

แนว
ทาง
สู่
ความ
ดี
แท้ทุกข

หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ





แนวทางสู่ความดับแห่งทุกข์

หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ



จัดพิมพ์เผยแพร่

สืบทอดพระธรรมคำสอนอันประเสริฐ

ที่ถ่ายทอดโดยพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญของงามแห่งปัญญา

อันจักทำให้พุทธศาสนิกชนดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขแก่ตนเองและมนุษยโลก

• คำนำในการจัดพิมพ์

โกสขัม ทยโต ทิสฺวา วิริยารมฺภณจ เขมโต
อาร์ทุวิริยา โหธ เอสา พุทฺธานุศาสนี
ท่านทั้งหลาย จงเห็นความเกียจคร้านเป็นภัย
และเห็นการปรารถนาก็เป็นความปลอดภัย
แล้วปรารถนาคือเพียรเกิด.... นี่เป็นพุทธานุศาสนี

‘ความเพียร’... เป็นพื้นฐานของความสำเร็จทุก
ประการ เมื่อผู้ใดกระทำแล้วย่อมจักประสบความสำเร็จ
ทั้งความสุขและความทุกข์ เมื่อบุคคลมีความเพียรในการ
ทำความดี... จักประสบแต่ความดี ตรงกันข้าม... ถ้า
เพียรทำความชั่ว... ก็จักประสบแต่ความไม่ดี

ความเพียรดี เช่น เพียรศึกษา คั่นคว้า ทำงาน
ปฏิบัติธรรม ความเพียรเช่นนี้ไม่ทำให้ผู้ใดตกอับ มีแต่
จะทำให้เจริญยิ่งขึ้นไป ส่วนผู้ใดมีความเพียรในสิ่งที่ชั่ว
ผู้นั้นจักพบกับความตกต่ำและเสื่อมตลอดไป

ท่านที่มีชีวิตอยู่ในขณะนี้... ท่านมีความเพียร
เป็นเช่นใด ขอจงโปรดได้ใคร่ครวญดูเถิด

หนังสือชุด ‘ธรรมบารมี’ เล่มนี้ ได้รวบรวมจาก
ปาฐกถาธรรม ของ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวง
พ่อปัญญานันทะ ที่ได้เมตตาแสดงแก่ท่านสาธุชน ณ วัด
ชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ธรรมสภาจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ เพื่อเป็นธรรม
สัการะ และแสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ
ในโอกาสที่มีชนมายุครบ ๘๙ ปี ใน ปีพุทธศักราช ๒๕๔๓
และเพื่อเป็นการบูชาพระคุณแด่หลวงพ่อ ธรรมสภาขอ
ปวารณาถวายแก่ห้องสมุดของวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม
ที่แจ้งความจำนงขอรับเป็นธรรมทานไปที่ธรรมสภา

บุญกุศลอันจักพึงมีพึงได้จากการจัดพิมพ์ครั้งนี้
ขอน้อมถวายแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ องค์แสดงปาฐกถา
ที่ได้ถ่ายทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าให้แพร่หลายไปทั่วทุกอณูแห่งจักรวาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญเรื่องในเล่ม



ชุด ชรรรมบารมี เรื่อง :

๑. แนวทางสู่ความดับแห่งทุกข์	๑
ธรรมะกับการระงับโรค	๓
คิดค้นแต่ในเรื่องธรรมะ	๕
ทุกข์เพราะความหลงผิด	๗
วิริยะ : การทำความเพียร	๑๔
ความเพียรของธรรมชาติ	๑๘
ผลแห่งความเพียรพยายาม	๒๐
ลักษณะแห่งความเพียร	๒๒
ดับกิเลสเราเป็นสุข	๓๐
แนวทางสู่ความดับทุกข์	๓๒
ความเพียรในทางธรรม	๓๖
ผลแห่งการปฏิบัติธรรม	๔๙



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๒. เป็นอยู่อย่างผู้ชนะโดยแท้จริง ๕๑

ความต้องการของจิตใจ ๕๓

จงเป็นอยู่อย่างผู้ชนะ ๕๕

อยู่อย่างผู้แพ้...มีแต่ความทุกข์ ๕๗

แพ้ทางร่างกาย ๕๘

แพ้ทางจิตใจ ๕๙

เป็นอยู่อย่างผู้ชนะโดยแท้จริง ๖๑

ประพัตติตนอยู่ในธรรม ๖๓

ชื่อเสียงต่อหน้าที่ ๖๕

เจริญภาวนา ๖๘

เจริญอานาปานสติ ๗๑

การภาวนากับการควบคุมจิตใจ ๘๒



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๓. หลักธรรมเพื่อการฝึกควบคุมจิตใจ ๕๗

สภาพจิตที่ไม่ได้รับการฝึก	๙๙
จิตที่อยู่ในโลกสมมติ	๑๐๘
สภาพของจิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝน	๑๑๓
สติปัฏฐาน : การกำหนดสภาพของจิต	๑๒๑
หมั่นพิจารณาและฝึกควบคุมจิต	๑๒๖
ผู้ฝึกจิตดีแล้ว...ย่อมได้รับชัยชนะ	๑๓๐
ความสัมพันธ์ของสุภาพจิตและกาย	๑๓๒
หมั่นควบคุมและฝึกฝนจิตไว้ตลอดเวลา	๑๓๕
สภาพของจิตที่แท้ : สะอาด สว่าง สงบ	๑๓๗
พิจารณา ปรับปรุง และแก้ไขตนเอง	๑๓๙
หลักธรรมเพื่อการฝึกควบคุมจิตใจ	๑๔๐



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๔. จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้	๑๔๕
จิตเดิมแท้...บริสุทธิ์ประภัสสร	๑๔๗
ทุกสิ่งล้วนเกิดจากใจ	๑๔๙
เครื่องประกอบแห่งจิตใจ	๑๕๐
จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้	๑๕๑
กิเลส : อุปสรรคของการฝึกจิต	๑๕๒
ความพ่ายแพ้ต่อกิเลสของจิตใจ	๑๕๗
การฝึกจิต	๑๕๙
มีสติคอยกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบ	๑๖๑
ประโยชน์ของการฝึกจิต	๑๗๐
มีแผนการดำเนินชีวิตที่แน่นอน	๑๗๓
ทุกคนต้องมีจุดหมายในชีวิต	๑๘๕



แนวทางสู่ความดับแห่งทุกข์



แนวทางสู่ความดับแห่งทุกข์

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ธรรมะกับการระงับโรค

วันก่อนได้พูดถึงเรื่องโพชฌงค์ ๗ โพชฌงค์แปลว่า องค์ธรรม เป็นเครื่องตรัสรู้ คือปฏิบัติตามแนวทางนี้ก็ช่วยให้สำเร็จประโยชน์ ธรรมะที่ช่วยให้

สำเร็จประโยชน์นี้เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมที่เป็นส่วนเป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เพื่อปัญญา มีหลายอย่างด้วยกัน แล้วมีโพชฌงค์ ๗ อยู่ในนั้นด้วย

สูตรที่เรียกว่า โพชฌงค์นี้ พระผู้มีพระภาคเคยแสดงกับพระที่ป่วย เป็นไข้ พระองค์เสด็จไปพูดเรื่องโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง ความเจ็บป่วยนั้นก็หายไป ที่ว่าความเจ็บป่วยหายไปนั้น หมายความว่าไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย...ก็เหมือนกับไม่ป่วย ถ้าเราคิดว่าเราป่วยเราก็กป่วย ถ้าเราคิดว่าเราไม่ป่วยเราก็กไม่ป่วย ทีนี้..พระอรหันต์ท่านมีสมาธิแรง ท่านก็ไม่นึกว่าเป็นความเจ็บป่วยในทางร่างกาย ก็เลยปล่อยวางได้

โพชฌงค์จึงเป็นสูตรที่พระเอามาใช้สวดให้กับคนเจ็บ ใครเจ็บไข้ได้ป่วย พระก็มักจะสวดสูตรนี้ให้ฟัง แต่ว่าคนเจ็บที่ไม่รู้ภาษาบาลีก็ฟังไปอย่างนั้น ฟังไปว่า พระท่านสวดอะไรให้ฟัง แต่ไม่รู้ความหมายไม่เข้าใจความหมายได้ประโยชน์เพียงแต่ได้รับฟัง

แต่ผู้ที่รู้ความหมายของภาษาเมื่อพระพุทธเจ้าพูดภาษาที่เขาเข้าใจ ก็จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้ ผลประโยชน์ทางจิตใจคือ ปลื้มใจจากความทุกข์ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายได้ จึงเป็นสูตรหนึ่งที่ช่วยคนเจ็บไข้ได้ป่วย

คิดค้นแต่ในเรื่องธรรมะ

เราที่เจ็บไข้ได้ป่วยถ้าเอาพระสูตรนี้มาพิจารณา มาคิดในแง่ธรรมะ เรียกว่าหัดคิดในเรื่องธรรมะ เรียกว่า “ธรรมวิจย” หมายความว่า คิดค้นในเรื่องธรรมะ เพื่อให้เกิดปัญญาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ให้เกิดความเพลิดเพลिनในรสของพระธรรมนั้นก็ช่วยผ่อนคลาย ปัญหาคือความทุกข์ได้ เพราะว่าจิตที่เป็นทุกข์นั้นก็คือ จิตที่ไปคิดถึงเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย คิดถึงเรื่องความเจ็บป่วยมันก็เป็นทุกข์

ที่นี้เราเปลี่ยนความคิดไม่ไปคิดถึงเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย แต่มาคิดค้นในเรื่องธรรมะต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องเราควรจะต้องคิด จิตก็ไม่อยู่กับความเจ็บป่วย ก็จะรู้สึกว่าจะไม่เจ็บป่วย เพราะความเจ็บป่วยนั้นมันเกิดที่ร่างกาย แต่ถ้าใจไม่เข้าไปยึดถือก็ไม่มีอะไร

เพื่อให้ใจไม่ยึดถือเราก็เปลี่ยนความคิด ไปคิดถึงเรื่องธรรมะ เช่นพิจารณาถึงเรื่องความไม่เที่ยงของสังขารร่างกาย พิจารณาถึงความเป็นทุกข์ของธรรมชาติ พิจารณาถึงสิ่งทั้งหลายที่ไม่มีเนื้อแท้ ไม่มีตัวตนถาวร ก็จะช่วยให้จิตหายจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ก็เป็นการเปลี่ยนอารมณ์เพราะถ้าเราไปคิดเรื่องทุกข์...จิตก็ไปอยู่กับความทุกข์ เมื่อเปลี่ยนไปคิดเรื่องที่ไม่เป็นทุกข์ เอาเรื่องอื่นมาคิดแทน จิตใจสบาย

อันนี้แหละที่เขาให้คาถาสำหรับคนภาวนา เช่นว่าคนกลัวผีก็ให้ภาวนาคาถากันผี ภาวนาไป...ไม่ใช่ว่าเพื่ออะไรแต่เพื่อให้ใจไปนึกอยู่เฉพาะในเรื่องนั้น ความ

กลัวผีมันก็หายไป เพราะใจเราไปนึกถึงแต่เรื่องนั้น เป็นการเปลี่ยนอารมณ์ คือเปลี่ยนจากเรื่องหนึ่งไปอยู่อีกเรื่องหนึ่ง แล้วมันก็ไม่น่ากลัวอะไร คนเดินไปไหน กลางคืน...ท้องคาถาเขาให้ท่อง อรหัง...พุทโธ อะไรอย่างนี้ ท่องไว้ ใจก็ไม่คิดถึงเรื่องผีสงอะไรที่กลัว นึกถึงแต่ อรหัง พุทโธ พุทโธ อรหัง อะไรต่างๆ ความกลัวนั้นก็หายไป อันนี้เป็นเรื่องการคิดเปลี่ยนใจ

เราจึงควรหัดคิดเปลี่ยนใจอย่างนั้นบ้าง เช่นว่า ใครมาทำปัญหาอะไรให้เราเป็นทุกข์ เราไม่คิดถึงปัญหานั้น เราไม่คิดถึงเรื่องนั้น แต่เราไปคิดถึงเรื่องอื่นเสีย จิตเราก็จะไม่มีทุกข์เพราะเรื่องนั้น

ทุกข์เพราะความหลงผิด

ความทุกข์ของคนนี้มันเกิดเพราะความหลงผิด ความเข้าใจผิดในเรื่องต่างๆ ที่เรายึดถือกันอยู่ทั่วไป

เช่น...เรื่องการยึดถือในไสยศาสตร์ ยึดถือในเทพเจ้า ยึดถือในเรื่องผีนางไม้ ก็เป็นการล่อแหลมที่จะเกิดโรคจิตโรคประสาทได้ง่าย เมื่อเป็นโรคจิต โรคประสาท มันก็เป็นมากขึ้น แล้วเราก็ตีรวบ้าเป๋อไปว่า เจ้านั้นเข้าทรงบ้าง เจ้านี้เข้าทรงบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องสร้างขึ้นเองทั้งนั้น มันไม่มีตัวจริงตัวจังอะไร เนื้อแท้มันไม่มี แต่ว่าเราสร้างภาพเหล่านั้นขึ้น เพราะเราคิดมากในเรื่องอย่างนั้น ความเชื่ออย่างนั้น

ไปวัดก็เหมือนกัน ไปหาพระประเภทปัญญาอ่อน พระเหลวไหล ส่งเสริมแต่เรื่องความมกมายให้คนเข้าใจผิด ให้เชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ ให้เข้าใจสิ่งที่ไม่ควรจะเข้าใจถูกต้องเรียกว่า มิจฉาทิฎฐิ มีอยู่เยอะในกรุงเทพฯ นี้..ตามวัดต่างๆ คนไปหาก็คงไม่ทำให้คนเกิดปัญญา ไม่ให้เกิดแสงสว่างทางใจ แต่ทำคนให้โง่ ให้หลง ให้มกมาย บางวัดมีแต่พระพวกนี้ทั้งนั้น...เต็มวัดเลย มีทุกคณะ มีเกินคณะด้วยซ้ำไป คณะสงฆ์ก็ไม่สนใจ

ความจริงนี้เป็นเรื่องร้าย เรื่องร้ายกว่าอะไรที่เรากำลังแก้ไขอยู่ เพราะว่าเป็นการนำคนไปสู่มิจฉาทิฎฐิ ซึ่งเป็นการทำลายตัวพระพุทธานุศาสนโดยตรง แต่ว่าทางคณะสงฆ์ไม่ค่อยจะสนใจเรื่องอย่างนี้ เพราะว่าพวกนั้นเก่งเหมือนกัน...เวลาพระผู้ใหญ่จะทำอะไร ก็นำเงินไปถวายมากมาย เงินที่นำไปถวายนั้นก็ได้อาจมาจากความโง่ทั้งนั้น ไม่ใช่ได้มาจากความฉลาดปราดเปรื่องอะไร คนโง่ๆเอาไปให้ แล้วก็เอาไปถวายพระผู้ใหญ่ต่อไป

พระผู้ใหญ่รับสิ่งเหล่านั้นก็เกรงใจ ไม่กล้าพูด ไม่กล้าว่าอะไร เพราะกลัวจะเสียลาภเสียผล อันนี้แหละที่เขาเรียกว่า... สักกาโร...กาโปรสิสังหันติ...ลามสักการะฆ่าคน ให้หมดความเป็นพุทธบริษัท หมดความเป็นอะไรต่างๆ แต่ตกอยู่ในอำนาจของวัตถุที่ตนจะมีจะได้ แล้วก็ปล่อยพระเหลวไหลเหล่านี้ให้ทำงานการต่อไป ส่งเสริมความโง่ต่อไป ไม่รีบแก้ไขพระพุทธานุศาสนาก็ไม่เข้าถึงคน คนก็ไม่เข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า แล้วก็จะมีความ

เชื่อเหลวไหล พอมีความทุกข์ไม่สบายใจ ก็ไปรดน้ำมนต์ บ้าง ไปสะเดาะเคราะห์บ้าง ไปทำพิธีต้องอะไรต่างๆ ตามวิธีการของพระนักบวชเหล่านั้น

ความจริงไม่ควรเรียกคนเหล่านั้นว่าเป็นพระ ในพระพุทธศาสนา แต่เป็นพวกแอบแฝงเข้ามาอาศัย ผักกาดสาวพัสดุ์ของพระพุทธเจ้า อาศัยวัด อาศัยบารมี ของพระพุทธเจ้า เอาไปใช้เพื่อประโยชน์ในทางทำมาหากินในทางหลอกลวงคน ทำให้คนหลง ทำให้คนเข้าใจ ผิดอยู่บ่อยๆ

คนเหล่านั้น...บางทีก็มาที่นี้เหมือนกัน มาบอกว่ามันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พรารถให้ฟัง ก็ไม่เกิดจากอะไร เกิดจากความโง่เขลาเบาปัญญานั่นเอง ไปเที่ยวเชื่อพระเหลวไหลอย่างนั้น แล้วก็เกิดความระทมตรมตรอมใจด้วยประการต่างๆ

นี่เราไม่แก้ไข คือไม่แก้ไขต้นตอของความหลงผิด ความเข้าใจผิด ยังส่งเสริมกันอยู่...ส่งเสริมความโง่กันอยู่

ทำให้ประชาชนหลงเข้าใจผิด แล้วความเสื่อมทางจิตใจก็เกิดมากขึ้น ไม่เข้าถึงตัวธรรมะอันเป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจึงควรที่จะเข้าใจเรื่องนี้ไว้ด้วย ว่าอะไรเป็นพุทธศาสนา อะไรไม่ใช่พุทธศาสนา

ได้เทศน์บ่อยๆ พูดบ่อยๆทางวิทยุบ้าง โทรทัศน์บ้าง แต่คนบางคนบอกว่าอย่าพูดบ่อยๆเรื่องนั้น จะทำให้คนเสื่อมจากศาสนา นี่ก็คือความโง่อีกนั่นแหละ ทักท้วงด้วยความโง่อีก ว่าถ้าพูดเรื่องนั้นคนจะเสื่อมจากศาสนา มันไม่เสื่อมไปจากศาสนา แต่มันเสื่อมจากความโง่ เสื่อมจากความหลงความเข้าใจผิด ถ้าเราเสื่อมจากความโง่ มันก็จะดีขึ้นเสื่อมจากความหมายม่งายมันก็จะดีขึ้น

แต่ว่าพวกนั้นกลัวจะสูญเสียลาภผลสักการะที่ตนเคยมีเคยได้จากความโง่ของคนเหล่านั้น พอคนฉลาดขึ้นเขาก็จะไม่ไปหา ไม่ไปทำพิธีรีตองอะไรต่างๆ จึงทักท้วง บางทีก็ทักท้วงแรงๆ บางทีก็เขียนจดหมายด่าด้วยซ้ำไป หาวว่าทำลายประเพณี วัฒนธรรมของคนไทย

นั้นไม่ใช่ประเพณีของคนไทย ประเพณีคนไทย ต้องเป็นไปตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ต้องเป็นไป เพื่อปัญญา เป็นไปเพื่อความรู้เพื่อความเข้าใจ และเป็น ไปเพื่อช่วยตนเอง พึ่งตัวเอง เป็นการสอนคนให้รู้จักแก้ไข ปัญหาชีวิตด้วยปัญญา ไม่ใช่แก้ไขปัญหาคด้วยไสยศาสตร์ หลักการมันเป็นอย่างนั้น

ธรรมะในหมวดนี้ สอนให้พิจารณาธรรมะ เพื่อ เอามาประพุดติปฏิบัติ เพื่อแก้ไขสภาพทางจิตใจให้ดีขึ้น เช่นเรานั่งรถไปไหนมาไหน เกิดปัญหาทางการจราจร... ติดขัด ถ้าเราไปคิดถึงเรื่องการจราจรติดขัด ก็นั่งเป็นทุกข์ ไปตลอดทาง เราหันใจไปคิดเสียเรื่องอื่นเสียก็ได้ เอาเทพ ธรรมะใส่รถไปก็ได้พอใกล้ที่จอดแจก็เปิดเทปฟังไป จะฟัง ไปตั้งแต่เริ่มขึ้นรถก็ได้ฟังเรื่อยๆไป ใจไปอยู่กับเสียงธรรมะ ไม่อยู่กับการติดขัดของการจราจร เต็มวก็ถึงปลายทาง

บางทีพอถึงจุดหมายปลายทาง คิดว่า “เอ! วันนี้ ทำไมไปถึงเร็ว” ที่ถึงไวก็เพราะไม่ไปนึกเรื่องมันช้านั่นเอง

ถ้าเราไปนึกถึงเรื่องชั่ว มันก็ยิ่งซ้ำกันใหญ่ แต่ถ้าเราปล่อยวางมันเสีย...เฉยๆเสีย มันก็ไปของมันตามปกติ พอไปถึงก็คิดว่าวันนี้ทำไมไปถึงได้ไว นี่มันไวเพราะเราไม่ได้คิดถึง ความชั่ว ไม่ได้คิดถึงความขัดข้องเรื่องการจราจร รถติด...อะไอย่างนี้ เราไม่ได้คิด เราคิดแต่ธรรมะไปเสีย จิตใจเราก็สบาย ให้ทำอย่างนี้ ช่วยตัวเองให้พ้นจากปัญหาคือ ความทุกข์ความเดือดร้อนใจ

เรื่องอื่นๆก็เหมือนกัน มีปัญหาอะไรเข้ามากระทบประสาทอะไรของเรา เราก็ต้องแก้ด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ อย่าไปคิดถึงเรื่องนั้น ทั้งมันไป ปล่อยมันไป มาคิดถึงเรื่องอื่น...คิดถึงเรื่องธรรมะที่เราได้รับฟังจากพระ ได้ อ่านจากหนังสือหรือได้ฟังจากเทปธรรมะเอามาคิดเป็น เรื่องปลอบใจ ทำใจให้สบายขึ้น เราก็หลุดพ้นจากตัว ปัญหา คือความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจ ท่านจึงสอนหลักให้เราใช้ ให้รู้จัก 'วิจยธรรม' และให้รู้จักทำอะไร ให้เป็นประโยชน์ มีสติ มีธรรมวิจย...

วิริยะ : การทำความเพียร

วันนี้จะกล่าวต่อไปถึงเรื่อง “วิริยะสัมโพชฌงค์”
วิริยะสัมโพชฌงค์ หมายถึง การกระทำความเพียร เป็น
ผู้มีความเพียร...

ความเพียรคืออะไร? เมื่อสมัยเด็กๆ ครูมาสอน
นักเรียนในชั้นเรื่องความเพียร เอาริงนกกระจาบมาแขวน
เข้าที่หน้าชั้น แล้วถามนักเรียนว่า “นี่อะไร?”

นักเรียนตอบว่า “ริงนกกระจาบ”

“ริงมันทำด้วยอะไร?” “ทำด้วยหญ้าแห้ง”

“หญ้าแห้งนี้ใครเอามาทำ”

เด็กก็ตอบว่า “นกกระจาบเป็นผู้เอามา”

“มันคาบหญ้ามาได้ทีละกี่เส้น?”

“ตัวหนึ่งก็คาบมาเส้นหนึ่ง”

มันคาบมาทีละเส้นแล้วเอามาสานกันเข้าเป็น
ริงนกสวยงาม กันฝนได้ กันแดดได้ มีรูเข้าไป...แล้วออก
ไขว้ไว้ในนั้น เป็นตัวอย่างของความเพียร ทำอะไรทำจริง

มีความตั้งใจในการทำงานที่ทำ

หรือคำที่ว่า “ฝนทิ้ง ให้เป็นเข็ม”...ความจริงนั้น ทั่งมันใหญ่ ทั่ง...ที่เขารองตีเหล็กนั้นมันใหญ่โตมาก เอาไปฝน...เพราะฝนตลอดชีวิตก็เป็นเข็มไม่ได้ แต่เป็นคำเปรียบเทียบกับว่า ทำอะไรทำให้จริงจัง อย่าทำแบบจิบๆ วางๆ อย่าทำบ้างไม่ทำบ้างทำให้นานๆ

พระพุทธภาษิตย่อในเรื่องนี้ เช่นว่า... กะยิรา เจกะยิรา เถนัง... ถ้าจะทำ ทำให้จริงๆ ตัณหะเรณังปะรักขะเม... พึงบากบั่นหรือเอาจริงเอาจังในสิ่งนั้น อย่าทำอย่างหละๆหลวมๆ เพราะการทำหละหลวมนั้นไม่มีทางสำเร็จได้

ท่านเปรียบว่า...เหมือนเราไปถอน “หญ้าคา” เอามาทำอะไรก็ตามใจ ถ้าเราจับไม่มั่น กระชากหญ้ามือก็จะถูกบาดเลือดไหล แต่ถ้าจับให้มั่น...ถอน เราก็จะได้หญ้ามามากใช้ หญ้าคาเป็นหญ้าที่บางมีความคมพอสมควร บาดเนื้อบาดหนังได้ เราจึงต้องจับให้มั่นเพื่อที่

จะถอนเอามาทำประโยชน์ ถ้าจับไม่มั่น...จะไม่ได้หญาภา
และจะถูกบาดเลือดออกไปด้วย

ตัวอย่างของความเพียร

บางทีครูก็ให้ดู “ตัวผึ้ง” ถามว่า “ใครเคยเห็น
ตัวผึ้งบ้าง?” นักเรียนบอกว่า “เคยเห็น”

“ผึ้งมันทำงานอะไร?”

นักเรียนตอบว่า “มันตอมเกสรดอกไม้”

“ตอมทำไมรู้ไหม?” นักเรียนบางคนก็ไม่รู้ ตอบ
ไม่ได้ ครูบอกว่า “ที่เกสรดอกไม้ นั้น มีน้ำหวาน ผึ้งก็
ไปตอมน้ำหวาน เกสรก็ติดเท้าผึ้งไป เอาไปเก็บไว้ที่รัง
เก็บไว้ๆ จนมากกลายเป็นรังน้ำผึ้งที่หวานหอม ตามฐานะ
ของดอกไม้แล้วเขาก็เอารังผึ้งนั้นมา “เก็บเอาน้ำผึ้ง มา
ขายให้คนต่อไป”

ตัวผึ้งตัวเล็กนิดเดียว แต่เก็บน้ำผึ้งได้ใส่รังยาว

ตั้ง ๑ เมตรกว่า ยาวกว่าก็มี ห้อยอยู่ตามกิ่งไม้ คนฉลาดกว่าผึ้งขึ้นไปเอารังนั้นมา แล้วเอาน้ำผึ้งไปขาย เอาเกสรละเอียดนั้นไปขายได้อีก เขาเรียกว่า “เกสรตัวผึ้ง” เป็นยาแก้โรคต่างๆ ซึ่งเขาบอกว่าจะแก้ได้หรือไม่ได้ก็ตามใจ

นั่นเพราะคนเรานั้นเป็นโรคอุปาทาน การยึดถือคำโฆษณา เขาบอกว่ากินอย่างนั้นดี มีกำลัง...ก็กินกันไปอย่างนั้น เหมือนพวกขับริดลิลล์อรณบรรทุกน้ำมัน ก็กินพวกลิโปวิตันดีบ้าง เอ็มร้อยบ้าง กระทั่งแดงบ้าง กินอย่างอื่นมันไม่ดี กินโอวัลตินใส่ไข่ก็ไม่ชอบ ต้องกินเจ้าพวกนั้น

ถามว่า “กินทำไม?”

“มันชู้ชาติ” คือมันชาลิ้น ความจริงไม่ได้เกิดกำลังอะไร ถ้ากินโอวัลตินสักแก้ว กินไข่ลวกสักฟองอะไรอย่างนี้ “กำลัง” จะดีกว่าแต่มันไม่ชู้ชา เขาติดความชู้ชา คุณค่าประโยชน์มีไม่เท่าใด แต่ว่าเขาติดอุปาทานคิดว่ากินแล้วจะเข้มแข็งขึ้นมา นี่เป็นโรคอุปาทาน

ยาต่างๆที่ขายอยู่ในตลาด เขาสร้างอุปาทานให้
เกิดขึ้นในจิตใจคน คนก็ไปซื้อกินกัน มียาหลายประเภท
ที่คนซื้อไปกิน ความจริงไม่ค่อยจะเกิดประโยชน์อะไรแก่
ร่างกาย แต่กินด้วยความติด...ด้วยอุปาทาน

พวกเราทั้งหลายจึงกลายเป็นเหยื่อโฆษณาของ
เจ้าของตำรายาต่างๆ แล้วก็ซื้อกินกันเป็นการใหญ่ นี่เป็น
โรคชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคม กินตามเขาว่า คนนั้นว่า
อย่างนั้น คนนี้ว่าอย่างนี้ แล้วก็ไปซื้อยามากินกันไม่รู้
อะไรบ้างที่เขาใส่ลงไปนั้น แต่มันมีรสหวานๆปะแล่มๆ
พอกินเข้าไปแล้วก็ชื่นใจดี ก็เลยซื้อกินกันไป ล้วนแต่เป็น
นี่....โรคอุปาทานทั้งนั้น เนื้อแท้มีไม่เท่าใด อย่างนี้เป็น
ตัวอย่างมีอยู่ถมเถไป

ความเพียรของธรรมชาติ

คนเราถ้าพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่

ในโลกจะเห็นว่าสัตว์บางอย่างมีความเพียร มีความพยายามมาก เช่น “ตัวปลวก” นี่ก็เหมือนกัน ครูปะชีให้ดูจอมปลวกว่ามันใหญ่ขนาดไหน ปลวกตัวขนาดไหน แล้วมันทำรังใหญ่ขนาดไหน เรียกว่าเท่าภูเขาดีกว่าได้ มันใหญ่โตสูง ทั้งใหญ่ทั้งกว้าง มันทำอย่างไร?...มันคาบดินทีละน้อยๆ เอาไปพอกเข้าๆ แต่ว่าทำตลอดวันตลอดคืนก็ว่าได้ ไม่มีการพักผ่อนมันก็ทำของมันเรื่อยไป

ถ้าเราไปนั่งดูตัวปลวกที่ทำงาน มันไม่หยุดพักเหนื่อย ไม่หยุดสูบบุหรี่ ไม่หยุดดื่มกาแฟ ไม่หยุดพักผ่อนอะไร ทำแต่งงานเท่านั้น แล้วไม่เกียจไม่อ่อนกัน ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน ทุกตัวรู้จักหน้าที่ของตัวเอง แล้วก็ทำหน้าที่ของตัวเอง จนรังค่อยโตขึ้นๆ

ชั้นแรกก็ไม่โต ขนาดเท่ากำปั้น แล้วต่อไปก็เท่าหัวคน ต่อไปก็หลายหัวคนมารวมกันเข้า ต่อไปก็เป็นจอมปลวกใหญ่ขึ้นมาถึงพื้นบ้าน แล้วก็เจาะพื้นขึ้นมา กินข้าวของในบ้านเรื่อยต่อไป นี่คือการความเพียร

ผลแห่งความเพียรพยายาม

เคยเห็น “มด” ตัวเล็กๆ (เมื่อตอนอยู่เชียงใหม่) มันอยู่ในป่า ฤดูหนาวเดือน ๑๒ ไล่เดือนชอบขึ้นมา... ขึ้นมาหาเรื่องให้ตายแท้ๆ แต่ว่าธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น มันก็ขึ้นมา พอคลานขึ้นมาพวกมดพบเข้ามันก็ต่อยกันที่ชวนกันต่อยหลายๆตัว รุมกันต่อย เอาพิษที่อยู่ที่กัน พ่นเข้าใส่ไล่เดือนตัวนั้น ไล่เดือนก็อ่อนเพลียหมดกำลัง มดทั้งฝูงก็ช่วยกันลากไล่เดือน ลากไปไกลตั้งเมตรสองเมตร เอาลงไปในรัง เอาไปเก็บไว้เป็นอาหารให้ลูกอ่อนต่อไป เป็นอาหารในสต็อกต่อไป

ดูแล้วจะเห็นว่า มดทำด้วยความตั้งใจ และความพร้อมเพรียงกัน สามัคคีกันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ดึกว่าคนเราเสียอีก คนเราสามัคคีกันก็ไม่นาน แล้วก็แตกแยกแตกร้างกัน เพราะขัดผลประโยชน์กัน แต่มดตัวเล็กๆ ไม่เคยขัดผลประโยชน์กัน

มีโยมซื้อยาเกสรตัวผึ้งมาให้ขวดหนึ่ง บอกว่าให้ฉันด้วย...ก็ปิดจุกไว้ มดนี่มันเก่ง มันเจาะรูเล็กนิดเดียว เฉพาะตัวมดตัวหนึ่งเข้าได้ มันลงไปในขวด ไปกินยานั้น กินยาหมดไปครึ่งขวด อาตมาก็ไปเปิดดู “อ้าว! แล้วกินยานี้หายไปไหน?” พอสังเกตดูเห็นรูเล็กๆ มดเจาะลงไปกินยาในนั้น

น้ำตาลเป็นก้อนที่ใส่กล่องกระดาษสวยๆ เอาวางไว้อย่างไม่ได้เปิดฉัน ทั้งไว้อยู่เมื่อยกดู...เบาหวิว เอ๊ะ! ทำไมน้ำตาลนี้ยังไม่ได้เปิดฉันสักหน่อย...ทำไมถึงเบา

เอามาพิจารณาดู ก็พบว่ามดรู้นิดเดียว ตัวมดลงไปในกลุ่มได้ แล้วกินน้ำตาลหมดทั้งกล่องเลย มันกินไปจนไปข้าง...ตามใจ เราก็ไม่ได้ดูแล พอจัดของจึงรู้ว่ามดหลายตัวมันรุมกันเจาะ นี่...เป็นขโมยที่เก่งมาก ขโมยน้ำตาลโดยไม่ทิ้งร่องรอยให้เห็นเลย มันเจาะรูเฉพาะตัว แล้วมดทุกตัวก็ลงไปกินน้ำตาลจนหมด มันทำด้วยความตั้งใจ...ต้องใช้เวลาเนิ่นๆ ถ้าไม่ใช้เวลาก็คงเจาะไม่ได้

ความเพียรกับความเจริญก้าวหน้า

ถ้าเราไปดูของที่คนโบราณสร้างไว้ เช่น อุโมงค์ยาวๆ คนสมัยก่อนสร้างไว้ เขาเจาะภูเขาด้วยเหล็กสกัดสกัดทีละนิดทีละหน่อย แต่ทำทุกวันเป็นอาชีพ ตื่นเช้า...กินข้าวเสร็จก็เจาะอุโมงค์ เที่ยง...กินเสร็จก็เจาะอุโมงค์ กลางคืน...ถ้าหากมีเวลาก็ตามไฟเจาะบ้าง เจาะได้ยาวตั้งร้อยเมตร คนเดินไปมาได้สะดวกสบายด้วยความพยายามของคนเพียงคนเดียว ที่พยายามทำตลอดเวลา เรียกว่าเป็น “ผู้มีความเพียรมั่น” ในการสร้างงาน การความเพียรอย่างนั้นเป็นความเพียรทางด้านวัตถุ ซึ่งเราทำกันอยู่ทั่วไป เพียรทำนั่นเพียรทำนี่

ลักษณะแห่งความเพียร

ลักษณะของความเพียร คือไม่ทอดถอย ไม่ท้อแท้ ไม่อ่อนแอ ในการที่จะทำการสิ่งใด มีความตั้งใจลงใจไปว่า

