พระนักเผยแผ่แห่งยุค : มุทิตาพจนากถา โดย พระธรรมกิตติวงศ์ ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต



ธรรมะรักษาใจ

จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

หนังสือที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ

ธรรมะรักษาใจ

จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

สถาบันบันลือธรรมจัดพิมพ์เผยแพร่

ธรรมะพระพรหมมังคลาจารย์ • หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

เพื่อเป็นธรรมานุสรณ์ในการเผยแพร่ธรรมะมาตลอดช่วงชีวิตของหลวงพ่อ

มุทิตาพจนากถา

หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ



พระนักเผยแผ่แห่งยุค

...โดย...

พระธรรมกิตติวงศ์ วัดราชโอรสาราม

เมื่อเอ่ยนาม **"พระพรหมมังคลาจารย์"** หลายท่าน ทั้งชาววัดและชาวบ้านอาจนึกไม่ออกว่าเป็นพระรูปใด หากแต่เมื่อเอ่ยว่า **"หลวงพ่อปัญญานันทะ"** เป็นต้องร้อง อ๋อ รู้จักทุกรายไป เพราะชื่อหลังนั้นเป็นสัญลักษณ์ของหลวงพ่อโด่งดังมาด้วยชื่อนี้ ส่วนชื่อแรกเป็นพระราชทินนามที่ได้รับพระราชทานครั้งหลังสุด ก่อนหน้านั้นก็ได้รับมาแล้วหลายครั้งจนจำแทบไม่ได้

คนไทยทั่วไปรู้จัก ยกย่อง และให้ความเคารพนับถือหลวงพ่อพุทธทาสในฐานะเป็นพระนักเผยแผ่ที่สำคัญแห่งยุคของประเทศอย่างไร หลวงพ่อปัญญานันทะก็ได้รับการยกย่องและความเคารพนับถือเช่นนั้น และที่น่าอัศจรรย์คือทั้งสองท่านเป็นสหายธรรมกันมาแต่สมัยหนุ่ม จวบจนหลวงพ่อพุทธทาสถึงมรณภาพไปก่อน และทำงานเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนามาตลอดชีวิต

หลวงพ่อปัญญานันทะเป็นผู้ริเริ่มวิธีการเผยแผ่ธรรมฉีกแนวจากวิธีเก่ามาเป็นแบบใหม่ที่น่าสนใจและเร้าใจ จนกลายเป็นแบบอย่างมาตราบเท่าทุกวันนี้ เช่น การปาฐกถา การบรรยาย การยืนพูดแทนการนั่งเทศน์ เป็นต้น รูปแบบแห่งการเผยแผ่ธรรม ตลอดถึงการแสดงธรรมด้วยภาษาธรรมดา อย่างที่เรียกกันในยุคใหม่ว่า **"นำมาย่อย"** เพื่อให้บริโภค คือ ฟังเข้าใจง่าย ที่หลวงพ่อท่านใช้มาตราบเท่าทุกวันนี้นั้น ทำให้ผู้คนเข้าใจและรู้สึกได้ว่า ช่องว่างระหว่างธรรมะกับตนนั้น มิได้ห่างไกลเหมือนก่อน ประกอบกับสำเนียงแปร่ง ๆ ตามแบบของคนถิ่นใต้ของหลวงพ่อ ยิ่งกลายเป็นเสน่ห์ดึงดูดให้ผู้คนสนใจที่จะฟังธรรมะจากหลวงพ่อกัน ไม่ว่าจะฟังจากท่านโดยตรง จากวิทยุ หรือจากโทรทัศน์

หลวงพ่อทำหน้าที่เป็นศาสนทายาทผู้ทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมะได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นนักสอนศาสนาอย่างแท้จริง และทำได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นพูด เขียน บรรยาย ปาฐกถา หรือเทศน์ ทุกรูปแบบจัดอยู่ในระดับชั้นครูทั้งนั้น ผลงานด้านนี้ของท่านยังเหลือเป็นรูปหนังสือ และเป็นแผ่นบันทึกเสียง จึงมีอยู่เป็นจำนวนมาก

ที่น่าทึ่งที่สุดก็คือ แม้หลวงพ่อจะมีอายุมากแล้ว สังขารร่างกายร่วงโรยมากแล้ว แต่ความตั้งใจความมุ่งมั่นในการเผยแผ่ศาสนา และการก่อสร้างที่จะเป็นอุปการคุณต่อการเผยแผ่ของหลวงพ่อมิได้ร่วงโรยหรือเหือดหายลดถอยลงเลย กลับทวีความเข้มข้นและเข้มแข็งยิ่งขึ้น ด้วยต้องแข่งกับเวลาอายุที่หมดสิ้นไปทุกวัน และที่สำคัญ สมองและความจำของหลวงพ่อยังดีเลิศ แม้ว่าปากจะพูดไม่ค่อยทัน แต่ก็สามารถสื่อให้รู้ได้ว่าหลวงพ่อคิดและต้องการสื่ออะไร เป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์มากสำหรับผู้สูงวัย เห็นปานนี้อาจประมาณได้ว่า เป็นเพราะหลวงพ่อ

ลับสมองและความจำอยู่เสมอ ด้วยการพูด ด้วยการบรรยายธรรม จนเกิดความคล่องปาก ขึ้นใจ และว่องไว้ในโวหารต่าง ๆ

มิได้หวังให้หลวงพ่ออยู่ค้ำฟ้า แต่ก็หวังให้หลวงพ่ออยู่เป็นต้นแบบแก่พระหนุ่มเณรน้อยตราบนานเท่านาน เพราะในยุคนี้พระที่มีใจรักถึงมอบกายถวายชีวิตเพื่องานเผยแผ่ และทำอย่างจริงจังสร้างสรรค์ ด้วยความมานะ อดทน ต่อสู้ เข้มแข็ง และต่อเนื่อง เช่นหลวงพ่อ ย่อมหาได้ยากเต็มทีแล้ว

ขอกราบคารวะหลวงพ่อด้วยความเคารพนับถืออย่างสูง และขอประทับผลงานและวิถีแห่งการกระทำของหลวงพ่อไว้เป็นเชื้อให้เกิดประกายในการเผยแผ่พระศาสนาไว้ในตน แม้จะได้เพียงเศษเสี้ยวของหลวงพ่อ ก็พอให้เกิดปีติยินดีเป็นอย่างยิ่งแล้ว

(พระธรรมกิตติวงศ์)

วัดราชโอรสาราม จอมทอง กรุงเทพ ฯ

สารบัญ

ธรรมะพระพรหมมังคลาจารย์ เพื่อการฝึกจิตให้ควรแก่การใช้งาน

ความสงบแห่งจิต...จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

ความทรุดต่ำทางจิตใจ ๑
สิ่งดีงามอันช่วยจรรโลงโลกให้สงบสุข ๒
น้ำใจชาวโลกยุคปัจจุบัน ๓
สิ่งที่ครอบงำอยู่ในจิตใจ ๔
กิเลสเฉกเช่นไฟแผดเผาใจให้เร่าร้อน ๕
ธรรมะเท่านั้นเป็นเครื่องดับเพลิงกิเลส ๖
ธรรมะนำไปใช้ได้ทั้งกันและทั้งแก้ ๗
ดับร้อนได้และสงบเย็นเป็นจุดหมายของชีวิต ๘
ความสงบแห่งจิต ๙
เปลี่ยนความเร่าร้อน ให้เป็นความเยือกเย็น ๙
ใช้ปัญญาเป็นเครื่องเตือนใจ ๑๐
สร้างกำลังใจเพื่อปลายทางที่ดีของชีวิต ๑๑
กำลังใจที่ได้จากการเจริญภาวนา ๑๒
เคล็ดลับในการสร้างกำลังให้เกิดแก่ตัว ๑๓
สิ่งที่ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ๑๔
จิตที่สงบเยือกเย็น อยู่ในโลกได้อย่างดีที่สุด ๑๖
อยู่อย่างปากอย่างใจอย่าง ๑๗
หมั่นคิดหมั่นเตือนตัวเองเสมอ ๑๘
ทำจิตอย่างไรเมื่อเกิดการสูญเสีย ๑๙

ทุกสิ่งโลกล้วน..."ธรรมดา" ๒๐
ตานอก ตาใน...ใจบอด ใจสว่าง ๒๐
กระแสน้ำ กระแสชีวิต ๒๑
ทุกสิ่งล้วนเป็นเรื่องสมมติ ต้องหยุดยึดถือ ๒๒
หูหนวก ตาบอด เป็นใบ้...จิตใจสงบเย็น ๒๓
ใจสงบ พบความสุขที่แท้จริง ๒๔

