

# สามไตร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

มงคลวารอายุครบ ๖ รอบ

ลูกจันทร์ ปรีชาวิทย์

๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐



# สามไตร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ธรรมสรณีย์

จาก

คิม ปรีชาวิทย์

มกราคม ๒๕๕๐



# สามไตร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

มงคลวารอายุครบ ๗๕ ปี

เงินล้าน ปรีชาวิทย์

๒๘ มกราคม ๒๕๕๐

# สามไตร

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN : 974-344-070-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ — กรกฎาคม ๒๕๔๔	๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ — มกราคม ๒๕๕๐	๓,๐๐๐ เล่ม
- มงคลวารอายุครบ ๗๕ ปี เงินตั้ง ปรีชาวิทย์ ๒๘ ม.ค. ๒๕๕๐	๑,๐๐๐ เล่ม
- มงคลวารอายุครบ ๖ รอบ ลูกจันทร์ ปรีชาวิทย์ ๑๒ ก.พ. ๒๕๕๐	๑,๐๐๐ เล่ม
- ธรรมทาน จาก คิม ปรีชาวิทย์ ม.ค. ๒๕๕๐	๕๐๐ เล่ม
- ทุนพิมพ์หนังสือธรรมทาน (วัดญาณเวศกวัน)	๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

## บุญแห่งมุกิตา

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ที่กำลังผ่านพ้นไปนี้ คุณเงินล้ง ปรินชวาทย์ ที่คนใกล้ชิดเรียกกันอย่างคุ้นเคยว่า “เจ็ลลิ่ง” ประสบปัญหาสุขภาพทรุดหนัก ต้องเข้ารับการดูแลรักษาในโรงพยาบาลเป็นเวลายาวนาน แต่ในที่สุด ก็ผ่านพ้นวิกฤติมาได้ จวบมงคลสมัยขึ้นปีใหม่ และจะถึงมงคลวารคล้ายวันเกิดอายุครบ ๗๕ ปี ในวันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๐ ลูกๆ และพี่น้องมีความยินดีปรีดา จะถือโอกาสทำบุญฉลองด้วยการบำเพ็ญกรรมทาน ให้เป็นสิริมงคลและเจริญผลแห่งกุศลกับทั้งรับพรจากพระรัตนตรัยสืบไป จึงขออนุญาตพิมพ์หนังสือธรรมเผยแพร่

พอดีว่า ในเวลาใกล้เคียงกันนี้ คุณลูกจันทร์ ปรินชวาทย์ น้องสาวถัดมาของเจ็ลลิ่ง จะมีอายุครบ ๖ รอบ เต็ม ๗๒ ปี จึงฉลองโอกาสมงคลนั้นโดยร่วมบำเพ็ญบุญกุศลแห่งกรรมทานนี้ด้วย

พร้อมนั้น คุณคิม ปรินชวาทย์ พี่ชายของเจ็ลลิ่ง ก็ได้เจริญมุกิตาร่วมสนับสนุนบุญกุศล ด้วยการพิมพ์หนังสือธรรมทานนั้นเพิ่มอีกจำนวนหนึ่ง เพื่อเสริมกุศลให้เป็นที่สิริมงคลยิ่งขึ้นไป

ในการนี้ คุณสุจิต ปรินชวาทย์ ผู้เป็นน้องชายของเจ็ลลิ่ง ได้ระบุชื่อหนังสือว่าจะพิมพ์เรื่อง *สามไตร*

หนังสือ *สามไตร* นั้นได้พิมพ์ครั้งแรกนานมาแล้ว ตั้งแต่ปี ๒๕๔๔ เนื้อหามีส่วนที่เกี่ยวกับคนไทยในอเมริกา มาก เพราะเป็นเรื่องที่พูดใน

ประเทศอเมริกา (เมื่อปี ๒๕๓๕) และท่านผู้จัดพิมพ์เดิม แห่งโพธิธรรม  
สมาคม ที่เมืองลอสแอนเจลิส ได้ให้ชื่อไว้ว่า “สาม ต.” ในการพิมพ์ครั้งใหม่  
นี้ จึงถือโอกาสจัดปรับเนื้อหาในหนังสือ ให้จำกัดอยู่แค่เรื่องราวของสังคมา  
ไทย และปรับปรุงคำความตลอดจนรูปแบบทั่วไปให้เหมาะ ให้นำอ่านและ  
ง่ายต่อความเข้าใจมากขึ้น พร้อมทั้งใช้ชื่อปัจจุบันว่า **สามไตร**

ในฐานะที่เจ้ลั้งอยู่ในตระกูลปรีชาวิทย์ ซึ่งเป็นครอบครัวที่อุปถัมภ์  
บำรุงวัดบ้านกร่างมา ตลอดยุคสมัยของหลวงพ่เจ้าคุณพระเมธีธรรมสาร  
และเจ้ลั้ง เมื่อยังมีสุขภาพดี ก็ได้ดูแลขนขวายช่วยเหลือกิจการงานวัด  
เรื่อยมา เมื่อใดอาตมภาพไปพักที่วัดบ้านกร่าง เจ้ลั้งก็ดูแลอุปถัมภ์ เช่น  
จัดภัตตาหารถวาย แม้กระทั่งได้เป็นผู้นำในการสร้างกุฏิพระธรรมปิฎก  
ที่วัดบ้านกร่างนั้น จึงถือโอกาสนี้เจริญมูทิตาร่วมด้วย

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และธรรมทานบุญกิริยา ที่ได้  
บำเพ็ญ จงอภิบาลอวยชัยให้ คุณเงินลั้ง ปรีชาวิทย์ และคุณลูกจันทร์  
ปรีชาวิทย์ ผู้เป็นเจ้าของมงคลวาร พร้อมด้วยพี่น้องและลูกๆ กับทั้ง  
ญาติมิตร เจริญด้วยจตุรพิธพร พรั่งพร้อมด้วยปีติสุขในธรรม มีความ  
แข็งแรงเบิกบานผ่องใส ทั้งกายและใจ ประสบสิริสวัสดิพิพัฒนามงคล  
งอกงามในธรรม มีความสุขเกษมศานต์ ยั่งยืนนานสืบไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๒๙ ธันวาคม ๒๕๔๙



## สารบัญ

อนุโมทนา .....	๗
<b>สามไตร .....</b>	<b>๑</b>
นำเรื่อง .....	๑
ความเป็นชาวพุทธ ความเป็นคนไทย ยึดเหนี่ยวจิตใจให้เรามารวมกัน.....	๒
ประโยชน์ส่วนตัว-ประโยชน์ส่วนรวม ร่วมประสานเสริมกัน.....	๔
ทำอย่างไรจะให้คนไทย มีความสามัคคีกว้างใหญ่และยืนยาว.....	๕
ถ้ายังยึดตัวเป็นใหญ่ ก็สามัคคีจริงไม่ได้ ถ้ามีอะไรที่ยอมยกให้ใหญ่กว่าตน คนก็จะรวมกันได้จริง .....	๖
<b>สามไตร ถ้าทำได้ ก็พอให้เป็นชาวพุทธแท้ .....</b>	<b>๑๑</b>
<b>๑. ไตร. ที่ นับถือ .....</b>	<b>๑๓</b>
เอาพุทธคุณ ๓ เป็นจุดเริ่มก้าว จากสวดด้วยปาก สู่การปฏิบัติด้วยชีวิตของเรา .....	๑๓
ทำการด้วยปัญญา ออกจากใจที่เมตตา โดยลึกลงไป ก็จริงใจ บริสุทธิ์ใจ จิตไร้เงื่อนไข.....	๑๗
จากพระคุณของพระพุทธเจ้า ต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยให้ครบทั้งสาม .....	๑๙

<b>๒. ไตร. ที่ รู้ทัน.....</b>	<b>๒๐</b>
พูดถึงไตรลักษณ์ ก็นึกถึงอนิจจัง	
นึกถึงอนิจจัง ก็ต้องตั้งใจให้ไม่ประมาท .....	๒๒
ถ้าจะไม่ประมาท ก็ต้องให้เวลาไม่ผ่านไปเปล่า .....	๒๔
อนิจจังข้อเดียว ก็สอนเราถึง ๓ ชั้น.....	๒๖
ทุกซอกที่อยู่ตามธรรมชาติของมัน อย่าเอาเข้ามาบีบคั้นให้เป็นทุกซอกของเรา.....	๒๙
ดูฟังไม่เป็นจะเกิดปัญหา เพราะอึดตาเกิดขึ้นมากกระทบกระทั่ง.....	๓๓
ดูฟังด้วยปัญญา อึดตาไม่มา ปัญหาหายไป .....	๓๕
ไตรลักษณ์สอนเราให้อยู่ด้วยปัญญา	
ปัญหาก็แก้ได้ จิตใจก็สุขสบายโล่งเบา .....	๓๘
<b>๓. ไตร. ที่ ต้องทำ.....</b>	<b>๔๑</b>
ไตรสิกขา เริ่มด้วยศีลที่เป็นหลักประกันของสังคม .....	๔๑
ให้ชีวิตเป็นไตรสิกขา คือปฏิบัติธรรมตลอดเวลา	
จะชื่อว่าเป็นชาวพุทธสมจริง.....	๔๓

# สามไตร\*

## นำเรื่อง

ท่านพระเถรานุเถระ โยมญาติมิตรชาวไทยใน LA และเมืองใกล้เคียง

วันนี้ ขออนุโมทนาที่โยมญาติมิตรทั้งหลาย ได้มีความสนใจให้ความสำคัญ สละเวลามาประชุมกันในที่นี้ เพื่อฟังอาตมภาพพูดหรือแสดงธรรม

ความจริง วันนี้ก็จะได้ไม่ได้แสดงธรรมอะไรเป็นเรื่องเป็นราวชัดลงไป หัวข้อเรื่องก็ไม่ได้กำหนดไว้ แต่เป็นการพบปะโยมญาติมิตรมากกว่า ก็ยังนึกอยู่ว่า อาจจะใช้วิธีถามตอบกัน แต่ก่อนถามตอบ ก็ควรจะได้พูดจาปรารภอะไรต่างๆ ไปพลางก่อน

เหตุที่ไม่ได้กำหนดเรื่องที่จะพูด ก็เพราะว่าการมาอเมริกาคราวนี้ เป็นการมาแบบเบาๆ ไปเรื่อยๆ ไม่เหมือนครั้งก่อนๆ เรื่องนี้ก็จะต้องขออภัยที่ต้องพูดเกี่ยวกับตัวเองสักหน่อย หวังว่าโยมคงไม่ถือ

\* ธรรมกถาของ พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) ที่อุโบสถวัดไทย นครลอสแอนเจลิส นอร์ทฮอลลีวูด ๒๓ พ.ค. ๒๕๓๕ คุณนุศุล ชุตานา แห่งโพธิธรรมสมาคม LA ได้ถอดเทป (คุณบุญฤทธิ์ อนันตลาโภชัย พิมพ์บล็อกเทป) แล้วแจ้งความประสงค์ขอพิมพ์ในปี ๒๕๔๑ และได้ตีพิมพ์ครั้งที่ ๑ เมื่อ ก.ค. ๒๕๔๔ ในชื่อเรื่องว่า สาม ต แต่ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒ ปี ๒๕๕๐ ได้ตกลงใช้ชื่อว่า สามไตร

อาตมภาพเดินทางมาอเมริกาครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๔ สำหรับ ๓ ครั้งก่อนนั้น มาทำงานทั้งนั้น ตามที่เขาพนมดัตินางานของพระ นับครั้งสุดท้ายเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๔ ก็ตั้ง ๑๑ ปีมาแล้ว หลังจากนั้นไม่ได้มาอเมริกาอีกเลย ไม่ว่าจะนิมนต์มาเรื่องอะไร ก็ไม่รับทั้งนั้น

ที่ไม่มาก็เพราะมุ่งจะทำงานที่โน่นให้เสร็จ แต่ทำงานไปๆ ก็ไม่รู้จักจบสิ้น ตอนหลังๆ นี้ โยมก็เลยนิมนต์ให้มาพักผ่อน แต่ก็เลื่อนกันอยู่เรื่อย จนกระทั่งปีที่แล้วนี้มีโยมตั้งทุนให้มา ก็ยังขอผัดไว้ก่อน

ประจวบระยะที่ผ่านมานี้ ก็อาพาธ ตาดำเป็นแผลทั้งสองข้าง ถ้ารักษาไม่ดี ก็จะตาเสีย ถึงแม้ตาหายอักเสบแล้ว ก็ใช้ได้ไม่สมบูรณ์ ถ้าอ่านหนังสือไปมากๆ จะเห็นตัวหนังสือเป็นเงาซ้อนกัน ทำให้อ่านหนังสือได้ยาก และอาจเป็นอันตรายด้วย อีกทั้งมีโรคปวดแขน ซึ่งมานั่งในที่ประชุมนี้ก็ยังคงปวดอยู่ ไม่สะดวกที่จะทำงาน โยมซื้อตัวเครื่องบินถวายขอให้ไปพักผ่อน จึงมาลงตัวปีนี้

แต่มาคิดว่า การจะพักผ่อนก็ไม่ค่อยดี เราเปลี่ยนจากทำงานที่จะไปสอนหรือทำอะไร มาเป็นนักเรียนดีกว่า

เพราะฉะนั้น อาตมภาพมาครั้งนี้ ก็เลยตั้งใจมาเป็นนักเรียน ซึ่งจะได้เรียนรู้จะได้ดู ได้เห็น ได้ฟัง การมาพบกับญาติโยมนี้ จึงอยากมาในฐานะผู้เรียนมากกว่า คือมาฟัง เพราะญาติโยมมาอยู่กันที่เมืองนี้ มีอะไรๆ ที่น่ารู้เป็นอันมาก