“ถ้าไม่สำเร็จเราจะไม่เลิกในการกระทำนี้เป็นอันขาด”
เรียกว่ามีการอธิษฐานใจ อธิษฐานใจว่าจะทำสิ่งใด

เหมือนกับพระพุทธเจ้าของเรา ก่อนที่จะตรัสรู้
เป็นพระพุทธเจ้า ในวันตรัสรู้นั้นแหละ ทรงรับหญ้าคา
๘ กำมือ...๘ มัด เอาขึ้นมาที่ต้นโพธิ์ ความจริงไม่ใช่
หญ้าคา เขาเรียกว่าตระไคร้หอม ศัพท์บาลีว่า “กุสะ” ก็
แปลว่า ตระไคร้หอม (ในบ้านเราก็มีย) ลักษณะคล้ายกับ
หญ้าคา ใบมีคมเหมือนกันเอามาปูใต้ต้นโพธิ์เพื่อรองนั่ง
นักบวชพวกฤๅษีชีไพรชอบใช้หญ้าการองนั่ง คือนั่งแล้ว
มันค่อยสบายหน่อย มันไม่กระด้างเกินไป

ก่อนที่จะประทับนั่งนี้ พระองค์อธิษฐานใจว่า...
เลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ช่าง
มันเถอะ สิ่งใดที่จะสำเร็จด้วยความเพียร ด้วยความ
บากบั่นของคน ถ้าเราไม่สำเร็จสิ่งนั้น เราจะไม่ลุกขึ้นจาก
ที่นั่งนี้เป็นอันขาด... ลองฟังดูคำอธิษฐานเลือดเนื้อจะ
เหือดแห้งไป เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ก็ช่างมันเถอะ

สิ่งใดจะสำเร็จด้วยความเพียรด้วยความบากบั่นของคน
เราจะไม่ลุกขึ้นจากที่นั่งเป็นอันขาดเมื่อยังไม่สำเร็จสิ่งนั้น

แปลว่าพระองค์ตั้งพระทัยมั่นคงว่า ถ้าไม่สำเร็จ
ยอมตายให้กระดูกเปื่อยอยู่ตรงนี้ จะไม่ลุกขึ้นอีกเป็น
อันขาด นี่เรียกว่า เป็นความเพียรของการปฏิบัติภาวนา
ของพระองค์ แล้วคือนั้นพระองค์ก็ได้ตรัสรู้เป็นพระ
พุทธเจ้า...ไม่เสียเวลาเปล่า

แต่ก่อนนั้นพระองค์ทำความเพียรอย่างแรงกล้า
ด้วยการบำเพ็ญทุกรกิริยา แปลว่า การกระทำที่ทำได้
ยากอย่างยิ่ง ผู้มีความเพียรจริงจัง จึงจะทำได้ ใช้วิธีการ
หลายอย่าง ไปอยู่ในป่าคนเดียว แล้วก็ทำความเพียร
อยู่คนเดียว แต่ว่าไม่สำเร็จประโยชน์เพราะการกระทำ
อย่างนั้นเป็นการเหนื่อยทางกายใจก็พลอยเหนื่อยไป
ด้วย ทรงเห็นว่าไม่เป็นทางแห่งการตรัสรู้ ไม่เป็นทางแห่ง
การบรรลุมรรคผล...ก็เลิก แล้วก็มาค้นคว้าแนวทางใหม่
พระองค์ใช้เวลาจนถึง ๖ ปี...ไม่ใช่เล็กน้อย

ไม่เหมือนครูอาจารย์อื่นที่สอนศาสนา ก็ไม่ได้ทำ
ความเพียรอะไร แต่มีความคิดที่จะสอนคน และคำสอน
ก็ไม่ลึกซึ้งอะไรเท่าใด เป็นการสอนธรรมดา เรื่องชีวิต
ธรรมดาสามัญ เป็นขั้นศีลธรรมเป็นส่วนมาก แต่ก็อ้าง
อำนาจเบื่องบนว่า พระผู้เป็นเจ้าเอาคัมภีร์มาให้อ่านบ้าง
พระผู้เป็นเจ้าสั่งให้พูดเช่นนั้นบ้าง ใช้ปากเป็นสื่อแทนพระ
ผู้เป็นเจ้าถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชน

คนในท้องถิ่นนั้นเขาเชื่ออย่างนั้นอยู่ก่อนแล้ว
เมื่อไปพูดอย่างนั้นเขาก็ยอมรับเชื่อบ้าง ไม่เชื่อบ้าง พวก
ที่เชื่อก็ยอมเป็นศิษย์ พวกไม่เชื่อก็เป็นศัตรู ต้องสู้รบ
ตบมือกัน ด้วยเรื่องการเผยแผ่ธรรมะตลอดเวลา

แต่สำหรับพระพุทธเจ้าของเราแล้ว ท่านสอนคน
ในประเทศอินเดีย ซึ่งแม้มีความเชื่อเก่า...แต่ก็ไม่มีใคร
คิดจะเป็นศัตรูมุ่งร้าย ยอมรับคำสอนของพระองค์ พวก
ไม่ยอมรับก็มี แต่ก็ไม่ใช่ศัตรู เพราะคุณธรรมของคนใน
อินเดียนั้น เขาถือว่า...การไม่เบียดเบียนกันเป็นบรมธรรม

นี่เป็นหลักสากลทั่วไปในทุกวิถีที่มีอยู่อินเดีย เขาถือ
การไม่เบียดเบียนไม่รังแกสิ่งที่มีชีวิต เขาจึงไม่ฆ่าสัตว์ตัด
ชีวิตไม่ฆ่าคนทำร้ายคน นั่นเป็นคุณธรรมพื้นฐานทาง
จิตใจที่มีอยู่ทั่วไป เมื่อพระพุทธเจ้าไปสอน แม้ไม่ถูกใจ
ก็ไม่ถึงกับต้องฆ่าต้องแก่งกัน เพียงแต่ไม่ชอบเท่านั้นเอง
แต่ไม่ทำอะไรให้เกิดความวุ่นวาย พระองค์ก็สอนธรรมะ
ได้ตลอดเวลา

เมื่อเราดูความเพียรของพระองค์ในเรื่องการ
บำเพ็ญเพื่อให้ได้ตรัสรู้ ก็เป็นการลำบากไม่ใช่หน้อย
อดทนอย่างแรงตั้งความเพียรมัน ไม่ท้อถอย ทำอย่างนี้
ไม่สำเร็จ เปลี่ยนวิธีการใหม่ ทำต่อไป ทำจนสำเร็จเป็น
พระพุทธเจ้าได้วางหลักพระพุทธศาสนาไว้ในโลกต่อไป
นี่เป็นผลแห่งความเพียรพยายาม

พระภิกษุบางรูป เมื่อได้เรียนกรรมฐานแล้ว ก็ไป
ทำความเพียร เดินจงกรม บนดิน บนทราย จนเท้าบวม
ข้ำบวม พระพุทธเจ้าทรงทราบก็ไปสอนว่า สายพินนี้

ถ้าหย่อนไป...เสียงก็ไม่ดี ตึงไป...เสียงก็ไม่ดี มันต้องชิงให้พอเหมาะพอดี เสียงจะเพราะ ไปเตือนใจด้วยข้ออุปมาข้อเปรียบเทียบ พระรูปนั้นได้ฟังก็คิดว่า เรา นั้นมันตึงเกินไป ทำความเพียรมากเกินไป เลยหย่อนลงมาอีกหน่อย...แต่ไม่เลิกละก็ทำต่อไป จนได้บรรลุความสำเร็จ เป็นพระอรหันต์ เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา ได้เหมือนกัน

ความเพียร มันต้องเป็นไปพอดี ถ้า “ตึง” ไป มันก็เสีย หย่อนไปมันก็เสีย หย่อนไปนั้นไม่ใช่ความเพียร แต่เป็นความย่อหย่อน

เช่น ถ้าเราไปนั่งภาวนานี้ ต้องนั่งกับพื้น แต่ในบางแห่งเขามีเบาะไว้ ในต่างประเทศเขามีเบาะไว้ทั้งนั้น ในยุโรป...พระฝรั่งก็มีเบาะสี่เหลี่ยมสำหรับรองนั่ง ฝรั่งเขาไม่เคยนั่งขัดสมาธิแบบเรา คนไทยนั้นพร้อมอยู่แล้วที่จะฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลา ตามชนบทตามบ้านนอกหรือทั่วๆไป คนไทยนั่งรับประทานอาหารก็นั่งแบบขัดสมาธิ

นั่งรับประทานอาหารนั้น เป็นการเตรียมฝึกฝนตนเองในด้านภาวนาต่อไป ได้เตรียมทำไว้แล้ว เพราะฉะนั้นเวลาไปนั่งสมาธิก็ไม่ลำบากอะไร แต่เราสมัยใหม่นี้เปลี่ยนจากการนั่งกับพื้นมานั่งเก้าอี้กันเป็นส่วนมาก พอไปนั่งกับพื้นก็เจ็บตาตุ่ม ปวดตรงนั้น เจ็บตรงนี้ นั่งไม่ได้ นั่งไม่ทน นั่งประเดี๋ยวประด๋าวก็ลุกขึ้นหนีไปแล้ว

พระบวชใหม่มีจำนวนไม่น้อย เวลาไปฝึกสมาธิแบบเคร่งเครียดหน่อย คือทำติดต่อกันเป็นเวลา ๑๐ วัน.. หายไปเยอะ หายไปอาจารย์บอกว่า พระนวกะหายไปหลายองค์ หายไปตั้ง ๔๐-๕๐ องค์ หายไปเรื่องอะไร? ทนไม่ได้ นั่ง...ทนไม่ได้ ปวดแข้ง ปวดขา ไม่มีความอดทน ไม่มีความเพียรในการกระทำอย่างนั้น เลยหนีไป ไม่มาปฏิบัติต่อไปก็ขาดประโยชน์ที่จะพึงมีพึงได้

บางองค์มักจะเข้าใจว่า เราไม่ได้บวชถาวร บวชเพียง ๓ เดือนเท่านั้น ไม่ต้องการไปนิพพาน แต่ต้องการสึกออกไปอยู่ในโลกต่อไป อันนี้คือความคิดที่ไม่ถูกต้อง

เข้าใจว่าคนที่จะได้มรรคผลนิพพานนั้น ต้องเป็นพวก
เบื่อโลก พวกไม่ทำอะไร อันนี้ไม่ใช่อย่างนั้น

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้คนเบื่อโลกอย่างนั้น
แต่จะให้อยู่ในโลกด้วยปัญญา ด้วยความรู้ความเข้าใจ
ที่ถูกต้อง ไม่อยู่ในอำนาจของกิเลส ต้องพยายามดับ
กิเลส การพยายามดับกิเลสนั้นแหละเป็นเรื่องของพระ
นิพพาน เป็นเรื่องที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน

กิเลสเผาเราเป็นทุกข์

คนเราถ้าปล่อยให้กิเลสเผาไหม้อยู่ตลอดเวลา
ราคะเผา โทสะเผา โมหะเผา ความพยาบาท ความ
ริษยา สิ่งต่างๆที่เป็นตัวกิเลส...เผาอยู่ตลอดเวลา ชีวิตจะ
เป็นอย่างไร?

ชีวิตของคนนั้นจะวุ่นวายสับสน จะลูกลี้ลูกลอน
ในชีวิตความเป็นอยู่ ไม่มีความสุขเลย แต่ถ้าเราเห็น

คุณค่าของพระนิพพาน เราก็เอาตัวนิพพานนี้แหละมาใช้
ดับกิเลส ดับไปเรื่อยๆ ดับไปจนกว่ามันจะหมดไป

อยู่ในโลกต้องมีการดับกิเลส เหมือนกับอยู่ใน
ในสังคมต้องรู้จักดับความร้อน ถ้าอยู่โดยไม่ดับความร้อน
เราก็ร้อนแต่ว่า ร้อนกายเราพยายามดับ พอร้อน...เปิด
พัดลม พอร้อน...เปิดแอร์ พอร้อน...ก็อาบน้ำ หรือไปนั่ง
กลางแจ้งที่มีลมพัดสบาย หาเครื่องดับทุกข์ด้วยวัตถุ

ดับกิเลสเราเป็นสุข

แต่ว่า “ทุกข์” นั้นไม่ได้มีแต่เพียงร่างกาย เรา
มีทุกข์อยู่ในใจ ทุกข์ทางใจเพราะความอยาก ความหลง
ผิด ความเข้าใจผิด ปล่อยให้กิเลสตัณหาครอบงำจิตใจ
แล้วไม่รู้ทันไม่รู้เท่าของสิ่งนั้น เพราะไม่ได้ศึกษาวิธีดับ
มันไว้ ไม่ศึกษาทางเกิดของสิ่งนั้น เรียกว่าไม่รู้จักสิ่งนั้น
ไม่รู้ “เหตุ” ของสิ่งนั้น ไม่รู้วิธีการแก้ไขสิ่งนั้น แล้วจะ

แก้ไขได้อย่างไร เป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้

ทีนี้ถ้าหากว่าเรารู้วิธีการ ทางเกิดของกิเลส ทางดับของกิเลส เราก็คอยดับไว้เรื่อยๆ ดับไปอย่างหนึ่ง ก็เรียกว่านิพพานไป ความโลภ...นิพพานไป ความโกรธ...นิพพานไป ความหลง...นิพพานไป ความอยากนั้นความอยากนี่นิพพานไป

เราลองคิดว่า ใจที่สงบ กับใจที่เราร้อนนั้น มันแตกต่างกันอย่างไร เวลาเราร้อนเรารู้สึกอย่างไร เวลาเราสงบเรารู้สึกกันอย่างไร เวลาเราร้อนเรารู้สึกอย่างไร เวลาเย็นเรารู้สึกอย่างไร เวลาเรามีติดด้วยกิเลส ด้วยตัณหาเรารู้สึกเป็นอย่างไร

ดับกิเลสด้วยปัญญา

ถ้าเราสวางอยู่ด้วยปัญญา...กิเลส ตัณหา มันก็ไม่เกิด เมื่อไม่เกิดก็ไม่มีทุกข์ ...เราจะอยู่ในโลกอย่าง

คนทุกข์ทรมานดี หรือจะอยู่อย่างคนที่ไม่ทุกข์ทรมาน เพราะเรารู้ว่า ทุกข์มันคืออะไร? มันมาจากอะไร? สภาพมันเป็นอย่างไร? มาเกิดขึ้นในใจแล้วเป็นสิ่งที่ดับได้...และดับได้โดยวิธีใด? เราศึกษา เราทำความเข้าใจไว้ ก็เอาไปใช้ได้

แนวทางสู่ความดับทุกข์

การเข้ามาบวชในพระศาสนา เราเรียนรู้ธรรมะเพื่อเอาไปใช้ ไปใช้ดับทุกข์แล้ว...ดับทุกข์ก็คือนิพพานนั่นเอง

แต่ที่ไม่เข้าใจความหมายถูกต้อง เลยนึกว่า “เอ้อ” เรายังไม่ยากไปนิพพาน ก็หมายถึงว่าอยากให้ไฟเผาหัวอยู่ตลอดเวลาให้ร้อนรุ่มใจอยู่ตลอดเวลา ให้มีกิเลสท่วมหัวอยู่ตลอดเวลาอย่างนั้นรี ถ้าอยู่อย่างนั้นก็อยู่อย่างชนิดลำบาก ทรมานตัวเองไม่มีความสงบทางจิตใจ

ตั้งใจและฝึกฝนทุกสิ่งอยู่เสมอ

เราจึงหาวิธีดับกิเลส ดับกิเลสก็คือดับทุกข์ ที่นี้
การไปนั่งทำกัมมัฏฐานนี้เราไปนั่งก็ต้องอดทนในการนั่ง
ต้องมีความเพียรไม่ท้อถอย ปวดตรงนั้น เจ็บตรงนั้น
ปวดตรงนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา นั่งไปงั้นก็ชินไปเองมันก็
หายไปเองแล้วเราก็นั่งได้อย่างถาวร คนเรา...ฝึกอะไร
มันต้องฝึกจริงจัง

คนไทยเราอ่อนแอ ดูการเล่นกีฬาเอเชียนเกมส์
ที่ประเทศจีน ยังไม่ได้เหรียญทองกับเขาสักเหรียญเลย
ได้แต่เหรียญเงิน ได้เหรียญเงินมาสักเหรียญหนึ่งก็มานั่ง
ปลื้มใจกันเหลือเกินแล้ว ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น? จะบอก
ให้ทราบว่ามันเสียคนไทยทำอะไรไม่จริง...จริงหรือไม่? โยม
ลองสังเกต...ไทยทำอะไรไม่จริง ทำเล่นๆไม่ได้ทำกัน
อย่างจริงจัง

คนจีนเขาเอาจริงเอาจัง คนเกาหลีเขาจริงจัง
ญี่ปุ่นเขาจริงเอาจัง ทุกชาติเขาเอาจริงจัง เขาทำอะไร-

ทำจริง เขาเตรียมตัวนานๆ เขาไม่ประมาท เราเป็น
ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าที่ดื้อดำน ไม่เชื่อพระพุทธเจ้า
ไม่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้เป็นหลักปฏิบัติ ทำ
อะไรก็แบบว่า...ติดไฟหุงข้าว เมื่อเข้าศึกประชิดกำแพง
หรือว่าเข้าศึกประชิดกำแพงแล้ว จึงระดมฝึกทหาร แล้ว
มันจะทันกินเมื่อไหร่?....

เราต้องฝึกไว้ก่อน ต้องเตรียมตัวไว้ก่อน ว่าต้อง
ไปแข่ง ก็ต้องมีการฝึกการอบรมไว้ เอาคนมาเข้าค่าย
อบรม เอาคนมาเข้าค่ายอบรมหรือว่าสอนไปฝึกไปให้
นานๆหน่อย ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็สู้เขาไม่ได้ ไปเล่นที่ไรก็
ไม่ค่อยจะเก่งกับเขาสักที เพราะวานิสัยเป็นคนอ่อนแอ
เฉื่อยชา ชักช้า ไม่เข้มแข็ง ไม่เอางานเอาการ ขาด
ความเพียรพยายามในการกระทำกิจนั้นๆ นี่เป็นความ
บกพร่อง

เราสอนลูกสอนหลานให้มีความเพียร สอนให้
เขียนหนังสือ ให้เขียนไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ว่าพอเขียนได้สัก

นิตหนึ่งก็ไปแล้ว...ไปเล่นแล้ว เมื่อเป็นเด็กก็เคยทำอย่างนั้น โตขึ้นมันก็เป็นอย่างนั้นแหละโยม เพราะมันฝึกนิสัยอย่างนั้นมาตั้งแต่เด็ก เราต้องบังคับว่าทำอย่างนี้ต้องทำให้เสร็จ

ลูกญวน ลูกแกว มันฝึกลูกของมัน ญวนที่อพยพไปอยู่อเมริกา...ลูกเรียนเก่ง ได้ท็อป ได้เข้ามหาวิทยาลัยจนฝรั่งเศสแล้วเวลานี้ ฝรั่งเศสบอกว่าพวกนี้จะมาแย่งตำแหน่งสูงๆในบ้านเมืองของเรา เพราะเรียนเก่ง ทำไมเรียนเก่ง? พ่อแม่กดดันมาก บังคับให้ลูกเรียนหนังสือ สอนลูกว่ามาอยู่เมืองนี้มันต้องเก่ง ไม่เก่งแล้วสู้เขาไม่ได้ มันต้องเก่งทางวิชา ทางความรู้ ไม่มีความรู้จะไปแข่งกับใครได้?

เขาเลยบังคับให้ลูกเรียน ให้เขียน..ให้อ่านหนังสือ ให้มีความขยันจนเป็นนิสัย ก็เลยเป็นคนเก่ง เรียนหนังสือได้เก่ง พวกไปอยู่แกลวคาลิฟอร์เนียร์ สอบได้ที่หนึ่งในหมู่ นักเรียนฝรั่งทั้งหลาย ที่เอาที่หนึ่งได้เพราะมันเอาจริง

เอาจะทำอะไรจริงจัง เขาฝึกลูกหลานของเขาให้ทำงาน
ไม่ให้เกียจคร้าน ไม่ให้เหลวไหล

เราไม่ค่อยจะฝึก...กลัวลูกจะลำบาก ถ้าเรากลัว
ลูกจะลำบาก นั้นแหละคือการสร้างความทุกข์ไว้ให้เขา
ข้างหน้า เพราะกลัวเขาจะลำบาก เราต้องกลัวเขาสบาย
จึงจะดี กลัวว่าลูกจะสบายเกินไปต้องให้ทำงานทำการ
ต้องให้ขยันขันแข็ง ให้ทำหน้าที่ได้มั่นคงดีขึ้น เพราะว่า
ชินกับการทำอย่างนั้น ให้ชินกับความเป็นระเบียบ ชิน
กับความเพียร ชินกับความอดทน ชินกับการต่อสู้กับ
ปัญหาต่างๆ ลูกเราโตขึ้นเข้มแข็ง แม้เราพ่อแม่ตายไปแล้ว
ก็ไว้ใจได้ว่าลูกเราจะปลอดภัย เพราะเขาช่วยตัวเองได้...
พึ่งตัวเองได้

ความเพียรในทางธรรม

การฝึกฝนในความเพียรต้องทำอย่างนั้น โดย

เฉพาะความเพียรในธรรมะ เช่น เราถือศีล ก็ต้องมี
ความเพียร ถือศีลให้ติดต่อกันไป เช่นถือศีลห้า รับแล้ว
ก็ต้องถือทั้งวัน ความจริงต้องถือเป็นนิจอยู่แล้ว ศีลห้า
เขาเรียกว่านิจศีล

นิจศีล...ศีลที่เราต้องถือเป็นนิจ คือ...ไม่ฆ่าใคร
ไม่ทำร้ายใคร ไม่ลักของใคร ไม่น้อยโกงใคร ไม่คอร์รัปชัน
ไม่กินสินบน ไม่ประพฤติดุคในเรื่องเกี่ยวกับกามารมณ์
ไม่พูดโกหกคำหยาบ คำเหลวไหลให้ใครฟัง ไม่เสพสิ่ง
เสพติดมีเมาทุกชนิด...ต้องมีความเพียรที่จะต้องรักษา

ถ้าไม่มีความเพียรในการถือ... ศีลห้าก็รักษา
ไม่ได้ เตียวไปฆ่าสัตว์เข้า ไปตบยุงเข้า ฆ่าแมลงบ้างอะไร
บ้างต่างๆนานา อย่างนี้เรียกว่าขาดไปบ่อยๆ ขาดบ่อยๆ
ก็เคยชิน เตียวไปหยิบของคนนั้นของคนนี้มาใช้ โดยที่
ไม่บอกเจ้าของ ก็ค่อยเสียไปเรื่อยๆ

ถ้าเรามีใจผูกมั่นอยู่ว่า เราเป็นคนมีศีล ก็มีความ
พยายามที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไว้ จิตใจก็ชินกับสิ่งนั้น

ก็ก้าวหน้าไปในทางนั้นเรื่อยๆ เป็นเรื่องที่ทำถูกต้อง

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า... คนจะพ้นทุกข์ได้
ก็เพราะความเพียร ไม่มีใครจะพ้นทุกข์ได้เพราะความ
ขี้เกียจเหลวไหลเป็นอันขาด แต่ต้องมีความเพียร

มีความเพียรมัน ไม่ท้อถอย

คำพูดของพระมหาชนก...พระมหาชนกนั่งเรือ
ไปแล้ว เรือแตกก็ว่ายน้ำ...ว่ายน้ำเรื่อยไป

นางเทพธิดามาถามว่า “ท่านทำอะไร?”

ท่านบอกว่า “ว่ายน้ำนั่นะซี”

“ว่ายน้ำไปไหนล่ะ?” “ไปหาฝั่ง”

“แล้วฝั่งอยู่ที่ไหนล่ะ?”

ไม่รู้... แต่ว่าว่ายน้ำไปด้านเดียวก็คงจะถึงฝั่งเข้า
สักวันจนได้

แล้วพูดเป็นคำแสดงความเพียรว่า...

เกิดเป็นคนต้องทำความเพียรเรื่อยๆไป จนกว่าเราจะถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าเรายังไม่ถึงจุดหมาย... เรายังไม่หยุด

พระพุทธเจ้าท่านสอนภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลายเมื่อเธอเดินทางยังไม่ถึงที่สุด อย่าหยุดเสียเป็นอันตราย ต้องก้าวเดินต่อไป” เราเอามาใช้ทั้งคตฺตโลก และคตฺตธรรม

เราอยู่ในสังคมโลก เราต้องมีความเพียรในการทำกิจหน้าที่ ถ้ายังไม่เสร็จ...ไม่เลิกละ จับเข้าไปแล้วต้องทำให้เสร็จ อย่าทำแบบจับจด จับๆวางๆ ทำนั้นนิด ทำนั้นหน่อย กลายเป็นคนไม่ได้เรื่องอะไร มีความรู้ อย่างเปิด บินก็ไม่เก่ง ว่ายน้ำก็ไม่เก่ง ทำอะไรก็ไม่เก่ง อย่างนั้นใช้ไม่ได้...

เราต้องเก่งในเรื่องที่เราฝึกฝนอบรม จึงจะเรียกว่า เป็นผู้มีความเพียรมั่น ไม่มีความท้อถอย นี่เป็นคุณธรรมข้อหนึ่ง

มีความอึดใจในการปฏิบัติ

ประการต่อไป เรียกว่าปิติ...ปิติ หมายถึง ความ
อึดใจอึดใจในการปฏิบัติ

เราปฏิบัติอะไร...ต้องทำด้วยความเต็มใจพอใจ
ถ้าไม่พอใจแล้วก็ทำไปอย่างนั้นแหละ ทำไปอย่างผิดๆ
เคื่องๆไปอย่างนั้น เหมือนกับเรามาวัดฟังธรรมนี้ ถ้าเรา
มาด้วยความพอใจ เรามาทุกวันอาทิตย์ แต่ถ้าไม่พอใจ
เพื่อนลากมาจูงมา แล้วมาถึงฟังสักวันหนึ่งแล้วก็หาย
หน้าไปเลยไม่มาต่อ เพราะไม่ชอบ ไม่มีปิติ ไม่มีความ
อึดใจในการฟังธรรม สู้ไปดูหนังไม่ได้ สู้ไปฟังเพลงไม่ได้
สู้ไปนั่งเล่นไฟกันไม่ได้ มันสบายใจ สบายใจแบบเป็นทุกข์
ในภายหลังนั้นแหละแบบนั้น

แต่เรามาศึกษาธรรมะนี้มันสบายใจเบื้องต้น
...ท่ามกลาง...ที่สุด เป็นเหตุให้ชีวิตของเราดีขึ้น เราจึงต้อง
สร้างความปิติเบิกบานใจให้เกิดขึ้นในสิ่งที่เราจะทำ เรา

จะทำอะไร จะปฏิบัติศีล ปฏิบัติสมาธิอะไรก็ตาม ต้องมีความอึดใจในเรื่องนั้น ภูมิใจอึดใจเป็นเบื้องต้น ว่าเรากำลังจะปฏิบัติสิ่งถูกต้อง เรากำลังเดินในเส้นทางที่ควรเดิน เดินไปเพื่อสู่ความพ้นทุกข์พ้นร้อน ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าชี้ไว้ให้

ดำเนินชีวิตตามแนวทางของพระพุทธองค์

แล้วเราก็ต้องมีความมั่นใจว่า ทางนี้แหละเป็นทางที่ชอบที่ถูกต้อง เพราะว่าเส้นทางที่พระพุทธเจ้าเคยเดินแล้ว เดินแล้วพระองค์ก็พ้นจากความเป็นคนธรรมดา ไปสู่ความเป็นอริยบุคคล พ้นจากความทุกข์จากความทรมานใจด้วยประการต่างๆ เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราก็เดินตามรอยเท้าของพระองค์ เราตั้งใจจะเดินตามทางนี้ เดินด้วยความปิติ อิ่มเอิบ ด้วยความเบิกบานใจ

เหมือนกับว่าเพื่อนชวนไปดูหนังที่เราชอบ เราก็
 เพลินไป เดินทางเพลินไป อืมไปตลอดทาง เมื่อคืนโยม
 ดูเขาทรายชกกับคิมยองกัง เกาหลีหรือเปล่า คนที่ชอบ
 ก็นั่งฟังอยู่ตลอดเวลาคอยตบมือ คอยเชียร์อย่างนั้น ที่นี้
 พอเขาทรายน็อคเจ้านั้นล้มลงไป ก็เสียงโห่เต็มประเทศ
 ตีอกดีใจกัน แต่ถ้าเขาทรายแพ้ละก็...เงียบเสียงเลย

อย่างนั้นมันก็ยังไม่ดีหรอก คือว่าดีใจกับเสียใจ
 มันคู่กัน ขึ้นกับลงมันคู่กัน เวลาเขาทรายชนะ เราดีใจ
 ถ้าแพ้เราก็เสียใจ เพราะไปยึดมั่นว่าเขาทรายต้องชนะ
 แต่ว่าวันหนึ่งเขาอาจจะแพ้ก็ได้ ไม่ได้ชนะตลอดไป อย่า
 ไปยึดมั่นว่า ต้องชนะเสมอไป ต้องเป็นเอกเสมอไปมัน
 ไม่ได้ แต่ต้องคิดไว้ว่า วันหนึ่งมันอาจจะแพ้ก็ได้

เราดูเทคนิคการชก ดูไปด้วยสติ ด้วยปัญญา
 ไม่ได้ดูด้วยความมกมาย ไม่ได้ดูด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่า
 “เขาทรายของกูต้องชนะแน่คราวนี้” แล้วพนันกันแหละ
 ที่นี้ พนันกันต่อรองกันไปตามเรื่อง นั้นมันละไปใหญ่แล้ว

เอาอย่างนั้นมันก็ยุ่ง ปิติแบบนั้นมันใช้ไม่ได้ ปิติในทางชั่ว
นี่ไม่เอา ต้องเป็น “สัมมาปิติ”

สัมมาปิติ คือปิติในทางที่ถูกที่ชอบ หมายความว่า
เบิกบานใจในความดีความงามที่เราปฏิบัติ เบิกบาน
ใจในศีล เบิกบานใจในสมาธิ เบิกบานใจในการให้ทาน
เบิกบานใจในการฟังธรรม เบิกบานใจในการเอาธรรมะ
ไปแจกคนอื่นไปฝากคนอื่น

ในเรื่องเกี่ยวกับความประพตติดี ประพตติชอบ
เบิกบานใจในการที่เราได้ช่วยเหลือคนอื่นในกิจการ
ต่างๆที่คนอื่นเขาทำ แล้วเราจะพอช่วยเหลือได้ เราก็เข้าไป
ช่วยเหลือ ไม่เป็นคนใจจืดใจดำ

ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

นักปฏิบัติธรรมต้องช่วยเหลือคนอื่น ทุกเวลานาที
ที่เราพอจะช่วยเหลือได้ อย่าเป็นคนใจจืดใจดำไม่ช่วย

เหลือใครไม่ทำอะไร เราเป็นนักปฏิบัติธรรมนั้น ทำได้ทุกอย่าง ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นการถูกต้อง ไม่เสียหาย เราก็ช่วยกันจัดช่วยกันทำไม่ดูตาย ไม่เมินเฉย

หลวงพ่อกำลังเกิดบ่อยๆ เวลาถึงงาน คนมาในงานเยอะ มานั่งทั้งนั้น แต่ถ้าว่า ถามว่า “ไปไหน?”

“ไปช่วยงานเขาหน่อย” ไปช่วยนั่ง ไม่ใช่ไปช่วยงาน เวลาไหนควรจะหีบ ควรจะยกมาประเคน พระไม่มีใครลุกขึ้นช่วยยก มีคนยกอยู่คนเดียว...ชนไปชนมา ทุกคนนั่งเฉย ไม่มีใครนึกได้ว่าการยกอะไรนั้น เราก็สามารถช่วยได้ เป็น “บุญ” อย่างหนึ่ง เขาเรียกว่า เวຍยาวัจจมัย...บุญสำเร็จด้วยการช่วยเหลือคนอื่น แต่ไม่มีใครนึกในเรื่องอย่างนั้น นั่งกันเฉยๆ

อาตมาทนไม่ได้ก็เลยถามว่า “นี่...พวกเราทำไมมาวันนี้มาทำอะไร?”