การเจริญวิปัสสนาภาวนา...คนเราจะมองเห็นอรรถชัดแจ้งได้ด้วยปัญญา

เพื่อประโยชน์และความสุข ๒๕
การเจริญภาวนา ๒๖
สมถะภาวนา : การฝึกจิตให้เหมาะที่จะใช้งาน ๒๗
จุดหมายของสมถะภาวนา ๒๗
วิปัสสนาภาวนา : การนำจิตที่ฝึกแล้วไปใช้งาน ๒๘
ความทุกข์กับความดับทุกข์ ๒๙
จุดหมายของวิปัสสนาภาวนา ๓๐
เห็นชัดตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ ๓๑
มีปัญหาแล้วไม่แก้ไข จิตใจก็วุ่นวายสับสน ๓๒
วิปัสสนากับการแก้ปัญหา ๓๓
ชาวพุทธต้องอยู่ด้วยปัญญา ๓๕
ความมืดบอดทางจิตใจคืออันตรายของชีวิต ๓๕
ปัญญาของพระพุทธศาสนา ๓๖
แสงสว่างของปัญญา ๓๗
สติมา...ปัญญาเกิด ๓๘
รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริงก็ไม่ยินดียินร้าย ๓๙

ตัวเหตุของปัญหาที่ทำให้เป็นทุกข์ ๔๐
มองอุปสรรคให้เกิดปัญญา ๔๑
ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยปรุงแต่ง ๔๒
หลักในการเจริญวิปัสสนา ๔๔
ไม่เที่ยงก็ไม่ต้องทุกข์เพราะเป็นเช่นนั้นเอง ๔๕
มีสติ อย่าเผลอ ๔๗
เครื่องมือสำหรับแก้ความทุกข์ทางใจ ๔๙
อย่าทำหน้าที่ให้เป็นทุกข์ ๔๙
ไม่ยึดถือก็ไม่เป็นทุกข์ ๕๐
สัมผัสทุกสิ่งด้วยปัญญา พาพ้นทุกข์ ๕๒
ควบคุมได้สุขทั้งกายทั้งใจ ๕๓
เรื่องเก่าๆ ๕๔
ไม่ถูกแหย่ก็สงบเย็น ๕๕
ทดสอบกำลังใจ ๕๖

ยาจรรโลงจิต...ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า

สุขใจ เย็นใจ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ ๕๗
พระผู้ยิ่งด้วยความกรุณาปรานี ๕๘
ธรรมะเป็นยาชุบชีวิตจิตใจ ๕๙
คิดนึกให้ถูกธรรมและแยบคาย ๖๐
ข้อแนะนำสำหรับผู้ไม่ต้องการความทุกข์ ๖๑
การคิดที่เป็นมงคล ๖๒
คิดเสียว่าเป็นเรื่องธรรมดา ๖๓
เป็นทุกข์เพราะถูกธรรมชาติลงโทษ ๖๔

ธรรมะคือแสงสว่างนำทางชีวิต ๖๔
พักผ่อนทั้งกายและใจด้วยธรรมะ ๖๖
หลักการพิจารณาล่วงหน้า ๕ ประการ ๖๘
เรามีความแก่เป็นธรรมดา ๖๘
ชีวิตเหมือนสะพาน ๖๙
ชีวิตคือกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง ๗๐
พิจารณาด้วยธรรมะจักพาให้เกิดปัญญา ๗๑
เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ๗๔
ร่างกายเป็นเรือนโรค ๗๔
สิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ๗๖
เรามีความตายเป็นธรรมดา ๗๖
ความจริงของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ๗๗
ทุกชีวิตหลีกไม่พ้นจากกฎธรรมดา ๗๘
เครื่องป้องกันความประมาทของชีวิต ๗๙

การเหนี่ยวรั้งใจ...คนมีสติ เท่ากับมีสิ่งนำโชคอยู่ตลอดเวลา

สร้างความเจริญในจิตใจด้วยธรรมะ ๘๑
ธรรมเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจ ๘๒
เมื่อไม่มีเครื่องเหนี่ยวรั้ง มนุษย์ก็ไม่รู้จักพอ ๘๓
อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ได้ด้วยธรรมะ ๘๔
ธรรมะสร้างระเบียบให้เกิดขึ้นในจิตใจ ๘๕
ปฏิบัติตามกฎหมายเพราะความกลัว ๘๕
ระเบียบแห่งธรรมะ ๘๖
ธรรมะแบบพระเดช ๘๗

เจริญงอกงามก้าวหน้าได้ด้วยธรรมะ ๙๗
“ห้ามล้อ” ๙๘
ความไม่สมดุลกันระหว่างสติกับปัญญา ๙๙
สติกำกับเหนี่ยวรั้งทำให้เกิดความพอดี ๑๐๐
ความไม่เป็นธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจ ๑๐๑
ความรุนแรงของความยึดถือ ๑๐๒
ปัญญาเกินสติ ๑๐๓
ชีวิตรอดเพราะถือศีลถือธรรม ๑๐๓
ไฟประลัยกัลป์ : โลภ โกรธ หลง ๑๐๔
ความเจริญระหว่างวัตถุกับจิตใจ ๑๐๕
ทำอย่างไรให้คนรุ่นใหม่เข้าถึงธรรมะ ๑๐๗
ธรรมะกับชีวิตเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ ๑๑๐
ชีวิตเจริญได้ด้วยธรรม ๑๑๐
ใจเป็นเช่นไร กายเป็นเช่นนั้น ๑๑๓
หน้าตาดั้งเดิม ๑๑๔

ความก้าวหน้าทางจิตใจ...เมื่อหมดกังวล ทุกข์ก็ไม่มี

ปฏิบัติบูชาเป็นการบูชาอย่างสูงสุด ๑๑๖
ความเจริญทางศาสนาที่แท้จริง ๑๑๗
คุณธรรมเป็นเครื่องประดับจิตใจ ๑๑๘
คุณธรรมไม่มีพอ ก็เป็นผู้ขาดน้ำใจที่เป็นธรรม ๑๑๙
จิตที่ขาดธรรม จักไม่มีทางก้าวหน้า ๑๒๐
มืดบอดเพราะห่างธรรมะ ๑๒๑
ความสัมพันธ์ของจิตใจกับธรรมะ ๑๒๒

จิตกับความคิด.....๑๑๒
สิ่งที่จรมากระทบจิตนั่นแหละทำให้เกิดทุกข์.....๑๑๓
จิตที่เป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสสิ่งใด.....๑๑๔
เหตุที่ทำให้จิตใจตกเป็นทาส.....๑๑๔
จิตอิสระเมื่อคิดต่อต้านสิ่งชั่ว.....๑๑๕
ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า.....๑๑๖
บังคับตัวเอง ฝืนใจตัวเองไว้ได้.....๑๑๘
การออกจากสิ่งที่เป็นโทษ.....๑๒๑
อดได้ ทนได้ จักพาชีวิตก้าวหน้า.....๑๒๒
ต้องอดทนต่อสู้จึงได้มา.....๑๒๔
ยกระดับจิตใจ.....๑๒๖
ดีได้ด้วยจิตใจงาม.....๑๒๗
ความสงบทางใจ.....๑๒๘

ปูพื้นฐาน ต้านจิตพาล...คนฉลาด ทำจิตของตนให้ซื่อตรง

จุดมุ่งหมายของการศึกษาธรรมะ.....๑๒๙
เพื่อชีวิตที่ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย.....๑๓๐
ธรรมะเปรียบหางเสือนำทางชีวิต.....๑๓๐
อารยธรรม กับ มนุษยธรรม.....๑๓๑
เหตุแห่งความยุ่งยากในชีวิตมนุษย์.....๑๓๒
ความริษยา.....๑๓๒
มูลฐานของความริษยา.....๑๓๓
ความริษยากับความพลอยยินดี.....๑๓๔
ผลแห่งความริษยา.....๑๓๕

สภาพจิตใจของผู้มีปกติริษยา ๑๓๖
ต้านจิตริษยา ๑๓๗
ชนะคนริษยาด้วยธรรมะในจิตใจ ๑๓๘
แก้พิษริษยาในตัวเอง ๑๓๙
แสดงความยินดีกับทุกคน ๑๔๐
ความตระหนี่ ๑๔๑
จนเพราะความตระหนี่ มั่งมีเพราะความให้ ๑๔๓
พอดีในการเป็นอยู่ ๑๔๔
บริจาคเพื่อลดความตระหนี่ ๑๔๖
สงเคราะห์และมีน้ำใจต่อกัน ๑๔๗
ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้ ๑๔๙
สำคัญที่ตัวเรา ๑๕๑
อำนาจอวิชชา ๑๕๒

ฝึกปฏิบัติ หัดชนะจิต...ขณะเวลา อย่าล่วงท่านทั้งหลายไปเสีย

บุญรักษา ๑๕๓
ช่วยกันแก้ไขนำสิ่งไม่ดีให้หมดไป ๑๕๔
กำจัดน้ำเน่าด้วยน้ำดี ๑๕๕
ความทุกข์ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในชีวิต ๑๕๖
ทุกข์เนื่องจากกาย ๑๕๖
เคล็ดลับดับทุกข์ทางกาย ๑๕๗
ฝึกปฏิบัติ หัดชนะจิต ๑๕๘
ต้อนรับความทุกข์ทางใจด้วยการเตรียมพร้อม ๑๕๙
เครื่องมือป้องกันตนให้พ้นจากทุกข์ ๑๖๐

