หรืออยากจะได้อะไรมา เราก็อย่าไปหามาด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ทำบาปทำกรรม เพราะมันจะไม่เป็นความสุข มันจะกลับเป็นความทุกข์มากกว่า เช่น เราไปแย่งสามีแย่งภรรยาของผู้อื่นเขามา ถึงแม้ว่าเราจะมีความสุขในเบื้องต้น แต่เราก็ต้องมีความกังวลที่ตามมาต่อไป กังวลว่าสามีหรือภรรยาของเขาจะตามมาทวงเอาคืนไป จะตามมาหาเรื่องกับเรา มาสร้างเวรสร้างกรรมกับเรา อย่างนี้ก็จะทำให้เราไม่มีความสุข แต่ถ้าเรายังหักห้ามจิตใจไม่ได้ ยังอยากจะมีคู่ครองอยู่ ยังอยากจะมีสามียังอยากจะมีภรรยา ก็ขอให้เราหาโดยวิธีที่สุจริต คืออย่าไปประพฤติดุคประเวณี ให้ไปสุ่ขอให้อุถูกต้องตามหลักประเพณี ถ้าเรา

ได้มาอย่างนี้ ความทุกข์ความวุ่นวายต่างๆ ก็จะไม่ตามมา แต่ถ้าจะให้ดีอยู่คนเดียวไม่ได้ เพราะถ้าเราอยู่คนเดียวได้ เราจะสบายใจกว่า เราจะเป็นอิสระเต็มตัว เราอยากจะกิน อยากจะนอน อยากจะทำอะไร อยากจะไปที่ไหน เราสามารถทำได้ทันที ไม่ต้องมาปรึกษากับคู่ครองของเรา ไม่ต้องมาขออนุญาตกัน เรามีสิทธิเสรีภาพในชีวิตของเราอย่างเต็มที่ แต่ถ้าเรามีคู่ครองแล้ว เราก็ต้องแบ่งใจให้กับเขา เราอยากจะทำแต่เขาไม่อยากทำ ก็ทำไม่ได้ เขาอยากจะทำแต่เราไม่อยากทำ ก็ทำไม่ได้ อย่างนี้อยู่คนเดียวไม่ได้ อยู่คนเดียวแล้วตามหลักของธรรมชาตินั้นมีความสุขมากกว่า เพียงแต่หัวใจของเรานั้นมันอ่อนแอ มันไม่ชอบอยู่คนเดียว เพราะอยู่คนเดียวแล้วมีความรู้สึกเหงา อ้างว้างเปล่าเปลี่ยว พอมีเพื่อนแล้วก็จะมีความสุข แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีปัญหาต่างๆ ตามมาอยู่ด้วยกันไม่นานเดี๋ยวก็เบื่อขึ้นน้ำกัน เดียวก็ทะเลาะกัน เดียวก็มีเรื่องมีราวกัน

ปัญหาของพวกเราอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่เราไม่รู้ว่าอยู่แบบไหนจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด เราก็ต้องเอาพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้า



เราอยู่คนเดียวจะมีความสุขอย่างมาก
เพราะไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องมีราวกับ
ใครทั้งนั้น ใครจะเป็นอะไรก็จะไม่ส่ง
ผลกระทบกับจิตใจของเรา



ก่อนที่จะท่านจะออกบวช ท่านก็มีคู่ครองเหมือนกัน มีภรรยา มีครอบครัว แต่ท่านทรงเห็นว่ามันเป็นชีวิตที่วุ่นวาย เรื่องมาก พระพุทธเจ้าจึงตัดสินใจ สละราชสมบัติ แล้วก็ออกบวช พอไปบวชอยู่คนเดียวแล้วก็มีสุขมากกว่า แต่ก่อนที่จะมีความสุขได้ก็ต้องต่อสู้กับความอยากต่างๆ เพราะความอยากนี้มันไม่ได้หมดไปเวลาที่ออกบวช มันก็ยังมียึดใจอยู่ จึงต้องต่อสู้ไม่ทำตามความอยากต่างๆ อยากจะมีเพื่อน อยากจะไปหาเพื่อนก็ไม่ไป อยากจะไปเที่ยวที่นั่นเที่ยวที่นี่ก็ไม่ไป อยากจะดื่ม อยากจะกินอะไรที่ไม่จำเป็นก็ไม่ทำ อย่างนี้ต้องฝืน ฝืนด้วยการปฏิบัติธรรม เช่น ด้วยการนั่งสมาธิ แล้วก็ด้วยการเจริญปัญญา ตอนนั่งทำสมาธิ ก็ทำให้จิตใจเราหยุดความอยากได้ชั่วคราว แล้วถ้าต้องการหยุด

