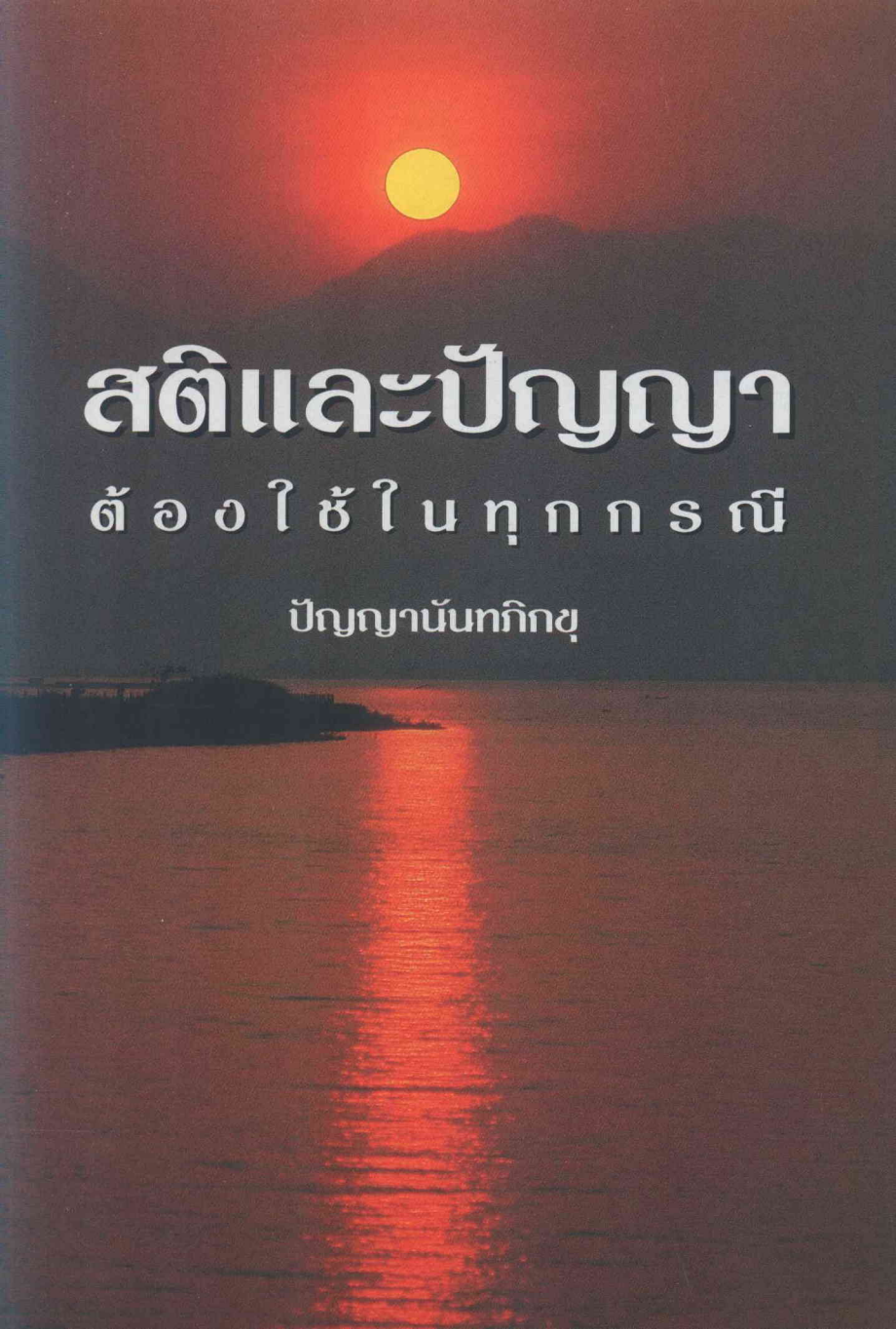




สติและปัญญา

ต้องใช้ในทุกกรณี

ปัญญานั้นทกิกขุ



ปาฐกถาธรรม โดย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

สติและปัญญา

ต้อ ง ใ ช้ ใน ทุก ก ร ณี

สติและปัญญาต้องใช้ในทุกกรณี

ปาฐกถาธรรม โดย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

ณ โรงเรียนพุทธธรรม วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๓๐



จัดพิมพ์โดย

กองทุนปัญญานันทธรรม ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี



ที่ปรึกษา

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

พระมหาเผียน อนุจารี



ติดต่อที่

ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร.๕๘๔-๑๘๕๕, ๕๘๓-๔๒๔๓



พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๓๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : สิงหาคม ๒๕๓๙ จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ จำกัด โทร. ๕๘๓-๙๐๐๑, ๕๘๔-๒๒๔๑



สติและปัญญา

ตั้งอยู่ในทุกกรณี

ปัญญานันทภิกขุ



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

วันอาทิตย์นี้เป็นอาทิตย์ที่ ๒ ของฤดูเข้าพรรษา พวกเราทั้งหลายที่ได้ถึงเวลาเข้าพรรษาอีกวาระหนึ่ง ก็ดีใจว่ามีชีวิตผ่านมาถึงฤดูนี้อีกครั้งหนึ่ง แล้วผ่านไปอีกก็สบายใจ เพราะเราต้องการจะอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ความคิดที่จะอยู่นี้ย่อมมีแก่คน สัตว์ เจริญฉาน ที่มีความรู้สึกทั่วไป รักชีวิต กลัวเจ็บ กลัวตาย กลัวอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นแก่ตน



สติและปัญญา

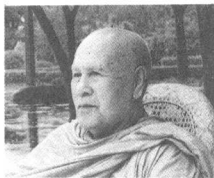
..... ต อ ง ใช้ ใน ทุก ก ร ณ ี

อันนี้มันเป็นธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิต แม้ต้นไม้มันก็กลัวเหมือนกัน แต่มันไม่ได้แสดงออกให้เราเห็น ถ้าเราสังเกตก็จะเห็นได้ เช่น ต้นไม้ริมถนนน้ำมันเอนออกไปนอกถนนทั้งนั้น ไม่มีต้นไม้ต้นไหนเอนเข้าหาถนน มันกลัวรถ ๑๐ ล้อจะชน แต่ถึงเอนออก รถ ๑๐ ล้อ ก็ยังชนอยู่เรื่อยไป มันเป็นอย่างนี้ทั่วไปทุกสายถนน ให้สังเกตดู นี่แสดงว่ามันกลัวต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้น

แต่ว่ามนุษย์หรือสัตว์นี้มีความรู้สึกดีกว่าต้นไม้ มีสติปัญญาที่จะคิดนึกอะไรได้ ก็ย่อมจะมีความวิตกในเรื่องเกี่ยวกับความตายเป็นธรรมดา มีความเจ็บไข้ก็มีความกลัว ไม่อยากเจ็บอยากไข้

ถ้าใครให้พรว่า“อย่าเจ็บอย่าไข้ ให้อายุมันขวัญยืน” เราก็ชอบใจ คือชอบในคำให้พรนั้น แต่ไม่ได้นึกว่า ยิ่งยืนเท่าใด ก็ยิ่งแก่มากขึ้น เมื่อแก่มากยิ่งขึ้นก็ยิ่งมีความทุกข์มาก ลืมไปเพราะความที่ติดในเสียงที่เขาอวยพรให้ นึกว่าเป็นอย่างนั้นแหละดี แต่ลืมคิดให้ละเอียดว่า การเป็นอย่างนั้นนั่นมันคืออะไร ก็คือความแก่ชรา ร่างกายชำรุดทรุดโทรม หูตึง ตาก็มองไม่ค่อยเห็น เทียนั่งคล้อยอยู่ในห้อง ทั้งกลางวันกลางคืน

นั่นมันไม่ใช่ความสุขอะไรของชีวิต แต่ว่าก็ต้องทนอยู่ไป ถ้าอยู่ไปโดยไม่มีธรรมะเป็นหลักปλοบใจ ก็มีความทุกข์มาก แต่ถ้ามีธรรมะเป็นหลักปโลบโยนจิตใจ ความทุกข์มันก็ลดน้อยลงไป เราจึงต้องแสวงหาธรรมะเพื่อเอามาใช้เป็นเครื่องปโลบโยนจิตใจของเรา ให้มีความสุขบ้างตามสมควรแก่ฐานะ ไม่ต้องนั่งเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องร้อนนกร้อนใจในปัญหา



สติและปัญญา

..... ต อ ง ใช้ ใน ทุก ก ร ณ ี

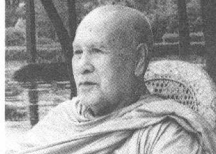
ต่าง ๆ ซึ่งความจริงมันก็เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดจะเป็นเช่นนั้น
ไม่ว่าเราจะเป็นอะไร ความวิตกกังวลในใจเกิดขึ้นก็เป็น
ความทุกข์ แต่เราไม่สามารถจะควบคุมความวิตกกังวลนั้นได้
เพราะไม่ได้ฝึกฝนอบรมในเรื่องการควบคุมตนเอง เราก็ไหลไป
ตามอารมณ์ ไหลไปตามความอยากที่เกิดขึ้น บางคนก็ไหลแรง
มากจนกระทั่งเกิดความเสียหาย บางคนไหลไม่รุนแรง แต่บางคน
นั้นหยุดกระแสน้ำแห่งการไหลได้

ผู้ใดหยุดกระแสน้ำแห่งการไหลของจิตได้ ผู้นั้นแหละคือผู้
รู้จักดำรงชีวิตชอบ คือ “ชีวิตชอบ” มันอยู่ที่การอยู่ด้วยสติปัญญา
อยู่ด้วยการควบคุมตนเองได้ ไม่ปล่อยยให้ไหลไปตามสิ่งแวดล้อม
หรืออารมณ์ภายนอกที่มากระทบ การที่ไม่ไหลไปในรูปเช่นนั้น ก็
เพราะมีสติมีปัญญากำกับจิตใจ

พูดเรื่อง สติ ปัญญา นี้อย่าง ญาตีโยมก็อาจนึกว่า คำ ๒
คำนี้ ดูเอามาพูดบ่อยเหลือเกิน ที่เอามาพูดบ่อยนั้นก็เพราะว่า คำ
๒ คำนี้มีค่าแก่ชีวิตมาก เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องเพาะให้เกิด
ขึ้นในใจของเรา เพราะถ้าเราใช้สติปัญญาได้ถูกต้อง แคล้วคล่อง
ว่องไว สิ่งที่มาจากร่างกายนอกกระทบก็ไม่ใช่ไร