เจริญภาวนา พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง.....๑๖๑
สมถะกับวิปัสสนา.....๑๖๒
เรื่องของจิตกับความคิด.....๑๖๓
กุศล อกุศล : เอาเข้าไป ผลักออกมา.....๑๖๓
อำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ.....๑๖๕
ชนะด้วยการสร้างแรงผลักดันในจิตใจ.....๑๖๕
เสริมสร้างกำลังใจเพื่อใช้ผลักดัน.....๑๖๖
ยับยั้งชั่งใจ.....๑๖๗
สร้างกำลังภายในให้เข้มแข็ง.....๑๖๗
ฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว.....๑๖๘
สิ่งจำเป็นสำหรับทุกชีวิต.....๑๖๙
ชดเชยใจที่สึกหรอด้วยการภาวนา.....๑๗๐
เคล็ดลับการฝึกจิต.....๑๗๒
จิตที่ฝึกฝนดีแล้ว นำความสุขมาให้.....๑๗๔
ยกระดับจิตใจ.....๑๗๖

จิตที่พิชิตความโกรธ...พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ

สัจจะ ต้องเป็นประโยชน์และเป็นธรรม.....๑๗๘
ผลของจิตที่ผูกพยาบาท.....๑๗๙
สัจจะเพื่อความสะอาด สว่าง สงบของจิต.....๑๗๙
ผู้มีสัจจะเป็นผู้ไม่ถูกอคติ ๔ ครอบงำ.....๑๘๐
ใจมีสัจจะ วาจาก็ย่อมเป็นสัจจะ.....๑๘๑
คนซื่อสัตย์ทำให้เกิดความสุขสงบ.....๑๘๒
ไร้สัจจะจึงเกิดความวุ่นวายเดือดร้อน.....๑๘๓

สัตย์ซื่อ ถือคุณธรรมนำชีวิต ๑๘๔
จิตใจเปิดเผย ตรงไปตรงมา ๑๘๕
คนมีสัจจะไม่มีอารมณ์หุนหันพลันแล่น ๑๘๖
คนมีสัจจะมีการกระทำสม่ำเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง ๑๘๗
จิตที่พิชิตความโกรธ ๑๘๘
คนมักโกรธกับคนใจสงบ ๑๘๙
เหตุแห่งความโกรธ ๑๙๐
ทำอย่างไรจะไม่โกรธ ๑๙๑
แก้ไขความโกรธด้วยการแผ่เมตตา ๑๙๑
ครอบงำจิตด้วยสติปัญญา ๑๙๓
อย่ายึดถือมากเกินไป ๑๙๕
ไม่รู้จักตัดที่ต้นเหตุ ๑๙๖
คนใจเย็น ๑๙๗
อย่าปล่อยให้ลุกลาม ๑๙๘
อย่าตัดสินใครจากภายนอก ๑๙๙
คิดดี...เพิ่มความดี ๒๐๐

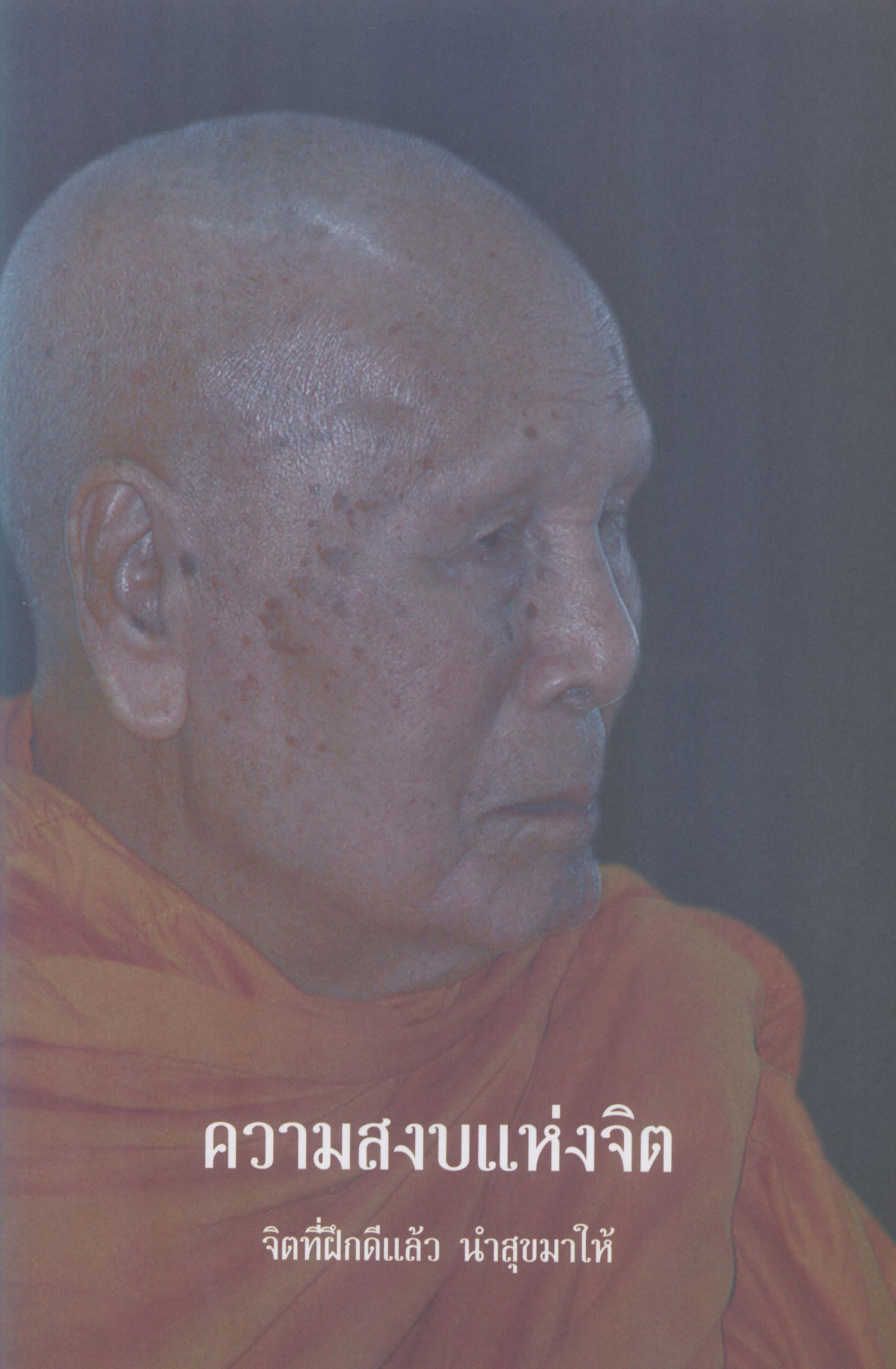
ปรัชญาแห่งการรู้แจ้ง...อมตวาจา หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

ไม่ยึดมั่น มันก็ไม่ทุกข์ ๒๐๑
เดินทางนี้แล้วท่านจะพ้นทุกข์ ๒๐๒
ยึดถือใจเป็นตนนี้ร้ายนัก ๒๐๓
ไม่เพิ่มเชื้อ ก็ดับไป ๒๐๔
อย่าเห็นแก่ตัว อย่าเห็นแก่ได้ ๒๐๕
ก้างติดคอ ๒๐๖

สิ่งตัดทอนความเจริญ ๒๐๗
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ๒๐๘
โลกธรรม ๒๐๙
มูลฐานของความชั่ว ๒๑๐
มูลฐานของความทุกข์ ๒๑๑
ทนไม่ได้ ๒๑๒
โลกมันเป็นอย่างนั้นแหละ ๒๑๓
ของคู่ ๒๑๔
ประดับสติปัญญา ๒๑๕
ความเป็นของสิ่งนั้นๆ ๒๑๖
อย่าไปวุ่นวาย อย่าไปขัดข้อง ๒๑๗
ความติดพัน ๒๑๘
ปัดทิ้งไป...ใจก็เป็นปกติ ๒๑๙
อารมณ์กับงูพิษ ๒๒๐
ทำตามหน้าที่ ๒๒๑
พอดี พองาม ๒๒๒
คาถาวิเศษ ๒๒๓

"ความคิด...เป็นของปรุงแต่งเหมือนกัน ความรักเกิดมาจากการปรุงแต่ง ความชังก็เกิดมาจากการปรุงแต่ง ยินดี ยินร้าย เสียใจ ดีใจ ก็เกิดจากการปรุงแต่งทั้งนั้น ปรุงแต่งด้วยอะไร ...ด้วยสิ่งที่มากระทบ "ประตูบ้าน" ของเรา ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย ไหลไปรวมที่จุดนั้น คือ...ใจ..."

...อมตวาจา หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ...



