

# การกล่าววาจาดี ... พูดดี ... เป็นมงคลอันอุดม

ธรรมะพระพรหมมังคลาจารย์ ๐ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

# พูดดี

## การกล่าววาจาดี เป็นมงคลอันอุดม

จัดพิมพ์เป็นธรรมานุสรณ์แห่งการละสังขาร

**พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)**

วันพุธที่ ๐๐ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๐ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ โรงพยาบาลศิริราช

# คำปรารภการพิมพ์

## พูดดี : การกล่าววาจาดี เป็นมงคลอันอุดม

ในโลกใบนี้ มีทางให้เราเลือกเดินอยู่มากมายหลายทาง ในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสุขความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม แต่ในภาพรวมแล้วเราสามารถแบ่งทางเดินของชีวิตได้ให้เหลือเพียง ๒ ทาง ก็คือ ทางเดินที่ดีกับทางเดินที่ชั่ว

เลือกทางเดินที่ดี จักลำบากในเบื้องต้น แต่จะสบายเมื่อปลายมือ...

เลือกทางเดินที่ชั่ว จักสบายในเบื้องแรก แต่จะลำบากตอนสุดท้าย...

เพราะฉะนั้น จงเลือกทางเดินกันให้ดีดี ว่าจะเดินทางไหน?

คนโดยทั่ว ๆ ไปปรารถนาความดีด้วยกันทุกคน แต่เป็นเพราะอวิชชาเข้าครอบงำ ทำให้เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นชั่วเป็นดี จึงประพฤติในสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษแก่ตนเองและผู้อื่น และมูลเหตุสำคัญส่วนใหญ่ที่ทำให้คนเป็นคนดีหรือชั่วได้ ก็คือคำพูดของคนนี่เอง...อันเป็นการแสดงออกทางวจีกรรม ที่มีทั้งดีและชั่ว เพราะฉะนั้น ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ จะคิด-จะพูด-จะทำอะไร ขอให้ระมัดระวังให้ดี อย่าประมาทในคำพูดว่าไม่มีผลแก่ตนเอง...

ปราชญ์และบัณฑิตทั้งในอดีตและปัจจุบัน ใคร่ครวญถึงวาจาสุภาษิตอยู่เสมอ อันมีลักษณะดังนี้ คือ การพูดต้องพูดให้ถูกกาละเทศะ...ต้องพูดในเวลาอันควรเหมาะแก่เวลา แก่สถานที่...ต้องพูดวาจาจริง...ไม่คลาดเคลื่อน ไม่บิดเบือน ต้องพูดสุภาพ ไม่หยาบคาย พูดแต่คำที่เป็นประโยชน์ และต้องพูดด้วยจิตเมตตาปรารถนาให้ผู้ฟังมีความสุข จึงขอให้ท่านทั้งหลายระลึกไว้เสมอว่า...

"คำพูดที่ไม่เหมาะสมเพียงคำเดียว อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต และคำพูดที่เหมาะสมเพียงคำเดียว อาจเปลี่ยนชีวิตของเราให้เจริญรุ่งเรือง"

ในวาระที่พระเดชพระคุณ พระพรหมมังคลาจารย์ ละสังขารในวันพุธที่ ๑๐ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๐ เวลา ๐๙.๐๐ น. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงรับไว้ในพระบรมราชานุเคราะห์ พระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรม ๗ วัน ๕๐ วัน ๑๐๐ วัน ยังความปลาบปลื้มในพระมหากรุณาธิคุณแก่คณะศิษยานุศิษย์เป็นล้นพ้นฯ

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้รวบรวมปาฐกถาธรรมของหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ พระผู้อุทิศชีวิตเพื่อเผยแพร่ พระศาสนาตามแนวทางแห่งพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มหนังสือ โดยให้ชื่อว่า "พูดดี...การกล่าววาจาดี เป็นมงคลอันอุดม" อันเป็นหลักคำสอนด้วยถ้อยคำที่ชัดเจน และเข้าใจได้ง่ายสำหรับพุทธศาสนิกชน ถวายเป็นธรรมานุสรณ์สักการะบูชาพระคุณ แด่ พระเดชพระคุณ พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ) อันเป็นการดำเนินงานตามเจตนารมณ์ของหลวงพ่อ

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ "พูดดี...การกล่าววาจาดี เป็นมงคลอันอุดม" เล่มนี้ จักเกิดประโยชน์แก่ท่านสาธุชน ในการนำมาใช้เป็นคู่มือศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอยู่บนเส้นทางแห่งการหลุดพ้น ก้าวไปสู่ชีวิตที่พบแต่ความสุขสงบเย็นอย่างสมบูรณ์แท้จริงสมดังปรารถนา

ด้วยความสุจริตหวังดี
ธรรมสภา ปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

○ คนเป็นได้หลายแบบ เป็นคนก็ได้ เป็นมนุษย์ก็ได้ เป็นเทวดาก็ได้ เป็นหมาแมวก็ได้ สุดแล้วแต่อาการของใจที่หมุนไป ใจของคนเป็นสิ่งกลับกลอก ห้ามยาก เที่ยวเตร่ไปไกล ว่องไว หาอะไรเปรียบได้ยาก จึงจำเป็นต้องมีอะไรเหนี่ยวรั้งไว้บ้าง เหมือนบังเหียนสำหรับรั้งม้าที่กำลังแล่นไป ธรรมะจึงเป็นบังเหียนรั้งใจคนให้อยู่ในระดับพอดีเสมอ

# สารบัญ

## ธรรมะพระพรหมมังคลาจารย์ เพื่อเป็นผู้กล่าววาจาอันเป็นมงคล

**พูดดี...การกล่าววาจาดี เป็นมงคลอันอุดม**


ปาก : สิ่งที่แสดงให้รู้ถึงความรู้สึกในจิตใจ ๑
คนปากเหม็น คนปากหอม ๒
วาจา...นำความทุกข์มาให้มากกว่ากายและใจ ๓
พึงระมัดระวังในการเปล่งวาจา ๓
ผู้สำรวมปากเป็นผู้มีสติคอยกำกับทุกขณะที่พูด ๔
กล่าววาจาให้เหมาะกับเวลา บุคคล เหตุการณ์ ๕
ผู้มีวาทะศิลป์ ทำเรื่องร้ายให้กลายเป็นดีได้ ๖
สิ่งที่จำเป็นต้องรู้ในการติดต่อคบค้าสมาคม ๗
สร้างความประทับใจในครั้งแรกของการพูด ๗
พูดอย่างไรให้คนฟังประทับใจ ๘
พูดอย่างไรให้เกิดความไว้เนื้อเชื่อใจ ๙
ความเป็นกลางแท้จริงเกิดจากใจที่เป็นกลาง ๑๐
พูดอย่างไรจึงเป็นการพูดที่เป็นกลาง ๑๐
ทำใจให้สงบเยือกเย็นเสียก่อนที่จะกล่าววาจา ๑๑
แม้สัตว์เดรัจฉานยังชอบวาจาที่อ่อนหวาน ๑๔
ศิลปะในการพูดใช้คนให้สำเร็จประโยชน์ ๑๗
เครื่องสมานมิตรไมตรี ๑๗
เมื่อพูดเรื่องที่มีประโยชน์ไม่ได้ ก็นิ่งเสียดีกว่า ๑๘
ทานทางคำพูด ๒๑

**สิ่งที่ชีวิตไม่มีไม่ได้...ผู้ประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข**


พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุผล ..... ๒๕
ความเข้าใจผิดอย่างร้ายแรง ..... ๒๖
อาหารของดวงใจ ..... ๒๗
อาหารของใจอันประเสริฐสุด ..... ๒๘
ศาสนานำพาให้พ้นจากอาหารที่เป็นพิษ ..... ๒๙
สิ่งที่ชีวิตไม่มีไม่ได้ ..... ๓๐
อาการสี่ประการของคน สัตว์ และพืช ..... ๓๐
ศาสนาช่วยยกระดับใจคนให้สูงกว่าสัตว์ ..... ๓๑
ความสำคัญของการมีศาสนา ..... ๓๓
ศาสนาเป็นแนวทางของทุกชีวิต ..... ๓๓
โลกสงบสุขได้เพราะทุกชีวิตมีศาสนา ..... ๓๕


**พึงสำรวมในวาจา...ระมัดระวังวาจา เป็นความดี**


เรื่องของปาก ..... ๔๑
ความสัมพันธ์ของปากกับใจ ..... ๔๒
วาจาเป็นการแสดงของน้ำใจ ..... ๔๔
วาจาที่เป็นสุภาษิต ..... ๔๕
พึงสำรวมในการกล่าววาจา ..... ๔๕
การกล่าวด้วยวาจาที่อ่อนหวาน ..... ๔๖
สิ่งที่ยุ่งยากในการกล่าววาจา ..... ๔๗
บาปจากการกล่าววาจาที่ไม่ดี ..... ๕๐
วาจาที่ไม่มีประโยชน์ ไม่กล่าวเสียดีกว่า ..... ๕๑
การสำรวมวาจายังประโยชน์ให้สำเร็จ ..... ๕๓

**สร้างความดีในจิตใจ...การฝึกจิต ท่านกล่าวว่าเป็นความดี**


สร้างความงามความดีให้เกิดขึ้นในใจ ๕๗
บุคคลผู้ตกอยู่ในความประมาท ๕๘
ความสงบเป็นยอดของความปรารถนา ๖๐
เมื่อถูกกิเลสครอบงำ...ใจก็มืดบอด ไร้ซึ่งปัญญา ๖๒
ลดความร้อนในจิตใจ ๖๗
แก้ไขกิเลสที่เกิดในตัวเราก่อน ๖๙
สิ่งที่ควรกระทำในทุกเวลาโอกาส ๗๐
สงครามกิเลสที่เกิดในจิตใจ ๗๓
สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบ ไม่มี ๗๔
ทุกข์เพราะความเห็นแก่ตัวในส่วนลึกของใจ ๗๘
เมื่อไม่ยึดถือ ก็ไม่เป็นทุกข์ ๗๙


**ฐานของชีวิต...ทุกคนควรทำหน้าที่ของตน และไม่ควรประมาท**


กายกับจิตเป็นสิ่งที่เนื่องถึงกัน ๘๑
การปรับตัวเอง คือ การปฏิบัติธรรม ๘๔
ความจริงที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ๘๖
ธรรมที่ปรากฏอยู่ในโลกตลอดเวลา ๘๗
ความวางเฉยของจิตใจ ๘๘
หยั่งลงไปให้ลึกถึงเนื้อแท้ ๙๓
ฐานของชีวิต ๙๘
คุณธรรมในจิตใจเป็นฐานของมนุษย์ ๙๙
ธรรมะเป็นหลักครองใจ เป็นฐานใหญ่ของชีวิต ๑๐๑
ฐานชีวิตที่ตั้งไว้ดีแล้ว พาตนให้อยู่รอดปลอดภัย ๑๐๓

**สลัดตนให้พ้นบ่วงกาม...คนบนโลกนี้ทุกคน สามารถกระทำความดีได้**


กามคุณ สิ่งที่ล่อใจสัตว์.....๑๐๕
อิทธิพลของกาม.....๑๐๘
สลัดตนให้พ้นไปเสียจากบ่วงกาม.....๑๑๑
กามเปรียบด้วยเยื่อในร่างกระดูก.....๑๑๓
กามเปรียบเสมือนชิ้นเนื้อ.....๑๑๔
กามเปรียบด้วยคบเพลิงทำด้วยหญ้า.....๑๑๕
กามเปรียบด้วยหลุมถ่านเพลิง.....๑๑๕
กามเปรียบด้วยของที่ฝันเห็น.....๑๑๖
กามเปรียบด้วยของยืมเขามาใช้.....๑๑๖
กามเปรียบเหมือนผลไม้.....๑๑๗


**ความประมาท...ผู้มีปัญญา ไม่ควรสมคบด้วยความประมาท**


คำเตือนที่มีค่าสำหรับทุกชีวิต.....๑๒๑
ความประมาทและความไม่ประมาท.....๑๒๒
บุคคลผู้มีความประมาท.....๑๒๒
มูลฐานของความประมาท.....๑๒๓
เมาในวัย.....๑๒๓
ชีวิตตั้งอยู่บนมูลฐานของความเสื่อมตลอดเวลา.....๑๒๔
เมาในชีวิต.....๑๒๕
เมาในความไม่มีโรค.....๑๒๖
ความจริงของชีวิต.....๑๒๗
มีชีวิตอยู่อย่างผู้ไม่ประมาท.....๑๒๗
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย.....๑๒๘

**หนุนหมอนไม้...ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ยินดีในความไม่ประมาท**


พึงรักษาตนให้อยู่บนความไม่ประมาท.....๑๒๙
เหตุแห่งความเจริญ.....๑๓๑
เหตุแห่งความเสื่อม.....๑๓๒
ความมักมากในกาม.....๑๓๓
ความสบายทำให้คนอ่อนแอ ไม่อดทน.....๑๓๔
ลำบากเป็นมิตร สบายเป็นศัตรู.....๑๓๕
หนุนหมอนไม้ กินข้าวกล้อง นอนบนเสื่อผืนเดียว.....๑๓๕
สร้างตนให้ก้าวหน้าด้วยหลักพุทธศาสนา.....๑๓๖
ความติดใจหลงใหลในความสบาย.....๑๓๗
ผลแห่งความเพียรพยายามในทางที่ถูกที่ชอบ.....๑๓๘
ใจที่ตั้งไว้ผิดเป็นศัตรูที่ร้ายแรง.....๑๔๐
ยิ่งใหญ่ในความดี ทำสิ่งที่ถูกต้องตามธรรม.....๑๔๑


**ทำสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น...สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม**


ความแตกต่างของแต่ละชีวิต.....๑๔๕
ทำสิ่งใด...ได้สิ่งนั้น.....๑๔๖
สร้างเหตุอย่างไร ผลที่ได้ต้องเป็นเช่นนั้น.....๑๔๗
กรรมเป็นผลแห่งการกระทำ.....๑๔๘
ตัวการสำคัญในการสร้างอนาคต.....๑๕๐
สร้างคนให้มีคุณภาพควรแก่การเป็นคนที่ดีแท้.....๑๕๑
การศึกษาต้องคู่กันไปกับจริยธรรม.....๑๕๑
ใจที่ขาดการเหนี่ยวรั้ง บั่นทอนตัวเองเสมอ.....๑๕๒
ยั้งใจเสียเถิด...ประเสริฐยิ่งนัก.....๑๕๓

**เหตุแห่งความทุกข์...คนไม่มีที่พึ่ง ย่อมอยู่เป็นทุกข์**


ยกระดับของชีวิต ๑๖๐
เมื่อชนะแล้ว จงรักษาความชนะนั้นไว้ ๑๖๑
ตัณหา ๓ : ตัวการให้เกิดทุกข์ ๑๖๒
กามตัณหา ความอยากในกามคุณ ๕ ๑๖๖
ภวตัณหา ความอยากในความมีความเป็น ๑๖๙
วิภวตัณหา ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น ๑๗๔


**ความสงบแห่งนิพพาน...พระนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง**


สุดยอดของการปฏิบัติ ๑๘๑
ทุกชีวิตล้วนปรารถนาความสงบสุข ๑๘๖
ความสงบเป็นสุขอย่างยิ่ง ๑๘๗
ปรับพื้นฐานทางจิตสู่ชีวิตที่สงบเย็น ๑๙๑
รสแห่งความสงบเย็นแห่งพระนิพพาน ๑๙๒
มรรค : ข้อปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ ๑๙๕
หลักปฏิบัติเพื่อความสงบแห่งพระนิพพาน ๒๐๐


**ปรัชญาแห่งการงาน...อมตวาจา หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ**


งานสร้างชีวิต ๒๐๕
ชีวิตกับงาน ๒๐๖
เมื่อไม่ตั้งต้น ก็ไม่ถึงจุดหมาย ๒๑๑
คุณธรรมสำหรับนักสู้ ๒๑๒
ทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง ๒๑๔
ทำงานเพื่องาน ๒๒๓



# พูดดี

การกล่าววาจาดี เป็นมงคลอันอุดม



เมื่อใด...แกงจืดไม่เป็นรสนั่นแหละ
เขาจึงรู้ว่าเกลือมีประโยชน์แก่เขา
...ในชีวิตประจำวันของเราทั้งหลายก็เป็นเช่นเดียวกัน
ตามปกติเราทุกคนมีความเป็นอยู่อย่างสะดวกสบายนั้น
เพราะเรามีการเดินถูกธรรมะอยู่แล้ว ถ้าผิดธรรมะก็ต้องเดือดร้อน
แต่เพราะขาดการศึกษา จึงไม่เข้าใจ
บุคคลใดที่รักจะให้ชีวิตตนราบรื่น จึงควรสนใจในวิถีชีวิต
ควรเรียนรู้ว่า...
ตนจะเดินอย่างไรชีวิตจึงจะปลอดภัย เรียบร้อย
เหมือนอย่างเราจะเดินทางไปไหนๆ...
การไปโดยรู้จักเส้นทางอย่างดี กับการไปโดยไม่รู้จักเส้นทาง
...อย่างไหนจะสะดวกกว่ากัน...

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




**ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย**

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

# ปาก : สิ่งที่แสดงให้รู้ถึงความรู้สึกในจิตใจ

ในวันนี้ จะได้พูดถึง**คุณธรรมของบุคคลในเรื่อง ถ้อยคำอ่อนหวาน เว้นคำส่อเสียด**

คนเราทุกคนมีอวัยวะอย่างหนึ่งที่สำคัญก็คือปาก **ปากเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตก็ว่าได้ เพราะเป็นที่สำหรับแสดงออกซึ่งความรู้สึกในใจ** แล้ว

ก็เป็นทางที่จะนำวัตถุเข้าไปเลี้ยงร่างกาย คืออาหารและน้ำดื่ม คำพูดที่ออกมาจากใจก็ผ่านปากของเรา

ในเรื่องอาหารการกินการดื่มนี้ไม่สู้กระไร เพราะว่าก่อนที่เราจะรับอะไร เราก็ได้เลือกได้เฟ้นแล้ว

**สิ่งใดดีมีประโยชน์แก่ร่างกายของเรา**
**...เราก็รับสิ่งนั้นเข้าไป**
**สิ่งใดไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายของเรา**
**...เราก็งดเว้นสิ่งนั้น**

## คนปากเหม็น คนปากหอม

ส่วนเรื่องที่มันจะออกมาจากข้างใน ค่อนข้างจะลำบากสักหน่อย เพราะว่าปกติคนเราไม่มีสติควบคุม ตัวเองอยู่เสมอไป ไม่มีปัญญาหาเหตุผลในเรื่องที่ตนจะทำอยู่เสมอไป เวลาพูดอะไรออกมา...บางครั้งอาจพูดคำไม่ดีก็ได้ บางครั้งอาจพูดคำดีมีคุณค่าก็ได้ **คนใดพูดคำไม่ดีบ่อยๆ เรียกว่าเป็นคนปากเหม็น คนใดพูดดีบ่อยๆ ก็เรียกว่าเป็นคนปากหอม**

## กาย วาจา ใจ เป็นเรื่องสำคัญของชีวิต

ปากของเรานั้น จะทำคนให้เป็นมิตรก็ได้ จะทำคนให้เป็นศัตรูก็ได้ จะทำคนให้รักกันก็ได้ จะทำคนให้ต่อยกันก็ได้...ด้วยปากนี่เอง คือคำพูดนี่มันสำคัญเป็นนักหนา ถ้าหากว่า **พูดออกไปดีก็มีคุณค่า พูดถ้อยคำที่ไม่ดีก็หมดคุณค่า**

ในทางศาสนาสอนมากเหมือนกันในเรื่องนี้ เพราะฉะนั้นจึงได้สอนหลักไว้ว่า กาย วาจา ใจ

**คนเรา... ทำชั่ว...ทำดี ทางกายก็ได้**
**ทำชั่ว...ทำดี ทางวาจาก็ได้**
**ทำชั่ว...ทำดี ทางใจก็ได้**

## วาจา...นำความทุกข์มาให้มากกว่ากายและใจ

แต่ว่า "ใจ" นั่นแหละ มันเป็นมูลฐานใหญ่ของการกระทำทั้งหลายทั้งปวง แต่ว่าเรื่องของกายกับวาจา ถ้าพูดกันไปแล้ว **วาจาอาจจะนำความทุกข์มาให้แก่คนมากกว่าทางกาย** เพราะกายของเราใช้น้อยกว่าวาจา คือ อวัยวะในร่างกายของเรา...ปากนี่ใช้มากที่สุด

## พึงระมัดระวังในการเปล่งวาจา

วันหนึ่งๆ ถ้าเราคำนวณดูแล้ว จะพบว่าใช้ปากมากกว่าส่วนอื่นใดของร่างกาย ตื่นเช้ามาก็ใช้ปากแล้ว ยิ่งคนที่เป็นแม่บ้านแม่เรือน พอตื่นเช้าก็ต้องใช้ปากแล้ว ต้องว่าคนนั้นคนนี้กันอยู่เรื่อยไป เวลาไปทำงานทำการก็ต้องใช้ปากอยู่ตลอดเวลา คนที่พูดมากก็เรียกว่าใช้ปากมาก ถ้าพูดน้อยก็ใช้ปากน้อยหน่อย

**ผู้ใดพูดมาก...ก็อาจผิดพลาดมาก**
**แต่ถ้าพูดน้อยๆ...ก็อาจผิดพลาดน้อย**
**ผู้ใดสำรวมปากไว้ได้...ภัยอันจะเกิดขึ้นจากปากก็มีน้อยเป็นธรรมดา**

แต่ถ้าหากว่าเราระวังปากของเราไม่ได้ พูดพล่อยๆ พูดเรื่อยๆไป ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน คำพูดของคนเพียงคำเดียว อาจจะเป็นเหตุให้เป็นภัยแก่ชาติ แก่บ้านเมือง แก่ทรัพย์สินเงินทองก็ได้ เพราะคำพูดเพียงคำเดียว

เพราะฉะนั้น...

**จึงควรจะได้ระมัดระวังในการที่จะเปล่งวาจาออกไป**

## เปล่งแต่วาจาที่อ่อนหวาน ไพเราะ

ในพระพุทธศาสนามีพระพุทธภาษิตอยู่บทหนึ่งกล่าวไว้ว่า **"จงเปล่งวาจาที่งาม"** นั้นก็หมายความว่า อ่อนหวาน ไพเราะเสนาะโสต ไม่เปล่งวาจาประเภทที่หยาบคาย ทำลายประโยชน์ของตน ของท่าน

## ผู้สำรวมปากเป็นผู้มีสติคอยกำกับทุกขณะที่พูด

**การพูดอะไรออกไปจึงต้องมีสติคอยกำกับอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเป็นผู้สำรวมปาก ถ้าหากว่าพูดน้อย...แต่ได้ประโยชน์ ดีกว่าพูดมากแต่ไม่ได้ประโยชน์อะไร**

เรื่องการพูด...ถ้าใช้ถ้อยคำอ่อนหวานสมานใจ...ไปไหนก็ไม่ลำบาก มีคนรักมีคนชอบ แต่ถ้าเราพูดจาที่หยาบคายแสลงหู...ไปที่ใดก็ไม่มีใครชอบ

เราจะเห็นว่า คนบางคนพูดอะไรคนไม่ฟัง เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่าเป็นคนใช้ปากไม่เป็น เป็นคนไม่รู้จักใช้อวัยวะส่วนนี้ให้เป็นคุณประโยชน์ เวลาพูดออกไปทีไรเพื่อนๆก็เบือนหน้าหนี ไม่ยอมรับฟังคำพูดนั้นๆ อันนี้เป็นการทำลาย

คุณค่าของตัวเอง เพราะการพูดมันสร้างคุณค่าแก่ชีวิตได้ ใครพูดเป็น...ก็เป็นคนดี มีคุณมีค่า พูดไม่เป็นก็ไร้คุณค่าไปได้เหมือนกัน

## กล่าววาจาให้เหมาะกับเวลา บุคคล เหตุการณ์

**โกษาปาน** ทูตเอกของเมืองไทยไปฝรั่งเศส ปรากฏว่าเป็นนักพูดที่สำคัญ พูดเหมาะแก่เวลา แก่บุคคล พูดเหมาะแก่เหตุการณ์ ไม่ว่าจะไปพูดอะไรที่บ้านใครในเหตุการณ์อะไรก็ตาม ท่านหาคำพูดมาให้เหมาะแก่เรื่องนั้นๆอยู่เสมอ ใครๆที่ได้พบแล้วก็ย่อมจะพออกพอใจในคำพูดของท่านทั้งนั้น

โดยเฉพาะคนที่ไปพูดจาประนีประนอมในเรื่องอะไรต่างๆ ถ้าว่าเป็นคนที่ใช้วาทะเป็นแล้วก็จะเป็นประโยชน์มาก คนจะต่อยจะตีกัน...ไปพูดให้เขาสงบเสียไม่ต้องทะเลาะกันก็ได้

## โทณพราหมณ์ห้ามทัพแย่งพระธาตุพระพุทธเจ้า

ในพุทธประวัติ เวลาพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว มีพราหมณ์ท่านหนึ่งชื่อว่า **"โทณพราหมณ์"**

พราหมณ์คนนี้ท่านเป็นคนพูดเก่งเหมือนกัน พูดห้ามทัพได้ เขากำลังจะรบกันแล้ว แต่ท่านพูดไม่ให้รบกันได้ เรื่องที่จะรบกันก็ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย คือเป็นเรื่องแย่งพระธาตุของพระพุทธเจ้า กษัตริย์แปดนครต่างยกกองทัพมาเลยทีเดียว มาตั้งล้อมเมืองกุสินารา แล้วก็ต้องการเอาพระธาตุ ครั้งแรกก็มาเพียงพวกเดียว...เขาก็ไม่แบ่งให้ มากันมากเข้าก็เลยทำท่าจะรบกันแล้วด้วยเรื่องแย่งพระธาตุ

# ผู้มีวาทะศิลป์ ทำเรื่องร้ายให้กลายเป็นดีได้

พราหมณ์ชื่อว่าโทณะท่านคงเป็นคนมีวาทะศิลป์ เลยไปพูดให้ท่านเหล่านั้นฟังว่า...

"พวกเราทั้งหลายที่มาประชุมกันในสถานที่นี้ เรามาเพื่อประสงค์อะไร ทุกคนมาเพื่อต้องการพระธาตุของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็แสดงว่าทุกท่านที่มาเคารพรักบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อเราเคารพบูชาองค์พระผู้มีพระภาคเจ้า ก็ต้องการสิ่งเป็นเครื่องหมายแทนพระองค์ไปไว้เคารพกราบไหว้สักการะ ได้ไปแต่เพียงพระธาตุก็ไม่สำคัญลึกซึ้งอะไร แต่ถ้าเราได้ธรรมะใส่ใจไปด้วยแล้วจะสำคัญมากกว่านั้น

ก็องค์พระผู้มีพระภาคเจ้าของชาวเรานั้น ท่านเป็นผู้สรรเสริญความสงบส่งเสริมสันติอยู่ตลอดเวลา พวกเราต่างก็รักพระองค์ เคารพพระองค์ จะมาทำการรบราฆ่าฟันกันด้วยเรื่องพระธาตุนั้นเป็นการถูกพุทธประสงค์หรือไม่? ขอให้ท่านทั้งหลายได้คิดดูอย่างรอบคอบ"

เมื่อพูดไปเช่นนั้นแล้ว แม่ทัพนายกองทั้งหลายที่มานั้นก็นึกได้ว่า ไม่สมควรในการที่จะประหารต่อกันด้วยเรื่องพระธาตุ แต่ว่าเราควรจะประนีประนอมกันเสียดีกว่า เพราะฉะนั้นจึงได้มอบหมายให้พราหมณ์นั้นเป็นหัวหน้าแบ่งพระธาตุ ทำการตวงแบ่งพระธาตุของพระองค์ไปให้ทุกคนเสมอกัน โทณพราหมณ์ท่านก็เอาทะนานทองตักตวงพระธาตุแจกแก่กษัตริย์เหล่านั้น...เรียบร้อย ไม่มีเรื่องเสียหายอะไรเกิดขึ้น

อันนี้ก็แสดงว่า...

**วาทะของคนนี่สามารถเอาชนะเหล็กได้ ลิ้นคนชนะเหล็กได้**
**แต่ถ้าหากว่าพูดไม่เป็น ลิ้นก็แพ้เหล็กได้เหมือนกัน**
**การพูด . . . จึงเป็นเรื่องสำคัญ**

# สิ่งที่จำเป็นต้องรู้ในการติดต่อคบค้าสมาคม

ในการคบค้าสมาคมกัน เราจะรักใคร่ชอบพอกัน ก็อยู่ที่ลิ้นของเรานั่นเอง **คนบางคนไปติดต่องานอะไรเสียหายทุกที ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?**

เพราะไม่รู้จักใช้คำพูดที่จะพูดจากับเขาเหล่านั้น พูดให้เขาโกรธเสียบ้าง ให้เขาเกลียดเสียบ้าง พูดให้เขาน้อยเนื้อต่ำใจบ้าง พูดอะไรออกไปแต่ละคำนั้นไม่เป็นเครื่องสมานมิตร ก็เพราะว่าใช้คำพูดไม่เหมาะแก่เรื่องไม่เหมาะแก่เหตุการณ์

เช่นว่าเราไปพูดยกตนข่มท่าน อย่างนี้ก็ไม่เหมาะ เพราะว่า**คนเราไม่ชอบให้ใครใหญ่กว่าตัว สันดานของมนุษย์ปกติเป็นอย่างนั้น** คือมักจะไม่ชอบให้ใครใหญ่กว่าตัว ไม่ชอบให้ใครมาทำอะไรที่ทำให้ตัวต้องน้อยลงไป **เราต้องรู้ในเรื่องนี้ไว้ รู้ว่าคนเราไม่ชอบเล็ก แต่ว่าชอบใหญ่ทั้งนั้น** ไม่ว่าจะเป็นคนยาก คนจน ชาวนา ชาวไร่ หรือใครก็ตาม ไม่ชอบความเล็ก...แต่ว่าชอบความใหญ่

# สร้างความประทับใจในครั้งแรกของการพูด

**เมื่อเราจะไปหาใคร จะพูดอะไรกับใคร อย่าพูดให้เขารู้สึกว่าน้อยเนื้อต่ำใจ หรือให้เขารู้สึกว่ามีปมด้อยกว่าคนที่ไปพูดด้วย** แต่พูดให้เขาภูมิอกภูมิใจว่าเรานี่เป็นคนสำคัญไม่ใช่ย่อยเหมือนกัน คนนั้นยังมาง้อเรา ยังมาพูดกับเราอย่างนั้นอย่างนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น **การที่จะใช้คำพูดออกไปครั้งแรกกับคนที่มาประชุมกันมากๆ ถ้าหากว่าพูดเป็นก็ได้ประโยชน์มากหลาย คือเป็นเหตุให้เกิดความเชื่อ เกิดความตั้งใจที่จะรับฟัง**

คราวหนึ่ง มีการประชุมใหญ่ในอเมริกา เรียกว่าประชุมสันนิบาตศาสนาที่เมืองชิคาโก้ สมัยนั้นมีผู้แทนศาสนิกของศาสนาต่างๆไปร่วมประชุมเป็นจำนวนมาก แล้วก็พูดให้ที่ประชุมนั้นฟัง ข้อความที่พูดนั้นลึกซึ้ง เป็นธรรมะชั้นดีในศาสนา ทั้งนั้นที่เอาไปพูด แต่มีท่านหนึ่งเป็นผู้แทนนักบวชฮินดู (เวทันตะ) แทนพวกศาสนาฮินดู นิกายเวทันตะ นักบวชเขาเรียกว่าสวามี ชื่อวิเวกนันทะ เมื่อท่านผู้นี้ลุกขึ้นยืนพูดครั้งแรกมีการปรบมือนานที่สุด

**ทำไมจึงได้มีการปรบมือให้เกียรตินานเช่นนั้น?**

คือแกพูดว่า "พี่น้องชาวอเมริกาทั้งหลาย..." ทีนี้คนอเมริกันก็ชอบใจกัน เพราะว่าเขาชอบความเสมอภาค ไม่ชอบความเป็นคนอื่น พูดออกไปว่าพี่น้องหญิงชายชาวอเมริกันทั้งหลายเขาก็พอใจกันใหญ่ เมื่อพอใจมากแล้วแกก็พูดอะไรๆต่อไป ได้ประโยชน์จากการพูดนั้นเป็นอย่างดี อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ

เพราะฉะนั้นเวลาจะไปพูดอะไรก็ต้องวางแผนเหมือนกัน ถ้าเป็นเรื่องสำคัญที่จะโน้มน้อมชักจูงจิตใจคนให้เข้ามาหาเรา หรือให้เกิดความเห็นด้วยกับเรื่องที่เราจะพูดขึ้นต้นต้องให้เขาพอใจ ถ้าขึ้นต้นเขาไม่พอใจเสียแล้ว เราจะพูดอะไรไปก็ไม่ได้เรื่อง เพราะว่าเขาปิดประตูเสียแล้ว...ไม่รับฟัง เรื่องมันก็ไม่ได้ประโยชน์

# พูดอย่างไรให้คนฟังประทับใจ

**เราจะพูดอย่างไรดีให้คนที่มาประชุมนั้นเขายินดีรับฟังเรา?**

...ต้องพูดให้เขาสบายใจ ต้องแสดงความเป็นกันเอง เป็นพี่น้อง อย่าไปแสดงความเป็นใหญ่กับเขา ในเวลาที่ทางราชการประชุมประชาชน ข้าราชการบางคนขึ้นพูดบนเวที แล้วก็พูดว่า "ราษฎรทั้งหลาย..." การพูดคำเช่นนั้นรู้สึกว่าไม่สมควร ควรจะเรียกว่าพี่น้องผู้ร่วมทุกข์ทั้งหลาย หรือพี่น้องร่วมสุขร่วมทุกข์

ทั้งหลาย หรือว่าญาติทั้งหลายอะไรๆก็ว่าไป **ให้มันเป็นกันเอง ให้มันมีความเสมอภาค อย่าให้เป็นการแบ่งชั้นวรรณะระหว่างผู้พูดกับผู้ฟัง คำพูดนั้นก็จะมีค่ามีราคา**

## พูดอย่างไรให้เกิดความไว้เนื้อเชื่อใจ

อีกประการหนึ่ง ถ้าสมมติว่าคนสองฝ่ายเขากำลังทะเลาะกันอยู่ เราจะไปพูดอย่างไรให้คนสองฝ่ายนั้นคืนดีกันได้ เรื่องนี้สำคัญนัก

ถ้าเราไปพูดเอียงเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งนั้น...นี้มันไม่ได้แล้ว ความเป็นกลางมันไม่มี พอเอียงเข้าข้างฝ่ายนาย ก. นาย ข. ก็ไม่ชอบใจ ถ้าเอียงไปข้างนาย ข. ข้างนาย ก. ก็ไม่ชอบใจ

**เราจะทำอย่างไรให้เกิดความเป็นกลางขึ้นระหว่างคนทั้งสองฝ่าย?**

**อันเรื่องอย่างนี้มันต้องมีไหวพริบในการที่จะพูดให้คนทั้งสองนั้นรู้สึกว่าเรานี่เป็นผู้เข้ามาประนีประนอม ไม่ได้เข้ามาเพื่อประโยชน์ของใคร** ถ้าเราไปทำอะไรให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าเราเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง จะฟังเป็นว่าลำเอียงกับคนเหล่านั้น เขาก็จะไม่รับฟังคำพูดของเรา เขาจะไม่ไว้ใจเรา เพราะเขานึกว่ามาเพื่อผู้นั้น เรามาเพื่อฝ่ายนี้ ความไว้เนื้อเชื่อใจมันก็หายไป

## ความเป็นกลางแท้จริงเกิดจากใจที่เป็นกลาง

เราจะทำอย่างไร? ให้คนทั้งสองที่ทะเลาะเบาะแว้งหรือมีกรณีพิพาทกันอยู่นั้นได้เกิดความไว้เนื้อเชื่อใจ

**การที่จะให้เขาไว้เนื้อเชื่อใจได้นั้น ก็จะต้องเป็นกลางอย่างแท้จริง การเป็นกลางอย่างแท้จริงนั้นไม่ใช่เป็นเพียงคำพูด แต่ว่าต้องเป็นไปจากพื้นฐานหรือจิตใจของเรา** ถ้าใจของเรามันมีพื้นฐานผิด...แม้คำพูดออกมาจะดีอย่างไรก็ไม่เหมาะ เราจะต้องทำใจเราเสียก่อน เพราะเขามีคำพูดว่า **"วาจาเช่นน้ำใจ"** คือฐานมันเป็นอย่างไร ผลออกมาก็เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเมื่อจะไปทำอะไรในรูปอย่างนั้น เราจะต้องวางใจเป็นกลาง ไม่เข้าใครออกใคร ไม่ลำเอียง เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่เราจะต้องนึกว่าเราทำไปเพื่อประสานสมานไมตรีของคนทั้งสอง ให้ได้อยู่ร่วมกันด้วยความสบายใจต่อไป แล้วก็พูดให้เป็นกลางออกไป

## พูดอย่างไรจึงเป็นการพูดที่เป็นกลาง

**ในการพูดเป็นกลางนั้นเราจะพูดอย่างไร?...เราไม่พูดว่าใครผิดใครถูก** ถ้าไปพูดว่าคนใดผิดคนใดถูก...เกิดเรื่องแน่

เช่นพูดว่า นาย ก. ทำไม่ถูก นาย ก. ไม่ชอบแล้ว พื้นฐานในใจก็ไม่ดีอยู่แล้วในเวลานั้น โกรธนาย ข. อยู่แล้ว นาย ข. ก็โกรธนาย ก. อยู่แล้ว แต่ถ้าเราไปพูดว่า นาย ก. ทำไม่ถูกอย่างนั้น นาย ก. ก็โกรธ เป็นเพราะว่าพื้นฐานมันโกรธอยู่แล้ว นาย ก. จะหาว่าเราเข้าข้าง นาย ข. ถ้าเราไปพูดว่า นาย ข. ผิด นาย ข. ก็นึกว่าเราเข้าข้างนาย ก. เลยไปกันใหญ่

**อย่าไปพูดเรื่องบุคคล แต่เราต้องพูดเรื่องเป็นกลาง คือพูดว่าอะไรถูกอะไรผิด อย่าพูดว่าใครถูก ใครผิด ถ้าพูดว่าใครถูก ใครผิดมันกระทบกระเทือนน้ำใจกัน** แต่เราพูดว่าอะไรมันผิดในแง่นี้ดีกว่า เช่นเราพูด ว่าความแตกแยกกันนี้ไม่ดี ความสามัคคีนั้นดีกว่า การทะเลาะเบาะแว้งกันไม่ได้อะไร การหันหน้าเข้า

หากันนั้นมันได้ประโยชน์มากกว่า เราอยู่กันด้วยความรักดีกว่าที่อยู่กันด้วยความเกลียดชัง คนเราเวลาเกลียดกันแล้วมองดูหน้ากันก็ไม่ได้ เดินสวนทางกันก็เมินหน้าไปคนละทิศละทาง ทั้งๆที่ต้องพบกันบ่อยๆ อย่างนี้มันสบายใจไหม ลองถามกันดู

เขาก็จะค่อยคิดออก รู้สึกว่า เออ...มันเป็นอย่างนั้น เป็นเรื่องไม่สมควรในการที่จะอยู่กันในรูปอย่างนั้น ค่อยพูดค่อยจาให้เห็นผิดเห็นถูกในเรื่องที่กำลังจะกระทำกันอยู่ เมื่อพูดเช่นนั้น นาย ก. ก็ไม่เสียใจ นาย ข. ก็ไม่เสียใจ แต่ว่าต่างคนต่างสำนึกได้ว่าเรามันผิดทั้งคู่ เพราะการกระทำของเรามันไม่ดี เราก็สมานคนเหล่านั้นเข้ากันได้ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญอยู่ **การพูดให้คนสำนึกว่าตัวผิดนั้นต้องให้รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด** เรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดอีกประการหนึ่ง

## ใจร้อน...คำพูดก็ร้อน ใจเย็น...คำพูดก็เย็น

**การพูดของคนเราไม่ว่าในโอกาสใด จะต้องมีใจที่สงบและเยือกเย็น ถ้าใจร้อนมันก็ไม่ได้เหมือนกัน เพราะ...**
**ถ้าใจร้อน...คำพูดก็ต้องร้อน ถ้าใจเย็น...คำพูดก็จะเย็น**
**เพราะฉะนั้นเวลาจะไปพูดอะไรในเรื่องร้อน ต้องทำใจให้เย็นเสียก่อน**

## ทำใจให้สงบเยือกเย็นเสียก่อนที่จะกล่าววาจา

อาตมาได้เคยคุยกับพัสดีคนหนึ่งซึ่งปกครองเรือนจำ เป็นผู้ปกครองเรือนจำนี่มันอันตราย เพราะว่าผู้ต้องขังในเรือนจำมันจะเอะอะขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ ใครจะเอาไว้อยู่

แต่ว่าท่านผู้นี้มีลูกไม้ประหลาดอยู่หน่อย แกบอกว่า **เวลาใดเกิดเรื่องเกิดราวอะไรขึ้นมาแล้ว ก็ไม่รีบร้อนไปทันทีหรอก ต้องรอให้ใจสงบเสียก่อน บอกว่าต้องไหว้พระสวดมนต์เสียก่อน** เมื่อจะไปทำอะไรแกจะต้องเข้าห้องพระสวดมนต์ สวดพุทธคุณ สวดธรรมคุณ สวดสังฆคุณ สวดกันมาตั้งแต่เด็กๆแล้ว แกเป็นมหาอยู่วัดมา แกสอบได้ถึงหกประโยค...สวดมานานแล้ว **ถ้าสวดมนต์ไม่ถูกแล้วแกบอกว่า ไม่ได้เรื่องแล้ว วันนั้นไปทำอะไรมันเลอะเต็มทน** ฉะนั้นต้องสวดมนต์เสียก่อน ถ้าสวดมนต์ถูกต้อง เรียบร้อย...ไปได้ ไปแล้วทำงานได้ ถ้าวันไหนสวดมนต์ไม่ถูกแล้ว วันนั้นทำอะไรไม่ได้ จิตใจไม่สงบ...เดี๋ยวก็เกิดเรื่องได้ ใครมาทำขวางหูขวางตาเข้าหน่อย เดี๋ยวก็ทำอะไรเสียหาย

ฉะนั้น **ทุกครั้งที่มีเรื่องต้องนั่งสงบใจ ทำใจให้สงบ จะทำอย่างไรก็ได้** แต่ว่าการสวดมนต์เป็นเครื่องทดสอบว่า เราใจสงบหรือเปล่า ถ้าใจสงบก็สวดมนต์ได้เรียบร้อย ถ้าใจไม่สงบก็สวดผิดๆ ถูกๆ แม้ข้อที่เราเคย สวดก็ผิดได้เหมือนกัน ลองดูก็ได้เรื่องนี้

เมื่อสวดมนต์สงบใจแล้ว ก็ลุกขึ้นเดินไปอย่างสงบ ไม่แสดงอาการรีบร้อน ตื่นตาตื่นใจตกอกตกใจอะไรหรอก อันภาพของคนสงบนั่นแหละ มันเป็นเครื่องกระทบใจคนเหมือนกัน **คนที่มีความสงบเป็นเครื่องจูงใจคนให้เกิดความสงบได้ ถ้าพูดออกมาด้วยความสงบอีกมันก็ยิ่งจูงหนักเข้าไปอีก ท่านจึงเดินไปด้วยความสงบอย่างนั้น**

## สร้างความเป็นกันเองให้เกิดขึ้นระหว่างพูด

เมื่อไปถึงก็ค่อยพูดค่อยจา ไม่พูดเรื่องที่ยุ่ง แต่ไปพูดเรื่องอื่นๆกันก่อน เช่น คราวหนึ่งเกิดเรื่องขึ้นที่เรือนจำจังหวัดสงขลา...นักโทษตีผู้คุม ผู้คุมต้องหนีเข้าห้อง

ปิดประตูขังตัวเอง พวกจะตีก็ล้อมอยู่ข้างนอก พอโผล่หัวออกมาก็ทุบทันที มีคนไปบอกพัสดี พัสดีไหว้พระสวดมนต์ เสร็จก็เดินตามสบายๆ มาถึงพวกนักโทษนั้นกำลังยืนหน้าทะมึนตึงอยู่ พอพัสดีมาท่านก็เรียกว่ามาทางนี้หน่อย พูดเสียงเรียบๆ พวกนั้นก็ต้องมา มาถึงก็บอกว่านั่งก่อน พอนั่งลงแล้วท่านพัสดีก็ล้วงห่อยาในกระเป๋าออกมา บอกว่าสูบไปก่อน...ให้เจ้านั่นสูบบุหรี่ แกก็สูบเหมือนกัน สูบกันคนละมวน สูบกันจนหมดมวน แล้วก็ให้สูบอีกมวนหนึ่ง...ก็เพื่ออะไร? ถ่วงเวลาให้ใจมันสบายอีกหน่อย

ครั้นเมื่อสูบบุหรี่หมดสองมวนแล้ว บอกว่า แหม! วันนี้พัสดีร้อนเหลือเกิน อยากจะอาบน้ำหน่อย นักโทษบอกว่าผมตักให้เอง ไปที่บ่อน้ำแล้วก็ตักน้ำอาบให้ พัสดีถามว่าสบู่มีไหม? นักโทษบอกว่ามีแต่สบู่ซันไลซ์ พัสดีก็ว่าใช้ได้ทั้งนั้น...สบู่อะไรก็ได้ การพูดอย่างนั้นมันเกิดความเป็นกันเอง ถ้าพูดว่า โว้ย!...สบู่ซันไลซ์มันสำหรับล้างถ้วยชาม จะเอามาถูกูได้หรือวะ มันก็เป็นคนละชั้น ก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา เขาเอามาแล้วก็ถูให้เลย อาบน้ำให้เสร็จเรียบร้อย เย็นอกเย็นใจ ก็เลยไปนั่งถามว่า **เออ...อะไรนะ ที่เขาว่า มีเรื่องอะไรกันหรือพวกเรา?**

เขาก็บอกว่า...ไม่มีอะไร นิดๆหน่อยๆ

**ไหนเล่าให้ฟัง?**

เขาก็เล่าให้ฟังบอกว่า นักโทษขนมันเทศสำหรับเอาไปแกง เมื่อผ่านนักโทษ...คนนั้นก็หยิบหัว คนนี้ก็หยิบหัว กินดิบๆได้ แต่พอถึงนักโทษคนนี้หยิบ...ผู้คุมก็ตีมือ พอตีมือก็โกรธ คนอื่นหยิบไม่ตี...มาตีกูคนเดียว โกรธขึ้นมาก็เลยจะตีผู้คุม ผู้คุมก็เลยหนี เรื่องมันเท่านั้น

**ถามว่าแล้วทำไมเราไปตีเขา?** คนอื่นกินได้ทำไมผมกินไม่ได้

บอกว่า เออ...มันก็ถูกเหมือนกัน แต่ว่าเรานี่เป็น ผู้ต้องขัง เขาเป็นผู้คุม การไปตีผู้คุมมันถูกไหมล่ะ?...มันผิดครับ

**ผิดแล้วทำไมไปตีเขา?** มือหยิบขึ้นมาก็เลยไปตีเอา

**แล้วจะทำอย่างไร?...**ทีนี้ผมจะต้องไปขอโทษผู้คุมเสียหน่อย มันไปเอง ...ลุกขึ้นไปเปิดประตู ผู้คุมออกมาก็กราบลงที่เท้าเลย กราบแล้วมันก็หมดเรื่องกัน

ต่อมานักโทษคนนั้นออกจากเรือนจำไปอยู่บ้าน มาเยี่ยมทีไรต้องเอาไก่มาฝากทุกที เอาไก่มาฝากท่านพัสดีเพราะรักชอบนั่นเอง

**ที่ได้รักชอบนั้นเพราะอะไร? เพราะใจสงบ พูดจาเรียบร้อยไม่ให้กระทบกระเทือนจิตใจ** ลองไปถึงด่าว่า... อ้ายพวกนี้สันดานมันอย่างนี้ มันก็เหมือนเอาน้ำมันไปราดลงบนกองไฟ ไฟมันจะมอดแล้วเอาน้ำมันมาราดก็ลุกฮือขึ้นมาอีกทีหนึ่ง มันก็เสียหาย

## กล่าวแต่ถ้อยคำอ่อนหวาน นิ่มนวล

คนเราต้องทำใจให้สงบเย็นไว้ จะพูดอะไรก็สบาย ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน วาจาที่เปล่งออกมาก็จะกลายเป็นวาจาที่ดีงาม

**เราอยู่กับคนมากๆ โดยเฉพาะคนใช้นี่สำคัญมาก คนใช้ต้องระวังอย่าพูดจาหยาบคายกับเขา ต้องพูดคำที่เรียกว่าอ่อนหวาน นิ่มนวล ให้เขาสบายใจ** จะใช้อะไรเขาก็ใช้ไปเถอะ ไม่เป็นไร แต่ว่าพูดให้มันอ่อนหวาน

## แม้สัตว์เดรัจฉานยังชอบวาจาที่อ่อนหวาน

**โคนันทวิศาล**ลากเกวียนไม่รอดนั้นเพราะอะไร? เพราะคำว่าอ้ายโคขี้เกียจ เจ้าจงลากเกวียนไป มันเกิดน้อยใจขึ้นมาว่า แหม!...มันจะใช้ข้ายังพูดจาไม่น่าฟังเลยไม่ลากเลย ต้องเสียเงินพนัน แต่ทีหลังพูดอ่อนหวาน ว่า พ่อโคเอ๋ย! เจ้าจง

ลากเกวียนไปเถอะ...มันก็ฉุดไป พักเดียวก็ถึงปลายทางได้เรียบร้อย นี่เป็นคำพูดเท่านั้นแหละ คนเราจะใช้คนต้องระวัง อย่าใช้ให้เขาหนักใจ ใช้ให้เขาเบาใจ

# ศิลปะในการพูดใช้คนให้สำเร็จประโยชน์

มีหลวงพ่อองค์หนึ่งที่สงขลา เขาเรียกว่า **หลวงพ่อธรรมโฆษ** วัดชื่อวัดธรรมโฆษ ท่านเองชื่อพ่อท่านคง แต่ไม่มีใครเรียกชื่อท่านหรอก เขาเรียกว่าพ่อท่านธรรมโฆษทั้งนั้น **ท่านเก่งในเรื่องการใช้คน** ใช้ได้ทั้งนั้นไม่ว่าคนอะไร คนไม่เต็มบาท...ท่านก็ใช้ได้ คนขี้เกียจท่านก็ใช้ได้ คนเกะกะท่านก็ใช้ได้

**วิธีใช้ของท่าน**ไม่หนัก ถ้าเห็นคนมาก็เรียกมาใกล้ๆ มาถึงท่านถามว่าทำอะไรระหว่างนี้ อ้ายนั่นก็เผลอบอก ว่าไม่ได้ทำอะไร เออ...ดีแล้ว มานี่ๆ มาถึงท่านก็บอกว่า เอาไม้ขีดไฟไปโน่น ไปตรงโน้น ไม้ฟืนอยู่ตรงนั้น ไปเอาไม้ฟืนมาจุดไฟขึ้น จุดไฟเสร็จแล้วยังไม่บอกว่าให้ต้มน้ำ บอกให้ติดไฟก่อน ติดไฟแล้วบอกว่า มานี่ๆ นี่กาน้ำ... เอาไป เอาล้างน้ำเสียก่อน แล้วเอาน้ำนั้นใส่ลงไป พอใส่เสร็จเอาไปตั้งลงบนไฟ เสร็จแล้วไม่ใช่ท่านให้หยุดนะ ท่านเรียกมาอีก นี่ๆ เข้าไปในโน้น เอาปั้นน้ำมาล้างเสียแล้ววางไว้ที่นั่น เอาใบชาวางไว้ใส่ลงไปในนั้น ...ใช้ต่อไป ในโน้น...น้ำตาลแว่น มีน้ำตาลโตนดทำไว้เป็นแว่นๆ ไปเอาน้ำตาลมาเอามีดไปหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ เอาใส่จานวางไว้ พอดีน้ำเดือด พอน้ำเดือดบอกว่าโน่น! น้ำเดือดแล้วไปเอาน้ำมาใส่กา เอาไปประเคนพระ...ใช้เรื่อย พอประเคนพระเสร็จแล้วนึกว่าได้หยุด มานี่ๆ...เอาไม้กวาดนี้ไป ที่ตรงโน้นขยะมันมาก ไปกวาดขยะนั้นเสีย กวาดกองไว้ พอกองเสร็จแล้ว เอานี่ไปโกยใส่ แล้วเอาไปใส่ที่กองมะพร้าวนั้น ไม่ได้หยุด...คนนั้นถูกใช้วันยังค่ำ ท่านใช้เรื่อย ขยันใช้...คนใช้ก็ต้องทำตามสั่ง นี่ท่านใช้ไม่หนักใจ

แต่ว่ามีอยู่คนหนึ่ง...มันหลบเก่ง อ้ายนั่นพอหลวงพ่อท่านถามว่าทำอะไร? ผมมีธุระ ผ่านไป...ไม่เป็นไร มาทีไรก็ถามทุกที วันนั้นมันเผลอเข้าบอกว่าไม่ได้ทำอะไร ท่านใช้เสียใหญ่เลย เดินพาไปชี้บอกว่า ต้นมะพร้าวต้นนี้อยู่ใกล้ศาลา มีลูกมันสุกอยู่หลายลูก หลังคาศาลาจะแตก...ขึ้นทีนะ ขึ้นไปปลิดลงหมดต้นนั้น พอลงจากต้นนั้น เอ้า...ต้นนี้มันอยู่ใกล้ครัว นั่นอยู่ใกล้โบสถ์ นี่อยู่ริมรั้ว หล่นแล้วชาวบ้านเอาไปกินหมด...ขึ้นหมดทั้งวัดเลย ขึ้นเสร็จแล้วท่านให้เก็บมากองเอาไว้ กองเสร็จแล้วท่านให้ปอกมะพร้าวอีก นายนั่นออกไปถึงหน้าวัดบอกว่า กู...วันนี้เสียท่าท่านพ่อ ท่านให้ขึ้นมะพร้าว ให้ปอกเสียงอมเลย...เสียท่า

**ท่านไม่ได้ใช้หนัก ใช้เบาๆ แล้วเวลาใช้ท่านก็ยิ้ม หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ใจเบิกบาน ไม่โกรธไม่เคืองใคร มีใจเย็น ใจดี ไม่มีโกรธใคร**

# บัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น

พวกพี่น้องอิสลามชอบหาปลาในทะเล เวลาที่ทอดแห...แหมันไปติดหิน หินหล่นอยู่ ท่านทำกำแพงวัดใหญ่โต หินเอามามากๆก็มีหล่นลงไปในทะเลบ้าง เจ้าพวกนั้นก็มาฟ้องบอกว่า ไม่ไหวแล้วพ่อท่าน พวกขนหินเอาหินไปทิ้งไว้ในทะเล ผมทอดแห...แหเสียหาย แหติดหินแล้วก็ขาดทุกที ท่านบอกว่า เออ! พวกนั้นก็เหลือเกิน แต่ว่ากูจะไปว่ามันก็ไม่มีพยานหลักฐาน...ลำบาก เอ้า...ที่นี้ เอาอย่างนี้ดีกว่า พวกเอ็งทอดแหติดหินแล้วก็ดำลงไปเอาหินขึ้นเรือมาให้ จะได้ว่าพวกนั้นท่านก็เลยได้หินมา ก่อกำแพงต่อไป

**บัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น คือวิธีการของท่าน ท่านใจเย็น ใจสงบ ไม่มีใครโกรธเคืองท่าน นี่เขาเรียกว่ารู้จักใช้คำพูด คนก็ไม่หนักอกหนักใจ ไม่ว่าเรื่องอะไร เวลาไปไหนพบใครแล้วก็ติดใจ ท่านพูดจาแนะนำดี**

มีอยู่คราวหนึ่ง อาตมาไปเทศน์ที่วัดๆหนึ่ง ไปนั่งอยู่ที่ศาลา ไม่มีใครสนใจสององค์ไปนั่งอยู่...อยู่สักชั่วโมงกว่าแล้ว หลวงพ่อองค์นี้ไปถึงก็ไปนั่งด้วย พอไปถึงเท่านั้น เอาเรื่องแล้ว เห็นพวกเรานั่งอยู่แต่ไม่มีน้ำร้อนน้ำเย็นฉัน ท่านก็บอกว่าเออ! เจ้างานเจ้าการมันไปไหนกันหมด นิมนต์พระมาแล้วมันไม่ดูแล ให้พระนั่งปากแห้งอยู่อย่างนี้ เรียกวุ่น เห็นใครมา...มานี่ๆ เรียกคนนั้นมา เออ ...ไปตามเณรนั้นมาที พอมาก็ว่า ใครมานั่งอยู่นี่รู้ไหม? ใครไปนิมนต์มา อะไรทำไมไม่ดูไม่แล ไม่เอาใจใส่ พวกนั้นก็วิ่งวุ่น...หาน้ำร้อนน้ำชาอะไรมาเลี้ยง ครั้นพอถึงเวลาฉันอาหาร ท่านเข้ามากระซิบบอกว่า เทศน์แล้วก็ให้กลับไปวัด อย่านอนอยู่เลยที่วัดนี้ดูท่าทางมันไม่ไหวแล้ว ท่านว่าอย่างนั้น

ท่านรอบคอบไม่ว่าเรื่องอะไร ถ้าเห็นใครเขาจะทำอะไร ถ้าท่านไปแล้วท่านต้องทวนถาม อ้ายนั่นเตรียมแล้วหรือยัง อ้ายโน่นเตรียมแล้วยัง...รอบคอบเพราะว่ามีอายุนาน มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน แต่ว่าตัวท่านเองนั้นมีแต่ช่วยคนอื่น ท่านไม่เคยไปขอร้องอะไรใคร สร้างวัตถุอะไรในวัดไม่เคยไปรบกวนใคร ใครๆบอกว่าหลวงพ่อวัดเรามีแต่เอาไปให้คนอื่น ไม่เห็นเอาของคนอื่นมาให้วัดเรามั่งเลย ท่านก็ยิ้มอารมณ์ดี...วิธีการของท่านอย่างนั้น ฉะนั้นจึงไม่มีใครรำคาญในการที่ท่านจะใช้ให้ทำอะไร เพราะเข้าใจใช้ อันนี้สำคัญ

## เครื่องสมานมิตรไมตรี

เราก็เหมือนกัน จะใช้คนอย่าให้หนักใจ แล้วจะใช้ให้เขาทำอะไรต้องถามเขาเสียก่อน เออ! กินข้าวแล้วหรือยัง? ก็เป็นกันเอง แสดงว่าเราเมตตากรุณาใจจะอย่างไรก็ตามใจ ถามอย่างนั้นมันก็พอใจแล้ว เออ! นายยังคิดถึงเรา แล้วมีอะไรก็แบ่งๆให้เขากินมั่ง เช่นว่ากินอะไรอร่อย...เหลือไว้สักนิดหนึ่ง แล้วบอกว่า

นี่อร่อย ฉันกินแล้วก็คิดถึงเอ็งเหลือเกิน เอาไปกินดูซิ อร่อยนักหนา นี่เครื่องสมานมิตรอย่างนี้ ไปไหนมาไหนถามเรื่องถามราว ทำอะไรเอาอกเอาใจเขาบ้าง

## ไม่กล่าววาจาหยาบคาย ส่อเสียด

**นายจ้างที่รู้จักเอาใจลูกจ้าง ลูกจ้างก็จะเกิดความรักเกิดความกตัญญู แล้วจะอยู่กันด้วยความสบาย** แม้ว่าเขาจะจากเราไปแล้ว เขาก็ยังคิดถึงเราอยู่ คิดถึงความดีของเรา แต่ถ้าเราใช้ถ้อยคำหยาบคายพูดกับเขา เขาก็ไม่อยากอยู่กับเรา เวลาเขาไปเขาอาจจะเอาแหวนเพชรไปเสียด้วยก็ได้ เรียกว่า หักค่าพูดคำหยาบ เอาแหวนไปเสียวงหนึ่ง อย่างนี้เราก็ขาดทุนเท่านั้นเอง เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

**อีกอันหนึ่งที่เราไม่ควรพูด คือ คำส่อเสียด คำเปรียบเปรย กระทบกระเทียบคนนั้นคนนี้ ให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน**

## เมื่อพูดเรื่องที่มีประโยชน์ไม่ได้ ก็นิ่งเสียดีกว่า

เวลานี้สังคมมนุษย์นี่ ใช้วาจาเป็นเครื่องประหัตประหารกันมากเหมือนกัน ไม่ใช่มีแต่การพูด การเขียนก็มีเหมือนกัน คือเขียนลงไปในหน้าหนังสือพิมพ์ เป็นถ้อยคำที่กระทบบุคคลอื่นในทางที่เขาเสียประโยชน์ไป เป็นเชิงหมิ่นประมาทอะไรไปบ้าง อย่างนี้ความจริงก็เป็นการไม่เหมาะไม่ควร เป็นเหตุให้เกิดความเสียหาย ควรจะงดเว้นถ้อยคำเช่นนั้น ควรจะถือหลักไว้ว่า...**ควรจะพูดแต่คำที่ให้คนอื่นสบายใจ ถ้าพูดคำที่คนอื่นสบายใจไม่ได้...ก็นั่งนิ่งๆ**

พระพุทธเจ้าท่านสอนสาวกของพระองค์ว่า อริยสาวกเมื่อมาพบกัน ให้ทำกิจสองประเภท หนึ่ง...นิ่งอย่างพระอริยเจ้า และสอง...ถ้าจะพูดก็ให้พูดธรรมะ พระอริยเจ้ามีปกตินั่งนิ่งๆ ไม่พูดมาก ถ้าท่านพูดก็จะพูดแต่ธรรมะเท่านั้น ฉะนั้นจึงไม่มีเรื่องยุ่ง

พระสงฆ์ทั้งหลายเราก็เหมือนกัน ในเวลาที่พบปะสนทนากัน เราก็สนทนากันในเรื่องที่เป็นประโยชน์ ถ้าไม่สามารถพูดเรื่องเป็นประโยชน์ได้ ก็นิ่งเฉยๆเสีย

## สนทนาแต่เรื่องที่ไม่กระทบกระเทือนบุคคลอื่น

**ถ้าสมมติมีคนมาบ้านเราจะพูดเรื่องอะไรกันดี? ...เรื่องที่ไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น** พูดเรื่องดินฟ้าอากาศ ไม่กระทบกระเทือนใคร คุยกันไปตามเรื่องอย่างนั้น คนที่มาก็พูดไปตามเรื่องอีก เรื่องดินฟ้าอากาศอะไรต่ออะไร แต่ถ้าพูดเรื่องคนแล้วไม่ได้...มันกระทบกระเทือน ต้องมีการนินทาเขาบ้าง ว่าร้ายอย่างนั้นอย่างนี้ หรือว่า ชมเขาบ้าง มันก็เป็นเรื่องยุ่งทั้งนั้น

## สนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กัน

ถ้าเราไม่พูดเรื่องอย่างนั้น เราก็พูดเรื่องธรรมะธัมโม มาเจอกันก็พูดคุยกันอย่างนั้นเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้กัน สมมติว่าเรามีลูกเต้าว่าไม่นอนสอนไม่ฟัง แล้วมีเพื่อนบ้านมาเยี่ยม มีวิธีการใดที่จะสอนเด็กดื้อ ให้เป็นเด็กที่สุภาพเรียบร้อย คุณใช้วิธีการใด? มีอะไรก็เอามาคุยสู่กันฟัง มีวิธีเลี้ยงลูกอบรมลูกอย่างไร? สอนคนดื้อให้เป็นคนเรียบร้อยได้อย่างไร? มาคุยกัน มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

สมาคมแม่บ้านหรือสมาคมอะไรต่างๆ ไม่ทราบเขาคุยเรื่องอะไรกัน แต่ถ้าหากว่าใครไปประชุมแล้วคุยกันอย่างนั้นบ้าง แลกเปลี่ยนกัน แนะนำเขาให้ไปวัดไปวา ไปฟังธรรมเสียบ้าง ให้อ่านหนังสือธรรมะ ถ้าคุยกันได้อย่างนี้แล้ว มันจะเข้าที มันจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตและแก่ครอบครัว ตลอดจนถึงการงาน

ถ้าเราคุยเรื่องธรรมะ...ได้ประโยชน์ หรือคุยเรื่องวิชาการกันในรูปอะไรต่างๆ พอสมควรแก่เวลา เสร็จแล้วเราก็กลับบ้าน จะได้อะไรเป็นกำไรจากการนั่งคุยกันบ้างตามสมควรแก่ฐานะ ถ้าไปเจอกันแล้วคุยกันเรื่องคนนั้นคนนี้...ก็ไม่ค่อยจะได้อะไรเท่าใด

## มองหาความดีของผู้อื่น ทำให้จิตใจเราดีขึ้น

มีพระพุทธภาษิตอยู่บทหนึ่งว่า **คนเราถ้ามัวแต่ เพ่งโทษของบุคคลอื่น กิเลสของผู้นั้นเจริญขึ้น** อันนี้น่าคิด คือ ใครที่เพ่งโทษผู้อื่น...ความชั่วมันก็เจริญขึ้นในใจ เพราะดูแต่สิ่งชั่วทั้งนั้น เพ่งว่าคนนั้นมันชั่วอย่างไร ร้ายอย่างไร ใจเรามันก็พลอยชั่วขึ้นด้วย เราควรมองหาความดีของคนอื่น พบใครควรจะดูว่าเขาดีอย่างไร เขาก้าวหน้าเจริญอย่างไร หาสิ่งเหล่านี้เหมือนกับว่าเราไปมองหาเพชรในกองขี้เถ้า ในกอง กรวดกองทราย ได้มาสักเม็ดเล็กก็ยังดี ถ้าได้เม็ดใหญ่ก็ยิ่งดีใหญ่ เราก็มองหาความดีในตัวเขา **ขณะที่เรามองหาความดีของคนอื่นนั้น ...จิตใจเราก็ดีขึ้น**

**การพูดก็เหมือนกัน...**

**ถ้าเราพูดความชั่วของคนอื่นบ่อยๆ เรามันก็จะชั่วลงไปเรื่อยๆ ถ้าเราพูดถึงความดีของคนอื่นบ่อยๆ เราก็จะดีขึ้น จึงควรหัดเหมือนกันเรื่องนี้อย่างนี้**

หัดพูดถึงความดีของคนอื่น แม้เขาจะมีความชั่วอยู่บ้างเราก็ไม่พูด เพราะพูดแล้วมันก็ไม่ได้อะไร คนฟังก็ไม่มีอะไรดีขึ้น แต่ถ้าเราพูดความดีของคนอื่นนั้น ทำให้คนอยากจะเป็นคนดีบ้าง เพราะมีคนชมว่าดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้ คนที่ฟังก็อยากจะเป็นเช่นนั้นบ้าง เมื่อได้ฟังบ่อยๆจิตใจก็จะดีขึ้น

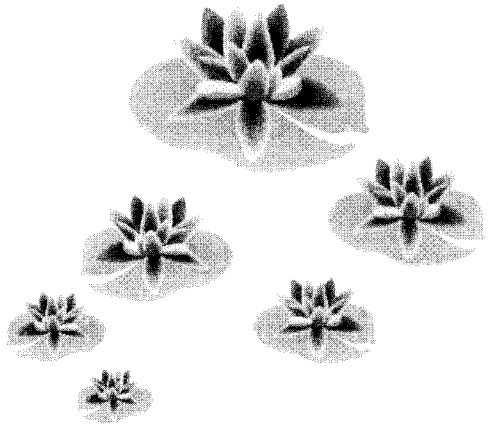
## ทานทางคำพูด

อีกประการหนึ่ง **เราเข้าใกล้ใคร เราต้องสังเกตว่า คนนั้นเขามีปัญหาอะไรบ้าง? เขามีความทุกข์ มีความไม่สบายใจด้วยเรื่องอะไร หาโอกาสที่จะพูดจาแนะนำปัญหาชีวิตให้แก่เขา เพื่อให้เขาได้คลายไปจากความทุกข์จากความเดือดร้อน** บางคนมีความทุกข์อยู่ในใจไม่รู้ว่าจะระบายกับใคร ที่ไปฆ่าตัวตายทำลายตัวเองมันก็เรื่องอย่างนั้น...เรื่องไม่รู้จะพูดกับใคร

คนเราถ้าเห็นใครไม่สบายใจ ควรจะเข้าไปพูดคุย ปลอบโยน ไปไต่ถาม แสดงความสนิทสนมเป็นกันเองเพื่อจะได้แก้ปัญหาชีวิตเขาบ้าง เห็นเขาหงอยเหงาเราก็ชวนคุยในเรื่องอะไรก็ได้ แล้วไม่เท่าใดเขาก็เปิดอกให้เราดู พอเรารู้...เราก็ช่วยแก้ปัญหา ช่วยพูดช่วยจาช่วยแนะนำ...ชวนคุยให้เขาสบายใจ มีอะไรก็เอามาแบ่งให้กันบ้าง มีของกินก็เอามาแบ่งให้เขากินบ้าง เขาก็เกิดอารมณ์ว่า เออ...โลกนี้มันน่าอยู่ มีแต่คนยิ้มกับเรา...มันก็สบายใจ **ในการช่วยกันในรูปอย่างนี้ก็เป็นความดี เป็นการสร้างสถานภาพทางจิตใจให้ดีขึ้น ในเมืองไทยเราทั่วๆไปนั้น การให้ทานทางคำพูดมีน้อยไป คือหมายความว่า ให้คำสอนคำเตือนน้อยไป ควรจะให้กันมากๆ แนะนำพร่ำเตือนกัน** เช่นคนอยู่ด้วยกันมากๆ มีอะไรเป็นปัญหาก็ช่วยแก้ไขช่วยปรับปรุงแนะนำกัน เรียกว่าเป็นมิตรทางความทุกข์ความสุขอย่างแท้จริง ช่วยเหลือกันตามสมควรแก่ฐานะ เป็นเหตุให้เกิดความสุขความสงบ

ถ้าเวลาไหนใจของเราไม่สบาย
ให้เรานั่งสงบใจ ให้สังเกตดูตัวเราเอง
ถ้าเรารู้สึกว่าอารมณ์มันชักจะไม่ดีแล้ว
...นั่งลง... สงบใจเสีย สวดมนต์เสียก่อน
ไหว้พระสวดมนต์เพื่อสงบจิตสงบใจ
ทำจิตทำใจให้มันดีแล้วก็ค่อยพูดค่อยจา
ถ้าอารมณ์ของเรามันยังไม่ดีแล้วก็ไม่ต้องพูดกัน
อันนี้จะช่วยให้เกิดความรัก เกิดความสามัคคี
และจะทำให้เราอยู่ร่วมกันด้วยความสุขสมปรารถนา

ดังที่ได้กล่าวมาเกี่ยวกับเรื่องคำพูดวันนี้
ก็สมควรแก่เวลา
. . . ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงเท่านี้ . . .

