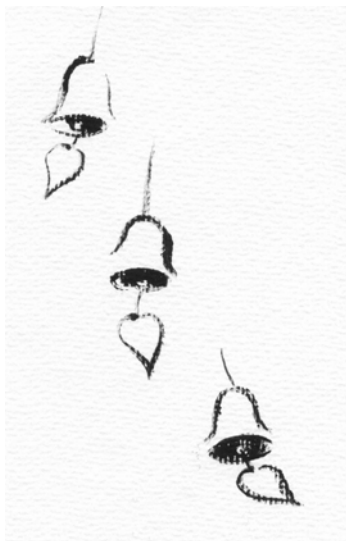






“...เราควรต้องรู้จักวรรณคดีชีวิต
เหมือนกับการเขียนหนังสือ
เราต้องรู้จักวรรณคดี
วรรณคดีหนังสือแล้วจึงจะอ่านได้”

ชีวิตของเราต้องมีการหยุด
ต้องมีการทบทวน
ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
เพื่อเราจะได้เห็นตนเอง
ชีวิตของเราก็มีความสุขที่แท้จริง
ก็อยู่ที่คุณภาพของชีวิต
อยู่ที่ความรู้สึกภาคภูมิใจตัวเอง”



มาตรฐานวัดคุณค่า

ธรรมะเป็นของไม่ตาย ธรรมะคือความจริง
ถ้าจิตใจของเรายอมรับความจริง น้อมความจริงเข้ามาในจิตใจ
ของเราและปฏิบัติตาม จะทำให้ชีวิตของเรามีคุณภาพมากขึ้น
คุณภาพคืออะไร ในสมัยนี้มีความสับสนกันมากระหว่างค่าหรือ
คุณค่า สิ่งที่มีค่าและราคา ในเมื่อสังคมปัจจุบันหันไปในทาง
วัตถุ หันไปทางการบริโภค คนมักจะถือว่าราคาเป็นเครื่อง
วัดคุณค่า สิ่งใดราคาแพงๆ ก็จะถือว่าสิ่งนั้นมีคุณค่ามาก ทำ
ให้คนส่วนใหญ่วัดประโยชน์วัดคุณค่าของสิ่งต่างๆ ด้วยราคา
อาตมาจำได้ว่าเคยพาคณะญาติโยมไปเดินป่าที่วัดภูจ้อหมอก
ซึ่งเป็นสาขาของวัดป่านานาชาติ วัดนั้นติดแม่น้ำโขง มีหิน

* แสดงธรรมเทศนา ให้คุณแม่แสงเงิน จีระพันธ์ ที่บ้านคุณพนิดา จันทรทรัพย์
เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๔๔

ก้อนใหญ่ๆ วางระกะระกะมากมายๆ ก้อน มีรูปทรงแปลกประหลาด สวยงามมาก วันที่พาคณะไปมีโยมคนหนึ่งเห็นหินสวยงามที่ไหนต้องอุทานออกมาว่า “ดูซิ หินก้อนนั้นเอาไปขายกรุงเทพคงได้หลายตั้งค์” เขาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแท้ๆ แต่จิตใจยังอยู่กับเงินกับทอง เดินผ่านก้อนหินสวยๆ ก็ต้องตีราคา

ทุกวันนี้เรามักจะมองข้ามความสำคัญของสิ่งที่ตีราคาไม่ได้ เอาเงินเอาทองเป็นเครื่องวัด วิทยาศาสตร์ก็เหมือนกันให้ความสำคัญเฉพาะสิ่งที่วัดได้ ปัจจุบันถ้าวัดไม่ได้ก็ไม่ถือว่าเป็นขอบข่ายของวิทยาศาสตร์ สิ่งใดไม่ได้อยู่ในขอบข่ายของวิทยาศาสตร์ ก็บอกว่าเป็นเรื่องเหลวไหล เป็นเรื่องไร้แก่นสารสาระ โชคดีธรรมชาติยังเป็นอิสระจากความโลภของมนุษย์ พระอาทิตย์ตกดิน เสี่ยงชะนีร่อนกันกลางป่ายังเป็นของบริสุทธิ์อยู่ คุณค่าของคนก็เช่นเดียวกัน เราจะเอาวัดวัดคนได้หรือ คนที่เคยทำงานเคยถือว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่าเพราะทำงานเพราะมีเงินเดือน พอเกษียณแล้วไม่ทำงานแล้วก็รู้สึกว้าชีวิตไม่มีค่าเสียแล้ว เป็นภาระแก่คนอื่นเพราะไม่ได้ทำงานไม่มี