ความสงบแห่งจิต

จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

โยมเคยยึดถือ เคยกลัว กลัวสิ่งนั้น กลัวสิ่งนี้
ถ้าไม่มีแล้ว...กลัวจะเป็นอย่างนั้น จะเป็นอย่างนี้
อย่างนี้กลัวไม่เข้าเรื่อง กลัวไม่ถูกหลักเกณฑ์
เราอย่าไปกลัวอะไรอย่างนั้น
สิ่งที่เราควรกลัวที่สุดนั้นคืออะไร?
กลัวความเห็นผิดที่มันอยู่ในจิตใจของเรา
...อ้ายนั่นน่ากลัวมากที่สุด...
ความเห็นผิดไม่ว่าประเภทใดที่มันอยู่ในใจของเรา
...เป็นเรื่องที่น่ากลัว...
เพราะการกระทำผิดแล้วผลเกิดขึ้นแก่เรา
มันไม่หายไปไหน แต่มันตกลงบนหัวของเราตลอดเวลา

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ความทรุดต่ำทางจิตใจ

ในสมัยปัจจุบันนี้ความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่พวกเราทั้งหลายจะได้แสวงหาเครื่องมือสำหรับใช้เพื่อ**ป้องกันความทุกข์**ความเดือดร้อน หรือเพื่อ**แก้ไขเมื่อมีความทุกข์**ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำไมจึงได้กล่าวในรูปเช่นนี้? ก็เพราะว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นท่ามกลางสังคมในยุคปัจจุบันนี้ มันเป็นลางบอกเหตุให้เรารู้ว่าอนาคตข้างหน้า มนุษย์จะทรุดลงไปสู่ความตกต่ำทางจิตใจมากกว่านี้ ความวุ่นวายปัญหาต่างๆจะเกิดขึ้นในสังคมมากกว่านี้

เหตุการณ์ทั้งหลายมันบอกอยู่ในที่ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ทำอะไรกัน แม้ว่าการจัดอะไรบางอย่างเพื่อให้เกิดความรักความสามัคคี ให้เกิดความมีไมตรีกันระหว่างชนระหว่างชาติ แต่ผลที่สุดก็ไปไม่รอด ไม่สามารถจะให้เกิดความไมตรีต่อกันได้ ยังมีการถืออะไรบางสิ่งบางประการจนเป็นเหตุให้เกิดการแตกร้าวกันในที่นั้นๆ

สิ่งดีงามอันช่วยจรรโลงโลกให้สงบสุข

ตัวอย่างที่เห็นง่ายๆ ในเหตุการณ์ที่ผ่านมา คือการแข่งขันกีฬาที่เรียกว่าเอเชี่ยนเกมส์ ทุกชาติที่อยู่ในทวีปเอเชียนี้ มีสิทธิส่งคนเข้าไปแข่งขันได้ แล้วในการแข่งขันนั้นก็มีจุดหมายสำคัญ เพื่อเพาะนิสัยทางการกีฬา เพื่อจะให้เป็นตัวอย่างของสังคมต่อไป ครั้นเมื่อเอาจริงเอาจังเข้ามันก็เหลวไหลไม่ได้เรื่องอะไร ลงทุนกันมากมายเพื่อสร้างเสริมสิ่งที่ดีที่งามให้เกิดขึ้นในสังคม แต่ผลที่สุดสิ่งที่ดีงามนั้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะว่าคนที่ไปแข่งขันกีฬานั้น ไม่ไปด้วยน้ำใจที่เป็นธรรม ไม่ได้เอาธรรมะใส่ใจไปด้วย แต่เอามานะทิฏฐิตัณหาใส่ใจไปด้วยกันทั้งนั้น มีการถือตัวถือตน ถือพวกถือหมู่ รังเกียจรังงอนกันในเรื่องอะไรๆต่างๆมากมายหลายเรื่องหลายประการ

เช่นว่า พวกอาหรับไม่ยอมแข่งกับยิวซึ่งเป็นพวกกีฬามาแข่ง จีนแดงเกาหลีเหนือก็ไม่ยอมแข่งกับยิว ยิวได้เหรียญไปเปล่าๆ โดยไม่มีคู่แข่งขัน แต่ว่าเหรียญที่ได้ไปนั้นเขาบอกว่าไม่ได้ภูมิใจเลยสักน้อยเดียว เพราะว่าไม่ได้ออกกำลังไม่ได้แสดงฝีมือ ไม่มีการต่อสู้ มันเป็นเหรียญอัปยศอดสูมากกว่าเป็นเหรียญแห่งความมีชัยชนะ ได้ฟังดูคำพูดของนักกีฬายิวที่เขาบันทึกมาแล้วก็นึกสงสารสลดใจ สลดใจว่า **ธรรมะไม่เข้าถึงจิตใจคน ชาวโลกกำลังหันหลังให้**

สิ่งที่ดีที่งาม อันควรจะได้ช่วยกันจรรโลงโลกให้อยู่ในสภาพสงบ แต่กลายไปรวมพวกรวมหมู่กันเพื่อแข็งข้อต่อธรรมะ ไปสร้างความร้าวฉานให้เกิดขึ้นในนามของวงการกีฬา

น้ำใจชาวโลกยุคปัจจุบัน

กติกาสัญญาเครื่องนัดหมายทั้งหลาย ที่ได้ตั้งกันไว้อย่างหรูหราสวยสดงดงามนั้น กลายเป็นไม่มีค่าไม่มีราคา ไม่มีความหมาย ก็เพราะว่าคนที่ไปเล่นกีฬากันรวมทั้งกรรมการ ส่วนมากก็อยู่ที่กรรมการ ผู้เล่นย่อมไปตามอำนาจของกรรมการ ผู้ที่เป็นกรรมการเหล่านั้น ไม่เป็นกรรมการที่มีธรรมะประจำจิตใจ แต่ว่ามีความไม่เป็นธรรมเข้าไปสิงสู่อยู่ในใจ หาอุบายหาวิธีต่างๆที่จะให้เห็นว่าเขาไม่เป็นธรรมให้โลกรู้ อันนี้เป็นเครื่องบ่งถึงน้ำใจของชาวโลกในยุคปัจจุบันว่าไม่ค่อยจะมีความเป็นธรรมในสถานที่เช่นนั้น แม้ในองค์การใหญ่ที่สุดของโลกที่เราเรียกกันว่าองค์การสหประชาชาติ ยิ่งมีกิเลสตัวเบิ้มๆมากมายเข้าไปอยู่ในสถานที่นั้น กิเลสเบิ้มๆทั้งนั้น คือว่าผู้แทนแต่ละคนที่ไปนั่งในที่ประชุมนั้น เป็นรัฐมนตรี เป็นคนสำคัญของชาติที่เขาเฟ้นไปแล้ว ว่าจะต้องเอากิเลสไปอวดเขาแน่ๆ ไม่ใช่ว่าไปประชุมแล้วเอาคุณธรรมไปอวดเขาในที่ประชุม แต่จะต้องเอากิเลสไปอวดกัน

บางทีอวดกันอย่างหยาบช้าทารุณ เหมือนคนไม่มีการศึกษา เช่น ในสมัยหนึ่งผู้แทนของประเทศหนึ่งถอดรองเท้าเคาะบนโต๊ะ เพื่อให้คนอื่นเห็นว่ามันเป็นคนบ้าที่สุดในโลก ให้ชาวโลกได้รู้กัน อันนี้ก็เป็นเครื่องแสดงอยู่ในตัวแล้วว่าการไปประชุมนั้นออกจากบ้านด้วยตัณหามานะทิฏฐิ เมื่อไปด้วยตัณหามานะทิฏฐิแล้วมันจะพูดอะไรกันได้ พูดกันรู้เรื่องเมื่อไหร่ แล้วได้มีอะไรบ้างที่องค์การนั้นได้

จัดให้เรียบร้อยไปด้วยความเป็นธรรมยังมีกี่เรื่อง โดยมากก็ยังจัดไม่ค่อยเรียบร้อย ผลที่สุดก็ต่อยปากกันต่อไป อันนี้ก็เพราะว่า ผู้ที่ไปประชุมนั้นพกแต่กิเลสเข้าไป ทั้งนั้น ไม่ได้เอาพระไปด้วย ไม่ได้พกพระไป แต่พกเอาผีเอามารเข้าไปในการประชุม เลยเป็นเหตุให้เกิดเรื่องอะไรต่ออะไรขึ้นบ่อยๆ

