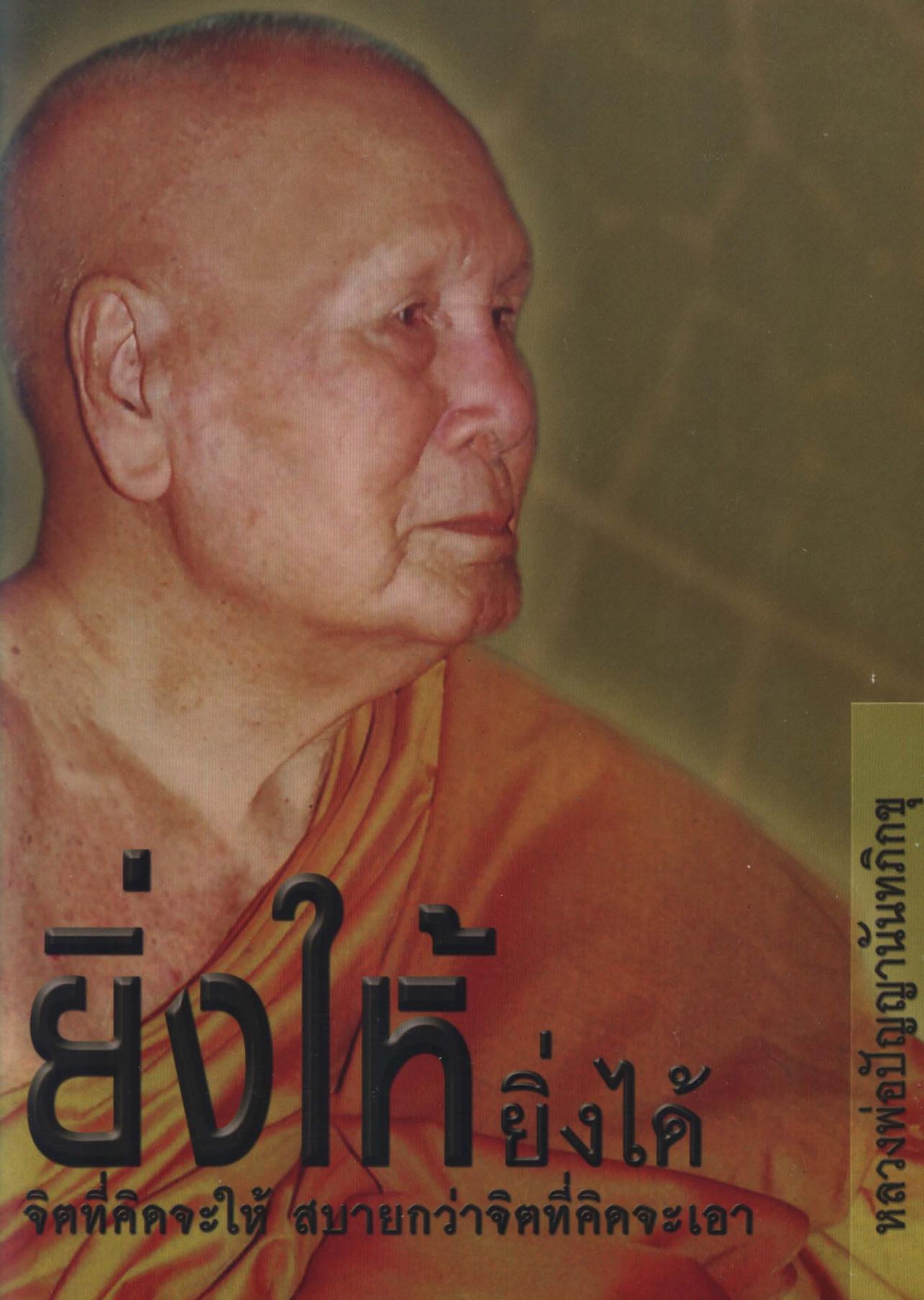


สะพานบุญ : มุทิตาพจนานกตา โดย พระราชธรรมนิเทศ (พระพยอม กัลยาโณ)



# ยังให้ ยิ่งได้

จิตที่คิดจะให้ สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา

หลวงปู่บุญเป็นนันทภิกขุ

# ยิ่งให้ ยิ่งได้

จิตที่คิดจะให้ สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา



สถาบันหนังสือธรรมจัดพิมพ์เผยแพร่

ธรรมะพระพรหมมังคลาจารย์ • หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

เพื่อเป็นธรรมานุสรณ์ในการเผยแพร่ธรรมะมาตลอดช่วงชีวิตของหลวงพ่อ

มุ ทิ ต า พ จ ณา ก ณา  
หลวงพ่อบัณฑิตานันท์ทักขุ



สะพานบุญ

...โดย...

พระราชธรรมนิเทศ (พระพยอม กัลยาโณ)

พระเดชพระคุณพระพรหมมิ่งคลาจารย์ หรือ หลวงพ่อบัณฑิตานันท์ ๗ เป็น  
ผู้บุกเบิกที่เป็นตัวอย่างของนักเผยแผ่พระธรรม รุ่งเรือง รุ่งลูก รุ่งหลาน ที่ได้แนวทางตาม  
ท่าน

ว่ากันตามความเป็นจริงแล้ว ผมเองก็ถือว่าได้ท่านเป็นบรรพตฐานในการ  
บุกเบิกการทำงานด้านเผยแผ่ เพราะท่านเป็นเหตุให้เกิดกำลังใจ ทำให้เกิดความ  
กระตือรือร้นว่าในการบวชครั้งนี้ เราเองจะต้องฝึกตนเอง ปรับปรุงตนเอง ให้มี  
โอกาสได้ทำงานเหมือนอย่างท่านบ้าง !

ก่อนหน้านั้นเคยฟังเทศน์จากพระโดยทั่วไป ฟังแล้วไม่ค่อยเข้าใจ หรือ  
เข้าใจยาก ไม่เข้าใจ ไม่เพลินในหัวใจ ในการติดตามศึกษาสัปดาห์ฟัง แต่พอมา

ได้ฟังหลวงพ่อบัญญา ฯ รู้สึกว่า การแสดงธรรมของท่านนี้เข้าใจง่าย เข้าใจ ให้เกิดการปฏิบัติ ทั้งยังเป็นเหตุเร้าใจให้อยากทำงานเผยแผ่บ้าง

นี่ต้องถือว่าเป็นมุมหนึ่งที่นำยินดี ที่เรายังมีพระ หรือหลวงพ่อบแบบนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการเผยแผ่ไม่หึงมงาย แต่หลวงพ่อบัญญา ฯ ท่านพูดปลุกความสำนึก ชับไล่ความมงายออกจากใจคน ยิ่งทำให้เกิดกำลังใจ มีความหวัง ถ้าพวกในสมัยนี้ก็ควรเรียกว่า หลวงพ่อบัญญา ฯ ทำให้ชาวพุทธ “มีความหวังใหม่” ไม่เช่นนั้นก็จะจมอยู่ในเรื่องพิธีรีตอง ไสยศาสตร์ ปลุกเสกกันอยู่ไม่สิ้นสุด

ฟังคุณแล้วน่าเสียวได้ ! ถ้าพวกกันไหนแห่งหนึ่งน่าเสียวได้ เพราะว่าผลกระทบมิใช่เกิดกับกลุ่มธรรมคาเสียด้วย แต่เป็นกลุ่มใหญ่ กลุ่มสูง ที่มีอิทธิพล มีผลประโยชน์ในทางที่จะทำให้เดือดร้อนแก่ผู้ที่พูดในเรื่องนี้ และการพูดของหลวงพ่อบในบางโอกาสก็จะตรงเกินไป แทบไม่มีลูกเล่นลูกชน มีแต่ลูกชน ต้องยอมรับในความอาจหาญของท่าน ซึ่งอาจจะทำให้เสียแนวร่วมไปบ้างบางกลุ่ม นอกจากจะเสียแนวร่วมไปบางกลุ่มแล้ว กลับมีแนวต่อต้านขึ้นมาอีก

เราต้องมองว่าธรรมคาของโลกมันเป็นอย่างนี้ แต่ถ้ามองตามข้อเท็จจริงก็มีคนถัวเฉลี่ยจำนวนหนึ่งที่เชื่อหลวงพ่อบ ไม่ทำในสิ่งเหลวไหล ไร้สาระ ถ้าไม่มีหลวงพ่อบแล้ว คนก็จะประพฤติในสิ่งเหลวไหลไร้สาระกันทั้งบ้านทั้งเมือง เราจึงควรมองในจุดนี้ไว้บ้าง อย่าไปกล่าวอ้างกันว่าหลวงพ่อบพูดไม่ได้ผล ไม่ได้

มองให้เห็นว่า วัตถุประสงค์มีวิวัฒนาการไปตามยุคตามสมัย ถ้าหลวงพ่อบัญญานันทะไม่พูดเตือนสติกันไว้บ้าง คนก็จะบ้าทำสิ่งเหล่านี้กันทั้งบ้านทั้งเมือง แต่เนี่ยยังมีกลุ่มหนึ่งที่เชื่อหลวงพ่อบ แล้วไม่ทำศาลพระภูมิ ทั้งที่ทำความชั่วไม่ระกำ หรือทำ

ค้ายปูนซีเมนต์ นี่ถ้าเอากลุ่มนี้มาเป็นบรรษัทฐาน เราก็จะเห็นว่าหลวงพ่อกำลังทำ  
ได้ผล ถ้าไปมองแบบรวมทั่ว ๆ ไป ก็อาจจะสรุปไปในทำนองว่าหลวงพ่อกำลัง  
ไม่ได้ผล เราจึงควรมองจากข้อเท็จจริงว่า ยังมีคนกลุ่มหนึ่งเชื่อและปฏิบัติตาม  
แนวการสอนของหลวงพ่อกำลังอยู่

ในสมัยที่ผมเป็นฆราวาส ก็เคยฟังหลวงพ่อกเทศน์บ้างเหมือนกัน ฟังแล้ว  
เกิดการวิพากษ์วิจารณ์กัน คือ โยมพ่อของผมนี่ก็เคยฟัง แล้วนำมาวิจารณ์ว่า  
“พระอะไรวะ ! ไม่ให้ไหว้ศาลพระภูมิ ภูซังงแล้วสิ !” แล้วต่างคนต่างก็มา  
วิจารณ์กันต่อไปว่า เออ ! ที่ท่านพูดก็มีส่วนถูก วิจารณ์กันไปอย่างนี้ในหมู่ญาติ

ผมเองในยามที่หลวงพ่อ ๆ ท่านประกาศบอกบุญเพื่อหาทุนในการสร้าง  
โรงพยาบาล เมื่อมีโอกาสผมก็จะพูดในที่ต่าง ๆ เสมอ พูดสนับสนุนให้ญาติโยม  
ช่วยทำบุญสมทบทุนร่วมกับท่าน เพราะเป็นสิ่งที่ประโยชน์แก่ส่วนรวม นับว่า  
เป็นการสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ โรงพยาบาลเป็นสิ่งจำเป็นมาก และยังมีไม่พอ  
กับความต้องการของคนในสังคม จึงนับได้ว่าต่างฝ่ายต่างสนับสนุนกันอยู่อย่างนี้  
มาตามลำดับ

นับว่าหลวงพ่อกำลังได้ดำรงตนเป็นสะพานบุญ เพื่อทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่  
ส่วนรวม นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก คุณเหมือนว่าท่านจะพูดอะไร จะทำอะไร คน  
ในสังคมก็จะให้ความร่วมมืออย่างคับคั่ง

พระราชธรรมนิเทศ  
(พระพยอม กัลยาโณ)  
เจ้าอาวาสวัดสวนแก้ว นนทบุรี



# สารบัญ

## ธรรมะพระพรหมมั่งคณาจารย์ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

### ยิ่งให้ ยิ่งได้...ผู้ให้ยอมเป็นที่รัก

สิ่งที่มีมนุษย์ได้รับจากธรรมชาติ.....	๑
ทุกชีวิตล้วนได้การเกื้อกูลจากกันและกัน.....	๒
เพื่อการสร้างความสุขสำหรับทุกชีวิต.....	๓
การช่วยคนอื่นให้มีความสุข คือการช่วยตัวเอง.....	๓
หน้าที่ของมนุษย์คือทำให้ผู้อื่นมีความสุข.....	๔
การปฏิบัติชอบในฐานะที่เกิดมาเป็นมนุษย์.....	๕
เมื่ออยู่เพื่อผู้อื่น...เราก็มีความสุข.....	๕
“คนอื่นก่อน เราทีหลัง.....	๖
เอาใจเขา...มาใส่ใจเรา.....	๖
เสียสละเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ผู้อื่น.....	๗
พระผู้ชี้ทางอันสร้างความสุขแก่มวลมนุษย์.....	๘
การให้ คือการได้รับ.....	๘
พระผู้ชี้ทางบรรเทาทุกข์ ชี้อุชฌิมศาสน์.....	๙
เดินตามทางที่พระพุทธองค์ทรงดำเนินไปแล้ว.....	๑๐
ยิ่งให้ ยิ่งได้.....	๑๑
พระผู้มีแต่ “ให้” ของปวงชนชาวไทย.....	๑๒
ครูบาศรีวิชัย...ผู้มีแต่ “ให้”.....	๑๓
ยิ่งไม่เอา คนก็ยิ่งให้.....	๑๔
ศาสดาของทุกศาสนาล้วนเป็นผู้ “ให้”.....	๑๕

การทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทำให้คลอเวลา.....	๑๖
เมื่อสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์...ไม่ทำเสียดีกว่า.....	๑๗
ร่วมสร้างสรรค์มูลฐานของสังคมตามหลักศาสนา.....	๑๘
ร่วมกันต่อต้านสิ่งชั่วร้าย และไม่ทำลายผู้อื่น.....	๑๙
การชักจูงผู้อื่นให้เข้าหาธรรมะ ถือเป็นหน้าที่.....	๒๐
มักโกรธ.....	๒๑
ความบาคหมาง.....	๒๒
อาการของความริษยา.....	๒๓
น้ำท่วมใจ.....	๒๔

### เจ้าชายผู้เสียสละ...

**ผู้ยิ่งใหญ่ควรสละสุขเล็กน้อย เพื่อสุขยิ่งใหญ่ของส่วนรวม**

ลิตซ์ตัดะกุมาร : ผู้มีความต้องการสำเร็จ.....	๒๖
ยอดแห่งชายหนุ่มในแคว้น.....	๒๖
ระยะเวลาแห่งความลังเลทางศาสนา.....	๒๗
สิ่งที่คัดค้านความก้าวหน้าของชีวิต.....	๒๗
เจ้าชายผู้เสียสละ.....	๒๘
พระราชหฤทัยที่เต็มเปี่ยมด้วยพระเมตตา.....	๒๙
การเสียสละที่แท้จริง.....	๓๐
บทเรียนอันประเสริฐและกระตุ้นเตือนให้ก้าวหน้า.....	๓๑
โลกร่วมเย็นพันคืบเชื่องค้ำยธรรมะ.....	๓๒
ลำดับแห่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น.....	๓๓
ไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้น.....	๓๕
เท่ากันไม่ได้.....	๓๖

มนุษย์สมบูรณ์.....	๓๗
เปลอเมื่อโค มาเมื่อนั้น.....	๓๘
ไม่ได้...มันเสียหน้า!.....	๓๙
การตามใจตนนำความทุกข์มาให้.....	๔๐

## รักษาจิตใจให้คงาม...ควรรักษาตนนั้นไว้ให้ดี

คำสอนในทางพุทธศาสนา.....	๔๑
ลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม.....	๔๒
เป็นสุขได้ด้วยการปฏิบัติธรรม.....	๔๓
ประพตติธรรมให้คงามตามฐานะ.....	๔๔
การทำงานคือการปฏิบัติธรรม.....	๔๕
การทำดีทำชั่วแบ่งคนให้สูงต่ำกว่ากัน.....	๔๖
บันไดแห่งการปฏิบัติ.....	๔๗
เหตุแห่งสมาธิ.....	๔๘
ความสำคัญของใจ.....	๔๙
รักษาใจให้คงามด้วยสมาธิ.....	๕๐
ความจำเป็นของสมาธิ.....	๕๑
การศึกษาและปฏิบัติต้องควบคู่กันไป.....	๕๒
ลักษณะของจิต.....	๕๓
การห้ามใจจากความอยากได้ เป็นความสุข.....	๕๔
รักษาใจไว้ได้อย่างมั่นคง จักพ้นจากบ่วงของมาร.....	๕๕
สมาธิเกิดได้กับคนทุกวัน.....	๕๖
ใจสงบเป็นสมาธิ ทำอะไรก็ไม่ผิดพลาด.....	๕๗
เหตุแห่งความมัวหมองของจิต.....	๕๘

เครื่องกันจิตมีให้บรรลुकุณงามความดี.....	๕๘
สภาพจิตที่ถูกนิรวณครอบงำ.....	๕๙
ทางเกิดของนิรวณ.....	๕๙
อุบายกำจัดนิรวณ.....	๖๐
จิตที่ปราศจากนิรวณ จักสงบและประณีต.....	๖๑
พักใจด้วยการทำสมาธิ.....	๖๒
ทำสมาธิอย่างง่าย.....	๖๓
แก้ไขความเสื่อมโทรมในจิตใจ.....	๖๕
เรื่องของใจ.....	๖๗
งามกาย งามใจ.....	๖๘
คนจิตว่าง.....	๖๙
สิ่งที่เพิ่มขึ้นในจิตใจ.....	๗๐
เนื้อแท้ของคนอยู่ที่ใจ.....	๗๑
รกาย รใจ.....	๗๒

### ความหลงใหลในกาม...ผู้ประพฤติกตามอำนาจของจิต ย่อมลำบาก

ร่างกายเปรียบเช่นจอมปลวก.....	๗๓
ความเต็มใจไม่มี เพราะค้นหา.....	๗๔
สิ่งอันเป็นที่ปรารถนาของมนุษย์.....	๗๕
ไม่มีการปรุงแต่ง ความรู้สึกในกามก็ไม่แรงเร้า.....	๗๕
ความหลงใหลในกาม.....	๗๗
กามคุณห้าเป็นสิ่งที่ไม่ควรโยคี.....	๗๘
ไม่ปล่อยใจไปตามอำนาจของความอยาก.....	๗๘
โทษของกาม.....	๗๙

อำนาจของกาม.....	๙๒
ชุกเกลลาจิตใจ.....	๙๓
การปฏิบัติในทางจิต.....	๙๔
ปัญหาอยู่ที่ใจ.....	๙๕
ยกจิตให้สูง กิเลสจะไม่รบกวนท่าน.....	๙๖
ความแปดเปื้อนใจ.....	๙๗
การประคับประคองจิต.....	๙๘

### ปรับจัดพื้นฐานจิตใจ...เมื่อคอยระวังอยู่ เวย์ยอมไม่เกิดขึ้น

สิ่งจำเป็นสำหรับทุกชีวิต.....	๙๙
แสงสว่างส่องทางชีวิต.....	๑๐๐
ปรับจัดพื้นฐานจิตใจ.....	๑๐๑
ความตายทางกาย ความตายทางจิตใจ.....	๑๐๒
หลักใจ ๓ ประการ.....	๑๐๒
พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง.....	๑๐๓
มีธรรมะเป็นหลักในการปฏิบัติชีวิต.....	๑๐๔
ธรรมกับวินัย.....	๑๐๕
สิ่งที่ต้องดำรงไว้ในใจตลอดเวลา.....	๑๐๖
ที่ใดเห็นธรรม ที่นั่นเห็นตถาคต.....	๑๐๗
สิ่งที่เป็นเนื้อแท้ของพระพุทธเจ้า.....	๑๐๘
พระผู้ห่างไกลจากกิเลส.....	๑๐๙
พุทธะ : ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.....	๑๐๐
เราถึงธรรมะ ธรรมะก็ถึงเรา.....	๑๐๑
จิตถึงธรรม ธรรมถึงจิต.....	๑๐๒

การเข้าถึงธรรมะ.....	๑๐๒
ใจที่ตั้งไว้ว่าจะงควั้นนั่นแหละ เป็นตัวคิด.....	๑๐๔
ใจถึงคิด คิดก็ถึงใจ.....	๑๐๕
พึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์.....	๑๐๕
คิดเป็นเรื่องละ ธรรมะเป็นเรื่องเจริญ.....	๑๐๖
มีคิดมีกรรมประจำจิตใจ.....	๑๐๗
สู่รากฐานที่มั่นคงด้วยอุโบสถศีล.....	๑๐๘
สู่การครองชีวิตอันประเสริฐ.....	๑๐๙
รักษาใจให้บริสุทธิ์ ด้วยการประพฤติพรหมจรรย์.....	๑๑๐
ถึงธรรมะได้ด้วยศีล.....	๑๑๑
สภาพจิตของผู้เข้าถึงธรรม.....	๑๑๒

### จิตที่เจริญด้วยธรรม...ผู้ชอบธรรม เป็นผู้เจริญ

ตามรอยแห่งธรรม.....	๑๑๔
พุทธบริษัทสุคฤ.....	๑๑๕
ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทาง.....	๑๑๖
เลื่อนชั้นทางจิตใจ จากศีลสู่สมาธิ.....	๑๑๗
ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นได้ด้วยใจ.....	๑๑๗
ความบกพร่องทางจิตใจ.....	๑๑๘
เครื่องกั้นขวางจิตใจไม่ให้เจริญในธรรมะ.....	๑๑๙
กันไว้ดีกว่าแก้.....	๑๒๐
ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ ดีกว่า.....	๑๒๐
ควบคุมตัวเองไว้ได้ จิตใจจักสูงส่ง.....	๑๒๑
สุขทุกข์ขึ้นอยู่กับการคิดของตนเอง.....	๑๒๒

จิต...ควบคุมได้ด้วยการภาวนา.....	๑๒๓
เสรีภาพมากไป ใจก็เป็นทาสกิเลส.....	๑๒๔
อิสรภาพที่แท้จริง.....	๑๒๕
ทำอะไรควรปรึกษาผู้ใหญ่ก่อน.....	๑๒๖
จิตที่เจริญด้วยกรรม.....	๑๒๗
ควบคุมจิตไม่ให้ไหลลงสู่ที่ต่ำ.....	๑๒๘
อารมณ์ผุดผ่น ใจร้อน ใจเร็ว...ไม่คิ.....	๑๒๙
มีปัญหาปรึกษาพระธรรม.....	๑๓๐
สติเป็นค้ำ เชือกผูกใจ เป็นเครื่องกั้นกระแสจิตใจ.....	๑๓๑
คนที่บังคับตัวเองได้เป็นคนประเสริฐ.....	๑๓๒
ควบคุมเหนียวรั้งตนไว้เสมอ.....	๑๓๒
หย่อนใจหรือเปลี่ยนอารมณ์.....	๑๓๔
เรื่องของใจ.....	๑๓๕
อิทธิพลของความคิด.....	๑๓๖

### กอบกู้ธรรมะทางใจ...ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข

อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ.....	๑๓๘
จากชั่วสู่ดี...จากผีสู่พระ.....	๑๓๘
ประโยชน์จากการมีธรรมะ.....	๑๓๙
จิตตกต่ำเพราะห่างไกลธรรมะ.....	๑๔๐
เรื่องจิตใจเป็นเรื่องภายในของแต่ละคน.....	๑๔๑
ความเชื่อสมัยก่อนพุทธกาล.....	๑๔๒
ปุคลาธิษฐาน กับ ัมมาธิษฐาน.....	๑๔๓
จุดหมายปลายทางของพุทธศาสนา.....	๑๔๔

เสียดสีเพื่อลดละความเห็นแก่ตัว.....	๑๔๕
นิพพานก่อนตาย.....	๑๔๗
ความเลื่อมใสในธรรมทางจิตใจ.....	๑๔๙
กอบกู้ฐานะธรรมะทางจิตใจ.....	๑๕๐
การบำรุงเลี้ยงมารดาบิดา.....	๑๕๐
ต้องเลี้ยงทั้งร่างกายและจิตใจ.....	๑๕๒
ไม่มีน้ำใจ วัตถุไม่มา.....	๑๕๓
ความรักความเคารพในระหว่างชน.....	๑๕๔
เคารพผู้ใหญ่ในสกุลตามอาวุโส.....	๑๕๕
สิ่งที่จำเป็นต้องมีในการอยู่ร่วมกัน.....	๑๕๘
เริ่มต้นจากในครอบครัว.....	๑๕๙
พบปะสร้างสามัคคีในสกุล.....	๑๕๙
ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญ.....	๑๖๐

### ธรรมโอสถแก้กัณฐัม...ผู้มีใจในธรรม ย่อมนอนเป็นสุข

เหตุที่ทำให้เกิดความกัณฐัมใจ.....	๑๖๑
นายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ค้ำรักษาโรคทางใจ.....	๑๖๒
ธรรมโอสถแก้กัณฐัม.....	๑๖๒
ความกัณฐัมใจเป็นสิ่งที่แก้ได้.....	๑๖๓
กัณฐัม...กัณฐัม กัณฐัม...กัณฐัม.....	๑๖๓
ความกัณฐัมเป็นอาการของความทุกข์.....	๑๖๖
สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์และกัณฐัมใจ.....	๑๖๖
มีความเชื่อในทางที่ถูกต้อง.....	๑๖๗
ละอายต่อบาปอกุศล.....	๑๖๘

คำรณคนด้วยความไม่ประมาท.....	๑๖๙
ขยันในหน้าที่ของตน.....	๑๖๙
มีสติคอยเห็นยวรั้งการกระทำของตน.....	๑๗๐
แก้ไขความกลุ้มแบบเค็กอมมือ.....	๑๗๑
ปฏิบัติตนอย่างคนฉลาด ชีวิตจักสว่างด้วยปัญญา.....	๑๗๓
ความคิดนึก.....	๑๗๔
ไม่ยอมฟังใคร.....	๑๗๕
ความคิขยบายตัว.....	๑๗๖

### ความสุขอันพึงแสวงหา...

**พึงรักษาจิตของตน เหมือนคนประคองบาตรเต็มด้วยน้ำมัน**

ความสุขอันพึงแสวงหา.....	๑๗๘
เป็นเพียงแต่การแบ่งเบาความทุกข์.....	๑๗๘
การค้นคว้าเพื่อหาความสุขทางจิตใจ.....	๑๗๙
ความสุขชั่วขณะ.....	๑๘๑
ความสุขที่แท้คือที่สุดแห่งความทุกข์.....	๑๘๒
เมื่อไม่มีตัวไม่มีตน ก็ถึงที่สุดแห่งทุกข์.....	๑๘๓
ในโลกนี้ ไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้.....	๑๘๔
แม้ร่างกายก็ไม่ใช่เนื้อแท้.....	๑๘๕
เมื่อยึดมั่นว่าตัวว่าตน ผลที่ได้คือความทุกข์ใจ.....	๑๘๖
ความต้องการของร่างกาย.....	๑๘๗
ความต้องการของจิตใจ.....	๑๘๗
ทุกข์ของชีวิต.....	๑๘๘
ธรรมะเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ.....	๑๘๙

ใจสงบเยือกเย็น ใช้เหตุผลและปัญญา.....	๑๙๐
สร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นแล้วจึงปฏิบัติ.....	๑๙๑
ธรรมะคูกจระจกสองคน.....	๑๙๒
สอบสวนและสะสางปัญหาที่เกิดขึ้น.....	๑๙๒
หลักการของพระพุทธเจ้า.....	๑๙๓
ความผิดพลาดของคน.....	๑๙๓
สร้างรากฐานความคิดเสียใหม่.....	๑๙๔
มองคนพร้อมยอมรับผิด ชีวิตไม่ยุ่งยาก.....	๑๙๕
เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน.....	๑๙๖
อย่าถือทิฐิมานะ.....	๑๙๗
ความอ่อนน้อมถ่อมตนนำความเจริญมาให้.....	๑๙๘
หมุนจิตเข้าหาธรรมะ ความสุขล้ำจะตามมา.....	๒๐๐

### **ปรัชญาแห่งการเข้าใจตนเอง...อมตวาจา หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ**

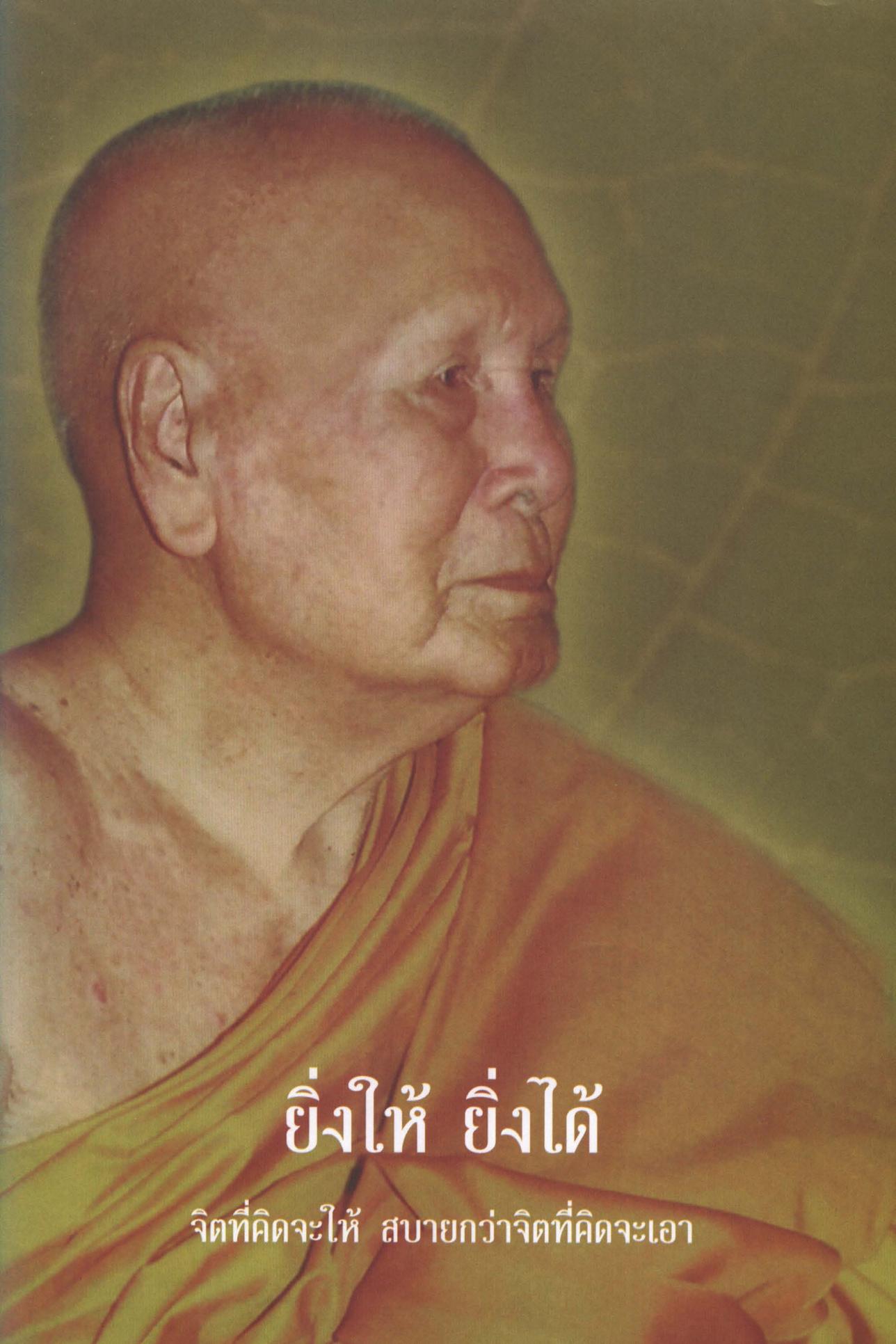
ปรัชญาแห่งการเข้าใจตนเอง.....	๒๐๑
ความจริงที่ไม่รู้จักตาย.....	๒๐๒
อำนาจของกรรม.....	๒๐๓
ผู้เชื่อมั่นในเรื่องกรรม.....	๒๐๔
อยากได้สิ่งใด จงทำเพื่อสิ่งนั้น.....	๒๐๕
บุพพกรรม.....	๒๐๖
บุคลิกลักษณะของคน.....	๒๐๗
ธรรมคาของโลกล.....	๒๐๘
ไม่เคยหักห้ามใจ.....	๒๐๙
ผู้ฝ่าฝืนธรรมชาติ.....	๒๑๐

ธรรมชาติย่อมสมกุลเสมอ.....	๒๑๑
คนมีระเบียบ.....	๒๑๒
วิธีเอาชนะใจคน.....	๒๑๓
คำพูด.....	๒๑๔
แก้คน แก้คน.....	๒๑๕
อยู่เพื่อความเจริญ.....	๒๑๖
รู้จักตัวเอง ชีวิตจะรุ่งเรือง.....	๒๑๗
ความยุ่งยาก.....	๒๑๘
เราเท่านั้นที่ทำให้เกิดขึ้น.....	๒๑๙
ทุกอย่างสำเร็จด้วยการทำ.....	๒๒๐
เป็นกรรมเวร.....	๒๒๑
ความถูกต้องเป็นธรรม.....	๒๒๒
เพราะไม่รู้จึงทำให้เสียหาย.....	๒๒๓



“ถ้าเสียงใด แม้จะหนักไปหน่อย แต่ว่าเป็นเสียงที่เตือนจิตสะกิดใจให้เราเกิดความรู้สึกนึกคิดในทางที่ถูกที่ชอบ เสียงนั้นควรฟัง เช่น เสียงคำว้าของผู้หลักผู้ใหญ่ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ หรือแม้พระสงฆ์องค์เจ้า บางทีก็อาจจะพูดหนักไปบ้าง เพราะความปรารถนาดี ต้องการพูดให้กระตือรือร้นใจ ให้เกิดความคิด เราก็อยาไปโกรธในสั้มเสียงเหล่านั้น แต่ให้คิดว่า เจตนาเป็นกุศล เป็นเรื่องที่ต้องการให้เราได้สำนึกในหน้าที่ ในการปฏิบัติ จะได้เปลี่ยนแปลงความคิด ความเห็น ให้เข้าหาความถูกต้อง แม้เสียงนั้นจะหนักไปบ้าง...ก็อย่าไปถือ”

... อมตวาจา หลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ ...



# ยิ่งให้ ยิ่งได้

จิตที่คิดจะให้ สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา

เราต้องเลือกของที่จะให้ เลือกคนที่จะรับให้เหมาะกับของ  
แล้วก็จะเกิดประโยชน์มากขึ้น  
ผู้รับ... เมื่อได้รับสิ่งที่ตนต้องการก็ชื่นใจ  
ผู้ให้... ให้สิ่งที่เขาต้องการก็สบายใจ... มันสบายใจทั้งสองฝ่าย  
ความสบายใจนี้แหละมันเป็นบุญที่เกิดขึ้นในใจของเรา  
จุดหมายสำคัญในการให้ทานเพื่อสงเคราะห์คนอื่นนั้นเป็นเรื่องใหญ่  
และประการหนึ่งก็เพื่อขจัดกิเลสที่มีอยู่ในใจของเราให้หมดไป  
กิเลสที่ขจัดด้วยทานนั้นก็คือความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความตระหนี่  
อันนี้เป็นเรื่องขจัดได้ด้วยการบริจาคทาน  
ถ้าไม่มีการบริจาคทานแล้ว... ความโลภก็ไม่ลด ความตระหนี่ก็ไม่ลด  
ความเห็นแก่ตัวก็ไม่ลดน้อยถอยลงไป  
... แต่ ทุก ครั้ง ที่ บริ จาค ทาน ...  
ถ้าเราไม่รู้จุดหมายว่าจะลดอะไร สิ่งที่จะให้ลดมันก็ไม่ลดลงไป

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตปัญญานันทภิกขุ)



## ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

## สิ่งที่มนุษย์ได้รับจากธรรมชาติ

คนเราทุกคนที่เกิดมาในโลก เราก็ได้รับประโยชน์จากสิ่งต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิต

ต้นไม้...ก็ให้ประโยชน์แก่เรา

ดวงอาทิตย์...ก็ให้ความอบอุ่น ให้ความร้อนแก่เรา

ความร้อนนี้ทำให้สิ่งมีชีวิตอยู่ได้ ถ้าไม่มีความร้อนต้นไม้ก็ตาย คนก็ตาย น้ำก็จะไม่กลายเป็นไอ แล้วก็จะไม่มีฝนตก...ความชุ่มชื้นในโลกก็จะหายไป

ในโลกที่เราอยู่อาศัยนี้ยังมีความร้อนจากดวงอาทิตย์พอเหมาะพอควร คือไม่ร้อนเกินไป...เราก็อยู่ได้ มีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์ นั่นคือ สิ่งที่เราได้รับจากสิ่งนั้น อะไรที่อยู่รอบตัวเรานั้น

## ทุกชีวิตล้วนได้การเกื้อกูลจากกันและกัน

ถ้าเราคิดดูให้ดีแล้ว เราจะมองเห็นว่ามันให้อะไรๆแก่เราอยู่ตลอดเวลา คนที่อยู่ร่วมกัน...ก็ให้กันอยู่ตลอดเวลา

คุณแม่...ให้ชีวิตแก่เรากับคุณพ่อร่วมกัน เมื่อเราเกิดมาแล้วเราคูคน้านม จากแม่ แม่ให้ชีวิต ให้อาหาร ให้ความอบอุ่นทางร่างกาย ให้ความรู้ความสามารถ ให้การศึกษาเล่าเรียน จนกระทั่งเราเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นั่นคือ ท่านให้แก่เรา

เราอยู่ในสังคม คนทั้งหลายก็ให้ความสุขแก่เรา ความสุขที่ได้รับจากคนอื่นก็คือความเมตตาปรานี ที่เขามองเราเป็นเพื่อน เป็นญาติ เป็นมิตร เขาไม่มองเราเป็นศัตรูผู้มุ่งร้าย แต่เห็นว่าเป็นเพื่อนกัน ร่วมเกิด ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ ร่วมตายด้วยกัน

เมื่อเราเกิดทุกข์ยากลำบากในเรื่องอะไร เขาก็ให้ความช่วยเหลือแก่เรา เช่น น้ำท่วมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คนที่อยู่ในสภาพที่ไม่ลำบาก ได้รับความสุข ความสบาย ก็เฉลี่ยความสุขไปให้แก่คนเหล่านั้น ส่งข้าวสาร เสื้อผ้า หยูกยาไป ช่วยเหลือคนที่ประสบปัญหาเหล่านั้นก็มีความสุขใจว่า “พวกเราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว ไม่ใช่คนที่เป็นส่วนเกินของสังคม มีคนช่วยเหลือเจือจุนแก่เรา” เขาก็ได้รับความสุขทางใจเกิดขึ้น

## เพื่อการสร้างความสุขสำหรับทุกชีวิต

เมื่อเขาได้รับความสุขทางใจจากการกระทำอย่างนั้น  
....เขาก็จะกระทำสิ่งนั้นต่อไป

เพราะเขารู้ว่าทำอย่างนั้นได้สุข  
เขาก็จะทำสิ่งนั้นแก่คนอื่นต่อไปอีก

มันจะส่งทอดกันไปโดยลำดับ เราก็ได้รับความสุขในสังคม  
ความสุขที่เราได้รับนั้นเกิดจากบุคคลผู้ประพฤติธรรม  
ถ้าคนไม่ประพฤติธรรม...

ก็จะทำแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่บุคคลอื่น

แต่ถ้าเขาประพฤติธรรม มีธรรมะเป็นหลักครองใจตามหลักศาสนาที่ตน  
นับถือแล้ว จิตใจก็โอบอ้อม เห็นคนอื่นเหมือนกับตนเอง รู้สึกว่า “เราต้องการอะไร  
คนอื่นเขาก็ต้องการอย่างนั้น” เช่น เราต้องการความสุข คนอื่นเขาก็ต้องการ  
ความสุข เราไม่ต้องการความทุกข์ คนอื่นเขาก็ไม่ต้องการความทุกข์

## การช่วยคนอื่นให้เป็นสุข คือการช่วยตัวเอง

เมื่อเราต้องการความสุข...ก็ต้องช่วยให้คนอื่นเป็นสุข

การช่วยให้คนอื่นเป็นสุขคือการช่วยตัวเอง

นั่นก็คือช่วยให้เราเป็นสุขด้วย

ในขณะใดที่เราทำอะไรที่เป็นประโยชน์ เป็นความสุขแก่ผู้อื่น เราก็จะรู้สึก  
ปลื้มใจ เบาใจ โปร่งใจ มีความสบายเหลือเกิน บางทีก็สบายไปหลายวัน นึกถึง  
ที่ไรแล้วก็ปลื้มอกปลื้มใจว่า เราได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ เป็นความสุขแก่ผู้อื่น

# หน้าที่ของมนุษย์คือทำให้ผู้อื่นเป็นสุข

การทำอะไรให้ผู้อื่นเป็นสุขนั้นเรียกว่าเป็นหน้าที่ หน้าที่ของมนุษย์นี้ก็คือการทำให้คนอื่นเป็นสุขนั่นเอง

การทำให้คนอื่นมีความสุข...แม้สักคนหนึ่ง นอกเหนือหน้าที่ ปฏิบัตินอกคอกนอกทาง ไม่ใช่สิ่งที่สังคมต้องการ หน้าที่ของเรานั้นมีอย่างเดียวกันว่า ทำอย่างไรที่จะให้เพื่อนมนุษย์ได้รับความสุข ความสบาย ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยให้อยู่กันฉันท์พี่น้อง นั่นคือ หน้าที่

ถ้าคนเราทุกชาติ ทุกภาษา ทุกเพศ ทุกผิวพรรณ มีความคิดตรงกันในแนวนี้ว่า... เราเกิดมาเพื่อปฏิบัติหน้าที่ แล้วหน้าที่ที่สำคัญก็คือทำอะไรให้เพื่อนมนุษย์มีความสุข ถ้าเรามีหลักการประจำใจในรูปอย่างนี้ เราเบียดเบียนกันไม่ได้ เราจะฆ่าใครไม่ได้ จะไปลักขโมยใครก็ไม่ได้ จะไปประพฤติดิฉินในทางกามก็ไม่ได้ จะพูดโกหกหลอกลวงใครก็ไม่ได้ จะค้ำกั้นสุราเมรัยจนเมามา...หาความสุขให้แก่ครอบครัวก็ไม่ได้ เพราะเรามีความสำนึกว่ามันไม่ใช่หน้าที่ของเรา

หน้าที่ของเรานั้น อำนวยแต่ความสุขความสบายให้แก่คนทุกคนที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง

พ่อบ้าน มีหน้าที่อำนวยความสุขให้แก่ครอบครัว

แม่บ้าน ก็มีหน้าที่อำนวยความสุขให้แก่ครอบครัว

ลูก ก็มีหน้าที่ที่จะประพฤติปฏิบัติให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจ

ครู มีหน้าที่ที่จะทำให้นักศิษย์เจริญงอกงามด้วยความรู้ ความฉลาด ด้วยความประพฤดีดี ให้นักศิษย์มีความภูมิใจในทางที่ถูกต้องที่ชอบ

ศิษย์ มีความสำนึกว่าเราเป็นผู้มีความเกี่ยวข้องกับคุณครู ก็จะทำอะไรๆทุกอย่างให้คุณครูสบายใจ เช่น ตั้งใจเล่าเรียน มีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อครูบาอาจารย์ ประพฤติสิ่งที่ถูกต้องที่ชอบ ครูก็สบายใจ มีความสุขใจ

## การปฏิบัติชอบในฐานะที่เกิดมาเป็นมนุษย์

เราคิดในเรื่องนี้แล้วมันสบายทั่วหน้า ไม่ว่าเราจะอยู่ ณ ที่ใด เกี่ยวข้องกับใคร เราก็คิดไว้ในใจว่า...

หน้าที่สำคัญของเรานั้น

คือ...การทำคนอื่นให้มีความสุขความสบาย

การทำอะไรให้คนอื่นมีความสุขนั้นแหละ

คือ...การปฏิบัติชอบในฐานะที่เกิดมาเป็นมนุษย์

แต่ว่าคนเรายังไม่ค่อยได้คิดถึงในแง่นี้ ไม่เอาบัญญัติส่วนนี้มาใส่ไว้ในใจ มีความคิดว่า ตัวได้...คนอื่นช่างเขา ตัวสบายแล้ว...คนอื่นช่างเขา ถ้าคิดอย่างนี้เรียกว่าไม่มีน้ำใจคิดถึงเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ค้ำยัน

## เมื่ออยู่เพื่อผู้อื่น...เราก็เป็นสุข

เราอยู่คนเดียวไม่ได้ เราจะสุขคนเดียวไม่ได้ เราจะมั่งมีคนเดียวก็ไม่ได้ อะไรๆเป็นของคนคนเดียวไม่ได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม หมายความว่า ต้องอยู่ร่วมกัน แยกกันอยู่ไม่ได้ การอยู่ร่วมกันนั้นตั้งแต่เป็นครอบครัว เป็นหมู่บ้าน เป็นตำบล เป็นจังหวัด เป็นประเทศ

อันคนที่อยู่ในสังคมนั้น ต้องมีความคิดให้เหมือนกันว่า เราต้องอยู่เพื่อผู้อื่น ไม่ได้อยู่เพื่อตัวเราเอง ถ้าเราคิดว่าเราอยู่เพื่อผู้อื่น...เราจะเป็นสุข แต่ถ้าเราคิดว่ากูอยู่เพื่อกู มันก็เดือดร้อน วุ่นวาย เพราะมีความเห็นแก่ตัว ไม่เสียสละเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ผู้อื่น

## “คนอื่นก่อน เราทีหลัง”

ในแง่ธรรมะ ในแง่จริยศาสตร์นั้น เราควรจะต้องถือว่า...

“คนอื่นก่อน เราทีหลัง”

ทำให้คนอื่นเป็นสุขก่อน แล้วเราจะพลอยสุขกับคนนั้น

ทำให้คนอื่นสะดวกสบายก่อน . . .

แล้วเราก็จะพลอยได้รับความสุขความสบายจากคนนั้น

แต่ถ้าเราเอาความสุขเสียก่อน เราจะไม่มีความสุข เพราะว่าการกระทำ เช่นนั้นมันกระทบกระเทือนต่อคนอื่น การกระทำอะไรกระทบกระเทือนต่อความสงบสุขของคนอื่น เป็นการกระทำที่ไม่ชอบ ไม่ควร เป็นเรื่องที่ไม่ควรกระทำ

## เอาใจเขา...มาใส่ใจเรา

แต่ว่าถ้าเราจะทำอะไร เราก็ต้องคิดว่า กิจที่เราจะกระทำนี้ จะกระทบกระเทือนใครบ้าง? จะทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ใครบ้าง? เรียกว่า “เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจเราไปวางในใจของเขา” ไม่คิดเห็นแก่ความสุขส่วนตัว แต่คิดว่า เมื่อเราจะได้อะไรก็ขอให้คนอื่นได้ด้วยกัน ได้สุขกันหลายคน ได้ความมั่งมี...ก็ขอให้กระจายความมั่งมีออกไป ปัญหาสังคมก็จะไม่ลับสน รุนววย แต่ว่าจะอยู่ด้วยกันฉันท์พี่น้อง มีแต่ความสงบสุข

สมมติว่าเราเป็นคนที่มีเงินมีทอง แล้วเราก็ไปลงทุนทำงาน เราก็เฉลี่ยแจกจ่ายผลที่ได้รับนั้นให้แก่คนทำงานทั่วถึง ให้ความสุขแก่เขาในเรื่องการเป็นอยู่ เขาเรียกสมัยนี้ว่าสวัสดิการ ทางอาหาร เสื้อผ้า ยา เวลารักษาพยาบาลหรือว่าเวลาเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัวเราก็ช่วยเขาในเรื่องอย่างนั้น

## เสียสละเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ผู้อื่น

การทำเช่นนั้นจะทำให้ทุกคนรักกัน เห็นอกเห็นใจกัน เมื่อคนเรารักกันแล้ว ...งานมันก็ดีขึ้น เพราะต่างคนต่างคิดว่า เราทำเพื่อผู้อื่น ไม่ได้ทำเพื่อตัวเราเอง นั่นแหละคือ หลักการสำคัญในทางศาสนา ไม่ว่าศาสนาใด เราจะศึกษาธรรมะในศาสนาต่างๆ ศาสนาทั้งหลายนั้นเป็นบุคคลตัวอย่างในทางเสียสละประโยชน์ ความสุขส่วนตัว ไปสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นความสุขแก่ผู้อื่น

ให้เราพิจารณา เช่นว่า พระพุทธเจ้าที่เราเคารพสักการะ ในฐานะที่เป็นบรมครูของเราทั้งหลายนั้น ชีวิตของพระองค์เริ่มต้นด้วยอะไร?...เริ่มต้นด้วยการเสียสละประโยชน์สุขส่วนพระองค์ เพื่อไปแสวงหาสิ่งอันจะเป็นประโยชน์เป็นความสุขแก่ผู้อื่น คือการเสด็จออกไปบวชนั่นเอง

การเสด็จออกไปบวชของกษัตริย์นี้มันไม่ใช่เรื่องธรรมดา พระองค์แม้จะยังไม่ได้เสวยราชสมบัติ แต่ก็อยู่ในฐานะมกุฏราชกุมาร มีความหวังว่าจะได้เป็นพระเจ้าแผ่นดินเมื่อพระราชบิดาสวรรคต แต่พระองค์ไม่ต้องการสิ่งนั้น เพราะเห็นว่าการเป็นพระเจ้าแผ่นดินนั้น จะทำประโยชน์ได้ก็ในวงจำกัด ไม่กว้างขวางทั่วไป แล้วก็ไปทำในเขตอื่นก็ไม่ได้ พระองค์เห็นว่ามันคับแคบเต็มที ล้อออกไปเป็นนักบวช เป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นผู้ไม่มีขอบเขตในที่อยู่อาศัย ทำอะไรได้ทั่วไป ทุกรัฐ ทุกแคว้น ทุกประเทศ ไม่มีใครรังเกียจ เพราะว่ามีนักบวชนั้นไม่เป็นเสียดจัญไรของโลก สะอาด สว่าง อยู่ด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล เป็นผู้เสียสละประโยชน์สุขส่วนตน เพื่อประโยชน์เพื่อความสุกแก่ผู้อื่น

พระองค์ทรงคิดในแง่อย่างนั้น จึงได้หนีออกไปบวชอยู่ในป่า ดำรงชีวิตอย่างง่ายๆ ฝ้านุ่งผ้าหมักก็มีไม่กี่ชิ้น มีบาตรใบหนึ่ง ที่หลับที่นอนไม่ประจำ นอนใต้ต้นไม้ นอนตามถ้ำ ตามภูเขา หรือว่าเรือนร้าง หรือลอมฟาง หรือบางที่ก็อาศัยโพรงไม้เป็นที่พัก...

## พระผู้ชี้ทางอันสร้างความสุขแก่มวลมนุษย์

เวลาว่างก็ทรงคิดค้นในทางธรรมะว่า จะทำอย่างไรจึงจะดับทุกข์ได้ คิดค้นไปนานก็ได้พบความจริงของสิ่งนั้นประจักษ์แจ้งแก่ใจของพระองค์ และเมื่อได้ประจักษ์แจ้งแก่ใจแล้ว บรรลุความเป็นพุทธะ ซึ่งหมายความว่า เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้มีความเบิกบานแจ่มใสแล้ว พระองค์ยังเชื่อแต่สิ่งที่พระองค์ได้พบนั้นไปแก่ชาวโลก ออกไปช่วยชาวโลก ถ้าพูดตามภาษาในสมัยนี้ก็เรียกว่า “รับใช้มหาชน” เขาพูดกันอย่างนั้นว่า “รับใช้มหาชน” พระพุทธเจ้าเราไม่เรียกว่าไปรับใช้ แต่ไปช่วยเหลือมหาชน ให้พ้นจากความมืดบอด ความหลงผิด ความเข้าใจผิดในการดำเนินชีวิต ชี้ทางถูกทางชอบให้เขาเดิน และเขาได้เดินตาม ก็เป็นความสุขสำหรับบุคคลผู้นั้น และเป็นความสุขสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น

พระองค์เสด็จไปชี้ทางให้แก่พระราชา ว่าควรจะทำอย่างไร ประชาชนอย่างไร? ควรจัดคนให้อยู่เย็นเป็นสุขอย่างไร?

ไปชี้ทางให้แก่ท่านเศรษฐีผู้มีทรัพย์สมบัติ ซึ่งปกติมักจะเหนียวหน้อย พระองค์ก็ไปสอนให้เสียสละ ให้เห็นความสุขของเพื่อนมนุษย์เหมือนความสุขของตนเอง แล้วก็ช่วยเชื่อแต่สิ่งที่ตนมีตนได้เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่บุคคลอื่น

## การให้ คือการได้รับ

สอนประชาชนทั่วไปว่า อย่าอยู่เพื่อตัวเอง แต่ให้อยู่เพื่อผู้อื่น ตัวเราเองนั้นอาศัยผลประโยชน์จากการทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นนั่นแหละ มันก็มีผลประโยชน์ได้เกิดขึ้นแก่ตัวบุคคลผู้นั้นด้วย คือ... “การให้นี่คือการได้รับ” “การไม่ให้คือการไม่ได้อะไร”

คนเรานั้น...ถ้าให้เราจะได้ ถ้าไม่ให้แล้วจะได้อะไร  
 เมื่อไม่ลงทุนแล้วมันจะเก็บเกี่ยวผลได้อย่างไร  
 เราไม่หว่านพืชแล้วเราจะไปเก็บผลได้อย่างไร  
 . . . ไม่มีทางจะได้ . . .

แต่ถ้าเราหว่านพืช...พืชมันก็จะงอกงาม

เราก็จะได้รับผลจากพืชที่เราหว่าน

แต่ถ้าเราไม่หว่าน...เราจะได้พืชมาจากไหนเล่า?

อันนี้เป็นเรื่องที่จะต้องคิดให้มากๆ...เพราะชีวิตของคนเรานั้น ไม่ได้อยู่กับคนเดียว เราอยู่ในสังคมก็ควรจะต้องประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ถ้าในกลุ่มชนใด มีบุคคลประเภทที่เสียผลประโยชน์ตน เพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นแล้ว สังคมนั้นจะมีความสุข

## พระผู้ชี้ทางบรรเทาทุกข์ ชี้อุสุขเกษมศานต์

พระพุทธรองค์ท่านได้ทรงกระทำอย่างนั้น เมื่อสอนสาวกให้ปฏิบัติงาน รู้แนวทางการสอน และปฏิบัติตนพ้นจากความทุกข์ได้แล้ว พระองค์ก็บอกว่า...

เธอพ้นแล้วจากบ่วงอันเป็นทิพย์

จากบ่วงอันเป็นของมนุษย์

เธอทิ้งหลาย...

จงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุกแก่มหาชน

จงประกาศแนวทางชีวิตที่ถูกที่ชอบแก่คนเหล่านั้น

คนที่มีปัญญา มีใฝ่ใฝ่บั้งดวงตาน้อยๆ มีอยู่เป็นจำนวนมาก

เพราะไม่ได้ยินได้ฟัง จึงไม่เกิดความรู้ความเข้าใจ

เธอจึงไปสอนคนเหล่านั้นให้เกิดความรู้ความเข้าใจ

อย่าไปทางเดียวสองรูป เพราะคนน้อย

ไปรูปเดียว...ทางเดียว

แล้วช่วยกันประกาศแนวทางที่ถูกที่ชอบแก่คนเหล่านั้น

และพระองค์ตรัสว่า “เราเองก็จะไปเหมือนกัน”

พระองค์ก็ทำงาน สาวกก็ทำงาน ทำงานอะไร?...

ทำงานชี้ทางเดินที่ถูกต้องแก่คนทั้งหลาย เหมือนบทสวดมนต์ ที่สมัย  
เด็กๆสวดว่า “ชี้ทางบรรเทาทุกข์ ชี้สุขเกษมสันต์ ชี้ทางพระนฤพาน อันพัน  
โศกวิโยคภัย” นี่พระองค์ไปชี้ทางให้เขาเดิน ให้คนทั้งหลายได้เดินในทางที่ถูก  
ที่ชอบ นี่คือ...ชีวิตตัวอย่าง

และถ้าเราศึกษาชีวิตของพระองค์แล้ว ก็จะมองเห็นว่า ทรงปฏิบัติพระองค์  
เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ผู้อื่นตลอดเวลา บางครั้งพระองค์ก็ทรงช่วยเหลือ  
สาวก เช่นมือยุคราวหนึ่ง พระรูปหนึ่งป่วยมาก น้ำเหลืองเต็มไปทั้งร่างกาย นอน  
เจ็บอยู่ในกุฏิ...ไม่มีใครเหลียวแลเอาใจใส่ พระองค์เมื่อตื่นแต่เช้าตามปกติ ก็มักจะ  
จะแผ่ญาณมองไป คิดไปว่าวันนี้ควรจะไปช่วยใคร ใครเกิดความทุกข์ยากลำบาก  
เคือคร้อนบ้าง

## เดินตามทางที่พระพุทธองค์ทรงดำเนินไปแล้ว

อันนี้ก็สำคัญที่เราควรเอามาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ตั้งแต่เช้านี้เรา  
ควรจะคิดว่า วันนี้เราจะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้โดยวิธีใด มีอะไร  
ที่เราจะรับใช้เพื่อนมนุษย์ที่จะทำให้เพื่อนมนุษย์มีความสุขความสบายใน  
ฐานะที่เราพอจะช่วยให้ มีบ้างไหม?

มองในครอบครัว มองออกไปบ้านใกล้เรือนเคียง มองออกไปในสังคมที่เราปฏิบัติงาน มองไปให้รอบๆ ว่ามันมีอะไรที่เราจะช่วยให้คนอื่นได้มีความสุขความสบายขึ้นกว่าปกติได้ และเมื่อเห็นสิ่งนั้นแล้ว เราก็ไม่อยู่นิ่งอยู่เฉย เราต้องไปช่วยคนเหล่านั้นให้พ้นจากความมีปัญหา ไปคลายปัญหาคือความทุกข์ทางใจให้แก่คนเหล่านั้น อันนี้เรียกว่า เราได้ “เดินตามรอยพระยุคลบาทของพระผู้มีพระภาคเจ้า” เพราะพระพุทธเจ้านั้นทรงตื่นบรรทมประมาณสี่สัปดาห์ที่ทรงแผ่พระญาณที่เป็นความรู้ทางจิตพิเศษออกไป ว่าใครเป็นทุกข์บ้าง ใครเคืองคร้อนบ้าง จะได้ไปสอนเขาให้คลายจากความทุกข์ความเคืองคร้อน ที่เรียกว่า “ไปโปรด” นั้นหมายความว่า “ไปชี้แนวทางชีวิตให้คนเหล่านั้นเข้าใจ” ตามหน้าที่ของพระองค์ ซึ่งพระองค์ทรงกระทำอย่างนั้นตลอดมาเป็นเวลา ๔๕ ปี

เราจึงควรจะได้ถ่ายทอดวิธีการนี้มาไว้ในวิถีชีวิตของเรา ค้ำยเราคิดว่า “วันนี้เราจะทำประโยชน์อะไรแก่ใครบ้าง” อย่าไปคิดว่า “วันนี้เราจะไปเอาไรต์เอาเปรียบใครได้บ้าง” ... อย่าคิดในเรื่องจะเอาอะไรจากใคร แต่คิดว่าเราควรจะให้อะไรแก่ใครได้บ้างในวันนี้

## ยิ่งให้ ยิ่งได้

อย่าคิดในเรื่อง “เอา” ให้คิดแต่ในเรื่อง “ให้”  
 อย่าตกใจว่า ให้แล้วมันจะไม่ได้  
 เพราะ “ให้” นั้นแหละ...มันจึงได้  
 แต่ถ้าไม่ให้แล้วจะได้อะไร  
 คนไม่ให้นะ...ไม่ได้อะไรหรอก  
 ถ้า...“ยิ่งให้” มันก็ “ยิ่งได้”

พระพุทธรูปเจ้าท่านอยู่ด้วยการให้ ไม่ใช่อยู่ด้วยการรับ การรับนั้นเป็นผลที่พระองค์ให้เพียงเล็กน้อย ไม่ได้ต้องการอะไรมากมายในชีวิตของพระองค์ แต่ว่าทรงให้มาตลอดเวลา นี้เรียกว่า “ให้”

## พระผู้มีแต่ “ให้” ของปวงชนชาวไทย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชินีนาถ ของเรานั้น ก็ได้ปฏิบัติในเรื่องนี้ คือทรงให้อยู่ตลอดเวลา พอพระองค์สบายร่างกายเป็นปกติ พระองค์ก็ไม่พักอยู่กรุงเทพฯ ก็ต้องไปเชียงใหม่ ไปภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ไปภาคใต้ ไปหัวหิน ไปให้ ไปให้ความสุขแก่ชาวบ้านในท้องถิ่นนั้น เพียงแต่เขาเห็น ก็เป็นสุขแล้ว ได้เห็นพระเจ้าแผ่นดินนี้ก็มีความสุขแล้ว ได้เห็นพระบรมราชินีนาถ พระราชธิดา ที่เสด็จตามพระองค์ไปเขาก็มีความสุขแล้ว สุขด้วยการได้เห็น...เห็นบุคคลที่เป็นประโยชน์แก่สังคม เห็นบุคคลที่มีคุณธรรม ก็มีความสุขทางใจ นี้เขาเรียกว่า “ให้” อย่างน้อยให้เขาเห็น...ก็สบายใจ

แต่ว่าพระองค์ไม่ได้ให้เพียงเท่านั้น แต่ทรงพิจารณาว่าในหมู่บ้านนี้ หรือในตำบลนี้มีเรื่องอะไรเดือดร้อน ชักข้ออะไร ไม่สะดวกในเรื่องอะไร...ในเรื่องของการเป็นการอยู่ การทำมาหากิน ก็ทรงพิจารณาศึกษาว่าควรจะปรับปรุงอะไรบ้าง เลยเกิด “โครงการในพระราชดำริ” ขึ้น คือพระองค์คิดโครงการเหล่านั้นมอบให้กับรัฐบาล รัฐบาลก็ต้องไปจัดไปทำ แล้วโครงการใดที่เป็นของในหลวงนี้...ทำเร็ว ข้าราชการทำอย่างรวดเร็ว ด้วยความตั้งอกตั้งใจ เพราะอะไร?...เพราะเขารักพระเจ้าแผ่นดิน เมื่อรักแล้วก็มีความรัก ความเอาใจใส่ การใช้สติปัญญาค้นคว้ามันก็เกิดขึ้น งานนั้นก็เจริญก้าวหน้า

อีกประการหนึ่ง . . .

พระองค์ให้ทำอะไรแล้ว เสด็จไปตรวจตราด้วย พอปีนี้สั่งไว้...ถึงรอบปีหน้าก็เสด็จไปตรวจ ไปถึงไหนแล้ว? พวกนั้นก็ทำงานกันถ้วนเป็นเกลียว ในหลวงจะมาตรวจ เองงานเอากการ คือพระองค์เสด็จไป “ให้” ก็มีแต่ความสุขสบาย

## ครูบาศรีวิชัย...ผู้มีแต่ “ให้”

ที่จังหวัดเชียงใหม่สมัยก่อนนี้ มีครูบา แต่เขาเรียกว่า ครูบา ศั ว ร มันไม่มี เขาเรียก **ครูบาศรีวิชัย** ใครเคยไปเที่ยวเชียงใหม่ นั่งรถขึ้นคอยสุเทพ...สบาย นั้นฝีมือของครูบาศรีวิชัย ทำงาน ๕ เดือน กับ ๒๒ วัน ตัดถนนขึ้นยอดภูเขา ให้รถวิ่งได้ ถ้าใช้งบประมาณของรัฐบาล...๓ ปี ก็ไม่เสร็จ แล้วก็ต้องใช้จ่ายเงินกันหลายสิบล้านบาท แต่อาศัยบารมีความเมตตาของครูบาศรีวิชัย คนมาทำถนน เรียกว่าแบ่งกันทำ ชั้นแรกแบ่งคนละวา คนละศอกเท่านั้นเอง เรียกว่าแบ่งคนละศอก ช่วยกันขุดถึงยอดพระเจดีย์ บันไดพระเจดีย์ขึ้นพระธาตุ หนึ่งเดือนกับอีกสิบห้าวัน...เหมือนกับเนรมิต ถนนเสร็จเรียบร้อย แต่ว่าไม่ได้ลาค่าง เพราะว่าการลาค่างนั้นประชาชนทำไม่ได้ ไม่มีเทคนิคในเรื่องนี้ ก็ต้องทิ้งไว้ให้รัฐบาล ก็พอดีกับในหลวงทรงเลือกที่สร้างวังที่ภูพิงค์ ต้องผ่านถนนสายนั้น เลยกลายเป็นถนนเรียบร้อย ก่อนขึ้นบนคอยสุเทพ เราจะเห็นรูปพระยืนตระหง่านอยู่ตรงนั้น นั่นแหละ เจ้าของถนนผู้ทำให้เราเกิดความสบาย ปกติของครูบาศรีวิชัยนั้นมีปฏิปทาข้อปฏิบัติคืออะไร...ท่าน “ไม่เอา” ครูบาศรีวิชัยนี้เป็นผู้ “ไม่เอา” มีแต่ “ให้” มีแต่ ให้ ท่านไปทำอะไรที่ไหนท่านไปมือเปล่า ไปนั่งที่นั่น เมืองเหนือ เรียกว่า ไปนั่งหนัก นั่งหนักคือนั่งอย่างหนักแน่น อย่างออกทน ถ้าไม่สำเร็จก็จะไม่ไปจากที่นี่

เมื่อท่านไปนั่งอยู่ที่ไหน...คนก็ไป ไหว้ ไปนมัสการ ไปถึงเห็นว่าทำอะไร เขาก็ซื้อปูน ซื้อหิน ซื้อทราย ซื้อเหล็ก ซื้อแล้วไม่ได้เอามาทิ้งไว้ละ...ทำด้วย ซื้อเหล็กมาต้องเอามาช่วยกันค้ำช่วยกันसान ทำให้เป็นโครงขึ้นมา ซื้อปูนก็เอาไปเทลงในรางปูน ซื้อทรายก็ไปเทลงไป ซื้อหินก็ไปเทลงไป ช่วยกันกวาน...กวานเสร็จแล้วเอาไปเทลงในแบบ ช่างแบบเขามี...อาสาสมัครทั้งนั้น คนทำงานวันหนึ่งๆนี้มากมาย วิหารวัดสวนคอกนั้น...ใหญ่ ยาว เหลือเกิน คนทำกันเพียงสองเดือนก็สำเร็จเรียบร้อย เพราะอาศัยแรงงานที่คนไปเสียสละ ไปทำกันเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่ผู้อื่น ครูบาศรีวิชัยท่านเป็นแม่เหล็กที่ดึงดูดประชาชนให้มาทำงาน ท่านทำงานตรงนั้นเสร็จแล้ว ท่านลุกขึ้นไปเฉยๆ ไม่หยิบอะไรไปสักชิ้นหนึ่งจากสถานที่นั้น แล้วก็ไปนั่งที่อื่นต่อไป คนก็แห่ไปทำอีก ไม่ว่าจะไปนั่งที่ไหน...คนก็ต้องไปกันทั้งนั้น

## ยังไม่เอา คนก็ยั้งให้

อาตมาไปอยู่เชียงใหม่ ก็ศึกษาว่าครูบาที่ท่านเก่งอย่างไร? ท่านเก่งตรง “ไม่เอา” เท่านั้นเอง ไม่ใช่เก่งเรื่องอะไร ไร่คนเราถ้าไม่เอา...คนยั้งให้นะ คนเอา...คนยั้งไม่ให้ ไร่ๆไปแล้วหาย ไร่ไร่ไปแล้วหาย คนมันก็ไม่ให้ แต่นี้ไร่ไร่แล้วมันเกิดอะไรขึ้นมา คนก็ชอบให้ เพราะว่าให้แล้วเป็นประโยชน์ นี่เรียกว่า “ไม่เอา” คือไม่เอาเป็นส่วนตัว ไม่เอาใส่กระเป๋ใส่ย่าม แต่เอามาแล้วทำให้เกิดประโยชน์ คนก็ชอบให้ ครูบาท่านอยู่อย่างนั้น

ท่านมีสัจจะประจักษ์ใจว่า จะทำอะไร...ท่านก็ทำ หรือว่าจะไปไหน...ท่านก็ไปแล้วทำกิจเป็นเวลา ถึงเวลาท่านสวดมนต์นั้น ให้เจ้าครองเมืองเชียงใหม่มานั่งรอ ท่านก็ต้องสวดละ...ถึงเวลาสวดก็สวด ใครจะมาตอนท่านสวดมนต์ ท่านสวดมนต์

ไม่จบ ท่านไม่ลุกขึ้นไปต้อนรับ ท่านนั่งเฉยๆ เป็นเวลาของท่าน นี่ท่านทำอย่างนั้น สม่่าเสมอตลอดเวลาในชีวิตของท่าน คนได้เห็นแล้วก็เลื่อมใสศรัทธา ช่วยกันทำบุญ

เขาว่า “ทำบุญกับ...ผู้ไม่เอา...นั่นมันได้บุญมาก ได้ทานิสงส์มาก”

ทานิสงส์มันอยู่ตรงไหน?...ตรงที่สิ่งนั้นไปเกิดเป็นสิ่งที่อื่นต่อไป บุคคลอย่างนี้ เราเรียกว่าเป็น “พระโสคาบัน” พระอริยบุคคลชั้นพระโสคาบันคือเป็นบุคคล “ไม่เอา” แล้ว ให้อะไรก็ไม่เอาแล้ว...ไม่เอาเป็นส่วนตัวแล้ว เอามากก็เพื่อทำประโยชน์ เพื่อทำสิ่งที่เป็นคุณเป็นค่าแก่สังคมต่อไป ยิ่งทำ...คนก็ยิ่งให้ ยิ่งให้มากขึ้น...มากขึ้น เพราะเห็นว่าทำจริง ทำเป็นประโยชน์ หลักการมันเป็น อย่างนั้น

## ศาสดาของทุกศาสนาล้วนเป็นผู้ “ให้”

ที่นี้เรามองศาสนาอื่นบ้าง ว่าเป็นผู้ให้ขนาดไหน?

พระเยซูคริสต์ ท่านก็เป็นผู้ให้ตลอดเวลา ท่านช่วยเหลือคนให้พ้นจากทุกข์ยาก ไม่ต้องการอะไรจากคนเหล่านั้น อันนี้ก็คือการทำเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย เรียกว่าเป็นผู้ให้อยู่ตลอดเวลาเหมือนกัน

เราศึกษาชีวิตของบรมครูทั้งหลาย ศาสดาทั้งหลายนี้มีชีวิตอยู่ด้วยการให้ ไม่หวังอะไรตอบแทน นอกจากว่าให้คนอื่นสบายใจ เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องสำคัญที่ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน เป็นไปในรูปอย่างนั้น

อันนี้เป็นหลักการที่เราควรจะนำเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน ให้พวกเราหมั่นนึกอยู่ทุกๆวัน ว่า...“วันนี้เราจะทำประโยชน์อะไรแก่ใครได้บ้าง” เมื่อนึกแล้ว เราก็ทำ

## การทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทำได้ตลอดเวลา

การคิดจะทำประโยชน์อะไรแก่ผู้อื่นนั้น ทำได้ทุกเวลานาที

เราขับรถไปบนถนนนี้ เราคิดว่าเราจะขับรถอย่างไรจึงจะเป็นความสบายแก่คนอื่น...มันก็ต้องเคารพกฎจราจร ไม่แซงในที่ที่ไม่ควรจะแซง มีระเบียบอันใดเราก็ปฏิบัติ คนอื่นก็ไม่เคียดแค้น แต่ขับไม่ถือระเบียบก็สร้างความทุกข์ให้แก่คนทั้งหลาย เช่นเราไปขับตัดหน้าเขา เขาชนตุ้มเข้าให้ ไล่ตัวเองก็ถูกชน ไล่คนชนก็เคียดแค้น ตำรวจก็ต้องเชิญตัวไปโรงพัก บางทีก็ต้องถูกปรับถูกลงโทษไป คือทำให้คนอื่นเคียดแค้นแล้ว

หรือว่าเราทำสิ่งสกปรกบนถนนหนทาง ทิ้งขยะไม่เลือกที่ ทิ้งมูลฝอยสกปรกไว้ในที่ที่ไม่ควรทิ้ง คนผ่านไปผ่านมาเขาก็ได้กลิ่น...สิ่งเหล่านั้นมันเกิดเชื้อโรคอย่างนี้ก็เรียกว่าเราไม่ช่วยให้คนอื่นสบาย ทำให้คนอื่นเป็นโรค แต่ถ้าเราคิดว่าจะช่วยให้คนอื่นสบาย เราไม่ทิ้งอะไรเพนพ่าน เราเอาไปวางไว้เป็นระเบียบ ความจริงสมัยนี้น่าจะใช้ถุงพลาสติกใบโตๆใส่ขยะ เอาขยะใส่ลงไปในถุง ใส่ๆแล้วมัดปากเอาไปวางไว้ รดขยะมาถึงก็ยกไปเลย ไม่ต้องไปโกย แมลงวันก็ไม่ตอม กลิ่นมันก็ไม่เหม็น ขยะมูลฝอยใส่ถุงนี้มันวิเศษ ไม่เพนพ่าน ไม่เกิดความเสียหาย มันก็สะดวกสบาย เราไม่อยากจะให้คนอื่นเป็นทุกข์ เราก็ไม่ทิ้งขยะมูลฝอยเพนพ่าน

หรือว่า เราจะทำอะไรที่มันก่อปัญหาแก่คนอื่น ยกตัวอย่างเช่นว่า เราสนุก...แล้วก็เปิดเครื่องขยายเสียงคังก้องไปเลย มีงานอะไร จะเป็นงานบวชนาค งานศพ งานแต่งงาน เปิดเครื่องขยายเสียงหนวกหูชาวบ้านตลอดคืน อันนี้มันสร้างความทุกข์ให้แก่คนอื่น ถ้าคิดได้ว่าเราไม่ควรทำอะไรให้เป็นทุกข์แก่คนอื่นแล้ว ไปนั่งเปิดอยู่ทำไม?