เหมือนลูกบอลกระทบฝา มันก็กระดอนกลับไปเอง แต่ว่า
มันเกิดปฏิกิริยาที่ฝาเหมือนกัน กระทบบ่อย ๆ ปูนภายนอกก็จะ
แตกร้าว ทำให้เกิดพังทลายได้

ชีวิตเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์มากระทบบ่อย ๆ เรา
ก็กระเทือนทางใจ ความกระเทือนทางใจนี้แหละเป็นเรื่องสำคัญ



สติและปัญญา

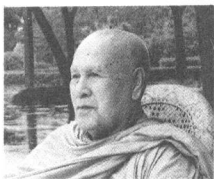
ต้องใช้ในทุกกรณี

ที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้นในใจของเราในรูปต่างๆ เพราะความกระตือรือร้น เรียกว่า กระตือรือร้นอย่างแรง มันก็กระตือรือร้นแรง กระตือรือร้นเบา ก็กระตือรือร้นเบาหน่อย เพราะไม่มีกำลังต้านทาน เราจะไม่ให้กระตือรือร้นเสียเลย มันก็ไม่ได้ เพราะเรามีตาหูได้ มีหูฟังได้ มีจมูกรู้สึกกลิ่น ลิ้นยังรู้รส ถ้าประสาทกายยังเรียบร้อยสมบูรณ์ สิ่งต่างๆ มากกระตือรือร้น หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ย่อมจะมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่า “ยินดี” บ้าง “ยินร้าย” บ้าง

ความยินดี ยินร้าย นี่ก็ยังเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ยินดีก็เป็นทุกข์แบบความยินดี ยินร้ายก็เป็นทุกข์แบบยินร้าย ความยินดีเป็นทุกข์มันชั่วหน่อย ไม่รุนแรง แต่ค่อยรุนแรงทีหลัง ส่วนความยินร้ายนั้นกระตือรือร้นก็แตกไปเลย พังไปเลย มันรุนแรงมาก ความยินดีเรานึกว่าจะไม่รุนแรง แต่ให้รู้ว่ามันเป็นเบื้องต้นที่จะให้เกิดความยินร้ายต่อไป

เช่นเราพอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งวันหนึ่งความไม่พอใจก็จะเกิดขึ้น เพราะสิ่งนั้นมันไม่อยู่ในอำนาจของเรา มันมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ เมื่อสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไป เราก็ไม่ชอบ ผมเปลี่ยนแปลงไป เราก็ไม่ชอบ ฟันโยกคลอน เราก็ไม่ชอบ หูฟังเสียงไม่ค่อยชัด เราก็ไม่ค่อยชอบใจ ตามองอะไรไม่ค่อยชัด เราก็ไม่ค่อยชอบใจ จะลุก จะเดิน จะนั่ง จะทำอะไร มันขัดไปหมด เราก็ไม่พอใจ

ความไม่พอใจนั้นก็เกิดจากความรู้สึกที่พอใจก่อน พอใจในความหนุ่มกระชุ่มกระชวย พอใจในความคล่องแคล่วของร่างกาย



สติและปัญญา.....

ต อ ง ใช้ ใน ทุก ก ร ณี

จนบางคนพูดว่า “ฉันยังแข็งแรง ฉันไม่เป็นอะไร” นั่นแหละวันหนึ่งมันจะเป็นอะไรขึ้นมาบ้าง และเมื่อมันเป็นขึ้นมาเราก็มักไม่ชอบ เพราะเราไม่อยากจะให้เป็นอย่างนั้น เมื่อไม่ชอบ มันก็เป็นทุกข์ ความไม่ชอบนั้นแหละเรียกว่ายินร้าย ความชอบเรียกว่ายินดี เวลาโดยินดี ก็รำเริงสดใส เวลาโดยินร้ายก็เหี่ยวแห้งร่วงโรยสภาพจิตมันเป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า ยินดีก็ไม่ถูก ยินร้ายก็ไม่ถูก ที่ถูกนั้นคือความไม่ยินดี ยินร้าย ความไม่ยินดียินร้ายนั้นจิตมันสงบอยู่ตรงกลาง ไม่เอียงซ้ายเอียงขวา แต่คงที่อยู่ในสภาพอย่างนั้น ความคงที่ของจิตอยู่ในสภาพอย่างนั้น มันเป็นเองโดยธรรมชาติไม่ได้ เพราะสภาพจิตของเราเคยรับอะไรมามาก

ตั้งแต่เป็นเด็กน้อยๆ พอรู้เตี้ยสา พ่อ แม่ ก็ชมอย่างนั้น ชมอย่างนี้ ทำให้เด็กภูมิใจ แล้วก็มีความรู้สึกว่าตัวเก่ง ตัวสามารถ ตัวเป็นอย่างนั้น ตัวเป็นอย่างนี้ เราชมเด็กโดยไม่รู้ว่ามันจะเสียหายแก่เด็ก หรือบางทีเราก็ดิเด็ก โดยไม่นึกว่าจะเสียหายแก่เด็ก เช่น เราพูดว่า “มันดีอะคะ”

อาตมาก็เคยห้ามว่า “อย่าพูดเช่นนั้น อย่าบอกให้เด็กรู้ว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นการดี อย่ายุให้เด็กดี ธรรมชาติของเด็กมันก็ต้องเคลื่อนไหว ตามสภาพของสิ่งที่กำลังจะเติบโตอะไรที่มันกำลังจะเติบโต มันก็อยู่นิ่งไม่ได้”

คนเราจะเติบโตก็ต้องเคลื่อนไหว เด็กๆ มันก็ต้องเคลื่อนไหวในรูปต่างๆ เพื่อความเจริญเติบโตของอวัยวะนั้นๆ



สติและปัญญา..... ต อ ง ใ ช้ ใน ทุก ก ร ณ ี

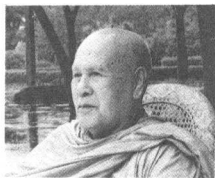
พอเดินได้ เขาก็ชอบเดิน เราไม่อยากให้เดินไปในที่บางแห่ง เราบอกว่า“อย่าไป” เด็กไม่รู้เรื่อง ไม่มีเหตุผล ไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าถ้าไปตรงนั้นจะเป็นอะไร ทำอย่างนั้นจะเป็นอย่างไร เด็กไม่เข้าใจ เมื่อไม่เข้าใจก็ทำตามที่เขาอยากจะทำ

เราที่เป็นคุณแม่อีกพูดว่า“ลูกดิฉันนี่มันดื้อเหลือเกิน”

ความจริงเขาไม่ได้ดื้อ แต่เขาไม่รู้ว่าการกระทำอย่างนั้น มันจะเกิดอะไรขึ้นมา เราควรให้อภัยเขาไว้ก่อน แต่ถ้ามันโดรู้เรื่องรู้เตียงสาแล้ว พูดว่าไม่นอน สอนไม่ฟัง นั่นแหละจึงเรียกว่ามันดื้อ แต่เป็นเด็กน้อยๆ นี่มันยังไม่ดื้อ เขาต้องการอะไร เขาจะเอาสิ่งนั้น เพราะเขาไม่มีความรู้ในเรื่องภาษาเราจะอธิบายอย่างไรเขาก็ไม่เข้าใจ เขาจะเอาสิ่งนั้น ถ้าไม่ได้เหมือนใจก็ร้องไห้ แสดงอาการคัดค้าน ขึ้นมาในใจ จะไปเรียกว่าเขาต่อต้านก็ไม่ได้ สภาพมันเป็นเช่นนั้น

เพราะฉะนั้นอย่าไปพูดว่า“ลูกดิฉันมันดื้อ ว่าไม่ค่อยรู้เรื่อง” มันยังไม่รู้จะพูดกันได้อย่างไร หรือรู้ภาษา แต่มันรู้นิดหน่อยเหมือนเราคนไทยพูดภาษาต่างประเทศได้ แต่ไม่มากเท่าใด พูดได้คำ ๒ คำ เรื่องละเอียดก็พูดไม่ได้ แล้วเมื่อเขาพูด เราไม่เข้าใจแล้วจะเป็นอย่างไรขึ้นมามันก็ต้องมีอะไรเกิดขึ้น เด็กๆ ก็เป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้นธรรมชาติของคนเรานี้ มันแสดงความอยากอยู่ตลอดเวลาในเรื่องอะไรต่างๆ

สำหรับเด็กนั้น เรายังสอนธรรมะไม่ได้ในรูปภาษาพูด แต่ว่าสอนได้ด้วยการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เพราะเด็กชอบดูเหมือนกัน ชอบสังเกตเหมือนกัน แล้วก็จดจำไว้ ใครทำอะไร เขาก็อยากทำ



สติและปัญญา.....

ต้อ ง ใ ช้ ใน ทุก กร ณี

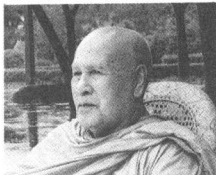
อย่างนั้น ทำให้พ่อแม่เห็นว่าเขาทำได้ เขามีความภูมิใจในการกระทำเช่นนั้น

สำคัญอยู่ที่สิ่งแวดล้อมอีก พี่เลี้ยงนางนม จะแสดงอะไรให้เขาดู ถ้าแสดงจากดี ๆ ให้เขาดู เขาก็ติดในความดีนั้น ทำอย่างนั้น ถ้าแสดงจากไม่ดีให้เขาดู เขาก็จำภาพนั้นไว้ แล้วเขาก็ทำอย่างนั้น เมื่อทำอย่างไม่ถูกต้อง พ่อแม่ก็วิตกกังวล มักจะบ่นให้ใครฟังว่า “โอ้ย! สอนมันไม่เอา”

ความจริงมันเอา แต่ว่าผู้สอนไม่ได้สอนให้ถูกต้อง ให้เรียนตามธรรมชาติ คือจากสิ่งแวดล้อมที่เขาได้พบได้เห็น แล้วเขาก็กระทำอย่างนั้น ไม่มีใครคัดค้าน ไม่มีใครบอกว่า ทำไมไม่ควรทำอย่างนั้น เขาก็ทำตามที่เขารู้สึก มันเป็นอย่างนี้ทั่ว ๆ ไป

จิตใจของเราที่เป็นผู้ใหญ่นี้ก็เหมือนกัน บางทีมันก็เป็นเด็กไปเหมือนกัน แต่ถ้าเป็นเด็กในด้านดีก็ไม่เป็นไร แต่เนื้่มักจะเป็นเด็กในด้านเสีย คือการปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อม ไม่มีการควบคุมบังคับเพื่อให้อยู่กับร่องกับรอย จิตมันก็ไปของมันเรื่อย ไปบ่อย ๆ มันก็ชินกับสิ่งนั้น ขาดต่อสิ่งนั้น จนกลายเป็น “นิสัย” เป็น “สันดาน” ขึ้นมา