อย่างถาวรก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ สอนว่าสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้นั้น มันไม่ได้เป็นความสุขหรอก มันมีแต่ความทุกข์มีแต่ปัญหาตามมา ได้อะไรมาแล้วก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น ได้สามีก็ต้องทุกข์กับสามี ได้ภรรยา ก็ต้องทุกข์กับภรรยา ได้ลูกก็ต้องทุกข์กับลูก ได้สมบัติข้าวของเงินทอง ก็ต้องทุกข์กับสมบัติข้าวของเงินทอง ต้องคอยดูแลรักษา ต้องคอยห่วง คอยกังวล แล้วต้องมาเสียใจเวลาที่สูญเสียไป ถ้าเราต่อสู้กับความอยาก ต่างๆ ได้ เราก็จะอยู่ตามลำพังได้ เราจะอยู่แบบเรียบง่ายได้ อยู่แบบ ไม่มีสมบัติอะไรก็ได้ เพียงแต่ขอให้เรามีปัจจัย ๔ เพื่อดูแลรักษาร่างกายนี้ไว้ เท่านั้นก็พอแล้ว ถ้าเราทำใจได้แล้ว เราอยู่คนเดียวจะมีความสุขอย่างมาก เพราะไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องมีราวกับใครทั้งนั้น ใครจะเป็นอะไรก็จะ ไม่ส่งผลกระทบกับจิตใจของเรา แต่ถ้าเรายังอยู่คนเดียวไม่ได้ ยังต้องมีสิ่งต่างๆ ห้อมล้อมเราไว้อยู่ เราก็จะต้องทุกข์กับสิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิถีทางแห่งความสุขที่แท้จริงแล้ว จึงได้นำเอามาสั่งสอนพวกเรา สอนให้พวกเราปล่อยวางกัน อย่าไปยึด อย่าไปติดกับสิ่งของต่างๆ ที่มันไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ อย่าไปยึด กับคนนั้นกับคนนี้ เพราะเราไม่มีเขา เราก็อยู่ได้ และคิดว่ายู่กับเขา

เสียด้วยซ้ำไปถ้าเราทำได้ ถ้าเราทำใจไม่ให้ยากอยู่กับคนนั้นอยู่กับคนนี้ได้ อยู่คนเดียวนี้จะสบายใจกว่าอยู่กับคนนั้นอยู่กับคนนี้

นี่คือวิธีที่จะสร้างความสุขให้กับชีวิตจิตใจของเรา ก็คือการทำบุญด้วยการให้ ด้วยการปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด ด้วยการทำมาหากินด้วยวิธีที่สุจริต ไม่ผิดศีลผิดธรรม นี่คือเบื้องต้นของการสร้างความสุขให้กับชีวิตจิตใจของเรา และเมื่อเราได้พบกับความสุขในใจแล้ว เราก็จะมีกำลังใจที่จะสร้างให้มีมากยิ่งขึ้น ต่อไปเราก็จะอยากปฏิบัติธรรม อยากจะนั่งสมาธิ อยากจะไปอยู่วัดจำศีล อยากจะออกบวช เพราะเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ไม่มี ความทุกข์ตามมาทีหลัง

จึงขอฝากเรื่องของการทำบุญเพื่อให้มีความสุขใจนี้ให้กับท่าน ได้นำไปพิจารณาและนำไปปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้