เราใช้เครื่องสำหรับเรียกคน ประกาศโฆษณาอะไรที่จำเป็น มันก็ไม่หนวกหูชาวบ้าน ไม่ก่อความรำคาญให้แก่ใครๆ คิดอย่างนี้แล้วมันจะเป็นเครื่องช่วยให้

ตัวเราคีขึ้น ให้ครอบครัวคีขึ้น ให้สังคมที่เราอยู่อาศัยคีขึ้น เพราะเราคิดว่า เราจะอยู่เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย เราไม่ได้อยู่เพื่อตัวเราเอง

## เมื่อสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์...ไม่ทำเสียดีกว่า

เมื่อเราจะไปไหน เราก็กังปัญหาวว่า ไปทำไม? ไปแล้วมันจะทำให้คนอื่นคีขึ้นไหม? ทำให้คนอื่นมีความสุขทางใจหรือไม่? ถ้าเราไปแล้วทำให้คนอื่นเขามีความสุข มีความสบายใจ...เราก็ไป แต่ถ้าไปแล้วหนักใจแก่คนอื่น สร้างปัญหาให้แก่คนอื่น...อย่าไปดีกว่า

ทำอะไรก็เหมือนกัน พูทำอะไรก็เหมือนกัน หรือว่าจะเขียนหนังสือสักเล่มหนึ่ง แต่เขียนแล้วมันไปทำคนให้จิตใจตกต่ำ ทำให้คนมีกิเลสเพิ่มขึ้น เช่นว่า ไปเพิ่มราคา โทสะ โมหะ ขึ้นในจิตใจ หนังสือนั้นไม่มีราคา ไม่มี ความหมาย เป็นยาพิษทำลายจิตใจคน ซึ่งสมัยนี้มีมาก คนผลิตหนังสือในประเภททำลายจิตใจคน...มีมาก เขาไม่คิดถึงคนอื่น คิดถึงแต่กระเป๋าของตัวเอง ว่าหนังสือประเภทนี้ขายดี...คนชอบ แต่หารู้ไม่ว่ามันมีพิษสงเกิดขึ้นขนาดไหน มันทำคนให้มีความตกต่ำทางจิตใจ เป็นการเพิ่มพิเลสต่างๆขึ้นในใจของคนเหล่านั้น อันนี้เป็นเรื่องไม่ถูกต้อง ถ้าคนคิดว่าเราจะเขียนหนังสือเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่คนอื่น ก็เขียนแต่เรื่องที่สร้างนิสัยเพาะความคิงามให้เกิดขึ้นในจิตใจคน มันก็คีขึ้นเท่านั้นเอง โลกจะคีขึ้นกว่านี้ ถ้านักเขียนทั้งหลายมีความคิงอย่งนั้น หรือว่านักหนังสือพิมพ์เขียนแต่เรื่องที่มีมันจะเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ให้มันเต็มหน้ากระดาษ แล้วก็ขายไปๆ คนซื้อไปแล้วมันก็ไม่คุ้ม อ่านแล้วมันก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา ควรจะคิดว่าเราจะเขียนอะไรเพื่อสอนคน เพื่อเตือนจิตสะกิดใจให้คนเกิดความรู้สึกนึกคิดในทางที่ถูกที่ชอบ คิงอย่งนี้ก็จะคีขึ้น เป็นประโยชน์ขึ้น

**นักแต่งเพลง** มีคนแต่งเพลงบรรเลงกันทั่วไป อาตมาลองนั่งฟังๆ เพลงทั้งหลายที่เขาเปิดอยู่นี้ ฟังๆ แล้วมันไม่ค่อยได้เรื่องอะไร มันมีแต่เรื่องรักๆ ใคร่ๆ ชอบเธออย่างนั้น รักเธออย่างนี้ อะไรอย่างนั้นนะ เธอไม่รักฉัน ฉันจะตายแล้ว มันได้อะไรขึ้นมา เด็กฟังแล้วมันได้อะไรขึ้นมาในจิตใจ คนฟังแล้วมันก็ไม่ได้อะไร นอกจากว่ามีความคิดในทางเพ้อฝัน ไม่ได้เรื่องที่เป็นสาระ เราน่าจะช่วยกันแต่งเพลงที่คนฟังแล้วเกิดความคิดถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้อง เร่งเร้าอารมณ์ในการสร้างสรรค์ ในทางศิลปทางธรรม ทางเพาะเชื้อคุณงามความดีให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ จะได้ประโยชน์มากกว่า

## ร่วมสร้างสรรค์มูลฐานของสังคมตามหลักศาสนา

เรามาช่วยกันสร้างสรรค์มูลฐานของสังคมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง คึงตามหลักธรรมทางศาสนา ไม่ว่าเราจะเป็นผู้นับถือศาสนาใด ความจริงเรื่องศาสนานี้ชื่อมันหลายชื่อแตกต่างกันไป แต่ว่าเนื้อแท้ก็คือตัวธรรมะที่เป็นข้อปฏิบัติ เพื่อทำให้ชีวิตสงบให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

อาตมามีความคิดเห็นว่า มันแตกแยกอะไรในเรื่องศาสนา เห็นว่าทุกคนเป็นผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่ตนพอใจ จากหนังสือ คัมภีร์ ที่ตนได้อ่าน ตนได้เข้าใจ แล้วถ้าเรามาคุยแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นมีจิตใจอย่างไร มีจิตใจสงบ จิตใจเยือกเย็น มีปัญญา มีเหตุมีผล ใช้ชีวิตตนให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ จุดหมายมันอยู่ที่ตรงนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมมันมุ่งไปทางนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อเราพบใครซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราก็ไม่รู้สึกรู้ว่าแตกต่างกันเลย แต่ว่ารู้สึกว่าเขาเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ก็พอใจ เหมือนในสมาคมเราวันนี้ ก็มีโยมชื่กาทอลิกมานั่งอยู่คนหนึ่ง ก็เหมือนกันกับพวกเราทั้งหลาย คือเป็นผู้ปฏิบัติ

ธรรม เดินในทางถูกทางชอบ เดินไปสู่ความบริสุทธิ์ของจิตใจ เดินไปสู่ความสงบ เดินไปสู่ความสว่างค้ำปัญญา เพื่อช่วยแก้ปัญหาสังคม เราเห็นแล้วเราก็ควรจะ ยิ้มกัน ควรสนทนาปราศรัยกัน เป็นเหมือนพี่เหมือนน้องกัน เพราะเดินทางสาย เดียวกัน แต่ว่าอาจจะชื่อแตกต่างกัน

ชื่อมันอย่างนั้น ของบางอย่างชื่อไม่เหมือนกัน ฝรั่งเศสเรียกอย่างหนึ่ง เจ๊กก็ เรียกอย่างหนึ่ง ไทยเรียกอย่างหนึ่ง แต่มันก็ของนั้นแหละ ของที่มันเป็นประโยชน์ นั้นแหละ เช่น น้ำ ฝรั่งเศสเรียกอย่างหนึ่ง เจ๊กเรียกอย่างหนึ่ง ไทยเรียกอย่างหนึ่ง แยกมาเลเซียเรียกอย่างหนึ่ง เอามาคุแล้วมันก็น้ำนั้นแหละ...ของเหลว คีมแล้ว แก้วกระหายได้ อาบแล้วมันแก้วร้อนได้ ชะล้างสิ่งโสโครกได้ น้ำมันก็น้ำเท่ากัน เรา จะเรียก “วอเตอร์” จะเรียก “จ๊วย” จะเรียก “อาเยอะ” จะเรียกอะไรมันก็ “น้ำ” นั้นแหละ แต่ว่าคนเราบางทีมันทะเลาะกันที่ชื่อ...ไม่ได้เรื่องอะไร

เราควรจะหันหน้าเข้าหากัน ประนีประนอมกัน แล้วมาช่วยกันสร้างสรรค์ โลกนี้ให้อยู่ในสภาพสงบ สังคมมนุษย์เราเวลานี้ ผู้ประพฤติกกรรมต้องร่วมแรง ร่วมใจกันสร้างสรรค์โลกให้สงบ ใ้ผู้ไม่ประพฤติกกรรมมันก็รวมกันอยู่เหมือนกัน เช่นโจรนี่มันรวมกันบ่อยๆ รวมกันเพื่อไปปล้น รวมกันไปในทางฉิบหายไม่ได้เรื่อง อะไร

## ร่วมกันต่อต้านสิ่งชั่วร้าย และไม่ทำลายผู้อื่น

ทีนี้เราที่เป็นบัณฑิต เป็นผู้มีความรู้ในค่านิยม เราก็มาร่วมกันเพื่อจะ ต่อต้านสิ่งชั่วร้าย เราไม่ทำลายใคร แต่เราทำลายสิ่งชั่วร้ายที่อยู่ในจิตใจ ของคน ให้คนนั้นมีจิตใจโปร่งใส ปราศจากสิ่งโสโครก เหมือนกับเราเอาน้ำเข้า เครื่องกรอง กรองแล้วน้ำสะอาด...คีมได้

คนเราก็เหมือนกัน ถ้าใครไม่ตีเราก็จับเข้าเครื่องกรองเสีย แล้วก็ให้เป็น  
คนบริสุทธิ์ สะอาด เรียบร้อย อันนี้ควรจะต้องว่าเป็นหน้าที่

## การชักจูงผู้อื่นให้เข้าหาธรรมะ ถือเป็นหน้าที่

อันนี้ควรจะต้องว่าเป็นหน้าที่

. . . หน้าที่ของเราทุกคน

ที่จะชักจูงเพื่อนฝูง มิตรสหาย

ให้ได้เข้าหาธรรมะ ให้ได้เดินในทางที่ถูกที่ชอบ

อย่าไปจูงเพื่อนเข้าไปสู่ทางแห่งอบาย

ให้เดินไปในทางธรรมะ

ช่วยกันทำอย่างนี้

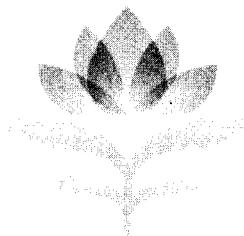
สังคมก็จะดีขึ้น เจริญขึ้น

มีแต่ความสงบ . . .

ทุกคนก็ได้รับความสุขทั่วหน้ากัน

ดังที่ได้แสดงมาก็สมควรแก่เวลา

. . . ขอยุติการแสดงปาฐกถาธรรมไว้แต่เพียงเท่านี้ . . .





## มักโกรธ

คนบางคนก็มีปกติมักโกรธ  
กระทบนิคกระทบหน้อยก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ  
ใจ ร้อน ใจ เร็ว  
... ทำไมจึงได้เป็นอย่างนั้น? ...  
ความจริงความโกรธนั้นก็ไม่ใช่เป็นของดั้งเดิมของเรา  
ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา  
...มันเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว...  
เมื่ออะไรมากระทบไม่เป็นที่พอใจ ไม่เป็นที่ปรารถนา  
เราก็เกิดความโกรธ  
โกรธบ่อยๆ...บ่อยๆเข้า มันก็ชินกับการเป็นอย่างนั้น  
พออะไรกระทบนิคกระทบหน้อย  
... โกรธ ...  
ก็เลยกลายเป็นคน “มักโกรธ” ไป



## ความบาดหมาง

...ความบาดหมาง...

แม้ ครั่ง เคี้ยว

ก็สร้างคามทุกข์ไปหลายเวลา

ความพอใจ...สร้างคามขุ่นขึ้นตลอดเวลาเหมือนกัน

ปกติของคนในเวลาที่มีการโต้เถียงกัน

มักมีกิเลสบางประการเกิดขึ้น

เช่นว่าจะต้องเอาชนะให้จนได้ ไม่ยอมเด็ดขาด ความโกรธก็เกิดขึ้น

ในเมื่อไม่สามารถพุกเหตุนลับฝ่ายตรงกันข้ามได้

อันว่าความโกรธนี้

ถ้าเกิดขึ้นแก่ใครและมีเชื้อคอยสุ่มลงไปแล้ว

ก็มีทางที่จะลุกลามได้ใหญ่โตทีเดียว

เหมือนไฟ...ถ้าเกิดติดขึ้นแล้วไม่รีบดับเสีย

ก็คงเผาไหม้อะไรต่างๆทำให้เกิดความเสียหายกันไปหมด

พระพรหมมิ่งคณาจารย์ (หลวงปู่ปัญญา นันทภิกขุ)



## อาการของความริษยา

บรรดาความยุ่งยากเคี้ยวครั่นต่างๆ  
ที่เกิดขึ้นในหมู่มนุษย์อย่างมากมายนั้น  
มีส่วนมาจากความริษยามิใช่น้อยทีเดียว  
...คนที่มีความริษยา...

มักมีอาการหึงหวงมาแทรกแซงในใจ  
เป็นผู้มีปกติห่วงเหนียวสิ่งที่ตนมีตนได้ไว้เป็นของตนเสมอ  
ไม่ยอมให้ใครมีอะไรเหมือนหรือดีกว่าตน  
มักหาทางทำลายความก้าวหน้าในการทำงานของผู้อื่นอยู่เสมอ  
ในค้ำนทำลายจิตใจให้เสื่อมโทรมแล้ว ความริษยาเป็นตัวยุทำลายมากที่สุดทีเดียว  
คนมักริษยาเป็นคนที่น่าสงสาร  
เป็นคนที่ควรจะได้รับการศึกษาให้เป็นปกติเสียโดยเร็ว  
ขึ้นปล่อยไว้เขาจะกลายเป็นคนเสียคนได้อย่างง่ายดาย  
เพราะเมื่อความริษยาก่อตัวเรื่อยไปแล้ว เขาก็ทำการเบียดเบียนตนและผู้อื่น

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงปู่บัว ญาณันท์ ภิ ก ขุ )

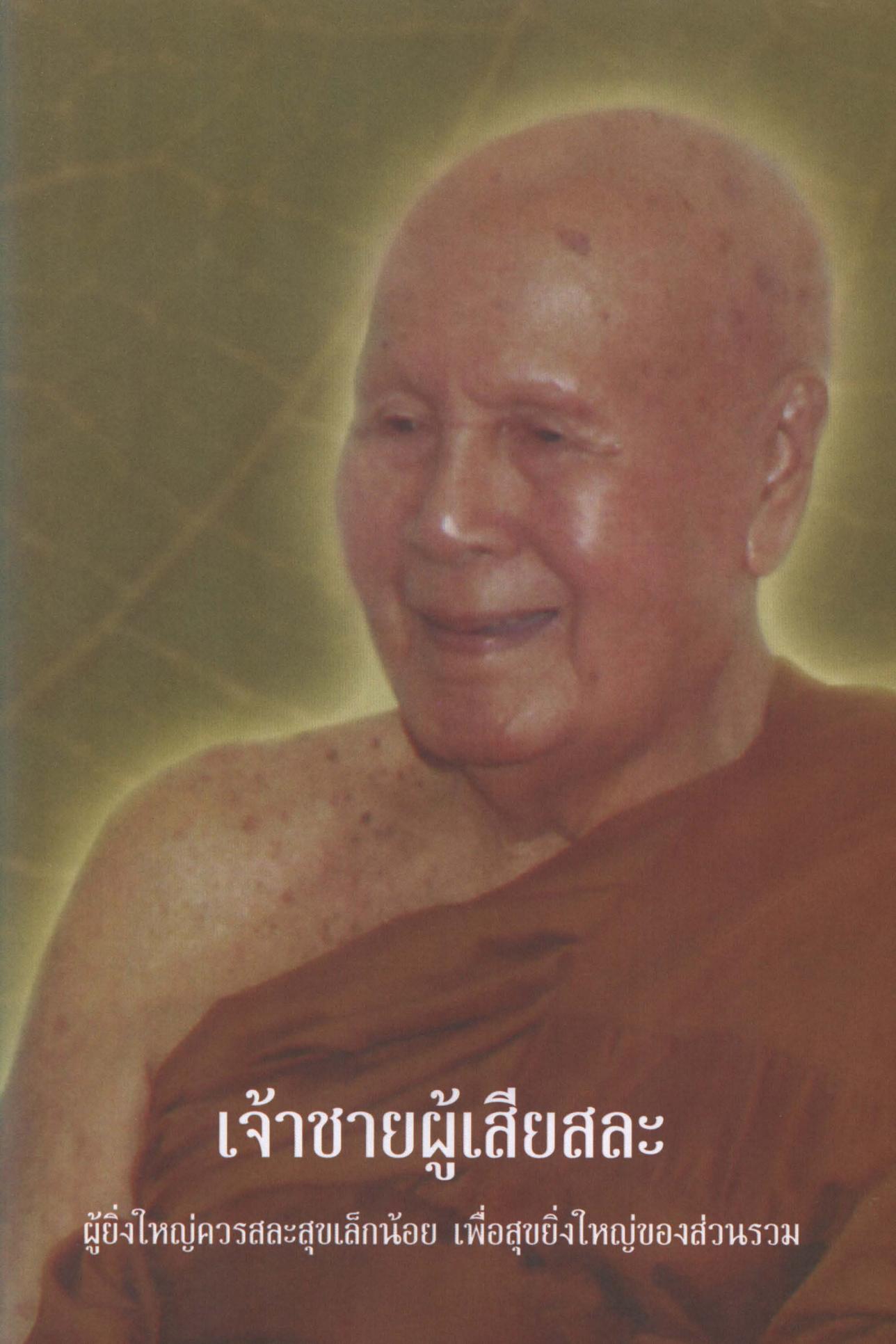


## น้ำท่วมใจ

น้ำที่ไหลท่วมทุ่งนี้...ไม่รุนแรงอะไร  
น้ำที่ท่วมใจนี้มีนรุนแรง  
... “น้ำที่ท่วมใจคน” ...  
ก็คือน้ำ “กิเลส”

มันท่วมใจคนแล้วทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน  
สร้างปัญหาแก่ชีวิตด้วยประการต่างๆ  
เรามาวัดมาศึกษาธรรมะก็เพื่อหาทางป้องกันมิให้น้ำกิเลสท่วมจิตท่วมใจ  
เราจะได้มีใจเป็นอิสระ เป็นไทแก่ตัว  
ไม่ต้องเป็นทาสของกิเลสประเภทต่างๆ  
ที่ปรุ้งแต่ใจให้เข้าไปในฐึนในเรื่องที่เป็นความทุกข์  
... เป็นความเดือดร้อนใจ ...  
เพราะเรื่องความทุกข์นี้เป็นเรื่องสำคัญ  
ที่เราต้องศึกษาและต้องทำความเข้าใจกันให้ดี

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ)

A close-up portrait of an elderly Buddhist monk with a shaved head, wearing a brown robe. He is looking slightly to the left with a gentle expression. The background is a soft, out-of-focus greenish-yellow.

# เจ้าชายผู้เสียสละ

ผู้ยิ่งใหญ่ควรสละสุขเล็กน้อย เพื่อสุขยิ่งใหญ่ของส่วนรวม

คนเราเกิดมามีชีวิตอยู่ในโลก  
ควรจะมีชีวิตอยู่ด้วยความถูกต้อง  
...ไม่ใช่อยู่ด้วยความถูกใจเสมอไป  
สิ่งอะไรที่เราชอบใจ พอใจ  
เราก็มองว่าเป็นเรื่องถูกใจ เราก็มทำสิ่งนั้น  
แต่ว่าการกระทำสิ่งนั้นในบางครั้งบางคราว  
...ก็ไม่ใช่เป็นการถูกต้อง  
ที่ว่าไม่ใช่เป็นการถูกต้องก็คือว่าไม่เป็นธรรม  
คือไม่ถูกต้องตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา  
ที่ พระ ศา ส ต ค อ ส ม พุ ท ธ เจ้ า ท ร ง ส อ น ไ้

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตานันทิกขุ)



เมื่อ ๒๕๐๐ ปีมาแล้ว ในประเทศอินเดียคอนเหนือเป็นที่อยู่ของ  
พวกศากยะ มีนครกบิลพัสดุ์เป็นเมืองหลวง ประชาชนทั่วแคว้นมีการกินคืออยู่ดี  
และมั่งคั่งค้ำยทรัพย์สมบัติ เป็นย่านกลางของการไปมาค้าขายของชนหลายชาติ  
หลายภาษา และองค์ผู้เป็นประมุขของประเทศทรงนามว่า **สุทโชนะ** พระองค์  
เป็นราชาที่ปกครองประชาชนโดยธรรมะ รักประชาชนเหมือนลูกอันเกิดแต่อก  
คอยสอคล้องบำบักทุกข์บำรุงสุขของพลสกนิกรอยู่เสมอมิว่างวัน จึงเป็นที่รักใคร่  
สนิทสนมของประชาชนทั่วไป ทั้งภายในและภายนอกประเทศ พระอักรมเหสี  
ของพระองค์ทรงพระนามว่า พระนาง **สิริมหามายา** เธอเป็นยอดแห่งสตรีที่  
ถึงพร้อมด้วยรูปสมบัติและคุณสมบัติ แม้ว่าท้าวเธอทั้งสองจะมีความสุขสำราญ  
ลักปานใดก็ตาม แต่ก็ยังขาดอยู่อีกอย่างหนึ่ง อันผู้ครองเรือนทุกคนปรารถนา  
สิ่งนั้นคือ พระโอรสผู้สืบสันตติวงศ์ต่อไป

## สิทธิ์ตะกุมาร : ผู้มีความต้องการสำเร็จ

กาลต่อมา พระนางก็ทรงพระครรภ์และประสูติพระโอรส ณ สวนลุมพินี ระหว่างแควนเมืองทั้งสอง ชาวนี้ย่อมนำความปริศนาปราโมทย์มาสู่ราชตระกูล และประชาชนทั่วไปเป็นอย่างมาก จึงได้ขนานนามเจ้าชายว่า สิทธิ์ตะกุมาร แปลว่า ผู้มีความต้องการสำเร็จ

### ยอดแห่งชายหนุ่มในแคว้น

เมื่อพระอายุกาลสมควรแก่การศึกษาแล้ว พระบิดาก็จ้คให้ศึกษาในสำนัก ครูวิศวามิตร ผู้เป็นครูที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้น ปรากฏว่าพระกุมารทรงเคารพต่อ คำสอนคำเตือนของครู และมีความรู้เชี่ยวชาญเสมอด้วยอาจารย์ เพียงอายุ ๑๕ ปี ก็จบการศึกษา และได้แสดงศิลปวิทยาให้เป็นที่ปรากฏแก่หมู่ญาติทั้งหลาย ได้รับความนิยมน่า เป็นยอดแห่งชายหนุ่มในแคว้นนั้น

ครั้งมีอายุได้ ๑๖ ปี พระบิดาก็ทรงจ้คให้แต่งงานกับพระนางพิมพา หรือยโสธรา พระราชธิดาของพระเจ้าสุปพุทธแห่งเทวทहनคร ได้อยู่ร่วมกัน ฉันทสามภรรยาที่ดีเป็นเวลาถึง ๑๓ ปี มีพระโอรสพระองค์หนึ่งนามว่า ราहुล กาลนั้นเหตุการณ์อันยิ่งใหญ่ในชีวิตของพระองค์ก็ได้เกิดขึ้น อันเป็นเหตุซึ่ง นำประโยชน์สุขมาสู่ชาวโลกทั้งหลาย ทั้งในสมัยนั้นและในสมัยนี้ เราจึงควร มาศึกษากันถึงเหตุการณ์นี้สักเล็กน้อย พอเป็นทางให้เกิดปัญญา และถือเอา ประโยชน์จากการกระทำของเจ้าชายได้บ้าง

## ระยะเวลาแห่งความล้มเหลวทางศาสนา

ประเทศอินเดียในยุคนั้น เป็นระยะเวลาของความล้มเหลวในเรื่องข้อปฏิบัติทางศาสนา ครูอาจารย์ต่างๆ ผู้ทำหน้าที่ประกาศความจริงแก่ประชาชนมีจำนวนมาก แต่ความจริงที่นำมาประกาศนั้น มีใช้ความจริงอันสุดท้ายเป็นแต่ความเท็จที่ถูกประกาศติดลากล่าว่าเป็นความจริงเท่านั้น

คนที่เชื่อในคำสอนของคณาจารย์นั้นๆ ก็ได้นำไปปฏิบัติทดลองด้วยความสนใจ แต่ทำไปเท่าใดก็ไม่สามารถทำจิตของตนให้พ้นจากห้วงทุกข์ได้ บางอาจารย์ก็ปฏิบัติตนมัวเมาในกามคุณอันผูกจิตของตนไว้ในทางต่ำ และแปดเปื้อนด้วยความเศร้าหมองอยู่เสมอ หรือบางอาจารย์ก็ปฏิบัติตนให้หนักไปในทางทรนการ่างกายให้ลำบาก เพราะคิดว่าร่างกายเป็นเครื่องกักกันวิญญาณมิให้หลุดพ้น ยิ่งทรนมากเข้าเท่าใดความทุกข์ก็ยิ่งทวีมากขึ้นทุกที ไม่มีทางที่จะหลุดไปจากความทุกข์ได้

ความสงสัยก็บังเกิดขึ้น วิธีปฏิบัติและคิดกันว่าทำอย่างไรหนอ จะพ้นจากความทุกข์ไปได้ ทั่วประเทศอินเดียเต็มไปด้วยบุคคลผู้แสวงหาความสงบทางใจ แต่ยังมีได้พบทางของมันอย่างแท้จริง ความทุกข์ทรมาณก็เกิดมีมากขึ้นโลกกำลังเรียกร้องคนจริง คนเสียสละ คนที่สามารถจะชี้ทางบรรเทาทุกข์และชี้สุขเกษมสันต์ ชี้ทางพระนฤพานอันพ้นโศกวิโยคภัย ให้แก่พวกเขาทั้งหลาย

## สิ่งที่ตัดทอนความก้าวหน้าของชีวิต

เจ้าชายสิทธัตถะ เสวยความสุขอันเกิดแต่การครองเรือนอยู่ภายในพระราชฐาน ความสมบูรณ์แห่งนครกบิลพัสดุ์ ได้อำนาจความสะดวก

ให้แก่พระองค์ทุกอย่าง ปราสาทที่เป็นที่อยู่อาศัยก็มีอยู่ถึง ๓ ปราสาท อันเป็นที่เหมาะแก่ฤดูทั้งสาม ในปราสาทก็มีแต่ความเบิกบานใจ อันเกิดจากอาหารและดนตรีนานาชนิด สิ่งเหล่านี้จะทำให้เจ้าชายทรงมัวเมาและลุ่มหลงในกามสุขนั้นๆ แต่กลับตรงกันข้าม พระราชบิดายิ่งทรงบำรุงพระองค์ให้สุขสำราญมากเท่าใด ก็เท่ากับยิ่งยู่ให้เบื่อน่ายในกามสุขมากขึ้นเท่านั้น

จริงอยู่ ปุณฺณทั้งมวลย่อมมีความปรารถนาในกาม ได้มาแล้วก็ลุ่มหลงมัวเมา และยังคิดรนเพื่อหาใหม่อีกต่อไปอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น เขาจึงตกเป็นทาสของความอยาก มีใจจจ่ออยู่ในสิ่งนั้นๆ ไม่สามารถจะถอนไปได้

## เจ้าชายผู้เสียสละ

แต่เจ้าชายของเราเป็นมนุษย์พิเศษ ที่ทรงเกิดมาเพื่อประโยชน์สุขของชาวโลกอย่างแท้จริง พระองค์ได้เสวยสุขในกามแล้วรู้เท่าต่อกาม เห็นเป็นของสนุกเพียงชั่วคราวเท่านั้น มันตัดทอนความก้าวหน้าอันดีงามของชีวิต ตัดทอนดวงจิตที่จะน้อมไปเพื่อการกู้โลกให้พ้นจากปวงบาป พระองค์จึงหลีกออกมาจากกามคุณไปหาที่สงบอยู่แต่โคศเคี้ยว เพื่อคิดหาทางอันชาวโลกผู้มีใจเบาแล้ว

จากการฟังไผ่หาตลอดเวลา ๑๓ ปีแห่งการครองเรือน พระองค์มีพระโอรสแต่เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น นี่เป็นพยานอันเราควรสันนิษฐานได้ว่า พระองค์มิได้มัวเมาในกามคุณ แต่ทรงใช้เวลาส่วนมากปฏิบัติกิจของนักปกครองที่ดี เพื่อให้ประชากรของพระองค์ได้รับสุขจากพระองค์ เวลาว่างจากงานการมักทรงไปประทับภายใต้ต้นหว้าใหญ่ในส่วนหลังปราสาท ทรงแสวงหาความสุขอันเกิดจากความวิเวก ทรงพอพระทัยที่ได้เห็นนกบนต้นไม้ ปลาในน้ำ

ลัทธิลัทธิคลานบนพื้นดินที่ได้มีชีวิตเป็นตัวของตัวเองจริงๆ เมื่อทรงเห็นลัทธิทั้งหลายมีความสุขสบายแล้ว ก็ทรงคำนึงถึงคนอื่นเป็นลัทธิชั้นสูง เป็นลัทธิที่วิวัฒนาการสู่ความเจริญ แล้วทรงเห็นว่ามียุคคนนักที่จะรู้คุณค่าของการได้เกิดมาเป็นคน และใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนร่วมโลกด้วยกัน มีอยู่เป็นอันมากที่เห็นแก่ตัว เอาเปรียบเพื่อนบ้าน และทำลายกันโดยวิธีต่างๆ ความรัก ความเมตตา อันเป็นคุณสมบัติที่ก่อให้เกิดความสงบมีได้มีอยู่เลย ชาวโลกจึงฝังกายร่างของตนอยู่ในกองทุกข์อันหนัก

## พระราชหฤทัยที่เต็มเปี่ยมด้วยพระเมตตา

ทำใจไหนจะช่วยเขาให้พ้นจากความทุกข์ได้?

ทำใจไหนจะทำให้คนทุกคนมีความรักกันฉันท์พี่น้อง?

และทรงคิดถึงพระองค์อีกว่า ในฐานะที่เป็นกษัตริย์ครองเมือง แม้จะช่วยประชาชนได้มาก ก็เป็นการช่วยกันทางเนื้อหนังเท่านั้น หากได้ช่วยในทางจิตใจไม่ก็ถ้าหากจิตใจของครูยังมีได้รับการชักจูงแนะนำในทางที่ถูกที่ควรแล้ว ความทุกข์ก็ยังมิได้อยู่เสมอ การที่จะช่วยเขาทางจิตใจนั้น ถ้าเป็นราชาครองเมืองคงทำได้แต่น้อย ไม่กว้างขวาง ถ้าสละราชสถานบ้านเรือนออกไปดำเนินชีวิตโคจรเดียวอยู่ในป่าค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าทั้งหลายต้องการแล้ว ก็จะเป็นทางช่วยเหลือคนอื่นได้เป็นอย่างดี

จึงตัดสินใจสละความเป็นรัชทายาทในราชสมบัติ สละพินพาเมียรักและราหุลลูกน้อย ออกไปดำเนินชีวิตอย่างง่าย ๆ อย่างนักบวชสามัญทั่วไป เพื่อทำตามความตั้งใจที่มุ่งไว้ว่า...

ถ้าเราพ้นทุกข์แล้ว จักนำคนอื่นให้พ้นบ้าง

ถ้าเราได้รับความสงบที่แท้แล้ว จักนำคนอื่นให้สงบบ้าง

ถ้าเราถึงฝั่งแล้ว จักนำผู้อื่นให้ถึงฝั่งบ้าง

นี่เป็นความตั้งใจของบุคคลผู้มีเมตตากรุณาต่อชาวโลก หวังจะช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์ถ้ายืดเยื้อ แม้ตนเองจะต้องสิ้นชีวิตเพราะการช่วยผู้อื่นก็ตามที

## การเสียสละที่แท้จริง

อันธรรมชาติของคนเรานั้น ย่อมมีความพอใจและติดพันในสิ่งที่ตนรัก น้อยนักที่จะพรากใจออกได้ ไม่ต้องพูดถึงผู้ที่ เป็นพระราชามหากษัตริย์ แม้เพียงคนธรรมดาสามัญก็ยังคิดในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ยอมพรากจากสิ่งนั้นๆ นับแต่สมัยโบราณมาจนกระทั่งบัดนี้ พระราชาธิบดีมีจำนวนมากเท่าใดแล้ว เศรษฐีที่มั่งคั่ง ค่ายทรัพย์สมบัติก็มีจำนวนมากเท่าใดแล้ว จะมีพระราชอาชญาที่ใดที่ใดทำการเสียสละเสมอด้วยเจ้าชายสิทธัตถะหาไม่ได้ เห็นมีก็แต่พวกที่มีแล้วอยากได้อีก ได้เท่าใดไม่รู้พอเท่านั้น

การเสียสละสิ่งที่ตนรัก...

เป็น การ เสีย ส ล ะ ไ ค้ ย า ก ม า ก

จริงอยู่ ในโลกนี้มีครูที่ประกาศศาสนาหลายคน ผู้นับถือครูใดก็กล่าวว่ ครูของตนเป็นบุคคลผู้เสียสละอย่างที่สุด แต่ถ้านำมาเปรียบเทียบกันแล้ว ที่สุดของครูต่างๆ เหล่านั้น เป็นแต่เพียงชั้นรองเท่านั้นเอง เขาหาได้เสียสละสิ่งใดโดยความเต็มใจไม่ ยอมเสียไปเพราะไม่มีทางจะต่อสู้หรือหลีกเลี่ยงเท่านั้น จึงยอมตนให้ตกอยู่ในมือของผู้ที่ต้องการเพราะหมดทางหนีแล้ว

ถ้านำมาเปรียบกับชีวิตของพระพุทธองค์แล้ว จะเห็นความเด่นชัดยิ่งขึ้น เพราะพระองค์มีสิ่งทีพระองค์ต้องการทุกอย่าง แต่ยอมสละทั้งหมดโดยมิได้อาลัยใดที ทุกคนในแคว้นแคว้นของพระองค์ยังต้องการพระองค์อยู่ แต่พระองค์ทิ้งพวกเขาไปเพื่อช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือต่อไป

บรรดาความสุขที่ชาวโลกนิยมกันว่าเป็นของดี เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา ฟังใจ ก็ทรงได้รับแล้วทุกประการ แต่ก็ทรงยอมสละหมดไม่เหลือยวแล มุ่งหน้าออกไปแสวงหาสิ่งเดียวคือ ความพ้นทุกข์เท่านั้น การเสียสละของพระองค์ จึงเป็นการเสียสละที่แท้จริง เพราะพระองค์มีทุกอย่างให้เสียสละ

ควรกล่าวชมได้ว่า “เจ้าชายสิทธัตถะมีความเมตตากรุณาต่อชาวโลกมาก จนถึงกับยอมเสียสละทุกอย่างทุกอย่างที่พระองค์มี เพื่อออกไปค้นหาความจริง อันเป็นสิ่งที่ทำลายความทุกข์ให้หมดไปจากใจของชาวโลกได้” นี่คือการเสียสละ ในตอนแรกของพระองค์

การบวชของเจ้าชาย เป็นการลดพระองค์จากสูงสุดลงมาหาคำที่สุก คือจากความเป็นรัชทายาทแห่งราชบัลลังก์ลงมาเป็นคนยากจนที่สุด ร่างกายที่เคยห่อหุ้มด้วยแพรพรรณอันมีค่า นั้น ได้ถูกห่อหุ้มด้วยผ้าข้อมผ้าอันเก็บได้จากที่เขาทอดทิ้งไว้ เมื่อก่อนเคยสรงน้ำอันประูแต่งให้มีกลิ่นหอมในห้องสรง แต่บัดนี้ สรงน้ำในลำธารอันปราศจากการประูแต่ง เมื่อก่อนเคยนอนบนเบาะอันอ่อนนุ่ม ในปราสาทที่มีคนคอยจัดถวาย แต่บัดนี้ทรงประทับนอนบนดินอันลาดด้วยใบไม้ ภายใต้อันไม้ไผ่ ไม่มีใครคอยปรนนิบัติพระองค์ต่อไปอีกแล้ว สำหรับเรื่องอาหารก็ทรงเสวยอาหารที่ผู้ใจามสละให้เป็นอาหารแบบง่ายๆ ในบาตรที่ทำด้วยเปลือกไม้ ถ้าเทียบกับอาหารของพระราชา ก็เหมือนเอาชี้อเลื่อยไปเปรียบกับทองคำนั้น

## บทเรียนที่ประเสริฐและกระตุ้นเตือนให้ก้าวหน้า

สิ่งทั้งหมดนี้หาได้ทำให้ทรงทอดอถอยต่อการแสวงหาสัจธรรมไม่ แต่กลับเป็นเครื่องกระตุ้นใจของพระองค์ให้ทรงเห็นความลำบากของชีวิต รวม

ทั้งความร่วมมือทุกข์ของสัตว์โลก ความลำบากทุกข์ยากทั้งหลาย จึงเป็นเช่น  
ยาชะโลมใจให้ก้าวหน้าในการบำเพ็ญเพียรต่อไปไม่ยั้ง

ว่ากันตามจริงแล้ว ความสุขสบายหาได้ทำให้คนเป็นคนดีและเป็น  
คนก้าวหน้าไม่ แต่ว่ากลับเป็นเรื่องเหนียวรั้งให้มัวเมาอยู่ในความสะควก  
สบายนั้น หลงคิดว่าได้แล้ว พอแล้ว ไม่คิดแสวงหาให้ยิ่งๆขึ้นไป ฉะนั้นบุคคล  
ผู้ประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ในชีวิตทั้งหลาย จึงได้ประสบความสำเร็จทุกอย่างอย่างโชกโชน  
ทั้งนั้น ยิ่งศาสดาผู้ตั้งศาสนาด้วยแล้ว ทุกคนผ่านความทุกข์มาในเบื้องต้นทั้งนั้น  
ยังไม่พบศาสดาใดบรรลุความรู้นั้นเพียงอันอ่อนนุ่มเลย

ความทุกข์ . . .

จึงเป็นบทเรียนที่ประเสริฐของชีวิต

และเป็นเหตุกระตุ้นเตือนให้ก้าวหน้าไปข้างหน้า

พวกเราทั้งหลายในปัจจุบันนี้

จึง ไม่ ค ว ร ย อ ทั อ ต่ อ อ ุ ป ส ร ร ค

ควรเห็นว่า . . . อุปสรรคเป็นเครื่องสร้างกำลังใจ

และ . . . เป็นปากทางไปสู่ความสำเร็จในภายหลั่ง

## โลกร่วมเย็นพันคับเข็ญด้วยธรรมะ

การเสียสละของเจ้าชายเป็นการเสียสละที่เสียสละต่อชีวิตของพระองค์  
เป็นอย่างมาก เพราะเป็นการออกจากบ้านอันเป็นที่สว่างไปสู่ป่าอันมืดมน ทั้ง  
สิ่งที่มีแล้วไปหาสิ่งที่ยังไม่แน่ใจว่าจะมีหรือไม่ ถ้าหาไม่ได้ก็ยอมตาย ถ้าหาได้ก็  
จะเป็นอยู่เพื่อชี้ทางแก่ชาวโลกต่อไป จักมีใครบ้างลงทุนในการแสวงหาถึง  
ขนาดนี้...หาไม่ได้แล้ว พระองค์จึงเป็นผู้ที่ไม่มีใครจะเปรียบปาน พวกเราทั้งหลาย

ที่เป็นสาวกของพระองค์ เมื่อคำนึงถึงผลงานที่พระองค์ได้กระทำไว้ต่อชาวโลกแล้ว ก็ควรที่จะศรัทธาในพระองค์ เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนที่พระองค์ในฐานะเป็นบรม พุทโธได้กล่าวสอนไว้ และควรนำเอาความเสียสละที่ทรงกระทำเป็นตัวอย่างแก่ พวกเราทั้งหลาย มาดำเนินตามเพื่อก่อให้เกิดสันติสุขขึ้นในโลก

โลกนี้จะร่มเย็นดับเข็ญได้ก็ด้วยธรรมะ  
และธรรมะจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อคนนำมาปฏิบัติ  
ถ้าไม่มีการปฏิบัติแล้ว...  
คำสอนของศาสดาก็หมดความหมาย

## ลำดับแห่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

ในการปฏิบัติตามธรรมนั้น ประการแรกที่สุดก็คือ...

จงมอบกายถวายชีวิตต่อพระบรมครูของเรา ยินคืออยู่ในคำสั่งสอน ใน คำเตือนทุกอย่าง จงขอมิใจของท่านให้อยู่ภายใต้การนำของพระองค์ แล้วความ จงรักภักดีก็จะเกิดขึ้น คนที่รักพระองค์ย่อมไม่ฝ่าฝืนคำสอน คำสอนของพระองค์ ถ้าฝ่าฝืนก็หมายความว่าไม่จงรักต่อพระองค์ แต่กลับมารับความชั่วมาตามใจ ตัวเอง การตามใจตัวเองย่อมก่อให้เกิดความทุกข์เสมอ

เมื่อยอมตนอยู่ในคำสอนของพระองค์แล้ว ขึ้นต่อไป...

ก็จงเสียสละสิ่งที่คุณมีคุณได้นั้นเพื่อผู้อื่นบ้าง

อย่าเป็นคนเห็นแก่ตัว อย่าแสวงสุขเฉพาะตนคนเดียว

เพราะสุขคนเดียว . . . เป็นความทุกข์

การบริโภคนิสัยสุขคนเดียว . . . เป็นความทุกข์

จงทำความสุขแก่คนจำนวนมาก  
 เพราะ . . . ชาวโลกทุกคนเป็นพี่น้องกัน  
 เมื่อตัวรักสุขเกลียดทุกข์อย่างใด  
 . . . ผู้อื่นก็เช่นนั้น  
 จึงไม่ควรทำให้ผู้ใดเดือดร้อน  
 แต่จงช่วยกันให้ทุกคนได้รับความเย็นอกเย็นใจ

เร า ทู ก คน . . .

เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธองค์  
 ผู้เป็นยอดแห่งบุคคลผู้เสียสละทุกอย่างเพื่อผู้อื่น  
 จึงควรเป็นผู้เสียสละให้คล้ายกับพระองค์ด้วยเถิด



การชนะด้วยกำลังแสนยานุภาพ

...มิใช่เป็นการชนะใจคน...

ผู้แพ้ยังเจ็บแค้น

แ ล ะ

หาทางที่จะเอาชนะคืนมาได้

การชนะด้วยความคืนนี้แหละ

เป็น ความชนะที่ เต็ม ใจ

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตานันทิกขุ)



## ❀ ไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้น ❀

คำพูดคำหนึ่งที่ได้ยินคนพูดกันบ่อยๆ  
... คือพูดว่า ...  
ไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้น  
ไม่นึกเลยว่าคุณจะตายจากไป  
ไม่นึกเลยว่าภรรยาจะตายจากไป สามีจะตายจากไป  
ไม่นึกเลยว่าจะถูกจีเอาแหวนเพชรไป  
หรือไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้  
คำพูดที่ออกมาในรูปเช่นนี้ เป็นการประกาศให้ผู้อื่นรู้ว่า  
เราเป็นคนไม่นึกคิดในกฎธรรมดา  
ไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้าเพื่อต่อสู้กับเหตุการณ์  
หรือเป็นการพูดที่ทำให้คนอื่นรู้ว่า  
เราเป็นผู้ไม่เคยคิดถึงกรรมอันเป็นกฎความจริง  
... เรา จึง ได้ พู ด อ อ ก ม า อ ย่ า ง นั้ น ...



## เท่ากันไม่ได้

. . . โลกนี้มันเท่ากันไม่ได้ . . .

มันต้องมีคนมั่งมี ต้องมีคนยากจน

ต้องมีคนโง่ มีคนฉลาด

มีคนแข็งแรง มีคนอ่อนแอ

สภาพสังคมมันเป็นอย่างนั้น เราจะปรับให้มันเท่ากันไม่ได้หรอก

จะไปปรับคนมั่งมีให้มาเท่ากับคนจนก็ไม่ได้

ปรับคนฉลาดให้มันเท่ากับคนโง่ก็ไม่ได้

ปรับคนแข็งแรงให้มาเท่ากับคนอ่อนแอก็ไม่ได้

. . . มันเป็นธรรมชาติ . . .

ไม่ใช่เรื่องที่ใครจะทำได้ เราทำอย่างนั้นไม่ได้

แต่ถ้าเราปรับจิตใจกันได้ ปรับจิตใจให้โอนอ่อนเข้าหากัน

อ่อนผันสั้นยาวเข้าหากัน

ให้อยู่กันด้วยน้ำใจอันงาม ไม่ใช่อยู่กันด้วยน้ำใจเหี้ยมเกรียม

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตานันทิกขุ)



## มนุษย์สมบูรณ์

คนที่<sup>๑</sup>เป็นมนุษย์สมบูรณ์นั้น  
ต้อง<sup>๑</sup>มีความรัก<sup>๑</sup>เพื่อนมนุษย์  
เห็น<sup>๑</sup>เพื่อนมนุษย์<sup>๑</sup>เป็นมนุษย์<sup>๑</sup>เหมือนเรา  
แล้วก็<sup>๑</sup>เห็น<sup>๑</sup>เป็นมนุษย์<sup>๑</sup>เหมือนกันหมด  
ไม่<sup>๑</sup>มีความ<sup>๑</sup>แตกต่าง<sup>๑</sup>กัน<sup>๑</sup>โดย<sup>๑</sup>ชั้น<sup>๑</sup> วรรณะ<sup>๑</sup>  
โดย<sup>๑</sup>ผิว<sup>๑</sup>พรรณ<sup>๑</sup>หรือ<sup>๑</sup>โดย<sup>๑</sup>อะไร<sup>๑</sup>ๆ<sup>๑</sup>ทั้งหมด<sup>๑</sup>  
เรา<sup>๑</sup>ถือว่า<sup>๑</sup>เพื่อน<sup>๑</sup>มนุษย์<sup>๑</sup>เป็น<sup>๑</sup>ผู้<sup>๑</sup>ร่วม<sup>๑</sup>เกิด<sup>๑</sup> แก่<sup>๑</sup> เจ็บ<sup>๑</sup> ตาย<sup>๑</sup> ค้ำ<sup>๑</sup>ยกัน<sup>๑</sup>  
... มนุษย์<sup>๑</sup>ที่<sup>๑</sup>สมบูรณ์<sup>๑</sup>นั้น<sup>๑</sup> ...  
ต้อง<sup>๑</sup>เคารพ<sup>๑</sup>สิทธิ<sup>๑</sup>ของ<sup>๑</sup>ผู้<sup>๑</sup>อื่น<sup>๑</sup>  
เคารพ<sup>๑</sup>ความ<sup>๑</sup>เป็น<sup>๑</sup>มนุษย์<sup>๑</sup>ของ<sup>๑</sup>ผู้<sup>๑</sup>อื่น<sup>๑</sup>  
ไม่ว่า<sup>๑</sup>คน<sup>๑</sup>นั้น<sup>๑</sup>จะ<sup>๑</sup>เป็น<sup>๑</sup>อะไร<sup>๑</sup>  
แต่<sup>๑</sup>งตัว<sup>๑</sup>สกปรก<sup>๑</sup>ก็<sup>๑</sup>ถือว่า<sup>๑</sup>เป็น<sup>๑</sup>คน<sup>๑</sup>ได้<sup>๑</sup> แต่<sup>๑</sup>งตัว<sup>๑</sup>สะอาด<sup>๑</sup>ก็<sup>๑</sup>เป็น<sup>๑</sup>คน<sup>๑</sup>ได้<sup>๑</sup>  
...อยู่<sup>๑</sup>ใน<sup>๑</sup>ฐานะ<sup>๑</sup>อะไร<sup>๑</sup>ก็<sup>๑</sup>เป็น<sup>๑</sup>คน<sup>๑</sup>เหมือน<sup>๑</sup>กัน<sup>๑</sup>...

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่บุญญานันทภิกขุ)



## เปลอเมื่อใด มาเมื่อนั้น

ความจริงคนเรานั้นมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น

... โรคจิตนี้ น้อยๆ ...

ไม่มากมายอะไร มันเป็นโรคประจำอยู่

โรคที่เกิดอยู่บ่อยๆคือ โรคโลก โรคโกรธ โรคหลง  
โรคริษยา โรคพยาบาท โรคเห็นแก่ตัว แข่งดี ถือตัวอะไรต่างๆ

นี่ก็เป็นโรคประเภทนี้เหมือนกัน

แต่มันไม่รุนแรง ไม่ถึงกับต้องไปอยู่โรงพยาบาล

แต่ มัน เกิด บ่อย ๆ

ถ้าเราเปลอเมื่อใดมันก็เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

เราจึงต้องไม่เปลอ ไม่ประมาท

ต้องมีสติปัญญากำกับความคิด การพูด การกระทำ อยู่ตลอดเวลา

ไม่เปลอให้โรคอย่างนั้นครอบงำ

เพราะ ครอบงำ ... มัน ก็ รุน แรง ได้

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญา นันทภิกขุ)



## ไม่ได้...มันเสียหน้า!

คนเรามันเสียอยู่อย่างหนึ่งคือแข่งขันกับเพื่อน  
“ไม่ได้หลวงพ่อ...มันเสียหน้า”

มันเสียไปอย่างไร?

หน้านี้มันเสียไปอย่างไร มันก็หน้าเท่าเคมันั้นแหละ  
จมูกอย่างไร หน้าตาอย่างไร แก้มคอคางอย่างไร  
มันก็อยู่เท่ามันั้นแหละ...ไม่ได้เสียไปไหน  
เอามาตรามาว่าคคุณันก็เท่าเคมันั้นแหละ  
ไม่ใช่ว่าถ้าเราไม่ทำอย่างนั้นมันเสียหน้า  
อันนี้เขาเรียกว่าค่านิยมที่ไม่เข้าเรื่อง  
ที่เราสมมติตั้งกันขึ้นในสังคมของพวกเรา  
ตั้งค่านิยมให้สิ้นเปลือง ในทางไม่ประหยัคคอคอม  
ทำอะไรก็กลัวจะเสียหน้า ก็ต้องทำแข่งกัน  
คนนั้นเขาทำอย่างนั้น คนนั้นเขาทำอย่างนี้...แข่งกัน

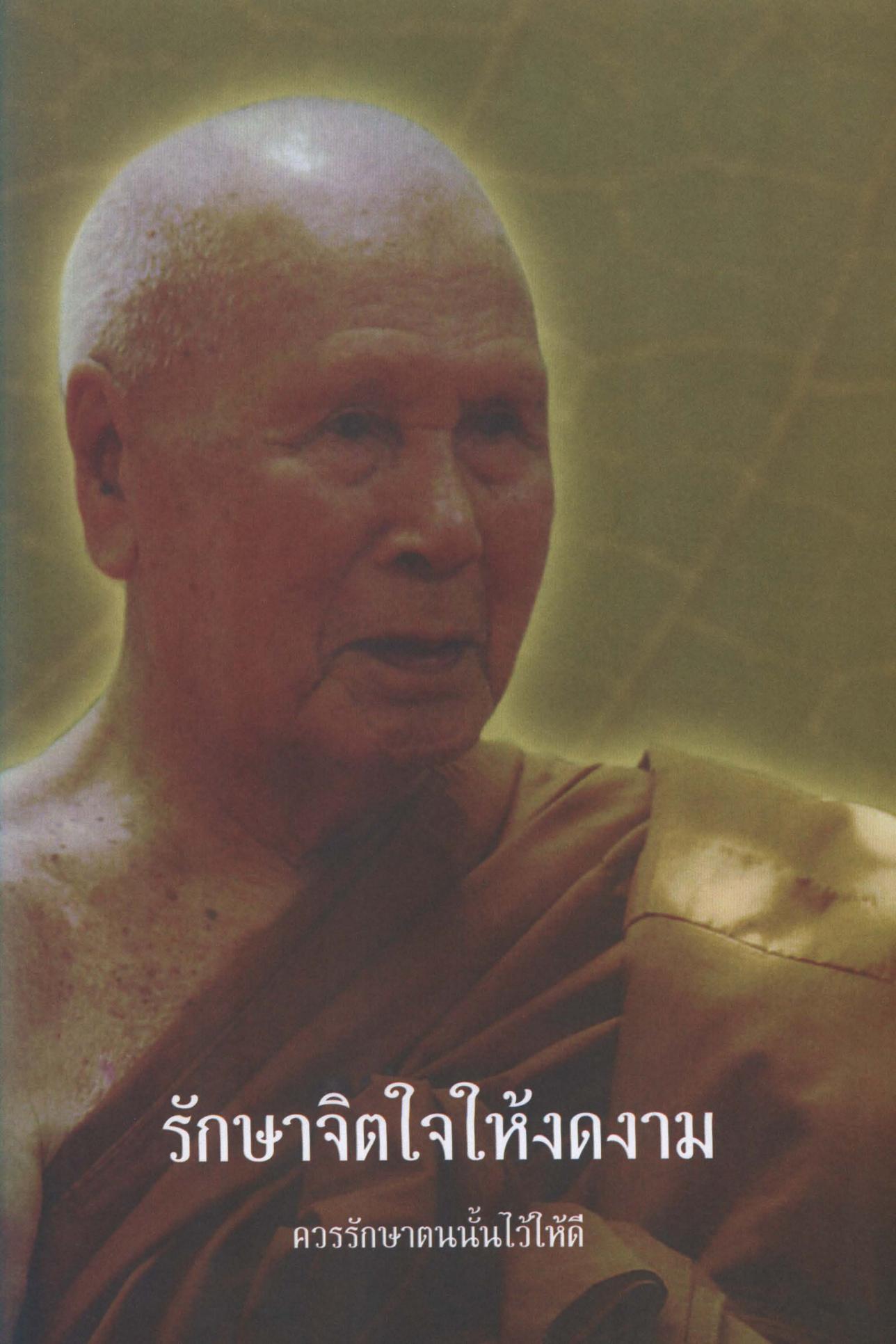


## การตามใจตนนำความทุกข์มาให้

คนเรานี้ตามปกติเมื่อคุ้นเคยกับเรื่องใดแล้ว  
มักจะติดอยู่ในเรื่องนั้น  
เอาตนออกจากสิ่งนั้นได้ยากมาก  
...นี่เป็นธรรมดา...

แต่ถ้าเราพิจารณาให้เห็นโทษของสิ่งนั้น  
ก็ควรที่จะพรากตนออกมาได้ด้วยกรหมัดใจไว้บ้าง  
อย่าตามใจตนเองให้มากเกินไป  
เพราะการตามใจตนเองนำความทุกข์มาให้  
ท่านมิได้เกิดมาเพื่อเมา  
มิใช่เกิดมาเพื่อความสนุกเหลวไหล  
มิใช่เกิดมาเพื่อเบียดเบียนกัน  
แต่เกิดมาเพื่อทำความดีแก่ตน แก่ท่าน  
จงอยู่ในความดีเถิด อย่าไหลไปสู่ความชั่วเลย บอกกับตัวเองอย่างนั้น

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงปู่บัว ญาณันท์ ฤกษ์)



# รักษาจิตใจให้งดงาม

ควรรักษาตนนั้นไว้ให้ดี

ชีวิตเราเนี่ย...มันผ่านอะไรมามากมาย  
คือบ้าง ชั่วบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ได้บ้าง เสียบ้าง  
... ขึ้นลงกันมาเรื่อยๆ  
แล้วเราก็จะมองเห็นความจริงอันหนึ่งว่า...  
บรรดาสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วนั้นมันก็หายไป  
ไม่มีอะไรเหลืออยู่กับเราอีกต่อไป... มันกลายเป็นความหลัง  
ขอให้มันเป็น “ความหลัง” ไปเสีย อย่าให้มันเป็น “ความหวัง” เลย

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ)



## คำสอนในทางพุทธศาสนา

คำสอนในทางพุทธศาสนา ถ้าแบ่งออกไปเป็นส่วนใหญ่นั้นก็เป็นสามประการ กล่าวคือ ชั้นแรก...สอนให้ทุกคนประพฤติตนให้เรียบร้อยคิงาม มุ่งให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม ข้อปฏิบัติเบื้องต้น ใครๆก็รู้ว่าคือศีล และความหมายของศีล ก็คือ การทำกาย วาจา ให้เรียบร้อย เป็นหลักเนื่องกันมิให้เกิดโทษทางกายวาจา

ชั้นที่สอง...เป็นบทเรียนที่สอนให้ฝึกหัดใจให้เป็นสมาธิ ที่เรียกกันว่าสมาธิ แปลว่าความตั้งใจมั่น เป็นบทเรียนอันดับที่สอง จุดมุ่งในการเรียนสมาธิก็เพื่อให้เป็นผู้รักษาใจของตนให้อยู่ในวงของความดีเสมอไป เมื่อได้มีการทำสมาธิแล้วจิตใจก็มั่นคงดี สามารถดำเนินการปฏิบัติต่อไปถึงขั้นปัญญา อันเป็นจุดหมายของการปฏิบัติธรรม

## ลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม

ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งสามนี้เรียกว่าเป็นบทเรียนของทุกคนที่มุ่งหวัง  
ทำตนให้พ้นจากความทุกข์ และเป็นบทเรียนที่จะต้องทำติดต่อกันไปเป็น  
ลำดับ เหมือนกับการขึ้นไปสู่ที่สูงโดยทางบันได เราต้องก้าวไปโดยลำดับ  
การปฏิบัติก็จะเป็นไปโดยเรียบร้อยสมความมุ่งหมาย

มีข้อนำสังเขปอยู่อีกประการหนึ่ง คือคำสอนในบางแห่งไม่กล่าวถึง  
ศีล สมาธิ ปัญญา แต่กล่าวถึง ทาน ศีล ภavana ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?

การที่แตกต่างออกไปเช่นนั้น ก็เนื่องจากผู้รับคำสอนแตกต่างกันออกไป  
ในเวลาใดที่ทรงสั่งสอนอบรมภิกษุอันเป็นนักบวช ก็ทรงสอนด้วยเรื่อง ศีล สมาธิ  
ปัญญา ไม่ทรงสอนทานด้วย เพราะนักบวชไม่มีทรัพย์สินจะให้ทาน แต่ทั้งนี้ก็  
มิได้หมายความว่านักบวชจะเป็นผู้รับทานเสมอไป ถ้านักบวชมีของใดที่ตนพึงให้  
แก่คนอื่นได้ ก็ต้องแบ่งให้เขาบ้าง นักบวชที่ดีคือนักบวชที่ไม่เห็นแก่ตัว เพราะ  
ความเห็นแก่ตัวมิใช่หลักของพุทธศาสนา หลักของพุทธศาสนาคือการไม่มีตัว  
หรือการเสียสละสิ่งที่มีอยู่เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น นักบวชในสมัยก่อนนั้นเป็น  
ผู้ยากจนในเงินทอง แต่ร่ำรวยในทางทรัพย์ภายในพระพุทธรองค์จึงสอนไปใน  
แนวนั้น ส่วนนักบวชในสมัยนี้ส่วนมากตรงกันข้ามจากนักบวชในสมัยก่อน คือ  
มักเป็นคนสั่งสมทรัพย์สมบัติไว้มากๆ เป็นคนเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ มิได้ทำการ  
เสียสละเพื่อส่วนรวม บอกคนอื่นให้ทำทาน แต่ครั้งเขาทำแล้วตัวรับมาเก็บไว้  
เสียเอง อันการกระทำเช่นนี้ ผิดจุดหมายของพระพุทธรศาสนาไป จึงขอวิงวอน  
ท่านนักบวชที่เห็นแก่ตัวเก็บเงินทองข้าวของไว้มากๆ จงถอนความคิดแบบนั้นออก  
จากใจเสีย แล้วทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมจริงๆ อย่าเอาเปรียบชาวโลก  
ให้มากเกินไปนัก จะเป็นการผิดพุทธประสงค์และเป็นทางทำให้ศาสนาอันคิ่งาม  
ต้องพลอยอับเฉาไปด้วย

ส่วนชาวบ้านผู้อยู่ครองเรือน มีทรัพย์สินสมบัติเป็นของตัวอยู่ พระองค์จึงทรงสอนค้ำยัน...การแจกการแบ่ง เป็นข้อแรก ก็เพื่อให้ทุกคนนั้นไม่เป็นคนที่เห็นแก่ตัว รู้จักทำตนให้เป็นคนมีเมตตา กรุณา มุ่งความสุขความเจริญของเพื่อนมนุษย์บ้าง ต่อแต่นั้นจึงสอนศีลและภาวนาเป็นลำดับไป

ท่านผู้อ่านอาจเกิดสงสัยว่า ไม่เห็นมีปัญญาอยู่ในคำสอนที่สอนชาวบ้าน ขอตอบว่าปัญญาที่อยู่แล้วในบพหว่าค้ำยันภาวนา เพราะคำว่า ภาวนา นั้นหมายถึงการทำให้เกิดให้มีขึ้นในตน ถ้ามีการทำให้เกิดมีแล้วปัญญาก็ย่อมเกิดขึ้นเพราะการกระทำนั้นค้ำยัน แต่จงเข้าใจให้ดีๆ การทำให้เกิดให้มีนั้นเป็นการทำในค้ำยันดี เช่นเราเป็นคนไม่มีศีลก็ทำให้ศีลมีขึ้น ไม่มีสมาธิก็ทำให้มีขึ้น ไม่มีความรู้ความฉลาดก็ทำความรู้ความฉลาดให้มีขึ้น อันการกระทำทุกอย่างในทางที่จะเป็นเหตุให้คนเป็นคนดี เป็นคนก้าวหน้าในทางธรรมปฏิบัติแล้ว ก็จัดว่าเป็นการภาวนาทั้งนั้น และไม่เฉพาะแต่ทางธรรม แม้ในทางคคีโลก ถ้าใครพยายามทำตนให้เป็นคนดีขึ้นในฐานะหน้าที่การงานแล้ว เขาก็ชื่อว่าทำการภาวนาอยู่ในเรื่องนั้นๆ อันเป็นชนวนยกตนให้สูงขึ้น จงจำไว้ว่า ภาวนาคือการทำให้มี ให้เป็น ขึ้นในตัวของเราทุกคน แต่ในที่นี้มีความมุ่งหมายกล่าวในด้านปฏิบัติธรรมอย่างเดียว

## เป็นสุขได้ด้วยการปฏิบัติธรรม

เมื่อพูดถึงการปฏิบัติธรรมแล้ว ส่วนมากยังไม่ค่อยเข้าใจความหมายที่แท้จริงของคำนี้ ซึ่งบางคนก็เข้าใจสูงเกินไป คือไปเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมคือการทิ้งบ้านและครอบครัวออกไปอยู่คนเดียว ไม่ต้องทำงานอะไร เพราะกลัวว่าทำแล้วจะเป็นการเสียหายแก่การปฏิบัติธรรม งานการหลายๆอย่างตนทำไม่ได้ เพราะเกรงว่าจะเป็นการผิด การเข้าใจผิดในเรื่องการปฏิบัติธรรม อาจทำให้คน

ใจแคบเห็นแก่ตัว จะเข้าสังคมกับใครๆก็ไม่ได้ ผลที่สุดตัวเราเองรำคาญตัวเอง กลายเป็นคนลำบากไปก็มีอยู่เป็นจำนวนมากเหมือนกัน ความจริงในเรื่องการปฏิบัติธรรมนี้ ทุกคนทำได้และทุกคนต้องทำด้วย เพราะไม่ทำแล้วคนจะมีชีวิตเป็นสุขไม่ได้

## ประพฤติกรรมให้คงตามฐานะ

ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมก็ต้องทำให้พอเหมาะแก่ฐานะของตนและต้องทำเป็นลำดับไป ตั้งแต่ต้นเหมือนกับว่าเราจะสร้างบ้านสักหลังหนึ่ง ในขั้นแรกก็ต้องทำพื้นให้คึกก่อน ต่อนั้นก็ซุกหลุมลงรากให้มั่นคง แล้วจึงวางเสา ตีคเครื่องบนไปโดยลำดับ งานสร้างบ้านก็จะเรียบร้อยไม่เสียหาย ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมก็ฉนั้น ทุกคนได้ทำและทำไปโดยลำดับ

เริ่มต้นแต่การมีชีวิตอยู่อย่างง่ายๆ ในครอบครัว มีความรัก มีความเมตตาต่อกัน เห็นอกเห็นใจกัน รักตัวเราอย่างใด เราก็ต้องรักเพื่อนบ้านของเราอย่างนั้น ทำบ้านของเราให้เป็นบ้านที่น่าอยู่

อันคำว่า เป็นบ้านที่น่าอยู่ นั้นหมายถึง คนในบ้านเป็นคนดีมีศีลธรรมนั่นเอง เพราะลำพังแต่ตัวบ้านนั้นไม่สำคัญ มันไม่คิไม่ชั่ว คิชั่วอยู่ที่ตัวผู้อยู่ต่างหาก ถ้าเจ้าบ้านดีแล้วบ้านก็คิตามไปด้วย ถ้าเจ้าของบ้านทรามแล้ว บ้านก็ทรามไปด้วย ฉะนั้น ผู้อยู่ในบ้านก็ต้องปฏิบัติธรรมอันเป็นหน้าที่ของพ่อบ้านแม่เรือน ลูกหลานก็ปฏิบัติธรรมอันเป็นหน้าที่ของลูกหลาน คนใช้ก็ปฏิบัติธรรมของคนใช้ ทุกคนรู้จักตัวเอง รู้จักหน้าที่ๆตนจะต้องจัดต้องทำ กิจการทุกอย่างก็เรียบร้อยไม่บกพร่องเสียหาย อันการทำอย่างนี้นับเป็นการปฏิบัติธรรมแบบหนึ่ง และจะเห็นได้ว่าไม่ว่าคนเพศไรชาติไร มีงานอาชีพอะไร ก็ต้องปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

ฉะนั้น ท่านจะเป็นอะไร ท่านก็จงหากรรมมาให้เหมาะแก่การงานของท่าน อย่าเป็นคนเปล่าจากกรรมเป็นอันขาด เพราะคนไม่มีกรรมนั้นเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ เพียงสักแต่ว่าเป็นคน ไม่เป็นที่ต้องการของสังคม มีอยู่ในสังคมใดก็ทำให้สังคมนั้นพิการไปได้ เราอย่าชวนกันทำสังคมให้พิการกันเลย แต่จงมาช่วยกันปั้นสังคมให้ดีขึ้นเถิด

## การทำงานคือการปฏิบัติธรรม

อันการทำสังคมนั้น ปัญหามันอยู่ที่คน อันเป็นหน่วยของสังคม ถ้าคนดีแล้วสังคมก็ดีด้วย คนจะดีได้ก็ต้องอาศัยธรรมะเป็นแนวทางของชีวิต ได้ยินคนบางคนบ่นว่า ตัวเราไม่ว่าง เพราะมันแต่ประกอบกรงานอาชีพทุกเวลา หาโอกาสมาปฏิบัติธรรมได้ยาก การที่เขาพูดเช่นนั้นก็เพราะเขาเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้นคือการออกมาอยู่วัด ถือศีลห้าศีลแปดอย่างเคร่งนั้นเอง หาได้เข้าใจไม่ว่า การทำงานของตนทุกๆวันนั้นก็เป็นที่ประการหนึ่งแล้ว และเป็นการปฏิบัติธรรมด้วยเหมือนกัน ขอให้มีความรู้สึกไว้เพียงสักอย่างว่า เราทำงานโดยไม่เห็นแก่ตัว เราจะทำงานให้เป็นประโยชน์ทั้งตนทั้งท่านก็พอแล้ว เมื่อคิดไว้ดังนี้ งานของตนก็ไม่บกพร่องเสียหาย คนก็ไม่เป็นที่รังเกียจของเพื่อนบ้าน การปฏิบัติในทางธรรมอันเป็นหน้าที่ของตน ทุกคนจึงทำได้ดังนี้

คราวหนึ่ง มีเด็กหนุ่มคนหนึ่งมาจากกรุงเทพฯ เขาคั่งใจจะไปอยู่ที่สวนพุทธธรรมของพุทธนิคม ด้วยมีความมุ่งหมายว่าจะปฏิบัติธรรม พวกเราก็ยินดีต้อนรับเขาไว้ด้วยความเต็มใจ พอได้พักอยู่สองสามวันพอหายเหนื่อยจากการเดินทางแล้วก็เรียกมาบอกว่า ในฐานะที่เธอมาอยู่ในสถานที่นี่ ทางวัดให้ที่อยู่อาศัยแล้ว ก็ต้องช่วยทำงานของวัดบ้างและงานที่จะให้ทำก็เป็นงานเบาๆ คือกวาด

โรงฉัน ตักน้ำถวายพระ ไปยกอาหารถวายพระเช้า-เพล พระฉันแล้วก็เก็บกวาด และล้างถ้วยล้างชามด้วย พอเขาได้ยินเรื่องงานเท่านั้นเขาบอกว่า ผมมีไค้ตั้งใจมาทำงานคนใช้อย่างนั้น ผมมาเพื่อปฏิบัติธรรม ถ้ายังมีการถือเนื้อถือตัว ลดตัวลงไปทำงานพรรคนี้ไม่ได้แล้ว จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไปได้อย่างไรกัน เราชาวพุทธต้องมีตัวคนแต่น้อยๆ จนกระทั่งหมดคนตัว ถอนอัสสัมมานะออกไปเสียได้สิ้นเชิงก็ถึงธรรมขั้นสูง การทำอย่างนี้เป็นการถอนอัสสัมมานะประการหนึ่ง เมื่อว่ากันไม่ได้แล้วจะอยู่กันอย่างไร คนหนุ่มคนนั้นเขาวัว เขาทำไม่ได้ ต่อมาเขาก็เลยลาจากไป

## การทำดีทำชั่วแบ่งคนให้สูงต่ำกว่ากัน

นี่เป็นตัวอย่างแห่งการไม่เข้าใจในเรื่องการปฏิบัติธรรม และเสียใจที่จะกล่าวว่าคนหนุ่มสาวไทยเป็นจำนวนมากไม่กล้าทำงานเล็กๆน้อยๆ เช่นว่าการกวาดบ้าน ถูเรือน ชักผ้า ล้างชาม เป็นต้น เพราะเห็นว่าเป็นงานที่ค่าตอบแทนจะเสียเกียรติ นิสัยแบบนี้คิดตัวจนโตกลายเป็นคนถือยศถืออย่าง ไม่ยอมทำงานใดๆ ที่โลกเขาไม่นิยม ทั้งๆที่มันมีไค้ฝึกกฎหมายและศีลธรรมเลย เรื่องนี้ บิคารมารคาชาวพุทธควรหาทางแก้ โดยสอนให้ลูกเป็นตัวของตัวเองเสียบ้าง สอนให้ชักผ้า ทำกับข้าว กวาดบ้านถูเรือน เป็นงานที่ทุกคนควรทำได้ และขอร้องให้เด็กในครอบครัวของท่านดูหมิ่นคนใช้ว่าเป็นคนชั้นต่ำ ทุกคนเสมอกัน งานมีไค้เป็นเหตุแห่งชั้นคน การทำดีทำชั่วต่างหากแบ่งคนให้สูงต่ำกว่ากัน และคนที่ทำอะไรผิดพลาดเสมอนั้น เกิดจากการพลั้งเผลอหรือเพราะรักษาใจคนให้ดีไค้ไม่ได้ เป็นคนที่น่าสงสารและเห็นใจเราควรหาทางช่วยเขาให้มากที่สุดที่จะช่วยกันไค้ นี่เป็นวิธีการอันหนึ่งที่จะนำคนให้เข็มนักปฏิบัติธรรมไค้

นอกจากเรื่องทีกล่าวนมา แม้เราไปไหนๆ ทำอะไรติดต่อกับใคร จงคำนึงถึงธรรมไว้เสมอ ธรรมที่ควรมีไว้เสมอก็คือ ความเห็นอกเห็นใจกัน การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการไม่ทำสิ่งที่เราไม่ชอบใจให้คนอื่นทำแก่เรา นี่เป็นธรรมกว้างๆ ที่ควรปฏิบัติในทุกสถาน การโดยสรวรต การลงเรือ อะไรต่างๆ ที่เกิดการแย่งชิงเบียดเสียดกันนั้น เนื่องมาจากอะไรเล่า เนื่องจากการไม่ปฏิบัติธรรมนั่นเอง ถ้าทุกคนถือว่าใครมาก่อนไ้ก่อน ใครมาทีหลังได้ทีหลังแล้ว การแก่งแย่งกันก็ย่อมจะไม่มี เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวไว้ว่า จงเดินในทางที่เป็นธรรมเถิด อย่าเดินในทางของอธรรมเลย