บางครั้งนั่งรถไป คุยกับญาติโยมที่ช่วยขับรถให้ ก็ได้รับความรู้เยอะเยอะ

จะแสดงธรรมให้ญาติโยมฟังนี้ จึงคิดว่าสู้ฟังจากญาติโยมไม่ได้ ได้รับความรู้ดีกว่า

เป็นอันว่า มาคราวนี้ มาในฐานะเป็นนักเรียน

## ความเป็นชาวพุทธ ความเป็นคนไทย

### ยึดเหนี่ยวจิตใจให้เรามารวมกัน

ที่นี้ญาติโยมก็ให้ความสำคัญ เมื่อมีพระสงฆ์มาถึง ญาติโยมก็มาประชุมกันเพื่อฟังธรรมเป็นต้น ในฐานะพุทธศาสนิกชน

นอกจากฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชนแล้ว อีกอย่างหนึ่งที่สำคัญ ก็คือ ความเป็นคนไทย เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นพลังใหญ่ที่ดึงดูดให้ทุกท่านพากันสละเวลาและเรี่ยวแรงกำลัง เดินทางกันมาที่นี่

ความรู้สึกเหล่านี้ คือความเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ความเป็นคนไทยที่ดี เป็นสิ่งผูกพันบุคคลเข้ากับหมู่คณะของตน ยึดเหนี่ยวจิตใจให้บุคคลอยู่กับหมู่คณะหรือสังคมของตนได้

เพราะฉะนั้น การที่ญาติโยมมาฟังธรรมกันนี้ ที่จริงมีความหมายซ่อนอยู่ คือเป็นการปฏิบัติหน้าที่ทั้งต่อตนเอง และต่อส่วนรวมคือสังคมของตน เป็นการได้มาแสดงออกถึงความรู้สึกของพุทธศาสนิกชน และความเป็นคนไทย

เมื่อเราทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ในแง่ส่วนตนเอง เราก็ได้ความรู้จากการได้ยินได้ฟัง ที่จะพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และพร้อมกันนั้น เราก็ได้ทำหน้าที่ต่อส่วนรวมด้วย เป็นการปฏิบัติถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา คือเมื่อเราทำให้ถูกในเรื่องนั้นๆ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง

ขออธิบายเพิ่มเติมว่า ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น อย่างที่ว่าเมื่อก็ คนเรามีหน้าที่ทั้งต่อตนเอง และต่อส่วนรวมหรือต่อสังคม ทางพระเรียกว่ามีอัตตะ คือประโยชน์ หรือจุดหมาย ๒ อย่าง ที่จะต้องทำ คือ

๑. ประโยชน์ส่วนตัว เรียกว่า *อัตตัตตะ* และ

๒. ประโยชน์ผู้อื่น เรียกว่า *ปรัตตะ*

คนเราจะปฏิบัติธรรมก็มีสองอย่างเท่านั้น คือบำเพ็ญประโยชน์ตน



และบำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่น หรือทำประโยชน์ตน-ประโยชน์ท่าน ซึ่งขยาย  
ความออกไปได้มากมายกว้างขวางแทบไม่มีที่สิ้นสุด

### ประโยชน์ส่วนตัว-ประโยชน์ส่วนรวม ร่วมประสานเสริมกัน

อย่างญาติโยมที่อยู่ในเมืองลอสแอนเจลิสนี้ โดยหน้าที่ต่อส่วนตัว  
ก็แน่นอนว่าทุกคนทำมาหาเลี้ยงชีพ หาทรัพย์เงินทอง สร้างชื่อเสียง  
เกียรติยศบ้าง สร้างฐานะความเป็นอยู่บ้าง ตลอดจนศึกษาวิชาความรู้  
หรือถ้าเป็นพระสงฆ์ ก็พัฒนาธรรมพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาตัวเอง  
ให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้น อย่างนี้เรียกว่าทำหน้าที่ต่อตนเอง

อีกด้านหนึ่งต่อผู้อื่น ต่อสังคม เราทุกคนก็มีหน้าที่ทั้งนั้น เมื่อเรา  
อยู่ร่วมในสังคม เราก็เป็นสมาชิกของสังคม และจะต้องช่วยกัน หรือมี  
ส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สังคมนั้นให้มีความสุข

ถ้าสังคมมีความสุข เราก็พลอยอยู่สบาย ทำประโยชน์ตนได้ดี  
ด้วย เพราะประโยชน์ตนกับประโยชน์ส่วนรวม หรือประโยชน์ตนและ  
ประโยชน์ท่านนั้นอิงอาศัยซึ่งกันและกัน

ถ้าเราทำประโยชน์ตนให้ดี เช่น มีการศึกษา พัฒนาชีวิตขึ้นไป  
สร้างตัวดีแล้ว มีทรัพย์เงินทอง พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ และพึ่ง  
ตนเองได้ในทางสังคม พร้อมทั้งเป็นคนมีคุณธรรม มีสติปัญญาความ  
สามารถ เราก็จะเป็นส่วนร่วมที่ดีของสังคม ช่วยทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า  
ฉะนั้น ประโยชน์ตนจึงส่งเสริมประโยชน์ของสังคม

พร้อมกันนั้น เมื่อสังคมมีความเจริญงอกงามรุ่งเรืองสงบสุข มีความสะดวกสบายต่างๆ ก็ช่วยให้แต่ละคนเป็นอยู่ดี และมีโอกาสพัฒนาตนได้ดียิ่งขึ้นด้วย ประโยชน์สองอย่างนี้จึงอิงอาศัยซึ่งกันและกัน

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติที่ถูกต้อง ถ้าเรารู้จักพัฒนาตัวเอง เราก็พัฒนาประโยชน์ส่วนรวมไปด้วย หน้าที่สองอย่างนี้เป็นสิ่งที่ชาวพุทธพึงปฏิบัติอยู่เสมอ

## ทำอย่างไรจะให้คนไทย มีความสามัคคีกว้างใหญ่และยืนยาว

ทำอย่างไรจะให้คนไทยเรา สามารถช่วยเมืองไทยได้จริงๆ การที่จะช่วยได้จริงจังนั้น เราจะต้องมีความจริงจังที่จะช่วยด้วย

การที่จะช่วยได้อย่างจริงจังดังที่ว่านี้ มีปัจจัยสำคัญต่างๆ ซึ่งขอพูดแค่ ๒ ประการ คือคนไทยจะ

๑. ต้องมีความสามัคคีแน่นหนา *และ*

๒. ต้องใช้ปัญญาอย่างจริงจัง

การที่คนไทยจะช่วยประเทศไทยของตัวได้นั้น เพียงให้แต่ละคนคิดจะช่วยยังไม่พอ ต้องมีการรวมกำลังกันจึงจะช่วยให้สำเร็จ การที่จะรวมกำลังกันได้ ก็คือความสามัคคี

แต่แค่สามัคคีกันเป็นที่เป็นคราวเท่านั้น ไม่เพียงพอ เราจะต้องมีความสามัคคีที่ยืนยาว ไม่เฉพาะกาลเวลา คือมิใช่ว่า พอเกิดเรื่องเกิดราวขึ้นมา ก็รวมตัวกันได้ทีหนึ่ง แล้วก็เลิกกันไป อย่างนี้ไม่ยั่งยืน



คนไทยเราเนี่ยบางที่ถูกตำหนิว่า มักจะเอาตัวรอด ซึ่งที่จริงก็ไม่เชิงเอาตัวรอด แต่หมายความว่า มักจะไม่สามัคคีกันจริง เช่น ต้องรอให้เกิดศึกสงคราม คนไทยจึงจะรวมตัวกันเข้มแข็ง แต่พอสงครามผ่านไปแล้วก็มาต่อสู้กัน แย่งชิงกันเอง

ที่นี้พอไปอยู่ที่อื่นไกลบ้านไกลเมืองของตน ถ้าคนไทยเราไม่มีความสามัคคีชนิดที่รวมใจกันเต็มที่ตลอดเวลา การงานที่ต้องเพียรพยายามร่วมกันระยะยาว ก็จะทำไม่ได้ ทำได้แต่เรื่องเฉพาะหน้าเป็นครั้งคราวไป นั่นก็คือความสามัคคีที่ไม่หนักแน่น ไม่มั่นคง

**ถ้ายึดตัวเป็นใหญ่ ก็สามัคคีจริงไม่ได้**

**ถ้ามีอะไรที่ยอมยกให้ใหญ่กว่าตน คนก็จะรวมกันได้จริง**

อะไรเล่าที่จะช่วยให้เกิดความสามัคคีได้ คนเรานี้จะยอมให้แก่ส่วนรวมได้ ก็ต่อเมื่อเสียสละตนเองได้

ทำอย่างไรคนจะสละตนเอง หรือเสียสละผลประโยชน์ส่วนตัวได้ ก็ต้องมีสิ่งที่สูงเหนือกว่าตัวของเขา ที่เขาจะยอมเสียสละตนให้ได้

ยกตัวอย่างเช่น เวลาเข้าที่ประชุม ก็จะมีการถกเถียงกัน หาข้อมูล หาความจริง หามติที่จะทำการได้ ให้เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา

ถึงตอนนี้ก็อยู่ที่ใจของคน que เข้าประชุม ถ้าใจของทุกคนที่เข้าประชุมมีจุดหมายหนึ่งที่มุ่งไป ซึ่งอาจจะเป็นตัวความจริงที่ต้องการรู้ หรือมุ่งไปที่ประโยชน์ของส่วนรวม ถ้าใจที่มุ่งหมายนั้นแรงกล้ามาก จะทำให้แต่ละคนยอมสละความรู้สึกเกี่ยวกับตัวตนได้



ถึงแม้จะเถียงกันอย่างไรก็ตาม ถ้าเขาเห็นแก่ความจริงหรือเห็นแก่ประโยชน์ร่วมกันนั้นแรงกล้า ถ้าใจเขามุ่งหาความจริงอย่างแน่วแน่ ใจเขามุ่งเอาธรรมะแล้ว อย่างนี้เรียกว่า **ถือธรรมเป็นใหญ่**

ถ้าใจมุ่งไปที่ธรรมเป็นจุดหมายอย่างแรงกล้าแล้ว เขาจะไม่รู้สึก ไม้หนักถึง ไม้ใส่ใจการกระทบกระทั่งส่วนตัว ถึงจะมีการพูดจารุนแรง หรือมีความเห็นไม่ลงกัน อะไรก็ตาม ก็ไม่เป็นไร เขาจะยอมได้ ทุกคนยอมได้ เพื่อเห็นแก่สิ่งสูงสุดที่เป็นเป้าหมายนั้น ตรงนี้แหละจะสำเร็จ

แต่ถ้าไม่มีสิ่งสูงสุดนี้ การประชุมนั้นจะกลายเป็นการเอาแพ้เอาชนะกัน เป็นการแสดงว่าฉันเก่งกว่า เหนือกว่า เกิดการกระทบกระทั่งโกรธเคืองอะไรต่างๆ แล้วก็จะมีปัญหาในการประชุม

ดังได้พบกันว่า ในเมืองไทยเรามีปัญหาเรื่องนี้มาก คือเวลาประชุมกัน ก็ออกนอกเรื่องบ้าง ทะเลาะกันบ้าง มัววอดภูมิบ้าง ก็เลยไม่ได้มติที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมเท่าที่ควร เพราะคนมัวติดความรู้สึกว่า จะเสียศักดิ์ศรี หรือจะเอาแพ้เอาชนะกัน ก็เลยเกิดเถียงกัน โกรธกัน เสียเรื่องไป แทนที่จะเข้าสู่เรื่องที่ต้องการ แทนที่จะได้มติที่เป็นประโยชน์ ก็ไม่ได้ ตรงนี้เป็นจุดหนึ่งที่พูดกันว่า เหมือนกับเราแพ้ฝรั่ง

ฝรั่งเขาเถียงกันอย่างไร จะหน้าดำหน้าแดง ว่ากันไป ก็เอาเฉพาะเนื้อหาแท้ๆ ไม่มายุ่งกับเรื่องตัวบุคคล และเถียงกันก็ไม่โกรธกัน ออกจากที่ประชุมไปแล้ว ก็แล้วกันไป

แต่ของเรานี้ เวลาเถียงกัน จะมีความรู้สึกกระทบกระทั่งที่ตัวตนมาก ส่วนความรู้สึกที่มุ่งไปสู่จุดหมาย จะเป็นการหาความจริง หรือเรื่อง



ประโยชน์ส่วนรวมก็ตาม ก็เลหายไป มาติดอยู่แค่ความรู้สึกกระทบกระทั่งส่วนตัว

ฉะนั้นจะต้องมีสิ่งหนึ่งที่เรายอมรับสูงสุดขึ้นมาเหนือตัวตน ที่จิตของเราไปจับไปยึด หรือเป็นความหมายมุ่งอย่างแรงกล้าของจิตใจ ที่จะทำให้เราลอยพ้นเหนือความรู้สึกยึดติดในตัวตน

เรื่องความสามัคคีก็อย่างเดียวกันนี้แหละ เราจะต้องมีอะไรอย่างหนึ่งที่ทุกคนรู้สึกว่าคุณค่า มีความรู้สึกรัก หรือมองเห็นความหมายแก่ชีวิต และแก่สังคมอย่างสูง จนกระทั่งลอยพ้นเหนือความรู้สึกยึดถือในตัวตน

ถ้าได้หลักนั้นมาแล้ว เราจึงจะสามารถมีความสามัคคีที่แท้จริง ถึงตอนนั้น ความรู้สึกที่เกี่ยวกับตัวตน ที่จะยึดในตัวตน ที่จะให้ความรู้สึกว่ายอมกันไม่ได้ ก็จะหายไป เราจะยอมกันได้

คนไทยมีลักษณะที่ยอมกันไม่ได้นี้แรงมาก จึงต้องมีสิ่งที่สูงกว่าเหนือกว่าตัวตนขึ้นมายกใจให้หลุดขึ้นไป ที่เราจะยอมสละตัวตนให้กับสิ่งนั้นได้

คนไทยเรามีความรู้สึกผูกพันต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างสูงเช่นนั้นหรือไม่ เราจะต้องหาจุดมุ่งอันนี้ให้ได้ ถ้าหาจุดมุ่งจุดมั่นที่รวมใจนี้ไม่ได้ ความสามัคคีก็ไม่สำเร็จ