สิ่งที่ครอบงำอยู่ในจิตใจ

ทีนี้เรามาดูในบ้านเมืองของเราในยุคปัจจุบันนี้ ถ้ามองดูแล้วนึกต่อไปข้างหน้านี้น่ากลัว ว่าจะมีความวุ่นวายมากขึ้นไปกว่านี้ ทำไมจึงเกิดความวุ่นวายมากขึ้นไป ก็เพราะว่าต่างคนต่างทำอะไรโดยไม่มีกติกา ไม่ถืออะไรกันทั้งนั้น ถือแต่เรื่องเดียวว่าต้องเอาให้ได้ เมื่อจะทำอะไรแล้วก็จะต้องเอาให้ได้ คนเราอยู่ด้วยกันดีๆ ทำงานอยู่ด้วยกันยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ด้วยกัน แต่พอมาเกิดการจะเอาอะไรขึ้นมาเท่านั้น ปั้นหน้ายักษ์หน้ามารเข้าใส่กันแล้ว แล้วก็ขุดคุ้ยอะไรๆออกมาว่ากันประจานกัน ให้มันก้องไปทั้งบ้านทั้งเมือง แล้วเราก็ไม่ได้นึกว่าเราจะไปอยู่ด้วยกันอีก แล้วเมื่อไปอยู่ด้วยกันอีก หน้ามันจะเข้ากันได้อย่างไร จะยิ้มกันได้อย่างไร เหมือนกับถ้วยแตก แม้ว่าเอาดูโก้ไปยาไปประสานกันไว้ ยกขึ้นดูทีไรมันก็แตกอยู่ทุกที รู้สึกว่าชามใบนี้มันแตกแล้ว ไม่ค่อยเรียบร้อย คนเราไม่ค่อยได้คิดถึงเรื่องอย่างนั้น เพราะว่า**อารมณ์ร้ายมันครอบงำจิตใจ ความโลภเกิดขึ้นในจิตสันดาน ความโกรธเกิดขึ้นครอบงำ ความหลงเกิดขึ้นครอบงำ ตัณหามานะทิฏฐิเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ เมื่อสิ่งเหล่านี้เข้าครอบงำใจแล้ว ขาดความสำนึกรู้สึกผิดชอบชั่วดี ไม่ได้คิดถึงธรรมะ ไม่ได้คิดถึงอนาคต คิดแต่เรื่องปัจจุบันที่เหลวไหลทั้งนั้น ไม่ใช่ปัจจุบันที่อยู่ด้วยปัญญาในทางธรรมะ**

กิเลสเฉกเช่นไฟแผดเผาใจให้เร่าร้อน

พระพุทธเจ้าท่านก็สอนให้คิดในเรื่องปัจจุบันเหมือนกัน แต่ว่าไม่ใช่ปัจจุบันแบบโง่เง่างมงาย ให้คิดในเรื่องปัจจุบันในแง่ปัญญา เพื่อวิเคราะห์วิจัยในสิ่งเหล่านั้น ให้รู้จักสภาพตามที่เป็นอยู่จริงๆ แต่ว่าสังคมในยุคปัจจุบันเรานี้ ไม่ได้คิดถึงอย่างนั้น คิดแต่ว่าจะเอากันให้ได้ แล้วก็ไม่ใช่แต่เพียงคู่กรณีที่มาพูดกันเท่านั้น ความจริงคู่กรณีก็ไม่ได้มาพูดหรอก พูดอยู่ฝ่ายเดียว เช่นระหว่างกรรมกรกับนายจ้าง นายจ้างถูกด่าวันยังค่ำคืนยังรุ่ง แต่ว่าตัวกรรมกรนั้นไม่มีใครด่าเลย ไม่มีใครว่าเลย แล้วคนที่มาพลอยพูดในที่ชุมนุมนั้น ไม่มีใครมาพูดเพื่อให้หยุด ไม่มีใครมาพูดเพื่อให้แนวคิด หรือเพื่อให้เกิดปัญญา ให้เกิดความสำนึกถึงชาติ ถึงประเทศ ถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม แต่มาพูดเพื่อยุให้เกิดกิเลสมากขึ้น เรียกว่าพูดเพื่อเร่งเร้าโลภะ เร้าโทสะ เร้าโมหะ เร้าตัณหามานะทิฏฐิให้รุนแรง คล้ายๆกับว่ากองไฟที่เป็นกองไฟเล็กๆไหม้อยู่ คนที่มาเห็นทุกคนก็เอาเชื้อมาใส่ เอาน้ำมันเอาเชื้อมาใส่ แล้วก็ผ่านเลยไปๆ กองไฟนั้นมันจะมอดไปได้อย่างไร ไม่มีทางมอด มีแต่จะลุกฮือขึ้นลุกโหมขึ้น จนกระทั่งไหม้ไปหมดทุกสิ่งทุกประการ

ไฟที่เป็นวัตถุถึงแม้ว่าจะไหม้อะไรให้หมดมันก็ไม่รุนแรง แต่ว่าไฟคือกิเลสที่เกิดขึ้นในใจคนนี้น่ากลัว ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ สามกองนี้รุนแรงนักหนา เมื่อเกิดขึ้นในใจของบุคคลใดแล้วก็ย่อมจะเผาไหม้จิตใจของบุคคลนั้นให้เร่าร้อนอยู่ตลอดเวลา เร่าร้อนอยู่ลำพังคนเดียวก็พอยังชั่ว แต่ว่ามีคนมาช่วยยุช่วยโหมโรง เติมน้ำมันเติมเชื้อให้ร้อนมากขึ้นไปอีก แล้วคนเหล่านั้นก็ผ่านไป ผ่านพ้นไป พวกนั้นก็นั่งร้อนนอนร้อนอยู่ต่อไป รอคอยผลว่าจะได้เมื่อไหร่

แม้หนังสือพิมพ์นี่ก็เหมือนกัน เวลามีเหตุการณ์อะไรก็จั่วหน้าในทางที่ให้เกิดความแตกแยก ไม่ได้จั่วหน้าเพื่อให้เกิดความอะลุ้มอล่วยกัน เช่น การต่อสู้

ระหว่างคนงานโรงแรมดุสิต หนังสือพิมพ์จั่วหน้าว่า กรรมกรชนะแล้ว อย่างนี้เป็นต้น หรือว่าประสบชัยชนะ ถ้าพูดอย่างนั้นมันก็กระเทือนคนที่ไม่ใช่กรรมกร คือเจ้าของงาน โดยเฉพาะนายจ้าง ก็เกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่าเราแพ้เขา คนเราไม่ชอบความแพ้ ไม่ว่าใคร ย่อมไม่ชอบแพ้ทั้งนั้น

ธรรมะเท่านั้นเป็นเครื่องดับเพลิงกิเลส

มนุษย์ชอบชนะ ถ้าใครมาบอกว่าเราแพ้ไม่สบายใจ การจั่วหน้าในรูปอย่างนั้นก็เป็นการโหมเพลิงของกิเลสอยู่เหมือนกัน ทำให้เกิดมานะในการที่จะต่อสู้ต่อไป ในการที่จะไม่ยินยอมในเหตุการณ์นั้นๆ ถ้าหากว่าเราจั่วหน้าเพียงว่าตกลงกันได้แล้ว หรือว่าเหตุการณ์กำลังคลี่คลายไปในทางที่ดีแล้ว ถ้าอย่างนี้ก็ค่อยสดใสหน่อยไม่กระทบกระเทือนใคร กรรมกรก็ไม่เสียหาย นายทุนก็ไม่เสียหาย น.ส.พ. ก็ยังขายได้อยู่นั่นแหละเพราะว่าคนยังอ่านอยู่ แต่ว่าเขาอาจจะนึกว่าถ้าจั่วหน้าเรียบๆ คนเขาจะไม่ซื้อ เพราะฉะนั้นจึงต้องจั่วหน้าให้มันโลดโผนหน่อย บางฉบับจั่วหน้าเรื่องหนึ่งอ่านข้างในมันอีกเรื่องหนึ่ง อย่างนั้นก็มีเหมือนกัน

อันนี้ก็เรียกว่าปัจจัยเป็นส่วนใหญ่ไม่ใช่เรื่องอะไร รวมความแล้ว**เวลานี้ชาวโลกกำลังโหมเพลิงกิเลสให้เกิดขึ้นในโลกตลอดเวลา** เพื่อให้มันเผาไหม้สิ่งทั้งหลายให้ย่อยยับไป ทีนี้ญาติโยมทั้งหลายที่อุตส่าห์มาวัด มาฟังธรรมเทศนานี่ ก็เป็นพวกที่ไม่ชอบยุ่ง ถ้าชอบยุ่งก็คงจะไปพลอยโห่กับเขาบ้างแล้ว ทีนี้เราไม่ชอบความยุ่ง ชอบความสงบ อยากให้เรื่องทั้งหลายเป็นไปในทางที่เรียบร้อย ไม่อยากจะได้ยินข่าวของความวุ่นวาย เพราะข่าวความวุ่นวายนี่กระทบกระเทือนจิตใจ ทำให้เกิดความไม่เป็นสุขในการกินอยู่การหลับการนอน มีปัญหาทั้งนั้น อันนี้ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนมากขึ้น

ที่นี้เมื่อเรารู้ว่าจะมีความทุกข์ความเดือดร้อนรออยู่ข้างหน้า **เราต้องเตรียมหาเครื่องมือสำหรับที่จะต่อสู้กับความทุกข์ความเดือดร้อนเหล่านั้น** เครื่องมือที่จะต่อสู้กับความทุกข์นั้นไม่มีอะไร นอกจากเรื่องของธรรมะ

ทำไมจึงได้กล่าวเช่นนั้น ก็เพราะเรื่องของธรรมะเป็นเรื่องของความจริง เป็นสัจจะที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปในรูปอื่น มีสภาพเป็นอยู่อย่างนั้น เป็นสิ่งที่บอกแนะแนวทางชีวิตให้เราได้รู้ชัดเจนถูกต้อง เป็นทางเดินที่ชอบที่ควร และเมื่อบุคคลใดได้ปฏิบัติแล้วย่อมเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเอง โดยเฉพาะหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น