นิสัยสันดานของคนเรานั้น มันเกิดขึ้นเพราะการทำบ่อย ๆ ในเรื่องนั้น ทำอะไรบ่อยมันก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราหัดนอนตื่นสาย ก็มีสันดานตื่นสาย หัดตื่นเช้า มันก็มีนิสัยตื่นเช้า หัดทำอะไร่วงไว นิสัยก็่วงไวไม่เฉื่อยชา ถ้าหัดเป็นคนเฉื่อยชา มันก็ติดเป็นนิสัย ทำอะไรมาก ทำอะไรบ่อย สิ่งนั้นมันก็เกิดเป็นสิ่งประทับใจของเรา



สติและปัญญา

ต้องใช้ในทุกกรณี

แล้วก็ชินกับสิ่งนั้น เมื่อชินแล้วมันลำบากที่จะเอาออก เพราะว่ามันติดเสียแล้ว

เมื่อคืนนี้ไปเทศน์ที่วัดดอนเมือง คนเยอะ เขามานอนวัดมาก เพราะว่าแถวนั้นมีวัดเดียว ญาติโยมนุ่งขาวห่มขาวมากมาย ก็พูดเรื่องเกี่ยวกับสิ่งเสพติดด้วย เวลาจบแล้วก็เดินผ่านคนแก่ห่อหมกหนึ่ง ดูในพานนั้นมีของบุหรี่ยี่ห้อหลายซอง เลยถามว่า“อะไรนะโยม ในพานนั้นอะไร” มีคนตอบว่า“บุหรี่ยี่ห้อ”

“ใครสูบล่ะ” “ผมสูบ”

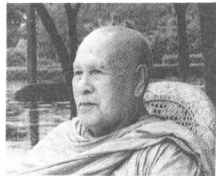
“อ้าว ! ไม่คิดจะเลิกบ้างหรือ”

“ไม่เลิกแล้ว สูบมาตั้งนานแล้ว ก็สูบกันไปจนตายแหละ”
แกวอย่างนั้น

ถามคนแก่คนอื่นที่นั่งอยู่แถวกันว่า “โยมที่นั่งตรงนี้ ใครสูบบุหรี่บ้าง?” ก็มีไม่สูบตั้งหลายคน ก็สูบอยู่เพียงคนเดียวเท่านั้นแหละ แต่นอกนั้นเขาไม่สูบ เลยถามว่า “โยมไม่สูบมาตั้งแต่เป็นเด็กหรือ หรือไม่สูบเมื่อโต”

โยมคนหนึ่งบอกว่า “ผมไม่สูบมาตั้งแต่เด็ก” คนอื่นๆ บอกว่าเพ็งเลิสูบ เพราะเห็นว่ามันไม่เป็นประโยชน์อะไร ไม่จำเป็นอะไรแก่ชีวิต เลยเลิกเสีย เลยบอกว่า “โยม ช่วยสอนโยมคนนี้ให้เลิกสูบเสียบ้าง อย่าให้แกตายอย่างคนชี่ยาเลย ให้ตายอย่างคนที่ไม่ได้ติดยาดีกว่า”

โยมแกก็ยิ้มๆ เพราะว่าคุ้นเคยกัน ไม่สามารถจะพูดอะไรกันได้ นี่คือการติดพันนั่นเอง ความติดพันในสิ่งใด สิ่งนั้นก็ติด



สติและปัญญา.....

ต้องใช้ในทุกกรณี

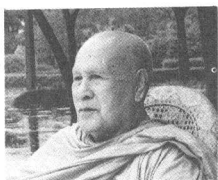
แน่นอนอยู่ในใจของเรา เป็นนิสัยเหมือนกัน ติดการสุขทุกข์ ติดเหล้า ติดการเที่ยว ติดความสนุกสนานเฮฮาอะไรต่างๆ มันก็ไหลไปตามเรื่องนั้นๆ เพราะเราเคยทำอย่างนั้น

ทำอย่างใดมาก สิ่งนั้นมันก็พอกพูนขึ้นในใจของเรา ถ้าเราทำด้านดีมาก นิสัยก็เป็นไปในทางดี ถ้าทำด้านเสียมาก นิสัยก็เป็นไปในทางเสีย เราจึงพูดว่า“นิสัยดี” “นิสัยไม่ดี” คือการสะสมของคนนั่นเอง มันทำให้เกิดเป็นเช่นนั้น

ในทางการปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้า ท่านไม่ให้สร้างสิ่งที่ไม่ดีขึ้นในใจของเรา แต่ให้สร้างเสริมสิ่งที่ดีงามในใจตลอดเวลา การที่จะไม่สร้างสิ่งไม่ดีและสร้างสิ่งดีนั้น ก็ต้องมีธรรมะเป็นเครื่องมือ ๒ อย่าง คือ “สติ” “สัมปชัญญะ” เครื่องมือ ๒ อย่างนี้จำเป็นมาก และต้องใช้ตลอดเวลา เผลอเมื่อใด มันก็ขาดทุนเมื่อนั้น ถ้าไม่เผลอ ก็ไม่เป็นไร

เพราะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรานั้น คอยรับเรื่องอยู่ตลอดเวลา ตาลืมอยู่ มันก็เห็นรูป หูก็ได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส แต่ว่ากลิ่นกับรสนี้ไม่สำคัญเท่าใด เพราะเข้าใกล้จึงจะได้กลิ่น ห่างก็ไม่ได้กลิ่น รสนี้ก็เหมือนกัน เราหยิบมันใส่เข้าไปหยิบโดยไม่รู้เท่าถึงการณ์ ดื่มโดยไม่รู้เท่าถึงการณ์ รับประทานอะไรโดยไม่รู้เท่าถึงการณ์ ทำบ่อยๆ จนกระทั่งชินเป็นนิสัย

ของขมๆ คนปกติไม่ค่อยชอบรับประทาน แต่ถ้ารับประทานบ่อยๆ มันก็ชอบเหมือนกัน ชินเหมือนกัน เหมือนยอดผักบางอย่างขม เช่น ยอดสะเดานี้มันขม ต้องใช้น้ำปลาหวาน น้ำ



สติและปัญญา

..... ต อ ง ใช้ ใน ทุก ก ร ณ ี

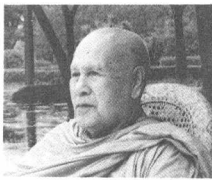
พริกต้องหวานหน่อย เพื่อกลบรสขม เรารับประทานบ่อยๆ ก็ชอบกินข้าวอร่อย เพราะว่าของขมเข้าไปในปากแล้ว น้ำลายมันก็ออกมา ออกมาเพื่อล้างไอ้ที่ขมติดคอนั่นเอง เลยกลายเป็นเรื่องเกิดความพอใจในรสอาหารที่เราจะกิน เรียกว่าเกิดความอยากขึ้นมา มันเป็นเครื่องเจริญอาหาร

ฉะนั้น คนที่รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ เขาจึงให้รับประทานของขมๆ ก่อนรับประทานอาหาร พอรับประทานของขมๆ น้ำลายก็ออกมาล้างสิ่งที่ขมติดคอเลยทำให้เกิดรับประทานอาหารได้ มันเป็นอย่างนี้ สิ่งที่เราไม่ชอบ แต่ทำบ่อยๆ มันก็ชอบขึ้นมาได้ อาหารบางอย่างไม่น่ากิน ถ้ากินบ่อย กลับน่ากิน

เหมือนที่เขาเรียกว่าปลาร้า ทางอีสาน หรือ น้ำบูดู ทางใต้ คนที่ไม่เคยรับประทานก็รับประทานไม่ได้ แต่ถ้าไปอยู่ปัตตานียะลา นราธิวาส จะติดน้ำบูดู ข้าราชการบางคนไปจากกรุงเทพฯ ไปถึงเห็นน้ำบูดู ก็กินไม่ได้ อยู่ไปๆ ก็กินได้ พอย้ายกลับกรุงเทพฯ ก็หิวน้ำบูดูมาหลายขวด แล้วพวกที่มาส่งก็เอาน้ำบูดูมาฝาก ติดเหมือนกัน ครั้งแรกไม่ชอบ แต่ว่าทำไปๆ มันก็ติดสิ่งเหล่านั้น

หรือเราไปอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กินปลาร้า กินแจ่วอะไรของเขา หรือกินลาบดิบๆ ไม่เคยกิน กินไม่ได้ แต่ว่าลองชิมนิดหน่อย ชิมไปชิมมาเลยชอบ ต้องมีบ่อยๆ ยิ่งแกล้มเหล้าด้วยแล้ว ยิ่งชอบใจใหญ่ หารู้ไม่ว่าจะเป็นพิษเป็นภัยแก่ร่างกาย

นี่คือสภาพที่มันเกิดติดขึ้นเพราะความไม่รู้ไม่เข้าใจ เราไม่ได้พิจารณาในเรื่องนั้น พุดเปรียบเทียบในทางวัตถุให้เห็นง่าย ๆ



สติและปัญญา..... ต อ ง ใช้ ใน ทุก ก ร ณ ี

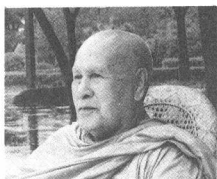
แต่ถ้าพูดในแง่นามธรรม คือสิ่งมากระทบนั้นเรียกว่าอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มากระทบอายตนะ คือ เครื่องต่อของเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นอายตนะ หมายความว่า เครื่องต่อ เครื่องดู คล้ายกับกล้องถ่ายรูป ที่เราเปิดหน้ากล้องไว้ตลอดเวลา ใครผ่านมามันก็ติดทั้งนั้น กดแช็ก มันก็ติดเข้าไป ดูไว้ แล้วก็เอามาอัดเป็นภาพได้ตามคุณภาพของกล้อง

จิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน มันมีประตูทางเข้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่าเป็น“ประตู ๕ ช่อง” ส่งสิ่งต่างๆ เข้าไปที่ใจ รูปผ่านตา ใจรับรู้ เสียงผ่านหู ใจรับรู้ กลิ่นผ่านจมูก ใจรับรู้ อะไรรูจะต้องประสาท มือ เท้า หรือส่วนใดของร่างกาย มีประสาททั้งนั้น ก็รับรู้สิ่งนั้น

ถ้าเรารับรู้ด้วยอำนาจวิชา คือไม่เข้าใจเรื่องนั้นถูกต้อง เราก็รับไว้ผิด แล้วก็เกิดอะไรขึ้นในใจของเราในทางไม่ถูกต้อง ถ้าเรารับรู้ด้วยสติ ด้วยปัญญา สิ่งนั้นก็ไม่มีอิทธิพลเหนือจิตใจของเรา เพราะเรา“รู้ทัน รู้เท่า”ในเรื่องนั้น ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น แก่เรา เราเตรียมสกัดไว้เสียก่อน