ลองสำรวจดู เช่นว่า ความรู้สึกผูกพันกับความเป็นไทยมีแรงกล้าพอไหม ถ้าความเป็นไทยแรงกล้าเหนือความรู้สึกยึดมั่นในตัวตนเมื่อไร เมื่อนั้นเราจะยอมกันได้ ยอมกันได้เพื่อเห็นแก่ประโยชน์ของชาติไทยอย่างนี้เป็นต้น

ในเมืองไทยเราจะยอมกันไม่ได้ในยามปกติ ต้องรอต่อเมื่อมีเหตุ  
เภทภัยแก่ประเทศชาติอย่างเห็นชัดเจนเฉพาะหน้า จึงจะยอมตัวให้ แต่ใน  
เรื่องระยะยาวแล้ว เราไม่ค่อยจะยอม ทำไม่ค่อยได้ ฉะนั้นจะต้องปลูกฝัง  
ความรู้สึกนี้ขึ้นมา

รวมความโดยสาระว่า จะต้องมึ่สิ่งหนึ่งที่เรามองเห็นความหมาย  
ให้ความสำคัญอย่างสูงสุด เหนือกว่าตัวตนของเราแต่ละคน ซึ่งจะทำให้  
เราข้ามพ้นหรือยอมสละตัวตนของเราเพื่อสิ่งนั้นได้ เมื่อนั้นแหละความ  
สามัคคีที่แท้จริงจึงจะเกิดขึ้นได้

ถ้าไม่มีสิ่งนี้แล้ว คนสามัคคีกันจริงได้ยาก เพราะว่าตัวตนยังเป็น  
สิ่งสูงสุดของแต่ละคน เมื่อแต่ละคนยึดมั่นในตัวตน ความกระทบกระทั่ง  
ตัวตนก็ย่อมมีขึ้นได้ง่าย แล้วก็รู้สึกที่จะผูกพันเอาตัวตนไว้ก่อนอย่างอื่น

ที่ว่ามานี้ เป็นเรื่องแง่คิดอย่างหนึ่งที่ขอยกมาพูดในวันนี้ ซึ่งเป็น  
เรื่องเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของเรา ในฐานะที่เป็นบุคคลผู้หนึ่งที่มีความ  
ผูกพันต่อส่วนรวม

**ทั้งนี้ เพื่อให้สำเร็จผลอย่างนั้น**

ข้อที่หนึ่ง ก็อย่างที่ว่าแล้ว คือ ต้องมีความสามัคคีที่แน่นอน ซึ่งถ้า  
สำรวจได้ว่ายังขาดอยู่ ก็แสดงว่าการทำประโยชน์แก่ส่วนรวมของเรายังได้  
ผลไม่เต็มที่ เมื่อใดเรามีความสามัคคีแน่นอน เราจะรวมกำลังกันได้เต็มที่  
แรง และทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้เต็มที่

ข้อที่สอง คือการใช้ปัญญาอย่างจริงจัง ซึ่งหมายถึงว่า เราต้องมี



ความรู้ความเข้าใจสังคมไทยแท้จริง และไม่ประมาทในการพัฒนา  
ปัญญา ให้รู้ช่องทางที่จะช่วยเหลือหรือพัฒนาสังคม ให้เห็นจุดเห็นแง่ที่  
จะช่วยแก้ปัญหาให้แก่ประเทศชาติ

อย่างไรก็ตาม เมื่อเราจะทำหน้าที่ต่อตนเองก็ตาม จะทำหน้าที่  
ต่อสังคมก็ตาม ก็ต้องทำหน้าที่นั้นให้ถูกต้อง คือปฏิบัติหน้าที่ให้ตรง  
ตามธรรม

เมื่อเราปฏิบัติตามธรรมเมื่อไร ก็เรียกว่านำธรรมมาใช้ เป็นการ  
ปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เป็นการปฏิบัติหน้าที่ต่อตน  
เอง และต่อสังคม ชนิดที่เป็นการพัฒนาอย่างถูกต้อง และเมื่อนั้นมันก็  
จะได้ผลจริง

# สามไตร ถ้าทำได้ ก็พอให้เป็นชาวพุทธแท้

วันนี้ จะพูดถึงหลักธรรม ซึ่งถ้าเรามีเป็นรากฐานไว้แล้ว ไม่ว่าจะเรา  
จะทำหน้าที่ต่อตนเองก็ดี จะไปทำหน้าที่ต่อสังคมก็ดี ตลอดจนเรื่องของการ  
พัฒนาต่างๆ ไป ก็ใช้ได้หมด เพราะธรรมเป็นต้นแหล่งแห่งความเจริญ  
งอกงามทุกอย่าง

ถ้าเราเข้าใจ แล้วยกธรรมขึ้นมาจับถือให้จริงใจของเรา ก็จะพ้น  
จากตัวตน ขึ้นไปเหนือการยึดติดถือมั่นในอัตตา มารวมกันที่ธรรม เป็น  
อันหนึ่งอันเดียวกัน ก็จะเกิดความสามัคคีได้จริง

เมื่อใจขึ้นไปถึงธรรม เป็นอิสระ ไม่ถูกความยึดติดถือมั่นในอัตตา  
มาจำกัดปิดกั้น ปัญญา ก็จะมองเห็นชัดแจ้ง ตรงตามที่เป็นจริง แล้วก็แก้  
ปัญหาทั้งหลายให้สำเร็จได้

ธรรมนั้นมีมากมาย พูดไปได้ไม่รู้จบ แต่ถ้าจับหลักได้ ก็โยงถึง  
กันหมด

ในที่นี้ จะพูดถึงหลักธรรมพื้นฐานแค่ ๓ หมวด ซึ่งโยงธรรมทั้ง  
มวลมาถึงกัน มารวมกันไว้หมด และคนไทยก็คุ้นหูกันมาก แต่ควรเข้าใจ  
ให้ดี และปฏิบัติให้ได้ด้วย

ถ้าเอาจริงกันแม้เพียงแค่นี้ คนไทยที่ว่าเป็นชาวพุทธ ก็จะเป็นได้  
จริงสมชื่อ มิใช่เป็นแค่สักวาชื่อ และพระพุทธศาสนาก็จะเกิดประโยชน์  
แก่ชีวิตและสังคมได้จริงด้วย มิใช่สักแต่ว่าได้หนีถือ

ธรรมะ ๓ หมวดนี้ ก็เป็นธรรมะง่ายๆ ซึ่งพุทธศาสนิกชนได้ยึดมั่นอยู่เป็นประจำ จนเป็นคำสามัญในภาษาไทย

หลักที่ ๑ คือ พระ**ไตรรัตน์** หรือพระรัตนตรัย หรือแก้ว ๓

หลักนี้ง่ายมาก ใครเป็นพุทธศาสนิกชน ก็ต้องรู้จักทั้งนั้น ได้แก่ **พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์**

หลักที่ ๒ คือ **ไตรลักษณ์** หรือลักษณะ ๓ อย่าง

ไตรรัตน์ แล้วก็ ไตรลักษณ์ "ต.ร." เปลี่ยนเป็น "ต.ล." ญาติโยมคนไทยรู้จักกันแทบทั้งนั้น ไตรลักษณ์มีอะไรบ้างก็ทวนในใจ **อนิจจัง ไม่เที่ยง สองทุกขัง เป็นทุกข์ สามอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน**

หลักที่ ๓ คือ **ไตรสิกขา** ศีลภา ๓ ด้าน

"ต.ร." แล้วก็ "ต.ล." ทีนี้ "ต.ส." หลายท่านได้ยินมาแล้ว ท่านที่อยู่วงนอก ศีลภาพุทธศาสนาน้อย อาจจะไม่ค่อยได้ยิน แต่ที่จริงเป็นคำคุ้นหูพอสมควร มีอะไรบ้าง ได้แก่ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

หลักธรรมที่จะพูดวันนี้ **"ไตร"** ทั้งนั้นเลย **ไตรรัตน์ ไตรลักษณ์ และไตรสิกขา** และสามหลักก็เป็น **"ไตร"** อีกนั่นแหละ คือรวมแล้วพูดสามเรื่อง ก็เป็น **ไตรเรื่อง**

ถ้าเอาสามเรื่องนี้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ไม่ต้องเอาลึกซึ้งอย่างในที่นี้ ไม่ต้องจบเรื่องพระรัตนตรัย ไม่ต้องจบเรื่องไตรลักษณ์ ไม่ต้องจบเรื่องไตรสิกขา

เอาแค่ได้ความรู้เบื้องต้นเป็นพื้นฐาน ถ้าเอามาใช้ให้ถูกต้อง เราก็จะปฏิบัติหน้าที่ต่อตนเอง และต่อสังคมอย่างถูกต้อง เราจะมีการพัฒนาชีวิต และพัฒนาสังคมอย่างถูกต้อง และได้ผลอย่างแท้จริง

## ไตร. ที่ นับถือ

เอาพุทธคุณ ๓ เป็นจุดเริ่มก้าว  
จากสวดด้วยปาก สู่การปฏิบัติด้วยชีวิตของเรา

เรื่องพระรัตนตรัยหรือไตรรัตน์นี้ เรามักพูดถึงคุณของท่าน คุณ  
ของพระรัตนตรัยก็คือ คุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม และคุณ  
ของพระสงฆ์ แต่ถ้าพูดครบ ๓ อย่างก็เยอะเยยะ แค่คุณของพระพุทธ  
เจ้าอย่างเดียวก็มี ๓

ตกลงวันนี้พูดเรื่อง ๓ ทั้งหมด

เริ่มด้วยพุทธคุณมี ๓ อย่าง อะไรบ้าง คือ

๑. พระปัญญาคุณ

๒. พระมหากรุณาคุณ

๓. พระวิสุทธิคุณ

นี่คือพระคุณของพระพุทธเจ้า ๓ ประการ เวลาสวดมนต์ไหว้พระ  
เราสวดพุทธคุณ ๓ ประการนี้ ตอนนั้นเราควรจะทำสิ่งที่สวดที่ว่าด้วย  
ปากนี้ ออกมาเป็นสิ่งที่ปฏิบัติในชีวิตจริงบ้าง

จากคำพูดที่เราสวดนี้ เอาออกมาเป็นการกระทำ นำพุทธคุณ ๓ คือ ปัญญาคุณ วิสุทธิคุณ และกรุณาคุณ นั้นมาใช้ในการปฏิบัติ ก็จะได้ผลทั้งแก่ชีวิตตน และประโยชน์ของสังคม

เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า นับถือพระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดา เราจะต้องประพฤติปฏิบัติตามพระคุณของท่าน น้อมเอาพระคุณของท่านมาไว้ในตน

พระคุณทั้ง ๓ ประการนี้เราต้องปฏิบัติตาม

๑. พระพุทธเจ้าทรงมีพระ**ปัญญา** จึงตรัสรู้ธรรม สามารถสั่งสอนประกาศพระศาสนาและบริหารหมู่สงฆ์ได้สำเร็จ เราก็ต้องพยายามศึกษาให้รู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย และดำเนินชีวิตทำกิจการต่างๆ ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจความจริงนั้น

อย่างน้อยในการเป็นอยู่ของเรา คือ ในการดำเนินชีวิตนั้น เราจะต้องใช้ปัญญา คนเราจะรับผิดชอบต่อตัวเอง และสร้างสรรค์จัดการสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง จะต้องมีความรู้ มีความเข้าใจ และใช้ปัญญา ไม่ใช่อยู่แค่อารมณ์ หรือความรู้สึก

เราจะต้องรู้จักปฏิบัติต่อชีวิตนี้ โดยเน้นที่ใช้ปัญญา การกระทำอะไรต่างๆ เราจะต้องพยายามทำด้วยปัญญา ด้วยความรู้ ด้วยความเข้าใจเหตุผล อย่างน้อยก็ไม่ทำตามอารมณ์

ถ้ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ไม่ว่าจะปัญหาชีวิตจิตใจ ปัญหาทางสังคม เราจะต้องใช้ปัญญาก่อน

ในหน้าที่ต่อส่วนตน ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจเหตุผล ถามตนเองว่า ในเรื่องนี้ที่เราจะแสดงออกนี้ เรามีความรู้ความเข้าใจแจ่มชัด



แค่นั้น เราดูข้อมูลเพียงพอไหม เราได้วิเคราะห์เรื่องอย่างเห็นจะแจ่ม  
เข้าถึงหลัก จับเป็นขั้นเป็นตอน มองเห็นเหตุปัจจัยของมันหรือยัง เห็น  
เหตุเห็นผลของมันไหม

ที่ว่าเห็นเหตุเห็นผล ก็คือ เห็นเหตุของมันในแง่ของการสืบทอดว่า  
ที่เรื่องราวเป็นอย่างนี้ เหตุปัจจัยเป็นมาอย่างไร ถ้าแยกเป็นลำดับได้ก็ยิ่ง  
ดี แล้วก็เห็นผลในแง่ที่ว่า เมื่อเราทำเหตุอย่างนี้ลงไปแล้ว ผลอะไรจะ  
ตามมา เป็นผลดีหรือผลเสีย เป็นต้น

นี่คือแง่ปัญญา ต้องมีการใช้ปัญญาอย่างจริงจัง เป็นการทำความ  
รับผิดชอบของตนเองให้สมบูรณ์

๒. พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณา ทรงมุ่งหมายจะให้ชาวลโลก  
ได้ประโยชน์จากธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้ เพื่อให้มวลมนุษยมีชีวิตที่ดี  
งาม มีความสุข หลุดพ้นจากอำนาจบีบบังคับครอบงำของกิเลสและ  
ความทุกข์ จึงอุทิศพระชนม์ทั้งหมดของพระองค์บำเพ็ญพุทธกิจเทศนา  
สั่งสอนประชาชน โดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยยากลำบากใดๆ

เราทั้งหลายจะต้องมีกรุณา ซึ่งจะพูดรวมทั้งเมตตาไปด้วย เพราะ  
คนไทยคุ้นกับคำว่าเมตตาก่อน