“มาช่วยงาน” “เอ้า...มาช่วยงานแล้วมานั่งอยู่เฉยๆ จะช่วยได้อย่างไร มันต้องลุกขึ้นช่วยมั่งซี” ช่วยยก

นั้นช่วยยกนี้ถวายพระ หรือยกข้าวยกของ ยกเก้าอี้อะไร
เห็นใครทำนั่งเฉย โดยไม่นึกว่าไม่ใช่งานของฉัน เป็นงาน
ของคนนั้นอันนี้ไม่ใช่นิสัยของผู้ปฏิบัติธรรมะ ไม่ใช่
“บุญกิริยา”

ผู้ที่สนใจใน บุญกิริยาวัตถุ ต้องช่วยเหลือ...เวรยา
วัจจมัย คือการช่วยเหลือผู้อื่นในเรื่องที่พอจะช่วยเหลือ
ได้ เห็นคนแก่ถือของหนัก “เอ้า...คุณยายขอให้ผมช่วย
หน่อยได้มั้ย”

คุณยายก็ว่า “เอ้า! ได้” แต่คุณยายแกไม่ค่อย
ไว้วางใจใครจะมาช่วย เดี่ยวมันจะพาวิ่งไปเสียเลย ก็
เลยบอก “ไม่ต้องฉันถือของของฉันเองแหละ” อย่างนี้เขาก็
ไม่ไว้วางใจ เพราะว่ามันมีฝ่ายที่ดำๆอยู่เหมือนกัน แต่ว่าเรา
ก็รู้สึกตัวว่าเราช่วยด้วยความเต็มใจ เราช่วยด้วยความ
ปิติอิ่มเอิบ เอิบอาบซาบซ่านอยู่ในใจเรา เราก็ก็นไปช่วยถือ
ไปจนถึงขึ้นรถ แล้วก็ช่วยคู่ช่วยแล เวลาลงรถก็ช่วยเหลือ
ทำอย่างนั้นเป็นการช่วยเหลือคนอื่น...ไม่ดูตาย

ส่วนมากไม่ค่อยช่วยกัน ในเรื่องอย่างนี้ ทำเป็น
เมินเฉยไม่เอาใจใส่ มันไม่ถูกต้อง มีอะไรพอช่วยได้...เรา
ก็ช่วย มีอะไรทำได้เราก็กทำถือหลักว่า เราพร้อมที่จะ
บริการคนอื่น ใช้คำว่า “บริการ” เราเป็น “บริการ”
อยู่ตลอดเวลา พร้อมที่จะบริการคนนั้นคนนี้ มีอะไรช่วยได้
เราก็กช่วย นั่นเป็นบุญอย่างหนึ่ง

ถ้าเราช่วยคนอื่นไว้มากๆ วันหนึ่งคนอื่นก็ช่วย
เรา เพราะอานิสงส์มันมี เราให้เขา เขาก็ให้เรา เราก็ก
ช่วยเขา...เขาก็กช่วยเรา เราพูดดีกับเขา เขาก็กพูดดีกับเรา
ถ้าเราด่าเขา เขาก็กด่าเราบ้างเหมือนกัน ถ้าเราชกปากเขา
เขาก็กชกปากเราเข้าบ้างเหมือนกัน นี่...มันโต้ตอบกันอยู่
ในตัว แต่นั่น เป็นฝ่ายบาป ฝ่ายอกุศล เราไม่เอา เรา
จะเอาแต่ความปิติเบิกบานใจในทางที่ถูกที่ชอบ

ถ้าเราทำอะไรด้วยความสบายใจ เวลาทำอยู่ก็
สบายใจ ทำเสร็จแล้วเราก็กสบายใจ อย่างนี้เป็นกา
รถูกต้อง สบายใจนั้นต้องมีเครื่องวัดอีกว่า กิเลสมันเบา

ไปหรือเปล่า ถ้าสบายใจแล้วกิเลสเกิดมากขึ้นก็ใช้ไม่ได้ ต้องสบายใจด้วย กิเลสในตัวเรามันลดน้อยลงไป ความโลภน้อยลงไป ความโกรธน้อยลงไป ความหลงน้อยลงไป ความริษยาน้อยลงไป ความพยาบาทอาฆาตจองเวรน้อยลงไป อย่างนั้นเป็นการถูกต้องเป็นความอึดเฝ้า ขบขันที่ถูกต้องตามหลักการในทางพระพุทธศาสนา

ความสงบใจ ไม่ฟุ้งซ่าน

ทีนี้เมื่อเรามี ปิติ เราก็มียัสสัทธิ คือความสงบใจ เกิดความสงบใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ออกไปนอกกลุ่มนอกทาง มีความสงบแน่วแน่อยู่นั้น เพลิดเพลินอยู่ในสิ่งนั้น เหมือนตัวแมลงที่เพลิดเพลินอยู่ในเกสรดอกไม้ เค้าเคลียเกสรดอกไม้อยู่ตลอดเวลา มันก็อึดเฝ้าขบขันอยู่ในน้ำหวานของเกสรดอกไม้เหล่านั้น อาการนั้นเขาเรียกว่าเป็นความสงบ

อานิสงส์ของการสงบใจ

เมื่อมีความสงบมันก็เป็นสมาธิ เมื่อมีสมาธิ ก็เป็นอุเบกขา คือความวางเฉย หมายความว่า ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่พอใจ ไม่เสียใจ ไม่ภูมิใจในเรื่องอะไรต่างๆ จิตคงที่ เป็น “ประภัสสร” อยู่ในตัวของมันโดยธรรมชาติ อย่างนี้เป็นความถูกต้องในการปฏิบัติเรียกว่า วางเฉยในสิ่งเหล่านั้น

อะไรมากระทบเราก็เฉยได้... รูปกระทบตาก็เฉยได้ เสียงกระทบหูก็เฉยได้ กลิ่นกระทบจมูกก็เฉยได้ รสกระทบลิ้นก็เฉยได้ อะไรมากระทบร่างกายก็เฉยได้ เฉยได้ด้วยปัญญา ด้วยปัญญาที่เราพิจารณาว่า มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่นิดหน่อยแล้ว ก็หายไป ไม่มีอะไรคงทน ไม่มีอะไรถาวร ไม่มีอะไรที่เราเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์บุคคล เป็นเรา เป็นเขา มันเป็นแต่เพียงธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นจากการปรุงการแต่งแล้วก็ไหลไปตาม-

อำนาจของการปรุงแต่ง เราไปจับเอาตอนใดตอนหนึ่งว่า เป็นตัวเราก็ไม่ได้ว่าเป็นของเราก็ไม่ได้ เพราะถ้าเราขึ้นไปจับเข้า มันก็กัดเอาเราเจ็บไปตามๆกัน นี่เราเรียกว่า มี “สมาธิ” อยู่ในเรื่องนั้น จิตใจก็สงบไม่วุ่นวาย

ผลแห่งการปฏิบัติธรรม

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ คือธัมมวิจยะ...สติ... สัมโพชฌงค์ขึ้นต้น แล้วธัมมวิจยะ แล้วก็วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ๗ ตัวด้วยกันเป็นธรรมที่ช่วยให้จิตห่างจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ห่างจากกิเลส หรือเรียกว่าเป็นจิตว่าง ว่างเพราะมันไม่มีกิเลส หรือเรียกว่าเป็นจิตว่าง ว่างเพราะเป็นไม่มีกิเลส ไม่มีความยึดถือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น สภาพจิตก็สงบเป็นปกติ จึงเป็นแนวทางปฏิบัติ ที่ช่วยให้เราพ้นจากปัญหาในชีวิตประจำวันเอาไปใช้ในฐานะเป็นชาวบ้านได้

ธรรมะทุกอย่าง เราเอาไปใช้ได้ทั้งในวัดทั้ง
นอกวัด ใช้ได้ทุกเหตุการณ์ ทุกบุคคลที่เข้าไปเกี่ยวข้อง
ถ้าเราได้ใช้ธรรมะแล้วเราสบายใจ ถ้าเราไม่ใช้ธรรมะเรา
ก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ

จึงหวังว่าญาติโยมทั้งหลาย เมื่อได้ฟังแล้ว จะนำ
ไปพิจารณาศึกษาแล้วเอาไปปฏิบัติ สร้างความสงบให้
เกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





เป็นอยู่อย่างผู้ชนะโดยแท้จริง



เป็นอยู่อย่างผู้ชนะโดยแท้จริง

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ความต้องการของจิตใจ

หมู่นี้เป็นฤตุดอกพรวรรษาใหม่ วันอาทิตย์ก็มีการไปทอดกฐินที่โน่นที่นี้ ทำให้นักเรียนวันอาทิตย์ขาดไปมาก คือหายหน้าไปหลายคน ก็คงจะไปทอดกฐินนั่นเอง แต่

ก็ยังมาคับคั่งกันอยู่ ทำให้สบายใจว่าญาติโยมยังไม่ละทิ้งหน้าที่ในวันอาทิตย์...ยังมาฟังธรรมกันอยู่เป็นปกติ การฟังธรรมนั้นไม่จำกัดเวลา การปฏิบัติก็ไม่จำกัดเวลา ผลที่เกิดขึ้นก็ไม่จำกัดเหมือนกัน คือทำเมื่อใดเราก็กได้ผลเมื่อนั้น อาบน้ำเมื่อใดก็เย็นเมื่อนั้น รับประทานอาหารเมื่อใดก็หายหิวเมื่อนั้น มันเป็นเรื่องธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย

สภาพจิตใจของคนเราต้องการ น้ำ คือ ธรรมะ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ เพื่อให้มีความสดชื่น เพื่อให้มีความรื่นเริงตามแบบธรรมะ ให้สมกับชื่อว่า ความเป็นพุทธบริษัท เพราะพุทธบริษัท แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้มีความเบิกบานแจ่มใส

ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นลักษณะของจิตใจที่เข้าถึงธรรมะ เมื่อจิตใจมีธรรมะเราก็เป็นผู้รู้ คือ มีสติ มีปัญญาเป็นเครื่องช่วยให้มีความเป็นผู้รู้ เป็นเครื่องช่วยให้มีความเป็นผู้ตื่น และเป็นเครื่องช่วยให้มีความ

เบิกบานแจ่มใส เพราะมองเห็นอะไรถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง ไม่หลงใหลไม่มัวเมาอยู่ในสิ่งนั้นๆ เห็นสิ่งนั้นเพียงสักแต่ว่า สิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป อันเป็นเรื่องของธรรมชาติ

จงเป็นอยู่อย่างผู้ชนะ

เรื่องของธรรมชาติมันก็มีสภาพเพียง ๓ ขณะ คือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป...เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรนอกไปจากนั้น ถ้าเราเป็นผู้ประพาศธรรม มีธรรมะเป็นหลักคุ้มครองจิตใจอยู่เรารู้ เราก็มุ่งใจในเรื่องนั้น ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ไม่หลับไหล

คนหลับคือคนที่ไม่ตื่น ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา เวลาหลับก็ถูกข้าศึกโจมตีได้ง่าย แต่ถ้าเราตื่นอยู่...ข้าศึกจะมาเรารู้ เราก็มองต่อรู้ มีทางหลบเลี่ยงไม่ให้ข้าศึกมารบกวนจิตใจสภาพจิตใจก็เป็นปกติ ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่ยินดี

ไม่ยินร้ายกับสิ่งที่มากระทบ แต่เราอยู่ในสภาพที่สงบอยู่นั้นแหละคือ จุดหมายของการศึกษาของการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เรื่องอย่างนี้ก็ต้องทำสม่ำเสมอติดต่อกันไป

เหมือนกับเราห้วงแสงสว่าง ความมืดมันก็เกิดขึ้นทีละน้อยๆ แต่ถ้าเราขยับไปใกล้แสงสว่างมันก็จางขึ้น ดูหนังสือตัวเล็กๆ ได้มองอะไรเห็นชัดทุกสิ่งทุกประการ ธรรมะเป็นแสงสว่างสำหรับชีวิต ทำให้ชีวิตของเรามีสภาพอยู่ด้วยความสว่างไม่มีด ไม่บอดไม่หลง ไม่มกมายในเรื่องอะไรต่างๆ จึงต้องหมั่นปฏิบัติด้วยการศึกษา คือด้วยการฟัง

พระอรหันต์เจ้าในสมัยก่อน เวลาพระพุทธเจ้าแสดงธรรมก็มาฟังกัน ความจริงไม่ฟังก็ได้แล้ว แต่ท่านถือว่าเป็นหน้าที่ที่จะต้องไปกระทำเพื่อเป็นตัวอย่างแก่ผู้น้อยทั้งหลาย ให้เห็นว่าแม้ท่านจะบรรลุมรรคผลแล้ว เป็นพระอริยบุคคลผู้ห่างไกลจาก “ข้าศึก” คือกิเลสแล้ว

แต่ก็ยังไปทำหน้าที่ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติเป็นตัวอย่างนั่นเอง พวกเราทั้งหลายที่มากันในวันอาทิตย์ก็เป็นเช่นนั้น ไม่เสียเวลาเท่าไรไม่เสียการงานอะไร เพราะตามปกติก็หยุดอยู่แล้ว แล้วก็มาวัดเท่านั้น..มาเพิ่มกำลังใจ เหมือนแบตเตอรี่ไฟมันอ่อนก็ต้องเอาไปชาร์จเพื่อให้กำลังไฟเพิ่มขึ้น เอาไปใช้ได้สะดวกสบาย

อยู่อย่างผู้แพ้...มีแต่ความทุกข์

จิตใจเราก็เหมือนกัน บางทีก็อ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถจะต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้น หรือไม่สามารถจะต่อสู้กับอารมณ์ที่มากระทบจิตใจ เราก็เป็นอยู่อย่างผู้แพ้ การอยู่อย่างผู้แพ้เป็นความทุกข์ความเดือดร้อนใจ

พระพุทธเจ้าสอนให้เราอยู่อย่างผู้ชนะ นี่ก็หมายความว่าชนะต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ ไม่ให้สิ่งนั้นครอบงำयी ถ้าสิ่งนั้นไม่ครอบงำयीใจ เราก็เป็น

“ผู้ชนะ” แต่ถ้ามันครอบงำอย่าใจเรา เราก็เรียกว่าเป็น “ผู้แพ้” เมื่อแพ้มันก็เป็นทุกข์ ไม่ว่าแพ้อะไร... แพ้รูปก็เป็นทุกข์ แพ้เสียงก็เป็นทุกข์ แพ้กลิ่นก็เป็นทุกข์ แพ้รสที่มากกระทบก็เป็นทุกข์ แพ้โณภูมิจึงพะที่มากกระทบร่างกาย ก็มีความทุกข์ทั้งนั้น

แพ้ทางร่างกาย

เขาจึงมีโรคชนิดหนึ่งในทางการแพทย์ เขาเรียกว่า “โรคภูมิแพ้” โรคภูมิแพ้นั้นเป็นเรื่องโรคทางกาย เกิดการแพ้หลายอย่าง แพ้อากาศ เช่นหน้าหนาว พอเริ่มหนาวบางคนก็แพ้ หนึ่งแห้งแล้วก็แตกเป็นขุย ยิ่งคนแก่แล้วก็หนึ่งเป็นขุยพอเกา เกาแล้วก็อักเสบ ก็เกิดจากโรคภูมิแพ้

บางคนก็แพ้เกสรดอกไม้ บ้านเรานี่เกสรมันไม่ค่อยมากเหมือนเมืองนอก เมืองนอกมีต้นไม้ชนิดหนึ่ง

เขาเรียกว่าคือท้อตัน มันออกดอกแล้วก็ปลิวทั่วไปหมด
แล้วก็มีมาก เขาปลูกไว้ข้างถนนบ้างมีตามป่าบ้าง ใบมัน
คล้ายกับใบโพธิ์ แต่ว่าพอออกดอกแล้วมันก็ปลิวไป
คนก็แพ้กันเป็นการใหญ่จามกันเป็นหวัดกันอะไรกัน เป็น
โรคแพ้ดอกไม้

เมืองอังกฤษคนไปอยู่ใหม่ๆ บางคนก็แพ้ เขาเรียก
ว่า เฮฟิเวอร์ เป็นโรคแพ้ชนิดหนึ่ง พอถึงหน้านั้นแล้วก็
จามกัน ไอกันจุกแดงไปเลย เพราะโรคภูมิแพ้ คนเรา
มันแพ้หลายเรื่อง แต่ว่าเป็นโรคภูมิแพ้อย่างนั้น มันเป็น
เรื่องของทางกายรักษาได้ ไม่ค่อยสู้กระไร

แพ้ทางจิตใจ

โรคภูมิแพ้ทางจิตใจนี่อันตรายมาก คือใจมันแพ้
ต่ออารมณ์ แพ้ต่อสิ่งที่มากระทบ แล้วก็ตกอยู่ในอำนาจ
ของสิ่งนั้นๆ การที่จิตตกอยู่ในอำนาจของอะไรก็ตาม เป็น

ทุกข์เสมอไป ให้สังเกตในจิตใจของเรา ญาติโยมจำ
คำนี้แล้วลองไปสังเกตดู ถ้าเราแพ้ต่ออะไร เราก็เป็นทุกข์
เพราะสิ่งนั้น

ความแพ้ก็คือความไหลไปตามอารมณ์นั้นๆ หรือ
ความอยากจะมีสิ่งนั้นอยากจะเป็นสิ่งนั้น อยากจะได้
สิ่งนั้น สิ่งนี้ นี่คือการพ่ายแพ้อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจ
ของคนเรา

ขณะที่เรามีความอยากจะได้อะไร เรามีความ
สุขไหม? มีความสงบไหม? จิตใจเย็นไหม? ลองพิจารณา
ถ้าพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่า มันไม่เป็นสุข มันไม่สงบ
แล้วก็ไม่เย็น แต่มีความสับสนวุ่นวายอยู่ในจิตใจ ร้อน
ทั้งภายใน ร้อนทั้งภายนอก บางทีก็ต้องผุดลุก ผุดนั่ง
ไม่สมปกติอันนี้เรียกว่า เป็นความแพ้ทางด้านอารมณ์ที่
มากระทบ เป็นโรคที่หนักกว่าความแพ้ทางร่างกาย เรียก
ว่า “แพ้ทางจิต” “แพ้ทางวิญญาณ”

เมื่อเราแพ้ทางจิต ทางวิญญาณ เราก็ตกเป็น

ทาสของสิ่งนั้นอยู่ในอำนาจของสิ่งนั้น ทำให้เราเกิดความทุกข์ทางใจ แล้วอาจจะกระเทือนไปถึงร่างกายด้วยเหมือนกัน เพราะความพ่ายแพ้ต่อสิ่งนั้น เรามีโอกาสที่จะแพ้ได้ง่าย ถ้าไม่ระวังตัวไม่ควบคุมการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน

เป็นอยู่อย่างผู้ชนะโดยแท้จริง

ถ้าจะไม่ให้แพ้...เราก็ต้องมีธรรมะเป็นเครื่องกำกับ เช่น เราเป็นคนรักาศิล เราก็ไม่แพ้ต่อสิ่งที่มากระทบ เพราะเราเป็นคนถือศีลอยู่ เราไม่ทำอะไรล่วงเกินศีล เราไม่ประทุษร้ายชีวิตร่างกายของใครๆ เราไม่ประทุษร้ายต่อทรัพย์สินสมบัติของใครๆ ไม่ประทุษร้ายต่อความรักความพอใจของใครๆ ไม่ประทุษร้ายในการล่วงล้ำสิทธิของใครด้วยการพูดการเขียน ไม่ประทุษร้ายต่อตนเองด้วยการเป็นทาสของสิ่งเสพติดต่างๆ

ถ้าเรามีหลักนี้ประจำจิตใจอยู่ เราก็จะไม่แพ้ แม้ใจมันคิด เราก็ไม่ยอม เพราะเรามีระเบียบสำหรับมีชีวิตอยู่ เราได้อิच्छฐานใจไว้ เราได้ตั้งใจไว้ ว่าจะงดเว้นจากเรื่องนั้น จากเรื่องนี้ อันเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง มีความมั่นคงอยู่ในคำอิच्छฐาน

หรือในการสมาทาน เช่นเรารับศีลนี้เรียกว่าสมาทาน คำว่า “สมาทาน” ก็หมายความว่า รับเอาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ว่ารับเฉยๆ แล้วก็ไม่ได้ปฏิบัติ ถ้ารับแล้วไม่เอาไปก็ไม่เรียกว่าสมาทาน สมาทานคือ การรับเอาไปใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน เรา “สมาทานศีล” บ้าง “สมาทานวัตร” บ้าง ศีลนั้นเป็นระเบียบที่คุ้มครองส่วนหนึ่ง ที่นี้วัตรคือเพิ่มขึ้นจากศีล เป็นการอิच्छฐานใจว่าจะทำอย่างนั้น จะทำอย่างนี้ในรูปต่างๆเรียกว่าเป็นวัตรที่เราต้องปฏิบัติ เช่นเราไหว้พระสวดมนต์ เรานั่งทำสมาธิภาวนา หรือว่าเราตั้งใจจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นวัตรสำหรับควบคุมจิตใจ มี “ห้ามล้อ”

ดีขึ้น ใจก็ไม่ออกไปนอกกลุ่มนอกรทาง เราก็อยู่ด้วยความสุข
ด้วยความสงบในชีวิตประจำวัน...เรื่องมันเป็นอย่างนี้

ประพัตตินอยู่ในธรรม

ฉะนั้นการมาวัดก็มาศึกษาบทเรียน แล้วเอาไป
ปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตของเราด้วยประการต่างๆ
ทำให้สภาพชีวิตของเราดีขึ้น มีความสะดวกสบายขึ้นใน
ทางจิตใจ เมื่อใจสบาย...กายก็พลอยสบายไปด้วย แต่ถ้า
ใจเราไม่สบาย ร่างกายก็พลอยไม่สบายไปด้วย ฉะนั้น
คนที่มีความทุกข์ระทมอยู่ในใจ ก็มีหน้าตาไม่ผ่องใส ดู
ผิวพรรณก็ซบเซาตกลงไป เพราะว่าจิตใจมันตกเป็นทาส
ของอะไรบางสิ่งบางอย่างเลยไม่สดชื่นไม่รื่นเริง แต่
คนที่มึจิตใจสะอาด สงบ สว่าง ผิวพรรณวรรณะก็สดใส
หน้าตาก็ผ่องใส มีความรู้สึกที่เรียกว่าเป็นสุขอยู่ภายใน
ตลอดเวลา ไม่มีอะไรที่จะมากระทบให้เกิดความทุกข์

ความเดือดร้อนได้ เรื่องนี้แหละเป็นเรื่องที่เราควรจะทำให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ไม่ว่าเราจะประกอบภาระงานอะไร เราทำงานไม่ได้ เราต้องมีอาชีพประจำ เช่นคนค้าขาย ก็ต้องค้าขายไป ทำราชการก็ทำไป แล้วก็ประพฤติธรรมได้ทั้งนั้น บางคนบอกว่า “ไม่ว่างประพฤติธรรมไม่ได้” นั่นคือยังไม่เข้าใจ ยังไม่เข้าใจว่าประพฤติธรรมคืออะไร นึกว่าประพฤติธรรมต้องไปวัด ไปนั่งหลับตาภาวนา ก็เลยบอกว่า “ไม่มีเวลา” นั่นมันเป็นเรื่องหนึ่งที่เราอาจจะไปก็ได้ หรือไม่ไปก็ได้

แต่ว่าการทำกิจในชีวิตประจำวันนี้แหละ...มันสำคัญที่จะทำอะไรโดยไม่ต้องให้เราเป็นทุกข์ นี่เป็นเรื่องที่เราจะต้องทำอยู่เป็นประจำ ทำให้ไม่ต้อง เป็นทุกข์ คือทำด้วยปัญญา ทำด้วยความรู้ทันรู้เท่าต่อสิ่งนั้นว่ามันคืออะไรแล้วจิตใจก็ไม่ไปหลงยึดถือในสิ่งนั้น อย่างนี้ก็เรียกว่าประพฤติธรรมอยู่แล้ว

ข้อสัถย์ต่อหน้าที่

หรือว่าเราทำหน้าที่ด้วยความตั้งใจ แต่ว่ามี
ปัญหาเข้าไปก้ำกับอยู่ ไม่ได้ทำให้เพื่อตัวเราไม่ได้ทำเพื่อมี
เพื่อได้แต่เราทำตามหน้าที่ เพราะเราเกิดมาต้องมีหน้าที่
หน้าที่ก็คือธรรมะ ธรรมะก็คือหน้าที่ที่เราจะต้องปฏิบัติ
ไม่ว่าเราอยู่ในฐานะหน้าที่อะไร เราเป็นแม่ก็ทำหน้าที่
ของแม่ต่อลูก เป็นพ่อก็ทำหน้าที่พ่อต่อลูก สามีก็นำหน้าที่
สามีที่ดีต่อภรรยา ภรรยาก็ทำหน้าที่ที่ดีต่อสามี

เราอยู่ในบ้านในเรือน เรามีเพื่อนบ้าน เราก็นำ
หน้าที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนบ้านด้วยดี อยู่กันด้วยความรัก
อยู่กันด้วยความเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกัน ไม่โกรธ
กันไม่เกลียดกัน ไม่พยาบาทอาฆาตจองเวรกัน ไม่คิดให้
เขาเสียหาย แต่คิดให้เขามีความสะดวก ให้มีความสบาย

ให้นึกเปรียบเทียบระหว่างตัวเรากับตัวเขา ว่า
เราต้องการอะไร เขาก็เป็นอย่างนั้น เราอยากได้ความสุข

เขาก็อยากได้ความสุข เราไม่ชอบด้วยความทุกข์ เขาก็ไม่ชอบความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจเราไปเทียบกับใจเขา เขาเรียกว่า “เห็นอกเขาออกเรา”

เห็นอกก็คือเห็นใจกัน แล้วรู้ว่าสภาพจิตใจโดยธรรมชาติของคนนี้ มีความปรารถนาอะไร?...มีความปรารถนาตรงกันเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นคนชาติใด ภาษาใด เป็นคนผิวดำผิวขาว ผิวอะไร นับถือศาสนาอะไร มีอาชีพอะไรมีสภาพจิตใจที่ตรงกัน คือต้องการ...ความสุขความสงบในชีวิตประจำวัน ไม่มีใครคนใดต้องการความทุกข์ความเดือดร้อนไม่ว่าในกรณีใดๆ

อันนี้เราคิดแล้วก็เห็นว่าเหมือนกัน เอาตัวเราเปรียบเทียบกับคนอื่น ว่าอะไรที่เราต้องการ คนอื่นเขาเหมือนกับเราเหมือนกันอะไรที่เราไม่ชอบไม่ต้องการ คนอื่นเขาก็ไม่ชอบเหมือนกัน จะทำอะไรก็ต้องคิดว่าจะกระทบกระเทือนใครบ้าง จะสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นแก่

บุคคลผู้ใดบ้าง ถ้าเราคิดไว้อย่างนี้ ก็เรียกว่าอยู่ด้วยกันด้วยความสงบ เพราะอยู่กับธรรมะมีธรรมะเป็นเครื่องประคับจิตใจไว้ประคองใจไว้ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นตัวเดิม คือเป็นหน้าดั้งเดิมของใจ

หน้าตาดั้งเดิมของใจนั้นมันสงบอยู่ สะอาดอยู่ แล้วก็สว่างอยู่ด้วยปัญญา แต่มันเปลี่ยนโฉมหน้าไปได้เมื่อสิ่งอื่นมากระทบแล้วก็รับสิ่งนั้นด้วยอวิชชา ด้วยความไม่รู้ ด้วยความไม่เข้าใจ ก็เลยสิ่งนั้นแหละทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง เศร้าหมองด้วยความโลภอยากได้ของเขา เศร้าหมองด้วยความโกรธ หงุดหงิดงุ่นง่านแสดงอาการไม่พอใจ เศร้าหมองด้วยความหลง...มืดไปหมด มองไม่เห็นว่าจะอะไรคืออะไรไม่รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริง หรือเศร้าหมองด้วยความพยายามท้อแท้ใจจนแว่ ด้วยความถือเนื้อถือตัว

กิเลสตัวเล็กตัวน้อยที่มันเกิดขึ้นในจิตใจของเรา นั้น มันเปลี่ยนโฉมหน้าทางจิตใจ ไม่ให้เป็นสภาพดั้งเดิม

หรือไม่ให้เป็นตัวของตัวเองโดยสมมติ ตัวเองด้วยโดยสมมติก็คือความบริสุทธิ์ผ่องใสในภายใน ถ้าความบริสุทธิ์หายไปก็เรียกว่าไม่ใช่ตัวเอง

เวลาโลก...ไม่ใช่ตัวเอง เวลาโกรธ...ไม่ใช่ตัวเอง เวลาหลง...ก็ไม่ใช่ตัวเอง เวลาที่ภูฏิมานะเกิดขึ้น แย่งดีเกิดขึ้น อะไรต่างๆมันก็ไม่ใช่ตัวเอง เสียแล้ว แต่มันกลายเป็นตัวอื่นไป แล้วไ้ตัวอื่นนั้นแหละมันจะประทุษร้ายเรา ถ้าเราดกอยู่ในอำนาจของมัน มันก็จะบังคับเราให้ตอบโต้กับผู้อื่นในรูปที่มันไม่เหมาะไม่ควร เป็นการแก้ไขปัญห ด้วยการโต้ตอบกัน มันก็เป็นการไม่ถูกต้อง เป็นการสร้างเวรสร้างกรรมกันต่อไป

เจริญภาวนา

ทางศาสนาสอนว่าอย่า จองเวรจองกรรมกัน จงให้อภัยกัน ไม่ได้ตอบกันด้วยความชั่วร้าย ไม่เอาน้ำสกปรก

มาล้างสิ่งสกปรก แต่ให้เอาน้ำสะอาดมาล้างสิ่งสกปรก
สถานที่นั้นก็จะสะอาดปราศจากสิ่งชั่วร้ายได้ นี่หลักการ
ที่เราทำก็เพื่ออย่างนี้ เพื่อจะให้สิ่งนี้เป็นไปด้วยความ
มั่นคงทางจิตใจ เราจึงต้องเจริญภาวนา

คำว่า “ภาวนา” แปลว่า ทำบ่อยๆ ในเรื่องที่จะ
ให้สภาพจิตสูงขึ้น ประณีตขึ้น สงบขึ้น นั้นแหละ เรา
ทำบ่อยๆ ทำทุกโอกาสที่เราจะทำได้ อยู่บ้านก็ทำได้ นั่ง
ไปในรถก็ทำได้ ทำงานทำการอยู่ก็ทำไปได้ในเรื่องนั้นๆ
คือใจมันไปอยู่กับงาน พิจารณาว่าเราจะทำงานอย่างไร
ทำให้มันถูก ทำให้มันเรียบร้อยอย่างไร ใจก็อยู่กับงาน
อยู่ด้วยปัญญา ก็เรียกว่าภาวนาอยู่ในเรื่องนั้น จดจ่ออยู่
ในเรื่องนั้น ก็เป็นอันทำได้อยู่แล้ว

แต่ว่าบางครั้งบางคราวเราต้องการที่จะให้จิต
ของเรานั้นมี “เทคนิค” ขึ้นมาอีกสักหน่อย ในการทำจิต
ของเราให้สงบขึ้นกว่าปกติ ให้ตั้งมั่นขึ้น ให้มันอ่อนโยน
เหมาะจะใช้งานต่อไป เราก็ไปฝึกฝนในการควบคุมจิตใจ

เรียกว่าเข้าโรงเรียนฝึกหัดอบรมบ่มนิสัยให้จิตใจของเรา มีความสงบมากขึ้น มีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวมากขึ้น แล้วก็มีความอ่อนโยนเพื่อจะทำงานทำการอะไร ได้มากขึ้นเป็นเรื่องที่เราอาจจะทำได้ เมื่อเรามีเวลาเราก็ไปทำ

แต่ว่าเมื่อไปทำมาแล้วอย่างนี้กว่าจบแล้ว ตามที่เป็นอยู่โดยทั่วไปมักจะเข้าใจผิด เวลาไปอบรมภาวนา ณ สถานที่ใดอาจารย์ก็บอกว่าสำเร็จแล้ว พอสำเร็จแล้วก็ไม่ทำต่อ กลับไปอยู่ที่บ้านก็มีสภาพเหมือนเดิม เคยดูเคยดำใครก็ดูดำไปตามเดิม จิตไม่ได้สงบไม่ได้เรียบร้อย เช่นคนแก่ไปทำมาแล้วอาจารย์บอกว่า โยมสำเร็จขั้นนั้นขั้นนี้แล้ว แต่กลับมาอยู่บ้านก็เหมือนเดิมยังไม่เปลี่ยนแปลงอะไร

อย่างนี้เรียกว่าไม่ได้อะไร ถูกอาจารย์หลอกให้เท่านั้นเอง หลอกว่าได้ คือว่าอาจารย์สอบถาม เขาเรียกว่า “สอบอารมณ์” เราก็ตอบไปตามความรู้สึก แล้วอาจารย์

ก็บอกว่าได้ชั้นนั้นชั้นนี้ เราก็ดอกดีใจว่าได้แล้ว แล้วก็
ไม่รู้ว่าได้อะไร เวลากลับไปอยู่บ้านเหมือนเดิมต่อไป มัน
ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง อย่างนี้เรียกว่าไม่ได้ อะไรที่เรา
ทำอยู่ยังไม่ได้ผลอะไรต้องทำต่อไป ควบคุมจิตใจ...เวลา
เราไปอยู่ในที่สงบไม่มีอะไรมาช่วยเรา เหมือนเราไปอยู่
ในป่าเงียบๆ มันก็สงบตามธรรมชาติ ป่ามันสงบ ถ้ามัน
สงบ...มันก็ไม่มีอะไรช่วย

เจริญอานาปานสติ

เคยไปที่ถ้ำแห่งหนึ่งที่แถวทับกวาง เขาเรียกว่า
ถ้ำโพธิสัตว์ มันต้องขึ้นไปสูงหน่อย ในส่วนหนึ่งมันมี
น้ำไหล มีน้ำใช้ตลอดปี คือน้ำมันไหลทะลุภูเขา ชักเขา
ด้านโน้นมันมีลำห้วยไหลมาชนภูเขา แล้วก็ลัดไป...ไหล
ต่อไปแล้วก็มีถ้ำ เรียกถ้ำโพธิสัตว์ ถ้ำนี้มันยาว เดินไป
ได้ลึกแต่มีดัดดีดื้อเลย เข้าไปแล้วมืด มีที่ปากถ้ำนิดหน่อย

ที่สว่าง แต่พอลึกเข้าไปแล้วก็มืดมากทีเดียว มองไม่เห็นอะไร เสียงก็ไม่มี ไม่มีเสียงอะไรสงบจริงๆ ถ้าเราไปนั่งอยู่ที่นั่นจิตมันก็สงบ เว้นไว้แต่คนที่ซี้ฉลาด ถ้าซี้ฉลาด...ใจไม่สงบ เพราะมันมืด เลยกลัวความมืด กลัวว่าอาจจะมีเสืออยู่ในถ้ำนี้ หรืออาจจะมีแมงมุมเกาะอยู่บนเพดานถ้ำ แล้วมันจะตกลงบนหัวเรา เรามองไม่เห็น อย่างนั้นก็สงบไม่ได้ กลับไปนั่งธรรมดาจนไม่มีความสงบ

แต่ถ้าเราไม่กลัวอะไร เพราะเรานึกว่าไม่มีอะไร ในที่อย่างนี้ แล้วก็นั่ง ไม่ต้องหลับตาหรอก เพราะว่ามันไม่จำเป็นอะไร มันมืดมองไม่เห็นอะไร ไม่ต้องหลับแล้วที่เราที่นั่งที่คนหลายๆ นี่มันต้องหลับ เพราะถ้าไม่หลับ...ตามันเห็น เห็นแล้วก็รับรู้ ใจมันก็กระเทือน มันก็เกิดปัญหาได้ แต่พอเข้าถ้ำแล้วไม่ต้องหลับตา สบายสบาย มันก็ไม่ได้เห็นอะไร แล้วก็...