เหมือนรู้ว่าไฟ กับ เชื้อ มันอยู่ใกล้กันไม่ได้ ก็ต้องวางไว้ไกลๆ อย่าให้มันไหม้ เช่น น้ำมันเบนซินกับไฟนี่มันล่อแหลม อย่าเอาไปวางไว้ใกล้กัน ไว้ห่างๆ มันก็ไม่เกิดไฟไหม้บ้าน เพราะเรารู้ ถ้าเราไม่รู้ว่าน้ำมันเป็นเชื้อเพลิงแล้วจุดไม่ขีดไฟขึ้น โอหะเหย จากน้ำมันทำให้เราเสียชีวิตได้

ที่จังหวัดกระบี่ มีพระองค์หนึ่ง ความจริงก็เล่าเรียนสูง เป็น



สติและปัญญา

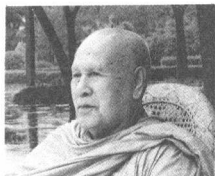
ต้องใช้ในทุกกรณี

เปรียญ ๘ ประโยค แต่ว่าชอบแต่งเครื่อง...ตะเกียงลานบ้าง อะไรต่ออะไรอย่างนี้ ชอบแต่ง เวลาแต่ง เอน้ำมันเบนซินใส่ ภาชนะที่เป็นปีบตัด ๒ ซีก วางไว้ในห้อง ใช้ล้างเครื่อง กลางคืน เวลานอนปิดประตูหน้าต่างหมด โอของน้ำมันเบนซินก็ระเหย ออกอยู่ในห้อง

ท่านเป็นผู้ที่ชอบบูชา พอตื่นปั๊บต้องจุดไม้ขีดสูบบุหรี่ เวลานอนไม่สูบ พอตื่นแล้วต้องจุดทันที ทำอย่างนี้เป็นนิสัย ไม่รู้ว่าน้ำมันเบนซินนั้นมันระเหยได้ แล้วก็จะเกิดอันตราย พอตื่นขึ้นก็จุดไม้ขีด พอดจุดไม้ขีดขึ้นมันก็พริบขึ้นทั้งห้อง ไฟลุกทั้งห้อง มุ่งเป็นเชื้อสำคัญ ไหม้มุ่ง ไหม้อะไรต่ออะไร...ตาย พระรูปนั้นเลยตาย ถูกไฟลวกตาย เพราะประตูใส่กลอนแน่น เปิดออกไม่ทัน แล้วก็ลงไปหมด

คนเราเมื่ออยู่ในอันตราย “กำลังใจ” นี้สำคัญ ถ้ากำลังใจไม่เข้มแข็งเพียงพอ เราก็งง ไม่รู้จะทำอะไร ถึงทำก็ไม่ถูกเลยตายเลย พอได้ข่าวก็บอกว่า...พุทโธเอ๋ย เรียนมาตั้งมากมาย ได้ตั้ง ๘ ประโยค อีกปีเดียวก็จะได้ ๙ ประโยคแล้ว แต่ก็ไม่ได้สักที สอบหลายหนแล้วไม่ได้ ก็เลยตายไปเพราะความประมาท อย่างนี้เป็นตัวอย่าง

ในชีวิตของเรานั้น ถ้าไม่รู้เรื่องอะไร มันก็ให้โทษเมื่อนั้น ไปไหนโดยไม่รู้ก็ไปเป็นทุกข์ ทำโดยไม่รู้ก็เป็นทุกข์ พุดโดยไม่รู้ก็เป็นทุกข์ คิดอะไรโดยไม่รู้ที่เราคิดอะไร มันก็เป็นทุกข์ จึงต้องเอา “สติปัญญา” เข้ามากำหนดทุกอย่างที่เราคิด เราพุด เราทำ



สติและปัญญา

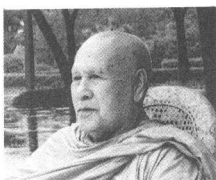
..... ต อ ง ใ ช้ ใน ทุก ก ร ณ ี

แม้เราจะเคลื่อนไหวอิริยาบถ จะเดิน จะนั่ง จะยกแขน จับโน้นจับนี้
เราก็ต้องทำด้วยสติ ก็ไม่มีการเผลอ

ทำไมเราจึงลืมกันบ่อยๆ ลืมนั่นลืมนี่...อย่างไปนั่งทำอะไร
พอลุกขึ้นก็ลืมไป ลืมแก้วน้ำบ้าง ลืมช้อนบ้าง ลืมของที่ใช้นั้นแหละ
ของที่ใช้ประจำตัว ลืมได้ทุกวัน มาฟังธรรมที่วัด ไม่ใคร่คนใดคน
หนึ่งก็ต้องลืมอะไรทิ้งไว้ทุกที เวลาจะลุกขึ้นก็ต้องเตือนว่า“ดูให้
รอบๆ อย่าทิ้งอะไรไว้” แต่พอลุกขึ้นไป ก็ต้องมีใครสักคนหนึ่งทิ้ง
อะไรไว้ ทิ้งช้อนไว้ ทิ้งผ้าเช็ดหน้าไว้ ทิ้งแก้วไว้ ทิ้งของอะไรไว้..นั่นลืม
เพราะว่าเวลาจะลุกขึ้น ไม่มีสติในการลุกขึ้น ไม่ได้รู้สึกตัวว่าเรา
จะลุกขึ้น แล้วเราก็จัดอะไรไม่ถูกต้อง ลืมนั่นลืมนี่

ถ้าเราโดยสารเรือบิน เวลาจะลงจากเรือบิน เขาก็ต้อง
ประกาศว่า“การบินได้นำท่านมาถึงสนามบินดอนเมืองแล้ว ก่อน
จะลงจากเครื่อง สำนวณสิ่งของของท่านเสียให้เรียบร้อย อย่าลืมไว้ใน
เรือบินเป็นอันขาด”นั่นเขาเตือนเราเตือนตัวเองไม่ได้เจ้าหน้าที่
เขาเตือน แล้วจะได้ดู แต่ก็มีคนลืมอะไรไว้บ้างเหมือนกัน ในรถไฟ
ก็เหมือนกัน มีเครื่องขยายเสียงบอก..เตือน แต่คนก็ยังอุตส่าห์ลืม

ทำไมจึงลืมได้?...คือไม่ฟังเสียงที่เขาเตือนไม่ได้เอาใจจดจ่อ
ในเสียงที่เขา กำลังพูดให้เราฟัง ไปคิดเรื่องอื่น คิดแต่จะลงท่าเดียว
แล้วเวลาจะลงนี้ไม่ค่อยจะมีระเบียบเสียเลย มันควรจะให้คนข้าง
หน้าลงก่อน แก้อี๊แถวแรก แถวที่ ๒.. ที่ ๓ ..ที่ ๔ พอเรือบินจอดนิ่ง
เขาบอกให้นั่งอยู่ก่อน จนกว่าสัญญาณจะดับ ไม่มีใครรอ เตรียม
ลุกขึ้นแล้ว เหมือนกับว่าจะรีบไปเสียเหลือเกิน



สติและปัญญา.....

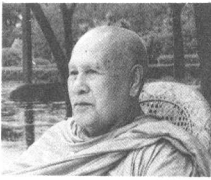
ตั้งอยู่ในทุกกรณี

อาตมาโดยสารไปที่ไร่นีทุกทีว่า ทำไมมันเป็นอย่างนี้เป็นคนชั้นดีทั้งนั้น พวกโจรมันไม่ค่อยได้นั่งเรือบินหรือกัผู้ดีทั้งนั้น แต่งตัวดี ๆ แต่พอเรือบินหยุด ยังไม่ทันเปิดประตู แอ้อัดยัดเยียด ..มาแล้ว ไม่รอให้คนนั่งข้างหน้าออกก่อน เราต้องลงก่อน แล้ว ก็แย่งกันลง เป็นอย่างนั้นทุกที ไม่มีใครจะทำอะไรได้

บางทีอาตมาก็นั่งหน้า แต่ก็ลงไม่ได้ เพราะเพื่อนแย่งไปเสียแล้ว แล้วก็ไม่ได้คิดว่าจะรีบร้อนไปไหน มันก็ถึงแล้ว เลยนั่งต่อไปจนบางคนถามว่า “ท่านไม่ลงหรือ?” อ้าว ! ไม่ลงแล้วจะไปไหนล่ะ? มันถึงสถานีที่จะลงแล้ว ก็ต้องลงนะซิ แต่ที่นั่นอยู่ก็เพราะว่าเพื่อนแย่งลงเสียก่อน เลยลงไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น

นี่ก็เพราะว่า ไม่ได้ทำความรู้สึกไว้ในใจ ไม่ได้พูดกับตัวเองว่า ควรทำอะไร ในขณะที่จะประกอบหน้าที่อะไร ไม่ได้บอกไว้ว่า ควรทำอะไร จะลงจากรถควรทำอะไร ลงจากรถควรทำอย่างไร หรือว่าอะไร ๆ .. ไม่ได้บอก ไม่ได้คิด ไม่ได้ฝึกอย่างนั้น จะไปก็ไปเฉย ๆ ไปแล้วก็ลืมข้าวลืมของอะไรไว้ เพราะรีบร้อนจะลงเกินไปจนลืมสิ่งที่ตัวควรจะนำไปด้วย

อันนี้เป็นเรื่องที่ต้องแก้เหมือนกัน.. คือต้องหัดแก้ไข ทำอะไรก็ต้องกำหนดรู้ ว่าเราได้ทำอะไร..ใส่กุญแจแล้ว ปิดประตูแล้ว ปิดหน้าต่างแล้ว เวลาปิดอยู่ก็รู้ว่ากำลังปิดหน้าต่าง กำลังปิดประตู กำลังใส่กุญแจ ไม่ต้องนั่งวิตกไปในที่ไหน ๆ ทำให้เสียสุขภาพจิต คือคิดว่า “เฮ้! นี่กุใส่กุญแจห้องแล้วหรือยัง ปิดหน้าต่างแล้วหรือยัง?” ของนั้นควรวางไว้ในที่ไม่ให้ใครเห็น เก็บวางแล้วหรือยัง..นี่



สติและปัญญา..... ต้องใช้ในทุกกรณี

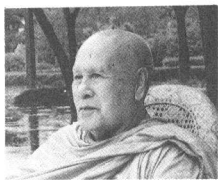
ยุ่งใจ เคยบ้างไหม โยมเคยเป็นอย่างนี้บ้างไหม? นั่นแหละถ้าเป็นบ่อยๆ มันจะเสียหาย คือ“เป็นคนขี้หลงขี้ลืม” เผลอบ่อยๆ