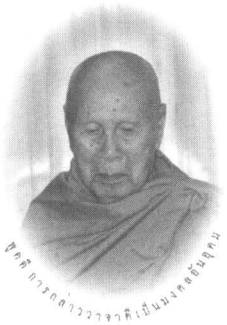





# มองตัวเอง

มองดูตัวเองให้ดีว่ามันมีขาดบ้างไหม?
คือขาดธรรมะไปบ้างไหม?
ฉุนเฉียวบ้างไหม? หงุดหงิดบ้างไหม?
โกรธใครจนลืมตัวแล้วแสดงอะไรๆออกในทางที่ไม่เหมาะไม่ควรบ้างไหม?
ถ้าเราแสดงอาการอย่างนั้นออกไป
. . . ก็แสดงว่า . . .
ขณะนั้นธรรมะไม่มีอยู่ในใจเรา
เมื่อธรรมะไม่มีอยู่ในใจของเรา
อะไรมากระทบมันก็เกิดระเบิดขึ้นทันที
. . . ผู้มีธรรมะประจำใจ . . .
ถือหลักว่า คนอื่นเขาจะทำชั่ว เราไม่ทำชั่ว
คนอื่นเขาจะทำอะไรไม่เป็นธรรม เราจะไม่เอาอย่าง เราจะไม่ใช้
แต่จะใช้ของดีตอบโต้กับของชั่ว

**พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)**



# ใช้เหตุผล

...คนเราถ้าได้ใช้ธรรมะ...
เช่นหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้
เอาไปคิดนึกบ่อยๆ ใจมันก็สบาย ปัญหามันก็น้อยลงไป
เวลาเกิดอะไรก็พอปลงตกได้ว่า มันไม่เที่ยง
เวลาเป็นทุกข์ก็นึกว่า ความทุกข์นี่มันเป็นเรื่องของโลก
เราอยู่ในโลกมันก็ต้องพบกับความทุกข์ความเดือดร้อน
ความสุขนี่มันเป็นการลดความทุกข์ลงไปนิดหน่อยเท่านั้นเอง
คนเรามีความเศร้าโศกเสียใจอะไรต่างๆนี่
ถ้าได้หันเข้าหาธรรมะ ได้ศึกษาธรรมะแล้ว ความเบาใจก็จะเกิดขึ้น
เพราะมองเห็นความจริงว่า อะไรมันเป็นอะไรตามความเป็นจริง
ถ้าเรามีธรรมะคุ้มครองอยู่สม่ำเสมอ
อะไรมากระทบเข้า เราก็รับได้อย่างใจเย็น ใจสงบ
ค่อยพูดค่อยจา เราไม่ต้องใช้อารมณ์ แต่ว่าเราใช้เหตุผลมาพูดจากัน

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



# สิ่งที่ชีวิตไม่มีไม่ได้

ผู้ประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข



ในการปฏิบัติธรรมนั้น ประการแรกที่สุดก็คือ...
จงมอบกายถวายชีวิตต่อพระบรมครูของเรา
ยินดีอยู่ในคำสั่งสอน ในคำเตือน ทุกอย่าง
ยอมใจของท่านให้อยู่ภายใต้การนำของพระองค์
...ความจงรักภักดีก็จะเกิดขึ้น
คนที่รักพระองค์แล้ว ก็ย่อมไม่ฝ่าฝืนคำสอน
ถ้าฝ่าฝืนก็หมายความว่าไม่จงรักภักดีต่อพระองค์
แต่กลับไปรับความชั่วมาตามใจตัวเอง
การตามใจตัวเองย่อมก่อให้เกิดความทุกข์เสมอ
เมื่อยอมตนอยู่ในคำสอนของพระองค์แล้ว
ขั้นต่อไป...ก็จงเสียสละสิ่งที่ตนมีตนได้นั้นเพื่อผู้อื่นบ้าง
อย่าเป็นคนเห็นแก่ตัว...อย่าแสวงสุขเฉพาะตนเพียงคนเดียว

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




เมื่อวันแรมค่ำหนึ่งเดือนเก้า ข้าพเจ้าไปแสดงปาฐกถาที่พุทธนิคม วัดเวียนหนองล่อง จังหวัดลำพูน พอกล่าวปาฐกถาจบลงแล้วก็เปิดการสนทนาธรรม ให้ทุกคนที่มีข้อข้องใจมาฟังปาฐกถาถามปัญหาต่างๆได้

## พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุผล

มีคนสงสัยและได้ถามปัญหาต่างๆมาก มีคนหนึ่งได้ถามว่า **"ทำไมจึงต้องมีศาสนา จะอยู่ในโลกโดยไม่มีศาสนาจะไม่ได้หรือ?"**

ผู้ถามปัญหามิได้เซ็นชื่อ จึงไม่ทราบว่าเป็นใคร มีอายุปูนไหน และมิได้สนทนากันเฉพาะตัว เขาเขียนใส่กระดาษมาถาม มีอยู่เป็นจำนวนมากที่ทำแบบนี้

คงเป็นคนไม่กล้า จึงต้องทำแบบไม่เปิดเผย บางคนก็กลัวว่าบาปจึงไม่กล้าพูดกล้าถาม ใครหนอมาทำให้คนเข้าใจผิดกันถึงขนาดนี้ คงเป็นนักสอนรุ่นก่อนๆที่ชอบขู่ประชาชนว่า ถ้าไม่เชื่อจะตกนรก ไม่ว่าอะไรที่เขารับฟังแล้ว ต้องยอมรับเชื่อด้วย จนผู้ฟังจึงกลายเป็นคนขลาดในเรื่องนี้ **ความจริงทางพุทธศาสนาไม่มีวิธีการขู่เข็ญให้กลัว ไม่มีการเอานรกมาขู่เอาสวรรค์มาล่อ**

**พุทธศาสนาเป็นเรื่องของการสอนที่มีเหตุผล นำผู้ฟังให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงถ่ายเดียว** แต่การศึกษาเพียงครึ่งๆกลางๆนั้น ทำให้คนเกิดความเข้าใจผิดกันมาก โดยเฉพาะในเรื่องการถามปัญหาที่ตนยังไม่รู้นั้น เป็นกิจควรทำโดยแท้ ไม่เห็นบาปที่ตรงไหน การไม่ถามนั่นแหละบาป บาปเพราะไม่รู้ไม่เข้าใจ ใครมีบาปในข้อนี้ควรแก้เสียด้วยการไต่ถามให้เข้าใจความจริงของเรื่อง

## ความเข้าใจผิดอย่างร้ายแรง

**ในสมัยนี้ มีคนเป็นจำนวนมากที่มีความเห็นโน้มเอียงไปในทางไม่มีศาสนา เขาเข้าใจว่าศาสนาเป็นสิ่งไม่จำเป็นแก่ชีวิต ศาสนาเป็นแต่คำสอนสำหรับคนโง่เท่านั้น คนที่ได้รับการศึกษาดีแล้วไม่จำเป็นต้องมีศาสนาก็ได้ ความสุขของโลกอยู่ที่ความอิ่มของท้อง ความทุกข์ของโลกอยู่ที่ความบกพร่องของท้องนั่นเอง ความเข้าใจในรูปนี้ควรจะถูกเรียกว่า เป็นความเข้าใจผิดอย่างแรง** เขาเข้าใจแต่เรื่องของกายอันเป็นเพียงเปลือกนอกของคน เขาหาได้เข้าใจถึงเนื้อแท้ของคนไม่

ที่เราเรียกว่า สัตว์ บุคคล นั้นหมายถึงอะไรกัน? ควรหาคำตอบที่ถูกต้องมาตอบกัน เพียงแต่มีร่างกายจะเรียกว่าเป็นคนเป็นสัตว์ได้ไหม ถ้าขาดใจครองก็พอตอบได้ว่าเป็นคนไปไม่ได้ เพราะกายที่ไม่มีใจก็เป็นเช่นกับท่อนไม้ ขาดความ

รู้สึกด้วยประการทั้งปวง หรือมีแต่ใจโดยไม่มีกายจะอยู่ได้ไหม ก็คงอยู่ไม่ได้อีก ลำพังแต่ใจเป็นนามธรรมไม่ปรากฏเป็นรูปร่างจะแสดงอะไรออกมาได้ เหมือนกับไฟฟ้าถ้าลำพังแต่แรงงานไฟฟ้า แต่ไม่มีสายสื่อล่อ ไฟก็ไม่ปรากฏออกมา ถ้ามีหลอดมีสายไฟก็ให้แสงสว่างได้ฉันใด ใจคนเราก็ต้องอาศัยกายเป็นที่ตั้งอยู่ กายของเราเป็นที่แสดงอะไรต่างๆ ใจกับกายจึงต้องอาศัยกันอยู่เสมอ แยกออกจากกันวันไหนก็หมดความหมาย ร่างกายขาดใจครองก็เป็นดุจท่อนไม้หาสาระมิได้

**ร่างกายทรงกำลังอยู่ได้ก็ต่องอาศัยสิ่งหล่อเลี้ยง ที่ชาวโลกเรียกว่าอาหาร คำว่าอาหารแปลว่าสิ่งที่นำผลมาให้ ผลในที่นี้หมายถึงการทรงตัวอยู่ได้ เคลื่อนไหวได้ ทำอะไรได้ทุกๆอย่างว่องไว เพราะมีกำลังที่เกิดจากอาหาร ขาดอาหารก็ขาดกำลัง...ร่างกายก็ตั้งอยู่มิได้**

## อาหารของดวงใจ

**ใจก็ต้องมีกำลังแบบเดียวกับกาย** บางเวลาเราพอเห็นได้ เช่น เราจะไปไหนๆ ร่างกายมีกำลังดีแล้ว ได้รับอาหารอันก่อให้เกิดกำลังแล้ว แต่ใจขาดสิ่งกระตุ้นเตือน ไม่มีอารมณ์ยั่วยุให้เกิดความกระตือรือร้น ก็รู้สึกว่ามันอ่อนแอ ขาดกำลังที่จะไปตามความต้องการได้ **ใจจึงต้องการอาหารเหมือนกัน อาหารของใจมิใช่วัตถุ แต่เป็นเรื่องของความรู้สึกอันก่อให้เกิดกำลังกระตุ้นเตือน** จริงอยู่กำลังจะเกิดก็ต้องมีวัตถุเป็นสิ่งล่อดึง กระนั้นเราจะกล่าวว่าวัตถุเป็นอาหารของใจก็ไม่ได้ ใจมีอาหารคือความรู้สึกในทางใจเป็นอาหาร ไม่ว่าจะโน้มเอียงไปแนวไหน เป็นส่วนดีก็ตาม ส่วนชั่วก็ตาม ต้องมีกำลังเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนทั้งนั้น

**จึงจำแนกได้ว่า อาหารของใจมีทั้งสองอย่าง คือ ด้านดีและด้านเสีย อาหารทั้งสองด้านนี้คอยกระตุ้นเตือนใจให้เกิดอารมณ์แรงอยู่เสมอ**

**ในขณะใดความอยากในทางต่ำ** เช่นอยากในกามคุณห้าเกิดขึ้นและมีแรงสูง ผู้นั้นก็เกิดกำลังฮึกเหิม หักห้ามใจตนเองไม่อยู่ เขาอาจแล่นไปทำอะไรๆ ที่เขาปรารถนาได้ เราเรียกว่า **ไปโดยกำลังใจและเป็นกำลังใจฝ่ายต่ำ** และดูเหมือนว่าชาวโลกเรามักพอใจในอาหารฝ่ายต่ำนี้กันเป็นส่วนมาก ชอบจมตนเองอยู่กับอาหารฝ่ายนี้ เหมือนตัวหนอนที่จมตนเองอยู่ในกองอุจจาระ ฉะนั้น

## อาหารของใจอันประเสริฐสุด

**อาหารใจอีกประเภทหนึ่ง เป็นประเภทค้ำใจคนให้สูงให้ดีขึ้น ให้เกิดกำลังใจเพื่อนำตนผ่านพ้นความทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ กำลังใจประเภทนี้เกิดจากธรรมชาติฝ่ายดี** เช่น *มีศรัทธาความเชื่อในทางที่ถูกต้อง* อันนำไปสู่ความดับทุกข์ *มีความเพียรมั่น* ในการที่จะทำตนให้พ้นไปจากความทุกข์ด้วยความบากบั่นอันเด็ดเดี่ยว *สติ* ความนึกในทางพ้นทุกข์เป็นกำลังใหญ่ไม่ได้นึกถึงสิ่งใดนอกไปจากนี้ *สมาธิ* ความตั้งใจมั่นในกิจที่ตนปลงใจแล้วว่าจะทำและกิจนั้นเป็นแนวทางให้พ้นไปจากความทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ *ปัญญา* มีความรอบรู้เห็นเหตุผลอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งในทางปฏิบัติว่าถูกต้อง และมีปลายทางเป็นความสงบอย่างแท้จริง

**ทั้งห้าประการที่กล่าวมานี้ เป็นอาหารของใจอันประเสริฐ** นำใจออกจากทุกข์ได้ ทำใจให้เกิดกำลังเข้มแข็งในการที่จะสลัดตนเองออกเสียจากความเหลวไหล และก้าวหน้าไปสู่ความพ้นทุกข์พ้นร้อน จึง**เป็นอาหารที่ก่อให้เกิดกำลังและความก้าวหน้าไปถ่ายเดียว ไม่มีการถอยหลังแม้แต่น้อย**

**ชาวโลกผู้ฉลาดในเหตุผล จึงควรแสวงหาอาหารใจอันถูกต้องและแน่นอนแก่ตนให้มาก**

# ศาสนานำพาให้พ้นจากอาหารที่เป็นพิษ

แต่ดูเหมือนว่าชาวโลกเราเป็นพวกไม่ชอบก้าวหน้า มักพอใจจะจมจะติดอยู่ในปลักตลอดเวลา จึงพอใจแสวงหาแต่อาหารที่เป็นพิษถ่ายเดียว อาหารประเภทที่เป็นพิษเป็นสิ่งเสพติด มีโอชะล่อใจยวนใจอย่างแรง ใครลองชิมเข้าแล้วก็อดไม่ค่อยได้ อยากกินอีกเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม กินจนกระทั่งตัวเองนั้นต้องถึงแก่ความตายไป ตายไปเพราะความเมาในรสของอาหารเป็นพิษนั้น ผู้รักตนจึงควรจะหาทางหลีกออกไปจากอาหารประเภทนั้น หันหน้าเข้าหาอาหารประเภทที่ตนไม่ต้องตกต่ำดีกว่า

**ก็อะไรเล่าจะเป็นเครื่องห้ามกันมิให้เขาต้องตกไปในที่ชั่วที่ต่ำ?**

**ไม่มีอะไรแล้วนอกจากศาสนาเท่านั้น ที่จะห้ามกันมิให้ตกไปในทางต่ำ ศาสนาจึงเป็นอาหารทางใจ เป็นกำลังต่อต้านเหนี่ยวรั้งใจมิให้ตกต่ำ**

รถที่เทียมด้วยม้าเป็นรถที่ใช้กันมากในสมัยโบราณ ใช้ในการเดินทางและในการรบด้วยม้าที่เอามาเทียมรถ ต้องเป็นม้าที่ได้รับการฝึกฝนมาดีแล้ว คนที่ฝึกม้าเป็นคนสำคัญ ถ้ามีความชำนาญมากก็มีราคาตัวสูงมาก ในการออกรบกับข้าศึกเขาต้องเลือกคนขับรถชั้นดีให้คุมรถออกไป เพราะคนที่จะรบนั่งบนรถ มีเรื่องที่จะต้องทำคือคอยยิงข้าศึกผู้มารุกราน การบังคับม้าและรถนั้นจึงเป็นหน้าที่ของอีกคนหนึ่ง เขาต้องรู้ว่า ควรบุก ควรถอย หรือควรจะขับรถเข้าไปในทางใดจึงจะปลอดภัยได้ หน้าที่แผนกนี้จึงเป็นหน้าที่สำคัญมาก ในคราวอรชุนทำสงครามในทุ่งกุรุเกษตร ต้องให้พระกฤษณามาช่วยขับรถให้ การรบจึงเป็นไปด้วยดี

ในขณะที่รถลงจากที่สูงมาสู่ที่ต่ำ เป็นทางที่มีอันตรายมาก คนขับจะต้องมีสติและคอยคุมบังเหียนให้มั่นคง คอยคุมม้าให้อยู่ในความเรียบร้อย เร็วเกินไปไม่ได้ ต้องเดินลงมาอย่างพอดี อันตรายจึงไม่เกิดขึ้นฉันใด ใจของคนเราก็แบบเดียวกัน

# สิ่งที่ชีวิตไม่มีไม่ได้

**ตามปกติ...ใจมักชอบไหลไปในทางต่ำทรามเสมอ เหมือนกับน้ำที่มีปกติไหลไปสู่ที่ลุ่มราบ แต่การไหลของน้ำไม่ยุ่งยากแก่ใคร ส่วนการไหลของใจที่ขาดการเหนี่ยวรั้งไว้ ก็มีแต่จะเป็นอันตรายโดยส่วนเดียว เป็นอันตรายชนิดที่ต้องเดือดร้อนในภายหลัง การบังคับใจให้มีสภาพไหลไปแต่น้อย ในด้านชั่วจึงเป็นกิจจำเป็น และศาสนาหรือคำสอนจึงเป็นเช่นกับบังเหียนบังคับใจมิให้ไหลไปสู่ความตกต่ำเร็วเกินไปนั่นเอง รถม้าต้องมีคนถือบังเหียน ฉันใด ใจคนที่ยังอยู่ในโลกก็ต้องบังเหียนสำหรับบังคับ ฉันนั้น ศาสนาจึงจำเป็นสำหรับทุกชีวิตที่ต้องการความพ้นทุกข์ในโลกนี้และโลกหน้า เราจะเป็นอยู่ในโลกโดยปราศจากศาสนาไม่ได้**

# อาการสี่ประการของคน สัตว์ และพืช

คำโบราณกล่าวไว้ว่า **สิ่งสี่ประการ** คือ *การกินอาหาร การเสพเมถุน การหลับนอน การสะดุ้งกลัวต่อภัยอันตราย ทั้งสี่ประการนี้มีทั่วไปแก่คนและสัตว์ดิรัจฉาน วัว ควาย ช้าง ม้า ตลอดถึงสัตว์ตัวเล็ก เช่นพวกแมลงต่างๆ ย่อมมีสิ่งสี่ประการนี้ทั่วกัน* อย่าว่าแต่สัตว์ที่เราเห็นว่ามีวิญญาณครองเลย แม้พวกพืชต่างๆ ถ้ามองดูให้ดีแล้ว ก็มีการกินอาหาร มีการเสพเมถุนเพื่อผสมพันธุ์ให้กว้างขวางออกไป เวลากลางคืนต้นไม้หลายชนิดมีการหลับนอนเป็นการพักผ่อนไปในตัว โดยหุบใบของมันทั้งหมด เช่น ต้นตะขาบ กระถิน และไม้บางประเภท ต้นไม้ก็กลัวต่ออันตราย กลัวความตาย ถ้าตรงไหนมีร่มมาก...หาแสงสว่างยาก ก็ต้องงอกกิ่งก้านไปด้านที่มีแสงสว่าง มองดูแล้วมีอาการคล้ายสัตว์อยู่มิใช่น้อย

# ศาสนาช่วยยกระดับใจคนให้สูงกว่าสัตว์

ส่วนคนและสัตว์ไม่ต้องสงสัยเลย อาการทั้งสี่ประการนี้มีเป็นแบบเดียวกัน และคนเรามีอะไรๆมากกว่าสัตว์ไปเสียอีก เช่นการกินนั้น คนกินมากกว่าสัตว์หลายเท่า การนอนก็นอนมากกว่า นอนจนกลายเป็นคนสันหลังยาว ยาวมาก จนนั่งไม่ได้ การเสพเมถุนยิ่งร้ายใหญ่ สัตว์มันเสพกันเป็นฤดู พอพ้นจากฤดูนั้นแล้วมันนอนเฉย ทั้งตัวผู้และตัวเมียหาแตะต้องกันไม่ แต่มนุษย์เราที่เรียกตนเองว่าผู้ประเสริฐนั้น กลับเลวร้ายไปกว่าพวกสัตว์ดิรัจฉาน มีการเสพกามโดยมิได้จำกัดเวลาฤดูเดือนปี และมีการเสพกันอย่างสำส่อน ปราศจากความละอาย แม้จะมีคู่ครองเป็นของตนแล้วก็ยังไม่พอ ยังต้องแสวงหาใหม่ๆต่อไปอีกเรื่อยๆ ความอิ่มความพอใจในกามไม่มี **โลกจึงยุ่งเพราะกาม**อยู่มาก

ส่วนการสะดุ้งกลัวต่อภัยอันตรายก็มีเช่นเดียวกัน รวมความว่า คนกับสัตว์ดิรัจฉานมีความต้องการแบบเดียวกัน พูดกันโดยความจริงแล้ว คนกับสัตว์มีสภาพเหมือนกันในสิ่งสี่ประการนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ต้องหาอะไรๆ มาช่วยยกระดับของคนให้สูงกว่าสภาพของสัตว์ สิ่งที่จะยกระดับทางใจของคนให้สูงกว่าสัตว์นั้นคือหลักธรรมะหรือศาสนานี่เอง จึงให้คำจำกัดได้ว่า **ศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยยกระดับใจของคนให้มีสภาพแตกต่างไปจากสัตว์ดิรัจฉาน คนที่ใคร่จะมีความเป็นอยู่สูงกว่าสัตว์ดิรัจฉาน จึงต้องมีศาสนาเป็นหลักครองใจ ทุกคนจึงต้องมีศาสนา ศาสนาทำคนให้แตกต่างจากหมู หมา เป็ด ไก่ อันเป็นสัตว์ดิรัจฉาน**

ในสมัยนี้ มีคนเป็นจำนวนมากที่ได้รับการศึกษาแผนใหม่และกลายเป็นนักวัตถุนิยม คือมีความคิดเกี่ยวกับกายถ่ายเดียว หาได้คิดถึงนามธรรมหรือใจไม่ เขาเห็นว่าท้องสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด ถ้าท้องหิวแล้วทำอะไรไม่ได้ จึงต้องหามาบำรุงท้องของตนก่อน ความคิดจึงเอียงไปในทางพาสิ่งอันจะช่วยแก้ทุกข์ในทางกาย

เป็นสำคัญ หาได้คำนึงไปถึงใจของตนไม่ เขาคิดแต่จะบำรุงท้องอย่างเดียว และจะจัดระบบสังคม โดยการทำให้ทุกคนมีกินมีใช้กันอย่างทั่วถึง ตัดเรื่องศาสนาออกไปให้หมดเลยทีเดียว เรามาคิดกันดูว่าจะเป็นไปได้หรือ ในโลกอันเต็มไปด้วยความอยากชนิดที่ไม่รู้จบนี้ จะมาบังคับให้เขาอยากแต่พอดี โดยไม่มีการสอนให้รู้ว่าอยากมันอยู่ตรงไหน อะไรเป็นมูลฐานของความอยาก ปัญหายุ่งยากจะหมดไปได้อย่างไรกัน

ในบางประเทศได้ลองใช้ระบบสังคมนิยมมาแล้ว แต่ปรากฏว่ายังมีความยุ่งยากเกิดขึ้นเสมอ เขาจะทำคนให้เป็นฝูงวัวควายให้เดินยืนนั่งนอนตามคำสั่งของผู้เป็นหัวหน้าเสมอไป จะเป็นไปได้หรือ ถึงแม้ว่าทุกคนมีกินมีใช้แล้วแต่การกินการใช้มีสภาพไม่เหมือนกัน บางคนกินดีกว่าใช้ดีกว่าตามฐานะของเขา คนอื่นที่ไม่มีอยู่ไม่มีกินแบบนั้นก็คิดบ้างว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ทำไมเขาไม่เหมือนเรา ทำอย่างไรเราจึงไม่เหมือนเขา เราควรจะเป็นเช่นเขาบ้าง ทุกคนควรจะคิดความคิดก่อให้เกิดการกระทำ พวกอิ่มจัดไม่ควรคิดถึงพวกหิวจัด พวกหิวจัดก็ต้องคิดโค่นพวกอิ่มด้วยกำลัง

ในการโค่นก็มักอ้างถึงประโยชน์ส่วนรวม ทำเพื่อส่วนรวม แต่เมื่อสำเร็จความประสงค์แล้ว ความคิดเห็นแก่ท้องของตัวก็เกิดขึ้น คำว่าส่วนรวมหายไปเหลือแต่คำว่ากูก่อน คนอื่นชั่งมันเถอะ การกินการกอบโกยก็เกิดขึ้น โดยเห็นแก่ปากแก่ท้องเป็นเรื่องสำคัญนั่นเอง เพียงแต่ให้ท้องอิ่มไม่พอคอก เพราะเรื่องอิ่มเป็นเรื่องมีไม่พอ วันนี้อิ่มแล้วพรุ่งนี้อีก ตัวอิ่มแล้วลูกหลานอีก พวกพ้องอีก *ความอิ่มความพอไม่มีแก่คนที่ยังมีกิเลส ยังมีความอยากมีอยากอยู่ในใจของเขา การปรับปรุงสังคมโดยให้กินกันอย่างเดียวนั้นไม่พอ ต้องมีวิธีการที่ดีกว่านั้น ประณีตกว่านั้นสำหรับห้ามกันความอยากที่จะกินให้หมดไป และรู้จักว่าเท่าใดพอสำหรับความต้องการของตนแต่ละคน แต่ละครอบครัว วิธีการนี้เป็นเรื่องของศาสนา ของศีลธรรม อันเป็นเรื่องการสอนใจโดยแท้ คนเราถ้าบังคับใจได้ก็หมดยุ่ง*

# ความสำคัญของการมีศาสนา

ถ้าเรามาทำความเข้าใจกันให้ชัดเจนในเรื่องของศาสนาแล้ว ปัญหาที่ว่าควรมีหรือไม่ควรมีศาสนาก็จะตกไปเอง **ศาสนา** นั้นหมายถึง **หลักคำสอนหรือข้อปฏิบัติที่จะทำคนทุกคนให้อยู่กันอย่างสงบ เป็นระเบียบของแต่ละคน รวมทั้งหมู่คณะ เพื่อให้ทุกคนมีความสำนึกผิดชอบด้วยตนเอง และมองเห็นชีวิตทุกชีวิต ว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การอยู่อย่างมีระเบียบเป็นสิ่งที่ประเสริฐ และก่อให้เกิดเอกภาพระหว่างชุมนุมชน เหมือนเส้นด้ายที่ร้อยดอกไม้ให้มีระเบียบงาม ฉะนั้น** นี่ชั้นหนึ่ง

อีกขั้นหนึ่งสูงไปกว่านี้ **ศาสนาเป็นแนวทางของใจ ที่ทุกคนควรเดินตามเพื่อทำตนให้รู้แจ้งในสิ่งอันมีมายาอยู่ในโลกนี้ และเกิดเบื่อหน่ายต่อความเปลี่ยนแปลงอันไม่รู้จักหยุดของโลกของชีวิต คิดหาทางทำตนให้พ้นไปจากความทุกข์ที่เกิดจาก เกิด แก่ เจ็บ ตาย ฯลฯ อันเป็นภาวะที่ทุกคนต้องพบเห็น เพราะตนยังไม่เข้าใจชัดแจ้งจึงยังหลงอยู่ ศาสนาสอนมิให้หลงใหลและมัวเมาในสิ่งนั้น ถอนรากเหง้าของความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นผู้เบากายเบาใจถึงความสะอาด สว่าง สงบ อย่างแท้จริง**

# ศาสนาเป็นแนวทางของทุกชีวิต

โดยนัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า **ศาสนาเป็นหลักประกันของสังคม เป็นแนวทางของชีวิตทุกชีวิต ไม่ว่าเขาจะอยู่หรือจะไปจากโลกนี้** คนที่ยังอยากอยู่ในโลกนี้ ก็ต้องเดินตามทางที่ตนอยู่อย่างเป็นสุข แต่มิใช่สุขเฉพาะตน ต้องทำให้คนอื่นเป็นสุขด้วย เพราะสุขคนเดียวมิใช่สุข แต่กลายเป็นทุกข์ที่มาจากคน

ที่ริษยาในความสุขของผู้นั้น จึงต้องหาทางทำให้เป็นสุขกันทุกคน โดยใช้หลักศาสนาที่สอนว่า ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน โลกนี้อยู่ได้ด้วยดีเพราะทุกคนมีความรัก รักก็เป็นหลักของศาสนาที่ทุกคนพึงปฏิบัติ ส่วนบุคคลผู้มีความประสงค์จะออกไปจากโลก เพราะมองเห็นไม่มีความแน่นอนแล้ว ก็มีทางให้พ้นไปได้ ขอให้ทุกคนที่ใคร่จะไปจงเดินทางนั้นๆเถิด ทางนั้นมีอยู่แล้ว เดินไปอย่าหยุดยั้ง...ก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้แน่นอน

ถ้าเราจะพิจารณากันโดยมีเหตุผลแล้ว จะเห็นว่า**คนทุกคนทุกจำพวก ไม่ว่าเขาจะอยู่ในสภาพเช่นใด เขาก็ต้องมีหลักศาสนาสำหรับรักษาใจ เป็นกฎระเบียบของหมู่คณะนั้น ยังไม่เคยพบคนพวกใดที่อยู่อย่างไม่มีศาสนาเลย** คนชาวดอยชาวเขาที่ห่างไกลต่อความเจริญแผนใหม่ เราเห็นเขาแต่งกายรุ่มร่ามเหม็นสาบเพราะไม่อาบน้ำ กินอาหารดิบๆ ก็คงนึกว่าเขาเป็นคนไม่มีศาสนา เป็นคนป่าเถื่อน แต่ความจริงพวกเขามีศาสนาสำหรับพวกเขาแล้ว เขามีที่สำหรับกราบไหว้บูชา เขามีกฎของสังคมในหมู่ของเขา เป็นกฎที่ทุกคนต้องทำตาม แม้บางทีการกระทำนั้นจะเป็นป่าเถื่อนในสายตาของคนที่เจริญแล้ว ก็เป็นความจำเป็นที่พวกเขาจะต้องมีและทำตามกัน หมู่คณะของเขาอยู่กันอย่างมีความสงบ มีการซื่อสัตย์ต่อกัน เสียสละกันและกัน ดีกว่าพวกที่เจริญในเมืองเสียอีก เขาไม่มีการสวมหัวโขนเข้าหากัน เป็นคนตรงไปตรงมาตามวิสัยของเขา กล่าวได้ว่า เขามีศาสนาของเขาแล้ว เขามีชีวิตดีกว่าสัตว์ป่าและสัตว์เมือง ที่มีร่างกายเป็นคนแต่ใจเยี่ยงสัตว์ป่าอยู่เป็นไหนๆ

แม้สัตว์ป่าที่เราเรียกกันว่าดิรัจฉาน มันก็มีระเบียบโดยธรรมชาติของมันนั่นเองที่จะดำรงชีพ ดำรงพันธุ์ และอยู่กันในหมู่พวกของมันอย่างไร ที่สวนนี้มีนกมาก นกชนิดหนึ่งมีขนขาวเป็นกระจุกบนหัว เที่ยวหากินเป็นหมู่ๆ มีจำนวนเก้าถึงสิบตัว เวลานกตัวใดไปพบอาหาร เช่น ปลวกที่คลานอยู่ตามดิน หรือพบข้าวที่พวกเราโปรยไว้ให้มันกิน มันต้องเรียกร้องเพื่อนให้มากินด้วยกันอย่างสนุก

สนาน มันมิได้เห็นแก่ตัวอย่างมนุษย์บางพวก มันแบ่งกินกันอย่างทั่วถึง ไม่มีการเก็บตุนไว้เพื่อตนผู้เดียวดังเช่นหมู่คนเขากระทำเลย เวลามีภัยอันตรายมันก็ร้องเป็นอาณัติสัญญาณ ทุกตัวจะบินขึ้นไปบนต้นไม้ และระวังอันตรายกันอยู่ทั่วหน้า การกระทำของนกเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ลักลั่น

# โลกสงบสุขได้เพราะทุกชีวิตมีศาสนา

ในเวลากลางคืนดึกดื่น ชาวโลกกำลังหลับนอนบนที่นอนอันอ่อนนุ่ม แต่นกบางชนิดหาหลับไม่ มันออกหากินเวลากลางคืนมันร้องเรียกเพื่อนสนั่นป่า และร้องเป็นเวลาไม่ค่อยผิดพลาดกี่นาที เคยสังเกตเสียงนกและเวลาไว้ เขาร้องตรงต่อเวลาเสมอ มนุษย์เราเสียอีกเป็นคนไม่ตรงต่อเวลา หรือเอาเวลาส่วนรวมไปใช้ส่วนตัว สู้นกที่เป็นสัตว์ดิรัจฉานก็ไม่ได้น่าละอายโดยแท้ นี่คือศาสนาของพวกนก รวมกล่าวได้ว่า ทุกอย่างมีระเบียบสำหรับหมู่ของเขาโดยเจตนา หรือโดยไร้เจตนาก็ตามเป็นเรื่องมีก็พอแล้ว **มนุษย์เราเป็นสัตว์ประเสริฐกว่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย จะไม่มีศาสนาเป็นหลักครองใจจะไหวหรือ ไม่มีระเบียบสำหรับตนสำหรับหมู่คณะแล้วจะอยู่กันได้อย่างไรเล่า จึงจำเป็นต้องมีศาสนา**

แต่ทว่า ศาสนาที่มนุษย์จะพึงถือนำมาปฏิบัตินั้น ย่อมมีสภาพสูงต่ำกว่ากันตามความเจริญของมนุษย์หมู่นั้น คนป่าคนเยิงก็ถือศาสนาแบบต่างๆ พอเป็นเครื่องปลอบโยนใจของเขา และทำให้พวกเขาอยู่กันอย่างมีระเบียบตามควรแก่ฐานะของเขา โดยมากเป็นผู้นักถือผีหรือเทวดา สุดแล้วแต่จะเรียกเอาในหมู่ของเขามีพิธีการเซ่นไหว้ตามประเพณีเป็นครั้งคราว เพื่อขอความคุ้มครองป้องกัน และเมื่อได้รับความคุ้มครองแล้วก็ต้องให้ตอบแทนกันบ้าง ระบบการให้การรับการเกิดมาตั้งแต่ในสมัยมนุษย์ยังเป็นชาวป่าชาวดอยและแก้ไขให้ดีขึ้น **คนที่ใจยังต่ำ**

**เมื่อให้ก็ต้องหวังผลตอบแทนเสมอ ส่วนคนที่ใจสูงแล้วเขามีการให้แต่ไม่มีการตอบแทน** ถือว่าเป็นการช่วยผู้อื่นและช่วยตนเองให้พ้นจากบาปด้วย

เมื่อโลกก้าวหน้าไปในทางด้านวัตถุ ทางด้านจิตใจก็พลอยก้าวหน้าไปด้วย ความนึกคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจในทางศาสนาก็ดีขึ้นโดยลำดับ ครูอาจารย์ผู้สอนศาสนาก็คัดแปลงคำสอน และวิธีปฏิบัติให้เหมาะแก่นิสัยใจคอของชาวโลก ตัวศาสนาจึงค่อยปฏิรูปมาเป็นระยะๆ จากการนับถือที่เป็นไปตามธรรมชาติ มาเป็นการถือหลักธรรมะ อันเป็นแนวทางของความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง บุคคลผู้ได้ทำการเปลี่ยนแปลงแนวศาสนาจนถึงขั้นสุด ได้แก่พระโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงใช้เวลานานถึงหกปี เพื่อทำการทดลองสอบสวนแนวทางที่คนในสมัยนั้นได้ปฏิบัติกันมาก่อน จนประจักษ์แก่ใจของพระองค์เองว่าเป็นทางที่ถูกและนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริง ในที่สุดก็ได้นำเอาความจริงนั้นมาประกาศแก่ชาวโลกต่อไป **พวกเราที่เกิดมาในยุคนี้ นับว่ามีบุญมากที่ได้พบคำสอนอันประเสริฐโดยไม่ต้องลงทุนค้นหา เรามีหน้าที่เพียงปฏิบัติตามเท่านั้น ผลของการปฏิบัติชอบก็จะเกิดมีแก่เราได้สมควรแก่การปฏิบัติ จึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคนต้องมีศาสนาเป็นหลักประจำใจ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับดำรงชีวิตในทางปลอดภัยต่อไป**

ถ้าพูดในทางเปรียบเทียบกันแล้ว คนในสมัยก่อนมิได้มีการศึกษาก้าวหน้าเหมือนอย่างคนในสมัยนี้ ความคิดความอ่านก็อยู่ในวงจำกัดกว่าพวกเราในสมัยนี้ แต่ถ้าพูดในด้านของความสงบสุข คนสมัยก่อนมีมากกว่าพวกเราในสมัยนี้ ทำไมจึงเป็นเช่นนี้เล่า เพราะเหตุคนที่ขาดการศึกษาเป็นคนเชื่อง่ายใจไม่กระด้างเกินไป ถ้าได้รับคำเตือนของใครก็ยินดีและทำตามทันที เขาเป็นคนว่านอนสอนง่าย จึงประพฤติธรรมได้ดีมาก พวกเราในสมัยปัจจุบัน ขอโทษที่จะเรียกว่ารู้มากยากนาน เป็นจำพวกอวดดีอวดเด่นอยู่เสมอๆ ไม่ยอมที่จะรับฟังความคิดเห็นของใครง่ายๆนัก ใจจึงชักจะห่างเหินไปจากศาสนา ยิ่งในวงการศาสนานั้นมีการปฏิบัติบางประการ

อันนับเนื่องในพิธี เขามักไม่พอใจในพิธีการนั้นๆ ใจของเขาไม่เลื่อมใส เลยคิดว่าศาสนาเป็นสิ่งไม่จำเป็นไปเสีย ซ้ำร้ายบางคนกล่าวว่าผมไม่ต้องมีศาสนาอะไรก็ได้ ผมไม่ทำให้ใครเดือดร้อนก็พอแล้ว คำพูดเช่นนี้เป็นคำพูดที่ออกมาจากความเขลาและไม่เข้าใจว่าศาสนานั้นหมายถึงอะไร การไม่ทำใครให้เดือดร้อนก็เป็นศาสนาแล้ว เขาเป็นคนมีศาสนาประจำใจตนแล้ว แต่ไม่รู้เท่านั้น เหมือนคนที่ได้เคยกินของบางอย่าง และไม่รู้จักว่าของนั้นเป็นอย่างไรด้วย เวลาไปกินข้าวก็ไม่ทราบว่าตนกินอะไร รู้แต่เพียงเปรี้ยวหวานมันเค็มเท่านั้น ในทางศาสนาก็มีนัยเช่นเดียวกัน

## ความมีระเบียบนั่นแหละคือตัวศาสนา

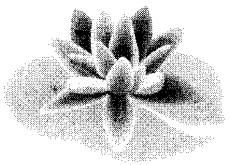
**คนที่อยู่กันในโลกอย่างมีระเบียบก็เรียกว่ามีศาสนาแล้ว** ชนใดที่ก้าวหน้าไปได้ดี ต้องมีคุณธรรมประจำใจของเขา แต่บางทีเขาอาจจะไม่ตั้งชื่อสำหรับคุณธรรมข้อนั้น ไม่มีชื่อสำหรับยึดถือ มันอาจเป็นแต่เพียงข้อปฏิบัติอันทุกคนจะพึงปฏิบัติกัน เพราะการปฏิบัติธรรมนั้นไม่ต้องรู้จักชื่อก็ได้ ถ้าเดินทางถูกก็คงได้ผล

บางคนเคยถามข้าพเจ้าว่า ชาวจีนบางคนไม่เห็นเขานับถือศาสนา คำว่าไม่นับถือศาสนา คือไม่เคยเห็นเขาไปวัด ไม่เห็นเขาบริจาคทานแก่นักบวช แต่ทำไมเขาจึงร่ำรวยได้ ความจริงการที่จีนคนนั้นร่ำรวยเป็นเฒ่าแก่ขึ้นก็เพราะเขาประพฤติธรรม เช่นเป็นคนขยันในการหา ได้มาแล้วรู้จักรักษาทรัพย์ให้งอกงาม คบคนดีเป็นมิตรสหาย ใช้จ่ายบำรุงตนและครอบครัวแต่พอสมควร เขาก็เป็นคนตั้งตัวได้โดยหลักประจำใจแล้ว โดยไม่ต้องบอกว่ามีศาสนา ส่วนบุคคลที่อ้างตนว่ามีศาสนาแต่มิได้ปฏิบัติ ผลจะเกิดแก่เขาได้อย่างไรกัน **โลกทั้งมวลอยู่ได้โดยมีระเบียบ ขาดระเบียบแล้วสิ่งทั้งหลายก็ไขว้เขวกันหมด ระเบียบจึงเป็นสิ่งจำเป็นแก่สังคม ระเบียบของสังคมนี่แหละคือตัวศาสนา**

# ทุกคนต้องมีศาสนาเป็นประทีปนำทางเสมอ

*เ ร า ช า ว โ ล ก . . .*
*จะอยู่ได้โดยปราศจากศาสนาไม่ได้เลย*
*ทุกคนจึงควรมีหลักศาสนาเป็นหลักครองใจ*
*โดยการหันเข้าศึกษาศาสนาของคนที่ตนรับไว้*
*ให้รู้ว่า . . .*
*ตนพึงปฏิบัติอย่างไร?*
*และจงรักษาตัวไว้ด้วยการปฏิบัติ*
*ประกาศให้คนที่ไม่รู้ได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ*
*ก็จะเป็นการทำตนถูกต้องโดยเหตุผล*
*เป็นคนไม่เปล่าจากศาสนา*
*มีความเชื่อแน่ว่า . . .*
*ตนจะปลอดภัยในโลกนี้และโลกอื่น*
*ทำความก้าวหน้าให้แก่ตนได้เป็นอย่างดีทุกประการ*

ปัญหาที่ถามว่า . . . **"ไม่มีไม่ได้หรือ?"**
จึงเป็นอันกล่าวสรุปได้ว่า **ไม่มี...ไม่ได้**
**ทุกคนต้องมีศาสนาเป็นประทีปนำทางของตนเสมอ**





# คนมีสติ

คนที่มีสติคอยกำหนดรู้ในการกระทำของตัว
การเคลื่อนไหวมีจังหวะจะโคน
เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เป็นผู้ดีทุกกระเบียดนิ้ว
ความเป็นผู้ดีนั้นมันอยู่ตรงนี้
ไม่ใช่อยู่ที่เกิดในสกุลนั้นสกุลนี้
แต่อยู่ที่ความมีสติคอยกำหนดสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกายจิตใจของเรา
อะไรที่มันเกิดในใจเรา พอเรารู้ปุ๊บมันก็หยุด
...เพราะอะไร?...
เพราะใจเราคิดได้ทีละอย่าง
เมื่อคิดอย่างหนึ่ง ไอ้สิ่งอื่นมันก็หายไป
ขณะที่เราโกรธ พอเรารู้ตัวว่าเราโกรธ ความโกรธก็จะจางหายไป
พอเราโลภ เรารู้ว่ามีความโลภ ความโลภมันก็จะหายไป
แต่มันอาจกลับมาอีกถ้าสติเราไม่ติดต่อ เพราะเมื่อรู้แล้วไม่สร้างสติให้มันติดต่อ

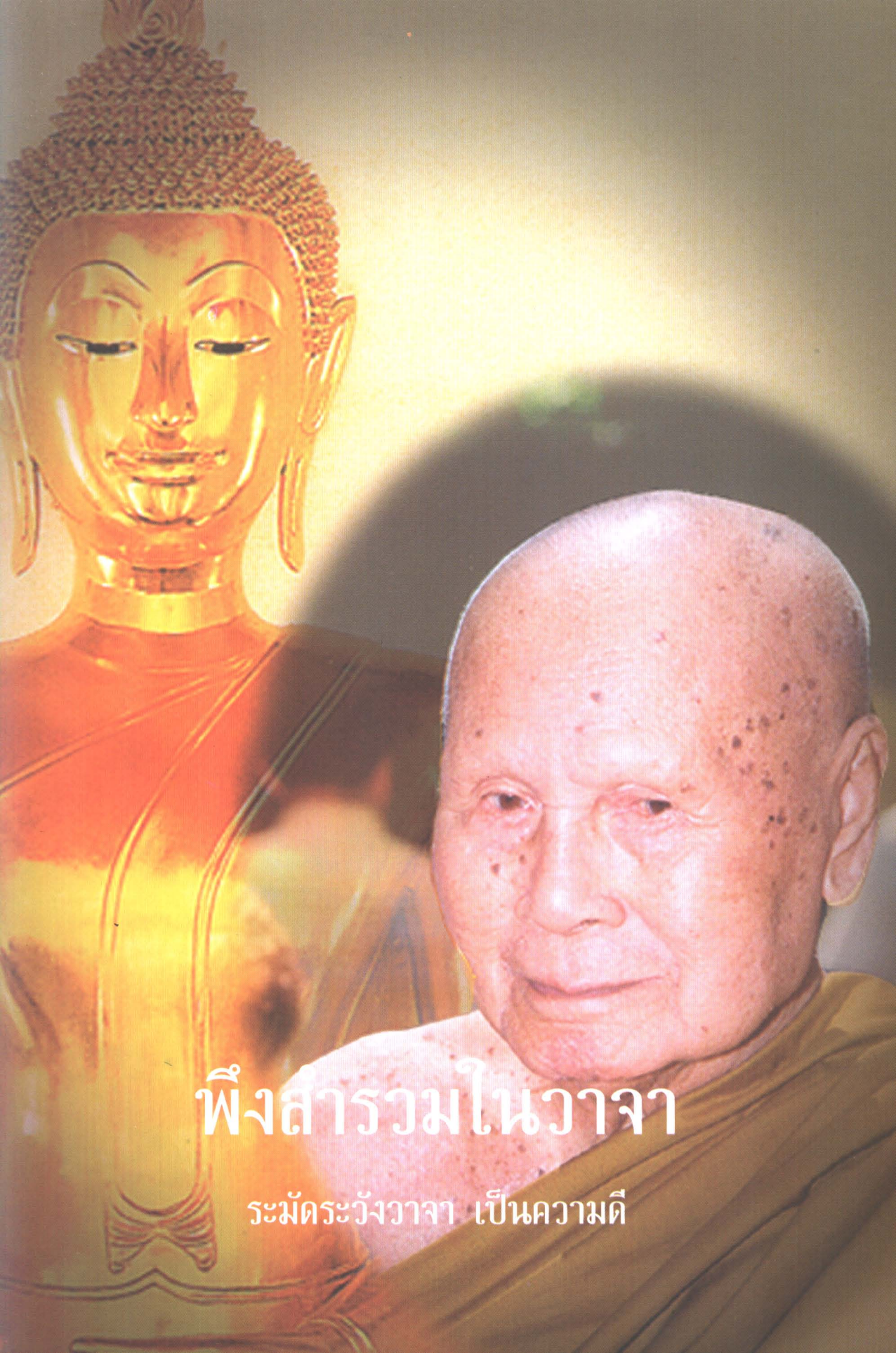
พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



# จิตใจที่ขาดการควบคุม

. . . ใจเรานี้มันคิดอะไรเมื่อใดก็ได้ . . .
ถ้าขาดการควบคุม มันคิดในเรื่องที่ให้เป็นทุกข์ก็ได้
คิดในเรื่องที่ให้มันเป็นโทษก็ได้
แต่ถ้าเรามีการควบคุม มันก็คิดในเรื่องที่มีระเบียบ
ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ออกไปนอกลู่นอกทาง
นี่สภาพจิตของเรามันเป็นอย่างนี้
ทุกครั้งที่เราคิด เป็นการเพิ่มอะไรๆขึ้นในใจของเรา
ถ้าเราคิดดีก็เพิ่มความดีขึ้นในใจเรา
ถ้าเราคิดชั่วมันก็เพิ่มความชั่วขึ้นในใจของเรา
หลีกไม่พ้น...มันได้อยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เพิ่มขึ้นนั้นเขาเรียกว่านิสัย
นิสัยของคนนั้นมันเกิดจากอะไร?
ก็เกิดจากการกระทำบ่อยๆในเรื่องนั้น
คิดบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ในเรื่องอย่างนั้น ก็กลายเป็นนิสัยขึ้นมา

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



# พึงสำรวมในวาจา

ระมัดระวังวาจา เป็นความดี



สิ่งที่ทำคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น
คือสิ่งที่เรียกว่า "หน้าที่"
คนเรา...ไม่ได้มีปัญญาเท่าเทียมกันทุกคน
คนเรามีปัญญาเท่าใด เห็นได้เท่านั้น
เหมือนคนสองคน...มองไปช่องอะไรช่องหนึ่ง
คนหนึ่ง...อาจจะเห็นโคลนตมก็ได้
ส่วนอีกคนหนึ่งอาจจะเห็นเพชรพลอยก็ได้
เหมือนกับคำกลอนที่ท่านผู้หนึ่งเขียนเอาไว้ว่า...
"สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม
คนหนึ่งตาแหลมคม เห็นเดือนคาวแสงวาวแวว"

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




# เรื่องของปาก

**"ปาก"** ใครๆก็รู้จัก เพราะมันเป็นอวัยวะที่ตั้งอยู่บริเวณหน้า ใต้จมูก เหนือลูกคาง ระหว่างแก้มทั้งสอง ปากเป็นทางนำอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เป็นทางแสดงความรู้สึกของใจออกมาเป็นคำพูด ภายในของปากประกอบด้วย ฟัน ลิ้น อันเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทุกๆคนมีปาก แต่บางคนมีปากจริงแต่พูดไม่ได้ คนพูดไม่ได้เป็นคนใบ้พูดไม่เป็นภาษา แต่ทำเสียงอ้อๆ แอ้ๆ เท่านั้น คนใบ้ไม่เป็นคนพูดได้ ในคนพูดได้บางคนพูดดี บางคนพูดไม่ดี **ปากให้ทั้งคุณและโทษแก่เจ้าของ**

คนโบราณจึงว่า **ปากฆ่าคอ** คือ ปากเป็นเหตุให้ถูกตัดคอก็มี ในสมัยที่บ้านเมืองถูกยึดครองโดยอำนาจเผด็จการ คนใช้ปากไม่เป็นต้องติดคุก ต้องถูกฆ่าเสียเป็นจำนวนมาก เขาจึงเรียกกันว่า**โอษฐภัย...**ภัยที่เกิดแต่ปาก คือการพูดนั่นเอง

ปากของคนเราหอม เขาเรียกว่าคน**ปากหอม** ปากหอมเพราะพูดดี พูดไม่ดีเขาเรียกว่า**ปากเหม็น** ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ บางคนพูดเพื่อนไม่พอใจ ก็ถูกเพื่อนว่า ข้าเกลียดขี้ปากเจ้าคนนั้นจริง **ปากจืงดีก็ได้ ชั่วก็ได้** คนบางคนเขาเรียกว่าคน**ปากหวาน** แต่คนปากหวานมักมีใจเปรี้ยวต้องระวัง คนพูดเก่ง พูดคล่องภาษาเมืองเหนือชมว่าคนนั้นช่างปากแท้ๆ **ช่างปาก**หมายความว่าช่างพูด แต่ถ้าใครพูดไม่เก่งเขาก็ว่า คนนั้น**บ่ช่างปาก** หมายความว่าพูดไม่เป็นนั่นเอง

คนพูดดีบางคนเขาว่า **คนลิ้นทอง** ไม่ใช่ลิ้นเป็นทอง แต่พูดได้เป็นเงินเป็นทองทีเดียว คนพูดจาเหน็บแนมเสียดสีคนอื่น เขาเรียกว่าเป็นคน**ปากคม** คนเถียงกับคนอื่นไม่ขาดปาก เขาก็เรียกกันว่าเป็นคน**ปากกล้า** ถ้าด่าคนอื่นเก่งก็ถูกเรียกว่าเป็นคน**ปากจัด** บางคนก็ถูกหาว่าเป็นคน**ปากตะไกร** คือคมในคำพูดในเชิงตัดพ้อต่อว่านั่นเอง คนพูดไม่หยุดปาก ก็ถูกหาว่าเป็นคน**ปากเปียกปากแฉะ** พูดได้วันยังค่ำ บ่นไม่หยุดเลย ถ้าพูดแต่เรื่องไม่ดี ก็ถูกหาว่าเป็นคน**ปากร้าย** คนกินหมาก สูบบุหรี่ ถ้าไม่ได้กินสักครู่สักยามก็รู้สึกเปรี้ยวปาก เลยกลายเป็น**ปากเปรี้ยว**ไป คนที่ชอบซุบซิบนินทาคนอื่น ก็ถูกเรียกว่าเป็นคน**ปากคัน** ถ้าไม่พูดละก้อคันปากเต็มทน พอได้พูดก็หายคันไปหน่อย คนพูดเรื่องไม่ดีบ่อยๆ คนมักติว่าเป็นคน**ปากบูด** แต่ถ้าถูกใครถามแล้วไม่อยากพูด ก็กลายเป็น**ปากหนัก**ไปทีเดียว คิดดูแล้วเรื่องของปากก็มีอะไรๆหลายอย่างที่ทำยุ่งอยู่เหมือนกัน

## ความสัมพันธ์ของปากกับใจ

ดังกล่าวแล้วข้างต้น **ปากเป็นทางนำอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย และเป็นทางแสดงออกเป็นคำพูด อันเป็นความรู้สึกของใจ** สิ่งที่นำเข้าดีหน่อยระมัดระวัง แต่ก็มีบางคนที่ไม่ระวังในการนำของเข้าปาก เกิดโทษแก่ตนบ่อยๆ

เช่นคนกินของเสีย กินของมึนเมาอันเป็นประดุจยาพิษแก่ร่างกาย หรือกินจุบกินจิบไม่เป็นเวลำเวลา โทษที่เกิดก็เพราะการไม่เลือกกินก็มี

**การเลือกเฟ้น มิใช่หน้าที่ของปาก แต่เป็นหน้าที่ของใจ ปากเป็นแต่เพียงผู้ทำงานตามคำสั่งเท่านั้น การระวังในเรื่องของปากจึงเป็นการระวังใจนั่นเอง**

พูดถึง**การกินอาหาร**ของคนเรา ถ้ารู้จักกินก็มีคุณ ถ้าไม่รู้จักกินก็มีโทษมาก ในสมัยนี้ของกินมีมาก ถ้าเราต้องการกินให้หมดทุกอย่าง เนื้อที่ของท้องคงไม่พอบรรจุแน่ๆ ฉะนั้นต้องเลือกกินแต่สิ่งที่จำเป็น ของที่ไม่จำเป็น...อย่าขืนกินเข้าไปจะเดือดร้อน ของจำเป็นคืออาหาร เป็นสิ่งหล่อเลี้ยงร่างกาย อาหารบางประเภทก็ควรเว้น เช่นประเภทจัดๆ มีเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด มันจัดเกินไปให้โทษแก่ร่างกายได้มาก การกินอาหารควรคิดถึงคุณค่าของอาหาร **จงกินอาหารอย่ากินรสของอาหาร** คนกินอาหารไม่ยุ่ง แต่ถ้ากินรสของอาหารละก้อยุ่งมาก ความลำบากยุ่งยากของคนในเรื่องกิน ก็หนักอยู่ที่เรื่องรสนิยมไม่ถูกนั่นแหละ ถ้าปล่อยวางเรื่องรสเสียได้ก็สบายใจ

การ**กินอาหารที่ดีและมีคุณแก่ร่างกาย ก็ต้องกินเป็นเวลา** ไม่ควรกินพร่ำเพรื่อจุกจิก การกินอาหารพร่ำเพรื่อจะทำให้เครื่องย่อยไม่มีเวลาพักผ่อน มักเกิดโรคเกี่ยวกับกระเพาะได้ง่าย โรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารเป็นโรคที่รักษายากเต็มที สิ้นเปลืองเงินทองและเวลาทำการงาน คนกินจุบจิบเป็นเหตุเนื่องจากไม่รู้จักยับยั้งใจ มักปล่อยใจไปตามอำนาจของความอยาก ตนจึงเกิดเดือดร้อนภายหลัง ชนชาติที่เจริญแล้วล้วนเป็นคนมีระเบียบในการกินทั้งนั้น กินเป็นเวลาพอหมดเวลาแล้วก็หยุดกินกัน แม้การขายอาหารก็ขายเป็นเวลา หมดเวลากินก็เลิกขายกัน คนของเขาแข็งแรง มีสุขภาพดี แต่คนไทยเรานั้นชอบกินจุกจิกไม่เป็นเวลา ร่างกายจึงไม่แข็งแรง โรคมาก หมอบอกว่าคนมีโรคเกิดจากการกินถึง ๘๐% นี่เป็นสถิติที่แสดงถึงโทษของการกินจุกจิกอยู่แล้ว

ในเวลาเดินทางไปไหนๆ จะพบนักกินมากมาย เขากินไม่ขาดปาก เมื่อไม่มีอะไรจะกินก็แทะเม็ดแตงโม การแทะเม็ดแตงโมดูเป็นภาพที่น่าเกลียดเสียเหลือเกิน ผู้หญิงที่แต่งตัวสวยๆ นั่งแทะเม็ดแตงโมก็หมดสวยไปเลย ลิงที่ศาลพระกาฬสพบุรี ชอบเม็ดแตงโมมาก คนชอบเม็ดแตงโมก็ดูคล้ายกับพวกศาลพระกาฬเหมือนกัน จึงควรสังวรณ์กันหน่อย อย่าตามใจตนเองมากเกินไปจะเสียคน คนโบราณพูดไว้ว่า *ตามใจปากมันยากแก่ท้องบ้าง อร่อยที่ปากลำบากที่ตูดบ้าง* ของเขาก็เข้าทีเหมือนกัน

# วาจาเป็นการแสดงของน้ำใจ

**เรื่องนำของเข้าปากพอระวังได้ง่าย แต่นำออกจากปากนี่ลำบากหน่อย** คนเราดูเหมือนว่ามีปกติชอบพูดกันทั้งนั้น **การพูดเป็นเรื่องของปากแท้ๆ พูดดีก็ได้คุณค่า พูดเสียก็ขาดทุน** ฉะนั้นจงมาศึกษาเรื่องการพูดกันเสียหน่อย

พอเริ่มออกจากท้องของแม่ ก็เริ่มใช้ปากกันแล้ว ใช้ปากสำหรับร้องไห้ การร้องไห้ของเด็กเป็นการพูดแบบหนึ่ง เป็นคำขอร้องว่า แม่จ๋า...ดูฉันหน่อย มีอะไรผิดปกติในตัวฉันแล้ว ช่วยด้วยเถอะ และพูดได้ในกาลต่อมาเป็นภาษาคน ทุกคนใคร่พูดอะไรออกมาทั้งนั้น **การพูดจึงเป็นการแสดงของน้ำใจ**

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **วาจาเช่นกับน้ำใจ ใจเป็นอย่างไรปากก็เป็นอย่างนั้น** คนเราอาจนึกว่าบางคนปากอย่างใจอย่าง ข้อนี้ไม่จริงเสมอไป ที่เขาว่าปากอย่างใจอย่างนั้น หมายถึงการคิดหลอกลวง คือก่อนพูดคิดอย่างหนึ่ง แต่พูดไปอีกอย่างหนึ่ง ความคิดอันแรกไม่ตรงกับคำพูด ก็เพราะใจเขาถูกปรุงด้วยอำนาจกิเลส และเปลี่ยนความคิด คำพูดออกไปด้วย ความจริงมันเป็นอย่างนั้น การพูดจึงถือเป็นเรื่องสำคัญ

# วาจาที่เป็นสุภาษิต

ในทางพุทธศาสนา**สอนให้พูดแต่วาจาที่เป็นสุภาษิต** อย่าพูดวาจาที่เป็นทุภาษิต เพราะ**วาจาสุภาษิตเท่านั้นยังประโยชน์ให้สำเร็จเป็นสัมมาวาจา วาจาชอบที่นำประโยชน์มาให้**

**วาจาสุภาษิตควรประกอบด้วยองค์ ๕ ประการ คือ :-**

๑. *กล่าวตามกาล*

๒. *กล่าวคำจริง*

๓. *กล่าววาจาอ่อนหวาน*

๔. *กล่าววาจาประกอบด้วยประโยชน์*

๕. *กล่าวด้วยเมตตาจิต*

วาจาที่เป็นสุภาษิตเป็นวาจาที่ไม่ทำผู้พูดให้เดือดร้อน ไม่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นด้วย **ชาวพุทธจึงควรเปล่งวาจางามอันจะยังคุณค่าให้เกิดขึ้นเท่านั้น การพูดก็จะเป็นประโยชน์ฝ่ายเดียว**

# พึงสำรวมในการกล่าววาจา

เรื่องของการพูด เป็นเรื่องใหญ่ของสังคม การพูดนำสุขนำทุกข์มาให้แล้วแต่กรณี ฉะนั้น **คนฉลาดในเหตุผลจึงควรระมัดระวังในการพูดจาสนทนา อย่าพูดด้วยใจที่ไม่เป็นธรรมเป็นอันขาด** แต่จงพูดด้วยความเป็นธรรมเสมอ ต้องดูกาลเทศะว่าควรหรือไม่ควร คำพูดบางอย่างเหมาะแก่เวลาหนึ่ง เมื่อพ้นเวลานั้นแล้วอาจพูดไม่ได้ คำพูดบางอย่างเหมาะแก่ประเทศหนึ่ง เอาไปใช้แก่อีกประเทศหนึ่งย่อมไม่ได้ คำพูดบางอย่างเหมาะแก่คนหนึ่ง พวกหนึ่ง จะนำไปพูด

แก่คนพวกอื่นก็ไม่ได้ **การพูดจึงขึ้นอยู่แก่กาล สถานที่ และบุคคลผู้มีสติปัญญารู้จักใช้คำพูดที่เหมาะสมแล้วยังประโยชน์ให้สำเร็จได้**

**เรื่องจริงๆพูดได้เสมอไปหรือไม่ ตอบว่า ไม่เสมอไป** เรื่องบางอย่างจริง แต่พูดออกไปแล้ว เป็นการเสียหายแก่คนอื่น หรือบางทีอาจเป็นการหมิ่นประมาทเขา จึงพูดออกมาไม่ได้เสมอไป พูดได้บางเวลา เพราะฉะนั้น **ความจริงก็ต้องอาศัยกาลอีกเหมือนกัน จริงผิดกาละเดือดร้อน** เช่น เราไปเห็นใครคนหนึ่งทำอะไรที่ไม่สมควรในที่ลับ เรื่องนั้นมีจริง แต่เราไปพูดได้ไหม?... ไม่ได้ เพราะไม่ใช่เรื่องที่ควรจะพูด พูดไปก็ขัดใจเขา จึงต้องระวังเหมือนกัน

# การกล่าวด้วยวาจาที่อ่อนหวาน

**การพูดด้วยวาจาที่อ่อนหวาน ดีเสมอ** ไม่เสียหายเลย วาจาอ่อนหวานทำคนโกรธให้หายโกรธได้ ทำคนเกลียดให้หายเกลียดได้ ทำคนใจร้อนให้เป็นคนใจเย็นได้ ทำคนที่เข้าใจผิดให้กลายเป็นคนเข้าใจถูกขึ้นมาได้ ทำคนไม่มีเหตุผลให้กลายเป็นคนมีเหตุผลขึ้นมาได้ **วาจาที่อ่อนหวานจึงควรใช้เสมอทุกเวลา**

จะมีเสียอยู่หน่อยก็ตรงที่ว่า...

*อันปากหวานปานชะเอมอย่างเปรมปรีดิ์*
*น้ำตาลบี้คลุกเคล้าเข้ายาตาย*

คือหวานแต่ใจคด ทำให้ผู้ฟังหลงเชื่อแล้วยอมตนอยู่ในอำนาจ พวกเจ้าชู้ไม่ว่าหญิงชาย นับเป็นพวกปากหวาน จึงเป็นพวกที่ควรระวัง **ความหวานของวาจาต้องมาจากใจที่บริสุทธิ์** ถ้ามาจากใจที่โสมมแล้ว...น่ากลัว การกล่าวสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกันจึงเป็นกิจควรทำ แต่ต้องดูเวลา ดูบุคคลว่าเขาจะยินดีรับคำแนะนำหรือไม่ ถ้าเขาไม่ยินดีรับ พูดไปก็เสียเวลา เหมือนการตักน้ำรด

หัวสากมันไหลพ้นไปหมด แต่ถ้ามีคนตั้งใจรับเอาประโยชน์ที่เราผู้ประสงค์ดีจะบอกให้ก็เป็นการอันควรแล้วที่จะกระทำ ถึงพร้อมทั้งคนรับและคนต้องการประโยชน์ก็สำเร็จ

**วาจาที่ออกจากดวงใจของผู้เมตตา เป็นวาจาที่น่าฟังและให้ประโยชน์** จึงควรพูดด้วยเมตตาเสมอ ถ้าขณะพูดใจไม่ดี หยุดพูดเสียก่อน นั่งพักสำรวมใจให้เข้าสู่สภาพปกติแล้วจึงพูด ผู้พูดจะไม่ร้อนใจภายหลัง และไม่ทำผู้ฟังเกิดความหมางใจด้วย สมดังพุทธดำรัสว่า *การเปล่งวาจางาม ยังประโยชน์ให้สำเร็จ* เมื่อเราเข้าใจว่า การพูดที่เป็นสุภาษิตเป็นความดีแล้ว จงพยายามปฏิบัติตามเถิด

# สิ่งที่ยุ่งยากในการกล่าววาจา

อีกประการหนึ่งในชีวิตประจำวันของเราทั้งหลาย ต้องมีการติดต่อสมาคมกับเพื่อนบ้านอยู่เสมอๆ การติดต่อก็ทำได้โดยการพูด ไม่มีการพูดก็ติดต่อกันได้ยาก จึงปรากฏว่ามีบางรายพูดไปแล้วขาดทุนป่นปี้ บางรายพูดไปแล้วได้กำไรงามดีมาก การที่เป็นเช่นนี้ มูลฐานมาจากความมีศิลปะในการพูดหรือไม่เป็นสำคัญ

โดยเฉพาะ**ในการพบปะสนทนากันแล้วนั้น ความยุ่งยากมักเกิดจากการพูดเสมอ อะไรบ้างที่ยุ่งยากในการพูด ถ้าพิจารณากันอย่างรอบคอบแล้วมาจากเหตุต่อไปนี้คือ...**

๑. มีคนจำนวนมาก **ชอบพูดเรื่องของตัวเอง ชอบยกย่องตัวเอง และข่มผู้อื่นอยู่ในที** อวดความดีเล็กน้อยของตนว่าใหญ่ยิ่งเสมอ คนที่ชอบพูดถึงตัวเองมีอยู่ในหมู่ใด ก็เป็นเหตุให้ยุ่งยากเพราะคนเรามีปกติแข่งขันกันในที เมื่อคนหนึ่งพูดถึงเรื่องของตัว อีกคนหนึ่งก็ต้องการพูดบ้าง เลยเป็นเหตุให้สถานที่สนทนากลายเป็น สถานที่อวดความดีของตนเองไปเสียแล้ว การอวดความดีนั้นเป็น

การอวดความชั่วของตนนั่นเอง การพูดชมตัวเองก็เป็นการติตัวเองอยู่แล้ว แต่เป็นการติที่เจ้าตัวนึกไม่ออก คนอื่นเขานั่งนึกว่า เจ้าหมอนี่คุยโตจริง นี่คือประตูแห่งความไม่นิยมจากฝ่ายอื่นมาสู่ตน

ฉะนั้น **จึงอย่าพูดเรื่องของตนเลย ถ้าไม่มีเรื่องอะไรจะพูด จงสมัครเป็นฝ่ายฟังเสียเถิด เพราะการฟังมีกำไรมากกว่าการพูด** ปากมีรูเดียว ใช้แต่น้อย หูมีสองรูใช้ให้มากๆหน่อยจะสบายขึ้นบ้าง จงจำไว้ว่า **คนพูดเรื่องตัวเป็นคนเห็นแก่ตัว**

๒. ในวงการประชุม มักมีคนพูดมากกว่าคนฟังเลยทำให้ที่ประชุมกลายเป็นเวทีแห่ง**การแข่งกันพูด** ขณะที่คนหนึ่งพูดอยู่แล้ว อีกคนหนึ่งก็ใคร่ที่จะพูดบ้าง แต่คนพูดก่อนพูดไม่หยุด การพูดไม่หยุดก็เพราะต้องการเป็นคนเด่นในวง คนที่ต้องการเด่นกลายเป็นคนด้อยไป เพราะความต้องการเกินไปในเรื่องเด่น ทำให้คนอื่นเกลียด เมื่อคนอื่นเกลียดก็หายเด่น กลายเป็นด้อยไปเท่านั้น **การพูดจึงควรมีจังหวะบ้าง อย่าผูกขาดเสียคนเดียว** อย่าคิดแต่จะให้ คิดรับไว้บ้าง อย่าคิดแต่จะระบายออกมันจะหมดไปเสีย แต่จงรับของใหม่ด้วยการฟังบ้าง

จงดูคนฟังในขณะพูด ถ้าคนฟังพอใจก็พูดได้ ถ้าเขาทำท่าหาวแสดงความเบื่อ จงหยุดเถิด พูดไปก็เหนื่อยปากเปล่า บางทีคนพูดต้องการพูดนานต้องการให้คนอื่นฟัง ถ้าเขาไม่ฟังก็ตะโกนพูดให้ดังออกไปอีก **การพูดดังทำให้คนขาดความสนใจ การพูดเบาทำให้เขาเกิดความสนใจ** ฉะนั้น อย่าเอาเสียงดังๆ ของตนทับกลบเสียงคนอื่นเลย ถ้าเห็นใครๆอื่นใคร่พูด ก็จงปล่อยให้เขาพูดบ้าง การพูดก็จะเป็นทางรู้เรื่องรู้ราวได้อรรถรสสมหมาย

๓. **พระพุทธองค์ตรัสว่า ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าพูดเรื่องอันเป็นเหตุให้เถียงกัน เพราะการเถียงกันต้องพูดมาก การพูดมากก็ทำให้ใจห่างจากสมาธิ เมื่อใจห่างจากสมาธิ ปัญญา ความเข้าใจเหตุผลก็หายไป** นี่เป็นพระดำรัสที่น่าสนใจ เพราะคนทั่วไปชอบเถียงเพื่อเอาชนะ อีก

ฝ่ายหนึ่งก็ไม่ยอมให้ เมื่อไม่ยอมก็ว่ากันจนเปียกไปด้วยน้ำลาย ทั้งสองฝ่ายไม่มีใครรับเหตุผลของใครๆ ทุกฝ่ายต้องการเอาแต่ใจตน ผลที่เกิดจากการพูดก็ไม่มี บางทีก็นำความบาดหมางมาให้แก่ตนอีก นี่เป็นทางแห่งการแตกสามัคคี เป็นทางทำลายหมู่คณะให้เสื่อมไป **คนฉลาดจึงหลีกเลี่ยงการโต้เถียง แต่พยายามรับฟังความเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง แม้ตนจะไม่เห็นด้วย ก็นิ่งไว้ในที** ไม่พยายามโต้ตอบกันในเชิงโวหาร อันเป็นเหตุให้ฟุ้งซ่านโดยเปล่าประโยชน์ ถ้าไม่พอใจก็พยายามกลบเกลื่อนไม่ค้านกันจังๆ เพราะคนค้านกันเกินไปทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียกำลังใจ น้อยใจ และเกิดมุมานะจะเอาชนะให้ได้ นี่เป็นทางยุ่งโดยแท้ จึงควรถือหลักไว้ว่า **จะไม่เถียง ไม่ค้าน ในการพูดต่อกันและกัน** คนโบราณสอนไว้ว่า *ดักปูดักปลายังพอได้กินบ้าง แต่ดักคอคนนี่ไม่เห็นได้อะไร*

ในเรือนจำนั้นมีนักโทษหลายคนติดคุก เพราะการทำร้ายร่างกายเพื่อนการทำร้ายร่างกายกัน ก็เกิดจากการโต้เถียงกันด้วยเรื่องเล็กๆน้อยๆ จนบันดาลโทสะ แล้วผลที่สุดก็ถูกส่งไปดับโทสะเสียในคุก เรื่องมันยุ่งยากแท้ๆ ไม่น่าจะเป็นไปเลย

**มีคนเป็นจำนวนมาก ชอบสนทนากันถึงเรื่องความลับและซุบซิบถึงเรื่องของเพื่อนบ้าน** ความลับเป็นเรื่องคับอกของผู้มีความลับ น้อยคนนักที่จะรักษาความลับไว้ได้ เพราะชอบเป็นคนปากสว่างนั่นเอง คนชอบความลับมักเที่ยวสืบหาเสมอ พอได้แล้วดีใจ ภูมิใจว่าตนเป็นคนเก่ง แม้เรื่องลับตนก็ยังสอดแทรกเข้าไปรู้ได้ รู้สึกว่าค่อยเชื่องขึ้นหน่อย ความอยากเชื่องจึงอยากรู้ความลับ แต่พอรู้แล้วตนรักษาความลับไว้ได้ไหม? เหลว...รักษาไม่ได้ มันคับอกคับใจอย่างไรพิกลต้องหาทางระบายออก นี่เป็นทางให้เกิดการซุบซิบนินทากันต่อไป ถ้าไปบอกใครก็สั่งกำชับว่า อย่าพูดไปหนา เรื่องนี้เป็นเรื่องลับ คนผู้รับก็รับว่าไว้ใจเถิดแต่ก็ไม่เท่าใด คนนั้นก็นำไปเปิดโปงออกอีก ปิดไว้ไม่ได้อกจะแตก ความลับถ้ารู้ถึงสี่หู ก็ไม่เป็นความลับอีกต่อไปแล้ว และถ้าสลักหลังว่าลับ ก็เหมือนกับ

การยั่วยุให้เปิด เพราะนิสัยคนเรามักชอบฝืนกฎ ถ้าบอกว่าอย่า...ก็อยากทำ ถ้าทำเฉยๆ ก็ไม่มีเรื่องอะไร ขอปิดคนอยากเปิด ถ้าเปิดแล้วก็หมดเรื่อง

การพูดความลับ หรือการนินทาคนอื่น เป็นทางให้เกิดโรคจิตทรามได้ง่ายๆ ฉะนั้น **คนที่ดีจึงไม่สนใจในเรื่องลับและไม่สนใจในเรื่องของคนอื่น สนใจเฉพาะเรื่องตน** ควรทำหรือไม่ควรทำเท่านั้น จึงควรถือเป็นคติสอนปากสอนใจเอาไว้ว่า *อย่าพูดเรื่องความลับกับใครๆ อย่าสนใจในเรื่องความลับของผู้ใด ตนก็จะดำเนินชีวิตไปได้เรียบร้อยสบายมาก*

# บาปจากการกล่าววาจาที่ไม่ดี

**การระวังสำรวมปากจึงเป็นงานที่ควรฝึกหัดไว้บ้าง เพราะถ้าไม่มีการฝึกหัด ปากจะนำทุกข์มาให้** ในทางศาสนาจึงจัดเรื่องของปากเป็นเรื่องของวจีกรรม การกระทำทางวาจาก่อให้เกิดผลแก่ผู้พูด เท่ากับผลทางกายกรรมและมโนกรรม แต่ถ้าพิจารณากันให้ดีแล้ว บาปเกิดทางวาจามากกว่าเกิดทางกาย บาปทางกาย เช่น การฆ่า การลัก การทำชู้ มีน้อยระวังง่าย ส่วนบาปทางปาก มีการพูดโหก พูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด การพูดคำเหลวไหลมีทางเกิดได้มากเหลือเกิน ฉะนั้น เรื่องของปากจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องฝึกหัดกันให้มากเป็นพิเศษ **ลิ้นคนเป็นอาวุธสำคัญที่สุด** หรือ ปากคนยาวกว่าปากกา เป็นคำโบราณที่น่าสนใจ *ขอให้เรามาพิจารณาดูกันถึงการพูดประจำวันมีหลายๆ ครั้งที่ก่อให้เกิดความทุกข์* บางคนพูดโกหกเป็นอาจิณ บางคนเป็นคนพูดคำหยาบเป็นนิสัย จนได้รับฉายาว่าเป็นคนปากร้าย บางคนชอบทำตนเป็นบ่างช่างยุ อยากเห็นคนแตกกัน อยากเห็นคนทะเลาะกัน จึงพยายามทำบาปด้วยปาก เพราะเหตุนี้คนที่ชอบพูดคำยุแหยให้คนแตกกันจึงเป็นคนปากเหม็น

ในธรรมบทเล่าเรื่อง**ภิกษุใจพาล** ยุแหยให้พระมหาเถระซึ่งรักกันประดุจพี่น้องและอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุขเป็นสิบๆปีให้แตกจากกัน ตายแล้วไปเกิดเป็นปลาที่ปากเหม็นที่สุด เหม็นไปไกลมาก ข้อนี้เป็นความจริง **คนชอบพูดคำยุแหย่นั้น ย่อมมีอาการไม่ดีอยู่ในใจ ตายไปก็เกิดในทุคติ และเสวยผลของกรรมชั่วที่ตนได้ทำไว้ ผลของบาปเป็นสิ่งน่ากลัวอยู่เหมือนกัน**

# วาจาที่ไม่มีประโยชน์ ไม่กล่าวเสียดีกว่า

ฉะนั้น *ท่านผู้หวังความเจริญแก่ตนและส่วนรวม พึงสำรวมปากของตนไว้บ้าง อย่าเป็นคนพูดอะไรง่ายๆเกินไป เพราะน้ำลายที่ถ่มออกไปแล้วใครๆ ก็ไม่สามารถกินเข้าไปได้อีก วาจาที่พูดออกไปแล้วก็เช่นเดียวกัน พูดแล้วก็ถอนคำลำบาก ไม่พูดเสียเลยก็ดีกว่า*

**พึงจำตามคำสอนของพระตถาคตที่กล่าวว่า** *ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอมาพบกัน กิจที่ควรทำมีสองประการเท่านั้น คือ พูดสัมมาวาจา หรือนิ่งอย่างพระอริยเจ้า* นี่เป็นคำเตือนที่น่าฟังมาก ถ้าเราดำเนินตาม บาปเพราะวาจาคงไม่มี **ถ้าจะพูดจงคิดก่อนจึงพูด พูดแต่เนื้อหา อย่าพูดสิ่งที่ไม่จำเป็น พูดให้เป็นเวลาและมีจิตเมตตาต่อกัน คำพูดที่เหลวไหลตั้งแสนคำหรือจะสู้คำพูดที่เป็นประโยชน์แม้แต่คำเดียว**

คนเรามิได้เป็นคนฉลาดหรือบัณฑิตเพราะการพูดมาก แต่การพูดน้อยเป็นทางปิดประตูของอบาย คนพูดมาก พูดคนเดียวพูดดังๆ เป็นวิสัยของคนใจร้อนอวดรู้ มีเรื่องที่จะระบายออกฝ่ายเดียว ไม่คิดรับความเห็นของใครๆเสียเลย เขาก็เป็นคนมีความรู้จำกัดและหยิ่งอยู่ว่า อ๋อ...ฉันรู้แล้ว เขาจะไปได้แค่ไหน คนพูดมากไม่เป็นที่น่าเคารพเกรงขามของใครๆ แต่พูดน้อยเป็นคนน่ายำเกรง ถ้าเขา

พูดออกไปก็เป็นสาระมีประโยชน์ เป็นคนพูดที่น่าฟังน่าคิด **การพูดน้อยจึงได้กำไร พูดมากขาดทุน**เปล่าๆ ดังคนโบราณสอนว่า *นิ่งไว้ได้กำไร พูดออกไปขาดทุน*

แต่คนเราส่วนมากมักยอมขาดทุนเสมอ ไม่ค่อยคิดหากำไรกันเลย โรคพูดมากเป็นโรคของคนใจง่าย ใจอ่อน แสดงว่าตนไม่สามารถบังคับใจตนเองไว้ได้ จึงต้องปล่อยมันออกไปเรื่อยๆ อย่าเป็นคนใจอ่อนเลย **จงเป็นคนมีใจเข้มแข็ง เอาชนะความอยากพูดมากเสียบ้าง แล้ววันหนึ่งท่านจะเป็นคนน่ายำเกรงและน่านับถือในถ้อยคำที่ท่านพูด**

# พึงเป็นผู้สนใจในการฟัง เพื่อรับความรู้สู่ตน

**จงสนใจในการฟังให้มากๆ** ปล่อยให้เขาพูดเถิดอย่าแย่งเขาพูดเลย คอยฟังดีกว่าว่าเขามีอะไรแปลกๆบ้าง จงจำเนื้อความที่เขาพูดไว้ให้ดี ถ้ามัวแต่จะพูดแล้วความรู้จะเข้าหาตนได้อย่างไร เหมือนภาชนะที่คว่ำไว้ น้ำจะตกลงไปในภาชนะนั้นได้อย่างไร จงหงายปากมันขึ้น น้ำก็จะไหลลงไปอย่างสะดวก คนฟังก็เช่นกับภาชนะปากหงายไว้ คนพูดเหมือนหม้อคว่ำ มีแต่ทางขาดทุนเท่านั้น

**จงยอมให้คนอื่นฉลาด และดีกว่าตน แล้วตนจะเป็นคนดีขึ้น**
**จงยอมให้คนอื่นชนะแล้วตนจะเป็นผู้ชนะได้บ้าง**
**ถ้าอยากจะเอาชนะเขาก็แพ้เขาเรื่อยไป**
**อย่าเข้าใจผิดว่าคนนิ่งนั้นเป็นคนโง่**
**การพูดที่ไม่เป็นสาระ เป็นการโง่ที่ยิ่งไปกว่า**

คิดดูให้รอบคอบเถิด กลองที่ถูกตีบ่อยๆ...หนังขาดและทะลุเร็ว กลองที่ไม่ถูกตี...มีหนังเรียบร้อยใช้ได้นาน ปกติของกลองต้องมีคนตี ถ้าไม่มีคนตี...ดังเองก็เป็นอัปมงคลแก่บ้านเมือง

# การสำรวมวาจายังประโยชน์ให้สำเร็จ

ฉะนั้น ให้ถือว่า...