ประวัติวัดญาณสังวรารามฯ

วัดญาณสังวรารามฯ เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร สร้างขึ้นเมื่อปี ๒๕๑๘ โดยนายแพทย์ขจรและคุณหญิงนิธิวดี อันตระการ พร้อมด้วยบุตรธิดา มีจิตศรัทธาบริจาคที่ดินจำนวน ๑๐๐ ไร่ ๑ งาน ๘๒ ตารางวา แด่สมเด็จพระญาณสังวรฯ อดีตเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร (ทรงเป็นสมเด็จพระสังฆราช องค์ที่ ๑๘ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๒-๒๕๔๖) เพื่อสร้างวัดในพระพุทธศาสนา และปรารถนาให้มีนามตามดินนาม สมณศักดิ์ของสมเด็จพระสังฆราช วัดนี้จึงมีชื่อว่าวัดญาณสังวราราม

ระยะแรกวัดนี้มีฐานะเป็นสำนักสงฆ์และได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๓ ยกฐานะขึ้นเป็นวัด และรับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ รับไว้เป็นวัดในพระบรมราชูปถัมภ์ และได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ยกวัดญาณสังวราราม เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร ตั้งแต่วันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ ปัจจุบันอาณาเขตของวัดมีพื้นที่ ๓๖๖ ไร่ ๒ งาน ๑๑ ตารางวา นอกจากนั้นยังมีเนื้อที่ในเขตโครงการ



พระราชดำริ ประมาณ ๒,๕๐๐ ไร่เศษที่ติดต่อกับอาณาเขตวัดญาณ-
สังวรารามฯ อาจถือเป็นวัดประจำรัชกาลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
เนื่องจากคณะผู้สร้างวัดได้พร้อมใจกันสร้างขึ้นเพื่อน้อมเกล้าน้อม
กระหม่อมถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในโอกาสเฉลิม
พระชนมพรรษา ๕ รอบ

ผู้ศรัทธาสันใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและจองที่พักได้ที่
วัดญาณสังวรารามฯ ต.ห้วยใหญ่ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี โทร. (๐๓๘)
๓๔๓๖๑๔, (๐๓๘) ๓๔๓๖๑๕





สังเขปประวัติ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ท่านถือกำเนิดเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๕๐ ตัวท่านเองสนใจธรรมะ ตั้งแต่สมัยเรียนอยู่ที่โรงเรียนเซเว่นเดย์ แอดเวนติสต์ (Seventh-day Adventist Ekamai School ปัจจุบันคือโรงเรียน นานาชาติเอกมัย กรุงเทพฯ) เมื่อเรียน จบเกรด ๑๒(ม.๖) ได้เดินทางไปศึกษาต่อ ด้านวิศวกรรมโยธา (Civil Engineering) ที่ State University มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา เมื่อเรียนจบกลับมาเมืองไทยได้ทำงานอยู่ช่วงระยะหนึ่ง จนกระทั่ง ค้นพบหนทางสู่ความสงบที่แท้จริงหลังจากได้อ่านหนังสือธรรมะที่พระฝรั่ง แปลจากพระไตรปิฎกเป็นภาษาอังกฤษเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง

ท่านได้ตัดสินใจออกบวชเมื่ออายุได้ ๒๗ ปี ตรงกับวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๔ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) เป็นพระอุปัชฌาย์ หลังจากบวชได้ประมาณ ๖ สัปดาห์ ท่านได้เดินทางไปวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี เพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน รวมระยะเวลา ๘ ปี หลังจากนั้นท่านกลับมาจำพรรษาที่วัดโพธิ์สัมพันธ์ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี อยู่อีก ๑ ปี ก่อนจะเดินทางมาจำพรรษาที่วัดญาณสังวรารามฯ ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. ๒๕๒๗ จนถึงปัจจุบัน

ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่พระจุลนายก พระราชาคณะปลัดซ้ายในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้รับพระราชทานพัดยศ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ และได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดญาณสังวรารามฯ โดยได้รับมอบหมายให้ดูแลการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ รวมถึงการดูแลรักษาพื้นที่ของวัดทั้งหมด