บางทีปิดประตูใส่กุญแจแล้ว เดินไปแล้ว เดินกลับมาเขย่า เพราะเวลาใส่ ไม่รู้ว่าตัวใส่กุญแจ เลยต้องมาคลำดู คลำดูก็นึกได้ว่า“อ้อ! ใส่แล้ว” เสียเวลาเดินไปเดินมา บางทีไปนึกได้ในรถว่า “เอ! กุใส่กุญแจหรือเปล่า?” ลืมเรื่องนั้นหรือเปล่า นี่..มันเป็นอย่างนั้น คงจะมีแก่ทุกๆ คน อาจมีได้ถ้าเราไม่กำหนดสติไว้

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า“สติ สัมปตตะ ปัตติยา - สติเป็นสิ่งที่ต้องใช้ทุกเมื่อ” ต้องใช้ทุกเหตุการณ์ ทุกเรื่อง ในชีวิตของเรา ไม่ใช่แล้วมันเกิดเรื่อง เผลอ...ประมาณ..ทำอะไรไม่มีสติ

บางทีเผลอขาดทุน เช่นว่าเขียนเช็คให้เขา จะเขียนสักห้าพัน นึกกลายเป็นห้าหมื่นไป..ลืมไปเติมศูนย์เข้าไปอีกตัวหนึ่ง ไอ้ศูนย์ลูกเดียวนี้มันมีค่าเหลือเกิน เผลอไปได้ หรือว่าเขียนเลขห้าพันใส่เป็นห้าหมื่น แต่ตัวหนังสือมันห้าพัน ไม่ตรงกัน ไม่ได้อ่านทบทวน ก็ส่งไปธนาคาร ธนาคารก็จ่ายไม่ได้ เพราะเลขและตัวหนังสือไม่ตรงกัน เกิดเป็นปัญหา อะไรต่างๆ มีบ่อยๆ เรื่องนั้นเรื่องนี้

เวลาลงจากรถ บางทีก็ปิดกุญแจ..ใส่เลย ลืดอกเลย “อ้าว! ลืมไปทิ้งกุญแจไว้ในรถแล้ว” เสรีจตุระ กลับมาจะเข้ารถได้อย่างไร เป็นปัญหา ต้องไปหาช่างมาเปิดประตูให้ ช่างเขาก็เก่งนะ เปิดหูช่างได้..เปิดได้ เขาก็คงจะชำนานูญ ต้องเสียสตางค์ให้เขาอีก ค่าเปิดประตูรถนี้...เพราะว่าขาดสติ ไม่มีสติควบคุมจิตใจ



สติและปัญญา

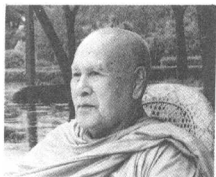
..... ต อ ง ใช้ ใน ทุก กร ณี

การเจริญภาวนาที่เรียกว่า“สติปัฏฐาน”...เจริญสติปัฏฐาน หมายความว่า มีสติอยู่ในเรื่องนั้น ๆ มีสติในการเดิน มีสติในการจะนั่ง จะลุกขึ้น จะคู่แขน จะเหยียดแขน จะจับอะไร ทำอะไรทุกอย่าง ต้องหัด หัดให้ทำ

ฉะนั้น ถ้าเราไปเห็นคนเจริญภาวนาเรื่องสตินี้ จะเห็นว่าเดินช้า ๆ ยกเท้าขึ้นไปข้างหน้า แล้วก็ลงช้า ๆ เหมือนกับหัดเดินอย่างนั้น ทำไมให้ทำอย่างนั้น..ก็เพื่อให้กำหนดระยะของการยกเท้าขึ้น...ก้าวเท้าไป...เอาเท้าลง...แล้วก็ยกอีกเท้าหนึ่งให้มีกำหนดรู้ ถ้าไม่รู้ ดิ่งกลับมา ก้าวไปใหม่ ยึดแขนออกไปโดยไม่รู้ ดิ่งกลับมา ยึดออกไปใหม่ ยึดด้วยความรู้สึกตัวว่ากำลังยึดแขนออกไป กำลังจับของนั้น กำลังยกขึ้น กำลังวางของ ให้กำหนด นั่นคือการฝึกหัดขั้นต้น ทำให้มันคุ้นเคยในเรื่องเกี่ยวกับสติ

เราจึงเห็นว่าคนไปภาวนานี้ หัดเดิน หัดนั่ง เวลาจะนั่งก็ค่อย ๆ นั่งลงไป ให้รู้ตัว พอสะโพกถึงพื้นให้รู้ว่าสะโพกกำลังถึงพื้น กำลังทำอะไร..ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ ฝึกไว้ให้มันเคยชิน แต่ว่า ครูผู้สอนนี้ไม่ได้อธิบายให้ลูกศิษย์เข้าใจ ไปทำเฉพาะเวลาฝึกหัดกลับบ้านไม่เอามาใช้ ไม่ได้เอามาใช้ นี่มันไม่ถูกต้อง

เราไปฝึกอะไรก็ตาม กลับบ้านต้องเอาสิ่งนั้นมาใช้ เช่น“ฝึกสติ” ก็ต้องเอาสตินั้นมาใช้ที่บ้าน ในการประกอบธุรกิจ การงานทุกวันทุกเวลา ให้คอยกำหนดรู้ในเรื่องอะไรต่าง ๆ ติดต่อกับใครด้วยเรื่องอะไรที่สลักสำคัญอย่างไร บางที่ต้องบันทึกไว้เพื่อกันลืม การกระทำอย่างนั้นเรียกว่า ทำด้วยความมีสติ



สติและปัญญา

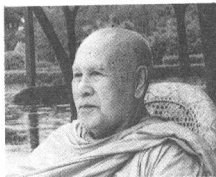
ต้องใช้ในทุกกรณี

ถ้าเราทำอะไรด้วยความมีสติ ความเพลินมันก็ไม่มี ความหลงลืมก็ไม่มี แล้วเราก็ไม่เสียทำใคร แต่ถ้าเราเพลิน ก็เสียทำคนอื่นได้ง่าย เพราะคนอื่นเขาคอยจ้องให้เราเพลินอยู่เหมือนกัน เพลอ คือ ไม่มีสตินั่นเอง

ถ้าใครทำอะไรด้วยความไม่มีสติ คนที่เขาอยากได้โอกาส เขาก็ดีใจ ดีใจว่ามันเพลิน แล้วก็ต้องเอาตอนนี้แหละ เอาอะไรให้มันได้เปรียบ สัญญาที่ได้เปรียบ การกระทำอะไรที่ได้เปรียบ เพราะเพลิน คู่สัญญาเพลิน ประมาท เขาก็ได้เปรียบ เพียงแต่เราเพลินนิดเดียว เราก็เสียเปรียบคนอื่นเสียแล้ว ถ้าคิดเป็นเงินบางทีมาก เป็นแสนเป็นล้าน นิดเดียว..ขาดสตินิดเดียว เพลอเป็นแสนเป็นล้าน แต่ถ้าเราคุมสติไว้ได้ มันไม่ต้องเสียเงินมากมายอย่างนั้น อันนี้เป็นเรื่องที่เรา “สติ” ไปใช้ควบคุมอะไรทุกอย่าง

เวลามาวัดแล้วก็หัดนั่ง หัดเดินเรียบร้อย พอกลับไปถึงบ้าน ใจร้อน ใจเร็ว ไม่ได้ควบคุม ความจริงนั้นต้องเอาไปใช้ในขณะอยู่บ้าน ทำที่วัดได้คล่องแคล่วแล้ว ไปบ้านก็ต้องเอาไปใช้ ใช้ในเมื่ออะไรมากระทบ อย่าเป็นคนประเภทที่รุนแรงในเรื่องอารมณ์ อะไรมากระทบก็ไม่รู้ว่าม เพราะมีสติกำกับ ใจมันรู้ทันรู้เท่าใน เรื่องนั้นๆ ไม่เพลินไม่ประมาท ไม่พูดอะไรผิดพลาด ไม่ทำอะไรผิดพลาด ไม่แสดงอาการกิริยาใดๆ ที่ใครจะเหยียดหยันได้ว่า “ไปวัดทุกวัน แต่ทำไมเป็นอย่างนั้น”

นี่แสดงว่าเราไม่ได้เอาหลักธรรมที่มาเรียนนั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราไม่ได้ใช้ในชีวิตประจำวัน เราก็ได้รับผลดังที่กล่าว



สติและปัญญา

ต้องใช้ในทุกกรณี

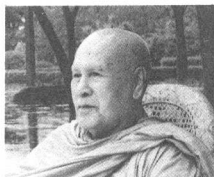
ทำให้คนอื่นไม่เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา เช่น คุณยายมาวัด พอกลับไปถึงบ้านก็อารมณ์เดิม ไม่เปลี่ยนแปลง หลานๆ ก็นึกว่า “เอ! คุณยายไปวัดก็ไม่เห็นได้อะไร ยังหุนหันพลันแล่น ใจร้อน ใจเร็วอยู่อย่างนั้นแหละ” แล้วเด็กเหล่านี้นักก็ไม่อยากจะมาวัด เป็นการปิดกั้นทางไม่ให้คนอื่นเดิน ทำให้เสียหายมิใช่น้อย

แต่ถ้าหากว่าเราเอาหลักธรรมะไปใช้ ทำให้คนที่ได้เห็นเรา ทำอย่างนั้น เขาเลื่อมใส เขาชมว่า คุณยายไปวัดดี คุณย่าไปวัดดี คุณปู่คุณตาไปวัดนี้เอาธรรมะกลับมาใช้ จิตใจสงบเยือกเย็น มีเหตุมีผล จะพูดจะจาอะไรก็ไม่รุนแรง ใช้ถ้อยคำสุภาพ นุ่มนวล ชวนฟัง มันได้ประโยชน์ ทำให้เด็กๆ ลูกหลานทั้งหลายนั้นเลื่อมใสศรัทธา เห็นว่าธรรมะมีประโยชน์แก่ชีวิตจริงๆ นี่มันเกิดมาจากอะไร เกิดจากเราเอาไปใช้

เหมือนรับยาจากหมอแล้วต้องเอาไปรับประทานให้ถูกต้องตามที่หมอสั่ง ไม่ใช่ได้ยาแล้วเอาไปวางไว้ข้างเตียงนอน นอนครางอยู่อย่างนั้น ไม่กินยาสักที ใช่ว่าไม่เป็น มันก็ไม่เกิดประโยชน์