*คนพูดโดยไม่ระวังไม่ดี*
*คนพูดโดยความระมัดระวังเป็นความดี*

*การสำรวมวาจาหรือการสำรวมปาก*
*...ยังเป็นประโยชน์ให้สำเร็จ*

*ถ้ามีเรื่องจะพูด จงพูดแต่วาจางาม*
*การเปล่งวาจางามเท่านั้นยังประโยชน์ให้สำเร็จ*

*คนพูดชั่ว...ฆ่าตัวเองและบุคคลอื่น*
*ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะการทำชั่วมีมาก*

*จงปิดประตูของปากให้มั่นคง ใจของท่านจะไม่เดือดร้อน*
*ลาที่อยู่ในหนังราชสีห์...*
*ถ้าไม่ร้องออกมาความเป็นลาก็จะไม่ปรากฏ จึงถูกฆ่า*
*เต่าปากไม่นิ่ง...ต้องตกลงมากระดองแตก*
*อำมาตย์...พูดมากจนพระราชาต้องให้กินมูลแพะ*
*คนพูดมากบางคนจึงถูกหมัดยัดปาก...จึงเดือดร้อน*
*ปากไม่ดีเป็นทุกข์ ปากดีนำสุขสงบมาให้*
***จงปิดปากของท่านเสียเถิด ปิดเป็นครั้งเป็นคราว***

สวนพุทธธรรม ๑๔ กันยายน ๒๔๙๘



# สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์

ความทุกข์นั้น มี ๒ แบบ
เรียกว่า “ทุกข์ทางกาย” และ “ทุกข์ทางใจ”
คำว่า “ทุกข์ทางกาย” หมายความว่า
ร่างกายเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์
แล้วก็ “ทุกข์ทางใจ” เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง
ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกาย เพราะร่างกายมันผิดปกติ ไม่อยู่ในสภาพที่ปกติ
เราก็มีความทุกข์ทางกาย
ความจริงมันทุกข์อย่างเดียว...มันทุกข์อยู่ที่ใจ
เพราะว่าใจเข้าไปยึดถือกับกาย
เมื่อใจเข้าไปยึดถือกายก็เลยเป็นทุกข์อันเนื่องมาจากกาย
ส่วนทุกข์ทางใจนั้น เนื่องจากจิตมันคิดมันสร้างอารมณ์ให้เกิดขึ้น
เมื่อเกิดขึ้นในใจของเรา ก็ทำให้เราไม่สบายใจ
มีความทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะการสร้างของจิตนั่นเอง

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




# ดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง

. . . ใครอยากจะดับทุกข์ . . .
ก็ต้องเดินตามทางที่พระพุทธเจ้าชี้ให้เดิน
ถ้าใครไม่อยากจะดับทุกข์ก็ไม่ว่าอะไร
...พระองค์ไม่ได้บังคับ...
อยากจะทรมานตนต่อไป
ให้ธรรมชาติมันกัดเราเจ็บต่อไปท่านก็ไม่ว่า
แต่ท่านสงสารชาวโลกที่กำลังเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์
จึงได้บอกทางให้ว่า
“เดินทางนี้ แล้วท่านจะพ้นทุกข์ด้วยตัวของท่านเอง”
ทีนี้ถ้าเราดื้อ ไม่เดิน...ก็ไม่พ้น
. . . แต่ถ้าเราไม่ดื้อ . . .
พยายามเดินไปตามเส้นทางที่พระพุทธเจ้าท่านชี้ไว้ให้เราเดิน
เราก็จะพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




# หลงมายา

ต้องหัดเพ่ง หัดมอง หัดพิจารณา
หัดตั้งปัญหาถามตนเองเมื่อไปพบอะไรก็ต้องคิดว่าคืออะไร?
มันมาจากไหน? มันให้ทุกข์ให้สุขอย่างไร? มันเป็นคุณเป็นโทษอย่างไร?
ต้องหมั่นพิจารณาตรวจสอบให้เห็นชัดด้วยตนเอง
เราจึงจะไม่มีความมัวเมาในสิ่งนั้น
มองทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ
ไม่ว่าอะไรมันมีความจริงอยู่ในตัวของมัน
...แต่ว่าคนเรานี่แหละ...
ไม่ค่อยมองให้เห็นความจริง เลยไม่พบความจริงในสิ่งนั้น
ที่มองไม่เห็นเพราะเราไปติดอยู่ในสิ่งที่เป็นมายา
ที่เขาอามาฉาบ เอามาทา เอามาแต่งไว้
การที่จะมองให้เห็นความจริงไม่ว่าอะไรสิ่งใดทั้งหมดทั้งสิ้น
ต้องปอกสิ่งที่เรียกว่าไม่ใช่เนื้อแท้ออก ปอกจนกระทั่งเห็นเนื้อแท้ของมัน

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



# สร้างความดีในจิตใจ

## การฝึกจิต ท่านกล่าวว่าเป็นความดี



ปกติของจิตนั้นมีความผ่องใสอยู่
แต่เพราะการไปรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
...จึงเกิดอาการขุ่นมัวไป
ฉะนั้นสิ่งที่จักทำจิตให้ขุ่นมัวก็ได้แก่อารมณ์ที่จรมานั่นเอง
คนส่วนมาก...สมัครเป็นทาสมากกว่าที่จักดิ้นรนเพื่อความเป็นไท
และตราบใดเท่าที่เขายังอยากเป็นทาสอยู่นั้น
ถ้ามีใครไปติเขาในเรื่องความเป็นทาสนั้น...เขาหาพอใจไม่
เขาชอบให้ทุกคนมาเป็นทาสอย่างที่ตนเป็นอยู่นั่นแหละ
นี่คือสภาพของใจที่มิได้ฝึกหัดอบรมในทางที่ถูกต้อง

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




**ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย**

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

**วันนี้เป็นวันอาทิตย์แรกของฤดูกาลเข้าพรรษา** ซึ่งเราชาวพุทธถือว่าเป็นฤดูกาลพิเศษ เป็นฤดูกาลแห่งการขูดเกลา เป็นฤดูกาลแห่งการกระทำจริงตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยตนให้พ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน จึงได้มีการประกอบความก้าวหน้าในทางธรรมะเป็นพิเศษ เช่นว่า มีการสนใจในการฟังธรรมมากขึ้น สนใจในการปฏิบัติส่วนศีล สมาธิ และปัญญา...มากขึ้นกว่าปกติ การกระทำในรูปดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งซึ่งควรจะได้รับการส่งเสริมให้ก้าวหน้าต่อไป เพราะว่าเป็นการกระทำที่ช่วยให้เรานั้นมีความงามความดีเพิ่มขึ้นในจิตใจของเรา

# สร้างความงามความดีให้เกิดขึ้นในใจ

**การสร้างสมความงามความดีให้เกิดขึ้นในใจนั้น ควรถือว่าเป็นหน้าที่อันเราจะต้องปฏิบัติทุกวันเวลา** จะเป็นกาลนอกพรรษาหรือในพรรษา เราก็ควรจะปฏิบัติให้สม่ำเสมอตลอดไป แต่ว่าส่วนมากเมื่อถึงกาลออกพรรษาแล้ว ก็มักจะละเลยต่อหน้าที่ส่วนนี้ มาเอาจริงเอาจังกันในฤดูกาลเข้าพรรษา

ปีหนึ่งนั้น เราทำจริงในการปฏิบัติธรรมะเพียงสามเดือน พ้นจากนั้นแล้วก็เฉื่อยๆ เรื่อยๆ อันนี้ไม่ถูกจุดหมายที่ต้องการ ความจริงนั้นเป็นเรื่องที่เราควรจะได้กระทำตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นฤดูกาลในพรรษาหรือนอกพรรษา เพราะว่าชีวิตของมนุษย์เรานั้น ไม่มีอะไรเป็นหลักประกัน ว่าเราจะอยู่ได้ตลอดพรรษาหรือว่าเราจะอยู่ได้จนถึงวาระเข้าพรรษาอีกครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าท่านบอกให้เราคิดอยู่ทุกวันเวลาว่า *สังขารร่างกายนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวร มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยไปจนกว่าจะถึงเวลาแตกดับ* ความแตกดับของร่างกายนั้นเป็นของแน่ แต่ความเป็นอยู่นั้นไม่เที่ยงแท้ถาวร

# บุคคลผู้ตกอยู่ในความประมาท

เมื่อเรานึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ก็ควรจะได้คิดกระทำอะไรๆ ให้เป็นสาระเป็นแก่นเป็นสารตามสมควรแก่ฐานะ บุคคลผู้ตกอยู่ในความประมาทไม่ได้คำนึงถึงเรื่องอย่างนี้ คือไม่ได้คิดว่าชีวิตเป็นของน้อยของสั้น พลันที่จะแตกจะดับ แต่คิดว่าเราจะอยู่ตลอดไป พระผู้มีพระภาคท่านตรัสไว้ในธรรมบทแห่งหนึ่งว่า *คนพาลมักจะคิดว่า เราจะอยู่ที่นี่ตลอดฤดูฝน เราจะอยู่ที่นี่ตลอดฤดูแล้ง เราจะอยู่ที่นี่ตลอดฤดูหนาว* **การคิดไปในรูปเช่นนั้นพระองค์ติเตียนว่า เป็น**

**ความคิดของบุคคลที่ประมาทในชีวิต ในความเป็นอยู่** เพราะว่าเราจะตั้งใจอย่างนั้นมันไม่ได้ สิ่งทั้งหลายไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา เราจะบังคับบัญชาว่าจงเป็นอย่างนั้น จงเป็นอย่างนี้ก็ไม่สมใจ จึงควรจะได้คำนึงไว้เสมอว่า อะไรๆ เป็นของไม่เที่ยง มีอะไรที่ควรจัดควรทำเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง เช่น เรื่องศึกษาพระพุทธศาสนา หรือความเข้าใจในเรื่องศาสนา ที่เราควรเข้าใจให้ถูกต้องเพื่อนำไปใช้ให้เหมาะแก่การเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน

สมัยนี้ มีคนชอบเอาธรรมะของพระพุทธเจ้าไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะไม่ควรบ่อยๆ หรือว่าไปพูดในสิ่งที่ไม่เหมาะไม่ควร แล้วก็อ้างว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้นสอนอย่างนี้ เป็นคำพูดที่พูดเอาเองตามชอบใจ ไม่มีหลักฐาน ไม่มีที่มาอ้างอิงเป็นหลักเกณฑ์ แต่ว่าพูดเอาตามอารมณ์ เหมือนกับพระรูปหนึ่งไปอภิปรายในมหาวิทยาลัยแล้วไปบอกว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เมื่อไม่มีธรรมะในที่ใดก็ต้องต่อสู้เพื่อให้มีธรรมะในที่นั้น" เป็นการพูดเพื่อสนับสนุนการต่อสู้ระหว่างชนชั้นซึ่งผิดหลักเกณฑ์ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสไว้ในรูปเช่นนั้น ท่านไม่ได้ตรัสสอนให้เราต่อสู้อย่างนั้น แต่ว่าตรัสสอนในแนวอื่นไม่ใช่แนวต่อสู้

# หลักการเบื้องต้นของพระพุทธศาสนา

**พระพุทธศาสนาของเรานั้นมีหลักการใหญ่เบื้องแรกทีเดียว ก็คือการส่งเสริมความสุขความสงบในสังคมของมนุษย์ ไม่ส่งเสริมการทะเลาะวิวาท** ไม่ส่งเสริมการแก่งแย่ง ไม่ส่งเสริมการจองเวรจองกรรม อันจะเป็นเหตุให้ต่อเรื่องยาวออกไป พระองค์ส่งเสริมการตัดให้สั้น ไม่ต่อให้เรื่องมันยาวออกไป

มนุษย์เรานี่ชอบทะเลาะเบาะแว้งกัน ชอบหาเรื่องกัน ชอบกระทำอะไรๆ ให้เรื่องยืดยาวออกไป ไม่พยายามตัดเรื่องให้สั้น เพื่อจะได้เกิดความสุขสงบ

พระพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมสิ่งนั้น เพราะถือว่า**การเบียดเบียนกันเป็นทุกข์ในโลก** ไม่ว่าจะเป็นการเบียดเบียนกันในรูปใด พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญการเบียดเบียน ไม่สอนพุทธบริษัทให้เบียดเบียนกันในแง่ต่างๆ แต่สอนให้รู้จักให้อภัย **ให้มีความรักความเมตตาต่อกัน** ไม่ใช่สอน*ฟันต่อฟัน เหล็กต่อเหล็ก เลือดต่อเลือด* อันนั้นไม่ใช่วิธีการของพระพุทธศาสนา

# ความสงบเป็นยอดของความปรารถนา

พระพุทธศาสนาสอนให้อดทน แม้คนอื่นจะมาว่าเราด่าเราตีเรา เราก็ต้องมีน้ำอดน้ำทน ต้องรู้จักให้อภัยต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ให้นึกไว้ในแง่ว่า **ความสงบเป็นยอดของความปรารถนา** ความโกลาหลความวุ่นวายในสังคม ไม่ใช่สิ่งที่มนุษย์ต้องการ แต่ว่ามนุษย์อาจทำผิดไป เพราะใจตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา ไม่เป็นไทแก่ตัว ไม่ได้นึกถึงพระ แต่ว่าให้มารมันเข้ามาครองจิตครองใจ ให้มารร้ายบังคับตนให้พูดให้คิดให้ทำในเรื่องที่มันจะก่อเรื่องให้ยืดยาวออกไป นั้นก็เป็นการสร้างปัญหาสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนในสังคมด้วยประการต่างๆ

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาของเรานั้นถือว่า...

**เวร...ระงับได้ด้วยการไม่จองเวรกัน**

**ไม่ใช่ระงับได้ด้วยการผูกเวรกันไม่รู้จักจบ**

การก่อเวรก่อภัยกันนั้นเป็นเรื่องไม่จบ เป็นเรื่องของการใช้ดาบต่อสู้กับดาบ เอาเลือดไปล้างเลือด มันก็ไม่จบไม่สิ้น พระพุทธศาสนาไม่นิยมให้กระทำเช่นนั้น แต่ต้องการให้เกิดความสงบขึ้นในสังคม เราจะเห็นพระพุทธรูปปางหนึ่ง ที่เขาทำเป็นพระยืน แล้วก็ยกพระหัตถ์ขึ้นสองข้าง ในรูปอย่างนี้เราเรียกกันว่า **พระปางห้ามสมุทร** หรือว่า **พระปางห้ามญาติ**

# ความเป็นมาของพระพุทธรูปปางห้ามญาติ

ความจริงควรจะเรียกว่า ปางห้ามญาติ แต่ที่เรียกว่า ปางห้ามสมุทร นั้น ก็เพราะว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับน้ำ คือว่า พระญาติของพระองค์ทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายโกลิยวงศ์ ซึ่งเป็นญาติฝ่ายพระมารดา ส่วนศากยวงศ์เป็นพระญาติฝ่ายพระพุทธบิดา ทั้งสองฝ่ายนี้แผ่นดินมันต่อกัน อาศัยแม่น้ำโรหิณีกั้นกลาง คล้ายกับแม่น้ำโขงฝั่งไทยกับฝั่งลาว ประชากรของทั้งสองฝ่ายนั้นได้อาศัยน้ำในแม่น้ำโรหิณี เอามาทำการเพาะปลูก อาชีพหลักของแคว้นโกลิยะกับแคว้นศากยะหรือกบิลพัสดุ์เป็นอาชีพการเกษตร ทำนาทำไร่ ก็ต้องใช้น้ำอยู่เป็นประจำ มาปีนั้นเกิดฝนแล้งผิดปกติ น้ำในแม่น้ำมันน้อย ไม่พอจะใช้ ก็ชวนกันทำทำนบกั้นน้ำ ทีนี้เมื่อทำทำนบขึ้นแล้วเกิดแย่งน้ำกัน ฝั่งขวาก็จะเอามากๆ ฝั่งซ้ายก็จะเอามากๆ ชั้นแรกก็พวกกรรมกรต่อล้อต่อเถียงกันไปก่อน พูดกันไปด้วยโมโหโทโส ขาดปัญญา ขาดความคิดอ่านในทางสงบ พูดลามปามไปถึงเจ้าถึงนาย ด่าว่าเจ้านายของกันทั้งสองฝ่าย ต่างคนต่างก็ไปบอกนายของตัวว่า อีกฝ่ายหนึ่งว่านายอย่างนั้นอย่างนี้ นายก็ไม่ใช้เหตุผล แต่ว่าใช้อารมณ์...ความยึดถือในตัวตนมีมาก เมื่อรู้ว่าใครว่าตัวก็เอาตัวเข้าไปรับ เอาตัวเข้าไปเจ็บไปแค้น เลยก็ยกพวกไปที่แม่น้ำ จะตีกันให้ตายเพราะเรื่องน้ำนี้แล้ว

พระพุทธเจ้าได้ทราบข่าวเรื่องนี้เข้า ก็เสด็จมาที่นั่น พอมาถึงก็ถามว่า พวกเธอทั้งหลายกำลังจะทำอะไรกัน? เขาเหล่านั้นก็บอกว่ากำลังจะตีกัน กำลังทะเลาะกัน ตีกันทะเลาะกันด้วยเรื่องอะไร? พระองค์ถามต่อไป คนเหล่านั้นก็บอกว่า เรื่องน้ำเข้านา ฝ่ายโน้นก็จะเอา ฝ่ายนี้ก็จะเอา ตกลงกันไม่ได้ เมื่อตกลงกันไม่ได้ก็ต้องตีกันละ รบกันเสียที ทีนี้พระองค์ถามว่าน้ำกับชีวิตมนุษย์นี้อันไหนมีค่ามากกว่ากัน คนเหล่านั้นก็บอกว่าชีวิตมนุษย์มีค่ามากกว่าน้ำ อ้าว! แล้ว **เมื่อชีวิตมนุษย์เรานั้นมีค่ามากกว่าน้ำ ทำไมพวกเธอจึงเอาชีวิตซึ่งมีค่ามาก**

**มาแลกกับน้ำซึ่งมีค่าน้อย** แล้วพวกเธอทั้งสองฝ่ายนี่เป็นใครมาจากไหน ทำไมไม่ลองทบทวนดูประวัติศาสตร์เสียบ้าง ก็เป็นญาติกันทั้งนั้น เกี่ยวดองข้องพันธุ์กันมาแต่โบราณ ก็เหมือนกับพี่น้องอยู่คนละฝั่ง จะมาตีกันให้เลือดตกยางออก แล้วมันจะได้อะไร นอกจากว่าตายทับถมแผ่นดินทั้งสองฝ่าย แล้วใครจะได้อยู่บนแผ่นดินนี้ต่อไป ทำไมไม่คิดในเรื่องอย่างนี้เสียบ้าง พระองค์เทศน์ให้ฟัง

เมื่อพวกนั้นได้ฟังคำสอนคำเตือนก็นึกขึ้นได้ว่า เรานี่คิดผิด เราทำผิดไปเสียแล้ว ไม่ได้ใช้ปัญญาหาเหตุผลในเรื่องที่ควรใช้ปัญญา แต่ใช้อวิชชาเข้ามาครอบงำจิตใจ เลยเกิดความไม่รู้เท่าถึงการณ์ จะประหารกันด้วยอาวุธให้ล้มตายกันทั้งสองฝ่าย ผลที่สุดก็เลยเลิกรบกัน ทิ้งอาวุธไม่ประหารกัน เข้ามาจับมือกัน แล้วตกลงกันว่าแบ่งกันคนละวัน วันอาทิตย์เอาน้ำขึ้นฝั่งขวา วันจันทร์ขึ้นฝั่งซ้าย วันอังคารขวา พุธซ้าย...สับเปลี่ยนกันไป มันก็เป็นการเรียบร้อย ไม่มีเรื่องอะไรที่จะต้องทะเลาะกัน

## เมื่อถูกกิเลสครอบงำ...ใจก็มืดบอด ไร้ซึ่งปัญญา

**คนเราเวลาใจมืดใจบอด ไม่มีปัญญา เพราะกิเลสเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ** ลืมนึกถึงพระ ลืมนึกถึงธรรมะ ก็เลยมืดไปใหญ่ ในขณะที่มืดอยู่นั้นก็ไม่มีแสงสว่างส่องเข้ามาในใจ จึงได้รบราฆ่าฟันกัน

พระพุทธเจ้าไม่อยากเห็นคนรบราฆ่าฟันกัน เวลาเขาหัดทหาร ทหารเดินแถวเข้ามาซ้อมรบ พระพุทธองค์ยังห้ามพระเลย ห้ามว่าอย่าไปดูเขา ถ้าไปดูเขาซ้อมรบกัน เขารบกันเป็นอาบัติ ปรับอาบัติไว้ ก็ต้องการจะไม่ให้พระเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องโลกๆ ซึ่งไม่สมควร เขาจะทำอะไรกันก็อย่าไปดูเขา ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ ให้คิดอันเดียวว่าไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ พระเราถ้าคิดว่าไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ เราก็ไม่ไป

# สงบใจไว้ให้ห่างไกลจากความวุ่นวาย

ญาติโยมชาวบ้านก็เหมือนกัน เขาทำอะไรๆกัน เราอย่าไปอยากดูอยากเห็นอยากรู้ให้มันวุ่นวาย ให้ถามตัวเองว่านั่นมันทางพ้นทุกข์หรือเปล่า ถ้าเราไปดูแล้วมันพ้นทุกข์ไหม? หมดกิเลสไหม? นิพพานมันเกิดขึ้นในใจเราไหม? เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อความระงับ เป็นไปเพื่อความหน่ายหรือไม่? ถ้าคิดด้วยอารมณ์อย่างนี้ก็ไม่อยากไป เพราะไปดูแล้วมันยิ่งเพิ่มความวุ่นวาย ไม่ได้เรื่องอะไร เช่นมีเรื่องอะไรเกิดขึ้น ใจมันอยากจะไปดู เราก็บอกว่าไปดูทำไม ไปดูแล้วมันจะได้อะไร กำไรจากการดูมีอะไรบ้าง นอกจากว่าเดินให้มันเสียเวลา แล้วบางทีไปดูๆ กลับได้รับส่วนแบ่งจากเขาบ้างเล็กๆ น้อยๆ บางทีก็แบ่งให้มากๆ ไม่ต้องกลับบ้านนอนแข็งที่ออยู่บนถนนนั่นเอง มันได้เรื่องอะไรในการที่จะไปดูสิ่งเหล่านั้น

มีลูกมีหลานก็สอนไว้ในรูปอย่างนี้ ไม่ให้ไปดูสิ่งที่ไม่ควรดู ไม่ให้ไปในที่ที่ไม่ควรไป มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องของเรา เราจะไปยุ่งกับเขาทำไม อยู่ในบ้านปิดประตูเสียดีกว่า เปิดประตูไว้เดี๋ยวผีมันก็เข้ามามั่งจะเดือดร้อน เรื่องมันก็ไม่มีเรื่อง ไม่ต้องไปผสมโรงกับเขา รับส่วนเฉลี่ยกับเขา บางคนชอบไปรับส่วนแบ่งจากสิ่งที่เขาทำกันอยู่ อันเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะไม่ควร จึงเป็นเหตุให้เกิดความเสียหาย อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะได้คิด คือคิดในแง่ธรรมะว่า ไปดูแล้วไม่ได้อะไร ไปดูแล้วเกิดความทุกข์เดือดร้อนใจเปล่าๆ เราก็ไม่ไปดูสิ่งนั้น การที่เราไม่ไปนั้นก็เรียกว่า ไม่ไปเพิ่มความวุ่นวายให้เกิดขึ้นในสังคม เพราะว่าสิบคนเขาวุ่นวายอยู่แล้ว ถ้าเราไปอีกคนหนึ่งก็เป็นคนที่สิบเอ็ด แล้วก็เพิ่มเป็นคนที่สิบสอง สิบสาม สิบห้า ความวุ่นวายก็เพิ่มมากขึ้น นี้ไม่ใช่หลักคำสอนในทางพระศาสนา ไม่ใช่หลักปฏิบัติของพุทธบริษัท เราจึงควรคิดถึงหลักนี้ไว้ คือคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราสงบใจ สอนให้เราไม่วุ่นวายในเรื่องอะไรต่างๆ ถ้าสิ่งใดเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวายเราก็ไม่ไป นี่เรียกว่าเป็นเหตุการณ์ภายนอก...นอกบ้านของเรา

ทีนี้ถ้าเป็นเหตุการณ์ภายในบ้านเกิดขึ้น เช่นว่าอยู่ด้วยกันสองคน คนหนึ่งเกิดโมโหขึ้นมา เพราะเรื่องอะไรก็ตามทีเถอะ เราเรียกตามภาษาชาวบ้านว่า โมโห ความจริงมันตัวโทสะ แต่ว่าโทสะก็มาจากโมหะนั่นแหละ คือความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่ใช้เหตุใช้ผล อีกคนหนึ่งเกิดอารมณ์ไม่ดีเกิดหงุดหงิดงุ่นง่านขึ้นมา เรายังไม่มีอารมณ์เสียอย่างนั้น เมื่อเห็นคนนั้นพูดคำไม่เหมาะให้เราได้ยิน ทำท่าทางไม่น่าดูให้เราเห็น เราควรจะปรับตัวเราอย่างไร ถ้าเราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าแล้ว **เราก็ต้องนึกในใจว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนสันติสุขในชีวิต สอนให้เราสงบ** ไม่สอนให้เราวุ่นวาย

เวลานี้คนหนึ่งเขาวุ่นวาย เราจะไปเพิ่มความวุ่นวายขึ้นกับคนนั้นหรือ? ไม่สมควร ทางที่ถูกนั้นเป็นการไม่สมควรจะเพิ่มความวุ่นวายให้เกิดขึ้นอีกคนหนึ่ง เมื่อคิดได้เช่นนั้นเราก็อยู่ในความสงบ ไม่แสดงอะไรอันเป็นการยั่วโทสะของคนนั้น แต่ว่าเรานั่งเฉยๆ ทำใจให้สงบ ภาวนาพระนามของพระพุทธเจ้าไว้ เช่นภาวนาว่า **พุทฺโธ พุทฺโธ** ไว้ในใจ อย่าให้ได้ยินคำพูดที่เขาพูดออกมาในรูปคำหยาบคาย อย่าสนใจในภาพที่แสดง เวลานี้คนหนึ่งเขาวุ่นวาย เราจะไปเพิ่มความวุ่นวายขึ้นกับคนนั้หรือ?...ไม่สมควร ทางที่ถูกนั้นไม่สมควรจะเพิ่มความวุ่นวายให้เกิดขึ้นอีกคนหนึ่ง เมื่อคิดได้เช่นนั้นเราก็อยู่ในความสงบ เราไม่แสดงอะไรอันเป็นการยั่วโทสะของบุคคลนั้น แต่ว่าเรานั่งเฉยๆ ทำใจให้สงบ แล้วภาวนาพระนามของพระพุทธเจ้าไว้ เช่น ภาวนาว่า **พุทฺโธ พุทฺโธ** ไว้ในใจ อย่าให้ได้ยินคำพูดที่เขาพูดออกมาในรูปคำหยาบคาย อย่าสนใจภาพที่เขาแสดงออกมาออกมาเป็นยักษ์เป็นมาร เราทำเฉยทำไม่รู้ไม่ชี้ ให้เขาแสดงอยู่คนเดียว คนเราแสดงอะไรคนเดียวแสดงไม่นาน เพราะไม่มีใครสนใจ ถ้ามีคนมุงดูแล้วยิ่งแสดงใหญ่ เห็นง่ายๆ สองคนจะทะเลาะกัน ถ้ามีคนไปมุงดูยิ่งแผลงฤทธิ์ใหญ่ คือเขาต้องการจะอวดใครๆว่า ฉันมันเก่ง ยิ่งเขาห้ามยิ่งเหมือนกับยุอย่างนั้นแหละ อย่าไปห้าม ถ้าเขาจะตี เขาจะต่อย...อย่าไปห้ามเขา อย่าไปมุงดูเขา ให้เขาแสดงอยู่ตามลำพัง

คนแสดงเมื่อไม่มีคนดูไม่เท่าไหร่ก็ปิดฉาก ลิเกละครกำลังแสดงไม่มีคนดูนั้น เขาก็ไม่แสดงหรอก แสดงไปก็เสียเรื่อง ไม่ได้ประโยชน์อะไร

คนเราก็เหมือนกัน ทำอะไรถ้ามีคนมุงดูแล้วยิ่งแสดงใหญ่ นึกว่าตัวเก่งแล้ว ตัวสำคัญแล้ว อยากจะให้คนอื่นเห็นความสำคัญมากขึ้น ทีนี้เราไม่ส่งเสริมสิ่งนั้นเรา ก็ไม่แสดงร่วมไม่ไปมีอารมณ์ร่วมกับเขา แต่เราอยู่ในอาการสงบ ทำให้คนที่แสดงอยู่นั้นเกิดกระดากใจ ว่าเรานี่มันบ้าอยู่คนเดียว คนอื่นไม่ได้พลอยบ้ากับเราเลย เขาก็คงจะหยุดไปเอง ไม่ทำอะไรมากไปกว่านั้น อันนี้เป็นเรื่องแก้ปัญหา

ได้พบคนคนหนึ่งแกเป็นกำนัน ภรรยาแกเป็นคนคุใจร้อนใจเร็ว ทีนี้อาตมาก็ไปเทศน์ที่บ้านนั้น แกก็บอกว่าผมนี่ไม่ต้องไปฟังเทศน์ที่ไหน อยู่บ้านนี่ก็ศึกษาธรรมะอยู่ทุกวัน ถามว่าศึกษาจากอะไร ก็ศึกษาจากแม่บ้านของผมนี่แหละครับ ถามว่า แม่บ้านนี่เขาเรียนธรรมะธัมโมมาจากไหน แกบอกว่าไม่ได้เรียนอะไรหรอก แต่ว่าเขาสอนผมทุกวัน เรียกว่าสอนแบบเซ็นก็ว่าได้ คือว่าด่าผัวทุกวัน ตีทุกวัน ว่าอย่างนั้นอย่างนี้ทุกวัน แกบอกว่าเวลานี้ผมใจเย็น ตามใจ...ภรรยาเขาจะว่าอะไรผมนั่งเฉย เขาจะมาทุบสันหลังสองสามทีผมก็นั่งเฉย ไม่ว่าอะไรทั้งนั้นแหละ เขาทำๆ สักครู่เขาก็หยุดไปเอง พอเขาหายโมโหเขาก็มากราบผมทุกที ผมก็ไม่ว่าอะไรเขาให้อภัยเขา ทำอยู่อย่างนี้ ใจผมเวลานี้เย็น ออกไปนอกบ้านลูกบ้านมันจะดุด่า คนโกรธเคืองจะดุด่าก็ไม่โกรธเขา เพราะฝึกในบ้านมาจนชำชองแล้ว

แล้วแกก็บอกว่า นี่แหละครูผมนั่งอยู่ที่นี่แหละ เวลาพูดภรรยาแกก็นั่งอยู่ที่นั่นด้วย ก็เลยถามว่าทำไมทำกันอย่างนั้น มันขึ้นมายั้งไม่อยู่ว่าอย่างนั้น เลยบอกว่า มันต้องหัดยั้งเสียมั่ง ยั้งไม่อยู่อย่างนั้นบ่อยๆ มันจะเดือดร้อน เผื่อว่าพี่กำนันอดไม่ได้ปึงปังขึ้นมาแล้วจะสู้เขาได้หรือ? กำลังมันไกลกันนัก แกบอกว่าไม่เห็นสู้สักทีหนึ่ง ที่เขาไม่สู้เพราะเขาอดทนได้ เราที่ไม่อดทนควรจะเรียนบทเรียนจากกำนันเสียบ้าง เพราะกำนันนั้นมีน้ำอดน้ำทน เราก็ควรจะมีน้ำอดน้ำทนให้เหมือนกับสามี อย่าหาเรื่องไปทุบเขาบ่อยๆ มันจะไม่ดี ก็เลยพูดให้ฟังในรูป

อย่างนั้น ทีหลังจะดีขึ้นหรือเปล่าก็ไม่รู้ เพราะไม่ได้ไปที่บ้านนั้นอีกต่อไป แต่ก็ได้ความรู้ว่า คนที่แสดงอะไรออกในทางที่ไม่ดีต่อคนใดคนหนึ่ง เมื่อคนนั้นไม่แสดงโต้ตอบมาก็ไม่มีเรื่องวุ่นวาย อันนี้เป็นเรื่องสำคัญในชีวิต

# อย่าส่งเสริมความชั่วให้เกิดในจิตใจ

คนเรานั้นบางทีอาศัยเรื่องเล็กน้อยทำเรื่องให้มันใหญ่โตมโหฬาร สร้างปัญหาทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ถ้าเราถือหลักของพระพุทธเจ้าที่ว่า **เราชอบความสงบ ไม่ชอบความวุ่นวาย มีความวุ่นวายที่ไหนเราไม่ไป เราไม่ส่งเสริม ไม่สนับสนุนในสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็ค่อยเบาบางลงไป ไม่ใช่เพียงแต่เราไม่ไปร่วมเท่านั้น** ใครมาพูดเรื่องที่มันวุ่นวายให้เราฟัง และถ้าเขาพูดด้วยความโกรธ หรือด้วยความเคียดแค้นในอารมณ์ใดๆก็ตาม เราผู้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าควรทำอย่างไรในสถานการณ์เช่นนั้น เราจะสนับสนุนให้คนนั้นโกรธมากขึ้นไปหรือ? ให้เกลียดมากขึ้นไปหรือ? หรือให้คิดในเรื่องร้ายมากขึ้นไปๆ อย่างนั้นก็ไม่ชอบไม่ควร เป็นการส่งเสริมความชั่ว เป็นการส่งเสริมสิ่งชั่วสิ่งร้ายให้เกิดเจริญงอกงามในจิตใจคน

เมื่อคนใดเขามาพูดอะไรด้วยอารมณ์แค้น เช่น เขามาเล่าให้เราฟัง แล้วก็แสดงว่ามันเจ็บใจ อยากจะขยี้มันให้แหลกไปเลย เราจะพูดอย่างไรในสถานการณ์เช่นนั้น ถ้าเราพูดว่า เออ...มันน่าอยู่เหมือนกัน แหม ! ทำอย่างนั้นมันน่าเกลียด อย่างนี้เขาเรียกว่าส่งเสริม ส่งเสริมอารมณ์ร้ายให้เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น ไม่เป็นการห้ามล้อชีวิตของบุคคลนั้นออกไปเสียจากความชั่ว การกระทำเช่นนั้นเป็นการไม่ชอบ ทางที่ถูกที่ชอบนั้นเราควรจะพูดไปในแง่ความสงบ คือพูดในเชิงแนะนำว่าอย่าไปโกรธ อย่าไปเคืองเขา อย่าไปมุ่งร้ายหมายขวัญเขา **คนที่เขากระทำ**

**ความชั่วไม่ใช่เป็นคนที่น่าเกลียด แต่เป็นคนน่าสงสาร เป็นคนที่น่า เห็นอกเห็นใจ** เหมือนคนที่เจ็บไข้เป็นคนน่าสงสาร คนมีโรคทางกายก็เป็นคนน่าสงสาร แต่ว่าโรคทางกายนั้นไม่รุนแรง สู้โรคทางใจไม่ได้

# ลดความร้อนในจิตใจ

อันคนที่มีอารมณ์ขุ่นๆแค้นๆอยู่ในใจ ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า*พวกปฏิฆะ* พวกปฏิฆะนี้ อารมณ์หงุดหงิด งุ่นง่าน ใจร้อน ใจเร็ว เห็นอะไรเข้ามาแล้วมันครึ้มมาทีเดียว คล้ายกับดินประสิว ไวไฟ ปึงปังได้ง่าย ถ้าหากว่าเราเห็นคนเช่นนั้นแล้วก็เราควรจะนึกว่าน่าสงสาร แล้วเมื่อเห็นว่าน่าสงสารแล้วเราควรจะทำอะไรในทางที่จะลดความร้อนของบุคคลนั้น ลดความวุ่นวายในใจของบุคคลนั้น ลดความเคียดแค้นชิงชังที่เกิดขึ้นในใจของบุคคลนั้นให้มันเบาบางลงไป การทำในเรื่องที่จะให้เบานั้นก็คือว่า เราไม่เชียร์บุคคลนั้น ไม่เห็นดีเห็นงามในการที่เขาพูดเช่นนั้น เขาแสดงอาการออกมาในรูปเช่นนั้น แต่เราหาวิธีใดวิธีหนึ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นสงบลงไปเสียก่อน สงบจากความโกรธ ความเกลียด ความพยาบาท หรือความรู้สึกที่ไม่ดีในใจนั้น

ครั้นเมื่อเขาเย็นลงไปได้ พอเป็นตัวของตัวเองแล้ว เราค่อยพูดจาแนะนำต่อไป ด้วยการตั้งปัญหาให้เขาตอบง่ายๆ เช่นถามว่า เมื่ออารมณ์แค้นมันรู้สึกอย่างไรในจิตใจ ร้อนใจหรือว่าเย็นใจ วุ่นวายหรือว่าสงบ เป็นสุขหรือว่าเป็นทุกข์ เราถามเขาในรูปอย่างนั้น เขาก็คงจะตอบเราตามประสบการณ์ที่เขาได้รับ ก็คงตอบว่า ร้อนใจเป็นทุกข์วุ่นวายใจ แล้วความร้อนใจ ความเป็นทุกข์ ความวุ่นวายนี่มันดีไหมล่ะ ถ้ามีอยู่ในใจมันดีไหม ไฟไหม้บ้านเรามันดีไหม ไฟไหม้เสื้อผ้าเรามันดีไหม ไฟไหม้เนื้อไหม้ตัวเราจนพองไปทั้งตัวมันดีไหม ลองถามเขาอย่างนั้น

เขาก็คงตอบว่ามันไม่ดี เมื่อมันไม่ดีแล้วทำไมจุดไฟเผาตัวเองบ่อยๆ อารมณ์อะไรภายนอกที่มันเป็นของร้อน เก็บมันมาทำไม เอามาไว้ในใจของเราทำไม

# แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ

คนเรานั้นชอบเก็บเอาของไม่ดีมาใส่ไว้ในใจ ของร้อนของวุ่นวายชอบเอาไว้ในใจ ใครไปบอกให้ปล่อยให้วางก็ไม่ยอมวาง ชอบเอามาคิดมานึกอยู่ตลอดเวลา อันนี้เรียกว่าจับไฟร้อนมือแล้วไม่ยอมปล่อย จับเอาตัวแมลงป่องมันต่อยเอาแล้วไม่ยอมปล่อย ยังจะจับให้มันต่อยแล้วต่อยอีกอยู่นั่นแหละ ต่อยจนกระทั่งบวมไปทั้งแขน เพราะพิษของมันลุกลามไป อันนี้เรียกว่าไม่เป็นสาระ ไม่เป็นแก่นสาร สำหรับชีวิตของบุคคลนั้น เราจึงช่วยปลอบโยนเขาแนะวิถีทางชีวิตให้แก่เขา ว่าอย่าไปโกรธอย่าไปเคืองเขาเลยในเรื่องอย่างนั้น มันไม่ดี ทำใจให้สงบเสียดีกว่า ทีนี้ถ้าหากว่าเราจะแก้ไขปัญหาทั้งหลาย เราก็ควรคิดให้มันถูกทาง คืออย่าไปโกรธบุคคล อย่าไปโกรธเหตุการณ์ **แต่เราควรคิดว่าอะไรมันถูกอะไรมันผิด อย่าไปโทษว่าคนนั้นถูก คนนั้นผิด** มันวุ่นวาย เพราะคนเราไม่ชอบความผิด ชอบถูกทั้งนั้น ถ้าเราชมแล้วก็ชอบ ถ้าติแล้วก็ไม่ชอบ เรื่องคนนี่มันลำบาก เพราะว่าไปพูดกระทบกระเทือนเข้าแล้ว..เขาไม่พอใจ เกิดเป็นปัญหา เกิดมีความทุกข์ความเดือดร้อน **เราจึงไม่ควรพูดเรื่องคน แต่เราควรพูดว่าอะไรมันถูกอะไรมันผิด** ในการที่สิ่งนี้สิ่งนั้นเกิดขึ้นนั้น **เราควรศึกษาว่าอะไรเป็นเหตุอะไรเป็นปัจจัยที่มันทำให้อะไรถูกอะไรผิด** ไม่ใช่อยู่ที่คนถูกคนผิด คนมันเป็นตัวผลอีกทีหนึ่ง เหตุมันอยู่ที่สิ่งหนึ่งซึ่งอยู่ในใจคน เราอย่าไปจัดการกับผล แต่ควรจะไปจัดการกับเหตุ หรือว่าอย่าไปคิดแก้ผล เราจงแก้ที่เหตุ เพราะ**สิ่งทั้งหลายนั้นพระพุทธเจ้าสอนว่าเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ ผลจะปรากฏขึ้นไม่ได้**

# แก้ไขกิเลสที่เกิดในตัวเราก่อน

เมื่อเราเห็นอะไรเป็นผลปรากฏขึ้นมา สมมติว่าผลนั้นปรากฏในทางที่มันชั่วร้าย ไม่เหมาะไม่ควร เราจะไปโกรธแค้นบุคคลเหล่านั้นก็ไม่ถูก เพราะถ้าเราไปโกรธแค้นคนเหล่านั้นยังไม่ชื่อว่าเป็นการสะสางปัญหา ยังไม่ได้ชื่อว่าคลำไปถูกปมของปัญหา **ถ้าเราจะแก้ปัญหานั้นถูกทาง เราควรจะคิดค้นต่อไปว่าอะไรเป็นตัวเหตุตัวปัจจัยให้เกิดสิ่งนี้ขึ้น จึงได้ก่อกรรมทำเข็ญเกิดความวุ่นวายขึ้นในที่นั้นๆ ให้ค้นหาสาเหตุของเรื่องนั้น ค้นหาว่า อะไรมันเป็นเหตุเป็นตัวการ เมื่อเราค้นหาสาเหตุไป เราก็พบสาเหตุของเรื่อง เราพบสาเหตุของเรื่องแล้ว เราไม่ต้องไปทำลายคน แต่เราทำลายสิ่งที่เป็นเหตุนั้นดีกว่า และการทำลายสิ่งที่เป็นเหตุนั้น เราไม่ต้องไปทำลายที่บุคคลอื่น แต่เราทำลายสิ่งนั้นในตัวเรา จัดการกับตัวเราก่อน** ต่างคนต่างจัดการกับตัวเอง เอาสิ่งทั้งหลายที่ไม่ดีเหล่านั้นออกไปจากตัวเองกัน เริ่มต้นที่ตัวเองก่อน แล้วจึงจะไปว่ากับคนอื่นต่อไป

ถ้าหากว่า ทุกคนได้จัดการกับตัวเอง พยายามแก้ไขสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ความวุ่นวายก็จะลดน้อยลงไป เพราะเราไม่ไปผสมโรงในสิ่งนั้นๆ เราพยายามแก้ไขเรื่องนั้นในตัวเรา เรารู้ว่า **กิเลสตัวใด ก่อให้เกิดความวุ่นวายเกิดเป็นปัญหา เราก็พยายามระวังกิเลสตัวนั้นไม่ให้เกิดขึ้นในใจของเรา** เช่น รู้ว่าความโลภเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวาย ความโกรธเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวาย ความหลงเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวาย ความพยาบาทอาฆาตจองเวรเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวายขึ้นในสังคม เราไม่ไปโกรธผลหรือว่าเกลียดผล แต่เราค้นพบว่าเหตุมันอยู่ที่ตัวนั้น อยู่ที่ตัวโลภ ตัวโกรธ ตัวหลง ตัวพยาบาท ตัวไม่รู้เท่าถึงการณ์ หรือว่าตัวความเห็นแก่ตัวมันเป็นตัวใหญ่ เป็นตัวต้นเค้าเป็นตัวใหญ่ที่ก่อให้เกิดปัญหาอะไรๆขึ้นในสังคมมากมาย

**เราจะทำอย่างไรจึงจะแก้ไขสิ่งเหล่านั้นได้?** พระพุทธเจ้าก็ชี้ช่องทางเอาไว้ให้เราทำลายสิ่งเหล่านั้น อันเป็นเหตุให้เกิดปัญหาเกิดความทุกข์เกิดความเดือดร้อนขึ้นในสังคม อันนี้จะช่วยให้สิ่งทั้งหลายดีขึ้น เพราะเราไม่ไปว่าใคร เราจะไปว่าผู้ร้ายมันชั่วผู้ร้ายมันก็โกรธ ว่าตำรวจไม่ดีตำรวจก็โกรธ ทีนี้ถ้าเราไม่ว่าใคร แต่เราว่าอะไรเป็นเหตุให้กระทำอย่างนั้น ความโลภ ความโกรธ หรือความหลงนั่นแหละ...มันชั่ว ไม่ดี ความพยาบาทอาฆาตจองเวรมันไม่ดี ความขาดเมตตาปรานีต่อกันไม่ดี การไม่รู้จักให้อภัยต่อกันไม่ดี ทำอย่างไรจึงจะขจัดสิ่งไม่ดีเหล่านั้นออกไป มีโอกาสมีเวลาที่เราจะคุยกับใครๆบ้างไหม ในเรื่องที่จะชี้ให้เขาเห็นว่า มีอะไรไม่ดีเกิดขึ้นในคนแล้ว ทำให้เกิดปัญหายุ่งยาก เกิดความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ความเดือดร้อน เราก็พยายามพูดจาแนะนำพร่ำเตือนบุคคลนั้น เท่าที่เราสามารถจะพูดกันได้

# สิ่งที่ควรกระทำในทุกเวลาโอกาส

**การเผยแพร่ธรรมะแก่บุคคลทั่วไปนั้น ในสมัยปัจจุบันนี้เป็นเรื่องควรกระทำ และควรกระทำได้ทุกโอกาส** ไม่ว่าจะเป็นเด็กน้อย คนหนุ่ม คนสาว ผู้เฒ่าผู้แก่ ใครก็ตามเป็นคนป่วยของสังคมทั้งนั้น คือเป็นพวกมีปัญหาทั้งนั้น เราจึงควรจะหาทางจะช่วยให้เขาหายป่วยได้อย่างไร มีทางใดที่เราจะแนะนำพร่ำจูงบุคคลเหล่านั้น ให้ได้เข้าหาโรงพยาบาลคือศาสนา แล้วได้เอายาคือพระธรรมไปใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิต จะได้ช่วยให้จิตใจของเราดีขึ้น มีความสุขมีความสงบขึ้น เพราะรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอารมณ์และสิ่งแวดล้อมอันจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในจิตใจ อันนี้เป็นเรื่องที่เราควรจะได้ช่วยกันกระทำ

เวลานี้เรายังทำเรื่องนี้กันน้อยไป เครื่องมือเครื่องใช้เท่าที่มีอยู่ในยุคปัจจุบันไม่ได้ใช้เพื่อสันติสุขอย่างแท้จริง แต่ใช้เพื่อให้เกิดความวุ่นวายกันมากเหลือเกิน เราไม่รู้ว่าเราส่งเสริมความวุ่นวาย เช่น ส่งเสริมราคะในสังคมมนุษย์ ส่งเสริมโลภะในสังคมของมนุษย์ ส่งเสริมโทสะคือความประทุษร้าย ส่งเสริมโมหะคือความหลงใหลมัวเมา อันนี้เป็นตัวอย่าง

## หยุดฝังความโกรธภายในจิตใจ

ยกตัวอย่างให้เห็นง่ายๆ เช่น เราสอนประวัติศาสตร์ชาติไทย หรือว่าชาติไหนก็ตาม ในชาตินั้นๆ ในเรื่องประวัติศาสตร์มันก็ไม่มีอะไร มีแต่เรื่องบันทึกของการทะเลาะเบาะแว้งกันนั่นเอง ประวัติศาสตร์ที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นหนังสือบันทึกการทะเลาะเบาะแว้งกันในสังคมมนุษย์นั่นเอง อ่านแล้วก็มีแต่เรื่องอย่างนั้น ทั้งนั้น เรื่องทะเลาะกันระหว่างกษัตริย์ต่อกษัตริย์ ระหว่างชาติต่อชาติ เรื่องการแย่งชิงแผ่นดินกัน ชิงทรัพยากรในแผ่นดินกัน แย่งนั้นแย่งนี้กัน รบราฆ่าฟันกัน เขาบันทึกไว้เป็นเรื่องเป็นราวเอามาอ่านกัน ครูสอนประวัติศาสตร์บางทีก็ไปเพาะนิสัยเคียดแค้นให้เกิดขึ้นในใจเด็ก สมมติว่า เราสอนประวัติศาสตร์พม่ากับไทย ไทยรบพม่า พม่ารบไทย ความจริงพม่ารบไทยมากกว่า ไทยไม่ค่อยไปรบเท่าใด ทีนี้เมื่อเราสอนไปแล้วบอกว่า แหม มันน่าโกรธจริง พม่านี่มันย่ำยีเราเหลือเกิน อย่างนี้เด็กมันก็โกรธอยู่ในใจ ฝังความโกรธไว้ในใจ เติบโตขึ้นเห็นคนพม่าก็ชักไม่ชอบใจ อารมณ์ค้างมันอยู่ในใจเพราะฝังมาตั้งแต่เด็กๆ เล่าเรื่องกรุงศรีอยุธยาให้ฟัง ถ้าว่าไปเที่ยวนครศรีอยุธยาก็ไปสอนให้เกลียดพม่าแล้ว เพราะว่าเป็นซากที่เขาเผาไว้ อันนี้เรียกว่าสอนผิด เป็นการสอนให้คนเกิดโกรธเกิดเกลียดขึ้นในระหว่างมนุษย์ มันไม่ถูก

# ปลูกฝังการสร้างสันติสุขให้เกิดมีภายในใจ

แต่ถ้าเราสอนให้ถูกนั้น เราควรจะสอนว่า นี่แหละคือซากปรักหักพังแห่งกิเลสแห่งความชั่วร้ายในสังคมของมนุษย์ มนุษย์เรามีความโกรธกัน มีความเกลียดกัน มีความพยาบาทอาฆาตจองเวรกัน จึงได้ทำสิ่งเหล่านี้ให้เป็นซากเป็นเดนไว้ พวกเราในสังคมยุคปัจจุบันนี้...ควรจะได้แก้ไขสิ่งเหล่านี้ ควรจะอยู่กันด้วยความรัก อยู่กันด้วยความเมตตาปรานีต่อกัน อย่าไปเอาอารมณ์เก่ามาใช้ อย่าเอาอารมณ์เกลียดอารมณ์โกรธมาใช้ ก็เพราะว่าคนที่มาทำอย่างนี้เพราะว่าเขามีความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นนาย ไม่มีพระเป็นนาย...ผีมันเข้าสิงใจแล้วจึงมาทำในรูปอย่างนี้ เราเห็นสิ่งเหล่านี้แล้วควรจะจำเป็นบทเรียน ว่าเราจะไม่ปล่อยให้ความโกรธ ความโลภ ความหลงเข้าครอบงำใจ เราจะไม่กระทำอะไรที่ตกอยู่ในอำนาจของโลภ...โกรธ...หลง

ถ้าสอนอย่างนี้ก็เรียกว่า สอนให้เกิดสันติสุขในใจ ไม่ให้โกรธพม่า ไม่ให้เกลียดฝรั่งเศส ว่ามันเอาดินแดนของชาติเราไป แต่ให้เรารู้ว่าตัวกิเลสเป็นตัวน่าเกลียด ไม่ว่าเกิดในชนชาติใดมันน่าเกลียดทั้งนั้น แล้วเราก็ควรระวังไม่ให้เกิดขึ้นในใจของเรา เพราะถ้าเกิดขึ้นแล้วเราก็จะร้อนจะวุ่นวาย เราจะหน้ามืด เราจะไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้จักอะไรๆ ทำให้เกิดความเสียหาย

ถ้าสอนกันในรูปอย่างนั้นก็เรียกว่า เป็นการสอนประวัติศาสตร์ในแง่ธรรมะ ทำให้เกิดความสุขความสงบในสังคม ไม่เพาะเชื้อแห่งความโกรธ ความเกลียดไว้ต่อกัน เดี๋ยวนี้ชาวโลกไม่ได้ทำอย่างนั้น แม้เป็นนักศาสนา ก็ยังสอนให้โกรธให้เกลียดกันในแง่ศาสนา เขาทำลายศาสนาของเราอย่างนั้นอย่างนี้ เราควรจะได้จำใส่ใจไว้... สอนไปในรูปอย่างนั้น ก็เกิดความเกลียดกันในระหว่างศาสนา เกิดความโกรธกันในระหว่างศาสนา สอนกันเช่นนั้นมันก็เลยกลายเป็นสงครามเพื่อศาสนาออกไป

# สงครามกิเลสที่เกิดในจิตใจ

**ความจริงสงครามศาสนามันไม่มีหรอก มันมีแต่สงครามของกิเลส** ไม่ใช่สงครามเพื่อพระเจ้า แต่เพื่อผีห่าซาตานทั้งนั้น ไม่ใช่เพื่อพระเจ้าอะไรหรอก แต่ชอบเอาพระเจ้ามาอ้างว่ารบเพื่อพระเจ้า ทำอย่างนั้นเพื่อพระเจ้า ถ้าพระเจ้าตะโกนออกมาจากที่ไหนได้ ก็จะบอกว่า *เอ็งอย่าเอาชื่อข้าไปใช้ในทางที่ไม่เป็นคุณ ข้าไม่ได้สร้างพวกเอ็งมาเพื่อให้ทะเลาะกัน เพื่อให้รบกัน สร้างให้พวกเอ็งมาบูชาความงามความดี ให้บูชาธรรมะ ให้บูชาความสุขสงบ ข้าไม่ได้สร้างให้มารบราฆ่าฟันกัน* ถ้าพระผู้เป็นเจ้าพูดได้ก็คงจะตะโกนออกมาในรูปอย่างนั้น แต่ว่าพระผู้เป็นเจ้าตะโกนไม่ออก เพราะพระผู้เป็นเจ้าก็เป็นเรื่องของธรรมชาติเท่านั้น **มนุษย์ต้องรู้จักใช้ตัวเองให้เป็นประโยชน์ ทำตัวเองให้มีคุณมีค่า มีราคาในแง่ของความงามความดีตามควรแก่ฐานะ**

**เราผู้เป็นพุทธบริษัท จึงควรจะได้ช่วยกันสร้างเสริมสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคม** ใครร้อนมา...เราเอาน้ำเย็นเข้าลูบไว้ ใครวุ่นวายมาเราลูบหน้าลูบหลังให้เขาสงบจิตสงบใจ แล้วก็พูดให้รู้จักผิดชอบชั่วดี นั่นเป็นการกระทำที่ชอบที่ควร นักเรียนนักศึกษาที่ยกพวกตีกันก็เพราะเรื่องอย่างนี้ เรื่องไม่สงบในจิตใจ...ไปเล่าให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมา มันรังแกสีกันละ รังแกพวกกันละ แล้วก็ยกพวกไปตีกัน ตีกันไม่หยุดไม่หย่อน ครูบาอาจารย์ก็ไม่พยายามที่จะเพาะความคิดในทางสงบให้เกิดขึ้นในใจ บางทีครูบางคนก็อาจจะหนุนหลังอยู่ลับๆ ก็ได้ มันทำพวกเราเราอย่าไปยอมมัน อย่างนี้เป็นต้น เวลาไปเล่นกีฬา...บางทีก็สอนว่า อย่าให้แพ้เขาเป็นอันขาดเชียว เอาชนะมาให้ได้ แพ้เสียชื่อโรงเรียน อย่างนี้มันก็ไม่ถูกแล้ว

เราควรจะสอนให้เด็กเข้าใจว่า เราไปเล่นกีฬาเพื่ออะไร เราไปเล่นกีฬาเพื่อฝึกฝนจิตใจ ฝึกฝนให้มีความอดทน มีความหนักแน่น รู้จักบังคับตัวเอง

ให้รู้จักแพ้รู้จักชนะ เวลาเพื่อนเขาเตะถูกแข้งถูกขาเราก็ไม่โกรธไม่เคือง ถ้าเรามีน้ำใจหนักแน่น เรียกว่าเราชนะในการกีฬา ถ้าเรามีน้ำใจอ่อนแอเราก็แพ้ในการเล่นกีฬา การแพ้การชนะกันในรูปที่โลกเขาว่านั้นไม่สำคัญ **สำคัญที่อย่าให้เราแพ้ความคิดชั่วที่มันเกิดขึ้นในใจเรา** อย่าแพ้ความโกรธ อย่าแพ้ความอาฆาตว่าคราวนี้เราเล่นแพ้โรงเรียนนั้น คราวหน้าต้องเอาชนะให้ได้

## อบรมจิตใจให้หนักแน่นและอดทน

คนเราถ้าคิดจะเอาชนะแล้วมันก็ต้องใช้กำลัง แล้วก็ใช้เล่ห์กลอุบายต่างๆ เพราะจะเอาชนะให้ได้ ไม่ได้เล่นกีฬาเพื่อกีฬา เลยเป็นการสอนที่ผิดทางอยู่ ก็ควรอบรมให้เด็กมีความสำนึกว่า เราไปเล่นเพื่อแสดงออกซึ่งวิญญาณของนักกีฬาว่าเรามีน้ำอดน้ำทน เราไม่แสดงอาการเอารัดเอาเปรียบใคร ถ้าเราเล่นกีฬาด้วยน้ำใจของนักกีฬาที่มีธรรมะ เล่นทุกครั้งจิตใจสูงขึ้นประณีตขึ้น แต่ถ้าไปเล่นกีฬาเพื่อเอาชนะเอาถ้วยรางวัล มั่นหมายไว้ในใจว่าจะเอาให้ได้ กลายเป็นเล่นกีฬาเพื่ออธรรมขึ้นทุกเวลา จิตต่ำลงไปทุกวันเวลา ไม่มีความสูงส่งในด้านจิตใจ ต้องสงบใจไว้จักได้ปัญญา อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะได้อบรมบ่มนิสัยกันอย่างนั้น

## สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบ ไม่มี

คนมีลูกมีหลานก็สอนในรูปอย่างนั้น ให้มีน้ำใจอดทนหนักแน่นต่อเหตุการณ์ ไม่มีการที่เรียกว่ามีความคิดไม่ดีเกิดขึ้นในใจแล้วก็ใช้ได้ เราจึงควรจะช่วยกันในเรื่องอย่างนี้ หลักของพุทธศาสนาที่เราควรนำมาใช้ในสังคมยุคปัจจุบัน ให้ถือ

หลักของพระพุทธเจ้าที่ว่า *"นตฺถิ สนฺติปรं สุขं"* **สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี** ในสังคมใดก็ตาม ถ้าไม่มีความสงบแล้วมันไม่มีความสุข มีเงินมีทองมีข้าวมีของแล้วมันไม่สงบ แล้วจะมีความสุขได้อย่างไร จะเอาเงินเอาทองที่เรามีไปใช้ได้อย่างไร มีปัญญามีความรู้ก็ไม่รู้จะเอาไปใช้ที่ตรงไหน เพราะมันไม่มีความสงบ เพราะฉะนั้นต้องช่วยกันให้เกิดความสงบ ที่ใดที่ไม่มีความสงบนั้น เราก็อย่าไปยุ่ง อย่าเข้าไปวุ่นวาย เราอย่าไปเกี่ยวข้องในที่นั้น เพื่อให้ผู้ที่ไม่สงบทั้งหลายได้สำนึกว่าไม่มีกองเชียร์ ไม่มีคนสนใจในการกระทำของเรา

## ทำตนเป็นคนตาบอด หูหนวก เป็นใบ้

และอีกประการหนึ่ง เราไม่ไปเป็นเกราะป้องกันคนเหล่านั้น ถ้าเราไปยืนดูกันมากๆ ก็เท่ากับว่าไปเป็นเกราะป้องกันคนเหล่านั้น เป็นกำแพงให้เขา ให้เขาได้แอบเพื่อจะได้ทำอะไรๆที่คนอื่นเขามองไม่เห็น ทีนี้เรื่องอะไรเราจะไปช่วยคนร้ายคนชั่วในรูปเช่นนั้น ทางที่ดีเราควรจะอยู่กับบ้าน **พระมหากัจจายนะ** ท่านสอนว่า *"มีตาก็ทำเป็นตาบอดเสียมั่ง มีหูก็ทำเป็นคนหูหนวกเสียบ้าง มีลิ้นก็ทำเป็นคนใบ้ไปเสียบ้าง"* เมื่อมีเรื่องมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น เราก็เข้าห้องปิดประตูลงกลอนนอนหลับเสีย เรื่องมันก็ไม่มีอะไร

ทีนี้ เรามันไม่ค่อยจะอย่างนั้น พอมีเรื่องอะไรก็ต้องแห่กันไปดูไปมุงดูกันอย่างนี้มันก็วุ่นวายเต็มไปด้วยปัญหา มีลูกมีหลานอย่าให้ออกไปในที่ๆเขาวุ่นวาย สอนไว้ล่วงหน้าเตือนไว้ล่วงหน้า จะไปรั้งกันเวลานั้นบางทีรั้งไม่ทัน...มันกระโดดไปเสียแล้ว ทีนี้เราคอยสอนคอยเตือนไว้ ให้สงบจิตสงบใจอย่าไปดูเขา ไปดูจริงๆ ก็ไม่ช่วยให้พ้นทุกข์ ไม่ช่วยให้สอบไล่ได้ หรือไม่ได้ทำอะไรให้ก้าวหน้า ไม่ได้ให้เกิดความงอกงามในด้านจิตใจ เราพูดแนะพูดเตือนกันไว้อย่างนั้นก็จะไม่วุ่นวาย

# ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักกาละเทศะ

ทีนี้บางทีคนเรามันเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็เลยถือโอกาสนั้นเพื่อเอาประโยชน์เอาชื่อเอาเสียงให้แก่ตัว แต่ไม่รู้ว่ากำลังทำลายตัวเองก็มีเหมือนกัน คนเราหาชื่อเสียงโดยผิดกาลเทศะเป็นการทำลายตัวเอง คนบางคนไม่รู้ว่าตัวกำลังทำลายตัวเองในเรื่องอะไรบางประการ เพราะคนเขาก็มีปัญญา มีความคิดความอ่าน เขารู้ว่าอะไรเป็นอะไร ทีนี้ถ้าทำอะไรลงไปในเรื่องที่ไม่เหมาะไม่ควร เป็นการส่งเสริมความไม่ดีในสังคมก็มี เข้าข้างความชั่วไปเสียก็มี ไม่ได้เข้าข้างความดี แต่ว่าไปเข้าข้างความชั่วว่าคนดีเสียไปคนชั่วกลับเด่นขึ้น อันนี้มันก็ไม่ถูกหลักเกณฑ์ มันไม่ใช่วิสัยของคนฉลาด

คนฉลาดนั้นต้องรู้จักใช้ปาก รู้จักใช้ปากกา การเขียนก็ต้องรู้จักเวลา การพูดก็ต้องรู้จักเวลา การทำอะไรๆก็เรียกว่าต้องรู้จักเวลาทั้งนั้น คนไทยเราจึงมีคำพูดว่ากาลเทศะ คำนี้ก็เอามาจาก **หลักปุริสธรรมเจ็ดประการของพระพุทธเจ้า** ในที่นี้คือสอนให้ *รู้จักเวลา รู้จักบุคคล รู้จักสถานที่ รู้จักเหตุการณ์* ถ้าเราเอาคุณธรรมเหล่านี้ไปใช้เป็นหลักในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อะไรที่มันเป็นความยุ่งมันก็จะลดน้อยลงไป ไม่วุ่นวายมากเกินไป

# ปราบสิ่งชั่วร้ายในใจได้ด้วยการตรวจสอบตัวเอง

**ในส่วนตัวเราแต่ละคน ก็พยายามที่จะปราบปรามสิ่งชั่วร้ายที่เกิดขึ้นในใจ ใช้สติปัญญาให้มากสักหน่อย คอยพิจารณาความคิดของเราอยู่ตลอดเวลา** โดยเฉพาะในฤดูกาลเข้าพรรษา เป็นสัจจะฤดูเป็นฤดูแห่งการทำจริงของเราทั้งหลาย ก็ควรจะได้พยายามตรวจสอบตัวเอง คือให้รู้ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไร

มีใช่กิเลส ให้กำหนดรู้ ความคิดบางอย่างมันลวงเราหลอกเรา ความคิดประเภทกิเลสมาในรูปของความดีก็ได้ ทำให้เราหลงผิดไป แล้วก็ไม่รู้ตัวว่าสิ่งนั้นมันเป็นความชั่ว สิ่งนั้นเป็นกิเลส แม้นักปฏิบัติธรรมบางคนก็ยังไม่รู้ตัว คือว่ามันเคยชินนั่นเอง เคยชินกับการกระทำในรูปนั้นมาก่อน มาเรียนธรรมะแล้วก็ไม่ได้ใช้ธรรมะนั้นเป็นกระจกเพื่อส่องดูตัวเองว่า การพูดการกระทำของเรานั้น มันถูกกับธรรมะหรือว่าผิดกับธรรมะ...ไม่ได้นำมาพิจารณา เมื่อไม่ได้พิจารณาก็เลยทำอยู่เป็นอาจิณโดยไม่รู้ตัว แต่คนอื่นเขามองแล้วก็รู้ว่ายังไม่ได้เรื่องอะไร ยังไม่สามารถเอาธรรมะมาแก้ไขปัญหาชีวิตของตนได้ เพราะว่าไม่ได้ใช้ปัญญาสอดส่องนั่นเอง

**ผู้ปฏิบัติจึงควรจะได้ตรวจสอบตัวเอง ว่าสิ่งที่เราพูดคิดกระทำอยู่เป็นประจำวันนั้น มันดีหรือมันชั่ว เสื่อมหรือเจริญ เป็นพวกกิเลสหรือว่าไม่ใช่กิเลส ต้องหมั่นตรวจสอบ** เพราะว่ากิเลสมันแปลงรูปมาในรูปที่เรียกว่าความดีก็ได้ เราไม่เข้าใจ เราไม่นึกว่ามันเป็นกิเลสขั้นละเอียดที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของเรา เช่น ความเห็นแก่ตัวที่มันละเอียดมาก มันมาซ่อนเร้นอยู่ในส่วนลึกของความคิด แล้วแสดงออกมาในรูปต่างๆ เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าสิ่งนั้นมันเป็นผลของความเห็นแก่ตัวก็ได้ ทีนี้เมื่อไม่รู้...เราก็ทำไปตามเรื่องตลอดเวลา ไม่รู้จักแก้ไข ไม่รู้จักปรับปรุง ก็มีความทุกข์ความเดือดร้อน

## สัมผัสทุกสิ่งทุกอย่างด้วยปัญญา

ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เรามีลูกมีหลาน เรารักลูกรักหลานมากเกินไป รักจนกระทั่งตัวเองเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะลูกเพราะหลาน ลูกโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็นึกว่ายังเป็นเด็ก ยังจะต้องให้ความช่วยเหลือ ยังต้องประคับประคอง เราก็มีความทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น ในทางพระศาสนานั้นเขาไม่ได้ห้ามไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้อง

แต่ว่าให้เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญา ไม่ใช่เกี่ยวข้องด้วยความหลงความยึดถือ เราเลี้ยงลูกไม่ใช่เลี้ยงด้วยความหลง แต่ว่าให้เลี้ยงตามหน้าที่ ถ้าเราเลี้ยงแล้วเราเป็นทุกข์ ก็เรียกว่าเรายังไม่ได้ใช้ปัญญา มีเงินทองข้าวของ มีเกียรติยศชื่อเสียงก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าเรามีแล้วเป็นทุกข์ ก็รู้เสียด้วยเถิดว่าเราขาดปัญญาที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น เราจึงเป็นทุกข์ เช่นเป็นทุกข์เพราะลูกหลาน เพราะเรื่องนั้นเรื่องนี้ แสดงว่าเราไม่ได้ใช้ธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิต จึงได้เกิดมีความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่ในใจ

## ทุกข์เพราะความเห็นแก่ตัวในส่วนลึกของใจ

**ความทุกข์นั้นเกิดมาจากอะไร? มันก็เกิดมาจากความเห็นแก่ตัวในส่วนลึกของเรานี่เอง** ทำไมจึงเรียกว่าเป็นความเห็นแก่ตัว? เพราะว่าสิ่งนั้นทำให้เราสบายใจ เรารักสิ่งใดเพราะว่าสิ่งนั้นทำให้เราสบายใจ ความสบายใจในตัวเรานี่แหละคือความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวว่าสิ่งนี้ทำให้เราสบายใจ แล้วเราก็หวงแหนสิ่งนั้น เราก็รักสิ่งนั้นจนหลงไป เวลาสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไปเราก็มีความทุกข์ความเดือดร้อน

คนเลี้ยงลูกเป็นทุกข์เพราะลูกมีเยอะ ลูกโตแล้วก็ยังพลอยเป็นทุกข์กับเขา ระบบการเลี้ยงลูกเมืองไทย...เลี้ยงไม่โต มีครอบครัวแล้วก็ยังไม่โต ยังมาเกาะคุณพ่อคุณแม่อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องเป็นทุกข์เรื่อยไป เพราะลูกไม่รู้จักโตสักที

ทีนี้เราเปลี่ยนระบบเสียบ้าง ให้ช่วยตัวเองเสียบ้าง ถ้าหากว่าขัดข้องจริงๆ จึงเข้าไปช่วย ไม่ใช่คอยช่วยอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งลูกอ่อนแอ ไม่รู้จักช่วยตัวเอง มีอะไรขึ้นมาก็ให้พ่อแม่ช่วย...ส่วนมากก็คุณแม่ พอลูกเข้ามาทำหน้าเศร้า

เท่านั้นแหละ บางทีมันไม่เศร้าจริงหรอก มันแสดงละครให้แม่ดู แต่พอออกไปนอกห้องมันก็ยิ้มเยาะคุณแม่ กูหลอกได้ทุกที คุณแม่ก็เสียท่ามันทุกที เรื่องนี้เป็นตัวอย่าง แล้วเราก็เป็นทุกข์เพราะลูก ถ้าเราใช้ธรรมะเราจะเบาใจ

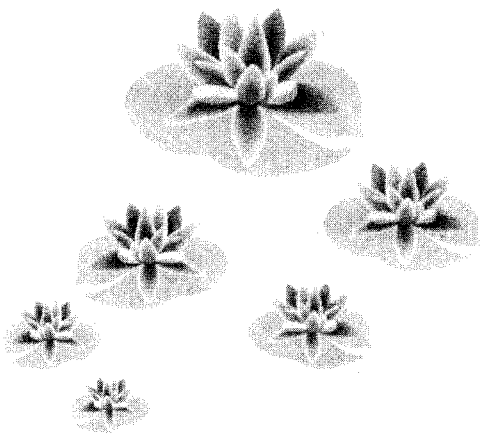
# เมื่อไม่ยึดถือ ก็ไม่เป็นทุกข์

ธรรมะในส่วนนี้นั้นก็คือ เราปล่อยวางเสียบ้าง ไม่ใช่ไปแบกไว้ตลอดเวลา **พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรารู้จักปล่อยวาง** ในเรื่องการปล่อยวางมันมีประโยชน์เหลือหลายแก่ชีวิต แต่คนไม่ค่อยได้ใช้ คือเรามันหัดยึดมาเสียนาน ไม่หัดปล่อย ผู้เฒ่าผู้แก่ก็สอนให้ลูกหลานยึดทั้งนั้น เราจะมาปล่อยก็ไม่ไหวเพราะยึดไว้มากแล้ว ทีนี้เรามาเปลี่ยนหัดปล่อยเสียมั่ง คือให้นึกว่ามันไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง เราเกี่ยวข้องในหน้าที่ เลี้ยงตามหน้าที่ ดูแลตามหน้าที่ สิ่งใดเป็นหน้าที่ทำให้สมบูรณ์เรียบร้อย เรียกว่า เป็นผู้ประพฤติธรรม

**นอกเหนือหน้าที่ไปอย่าไปเกี่ยวข้อง** เช่นว่าความหวังอะไรที่นอกเหนือหน้าที่ เช่น เลี้ยงลูกแล้วเมื่อเราแก่ลูกจะเลี้ยงเราบ้าง แต่ว่าลูกสมัยนี้บางคนมันก็ไม่สนใจเหมือนกัน พ่อแม่แก่ก็ตามเรื่องของพ่อแม่ ฉันจะอยู่ของฉัน เราอย่าเสียใจอย่าหวังอะไรจากเขา แล้วเราก็ต้องนึกว่าช่วยตัวเองไว้ก่อน มีเงินมีทองก็เก็บหอมรอมริบไว้ใช้เมื่อแก่ อย่าไปนึกว่าลูกเขาจะช่วยเราเสมอไป...จะผิดหวัง แต่ว่าถ้าเขามาช่วยนั้นมันก็เป็นความดีของเขา เราก็ดีใจว่าเขาดีเท่านั้นก็พอแล้ว อย่าให้ทุกข์ร้อนอะไรมากเกินไป **ไม่ว่าเรื่องอะไรในสังคมต้องคิดอย่างนั้น เรื่องบ้านเมืองชาติประเทศ เรามีหน้าที่อะไรเกี่ยวข้องก็ทำไปตามหน้าที่ ให้มันสมบูรณ์เรียบร้อย แต่อย่านึกว่าเป็นของฉันเข้าให้ จะเป็นทุกข์มากเกินไป หลักธรรมะท่านสอนวิธีอย่างนี้**

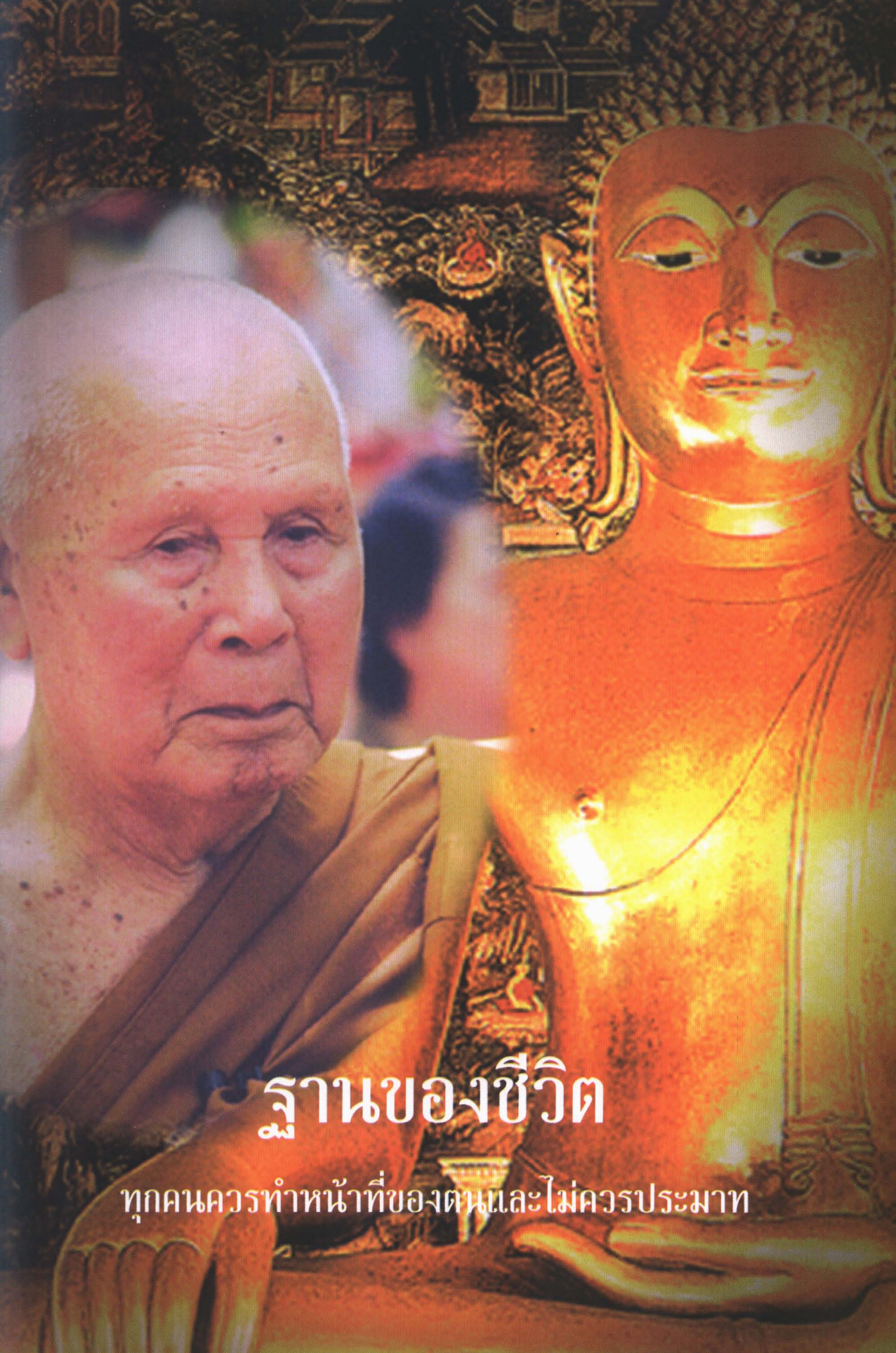
เพราะฉะนั้น เราต้องเอาธรรมะไปใช้เป็นเครื่องแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันต่อไปตามสมควรแก่เหตุการณ์

**ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา**
**. . . ขอจบการแสดงปาฐกถาในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้ . . .**



**"มนุษย์เราที่เรียกตนเองว่าเป็นผู้ประเสริฐ กลับเลวร้ายยิ่งไปกว่าสัตว์ดิรัจฉาน มีการเสพกามโดยมิได้จำกัดฤดูกาล เดือน ปี มีการเสพกันอย่างสำส่อน ปราศจากความละอาย แม้มีคู่ครองเป็นของตนแล้วก็ยังไม่พอ ต้องแสวงหาสิ่งใหม่ๆต่อไปอีกเรื่อยๆ ความอิ่มความพอในกามไม่มี โลกจึงยุ่งเพราะ..."กาม" นั่นเอง"**

อมตวาจา หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ



# ฐานของชีวิต

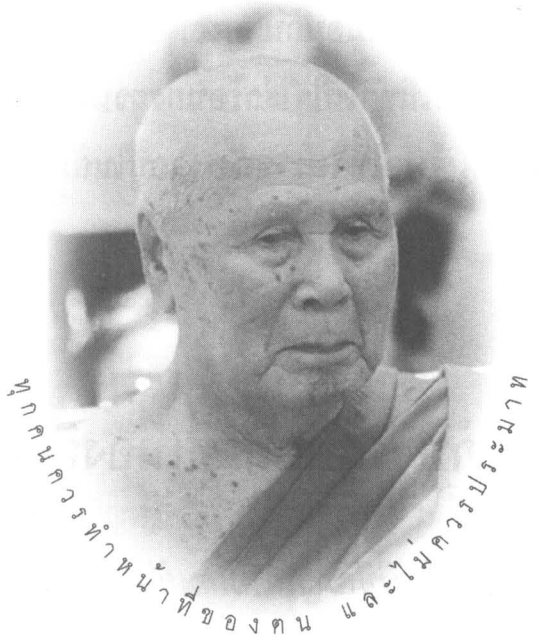
ทุกคนควรทำหน้าที่ของตนและไม่ควรประมาท



เวลา...เป็นของมีค่าสำหรับชีวิต
พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราขยัน ก็ด้วยคิดถึงเวลา
คิดว่า เวลาล่วงไปๆ บัดนี้ฉันทำอะไรอยู่
เพราะว่าถ้าไม่ทำอะไร...เวลาก็สูญไปเปล่าๆ
เรียกว่า...เสียเวลานี่เสียหายมาก
เพราะเวลานั้นไม่ได้ผ่านไปเฉยๆ...มันทำชีวิตของเราให้ชราลง
ให้แก่ลงไป ให้ร่างกายของเราชำรุดลงไปด้วย
เรียกว่า "อยู่ให้มันรกโลก ให้หนักแผ่นดิน ไม่ได้ทำแผ่นดินให้มีคุณมีค่า"
ท่านจึงจำแนกคนที่เกิดมาในโลกนี้ไว้ ๓ ประเภท คือ . . .