สมมติว่านั่งอยู่สองสามชั่วโมง ไม่ต้องนั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งให้มันสบายๆ นั่งบนชง่อนหิน ห้อยเท้าให้สบายๆ

หรือว่ายินสบายๆก็ไม่มีอะไรมากระทบ ถ้ามีบ้างก็ของเก่าที่เราเก็บไว้ แล้วเราชอบไปเปิดอัลบั้มดู เอามาดูเพราะมันอยู่เฉยๆ ไม่รู้จะทำอะไรก็เอาอัลบั้มเก่ามานั่งดูเสียหน่อย ดูแล้วก็ตื่นเต้นบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ดีใจบ้างกับอารมณ์เก่าๆ อันนี้ก็ไม่ได้อะไร ไปนั่งฝันหวานอยู่ในถ้ำ หรือฝันร้ายอยู่ในถ้ำ มันก็ไม่ได้เรื่อง

ถ้าเราไปอยู่ในที่อย่างนั้นแล้ว ทำความสงบใจ เช่นว่า เจริญอานาปานสติ มันก็ทำได้ง่าย ไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบก็อยู่สงบ ไม่โกรธใครแล้ว อยู่ทีนั้นแล้วก็ไม่ว่าจะเกลียดใคร...เพราะไม่มีใครทำให้เกลียด ไม่รักใคร...เพราะไม่มีใครมายั่วให้เกิดความรักอะไร

ถ้าออกจากถ้ำมา มาอยู่กับชุมนุมชน เราก็จะเห็นว่าสภาพจิตเปลี่ยนไปทันที พอมากระทบกับอารมณ์ภายนอกกระทบคน... เห็นรูป ฟังเสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัสถูกต้องอะไรเป็นสิ่งที่ภายนอก จิตมันก็เปลี่ยนไปทันทีเหมือนกับสภาพเดิมก็ได้ ถ้าเราไม่คอยคุมมันไว้

ฉะนั้นเวลาออกจากที่อย่างนั้น เราต้องคอยกำหนดไว้
อย่าให้เกิดความยินดี อย่าให้เกิดความยินร้าย อย่าให้เกิด
ความวุ่นวายทางใจ รักษาสภาพนั้นไว้ได้เหมือนเดิม

ควบคุมจิตใจได้ทุกสถานที่

โยคีใดไปอยู่ในที่สงบในป่า ออกมาอยู่ในเมือง
สภาพจิตเหมือนเดิมก็ใช้ได้ อะไรมากะทบก็ไม่วุ่นวาย
ไม่สับสน โยคินั้นเรียกว่าใช้ได้แล้ว แต่ถ้าพอออกมาอยู่
ในเมือง ใจวุ่นวายไปหมด ขึ้นๆลงๆตามอารมณ์ ยินดีบ้าง
ยินร้ายบ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ตามสิ่งที่มากระทบ
แสดงว่ายังไม่ได้ผลอะไร ต้องกลับไปหาอาจารย์คือ
ความสงบใหม่ ไปทำใหม่ต่อไป ทำแล้วก็ต้องออกมาสู้กัน
ต่อไป ไม่ใช่ทำแล้วเก็บตัวเสียบอยู่...ไม่ทำอะไร

มีเหมือนกัน...นักบวชบางองค์บอกว่า “ผมมัน
ชอบสงบ” แล้วก็อยู่แต่สงบ ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้ไปสอน

ใคร ไม่ได้ไปแนะนำใครในเรื่องแนวทางปฏิบัติ คนบางคนก็ชอบเหมือนกัน ชอบว่า “เออ...พระองค์นี้นันท่านสงบดี” เขาเรียกว่าสงบแบบ ป้างเจกโพธิ...ป้างเจกพุททะ...คือท่านไม่สอนใคร อยู่เงียบๆของท่าน รู้เฉพาะตัวอย่างนี้ก็ได้แต่ประโยชน์ตน แต่ไม่ได้ประโยชน์ผู้อื่น

พระพุทธเจ้าของชาวเราทั้งหลายนั้น ท่านสอนว่า...จงทำประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ให้ทำทั้ง ๒ อย่าง อย่างมุ่งเอาแต่ประโยชน์ตนฝ่ายเดียว แต่ต้องทำประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย ทำประโยชน์ตนมาพอสมควร เรียกว่าพอรักษาตัวได้ ควบคุมจิตใจได้ จะไม่แพ้ง่ายง่ายที่มากกระทบได้ก็ออกไปสู่โลก ไปช่วยโลกต่อไป ไปทำกิจอะไรที่จะช่วยโลก เพื่อให้คนทั้งหลายที่อยู่ในกระแสของความทุกข์ความเดือดร้อนใจพ้นจากความทุกข์เดือดร้อนใจ ทำประโยชน์ผู้อื่นต่อไป จึงเรียกได้ว่า ได้ทำประโยชน์ทั้งสองประการ สมบูรณ์เรียบร้อย

ก็เหมือนพระพุทธเจ้านั่นแหละ ท่านทำประโยชน์ของพระองค์ คือหลุดพ้นอย่างเด็ดขาด ไม่มีอะไรในน้ำพระทัยที่เป็นเรื่องทุกข์เรื่องร้อนต่อไป ไม่มีอะไรมากระทบแล้วจะทำให้เกิดอะไรขึ้นในใจได้ พระองค์ก็ไปสู่โลก ไปช่วยชาวโลกช่วยจนกระทั่งเสด็จนิพพานไป นี่ท่านทำอย่างนั้น

เราเป็นพระเป็นนักบวช ชั้นแรกก็ต้องไปศึกษาไปปฏิบัติ ใช้เวลาอย่างน้อย ๑๐ ปี เคยมีพระหนุ่มๆ มาหามาถึงบอกว่า “ผมอยากจะสอนคนแล้ว”

“เธอบวชได้กี่ปีแล้ว” “๒ ปี”

“เรียนอะไรบ้างล่ะ?”

“เรียนนิดๆ หน่อยๆ”

อาตมาบอกว่า ยังสอนไม่ได้ สอนตัวเองก็ยังไม่ได้เลยจะไปสอนคนอื่นได้อย่างไร ไปกลับไปที่เคยไปเรียนก่อน ไปศึกษา ตั้งใจไว้ว่า ๑๐ ปีเพื่อการศึกษาทำงานเฉพาะตัว ศึกษาปฏิบัติ ควบคุมจิตใจ ผูกฝน

อบรมสัก ๑๐ ปี พอครบ ๑๐ ปีออกโรงได้ เรียกว่า
ปล่อยได้ แล้วจึงจะไป ถ้ายังไม่ครบตามจำนวนที่ตั้งใจ
ไว้ก็ยังไม่ควรไปก่อนเพราะยังสอนใครไม่ได้ สอนตัวก็ยัง
ไม่ได้ ควบคุมตัวเองก็ยังไม่ได้ แล้วเราจะไปสอนผู้อื่นได้
อย่างไร มันต้องสอนตัวเองได้ก่อน ควบคุมตัวเองได้ก่อน
แล้วจึงไปสอนผู้อื่นต่อไปจึงจะได้

เพราะฉะนั้นในขั้นต้นของการบวช จึงต้องศึกษา
เล่าเรียน...ไม่ศึกษาเล่าเรียนแล้วจะไปสอนใครได้ ไม่มี
ความรู้จะเอาความรู้ที่ไหนไปให้เขา เหมือนกับว่าเรา
ไม่มีสตางค์ จะเอาสตางค์ไปแจกใครได้...เพราะมันไม่มี
ปาวร้องให้คนมารับ เขามาถึงไม่มีอะไรแจกให้...เขาก็หุบ
เข้าให้เท่านั้นเอง...จะเสียหาย

ชีวิตนักบวชเราก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าพอบวชสัก
พรรษาแล้วจะไปแล้ว จะไปอยู่ป่าบ้างอะไรบ้าง อย่างนั้น
ก็ยังไม่ได้ มันต้องอยู่ต้องอยู่อย่างน้อย ๕ พรรษากับครู
อาจารย์...ระเบียบเขาตั้งไว้อย่างนั้น ๕ พรรษาต้องอยู่

กับอุปัชฌาย์อาจารย์ เพื่อรับการศึกษาอบรมบ่มนิสัย พอพ้น ๕ แล้วพอไปได้ แล้วก็ไปศึกษาไปสอนคนอะไรต่อไป ทำงานไปก็สอนตัวเองไปด้วยในตัว เพราะขณะที่เราพูดสอนคนอื่น มันก็ต้องสอนตัวผู้พูดไปด้วยในตัว ด้วยเหมือนกัน อะไรที่ตัวยังไม่ได้ทำ แต่สอนให้คนอื่นทำ มันก็เกิดกระดากขึ้นในใจว่า “เอ๊ะ! ไปสอนเขา เรายังไม่ได้ทำ” ก็ไปทำเสีย เลิกจากการสอนแล้วก็ไปทำในสิ่งที่เรายังขาดตกบกพร่อง เป็นการปรับปรุงตัวเองไปตลอดเวลา ถ้าเราสอนคนอื่นแล้วก็ปรับปรุงตัวเองไปด้วย นักสอนคนนั้นจะอยู่ได้นาน จะมั่นคงในพระศาสนา แต่ถ้าเป็นนักเทศน์สนุกๆ ตามเรื่องตามราว แต่ไม่ได้สอนตัวเองอยู่ไม่นาน แล้วอาจจะลาสิกขาออกไปเป็นชาวบ้าน

มีนักเทศน์เยอะที่เที่ยวเทศน์คู่ ๒ ธรรมาสน์ ๓ ธรรมาสน์ ตลกไปกฮาอะไรไปตามเรื่องแหละ ไม่ค่อยจะได้ศึกษาธรรมะชั้นลึก ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ หรือพูดว่าไม่เคยได้เจริญภาวนา ไม่เคยพิจารณาเรื่องกัมมัญฐาน

อยู่ๆต่อไปก็เลยลาสิกขาออกไปอยู่บ้าน พอไปอยู่บ้านก็เอาตัวไม่ค่อยรอดเท่าใด สังเกตดูมาแล้ว...ออกไปก็เอาตัวไม่รอด

บางคนไปหากิน...เป็นหมอทำขวัญนาค เพราะเคยเป็นนักเทศน์มหาชาติมาก่อน..มันก็เท่านั้น ไม่ได้เจริญก้าวหน้าอะไรอยู่เป็นพระยังจะดีกว่า แต่พระเราไม่ได้ควบคุมตัวเอง ไม่ได้คอยบังคับจิตใจไม่ให้เกิดกิเลส ให้เป็นผู้ไม่แพ้...เลยไม่ได้ทำ ก็เลยพ่ายแพ้ต่ออารมณ์ที่มากระทบลาสิกขาออกไปก็ลำบาก เห็นมามากแล้ว นั่นแสดงว่าอยู่วัดแต่ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมะ ไม่ได้คิดธรรมะให้ลึกซึ้งลงไปจนมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง เข้าใจชัดว่ามันไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรน่าเป็น ไม่มีอะไรน่ารัก มันคิดได้ คิดได้มันก็เบื่อหน่ายไม่พอใจในสิ่งเหล่านั้น ก็อยู่ได้มันคงถาวร

นักศึกษาที่จบมหาวิทยาลัย แม้เรียนโรงเรียนของพระเพียงแต่จบชั้นปริญญาพุทธศาสนบัณฑิตบ้าง

ศาสนบัณฑิตบ้าง แล้วไปทำปริญญาโทต่อที่อินเดียแล้วกลับมา หรือว่าได้ปริญญาเอกมา...ยังไม่พอ นั่นเป็นเพียงการเรียนวิชาแสวงหาความรู้ตามธรรมดาเท่านั้น แต่ว่าสภาพจิตใจยังไม่ก้าวหน้าเท่าใด เพราะฉะนั้นกลับมาถึงก็มักจะลาสิกขาออกไปมาจนถึงวันเดียวเจอกัน “อ้าว! มาเมื่อไหร่?”

“มาเมื่อวานนี้”

“เอ๊ะ! มาเมื่อวาน สักวันนี่แล้ว ทำไมรีบร้อนนักหนา มีอะไรคอยอยู่ข้างหน้าที่จะต้องไปเอา” หัวเราะแหะๆ นี่แสดงว่าเวลาที่อยู่นั้นไม่ได้สนใจแก้ไขตัวเอง ไม่ได้มองดูตัวเอง จึงไม่ได้พิจารณา อย่างน้อยๆ ก็ไม่ได้พิจารณาตามแบบที่อุปัชฌาย์สอน...ให้พิจารณาว่า...ผมชน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นของน่าเกลียด ไม่น่ารักไม่น่าชมอะไร ก็ไม่ได้พิจารณาเตือนใจ แล้วใจก็พ่ายแพ้ต่ออารมณ์ เลยอยู่ไม่ได้ แสดงว่าไม่ได้ทำกิจกรรมที่พิเศษยิ่งขึ้นไป

ศึกษาเพื่อให้เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง

หลักปฏิบัติมี ๓ ชั้น คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
ไม่ถึงสมาธิแล้วไม่ถึงปัญญา ก็มีศีลบ้างนิดๆ หน่อยๆ พอ
สมควร รักษาพระวินัยพอสมควร แต่ไม่เข้าถึงขั้นสมาธิ
ไม่ได้ทำให้สงบ ไม่ได้ทำให้ตั้งมั่น ไม่ได้ทำให้
อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน แล้วไม่เอาใจที่อ่อนโยน
เหมาะที่จะใช้งาน แล้วไม่เอาใจที่อ่อนโยนแล้วนั้นไป
พิจารณา ศึกษาสภาพอย่างแท้จริง ให้เห็นตามสภาพ
ที่เป็นจริงตามหลักที่พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติสาม
เรื่อง...คือว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง...สิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์...
สิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่มีเนื้อแท้...ไม่เอาปัญญาที่เป็น
พื้นนิดๆ หน่อยๆ ที่ตนได้แล้ว ไปสร้างปัญญาให้มันลึกซึ้ง
ต่อไปด้วยการศึกษาพิจารณาอย่างละเอียด ไม่ใช่เวลาว่าง
ให้เป็นประโยชน์ในการที่จะเจริญภาวนาคือพิจารณา
สิ่งทั้งหลายรอบๆ ตัวเรา

แม้ในตัวเราก็ต้องพิจารณา เพราะว่ามันบอก
อยู่ ตลอดเวลาว่าไม่เที่ยง มันบอกว่ายู่ตลอดเวลาว่า
เป็นทุกข์ บอกอยู่ตลอดเวลาว่ามันไม่มีเนื้อแท้ถาวร มัน
เป็นของปรุงแต่ง ไหลไปตามอำนาจปรุงแต่ง เมื่อหมด
เครื่องปรุงเครื่องแต่ง มันก็สลายไปตามกฎของธรรมชาติ
ธรรมดาที่พระพุทธเจ้าท่านค้นพบ แล้วก็สอนให้เราปฏิบัติ
ค้นคว้า

เมื่อเราไม่ได้พิจารณาอย่างนั้น จิตมันก็ไม่สงบ
ไม่สะอาดขึ้นมา ยังอยู่ในสภาพเดิม มีอะไรมากระทบ
ก็วุ่นวาย เราร้อนหรือว่ามีความต้องการรุนแรงในสิ่งนั้นๆ
อันนี้เรียกว่าเป็นคนไม่สงบเพราะไม่ได้เจริญภาวนา

การภาวนากับการควบคุมจิตใจ

ญาติโยมที่อยู่บ้านก็เหมือนกัน เราควรจะอยู่ด้วย
ความทุกข์ดี หรืออยู่ด้วยความร้อนใจดี ให้ลองถามตัวเอง

แต่ละท่าน ก็คงจะได้รับคำตอบของแต่ละท่านว่าไม่อยาก
จะอยู่ด้วยความทุกข์ แต่อยากอยู่ด้วยความสงบเย็น
ไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

เรื่องอย่างนี้ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย เป็นเรื่องที่เรา
ทำได้ ถ้าทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่สอนไว้ และถ้า
ทำไม่ได้พระพุทธเจ้าก็จะไม่เกิดขึ้นในโลก ถ้าทำไม่ได้
พระอริยสาวกทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้นในโลก และพระ
พุทธศาสนาก็จะไม่ยั่งยืนมาถึงบัดนี้ ถ้าทฤษฎีนั้นมัน
เป็นทฤษฎีที่ล้มเหลว ไม่สามารถจะช่วยให้พ้นจาก
ความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน ก็ไม่มีใครจะ
ศึกษาเล่าเรียนต่อไป แต่ว่ามันยังไม่ให้ประโยชน์อยู่ คน
ที่เขาทำมาแล้ว ทดสอบแล้ว เขาก็ยังไม่ได้ประโยชน์จาก
การกระทำ เห็นว่าได้ประโยชน์แล้วเขาก็ไม่บอกคนอื่น
ต่อไปว่า...ฉันเวลานี้สบาย ไม่รุ่มรวยทางจิตใจ เพราะฉัน
ทำอย่างนั้นอย่างนี้...ฉันเวลานี้สบาย ไม่รุ่มรวยทางจิตใจ
เพราะฉันทำอย่างนั้นอย่างนี้...ประกาศให้คนอื่นรู้ต่อไป

แล้วชวนคนอื่นให้ประพฤติปฏิบัติต่อไป มันก็สืบทอดกันมา เพราะมันให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติอยู่

ธรรมะ...เป็นอะกาลิก เป็นสันติภูมิ เป็น ปัจจุตตัง หมายความว่า รู้เฉพาะตัว ให้ผลเฉพาะตัว แล้วก็ผู้ปฏิบัตินั้นแหละเข้าใจสิ่งนั้นด้วยตัวเอง เรื่องที่เกิดขึ้นในตัวเรา...คนอื่นไม่รู้

เช่นเราจับไฟร้อน เราร้อน มือไหม้ เรารู้ด้วยตัวเราเอง รู้ด้วยตัวเอง รู้ได้ทันทีในเวลาที่เราถูกไฟร้อน แล้วก็มันรู้เฉพาะตัว จะไปอธิบายให้คนอื่นฟังว่ามันร้อนอย่างนั้น ร้อนอย่างนี้...ก็พูดไปเถอะ แต่ว่าคนนั้นจะไม่รู้ด้วยตัวของเขาเอง ต่อเมื่อใดเขามีประสบการณ์ด้วยตัวเขา คือไปจับถ่านเข้าก็รู้ว่า อ้อ! มันร้อนแบบนี้ จับน้ำแข็งมันเย็นแบบนี้ รับประทานอะไรเข้าไปก็รู้ว่า เออ! มันอร่อยอย่างนี้ รสชาติมันเป็นอย่างนี้มันก็เท่านั้น นี่มันเป็นเรื่องเฉพาะตัวทั้งนั้น

การปฏิบัติก็เหมือนกัน ความสุขเกิดอย่างไร

เป็นเรื่องของผู้นั้น ความสงบเกิดขึ้นอย่างไรก็เป็นเรื่อง
ของผู้นั้นความสว่างในทางปัญญาเกิดขึ้น แล้วก็มองเห็น
อะไรที่เราได้พบได้เห็นอยู่นั้น รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรตาม
สภาพที่เป็นจริง ล้วนเป็นเรื่องเฉพาะตัวทั้งนั้น เรื่องที่
คนนั้นรู้ บอกคนอื่นไม่ได้ บอกได้แต่ว่า “ลองทำอย่างนี้
ดูเถอะ” แล้วเขาจะรู้ได้ด้วยตัวของเขาเอง

คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่ท้าทาย
จึงมีในบทบาทพระธรรมคุณว่า เอหิภัสสโก บทนั้นแหละ
คือบทท้าทายที่เราสวดว่า...เอหิภัสสโก...ควรเรียกกัน
มาดูมาชม หมายความว่า ท้าทาย ท้าทายว่า “มาดูซิ
มาชิมซิ มาลองซิ แล้วท่านก็จะเห็นผลด้วยตัวเอง” ที่นี้
ถ้าเราไม่ดู ไม่ชม เขาเรียกแล้ว แต่ไม่มาดูมาชม แล้วก็
ทดสอบด้วยตัวเอง เราจะได้รับผลสันติภูมิได้อย่างไร
รู้เองก็ไม่ได้ เห็นเองก็ไม่ได้ ประจักษ์แก่ใจก็ไม่ได้ เพราะ
ไม่ได้ทดสอบ จึงต้องมีการทดสอบในเชิงปฏิบัติ ลองเอา
ไปทำดู เราเรียนเรารู้แล้ว ลองเอาไปทำดู ในเรื่องต่างๆ

เมื่อทำดูเราก็จะรู้ว่ามันดีขึ้นจากการกระทำนั้น เช่นเราเป็นคนมักโกรธ เราก็คอยควบคุมตัวเอง มีสติควบคุมไว้ เวลาจะไปหาใครก็มีสติควบคุมจิตใจว่า...อย่าไปโกรธ เขาต้องใจเย็นๆคุยกันด้วยความมีปัญญา อย่าแสดงความโกรธ การแสดงความโกรธเป็นวิสัยของคนอ่อนแอ คนไม่มีกำลังใจเป็นผู้ไร้การศึกษา ไม่มีการอบรมตนเอง... สอนตัวเอง ให้ตัวเองเกิดความสำนึกมีความละเอียดใส่ใจ ในการที่จะไปโกรธใครขึ้นมา ในขณะที่สนทนาพาทักกันในเรื่องอะไรต่างๆ

บอกตัวเองไว้อย่างนั้น คิดไว้อย่างนั้น แล้วก็คอยคุมไว้ว่า อย่าโกรธ...อย่าโกรธ อะไรมากระทบก็มีสติรู้ทัน มันก็ลดความโกรธลงไปได้โดยลำดับ จนกระทั่งใครมาด่าชู้หน้ากึ่งหนึ่งเฉยๆได้ ไม่แสดงอาการอะไรต่างๆแก่คนเหล่านั้น ความโกรธมันก็ไม่ปรากฏ...มันหายไปจากจิตใจ เพราะเรารู้หน้าตาของมันแล้วก็ไม่ให้มันเกิดต่อไป มันก็จบเรื่องกัน

มองให้เห็นเหตุการณ์ล่วงหน้า

เรื่องอื่นก็เหมือนกัน ไม่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ เราก็ต้องพิจารณาในเรื่องนั้น คอยกำหนดจิตใจของเราไว้ไม่ให้เกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้น คอยกำหนดรู้ในขณะที่ยังมันเกิด แล้วก็พิจารณาด้วยปัญญาว่า อะไรเกิดขึ้น? มันเกิดมาจากอะไร? อะไรเป็นเหตุให้เกิดสิ่งนี้ขึ้น? และเมื่อมันอยู่ในใจเรานั้นมีสภาพเป็นอย่างไร? ทำให้เราร้อนขนาดไหน? ให้เราวุ่นวายขนาดไหน? ให้เรามีติดบอดขนาดไหน? สภาพร่างกายเป็นอย่างไร? ก็เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ ทำท่าเต้นเร่าๆเป็นยักษ์เป็นมาร มันดูแล้วน่าเกลียดไหม น่าชมไหม ในการกระทำเช่นนั้น?

เราลองคิดไว้ล่วงหน้า เมื่อยังไม่มีเหตุการณ์ เราคิดไว้พิจารณาไว้ว่ามันน่าเกลียด ไม่น่าชมเลย ถ้าว่าอยากจะเห็นตัวจริงก็ไปทำท่าที่หน้ากระจกก็ได้ ไปยืนที่หน้ากระจกแล้วทำท่าโกรธ ทำท่าเกลียด ทำท่าอะไรๆ

ออกมาให้เห็นเหมือนเราแสดงละคร แสดงหน้ากระຈກ
 เราก็เห็นตัวเราเองว่าหน้าตาเป็นอย่างนั้น หน้าตาเป็น
 อย่างนี้ พวกแสดงละครเขาแต่งหน้าแ่ง เปลี่ยนโฉมหน้า
 ได้ เช่นน่ารักก็ได้ น่าเกลียดก็ได้ ดีใจ หัวเราะ ร้องให้
 แสดงได้ทั้งนั้นแหละ...มันเคยอย่างนั้น แต่ว่าบทละครชีวิต
 จริงๆไม่เป็นอย่างนั้น จิตใจเขาเวลาโกรธก็โกรธจริงๆ
 เวลาเกลียดก็เกลียดจริงๆได้ เพราะพระเอกเคยไปแสดง
 นอกจอบ่อยๆ แล้วก็เกิดเรื่องไปฆ่าไปแทงเขา แสดงว่า
 ไม่มีอะไรช่วยบังคับตัวเอง ควบคุมตัวเองแสดงไปตาม
 บทที่เขาบอก...ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นทาสอารมณ์
 แสดงไปตามที่เขาบอกให้แสดง บางทีอาจจะนึกละอาย
 ใจขึ้นมาก็ได้ทีหลังเลิกแสดงเหมือนกัน

ละจากความยึดมั่นถือมั่น

ไปเชียงใหม่ ได้พบเด็กคนหนึ่งเขาก็เป็นคนที่มี

ชีวิตอยู่ในสังคม เป็นโฆษก หากินทางวิทยุ โฆษณาสินค้าอะไรต่างๆ สมัยก่อนนี้เขาหาเงินได้ เดือนหนึ่ง ๖-๗ หมื่นถึงแสนก็มี ก็ถามเขาว่า “หนูได้เงินมากมายใช้อย่างไร?”

“โอ้ย!...พอนึกถึงเรื่องครึ่งเก๋าๆแล้วหนูละลายเลยเหลือเกินแล้วนึกว่าหนูนี่โง่จริงๆ แล้วก็นึกบ่อยๆว่าทำไมมันโง่อย่างนั้น ทำไมมันหลงอย่างนั้น”

ถามว่า “มันเรื่องอะไรที่โง่หรือหลงนี่มันเรื่องอะไร” เขาบอกว่า “ได้เงินมาแล้วก็ใช้ฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่ายในเรื่องที่ไร้สาระทั้งนั้น” แล้วเขาก็ไปเอาที่บรรจุเครื่องแต่งหน้า...มันมีอยู่ ๗ อัน แต่ว่าเหลือไว้อันเดียวนี่ไว้เป็นอนุสรณ์ เก็บไว้ในหีบที่เดียว ไปเปิดดูจนเจอมาให้ดูว่า “นี่แหละ...อนุสรณ์แห่งความโง่ของหนู หนูเก็บไว้เป็นที่ระลึก เหลืออันเดียวแล้ว...ทั้งหมดมี ๗ อัน”

ถามว่า ๗ อันนี้ราคาเท่าไร? เขาบอก ๖ พันบาท ราคา ๖ พัน...เอามาใช้

ใช้ทำอะไร? แต่งดา แต่งคิ้ว แต่งตรงนั้น แต่ง

ตรงนี้ มันไม่เป็นผู้เป็นคนแล้ว ในสมัยนี้นึกไม่ออก...พอคิดได้ที่หลังก็ว่า แหมหนูละอายเหลือเกิน นึกในใจอย่างนั้นแล้วบอกว่า เวลานี้หนูเลิกหมดแล้ว นี่เอาเก็บไว้ดูเป็นเครื่องเตือนใจสำหรับหนู แล้วก็บอกต่ออีกว่าก่อนนี้ไปซื้อแหวนเพชรหลายกะรัตน้ำงามๆ ราคา ๑ แสนกว่า เอามาใส่นิ้วไว้...เดี๋ยวนี้ไม่ได้ใส่เลย

“แล้วเอาไปไหน”

“เก็บเข้าตู้แล้ว เอาฝากธนาคารไว้ ไม่ได้ใช้”

เมื่อก่อนใส่ตุ้มหูห้อยตุ้งติ้ง เหมือนกับน้ำหยดมาจากหูอย่างนั้นแหละ ใส่สายสร้อยคอมมีล็คเก็ต แล้วก็กำไลมือใส่สูงขึ้นมาถึงข้อศอกเวลาเดินไปไหนเสียงกริ้งกร้างๆ เคยพบเขาเมื่อก่อนนี้ได้ยินเสียงบอกว่า แหม นึกว่าแพะหรืออะไรเดินมา...กริ้งกร้างๆ เขาก็หัวเราะไป แต่ก็ยังไม่เลิก

เดี๋ยวนี้เขาเลิกหมดแล้ว สิ่งเหล่านั้น เขาไม่มีอะไรแล้วมีแต่อ่านหนังสือธรรมะไหว้พระ สวดมนต์รักษาศีล

อุโบสถในวันพระ กลางคืนก็นั่งสวดมนต์ภาวนา อ่านหนังสือท่านพุทธทาส บอกว่า แหมท่านอาจารย์พุทธทาส นี่ค่าเจ็บเหลือเกิน บอกว่าอ่านแล้วมันเจ็บ สมัยก่อนไม่ได้อ่าน คือไม่ได้พบคนแนะนำให้อ่าน แต่พออ่านเดี๋ยวนี้ก็ว่า แหมค่าจี้ถึงจิตถึงใจเลย เจ็บแทบทุกที แล้วก็เลยเลิกสิ่งเหล่านั้นไปหมด

เวลานี้ได้เงินเดือนสัก ๓ หมื่นกว่าบาทยังเหลือกินเหลือใช้ ยังเอาไปใช้เรื่องเป็นประโยชน์ ทำบุญสุนทานอะไรต่ออะไรได้ สมัยก่อนได้เดือนละ ๖-๗ หมื่นถึงแสน แต่ก็หมดแหละ หมดไปกับเรื่องอะไร?...หมดไปกับเรื่องเหลวๆไหลๆทั้งนั้น ไม่มีสาระอะไรเลยแม้แต่หน่อย แต่เขาบอกว่า “หนูมีดีอยู่อย่างหนึ่ง ไม่ดื่มเหล้าดื่มเบียร์แล้วก็ไม่ได้เดินร่ำกับใคร”

เขาไม่ชอบไปเดินร่ำ ไม่ชอบไปดื่มเหล้าดื่มเบียร์ จึงไม่เสียหายในชีวิตที่เป็นมาตลอดเวลา แล้วก็อยู่ได้อย่างสะดวกสบาย จนได้มาพบสิ่งที่เป็นธรรมะเข้า ขณะนี้สิ่ง

เหล่านี้ตัดไปหมดแล้ว เวลานี้หลานเขามา...คือแกไม่มีลูก มีแต่หลาน เวลาหลานๆมาขออะไรก็ได้ขอสายสร้อย ลักเส้นก็ให้ไป แจกๆไปคือไม่ใช่แล้วก็แจกคนนั้นคนนี้ไป อะไรที่ไม่ใช่เขาขอก็แจก

แต่บางอย่างก็ยังไม่ให้ ยังต้องเก็บไว้ก่อน อะไรพอให้ได้ก็ให้ไป ใครมาขอสตางค์ให้ได้ก็ให้ไป แต่บอกว่าให้ยืมนะ เอามาคืนมั่ง ไม่ใช่ให้แล้วเอาไปใช้หมด ให้มันยืมมันจะได้คิดเอามาคืนให้ เรื่องอะไรก็ควบคุมไป อย่างนั้นสภาพจิตใจเขาก็ดีขึ้น มีความสงบโดยธรรมชาติ คือมันเป็นของมันเอง

คนเราเมื่อเกิดปัญญา เกิดความรู้สึกในสิ่งที่ไร้สาระขึ้นมา มันก็ตัดไปที่ละอย่างจนหมดไม่มีอะไรเหลืออยู่ ในจิตใจมันก็สบายขึ้น...ภาระมันน้อย ถ้ามีเรื่องมาก...ภาระมันมากเช่นจะไปไหน ถ้ากังวลด้วยเครื่องแต่งตัว มันก็ไปกันมาก เดินทางไม่ไกลเท่าใดหัวกระเป๋าก็ใหญ่ เครื่องแต่งตัวหลายสำหรับ เอาไปทำอะไรก็ไม่รู้

หลวงพ่อดำเนินทางไปรอบโลก มีจิวรไปชุดเดียว ชุดเดียวมันก็พอใช้ เรียกว่า ๒ ผืน แต่ไปเพิ่มเสื้อกันหนาว เสวตเตอร์ แล้วก็เสื้ออีกตัวหนึ่ง...ก็มีชุดไปเท่านั้น แล้ว ก็ไม่ได้เปลี่ยนไม่ได้เพิ่ม ในใจนึกว่า เอ...เมื่อก่อนนี้หิ้ว กระเป๋าใบโต เต็มนี้หิ้วกระเป๋าใบเล็ก ถ้าไปคราวหน้า ไม่หิ้วกระเป๋าแล้ว สวมมันไป ๒ ชุดเลย เวลาขึ้นเครื่อง ก็สวมมันไปให้ครบไปเลยในตัว

หรือว่าจะมีกระเป๋าล็กๆ ใส่อะไรนิดหน่อย ใส่ แปรงดูพิน ใส่ยาดูพินอะไรนิดหน่อย สบู่สำหรับโกน หนวด หนวดนี้ไม่ได้ ถ้าว่าโกนน้ำเปล่า...มันไม่ไหว มัน ไม่ออก มันเจ็บด้วย ต้องทาสบู่ ต้องมีครีม อันนี้ต้อง ใช้ มีดโกนหนวดเอาไปสัก ๒ อันก็พอใช้ ไม่พอก็ซื้อเอา ข้างหน้าไม่ลำบาก ฝรั่งเขาใช้เยอะแยะ นึกว่ามันเบา มัน สบายดี ไม่ต้องมีภาระรุงรัง

การเดินทางไปไหน เราไปให้เบาสบาย เหมือน โยมจะไปไชยา อย่าเอากระเป๋าใบใหญ่ๆไป ไป ๓ วัน

แต่มันล้นชดหนึ่งก็พอแล้ว อย่าให้มันหลายชดนักเลย
มันเปลืองเนื้อที่น้ำหนักรถก็เพิ่มขึ้น แล้วเวลาจะรื้อจะ
ชนก็หิวพะรุงพะรัง แล้วยังจะไปซื้ออะไรแถมอีกจากกลับ
เดียวไปเจอไข่เค็มไชยา... แหม ต้องซื้อไข่ไปฝากคนนั้น
คนนี้...เอากันมามากมาย แม้พวกพระนวกะไปก็ยังหิว
ไข่เค็มกลับมาหิวพะรุงพะรัง ถามว่าอะไรนะ บอกว่า
ไข่เค็มไชยา เอามาฝากโยมว่าอย่างนั้น แล้วก็ไปซื้อมา
ฝากโยม...ก็พะรุงพะรังไป ในบ้านเรือนเราก็นั่นแหละ
ถ้าว่าเครื่องประดับมันน้อย มันก็ภาระน้อยค่อยสบายขึ้น
...ไม่เป็นกังวล

พระพุทธเจ้าบอกให้พระมีภาระน้อย... มีจีวร
๓ ผืนกับบาตรเท่านั้น ไปไหนก็ได้ เหมือนนก...จะบิน
ไปไหนก็ได้บินปร้อไปได้สะดวกสบาย แต่ถ้านกนั้นมี
ภาระติดปีกติดหางบินไม่ขึ้นมันเพิ่มน้ำหนัก ทำให้บิน
ไม่ไหว ก็ถูกนายพรานจับเอาไปปิ้งแกงกินเสียเท่านั้นเอง
...มันก็ลำบาก

ชีวิตคนเราก็เป็นอย่างนั้น อยู่ให้เบาๆ ทีนี้ถ้าจะมีก็ได้แต่ว่าอย่าไปยึดถือ อย่างนี้กว่า ของฉัน นึกว่าของมันเป็นอยู่ตามธรรมชาติก็ใช้มันไป รักขามันไป ถ้ามันจะหายก็ช่างหัวมันอย่าไปเป็นทุกข์เป็นกังวลมัน มันจะแตกก็ไม่เป็นไร เก็บรักษาให้ต้อยตาให้มันแตกก็แล้วกัน อย่างนี้ก็สบาย สบายตรงที่เราไม่ยึดถือ ถ้าเราไม่ยึดถือมันก็เป็นทุกข์กับสิ่งเหล่านั้นเปล่าๆ...เป็นปัญหาอย่างนี้ จึงขอฝากให้ญาติโยมได้นำไปเป็นเครื่องพิจารณา

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





หลักธรรมเพื่อการฝึกควบคุมจิตใจ



หลักธรรมเพื่อการฝึกควบคุมจิตใจ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

สภาพจิตที่ไม่ได้รับการฝึก

เมื่อตะกี้มีเด็กหนุ่มคนหนึ่ง ศีรษะเพิ่งโกนมาใหม่ๆ เข้ามาแสดงอาการไม่เหมาะสมไม่ควรแก่ญาติโยมแล้ว ก็ลงไปข้างล่าง พบอาตมาก็กราบแล้วก็ร้องฟุบอยู่ตรงนั้น

นิตหนึ่ง แล้วก็ลุกขึ้นเดินซูแซน้อ...ให้ร้องออกไปนอกวัด
 อาตมาตามไปดูว่าไปตรงไหน เห็นว่าไปอยู่ตรงที่เขาขาย
 น้ำแข็ง นั่งคุยอยู่กับผู้หญิงคนหนึ่ง ได้ทราบว่าเป็นแฟน
 ของเขา แล้วก็ออกไปจากวัดทั้งคู่ หายไป

เขามีอาการผิดปกติ ความจริงเขาก็มาบวชใน
 วันเดียวกับที่มาบวชบัณฑิตเหมือนกัน เขาเป็นบัณฑิต
 เรียนจบแล้ว แล้วมาบวช รูปร่างสูงใหญ่กว่าใครทั้งหมด