## บันไดแห่งการปฏิบัติ

ดังทีกล่าวนมาเป็นตัวอย่างและเหตุผลในการปฏิบัติธรรมขั้นต้นๆ อันทุกคนต้องใช้ชีวิตประจำวันแล้ว แต่บางคนก็เป็นคนเรียบร้อย เป็นสุภาพชนทุกอริยาบถ แสดงให้เห็นว่า ใจของเขานั้นได้ถูกยกขึ้นจากระดับสามัญ ขึ้นสู่ชั้นวิสามัญขึ้นไปแล้ว จึงมีความปรารถนาจะปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป ธรรมะขั้นสูงเป็นทางที่จะนำตนออกจากสังสารทุกข์ อันเป็นหนทางสำหรับบางคนที่มีใจเห็น้อยหน่าย โลกียารมณ์

ฉะนั้น พระบรมศาสดาจึงได้สอนธรรมไว้เป็นขั้นๆ พอเหมาะแก่อุปนิสัยของนักปฏิบัติ คือได้แก่ข้อที่ควรศึกษาเป็นสามชั้น

- |       |  |
|-------|--|
| ศีล   | การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย                    |
| สมาธิ | การทำใจให้ตั้งมั่น                             |
| ปัญญา | ความรอบรู้ในกองสังขารตามเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร |

การปฏิบัติธรรมในขั้นต้นเป็นขั้นของศีลธรรม เป็นเหตุให้อยู่กันได้  
อย่างสบายในสังคมของมนุษย์ แต่ศีลธรรมจะตั้งมั่น ก็ต้องอาศัยมีใจตั้งมั่น  
จึงต้องหัดใจให้สงบเป็นสมาธิ และเมื่อใจเป็นสมาธิแล้ว จะได้ก้าวขึ้นสู่ขั้น  
ปัญญาต่อไป

ความมุ่งหมายของการเขียนบทนี้ ก็เพื่อชักจูงท่านชาวพุทธทั้งหลาย ให้  
หันมาสนใจในการทำสมาธิกันบ้าง จึงคิดที่จะกล่าวข้อความเกี่ยวกับศีล เพราะ  
ส่วนมากได้กระทำกันอยู่บ้างแล้ว จะกล่าวเรื่องสมาธิต่อไป

## เหตุแห่งสมาธิ

ทำไมจึงต้องทำสมาธิ? ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นในรูปนี้ คำตอบก็ฟังมีดัง  
ต่อไปนี้

ในคนเรามีสิ่งอะไรเป็นสิ่งประเสริฐสุด ทุกท่านคงตอบว่า ใจ...เป็นสิ่ง  
ประเสริฐสุด แม้พุทธภานิตคาถาธรรมบทก็ยังกล่าวไว้ว่า “**ธรรมทั้งหลายมีใจ  
เป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งเกิดมาจากใจ ถ้าหากบุคคลใดมีใจ  
ผ่องใสแล้ว การทำการพูดการคิดก็ย่อมเป็นไปตามใจนั้น และผลก็ติดตาม  
เขาไป ประจุจลลที่หมุนตามรอยเท้าของโคที่ลากแอกไปจะนั้น”**

พระพุทธรูปนี้เป็นหลักยืนยันว่าใจเป็นใหญ่ในร่างกาย ฉะนั้นจึงกล่าว  
ได้ว่า ที่เราเรียกกันว่าคนนั้น ก็หมายถึงการรวมกันเข้าของกายใจหรือรูปนาม  
นั่นเอง มีแต่กายไม่มีใจก็ตั้งอยู่ไม่ได้ มีใจถ้าไม่มีกายรับก็ไม่ปรากฏอีก ทั้งสองสิ่ง  
ต้องอาศัยกัน ฉะนั้น เรือเป็นสิ่งสำหรับข้ามฟาก คนเป็นผู้ใช้เรือ มีไต่เรือใช้คน  
คนจึงเป็นนายของเรือฉันทโค เรื่องของร่างกายก็ฉันทนั้น ร่างกายเป็นแต่เปลือก  
ของใจเท่านั้น ความสำคัญจึงอยู่ที่ใจ

## ความสำคัญของใจ

ท่านจึงกล่าวเปรียบไว้ว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว เพราะกายอยู่ในอำนาจของใจ ทุกอย่างที่ปรากฏเป็นอยู่ เป็นสิ่งเนื่องมาจากใจทั้งนั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้การประคับประคองใจจึงเป็นเรื่องสำคัญมากกว่ากาย แต่ว่าส่วนมากหลงกายมากกว่าหลงใจ สงวนกายมากกว่าสงวนใจ รักษาเปลือกมากกว่ารักษาเนื้อ เขาจึงสุขบ้างทุกข์บ้าง ลุ่มๆดอนๆอยู่เสมอ

ในทางศาสนาถือว่า กายจะเป็นอยู่โดยบำรุงแต่อาหารกายอย่างเดียวไม่ได้ แต่ต้องเป็นอยู่โดยการให้อาหารแก่ใจด้วย อาหารของใจคือธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางศาสนา ทุกคนจึงต้องมีหลักศาสนาเป็นหลักใจ เพียงแต่ถือศาสนาเป็นหลักใจเท่านั้นยังไม่พอ ต้องนำเอาหลักนั้นๆ มาฝึกใจให้ดีด้วย เพราะใจที่ได้ฝึกไว้ดีย่อมทำบุคคลให้ถึงงามกว่าสิ่งใดๆทั้งหมด

ดังคำที่กล่าวไว้ว่า “จิตที่ตั้งไว้ชอบแล้ว จักทำให้เป็นผู้ประเสริฐยิ่งกว่าการกระทำของใครๆ ทั้งหมด”

และในทางตรงกันข้าม จิตที่ตั้งไว้ผิดเพราะไม่ได้รับการอบรมให้ดีขึ้นตามสมควรแล้ว ย่อมนำความเดือดร้อนมาให้มากกว่าสิ่งใดหมด ดังพุทธภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “จิตที่ตั้งไว้ผิดแล้ว จักทำให้เลวทรามยิ่งกว่าความพินาศฉิบหายที่คนเห็นโจร หรือคนจ้องเวรเห็นคนจ้องเวรทำแก่กันนั้นเสียอีก”

## รักษาใจให้คงามด้วยสมาธิ

เรื่องของการรักษาใจให้คงาม จึงเป็นกิจจำเป็นสำหรับคนทุกคน และการรักษาใจให้คงามนั้น ก็คือการทำใจให้สงบเป็นสมาธินั่นเอง

สมาธิจึงเป็นจุดหมายของชาวพุทธผู้หวังความสงบสุขทางค่านิยม มีคนกล่าวว่า ไม่เห็นจำเป็นอะไรที่จะมานั่งภาวนาทำใจให้เป็นสมาธิ เพียงแต่เราทำความดี ไม่ทำชั่วเสียหายก็พอแล้ว คำพูดเช่นนี้ฟังดูก็เข้าทีในขั้นต้น แต่พอคิดให้ซึ่งแล้วก็ไม่เป็นการกล่าวที่ถูกต้อง เพราะในพุทธโอวาทคำสอนของพระพุทธองค์ก็ทรงกล่าวไว้เป็นสามระยะ คือ

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง
๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม
๓. การทำจิตให้ชาวสะอาด

นี่เป็นโอวาทของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เพียงแต่การทำดีไม่ทำชั่วนั้น ก็ได้เพียงปฏิบัติตามข้อหนึ่งข้อสองเท่านั้น ทำไมพระองค์จึงตรัสข้อสามไว้อีกเล่า ก็เพราะเพียงสองประการเท่านั้น อันคนเราที่ปฏิบัติศีลธรรมนั้นบางทีก็ทำได้บางทีก็เกิดอคตินาระอาใจเล็กเสียแล้ว

ทำไมเขาจึงเลิกจากการทำดีเล่า? มูลฐานก็มาจากการที่ใจเขาไม่ได้รับการอบรมให้สูงพอที่จะพ้นระดับของความชั่วไปได้นั่นเอง ความชั่วจึงไหลมาท่วมทับใจของเขาให้หมักคองในความชั่วนั้นๆ จนถอนไม่ออก กลายเป็นคนเสียคนไปเสียก็มีเป็นจำนวนมาก

## ความจำเป็นของสมาธิ

ฉะนั้น การทำใจให้สะอาดจึงเป็นกิจที่สาธุชนควรทำด้วยประการหนึ่ง ก็ การที่จะทำใจให้สะอาดนั้นข้อสำคัญอยู่ที่การหมั่นฝึกบ่อยๆ วิธีการฝึกจิตนี้เอง เป็นการทำสมาธิในพุทธศาสนา จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ ฉะนั้นการฝึกจิตจึงเป็นความดีแท้ประการหนึ่ง

แต่ในเรื่องการฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิหรือเจริญภาวนานี้ มีข้อเสียอยู่บางประการ ในหมู่ผู้ชอบการเจริญภาวนา คือไม่นิยมการศึกษาเสียเลย อาจารย์ไม่สนใจในการศึกษา เพราะในสมัยของท่านนั้นการศึกษาทางศาสนายังไม่เจริญพอ ผู้ที่บวชเข้ามาก็เรียนรู้ข้อปฏิบัติแต่เพียงเล็กน้อย แล้วเจริญภาวนาตามแบบที่ครูเก่าๆ ได้สอนไว้ ท่านก็ทำมาคตินิยามที่คนเจริญด้วยการศึกษากันแล้ว ผู้ที่จะสอนศาสนาก็ต้องมีความรู้พอสมควรหรือยิ่งไปกว่าเขาผู้ศึกษา จึงจะสามารถจูงใจให้เขาหันมาเลื่อมใสในทางของพระได้ ถ้าหากนักปฏิบัติธรรมเป็นแต่เพียงนักปฏิบัติ แต่ไม่มีความรู้ไม่เข้าใจวิธีอธิบายให้เหตุผลแก่ผู้ฟังแล้ว ก็เป็นการปิดทางของนักศึกษาให้มีเข้าหาทางได้ประการหนึ่ง

## การศึกษาและปฏิบัติต้องควบคู่กันไป

ฉะนั้น การศึกษาทางคำราหรือทางใดอื่นอันเป็นทางเพิ่มปัญญาของตนแล้ว นักปฏิบัติทั้งหลายควรทำอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสมัยนี้เป็นสมัยของเหตุผลด้วยแล้ว นักปฏิบัติธรรมต้องฉลาดและมีความรู้รอบตัวทุกด้าน การศึกษากับการปฏิบัติจึงต้องเดินคู่กันไปเสมอ

นักปฏิบัติที่ไม่สนใจในการศึกษา คือนักปฏิบัติที่ปิดตาแล้วเดินไป น่ากลัวจะตกเหวได้ง่าย ส่วนนักศึกษาที่รู้มากแล้วขาดการปฏิบัติ ก็เช่นเดียวกับคนที่มีอาหารกินมากจนไม่รู้ว่าตัวจะกินอะไรคั้นนั้นเอง และบางทีก็ไม่ได้กิน มัวแต่อวดคอยู่จนอาหารเสียไปหมด น่าสงสารเหมือนกัน

ในครั้งพุทธกาล พระศาสดาของเราที่ทรงเป็นนักศึกษาที่มีความรู้รอบตัวสามารถพูดอธิบายธรรมะของพระองค์ โดยการนำมาเปรียบกับความรู้ประเภทอื่นๆ ได้เกือบทุกอย่าง สวางของพระองค์ เช่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ หรือ

พระมหากัสสปะ ล้วนเป็นนักศึกษาที่ทรงความรู้ทั้งนั้น ได้หันมาเลื่อมใสพระศาสนา ก็เพราะเห็นว่ามีความรู้ความสามารถดีกว่าตนจึงยอมตนเป็นสาวก นี่แสดงให้เห็นว่า การศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นก่อนที่จะเป็นนักปฏิบัติ เมื่อได้ลงมือเป็นนักปฏิบัติแล้วก็ยังจำเป็นที่จะต้องศึกษาต่อไปอีกด้วย เพื่อให้ตนเป็นคนหูยาว ตายาวอยู่เสมอ การศึกษาค้นคว้าความมีเหตุผลและรู้ทันต่อเหตุนี้ๆ หากทำให้นักปฏิบัติเสียคนแต่อย่างใดไม่ ส่วนนักปฏิบัติที่ไม่สนใจในการศึกษาเลย นั้น จะเป็นการถอยหลังเข้าป่าเสมอไป ไม่สามารถจะพุกตะไกวกับใครในเรื่องที่มีเหตุผลได้

เหตุนี้แหละ ขอพวกนักปฏิบัติและปริยัติจึงเดินทางมาพบกันที่ตรงกลาง แล้วร่วมมือกันทำกิจของพระศาสนาผู้มีความเอ็นดูกรุณา หวังประโยชน์เกื้อกูลแก่ชาวโลกได้ทรงกระทำมาแล้วกันเถิด ข้อถกเถียงเล็กๆ น้อยๆ ก็จักหายไป ไม่ทำให้เกิดความขุ่นใจกันอีกต่อไป

ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นเหตุผลที่แสดงให้เห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมี ทุกคนควรฝึกหัดจิตของตนให้เป็นสมาธิ เพื่อให้จิตนี้เป็นจิตอ่อนโยน อยู่ในอำนาจเหมาะแก่การที่จักใช้งานต่อไป

## ลักษณะของจิต

ก่อนที่จะดำเนินเรื่องการฝึกหัดสมาธินั้น ควรมาศึกษากันถึงสภาพจิต ลึกเล็กน้อย พอให้ทราบว่จิตนี้เป็นอย่างไร ในการศึกษาเรื่องนี้คำอธิบายที่ดีที่สุดก็คือคาถาอันมีมาในจิตวรรคธรรมบท เป็นคำอธิบายลักษณะจิตอย่างชัดเจนทีเดียว สำหรับในที่นี้จักยกมากล่าวแต่บางตอน พอเป็นแนวทางของผู้สนใจ กล่าวคือ...

๑. **ชนผู้มีปัญญา...**

ยอมทำจิตที่คึ้นรน กลับกลอก รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ให้ตรง  
 คุณนายช่างคักลูกศรให้ตรงได้จะนั้น

๒. **การฝึกจิตอันข่มได้ยาก เป็นธรรมชาติเร็ว**

มักตกไปในอารมณ์ตามความใคร่เป็นการดี

เพราะเหตุว่าจิตที่ฝึกคือแล้วเป็นเหตุนำมาซึ่งความสุข

๓. **ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตที่เห็นได้แสนยากละเอียดยิ่งนัก**

มักตกไปในอารมณ์ตามความใคร่

เพราะว่าจิตที่คุ้มครองไว้ได้เป็นเหตุนำสุขมาให้

๔. **ชนเหล่าใดจักสำรวจจิตอันไปในที่ไกล**

เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีสรีระ มีถ้าคือกายเป็นที่อาศัย

ชนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร

## การห้ามใจจากความอยากได้ เป็นความสุข

พระพุทธภาษิตทั้ง ๔ คาถาที่ยกมานี้ ถ้าเราอ่านด้วยความพินิจแล้ว ก็จักเห็นได้ว่า ลักษณะของจิตนั้นเป็นอย่างไร และถ้าปล่อยไว้ตามเรื่องของมัน จักให้โทษแก่เราอย่างไรบ้าง ถ้าเราคิดให้ดีแล้วก็จักเห็นได้ด้วยตนเอง แต่ว่าคนส่วนมากที่พอใจในสิ่งอันเป็นมายา ไม่พอใจความจริง ไม่ค่อยคำนึงถึงเรื่องเช่นนี้ เพราะตนคิดเห็นเสียว่า การทำอะไรตามที่ใจอยากคึ้นรนนั้นเป็นความสุข โดยหาเข้าใจไม่ว่า การหักห้ามใจจากความอยากทุกอย่างเป็นความสุข คนเป็นส่วนมากชอบสมัครเป็นทาสมากกว่าที่จักคึ้นรนเพื่อความเป็นไท และตราบิดเท่าที่เขายังอยากเป็นทาสอยู่นั้น ใครไปติเรื่องความเป็นทาสเขาก็หาพอใจไม่

ชอบให้ทุกคนมาเป็นทาสน้อย่างที่ตนเป็นอยู่นั้นแหละจึงจักถูกใจ นี่คือสภาพของใจ  
 ที่มีได้ฝึกหัดอบรมในทางที่ถูกต้อง โลกที่ต้องเคืองครั่นก็เพราะมนุษย์เป็นโรค  
 จิตทรามกันมาก และทั้งๆที่เป็นกันอยู่ก็ไม่อยากหาหมอรักษา ความยุ่งยากจึงมี  
 คึดคอกันเรื่อยไปไม่รู้จบ นำสงสารคนจำพวกนี้มาก ใครที่ตื่นแล้วจึงควรช่วยกัน  
 บอกเขาให้รู้ตัวเสียบ้างว่าตัวเขานั้นเป็นราชสีห์มิใช่ลูกแกะ แต่เพราะถูกมายา  
 อันเป็นเช่นหนังแกะหุ้มไว้จึงเข้าใจผิด บอกให้เขาเอาหนังแกะออกเสีย แล้วทำตน  
 ให้เป็นสิงห์กันเถิด

สภาพของจิตนั้น ถ้าจกรวมกล่าวกันแล้วก็หมายความว่า มันทนอาศัยอยู่ใน  
 ในคูกาคืออกาย ไม่มีรูปร่างที่จักเห็นได้ด้วยตา ไม่มีสรีระ เป็นสิ่งละเอียดคมมาก  
 มีอยู่อันเดียว เทียวไปตามวิถีทางอันไกลมาก ตามปกติก็คั่นรณกลีบกลอก  
 อยู่เสมอ ห้ามไว้ได้ยาก รักษาได้ยาก เพราะชอบตกไปตามอารมณ์ที่มัน  
 พอลใจอยู่เสมอ เหมือนปลาที่ชอบคั่นรณไปหาน้ำและเป็นสิ่งที่เกิดดับอย่าง  
 รวดเร็วมาก จนตามมันไม่ทัน

เมื่อลักษณะของจิตเป็นอยู่ในรูปร่างนี้แล้ว พระพุทธองค์จึงสอนการฝึกหัด  
 คัดจิตเหมือนนายช่างสอนคักลูกศรให้ตรงบ้าง สอนการสำรวมจิตว่า จักเป็นเหตุ  
 ให้พ้นจากเครื่องผูกของมารบ้าง และยังทรงแสดงอานิสงส์ไว้ว่า จิตที่รักษา  
 คุ่มครองข่มไว้ได้ สำรวมไว้ได้ เป็นเหตุนำมาซึ่งความสุขที่แท้ พุทธคำรัสทั้งมวล  
 จึงเป็นเช่นแนวทางที่ชี้บอกให้สาธุชนทราบเอาไว้ว่า ควรจัดการกับจิตของตน  
 อย่างไรกัน ไม่มีทางอื่นใดอีกแล้ว นอกจากการทำจิตให้สงบลงได้เป็นสมาธิ  
 เท่านั้น

ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ที่รู้สึกสำนึกตนได้ว่า ตนมี  
 โรคจิตบางประการอยู่ และถ้าขึ้นถึงไว้มันจักยุ่งยากมากขึ้นทุกที จักได้หัน  
 มาสนใจในธรรมปฏิบัติ อันจักทำจิตของตนให้สงบอยู่ในอำนาจของตนได้  
 อารมณ์ร้ายต่างๆในโลกก็จักไม่รังจืดจางใจไปสู่อำนาจของมัน

## รักษาใจไว้ได้อย่างมั่นคง จักพ้นจากบ่วงของมาร

กล่าวได้ว่า พระยามารต้องหมกมุ่นอยู่แทบเท้าของบุคคลที่เป็นตัวเอง การเป็นตัวเองก็คือการรักษาใจของคนไว้ได้อย่างมั่นคงนั่นเอง คนที่ใจคืออย่างนี้เรียกได้ว่าเป็นวีรชนคนกล้า เป็นชนะบุคคลผู้ชำนะตนเองได้ เป็นความชนะที่ดียิ่ง สมดังคำของพระพุทธองค์ที่ว่า อตุคา หเว ชิตฺตํ เสยฺโย การชำนะตนนั้นแหละเป็นความชนะที่ดียิ่ง และคนเราจักชำนะตนได้ ก็โดยวิธีฝึกจิตของตนตามแบบแห่งการทำสมาธิดังกล่าวแล้ว การทำสมาธิจึงเป็นวิธีการอันดียิ่ง ในการทำจิตของตนให้เป็นสมาธิ เพื่อเอาชนะมารคือกิเลส

## สมาธิเกิดได้กับคนทุกวัย

ในชั้นเรียน ในโรงเรียน มีเด็กน้อยๆศึกษาวิชาการต่างๆ เป็นจำนวนมาก เด็กบางคนมีสมองดีทำอะไรถูกต้องเสมอ แต่บางคนทำอะไรไม่เรียบร้อย มักขาดตกบกพร่องเสมอ การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะอะไรเล่า บางคนก็ว่าเพราะตั้งใจเรียนและไม่ตั้งใจ มีใจสงบก็เป็นสมาธิ **สมาธิจึงมีได้แต่เด็กๆ** และถ้าเราสังเกตจักเห็นได้ว่า เด็กบางคนก็คิดปัญหายากๆ เขาก็นั่งหลับตาบ้าง นั่งมองเพดานเป็นเวลานานๆบ้าง เขามีอกุ้มขมับแล้วก้มบ้าง นั่นเขาทำอะไร เด็กเหล่านั้นได้ทำสมาธิทั้งๆที่เขาไม่รู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไร แต่เขาก็ยังต้องการสมาธิสำหรับการเรียนของเขา ถ้าเราพาเด็กไปคู่อะไรๆมาแล้ว เวลากลับมาเราขอให้เขาเล่าอะไรที่เขาได้เห็นมาให้เราฟัง ในขณะที่เล่าถ้าเกิดติดขัดขึ้นมา เขาก็หลับตาทันที เพื่อรวมกำลังใจให้เป็นอันเดียว นึกแต่สิ่งเดียว ประเดี๋ยวก็บอกว่า หนูนึกได้แล้วมันเป็นเช่นนี้ เด็กน้อยทุกคนจึงทำสมาธิอยู่โดยเขาไม่รู้ตัว

## ใจสงบเป็นสมาธิ ทำอะไรก็ไม่ผิดพลาด

เคื่กบางคนชอบความเงียบ มักหลีกออกจากหมู่ไปอยู่ผู้เดียว แล้วขบคิด ปัญหาอะไรต่างๆ อันการทำเช่นนั้นก็เพื่อหลีกจากอารมณ์อันจกทำให้ไขว้เขว นั้นเอง

สำหรับผู้นใหญ่ทุกท่านที่ทำงานอาชีพไม่ว่าประเภทไหนก็ตาม ย่อมที่จะต้องกำล้งใจอันมั่นคงเพื่อประกอบธุรกิจ ยิ่งท่านผู้นใหญ่ต้องทำงานหลายหน้าที่ด้วยแล้ว ความตั้งใจมั่นเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด ในขณะที่ทำงานประเภทใดอยู่ ความคิดทั้งหมดต้องมาจกจ้อยู่ที่งานนั้นโดยเฉพา จึงกะโครงการไค้โดยไม่ผิดพลาด ถ้าจิตไม่สงบแล้วละก็...สั่งงานผิดพลาด ผลร้ายก็จกเกิดแก่การงาน ยิ่งในเวลาสำคัญเช่นการรบทัพจับศึก ทหารที่เป็นนายใหญ่ต้องมีใจสงบเป็นสมาธิ จึงจกกะแผนการไค้โดยไม่ผิดพลาด

ถ้าหากว่าท่านที่ทำงานใหญ่ไค้หันมาสนใจในค้ำนี้บ้าง ก็จกเป็นการเพิ่มพูนกำล้งใจขึ้นอีกมากมาย แต่คุณเหมือนว่าน้อยคนนักที่จกสนใจในค้ำนี้ เขามักเหความสนใจไปสู่กามคุณ ว้างจกงานก็เพลิดเพลिनไปในทางนั้นๆ อันเป็นการทำลายกำล้งใจของตนิในทางที่ไม่เป็นประโยชน์ สุขภาพทางจิตจึงทรุดโทรม ผลสุดท้ายก็เป็นคนครึ่งคี่ครึ่งบ้าไปก็มีอยู่ไม่น้อย นำสงสารที่เขาตั้งเข็มทิศเอาไค้ผิดทาง มีทางไค้บ้างหนอ...ที่เราจกช่วยกันหมุนเข็มของเขาให้หาหลักธรรมกันเสียบ้าง ขอให้คิดเถิดท่านสาธุชนทั้งหลาย

แม้คนที่ประกอบอาชีพในทางทุจริต เขาก็ยังต้องการสมาธิ ในขณะที่เขาวางแผนการร้ายต่างๆ และบางที่ต้องทำให้เป็นสมาธิอยู่นาน เขาจึงกะโครงการไค้สำเร็จ แต่สมาธิแบบนี้เป็นสมาธิไม่คี่ เป็นเรื่องการตั้งใจผิด อันมีมูลมาจากความเห็นผิดนั้นเอง ไม่เป็นสมาธิที่ควร ถึงทำไปก็ไม่ใช่ประโยชน์แก่คนแก่ท่านสาธุชนทั้งหลายไม่ชมเชย แต่สมาธิที่เป็นไปในทางก่อสร้างนิสัยอันคี่งามนั้น เป็น

กิจที่ควรสรรเสริญโดยแท้ ควรช่วยกันทำให้มากๆ จักได้เป็นกำลังของกองทัพธรรมต่อไป กองทัพธรรมเป็นกองทัพที่รบกับความชั่วโดยวิธีสงบ **ถือหลักว่า ชำระความโกรธด้วยความไม่โกรธ ชำระความชั่วด้วยความดี** ทหารของกองทัพต้องมีใจสงบเป็นสมาธิ จึงจักอยู่ในกองทัพได้นาน ถ้าไม่มีใจสงบพอแล้ว ก็ไม่สามารถจักทนอยู่ได้ มันพ่ายแพ้แก่ข้าศึกคือกามคุณ

ในสมัยนี้ทหารชั้นดีมีความรู้ในทางธรรม อันจักเป็นกำลังของกองทัพอีกต่อไป ต้องโยนเครื่องแบบทิ้งไปเป็นจำนวนมาก ก็เนื่องจากไม่ได้หัดให้ทำจิตเป็นสมาธิ จึงต้องแพ้ก่อกวน เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันเกิดจากการยั่วเย้าของโลก กองทัพธรรมจึงอ่อนเพลียลงทุกวัน ถ้าหากพวกทหารชั้นนำคือพวกภิกษุไม่หันมาสนใจกันแล้ว เกรงไปว่าจักพาตัวไปไม่รอดกัน เพราะโลกกำลังยั่วเย้าเต็มที และน่าสนุกเสียด้วย ทางที่จักป้องกันได้ก็โดยการหันมาสนใจในด้านปฏิบัติกันบ้าง ช่วยคนที่ทำความดีในด้านทำจริงกันบ้าง อย่าให้เขาต้องอับเฉาอยู่ในป่าตลอดไป เพราะดูเหมือนว่าท่านผู้หลักผู้ใหญ่บางท่านนั้น ไม่ค่อยให้เกียรติแก่พระที่อยู่ป่าและที่ทำงานอันเป็นประโยชน์แก่สาธารณชน นอกจากไม่ให้เกียรติแล้ว ดูเหมือนยังหาทางกีดกันเอาเสียด้วย น่าเสียใจในความเมามายประการของท่าน มีทางใดที่จักชวนท่านมาทำสมาธิกันเสียบ้าง มีทางใดที่จักชวนท่านให้มาเป็นศิษย์ตถาคตที่แท้จริงกันบ้าง ใครหาทางพบโปรดกระซิบบอกกันบ้างเถิด จักเป็นกุศลแก่วงการพระศาสนามากที่สุด

## เหตุแห่งความมัวหมองของจิต

ในตอนก่อน ได้กล่าวถึงสภาพของจิตโดยทั่วไปเพื่อให้เข้าใจในลักษณะของมันว่ามีปกติเป็นอย่างไร เพียงแต่รู้ลักษณะโดยส่วนรวมยังไม่พอ เราต้องศึกษา

ต่อไปอีกว่าทำไมบางคราวจิตผ่องใส บางคราวจิตไม่ผ่องใส บางคราวเป็นเช่นนั้น  
เช่นนี้ เพราะมีคำกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นธรรมชาติ  
ผุดผ่อง แต่ต้องมัวหมองเพราะกิเลสที่จรมา**”

คำนี้บ่งให้เราได้ว่า ปกติของจิตนั้นมีความผ่องใสอยู่ แต่เพราะ  
อาศัยการไปรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายจึงเกิดอาการขุ่นมัวไป ฉะนั้น  
**สิ่งที่จกทำจิตให้ขุ่นมัว ก็ได้แก่อารมณ์ที่จรมานั่นเอง** ก็อารมณ์ที่จรมานั้น  
เมื่อใจได้รับแล้ว มันก็เก็บไว้ไม่ปล่อยยให้พ้นไป เหมือนกับเราถ่ายรูป...พอเรา  
เปิดปากกล้อง ภาพก็เข้าไปติดอยู่ที่ฟิล์ม ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นปากกล้อง  
ที่ปิดอยู่เสมอ และภาพนั้นจึงเข้าไปติดอยู่ที่กระจกคือใจมาก ในบางครั้งเราจึง  
นึกไปถึงภาพอดีต แม้จะเกิดขึ้นนานแล้ว เหมือนกับเราไปนั่งเปิดสมุดเก็บภาพ  
คุณภาพเก่าๆนั่นเอง

## เครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุคุณงามความดี

ภาพที่เข้าไปติดอยู่ในใจนานๆนี้เอง เป็นเครื่องกั้นจิตมิให้บุคคลได้  
บรรลุคุณงามความดี ในภาษาธรรมะท่านเรียกว่า “**นิวรณ์**” แปลว่า ธรรม  
เป็นเครื่องกั้นจิต มีอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ

๑. พอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจ มีรูปเป็นต้น  
เรียกว่า **กามฉันทะ**
๒. ปองร้ายผู้อื่น เรียกว่า **พยาบาท**
๓. ความที่จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม เรียกว่า **ถีนมิตตะ**
๔. ฟุ้งซ่านและรำคาญ เรียกว่า **อุทธัจจกุกกุกจะ**
๕. ลังเล ไม่ตกลงใจ เรียกว่า **วิจิกิฉณา**

## สภาพจิตที่ถูกนิรณครอบงำ

ถ้าจะเปรียบจิตเดิมก็ประคบน้ำที่ใสสะอาด จนสามารถมองเห็นอะไรได้ชัดเจน หรืออาจใช้เป็นเครื่องส่องแทนกระจกเงาได้ แต่ในขณะที่นิรณห้าตัวโคเข้าครอบงำแล้ว สภาพของน้ำที่ใสสะอาดนั้นก็เปลี่ยนไปในทันที เช่น

ในขณะที่กามฉันทะครอบงำ ก็กลายเป็นเช่นกับน้ำที่ระคนด้วยสีต่างๆ แดงบ้าง เขียวบ้าง เลอะเทอะไปหมด

จิตที่ถูกพยาบาทครอบงำ ก็เช่นกับน้ำที่กำลังเดือดบนเตาไฟ

จิตที่ถูกถีนมิถะครอบงำ เป็นคุน้ำที่ถูกจอก آهنปิดไว้ ทำให้ไม่สามารถมองเห็นอะไรในน้ำได้

จิตที่ถูกอุทธัจจะกุกกุจจะครอบงำ เป็นคุน้ำที่ระเพื่อมอยู่เป็นนิตย์

ส่วนจิตที่ถูกวิจิกิจฉาครอบงำ เป็นคุน้ำขุ่นเป็นคมตั้งอยู่ในที่มีค

ลักษณะของน้ำที่เป็นไปในสภาพที่กล่าวมานี้ ไม่เป็นวิสัยที่บุคคลจักส่องดูเงาหน้าได้ฉันใด จิตที่ถูกนิรณห้าครอบงำก็ไม่เป็นวิสัยที่จะรับรองสมาธิภาวนาได้ฉันนั้น

## ทางเกิดของนิรณ

นิรณห้าที่เกิดกัลุ่มรุมในจิตของคนนั้นเนื่องมาจากอะไรเล่า เพราะทุกอย่างย่อมมาจากเหตุ ชาติเหตุแล้วผลก็จักไม่มี เราจึงควรศึกษาให้ทราบถึงเหตุเกิดของมันไว้ด้วย เพื่อจักได้หาทางป้องกันได้ง่าย

ในคัมภีร์ เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ท่านได้พรรณนาเหตุเกิดนิรณไว้ดังนี้คือ . . .

๑. สุกนิมิต ถือว่าสวยงามเป็นเหตุเกิดกามฉันทะ
๒. ปฏิฆนิมิต กำหนดไว้แต่เรื่องความคับแค้นใจ เป็นเหตุให้เกิดความพยาบาท
๓. อรติ ความไม่ยินดี ตุนทิ ความคร้าน วิชมุ ภิตา ความบิดเบียน ภฤตสมมท ความเมาอาหาร สิ้นจิตต ความมีจิตหดหู่ แต่ละอย่างๆ เป็นเหตุเกิดดินมิทธะ
๔. เจตโสฎฐุปสโม ความไม่ระงับจิต เป็นเหตุเกิดอุทธัจจกุกกัจจะ
๕. อโยนีโสมนสิการ ความทำในใจโดยไม่แยบคาย เป็นเหตุเกิดวิจิกิจฉา

## อุบายกำจัดนิวรณ์

เมื่อได้ทราบว่าเป็นอย่างไร และอะไรเป็นมูลเหตุให้เกิดนิวรณ์ขึ้นต่อไปก็ควรจักหาอุบายกำจัดนิวรณ์นั้นๆให้หมดไป

ก็การที่จักกำจัดนิวรณ์นั้น ต้องปฏิบัติตามแนวทางอันตรงกันข้ามกับเหตุที่จักทำให้เกิดนิวรณ์ดังต่อไปนี้

๑. อสุกนิมิต ความหมายว่า ไม่สวย ไม่งาม เป็นเหตุให้ละกามฉันทะได้
๒. เมตตา ความสนิทสนม ความสงสาร เป็นเหตุละพยาบาทได้
๓. อารมฤชาตุ ความเริ่ม นิกุณ ความพยายาม ปรกุกม ความบากบั่นอันรวมกันเข้าในความเพียร ไม่หดหู่ ทำตนให้เป็นคนว่างไวเสมอ เป็นเหตุละดินมิทธะได้
๔. เจตโสฎฐุปสโม ความสงบใจ เป็นเหตุละอุทธัจจกุกกัจจะได้
๕. โยนีโสมนสิการ ความทำในใจโดยแยบคาย เป็นเหตุละวิจิกิจฉา

ก็และการที่จักอบบรมธรรม อันเป็นคู่ปรับกับนิรวณให้เกิดขึ้นนั้น จักทำได้ โดยวิธีการทำสมาธิเท่านั้น เพราะตราบโคที่เรายังมีได้ถูกใจของเราไว้กับสิ่งใด สิ่งหนึ่งโดยเฉพาะแล้ว มันก็จักแสไปหาสิ่งที่มีนชอบใจได้เสมอ การทำจิตให้เป็นสมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด และเป็นกิจควรทำโดยเร็วอย่าชักช้า คังคาถาในพระธรรมบทกล่าวไว้ว่า “ถ้าเจ้าจักทำความดีแล้วจงรีบทำเสียทันที อย่าปล่อยช้าไว้ เพราะการทำช้าๆ เป็นเหตุให้จิตตกไปสู่บาปได้ง่าย” ถ้าเราไม่รีบฝึกหัดจิต จิตก็จักแสไปตามเรื่องของมันเอง

ความทุกข์อันเกิดจากจิตนำมาให้ก็มีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว เพราะตามปกติจิตสามัญยอมถูกนิรวณตัวโคตัวหนึ่งครอบงำเสมอ ผลัดเปลี่ยนกันเรื่อยไป บางขณะนิรวณตัวเดียวอาจตั้งอยู่ในจิตได้นานๆ เช่นว่าบุคคลผู้มีความฝึกใฝ่ในกามารมณ์ไม่รู้จักอิมด้วยเรื่องนี้ ทุกวันเวลาของเขาก็คิดแต่เรื่องกามเท่านั้น และขณะที่จิตฝึกใฝ่ในกามนั้น ความปลอดโปร่งจิตก็ไม่มี ถ้าได้สมหมายก็มัวเมาอยู่ในมัน ถ้าไม่ได้ก็เป็นที่เกิดของความเกลียดชัง พยาบาทชัง ฟุ้งช่านรำคาญชังหาเรื่องใส่ตัวไม่รู้จักจบสิ้น ความสว่างไม่มีในใจ เพราะถูกม่านหนาคือกามมากันไว้เสียแล้ว

## จิตที่ปราศจากนิรวณ จักสงบและประณีต

แม้เมื่อตัวนิรวณอื่นเข้าครอบงำก็มีภาวะเช่นเดียวกัน จิตสามัญจึงเป็นจิตที่มีเครื่องปกปิดอยู่เสมอ การเอาเครื่องปกปิดออกเสียเป็นการดี วิธีการนำเอาเครื่องปกปิดออกจากใจนั้นแหละ คือวิธีของการทำสมาธิ เมื่อได้บำเพ็ญสมาธิจนจิตสงบ ไม่มีนิรวณห้ำปรากฎแล้วก็จักบรรลุปฐมฌาน อันมีองค์ห้าประการ คือ วิตก วิจาร์ณ ปิติ สุข และสมาธิ คือความเป็นหนึ่ง ขอให้

เข้าใจว่าในขณะที่จิตปลอดจากนิรวณห์ห่าก็ชื่อว่า ใต้บรรลุดงค์ฌาน คือ วิตก  
วิจารณ์ ปิติ สุข เอกคฤคตา แล้ว และถ้าไม่หยุดเสียคงสืบท่อเรื่อยไปก็คง  
พบความสงบ และประณีตขึ้นไปโดยลำดับ

พระพุทธองค์จึงชมเชยผู้ละนิรวณห์ห่าได้เค็คชาคว่า

“ภิกษุใดละนิรวณห์ห่าเสียได้ ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้หมดทุกข์หมดความ  
สงสัย หมดกิเลสเครื่องทงใจคังถูกศร ย่อมละฝั่งแห่งสังโยชนได้เหมือน  
งูลอกคราบเก่าทิ้งไปฉะนั้น”

## พักใจด้วยการทำสมาธิ

เมื่อเราได้ศึกษามาเป็นลำดับถึงเหตุ และจุดมุ่งหมายของการทำสมาธิแล้ว  
เป็นการสมควรที่สาธุชนพึงสนใจในการทำสมาธิกันบ้าง เพื่อผลการอยู่สุขสบาย  
ในโลกหน้าด้วย บางคนอาจนึกในใจว่า จักมีเวลาไหนมาทำสมาธิกัน เพราะมี  
การงานที่จักต้องทำกันมาก การกล่าวเช่นนี้มีใช่เป็นการกล่าวชอบ เป็นกล่าว  
ที่เกิดจากความคิดที่จักผูกตัวเองไว้ในคอกจนไม่ยอมออก เหมือนหมูที่ถูกขังอยู่  
ในคอก อันการทำสมาธิสำหรับผู้ครองบ้านเรือนนั้น เป็นงานที่ทำได้ทุกคน  
การทำเช่นนั้นก็เป็นการหาความสงบใจ เป็นการเพิ่มความสุขให้แก่ตัวเอง

อีกประการหนึ่ง ร่างกายของเราถ้าใช้งานมาก ก็ต้องมีกรพักผ่อนมิใช่หรือ  
กายได้พักผ่อนแล้ว แต่ใจของท่านไม่เคยได้พักผ่อนเลย ใจมันทำงานมากกว่า  
กายและมีอาการเหนื่อยเหมือนกัน จึงควรได้รับการพักผ่อนบ้างตามสมควร อัน  
การพักใจนั้นต้องพักด้วยการทำสมาธิ บางคนชอบพักใจโดยวิธีแสวงหาความ  
เพลิกเพลิน นั้นมิใช่เป็นการพัก แต่เป็นการทงงานให้ใจเพิ่มขึ้นอีก เพราะการได้  
พบสิ่งทีเพลิกเพลินนั้นใจต้องเก็บเอามาคิดเป็นนิรวณห์ท่อไปอีกไม่เป็นการจบสิ้น

ส่วนการพักโดยทำสมาธินั้นเป็นการพักจริงๆ หายเหนื่อยใจ และเมื่อใจได้พักแล้วกายก็พลอยได้พักผ่อนไปด้วยในตัว

## ทำสมาธิอย่างง่าย

การนั่งสมาธิที่เป็นสมาธิจริงๆหนึ่งชั่วโมง คิกว่านอนหลับหลายชั่วโมง ขอให้ท่านปลุกความพอใจให้เกิดขึ้นในอันที่จักทำเถิด ท่านทำไปก็จักเห็นผลแห่งการปฏิบัติด้วยตัวท่านเอง ข้าพเจ้าเป็นเพียงผู้ชี้บอกหนทางให้ท่านเดินเท่านั้น ปัญหาเรื่องการเดินทางนั้นอยู่ที่ท่านเอง

**ข้าพเจ้าจักบอกวิธีเดินทางง่ายๆแก่ท่านต่อไป**

ก. **สวคมนตรีก่อนนอน** ความภักดีในศาสนาจักเกิดขึ้นได้ โดยการนึกถึงผู้ประกาศศาสนาเสมอๆ ในฐานะที่พวกเราเป็นชาวพุทธ เราฝากชีวิตของเราไว้กับพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์เป็นผู้นำทางข้อใจของพวกเรา เราเป็นผู้เชื่อและไว้ใจในพระองค์ ยอมทำตามคำสอนคำเตือนของพระพุทธองค์ทุกอย่าง จึงได้เปล่งวาจาว่า **“ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่นับถือ”** คำสอนของพระองค์เราเรียกขานกันว่าพระธรรม เป็นคัจฉาแนวทางที่บอกให้เราทุกคนเดินไปเพื่อความรอดพ้น คำสอนของพระองค์เป็นคำสอนที่ถูกแท้ เหมาะแก่การปฏิบัติตามของคนทุกชั้น จึงเป็นธรรมที่เหมาะสมแก่สมัยยิ่งนัก อย่างหาธรรมใดมาเปรียบปานมิได้ เราจึงได้เปล่งวาจา **“ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม ว่าเป็นที่พึ่งที่นับถือ”** พระสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติตรงคือชอบตามธรรม เป็นตัวอย่างของธรรมจรรยาแห่งชาวโลก เป็นผู้ถือดวงประทีปที่พระพุทธองค์จุกให้สว่างไสวในครั้งกระโน้นให้คงรุ่งโรจน์อยู่ตลอดไป พระสงฆ์เป็นผู้นำทางของชาวบ้าน เราทั้งหลายยินดีเดินตามพระสงฆ์ จึงได้เปล่งวาจามัสการท่านว่า

“ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก” พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
จึงเป็นหลักแห่งความภักดี เป็นหลักที่ชาวพุทธควรนำตนเข้าใกล้ให้แนบสนิท  
อยู่กับใจเสมอ ในขณะที่เรามีพระอยู่ในใจเราก็ปลอดภัย แต่ขณะที่เราไม่มี  
พระอยู่ในใจ ความปลอดภัยก็ไม่มี จึงควรเชิญพระเข้ามาอยู่กับตัวเสมอ

การเชิญพระมาอยู่กับตน หมายถึงน้อมเอาพระคุณของท่านมาใส่ตน  
มิใช่เป็นการเชิญแบบไสยศาสตร์ ที่พวกเล่นพระเครื่องรางเขาทำกัน การ  
ทำแบบนั้นเป็นวิธีการนอกพุทธศาสนา วิธีเชิญพระที่ถูกต้อง ทำได้โดยการ  
รู้จักพระพุทธ-พระธรรม-พระสงฆ์ โดยนำพระคุณหรือความดีนั้นๆมาใส่ใน  
ตัวเรา ทำคือให้คล้ายกับที่พระองค์ได้เคยทรงทำมาแล้ว ขณะที่เราทำคือ  
อย่างพระองค์ทำ ขณะนั้นก็ชื่อว่าเรามีพระอยู่ในตัวเรา พระคือความดีนั้นจักรักษา  
คุ้มครองเราให้พบแต่ความสุขความเจริญได้สมหมาย

การนึกถึงความดีของพระ คือการสวดมนต์ในเวลาก่อนนอน ทำไมจึง  
บอกให้ทำก่อนนอน เพราะว่าในเวลานั้นเราว่างจากงานแล้ว เป็นระยะของการ  
พักผ่อน จึงควรทำกิจศาสนาเสียบ้างอย่างน้อยก็ครั้งหนึ่งในชีวิตประจำวัน  
ศาสนิกชนของทุกศาสนาเขามีกิจทำอย่างนี้ทั้งนั้น ยิ่งพวกอิสลามิกชนแล้วยิ่ง  
เคร่งครัดมาก เขาไหว้พระกันวันหนึ่งห้าครั้ง เราชาวพุทธขอให้ทำสักครั้งหนึ่ง  
ก่อนนอน และขอให้ทำเป็นกิจประจำจนกลายเป็นนิสัย บรรพบุรุษของพวกเราใน  
สมัยโบราณเขาถือเครื่องและได้ทำมาประจำ เขาจึงมีความสุขสงบกว่าเราในสมัยนี้  
คนชั่วก็มีน้อยกว่าเดี๋ยวนี้ เป็นผลเกิดจากการนึกถึงพระเสมอนั่นเอง

ชาวมุสลิมที่มีชื่อคนหนึ่งคือ อคาซ่าน เป็นนักอะโรหลายอย่างจนมีชื่อ  
ก้องไกล ครั้งหนึ่งถูกนักหนังสือพิมพ์ถามว่า เวลาไหนเป็นเวลาที่ท่านเป็นสุขที่สุด  
แกบอก “ชั่วโมงที่สบายที่สุดของฉัน คือชั่วโมงที่ฉันไปนั่งสงบในสุเหร่า  
ในวันศุกร์” นี่เป็นตัวอย่างอันดีอยู่แล้ว ชั่วโมงที่สงบเป็นชั่วโมงที่สบายที่สุด  
ท่านมีชั่วโมงสงบในชีวิตประจำวันของท่านบ้างหรือเปล่า ถ้ายังไม่มีท่านก็เป็น

คนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น จึงทำตนให้เป็นคนที่มีสมบุรณ์ด้วยการหาชั่วโมงสงบ เป็น ชั่วโมงของท่านเองสักชั่วโมงหนึ่ง อิกยี่สิบสามชั่วโมงนั้นให้เป็นของคนอื่นเขา ท่าน จะทำได้ไหม? อย่าตอบว่าทำไม่ได้ จักเป็นการทำลายตัวท่านเอง จึงตอบอย่าง มั่นใจว่า ทำได้แน่ๆ

## แก้ไขความเสื่อมโทรมในจิตใจ

คือแล้วมาเถิด มาฟังต่อไป ในการสวดมนต์ก่อนนอนนั้นเฉพาะในครอบครัว แล้วควรทำกันทุกคน ทำในเวลาเดียวกันในที่แห่งเดียวกัน ถ้าท่านมีบ้านกว้างพอ ควรกันไว้สักหลังหนึ่งให้เป็นวิหารน้อยๆในบ้านของท่าน รักษาไว้ให้ขลังสำหรับ พิธีทางศาสนาโดยเฉพาะ เปิดใช้เวลาทำกิจของศาสนา อย่าเข้าไปทำกิจอื่นใด นอกจากศาสนากิจเป็นอันขาด การทำของท่านจักขลังดีขึ้น ถ้าไม่สามารถจัดได้ ในรูปนั้นไม่เป็นไรทำเองง่ายๆ โดยเรียกประชุมสมาชิกในครอบครัวมาทั้งหมด แล้วเริ่มทำกิจสวดมนต์ตามแบบที่เชื่อกันอยู่ทั่วไป ทำพร้อมกันว่า ให้ตั้งเป็นการ ประกาศความดีประจำบ้านของเรา การทำสิ่งอื่นเราทำกันคงๆได้ แล้วทำไม การทำความดีจักให้คงบ้างไม่ได้เล่า ถ้าเราทำกันดั่งก้องไป จักเป็นเหตุชักจูง เพื่อนบ้านให้เกิดความพอใจและเลียนแบบบ้าง เป็นเหตุให้ความดีได้ขยายตัว ออกไปได้อีก นับเป็นบุญทั้งสองฝ่าย บ้านไหนมีการไหว้พระสวดมนต์ประจำบ้าน บ้านนั้นมีพระคุ้มครองรักษาคนในบ้าน ทุกคนจักเป็นคนของพระ เป็นคนดีงาม มีลูกหลานดีกว่านอนสอนง่ายไม่ต้องยุ่งใจภายหลัง

เมื่อได้สวดมนต์แล้วก็ให้นั่งสงบใจนึกถึงความดีของพระพุทธองค์บ้าง นึกแผ่เมตตาปรารภรณานิให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุขความเจริญบ้าง เป็นการ สงบใจ และทำกันได้ทุกคน แม้เด็กเล็กๆก็ร่วมการทำกันได้

นี่เป็นวิธีการทำสมาธิง่ายๆประการหนึ่ง ที่ทุกคนควรทำเป็นประจำ ในสมัยนี้เป็นสมัยไทยเสื่อม มีใช้ไทยเจริญ ทำไมไทยจึงเสื่อม เหตุอันใหญ่ก็คือการที่คนไทยทำตนออกห่างจากศาสนา สัมชนบทรรมนิยมอันค้ำใจของบรรพชน เราจึงพบแต่ข่าวร้ายไม่เว้นวัน คนที่ทำความเสียหายนั้น เขาเป็นคนขาดพระ เขามีความบกพร่องในทางใจ ความคิดของเขาจึงไม่สมบูรณ์ และที่เป็นไปได้เช่นนี้ก็เนื่องมาจากขาดการอบรมในครอบครัวเป็นมูลฐาน

ถ้าเราจักแก้ความเสื่อมโทรมทางใจกันจริงๆแล้ว

ทุกคนช่วยกันทำได้ . . .

โดยนำเอาศาสนาไปไว้ในครอบครัวของตน

และให้ทุกคนนึกถึงพระอย่างน้อยวันละครั้ง ด้วยการทำการสวดมนต์ก่อนนอน กับภายหลังสวดมนต์แล้วพ่อแม่ของลูกคนใดคนหนึ่งกล่าวคำอบรมลูกสอนให้ลูกเป็นคนค้ำใจตามหลักศาสนา ก็หวังได้อย่างแน่นอนว่า ฐานะทางศีลธรรมก็จักสุกใสขึ้นได้ในอนาคต เพราะว่าบ้านเป็นโรงเรียนขั้นต้นของเด็กๆ ถ้าโรงเรียนขั้นต้นได้ให้การอบรมมาดีแล้ว พอถึงสมัยเข้าศึกษาโรงเรียน ก็เป็นเด็กดีของครูต่อไป ออกจากโรงเรียนแล้วก็จักเป็นคนดีของบ้านเมือง เป็นที่เชิดหน้าชูตาของตระกูล พ่อแม่จักได้ภูมิใจในเวลาที่ได้เฝ้าลงไป จึงหวังว่าผู้อ่านทั้งหลายคงนำไปพิจารณาและทำกันตามสมควร

ที่เขียนมาทั้งหมดนี้ เป็นวิธีทำกันอย่างง่าย ๆ ทั่วไป ส่วนท่านผู้สนใจในการทำสมาธิขั้นสูงต่อไปนั้น ข้าพเจ้าจักเขียนอธิบายให้ทราบในตอนต่อไปอีก สำหรับตอนนี้ขอจบไว้เพียงนี้ก่อน ขอความสงบใจจงมีแก่ท่านทั้งหลายทุกท่าน





## เรื่องหัวใจ

ถ้าจิตใจของเรามั่นคง หนักแน่น  
ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนเพราะอารมณ์ที่มากกระทบ  
เหมือนกับก้อนหินแท่งที่บ  
ลมพัดมาสีทึศไม่โยกโคลง ฉั่นโค  
ถ้าใจของเรามีสภาพเช่นนั้นก็หมายความว่า  
เรามีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในใจ  
พระคุ้มครองเรา พระรักษาเรา  
ทำให้เราอยู่รอดปลอดภัยจากภัยอันตราย  
ความเจ็บในร่างกายนั้นเป็นเรื่องเล็ก  
แต่ความเจ็บใจนี้เป็นเรื่องใหญ่

ถ้าเราเจ็บทั้งใจแล้วมันเจ็บนาน ทำให้ร่างกายพลอยทรมาณไปด้วย  
กลายเป็นว่าอะไรๆที่อยู่รอบๆตัวเราเป็นขวากเป็นหนามไปหมด  
เพราะเรามองเห็นโลกในแง่ร้าย ไม่ได้มองในแง่ที่เป็นความจริง

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญา นันทภิกขุ)



## งามกาย งามใจ

คนที่มีความอ่อนนุ่มถ่อมตนนั้นเลือกฝาคดี  
เลือกฝาคดีก็เพราะจิตใจมันดี  
เมื่อจิตใจดีต่อมในร่างกายก็ทำงานเป็นปกติ  
กระเพาะอาหารดี ลำไส้ดี ตับไตได้ฟุ้งมันดีหมด เครื่องภายในมันเรียบร้อย  
เหมือนเครื่องยนต์...ถ้าเครื่องดีแล้วขับไปสะดวก  
แต่ถ้าเครื่องไม่ดี...ท่อน้ำมันไม่ดี ไฟไม่สมบูรณ์  
การไปก็ไม่เรียบร้อย ซดุกๆลัดๆ เสียงคัง ก็ไม่ค่อยเรียบราบคังนี้เป็นต้น  
จิตใจคนเราเป็นคังนั้น  
ถ้าอะไรภายในดีแล้ว ภายนอกมันก็ดีด้วย  
จึงเป็นคนที่เรียกว่ามีความงามทางกาย มีความงามทางใจ  
แล้วก็มีความสุข แล้วก็มีกำลัง  
มีกำลังทั้งสองด้าน กำลังภายในก็ดี กำลังภายนอกก็ดี  
... เพราะอาศัยความอ่อนนุ่มถ่อมตน ...

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตคุณนันทิกขุ)



## คนจิตว่าง

...ขณะที่จิตใจเรา...

มีความสุขสดชื่นรื่นเริงอยู่กับเรื่องที่เราจะทำหรือกำลังทำอยู่  
เราจะมีสติปราโมทย์เกิดขึ้นในใจ

...คนที่จิตว่าง...

จะไม่โกรธใคร จะไม่เกลียดใคร จะไม่มีความริษยาพยาบาทใคร  
ไม่คิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วให้วุ่นวายใจ

ใจมันก็ว่างอยู่จากกิเลส

แต่ความคิดอื่นมันก็ยังติดตามเรื่องของใจ

แต่ว่าเป็นความคิดที่ไม่มีกิเลสหนุนหลัง

ไม่มีความเห็นแก่ตัวเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุน

เราคิดด้วยสติ คิดด้วยปัญญา

...อย่างนี้เรียกว่า...

คิดด้วยจิตที่ว่างจากกิเลส



## สิ่งที่เพิ่มขึ้นในจิตใจ

สิ่งที่เราได้จากภายนอกนั้นมันไม่สำคัญ  
แต่สิ่งที่เราได้เพิ่มขึ้นในใจของเราสำคัญกว่า

... เพราะ ...

สิ่งที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้นมันส่งผลยาว  
สิ่งที่เกิดขึ้นนอกมันไม่เท่าใด  
เช่น ผนตก... เลื้อยผ้าเปียกไม่เท่าใดมันก็แห้ง  
เอาไปบ้าน ไปนั่งริคมันก็แห้งเท่านั้นเอง  
ไม่ต้องเคียวคร้อนอะไร  
...แต่ถ้าใจเปียกด้วยกิเลส...

ใจเปียกชุ่มอยู่ด้วยความโลภ ด้วยความโกรธ ด้วยความหลง  
ด้วยความอิจฉา ด้วยความริษยา ด้วยความพยาบาท อาฆาต จองเวร  
แหม! มันสะสมอยู่ในใจนานเหลือเกิน  
... จนแก่จนเฒ่ายังไม่คลายเลย ...

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตคุณานันทิกขุ)



## เนื้อแท้ของคนอยู่ที่ใจ

คนเราจะดีจะชั่วจึงอยู่ที่ใจ  
จะทุกข์จะสุขก็อยู่ที่ใจ  
จะก้าวหน้าจะถอยหลังก็อยู่ที่ใจของเรานั้นเอง  
ความเข้มแข็งทั้งกายใจเป็นสิ่งที่ต้องมี  
และต้องสร้างให้มันเป็นขึ้น  
โดยวิธีชอบธรรมตามหลักของศาสนา  
เมื่อมีแล้วต้องรักษาไว้ให้ถาวรต่อไป  
จิตของคนธรรมคาสามีญันั้น มักคิดไปในทางต่ำเสมอ  
บางครั้งก็ถูกอำนาจฝ่ายต่ำดึงไปจนน่าเกลียด  
จึงต้องมีธรรมเป็นสิ่งแก้กัน  
ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว  
... อยู่ที่ใจกันทั้งนั้น ...  
จึงกล่าวได้ว่าเนื้อแท้ของคนอยู่ที่ใจ



## รกกาย รกใจ

...ความรกข้างนอก...

เช่น รกหญ้า รกต้นไม้ รกอะไรต่าง ๆ นั้น

ไม่สู้กระไรนัก

บางทีอาจจะเป็นประโยชน์ด้วยซ้ำไป

เช่นว่า รกพืชบางอย่างนี้เป็นประโยชน์

เพราะว่าพืชนั้นมันคลุมดินไว้

ทำให้ดินดี ปลุกต้นไม้อื่นได้งอกงาม

แต่ ว่า

...ความรกในจิตใจคนเรานั้น...

ไม่ได้ทำอะไรให้ดีขึ้น

นอกจากว่าจะสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นในชีวิต

เพราะความรกในจิตใจคนนั้น

มันรบกวนกิเลสประเภทต่างๆที่เกิดงอกงามขึ้นในจิตใจของเรา

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่บุญญา นันทภิกขุ)

# ความหลงใหลในกาม

ผู้ประพศิตตามอำนาจของจิต ย่อมลำบาก



ในชั้นมิกสูตร พระศาสดาทรงเปรียบเทียบร่างกายของมนุษย์ว่า เป็นเช่นเดียวกับจอมปลวก กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นเปลวอยู่เสมอ การที่ทรงเปรียบสรีระร่างกายว่าเป็นจอมปลวก ก็เพราะมันมีอาการสั่งสมขึ้น และเป็นที่อยู่ของนानาสัตว์

## ร่างกายเปรียบเช่นจอมปลวก

ในตัวเรา นี้ ถ้าพิจารณาตั้งแต่ศีรษะถึงเท้าแล้วจะเห็นว่า มีอะไรมากมายหลายอย่าง สิ่งที่มีชีวิตก็มีอยู่ในร่างกายนี้ แต่ส่วนมากมันอาศัยเป็นโทษแก่ร่างกาย เราจึงเรียกมันว่าเชื้อโรคนั่นเอง ท่านจึงเรียกร่างกายนี้ว่า โรค นิทุทำเป็นที่มาของโรคนานาชนิด

จอมปลวกคือร่างกายนี้มีรูเข้าออกอยู่ ๕ รูด้วยกัน รูทั้งห้าเป็นทางนำเข้าไปซึ่งสิ่งต่างๆ อันก่อให้เกิดความรู้สึกนึกคิดในสิ่งนั้นๆ คานำรูป หู นำเสียง จมูกนำกลิ่น ลิ้นนำรส กายนำสัมผัสถูกต้องได้เข้าไป ทุกอย่างไหลเข้าไปหาใจทั้งนั้น

## ความเต็มใจไม่มี เพราะค้นหา

ใจนี้มีสภาพเหมือนถุงใหญ่ที่บรรจุรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นานาชนิดและไม่เคยเต็มสักที มีเท่าใ้ใดๆ ก็ใส่เข้าไปเกิด ความเต็มของใจไม่มีทำไมจึงไม่เต็ม? เพราะใจมีความอยากได้ในสิ่งนั้นๆ อยู่เสมอ ความอยากที่ภาษาธรรมะเรียกว่า “ค้นหา” นี้แหละเป็นสิ่งบกพร่องอยู่เสมอ มันเต็มได้ยาก คนเราจึงมีปกติค้นรนวนอยู่ในสิ่งต่างๆ เสมอ ในสิ่งนี้แล้วยังไม่พออยากได้สิ่งอื่นต่อไปอีก ได้มาแล้วก็รักและถนอมไม่ยอมให้มันจากไปเสีย ถ้ามันจากไปแล้วก็เป็นทุกข์เป็นร้อนอยากแสหาของใหม่ต่อไปอีก ถ้าการแสหา นั้นได้มาโดยทางสุจริตก็ดีหน่อย แต่ถ้าทางสุจริตไม่อำนวยประโยชน์ให้ตนแล้ว เขามักหาทางออกในทางทุจริตเสมอ โลกนี้จึงมีอาการขัดแย้งกันอยู่เสมอ เพราะความอยากของคนเป็นเหตุนั่นเอง

มนุษย์ผู้ฉลาดและเข้าใจหาทรัพย์มาเป็นของตน จึงได้ค้นหาวิธีการที่จะปรนปรือความอยาก ล้อความต้องการของมนุษย์ให้เกิดขึ้น เขาจึงคิดอะไรต่างๆ ขึ้นหลายประการ ทั้งหมดล้วนเป็นอาหารของตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งนั้น ข้ามจากนี้ไปไม่ได้

ทุกคนมีกิเลสและต้องการเร้ากิเลสของกันและกัน

. . . จึงได้คิดประคิษฐ์อะไรต่างๆ ขึ้นก็มี

## สิ่งอันเป็นที่ปรารถนาของมนุษย์

สิ่งที่ชาวโลกทั่วไปต้องการนั้นไม่มีอะไร นอกจากไปจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เท่านั้น และท่านกล่าวไว้ว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสของเพศตรงกันข้ามนั้นแหละเป็นที่ต้องการกันเป็นยิ่งนัก หญิงย่อมปรารถนาในชาย ชายก็ย่อมปรารถนาในหญิง แต่ผู้หญิงมีปกติละอายมาก ชอบซ่อนเร้นไม่ทะลึ่งตั้งแบบผู้ชาย แม้จะมีความต้องการอะไรเท่าใดก็ไม่แสดงออก และการไม่แสดงออกอย่างตรงๆ นี้แหละทำให้ผู้ชายปวดหัวไปตามๆกัน เพราะแบบที่แสดงโดยอ้อมนั้นเขาเรียกกันว่า มายา นั่นเอง

## ไม่มีการปรุงแต่ง ความรู้สึกในกามก็ไม่แรงเร้า

ผู้หญิงเป็นเจ้าของมายา มีเหลี่ยมในการที่จะล่อผู้ชายให้ติดกับคนได้ง่าย และหลายวิธี วิธีนั้นก็อาศัยรูป เสียง เป็นต้น นั่นเอง จะยกตัวอย่างให้เห็นง่ายๆ เช่น

การแต่งตัวของผู้หญิงในสมัยก่อนไม่เหมือนสมัยนี้ คนสมัยก่อนมีความรู้สึกในกามารมณ์น้อยกว่าคนในปัจจุบัน เด็กชายหญิงสาวอายุ ๑๗-๑๘ ปี ยังเปลือยกายอาบน้ำในลำคลอง บางทีก็อาบรวมกันทั้งสองเพศก็ไม่มีความรู้สึกในกามไม่แรงเร้าให้เกิด เพราะอยู่กันตามธรรมชาติ เพราะไม่มีมายาการปรุงแต่ง ชายหญิงได้เคยเห็นกันมาอย่างใดก็เห็นอยู่อย่างนั้น...ไม่เปลี่ยนแปลงความเลอะเทอะในทางกามจึงมีน้อย

สมัยนี้เด็กๆถูกกระตุ้นเตือนโดยทางอ้อมมาก อายุได้ ๑๒-๑๓ ปี ก็มีความรู้สึกในทางกามแล้ว เนื่องจากสิ่งยั่วยุมีมากขึ้น เช่น หนังสือเวียงรมย์

หนัง ละคร การแต่งตัวในรูปแปลกๆ เข้าทุกที่ อันการแต่งกายของผู้หญิงจะเป็น  
 ในรูปใดก็ตาม จุดมุ่งก็เพื่อให้ชายสนใจเท่านั้น รูปของเสื้อผ้าจึงใหม่และแปลก  
 เข้าทุกที่ แบบโคเก่าแล้วต้องยกเลิกกลายเป็นของจืดไปเสีย ต้องหาแบบใหม่ๆ  
 ต่อไปอีก ใครแต่งตัวโคในแบบใหม่ๆ แล้วก็สบายใจ มีใช้สบายใจตรงที่แบบเสื้อ  
 สบายใจเพราะเพศตรงกันข้ามจะสนใจตนมากขึ้นเท่านั้น ทำไมผู้หญิงจึงเอาดอกไม้  
 ติคมายดม เพื่อความหอมแก่จมูกของตนเองหรือ? เปล่า, แต่เพื่อความโก้และ  
 จูงใจให้เขาอื่นหันมามองตน ตนจะได้สบายใจเท่านั้น ใส่เสื้อแล้วยังเอารูปหนู  
 ช้าง และรูปอะไรต่างๆ แขนวตุ้งติ้งที่หน้าอกนั้นเพื่ออะไร เพื่อให้เกิดความสนใจ  
 คนจะได้ดูรูปเล็กๆก่อน แล้วจะดูต่อไปถึงอกอันนูนเต่งของตนอันเป็นการอวดออกไป  
 ในตัว การคิดผมในรูปต่างๆเพื่อให้เหมาะกับใบหน้า ก็เพื่อให้เกิดการชวนดูและ  
 สนใจขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นค้อยสูงขึ้นทุกที แม้คำก็พยายามเปิดช่องโน้นนิกนี้หน่อย  
 เวลาเดินจะได้แลบให้เห็นร่างกายบางส่วนเป็นการชวนผู้ชายไปในตัว เสื้อก็พยายาม  
 คัดรัดทรงให้มีความพิศวาสมากขึ้น การเปิดหน้าเปิดหลังก็ดี ใช้ผ้าคอกสี  
 ต่างๆก็ดี ไม่มีความมุ่งหมายเป็นอย่างอื่น นอกจากชวนดูเป็นอาหารทางตา  
 เท่านั้น นี่เป็นปกติของความเป็นอย่างอยู่

นอกจากนั้น ยังมีการกระทำอะไรบางอย่างเป็นทางให้เกิดความสนุกสนาน  
 ทางใจ เช่น หนัง ละคร เป็นต้น หนังที่มาจากนอกในสมัยก่อน การแสดงไม่สู้  
 โลกไฉนนัก การแต่งตัวไม่ใ้เงินเกินไป แต่ในสมัยนี้ก็เลสของพวกฝรั่งไปไกลกว่า  
 ชาวเอเชียเสียอีก จึงได้ทำหนังให้บ้าไปในทางกามมากขึ้นทุกที การนุ่งน้อย  
 ห่มน้อยการกอดจูบกันในท่าต่างๆ จนทำเอาคนดูมีใจติดปกตินั้น เขามุ่งปลุก  
 กิเลสของมนุษย์กันทั้งนั้น โลกนี้จึงบ้ามากขึ้นทุกที การเดินรำแบบตะวันตกกำลัง  
 แพร่หลายในเมืองไทย มีงานชุมนุมกันที่ไหนก็มีการเดินรำกันที่นั่น มันเป็นเรื่อง  
 ห้ามยากเพราะเป็นเรื่องของกิเลส ทุกคนพอใจดูพอใจเต้นกันทั้งนั้น ไม่มีโอกาส  
 ใดแล้วที่จะได้กอดผู้หญิงสาวไม่สาวอย่างเสรี นอกจากเดินรำ

เมื่อก่อนการเดินรำเป็นของพวกผู้หญิงชั้นต่ำ แต่ในสมัยนี้หญิงชั้นสูงก็ได้ลดความสูงทางใจลงไปเท่าเทียมกับหญิงชั้นต่ำแล้ว มีใช้แต่คนสามัญเท่านั้น เจ้านายผู้ทรงเกียรติก็ยังไปเดินรำกับหม่อมให้คนเขาดูได้ เขาถือกันว่าเป็นการไม่ถือพระองค์ เป็นความดีอีกแบบหนึ่งของสังคมที่กำลังเดินไปสู่ความป่าเถื่อนในระบบของโลกใหม่กัน ใครๆก็กล่าวว่าการเดินรำแบบตะวันตกนั้นเป็นเครื่องหมายของความเจริญแบบหนึ่ง ถูกแล้วมันเป็นความเจริญของพวกบ้ากาม มีใจหมกหมุ่นแต่ในทางความสุขที่เป็นเนื้อหนังอย่างเดียว หาได้คิดครอบคอบไปถึงความเสื่อมทางจิตใจของคนชั้นหลังไม่ คดีหย่าร้าง การฆ่าตัวตายเพราะพลาดรักมีขึ้นชุกชุมนั้นมีใช้เรื่องอะไร นอกจากว่าความหมกหมุ่นในทางสุขทางเนื้อหนังเกินไปนั่นเองก่อให้เกิดขึ้น

## ความหลงใหลในกาม

ในเรื่องของ เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็เช่นเดียวกัน มันเป็นสิ่งก่อให้เกิดความอยาก และไม่รู้จักพอกันทั้งนั้น คนผู้หลงใหลในกามคุณเกินไปจึงเกิดทุกข์เสมอ คังพุทธภาษิตที่มีมาในชาดกว่า...

ผู้ใดที่เสพวัตถุกามและกิเลสกาม

เพราะไม่เห็นโทษในอนาคต

ผลที่สุดวัตถุกิเลสกามที่เขาเสพย์ย่อมฆ่าผู้นั้นเสีย

เหมือนผลไม้มีพิษฆ่าบุคคลที่กินเข้าไปเสียฉะนั้น

คำว่า “วัตถุกาม” หมายถึงสิ่งอันน่ารักใคร่พึงพอใจ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น “กามคุณห้า” ก็เรียก “กิเลสกาม” หมายถึงกิเลสเป็นเหตุให้ใคร่ในกามคุณห้า นั้น เช่น ราคะ ความกำหนัด เป็นต้น

## กามคุณห้าเป็นสิ่งที่ไม่ควรโยคี

ในชาดกอีกเรื่องหนึ่ง ทรงสอนภิกษุให้มองเห็นโทษของกามคุณห้าว่าไม่ควรโยคีอย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! กามคุณทั้งห้า  
ตามธรรมดาก็น่ารื่นรมย์ยินดีในเวลาบริโภคอยู่บ้าง  
แต่ก็ว่าการบริโภคกามคุณนั้น  
ถ้าจะเปรียบแล้วก็ไม่ผิดอะไรกับการบริโภคผลไม้มีพิษ  
เพราะจะทำให้ผู้บริโภคต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่สิ้นกาลนาน  
อันผลไม่มีพิษนั้น สีสามกลิ่นหอม รสก็อร่อย  
แต่ถ้าผู้บริโภคเข้าไปแล้ว...  
พิษของมันอาจเข้าไปกักในลำไส้ให้ถึงตายได้

## ไม่ปล่อยใจไปตามอำนาจของความอยาก

ธรรมภาษิตที่ยกมาอ้างเป็นตัวอย่างข้างบนนี้ก็เพื่อให้เห็น และจะได้พิจารณากันเสียบ้าง อย่างว่าเมื่อก่อนให้มากเกินไปในสิ่งอันจักเกิดโทษ มีได้มุ่งหมายที่จะชวนให้ท่านผู้อ่านเลิกการบริโภคกามเสียอย่างเด็ดขาด เพราะทราบคืออยู่ว่าเลิกกันไต่ยากเต็มที แต่ที่พูดเพื่อให้รู้จักพอดีพองามในการบริโภคนั้นๆ อย่าปล่อยใจของตนไปตามอำนาจของความอยาก เพราะแม้จะกินสักเท่าใดๆ ก็ไม่อิ่มไม่พอของที่กินไม่อิ่มจะกินให้อิ่มนั้นไม่ได้ จงกินแต่พอดีเพื่อสืบพันธุ์ของตนไว้เท่านั้น

ในเรื่องกามนี้สัตว์คิริจันตมีการเสพน้อยกว่ามนุษย์ ปีหนึ่งสุนัขมีฤดูกามเพียงสองฤดูเท่านั้น พันนั้นแล้วมันก็อยู่เฉยๆ ไม่เห็นยุ่งกันนัก มนุษย์เราถ้ามี

ความใคร่เกินพอดีก็น่าเบื่อหน่ายสุขอยู่บ้างเหมือนกัน ถ้าหญิงชายรู้จักพอดีในเรื่องนี้ ความสุขสงบจะเกิดแก่ครอบครัว ลูกที่เกิดมาก็จะเป็นคนดีว่านอนสอนง่าย ไม่เห็นการยากแก่การอบรมในเวลาโตขึ้น

## โทษของกาม

และเพื่อให้ผู้อ่านได้พิจารณาโทษของกามยิ่งขึ้นไปอีก จึงขอนำโทษของกาม มากล่าวแถมอีกนิด...