เงินเดือนแล้ว เป็นภาระแก่ลูกหลาน นี่เรียกว่าคิดผิด เพราะคุณค่าของชีวิตไม่ได้อยู่ที่เงินเดือน คุณค่าของชีวิตอยู่ที่สิ่งที่ดีงามภายในจิตใจของเรา อยู่ที่สิ่งดีงามที่เรากระทำด้วยกาย ด้วยวาจา เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจึงถือได้ว่าชีวิตของเรามีคุณค่าได้จนถึงลมหายใจสุดท้ายเลย ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็ยังมีโอกาสละสิ่งที่ไม่ดี มีโอกาสทำสิ่งที่ดีที่งามเป็นประโยชน์ ทำสิ่งที่ให้ตนเองมีความสุข ทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้ตลอดเวลา ตอนทำงานทางโลกเรามีภาระหน้าที่มากมาย เมื่อมีอายุมากขึ้นน่าจะเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะได้ทำงานส่วนตัวมากขึ้น ทางพุทธศาสนาเราถือว่าตายแล้วไม่สูญ ถือว่ายังมีกิเลสอยู่ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิดนั้นไม่เป็นไปตามยถากรรม ไม่เป็นไปตามพรหมลิขิต ไม่เป็นไปตามดวง แต่เป็นไปตามกฎแห่งกรรม กรรม คือ การกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่ประกอบด้วยเจตนา คือ ความตั้งใจ กรรม คือ การกระทำที่มีผลโดยมีหลักง่ายๆว่า การทำดีได้ดี การทำชั่วได้ชั่ว เป็นหลักตรงไปตรงมา ขอให้คอยสังเกตว่าเมื่อไรเราทำความดี เราก็รู้สึกว่าได้ทันที เอาแค่นั้นก็พอ จะเข้าใจได้ เราจะเห็นได้ชัดว่าเรามีความ

รู้สึกที่ดีอยู่ภายใน ไม่ใช่ความสุขเพราะคนอื่นยอมรับ คนอื่นสรรเสริญ คนอื่นเห็นบุญคุณของเรา นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก เมื่อเราทำความดีด้วยจิตใจบริสุทธิ์ ในขณะนั้นจิตใจของเรามีคุณภาพ ทำให้เราสูงขึ้นทันที คือ มีอริยทรัพย์เพิ่มมากขึ้น แต่ทรัพย์ประเภทนี้ไม่ใช่ของเราคนเดียว เนื่องจากว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของหมู่มนุษย์ เมื่อความดีของคนหนึ่งเพิ่มขึ้น ความดีของโลกก็เพิ่มขึ้นไปด้วย ความดีของมนุษย์เป็นของศักดิ์สิทธิ์ เพิ่มขึ้นอีกนิดหน่อยก็ยังน่าชื่นใจ

เมื่อเรามีอายุมากขึ้น เราก็ควรตั้งอกตั้งใจทำแต่สิ่งที่ดี พุดแต่สิ่งที่ดี ฝึกจิตให้น้อมไปในสิ่งที่ดีงาม การเพิ่มคุณภาพชีวิตของตนเอง เพื่อเพิ่มคุณงามความดีในโลกนี้ไว้ ทำให้ชีวิตเรามีเป้าหมาย มีคุณค่าทุกวันทุกเวลา มุ่งานต้องทำ ถ้าเรายังมีนิสัยใดที่ยังไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่ใช่ที่เราจะต้องยอมรับ เพราะนิสัยต่างๆ ไม่ใช่ของดั้งเดิมของจิตใจ หากเกิดจากการกระทำ เราทำสิ่งใดบ่อยๆ สิ่งนั้นก็จะกลายเป็นความเคยชิน นานๆ เข้าความเคยชินก็จะกลายเป็นนิสัย เพราะฉะนั้นนิสัยต่างๆ เป็นสิ่งที่เราเคยสนับสนุนจนกลายเป็นบุคลิกไปแล้วก็ไม่ใช่ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นตลอดไป เราก็ยังสามารถ