เมตตาก็คือ การมองผู้อื่นด้วยความรู้สึกรักใคร่ปรารถนาดีหรือ  
เป็นมิตร คือตั้งจิตไว้ในทางที่มีความรักกัน ไม่ใช่ตั้งจิตด้วยโทสะ หรือ  
ความโกรธเกลียดชัง

ถ้าเราตั้งจิตในทางโกรธเกลียดชังเมื่อไร เราจะมองคนด้วยความ  
ลำเอียง แล้วการมองของเราก็จะผิดพลาด และจะเกิดอคติ



ฉะนั้น เมื่อมีเหตุการณ์อะไรขึ้นมา จะต้องตั้งจิตเมตตา มองอย่าง มิตรนี้ขึ้นมาให้มิให้ได้ก่อน

ส่วนกรุณา ก็คือ ความมีใจพลอยห่วงไหวไปกับความทุกข์ความ เดือดร้อนหรือปัญหาของผู้อื่น อยากจะช่วยแก้ไข อยากจะช่วยปลดเปลื้อง ความทุกข์ เริ่มตั้งแต่เห็นอกเห็นใจ จนกระทั่งชวนช่วยที่จะช่วยเหลือ

ในการแก้ปัญหา เมื่อมีเมตตากรุณาแล้ว ก็จะทำให้หันหน้าเข้าหา กัน พิจารณาปัญหาร่วมกัน พุดจากัน แล้วก็จะมีทางแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

ปัญหาที่เกิดขึ้นที่แก้ไขยาก ก็เพราะว่าคนไม่มีความรัก ไม่มีความ เป็นมิตรต่อกัน วางจิตใจในทางโกรธเกลียดชิงชังตั้งแ่งซึ่งกันและกัน พอเริ่มจากจุดนี้แล้ว ก็มีแต่การที่จะมองแง่ร้าย ผลักไสและทำลายซึ่งกัน และกัน แล้วการแก้ปัญหาของสังคมก็จะยืดเยื้อเรื้อรังแก้ไขไม่รู้จักจบ

ฉะนั้น ๒ ข้อนี้จะต้องเป็นคู่กัน และมีความสมดุล คือในแง่ส่วน ตัวเราจะต้องใช้ปัญญา ส่วนในแง่ของผู้อื่นเราจะต้องใช้เมตตากรุณา

เมื่อเรามีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ก็จะทำให้เราใช้ปัญญาอย่างถูกต้อง ด้วย ปัญญา นั้นจะได้ใช้อย่างไม่ลำเอียง ไม่เกิดโทสะคติ ฉะนั้น ปัญญา ก็ต้องมีเมตตาตามาช่วย

ส่วนเมตตาก็เหมือนกัน ก็ต้องมีปัญญา มาช่วย ถ้าเรารัก อยู่แค่ ความรู้สึก ไม่ใช้ปัญญา ไม่หาความจริง ไม่พินิจวิเคราะห์พิจารณา เรา ก็อคติอีกแบบหนึ่ง อาจะหลงไปเลย

ฉะนั้น มีเมตตาข้างเดียวก็เสียดุล มีปัญญาข้างเดียวก็เสียดุล ต้องมีทั้งปัญญาและเมตตากรุณา เมื่อมีทั้ง ๒ ส่วนแล้วก็สมบูรณ์ จะเอา ใจใส่ช่วยเหลือกัน แต่ก็ไม่หลง ไม่เข้าข้างลำเอียง

## ทำการด้วยปัญญา ออกจากใจที่เมตตา โดยลึกลงไป ก็จริงใจ บริสุทธิ์ใจ จิตไร้เงื่อนไข

๓. พระพุทธเจ้าทรงมีพระวิสุทธิคุณ ทรงหลุดพ้นแล้วจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง ทรงมีการกระทำทางกาย ทางวาจา บริสุทธิ์ มีพระทัยบริสุทธิ์ ทรงรู้จริง เป็นจริงอย่างที่ทรงสอนผู้อื่น และทรงสอนเขาด้วยความบริสุทธิ์พระทัย มุ่งประโยชน์แก่เขาอย่างแท้จริง

เราทั้งหลายก็ต้องอยู่ร่วมในสังคมด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ มีความจริงใจต่อกัน นอกจากมีคุณสมบัติ ๒ ข้อแรก ซึ่งเป็นหลักใหญ่ของการแก้ปัญหาแล้ว ลึกลงไปจะต้องมีอีกอย่างหนึ่ง คือความบริสุทธิ์ใจ หรือความจริงใจว่าเรามุ่งหมายความดี ความงาม

เรามุ่งหมายประโยชน์สุขแก่ชีวิตของผู้อื่นและของสังคมอย่างแท้จริง ไม่ได้มีเงื่อนไข ไม่ได้มีความมุ่งหมายซ่อนเร้น และพร้อมกันนั้นก็ฝึกฝนพัฒนาชีวิตของตนให้องกงามมีความบริสุทธิ์สะอาด โลงเบาเป็นอิสระ ปราศจากกิเลส ปลอดภัยยิ่งๆ ขึ้นไป

ปัญหาอย่างหนึ่งของสังคม ที่เกิดเรื่องอะไรต่ออะไรก็เพราะผู้ทำผู้ปฏิบัติมีความมุ่งหมายซ่อนเร้นอยู่ในใจตัวเอง ไม่บริสุทธิ์ใจ แต่มุ่งหวังผลประโยชน์ มุ่งหวังอำนาจ มุ่งหวังอะไรบางอย่าง แล้วทำการนั้นขึ้นมา จึงมีอะไรแอบแฝงอยู่ จนกระทั่งในการปกครองบ้านเมือง บางทีประชาชนก็กลายเป็นเครื่องมือไป

ฉะนั้น เราในฐานะชาวพุทธที่ร่วมสังคมอยู่ในโลก ควรดำเนินตามหลักพระพุทธจริยาวัตร โดยนำเอาพระพุทธคุณมาใช้ เราเป็นลูกศิษย์



พระพุทธเจ้า ต้องใช้พุทธคุณให้ครบ ๓ อย่าง ถ้าเราใช้ครบสามอย่างแล้ว ปัญหาของสังคม ของบ้านเมือง ของประเทศชาติ และแม้แต่ปัญหาส่วนตัว ก็จะแก้ไขได้ง่ายขึ้น

สรุปให้จับหลักได้ง่ายขึ้นว่า

๑. พระปัญญาคุณ สอนว่า เราจะต้องมีปัญญาความรู้ความสามารถที่จะรับผิดชอบตัวเอง ดำเนินชีวิตและกิจการให้สำเร็จ แก้ปัญหาได้ และรู้จักวิเคราะห์เรื่องราวให้แจ่มแจ้งลึกซึ้งถึงความจริง

๒. พระกรุณาคุณ สอนว่า เราจะต้องมีเมตตากรุณาในการเกี่ยวข้อสัมพันธ์กับคนอื่น วางใจเป็นมิตร มุ่งหวังประโยชน์สุขแก่เขา และทำประโยชน์แก่สังคม

๓. พระวิสุทธิคุณ สอนว่า ตัวเราเองต้องสะอาด ปราศจากปัญหาปลอดโปร่งโล่งเบา ทำจิตใจให้เป็นอิสระเบิกบานผ่องใสไร้ทุกข์ได้ด้วยตนเอง และมีความบริสุทธิ์ใจ ตั้งใจจริงเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่อสันติสุข มุ่งเพื่อความจริงแท้

ที่ว่าเป็นการนำเอาหลักพุทธคุณ ๓ อย่างมาใช้ แค่เอาพระพุทธคุณสามอย่างมาใช้ ก็ดำเนินชีวิตที่ดีอยู่ได้ในสังคม และช่วยสังคมได้ดี จึงปฏิบัติตามหลักพุทธคุณ ๓ นี้เป็นพื้นฐาน ต่อจากนั้นก็เอาข้อปฏิบัติอื่นๆ มาเสริม

ฉะนั้น ในฐานะลูกศิษย์พระพุทธเจ้า อย่าละเลยที่จะใช้พุทธคุณสามประการในชีวิตของเรา

เราใช้พุทธคุณในการสวด ว่าออกมาเป็นคำพูดแล้ว ก็เอามาใช้ในทางปฏิบัติให้เกิดผลกับชีวิตจริงด้วย เราจึงจะชื่อว่าเข้าถึงพุทธคุณ

ลำพังสวดอย่างเดียวเข้าไม่ถึงหอรอกพุทธคุณ เราได้เพียงเอา  
พุทธคุณนั้นมาเป็นอุบายสำหรับโน้มนำจิตใจเข้าสู่ความสงบ เป็นทางที่  
จะนำไปสู่การเข้าถึงต่อไป แต่ยังไม่เข้าถึงจริง

แต่เมื่อไรเรานำพุทธคุณทั้งสามมาใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง เมื่อนั้นคือ  
เราเข้าถึงพุทธคุณอย่างแท้จริง

ฉะนั้น ประการแรก การปฏิบัติตามพุทธคุณสามนี้จะต้องเป็นการ  
ดำเนินชีวิตพื้นฐานของพุทธศาสนิกชน

ขอย้ำเรื่องการนำพุทธคุณสาม มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของ  
เรา เพื่อให้เราเป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง

## จากพระคุณของพระพุทธเจ้า

### ต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยให้ครบทั้งสาม

เมื่อเราปฏิบัติตามหลักพุทธคุณ ๓ ก็เหมือนกับว่า เราได้เข้าเฝ้า  
ถึงองค์พระพุทธเจ้า

ถึงตอนนั้น พระพุทธเจ้าก็จะทรงนำเราให้เข้าถึงพระรัตนตรัยทั้ง  
หมด ครบทั้งพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

พระ**ธรรม**เริ่มแรกก็คือ ความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งมีอยู่ตาม  
ธรรมชาติ พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นหรือไม่ ธรรมคือความจริง  
ก็มีอยู่อย่างนั้น

ด้วยพระปัญญาที่ทำให้เจริญแก่กล้าขึ้นมา เจ้าชายสิทธัตถะผู้เป็น  
มนุษย์ก็ได้ตรัสรู้ค้นพบเข้าถึงธรรมนั้น และกลายเป็นพระพุทธเจ้า



เนื่องด้วยมีมหากรุณา ปราบปรามจะช่วยมนุษย์ทั้งหลายผู้ยังไม่รู้  
 ธรรมยังประสบความทุกข์อยู่ พระพุทธเจ้าก็ทรงใช้พระปัญญาอันแหล่  
 เลือกคัดจัดสรรพระธรรมนำมาแสดงสั่งสอนมนุษย์ทั้งหลายให้รู้เข้าใจ  
 ความจริงของโลกและชีวิต และให้รู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องสอดคล้องกับ  
 ความจริงที่เป็นกฎธรรมชาตินั้น เพื่อจะได้มีชีวิตที่ดีงามมีความสุข และ  
 ช่วยกันสร้างสรรค์สังคมที่อยู่ร่วมกันให้มีสันติสุข

ถ้าเราดำเนินชีวิตหรือประพฤติปฏิบัติพัฒนาตัวให้เจริญขึ้นไปใน  
 หลักพุทธคุณ ๓ นั้น เราก็จะก้าวหน้าไปในธรรม ทั้งด้วยตนเอง และ  
 ช่วยคนอื่นให้ก้าวหน้าองงามไปด้วยกันในธรรมนั้น จนสามารถเข้าถึง  
 ธรรมโดยสมบูรณ์ มีจิตใจบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส  
 เป็นสุขเบิกบานผ่องใสไร้ทุกข์อย่างแท้จริง

พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น เป็นหลักให้แก่การดำเนิน  
 ชีวิตของเรา เมื่อเราปฏิบัติถูกต้องตามธรรมนั้น คักยภาพแห่งความเป็น  
 มนุษย์ของเราก็จะเจริญพัฒนาปรากฏออกมา จนกระทั่งเราเข้าถึงความ  
 จริงของธรรมชาติ มีชีวิตที่ดีงามมีความสุขอย่างแท้จริง **พระธรรม** จึง  
 เป็นรัตนชาติที่ ๒ ในพระรัตนตรัย

แต่ตามปกติ คนเรานั้นต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่ดีช่วยเกื้อหนุน ถ้า  
 เรามีสิ่งแวดล้อมดี มีเพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมสังคมหรือร่วมชุมชนที่ดีงาม มี  
 ปัญญา มีคุณธรรม ก็จะเกื้อหนุนกันให้เจริญองงามไปในธรรมได้ด้วยดี

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงตั้ง**สังฆะ**ขึ้น ให้เป็นชุมชนอัน  
 ประเสริฐ ซึ่งบุคคลผู้ตั้งอยู่ในธรรม ประพฤติปฏิบัติตามธรรม หรือเป็น  
 ผู้เจริญองงามแล้วในธรรม จะมาชุมนุมประกอบกันเข้า

ชุมชนที่เรียกว่าสังฆะนี้ จะเป็นแหล่งที่ช่วยดำรงรักษาธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ และเป็นທີ່เจริญงอกงามแห่งคุณความดีทั้งหลาย เป็นแหล่งซึ่งมีกัลยาณมิตร ที่จะช่วยเกื้อหนุนให้ผู้ที่เข้ามา สามารถเจริญงอกงามไปในธรรม จนกระทั่งเข้าถึงธรรมนั้นโดยสมบูรณ์

ชุมชนนี้คือสังฆะ ซึ่งเป็นรัตนะที่ ๓ ในพระรัตนตรัย

จากพุทธคุณ ๓ ของพระพุทธเจ้า ก็นำเราเข้ามาถึงพระรัตนตรัย คือหลักของชีวิตที่มีคุณค่าสูงสุด ๓ อย่าง ดังนี้

**๑. พระพุทธเจ้า** คือท่านผู้ตรัสรู้ธรรม เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ แล้วนำธรรมนั้นมาประกาศให้ผู้อื่นได้รู้ และประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะได้ประสบผลที่ดีงามตามอย่างพระองค์