### ๑. กาม เปรียบเหมือนร่างกระดูก

สุนัขที่มีความหิวไปเที่ยวหาอาหารตามใต้ถุนบ้าน หาอะไรก็ไม่ได้ ใต้กระดูกหมูแห้งๆไปหนึ่งท่อน มันก็ตั้งใจมากคาบไปนอนแทะอยู่ในที่ลับ รสอร่อยใดๆที่เกิดจากกระดูกนั้นไม่มี แต่สุนัขมีความอยาก แทะไปน้ำลายก็ออกมากเข้า แล้วก็กลืนกินโดยคิดว่าอร่อยเต็มที่

คนที่เสพกามก็มีสภาพเห็นปานนั้น

ถ้าคนมีใจเป็นปกติ...ทำการเสพไม่ได้

ต่อเมื่อใด . . .

ความอยากท่วมความรู้สึกลึกซึ้งชอบ

เมื่อนั้นแหละ...

คนก็หลับตาแบบหมิงินน้ำผึ้ง

ลืมความเป็นมนุษย์หมด

เขา จึง กล่าว ว่า

เรื่องของกาม...

เป็นเรื่องของความเมาความบ้าจนลืมตัวจึงจะดี

๒. กาม เปรียบเหมือนชิ้นมังสะที่เป็นของแรงกาแยงกิน  
 ลัศว์ตายตัวหนึ่งถูกทิ้งไว้ในทุ่งนา  
 กา แร้ง แมลงวันเป็นฝูงมาไล่ตอม แย่งกันกินสิ่งนั้นๆ ฉนโค  
 กามคุณก็เปรียบกับของเน่าเหม็นแบบนั้น  
 ไม่มีกลิ่นที่น่าชวนชมของคนคือเลย คนเมาเท่านั้นจึงคมได้
๓. กาม เปรียบเหมือนคบเพลิงที่บุรุษถือทวนเวลาत्मจัด  
 ไฟก็ไหม้คบมากเข้าทุกที ไม่ซ้าก็ไหม้มือพองได้  
 กามคุณเป็นของร้อน . . .  
 ทังก่อนจะได้ ขณะได้มาอยู่ ได้สมใจแล้วก็ยังร้อนอีก  
 เป็นเรื่องร้อนไม่รู้จักจบ
๔. กาม เปรียบเหมือนหลุมที่เต็มไปด้วยถ่านเพลิง  
 หลุมถ่านเพลิงมีไฟลุกแดงรุ่งโรจน์  
 ใครแหยมือเท้าลงไปก็ร้อนปวด ฉนโค  
 กามคุณมีความทุกข์เจืออยู่มาก  
 ผู้ที่ตกลงในหลุมกามแล้ว ย่อมร้อนกายร้อนใจเสมอ
๕. กาม เปรียบด้วยอาการนอนฝัน  
 พอตื่นขึ้นฝันก็หายไปเท่านั้น
๖. กาม เปรียบเหมือนของยืมเขามาใช้  
 ใช้ได้เพียงชั่วคราวก็ต้องส่งคืนแก่เจ้าของเขาไป  
 มันมิใช่ของเราอย่างแท้จริง
๗. กาม เปรียบเหมือนผลไม้กลางป่าหาเจ้าของมิได้  
 เป็นที่ต้องการของคนมาก  
 ของอย่างเดียวถ้ามากคนต้องการความแก่งแย่งกันย่อมเกิดขึ้น  
 เพราะความมุ่งหมายรวมกัน

ชาวโลกต้องรบราฆ่าฟันกันจนถึงตายนั้น  
เนื่องมาจากความต้องการในกามคุณนี้เอง

๘. กาม เปรียบเหมือนคนประหารสัตว์หรือคนด้วยกัน  
ด้วยหอกที่เป็นเงี่ยง แทะเข้าไปแล้วจึงออกยาก

ทำให้เกิดความลำบาก

คนเราที่ก้าวพลาดเข้าไปสู่วงจรของกามคุณแล้ว  
เป็นการยากนักที่จะถอนตนออกได้

เพราะกามคุณเป็นยางเหนียว...

ที่ทำให้คิดให้อาลัยจนถอนออกไม่ได้

ฉะนั้นผู้ที่ยังมิได้ตกลงไป จึงต้องระมัดระวัง

อย่ายอมให้ตกลงไปง่ายๆ เป็นอันขาดจะเคียดครั่น

๙. กาม เปรียบเหมือนเขียงสับเนื้อ

ธรรมคาเขียงเป็นที่รองรับเนื้อและมีคที่เขาสับลงไป

... ต้องเป็นภาชนะหนัก

ถ้ามันรู้สึกได้...คงบ่นปวดไปตลอดวัน

แต่ทว่ามันเป็นเขียงจึงมิได้พูด

คนที่ติดตั้งของกามแล้ว

ก็เป็นเขียงให้ถูกโขกสับเสมอไปไม่หยุดยั้ง

ผลัดกันเป็นเขียง ถูกสับถูกฟันเรื่อยไปไม่หยุด

นารำคาญอยู่มาก

๑๐. กาม เปรียบเหมือนศีระหะสรพิษ

อันธรรมคาหัวของสรพิษย่อมมีเขี้ยวมีงาคืออยู่

และเป็นอันตรายแก่ผู้ไปแตะต้องเข้า ฉนโค

เรื่องของกามคุณก็เป็นโทษแก่ผู้ต้องเสพฉนนั้น

## อำนาจของกาม

มีคนเป็นจำนวนมากบ่นกลุ้มใจในการครองเรือนของตน แต่ทั้งๆกลุ้ม  
ออกไม่ได้ ต้องทนอยู่ต่อไป ก็เพราะเขาถูกผูกไว้ด้วยโซ่อันหย่อนยาน เบาๆ  
หลวมๆ แต่มั่นคง แก้ออกไม่ได้ จึงต้องทนรับทุกข์เรื่อยไปตลอดกาล เขา  
เป็นนักโทษที่น่าสงสาร เพราะเขาหลงติดอยู่ในสิ่งที่กินเท่าใดก็ไม่พอ มีเท่าใด  
ก็ยังไม่พอ เป็นสิ่งที่ไม่เคยทำคนให้อิ่มเลย

เจ้ากามเอ๋ย!...

เจ้าร้ายกาจนัก เจ้าล่อคนเก่ง

ประตูของเจ้ากว้างเปิดไว้ให้คนเข้า

เข้าแล้วเจ้าไม่ยอมให้ ออก

เพราะเจ้าเข้าใจปรนปรี้อเอาใจเขา

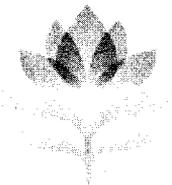
จนทำให้ผู้เข้าไปหมดความเป็นตนเอง

...ตกอยู่ในอำนาจของเจ้า

มอง ฟัง ลิ้ม คม สัมผัสเท่าใดๆ

...ไม่เคยอิ่มสักครั้งเดียว

ข้า จึง ไม่ ยู่ ง ัก บ ั ้ จ ั ้ ห ร อ ก !!!





## ชุกเกลาจิตใจ

... การให้ทาน ...

ก็เพื่อจะชุกเกลาจิตใจของเราให้สะอาด  
ปราศจากความตระหนี่หรือความเห็นแก่ตัว

... การรักษาศีล ...

ก็เพื่อชุกเกลาจิตใจให้สะอาด  
ปราศจากการคิดเบียดเบียนบุคคลอื่นให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน  
แม้เรื่องการปฏิบัติในเรื่องอื่นก็มุ่งในจุดคอย่างนั้น  
เช่น เรามาฟังธรรมปาฐกถาทุกวันอาทิตย์  
ก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดความโง่ ความเขลา  
ที่เกาะจับอยู่ในใจของเรามาก่อนให้หมดไป  
เราจะได้มีความฉลาดแหลมคมในการดำรงชีวิต  
ในการที่จะต่อสู้กับภัยอันตราย  
อันจะเกิดขึ้นจากภายในตัวเราเอง

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ)



## การปฏิบัติในทางจิต

การระมัดระวังภัยข้างในไม่ให้รบกวนจิตใจนั้นแหละ  
คือการปฏิบัติทางจิตตามหลักพระพุทธศาสนา  
อะไรเกิดขึ้นเราก็ก่อนพิจารณา  
ถ้าเราหมั่นยกเรื่องที่ใจเรามีขึ้นมากพิจารณา  
มันช่วยให้สิ่งนั้นไม่เจริญออกงาม  
เช่นความโกรธเกิดขึ้น...เราพิจารณา ความโกรธก็หยุด  
ความริษยาเกิดขึ้น...เราก็ก่อนพิจารณา ความริษยามันก็จะหายไป  
ความกำหนดเกิดขึ้น เราก็ก่อนพิจารณาว่า  
เรามีความกำหนดในอะไร...ความกำหนดนั้นก็หายไป  
เพราะใจคนเรานั้นมันคิดได้ทีละเรื่อง  
เมื่อคิดเรื่องอะไรเรื่องหนึ่งอยู่ เรื่องอื่นมันก็ไม่เกิดขึ้น  
ทีนี้หน้าที่ของเราก็คือต้องกล่อมเกล่าจิตใจ  
ให้คิดในเรื่องที่ควรคิด ให้นึกในเรื่องที่ควรนึก นึกในเรื่องที่จะเกิดปัญญา

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตคุณานันทิกขุ)



## ปัญหาอยู่ที่ใจ

ปัญหาชีวิตของคนเรานั้นมันอยู่ที่ใจของเรา  
...ปัญหาอยู่ที่ใจ...  
ใจเรามันเป็นต้นเรื่อง  
เป็นตัวการที่จะสร้างอะไรๆขึ้นในชีวิตของเรา  
เราจึงต้องควบคุมไปอีกชั้นหนึ่ง  
เอาระเบียบชั้นศีลธรรมเหมือนกัน  
แต่เอาไปควบคุมถึงขั้นจิตใจ  
ประณีตขึ้นไปอีกหน่อยหนึ่ง ให้มันสูงขึ้นไปกว่านั้น  
ควบคุมจิตไม่ให้คิดเรื่องที่ไม่ดีไม่งาม  
การที่จะไม่ให้คิดในเรื่องที่ไม่ดีไม่งามนั้น  
... ค ็ อ ง ฝึ ก จิ ต ...  
การฝึกจิตในภาษาเราเรียกว่า “ทำสมาธิ”  
หรือเรียกว่า “เจริญภาวนา”



## ยกจิตให้สูง กิเลสจะไม่รบกวนท่าน

ฝนตกลงมาจากฟ้า...น้ำยังคงขังอยู่ในที่ต่ำได้  
จิตที่ต่ำก็ชอบเก็บอารมณ์ต่างๆไว้มากมายเช่นเดียวกัน  
ส่วนที่สูงๆ...น้ำไม่คงขังอยู่เลย  
ตกเท่าใด...ก็ไหลไปหมด  
จิตที่สูงขึ้นไปแล้วก็มีภาวะเช่นนั้น  
ฉะนั้น จงยกจิตของท่านให้สูงขึ้นไปเถิด  
... กิเลสจะไม่รบกวนท่านได้ ...

คนที่ใจอ่อนแอยอมทำความชั่วได้ง่าย คนใจแข็งทำชั่วได้ยาก  
แต่จงเข้าใจว่า ใจอ่อนนั้นหมายถึงการตามใจตัวเอง  
ปล่อยความคิดไปตามอำนาจของความอยาก  
ใจจึงตกไปในทางต่ำ อាកารอย่างนี้เรียกว่า “ใจอ่อนแอ”  
ส่วนใจแข็งนั้นหมายถึงความหนักแน่น มันคง  
ไม่โยกโคลงต่ออารมณ์ที่มากกระทบ คนใจแข็งจึงทำชั่วได้ยาก



## ❁ ความแปดเปื้อนใจ ❁

สิ่งโสโครกมาเปื้อนร่างกาย  
เมื่อเราเห็น...เราก็ต้องชำระล้างทันที ฉันทิ  
สิ่งที่เปื้อนใจสำคัญกว่าเปื้อนร่างกาย  
ถ้าเราปล่อยไว้ก็จะไปกันใหญ่ ทำให้เราเสียผู้เสียคน  
... เพราะ ฉะนั้น ...  
เมื่อรู้ว่ามิอะไรเปื้อนอยู่ที่ใจของเรา  
เราก็ต้องรีบขูดเกลาเอาสิ่งนั้นออกไป  
ไม่ให้เปื้อนอยู่ที่ใจของเราเป็นอันขาด  
เราควรกลัวความแปดเปื้อนข้างใน  
อย่าไปกลัวความแปดเปื้อนข้างนอก  
ควรกลัวสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ...อย่าไปกลัวสิ่งที่เกิดขึ้นข้างนอก  
เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นข้างนอกนั้น มันเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ  
แต่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในใจนั้น มันไม่ค่อยเปลี่ยน

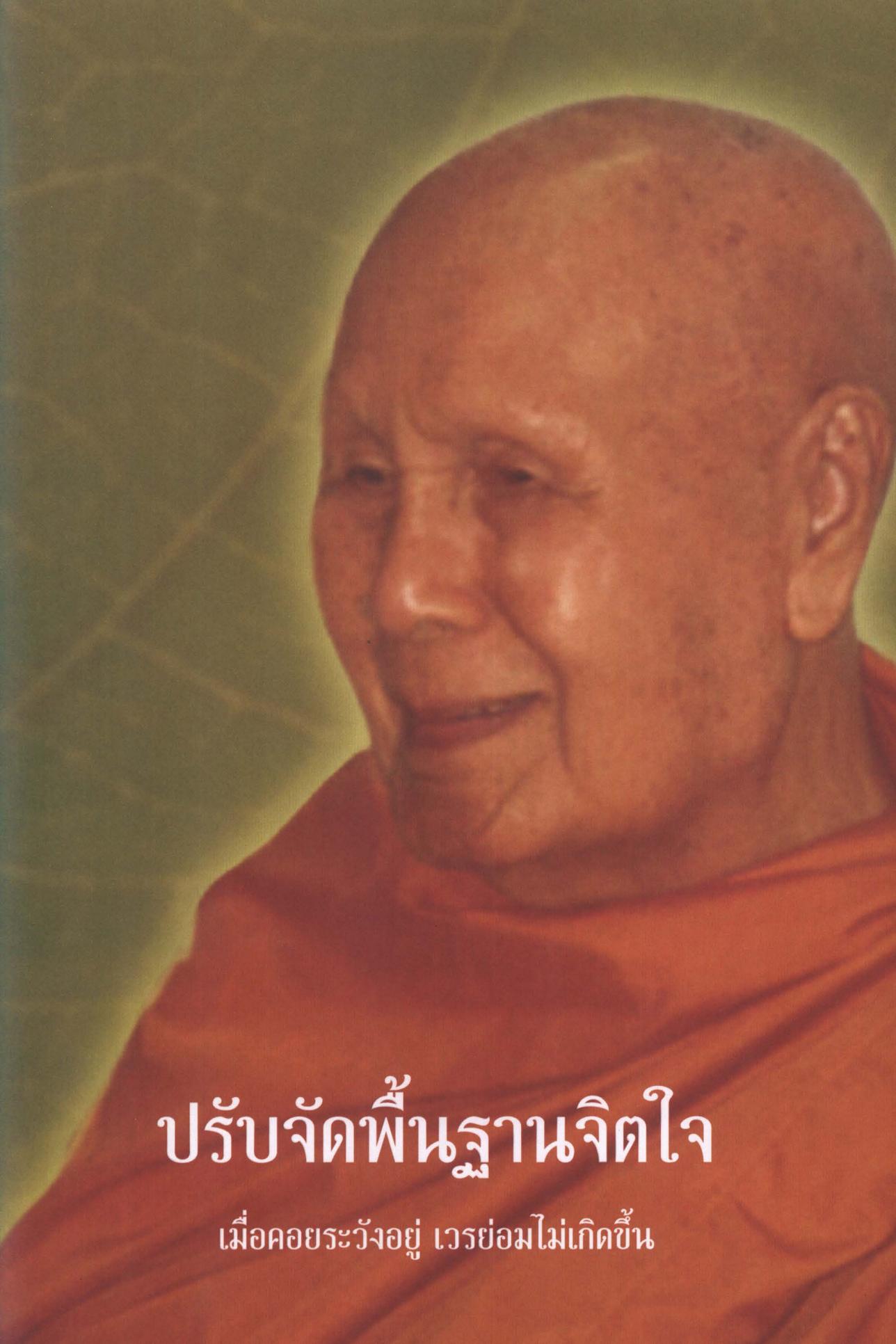
พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตคุณานันทิกขุ)



## การระคับระคองจิต

เรือ...เป็นสิ่งที่สำหรับข้ามฟาก  
คนเป็นผู้ใช้เรือ มีใช้เรือใช้คน  
คนจึงเป็นนายของเรือ ฉันทิเด  
เรือของร่างกายก็ฉันทิเด  
ร่างกายเป็นแต่เปลือกของใจเท่านั้น ความสำคัญจึงอยู่ที่ใจ  
ท่านจึงกล่าวเปรียบไว้ว่า  
ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะกายอยู่ในอำนาจของใจ  
ทุกอย่างที่ปรากฏเป็นอยู่ เป็นสิ่งเนื่องมาจากใจทั้งนั้น  
... เมื่อ เป็น เช่น นี้ ...  
การระคับระคองจิต จึงเป็นเรื่องสำคัญ  
ทุกคนควรฝึกหัดจิตของตนให้เป็นสมาธิ  
...เพื่อให้อัจฉริยะ...  
เป็นจิตที่อ่อนโยนอยู่ในอำนาจ เหมาะแก่การที่จักใช้งานต่อไป

พระพรหมมิ่งคณาจารย์ (หลวงปู่บุญญา นันทิกขุ)

A close-up portrait of an elderly Buddhist monk with a shaved head, wearing a saffron robe. He is looking slightly to the left with a gentle expression. The background is a soft, warm glow of yellow and orange.

# ปรับจัดพื้นฐานจิตใจ

เมื่อคอยระวังอยู่ เหว่ย่อมไม่เกิดขึ้น

ที่เรียกว่าทำจิตให้มันว่างนะ

หมายความว่าไม่ใช่ว่างอย่างไม่มีอะไร

ไม่ใช่ว่างเหมือนภาชนะว่าง ที่ไม่มีอะไรอยู่ในนั้น

... นั่นเป็นความว่างทางวัตถุ

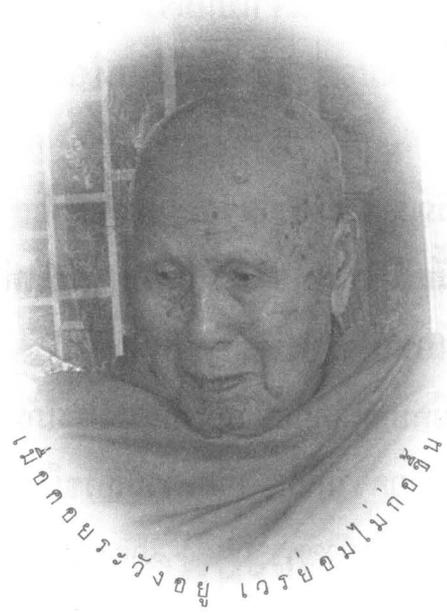
แต่ว่าความว่างในทางจิตนั้น คือ “ไม่มีกิเลสเกิดขึ้น”

ในขณะที่เราทำอะไร เราคิด เราพูดอะไร...ไม่มีกิเลส

ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวในคนเข้ามาเป็นฐานรองรับสิ่งนั้น

อย่างนั้นเรียกว่า ... ทำ ด้วย จิต ว่าง ...

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตานันทิกขุ)



## ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทาง  
พระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้  
ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

## สิ่งจำเป็นสำหรับทุกชีวิต

การศึกษาธรรมะ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของคนทั่วไป ยิ่งโลกเรา  
ในสมัยนี้ด้วยแล้ว ยิ่งมีความจำเป็นมากขึ้น เพราะว่าโลกชาคธรรมะ จึงได้เกิด  
ความวุ่นวายเคียดรอนกันด้วยประการต่างๆ ถ้าได้แจกธรรมะกันให้ทั่วถึง โลกเรา

ก็จะสงบมากขึ้นกว่านี้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดให้มีการเผยแผ่ธรรมะให้คนทั้งหลายได้ยินได้ฟังกันบ่อยๆ อันจะเป็นเครื่องช่วยให้มีแสงสว่างในทางวิญญานมากขึ้น

แสงสว่างทางวิญญานมีความจำเป็นกว่าแสงสว่างทางตาเนื้อ เพราะแสงสว่างทางตาเนื้อนั้นเป็นประโยชน์แก่ทางตาเห็นเท่านั้น ส่วนแสงสว่างทางวิญญานเป็นประโยชน์แก่จิตใจของคนทุกๆ ไป

ก็ใจคนเรานี้จะมีคบบอกก็ด้วยอำนาจกิเลสประเภทต่างๆ ที่เกิดรักรังครังใจ เช่นเกิดความโลภก็บอด้วยความโลภ เกิดความโกรธก็บอด้วยอำนาจความโกรธ เกิดความหลงก็มีคบบอกด้วยอำนาจความหลง เกิดความริษยาก็มีคบบอกด้วยอำนาจของความริษยา เกิดด้วยเหตุใดก็มีคบบอกด้วยเหตุอันนั้น

ความมีคบบอกเกิดขึ้นแก่บุคคลใด ก็ทำให้ใจบุคคลนั้นไม่รู้สภาพตามที่เป็นจริง เมื่อไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ก็เกิดอยู่ในความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน อันเป็นความเสื่อมของชีวิตด้วยประการทั้งปวง พวกเราทั้งหลายไม่ต้องการความทุกข์ความเดือดร้อน ก็ควรหาแสงสว่างส่องใจไว้ เพื่อจะได้มองเห็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้งตามสภาพที่เป็นจริงตลอดไป

## แสงสว่างส่องทางชีวิต

อันแสงสว่างทางชีวิตที่เราควรแสวงนั้น ก็คือธรรมะ อันเป็นคำสอนในทางพระศาสนา เราจึงได้ยินคำกล่าวที่ว่า “ธมโม ปทีโป วีย ตสฺส สตฺถุโน” แปลว่า ธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป ดวงประทีปให้แสงสว่างทางตา ฉันทใด ธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ให้ความสว่างทางใจ ฉันทันนั้นเหมือนกัน

เพราะฉะนั้นเราจึงควรได้หาแสงสว่างอย่างนี้ไว้ แล้วก็ช่วยยี้ให้คนอื่นเกิดความสว่างขึ้นด้วย เรามีเพื่อนฝูงมิตรสหายจงชนกันให้เขารับแสงสว่างทางใจ อย่าปล่อยให้เขามีคอบอกอยู่ตามลำพัง โอกาสใดเวลาใดที่เราจะนำเขาเข้าหาแสงสว่างทางใจได้ เราก็ควรจะได้ชักจูงเขามาเพื่อจะได้พบแสงสว่างทางจิตใจ เพื่อให้คนนั้นได้เกิดความสำนึก รู้สึกผิดชอบชั่วดีขึ้นในชีวิตให้มากเท่าที่เราจะกระทำได้

## ปรับจัดพื้นฐานจิตใจ

การชักชวนคนอื่นให้เกิดความสว่างทางใจนั้นแหละ เป็นกุศล เป็นกิจที่เราควรจะได้กระทำบ่อยๆ เพื่อเป็นการสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ทางด้านจิตใจ การช่วยเหลือกันและกันในด้านอื่นเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่การช่วยเหลือกันในด้านจิตใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญมากยิ่งขึ้นทุกวันเวลา เพราะเวลานี้มนุษย์เรามีศัตรูอยู่รอบข้าง ศัตรูนั้นไม่ได้มาจากภายนอก แต่ว่ามาจากภายในของแต่ละคน ถึงแม้ว่าคนนั้นจะเป็นศัตรูก็พึงรู้ว่าภายในของเขาเป็นศัตรูแก่ตัวเขาก่อน คนเราถ้ามีศัตรูภายในแล้วก็จะกลายเป็นศัตรูของคนอื่นไปทันที เพราะจิตใจของคนที่ตั้งไว้ผิดคนนั้นแหละเป็นศัตรูของบุคคลนั้นๆ ฉะนั้น เราจึงจำเป็นที่จะต้องมาทำการปรับจัดพื้นฐานทางจิตให้ให้เกิดมีขึ้น

ถ้าใจของเราตั้งไว้ผิดก็เป็นศัตรูแก่ตัวเอง ถ้าใจเราคำรงอยู่ในทางถูกเราก็เป็นมิตรแก่ตัวเอง

ในเรื่องนี้พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า...

โจรต่อโจร คนมีเวรต่อคนมีเวรมาพบกัน จะทำร้ายกันสักเท่าใดๆ  
ก็ไม่ร้ายเท่ากับใจที่ตั้งไว้ผิด ทำร้ายตัวบุคคลนั้น

## ความตายทางกาย ความตายทางจิตใจ

เพราะว่าคนเรากล้าตั้งใจไว้ผิดแล้วก็ยอมจะทำร้ายตนเองได้มากขึ้น ยิ่งกว่าโจรทำร้ายต่อเราเสียอีก เพราะโจรเขาทำร้ายได้เพียงทางร่างกาย เราตายแต่เพียงทางร่างกาย แต่ว่าความเห็นผิดมันทำร้ายจิตใจ ทำให้เราถึงแก่ความตายทางใจ ความตายทางกายนั้นไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ว่าความตายทางใจเป็นเรื่องสำคัญ

คนที่ตายทางกายมันก็จบจากกันไปตอนหนึ่ง แล้วก็เอาไปเผากันที่ป่าช้า ส่วนคนที่ตายทางจิตนั้น มันไม่อย่างนั้น เขายังมีชีวิตอยู่เดินได้พูดได้ ยังก่อกรรมทำเข็ญให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่บุคคลใค้ได้อยู่ เพราะฉะนั้นคนที่ตายทางจิตจึงเป็นภัยอย่างใหญ่หลวงแก่มนุษย์ทั่วไป เราจึงควรกลัวสิ่งที่เรียกว่า ทำให้เราตายในทางจิตใจ ไม่ต้องกลัวสิ่งที่ทำให้เราตายในทางร่างกาย

ความกลัวในสิ่งที่ทำให้เราตายทางจิตใจนั้น ก็ไม่ใช่กลัวอะไรอื่นไกล แต่กลัวความคิดชั่วที่มันเกิดขึ้นในใจของเราเอง มันทำลายตัวเรา ล้างผลาญตัวเรา มันส่งเราไปสู่ที่ทุกข์ที่ยาก ทำให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตด้วยประการต่างๆ จึงควรจะได้สนใจในการที่จะไม่ให้จิตใจของตนตายไปจากคุณงามความดี แต่ควรจะได้ส่งเสริมสนับสนุนให้จิตใจของตนมีคุณธรรมประจำจิตใจอยู่ตลอดเวลา

## หลักใจ ๓ ประการ

อันคนเราที่จะมีหลักธรรมประจำจิตใจอยู่เสมอ นั้น ก็ต้องมีความรักคือต่อสิ่งที่เป็นหลักทางใจ ความรักคือต่อสิ่งที่เป็นหลักทางใจนั้น เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะว่าการจงรักภักดีไม่ว่ามืออยู่ในสิ่งใด ชื่อว่าเราอยู่ใกล้กับสิ่งนั้น แต่ถ้าเกิด

ความเกลียดชังในสิ่งใด เราก็อยู่ห่างไกลออกไปจากสิ่งนั้นทันที ความจงรักภักดี  
ต่อสิ่งที่เป็นหลักทางใจ จึงเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติธรรมะในทางพระศาสนา  
ก็พุทธบริษัทเรานี้ ควรจะจงรักภักดีในสิ่งใดเล่า เราก็ควรจะมีความจงรักภักดีใน  
สิ่ง ๓ ประการ อันเป็นหลักทางใจของเราทั้งหลาย

สิ่ง ๓ ประการ อันเป็นหลักทางใจนั้นก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม  
พระสงฆ์ เป็นหลักใจ เป็นที่อยู่นอกอุณใจ เป็นที่พึ่งในทางใจ เราจึงได้กล่าว  
วาทว่า ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอย่างประเสริฐของ  
ข้าพเจ้า ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
ค้ำยการกล่าวลัจจะวาจานี้ ขอความสุขความเจริญจงบังเกิดมีขึ้นแก่ข้าพเจ้า

## พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

อันนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ที่พึ่งอย่างอื่นของเรานั้น...หาไม่มี แต่  
เราควรจะพึ่งพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คึงเอา  
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาเป็นหลักใจไว้ มาเป็นที่พึ่งในทางใจไว้ อย่าให้  
ใจเราห่างออกไปจากพระ อย่าให้ใจเราอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่พระในทางพระศาสนา  
เราก็พอจะพ้นไปจากความวุ่นวายทางค่านิจจิตใจ พ้นไปจากความทุกข์ ความ  
เคียดแค้น ได้สมความปรารถนา

อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะได้สนใจประการหนึ่ง คือ

ให้จงรักภักดีต่อพระรัตนตรัยไว้

เอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งในทางจิตใจไว้ตลอดเวลา

เราจะอยู่ด้วยความสุขสงบได้สมความปรารถนา

อันการฟังพระรัตนตรัยหรือการถึงพระรัตนตรัยเป็นที่ฟัง หรือมีความ  
จงรักภักดีนั้น ก็พูดคุยอย่างสั้นๆว่า จงรักภักดีต่อธรรมะนั้นเอง เพราะธรรมะนี้เป็นตัว  
แก่นแท้ของพระรัตนตรัย เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรจะเข้าถึง ในเรื่องนี้ถ้าเราคุย  
พระพุทธานุภาพที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในที่ต่างๆ เราก็จะเห็นได้ว่า พระองค์  
บูชาธรรม เชิดชูธรรม ถือธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติกิจในชีวิตประจำวันของ  
พระองค์ตลอดเวลา เช่นภายหลังที่พระองค์ได้ตรัสรู้พระธรรมแล้ว พระองค์  
ก็คิดว่า คนเราควรจะต้องอยู่ด้วยการมีอะไรเป็นหลักเคารพ เพราะเราเป็นพุทธะ  
ผู้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะ จะไปเคารพบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ไม่ได้ เพราะว่าคน  
เหล่านั้นไม่อยู่ในฐานะสูงพอที่เราจะเคารพได้ แล้วควรจะเคารพอะไร?

พระองค์ก็ได้คิดว่าพระพุทธรเจ้าในอดีต ในอนาคต ในปัจจุบัน ก็ควร  
จะเคารพธรรม เชิดชูธรรม บูชาธรรม อันนี้ก็เป็นเครื่องแสดงอยู่ในตัวแล้ว ว่า  
ธรรมะนั้นแหละเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าเชิดชูบูชา พวกกันอย่างว่า คนเรา  
ควรจะถือระเบียบแบบแผนในการดำรงชีวิต การถือระเบียบแบบแผนก็เรียกว่า  
เราถือธรรมะ เราปฏิบัติธรรมะ เราจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ต้องนึก  
ถึงธรรมะไว้เสมอ

## มีธรรมะเป็นหลักในการปฏิบัติชีวิต

พระผู้มีพระภาคเองพระองค์ก็นึกถึงธรรมะอยู่ตลอดเวลา ใช้ธรรมะเป็น  
หลักในการปฏิบัติชีวิตของพระองค์ และสอนสาวกให้กระทำเช่นนั้น อันนี้ก็เป็น  
เครื่องแสดงว่าธรรมะเป็นแก่นของพระรัตนตรัย เป็นสิ่งที่เราควรจะต้องเข้าถึง เมื่อ  
เราเข้าถึงธรรมะเราก็มีพุทธะ เราก็มีสิ่งสูงสุดในตัวเราด้วย เรียกว่ามีพร้อมทั้ง  
สามประการ แต่ถ้าเราไม่ประพฤติธรรม เราไม่มีธรรมะเป็นหลักประจำใจ

สิ่งสามประการนั้นมันก็หายไปจากจิตใจของเรา เราไม่มีสิ่งที่เป็นคุณค่าในชีวิตของเราอีกต่อไป หลักการมันเป็นอย่างนี้ นี่ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าจะเสด็จปรินิพพานนั้น พระอานนท์เข้าไปทูลถามพระองค์ว่า เมื่อพระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ พวกอุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ ภิกษุณี เคยเข้าเฝ้าพระองค์ ได้ฟังคำสอน ได้ถือเอาพระองค์ เป็นครูเป็นอาจารย์ เป็นที่พึ่งทางใจ ครั้นเมื่อพระองค์ดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พวกข้าพระองค์ทั้งหลายจะถือเอาสิ่งใดบุคคลใดเป็นครูเป็นอาจารย์แทนพระองค์ต่อไปเล่า? พระผู้มีพระภาคได้ตรัสตอบแก่พระอานนท์ว่า “**คุกร อานนท์ ธรรมวินัยอันใดที่เราสอนแล้วบอกแล้วแก่เธอทั้งหลาย ธรรมวินัยอันนั้นแหละ จะเป็นครูเป็นอาจารย์ของเธอทั้งหลายต่อไป**” อันนี้ก็พระคำรัสที่นำฟัง คือ ตรัสให้ทราบว่า ธรรมวินัยอันใดที่พระองค์ได้ตรัสแล้วบอกแล้วนั้นแหละ เป็นครู เป็นอาจารย์แทนพระองค์ต่อไป ก็เท่ากับว่าเราทั้งหลายมีธรรมะ เป็นครูมีธรรมะ เป็นอาจารย์แทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

## ธรรมกับวินัย

แต่ว่าในพระคำรัสนี้พระองค์ตรัสไว้ ๒ ประการ ว่าธรรมะกับวินัย เพราะ ว่าในคำสอนของพระองค์นั้น มีธรรมะกับวินัย วินัยก็คือ**ธรรม** ธรรมก็คือ**วินัย** เรื่องความเป็นจริงมันก็เป็นเนื้อเดียวกัน แต่ว่าตรัสไว้ในรูปอย่างนั้นเพื่อให้เห็นว่ แบ่งออกเป็น ๒ ประการ **ธรรมะ**หมายถึงคำสอนเป็นข้อปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไป **วินัย**หมายถึงคำสอนข้อปฏิบัติสำหรับคณะสงฆ์โดยเฉพาะ เพราะว่า พระสงฆ์เรานี้อยู่กันเป็นหมู่เป็นคณะ การอยู่กันเป็นหมู่เป็นคณะก็ต้องมีระเบียบมีวินัย ถ้าไม่มีระเบียบวินัยการเป็นอยู่ก็จะไม่เรียบร้อย จึงต้องปฏิบัติทั้งสองอย่าง

## สิ่งที่ต้องดำรงไว้ในใจตลอดเวลา

การปฏิบัติพระวินัยก็เหมือนกับเป็นการถือศีล คือมีระเบียบบังคับตนเองไว้ตลอดเวลา ไม่ละเลยเพิกเฉยต่อการปฏิบัติตามระเบียบนั้นๆ การถือธรรมะก็เหมือนกับว่าถือธรรม คือการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมเพิ่มเติมตัวเราให้ดีขึ้น

ถ้าจะเปรียบกับชาวนาชาวสวน การถือวินัยก็เหมือนการถางต้นไม้ต้นหญ้าที่เกิดขึ้นในนาให้หมดไป การถือธรรมะก็เหมือนการปลูกต้นข้าวลงไปในนา เพื่อให้งอกงามผลิธิดอกออกผลต่อไป ฉันทิโคกฉันทันั้น เพราะฉะนั้นเราจึงถือธรรมวินัยว่าเป็นครูเป็นอาจารย์ของเรา เป็นสิ่งที่เราควรจะต้องเข้าถึง ควรจะมีไว้ในจิตใจของเราตลอดเวลา

ผู้ใดปฏิบัติตามธรรมวินัย...

ผู้นั้นปฏิบัติต่อองค์พระพุทธเจ้า

ผู้ใดศึกษาธรรมวินัย...

ก็เท่ากับศึกษาเรื่องของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ผู้ใดมีธรรมวินัยอยู่ในใจ...

ผู้นั้นก็เชื่อว่ามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในจิตใจผู้นั้น

เป็นคนไม่อยู่เปล่า ไม่เกิดเปล่า ไม่ตายเปล่า

แต่เป็นผู้อยู่ด้วยธรรมะด้วยวินัย

เป็นผู้อยู่ด้วยความงามความดี

เอาพระมาเป็นที่พึ่ง ไม่เอาผีร้ายมาเป็นที่พึ่งในทางจิตใจ

การอยู่กันในรูปแบบอย่างนั้นนั่นแหละ เป็นเหตุให้เกิดความสุขความเจริญในชีวิตประจำวันได้สมควรปรารถนา อันนี้ก็เป็นเครื่องแสดงว่า ให้ถือธรรมะเป็นหลักประการหนึ่ง

## ที่ใดเห็นธรรม ที่นั่นเห็นตถาคต

อีกบทหนึ่งที่พระองค์ตรัสกับพระวักกิลี คือเรื่องมันมีว่าพระวักกิลีเป็นคนหนุ่ม ได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็พอใจ ไม่ใช่พอใจในหลักคำสอน แต่ว่าพอใจว่าพระผู้มีพระภาคเจ้ามีพระรูปโฉมงดงาม น่าดูแท้ๆ ก็เลยเข้ามาขอบวชในสำนักพระผู้มีพระภาค ไม่ใช่บวชเพื่อปฏิบัติธรรม แต่บวชเพื่อจะอยู่ใกล้พระองค์ แล้วจะได้คุยคุ้ยคำให้อิ่มใจในรูปร่างของพระองค์

คนเราบางทีก็เป็นอย่างนั้น อยากจะคุยตัวคุยน้าคุตตา ได้ยินแต่เสียงไม่พอ อยากจะคุยตัวคุ้ย สมมติว่าคนฟังเทศน์ทางวิทยุ ได้ยินเสียงของอาตมา เมื่อได้ยินเสียงก็อยากจะคุยตัวคุ้ย ว่ารูปร่างหน้าตาท่านเป็นอย่างไร มีโอกาสใดที่จะได้คุยตัวก็ตองคุ ครั้นมาคุเข้าจริงๆ ก็อ้วนจ้ำม่ำมือท้อไม่เข้าท่า ร่างกายของคนเรามันเป็นแต่เปลือก คนไม่ใช่เนื้อแท้ เราจะไปคุเอาเรื่องอะไร ฟังธรรมก็เรียกว่าใช้ได้แล้ว

แต่ว่าอย่างนั้นแหละคนเรามันยังติดอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส พุคย่อยๆ ว่า ติดวัตถุ เมื่อยังมีความติดอยู่ในวัตถุก็อยากจะคุวัตถุ นั้นคุ้ย มันเป็นเรื่องธรรมดา วักกิลีหนุ่มน้อยก็เป็นเช่นนั้นแหละ อยากจะคุพระรูป พระโฉมของพระผู้มีพระภาคเจ้า เลยเข้าไปบวชในพระพุทธศาสนา บวชแล้วไม่ศึกษาไม่ปฏิบัติธรรมะ ไปนั่งคุพระผู้มีพระภาคอยู่บ่อยๆ เวลาไหนมีโอกาสพอจะคุได้ก็ไปนั่งคุพระผู้มีพระภาค พระองค์เห็นว่ามันจะไม่ได้เรื่องเสียแล้วในการที่ประพุดติคนเช่นนั้น จึงได้บอกให้ออกไปเสียจากสำนัก ไม่ให้อยู่ในที่นั้นต่อไป เพราะการกระทำเช่นนั้นเป็นการไร้สาระ ไม่มีความหมายในทางจิตทางวิญญูณ แม้แต่น้อย

วักกิลีได้ฟังคำสั่งให้ออกไปอย่างนั้นก็เสียใจไม่สมหวัง คนเราถ้าไม่สมหวัง เสียอกเสียใจอะไรก็เกิดจะลาโลกขึ้นมาทีเดียว ไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้ต่อไป เขา

เรียกว่าเป็นคนใจน้อยสร้อยสั้น มีความระทมตรมใจนึกหนอยอยากจะไปกระโดดสะพานพระรามหกให้มันตกน้ำตาย อันนี้มันเป็นความคิดเขลาๆ โง่ๆ ไม่ได้เรื่องอะไร วักกสิคนั้นแกก็จะคิดง้ออยู่เหมือนกัน พอเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าไม่หาคูพระรูปพระโถมขึ้นมาตอนนั้นก็นึกในใจว่า จะอยู่ไปทำไม! ชีวิตไม่มีความหมายไม่ได้หาคูพระรูปพระพุทธเจ้า ไปตายเสียดีกว่า คิดไปในรูปร่างนั้นแกก็ไปที่หน้าผาทำท่าจะกระโดดลงไปให้มันตายเสียเลยอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นอย่างนั้นก็เลยส่องแสงสว่างไปให้เห็นค้ำยคา เมื่อเห็นแสงสว่างก็เกิดความศกใจขึ้นว่าแสงอะไร เหลียวไปก็พบพระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นพบพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ก็ตรัสว่า “โย โข วักกสิ รมมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ” ความว่า... คุณวักกสิ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตัวเรา พระองค์ตรัสกับพระวักกสิในรูปร่างนี้

## สิ่งที่เป็นเนื้อแท้ของพระพุทธเจ้า

เมื่อตรัสออกไปในรูปร่างเช่นนั้น พระวักกสิได้ฟังแล้วก็เข้าใจความหมาย ว่า ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นพระตถาคต องค์พระตถาคตที่แท้จริงก็คือธรรมะ ไม่ใช่รูปร่างที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่ มีดิน น้ำ ไฟ ลมเป็นต้น นั้นเป็นเปลือกไม่ใช่เนื้อแท้ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เนื้อแท้ของพระผู้มีพระภาคเจ้าก็คือองค์ธรรมทั้งหลายนั่นเอง เมื่อรู้เช่นนั้นเข้าใจเช่นนั้นก็เลยพ้นไปจากความทุกข์ จิตใจสงบพ้นไปจากความทุกข์ไปได้สมความตั้งใจ

เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนให้เราทั้งหลายเข้าถึงธรรมะ ไม่ใช่เข้าถึงรูปร่างของพระองค์ ไม่ใช่เข้าถึงสิ่งที่เป็นวัตถุอันเป็นเครื่องหมายแทนพระองค์ แต่ให้เข้าถึงตัวธรรมะ ตัวธรรมะ

นั่นแหละเป็นสิ่งที่เราควรเข้าถึง ควรจะให้มืออยู่ในใจของเรา **ผู้ใดเข้าถึงธรรม**  
**ผู้นั้นชื่อว่าเข้าถึงพระพุทธเจ้า** เห็นองค์แท้จริงจริงของพระพุทธเจ้า

## พระผู้ห่างไกลจากกิเลส

ในเรื่องนี้ ขอทำความเข้าใจสักหน่อย คือว่าพระพุทธรูปวางหน้าตาก็  
 เหมือนกับคนธรรมดา แต่ว่าจิตใจนั้นไม่เหมือนคนธรรมดา จิตใจของพระองค์  
 แตกต่างจากคนธรรมดาตรงที่หมกกิเลส ไม่มีเครื่องเศร้าหมองใจ เราจึงเรียก  
 พระองค์ว่า “อรหันต์” คำว่า อรหันต์ แปลว่า **ผู้ไกลจากกิเลส คับเพลิงกิเลส**  
**เพลิงทุกข์ได้สิ้นเชิงแล้ว**

ส่วนเราคนธรรมดานั้นยังอยู่ในกองกิเลส คับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ยังไม่  
 ไปได้ เพลิงกิเลสยังเผาไหม้จิตใจอยู่ เพลิงทุกข์ก็ยังไม่เผาไหม้จิตใจอยู่ตลอดเวลา  
 แต่ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมกกองเพลิงแล้ว ไม่มีเชื้อเพลิง ไม่มีผู้จุดเพลิง  
 ไม่มีอะไรจะสร้างภพใหม่ชาติใหม่ให้แก่พระองค์อีก ชาตินั้นเป็นชาติสุดท้ายของ  
 พระองค์ คือเกิดมาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ แล้วก็ตรัสรู้เป็นพุทธะ แล้วก็ปรินิพพาน  
 หมกกันเพียงเท่านั้น ไม่มีอะไรสืบต่อกันไป แต่ว่าพวกเราทั้งหลายนั้นยังอยู่ใน  
 วงจรของกิเลส ยังไม่หมกกิเลสอันเป็นเหตุแห่งชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ยัง  
 สร้างภพสร้างชาติกันต่อไป เราจึงตกอยู่ในวงจรแห่งสังสารวัฏฏ์ ยังต้องมีการ  
 เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เรื่องอย่างนี้ปรากฏอยู่

เพราะฉะนั้นเมื่อพระองค์หมกกิเลสก็เรียกว่า เป็นพระอรหันต์บุคคล  
 เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยประการทั้งปวง ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นเพราะอะไร เกิดเพราะ  
**พระองค์ได้เห็นธรรม เข้าใจธรรม** เห็นธรรมะในรูปใด? คือเห็นความทุกข์ เห็น  
 เหตุให้เกิดทุกข์ เห็นการดับทุกข์ได้ และเห็นทางให้ถึงความดับทุกข์อย่างเด็ดขาด

ชัดเจนแจ่มแจ้ง เห็นว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ พระองค์ก็รู้ไว้แล้ว เห็นว่าสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นั้นเป็นสิ่งควรละ พระองค์ก็ได้ละสิ่งนั้นไปแล้ว เห็นตัวนิโรธว่าเป็นตัวสิ่งควรจะทำให้แจ้ง ก็ได้ทำให้แจ้งแล้ว เห็นว่ามรรคควรจะทำให้เกิดขึ้นในน้ำพระทัย ก็ได้กระทำให้เกิดขึ้นแล้ว อย่างนี้เรียกว่าเห็นแจ้งในข้อธรรมะ คืออริยสัจสี่ นั้นเอง

เมื่อเห็นแจ้งในอริยสัจสี่ทั้งสี่ประการ ก็รู้จักสภาพทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง ถ้าพูดถึงฟังง่าย ๆ ก็ว่ารู้จักตัวเอง รู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นชัดเจน รู้จักเหตุของมัน แล้วก็รู้ว่าจะแก้ไขสิ่งนั้นได้ด้วยวิธีใด พระองค์เข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งในเรื่องอย่างนี้ เพราะฉะนั้นน้ำพระทัยจึงบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีความเศร้าหมองเกิดขึ้นต่อไป

## พุทธะ : ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

คนเราตามปกตินั้น ยังมีความเศร้าหมองเกิดขึ้นในใจ ความเศร้าหมองเกิดขึ้นในใจนั้นก็เพราะเหตุว่า เรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งดังกล่าว ยังมีมัวอยู่ คล้ายๆกับตอนโกดังมันยังไม่สว่าง มองอะไรก็ไม่เห็นชัด แต่ว่าพอควงอาทิตย์อุทัยโชนแสงขึ้นมา ความมืดหายไป ความสว่างก็เกิดขึ้นมาแทนที่ ก็ได้เกิดความรู้ความเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้อง

พระผู้มีพระภาคได้รับแสงสว่างทางใจถูกต้องชัดเจนขึ้นมา ก็รู้ว่าอะไรเป็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง จึงพ้นจากความหลงความยึดถือในสิ่งนั้นๆ เรียกว่าธรรมะทำให้พระองค์เปลี่ยนแปลงสภาพทางจิตทางวิญญาณ เปลี่ยนจากเจ้าชายสิทธัตถะเป็นพุทธะขึ้นมา เป็นพุทธะนี้เป็นชื่อพิเศษ

เคยมีคนไปถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระองค์เป็นมนุษย์หรือ? พระองค์ตอบว่าไม่ใช่ เป็นเทวดาหรือ? ไม่ใช่ เป็นคนธรรพ์หรือ? ไม่ใช่ พระองค์เป็นนั่นเป็นนี่หรือ? ไม่ใช่ทั้งนั้น แล้วก็ถามว่าพระองค์เป็นอะไร? พระองค์ก็ตอบว่าเราเป็น **พุทธะ**ที่ได้ตอบว่าเป็นพุทธะนั้นเพราะว่า **กิเลสอันเป็นเหตุให้เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นยักษ์ หรือเป็นคนธรรพ์ อะไรก็ตามที่เถอะ มันไม่มีแล้ว เมื่อไม่มีแล้วก็เรียกว่าเป็นพุทธะ** พุทธะนั้น เป็นตำแหน่งพิเศษที่ได้เกิดขึ้นในน้ำพระทัยของพระองค์ พระองค์เป็นในตำแหน่งนั้น จึงเรียกว่าเป็นพุทธะ ไม่เหมือนกับอะไรๆอีกต่อไปแล้ว

**พุทธะ** ก็แปลว่า **ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน** วัชรธรรมะแล้วก็ตื่นจากความหลับคือกิเลส เบิกบานเหมือนกับดอกบัวในยามเช้า ที่บานเพราะรับแสงอาทิตย์ น้ำพระทัยของพระผู้มีพระภาคเจ้าก็เบิกบานด้วยธรรม แสงธรรมส่องใจ ใจก็เบิกบาน รับแสงธรรมตลอดไป ไม่มีการหุบอีกแล้ว ไม่เหมือนดอกบัวบานตอนเช้า ตอนเย็นก็หุบต่อไป รุ่งขึ้นก็บานใหม่จนกว่าจะเหี่ยวแห้งร่วงโรยไป แต่น้ำพระทัยของพระผู้มีพระภาคเจ้าเบิกบานอยู่ตลอดเวลา เราจึงเรียกพระองค์ว่าพุทธโฆ แปลว่า **ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน**

## เราถึงธรรมะ ธรรมะก็ถึงเรา

อันนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่ง ที่ถือว่า**ธรรมะนั้นแหละเป็นตัวแก้** คำจริงของพระองค์ เป็นสิ่งที่เราควรจะเข้าถึง เข้าถึงให้ได้ ถ้าเราเข้าถึง**ธรรมะ...เราก็สบายใจ** เราไม่มีความวุ่นวายเคียดแค้นเกิดขึ้น เวลานี้องค์พระพุทธรูปเจ้าที่เป็นเนื้อหนังไม่มีแล้ว แต่องค์พุทธะที่เป็นตัวธรรมะนั้นยังมีอยู่ตลอดเวลา มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง มีให้เราไต่กราบไหว้บูชาสักการะตลอดไป **เราจึงควร**

จะได้จงรักภักดีต่อธรรมะ ถือธรรมะเป็นสรณะ ถือธรรมะเป็นแนวทาง ถือธรรมะเป็นอาหาร ถือธรรมะเป็นอากาศหายใจ ถือให้เหมือนกับลมหายใจ เราหายใจเข้าหายใจออกตลอดเวลา หายใจได้ยังไงได้ฉันใด เราก็ต้องถึงธรรมะไว้ตลอดเวลา หายใจเข้าก็ให้เป็นธรรม หายใจออกก็ให้เป็นธรรม จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้เป็นธรรมไว้ อย่าได้ทิ้งธรรมะไปเสียเป็นอันขาด ก็จะได้ชื่อว่า เราถึงธรรมะ ธรรมะถึงเรา

## จิตถึงธรรม ธรรมก็ถึงจิต

คนเราถ้า จิตถึงธรรมะ ธรรมก็ถึงจิต เมื่อจิตถึงธรรม ธรรมก็ถึงจิต เราก็เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนจิต เปลี่ยนใจ เข้าไปสู่สภาพความสงบสุข จะไม่มีความทุกข์ความเคียดแค้น แม้ว่าเราจะอยู่ในโลก...เราก็อยู่ภายใต้ร่มธรรม มีธรรมเป็นกำแพง มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครอบป้องกัน ความยุ่งยากในชีวิตจะเกิดขึ้นไม่ได้ เราจะอยู่เย็นเป็นสุขตลอดไป นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญที่เราทั้งหลาย จะได้ศึกษาสนใจจำไว้เป็นหลักดำเนินชีวิตต่อไปตามสมควรแก่ฐานะ ธรรมะเป็นดวงประทีปส่องใจอย่างนี้ เราจึงควรจะได้เข้าถึง

## การเข้าถึงธรรมะ

ปัญหาที่ต่อไปว่าในการเข้าถึงธรรมะนั้น เราจะเข้าถึงกันอย่างไร?

ในการเข้าถึงธรรมะนั้นมี ๒ วิธี คือเข้าถึงอย่างช้าๆ แล้วก็เข้าถึงอย่างลัดๆ ก็มีเหมือนกัน

การเข้าถึงธรรมะอย่างซ้าๆ ก็หมายความว่า ก้าวเดินไปตามเส้นทางที่เขาวางไว้ให้เราเดิน เดินตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้า รอยพระบาทที่พระองค์เหยียบไว้ให้เราเดิน ซ้ำไว้ให้เราเดินนั้น มันมีอะไรบ้าง คือว่ามีเส้นทางที่ให้เดินอยู่ ๓ ชั้น เรียกว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา**

**ศีล สมาธิ ปัญญา** นี้เป็นทางเดิน เป็นมรรคที่พระผู้มีพระภาคเจ้าชี้ไว้ให้เราเดิน เราก็เดินไปตามทาง ๓ ประการนี้โดยลำดับขึ้นไป คือเริ่มต้นก็เดินในขั้นศีลเสียก่อน เรียกว่า **ปฏิบัติในสวนศีล** แต่ว่าการปฏิบัติในสวนศีลนั้น ต้องมีปัญญาเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีปัญญาเป็นพื้นฐานศีลก็จะง่อนแง่นคลอนแคลนไป **ปัญญาที่ใช้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัตินั้นเรียกว่าปัญญาตัวเหตุ ครั้นถึงที่สุดก็เกิดปัญญาตัวผล** ซึ่งเราเรียกว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา ปัญญาตัวหลังนั้นเป็นปัญญาตัวผล** เกิดขึ้นจากปัญญาตัวเหตุก่อน **ปัญญาตัวเหตุนั้นก็คือปัญญาตัวที่ใช้ในการพิจารณาศีล** ให้อ่านว่าศีลคืออะไร เราจะปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติแล้วจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตจิตใจของเรา การใช้ปัญญาอย่างนี้เป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องกระทำก่อน ถ้าไม่กระทำอย่างนี้ก็เป็นคนงมงาย ถือศีลไม่รู้จักศีล ถือศีลก็ไม่รู้ประโยชน์ของศีล ถือศีลโดยไม่รู้ว่าจะถือกันไปตามทำไม ก็ถือกันไปตามเรื่องเวลารับศีลกับรับกันไป เวลารับแล้วไม่รู้จะเอาไปวางไว้ตรงไหน ไม่รู้จะรักษามันอย่างไร แล้วศีลมันจะอยู่กับเราได้อย่างไร ผลที่สุดศีลก็หนีเราไปหาพระผู้ให้เสีย เราก็อยู่อย่างคนไม่มีศีลต่อไป

ก็มีอยู่ถ่มไปพอรับศีลเสร็จหยกๆแล้วก็ไปนั่งกึ่งอยู่ที่อุณบ้าน เวลาทำงานมีการทางที่บ้านเขาก็อย่างนั้นแหละ แล้วก็คนไทยเราในบางกอกรับศีลเอาเปรียบพระว่าคั่งๆ แต่ผู้รับศีลนั้นว่ามูบมิบๆ ว่าอยู่ในคอก ทำไมไม่ว่าออกไปให้มันคั่งหน้อย ชัดถ้อยชัดคำ ที่ว่าไม่คั่งก็คงจะมีอุบายอยู่ในใจ ไม่อยากให้เห็นใครได้ยิน จะได้เลี้ยงง่ายหน้อย สมมติว่าพอรับศีลแล้วก็ไปนั่งกึ่งเหล่าอยู่ ถ้าเพื่อนต่อว่า ลือเป็นอย่างไรรับศีลอยู่เมื่อตะกี้นี้มาคิมเหล่าเสียแล้ว ก็คงจะเลี้ยงไปว่า อ้าวรับเมื่อไหร่

ฟังศีลต่างหาก หรือไม่ก็พูดว่า อ้าวรับเพียงสี่ข้อเท่านั้นแหละ ข้อที่ห้าไม่ได้รับหรอก เพราะเห็นขวคมันตั้งอยู่หลายขวคซักจะน้ำลายไหล เลยรับเพียงสี่ข้อ แบบนี้แล้ว รับกันจนตายก็ไม่ก้าวหน้า ไม่เจริญงอกงามในส่วนศีลเลยแม้แต่น้อย เพราะไม่รู้ว่ารับไปทำไม

การรับศีลนั้นก็คือการรับเอาข้อปฏิบัติไปจากพระ การรับศีลก็คือการกล่าวสัตถุญญากับพระผู้ให้ศีล ว่าเราจะเป็นผู้ถือศีล อย่างนี้จึงจะชื่อว่าเป็นการรับ รับแล้วก็ต้องถือไว้ เหมือนกับเราไปรับสิ่งของจากใคร เขาให้เราได้รับรับแล้วเราไม่ถือของก็ตกแตกไปเท่านั้นเอง เราจึงต้องถือไว้ การถือศีลนั้นถือไว้ที่ไหน ก็ถือไว้ที่ใจของเรานั้นเอง ศีลมันอยู่ที่ใจ

## ใจที่ตั้งไว้ว่าจะงดเว้นนั้นแหละ เป็นตัวศีล

ใจอย่างใดเป็นตัวศีล ใจที่มีความตั้งใจว่าจะงดเว้นนั้นแหละเป็นตัวศีล เขาเรียกว่า เจตนา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เจตนาหิ ภิกขเว ลีลํ วทามิ” แปลว่า คุณภ ิกขุทั้งหลาย! เรากล่าวว่าเจตนานั้นแหละเป็นตัวศีล เจตนา ก็คือการตั้งใจที่จะงดเว้น การงดเว้นก็เรียกว่า วิริติเจตนา วิริติเจตนา ก็คือความตั้งใจที่จะงดเว้น งดเว้นจากอะไร เช่นเรารับศีลห้าข้อ เราก็มีความตั้งใจที่จะงดเว้นไม่ฆ่าไม่เบียดเบียนใคร ตั้งใจงดเว้นไม่ถือเอาสิ่งของของใครๆ ตั้งใจงดเว้นไม่ประพฤติล่วงเกินของรักของชอบใจของใครๆ ตั้งใจงดเว้นว่าจะไม่พูดคำโกหกกับใครๆ ตั้งใจงดเว้นว่าจะไม่ดื่มกินของมีนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ไม่ว่าจะในรูปแบบใดๆ จะเป็นการกิน การดื่ม การเสพ การสูบ...งดเว้นทั้งนั้น เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งเสพติดให้โทษ ไม่ได้ประโยชน์แก่ชีวิตจิตใจ ดื่มกินเข้าไปแล้วก็มีแต่ความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ให้แก่ตนด้วยประการต่างๆ ก็ตั้งใจงดเว้น

## ใจถึงศีล ศีลก็ถึงใจ

การตั้งใจคนนั้นแหละเรียกว่าเป็นตัวศีล ตัวศีลมันก็อยู่ในใจของเรา งคไว้ที่ใจเว้นไว้ที่ใจ ใจก็เป็นศีล ศีลก็เป็นใจเรา ใจเราถึงศีล ศีลถึงใจ มันต่างฝ่ายต่างถึงกัน เข้ามาหากันแล้วก็อยู่ด้วยกัน ตราบใดที่เรายังมีความตั้งใจคვენ เรา ก็ยังมีศีลอยู่ ยังชื่อว่ารักษาศีลอยู่ แต่เมื่อใดเราเลิกความตั้งใจ อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่มีศีลในใจของบุคคลนั้น จิตใจของบุคคลนั้นขาดศีลไปเสียแล้วเขาจะอยู่ ด้วยความสุขได้อย่างไร

## พึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์

ทำไมเราจึงได้ถือศีล? ก็เพื่อจะได้ทำใจของเราให้ปกติ หรือให้ดีขึ้น ให้คงามขึ้น ให้ปราณีตขึ้น จิตใจคนที่ไม่มีศีล...มันหยาบ มันกระด้าง มันมีแต่ความเหี้ยมโหดคุร้าย ถึงบทจะฆ่าก็ฆ่า ถึงบทจะลักก็ลัก ถึงบทจะล่วงเกินอะไรก็ล่วงเกิน ถึงบทจะพูดคำหยาบ คำโกหก ก็พูดออกไปไม่มีอะไรเป็นหลักเกณฑ์ ถึงบทจะคิมกินของมีนเมาก็คิมเข้าไป อย่างนี้แหละเรียกว่า เป็นผู้ไม่มีหลักมีเกณฑ์ ทำอะไรก็ทำไปตามความอยากความปรารถนา ไม่มีความสำนึกว่าการกระทำนั้น จะเป็นการเสียหายแก่ตนแก่ท่าน น้ำใจเหี้ยมโหดคุร้าย ไม่มีธรรมะประจำจิตใจ เป็นพื้นฐานชั้นต้น เรียกว่า เป็นคนไม่มีศีล

คนไม่มีศีลก็อยู่ด้วยความทุกข์ความเดือดร้อน แต่ถ้าเราเป็นคนมีศีลเราก็ออยู่สบาย เพราะฉะนั้นเวลาพระท่านให้ศีลแล้ว ท่านจึงกล่าวตบท้ายไปว่า สีเลน สุขติ ยนฺติ จะไค้ความสุขก็เพราะศีล สีเลน โภคสมฺปทา จะไค้โภคสมบัติก็เพราะศีล สีเลน นิพฺพุติ ยนฺติ จะบรรลฺพระนิพพานไค้

ก็เพราะศีล ศลฺมา สीलํ วิโสธเย เพราะฉะนั้นจึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไว้เถิด  
อันนี้แหละเป็นหลักในทางที่เราจะปฏิบัติ เบื้องต้นเราก็ต้องมีศีล โลกนี้อยู่  
ได้ด้วยศีล ศีลให้ความสุขแก่เราตราบเท่าชรา ศีลทำให้เกิดยศชื่อเสียง  
ขึ้นในชีวิตในสังคม มนุษย์เราที่อยู่กันด้วยความสงบก็เพราะมีศีลแท้ๆ แต่  
ถ้าหากว่าทิ้งศีลเสียเมื่อใดความวุ่นวายก็จะเกิดขึ้นในสังคมเมื่อนั้น อันนี้เป็น  
หลักสำคัญที่เราควรจะได้จดจำสำนึกไว้ในใจตลอดไป อย่าอายุโดยปราศจากศีล  
อายุโดยมีศีลเป็นหลักไว้เถิด ท่านจะเกิดความสุขได้สมความปรารถนา

ก็เวลานี้โลกวุ่นวายก็เพราะไม่มีศีล ประชาชนไม่ถือศีล ผู้ปกครองรัฐ  
บางทีก็ไม่มีศีล ยกกองทัพไปฆ่ากันบั่นรอนกันทำลายชีวิตเบียดเบียนกันด้วย  
ประการต่างๆ นั่นก็เพราะว่าไม่มีศีลประจำใจนั่นเอง จึงได้เกิดความวุ่นวาย เมื่อ  
เราเรียกตัวเองว่าพุทธบริษัท อย่างน้อยก็ต้องมีศีลห้าประจำใจไว้ เมื่อถือ  
ศีลห้าก็เรียกว่าเป็นการเดินทางขั้นพื้นฐาน เหยียบรอยพระบาทของพระพุทธเจ้า  
ในขั้นศีลแล้ว เป็นเบื้องต้นเป็นนิจศีล เขาเรียกว่า นิจศีล เป็นศีลที่จะต้องถือ  
เป็นนิจ ต้องถือตลอดไป เลิกไม่ได้เป็นอันขาด นี่ประการหนึ่ง

## ศีลเป็นเรื่องละ ธรรมะเป็นเรื่องเจริญ

เมื่อมีศีลเราก็ต้องมีธรรมะคู่กันกับศีลด้วยเพื่อจะได้อยู่ร่วมกัน ศีลกับธรรม  
นั้นไม่เหมือนกัน ศีลเป็นเรื่องละ ธรรมะเป็นเรื่องเจริญ

การปฏิบัติในพระศาสนานั้นเขาเรียกว่า “ปหานกิจ ภาวนากิจ” มีอยู่  
สองประการ ปหานกิจ คือกิจการละเรื่องชั่วเรื่องร้าย ภาวนากิจ หมายถึง  
การทำความดีให้เจริญขึ้น เราละความชั่วแล้ว ถ้าไม่ทำความดีก็ยังไม่ก้าวหน้า  
เพราะว่าศีลกับธรรมนั้นความจริงก็ไม่เหมือนกัน มันแตกต่างกัน ศีลเป็นเรื่องละ

ธรรมะเป็นเรื่องเจริญ เมื่อละแล้วก็ต้องเจริญ เหมือนเราซุกคินแล้วต้องปลุกพืชปลุกผักลงไป ถ้าซุกคินแล้วไม่ปลุกพืชปลุกผัก มันก็ไม่ได้เรื่องอะไร เราต้องปลุกพืชปลุกผักลงไปในคินที่เราแปลงไว้คือแล้วนั้น จะได้เกิดประโยชน์เกิดความสุขแก่เราต่อไป

## มีศีลมีธรรมประจำจิตใจ

ผู้มีศีลแล้วก็ต้องมีธรรมคู่กัน เช่น ถือศีลข้อหนึ่ง งดเว้นจากการฆ่าก็ต้องมีเมตตาธรรมประจำใจ ปรารถนาความสุขความเจริญแก่เพื่อนทั้งหลาย รวมทั้งสัตว์เครือญาติด้วย

งดเว้นจากการถือเอาของของผู้อื่นแล้ว เราก็ต้องเป็นผู้มีสัมมาชีพ คือ มีอาชีพชอบธรรม ทำมาหากิน ไม่ใช่อยู่เฉยๆ ถือศีลไม่ลักขโมยใครแต่ว่าไม่ทำอะไร แล้วจะมีอะไรกินมีอะไรใช้ มันก็ลำบาก เราจึงต้องทำมาหากินตามสมควรแก่ฐานะ อย่าอยู่เฉยๆ ต้องทำมาหากินกันไปตามเรื่อง อาชีพที่ต้องทำนั้นก็ต้องเป็นอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดศีลธรรม ไม่ทำใครให้เดือดร้อน จึงจะถือว่าเป็นอาชีพที่ชอบที่ควร อันนี้ก็เป็นเรื่องคู่กัน

ถือศีลข้อสาม งดเว้นจากการประพฤตีสว่างเกินของรักค้างดวงใจของเขา แล้วก็ต้องพอใจในคู่ครองของตน เราได้คู่ครองอย่างไรก็ต้องพอใจ คนที่ไม่พอใจในคู่ครองของตน...วุ่นทุกราย เป็นคนหาเรื่องทำเรื่องยุ่งขึ้นในสังคมในครอบครัว เป็นเหตุให้ครอบครัววุ่นวายแตกสลายไปด้วยประการต่างๆ สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ชีวิตมากมาย จึงเป็นเรื่องที่เรียกว่าไม่เหมาะไม่ควรด้วยประการทั้งปวงนี้ประการหนึ่ง

เมื่อคืนจากการพูดโกหกแล้ว เราก็ต้องพูดคำจริง พูดคำอ่อนหวาน พูดคำสวัสดีสามัคคี พูดคำที่ดีมีประโยชน์เสียบ้าง ไม่ใช่ว่าจะพูดคำโกหกกันเรื่อยไปอย่างนั้นหาไม่ได้

งคืนจากการดื่มกินของมีนเมาแล้ว ให้เรารู้ว่า ของมีนเมามันทำลายสติปัญญาให้หมดไป เมื่อเรางคืนจากการดื่มกินของมีนเมา ก็หัดทำตนให้เป็นคนมีสติสมบูรณ์ มีปัญญาสมบูรณ์ อย่าทำอะไรด้วยความเปลอ อย่าทำอะไรด้วยความเขลา ทำจิตใจให้มีสติปัญญาสมบูรณ์ไว้ เราก็จะเอาตัวรอดปลอดภัยจากภัยอันตรายด้วยประการทั้งปวง

เพราะการคิดนึกในทางที่ถูกที่ชอบในรูปอย่างนี้ นี้ก็เรียกว่า เป็นคนมีศีลมีธรรมประจำจิตใจ เมื่อมีศีลมีธรรมประจำจิตใจแล้ว ก็เรียกว่ายืนอยู่บนฐานอันมั่นคงบนบันไดขั้นแรก อย่าหยุดเพียงเท่านั้นต้องก้าวหน้าต่อไป ก้าวหน้าต่อไปสู่รากฐานที่ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น

## สู่รากฐานที่มั่นคงด้วยอุโบสถศีล

รากฐานที่เราจะก้าวหน้าต่อไปนั้นอยู่ที่อะไร? เราก็ต้องก้าวหน้าต่อไปถึงการรักษาอุโบสถศีลอีกหน่อย เพราะศีลนี้มันเป็นศีลชาวบ้าน เป็นศีลตามปกติ เราก็ควรก้าวทางศีลอีกหน่อยคือรักษาศีลอุโบสถ การรักษาอุโบสถเรียกว่าการประพฤติพรหมจรรย์ พรหมจรรย์นั่นแหละเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคสอนให้พระไปประกาศ เวลาส่งพระออกไปสอนธรรมแก่ประชาชน พระองค์ตรัสสั่งว่า “พรหมจรรย์ ปกาเสถ” เธอทั้งหลาย จงเที่ยวไปเพื่อประกาศพรหมจรรย์ อันไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดแก่เขา

## สู่การครองชีวิตอันประเสริฐ

การประกาศพรหมจรรย์นั่นก็คือการประกาศการครองชีวิตอันประเสริฐ ให้คนทั้งหลายเห็น คือต้องไปพุดให้เขาฟัง แล้วก็ไปทำให้เขาเชื่อเป็นตัวอย่าง พระเราเป็นการสาธิตของการดำเนินชีวิตชอบแก่ญาติโยม ถ้าหากสาธิตดีแล้ว โยมก็เลื่อมใส ถ้าสาธิตไม่เข้าท่าโยมก็หมั่นใส่เอาเหมือนกัน เพราะฉะนั้น พระเราต้องสาธิตแบบดีให้ญาติโยมเห็น สำรวม ระวัง จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะทำอะไรก็ต้องระวังๆ อันใดไม่สมควรแกกิจของสมณะอย่าไป

เขามีสื่อบาร์คั่นที่สนามหลวงอย่าไปยืนฟัง ไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่อง การบ้านการเมือง หรือว่าเขามีอภิปรายเรื่องอะไร จะไปฟังทำไม เราเป็นผู้ประเสริฐ เลิศกว่าชาวบ้านจะไปนั่งฟังเรื่องเหลวไหลไม่ได้สาระ ฟังแค่จฉานกถามันน่า ขายหน้า เราจึงไม่ควรไปลดตัวลงในสภาพเช่นนั้น เราควรจะไปฟังพระพุทธเจ้า พุดให้เราฟังดีกว่า พระพุทธเจ้าพุดอยู่ตลอดเวลาไม่ยักฟัง ไปฟังนายอะไรมัน ค่ากันก็ไม่ว่า อย่างนี้ไม่เข้าท่า เป็นพระนอกกริตนอกรอย จะได้สาระอะไรแก่ชีวิต ก็หาไม่ เราจึงไม่ควรจะไปสนใจในเรื่องอย่างนั้น เราสนใจในเรื่องภายในดีกว่า ฟังเรื่องของเราดีกว่า จึงจะก้าวหน้า นี่แหละเรียกว่า ประพฤติพรหมจรรย์ คือ การดำรงชีวิตชอบ ดำรงชีวิตไว้ในทางที่เหมาะสมสมควร เหมาะควรตามแบบ ตามวินัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงไว้นั่นเอง ไม่เดินออกนอกแบบ เรียกว่า ประพฤติพรหมจรรย์

ชาวบ้านก็ควรประพฤติพรหมจรรย์ได้ การเป็นอยู่อย่างพรหมจรรย์นั่น ก็คือ ประพฤติแบบพรหม พรหมะ ในที่นี้ หมายถึงความบริสุทธิ์ ไม่ใช่หมายถึง พรหมสร้างโลก หรือว่าพระพรหมหน้าโรงแรมเอราวัณที่คนไปไหว้...หาไม่ได้ แต่ หมายถึงความบริสุทธิ์ พรหมะคือความบริสุทธิ์ การรักษาพรหมจรรย์ก็คือ รักษาใจให้บริสุทธิ์

## รักษาใจให้บริสุทธิ์ ค้ำวงการประพาศิพรหมจรรย์

การรักษาใจให้บริสุทธิ์ต้องมีเครื่องประกอบ เรียกว่าศีลอุโบสถนั่นเอง เรายังรักษาศีลอุโบสถเรียกว่ารักษาพรหมจรรย์ ทำให้ชีวิตของเราประเสริฐ ทำให้ไม่เสียหาย บริสุทธิ์อยู่

ก็การรักษาพรหมจรรย์นั้นก็เพิ่มขึ้นจากศีลห้า แต่ว่าในศีลนั้นต้องเปลี่ยนข้อสาม ข้อศีลห้าเราเรียกว่า กามเมสุ มิฉนัจจา วรมณี ลิกขาบหิ สมอาทิตย์ ถ้าเราับศีลอุโบสถเราก็ว่า “อพรหมจริยา วรมณี ลิกขาบหิ สมอาทิตย์” ข้าพเจ้าขอสมทวนสิกขาบท คือการงดเว้นจากการประพาศิพรหมจรรย์นี้ เรียกว่าถือศีลพรหมจรรย์ข้อที่สาม แล้วก็มีข้อหกเจ็ดแปดเป็นเครื่องประกอบ ข้อหกนั้นไม่กินอาหารหลังเที่ยง คือไม่ต้องการให้กินมาก จุดหมายมันอยู่ตรงนั้น แม้กินแต่เช้าถึงเที่ยง ถ้ากินมากก็ผิดศีลพรหมจรรย์ไป ไม่กินด้วยความตะกละกินมากไป ไม่กินด้วยการติครสอาหาร แต่เรากินด้วยปัญญา คือกินพอเพียงอยู่ได้ ให้ร่างกายนี้มีเรี่ยวแรงพอสมควร แล้วก็จะได้ประพาศิพรหมจรรย์กันต่อไป ไม่ใช่กินกันจนอ้วนเป็นหมูตอน อย่างนั้นหาไม่ได้

อันนี้เรียกว่า กินตามแบบรักษาพรหมจรรย์ กินน้อยๆ นอนน้อยๆ แต่หมั่นเจริญภาวนา ก็เรียกว่าเป็นผู้อยู่อย่างแบบพรหม ประพาศิพรหมจรรย์ ค้ำวงการรับประทานอาหารน้อยๆ คือเหมือนกันญาติโยมอดเสียมั่ง อาหารมันแพงเวลานี้เราอดเสียบ้าง บางมือบางคราว คนไม่เคยอดคงว่าไม่ไหว...อดอาหารไม่ลำบากหรอก...อดได้ ก็พระเราอดกันมานานๆ อาตมาก็อดมาตั้งสี่สิบสี่ปีแล้ว ก็อ้วนท้วนแข็งแรงก็ไม่เห็นมีอะไร ญาติโยมลองอดมั่งก็ได้ในวันสำคัญของชีวิต เช่นวันเกิด การปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่าบำเพ็ญตบะ สร้างกำลังภายในให้เกิดความเข้มแข็งในจิตใจ จิตใจที่เข้มแข็งก็จะได้มีกำลังต่อต้านกับสิ่งชั่วสิ่งร้ายได้ เรื่องนี้ก็คือถ้าเราทำได้ ลองหักทำดูบ้างก็จะเป็นไรไป ไม่ยากเย็นเชียวใจอะไร

ต่อไปก็ห้ามการฟ้อนรำขับร้องประโคมดนตรีคีตศิลป์ไป รวมทั้งการประดับประดาตกแต่งกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องทา เครื่องย้อม มีประการต่างๆ จุดมุ่งหมายก็เพื่อจะไม่ให้เกิดโรคความกำหนัดในสิ่งเหล่านั้น เพราะว่าการฟ้อนรำก็ยั่วโรคะ เพลงก็เป็นบทยั่วโรคะ การทาแป้งแต่งตัวก็ยั่วทั้งนั้น ทำให้เกิดอารมณ์แก่ผู้ได้ประสบพบเห็น เราเองก็ไม่ใช่เครื่องยั่วคนอื่น แล้วก็ไม่ต้องหลงใหลในคนอื่นยั่วด้วย ก็เรียกว่าเป็นการถือศีลพรหมจรรย์

## ถึงธรรมะได้ช่วยศีล

การรักษาศีลพรหมจรรย์ก็ดี ช่วยให้เราก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง เพื่อจะเข้าไปถึงธรรมะที่สูงขึ้น ความจริงก็ถึงธรรมะแล้ว แต่ว่าถึงเพียงขั้นศีล ไม่พอ เราจะต้องก้าวหน้าต่อไป แต่ว่าในตอนนี้เอาเพียงขั้นนี้ไว้ก่อน ถึงเพียงขั้นศีลไว้ก่อน คนเราถ้ามีศีลแล้วก็มีความสุข มีศีลแล้วเจริญด้วยทรัพย์ เจริญด้วยการค้าบทุกซ์ค้าบร้อนได้ ตามที่พระท่านว่าไว้แล้ว คนรักษาศีลอุโบสถก็เพื่อประโยชน์แก่ความสุขความสบายทางจิตใจ จึงควรจะได้มีการปฏิบัติในส่วนนี้เท่าที่เราจะกระทำได้ตามสมควรแก่ฐานะ เรียกว่า ถึงธรรมะด้วยขั้นศีล

เราก็ต้องก้าวหน้าต่อไปให้ถึงธรรมะในขั้นธรรมต่อไปอีก ให้ถึงธรรมะต่อไปด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ แล้วเมื่อเจริญสมาธิแล้วก็ต้องใช้กำลังสมาธินั้นเพื่อคิดค้นให้เกิดปัญญาต่อไป ทำไปตามลำดับขั้นไม่หยุดไม่ยั้ง เราก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้สมความตั้งใจ

แต่สำหรับในวันนี้ชวนท่านเดินมาเพียงขั้นศีลก่อน เพราะเวลานั้นจะไม่พอถ้าจะเดินต่อไปถึงขั้นสมาธิและขั้นปัญญา เรื่องมันใหญ่เอาไว้พักกันในโอกาสอื่นต่อไป วันนี้เอาแต่เพียงขั้นนี้

## สภาพจิตของผู้เข้าถึงธรรม

เมื่อเราได้ปฏิบัติถึงขั้นนี้เราก็ได้ถึงธรรมะขั้นนี้แล้ว จิตใจของผู้ถึงธรรมะแม้เพียงนิดหน่อย ก็ารู้สึกว่าสบายใจขึ้นสงบใจขึ้น มีภาระงานที่ขึ้น มีอะไรประเสริฐขึ้นทั้งนั้น เราจึงควรจะไม่ละเลยเพิกเฉยต่อการประพฤติธรรม อย่าอยู่โดยไม่มีธรรมะเป็นหลักครองใจ เพราะการอยู่โดยไม่มีธรรมะมันเป็นทุกข์ พุคอย่างง่าย ๆ ว่า...