๑. เกิดมาทำให้โลกงดงาม
๒. เกิดมาทำให้โลกทราม
๓. เกิดมาทำให้โลกมันเต็มจำนวนคนเท่านั้นเอง

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




**ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย**

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

# น้ำสำหรับดับไฟในชีวิต

**ในขณะใด...ที่มีไฟเกิดขึ้นไหม้สิ่งของในบ้านเรือนของเรา**
**ในขณะนั้น...เราต้องรีบหาน้ำสำหรับดับไฟ**

หรือถ้าเป็นบ้านสมัยใหม่ ก็มีน้ำยาสำหรับเอาไปฉีดเพื่อให้ไฟนั้นหายไป ที่เราไปดับไฟก็เพราะว่า ไม่ต้องการให้มันไหม้ลุกลาม อันจะเป็นเหตุให้เกิดไหม้ขึ้นมา เราก็เสียดาย จึงได้ทำการดับไฟอย่างรีบด่วน ฉันใด

**ในชีวิตของคนเรานี้ก็เหมือนกัน . . .**

**เมื่อไฟเกิดขึ้นภายในทำให้ใจเร่าร้อนกระวนกระวายด้วยไฟนั้น เราก็ต้องหาสิ่งสำหรับดับไฟ เพื่อให้จิตใจของเราอยู่ในอันสภาพสงบ ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อนต่อไป**

# กายกับจิตเป็นสิ่งที่เนื่องถึงกัน

*สังคมโลกยุคปัจจุบันนี้มีสภาพเหมือนกับไฟไหม้* เพราะมีปัญหานานาประการ เกิดขึ้นในหมู่มนุษย์ด้วยประการต่างๆ บรรดาปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้ประชาชนทั่วๆไปมีความร้อนอกร้อนใจ มีความเป็นทุกข์ล่วงหน้า กลัวว่าสิ่งเหล่านั้นมันจะมาทำลายเรา ทำลายทรัพย์สมบัติของเรา ทำลายอิสระเสรี ซึ่งเราเคยได้เคยมีไว้ให้เสียไป ก็มีความวิตกกังวลด้วยปัญหานั้นๆด้วยประการต่างๆ

อันการเป็นอยู่ในรูปอย่างนี้ มันก็มีความทุกข์ มีความไม่สบายทั้งกายทั้งใจ เพราะในขณะใด ที่ใจเราเร่าร้อนกระวนกระวาย ด้วยปัญหาอะไรก็ตาม ร่างกายของเราก็พลอยเดือดร้อน กระวนกระวายไปด้วย พลอยมีความทุกข์ มีปัญหาเกิดขึ้นด้วยเหมือนกัน เพราะสภาพกายกับจิตนั้นมีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา

**สิ่งใดเกิดขึ้นแก่ร่างกาย ก็ย่อมจะส่งผลไปถึงจิตด้วย สิ่งใดที่เกิดขึ้นในจิต ก็ส่งผลมาถึงร่างกายของเราด้วย เพราะร่างกายกับจิตนั้น ว่ากันโดยความจริงแล้วเป็นสิ่งที่เนื่องถึงกัน อาศัยความเป็นอยู่ร่วมกันตลอดเวลา** เพราะฉะนั้น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็มีความเป็นทุกข์ทั้งกายและใจ ยกตัวอย่างให้เห็นง่ายๆ เช่นว่า เรามีความวิตกกังวลด้วยปัญหาอะไรก็ตาม เราจะรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติ เช่นว่าการเปลี่ยนแปลงทางหัวใจ คือหัวใจต้องทำงานหนัก ต้องสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น มีความผิดปกติทางกาย เช่น มือสั่น ตัวสั่น บางทีก็มีการ

ผิดปกติในระบบการย่อยอาหาร ท้องไส้ไม่เป็นปกติ บางทีก็กระทบกระเทือนไปถึงระบบขับถ่าย เช่นเป็นคนท้องผูก ถ่ายไม่เป็นปกติ สิ่งเหล่านี้เกิดมาจากเนื่องด้วยปัญหาทางจิต คือ ความวิตกกังวลในเรื่องอะไรต่างๆ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

## ความวิตกกังวล

ฉะนั้น คนเราถ้ามีปัญหา คือ ความทุกข์ความเดือดร้อน กระทบกระเทือนจิตใจบ่อยๆ ก็ล่อแหลมที่จะเป็นโรคทางประสาท ระบบประสาทไม่ค่อยดี สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากปัญหา คือ **ความวิตกกังวล** อันเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน ซึ่งเราทั่วๆไปไม่มีความปรารถนาที่จะให้เกิดสิ่งนั้นขึ้น ในวิถีชีวิตของเราแต่ว่ามันก็หลีกเลี่ยงยากอยู่เหมือนกัน ก็เพราะในโลก...ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับคนต่างๆทั่วๆไป ก็**คนที่เราอยู่ร่วมกันนั้น ไม่ใช่ว่าจะมีจิตใจเป็นปกติเสมอกันทุกคนก็หามีได้** บางคนก็มีสภาพจิตใจอย่างหนึ่ง บางคนก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เช่นบางคนใจร้อนใจเร็ว บางคนก็ใจเย็นใจสงบ บางคนก็มีความรู้สึกรุนแรง บางคนก็ไม่ค่อยจะมีความรุนแรงเท่าใด

## วาจาที่กล่าวแสดงออกถึงจิตใจ

**การพูดจาของคนบางคนก็เป็นไปตามใจ** เช่น ถ้าเป็นคนใจร้อนใจเร็วมักจะใช้ถ้อยคำประเภทรุนแรงสามหาวด้วยประการต่างๆ แต่ถ้าเป็นคนใจสงบใจเย็น การพูดจาก็ไม่ค่อยจะรุนแรง มีความยั้งคิดยั้งตรอง ไม่พูดอะไรไปตามอารมณ์ คิดแล้วจึงพูด จึงทำ คนที่มีสภาพจิตใจอย่างนั้นไม่ค่อยจะเป็นปัญหาเท่าใดนัก

# ปรับตัวเองง่ายกว่าปรับผู้อื่น

*แต่ถ้าเราอยู่ร่วมกับคนที่มีจิตใจไม่ได้ฝึกฝน ไม่ได้อบรมมาก่อน เป็นอยู่ตามสภาพของสิ่งแวดล้อม เราก็ย่อมจะมีปัญหา มีความทุกข์ความเดือดร้อนเป็นธรรมดา* เราจะไปห้ามสิ่งนอกกายนั้นย่อมไม่ได้ เช่น เราจะไปห้ามเรื่อง ดินฟ้าอากาศ อันเป็นธรรมชาติ ที่เป็นอยู่ตามเรื่องตามราวนั้น...ไม่ได้ เราจะไปห้ามคนนั้นคนนี้ว่าอย่าคิดอย่างนั้น อย่าพูดอย่างนั้น อย่าทำอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ย่อมจะไม่ได้เสมอไป ถึงแม้จะทำได้ก็ต้องใช้เวลา เพราะมันเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล

ยิ่งในสมัยนี้ด้วยแล้ว มนุษย์เรามีความตื่นตัวในเรื่องไม่เข้าเรื่อง คือ ตื่นในเรื่องเสรีภาพที่ไม่ใช่เสรีภาพ ตื่นตัวในระบบที่เขาเรียกกันว่า ประชาธิปไตยแบบที่ไม่เป็นเรื่องเป็นราว แล้วก็ทำอะไรแปลกๆ แผลงๆ ให้คนอื่นมีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในสังคมทั่วๆไป เราทั้งหลายผู้มีชีวิตอยู่ในสังคม เราจะไปห้ามไปกันคนเหล่านั้น ไม่ให้เขาประพฤติอย่างนั้น ไม่ให้กระทำอย่างนั้นก็ทำได้เหมือนกัน แต่ว่าก็ชักช้าเสียเวลา เรื่องที่จะทำนั้นไม่ใช่ไปห้ามไปกันคนอื่น แต่เราจะห้ามกันตัวเราเองดีกว่าจะไปจัดการกับเรื่องคนอื่น เพราะ*การจัดเรื่องของคนอื่นนั้น...มันยาก แต่จัดการกับตัวเราเองนั้นง่ายกว่า อันนี้เป็นความจริง แต่คนเราไม่เข้าใจความจริงข้อนี้ ไม่พยายามที่จะจัดปรับตัวเอง แต่ว่าไปปรับตัวคนอื่น ปัญหาจึงเกิดขึ้นทุกวันทุกเวลา*

# การปรับตัวเอง คือ การปฏิบัติธรรม

**การปรับตัวเราเองนั้นก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมก็คือ การปรับตัวเองให้ต้อนรับสิ่งทั้งที่เกิดขึ้นได้โดยไม่เป็นทุกข์**

*การปฏิบัติธรรม...เราปรับจิตใจของเราเอง ให้ต่อสู้กับสิ่งทั้งหลายโดยเราไม่ต้องเป็นทุกข์* อันเป็นเรื่องจำเป็นหรือไม่ ญาติโยมทั้งหลายลองพิจารณาสักเล็กน้อย เมื่อพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่า มันเป็นเรื่องจำเป็น เป็นงานรีบด่วน เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิตเราโดยแท้ เพราะว่าเราจะต้องประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พึงอกพึงใจอยู่ทุกเวลา ถ้าเราไม่จัดการกับตัวเราเพื่อให้เข้ากับสิ่งเหล่านั้นแล้วไม่เป็นทุกข์ได้แล้ว เราก็ต้องเป็นทุกข์เรื่อยไป เป็นทุกข์ในเรื่องของคนอื่น ในกิริยาท่าทางของคนอื่น ในการกระทำอะไรต่างๆของคนอื่นอยู่ตลอดเวลา

การเป็นเช่นนี้ก็คล้ายๆกับว่า เราเปิดประตูบ้าน เปิดหน้าต่างไว้ สิ่งสกปรกคือฝุ่นละอองมันก็ปลิวเข้ามาในบ้านของเรา จนกระทั่งเต็มบ้าน ฝุ่นหนาไปทั้งบ้านทั้งเรือน อันนี้เป็นการไม่ถูกต้อง ในการที่เราจะกระทำเช่นนั้น แต่ว่าเราควรระมัดระวังตัวเราเองในการที่จะรับรู้สิ่งเหล่านั้น ทำให้เราเป็นผู้มีสติปัญญารู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้นๆ ที่มากระทำชีวิตจิตใจของเรา เพื่อเราจะได้ไม่ต้องขึ้นๆ ลงๆ กับสิ่งที่มันมากระทบเรามากเกินไป

# ปรับจิตใจให้อยู่ในสภาพปกติ

**โดยปกติธรรมดานั้น ถ้าเราไม่ปรับจิตใจของเราให้มีกำลังใจต่อต้านอย่างดีแล้ว เราก็มีอาการขึ้นๆ ลงๆ กับอารมณ์อย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา**

เรื่องดีมากระทบใจมันฟุ้งขึ้น เรียกว่าดีใจ

ถ้าเรื่องไม่ดีมากระทบใจ ก็เหี่ยวแห้งร่วงโรยลงไป เรียกว่าความเสียใจ

ในบางครั้งเราก็ดีใจ แต่ในบางครั้งก็เสียใจ ความดีใจ ความเสียใจนั้นมันมีสภาพคล้ายกับขึ้นๆ ลงๆ ถ้าเราวัดด้วยปรอทก็เรียกว่ามีขึ้นมีลงอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นปกติ

**สภาพจิตใจของเราควรจะอยู่ในสภาพที่เรียกว่าปกติ ถ้าปกติมันก็ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ กับสิ่งที่มากระทบอันจะทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา**

เรื่องอย่างนี้ เป็นเรื่องที่เราควรจะได้ศึกษาสนใจปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วเราจะมีความสุขทางใจ มีความสงบ มีความเป็นอยู่อย่างเรียบร้อยตามฐานะพุทธบริษัท อะไรๆเกิดขึ้นก็จะไม่เป็นปัญหาให้เราต้องกระวนกระวาย ต้องมีความทุกข์ความเดือดร้อนกับสิ่งนั้นเสมอไป

*สิ่งภายนอกเท่าที่เรามีเราได้ไว้ เช่นว่า เงินทอง ข้าวของ เกียรติยศ ชื่อเสียง อะไรๆต่างๆในสังคมนั้น มันก็ไม่ได้ช่วยให้เรามีความสงบใจเสมอไป ไม่ได้ช่วยให้เรามีความสุขทางจิตเสมอไป ถ้าว่าเราไม่เข้าใจจัดทำใจเราให้เหมาะกับสิ่งเหล่านั้น ซ้ำร้ายมันอาจจะเป็นพิษเป็นภัยกับเราด้วยซ้ำไป* เช่นว่า เราได้อะไรมาเราดีใจเกินไป หรือว่าสูญเสียอะไรไป เราก็ความเสียใจมากเกินไป ความดีใจเกินไปก็ดี ความเสียมากเกินไปก็ดี มันทำให้เป็นทุกข์ทั้งนั้น ดีใจก็เป็นทุกข์ เสียใจก็เป็นเหมือนกัน แต่ว่าดีใจนั้น เป็นทุกข์ที่มองไม่เห็น เราเห็นว่ามันเป็นความสบาย หัวเราะ แต่ว่าหลังจากนั้นมันก็เป็นทุกข์ได้ในภายหลัง

เพราะอะไร? ก็เพราะสิ่งทั้งหลายมันไม่คงที่ มันมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรคงสภาพอยู่อย่างนั้นตลอดไป

## ความจริงที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

*สัจจะหรือความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า...*"**สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา**" อันนี้เป็นหลักที่พระองค์ตรัสไว้แน่นอน ไม่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น

ทีนี้เราไม่เข้าใจในความจริงของสิ่งเหล่านี้ เมื่อไม่เข้าใจในสิ่งนี้เราก็ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น สำคัญผิดว่า มันจะเป็นไปตามที่ใจเราปรารถนา มันไม่เที่ยง ...แต่เรานึกว่ามันเที่ยง มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แต่เรานึกว่ามันเป็นเหตุให้เกิดความสุข ความสบาย มันไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นเนื้อแท้ แต่เราไปคิดว่ามันเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร อันนี้คือความเข้าใจผิดในจิตใจของเรา แล้วเราเข้าไปเกาะจับสิ่งนั้นไว้ด้วยความหลงผิด ด้วยความเข้าใจผิด จิตเราก็มีปัญหาเกิดความทุกข์เกิดความเดือดร้อนเรื่อยไป

เพราะฉะนั้น **สิ่งทั้งหลายที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆด้วยไม่มีปัญญา เราก็เข้าไปเกี่ยวข้องอย่างเป็นทุกข์ ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญา เราก็ไม่มีความทุกข์ทางใจ**

คล้ายๆกับว่า เราจะต้องจับถ่านไฟ ถ้าเราจับเป็น...มันไหม้นิดหน่อย แต่ถ้าเราจับไม่เป็น มันก็ไหม้เอามาก ถ้าเราไปจับทั้งห้านิ้ว มันก็ไหม้มือเราทั้งห้านิ้ว เรารู้ว่ามันร้อนแต่จำเป็นต้องไปจับ เราก็จับเพียงสองนิ้ว หรือถ้าไม่จับสองนิ้ว เราเขี่ยมันออกมา ไฟนั้นมันก็ไม่ทำให้มือเราไหม้ให้ได้รับความปวดร้าวทางจิตใจต่อไปฉันใด

## ธรรมที่ปรากฏอยู่ในโลกตลอดเวลา

เรื่องอะไรๆในชีวิตของเรานี้ก็เหมือนกัน จะเป็นเรื่องลาภเรื่องยศ เรื่องคำสรรเสริญเยินยอ เรื่องความสุขความสบาย หรือเรื่องของความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ได้รับนินทาว่าร้ายจากคนนั้นคนนี้ มีความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจของเรา สิ่งเหล่านี้ในทางพระท่านเรียกว่า เป็น**โลกธรรม เป็นธรรมที่ปรากฏอยู่ในโลกตลอดเวลา คล้ายกับลมกับแดดที่มีปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ**

คนเราเมื่อออกไปจากบ้านเรือน ก็ต้องถูกลมแดดบ้างธรรมดา บางคราวก็ถูกลมแรงๆพัด ทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย บางคราวก็ถูกความร้อนจัด ทำให้เราเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน เราอยู่ในโลกมันก็ต้องกระทบกับสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา

**ความสุข ความทุกข์ ความเสื่อม ความเจริญทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา เรียกว่า ธรรมสำหรับโลก** ฝ่ายที่เราพอใจ ก็คือ ได้ลาภ ได้ยศ ได้รับการสรรเสริญเยินยอจากคนอื่นแล้วก็มีความสบายทางใจ สิ่งสี่ประการนี้เป็นฝ่ายที่เรียกว่า *อิฏฐารมณ์ คือ เป็นอารมณ์ที่เราพอใจ เราอยากได้* แต่ว่าการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทาว่าร้าย มีความทุกข์ทางกายทางใจ สิ่งนี้เราไม่ต้องการ เพราะมันทำให้เราประสบปัญหา แต่ว่าทั้งที่เราต้องการและไม่ต้องการนั้นแหละ สิ่งเหล่านี้มันอาจจะเกิดขึ้นแก่เราเมื่อใดก็ได้ เพราะเราไม่ได้อยู่ผู้เดียวในโลกนี้ เราอยู่ในครอบครัว มีมารดาบิดา มีพี่มีน้อง มีญาติที่เราเกิดความคุ้นเคย มีความรักใคร่เอ็นดู มีความสนิทสนมกัน ก็อาจจะใครสักคนหนึ่งจากไปเราก่อน เช่น มารดาจากเราไปบ้าง บิดาจากเราไปบ้าง หรือลูกอาจตายก่อนเราจะตายก็ได้ อันนี้เป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นแก่เราเป็นธรรมดา...เราหนีไม่พ้น และเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วก็อาจทำให้เรามีความทุกข์กระวนกระวาย ไม่สบายทางจิตใจ เสียดมเสียดายด้วยประการต่างๆ

## ความวางเฉยของจิตใจ

*การที่เราเป็นเช่นนั้นก็แสดงว่า เรายังไม่เข้าถึงธรรมะ เรายังไม่มีธรรมะเป็นเกราะป้องกันตัว ศัตรู คือ ความทุกข์ความเดือดร้อนโจมตีเราได้ เราต้องพ่ายแพ้แก่ความทุกข์ความเดือดร้อนนั้นไป อันนี้คือการไม่ได้อบรมฝึกฝนจิตใจของเราอย่างเพียงพอ เราจึงตกอยู่ในสภาพมีความทุกข์ มีความเดือดร้อนทางใจ*

**แต่ถ้าบุคคลใดได้รับการอบรมบ่มจิตใจตัวเองไว้ ให้รู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้นๆอยู่เสมอแล้ว สิ่งอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตของเรา เราก็เฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน ไม่ยินดี ยินร้ายกับสิ่งนั้นๆ อันนั้นแหละเป็นจุดหมายที่เราต้องการในชีวิตประจำวันของเรา เราควรจะอยู่ด้วยจิตที่สงบอยู่ตลอดเวลา อยู่ด้วยจิตที่มีความรู้ชัดเห็นชัดในเรื่องนั้นๆอยู่ตลอดเวลา เราจึงจะมีสุขทางใจได้สมความปรารถนา**

*ญาติโยมทั้งหลายต้องการสภาพจิตเช่นนี้หรือไม่?* ถ้าหากว่าถามอย่างนี้ ญาติโยมทั้งหลายก็คงจะตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า มีความต้องการ เราไม่อยากเป็นคนขี้นๆ ลงๆ เข้าๆ ออกๆ ในเรื่องอารมณ์ประเภทต่างๆ

**เมื่อเราต้องการสภาพจิตในรูปอย่างนี้ เราก็ต้องมีการฝึกฝนอบรมตัวเราเองซึ่งเรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้นมันมีหลายชั้นหลายเชิง สลับซับซ้อน แต่ว่าจุดหมายก็เป็นอันเดียวกัน คือต้องการให้จิตเราคงที่ อยู่ในสภาพสงบ สะอาด สว่าง อะไรมากระทบจิตใจของเรา ก็ไม่ทำให้หวั่นไหวโยกโคลงได้ ไม่ทำให้เราเป็นทุกข์ ไม่ทำให้เราเป็นสุข แต่ทำให้เรามีอาการเฉยๆ ความเฉยๆของจิตในลักษณะที่ว่านั้น ไม่ใช่เฉยอย่างไม่รู้อะไร**

## ความเฉยแบบมีอวิชชาครอบงำ

*ความเฉยของคนที่ไม่รู้อะไรก็มีเหมือนกัน เขาเรียกว่า เฉยแบบคนโง่ หรือมีอวิชชาครอบงำจิตใจ ไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่มีความคิดความอ่าน ก็ไม่เศร้าโศกไม่เสียใจ*

เช่น เด็กๆที่สูญเสียพ่อแม่ไป จะเห็นว่าเด็กตัวน้อยๆ พ่อถึงแก่ความตายไป เด็กเขาไม่ได้มีความเสียอกเสียใจอะไร เขาอาจจะถามในรูปแปลกๆ เช่นถามว่า

คุณแม่ คุณพ่อทำไมจึงนอนอยู่ในหีบเล็กๆเช่นนั้น ไม่ออกมานั่ง เขาไม่รู้ว่าเป็นอะไร ไม่รู้ว่าพ่อนั้นไม่มีชีวิตแล้วหรือตายแล้ว เขาไม่เข้าใจ เวลาเอาพ่อขึ้นไปบนเชิงตะกอนเผา บางทีเขาก็ถามแม่ที่ยังมีชีวิตอยู่ว่า แม่ทำไมเอาพ่อไปเผาเสียล่ะ พ่อไม่ร้อนหรือ อย่างนี้เป็นตัวอย่าง นั่นเป็นความรู้สึกของเด็กๆตัวน้อยๆ ซึ่งเขายังไม่เข้าใจเรื่องของชีวิตตามสภาพที่เป็นอยู่จริงๆ เขาไม่มีความรู้สึกเป็นทุกข์ร้อนอกร้อนใจ เขาวิ่งเขาเล่นไปตามปกติ

## ไม่ยึดถือก็ไม่เป็นทุกข์

*ในสมัยอาตมาเป็นเด็กๆ*ก็จำได้ว่า มีความรู้สึกคล้ายกันในรูปอย่างนั้น คือว่าพี่ชายถึงแก่ความตาย พี่ชายที่ตายก็เป็นโรคบิด...ยังจำภาพได้ เวลานั่งถ่ายนี่ร้องไห้เอามือกุมท้องบิดตัวด้วยความเจ็บปวด ก็นั่งดูไปตามเรื่องตามราว นึกในใจว่าทำไมต้องร้องไห้ด้วย เวลาถ่ายทำไมต้องร้อง เวลาถ่ายทำไมต้องเอามือจับท้องบิดตัวอย่างนั้น ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร ใจมันคิดอย่างนั้น

ครั้นเวลาตายแล้วเขาเอาไปเผาที่ป่าช้า ยังไปถามคุณโยมผู้ชายว่าจุดไฟเผาอย่างนั้นพี่ไม่ร้อนแย่หรือพ่อ พ่อก็ไม่พูดจาอะไร จับมือแล้วก็จูงพากลับบ้านไปเลย เพราะว่าพ่อก็พูดไม่ออกเหมือนกัน ลูกชายคนนั้นก็เป็นที่รักที่หวงแหน เป็นที่พอใจ เมื่อมาถึงแก่ความตายไปท่านก็เสียดาย เราไปพูดคำที่มันไม่เดียงสา ท่านก็เลยไม่ตอบปัญหานั้น อันนี้เป็นคิดของเด็กๆ ที่ยังไม่มีความยึดมั่นในเรื่องอะไรๆมากเกินไป

แต่ว่าเด็กก็ไม่ใช่ว่าไม่ยึดถืออะไรเสียเลย ก็มีความยึดถือเหมือนกัน ในสิ่งที่เขาพอจะยึดถือได้ เช่น ยึดถือในของเล่นว่าเป็นของฉัน ยึดถือในขนมนมเนยว่าเป็นของฉัน ยึดถือคุณแม่คุณพ่อว่าเป็นของฉัน แต่วาความยึดถือนั้นของเด็กไม่ถาวร

ไม่อยู่อย่างที่เรียกว่า ฝังลึกลงไปในจิตใจเท่าใด เป็นอารมณ์ชั่วแล่น เกิดขึ้นแล้วก็หายไป ไม่เหมือนเราที่เป็นผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้นถ้าจะเปรียบเทียบชีวิตของเด็กน้อยกับผู้ที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว จึงรู้สึกว่าแตกต่างกันในบางครั้ง เราน่าจะถอยกลับไปสู่สภาพจิตใจแบบเด็กๆเหล่านั้น ในเมื่อกระทบอารมณ์ที่มันทำให้เกิดความทุกข์ เราน่าจะเป็นเด็กเสียบ้าง เพื่อจะไม่ให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจ

แต่นั่นแหละ...**คนเรามันขึ้นมาแล้ว ลงไม่ได้ ถอยไม่ได้ เรื่องของชีวิตไม่เหมือนรถที่เราถอยได้ออกได้ ถอยหลังได้ไปหน้าได้ ชีวิตมันถอยไม่ได้ มีแต่ไปข้างหน้า เมื่อเติบโตขึ้นมาแล้วก็ไปยึดจับนั่นจับนี่ไว้ มีอุปาทานในเรื่องอะไรๆต่างๆมากมาย เมื่อยึดไว้แล้วปล่อยไม่เป็นวางไม่เป็น** แต่ว่าเด็กนั้นเขาไม่ได้ยึดถือมาก เพราะฉะนั้นเขาจึงไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ นั่นจิตใจของเด็กมันเป็นอย่างนั้น

## ความเฉยแบบคนปัญญาอ่อน

อีกประเภทหนึ่ง **จิตใจที่ไม่มีความทุกข์ คือ คนที่เราเรียกว่าปัญญาอ่อน** พวกคนปัญญาอ่อนนี่มันไม่มีความทุกข์ มันไม่มีเสียอกเสียใจ ไม่มีวุ่นวายอะไร แล้วก็ไม่ค่อยจะดีอกดีใจในเรื่องอะไรๆมากเกินไป เขามีใจเฉยๆ ที่เฉยเช่นนั้นก็เพราะว่าปัญญามันอ่อน ไม่มีความคิด ไม่รู้จักคุณค่าของสิ่งที่เขาเข้าไปเกี่ยวข้อง เขาไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร พวกนี้ก็ไม่มีความทุกข์ไม่มีความเดือดร้อนใจ เหมือนกับคนธรรมดา

เพราะฉะนั้น เราจะเห็นว่าเด็กปัญญาอ่อนเขาอยู่อย่างนั้น สภาพจิตใจเขาอย่างไรเมื่อตัวน้อยๆ เป็นหนุ่มก็อยู่อย่างนั้น จนอายุมากกลางคน เขาก็อยู่อย่างนั้นไม่ค่อยจะเปลี่ยนแปลง เคยพบเด็กประเภทอย่างนี้ เมื่อสมัยเด็กๆ ก็เคยเล่น เคยอะไรกัน ทำอะไรเขาก็อย่างนั้น เขาไม่รู้สึกอะไร เอามือตีเข้าที่สันหลัง เขาก็ไม่ได้

ร้องไห้อะไร ไม่ได้แสดงอาการโกรธเคืองอะไร ตีแล้วเราวิ่งหนีไป มันก็มองเฉยๆ ไม่เหมือนคนเรามอง คนธรรมดาที่ไม่ใช่ปัญญาอ่อน ถ้าไปตีอย่างนั้นมันก็มองด้วยสายตาขุ่นเคือง แล้วบางทีมันก็วิ่งไปเตะให้มั่งเท่านั้นเอง แต่ถ้าเด็กอย่างนั้นมันไม่วิ่งไปเตะต่อยอะไร แต่ถ้ามันเจ็บเหลือเกินขึ้นมา มันจึงจะทำเอาบ้าง และถ้ามันทำแล้วหนักที่สุดเลย มันทำถึงตายเลย เพราะมันไม่มีความยั้งคิด ไม่มีสติสำหรับยับยั้ง ไม่มีปัญญาสำหรับชั่งสำหรับตรอง ทำอะไรก็จะเกินไป ไม่ทำก็ไม่ทำ นั่นพวกนั้นมันมีความยึดถือน้อยเหมือนกัน แต่ที่ไม่ยึดถือนั้นเพราะไม่รู้ในสิ่งนั้นว่ามันมีคุณมีค่าอย่างไร

## สว่าง สะอาด สงบ ได้ด้วยการปล่อยวาง

**ทีนี้เราพูดว่า คนมีจิตใจเป็นปกติ คือว่าสิ่งทั้งหลายเป็นปกติ มีความรู้มีปัญญาเป็นปกติ ก็ย่อมจะมีความคิดในรูปต่างๆ รู้จักรักสิ่งนั้นสิ่งนี้ รู้จักคุณค่าของสิ่งที่เรารักเราพอใจ สภาพจิตใจที่เป็นอย่างนั้นมันมีอยู่ในคนเราทั่วๆไป ถ้าหากว่าเราทำใจให้รู้จักปล่อยรู้จักวางในเรื่องต่างๆที่เกิดขึ้นได้ เราก็สบายใจ**

*การปล่อยวางนั้น ก็เพราะอาศัยปัญญาที่มันมีสูงขึ้นไป* เรามีปัญญาระดับปกติธรรมดา แล้วก็รู้จักว่าสิ่งนั้นคืออะไร มันมีประโยชน์แก่ชีวิตของเราอย่างไร มันเอร็ดอร่อยอย่างไร ดีอย่างไร เราก็เข้าไปเกี่ยวข้องอยู่กับสิ่งนั้น โดยนึกว่ามันดี มันมีประโยชน์แก่ชีวิตจิตใจของเรา นั่นเป็นปัญญาเพียงขั้นหนึ่ง เป็นปัญญาที่ทำให้เราเข้าไปรู้คุณค่าของสิ่งนั้น รู้จักรักษาสิ่งนั้น รู้จักใช้สิ่งนั้น เอาสิ่งนั้นมาเป็นประโยชน์ของตัว ปัญญาอย่างนี้ถ้ากล่าวกันแล้วนั้น มันก็เป็นเรื่องธรรมดาๆ ยังไม่ใช่ปัญญาสูงอะไร

แต่ถ้าเราศึกษาทำความเข้าใจ แล้วก็มีปัญญาสูงขึ้นไปกว่านั้น ปัญญาในแง่ที่ว่าสิ่งเหล่านี้ แม้จะดีจะเป็นประโยชน์ จะเอร็ดอร่อยควรแก่ความต้องการอย่างไรก็ตาม แต่ว่ามันก็ไม่ใช่ของเที่ยงแท้ ไม่ใช่ว่าจะเป็นสุขเสมอไป และมันก็ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นเนื้อแท้ในตัวของมันเอง มันเกิดขึ้นไหลไปตามอำนาจของการปรุงแต่ง แล้วผลที่สุดมันก็ดับไป อันนี้เป็นปัญญาสูงขึ้นไป เป็น *ปัญญาประเภทที่เรียกว่าเกิดจากการเพ่งพินิจพิจารณา*

# หยั่งลงไปให้ลึกถึงเนื้อแท้

ในทางพระพุทธศาสนาเรานั้น สอนให้เราหยั่งลึกลงไป สอนให้เราสอบสวนให้เราเข้าใจในเรื่องนั้นอย่างถูกต้องแท้จริง ซึ่งมีคำตรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าในมหาปรินิพพานสูตร คือพระองค์ตรัสว่า

*"ภิกษุทั้งหลาย!...*
*เมื่อเธอได้รับฟังสิ่งใด ได้เรียนรู้ในเรื่องอะไร อย่าขัดคอเขา*
*หรืออย่ารับเอาเรื่องนั้นว่าเป็นการถูกต้องทันที*
*แต่เธอต้องเอามาพิจารณาอย่างซาบซึ้ง สอบสวนทวนถามให้รอบคอบ*
*เพื่อให้เกิดการเห็นชัดในเรื่องนั้นอย่างถูกต้อง และแท้จริง"*

เป็นคำที่เตือนใจพุทธบริษัทว่า...

**ให้คิดอย่างรอบคอบ มองทุกแง่ทุกมุมในเรื่องนั้นๆ**
**แล้วก็หยั่งลงไปให้ลึกถึงเนื้อแท้ของสิ่งนั้น**

อย่ามองแต่เพียงผิวเผิน อย่าเห็นแต่เปลือกผิวภายนอก แล้วจะลงมติว่าเป็นของน่ารัก น่าพอใจ อย่าไปคิดง่ายๆอย่างนั้น หรือว่าน่าเกลียดน่าชัง ไม่น่าพอใจ อย่าไปคิดง่ายๆ ต้องคิดลงไปให้ลึกซึ้งในเรื่องนั้นตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ

# หลักในการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ

**หลักการนี้เป็นหลักการที่ประเสริฐแท้จริง ใช้ได้ทุกแง่มุม ไม่ว่าเราจะประกอบ กิจกรรมใดๆ งานการในทางโลก ทางธรรม จะสร้างชีวิตจิตใจก็ใช้ได้ทั้งนั้น**

เช่น คนทำงานทำการ ในชีวิตชาวบ้านทำมาค้าขาย ทำราชการ หรือทำงานอะไรที่เป็นอาชีพก็ตาม ถ้าเราใช้หลักทั้งสองประการนี้ เป็นเครื่องประกอบ คือ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ก็คิดให้มันถ่องแท้แน่นอนในเรื่องนั้น คิดลงไปให้ลึกซึ้งในเรื่องนั้น ให้เห็นชัดว่าเรื่องนั้นที่เกิดขึ้นมันเรื่องอะไร มันมีมูลฐานมาจากอะไร แล้วมันจะเกิดอะไรขึ้นต่อไปจากเรื่องนั้นๆ มองให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง แล้วก็มองลงไปให้ลึกแทงตลอดสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง เราก็จะเป็นคนไม่งมงาย ไม่เชื่ออะไรง่ายๆมากเกินไป

*ในเรื่องนี้ก็อยากจะขอเตือนญาติโยมทั้งหลายในบางเรื่อง เช่นว่า ในสมัยนี้เรียกว่า เราอยู่กันด้วยสงครามจิตวิทยา คือ ทำให้คนวิตกกังวล ทำให้เกิดความหวาดกลัว ให้เกิดความเกลียดชัง ให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า ไม่เป็นมิตรแก่กันและกันในแง่ต่างๆ*

# ศีลธรรมเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต

*มีคนประเภทหนึ่ง ซึ่งเขาก็เรียนรู้ในเรื่องจิตวิทยามามากเหมือนกัน แต่ว่าไม่ได้ใช้เพื่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม* ไม่ได้ใช้เพื่อให้เกิดการสร้างสรรค์ไม่ได้คิดให้มันเป็นการถูกต้องว่า การกระทำเช่นนั้น จะเป็นการริดรอนอะไรๆ ของประชาชนหรือไม่ เช่น ริดรอนความคิดความเห็น สิทธิเสรีภาพของประชาชนอะไรหรือไม่ หรือว่าจะทำให้เกิดปัญหา เกิดการเบียดเบียนกัน ทำร้ายกันในรูปต่างๆหรือไม่

เขาไม่ได้คิดถึงเรื่องอย่างนั้น เพราะ*คนที่มีความคิดในรูปดังกล่าวนั้น ไม่มีฐานทางศีลธรรมประจำจิตใจ*

**ฐานทางศีลธรรมนี่มันสำคัญ ไม่มีฐานคือศาสนาเป็นเครื่องรองรับจิตใจ คนเราถ้าไม่มีฐานทางศาสนา หรือศีลธรรมประจำจิตใจแล้ว การกระทำอะไร ก็มักจะเป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนตัว หมู่ของตัว คณะของตัว มุ่งเอาแต่ว่าจะให้ได้ดังที่ตนต้องการ หรือที่หมู่คณะของตัวต้องการ จะฆ่าหั่นคนสักเท่าไหร่ก็ไม่เป็นไร แต่ให้มันไปบรรลุจะประสงค์อันนั้นก็แล้วกัน อันนี้คือ การคิดการกระทำที่ขาดฐาน คือ ศาสนาเป็นหลักครองจิตใจ จึงได้คิดอย่างนั้น มุทะลุไปในรูปอย่างนั้น มุ่งแต่จะให้ได้ คนจะตายสักเท่าไรก็ช่างหัวมัน อันนี้เป็นความยุ่งยากในสังคมมนุษย์**

## จิตที่ขาดศีลธรรมเป็นรากฐาน

*สมัยหนึ่ง ในสมัยโบราณโน้น พระเจ้าอโศกมหาราช ก็มีความคิดอย่างนั้นในชั้นแรก ไม่มีฐานอริยธรรมอยู่ในใจตามแบบของคนอินเดีย* คนอินเดียเขาถือว่าธรรมะเป็นอริยธรรมของประเทศอินเดีย ไม่ว่าศาสดาผู้ใดจะนำมาสอน เขาก็ถือว่าเป็นอริยธรรมของอินเดียทั้งนั้น เขายึดถือเอไว้เป็นหลักเป็นฐานของจิตใจ แต่ว่าพระเจ้าอโศกในวัยหนุ่มท่านคึกคะนองไปหน่อย ท่านเอาฐานทิ้งเสีย ท่านต้องการให้ได้ดังใจ ท่านจึงยกทัพไปเที่ยวรุกรานแคว้นนั้นแคว้นนี้ ฆ่าฟันผู้คนตายไปไม่น้อยในการรบครั้งสุดท้าย รบกันที่แคว้นกาลิงคะ ซึ่งเรียกในสมัยนั้นว่า แคว้นโอริสา รบกันมาก คนตายมากเหลือเกิน ท่านไปยืนบงการอยู่ในสนามรบ มองเห็นคนตายเกลื่อนกลาด เลือดนองแผ่นดิน ถ้าจะพูดเป็นสำนวนเขาเรียกว่า “เลือดท่วมท้องช้าง” แต่ว่าความจริงมันไม่ท่วมหรอก มันออกแล้วมันก็จมดินไป มันจะท่วม

ท้องช้างได้อย่างไร แต่อุปมาว่ามันมากเหลือเกิน...ตายกันเกลื่อนกลาด เมื่อเห็นคนตายเช่นนั้นฐานเดิมมันเกิดขึ้นในใจ ความรู้สึกดั้งเดิมมันมีแต่ว่า ความที่อยากเป็นใหญ่เป็นโต เป็นพระเจ้าจักรพรรดิครองบ้านครองเมืองนั้นรุนแรง เลยฐานนั้นปรากฏออกมา คือ เกิดความสังเวชสลดใจว่านี้เราทำอะไรกัน ทำไมเราไปฆ่าผู้คนตายมากขนาดนี้ เราต้องการอะไร เราจะได้อะไร ก็ได้รับคำตอบว่า เราต้องการเป็นใหญ่ในแผ่นดินนี้ เราเป็นใหญ่แต่ว่าทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย มีความทุกข์ความเดือดร้อน มันผิดอริยธรรมประเทศบ้านเมืองของเรา

# สภาพจิตที่มีศีลธรรมเป็นรากฐาน

คนโบราณๆเขาสอนไว้ว่า...

**ผู้ใดต้องการความสุข แต่ไปทำให้คนอื่นมีความทุกข์ มีความเดือดร้อน ผู้นั้นจะไม่ได้ความสุขสมใจ แต่ว่าผู้ใดต้องการความสุขแล้วไปช่วยให้มนุษย์ทั้งหลายมีความสุขขึ้นก่อน ผู้นั้นแหละจะได้ความสุขทางใจ ความสุข ความยิ่งใหญ่ ความมีอำนาจวาสนานั้น ควรจะไต่เต้าไปในหนทางที่จะทำให้คนเป็นสุขมีความสบายไปโดยลำดับ แต่ถ้าไต่เต้าไปบนฐานแห่งความทุกข์ความเดือดร้อนของบุคคลอื่น อันนี้มันไม่ใช่วิถีทางของบัณฑิต ไม่ใช่วิถีทางของอริยชนทั้งหลายจะพึงกระทำ**

**ในเรื่องอย่างนี้เราควรจะนึกถึงคนๆหนึ่งในสังคมยุคปัจจุบัน คือท่านมหาตมะคานธี** ท่านมหาตมะคานธีท่านมีฐานจิตใจมั่นคงด้วยศีลธรรมเหลือเกิน ท่านเป็นคนยึดมั่นในศาสนา เป็นคนเคร่งครัดในหลักธรรมคำสั่งสอนในทางศาสนา เริ่มชีวิตตั้งแต่เป็นเด็กน้อยๆ จนกระทั่งมาเป็นผู้ใหญ่การเมือง แล้วก็ตายไปตามวิถีทางของชีวิต

# การไม่เบียดเบียนเป็นบรมธรรม

แต่การดำเนินชีวิตของท่านทุกบททุกตอน ท่านถือหลักว่า อย่าทำให้ใครเดือดร้อน อุดมการณ์ของท่านมีอยู่ว่า *"อหิงสา ปรโม ธัมโม" ...การไม่เบียดเบียนเป็นบรมธรรม* การไม่เบียดเบียนเป็นอุดมการณ์ เป็นจุดหมายที่เราจะต้องปฏิบัติ ไม่ให้เกิดการเบียดเบียน ไม่ให้เกิดการรบราฆ่าฟันกัน แม้แต่การต่อสู้ ถ้าทำให้ศัตรูเลือดตกยางออกนี้ เป็นการต่อสู้ที่ไม่ชอบธรรม ไม่ใช่อุดมการณ์ของท่าน แต่ว่าท่านจะไปห้ามคนมากๆมันก็ไม่ไหว คนเยอะแยะที่มาร่วมงานกับท่าน บางคนก็ใจร้อนใจเร็ว อยากจะให้ได้อะไรดังใจ การที่จะให้ได้ดังใจมันต้องทุบต้องต่อยกันมั่ง ถ้าเกิดมีการทุบตีกันขึ้น ท่านเลิกทันที บอกว่าไม่เอาแล้วทำแบบนี้...มันไม่ถูกต้อง ฉันไม่ชอบวิธีการอย่างนี้ ต่อไปนี้ฉันจะทรมานตัวเอง แล้วฉันจะอดข้าว ฉันจะไม่กินอาหารเดือนหนึ่ง เอาแล้วพวกเรานั้นกลัวคานธีจะตายขึ้นมาแล้ว ต้องนั่งเงียบไปตามๆกัน ไม่ลุกขึ้นไปต่อยใครตีใครอีกต่อไป แม้ใครจะมาตีมาต่อยก็ไม่ยอมตอบ ท่านหัดคนอย่างนั้น ให้คนต่อสู้ด้วยอหิงสา การต่อสู้ของท่านก็สำเร็จเหมือนกัน

# การต่อสู้แบบมนุษย์ผู้มีคุณธรรม

*แผ่นดินอินเดียก็ได้รับอิสรเสรีสมความตั้งใจด้วยวิธีการที่ท่านทำ ทำให้ชาวโลกทั้งหลายได้มองว่า การต่อสู้ไม่ใช่จะสู้แบบสัตว์เดรัจฉานเสมอไป เราสู้แบบมนุษย์ผู้มีคุณธรรม* ยิ่งเดี๋ยวนี้โลกมันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่วิธีการของมนุษย์ผู้มีคุณธรรม หรือพูดว่ามนุษย์มันก็พอแล้ว เพราะว่ามนุษย์หมายถึงผู้มีคุณธรรม มีจิตใจสูง ถ้าเราจะต่อสู้แบบมนุษย์ เรื่องมันก็ไม่วุ่นวาย แต่ถ้าเราลืมความเป็นมนุษย์เมื่อได้ก็มีความวุ่นวายเหมือนกัน

*ได้ฟังการอภิปรายในสภาผู้แทนราษฎร* วันพฤหัสบดี ถ้าไม่ไปไหนก็เปิดวิทยุนั่งฟังนอนฟังไปตามเรื่อง ทำงานอื่นไปบ้าง ฟังไปบ้าง ฟังๆดูแล้วรู้สึกว่า การพูดอภิปรายของผู้แทนบางคนนั้น ขาดหลักคุณธรรม ลืมความเป็นมนุษย์ไป มักจะพูดอะไรเลอะเทอะเปรอะเปื้อนออกนอกลู่นอกทาง แล้วใช้ถ้อยคำสำนวน ซึ่งเด็กเลี้ยงวัวในทุ่งนามันก็ใช้ คำประเภทที่เด็กเลี้ยงวัวใช้ เราก็ไม่น่าเอามาใช้ในสภาผู้แทนราษฎร ซึ่งเป็นสถานที่มีเกียรติ เป็นคนที่ประชาชนเขาเลือกเข้ามา เพื่อให้ทำหน้าที่แทนเขา เราก็ควรสำรวมปาก สำรวมวาจาให้เป็นการเรียบร้อย พูดหยาบคายจนท่านประธานต้องบอกว่า ผมเช็คดูแล้วว่าเครื่องขยายเสียงก็เรียบร้อย ประธานก็ดี...ฟังดูก็ใจเย็นพอใช้ ไม่พูดดังๆ พูดค่อยๆ แม้ใครจะดื้อก็พูดว่า นั่งลงๆ พูดค่อยๆ เพราะค่อยมันก็ได้ยิน ไม่ต้องตระโกนก็ได้ แล้วถ้าคนไหนพูดดัง ท่านก็พูดว่า ผมให้คนเช็คดูแล้วเครื่องขยายเสียงเรียบร้อยไม่เสีย พูดว่าอย่างนั้น ก็เท่ากับพูดว่าไม่ต้องพูดดังๆก็ได้เพราะมีเครื่องขยายเสียงอยู่แล้ว แต่ว่าก็ไม่พูดอย่างนั้น ใช้คำสุภาพนิ่มนวลน่าจะเป็นบทเรียนอยู่บ้าง

## ฐานของชีวิต

แต่คนบางคนก็เรียกว่าสันดานมันเป็นอย่างนั้น เคยพูดคำหยาบมาก่อนก็พูดออกไป กระทบกระเทียบเปรียบเปรยคนนั้นคนนี้ต่างๆนานา ฟังดูแล้วก็รู้สึกว่ามันแสลงหู ไม่เหมาะที่จะไปพูดในรูปเช่นนั้น แต่ว่าไม่มีโอกาสจะคุยกับคนเหล่านั้นก็เลยพูดๆไปอย่างนี้ เผื่อว่าจะดังไปถึงคนเหล่านั้นบ้าง แล้วก็จะได้พูดว่า พระท่านติในเรื่องอย่างนี้ บัณฑิตติต้องฟังหน่อย ถ้าคนพาลติเขาติด้วยอารมณ์ แต่ถ้าพระสงฆ์องค์เจ้าติ หมายความว่าท่านใช้เหตุผล คงไม่พูดด้วยอารมณ์แล้ว นี่แหละเขาเรียกว่าฐานไม่มีแล้ว....มันลำบาก

อาตมาจึงพูดกับคนบางคนว่า **คนฐานเล็กนี่มันลำบาก พอฐานเล็กข้างบนมันใหญ่โตขึ้นไป มันก็พังเท่านั้นเอง เพราะฐานมันเล็กมันจะอยู่ได้อย่างไร ใครเป็นใหญ่เป็นโต ถ้าฐานเล็กอยู่ไม่ได้ แต่ถ้าฐานใหญ่อยู่ได้**

สิ่งใหญ่ๆ เช่นพระปรางค์วัดแจ้ง เจดีย์ภูเขาทอง เราไปสังเกตดู ฐานมันใหญ่เขาลงรากไว้กว้างๆ ทำฐานใหญ่ๆ แล้วก็ค่อยๆ สูงๆ ขึ้นไปจนถึงยอดเล็กที่สุดมันอยู่ได้ ถ้าทีนี้ ถ้าว่าฐานมันกลับกันเสียเอา ยอดลงล่างเอาฐานขึ้นบนมันอยู่ไม่ได้

*คนเราก็เหมือนกัน ถ้าเอายอดลงเอาฐานขึ้นมันอยู่ไม่ได้* เพราะฉะนั้น คนที่ทำอะไรแผลงๆ ไม่เข้าท่าอะไรอย่างนั้น อาตมาเรียกว่า "คนฐานเล็ก" มันอยู่ไม่ได้เพราะฐานมันเล็ก มันก็พังกันเท่านั้นเอง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะอะไร เพราะขาดธรรมะเป็นพื้นฐานทางจิตใจ แล้วไปทำอะไรมันก็เสีย เราจึงต้องตั้งฐานไว้ในใจ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ขอให้เราช่วยกันหน่อย พบปะสมาคมกับใครๆ เราก็ช่วยพูดช่วยแนะช่วยชี้ให้เห็นว่า ฐานทางจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าไม่มีฐานแล้วอะไรมันตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะสิ่งทั้งหลายตั้งอยู่บนรากฐานของสิ่งเหล่านั้น

## คุณธรรมในจิตใจเป็นฐานของมนุษย์

**ทีนี้ชีวิตการทำงานของมนุษย์มันต้องมีฐาน ฐานก็คือความมีคุณธรรมในจิตใจ ถ้ามีคุณธรรมเป็นพื้นฐานแล้ว เราก็อยู่ด้วยความเรียบร้อย**

**ฐานที่ควรจะตั้งไว้ทั่วๆไปนั้น เราก็ควรมีหลักสักอย่างไว้ในจิตใจ** เช่น ในเบื้องต้น ก็มีหลักเกี่ยวกับชาติ เกี่ยวกับประเทศ เกี่ยวกับศาสนา เกี่ยวกับสิ่งที่เราเรียกว่าเป็นประมุขของชาติของบ้านเมือง ที่เราพูดกันว่า ชาติ ศาสนา องค์พระมหากษัตริย์ อันนี้เป็นฐานเป็นสิ่งตั้งไว้ในใจ ว่าเราจะเป็นอยู่ทำงานทำการทุกอย่างเพื่อสิ่งเหล่านี้ เราอยู่เพื่อประเทศชาติ เราอยู่เพื่อศาสนา เพื่อธรรมะ

เราอยู่เพื่อองค์พระมหากษัตริย์ ที่เป็นประมุขของชาติของบ้านเมือง เราบูชาสิ่งนั้น เราต้องการให้ชาติอยู่อย่างนี้ คือมีชาติ มีศาสนา มีองค์พระมหากษัตริย์ เราถือหลักนี้ไว้ในใจแล้วเราก็สอนลูก สอนหลานเราให้เข้าใจ ว่าเมืองไทยของเรานั้น ต้องประกอบด้วยชาติ ศาสนา ด้วยองค์พระมหากษัตริย์

## อยู่โดยไม่มีศาสนาก็เหมือนอยู่ด้วยการบังคับ

ประเทศอื่นบางทีเขามีไม่ครบ บางที่เขามีแต่ชาติแต่เขาไม่มีศาสนาก็มี เขาไม่มีองค์พระมหากษัตริย์ก็มี เขาก็อยู่ได้ แต่การอยู่มันไม่เหมือนกัน *การอยู่โดยไม่มีศาสนานั้นอยู่ได้ด้วยการบังคับอย่างแรง* อยู่กันเหมือนกับอย่างว่าต้องถือแส้กันอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับผู้คุมนักโทษเอานักโทษไปใช้งาน เขาต้องคุมอยู่ตลอดเวลา ถ้านักโทษเกะกะยิ่งคุมใหญ่ ต้องถือหวายถือมีดถือปืนไว้แล้วคอยจ้องอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้คนเหล่านั้นทำงานเป็นปกติ แต่ถ้าผู้ต้องขังเหล่านั้นมีจิตสำนึกในหน้าที่ ในการงาน ไม่ต้องคุมก็ได้ ปล่อยให้ทำงานทำการได้

เมื่อไม่กี่วันมานี้ ทางเรือนจำบางขวาง เขาส่งผู้ต้องหามาถางหญ้าในวัดนี้มาถางอยู่หลายวัน แล้วก็มีคนมาคอยคุม อาตมาสังเกตดูคนคุม ไม่ใช่ว่าไปยืนเฝ้าอยู่ตลอดเวลา...หามิได้ เขาก็ไปนั่งที่ร่มๆแห่งใดแห่งหนึ่ง แล้วก็ให้คนทำงานไป นึกถึงสมัยเด็กเลี้ยงควายอยู่ในทุ่ง ควายที่มันไม่เกเร เราไม่ต้องไปตามมันหรอก เรามานั่งที่ร่มไม้เล่นหมากรุกกันก็ได้ เล่นเสือกินวัวกันก็ได้เล่นอะไรก็ได้ ปล่อยควายไปตามเรื่อง...มันไม่ไปไหน มันกินหญ้าอยู่บริเวณนั้น แล้วไม่ไปทำให้ใครเสียหาย แต่ถ้าเรามีควายสักตัวที่มันชอบเดิน เขาเรียกว่าควายเกเรชอบเดิน เดินเรื่อยๆ เรานั่งนานไม่ได้แล้ว ต้องคอยดูมันมันจะเดินไปไหน เดี๋ยวมันไปลงหม้อแกงที่บ้านโน้นเสียเท่านั้น ต้องเฝ้าอยู่ตลอดเวลา เกิดเป็นความทุกข์

**คนเรานี่ก็เหมือนกัน ถ้าอยู่โดยเขาคุมอยู่ตลอดเวลามันสบายไหม?**

มนุษย์เราอยากมีสิทธิเสรีตามเรื่อง แม้เด็กตัวน้อยๆ มันก็อยากจะสบาย เราไปคอยอุ้มมันตลอดเวลา ไม่ใช่มันชอบใจ เขาอยากจะทำอะไรตามเรื่องราว เราผู้เลี้ยงเพียงแต่คอยจับตาดูไว้ อย่าให้มันตกลงไปข้างล่าง อย่าให้มันไปเล่นของที่เป็นอันตราย ปล่อยให้เขาเป็นอิสระพอสมควร เขาก็อยู่ได้สบาย เพราะ*มนุษย์นี้ต้องการอิสระ ต้องการเสรี แต่ถ้ามีคนคอยบังคับเคี่ยวอยู่ตลอดเวลา มันก็ไม่สบายใจ อย่างนี้เพราะไม่มีศาสนาเป็นเครื่องบังคับจิตใจ* ต้องบังคับให้อยู่ในสภาพอย่างนั้น บ้านเมืองเราไม่อย่างนั้น เรามีสิ่งที่เรียกว่า มีชาติเป็นพื้นฐาน มีศาสนาเป็นหลักใจ มีพระมหากษัตริย์เป็นธงชัยในชาติในบ้านเมือง นี่เป็นหลักฐานที่สำคัญเบื้องต้น

# ธรรมะเป็นหลักครองใจ เป็นฐานใหญ่ของชีวิต

**แต่ว่าฐานใหญ่คือศาสนา ธรรมะเป็นหลักครองใจ เราจะต้องมีธรรมะเป็นหลักประคับประคองจิตใจไว้**

เช่นว่า อยู่ในศีลธรรมอันดีงามเป็นพื้นฐานเบื้องต้น การอยู่ในศีลในธรรมนั้นก็เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้ด้วยความสุข ไม่มีความวุ่นวาย นี่เป็นหลักฐานอันแรก แล้วต่อไปเราก็มีหลักศาสนาคุ้มครองใจ หลักศาสนานั้นหมายถึงข้อปฏิบัติที่ทำให้จิตใจเราพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ตัวศาสนาแท้ๆคือตัวการปฏิบัติที่ทำให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ก็ใครบ้างที่ยังมีความทุกข์ความเดือดร้อนก็ต้องมีศาสนาเป็นยาสำหรับแก้ความทุกข์

เราจึงต้องมีหลักศาสนาประจำจิตใจ คนไม่มีศีลธรรม...คนอื่นรู้ว่าไม่มีศีลธรรม คนไม่มีศาสนา...ตัวเองรู้ว่าไม่มีศาสนาเพราะอะไร คือเรารู้ว่าเราเป็นทุกข์ เราไม่สบายใจ เรามีความวุ่นวายทางจิตใจ เราจึงได้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

เราก็ต้องรีบเชิญธรรมะเข้ามาใส่ไว้ในจิตใจ มาคิดมาแก้ปัญหา คือ มาคิดว่าทำไมจึงต้องเป็นทุกข์ ทำไมต้องเดือดร้อนใจ อะไรเป็นเหตุให้เกิดสิ่งนี้ขึ้น ให้พิจารณาด้วยปัญญา ให้คิดค้นจากการคิด การพูด การกระทำของเราเองในเวลาที่ผ่านมาแล้วว่าเราได้ทำอะไรไว้บ้าง แล้วสิ่งนั้นมันจึงได้เกิดขึ้น แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ มันทำให้เรามีจิตใจไม่สบาย ความทุกข์มีความเดือดร้อน เราจะตัดสิ่งนั้นไม่กระทำต่อไปได้หรือไม่

## ตัดแง่เสีย เพิ่มแง่ดี

*การที่เราจะตัดอะไรนั้น เราก็ต้องพิจารณาในแง่ดีและแง่เสียของสิ่งนั้น พิจารณาในแง่ดีว่ามันดีอย่างไรบ้าง แล้วต่อไปพิจารณาในเสียของสิ่งนั้น เสียกับดีอันไหนมันมากกว่ากัน สองอย่างเอามาชั่งตาชั่งดูแล้ว เห็นว่าเรื่องเสียมีมากกว่า แต่ว่าดีนิดเดียว มันไม่คุ้มกันกับเรี่ยวแรง เวลา ที่เราลงทุนไป เพราะฉะนั้นเราเลิกดีกว่า* การที่จะเลิกนั้นต้องแข็งใจเลิก ถ้าไม่แข็งใจเลิกแล้วก็เลิกไม่ได้ พอใจอ่อนแอเราก็แพ้มันเรื่อยไป แต่ถ้าเราแข็งใจ เออ!...วันนี้จะสู้มันหน่อยแข็งใจไว้ ไม่ทำดังที่เราเคยกระทำ...แข็งใจไว้ได้ อดทนบังคับตัวเองไว้ได้ ไม่เท่าใดเราก็ชนะ การต่อสู้มันลำบากนิดหน่อย สบายตอนชนะแล้ว

## ต่อสู้กับอารมณ์ที่ทำให้เกิดความเสียหาย

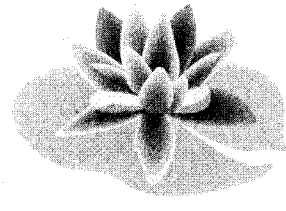
**คนเราก็เหมือนกัน อารมณ์อันใดที่มันทำให้เกิดความเสียหาย เราต่อสู้** ขณะต่อสู้มันวุ่นวาย ฝ่ายหนึ่งจะเอาให้ชนะ อีกฝ่ายหนึ่งก็จะเอาให้ชนะ ถ้าฝ่ายดีมีกำลังมาก...ฝ่ายเสียแพ้ ถ้าฝ่ายชั่วมีกำลังมาก ฝ่ายดีแพ้ ถ้าฝ่ายดีแพ้ไม่ก้าวหน้า

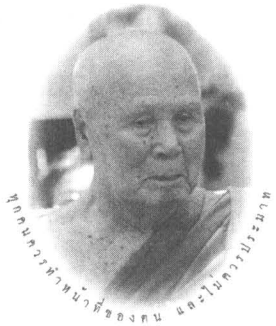
*เราต้องให้ฝ่ายดีชนะ เพิ่มกำลังฝ่ายดี คือเพิ่มความอดทนมากขึ้น เพิ่มการบังคับตัวเองมากขึ้น เพิ่มสติปัญญาให้มากขึ้น พิจารณาหาเหตุผลตลอดเวลา ขณะที่เราพิจารณาหาเหตุผลในเรื่องนั้น จิตมันก็อยู่ในความดีแล้ว ความคิดในเรื่องที่จะทำสิ่งชั่วร้าย มันก็หายไปแล้วในขณะนั้น แล้วเราก็คิดเรื่อยไปๆ ความคิดชั่วมันก็ไม่เข้ามา มันก็พอชนะได้*

## ฐานชีวิตที่ตั้งไว้ดีแล้ว พาตนให้อยู่รอดปลอดภัย

**ทีนี้เมื่อชนะอะไรแล้ว**
**ต้องรักษาความชนะนั้นไว้ อย่าให้กลับแพ้เสียเป็นอันขาด**
**เพราะฉะนั้น . . . ต้องตั้งฐานไว้ให้ดี**
**แล้วก็เพิ่มกำลังให้ฐานนั้นงอกงามไปในทางดีตลอดเวลา**
**เราก็จะเอาตัวรอดปลอดภัย . . .**
**พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนโดยประการทั้งปวง**

**...ดังที่ได้แสดงมาในวันนี้...**
**เพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจแก่ญาติโยมทั้งหลาย**
**ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงเท่านี้**






# ลำดับแห่งปัญญา

ความทุกข์ค่อยลดน้อยลงไป
ลดน้อยลงไปตามลำดับแห่งปัญญา
ปัญญามากขึ้น...ความทุกข์ก็น้อยลง
ปัญญามากขึ้นไปอีก ความทุกข์ก็น้อยลงไปอีก
เราจึงต้องเพิ่มปัญญาด้วยการศึกษา
ด้วยการฟัง ด้วยการคิด ด้วยการแยกแยะ วิเคราะห์ วิจัย
เพื่อให้เห็นสิ่งนั้นชัดแจ้งตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ
อันนี้จะช่วยให้เกิดความเบาใจจากปัญหาชีวิตประจำวันได้
คนไม่ทำอานาปานสติ ไม่ฝึกภาวนา จิตมันฟุ้งซ่าน
เวลาตายนึกถึงวัว ถึงควาย นึกถึงไร่ นึกถึงนา
นึกถึงไอ้หลานน้อยๆว่าใครจะเลี้ยง...กูตายแล้วใครจะเลี้ยง
ตายด้วยความกังวลใจ มีความทุกข์...ไปสู่ทุคติ
ไม่ได้ไปสู่สุคติ คือดีมีความสุขใจ เพราะฉะนั้น เราต้องหัดทำไว้ก่อนตาย

**พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)**



# สลัดตนให้พ้นบ่วงกาม

คนบนโลกนี้ทุกคน สามารถกระทำความดีได้



ท่านทั้งหลาย...จงรักษาศีลให้บริสุทธิ์เถิด
เราจะต้องช่วยตัวเองด้วยการประพฤติศีลธรรม
ถ้าเราประพฤติศีลธรรมแล้ว เราก็เอาตัวรอดได้แน่
ความมีราคาของคนอยู่ที่คุณธรรมประจำใจ
ขาดคุณธรรม...ก็ขาดธาตุแท้ของความเป็นคน
คนที่ไม่มีธรรมประจำใจ ก็มีสภาพเลวกว่าสัตว์ดิรัจฉาน
ราคาของคนมิได้อยู่ที่ทรัพย์สินเงินทองหรือเกียรติยศ
แต่อยู่ที่...ความเป็นผู้มีใจสูง
ฉะนั้น ท่านทั้งหลาย...จงเพิ่มราคาของตัวท่านเอง
ด้วยการยกใจของท่านให้สูงขึ้นจากบ่วงกามทุกๆวินาทีเถิด

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




**กาม** อ่านว่า กาม เป็นคำภาษาบาลี เอามาใช้ในภาษาไทยจนกลายเป็นไทยไป

**กาม** แปลว่า **ใคร่ อยาก ต้องการ**

เอาไปควบกับคำอื่น เช่น ธมกาม แปลว่า ผู้ใคร่ธรรม เป็นต้น

## กามคุณ สิ่งที่ล่อใจสัตว์

แต่ในที่นี้มุ่งกล่าวถึง **สิ่งที่ล่อใจสัตว์** ที่เราเรียกกันว่า **กามคุณ** แปลว่า สิ่งที่น่าใคร่ น่าต้องการ ได้แก่ **รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส** เรียกว่า กามคุณทั้งห้า สัตว์ทั้งปวงที่มีใจครองก็มีความปรารถนากันทั้งนั้น

# การเสพกามของมนุษย์และสัตว์ดิรัจฉาน

**ถ้าพูดถึงเรื่องกาม ก็ต้องพูดถึงเรื่องของเพศด้วย ถ้าศึกษาดูตามหลักชีววิทยาแล้ว สิ่งทั้งปวงมีสองเพศทั้งนั้น** ในหมู่คนมีชายหญิง ในสัตว์มีตัวผู้ตัวเมีย แม้ในต้นไม้ซึ่งไม่มีใจครองก็มีเกสรตัวผู้ตัวเมีย **เจ้าสองเพศนี้มีอะไรบางประการที่คอยชักชวนให้เข้าใกล้กันเสมอ** ในจำพวกต้นไม้มีดอกเกสรตัวผู้ตัวเมีย ตัวสัตว์ที่ชอบน้ำหวานมาคลุกเคล้าโดยมุ่งเอาน้ำหวาน แต่กลับเกิดประโยชน์ ทำให้ต้นไม้มีลูกเพราะการรวมกันของเพศทั้งสอง

สัตว์ดิรัจฉานที่ก่อพืชพันธุ์มาได้ก็โดยอาการผสมพันธุ์ของสองเพศ สังเกตจะเห็นได้ พอถึงฤดูมีอาหารสมบูรณ์ร่างกายของสัตว์อ้วนพีทั้งสองเพศ ความกำหนัดก็เกิดทั้งในตัวผู้และตัวเมีย เขาทั้งสองต้องเที่ยวไปหากันจนพบ และสมสู่ด้วยกันออกลูกสืบพันธุ์ต่อมา **การผสมพันธุ์ของสัตว์มีเป็นฤดูหาได้ทำการผสมกันพร่ำเพรื่อไม่ พอพ้นฤดูผสมแล้วมันแยกจากกัน** ภาระหนักตกแก่ตัวเมียที่ต้องหาเลี้ยงลูกต่อไปจนกว่าจะโต แต่ธรรมชาติได้ช่วยให้อาหารแก่มันพอสมควรแล้ว ความลำบากจึงไม่มี ฤดูใดที่สัตว์มันผสมกันมักเป็นฤดูที่ดินฟ้าอากาศอำนวย รวมความว่า **สัตว์มีกามคุณเป็นเครื่องล่อเหมือนกัน**

**หมู่มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐกว่า ในทางรูปร่างและสติปัญญา แต่บางทีก็มีการกระทำที่เลวกว่าสัตว์ดิรัจฉาน เพราะมนุษย์เป็นผู้มีความเจริญมีการปรุงแต่งธรรมชาติมากขึ้น จนก่อให้เกิดความกำหนัดอย่างรุนแรง มิใช่เสพกามเพื่อสืบพันธุ์ แต่เป็นการเสพกามด้วยอำนาจความอยาก** ผู้ที่ทำเช่นนั้นในสายตาของนักธรรมเห็นว่าเลวกว่าสัตว์ดิรัจฉาน

*ฉะนั้น...*
*มนุษย์จึงควรระวังตัว*
*อย่าทำตนให้ต่ำกว่าสัตว์ดิรัจฉานเป็นอันขาด*

# สัตว์ : ผู้ข้อง ผู้ติด ผู้ตกเป็นทาสของกาม

ในภาษาธรรม เรียกคนและสัตว์ดิรัจฉานว่าเป็นสัตว์เสมอกัน เพราะคำว่า **สัตว์** แปลว่า **ผู้ข้อง ผู้ติด ผู้ตกเป็นทาสของกาม** ถ้าใครยังติดกามเป็นทาสของกาม อยู่ ถ้าถูกเพื่อนเรียกว่า อ้ายสัตว์ ก็อย่าไปโกรธเขาเลย เพราะเขาพูดด้วยความจริง จะโกรธเขาทำไม ควรจะเอาคำนั้นมาเตือนตนเองให้มีใจสูงพ้นจากความเป็นสัตว์เสียเถิด **ถ้าพ้นจากความเป็นสัตว์ก็เรียกว่าเป็นมนุษย์ มนุษย์ แปลว่า ผู้มีใจสูง สูงพ้นจากตนคือกาม**

# ความใคร่ในกามเป็นสัญชาตญาณทั่วไป

**ความใคร่ในกาม เป็นธรรมชาติ เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์และสัตว์ทั่วไป เป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องมีการสอนการเตือน** มันเกิดขึ้นในใจของสัตว์เมื่อถึงเวลาความต้องการ ในรูปนี้มีเหมือนกันทั้งหญิงชาย เว้นแต่ว่าบางคนมีความรู้สึกรุนแรง บางคนหักห้ามได้ **คนที่มีความรู้สึกรุนแรงในกามจนกลายเป็นคนมักมากในทางกามนั้น เป็นคนมีจิตใจผิดปกติ** ควรได้รับการเยียวยาจากจิตแพทย์

**สัตว์ดิรัจฉาน...เมื่อมีความใคร่เกิดขึ้น มันขาดความยับยั้ง**
ไม่จำกัดเวลา สถานที่และอะไรทั้งหมด พอเห็นตัวเมียก็รี่เข้าใส่เลย
**ส่วนมนุษย์...มีความยับยั้งอยู่บ้าง เรื่องจึงไม่ยุ่งนัก**
แต่ถ้าคิดกันให้ดีมันก็ยุ่งมากเหมือนกัน

# อิทธิพลของกาม

**ความรู้สึกในทางกามนั้นสร้างอะไรหลายอย่าง ทั้งทางดีและทางเสีย** ตัวสัตว์บางชนิดที่คนเอามากัดกันในบ่อน ตามปกติมันจะไม่กัดกันเลย มนุษย์เข้าใจวิชาจิตตวิทยา ดีจึงจับตัวเมียมาผูกไว้ให้เจ้าตัวผู้ได้กลิ่น พอได้กลิ่นตัวเมียเท่านั้นแหละมันเกิดคึกขึ้นมาทันที ตาลาย สมองตัน มองอะไรขวางหน้าไปหมด พอเจอะพวกเดียวกันต้องพุ่งเข้าใส่ทันที ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? มันเกิดจากความรู้สึกหึงหวง ไม่อยากให้ใครขวางคอ เลยกัดกันจนแพ้ไปข้างหนึ่ง ทำให้มนุษย์พลอยฉิบหายไปด้วย

**บนเวทีรำวง**ที่มีชุกชุมในที่ทั่วไปนั้น ผู้หญิงแต่งตัวสวย แสงไฟขับให้เห็นความงาม เดินยักเอวยักไหลไปตามเสียงเพลง เพลงดังก้องเร้าใจพ่อหนุ่มทั้งหลายยืนดูไม่ได้ ต้องจ่ายเงินขึ้นไปอวดลวดลายเสียหน่อย...เดินรำไปใกล้ๆ ตาได้เห็นรูปอันน่ารัก จมูกได้กลิ่นน้ำหอมประเทืองผิว หนุ่มเกิดกลัดมันสนุกในใจ พอรู้สึกเพลิน...เสียงนกหวีดเป่าปรี๊ดหมดรอบเสียแล้ว ขึ้นไปใหม่ รอบสองรอบสามก็ยังได้ ผู้ชายเข้าใกล้คนใดก็พอใจ และอยากรำกับแม่คนนั้นตลอดเวลา แต่เขามีได้สัญญากันเช่นนั้น คนอื่นขึ้นรำบ้าง ความหึงหวงเกิดขึ้น วิสัยสัตว์ป่าเกิดขึ้นในใจแล้ว มวยหมัดก็เกิดขึ้นบนเวที นี่เกิดจากอิทธิพลทางกามโดยแท้ พูดกันในด้านเสียแล้วมีมากมายก่ายกอง **การทำลายตนเอง การทำลายคนอื่น การทำลายประเทศชาติ ล้วนเกิดจากกามเป็นต้นเหตุทั้งนั้น**

**ประวัติบุคคลสำคัญในทางโลก มักตั้งอยู่บนฐานของความใคร่ในกาม** นโปเลียนรบเก่งมาก ในขณะที่คิดถึงพระนางโยเซฟีน ถ้าได้รับจดหมายจากพระนาง และเป็นจดหมายที่พูดชมเชยแล้ว นโปเลียนสั่งบุกมนุษย์ตายเป็นแถวไปเลย ฮิตเล่อร์ มุสโสลินี **ที่ทำความฉิบหายให้แก่โลกอย่างมากมาย ก็มีกามเป็นต้นเหตุทั้งนั้น**

โปรดทำความเข้าใจไว้ว่า **กามมิได้หมายถึงผู้หญิงอย่างเดียว ความมักใหญ่ใฝ่สูง ความอยากเป็นเจ้าคนนายคน ก็เป็นเรื่องของกามทั้งนั้น กามเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิตในทางโลก**

*"สุนทรภู่"* จึงกล่าวไว้ว่า . . .