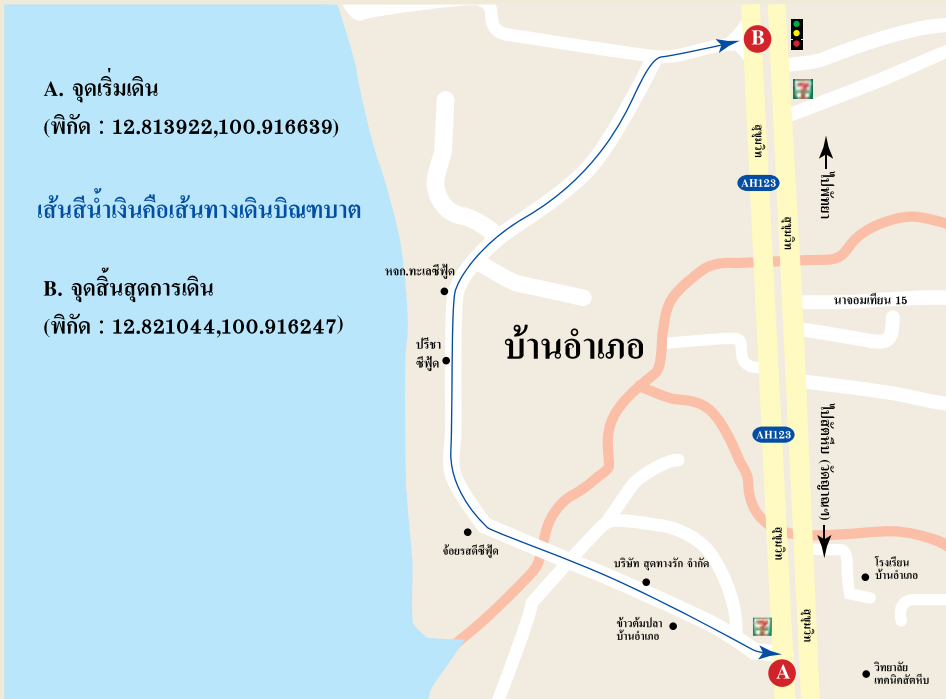
กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เวลา ๐๕.๕๐-๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์ วัฏฐานฯ บริเวณบ้านอำเภอ
เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เริ่มเดินเมื่อฟ้าสว่างเห็นลายมือ ทั้งนี้
เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

แฟนที่เล่นทางเดิน



เวลา ๐๘.๓๐-๑๐.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาอเนกกุศล สว.กว.(ศาลาฉัน) โดยจะมีการแสดงธรรม
ก่อนฉันประมาณ ๓๐ นาทีในวันพระ วันสำคัญทางศาสนา วันเสาร์-
อาทิตย์ และวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- วันเสาร์-อาทิตย์ และวันสำคัญทางศาสนา แสดงธรรมและตอบ
ปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ
- วันจันทร์ถึงศุกร์ (วันพระ) หรือวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ
สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

**หมายเหตุ: ขอความกรุณางuestเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจาก
เวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรึงคสวมกางเกงขาสั้น
และกระโปรงสั้น **งดรับกิณมณต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

ธรรมะใน ศาลา | เล่ม ๒

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวราราม จังหวัดชลบุรี

ISBN : ๘๘๘-๖๖๖-๘๘๘-๖๘๘-๘
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๘
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๑๐ เล่ม
ผู้จัดพิมพ์ : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ
ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณกิจและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๕ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com Website: www.silpasiam.com



“

ธรรมะนี้เป็นสมบัติที่ประเสริฐที่สุด
เป็นรัตนะ เป็นเพชรที่แท้จริง
เพชรที่พวกเราหาซื้อกันในตลาดนี้
เป็นเพชรปลอมทั้งนั้น เป็นก้อนหิน
มันไม่มีประโยชน์อะไรกับใจของเราเลย
แต่เพชรที่มีประโยชน์กับใจของเรา
ก็คือธรรมะ

พุทฺธะ ธรรมะ สังฆะ
ที่เราเรียกว่าพระรัตนตรัย

”

พระอาจารย์สุชาติ
อภิชาโต