ถ้าอยู่อย่างไม่มีพระก็วุ่นวาย

ถ้าอยู่อย่างมีพระประจำใจ

ก็ไม่วุ่นวาย...ไม่มีความทุกข์ความเคียดครั่น

... เกิดขึ้นในชีวิตของเรามากเกินไป

โลกนี้วุ่นวายเพราะคนไม่เข้าถึงพระไม่เข้าถึงธรรมะ เมื่อเราเห็นว่าวุ่นวายเพราะคนไม่เข้าถึงธรรมะ เราก็เข้าถึงธรรมะกันเสียเถิด ชวนลูกชวนหลานเข้าหาธรรมะ ชวนมิตรสหายเข้าหาธรรมะ ให้มีธรรมะประจำจิตประจำใจกันให้มากๆ เราก็จะอยู่กันด้วยความสุขความสงบ ไม่มีเรื่องเคียดครั่นเรื่องวุ่นวายขึ้นในชีวิตประจำวัน

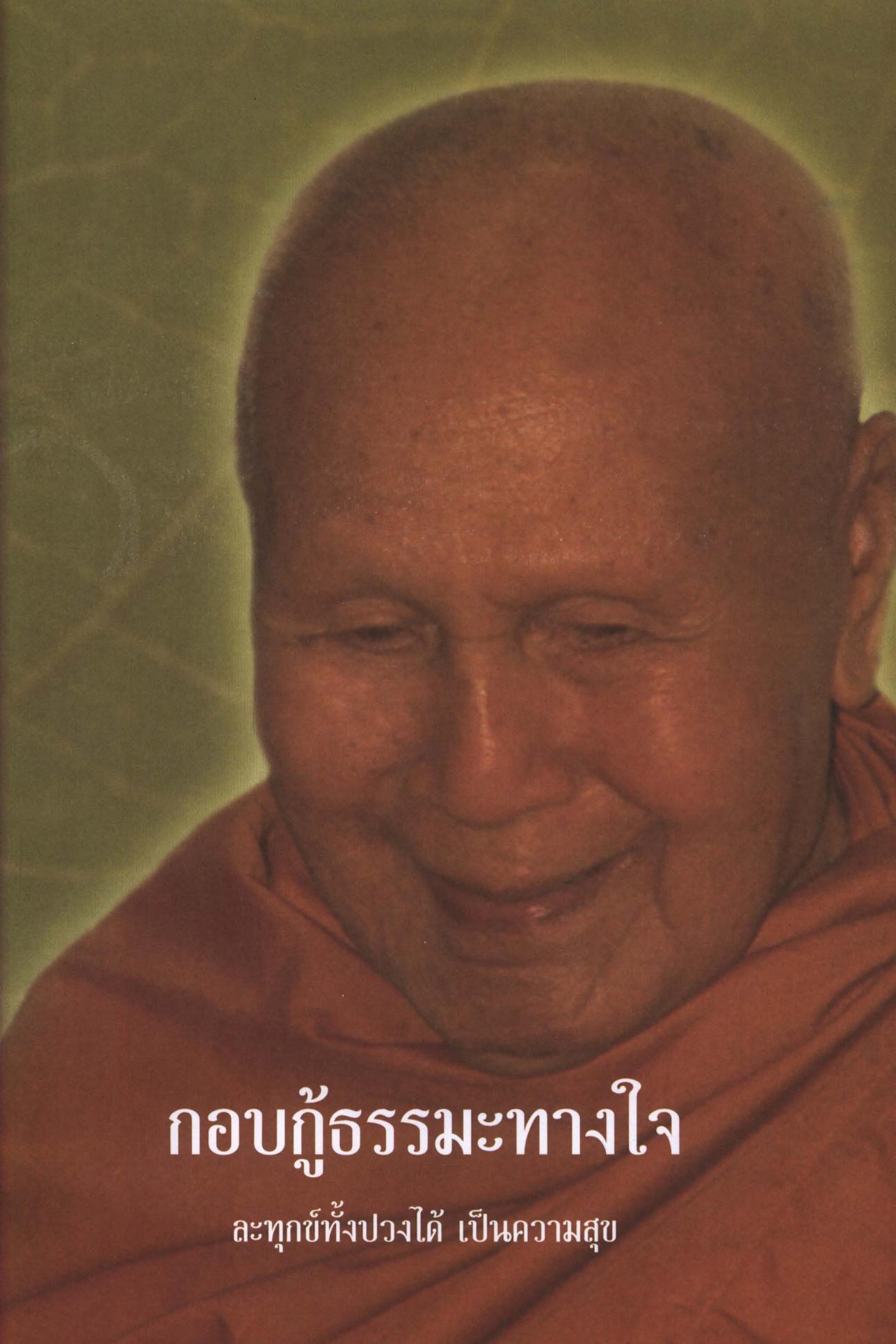
...ดั่งที่ได้กล่าวมา...

เพื่อเป็นเครื่องจูงจิตสะกิดใจญาติโยมทั้งหลาย

ให้เข้าถึงธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงนี้





# กอบกู้ธรรมะทางใจ

ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข





## ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

เมื่อวันอาทิตย์ก่อนได้พูดอ้อเทปไว้ในเรื่องเกี่ยวกับการเข้าถึงธรรมะ อันเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต แล้วก็ได้พูดทิ้งไว้ในตอนท้ายเกี่ยวกับเรื่อง การเข้าถึงธรรมะด้วยการถือศีล คือการปฏิบัติจัดพื้นฐานในขั้นศีล เป็นการฝึกกายวาจาให้พ้นจากโทษหยาบๆ เช่น พ้นไปจากการฆ่า การลักทรัพย์ การประพฤตินอกใจในกาม การพูดคำหยาบ คำเหลวไหล คำโกหก ตลอดจนจนถึงการทำลายสติปัญญาของตัวเองให้เสื่อมลงไปเพราะเสพของมีนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ได้ทิ้งไว้เพียงตอนนั้น

## ตามรอยแห่งธรรมะ

วันนี้จะได้พูดตอนต่อไป ว่าเราจะเข้าถึงธรรมะด้วยการปฏิบัติที่สูงขึ้นไปกว่านั้นได้อย่างไร ในแนวทางที่พระผู้มีพระภาคบัญญัติไว้ให้เราทั้งหลายเดินตามพระองค์ นั่นก็คือเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าสอนกับชาวบ้านทั่วไปๆก็มักจะสอนขึ้นต้นด้วย ทาน ศีล ภavana ถ้าสอนพระก็พูดเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติตามลำดับ ที่เราปฏิบัติแล้วจะได้ถึงพระพุทธเจ้าที่เป็นธรรมอันเป็นเหตุให้เกิดความสงบทางใจ ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนประจำวันต่อไป เราจึงควรจะได้เดินตามเส้นทางที่พระผู้มีพระภาคชี้ไว้ให้เราเดิน

พูดว่า เดินตามรอยพระพุทธบาท รอยพระพุทธบาทที่แท้ก็คือรอยธรรมะนั้นเอง ไม่ใช่รอยหินที่เราไปไหว้กันทุกปีเวลาเมืองที่สระบุรี รอยนั้นเป็นรอยภายนอก ไม่ใช่รอยภายใน เป็นรอยที่เราสัมผัสด้วยตาเนื้อ ไม่ใช่ร่องรอยที่สัมผัสด้วยจิตใจ การเห็นรอยพระพุทธบาทถ้าเห็นในรูปที่จิตใจยังเป็นเด็ก ก็ไม่ได้ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมะ นอกจากไปคุยกับใครๆ ว่าฉันไปไหว้มาแล้ว สมัยโบราณเขาถือว่าไปไหว้พระบาทเจ็ดครั้งไม่ตกนรก เขว่่ากันไว้อย่างนั้น คนก็พยายามไปไหว้กัน เคียวนี่ไปไหว้สักเจ็ดร้อยครั้งก็ได้เพราะการเดินทางสะดวก แต่ไหว้ถึงเจ็ดร้อยครั้งก็อาจจะยังตกนรกอยู่ เพราะเราไหว้แต่รอยหิน ไม่ได้เข้าถึงรอยแท้ของพระพุทธเจ้า

รอยแท้หรือจริงของพระพุทธองค์นั้นอยู่ที่ข้อปฏิบัติ ซึ่งเรียกว่า **พระธรรม** นั้นเอง พระธรรมเป็นรอยที่พระองค์ชี้ไว้ให้เราเดิน ถ้าเราเดินไปตามรอยนั้นเราก็จะพบพระพุทธเจ้า เดินผิดทางไปก็ไม่พบพระพุทธเจ้า ถ้าเดินถูกทางก็จะพบองค์พุทธะอันเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน เพราะฉะนั้นเมื่อเราจะลงมือเดิน ก็ต้องศึกษาทางที่เราจะเดินเสียก่อน เพื่อจะได้เดินถูกทาง ไม่ใช่เดินแบบสุมสี่สุมห้า เสียเวลาไปตั้งเยอะแยะแล้วจึงจะได้เข้าทาง บางที่เดินไปจนแก่จึงได้เข้าทางถูก

อย่างนี้ก็นับว่าเสียค่ายชีวิต แต่ถ้าเราได้ศึกษาไว้ตั้งแต่เบื้องต้น ให้เข้าใจทางเดินชัดเจนถูกต้อง เราลงมือเดินก็เข้าเส้นทางได้เลย แล้วเดินไปตามเส้นทางนั้นไม่หยุดยั้ง เราก็จะถึงจุดคือพบองค์พระพุทธรเจ้า ที่เรียกว่าพบองค์พระพุทธรเจ้านั้นก็คือพบความสงบ ความสะอาด ความสว่างในใจ เมื่อใจเราสงบไม่วุ่นวาย ใจเราสะอาดปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ใจเราสว่างไม่มีความมืดบอด ก็เรียกว่าเราเข้าถึงจุดที่เราต้องการ

ผู้ที่มีจิตสะอาดสว่างสงบนั้น ย่อมรู้จักอะไรๆตามสภาพที่เป็นจริง ไม่หลงไม่มกมายในเรื่องอะไรต่างๆ ถ้าจิตยังไม่ถึงจุดนั้น ก็อาจจะยังหลงอยู่บ้าง อาจประพฤติปฏิบัติอะไรในทางที่ผิดอยู่บ้าง

## พุทธบริษัทสี่กลุ่ม

มีอยู่ไม่ใช่น้อยที่มีคนเรียกตัวเองว่า **พุทธบริษัท** แต่ว่านั่งห่างไกลจากพระพุทธรเจ้า เป็นบริษัทที่นั่งสุดกู่ก็ว่าได้ ไม่ขยับตัวเข้าไปใกล้พระพุทธรเจ้าเสียเลย ชอบนั่งอยู่ห่างๆสุดกู่ ตะโกนก็ไม่ค่อยจะได้ยิน

**พุทธบริษัทที่**นั่งอยู่สุดเสียงกู่พระพุทธรเจ้านั้น ก็คือคนที่**เป็นพุทธบริษัท**เพียงแต่ชื่อ จิตใจไม่ได้เข้าถึงธรรมะ การปฏิบัติก็ไม่เข้าตรงตามเส้นทางที่พระผู้มีพระภาคชี้ไว้ให้เราเดิน เราก็เที่ยววิ่งวนอยู่ตลอดเวลา คล้ายกับมดที่วิ่งวนอยู่ตามขอบอ่างน้ำผึ้ง ไม่มีโอกาสจะได้ลิ้มรส เพราะเที่ยววิ่งวนอยู่ตามขอบอ่าง ไม่ได้เข้าถึงอ่างซึ่งเต็มไปด้วยรสหวาน คนเราบางคนก็มีสภาพเช่นนั้น คือเที่ยววิ่งวนอยู่ตามขอบ ไม่ได้เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เลย**ไม่ได้รับรสของการปฏิบัติอย่างแท้จริง**

## ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกทาง

ในบางครั้งบางคราวอาจจะไปพูดทวงขึ้นว่า ฉันยังไม่ไ้ประโยชน์จากพระศาสนา ไม่เห็นพระท่านช่วยอะไร ก็พระท่านจะมาช่วยได้อย่างไร เราจะเห็นผลศาสนาได้อย่างไร ในเมื่อเราปฏิบัติยังไม่เข้าเส้นทางที่ท่านชี้ไว้ให้เราเดิน ผลที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเรานั้นไม่ใช่เป็นสิ่งที่คนอื่นจะประสิทธิ์ประสาทให้ ไม่ใช่จะมีใครมาบอกว่าจงเป็นสุข แล้วเราก็จะเป็นสุข จงมั่งคั่งเถิด แล้วเราจะมั่งมี จงปราศจากโรค แล้วเราจะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มันไม่ใช่เรื่องเช่นนั้น ไม่ใช่เรื่องความศักดิ์สิทธิ์ ไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับไสยศาสตร์ที่จะทำให้ใครเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แต่เป็นเรื่องที่เราจะต้องลงมือด้วยตัวของเราเอง คือเราจะต้องปฏิบัติตามแนวทางที่พระองค์ชี้ไว้ให้เราเดิน

พระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสไว้ชัดเจนในเรื่องนี้ บอกว่า “ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกทางให้ ส่วนการเดินทางนั้นเป็นหน้าที่ของเธอทั้งหลาย” พระองค์บ่งชี้ไว้ในรูปแบบอย่างนี้ บอกว่าการเดินทางเป็นหน้าที่ของเราเอง พระองค์เป็นผู้ชี้ทางให้เดิน เหมือนตำรวจจราจรยืนอยู่ตามทางสี่แยก คอยโบกไม้โบกมือให้รถไปทางนั้นทางนี้ ยืนชื่ออยู่ตรงนั้นรถมันก็ผ่านไป ตำรวจเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางให้รถไป แต่ว่าตำรวจไม่ได้ไป คนขับรถนั้นแหละมีหน้าที่พารถไป ฉันทโค ในเรื่องชีวิตจิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านชี้ทางไว้ให้เราเดินก็เป็นหน้าที่ของเราที่จะขับรถคือร่างกายนี้ไป ใจนั้นแหละเป็นผู้ขับรถ ร่างกายนี้เปรียบเหมือนกับรถเหมือนกัน มีล้อสี่คือเท้าสองมือสอง แต่เราใช้เพียงสองล้อไม่ได้ใช้สี่ เว้นไว้แต่คนชี้เมาบางครั้งก็ใช้สี่ล้อเหมือนกัน ที่ใช้อย่างนั้นมันผิดปกติ ถ้าคนปกติใช้สองล้อกันทั้งนั้น เราก็ต้องขับล้อนี้ไปตามเส้นทางที่พระผู้มีพระภาคชี้ไว้ให้เราเดิน เราก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้สมความตั้งใจ

## เลื่อนชั้นทางจิตใจ จากศิลปะสมาธิ

ในการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ของเรานั้น ในเรื่องศีลเป็นการปฏิบัติขั้นต้น เราจะพอใจอยู่เพียงเท่านั้นไม่ได้ เพราะยังไม่ก้าวหน้า เหมือนเด็กเรียนชั้นประถม แล้วก็เรียนอยู่อย่างนั้นตลอดไป จะมีความรู้เพิ่มเติมได้อย่างไร เราต้องมีการสอบเลื่อนชั้น เลื่อนให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆขึ้นไปโดยลำดับ เช่น เรายุติการศีลทำ ศิลปะสมาธิแล้ว เราก็ควรเลื่อนชั้นทางจิตใจ คือกระทำการฝึกสมาธิ เพื่อทำให้มีความมั่นคง มีความสงบ แล้วก็มีความบริสุทธิ์ เหมาะที่จะใช้งาน ใช้การคิดนึกอะไรๆต่อไป อันเป็นก้าวที่สองที่เราจะเดินก้าวไป

## ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นได้ด้วยใจ

ทำไมจะต้องมีการฝึกจิตด้วย เพราะเรื่องในชีวิตของคนเรานั้น เรื่องใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ใจเป็นใหญ่เป็นประธาน การกระทำ การพูดอะไรทุกอย่าง เกิดมาจากความคิดของเราทั้งนั้น ความคิดมันอยู่ที่ใจ ถ้าใจคิดก็คิดดี ถ้าใจเศร้าหมองก็คิดชั่ว ถ้าคิดดี...การพูดการทำก็ดี ถ้าคิดชั่ว...การพูดการกระทำก็ชั่ว แล้วก็เกิดผลประทับลงที่ใจของบุคคลนั้น ถ้าคิดดีผลที่เกิดขึ้นก็เป็นรอยในทางดี ถ้าคิดชั่วผลที่เกิดขึ้นก็เป็นรอยลงไปทางชั่ว อะไรๆที่เกิดขึ้นในชีวิตมันติดอยู่ที่ใจของเราทั้งนั้น เป็นเรื่องหนีไม่พ้น

เพราะฉะนั้น คนเราจะทำอะไร ก็ต้องมีใจเป็นผู้นำก่อน มีใจเป็นหัวหน้า อะไรๆก็สำเร็จมาจากใจของเราทั้งนั้น เรื่องของใจจึงเป็นเรื่องสำคัญในชีวิต แต่ว่าคนเราส่วนมากมักจะไม่สนใจในเรื่องภายใน คือใจ สนใจกันแต่เรื่องภายนอกคือร่างกาย แสวงหาอะไรๆต่างๆให้กายเยอะแยะ แต่ทำไมไม่ค่อย

ได้แสวงหาอะไรให้ใจ อาหารกายรับประทานกันด้วยราคาแพง อาหารใจไม่ต้องลงทุนซื้อหา แต่เราก็ไม่ค่อยมีโอกาสรับอาหารใจ สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ใจนั้นลงทุนน้อย แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กายนั้นลงทุนมาก เรามักลงทุนเป็นการใหญ่เพื่อร่างกาย ไม่ค่อยจะคิดลงทุนเพื่อใจ

## ความบกพร่องทางจิตใจ

แม้เราจะสร้างวัตถุอะไรๆทางศาสนา ความจริงสิ่งที่เราสร้างนั้นก็เพื่อประโยชน์แก่การสร้างจิตใจ แต่ว่าสร้างแล้วก็ไม่ค่อยจะไปใช้ สร้างศาลาหลังใหญ่แล้วก็ไม่ได้ใช้ สร้างโบสถ์แล้วก็ไม่ได้ใช้ สร้างวัดแล้วก็ไม่ค่อยจะไปใช้ สนามม้าไม่ต้องสร้างก็ชอบไปใช้ โรงหนังไม่ต้องสร้างก็ไปใช้ อะไรอื่นที่มันทำให้เหลวไหลคนชอบไปใช้กันมาก แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ทางจิตทางวิญญาณนั้นคนใช้น้อย เพราะคนใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่จิตแก่วิญญาณน้อยนี้แหละ จึงได้เกิดปัญหา มีความวุ่นวายกันเต็มบ้านเต็มเมือง สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นบ่อยๆ โดยเฉพาะในเมืองไทยเราสมัยนี้ จะพบว่ามีความวุ่นวายเกิดมากขึ้น นอนก็ไม่ค่อยจะเป็นสุข นั่งรถโดยสารไปไหนก็ไม่ค่อยจะเป็นสุข กลัวคนมันจะตีกันในรถ กลัวเขาจะเอาก้อนหินขว้างมาถูกโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว สิ่งเหล่านี้มันเกิดจากอะไร?...ก็เกิดจากความบกพร่องทางจิตใจ

คนเราในสมัยนี้เป็นโรคจิตทรมานกันมาก เพราะไม่ค่อยจะได้กินยา อากาศโรคจึงกำเริบเลิบบ้าน มีอาการเรียกว่าแทรกซ้อนมากมาย เป็นเหตุให้ทำอะไรแปลกๆมากขึ้นทุกวันทุกเวลา ความเจริญก้าวหน้าในทางค่านิยมวัตถุที่มีมากขึ้นทุกวันเวลานั้น คล้ายๆกับเป็นของแสดแก่ใจคน ทำให้คนจิตใจหลงไหลมัวเมาเป็นการเพิ่มโรคทางจิตทางวิญญาณมากขึ้นทุกวันเวลา อนาคตของชีวิตมนุษย์

เรานี่ กำลังเดินไปตามเส้นทางที่ลาคชัน แล้วจะตกลงไปในเหวลึกซึ่งมองไม่เห็นกัน แล้วไม่สามารถจะขึ้นจากเหวนั้นได้ เราก็จะได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนตลอดไป แต่ที่ไม่มีใครรู้ว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้น เพราะว่าคนเราได้คิดหาเหตุผลในเรื่องอันตนกระทำ ทำอะไรก็ทำไปตามอารมณ์ ทำไปตามอำนาจของความอยากความปรารถนา ไม่ได้คิดว่าเมื่อเราทำอย่างนี้อะไรจะเกิดขึ้นแก่เรา อะไรจะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวม อนาคตมันจะมีอะไรเกิดขึ้น เราไม่ได้พิจารณา

## เครื่องกันขวางจิตใจไม่ให้เจริญในธรรมะ

เมื่อไม่ได้พิจารณาในเรื่องอย่างนี้ ก็ทำไปด้วยความหลงใหลเข้าใจผิด โดยไม่รู้สีกตัว คล้ายๆกับคนนั่งทำกรงขังตัวเอง ชั้นแรกก็ทำแต่เพียงกันของกรงนั้น สานขึ้นไปๆ แล้วโดยที่สุดตัวออกไม่ได้ เพราะติดอยู่ในกรงขังตัวเอง อันนี้เป็นฉันทะ ในชีวิตของคนเราส่วนมากเป็นเช่นนั้น สร้างสิ่งที่เป็นเครื่องกันขวางจิตใจของคน ไม่ให้เจริญองงามในค่านธรรมะ ไม่ให้ก้าวไปเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง ไม่ให้ก้าวไปเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน เพราะไปสร้างอะไรๆกักขังตัวเองเอาไว้ ตลอดเวลา

สิ่งที่เราสร้างขึ้นนั้นมันประกอบด้วยอะไร ประกอบด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาพึงอกพึงใจ แล้วประกอบขึ้นด้วยความอยากได้ อยากมีอยากเป็นในสิ่งนั้นๆ จนไม่รู้ว่าเรามีกันเพื่ออะไร เราเป็นกันเพื่ออะไร เราได้สิ่งนั้นมาแล้วเราจะเป็นอะไร หรืออะไรมันจะเกิดแก่เราต่อไป เราไม่ได้คิดให้ละเอียดในเรื่องอย่างนั้น จิตใจจึงไหลไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อม

## กันไว้ดีกว่าแก้

ตัวอย่างเห็นง่าย ๆ เช่นว่านักเรียนยกพวกไปตีกับใคร ๆ เราไม่ได้คิดว่า พวกเราไปทำถูกหรือทำผิด ไม่ได้คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีอะไรเป็นมูลฐาน เราหรือ เขาเป็นผู้สร้างเรื่องนั้นขึ้นมา แต่ว่าเพราะความรักพวกอย่างงมงาย รักโรงเรียน อย่างงมงาย พอมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นก็ยกพวกเฮโลกันไปเลย แล้วก็ไปทุบไปตีกัน หัวร้างข้างแตก ถูกจับไปโรงพักบ้าง เอาไปนอนอยู่โรงพยาบาลบ้าง เวลาไปถูก กักขังหรือไปเจ็บอยู่ที่โรงพยาบาลนั้นก็นึกได้ว่าสิ่งที่ทำไปนั้นมันไม่ดี แต่เมื่อนึกได้นั้นตัวนอนเจ็บอยู่เสียแล้ว หรือไปอยู่ในกรงขังเสียแล้ว การนึกได้อย่างนั้น ไม่ช่วยให้เกิดอะไรขึ้นแก่คนนั้น เพราะว่าไปคิดได้ในภายหลัง

คนโบราณเขาจึงสอนว่า กันไว้ดีกว่าแก้ จึงควรจะนึกเสียก่อนที่จะไป เช่นมีใครคนหนึ่งมาบอกว่าพวกเราถูกตี ก็ควรจะสอบถามกันให้ละเอียดก่อนว่า ถูกตีเพราะอะไร เราไปตีเขาก่อนหรือว่าเขามาตีเราก่อน ถ้าศึกษาละเอียดคอย่างนั้น ก็จะเกิดความสงบเย็นขึ้นในใจ แล้วไม่ทำอะไรด้วยอารมณ์หุนหันพลันแล่น

## ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ ดีกว่า

คนเราส่วนมากมักขาดตรงนี้ คือขาดการใคร่ครวญพิจารณาเหตุผลในเรื่อง อะไร ๆ พระจึงสอนไว้ว่า “นิสम्म กรณํ เสยโย” ใคร่ครวญก่อนจึงทำ ดีกว่า การกระทำอะไรด้วยความผุนผั่นนั้นมันมักเสียหาย ชัยรบผุนผั่นก็ชนกันแตกไปเลย เคนผุนผั่นก็ล้มลงไปก็ได้ กินอะไรผุนผั่นก็ทางติดคอ ก็ได้ เรื่องทำอะไรผุนผั่นไม่ดีทั้งนั้น แต่การทำอะไรด้วยการพินิจพิจารณา ...ดีกว่า

เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ฝึกการควบคุมตัวเอง จะเดินก็ให้รู้ จะนั่งก็ให้รู้ จะนอนก็ให้รู้ จะลุกขึ้นก็ให้รู้ จะเหยียดแขนเหยียดมือ หันหน้าไปขวาไปซ้าย ก้าวไปถอยกลับ ท่านบอกให้คอยกำหนดทั้งนั้น การกำหนดเช่นนั้นเป็นการกระทำที่ไม่ผิดพลาด เพราะทำอะไรด้วยการควบคุมอยู่ตลอดเวลา อะไรๆ ที่มีการควบคุมนั้นมักจะไม่เสีย แต่ถ้าขาดการควบคุมเมื่อใดแล้วก็เกิดเรื่องเมื่อนั้น

## ควบคุมตัวเองไว้ได้ จิตใจจักสูงส่ง

ที่นี่ คนเราทำไมจึงไม่ค่อยจะได้ควบคุมตัวเอง?

การควบคุมตัวเองนั้นมันหนัก เหนื่อยในขั้นต้น ความจริงสบายปลายมือแต่ว่าคนเราขาดความอดทน จึงไม่สามารถจะควบคุมตัวเองไว้ได้ เรามีแต่เรื่องการตามใจตัวเอง การปล่อยไปตามอารมณ์ ปล่อยไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อม แต่ไม่เคยกำหนดปราบปรามตัวเอง จึงยากแก่การที่จะควบคุมตัวเอง

แต่ถ้าหากว่าเรากุมบ่ออยู่ ประพฤติในเรื่องนี้บ่อยๆ ก็จะทำให้ความชินพอชินต่อการหักห้ามใจแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเคืองคร้อน เราทำเป็นปกตินิสัย

สิ่งใดที่ทำจนเป็นปกติ มันก็เป็นศีลสำหรับบุคคลนั้น เพราะศีลนั้นเขาแปลว่าปกติก็ได้ เช่นเราตื่นเช้าเป็นปกติ ก็เรียกว่า มีศีลของคนตื่นเช้า เราทำอะไรเป็นปกติ ก็เรียกว่ามีศีลในรูปนั้น เราก็จะสบาย ถ้าจะกลับไปทำอะไรที่ไม่เหมือนเช่นนั้นเสียอีกก็ลำบาก เช่นเราจะไปเที่ยวจรร้านก็รู้สึกลำบาก สำหรับที่เราขยันจนเคยแล้ว เราบังคับตัวเองเสียจนชินแล้ว ถ้าเราจะไปทำอะไรก็ตามแบบตามใจตัวเองมันก็ยาก ไม่สามารถจะกระทำได้ สภาพจิตใจอยู่ในสภาพสูงส่ง ไม่มีอะไรที่จะทำให้แปรเปลี่ยน เหมือนกับดอกบัวที่ไหล่พ้นน้ำ น้ำไม่เปียกโคลนไม่เปียก ดอกบัวสะอาดฉันใด ใจที่สูงส่งก็ย่อมจะสะอาดอยู่ฉันนั้น

## สุขทุกข์ขึ้นอยู่กับการคิดของตนเอง

ความสุขความทุกข์ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ขอให้เราเชื่อมั่นไว้อย่างหนึ่งว่า ขึ้นอยู่กับการคิดของเราเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอะไรๆภายนอก คนที่มีความเชื่อว่าความสุขความทุกข์เนื่องจากสิ่งภายนอกนั้น เป็นความเชื่อที่ไม่ตรงกับหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เมื่อมีความเชื่อในรูปอย่างนั้น เราก็มักจะทำอะไรในรูปที่มงาย ไม่ใช่เป็นการแก้ไขที่ถูกต้อง แต่เป็นการกระทำในรูปที่หลงใหลเข้าใจผิดตลอดไป ผู้กระทำก็ทำผิด ผู้ให้กระทำก็ผิดเหมือนกัน เรียกว่าสมรู้ร่วมคิดกันสร้างความมงายให้เกิดขึ้นในสังคม สมรู้ร่วมคิดกันทำความผิดพลาคให้เกิดขึ้น จนคนไม่มองภายใน แต่ไปมองจากสิ่งภายนอกตลอดเวลา การแก้ไขปัญหาก็กไม่ถูกเป้าหมาย แล้วจะพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้อย่างไร

พระพุทธศาสนาของเราบอกให้เราเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งว่า อะไรทั้งหลายที่เกิดขึ้นจะเป็นความสุขก็คือความทุกข์ก็คือ ความเสื่อมความเจริญอะไรก็ตามเป็นผลเนื่องมาจากความคิดของเราทั้งนั้น ถ้าเราสืบสาวเค้าเรื่องให้ดี จะพบสาเหตุของเรื่องนั้นๆ และสามารถที่จะขจัดเรื่องนั้นได้ แต่ถ้าเราไม่เชื่อมั่นในหลักที่กล่าว กลับไปเชื่อสิ่งภายนอก เราก็ไปเที่ยววิ่งแก้ตามทีนั้นๆด้วยการกระทำ พิธีบนบานศาลกล่าว ซึ่งเป็นการที่น่าละอาย ไม่สมกับที่เป็นพุทธบริษัท ซึ่งเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานด้วยคุณงามความดี

เพราะฉะนั้นญาติโยมทั้งหลายเชื่อกันใหม่ให้ถูกต้อง ให้เชื่อว่าอะไรทุกอย่างออกมาจากภายในทั้งนั้น ออกมาจากภายในคือใจของเรา มีใจเป็นฐานเป็นต้นของเรื่องนั้นๆ ด้วยประการทั้งปวง เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้วก็ เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องควบคุมจิตใจของเรา การควบคุมจิตใจ หรือว่าการฝึกฝนจิตใจนี้ พุคด้วยภาษารวมเขาเรียกว่า เจริญภาวนา

## จิต...ควบคุมได้ด้วยภาวนา

การเจริญภาวนาก็คือการทำให้จิตให้เป็นสมาธิ ให้ตั้งมั่น ให้บริสุทธิ์ ให้อ่อนโยนเพื่อเหมาะแก่การงาน จุดหมายของการฝึกฝนจิตนั้น เพื่อตั้งมั่น เพื่อสงบ แล้วก็เพื่อให้อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน ปกติจิตใจของเรานั้นไม่ตั้งมั่น มันคิดไปเรื่อยแปด เราจะให้คิดตรงนี้มันไปตรงอื่นเสียแล้ว

ไม่ต้องอื่นไกลหรอก ห้านาทีของการเจริญภาวนา หลังจากการปราศจาก ญาติโยมสังเกตุตัวเองเถอะ ห้านาทีนั้นมันวิ่งไปไหน คิดอะไรบ้าง ประเดี๋ยวคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องโน้น ไม่ได้อยู่กับลมเข้าลมออกเสียเลย มันวิ่งไปเรื่อย แผลอึบมันก็ไปของมันเลย คล้ายๆกับจับปูใส่กระด้ง เอาตัวนี้วาง...ตัวนั้นไป ตัวนี้ใส่...ตัวโน้นไป ก็ใส่กันอยู่วันยังค่ำ

ใจเราก็เป็นอย่างนั้น มันออกไปอย่างนั้น มันออกไปจากขอบเขตตลอด เวลา ออกจากตัวไปเที่ยวที่นั่น ที่นี้ ไม่หยุดไม่ยั้ง อันนี้เรียกว่า ฟุ้งซ่าน ไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ ไม่มีปัญญาที่จะคิดค้นอะไรได้ เพราะมันยังกวัดแกว่งไม่มีระเบียบเสียเลย อ่านหนังสือก็ไม่รู้เรื่อง นักศึกษาบางคนมาบอกว่า อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ที่อ่านไม่รู้เรื่องนั้นเพราะอะไร ก็เพราะว่าใจไม่อยู่กับหนังสือ ตาคู อยู่แหละ...คูกระดาก คูตัวหนังสือ แต่ว่าใจไปไหนก็ไม่รู้ อย่างนี้เราจะต้องศึกษา ตัวเราเองบ้าง คือศึกษาว่าทำไมใจเรามันฟุ้งซ่าน ทำไมจึงไม่สงบ ทำไมไม่เข้าใจ ไม่รู้ในเรื่องที่เราจะต้องศึกษา ก็ต้องมองดูตัวเอง ค้นหาความบกพร่องของตัวเอง ศึกษาสมุฏฐานของสิ่งที่เกิดขึ้นในตัว ให้จำพระพุทธานุภาพไว้ว่า “สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ ผลจะปรากฏขึ้นไม่ได้” แล้วเหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้นไม่ได้มาจากอื่น แต่มาจากความคิดของเรามาในระยะต้นๆมากมายก่ายกอง ตั้งแต่เมื่อวานขึ้นอาทิตย์ก่อน เดือนก่อน ปีก่อน เราไปสร้างอะไรไว้ก็ไม่รู้ ไปเก็บอะไรมาใส่ไว้ในใจก็ไม่รู้ จึงเกิดความฟุ้งซ่าน ไม่อยู่กับร่องกับรอย จิตใจ

ไม่มีความสงบ ต้องศึกษาให้รู้จักตัวเองแจ่มแจ้ง แก่ไขสิ่งทีเรียกว่าความบกพร่อง คนที่อยู่ในวัยหนุ่มวัยฉกรรจ์ไม่ค่อยสนใจในเรื่องอย่างนี้ คือเรื่องสร้างจิตใจ ให้เข้มแข็ง ให้นึกแน่มั่นคง ไม่ค่อยสนใจชอบปล่อยไปตามเรื่องอะไรต่างๆ เป็น ความหลงใหลอย่างหนึ่ง หลงใหลในเรื่องเสรีภาพนั่นเอง ยิ่งในสมัยนี้ค้ำยแล้ว หลงกันใหญ่เลย หลงในเรื่องเสรีภาพจะทำอะไรตามใจตัวทุกอย่าง ตามใจอยาก ทุกอย่าง ใครมาบอกมาห้ามเป็นไม่รู้เรื่อง ไม่ฟังเสียง ฉันทจะทำของฉันอย่างนี้ คนอื่นไม่เกี่ยว นั่นแหละมูลฐานที่จะให้เกิดความหวัหเสี มูลฐานที่จะให้เกิดโรค ประสาท เพราะเราปล่อยใจของเรามากเกินไป

## เสรีภาพมากไป ใจก็เป็นทาสกิเลส

การปล่อยใจเป็นเสรีมากเกินไปนั้น คือ การฆ่าตัวเอง การทำลาย ตัวเองโดยไม่รู้สีกตัว คนหนุ่มๆทำลายตัวเองด้วยการทำอย่างนี้มีอยู่ไม่ใช่น้อย ไม่ยอมฟังเสียงใครไปตามเรื่อง คล้ายโคถึก พอหลุดจากคอกก็กระโดดชวิดหน้า ชวิดหลังเรื่อยไปที่เคียว มันก็เจอคี่เข้าข้าง ผลที่สุดก็เกิดความเสียหาย เพราะ ฉะนั้นเราอย่าปล่อยตัวปล่อยใจมากเกินไป

การปล่อยตัวปล่อยใจนั้นคือความเป็นทาส แต่การบังคับใจนั้นคือ การก้าวไปสู่ความเป็นไท เราควรจะอยู่อย่างไทไม่ใช่อยู่อย่างทาส การ อยู่อย่างทาสนั้นคือการทำลายอนาคต แต่การอยู่อย่างไทคือการสร้างอนาคต ของเราเอง เพราะฉะนั้นคนหนุ่มต้องระวังไว้ อย่าตามใจเพื่อน อย่าตามใจมิตร อย่าตามใจสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวเรา

## อิสระเสรีภาพที่แท้จริง

เราชอบพูดคำว่า **เป็นตัวของตัวเอง** แต่ว่าไม่ถูกต้อง ตามความเป็นจริง ความเป็นตัวเองที่ถูกต้องนั่นก็คือความเป็นผู้มีใจเป็นอิสระเสรี พ้นจากอำนาจฝ่ายต่ำที่เกิดขึ้นในใจ อำนาจฝ่ายต่ำอันใดเกิดขึ้นเรารู้เท่ารู้ทัน แล้วเราพยายามสะกิดออกไปจากใจของเรา นั่นแหละเรียกว่า เราทำถูก เราเป็นตัวเอง

แต่ถ้าเป็นตัวเองด้วยการตีการเที่ยวการเล่นสนุกสนาน อย่างนั้นไม่ได้เป็นตัวเองแบบพระพุทธเจ้า แต่เป็นตัวเองแบบมารร้าย ซึ่งมันเอาเอามาสวมคอของเรา แล้วมันขับไล่เราไปตามความปรารถนา ไปสู่ความลุ่มจม สู่ความเป็นนรก สู่ความเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือว่าเป็นอะไรก็ได้ ตามสภาพที่สิ่งแวดล้อมมันจะดึงไป ผลที่สุดเราก็เสียผู้เสียคน

เด็กๆที่อยู่ในโอวาทของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ฟังเสียงของพระ **เดินตามพระ ไม่เสียคน** เขาจะเป็นคนดีมีหลักฐาน จะได้เป็นประโยชน์แก่ชาติแก่บ้านเมืองต่อไป ในสมัยนี้เราะวังตัวไว้หน่อย โดยเฉพาะหนูน้อยๆ ที่อยู่ในวัยของการศึกษาเล่าเรียน เราอาจจะเสียลูกไม้ของใครๆก็ได้ ที่เขามาล่อให้เราทำอย่างนั้นอย่างนี้ โดยอ้างว่าเพื่อประโยชน์แก่ชาติบ้านเมือง เพื่อความก้าวหน้าแก่ชีวิต เพื่อความเสมอภาคแห่งสังคม เพื่อความนั้นความนี้ หูหრაหั้นนั่นแหละที่เป็นคอกไม้ ที่เขาเอามายั่วเราล้วนเป็นคอกไม้ชั้นดีทั้งนั้น เราเห็นแล้วก็เพลินไปไหลไปตามสิ่งนั้น ยืนจมูกให้เขาสนตะพาย แล้วเขาก็จูงไปตามความปรารถนา หลับตาเดินไม่ลืมหลืมตาเสีย เพราะว่าคนนั้นเป็นผู้รักเรา หวังดีต่อเรา เขาจะจูงเราไปสู่สวรรค์ชั้นฟ้า แต่หาว่าไม่ว่ากำลังจะลงนรก เพราะการชักจูงของเขาเรื่องนี้สำคัญไม่ใช่น้อย เพราะคนสมัยนี้อูบายมันมาก เล่ห์เหลี่ยมมันมาก จะทำอะไรก็ต้องใช้หลายเหลี่ยมหลายแง่หลายมุม เรียกว่าคดไปคดมาเหมือนกับงูเลื้อย ถ้าเราไม่รู้เท่ารู้ทันแล้วเสียคนได้ง่าย จึงต้องระมัดระวัง

## ทำอะไรควรปรึกษาผู้ใหญ่ก่อน

คนที่รักเราจริงๆมีอยู่ไม่กี่คนหรอก คนที่รักจริงๆ ก็คือ คุณพ่อ คุณแม่ ยอครักดังดวงใจของท่าน ท่านรักเราจริงปรารถนาดีต่อเราจริง เราควรระวังท่านหน่อย เพราะท่านมีความรักความปรารถนาดีต่อเราร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่มีพ่อแม่คนไหนที่ปรารถนาร้ายต่อบุตรของตน ต่อลูกหญิงลูกชายของตน ถ้าจะมีบ้างก็เรียกว่ามีจิตผิดปกติ นานๆ จะมีสักที ถ้าเป็นคนที่มีจิตเป็นปกติแล้วนั้น ไม่มีใครเลยที่จะประทุษร้ายลูกหญิงลูกชายของตน มีแต่ความตั้งใจจะให้ดีให้งามทั้งนั้น ถ้าท่านห้ามท่านเตือนเราด้วยเรื่องอะไรฟังไว้ก่อน เขาไปคิดไปตรองให้รอบคอบ แล้วก็ทำตามต่อไป

ครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน ย่อมมีความปรารถนาดีต่อศิษย์ เพราะคุณธรรมของครูมีอยู่ที่ไม่ชักนำศิษย์ไปในทางที่ต่ำทราม ไม่มีครูคนใดชักนำศิษย์ไปในทางต่ำ ถ้าจะชักนำก็เรียกว่าไม่มีสติของครู จึงทำอย่างนั้น เราจึงฟังไว้ก่อน พระสงฆ์องค์เจ้าที่ทรงคุณธรรม ก็ปรารถนาจะให้เรามีคุณธรรม ท่านพูดจาแนะนำเราฟังไว้ก่อน สถาบันทางคัมภีร์ทางสูงของชาติมีหลายอย่าง เรารับไว้มาเป็นหลักใจ มาช่วยประคับประคองใจให้ก้าวหน้าในทางที่ถูกที่ชอบ เราก็จะเป็นตัวเองมากขึ้น

เวลานี้อันตรายมีอยู่รอบข้าง จึงอยากจะเตือนให้ระวังไว้ โดยเฉพาะ หนูน้อยๆ ทั้งหญิงทั้งชาย ระวังให้คืออย่าหลงลมไคร่ง่ายๆ อย่าเชื่อไคร่ง่ายๆ ต้องปรึกษาคุณพ่อคุณแม่ ปรึกษาครูบาอาจารย์ มาวัดปรึกษากับหลวงพ่อก็ได้ มีโอกาสพบกันก็ได้ปรึกษากัน แนะนำกัน ไปเทศน์ตามโรงเรียนต่างๆ หลายแห่ง เปิดโอกาสให้เด็กถามปัญหา เขาถามสิ่งที่เขาเป็นปัญหาทั้งนั้น เป็นเรื่องน่าสนใจ ปล่อยให้เขาได้เปิดอกคุยกันเสียบ้างก็ตอบให้เขาฟัง บางคนตอบในที่ประชุมจบไปแล้ว เลิกประชุมแล้วยังมาอีก บอกว่าหนูยังมีปัญหาพิเศษ จะถามอะไรต่อไป

เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว ในการงาน การศึกษา เขาปลงไม่ตกไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี เราก็อธิบายให้เขาเข้าใจว่าควรคิดอย่างไร ทำอย่างไร ก็เข้าใจเรื่องก็ได้เอาไปใช้ต่อไป อันนั้นมันเป็นประโยชน์ ถ้าเด็กได้มีโอกาสปรึกษาผู้ใหญ่ที่ใหญ่มากๆ ที่มีคุณธรรมมีความรักความหวังดีแล้ว เด็กของเราจะไม่เสีย เพราะฉะนั้นหนูที่เป็นเด็กที่มาฟังปาฐกถานี้ ก็ควรจะเข้าหาผู้ใหญ่ไว้ ปรึกษาหารือไต่ถามในเรื่องที่ควรจะเอามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้นๆ

## จิตที่เจริญด้วยธรรม

ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมากเท่าใด ก็ควรจะให้จิตใจของเราเจริญเติบโตขึ้นไปด้วย ถ้าร่างกายเจริญเติบโตแต่จิตใจไม่เจริญเติบโตด้วยคุณธรรม ก็เรียกว่าไม่สมดุลกัน เติบโตข้างหนึ่งอีกข้างหนึ่งไม่โต...มันก็ไม่ได้อะไร ต้องให้สมดุลกันไป การที่จะทำให้สมดุลนั้น ก็ต้องประคับประคองใจ ต้องฝึกฝนกำลังใจไว้บ้าง เรียกว่า “เจริญภาวนา” หรือว่า “การทำสมาธิ” นี่แหละเป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกฝน

ถ้าเราไม่มีโอกาสที่จะไปนั่งฝึกอย่างจริงจัง ให้ฝึกอย่างง่ายๆ การฝึกอย่างง่าย ๆ นั้นก็คือคอยสำรวจตัวเองไว้ คอยดูความคิดของเรา ความคิดอันใดเกิดขึ้นในใจอย่าทำทันทีตามความคิดนั้น แต่ควรจะเอามาวิจยดูเสียก่อนว่าความคิดที่เกิดขึ้นในใจของเรา เป็นบุญหรือเป็นบาป คือหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ทำลายหรือว่าสร้างสรรค์ ต้องเอามาพิจารณา การพิจารณาในรูปอย่างนี้ จะทำไม่ได้ หากเราไม่มีความรู้เป็นพื้นฐานในเรื่องคุณธรรม เราจึงต้องเข้าใกล้ผู้รู้ไว้บ่อยๆ หลักที่จะให้เกิดความเจริญในชีวิตจิตใจนั้น เราต้องเข้าใกล้ผู้รู้ ต้องฟังคำสอนด้วยความตั้งใจ ต้องเอาไปคิดให้เข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่เราได้

เข้าใจนั้น อันนี้แหละจะช่วยให้ชีวิตพัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ถ้าหากว่าเราไม่เข้าใจผู้รู้ ขอบนั่งใกล้คนโง่ๆ พุคภาษาตลาดเขาเรียกว่า ขอบนั่งใกล้พวกอันธพาล ฟังแต่เสียงตีตลกเวลา แล้วเรารับผีนั่นมาใส่ไว้ในใจ ผีมันก็เลือกใส่เราไปสู่ความต่ำลงไปทุกวันทุกเวลา ชีวิตจะก้าวหน้าไปไม่ได้ การปฏิบัติเบื้องต้นจึงต้องคบคนดี ฟังคำสอนเขาไปคิดให้เข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติ ก็จะช่วยให้ชีวิตก้าวหน้าไปในทางที่ถูกที่ชอบสมควรตั้งใจ

เมื่อเรามีความรู้ว่า อะไรดี อะไรชั่ว อะไรเลื่อม อะไรเจริญกันแล้ว เวลาความคิดอันใดเกิดขึ้นในใจ เราก็กเอาหลักความรู้นั้นเป็นเครื่องกลั่นกรองพิจารณาว่ามันคืออะไร เช่นสมมติว่าเราอยากจะไปเที่ยวกลางคืน เราก็ควรจะนึกว่านี่ความอยากเกิดขึ้นแล้ว อยากจะไปเที่ยวกลางค่างกลางคืน การไปเที่ยวกลางคืน พระท่านห้ามหรือว่าอนุญาต ถ้าเราเคยศึกษาที่ทราบ พระไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกลางคืน เพราะการเที่ยวกลางคืนนั้นได้ชื่อว่าไม่รักษาศีล ได้ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ ได้ชื่อว่าไม่รักษาครอบครัว มักจะถูกทำร้าย มักจะถูกใส่ความ อาจจะได้รับ ความทุกข์ความเดือดร้อนเพราะอะไรก็ได้

## ควบคุมจิตไม่ให้ไหลลงสู่ที่ต่ำ

เราอ่านข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์บ่อยๆ พวกไปเที่ยวกลางค่างกลางคืนถูกลูกหลง ได้รับส่วนแบ่ง ซึ่งความจริงไม่ควรจะไปรับกับเขา แต่ว่าอุตุส่าห์ไปรับเอามาจนได้ นี่มันเรื่องความหลงผิด พระท่านห้าม ถ้าความคิดอย่างนี้เกิดขึ้นในใจเรา เราก็บอกว่าไม่ได้ พระท่านไม่ยอมอนุญาตให้ไป เราต้องเชื่อพระเราก็กไม่ไป อย่างนี้ก็เรียกว่า เราใช้ปัญญาเป็นเครื่องสะกັคกันไม่ให้เราไหลไปในทางต่ำได้ประการหนึ่ง

สมมติว่าเราจะไปในเรื่องอื่นอีก เช่นว่ามีเพื่อนโทรศัพท์มาบอกว่า เราไปเที่ยวกันเถอะ พຽ່ງนี้อย่าไปเรียนหนังสือเลย ไปทัศนาก็มีเพื่อนเขาไปกันหลายคน เราควรจะไปกับเขาคัวย เราก็ควรจะคิดว่าควรไปหรือไม่ควรไป พຽ່ງนี้เป็นวันของการเรียน...ถ้าเราไปเที่ยวเราก็ละเลยหน้าที่ เราเป็นเด็กอยู่ในวัยของการศึกษาหน้าที่ก็คือการเรียน การจะไปเที่ยวก็ไปได้ แต่ว่าต้องไปเวลาหยุด ไม่ใช่ไปเวลาเรียน เพื่อนคนนั้นที่มาชวนเราให้ไปนั้นเขาเรียนอย่างไร มีความรู้คึใหม่ ก้าวหน้าในการศึกษาคึใหม่ เราก็พอรู้ว่าเป็นอย่างไร สมมติว่าคนๆนั้นเรียนไม่เก่ง ความรู้อ่อน สอบได้คะแนนไม่ค่อยคึ ถ้าเราขึ้นไปเดินเที่ยวกับคนนั้นความอ่อนมันจะลามมาถึงเรา ความเหลวไหลมันจะลามมาถึงเรา เราก็ไม่ไป บอกเพื่อนว่าคิดชຽะ พຽ່ງนี้โรงเรียนเปิดอยู่ไปไม่ได้ คุณแม่ไม่ให้ไป ว่าอย่างนั้นก็ได้ แล้วเราก็ไม่ไป อย่างนี้เรียกว่าเราคิดก่อนแล้วจึงไป เราพิจารณารอบคอบแล้วจึงจะกระทำสิ่งนั้นลงไป อันนี้ทำให้ไม่เกิดความเสียหาย

## อารมณ์ผลุนผลัน ใจร้อน ใจเร็ว...ไม่ดี

อีกอันหนึ่ง สมมติว่าเพื่อนเขามาทำเราต่อยตึกัน เราควรจะไปต่อยไปคึกับเขาหรือไม่ ถ้าคิดอย่างคนธรรมดาๆคึนี้กัว่า อ้ายนี้มันหยามน้ำหน้ากัน มันมาชวนทำชวนต่อยถึงบ้าน ถ้าเราไม่ไปต่อยก็เสียคักคึศรี เรามันก็ถูกผู้ชายเหมือนกัน จะยอมให้เพื่อนหยามคึได้อย่างไร แล้วเรากักระโคคลงจากเรือลงไปต่อยกับคนนั้น

การกระทำเช่นนั้น เรียกว่า อารมณ์ผลุนผลัน ใจร้อน ใจเร็ว ไม่ได้คิดให้รอบคอบว่าที่ถูกที่ควรนั้นเป็นอย่างไร การลงไปต่อยกับการไม่ลงไปต่อยนี้อันใดถูก อันใดผิด อันใดคึอันใดไม่คึ เราไม่ได้คิดอย่างนั้น เพราะว่าคึยนิใครๆ เขาพูดกันทั้งนั้นแหละว่า แหม! เขามาทำอย่างนั้นไม่สู้มันกัหน้าตัวเมีย เราไปจำ

คำพูดเหลวไหลมาจากไหนก็ไม่รู้ คำพูดประเภทที่จะยุให้เราเสียผู้เสียคน เราก็ไม่ควรรับเอาความคิดอย่างนั้นมาใช้ แต่เราควรจะนึกว่าพระท่านว่าอย่างไร

## มีปัญหาปรึกษาพระธรรม

อย่าไปเอาคนว่าเลย เอาพระว่ากันดีกว่า เพราะคนว่ามันปนกับกิเลสแล้วว่า แต่พระว่าท่านว่าด้วยใจบริสุทธิ์เอาความถูกเป็นประมาณ เราก็ควรนึกว่าพระท่านว่าอย่างไร อุคมการณ์ของพระในเรื่องนี้เป็นอย่างไร พระท่านบอกว่า “จงชนะความชั่วด้วยความดี ชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ เวรไม่เคยระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่ผูกเวรกัน” พระท่านว่าอย่างนี้

แล้วถ้าเราโกรธแล้วไปต่อยกัน ก็ถือว่าไม่รักตัวเรา เราไม่ทำตามคำสอนของพระ บางคนมีพระห้อยคอด้วยซ้ำไป เราควรจะละลายหลวงพ่อกับที่ห้อยคอในการที่จะไปชกต่อยกัน เพราะพระท่านไม่ชอบการตีรันฟันแทง ท่านชอบความสงบ ชอบความรักความเมตตา ชอบการรู้จักให้อภัยไม่ถือโทษโกรธต่อกัน เราก็คิดได้ตามเสียงพระ เรานั่งเฉยๆ ให้มันผ่านไปเถอะ เราก็ไม่มีเรื่องเราไม่ก่อเรื่อง อะไรไม่ดีเราไม่ให้เกิดขึ้นในใจของเรา

ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมาหน่อยเราก็มาคิดว่า พระท่านว่าอะไรมาทำให้เศร้าหมอง รากเหง้าของความชั่วความร้ายคืออะไร ท่านว่าความโลภมันเป็นรากเหง้าของความชั่ว ความโกรธ ความหลง เป็นรากเหง้าของความชั่ว โไม่โลก โไม่โกรธ โไม่หลง เป็นรากฐานของความดี ที่นี้ในใจของเราเวลานี้มันมีอะไร เราลองสำรวจตัวเรา สมมติว่ามีความโลภเกิดขึ้นในใจ อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งล้วนแต่เป็นความอยากที่ไม่เข้าเรื่อง ทำลงไปแล้วมันผิดศีลผิดธรรม ผิดกฎหมายของบ้านเมือง ถ้าเราทำตามอำนาจของความอยากตัวนั้น เราก็เสียคน เพราะ

ความอยากนั้นมันเป็นฐานของความชั่วร้าย เรายังคงเห็นแล้วว่าไม่ได้เรื่องอะไร  
เราก็กักห้ามใจ ยั้งใจ บังคับใจของเราไว้ ไม่ให้ไหลไปตามอำนาจของความ  
อยากนั้น อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

## สติเป็นคั้งเชือกผูกใจ เป็นเครื่องกั้นกระแสจิตใจ

ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี เกิดแล้วเผาใจให้เราร้อน ให้มีคอบอก ไม่รู้จัก  
ผิด ชอบ ชั่ว คือ คนที่ฆ่ากันทำร้ายกันเพราะความโกรธแค้นเดียวเกิดขึ้น  
แต่ไม่ยั้งใจ ปล่อยให้ไหลไปตามอำนาจของความโกรธ จึงก่อกรรมทำเข็ญได้รับ  
ความทุกข์ความเดือดร้อน คนที่ไปอยู่ในคุกเพราะโทษฐานฆ่าคนตาย ไม่ใช่โกรธ  
กันมาถึงสิบปี บางทีโกรธเคียดนั้นฆ่าเคียดนั้น นี่ก็เพราะว่าไม่เคยหักห้ามใจ  
ชอบปล่อยไปตามเรื่อง ไม่เอาเชือกผูกใจไว้เสียบ้าง

เชือกผูกใจก็คือตัวสตินั่นเอง สติ คือความรู้สึกตัวได้ทันทั่วทั้ง ในเมื่อ  
ใจเรามันจะคิดอะไรขึ้นมา รู้สึกทัน แล้วก็สั่งได้ทันที

พระพุทธเจ้าจึงตอบปัญหามาณพคนหนึ่งว่า “สติ เป็นเครื่องกั้นกระแส  
จิตใจ” มาณพนั้นถามว่าอะไรเป็นเครื่องกั้นกระแส กระแสอะไรที่มันไหลไป  
ลักษณะต่างๆ เขาเรียกว่ากระแส กระแสน้ำ กระแสคลื่น กระแสลม กระแสใจ  
มันก็ไหลเรื่อย ให้เกิดอะไรขึ้นในใจเรา ถามว่าใช้อะไรเป็นเครื่องกั้น พระพุทธองค์  
ตรัสตอบว่า “สติ เศลํ นิवारณํ” บอกว่า สตินั้นแหละเป็นเครื่องกั้นกระแส  
เป็นเครื่องหยุดยั้งความคิดไว้ไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์อันนั้น

เช่นว่า พอเกิดความโกรธ รู้ตัวบีบหยุดมันเสีย ยั้งมือไว้ ยั้งปากไว้ อย่า  
คำออกไป อย่าชก อย่าหยิบอาวุธ อย่าทำอะไร...ยั้งไว้ ถ้าเราทำอย่างนี้ก็เรียกว่า  
มีการเหนียวรั้ง มีการบังคับตัวเอง

## คนที่บังคับตัวเองได้เป็นคนประเสริฐ

คนเราถ้าบังคับตัวเองได้มากเท่าใด ยิ่งเป็นผู้ประเสริฐมากเท่านั้น คนที่ประเสริฐคือคนที่บังคับตัวเองได้ ถ้าบังคับตัวเองไม่ได้ก็ไม่ประเสริฐอะไร ความสำเร็จของคนมันอยู่ที่การบังคับตัวเอง ถ้าไม่รู้จักบังคับตัวเอง เขาตั้งให้ใหญ่เท่าใดมันก็ใหญ่ไม่ได้เรื่องนั่นแหละ สำคัญมันอยู่ตรงนี้

เพราะฉะนั้นเราจะต้องฝึกบังคับตัวเองไว้ เหนียวรั้งไว้ไม่ให้เกิดอารมณ์เช่นนั้น แต่ว่าการบังคับเหนียวรั้งนั้นเป็นปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อมันหยุดแล้ว เราควรที่จะวิจัยค้นคว้าต่อไป ว่าอะไรมาทำให้เราโกรธ อะไรมาทำให้เกิดสิ่งนั้นขึ้นในใจ แล้วสิ่งนั้นมันคืออะไร สมมติว่าเขาค่า เรายึดเอาค่าค่านั้นมาโกรธ เราก็ควรถามว่าใครค่า คนค่ามันมีหรือ แล้วใครเป็นผู้ถูกค่า ผู้ถูกค่ามันมีหรือ ผู้ค่ามันก็ไม่มีผู้ถูกค่ามันก็ไม่มี ค่าค่ามันมีหรือไม่...ก็ไม่มี เป็นแต่คลื่นของอากาศที่เกิดขึ้นจากลมปากที่พูดออกมาเท่านั้น แล้วมันก็หายไป เรายืนเฝ้าเฝ้าที่ไปยึด มันไว้ไม่ยอมให้มันหายไปตามอากาศ ชอบสร้างเครื่องเร่ร่อนออกไปรับรอบตัวเซียวรับไว้ทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าอะไรก็รับเอาๆ นี่เขาเรียกว่า คว้าเขาริ ชอบหาเรื่องชอบรับเรื่องนั้นเรื่องนี้มาใส่ไว้ในใจ แล้วไปนั่งทุกข์ทรมานหมองใจ ทำให้หมองใจ ทำให้คนเศร้าใจเป็นทุกข์ไปเปล่าๆ นี่เขาเรียกว่า ไม่เข้าใจตัวเอง

## ควบคุมเหนียวรั้งตนไว้เสมอ

ที่นี่ให้เรามีการควบคุมคอยเหนียวรั้งไว้ คนเราที่จะควบคุมตัวเองด้วยเรื่องใด ต้องรู้ว่าอะไรมันทำให้เรายุ่ง ให้รู้เรื่องมันก่อน รู้ว่าตัวไหนทำให้ยุ่ง ตัวโลก ตัวโกรธ ตัวหลง ตัววิษยาตัวอะไรที่ทำให้ยุ่ง มันยุ่งเพราะอะไร ทำไม

มันจึงยุ่ง ต้องคิด...ต้องตรอง เมื่อคิดไป ตรองไป ก็จะมองเห็นภาพของมันตาม  
กันมาเป็นแถว ตัดคันทาง ตัดขบวน อย่ไปตัดปลายแถว ให้ตัดคันแถว พอ  
ตัดปุ๊บมันก็ล้มพรวกลงไปเลย เรื่องนั้นก็หายไป แล้วเราก็เอาไปศึกษาบ่อยๆ  
ของเก่าเอามาคิดค้นไม่ใช่เสียหาย ถ้าเอามาพิจารณาด้วยปัญญาไม่เป็นไร

ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า  
อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว  
นั่นหมายความว่า . . .  
อย่าไปคิดด้วยความโง่  
อย่าไปคิดด้วยความยึดถือผืนเพื่อ

แต่ถ้าเราเอาเรื่องเก่าขึ้นมาพิจารณาศึกษาค้นคว้าเพื่อปัญญาอย่างนี้  
ใช้ได้ ก็เรื่องในชีวิตของเราแต่ละคนมันเยอะ ผ่านมาแล้วก็เอามาดูเสียมั่ง ดูด้วย  
ปัญญา ว่ามันมาอย่างไร มันไปอย่างไร มันอยู่อย่างไร มันเกิดทุกข์เกิดโทษ  
อย่างไรในชีวิตของเรา เอามาดูบ้างเถอะ ถ้าดูแล้วก็จะฉลาดขึ้น รู้เท่าทันเหตุการณ์  
มากขึ้น บังคับจิตใจของตัวเองได้มากขึ้น อันเป็นทางช่วยให้ตัวเรานั้นเกิดความ  
สงบใจ

อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติเบื้องต้น ในการรู้จักนึกคิดเพื่อรักษาใจของเราให้  
สงบขึ้นตามสมควรแก่ฐานะ ส่วนเรื่องการปฏิบัติอื่นต่อไปนั้น เอาไว้ว่ากันในวัน  
ต่อไป จึงยุติไว้แต่เพียงนี้





## หย่อนใจหรือเปลี่ยนอารมณ์

จิตที่สคี่นเป็นปกคินัน  
เราคองมีหลักธรรมเป็นเครื่องประคั้บประคอง  
ถ้าไม่มีอะไรเป็นเครื่องประคั้บประคองแล้ว  
... มันสคคอยู่มไค้ ...  
“การหย่อนใจ” นั้น คองหย่อนในทีสงบ  
ไมไซไปหย่อนในทีเอิกเกริก เฮฮา  
บางคนก็ไปหย่อนใจคั้ยการไปเทียวบาร์ เทียวไนท์คั้ลบ  
ไปฟังเพลง ไปทำอะไรคองอะไร  
อันนันไมไซการพักคองหย่อนใจ  
คองว่าเป็นการ “เปลี่ยนอารมณ์” ไปสู่ความสนุกสนาน  
ก็ยงจมหนักลงไปอิก  
จมหนักลงไปในกองทุกข้มากเข้าไปอิก  
... ไมไค้ ถอนตนขึ้น ...

พระพรหมม้งคลาจารย์ (หลวงพ้อบัญญัติานันทภิกขุ)



## เรื่องของใจ

... จิตที่เบา ...

ก็คือจิตที่ไม่เข้าไปยึดถืออะไรๆว่าเป็นของฉัน  
แต่เราใช้มันได้

มีเงินใช้เงินได้ มีทองใช้ทองได้

มีเพชรนิลจินคาก็ใช้ไปตามหน้าที่

ใช้ให้เหมาะแก่เวลา ให้แก่เหตุการณ์

... ใจที่คั่นร่นเหมือนม้าพยศ ...

ต้องข่มให้อยู่กับร่องกับรอยให้จงได้

ความข่มใจต้องใช้เมื่อความคิดในค้ำที่ไม่ศึรบกวนใจ

ชาวโลกที่ขาดการอบรมในทางใจ มักขาดการควบคุมสัญชาตญาณ  
และกลายเป็นคนหยายคายในสังคม เขามักทำอะไรแบบสัตว์ป่าเสมอ

เรื่องของใจเป็นเรื่องที่ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษเสมอ  
เพราะสิ่งทั้งหลายมาจากใจตลอดเวลา จึงสำคัญอยู่ที่การสร้างใจไว้ให้ดี

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตานันทิกขุ)

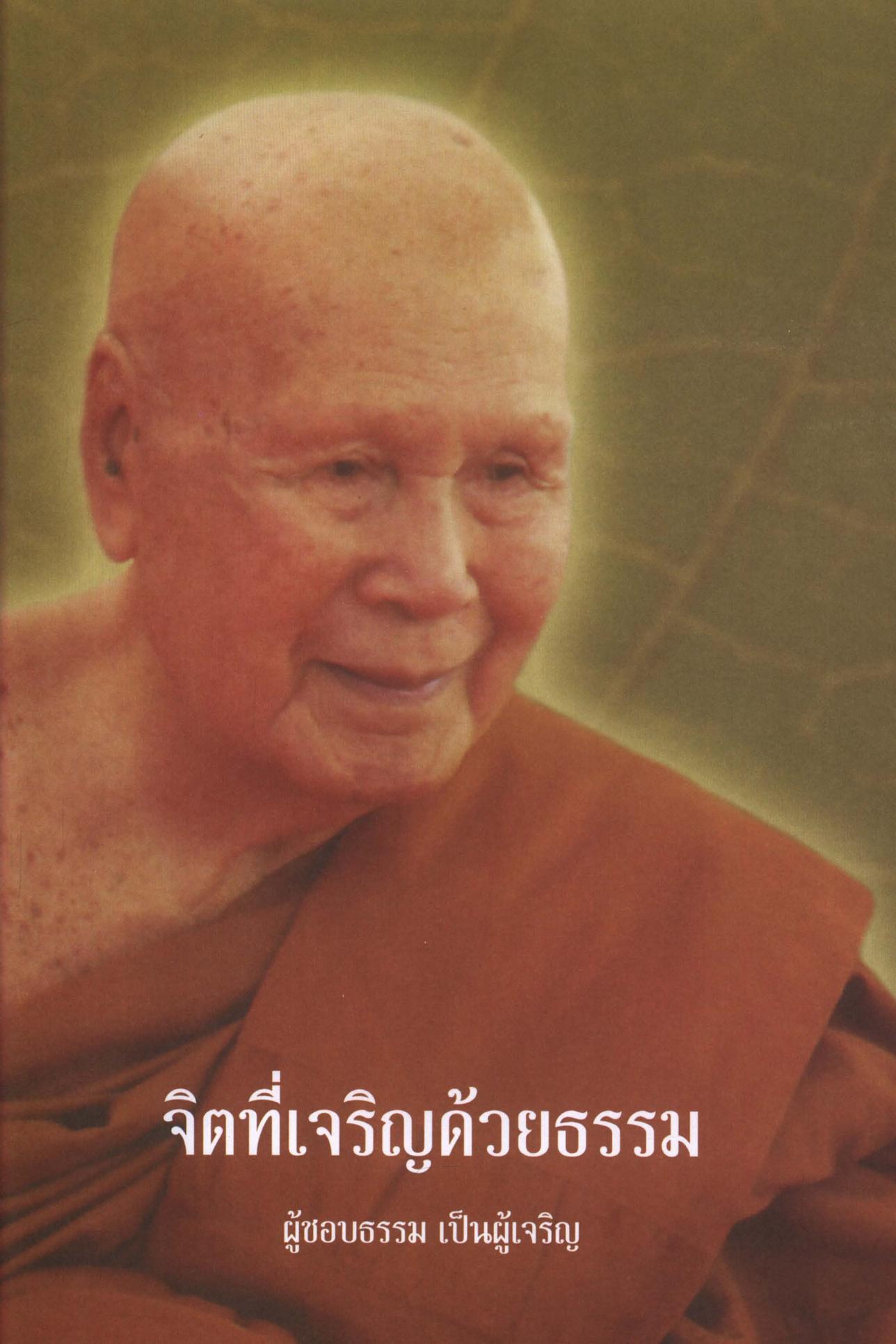


## อทิธิพลของความคิด

คนที่คิดอยู่เสมอว่าตนสบาย...จิตใจของเขาก็สบาย  
ร่างกายทุกส่วนก็ทำงานได้เป็นปกติ  
ความคิดของเราสร้างอนาคตให้แก่ตัวเราเอง  
ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน  
คือผลของความคิดที่เราได้สะสมไว้วันละเล็กละน้อยนั่นเอง  
...อทิธิพลของความคิด...