"อุตส่าห์เรียนวิชาหาเงินทอง
เพราะอ้ายของสิ่งเดียวมันเกี้ยวกวน"

อ้ายของสิ่งเดียวก็คือกามคุณนั่นเอง มันคอยกวนใจอยู่เสมอ คนที่มีสัญชาตญาณในทางกามรุนแรง ถ้าหากมีเพศตรงข้ามอยู่ใกล้ๆแล้ว เขามักจะเป็นคนทำอะไรๆเกินไปเสมอ เพราะกามกระตุ้นเตือน

# สิ่งสวยงามเกิดจากความคิดในกามแฝงอยู่

**ศิลปกรรมอันสวยงามต่างๆ เกิดเพราะความคิดในกามแฝงอยู่เสมอ** จงดู*ภาพเขียน* เขามักเขียนให้ผู้ดูเกิดความนึกในทางกาม เช่น เขียนรูปผู้หญิงให้มีอกอันเต่งตึง มีถันใหญ่ เขียนรูปผู้ชายให้เห็นกล้ามอันล่ำสัน เพื่ออวดว่าถ้าเธอมาอยู่กับฉัน ฉันจะให้ความป้องกันแก่เธอได้ ในการอวดถ้าเป็นเพศหญิงอวดความอ่อนช้อยนิ่มนวล ในเพศชายก็อวดความเข้มแข็ง อดทน ผู้ชายที่เกิดวางมวยต่อหน้าผู้หญิงแบบศึกหน้านางก็เป็นเรื่องอวดความเก่งกล้านั่นเอง

ในเรื่องเกี่ยวกับ *การฟ้อนรำ* ทุกแบบทุกชาติทุกภาษา มุ่งหมายที่จะให้เกิดความรู้สึกในทางกามเป็นส่วนใหญ่ จึงมักปรากฏว่าคนเฒ่าคนแก่ก็พลอยไปหลงพระเอกลิเกรูปหล่อเป็นอันมาก... แหม! มันรำอ่อนช้อยน่าเอ็นดู คุณป้าว่า คำว่าน่าเอ็นดูของคุณป้านั้น มีมูลฐานมาจากกามคุณเป็นเหตุ

# ด้านโลกีย์มีกามเป็นฐานรองรับเสมอ

**ถ้าพูดกันในด้านโลกีย์ อย่างชาวโลกๆกันแล้ว เรื่องของกามเป็นเรื่องสำคัญ เป็นแม่แรง เป็นกำลัง เป็นยาชะโลมใจอย่างดี** เพราะเหตุนี้แหละแม้คนบวชนานๆ แล้วก็อดไม่ได้ ต้องสึกออกไปหากาม **อิทธิพลของกามจึงเป็นเรื่องใหญ่สำหรับสร้างโลก แม้เทวดาบนสวรรค์ก็มีกามเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องสวรรค์ทั้งหมดเป็นเรื่องกามคุณทั้งนั้น เป็นสิ่งล่อให้คนสร้างความดีได้มากเหมือนกัน**

รวมกล่าวได้ว่า **ความยุ่งยากและความสงบแบบชาวโลก มีเรื่องกามเป็นฐานรองรับอยู่เสมอ ปลดเจ้าความใครในกามออกเสียได้ ความยุ่งจะไม่มี จะมีแต่ความสงบถ่ายเดียว**

# กามเป็นดุจห้วงน้ำใหญ่ ว่ายข้ามพ้นได้ยากยิ่ง

**ในด้านออกไปนอกโลกหรือด้านโลกุตตระ เป็นความจำเป็นอย่างที่สุดที่จะต้องสลัดความคิด ความพอใจ ความเห็นว่าดีงามในเรื่องกามออกไปจากห้วงนึก เพราะถ้าไม่ทำเช่นนั้นกามจะเป็นเชือกมัดดวงใจให้ติดอยู่ในกาม ถอนตนไม่ออก ท่านจึงเรียกกามว่าเป็นห้วงน้ำใหญ่ที่ว่ายข้ามได้ยาก** เป็นเปือกตมที่แปดเปื้อนง่ายล้างออกได้โดยยาก เป็นหนามที่คอยทิ่มแทงอยู่เสมอ ถ้าไม่มีความระวังก็ถูกมันทิ่มตำทันที เมื่อถูกตำแล้วถอนออกยากเสียแล้ว เป็นดังหัวฝีที่ต้องระวังมิให้มีการกระจาย เป็นดังลูกศรที่อาบด้วยยาพิษฝรั่ง เขาจึงทำเป็นรูปเด็กน้อยซุกซนเที่ยวถือศรจ้องยิงคนอยู่เสมอ ใครเผลอก็ถูกยิงทันที และโดยมากยิงถูกโป้งเดียวก็ได้การเสียด้วย

# สลัดตนให้พ้นไปเสียจากบ่วงกาม

**ผู้ที่ใคร่เป็นอิสระอย่างแท้จริง จึงควรคิดให้เห็นโทษของกาม อย่าปล่อยให้ความคิดในทางกามครอบงำใจได้เป็นอันขาด ท่านจะมีเวลาเป็นไทได้บ้าง**

บางคนอาจนึกว่าผมยังไม่ต้องการนิพพาน ผมยังอยู่ในโลก ต้องเสพกามไปก่อน ข้อนี้ไม่เถียง แต่ก็ต้อง**เสพอย่างคนมีธรรมะ ความยุ่งยากในโลกเกิดจากพวกมักมากในกามโดยปราศจากห้ามล้อ** คนมีอำนาจสำหรับใช้เพื่อเป็นประโยชน์ส่วนตน หาเงินได้มาก สร้างบ้านหรูหรามีรถยนต์คันงามนั่ง ผู้หญิงมองแล้วพอใจ เขาก็จูงเธอไปหาความสำราญ ต้องตอบแทนค่าความสำราญในอัตราสูง เงินเดือนประจำไม่พอต้องหาเงินพิเศษ **การทุจริตการโกงกันในหน้าที่ก็เกิดขึ้นเพราะกามตัวเดียวเป็นเหตุ** จึงบอกว่า ถ้าเราจะทำงานใหญ่นั้นจงครองชีพอย่างพรหม

**พรหมเป็นผู้รักษาความบริสุทธิ์ไม่แตะต้องสตรีเพศ มุ่งทำงานถ่ายเดียว คนอย่างนี้จะเป็นคนใจตรง ไม่เข้าใครออกใครเป็นอันขาด เพราะเขาพ้นจากอำนาจของน้ำตา และริมฝีปากอันแดงคุจเลือดเสียแล้ว ความเที่ยงธรรมก็เกิดจากเขาได้** แต่ถ้ายังมัวเมาหลงใหลอยู่ในกามแล้ว...อย่าไว้ใจเลย เขาจะเป็นผู้ใหญ่ไม่ได้ดี

**อันคนที่จะเป็นใหญ่ต้องใหญ่เหนือตนก่อน คือบังคับใจตนเองได้ เอาชนะตนเองได้นั่นแหละเขาจึงจะเป็นคนใหญ่ครองโลก** เดี๋ยวนี้เรามีคนใหญ่ที่บ้ากาม บ้าเหล้า บ้าอะไรอีกหลายประเภท เรื่องจึงยุ่งกันไม่จบ ถ้าใครอยากปกครองคนอื่น จงบรรเทาความอยากเสีย แล้วหัดปกครองคนอื่นต่อภายหลัง เรื่องก็ไม่ยุ่ง **การหน่ายกามโดยพิจารณาให้เห็นโทษแล้วละเลิกเสีย เป็นทางสร้างความยิ่งใหญ่ทั้งส่วนโลกและส่วนธรรม**

# พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า...

พระพุทธองค์ผู้เป็นจอมศาสดา ก่อนจะออกบวชก็เสวยกามมาแล้ว เป็นกามอันประณีตวิเศษทั้งนั้น แต่ทรงเห็นว่ามีสุขน้อยมีโทษมากกว่า มีความโกลาหลวุ่นวายมีความร้อนแผดเผาใจอยู่เสมอ แม้ในขณะที่เสพกามอยู่ก็มีความทุกข์เจือปนตลอดเวลา เป็นการกระทำของคนที่ลืมตัวว่าเป็นอะไร ความสนุกในกามอยู่ที่ลืมความเป็นตนเอง ปล่อยให้นิสัยของสัตว์ครองชั่วขณะหนึ่งจึงเป็นเช่นนั้น ทรงเห็นเป็นเรื่องเหลวไหลของชีวิตจึงเบื่อหน่าย ทรงใคร่จะแสวงหาความสุขอย่างเป็นไท พบแล้วได้นำมาสอนคนอื่นต่อไป

ทรงคัดค้านการกระทำของนักบวชบางพวก ที่ยังปล่อยตนให้มัวเมาในกามว่าเป็นการเดินทางสายหย่อนที่เนิบนาบเต็มที ไม่มีหวังพ้นจากความทุกข์ได้ ทรงสอนภิกษุมิให้ปล่อยใจไปสู่กามคุณ ให้พิจารณาให้เห็นโทษอยู่เสมอให้พยายามสลัดบ่วงอันผูกไว้หลวมหย่อนๆ แต่แก้ยากนี้เสียโดยเร็วด้วยการพิจารณาให้เห็นโทษ

# ทรงอุปมาเปรียบเทียบ "กาม"

ในพระสูตรตอนหนึ่ง ทรงเปรียบเทียบกามด้วยสิ่งหลายอย่าง คือ

๑. *กามเปรียบด้วยเยื่อในร่างกระดูก*

๒. *เปรียบด้วยชิ้นเนื้อ*

๓. *เปรียบด้วยคบเพลิงที่ทำด้วยหญ้า*

๔. *เปรียบด้วยหลุมถ่านเพลิง*

๕. *เปรียบด้วยของที่ฝันเห็น*

๖. *เปรียบด้วยของยืมเขามาใช้*

๗. *เปรียบด้วยผลไม้*

# กามเปรียบด้วยเยื่อในร่างกระดูก

ข้อเปรียบเทียบเหล่านี้ ฟังเผินๆก็เข้าใจยาก จะอธิบายโดยย่อๆพอให้ได้เข้าใจดังต่อไปนี้

**๑. กามเปรียบด้วยเยื่อในร่างกระดูก กามอันน่าใคร่พึงมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของรูปทั้งนั้น** เป็นสิ่งที่มองเห็น ได้ยิน ดมได้ ชิมได้ ถูกต้องได้ พอเกิดการเห็นเป็นต้นเข้า ความนึกในใจก็ไหลไปตามความใคร่เสีย ใจของคนทั่วไปมันนึกไปในทางสวยงาม ไพเราะ หอมหวน อร่อย นิ่มนวล นี่เป็นวิสัยของใจที่มีเชื้อกามเข้าจับอยู่แล้ว

**ถ้าจะมองในทางเบื่อหน่าย ต้องมองให้เห็นความจริง** ความจริงคือของที่ผสมที่เกิดจากการของแข็ง ของเหลว ความร้อนและแก๊สต่างๆหลายอย่าง ร่างกายที่ปรากฏอยู่นั้น มีร่างโครงใหญ่คือกระดูก เนื้อฉาบนอก มีเอ็นเป็นเครื่องรัดรึงทำให้เกิดการยืดหยุ่นไหวตัวไปมาได้ เพราะมีจิตบังคับ มีลักษณะเปราะง่าย เหมือนเหยื่อภายในกระดูกที่เห็นคล้ายฟองน้ำ

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า...

*สรีระนี้ กรรมแต่งให้เป็นนครแห่งกระดูก ปิดไว้ด้วยเนื้อและเลือด มีชรา มรณะ มานะ และความลบหลู่บุญคุณท่านเข้าไปอยู่ด้วย ความเป็นแก่นสารที่แท้หามีไม่ มีอาการที่เต็มไปด้วยของไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลเข้าไหลออกเสมอ เราเอาของที่ไม่สะอาดใส่เข้าไปในปาก ไหลออกทางรูต่างๆ หลายรู และถูกแปลงสภาพเป็นสิ่งสกปรกหนักขึ้นไปอีก แต่คนผู้เมาในกามหลงใหลกันนัก เพราะเขา*

*คิดผิดว่าเป็นของถาวรดีงามนั่นเอง ผู้ปรารถนาออกนอกโลก...จงเห็นโดยความเป็นสูญ ถอนความพอใจออกจากการเกิดแล้วเกิดอีกเสียเถิด ความสุขในทางกามเป็นความสุขที่สลายง่าย ไม่มั่นคงอะไร อย่าไปหลงใหลนักเลย ถ้าเห็นรูปใดเดินมา ก็นึกว่ากระดูกเดินได้* ***มองให้เห็นกองกระดูกที่ถูกทอดทิ้งและไม่มีใครปรารถนาแล้ว ความใคร่ในทางกามก็หายไปจากใจได้***

# กามเปรียบเสมือนชิ้นเนื้อ

**๒. เปรียบเสมือนชิ้นเนื้อ เนื้อที่ยังติดอยู่กับร่างกายมีหนังหุ้ม เมื่อมองดูแล้วก็ไม่น่าเกลียดอะไร แต่ถ้าหากว่าเป็นแผลที่ร่างกายมีน้ำเหลืองไหลออกมาย่อมเป็นของน่าเกลียด**

แม้คนที่เคยรักเคยกอด...ก็คงรักได้แต่กอดไม่ได้ เพราะเธอได้กลายเป็นชิ้นเนื้อไปเสียแล้ว เวลาเช้าแม่ครัวไปตลาดซื้อเนื้อหมูมา ๑ ก.ก. เผลอวางไว้ไม่มีอะไรปกปิด แมลงวันถือโอกาสเอาเป็นที่วางไข่เสียแล้ว กลิ่นของเนื้อก็เปลี่ยนเป็นบูดเน่าไม่น่ากินเลย

*ความจริงเป็นฉันใด...*

**ร่างกายของคนอันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่**
**ก็มีภาวะเปลี่ยนแปลงและทรุดโทรมอยู่เสมอ**
**หาความยั่งยืนได้จากตรงไหนบ้าง**
*ความสุขในกาม. . .จึงไม่แน่นอน ไม่มั่นคง*
*เป็นความเพลินใจเพราะอำนาจความหลงผิด*
*นอนกอดชิ้นเนื้อที่เขาใส่ยาดับกลิ่นไว้เท่านั้นเอง*
*. . . ราคาแพงเสียด้วย . . .*

# กามเปรียบด้วยคบเพลิงทำด้วยหญ้า

**๓. เปรียบด้วยคบเพลิงทำด้วยหญ้า การเดินทางกลางคืนของคนสมัยก่อน ไม่มีไฟฟ้าเดินทางใช้ เขาทำคบเพลิงด้วยใบไม้ เช่นใบมะพร้าวบ้าง ทำด้วยหญ้าแห้งบ้าง อันคบเพลิงที่ทำด้วยหญ้าแห้งใช้ได้ไม่ เพราะไวไฟมาก อาจไหม้มือคนถือคนใดก็ได้...ถ้าเผลอไป**

กามคุณเป็นของร้อน ทำให้ไหม้เป็นแผลที่ดวงใจ พอเริ่มรักก็ร้อนเสียแล้ว ไม่ได้เห็นหน้าเจ้ากินข้าวไม่ลงคอ พอเห็นหน้าเจ้ากินข้าวได้สองหม้อ คนที่ตกในหลุมรักมีความเร่าร้อนอยู่เหมือนไฟเผาใจ เผากาย ถ้าได้เข้าใกล้ยิ่งร้อนหนักเข้าไปอีก เพราะต้องคิดรักษาป้องกันอะไรต่างๆ นานา เพื่อให้พ่องามแม่งามได้อยู่ในสภาพเป็นสุขเสมอ บางคนร้อนหนักถึงกับเผาตนเองด้วยลูกตะกั่ว ด้วยน้ำมันระกำ ด้วยการกระโดดลงแม่น้ำหายร้อนดับไปเลย กามเป็นไฟเผาลนอยู่เสมอ พวกพระที่กล่าวกันว่าร้อนผ้าเหลืองนี้แหละ ไม่ใช่ผ้าร้อน...หามิได้

# กามเปรียบด้วยหลุมถ่านเพลิง

**๔. เปรียบด้วยหลุมถ่านเพลิง หลุมถ่านเพลิงที่กำลังลุกแดงอยู่นั้นมีความร้อนสูงมาก เพียงแต่เดินเฉียดเข้าใกล้ก็รู้สึกร้อนผ่าวที่ผิวหน้า ที่ผิวหนัง ถ้าเผลอตกลงในหลุมนั้นไม่ต้องพูดถึงว่าจะเป็นอย่างไร** มีคนตกหลุมถ่านปีหนึ่งไม่กี่คน แต่คนตายเพราะตกหลุมรักมีจำนวนเหลือที่จะคณานับได้ ควรจะเรียกว่าเป็นหลุมไฟที่พรางตา มองไปไม่เห็นไฟ จึงกระโดดลงไปกลายเป็นมีไฟ ตัวบวมไปหมดเพราะความร้อน

**ท่านที่ครองเรือนก็เหมือนเป็นเจ้าของหลุมถ่าน ท่านมีความสบายใจดีไหม คงบอกได้ว่ายุ่งเต็มที อะไรทำให้ท่านยุ่ง กามมิใช่หรือ? กามจึงเป็นหลุมถ่านที่น่ากลัว ระวัง! อย่าตกลงไปเป็นอันขาด**

## กามเปรียบด้วยของที่ฝันเห็น

**๕. เปรียบด้วยของที่ฝันเห็น ชายหนุ่มคนหนึ่งเคยจ่ายเงินซื้อสลากกินแบ่งของรัฐบาลบ่อยๆ คืนวันหนึ่งเขานอนหลับ ฝันว่าถูกสลากรางวัลที่หนึ่ง ได้รับเงินจำนวนหลายแสนบาท เขาดีใจมาก** เขาได้ซื้อรถยนต์ ได้แต่งงานกับหญิงที่เขาฝันถึงอยู่เสมอ แต่งงานแล้วปลูกบ้านหลังงามอยู่ กำลังจะพาเจ้าสาวเข้าห้อง ตื่นเสียแล้ว นั่งงงเพราะไม่เห็นเงิน ไม่เห็นเจ้าสาว และไม่ได้ลงหอร่วมโรงกับคนที่รักในฝัน นี่คือความฝัน

ชีวิตของเรามีสภาพเช่นนั้น วันนี้ได้สิ่งนี้ พรุ่งนี้หายไปเสียแล้ว ต้องวิ่งเต้นหาใหม่ต่อไป เป็นเรื่องไม่จบกันสักที กล่าวได้ว่าฝันกันเรื่อยไป ตราบเท่าที่ยังมีกิเลสให้ฝันถึง

## กามเปรียบด้วยของยืมเขามาใช้

**๖. เปรียบด้วยของยืมเขามาใช้ ธรรมดาของยืมเป็นของชั่วคราว ใช้ได้ตามกำหนดในสัญญาที่ยืมมาเท่านั้น ครบสัญญาแล้วต้องนำส่งคืนแก่เจ้าของ ขืนเอาไว้เจ้าของมาทวงเกิดฟ้องร้องกันก็เดือดร้อนเปล่าๆ แต่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นเรื่องกามคุณ แรงกว่าของยืมเสียอีก**

**เพราะไม่มีการกำหนดสัญญา** พอได้มาไม่เท่าไรต้องส่งคืนไปให้แก่ความแก่บ้าง ความเจ็บบ้าง ความพลัดพรากจากกันเพราะเหตุการณ์บางอย่างบ้าง บางทีก็ตายกันไปข้างหนึ่ง ถึงแม้ยังไม่ตายก็ต้องจ่ายในการรักษากันมากเรื่อง เป็นเรื่องจ่ายคืนทั้งนั้น ได้ผลตอบแทนคือความไม่สบายใจ เหมือนกินของเผ็ดๆ อร่อยทั้งน้ำมูกน้ำตา หรือเหมือนนั่งใกล้เตาผิงที่ร้อนแรง มันมีอาการผ่าวๆอยู่เสมอ นี่แหละเรื่องยืมใช้ไม่ได้เต็มที่ เพราะ**คนกู้หนี้เขาเป็นความทุกข์ สุขจะมีมาแต่ไหน? กาม ไม่ให้ความสุขชนิดที่เป็นไท ให้แต่ความเป็นทาสอย่างน่าชังเท่านั้น**

# กามเปรียบเหมือนผลไม้

**๗. เปรียบเหมือนผลไม้ ผลไม้ในโลกมีหลายชนิด มีประโยชน์ก็มี ไร้ประโยชน์ก็มี ข้างนอกไม่งาม ข้างในมีเนื้อดีก็มี ข้างนอกงาม เช่นลูกขี้กาข้างในสกปรกก็มี ฤดูกาลที่ให้ผลก็ไม่เหมือนกัน สุดแล้วแต่ธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศจะอำนวยให้เป็นไป** ถ้าหากสังเกตให้ดีจะเห็นว่า ฤดูที่ผลไม้ชุมคนมักเป็นโรคท้องเสียกันมาก เชื้อโรคเกิดจากการหมักหมม การเน่าเหม็นของผลไม้ก็มีมาก ผลไม้เป็นสิ่งที่มีคุณแก่ร่างกาย แต่มันก็มีโทษเข้าไปแทรกอยู่เหมือนกัน ฉันใด เรื่องของกามคุณที่เป็นวิสัยของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน โทษเดินเคียงคู่กันมากับคุณแล้ว จึงเห็นว่ามีความยุ่งยากลำบากอยู่เสมอ ท่านที่เคยประสบมาแล้วก็พอมองเห็นได้ แต่ถึงแม้มองเห็นก็ถอนตนออกได้ยาก เพราะว่า**สัตว์ที่มีใจเย้มอยู่ด้วยราคะ ย่อมตกไปสู่กระแสของความอยาก**

และถ้านึกถึงคำสอนของพระพุทธองค์ ที่ตรัสแก่นางเขมาว่า **"เขมา เธอจงดูร่างกายอันคิ้นรนไม่สะอาดเน่าเฟะไหลเข้าไหลออก อันคนพาลเท่านั้นพอใจ"** *(ส่วนบัณฑิตหาข้องไม่)*

นี่เป็นโทษของกามตามพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ อธิบายพอให้เป็นแนวทางแก่นักศึกษา **ผู้ใคร่จะปลีกตนออกจากเครื่องผูกพัน เย็บย้อมติดอยู่ และมองเห็นว่าเครื่องจองจำใดๆที่ทำด้วยเหล็ก ด้วยอะไรทั้งหมด หาเป็นเครื่องจองจำที่มั่นคงไม่ คนผู้ไม่ประสงค์ยังตัดเครื่องจองจำนั้นๆหนีไปได้ แต่ความกำหนัดในกามความอยากได้ใคร่ชิดชมในกาม เป็นโซ่อันผูกเบาๆ หย่อนๆ ยานๆ เป็นเครื่องจองจำที่สลัดออกได้ยาก เพราะความคิดที่จะออกไม่มี**

สำหรับผู้ที่ถูกผูกไว้แล้วก็พอทำเนา ส่วนผู้ที่ยังมิได้ถูกผูกไว้ ก็ยังอุตส่าห์เอาเท้าแหย่ลงไปให้เขาผูกติดจนได้ คล้ายกับพวกลิงแสมชายทะเลพอน้ำลงงวดมันชวนกันออกไปชายเลน เพราะความอยากได้กินปูอันเป็นอาหารที่โอชาสำหรับพวกมัน เอาหางแหย่ไปในรูปูถูกตัวโตเกิดการต้านทานกันขึ้น ลิงจะดึงหางขึ้นและเอาปูติดมาด้วย เจ้าปูรู้เท่าไม่ยอมให้ขึ้น ดึงกันไปมา น้ำทะเลขึ้น...ลิงจมน้ำตายปูไม่เป็นไร ที่เป็นเช่นนี้เพราะความอยาก ถ้าคนไปเห็นก็คงหัวเราะขำในความโง่ของลิง แต่ลืมไปว่า ตัวเองก็ถูกปูคือกามดึงไว้จมอยู่ในสังสารวัฏฏ์ขึ้นไม่ได้อยู่เหมือนกัน *ความโง่ของเขามองเห็น ของตัวเองมองไม่เห็น ชาวโลกเราเป็นเช่นนี้เสมอ จึงมีแต่ความยุ่งยากกันไม่จบ ยุ่งจนสางไม่ไหว*

**จงตื่นจากความมัวเมาเถิดท่านทั้งหลาย!**

ถ้าหากจะอยู่ในกามก็จงอยู่อย่างรู้เท่าทัน เหมือนคนอยู่ใกล้อสรพิษก็ระวังมิให้มันกัดได้และพร้อมที่จะสลัดออกไปเมื่อมีโอกาส ส่วนที่ยังมิได้หลงติดในกามก็อย่าเข้าใกล้ อย่าคลุกคลีกับสิ่งที่จะให้เกิดกำหนัด อย่าปล่อยตนไปตามอำนาจของความอยาก **จงพยายามรู้เท่าต่ออารมณ์และกำจัดมารอย่าให้รบกวนใจได้ ท่านก็จะเป็นคนชนะที่ไม่มีใครจะทำให้แพ้ได้ เป็นความชนะที่พระบรมครูทรงสรรเสริญ เป็นกิจที่ผู้หวังความเสรีอย่างแท้จริงพึงปฏิบัติ**

**...ขอความชำนะต่อกิเลสจงมีแด่ท่านผู้อ่านทุกท่าน...**




# ใจอ่อน ใจแข็ง

คนที่ใจอ่อนแอ ย่อมทำความชั่วได้ง่าย
คนใจแข็ง...ทำชั่วได้ยาก
แต่จงเข้าใจว่าใจอ่อนนั้นหมายถึงการตามใจตัวเอง
ปล่อยความคิดไปตามอำนาจของความอยาก
ใจจึงตกไปในทางต่ำ อาการอย่างนี้เรียกว่าใจอ่อน
ส่วนใจแข็งนั้นหมายถึงความหนักแน่น มั่นคง
ไม่โยกโคลงต่ออารมณ์ที่มากระทบ
...คนใจแข็งจึงทำชั่วได้ยาก...
ฝนตกลงมาจากฟ้า น้ำยังคงขังอยู่ในที่ต่ำได้
จิตที่ยังต่ำก็ชอบเก็บอารมณ์ต่างๆไว้มากมายเช่นเดียวกัน
ส่วนที่สูงๆน้ำไม่ขังอยู่เลย...ตกเท่าใดไหลไปหมด
จิตที่สูงขึ้นไปแล้วก็มีภาวะเช่นนั้น
ฉะนั้นพึงยกจิตของท่านให้สูงขึ้นไปเถิด กิเลสจะไม่รั่วรดท่านได้

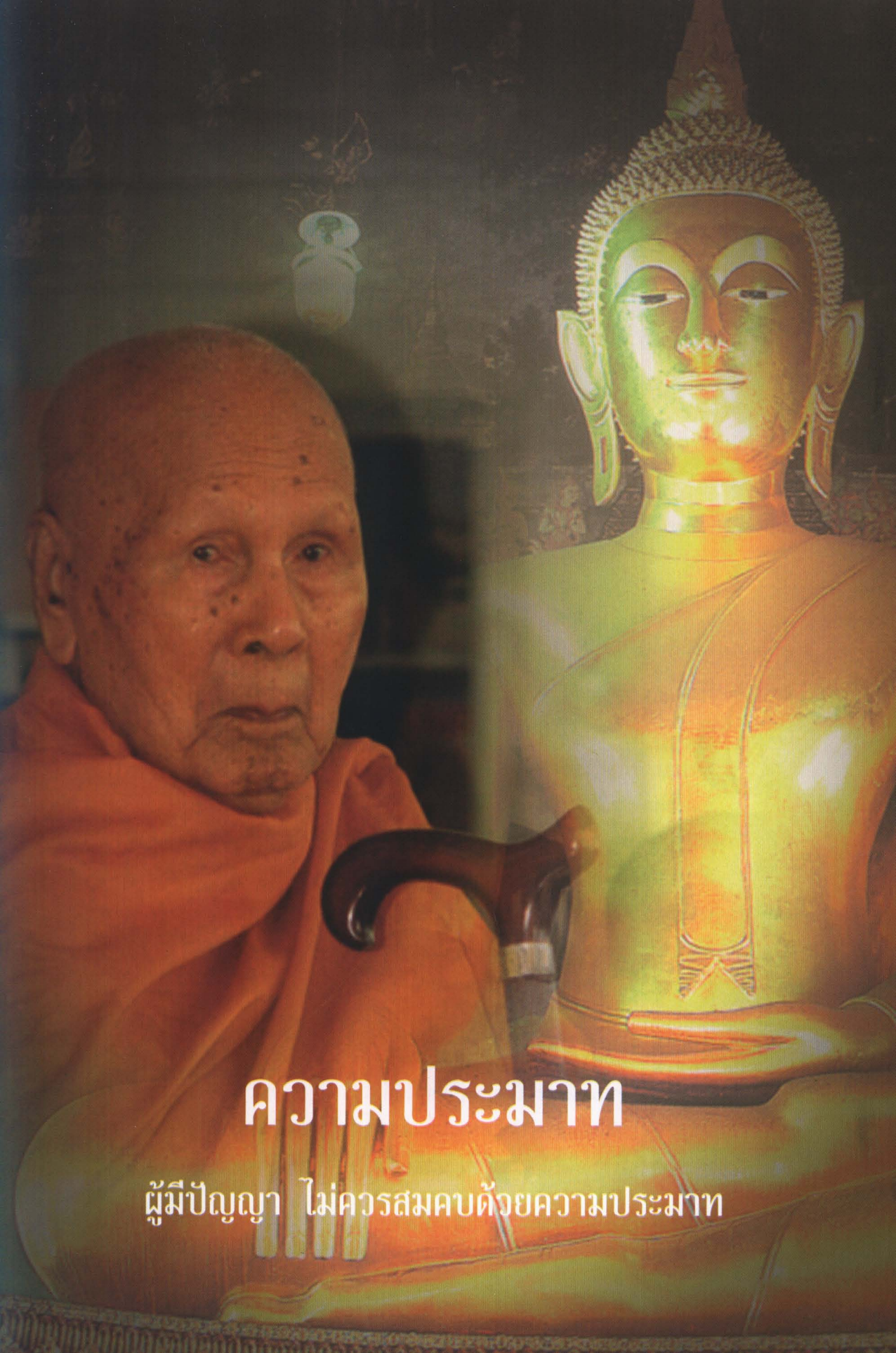
พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




# ทำจิตให้ว่าง

ที่เรียกว่า “ทำจิตให้ว่าง” น่ะ
หมายความว่า ไม่ใช่ว่างอย่างไม่มีอะไร
ไม่ใช่ว่างเหมือนภาชนะว่างที่ไม่มีอะไรอยู่ในภาชนะนั้น
นั่นเป็นความว่างในทางวัตถุ
แต่ว่าความว่างในทางจิตนั้นคือ
“ไม่มีกิเลสเกิดขึ้น”
ในขณะที่เราทำอะไร เราคิดอะไร เราพูดอะไร
...ไม่มีกิเลส ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน...
เข้ามาเป็นฐานรองรับสิ่งนั้น อย่างนั้นเรียกว่า “จิตว่าง”
เราเห็นรูป เราฟังเสียง เราดมกลิ่น
เราลิ้มรส ได้ถูกต้องสิ่งหนึ่งสิ่งใด
ไม่มีความยึดถือในสิ่งนั้น มันเพียงสักแต่ว่าผ่านมา ผ่านไป
ความคิดอันหนึ่งเกิดขึ้น...ผ่านไป เราไม่เก็บไว้เป็นอารมณ์ นี่...จิตว่าง

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



# ความประมาท

ผู้มีปัญญา ไม่ควรสมคบด้วยความประมาท



ความเมาทุกอย่างเกิดจาก...ความประมาท...
อันเป็นเหตุให้ลืมตน
ความลืมตนนั้นเองเป็นเหตุให้ทำความผิดได้เสมอ
การเป็นอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์นานาประการ
เราจักต้องมีความระมัดระวังในการเป็นอยู่ให้มาก
ชีวิตของชาวโลกเหมือนการยืนอยู่ที่ปากเหวอันลึก
ถ้าประมาท...ก็อาจตกลงไปในเหวทันที
เหมือนกับเหวลึกที่เต็มไปด้วยอันตราย
ความเป็นอยู่เหมือนการยืนอยู่บนปากเหว
จึงต้องใช้ความระมัดระวังในการเป็นอยู่ให้ดี
ถ้ารู้เห็นว่าสิ่งใดเป็นเหตุให้เกิดความชั่ว...อย่าเข้าใกล้สิ่งนั้น
เหมือนที่เรารู้ว่า...ไฟเป็นของร้อน เราก็อย่าไปจับไฟเท่านั้นเอง

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




คำเตือนนี้มาจากคำสอนของพระพุทธองค์ ทรงสอนให้บุคคลผู้อยู่ในโลกอันเต็มไปด้วยความสับสนพึงระวัง เพราะ**ชีวิตของชาวโลกทั่วไปอยู่ในสภาพที่หมิ่นต่ออันตราย ทุกคนอาจจะได้รับผลเป็นทุกข์เมื่อใดก็ได้ และความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ตนนั้น เป็นผลเกิดจากการกระทำของตนโดยแท้ หามีใครมาเกี่ยวข้องกระทำให้ไม่** ถึงหากจะมีมาบ้าง ก็เนื่องจากตนเป็นต้นตอก่อขึ้นก่อน ถ้าขาดตนผู้ก่อการแล้ว เหตุการณ์ใดๆจะเกิดมีขึ้นมิได้เลย

## คำเตือนที่มีค่าสำหรับทุกชีวิต

**ในทางธรรมท่านจึงสอนให้ระวังในการทำ การพูด การคิดทุกชนิด เพื่อป้องกันมิให้เกิดผลร้ายแก่ตนผู้กระทำ คำเตือนที่ว่า อย่าทำด้วยความประมาท จึงเป็นคำเตือนที่มีค่ามากสำหรับชีวิตของผู้อยู่ในโลก**

# ความประมาทและความไม่ประมาท

**ความประมาท** เป็นคำไทยที่กลายมาจากภาษาบาลีว่า **ปมาท** แปลว่า **หลง เมา ขาดความรู้สึกตัวในการประกอบกิจการงานทุกชนิด**

ตรงข้ามกับคำว่า **อปมาท** อันแปลว่า **ไม่ประมาท ไม่เมา ไม่หลง ไม่ขาดความรู้สึกในเวลาจะทำอะไรๆ**

ความประมาทเป็นส่วนข้างทำลาย ความไม่ประมาทเป็นส่วนข้างสร้างเสริม เราไม่ชอบทำลาย ชอบแต่ข้างสร้างเสริม แต่ก็ไม่วายพลั้งเผลอทำลายตนเอาบ่อยๆ ความพลั้งเผลอ ความลืมตนในการกระทำกิจทุกอย่าง ล้วนแต่เป็นพรรคพวกของความประมาททั้งนั้น

# บุคคลผู้มีความประมาท

คนไทยเรามักมีคำพูดติดปากอยู่เสมอคำหนึ่ง คือ ช่างเถอะ...ไม่เป็นไร ถ้ามีเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้น มีใครมาบอกเตือนด้วยความหวังดี ผู้ถูกเตือนก็มักกล่าวตอบว่า **"ไม่เป็นไร"** เสมอ

**การพูดคำอย่างนี้มีมูลฐานมาจากความประมาท ขาดความเอาใจใส่สิ่งที่ตนกำลังจะทำอย่างแท้จริง** ผลสุดท้ายแล้วตนเองก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะความไม่สนใจในสิ่งที่ควรคัดแปลงแก้ไขนั่นเอง นิสัยชนิดนี้นั้นจึงเป็นนิสัยของบุคคลผู้มีความประมาทเป็นมูลฐาน **อันบุคคลผู้มีความประมาทอย่างนี้เขาย่อมมีความเดือดร้อนใจในภายหลังเสมอ**

บรรดาสิ่งทั้งหลายอันเป็นปรากฏการณ์ของโลก ย่อมก่อตัวขึ้นจากสิ่งน้อยๆก่อน สิ่งน้อยๆนั้นรวมกันเข้าตามความยาวนานของเวลา ในไม่ช้าก็กลาย

เป็นสิ่งใหญ่และนำภัยให้แก่ตนได้เสมอ **บุคคลผู้มีความประมาทมักมองเห็นของน้อยๆ ว่าเป็นสิ่งไม่สำคัญอะไร และไม่หาทางแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น ตนก็ต้องเสียหายมากในภายหลัง**

คำโบราณที่กล่าวว่า **เสียน้อยเสียยาก เสียมากเสียง่าย** นั้นมักเป็นเรื่องของผู้มีความประมาทเสมอ เรื่องอะไรที่น้อยๆ มักปล่อยตามเรื่องปล่อยไว้ จนกระทั่งมันก่อเรื่องเดือดร้อนให้ ถ้าหากแก้เสียในขณะที่เริ่มรู้สึกตัวว่ามันจะเสียหาย การจ่ายเงินทองก็ไม่ต้องสิ้นเปลืองมาก แต่เขาไม่ทำในรูปเช่นนั้นและการเสียของมากก็เสียได้แล้ว นี่เป็นผลของความประมาทเช่นเดียวกัน

# มูลฐานของความประมาท

**ความประมาทมีมูลฐานอยู่ตรงไหน? ตอบได้ว่าอยู่ที่ตนนั่นเอง**

**คือ ตนมีความเมา มีความหลง มีความเข้าใจผิดในเรื่องที่ตัวมีหลักตั้งอยู่บนความเมาในสิ่งสามประการ คือ ๑. เมาในวัย ๒. เมาในชีวิต ๓. เมาในความไม่มีโรคของตน** ความเมาทั้งสามนี้ เป็นมูลของความทุกข์อย่างมากมายทีเดียว

# เมาในวัย

**มีคนเป็นจำนวนมากนึกว่า ตนมีร่างกายคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น** และมักนึกว่าตนยังมีความเป็นเด็กหรือเป็นหนุ่มอยู่เสมอ ถ้าหากใครมาทักทายปราศรัยกับเขาว่าหมู่นี้ดูคุณซูบไปก็ดี เขาผู้ถูกทักย่อมไม่พอใจ ทำไม

เขาจึงไม่พอใจ เพราะเขาเมาในความหนุ่มน้อยของเขามาก ไม่อยากได้ยินคำว่า แก่ ผอม หรืออะไรๆเทือกนั้น

## ชีวิตตั้งอยู่บนมูลฐานของความเสื่อมตลอดเวลา

**ความจริงชีวิตของคนเราตั้งอยู่บนมูลฐานของความเสื่อมตลอดเวลา** คำที่ใช้พูดกันถึงระยะของชีวิตก็พูดกันว่า ปฐมวัย หมายถึง ความเสื่อมในตอนต้น มัชฌิมวัย หมายถึง ความเสื่อมในตอนกลาง ปัจฉิมวัย หมายถึง ความเสื่อมในตอนสุดท้าย ความจริงของ*ชีวิตของคนเราจึงหมายถึงระยะการเดินจากจุดเกิดไปสู่จุดดับ*นั่นเอง ชีวิตมีแต่ความเสื่อมอยู่ตลอดเวลา อาการดีขึ้นของชีวิตมิได้มี แต่คนเรามิได้มองให้ซึ้งเพื่อเห็นความจริงในเรื่องนี้ จึงเข้าใจผิดคิดเสียว่า ตนยังเป็นเด็ก ยังสวย ยังกระชุ่มกระชวยอยู่ ไม่เคยคิดว่าตนเดินลงไปสู่ความเสื่อมทุกเวลา **คนที่มองไม่เห็นความจริงของความเสื่อมก็เกิดความมึนเมาในร่างกาย เมื่อเมาในกายก็หลงในกาย ลืมตน ลืมตาย ลืมอะไรหมดทุกอย่าง**

**อันคนที่ลืมอย่างรูปนี้จะประพฤติในความดีได้ไหม? คำตอบก็มีว่า ทำได้ยาก** ชีวิตของเขามีแต่อับเฉาลงไปทุกวัน เพราะขาดน้ำคือความดีรักษาใจ นี่เป็นความมึนเมาประการหนึ่ง มีอยู่ในคนทั่วๆไปในโลก ยิ่งในสมัยนี้ยิ่งมีมากขึ้นไปอีก เพราะสิ่งที่เรียกว่าวิทยาศาสตร์แผนใหม่ ได้ช่วยมีส่วนกันทำคนให้เมามากขึ้น คนจึงทำความดีงามได้น้อยกว่าคนในสมัยก่อน

**ผู้หวังความสุขความเจริญแก่ตน ควรถอนความเมาในวัยนี้เสีย** โดยคิดอยู่เสมอๆว่า...เรามีความแก่เป็นธรรมดา หนีความแก่ไปไม่พ้น จงรีบทำอะไรๆเสียในเมื่อแก่ยังน้อยๆอยู่ พอแก่มากแล้วจะทำอะไรๆไม่ได้...จะลำบากแก่ตนในภายหลัง

# เมาในชีวิต

**ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ของแต่ละคน อันมีสภาพต่างๆกันตามฐานะและคุณความรู้** ว่าโดยเพศ โดยผิวพรรณ โดยความมั่งคั่ง ความรู้และพวกพ้องบริวาร สิ่งเหล่านี้รวมเรียกว่าสิ่งประกอบชีวิตของบุคคล

**คนเราเมื่อมีอะไรแล้วมักยึดถือติดใจในสิ่งนั้น และหลงใหลติดพันไม่มีสร่างซา** เช่น คนเป็นใหญ่มีอำนาจ มีพวกพ้องมาก ก็เกิดความหวงแหนในความเป็นใหญ่ของตน อยากใหญ่แต่เพียงผู้เดียว ไม่อยากให้ใครมาใหญ่เท่าตนหรือเหนือตน จึงต้องหาวิธีรักษาความเป็นใหญ่ของตนไว้ ด้วยการแสวงหาอำนาจให้แก่ตนให้มากขึ้นไปอีก และเมื่อมีอำนาจมากก็เมาในอำนาจราชศักดิ์ เที่ยวใช้อำนาจในทางที่ผิดกฎหมายและหลักธรรม

**การใช้อำนาจในทางที่ผิดๆ นั้นย่อมต้องมีพวกไว้มากๆ คนต้องการพวกมากมักไม่คำนึงถึงคุณค่าของคน** ขออย่างเดียวให้มีพวกมากเท่านั้น ก็พวกพ้องมากๆนั้น อาจทำอะไรเสียหายลงไปเมื่อใดก็ได้ ผลสุดท้ายทั้งหัวหน้า ทั้งลูกน้องนำตนไปสู่ความลำบากดังที่มีปรากฏอยู่ในโลกทั่วๆไป **ข้อนี้เกิดจากความเมาในชีวิตของตนมากเกินไปนั่นเอง ความเดือดร้อนจึงเกิดขึ้นเพราะการกระทำในทางที่มืนเมานั้น คนฉลาดจึงควรกินยาแก้ความเมา โดยการศึกษาให้เข้าใจความจริงว่าสิ่งทั้งหลายมีได้มีอะไรแน่นอน คนใหญ่คนโตก็ต้องเล็กเหมือนกัน** ประวัติศาสตร์ของโลกบอกเราอยู่แล้วว่า อาณาจักรอันยิ่งใหญ่ ราชาผู้เรืองอำนาจ และขุนพลผู้เกรียงไกร มีใครบ้างที่ใหญ่อยู่ไปจนกระทั่งตาย ถ้าความใหญ่นั้นมีมูลฐานอยู่บนหัวของคนอื่นโดยไม่เป็นธรรม โดยโลกีย์วิสัยแล้วนั้นไม่มีใครใหญ่จริงๆสักคนเดียว **ถ้าโดยธรรมะแล้วมีคนใหญ่มากและใหญ่ตลอดไปไม่เปลี่ยนแปลง เพราะฐานของความเป็นใหญ่ตั้งบนธรรมะ ธรรมะย่อมรักษาคุ้มครองให้เขาได้รับความสุขและความสงบเสมอ**

# เมาในความไม่มีโรค

คนบางคนนึกว่า **ตนเป็นคนไม่มีโรค ทั้งๆที่ทุกคนมีโรคด้วยกันทั้งนั้น มากบ้างน้อยบ้าง** ที่เราเรียกกันว่าความสบายนั้น หมายถึงการมีโรคน้อยนั่นเอง เราจึงเอาชนะมันได้ พอโรคมากขึ้น ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีกำลังพอจะต้านทานได้แล้ว เราก็ว่าหมู่นี้เต็มที เจ็บกระปอดกระแปดอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากเอาคนมาตรวจดูร่างกายสักร้อยคน ก็จะพบว่าทุกคนมีโรคอะไรๆอยู่ในตัวเสมอ มากหรือน้อยสุดแล้วแต่ความต้านทานในร่างกายของเรา คนไม่มีโรคจริงๆหาได้ยาก

# ความจริงของชีวิต

**โลกนี้เต็มไปด้วยการต่อสู้ต้านทานกันระหว่างสิ่งที่มีชีวิต สัตว์ตัวใดทนอยู่ได้ก็เพราะกำลังต้านทานเข้มแข็งพอ ถ้ากำลังอ่อนแอลงเมื่อใด เราก็มีโรคมากเมื่อนั้น นี่คือความจริงของชีวิต**

**แต่บางคนไม่เข้าใจความจริง จึงสำคัญผิดคิดว่าตนเป็นคนไม่มีโรค เมื่อคิดเช่นนั้นก็เกิดความประมาทความหลงใหล** ไม่ระมัดระวังในเรื่องอาหาร เรื่องพักผ่อน เรื่องการเที่ยวเตร่สนุกสนาน เขาเปิดประตูร่างกายของเขาให้กว้าง เพื่อให้โรคภัยไข้เจ็บเข้าไปสู่ร่างกายโดยที่ไม่รู้สึกตัว บางทีเขามีอาการป่วยเล็กๆน้อยๆ เขานึกว่าไม่เป็นไร ใครบอกให้เขาไปกินยาหาหมอก็ไม่ไป เพราะนึกว่าตนแข็งแรงไปหาหมอให้ยุ่งยากทำไม แต่โรคมันมิได้ประมาท พอเข้าสู่ร่างกายของใครแล้ว มันเริ่มขยายพันธุ์สร้างบ้านสร้างเรือนเป็นการใหญ่ ผลที่สุดโรคชนะยึดเอาร่างกายของบุคคลผู้ประมาทเป็นที่อยู่กินต่อไป เขาก็ถึงความตายอย่างน่าสงสาร ตายอย่างคนไม่ค่อยมีราคาอะไร นี่คือความประมาทในความไม่มีโรค

# มีชีวิตอยู่อย่างผู้ไม่ประมาท

**บุคคลผู้ฉลาดในเหตุผลจึงควรทำตนเป็นคนไม่ประมาท** หมั่นคิดไว้อยู่เสมอว่า เรามีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา หนีจากความเจ็บไข้ได้ป่วยไปมิได้ ร่างกายนี้เป็นรังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร ต้องคอยประคบประหงมอยู่เสมอ เผลอเป็นเกิดเรื่องทุกที

**บุคคลผู้ถือถ้วยที่บรรจุน้ำมันเต็มปรี่เดินไปในระยะทางที่ต้องเดิน ต้องมีความระมัดระวังกันมากเป็นพิเศษ เพื่อมิให้น้ำมันไหลบ่าออกมาจากถ้วยฉันใด การเป็นอยู่ในโลกก็ต้องมีความระมัดระวัง ฉันนั้น จึงจะชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท**

*คนประมาทเดินในทางของความตาย*

*คนไม่ประมาทเดินในทางของความรอดพ้น*

ไม่มีใครอยากตาย ทุกคนใคร่เป็นคนรอดพ้น จึงควรดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท อยู่อย่างคนที่ตื่น มิใช่อยู่อย่างคนหลับ คนตื่นเท่านั้น...ทำชีวิตให้มีคุณค่าแก่โลกได้ คนหลับจะทำอะไรกับใครได้ นอกจากจะปล่อยชีวิตให้ล่วงไปๆ อย่างไม่เป็นสาระแก่นสารเท่านั้น

# รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย

**ในทางพุทธธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนสาวกของพระองค์ให้ดำเนินชีวิตอย่างคนตื่น อย่าเผลอ อย่าหลงเข้าใจผิด แล้วประพฤติสิ่งที่ไม่มีใครควรแก่ตนแก่ท่าน ทำอะไร พูดอะไร คิดอะไร ก็ทำพูดคิดอย่างคนมีปัญญา คนมีปัญญาย่อมรักษาตนรอดได้**

ชาวพุทธ โดยเฉพาะคนหนุ่มที่อยู่ในวัยของการตั้งตนเพื่อให้เป็นหลักฐาน จะได้เป็นที่พึ่งแก่ตนแก่ครอบครัวต่อไปข้างหน้า ควรจะเป็นอยู่อย่างคนไม่ประมาท มีความคิดอ่านในทางก้าวหน้าเห็นการณ์ไกล ทำอะไรมิใช่สักแต่ว่าทำพอให้พ้นๆไป แต่ต้องรู้ความหมายของสิ่งที่ตนทำ รู้วิธีทำเพื่อบรรลุถึงจุดหมายที่ตนตั้งไว้ และไม่รู้ว่าอะไรบ้างจะเป็นสิ่งมาทำลายงาน ทำลายความก้าวหน้า ทำลายเกียรติยศ ทำลายสีของตนให้หมดไป ต้องระมัดระวังทุกวิถีทางที่จะให้งานและให้ชีวิตของตน ดำเนินไปในทางที่ชอบ และได้ผลเต็มตามความมุ่งหมาย ความผิดพลาดในงานในชีวิตย่อมมีบ้างเป็นธรรมดา เพราะคนทำงานย่อมมีผิดเสมอ เมื่อผิดแล้วก็จำไว้เป็นครู อย่าให้ผิดอีกเป็นครั้งที่สองที่สาม ถ้ามีใครมาบอกมาสะกิดตนให้เราเดินทางถูกทางชอบ...ควรรับฟังด้วยดี ชีวิตของตนนั้นจะรุ่งโรจน์ดุจดวงจันทร์ในวันเพ็ญที่ปราศจากเมฆหมอกมารบกวน

**คำเตือนที่ว่า...**

***"อย่าทำอะไรด้วยความประมาท"***

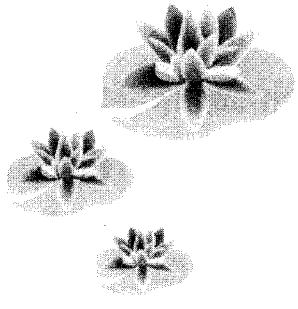
*จึงมีความหมายที่ควรรับฟัง*

*และควรนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของทุกคนได้เสมอ*

*ขอให้ท่านผู้อ่านจงมีสติปัญญา...*

*รักษาตนให้พ้นจากความทุกข์ภัยทุกเมื่อเถิด*

๙ ธันวาคม ๒๕๐๑





# หนุนหมอนไม้

ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้ยินดีในความไม่ประมาท



ชีวิตของคนเหมือนกับการเดินเรือ
กายนี้เป็นลำเรือ...ใจเป็นนายเรือ
เป็นผู้ถือท้ายให้เรือเดินไปสู่จุดหมายปลายทางได้
ในการเดินทางของชีวิต...
มีความยากลำบากมากกว่าการเดินเรือ
ผู้เดินทางจึงต้องใช้ความระมัดระวังมากหน่อย
เพราะพลาดท่าเสียทีลงไปแล้ว เรือแห่งชีวิตก็อับปางลงเท่านั้นเอง
เรานึกว่า...
ชีวิตมันง่าย...มันสะดวกสบายไปเสียทั้งหมด เลยไม่คิดถึงอนาคต

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่กูฏาคาร ศาลาป่ามหาวัน ใกล้เมืองเวสาลี ได้ตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายที่มาประชุมกันเพื่อรับโอวาทอย่างน่าฟังว่า

## พึงรักษาตนให้อยู่บนความไม่ประมาท

*"ภิกษุทั้งหลาย...*
*ในบัดนี้เจ้าลิจฉวีทั้งหลายมีท่อนไม้เป็นหมอนหนุน*
*เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท*
*มีความเพียรเข้มแข็งในการฝึกวิชาใช้ศร*
*พระราชาแห่งมคธนามว่า อชาตสัตรู ผู้เวเทหิบุตร*
*ย่อมหาช่องทำลายล้างมิได้*
*หาโอกาสทำตามอำเภอพระทัยแก่เจ้าลิจฉวีเหล่านั้นมิได้*

*ภิกษุทั้งหลาย...แต่ในกาลฝ่ายอนาคต*
*เจ้าลิจฉวีทั้งหลายจักทำตนเป็นสุขุมาลชาติ*
*จนมีฝ่ามือและฝ่าเท้าอ่อนนิ่ม*
*เจ้าลิจฉวีเหล่านั้น จักสำเร็จการนอนบนที่นอนอันอ่อนนุ่ม*
*มีหมอนใหญ่ๆหนุน บรรทมจนพระอาทิตย์ขึ้น*
*คราวนั้นพระราชามคธนามว่า อชาตสัตตุ ผู้เวเทหิบุตร*
*จักได้ช่องทำลายล้าง*
*จักได้โอกาสทำตามอำเภอพระทัยแก่เจ้าลิจฉวีเหล่านั้น*

*ภิกษุทั้งหลาย...ในบัดนี้*
*ภิกษุทั้งหลายมีท่อนไม้เป็นหมอนหนุน*
*เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท*
*มีความเพียรเผากิเลส...ในชั้นความเพียรที่เป็นหลักเป็นประธาน*
*มารผู้ใจบาปจึงหาช่องทำลายล้างมิได้*
*หาโอกาสที่จะทำตามอำเภอใจแก่ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นมิได้*

*ภิกษุทั้งหลาย...ในการยืดยาว ฝ่ายอนาคต*
*จักมีภิกษุทั้งหลายที่ทำตนเป็นสุขุมาลชาติ*
*จนมีฝ่ามือและฝ่าเท้าอ่อนนิ่ม*
*ภิกษุเหล่านั้นจะสำเร็จการนอนบนที่นอนอันอ่อนนุ่ม*
*มีหมอนใหญ่ๆหนุน นอนจนกระทั่งพระอาทิตย์ขึ้น*
*คราวนั้นเอง...มารผู้ใจบาปจักทำลายล้าง*
*จักได้โอกาสที่จักทำตามอำเภอใจแก่ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น*

*ภิกษุทั้งหลาย...*
*เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้ว่า...*
***"เราทั้งหลาย...***
***จักใช้ท่อนไม้ เป็นหมอนหนุน***
***เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท...***
***มีความเพียรเผากิเลสในชั้นความเพียรที่เป็นหลักเป็นประธาน"***
*ดังนี้...ภิกษุทั้งหลาย*
*พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหรียกใจไว้อย่างนี้แล.*

ข้อความข้างบนนี้คัดจากหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ของคณะธรรมทานไชยา เป็นคำสอนที่เตือนใจให้ทุกคนเป็นผู้ไม่ประมาทในกิจการทุกอย่าง จักเป็นการป้องกันมิได้ความเสื่อมเกิดขึ้น เป็นเรื่องที่ควรสนใจศึกษาและปฏิบัติตามเป็นอย่างมาก

# เหตุแห่งความเจริญ

**สกุลใหญ่ทั่วๆไป มักประสบความล่มจมเมื่อประมุขของสกุลนั้นได้ถึงแก่กรรมลงไป...**

**ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น? เป็นเรื่องน่าคิดค้นหาเหตุผล**

**จีนคนหนึ่ง** เดินทางมาจากเมืองจีนเพื่อแสวงหาโชคลาภในประเทศไทย เขามาอย่างคนเปล่าไม่มีสมบัติอะไรติดตัว นอกจากเสื่อผืนหมอนใบ แต่เขา**มีสมบัติภายใน คือความรักงาน ทำจริง และมีความคิดชนิดก้าวหน้าอยู่เสมอ** พอถึงประเทศไทยเขาก็เริ่มมองหาอาชีพอันตนพึงประกอบ เมื่อไม่ได้งานที่ดีไปกว่า

ก็ทำงานเป็นลูกจ้างแบกหามบ้าง ขายของเล็กน้อยบ้าง ไปทำสวนผักบ้าง อาศัยการทำจริงและรู้จักคิดขยายงาน **ไม่ช้านักก็ได้เลื่อนฐานะขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งกลายเป็นคนมั่งคั่งในเมืองไทย**

**ในขณะที่ยังเป็นคนลำบาก** ใช้แรงงานของตนแลกกับอาหารพอยังชีพ **การกินการอยู่ไม่ฟุ่มเฟือยอะไร** ส่วนมากก็มีข้าวต้มกับผักกาดดอง มีเนื้อบ้างเล็กน้อย เขาก็ดำรงชีพและทำงานสร้างตนได้เสมอ

**พอมีฐานะดีขึ้น การกินก็เปลี่ยนไป** การนุ่งห่มก็เปลี่ยนไป การเที่ยวเตร่แสวงหาความสบายก็มีขึ้น ครั้นได้เป็นคนมั่งมีมีลูกจ้างช่วยทำงาน ฐานะการครองชีพได้เปลี่ยนไปมาก กลายเป็นคนมีการกินการอยู่อย่างฟุ่มเฟือย ผิดจากฐานะเดิมไปไกลลิบ แต่เพราะ**บทเรียนของความลำบากที่ตนได้รับในชีวิตมีอยู่ถึงแม้จะเป็นคนกินดีอยู่ดีอย่างไร ก็ยังคิดถึงความหลังอยู่เสมอ ฐานะของตนจึงยังมั่นคงดีอยู่ตลอดเวลา**

## เหตุแห่งความเสื่อม

ส่วน**ลูกๆที่เกิดมาจากพ่อแม่ที่มีฐานะดี** พอเกิดมาก็พบความมั่งมีของพ่อแม่เสียแล้ว ได้เห็นแต่ความสมบูรณ์พูนสุข ต้องการอะไรก็ได้ดังใจทุกอย่าง มีคนใช้คอยปรนนิบัติให้มีความสะดวกเสมอ เขาไม่เคยเห็นความลำบากเลย กินของดีๆ นอนบนเบาะอันอ่อนนุ่มและนุ่งห่มผ้าชนิดดีๆเท่านั้น เขาภูมิใจในความเป็นอยู่ของเขา เขาไม่รู้จักหมอนไม้ของพ่อแล้ว ไม่เคยรู้จักผักกาดดอง น้ำปลาราดข้าวต้มแล้ว ถ้าเขาเห็นก็นึกว่า เป็นของเลว ไม่น่ากิน เขาไม่เห็นคุณค่าของสิ่งนั้น **ชีวิตของเขานั้นมีความสะดวกสบายมากเกินไป** เงินมีในกระเป๋าจะใช้จะกินเมื่อไรก็ได้ เขาเป็นลูกของท่านเศรษฐีไปแล้ว

**คำว่า ไม่มี ความลำบากยากเข็ญ เขาก็ไม่รู้จัก เขาไม่เป็นคนที่อดทนเพื่อให้ก้าวหน้า รักงานเหมือนพ่อของเขาเสียแล้ว**

# ความมักมากในกาม

**ในบางครอบครัว พ่อบ้านเป็นคนที่สร้างตัวจากความลำบาก จนได้รับผลจากการงานเป็นอย่างดี มีฐานะมั่นคงในทุกอย่าง แต่เขามีความบกพร่องที่สำคัญมากอยู่ประการหนึ่ง คือเป็นคนมักมากในทางกาม** มีเมียหลายคน ไม่อิ่มด้วยกามคุณ เมื่อมีเมียมากก็มีลูกมาก เขามีหน้าที่ทำลูกให้เกิดออกมาเท่านั้น การเลี้ยงเป็นเรื่องของแม่ของเขา แม่คนใดมีลูกแล้ว ก็หมดความงาม ขาดความยั่วยวนในทางกาม เขาก็ไม่สนใจไม่แยแสต่อไป ถ้าแม่มีลูกก็ได้รับการดูแลบ้างตามสมควร ด้วยให้อาหารกิน มีบ้านให้อยู่ มีเงินให้ใช้บ้างนิดหน่อย **ลูกของเขาโตขึ้นในสภาพที่ขาดการเอาใจใส่และเป็นลูกหลายแม่** ความรักใคร่สนิทสนมกันไม่เหมือนลูกพ่อเดียวแม่เดียว ความบาดหมางในครัวเรือนก็เกิดขึ้นแก่ลูกๆก่อน ต่อมาก็เกิดระหว่างแม่ๆต่อไป ส่วนพ่อยังทำตนเป็นคนหนุ่มตลอดเวลา หญิงที่เป็นเมียหลวงอายุรุ่นราวคราวเดียวกับตน เลยกลายเป็นคนแก่เกินงามเสียแล้ว ปลดออกจากตำแหน่งให้ดำรงตนเป็นแม่บ้านอย่างเดียว **ส่วนพ่อบ้านแม้จะแก่อายุหกสิบปีแล้ว ก็หายอมเป็นคนแก่ไม่ ยังทำตนเป็นเด็กเสมอ ยังเมาในกามและแสวงหาเด็กหญิงสาวมาทำเมียต่อไป** แม้แต่คนใช้ภายในบ้านถ้ารูปร่างหน้าตาดีๆ ก็จัดการเสียด้วย

ในบ้านของเขามีสภาพคล้ายฮาเร็มน้อยๆ พวกผู้หญิงที่อยู่กันมากๆ ไม่ต้องทำอะไร มีการแต่งตัวให้งดงาม พูดจาทำท่าดัดจริตให้พ่อบ้านชอบใจก็เป็นพอ คนไหนบำเรอพ่อบ้านให้เป็นที่พอใจก็ได้รับรางวัลมาก เมื่อได้รับรางวัลแล้วก็เอา

ไปเล่นไพ่กันหาได้คิดก้าวหน้าแต่อย่างใดไม่ **ลูกๆทั้งหญิงชายโตขึ้นในสภาพของความเหลวไหลแบบผู้ดี** แม้บ้านจะใหญ่โตเจ้าของบ้านถูกสมมติว่าเป็นคนมีบุญหนักศักดิ์ใหญ่ตามโลกนิยม แต่ความจริงเขาเป็นคนมีบาปหนักศักดิ์น้อย แต่เขาไม่รู้สึกตัว นึกไม่ได้ถึงหลักความจริง มีชีวิตอย่างเด็กที่ชอบของเล่นตลอดเวลา

## ความสบายทำให้คนอ่อนแอ ไม่อดทน

**ต่อมาพ่อบ้านถึงแก่กรรม** ภายหลังการทำศพแล้ว เมียทุกคนมองหน้ากันไม่ได้ และขาดความเห็นอกเห็นใจต่อกันแล้ว ลูกๆทุกคนก็ตั้งข้อหาเข้าหากัน ต่างคนต่างก็จะขอแบ่งทรัพย์สมบัติสกุล เมื่อไม่ตกลงกันก็ฟ้องร้องกันในศาลต่อไป ต้องแบ่งทรัพย์ให้แก่ทนายเสียบ้างจึงสบายใจ เมื่อได้แบ่งกันแล้ว ได้มามากบ้างน้อยบ้างตามควรแก่หน้าที่เขา

**ทุกคนเคยแต่ความสบาย เคยนอนหนุนหมอนใบใหญ่ รับประทานข้าวที่ขัดจนขาวดื่มน้ำใสๆมานานแล้ว ความสบายทำให้เขาเป็นคนอ่อนแอ ไม่มีความอดทนเพียงพอในการที่จะทำมาหากิน**

อีกประการหนึ่ง ตนเคยแสดงตนเป็นคนมั่งมีมาเสียนาน ไม่ทำอะไรก็มีกินมีใช้ จะไปทำงานต่ำๆ หรือก็ละอายแก่เพื่อนบ้าน เป็นคนประเภทจมไม่ลง จะไปทำงานเบาๆ เช่นค้าขาย หรืออะไรอื่นตนก็ไม่เคยทำ ผลที่สุดนั้นก็นั่งกินนอนกิน ขายสิ่งที่ตนมีอยู่กินไปอยู่ไปไม่เท่าใดก็หมด ผลสุดท้ายก็ต้องขายบ้านที่ตนอยู่แก่คนอื่นไป สกุลนั้นมีความล่มจมไปแล้ว เพราะความสบายเกินไปของคนในสกุล

**ความสบาย...**

**จึงเป็นมารที่คอยทำลายทุกสิ่งทุกอย่างให้ย่อยยับไปสิ้น**

# ลำบากเป็นมิตร สบายเป็นศัตรู

**คนที่คิดจะเป็นคนดีเป็นคนเจริญขออย่าได้กลัวต่อความลำบากเลย แต่จงกลัวต่อความสบายให้มากเถิด ความลำบากยากเข็ญไม่เคยทำลายคน ความลำบากยากเข็ญเป็นสิ่งประเสริฐแท้ ความลำบากนี้เป็นศัตรูแล้วกลายเป็นมิตรในภายหลัง ส่วนความสบายนั้นเป็นมิตรก่อนแล้วกลายเป็นศัตรูในภายหลัง จงคบแต่สิ่งที่จะเป็นมิตรกันดีกว่า อย่าคบสิ่งที่เป็นศัตรูของตนเลย**

# หนุนหมอนไม้ กินข้าวกล้อง นอนบนเสื่อผืนเดียว

ทำไมชาติญี่ปุ่นซึ่งเป็นชาวเอเชียเหมือนคนไทย รูปร่างหน้าตาก็เป็นแบบเดียวกับคนไทย อาหารการบริโภคก็แบบเดียวกับคนไทย ในสมัยเมื่อเจ็ดสิบปีมาแล้ว **ชาวญี่ปุ่นกับชาวไทยมีความเป็นอยู่ในระดับเดียวกัน เขาเป็นประเทศที่ล้าหลังกว่าประเทศยุโรปและอเมริกามาก แต่ต่อมาญี่ปุ่นได้ถีบตัวขึ้นไปถึงขึ้นเป็นประเทศมหาอำนาจ มีความเจริญในด้านต่างๆทุกด้าน ทิ้งพี่ไทยไว้ไกลลิบทีเดียว**

การที่ได้เป็นไปเช่นนี้นั้นก็เพราะว่า ชาวญี่ปุ่นเป็นคนประเภท**หนุนหมอนไม้ กินข้าวกล้อง นอนบนเสื่อผืนเดียว** เขามิได้เป็นอยู่อย่างสบายและสะดวกเลย เขาคิดถึงงาน คิดถึงประเทศชาติ คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมของเขาเสมอ **ชีวิตในครอบครัวของชาวญี่ปุ่นเป็นชีวิตที่มีระเบียบดีมาก** เขามีความเคารพกันตามอาวุโส พ่อบ้านเป็นใหญ่ที่สุดในครอบครัว ทุกคนต้องเคารพเชื่อฟังคำของพ่อบ้าน ลูกคนหัวปีก็เป็นที่เคารพของน้องๆทุกคน เวลารับประทานอาหาร แม่บ้านจักเป็นคนตักอาหารแจกให้แก่พ่อบ้านเป็นคนแรก ต่อมาก็ตัวเอง ต่อไปก็ถึงลูกคน