ดังที่เราสวดมนต์กันอยู่ทุกวันๆว่า สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว สนฺทิฏฐิโก เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติจะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง อกาลิโก เป็นสิ่งที่ศึกษาและปฏิบัติได้ไม่จำกัดเวลา โอปนยิโก เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตน เอหิปสฺสิโก เป็นสิ่งที่ควรเรียกคนอื่นให้มาดูมาชมได้ ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตัว นี่หลักเกณฑ์

ธรรมะนำไปใช้ได้ทั้งกันและทั้งแก้

หลักเกณฑ์ของพระธรรมในทางพระศาสนา ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจน่าศึกษา เป็นสิ่งที่เราควรจะน้อมนำมาใช้เป็นหลักในการปฏิบัติกิจในชีวิตประจำวัน เป็น **เครื่องมือสำหรับป้องกันแก้ไขในความทุกข์ความเดือดร้อน คือจะกันเสียก็ได้ จะแก้เสียก็ได้ ถ้าหากว่าใช้วิธีกันก็ใช้ได้ แต่ถ้าเราเผลอไปมันเกิดขึ้นก็แก้ได้ โดยอาศัยใช้ธรรมะเหล่านี้เป็นเครื่องมือ**

ผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการปฏิบัติธรรมในทุกแง่ทุกมุม ก็ย่อมจะได้รับความสุขความสบายใจ ไม่มีความวุ่นวายเกิดขึ้นในชีวิตในการงาน แต่ถ้าหากเราไม่ได้ใช้ธรรมะเป็นหลักในการดำเนินชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นก็ไม่เรียบร้อย ผลปรากฏว่าต่อมาก็เป็นความทุกข์ความเดือดร้อน บรรดาความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งหลาย ไม่ว่าเป็นเรื่องบุคคลเรื่องของชุมนุมชน ตลอดจนถึงเรื่องของโลก ก็เกิดขึ้นจากการที่คนเราไม่ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมะ ทิ้งธรรมะไว้เสีย แล้วกระโดดออกไปด้วยจิตใจที่ประกอบด้วยตัณหามานะทิฏฐิ เขาจึงต้องถูกธรรมชาติทุบตีเอา ทำให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน

ดับร้อนได้และสงบเย็นเป็นจุดหมายของชีวิต

เรื่องของธรรมะนั้นถ้าเราปฏิบัติก็ได้ผล ถ้าเราไม่ปฏิบัติก็ได้ผลเหมือนกัน แต่ว่าผลที่ได้มันไม่ตรงกัน ไม่เหมือนกัน ปฏิบัติธรรมะได้ผลเป็นความสุข ไม่ปฏิบัติธรรมะก็ได้ผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ทีนี้เราลองถามตัวเราเองดูว่า เราต้องการอะไร ชีวิตนี้ต้องการอะไร จุดหมายปลายทางของชีวิตอยู่ที่ไหน เราควรจะทำตนกันอย่างไร ถ้าเราได้คิดในเรื่องอย่างนี้ เราก็พอจะตอบให้เข้าแนวได้ว่าเราต้องการความสุขความสงบในชีวิตประจำวัน **จุดหมายปลายทางของชีวิตของเรานั้น อยู่ที่การดับร้อนได้ อยู่ที่ความสงบเย็น**

อันความดับร้อนได้สงบเย็นนั้น ก็คือจุดหมายสำคัญในทางพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนเราให้ปฏิบัติเพื่อความสงบเย็น ความสงบเย็นก็คือนิพพานนั่นเอง เพราะฉะนั้นนิพพานจึงเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต เราทุกคนเป็นนักเดินทาง เราเดินไปเพื่อถึงความสงบเย็นของชีวิต

ความสงบแห่งจิต

ทีนี้ถ้าหากว่าเราเดินตามเส้นทางคือธรรมะ เราก็มีหวังไปถึงจุดนั้นได้ในชีวิตนี้ ถ้าเราเดินผิดทางไปจากธรรมะเราก็ไม่มีหวัง หากว่ายังขืนดันไปในเส้นนั้น แต่ถ้า**เมื่อใดเกิดความสำนึกรู้ตัวว่า ทางที่เราเดินไปนั้นเป็นทางไม่ปลอดภัย ปลายทางเต็มไปด้วยเหวกันดารด้วยประการต่างๆ เราก็หยุดเสีย แล้วก็เปลี่ยนเส้นทางชีวิตเสียใหม่**

ผู้ใดที่มีความสำนึกได้ ว่าเราเดินทางผิด **แล้วคิดมาเดินในทางใหม่ที่ถูกที่ชอบ ผู้นั้นจะได้รับรางวัลจากธรรมชาติ คือได้รับความสงบเย็น ได้รับความสุขความสบายทางจิตใจ ธรรมชาติเตรียมพร้อมที่จะให้รางวัลแก่เราผู้ปฏิบัติดีต่อธรรมะ หรือว่ามีความจงรักภักดีต่อธรรมะ**

ผู้ใดมีความจงรักภักดีต่อธรรมะ แล้วก็ปฏิบัติตามแนวทางของธรรมะ ธรรมชาติก็จะให้รางวัลทันที พอเริ่มลงมือเท่านั้นก็ให้รางวัลทันที แล้วถ้าเดินต่อไปอีกไม่หยุดไม่ยั้ง รางวัลนั้นก็จะเพิ่มมากขึ้นๆ จนกระทั่งได้รับรางวัลสูงสุด คือมีจิตใจสงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นเรื่องดีเรื่องร้าย เรื่องจะเป็นเหตุให้เกิดสุขเกิดทุกข์ในสังคม เราก็ไม่หวั่นไหว ไม่โยกโคลงต่อสิ่งนั้น มีจิตตั้งมั่นคงที่ก็เรียกว่า เรายืนอยู่บนฐานอันมั่นคงแล้ว สิ่งทั้งหลายไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่เราต่อไป

เปลี่ยนความเร่าร้อน ให้เป็นความเยือกเย็น

อันสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยทั้งหลายนั้นไม่ได้เกิดมาจากอะไร โดยเนื้อแท้ โดยธรรมชาติ ไม่มีสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย แต่ว่ามนุษย์เราผู้มีใจตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำ

เป็นผู้สร้างสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยขึ้น โดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ สร้างขึ้นมาเรื่อยๆ วันละเล็กวันละน้อย ค่อยพอกพูนมากขึ้น จนกระทั่งว่ามันมีกำลังยิ่งใหญ่ สามารถครอบงำชาวโลกให้อยู่ในมือของมันได้ เราก็มีแต่ความเดือดร้อน ไม่มีความสงบ **เมื่อจิตตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำ ถึงกระนั้นก็ยังมีทางแก้ไข ยังมีทางที่จะเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุขได้ เปลี่ยนความวุ่นวายให้เป็นความสงบได้ เปลี่ยนความเร่าร้อนให้เป็นความเย็นได้ ถ้าเรามีความสำนึกในเรื่องนี้ แล้วมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนสิ่งร้ายให้กลายเป็นดีขึ้นมา**

ใช้ปัญญาเป็นเครื่องเตือนใจ

คนเราที่จะเปลี่ยนสิ่งร้ายให้กลายเป็นดีขึ้นมาได้นั้น ก็ต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา สอดส่องมองดูการประพฤติการปฏิบัติของเรา ว่าเราได้กระทำอยู่ในสภาพอย่างไร เราดำเนินชีวิตเป็นกุศลหรือว่าอกุศล เราเดินตามทางพระ หรือเดินตามทางพญามาร เราคบหากับคนที่มีใจเป็นพระ หรือว่าไปคบหาสมาคมกับคนที่มีใจเป็นมาร ถ้าหากว่าการกระทำ การพูด การคิด ในชีวิตประจำวัน เป็นไปในด้านอกุศลก็ไม่ต้องสงสัย ผลที่เกิดขึ้นก็เป็นอกุศล คือเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน แต่ถ้าหากว่าเราพูดคิดกระทำในสิ่งที่เป็นกุศล ผลที่เกิดขึ้นก็ต้องเป็นกุศล เพราะฉะนั้น จึงมีหน้าที่อันหนึ่งที่เราจะต้องใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบในเรื่องนั้นๆ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปโดยไม่ได้กำหนดรู้ด้วยปัญญาของตน แต่ว่าหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาบ่อยๆ

คนเราถ้าได้ใช้ปัญญาเป็นเครื่องเตือนใจไว้บ่อยๆแล้ว ความผิดพลาดก็จะมีน้อย หรืออาจจะไม่มีเลยก็ได้ ในชั้นแรกอาจจะมีการผิดพลาดอยู่บ้าง เพราะว่าปัญญายังไม่แก่กล้า ไม่ว่องไวเพียงพอ ก็อาจเกิดการผิดพลาดเสียหาย