ได้สร้างสรรค์อะไรต่างๆไว้มากมาย  
บรรดาปรากฏการณ์ทางวัตถุที่เราได้พบเห็นอยู่ในทุกวันนี้  
เป็นผลเนื่องมาจากความคิดฝันของคนในสมัยก่อนทั้งสิ้น  
ผู้คิดเร็วบินขึ้นมาได้  
ก็เพราะว่าเขาได้เห็นภาพของนกที่บินไปมาในอากาศ  
ก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า  
...คนเราน่าจะบินไปเช่นนั้นได้บ้าง...

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ)



# จิตที่เจริญด้วยธรรม

ผู้ชอบธรรม เป็นผู้เจริญ

ถ้าเราทุกคนได้บ้ายโถมหน้าเข้ามาหาธรรมะ

มาหาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

เราจะรู้สึกว่ . . .

มีอะไรแปลกขึ้นในชีวิตของเรา

มีความสุขมากขึ้น มีความสงบมากขึ้น

การเงินการทองก็จะมีคเคื่อง ไม่ต้องเป็นหนี้เป็นสินใคร

เพราะเรา . . . รู้จักใช้ธรรมะในการดำรงชีวิตของเรา

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อบัฏญานันทภิกขุ)



## ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ในวันอาทิตย์ได้เห็นโยมมาฟังธรรมกันมากมายจนกระทั่งว่าไม่มีที่นั่งในศาลาก็ทำให้รู้สึกอึดอัดใจอยู่บ้างเล็กน้อย อึดอัดว่าในด้านบริการด้านเก้าอี้ไม่พอแก่ญาติโยม ส่วนค่านธรรมะนั้นบริการกันจนพอ ไม่ลำบาก แต่เก้าอี้ที่นั่งไม่ไหวเพราะศาลาเนื้อที่มันจำกัดบริเวณ ฉะนั้นฝนก็ตกเฉอะแฉะ ไม่สะดวกเท่าใด อีกไม่เท่าไรโรงเรียนที่สร้างก็จะเสร็จเรียบร้อย บริเวณถมไว้กว้างกว่านี้ นั่งข้างในก็ได้ข้างนอกก็ได้ สะดวกกว่า โปร่งกว่า แล้วก็เจียมกว่าตรงนี้เพราะไม่มีรังวิงพลุกพล่าน จะได้รับความสะดวกในการฟังมากขึ้น การก่อสร้างก็กำลังเร่งอยู่ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นด้วยอะไร แต่เกิดขึ้นด้วยธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระ

ศาสนา อานิสงส์ของธรรมะนั้นมันมาก ถ้าเรากระทำอยู่แล้วก็ได้เกิดประโยชน์  
เรื่อยไป คิดว่าอย่างอื่น สิ่งอื่นนั้นจิตใจจางง่าย แต่ธรรมะไม่รู้จักจิตใจ

## อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ

ถ้าเป็นอาหารก็เรียกว่าเป็นอาหารที่กินไม่เบื่อ อาหารบางประเภทนั้นเรา  
รับประทานบ่อยก็เบื่อ แต่บางประเภทไม่เบื่อ นอกจากเวลาร่างกายผิดปกติ ธรรมะ  
ก็เป็นอาหารใจประเภทที่กินไม่เบื่อ คุณเอาเถิด...หนังสือธรรมะที่เราอ่านเรื่อง  
หนึ่งๆ อ่านได้หลายครั้งหลายหน แต่ถ้าหนังสือประเภทเรื่งมรณหรือพวกนวนิยาย  
อ่านจบเคี้ยวมันก็หมดเรื่อง แล้วก็ไม่ต้องอ่านอีก แต่ธรรมะนี่เมื่ออ่านแล้ว  
อ่านอีกก็ไม่เบื่อ ไปที่จังหวัดอ่างทองที่อำเภอวิเศษไชยชาญ คุณโยมคนหนึ่งบอกว่า  
หนังสือเล่มนี้ผมอ่าน ๕๐ ครั้งแล้ว คือหนังสือแก่นพุทธศาสนา อ่าน ๕๐ ครั้ง  
บอกว่าทุกครั้งที่อ่านมีอะไรใหม่เกิดขึ้นในใจเสมอ อันนี้แสดงว่า อาหารใจหรือ  
ธรรมะเป็นสิ่งที่ทำให้เบื่อสำหรับผู้รักจะรับประทานอาหารประเภทนั้น ญาติ  
โยมที่มาฟังธรรมะนี้ก็เหมือนกัน ไม่เบื่อในการฟัง อาตมาก็ไม่เบื่อในการที่จะให้  
ธรรมะแก่ญาติโยมทั้งหลาย เมื่อผู้ให้กับผู้ฟังไม่เบื่อกันก็ว่ากันไป

## จากชั่วสู่ดี...จากผีสู่พระ

อาทิตย์นี้ก็เรียกว่าอาทิตย์สุดท้ายของการเข้าพรรษา วันที่ ๒ ตุลาคม  
ก็ออกพรรษาแล้ว แต่ว่าถึงออกพรรษา พวกเราก็ไม่ออก ถ้าจะว่าออกก็ได้ แต่ว่า  
ออกจากความชั่วไปอยู่กับความดี ออกจากผีไปอยู่กับพระ แต่ถ้าออกจาก

พระไปอยู่กับผีไม่ได้เรื่องอะไร เพราะฉะนั้นธรรมเนียมปฏิบัติอะไรที่เราทำมาในพรรษา ก็ทำเรื่อยไป อาหารใจเป็นเรื่องไม่จบก็ต้องทำเรื่อยๆไป ญาติโยมก็มาฟังกันเรื่อยไป เพราะว่าที่นี่แสดงกันตลอดปี ไม่มีการหยุด เว้นไว้แต่ว่าบางคราว อาจจะมีธุระไปไหนเสียบ้าง แต่ว่าถึงไปก็ให้พระองค์อื่นแสดงให้ญาติโยมฟังตามปกติก็ไม่ค่อยจะไปไหนในตอนออกพรรษาแล้วก็คือ จะได้พุทธธรรมะให้ญาติโยม ฟังกันต่อไป

## ประโยชน์จากการมีธรรมะ

ญาติโยมที่มาฟังกันอยู่เป็นประจำนั้น ย่อมได้รับประโยชน์จากธรรมะ คือ อย่างน้อยๆ ก็สบายใจในขณะที่มานั่งฟังธรรม กลับไปบ้านเอาธรรมะไปใช้ ก็เกิดความสุขสบายใจ ยิ่งโลกในสมัยปัจจุบันนี้ค้ำวแล้ว มีเรื่องกระทบกระเทือน ชุ่นชองหมองใจกันบ่อยๆ แม้เทวดาก็ยังถูกคนว่าเวลานี้

อ่านหนังสือพิมพ์สยามรัฐว่าหนังสือวารสารของมหาวิทยาลัยรามคำแหง เขียนกระทบกระเทือนในหลวง เรียกว่าถ่มน้ำลายรดฟ้า มันก็เปื้อนหน้าตัวเอง ความจริงในหลวงของเรานั้น ทรงก่อบริการต่อชาติบ้านเมืองเหลือหลาย ได้ปฏิบัติกิจเพื่อความสุขของประชาชนอย่างเต็มที่ พระองค์ไม่นั่งอยู่ในวังเฉยๆ และก็ไม่มีความหวังอะไร แต่ว่าคนสันดานชั่วมันก็หาเรื่องคำได้ทั้งนั้น ทำดีมันก็คำ ทำชั่วมันก็คำ พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่าคนมันก็อย่างนั้น เราเดินก้มมันก็ว่า เดินแหงนหน้ามันก็ว่า ปากบิคนมันก็ว่า ปากเผยมันก็ว่า คนสวยมันก็คำ คนไม่สวยมันก็คำ มนุษย์ในโลกมันเป็นอย่างนั้น ‘แม้พระพุทธปฏิมากรก็ยังราคน คนเดินคินหรือจะสิ้นคนนินทา’ เขาว่าเป็นกลอนไว้อย่างนี้

แต่ว่าคนที่ไปวายุบุคคลที่ไม่ควรว่า แสดงว่าจิตใจต่ำเต็มที่ พระพุทธเจ้า ท่านตรัสว่า “พาลา นปฺปสฺสฺสนฺติ ทานํ” คนพาลไม่เคยสรรเสริญการให้ ถ้ามีการให้การแจกที่ใด คนพาลหมั่นได้ มันไม่ยินดีบริจาคในการให้ คนพาลไม่ยินดีในการกระทำดีของใครๆ เพราะนิสัยมันต่ำนั่นเอง ไม่ใช่เรื่องอะไร อ่านแล้วก็ส่งสาร คนเขียน ไม่ได้ส่งสารในหลวงหรือก เพราะว่ามันไม่ได้ทำความเสียหายให้ แก่ฟ้า ฟ้ายังให้ประโยชน์แก่แผ่นดินอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าส่งสารคนเขียนว่า ทำไมจิตใจมันจึงต่ำลงถึงขนาดนั้น เขียนไปตามอารมณ์ไม่มีสติปัญญาไม่มีเหตุผล แม้จะเป็นนักศึกษาที่เรียกว่าเรียนไม่ได้เรื่อง ถ้าได้ปริญญาไปก็คงไปทำลายตัวเอง ด้วยความรู้ของตัวเอง เหมือนต้นกล้วยตายด้วยปลีกล้วยนั่นเอง ต้นไผ่ก็ตายกับ ขุ่ยไผ่ แม้ม้าอัสครก็ตายเพราะเกิดลูกม้าออกมา พอว่าลูกแก่มันก็ถีบท้อง ออกมาเลย ธรรมชาติมันไม่มี แต่ว่าเขาเปรียบเทียบให้ฟัง หมายความว่าคนเรา ถ้าทำลายตัวเองแล้วมันไปไม่รอด ชีวิตไม่เจริญก้าวหน้า

## จิตตกต่ำเพราะห่างไกลจากธรรมะ

ถ้าเราไปประทุษร้ายต่อคนที่ไม่ประทุษร้าย เราตอบยอมได้รับโทษทัณฑ์ หลายสถาน เป็นโทษทัณฑ์แรงๆทั้งนั้น เช่นเป็นบ้าเป็นหลัง มีโรคขนาดหนัก รักษาไม่ได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมเป็นต้น เป็นเรื่องเสียหาย แต่ว่าเพราะไม่เคยฟังธรรมไม่เคยเข้าใจพระ คบแต่คนชั่วคนร้ายมีจิตวิญญู จึงได้มีจิตจิตตกต่ำไปถึงขนาดนั้นน่าสงสาร คนในโลกที่เราควรสงสารที่สุด ก็คือคนที่ วิญญูณตกต่ำนี้เอง ถ้าจิตตกต่ำไปสู่ความชั่วความร้ายเป็นคนน่าสงสาร คนเจ็บทางกายยังไม่น่าสงสารเท่าใด แต่คนป่วยทางใจน่าสงสารที่สุด เพราะคนเจ็บกายก็ไปนอนที่โรงพยาบาลไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร แต่คนป่วยทางใจร่างกายไม่อยู่โรง

พยาบาล ยังเที่ยวทำความรำคาญให้เพื่อนบ้านรำคาญ ให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนหลายสถาน จึงเป็นคนประเภทที่น่าสงสาร ควรจะให้ช่วยเหลือ

การช่วยเหลือก็คือว่าช่วยแนะนำชักจูง ให้เขาเกิดความรู้สึกลึกซึ้งขอบชีวิต ให้กระทำการที่ควรทำ ให้ละสิ่งที่ควรละ ให้ตั้งตนไว้ชอบตามหลักธรรมะก็นับว่าเป็นการช่วยที่ประเสริฐ ทำชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

ญาติโยมทั้งหลายที่เข้าสู่ธรรมะ มีลูกมีหลาน ในระหว่างนี้ต้องหมั่นเตือนลูกหลานไว้ อันตรายจักมีต่อไปข้างหน้า ให้ระวังเนื้อระวังตัว อย่าเที่ยวอย่าเตร่ อย่าไปทำอะไรที่ไม่เหมาะสมไม่ควร อันตรายอาจจะเกิดขึ้นแก่ชีวิตของเขาก็ได้ จึงเป็นเรื่องที่ควรจะได้ระมัดระวังไว้ ให้อยู่กับเหยาเฝ้ากับเรือนไม่จำเป็นก็อย่าออกไปเที่ยว เพราะมีภัยรอบค้ำ อันนี้เป็นเรื่องน่าคิดอยู่ ประการหนึ่ง

## เรื่องจิตใจเป็นเรื่องภายในของแต่ละคน

ที่นี้เรื่องที่ตั้งใจจะนำมาพูดกับญาติโยมในวันนี้ อยากจะพูดเรื่องเกี่ยวกับการกระทำคือเสียหน่อย คือว่าในสมัยก่อนนี้คนอยากจะเป็นเทวดากันมาก ทำบุญสุนทานอะไรก็อยากจะไปเกิดในสวรรค์ อยากจะไปเป็นเทวดา เพราะเข้าใจว่าเทวดานั้นเป็นภพที่เต็มไปด้วยความสุขความสงบ ไม่มีความวุ่นวาย ไม่มีความเดือดร้อน

แต่ความจริงนั้นหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะเมื่อมีเกิดที่ใดก็ต้องมีทุกข์ที่นั่น มีชาติมีภพในที่ใดก็มีทุกข์ในที่นั้น แต่ว่าเราไม่เข้าใจซึ่งในเรื่องอย่างนี้ เข้าใจว่าเป็นมนุษย์นี่แสนลำบาก เป็นเทวดาคงจะสบาย แต่ความจริงก็หาได้สะควงสบายอะไรไม่ คล้ายๆกับคนยากจน นึกว่าคนมั่งมีเขาคงจะเป็นสุขสบาย มีอะไรกินอะไรใช้สะควงทุกประการอันนั้นมันเป็นเรื่องความสะควง แต่ว่าอาจจะไม่สบาย

ทางใจก็ได้ เพราะเรื่องจิตใจนั้นเป็นเรื่องภายในที่ไม่มีใครมองเห็นได้ เจ้าตัวเท่านั้นรู้ว่าสภาพจิตใจของตัวเป็นอย่างไร ไม่ใช่ว่าพอมืออะไรสมบรูณ์แล้วเราจะหมดทุกข์หมดคร้อน ความทุกข์ความเคียดคร้อนย่อมเกิดขึ้นได้ เมื่อยังมีวิชาครอบงำจิตใจ เมื่อใดเราทำลายอวิชชาออกไปเสียได้ เมื่อนั้นนั่นแหละความทุกข์จึงจะหายไป

## ความเชื่อสมัยก่อนพุทธกาล

แต่ว่าคนเราเข้าใจว่า สวรรค์เป็นยอดแห่งความสุขก็มีความต้องการทำบุญสุนทานอะไรก็อธิษฐานขอให้เกิดเป็นเทพบุตรเป็นเทพธิดา จะได้มีความสุขความสบายตามสมควรแก่ฐานะ

เรื่องเทพบุตรเทพธิดานี้ ความจริงก็เป็นเรื่องเก่าแก่มีมาก่อนพระพุทธเจ้าของเราเกิดด้วยซ้ำไป เพราะในศาสนาฮินดูหรือศาสนาพราหมณ์นั้น มีเรื่องราวเกี่ยวข้องกับเทวดามากมาย มีความสัมพันธ์กับมนุษย์อยู่ตลอดเวลา เขานับถือเทพเจ้าใหญ่บ้างเล็กบ้าง มีมากมาย ถ้าไปถามนักปราชญ์ศาสนาฮินดูแล้ว เขาก็จะตอบว่าเทวดามีประมาณสามสิบล้าน ไม่ใช่น้อยๆ มากกว่าพลเมืองไทยเสียด้วยซ้ำไป เรียกว่าอยู่กับแน่นหนาคับคั่ง อยู่กันอย่างแออัดยัดเยียด บางแห่งกล่าวว่าจะเอาเข็มทิ้งลงไปก็จะไปถูกหัวเทวดา เพราะว่ามีมากเหลือเกิน อันนี้เป็นเรื่องเขาเล่าไว้ก่อนพระพุทธเจ้าของเราเกิดด้วยซ้ำไป

ครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าของเราอุบัติขึ้นในโลก และได้ตรัสรู้ธรรมแล้วพระองค์ไม่ได้สอนให้เขาถือเทวดาในรูปบุคคลสมมติอย่างนั้น แต่ให้ถือคุณธรรมเป็นเทวดา คือให้ประพฤติดีประพฤติชอบ แล้วก็จะได้เป็นเทวดา จึงได้บอกไว้ว่าเทวดามี ๓ เหล่า คือ

**อุบัติเวทคา** หมายถึงเวทคาเก่าๆที่เขาเชื่อกันมา ทำความดีแล้วก็ไปเกิดตามที่เขาเชื่อกันมาก่อน แล้วก็**สมมติเวทคา** ก็หมายถึงว่าคนในโลกนี้แหละ แต่ที่ได้รับการสมมติยกย่องเป็นเสมือนเวทคา เช่น พระราชามหากษัตริย์ อย่างนี้เราเรียกว่าสมมติเวทคา ในคำบาลีนั้นเวลาพูดกับพระราช เขาใช้คำพูดว่า “สมมติเวทคา! ข้าแต่สมมติเทพ” เป็นเวทคาโดยสมมติ ส่วนเวทคาอีกพวกหนึ่งนั้นเป็นเวทคาแบบพุทธแท้ เรียกว่า **วิสุทธิเวทคา** หรือ **วิสุทธิเทพ** หมายถึงบุคคลผู้มีใจบริสุทธิ์ปราศจากกิเลส คือพระอรหันต์นั่นเอง พระอรหันต์หรือพระพุทธเจ้าเรียกว่าวิสุทธิเวทคา วิสุทธิเวทคาเกิดโดยกรรม เกิดจากกรรม ส่วนเวทคาอื่นนั้นเกิดโดยชาติโดยกำเนิด แต่วิสุทธิเวทคานั้นเกิดจากกรรมโดยแท้ ผู้ใดประพฤติกกรรมชั่วยุที่จะทำให้เป็นเวทคา ก็เรียกว่าผู้นั้นเป็นเวทคา

## ปุคลาธิษฐาน กับ ัมมาธิษฐาน

**พระพุทธเจ้าทรงเปลี่ยนตัวบุคคลสมมติให้เป็นธรรมะ** ถ้าเราเรียกตามภาษาธรรมะ เขาเรียกว่าปุคลาธิษฐาน หมายถึงการอ้างตัวบุคคลเป็นตัวอย่าง ัมมาธิษฐานพูดถึงข้อปฏิบัติล้วนๆ ไม่เกี่ยวด้วยตัวบุคคล เช่นว่าพระพรหมนั้น ถ้าพูดเป็นบุคคลก็หมายถึงพระพรหมสี่หน้า ที่เข่าปั้นไว้หน้าโรงแรมเอราวัณอะไรอย่างนั้นแหละ นั่นมันเป็นบุคคลสมมติ

พูดเป็น**ัมมาธิษฐาน** ก็หมายถึงพรหมวิหารธรรม ได้แก่เมตตา...ปรารถนาความสุขความเจริญแก่ผู้อื่น กรุณา...มีใจสงสาร อยากจะช่วยเขาให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน มุทิตาคือการพลอยยินดีในความสุขความเจริญของผู้อื่น อุเบกขาก็หมายถึงความวางเฉย ในเมื่อไม่สามารถจะบำเพ็ญกรรมสามข้อข้างต้นได้

ผู้ใดตั้งอยู่ในธรรมสี่ประการนี้ ผู้นั้นถือว่าเป็นพรหม มารคาบิคนั้นเขาเรียกว่าเป็นพรหมของบุตร เพราะมีคุณธรรม ๔ อย่างนี้สมบูรณ์อยู่ในจิตใจ พระผู้มีพระภาคทรงเปลี่ยนอย่างนี้ คนอินเดียโบราณนับถือเทวดาเป็นองค์ๆ แต่พระองค์แนะนำธรรมะให้ปฏิบัติ แม้เรื่องพระพรหมที่เป็นพระเจ้าผู้สร้างของชาวฮินดู เวลาไปถามพระพุทธเจ้าพระองค์กลับถามว่า พระพรหมเป็นผู้บริสุทธิ์หรือเปล่า เขาก็ตอบว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ แล้วทำไมท่านไม่ทำตัวให้บริสุทธิ์เพื่อเข้าถึงพระพรหมเสียเล่า พระองค์ย้อนถามไปในรูปร่างนั้น คือไม่ได้คิดถึงธรรมะข้อปฏิบัติ จึงพูดเป็นตัวบุคคล ถ้าเราพูดในแง่ธรรมะก็หมายถึงข้อปฏิบัติ หมายถึงการปฏิบัติ หมายถึงผลอันเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ เช่นว่าพระพรหมเป็นผู้บริสุทธิ์ เราก็ควรทำตัวให้บริสุทธิ์ พระเจ้าเป็นผู้มีความกรุณา เราก็ควรทำใจให้กรุณาให้บริสุทธิ์ อย่างนี้เป็นต้น จึงจะเรียกว่า เข้าถึงสิ่งเป็นเนื้อแท้คือตัวธรรมะ อันเรานำมาปฏิบัติได้

## จุดหมายปลายทางของพุทธศาสนา

ถ้าเราใคร่เป็นเทวดาในรูปใดก็ตาม เราควรจะปฏิบัติธรรมเพื่อความ เป็นเทวดา เพราะในขณะที่ปฏิบัติธรรมนั้นจิตใจเราสูงขึ้นอยู่ในขั้นนั้น แต่ว่าไม่ใช่ให้หยุดเพียงขั้นนั้นหรือ ให้นำผ่านพ้นต่อไป สวรรค์นั้นถือว่าเป็นทางผ่าน ไม่ใช่ทางที่เราจะไปตั้งรกรากลงที่นั่น เพราะมันยังเต็มไปด้วยความทุกข์ ความวุ่นวาย แต่ว่าเราผ่านไปสักหน่อย เพื่อไปเยี่ยมคุณสภาวะความเป็นเทวดาทั้งหลาย เสร็จแล้วเราก็ประจักษ์เองว่า พวกท่านก็ยังยุ่งอยู่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราไม่แะวะ ที่นี้ เราจะเดินต่อไป เดินจนกระทั่งถึงการดับทุกข์ดับร้อนได้เด็ดขาด เรียกว่า พระนิพพาน อันเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติทางพุทธศาสนา เป็น

สภาพทางจิตที่สงบเย็นอยู่ตลอดเวลา เป็นจุดหมายสำคัญ แต่ถ้าเรายังไม่ถึงจุดนั้น เราก็เอาเพียงขั้นเป็นเทวดาในบ้านไปก่อน เรียกว่า เป็นเทวดาอยู่ในสังคม ดีกว่าเป็นอย่างอื่นอยู่ในสังคม

## เสียดละเพื่อลดละความเห็นแก่ตัว

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาว่านอรรถกถา ไม่ใช่รุ่นพระบาลี ซึ่งเป็นคัมภีร์ดั้งเดิม แต่ว่าเป็นคัมภีร์อรรถกถาคืออธิบายบาลีอีกทีหนึ่ง ก็เล่าเรื่องเกี่ยวกับเทวดาไว้มากเหมือนกัน แต่ว่าก็แนะนำถ้าจะเป็นเช่นนั้นก็ต้องปฏิบัติธรรม เช่นว่าเขาเล่าเรื่องนายหนุ่มคนหนึ่งชื่อมฆะมาณพ เป็นคนใจกว้างเสียดละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ชอบใช้ชีวิตของตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคมหรือแก่บุคคลอื่นทุกๆ ไปแกขอไปทำอะไรที่เป็นประโยชน์สาธารณะ เช่นว่า ถนนหนทาง ถ้าตรงไหนลุ่มก็เอาดินไปถมให้มันตื้นขึ้น ตรงไหนควรมีสะพานก็ไปสร้างสะพาน ตรงไหนรกเต็มไปด้วยขวากหนามเดินลำบากก็ถางให้มันเตียน ชั้นแรกก็ทำคนเดียวไม่ได้ชักชวนใคร ไปทำบ่อยๆ เวลาว่างก็ไปทำ ส่วนเวลาอื่นก็ทำมาหากินตามฐานะ แต่พอว่างจากงานส่วนตัวก็ต้องไปทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมต่อไป

ชั้นแรกก็ทำผู้เดียว แต่ว่ามีคนเดินผ่านทางนั้นเขาได้รับความสะดวกสบายเมื่อเห็นเขาทำก็ไปถาม ถามว่าท่านทำอะไร? แกก็บอกว่าฉันทำทางไปสวรรค์ว่าอย่างนั้น คนเหล่านั้นก็นึกว่า เออ...เข้าทีดี ก็บอกว่า เอ้า! ฉันจะร่วมมืออีกสักคนหนึ่ง ก็เลยกลายเป็นสอง ต่อมาคนอื่นมาเห็นก็มาถามอย่างนั้น ว่าท่านทั้งสองนี้ทำอะไรกัน เขาก็ตอบพร้อมกันว่าทำทางไปสวรรค์ คนเขาอยากไปสวรรค์ก็มาร่วมทำกันอีก เพิ่มขึ้นๆ จนกลายเป็นสามสิบสามคน ร่วมกันทำทางทำบ่อยๆ ทำอะไรต่างๆ อันเป็นประโยชน์แก่สังคมในยุคในสมัยนั้น

ทางจังหวัดภาคใต้เราที่สงขลาเป็นตัวอย่าง ถ้าเดินทางจากตัวเมืองสงขลา  
ข้ามไปทางหัวเขาแดง เรียกว่าเขตอำเภอเมือง จะทิ้งพระ ระโนด เป็นเขตชาย  
ทะเลสองฝั่ง ฝั่งในทะเลสาบ ฝั่งนอกทะเลหลวงคืออ่าวไทย ระยะทางที่เดินไป  
นั้นจะเห็นศาลาบ่อน้ำ ต้นไม้ร่มรื่นมากมายเหลือเกิน คนเขาสรางไว้ ไปพักศาลา  
นี้มองเห็นศาลาหลังหน้า พักที่ศาลาหลังนี้ก็มองเห็นศาลาหลังโน้น ทางเดิน  
แถวนี้เป็นดินทรายละเอียด ทรายชายทะเลถ้าเป็นหน้าร้อนก็ต้องวิ่งเพราะมัน  
ร้อนเต็มที่ คนเดินไปร้อนๆ พอไปเจอศาลาบ่อน้ำร่มไม้ก็หยุดพัก พอหายเหนื่อย  
แล้วก็เดินทางต่อไป ศาลาไม่รู้สักกี่ร้อยหลังในบริเวณนั้นเต็มไปหมด ชาวบ้าน  
เขามาสร้างบ้าง พระชนชาวบ้านสร้างบ้าง สร้างศาลา สร้างบ่อน้ำ เวลาเขา  
เดินทางก็ได้พักผ่อนสบาย แล้วโดยมากก็มีแม่ค้าเอาของมาวางขายในศาลานั้น  
ขายข้าวยำบ้าง ขายขนมบ้าง ขายอะไรๆบ้าง พระสงฆ์องค์เจ้าเดินทางไม่ต้อง  
กลัวอดหรือหิว สิบเอ็ดโมงไปถึงศาลาไหนไปนั่งไม่ต้องพูดไม่ต้องจา นั่งไม่ทัน  
หึ่งอแห่งเดียวก็มาแล้ว เขาเอามาถวาย อันนี้เป็นกิจที่เขาชอบทำ บางหลังใหญ่โต  
นิมนต์พระไปเทศน์ทุกวันพระในเวลาเย็นๆ เพื่อให้คนบ้านใกล้เคียงได้ฟัง  
พระธรรมเทศนา เรื่องอย่างนี้ก็เป็นเรื่องทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ แต่  
ว่ามาในสมัยนี้เขาทำถนนรถยนต์วิ่ง ศาลาที่สร้างไว้那人ก็ไม่ค่อยได้พักเท่าใด  
เว้นไว้บางแห่งซึ่งอยู่ใกล้หมู่บ้าน คนก็มานั่งพักเพื่อจะขึ้นรถต่อไป ก็ยังเป็น  
ประโยชน์อยู่

เมืองไทยเราสบายก่อนมีศาลาพักร้อน มีร่มไม้ มีบ่อน้ำ ตามหน้าบ้านก็มี  
หมอน้ำใส่น้ำเย็นๆ มีขันใบน้อยๆ วางไว้บนหมอน เพื่อให้คนได้ดื่มกินน้ำนั้นเวลา  
เดินทาง แต่ว่าต่อมาสิ่งที่เอาไปตั้งไว้ นั้น คนก็ขโมยเอาไปเสีย เช่นว่า ขันน้ำ  
ไปวางไว้มันก็ขโมยขันไปเสีย อย่างนี้เป็นต้น ก็เลยหายไป ไม่มีคนตั้งน้ำไว้ให้  
คนเดินทางดื่มต่อไป ยังมีอยู่บ้างในบางแห่งที่ทำกันอยู่ในรูปอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้  
มันเป็นเรื่องความเสียหายเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม

การเสียสละเพื่อส่วนรวมเป็นกิจชอบอย่างหนึ่งที่เราควรจะได้กระทำทั่วไป คนเราถ้ามีน้ำใจเสียสละ แล้วก็กลายเป็นคนใจกว้าง ถ้าเกิดความเห็นแก่ตัว แล้วก็เป็นคนใจคับแคบ ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ใครๆ โลกเราถ้าเต็มไปด้วยคนใจคับแคบ มันก็วุ่นวาย เกิดปัญหามากมายประการ

ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม เกิดจากคนใจแคบทั้งนั้นแหละ คนใจแคบก็คือคนเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ ทำอะไรก็จะเอาแต่ประโยชน์ตนเป็นใหญ่ ไม่คำนึงถึงประโยชน์และความสุขของส่วนรวม ความวุ่นวายก็ต้องเกิดมากเป็นธรรมดา แต่ถ้าหากเราตั้งใจเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เรื่องความยุ่งมันก็น้อยลงไป

## นิพพานก่อนตาย

คัมภีร์กล่าวต่อไปว่า ในครั้งตั้งแต่สมัยโบราณเขาสอนกันมาในรูปอย่างนี้ ชายหนุ่มชุก ๓๓ คนเขาช่วยกันทำงาน พัฒนาถนนบ่อน้ำศาลาสาธารณะ จนแก่เฒ่าตายแล้วก็ไปเกิดเป็นพระอินทร์ อันนี้เป็นเรื่องเก่าที่เขาเล่ากันมา ครั้นพอเรื่องนี้ไปถึงพระโสดขของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคท่านตรัสเป็นเรื่องธรรมะไป คือว่าถ้าใครอยากจะเป็นพระอินทร์ในรูปอย่างนั้นก็ต้องประพฤติกรรม แล้วก็วางหลักกรรมะไว้เจ็ดประการ เพื่อให้คนเอาไปปฏิบัติแล้วจะได้เป็นพระอินทร์ คือเป็นก่อนตายไม่ใช่เป็นกันเมื่อตายแล้ว

เป็นอะไรมันเป็นก่อนตายนี่ดีกว่า เป็นเมื่อตายแล้วเราไม่รู้ไม่เห็น แล้วคนอื่นก็ไม่ได้พลอยอนุโมทนาสาธุด้วย เพราะไม่รู้ว่าเป็นหรือเปล่า แต่ถ้าเราเป็นเสียก่อนตายมันเห็นชัดด้วยตัวเราเองไม่ว่าเรื่องอะไร ในทางพระพุทธศาสนาให้ เป็นก่อนตายกันทั้งนั้น แม้การปฏิบัติกรรมเพื่อบรรลุนิพพาน ก็ให้บรรลุก่อนตาย

ถ้าตายแล้วบรรลุมันก็ไม่ได้เรื่องอะไร ไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น พระองค์จึงสอนให้  
นิพพานก่อนตาย ให้ได้ความสงบเสียก่อนตาย ให้ได้ความสุขที่แท้จริงเสีย  
ก่อนตาย ไม่ใช่ไปเอากันเมื่อตายไปแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องที่เรียกว่าฝันมากไปหน่อย  
เพราะฉะนั้นจึงสอนทางปฏิบัติเป็นคัมภีร์ไว้ เพื่อให้เราเอามาปฏิบัติ

เราลองมาศึกษาเรื่องนี้บางข้อว่าจะจะเป็นประโยชน์แก่สังคมในยุคปัจจุบัน  
ขนาดไหน ถ้าเราได้ปฏิบัติตามบทบัญญัติเจ็ดประการที่ทำให้คนเป็นพระอินทร์นี้  
จะดีหรือไม่ ถ้าเอามาศึกษาพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่า เป็นประโยชน์แก่ตัวเรา  
แก่สังคมอย่างมากมาย

และถ้าเราดูสังคมในยุคปัจจุบัน มีจำนวนไม่ใช่น้อยที่ขาดคุณธรรมเหล่านี้  
จึงเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวาย ความวุ่นวายส่วนตัว ความวุ่นวายในครอบครัว  
ในวงงาน ตลอดจนความวุ่นวายของสังคมโลก ก็เกิดจากว่าไม่เอาสิ่งเหล่านี้มา  
ใช้เป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จึงได้เกิดปัญหายุ่งยากด้วยประการต่างๆ  
แต่ถ้าสมมติว่าเราชนกันใช้หลักเหล่านี้เป็นแนวปฏิบัติ อะไรๆก็จะไม่วุ่นวาย

เมืองไทยเรานี้เป็นเมืองพุทธศาสนาที่เราพอจะคุยอวดกันได้อยู่ได้ อวดได้ว่า  
มีความมั่นคงคือมั่นคงในการจัดระเบียบ ในการเป็นการอยู่เรียบร้อยมากกว่า  
ประเทศอื่นที่นับถือพุทธศาสนาด้วยกัน เพราะว่าประเทศอื่นนั้นเสียหลักเอกภาพไป  
ไม่มีความเป็นอิสระในชาติ ศาสนาก็เลยอับเฉาไปด้วย เพราะผู้ที่เข้ามาปกครองนั้น  
ไม่ได้เอาใจใส่บำรุงส่งเสริมศาสนา ส่วนในเมืองไทยเรานั้นพระราชามหากษัตริย์  
ทุกพระองค์ตั้งแต่สมัยโบราณมาจนถึงกาลบัดนี้ เวลาเสด็จขึ้นเสวยราชสมบัติ  
ก็ได้ประกาศเป็นสัจจะวาจาว่า “เราจะบำรุงขอบขัณฑสีมาอาณาจักรและพระพุทธ  
ศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า” อันนี้เป็นหน้าที่ขององค์พระมหากษัตริย์

การบำรุงพระศาสนาของพระมหากษัตริย์นั้น ไม่ใช่บำรุงแต่เพียงค่าน้ำวัตถุ  
หากได้บำรุงในค่านการปฏิบัติธรรมะ คือองค์พระมหากษัตริย์ได้ทรงปฏิบัติธรรม  
เป็นตัวอย่างแก่ประชาราษฎร์ พระมหากษัตริย์อยู่ในทศพิธราชธรรม คือธรรม

สำหรับพระราชสาส์นประการ อันเป็นคุณธรรมที่เป็นประโยชน์แก่พระองค์และแก่ประเทศชาติ การปฏิบัติในธรรมเหล่านั้นเรียกว่าบำรุงศาสนาอย่างแท้จริง ทรงเป็นตัวอย่างในทางการปฏิบัติธรรมแก่ประชาชน เช่นในหลวงของเราองค์ปัจจุบัน ถ้าเราฟังพินิจพิจารณาด้วยดีแล้ว จะพบว่าพระองค์เป็นผู้แทนของพระธรรมที่เคียวเป็นประมุขที่ทรงปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา ในชีวิตประจำวันของพระองค์ก็ทรงเป็นธรรม ทำอะไรทุกอย่างก็ประกอบด้วยธรรมะ ไม่มีอะไรที่ละทิ้งธรรมะไปเลย แม้แต่น้อย นับว่าเป็นตัวอย่างในทางธรรม เป็นผู้แทนของธรรมะก็ว่าได้ จึงเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของประชาราษฎร์ทุกถ้วนหน้า เมืองไทยเรามันมีสภาพกัณนีในรูปอย่างนี้ เราผู้เป็นประชาชนสามัญทั่วไป ก็ได้อาศัยบารมีร่มโพธิ์ร่มไทรของธรรมะในพุทธศาสนาเป็นเครื่องคุ้มครองรักษา เราจึงได้อยู่เย็นเป็นสุขกันพอสมควร

## ความเสื่อมโทรมทางจิตใจ

แต่ว่าบัดนี้ก็มีกลางร้ายบอกเหตุการณ์อยู่บ้าง ว่าต่อไปข้างหน้า ต้นไทรกิ่งหักจะเกิดขึ้น ต้นโพธิ์ใบโกร๋นจะมีขึ้น เพราะว่าคนเราไม่สนใจธรรมะ เห็นธรรมะเป็นของครีไม่ทันสมัย เห็นกิจกรรมทางศาสนาเป็นของคุดตาคุณยาย ไม่ค่อยสนใจเสียเลย อันนี้แหละจะเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมโทรมทางจิตใจในกาลต่อไปข้างหน้า

คนเราถ้าชวนกันละเลยแบบแผนขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามแล้ว จะมีอะไรเป็นหลักรักษาจิตใจกันต่อไป ก็จะอยู่กันด้วยความเขม่นเข้าหากัน ก็จะเกิดเป็นปัญหาสร้างความทุกข์ความเดือดร้อน บทเรียนใกล้ๆบ้านมันก็สอนอยู่แล้ว ว่าการไม่ประพฤติธรรมนั้นให้ผลอย่างไร

## กอบกู้ฐานะธรรมะทางจิตใจ

เราคนไทย จึงควรจะช่วยกันกอบกู้ฐานะธรรมะทางจิตใจให้คงอยู่ในตัวเราตลอดไป โดยเฉพาะญาติโยมที่มัวคั่นว่าได้ปฏิบัติอยู่แล้ว ทั้งที่เป็นคนเฒ่าคนแก่คนหนุ่มคนสาว แม้เด็กหนุ่มๆก็มาฟังกันอยู่บ้างเป็นประจำ ก็นับว่าเป็นผู้ได้เดินตามเส้นทางที่คิงาม คือเดินตามทางของบรรพบุรุษ พระพุทธเจ้า ท่านบอกว่า “จงเดินตามทางที่ผู้ใหญ่เดินแล้ว”

ผู้ใหญ่ นั้นหมายถึงผู้มีธรรม ไม่ใช่ผู้ใหญ่ด้วยอำนาจ ไม่ใช่ใหญ่เพราะอายุมาก ไม่ใช่ใหญ่เพราะเกิดในสกุลใหญ่ แต่ว่าใหญ่เพราะมีธรรมะเป็นหลักครองใจ ผู้ใดมีธรรมะครองใจแม้เป็นเด็กก็เป็นผู้ใหญ่ เป็นหนุ่มสาวก็เป็นผู้ใหญ่ ยิ่งเป็นคนแก่ถ้ามีธรรมะก็เรียกว่าน่าดู น่าเคารพน่ากราบไหว้ น่าบูชาสักการะ เพราะมีธรรมะเป็นเครื่องประดับจิตใจ เราจึงควรจะได้ใช้ธรรมะเป็นแนวทางชีวิตไว้

คนในสมัยก่อนๆ จึงได้กล่าวสอนกล่าวเตือนกันนักหนาให้คนประพฤติธรรมให้ตั้งมั่นอยู่ในธรรมะตลอดไป เช่นในเรื่องนี้ก็เรียกว่า สอนให้ประพฤติธรรม เจ็ดประการ จะยกมาพูดบางข้อ

## การบำรุงเลี้ยงมารดาบิดา

อย่างข้อแรกที่สอนว่า ผู้จะเป็นใหญ่เป็นโตขนาดพระอินทร์ได้นั้น จะต้องเป็นผู้บำรุงเลี้ยงมารดาบิดา เรื่องการเลี้ยงมารดาบิดานี้เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องสำคัญในชีวิตคนเรา เพราะเราถือกำเนิดมาจากมารดาบิดา มารดาเป็นผู้ให้กำเนิด เป็นผู้เลี้ยง เป็นผู้บำรุงรักษา ให้การศึกษาเล่าเรียน ชี้แนะแนวทาง

ผิดถูกให้เราเข้าใจ ให้เราได้ปฏิบัติในทางที่ถูกที่ชอบอยู่ตลอดเวลา เราจึงถือว่าเป็นเจ้าบุญนายคุณ เป็นผู้อยู่เบื้องหน้าเรา

ในทางพระพุทธศาสนาจัดทิศไว้หกทิศด้วยกัน เรียกว่า ทิศเบื้องหน้า เบื้องหลัง เบื้องขวา เบื้องซ้าย เบื้องบน เบื้องล่าง ทิศเบื้องหน้านั้นคือมารคาบิคา เอมารคาบิคาไปไว้ข้างหน้า เพราะเป็นสิ่งที่เราจะเห็นก่อนอะไรทั้งหมด เหมือนกับทิศตะวันออกพอตื้นขึ้นเราก็เห็นดวงตะวัน ดวงตะวันเป็นของเด่นในอากาศ พอตื้นขึ้นก็มองเห็นว่ามีแสงสว่าง แสงสว่างนั้นมาจากดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์จึงเป็นสิ่งที่เราเห็นก่อนในคอนเข้า ฉะนั้น

เราเกิดมาชีวิตอยู่ในโลกก็ได้เห็นคุณแม่ก่อนใครๆ แล้วเราก็เห็นคุณพ่ออีกทีหนึ่ง คุณพ่อคุณแม่จึงถือว่าเป็นทิศเบื้องหน้า เป็นทิศที่เราจะต้องกราบต้องไหว้ ต้องเคารพสักการะบูชา ผู้ใดละเลยไม่กราบไหว้ทิศเบื้องหน้าผู้นั้นเป็นคนคบไม่ได้ เพราะว่าทิศที่อยู่เบื้องหน้าตนคนไม่เหลียวแล ก็เท่ากับว่าเป็นคนตาบอดตาใส มองอะไรไม่รู้จักนั่นเอง

แต่คนใดมีความเคารพภักดีมารคาบิคา...เป็นคนที่ไว้ใจได้ เราเข้าใจก็ได้ เอมาร่วมหุ้นร่วมส่วนทำการค้าขายอะไรก็ได้ เพราะคนประเภทนั้นพื้นฐานทางจิตใจดี มีความกตัญญูกตเวทีเป็นพื้นฐาน คนเราถ้าจิตใจมันอยู่ในความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ผู้บังเกิดเกล้าแล้ว เป็นคนที่คบได้ ถ้าขาดคุณธรรมข้อนี้แล้วเห็นจะไม่ไหว เพราะฉะนั้นท่านจึงถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ในครอบครัวใหญ่ๆ ที่มีความเจริญก้าวหน้า มันคง เป็นปีกแผ่น ก็เพราะคนในครอบครัวนั้นเคารพภักดีในมารคาบิคา เมื่อมีชีวิตอยู่ก็ถือว่าท่านเป็นผู้นำ เป็นผู้ที่เดินไปข้างหน้าเรา เราเป็นผู้เดินตาม ท่านเดินไปทางไหนเราก็เดินไปทางนั้น

อันปกติของพ่อแม่ นั้น ย่อมเดินไปในทางถูกทางชอบ ไม่เดินไปในทางผิด ถ้าเป็นคนที่มีความสำนึกในหน้าที่ อาจจะมีบ้างที่เดินผิดทางไป เพราะไม่รู้จักหน้าที่ของตัว เราผู้เป็นบุตรธิดาก็เรียกว่าเดินตามทางของพ่อแม่ พ่อแม่ไปทางไหนเรา

ก็เดินไปตามทางนั้น ก็นับว่าปลอดภัย แต่ถ้าเดินออกนอกกลุ่มนอกทางเมื่อใดก็  
จะเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนเมื่อนั้น เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนเรื่องนี้ไว้ก่อน  
เป็นข้อต้น มารคาบิคาเป็นพรหมในครอบครัว เป็นเทวดาในครอบครัว เป็น  
พระอรหันต์ของลูกๆในครอบครัว เป็นผู้ที่เราจะต้องกราบไหว้บูชาสักการะ  
ทุกคำเช้าเช้านอน

คนในสมัยโบราณเขาถือนักถือนานในเรื่องอย่างนี้ แต่ว่ามาในสมัย  
นี้เหตุการณ์มันเปลี่ยนแปลงไป ความเคารพในมารคาบิคาชักจะน้อยลงไป  
ภาพอะไรที่เกี่ยวกับการปฏิบัติต่อพ่อแม่ก็น้อยลงไปทุกวันเวลา ทำไม่จึงได้  
น้อยไปในเรื่องอย่างนี้ ก็เพราะว่าคนเราสนใจในวัตถุมากเกินไป สนใจแต่  
ในการแสวงหาวัตถุมากเกินไป จึงไม่สนใจในสิ่งที่เรียกว่าจริยธรรม การ  
ละเลยก็เกิดขึ้น

## ต้องเลี้ยงทั้งร่างกายและจิตใจ

บางทีอาจจะนึกเสียว่า คุณพ่อคุณแม่ท่านไม่มีอะไรที่จะต้องช่วยเหลือ  
ท่านมีความสุขความสบายอยู่พอแล้ว ก็เลยไม่เอาใจใส่ อย่างนี้เขาเรียกว่า  
คนไม่มีหัวใจ คือไม่ได้คิดว่าพ่อแม่ไม่ใช่ต้องการแต่วัตถุอย่างเดียว ท่านต้องการ  
เห็นหน้าลูก ต้องการให้ลูกทุกคนเอาใจใส่ในสารทุกข์สุกดิบอะไรต่างๆบ้าง  
เช่นว่ามารคาบิคาเรามีเงินมีทองใช้ มีบ้านอยู่สุขสบายแล้ว เรากลับคิดว่า  
ไม่ต้องไปยุ่งกับท่าน ท่านอยู่สบายแล้ว อย่างนี้คิดไม่ถูก เพราะคนอายุมาก  
คือคนแก่นี้ มักจะว่าเหว่ทางจิตใจ ความว่าเหว่ทางจิตใจนี้ทุกข์มาก เป็น  
เรื่องความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ลูกที่ดีจะต้องสำนึกในข้อนี้ ถึงแม้ว่าท่าน  
จะมีความสุขความสบายทางวัตถุแล้ว แต่บางทีอาจจะไม่สบายทางจิตใจก็ได้

เพราะฉะนั้นเราควรจะไปเยี่ยมท่านเสียหน่อย ไปดูว่าเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อคืนหลับสบายดีไหม วันนี้ต้องการอะไรบ้าง มีอะไรจะให้ผมช่วยเหลือเรื่องอะไรบ้าง อย่างนี้ก็นับว่าเป็นความชุ่มชื่นเย็นใจของท่าน เพียงแต่ไปถามเท่านั้นท่านก็สบายใจแล้ว ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

## ไม่มีน้ำใจ วัตถุไม่มา

ตอนเย็นเวลาจะนอนก็ไปเยี่ยมไปดูเสียหน่อย หรือกลับจากทำงานก็ไปเยี่ยมเสียหน่อย ถ้าเราไปไหนมากก็มีอะไรเอามาฝากท่านบ้าง ซื้ผลไม้เล็กๆน้อยๆ หรือของที่ท่านชอบเอามาฝาก ฝากคนเฒ่าคนแก่ไม่ต้องมากหรอก แต่น้ำใจสำคัญกว่าวัตถุ คนเราถ้าไม่มีน้ำใจวัตถุมันก็ไม่มา แต่ถ้ามีน้ำใจแล้ววัตถุมันก็ตามมาเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นเราควรจะมีอะไรไปฝากท่านบ้าง วันเกิดของท่านก็เอาอะไรไปให้ท่านไปอวยพร ความจริงเราไปอวยพรผู้ใหญ่เท่ากับเราไปรับพรมากกว่า คือไปรับพรจากท่าน แต่เราเรียกว่าไปอวยพรให้ท่าน เรียกว่าไปอวยพรก็ถูกในแง่หนึ่งเหมือนกัน คือไปให้ท่านสบายใจ เมื่อท่านสบายใจก็กินได้นอนหลับอายุมันขยับขึ้น ถ้าว่าลูกหลานไม่ไปเสียเลยมันก็ไม่ไหว

คนโบราณเขามีการนับถือผู้เฒ่าผู้แก่ เช่นว่าวันสำคัญ...วันตรุษสงกรานต์ วันเข้าพรรษาออกพรรษา วันปีใหม่อะไรอย่างนี้ เขาก็ไปกราบไหว้ผู้หลักผู้ใหญ่ตามบ้านนอกทั่วๆไปนั้น ใครที่แก่กว่าเพื่อนในหมู่บ้าน ย่อมไม่ได้รับการสักการะเคารพจากคนในหมู่บ้านนั้น เมื่อเด็กๆ เคยจำได้ว่ามีคนแก่อยู่คนหนึ่งที่บ้านที่อยู่ขึ้นชื่อ ตำบลนี้ ตำบลนี้เดินหลังคู้ แต่ว่ามีความรู้หลายอย่าง เป็นช่างไม้ สมมติว่าใครจะสร้างบ้านสร้างเรือน ตำบลนี้ต้องไปขี้อีให้เขาเจาะให้เขาบากเสื่อให้ตัดไม้ ทั้งที่แก่เต็มที่แล้วก็ยังใช้แกอยู่ อยู่คนเดียว ลูกๆไม่มี แต่ว่าไม่เดือดร้อน เพราะว่า

คนบ้านใกล้เคียงเอามาใจใส่ เอาข่าวสารไปให้เอาปลาไปให้ มีขนมมเนยก็เอาไปให้ ทุกคนในบ้านนั้นเลี้ยงคาบิคนเดียว ได้รับความสุขความสบาย คาบินั้นจะคลุกไครหลานไครก็ได้ จะตีก็ได้เขาไม่ว่า ถ้าร้องมาว่าคาบิตีแล้วพ่อเฉยแม่เฉย เพราะเขาไว้ใจว่าคาบินี้เป็นคนยุติธรรม ไม่รังแกเด็ก ไม่ตีโดยไม่มีสาเหตุ ไม่ได้ตีแรงอะไร กำนมะยมหวดกันสองสามที อาตมาก็เคยถูกแกตีเอาบ้างเหมือนกัน ร้องให้มาหาคุณแม่...คุณแม่เฉย เพราะถือว่าคาบิแกคนยุติธรรม เขาเลี้ยงกันในรูปแบบอย่างนั้น ถ้าหากว่าวันสำคัญเช่นวันทำบุญเคื่อนสิบ ขนมบ้านคาบิเยอะแยะคนเอามาให้ บ้านใกล้เคียงไม่ไครในบริเวณนั้นก็เอามาให้ ได้ตั้งกะแฉอใหญ่ พวกเราเด็กๆก็ชอบไปบ้านคาบิตอนนั้นเพราะว่ามีขนมเลี้ยงอย่างนั้น

## ความรักความเคารพในระหว่างชน

อันนี้เป็นวัฒนธรรมเป็นประเพณีของการเคารพผู้หลักผู้ใหญ่ในเขตบ้านนั้น เขาจึงอยู่กันด้วยความสุขความสบาย คนแก่จะคุไครว่าไครก็ได้ เวลาแต่งงานก็ต้องเชิญไปนั่งเป็นประธาน มีงานศพก็ไป ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ บวชนาค จะต้องไปช่วยทั้งนั้น บ้านไหนมีคนแก่ที่เขาเคารพไปนั่งเขาถือว่าเป็นมงคล ทำอะไรถ้าไม่มีคนแก่ที่เขานับถือไปนั่งเขาก็ว่าเอาแหละ เอ...ทำงานอะไรกัน ตานนั้นก็ไม่ว่าว่าเป็นคนไม่ตีแล้วตาคนนั้นจึงไม่ไปช่วย ถึงกับเสียหายได้ นี่สังคมเขาเป็นอย่างนั้น จึงอยู่กันฉันทที่พินิจ์น่อง มีความสุขความสบายไม่รุ่นวายเคือคร้อน นี่คือการเคารพกัน ความรักความเคารพกันในระหว่างชนมันเป็นเหตุให้เกิดความสงบสุข แต่ถ้าเกิดเกลียดกันขึ้นเมื่อใดก็มีความทุกข์ความเคือคร้อนเมื่อนั้น

เคียวนี้คุณธรรมเหล่านั้นจักจะเลื่อนหายไป ไม่ค่อยจะปรากฏเหมือนเมื่อเด็กๆที่แลเห็น ก็เพราะจิตใจคนเปลี่ยนแปลงไป มีความเห็นแก่ตัว

มากขึ้น ความเสียสละน้อยไป เวลาที่แม่กับพ่อแม่ก็ไม่อยากจะให้ อยากจะเอาไว้กินไว้ใช้ผู้เดียว พ่อแม่ขออะไรบ้างก็ต้องซ้ำ แต่ถ้าตัวขอจากพ่อแม่ต้องชู้เอาทั้งนั้น เอาเท่านั้นเอาเท่านั้น นิสัยขี้มันนี่เป็นมาตั้งแต่เด็ก เป็นหนุ่มวัยทีนเองก็ยังไม่ชู้เขาอยู่เรื่อยไป โตเป็นผู้ใหญ่ก็ยังไปชู้ต่อไป เช่นมาชู้รัฐบาลเป็นต้น จะเอานั่นเอานี่ ถ้าไม่ได้แล้วฉันจะลาออกจากประชาชน ไม้รู้จะไปเป็นลิงเป็นค่างที่ไหน ลาแล้ว เป็นเสียอย่างนี้มนุษย์เรามันอุครไม่เข้าเรื่อง ลาออกอย่างไร จะไปอยู่ที่ไหน ลาแล้ว นี้เรียกว่าเป็นการชู้เขี้ยวเสียนิสัยมาตั้งแต่ตัวน้อยๆ ไม่เคารพผู้ใหญ่คือพ่อแม่ เวลาใครมานั่งปกครองเรา เราก็ไม่เคารพอีก จะเอาอย่างนั้นอย่างนี้ จะเอาตามชอบใจ มันก็รุ่นวายเคือคร้อน คนโบราณเขาว่า คบเด็กสร้างบ้าน คบคนหัวล้านสร้างเมือง เขาว่าไว้อย่างนั้นไม่รู้ว่ามันยุ่งอย่างไร เรื่องอย่างนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญอยู่ ที่เราควรจะได้เพาะให้เกิดขึ้นในสังคม คือเคารพมารคาบิดา เลี้ยงคูมารคาบิดา ถ้าไม่เลี้ยงกายก็เลี้ยงใจ เลี้ยงใจสำคัญกว่าเลี้ยงกาย อย่างนี้แล้วก็อยู่กับด้วยความสุขสบาย

## เคารพผู้ใหญ่ในสกุลตามอาวุโส

อีกประการหนึ่งเขาสอนว่า ให้เคารพผู้ใหญ่ในสกุลตามอาวุโส พ่อแม่ที่ท่านไม่ได้อยู่กับเราตลอดไปหรอก วันหนึ่งท่านจะต้องจากเราไป ตายไปจากโลกนี้ ทีนี้เมื่อพ่อแม่ของเราตายไปแล้ว เราก็ต้องแต่งตั้งใครสักคนหนึ่งให้เป็นหัวหน้าในครอบครัว เป็นหัวหน้าในสกุลของเรา ที่เราจะให้ถือเป็นธงเป็นผู้นำ แล้วก็รับฟังคำสั่งสอนคำเตือนของบุคคลนั้นต่อไป

อันคนที่อยู่กันเป็นหมู่เป็นพวก ถ้าปราศจากผู้นำหมู่แล้วก็จะอยู่กันได้อย่างไร ปลา ก็มีผู้นำฝูง นกก็มีผู้นำฝูง วัวควายก็มีผู้นำฝูง อะไรๆมันก็มี

หัวหน้างั้น แม้มคตัวเล็กๆ ก็มีหัวหน้า ถ้าเราไปศึกษาคุณแล้วก็จะเห็นว่ามคมันก็มีหัวหน้า ต้องคุณานๆ คุณตามที่มันคลานไปตามทางเดินจะเห็นว่ามคตัวหนึ่งไปข้างหน้า ถ้าตัวนั้นเอียงไปทางขวาพวกลูกน้องก็ไปทางขวา ถ้าตัวนั้นไปซ้ายมันก็ไปซ้าย คคไปตามหัวหน้า ถ้าตัวนั้นลงรูก็ลงรูกันเป็นแถวไปเลย นี่ให้เห็นว่ามันก็มีหัวหน้า นกก็มีหัวหน้า คนป่าคนเถิงแม้ไม่เจริญด้วยอารยธรรม ก็มีคนเป็นหัวหน้า เขาเคารพบุคคลผู้เป็นหัวหน้า

เรื่องหัวหน้านี่สำคัญมาก ในคัมภีร์เราต้องมีหัว มือก็ต้องมีหัวแม่มือเท้าก็มีหัวแม่เท้า ระหว่างแข่งขาก็มีหัวเข่า เรื่องหัวๆสำคัญทั้งนั้น ถ้าหลุดไปสักหัวก็ไปไม่รอด หัวเข่าหลุดเดินไม่ได้ หัวแม่มือไม่มี มีสั้วก็ไม่ได้เรื่องอะไร...ต้องมีผู้นำ ขาคผู้นำแล้วก็ไม่มีหัว เพราะฉะนั้นในครอบครัวเราต้องมีผู้นำ ผู้นำคือคุณพ่อคุณแม่เริ่มต้น เมื่อคุณพ่อคุณแม่ตายแล้วเราก็ต้องตั้งผู้นำขึ้นใหม่ ผู้นำของเราคือผู้ที่ใหญ่ในครอบครัวของเรานั้นแหละ สมมติว่าคนใหญ่เป็นผู้หญิงก็ต้องให้เป็นผู้นำ เป็นผู้ชายก็ต้องให้เป็นผู้นำ

เคยไปทำงานเขาแห่งหนึ่ง บิคาตายก่อนแล้ว เหลืออยู่แต่มารคา วันนั้นมารคาตาย พอมารคาตายลูกก็มาประชุมพร้อมกัน ลูกของแม่นั้นเป็นพระอยู่องค์หนึ่ง พอมารคาประชุมพร้อมท่านกับบอกว่า ต่อแต่นี้ไปขอให้พี่สาวชื่อนั้นเป็นผู้นำในครอบครัวของเรา เรื่องการจัดงานศพทำอะไรทุกอย่าง ต้องฟังเสียงคุณพี่ต่างๆที่ท่านเป็นพระ แต่ท่านให้เกียรติแก่พี่สาว ให้พี่เป็นใหญ่ในงานในการ ความจริงถ้าท่านเป็นเสียเองก็ได้ แต่ทำไมไม่เหมาะเพราะว่าไม่เคารพต่อพี่สาว ซึ่งเป็นพี่ใหญ่ก็เลยตั้งให้พี่สาวเป็นใหญ่ในครอบครัวของเรา ทุกคนต้องฟังเสียงคุณพี่ ถ้าคุณพี่ว่าเขาก็ต้องเอา ไม่เขาก็ต้องไม่เอา จะทำอะไรก็ต้องฟังเสียงพี่ทั้งนั้น ในงานการเรียบร้อยหมด ไม่มีการตุงตึกอะไรกันเลย นี่เพราะว่าเรายกคนให้เป็นผู้นำ

ในหมู่ครอบครัวระดับชาติประเทศก็เหมือนกัน ก็ต้องมีหัวหน้าหรือผู้นำ ถ้าไม่มีผู้นำก็ยุ่งวาย ผู้นำฝ่ายบริหารก็มี ฝ่ายตุลาการก็มี ฝ่ายนิติบัญญัติก็มี

ตามแบบประชาธิปไตย ใครมีหน้าที่อันใดก็ต้องปล่อยให้เขาทำหน้าที่นั้นให้เรียบร้อยสมบูรณ์...อย่าไปขัดคอเขา เมื่อเราให้เขาเป็นแล้ว เราก็ให้เขาเป็นให้เต็มที่ ถ้าไปขัดคอกันนอกกฎก็เรียกว่าไม่เคารพระเบียบแบบแผน ไม่ถือศกติกาก็วุ่นวายกันใหญ่

ถ้าจะประท้วงก็เรียกว่าทำคามระเบียบแบบแผน ไม่ประท้วงแบบเอะอะเกรี้ยวกราวให้คนตกใจขวัญหนีดีฝ่อ จึงจะเรียกว่ามีปัญญา ทำอะไรด้วยปัญญา มันไม่วุ่น แต่ถ้าทำอะไรด้วยอารมณ์แล้วก็วุ่นวาย สร้างความทุกข์ความเดือดร้อน

เวลาเราเดินทางไปในไหนๆ เรามีคนนำ ซึ่งเรียกว่าผู้นำทาง ในหมู่อุบาสกก็มีผู้นำ เรียกว่าทายก เรียกที่ถูกต้องว่ามรรคทายก แปลว่าผู้นำทาง แต่เราเรียกให้ขาดไปเสียเรียกว่าทายก ทายกเขาแปลว่าผู้ให้เท่านั้นเอง ควรจะเรียกว่ามรรคทายก เช่นว่าพันเอกเสรีนำเราสวคมนตรีให้หัวพระ ก็เรียกเป็นว่ามรรคทายกของวัดชลประทานแล้ว ไม่ต้องตั้ง...เป็นเอง คือเป็นด้วยการกระทำ เมื่อทำหน้าที่ในการนำเขาให้หัวพระสวคมนตรีทำบุญสุนทาน ก็เรียกว่าเป็นมรรคทายก และเมื่อมรรคทายกกว่าอย่างใดเราก็ว่าตามกันไป แต่ถ้ามีเรื่องอะไรก็ปรึกษากันได้ แสดงความคิดเห็นว่าจะเอาอย่างไร ก็ฟังเสียงข้างมากเป็นเกณฑ์ อย่างนี้มันก็ไม่ยุ่ง ทีนี้บางทีเวลาประชุมกันตกลงกันเสร็จแล้ว คนหนึ่งไม่เห็นด้วย...ออกไปยืนพูดคุยอยู่นอกสภา อย่างนี้ก็วุ่นวาย เมื่อพูดตกลงกันแล้วก็เป็นอันตกลงกันไป ออกไปแล้วอย่าไปพูดคุยอีกให้มันวุ่นวาย เพราะเรายอมรับมันแล้วเรื่องมันก็ไม่ยุ่ง

ในหมู่พระเรานี้ก็ต้องมีผู้นำ วัดหนึ่งก็มีสมภารองค์หนึ่ง มีผู้ช่วยแล้วก็ยังตั้งองค์อื่นได้อีก องค์นั้นมีหน้าที่ดูแลข้าวของภัณฑาคาริกอะไรต่างๆ นานาเป็นหน้าที่ๆ ไป ต่างคนต่างทำหน้าที่ แต่ต้องฟังเสียงสมภารซึ่งเป็นหัวหน้า ถ้าสมภารสั่งอะไรก็ทำตาม เรื่องมันก็เรียบร้อย ในชุมชนใด...คนไม่เคารพหัวหน้า ลำบากทั้งนั้นวุ่นวายทั้งนั้น เมื่อไม่เคารพหัวหน้าหัวหน้าเป็นหัวคอแล้วมันจะอยู่กันได้อย่างไร เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เรื่องนี้สำคัญ

## สิ่งที่จำเป็นต้องมีในการอยู่ร่วมกัน

ในครอบครัวเราควรจะทำอะไรได้ คือ อบรมให้เด็กรู้จักเคารพผู้อาวุโส ในครอบครัว เช่นว่าลูกหลายคนให้ถือคนหัวปีเป็นหัวหน้าในครอบครัว แทนพ่อ แทนแม่ ถ้าคนหัวปีทำอะไรต้องฟัง สอนให้เขาฟังปฏิบัติ ได้ทราบว่าครอบครัว ชาวญี่ปุ่นถือเรื่องนี้เคร่งครัด เวลาตักอาหารแจก...แจกตามอาวุโส เขาถือตามหลักพุทธศาสนาตามวินัยของพระ พระเราแจกของต้องแจกตามอาวุโส สมภารต้องได้ก่อน แล้วก็รองไปเรียงพรรษาลงไป จนถึงคนสุดท้ายคือสามเณร เหลือเณรก็ถึงเด็ก ตามลำดับอาวุโส เคนก็ออกไปตามลำดับอาวุโส พระพรรษาแก่ เคนหน้าพรรษาอ่อนเคนหลัง เรื่องไม่ถืออาวุโสมีเรื่องเดียวคือเรื่องไปส้วมนี่ถือไม่ได้ใครไปก่อนต้องเข้าก่อน ถ้าไปเรียงอาวุโสอยู่ตรงนั้นจะเกิดเรื่องกันใหญ่ อย่างนี้ไม่ถือ นอกนั้นแล้วก็ถือทั้งนั้น เขาวางระเบียบไว้ดี ในครอบครัวเราก็เหมือนกัน ควรจะถือลำดับอาวุโสไว้

ในญี่ปุ่นเขาเล่าให้ฟังว่า ในครอบครัวหนึ่ง ตักข้าวเลี้ยงกันในครัว แม่เป็นคนตัก ตักให้พ่อก่อน แล้วก็ตักให้แม่ แล้วให้ลูกคนหัวปีเรียงลงไปตามลำดับ จนกระทั่งถึงคนสุดท้าย คนสุดท้ายเขาเรียกว่าเจ้าข้าวตั้ง เพราะว่ามันถึงกันหมด ได้กินข้าวตั้ง การกระทำอย่างนั้นก็เป็นการศึกษาให้เคารพอาวุโสนั่นเอง เพราะฉะนั้น คนญี่ปุ่นนี้เขาเคารพกันนักหนา เคารพจักรพรรดิว่าเป็นหัวหน้า เคารพต่อรัฐบาลต่อกฎหมายบ้านเมืองอย่างเคร่งครัด ญี่ปุ่นจึงสร้างชาติสร้างประเทศ ได้รวดเร็ว เพราะความเคารพเชื่อฟังกันนั่นเอง เดียวนี้เขารับอารยธรรมใหม่ มาอาจจะอุ่นวยบ้างแต่ก็ไม่มาก เพราะเชื่อเคิมมันมากกว่า เชื่อเคิมรุนแรงกว่า เขาก็ยังเก่งอยู่ ของเราก็ควรจะเป็นอย่างนั้น หัดตามลำดับอาวุโสไว้ เด็กจะได้เคารพกันตามลำดับ

## เริ่มต้นจากในครอบครัว

สิ่งทั้งหลายมันตั้งต้นในครอบครัวทั้งนั้น ไม่ว่าจะอะไร เรื่องชาติ เรื่องบ้านเมือง เรื่องโลก มันมีมาในครอบครัวทั้งนั้น ถ้าหากเราเริ่มต้นอะไรไว้ในครอบครัวแล้ว มันก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ไปได้ ลูกของเราไปอยู่ที่ไหนมันก็เอาระเบียบในครอบครัวไปใช้ เคารพบูชากันเป็นนิสัย อันนี้มันดี

คนงานคนการเราก็เหมือนกัน เราต้องตั้งหัวหน้าไว้ คนนี้เป็นหัวหน้าในเรื่องครัว นี้หัวหน้ารับแขก คนนั้นหัวหน้าเผารถต้องรับผิดชอบ ตั้งไว้เช่นนั้น ทุกคนต้องเคารพหัวหน้า เป็นเรื่องระเบียบธรรมะ เรียกว่าเคารพตามอาวุโส เพราะฉะนั้นจึงวางหลักในครอบครัวไว้ว่าให้เคารพผู้ใหญ่ในสกุล

## พบปะสร้างสามัคคีในสกุล

ในสกุล ต้องมีผู้ใหญ่ แล้วให้คีต้องประชุมกันบ่อยๆ คนที่เป็นสมาชิกในครอบครัวต้องประชุมกันบ่อย วันนั้นไปประชุมบ้านนั้น วันนี้ไปประชุมบ้านโน้น หลายคนสมมติว่าห้าคนพี่น้องเรานัดประชุมกัน วันเสาร์อาทิตย์ไปประชุมกันเสียทีหนึ่ง ปรึกษาหารือกันในเรื่องการทำมาหากินในเรื่องปัญหาเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไปพบปะกันเสียบ้าง สามัคคีมันก็เกิด แล้วเวลาไปประชุมพาเด็กไปด้วย เด็กเขาก็ประชุมกันในหมู่เด็ก ไปเล่นกันสนุกกันตามประสาเด็ก ผู้ใหญ่ก็คุยกันตามประสาผู้ใหญ่ รับประทานอาหารด้วยกัน อย่างนี้ทำให้เกิดสมานฉันท์ เกิดความรักสามัคคีในสกุลเดียวกัน อยู่กันด้วยความมั่นคงต่อไป

# ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญ

มีปัญหาอะไรก็ปรึกษากัน คนไหนเป็นผู้ใหญ่ในที่ประชุมเราก็ต้องเคารพ  
ต่อหัวหน้า อย่างนี้เป็น อปริหานิยธรรม เรียกว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญ  
ถ่ายเดียว ไม่เสื่อม เพราะมีการประชุมกันบ่อยๆ

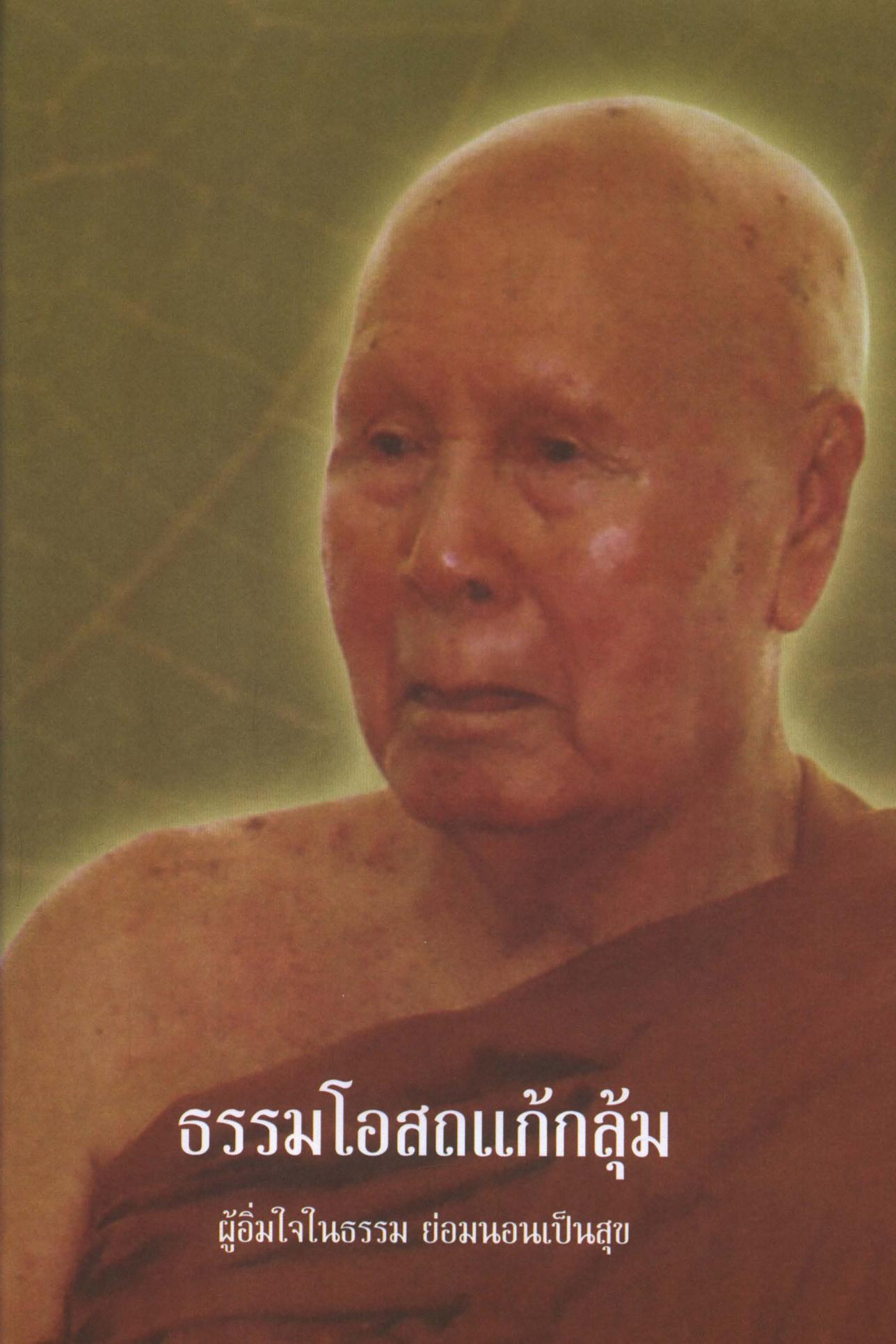
คนเรานั่งอยู่คนเดียวความคิดความอ่านก็คับแคบ แต่ถ้าได้ปรึกษาหารือ  
กันแล้วความคิดมันก็กว้างออกไป มีเรื่องอะไรก็เอามาปรึกษากัน มันหลายหัวก็  
ช่วยกันคิดช่วยกันตรอง ช่วยกันแก้ไขข้อปัญหาเหล่านั้น ก็เป็นเครื่องช่วยให้เกิด  
ความเจริญก้าวหน้าจึงต้องมีการประชุมกันบ้าง พบปะกันบ้าง นานๆก็นัดพบกัน  
เสียทีหนึ่ง คุยกันแล้วก็ปรึกษาหารือในเรื่องการงาน อันนี้เป็นเรื่องดี