ในรายการโบสถ์ครเขาเขียนว่า เชื้อชาติลาว
 สัญชาติไทย เขียนว่าอย่างนั้น ก็นึกขำๆอยู่ในใจว่า เชื้อ
 ชาติลาว สัญชาติไทย ความจริงไม่ใช่เชื้อชาติลาวอะไร
 หรอก บิดาเขาเป็นคนจีน เวลานี้ป่วยไปอยู่ได้หัววัน ส่วน
 แม่เป็นคนไทยอยู่ที่กรุงเทพฯ แต่เขาเขียนอย่างนั้น

เมื่อบวชเข้ามาได้คืนหนึ่ง รุ่งขึ้นคืนที่สองไปเวียน
 รอบๆกุฏิที่อาตมาอยู่ อาตมาตื่นขึ้นได้ยินเสียงก๊อ๊กก๊ากๆ
 เดินอยู่นึกว่าอะไร ใครมาเดินเล่นอยู่ตรงนี้ ออกไปถึงก็
 เจอเข้า พอเจอเข้าก็ถามเขาว่า “ไม่หลับไม่นอนรี มาเที่ยว

เดินอยู่นั้น มันดีหนึ่งแล้ว”

เขาบอกว่า “นอนแล้ว ตื่นแล้ว” แล้วก็มิอะไร
ใส่ถุงพลาสติกนิดๆหน่อยๆ “ถวายเป็นของสงฆ์
ไปเลย” อาตมาก็รับไว้ แล้วก็บอกว่า “ไปนอนเถะ
อย่าเที่ยวเดินอยู่ดีแล้ว ไปนอนเสีย” เขาก็ไปนอน

รุ่งขึ้นก็แสดงอาการแปลกๆเรื่อยไป เลยบอกไป
ยังคุณแม่ให้มารับตัวไป เอาไปบ้านเพื่อไปให้หมอดูหน่อย
แล้ววันนี้ก็นั่งกางเกงใส่เสื้อมาเรียบร้อย มาไหว้ทำท่าอะไร
แปลกๆ เวลาบวชหลายๆ ก็มีสักคนหนึ่งอย่างนี้ทุกที พอถึง
หน้าร้อนอย่างนี้ต้องมีสักคนที่มันผิปกติ

มีอยู่คราวหนึ่ง เด็กคนนี้เรียนดีมาก เรียนหนังสือ
ดี แต่ว่าพอบวชแล้วมันเครียดมากเกินไป ทำกัมมัฏฐาน
มากเกินไป ยืนตัวแข็ง...ยืนอยู่อย่างนั้น...ตัวแข็ง อาตมา
ไปบอกว่า “พอแล้วๆ นั่งได้ๆ นั่ง” นั่งไม่ค่อยลง ตัวแข็ง
ค่อยๆ ให้นั่งแล้วก็บอกว่า “นอนเสีย นอนพัก นอนให้สบาย
แล้วก็ไม่ต้องทำอะไรอีก” ไม่ต้องทำอะไร นี่คือเอาจริง

เกินไป ทำอะไรเอาจริงเกินไปจนกระทั่งว่าประสาทมัน
เครียด ไม่พอดีๆ เห็นว่าผิดปกติมาก ก็เลยให้สึกออกไป
อยู่บ้าน ก็ไม่มีอะไร ออกไปอยู่บ้านแล้วก็เรียบร้อย เรียบ
หนังสือต่อไป สำเร็จวิชาการออกไปทำการทำงานได้เป็น
ที่เรียบร้อยแล้ว มันมีอย่างนั้นบ่อยๆ

มีอยู่องค์หนึ่งบวชแล้วขึ้นไปยืนบนกำแพง เอา
สบงมาผูกโจงกระเบน ทำท่าอยู่บนกำแพง เทียวเดินอยู่
บนกำแพงนั้น อาตมาก็ไปถามว่า “อ้าว! ทำไมไปเดิน
อยู่บนกำแพงล่ะ ไม่ใช่ที่เดิน ลงมาๆ ลงค่อยๆ” ก็ลงมา
“นุ่งห่มให้เรียบร้อยหน่อยซิ” พอผูกสบงเรียบร้อยแล้วก็
ถามเขาว่า “ขึ้นไปเดินอยู่ทำไม”

“เบื่องบนสั่งให้ไปเดินบนกำแพง” มันแผลงๆ
พิลึก เลยต้องพามาก็บอกว่า “เบื่องบนสั่งใหม่ เบื่องบน
สั่งให้เข้าไปนอนในกุฏิ” เลยไปนอนในกุฏิ ก็เรียบร้อยไป

มันมีอยู่บ่อยๆอย่างนี้ทุกปี บวชใครๆก็จะมีสักคน
ที่แปลกๆอย่างนั้น แล้วก็ไม่มีอะไร เขาเข้ามาโยมอาจจะ

ตกอกตกใจ เมื่อตะกี้นี้ แล้วก็ไปทืมหาช่วย เงินทืมหาช่วยเอาใส่ขันไว้ ก็เอาใส่กระเป่าแล้วก็เดินไปเฉย แล้วก็ไปไหว้อาตมา เรียกว่าผิดปกติ ความเครียดมันมาก เครียดทางใจมาก แต่ว่าพูดเรื่องธรรมะธรรมโมทั้งนั้น ถามว่าเป็นอย่างไร บอกว่า “ธรรมดาธาตุสี่มันก็เป็นอย่างนี้” อย่างนั้น อย่างโน้น คุณธรรมะทั้งนั้น มันเกินพอดีไป บอกว่า “พอแล้วๆ” มันเป็นอย่างนั้น

นี่เพราะทำอะไร?... มีอารมณ์เครียดมาจากบ้าน แล้วก็ถามก็ไม่บอกเสียด้วย ถามว่า “มีเรื่องอะไร?” เมื่อถามคุณแม่ก็บอกว่า “เขาคงจะอึดอัดจิตใจ เพราะว่าพ่อไม่สบาย เป็นอัมพาต ไปเยี่ยมพ่อกลับมาแล้ว จิตใจมันก็เปลี่ยนแปลงไป แล้วก็มีการอื่นกระทบกระเทือนอะไรหลายอย่าง” มันก็เป็นไปในรูปอย่างนั้น

อันนี้มันต้องส่งให้หมอแล้ว ไปส่งโรงพยาบาล ศรัทธัญญา ให้ไปพักผ่อนสักหน่อย เขาให้หยุดให้ยาระงับประสาท จะได้พักผ่อนให้เป็นปกติแล้วก็ค่อยว่ากันใหม่

ต่อไป มันเป็นอย่างนี้มีอยู่บ่อยๆ ปีหนึ่งก็มีสักครั้ง มาแสดงละครให้ดู พอได้นึกซำๆกันไปตามเรื่องตามราว

โยมได้เห็นแล้วก็คงจะรู้ได้ว่าเขาไม่สบาย พวกชาวบ้านที่เขามองเห็นก็คงนึกว่า....ทำไมเขาทำอย่างนั้นนั้นแหละเขาแสดงอาการไม่ปกติแล้ว จำไว้บ้าง อย่าไปแสดงอาการอย่างนั้นเพราะมันเป็นเรื่องที่ผิดปกติ...เรื่องอย่างนี้มันมีอยู่ พุทให้ญาติโยมเข้าใจเสีย จะได้ไม่นึกอะไรต่ออะไรไป ตอนนี้เขาออกไปกลับบ้านแล้ว คงจะไปตามเรื่องของเข ถ้าพบคุณแม่ก็จะบอกว่าให้ส่งโรงพยาบาลดีกว่า ถ้าไว้ที่บ้านก็จะเป็นมากขึ้น ส่งโรงพยาบาลให้เขารักษาตามวิชาการแพทย์แผนใหม่ มันก็คงจะเรียบร้อยต่อไป

การแสดงออกอย่างนั้นไม่เป็นไร คือว่าแก้ได้ แต่ว่าบ้า พวกที่ไม่แสดงออกนี่ลำบากเหมือนกัน คือบ้าเรื่องอื่นมันก็อยู่ในจิตใจคน เรียกว่าผิดปกติ ถ้าผิดปกติเขาก็เรียกว่าเป็นบ้าขึ้นมาในภายใน สภาพจิตใจเกิดความ

เปลี่ยนแปลงไป เป็นได้แก่คนทุกคนที่ขาดความระมัดระวัง หรือไม่ได้ใช้หลักสูตรมาเป็นเครื่องพิจารณา ปลงไม่ลง เพราะเขาไม่เคยเข้าสู่ธรรมะ แต่เมื่อตอนเข้าสู่ธรรมะนี้ จิตมันผิตปกติเสียแล้ว...เลยปรับยาก ก็ต้องไปตั้งต้นใหม่ ให้แพทย์เขารักษาเสียวยาให้เรียบร้อยแล้วค่อยว่ากันใหม่ ต่อไปเหตุการณ์จะเป็นปกติขึ้น

มีเพื่อนคนหนึ่งเป็นเพื่อนเรียนร่วมชั้นกัน เขาเป็นคนหึงๆ ไม่ค่อยพูดจាកับใคร ไม่พูดไม่จา เก็บตัวเงียบๆ เรียนหนังสือดี เรียบร้อยเป็นปกติ เมื่อออกทำงานนี้เขาทำงานหนักมาก ไปเจอวันหนึ่งเขาเล่าให้ฟังว่าเขาทำงานมากไปหน่อย แล้วรู้สึกว่ามันเย็นวูบขึ้นที่ท้ายทอย มันเย็นผิตปกติ ขณะนั่งทำงานอยู่นั้นมันเย็นวูบขึ้นมาที่ท้ายทอย เป็นอาการผิตปกติ ก็เดินกลับบ้าน

ปกติเขาไม่ค่อยยิ้มไม่ค่อยหัว เดี๋ยวๆ เป็นคนอารมณ์ร้ายๆ วันนั้นเวลาเดินกลับบ้าน เดินยิ้มตลอดทาง หัวเราะบ้าง ยิ้มบ้าง ร่าเริงไปตลอดทาง จนไปถึงบ้าน...อยู่

กับคุณแม่...ไปถึงก็หัวเราะก๊ากๆว่าเรงใหญ่ คุณแม่ก็
นึกว่าวันนี้ผิดปกติ ก่อนนี้มันไม่มีอาการเช่นนั้น เห็นว่า
ผิดปกติ ก็เข้าไปไต่ถาม...หัวเราะเสียเรื่อย เลยต้องส่งไป
หาพระ พระท่านรักษาแบบโบราณ ต้มยาให้รับประทาน

เมื่อหายแล้วเขาก็มาเล่าให้ฟัง บอกว่า “มัน
เหมือนอยู่อีกโลกหนึ่ง สภาพจิตใจมันเปลี่ยนแปลงไป ถ้า
เป็นสุขแล้วมันสุขเหลือเกิน มันเป็นสุขอย่างที่ไม่เคยพบ
ความสุขอย่างนั้นมาก่อน มันมีความสุข จึงได้หัวเราะ
ออกมา เพราะมีความสุขมาก แต่พอถึงบทที่รำคาญแล้ว
ล่ะก็มันรำคาญจริงๆ เห็นอะไรเช่นบนที่นอนมีเม็ดทราย
เล็กๆสักเม็ดหนึ่ง มีความรู้สึกว่าเป็นโลกนี้มันเต็มไปด้วย
ด้วยหนามมาตำตัวอยู่ตลอดเวลา เห็นอะไรก็เป็นหนาม
ไปหมด มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจไปหมด มัน
รุนแรง”

คือความคิดมันรุนแรง เวลาเป็นสุข ก็สุขรุนแรง
เวลาเป็นทุกข์ก็รุนแรงอีกเหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้น

อยู่ในสภาพอย่างนั้น แต่ครั้นเมื่อไปอยู่กับพระที่ท่านเป็นหมอรักษาโรคอย่างนี้ ท่านตั้มยาให้รับประทาน ท่านไม่ได้จงจำ หรือมัตอะไรหรอก แต่ว่าให้อยู่ในวัด เขาก็ไม่ค่อยไปไหน อยู่ในวัดก็กินหยูกกินยาพักผ่อนอะไรไปมันก็หายเป็นปกติ หายแล้วทำงานทำการได้เรียบร้อย เป็นข้าราชการได้เรียบร้อย

พอต่อมามันก็จะมีอาการเป็นอีก ก็รีบไปหาหมอ...มันก็หายไป ทีหลังมาเขาสังเกตว่า เวลาจะเป็นนี้มันเป็นเพราะอะไร คอยกำหนดสภาพจิตของตัวเอง เอาธรรมะของพระพุทธเจ้าไปใช้ เลยควบคุมตัวเองได้ไม่เป็นโรคจิตอย่างนั้นต่อไป

ต่อมาเขาก็สอบเป็นผู้พิพากษาได้ เลยได้เป็นผู้พิพากษา เป็นผู้พิพากษาเรื่อยมา จนกระทั่งเกษียณอายุเวลานี้ก็เกษียณอายุแล้ว คนเกิดปีเดียวกัน อายุรุ่นราวคราวกัน แต่วานิสัยหึงเหมือนเดิม ไม่ค่อยพูดค่อยจา แต่ว่าทำอะไรเขาก็เรียบร้อย เขาเป็นคนที่มีความประณีต

มีนิสัยประณีต แต่วามันเกิดผิดปกติขึ้น จนกระทั่งว่า
คุณแม่เป็นห่วงเป็นทุกข์ แต่ผลที่สุดก็รักษาได้ ต่อมาเมื่อ
มันจะมีอาการผิดปกติ เขาหยุดงานทันที รู้ตัวว่าผิดปกติ
ไปลางานทันทีแล้วก็ไปพักผ่อน คอยควบคุมความรู้สึก
ของตัวไว้ไม่ให้เกิดรุนแรงขึ้นในจิตใจ ผลที่สุดมันก็หาย
ขาดไป ไม่มีมารบกวนอีกต่อไป

นี่คนมีปัญญามันก็รักษาตัวได้ แล้วก็ได้ใช้หลัก
ธรรมะของพระพุทธเจ้า คือใช้สติกับปัญญา เป็นเครื่อง
ช่วยควบคุมสภาพจิตก็เป็นปกติต่อไป

จิตที่อยู่ในโลกสมมติ

แต่คนบางคนนั้น ขาดปัญญาเป็นเครื่องประดับ
ระครองจิตใจ ไม่มีความคิดในทางที่ถูกในทางที่ชอบ คือ
มีการศึกษาน้อย มีการอบรมจิตใจน้อย พอเป็นแล้วมัน
ก็เป็นเตลิดเปิดเปิงไปใหญ่โตทีเดียว เป็นเอามากมายจน

ไม่สามารถจะรักษาได้จนกระทั่งตาย แต่เวลาอยู่ที่โรงพยาบาลนี้ถ้าใครไปเยี่ยมแล้วก็แจกเงินทุกที

สมมติว่าพระไปเยี่ยม ก็ถามว่า “ท่านสร้างอะไรบ้างที่วัด ท่านสร้างโบสถ์หรือ ชาติเงินเท่าไร ผมให้สัก ๒๐ ล้านพอไหม?” เอ้า! แจก ๒๐ ล้าน

กับหมอก็ก็นำเงิน พอเห็นหมอมา “หมอ เป็นหมอยุ่มันไม่พอกินหรรษา เอาเงินไปใช้บ้างซิ หมอจะเอาสักเท่าไร? ๒๐ ล้านพอไหม?”

หมอบอกว่า “พอแล้ว ๒๐ ล้านพอแล้ว” เลยไปคุยกับหมอ หมอบอกว่าเขา กำลังอยู่ในโลกแห่งความร่ำรวย เขาไม่มีความทุกข์อะไร ยิ้มร่าเริง เขาเป็นสุข เพราะเขาสร้างโลกขึ้นอีกโลกหนึ่ง โลกแห่งความร่ำรวย

เห็นนางพยาบาลก็แจกเงิน เห็นคนงานตัดหญ้า บอกว่า “อ๊วย! ตัดแต่หญ้า เมื่อไหร่มันจะรวย เอ้า! เอาเงินไปใช้ ๑๐ ล้าน จะได้สบายหน่อย” แจกเงินเรื่อย

ความคิดของเขานั้นอยู่ในสภาพอย่างนั้น อยู่ใน

สภาพที่เขาว่ารวย มีเงินมีทองเยอะแยะ หมอบอกว่า
 อย่างนี้แหละเขาเป็นสุขมาก เขาสบายแล้วไม่ต้องกังวล
 อะไร แต่คนอื่นมองเห็นก็ว่ามันบ้าอยู่นั่นเอง เพราะว่า
 จะเอาเงินที่ไหนมาแจกมันไม่มี แต่เขาก็แจก เพราะจิต
 เขาอยู่ในโลกสมมติอย่างนั้น เขาก็มีความสุขตามแบบนั้น

หมอบอกว่าคนไข้ที่เป็นโรคจิตนี้ ถ้าไปถึงขั้นนั้น
 แล้วก็ไม่ต้องวิตกกังวลอะไร ญาติไม่ต้องเป็นห่วงแล้ว
 เพราะเขามีความสุขแล้ว เขามีเงินทองสมบูรณ์ เขาใช้
 แจกจ่ายแก่คนอื่นไม่รู้จักหมดไม่รู้จักสิ้น เขามีความสุข
 ญาติไม่ต้องห่วง แล้วก็อยู่อย่างนั้น ผลที่สุดก็เป็นโรคอะไร
 แทรก ถึงแก่ความตายไป ในลักษณะที่จิตร่ำรวยอย่างนั้น
 ก็มีเหมือนกัน...นี่มันเป็นอย่างนั้น

โรคอย่างนี้มันจะเป็นตามๆกัน เหมือนๆกัน คือ
 สังเกตว่าในครอบครัวใดสกุลใดเป็นโรคอย่างนี้ ก็มักจะ
 เป็นต่อกันมา บางทีมันหายไปสักชั่วคนหนึ่ง แล้วมาผุด
 ขึ้นในชั้นเหลนก็มีเหมือนกัน มาผุดเกิดขึ้น ไม่รู้ว่ามันเรื่อง

อะไร มันมาเกิดขึ้นแก่ฉันเหลนหรือว่าฉันหลานอะไรก็มี มันมักจะเป็นอย่างนั้น สืบพืชสืบพันธุ์กันมาทางสายเลือด มันอาจจะเป็นไปได้

ฉะนั้นคนโบราณ เวลาจะหาคู่ครองให้แก่ลูก แก่หลานเขามักพิจารณามากมายว่าในครอบครัวนั้นในสกุล นั้นๆ มีโรคอะไรประจำอยู่บ้าง เพราะว่ามันมักจะสืบทอด กัน มันอาจจะเป็นขึ้นแก่ใครเมื่อใดก็ได้ เขาจึงระมัด ระวัง...นี่คนโบราณเขารอบคอบ

ไม่เหมือนคนในสมัยนี้ เรามันมักง่ายกัน โดยเฉพาะหนุ่มๆสาวๆ รักใคร่ชอบพอกันก็ตกลงกันง่ายๆ ไม่ค่อยคิดให้ละเอียดรอบคอบ แล้วก็เกิดความทุกข์ เกิด ความเดือดร้อนใจในภายหลัง แต่คนสมัยก่อนนั้นเขาคิด ละเอียด เขาดูนานๆ ดูชีวิตของครอบครัว ดูไปถึงคุณย่า คุณยาย คุณปู่ คุณชวดอะไร ว่าสกุลนี้เขามีอะไรบ้างที่ เป็นโรคกรรมพันธุ์ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ถ้าเขา เห็นว่ามันมีอะไรผิดปกติเขาก็ไม่เอา เขาทำอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นชีวิตมันก็ไม่ค่อยมีปัญหา

เดี๋ยวนี้โรคอย่างนี้มันเกิดมากก็เพราะว่าคนมันเครียดในเรื่องชีวิตการงาน คิดมากในเรื่องอะไรต่างๆ... เงินเดือนก็ไม่ค่อยจะพอใช้ แต่ไม่รู้จักวางแผนการใช้จ่ายให้มันพอดี เรียกว่าสนุกไปตามสังคม ตามสิ่งแวดล้อมเลยจ่ายมากเกินไป พอหมดเงินก็คิดยุ่ง คิดปัญหายุ่งยากนึกว่าเรานี่มันเป็นคนจนเสียเรื่อยไป ไม่รู้จักพอเสียที่ “จนเพราะไม่พอ” นี่ก็ลำบาก “จนเพราะไม่มี” นี่พอที่จะแสวงหาได้ แต่ว่าหาได้แล้วไม่รู้จักพอมันก็ลำบากยากจนเรื่อยไป เลยเกิดความเครียดทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาขึ้นมาได้

ไม่ได้เป็นเฉพาะชาวบ้าน แม้คนอยู่วัดก็เป็นโรคเหมือนกัน พระเราบางทีก็เป็นเหมือนกัน คือท่านไม่ได้ใช้ธรรมะ ไม่ได้เรียนธรรมะจริงจัง แล้วก็ไม่ได้เอามาใช้ในชีวิตประจำวัน มีความเครียดเกิดขึ้นก็เป็นอะไรขึ้นมาทำให้เกิดความเสียหาย

ที่วัดจันทาราม ผังธนูรี ลูกวัดฆ่าสมภารตาย
เลย เพราะบ้าขึ้นมานั่นเอง ไม่ใช่เรื่องอะไร แล้วก็ไม่ใช่
ใครอื่นนะ พระที่เป็นบ้านี้ก็เป็ฯหลานสมภารนั่นเอง เอา
มาบวช เอามาชุบเลี้ยงจนกระทั่งว่าอยู่วัดอยู่วาเรียบร้อย
แต่มันเกิดวิปริตขึ้นในจิตใจ เอาดาบไปฟันสมภารถึงแก่
ความตายไป เป็นอย่างนั้นก็มีเหมือนกัน เป็นเรื่องที่น่า
สลดใจที่เหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้น

สภาพของจิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝน

อันนี้ก็เพราะว่า การประพฤติในทางธรรมมัน
น้อยไป ไม่คอยสังเกตสภาพจิตของตัวเอง ว่ามีอะไรเกิดขึ้น
มีความผิดปกติขึ้นในรูปใดบ้าง ไม่ค่อยได้สนใจ แล้วก็
ไม่ยับยั้ง ไม่บังคับตนเอง ไม่เปลี่ยนสภาพจิตเป็นรูป
อย่างอื่น ไหลไปตามสิ่งนั้น มัวเมาอยู่ในสิ่งนั้นจนกระทั่ง
บังคับไม่ได้ กลายเป็นการกระทำอะไรที่เสียหายขึ้นมา

บางทีก็ฆ่าคนที่ไม่ควรฆ่า ทำร้ายคนที่ไม่ควรทำร้าย มีปรากฏอยู่บ่อยๆ เวลาเรื่องไปถึงศาล ศาลก็พิจารณาว่ามันเป็นเรื่องโรคจิต หรือเป็นคนที่เรียกว่าเป็นบ้านั่นเอง เขาก็ไม่ลงโทษอะไร แต่ว่าให้ส่งไปโรงพยาบาลโรคจิตต่อไปอย่างนี้มันก็มี จึงต้องระวังไว้เหมือนกัน:

พวกเราอย่าไปคิดอะไรให้มันวุ่นวายเกินไป ให้รู้จักปล่อยๆวางๆเสียบ้างในเรื่องอะไรต่างๆ ถ้าคิดอะไรจนกระทั่งปวดหัว มันก็ไม่ดีแล้วละ เป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้องแล้ว คิดมากจนปวดหัว จนนอนไม่หลับนี่แสดงว่าผิดปกติแล้ว มันควรจะหาวิธีแก้ด้วยอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าหากยังไม่ได้ใช้ธรรมะแก้ ก็ต้องหาหมอเพื่อช่วยรักษาทางหยูกทางยาไปก่อน อย่าปล่อยให้สิ่งนั้นลุกลามขึ้นในจิตใจของเราจนกระทั่งแก้ไม่ได้ แล้วจะเป็นทุกข์กับคนหลายคน รู้สึกตัวว่ามันผิดปกติก็ต้องรีบแก้ไข

แต่โดยมากไม่ค่อยรู้สึกตัว ว่าตัวเป็นอะไร? ตัวผิดปกติอย่างไร?...ไม่ค่อยรู้ กลับหลงไปว่าตัวเป็นอย่างนั้น

เป็นที่พอใจ เป็นเรื่องวิเศษวิโสอะไรขึ้นมาต่างๆ เรา
จึงเห็นว่าคนโรคจิตทำอาการแปลกๆ เขามีความภูมิใจ
ในสถานะที่เขากำลังเป็นอยู่ คือเขาอยู่ในโลกของเขา ซึ่ง
ไม่เหมือนกับโลกของคนอื่น เป็นโลกที่เขาสร้างขึ้นด้วยความ
คิดของเขาเองเป็น “มโนภาพ” ที่เขาสร้างมันขึ้น
แล้วแสดงออกให้คนอื่นเขาเห็นในรูปต่างๆ เขามีความ
ภูมิใจในสิ่งนั้น ไม่ได้คิดว่าเขาผิดปกติ

บางทีเขามองเห็นเราซึ่งเป็นคนปกติ ว่าเป็นคน
ไม่ปกติไปด้วยเหมือนกัน ฉะนั้นคนที่ เป็นโรคจิตในโรง
พยาบาลก็เห็นคนอื่นเป็นคนบ้าไปทั้งหมด แม้คนที่ เป็นโรค
เหมือนกัน มันก็ว่า “ไอ้นั้นบ้า อย่าไปยุ่งกับมัน”

พวกคนบ้าจึงไม่ค่อยจะตีกัน ที่ไม่ทะเลาะกัน
นั่งหันหน้าเข้าฝา ต่างคนต่างพึมพำๆ ของตัวไปตามเรื่อง
ไม่ยุ่งกับใครเพราะเขาคิดว่า “ไอ้บ้านี้ อย่าไปยุ่งกับมัน”
คนอื่นก็คิดว่า “ไอ้นี้บ้า อย่าไปยุ่งกับมัน” เลยไม่มีใคร
ยุ่งกัน ต่างคนก็ว่าบ้ากัน

แม่หอมมา เขาก็ว่า “ไ้บ้านนั้นมาอีกแล้ว” พอเอาอะไรมา “จะมาจีตูกูอีกแล้ว” หอมก็บ้า นางพยาบาลก็บ้า ใครๆก็บ้าทั้งนั้นแหละ ตัวเขาคนเดียวที่ไม่บ้า เขาคิดอย่างนั้น

เขาอยู่ในโลกอย่างนั้น เขาตั้งสมมติฐานทางจิตใจขึ้นมาในรูปอย่างนั้น แล้วเขาก็หลงติดอยู่ในสภาพเช่นนั้น จนหลุดไม่ได้ มันฝังในจิตใจเสียเป็นเวลานาน เป็นอุปาทานชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจของเขาที่สร้างขึ้นเอง จนกระทั่งออกจากโลกนั้นไม่ได้ เขาเห็นว่ามันดีแล้ว มันสงบของเขา เจริญของเขา เขาก็อยู่ในสภาพเช่นนั้นต่อไป แต่ว่าคนอื่นซิวพลอยเป็นทุกข์ คือ พ่อแม่เป็นทุกข์ ถ้าลูกเป็นอย่างนั้น ญาติของเราเป็นอย่างนั้น ก็พลอยเป็นทุกข์พลอยกังวลห่วงใย ไปหาวิธีการรักษาในรูปต่างๆ

สมัยโบราณเขารักษาโดยแบบทารุณ เอามาเขียน มาตี มาจองจำ ให้กินยา ให้นัดุ์ยาต่างๆทารุณมาก แล้วมันก็ไม่หาย บางทีมันก็หายเหมือนกัน เขาก็

มองเห็นว่ามันหายบ้าง สมัยใหม่เขาไม่ลงโทษอย่างนั้นแล้ว เขาปล่อยให้อยู่ตามปกติ ให้ทำงานทำการบ้าง ถ้าพอทำได้ ให้ทำอะไรก็ทำไป...ให้ตายห่า ก็ตายห่าหมดสนามไปเลย ชุดอยู่นั้นแหละ ไม่มีหยุดละ ให้ตักน้ำใส่โอ่ง ก็ตักจนล้นโอ่งไปเลย ทำอะไรมันเกินๆไปทั้งนั้น ไม่มีความพอดี เพราะควบคุมจิตไม่ได้ ไหลไปตาม ความนึกคิดที่มันเคยเป็น เคยไป อันนี้มันก็เป็นการผิดปกติ

คนเราถ้าจิตเป็นปกติ มันก็ย่อมรู้สึกตัว ว่าเวลานี้เราคิดอะไร? เราพูดอะไร? เราทำอะไร? ถ้าเห็นว่ามันไม่ถูกก็หยุดได้ยังได้ บังคับตัวเองได้ นี่...คนปกติ

แต่คนสภาพจิตไม่ปกตินั้น ไม่สามารถจะควบคุมอะไรได้ ห้ามล้อมันเสีย...เสียหมดแล้ว ไม่มีเบรคแล้ว จึงไหลไปตามสิ่งนั้น ทำอะไรก็เกินขอบเขต โดยไม่ได้คิดว่า จะเกิดการเสียหายแก่ใคร หรือจะรบกวนใคร หรือจะทำให้ใครเกิดปัญหา เขาคิดไม่ได้ เขาทำไปตามอารมณ์ของเขา มันเป็นไปในสภาพอย่างนั้น...มันลำบาก

อาตมาเคยดูแลคนป่วยโรคจิตนี้เหมือนกัน นั่งคุยกันดีๆ ชกเปรี้ยงเข้าให้...ชกอาตมา “ทำไม ชกฉันทำไม?”

“ผมไม่ได้ชกท่าน” เขาตอบอย่างนั้น ก็ชี้ให้ดูว่า “นี่...แผลขี้ฉี่”

“ผมไม่ได้ชกท่านสักหน่อย ผมปกติ ท่านเที่ยว निकไปเอง” กลับหาว่าเราบ้าอีก เราถูกชก...หาว่าเรานิกไปเอง เราเจ็บแสบไปแล้วเขาอะอะไวยวายมาก

ผลที่สุด ก็นึกว่าต้องหาวิธีปราบให้อ่อนเสียที นึกขึ้นได้ว่า ยางไม้ชนิดหนึ่งที่ชายทะเล เขาเรียกว่า “ยางตุ้ม”...ต้นตุ้ม ยางนี้ไหล... ชาวเหมือนกับน้ำมัน เลยคิดว่าเอายางไม้นี้ให้กิน...กินแล้วมันถ่าย เอายางไม้ชนิดนี้ใส่ในน้ำมะพร้าว พอใส่แล้วให้เขากิน ประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น...พอน้ำมะพร้าวตกถึงท้อง ปวดท้อง บิดตัว “ใครทำผมแล้วๆ” เขาว่า “หมออะไร เสกอะไรเข้าท้องผมแล้ว” ว่างั้น

ยางนั้นมันเข้าไปทำให้ในท้องไส้ปั่นป่วน เพราะ
ท้องมันผูกมานานแล้ว มันก็ปวด ปวดจนบิดตัว...เดียว
ก็ออก ออกมาเป็นก้อนแข็ง อุจจาระก้อนแรกแข็งโป๊กเลย
พอออกมาแล้วเขาบอกว่า “ออกมาแล้วๆ เก็บมันไว้ให้
ดีๆ ผมจะเสกกลับไปหามันอีกที” เขาว่าจะเสกกลับไป
หาเจ้าของที่ทำร้ายเขา

เราก็อ่า “เออ! เออ เอาเถอะ เก็บกองไว้นั่นก่อน”
สักครู่ก็ออกใหญ่เลย ออกมาเต็มห้อง นอนถ่ายเต็มห้อง
เลย ต้องตักน้ำมาล้างกันเป็นการใหญ่ แล้วอ่อนเพลีย
พูดไม่มีเสียงออกเลย พูดแหบๆ ตัวอ่อนไปเลยทีเดียว...
พอเรียบร้อยดีแล้วก็บอกว่า “ต้องส่งโรงพยาบาล”

คือจะเอาไปโรงพยาบาล ต้องเอาขึ้นรถไฟ...อยู่
สงขลา พามาสุราษฎร์มันไกล ถ้าเขาแข็งแรงอยู่ พามา
ก็จะเอะอะในรถไฟมันก็ลำบาก ต้องทำให้หมดแรงไป
เสียก่อน ก็ให้กินยานี้เข้าไป รุ่งขึ้นเช้าก็ตัวอ่อน ไม่มีอะไร
แล้ว นอนนิ่งเฉยๆ พาขึ้นรถไฟก็นั่งซึมไปตลอดเวลา แล้ว

ให้กินโน่นกินนี่ก็กินเรื่อยไป...เรื่อยเรื่อย เดินก็ยังไม่ไหวเลย
พอลงสถานีสุราษฎร์ พาขึ้นไปวัดตระนาราม ซึ่งอยู่ใกล้
กับโรงพยาบาลต้องให้คนช่วยแบกไปวัด ไปถึงบนวัดแล้ว
ก็ไปบอกทางโรงพยาบาลให้คนมาเอาไป...คือนั่นแหละ

ท่านเจ้าคุณสมภาร บอกว่า “ไม่ได้ คนบ้านนอน
วัดไม่ได้” บอกว่า “ไม่มีฤทธิ์แล้ว” ท่านก็ว่า “ไม่ได้ เดี่ยว
มันเกิดมีฤทธิ์ขึ้นมา พัดข้าวของเสียหาย ไปเลยๆ” ท่าน
ส่งคนไปบอกหมอเอง คนมาเอาไปเลย เลยเรื่อยเรื่อย
มันเป็นอย่างนั้น

เขานึกว่าอย่างนั้น อย่างนี้...สร้างภาพของตัวเอง
ทำร้ายคนอื่นก็ไม่รู้ตัวว่าทำร้ายเขา ต่อยเขา ก็ไม่รู้ตัวว่า
ต่อยเขาด้วยซ้ำไป ฉะนั้นเมื่ออยู่กับคนประเภทอย่างนี้ก็
ต้องระวัง อย่าเข้าใกล้เกินไป เข้าใกล้เดี๋ยวถูกจับคอบีบ
เราเดินไม่ทันก็จะม้วยเท่านั้นเอง เพราะเขาทำโดยที่เขา
ไม่รู้สีกตัวว่าได้ทำอะไรลงไป สภาชีวิต สภาจิตใจมัน
เปลี่ยนแปลงไปหมด เลยเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา ดังที่มีอยู่

ทั่วไป จึงต้องระมัดระวังเหมือนกัน นี่...เรื่องของความผิดปกติทางจิตใจ ที่เรียกว่า “โรคจิต” ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นแก่ใครก็ได้

สติปัญญา : การกำหนดสภาพของจิต

ความจริงคนเรานั้นมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น โรคจิตนี่...น้อยๆ...ไม่มากมายอะไร มันเป็นโรคประจำอยู่ โรคที่เกิดอยู่บ่อยๆ คือ โรคโลภ โรคโกรธ โรคหลง โรคริษยา โรคพยาบาท โรคเห็นแก่ตัว แข่งดี ถือตัวอะไรต่างๆ นี่ก็เป็นโรคประเภทนี้เหมือนกันแต่มันไม่รุนแรง ไม่ถึงกับต้องไปอยู่โรงพยาบาล แต่มันเกิดบ่อยๆถ้าเราปล่อยขึ้นมาเมื่อใดมันก็เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราจึงต้องไม่ปล่อยไม่ประมาท ต้องมีสติมีปัญญากำกับความคิด การพูด การกระทำอยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้โรคอย่างนั้นมันมาครอบงำ เพราะครอบงำมันก็รุนแรงได้