**๒. พระธรรม** คือ ความจริงของสิ่งทั้งหลายหรือธรรมชาติทั้งหมด รวมทั้งโลกและชีวิตของเรา ซึ่งเราจะต้องรู้เข้าใจ และดำเนินชีวิตให้ประสานสอดคล้องถูกต้องตามนั้น เพื่อจะได้มีชีวิตที่ดีงาม เป็นสุขแท้จริง

**๓. พระสงฆ์** คือ ชุมชนอันประเสริฐ ซึ่งเกิดจากท่านผู้รู้ผู้ดำเนินตามอย่างพระพุทธเจ้า มาอยู่ร่วมกัน เป็นแหล่งที่ดำรงรักษาธรรม และเป็นแหล่งแห่งกัลยาณมิตร ที่จะช่วยเกื้อหนุนให้ผู้ศึกษาเจริญงอกงามขึ้นไปในชีวิตอันประเสริฐ จนสามารถเข้าถึงธรรม ตามอย่างพระพุทธเจ้า

นี่คือหลักพระรัตนตรัย ที่กว้างใหญ่ครอบคลุมพระพุทธศาสนาทั้งหมด

ในหลักพระรัตนตรัยนี้แหละ เราจะรู้ไตรลักษณ์ของธรรมชาติ และปฏิบัติไตรสิกขา ซึ่งเป็นหัวข้อใหญ่อีกสองไตรต่อไป



## ไตร. ที่ ๑

พูดถึงไตรลักษณ์ ก็นึกถึงอนิจจัง  
นึกถึงอนิจจัง ก็ต้องตั้งใจให้ไม่ประมาท

ต่อไปชุดที่ ๒ คือ พระ**ไตรลักษณ์** ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
หลักธรรมชุดนี้ เราไม่ต้องเข้าถึงชนิดที่เรียกว่าจบหรือเอาแค่นำมา  
ใช้ให้ถูกต้องในชีวิตประจำวันก่อน

ไตรลักษณ์นี้มีคติอย่างง่าย ๆ ในที่นี้ควรระวบรวมไว้ ไตรลักษณ์มี  
๓ ประการ

๑. **อนิจจัง** สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีการเกิดดับ ชีวิตของ  
คนเราก็ตาม ก้อนหิน ก้อนดิน อะไรๆ ก็ตาม มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อม  
โทรม มีการสลายไป ต้องแตกดับทั้งนั้น ไม่ว่าอะไรก็เป็นอย่างนี้เสมอ  
กัน เพียงแต่ช้าหรือเร็วเท่านั้น

เรื่องของอนิจจัง ที่ไม่เที่ยง มีเกิด ดับ เป็นธรรมดาที่ ชาวพุทธเรา  
ก็บอกให้รู้เท่าทัน เวลาเกิดภาวะที่เป็นอนิจจัง มีการเกิด การตาย การ



แตกสลาย การเสื่อมสิ้น หรือมีการพลัดพรากจากไป ชาวพุทธก็มักจะสอนกันให้ปลงว่า โอ้ อนิจจังไม่เที่ยง พอบอกว่าอนิจจังไม่เที่ยง ใจเราก็จะปล่อยวางลงได้ แล้วก็สบายใจ ไม่มีทุกข์มาก

อย่างไรก็ตาม ต้องระวังไว้ การใช้ประโยชน์แค่นี้ยังไม่พอ ยังไม่ชื่อว่าปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ได้เพียงเสี้ยวหนึ่งเท่านั้น

หลักอนิจจังนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนเพื่ออะไร ท่านให้รู้จักอนิจจังเพื่อจะได้**ไม่ประมาท** คือ เมื่อรู้ว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่แน่นอน มันเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา แม้แต่ชีวิตของเราจะอยู่ไปนานเท่าไรก็ไม่แน่นอน อย่างที่ว่า จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ฉะนั้น เราจะนอนใจ หรือจะนิ่งเฉยเฉื่อยชาอยู่ไม่ได้ มีอะไรจะต้องทำ ก็เร่งทำเสียโดยไม่ประมาท

ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรม ก็ต้องทำแข่งกับเวลาเลย พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ถึงขนาดว่า เวลาแต่ละขณะอย่าให้ล่วงท่านไปเปล่า ฉะนั้น **หลักอนิจจังจึงมีคติสำคัญอยู่ที่ว่า ให้ไม่ประมาท**

เมื่อพระพุทธเจ้าจะปรินิพพานนั้น ในพระดำรัสสุดท้ายของพระองค์ที่เรียกว่าปัจฉิมวาจา พระองค์ตรัสว่า **วयธมา สงขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ** "สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำจุดหมายให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท"

หมายความว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มันต้องแตกดับ สลายไป เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายต้องรีบเพียรพยายาม ทำกิจหน้าที่ เพื่อทำประโยชน์ทั้งของตนและผู้อื่นให้สำเร็จ จะริรอชักช้าอยู่ไม่ได้



## ถ้าจะไม่ประมาท ก็ต้องให้เวลาไม่ผ่านไปเปล่า

เนื่องจากเวลาเป็นเครื่องหมายของความเปลี่ยนแปลง จึงมีคำเตือนและคติเตือนใจเกี่ยวกับเรื่องกาลเวลาเป็นอันมาก ถ้าพุทธศาสนิกชนนำมาใช้ก็ได้ประโยชน์มาก

จะขอยกพุทธภาษิตเกี่ยวกับความไม่ประมาท ที่เป็นการใช้กฎอนิจจังให้เป็นประโยชน์ เช่นคาถาบทหนึ่งว่า

อโมฆี ทิวส์ กยิรา อปฺเปน พหุเกน วา

แปลว่า "เวลาแต่ละวัน อย่าปล่อยให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง"

คาถาพุทธศาสนสุภาษิตว่าไว้อย่างนี้ ถ้าจำไว้ประจำใจจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้มาก

เริ่มต้นก็ใช้เตือนตัวเอง และตรวจสอบประจำวัน ช่วยให้เรามีการวัดผลการดำเนินชีวิตชนิดที่เรียกว่าประจำวันเลย ไม่ต้องรอวัดผลกันเป็นเดือน เป็นปี งบประมาณไม่ต้องรอช้า บางที่เราจะงบประมาณต้องรอตั้งเดือน แต่ถ้าจำคาถานี้ได้ ทำงบประมาณแต่ละวันเลย

ก่อนนอนก็พิจารณาว่า วันนี้จะผ่านไปแล้ว พระท่านสอนว่า "เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง" เราได้บ้างหรือเปล่า บางท่านก็คิดว่า วันนี้ได้ถึง ๑๐๐เหรียญไหม คิดในทางได้เงินได้ทอง ได้วัตถุ ก็ถูกขั้นหนึ่ง

แต่นอกจากได้เงินได้ทอง ต้องดูว่าได้การได้งาน ได้ทำประโยชน์ แก่ชีวิต แก่สังคม ได้ทำการพัฒนาตัวเอง ได้พัฒนาจิตใจจนถึงพัฒนา

ปัญญาบ้างหรือไม่ มองให้ลึกลงไป ต้องมองทุกชั้น อย่างมองแก้วตฤเท้านั้น  
ชั้นที่สำคัญคือ ต้องมองลึกเข้าไปถึงในใจของเราเองว่าได้อะไร  
บ้างไหม ได้คุณธรรมเพิ่มขึ้นบ้างไหม

ถ้าไม่ได้คุณธรรม ก็ให้ได้ภาวะจิตที่มีความโปร่งโล่ง จิตใจของเรา  
มีความสดชื่น ร่าเริง ผ่องใสได้บ้างไหม

อย่างน้อยพัฒนาจิตใจให้ได้ภาวะนี้ คือปลอดโปร่ง โล่งใจ มี  
ความอímใจ ปลื้มใจ สดใส แซ่มชื่น เบิกบานใจ ที่ทางพระท่านว่าได้ปฏิบัติ  
และปราโมทย์ ถ้าได้อย่างนี้ อย่างน้อยก็มีสุขภาพจิตดีแล้ว

ฉะนั้นจึงบอกว่า ก่อนจะนอนหลับไปในแต่ละวัน ต้องให้ได้บ้าง  
ถ้าไม่ได้ทางวัตถุ อย่างน้อยทางจิตใจต้องให้ได้ เพราะอะไร

เราแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมานี้เพื่ออะไร เรามักบอกว่าเพื่อ  
ความสุข แต่คนจำนวนมากหาเงิน หาทอง หาเกียรติยศ หาอำนาจมาได้  
มากมาย แต่ไม่ได้ความสุขเลย สิ่งที่เป็นจุดหมายแท้จริงกลับถูกทอดทิ้ง  
ละเลยข้ามไปเสีย

เพราะฉะนั้นอย่าลืมนะ เราจะต้องตรวจสอบว่า ในใจของเรานี้ได้  
ไหม ความสุข ความสงบผ่องใส ถ้าได้ เราก็สามารถพูดกับตัวเองด้วย  
ความภูมิใจว่า วันนี้เราได้แล้ว

ฉะนั้น ไม่ว่าจะวุ่นวายกับการงานอย่างไร จะติดขัดยุ่งยากอย่างไร  
ก็ตาม ต้องให้ได้ภาวะแห่งความสุขสงบของจิตใจเป็นอย่างน้อย ต้อง  
สามารถทำใจให้แจ่มใส สามารถยิ้มกับผู้อื่นได้บ้าง

ก่อนนอนก็ลองสำรวจตรวจสอบตัวเองว่า เอ้อ วันนี้เราได้ยิ้มสัก



ครั้งหนึ่งก็ยังมี ไม่ใช่ว่าหน้าบึ้ง หน้านี้คือขมวด เครื่องเคียดทั้งวัน  
อย่างนั้นไม่ไหว แสดงว่าไม่ได้อะไรเลย

พอคิดขึ้นมาว่า วันนี้จะนอนแล้ว ต้องตรวจสอบตัวเองหน่อย  
นึกขึ้นมาได้ว่า วันนี้ยังไม่ได้อุ้มเลย ก็ออกจากมุ้งไปอุ้มเสียก่อน ออก  
ไปอุ้มสักครั้งหนึ่ง ก็เอาละ วันนี้อุ้มแล้ว นอนได้ละ แล้วกลับไปกับการ  
อุ้มเสียด้วย ท่านพยายามสอนเราไว้ เพราะฉะนั้นญาติโยมต้อง  
พยายามปฏิบัติให้ได้

เมื่อก็บอกแล้วว่า ท่านสอนไม่ใช่แค่แต่ละวัน แต่สอนถึงขั้นที่ว่า  
ขณะแต่ละขณะอย่าให้ล่วงไปเปล่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ขณ โว มา อุปจจคา

เวลาแต่ละขณะอย่าได้ล่วงท่านไปเสีย คือเวลาแม้แต่ขณะเดียว  
อย่าให้ผ่านข้ามเราไป ต้องทันมัน เอาจากมันให้ได้

นี่ ทุกขณะเลยทีเดียว พระที่ท่านบำเพ็ญธรรมอย่างสูงนั้น ต้อง  
พิจารณาแต่ละขณะเลย ไม่ใช่แต่ละวัน นี่คือไม่ประมาท

### อนิจจังข้อเดียว ก็สอนเราถึง ๓ ชั้น

หลักอนิจจังท่านสอนไว้มุ่งตรงนี้ คือให้ไม่ประมาท ที่ต้องไม่  
ประมาทนั้น ก็โยงกับหลักความจริงที่ว่า การที่สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลง  
ไปนั้น มันไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างเลื่อนลอย

๑. ชีวิตและกิจการของเราก็เปลี่ยนไปด้วย
๒. มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย

เมื่อมันเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย เราก็มีทางที่จะแก้ไขจัดการให้ดีขึ้นได้ โดยเข้าไปดูเหตุปัจจัยของมัน

ที่ว่านี้หมายความว่า ในเมื่อสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไปนั้น มันจะเปลี่ยนไปในทางเลื่อมก็ได้ มันจะเปลี่ยนไปในทางเจริญก็ได้ แล้วแต่เหตุปัจจัย เราต้องการอะไรล่ะ

ถ้าเราต้องการความเจริญ เราก็ต้องทำเหตุปัจจัยของความเจริญ ถ้าเราไม่ต้องการความเลื่อม เราก็ต้องหลีกเลี่ยง ละเลิก หรือกำจัดเหตุปัจจัยของความเลื่อม เราทำหรือจัดการกับเหตุปัจจัยอย่างไร มันก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น หน้าที่ของเราที่ว่าจะไม่ประมาทก็คือ ดึกษามันให้รู้เหตุปัจจัยของความเลื่อม แล้วก็ละเลิกกำจัดเหตุปัจจัยความเลื่อมนั้นเสีย แล้วอันใดเป็นเหตุปัจจัยของความเจริญ เราก็ทำอันนั้น ถ้ามีปัญญาทำอย่างนี้ เราก็จะได้รับผลสำเร็จที่ต้องการ คือการพัฒนาหรือการเจริญขึ้น

เพราะฉะนั้นต้องเข้าใจว่า หลักอนิจจังนี้ ท่านไม่ได้สอนให้เรางอมืองอเท้า รออยู่เฉยๆ แต่ท่านสอนเพื่อให้เราไม่ประมาท และให้ทำให้ถูกต้อง คือให้ทำตรงเหตุปัจจัย นี่คือหลักที่สำคัญอย่างยิ่ง

ฉะนั้น ผู้ที่จะได้ประโยชน์จากหลักอนิจจังนี้ ต้องทำให้ได้ ๓ ชั้น คือ

๑. ให้เกิดความไม่ประมาท เร่งทำกิจที่ควรทำ

๒. ให้ทำตามเหตุปัจจัย และแก้ไขปัญหาที่เหตุปัจจัย

๓. อยู่ด้วยปัญญาที่ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง โล่งเบา และปล่อยวาง ไม่บีบคั้นตนเอง