พี่ๆ น้องๆ ไม่เคยพบกันมันก็ห่าง ห่างกันออกไปๆ เพราะไม่ได้พบ  
กันเลย แต่ถ้ามาพบกันบ่อยๆ ก็เกิดความคุ้นเคยสนิทสนม

พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า “วิสุตาสา ปรมา ญาติ” ความคุ้นเคย  
นั้นแหละเป็นญาติอย่างยิ่ง แม้เราเป็นญาติโดยสืบสายโลหิต แต่ไม่คุ้นกันก็  
ไม่เป็นญาติ ทีนี้มาพบปะกันก็เรียกว่าเป็นญาติอย่างยิ่ง จึงต้องเคารพกันตามลำดับ  
พบปะกันปรึกษาหารือกัน การอยู่กันก็จะเรียบร้อย ไม่มีเรื่องอะไรเสียหาย อันนี้  
ประการหนึ่ง

สำหรับวันนี้ก็พูดเอาเพียงเท่านี้ก่อน  
วันหน้าค่อยต่ออีกใหม่ จึงขอยุติไว้แต่เพียงนี้





# ธรรมโอสถแก้กลุ่ม

ผู้ฉ่ำใจในธรรม ย่อมนอนเป็นสุข

ในขณะที่เรามีพระอยู่ในใจ...เราก็ปลอดภัย  
แต่ขณะที่เราไม่มีพระอยู่ในใจ...ความปลอดภัยก็ไม่มี  
เราจึงควรเชิญพระเข้ามาอยู่กับตัวเราเสมอ  
การนึกถึงความดีของพระ คือการสวดมนต์ในเวลาก่อนนอน  
ทำไมจึงบอกให้ทำก่อนนอน?  
เพราะว่าในเวลานั้นเราว่างจากงานแล้ว เป็นระยะของการพักผ่อน  
จึงควรทำกิจศาสนาเสียบ้าง อย่างน้อยก็ครั้งหนึ่งในชีวิตประจำวันของเรา  
พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ)



ยึดมั่นในธรรม ย่อมนอนเป็นสุข

ทุกวันนี้ หนังสือพิมพ์รายวันหลายฉบับ ได้ลงข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของหญิงสาวชายหนุ่มบ่อยๆ นานๆไปการฆ่าตัวตายของคนจำพวกนี้ จักไม่เป็นข่าวต่อไปแล้วเพราะมีการฆ่ากันบ่อยๆ จนชินไปเอง

## เหตุที่ทำให้เกิดความกลัวใจ

นอกจากข่าวการฆ่าตัวตายแล้ว คนที่มีภาระกิจมากๆ ได้กลายเป็นโรคสติวิปลาสต้องไปอยู่โรงพยาบาลก็มี ได้ลองถามหมอทางจิตได้ทราบว่าเดี๋ยวนี้คนใช้ทางใจมีมากขึ้นทั้งหญิงและชาย เพียงแค่ระยะเวลาปีเดียวเท่านั้นสถิติของคนไข้เพิ่มขึ้นมาก

## ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?

ถามผู้รู้บางคนก็บอกว่า การครองชีพผิดเคือง เศรษฐกิจตกต่ำ ทำมาค้าขายไม่ได้เงิน ลงทุนไปเท่าใดก็จมหมด หาได้ไม่พอกับการจ่าย กลุ่มใจ ไม้รู้จะแก้ทางใด คิดมากเข้าประสาทพิการ ทำอะไรลงไปโดยปราศจากความรู้สึกผิดชอบ กลายเป็นคนเสียคนไปมาก

บางคนพลาดหวังในเรื่องสำคัญของชีวิต เช่นหญิงสาวรักกับชายหนุ่มรักกันมากในชั้นแรกๆ ครั้นต่อมาใกล้ชิดกันมากเข้าก็เกิดการเบียดเบียน ชักจะห่างกันออกไป เพียงแต่ห่างไม่เป็นไรโพลไปหาคูใหม่ต่อไป มันน่าเจ็บใจนัก พอโกรธขึ้นมากก็น้อยใจตนเอง กลุ่มใจเข้าห้องปิดประตูนอนร้องไห้ระบายความกลุ้มคนเดียว หนักเข้ายิ่งเกิดความคิดว่า โลกนี้ไม่น่าอยู่ อย่าอยู่เลย...ไปตายคาบหน้าดีกว่า เลยตัดสินใจผิด และทำผิดจนตัวตายไป เรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องธรรมดาของสังคมที่ตามใจกิเลสในสมัยนี้

บางรายไม่มีเรื่องมากมายอะไร มีการชกใจกับใครๆ เพียงนิดหน่อยเท่านั้นใจเรวตัดสินใจลาโลกไปเสียแล้ว น่าเสียดายในชีวิตที่กำลังจกก้าวหน้า ยังหนุ่มยังแน่นพอจะเป็นกำลังของชาติบ้านเมืองต่อไป แต่มาแพ้ต่อความกลุ้มเพียงเล็กน้อยก็มาคว่นลาโลกไปเสียได้ เหตุการณ์เช่นนี้ เป็นเรื่องที่ควรจักช่วยกันหาทางบำบัดบับคเฝ้าให้หายไปจากสังคม หรือไม่สามารถให้หายไป ก็ต้องให้มันเบาบางลง ก็จักเป็นทางช่วยให้ชาวโลกได้มีความสุขมากขึ้นกว่าปกติ

คนที่มีความกลุ้มเกิดขึ้นในใจ บางทีก็มีโช่เรื่องมากและใหญ่โตยากเข็ญอะไรเลย เขากลับเห็นว่าเป็นเรื่องใหญ่ที่สุด เขาเป็นคนกลุ้มที่สุดในโลกเสียแล้ว ไม่คิดให้เห็นว่ามันเป็นเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น เขาปล่อยให้ความกลุ้มครอบงำจิตใจจนไม่มีช่องทางที่ความจริงจะส่องเข้าไปถึงจิตใจได้เลย ถ้าได้รับความจริงอันเป็นประทีปของชีวิตบ้าง เขาก็คงนึกว่ามันเป็นเรื่องเล็กน้อย เราคิดมากไปเอง

## นายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ด้านรักษาโรคทางใจ

ยสกุลบุตร เป็นลูกคนมั่งคั่งในเมืองพาราณสี เขาอยู่ในบ้านที่สบายมาก วันหนึ่งเขาคืนขึ้นในเวลาดึก ได้เห็นสิ่งที่เขาไม่นึกว่าจะได้เห็น เป็นภาพของสาวใช้ที่นอนในท่าแปลกๆ มองดูแล้วก็น่าเกลียดไม่งามตาแม้แต่น้อย เขาไม่เคยพบภาพแบบนี้มากก็เกิดความอึดอัด คิดเห็นว่าโลกเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย ทนคุณภาพอันน่าเกลียดต่อไปไม่ได้ ก็เดินออกจากบ้านแล้วบนพิมพ์พาไปคนเดียวว่า **ที่นี่ รุ่งววยหนอ ที่นี่ ชัดชองหนอ** เดินบนไปโดยไม่รู้ว่ากำลังเดินไปทางไหน

ผลที่สุด เขาได้ไปพบนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ของโลก คือพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสบอกยสกุลว่า **ที่นี่ไม่รุ่งววย ที่นี่ไม่ชัดชอง มาเถิด...ฉันจะบอกยาแก้กรรมให้แก่เธอ** พอได้ยินว่ามียาแก้กรรมก็เข้าไปหา ไหว้แล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนหนึ่ง ได้ฟังธรรมทราบความตื้นลึกหนาบางของชีวิต กลายเป็นคนหมกค้มและมีความสงบในทางใจต่อไป

## กรรมโสดแก้กรรม

นางปฐาจารา เป็นธิดาสาวของท่านเศรษฐีใหญ่ มีความรักกับคนใช้ เรื่องมันจะแดงขึ้นมา พวกกันหนีไปอยู่ในที่ที่ไม่มีใครจะรู้จัก อยู่กันนานจนได้ลูกถึงสองคน ทุกครั้งที่คลอดลูกก็ใคร่จะไปคลอดที่บ้านเดิมตามธรรมเนียม แต่ตัวไม่ยอมไป นางหนีไปคนเดียว บังเอิญไปคลอดกลางทาง ตัวมาทันก็พากลับคลอดครั้งที่สองก็ดำเนินวิธีแบบนี้ไปอีก แต่การคลอดครั้งนี้มีเรื่องของคินฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลง ฝนตกหนักพายุจัด ได้รับความลำบากมาก ตัวตามมาทันทำการช่วยเหลือ แต่ตัวไปถูกงูกัดตายที่จอมปลวก เมียทนหนาวจนสว่าง พอฝนหาย

ก็เดินทางกลับบ้านเดิม ถึงแม่น้ำวางลูกคนเล็กไว้บนฝั่งนี้ พาลูกคนโตข้ามไปก่อน ถึงฝั่งก็ปล่อยลูกไว้ เดินท่องน้ำไปรับลูกคนเล็ก นกใหญ่ผ่านมาเห็นเด็ก นึกว่า ชื่นเนื้อโอบเอาเด็กไป แม่เห็นเข้าก็ตกใจยกมือไล่ร้องตะเพิด ลูกคนโตเข้าใจผิด คิดว่าแม่เรียกตน จึงกระโดดลงในน้ำ กระแสน้ำเชี่ยวพัดพาเด็กไปถึงแก่ความตาย นางเสียใจมาก ขอให้คิดดู ผู้ตาย ลูกคนโตตาย ลูกคนเล็กก็ตาย จักไม่เป็น ทุกข์ไหวหรือ กลุ้มใจมาก เดินไปบ้านเหมือนคนไม่มีใจ ไปถึงบ้านเดิมทราบว่า พายุพัดบ้านพัง บิคามารคาพิชายตายหมด เขาเอาไปเผาที่เชิงตะกอนเดียวกัน ที่ฝั่งน้ำโน่นแล้ว ควงใจน้อยๆของหญิงอันเป็นเพศที่อ่อนแอได้พบกับความทุกข์หนัก มาสคร้ออื่นๆ ก็มากกระทบความทุกข์แบบใหม่เข้าอีก เป็นภาวะอันสุดแสนที่หญิง จะทนได้ หมกความรู้สึกผิดชอบ หมกสติสมปฤติ ล้มลงนอนนิ่งไปพักใหญ่ พอ ตื่นขึ้นก็เดินเซซังไปตามเรื่อง ไปอย่างไม่มีจุดหมาย จนใครๆเขาเรียกกันว่านางบ้า บ้าเพราะการกระทบกระทั่งอย่างแรงในคราวนั้น ชะตากรรมของนางยังไม่หมดหวัง เสียทีเดียว จึงเซซังเข้าไปหาพระพุทธเจ้า **ได้ฟังธรรมเทศนาพบความจริงแท้ ของชีวิต...หายกลุ้ม และไม่มีอะไรจะให้กลุ้มอีกต่อไป**

นางก็สาโคตมี ก็เป็นแบบเดียวกัน ได้แต่งงานกับสามีที่ถูกต้อง ชีวิตใน ครอบครัวเป็นของนางแล้ว พยานแห่งความรักคือลูกน้อยที่น่าเอ็นดูได้ออกมาดูโลก คนหนึ่ง นางรักลูกน้อยของนางมาก ทะนุถนอมทุกวิถีทางเพื่อที่จะให้ลูกน้อยมีความสุข แต่ความสุขเป็นมายา มันเหี่ยวหลอกคนให้หลงค้ำยประการต่างๆ ต่อมาบุตรน้อยของนางถึงแก่ความตาย นางรักมากไม่ยอมให้ใครเอาไปเผาไปฝัง ยังคิดว่าวันหนึ่งเจ้าน้อยคงจักตื่นขึ้นมาอีก เหมือนคนหลับแล้วตื่นขึ้น คิดฉะนั้น แล้วนางก็เดินอ้อมลูกไปทุกแห่งเพื่อหายาแก้ความตาย พบคนฉลาดก็แนะนำไปหา พระพุทธเจ้า นางได้พบความสำเร็จ มีชื่อเสียงในการแก้ลูกชาย แต่สำเร็จในการพบความจริง ความจริงที่ไม่ตาย ใครพบแล้วตนก็จักไม่ตายเช่นเดียวกัน

## ความกลัวใจเป็นสิ่งที่แก้ได้

ชีวิตในปัจจุบันนี้ก็มีอยู่เป็นจำนวนมากที่ได้พบกับความวิบัติอย่างแรงจนเกือบจะเป็นบ้าเป็นหลัง แต่เขาไม่ถึงกับเป็นเช่นนั้น เพราะเขาได้พบพระธรรมอันเป็นโสดระงับใจ พ้นจากความทุกข์ความร้อนไปได้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ความกลัวใจเป็นสิ่งที่แก้ได้ มิใช่เป็นสิ่งที่แก้ไม่ได้ แต่ที่แก้ไม่ได้เพราะเราไม่คิดแก้ ปล่อยให้มันลุกลามใหญ่โต บางคนชอบที่จะแสดงตนเป็นคนกลุ่มเสียภัย เขาเห็นว่า การแสดงอาการกลัวใจเป็นการได้รับความเห็นใจจากคนอื่น นั่นเป็นความอ่อนแอของตัวส่วนหนึ่ง ซึ่งถ้ารู้ความจริงแล้ว ไม่ควรให้มันมาอาศัยอยู่ในใจอันควรจะมีความเข้มแข็งเลย คำพูดที่ว่ากลุ่มเล่นไก่ๆ นั้นเป็นคำพูดที่เหลวไหลสิ้นดี อย่าหัดเป็นคนแบบนั้นกันเลย

## กลุ่ม...กลัด กลัด...กลุ่ม

กลุ่ม-กลัด, กลัด-กลุ่ม มักเป็นคำพูดที่เดินทางร่วมกันมาเสมอ อาการของมันก็เกิดกลุ่มก่อน แล้วเก็บเอาความกลัวไว้ในใจ เหมือนเอาดอกไม้งามแต่เป็นพิษกลัดไว้ที่หน้าอกฉะนั้น กลุ่มไม่หายก็กลายเป็นกลัด กลัดหนักเข้าก็กลายเป็นหนองถึงแก่ความตายได้ จิวยี่ในเรื่องสามก๊ก กลุ่มใจที่ตนมาเสียรู้ขงเบ้ง ถูกหลอกไปรบช่วยเล่าปี่เสียเป็นนาน เกิดเป็นคนฉลาด เป็นนายทหารชั้นนายพล มาเสียรู้ขงเบ้งคนธรรมดาได้ น้อยใจในความเขลาของตนเอง เลยอาเจียนเป็นโลหิตถึงแก่ความตาย ตายเพราะความกลัวที่ตนเสียรู้เขา และที่เสียรู้ก็เพราะตนเขลา ถ้าลคตัวเองลงมารับว่าตนเขลาเสียเท่านั้น มันก็ไม่มีเรื่อง คนเราไม่ยอมโง่ ยอมลคตัวเองมาให้สมกับกาลเทศะ เรื่องจึงไปใหญ่ถึงปานนั้น

## ความกลัวเป็นอาการของความทุกข์

ลองมาคิดกันดูเพื่อให้เกิดปัญญาสักหน่อยว่า...

เจ้าตัวความกลัวกลัวนี้มาจากไหน?

ใครเป็นตัวการก่อให้เกิดขึ้นรบกวนใจเราโดยใช่เหตุเล่า?

ธรรมะสอนเราว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุ จะดับได้โดยตัดเหตุ ออกเสียก่อน ความกลัวก็อาการอันหนึ่งของใจ คงจะมีเหตุเป็นตัวการแน่ๆ

ถ้าศึกษาไปค้นไปคงพบได้ ความกลัวเป็นอาการของความทุกข์นั่นเอง ความทุกข์นี้เป็นตัวผล ต้องมาจากเหตุ เหตุคือความอยากในสิ่งต่างๆ เช่น อยากได้ อยากมี อยากจะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเกิดความอยากขึ้นแล้ว ความยึดถือติดพันในสิ่งที่ตนอยากก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อาการร้อใจก็เกิด ร้อใจ เพราะไม่สมอยาก หรือสมอยากแล้วแต่มันผ่านไปเสียเร็ววันๆ อยากให้มันอยู่กับ ตนนานๆ ก็มิได้สมมุ่งหมาย เพราะมิได้สมความมุ่งหมายนี้แหละจึงเกิดกลัวใจ และทำอะไรหลายอย่างที่คนธรรมดาเขาไม่ทำกัน

## สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์และกลัวใจ

ปัญหามีต่อไปว่า ทำไมคนเราจึงได้กระทำให้เป็นทุกข์กันเล่า?

ความทุกข์ไม่เป็นสิ่งที่ใครๆ พึงประสงค์ แต่ทำไมจึงเที่ยวแสหามาใส่ คนกัน

ในทางธรรมะสอนว่า เพราะเราขาด...

- (๑) ความเชื่อในทางที่ถูกต้อง
- (๒) ความละอายต่อบาปอกุศล

- (๓) ความเพียรในอันทำตนให้หลุดพ้น
- (๔) ความรู้ที่ตรงตามเป็นจริง

## มีความเชื่อในทางที่ถูกต้อง

๑. ความเชื่อในทางที่ถูกต้องเป็นมูลฐานสำคัญของคัมภีร์ เพราะความเชื่อเป็นบันไดขั้นต้นให้คนก้าวไปสู่การปฏิบัติคัมภีร์ต่อไป ทุกศาสนาจึงมีการสอนให้เชื่อด้วยเสมอ แต่ความเชื่อที่ปราศจากปัญญา นั้น ย่อมไม่อำนวยความสะดวกอันแท้จริงให้ได้

คนที่ทำความทุกข์แก่ตนมักเป็นคนขาดความเชื่อที่ถูกต้อง อย่างแรกก็เป็นคนไม่มีความเชื่อในตนเอง ขาดความไว้วางใจตนเอง ทำอะไรไปก็มีความหวาดระแวงอยู่เสมอ ไม่แน่ใจว่าการกระทำของตนจะถูกต้องและปลอดภัย ทำอะไรลงไปแล้วก็เที่ยวถามคนโน้นคนนี้ให้ยุ่งไปหมด เช่น ผู้น้อยที่ขาดความเชื่อในตนเอง มักถามบ่อยๆว่า นายของตบว่าอย่างไรบ้าง อันคนที่คอยถามถึงการวิจารณ์ของคนอื่นที่มีต่อตนเสมอๆนั้น เป็นคนอ่อนแอ ขาดความไว้วางใจตนเอง ทำอันใดแล้วก็มี ความกลัวคลุ้มคลั่งตลอดเวลา

อีกประการหนึ่ง เขาไม่มีความเชื่อในหลักการและวิธีการของตน ว่าจักก่อให้เกิดผลเป็นเช่นใด ความกลัวก็เกิดแต่เขาเฉพาะเหตุนี้ ฉะนั้นเวลาทำอะไรต้องเชื่อมั่นเสียก่อนว่า ตนต้องทำได้แน่ๆ คิดหาวิธีการกระทำต่อไปว่าวิธีใดจะถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ เมื่อแน่ใจแล้วก็เดินตามวิธีการนั้นอย่างรอบคอบ ถ้าหากมีการพลาดผิดขึ้นบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องกลัวใจในสิ่งที่ผิดไปแล้ว เพราะความกลัวใจมิได้ช่วยให้ความผิดกลายเป็นความถูกต้องขึ้นมาเลย ถ้าผิดก็ค้นหาต่อไปว่าอะไรผิด ผิดเพราะอะไร ปรึกษาเหตุแก่ไขทันที พอพบจุดแล้วก็ดำเนินการ

ต่อไป เรื่องของความผิดเป็นธรรมดาของปุถุชน พระพุทธองค์ก่อนเป็นพระพุทธเจ้า ก็เคยเดินทางผิดมาแล้ว ทรงเห็นว่ามิใช่ทางถูกก็กลับเดินใหม่ต่อไป ความผิด ก็กลายเป็นความถูกต้องที่ จำไว้ว่า “อย่ากลัว เมื่อทำผิด แต่จงรู้ไว้ว่าตนผิด” หาทางแก้ความผิดให้เป็นความถูกต้องให้ได้ เรื่องก็ไม่ยุ่ง งานที่ทำก็เรียบร้อยต่อไป ให้เพาะกำลังใจขึ้นไว้ว่า เราทำได้ เรามีความสามารถพอ เราลองดูก่อน ผลค่อย ว่ากันทีหลัง นี่คือกำลังสำคัญของงานที่ทำแล้ว จักก้าวหน้าต่อไป

## ละอายต่อบาปอกุศล

**๒๓. ความละอายต่อบาปอกุศล** ความทุกข์เกิดจากการทำที่ผิดพลาด การกระทำที่ผิดพลาดส่วนมากเกิดจากใจที่ค้านและขาดความละอายต่อความรู้สึก อันเป็นแบบของพระ เป็นการค้านต่อความคิดที่ว่าอย่างไรหนุก อย่างไรหนุผิด พอความอยากเกิดขึ้นในใจแล้ว คุดยพินิจหรือการหาเหตุผลไม่เกิดขึ้น มีความคิด เพียงประการเดียวว่าต้องทำ ต้องเอาให้ได้ ความรู้สึกที่เป็นพระไม่มีในใจ มีแต่ ฝึร้ายเข้ามาบังการ ไม่ต้องคำนึงถึงกฎหมาย ศีลธรรม ศาสนา อะไรทั้งนั้น ยอมตนเป็นทาสความอยากโดยสิ้นเชิง และหมดความรู้สึกว่าตนเป็นอะไร อายุ เท่าใด มีเกียรติและอำนาจขนาดไหน สัมหมดทุกอย่าง สัมจนกระทั่งความเป็นคนของตน ก็เล็ดหุ้มใจเสียแล้ว ทำทุกอย่างเพื่อให้สมอยาก แต่ทว่าหาได้ สมอยากไม่ เพราะโลกนี้เป็นโลกของการต่อต้านระหว่างความดีกับความชั่วเสมอ อย่างนี้กว่าฝ่ายดีเขาจักทำเฉย เขาจะต้องต่อสู้บ้างเหมือนกัน ตนก็กลัวใจในการ ที่จักต้องเผชิญกับคนดี ความดี ตัวก็กลัวใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ความไม่ละอาย แก่ใจสร้าง ความทุกข์และความกลัวอย่างนี้ ผู้ไม่อยากกลัวจึงควรหัดเป็นคนรู้จัก ละอายเสียบ้าง อย่าเป็นคนหน้าทนเกินไป จักลำบากในภายหลัง

## คำรตคณค้วยควมไม่ประมท

๓. คู่กับควมละอชย คื ควมกล้วตอผลที่จกเกิดแก่ตน เพราะการกระทำอันไม่สมควรต่งๆ เพราะหลกมือยู่วทำคิได้คิ ทำช้วได้ช้ว ทุกคนจกรับผลกรรมของตน ตนต้องรับผลที่ตนทำไว้ไม่เวลคใดก็เวลคหนึ่งน่ๆ คนทำคิก็รับสุขไว้ คนทำบปก็รับทุกข์ไว้เช่นกัน ถ้าหกรู้สึกวควมทุกข์ไม่เป็นที่พอใจของตนก็ควรนึกกล้วไว้ก่อน เหมือนพ่อค้ที่เคินทงไกลอันมีอันทรชย ถ้ารู้วตนมีทรัพยมก มีพวคน้อยก็ควรกล้วภัยและเตรียมพร้อมเพื่อรับสถนการณจุกเงินไว้เสมอ พระท่นวเป็นควมไม่ประมท ควมไม่ประมทเป็นทงไม่ตย ควมประมทเป็นทงตย เรอไม่ยอกตยก็ยอได้ประมทเลย จะทำอะไรทุกอย่งจงทำอย่งมีแผนการณและคคอย่งรอบคอบถึงผลได้ผลเสียอันเกิดจกการกระทำใคร่ครวญแล้วทำ ทำอย่งก็มีความระม้คระวัง ผลที่เกิดขึ้นก็เรียบร้อย นี้ก็เป็นเพราะเรอกล้วตอการอันเป็นทุกข์ไว้ ผลสุคท้ยก็ไม่ต้องทุกข์ แต่ถ้าไม่กล้วทุกข์ไว้ก่อนผลอไปประมทไป ทุกข์ก็เกิดแก่ตนโดยไม่ต้องสงสัย

## ชยันในหน้ที่ของตน

๔. ของคิงม สุขุทงทงหลยในโลกนี้เป็นสมบัตคของคนชยัน คนชยันเท่นั้น ไม่ต้องล่บกกใจในควมเป็นอยู่ของตน เพราะการมีชีวิตอยู่ในโลกต้องม้งนมีเงินและมีความสุขที่หลัง ชคงานหรือม้งนแล้ว แต่ไม่มีความชยันในกรท่งน ผลที่ได้ก็ไม่สมบุรณ ควมทุกข์ยอมเกิดมก ในปัจจุบันนี้มีคนเป็นจ้งนมกที่กล้วใจเกี่ยวกับกรชคบ้จจยเครื่องยงชัพ และชคสิ่งล่คคญนี้นี้แหละ สร้งควมกล้วใจให้แก่ตนอย่งที่สุคที่เคียว เพื่อป้องกันมิให้เกิด

ความกลัวใจ จึงควรจักทำตนให้เป็นคนขยันในการทำงานอันเป็นหน้าที่ของตน  
ชีวิตกับงานเป็นของคู่กัน ชีวิตที่ปราศจากงานเป็นชีวิตที่ไร้ความหมาย คนที่  
เขาอยู่อย่างไม่ต้องกลัวใจนั้นล้วนแต่เป็นคนขยันมาก่อนทั้งสิ้น

โดยเฉพาะพวกเราชาวไทยยังเสียเปรียบคนชาติอื่นอยู่มากในขณะนี้ เรา  
สู้เขาไม่ได้เลย ทั้งๆที่เรามีอาการสามสิบสองเหมือนเขา แต่เรากลายเป็นคน  
คิดความสุขที่เกิดจากการนอน การเที่ยวเตร่สนุกสนาน เข้าแบบหนักไม่เอาเบา  
ก็ไม่สู้ ชอบเป็นคนคิดฝัน สร้างความสุขในวิมานบนอากาศ ซึ่งมีผลเป็นความ  
ว่างเปล่า ชอบได้ ชอบมี ในทางง่ายๆ กันทั้งนั้น เราจึงกลัวกันบ่อยๆ เพื่อ  
ป้องกันกรกลัวจากเรื่องนี้ ขอพวกเราทุกคนจงตื่นตัวจากความหลับไหล  
มัวเมาเกินเถิด หันเข้าหาวิถีทางที่จะต้องไม่กลัวใจกันคิดว่า ของดีๆ งามๆ  
ก็จักต้องมาเป็นของพวกเราบ้างเป็นแน่

## มีสติคอยเหนี่ยวรั้งการกระทำของตน

๕. คนโง่ยอมเป็นเหยื่อของคนมีปัญญา โลกที่เราอยู่นี้ยังคงเป็นโลกที่  
ไม่เสมอ ความสูงความต่ำของโลกยังมีอยู่ ฐานะของคนก็ยังมีสูงต่ำอยู่ ความ  
สูงต่ำความแตกต่างกันระหว่างบุคคล ระหว่างชาติ เกิดมาจากอะไร เกิดมา  
จากการกระทำของแต่ละบุคคลนั่นเอง การกระทำเท่านั้นสร้างคนให้เป็นไปในรูป  
ที่แตกต่างกัน การปรับปรุงคนให้เสมอกัน ก็ต้องปรับปรุงการกระทำ การกระทำ  
ของคนจักดีงาม จักก้าวหน้าไปสู่ความเจริญได้ก็ด้วยการให้การศึกษาอย่างทั่วถึง  
แก่คนภายในประเทศ แต่ต้องเป็นการศึกษาที่สมบูรณ์จริงๆ เพราะเดี๋ยวนี้คน  
ได้รับการศึกษาเพียงครึ่งๆกลางๆ เหมือนคนตาบอดถูกนำไปทิ้งไว้ในป่า ไม่สามารถ  
จะกลับบ้านของตนได้

การศึกษาที่สมบูรณ์เป็นบ่อเกิดของปัญญา เป็นทางให้เกิดหุตาสว่าง มองเห็นการณ์ไกลของชีวิต การทำกิจก็จักไม่ผิดพลาดเสียหาย ก่อให้เกิดผลสมบูรณ์ตามหลักการที่วางไว้ ปัญญาชนที่มีเหตุผลประจำใจมีธรรมะเป็นสติคอยเหนี่ยวรั้งความคิดที่เกิดจากการกระทำชั่วย่อมมีได้น้อย เขาย่อมจะเข้าถึงความไม่ต้องกลัวใจเพราะการกระทำของคน

ถ้าเราไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดทุกข์แล้ว ความทุกข์ก็ไม่มี เมื่อไม่มีความทุกข์แล้วความกลัวจักมาแต่ไหนเล่า นี่เป็นวิธีป้องกันมิให้เกิด แต่บางทีก็ผลไปหาความกลัวใส่ตนจนได้ ถ้าเกิดกลัวขึ้นแล้วต้องหาทางแก้ต่อไป

## แก้ไขความกลัวแบบเด็กอมมือ

บุคคลที่มีได้รับการอบรมในทางธรรมะที่ถูกต้องแล้ว ย่อมขาดปัญญาสำหรับรักษาตน และไม่สามารถปฏิบัติตนให้พ้นจากการกระทำที่ผิดพลาดไปได้ ตัวอย่างที่เห็นง่าย ๆ และชุกชุมในหมู่คนที่เรียกตนเองว่าเป็นชาวพุทธ เขาเป็นชาวพุทธที่ขาดความรู้ในทางธรรม จึงมีการกระทำอะไรหลายอย่างอันเป็นเรื่องมงาย และไม่สามารถแก้ปัญหาวชีวิตได้อย่างแท้จริงเลย เวลาเขาเป็นทุกข์กลัวใจก็ไปทำพิธีอันวอนบนบานศาลกล่าวกับสิ่งภายนอก อันไม่อาจช่วยคนได้อย่างจริงๆเลย เป็นการหลอกหลวงตนเองพอให้เบาใจแต่เพียงนิดหน่อยเท่านั้น คุกแล้วช่างน่าสังเวชเสียจริงๆ แต่จะไปโทษเขานักก็ไม่ได้ เพราะการศึกษาที่ถูกต้องยังไม่มีแก่เขา จึงต้องหาทางแก้กลุ่มแบบเด็กอมมือไปก่อนตามวัดตามวาทั่วไป มักมีการกระทำแบบมงายนอทางของพระพุทธรเจ้าเสมอ พระผู้กระทำผิดเหล่านั้นเป็นพระนอกแบบ เขาอ้างว่าเป็นศิษย์พระพุทธรเจ้า แต่เขาทำกิจที่ศิษย์ของพระพุทธรเจ้าไม่พึงกระทำ การแก้กลุ่มด้วยพิธีต่างๆหาวิธีที่ควรนิยมไม่

บุคคลบางพวกกลัวใจขึ้นมา ก็หันเข้าหาการทำลายตนเองโดยวิธีแปลกๆ เช่นพอกกลัวก็ดื่มเหล้า ดื่มๆจนกระทั่งไม่มีสติ ไม่มีความรู้สึกว่าตัวเองอะไรไปเสียแล้ว เวลาเมาจัดความรู้สึกผิดชอบไม่มี ไม่มีความเป็นคนแล้ว ความกลัวก็หายไป พอสร้างเมาก็เกิดกลัวอีก เติมความเมาเข้าไปอีก ผลที่สุดตายเพราะความเมา นำสงสารคนประเภทนี้ที่มีแต่ความหลงผิดเป็นมูล ขาดความรู้สึกผิดชอบ ทำตนให้ตกต่ำลงไปเพราะความหลงผิดแท้ๆ จงจำไว้ว่าของมีนเมาทุกอย่างมีโซ่ยาแก้กลัว แต่เป็นสิ่งที่ทำลายสมองของคนให้หมดราคา จึงเป็นเรื่องที่ควรจักระวังให้มากหน่อย

บางพวกพอกกลัวขึ้นมา ก็ออกจากบ้าน ถ้ามีรถยนต์ก็ขับอย่างกะว่าถนนเป็นของฉันผู้เดียว ขับไปอย่างไม่มีจุดหมายสำหรับโลกนี้ แต่เขาจะไปสู่โลกของพระยม ผลที่สุดก็ชนคนชนอะไรต่ออะไรถึงแก่ความตาย ตายเพราะกลัวใจ ใจของเราเศร้าหมองเขาอาจไปเกิดเป็นสัตว์ศิริจรรย์ เป็นเปรต เป็นผี และสัตว์นรก เพราะความเศร้าหมองใจนั้น วิญญาณทั้งหลายจึงไม่ควรจะกระทำเช่นนั้นเป็นอันขาด

บางคนพอเกิดกลัวขึ้นมา ก็หันเข้าหาความสนุก ไปเต้นรำ ไปสนุกสนานไปเที่ยวตากอากาศตามสถานที่ต่างๆ เขาบอกว่าไปมันถึงร้อยเอ็ดเจ็ดหัวเมืองแล้ว ก็ยังไม่หายกลัว มันจะหายได้อย่างไร ในเมื่อความกลัวมันอยู่ในใจของเขาเอง มันหายไปเพียงชั่วคราวเท่านั้น พอหมดเรื่องอื่นมันก็วกกลับมาอีก เขามีได้ตัดให้ถูกปมมันจึงเกิดขึ้นเรื่อยไป ความหลงทำตนให้เดือดร้อนอย่างนี้แหละหนอ

วิธีการดังกล่าวมาทั้งหมด

เป็นวิธีการกลบกลัวเหมือนแมวถ่ายมูล และกลบไว้ด้วยขี้เถ้า

พอมากเข้าก็เหม็นอีก

ไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้อง

## ปฏิบัติตนอย่างคนฉลาด ชีวิตแจ่มสว่างด้วยปัญญา

วิธีการที่ถูกต้องนั้นต้องคัดค้านขอของมันให้หมดไป

. . . โดยอาศัยหลักเหตุผลตามแนวพระธรรม

ในทางธรรมะท่านได้บอกแนวไว้แล้วว่า

ทุกอย่างมาจากเหตุ ความกั้ลุ่มใจมาจากความคิดมาก

คิดในทางที่จะให้ได้ในสิ่งที่ตนอยากหลายอย่างหลายแบบ เมื่อยัง  
ไม่ได้มากก็กั้ลุ่มได้มาแล้วก็กั้ลุ่ม มันหายไปจางไปก็กั้ลุ่ม กั้ลุ่มตลอดเวลาที่เคี้ยว

กั้ลุ่มเพราะยึดถือว่าเป็นตน ตนมีอยู่ในสิ่งนั้น อาศัยสิ่งนั้นจึงต้องยุ่งและ  
กั้ลุ่มใจ การรักษาก็ต้องแก้ตัวอยาก อย่าอยากให้เห็นขอบเขต อย่าอยากใน  
เมื่อยังไม่ถึงเวลาที่ตนจะพึงได้ อย่าอยากให้เป็นการกระทบกระเทือนถึงผู้อื่นที่อยู่  
ร่วมกัน เอาเท่าที่ความจำเป็นของการดำรงอยู่ พึงเอาและอย่ายึดถือให้เกินไป  
คิดถึงกฎธรรมคาไว้บ้าง เมื่อมันเป็นไปอย่างไรใด ตนจักไม่เคื้อคร้อในภายหลัง

ถ้าผลออกไปและทำอะไรอันก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนแล้ว

จงจำ เอาไว้ เป็นครู

อย่าทำสิ่งนั้นต่อไป ชีวิตก็จะสว่างด้วยปัญญา

ปฏิบัติตนอย่างคนฉลาด ความกั้ลุ่มก็คงหมดไปได้

นี่เป็นวิธีการย่อๆ ส่วนเรื่องละเอียดค่อยว่ากันใหม่

ขอให้ผู้อ่านจงหายกั้ลุ่ม...

เหมือนผู้เขียนที่เขียนโดยความไม่กั้ลุ่มใจเถิด

สวนพุทธธรรม

๒๕ พ.ค. ๒๕๐๒



## ❁ ความคิคนึก ❁

การคิคนึกบ่อยๆ สร้างความเป็นอยู่ของคนได้มาก  
... ในทางศาสนา ...

จึงสอนให้เรา รู้จักบังคับความคิคนึกให้เป็นไปในทางที่มีระเบียบ  
และเป็นไปในทางที่มีหวังว่าจะสำเร็จได้  
เพราะถ้าเราใช้ความคิดไปในทางที่ไม่อาจสำเร็จ  
ก็เป็นการเปลืองแรงงานทางใจไปเปล่าๆ  
คนเราส่วนมากขาดความคิดที่แยบคาย  
มักเป็นคนเข้าข้างตัว เห็นว่าตนเป็นฝ่ายถูกเสมอ  
เมื่อเห็นว่าตนถูกทุกอย่างที่ตนเป็นคนคิด  
ความถูกแท้จะปรากฏแก่ใจเขาได้อย่างไร  
เขาจึงค้นคือไปในทางที่ผิด  
จนกระทั่งหมดเนื้อหมดตัวก็มีอยู่มาก  
... น่า สง ส าร คน ป ระ เภ ท นี้ มาก ...

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญาันทภิกขุ)



## ไม่ยอมฟังใคร

... ความ คิด ที่ ว่า ...

ฉันไม่ยอมฟังใครทั้งนั้น

... ไม่เป็นการถูกต้อง ...

ควรยอมฟังคำพูดที่เป็นประโยชน์ไว้บ้าง

ส่วนคำพูดที่ไม่เป็นประโยชน์

จะไม่รับฟังก็ไม่เป็นการเสียหาย

อันบุคคลที่กระทำอะไรผิดแล้ว

ยังขึ้นทำเรื่อยไปโดยมิได้ฟังความเห็นของใครๆเลยนั้น

จักเป็นคนดีและก้าวหน้าไปในทางเจริญได้อย่างไรกันเล่า

จึงควรรับฟังความคิดเห็นของผู้ที่กล่าวเตือนด้วยความหวังดีไว้บ้าง

... มิใช่เพียงแต่รับฟังไว้เท่านั้น ...

แต่ควรนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา

และ นำ ต น อ อ ก จ า ก ทู ก ขั้ ไ ค้ คั ว ย

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตานันทิกขุ)



## ❁ ความดีขยายตัว ❁

การสวดมนต์ก่อนนอนนั้น  
เฉพาะในครอบครัวแล้วควรทำกันทุกคน  
ทำในเวลาเดียวกัน ในที่แห่งเดียวกัน  
ถ้าที่บ้านท่านกว้างพอ  
ควรกันไว้สักหลังหนึ่งให้เป็นวิหารน้อยๆในบ้านท่าน  
รักษาไว้ให้ขลังสำหรับพิธีทางศาสนาโดยเฉพาะ  
เปิดใช้เวลาทำกิจของศาสนา  
อย่าเข้าไปทำกิจอื่นนอกจากศาสนากิจเป็นอันขาด  
ทำกิจสวดมนต์ตามแบบที่ใช้กันอยู่ทั่วไป  
ทำพร้อมกัน . . . ว่าให้คัง  
เป็นการประกาศความดีประจำบ้านของเรา  
จักเป็นเหตุชักจูงเพื่อนบ้านให้เกิดความพอใจและเลียนแบบ  
เป็นเหตุให้ความดีได้ขยายตัวออกไปได้อีก นับเป็นบุญทั้งสองฝ่าย

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่บุญญานันทภิกขุ)

# ความสุขอันพึงแสวงหา

พึงรักษาจิตของตน เหมือนคนประคองบาตรเต็มด้วยน้ำมัน



ญาตีโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

วันอาทิตย์เป็นวันหยุดงานหยุดการ อันเป็นเรื่องฝ่ายกาย แต่ควรจะได้แสวงหาความสุขทางจิตใจสำหรับชีวิตของเราบ้างตามสมควรแก่ฐานะ คนเราเกิดมามีชีวิตอยู่ในโลกย่อมแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ว่าความสุขอันเราพึงแสวงหาได้นั้น ก็ควรจะเป็นไปทั้งสองทาง คือ ความสุขทางฝ่ายร่างกาย ความสุขทางฝ่ายจิตใจ ความจริงความสุขในทางกายนั้น ย่อมจะเนื่องอยู่กับความสุขในทางจิต แต่ว่าคนเราส่วนมากทั่วไป มักสนใจในเรื่องฝ่ายกายมากกว่าสนใจในเรื่องฝ่ายจิตใจ

## ความสุขอันพึงแสวงหา

แสวงหาอะไรๆ ก็มุ่งในเรื่องทางกายเป็นส่วนใหญ่ เช่น แสวงหาอาหาร เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง หาเครื่องนุ่งห่มสำหรับประดับประด่างกาย หาที่อยู่อาศัย ทยุกยาสำหรับแก้ไข และอะไรๆ หลายอย่างหลายประการ อันเป็นเรื่องเกี่ยวกับฝ่ายกายทั้งสิ้น เมื่อเรามีอะไรทางกายสมบูรณ์แล้ว ถ้าหากว่าเราขาดสิ่งที่เป็นเครื่องเกื้อกูลแก่จิตใจ เราจะมีความสุขอย่างแท้จริงได้หรือไม่ อันนี้เป็นปัญหาที่ควรจะได้คิดอยู่บ้างเหมือนกัน เพราะว่าบางทีแม้ว่าเราจะมีอะไรๆ สมบูรณ์พร้อม มีอาหาร มีที่อยู่อาศัย มีเสื้อผ้า มีรถยนต์สำหรับไปไหนมาไหน แต่ว่าบางครั้งเราอาจจะมี ความทุกข์ระทมตรมครอมใจ อาจมีอาการทุกข์ทางใจเกิดขึ้นในชีวิตของเรา และเมื่อเรามีความทุกข์ความเดือดร้อนทางจิตใจ สิ่งทั้งหลายที่เรามีอยู่มากมายนั้นช่วยเราได้หรือไม่ อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิด

## เป็นเพียงแต่การแบ่งเบาความทุกข์

ในสังคมยุคปัจจุบัน ถ้าเราคิดดูให้ละเอียดแล้ว ก็จะได้เห็นความจริงว่า สิ่งที่เป็นวัตถุอันเรามีอยู่มากมายนั้น ช่วยให้เราหายกลุ้มไม่ได้ เช่น เรามีความกลุ้มใจ เราอยู่บ้านเราก็เปิดแผ่นเสียงฟังเพลงอย่างนั้นอย่างนี้ แม้ว่า เป็นเพลงที่เราชอบอกชอบใจ แต่ก็ไม่คลายจากความทุกข์ความเดือดร้อนไปได้ มีโทรทัศน์ขาวดำ โทรทัศน์สี เปิดดูมันทั้งสองเครื่องก็ยังได้ แต่ว่าขณะนั่งดูอยู่นั้น มันช่วยคลายความทุกข์ร้อนทางจิตใจของเราได้หรือไม่

หรือว่าในบางครั้งบางคราวเราออกจากบ้านนั่งรถไปเที่ยวตากอากาศที่ใดที่หนึ่งซึ่งเขาถือกันว่าเป็นความสบายให้มีความสุขกัน เราก็ไปในสถานทีนั้นๆ แต่ว่า

พอเรากลับมาแล้วความทุกข์ความเคียดคร้อนนั้นหายไปจากใจของเราหรือเปล่า? อันนี้ญาติโยมทั้งหลายคงจะตอบได้ด้วยตัวเอง อาตมาไม่ต้องตอบ เพราะว่ามีประสบการณ์กันอยู่ทั้งนั้น ในสิ่งต่างๆ ที่เราได้ประสบในชีวิตประจำวัน เมื่อเรารู้ด้วยตัวของเราเองแล้ว สิ่งเหล่านั้นไม่ได้ผ่อนคลายความทุกข์ความเคียดคร้อนในชีวิตประจำวันของเราได้เลย แต่ว่ามันเบาลงนิดหน่อยเท่านั้น เรียกว่า เป็นการแบ่งเบาความทุกข์ไปเท่านั้นเอง หรือพักทุกข์ไว้ชั่วขณะหนึ่ง แต่ว่าพอพ้นไปจากนั้น เราก็ได้รับความทุกข์นั้นต่อไป เพราะว่ามีมูลฐานของความทุกข์อันเกิดขึ้นในใจของเรานั้น ยังไม่ถูกถอนไปจากใจของเรา เรายังไม่สามารถจะแก้ปัญหาคความทุกข์ความเคียดคร้อนได้อย่างแท้จริง เพราะเราไม่รู้ว่าอะไรมันเป็นตัวปัญหา? ความทุกข์มันตั้งต้นที่ไหน? มันหล่อเลี้ยงอยู่ด้วยอะไร? เราจะแก้ไขความทุกข์นั้นโดยวิธีใด? เมื่อยังไม่เข้าใจชัดในเรื่องอย่างนี้ เราก็ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหานี้ได้

## การค้นคว้าเพื่อหาความสุขทางจิตใจ

ตั้งแต่สมัยโบราณกาลมาจนกระทั่งถึงสมัยพวกเราในปัจจุบันนี้ อันความทุกข์ความเคียดคร้อนนั้น เป็นปัญหาของบุคคลทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว หรือเรื่องของหมู่คณะ ก็ย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น เมื่อมีปัญหาอย่างนี้เกิดขึ้นในจิตใจของคน ผู้ที่มีความทุกข์ความเคียดคร้อนเกิดขึ้นในใจ เขาจึงได้แสวงหาหาคิดค้นทางที่จะออกไปจากความทุกข์ความเคียดคร้อน ตั้งแต่ในสมัยก่อนถ้าเราศึกษาแล้ว ก็จะพบว่า มีบุคคลประเภทหนึ่งที่สนใจในเรื่องปัญหาชีวิต โดยเฉพาะ คิดค้นในเรื่องที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะมีความสุขสงบใจ มีความสุขใจอยู่อย่างแท้จริง คนเหล่านั้นได้ทุ่มเทเวลาเรี่ยวแรงเพื่อการศึกษาในด้านนี้ เพื่อ

การค้นคว้าในเรื่องนี้โดยเฉพาะ จึงได้ปลีกตัวออกจากบ้านจากเรือน ไปอยู่ในที่สงบเงียบ เช่นออกไปเป็นฤๅษีชีไพรอยู่ในป่าบ้าง หรือไปนั่งภาวนาอยู่ในที่สงบในที่ต่างๆ การกระทำเช่นนั้นเรียกว่า เป็นการค้นคว้าทดลองเพื่อแสวงหาความสุขทางจิตใจ

ก็เหมือนคนเราในสมัยนี้ค้นคว้าทดลองในด้านวัตถุ อุทิศสำหรับลงทุนสร้างเครื่องมือสร้างห้องทดลองเป็นราคาไม่ใช่น้อย เงินที่เอาไปลงทุนสร้างเครื่องมือทดลองในด้านวัตถุบางประเภท ถ้าเอาเงินนั้นมาลงทุนในการแสวงหาอาหาร หาเสื้อผ้าแจกจ่ายแก่ชาวโลกที่ตกทุกข์ได้ยาก ก็ดูเหมือนว่าจะเหลือเสียด้วยซ้ำไป แต่ว่ามนุษย์ก็ลงทุนมากเพื่อการทดลอง เช่น เรื่องโครงการอวกาศที่กำลังแข่งขันกันอย่างเหลือเกินนั้น ลงทุนไม่ใช่น้อย แล้วก็ไต่อะไรมาบ้าง ผลที่ได้มานั้นก็ยังไม่คุ้มกับที่การลงทุน เพราะสิ่งที่ได้มานั้นไม่ได้ช่วยโลกให้อยู่ในสภาพสงบ หรือมีสันติอย่างแท้จริงขึ้นได้เลย แต่เขาก็ลงทุนกันไม่ใช่น้อย

คนในสมัยก่อนนั้นเขาไม่ลงทุนในด้านวัตถุ แต่ว่าลงทุนในด้านการศึกษาค้นคว้าในเรื่องภายใน เพราะว่าเขารู้ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากภายใน ไม่ได้เกิดมาจากภายนอก อะไรๆเกิดมาจากในตัวของคน เขาจึงพยายามเข้าไปศึกษาค้นคว้าในวงอันจำกัด คือในตัวของตัวเอง จึงได้ออกไปอยู่ในที่สงบแล้วจึงทำการค้นคว้า ในการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้ ก็ได้ความสุขมาเป็นขั้นๆ แต่ว่ายังไม่ถึงยอดของความสุขอย่างแท้จริง เช่นว่าบุคคลบางประเภทเมื่อเข้าไปศึกษาค้นคว้าแล้ว ก็ทำจิตใจให้สงบเพียงขั้นสมาธิน้อยๆ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีความรู้สึกว่ามีความสุข มีความสบายใจ ก็เพลิดเพลिनอยู่ด้วยการทำสมาธินั้น แม้กระทั่งว่าได้ฌาน ที่เราเรียกกันว่า ปฐมฌาน ทุคตฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เรียกตามภาษาธรรมะว่ารูปฌาน รูปฌานที่ได้บรรลุแล้วนั้น นั่นก็เป็นความสุข เป็นความสงบในทางจิตใจ แต่ว่าก็ยังไม่ถาวรแท้ เพราะว่าเมื่อออกจากฌานแล้วก็ยังมีความรู้สึกอย่างคนธรรมดา ยังมีรักมีชังมีโกรธมีเกลียดในจิตใจ

## ความสุขชั่วขณะ

บางคนแม้บำเพ็ญฉันทกัมม์ นั่งอยู่อย่างนั้นตั้งหลายชั่วโมง แต่เมื่อออกมาสู่โลกอันเต็มไปด้วยความวุ่นวาย จิตใจก็ยังพ่ายแพ้แก่อารมณ์อันมากระทบนั้น เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนต่อไป เขาก็ยังคิดก้าวหน้าต่อไปอีก ว่าเพียงบรรลุนี้ ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทางอย่างแท้จริง ก็ฝึกฝนอบรมกันไปถึงอรุณาทนทั้งสี่ ซึ่งเรียกชื่อในภาษาบาลีว่ายศยาว เอาการ่าให้ญาติโยมฟังก็คงจำไม่ได้ เขาแต่เพียงว่าในอรุณาทนทั้งสี่นั้นสูงขึ้นกว่าอรุณาทน สามารถจะหาความสุข ความสงบประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านั้น

คงปรากฏว่าอาฬารดาบส ซึ่งเคยเป็นอาจารย์สอนเจ้าชายสิทธัตถะในเรื่องเกี่ยวกับฉันทกัมม์ ท่านนั่งเข้าสมาธิบำเพ็ญฉันทกัมม์ เกวียนห้ำร้อยเขาขับผ่านไปทางริมทางที่ท่านนั่ง ท่านไม่รู้สึกรู้สีก้าวเลยไม่ได้ยินเสียงห้ำห้ำร้อยที่เขาขับไปนั้น แม้แต่น้อย อันนี้แสดงว่า **ปรากฏจิตออกจากกายได้ ปรากฏจิตออกจากความรู้สึก ในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงได้** ก็นับว่าเป็นความสุขอยู่ชั่วขณะนั้นได้

เจ้าชายสิทธัตถะของเรานั้น เมื่อสมัยเป็นพระโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ได้เคยไปฝึกฝนทดสอบในสำนักของ อาฬารดาบส และ อุทกดาบส เกี่ยวกับเรื่องนี้ แล้วก็ทรงกระทำอย่างจริงจัง ทำเท่าเทียมอาจารย์ได้ อาจารย์ก็ยกย่องว่า เธอเก่งแล้ว เธออยู่ที่นี้แหละช่วยกันสอนศิษย์ต่อไป แต่ว่าพระองค์ไม่พอพระทัยในการกระทำเพียงเท่านั้น เพราะมองเห็นว่ายังไม่เป็นความสุขสุดยอด ยังไม่เป็นดังที่เขาเรียกว่าความสุขอย่างแท้จริง จะต้องแสวงหาต่อไป ค้นคว้าต่อไป ให้มันถึงสุดยอดของความสุขอย่างแท้จริง จึงได้ลาออกจากสำนัก อาจารย์นั้นไปศึกษาค้นคว้าต่อไป ว่าทำอย่างไรจิตใจจึงจะมีความสุขตลอดกาล ไม่มี ความทุกข์ความเดือดร้อนเพราะมีอะไรมากระทบต่อไป

## ความสุขที่แท้คือที่สุดแห่งความทุกข์

พระองค์ได้ทำการศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจัง จนสำเร็จอย่างสมหมาย คือ ใ้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ที่เราเรียกกันว่าตรัสรู้ ตรัสรู้ก็หมายความว่ารู้แจ้งจนเกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้ง แล้วเอาความรู้ความเข้าใจนั้นมาทดสอบปฏิบัติ จิตใจก็สงบเยือกเย็น ไม่เปลี่ยนแปลงต่อไปอีก ถึงที่สุดแห่งความทุกข์ คือ ไม่มีความทุกข์ต่อไป อารมณ์โลกใดๆที่มากกระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของพระองค์ก็ไม่ไหว่นไหว ไม่โยกโคลงไปตามอารมณ์นั้น ได้ทรงถอนรากเหง้าของความทุกข์ได้หมดสิ้นตรงใต้ต้นไม้โพธิ์ที่พุทธคยา ในประเทศอินเดีย อันนี้นับเป็นผลของการค้นคว้าทดลองในค่านามธรรม หรือในค่านทางศาสนา

นับว่าพระพุทธเจ้าของเรานั้นก้าวไปถึงที่สุด ชั้นสูงสุดของหลักธรรมะในแง่นี้ ไม่มีอะไรจะสูงยิ่งไปกว่านี้ กว่าที่จะถึงจุดนี้ได้ก็เป็นเวลาพันปีไม่ใช่เล็กน้อย ครูบาอาจารย์ที่ออกไปศึกษาทำการค้นคว้า เอร่างกายไปทิ้งเสียในปานนั้นก็มามากมาย แต่ก็ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ที่ไม่ถึงจุดหมายปลายทางนั้นเพราะอะไร มันมีเหตุอยู่เหมือนกัน คือว่าครูบาอาจารย์ทั้งหลายเหล่านั้น ยังมีความเชื่อแบบเก่าๆอยู่ คือยังมีความเชื่อในเรื่องอัตตา เรื่องตัวตน มีความเชื่อในเรื่องอำนาจเบื้องบนคือพระผู้เป็นเจ้าที่เป็นตัวบุคคลสมมติ ว่าสิ่งนั้นจะอำนาจอะไรๆ ให้แก่ตนได้ทุกสิ่งทุกประการ เวลาไปทำการปฏิบัติ ก็มุ่งที่จะให้เข้าไปถึงจุดนั้น คือเข้าร่วมกับพระผู้เป็นเจ้า ยังมีตัวตนที่จะให้ยึดมั่นถือมั่นอยู่ จึงยังไม่ไปถึงจุดหมายปลายทางได้

ครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าของเราออกมาค้นคว้า พระองค์ก็ทรงมองเห็นว่า ตราบใดที่ยังมีความยึดมั่นในตัวตนกิเลสที่ย่อมจะเกิดขึ้น เพราะมีความยึดมั่นในตัวตนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อันอื่นมันก็ตามมา การแก้ไขปัญหาก็คะ

ไม่ถึงที่สุด พระองค์จึงได้หาวิธีใหม่ คือทำการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำลาย  
 ทัศนคติ ทัศนคติ คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวคนให้หายไป ให้เห็นว่าไม่มีตัวไม่มี  
 คน ไม่มีเราไม่มีเขาตามแบบสมมติที่เราเข้าไปยึดไปถือกันอยู่ในรูปต่างๆ  
 ผลที่สุดจิตของพระองค์ก็ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวคน เมื่อไม่มีตัวคนก็  
 ไม่มีอะไรเป็นเครื่องรองรับความทุกข์ความสุขความดีความชั่วอะไรต่างๆ

## เมื่อไม่มีตัวไม่มีคน ก็ถึงที่สุดแห่งทุกข์

คนเราที่ยังมีความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่ในใจ ก็เพราะว่ามีตัวไว้รับ  
 ความทุกข์รับความเดือดร้อนนั้น มีอะไรมากระทบเราก็ก่อไปรับทันที เช่น  
 ไปรับเอาว่าเขาว่าเรา เขานินทาเรา เขาสรรเสริญเรา เขาชมเชยเรา เขา  
 ทำอย่างนั้นอย่างนี้กับตัวเรา ยังมีตัวเราเข้าไปรับ เมื่อมีตัวเราก็ก่อไปสร้างตัวเรา  
 ขึ้นมาอีก ความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจในเรื่องเขาเรื่องเรานี้มันรุนแรง เมื่อมีความ  
 สัมพันธ์ทางจิตใจ ใจก็ผูกมัด ไม่สามารถจะปลดปล่อยออกไปได้ พระองค์จึงได้  
 ค้นพบแนวใหม่ที่ว่า มันไม่มีอะไรที่จะผูกมัดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือไม่มีตัวไม่มีคนแล้ว  
 ก็หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น มองสิ่งทั้งหลายเป็นของว่างทุกสิ่งทุกประการ  
 เหมือนกับคำที่พระองค์ตรัสตอบปัญหาแก่มโฆราชมาณพ

มโฆราชมาณพนี้เป็นพวกมาณพลีบกคน เป็นศิษย์ของพราหมณ์พาวรี  
 ซึ่งเป็นพราหมณ์ผู้มีชื่อเสียงในค่านับถือในสมัยนั้น เขาได้ข่าวว่าพระพุทธเจ้า  
 เกิดขึ้นในโลกแล้วแต่ว่ายังไม่เลื่อมใส ยังไม่ศรัทธาที่จะไปหาพระพุทธเจ้า ก็ส่ง  
 ศิษย์ ๑๖ คนไปก่อน ให้ไปถามปัญหาเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า ปัญหาที่พราหมณ์พาวรี  
 แต่งให้ศิษย์ไปถามนั้น แต่ละข้อแต่ละใจความ ล้วนแต่ลึกซึ้งทั้งนั้น คนหนึ่งชื่อ  
 มโฆราชเป็นศิษย์ เป็นผู้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องตัวคนนี่เอง คือไปถามว่า

ทำอย่างไรจึงจะคับทุกข์ได้? ทำอย่างไรจิตจึงจะไม่มีทุกข์ไม่มีความเคียดแค้น?  
พระพุทธเจ้าก็ตรัสบอกว่า...

สูญ โศ โลกํ อเวกขสฺสุ โมฆราช สทา สโต  
อศฺตคานฺนุทฺติฏฺฐิ อฺนุหจฺจ เหวํ มจฺจุตฺตโร ลียา  
เหวํ โลกํ อเวกฺขนฺตํ มจฺจุราชา น ปสฺสตี ฯ

โมฆราช! ท่านจงมีสติทุกเมื่อ เห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ถอน  
อศตคานนุทติฏฐิ คือความเห็นว่าเป็นอศตตาเสีย เช่นนี้ท่านเป็นผู้ข้ามพ้นมฤตยูราช  
เสียได้ มฤตยูราชย่อมนิแลเห็นชนผู้แลเห็นโลกอยู่อย่างนี้

อันนี้เป็นคำตอบที่เรียกว่าเนื้อแท้ของธรรมะ ที่พระองค์ตรัสให้แก่มอฆราช  
เข้าใจ โมฆราชก็ได้บรรลุมรรคผลไป เพราะรู้ว่า เมื่อมีตัวตน ก็ต้องมีความทุกข์  
รำไป ทำลายตัวตนได้เมื่อใด ก็พ้นจากความทุกข์ได้เมื่อนั้น

## ในโลกนี้ ไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้

เพราะฉะนั้นหลักธรรมะในทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้เราพิจารณาว่า  
เป็นขันธบ้าง เป็นธาตุบ้าง เป็นอายตนะ เป็นอะไรต่ออะไรในรูปต่าง ๆ นั้น ก็มี  
จุดหมายสำคัญอยู่ที่ให้เราแยกสิ่งต่างๆ ออกให้มันไม่มียึดอะไรได้นั่นเอง คือแยก  
สิ่งที่เรายึดถือว่ามีตัวตน ให้เห็นว่าไม่มีตัวตนเป็นเนื้อแท้ เช่นแยกร่างกายออก  
เป็นสามสิบสองส่วน เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นคัน อะไรต่างๆ  
จนถึงมันสมอง ที่พระท่านสวคบย่อยว่า อคติ อิมสฺมิ กายเ ในนี้มีผมขนอะไร  
ว่ากันไปตามคำพระบาลี การแยกออกไปเช่นนี้ก็เพื่อให้เห็นว่า ไม่มีอะไรที่เป็น  
เนื้อแท้ ไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนถาวร มันเป็นแต่เพียงรวมกันเข้าไหลไปตาม  
อำนาจของการปรุงแต่งเท่านั้นเอง เมื่อมีอำนาจปรุงแต่งก็ทรงอยู่ได้ หมกอำนาจ

ปรุแงก็แตกสลายไป ไม่มีอะไรอีกต่อไปอย่างนี้เป็นต้น การสอนให้พิจารณาในรูปอย่างนี้ ก็เพื่อจะได้ถอนความยึดมั่นในตัวตนออกไป หรือว่าแยกตัวเราออกเป็นชั้นๆ เช่นว่า เป็นรูป เป็นเวทนา สัญญา สังขาร เป็นวิญญาน เป็นกอง ห้ากอง เหมือนกับว่าเราแยกอะไรๆ ออกเป็นกองๆ ให้เห็นเป็นส่วนๆ ไม่เห็นเป็นก้อนรวมกันอยู่ เหมือนกับของในกระสอบ เช่นว่ามีข้าวสาร มีถั่วเขียว มีถั่วเหลือง ถั่วดำ อะไรต่างๆปนกันอยู่ในกระสอบนั้น เราดูไปที่ไรก็เป็นกระสอบทุกที เปิดกระสอบออกมา แล้วก็แยกออกไป นั่นถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นั่นถั่วดำ ถั่วนี้ ก็จะเห็นว่ามันเป็นส่วนผสมที่มารวมกันเข้า

## แม้ร่างกายก็ไม่ใช่น้ำเนื้อแท้

ในร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน ท่านสอนให้พิจารณาแยกออกเป็นส่วนเป็นชั้นๆ ชั้นๆก็แปลว่ากองนั่นเอง ไม่ได้หมายถึงอะไร เอาไปเป็นกองรูปเรื่องรูปทั้งหมด กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาน แยกออกไปก็จะเห็นว่า เนื้อแท้มันไม่มี มันมีแต่ชั้นๆ หรือว่า แยกเป็นธาตุก็ได้ มีธาตุสี่คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุคินก็คือของแข็ง ธาตุน้ำก็คือของเหลว ธาตุไฟก็คืออุณหภูมิของร่างกาย ธาตุลมก็คือแก๊ส แล้วก็ยังมีอากาศธาตุช่องว่าง แล้วก็ยังมีวิญญานคือธาตุรู้ ที่มีอยู่ในตัวเราเขาเรียกว่าธาตุหก เป็นธาตุสี่บ้าง ธาตุหกบ้าง การแยกออกไปในรูปอย่างนี้มีใช้เพื่ออะไร เพื่อจะให้เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นเนื้อแท้

แม้เราไปเรียนคัมภีร์ที่เรียกว่า อภิธรรม ความจริงการเรียนอภิธรรมนั้นคือการเรียนแยก แยกสิ่งที่เป็นตัวตนออกไปเป็นส่วนย่อย เช่นว่าคนเราบางทียึดถือว่าร่างกายเป็นตัว การยึดถือเป็นตนนั้นไม่ว่ายึดเอาส่วนใด ไม่ดีทั้งนั้น ยึดกาย

เป็นคนก็เป็นทุกข์ ยึดเอาจิตเป็นคนก็เป็นทุกข์ แต่ว่าการยึดทั้งสองอย่างนี้พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คนที่ยึดว่ากายเป็นคนนั้นยังดีหน่อย คิดว่าผู้ที่ยึดว่าจิตเป็นคน เพราะเพียงยึดกายเป็นคนนั้นมันเห็นง่าย เลื่อมง่าย สลายง่าย เช่นว่าตัวเรามันแกลงไปก็มองเห็น ชำรุดทรุดโทรมก็มองเห็น เวลาตายลงไปก็มองเห็น แต่ถ้าไปยึดเอาจิตเป็นคนแล้ว มันยึดกันใหญ่เลยทีเดียว เพราะเรื่องของจิตนั้นเหมือนเป็นเรื่องที่มีอยู่ตลอดเวลา

## เมื่อยึดมั่นว่าตัวว่าตน ผลที่ได้คือความทุกข์ใจ

แต่ความจริงนั้นเป็นความเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ถีบตลอดเวลา ไม่ใช่อะไรที่เป็นเนื้อแท้ มันเป็นเรื่องปรุงแต่ง เครื่องแต่งทั้งนั้น เขาจึงให้แยกออกว่าเป็นจิตนั้นเป็นจิตนี้มันมีใช้เพื่ออะไร เพื่อให้เห็นว่าไม่มีตัวตน แต่ว่าคนที่ไปศึกษา ไม่เข้าใจความหมายอันแท้จริงของเรื่อง มีแต่ยิ่งศึกษาไปก็ยิ่งยึดเข้าไปใหญ่ แทนที่จะยึดตัวยึดตนกลับไปยึดคัมภีร์เข้าไปอีก ยึดชื่อเข้าไปอีก ก็เลยทำให้มีตัวตนเพิ่มขึ้นในรูปแบบต่างๆ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเคียดร้อนทางจิตใจ เมื่อกระทบอะไรนิดๆ หน่อยๆ ใครพูดวิจารณ์อะไรก็เกิดเป็นทุกข์เป็นร้อนในจิตใจขึ้นมา

อันนี้ไม่รู้ว่าที่เกิดทุกข์นั้นเพราะอะไร

มันเกิดเพราะความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้น

...ว่าเป็นตัวเป็นคนนั่นเอง

ทางพระพุทธศาสนาเราก้าวหน้าไปในเรื่องอย่างนี้

เรี ย ก ว่า . . .

ก้าวไปถึงที่สุดของวิชาการดับทุกข์ดับร้อนอย่างแท้จริง

## ความต้องการของร่างกาย

อันเรื่องวิชาการคับทุกซ์คับร้อน หรือเรื่องธรรมะในคำสอนทางศาสนานั้น เป็นสิ่งที่ควรเรียนหรือไม่ เป็นสิ่งควรรู้ควรเข้าใจหรือไม่ ถ้าตั้งปัญหาขึ้นในรูปอย่างนี้ ก็ขอให้ญาติโยมทั้งหลายคิดเพียงเท่านี้ก็แล้วกัน คิดเอาเรื่องรูปร่างกายของเรานี้ก่อน ว่าร่างกายเรานี้ต้องการอะไรบ้าง เราต้องการอาหาร ต้องการน้ำดื่ม อากาศสำหรับหายใจ เวลาหิวเราก็ต้องรับประทานอาหาร กระทบหิวขึ้นมาก็ต้องการดื่มน้ำ และลมหายใจใช้อยู่ตลอดเวลา เวลาใดไม่มีอาหารเรารู้สึกอย่างไร กระทบน้ำไม่มีน้ำจะดื่ม เราจะรู้สึกอย่างไร มีความทุกข์มีความไม่สบายเพราะความกระหายนั้น ถ้าไม่มีอากาศหายใจ ไม่ถึงกับไม่มีเพียงแต่เขาจับเราใส่เข้าไปในถัง แล้วก็อุดปากเสีย เราก็คงอึดอัดเกือบหมดลมหายใจ อันนี้เป็นเรื่องความต้องการทางวัตถุที่มีความต้องการอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่มีก็มีความทุกข์แล้ว ไม่มีความสะดวกสบายแล้ว

## ความต้องการของจิตใจ

ในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อใดเรามีปัญหาทางจิตเกิดขึ้น เช่นมีความทุกข์มีความเดือดร้อนใจ เราต้องการเยียวยาหรือไม่ ต้องการที่จะรักษาความทุกข์ที่เกิดทางใจหรือไม่ เวลาเป็นโรคทางกาย ท่านต้องรีบไปหาหมอ บางทีโทรศัพท์เรียกหมอมานะเลย ถ้าหมอมานไม่ทันอาจเป็นทุกข์เพิ่มขึ้นอีกกว่าหมอมานเข้าไป อันนี้คือความต้องการของเราในเรื่องนี้มีอยู่ฉันใด ในเรื่องจิตนี้ก็เหมือนกัน เมื่อใดเรามีความทุกข์ทางใจมีโรคทางใจเกิดขึ้น เราก็ต้องหาหมอมารักษาโรคทางใจของเรา

ที่เราไปรักษากันอยู่ทั่วไป ไปโรงพยาบาลประสาทพญาไท หรือว่าไปโรงพยาบาลสมเด็จปากคลองสานนั้น ไม่ใช่เกี่ยวกับโรคทางวิญญาณ หรือว่าทางใจ เป็นโรคทางประสาททั้งนั้น มีความทุกข์ทางประสาท คือเรื่องของร่างกายนั้นแหละ แต่เราก็ไปหาหมอเรียกว่าหมอมหาโรคประสาท หรือหมอมหาโรคจิต รักษา ก็ยังไม่หายเค็ดขาดเพียงแต่เบาบางลงไป โรคจิตแบบนั้นไม่ได้เกิดขึ้น บ่อยๆ นานๆ อาจจะเกิดขึ้นแก่คนใดคนหนึ่ง ไม่ได้เกิดขึ้นแก่คนทั้งครอบครัว

## ทุกข์ของชีวิต

แต่ว่าโรคทางใจนั้นเกิดแก่คนทุกคนในครอบครัว คือความทุกข์ระทมตรมตรอมใจ มีปัญหา ร้อยแปดพันประการเกิดขึ้น อันนี้ย่อมเกิดได้บ่อยๆ ในชีวิตจิตใจของเราแต่ละคน เช่นเราอยู่กันี่ในครอบครัว มีปัญหาบ้างหรือไม่ แม่บ้านพ่อบ้านมีปัญหาบ้างหรือไม่ ในงานงานวงการที่เราทำงานร่วมกัน ผู้ร่วมหุ้น ร่วมส่วนในการปฏิบัติงานร่วมกันนั้น มีปัญหาขึ้นบ้างหรือเปล่า ก็ตอบว่าล้วนมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น มีเรื่องซุ่นซ้องหมองใจกันด้วยประการต่างๆ

คนบางคนรักกันเหมือนจะกลืนเข้าไป แต่ก็ยังมีปัญหา มีเรื่องทำให้ซุ่นซ้องหมองใจ มีความทุกข์ มีความเคียดแค้น ความทุกข์บางอย่างเกิดแล้วมันเกาะจับอยู่นานๆ เหมือนตัวปลิงตัวทากเกาะแข้งใครขาใครเข้าแล้วมันไม่ค่อยออก นี่ฉันใด ความทุกข์ก็เป็นเช่นนั้น ย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตของเรา

เมื่อเรามีความทุกข์ความเคียดแค้นปัญหาอย่างนี้ ทำไมเราไม่แสวงหาหมอบอกทำไมเราไม่กินยา ความจริงยากก็อยู่ใกล้ๆตัวเรานั้นแหละ หมอก็มีอยู่ แต่บางทีเราไม่สนใจ นั่งทุกข์อยู่นั้นแหละ บางคนทุกข์ขนาดหนักไม่รู้จะทำอย่างไร มองไปรอบทิศเห็นแต่ความมืดบอด ผลที่สุดก็เลยทำลายตัวเอง ด้วยการฆ่าตัวตาย

อันเป็นเรื่องน่าเสียดายชีวิตที่เกิดมา คุณพ่อคุณแม่เลี้ยงกว่าจะโตไม่ใช่หน่อย แล้วมาทำตัวให้ตายไปมันเรื่องอะไร เรื่องความเขลา เรื่องไม่รู้ไม่เข้าใจ เรื่องไม่ได้อ่านหนังสือธรรมะไม่ได้ฟังพระเทศน์ ไม่ได้เข้าวัดเข้าวา แม้ในครอบครัวก็เรียกว่าไม่สนใจในเรื่องธรรมะ ไม่เคยพูดธรรมะกับลูกเค้า พูดแต่เรื่องอื่นตลอดเวลาคุยกันแต่เรื่องสนุกสนานเรื่องหนึ่งเรื่องละคร เรื่องอะไรๆอันเป็นเรื่องภายนอก แต่ไม่แนะนำแนวชีวิต ไม่ใช่ปัญหาให้ลูกหลานเข้าใจในเรื่องอะไรต่างๆ อันเขาควรจะรู้ เช่นปัญหาต่างๆ ที่เขาควรจะรู้ว่าเขาเกิดมาทำไม เขาอยู่เพื่ออะไร สิ่งที่ดีที่สุดที่เขาควรจะทำในชีวิตคืออะไร ปัญหาเหล่านี้เราเคยพูดกันบ้างหรือเปล่า? ว่างๆ เราเคยนั่งคุยแนะนำกันในเรื่องอย่างนี้บ้างหรือเปล่า?