เหมือนกับพระองค์หนึ่งในสมัยโน้น ท่านเจริญภาวนาในพรรษา ตั้งจิตอธิษฐานว่า “ไม่นอนตลอดพรรษา” พอถึงเดือนที่สองก็เกิดเรื่อง ตาเป็นโรค..เพราะไม่นอน ตาแดง..น้ำตาเยิ้ม หมอผู้ชำนาญทางโรคตามาเห็นเข้า “โอ! พระคุณเจ้าเป็นอย่างไร ทำไมตาแดงก่ำอย่างนั้น?” ... “อาตมาไม่นอน”

“อ้าว! ทำไมไม่นอน...นอนเสียบ้างสิ พักผ่อนเสียบ้าง จะได้หายโรค ไม่ได้การแล้ว ผมจะเอายามาให้” หมอเอายามาให้



สติและปัญญา

..... ต้องใช้ในทุกกรณี

พอเอายามาให้ ท่านไม่นอนหยอด หยอดตานีไม่นอนหยอด
แล้วยาจะซึมเข้าไปได้อย่างไร นั่งหยอดเอียงตัวนิดหน่อยแล้วหยอด
มันก็ไหลลงมาตามแก้ม ไม่ได้เรื่อง

๗ วัน หมอมาเยี่ยม.. “เป็นไง พระคุณเจ้า ยาที่ผมให้
ใช้ได้ไหม?” ... “ใช้ แต่มันก็อย่างนี้แหละ”

“เอ๊ะ! ทำไมอย่างนี้ล่ะ ยาผมดีนะ ให้ใครใช้ก็หายทุกราย”
หมอก็กังวล เอ! ทำไมยาไม่เกิดประโยชน์ เลยถามว่า “ท่าน
หยอดยาหรือเปล่า?” ... “หยอด”

“หยอดอย่างไร?” ... “นั่งหยอด”

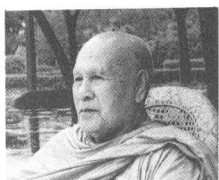
หมอบอกว่า “อ้าว! พระคุณเจ้า หยอดตามันต้องนอนสิ”

“ไม่ได้..อาตมาตั้งจิตอธิษฐานจะไม่นอนนอนได้อย่างไรล่ะ”
นี่เรียกว่า ตึงเกินไป เลยไม่นอนหยอด

ผลที่สุด หมอบอกว่า “อย่าเที่ยวพูดกับใครๆ ว่า ผมเอายา
มารักษาท่าน” เสียชื่อ เพราะรักษาเขาหายทั้งนั้น แต่รักษาพระ
ไม่หาย เดี่ยวพระไปพูดว่า “เอ้อ..หมอนั้นเขาให้ยามาแล้ว แต่มัน
ก็อย่างนั้นแหละ” หมอเสียชื่อ เลยบอกว่า “ได้แต่อย่าพูดกับใครๆ
เรื่องนี้เป็นอันขาด แต่ถ้าได้ทำอยากจะทำต้องนอน”

ท่านก็บอกว่า “ต้องปรึกษาดูก่อน” คือปรึกษากับตัวเองว่า
จะนั่งหรือนอน ถ้านอนก็ผิดกติกา ถ้านั่งก็ถูกต้อง “ช่วงหัวมัน
..ลูกตานี ไม่เห็น ก็ไม่เป็นไร” ท่านหันไปโน้นทางตรง เลยไม่นอน

ผลที่สุด ตาบอด พอออกพรรษาตาบอด แต่ว่ากิเลสก็ล่วง
หมดไปเหมือนกัน เป็นพระอรหันต์ไปเหมือนกัน นี่เรียกว่า



สติและปัญญา

..... ต อ ง ใช้ ใน ทุก กร ณี

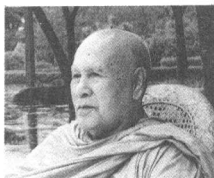
ท่านทำอย่างตึงไปหน่อย แต่ว่าในแง่ว่าเราจริงเราจึงมันก็ใช้ได้
แต่เราจริงเราจึงเกินพอดีมันก็ได้เหมือนกัน

พระพุทธเจ้าสอนให้เราเดินสายกลาง คือความพอดีๆ
ไม่ตึงไม่หย่อน ให้เกิดความพอดี เช่น หยอดตานี้ เอนหลังลงไป
สักหน่อยมันก็จะเสียหายอะไร ไม่ใช่แก้งนอนเพื่อให้หลับ เพื่อ
ให้ได้ความสบายจากการนอน นอนหยอดตานี้มันไม่ได้เสียหาย
แต่ท่านก็เคร่งเกินไปจนตาบอด อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน

ฉะนั้น ธรรมะที่เราเอาไปใช้ ต้องใช้ให้ถูก ต้องใช้ให้เป็น
ให้เกิดประโยชน์ ใช้ไม่ถูกไม่เป็นธรรม ก็ไม่เกิดประโยชน์แก่เรา
และทำให้คนอื่นไม่เลื่อมใสด้วย

ฉะนั้น จึงต้องใช้สติกำหนดไว้เสมอ ผลอไม่ได้อ ถ้าผลอไป
ก็ให้รู้ว่า แหม! ผลอไปนิดเดียวเสียหายไปเยอะแยะ ต่อไปเราจะ
ต้องไม่ผลอ การที่จะไม่ผลอ ก็ต้องคอยระลึกไว้ตลอดเวลา
คอยเตือนไว้ จะทำอะไรก็ตามที่เคยทำ ทำจนชิน พอชินแล้ว
แม้ไม่ตั้งใจทำมันก็เป็นของมันเอง พอชินแล้วมันเป็นโดยอัตโนมัติ

เหมือนคนขับรถเป็นแล้ว เหยียบห้ามล้อ จับโน้นจับนี้ มัน
เป็นของมันเองโดยอัตโนมัติ หรือคนที่พิมพ์ดีด ๑๐ นิ้ว พอเก่ง
แล้วหลับตาดีดก็ได้ มือมันเคลื่อนไปเองตามแนวของตัวพิมพ์ที่
เขาทำไว้ ตาไม่ต้องดูก็ได้ คนตาบอดจึงพิมพ์ได้ เพราะอะไร
คนตาบอดนั้นหากินทางเป็นเสมียนพิมพ์ดีดเยอะ ตาไม่เห็นหรอก
แต่พิมพ์ดีดได้ ใช้ตัวอักษรพิเศษคลำเอา หรือว่ามีคนอ่านให้แล้ว
ก็พิมพ์ไป พิมพ์ได้คล่องแคล่วไม่ค่อยผิดพลาดด้วย...เพราะชำนาญ



สติและปัญญา.....

ต้องใช้ในทุกกรณี

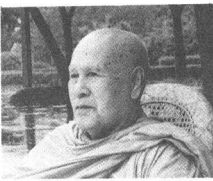
ในเรื่องการปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราทำงานจนแล้ว มันก็เป็นนิสัย เป็นเรื่องที่มันเป็นของมันโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องไปตั้งใจทำแล้ว มันเป็นเอง แต่ถ้าใหม่ๆ นี่ ต้องตั้งใจที่จะทำ ต้องควบคุม อยู่ตลอดเวลา ไม่เพลอไม่ประมาท พอเป็นแล้ว มันก็เป็นของมันเอง เหมือนพระอรหันต์

พระอรหันต์นี้เขาเรียกว่า“สทา สโต” สทา สโต แปลว่า มีสติทุกเมื่อ ท่านเคยเป็นอย่างนั้นเสียแล้ว ท่านมีสติทุกเมื่อ อะโรมากระทบ ไม่เกิดอะไร รูปมากระทบตา ก็เพียงสักว่ากระทบ เสียงมากระทบหู ก็สักว่ากระทบ กลิ่นกระทบจมูก ก็สักว่ากระทบ ลิ้นกระทบลิ้นอะไร ก็สักว่ากระทบสิ่งนั้น ภายได้สัมผัสถูกต้องอะไร ก็สักว่าภายได้สัมผัส ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่มีอะโรมากไปกว่านั้น เพราะสติมันมาบังคับ มาตัดตอนไว้เสียแล้ว

เหมือนน้ำที่เราตกลงไปบนไฟ ไฟมันก็ติดกับเชื้อไม่ได้ เพราะน้ำมันไปขวาง น้ำนั้นไม่ใช่ดับไฟ แต่มันไปกั้นเชื้อไม่ให้ติดกับไฟ หรือไม่ให้ไฟลามไปถึงเชื้อ เมื่อไฟไม่สามารถจะไปถึงเชื้อได้ เพราะมีน้ำกั้นไว้ ไฟมันก็ดับ มันดับของมันโดยธรรมชาติ

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจเรานี้เหมือนกัน มันเกิดเพราะเราไม่ได้ตัดต้นตอ ไม่ได้ตัดกระแสของมัน เมื่อไม่ได้ตัดกระแส มันก็เดินไปตามสายทางของมัน เดินไปตามสายทาง มันก็เกิดอะไรขึ้นตามลำดับ เช่น...

ตาเห็นรูป ก็มีความรู้ทางตา ตา+รูป+ความรู้ทางตา ก็เป็น“ผัสสะ”



สติและปัญญา

..... ต อ ง ใช้ ใน ทุก ก ร ณ ี

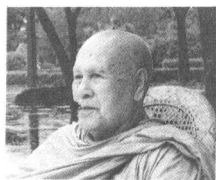
พอเกิดผัสสะ มันก็เกิด“เวทนา” คือยินดียินร้าย หรือว่าอยู่กลางๆ ต่อจากเวทนา ก็เกิด“ความอยากได้” คือ“ตัณหา”

แล้วก็“อุปาทาน” คือ“ความยึดถือ” เอาสิ่งนั้นไปฝังไว้ในใจ เรียกว่า สร้าง“ภพ”สร้าง“ชาติ” คือสร้างสภาวะที่เกิดขึ้นในใจไว้ในรูปอย่างนั้น

สิ่งนั้นก็เกิดติดต่อกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง เวลานานมันก็ไปกันใหญ่ สร้างปัญหาขึ้นในชีวิตของเรามากมาย ก็เพราะเราปล่อยตรงต้นตอนิดเดียว ปล่อยตรงที่รูปกระทบตาแล้วไม่ระวัง ทำให้เกิดอะไรต่อไป แต่ถ้าเราระวังไว้ก็เพียงสักแต่ว่าได้เห็น ได้ยิน ได้ดม ได้ชิม ได้ลิ้มรส มันไม่เกิดอะไรขึ้นมาในใจ เพราะตัวสติเข้ามากันไว้ทันทั่วทั้งที่ เราก็ไม่เปลี่ยนสภาพทางจิตใจของเรา