เช่น เกิดความโลภรุนแรง อาจจะ去做อะไรที่ ผิดปกติก็ได้ เกิดความโกรธรุนแรง ก็ทำอะไรผิดปกติได้ เกิดความริษยาพยาบาทรุนแรงขึ้น มันก็เกินขอบเขต ทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้นจึงต้องระมัดระวัง ไม่ให้สิ่ง เหล่านี้เกิดขึ้นรุนแรงในจิตใจของเรา คือให้รู้ตัวไว้ ท่าน จึงสอนให้มีการกำกับด้วยสติปัญญา เรียกว่ามีสติปัฏฐาน

ใน “สติปัฏฐาน” ท่านให้กำหนดจิต ให้กำหนด เวทนา ให้กำหนดรู้ว่าในจิตใจของเรามันมีอะไร ความ สำคัญมันอยู่ที่จิตตัวเดียว คือให้คอยกำหนดสภาพของจิต ไว้ ว่ามันคิดอะไร มีอะไรกระทบแล้วมันเกิดอะไรขึ้น เกิดความโลภ เกิดความหลง หรือเกิดนิรณัตว์ใดตัวหนึ่ง ขึ้นมา

เกิด กามฉันทะ...ครุ่นคิดในทางกามารมณ์ เกิด พยาบาท...โกรธคนนั้นเกลียดคนนี้ คิดจะ去做ร้ายเขา หรือเกิดถีนะมิทธะ...ง่วงเหงาหาวนอน ไม่มีกำลังใจที่จะ ประกอบกิจการงานอันเป็นหน้าที่ มีความเบื่อในสิ่งต่างๆ

หรือเกิดอุทธรณ์จะถูกกุกจะ...อารมณ์พุ่งชาน คืออะไรพุ่งไป ไม่มีการยับยั้งชั่งใจ หรือว่าเกิดวิจิกิจจนา...สงสัยลังเลในเรื่องอะไรต่างๆขึ้นมา เหล่านี้..มันเป็นโรคประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราเมื่อใดก็ได้ ถ้าเราปล่อยเราประมาท มันก็เกิดรุนแรง...รุนแรงขึ้นตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นการควบคุมจิตจึงเป็นเรื่องจำเป็น หรือการฝึกจิตก็เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องกระทำ ถ้าเราไม่ทำการฝึกฝนอบรมจิตของเราไว้บ้าง เวลาอารมณ์ร้ายเกิดขึ้นเราก็หยุดไม่ได้ บังคับไม่ได้ เพราะไม่เคยทำอย่างนั้น ไม่ได้ฝึกฝนเลย มันก็ทำไม่ได้

เหมือนกับคนขึ้นชกมวยที่ไม่ได้รับการฝึกเลยก็ขึ้นไปให้เพื่อนชกทำเดี่ยว ไม่รู้จะป้องกันอย่างไร เรียกว่าชกแบบ “มวยวัด” มันก็ไปไม่รอด แต่ถ้าเราได้ฝึกไว้ก่อน แล้วเราก็นั่งบนเวทีมันก็พอสู้กับคู่ต่อสู้ได้ ฉันทิด

สภาพจิตเรานี้ก็ฉันทิดนั้น ถ้าเราไม่ได้อบรมไว้บ้าง พอสมควร เวลาอารมณ์อันใดมากระทบเราก็คุมไว้ไม่อยู่

ไม่สามารถจะบังคับได้ ก็ไหลไปตามอารมณ์นั้น สิ่งใดล่อให้เกิดความกำหนัดก็กำหนดยินดีเพลิดเพลินไป ล่อให้เกิดความขัดเคืองก็เกิดความขัดเคืองขึ้นรุนแรงขึ้น ล่อให้เกิดความหลงก็ลุ่มหลงไป ล่อให้เกิดความมัวเมาก็มีความมัวเมาในสิ่งนั้นจนไม่รู้สีกตัว ไม่ได้คิดว่าอันความคิดนี้มันเป็นเรื่องไม่ปกติ ไม่ใช่เรื่องที่เรเคยคิดเคยนึกในชีวิตประจำวัน แต่มันเป็นอาการผิดปกติเกิดขึ้นในความคิดของเรา ที่เราไม่รู้ก็เพราะเราไม่เคยสังเกตสภาพจิตของเราเอง ไม่เคยหัดในการบังคับตัวเอง ควบคุมตัวเอง เรา ก็ไม่สามารถจะกระทำได้

คนเราที่ทำอะไรรุนแรงขึ้นมา ที่เรียกว่า...ลุแก่อำนาจ ลุอำนาจความโกรธอะไรขึ้นมา ทำอะไรรุนแรงก็เพราะอย่างนั้น เพราะไม่เคยฝึกจิตไว้ก่อน ไม่เคยหักห้ามใจ ไม่เคยพิจารณาอะไรที่มากระทบจิตของเรา เราจึงไม่รู้ว่ามันคืออะไร มันให้อะไรแก่เรา ไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง พอเกิดขึ้นก็ไหลไปตามเรื่องนั้น

เหมือนกับโอ่งแตก น้ำก็ไหลไปรวดเร็ว ประเดี๋ยวก็หมดโอ่งกันเท่านั้นเอง สภาพจิตเราก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่เคยฝึกไม่เคยห้ามกันไว้ พออะไรมากระทบมันก็ไหลไปกับสิ่งนั้น จนยังไม่อยู่ เพราะมันไปแรงเกินไป ที่เราเรียกว่า เป็นคนมีอารมณ์รุนแรง

คนมีอารมณ์รุนแรงก็เพราะว่า ไม่เคยหักห้ามใจ ไม่เคยควบคุมจิตใจ ไม่เคยบังคับตัวเอง ไม่เคยใช้ความอดทน ไม่ได้ใช้สติปัญญาในเรื่องนั้นๆ ความเสียหายที่เกิดขึ้นมันก็ เริ่มต้นจากการไม่รู้ ว่าเราคิดอะไร เราทำอะไร เราไม่รู้ตัว เผลอสติ...ไม่มีสติกำกับจิตใจ ไม่รู้ว่าเราคิดอะไร เราพูดอะไร เราทำอะไร เราเข้าไปเกี่ยวกับใคร เราไม่รู้ตัวล่วงหน้า ไม่ได้วางแผนไว้ว่า เราจะต่อสู้กับเรื่องนั้นอย่างไร เมื่อกระทบกับสิ่งนั้นเราจะทำอย่างไร เราไม่ได้วางแผนไว้ พอสิ่งนั้นมากระทบก็ไม่รู้เนื้อรู้ตัว เกิดปึงปึง โผงผางขึ้นมาทันที อันเป็นเหตุให้เสียหายแก่ชีวิต แก่ การงาน แก่ครอบครัว แก่อะไรก็ได้เหมือนกัน อันนี้มันก็

เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องศึกษา เราต้องหมั่นควบคุมตัวเองเอาไว้

หมั่นพิจารณาและฝึกควบคุมจิต

เวลาใดว่างๆ เราก็ต้องหัดหันมานั่งพิจารณาความคิดของเรา เพราะจิตมันคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการหยุดนิ่ง ทีนี้เราต้องคอยสังเกตว่า มันคิดอะไร คิดในเรื่องใด ในเรื่องที่เป็นกุศล หรือว่าเป็นอกุศล ในเรื่องที่เป็นคุณหรือว่าเป็นโทษ เรื่องเย็น เรื่องร้อน เรื่องเสื่อม เรื่องเจริญ ต้องหมั่นคอยพิจารณาไว้ เป็นการฝึกฝนตัวเองไว้ให้คุ้นกับการกำหนดรู้สภาพจิตของตัวเอง เพื่อให้คุ้มครองกับการบังคับเหนี่ยวรั้งจิตใจ

พอมีอะไรเกิดขึ้น เราเคยฝึกไว้แล้ว เราก็รู้ได้ทันที พอรู้ทันเรียกว่ามีสติมาทันที พอสติมาปัญญาก็ตามมา พอปัญญาตามมาก็รู้เหตุรู้ผลของเรื่องนั้นถูกต้อง

เราก็ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งนั้น สิ่งนั้นไม่มีอิทธิพล
เหนือจิตใจของเรา เราเอาตัวรอดได้ ชีวิตมันก็ปลอดภัย
ขึ้นมา อันนี้เป็นเรื่องที่ควรฝึกควรทำเหมือนกัน

คนบางคนก็มีปกติมักโกรธ กระทบนิดกระทบ
หน่อยก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟใจร้อนใจเร็ว ทำไมจึงได้เป็น
อย่างนั้น? ความจริงความโกรธนั้นก็ไม่ใช่เป็นของดั้งเดิม
ของเรา ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา มันเกิดเป็นครั้งคราว
เมื่ออะไรมากระทบให้ไม่เป็นที่พอใจ ไม่เป็นที่ปรารถนา
เราก็เกิดความโกรธ โกรธบ่อยๆบ่อยๆเข้า มันก็ชินกับการ
เป็นอย่างนั้น พออะไรกระทบนิดกระทบหน่อย...โกรธ
ก็เลยกลายเป็นคน “มักโกรธ” ไป

คนมักโกรธนั้นสภาพหน้าตาเป็นอย่างไร?...
ถ้าเราสังเกตดูคนอื่น ดูคนอื่นเป็นบทเรียน ว่าเวลาเขา
โกรธหน้าเขาเปลี่ยนไป สายตาก็เปลี่ยนไป ผิวพรรณก็
เปลี่ยนไป กิริยาท่าทางก็เปลี่ยนไป เช่น จะเห็นว่า...

มือไม้สั่น หน้าแดง ตาก็ขุ่นขึ้นมา ปากก็สั่น

ริมฝีปากก็ลิ้น เปล่งคำพูดไม่ค่อยจะเรียบร้อย ไม่เป็นประโยค ไม่เป็นประธาน พูดจาผิดๆพลาดๆ แล้วแต่ละคำที่พูดออกมานั้น มักจะเป็นคำหยาบๆ คำดูร้าย เป็นคำที่คนปกติเขาไม่พูดกัน แต่เวลานั้นพูดได้ โดยไม่กระดากอาย ไม่มีความยั้งคิดยั้งตรองอะไร พูดออกมาได้ เพราะเวลานั้นจิตกำลังตกอยู่ในอำนาจของความโกรธ ความโกรธมันทำให้เราเป็นคนผลุนผลันพลันแล่นไป ทำให้ใจร้อนใจเร็ว บางทีก็ปากว่ามือถึงด้วย ปากว่าเขามือก็ทุบตีเขามีอะไรอยู่ใกล้ก็ตีมันเข้าให้เท่านั้นเอง อย่างนี้มันเป็นความรุนแรงทางจิตใจที่ไม่เคยคิดหักห้าม ไม่เคยคิดพิจารณาถึงโทษมันว่ามันเป็นอย่างไ

เรามีเวลาว่างเมื่อใด... ถ้ารู้ตัวว่าเราเป็นคนที่มีโกรธ โกรธง่าย ใจเร็วใจร้อน เราก็ควรจะได้นั่งสงบจิตสงบใจ พิจารณาตัวเองเสียบ้างคือ...

พิจารณาตัวเองในแง่ว่า... เวลาโกรธมันเป็นอย่างไร สภาพจิตเป็นอย่างไร หน้าตาเป็นอย่างไร การพูด

เป็นอย่างไร การกระทำเป็นอย่างไร แล้วมันเหมาะแก่
 คนเช่นเราหรือไม่ เราเวลานี้อายุอยู่ในปูนใดแล้ว? เช่น
 ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือว่าเป็นคนกลางคน หรือว่าเป็นคนแก่ อยู่
 ในตำแหน่งคุณย่า คุณยาย คุณปู่ คุณตาแล้ว ถ้าเราแสดง
 อาการเช่นนั้นออกไป มันสมควรแก่เราหรือไม่ เหมาะ
 สำหรับบุคคลเช่นเราหรือไม่ แสดงอาการเช่นนั้นมันเหมาะ
 หรือไม่... พิจารณาแล้วก็จะมองเห็นด้วยตัวเองว่า...มัน
 ไม่เหมาะไม่ควร เรามันเป็นผู้ใหญ่แล้ว ควรจะมีสติ มี
 ปัญญา รู้จักยับยั้งชั่งใจ อะไรควร อะไรไม่ควรก็ต้องรู้
 ไม่ใช่เป็นเด็ก เด็กมันใจร้อนใจเร็วหุนหันพลันแล่น เพราะ
 มันใหม่ต่อโลก เราอยู่ในโลกมานานแล้ว อายุปูนนี้
 ควรจะรู้ว่าอะไรเป็นอะไร ไม่ควรจะปล่อยตัวปล่อยใจไป
 ตามอำนาจของอารมณ์และสิ่งแวดล้อม

เรานั่งพิจารณาตัวเองให้เห็นว่ามันไม่ดี ไม่เหมาะ
 แก่ชีวิตของเราอย่างไร?...แล้วก็คิดว่า “จะทำไมอย่างไหนะ
 ไม่ให้จิตของเราตกอยู่ในอำนาจของสิ่งนี้ต่อไป”

ก็ไม่มีทางอะไรจะทำได้ นอกจากว่าคอยควบคุมตัวเองไว้ เมื่อเราเข้าไปใกล้กับสิ่งที่มันจะทำให้เราเกิดอาการเช่นนั้น เช่นไปเข้าไปใกล้คนบางคน ชอบพูดยั่วให้เราโกรธ เขาแกล้งนะ แกล้งยั่วให้เราโกรธ เพราะเห็นเราโกรธแล้ว เขาสบายใจ เขาได้เห็นเราเด่นแรงเด่นกาออกท่าออกทาง เขาก็เข้าใจไม่ต้องเสียสตางค์ไปดูลิเกละคร มีคนแสดงให้ดู ดูฟรีเขาก็อยากให้เราแสดง แล้วเขาพูดเหย่เย้าเราในรูปต่างๆให้เราเจ็บใจ ให้เราโกรธขึ้นมา พอแสดงอาการออกมาแล้วเขาก็นึกขำอยู่ในใจของเขา อย่างนี้ก็มี

ผู้ฝึกจิตดีแล้ว...ย่อมได้รับชัยชนะ

หากเรารู้ว่า ถ้าเจอคนนั้นแล้ว มันจะพูดยั่วให้เราโกรธ เราก็เตรียมตั้งรับไว้ ทำสติไว้ให้ดี คอยเตือนตัวเองไว้ว่า “ฉันจะไม่โกรธคำพูดของเขา ฉันจะอดทนต่อสิ่งยั่วยุ” คอยกำหนดใจไว้อย่างนั้น

ใจเรามันคิดได้ที่ละอย่าง ไม่ได้คิดทีละหลายๆ อย่างเมื่อเราคอยกำหนดใจของเราไว้ด้วยสติอย่างนั้น เขาพูดอะไรออกมา เราก็โกรธไม่เป็น เพราะใจมันไม่รับ สิ่งนั้น มันมีสิ่งอื่นเข้ามาตั้งอยู่ในใจของเราแล้ว สิ่งนั้น คือตัวสติ...ความรู้ที่นั่นนั่นเอง มันอยู่ในใจของเรา เราทำในใจไว้ว่า “ฉันไม่โกรธ ฉันไม่เคืองต่อคำพูดของคนๆ นั้น ฉันจะมีความอดทน มีความหนักแน่น” นี่...ทำไว้ในใจ

บางทีมันก็เกิดความโกรธเหมือนกัน เราอย่าแสดงออกมา พอเกิดมาก็รู้ทัน “มาอีกแล้ว สอดเข้ามาได้” เพลอนิดเดียวมันสอดเข้ามาได้แล้ว คุณไว้ อย่าให้ออกมาข้างนอก ยึดไว้ดีกว่า เราคุมไว้อย่างนั้น ทำบ่อยๆ ทำทุกครั้งที่เราพบกับอารมณ์ประเภทอย่างนั้น เหตุการณ์อย่างนั้น เราก็อ่อนใจเย็นขึ้น ใจสงบขึ้น มีปัญญารู้ทันต่อเหตุการณ์มากขึ้น ใครจะพูดอะไรก็เฉยๆ ไม่โกรธ ไม่เคือง เขาต่อก็เฉยๆ เขายั่วอารมณ์ในรูปใด เราก็อ่อนๆ พูดให้เรากระตือรือร้นใจ เราก็ไม่สะเทือนใจ

อย่างนี้เรียกว่า เราชนะแล้ว ได้ผลจากการฝึกฝน
อบรมจิตใจ ให้เป็นคนมีสภาพจิตเป็นปกติ ไม่โกรธ
ไม่เคืองต่อบุคคลเหล่านั้น เราก็เป็นสุขขึ้น เปลี่ยนไปเป็น
คนละคนไป เมื่อก่อนเราเป็นคนหนึ่งที่ชอบโกรธเคือง
ชอบอะไรต่างๆ แต่เมื่อเราเกิดปัญญาารู้เท่ารู้ทันขึ้น เรา
ก็ไม่โกรธ กลายเป็นคนละคน ใจเย็น ใจสงบ สุขภาพ
จิตมันก็ดีขึ้น

ความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตและกาย

เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพทางกายก็จะดีไปด้วย
เพราะกายกับใจนั้นมันสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา เวลาใด
ใจเรายุ่ง ส่วนต่างๆในร่างกายที่เขาเรียกว่าต่อม ที่ทำงาน
ทั้งหลายในร่างกายมันผิดปกติไปหมด ท้องไส้ก็ผิดปกติ
หัวใจก็ผิดปกติ ปอดทำงานผิดปกติ สมองก็ผิดปกติ
อะไรๆมันไม่เรียบร้อยเพราะจิตมันผิดปกติ ส่วนอื่นมันก็

พลอยผิดไปด้วย แต่ถ้าจิตเราเป็นปกติ ร่างกายทุกส่วน ก็เป็นปกติ

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น คนเป็นโรคท้องผูก ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นว่า มันเกิดจากความวุ่นวายทางจิตใจไม่ใช่เน้อย คือมีความกังวลทางใจ ตื่นเช้าเอามาแล้ว...รับโรคกังวลมาแล้ว เป็นทุกข์เรื่องนั้นเรื่องนี้..กังวลไป เรื่องยังไม่มาถึงก็เอามาคิด เรื่องเก่าก็เอามาคิด เรื่องปัจจุบันเฉพาะหน้าไม่สนใจ ไปคิดแต่เรื่องเก่า ไปคิดแต่เรื่องยังไม่มาถึง มันก็วุ่นวายใจ

พอวุ่นวายใจขึ้น สภาพในร่างกายก็ผิดปกติ ท้องก็เกิดผูก ไปนั่งที่ในห้องน้ำ ก็ยังไปนั่งกังวลอยู่ ไปนั่งเพื่อทำการถ่ายของเสียออก แต่นั่งกังวลใจ ใจไม่สงบ ไม่มีสมาธิในขณะนั้น จิตใจผิดปกติ มันถ่ายไม่ออก คนเราเวลาคดใจก็ถ่ายไม่ออกแต่บางคนตกใจมันออกมาไม่รู้ตัวก็มีเหมือนกัน อย่างนั้นมันก็มี แต่ว่ามันผิดปกติทั้งนั้นแหละ เรื่องอย่างนั้นมันผิดปกติ

ฉะนั้นเราต้องสงบใจ ตื่นเช้านี้ต้องทำให้สงบ พอตื่นรู้สึกตัว นอนอยู่ก็ได้ ลุกขึ้นนั่งก็ได้ นอนทำให้สงบหายใจยาวๆ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หายใจให้เต็มท้อง...เต็มปอด แต่ว่ามันไปกระเทือนถึงท้อง พอหายใจลึกๆเข้าไป ท้องมันก็พองขึ้นมา หายใจออกก็ให้หมดเลย ให้ท้องก็ลงไปเลย บริหารกล้ามท้องไปด้วยในตัว

เวลาหายใจเข้าก็ พุทกับตัวเองว่า “ฉันสบายใจ ฉันใจสงบ ฉันไม่มีปัญหาอะไรน่าวุ่นวายใจ” หายใจออกก็พุท อย่างนั้นแหละ ทำใจเราไว้อย่างนั้น แล้วก็ออกกำลัง เสียชนิดเสียหน่อยยกแข้งยกขา แกว่งมือแกว่งเท้าเพื่อให้ร่างกายมันกระปรี้กระเปร่า แล้วมันก็คงจะเข้าห้องน้ำได้ตามปกติ เพราะจิตเราเป็นปกติ

เวลารับประทานอาหาร ถ้าเรามีความกังวลใจ ห่วงใยในเรื่องอะไรต่างๆ มันก็ทำให้เกิดอาการผิดปกติทางระบบย่อยอาหารเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเขาจึงบอก

ไว้ว่า เวลารับประทานอาหารอย่ากังวลใจ อย่าคิดอะไร
ให้มันร่วนวาย กินด้วยจิตใจที่สงบ

ในทางพระนี่ท่านสอนให้ฉันด้วยความสงบ คือ
ฉันไปพิจารณาไป ว่า...อาหารนี้ที่เราฉันเข้าไปนี้ ไม่ได้
ฉันเพื่ออร่อย เพื่อความเพลิดเพลิน เพื่อความอ้วนพี
มีกำลังเหมือนนักมวยปล้ำ หรือเพื่อความสวย เพื่อ
ความงาม ฉันเพียงพออยู่ได้ แล้วก็มีสติกำหนดทุกคำที่
เรารับประทานเข้าไป รสเค็ม รสหวาน รสมัน รสเปรี้ยว
เกิดขึ้น ก็คอยกำหนดรู้ไม่ให้มันเกิดความยินดี ไม่ให้เกิด
ความยินร้ายในรสอาหารนั้นๆ อย่างนี้จิตก็เป็นปกติ ไม่มี
อะไรร่วนวาย

หมั่นควบคุมและฝึกฝนจิตไว้ตลอดเวลา

คนเราต้องพยายามควบคุมจิตไว้เสมอ จึงจะมี
ความสุขทางด้านกาย ด้านใจ ถ้าเราบังคับจิตไม่ได้

วุ่นวายสับสนด้วยปัญหาต่างๆ บางทีปัญหาเล็กน้อย เอา
มาคิดให้วุ่นวายใจมันก็ไม่ถูกต้อง เราควรจะปล่อยๆวางๆ
ไปเสียบ้าง อย่าเอามาคิดให้มันมากเกินไป เพราะเป็น
เรื่องที่ไม่จำเป็นจะต้องคิด เราก็อำไปคิดไม่เอามาเป็น
อารมณ์ ร่างกายเราเหมือนกับเรือ อย่าบรรทุกของให้มัน
มากเกินไป “ของ” ในที่นี้ก็หมายถึงว่า “อารมณ์” ที่เรา
รับไว้ละ ถ้ามันมากเกินไปเรือมันก็ล่ม

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า...

ให้วิตออกเสียบ้าง... อย่าบรรทุกให้มันเพียบ
เกินไป ให้เรือมันคล่อง...เบา แล้วก็จำพ่ายไปเถิด มัน
ก็จะถึง “ฝั่ง”... ก็คือถึง “ความพ้นทุกข์” ได้สมความ
ปรารถนา

สภาพจิตใจก็ต้องเป็นอย่างนั้น มีอะไรที่ไม่จำเป็น
ก็หยุดคิดเสียบ้าง คือหัดควบคุมให้หยุดคิดเสียบ้าง ให้
พูดกับตนเองได้ว่า “เฮ้อ! ไม่เข้าเรื่อง...คิดอะไร?” คอยดู
ตัวเองอย่างนั้น

“คิดอะไรไม่เข้าเรื่อง เรื่องไม่มีค่าไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสาร เอามาคิดให้มันเปลืองสมองทำไม?” เราดูตัวเองอย่างนั้น ความคิดอันนั้นมันก็หลุดไปจากใจของเรา แล้วก็ทำบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ ในเรื่องอย่างนั้น สภาพจิตก็ค่อยเปลี่ยนไป

สภาพของจิตที่แท้ : สะอาด สว่าง สงบ

ความจริงเดิมมันไม่มีอย่างนั้น เดิมมันไม่มีความโกรธ ไม่มีความโลภ ไม่มีความหลง ไม่มีความริษยา พยาบาทอะไร แต่เราไปสร้างมันขึ้น ไปหัด หัดให้มีนิสัยอย่างนั้น หัดคิดบ่อยๆ หัดทำบ่อยๆ ไป จนกระทั่งว่ามันเป็น “นิสัย” เป็น “สันดาน” คือเป็นอยู่นานๆ ก็เรียกว่าเป็นสันดานขึ้นมา ชั้นแรกมันก็เป็นนิสัย แล้วก็กลายเป็นสันดาน คือติดอยู่ในสิ่งนั้น มีปกติเป็นอย่างนั้นตลอดเวลา

นั่นก็เพราะว่าเราไม่รู้ว่าสิ่งนั้นมันไม่ใช่ของเดิม มันเป็นสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นเพราะเราไม่รู้ทันในสิ่งนั้น ไม่รู้เท่าในสิ่งนั้น และไม่เคยพิจารณาทุกขโทษของสิ่งนั้น เราก็จบใจในการที่จะเป็นอยู่ในรูปอย่างนั้นตลอดเวลา

แต่ถ้าเมื่อใดเราได้มาฟังธรรม ได้ศึกษาคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เราก็กเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า “อ้อ! เรานี้มันละเอียดใหญ่แล้ว ไม่สมกับความเป็นไทแล้ว ไม่สมกับความเป็นมนุษย์ เป็นพุทธบริษัทแล้ว สภาพจิตใจเราแย่มาก ไม่มีอะไรที่น่ารักน่าชมเลยแม้แต่หน่อย” เราก็จบอยๆเอาสิ่งนั้นออกไปจากใจของเรา เรียกว่าเสียทิ้ง เลือกลอกออกจากทิ้งไป

เหมือนกับเราจะหุงข้าว ข้าวสารมันมีกากติดอยู่บ้างเอามาเลือกทิ้งๆ มีเม็ดกรวดเม็ดทรายก็ล้างทิ้งไป ไม่เอาเข้าไปหุงปนเข้าไป เวลาเคี้ยวมันก็รำคาญใจ ฉันทิดสิ่งใดที่มันไม่ดี ไม่เหมาะไม่ควรที่มาเกาะจับอยู่ในใจของเราเพราะเราปล่อยไป เราประมาทไป เราไม่รู้เท่า

ถึงการต่อสิ่งเหล่านั้น เราก็พยายามแยกแยะสิ่งนั้น
ออกไปฉันนั้น

พิจารณา ปรับปรุง และแก้ไขตนเอง

ว่างๆต้องนั่งพิจารณาให้ได้ พิจารณาถึงสิ่งที่มัน
มีอยู่ในตัวเรานี่ แล้วก็คิดให้เห็นว่ามันเป็นทุกอย่าง
ให้โทษอย่างไร กิริยาอาการไม่สุภาพไม่เรียบร้อยใน
รูปอย่างไร พิจารณาละเอียด เตือนตัวเองบ่อยๆ ใช้
หลักการ ๓ อย่าง เรียกว่าพิจารณาตัวเอง...ดักเตือน
ตัวเอง...แก้ไขตัวเอง...การพิจารณาตัวเองก็เพื่อให้รู้จัก
สภาพของเราอย่างแท้จริง แล้วก็เตือนตัวเองว่า อย่าเป็น
คนเช่นนั้น มันไม่เหมาะแก่คนเช่นเรา แล้วแก้ไขเสีย
ปรับปรุงให้มันดีขึ้น

ชีวิตของเราในประจำวันนั้น ควรอยู่ด้วยการ
เปลี่ยนแปลง อยู่ด้วยการปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา อย่าให้

อะไรที่มันไม่ดีเกิดซ้ำขึ้นเป็นอันขาด ถ้ามันจะเกิดก็เกิด
เพียงสักครั้งเดียว แล้วไม่ต้องเกิดอีกแก่เราต่อไป จึงจะ
เป็นการถูกต้อง แต่นี่เรามันไม่อย่างนั้น มักจะปล่อยให้
มันเกิดบ่อยๆ จนกระทั่งมันกลายเป็นนิสัย กลายเป็น
สันดานขึ้นในตัวของเรา เอาออกยากเต็มที เอาออกได้
แต่ว่าเรานึกว่ามันยาก ที่ว่ายากก็เพราะว่าไม่พยายาม
เท่านั้นเอง ไม่พยายามทำ

หลักธรรมเพื่อการฝึกควบคุมจิตใจ

ไม่ว่าอะไรที่พระพุทธเจ้าท่านบัญญัติแต่งตั้งไว้
เป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยที่เราจะปฏิบัติ ให้โยมเข้าใจอย่างนี้ไว้
ว่ามันไม่เหลือวิสัย ถ้าหากว่าสิ่งนั้นเหลือวิสัย ปฏิบัติ
ไม่ได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าก็คงจะไม่สอนสิ่งนั้นไว้ แต่ที่
ท่านตรัสสอนสิ่งนี้ไว้แสดงว่าเป็นเรื่องที่คนธรรมดาทำได้
ทุกคนทำได้ ไม่เหลือวิสัย

ข้อปฏิบัติในพุทธศาสนา เป็นสาธารณะ เป็น
 สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนทั่วไป ทุกคนเอาไปใช้ได้ ไม่ว่า
 เป็นหญิง เป็นชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ ชาติใดภาษาใด
 แม้นับถือศาสนาใดอื่น ถ้าเรียนรู้พระธรรมคำสอน
 ของพระพุทธเจ้า แล้วเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เขาก็
 จะเข้าถึงธรรมะที่ถูกต้อง แล้วความยึดติดในตัวศาสนา
 ที่เป็นชื่อนั้นค่อยเบาไป จางไป มาประพุดติปฏิบัติใน
 ตัวธรรมะ แต่ไม่ได้ยึดธรรมะเพียงเอามาใช้เป็นหลัก
 ในการปฏิบัติเท่านั้น

พระองค์ตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่ง อันเป็นเรื่องที่
 เกี่ยวกับแพข้ามฟากว่า... ธรรมวินัยของพระตถาคต
 เหมือนกับแพข้ามฟาก อย่าไปเพลิดเพลिनในแพนั้น เมื่อ
 ลงแพแล้วอย่าไปชมแพอยู่ อย่าไปเถียงกันในระหว่าง
 คนข้ามแพทั้งหลายว่า “โอ้ย! แพของฉันดีกว่าแพ
 ของคุณ แพคุณลู่ของฉันไม่ได้ ของฉันไม่ดีกว่า ของคุณ
 มันใช้ไม่ได้” ถ้าไปเถียงกันอยู่ตรงนั้น มันก็ไม่ได้ออกไป

จากฝั่งนะซี เอาไม้แพขึ้นมาตีศีรษะกันจนน้ำตายไป
ตามๆกัน ไม่ได้เรื่องอะไร

หน้าที่ ที่ควรกระทำก็คือว่า เมื่อได้เหยียบแพ
แล้ว หยิบไม้ถ่อขึ้นมาก้าวอย่างรวดเร็ว ออกจากฝั่งนี้
เพื่อไปสู่ฝั่งโน้น...ฝั่งที่มันสงบไม่วุ่นวาย ไม่เร่าร้อน ไม่มี
เรื่องยุ่งใจ เราก็รีบถ่อ รีบจ้ำ การรีบถ่อรีบจ้ำ นี้เรียกว่า
“สัมมาวายามะ” คือ “ความเพียรชอบ” เอามาใช้ถ่อแพ
ให้มันออกไปถึงฝั่ง เมื่อไปถึงฝั่งโน้นแล้วอย่าไปนั่งชมแพ
อยู่อีก อย่าไปเสียดายแพ อย่าไปอาลัยแพ ให้นึกแต่ว่า
มันเป็นประโยชน์สำหรับข้ามฟากเท่านั้น เราอย่าไป
ติดแพ เราขึ้นจากแพไปเลย

นี่เป็นข้อเปรียบเทียบ ซึ่งพระองค์ตรัสไว้ใน
พระสูตรนั้น หมายความว่าเราไม่ติดสิ่งนั้นสิ่งนี้มากจน
เกินไป ไม่อาลัยในสิ่งนั้นให้มันเกิดความวุ่นวาย เดียวนี้
เรามักจะสร้างอะไรขึ้นให้คนติด ติดในสำนัก ติดใน
อาจารย์ ติดในเรื่องนั้น ติดในเรื่องนี้ มันก็ไม่ข้ามฝั่งได้

เพราะมัวไปติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น “ความติดพัน” ซึ่งเรียกว่า เป็น “อุปาทาน” นี่ไม่ดีทั้งนั้น มันไม่ได้เรื่องทั้งนั้น เราต้องตัดออกทั้งหมด ไม่ติดอยู่ในสิ่งนั้น แม้ในวัฏธรรมะ เราก็ไม่ติด แต่เราใช้ธรรมะเหมือนแพข้ามฟาก ใช้เพียงเท่านั้น เพื่อให้เราได้หลุดพ้นไปจากความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ

หลักการมันควรจะเป็นอย่างนี้ ฉะนั้นญาติโยม ได้เข้าใจสิ่งเหล่านี้ไว้ แล้วก็ให้มันพิจารณาตกเตือนตัวเอง แก่ไขตัวเอง สิ่งใดที่เป็นความบกพร่องให้รู้ แล้วให้รู้ทุกข์ รู้โทษของสิ่งนั้นด้วย แล้วพยายามที่จะ “ละ” สิ่งนั้นด้วยปัญญา ปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญที่เราจะใช้สำหรับละสิ่งเหล่านั้นออกไปจากแนวทางชีวิตของเรา แล้วเราจะดีขึ้นไปเรื่อยๆ

ปกติคนเราอยู่โดยการไม่คิด “ละ” คิด “เลิก” ไม่คิดเลิกอะไร ไม่คิดละอะไร ติดอยู่ในสิ่งนั้น ติดสิ่งเสพติด ติดสิ่งโน้นติดสิ่งนี้ ไม่เคยพิจารณาว่ามันเป็นทุกข์

อย่างไร มันเป็นโทษอย่างไร จึงไม่คิดเล็กคิดละ นั่นเป็น
การไม่ถูกต้อง เราควรจะอยู่ด้วยการรู้ว่า อะไรเป็นทุกข์
อย่างไร เป็นโทษอย่างไรแล้วควรละเลิกจากสิ่งนั้น ละ
จากสิ่งนั้นโดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ จึงจะเป็นการถูกต้อง
อันนี้เป็นข้อคิดที่นำมาพูดกับญาติโยมในวันนี้

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้



จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

จิตเดิมแท้...บริสุทธิ์ประภัสสร

เมื่อวันอาทิตย์ก่อนได้พูดเรื่องเกี่ยวกับ ห้า ห้า...๕ ชะนะไปแล้ววันนี้มาพูดในเรื่อง “๕” ต่อไป เพราะว่า ๕ นั้นมีหลายเรื่อง ทั้งเรื่องดี ทั้งเรื่องเสีย เรื่องที่ควรเอามา

ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เรื่องที่จะช่วยให้เกิดกำลังในการปฏิบัติงานในหน้าที่ เมื่ออาทิตย์ก่อนพูดเรื่องเกี่ยวกับ “นิวรรณ์” ซึ่งแปลว่า เครื่องกันจิตไม่ให้บรรลุลความดีงาม มี ๕ อย่าง