คนที่ทำด้วยความรู้เข้าใจถึงสัจธรรม อย่างที่พูดกันว่ารู้เท่าทันความจริงนั้น ใจจะมีปัญญากำกับ ไม่ถูกความยึดติดบีบคั้น จะทำอะไรก็ทำด้วยใจที่โปร่งโล่งและทำได้ผลดี ทั้งใจก็สบายและงานก็สำเร็จด้วย

ข้อ ๑. ทำให้กระตือรือร้นมีชีวิตชีวา และชีวิตมีคุณค่า

ข้อ ๒. ทำให้ทำการอะไรก็สำเร็จ

ข้อ ๓. ทำให้จิตใจโล่งสบายผ่อนคลาย มีความสุข

แต่คนที่ไม่เป็น ไม่รู้จักใช้หลักอนิจจัง บางคนทำใจได้ ใจสบาย แต่งานไม่สำเร็จ ก็เสื่อม เพราะว่่าปล่อยวาง แล้วกลายเป็นปล่อยปละละเลย พอปล่อยปละละเลย ก็คือประมาท กลายเป็นเสียเลย ปฏิบัติผิดหลักพุทธศาสนา

ต้องระวัง **ปล่อยวาง** กับ **ปล่อยปละละเลย** เป็นคนละอย่าง

**ปล่อยวาง** คือใจเป็นอิสระ นี่ดี

แต่ **ปล่อยปละละเลย** คือประมาท นี่ร้ายที่สุด

ท่านให้ปล่อยวางทางใจ แต่เรื่องการงานอะไรที่ต้องทำนี้ หยุดไม่ได้ ต้องทำ มีปัญหาต้องแก้ ทั้งแก้ด้วยความไม่ประมาท และแก้ให้ตรงเหตุปัจจัย แล้วจะได้ทั้งสองอย่าง ดังที่ว่า:

ปัญหาก็แก้ได้ ใจก็สบายด้วย หรือ งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข

คนบางพวกมีความไม่ประมาท เพียรพยายามจริงจัง แต่จิตใจเต็มไปด้วยความเครียด ความยึดมั่น ความวุ่นวายใจ เตือนตัวเองทำงานก้าวหน้าไปได้ ไม่ประมาท แต่ใจมีความทุกข์ เครียดมาก นี่เสียไปด้านหนึ่ง

สำหรับพุทธศาสนิกชน ต้องได้ทั้งสองอย่าง ทั้งความเพียรพยายามความเจริญก้าวหน้า ก็ได้ด้วยความไม่ประมาท และความสบายใจที่เป็นอยู่และทำงานด้วยจิตใจ โลง โปร่ง เบา ก็ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของธรรม

แถมด้วยข้อสาม คือทำได้ผล งานสำเร็จ เพราะทำตรงกับเหตุปัจจัย อันนี้เป็นคติจากอนิจจัง

## ทุกข์ที่อยู่ตามธรรมชาติของมัน อย่าเอาเข้ามาบีบคั้นให้เป็นทุกข์ของเรา

๒. ต่อไป คติจาก**ทุกขัง** ก็สัมพันธ์กับอนิจจังนั้นแหละ ทุกขังนี้ ท่านอธิบายว่า สภาวะของสิ่งทั้งหลายนั้น ถูกเหตุปัจจัยนั้นแหละบีบคั้น สิ่งทั้งหลายมันอยู่ด้วยเหตุปัจจัยมากมายหลายอย่าง จึงเป็นธรรมดาว่า เหตุปัจจัยต่างๆ ก็ย่อมขัดแย้งกัน สิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยจึง ถูกบีบคั้นให้คงอยู่อย่างเดิมไม่ได้

เหมือนกับที่เราเห็นได้ทั่วไปแม้แต่ผิวๆ เฝินๆ ว่า เมื่อสิ่งทั้งหลายแต่ละอย่างเปลี่ยนแปลงไป ก็เกิดความขัดแย้งซึ่งกันและกัน ไม่มีอะไรที่จะคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป

ภาวะที่คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะมีความบีบคั้นกดดันด้วยปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้งนี้ เรียกว่า**ทุกขัง** สิ่งทั้งหลายมีสภาพนี้เสมอ  
กันหมด



ที่นี้ทุกขังนั้นเป็นสภาพของสิ่งทั้งหลาย เป็นลักษณะตามธรรมดา เป็นธรรมชาติ เหมือนกับที่เราอยู่ในโบสถ์วัดไทย LA สิ่งทั้งหลายที่ ญาติโยมพบเห็นอยู่ มันก็เป็นทุกขังทั้งนั้น มันคงสภาพเดิมไม่ได้ มันต้อง เปลี่ยนแปลงไป ไม่ช้ามันก็เก่า ก็พัง ก็หมดไป

แต่ที่จะเกี่ยวข้องกับเราก็คือ ในเมื่อทุกขังมันเป็นธรรมชาติของ มันอยู่ภายนอก เราจะปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมันได้ไหม อย่าให้มันมาเป็นทุกขังในใจเรา คืออย่าไปเก็บไปยึดฉวยเอาเข้ามาบีบ คั้นใจของเรา เออ ตอนนี่ที่มันยาก

จุดพลาดก็คือ ทุกขังในธรรมชาติข้างนอกนี้ มันไม่อยู่แต่ข้างนอก มันกลับมาเป็นทุกขังในใจของเราด้วย ตอนนี่แหละคือข้อเสีย

ที่นี้ ทำไมทุกขังธรรมดา จึงมาเกิดเป็นทุกขังในใจของเรา เพราะ อะไรก็เพราะเกิดมีความขัดแย้งกันระหว่างกระแส๒ กระแส

กระแสที่ ๑. คือกระแสทุกขังที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงไปตาม เหตุปัจจัย หรือเรียกว่ากระแสความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ อันนี้เป็นกระแสหลัก ซึ่งเป็นความจริงตามธรรมดาของมันอยู่ภายนอก

กระแสที่ ๒. คือกระแสความอยาก ที่เกิดขึ้นในใจของเรา ซึ่ง อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างโน้น อยากให้สิ่งโน้นเป็นอย่างนี้ หรืออยากไม่ให้ เป็นอย่างโน้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้

เมื่อสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มันจะต้องเป็นอย่างโน้นตามเหตุปัจจัย ของมัน เราก็อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น หรืออยากให้เป็นอย่างอื่น สิ่งที่เรา อยากให้เป็นมันไม่เป็น แต่ที่ไม่อยากให้เป็นมันก็เป็น



ถึงตอนี้กระแสดวงกระแสนี้ก็ขัดกัน คือเกิดความขัดแย้งระหว่างกระแสดวงความเป็นไปของเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ กับกระแสดวงอยากในใจของเรา ตรงนี้แหละเป็นต้นเหตุของความทุกข์

เรามีกระแสดวงอยากไปทางหนึ่ง แต่กระแสดวงความเป็นไปของเหตุปัจจัยภายนอกไปอีกทางหนึ่ง มันขัดแย้งและสวนทางกัน ขอให้พิจารณาว่ากระแสไหนจะชนะ

ทุกคนก็ต้องตอบว่า กระแสดวงความเป็นไปแห่งเหตุปัจจัยตามธรรมชาติชนะ เพราะมันเป็นกฎธรรมชาติ กระแสดวงอยากของเราเป็นหลักอะไรไม่ได้ เราอยากให้เป็นอย่างโน้น อยากให้เป็นอย่างนี้ เป็นเพียงกระแสที่สร้างขึ้นมากในใจของเรา ไม่มีจริง

แต่ในเมื่อเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ ปฏิบัติไม่ถูก ทำไม่เป็น เราก็เอากระแสดวงอยากของเราตั้งขึ้นมาให้แรง แต่ยิ่งแรงเท่าไร มันก็ยิ่งต้านยิ่งขัดแย้งกับกระแสดวงความเป็นไปของธรรมชาติหนักเข้าเท่านั้น และความขัดแย้งนั้นก็ยิ่งบีบคั้นใจเราแรงหนักขึ้น

เมื่อกระแสดวงอยากของเราแพ้ เพราะมันไม่เป็นไปตามที่ใจเราอยาก เราอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็ไม่เป็น มันกลับเป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ก็ฝืนใจเรา

เหมือนกับว่ากระแสดวงความเป็นไปของเหตุปัจจัยตามธรรมชาตินั้นมาบีบกระแสดวงอยากของเรา ก็เลยบีบใจเราให้เครียด คับแค้น โศกเศร้า กระวนกระวาย หม่นหมอง คือมีความทุกข์นั่นเอง นี่คือการปฏิบัติที่ผิด



ส่วนผู้ที่ปฏิบัติถูกต้อง ก็รู้เท่าทันว่า สิ่งทั้งหลายมันจะไม่เป็นไปตามความอยากของเราเป็นอันขาด แต่มันจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามธรรมดาของธรรมชาติ

เมื่อมันเป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เราก็ได้หลักอย่างเดียวกับที่พูดเมื่อกี้ คือเราจะต้องเรียนรู้เหตุปัจจัยของมัน แล้วก็มองตามเหตุปัจจัย และจะต้องทำให้ตรงเหตุปัจจัย

เริ่มต้นเราจะต้องมองตามเหตุปัจจัย เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น เราอยากให้เป็นอย่างไร ก็กำหนดความต้องการของเราไว้ แล้วไปดูเหตุปัจจัย เมื่อรู้ว่าถ้าจะให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการ จะต้องกันหรือกำจัดเหตุปัจจัยอะไร และต้องทำอะไรเหตุปัจจัยอะไรแล้ว เราก็จัดการที่เหตุปัจจัยตามที่เราเห็นว่าให้ดีที่สุด ได้แค่ไหนก็แค่นั้น

ถ้ามันจะไม่เป็นตามนั้น เราก็ตระหนักว่า เรารู้หรือทำเหตุปัจจัยไม่พอ หรือเหตุปัจจัยบางอย่างมันสุดวิสัยของเรา รู้อย่างนั้นแล้วก็วางใจได้ ไม่ปล่อยให้ความอยากเข้ามาครอบงำจิตและไม่มัวติดอยู่กับความยึดมั่นของตัว แล้วก็ศึกษาเหตุปัจจัย เพื่อแก้ไขปรับปรุงต่อไป ถ้าอย่างนี้ก็จะมีความสุขมากขึ้น แล้วก็อยู่ในโลกอย่างได้ผลประสบความสำเร็จด้วย

เป็นอันว่า โดยสาระสำคัญ หลักทุกขังสอนให้รู้เท่าทันกระแส ๒ กระแส คือกระแสความเป็นไปของเหตุปัจจัยตามธรรมดาธรรมชาติ กับกระแสความอยากในใจที่เราสร้างขึ้น

อย่าให้เจ้าสองกระแสนี้ต้องมาบีบคั้นกันและกัน ซึ่งเราจะต้องแพ้มันแน่ๆ และเราก็จะเกิดความทุกข์ แล้วทุกข์ที่มีตามธรรมดาของธรรมชาติ

ก็จะมาเกิดเป็นทุกข์ในใจของเรา

แต่ถ้าเราวางใจและทำด้วยความรู้เท่าทัน เจ้าความทุกข์ตาม  
ธรรมดาของธรรมชาติก็จะอยู่ข้างนอกไปตามธรรมดาของมัน มันจะไม่  
กลายมาเป็นความทุกข์ในใจของเรา เราก็หมดปัญหา

นี่คือคติจากทุกขัง

ดูฟังไม่เป็นจะเกิดปัญหา

เพราะอัตตาเกิดขึ้นมากกระทบกระแทก

๓. ต่อไปคติจากอนัตตา มีหลายชั้นหลายระดับ สำหรับชีวิต  
ประจำวันนี่เอาแค่ระดับต้นๆ ก่อน

ระดับต้นๆ เป็นอย่างไร คือเกี่ยวกับความยึดมั่นในตัวตน

คนเรานี้ทุกคนต้องยอมรับว่า เมื่อเป็นปุถุชน ก็ย่อมมีความยึด  
มั่นในตัวตน แต่ตัวตนของเรานี้มันขัดขวางความรู้ความเจริญของตัวเรา  
เอง เริ่มตั้งแต่การรับรู้ ดูเห็นสิ่งต่างๆ ก็เจอปัญหา

เราอยู่ในชีวิตประจำวันนี้ ชีวิตของเราคืออะไร วันหนึ่งๆ ชีวิตของ  
เราก็คือการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสสิ่งโน้นสิ่งนี้ ได้รู้  
อารมณ์ด้วยใจ แล้วก็มีความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ รัก โกรธเกลียด อะไร  
ต่างๆ วันๆ เราก็ยุ่งอยู่แค่นี้แหละ

เดี๋ยวเข้ามาทางตา เดี่ยวเข้ามาทางหู เดี่ยวเข้ามาทางจมูก เดี่ยวเข้า  
มาทางปาก แต่ละวันเราไม่พ้นจากสิ่งเหล่านี้ไปได้



ที่นี้เรารับรู้อย่างไร การรับรู้ของมนุษย์นั้น ว่าตามหลักพระพุทธศาสนา คือตามธรรมชาติ มี ๒ แบบ ได้แก่

๑. รับรู้แบบเรียนรู้ หรือรับรู้ตามความเป็นจริง

๒. รับรู้แบบยินดี ยินร้าย

สองอย่างนี้ต่างกันอย่างไร ลองพิจารณาดู

ธรรมชาติว่า สิ่งทั้งหลาย ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา นี่ มันไม่มาเปล่าๆ แต่มันมาพร้อมกับคุณสมบัติที่น่าชอบใจและไม่ชอบใจของมัน พอมันผ่านเข้าตา หู ฯลฯ ของเราเท่านั้นแหละ คุณสมบัติของมันนั้น ก็แสดงตัวกระทบเราทันที

คุณสมบัติของมันนั้นก็สัมพันธ์กับตัวเรานั่นเอง คือ ทำให้เกิดความรู้สึกถูกใจ กับไม่ถูกใจ ถ้าพ้นจากนั้นก็เฉยๆ เพลินๆ