เราจึงต้องคอยกำหนดไว้ เมื่อตาเห็นรูป กำหนดรู้ว่า มันเพียงสักแต่ว่ารูปที่เราได้เห็นเท่านั้น ไม่มีอะไรที่น่ารัก น่าเอา น่าเป็น คิดไว้ด้วยปัญญา ต้องคิดไว้บ่อยๆ ทำในใจไว้บ่อยๆ ว่า“ไม่มีอะไรน่ารัก ไม่มีอะไรน่าเอา ไม่มีอะไรน่าเป็น” เราทำไปตามหน้าที่ ทำงานไปตามหน้าที่ที่เราได้รับมอบหมาย เป็นอะไรก็ทำไปตามหน้าที่ ไม่มีกิเลสเข้ามาหนุนหลังให้เกิดความรักความชังในเรื่องนั้น เพียงสักแต่ว่า“ทำ”เท่านั้นเอง อะไรมันจะเกิดขึ้น มันก็เกิดตามธรรมชาติ แต่จิตไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น เราก็จะมีความสุขสบายทางใจ

ที่เราเป็นทุกข์กันอยู่นี้ก็เพราะว่า เราไปยึดติดสิ่งนั้น เอาสิ่งนั้นมาครุ่นคิด เหตุอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่โน่น เรามาเสียไกลแล้ว



สติและปัญญา

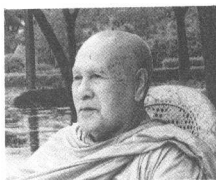
..... ต อ ง ใช้ ใน ทุก ก ร ณี

ก็อุตสาหหอบมันมาด้วย เอามานั่งคิณั่งนิก “เออ! มันทำกุกอย่าง
นั้นอย่างนี้ เจ็บใจนั้ก ไม่ได้ ต้องแก้แค้น” ไปกัณใหญ่แล้ว เกิด
โกรธเกิดเกลียด เกิดพยาบาท อาฆาตจองเวร ยาวไปตามสาย
ตราบไคที่เราไม่มีสติ มันก็ไปเรื่อย

เหมือนไฟไหม้ทุง มันก็ไหม้เรื่อยไป ถ้าเราไม่รู้เราไม่คิด
ดับไฟ ไหม้จนหมดทุง ปากก็ไหม้หมด แต่พอเรารู้ เราก็วิ่งไป
ตัดไม้มาตีกระแสไฟให้มันดับ เอาน้ำมารดขวางไว้ ไฟมันก็หยุด
เพียงนั้น มันไปไม่ได้

กระแสแห่งกิเลสที่เกิดขึ้นในใจนั้กเหมือนกัน มันเกิดไป
ตามเส้นทางของมัน...เราสกิดไม่ได้ เมื่อสกิดไม่ได้ มันก็ไป
ของมันเรื่อย เกิดความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ เกิดความยึดมั่น
ถือมั่น เกิดตัณหา ความอยากได้อะยากมีอยากเป็น แล้วก็
ครุ่นคิดอยู่ในเรื่งนั้น เป็นภพเป็นชาติขึ้นในใจของเรา เราหยุด
มันไม่อยู่ มันไปมากแล้ว แล้วก็ไปบ่อยๆ กระแสจิตมันพุ่งไป
ในทางอย่างนั้น

ให้สังเกตดูง่าย ๆ เช่น เราชอบใจอะไร พอใจในเรื่งอะไร
จิตก็ไปอยู่ในเรื่งนั้น นึกอยู่แต่เรื่งนั้น ฝันอยู่แต่เรื่งนั้น..คน
เล่นม้าแข่ง ไปสนามม้า จิตมันก็คิดแต่เรื่งม้าอยู่ตลอดเวลา
พวกเล่นไฟก็คิดเรื่งไฟ คนไปเที่ยวสนุก ก็คิดแต่เรื่งสนุก แต่
คนที่รักงาน ก็คิดแต่เรื่งงานอยู่ตลอดเวลา แม้นอนก็ฝันถึงงาน
ฝันถึงเรื่งที่จะทำ จิตทำงานไม่หยุด แม้หลับแล้วมันก็ยังทำงาน
อยู่ อย่างนี้ก็มากไปหน่อย ควรจะหยุดบ้าง พักบ้าง พักใจเสียบ้าง



สติและปัญญา.....

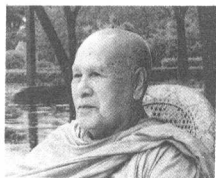
ต้องใช้ในทุกกรณี

“การพักใจ” นั่นก็คือ ไม่ครุ่นคิดถึงเรื่องนั้น ไม่วิตกกังวลในเรื่องนั้น แต่เราปล่อยเราวางไว้ก่อน ถึงเวลาค่อยว่ากันใหม่ พอถึงเวลาก็จับมันขึ้นมาทำด้วยสติปัญญา ด้วยความรู้ว่า “นี่เป็นหน้าที่ของฉันฉันจะต้องทำสิ่งนี้ด้วยความรู้เท่าทันด้วยสติปัญญา จะไม่ทำด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือด้วยอำนาจ วิชาพยาบาท ไม่ให้กิเลสหนุนหลัง แต่ให้สติปัญญาหนุนหลังการกระทำ”

ถ้าเรามีสติปัญญาหนุนหลังการกระทำ ผลการกระทำนั้นเรียบร้อย ไม่กระทบกระเทือนใคร ไม่สร้างปัญหาความทุกข์ ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่ใครแม้แต่ผู้น้อย เพราะสติปัญญาหนุน แต่ถ้ากิเลสหนุน ความโลภหนุน ความโกรธ ความหลง ความพยาบาท เจ็บแค้นในใจหนุนหลัง มันก็ผลิออกมาเป็น ความร้อนนอกร้อนใจ ทำด้วยความร้อน ไม่ได้ทำด้วยความสงบเย็น แล้วเราก็เป็นทุกข์ตลอดเวลา เผลอนตัวเองให้ร้อนอยู่ตลอดเวลา นั้นแหละตกนรกแล้ว

นรกมันอยู่ที่ร้อนนอกร้อนใจ ร้อนเหมือนไฟเผา ใจมันร้อนเย็นไม่เป็น สงบไม่เป็น สว่างไม่เป็น มันก็เป็นทุกข์ไม่หยุด ไม่จบกันสักที แล้วเราก็ไม่รู้ว่ามันเกิดจากอะไร วิถีทางของสิ่งนั้นคืออะไร เราไม่รู้ แก่ไม่ได้เพราะไม่รู้เส้นทางที่เราจะแก้ เพราะเราไม่ได้ศึกษาอย่างละเอียดในเรื่องนั้น

ความจริงเรื่องอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนไว้ละเอียดแล้ว เส้นทางของสิ่งเหล่านี้ ท่านวางไว้ละเอียดว่า จะ



สติและปัญญา.....

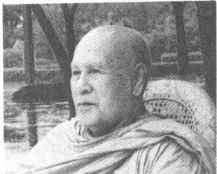
ต้องใช้ในทุกกรณี

สกัตตรงไหน สกัตด้วยสติปัญญาตรงไหน..แต่เราไม่ฝึกไม่สนใจ เพราะเราเพลินกับสิ่งที่เราได้รับ

เพลินเหมือนเด็กเล่นตุ๊กตา พอได้ตุ๊กตาแล้ว แหม..ถือไว้ไม่วางเลย กอดไว้เรื่อย กินข้าวก็ต้องเอาไปไว้ใกล้ๆ นอนก็ต้องไปนอนกอดตุ๊กตา ถ้าตื่นขึ้นมาตุ๊กตาหาย ร้องแงเลย ตุ๊กตาหาย พอเอาตุ๊กตามาวางให้ก็หยุดร้อง นั่นเด็กเป็นอย่างนั้น

แล้วเราผู้ใหญ่นี้เป็นเหมือนเด็กบ้างหรือเปล่า ติดตุ๊กตา บ้างหรือเปล่า คือติดวัตถุ ติดอารมณ์ที่มันมากระทบแล้วก็หลงเพลินไปกับสิ่งนั้น นั่นแหละเหมือนเด็กติดตุ๊กตา เราเห็นเด็กก็ไปว่าเด็กว่า“เฮ้ย! มันเมาตุ๊กตา” แล้วผู้ใหญ่เราไม่เมาในเรื่องอะไรหรือ ในเรื่องอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ มันก็เมาไปกับเรื่องนั้นๆ เผลอไป ติดเรื่องนั้น คิดเรื่องนั้น วุ่นอยู่กับเรื่องนั้น ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็มีปัญหา คือความทุกข์ความเดือดร้อน เป็นบ่อยๆ เหมือนกัน

เด็กกับผู้ใหญ่ก็มีอารมณ์เท่ากัน มีความรู้สึกแบบเดียวกัน แต่ผู้ใหญ่มักจะดูเด็กว่า“ไม่ถูก” แต่ไอ้เราไม่ถูก ไม่ได้ดูตัวเอง ไม่ได้ชี้บอกให้ตัวเราเข้าใจว่า อะไรมันเป็นอะไรถูกต้อง เราจึงอยู่ในสภาพหลงมัวเมาในสิ่งเหล่านั้น แล้วก็ไปทุกข์กับสิ่งนั้น เช่น นั่งคิดนั่งฝันถึงสิ่งที่มันผ่านไปแล้ว มันเลยไปตั้ง ๕ ปี ๑๐ ปี ผ่านพ้นไปแล้ว เรายังอุตสาห์ดึงกลับมา มานั่งคิดด้วยความรู้สึกที่เสียใจบ้าง ตีใจบ้าง นั่งฝันนั่นเอง ฝันไปในเรื่องนั้น เพื่อไปในเรื่องนั้น แล้วก็นั่งกลุ้มใจ เป็นทุกข์ ไม่เข้าเรื่อง



สติและปัญญา..... ต้องใช้ในทุกกรณี

นี่เขาเรียกว่าขาดสติปัญญา ไม่ได้มีความรู้สึกว่าจะคิดอะไร
ทุกข์เรื่องอะไร ดีใจเรื่องอะไร ผันถึงเรื่องอะไร ไม่เคยตั้งปัญหา
ถามโดยวิธีนั้น มีแต่ว่าไหลไป เหมือนกับน้ำเซียวไหลแรงเหลือเกิน
พัดอะไรพังไปหมด ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีหายไป ความคิดนึก
ในทางที่ติงามหายไป เหลือแต่อารมณ์นั้นผูกมัดจิตใจของเรา
เราก็ต้องถูกลงโทษตลอดเวลา

ตัวเราเองแหละลงโทษตัวเราเอง คนอื่นลงโทษให้มันเล็กน้อย
ลงโทษได้แต่เพียงทางกาย แต่เราลงโทษตัวเองมันหนัก เพราะลง
โทษทางจิตทางวิญญาณ