สภาพจิตของคนเรานั้น เปรียบเหมือนกับผ้าขาวที่สะอาดอยู่ตลอดเวลา แต่ที่เศร้าหมองเพราะสิ่งที่เข้ามากระทบ ถ้าเราเอาผ้าขาวผืนหนึ่งไปปูไว้ที่สนามหญ้าไม่เท่าใดสีขาวก็ค่อยจางๆไป ชี้ฝุ่นจับแล้วผ้าขาวก็กลายเป็นสีอื่น ไม่เป็นสีขาวสภาพจิตใจของคนเราก็มเหมือนกันโดยปกตินั้นจิตนั้นสะอาดอยู่ผ่องใสอยู่

พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสไว้ว่า... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติจิตเป็นประภัสสร... หมายความว่า ผ่องใส ไม่มีสิ่งอะไรทำให้ขุ่นมัวนี่คือธรรมชาติเนื้อแท้ พวกเขานเขาเรียกว่า “จิตเดิมแท้” จิตเดิมแท้คือจิตที่ยังไม่มีสิ่งปรุงแต่ง มันก็ผ่องใสอยู่ แต่ถ้าถูกปรุงแต่งด้วยอะไรๆ มันก็จะเปลี่ยนสภาพไป

ในตัวคนเราก็มีกายใจ เรียกว่า “ใจ” นี้เรียกตามภาษาไทย ภาษาบาลีเรียกว่า “จิต” หรือว่า “มโน” ก็ได้ “วิญญาณ” ก็ได้เรียกได้หลายคำด้วยกัน แต่เราพูดว่า “จิตใจ” ก็หมายถึงสิ่งๆหนึ่งที่อยู่ในชีวิตของเรา มันมีอำนาจในการคิดนึก กำหนดจดจำในเรื่องอะไรต่างๆ ท่านจึงกล่าวไว้ว่า... ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจเป็นต้นเรื่องของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

ทุกสิ่งล้วนเกิดจากใจ

บรรดาความสุข ความทุกข์ ความเสื่อม ความเจริญที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราแต่ละเรื่องนั้น มันก็ตั้งต้นมาจาก “ใจ” ของเรา คือใจต้องคิดก่อน ไม่ว่าเรื่องอะไร ใจจึงเป็นต้นเรื่องของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง หรือมีคำกล่าว...จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว...คือ “จิต” เป็นผู้สั่ง “กาย” ก็ต้องทำตามสั่ง...สั่งให้ทำนั้นทำนี่

เครื่องประกอบแห่งจิตใจ

เครื่องประกอบของจิตคือ “สมอง” แต่มันก็ประกอบกันหมด “หัวใจ” ก็มีส่วนเกี่ยวข้อง ตัวที่เราเรียกว่าหัวใจนั้น ก็คืออวัยวะที่มีรูปร่างเหมือนกับผลมะม่วงที่แขวนอยู่ตามลำต้น หัวใจเราก็มีรูปร่างนั้น หรือเหมือนกับดอกบัวคว่ำก็ได้ นั่นเป็นอวัยวะประกอบทำให้เกิดการอะไรขึ้น เช่น การสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายเลี้ยงสมอง

ความคิดกำหนดจดจำมันอยู่ที่สมอง แต่เราเรียกว่าเป็นเรื่องของใจ สมมติว่าสิ่งนั้นเป็นเรื่องของจิต จิตก็ทำหน้าที่ไปตามเรื่องหน้าที่กำหนดจดจำ คิด รู้ในเรื่องอะไรต่างๆ จิตจึงเป็นใหญ่ในร่างกาย ถ้าว่าจิตเข้มแข็ง...ร่างกายก็เข้มแข็ง จิตอ่อนแอ...ร่างกายก็อ่อนแอ จิตเศร้าหมอง...การพูดก็เศร้าหมอง การกระทำก็เศร้าหมอง กิจกรรมต่างๆที่เราประกอบอยู่ในชีวิตประจำวัน เนื่องมาจากจิตของเราทั้งนั้น

การดูจิตก็ต้องดูงานที่เขากระทำ ดูว่าเขาทำอะไร ถ้าเขาทำแต่เรื่องชั่วก็แสดงว่าจิตเขาชั่ว ถ้าเขาทำเรื่องดี เรื่องประเสริฐ ก็แสดงว่าจิตของเขาดี ฟังคำพูด ถ้าเขาพูดด้วยคำสุภาพเรียบร้อยอ่อนหวานสมานใจ ก็แสดงว่าใจเขาดี เพราะว่าพูดแต่คำดีๆออกมา ถ้าว่าพูดคำหยาบพ่นๆออกมา ไม่ใช่พูดพ่นออกมาหยาบ ใจก็หยาบ คิดแต่เรื่องชั่ว เรื่องร้าย จึงพูดคำชั่วร้ายออกมา คนมีอาการหุนหันพลันแล่น ทำอะไรก็ไม่ยั้งไม่คิด ก็แสดงว่าจิตนั้นไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม

จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

ท่านจึงสอนให้ “ฝึกจิต” การฝึกจิตนั้นเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องทำ พระพุทธเจ้าตรัสว่า...การฝึกจิตเป็นความดี... จิตที่ฝึกฝนดีแล้ว นำความสุขมาให้ นำความสงบมาให้... บัณฑิตทั้งหลายจึงควรฝึกจิตของตน

ครั้งหนึ่งพระสารีบุตรท่านเดินทางไปในทุ่งนา มีสามเณรน้อยเป็นลูกศิษย์ไปด้วย ไปเห็นชาวนาเขา ขุดเหมืองชักน้ำเข้านา ท่านก็บอกเณรน้อยว่า “ชาวนา เขาขุดเหมืองเอาน้ำเข้านา เธอจะต้องฝึกจิตของเธอให้ เหมือนชาวนาทำหน้าที่ของเขา”

ไปเห็นคนทำลูกศร ท่านก็บอกว่า “ช่างแต่ง ลูกศร แต่งศรให้มันตรง เพื่อจะยิงได้แม่นยำ เธอก็ต้อง ฝึกจิตของเธอเหมือนกับช่างตัดลูกศร เรามาตัดจิตของเรา” ท่านสอนในรูปอย่างนั้น

กิเลส : อุปสรรคของการฝึกจิต

มีคำสอนมากมายที่แนะนำให้พยายาม ฝึกจิต ฝึาค จิต...ตบแต่งจิตของตนให้มันดีขึ้น ความจริงจิตมันดีอยู่แล้ว แต่ว่าที่มันไม่ดีก็เพราะว่าเราไม่รู้วิธีป้องกัน ปลอยให้สิ่งต่างๆเข้ามาเกาะกุมจิตใจ ทำให้มี “กิเลส” เกิดขึ้น

กิเลสนั้นไม่ใช่ของเดิม ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่กับตัวเรา ตลอดเวลา ในทางพระพุทธศาสนาไม่มีคำพูดที่เรียกว่า “บาปดั้งเดิม” เหมือนในศาสนาอื่นที่เขาว่ามีบาปดั้งเดิม ติดมาตั้งแต่โน่น...มนุษย์คนแรกของโลกโน่น ไปกระทำความผิด คือขัดขึ้นคำของพระผู้เป็นเจ้า แล้วบาปนั้นก็ ติดมาชั่วหลานเหลนโหลน ติดมาหลายชั่วอายุคน ทางพระพุทธศาสนาไม่ถืออย่างนั้น

ทางพระพุทธศาสนาถือว่า...บาปก็ดี บุญก็ดี มันเกิดดับ เกิดดับ อยู่ตลอดเวลา “บาป” เกิดเพราะเราขาดสติปัญญา “บุญ” เกิดเพราะเรามีสติปัญญา เราคิดถูกคิดชอบ บุญมันก็เกิดขึ้น ความดีความงามเกิดขึ้น เกิดแล้วมันก็ ดับไป ไม่ได้ตั้งอยู่ถาวร

คำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น ให้เรา จำลักษณะพิเศษไว้อันหนึ่งว่าเป็น ขณิกวาท “ขณิก” แปลว่าชั่วขณะหนึ่ง “วาทะ” คือคำสอน ข้อปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาเป็น “ขณิกวาท” ไม่ใช่ “สมณิก” คำนี้

แปลว่า เป็นก้อน...เป็นกลุ่มเป็นก้อน ไม่รู้จักแยก ไม่รู้จักแตก ไม่รู้จักทำลาย นั่นเป็นลัทธิ ‘ความมีอัตตา..ตัวตนถาวร’ แต่พระพุทธศาสนาเป็นขณิก หมายความว่า เป็นเรื่องของการปรุงแต่งชั่วขณะหนึ่งๆ แล้วก็ดับไป...ดับไป...ไม่ว่าจะเป็นความคิดอะไรเกิดขึ้นในตัวเรา มันก็เป็นไปชั่วขณะหนึ่งๆ

ร่างกายของเราก็ปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ที่เราเห็นเป็นตัวตน พุดได้ เดินได้ ก็เพราะว่าส่วนประกอบมันยังมีอยู่เรียกว่ามี “สันตะติ” มีการสืบท่อของวัตถุปัจจัยของในร่างกายของเราไม่ขาดสาย เมื่อส่วนประกอบนั้นยังอยู่ มันก็เป็นไปได้คล้ายกับไฟที่ลุกอยู่ได้เพราะมีไส้ มีน้ำมันผสม...ส่งกำลังให้ไฟไหม้ลุก เกิดเป็นเปลว แต่ถ้าไส้หมด น้ำมันก็หมด ไฟก็ดับไป มันเป็นอย่างนั้นมันเกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา

อันนี้เป็นหลักพิจารณาให้เห็นว่า...ไม่มีเนื้อแท้ ไม่ต้องไปยึดสิ่งที่เป็นตัวเป็นตน แต่ให้รู้ตามกฎหมาย

ของธรรมชาติว่า เพียงแต่เป็นการปรุงแต่ง เกิดขึ้น ไหลไปตามอำนาจของการปรุงแต่ง แล้วก็แตกดับไปตามธรรมชาติ ลักษณะเป็นอย่างนั้น เรียกว่า “ขณิกวาท” คือเรื่อง เกิดขึ้น ดับไป...เกิดขึ้นดับไป ไม่ว่าจะเป็นอะไรเหมือนกันทั้งหมด มันมีลักษณะอย่างนั้น ถ้าเราไปคิดอยู่ในรูปอย่างนั้น ก็จะเห็นว่าเราไม่มีอะไรที่จะเข้าไปยึดไปถือว่าเป็นตัวเราอย่างแท้จริง เป็นตัวเขาอย่างแท้จริง มันเพียงแต่เกิดดับเท่านั้น

สมมติว่ามีใครมาตำราเราว่า “ชาติชั่ว” มันก็ดับไปแล้ว พอหยุดพูด ใจคำชั่วๆมันก็ดับไปแล้ว แต่ว่าเราไม่ยอมให้ดับ เอามาเก็บไว้ในใจของเรา ตัวนี้แหละเกิดเป็น “นิวรณ์” ขึ้นในใจของเรา มาผูกพันจิตใจของเรา ครุ่นคิดว่า “มันตำราฉัน” ตำอย่างโน้น ตำฉันอย่างนี้

นี่...เราสร้างให้มันติดต่อ ไม่ให้ดับไปเสีย แต่ถ้าเขาพูดจบ “เอ้อ! ดับแล้ว จบแล้ว ฉันไม่เกี่ยวข้องแล้ว สิ่งนั้นเป็นอดีตไป แล้วฉันไม่เอามาเป็นอารมณ์ เรื่องใหม่

มืออยู่เฉพาหน้า ฉันคิดเรื่องใหม่ดีกว่า” อารมณ์นั้นก็หายไป เราก็ไม่มีความซุ่มซ่ามหรือหมองในจิตใจ

แต่ว่าโลกมันนิยมไปอีกอย่างหนึ่ง นิยมว่ามันต้องชดเชยกัน แก่แก่กัน ชำระกัน “มันลบเหลี่ยมฉัน” สร้าง ‘ตัว’ ขึ้น แล้วก็สร้าง ‘เหลี่ยม’ ขึ้นหลายแง่หลายมุม ใครมาทำอะไร “มันลบเหลี่ยม” ทำไมต้องให้คนอื่นลบเหลี่ยม เราลบของเราเองเสียก็หมดเรื่องไป ลบ..คือไม่มีเหลี่ยม...ไม่มีเหลี่ยมจะถือ ไม่มีเหลี่ยมจะยึด ไม่มีตัวจะยึดจะถือ ไม่มีตัวฉันที่จะเป็นอย่างนั้น จะเป็นอย่างนี้ อารมณ์ก็จะดีขึ้น จิตใจผ่องใส

ใครมาตำมาว่า เราก็อุ่มๆ...สบายใจ เหมือนกับได้ดูละครที่มาแสดงเฉพาหน้า ไม่ต้องเสียสตางค์ ยกโรงมาแสดงให้เราดูถึงหน้าบ้าน เราก็นั่งดูให้มันเพลินไปดูไปด้วยปัญญา คิดว่า “เออ! มันเกิดขึ้น ดับไปแล้ว มันค่าค่านั้น ดับไปแล้ว ดับไปแล้ว ดับไปแล้ว ฉันไม่คิดมัน ไม่เอามาเป็นอารมณ์ ฉันนั่งสบายๆ

พอคนนั้นไปแล้ว เราก็บอกตัวเราว่า เออ...หมดเรื่องกันที เอ็งไปแล้ว ข้าไม่มีอะไรจะเอ็งนะ ข้านั่งสบาย แต่เอ็งใจร้อนเอง ไอ้คนดำนะมันร้อนนะ นั่งเหงื่อไหล ไคลย้อย เราผู้ฟัง...ถ้าไม่โกรธก็มันก็ไม่ร้อน แต่ถ้าโกรธ มันก็ร้อนเหมือนกัน เหงื่อไหลเหมือนกัน ลูกขึ้นเต็นแรง เต็นกา คนนั้นชั่วแล้วเราชั่วเพิ่มเข้าไปอีกคนหนึ่ง ถ้าอย่างนี้มันก็ไม่ถูกต้อง

ความพ่ายแพ้ต่อกิเลสของจิตใจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า... เมื่อเห็นคนอื่นทำชั่ว เราอย่าไปเอาอย่างเขา... เราบอกแก่ตัวเราเองว่า “คนนั้นไม่ใช่ตัวเดิม แต่ตัวกิเลสครอบงำจิตใจ จึงได้พูดคำเช่นนั้น ได้แสดงท่าทางเช่นนั้นออกมา น่าเกลียด ไม่น่าดูเลย ฉันควรจะระวังตัวฉันที่จะไม่ทำอย่างนั้น” แล้วก็นั่งข่มจิต ข่มใจ ข่มอารมณ์ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่ให้เกิด

ความเกลียด ไม่ให้เกิดความชังคนนั้น ถ้าจะเกิดก็เกิด แต่เพียงว่า “น่าสงสาร น่าเอ็นดูจริงๆ ที่มาทำทำอย่างนั้น” แล้วเราก็ก็นเฉยๆ ไม่มีอะไร นั่นเรียกว่าเราไม่เพิ่มความชั่ว และไม่เพิ่มความชั่วขึ้นในโลก ไม่เพิ่มความชั่วและคนชั่ว ก็สบาย แต่นี้ไม่อย่างนั้นชอบเพิ่ม ถ้าไม่เพิ่ม...ไม่ได้ เดียว เขาจะหาว่าเราเป็นคนชั่วแพ้ แพ้ดีกว่าชนะพระท่านจึงว่า...แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร...

ถ้าเรายอมแพ้...จิตเป็นพระ เป็นพระอย่างไร? ...คุณธรรมมันเกิดขึ้น เรายอมนี้เรามีคุณธรรม เราไม่ถือตัวเราไม่รับรู้ในเรื่องที่เขาพูด เขากล่าว เรียกว่าเป็นผู้ฉลาดมีเหตุมีผล มีธรรมะปรากฏขึ้นในใจ จึงได้เรียกว่าเป็นพระ

แต่ถ้าเราชนะเป็นมาร ไม่ได้...กูต้องแค้นมัน ต้องชำระกันหน่อย ไม่ได้วันนี้ วันหน้าต้องเอาให้ได้ นี่เป็นมารแล้ว เข้ามาทำให้จิตใจวุ่นวาย สร้างกิเลส นิสัย ตัวที่เรียกว่า “พยาบาท” เกิดขึ้น

แม้นั้นจากไปแล้วก็เอามานั่งคิด ก็โกรธ
เกลียดอยู่ที่บ้าน ไม่มีตัวคนทำแต่ว่าเราจำภาพได้ เราจำ
เสียงได้แล้วก็เอามาคຸ່นคิดเพิ่มความโกรธ เพิ่มความ
เกลียดให้แก่ตัวเอง นั่นมันดีที่ตรงไหน มันสบายที่ตรงไหน
นั่งสงบสุขที่ตรงไหน...ลองคิดดู?....

การฝึกจิต

เมื่อคิดดูแล้วก็เห็นว่าไม่ได้เรื่อง การทำอย่างนั้น
เป็นความโง่ชนิดหนึ่ง เราจะเป็นคนโง่ทำไม เราเป็น
ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ลูกศิษย์พระพุทธเจ้า เป็นผู้รู้
เป็นผู้ตื่น เป็นผู้มีความเบิกบานแจ่มใส ในคุณงามความดี
แล้วเราจะไปเก็บอารมณ์นั้นไว้ทำไม เราบังคับจิตใจ
ให้สงบเสียดีกว่า บัดสิ่งนั้นออกไป บัดทั้งๆอะไรไม่ดีก็
บัดทิ้งไป...บัดทิ้งไป สภาพใจก็จะเป็นปกติ เป็นหน้าตา
ดั้งเดิมอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง เหมือนหน้าดั้งเดิมของเรา

ไม่มีชีฝุ่นมาจับ ไม่มีอะไรมาจับ มันก็เรียบร้อยดี

‘ใจ’ ก็เหมือนกันลักษณะเป็นเช่นนั้น จึงสอนให้ฝึกเรื่องเกี่ยวกับใจ การฝึกใจ ก็ต้องรู้ว่า จิตเดิมมันเป็นอย่างไร? จิตเดิมมันสะอาด จิตเดิมมันผ่องใส สงบอยู่ มันไม่สงบเพราะว่ามีสิ่งมากระทบ เหมือนน้ำในอ่าง...ซึ่งจะนิ่ง ไม่มีคลื่น ไม่มีอะไร แต่ถ้าเรามาเอาไม้แห่ลงไป กวน น้ำมันก็หวน เป็นสภาพที่ไม่สงบขึ้นมา หรือน้ำในบ่อ...เราเอาก้อนหินโยนลงไป น้ำมันก็จะกระเพื่อม ในสระก็เหมือนกัน มันมีเหตุภายนอกเข้ามาทำให้เกิดขึ้น

สภาพของใจเราก็เช่นเดียวกัน “อารมณ์” คือสิ่งที่มากระทบ เรามักจะพูดผิดว่า “เอ้อ! วันนี้ฉันอารมณ์ไม่ดี” ไม่ใช่อารมณ์.. พูดใหม่พูด “ใจไม่ดี”

อารมณ์นั้นมันมาจากข้างนอก ถ้ารูปก็เรียกว่า รูปอารมณ์, เสียง...สัทอารมณ์, คันธอารมณ์...คือกลิ่น, รสอารมณ์...คือรส, โผฏฐัพพอารมณ์ คืออารมณ์ที่กระทบกายประสาท

มีสติคอยกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบ

อารมณ์ห้า คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เข้ามาทางตาของเรา ตาเป็นเครื่องรับรูป หูรับเสียง จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส กายประสาทรับสิ่งที่ต้องทางกาย สิ่งนั้นเรียกว่าอารมณ์ “อารมณ์” นั้นเป็นของภายนอกมันไหลมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วเข้าไปสู่ใจ ใจรับอารมณ์นั้นไว้แล้วใจก็จะเปลี่ยนสภาพไป เพราะไปปรุงแต่งให้เกิดความรักความชังในเรื่องนั้นๆขึ้นมา

นี่ไม่ใช่ของเดิม แต่เป็นตัวปลอม...ปลอมเข้ามาเป็นอาคันตุกะ เป็นแขกจรเข้ามาสู่บ้านเรา ถ้าเรารับรองดี คือรับด้วยปัญญาก็ไม่มีอะไร แต่ถ้ารับด้วยความเียง ความหลง ก็จะเป็นพิษเป็นภัย เราจึงต้องรับสิ่งนั้นด้วยปัญญาด้วยสติ เอาสติมาควบคุมไว้ที่ตาเวลาเห็นรูป หูเวลาฟังเสียง จมูกเวลาได้กลิ่น ลิ้นได้รสกายถูกต้องอะไร มีสติคอยกำหนดรู้

มีสติและสมาธิกำกับจิตใจตลอดเวลา

อย่างนี้ต้องหัด...หัดทำสติ แล้วลองทำดู เช่น เวลาเดิน เดินด้วยความมีสติ จะไม่มีการลื่น ไม่มีการสะดุด และจะไม่หืออะไร... ก็เพราะเราเดินด้วยความมีสติ ยกมือขึ้นทำอะไร ถ้าเราทำด้วยความมีสติ ก็ไม่ค่อยจะผิดพลาด เช่น จับมิดมาหั่นผัก มีสติในขณะที่ยื่นมือไปจับมิดมา แล้วหั่นผัก เวลาหั่นก็มีสติอยู่ที่มิด ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ไม่คุยเรื่องอื่น มิดมันหั่นแต่ผัก ไม่หั่นนิ้วเรา หรือไม่ปาดเนื้อของเราที่พอจะปาดได้ เพราะมีสติคุมไว้

ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เห็นได้ง่ายๆ ตรงนี้ ขณะใดเรามีสติ ก็คือเรามีธรรมะ เมื่อมีธรรมะ ก็จะคุ้มครองไม่ให้เกิดการผิดพลาด ไม่ให้เกิดการเสียหาย

คนบางคนเขียนหนังสือผิด ผิดเพราะอะไร ก็เพราะ...จิตไม่ได้อยู่ในเรื่องที่เขียน สติไม่มีในขณะนั้น ไม่ได้ควบคุมอยู่ไปคิดเรื่องอื่น เช่นจะเขียนตัว ก แต่ไป

เขียนตัว ค เลยเขียนเป็น ค ไป เขียน นายแก้ว กลายเป็น นายแคว้ไป เพราะเราไปคิดถึงตัวอื่น คิดถึงในเรื่องอื่น เลยเขียนผิด ทำผิดบ่อยๆ

แม้การพูดก็เหมือนกัน ถ้าจิตไม่มีสมาธิก็พูดผิดเล่าเรื่องผิด อะไรก็เล่าผิดๆตลกๆหล่นๆ แต่ถ้าเรามีสติ มีสมาธิกำกับอยู่ในขณะนั้น ก็จะไม่เสียหาย ไม่ขาดตกบกพร่อง เพราะมีธรรมะคุ้มครองอยู่ตลอดเวลา ธรรมะจึงรักษาคนที่ประพฤติธรรม ผู้ใดไม่ประพฤติธรรม... ธรรมะก็ลงโทษเอาเหมือนกัน ลงโทษให้ผิด ผิดแล้วก็ เป็นทุกข์ มีความเดือดร้อนด้วยประการต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเรา จึงมีผิดบ้างถูกบ้าง เพราะสติไม่สมบูรณ์ ปัญญาไม่สมบูรณ์เลยทำอะไรผิดพลาดเสียหาย

เรื่องนี้ก็ต้องแก้ เวลาจะทำอะไรก็ต้องคอยกำหนดไว้ ว่าเรากำลังทำอะไร เรากำลังเขียนอะไร พูดอะไร เรากำลังจะลุกขึ้น กำลังเดิน เราจะถอยหลังจะเลี้ยวขวา เลี้ยวซ้ายเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นสิ่งนี้...ให้มีสติอยู่

ตลอดเวลา คำของท่านจึงว่า... สติ สัมพัทธะธิยา ซึ่งแปลว่า สติต้องใช้ทุกเมื่อ ต้องใช้อยู่ทุกเมื่อใครไม่ใช้ก็ผิดจะเสียหาย

นักเรียนจะไปทำการสอบไล่ ถ้าว่าทำด้วยความ “มีสติ” ตอบไม่ผิด แต่ต้องจำให้ได้ด้วยนะ ถ้าจำไม่ได้มันก็นึกไม่ออกแม้จะนึกก็นึกไม่ออก แต่เนื้เราจะต้องจำได้เราก็เขียนถูกเรียบร้อย คนตรวจก็จะให้คะแนนเรา เพราะเราเขียนเรียบร้อย ไม่ขยุกขยิก ถ้าเขียนขยุกขยิกคนตรวจก็จะมึนศีรษะ ตรวจมาหลายฉบับแล้ว “โอ้ย นี่เขียนไม่ได้เรื่อง” วงให้ตกไปเลยชี้เกียจอ่าน เพราะเขียนไม่ดี

หมั่นฝึกฝนจิตของตนเอง

ลายมือนี้ก็สำคัญเหมือนกัน หนูนักเรียนต้องจำไว้หัดเขียนให้ลายมือสวยๆ ต้องหัดเขียนบ่อยๆ สมัยก่อนเขาสอนให้เราเขียนลายมือตอนเช้าๆ เวลาเป็นเด็กนี่

ตื่นเช้าจะต้องไปคัดลายมือ ไม่มีกระดาษสมัยนั้น เขาใช้กระดาษขนวน เอาไม้บรรทัดขีดเส้นแล้วก็เขียนตัวบรรจง เขียนทุกวัน เขียนให้มือมันอ่อน เขียนทุกวันๆ... เวลาต่อมาก็มีสมุดใช้ ก็ยังมีการคัดลายมือ ตัวสวยๆ สิ่งที่คุณเอามาให้คัดลายมือ นั้น มักจะเป็นคำกลอนสอนใจ เป็นคำกลอนดีๆทั้งนั้น คัดไปท่องไป มันก็ติดสมอง...จำได้ เอาไปใช้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ลายมือก็สวย

คนสมัยก่อนก็ลายมือดีๆ ยิ่งพวกที่ออกมาจากวัด ลายมือดี เขียนตัวเล็กสวยงาม เพราะพวกที่เรียนเป็นมากกว่าจะสอบได้ก็ต้องหัดเขียนในหนังสือ เรียกว่าเกษียณ คือเขียนตัวเล็กๆไว้ได้ศัพท์บาลี ใ้ฉันแปลว่าอะไร โยงเส้น โยงอะไรรูปร่างไปหมด เพราะว่าประโยคหนึ่ง ตัวประธาน อยู่ตรงนี้ ตัวคุณศัพท์ไปอยู่ตรงโน้น กิริยา...สุดท้าย อ่านต้องไว ต้องดูประโยคนั้นกิริยาตัวสุดท้ายมันคืออะไร มีอะไร ประกอบบ้าง ประกอบประธาน ประกอบกิริยา คุณศัพท์ ประกอบอีกยาวเยอะแยะ จึงต้องบันทึกตัวเล็กๆจึง

เขียนลายมือสวยๆ พวกออกมาจากวัดนี้เขียนลายมือสวยๆทั้งนั้น ทุกคนเป็นอย่างนั้น

นักเรียนอัสสัมชัญสมัยก่อน เขียนภาษาอังกฤษสวยมาก...เส้นสวย ไปเขียนไว้ตรงไหนก็รู้ว่าเป็นศิษย์อัสสัมชัญ มีพระองค์หนึ่งท่านเคยอยู่อัสสัมชัญ แล้วมาอยู่ที่วัดมหาธาตุ ท่านเขียนไว้ที่กระดานดำเป็นภาษาอังกฤษ มีคนหนึ่งเขาเป็นศิษย์อัสสัมชัญมาเห็นเข้า ก็บอกว่า “นี่ต้องเป็นศิษย์อัสสัม” เห็นลายมือ เขาทายทันทีว่าต้องเป็นศิษย์อัสสัมชัญ แล้วเมื่อพบก็บอกว่า “อาตมาเป็นศิษย์อัสสัมชัญ”...นี่ลายมือมันบอก เพราะเขากวดชั้นครูสมัยก่อนเป็นนักบวช...กวดชั้น เคียวนี้ไม่เท่าใดแล้ว เพราะว่าครูก่อนๆมันหมดแล้ว คนรุ่นเก่าๆตายหมด ขึ้นลูกก็ค่อยๆลงไป ไม่ค่อยกวดชั้นเท่าใด...ไม่เหมือนเดิมสมัยก่อนเขากวดชั้น อาจารย์สอนศิษย์เขียนลายมือได้สวยมาก แล้วให้นั่งเขียน อย่างนั้นอย่างนี้ หัดให้ลายมือสวยๆ

เวลานี้คนได้ปริญญามาสมัครบวช เขียนใบสมัคร โอ๊ะ!... คุณไม่ได้ เหมือนกับเด็ก ป.๒ อย่างนั้นแหละ เลยบอกว่าได้ปริญญาเขียนหนังสืออย่างนี้หรือ?

โอ้! หลวงพ่อ สมัยนี้เขาไม่เขียนแล้ว เขาพิมพ์ติดเอาอย่างนั้นลายมือก็ไม่ดี มันพิมพ์ติดเสียเรื่อย ๆ สมองต่อไปก็จะพิการ เพราะใช้คอมพิวเตอร์เสียเรื่อย อะไรก็บันทึกเข้าคอมพิวเตอร์ ไม่ต้องจำกันแล้ว บันทึกไว้แล้ว กดพักเดียว กดแล้วมันก็ออกมา สมองของคนก็จะไม่ค่อยดีต่อไป เพราะใช้เครื่องมาก คนก็อ่อนแอ

เหมือนญาติโยม เดินไม่ค่อยจะไหวแล้ว เพราะนั่งรถเรื่อย ออกจากบ้านก็นั่งรถ ๆ เลยเดินไม่เก่งแล้ว คนบ้านนอกอายุ ๖๐ ๗๐ เดินเก่ง ไม่เป็นโรคปวดหัวเข่า คนที่ปวดหัวเข่านี้เป็นคนในเมืองทั้งนั้น โยมานี่ปวดกันทั้งนั้น ถ้าไปบ้านนอกจะไม่มีคนปวดหัวเข่าเลย เพราะเขาเดินตลอดวัน เดินไปโน่นเดินไปนี่ ไม่ได้นั่งอยู่กับที่ เราไม่รู้จะไปไหน เหมือนนกขังอยู่ในกรง...อยู่แต่ในบ้าน

เครื่องประกอบความสะดวกมันก็มาก ร่างกายมันก็เลยอ่อนแอไม่ค่อยจะแข็งแรง มันเป็นอย่างนั้น

สิ่งต่างๆมันก็เปลี่ยนไปตามเรื่อง เพราะไม่ได้ฝึกฝน สมองก็ต้องฝึกฝน จิตก็ต้องฝึกฝน ฝึกทุกอย่างฝึกเพื่อให้มันคล่องตัว ให้มันสะดวกสบาย ให้สวยงามให้เป็นระเบียบเรียบร้อย การทำอะไรต้องทำอย่างนั้น การที่เขาให้ทำอะไรบางอย่างก็เพื่อเป็นการฝึกนิสัย

เช่น การให้เขียนภาพต่างๆ ก็เป็นการฝึกนิสัยว่าเขียนเรียบร้อยไหม เส้นดีไหม ละเอียดไหม ให้ทำทุกอย่าง เป็นเรื่องฝึกจิตทั้งนั้น ให้บริหารกาย ก็เป็นการฝึกจิตไปด้วยในตัว ถ้าบริหารกายอย่างเดียวแต่ไม่ได้ฝึกจิต...คนนั้นจะเอากำลังกายไปใช้ในทางที่ผิด เพราะไม่ได้ฝึกจิต

คนที่จะเป็นนักกีฬาจะต้องฝึกจิตด้วย แต่ว่าคนยังมองไม่เห็น เห็นแต่เรื่องร่างกาย เห็นแต่เรื่องกีฬาที่ต้องเล่น เลยไม่ได้ฝึกจิต นักกีฬาจึงไม่มีใจก้าวหน้า

เท่าที่ควร มักจะมีเรื่องเสียหาย เพราะเราไม่มีหลักสูตร ‘ฝึกจิต’ เข้าไปใช้ในการกีฬา สมาธิก็ไม่ดี ความมั่นคงทางจิตใจก็น้อย ถ้าคนโหมมากาก็เกิดใจน้อยแล้ว คิดว่าไม่โหมให้เราเลย โหมให้แต่พวกเขา กำลังใจเสีย...ก็เล่นแพ้ เราไม่ได้ฝึกไว้อย่างนั้น ไม่ใช่สมาธิ แล้วไม่ใช่ปัญญา ไม่รู้จักคิดในทางที่ถูกที่ชอบ จึงได้เกิดปัญหาขึ้นด้วยประการต่างๆ

แต่เขายังมองไม่เห็น เพราะบางคนไม่เข้าใจ แม้จะเป็นข้าราชการผู้ใหญ่ เขียนโครงการ มีชั่วโมงฝึกจิต ยังบอกว่า “เอ๊ะ! อะไร...ต้องมีการฝึกจิตด้วยหรือ เป็นผู้ใหญ่ แล้วทำไมยังต้องฝึกจิตด้วย” เอ้า! เป็นผู้ใหญ่ แต่รูปร่าง เป็นผู้ใหญ่แต่ตำแหน่ง แต่สุขภาพจิตแย่อยู่นั่งเยอะแยะ ไม่ฝึกจิตมันจะดีขึ้นได้อย่างไร เป็นอย่างนั้น สุขภาพจิตไม่ดี แล้วก็ฝึก มองไม่เห็นว่าการฝึกนี้เป็นเรื่องที่ไม่สมควร คนขนาดนี้แล้วจะต้องไปฝึกอะไร... อย่างนั้นมันก็ไปไม่รอด

การฝึกจิตนั้นไม่ใช่ฝึกแต่เด็ก ผู้ใหญ่ก็ต้องฝึก หัวหนาก็ต้องฝึก ลูกน้องก็ต้องฝึก...ต้องฝึกทั้งหมด ถ้าไม่ฝึกสุขภาพจิตมันเสื่อม เวลาทำงานก็จะเสียหาย ยิ่งคนทำงานอันใหญ่ๆโตๆแก่ชาติแก่บ้านเมือง ถ้าสุขภาพจิตไม่ดีก็ไปกันใหญ่ คุณหญิงจันทิ คนที่เป็นขุนนาง สุขภาพจิตเสื่อม ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส เลยทำความเสียหาย พระราชามหากษัตริย์ในเรื่องหนังก็เหมือนกัน สุขภาพแย่มาก บุบผา คนพูดขวาเชื่อ พูดซ้ายเชื่อ เชื่อหมด ถ้าคนนั้นมาพูด สิ่ง...ให้คนโน้นทำ พอคนนี้มาพูด...สิ่ง ให้คนนั้นทำ เอ้า ๒ คนขัดกันพระราชารู้เรื่องในเรื่องหนังสุขภาพจิตไม่ดี มันก็เกิดปัญหาขึ้นด้วยประการต่างๆ

ประโยชน์ของการฝึกจิต

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านฝึกจิต ท่านฝึกสมาธิ ท่านทำสมาธิทุกคืนก็ว่าได้ เพราะ