แก้ไขได้ ชอบโกรธคนนั้น โกรธคนนี้อยู่เรื่อย โกรธง่าย โกรธทุกวัน ไม่นานก็กลายเป็นคนขี้โกรธ ถ้าเราฝึกตนเอง มุ่งมั่นระบับความโกรธ ตั้งอกตั้งใจชนะมัน ไม่ต้องสงสัย ความโกรธก็จะค่อยลดน้อยลง เราก็จะเห็นชัดว่าไม่มีสิ่งใดเลยที่ตายตัวแก้ไม่ได้

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้อยู่ได้เพราะมีอาหาร อารมณ์ต่างๆก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีใครเคยทำให้เราเจ็บใจ เราก็ชอบนำเรื่องนั้นๆ มาคิดมาปรุงมาแต่ง ด้วยความน้อยอกน้อยใจ ความคิดปรุงแต่งนั้นแหละ คือ อาหารของความโกรธแค้น ต้องทรมานมันบ้าง ให้มันอดอาหารดูซิว่าจะอ่อนลงไหม

ในทำนองเดียวกัน ผู้ต้องการสร้างคุณงามความดี ควรรู้จักอาหารของความดี บำรุงจิตใจด้วยอาหารนี้บ่อยๆ ความดีต้องเจริญแน่ มันไม่เหลือวิสัยของใครหรอก แต่ต้องทำถูกวิธี ลองสังเกตดูว่าความสนใจรับรู้แต่สิ่งที่ทำให้พวกเราแตกต่างกัน มีผลคือการเพ่งโทษ ความรู้สึกว่าเป็นเราว่าเป็นเขารุนแรงขึ้น ผู้ที่พยายามเสริมสร้างชาตินิยม หรือศาสนานิยมมักจะเน้นในสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกว่าเราว่าเขาเข้มข้น

ส่วน พระพุทธศาสนา แนะนำในทางตรงข้าม คือ ยอมรับความหลากหลายของโลก แต่ชวนให้มองในสิ่งที่ทำให้คนเราเหมือนกัน ท่านชี้ให้เห็นว่าจริงๆ แล้วเราเป็นเพื่อน เพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย ไม่ว่าเราเป็นคนไทย เราเป็นคนอังกฤษ เป็นคนอัฟกานิสถาน คนอาหรับ เราเป็นคนสีผิวอะไรอยู่ที่ไหนก็ตาม เราเป็นเพื่อนในความเกิด เพื่อนในความแก่ เพื่อนในความเจ็บ เพื่อนในความตายทุกๆ คน

ถ้าเราคิดพิจารณาในทางนี้บ่อยๆ ทุกๆ วัน ความรู้สึกที่ว่าเราว่าเขาก็จะลดน้อยลง ซึ่งพิสูจน์ให้เราเห็นว่าการคิดการมอมมีผลต่อความรู้สึก หรืออารมณ์ของเราอย่างไรบ้าง ทัศนคติความเห็นเป็นอาหารสำคัญของอารมณ์ ดังนั้นจึงควรระวังจิตของเราให้มาก นักปราชญ์สอนว่า อยู่กับคนอื่นให้ตั้งสติ อยู่กับการพูด อยู่คนเดียวให้ตั้งสติที่จิตใจ ไม่ปล่อยให้ปรุงแต่งไปในทางที่เศร้าหมอง

แปลกดีนะ คนเราไม่ค่อยอยากอยู่ในปัจจุบัน อายุยังน้อย ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว จิตใจชอบอยู่กับอนาคตมาก วางแผนอนาคตว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อายุมากขึ้นความสุข