หัวปีและตามลำดับลงไปจนถึงลูกคนสุดท้อง นี่คือระเบียบการเคารพกันในครัวเรือน

**อาหารการกินของเขาก็กินเท่าที่จำเป็น** เท่าที่ร่างกายต้องการเท่านั้น หาได้กินกันเพื่อสนุกเพื่อมัวเมาอะไรไม่ ถ้าเขาจะต้มเผือกมันกินกัน และในครอบครัวมีห้าคน ก็ต้มกินกันเพียงห้าชิ้นเท่านั้น สุกแล้วก็แบ่งกันกินพอหมดพอดี เขาไม่กินแบบท้องแตกดีกว่าของเสีย อันเป็นการทำให้ทุกคนเสียนิสัยและเป็นคนเห็นแก่ปากแก่ท้อง กลายเป็นคนกินมากและกินไม่เลือก โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่อาจกินทุกอย่าง แม้กระทั่งแกลบรำ จอบ เสียม รถถัง เรือบิน กินไม้ในป่าก็ยังได้ นี่เป็นผลจากการกินแบบฟุ่มเฟือยจึงทำให้เสียคน

**ทหารญี่ปุ่น**ในคราวยกทัพมารบกัน เมื่อเดินทางผ่านประเทศไทย เราได้เห็นความอดทนความแข็งแกร่ง และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการปฏิบัติงาน สิ่งเหล่านั้นเป็นผลจากความอบรมในครอบครัวทั้งนั้น พ่อแม่ที่รักครอบครัว รักสกุลและประเทศชาติ จึงควรฝึกทุกคนให้เป็นอยู่แบบง่ายๆ และให้มีใจสูงจึงจะสมควรกัน

# สร้างตนให้ก้าวหน้าด้วยหลักพุทธศาสนา

**เราชาวไทยนับถือพุทธศาสนา ธรรมะในพุทธศาสนาสอนเราให้เป็นคนมีความเพียร มีความอดทน รักความอดทน รักความก้าวหน้า ไม่เป็นคนเห็นแก่การกินอยู่แบบฟุ่มเฟือย ไม่เป็นคนตกเป็นทาสของความอยากอันทำให้ใจของตนต้องตกต่ำไปอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ถ้าเราศึกษาและนำหลักธรรมะของพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันกันอย่างแท้จริงแล้ว เราจะเป็นคนเจริญและก้าวหน้าไปมากกว่านี้แล้ว**

ชาวญี่ปุ่นเขานับถือพุทธศาสนาเหมือนกับเรา เขาใช้ศาสนากันมากกว่าพวกเราใช้ เขาจึงมีความเจริญก้าวหน้ามากกว่าเราเสียอีก บางคนกล่าวอย่างงมงายว่า พุทธศาสนาทำให้ชาติไทยไม่ก้าวหน้า การกล่าวเช่นนี้เป็นการกล่าวที่ไม่ตรงกับความจริงเลย แต่ควรจะกล่าวว่า **คนไทยเรานับถือพุทธศาสนากันแต่เพียงชื่อเราจึงไม่เจริญก้าวหน้า ในสมัยนี้เป็นสมัยของการสร้างตนให้เป็นคนก้าวหน้ากันให้มาก ด้วยการปฏิบัติตนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา**

# ความติดใจหลงใหลในความสบาย

ชาวตะวันตกเขากล่าวว่า คนไทยเป็นคนเกียจคร้าน เป็นอยู่อย่างแบบหาเช้ากินค่ำ พอใจในการเป็นอยู่ที่ไม่ก้าวหน้าเสียเลย คำกล่าวเช่นนี้เราคนไทยอาจนึกว่า เป็นการกล่าวที่ดูถูกกันมากไปหน่อย แต่ความจริงเราก็เป็นเช่นนั้นเป็นส่วนมาก คนไทยมักขี้เกียจทำอะไร ทำอะไรแต่พอกินพอใช้ การครองชีพจึงอยู่ในระดับต่ำมาก สิ่งที่พวกเรากินกันอยู่ทุกวันๆนั้น กินกันเพียงเพื่อมิให้ตายเท่านั้น หาได้กินพอให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายไม่ การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไม่มีอะไรจะกิน ที่ไม่มีกินก็เพราะเราไม่ทำงาน เราเห็นแก่ความสุขที่เกิดจากการนอน การเที่ยว

*การไม่ทำอะไรที่เป็นเหตุให้ตนไม่เป็นคนก้าวหน้า สิ่งที่ดีและมีประโยชน์ทั้งหลายจึงตกอยู่ในมือของคนอื่นเขาหมด* เราได้รับแต่เพียงกากเดนนิดหน่อยเท่านั้น เราเป็นเจ้าของบ้าน...แต่ของในบ้านไม่มีอะไรเป็นของเรา มันเป็นของคนอื่นเขาทั้งนั้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นไทยแต่ในนาม เนื้อแท้หาได้เป็นกันไม่ ขอท่านพี่น้องทั้งหลายจงตื่นขึ้นมาดูรอบๆตัวท่านบ้างเถิด โปรดมองดูอย่างแยบคาย และถามตัวเองว่า ตนเป็นใคร ตนควรทำอะไร ตนควรก้าวหน้าไปทางไหน จึงจะทัดเทียม

กับชนเหล่าอื่นเขา **อย่าหลงในความสบายเล็กน้อยเลย เพราะความสบายเพียงน้อยๆนั้น หาได้ช่วยให้ท่านเป็นคนดีขึ้นไม่**

## เดินตามทางที่พระพุทธองค์ทรงดำเนินนำไป

ถ้าหากว่า**เจ้าชายสิทธัตถะ**ท่านจะอยู่หาความสุขสบายในวังหลวง นอนบนเตียง หนุนหมอนใบใหญ่ยัดด้วยนุ่นและสำลี ประพรมน้ำอบหอม กินอาหารมีรสอร่อย มีฝ่ามือฝ่าเท้าอันอ่อนนิ่ม ชื่อของท่านก็คงหายไปพร้อมกับความตายของท่านแล้ว โลกจะไม่รู้จักท่านในฐานะเป็นพระพุทธเจ้าเลย แต่พระองค์มิได้เห็นแก่ความสุขแบบนั้น หาได้นอนแบบคนมั่งมีทั้งหลายนอนไม่ ทรงทิ้งหมดทุกอย่างออกไปนอนบนพื้นดิน ไม่มีหมอน ไม่มีเบาะ ไม่มีคนรับใช้คอยปฏิบัติพระองค์ **ท่านไม่อาลัยในความสุขทางกาย แต่ทรงแสวงหาความสุขในทางใจ ผลที่สุดก็ได้เป็นพระบรมครูของชาวโลก ความสำรวยในวังหลวงหาได้ช่วยพระองค์ไม่ ความลำบากเท่านั้นช่วยพระองค์ เราผู้ปฏิญาณตนเป็นศิษย์ของพระองค์ท่าน ก็ควรอดทนและไม่กลัวต่อความลำบาก คิดก้าวหน้าไปเสมอเถิด**

## ผลแห่งความเพียรพยายามในทางที่ถูกที่ชอบ

**ภิกษุในสมัยก่อนท่านนอนหนุนหมอนไม้ ท่านนอนแต่น้อยๆ ใช้เวลาส่วนมากในการภาวนา เพื่อเอาชนะความคิดชั่วที่เกิดขึ้นรบกวนใจของท่าน ผลที่สุดก็ชนะ และเป็นผู้บริสุทธิ์ได้อย่างแท้จริง**

**ในยุคต่อมา**พระต้องเรียนหนังสือ ในเวลากลางคืนไม่มีตะเกียงตาม ท่านกวาดใบไม้แห้งมากองไว้ เวลาต้องการแสงก็เผาใบไม้แห้ง อ่านหนังสือท่องจนขึ้นใจ เวลานอนท่านก็หนุนมะพร้าวแห้ง พอรู้สึกตัวท่านตื่นทันทีและไม่ยอมนอนต่อไป ท่านเรียนด้วยความยากลำบาก แต่ท่านมีความรู้ดีกว่าพวกเรา **ท่านรักษาพุทธศาสนามาให้พวกเราได้ศึกษากันมาจนกระทั่งทุกวันนี้ นี่เป็นผลของความเพียรพยายามโดยแท้**

ถ้าพวกนักบวชยังไม่เห็นแก่ความสุขอย่างแบบชาวบ้าน ความก้าวหน้าก็ยังคงมีอยู่ แต่ถ้านักบวชมีการกินอยู่นุ่งห่มอย่างชาวบ้านเมื่อใด ใจของเขาก็ห่างจากทางของพระนิพพานเมื่อนั้น **จึงขอให้พวกเราทั้งหลายมาดำรงชีพอยู่อย่างพระกันเถิด จงหนุนหมอนไม้คือความเพียรในทางที่ถูกที่ชอบกันเถิด**

# ความเสื่อมเกิดเพราะตามใจกิเลส

สถานการณ์ของบ้านเมืองสอนได้เป็นอย่างดี พวกที่ขันอาสาเข้าทำการเปลี่ยนระบบการปกครองมักอ้างว่า ระบบเก่าผู้ปกครองชุดเก่าเป็นพวกเห็นแก่ตัว เห็นแก่พวกพ้อง มีการทุจริตในวงการงานมากมาย ทำให้ประชาชนผู้เป็นเจ้าของประเทศต้องเดือดร้อน เขาจะเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น และทำการเปลี่ยนโดยวิธีต่างๆตามที่โลกเขาทำกัน เมื่อเปลี่ยนมาแล้วผู้ทำการทุกคนก็ยังคงถืออุดมคติ คือไม่เห็นแก่ตัวแก่พวกทำงานตรงไปตรงมา เขาก็ได้รับความนิยมจากมหาชนว่าเป็นผู้มาโปรดอย่างแท้จริง

**แต่วิสัยของปุถุชนผู้ยังมีกิเลสมากมาย** เขาทำดีได้เพียงพักเดียวเท่านั้น ความอยากก็เกิดขึ้น และความสบายในการมีอำนาจยั่วใจเขา เขามีอำนาจแล้วก็อยากมีเรื่อยไป ต้องการมีความสบายมากขึ้น เมื่อก่อนอยู่บ้านหลังน้อย นั่งรถ

คันน้อย แต่งตัวพอประมาณ พอมีอำนาจขึ้น สร้างบ้านใหม่ มีรถคันใหม่...ใหญ่และราคาแพงจนสามารถเอามาสร้างโรงเรียนได้สักหลัง แต่งตัวโก้ขึ้น กินของดีทุกประเภท เมียคนเก่าไม่ทันสมัย จึงบอกเลิก...หาใหม่ คนเดียวไม่พอต้องสองสามคน รายจ่ายมากขึ้น เงินเดือนที่ประชาชนให้ไม่พอ จึงหาวิธีโกงประชาชนโดยอุบายต่างๆที่ตนนึกว่าคงไม่มีใครรู้ ไม่มีใครจับได้ แต่ความลับไม่มีในโลก

# ใจที่ตั้งไว้ผิดเป็นศัตรูที่ร้ายแรง

**ในที่สุดน้ำลดตอผุด ความชั่วปรากฏแก่มหาชน แต่ตนมีพวกที่ร่วมโกงกันมาก มีอำนาจมาก ใครทำอะไรไม่ได้ ถึงกระนั้นความเสื่อมเกิดแก่เขาแล้ว** ความนิยมหมดไป เขาเป็นใหญ่อยู่อย่างลำบาก นี่เป็นผลจากความสุขในทุกทางมาทำลายเขา จึงขอให้ผู้ที่จะเป็นใหญ่พึงระวังให้มาก ขอให้ใหญ่ในการปฏิบัติงาน ในการเสียสละเพื่อส่วนรวม และไม่เห็นแก่ตนเถิด ไม่มีใครทำลายท่านดอกถ้า...ท่านดีจริง แต่ความดีที่ไม่จริงของท่านนั่นแหละทำลายตัวท่านเอง

ดังคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ใจที่ตั้งไว้ผิดเป็นศัตรูที่ร้ายแรงกว่าอะไรๆทั้งหมด** ทุกคนจึงควรระวังศัตรูภายในของตนให้มากสักหน่อย เพราะศัตรูภายในมีโอกาสเกิดได้ง่ายกว่าศัตรูภายนอก ศัตรูภายในนำศัตรูภายนอกมาสู่ตัวท่านและพรรคพวกของท่าน

**คนหนุนหมอนไม้คือคนที่ไม่ลืมตน เป็นคนตื่นตัวอยู่เสมอในการที่จะก้าวหน้าไปในทางที่เป็นคุณแก่ตนแก่ท่าน คนประเภทนี้ทิ้งหมอนไม้ไปหนุนหมอนยัดนุ่น หนุนแขนคนที่ตนรักใคร่พึงใจ ฟังคำพูดที่ฉอเลาะเพราะพริ้ง เป็นบุคคลประเภทลืมตนเองลืมการงาน ลืมหมดทุกอย่างนอกจากความเมาในความสุขของตนเองเท่านั้น คนชนิดนี้ต้องถึงความล่มจมในวันหนึ่งโดยแท้**

# ยิ่งใหญ่ในความดี ทำสิ่งที่ถูกต้องตามธรรม

**บุคคลผู้ปรารถนาในความเป็นใหญ่ ปรารถนาเกียรติยศและชื่อเสียง ปรารถนาในทรัพย์สมบัติ จงแสวงหาสิ่งที่ตนใคร่จะได้นั้นโดยธรรมเถิด...** อย่าแสวงหามาโดยอธรรมเลย เพราะมีวิธีการที่สกปรกโสมมนั้นจักทำท่านให้เสียหายโดยแท้

**ใครปรารถนาจะเป็นใหญ่ จงทำตนให้ใหญ่ในความดี** ให้มีความรู้ผิดชอบประจำใจตน เดินตามทางที่ถูกต้องไว้เสมอ ความคิดที่ผิด การกระทำที่ผิดอย่าได้เกิดแก่ท่าน ขอความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม จงตั้งมั่นในใจของท่านเสมอ อย่าได้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนเลย ถ้าหากท่านดำรงตนไว้ในธรรมกินอยู่ และทำสิ่งที่จะให้ตนสบายแต่เพียงเล็กน้อยพอสมควรที่ร่างกายจะพึงมีพึงได้ อย่าทำอะไรตามใจกิเลส เพราะกิเลสไม่เคยปรานีต่อใคร ไม่เคยทำอะไรให้ใครดีขึ้น นอกจากทำลายเขาเท่านั้น ฉะนั้นผู้ใคร่ต่อความเป็นใหญ่จงได้ทำตนให้เป็นใหญ่จริงๆเถิด **ความใหญ่จริงๆนั้น มิใช่อยู่ที่ยศฐาบรรดาศักดิ์ หรือสายสะพาย เหรียญตราอะไรทั้งนั้น แต่อยู่ที่เขาเป็นคนปกครองตัวเองได้ บังคับตนเองไว้ให้เดินไปในทางธรรมเสมอ ไม่ยอมให้อธรรมเข้าครอบงำตนเป็นอันขาด คนเช่นนี้เป็นคนใหญ่และใหญ่ได้นานเพราะความดีรักษา**

*ชาวไทย ชาวพุทธทั้งหลาย จงตื่นตนเถิด อย่ามัวเมาในการหลับสบายที่ทำให้ท่านไม่เป็นไทยกันเลย บ้านเมืองของเรายังไม่ดีพอ ยังไม่ก้าวหน้าพอ จงช่วยกันตื่นและลืมตาให้กว้าง มองไปข้างหน้าให้ไกล แล้วจงทำกิจที่ควรทำกันเถิด จงใช้ไม้คือความเพียร ความไม่ประมาท ความอดทน ความซื่อสัตย์ ความข่มใจ ความเสียสละเป็นหมอนหนุนหัวใจของท่าน ให้ใจของท่านจงตื่นตัวอยู่เสมอ แล้วหลักชัยก็จะเป็นของท่านได้สมหมาย...*

๒๖ สิงหาคม ๒๕๐๐




# พักกาย พักใจ

จิตใจของคนเรานั้น
ถ้าหนักอยู่ตลอดเวลาแล้วจะเป็นโรคประสาทได้ง่าย
แต่ถ้าเบาบ่อยๆแล้วมันสบาย
คลายกังวล คลายทุกข์ คลายร้อน
ร่างกายต้องการพักผ่อน ฉันใด
จิตใจก็ต้องการพักผ่อน ฉันนั้น
บางทีเราอยากพักผ่อน แต่ใจไม่ได้พักผ่อน
. . . ก็ยังเหมือนไม่ได้พัก . . .
แต่ถ้าใจได้พักแล้วกายก็เหมือนพักไปด้วย
เพราะใจมันใหญ่กว่ากาย มันมีความสำคัญยิ่งกว่าร่างกาย
...ถ้าใจพักแล้ว...กายก็ได้พัก...
การพักในเรื่องเกี่ยวกับใจนั้น สำคัญกว่าทางร่างกาย
จิตใจที่รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีกำลัง ก็ย่อมขาดกำลังในการปฏิบัติหน้าที่

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




# วิดออกเสียบ้าง

พระพุทธเจ้าสอนว่า
ให้วิดออกเสียบ้าง อย่าบรรทุกให้มันเพียบเกินไป
ให้เรือมันคล่อง...เบา แล้วก็จำพายไปเถิด
มันก็จะถึง "ฝั่ง" คือ "ความพ้นทุกข์" ได้สมความปรารถนา
สภาพจิตใจก็ต้องเป็นอย่างนั้น
มีอะไรที่ไม่จำเป็นก็หยุดคิดเสียบ้าง
คือหัดควบคุมให้หยุดคิดเสียบ้าง ให้พูดกับตนเองได้ว่า
"เฮ้อ! ไม่เข้าเรื่อง คิดอะไร" คอยดูตัวเองอย่างนั้น
สภาพจิตใจของคนเรานั้นเหมือนกับผ้าขาวที่สะอาดอยู่ตลอดเวลา
แต่ที่เศร้าหมองเพราะสิ่งที่มากระทบ
ถ้าเราเอาผ้าขาวผืนหนึ่งไปปูไว้ที่สนามหญ้า ไม่เท่าใดขี้ฝุ่นก็จับเป็นสีอื่น
สภาพจิตใจของคนเราก็เหมือนกัน
โดยปกตินั้น มีจิตใจสะอาดอยู่ ประภัสสรผ่องใสอยู่เสมอ

**พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)**




# จิตที่เป็นพุทธะ

. . . จิตที่จะสดชื่นเป็นปกตินั้น . . .
เราต้องมีหลักธรรมเป็นเครื่องประคับประคอง
ถ้าไม่มีอะไรเป็นเครื่องประคับประคองแล้ว มันสดชื่นอยู่ไม่ได้
ถ้าเรามีจิตไม่ถูกปรุงแต่ง
ก็เรียกว่าเรามีจิตเป็นพุทธะขึ้นมา เป็นผู้รู้ขึ้นมาทันที
รู้อะไรถูกต้องขึ้นมา แล้วก็เป็นตัวเองอย่างแท้จริง
การดูจิต ต้องดูตามที่เขากระทำ
ดูว่าเขาทำอะไร...ถ้าเขาทำแต่เรื่องชั่วแสดงว่าจิตเขาชั่ว
ถ้าเขาทำเรื่องดี เรื่องประเสริฐ...ก็แสดงว่าจิตเขาดี
ฟังคำพูด...ถ้าเขาพูดด้วยคำสุภาพ เรียบร้อย อ่อนหวาน สมานใจ
ก็แสดงว่าใจเขาดี เพราะว่าพูดคำดีๆออกมา
ถ้าว่าพูดคำหยาบพ่นๆออกมา ไม่ใช่พูด...พ่นออกมา
ใจก็หยาบ คิดแต่เรื่องชั่ว เรื่องร้าย จึงพูดคำชั่วร้ายออกมา

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



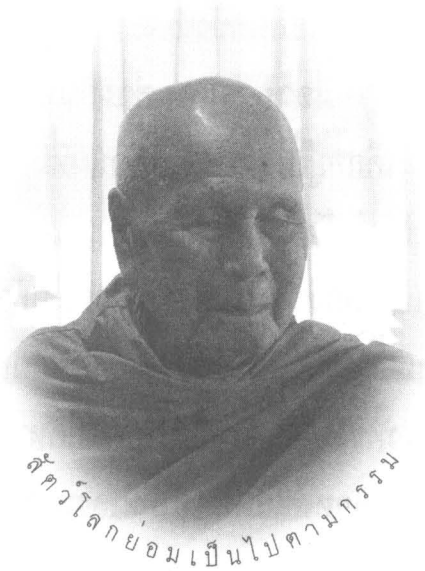
# ทำสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม



มีบางคนเข้าใจว่า . . .
การกระทำความดีหรือการปฏิบัติกิจศาสนา
เป็นเรื่องของคนแก่ คนหนุ่มคนสาวนั้นยังไม่จำเป็น
...เป็นความเข้าใจที่ผิดมาก
ธรรมะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย
เหมือนอาหารสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกาย
การทำชั่วย่อมเกิดแก่คนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย
ถ้าเขาไม่มีเครื่องห้าม ไม่มีเครื่องกั้น...
โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวจิตใจกำลังคึกคะนองร้อนแรง
ประดุจม้าคะนองที่ขาดสารถีผู้บังคับและจับบังเหียนไว้ ฉันใด
คนหนุ่มสาวที่กำลังคะนอง ก็ควรที่จักมีสิ่งสำหรับบังคับตนเองไว้

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




มีคำกล่าวที่น่าฟังว่า “เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” และควรกล่าวอีกว่า **การกระทำในเวลานี้จะมีผลในกาลข้างหน้า** ทุกสิ่งย่อมไหลวนไปตามอำนาจแห่งเหตุ มีเหตุแล้วผลก็ต้องมีในคราวต่อไป เหตุกับผลย่อมเกี่ยวพันกันเสมอ **ใครทำเหตุอย่างใดไว้ ผลจากเหตุนั้นก็จะมีแก่เขาแน่ๆ** จะช้าหรือว่าเร็วนั้นอยู่ที่เวลาที่จะนำผลมาให้เท่านั้น ทุกอย่างต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์เสมอ

## ความแตกต่างของแต่ละชีวิต

**พวกเราที่เป็นผู้ใหญ่อยู่ในวันนี้ ก็คือเคยผ่านชีวิตของเด็กมาแล้ว ความเป็นอยู่ของคนใหญ่ในบัดนี้ ไม่มีอาการเหมือนกัน** บางคนมีความรู้มาก

บางคนมีความรู้น้อย บางคนมั่งมี บางคนยากจนค่นแค้น บางคนเป็นที่รักใคร่พอใจของคนอื่น บางคนเป็นที่เกลียดชังของคนอื่น

**การที่ชีวิตแต่ละชีวิตมีอาการแตกต่างกันอย่างนี้เนื่องมาจากอะไร?**

**นายคำ** เมื่อเป็นเด็กอยู่ในครอบครัวพ่อแม่ที่มีความเป็นอยู่ค่อนข้างทราม พ่อเป็นคนชอบดื่มเป็นประจำวันมีอาชีพเป็นกรรมกร พ่อได้เงินค่าจ้างวันหนึ่งประมาณสิบบาท เวลาเย็นเลิกงานแทนที่เขาจะตรงไปบ้าน ก็ชักชวนเพื่อนฝูงแวะร้านขายเหล้าก่อน เมื่อแวะแล้วก็นั่งดื่มสนทนากับเพื่อนฝูงอย่างสบายใจ พอรู้สึกมึนก็กลับบ้าน เดินไม่ตรงทางได้ของกินไปฝากลูกนิดหน่อยแต่หาถึงลูกไม่ เพราะความเมามึนของพ่อของนั้นตกหล่นเสียที่ใดไม่มีใครทราบ ถึงบ้านในสภาพที่ไม่ปกติ

ส่วนมารดาของเขาเป็นคนขายของเล็กๆ น้อยๆ บางวันก็ขายดี บางวันก็ขายไม่สู้จะดี บางวันขายได้กำไรมากหน่อย วันต่อไปก็ไม่ขายแล้ว เอาเงินที่เป็นกำไรไปนั่งล้อมวงเล่นไพ่เสียเพลิน เย็นๆจึงจักกลับบ้าน ถ้าวันไหนชนะการพนันก็มีอารมณ์ดี วันไหนแพ้มาอารมณ์ก็เสีย เมื่อแม่บ้านอารมณ์เสียก็มักดุด่าลูกด้วยคำหยาบต่างๆนานา ส่วนพ่อบ้านก็มีอาการมึนเมาอยู่ เมื่อได้ยินเสียงเมียด่าลูกก็รำคาญ เข้าใจไปว่าเมียด่าเป็นการกระทบกระเทือนตน โทสะเกิดและด่าให้มั่งผลที่สุดก็เกิดตีกัน บางคราวจนถึงกับต้องหาหมอ บ้านก็ไม่เป็นปกติไปหลายวัน ต่างคนต่างรู้สึกตัวว่าการกระทำเช่นนั้นไม่ดี แต่ต่อมาก็หันเข้ารูปเดิมอีก

# ทำสิ่งใด...ได้สิ่งนั้น

ครอบครัวนี้มีลูกหลายคน นายคำเป็นคนหนึ่งของครอบครัวนี้ นายคำในสมัยเป็นเด็กเคยถูกพ่อตีเอาขนาดหนักในเวลาที่ทำอะไรไม่ทันใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วในเวลาพ่ออยากจะกินเหล้าตอนกลางคืน เขาก็มักถูกใช้ให้ไปซื้อ

จากร้าน บางทีเดือนมืดเขาทำเหล้าหกราดไปหมด พ่อดุตีใหญ่ แม้เขาจะได้ไปเข้าโรงเรียนเหมือนกับเด็กอื่นๆ การเรียนของเขาไม่สู้จะดีนัก เพราะสมองที่เขารับมาจากพ่อที่เป็นนักดื่มนั้น...เป็นสมองที่โง่เอาการอยู่ การเรียนจึงไม่เกิดผลเท่าที่ควร เขาออกจากโรงเรียนอย่างชนิดอ่านได้นิดหน่อยเท่านั้นเอง

เขาเป็นหนุ่มที่คบหาสมาคมกับเด็กๆตามหน้าโรงหนัง ซึ่งมาจากครอบครัวที่เป็นแบบเดียวกับเขา และกลายเป็นคนเกเร ชอบชกต่อยอยู่เสมอ เขามิได้มีความคิดในทางก้าวหน้าแม้แต่น้อย ชีวิตของเขานำแต่ความรำคาญมาให้เพื่อนบ้านตลอดเวลา พอเอ่ยชื่อนายคำ ใครๆก็สั่นเศียรกันทั้งนั้น

**ทำไมนายคำจึงเป็นคนเช่นนั้น? ก็เพราะเกิดมาในสกุลที่ไม่มีศาสนาขาดธรรมะประจำครอบครัว พ่อก็ไม่ดี แม่ก็ไม่ดี มีความเป็นอยู่ชนิดที่เหลวไหลอย่างมาก ความชั่วนั้นจึงติดมาถึงลูกด้วย อนาคตของนายคำเป็นความมืดมัว เพราะการกระทำของพ่อแม่ไม่ดี เขาจึงพลอยได้รับผลแห่งความไม่ดีไปด้วย**

## สร้างเหตุอย่างไร ผลที่ได้ต้องเป็นเช่นนั้น

**คุณอาภรณ์เป็นชายหนุ่มรูปหล่อแต่งตัวโก้เสมอ** ในสมัยหนึ่งชื่อของเขาติดอยู่ริมฝีปากของหญิงทั้งที่สาวและไม่สาว เขาเป็นดาราสังคมที่สุกปลั่งดวงหนึ่ง **แต่คุณอาภรณ์เดี๋ยวนี้ได้เข้าไปอาศัยอยู่ในวัดหนึ่ง** นอนในห้องน้อยที่พระคุณเจ้ามีเมตตาให้เขาอาศัย การแต่งตัวที่เคยโก้หรู ผมที่เป็นมันระยับด้วยครีมอย่างดี รองเท้าที่ขัดมันเป็นเงาวับ ไปไหนก็นั่งรถยนต์อย่างสง่า มีแฟนสาวที่ชอบติดเหยื่อนั่งเคียงข้างคอยพลอดจ้ออยู่ตลอด เวลาเพื่อให้เงินไหลออกมาจากกระเป๋าของคุณอาภรณ์ ถ้าเขาเข้าไปสู่ร้านใดเจ้าของร้านต้องโค้งให้เขาอย่างงามทีเดียว เขาชอบ

ซื้อของที่ตกมาใหม่ๆ ถ้ามีบริวารเข้าไปด้วยนั้น เขาก็ใจดีซื้อแจกแก่ทุกคนที่มีความต้องการ คุณอาภรณ์เป็นลูกของคนมีเงิน เขาเกิดมาบนกองเงินกองทอง ไม่เคยพบกับคำว่าไม่มี เขาต้องการอะไรเป็นได้เสมอ มีคนคอยเอาอกเอาใจเขาทุกอย่าง เขาจึงเมาในความเป็นอยู่ของเขา เขาไม่เคยคิดถึงกฎอนิจจัง อันเป็นกฎที่จริงอยู่ตลอดกาล เขาจึงมีสภาพเป็นคนลำบากอยู่ในบัดนี้

**เป็นความผิดของใครกันเล่า? ถ้าไม่รู้ต้นสายของเหตุ ก็คงนึกว่าคุณอาภรณ์เป็นคนเลวเต็มที แต่ความจริงคนเราเมื่อแรกเกิดมาใหม่ๆ ยังไม่มีความเลวร้ายอะไรนัก ความเลวร้ายเพิ่งมาเกาะจับเอาเมื่อเขาได้อยู่ในความเป็นอยู่ และแวดล้อมไปด้วยความเลว เขาจึงดูดเอาความเลวหลายประการเข้าไปไว้ในสมองของเขา**

## กรรมเป็นผลแห่งการกระทำ

**ถ้าสืบถอยหลังไปสักเล็กน้อยก็จะทราบว่า บิดาของเขาเป็นคนอย่างไร มารดาของเขามีระดับใจขนาดไหน** สมัยที่คุณอาภรณ์ยังมิออกมาดูโลก บิดาของเขาชื่อคุณอาทร เป็นผู้มาจากสกุลชาวนาธรรมดาสามัญ แต่เขาได้รับการศึกษาดีเพราะบิดาของเขามีความรักลูก ไม่อยากให้ลูกทำนาแบบตน จึงอุตส่าห์ให้ลูกได้เรียนหนังสือ เรียนจนจบชั้นมัธยมบริบูรณ์แล้วส่งเข้ากรุงเทพฯ ในการส่งลูกชายเข้ากรุงเทพฯ นี้ บิดาของคุณอาทรต้องขายนาและขายวัวของตน เพื่ออนาคตของลูก ลูกของเขาเข้าไปอยู่กรุงเทพฯ อย่างสบาย เขาใช้เงินเรียนบ้างไปเที่ยวบ้าง ผลที่สุดต่อมาเขาก็สอบได้ปริญญาตรีทางกฎหมาย และได้ทำงานในกรมพระธรรมนูญ กระทรวงกลาโหม

**เขาทำงานมาจนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงการปกครอง เขาได้มีส่วนกับเขาด้วยและเมื่อทำการสำเร็จ ฐานะทางการงานการเงินของเขาดีขึ้น เพราะเขาเก่งในทางวิ่งเต้น ประจบประแจงด้วยวิธีการต่างๆ** ส่วนมากเป็นเรื่องผิดกฎหมายแต่เขาหาถูกจับกุมไปลงโทษไม่ เพราะเขามีพวกมีอิทธิพลในหลายด้าน เขาลืมตัวกระทำงานนอกกฎหมายเสมอมา เขามีเงินมีรถยนต์ มีเมียหลายคนและหลายแห่ง **เขาเป็นคนไม่มีศาสนาที่แท้จริง แม้จะเข้าหาพระบ้างก็เพื่อประโยชน์ของเขาเท่านั้น เขาไม่เคยนึกถึงกฎอนิจจัง ไม่เคยนึกถึงคำว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** เขาถือแต่เพียงว่าหลีกกฎหมายได้ก็พ้นกันเท่านั้น อนาคตของเขาไม่มี เขาจึงเป็นเศรษฐีการเมืองอันเป็นแนวใหม่ของเมืองไทย เอ่ยชื่อนายอาทร ใครๆก็รู้จักว่าเป็นคนกว้างขวางขนาดไหน ทุกคนยกมือไหว้เขา ความชั่วของเขายังซ่อนอยู่ใต้ผิวน้ำ...คนนอกยังมองไม่เห็น น้ำยังมากปิดมิดอยู่แต่ทุกอย่างไม่มีอะไรแน่นอน

**ผลที่สุดเกิดความผันผวนทางการเมืองขึ้น นายอาทรต้องรับผลแห่งกรรมของตนบ้าง** น้ำลดแล้วตอทั้งหลายเริ่มผุด เขากลัวอำนาจของกฎหมายจะมาจูงเขาไปสู่ที่คุมขัง เขาจึงหนีออกนอกประเทศ แม้จะหนีไปแล้ว ก็พ้นไปแต่กายเท่านั้น ส่วนความผิดที่ตนทำไว้ก็ตามตนไปด้วย ตัวเขาไปอยู่เมืองนอกอต่ความผิดทุกอย่างอยู่ในความทรงจำของเขา ตนเคยเป็นใหญ่เคยบังคับคนมามาก ต้องตกต่ำเพราะความประมาทของตนเอง เป็นเหตุให้มีความเสียใจอย่างมาก

**คนผู้ไม่มีธรรมเป็นหลักครองใจ ในขณะเกิดความทุกข์ทางใจก็หาทางแก้ไม่ได้** รู้ได้อย่างเดียวเท่านั้น คือ ลดความเป็นคนที่มีความคิดให้กลายเป็นคนปราศจากความคิด โดยเอาน้ำเมาใส่ลงไปในท้องของตนอยู่ทุกวันเวลา จนกระทั่งความเมามีแรงสูงมาก เส้นโลหิตอันเป็นทางเดินของโลหิตมีช่องจำกัดความดันโลหิตมีมากเส้นโลหิตก็แตก นายอาทรนักการเมืองผู้เมาในความเป็นใหญ่ในความมั่งมี ในความมีบริวารมากจนลืมนึกถึงสิ่งใดๆทั้งหมด ชีวิตของเขาก็ถึง

ที่สุดในดินแดนของชนชาติอื่น ทรัพย์สมบัติของเขาที่ได้มาโดยทางอันมิชอบธรรม ค่อยละลายหายไปทีละน้อย เหมือนน้ำในบ่อหน้าแล้งค่อยเหือดแห้งไปทีละน้อย จนกระทั่งหมดไป ไม่มีอะไรเหลือไว้ให้เขา ลูกเมียของเขาต้องแตกกระจัดกระจายไปคนละทิศละทาง ใครมีความโลภอยู่ในสมองมากก็เอาไปได้มาก

คุณอาภรณ์ที่กล่าวมาแล้ว เป็นลูกของคุณอาทรผู้มั่งคั่งอย่างสกปรก ได้ฝากชื่อเสียงที่ไม่ดีไว้แก่โลก แต่ลูกเมียพวกพ้องคุณอาภรณ์ในสมัยที่พ่อยังมีชีวิตอยู่ ก็ดำเนินชีวิตแบบตามใจตนเอง ไม่เคยนึกถึงความลำบาก เพราะพ่อแม่ของเขาเป็นคนตามใจเขาทุกอย่าง เขาจึงต้องกลายเป็นคุณอาภรณ์นอนศาลาวัดไป เพราะความประมาทมัวเมาดังกล่าวมา ตนจึงต้องลำบากเพราะความหลงผิดของตนโดยแท้

# ตัวการสำคัญในการสร้างอนาคต

**ชีวิตของนายคำลูกคนขี้เมาและยากจน นายอาภรณ์ลูกคนขี้เมา แต่มีฐานะดีเพราะความคดโกง มีอนาคตเป็นแบบเดียวกัน คือต้องตกต่ำในที่สุดทั้งคู่ ความตกต่ำของคนทั้งสองเนื่องมาจากการกระทำของพ่อแม่เป็นส่วนใหญ่ พ่อแม่จึงเป็นตัวการสำคัญในการสร้างอนาคตให้แก่ลูกแก่หลานของตน**

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *พ่อแม่เป็นครูคนแรกของบุตรธิดา* บุตรชายหญิงได้รับอะไรมาจากพ่อแม่มากที่สุด ผู้ที่เป็นพ่อแม่จึงควรคำนึงให้มากสักหน่อย และช่วยกันสร้างนิสัยอันดีงามให้แก่ลูกของตน เยาวชนคนหนุ่มสาวก็ควรคิดให้มากเหมือนกัน เพราะคนหนุ่มน้อยทั้งหลาย ทั้งชายและหญิงเป็นผู้เตรียมตัวเพื่องานของชาติต่อไป

# สร้างคนให้มีคุณภาพควรแก่การเป็นคนที่ดีแท้

คนแก่ทั้งหลายท่านเคยเป็นเด็กหนุ่ม เป็นคนผู้ใหญ่ และรับมรดกของบิดามารดามารักษาไว้ทำให้เป็นภาระแก่คนรุ่นน้อยต่อไป สิ่งอะไรที่คนรุ่นก่อนสร้างสมไว้เป็นสิ่งมีค่าสูง ควรที่คนชั้นหลังจะรับและรักษาไว้ด้วยดีในชั่วชีวิตของตนและฝึกอนุชนให้รับสิ่งนั้นต่อไป ประเทศชาติอยู่ได้โดยวิธีการอย่างนี้

ถ้าสมมติว่าคนใหญ่ได้สร้างอะไรที่เป็นวัตถุไว้แล้ว แต่มิได้สร้างคนให้คู่ควรกับวัตถุนั้น ของนั้นจะอยู่มั่นได้อย่างไรกัน การสร้างชาติต้องทำทั้งสองอย่าง คือ **สร้างคนให้มีคุณภาพควรแก่การเป็นคนที่ดีแท้ สร้างสิ่งที่ดีแท้และสิ่งที่เป็นวัตถุไว้คู่กัน**

อันสรรพสิ่งทั้งหลายที่เป็นสมบัติของประเทศชาตินั้น ทุกคนควรถือว่าเป็นของกลาง ทุกคนมีส่วนในการรักษาและบำรุงไว้ให้ถาวรต่อไป ตามระเบียบตัวบทกฎหมาย ผู้ใดทำลายวัตถุทำลายขนบธรรมเนียมอันดีงามของชาติ ผู้นั้นได้ชื่อว่าทำบาปอย่างขนาดหนัก ขอเราอย่าได้ทำบาปกันเลย แต่จงช่วยกันทำบุญด้วยการทำตนให้เป็นคนดีพอ และรักษาความดีไว้ให้คงอยู่ในสภาพที่ไม่มีช่องจะติเสมอ

# การศึกษาต้องคู่กันไปกับจริยธรรม

คนหนุ่มคนสาวในทุกวันนี้ คือพ่อแม่ในกาลต่อไปข้างหน้า อันคนจะเป็นพ่อแม่นั้นต้องมีคุณธรรมที่จะเป็นพ่อแม่จึงจะเป็นได้ ถ้าขาดคุณธรรมแล้วจะเป็นพ่อแม่ที่ควรแก่คำว่าพ่อแม่มิได้เลย ก็คุณธรรมของคนที่จะเป็นพ่อแม่ได้ดีนั้น รับภาระหน้าที่ต่อไปได้เรียบร้อยนั้น ต้องมีการปกครองตนเองให้ได้ การที่จะปกครอง

ตนเองได้ดีนั้น เขาจะต้องรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควรทำและไม่ควรทำ อะไรเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ **การที่จะรู้ได้ในสิ่งเหล่านี้ก็ต้องศึกษาให้เข้าใจ ในการให้การศึกษาแก่เยาวชนของชาติ จึงมีจริยศึกษาควบคู่กันไปเสมอ เพราะคนที่มีความรู้แต่บกพร่องในความประพฤตินั้น เป็นคนที่เรียกว่ามีการศึกษาดีหาได้ไม่**

สมัยนี้ดูเหมือนว่าจะมีการบกพร่องในจริยศึกษาอยู่บ้าง ที่กล่าวว่าบกพร่องนั้นมิได้หมายความว่าบกพร่องในหลักที่นำมาสอน แต่บกพร่องในทางปฏิบัติ ทั้งผู้สอนและผู้รับคำสอน ผู้สอนมีอยู่มิใช่น้อยที่มิได้ทำตามที่ตนสอน การสอนที่ขาดการกระทำ เป็นการสอนที่ไม่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าตรัสเตือนไว้ว่า *"ถ้าสอนเขาด้วยเรื่องใด ควรทำเรื่องนั้นให้เกิดแก่ตนเสียก่อน การสอนของผู้นั้นจะไม่ยุ่งเหยิง"* ถ้าเพ่งตามพุทธภาษิตนี้แล้ว เรามีนักสอนที่ยุ่งเหยิงกันอยู่มากและควรได้รับการปรับปรุงเป็นการใหญ่ เมื่อมีการปรับปรุงไปด้วยในตัว การปรับปรุงเรื่องนี้ควรจัดทำกันอย่างรีบด่วน การชักช้าเป็นการเปิดช่องในความชั่วเข้าสู่ใจของยุวชนได้มากขึ้น อนาคตของชาติจะมืดมัวไม่มีดี

# ใจที่ขาดการเหนี่ยวรั้ง บั่นทอนตัวเองเสมอ

**ถ้าเรามองกันให้ดีและโดยธรรมแล้ว จะเห็นว่าความเสียหายในสมัยนี้มีมากขึ้นเพราะต่างคนต่างตามใจตนเองกันนี่แหละ** จึงได้กล่าวว่า ยังมีความบกพร่องอยู่ในการกระทำ ผู้ที่ได้รับการศึกษาไปดีแล้วขอให้ก้าวไปอีกก้าวหนึ่งในด้านการกระทำตามสิ่งที่ตนได้รับรู้มา อันบุคคลที่ผ่านการศึกษามาแล้ว ควรย่อมมีความเข้าใจถูกผิดดีอยู่ ทำไมเขาจึงยังกระทำความผิดอย่างที่เราเรียกกันว่าเหยียบรู้เล่า คำตอบก็มีอยู่ว่า เขาเป็นคนตามใจตนเองเกินไป ขาดการเหนี่ยวรั้งใจ

ตนเองไว้บ้าง ม้าลากรถที่กำลังตื่นถ้าขาดคนรั้งบังเหียน มันก็จะพารถเตลิดไปกันใหญ่ฉันใด ใจของคนที่มัวเมาอยู่ในสิ่งที่มาล่อให้หลงด้วยประการต่างๆนั้น ถ้าขาดความเหนี่ยวรั้งแล้ว ใจนั้นก็ตกไปสู่บาปอย่างง่ายดาย ยากที่จะกลับมาสู่ความดีได้ ฉันนั้น

**จึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องควบคุมใจของตน อย่าให้ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆมากเกินไป เพราะการปล่อยใจมากเกินไปนั้น เป็นการบั่นทอนอนาคตของตนเองโดยแท้** ผู้ใดหวังให้อนาคตของตนสุกใส จึงต้องควบคุมปัจจุบันให้อยู่ในระเบียบไว้เสมอ ในการปฏิบัติข้อนี้ ต้องพยายามทำตนให้เป็นคนมีความรู้สึกตัวในเวลาทำ พูด คิด อยู่เสมอ ถ้าเห็นว่าจะเป็นการเสียหายก็งดเสีย เหมือนคนที่จะเดินไปข้างหน้า ถ้าหากว่าตนก้าวเท้าไปแล้วตนจะตกบ่อ จะเหยียบสิ่งสกปรก ตนจะก้าวไปหรือไม่? คงไม่ก้าวไปเป็นแน่ถ้ารู้เสียก่อนฉันใด ใจของเราก้าวเข้าสู่อารมณ์ตลอดเวลา

## ยั้งใจเสียเถิด...ประเสริฐยิ่งนัก

บางทีก็ไปหาเรื่องทุกข์ เรื่องยุ่ง ถ้าเห็นว่ามันจะเป็นทุกข์ จะยุ่ง ก็ควรยั้งทันที **การยั้งใจของตนไว้ได้นั่นแหละเป็นการกระทำที่ประเสริฐ เป็นกิจควรทำเสมอ**

โดยเฉพาะคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวด้วยแล้ว ยิ่งมีความสำคัญมาก เพราะอยู่ในวัยของความคะนอง อาจก้าวไปทางสูงก็ได้ อาจก้าวไปทางต่ำก็ได้สุดแล้วแต่เหตุการณ์สิ่งแวดล้อมชักนำไป สมัยนี้สิ่งแวดล้อมในทางเสียมากกว่าทางดี ถ้าเราขาดความระวัง ขาดการบังคับตนเองเสียแล้ว ความเสียหายก็เกิดขึ้นแก่ตนได้ง่าย

ตัวอย่างของคนที่ต้องตกเป็นเหยื่อของความชั่ว ได้รับผลเป็นทุกข์มีอยู่มากมาย มีข่าวปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์บ่อยๆ **ผู้หวังความก้าวหน้าในชีวิตแก่ตนจึงควรหัดข่มใจ** อย่าตามใจตนเองในทางเสีย จะเป็นการเดือดร้อนใจในภายหลังจงฝืนตนเองให้เดินไปในทางดีไว้บ้างเถิด เพราะการฝืนใจตนเองมิให้เดินไปในทางต่ำนั้นเป็นการเดินทางถูก

บรรดาผู้ที่มีความดีมีเกียรติ ได้รับความเคารพนับถือจากประชาชนนั้น ล้วนแต่เป็นคนมีกำลังในทางใจ และบังคับตนเองไว้ได้เป็นอย่างดีเป็นผู้ชนะธรรมดาฝ่ายต่ำเสมอ จะทำอะไรก็คิดก่อนโดยปัญญาว่าจะดีหรือเสีย จะนำภัยหรือโทษอันใดมาให้ตนบ้าง ถ้าเห็นว่าจะเป็นการเสียหายก็งดไว้เสมอ **คนแบบนี้เป็นคนควรแก่การอยู่ในโลกโดยแท้**

*จึงขอเตือนท่านทั้งหลายที่เป็นเยาวชนของชาติ*
*ผู้กำลังเตรียมตัวเพื่อความเป็นผู้ใหญ่ต่อไป*
*จงทำตนให้เป็นคนมีใจใหญ่ด้วยคุณธรรม*
*จงหัดบังคับตนเองไว้เสมอ*
*อย่ายอมปล่อยตนไปตามอารมณ์เป็นอันขาด*
*ถ้าทำได้ดังนี้เยาวชนของชาติก็จะเป็นคนดี*
*มีอนาคตแจ่มใส เป็นกำลังของชาติต่อไป*
*ขอจงจำไว้ว่า...*
*ชาติไทย เมืองไทย กำลังต้องการคนดี*
*และขอให้เยาวชนของชาติ...*
*จงเดินตามที่คนดีๆของชาติได้เดินไปแล้วทุกคนเถิด*

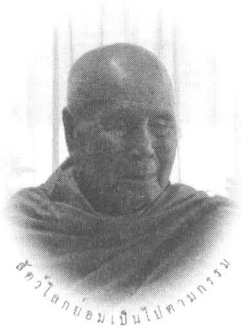
๗ ตุลาคม ๒๕๐๓




# สงครามแห่งจิตใจ

. . . ใจที่ดิ้นรนเหมือนม้าพยศ . . .
ต้องข่มให้อยู่กับร่องกับรอยจนได้
ความข่มใจต้องใช้ เมื่อความคิดในด้านที่ไม่ดีรบกวนใจ
พวกเรานี้ทำการรบทางด้านจิตใจ
. . . เป็นสงครามด้านใน . . .
คือสงครามกับกิเลสประเภทต่างๆที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ
ทำให้เราต้องตกเป็นทาสของสิ่งนั้นๆ
ถ้าเราแพ้...เราก็เป็นทาสเขา เป็นทาสเราก็เป็นทุกข์
ถ้าเรารบชนะ...เราก็เป็นไทแก่ตัว มีความสุขสงบทางด้านจิตใจ
หญ้าที่ขึ้นในสนามถ้าเราไม่ตัดบ่อยๆมันก็ยาวรกรุงรัง สนามก็ไม่น่าดู
แต่ถ้าเราตัดตกแต่งไว้ สนามนั้นก็จะราบรื่นน่าดู น่าชม ฉันใด
สภาพชีวิตจิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน อะไรๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น
ถ้าไม่มีการสะสาง ไม่มีการปรุงแต่งแล้ว มันก็จะรุ่มร่ามรุงรังมากขึ้น อยู่เรื่อยไป

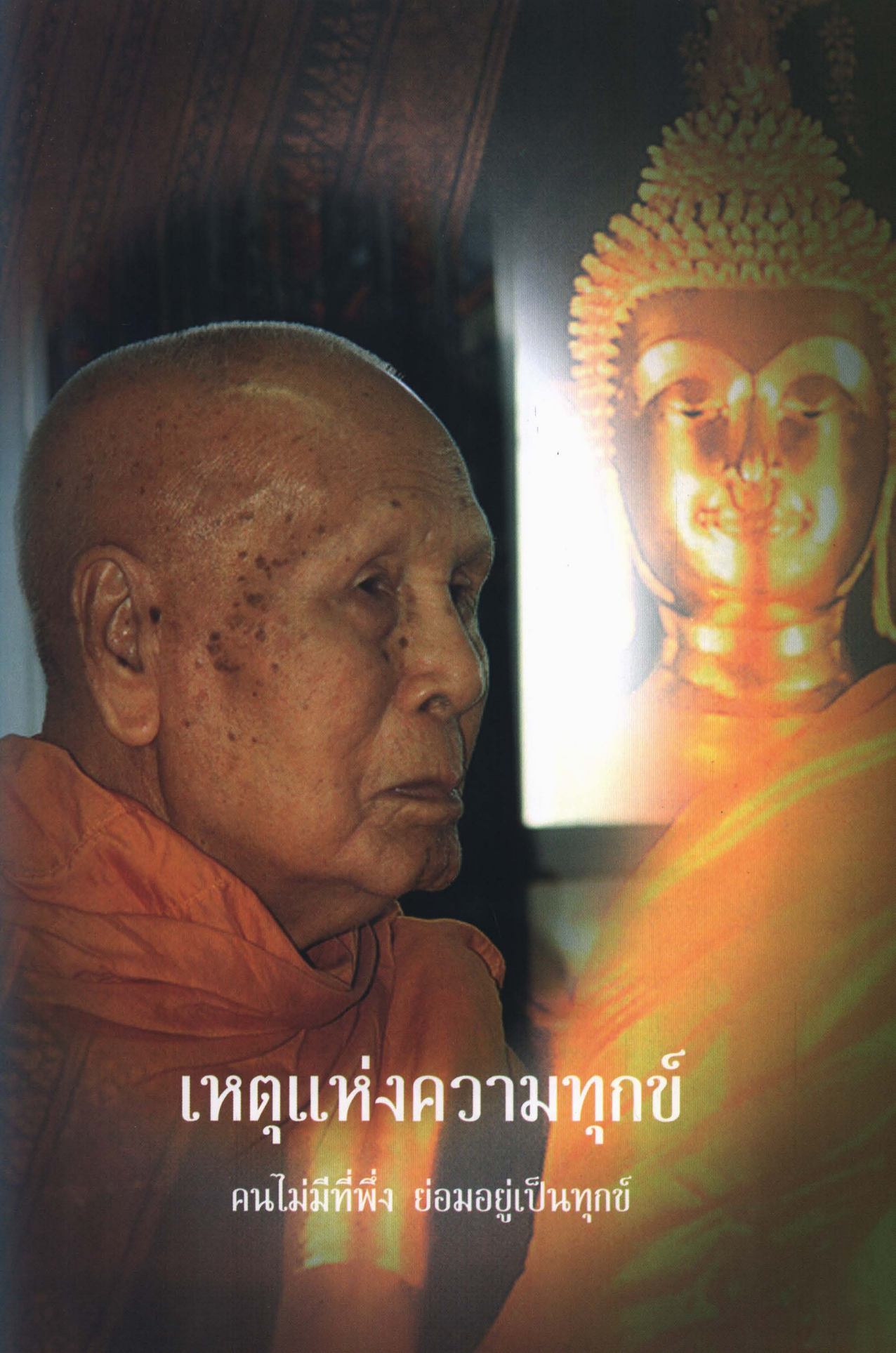
**พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)**




# อิทธิพลของความคิด

อิทธิพลของความคิดได้สร้างสรรค์อะไรต่างๆไว้มากมาย
บรรดาปรากฏการณ์ทางวัตถุที่เราได้พบเห็นอยู่ในทุกวันนี้นั้น
เป็นผลเนื่องมาจากความคิดฝันของคนในสมัยก่อนๆทั้งนั้น
ผู้คิดเรือบินขึ้นมาได้ ก็เพราะเขาเห็นภาพของนกที่บินไปมาในอากาศ
ก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า คนเราน่าจะบินไปเช่นนั้นบ้าง
การนึกคิดบ่อยๆสร้างความเป็นอยู่ของคนได้มาก
ในทางศาสนาจึงสอนให้เรารู้จักบังคับความคิดนึก
ให้เป็นไปในทางที่มีระเบียบ และเป็นไปในทางที่มีหวังว่าจะสำเร็จได้
เพราะถ้าเราใช้ความคิดไปในทางที่ไม่อาจสำเร็จ
ก็เป็นการเปลืองแรงงานทางใจไปเปล่าๆ
ความคิดของเราสร้างอนาคตให้แก่ตัวเราเอง
ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน
คือผลของความคิดที่เราได้สะสมไว้วันละเล็กละน้อยนั่นเอง

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



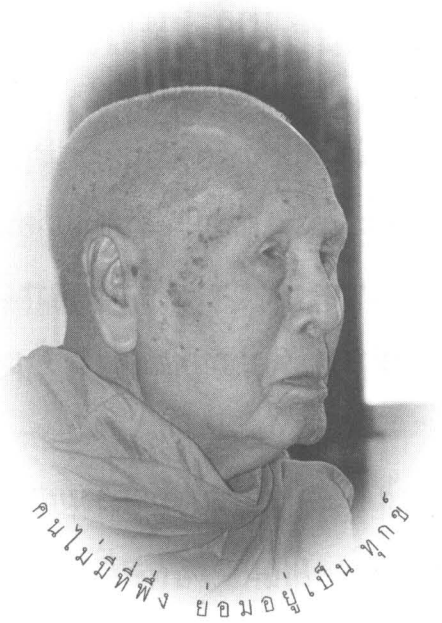
# เหตุแห่งความทุกข์

คนไม่มีที่พึ่ง ย่อมอยู่เป็นทุกข์



ศาสนาหรือธรรมะเป็นอาหารใจ
กาย...ต้องการอาหารคือคำข้าว ฉันใด
ใจ...ก็ต้องการอาหารคือธรรมะ ฉันนั้นเหมือนกัน
และธรรมะเป็นอาหารที่สำคัญกว่าคำข้าวเสียอีก
เพราะธรรมะคอยค้ำจุนจิตใจของเราให้สูงขึ้น
ธรรมะเป็นอาหาร อากาศ ที่เราจะต้องมีทุกวัน
ร่างกายขาดอากาศไม่ได้ ขาดอาหารไม่ได้ ต้องมีประจำ ฉันใด
ใจก็ต้องการอาหารคือธรรมะ ฉันนั้นเหมือนกัน
เมื่อก่อนธรรมะทั้งหลายอยู่ในใบลาน ในภาษาที่คนทั่วไปอ่านยาก
สมัยนี้...ธรรมะได้ถูกนำมาเขียนในภาษาธรรมดาที่ทุกคนเข้าใจได้
สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน นำไปเป็นที่พึ่งของชีวิตได้
...หากพอใจ และเห็นว่า ธรรมะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของตน

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




**ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย**

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

# บอกเปิดโอกาสให้ตักเตือนกัน

วันนี้เป็นวันพระกลางเดือนสิบเอ็ด เรียกว่า **วันปวารณา** คือตามปกติแล้วพระสงฆ์เรานั้น พอถึงวันพระกลางเดือน และวันพระสิ้นเดือน มีการประชุมทำสังฆกรรมในพระอุโบสถ คือฟังพระปาฏิโมกข์อันเป็นระเบียบของพระสงฆ์ อันเป็นภาษาบาลี ฟังกันทุกกึ่งเดือนและวันสิ้นเดือน แต่ว่าในวันเพ็ญเดือนสิบเอ็ดนี้ไม่มีการสวดพระปาฏิโมกข์ เป็นวันที่พระสงฆ์ทั้งหมดจะได้กระทำปวารณากัน

คำว่า ปวารณา เป็นภาษาบาลี ญาติโยมได้ยินแล้วก็คงจะไม่เข้าใจว่าหมายความว่าอะไร คำว่า **ปวารณา แปลว่า บอกเปิดโอกาสให้เตือนกัน** ขอร้องกับเพื่อนภิกษุอื่นเพื่อให้เตือนให้บอก เพราะพระเราอยู่ด้วยกันมาสามเดือนในฤดูฝน ครั้นพอออกพรรษาแล้ว...ตามปกติในสมัยก่อนโน้นเมื่อออกพรรษาแล้วพระก็ต้องเดินทางจาริกไปในที่ต่างๆ ตามคำสั่งของพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสสั่งภิกษุทั้งหลายว่า*"เธอจงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่มหาชน"*

คำว่า *เธอจงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่มหาชน เป็นคำสั่งในครั้งแรกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็เพื่อจะให้พระปฏิบัติหน้าที่แจกของส่องตะเกียงให้ประชาชนได้เกิดความรู้ความเข้าใจ* พระทั้งหลายเมื่อจำพรรษาครบสามเดือนในหน้าฝน ออกพรรษาแล้วก็จะเดินทางท่องเที่ยวไป ในการอยู่ร่วมกันนั้น บางทีก็อาจจะมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจกันบ้างเล็กๆน้อยๆ หรืออาจจะมีความประพฤติปฏิบัติไม่เป็นที่พอใจของพระรูปใดรูปหนึ่ง พระผู้มีพระภาคไม่ต้องการให้พระสงฆ์ที่จะจากกันนั้น มีอารมณ์ค้าง เพราะว่า**อารมณ์ค้างนี่มันเป็นความทุกข์ความไม่สบายใจ** เมื่อจะจากกันก็ให้จิตใจสงบสบาย ไม่มีเรื่องคั่งค้างอยู่ในใจ เพราะฉะนั้นจึงกำหนดให้กระทำการปวารณา

คำปวารณานั้นเป็นคำปวารณาที่พระแต่ละรูปพูดกับหมู่สงฆ์ว่า...

*"สงฺฆง ภนฺเต ปวาเรมิ...*

*ข้าแต่พระคุณเจ้าทั้งหลาย กระผมขอปวารณาหรือขอร้อง*

*ถ้าหากว่ารังเกียจด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยน้ำใจ*

*หรือได้เห็นได้ยินการกระทำอันใด ที่ไม่เหมาะไม่ควรของกระผมแล้ว*

*ขอให้บอกกล่าวตักเตือน...*

*เมื่อกระผมทราบแล้วจะได้แก้ไขชีวิตให้เรียบร้อยต่อไป"*

อันนี้เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้อื่นติตัวได้

# เมื่อตักเตือนกันได้ ก็ไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

**คนเราตามปกตินั้นติตัวเองไม่ค่อยได้ มองไม่เห็นโทษของตัว เป็นคนเข้าข้างตัวอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเมื่อมีการขอร้องให้ผู้อื่นช่วยเตือน ช่วยบอกได้ นับว่าเป็นการเปิดเผยการกระทำของตัวให้ใครๆได้รู้ได้เห็น แล้วได้บอกได้เตือนกัน คนเราที่อยู่ร่วมกัน...ถ้าหากมีการตักเตือนแนะนำกันได้ก็จะไม่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์** แต่ถ้าต่างคนต่างถือดีว่า เราเก่ง เราสามารถ เราวิเศษ ใครๆเตือนไม่ได้ การอยู่ร่วมกันก็จะลำบาก

ในครอบครัวถ้าอยู่กันด้วยการเตือนกันได้ ความสุขในครอบครัวก็จะเกิดขึ้น แต่ถ้าอยู่กันโดยการเตือนกันบอกกันไม่ได้ ก็จะอยู่ด้วยการแข็งข้อเข้าหากัน แล้วก็ต่างคนต่างก็สำคัญตัวเองว่าถูกทุกๆเรื่อง ไม่ยอมรับความผิดของตัว อันนี้เป็นความทุกข์ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสให้พระทำเช่นนั้นเรียกว่าปวารณา

ครั้นเมื่อปวารณากันแล้ว ก็ออกเดินทางกันต่อไปได้ สมัยนี้พระเราก็ไม่ได้เดินทางไปไหนกันมากนัก ออกพรรษาแล้วก็ยังอยู่ประจำวัด แต่ก็ทำกันตามธรรมเนียม เพราะว่าบางรูปที่บวชเข้ามาใหม่ๆ ออกพรรษาแล้วก็จะลาสิกขากันไป จึงขอร้องให้แนะนำตักเตือนกันตามแบบพระวินัย ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้

สำหรับเราที่เป็นชาวบ้านอาจเอาปวารณาของพระไปใช้ได้เหมือนกัน ซึ่งเราอยู่กันในครอบครัว เราก็ปวารณาต่อกันว่า ให้ตักเตือนกันได้ มีอะไรผิดพลาดเสียหายรังเกียจ ได้เห็นได้ยินเรื่องอะไรที่ไม่ดีไม่งาม อย่าเก็บความรังเกียจนั้นไว้ในใจ เปิดเผยกันเสีย พูดจากันให้รู้เรื่อง แล้วจะได้แก้ไขความผิดนั้นต่อไป เช่น สามีภรรยาบางทีก็มีเรื่องขุ่นเคืองในใจ ระแวงสงสัยในเรื่องบางสิ่งบางอย่าง แต่ไม่แสดงออกมา...เก็บไว้ในใจ สิ่งใดที่เราเก็บไว้ในใจนั้นเหมือนกับหนามยอกอก ทำให้เกิดความทุกข์กันอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากว่าได้เปิดเผยกันเสีย คือว่าฝ่ายสามี

ก็เปิดเผยกับภรรยา ฝ่ายภรรยาก็เปิดเผยกับสามีในเรื่องที่เราข้องนึกอยู่ในใจ ปรับความเข้าใจกันเสีย...เรื่องมันก็เรียบร้อย ไม่มีปัญหายุ่งๆยากๆเกิดขึ้นในชีวิตของการครองเรือน ในวงงานวงการก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าเราปวารณาให้ช่วยแนะช่วยเตือนกัน ฟังความคิดความเห็นของกันและกัน ไม่ถือรั้นไปผู้เดียว เราได้ฟังความคิดความเห็นของใครก็รับเอามาปฏิบัติ สิ่งใดไม่ดีไม่งามที่เขารังเกียจเดียดฉันท์เราก็แก้ไขสิ่งนั้นเรียบร้อยขึ้น อันนี้จะช่วยให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปด้วยดีมีประโยชน์ประการหนึ่ง

# ยกระดับของชีวิต

**วันออกพรรษานี้ คนบางคนได้ตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตลอด ๓ เดือน** เช่นว่าไม่ดื่มสุราเมรัยตลอด ๓ เดือน ไม่ทำอะไรที่เป็นเรื่องเหลวไหลตลอดเวลา ๓ เดือน ครั้นครบ ๓ เดือนแล้ว ก็เลิกจากการกระทำเช่นนั้น นึกว่าออกพรรษาแล้ว การกระทำในรูปอย่างนั้นไม่ชอบไม่ควร

**การออกพรรษาแล้ว ไม่ได้หมายความว่าเราจะออกจากสิ่งที่ดีที่งาม... ไม่ใช่เช่นนั้น** ถ้าเราออกพรรษาแล้วพลอยออกจากสิ่งที่ดีที่งามไปเสียก็เป็นการออกที่ไม่ถูกต้อง เป็นการหันกลับไปสู่ความชั่วความร้ายต่อไป ในระยะ ๓ เดือน ได้ปฏิบัติตนในการทำความดี เมื่อทำมาได้ ๓ เดือนแล้ว เราก็ควรจะทำต่อไปอีก ๙ เดือน เพื่อให้ครบปี ปีหนึ่งมี ๑๒ เดือน ทำดีกันจริงๆ เพียง ๓ เดือน อีก ๙ เดือนนั้นมากกว่า ๓ เดือน เราจึงควรจะตั้งใจทำดีต่อไปอีก ๙ เดือน ให้มันครบทั้ง ๑๒ เดือน

สิ่งใดที่ได้ชนะแล้วในฤดูกาลเข้าพรรษา เราก็ควรจะรักษาความชนะนั้นไว้ให้ได้ตลอดไป

# เมื่อชนะแล้ว จงรักษาความชนะนั้นไว้

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนไว้ว่า *"จิตฺตญฺจ รกฺขา อนิเวสโน สิยา"* แปลว่า **เมื่อชนะแล้ว จงรักษาความชนะนั้นไว้**

เราจะละจากอะไรอันเป็นเรื่องที่ไม่ดีไม่งาม เช่น ชนะจากการดื่มเหล้า ชนะจากการเล่นการพนัน ชนะจากการเที่ยวเตร่เฮฮาไม่เข้าเรื่อง เราหยุดหมดในฤดูกาลเข้าพรรษา และทำมาได้ตลอด ๓ เดือน ครั้นพอครบ ๓ เดือนแล้ว เราไม่รักษาความชนะนั้นไว้ กลับไปสู่ความพ่ายแพ้ตามรูปที่เคยทำมาก่อน อันนี้พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ

**เราจึงควรจะตั้งใจว่า แม้ออกพรรษาแล้ว ก็จะไม่ออกจากการกระทำความดี** เช่นญาติโยมที่เคยมาฟังเทศน์ที่วัดชลประทานฯ อย่านึกว่าฟังกันเฉพาะในฤดูกาลเข้าพรรษา ที่นี่พูดตลอดปีทุกวันอาทิตย์ เรามีเวลาควรจะมาฟังกันทุกวันอาทิตย์ ต่อไปก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจให้เกิดความสำนึกรู้สึกผิดชอบชั่วดี การได้รับคำเตือนคำแนะบ่อยๆ เป็นการเพิ่มให้กำลังใจ ในการที่จะสร้างความงามความดีต่อไป **สิ่งใดที่ได้เคยกระทำแล้ว ก็ทำต่อไปเหมือนกับที่เคยทำ อันนี้จึงชื่อว่าเป็นการออกที่ถูกต้อง ออกจากความไม่ดีไปอยู่กับความดี** แม้ออกพรรษาแล้วเราก็ยังไม่ออกจากความดี แต่ว่าจะอยู่กับความดีตลอดไป จึงจะเป็นการถูกต้องตามจุดหมายในทางพระพุทธศาสนา

# บำรุงพระศาสนาตามประเพณี

เมื่อออกพรรษาแล้ว มีงานประเภทหนึ่งที่ชาวพุทธในประเทศไทยเราทำกันอยู่ทั่วๆไปคืองาน**กฐิน** พระเจ้าแผ่นดินของเราก็เสด็จไปทอดกฐินวัดนั้นวัดนี้เรียก

ว่าวัดหลวง มีอยู่ ๑๒ วัด เป็นวัดหลวงวัดเอกชั้นใหญ่ พระองค์เสด็จไปทอดผ้าพระกฐินเอง บางครั้งก็ยังมีกฐินต้น คือเสด็จเป็นส่วนพระองค์ตามพระราชอัชฌาสัย ไปทอดที่เมืองนั้นบ้างเมืองนี้บ้าง ได้ทรงกระทำทุกปีมา เพื่อเป็นการเยี่ยมเยือนประชาชน ให้เขาได้รับความสะดวกสบายใจ นับว่าเป็นการส่งเสริมทั้งชาติทั้งพระศาสนา จึงได้กระทำกันมาตั้งแต่โบราณจนถึงบัดนี้ ส่วนประชาชนชาวบ้านทั่วๆไป ก็ถือว่า ฤดูกาลกฐินเป็นฤดูที่ควรจะได้ไปทำบุญประเภทนั้น

**การกรานกฐิน**ของพระในสมัยก่อนนั้น เนื่องจากว่าพระท่านเย็บจีวรใช้เองออกพรรษาแล้ว ฤดูฝนยังไม่หมด คือฤดูฝนมีสี่เดือน จะไปหมดเอากลางเดือนสิบสองตามระเบียบของอินเดียเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อยังเหลือท้ายฤดูฝนอยู่เดือนหนึ่ง พระท่านก็หาผ้ามาทำจีวร การหาผ้ามาทำจีวรก็ไปเที่ยวเก็บผ้าที่เขาทิ้งๆ เอามาซักฟอกแล้วก็ตัดเย็บย้อมทำเป็นจีวร ฤดูที่ทำจีวรเรียกว่า**จีวรกาล** หรือจีวรทาน ชาวบ้านเมื่อเห็นพระทำจีวรก็อยากจะถวายผ้าแก่พระ ครั้งแรกก็ถวายไม่ได้ เพราะพระผู้มีพระภาคยังไม่ได้อนุญาตให้พระรับจีวรจากชาวบ้าน ครั้นต่อมาพระองค์ก็ได้ประทานพรแก่ผู้ที่มาขอว่า เมื่อถึงฤดูกฐิน...ใครจะเอาผ้ามาถวายพระ ผ้านั้นเรียกว่าเป็นผ้ากฐิน ไม่ถวายเจาะจงแก่พระรูปใด แต่ว่าเป็นของถวายสงฆ์ สงฆ์ก็พิจารณากันว่าควรจะให้แก่ใครผู้ที่ควรจะได้รับ ก็คือผู้ที่มีผ้าเก่าที่สุดคร่ำคร่าที่สุดจึงจะได้รับกฐินในหมู่นั้น เมื่อตกลงกันได้แล้วพระทุกรูปก็ต้องช่วยกันทำ ช่วยกันตัด ช่วยกันเย็บ ช่วยกันย้อม จนกระทั่งสำเร็จเป็นจีวร แล้ว *ก็มอบถวายแก่ผู้นั้นไป นี้เป็นการกระทำกันในสมัยก่อนซึ่งไม่สะดวกเหมือนสมัยนี้*

ครั้นมาในสมัยนี้ เราซื้อผ้าที่เขาเย็บเสร็จเรียบร้อยแล้วพาไปถวายเป็นผ้ากฐิน แต่ว่าบางแห่งก็มีการซื้อผ้าขาวไปพับหนึ่ง เอาไปถวายพระด้วย ให้ท่านตัดท่านเย็บท่านย้อมเอาเอง อันเป็นการรักษาธรรมเนียมเก่าเท่านั้นเอง ส่วนมากก็มักจะตัดสบงเพราะว่าผืนมันเล็กหน่อย ทำได้สะดวก เพราะจะต้องทำให้เสร็จภายใน ๒๔ ชั่วโมง คือ ภายในวันนั้นก่อนรุ่งให้สำเร็จเป็นผ้ากฐิน อันนี้เป็น

ธรรมเนียมที่ทำกันมาตั้งแต่โบราณ เราก็ได้ปฏิบัติกันอยู่ในรูปอย่างนั้น ญาติโยมจึงได้ไปเที่ยวจองกฐินวัดโน้นวัดนี้ตามประเพณี วัดไหนไม่มีกฐินพวกญาติโยมก็วิตกกังวลว่าวัดนั้นไม่มีกฐิน ต้องหากฐินไปทอดกัน

ความจริงในสมัยนี้การทอดกฐินไม่ใช่มุ่งจะถวายผ้าเสียแล้ว แต่ว่ามุ่งหาปัจจัยไปบำรุงวัดกันมากกว่า เพราะว่าพระเราในสมัยนี้ ไม่ค่อยขาดในเรื่องจีวร ...มีใช้เหลือเฟือ แต่ว่าทอดกันตามธรรมเนียมเพื่อจะหาปัจจัยไปบำรุงวัด ทอดกฐินเสร็จแล้วเขาไม่ได้ถามเรื่องผ้า แต่ถามว่าวัดนั้นได้เงินเท่าไร ใครไปทอดวัดนั้นถ้าผู้หลักผู้ใหญ่ไปทอดก็ได้เงินมากๆ แล้วก็บอกกันว่าได้เงินเท่านั้นเท่านี้ จะได้นำเอาเงินนั้นไปบำรุงวัดวาอารามต่อไป วัดไหนไม่มีกฐินก็ลำบากใจหน่อย เขาจึงจัดทอดให้ *ถ้าทอดมุ่งเอากฐินล้วนๆก็ไม่ยากอะไร ซื้อผ้าสบงสักตัวหนึ่งก็ได้ จีวรสักผืนหนึ่งก็ได้ สำเร็จเป็นองค์กฐินแล้ว วัดไหนขาดก็เอาไปถวายก็เป็นกฐินเท่านั้นเอง...ไม่ใช่เรื่องลำบาก แต่เรื่องลำบากเดี๋ยวนี้ไม่ใช่อยู่ที่เรื่องผ้า อยู่ที่เรื่องเงินจะถวายวัด ถ้าหากว่าน้อยไปก็เรียกว่าไม่สมใจ ต้องมากๆหน่อย เป็นปัญหากันตรงนี้ แต่ว่าถ้าทอดแบบกฐินแท้ๆก็ไม่มีปัญหาอะไร เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่*

ฤดูกฐินก็มีเพียงเดือนเดียว ตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ จนถึงวันกลางเดือน ๑๒ ก็เป็นวันพ้นกฐิน ประชาชนพุทธบริษัทจึงได้จัดกฐินกันตามฤดูกาล ดังที่เป็นกันอยู่ในสมัยนี้ นี้ประการหนึ่ง ญาติโยมทั้งหลายก็ได้ทำกันทั่วๆไป ที่วัดนี้ปีนี้ก็ไม่มีใครจอง ญาติโยมทั้งหลายก็ร่วมใจกันมาทอด เพื่อจะได้แสวงหาปัจจัยมาสำหรับสร้างอะไรต่อไปตามความต้องการของวัด ก็นับว่าเป็นการช่วยบำรุงพระศาสนาส่วนหนึ่ง