สิ่งทั้งหลายที่เราได้เห็นก็ตาม ได้ยินก็ตาม จึงเกิดมีผลกระทบต่อชีวิตจิตใจของเรา

พอเข้ามาแล้ว ความสวยงาม ถูกตาถูกใจ ไม่ถูกตาไม่ถูกใจ ความน่าเกลียดน่าชัง ความไพเราะ ไม่ไพเราะ ความอร่อย ไม่อร่อย เป็นต้นนี้ ก็กระทบตัวเรา พอกระทบตัวเราแล้ว เราก็มีปฏิกิริยา

สิ่งไหนที่ถูกใจ เราก็ชอบ ทางพระเรียกว่า ยินดี ถ้าสิ่งไหนไม่ถูกใจ เราก็ไม่ชอบ เรียกว่า ชัง หรือยินร้าย

มนุษย์เราคนหนึ่งๆ นี้ ดำเนินชีวิตอยู่ไปแต่ละวัน เต็มไปด้วยความยินดี-ยินร้าย และความชอบ-ชัง เกิดขึ้นตลอดเวลา

ถ้าเรายินดีหรือชอบ เราก็คิดไปทางหนึ่ง เช่นว่าจะเอาจะได้ ทำ

อย่างไรจะได้มา เป็นต้น ถ้าไม่ถูกใจ เกิดความยินร้าย ชังมันขึ้นมา เราก็คิดไปอีกทางหนึ่งว่า ทำอย่างไรจะพันมันไปเสีย ทำอย่างไรจะทำลายมันได้ อย่างนี้เป็นต้น คิดไปต่างๆ ทางพระเรียกว่า **คิดปรุงแต่ง**

ที่นี้ พอเรามีความยินดี-ยินร้ายขึ้นมา ก็จะมีตัวตนขึ้นมารับ ว่ามันถูกใจเรา เราชอบ มันไม่ถูกใจเรา เราเกลียดมัน

พอมีตัวเราขึ้นมารับกระทบ มาเป็นเจ้าของเรื่องแล้ว จากนี้ปัญหา ก็เกิดขึ้น คือมีตัวตน ที่จะได้ จะเอา จะเสีย จะทำลาย อะไรต่างๆ มากมาย แล้วปัญหาทั้งหลายก็ตามมา

นี่เป็นการรับรู้แบบที่หนึ่ง ที่เราสะสมกันมาตั้งแต่เกิด ทำกันมา อย่างนี้จนเป็นความเคยชิน แล้วก็ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเราอยู่เรื่อยๆ

## ดูฟังด้วยปัญญา อตตานิมา ปัญหาหายไป

ที่นี้ การรับรู้แบบที่สอง คือการรับรู้ตามเป็นจริง ที่เรียกว่าเป็น **การเรียนรู้**

การรับรู้แบบเรียนรู้นี้ ก็คือว่า อะไรเข้ามา ถ้ามันไม่เกี่ยวกับการที่เราจะต้องปฏิบัติ หรือจะเอามาพัฒนาชีวิตของเรา ก็ทำอย่างที่ท่านเรียกว่า เห็นก็แค่นั้น ได้ยินก็แค่นั้น ไม่รับเข้ามากระทบตัวตน ไม่ไปยินดียินร้าย เอาแค่รู้ตามที่มันเป็น และรับรู้โดยมีสติ คือแค่เก็บมันเอาไว้เป็นข้อมูลสำหรับใช้ประโยชน์ต่อไป พูดสั้นๆ ว่าเป็นความรู้ และเป็นข้อมูลสำหรับสติ ที่จะเอาไปใช้ประโยชน์

ถ้ารับรู้แบบนี้ เราก็ได้อย่างเดียว และสบายด้วย ไม่มีปัญหา



ถ้าเป็นเรื่องที่เราจะต้องเกี่ยวข้อง ก็พิจารณาไปตามเหตุปัจจัย ว่านี่คืออะไร เกิดขึ้นอย่างไร เป็นมาอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะถูกต้อง แล้วก็ทำไปด้วยปัญญาให้ตรงเหตุปัจจัยนั้นๆ ไม่มีความยินดีหรือยินร้ายเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ก็ไม่เกิดปัญหาและจะเป็นไปในทางแก้ปัญหา

ตัวอย่างหนึ่งที่ยกให้ฟังบ่อยๆ ให้เห็นว่าวิธีมองแบบที่หนึ่งกับแบบที่สอง หรือรับรู้อย่างทีหนึ่งกับอย่างที่สองต่างกันอย่างไร

เช่นว่า นักเรียนสองคนรักกัน เป็นเพื่อนกัน เห็นกันมาทุกวัน ตามปกติ เวลาพบกันก็ทักทายปราศรัยยิ้มแย้มเข้าหากัน จับมือจับไม้ อยู่มาวันหนึ่ง ที่โรงเรียน คนหนึ่งมาก่อน อีกคนหนึ่งมาทีหลัง คนแรก คุณ ก. ยิ้มให้ ทักทาย แต่คุณ ข. ไม่ยิ้มด้วย ไม่ทักทายด้วย หน้าบึ้งเอาแล้วสิ

ถ้ารับรู้แบบที่หนึ่ง คือรับรู้แบบยินดี-ยินร้าย ก็จะเป็นการรับรู้แบบกระทบตัวตน คุณ ก. ก็รู้สึกขึ้นมาเลย ว่า เอ๊ะ เพื่อนเราทำไมทำอย่างนี้ เรายิ้มด้วยทำไมไม่ยิ้มตอบ ภาพหน้าตาที่ไม่ยิ้มแย้ม บึ้ง อាកารที่ไม่ทักทายตอบ ไม่พูดตอบ เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบใจ คุณ ก. เกิดความยินร้ายขึ้นมาแล้ว เกิดตัวตน เรา-เขา ขึ้นมากระทบกันแล้ว เอ๊ะ ยายนี้ นายนี้มันยังไ้กับเรา มันโกรธเราหรือ เออสิ เธอโกรธได้ ฉันก็โกรธเป็นเหมือนกัน ฉันก็โกรธบ้างสิ

นี่คือตัวเรา-ตัวเขาเกิดขึ้น แล้วก็เกิดปัญหาตามมา อาจจะไม่กระทบกันเลย จากเห็นกันแค่นั้น บึ้งนิดเดียว เลยโกรธกันไปทั้งวัน หรืออาจจะเป็นเดือน หรืออย่างไหนก็อาจจะเปลี่ยนแปลงกลายเป็นศัตรูไปเลย

แต่ถ้ารับรู้แบบเรียนรู้ รู้ตามที่มันเป็น เช่นมองที่เหตุปัจจัย เขาจะมองอีกแบบหนึ่ง คือ พอเห็นเพื่อนเดินมา คุณ ก. ยิ้มไป แต่คุณ ข. ไม่ยิ้มมา คุณ ก. ทักทายด้วย คุณ ข. ไม่ยอมทักทายตอบ คุณ ก. ก็มองออกไปโดยใช้ปัญญาว่า เอ๊ะ เพื่อนของเราวันนี้ทำไมไม่ยิ้มตอบ เขาคงมีปัญหาไม่สบายใจ เขาอาจไม่มีเงินใช้ อาจจะมีเรื่องอะไรมาจากบ้าน อาจจะถูกคุณพ่อคุณแม่ดุ หรือมีความคับข้องใจอะไรบางอย่าง

เออ เราควรจะถามเขา ว่าเขามีปัญหาอะไร ลองดูท่าที ถ้าเหมาะก็จะเข้าไปถาม พอได้โอกาสก็เข้าไปได้ถามแบบเห็นอกเห็นใจว่า เพื่อนมีทุกข์ร้อนหรือไม่สบายใจ หรือเป็นอย่างไร ก็สอบถามกันไป ถ้ายังไม่ได้โอกาส ก็รอเวลาไปก่อน

ถ้ามองโดยใช้ปัญญาอย่างนี้ (ศัพท์พระเรียกว่าโยนิโส-มโนสิการ) ความรู้สึกกระทบตัวตนก็ไม่มี ความโกรธ ความเกลียดไม่มี ความขุ่นมัว ความเศร้าหมองใจ เดือดร้อนใจ ก็ไม่มี มีแต่ความสงสาร เห็นใจ หรือแค่ไตร่ตรอง นี่คือการมองที่ถูกต้อง

จากเรื่องเดียวกัน คนมองสองแบบต่างกันไปแล้ว ถ้ารับรู้แบบยินดี ยินร้าย ก็กระทบตัวตน เกิดตัวตนขึ้นมาว่าเป็นเราเป็นเขา ที่กระทบกระทั่ง ขัดแย้งกัน เป็นปัญหาวุ่นวายไปหมด แต่ถ้ารับรู้ด้วยปัญญา มองตามความเป็นจริง ก็นำไปสู่การสืบสาวหาเหตุปัจจัยของเรื่องราวเพื่อจะแก้ไข และได้ความเมตตากรุณาด้วย

พอรู้สึกว่ เอ เขาคงมีเรื่องไม่สบายใจ นี่เราเกิดกรุณาแล้วนะ ใจเราถึงสบาย มองไปที่เพื่อนโดยไม่มีตัวเราขึ้นมากระทบ และนอกจาก



ใจเราสบายแล้ว ก็เป็นทางแก้ปัญหาต่อไป เพราะเราอาจจะเข้าไปพุดจา  
ไถ่ถามเพื่อหาทางช่วยเขา อันนี้คือเรื่องของ**อนัตตา** ที่นำมาใช้ประโยชน์  
ในระดับหนึ่ง

ถ้าเราดำเนินชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ในระดับการรับรู้ให้เป็นการมอง  
ตามเป็นจริง พิจารณาไปตามเหตุปัจจัย ไม่รับรู้แบบกระทบกระทั่งตัวตน  
ที่เป็นช่องทางของการยินดียินร้ายแล้วมีตัวตนเราเขาขึ้นมากระทบกระทั่ง  
บีบกระทบทแวก เราจะมีความสุขที่ผาสุกเป็นอย่างมาก ไม่มีเรื่องมีราวมากมาย  
อย่างที่ปัญหาคันอยู่ในปัจจุบัน

คนที่ไม่ได้เรียนรู้ มีตัวตนเราเขาขึ้นมากระทบกระทั่งบีบกระทบทแวก  
เพราะมองอะไรๆ แค่อินดี-ยินร้าย ชอบใจ-ไม่ชอบใจ จึงกระทบโน่น  
กระทบนี่ วันหนึ่งไม่รู้ว่าตัวตนเกิดขึ้นมาให้ถูกกระทบกระทั่งเท่าไร  
แล้วก็วุ่นวายเดือดร้อน ทั้งก่อปัญหาให้ตัวเองขุนข้องเป็นทุกข์ และสร้าง  
ปัญหาหาระหว่างกัน กับทั้งสะสมปัญหาเก่าซึ่งแก้ไม่ได้ให้ยิ่งซับซ้อน

## ไตรลักษณะสอนเราให้อยู่ด้วยปัญญา

### ปัญหาก็แก้ได้ จิตใจก็สุขสบายโล่งเบา

ฉะนั้น ในการที่จะแก้ปัญหาของโลก ของชีวิต ของสังคม จะเอาตัว  
ของเราเป็นหลักในการแก้ปัญหาไม่ได้ ต้องเอาความจริงที่มองเห็นด้วย  
ปัญญา เอาความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เอาสติปัญญาเข้ามาแก้

ถ้าเมื่อไรเราพิจารณาปัญหาด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่มีตัวตนเข้า  
มาเกี่ยวข้อง มองตามเหตุปัจจัยล้วนๆ เมื่อนั้นปัญญาจะเห็นแจ้งความ



จริง และแก้ปัญหาได้

ขอสรุปว่า ทั้งสามหลัก คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จะไปรวมกันประสานกับหลักเดียวคือ ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๑. **อนัตตา** ไม่มีตัวตนเข้ามากระทบ ก็เพราะเรามองตามเหตุปัจจัย

๒. **ทุกขัง** ที่ไม่เกิดเป็นปัญหาแก่เรา ก็เพราะเรามองตามกระแสความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เอากระแสความอยากของเราไปขัดแย้งให้เกิดความบีบคั้น และ

๓. **อนิจจัง** ก็ให้เรามองเห็นความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายที่เสื่อมและเจริญนั้น เป็นไปตามเหตุปัจจัย

จากการมองตามเหตุปัจจัยนี้ จะทำให้เราจัดการกับปัญหาได้อย่างพอดี และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง

อย่างที่บอกเมื่อกี้นี้ว่า ตัวเราเองก็ไม่มีปัญหา เพราะปัญญาที่รู้เท่าทัน มองตามความเป็นจริง ทำให้จิตใจโปร่งโล่งเบาสบาย พร้อมกันนั้นก็สามรถทำประโยชน์แก่ผู้อื่น แก้ไขปัญหาส่วนรวมของสังคมได้อย่างถูกต้องด้วย

ขอให้วิเคราะห์ดูเถิด ปัญหาส่วนรวมของสังคมก็ตาม ปัญหาชีวิตก็ตาม ที่แก้กันไม่ได้นั้น ก็มาจากเรื่องนี้ คือการไม่รู้จักนำเอาหลักอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตามาใช้อย่างถูกต้อง

ถ้าเมื่อไรเราเข้าใจและใช้หลักไตรลักษณ์อย่างถูกต้อง เราจะแก้ปัญหาชีวิตและช่วยกันแก้ปัญหาสังคมได้สำเร็จ



เวลานี้คนกำลังมีความยึดมั่น เต็มไปด้วยตัวตน และพวกตน ฝ่ายตน ฝ่ายเขา แก่กับข้า มั่นกับเรา พอมีเจ้าสองตัวนี้แล้ว ปัญญาที่จะเอามาพิจารณาความจริงก็เอนเอียงไปหมด จึงไม่สามารถเข้าถึงความจริงได้ และปัญหาที่เกิดขึ้น

ฉะนั้น ขอให้ใช้หลักไตรลักษณ์นี้ให้เป็นประโยชน์

เออละ ไตรลักษณ์จะขอผ่านไป สองหมวดแล้ว ญาติโยมทนฟังอีกหมวดหนึ่ง เหลือไตรเดียวคือ ไตรสิกขา