ในการปรุงแต่งเรื่องอนาคตก็อ่อนลง เริ่มมีความสุขอยู่กับการระลึกถึงเรื่องเก่าๆ กลายเป็นคนชอบอยู่ในอดีต ดังนั้นใครอยากรู้ว่าตัวเองแก่หรือยังก็ให้ลองดูความคิด ถ้าชอบคิดเรื่องอนาคตมาก แสดงว่ายังหนุ่มยังสาวอยู่ ถ้าชอบเรื่องเก่าเรื่องอดีตมากกว่า ถือว่าแก่แล้ว

อย่างไรก็ตาม ทาง พุทธศาสนาถือว่าไม่ต้องหนุ่มต้องสาว ไม่ต้องแก่หรือชรา ให้อยู่ตรงทางสายกลาง คือปัจจุบันดีกว่า แล้วเหมือนไม่มีอายุ ให้อยู่ในปัจจุบันกับสิ่งที่เป็นหน้าที่ในปัจจุบัน ให้สร้างผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในปัจจุบัน จิตใจของเราก็ตื่นอย่างน่าอัศจรรย์ ไม่ต้องไปหูดหิดรำคาญใคร ไม่ต้องไปโกรธใคร ไม่ต้องไปน้อยใจใคร ไม่ต้องไปหวงแหนใคร เมื่อรู้จักปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่ทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง รู้จักอยู่ในปัจจุบัน จิตใจเราก็มีความสุข ให้รักษาคุณภาพของจิตใจเอาไว้

พุทธศาสนาสอนให้เราฉลาดในเรื่องความสุข ในปัจจุบันนี้นักธุรกิจทั้งหลายอยากให้เราเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การบริโภค คนที่ไม่ปฏิบัติธรรมมักจะเชื่อเพราะไม่เคยศึกษาใน

เรื่องความสุข แต่คนที่ปฏิบัติธรรมสัมผัสกับธรรมชาติของความสุข ธรรมชาติของความทุกข์อย่างชัดเจนแล้ว ไม่หลง กล้าปล่อยความสุขขึ้นหยาบบ้าง เพื่อมุ่งหน้าไปในข้อวัตรปฏิบัติที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ ระมัดระวังไม่ให้จิตใจหลงไหลในสิ่งที่ดึงดูดไปสู่ความทุกข์ได้ วุฒิภาวะของคนเรา การเป็นผู้ใหญ่ของเราอยู่ที่การบริหารอารมณ์ของตนได้ สามารถห้ามจิตใจจากสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยได้โดยไม่ต้องมีคนอื่นบังคับ มีความละเอียดรอบาป ความเกรงกลัวต่อบาปเป็นที่พึง มีสติเป็นที่พึง มีปัญญาเป็นที่พึง สงบ เยือกเย็น อย่างนี้ชีวิตดีขึ้นทุกวัน คือ มีอริยทรัพย์เพิ่มขึ้น เรียกว่ารวยขึ้นทุกวัน

เราทุกคนอายุเท่าใดก็แล้วแต่ อายุครบเจ็ดสิบ แปดสิบ ปี สิ่งไม่ดีไม่งามเราก็ค่อยๆ ปล่อยไป วางไป เพราะไม่รู้จะเก็บไว้ทำไม ไม่ได้เอาแต่ราคา ไม่ได้เอาแต่คุณค่าทางโลก ชีวิตของเรามีคุณค่า

ขอถามตัวเองจริงๆ ว่าเราต้องการอะไรจากชีวิตนี้ เรามีเป้าหมายชีวิตทางด้านคุณธรรมชัดเจนหรือไม่ ถ้ามีแล้วสิ่งที่เรากำลังดำเนินอยู่ทุกวันนี้ตรงกับเป้าหมายของ