ในการแสดงปาฐกถาในวันอาทิตย์ก่อน ได้พูดถึงเรื่องเกี่ยวกับความทุกข์ตามแบบอริยสัจจ์ ได้ชี้ให้เห็นว่า ความทุกข์มันเกิดขึ้นตามลำดับ เกิดจากเรื่องอะไรหลายอย่าง ดังที่ได้ปรากฏอยู่ในสำเนาปาฐกถาซึ่งได้พิมพ์แจกญาติโยมสำเร็จเรียบร้อยไปแล้ว

สำหรับวันนี้ก็จะพูดถึง **เหตุที่จะให้เกิดความทุกข์ขึ้น** เพราะในอริยสัจจ์สี่นั้นท่านได้พูดถึงเรื่องความทุกข์ เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ เรื่องความดับทุกข์ได้ เรื่องการปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ท่านเอาผลขึ้นมาพูดก่อน ความทุกข์นั้นมันเป็นผล เมื่อพูดผลแล้วก็ไปชี้ให้เห็นว่าเหตุมันอยู่ที่อะไร เหตุก็อยู่ที่สมุทัย เรียกว่า **สมุทัย**แปลว่า**เหตุให้เกิดทุกข์** แล้วท่านแสดงถึงนิโรธหมายถึงความดับทุกข์ได้ ความดับทุกข์ได้ก็เป็นผลที่เกิดขึ้นจากมรรคอันประกอบด้วยองค์แปด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติทางใจอันจะช่วยให้เราพ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

*ในเรื่องทุกข์อริยสัจจ์ทั้งหมด ได้กล่าวให้ญาติโยมฟังมาแล้วอย่างละเอียดในวันก่อนๆ ในวันนี้จึงจะได้กล่าวถึงสมุทัย อันเป็นตัวเหตุที่จะให้เกิดความทุกข์ต่อไป*

# ตัณหา ๓ : ตัวการให้เกิดทุกข์

**สมุทัย แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นคืออะไร?**
ท่านแบ่งออกเป็น ๓ ประการ เรียกว่า...
**กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** อันนี้เป็นศัพท์ภาษาบาลี
**กามตัณหา** แปลว่า **ความอยากในกาม**
**ภวตัณหา** แปลว่า **ความอยากในเรื่องจะเป็นนั่นเป็นนี่**
**วิภวตัณหา** แปลว่า **ความไม่อยากเป็นในเรื่องนั้นๆ**
๓ อย่างนี้ เป็นตัวการให้เกิดทุกข์

# ความอยากที่เกี่ยวข้องกับใจ

คำว่า **ตัณหา** ที่แปลเป็นภาษาไทยว่า **ความอยาก** นั้น

คำว่าอยากในที่นี้ขอให้เราเข้าใจสักหน่อยให้ชัดเจน **อยากตามธรรมดา** เช่น อยากข้าว อยากน้ำ อย่างนี้มัน**ไม่เป็นตัณหาอะไร** เพราะว่าเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ที่จะต้องรับประทานอาหาร ต้องดื่มน้ำ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา **แต่ถ้าว่าเราอยากจะกินอะไรให้มันพิเศษขึ้นไป กินให้อร่อย กินมากๆ อะไรเหล่านี้มันก็เป็นตัณหาขึ้นมา**

*เครื่องดื่ม* ก็เหมือนกัน ถ้าเครื่องดื่มธรรมดาก็ไม่เป็นตัณหา ไม่ใช่ตัวเหตุ แต่ถ้าเราอยากจะดื่มอะไรให้มันพิเศษไปกว่านั้น ดื่มเพื่ออร่อยเพื่อให้เพลิดเพลินให้เกิดความสนุกสนาน ก็กลายเป็นการดื่มด้วยตัณหา

*ที่อยู่ที่อาศัย* ก็เหมือนกัน เราจะต้องมีบ้านมีเรือนอยู่เป็นธรรมดา ถ้าหากว่าต้องการเพียงเท่านั้น...ก็ไม่ทุกข์อะไร แต่ถ้าต้องการพิเศษ ต้องจ่ายเงินมากๆ เพื่อสร้างในสิ่งซึ่งไม่จำเป็น อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ท่านจึงจะเรียกว่ามันเป็นตัณหา...ตัวเหตุให้เกิดทุกข์

ขอให้เข้าใจง่ายๆว่า **ความอยากตามธรรมดาของร่างกายไม่เป็นตัณหา แต่ถ้ามีใจเข้าไปเกี่ยวข้องในเรื่องความอยากนั้น เรียกว่ามีกิเลสขึ้น ก็เป็นตัณหา** จะยกตัวอย่างให้เห็นง่ายๆเช่นการรับประทานอาหาร เรารับประทานอาหารตามปกติของเราวันละสามมื้อ ถ้าหากว่ารับประทานตามปกตินั้นเป็นเรื่องความต้องการทางร่างกาย ร่างกายของมนุษย์นี่มันมีการสึกหรอ เราจะต้องชดเชยสิ่งที่มันสึกหรอให้ดีขึ้นด้วยการรับประทานอาหาร ถ้ารับประทานอาหารตามปกติก็ไม่ชื่อว่ารับประทานอาหารด้วยตัณหา แต่ถ้าหากว่าเกิดความอยากในสิ่งที่เรารับประทานนั้น เช่นรับประทานเพื่อให้อร่อย เพื่อให้สนุก เพื่อให้เพลิดเพลิน อยากกินนั่น อยากกินนี่ ของแปลกๆ แม้ร่างกายจะอิ่มแล้ว แต่ว่าเรายังต้องการจะ

กินอีกเพื่อให้สมใจที่เราต้องการ ความต้องการอย่างนี้มันเป็นตัณหาขึ้นมา การกินด้วยตัณหานั้นมันเป็นความทุกข์ แม้ว่าเราได้สมใจ แต่ก็ยังมีความทุกข์เกิดต่อไป เพราะมันเป็นเหตุให้อยากในเรื่องนั้นมากขึ้น

อันนี้เป็นตัวอย่างให้เห็นง่ายๆ เรื่องตัณหาและไม่เป็นตัณหามันอยู่ตรงนี้ว่า เรื่องของตัณหานั้นเป็นสิ่งที่ไม่รู้จักจบ เป็นเรื่องสร้างภพ คือการคิดแล้วคิดอีกในเรื่องนั้นๆตลอดเวลา แล้วก็เป็นไปเพื่อความทุกข์ เป็นไปเพื่อความเดือดร้อน ท่านจึงเรียกมันว่า เป็นความอยากประเภทที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในชีวิต

## กามตัณหา ความอยากในกามคุณ ๕

สิ่งที่เรียกว่า**กามตัณหา**นั้น ความใคร่ในทางวัตถุ...ไม่ใช่เรื่องอะไร วัตถุที่มนุษย์เราต้องการ ถ้าจะพูดตามความเป็นจริงแล้ว มันก็ไม่มากเรื่อง มีอยู่เพียง ๕ เรื่องเท่านั้นเอง คือ **อยากได้ในรูป อยากได้เสียง กลิ่น รส และสัมผัส** สิ่งใดที่เป็นรูปก็อยู่ในเรื่องรูปทั้งหมด เช่น อาหารก็เป็นประเภท**รูป** น้ำดื่มก็เรียกว่าเป็นประเภทรูป สิ่งอื่นๆที่เราจับต้องสัมผัสได้ ก็อยู่ในจำพวกรูปที่เราต้องการ ความต้องการในเรื่องที่เป็นรูป ถ้าไม่ได้ดังใจก็เป็นทุกข์ เมื่อได้มาสมใจก็มีความเพลิดเพลิน ยินดีอยู่ในสิ่งนั้นๆ *ความเพลินยินดีอยู่ในสิ่งนั้นๆนั่นแหละ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ต่อไป* **ทำไมจึงเกิดทุกข์ต่อไปในสิ่งนั้น?** ก็เพราะว่าสิ่งนั้นมันไม่เที่ยง ไม่คงทนถาวร มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คนเราถ้าได้อะไรมาแล้ว ก็ไม่อยากให้สิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าเราจะไปบังคับอย่าให้เปลี่ยนแปลงก็ไม่ได้ อย่าแตก อย่าทำลาย...ก็ไม่ได้ สิ่งนั้นจะต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าเราไม่หมุนจิตใจของเราให้เข้ากับเรื่องของธรรมชาติ เราก็ต้องเป็นทุกข์เพราะเรื่องอย่างนั้น อันนี้เป็นตัวอย่างที่เห็นอยู่ทั่วๆไป เกี่ยวกับความอยากในเรื่องรูป

ความอยากได้ในเรื่อง**เสียง**ที่เราได้ยินจากหู เรียกว่าเป็นพวกของเสียง

ความอยากได้ใน**รส**ประเภทที่เรารู้ได้ด้วยลิ้น เช่น รสอาหารหวานมันเค็ม เปรี้ยวอะไรต่างๆ ที่เราต้องการก็เป็นพวกรส

อยากได้**กลิ่น**โน้นกลิ่นนี้ที่เราชอบอกชอบใจ

อยากจะได้**สัมผัส**ถูกต้องสิ่งนั้น สิ่งนี้

เหล่านี้ล้วนเรียกว่า *"กามคุณ"*

**กามคุณ**แปลว่า **สิ่งที่น่าใคร่น่าสนใจสำหรับคน ที่ยังหลงใหลเข้าใจผิดอยู่ในสิ่งนั้นๆ**

บุคคลที่ไม่มีความหลงใหลในสิ่งนั้น ก็ไม่มีความปรารถนาจะได้จะมีในสิ่งนั้น แต่คนเราทั่วไปก็ยังมีความหลงผิดกันอยู่ อันเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่พระท่านสอนว่าอย่าให้หลงเกินไป อย่าให้เพลิดเพลินเกินไป ให้รู้จักประมาณ รู้จักความพอดีในสิ่งที่เรามีเราได้ แล้วก็ให้รู้กฎธรรมดาของสิ่งนั้นๆ ว่าสิ่งทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงทนถาวร เราจะไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นๆ ว่าเป็น ตัวเรา ว่าเป็นของเรามากจนเกินไป ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในชีวิตโดยไม่จำเป็น

## ควบคุมความต้องการให้พอเหมาะพอดี

คนที่ดำรงชีวิตอยู่ในฆราวาสวิสัยหรือว่าเป็นบรรพชิตก็ตาม **จึงต้องคอยควบคุมความต้องการให้เป็นไปแต่พอเหมาะพอดี ก็จะไม่เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน** ไม่ว่าความต้องการนั้นจะเป็นเรื่องรูป จะเป็นเรื่องเสียง เรื่องกลิ่น รส สัมผัส ถ้าหากว่าเรามีการควบคุมให้มีความพอดีพองาม เราก็จะอยู่ได้อย่างสบาย ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อน

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้มีคุณก็มี มีโทษก็มี สิ่งที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวันถ้าใช้พอเหมาะพอดีก็เกิดคุณ ถ้าใช้เกินพอดีก็เกิดโทษ แต่ว่าบางอย่างนั้นมันมีโทษโดยส่วนเดียว เช่นสิ่งที่เป็นยาพิษอะไรต่างๆ มันมีโทษโดยส่วนเดียว ถ้าเราไปแตะต้องมันเข้า มันก็เป็นพิษ ส่วนสิ่งที่ไม่ใช่ยาพิษนั้น อาจจะมีโทษเมื่อเกินพอดี แต่ถ้าเราใช้พอดีๆ มันก็ไม่มีโทษอะไร

อันนี้เป็นเรื่องของเราเอง ที่จะต้องรู้จักจัดให้เข้ากับสิ่งนั้นให้เกิดมีความพอดี เช่น รับประทานอาหารก็ต้องให้พอดี การได้อะไรมาก็ให้พอดีๆ แม้การทำงานหาเงินเลี้ยงชีพ ก็ต้องทำ...ทำแต่พอดีพองาม ไม่ให้เกินไปเป็นการทรมานสังขารร่างกาย บางคนอาจจะทำงานเกินไปเป็นการทรมานสังขารร่างกาย บางคนอาจจะทำงานเกินไป ไม่เท่าใดก็เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นแก่ตน เป็นเหตุให้เกิดความไม่สบายใจ

## ความรู้จักประมาณเป็นความสุข

เราจะดำรงชีวิตอยู่ในโลก พระผู้มีพระภาคท่านได้ตรัสว่า...

*"มตฺตญฺญุตา สทา สาธุ"* **ความรู้จักประมาณ คือจัดทำให้พอดีกับสิ่งนั้นๆ ให้เกิดความสุขกายสบายใจ** เราจึงควรจะปรับตัวเองว่าเท่าไรจะพอดี เท่าไรพองาม แล้วเราจัดสิ่งนั้นให้พอดีๆ เช่น การกิน การดื่ม หรือการออกกำลังกาย การพักผ่อน การเที่ยว การเล่น บริหารร่างกาย ก็ทำไปตามสมควร ทำพอเหมาะพอดีแล้วมันก็ไม่มีเรื่องอะไร อันเป็นเหตุให้เราเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน อันนี้ประการหนึ่งที่ควรจะนำไปเป็นหลักในชีวิตของเราได้ **ความอยากในเรื่องกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น จะไม่เกิดโทษแก่เรา ถ้าเรารู้จักจัดมันให้พอดี** แต่ถ้าเราเผลอไป เราประมาทไป ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตของเราได้ นี้ประการหนึ่ง

# ภวตัณหา ความอยากในความมีความเป็น

อีกประการหนึ่ง **ความอยากในสิ่งที่เรียกว่า ความมี ความเป็น คือ ภวตัณหา** ความอยากในความมีความเป็นนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้ง่าย อยากจะมีอะไรคนเรา?...อยากจะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากจะมีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีสัมผัส นี่เรียกว่าอยากมีในสิ่งนั้น **ความอยากที่จะมีในสิ่งใด ถ้าหากว่าเราไม่มีก็เป็นทุกข์** เห็นคนอื่นเขามี...เราอยากจะมีกับเขาบ้าง แต่ว่าเราไม่มีฐานะที่จะมีได้ เงินไม่อำนวย สติปัญญาก็ไม่อำนวยให้ แต่ใจมันอยาก เหมือนกับเขาเขียนภาพคนโบราณ เขาเขียนว่า *"เห็นเขานั่งคานหาม เอามือประสานก้น"* คือว่าเห็นคนอื่นเขานั่งคานหามตัวเองไม่ได้นั่ง เมื่อไม่ได้นั่ง ก็เอามือประสานไว้ที่ก้นเหมือนได้นั่ง อันนี้เป็นภาพที่เขาเขียนเตือนจิตใจคนที่มีความทะเยอทะยานอยากในสิ่งซึ่งมันไม่สามารถจะเป็นได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

**คนเราอยากจะมีอะไร ก็ต้องรู้ฐานะของตัว** ว่าพอจะมีกับเขาได้หรือไม่ ในเรื่องนั้นฐานะก็คือทรัพย์สมบัติ พื้นฐานที่เรามีอยู่ก่อน เช่นของที่เราจะซื้อหามาใช้ เราก็ต้องดูกระเป๋าของเรา ดูเงินได้ประจำเดือนว่าเดือนหนึ่งๆเราได้เท่าไหร่ เราควรจะซื้ออะไรบ้าง สิ่งที่เราซื้อมานั้นมันแพงเกินไปสำหรับเราหรือไม่ มันอาจจะไม่แพงสำหรับคนที่มีเงินมากๆ แต่อาจจะแพงสำหรับคนที่มีปัจจัยน้อยสตางค์น้อย ถ้ารู้สึกว่าแพงเกินไป ถ้าเราไปซื้อของนั้นมาใช้แล้ว เราก็จะขาดของอื่น เราก็จะมีความทุกข์ความเดือดร้อนในภายหลัง อันนี้เราควรจะปลอบใจตัวเองว่าเรายังไม่มีฐานะพอที่จะซื้อสิ่งนั้นได้

**เมื่อยังไม่มีฐานะที่พอจะซื้อสิ่งนั้นได้**
**...ต้องพอใจในสิ่งที่เรามีไว้ก่อน**
**ความพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ก่อนนั่นแหละ**
**เราเรียกกันว่า "สันโดษ" ตามหลักในพุทธศาสนา**

# ความสันโดษเป็นศิลปะของการทำใจให้เป็นสุข

**อันเรื่องของความสันโดษนี้ มันไม่ใช่เรื่องอะไร แต่เป็นศิลปะของการทำใจให้เป็นสุข** ในเมื่อเรายังไม่สามารถจะมีในสิ่งที่เราต้องการได้ เราก็ต้องพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ก่อน เช่น เรามีเครื่องแต่งตัวอยู่สามชุด เราอยากจะได้ชุดที่สี่ เพราะว่าไปเห็นผ้ามันดี แล้วก็ใหม่ น่าจะสวมใส่ไปในสังคมนั้นๆ แต่เมื่อไปถามราคาแล้วก็รู้สึกว่ามันค่อนข้างแพง ปัจจัยที่เรามีอยู่นั้นไม่สามารถจะซื้อได้ แต่ว่าเราอยากจะซื้อ อยากจะมี **ตราบใดที่ยังอยากซื้ออยากมีโดยที่ไม่สงบลงไปได้นั้นเราก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดไป ใจมันร้อนอยู่ตลอดเวลา** ถ้าเราคิดนึกอยู่ในเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลาก็ไม่มีความสงบใจ

**แต่ถ้าเราบอกตัวเองว่า เราอย่าไปขวนขวายกับเขาเลย** เวลานี้สตางค์เราไม่พอใช้ เรื่องจะกินบ้าง จะใช้ในครอบครัว บ้าง ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าลูกไปเรียนหนังสือ ค่าโน่น ค่านี่ หรือว่าบางทีในเดือนนี้อาจจะมีการเจ็บไข้ได้ป่วยกันขึ้น เขาบอกว่า ไข้หวัดมันระบาด เดี๋ยวเราจะเป็นขึ้นมาถ้าเราเอาเงินนี้ไปซื้อเครื่องแต่งตัวเสีย...เจ็บไข้ได้ป่วยจะไม่มีเงินซื้อหยูกยารักษา จะเป็นความทุกข์เดือดร้อนในครอบครัว แล้วเราก็บอกว่าให้พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ไปก่อนเถิด ของนั้นมันไม่ไปไหนเสียหรอก เขายังผลิตออกขายเรื่อยๆไป แม้เราไม่ได้ซื้อ เดือนนี้เราก็ค่อยซื้อเดือนหน้า เดือนหน้ายังไม่ได้ซื้อ ก็อีกหลายๆเดือนค่อยซื้อก็ได้ ถึงแม้เราจะไม่มีสิ่งนั้น เราก็ไม่มีอะไรจะลำบาก ยังรับประทานอาหารได้กันอยู่ยัง เรายังนอนหลับเป็นปกติ ยังทำงานทำการได้ จะเกิดความทุกข์ก็ตรงที่มันอยากรุนแรงเท่านั้นเอง ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องควบคุมความอยากของเราไว้ ด้วยการสอนตัวเองเตือนตัวเอง แล้วก็หัดทำใจให้พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่กำลังได้อยู่ พอเราเกิดความพอใจเราก็ สบายใจ ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อน อันนี้เกี่ยวกับ**ความอยากมี...ต้องแก้ตรงนี้ คือแก้ด้วยความสันโดษ พอใจด้วยของที่เรามีเราได้**

# ความอยากจะเป็น

ส่วนเรื่อง**อยากเป็น**นั่นก็เหมือนกัน คนเราอยากจะเป็นนั่นอยากจะเป็นนี่ ความฝันที่จะอยากเป็นนั้นมันมาก เกิดขึ้นตลอดเวลา เขาก็ไม่ได้ห้ามไม่ให้อยากอะไรหรอก *เป็นธรรมดาของมนุษย์เราที่จะก้าวหน้า ก็ต้องมีความปรารถนาที่จะเป็นนั่นเป็นนี่ แต่ความเป็นนั้นมันต้องอาศัยสิ่งประกอบ ถ้าไม่มีเครื่องประกอบก็เป็นขึ้นไม่ได้ เหมือนสร้างบ้านสร้างเรือนต้องมีเครื่องประกอบ จะทำอะไรก็ต้องมีสิ่งประกอบให้มันพร้อม ถ้าพร้อมแล้วเราก็ทำสิ่งนั้นได้ ถ้ายังไม่พร้อม...มันก็ทำไม่ได้*

**เราจะต้องดูว่าเป็นอะไรนี่ จะเป็นกับเขาได้ไหม** อะไรๆมันพร้อมหรือไม่ ตัวอย่างที่เห็นง่ายๆ เช่นว่า ในสมัยที่มีการเลือกตั้งผู้แทนราษฎร คนที่อยากจะเป็นผู้แทนนี่มันมากเหลือเกิน บางจังหวัดสมัครกันจนล้นเหลือเลยทีเดียว แล้วคนบางคนที่ไปสมัครนั้นเห็นแล้วก็สงสาร สงสารว่าจะถูกริบเท่านั้นเอง ไม่ใช่สงสารเรื่องอะไร ทำไมจึงไปสมัครกับเขาด้วย ความทะเยอทะยานอยากจะเป็นผู้แทนแต่ไม่ได้เอากระจกมาส่องดูตัวเอง ว่าจะไปเป็นกับเขาได้ไหม ไปนั่งในสภาได้ไหม นั่งเขาคงจะไม่ว่าอะไรหรอก เก้าอี้เขามีให้นั่งถ้าราษฎรเลือกเข้าไปให้นั่งได้ แต่ว่านั่งแล้วจะทำอะไรกับเขาได้บ้าง เรามีความรู้ไหมในเรื่องการบ้านการเมือง เรามีความรู้ในวิชาการประเภทต่างๆ ที่จะไปพูดไปอภิปรายกับเขาได้หรือไม่ ไปแล้วไม่ใช่ไปนั่งเฉยๆ ตลอดสมัยไม่เคยพูดอะไรกับเขาเลย รับเงินเดือนทุกเดือน ได้ตั๋วรถไฟฟรีก็เที่ยวไปโน่นมานี่...เห็นอยู่แต่บนรถไฟนั่นแหละ

ถ้าเป็นอย่างนั้นเป็นเพื่ออะไร? ไม่ได้ถามตัวเองว่าเราเป็นเพื่ออะไร เป็นเข้าไปทำไมแต่ว่าความอยากเห่อๆ เพื่อจะเป็นกับเขาเท่านั้นแหละ เลยก็ไปสมัคร แล้วก็ไม่มีใครเลือก เมื่อไม่มีใครเลือกก็เลยไม่ได้เป็น ไม่ได้เป็นครั้งแรกแล้ว ก็ยังไม่เข็ดไม่หลาบพอเขาเปิดสมัครก็เอาอีก สมัครกระทั่งตายก็ไม่ได้เป็นกับเขาสักทีหนึ่ง อันนี้เขาเรียกว่าทะเยอทะยานไม่เข้าเรื่อง ไม่ได้ดูพื้นฐานของตัวเอง ว่า

เราเป็นคนขนาดไหนฐานะอย่างไร ใครเขานิยมเราบ้างหรือเปล่าที่เขาจะเลือกเรา เพราะว่าคนที่เขาจะเลือกนั้น ต้องเป็นคนที่อยู่ในสายตาของประชาชน ประชาชนนิยมชมชอบมากในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจึงจะได้ แต่นี้ไม่มีอะไร แต่ว่าความอยากเป็นมันรุนแรงเลยก็ไปสมัคร เลยไม่ได้บ้าง ได้บ้าง พวกที่ได้ก็ได้เข้าไป ทีนี้เวลาไปเป็นแล้วก็ แหม...ภูมิใจในการที่ได้เป็นผู้แทน วิ่งเต้นนั่นวิ่งเต้นนี่จนเขารำคาญ เขารำคาญหนักเข้าก็ยุบเสีย ยุบแล้วก็เหี่ยวไปตามๆกัน

เมื่อคราวเดินทางไปภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลับมาก่อนวันที่จะยุบวันเดียวนั่งมาในรถไฟ...ผู้แทนมากันเยอะ ดื่มเหล้าดื่มเบียร์จนเสียงก้องรถไปเลย เฮฮากันใหญ่ กินกันสนุกสนาน ฉันเป็นผู้แทนราษฎรนี่ เมากันเต็มที่ พอเช้าขึ้นวันหนึ่งยังสบายใจอยู่ พอคืนนั้นวิทยุโทรทัศน์ประกาศแล้วยุบผู้แทน พวกนั้นคงจะหลับเหี่ยวไปตามๆกัน หรือไม่หลับก็คงจะนั่งเป็นทุกข์ เงินลงทุนหาเสียงใช้หนี้ยังไม่หมดเลยยุบเสียแล้ว กูจะทำอย่างไร? ทุกข์หรือเปล่า ทุกข์เรื่องอยากเป็นไม่ใช่เรื่องอะไร แล้วเป็นไม่ได้นานก็เลยเป็นทุกข์ต่อไป

## เกิดเป็นมนุษย์ต้องมีฐานมีเข็มของชีวิต

**คนเราอยากเป็นอะไรต้องเตรียมตัวเพื่อให้ได้สมอยาก ไม่ใช่อยากแล้วมันจะเป็นขึ้นมาได้ เหมือนดั่งเขาเนรมิตรให้...อย่างนั้นมันไม่ได้ ต้องตั้งฐานไว้ก่อน มีเข็มของชีวิตว่าเราจะเป็นอะไร** ถ้าเราตั้งฐานมีเข็มของชีวิตไว้มันก็ไม่เป็นทุกข์ เพราะว่าค่อยๆ ก้าวไปทีละขั้น เพื่อให้ไปสู่จุดที่เราต้องการ คนเราเกิดมาต้องมีความมุ่งหมาย แต่ว่าเด็กๆมารดาบิดาก็ต้องสร้างเข็มทิศให้แก่เขา ควรให้เขาอยากอะไรต้องการอะไรตามความต้องการของเขา แต่ว่าชั้นแรกนี่เราต้องสร้างพื้นฐานหรือว่าเตรียมพื้นไว้ก่อน

เหมือนว่าจะสร้างบ้านต้องถมที่ก่อน เกลี่ยพื้นที่ให้เรียบร้อย ให้สม่ำเสมอ แล้วต่อไปจึงจะไปหาช่างมาวางผัง ว่าจะปลูกบ้านรูปใดดี หันหน้าไปทางทิศไหน จะเอาแปลนไหน ครัวจะไว้ตรงไหน ประตูเข้าทางไหน สถาปนิกเขาจัดวางให้ครั้นได้แบบแปลนแผนผังแล้ว เราก็จะสร้าง เงินมีพอหรือเปล่า ถ้าเงินยังไม่พอไปกู้เขามาสร้างนี่ลำบาก อยู่ไม่เท่าไหร่...เขาเอาไปเสียแล้ว เราก็ต้องออกจากบ้านนั้นไป เราก็ต้องค่อยสะสมเงินทองไปทีละเล็กละน้อย เก็บหอมรอมริบไป ถ้ายังไม่สามารถจะสร้างบ้านหลังใหญ่ได้ ก็สร้างกระต๊อบไปก่อน ให้พออยู่ได้ ค่อยๆ จัดค่อยๆทำ อย่างนี้มันก็ไม่เดือดร้อน ไม่กระทบกระเทือนต่อปัญหาการครองชีพ เพราะว่าเราได้จัดทำไปโดยลำดับ

**ในเรื่องการดำเนินชีวิตก็เหมือนกัน เราจะเป็นอะไรต้องเตรียมให้พร้อม ค่อยก้าวไปทีละก้าวๆ** พระพุทธเจ้าท่านเป็นพระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่ท่านเป็นฮวบฮาบ ...ไม่ใช่ แต่ว่ามีการสร้างความดีมาโดยลำดับ ซึ่งเราเรียกว่าสร้างสมบารมี มีความมุ่งมั่นว่าจะเป็นพระพุทธเจ้า จะรื้อขนสัตว์ให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ท่านทำมาโดยลำดับทุกภพทุกชาติ จนสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า

**เราก็เหมือนกัน เมื่อมีความคิดว่าจะต้องอะไร ก็ต้องเตรียมตัวไปแต่เริ่มต้น** เช่นว่าในวัยหนุ่มฉกรรจ์ เราได้สำเร็จการศึกษา เรียนจบมหาวิทยาลัย เรียนกฎหมาย เรียนสังคม เรียนเศรษฐศาสตร์ เรียนการเกษตร เรียนจบมาแล้ว แล้วเราก็ตั้งเข็มได้แล้ว วางผังชีวิตได้แล้ว ว่าเราจะเป็นอะไรในกาลต่อไปข้างหน้า จะเป็นอาจารย์สอนศิษย์ในวิชานี้หรือ หรือว่าเราจะไปประกอบอาชีพทำมาหากินอย่างไร **จะเป็นอะไรก็ต้องดูว่าสิ่งที่จะให้เราเป็นมันพอจะไปได้ไหม ฐานะ ความรู้ จิตใจของเรารักที่จะเป็นอะไร**

คนบางคนไปเป็นที่ตนไม่ถนัด...ก็ทำไม่ได้ เราชอบอะไรก็ควรเป็นตามที่เราชอบแล้วก็หาวิชาฝึกฝนตนเอง ถางทางเพื่อให้ไปสู่จุดที่เราต้องการ ค่อยก้าวไปทีละขั้นๆ อย่างมั่นคงแน่วแน่ ไม่เปลี่ยนแปลงเข็มความมุ่งหมายของชีวิต

การก้าวไปในรูปอย่างนี้ไม่เป็นทุกข์อะไร แต่ว่าเป็นความหวังในชีวิตว่าเราจะไปถึงจุดนั้น เมื่อยังไม่ถึงจุดนั้นก็ค่อยๆเดินไป ไปอย่างช้าๆ ก้าวอย่างมีระเบียบ มีแผน มีความรอบคอบในการก้าวไปเป็นลำดับ เราก็ไม่มีเรื่องเดือดร้อน ไม่ล้ม ไม่ลื่น ไม่ถลาลงไปในโคลนในเลน แต่ไปถึงจุดหมายปลายทางได้ อันนี้เป็นเครื่องช่วยให้มีความก้าวหน้า

## ต้องการอย่างถูกหลักเกณฑ์...ไม่เป็นทุกข์

คนหนุ่มๆเราที่คิดจะก้าวหน้า มันต้องคิดนึกไปในรูปดังกล่าว เพื่อให้ชีวิตก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี **ความต้องการอะไรนั้น ถ้าต้องการถูกหลักถูกเกณฑ์ ความต้องการนั้นก็จะไม่เป็นทุกข์มากเกินไป**

แต่ว่าถ้าต้องการสิ่งที่มันไม่ถูกเรื่อง เราก็จะเพิ่มความทุกข์ความเดือดร้อนให้มากขึ้น อันนี้คือทางปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับ เรื่องปัญหาชีวิตประจำวันของเราอันจะเป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยากหรือไม่ยุ่งยาก ในชีวิตประจำวันก็ขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ อันนี้อันหนึ่ง

## วิภวตัณหา ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น

ที่นี้ความอยากอีกประเภทหนึ่งที่เรียกว่า **อยากไม่มี อยากไม่เป็น** ความอยากไม่มีไม่เป็นนี้ มันเป็นความอยากอีกอันหนึ่งเหมือนกัน เพราะว่าในอารมณ์ของคนเราทุกวันทุกเวลา มันมีสิ่งที่มากระทบแล้วเกิดอะไรขึ้นสองประการ คือเกิดความอยากจะได้ เกิดความอยากจะผลักมันออกไป คืออยากจะดึงเข้ามา แล้ว

จะผลักดันมันออกไป ชีวิตก็คือการต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ ชีวิตเราในชีวิตประจำวันก็คือการต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ ดึงเข้ามา...ดันมันออกไป สิ่งที่ดึงเข้ามานั้นคือเราพอใจมันเหมาะกับฐานของเรา คนเราทุกคนมีฐานทางจิตใจ ซึ่งเรียกว่า *สมมติฐาน* ที่เราตั้งไว้ในใจของเรา เราชอบสิ่งนั้น เราชอบสิ่งนี้ ก็เพราะว่ามันมีฐานอยู่ในใจแล้ว เช่น อาหารบางอย่างเราชอบ บางอย่างเราไม่ชอบ เครื่องนุ่งห่มอะไรๆ ก็เหมือนกัน เรียกว่าเรามีฐานตั้งอยู่ในใจ อะไรตรงกับฐานที่เราตั้งไว้ เราก็ชอบในสิ่งนั้น

## ทั้งดึงเข้า ทั้งผลักดัน ล้วนเป็นเหตุให้ทุกข์ทั้งนั้น

เมื่อชอบสิ่งนั้นเราก็อยากจะดึงเข้ามาเรียกว่าเป็นฝ่ายบวก อยากมีสิ่งนั้น อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา แต่ถ้าสิ่งใดไม่เป็นที่พอใจของเรา เราเห็นแล้วเราไม่ชอบ ทำแล้วก็ไม่ชอบ จับต้องแล้วมันก็ไม่ชอบใจ เราก็อยากจะผลักดันสิ่งนั้นออกไป **การดึงเข้ามามันก็เป็นทุกข์ ผลักดันออกไปมันก็เป็นทุกข์** เพราะเป็นการออกแรงทั้งนั้น ขึ้นภูเขามันก็ออกแรงลงจากภูเขามันก็ต้องออกแรง ท่านทั้งหลายเคยไปปีนภูเขาบ้างไหม สมมติว่าไปขึ้นเขาวงพระจันทร์ ขาขึ้นมันปวดหน้าขา ขาลงมันปวดที่น่อง อาตมาเคยไปขึ้นเหนื่อยเกือบตาย กลับมาแล้วปวดอยู่ ๗ วัน ไม่มีอะไร...ขึ้นไปแล้วก็ยืนๆ รับลมบนภูเขาหน่อย แต่ถ้าไม่ได้ขึ้นไปถึงเลยมันก็ไม่ดี เลยขึ้นไปกับเขาเสียหน่อย

อารมณ์นี่ก็เหมือนกัน การดึงเข้ามาก็ต้องออกแรง ต้องใช้พลังงานทางใจ ผลักออกไปก็ต้องใช้พลังงานทางใจ จึงเป็นทุกข์ทั้งขึ้นทั้งล่องในเรื่องอย่างนี้ นี่เป็นเรื่องธรรมดาที่เป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของคนทั่วๆไป แต่คนบางคนมีความเบื่อหน่าย เขาเรียกว่าอิดหนาระอาใจ ภาษาพระท่านเรียกว่า *อุกฺกฏิยนา* ไม่ใช่นิพพิทา

# ความอึดอัดขัดใจ...เป็นทุกข์

มีคำอยู่ ๒ คำในภาษาบาลีเรียกว่า *อฏฏยนา* หมายความว่า **อึดอัดขัดใจ** เพราะไม่เหมือนใจเท่านั้นเอง แต่ *นิพพิทา* นั้นหมายถึงว่า *เบื่อหน่าย* เพราะมองเห็นความจริงของสิ่งนั้นๆ เป็นการเบื่อหน่ายเพราะปัญญา ส่วนการอิดหนาระอาใจนั้น เบื่อหน่ายเพราะยังมีกิเลสคือว่าไม่สมใจ พอไม่สมใจก็เกิดอึดอัดขัดใจขึ้นมา ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ แต่ถ้าเมื่อใดเราเกิดปัญญามองเห็นสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริง อันนี้ท่านเรียกว่า **นิพพิทาญาณ คือปัญญาที่รู้แจ้งในสิ่งนั้นแล้ว เป็นเหตุให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น** อันนั้นเป็นสิ่งที่พระต้องการ แต่ความอึดอัดขัดใจนี่ไม่ต้องการ มันเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน

**ทำไมคนบางคนจึงฆ่าตัวตาย?** ผูกคอตาย ยิงตัวตาย สมัยนี้มีบ่อยๆ ที่ได้ตายไปในรูปอย่างนั้น เพราะอะไร...ก็เพราะว่ามีความไม่สมหวังในชีวิต อันนี้เขาเรียกว่า **วิภวตัณหา...ความอยากที่มันไม่สมใจ ไม่สมความต้องการ** เด็กหนุ่มเด็กสาวมีความรักกัน เมื่อรักกันแล้วก็ไม่สมใจรัก พ่อแม่ขัดคอขัดข้องอย่างนั้นอย่างนี้ ตัดสินใจว่าไม่อยู่ในโลกแล้ว อยู่ไปก็หนักอกหนักใจ ก็เลยฆ่าตัวตาย นี่มันเรื่องวิภวตัณหา คือไม่ได้สมใจ แล้วก็ไปฆ่าตัวตาย คนบางคนสอบไล่ตกก็ไปฆ่าตัวตาย มีความอยากแล้วไม่สมใจก็เป็นทุกข์รุนแรงจนถึงกับฆ่าตัวตาย

**คนประเภทที่ฆ่าตัวตายนี้ ถ้าศึกษาทางจิตแล้วจะพบว่าเป็นคนใจอ่อนใจง่าย ไม่ค่อยมีเหตุผล ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องอะไรๆ** เป็นคนมักจะได้รับการตามใจมาตั้งแต่เด็กๆ คือผู้ใหญ่พ่อแม่ชอบตามใจเขามาเรื่อยๆ ต้องการอะไรก็ให้ดังใจ ไม่ให้เกิดความเดือดร้อนใจ รักมากเกินไป เขาเลยกลายเป็นคนอ่อนแอ ไม่มีความเข้มแข็ง ไม่เคยพบกับความไม่สมหวัง ต้องการอะไรก็ได้เลยไม่รู้ว่าการไม่ได้นั้นมันคืออะไร ครั้นเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แล้ว มันไม่เหมือนเมื่อเป็นเด็ก บางอย่างมันก็ไม่เหมือนใจ มีความขัดข้องเป็นทุกข์เป็นร้อนขึ้นในใจ เลย

ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร มองโลกแคบๆ ไม่ได้มองให้มันกว้างๆ ไม่ได้ศึกษาเรื่องชีวิตให้ถูกต้อง ว่าชีวิตของสังคมมนุษย์เรานี่เป็นอย่างไร คนเราเกิดมาเพื่ออะไร อยู่เพื่ออะไร

# แก้ไขความบกพร่องของชีวิตด้วยธรรมะ

**การต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตมันเป็นเกมของชีวิตที่เราจะต้องเป็นนักต่อสู้ เราจะไม่ถอย** เมื่อประสบกับอุปสรรคขัดข้องนั้นๆเขาไม่เข้าใจ เขานึกว่าต้องได้ ต้องมี ต้องเป็น...อย่างที่ฉันอยาก ถ้าใครมาขัดขวางฉันจะไม่อยู่ในโลกแล้ว ก็เลยฆ่าตัวตาย เป็นเรื่องที่น่าละอายในการที่กระทำเช่นนั้น **ผู้ที่เป็นพุทธบริษัทไม่ควรจะกระทำเช่นนั้น ควรจะมีใจหนักแน่น** สิ่งใดที่ไม่สมหวังก็อย่านึกว่าเป็นเรื่องสำคัญในชีวิตเช่นว่า เรารักใครไม่ได้สมใจ อย่าไปนึกว่าเราขาดคนนั้นแล้วจะอยู่ไม่ได้ ความจริงยังอยู่ได้ บางคนเรียนมาตั้งมากมายได้ปริญญาแล้วก็ไปฆ่าตัวตาย อันนี้แหละคือความบกพร่องของชีวิต ถ้าหากว่าได้ศึกษาธรรมะไว้บ้าง เราก็จะไม่ฆ่าตัวเอง แต่เราจะอยู่ต่อไป เพื่อให้ชีวิตมีคุณมีค่ามีประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ควรนึกไปในแง่ที่ดีงาม เช่นนึกว่า ดีเหมือนกันเราไม่ได้สิ่งนั้น เราจะได้ตั้งหน้าทำเรื่องอื่นต่อไป

คนที่มีความทุกข์ชอบเก็บตัวในห้อง ปิดประตูลั่นดานเสียเลย ไม่ให้ใครเอาแสงสว่างเข้าไปให้ ทีนี้ผู้ใหญ่ต้องคอยสังเกต ถ้าเด็กมันนั่งซึมๆ ชอบเก็บเนื้อเก็บตัว...มันเกิดโรคอะไรสักอย่างแล้ว เราต้องเข้าไปปลอบโยน ไต่ถาม ทำตัวให้สนิทกับเขา ถ้าเขาบอกอะไรออกมา เราอย่าไปโกรธเขา อย่าไปดุเขา เขามันทุกข์หนักอยู่แล้ว อย่าไปซ้ำลงไปอีกคอยปลอบโยนรับขวัญเขา ให้พอคลายสบายใจแล้วพามาวัดฟังเทศน์บ้าง ให้อ่านหนังสือธรรมะบ้าง ก็ค่อยๆคลายไปเอง

*จิตใจมนุษย์เรามีอะไรมากระทบก็ยึดไว้ชั่วคราว แต่การยึดมันเป็นอยู่นาน ไม่ได้มันจะค่อยๆคลาย ผลที่สุดก็ปล่อย ใจก็เหมือนกัน...ไปยึดไปติดอยู่ในเรื่องอะไร มันเป็นไปชั่วขณะหนึ่ง นานๆก็ค่อยๆคลายไป* แต่ถ้าไม่มีใครมาบอกวิธีคลายให้ มันมั่นเหลือเกิน เพราะไม่มีอะไรเข้าไปแทรกแซง เพราะฉะนั้นเราต้องหาอารมณ์เข้าไปแทรกแซง ช่วยแนะช่วยเตือน เปลี่ยนจิตใจทีละน้อยๆ อันนี้เป็นวิธีการที่จะช่วยบำบัดปัญหาชีวิต อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากความอยากประเภทต่างๆ ซึ่งเรียกว่าวิภวตัณหา คืออยากไม่ได้ไม่เป็นในเรื่องนั้น เราก็ค่อยคิดค้นหาเหตุผลไปทีละน้อย ความเข้าใจก็จะมีขึ้น ครั้นเมื่อเข้าใจถูกต้องก็คลายทุกข์ได้

**มีคนไม่ใช่น้อยที่มีความทุกข์ขนาดหนัก แต่เขาไม่ฆ่าตัวตาย เขาหาความคิดในทางที่ถูกปลอบโยนตัวเอง แล้วก็ไม่ตาย** เช่น คราวหนึ่งที่เชียงใหม่มีคนคนหนึ่งแกเป็นหนี้เขามากเลยคิดจะไปผูกคอตาย แต่ว่าขณะที่ไปนั้น บ้านหนึ่งเขาเปิดวิทยุ วันนั้นมีพระกับคฤหัสถ์คุยกันถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย แกก็ยืนฟัง เขาคุยกันว่า คนที่ฆ่าตัวตายน่าละอายหมาขี้เรื้อน เพราะหมาขี้เรื้อนไม่เห็นมันฆ่าตัวตาย มันก็อยู่เรื่อยไป อยู่ไปจนกระทั่งว่ามันตายไปเองตามเรื่องของมัน แล้วเรามันเป็นมนุษย์ ถ้าไปคิดฆ่าตัวตาย...ก็น่าละอายแก่หมาขี้เรื้อน พอฟังแล้วแกก็นึกขึ้นมาว่ากูนี่มันเลวกว่าหมาขี้เรื้อนเสียแล้ว อย่าไปฆ่าตัวตายเลย ทนอยู่ต่อไปเลยแกก็ไม่ฆ่าตัวตาย **ฉะนั้น เมื่อเป็นทุกข์แล้วต้องนึกถึงพระ ให้มาหาพระจะได้คุยกัน แนะนำแนวทางชีวิตปรับปรุงชี้แจงกัน** เป็นทุกข์ก็ปลอบโยนกันก่อนเสร็จแล้วเราก็พามาหาพระ ช่วยชี้ช่วยนำเขาไปหลายๆครั้งหลายหน จิตใจก็โน้มไปในทางที่ดี เข้าใจชีวิตว่า เราเกิดมาเพื่ออะไร อยู่เพื่ออะไร สิ่งอะไรจำเป็นไม่จำเป็นแก่ชีวิต เข้าใจถูกต้องเรื่องมันก็ไม่วุ่นวายเดือดร้อน อันนี้เป็นเรื่องที่ขอฝากให้ญาติโยมได้นำไปคิดพิจารณากันต่อไป

**สำหรับวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา**

**. . . จึงขอยุติการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้ . . .**




# ทุกอย่างมาจากเหตุ

. . . ทุกอย่างมาจากเหตุ . . .
ความกลุ้มใจมาจากความคิดมาก
คิดในทางที่จะให้ได้สิ่งที่ตนอยากหลายแบบหลายประการ
เมื่อยังไม่ได้มาก็กลุ้ม ได้มาแล้วก็กลุ้ม
มันหายไปก็กลุ้ม...กลุ้มตลอดเวลาทีเดียว
กลุ้มเพราะยึดถือว่าเป็นตน ตนมีอยู่ในสิ่งนั้น
อาศัยสิ่งนั้นจึงต้องยุ่งและกลุ้มใจ
การรักษาก็ต้องแก้ตัวอยาก อย่าอยากให้เกินขอบเขต
อย่าอยากในเมื่อยังไม่ถึงเวลาที่ตนจะพึงได้
อย่าอยากให้เป็นการกระทบกระเทือนถึงผู้อื่นที่อยู่ร่วมกัน
เอาเท่าที่ความจำเป็นของการดำรงอยู่
พึงเอาและอย่ายึดถือให้เกินไป คิดถึงกฎธรรมดาไว้บ้าง
เผื่อมันเป็นไปอย่างใด ตนจักไม่เดือดร้อนในภายหลัง

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




# อำนาจอวิชชา

คนผู้ไม่มีธรรมะเป็นหลักครองใจ
ในขณะเกิดความทุกข์ทางใจก็หาทางแก้ไม่ได้
รู้ได้อย่างเดียวเท่านั้น คือลดความเป็นคนที่มีความคิด
ให้กลายเป็นคนที่ปราศจากความคิด
ในเรื่องเกี่ยวกับความคิดนึกในจิตใจของเรา
เมื่อใดเราคิดผิดไป เราก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน
ฉือว่าการที่คิดผิดนั้นก็เพราะอำนาจอวิชชา
ความไม่รู้ไม่เข้าใจเกี่ยวกับชีวิต ในเรื่องปัญหาเกี่ยวกับชีวิตของเรา
เมื่อเราไม่เข้าใจในเรื่องปัญหาเหล่านั้น ความทุกข์อาจแทรกแซงขึ้นได้
แต่ว่าความทุกข์มันก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเหมือนกัน
ไม่ใช่ว่าเป็นของเที่ยงแท้ถาวรคงทนอยู่อย่างนั้นตลอดไป
อะไรๆมันที่มันเกิดขึ้นนั้น
มันอยู่ในสภาพที่เรียกว่า เกิด..ดับ เกิด..ดับ อยู่ตลอดเวลา

**พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)**



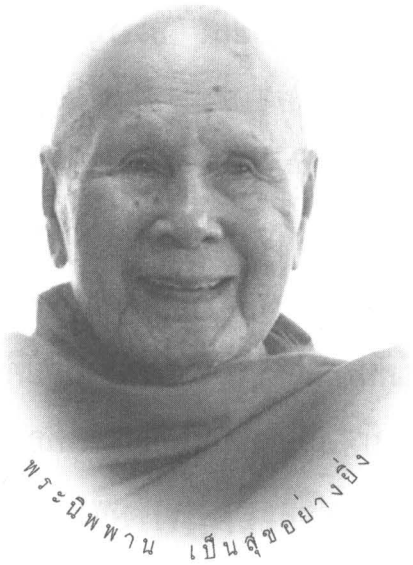
# ความสงบแห่งนิพพาน

พระนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง



ชีวิตมีการเริ่มต้นด้วยการเกิดและการเดินทางอย่างไม่หยุด
ผ่านความแก่...แก่มาก...แก่หง่อม
และผลที่สุดไม่มีอะไรให้แก่ก็ดับไป เป็นกาลอวสานของชีวิตไปคราวหนึ่ง
เหมือนผลไม้...ที่เริ่มด้วยการออกดอกออกผล
แล้วผลแก่โดยลำดับ และสุกดึงอมหล่นไปเอง
จุดหมายปลายทางของชีวิตที่แสวงหากันนั้น...
อยู่ที่ทรัพย์สมบัติ ความมั่งมี ความเป็นใหญ่เป็นโต นั่นเป็นจุดหมายจอมปลอม
เพราะว่าความมั่งมีก็ไม่ได้ทำให้คนเป็นสุขอย่างแท้จริง
ความเป็นใหญ่เป็นโต เจริญด้วยลาภ ด้วยยศ ด้วยชื่อเสียง
ก็มิใช่เป็นสิ่งที่ทำให้เราเป็นสุขอย่างแท้จริงเช่นกัน
ความสะอาด ความสว่าง สงบแห่งจิตใจเท่านั้น...เป็นความสุขอันแท้จริง

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




**ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย**

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

# สุดยอดของการปฏิบัติ

วันนี้เป็นวันพระสิ้นเดือนสิบเอ็ด ที่เราเรียกกันว่าเป็น "วันดับ" วันดับมีความหมายเป็นเครื่องเตือนใจให้เราทั้งหลายปฏิบัติตนเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ดับร้อนได้ในชีวิตประจำวัน คำว่า "วันดับ" มีความหมายอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีชีวิตมาถึงวันพระที่เรียกว่าวันดับของเดือน เราก็ควรจะบอกตัวเราเองว่า *ถึงวันดับแล้ว อะไรๆที่มันเป็นความเศร้าหมองอยู่ในใจของเรา ควรจะหาทางดับมันเสีย การหาทางดับสิ่งที่ทำให้เกิดความร้อนใจในชีวิตประจำวัน นั่นแหละคือการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา*

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่า **สิ่งสุดยอดแห่งการปฏิบัตินั้นอยู่ที่ความดับทุกข์ดับร้อนได้** จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาอยู่ที่การดับทุกข์ดับร้อนได้ ถ้าหากว่าเราปฏิบัติตนด้วยกาย วาจา ใจ แล้วก็เป็นเหตุให้ใจสงบสบาย ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อน ก็ให้นึกเสียว่าเราถึงจุดหมายของการปฏิบัติตามหลักธรรมะในทางพระพุทธศาสนา หรืออีกอย่างหนึ่งกล่าวได้ว่า เราได้รับประโยชน์จากคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน เพราะการที่เราทำตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนนั่นแหละ เป็นการได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์จากธรรมะที่พระผู้มีพระภาคได้แสดงไว้

## สดชื่นแจ่มใสได้ด้วยการประพฤติธรรม

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรู้ธรรมะ ก็ได้รับความสงบเย็นจากธรรมะ เมื่อพระองค์ได้รับความสงบเย็นแล้วก็ทรงเห็นว่า คนเป็นจำนวนมากยังว่ายเวียนอยู่ในกระแสของความทุกข์ความเดือดร้อน **ยังถูกไฟ คือ ราคะ โทสะ โมหะ แผดเผาจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน**อยู่เป็นจำนวนไม่ใช่น้อย พระองค์มีน้ำพระทัยสงสารแก่สัตว์โลก ผู้ตกอยู่ในห้วงทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น จึงได้พยายามเทศนาสั่งสอน ชี้แนะแนวทางของชีวิตให้เข้าใจ เพื่อให้ทุกคนที่ฟังแล้วนำไปปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ดับร้อนได้ในชีวิตนี้

ในสมัยก่อนคนที่ได้ไปฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า มี**ความรู้ความเข้าใจในข้อธรรมะ แล้วได้นำธรรมะนั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน ก็ทำให้ชีวิตสดชื่นแจ่มใส**ตามสมควรแก่การปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมะเพื่อให้เกิดจิตสดชื่นแจ่มใสนั้น ไม่ขัดกับความเป็นอยู่ของชาวโลก ไม่ขัดกับงานที่เราจะต้องประกอบ ไม่ได้หมายความว่า คนที่ปฏิบัติธรรมะต้องทิ้งการทิ้งงานอะไรไปทั้งหมด ไม่ทำอะไร ถ้าเข้าใจไปในรูปเช่นนั้น ไม่ถูกจุดหมายตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

## การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม

พระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้เราทั้งหลาย ละทิ้งการงานละทิ้งหน้าที่อันเราจะต้องปฏิบัติในชีวิตของเรา เราอาจจะอยู่ครองบ้านครองเรือน ทำงานทำการตามหน้าที่ เป็นพ่อค้า เป็นข้าราชการ หรือเป็นอะไรๆ ก็ทำไปตามหน้าที่ แต่ว่าพระองค์สอนให้เราเข้าใจว่า ในการปฏิบัติงานในหน้าที่ในชีวิตประจำวันนั้น อย่าทำให้งานนั้นเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

ถ้าหากว่าเราอยู่ในโลก ปฏิบัติหน้าที่อันใดก็ตาม แล้วก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในใจ ในรูปใดๆก็ตาม ให้เรารู้ตัวเถิดว่าในขณะนั้นเรายังไม่เข้าถึงธรรมะไม่มีอะไรคุ้มครองจิตใจ ใจเราถูกอะไรต่างๆแผดเผาทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้น **แต่ถ้าหากว่าเราทำงานทำการอะไรอยู่ก็ตาม เราไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจก็ให้เข้าใจ เถิดว่าในขณะนั้นธรรมะให้ความคุ้มครองแก่เรา เป็นผู้คิดถูกตามหลักธรรมปฏิบัติถูกตามหลักธรรมะ เราก็มีความสุขความสบาย**

ชีวิตของพระอริยบุคคลที่เรียกว่าพระอรหันต์นั้น ไม่ใช่ว่าท่านอยู่ในป่าเงียบๆเสมอไป การอยู่เงียบในป่านั้นมันเป็นบางเวลาเป็นครั้งคราว เท่าที่ท่านต้องการ

จะพักผ่อนเท่านั้นเอง พอพ้นเวลาของการพักผ่อนแล้ว ท่านก็ออกมาคลุกคลีกับชาวโลก มาส่องตะเกียงให้แก่เขา เพื่อให้ชาวโลกได้เห็นแสงของธรรมะ ได้ปฏิบัติดีประพฤติชอบ เพื่อให้คนได้มีความสุขต่อไป

เราจึงเห็นว่าชีวิตของพระอริยบุคคลในสมัยโน้น แม้ว่าตัวท่านเองจะพ้นจากกิเลสด้วยประการทั้งปวงแล้ว ท่านก็ไม่ได้หนีออกจากโลกไปไหน ท่านยังมาหาชาวโลกสอนชาวโลก ให้ได้รู้ได้เข้าใจในธรรมะ อันนี้จะเห็นได้ในพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคตรัสเตือนสาวก ในขณะที่จะส่งไปประกาศศาสนาแก่ประชาชน พระองค์ได้ตรัสกับสาวกเหล่านั้นว่า *"เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่มหาชน"* ให้เที่ยวไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่มหาชน ให้พระทั้งหมดที่ออกเดินทางนั้น มีอุดมการณ์ประจำใจว่า จงไปเพื่อประโยชน์ ไปเพื่อความสุขแก่มหาชน ทำอย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์เป็นความสุขแก่มหาชน? ก็ด้วยการประกาศธรรมะอันไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแก่เขา **คนที่มีกิเลสบังควงตาน้อยๆมีอยู่** หากแต่ว่าไม่ได้สดับตรับฟัง เขาจึงไม่มีความรู้ความเข้าใจ เธอทั้งหลายจงไปเขี่ยฝ้าบังควงตานั้นออกเสียจากตาของเขา ให้เขาได้เห็นแสงของธรรมะ พระเหล่านั้นเมื่อได้รับคำสั่งจากพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ก็ได้ไปทำงานด้วยความขยันขันแข็ง ด้วยความอดทน ด้วยความตั้งใจ เพราะว่าการเดินทางในสมัยนั้นไม่ใช่สะดวกเหมือนในสมัยนี้ แต่ท่านก็อุตส่าห์เดินทางผ่านป่าที่ลำบาก เพื่อไปพบกับประชาชน

ถ้าเราไปดูเส้นทางสมัยนี้ในประเทศอินเดีย หรือดูตามแผนที่ที่พระผู้มีพระภาคและสาวกของพระองค์เดินทางไปเที่ยวประกาศธรรมะแก่ประชาชนแล้ว ก็ไม่ใช่หนทางเล็กน้อยเป็นระยะทางไกลโขอยู่ อาศัยการเดินด้วยเท้าทั้งนั้น ไม่ได้ไปรถไปเรือหรือใช้ยานพาหนะใดๆ นอกจากเดินไปด้วยเท้า เดินไปด้วยความสงบ ไม่ใช่เดินไปด้วยความอยากจะให้ถึงเร็วๆ หรืออยากจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านก็ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อน

# ทั้งสุขและทุกข์ล้วนมาจากความคิดที่เกิดขึ้นในใจ

**คนเราจะทำอะไรก็ตาม ถ้าทำด้วยใจสงบแล้วมันสบาย แต่ถ้าทำด้วยใจร้อนใจกระวนกระวาย ก็ย่อมจะมีความทุกข์เกิดขึ้นในใจ** ไม่ต้องอะไรหรอก เพียงแต่เราเดินทาง นั่งรถสบายๆ สมมติว่าเรานั่งรถติดแอร์ นั่งอยู่ในรถนั้นมันก็เย็นแล้ว แต่ถ้าหากว่าเกิดใจอยากขึ้นมา เช่นอยากให้ถึงไวๆ พอไปติดไฟแดงจราจรเข้า เราก็กระสับกระส่าย ร่างกายเย็นแต่ว่าใจไม่เย็น ในขณะที่กระสับกระส่ายทางใจนั้น ให้พิจารณาดูว่ามันเป็นความทุกข์หรือความสุข เป็นความสงบหรือเป็นความวุ่นวาย เป็นความเย็นหรือว่าเป็นความร้อนเกิดขึ้นในใจ

ถ้าพิจารณาแล้วก็จะมองเห็นด้วยตัวของเราเอง ว่าในขณะนั้นจิตใจของเราร้อนรนกระวนกระวาย และในขณะนั้นเราเป็นทุกข์ *การที่เราทำตัวเราเองให้มีความทุกข์นั้นเป็นการฉลาดหรือไม่ ถ้าคิดแล้วจะบอกตัวเราได้ว่า ไม่เป็นการฉลาดเลยในการที่ไปคิดไปนึกอะไรๆ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน* แต่ว่ามนุษย์เราถ้าจะพูดกันไปแล้วก็กล่าวได้ว่า เป็นคนไม่เข็ดไม่หลาบ ไม่จดไม่จำในสิ่งที่เราทำแล้วเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน...ไม่เข็ดไม่กลัว ไม่เท่าใดก็ไปทำสิ่งนั้นอีก แล้วก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนอีกต่อไป

ในทางธรรมะท่านจึงสอนให้เราศึกษาเสียว่า อะไรๆก็ตามที่เราได้ปฏิบัติแล้วได้กระทำแล้วในชีวิตประจำวัน มันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในใจของเรา เราก็ควรจะได้จดจำเรื่องนั้นไว้ แล้วก็ไม่ควรจะไปทำเรื่องนั้นซ้ำลงไปอีก ควรจะหลีกเลี่ยงจากการกระทำในรูปเช่นนั้น **ความสำคัญที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในใจของเรานั้น มันก็อยู่ที่ความคิดของเรานั่นเอง** ถ้าเราควบคุมความคิดของเราได้...ปัญหายุ่งมันก็น้อย แต่ถ้าควบคุมความคิดของเราไม่ได้ ปัญหายุ่งยากก็มากขึ้นทุกวันทุกเวลา เพราะฉะนั้นการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าเราจะอยู่ในฐานะใดๆ ก็ควรที่จะพยายามควบคุม

ความคิดของเราไว้ให้มันเกิดความสงบใจ ไม่เกิดความเร่าร้อน ไม่ให้เกิดความกระวนกระวายในทางจิตใจ

# ทุกชีวิตล้วนปรารถนาความสงบสุข

**การเรียนธรรมะจากตัวเราเอง...มีโอกาสเรียนได้ทุกเวลา ในเบื้องต้นเราเรียนจากผู้อื่นจากหนังสือ แต่ว่าต่อมาเราก็เรียนจากประสบการณ์ในชีวิตของเรานั่นแหละ** เพื่อให้เห็นว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวาย อะไรเป็นเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน อันนี้ถ้าจะพูดกันไปแล้ว เป็นความต้องการของเราทุกคน *เราที่มีชีวิตอยู่ในโลกต้องการสิ่งนี้ ต้องการความสุขความสงบในบางเวลา* อย่าว่าแต่คนเลย แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน มันก็ต้องการความสงบในบางเวลาเหมือนกัน สังเกตดูสัตว์เดรัจฉานที่เราเลี้ยงไว้ในบ้าน เช่น แมวหรือว่าสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงประเภทอื่นๆ จะเห็นว่าในบางครั้งบางคราว มันแอบไปนอนอยู่ที่มุมห้องหรือแอบไปนอนอยู่หลังครัว อยู่ตัวเดียวเงียบๆ ไม่อยากจะคลุกคลีกับหมู่กับคณะ อันนี้ก็เป็นเครื่องแสดงอยู่ในตัวเรา **ธรรมชาติของสัตว์ที่มีจิตใจย่อมต้องการความสงบในบางครั้งบางคราว**

ในเรื่องทางธรรมะท่านจึงกล่าวว่า ช้างที่อยู่รวมกันเป็นโขลงใหญ่ ช้างที่เป็นนายโขลงส่วนมากเป็นช้างพลาย แล้วก็มีอายุมาก อยู่กับหมู่กับคณะมานานก็รำคาญ รำคาญเวลาลงไปสู่ท่าน้ำ ต้องเดินแทรกเดินเบียดกันลงไป รำคาญในเวลาจะขึ้น รำคาญในเวลาไปอาบน้ำ เพราะว่าช้างบางตัวซุกซน ลงไปอาบน้ำแล้วทำน้ำให้ขุ่นให้ข้น รำคาญในเวลาที่จะไปกินอาหาร ซึ่งเก็บเอาได้ตามป่าตามธรรมชาติ เมื่อช้างเชือกนั้นรำคาญก็หนีออกจากโขลง เขาเรียกว่าเป็นช้างโทนไปอย่างโดดเดี่ยว ไปอยู่ในป่าลึกๆ หากินแต่ผู้เดียว เที่ยวอยู่ในป่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านเห็นสภาพของสัตว์ในรูปอย่างนี้ จึงได้กล่าวสอนภิกษุทั้งหลายว่า *"ภิกษุทั้งหลาย ในบางครั้งบางคราวเธอก็ควรไปอยู่เงียบๆ เหมือนกับช้างป่าที่หนีออกจากโขลงไปอยู่ตัวเดียว"* ฉันนั้นเหมือนกัน อันนี้เป็นเรื่องธรรมชาติของสัตว์ ทั้งเดรัจฉานและมนุษย์ก็เหมือนๆกัน เพราะมนุษย์กับสัตว์เดรัจฉานนี้ ความจริงถ้าจะพูดกันไปแล้วก็มีความต้องการอะไรๆคล้ายๆกัน เช่น ต้องการอาหาร ต้องการพักผ่อนหลับนอน ต้องการอื่นอะไรอื่นๆ ในสภาพคล้ายๆกัน จิตใจของมนุษย์เราก็เป็นเช่นนั้น

เมื่อเราต้องการความสงบใจ ในบางครั้งบางคราวและในเวลาใดเราไปอยู่ในที่สงบ เราสังเกตว่ารู้สึกอย่างไร เช่นไปนั่งอยู่ตามลำห้วย ในป่าเงียบๆที่ไม่มีคนพลุกพล่าน...แต่ว่าหายาก ในที่เช่นนั้นคนมักจะไปเที่ยวกันมาก เช่นวันอาทิตย์ถ้าเราจะไปเที่ยวตามน้ำตกอะไรอย่างนั้น ไปพบคนมากๆ เสียงเจี๊ยวจ๊าวหนวกหูตลอดเวลาหาความเงียบได้ยาก แต่ว่าในที่ใดที่มีความเงียบ บางทีไม่ต้องไปไกลในบ้านของเรานี้ก็เงียบได้ ถ้าเราอยู่ในห้องคนเดียวหรือในที่ที่เป็นห้องสำหรับจิตใจเป็นห้องพระ เราเข้าไปนั่งในห้องนั้น มันก็อยู่ด้วยความเงียบความสบาย

# ความสงบเป็นสุขอย่างยิ่ง

ให้สังเกตว่า ในขณะใดที่ใจได้สัมผัสกับความสงบนั้นเรารู้สึกอย่างไร? เราก็จะมีความรู้สึกว่า มีความสุขขึ้นในใจเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบใจ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า *"นตฺถิ สนฺติปรं สุขं"* แปลว่า **ความสุขยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี** ความสุขในทางใจ...ไม่มีความสุขใดที่จะเกิดขึ้นดียิ่งไปกว่าความสงบใจ ในขณะใดที่เราได้รับความสงบใจ ในขณะนั้นเรามีความสุข ความสุขประเภทที่เยือกเย็น ไม่มีเจือปนด้วยอะไรๆ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

# การนึกถึงความสงบใจ

ความจริงญาติโยมทุกคนถ้าศึกษาดูแล้ว จะพบว่า เคยมีสิ่งเหล่านี้ เคยมีประสบการณ์ในสิ่งเหล่านี้ แต่ว่าเมื่อเราได้พบแล้วเราก็ผ่านพ้นไปเฉยๆ ไม่ได้เอามาคำนึงคำนวณว่า อารมณ์อย่างนั้นอาการของใจในรูปนั้นมันเกิดขึ้นแก่เรา เกิดเพราะอะไร สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร ความคิดนึกของเราเป็นไปในรูปใด จึงได้เกิดความสงบในรูปนั้น เราไม่ได้นำมันมาพิจารณา สอบสวน เพื่อศึกษาให้มันละเอียดต่อไป จึงไม่ได้รู้สิ่งนั้นจึงอยากจะขอแนะนำ ว่าให้พยายามสังเกตในขณะใดที่เราได้สัมผัสกับความสงบเย็นในทางใจแล้ว เราก็ควรจะนำสิ่งนั้นมาเป็นเครื่องทบทวนพิจารณาดู ว่าอาการเช่นนั้นเกิดขึ้นเพราะอะไร เราได้รับอะไรไปอยู่ในสถานที่ใด จึงเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้น

ความคิดในเรื่องอย่างนี้ ก็เป็นแนวนึกอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า *"อุปสมานุสสติ"* แปลว่า **การนึกถึงความสงบใจ** หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า **นึกถึงพระนิพพาน**นั่นเอง เอานิพพานคือความสงบใจมาเป็นอารมณ์ มาแยกวิเคราะห์ออกไปดูว่า อาการเช่นนั้นที่มันเกิดขึ้นในใจของเรา มันเกิดเพราะอะไร ทำไมจึงได้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดอาการเช่นนั้นขึ้นแล้วเรารู้สึกอย่างไร เป็นความสุขขนาดไหน...ให้พิจารณา **การพิจารณาในรูปเช่นนี้จะได้พบสาเหตุของสิ่งนั้น แล้วเราจะได้ก้าวไปตามทาง ทางที่ได้ประสบกับสิ่งนั้นต่อไป และทำบ่อยๆ เราสร้างมันขึ้นบ่อยๆ เราก็จะรู้สึกว่ามีความสงบ**

**อันจิตใจของคนเรานั้น ถ้าทำมากในเรื่องใดคิดมากในเรื่องใด ก็จะก็โน้มน้อมไปในเรื่องอย่างนั้น** คนที่มักโกรธก็เพราะโกรธบ่อยๆ ไม่พยายามจะเหนี่ยวรั้งจิตใจไม่บังคับตัวเอง ปล่อยให้ความโกรธครอบงำบ่อยครั้งหลายหนเข้าก็กลายเป็นคนมีนิสัยมักโกรธไป ความเป็นผู้มักโกรธเกิดจากการคิดบ่อยๆ ในเรื่องนั้น ในเรื่องอื่นๆอีกก็เหมือนกัน เราทำบ่อยๆ คิดบ่อยๆ มันก็วุ่นวาย ทำให้

เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในใจของเรา เพราะฉะนั้น **เราจึงต้องคอยควบคุมสภาพจิตใจของเราไว้ ให้มันสงบอยู่ตลอดเวลาเท่าที่เราสามารถจะกระทำได้ แล้วท่านจะมีความสุขลึกซึ้งในตัวของท่านเอง**

# จิตที่รู้เท่าทันในสภาพของธรรมชาติ

ท่านจะมีเงินมีทอง ไม่มีเงินทองข้าวของ สภาพใจก็คงเดิม แปลว่ามีอะไรเกิดขึ้นเราก็มีสภาพเช่นนั้น ไม่ต้องเสียใจในเมื่อมีเหตุที่ให้ต้องเสียใจ ไม่ต้องเป็นทุกข์ เมื่อมีเหตุการณ์จะต้องให้เกิดความทุกข์ ระดับจิตใจของเราคงที่อยู่ตลอดเวลา อันนี้แหละเป็นจุดหมาย เป็นปลายทางที่เราควรจะได้เข้าถึงตามหลักในทางพระพุทธศาสนา และอันนี้เป็นเรื่องที่เราทำได้ ไม่ว่าเราจะอยู่ในสภาพใดๆ

*งานการที่เราจะต้องทำ ก็ทำไปตามหน้าที่ของเรา สำคัญเพียงแต่ว่าใจอย่าไปเป็นทุกข์ในเรื่องนั้น* เวลาได้ก็อย่าให้มันเกิดความดีใจ เวลาเสียก็อย่าให้มีความเสียใจ เรื่องดีใจกับเสียใจนี่มันคู่กัน เรื่องยินดีกับยินร้ายก็คู่กัน มาด้วยกัน เรายินดีเท่าไร ยินร้ายก็เท่านั้น ดีใจเท่าไร ก็เสียใจเท่านั้น มีความรักมากเท่าใด เวลาเสียไปก็มีทุกข์เท่านั้น มันเป็นของคู่กันอยู่ตลอดเวลา ชาวโลกเรามันมีของคู่กันอย่างนี้

**ถ้าเรารู้เท่ารู้ทันว่าสิ่งทั้งหลายมันมีเป็นคู่ๆกัน เราก็พยายามทำสิ่งที่เป็นคู่กัน อย่าให้มันมีความหมายเป็นคู่ต่อไป ให้มันไม่เกิดขึ้นในใจของเรา** เช่นว่า ถ้าเราไม่ยินดีเราก็ไม่ยินร้าย ถ้าเราไม่มีความรัก เราก็ไม่มีความทุกข์ในเรื่องนั้นๆ อันนี้เรียกว่าเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับจิตใจของคนเราทั่วๆไป เป็นหลักการทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ท่านแนะไว้เพื่อให้เราได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเราทุกคน

# อารมณ์ค้างเป็นพื้นฐานทางจิตใจที่ไม่ดี

เราจะสังเกตเห็นคนบางคนเวลาทำงานทำการ มีอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่านตลอดเวลา ความหงุดหงิดงุ่นง่านเกิดเพราะอะไร ก็ต้องมีอะไรสักอย่างในใจ เช่นเกิดความไม่พอใจในงานที่เราทำ ไม่พอใจบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่พอใจในดินฟ้าอากาศสภาพแวดล้อม หรือว่าบางครั้งบางคราวนั้นจิตใจของเรามีอารมณ์เก่าๆเข้ามาฝังอยู่ในใจ ที่เราเรียกกันตามภาษาจิตวิทยาว่า "อารมณ์ค้าง"

พวกอารมณ์ค้างก็คือเป็นเรื่องเก่าๆ ที่เราชอบเก็บเอามาคิดมานึก คิดนึกให้มันกลุ้ม ไม่ใช่คิดนึกให้มีปัญหาหรือว่าปลอดโปร่งอะไร เอามาคิดให้เป็นเรื่องกลุ้มใจ พื้นฐานทางใจมันกลุ้ม อึดอัด ขัดข้อง การปฏิบัติงานก็ไม่เรียบร้อย มองอะไรก็ขวางหูขวางตาไปเสียทั้งหมด คนที่มาติดต่อก็ไม่ถูกใจเรา งานก็ไม่ถูกใจเรา อะไรๆที่อยู่รอบตัวเรามันขวางไปเสียหมดเลย

**ความจริงสิ่งเหล่านั้นมันอยู่ตามปกติ ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงหรอก เคยอยู่อย่างไรมันก็อยู่อย่างนั้น มันไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้วุ่นวายใจมาก แต่ว่าใจของเรานี่มันเปลี่ยนแปลง** ไม่พยายามที่จะกำจัดสิ่งที่เข้าไปขัดขวางในใจของเราให้หมด ไปเราจึงได้เกิดอารมณ์ทุกข์จากเรื่องเหล่านั้นหงุดหงิดขึ้นมา ทีนี้คนที่มาติดต่อกับเราถ้ากระทบอารมณ์หงุดหงิดของเราเข้า เราพูดไม่เพราะหู กิริยาไม่น่าดู สิ่งเหล่านี้มันประทับใจบุคคลที่มาติดต่อกลับไป

ถ้าเป็นคนที่ทำงานติดต่อกับคน สมมติว่าเป็นคนค้าขาย หรือว่าเป็นข้าราชการมีหน้าที่จะต้องติดต่อกับคนมากๆ ถ้าอารมณ์ไม่ดี คนที่มาติดต่อเขาได้ภาพประทับใจที่ไม่ดีไปจากเรา เราเสียคนไปทีเดียว เพราะคนเหล่านั้นจะต้องไปพูดว่า พ่อคนนั้นแม่คนนี้มีอารมณ์อย่างนั้นอย่างนี้ เป็นคนมักโกรธใจร้อนใจเร็ว พูดจาไม่เรียบร้อย มันก็เสียหายทำให้คนเบื่องานเบื่อการ ยิ่งเมื่อเป็นข้าราชการด้วยแล้ว ถ้ามีอารมณ์ประเภทอย่างนั้นบ่อยๆ ทำให้ประชาชนที่มาติดต่อเบื่อหน่าย

ไม่อยากจะมาติดต่อ ผลร้ายกระทบกระเทือนไปถึงชาติ ไปถึงบ้านเมืองได้เหมือนกัน อาการเสียเช่นนั้นก็เกิดจาก**พื้นฐานทางจิตใจที่ไม่ดี**นั่นเอง