แต่ว่าเมื่อทำไปนานๆเข้า ปัญญาของเราก็จะแก่กล้าสามารถเป็นเครื่องมือตัดสิ่งนั้นให้หมดไปได้ เรียกว่ามันเป็น**เครื่องมือที่จะตัดความโง่ความเขลาความหลงผิดให้หายไป**

สิ่งใดที่เป็นความผิดที่มีอยู่ในใจของเรา ปัญญาที่เป็นอาวุธนั้นจะฟันสิ่งนั้นให้ย่อยยับไป และไม่อนุญาตให้มันเกิดขึ้นในใจของเราต่อไป เพราะเรามองเห็นทางของมันแล้วว่า มันมาทางไหน มีอะไรเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงเจริญงอกงามอยู่ด้วยอะไร เราก็พยายามที่จะตัดเส้นทางนั้น ไม่ให้มันเจริญงอกงามขึ้นได้อีกในจิตใจของเรา เราก็จะพ้นไปจากสิ่งนั้นได้ เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย ไม่ใช่เรื่องเกินกำลังความสามารถของมนุษย์ เพราะถ้าหากว่าเป็นเรื่องเหลือวิสัยเป็นเรื่องเกินกำลังของมนุษย์แล้ว พระพุทธเจ้าก็คงจะไม่สอนไว้ ไม่ไปเที่ยวสอนให้เหนื่อยแรง แต่ที่พระองค์ได้เที่ยวเดินสอนอยู่ ๔๕ ปี ก็เพราะเห็นว่าเป็นของที่ใช้ได้ เป็นประโยชน์ ไม่เหลือวิสัย ผู้ใดรักดีพอใจที่จะปฏิบัติก็ทำได้

สร้างกำลังใจเพื่อปลายทางที่ดีของชีวิต

ทีนี้ **คนเรามันบกพร่องอยู่ประการหนึ่ง ดูหมิ่นตัวเอง ดูหมิ่นกำลังของตัวเอง** มักจะบอกกับตัวเองว่า เรามันท่าจะไม่ไหวบารมีมันไม่พอ จะไปไม่ถึง มันเป็นสิ่งเหลือวิสัย อย่างนี้เป็นต้น คำพูดประเภทอย่างนี้ ไม่เป็นคำพูดที่ให้กำลังใจ แต่เป็นคำพูดประเภทที่ทำลายจิตใจของเราให้อ่อนแอ หมดสมรรถภาพในการปฏิบัติเพื่อจะทำตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะฉะนั้น**เราอย่าคิดในทางอ่อนแอ อย่าคิดในทางที่จะตัดทอนกำลังใจในอันจะก้าวหน้า ไม่ว่าในเรื่องอะไร ถ้าเป็นเรื่องดีและมีประโยชน์แล้วก็อย่าทำลายกำลังใจ**

ของเราให้อ่อนแอ แต่เราจะต้องพูดให้เกิดความกล้าหาญบากบั่นในเรื่องนั้น เรียกว่า สร้างกำลังภายในให้เกิดขึ้นมากๆ มีศรัทธาให้มากขึ้น มีศีลให้มากขึ้น มีปัญญาให้มากขึ้น มีสติให้มากขึ้น มีความเพียรให้มากขึ้น เราก็จะมีกำลังภายในที่จะนำเราไปถึงจุดหมายปลายทางได้

กำลังใจที่ได้จากการเจริญภาวนา

อันเรื่อง**กำลังในตัวเรานั้น เป็นเรื่องที่สร้างขึ้นได้** ไม่ใช่ว่าสร้างไม่ได้ ก็คล้ายๆกับร่างกายเรา ถ้าเรามีการบริหารตื่นเช้าดัดแข้งดัดขาฝึกหัดตามแบบโยคะอะไรไปตามเรื่อง ทำทุกวันๆร่างกายก็แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทีนี้ถ้าเราไม่บริหารมันเสียเลย ไม่ใช้มันเสียเลย นอนมากออกกำลังกายน้อย กินอาหารมากกินอาหารอร่อย แล้วก็นอนให้มันสบายๆ ไม่เท่าใดก็เตรียมโลงไว้ได้ เพราะว่าชีวิตมันจะตายไว เปิดโอกาสให้แกโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น เพราะว่าความต้านทานไม่มีในร่างกาย อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา

กำลังจิตของเรานี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ฝึกฝนไม่อบรมมันจะเกิดกำลังขึ้นได้อย่างไร? ในทางศาสนาท่านจึงสอนให้ภาวนา เรียกว่า **เจริญภาวนา**

คำว่า **ภาวนา** หมายความว่า**การอบรมบ่มนิสัย** หมายถึง**การสร้างกำลังภายในให้เกิดขึ้นในจิตใจของเราให้มากขึ้น เพื่อเอาไว้ต่อต้านกับความคิดฝ่ายต่ำ หรือต่อต้านกับอารมณ์ที่มากระทบ** เพราะอารมณ์ที่มากระทบนั้นย่อมเป็นเหตุให้รักก็ได้ เป็นเหตุให้ชังก็ได้ เป็นเหตุให้ลุ่มหลงมัวเมาก็ได้ อะไรหลายอย่างหลายประการจะเกิดขึ้น ถ้าหากว่าเราไม่มีกำลังที่จะต่อต้านสิ่งนั้น เราก็ตกอยู่ในสภาพเสียที เราจะต้องพ่ายแพ้แก่อารมณ์เหล่านั้น เราก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนในภายหลัง

เคล็ดลับในการสร้างกำลังให้เกิดแก่ตัว

เพราะฉะนั้น เพื่อไม่ให้เกิดการเสียท่าในเรื่องอย่างนี้ เราจึงต้องสร้างกำลังไว้เสมอ เริ่มแรกทีเดียวก็ต้อง**มีความเชื่อมั่นว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องทำได้** ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย ถ้าเป็นเรื่องเหลือวิสัยพระพุทธเจ้าคงไม่สอนให้เรากระทำ แล้วเราก็**ลงมือกระทำเรื่อยไป ไม่หยุดยั้ง** แม้เดินช้าแต่ไม่หยุดมันก็ถึงจุดหมายได้เหมือนกัน โดยเฉพาะญาติโยมชาวบ้านนี่ ไปช้าๆ...ไม่เป็นไร เพราะว่าภาระมันมีมาก ต้องเดินช้าหน่อย สำหรับพระสงฆ์ที่อยู่วัดเดินเร็วได้ เพราะว่าไม่มีอะไรเป็นภาระไม่รุงรังเหมือนกับญาติโยม ญาติโยมเหมือนกับรถมีลูกพ่วงเยอะขบวนมันจึงยาว ขบวนยาวก็ต้องวิ่งช้าหน่อย แต่ถ้าเป็นรถจักรคันเดียวมันก็ไปได้ไว ไม่ต้องหยุดรับสินค้าขึ้นสินค้าลง มันก็ถึงปลายทางได้เร็ว ฉันใด

ในเรื่องชีวิตของการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน สำหรับพระเราเรียกว่าตัดลูกพ่วงทิ้งไป ออกมาอยู่วัด เพื่อจะได้เบาหน่อย แล้วจะได้เดินทางไปสู่จุดหมายได้เร็ว เพราะฉะนั้นเรียกว่ามีทางที่ไปได้เร็วๆได้ทั้งนั้น

อย่างไรก็ตาม บางทีมาเป็นนักบวชแล้วก็ยังมีภาระทำให้ช้าได้เหมือนกัน คือภาระในการบริหารหมู่คณะ ในการสร้างนั่นสร้างนี่อะไรต่างๆ อันเป็นเรื่องที่เรียกว่า พะรุงพะรังทางด้านจิตใจ ก็เป็นภาระหน้าที่จะทำให้เกิดการเนิ่นช้าในการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนไม่ให้ไปยุ่งกับเรื่องอย่างนั้น เช่นการก่อสร้างการกระทำอะไรให้เป็นการวุ่นวาย แต่ว่าในสมัยนี้บางทีมันก็จำเป็น เพราะว่าเมื่อไม่มีจะใช้ก็ต้องทำมันขึ้นเพื่อให้มีใช้ แต่ว่าถ้าเราทำแต่พอดีๆ มันก็ถ่วงน้อยหน่อย ถ้าทำเกินพอดีแล้วก็ถ่วงกันไปยี่สิบสามสิบปี บางทีก็ตายเปล่า โดยไม่ได้เรื่องอะไร นอกจากว่ายุ่งอยู่กับเรื่องอย่างนั้น คือก่อสร้างทำให้เกิดการเนิ่นช้า ทีนี้ถ้าเราสร้างแต่พอเหมาะพอควรก็ไม่เนิ่นช้า