ฉะนั้นเวลาทำอะไร ท่านมีความอดทนเป็นพิเศษ มีความอดทนกว่าคนธรรมดา ท่านทำอะไรเก่งกว่าพวกเรามาก เพราะท่านฝึกทุกวัน สภาพจิตก็มั่นคงเข้มแข็ง มีสมาธิในการจะทำอะไรต่างๆ

จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง

พระเจ้าแผ่นดินสมัยก่อนๆ ท่านก็ฝึกของท่านเหมือนกัน ท่านมีภาระมากกว่าพระมหากษัตริย์ในสมัยปัจจุบัน เพราะอำนาจอยู่ที่พระองค์ การตัดสินใจก็อยู่ที่พระองค์ทั้งนั้น แม้จะมีที่ปรึกษาแต่ก็ยกสิทธิถวายสุดแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้า เพราะฉะนั้นจิตของท่านก็มั่นคง สิ่งงานสิ่งการต้องเรียบร้อย จำได้ว่าได้สั่งอะไรไปแล้ว ไม่ซีหลงซีลิม เรื่องเยอะแยะที่จะต้องจัดทำวันหนึ่งๆ ชั่วโมงนั้นทำโน้นชั่วโมงนี้งานกระทรวงนั้นชั่วโมงโน้นงานกระทรวงโน้น มันก็สัมพันธ์กัน ถ้า

สภาพจิตผิดปกติหรือสภาพจิตเสื่อม ประเทศก็จะลำบาก
เดือดร้อน ผู้ที่เป็นหัวหน้าคนจึงต้องมีการอบรมบ่มนิสัย
ในทางจิตทางใจไว้ การจะไปทำเอาเมื่อเป็นผู้ใหญ่ มัน
ก็ลำบาก จึงต้องฝึกไว้ตั้งแต่ก่อนที่จะเป็นผู้ใหญ่

คนเรามันบกพร่องอยู่ตรงนี้อ่างนี้...คือไม่ได้
วางแผนไว้ว่า จะเป็นอะไรต่อไปข้างหน้า ไม่ได้วางแผน
จับพลัดจับผลูได้ไปเป็นเข้า เป็นแล้วก็ไม่รู้ว่าจะทำอะไร
ไม่ได้เตรียมกายไม่ได้เตรียมใจ เพื่อความเป็นอย่างนั้น
เพราะไม่ได้วางแผนไว้ว่าจะเป็นไปอย่างนั้น มันต้อง
วางแผนไว้ว่าจะไปเป็นอะไร เป็นนั่นเป็นนี่ แล้วถ้าเป็น
แล้วจะทำอะไร มันต้องวางแผนไว้ล่วงหน้าตลอดเวลา
ถ้าเราเป็นอย่างนั้น เราจะทำอะไร ถ้าเป็นรัฐมนตรี
กระทรวงนั้นจะบริหารงานอย่างไร จะแก้ไขอย่างไร มัน
ต้องวางแผนไว้ล่วงหน้า

สมเด็จพระหลวงลพบุรีราเมศ ท่านเคยเป็น
เสนาบดีกระทรวงมหาดไทย เป็นอุปราชอยู่สงขลาปากษ์

ใต้ ท่านลัทธิลูกศิษย์ของท่านว่า “นี่เธอจะต้องคิดไว้ ต่อไป เธอจะเป็นนายอำเภอ” อยู่กับเจ้ากับนายเขาก็อำไปเป็น นายอำเภอเลย ไม่ต้องเป็นปลัดตีกต้อยอยู่ เธอไปเป็น นายอำเภอ เธอจะทำอะไรต้องวางแผน ต้องคิดไว้ เดิน ไปดูไปต้องคิดว่าจะแก้สิ่งนั้นอย่างไร จะแก้สิ่งนี้อย่างไร มันต้องคิดไว้ในสมอง ต้องวางแผนไว้ พอไปเป็นเจ้าแสดง ได้ทันที เหมือนกับตัวละคร เขาจะให้แสดงเขาก็บอกได้ว่า เอ้าแสดงเป็นหนุมานต้องเตรียมแล้ว จะเด่นอย่างไร จะเกาตรงไหน ทำท่าอย่างไร มันต้องเตรียมแผนแล้ว ไม่ใช่ออกไปยืนแก๊งๆอยู่หน้าจอ ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะไม่ได้วางแผนไว้ มันก็ยุ่ง

มีแผนการดำเนินชีวิตที่แน่นอน

ชีวิตมันต้องมีแผน ลูกเต๋าของเราจะต้องบอกแนวไว้ว่าจะเป็นอย่างไร ต้องทำอย่างไรให้เด็กเข้าใจ เด็กไม่รู้

ว่าจะเป็นอะไรหรอก เคยถามเด็กที่อายุสมควรแล้ว เช่นชั้น ม.๖ ถามว่า “เธอจะไปเรียนอะไร?” ไม่ได้คิด...เธอจะไปเป็นอะไรไม่ได้คิด มันไม่รู้เรื่องไม่รู้ว่าจะเป็นอะไร จะเป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นแพทย์ เป็นวิศวกร เป็นเภสัช ไม่รู้แล้วก็เรียนไปอย่างไม่มีจุดหมายเพราะไม่รู้ว่าจะไปไหน

ทีนี้ถ้าเราว่าจะไปเรียนแพทย์ จะไปเป็นแพทย์ มันต้องเรียนให้ดี วิชาวิทยาศาสตร์ วิชาคณิตศาสตร์ ที่จะต้องใช้ ต้องเรียนให้เก่ง จึงจะไปเป็นได้ ไปเป็นวิศวกรก็ต้องเก่ง จะไปเป็นอะไรก็ต้องเก่งทั้งนั้น ต้องเตรียมตัวเพื่อความเป็น...

แล้วใครจะเตรียมให้ล่ะ คุณพ่อคุณแม่จะต้องให้ แนว แนะแนว แนะแนว ให้ลูกคิดว่าจะเป็นอะไร ทีนี้ ถ้าลูกคิดว่า จะเป็นนั้น เป็นนี้ เอ้า! ก็แนะว่าจะเป็นนั้น ต้องไปทางนี้ต้องเก่งวิชานั้นวิชานี้...พ่อแม่ต้องวางแผนให้ ลูกก็ไปตามแผน...ตามแผนที่พ่อแม่เขียนไว้ให้

ที่นี่พ่อแม่ก็ไม่รู้จะวางแผนอะไร ให้มันเรียนเรื่อยๆ ไปจนไม่รู้ว่าจะเรียนเอาไปทำอะไร แม้ในเรื่องทางวัดวาอารามศาสตร์นี้ก็เรียน บวชมาแล้วก็ต้องเรียนนักธรรมตรี โท เอก อยู่ไปตั้งหลายพรรษา แต่ไม่มีแผนว่าจะอยู่ไปทำไม? อยู่ไปเพื่ออะไร? เรียนแล้วจะเอาไปทำอะไร? อาจารย์หรือครูไม่ได้บอกให้ ไม่ได้ให้แผน ไม่ได้มอบแผนที่ว่าจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ อายุเท่านั้นเวลานั้นต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องทำงานเพื่อพระศาสนาอย่างไร ต้องมีเครื่องประกอบอะไรบ้างก็ไม่ให้ ไม่ได้สอนที่เป็นอยู่บ้าง มันเป็นของมันเอง

มีความสำเร็จในหน้าที่การงาน

เช่นว่าท่านพุทธทาส ท่านออกไปทำงานเพื่อพระศาสนา ท่านก็เป็นของท่านเอง...เป็นของท่านเอง ไม่มีใครวางแผนให้ แต่มันเกิดแนวขึ้นในใจ นานๆ คนอย่างนี้จะ

เกิดขึ้นในโลกสักทีหนึ่ง จะวางแผนจะทำอะไรทำจริงจัง ทำจนดัง จนเด่น ความจริงไม่ยากดังอะไร มันดังไปเอง “พลุ” เองมันไม่ยากดังแต่มันดังแล้ว คนก็ได้ยินเสียง ปั้งออกมาเหมือนกัน

ท่านไม่ได้คิดอยากดัง แต่ว่าทำไปๆ คนก็ค่อยๆ รู้จัก ค่อยๆ สนับสนุนมากขึ้น มันก็เกิดอะไรๆ ขึ้นมา มันเป็นอย่างนั้นแต่ว่าโดยระบบ...โดยระบบการศึกษา ยังไม่ให้อะไร ให้แต่ความรู้ ความรู้ก็ไม่ค่อยชัดเจนอะไร ไม่ค่อยจะให้ความเข้าใจเท่าใด เรียนบาลีก็เรียนไป แต่ไม่ได้ศึกษาเอาธรรมะจากบาลีอย่างแท้จริง

พอเรียนจบแล้วได้ ๙ ประโยคไปนั่งดูหมอล้วน วิชาง่ายๆ เด็กป.๔ ก็ทำได้ ไม่ต้องเรียนถึง ๙ ประโยค อะไรไปนั่งดูหมอลือให้ชาวบ้าน นั่งสะเดาะเคราะห์โศก มันไม่สมกับเป็นเปรียญ ๙ ประโยค... พอได้เป็นเจ้าของคุณแล้ว ก็ยังทำอยู่อย่างนั้น เพราะว่าทำมามันก็ดีแล้ว ลาภผล เยอะแยะ คนโง่ๆ มาหาทุกวัน พอได้กินได้อยู่มันก็อยู่

เท่านั้น ไม่ก้าวหน้าอะไร เพราะไม่ได้วางแผนผังเอาไว้ว่าจะทำอะไร มันก็ไปไม่รอด

ประเทศชาติจึงต้องวางแผน “แผนเศรษฐกิจ ๕ ปี” อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ว่าเศรษฐกิจอย่างเดียวก็ไม่ได้ แผนการที่จะสร้างคนให้เป็นอะไร คนเมืองไทยนี้ควรจะมีหลักเกณฑ์อย่างไร มีอุดมการณ์อย่างไร มีการศึกษาในรูปใด เพื่อให้เป็นอะไร? ก็ต้องวางแผน รัฐคือพ่อแม่ของประชาชน ต้องวางแผนให้คนในรัฐเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วก็อบรมมาตั้งแต่ชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้นมัธยม เพื่อไปสู่จุดนั้น

ประเทศใดที่วางแผนดี ชาติมั่นคง เช่นญี่ปุ่น เขาวางแผนดี วางแผนมาตั้งแต่เริ่มต้น คนของเขามั่นคง มีความรัก มีความสามัคคี รักชาติอย่างสิ้นเหลือ ญี่ปุ่นฝึกมากในเรื่องนี้ ชาตินิยมแรง ภาษา วัฒนธรรมประเพณี ลัทธิศาสนาที่เขามี เขายึดมั่นถือมั่นในเรื่องอย่างนั้น เพราะฉะนั้นใครจะมาทำอะไรญี่ปุ่นไม่ได้ แม้ญี่ปุ่นจะ

แพ้สงครามทางอาวุธ แต่สงครามทางจิตใจไม่แพ้ ผลที่
 สุกก็ชนะทางเศรษฐกิจ...เวลานี้ เพราะจิตคนมันเป็น
 อันหนึ่งอันเดียวกันรู้ว่าประเทศต้องการอะไร? รัฐบาล
 เดินทางไหน ประชาชนเดินตามกันไปหมด แนวเดียวกัน
 ทั่วทุกคนมุ่งสร้างชาติในทางเศรษฐกิจ

เวลานี้ญี่ปุ่นนำ ฝรั่งเศสไปเหมือนกัน อเมริกัน
 นะโรงงานจะล้มไปตามๆกัน เพราะสินค้าญี่ปุ่นดีตลาด
 เขาชนะ! ชนะเพราะอะไร? จิตใจเขาสูง คนญี่ปุ่นเป็นคน
 มีจิตใจรักชาติ มีจิตใจเสียสละเพื่อส่วนรวม...เขามีมาก
 เขาอบรมกันมาอย่างนั้น สอนมาตั้งแต่เล็กๆ...สอนมาก
 ของเราไม่ค่อยได้สอนเท่าใด

ในสมัยรัชกาลที่ ๖ ท่านย่ามาก ท่านตั้งกอง
 เสือป่า...ลูกเสือ ท่านปลูกใจเสือป่ามาก ปลูกใจให้รักชาติ
 รักประเทศ ให้เสียสละ ท่านเทศน์เอง ในหลวงรัชกาล
 ที่ ๖ ท่านเป็นนักเทศน์นะ...ท่านเทศน์ของท่านเอง ท่าน
 ปาฐกถาเอง คนฟังก็พอใจ ในหลวงพูดเขาก็สนใจฟัง

แล้วท่านก็ปลุกใจให้คนสำนึกรู้สึกตัว บางครั้งบางครั้งว
ก็ต้องโด่กับพวกนักหนังสือพิมพ์ ท่านเขียนแนวของท่าน
พวกนั้นก็มาได้ ได้กันไปได้กันมาในหนังสือพิมพ์ ท่าน
กล้าพูดกล้าทำในรูปอย่างนั้น เป็นกษัตริย์ที่มีความคิด
เป็นประชาธิปไตย แล้วอบรมคนให้เป็นอย่างนั้น แต่ว่า
พระชนมายุท่านน้อยไปหน่อย ทำงานไม่ได้ก็ปีگیเสด็จ
สวรรคตไป

หลังจากการเปลี่ยนแปลงการปกครองประเทศ
แล้ว ไทยเราไม่ค่อยมีแนวอะไรเท่าใด เรียกว่า ‘พรวา’ ...
ความเป็นอยู่มันพรวา เหมือนน้ำท่วมทุ่งไหลท่วมไปหมด
ไม่มีอะไรที่แน่นอน ไม่เหมือนน้ำที่ไหลจากเขื่อน เข้า
ท่อเล็ก มันมีกำลังมาก หมุนไฟฟ้าได้ หรือเอาไปใช้ทำ
เหมืองฉีด เกลียวเล็กเท่านั้น...แต่มันฉีดภูเขาพังทลาย
ก้อนหินก้อนใหญ่ๆเขาจะไปเขาจะมา กลิ้งหลุนๆลงไปเลย
กำลังน้ำที่กักไว้มีมาก

จิตที่เป็นสมาธิก็แบบนั้น เมื่อจิตที่เป็นสมาธิมี

กำลังสูง สามารถจะคิดจะค้นทำอะไรก็ได้ แต่ถ้าจิตที่อ่อนแอ...ทำอะไรก็ไม่ได้ เพราะไม่ได้ฝึกฝนอบรมในรูปอย่างนั้น ให้คนมีลักษณะเข้มแข็ง อดทน หนักแน่น ล้ำงาน

คนไทยเรานั้น ขอรักยที่จะกล่าวว่า... ยังไม่ค่อยล้ำงานเท่าใด อ่อนแอ..ทำอะไรแล้ว ทำไป ๗ วัน พัก ๓ วัน หายไปเลยจิตใจเป็นอย่างนั้น มารับจ้างทำอะไร พอเบิกเงินเดือนหายไปแล้ว...๓ วัน กลับมาถามว่า “ไปไหนมา?”

“พักผ่อน”...แล้วกัน งานเขารีบจะให้เสร็จ พอไปพักผ่อนเสีย ๓ วัน ทีหลังรู้เท่า ไม่ให้เงิน ทำแล้วก็ยังไม่จ่ายเงิน ให้นิดหน่อย พอเงินไม่พอใช้ ก็มาทำงาน ต่อไปต้องดัดสันดานแบบนั้นแล้วงานก็เป็นไปด้วยดี เรายังไม่ได้ฝึกอย่างนั้น

แต่ถ้าไปอยู่ต่างประเทศ...ดีเหมือนกัน เพราะอะไร? เขาบังคับ ต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้ ต้องอยู่ใน

แนวในแบบของเขา คนไทยไปอยู่ต่างประเทศเรียบร้อยมาก มีระเบียบมีวินัย ทำอะไรเรียบร้อย แต่พอกลับมาเมืองไทยแล้วนี่ เสรีภาพก็ไม่ใช่เสรีภาพอะไร ตามใจตัวเองมากขึ้น อยู่ที่โน่นนานๆถูกบังคับมานาน มาที่นี่ก็ต้องตามใจตัวเองกันหน่อย เลยเที่ยวเลยเล่นทำอะไรตามใจตัวเอง มันเป็นอย่างนั้น ไม่สม่ำเสมอ ทำอะไรไม่สม่ำเสมอ ขึ้นๆลงๆ ดีบ้างชั่วบ้าง สลับสับเปลี่ยนกันไปตลอดเวลา อย่างนี้จะลำบากในกาลต่อไปข้างหน้า โลกมันคับแคบขึ้นทุกวัน เหตุการณ์คับขันขึ้นทุกที เราก็ต้องเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้น

โดยเฉพาะหนูที่เป็นนักเรียนนั้น จะลำบากมากกว่าคุณพ่อคุณแม่ในสมัยนี้ คุณพ่อคุณแม่เดี๋ยวนี้ก็ลำบากมากแล้ว แต่รุ่นหนูโตขึ้นจะลำบากมากกว่านี้ คับขันมากกว่านี้ เพราะสังคมเปลี่ยนแปลง อะไรก็บีบเข้าไปทุกวันทุกเวลา เราจึงต้องฝึกฝนตัวเอง ให้มีอดทน หนักแน่น รั้งงาน มั่นสยสู้กับงาน..อย่าถอย

เผชิญกับสถานการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี

ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่พวกล่าถอย แต่เป็นพวกต่อสู้ ต่อสู้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน อะไรเกิดขึ้นต้องสู้ สู้ด้วยสติปัญญา พิจารณารอบคอบในสิ่งนั้นๆ แล้วแก้ไขปัญหาด้วยตัวของตัวเอง ถ้าเหลือวิสัยต้องวิ่งไปหาผู้รู้ เพื่อความคิดแนวทางมาประกอบการแก้ปัญหาต่อไป ลักษณะอย่างนั้นเป็นลักษณะของผู้อยู่ในโลกได้โดยไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเราอยู่อย่างคนอ่อนแอ ก็เดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา

มีเด็กหนุ่มบางคนบอกว่า “แหม! ผมมันลำบาก เกิดมาชาตินี้ลำบากเหลือเกิน ไม่มีที่พึ่ง พ่อแม่ก็ไม่ช่วยเหลือผมลำบาก

เธอมันอ่อนแอเต็มทีแล้ว ลูกแมวมันไม่ได้ปันเหมือนเธอ ลูกหมามันก็ไม่ปัน พ่อแม่มันไม่มีมันก็หากินได้ ลูกหมามันก็ช่วยตัวเองได้ สัตว์ทุกประเภทมันช่วย

ตัวเองได้ทั้งนั้น เราเป็นคนสมองมี ปัญญา...แต่ไม่ใช่
กลายเป็นคนอ่อนแอไปได้ อย่างนี้ไม่ได้ต้องช่วยตัวเอง ต้อง
ทำอะไร ต้องเอางาน ไปทำงาน งานอะไรก็ได้ อย่าไป
เลือกงาน มักจะเลือกงาน ทำนั้นไม่ได้ ทำนี้ไม่ได้ งานมัน
ต่ำไป งาน...ไม่มีต่ำไม่มีสูง งานเท่ากัน งานสุจริต แล้ว
มันเท่ากันทั้งหมด แต่ถ้า “ทุจริต” แล้วมันต่ำทรมาน
เต็มที สิ่งใดเรียกว่าสุจริต ก็ทำได้ไม่ต้องกลัว

คนที่ชื่อเสียงเก่งๆนั้น เขาสู้มาทั้งนั้น เริ่มต้น
ด้วยไม่มีอะไร แล้วเขามีความอดทน มีการสู้งาน มีความ
ตั้งใจจริง มีกำลังใจสูง เขาทำมาเรื่อยๆ ไม่ก็ปีก็ หันหน้า
หันหลังขึ้นไปนั่งอยู่บนที่สูงแล้ว มองขวา ข้างหน้าข้างหลัง
มองด้านโน้นก็เห็นชัดว่าเป็นมาอย่างไร ตั้งตัวได้

ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า

คนเป็นเศรษฐีที่ไม่ใช่ลูกเศรษฐีมีเยอะแยะ ลูก

คนจนกลายเป็นเศรษฐีได้ เพราะเขาคอยทำงาน หา
ช่องทางโอกาสเหมาะๆ แล้วก็เป็นคนว่องไว เป็นคนตื่นตัว
เป็นคนก้าวหน้า ตื่นตัวว่องไวก้าวหน้า คอยดูว่าจะทำ
อะไรแล้วก็ไปทำ แล้วก็ค่อยสร้างตัวสร้างตนขึ้นทีละเล็ก
ทีละน้อยก็ทำได้

ของใหญ่มันมาจากของน้อย ถ้าไม่มีน้อยจะมีใหญ่
ได้อย่างไร เราก็ต้องตั้งต้นไปก่อนค่อยทำค่อยไป มันก็
ค่อยก้าวหน้าไปเอง แต่ว่าไม่อดทนก็ทำไม่ได้

คนบางคนเขาลงทุนทำด้วยตนเอง ขุดดิน ปลูก
พืช ปลูกผัก ค่อยขยายงาน กลายเป็นไร่ใหญ่โต มีเกียรติ
มีชื่อเสียงเขาทำได้งานมันใหญ่ขึ้น คนก็ไว้วางใจ เครียดมัน
ก็เกิดขึ้นเอง แล้วก็ความขยันหมั่นเพียรเป็นทุนใหญ่ เป็น
ทุนสำคัญ คนไม่ขยันถึงมีคนช่วย มันก็ช่วยไม่ได้ เพราะ
ตัวเองไม่ได้ช่วยตัวเองแล้วคนไหนจะมาช่วยได้ เขาพยาย
งขึ้นให้ยื่นพอเขาปล่อยมือก็ล้มตึงมันช่วยตัวเองไม่ได้ แต่
ถ้าคนที่รู้จักช่วยตัวเอง มันก็อยู่ได้ยืนอยู่ได้ ก้าวหน้าออก

ไปได้ ก้าวช้าๆ ก้าวอย่างมั่นคงตามจุดหมายที่ตนได้
ตั้งไว้

ทุกคนต้องมีจุดหมายในชีวิต

คนเรามันต้องมีจุดหมาย ว่าจะไปไหน? ทำ
อะไร?

พวกนักเรียนอยู่ในวัยศึกษา ก็ต้องมีจุดหมาย
ตั้งไว้ว่า เราจะเป็นอะไรต่อไปข้างหน้า จะเป็นข้าราชการ
เป็นทหาร เป็นตำรวจ เป็นพ่อค้า จะเป็นอะไรก็ต้อง
ตั้งเป้าไว้ แล้วเรียนเพื่อไปสู่จุดนั้น ทำการทำงานเพื่อไป
สู่จุดนั้น มันก็ไปสู่จุดที่เราต้องการได้ ถ้าเรามีความ
ขยันขันแข็ง

เด็กบางคนทำงานโรงแรม แต่ว่าเขาเป็นคนคิด
ก้าวหน้า เขาไม่อยู่นิ่งอยู่เฉย ฝรั่งมั่งคั่งมาเขาก็เข้าไป
พูดจារับใช้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เตียวนี้เจ๊อคนตีเข้าบ้าง ฝรั่งใจดี

ก็มีเหมือนกัน พอเจอเข้า “เฮ้! เธอทำงานดี เธอรู้จักเอาใจคน มีมนุษยสัมพันธ์ ไปเมืองนอกไหม?”

อยากไป...บอกว่าไป แล้วก็ไปกับฝรั่ง ฝรั่งพาไปอยู่ในบ้าน ไปทำงานบริษัทอะไรของเขา แต่ไปอยู่สักปี พอคล่องตัว ภาษาคล่องแล้ว ก็บอกว่าผมอยากจะไปประกอบธุรกิจส่วนตัว

ฝรั่งก็ถามว่า “เธอจะ去做อะไร”

“ผมมองเห็นช่องทางแล้ว เขามีตลาดเช้าๆ มีการขายของ ผมคิดว่าจะไปขายสิ่งนั้น”

นายฝรั่งบอกว่า “เออ!...ใช้ได้ แล้วทุนเธอมีไหมล่ะ?”

บอกว่า “ยังไม่มี”

“เฮ้! จันทช่วย” ที่นายช่วยเพราะอะไร เพราะคนๆ นั้นเขามีทุน คือทุนความดี ไปอยู่บ้านเขาทำแต่ความดีเรื่อยไป นายเห็น..พอใจเพราะอะไร เขารู้จักช่วยตัวเอง เลยเขาให้ทุน ให้แล้วมันไม่เสียหายเขาดั้งตัว

ได้ ทีหลังไปพบเข้าไปค้าขายมีสตางค์ใช้ เขาก็มีรถ...ยังพาหลวงพ่อกับไปเที่ยวชมนั่นชมนี้ได้ แล้วถามว่า "รายได้เป็นอย่างไร"

"วันหนึ่งๆ ผมหาได้สองสามร้อยเหรียญ กำไรสักร้อยเหรียญมันก็อยู่ได้แล้ว กำไรวันละร้อยเหรียญก็อยู่ได้...ในอเมริกาสบายแล้ว แล้วก็ทำต่อไป เต็มวันยังทำงานอย่างนั้นอยู่ ก้าวหน้าไปได้ มีหลายคนที่กำลังก้าวหน้าอย่างนั้น ตลาดมันกว้าง ช่องทางมันมี แต่ว่าเราจะเดินหรือเปล่า"

ทางมี...แต่เราไม่เดิน มันก็ไปไม่ได้ ทางเปิด...เราไม่ไป แล้วจะไปได้อย่างไร

ที่นี้คนมันพร้อมที่จะเข้าไปเดินในเส้นทางนั้น งานมันสอนคนอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เราทำไป งานมันสอนเราควรทำอย่างนั้นควรทำอย่างนี้ เรารู้เรื่องขึ้นมา ก็ค่อยทำค่อยไป...สามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้ดี เป็นหลักเป็นฐานมีเงินมีทองใช้

แต่บางที่บางคนมีเงินมีทองใช้ กลับเขาไป ไป
ชอบเล่นการพนัน เอาอีกแล้ว “ผี” เข้ามาแซง เล่น
การพนันแพ้ต้องเซ้งร้านไปให้คนอื่น แล้วย้ายไปอยู่ที่อื่น
ต่อไป ไปแล้วเอาผีไปด้วย มันไปไม่รอด...อย่างนั้นมันเอา
ตัวไม่รอด

มีคนหนึ่ง ผัวชอบเล่นการพนัน เล่นอะไรที่ออก
ทางโทรทัศน์ เขานั่งดู คนมาสั่งอาหารผัวก็ไม่ค่อยสนใจ
เมียบอกว่า เออ! มัวแต่ดูโทรทัศน์ เมียชักจะโกรธยก
โทรทัศน์ไปทิ้งเสียเลย...ทิ้งที่กองขยะ ผัวโกรธ...นั่งเฉย
นานๆไปยกโทรทัศน์มาเปิด...ดีกว่าเก่า เอาไปโยนแล้ว
ยังจะดีกว่า ที่หลังเมียใช้วิธีการอย่างอื่นเลยเล็ก

วันนั้นไปพบที่บ้านเขา คนอื่นเขาเล่าให้ฟัง เพื่อ
จะได้เทศน์ถูกเรื่อง เขาเล่าให้ฟัง ก็เทศน์ๆไป พอเทศน์
ไปจบ “หลวงพ่อ เรื่องที่หลวงพ่อเทศน์ ผมเลิกแล้วเวลานี้
ถูกเมียบังคับ ผมเลิกแล้ว”

“บอกว่าดีแล้ว เราอยู่วัดไหน”

อยู่วัดราชบพิธ

“ลูกศิษย์พระสังฆราชเสียชีวิต” เดียวนี้ไม่เสีย
แล้ว เลิกแล้วๆ เขาหลบเข้าทางถูกแล้ว แต่ก่อนเดิน
ผิดไปมันเป็นอย่างนั้น บางทีเผลอไปบ้าง แต่ถ้าเผลอไป
ไม่กลับ...ตายไปไม่รอด แต่ถ้าเผลอ เออ! ผิดแล้ว วกกลับ
ตั้งตัวใหม่ ชีวิตก้าวหน้าต่อไป

โอกาสเปิดไว้สำหรับทุกคน

โอกาสเปิดไว้สำหรับทุกคน แต่คนเรามันไม่พร้อม
ที่จะเดินเมื่อประตูเปิด ประตูเปิดแต่เรา ไม่พร้อมที่จะ
เดิน เลยเดินไม่ได้ ที่นั่นมันต้องเตรียมพร้อม เพื่อหาช่อง
ทางเพื่อจะได้เข้าไปสู่เส้นทางนั้นต่อไป

นี่ไม่ใช่สอนโยม บอกให้โยมเอาไปพูดกับลูกๆ
หลานๆ เพราะว่าวันนี้เด็กเขายังสนุกกันอยู่ เมื่อวานก็
สนุกกันทั้งวัน ไปเที่ยวไปดูยายนั่นอายนีไปตามเรื่อง

โฆษณาเกินใหญ่ แต่เรื่องสนุกนั้นเป็นเรื่องของเด็ก แต่
 ความสำคัญของวันเด็กมันอยู่ที่ผู้ใหญ่คือ พ่อแม่ ครูบา
 อาจารย์ ผู้บริหารบ้านเมืองทั้งหลาย ที่เป็นผู้นำของเด็ก
 ถ้าหากว่าผู้ใหญ่ไม่สำนึกในหน้าที่ ไม่ปฏิบัติหน้าที่ให้เป็น
 การถูกต้องแล้วคือไม่เป็นผู้นำที่ดี เด็กก็จะก้าวไปผิด เดิน
 ตามหลังผิดพลาดต่อไปข้างหน้า ถ้าตัวเราจะผิดแล้ว
 หยุดเสีย เพื่อให้เป็นการถูกต้อง แล้วลูกหลานก็จะเดิน
 ถูกต้องต่อไป

พื้นฐานทางจิตใจที่ถูกต้อง

อันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องคิดในวันเด็ก เพราะ
 เป็นวันที่เราทั้งหลายจะทำหน้าที่ดูแลเด็กให้ดี ไม่ใช่ให้อยู่
 ตึกันดี แต่ว่าต้องสอนให้ดีด้วย ให้อาหารกินนั้นเป็นเรื่อง
 เลี้ยงกาย แต่ต้องให้แนวความคิดที่เป็นธรรมแก่เด็ก
 ให้เด็กได้มีพื้นฐานทางจิตใจที่ถูกต้อง เป็น “สัมมาทิฐิ”

ไปตั้งแต่ตัวน้อยๆ เมื่อโตขึ้นก็จะเอาตัวรอด เพราะมี
ธรรมรักษาใจ รักษาชีวิต ค้ำครองชีวิตต่อไป... อันนี้ก็
เป็นเรื่องสำคัญ

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้



บันทึกการจัดพิมพ์

หนังสือชุด ธรรมบารมี ของ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ชุดนี้ ธรรมสภาได้รวบรวมจากปาฐกธรรมของหลวงพ่อปัญญานันทะ ที่ได้เมตตาแสดงแก่สาธุชน ซึ่งเป็นปาฐกถาธรรมที่เข้าใจได้ง่าย แต่ทรงคุณค่า และมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ธรรมสภา ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมบารมีชุดนี้ เพื่อเป็นธรรม สักการะ และแสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ ในวโรกาสที่มีชนมายุครบ ๘๙ ปี ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ และเพื่อสืบทอดพระธรรม คำสอนอันประเสริฐให้แพร่หลาย อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์ แสดงปาฐกถา ดังต่อไปนี้

หนังสือชุด “ธรรมบารมี” ของ หลวงพ่อปัญญานันทะ

- เรื่องที่ ๑. เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา
- เรื่องที่ ๒. ความจริงอันประเสริฐของมนุษย์
- เรื่องที่ ๓. ธรรมะเพื่อความก้าวหน้าแห่งชีวิต
- เรื่องที่ ๔. ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหาของชีวิต
- เรื่องที่ ๕. แนวทางสู่ความดับทุกข์
- เรื่องที่ ๖. ทำอย่างไรจึงพบสุข
- เรื่องที่ ๗. ทำอย่างไรจึงพ้นทุกข์
- เรื่องที่ ๘. ดับทุกข์ได้ด้วยฉันทะ

บุญกุศลอันเกิดจากการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ คณะผู้จัดพิมพ์ ขอออม ถวายแด่ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวงพ่อปัญญานันทะ องค์แสดง ปาฐกถาที่เปรียบเสมือนแสงสว่างในการดำเนินชีวิต อันจักทำให้ดำเนินชีวิต อยู่ด้วยความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและมนุษยโลกทั้งปวง

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข



ของ หลวงพ่อปัญญาันทะ
เรื่อง แนวทางสู่ความดับแห่งทุกข์

ISBN : 974 - 7586 - 11 - 8

จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม

ปีที่จัดพิมพ์ : พระพุทธศักราช ๒๕๕๓

จัดพิมพ์โดย : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม

ในวโรกาสณมายุปีที่ ๙๐ ปี ของหลวงพ่อปัญญาันทะ

หนังสือเล่มนี้

ผลิตด้วยวัสดุอย่างดี

เข้าเล่มด้วยการเย็บที่อยู่อ่ได้นาน

เพิ่มสีสันและจัดรูปเล่มให้สวยงามยิ่งขึ้น

เพื่อในกาลต่อไป ไม่มีใครพิมพ์หนังสือเช่นนี้ออกเผยแพร่

ลูกหลานของเราจะได้มีหนังสือที่ดีไว้ศึกษา เพื่อเป็นประทีปส่องทางชีวิต

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานเพื่อสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา
โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา ๓๔/๒๗๐ จรัลสนิทวงศ์ ๖๒ บางพลัด กทม. ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๔๓๔๕๖๖๗, ๔๓๔๕๖๖, ๔๔๑๑๕๓๕, ๔๔๑๑๕๔๘ โทรสาร ๔๒๕๐๓๗๕
ธรรมสภาขอกราบอนุโมทนาแด่ทุกท่านที่สนับสนุนและร่วมสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้

คำขอบพระคุณ

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ ผู้เป็นองค์แสดงปาฐกถาธรรม ชุด “ธรรมบารมี” ชุดนี้เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนแสงสว่างในการดำเนินชีวิต อันจักทำให้พุทธศาสนิกชนดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและมนุษยโลกทั้งปวง

ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน หน่วยราชการ วัด โรงเรียน และห้องสมุด ที่ได้กรุณาช่วยในการเผยแพร่หนังสือชุด ธรรมบารมี ของ ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ ชุดนี้

- ธรรมทานมูลนิธิ ○ มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ
- มูลนิธิพุทธนิคม เชียงใหม่ ○ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ○ มหามกุฏราชวิทยาลัย
- มูลนิธิวัดสวนแก้ว ○ กองทุนเสถียรธรรมสถาน
- สำนักงานพุทธมณฑล อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
- ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์มหาเผียน อนุจารี แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโน แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์
- ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือทั่วประเทศไทย



ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะ ไว้บริการท่านสาธุชน จากสำนักพิมพ์ สำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

เลขที่ ๒ - ๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗ โทร. ๘๘๘๗๕๕๐

ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร



จัดพิมพ์เผยแพร่

โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์ในราคาเล่มละ ๑๐๐ บาท
ขอกราบอนุโมทนาแก่ทุกท่านที่สนับสนุนและช่วยสมทบทุนจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้