## ไตร. ที่ ต้องทำ

ไตรสิกขา เริ่มด้วยศีลที่เป็นหลักประกันของสังคม

**ไตรสิกขา** คือ หลักการศึกษาแบบพุทธ หรือการศึกษาแบบ  
ธรรมชาติ ญาติโยมก็รู้อยู่แล้วว่า ไตรสิกขามีอะไรบ้าง

๑. ศีล
๒. สมาธิ
๓. ปัญญา

**ศีลคืออะไร?** ในขั้นพื้นฐาน ศีลก็คือการดำเนินชีวิตโดยมีพฤติกรรม  
ที่ถูกต้อง ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ ตั้งแต่การดู  
การฟัง การกินอยู่ บริโภค ทำอาชีพการงาน ดังนั้น ศีลจึงมีหลายด้าน

ในที่นี้จะพูดถึงศีลพื้นฐานในการอยู่ร่วมสังคม คือการสัมพันธ์กับ  
เพื่อนมนุษย์ ซึ่งหมายถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน  
ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ใครๆ โดยเฉพาะในขั้นพื้นฐาน ซึ่งมี ๕ ข้อ

เรียกและรู้จักกันดี คือ **ศีล ๕**

**๑. เว้นปาณาติบาต** คือ เว้นจากการเบียดเบียนทำร้ายร่างกาย ทำลายชีวิตกัน

**๒. เว้นอทินนาทาน** คือ เว้นจากการเบียดเบียนกันในด้าน ทรัพย์สิน

**๓. เว้นกาเมสุมิฉฉาจาร** คือ เว้นจากการเบียดเบียนล่วงละเมิด กันในเรื่องคู่ครอง ของรัก ของหวง

**๔. เว้นมุสาวาท** คือ ไม่เบียดเบียนกันด้วยการใช้วาจาหลอกลวง ตัดรอนประโยชน์ของกันและกัน

**๕. เว้นสุราเมรัย** คือ ไม่เบียดเบียนความรู้สึกลับั่นคงปลอดภัยใน สังคม เช่นไม่ทำตนให้เป็นที่น่าหวาดระแวง ที่จะทำให้อื่นเกิดความ หวาดหวั่นว่า เมื่อเรามีนมาไม่มีสติ อาจจะทำอะไรที่ให้เกิดความเดือด ร้อนเช่นอุบัติเหตุขึ้นมา ไขว่ใจไม่ได้

รวมความว่า **ศีล** ก็คือ การดำเนินชีวิตเป็นอยู่ที่ปราศจากการ เบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น สาระอยู่ที่นี้ พร้อมทั้งด้าน ตรงข้าม คือการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมมนุษย์

ศีลขั้นต้น เป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เป็นสำคัญ แล้วก็ ฝึกกาย วาจา ของตนให้สุจริต

ต่อจากนั้นก็ไปสู่อันดับที่สอง คือการฝึกจิตใจของเราให้มีความสงบ อยู่ตัว หนักแน่น มั่นคง เรียกว่า **สมาธิ** หรือศัพท์ทางการเรียกว่า **อธิจิตตสิกขา** การฝึกฝนในเรื่องจิตให้ยิ่งขึ้นไป

เรื่องของสมาธิ ก็คือ การมีสภาพจิตที่หนักแน่นมั่นคง มีความสุข ความสงบ มีความแน่วแน่ เรียกว่าใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน เป็นต้น หมายความว่าไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อนใจ ตลอดจนมีคุณธรรมต่างๆ

ข้อสามคือ ปัญญา ได้แก่ความรู้ความเข้าใจเหตุผล รู้เข้าใจความจริงของโลกและชีวิต จนกระทั่งสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจครอบงำของสิ่งทั้งหลาย

สามอย่างนี้เป็นหลักการฝึกฝน หรือการศึกษาพัฒนาคนในพระพุทธศาสนา

ธรรมะที่เรานำมาปฏิบัติกันมากมาย หรือสอนกันเยอะเยอะนั้น ไม่ว่าจะอะไรก็ไม่พ้นไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ กับปัญญานี้ แต่วันนี้จะไม่พูดถึงการปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนที่เป็นรายละเอียดของไตรสิกขานั้น เพราะเป็นเรื่องใหญ่เกินเขตเวลา

## ให้ชีวิตเป็นไตรสิกขา คือปฏิบัติธรรมตลอดเวลา จะถือว่าเป็นชาวพุทธสมจริง

วันนี้จะพูดรวบรัดในเรื่องศีล สมาธิ ปัญญาที่เราปฏิบัติได้ในแต่ละขณะ ทุกขณะไปเลย

หมายความว่า ในการทำกิจกรรม หรือมีพฤติกรรมอะไรก็ตาม ในการแสดงออกทุกอย่าง เราสามารถบำเพ็ญไตรสิกขาไปได้พร้อมกันทั้งหมด



เมื่อเราทำไปพร้อมกันสามอย่างนี้ ก็เป็นการฝึกฝนพัฒนาไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน และเราก็เชื่อว่าปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้เราได้ชื่อว่าเป็นพุทธศาสนิกชนสมชื่อ

ทำอย่างไรจะได้ปฏิบัติไตรสิกขาพร้อมกันสามอย่าง ไม่ยาก ขอให้รู้จักใช้ อย่างที่บอกแล้วว่าสาระของไตรสิกขานั้น คือ

๑. **ศีล** อยู่ที่ไม่เบียดเบียน เกื้อกูลกัน

๒. **สมาธิ** อยู่ที่จิตใจของตนให้มีคุณธรรม มีความสงบ เข้มแข็ง และมีความสุข

๓. **ปัญญา** อยู่ที่ความรู้คิด และเข้าใจความจริง

เวลาจะทำอะไรสักอย่างหนึ่ง จะประกอบกิจการอะไรอย่างหนึ่ง หรือจะแสดงออกอะไรอย่างหนึ่ง เราลองสำรวจตรวจสอบดูซิว่าสามด้านนี้ของเราเป็นอย่างไร คือ

**หนึ่ง** การกระทำของเราครั้งนี้ เป็นการกระทำที่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนแก่ใครหรือเปล่า เป็นไปเพื่อการช่วยเหลือเกื้อกูลกันหรือไม่ นี่แง่ที่หนึ่ง คือ **ศีล**

**สอง** พร้อมกันนั้น ในการกระทำอันเดียวกันนี้ ในจิตใจของเราเป็นอย่างไร จิตใจของเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือไม่ เราทำด้วยความรู้สึกเห็นแก่ตัว มุ่งจะได้จะเอา โดยไม่คำนึงถึงถูกผิดหรือว่าใครจะเป็นอย่างไร หรือมีความรู้สึกเกลียดชังใคร จะทำเพื่อป้องกันหรือประทุษร้ายใครหรือเปล่า หรือว่าเราทำด้วยความมีเมตตากรุณา มีศรัทธาเป็นต้น และสภาพจิตขณะที่ทำนั้นเป็นอย่างไร มีความเดือดร้อน

วุ่นวายใจใหม่ ชุ่มฉ่ำ เสร้าหมอง หดหู่ หรือว่ามีความสบายใจ มีความ  
ปลาทบปลื้มอิมเอมใจ มีความผ่อนคลาย เบิกบาน ร่าเริง สดชื่น ดุชิ ใจของ  
เรา ในขณะที่จะทำกิจกรรมนั้น เป็นอย่างที่ว่านี้ใหม่ แง่นี้คือ **สมาธิ**

**สาม** ในการกระทำอันเดียวกันนั้นแหละ เราดูเข้าใจเหตุผลใน  
การกระทำของเราใหม่ ว่าที่เราทำนี้เราทำเพราะอะไร เมื่อทำไปแล้วจะ  
เกิดคุณหรือเกิดโทษอย่างไร เกิดประโยชน์หรือเกิดความเสียหายอย่าง  
ไร แล้วเราก็จะทำด้วยความรู้ความเข้าใจที่สว่างชัด แง่นี้คือ **ปัญญา**

เราพิจารณาสามด้านในการกระทำเดียวกัน ทุกท่านจะยอมรับว่าทำ  
ได้ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ เราก็ฝึกตัวเองทั้งสามด้าน ในการกระทำทุกอย่าง  
ไตรสิกขาก็ได้หมด จึงอยู่ที่ว่าเราจะปฏิบัติหรือไม่เท่านั้น

บางที่เราไม่เคยคิด เราปล่อยการกระทำต่างๆ ให้ผ่านไปเรื่อยๆ  
ลอยๆ ไม่ได้ใช้ประโยชน์ จึงเป็นความประมาทอย่างละเอียด

ถ้าญาติโยมทำตามนี้ ก็จะเป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธ  
เจ้าตลอดเวลา และมีไตรสิกขาที่ฝึกฝนพัฒนาตนเองก้าวหน้าไปเรื่อยๆ  
จนกระทั่งเป็นคนที่มีสมบรูณ์

เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้จะทำอะไรก็ตาม ในการกระทำทุกอย่างนั้น  
ให้เราสำรวจตรวจดูตัวเอง มองตัวเอง แล้วเตรียมตัวเองให้พร้อมใน ๓  
ด้านนี้ ขอให้การกระทำของเราแต่ละอย่างนั้น

**ด้านที่หนึ่ง** เป็นการกระทำที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูล ช่วยเหลือกันและ  
กัน ไม่เป็นไปเพื่อก่อความเดือดร้อน เบียดเบียน



**ด้านที่สอง** เป็นการกระทำโดยมีจิตใจที่ประกอบด้วยคุณธรรม มีความรัก มีเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญู เป็นต้น และทำด้วยความรู้สึกรู้สียงหรือสภาพจิตที่มีความสุข ปลอดโปร่ง ผ่องใส สดชื่น

**ด้านที่สาม** เป็นการกระทำด้วยปัญญา รู้เข้าใจเหตุผลในการกระทำของตน รู้คุณ รู้โทษ รู้ประโยชน์และผลที่จะตามมา

เออละ เท่านั้นแหละ การกระทำของเราก็จะมีความสมบูรณ์ในขณะนั้นๆ และตัวเราก็จะพัฒนายิ่งขึ้นไปด้วย การกระทำของเราจะไม่เกิดโทษ จะเกิดแต่คุณประโยชน์

ไตรสิกขานี้ ถ้าขยายความอาจจะยากและมากมาย ต้องว่ากันตลอดชีวิตเลย แต่ถ้าเอาหลักนี้มาใช้ ทุกท่านปฏิบัติได้ตลอดเวลาทุกขณะ ฉะนั้นจึงเอาแค่ไตรสิกขาที่ใช้ได้ทุกขณะมาพูด

“สามไตร” สามหลักนี้ พอแล้ว

๑. ไตรรัตน์ คือ พระรัตนตรัย โดยตั้งต้นจากพุทธคุณสาม

กล่าวคือ ปัญญาคุณ วิสุทธิคุณ มหารุกฺขณาคุณ

๒. ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ

๓. ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เอามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของเราเถิด แล้วเราจะเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี โดยไม่ต้องเป็นห่วงว่าจะต้องทำอะไรอีกบ้าง และเราก็ได้ปฏิบัติหน้าที่ทั้งต่อตนเอง และต่อส่วนรวมไปพร้อมกันเลย



วันนี้ ขออนุโมทนาโยมญาติมิตรทุกท่านที่ได้มานั่งฟัง ซึ่งซักจะ  
พูดยาวเกินไป ได้บอกไว้ตอนต้นว่าควรจะพูดนำแล้วก็มาสนทนากัน  
เลยกลายเป็นพูดเสียคนเดียว

ขอความตั้งใจดีมีกุศลเจตนาของทุกท่าน จงเป็นปัจจัยอภิบาลรักษา  
โยมญาติมิตรทุกท่าน ให้มีความเจริญก้าวหน้า งามงามในการดำเนินชีวิต  
ในการประกอบกิจการงาน ให้สำเร็จผลตามความมุ่งหมายอันชอบ  
ธรรม และมีความร่มเย็นเป็นสุข ในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
โดยทั่วกันทุกท่าน



คำไปรษย์ หดงปภ

... เราจะต้องมีอะไรอย่างหนึ่งที่ทุกคนรู้สึกว่าคุณค่า มีความรู้สึก รัก หรือมองเห็นความหมายแก่ชีวิต และแก่สังคมอย่างสูง จนกระทั่ง ลอยพ้นเหนือความรู้สึกยึดถือในตัวตน

ถ้าได้หลักนี้มาแล้ว เราจึงจะสามารถมีความสามัคคีที่แท้จริง ถึง ตอนนั้น ความรู้สึกที่เกี่ยวกับตัวตน ที่จะยึดในตัวตน ที่จะให้ความรู้สึก ว่ายอมกันไม่ได้ ก็จะหายไป เราจะยอมกันได้

เราใช้พุทธคุณในการสวด ว่าออกมาเป็นคำพูดแล้ว ก็เอามาใช้ ปฏิบัติให้เกิดผลกับชีวิตจริงด้วย จึงจะชื่อว่าเข้าถึงพุทธคุณ

ก่อนจะนอนหลับไปในแต่ละวัน ต้องให้ได้บ้าง...คนจำนวนมาก หาเงิน หาทอง หาเกียรติยศ หาอำนาจมาได้มากมาย แต่ไม่ได้ความสุข เลย สิ่งที่เป็นจุดหมายแท้จริงกลับถูกกละเลย...

เพราะฉะนั้นอย่าลืม เราจะต้องตรวจสอบว่า ในใจของเรานี้ได้ ไหม สุข ความสงบผ่องใส ถ้าได้ เราก็สามารถพูดกับตัวเองด้วยความภูมิใจว่า วันนี้เราได้แล้ว ...

ต้องระวัง **ปล่อยวาง** กับ **ปล่อยปละละเลย** เป็นคนละอย่าง ปล่อยวางคือใจเป็นอิสระ นี่ดี แต่ปล่อยปละละเลย คือประมาท นี่ร้ายที่สุด