ในครอบครัวของเรา อาจคุยเล่นๆก็ได้ เช่นมีลูกก็คุยเล่นๆ พอรู้เคียงสาแล้วก็คุยว่า นี่หนูรู้ไหมว่าหนูเกิดมาทำไม ลองให้เด็กมันตอบดูบ้าง มันตอบว่าอย่างไร ถ้าเด็กชอบอะไรมันก็ตอบอย่างนั้นตามประสาของเด็กๆ เราชวนพูดคุยความอายุของเขา เพื่อชี้แนะแนวทางเล็กๆน้อยๆ ให้เขาเข้าใจรากฐานของชีวิตไว้แต่เบื้องต้นให้รู้ว่าเกิดมาทำไม อยู่เพื่ออะไร สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์พึงปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้นคืออะไร ให้เขาพอได้รู้ไว้บ้าง

หรือว่าเมื่อเขามีปัญหาหรือมีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ เรารู้ว่าเขานั่งซึมๆ ตาลอยๆ แสดงอาการที่กำลังสร้างอะไรอยู่ในใจ หรือกำลังคิดถึงเรื่องอะไร เราก็ควรเรียกมาคุยด้วยว่าทำไมนั่งอิทำนั้น ทำไมนั่งใจเหม่อใจลอย นั่งคิดถึงอะไร มีความทุกข์อะไร เดือดร้อนใจเรื่องอะไร ถ้าเราเป็นคุณแม่ก็บอกว่าบอกแม่ซิ มีความทุกข์ความเดือดร้อนเรื่องอะไร เราแสดงความรักให้เขาเห็น แสดงความเป็นกันเองกับลูก ลูกก็จะระบายความทุกข์ความเดือดร้อนใจนั้นให้เราฟัง เมื่อเขาระบายออกมาอย่างนั้นเราควรจะแก้เขาอย่างไร

## ธรรมะเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ

นี่ต้องใช้ธรรมะเป็นเครื่องแก้ เอาธรรมะเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ ให้เด็กได้รู้ในเรื่องสิ่งที่จำเป็นแก่ชีวิต บางทีเขาเป็นทุกข์ในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง เช่น เป็นทุกข์ว่าเพื่อนชวนไปเที่ยวแต่คุณแม่ไม่อนุญาตให้ไป แล้วก็นั่งเป็นทุกข์ไป แค้นใจน้อยอกน้อยใจ ว่าแหงจะไปเที่ยวสักหน่อยก็ไม่ได้ อย่างนี้เขาก็จะมีความทุกข์ เราก็ควรพุดจาแนะนำว่าที่แม่ไม่ให้ไปนั้นเพราะอะไร เรื่องนั้นมันไม่จำเป็นแก่ชีวิตในขณะนี้ การไปเที่ยวสนุกสนานมันมีอันตราย พวกเด็กๆไปเที่ยวแม่เป็นทุกข์ไม่อยากจะให้ไป เพราะแม่มีความเป็นห่วงกังวลต่อลูก อยากให้ลูกเจริญก้าวหน้ามากกว่านี้ การไปเที่ยวไม่ใช่เรื่องสำคัญของชีวิต เราจะไปเที่ยวกันเมื่อไหร่ก็ได้ ไว้คุณพ่อว่างๆ นัดไปเที่ยวกันสักวันหนึ่ง อากาศโปร่งๆ สบายๆ เราก็ค่อยไปเที่ยวกัน ปลอดภัยเขาอย่างนี้ ให้เขาทำความเข้าใจว่าการที่ไม่ให้ไปนั้นก็ไม่น่าเสียอกเสียใจ เราพยายามที่จะพุดกับเขาอย่างนั้น

## ใจสงบเยือกเย็น ใช้เหตุผลและปัญญา

การพุดก็ต้องพุดด้วยใจเย็นคือว่าคุณแม่ต้องประพฤติธรรมะด้วยนั้นแหละ ประพฤติธรรมก็หมายความว่า มีใจสงบ เยือกเย็น ใช้เหตุใช้ผล ใช้ปัญญา อย่าพุดด้วยโทโสโมโห เช่น พ่อเขาบอกว่า เป็นทุกข์เรื่องนั้น เราก็คุแหงขึ้นมาเลย เออ! ไม่เข้าเรื่องเสียเลย เรื่องนี้ค่อนอยมานั่งงัดภูมิใจอยู่ได้ อย่างนั้นมันก็ไม่ไ้เรื่องอะไร แทนที่เด็กมันจะหายกลุ้มกลักงุ้มหนักเข้าไปอีก เพราะคุณแม่เอาโมโหเข้าไป อย่างนั้นไม่สมควร เราก็ต้องพุดเย็นๆ ค่อยชี้แจงแสดงเหตุผลให้เขาได้เข้าใจ ผลที่สุดเมื่อเขาเข้าใจแล้วเรื่องมันก็ไม่ยุ่งอะไร คือคนเรานี้ชอบฟังสิ่งที่

เป็นเหตุผลทั้งนั้น เช่น เราเพียงแต่ห้าม เขาไม่รู้ว่าห้ามเรื่องอะไร ห้ามทำไม เราก็แสดงเหตุผลให้เข้าใจว่าทำไมต้องห้าม ทำไมจึงต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้

## สร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นแล้วจึงปฏิบัติ

ในหลวงของเราท่านทำอะไรมีเหตุผล สมัยก่อนๆนี้ ถ้าไปอ่านเรื่องราวกิจจางา หรือจดหมายเหตุโบราณจะพบเรื่องในหลวงท่านจะทรงทำอะไร ท่านต้องชี้แจงแสดงเหตุผล เรียกว่าคำแถลงการณ์อะไรอย่างนั้นแหละ พูด ยืดยาวแล้วผลที่สุดต้องอย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้เรียกว่าปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ใช้วิธีการทำความเข้าใจกันก่อน แล้วจึงจะให้คนปฏิบัติ จะให้ประชาชนปฏิบัติอะไรก็ชี้แจงแสดงเหตุผลออกเป็นประกาศออกไปว่า ควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพราะอะไร มีเหตุผลอย่างไร ประชาชนได้ฟังเหตุผลแล้วก็ยอมรับนำไปปฏิบัติตาม แม้ในเรื่องเล็กๆน้อยๆ ก็ทรงแถลงเหตุผลให้ประชาชนทราบ สมัยก่อนไม่มีวิทยุไม่มีเครื่องมือสื่อสาร แต่ว่าออกเป็นหนังสือก็รู้กันไม่กี่คน แต่ก็ได้บันทึกไว้เป็นหลักฐานให้คนชั้นหลังได้อ่าน ทำให้เห็นว่าพระราชผู้ครองเมืองนั้นท่านปฏิบัติตามธรรมะตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์เอาหลักเหตุผลทางพระพุทธศาสนามาทรงใช้เป็นนโยบาย เพื่อปกครองประชาชนให้อยู่เย็นเป็นสุข บ้านเมืองก็อยู่กันด้วยความสะดวกสบายด้วยกันทั้งนั้น อันนี้ก็เป็นตัวอย่าง

ในครอบครัวของเรานี้ก็เหมือนกัน ในวงงานที่คนอยู่กันมากๆ ก็ต้องทำอย่างนี้เหมือนกัน ต้องทำความเข้าใจกันต้องพูดจากันบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เหตุผลก็จะเกิดขึ้น ปัญญาก็จะเกิดขึ้น พอที่จะแก้ไข ปัญหาคือความทุกข์ความเดือดร้อนอันเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้ อันนี้เป็นเหตุผลอันหนึ่งที่ทำให้เห็นว่า เราจะต้องหันเข้าหากะจกไว้บ้าง

## ธรรมะคุจกระจกสองตน

ธรรมะนี้เป็นกระจกสองคู่ตัวเรา ในบ้านเราถ้าไม่มีกระจกไว้เลยจะแต่งหน้าได้อย่างไร จะแต่งตัวอย่างไร ก็แต่งไปอย่างนั้นตามเรื่องตามราวไม่ค่อยเรียบร้อย แต่ถ้ามีกระจกสองแล้วมันก็ค่อยยังชั่วหน่อย ฉันทิด

ในชีวิตของเรา แต่ละคนนี้ก็เหมือนกัน เราต้องมีธรรมะเป็นกระจกไว้สำหรับคอยสองคู่อ้อยๆ วันหนึ่งก็สองคู่อ้อยสองครั้งว่า เรามีความคิดวิตถารอะไรขึ้นในใจ เรามีความทุกข์เรื่องอะไร มีความเดือดร้อนใจเรื่องอะไร ทำไมจึงได้เกิดอย่างนี้ กลุ่มใจอย่างนี้ มีความทุกข์อย่างนี้ มีความไม่สบายใจในรูปอย่างนี้ อันนี้เป็นเรื่องที่ต้องตรวจสอบพิจารณา

## สอบสวนและสะสางปัญหาที่เกิดขึ้น

ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นสลับซับซ้อนในชีวิตของเราแต่ละคนนั้น มันก็เนื่องจากไม่ได้สะสางนั่นเอง ปัญหามันเกิดแล้วก็ไม่ได้สะสาง เกิดทับซ้อนลงไปอีกก็ไม่ได้สะสางอีก เลยเป็นปัญหาสลับซับซ้อนมากมาย จนแก้ไม่ไหว มันยุ่งเหมือนกับค้ายุ่ง ไม่รู้ว่าต้นเงื่อนมันอยู่ตรงไหนจะดึงอะไรออกมา ดึงไม่ได้ ผลที่สุดโยนเข้ากองไฟเผาเสียเลย อย่างนี้เป็นตัวอย่าง

แต่ถ้าหากว่าเราได้มีการสอบสวนเป็นเรื่องราวไป แทนที่เราจะมานั่งกลุ่มใจ นั่งเป็นทุกข์เดือดร้อน เราก็มานั่งคิดว่า เอ! นี่มันเรื่องอะไร มันมีอะไรเกิดขึ้นในใจของเรา สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นกุศล หรือว่าเป็นอกุศล เป็นความสุขหรือว่าเป็นความทุกข์ เบาใจหรือหนักใจ ร้อนใจหรือว่าย็นใจ มีคหรือว่าสว่างในทางใจ เอามาพิจารณาศึกษา

## หลักการของพระพุทธเจ้า

ที่นี้การศึกษานั้น เราก็ต้องศึกษาตามหลักของพระพุทธเจ้า หลักของพระพุทธเจ้าที่เราควรรู้สั้นๆ ง่ายๆ เอาไปใช้ในวิถีประจำวันของเราก็คือเหตุผลนั่นเอง เรียกว่า หลักเหตุผล

พระผู้มีพระภาคตรัสเอาไว้ว่า สิ่งทั้งหลายล้วนเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุผลเกิดขึ้นไม่ได้เป็นอันขาด ไม่ว่าจะอะไรทั้งปวงในโลกนี้ ย่อมมีเหตุทั้งนั้น ผลจึงเกิดขึ้นได้ แต่ว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุผลนั้น พระองค์ไม่ต้องการให้เราศึกษากว้างไกลออกไปที่โน่นๆหรือ แต่ต้องการให้เราศึกษาในวงจำกัด ในวงจำกัดก็คือในตัวเราแต่ละคนนี่เอง ในกายยาววาหนาคีบหนึ่งและกว้างศอกหนึ่งนี่แหละ เป็นเรื่องที่เราควรค้นคว้าควรศึกษา ควรจะทำความเข้าใจ

พระองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในกายยาววา หนาคีบ กว้างศอกหนึ่งนี้ เราบัญญัติว่าเป็นโลก มีเหตุมีผลอยู่ในตัวของมันเอง ความทุกข์ก็เกิดที่นี้ เหตุมันก็อยู่ที่นี้ การดับทุกข์ได้ก็อยู่ที่นี้ การกระทำให้ถึงความดับทุกข์ได้ก็อยู่ที่นี้ เหมือนกัน” เมื่อพระองค์ชี้ลงไปอย่างนี้เรียกว่าวงมันจำกัดลงไปหน่อย ไม่กว้างเกินไป ที่เราจะไปเที่ยววิงววนค้นหาค้นคว้า เพราะกายของเรามันก็อยู่ตรงนี้ อะไรๆมันก็อยู่ตรงนี้ เพียงแต่ว่าเราพยายามเอาความคิดมาที่ตัวเราส่องแสงปัญญาเข้ามาที่ตัวของเรา

## ความผิดพลาดของคน

คนเรามีความผิดพลาดผิดอยู่อย่างหนึ่ง เวลาใดมีปัญหาที่มีความทุกข์มีความเดือดร้อน มักเหวี่ยงไปข้างนอกทุกที นึกไปถึงเรื่องอื่น คนอื่น สิ่งอื่น แต่

ไม่ได้นึกมาที่ตัว ไม่ได้ค้นหาที่ตัว ลืมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่บอกว่าในกาย ยาววา หนาตึบ กว้างศอกนี้แหละ มีอะไรพร้อมทุกอย่าง ทุกข์ก็อยู่ในนี้ สุขก็อยู่ในนี้ ชั่วก็อยู่ในนี้ กุศล อกุศล บุญบาปก็อยู่ในนี้ เป็นมนุษย์เป็นพระอรหันต์ บรรลุถึงนิพพานก็อยู่ในนี้ อยู่ในนี้ทั้งนั้น เราลืมไปเสีย เพราะอารมณ์มันไม่ค่อยดี ลืมนึกถึงข้างใน อันนี้แหละจึงเป็นเหตุให้เกิดความบกพร่อง เกิดความเสียหาย ขึ้นในชีวิตของเรา

## สร้างรากฐานความคิดเสียใหม่

เพราะฉะนั้นต่อแต่นี้ไปเราคิดกันใหม่ สร้างรากฐานความคิดกันเสียใหม่ ว่า อะไรๆทั้งหมดอยู่ในตัวเรา เหตุอยู่ในตัวเรา ผลก็อยู่ในตัวเรา เมื่อผลเกิดขึ้นเราก็ต้องคิดว่าเหตุต้องมี อย่างนี้กว่ามันไม่มีเหตุ อย่างนี้กว่ามันบังเอิญเกิดขึ้น พระพุทธศาสนาไม่มีคำว่าบังเอิญ ไม่ว่าอะไรๆจะเกิดขึ้นต้องมีเหตุทั้งนั้น แต่ว่าเราค้นหาไม่เจอเองหรอก แต่ที่ไม่เจอก็เพราะว่าไม่ค้นนั่นเอง ถ้าค้นไปๆ มันก็เจอเข้าเอง พอเจอแล้วเราก็รู้ว่าเหตุมันอยู่ตรงนี้

ครั้งเมื่อเราพบสาเหตุของเรื่องนั้นแล้ว ปัญหาที่เราต้องทำต่อไปก็คือว่า พยายามใช้ปัญญา ตัดเหตุนั้นออกไป ให้ตัดเหตุของความทุกข์นั้นออกไป เรื่องการตัดเหตุของความทุกข์ออกไปนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่เราควรกระทำทุกวันทุกเวลา ให้พยายามค้นคว้าศึกษา คือว่าให้เอาประสบการณ์ในชีวิตของเรา นี้แหละเป็นบทเรียน เป็นบทศึกษา เป็นบทพิจารณา เตือนจิตสะกิดใจตัวเราเอง เพื่อให้รู้ว่าอะไรมันเป็นอะไรถูกต้อง

ในครอบครัวทะเลาะกัน ถ้าสามีภรรยา นั่งสงบใจกันเสียหน่อย แล้วก็นึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า คือนึกว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ...ผล

จะเกิดขึ้นไม่ได้เป็นอันขาด แล้วก็เหตุไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ในตัวเรานี่แหละ ที่นี้เมื่อสองคนไปนั่งคิดว่าในตัวเรานี่มีอะไรเป็นเหตุให้เกิดขึ้น ต่างคนต่างคิดต่างคนต่างมอง **มองที่ตัว...อย่าไปมองที่คนอื่น** สามียอย่าไปมองว่าภรรยาผิด ภรรยา ก็อย่าไปนึกว่าสามีนั่นแหละเป็นคนทำผิด ถ้ามองอย่างนี้ไม่มีทางถูกขึ้นได้ เพราะเอาตัวเข้าไปมองเกินไป ทิฏฐิมันท์ก็เกิดขึ้นความยึดถือมันท์ก็เกิดขึ้น แล้วไม่มีการหันหน้าปรานีปรานอมกัน ฉันก็ถูก อีกฝ่ายหนึ่งว่าฉันก็ถูกเหมือนกันแหละ เธอไม่ง้อฉันฉันก็ไม่ง้อเธอเหมือนกัน ต่างคนต่างก็ไม่ง้อกัน แล้วจะอยู่กันอย่างไรรก็อยู่กันอย่างทุข์ระทมตรมครอมใจ มองหน้ากันไม่สนิท ในตาขวางๆกันไปทั้งนั้น นี่เพราะต่างคนต่างไม่มองที่ตัว ปัญหามันท์ก็ไปกันใหญ่

## มองตนพร้อมยอมรับผิด ชีวิตไม่ยุ่งยาก

แต่ถ้าหากว่าต่างคนต่างมองที่ตัวแล้วจะพบความจริง พบความจริงว่าตัวผิดใครพบก่อนต้องไปบอกก่อน สมมติว่าแม่บ้านพบว่าตัวผิดก่อนแล้วก็ไปบอกสามีว่า แหม น้องเป็นผู้ผิดในเรื่องนี้ ขอโทษพี่เถอะมันพลังแผลไป ไม่ได้คิดไม่ได้ตรอง ต่อไปข้างหน้าจะไม่กระทำอย่างนี้อีก สามีก็มองเห็นว่าพี่ก็ผิดเหมือนกัน แล้วก็บอกว่าพี่ก็ผิดเหมือนกันไม่ใช่ผิดแต่น้อง ต่อไปนี่ก็จะไม่มีการคิดการทำเช่นนี้อีก ก็ยิ้มเข้าเสกกันได้ ไม่มีเรื่องชุ่นข้องหมองใจกันต่อไป เพราะต่างคนต่างรับว่าตัวผิด แล้วมันท์เข้ากันได้เรียบร้อยไม่มีความยุ่งยากต่อไป

คนใดมีความผิดแล้วเก็บความผิดไว้ในใจ มีความทุกข์เก็บความทุกข์ไว้ในใจ นั่นแหละเขาเรียกว่าหนามยอกอกล่ะ เรื่องความทุกข์ เรื่องความเคียดแค้น ความมีปัญหาในครอบครัวที่เราเก็บไว้นั้น เขาเรียกว่า หนามยอกอกนี่ที่ไรแล้วมันท์เสียวแปรปขึ้นทุกที มันแทงอยู่ในอก แล้วให้มันแทงอยู่ทำไม ทำไม

ไม่ถดถอยไปเสีย ถดถอยมันก็ง่าย แต่เรื่องง่ายเขาเรียกว่าเส้นผมบังภูเขา เส้นผมนี้มันเล็กเต็มที แต่มันไปบังภูเขาได้ หมายความว่าปัญหาเล็กน้อย ปลีกๆ ย่อยๆ เรามองไม่เห็น ที่มองไม่เห็นก็คือไม่มองนั่นเอง เหมือนกับว่าเส้นผมบังภูเขาไว้ แต่ถ้ามองมันก็ไม่บังอะไรหรอก เห็นความจริง แต่อย่ามองด้วยตาเนื้อ ต้องมองด้วยหัวใจ มองด้วยปัญญา มองด้วยการคิดหาเหตุผลในเรื่องนั้น แล้วก็มองที่ตัวเรา อย่าไปมองที่เขา เมื่อรู้สึกตัวว่าเราก็ตก โครตผิดใครอะไรก็หันหน้าเข้าหากันเสีย เรื่องมันก็หมดเรื่อง

## เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

มนุษย์เราที่หันหน้าเข้าหากันไม่ได้มีอันเดียว ที่เราเรียกกันว่า **ทิฐฐิฉัคนันเอง** ทิฐฐิมานะฉันไม่ยอมแก อีกคนหนึ่งก็ว่า ฉันก็ไม่ยอมเหมือนกัน แล้วก็เอาข้างเข้าถุกัน คราวนี้ไม่มีลงร่องลงรอยกันต่อไป ผลที่สุดต้องแยกกันอยู่ อยู่ด้วยกันไม่ได้เพราะทิฐฐิมันจืดเกินไปแล้วจะอยู่กันได้อย่างไร คนเรามันต้องน้อมเข้าหากัน ให้อูที่มือของเราก็ตกแล้วกัน ไม่ต้องคูที่ไหน มือเรามันมีทำนิ้วด้วยกันทั้งนั้น ทำนิ้วถ้ามันแข็งข้อกันแล้วจะใช้งานได้เมื่อไหร่ นิ้วแม่มีอวากูใหญ่ นิ้วชี้ นิ้วนาง นิ้วกลาง ต้องมาหาถุกู นิ้วชี้ว่าข้ามันก็เขียวชาดูเหมือนกัน เป็นผู้ชี้ ถ้าไม่มาหาซัก ซักก็ไม่ยอมเหมือนกัน ซักจะอยู่ของซัก แล้วจะใช้ได้หรือ จะไปหยิบเข็มก็ไม่ได้ หยิบข้าวใส่ปากก็ยังไม่ได้ เพราะมันไม่ร่วมมือกัน เพราะฉะนั้นมันต้องเข้าหากัน นิ้วทุกนิ้วต้องเข้าหากัน ต้องร่วมแรงร่วมใจกัน พอเกิดความร่วมแรงร่วมใจก็เกิดปัญญา เกิดพลังงานความสามารถ...เกิดทุกอย่าง

คนเรานี้ก็เหมือนกันจะไปถือทิฐฐิมานะอยู่เรื่องอะไร พอมีเรื่องแม่บ้าน บางทีก็ถือทิฐฐิ ฉันมันก็หนึ่งเหมือนกัน พ่อบ้านก็ว่า ข้ามันก็หนึ่งเหมือนกัน

เอาแล้วที่นี้ ต่างคนต่างอยู่ ไม่พูดไม่จากัน กินข้าวคนละคราว ไม่นั่งกินพร้อมกันแล้ว นั่งรถก็คนละคัน ทำอะไรก็คนละเรื่อง แล้วลูกเต๋ามันจะอยู่อย่างไร ในครอบครัวนั้นถ้าอยู่กันอย่างนั้น มันไม่เป็นความสุข แล้วบ้านนั้นก็กลายเป็นนรกไปแล้ว ไม่เป็นสวรรค์แล้ว เขาเรียกว่าวิมานหลายแบบอย่างนั้น นั่นเพราะว่าความสุขมันหายไป มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะเราไม่ใช้ธรรมะไม่ใช้เหตุใช้ผล ไม่ใช้ปัญญา ไม่พิจารณาสิ่งถูกสิ่งผิด เอาทิฐฐิเอามาปะเข้าใส่กันมันก็เกิดปัญหา นี่เรื่องในครอบครัว

ในเรื่องงานการก็เหมือนกัน ที่เกิดเรื่องเกิดราวก็ใจกันอยู่บ่อยๆ ในวงงานวงการ ก็เพราะว่าไม่มาพบกันเสียมันไม่ปรึกษาหารือกัน ผู้ใหญ่จะเอาอย่างนี้ผู้น้อยก็จะเอาอย่างโน้นไม่เข้ากัน ผู้ใหญ่ก็จะค้นไปตามทาง ฉันทันใหญ่นี้ ฉันทันมีอำนาจ ฉันทันทำอย่างนี้ ผู้น้อยก็ว่าถึงน้อยก็หลายคน กำลังมันเยอะ ถ้าหากว่าท่านจะแข็งผมก็จะแข็งกันมัน ต่างคนต่างแข็งเข้าหากัน ผลที่สุดก็พังกันทั้งคู่ ไปไม่รอดกันเท่านั้นเอง ที่ถูกมันควรจะหันหน้าเข้าหากัน เรียกมาประชุมกันพบปะกัน ว่าอะไรเป็นอย่างไร อะไรบกพร่อง มีอะไรเสียหาย คุณมีความคิดเห็นอย่างไร คนเราต้องเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อย่าคิดว่าคนนั้นเขาไม่มีความคิด คนนั้นเขาไม่มีความเห็น ก็ไม่ได้ทำอะไรต้องให้ทุกคนมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น

## อย่าถือทิฐฐิมานะ

คราวหนึ่งที่จังหวัดอุตรดิตถ์...ที่รถไฟ คือว่าสูบน้ำมันเสีย ที่นี้พวกเทคนิคพวกช่างกล ช่างยนต์ทั้งหลายก็มาแก้กันใหญ่ แก้แล้วเครื่องเดินแล้วน้ำมันก็ไม่ขึ้นสักที ไม่รู้จะทำอย่างไร ผลที่สุดกรรมกรคนหนึ่งแสดงความคิดเห็นว่า น่ากลัว

ว่ามันจะมีอะไรอุคปากท่อที่ใบบ่อ หรือว่าปากท่อมันจะเสีย เขาก็เลยว่า เออ! ถ้าอย่างนั้นเอ็งกระโดดลงไปดูหน่อยซิ พอลงไปดูก็รู้ว่าท่อว่ามันมีของมาอุดไว้ ให้สูบหมคน้ำมันสักร้อยถังก็ไม่ขึ้น เพราะอายน้ำมันใหญ่ ผลที่สุดคนายนคนนั้นก็ไป ถอดสิ่งที่อุดออกน้ำก็ขึ้นจุกไปเท่านั้นเอง นี่พวกเทคนิคทั้งหลายก็ใช้ความพยายาม อยู่ทางเทคนิค ไม่ปรึกษากรรมกร

นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นง่ายๆว่า คนเราอยู่ด้วยกันก็ต้องอาศัยความคิด ความเห็นกัน ลองถามเขาดูบ้างว่า เออมีความคิดความเห็นอย่างไร ควรจะ ทำอย่างไร ควรจะจัดอย่างไร เพราะแต่ละคนก็มีประสบการณ์แต่ละค้ำน แต่ ละสาขาในงานการนั้นๆทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อความคิดรวมกันเข้าก็จะได้ปัญญา ได้แนวคิด จึงควร จะได้หันหน้าเข้าหากัน อย่าถือทิฐิฐิมานะว่า ฉันมันเก่ง คืออกเตอร์...ได้ ปริญญามาจากเมืองนอก ทฤษฎีมันต้องอย่างนี้ แต่ว่าคนชำนาญทฤษฎี ให้ไปทำเข้าจริงๆมันก็ไม่เป็นเรื่องอะไร

## ความอ่อนน้อมถ่อมตนนำความเจริญมาให้

เหมือนกับคุณควงแกบอกว่า เรียนวิศวกรรมมาจากฝรั่งเศส พอเขาให้ไป เอกาล่องล่อง ทำไม่ถูกต้องให้พวกที่ชำนาญมาทำให้ เพราะฉะนั้น คนเราที่ดี นั้นคือไม่ถือทิฐิ ไม่มีมานะอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ว่าเป็นคนเข้ากันได้ตาม โอกาส อันนี้ก็อาศัยหลักทางพระพุทธศาสนา คืออ่อนน้อมถ่อมตน

เราจะไปอยู่ในที่ใดก็ตาม ต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อทุกคนที่เราได้ พบเจอ พบปะ ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นสัญลักษณ์ของสุภาพชน เป็นคนที่จะ เข้ากับคนได้ทั้งนั้น เราไม่ถือเนื้อถือตัว

ความเป็นคนสุภาพคืออ่อนน้อมถ่อมตน เป็นสัญลักษณ์ของคนไทยเรา เพราะว่าพระท่านเสกมาเป็นพันปีแล้ว พอฉันเสร็จท่านก็เสกว่า อภิวัตน์สี่ลิสฺสูสนิจํ วุฑฒาปจายีโน จตุตทาโร ธมฺมา วุฑฺฒนฺติ อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ บอกว่า ธรรมะสี่ประการคือ อายุยืน วรรณะดี มีความสุข มีกำลัง ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นปกติ ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นปกติ เป็นเหตุให้เจริญก้าวหน้าในทุกแง่ทุกมุม

ในสมัยนี้ความอ่อนน้อมถ่อมตนชักจะน้อยลงไป จะเดินจะเห็นไม่ค่อยอ่อนเท่าใด เวลายกมือไหว้ก็ไหว้เฉยๆ หัวไม่ก้ม แสดงว่ามีมันขึ้น แต่ใจมันไม่ยอม ไหว้ถูกต้องมันต้องก้มหัวด้วย มือขึ้นมาหัวลงไปเจอกันพอดี มันก็สวยงามตามแบบไทย แต่ว่าเด็กสมัยใหม่ไหว้แข็งๆ ตามแบบชาวตะวันตกกันไปเสียแล้ว ของตะวันตกบางอันยังไม่มารับหรอก รับเอาเฉพาะแต่ที่ว่าเราไม่มีแล้ว ก็ดีแท้ๆ แต่ถ้าเรามีดีกว่าแล้ว ไม่ต้องเอาของเขาก็ได้ ของเราดีแล้วไม่ต้องเอาของเขามาใช้

คนไทยเรานี้ถ้าพูดกันแล้ว วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามนั้น เรามีทุกอย่าง ไม่แพ้ฝรั่ง แต่ว่าเราไม่ได้มองดูตัวเราว่าคืออะไร ควรจะสงวนของคืออะไรไว้ในตัวของเรบ้าง เราก็มานิยมของเขาโดยไม่ได้เรื่อง อันนี้มีอยู่ในหมู่คนหนุ่มๆ หลวงพ่อพุดดองนี้ด้วยความรักความปรารถนาดี อยากจะให้เรามองดูตัวเอง พิจารณาตัวเอง แล้วก็ดูว่าของในบ้านเรามีอยู่หรือไม่ ก่อนที่เราจะไปซื้อของต่างประเทศ ถ้ามีอยู่พอจะใช้ได้ก็ใช้ไปก่อน อย่าไปซื้อให้มันเสียสตางค์ ของอื่นก็เหมือนกัน วัฒนธรรมประเพณีอะไรทั้งหลาย ถ้าเรามีอยู่แล้วดีกว่าของเขา ใช้ของเราดีกว่า

**คนที่รู้จักใช้ของตัว** คนเขาให้เกียรติเขาเคารพ คนต่างประเทศเขาเห็นคนไทยใช้อะไรแบบไทยๆ เขานิยมยกย่องนับถือ แต่ถ้าเราไปเอาแบบอย่างเขาแบบไม่เข้าใจเรื่อง เขามองแล้วหมั่นได้ หลักความจริงมันเป็นอย่างนั้น

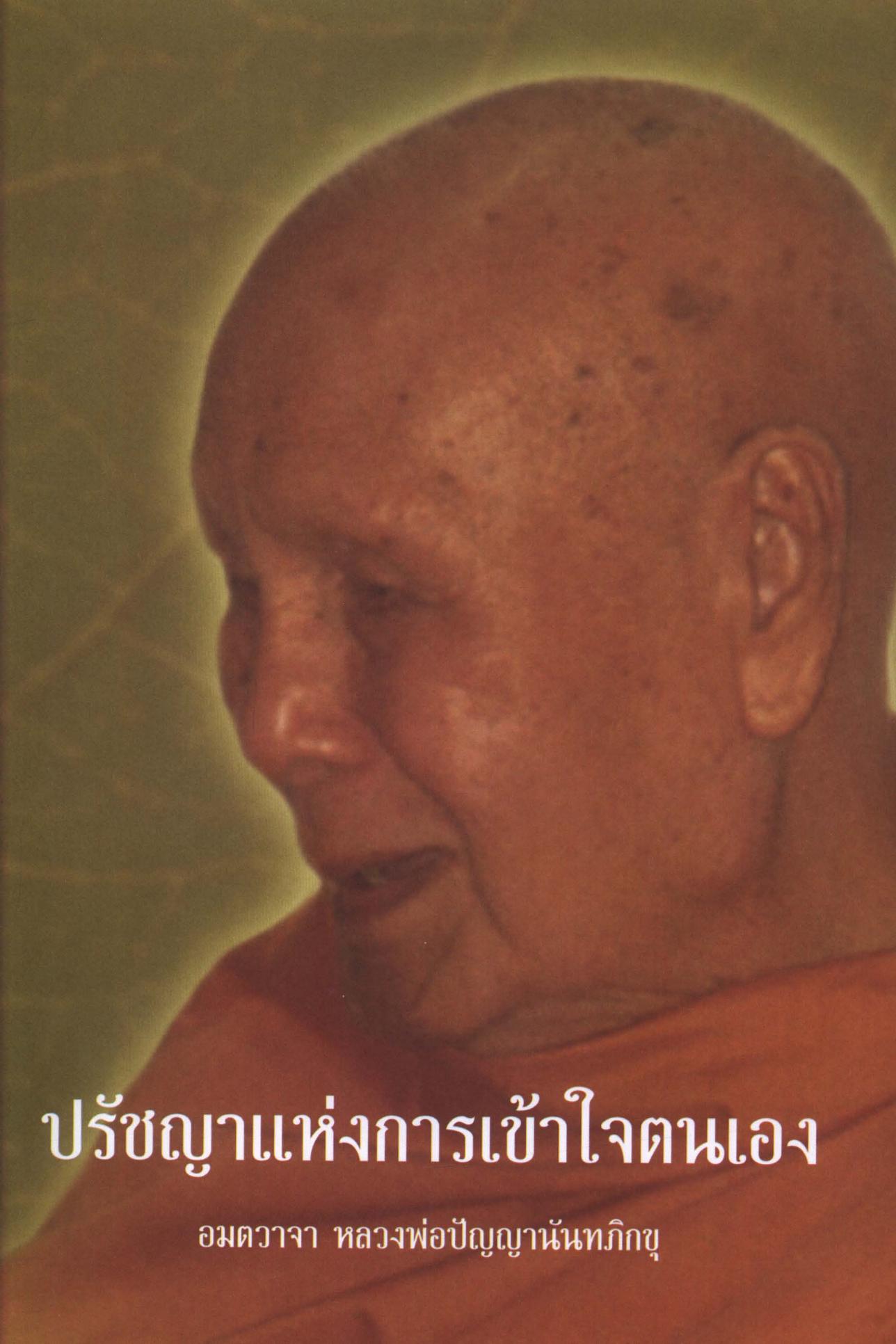
## หมุนจิตเข้าหาธรรมะ ความสุขถ้าจะตามมา

เพราะฉะนั้นจึงใคร่จะขอให้ญาติโยมทั้งหลาย ได้นำหลักอันนี้ไปคิดแล้วก็เตือนลูกหลาน แนะนำแนวทางชีวิตให้แก่เขา สมัยนี้นั้นไม่มีอะไรที่จะช่วยโลก ช่วยสังคม ช่วยเราแต่ละคนให้มีความสุขความสดชื่นแจ่มใสได้ นอกจากการปฏิบัติธรรมเท่านั้น การปฏิบัติธรรมเท่านั้นจะช่วยพญางูทุกสิ่งทุกอย่างให้เรียบร้อย ถ้าเราไม่ใช้ธรรมก็จะใช้กิเลส ให้มารให้ผีเข้ามาอยู่ในใจ มันก็คับไป ตามเรื่อง แต่ถ้าใช้ธรรมะเกิดความยิ่งคิดศรัทธอง มีเหตุมีผล อะไรควรไม่ควร เหมาะไม่เหมาะสม

คนเราทำอะไรด้วยความยับยั้ง หมายความว่า มีสติ มีปัญญา สติกับปัญญานี้ต้องใช้คู่กันไป คราบโคที่เรานำมาใช้สติปัญญา แล้วก็เอาตัวรอดได้ แต่ถ้าเมื่อใดที่สติปัญญาเสีย มารมันก็หัวเราะชอบอกชอบใจ เราก็ตกเป็นทาสพญามาร อันเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวายใจ เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ภัยประการต่างๆ

ขอให้เราทั้งหลายได้หันหน้าเข้าหาธรรมะ ครอบครวัโคที่อยู่กันไม่ค่อยมีความสุข ให้พิจารณาว่าในครอบครวัเรามีพระหรือเปล่า มีพระเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตหรือเปล่า ถ้ารู้สึกว่ายังขาดสิ่งนี้ ของนี้ไม่แพงหาได้ง่ายไม่ต้องลงทุนอะไร เพียงแต่หมุนจิตเข้าหาธรรมะเท่านั้นไม่ลำบากอะไร ศึกษาให้เข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติ ความสุขก็จะกลับมาหาเรา เราทั้งหลายก็จะอยู่กันด้วยความสงบไม่มีความยุ่งยากในชีวิตประจำวันต่อไป

วันนี้ได้พุกมาเพื่อเป็นเครื่องชี้แนะแนวทาง  
เตือนจิตสะกิดใจแก่ญาติโยมทั้งหลาย ก็พอสมควรแก่เวลา  
... ขอจบไว้แต่เพียงเท่านี้ ...



# ปรัชญาแห่งการเข้าใจตนเอง

อมตวาจา หลวงพ่อปัญญาันทกิกขุ

การได้...การมี...การเป็นอะไรๆต่างๆ  
มันทำให้เราเกิดความเพลิดเพลินไปได้ชั่วครั้งชั่วคราว  
แต่พอสิ่งนั้นสูญไป . . . หายไป  
เราก็มีความทุกข์เพราะสิ่งนั้น  
พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า . . .  
อามิสสุข คือสุขที่เจือด้วยเครื่องล่อเครื่องจูงใจมีปริมาณเท่าใด  
ความทุกข์...ก็มีปริมาณเท่านั้น เมื่อสิ่งนั้นสูญไป

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตญาณันทภิกขุ)



## ปรัชญาแห่งการเข้าใจตนเอง

มองตัวเราให้รู้เห็นชัดความเป็นจริง  
เขาเรียกว่า...มองโลกถูกต้อง...  
ถ้ามองโลกไม่ถูกต้องมันก็วุ่นวาย เป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยาก  
... เรา เชื่อ ว่า ...  
สิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้นในตัวของเราเอง  
เราเป็นผู้คิด เป็นผู้พูด เป็นผู้ทำสิ่งนั้นขึ้นมาเอง  
มันจึงเกิดเรื่องอย่างนี้ๆ  
แล้วเราจะไปแก้ตรงไหน?  
... ก็แก้ที่ตัวเรา อย่าไปแก้ที่อื่น ...  
คนเราเมื่อมีความทุกข์ก็ต้องมองตัว ค้นหาสาเหตุที่ตัวเรา  
ให้ยึดหลักพระพุทธเจ้าว่า  
อะ ไร ๆ มัน เกิด ขึ้น ที่ ตัว เรา  
ก็เพราะการคิดของเรา การพูดของเรา การกระทำของเราเอง  
ไม่มีสิ่งใดจะมาดลบันดาลให้ใครเป็นสุข  
ไม่มีสิ่งใดจะมาดลบันดาลให้ใครเป็นทุกข์  
เราเป็นสุขเพราะเราทำ . . . เราเป็นทุกข์ก็เพราะเราทำของเราเอง

## ความจริงที่ไม่รู้จักตาย

ผู้ใดต้องการมีชีวิตราบรื่นเรียบร้อย ไม่ให้มีปัญหามากเกินไป

เราก็ต้องหมั่นตรวจสอบพิจารณาตัวเอง

อย่าไปโทษดวงดาว อย่าไปโทษโชคชะตาราศี

อย่าไปโทษอะไรที่เป็นสิ่งภายนอก

แต่ว่าดูภายในตัวเราเองให้ชัด

... ความจน มั่งมี สุข ทุกข์ โศก ยินดี ...

หามีอิทธิพลเหนือคนที่รู้เท่าไม่

... จ ง นี ก ว า ...

มันเป็นเพียงมายาที่หลอกให้เราคิดเท่าทัน

ตัวเราที่แท้จริงอยู่สูงกว่ำนั้่มากนัก

อย่ายอมให้มือของท่านเป็่ณฝุ่นเลย

จงฟอกมันให้สะอาดแล้วคอยรับแสงแห่งความจริงเถิด

เพราะแสงส่องอยู่เสมอ

หมุนใจของท่านเข้าหาแสง

เปิดม่านคำออกแล้วจักได้พบความจริง

...ความจริงที่ไม่รู้จักตาย . . . ไม่เปลี่ยนแปลง...



## อำนาจของกรรม

...ชาวพุทธเราเข้าใจว่า...

ความไม่เที่ยงกันของมนุษยชาติอันมีอยู่ในโลกนี้  
มิใช่เพียงแต่สืบสายโลหิตหรือสิ่งแวดล้อมเท่านั้น

แต่หมายถึง “กรรม” อันเป็นกำลังสำคัญ

ที่จะช่วยเหลือในการสร้างสรรค์ชีวิตให้เป็นไปต่าง ๆ กันด้วย

ถ้าเรามองโลกได้คือแล้วความจริงจักปรากฏ

ทำไมมนุษย์แตกต่างกันทั้งรูปร่างและจิตใจนั้นเป็นผลของกรรม

ดังคำว่า “กรรมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต”

...ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้...

ย่อมหมุนเวียนไปตามอำนาจของกรรม

กรรมจึงเป็นเช่นกับแรงงานของสิ่งทั้งปวง

ทุกอย่างที่เราเห็นเป็นปรากฏการณ์อยู่นั้น

มีผลเนื่องจากแรงงานคือกรรมทั้งสิ้น

และมันเป็นเหตุผลของกันและกัน

เมื่ออันหนึ่งเกิดขึ้น ย่อมเป็นเหตุให้อันหนึ่งเกิดอีก

และเป็นเหตุของอีกอันหนึ่งต่อไป

## ผู้เชื่อมั่นในเรื่องกรรม

ชาวพุทธผู้เชื่อมั่นในเหตุผลของกรรม  
ย่อมไม่ทำการอันวอน  
หรือบนบานกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ เพื่อให้ช่วยตน  
แต่จักเป็นคนเชื่อมั่นในตัวเองและสร้างความหลุดพ้น  
ความเชื่อในเรื่องกรรมนี้แหละ  
เป็นเครื่องเร้าใจให้เกิดการกระทำความดี  
และเพราะความเชื่อกรรมอย่างมั่นคงนี้แหละ  
เป็นเหตุให้ชาวพุทธงดเว้นจากความชั่วมากกระทำความดี  
โดยมิได้หวังไหวต่อเทพองค์ใดหรือมิได้หวังการตอบแทนจากใคร  
นอกจากการทำดีเพื่อความดี  
และทำทุกสิ่งทุกอย่างโดยความมีเหตุผลเท่านั้น  
ความเชื่อในเรื่องกรรมย่อมตัดปัญหาภายนอกออกได้หมด  
เราไม่ยุ่งกับเทวดา กับพระภูมิเจ้าที่ ผีสงนางไม้  
หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆทั้งหมด  
เรามีความเชื่อเพียงประการเดียวว่า  
ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตของเรานั้น มันเป็นเรื่องของตัวเราเอง



## อยากได้สิ่งใด จงทำเพื่อสิ่งนั้น

...การกระทำของมนุษย์...

อาจก่อให้เกิดฝนแล้ง ข้าวแพง โรคระบาดเต็มเมืองก็ได้  
ป่าใหญ่หลายแห่งถูกทำลายด้วยน้ำมือมนุษย์  
ฝนไม่ตก...ชาวโลกอดน้ำไปตามๆกัน  
นักวิทยาศาสตร์ทดลองปริมาณบ่อยๆ  
ทำให้คืนฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลง  
โรคอหิวาต์ระบาดในเมืองไทย  
ก็เพราะกรรมของมนุษย์ที่ชอบทำเมืองให้สกปรก  
ช่วยกันทำการเพาะแมลงวันบ่อยๆ  
เมื่อเกิดโรคแล้วก็ช่วยกันทำให้ระบาดต่อไปอีก  
ล้วนแต่เป็นผลกรรมของมนุษย์ทั้งนั้น มีใช่อะไรที่ไหน

...การปรับปรุงทุกอย่าง...

จึงขึ้นอยู่กับที่การปรับปรุงคนให้เชื่อในทางที่ถูกที่ชอบ  
ความเชื่อที่ถูกมีว่า การกระทำก่อให้เกิดผลเสมอ  
ถ้าระวังการกระทำก็เป็นอันได้ระวังผลอยู่แล้ว  
อยากได้หรืออยากเป็นอย่างใด ก็จงทำเพื่อสิ่งนั้นเถิด

## บุพพกรรม

การกระทำของเราวันนี้  
จักเป็นบุพพกรรมของวันพรุ่งนี้  
การกระทำของเราเดี๋ยวนี้  
จักเป็นบุพพกรรมของเดี๋ยวโน้น  
การกระทำของเราเดือนนี้  
จักเป็นบุพพกรรมของเดือนหน้า  
การกระทำของเราปีนี้  
จักเป็นบุพพกรรมของปีหน้า  
การกระทำของเราชาตินี้  
จักเป็นบุพพกรรมของชาติหน้า  
บุพพกรรมในส่วนดี  
จักหนุนและส่งเสริมให้เราค้ำยั้งขึ้น  
บุพพกรรมฝ่ายข้างชั่วนั้น  
แน่นอนที่สุดที่จักถูกรั้งให้เราทรมานและต่ำลงๆ  
นี่แหละบุญญาวาสนาที่เราได้แต่พากันพร่ำเรียกร้องหา  
แต่หาได้สำนึกโดยถูกต้องว่าเป็นเพราะอำนาจแห่งบุพพกรรมไม่



## บุคลิกลักษณะของคน

... ม า ร ย า ท ...

เป็นอาการสื่อแสดงถึงนิสัยของผู้แสดงเสมอ  
เช่นคนมีนิสัยหยาบก็พูดคำไม่สุภาพ  
กิริยาอาการก็หยาบโลน...ไม่น่าดู  
จะยืน เดิน นั่ง นอน ไม่มีระเบียบของผู้ดี  
...ในทางตรงกันข้าม...

ถ้าเขามีนิสัยดี มารยาทก็ดีตามไปด้วย  
ในการอบรมเด็กจึงต้องเรียนรู้อาการเหล่านี้ไว้ให้ชัดเจน  
แล้วคอยสังเกตแก้ไขอาการของเขาให้ดีขึ้น

... ให้จำสูตรง่ายๆว่า ...

สัญชาตญาณเป็นมูลฐานของอารมณ์  
อารมณ์เป็นพื้นฐานของนิสัย  
และนิสัยเป็นมูลฐานของมารยาทอันปรากฏแก่ผู้อื่น  
อาการของมารยาทที่ปรากฏออกมาแก่คนอื่นนี้แหละ  
คือบุคลิกลักษณะของบุคคล  
ใครจะดี ใครจะชั่ว ก็เพราะเหตุนี้ที่กล่าวมา

## ❁ ธรรมดาของโลก ❁

การแพ้ การชนะ เป็นเรื่องธรรมดาของโลก  
ในโลกนี้ไม่มีใครแพ้ตลอดกาล

... และ ...

ไม่มีใครชนะตลอดกาล

การลดตนลงมาให้ต่ำกว่าผู้ที่เราจะเอาชนะ  
แม้เป็นการแพ้

แต่เป็นการแพ้เพื่อความชนะที่ถาวร

ถ้าเป็นเรื่องของการแข่งขันแล้ว ต้องมีแพ้และชนะอยู่เสมอ

คนที่เข้าใจเหตุผลและทำตนเป็นคนดี

ต้องยอมแพบบ้างในบางครั้งบางคราว

...คนส่วนมากที่ไม่ชอบความแพ้...

ก็เพราะเห็นว่าเป็นการน้อยหน้า เสียชื่อเสียง

ในเมื่อคนอื่นทราบว่าตนแพ้ในเกมทุกชนิด

ถ้าเขานึกสักหน่อยว่า

ถึงคราวแพ้ก็ต้องยอม ไว้โอกาสหน้าค่อยทำการแก้ตัวใหม่

... ทางที่จะทำตนให้สบายก็พอมีบ้าง ...



## ไม่เคยหักห้ามใจ

คนเราที่ทำอะไรรุนแรงขึ้นมา  
ที่เรียกว่า... ลุแก่อำนาจ  
ลุอำนาจความโกรธอะไรขึ้นมา  
ทำอะไรรุนแรงก็เพราะไม่เคยฝึกจิตไว้ก่อน ไม่เคยหักห้ามใจ  
ไม่เคยพิจารณาอะไรที่มากกระทบจิตของเรา  
เราจึงไม่รู้ว่ามันคืออะไร มันให้อะไรแก่เรา  
เราไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง พอเกิดขึ้นก็ไหลไปตามเรื่องนั้น  
เหมือนกับโองแตก น้ำก็ไหลไปรวดเร็ว ประเดี๋ยวก็หมดโองกันเท่านั้นเอง  
สภาพจิตของเราก็เป็นอย่างนั้น  
ถ้าเราไม่เคยฝึก ไม่เคยห้ามกันไว้  
พออะไรมากกระทบมันก็ไหลไปกับสิ่งนั้นจนยังไม่อยู่  
เพราะมันไปแรงเกินไป  
ที่เราเรียกว่าเป็นคนมีอารมณ์รุนแรง  
คนมีอารมณ์รุนแรงก็เพราะว่าไม่เคยหักห้ามใจ  
ไม่เคยควบคุมจิตใจ ไม่เคยบังคับตัวเอง  
ไม่เคยใช้ความอดทนและไม่ได้ใช้สติปัญญาในเรื่องนั้นๆ

## ผู้ฝ่าฝืนธรรมชาติ

สิ่งที่เราเห็นอยู่บนพื้นดิน ในน้ำ ในอากาศ  
จักเป็นสิ่งที่มีชีวิตก็ดี ไร้ชีวิตก็ดี  
นอกจากมีประโยชน์แก่กันแล้ว ยังมีการหักทอนทำลายกันอีก

ผู้ที่ฝ่าฝืนธรรมชาติมากกว่าใครๆ

ก็คือ...มนุษย์เรานี่เอง

พวกเรามักขาดปัญญาในเรื่องของธรรมชาติ  
ชวนกันทำลายสิ่งต่างๆให้เกิดความยุ่งยากเสมอ  
...ที่เห็นได้ง่ายๆ...

บนภูเขาก็ดี ที่เชิงเขาก็ดี มีป่าไม้มาก  
ป่ามีประโยชน์แก่มนุษย์ เพราะเป็นสถานที่มีต้นไม้ใหญ่ๆ  
ทำให้เกิดความชุ่มเย็น รักษาแหล่งน้ำไว้ได้มาก  
ถ้าป่ามีมาก...ฝนก็ตกมาและน้ำไหลตลอดปี  
ทำให้ชาวบ้านที่อยู่ห่างป่าได้มีน้ำใช้เสมอ  
ถึงแม้บางครั้งาวฝนตกใหญ่

ต้นไม้ในป่ายังช่วยถ่วงให้น้ำไหลช้า ไม่ทำให้เกิดอุทกภัยได้

... ม นุ ษ ย์ ก ็ อ ยู่ เ ป็ น สุ ข ส บ า ย . . .



## ธรรมชาติย่อมสมดุลเสมอ

... ใน ฤ ฤดู ฝน ...

เราจะเห็นว่ามีแมลงผีเสื้อชุกชุม  
มันเที่ยวบินร่อนอยู่ตามหญ้าไม้ที่มีใบอ่อน  
มันมีไต่บินเที่ยวเพื่อความสำเร็จคอก  
แต่มันเที่ยวหาที่วางไข่ของมัน

พอได้ที่เหมาะก็ปล่อยไข่ไว้ ต่อมาก็กลายเป็นตัวหนอน  
เจ้าตัวหนอนนี้เป็นศัตรูของพืชที่เราปลูกไว้เพื่อกินเป็นอาหาร  
ถ้าตัวหนอนนี้มีมาก... พืชก็เสียหายมาก

แต่ธรรมชาติมีคู่ปรับของมันแล้ว  
เราจึงเห็นว่ามียุงหลายชนิดบินเป็นหมู่ๆ เที่ยวแสวงหาอาหาร  
พอมาเจอตัวหนอนพวกนี้เข้า  
มันก็จัดการกินอย่างสำราญ

... แต่ไม่หมด ...

จึงยังเหลือกลายเป็นตัวผีเสื้อให้เราได้ชมความงามของมันได้

... ธรรมชาติ ...

ย่อมจัดการให้สิ่งต่างๆ ในโลกนี้มีความสมดุลกันเสมอ

## ❁ คนมีระเบียบ ❁

อันคนมีระเบียบนั้น

ย่อมทำการงานให้เจริญก้าวหน้าได้เสมอ  
ระเบียบของความเป็นอยู่ในครอบครัวขึ้นอยู่กับเวลา  
คนเคารพต่อเวลา...ย่อมมีระเบียบดีมาก  
และคนมีระเบียบก็ย่อมมีการใช้เวลาให้เหมาะแก่งานเสมอ  
สิ่งใดที่มีระเบียบ เราควรเรียกสิ่งนั้นว่าสวยงามได้  
ถ้าสิ่งใดขาดระเบียบ สิ่งนั้นก็หมกความงาม  
... ทุกคนชอบความงาม ...

ทุกคนจึงควรจัดทำอะไรให้เป็นระเบียบไว้เสมอ  
จึงได้ช่วยกันสร้างสรรค์ความเป็นระเบียบให้เกิดแก่ชุมชน  
บุคคลที่มีระเบียบประจำตนนั้น ย่อมเป็นคนมีใจงาม  
ส่วนคนที่ขาดระเบียบสำหรับตนนั้นย่อมเป็นคนใจทราม  
ควรสนใจในการฝึกตนให้มีระเบียบกันเสียบ้าง  
และการฝึกฝนในเรื่องนี้ต้องทำกันตั้งแต่เด็กๆไปทีเดียว  
แต่การสอนเด็กนั้นผู้ใหญ่จะต้องทำตนเป็นตัวอย่างด้วย  
... เพราะ ทั ว อ ย่าง เป็น คำ ส อ น ที่ ดี ที่ สุ ก ...



## ❖ วิธีเอาชนะใจคน ❖

จงหลีกเลี่ยงการโต้เถียงในทางไม่มีเหตุผล

... โ ค ย เ ฉ พ า ะ ...

ในเวลาจะเอาชนะกันแล้ว

จงยังภูมิใจของคุณสมบัติ

ถ้าเห็นว่าเป็นคนมีโทษจริตเป็นเจ้าเรือน

อย่าขึ้นชั้ใจเป็นอันขาด

จงนิ่งเสียแล้วกลับไปช่วยเรื่องอื่น

... ต่อจากนั้น ...

จึงยกย่องให้เกิดกำลังใจ

แล้วก็จะจงใจไปตามความปรารถนา

... จ ำ ไ ว้ ว ่า ...

น้ำหวานเพียงนิดเดียว สามารถเรียกร่องสัตว์ป่าให้เข้าวังได้  
แต่ถ้ายกกองทัพไปต้อนมันจนเคล็ดไปเสียเลยก็ไม่สามารถนำมาได้

... การโต้เถียง ...

จึงมีใช้วิธีการที่จะเอาชนะคน

แต่การหลีกเลี่ยงจากการมีปากมีเสียงกันนั้นแหละ! มีทางชนะได้เสมอ

## คำพูด

คนพูดตามอารมณ์อย่าเอามาเป็นบรรทัด  
แต่ผู้ใดพูดด้วยปัญญา  
พูดด้วยเหตุด้วยผล...ต้องฟังกันหน่อย  
เพราะว่าเขาพูดเพื่อให้เราดี พูดเพื่อให้เราเจริญ  
แต่พวกพูดด้วยอารมณ์นั้น มันไม่มีอะไร  
พูดไปตามอารมณ์ เรื่อยๆไปฟังเป็นหลักเป็นเกณฑ์  
มีใครบ้างที่อยากจะฟังคำหยาบ ฟังคำแสดงหู  
หรืออยากจะฟังคำที่โกหกหลอกลวงด้วยประการใดประการหนึ่ง  
มีใครต้องการคำพูดเช่นนี้บ้าง  
... ก็ไม่มีใครต้องการ ...  
แม้สัตว์เคร่งครัดซึ่งมันฟังภาษาคนไม่รู้เรื่อง  
ก็ยังต้องการคำพูดที่อ่อนหวาน  
เหมือนโคนันทวิสาลนี่ยังต้องการคำพูดเพราะๆ  
จึงออกกำลังฉุดเกี่ยวไปได้  
แต่ถ้าพูดคำหยาบคายเขาก็ไม่ลากเกี่ยวไปได้ ยืนนิ่งเฉยไปเสียอย่างนั้น  
อันนี้แสดงว่าคำพูดนี่ก็เป็นเรื่องสำคัญที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ



## แแก้ตณ แแก้คน

ถ้าหากเราแก้ตณให้สำเร็จ  
เหตุการณ์ทั้งหลายก็จะดีขึ้น  
บางคนอาจจะนึกแย้งว่าการแก้คนเป็นเรื่องลำบาก  
เพราะธรรมชาติของคนนั้นเปลี่ยนได้ยาก  
หรืออาจจะเปลี่ยนไม่ได้เลยทีเดียว  
ความคิดนี้เป็นความคิดที่ผิดพลาคมาก  
และไม่ตรงตามหลักธรรมชาติของคน  
ความจริงนั้นธรรมชาติของคนเป็นเรื่องแก้ไขได้  
ทำให้คิดก็ได้ ทำให้ชั่วก็ได้ สุดแล้วแต่เหตุการณ์  
ลองมาคิดกันสักเล็กน้อยก็พอมองเห็น  
คนเราทุกคนเมื่อเกิดมาใหม่นั้นยังไม่มีนิสัยโน้มเอียงไปทางใดเลย  
แต่เพราะได้อยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม  
นิสัยสันดานก็ค่อยเปลี่ยนไปในทางที่สิ่งแวดล้อมอำนวยให้  
คนที่เห็นชั่วก็เพราะถูกความชั่วจูงไป คือชั่วจึงอยู่ที่การกระทำของคนโดยแท้  
การระมัดระวังแก้ไขสิ่งที่ชั่วให้ออกจากตัวจึงเป็นเรื่องที่ทำได้  
ขอให้คิดว่าความชั่วที่ติดมาอยู่กับตัวนั้น เกิดจากการฝึกหัดทำบ่อยๆ

## อยู่เพื่อความเจริญ

เราไม่ได้อยู่เพื่อความเสื่อม  
แต่เราอยู่เพื่อความเจริญของชีวิต  
จึงต้องคิดทบทวนบ่อยๆ  
ทบทวนประจำวัน ทบทวนประจำสัปดาห์  
ทบทวนประจำเดือน  
สิ้นปีนี่ทบทวนใหญ่เรียกว่างบประมาณประจำปี  
จะได้รู้ว่าเราขาดทุนหรือว่ามีกำไร  
ในรอบปีที่ผ่านมาความประพฤติการปฏิบัติของเราเป็นอย่างไร  
ฐานะเศรษฐกิจในครอบครัวของเราเป็นอย่างไร  
มีอะไรควรปรับปรุง มีอะไรควรแก้ไขต่อไป  
เราควรจะแก้ไขปรับปรุงสิ่งนี้โดยวิธีใด  
ถ้าเราหมั่นพิจารณาตักเตือนตนเองอยู่อย่างนี้  
ความบกพร่องแม้จะเกิดก็ไม่นาน  
พอเกิด...เรารู้ รู้แล้ว...เราก็แก้ไข  
แต่ถ้าเราไม่ได้ตรวจสอบ เราก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร  
ถ้าเผลอ...ก็เผลอไปไกล ถ้านึกได้...ก็หยุดได้



## รู้จักตัวเอง ชีวิตจะรุ่งเรือง

เรื่องของตัวเองเป็นเรื่องที่เราควรศึกษาก่อน  
การเรียนเรื่องของตัวเองก็คือการศึกษาคุณภาพของชีวิตที่ผ่านมา  
มีความประพฤติปฏิบัติไปในรูปใด  
ความโกรธ ความรัก ความขง ความหลง  
ที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจของเรา  
เวลานี้มันลดน้อยลงไปหรือไม่ จิตใจของเรามีสภาพเป็นอย่างไร  
คนเรารู้จักตัวเองมากขึ้นเท่าใด  
ชีวิตจะเจริญรุ่งเรืองมากขึ้นเท่านั้น  
ถ้าไม่รู้จักตัวเอง ชีวิตก็ยังมีคมนอยู่ตลอดเวลา  
สิ่งภายนอกจะเป็นวัตถุก็ตาม คนก็ตาม มิใช่ตัวการสำคัญ  
ตัวการสำคัญอยู่ที่ตัวเราเองโดยแท้  
ความก้าวหน้าในชีวิตนั้นมันจะไม่เกิด  
... ถ้าเราไม่เชื่อว่า ...  
ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการกระทำของตัวเอง  
เราก็มีวแต่ไปเสียดโชค วิงวอนขอร้อง  
บนบานศาลกล่าวให้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาช่วยตน ซึ่งไม่มีทางสำเร็จได้เลย

## ❁ ความยุ่งยาก ❁

... อันว่า ...

ความยุ่งยากทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมมนุษย์นั้น

... มาจากอะไร ...

ถ้าหากว่าพวกมันในแง่ของศาสนาแล้ว

ก็มาจากความไม่รู้ไม่เข้าใจนั่นเอง

เป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยากขึ้น

ความไม่รู้ไม่เข้าใจนั้น

... ก็ คือ ...

ไม่รู้ว่าความทุกข์เดือดร้อนนั้นคืออะไร

แล้วไม่รู้ว่าจะแก้ไขความทุกข์นั้นได้โดยวิธีใด

เมื่อไม่มีความรู้ ไม่มีความเข้าใจในเรื่องอย่างนี้

ก็มีปัญหาทำให้เกิดความยุ่งยากด้วยประการต่างๆ

... ผู้ปฏิบัติธรรมะในทางพุทธศาสนานั้น...

เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็ต้องมองที่ตัวก่อน

ว่าเราบกพร่องอะไร เรามีความผิดอะไร

แล้วจึงคิดแก้ไขสิ่งนั้นที่ตัวเรา แก้ที่ตัวเรา อย่าไปคิดแก้ที่คนอื่น



# เราเท่านั้นที่ทำให้เกิดขึ้น

เหตุที่จะเกิดความสุขความทุกข์ในชีวิตของเรานั้น  
... ไม่ได้อยู่ที่ไหน ...

แต่อยู่ในตัวของเราเองทุกคน  
เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นให้มองที่ตัวเอง  
ให้ดูว่าเราทำอะไรจึงได้เกิดสิ่งนี้ขึ้น  
ให้พิจารณาที่การกระทำของตัว  
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทุกข์เรื่องสุข  
เป็นเรื่องความเลื่อม เป็นเรื่องความเจริญ  
เป็นเรื่องรักใคร่ เป็นเรื่องเกลียดชังจากบุคคลอื่น  
อย่าไปนึกว่าเป็นเรื่องของดวงอะไรเป็นอันขาด  
... แต่ให้ นึก ว่า ...

เราได้ทำอะไรไว้จึงได้เกิดสิ่งนี้ขึ้นในวิถีชีวิตของเรา  
ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะคลบันคาลให้ใครเป็นอะไร  
เราต้องเป็นของเราเอง เราต้องทำให้มันเกิดขึ้น  
หมอบทนายว่าจะดี...แต่เราไม่ทำ มันก็ดีไม่ได้  
หมอบทนายว่าชั่ว แต่เราไม่ทำชั่ว มันก็ชั่วไม่ได้เหมือนกัน

## ทุกอย่างสำเร็จด้วยการทำ

การเป็นอยู่ของเราทุกคนในวันนี้  
เป็นผลเนื่องมาจากการคิด การพูด การทำของวันก่อน

ถ้าต้องการความดี

ก็ต้องสร้างเหตุของความดี

ถ้าต้องการร่ำรวย ก็ต้องขยันในหน้าที่การงาน

ถ้าต้องการมีอนามัยดี

ก็ต้องรู้จักรักษาตัวให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ

. . . ทุกอย่างสำเร็จด้วยการทำ . . .

ไม่ได้สำเร็จด้วยการอ้อนวอน บนบานศาลกล่าว

...ผู้เชื่อกรรม...

ไม่ทำการวิงวอน ขอร้อง หรือเสี่ยงทายในวิธีใดๆเป็นอันขาด

เพราะถือการกระทำของตนเป็นใหญ่อยู่แล้ว

เขาจะทำการเพ่งพิจารณาในเรื่องของตนอยู่เสมอ

แล้วพยายามแก้ไขให้ตนดีขึ้นโดยการกระทำของตนเองอีกทีหนึ่ง

ทุกคนเป็นนายช่างสร้างชีวิตให้แก่ตนเอง

สุขทุกข์ในชีวิตประจำวันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น



## เป็นกรรมเวร

ปัญหาที่มันเกิดขึ้นในชีวิตนั้น  
ไม่ได้เกิดมาจากอะไรอื่น  
แต่เกิดขึ้นจากกรรมของบุคคลนั่นเอง  
ซึ่งเราเรียกว่า เวรกรรม นั่นเอง  
ที่ชาวบ้านพูดกันทั่วไปว่าเป็นเวรเป็นกรรมของผู้นั้น  
คำว่า “กรรมเวรของผู้นั้น”  
มันก็คือผลที่เขากระทำไว้นั่นเอง  
กรรม คือ ตัวการกระทำ  
เวร นั่นคือตัวผลที่ผลิติดอกมาจากการกระทำอีกทีหนึ่ง  
แล้วก็ปรากฏให้เป็นให้อยู่คงเราที่เป็นเราอยู่  
อะไรที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น  
เป็นเรื่องจากการกระทำของเราเอง  
พุทธศาสนาสอนเรื่องกรรม  
คือเรื่องการกระทำเป็นเรื่องใหญ่  
อะไรก็สำเร็จด้วยการกระทำทั้งนั้น  
ถ้าเราทำแล้วเราจะได้ . . . ถ้าเราไม่ทำ เราก็ไม่ได้

## ความถูกต้องเป็นธรรม

... ความถูกต้องเป็นธรรม ...

มันอยู่ที่ตรงไหนเราไม่ค่อยจะได้ยิน

เลยมันก็ยุ่งกัน

เหล่านี้เป็นปัญหาของโลกทั้งนั้น

... เเพ ร าะ ...

ขาดความสำนึกรู้สึกผิดชอบชั่วดี

รากฐานมันเสีย...ไม่ได้ปรับปรุงฐานให้มันดี

มันต้องซุกคินขึ้นมาประพรมน้ำกันใหม่

ปรับปรุงใจคนให้เข้าสู่สภาพเรียบร้อยต่อไป

จึงจะก้าวหน้าไปในทางที่ถูกที่ชอบ

... ถ้า ค น ทู ก ค น ...

เคารพในกรรมสิทธิ์ของมัน

การเบียดเบียนกันในทางทรัพย์สินก็ไม่ดี

คนทุกคนก็จะอยู่เย็นเป็นสุข นอนหลับสบาย

ถ้าเราไปทำให้เขาเดือดร้อน

ความเดือดร้อนนั้นก็ จะ ต ก มา ห า เ ร า



## ปณิธานของธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม



สำนักพิมพ์ธรรมสภาก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ มีปณิธานในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ตามเจตนารมณ์ของท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี (นายบรรลือ สุขธรรม ป.ธ.๘) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ก่อสร้างธรรมสภา อันเป็น ธรรมสภาแห่งแรกของประเทศไทย สมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินีในรัชกาลที่ ๗ ทรงเปิดทองลูกนิมิตเอก ในวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๒

สืบเนื่องตามกาลเวลา ในยุคก่อนปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ หนังสือธรรมะที่ได้จัดพิมพ์จำหน่ายในท้องตลาด ส่วนมากมีเนื้อหาสาระและมีคุณค่าเป็นอย่างมาก แต่ไม่มีผู้คนสนใจเท่าที่ควร เป็นเพราะรูปเล่มส่วนใหญ่ไม่มีความสวยงาม ไม่มีคุณสมบัติพอที่จะดึงดูดประชาชนให้สนใจหนังสือธรรมะ ทำให้ในอดีตหนังสือธรรมะไม่ได้รับความนิยมเป็นที่แพร่หลาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้ตั้งปณิธานว่า ภายใน ๑๐ ปี จะต้องเปลี่ยนวัฒนธรรมการเผยแพร่หนังสือธรรมะให้มีรูปแบบสวยงาม น่าจับต้อง เป็นที่สนใจของประชาชน และจะทำให้หนังสือธรรมะขึ้นชั้นโชว์ตามร้านหนังสือชั้นนำ ติดอันดับ Best Seller เหมือนหนังสือชนิดอื่นทั่ว ๆ ไปที่วางจำหน่ายอยู่ จึงได้พัฒนารูปแบบปกและรูปเล่ม ให้มีความน่าสนใจอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาถึง ๑๐ ปี และตั้งแต่ปี พุทธศักราช ๒๕๔๐ เป็นต้นไป ทำให้ประชาชนเปลี่ยนวัฒนธรรมการอ่านมาสนใจหนังสือธรรมะเพิ่มมากขึ้น ธรรมสภามีความภูมิใจที่ได้นำเสนอและพัฒนาการอ่านหนังสือธรรมะของประชาชน ดังที่ท่านจะเห็นได้ในปัจจุบัน

ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ ที่ผ่านมา ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานให้หนังสือธรรมะเป็นหนังสือที่มีคุณภาพดีและราคาถูก จะพัฒนาหนังสือและสื่อธรรมะให้ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “หนังสือธรรมะ ทั้งสวย ทั้งดี มีคุณภาพ และราคาไม่แพง”

ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ เป็นต้นไป เป้าหมายของสำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม คือการเผยแพร่ธรรมะที่ส่งเสริมให้ประชาชน ลด ละ เลิก อบายมุข และสิ่งเสพติดทั้งหลาย เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามและการนำมาซึ่งความสุขของมนุษยชาติ

ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานไว้ว่า ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๐ ประชาชนชาวไทยจักมีอิสระปราศจากความมั่งงาย ปราศจากสิ่งเหลวไหล และจะส่งเสริมให้อบายมุขหมดไปจากประเทศไทย ซึ่งอาจจะเป็นไปไม่ได้ แต่ขอให้ลดลง ๆ เรื่อย ๆ รวมถึงการสนับสนุนให้ประชาชนมีศีล มีธรรม มีวัฒนธรรมของชาวพุทธ และมีความปิติในการปฏิบัติธรรม เพื่อความสุขของชีวิตและเพื่อความสุขของสังคมโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสุข



**สถาบันบันลือธรรม** เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่มั่นคง อันเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของหลวงปู่พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม สุราษฎร์ธานี หลวงพ่อปัญญาบันลือธรรม องค์ประธานสถาบันบันลือธรรม และ ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี ป.ธ. ๘ ประโยค (นายบรรลือ สุธรรม) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา

### กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม

๑. โครงการ **พบพระ พบธรรม** พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ทุกวันเสาร์ ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๒. โครงการ **ศีลธรรมของยุวชนคือสันติภาพของโลก** โครงการสำหรับเด็กและเยาวชน จัดที่สวนมฤตาคารมาราม
๓. โครงการ **อยู่กันด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศล ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ และช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร
๔. ธรรมสถาน **“สวนมฤตาคารมาราม”** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ทุกวันพุทธันเดือน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ติดต่อร่วมกิจกรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๕. กองทุน **“คลังธรรมทาน”** บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศล เพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็นจดหมายขอรับบริจาคได้ที่ ธรรมสภา
๖. **หอสมุดธรรมสมาธิ** หอสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมะในสวน ได้รับเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่ร่มเย็นศีกกับพุทธมณฑล เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอบถามข้อมูลได้ที่ โทร. ๐๒-๔๘๒-๑๑๘๖



การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าได้มีส่วนร่วมในการเผยแผ่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จักพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่...

**ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา** ๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี ๑๑๘ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทร. (๐๒) ๔๔๑-๑๕๘๘, ๔๓๔-๔๒๖๗ โทรสาร. (๐๒) ๔๔๑๑๕๖๔ [www.thammasapa.com](http://www.thammasapa.com)

รักพ่อแม่ยิ่งกว่าตน.  
มีสติ อารมณ์ดี เมตตาต่อผู้อื่น  
ขยันหมั่นเพียร อดทน ขยัน  
หมั่นศึกษาเล่าเรียน  
เสียสละเพื่อส่วนรวม

ธรรมสภา: ๗๗

ธรรมสภาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “ยิ่งให้ยิ่งได้ จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา” เล่มนี้  
จักเกิดประโยชน์แก่ท่านสาธุชนในการนำมาใช้เป็นคู่มือศึกษาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอยู่บน  
เส้นทางแห่งการหลุดพ้น ก้าวไปสู่ชีวิตที่พบแต่ความสุขสงบเย็นอย่างสมบูรณ์แท้จริงสมดังปรารถนา  
ด้วยความสุจริต หวังดี  
ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสุข



www.thammasapa.com  
ISBN : 978-974-451-549-0



ท่านที่อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือนี้ ถือได้ว่ามีส่วนร่วมในการเผยแพร่วรรณะ อันเป็นกุศลอย่างยิ่ง  
ธรรมสภา ขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน ที่สนับสนุนและสมทบการจัดพิมพ์ ๑๕๐ บาท