# ปรับพื้นฐานทางจิตสู่ชีวิตที่สงบเย็น

**ถ้าหากว่าเรามีอารมณ์อย่างนั้น ขึ้นในบางครั้งบางคราว ต้องนั่งลงนิ่งๆเสียก่อน หยุดสงบจิตสงบใจ** แล้วก็ตั้งปัญหาถามตัวเองว่าทำไมมันจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมจึงไม่สบายใจ ทำไมจึงมีความทุกข์ในทางใจ วันนี้ทำไมอารมณ์มันไม่ดี อะไรเป็นเครื่องขวางทำให้จิตใจเป็นอย่างนี้ เรามาคิดพิจารณา และในขณะที่นั่งคิดพิจารณานั้น เจ้าอารมณ์นั้นมันก็หายไป เพราะว่าใจของคนเรานี่มันคิดได้ทีละเรื่อง ขณะใดเราคิดเรื่องหนึ่งอยู่อีกเรื่องหนึ่งมันก็ไม่เกิดขึ้น ขณะใดที่เราไม่คิดเรื่องนี้ เรื่องโน้นมันก็เกิดขึ้น มันเป็นเรื่องธรรมดา เพราะฉะนั้นในขณะที่เราเอาปัญญาขึ้นมาเป็นแว่นส่องดูความคิดความนึกของเรา ค้นหาสาเหตุของเรื่องนั้นๆว่า มันเกิดเพราะอะไร ในขณะคิดนั่นแหละ...ใจมันสงบแล้วจากเรื่องที่ทำให้ไม่สงบ

เรานั่งศึกษาไปมองไป ก็จะพบความจริงว่า อ้อ...เจ้าสิ่งนี้ มันเกิดเพราะความยึดถือในเรื่องนั้น ยึดถือในเรื่องนี้ เราก็พบเรื่อง ครั้นเมื่อพบเรื่องแล้วเราก็ต้องพิจารณาต่อไปว่า เรื่องที่เราเอามาคิดให้ยุ่งใจนั้นมันสลักสำคัญอย่างไร มันมีอะไรที่เรียกว่าจริง ว่าแท้ เป็นตัวเป็นตนที่ถาวรอะไรหนักหนา พิจารณาแยกออกไป วิเคราะห์ออกไปในเรื่องนั้น ผลที่สุดเราก็จะพบความจริงว่า อ้อ...มันไม่มีอะไร เราหลงผิดไปเอง เราคิดให้มันวุ่นวายไปเอง จิตใจจึงยุ่งยากไปในรูปอย่างนั้น อันนี้ก็จะช่วยให้จิตใจของเรานั้นสบายขึ้นตามสมควรแก่ฐานะ แก่เหตุการณ์

หลักการอันนี้ เป็นเรื่องที่เราใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องที่เราควรจะได้ใช้บ่อยๆ คิดบ่อยๆ ทุกโอกาสที่จิตใจเราไม่สบาย เรามีอารมณ์อะไรขึ้นก็พยายามที่จะวิเคราะห์คิดค้นในเรื่องนั้นๆ เพื่อให้จิตใจของเราสบายขึ้น อันนี้ขอให้ญาติโยมลองเอาไปใช้ ก็จะเป็นเหตุให้ ชีวิตของเรามีความสงบ *คนใดที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับบุคคลกับเหตุการณ์มากๆ ก็ต้องมีจิตใจสงบมากกว่าคนอื่น*

# รสแห่งความสงบเย็นแห่งพระนิพพาน

การอยู่คนเดียวไม่วุ่นวาย ไม่มีเรื่องยุ่ง แต่ถ้าเราต้องเกี่ยวข้องทำงานทำการกับคนต่างๆนี้ เรื่องกระทบกระเทือนมันก็มากเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้น **เราจะต้องควบคุมตัวเราเองไว้ ให้มีพื้นฐานทางจิตใจสะอาด สว่าง สงบ อยู่ด้วยปัญญาตลอดเวลา** ไม่ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้น เราก็จะได้ใช้ปัญญาของเราพิจารณาในเรื่องนั้นๆ เพื่อแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ให้มันลุล่วงเป็นไปด้วยดี อันนี้แหละจะช่วยให้เรามีความสุขใจเย็นใจตามสมควรแก่ฐานะ เรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องสำคัญอันหนึ่งในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า **ทำจิตให้ถึงพระนิพพาน**นั่นแหละ คำว่า **นิพพาน** ก็หมายความว่า **ดับทุกข์ ดับร้อนได้** ในขณะหนึ่งๆในชีวิตประจำวันของเรา มีอะไรเกิดขึ้นไฟมันลุกขึ้น เราก็เอาน้ำดับมันเสีย ไฟก็ดับไป คนไหนทำงานมากก็ย่อมมีประสบการณ์ในเรื่องนั้นมาก

ในด้านจิตใจของเราเองนี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราหมั่นศึกษาพิจารณาสอบสวนทุกวันๆ เราก็จะมีประสบการณ์ มีความแคล่วคล่องว่องไวในการที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน เราก็จะอยู่ในโลกได้อย่างชนิดที่เรียกว่า เหมือนดอกบัวที่พ้นน้ำ ดอกบัวที่อยู่เหนือน้ำ...มันไม่เปื้อนด้วยน้ำ ไม่เปื้อนด้วยโคลน สิ่งสกปรกที่อยู่ในคูในเลนนั้นไม่ทำดอกบัวให้เปื้อนฉันใด เราอยู่ในโลก **ถ้ามีปัญญารู้เท่า**

**รู้ทันต่อเหตุการณ์ เราก็จะไม่มีความวุ่นวายเดือดร้อน ด้วยปัญหาเหล่านั้น จิตใจก็จะอยู่ในสภาพที่สงบ ขณะใดที่จิตใจเราสงบก็เรียกว่า เราได้สัมผัสกับรสแห่งความสงบเย็นของพระนิพพาน** ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ขอให้ญาติโยมได้เข้าใจไว้อย่างนี้

# นิพพานได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้

**เรื่องพระนิพพาน เรื่องดับทุกข์นั้นไม่ใช่เรื่องนอกฟ้าป่าหิมพานต์ ไม่ใช่เรื่องที่เรียกว่าตายแล้วจึงจะได้ไปถึงสิ่งเหล่านั้น** บางคนเข้าใจว่านิพพานเมื่อตายแล้ว...ไม่ใช่อย่างนั้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนท่านต้องการให้เราใช้ในชีวิตนี้ ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตนี้ ไม่ใช่จะต้องไปเอากันเมื่อตายไปแล้ว ถ้าเราเข้าใจหลักแล้วนำมาใช้ เราก็จะได้ประโยชน์จากธรรมะ จากคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ความเป็นพุทธบริษัทของเราจะสมบูรณ์ขึ้น เราจะพูดอวดกับใครๆได้ว่า เรานับถือพระพุทธศาสนา เราได้ประโยชน์จากพระพุทธศาสนาทางจิตใจ เราเป็นคนๆหนึ่งที่มีความสุขความสงบในโลก แม้โลกจะวุ่นวายจะเดือดร้อนเราก็ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปกับเขา อันนี้เป็นหลักอันหนึ่งในทางที่เรียกว่าดับทุกข์ดับร้อน ขอให้ญาติโยมได้เข้าใจไว้ด้วยประการฉะนี้

# การเข้าถึงซึ่งความดับทุกข์

ทีนี้ ใน**การดับทุกข์** ถ้าพูดตามหลักการที่ได้เคยพูดมาเป็นลำดับ ในเรื่องของความจริง ๔ ประการ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้วางไว้เป็นหลัก คือ เรื่องของ

ความทุกข์อันเป็นตัวผลที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เรื่องของเหตุอันจะเกิดความทุกข์ขึ้น ก็คือความคิดที่ผิดๆอันเกิดขึ้นในใจในรูปต่างๆ ตามอารมณ์และสิ่งแวดล้อมเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้น แล้วก็พูดเรื่องผลต่อมาคือความดับทุกข์ได้

**เมื่อรู้ผลของการดับทุกข์คือใจสงบใจเย็นดังที่พูดให้ฟังมาแล้ว เราก็ต้องศึกษาต่อไปอีกแง่หนึ่ง คือว่า ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าไปถึงจุดนั้นได้?** เดินทางไหนจึงจะถึงจุดนั้นได้ พระผู้มีพระภาคพระองค์สอนธรรมะ ก็เรียกว่าสอนด้วยเหตุด้วยผล ให้เราเข้าใจในเรื่องนั้นตามหลักเหตุผลถูกต้อง เช่นพูดถึงเรื่องผลแล้วพระองค์ก็ชี้ไปที่เหตุ พูดเหตุก็ต้องชี้ไปที่ผล ให้ผู้ศึกษาได้เข้าใจทั้งเหตุทั้งผลของเรื่องนั้นๆ เพราะหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานี่ มีอยู่ข้อหนึ่งว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ...ผลจะเกิดขึ้นไม่ได้

## ต้นเงื่อนของทุกข์เกิดที่ใจ

ไม่ว่าอะไรๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเรานั้น ทุกอย่างต้องมีเหตุทั้งนั้น ถ้าไม่มีเหตุผลจะปรากฏเกิดขึ้นไม่ได้ เราจึงมีหลักว่า **สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุและเหตุของเรื่องที่สำคัญอันเราควรจะสนใจศึกษานั้น อย่าให้มันไปไกลมากไป ให้เราพยายามศึกษาเหตุผลในตัวเราเอง ก็เหตุผลในตัวของเราเองก็คือการคิด การนึก การปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรานั้นแหละ ว่ามันคิดอะไรนึกอะไร จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้น** พูดให้สั้นลงไป พูดให้ชัดลงไปก็คือว่า **อยู่ที่ใจของเรานั่นเอง ความทุกข์ก็ที่ใจอะไรๆมันก็อยู่ที่ใจทั้งนั้น ท่านจึงวางหลักเป็นมาตรฐานไว้ว่า ใจเป็นใหญ่ใจเป็นหัวหน้า การทำ การพูด การคิดทุกชนิดตั้งต้นจากใจของเราก่อน เมื่อเรารู้ว่าตัวการต้นเงื่อนอยู่ที่ใจ การควบคุมมันก็ง่ายขึ้น คือต้องคุมที่ใจของเรานั่นเอง**

# มรรค : ข้อปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์

**หลักการคุมใจนี้ท่านวางเป็นหลักปฏิบัติไว้ เรียกว่า "มรรค" คือทางปฏิบัติอันจะให้ถึงทางดับทุกข์ดับร้อนในทางพระพุทธศาสนา** พระพุทธเจ้าสอนมรรคประกอบด้วยองค์แปดประการ ซึ่งเราเรียกกันง่ายๆว่า มรรคแปด

พูดว่า *มรรคแปด* นี่พูดภาษาธรรมดา แต่ถ้าพูดให้เต็มความหมายก็ต้องพูดว่า **มรรค... ประกอบด้วยองค์แปด** คำว่า มรรคประกอบด้วยองค์แปด ต้องเข้าใจให้ดีเพราะบางทีเรายังไม่เข้าใจชัด คำว่า *มรรค* แปลว่า *หนทาง ทางเดิน* นั่นแหละ ทางเดินอะไรๆก็เรียกว่ามรรคได้ทั้งนั้น แต่ว่ามรรคในที่นี้หมายถึง **ทางเดินของกาย วาจา ใจ** พูดไปในแง่ปฏิบัติทางกายวาจาใจตามหลักที่พระองค์ชี้ไว้ให้เรียกว่า เป็นทางเดินของการปฏิบัติ ทางเดินนั้นมันประกอบขึ้นด้วยสิ่งแปดประการ จึงเรียกว่ามรรคมีองค์แปด...ไม่ใช่แปดสาย ไม่ใช่แปดตอน แปดแพร่ง แต่ว่าเป็น**ทางๆเดียว ประกอบขึ้นด้วยเรื่องต่างๆแปดอย่าง**มารวมกันเข้า

# ทางสายเดียวที่ทุกคนต้องเดิน

เหมือนกับว่า เชือกเส้นหนึ่งมีสามเกลียว เราเรียกว่าเชือกมีองค์สาม ถ้ามีห้าเกลียวเราเรียกว่า เชือกมีองค์ห้า มันประกอบกันเข้ารวมเป็นเส้นเดียว ทางที่พระพุทธเจ้าชี้ไว้ให้พุทธบริษัทเดินนี่ ที่เรียกว่ามรรคนี่ก็เหมือนกัน ประกอบขึ้นด้วยเรื่องต่างๆแปดประการด้วยกันมารวมกันเข้า **เป็นทางสายเดียว** เรียกว่า **ทางออก** พระองค์จึงตรัสไว้ว่า ทางนี้เป็นทางเดียว เป็นทางเอก ถ้าพูดตามภาษาทางก็เรียกว่า *ซุปเปอร์ไฮเวย์* ที่จะ**นำกายวาจาใจของผู้ปฏิบัติ ให้ไปถึงจุดหมายคือความดับทุกข์ดับร้อน** ทางนี้จึงมีความหมายในรูปอย่างนี้

**ทางที่ประกอบด้วยองค์แปดนี้มีอะไรบ้าง?** มี...

| | |
|---|---|
| **สัมมาทิฏฐิ** | **มีความเห็นชอบ** |
| **สัมมาสังกัปปะ** | **มีความคิดชอบ** |
| **สัมมาวาจา** | **มีการพูดชอบ** |
| **สัมมากัมมันตะ** | **มีการกระทำชอบ** |
| **สัมมาอาชีวะ** | **การเลี้ยงชีวิตชอบ** |
| **สัมมาวายามะ** | **ความเพียรในทางที่ชอบ** |
| **สัมมาสติ** | **การระลึกชอบ** |
| **สัมมาสมาธิ** | **ความตั้งใจมั่นชอบ** |

มีลงชอบ...ชอบทั้งนั้น รวมเป็นองค์แปดประการรวมกันเป็นทางสายเดียว

# เมื่อมีความเห็นชอบแล้ว ทำสิ่งใดก็ถูกก็ชอบ

ในทางสายเดียวซึ่งประกอบด้วยองค์แปดนี้ ถ้าเราศึกษาก็จะเห็นว่าท่านขึ้นต้นด้วย **สัมมาทิฏฐิซึ่งแปลว่าความเห็นชอบ เป็นตัวนำ** ถ้าหากว่ามีความเห็นชอบแล้วอันอื่นมันก็ชอบตามไปด้วย มีความเห็นชอบ มีการคิดชอบ มีการพูดชอบ มีการทำชอบ มีการเลี้ยงชีวิตชอบ มีความเพียรชอบ มีความระลึกชอบ มีความตั้งใจมั่นชอบ อันนี้เป็นตัวนำ

ถ้าหากว่ามีมิจฉาทิฏฐิเป็นตัวนำคือทางใจมีความเห็นผิด พอมีความเห็นผิดการคิดก็ผิด การพูดก็ผิด การกระทำก็ผิด การเลี้ยงชีวิตก็ผิด ความเพียรก็เป็นไปในทางผิด การนึกคิดในชีวิตประจำวันเรื่องสติก็ผิด ไปเจริญสมาธิก็ผิดอีก เอาไปใช้ในทางที่เสียก็เลยผิดหมด **ถ้าหากว่านำถูกแล้วอะไรๆก็ถูกหมด ถ้านำผิดแล้วอะไรๆก็ผิดไปหมดด้วย เพราะฉะนั้นท่านจึงวางตัวสัมมาทิฏฐิไว้หน้า**

# ปัญญา ศีล สมาธิ

**อันตัวสัมมาทิฏฐินี้ขอให้เข้าใจว่าเป็นตัวปัญญา คือในแง่การปฏิบัติต้องมีปัญญาขึ้นหน้า ปัญญาขึ้นก่อนคือตัวสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะนี่ตัวปัญญา สองตัวนี้เป็นตัวปัญญา แล้วก็มีตัวสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ นี่เป็นตัวศีล ต่อจากนั้นก็เป็นตัวสมาธิ ในการปฏิบัตินั้น ต้องมีปัญญาขึ้นก่อน แล้วต่อไปก็มีศีล ต่อไปก็มีสมาธิ** แต่ถ้าเราไปดูในหลักคำสอนที่เรียกว่าทฤษฎี ไม่ใช่พูดในแง่ปฏิบัติ ท่านสอนว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา**

ที่พูดว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พูดตามหลักทฤษฎีไม่ใช่พูดตามหลักปฏิบัติ เพื่อให้ท่องง่ายจำง่าย เริ่มไปจากขั้นต่ำ ขั้นกลาง และขั้นสูง แต่ถ้าพูดกันในแง่ปฏิบัติแล้วต้องมีปัญญาก่อน แล้วก็ต้องรักษาศีล แล้วจึงจะทำสมาธิต่อไป ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ขอให้เข้าใจในแง่นี้ไว้ว่า *พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ประกอบด้วยปัญญา พระพุทธเจ้าสอนคนให้ฉลาด ไม่ใช่สอนคนให้งมงาย ไม่ให้เชื่อผิดหลงผิดในเรื่องอะไรต่างๆ หลักการสอนก็ดีการปฏิบัติก็ดี ในทางพระพุทธศาสนาท่านมุ่งให้เกิดปัญญาเป็นส่วนใหญ่ ให้ผู้คนรับฟังเกิดลืมหูลืมตา รู้ชัดเข้าใจชัดในเรื่องนั้นๆ ตามที่เป็นจริง*

# พระพุทธศาสนาให้เสรีภาพในการคิด การนึก

พระพุทธเจ้าเวลาพระองค์จะเทศน์สอนใคร พระองค์ไม่ต้องการบังคับจิตใจผู้ฟังต้องการให้อิสระเสรีแก่ผู้ฟังอย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นเมื่อเราอ่านในพระสูตรต่างๆเราจะพบว่า เมื่อพระองค์จะสอนใครพระองค์ตรัสว่า *"ฟังให้ดีนะ คิดให้แยบคาย เราจะกล่าวสอน ณ บัดนี้"* คำที่บอกว่า ฟังให้ดี คิดให้แยบคาย นั่นแหละ

คือการให้เสรีภาพแก่การนึกการคิดอย่างเต็มที่ทีเดียว ไม่บอกว่า จงเชื่อ จงทำตาม แต่บอกว่า ฟังให้ ดีคิดให้แยบคาย เราจะกล่าวสอนท่าน ณ บัดนี้ **นี่คือการให้เสรีภาพในการนึกการคิดแก่ผู้ที่จะศึกษาอย่างเต็มที่ ไม่บังคับให้เชื่อ การไม่บังคับให้เชื่อนั่นแหละคือวิธีการทางด้านปัญญาของพระพุทธศาสนา**

คราวหนึ่ง พระองค์ได้สนทนาธรรมกับพระสารีบุตร ครั้นเมื่อสนทนาจบลงไปแล้ว พระองค์ได้ตรัสถามพระสารีบุตรว่าที่พูดให้ฟังนี่เชื่อไหม พระสารีบุตรตอบว่า ยังไม่เชื่อ พระเจ้าข้า พระองค์ตรัสชมเชยว่า ชอบแล้ว เป็นบัณฑิตนั้นไม่ควรจะเชื่อง่าย แต่ควรจะคิดจะตรองให้รอบคอบเสียก่อน จึงค่อยน้อมใจเชื่อในภายหลัง *คำสอนหรือการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา จึงไม่มีการผูกมัดผู้ศึกษาให้เชื่อด้วยความงมงาย แต่ต้องการให้พิจารณาไตร่ตรองค้นคว้าด้วยตัวเอง จนเกิดความแน่ใจในสิ่งนั้นชัดเจนแจ่มแจ้ง*

# ความเชื่อด้วยปัญญา

วิธีการอีกอันหนึ่งก็คือว่า เราได้ยินได้ฟังอะไรจากใคร เราไม่คัดค้านเขา เราไม่รับของเขา เพียงแต่เราจำมาไว้พิจารณา เช่น เขาบอกอะไรเราไม่คัดค้านว่าไม่ถูกไม่จริง เราเพียงแต่รับฟังไว้ รับฟังแล้วเอามาพิจารณา พิจารณาแล้วเห็นชัดในเรื่องนั้นตามความเป็นจริงด้วยตัวเราเอง เราจึงน้อมใจเชื่อ นั่นแหละเป็นวิธีการของพระพุทธเจ้า และเป็นวิธีการของพุทธบริษัทเรา

ถ้าเราเป็นผู้มีปกติอย่างนี้ ในการรับฟังอะไรจากใครๆจะไม่มีปัญหา จะไม่ต้องโต้เถียงกันหน้าดำตาแดง เพียงแต่**เขาพูดอะไรเรารับฟังไว้ จำไว้ จำแล้วเอาไปคิด ไปตรอง ไปคิดพิจารณาด้วยปัญญาของเราเองอีกทีหนึ่ง จนเรามองเห็นในสิ่งนั้นว่ามันเป็นอะไร แล้วเราก็ปลงใจเชื่อ ความเชื่อในรูปอย่างนี้**

**นี่แหละเรียกว่า เชื่อแบบมีปัญญา เพราะฉะนั้นการที่จะปฏิบัติอะไรต้องมีปัญญาเป็นตัวนำ ถ้าไม่มีปัญญาคือสัมมาทิฏฐิเป็นตัวนำแล้วมักจะเลอะเทอะ** เพราะคนเรานี่มักจะเชื่อง่าย ได้ยินได้ฟังอะไรจากใครแล้วก็เชื่อดังที่เราเห็นๆกันอยู่ในกรุงเทพฯ

ในปัจจุบันนี้ ความเชื่อสิ่งเหลวไหลมีมากขึ้นทุกวันทุกเวลา ทำไมคนจึงได้เชื่อสิ่งเหล่านั้น เชื่อตามเขาว่าทั้งนั้น เขาว่าอะไรก็เชื่อไปตามเขาว่า ไม่ได้คิดได้ตรองอะไรไม่ได้พิจารณา ไม่ได้ศึกษาว่าเรื่องนั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วมันทำอย่างไรจึงได้เกิดขึ้น หรือไม่ได้พิจารณาต่อไปว่า เรื่องนั้นมันเป็นทางพ้นทุกข์หรือเปล่า ช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยหรือเปล่า อันนี้เป็นหลักสำคัญที่ควรจะถาม

ใครเขามาบอกเราว่า ที่นั่นมีของดีของวิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ *ถ้าเราเป็นพุทธบริษัทก็ต้องคิดว่า มันเป็นทางพ้นทุกข์หรือเปล่า สิ่งนั้นมันช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ที่แท้จริงหรือเปล่า ช่วยให้เราหมดกิเลสหรือเปล่า ช่วยให้ถึงพระนิพพานคือความสงบเย็นในทางจิตใจหรือเปล่า ถ้าเราคิดด้วยข้อนี้แล้วไม่ต้องเขวไปในเรื่องอย่างนั้น* ไม่ต้องเป็นคนประเภทตื่นข่าวลือ เที่ยววิ่งไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ให้เขานั่งหัวเราะเล่น ให้คนคิดแผนการต้มมนุษย์นั่งหัวเราะเท่านั้นเอง หัวเราะว่า เออ ... มนุษย์ในสมัยนี้ยังหลอกได้ง่ายอยู่ ยังพอหากินได้อยู่ เราอย่าไปอยู่เป็นสมาชิกกับคนพวกนั้น เรามายืนนอกวงเสียแล้วก็หัวเราะคนพวกนั้นว่า ยังเขลาอยู่ ยังประมาทอยู่ ยังไม่มีปัญญา ไม่มีเหตุผลในเรื่องนั้นๆ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับพุทธบริษัท

**เราเป็นชาวพุทธต้องตื่นตัว ต้องมีความรอบรู้ในเรื่องอะไรต่างๆ อย่ารับอะไรง่ายเกินไป อย่าเชื่ออะไรง่ายเกินไป อันเป็นหลักสำคัญต้องคิดต้องตรองให้รอบคอบ** แม้เรื่องอะไรที่เขาทำกันมานาน เราก็อย่าไปยอมรับง่ายๆว่าศักดิ์สิทธิ์วิเศษอย่างนั้นอย่างนี้...อย่าไปยอมรับ แต่เราต้องคิดต้องตรองเสียก่อน

ว่าจะจริงหรือ มีประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันได้หรือ มันเป็นไปเพื่อความดับทุกข์เพื่อพระนิพพานได้หรือ...คิดในแง่นั้น ถ้าคิดแล้วเป็นไปไม่ได้ก็ไม่ได้เรื่องอะไร

# หลักปฏิบัติเพื่อความสงบแห่งพระนิพพาน

**สัมมาทิฏฐินี่สำคัญ เราต้องเอามาใช้เป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้ได้ สัมมาทิฏฐิขั้นง่ายๆก็ให้เชื่ออย่างนี้ คือ เชื่อว่าดีชั่ว สุขทุกข์ เสื่อมเสีย ...เกิดจากการกระทำ** กระทำของเราเองนั่นแหละมันสร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นในใจของเรา ความสุขก็เกิดจากการกระทำ ความทุกข์ก็เกิดจากการกระทำ ความดี ความชั่ว เกียรติยศ ชื่อเสียง ความตกต่ำในชีวิตประจำวัน มันอยู่ที่การกระทำของเราทั้งนั้น ไม่ใช่อยู่ที่อะไร อันนี้สำคัญที่สุด

ถ้าหากว่าเราเชื่อมั่นในหลักนี้จะมีชีวิตอย่างดีทีเดียว จะก้าวหน้า จะตื่นตัวในการสร้างตัวสร้างชาติสร้างบ้านเมือง ไม่ชักช้าไม่เสียเวลา เช่น จะทำอะไร ถ้าพิจารณาแล้วมันดี พิจารณาแล้วมันชอบ ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดหลักธรรมทางศาสนา ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อน...ทำได้ทันที ไม่ต้องมารอเวลา ไม่ต้องถามคนนั้นคนนี้ เมื่อเราทำแล้วมันเกิดผลแก่เราตามอำนาจของการกระทำ แต่ว่าทำดี...ใจก็สบาย ถ้าทำชั่ว...ใจก็เดือดร้อนมีความทุกข์เกิดขึ้นในใจ **อะไรๆที่เกิดขึ้นในใจของเรา ให้เรายึดหลักนี้ไว้ให้มั่นว่า เกิดจากการกระทำของเราเอง** คนที่เชื่ออย่างนี้จะไม่โทษใครจะไม่โทษคนนั้นคนนี้ แต่ว่าจะมองดูตัวเอง จะพิจารณาตัวเองเพื่อค้นหาความบกพร่องในตัว ว่าเรามันบกพร่องอะไรทำไมจึงไม่ก้าวหน้า อะไรๆมันไม่เหมือนเขานี่เป็นเพราะอะไร

ให้ศึกษาพิจารณาจากตัวเรา อย่าไปโทษนั่นโทษนี่โทษ ว่าดวงไม่ดี หรืออย่าไปโทษว่าเพราะอย่างนี้ มันดีก็อยู่ในตัวเรา ให้พิจารณาศึกษาในตัวของเราเอง

อย่าไปศึกษาเรื่องอื่น ให้เชื่อพระพุทธเจ้า แล้วศึกษาโดยคิดถึงคำสอนในเรื่องนี้ว่าดีชั่วสุขทุกข์อยู่ที่ตัวเราทั้งนั้น ไม่ได้อยู่ที่คนอื่น สบายใจ ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน อาตมาเชื่ออย่างนี้แล้วก็คิดอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา สบายใจดีแล้ว ชีวิตก็เรียบร้อย ราบรื่นไม่มีเรื่องอะไรวุ่นวายตลอดมาโดยลำดับ

**จึงกล่าวแนะนำญาติโยมทั้งหลายในเรื่องนี้จากประสบการณ์ว่า เชื่อมั่นในเรื่องการกระทำว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** ตามหลักของพระพุทธเจ้านี่แหละ แล้วไปไหนมาไหนก็ไม่เดือดร้อน จะทำอะไรก็เรียกว่ามองแล้วเห็นเหตุเห็นผลแล้วว่ามันชอบมันควร ควรจะทำในเวลาใดขณะใดก็ทำในเวลานั้น งานการก็ไม่ชักช้าเสียเวลา เมื่อมีความผิดพลาดอะไรเกิดขึ้นก็ไม่โทษใคร เอามานั่งพิจารณาว่าเรามันผิดอะไร เราบกพร่องอะไร...ทำไมจึงได้เกิดสิ่งนี้ขึ้น ก็พบว่าตัวเราทำผิดในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ได้เป็นบทเรียน ได้คติสอนใจจำเรื่องนั้นไว้ แต่ก็ดำเนินชีวิตไม่ให้กระทบต่อไปในแนวนั้น แก้ไขเรื่อยๆไป ก็ก้าวหน้ามาด้วยความเรียบร้อย ไม่ยุ่งไม่ยาก ไม่ต้องไปปรึกษาหมอดู ไม่ต้องไปปรึกษาใคร แต่เรา**ปรึกษาพระพุทธเจ้า ว่ามันถูกหรือมันผิด มันดีหรือมันชั่ว ถามองค์เดียวเท่านั้น ถามพระพุทธเจ้า ถ้าพระพุทธเจ้าว่าดี...ก็เอาละ ถ้าพระพุทธเจ้าว่าชั่ว...ก็ไม่เอาละ ผิดหลักของพระองค์ เราก็หยุดจากสิ่งนั้น ชีวิตก็เรียบร้อยก้าวหน้า**

**อยากให้ญาติโยมทั้งหลายได้นำตัวสัมมาทิฏฐินี้ คือเชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นหลักคุ้มครองจิตใจไว้** มีปัญหาอะไรก็คิดในตัวเราว่าบกพร่องอะไร เสียหายอะไร คิดดูให้ดีค้นหาเอาจากตัวแล้ว ท่านจะรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวท่านมากขึ้น แล้วก็รู้จักคุณโทษของสิ่งนั้นมากขึ้น แล้วก็รู้จักว่าจะแก้ไขสิ่งนั้นด้วยวิธีใด เราก็จะพ้นจากความทุกข์เดือดร้อนในชีวิตประจำวัน ได้สมความปรารถนา

**ได้กล่าวมาเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจแก่ญาติโยม**

**...ในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอจบธรรมปาฐกถาไว้แต่เพียงเท่านี้...**




# สร้างภพ สร้างชาติ

สรรพสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นรูปก็ดี เป็นนามก็ดี
ที่เราสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย นั่นเป็นวัตถุ
ส่วนที่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจนั่นเรียกว่าเป็นพวกนามธรรม
พูดตามภาษาธรรมเรียกว่า รูปธรรม นามธรรม
บรรดารูปธรรม นามธรรม ทั้งสองประการนี้
มันไม่มีอะไรที่เป็นตัวแท้จริงในตัวของมันเอง
. . . หลักนี้เป็นหลักสำคัญ . . .
เป็นหลักยืนโรงที่เราจะต้องตั้งไว้เพื่อการศึกษาพิจารณา
เพราะถ้าเราไม่เข้าใจหลักนี้ถูกต้องตามความเป็นจริง
เราก็สร้างตัวตนขึ้น แล้วไปยึดไปถือว่าเป็นตัวเป็นตน
เป็นเขา เป็นเรา เป็นนั่น เป็นนี่
เรื่องความเป็นนั้นแหละ คือการสร้างความทุกข์ไว้ในชีวิตของเรา
ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า “สร้างภพ สร้างชาติ”

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




# ยินดี ยินร้าย

อันความยินดีและความยินร้าย ที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น
เราอาจจะเข้าใจผิดอยู่
คือเข้าใจผิดว่าความยินดีนั่นเป็นคุณ ความยินร้ายนั้นเป็นโทษ
อันนี้เป็นความเข้าใจขั้นพื้นฐานทั่วๆไป
ซึ่งความจริงก็ไม่ถูกตรงตามหลักการนัก
. . . พูดกันโดยเนื้อแท้แล้ว . . .
ความยินดียินร้ายมันก็เป็นเรื่องของความทุกข์เท่าๆกัน
ต่างกันแต่เพียงว่าความยินดีนั้นมันอำนวยทุกข์ในภายหลัง
ส่วนความยินร้ายนั้นมันเป็นทุกข์ในทันที
พระพุทธเจ้าบอกว่าโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์
ไม่มีความสะดวกสบายหรอกในโลกนี้ เรามาต่อสู้กับความทุกข์ในโลก
เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นก็ให้นึกเป็นเรื่องธรรมดา
เราจะต้องต่อสู้สุดเหวี่ยง เอาชนะสิ่งนั้นให้ได้ จะไม่ยอมพ่ายแพ้เป็นอันขาด

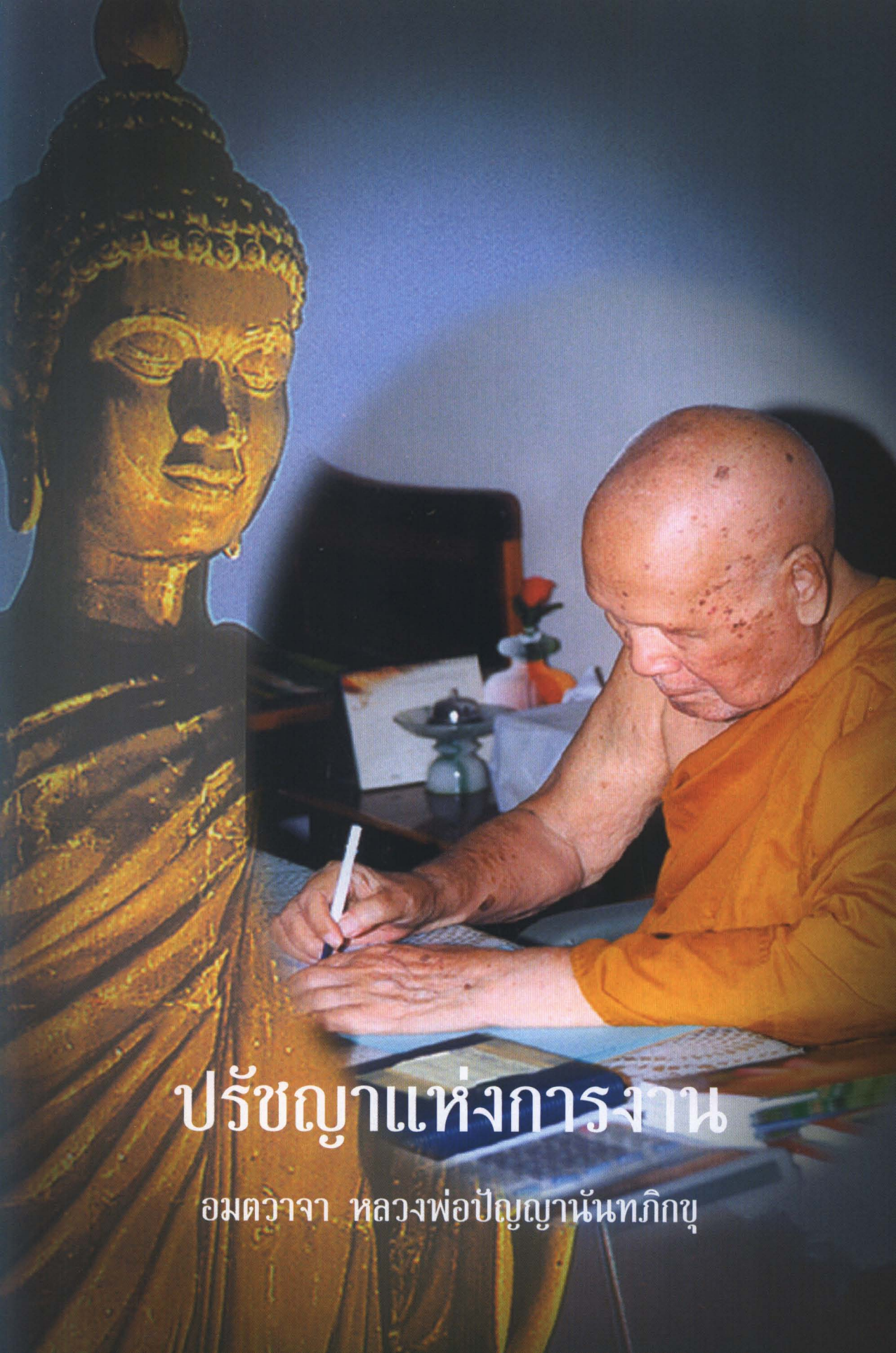
พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)




# อย่าเอาน้ำร้อนมาลวกตัวเอง

คนที่เป็นทุกข์ก็เพราะไปคิดแต่เรื่องทุกข์เรื่องเดียว
ไม่รู้จักเปลี่ยนอารมณ์ ไม่รู้จักเปลี่ยนแนวคิด
คิดแต่เรื่องที่จะให้เป็นทุกข์ มองด้านเดียว
ทิศมันก็มีตั้ง ๘ ทิศ ๑๖ ทิศ...เรามองอยู่ทิศเดียวทำไม?
มองไปทิศนั้นไม่สบายตา ก็มองไปทิศโน้นบ้าง ทิศนี้บ้าง
มันมีทิศที่สบายตาสบายใจอยู่เยอะแยะ
แล้วทำไมไปมองจ้องอยู่ที่ตรงทิศที่เป็นทุกข์ล่ะ
. . . อย่าเอาน้ำร้อนมาลวกตัวเอง . . .
เพราะน้ำร้อนนั้นมันของร้อน
ถ้าเราลวกตัวเราหนังมันก็ถลอกปอกเปิด...มันไม่ได้อะไร
ความทุกข์เป็นเหมือนน้ำร้อน
เราคิดให้มันเป็นทุกข์ ก็เหมือนเอาน้ำร้อนมาราดตัวตั้งแต่หัวถึงตีน
ถลอกปอกเปิดเป็นคนคำๆค่างๆไป อย่างนี้มันจะได้เรื่องอะไร

**พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)**



# ปรัชญาแห่งการงาน

อมตวาจา หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ



การทำงานร่วมกัน ย่อมมีความคิดเห็นขัดกันในบางครั้ง
. . . อย่าเก็บเรื่องไม่สบายใจรูปนั้นไว้ในใจ
ทางที่ถูกควรปลงอาบัติกันเสียบ้าง เปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันออกมาเสียบ้าง
. . . เ ป็ น ท า ง ใ ห้ ป รั บ ต น เ ข้ า กั น ไ ด้ . . .
ถ้าไม่เปิดเผยความในใจ...
มัวแต่ปิดไว้ก็ไม่มีทางปรองดองกัน ทำตนเองให้เป็นทุกข์เปล่าๆ
ความไม่ดีที่เก็บไว้ในนั้น เป็นเช่นกองขยะมูลฝอย
ที่เก็บสะสมแล้วหมักหมมกันนานๆ ย่อมเกิดปฏิกูลขึ้นได้
ฉะนั้น เมื่อทำงานร่วมกันจงเปิดเผยต่อกันเสียดีกว่า จักได้สบายใจ

พ ร ะ พ ร ห ม ม ั ง ค ล า จ า ร ย์ ( ห ล ว ง พ่ อ ป ั ญ ญ า นั น ท ภิ ก ขุ )



# งานสร้างชีวิต

ชีวิตของเราที่ได้อยู่ในปัจจุบันนี้ มันเป็นผลงานโดยแท้
คือว่า “งานสร้างชีวิต”
“ชีวิตเกิดจากงาน” . . . “งานสร้างชีวิตขึ้นมา”
เมื่อรู้ว่างานสร้างชีวิตขึ้นมาอย่างนี้แล้ว เราควรจะทำอย่างไรต่อไป
เราก็ควรจะทำงานเพื่อสร้างสิ่งอื่นต่อไป
. . . อย่าเป็นคนอยู่นิ่งเฉย . . .
เพราะการอยู่นิ่งเฉยนั้นจะไม่เกิดอะไรขึ้นแก่ชีวิตของเรา
. . . ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจอยู่ . . .
ยังมีกำลังยังมีความสามารถอยู่ ต้องทำหน้าที่ของเราให้เรียบร้อย
มีหน้าที่อันใดทำให้เรียบร้อย ทำให้สมบูรณ์
. . . เราเกิดมาเพื่อนหน้าที่ . . .
. . . เราเกิดมาเพื่องาน . . .
เกิดมาเพื่อให้ใช้ชีวิตร่างกายนี้ให้เป็นประโยชน์
เมื่อยังไม่หมดลมหายใจ...ก็ต้องทำเรื่อยไปตามหน้าที่
เรามีหน้าที่อย่างไร ก็ทำเรื่อยไปตามหน้าที่
. . . ทำจนวาระสุดท้ายแห่งชีวิตของเรา . . .

# ชีวิตกับงาน

ชีวิตกับงานเป็นของคู่กัน
ชีวิตที่ปราศจากงานเป็นชีวิตที่ไร้ความหมาย
คนที่เขาอยู่อย่างไม่ต้องกลุ้มใจนั้น
เขาก็ล้วนแต่เป็นคนขยันมาก่อนแล้วทั้งนั้น
ของดีงามและความสุขทั้งหลายในโลกนี้ เป็นสมบัติของคนขยัน
คนขยันเท่านั้นไม่ต้องลำบากใจในความเป็นอยู่ของตน
. . . เพราะการมีชีวิตอยู่ในโลก . . .
ต้องมีงาน มีเงิน และมีความสุขทีหลัง
ขาดงานหรือมีงานแล้ว แต่ไม่มีความขยันในการทำงาน
ผลที่ได้ก็ไม่สมบูรณ์...ความทุกข์ย่อมเกิดมา
งานเป็นเหตุให้เกิดปัจจัยเครื่องใช้สอยขึ้นมา
เราถือว่างานสำคัญกว่า อย่าถือว่าเงินเป็นเรื่องสำคัญ
เพราะถ้าถือว่าเงินเป็นเรื่องสำคัญแล้ว
มุ่งแต่จะเอาเงินท่าเดียว ไม่ได้คำนึงถึงอะไร
ใจคนก็ตกต่ำ เป็นคนเห็นแก่เงิน เป็นคนเห็นแก่ได้
ทำอะไรเอาแต่ใจในทางส่งเสริมความอยาก ความเสื่อมโทรมในชีวิตก็จะเกิดขึ้น

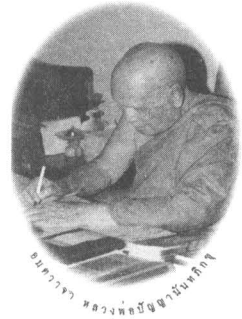


# ธรรมคือหน้าที่

ถ้าเราได้ทำหน้าที่ของเราให้สมบูรณ์ เรียบร้อย
ก็เรียกว่า เราเป็นผู้ “รู้จักหน้าที่”
รู้จักหน้าที่คือรู้จักธรรมะ
เพราะว่า “ธรรมะคือหน้าที่”
ผู้ใดทำหน้าที่ได้สมบูรณ์เรียบร้อย
ผู้นั้นได้ชื่อว่าปฏิบัติหน้าที่ของตนไม่บกพร่อง
เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ปฏิบัติตรง
เป็นผู้ปฏิบัติเป็นธรรมะ เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อออกไปจากความทุกข์
เมื่อเราทำได้ดังนี้ก็เรียกว่าเรามีพระสงฆ์อยู่ในใจของเราแล้ว
พระสงฆ์นั้นคือตัวปฏิบัตินั่นเอง
พระธรรมคือแนวทางปฏิบัติ
พระพุทธนั้นคือความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ
ผู้ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่อยู่ก็ได้ชื่อว่าแก้ปัญหาของตัวอยู่ตลอดเวลานาที
แต่ผู้ที่ละเลยต่อหน้าที่ ไม่ปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์
ผู้นั้นได้ชื่อว่าสร้างปัญหาให้แก่ตนเอง
ทุกคนที่ทำงานตามหน้าที่ก็เรียกว่าเป็นผู้ประพฤติธรรมอยู่แล้วในส่วนนั้น

# ฐานของชีวิต

. . . ชาวพุทธ . . .
ควรทำงานอาชีพตามหน้าที่ โดยถืออุดมคติว่า
"งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข"
ชีวิตที่มีงานทำ เป็นชีวิตมีความหมาย มีราคา
ชีวิตที่ปราศจากงานเป็นชีวิตไม่มีราคา
ราคาของคนอยู่ที่งานของตนโดยแท้
. . . ทุกคนจึงต้องทำงาน . . .
คนมีงานเป็นคนมีหลัก คนไร้งานเป็นคนไร้หลัก
มีหลักแล้วต้องมีฐานด้วย . . . ฐานเป็นที่ตั้งของหลัก
ฐานหมายถึงบ้านเรือน ที่ดิน อันเป็นของตนเอง
ไม่ต้องเช่าเขาอยู่อาศัย
คนไม่มีบ้านลำบากแท้ๆ บางคราวต้องถูกไล่ออกจากบ้าน
เพราะความหน้าเลือดของเจ้าของบ้านที่บูชาเงินเป็นพระเจ้า
คนไม่มีบ้านก็ต้องเร่ร่อน น่าสงสาร
. . . แต่จะโทษใครได้ . . .
ตนเองไม่หาฐานไว้ให้ตนเอง จึงต้องพบความทุกข์ความเดือดร้อน

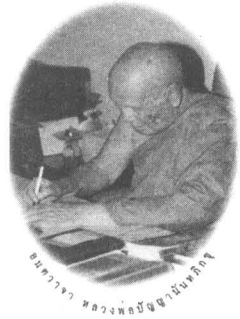


# เกิดมาเพื่อหน้าที่

เรานึกอย่างเดียวแต่เพียงว่า
. . . ฉันเกิดมาเพื่อหน้าที่ ฉันคงอยู่เพื่อหน้าที่ . . .
กิจที่ฉันควรทำก็คือ “หน้าที่” ที่ฉันได้รับมอบหมายแล้ว
จะทำให้สมบูรณ์ ให้เรียบร้อย
ให้ถูกต้องทุกประการ ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง
ทำด้วยอารมณ์สดชื่น รื่นเริง ทำงานให้สนุก
. . . ถืออุดมการณ์ว่า . . .
งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน
เมื่อเราสนุกในงานพอแล้ว
ก็ไม่ต้องไปเที่ยวส่งเสริมความชั่วร้ายทั้งหลายที่เขามีกันอยู่ในโลก
ทุกคนควรทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร
ควรทำงานที่สุจริต ไม่เป็นไปในการทำตนและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน
เมื่อทำงานแล้วย่อมได้ผลของงานเป็นเงินทอง ข้าวของก็ควรใช้ไปในทางที่ถูก
คือ เลี้ยงตน เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงพ่อแม่ เลี้ยงเพื่อนฝูงที่ดี
เสียภาษีอากรบำรุงรัฐ ทำบุญบำรุงศาสนาอันเป็นประทีปของโลก
ย่อมเป็นการรับประโยชน์จากทรัพย์ที่ตนหามาได้อย่างถูกต้องและถูกธรรม

# เพื่อความสำเร็จของงาน

. . . ความอดทน . . .
จำเป็นต้องใช้มากในการอยู่ร่วมกัน
บุคคลเรานิสัยใจคอไม่เหมือนกัน บางคนใจอ่อน บางคนใจแข็ง
บางคนใจเร็ว บางคนใจหนักแน่น
กระทบกระทั่งกันบ่อยๆ เราก็ต้องมีน้ำอดน้ำทนในการปฏิบัติต่อกัน
ใครทำอะไรผิดพลาดไปก็รู้จักให้อภัยต่อกัน มีน้ำใจเป็นมิตร
. . . มีน้ำใจเป็นนักกีฬา . . .
รู้จักแพ้ในเวลาควรแพ้ รู้จักชนะเวลาควรชนะ อย่าเอารัดเอาเปรียบกัน
การปฏิบัติงานก็จะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย
ในการฝึกหัดให้เกิดความอดทนนี้ เป็นการทำได้เสมอ
เพราะมีบททดสอบอยู่ทุกวัน
ความเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศ โรคภัยไข้เจ็บที่มากระทบร่างกาย
คำด่าจากปากของคนใจร้าย
ล้วนเป็นบทเรียนบทสอบของชีวิตทั้งนั้น
ถ้าหากเราเอาชนะได้...ก็เป็นสุข
แต่ถ้าเราเอาชนะมันไม่ได้...ชีวิตของเราก็เป็นทุกข์ทุกเวลานาที



# เมื่อไม่ตั้งต้น ก็ไม่ถึงจุดหมาย

งานทุกอย่างต้องมีการ “ตั้งต้น”
เริ่มจากน้อย...ไปหา...ใหญ่ จากต่ำ..ไปหา...สูง
ทุกสิ่งที่ใหญ่โตนั้นมาจากส่วนย่อยทั้งนั้น
ถ้าไม่มีส่วนย่อยแล้วส่วนใหญ่จักมาแต่ไหน
ผู้ที่ไม่ตั้งต้นนั้น...จักไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร
. . . โอกาสเปิดไว้สำหรับทุกคน . . .
แต่คนเรามันไม่พร้อมที่จะเดิน
เมื่อเปิดประตู ประตูเปิด...แต่เราไม่พร้อมที่จะเดิน เลยเดินไม่ได้
ที่นี้มันต้องเตรียมพร้อม เพื่อหาช่องทางเพื่อจะได้เข้าไปสู่เส้นนั้นต่อไป
. . . ในการดำเนินชีวิตนั้น . . .
เราจะเป็นอะไรต้องเตรียมให้พร้อม ค่อยก้าวไปทีละก้าวๆ
พระพุทธเจ้าท่านเป็นพระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่ท่านเป็นฮวบฮาบ
แต่ว่ามีการสร้างความดีมาโดยลำดับ ซึ่งเราเรียกว่า สร้างสมบารมี
มีความมุ่งมั่นว่าจะเป็นพระพุทธเจ้า
จะรื้อขนสัตว์ให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน
ท่านทำมาโดยลำดับ ทุกภพ ทุกชาติ จนสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า

# คุณธรรมสำหรับนักสู้

เวลามีอุปสรรคเกิดขึ้นในชีวิตนั้น
เราควรจะคิดว่า มันเป็นเรื่องช่วยให้เรามีกำลัง
ในอันที่จะต่อต้านกับสิ่งอะไรๆต่างๆอันเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา
. . . สิ่งใดมันทำลายตัวเรา . . .
เป็นขวากหนาม เป็นอุปสรรค ทำให้ชีวิตไม่ก้าวหน้า
เราต้องรีบฝ่าฟันสิ่งนั้นไป อย่ายอมให้สิ่งนั้นมาทำลายเราเป็นอันขาด
เราจะต้องเป็นคนที่ตื่นตัว ว่องไว อยู่ตลอดเวลา
อย่าเป็นคนเฉื่อยชา จะหากินไม่ทันคนอื่นเขา
. . . ในการต่อสู้ . . .
เราจะต้องมีคุณธรรมสำหรับต่อสู้จึงจะเอาตัวรอดได้
ถ้าขาดคุณธรรมแล้ว อย่าหวังเลยว่าจะรอดไปจากความเดือดร้อน
คุณธรรมสำหรับนักสู้ คือ ความอดทน เข้มแข็ง
ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเล็กใหญ่ ไม่ว่ากรณีใดๆ เราต้องต่อต้านยิบตาเสมอ
ในทางพุทธศาสนาก็ดี ในศาสนาอื่นก็ดี มีความเห็นร่วมกันเป็นจุดเดียวว่า
ความอดทนเป็นกำลังงาน เป็นยาบำรุงกำลังใจ
เป็นเกราะป้องกันภัย และเป็นเครื่องประดับที่หาค่าวัดมิได้

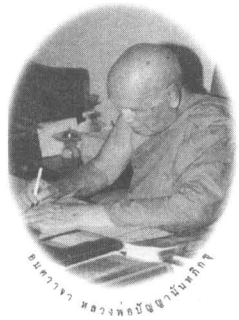


# ฝนทั่งให้เป็นเข็ม

. . . คำว่า . . .
“ฝนทั่งให้เป็นเข็ม”
ความจริงนั้นทั่งมันใหญ่ ทั่งที่เขารองตีเหล็กนั้นมันใหญ่โตมาก
เอาไปฝน...ฝนตลอดชีวิตก็เป็นเข็มไม่ได้
แต่เป็นคำเปรียบเทียบว่า
ทำอะไรทำให้จริงจัง อย่าทำแบบจับๆวางๆ
อย่าทำบ้าง ไม่ทำบ้าง ทำให้นานๆ
คำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้คนขยันเสมอ
เช่นสอนว่า “คนหมั่นย่อมหาทรัพย์ได้” บ้าง
“คนทำกิจที่สมควรย่อมประมวลทรัพย์มาได้” บ้าง
“ประโยชน์ย่อมล่วงเลยคนเกียจคร้านไปเสีย” บ้าง
ทรงสรรเสริญความเพียรพยายามไว้ในหลายสถานที่ เช่นว่า
“เกิดเป็นคนควรพยายามไว้ในที่หลายสถาน”
“เกิดเป็นคนควรพยายามร่ำไปจนกว่าจักถึงจุดหมาย”
“คนจักพ้นทุกข์ไปได้เพราะความพยายาม”
หรือ “ถ้าจะทำอะไรก็ทำกันให้จริงๆ อย่าทำอย่างหละหลวม”

# ทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง

เราจะทำอะไรสักชิ้นหนึ่ง เราทำด้วยจิตที่มันว่าง
ก็คือหมายความว่า ไม่ได้คิดว่าเราจะมีอะไร จะได้อะไรจากสิ่งนั้น
เราคิดแต่เพียงว่าเป็นหน้าที่อันเราจะต้องกระทำ
เราเกิดมาเพื่องาน...เราก็ต้องทำงาน สิ่งนี้เป็นงานของเรา...เป็นหน้าที่ของเรา
แล้วก็ทำด้วยจิตใจที่สะอาด สงบ สว่าง
ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาเป็นเครื่องรบกวนใจ เรียกว่าจิตมันว่างในขณะนั้น
คนที่ทำงานด้วยความทุกข์
เพราะเบื่องาน ไม่ชอบงานนี้ ทำมานานแล้ว
อยากจะไปทำงานโน้น ทำที่นี่นานแล้ว...อยากจะไปทำที่โน่น
จิตมัน "กวัดแกว่ง" อยู่ตลอดเวลา ไม่มีความสบายในทางจิตใจ
จึงได้เกิดปัญหา คือความทุกข์ ความเดือดร้อน
ทำงานแบบนั้นไม่ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม
การกระทำอะไร...ถ้าเราทำโดยจิตที่บริสุทธิ์
โดยไม่มีความหวังว่าทำเพื่ออะไร จะได้อะไร จะมีอะไร
ก็เรียกว่า "ทำงานด้วยจิตว่าง"
การทำงานอย่างนั้นมันเป็นธรรมะ เป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วยในตัว



# ได้สิ่งใด...พึงพอใจในสิ่งนั้น

เราจะคิดอย่างไรเพื่อให้มีจิตใจสบาย
ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการทำงานนั้นๆ
อันนี้ก็เป็นเรื่องที่จะต้องใช้หลักธรรมะอีกเหมือนกัน
หลักธรรมะข้อหนึ่งที่เราควรนำมาใช้ก็คือเรื่อง “ความสันโดษ”
พระพุทธภาษิตมีอยู่บทหนึ่งแปลความว่า
“ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง”
แล้วพระองค์ก็กำชับไว้อีกว่า “ได้สิ่งใด...พึงพอใจในสิ่งนั้น”
หลักธรรมเรื่องสันโดษดังกล่าวนี้
เป็นหลักการที่จะทำให้เรามีความสุขใจ มีความสบายใจ
ในข้อที่ตรัสว่า “ได้สิ่งใด พึงพอใจในสิ่งนั้น” นั้นหมายถึงทุกอย่าง
เช่นเราได้งานที่จะทำ มิว่าเป็นเรื่องการงานอะไรก็ตาม อันเป็นงานที่ถูกต้อง
เขาบอกให้เราทำในเรื่องงานอะไร
เราก็มีความพอใจในเรื่องนั้น ไม่มีความรู้สึกอึดอัดขัดใจ
หรือว่าไม่พอใจในงานที่เรากำลังกระทำอยู่ แต่เรายิ้มรับด้วยอารมณ์สดชื่น
พอเขาบอกว่า “ทำนั้นหน่อยเถอะ”
เรายิ้มรับ...เราก็มีความสุขเกิดขึ้นแล้วในขณะที่เราทำงานนั้น

# ร่ำรวยเพราะอดออม

ตัวผึ้งมีน้ำผึ้งไว้เลี้ยงลูกอ่อน
เพราะการหามาสะสมไว้ทีละน้อยๆ
ตัวปลวกก็สร้างภูเขาดินขึ้นมาได้ด้วยการพอกเข้าไปที่ละน้อยๆ
จนกลายเป็นจอมปลวกใหญ่
คนเราก็ควรมีการสะสมไว้บ้าง ต่อไปข้างหน้าจะไม่เดือดร้อน
จงพาเด็กของท่านไปที่ออมสินหรือซื้อกระป๋องออมสินมาให้เขา
สอนเขาให้หย่อนเศษสตางค์ไว้เสมอ
พอเต็มก็เปิดออก...เด็กจะเกิดความพอใจในเงินก้อนนั้น
จึงถือโอกาสพูดให้เขาเข้าใจว่าเงินนี้มาจากไหน มาขึ้นได้อย่างไร
ถ้าทำต่อไปก็จะได้มากขึ้นอีก
เพาะนิสัยเก็บหอมรอบริบให้เกิดแก่เขาทีละน้อย
เขาจะเติบโตขึ้นด้วยความรู้จักเก็บ รู้จักใช้เงินทอง
และรู้จักทำงานหาเงินมาเก็บมาใช้ต่อไปในภายภาคหน้า
อันการฝึกฝนให้รู้จักประหยัดนั้น
เป็นเรื่องที่ต้องฝึกกันมาตั้งแต่สมัยเป็นเด็ก
ในโลกนี้ไม่มีคนร่ำรวยเพราะความจ่ายเติบ แต่ร่ำรวยเพราะเก็บหอมรอบริบ



# สุขด้วยความมีทรัพย์

คนที่มีทรัพย์นั้นย่อมเป็นสุข ๔ ประการ
คือ เป็นสุขเพราะมี เป็นสุขเพราะได้ไป
เป็นสุขเพราะเอาไปประกอบกิจการงานที่ปราศจากโทษ
เป็นสุขเพราะไม่ต้องเป็นหนี้เป็นสินใคร
อันนี้เป็นความสุขของชาวบ้านทั่วๆไป
ถ้าเรามีเงิน..เราก็สบายใจแล้ว
ไปไหนมีเงินใส่กระเป๋าไปพอใช้แล้ว...สบายใจ
ถ้ามีเงินน้อยมันก็ไม่สบายใจ จะซื้อหาอะไรก็ไม่สะดวก จึงต้องมีไว้
มีเงินนี่ก็สบายใจไปเปราะหนึ่งแล้ว
. . . คนเรามีเงินอย่าใช้เงินไปในทางเสื่อม . . .
เงินทองถ้าเราเอาไปใช้ในทางเสื่อม ก็จะทำให้เกิดความเสียหายขึ้นได้
ประเทศที่สร้างตัวได้เขาประหยัดทั้งนั้น
เรื่องเก็บนี่เป็นเรื่องสำคัญเท่ากับเรื่องจ่ายเหมือนกัน
เพราะกว่าการเก็บไว้นั้นก็เพื่อเผื่อการณ์ข้างหน้าของชีวิตนั่นเอง
เราพุทธบริษัทต้องอยู่อย่างประหยัด อดออม จึงจะมีความสุข
ถ้าอยู่อย่างสุรุ่ยสุร่าย ก็จะไม่พอกินไม่พอใช้ แล้วจะเกิดปัญหาด้วยประการต่างๆ

# สมบัติภายใน

จีนคนหนึ่งเดินทางมาจากเมืองจีน
เพื่อแสวงหาโชคลาภในประเทศไทย
เขามาอย่างคนเปล่า ไม่มีสมบัติอะไรติดตัว นอกจากเสื่อผืนหมอนใบ
แต่เขามี "สมบัติภายใน"
คือ ความรักงาน ทำจริง และมีความคิดชนิดก้าวหน้าอยู่เสมอ
พอถึงประเทศไทยเขาก็เริ่มมองหาอาชีพอันตนจะพึงประกอบ
เมื่อไม่ได้งานที่ดีไปกว่า ก็ทำงานเป็นลูกจ้างแบกหามบ้าง
ขายของเล็กๆน้อยๆบ้าง ไปทำสวนผักบ้าง
อาศัยการทำจริงและคิดขยายงาน
ไม่ช้านัก...ก็ได้เลื่อนฐานะขึ้นไปเรื่อยๆ จนเป็นคนมั่งคั่งในเมืองไทย
ใครอยากประสบความสำเร็จให้เพาะกำลังใจขึ้นไว้ว่า
เราทำได้...เรามีความสามารถพอ
เราลองดูก่อน...ผลค่อยว่ากันทีหลัง
ทำงาน...ทำทันที ทำให้ดี...ทำให้พร้อม เพื่อผลจักได้ปรากฏโดยเร็ว
นี่คือกำลังสำคัญของงานที่ทำ
แล้วจักมีผลทำให้ชีวิตของเรานั้นได้ก้าวหน้าในงานต่อไปในอนาคต

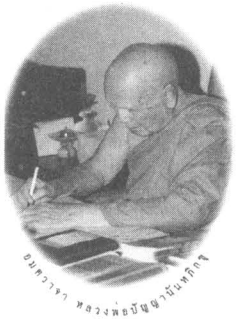


# เมื่อปฏิบัติหน้าที่ ก็ชื่อว่าแก้ปัญหา

ผู้ใดปฏิบัติหน้าที่อยู่
ก็ได้ชื่อว่าแก้ปัญหาของตัวเองอยู่ตลอดเวลานาที
แต่ผู้ที่ละเลยต่อหน้าที่ ไม่ปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์ เรียบร้อย
ผู้นั้นได้ชื่อว่าสร้างปัญหาให้แก่ตนเอง
ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจอยู่
ยังมีกำลัง ยังมีความสามารถอยู่
. . . ต้องทำหน้าที่ของเราให้เรียบร้อย . . .
มีหน้าที่อันใดเราก็ต้องทำให้เรียบร้อย ให้สมบูรณ์
คนเราเกิดมาถ้ามีความเกียจคร้านแล้ว
ความก้าวหน้าในชีวิต ในการงาน ก็จะหายไป
ความเบื่อหน่ายในหน้าที่การงานที่เราจะประพฤติปฏิบัตินั่นเอง
จึงเกิดความเกียจคร้าน
ไม่ได้คิดว่าสิ่งที่เราทำนี้เป็นหน้าที่ของชีวิต เป็นสิ่งที่เราจะต้องกระทำ
ชีวิตของเราที่ได้อยู่ในปัจจุบันนี้นั้น มันเป็นผลของงานโดยแท้
...กล่าวคือ...
. . . งานที่เราทำ มันได้สร้างชีวิตของเราขึ้นมานั่นเอง . . .

# ทำตนให้มีค่า

ความมีค่าของชีวิตอยู่ที่การกระทำตนให้มีราคา
การกระทำตนให้มีราคาก็คือการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันนั่นเอง
การปฏิบัติงานทำให้ชีวิตมีค่า
การไม่ทำงานทำให้ชีวิตของเราไร้ค่า
เราอย่าอยู่อย่างคนไร้ค่า แต่ต้องอยู่อย่างคนมีค่า
ชีวิตเราได้ผ่านกันมาโดยลำดับ
จนกระทั่งบัดนี้แล้วมันก็ผ่านไปอีกเหมือนกัน
เพราะชีวิตเรานี้ผ่านไปทุกๆวินาที
ชีวิตคือความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงคือชีวิต
ถ้าชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง...มันก็แตกดับ
แต่ถ้ายังเปลี่ยนแปลงอยู่ก็เรียกว่ายังมีชีวิตอยู่ตลอดไป
ความมีชีวิตจึงอยู่ที่ความเปลี่ยนแปลงของชีวิต
เปลี่ยนแปลงไปตามเวลานาทีที่มันผ่านไป
ชีวิตของเราก็ผ่านไปกับเวลาเช่นเดียวกันอย่างนี้เสมอ
ความตกต่ำของชีวิต เกิดจากความสนุกสนาน เฮฮา
ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามสิ่งยั่วยุด้วยประการต่างๆ จึงทำให้ชีวิตหมดคุณค่า

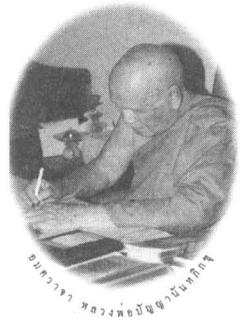


# อยู่กับความดี

. . . เราจะอยู่กับความดี . . .
เราจะอยู่กับความงาม จะอยู่กับความก้าวหน้า
เราจะเดินตามพระ เราจะไม่เดินตามผีอีกต่อไปแล้ว
ตั้งใจไว้อย่างนี้ชีวิตของเราก็จะก้าวหน้าเป็นไปในทางที่ดี
การเตือนตนเอง การแนะนำตนเอง
การคิดแก้ไขในสิ่งที่ตนควรจะแก้ไข
ชีวิตของเราก็จะก้าวหน้าไปในทางดีได้อย่างแน่นอน
ชีวิตของเราเรื่องรูปทั้งหมดก็คือการเกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป
...เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป....
เป็นวงกลมหมุนเวียนเรื่อยไปไม่จบไม่สิ้น ถ้าหากว่ายังมีปัจจัยหล่อเลี้ยงอยู่
อันเรื่องของชีวิตแต่ละชีวิตของแต่ละคนนั้น
มันย่อมมีการสึกหรอหมดไป สิ้นไป
ถ้าหากว่าเราไม่ได้ใช้ชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ในทางปฏิบัติดีงาม
ชีวิตของเรานี้ก็จะแก่ไปเสียเปล่าๆ
ชีวิตของเรานั้นเมื่อเวลาผ่านไปเราก็แก่ลงไปด้วย
เราจะตายเสียเปล่าๆ ถ้าไม่ได้ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่ตน แก่ท่าน

# รุดหน้าไป อย่าถอยหลัง

ความไม่เข้าใจความจริงของชีวิตและเหตุการณ์
...ทำคนให้ลำบากและยุ่งยาก...
เราจึงจำเป็นที่จะต้องรู้ว่าอะไรเป็นเรื่องสมมติ อะไรเป็นเรื่องจริง
เพราะความไม่เข้าชัดในเรื่องอย่างนี้
เราจึงเกิดความหลงใหล มัวเมา ยุ่งยากด้วยประการต่างๆ
ชีวิตของเราทั้งหลายคือการต่อสู้
ในการต่อสู้เราก็ต้องเป็นคนกล้า คนกล้าย่อมชนะหมู่อมิตรได้
แต่คนขลาดย่อมพ่ายแพ้เสมอ
. . . พระพุทธศาสนา . . .
สอนเราให้เป็นคนกล้าหาญในทางที่ชอบที่ถูก
ให้หวาดกลัวในการทำความผิด ความเสียหาย
มองเห็นความผิดความเสียหายเป็นสิ่งที่ควรเลี่ยงหลีกเสียให้ไกล
ผู้กล้าถูกทาง ย่อมมีผลดีเสมอ
ผู้กล้าหาญย่อมยืนหยัดต่อนานาภัยได้ทุกชนิด
ไม่ว่าภัยเหล่านั้นมันจะใหญ่โตขนาดไหนก็ตาม ผู้กล้าย่อมฝ่าฟันไปได้
และผู้กล้าเท่านั้นที่มุ่งรุดหน้าไปสู่ความสำเร็จ อย่างไม่ถอยหลัง



# ทำงานเพื่องาน

งานที่เราทำนั้น เราทำเพื่อให้งานสำเร็จเรียบร้อยไปด้วยดี
เป็น “การทำงานเพื่องาน”
คนที่ทำงานเพื่องานนั้นจิตใจไม่ยุ่ง แต่ถ้าทำงานเพื่อสิ่งอื่นแล้วจิตใจยุ่ง
การคอร์รัปชั่นทั้งหลายที่เกิดขึ้นในที่ต่างๆนั้นมาจากอะไร
ก็มาจากการขาดอุดมคติในใจที่ว่า ไม่ทำงานเพื่องานนี้เอง จึงมีเรื่องยุ่ง
อย่าไปมีความหวังให้มันมากเกินไป
อย่าไปคิดกะการว่าต้องได้เท่านั้นต้องได้เท่านี้
ต้องได้กำไรอย่างนั้น กำไรอย่างนี้ อย่าไปคิดอย่างนั้น
. . . คิดอย่างไร? . . .
คิดแต่เพียงว่าเรามีหน้าที่ทำงาน เราทำงานไปตามหน้าที่
เราค้าขายไปตามหน้าที่ของเรา เราดำเนินกิจการอะไรก็ทำไปตามหน้าที่
ส่วนผลอันจะเกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องของเรา
มันไม่ใช่เรื่องที่เราจะคิดได้ เราจะคาดหวังได้
เราอย่าไปบูชาเงินเป็นพระเจ้า
สุดแล้วแต่เหตุการณ์สิ่งแวดล้อมมันจะอำนวยให้เกิดขึ้น
เงินไม่ใช่ความสุขเสมอไป แต่จะให้ความสุขต่อเมื่อเรารู้จักใช้เท่านั้นเอง

**สถาบันบันลือธรรม** เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแพร่พระพุทธศาสนา ให้ดำรงอยู่มั่นคง อันเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของหลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี พระเดชพระคุณพระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ องค์ประธานสถาบันฯ และท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี ป.ธ. ๙ (นายบรรลือ สุขธรรม) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา

**กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม**

๑. โครงการ เด็กดีของสังคม เรียนทุกวันเสาร์ ๐๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.
๒. โครงการ พบพระ พบธรรม ทุกวันเสาร์ ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
๓. โครงการ อยู่กันด้วยความรัก ช่วยเหลือผู้ยากไร้ ผู้ต้องการความช่วยเหลือ
๔. ธรรมสถานปฏิบัติธรรม **"สวนมุทิตาธรรมาราม"** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรม ใน ๑ วัน เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ทุกวันพุธต้นเดือน ติดต่อเข้าร่วมกิจกรรม"เรียนรู้ชีวิตตามธรรม" ได้ที่ โทรศัพท์ : ๐๖-๐๐๓๕๔๗๘, ๐๒-๔๔๑๑๕๘๘ โทรสาร. ๐๒-๔๔๑๑๔๖๔

สถาบันบันลือธรรม ได้รับการสนับสนุนจากธรรมสภาและศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สาธุชนท่านใดที่สนใจขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการต่างๆของสถาบันบันลือธรรมได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น

**สถาบันบันลือธรรม** กราบเรียนเชิญท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรม ร่วมฟังพระธรรมเทศนาจากพระสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในโครงการ **พบพระ พบธรรม** ประจำทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สอบถามองค์แสดงธรรมได้ที่... โทรศัพท์ : (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทานที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ ชื่อว่าได้แสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรมอันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีและมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่ **ธรรมสภา...**
เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๔๔๑๑๕๘๘, ๘๘๘๗๙๔๐ โทรสาร : ๔๔๑๑๔๖๔, ๔๔๑๑๙๑๗

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

# ปณิธานของธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม

**ธรรมสภาก่อตั้งขึ้นเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๐** มีปณิธานในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาเพื่อความสงบสุขของมนุษยชาติ ตามหลักธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

สืบเนื่องตามกาลเวลา ในยุคก่อนปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ หนังสือธรรมะที่ได้จัดพิมพ์จำหน่ายในท้องตลาด ส่วนมากมีเนื้อหาสาระ และมีคุณค่าเป็นอย่างมาก แต่ไม่มีผู้คนสนใจเท่าที่ควร เป็นเพราะรูปเล่มส่วนใหญ่ไม่มีความสวยงาม ไม่มีคุณสมบัติพอที่จะดึงดูดประชาชนให้สนใจหนังสือ ทำให้ในอดีตหนังสือธรรมะไม่ได้รับความนิยมเป็นที่แพร่หลาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้ตั้งปณิธานว่าภายใน ๑๐ ปี จะต้องเปลี่ยนวัฒนธรรมการเผยแพร่หนังสือธรรมะ ให้มีรูปแบบสวยงาม น่าจับต้อง เป็นที่สนใจของประชาชน และจะทำให้หนังสือธรรมะขึ้นชั้นโชว์ตามร้านหนังสือชั้นนำ ติดอันดับ Best seller เหมือนหนังสือชนิดอื่นทั่วไปที่วางจำหน่ายอยู่ จึงได้พัฒนารูปแบบปกและรูปเล่มให้มีความน่าสนใจอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาถึง ๑๐ ปี และตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ เป็นต้นมา บรรดาหนังสือธรรมะของทุกสำนักพิมพ์ ได้พัฒนารูปแบบและรูปเล่มขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง พร้อม ๆ กันกับเรา ทำให้ประชาชนเปลี่ยนวัฒนธรรมการอ่าน มาสนใจหนังสือธรรมะเพิ่มมากขึ้น ธรรมสภามีความภูมิใจที่ได้นำเสนอและพัฒนาการอ่านหนังสือธรรมะของประชาชน ดังที่ท่านจะเห็นได้ในปัจจุบัน

**ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ ที่ผ่านมา** ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานให้หนังสือธรรมะเป็นหนังสือที่มีคุณภาพดี และราคาถูก เพื่อสนองความต้องการของประชาชนให้มากที่สุด จะพัฒนาหนังสือและสื่อธรรมะให้ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า หนังสือธรรมะทั้งสวย ทั้งดี มีคุณภาพ และราคาถูก

**ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ เป็นต้นไป** เป้าหมายของสำนักพิมพ์ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม คือ การเผยแพร่ธรรมะ ที่ส่งเสริมให้ประชาชนลด ละ เลิก อบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งหลาย เพื่อการดำเนินชีวิต และเพื่อความสุขของมนุษยชาติ

**ธรรมสภาตั้งปณิธานไว้ว่า ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๐** ประชาชนชาวไทย จักมีอิสระปราศจากความมงมงาย ปราศจากสิ่งเหลวไหล และจะส่งเสริมให้อบายมุขหมดไปจากประเทศไทย ซึ่งอาจเป็นไปไม่ได้ แต่ขอให้ลดลง ๆ เรื่อย ๆ และสนับสนุนให้ประชาชนมีศีลมีธรรม มีวัฒนธรรมของชาวพุทธ และมีความปีติในการปฏิบัติธรรม เพื่อความสุขของชีวิตและสังคมโดยทั่วกัน

**ด้วยความสุจริตหวังดี**

**ธรรมสภาปรารถนาให้โลกได้พบกับความสงบสุข**

สจฺจำ เว อมตา วาจา
คำสัตย์แล เป็นวาจาที่ไม่ตาย

สโวหาเรน โสเจยฺยำ เวทิตพฺพำ
ความบริสุทธิ์พึงรู้ได้ด้วยถ้อยคำ

โมกฺโข กลฺยาณิยา สาธุ
เปล่งวาจางามยังประโยชน์ให้สำเร็จ

สุภาสิตา จา ยา วาจา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมำ
การกล่าววาจาดี เป็นมงคลอันอุดม

WWW.THAMMASAPA.COM
ISBN : 978-974-7552-89-8



ขอกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้
โปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจำนวนเล่มละ ๑๕๐ บาท