เราหรือไม่ โอกาสที่เราจะหลงทางมีมาก เพราะการหลงทาง
ของเรามักจะไม่ใช้ในลักษณะที่ว่าเราตั้งใจเลี้ยวซ้าย แล้วหลง
เลี้ยวขวา แต่ว่าจะเป็นในลักษณะว่าเดินตามทาง แล้วก็
เหวี่ยงไปจากทางวันละเล็กละน้อย วันละไม่กี่เซ็นติเมตร
ไม่ถึงเมตร จนนานๆ เขามันก็ผิดทางหลายร้อยเมตร สุดท้าย
ตั้งใจจะไปทางเหนือ ออกมากลายเป็นว่าไปทางตะวันตก
ก็ได้ หรือกลับไปทางทิศใต้ก็ได้ เพราะว่ามันจะออกจาก
ทางที่เล็กละเล็กละน้อย ฉะนั้นเราควรจะต้องรู้จักเวนวรรคชีวิต
เหมือนกับเราเขียนหนังสือ เราต้องรู้จักเวนวรรค เวนวรรค
หนังสือแล้วจึงจะอ่านได้

ชีวิตของเราต้องมีการหยุด ต้องมีการทบทวนว่าเรา
กำลังทำอะไรอยู่ เพื่อเราจะได้เห็นตนเอง ชีวิตของเราจะมี
ความสุขที่แท้จริงก็อยู่ที่คุณภาพของชีวิต อยู่ที่ความรู้สึก
ภาคภูมิใจตัวเอง ถ้าวันไหนก่อนนอนเราทบทวนสิ่งที่เรา
ได้ทำวันนี้ รู้สึกว่าวันนี้ไม่ได้ทำอะไรเลย ไม่ได้พูดสิ่งใดเลย
ที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ใครเลย ไม่มีการ
เบียดเบียนตน ไม่มีการเบียดเบียนผู้อื่น ถ้าครูบาอาจารย์
ที่เราเคารพนับถือ ท่านได้ทราบบว่าเราทำอะไรไปบ้าง ท่านก็

คงไม่มีอะไรที่จะตำหนิเราได้เลย แล้วเมื่อเราตรวจศีลแล้ว
ระลึกถึงคุณงามความดีที่เราได้ทำวันนี้ เราก็มีความสุขมาก
ยิ่งขึ้น เราระลึกว่าวันนี้ได้ทำวัตรสวดมนต์ ได้ทำจิตใจให้สงบ
สดชื่นเบิกบานด้วยสมาธิภาวนา ได้สร้างประโยชน์แก่ครอบครัว
ได้สร้างประโยชน์ที่ทำงาน ได้ทำหน้าที่ของตนอย่างไม่บกพร่อง
คิดอย่างนี้เป็นแล้วก็มีสุขมาก สุขนี้ไม่ต้องจ่ายเงิน
ไม่ต้องบริโภค ไม่ต้องไปซื้อสิ่งใดเลยถึงจะได้ เพราะเป็น
ความสุขที่เกิดขึ้นจากความเพียรพยายามของเรา

วันนี้อาตมาจึงขอฝากข้อคิด เรื่องคุณภาพชีวิตเราไว้
ขอให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตเกิดจากคุณภาพของการกระทำ
ของเราด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ มองเป็นศิลปะก็ได้ เราต้อง
เป็นศิลปินด้วยการแกะสลักชีวิตของเราให้งดงามขึ้นทุกวันๆ
ซึ่งเป็นเป็นศิลปะที่ลึกซึ้งมาก สิ่งที่เราสร้างสรรค์นั้นคือตัวชีวิตที่งาม
แล้วดีราคาในตลาดไม่ได้ วัดคุณค่าด้วยเงินไม่ได้ ต้องใช้เครื่อง
วัดของพระพุทธเจ้า เห็นหลักที่แน่นอน บริสุทธิไม่ยุ่งเกี่ยว
กับกิเลส

สุดท้ายนี้ ขออวยพรให้ทุกคนอยู่ด้วยความสุขกาย
สบายใจ ปราศจากภัยทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ด้วยความ
สมานสามัคคีกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน มีการให้อภัยกัน
ขอให้มีความสุขทุกประการ ตลอดกาลนานเทอญ.