เขาจับเราไปขังไว้ในกรง..ไม่เป็นไร แต่เราเอาใจเราขังไว้
ในอารมณ์ที่ก่อปัญหานี้แหละมันรุนแรง จึงควรจะได้รับออก
จากสิ่งนั้นด้วยสติปัญญา ด้วยความรู้เท่ารู้ทันอยู่เสมอ จึงจะ
เอาตัวรอดปลอดภัยได้

ดังได้แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติไว้แต่เพียง
เท่านี้

ขออวยพรให้ญาติโยมเจริญด้วยสติปัญญาทุกวินาทีของ
ชีวิตทุก ๆ ท่าน เทอญ



ตื่นตัว-ว่องไว-ก้าวหน้า ทำงานแข่งเวลา พัฒนาตนเองและสังคม
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำในวันนี้
ใครจะรู้ความตายเมื่อไหร่

สัตว์ทั้งหลาย

มีความตายเป็นที่สุด

❖ พระพุทธองค์	ทรงสอน	ไว้ตอนหนึ่ง
ช่างซาบซึ้ง	ประทับใจ	คิดเสมอ
ทุกอย่างเท่า	ก้าวไป	ไม่ปล่อยเรา
ภavana	อยู่เสมอ	ว่า“ใกล้ตาย”
❖ ประหนึ่งเขา	จูงโค	สู่ที่ฆ่า
ยิ่งใกล้เข้า	ใกล้เข้ามา	น่าใจหาย
น้ำตาโค	ไหลนอง	ต้องดินทราย
ทวนทวน	เพื่อชีวิต	อนิจจา
❖ สัตว์ทั้งหลาย	มีความตาย	เป็นที่สุด
ยึดสมมุติ	ยึดกันใหญ่	ทำไมหนอ
หยุดสักนิด	แล้วคิด	พิจารณา
มรณา	แล้วทุกสิ่ง	ต้องทิ้งวาง
❖ “นั่นของเขา”	“นี่ของเรา”	เขลาหรือนี่
มันมีจริง	อะไร	ในโลกกว้าง
ปลงเสียเถิด	เกิดสุข	ทุก ๆ ทาง
“ไตรลักษณ์”วาง	ใกล้จิต	คิดให้ดี

พุทธศรี เจริญพงศ์

ห มั อ นั ้ า แ ต ก

- ❖ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ ที่เรียกว่า“เจริญมรณานุสติ”เป็นประจำนั้น ย่อมมีคุณประโยชน์หรืออานิสงส์มหาศาลยากที่จะหาอะไรมาเปรียบเทียบได้
- ❖ ผู้ที่เจริญมรณานุสติเป็นนิตย์ ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต ในความเป็นหนุ่มสาว และในความไม่มีโรค
- ❖ ในอดีตกาลนานมาแล้ว มีชวานาอยู่ครอบครัวหนึ่ง ประกอบด้วย พ่อ,แม่,ลูกชาย,ลูกสะใภ้,ลูกสาว และคนใช้ ทุกคนในครอบครัวนี้ต่างเจริญมรณานุสติอย่างเคร่งครัดเป็นประจำเสมอมามิได้ขาด
- ❖ วันหนึ่ง สองพ่อลูกได้ไปไถนาแต่เช้าตามปรกติ พอตกสาย ลูกชายก็ถูกงูพิษกัดถึงแก่ความตายในทันที พ่อจึงได้อุ้มร่างของลูกชายไปนอนไว้บนคันนา เอาผ้าคลุมไว้ แล้วแกก็ไถนาไปตามปรกติเหมือนว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นอย่างนั้นแหละ
- ❖ เมื่อมีเพื่อนบ้านผ่านมาและจะเข้าไปในหมู่บ้าน เขาจึงสั่งไปว่า“นี่พ่อคุณ! ช่วยกรุณาบอกแม่บ้านของผมหว่าด้วยว่า กลางวันวันนี้ขอให้จัดอาหารมาส่งผมเพียงที่เดียว และบอกให้คนในบ้านมากันให้หมดทุกคน” พอสั่งเสร็จ เขาก็ไถนาต่อไป
- ❖ ฝ่ายแม่บ้านและทุกคนในครอบครัว เมื่อได้รับคำบอกเล่าเช่นนั้น

ห มั อ นั ้ า แ ต ก

ก็รู้ได้ทันทีว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับลูกชาย ทุกคนจึงเตรียมนุ่งขาว ห่มขาว แล้วเดินทางมายังนาพร้อมกัน โดยไม่มีใครร้องไห้เศร้า โศกเลย เมื่อมาถึงก็ช่วยกันหาฟืนมากองไว้ และยกศพขึ้นทำการ เผาอย่างง่าย ๆ โดยไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างใด

❖ ขณะที่ไฟกำลังไหม้ศพอยู่นั้น มีชาวบ้านมามุงดูกันมาก และต่าง ก็แปลกใจไปตาม ๆ กันว่า ชายคนที่ตายเป็นอะไรกับพวกที่กำลัง ช่วยทำการเผายู่ เพราะถ้าเป็นญาติก็ต้องมีการร้องไห้เสีย ใจกันบ้าง แต่นี่ไม่มีเลย! บางคนอดใจไว้ไม่ได้จึงถามขึ้นว่า “ขอ โทษเถอะ! ชายผู้ตายเป็นอะไรกับท่านทั้ง ๕ หรือ ?”

❖ “เป็นลูกชายคนเดียวของผมครับ” ชายผู้เป็นหัวหน้าครอบครัว ตอบ ต่อมาแม่ของผู้ตายก็ตอบ ต่อมาก็เมีย, น้องสาว และคนใช้ ได้ตอบกันตามลำดับ

❖ “ก็เมื่อเป็นญาติของท่านแล้ว เหตุไฉนพวกท่านจึงไม่ร้องไห้ อาลัย เศร้าโศกถึงเขาผู้จากไปเหมือนชาวบ้านทั่ว ๆ ไปเล่า?”

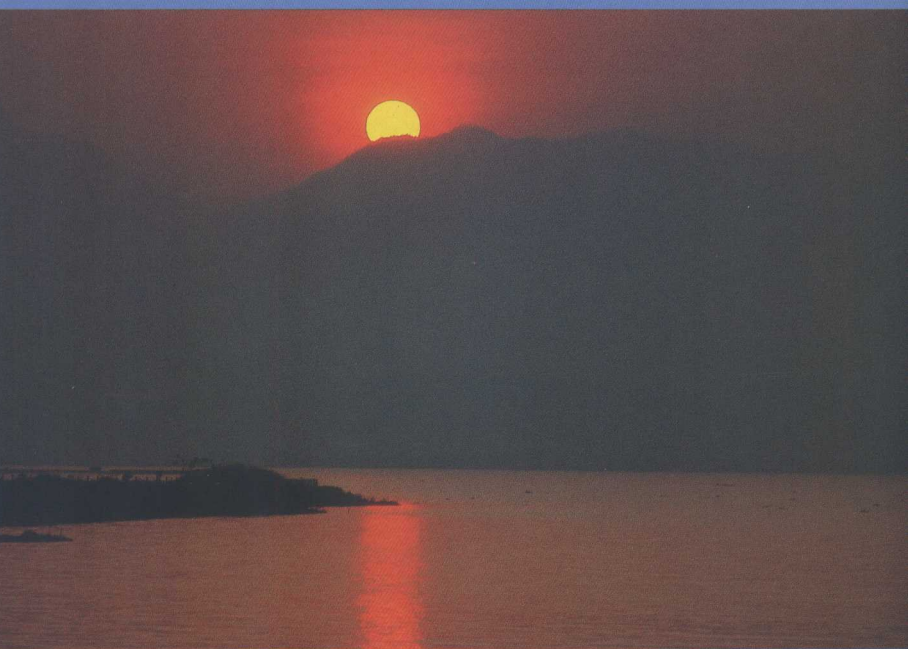
❖ “ท่านทั้งหลาย!” ผู้เป็นพ่อกล่าวขึ้นด้วยเสียงปรกติ “อันว่า ลูกชายของผมเขาจากไปและทิ้งร่างไว้เหมือนงูทิ้งคราบ การร้องไห้ คร่ำครวญถึงคราบงูไม่มีประโยชน์อันใด การ เศร้าโศกถึงคนที่ตายไปแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์อันใดฉันนั้น”

ห ม อ น ้า แ ต ก

- ❖ “ท่านทั้งหลาย!” ผู้เป็นแม่คนตายกล่าวขึ้น “ลูกชายของดิฉันนี่เมื่อเขามาเกิดในท้องของดิฉัน เขาก็มาเอง ไม่มีใครเชื่อเชิญ เมื่อเขาจากไปเขาก็มิได้บอกลา ดิฉันจึงไม่อาลัยถึงเขา”
- ❖ “ท่านทั้งหลาย!” น้องสาวผู้ตายกล่าว “ถ้าดิฉันจะร้องให้จนผ่ายผอม หรือร้องให้จนน้ำตาเป็นสายเลือด พี่ชายของดิฉันก็คงไม่พินกลับคืนมาเป็นแน่”
- ❖ “ท่านทั้งหลาย!” ภรรยาผู้ตายกล่าว “ขึ้นชื่อว่าสามีที่ดีใคร ๆ ก็ย่อมรักและหวงแหนเป็นธรรมดา แต่เด็กแม่จะร้องให้เอาพระจันทร์บนท้องฟ้าย่อมไม่ได้ จันใด การที่ดิฉันจะร้องให้ เพื่อให้ผัวกลับพินคืนมา ก็ย่อมจะไม่ได้จันนั้นเหมือนกัน”
- ❖ “ท่านผู้เจริญทั้งหลาย!” คนใช้กล่าวบ้าง “หม้อ(ดิน)ใส่น้ำที่แตกแล้วย่อมเชื่อมให้สนิทดังเดิมไม่ได้ จันใด การที่ดิฉันจะเสรำโศก, ปรีทวนาการ, ร่ำไห้ถึงนายที่ตายจากไปแล้ว เพื่อให้พินกลับคืนมาดังเดิมก็ย่อมมิได้จันนั้น ด้วยเหตุนี้ดิฉันจึงไม่เสรำโศกเสียใจ”

(จาก “พระไตรปิฎก ฉบับเซ็น” รวบรวมเรียบเรียงโดย ธรรมรักษา)

สติเป็นเครื่องตื่นในโลก
สติเป็นสิ่งที่ต้องใช้ทุกเมื่อ
ความสุขอยู่ไม่ไกล ถ้าใจมีสติ



ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก
ปัญญาประเสริฐกว่าทรัพย์
ชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ประเสริฐที่สุด



ทุกเรื่องนะ