โยมเองก็เหมือนกัน ถ้าเห็นว่าพระสร้างอะไรพอเหมาะพอควร ก็ช่วยท่านหน่อย อย่าให้มันเนิ่นช้า จะได้ออกเรือไวๆ แล้วจะได้ทำอะไรอื่นต่อไป ก็เรียกว่า ช่วยกันเข็นเรือติดโคลนให้ลงน้ำได้สะดวก แล้วลมมาก็จะได้ชักใบวิ่งฉิวไปฝั่งโน้นต่อไป สำหรับญาติโยมนั้นถึงอย่างไรก็เรื่องมากอยู่นั่นเอง แต่ว่าเราก็ต้องรู้จัก**แบ่งเบาบ้างตัดภาระเสียบ้าง** โดยเฉพาะเมื่ออายุล่วงกาลผ่านวัยไปมากแล้ว เป็นคนแก่ ออกจากราชการงานเมืองแล้ว เราก็ค่อยๆเปลื้องลงไป ให้เบาลงไป ลูกเต้าจบการศึกษาเล่าเรียนหางานหาการให้เขาทำหมดแล้ว ก็ปล่อยให้เขาบินไปตามลำพังเสียบ้าง เราเพียงแต่คอยดูแลชี้แนะแนวทาง ทำตนเป็นสันยาสีอยู่ในบ้าน ไม่ไปเป็นชาวบ้านเสียเอง อันนี้จะช่วยให้เกิดความเบาแล้วเราก็จะบินไปได้คล่องๆ ถึงจุดหมายปลายทางได้ด้วยเหมือนกัน

สิ่งที่ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

มีอันหนึ่งคอยถ่วงญาติโยมไว้ไม่ให้ก้าวไปในการปฏิบัติธรรม คือ มีความคิดว่า การทำจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ถึงพระนิพพานนั้น เป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ในชาตินี้ โดยที่เรานึกว่า ต้องบำเพ็ญบารมีกันหลายกัปป์กัลป์อนันตชาติ เพราะได้ยินพระท่านเทศน์บ่อยๆ บอกว่า ต้องสร้างบารมีสี่อสงไขยแสนกัปป์จึงจะได้บรรลุมรรคผลได้ อันนี่ฟังแล้วมันหนักอึ้ง หนักยิ่งกว่าภูเขาหิมาลัยมาทับอยู่บนทรวงของเรา เพราะว่ามันตั้งสี่อสงไขยแสนกัปป์ แล้วอสงไขยหนึ่งนั้นไม่รู้เท่าไหร่...นับไม่ได้ อสงไขยนับไม่ได้แล้วจะไปเอาอะไรเป็นปริมาณกัน อันนี้อย่าไปคิดอย่างนั้น เราอย่าไปเชื่ออย่างนั้น แต่**ให้เชื่อว่า เป็นสิ่งที่อกาลิโก ศึกษาและปฏิบัติได้ไม่จำกัดเวลา เป็นสิ่งที่เราอาจจะถึงได้โดยไม่จำกัดเวลา** เราอย่านึกว่า พระพุทธศาสนาล่วงเลยมานานแล้ว เรื่องมรรคผลนิพพานเป็น

เรื่องเหลือวิสัย คนในสมัยนี้มันทำไม่ได้ อย่าคิดอย่างนั้น **ที่ทำไม่ได้ก็เพราะไม่ทำ ไม่คิดที่จะทำ จึงทำไม่ได้** แต่ถ้าเรายังคิดจะทำอยู่เราก็ต้องได้ ไม่ว่าอะไร ไม่เหลือวิสัย ไม่เกินความสามารถ

ฉะนั้น ให้เราถอนความเชื่อที่คอยถ่วงนั้นเสีย คือไปเชื่อว่าต้องบำเพ็ญบารมีนานเหลือเกินจึงจะได้บรรลุ **เรามาเชื่อเสียใหม่ว่า ถ้าเราทำเราก็จะได้ แม้ในชีวิตนี้ ในชาตินี้ก่อนที่จะเข้าโลงกันนี่แหละ เราจะบรรลุถึงสิ่งที่เราต้องการได้** เอากันง่ายๆว่า เราเคยมีความสงบใจบ้างไหมในชีวิตประจำวัน บางวันเรามีความสงบใจ มีความเย็นใจ ไม่มีความวิตกกังวล ไม่มีปัญหาอะไรๆ เกิดขึ้นในใจเลยแม้แต่น้อย ความรู้สึกเช่นนี้มีอยู่ในใจเราบ้างหรือไม่

ถ้าหากว่าเราทบทวนระลึกชาติให้ดี ระลึกถอยหลังไปในชาตินี้ แต่มันก็เป็นหลายชาติ เพราะว่าจิตมันเกิดดับๆ ชาติหนึ่งเหมือนกัน เกิดความยึดถือขึ้นมาว่าเป็นตัวฉันเป็นของฉันขึ้นมา ก็เป็นชาติหนึ่ง วันหนึ่งๆนั้นเราเกิดไม่รู้สักกี่ชาติ แล้วเราลองระลึกชาติไปดูบ้าง ระลึกไปว่าเราเคยมีความสงบเย็น มีความสุขใจในรูปอย่างนั้นบ้างหรือไม่ ถ้าคิดดูแล้วก็จะพบว่ามี

พระพุทธเจ้าเมื่อยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ พระบิดาไปแรกนาขวัญ พระองค์ประทับนั่งที่ใต้ต้นหว้าที่บริเวณนา แล้วก็เกิดความสุขขึ้นในความสงบ แม้เมื่อพระองค์เป็นผู้ใหญ่แล้ว เสด็จออกบวชแล้วก็มาระลึกได้ นึกได้ว่าในสมัยหนึ่งในคราวแรกนาของพระบิดา เราไปอยู่ด้วยความสงบใต้ต้นไม้ใหญ่ จิตใจเราสงบเยือกเย็น ไม่มีความทุกข์อะไร อารมณ์อย่างนั้นเราก็เคยผ่านมาแล้ว มันผ่านมาด้วยความสงบ พระองค์ก็คิดว่าทางต้องมีต้องหาทางใหม่ทำต่อไป คือก่อนหน้าที่จะไปทำอย่างนี้ได้ ก็ไปทรมานร่างกายตามแบบโยคีที่เขาปฏิบัติกันอยู่ในสมัยนั้นเสียตั้งนาน เพราะว่านึกว่ามันจะเป็นทางให้สำเร็จ เพื่อเป็นการทดลองในสิ่งที่เขาทำกันมาก่อน แต่เมื่อทำไปแล้วก็เห็นว่าไม่ได้ประโยชน์อะไร เหนื่อยเปล่าก็มา นึกว่าสมัยหนึ่งเราเคยมีสภาพจิตอย่างนี้ เคยสงบไม่มีอะไรเลยในใจในรูปอย่างนั้น

ถ้าพูดภาษาง่ายๆก็ว่า จิตว่างจากความยึดมั่นถือมั่น มีความสงบเย็นอยู่ภายใต้ต้นไม้ใหญ่ พระองค์ก็นึกถึงเรื่องนั้น แล้วก็ค้นหาแนวทางที่จะทำให้มันถาวรตลอดไป ถ้าเราได้เพียงนิดหน่อยก็เรียกว่าชั่วคราว ถ้ามันอยู่กับเรานานก็เรียกว่าถาวร เราได้บรรลุนิพพานถาวร ใจสงบถาวร เยือกเย็นถาวร ไม่มีอะไรมาทำให้เรารุ่มร้อนต่อไปได้ อันนี้แหละเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา

จิตที่สงบเยือกเย็น อยู่ในโลกได้อย่างดีที่สุด

ญาติโยมอาจจะสงสัยว่า ถ้าจิตเราไปถึงจุดนั้นเสียแล้ว เราจะอยู่ในโลกได้อย่างไร เราอย่ากลัว อย่าสงสัย คนเราบางทีก็กลัวไม่เข้าเรื่องในเรื่องเช่นนี้ กลัวว่าถ้าจิตมันสงบเยือกเย็นแล้วจะอยู่ไม่ได้ จะทำอะไรไม่ได้

คนที่มีจิตใจสงบนั่นแหละ...
จะอยู่ในโลกอย่างที่เรียกว่าดีที่สุด ทำงานทุกอย่างดีที่สุด
แล้วจะเป็นผู้สร้างสรรค์สิ่งทั้งหลายในทางดี
ทำอะไรก็ยุติธรรมสม่ำเสมอ ไม่มีความลำเอียง
เพราะรักเพราะชังเพราะกลัวเพราะหลงต่อไป
ไม่มีความรู้สึกที่เป็นกิเลสเกิดขึ้นในใจ
อยู่ไปตามหน้าที่ ทำงานตามความสำนึกในหน้าที่
จะเป็นพ่อที่ดีแม่ที่ดี จะเป็นครูดีอาจารย์ดี เป็นอะไรดีหมด

เป็นได้ทั้งนั้นแหละ เป็นในฐานะของชาวบ้าน แต่ว่าใจนั้นไม่ได้อยู่บ้าน กายอยู่บ้านใจไม่ได้อยู่บ้าน จิตใจอยู่เหนือโลก แต่กายยังพัวพันอยู่กับโลก ทำอะไรๆตามที่ชาวโลกเขาทำ แต่ว่าทำโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นๆเป็นคนประเภทที่ท่านเจ้าคุณพุทธทาสท่านสอนให้ชื่อว่า เป็นคนปากอย่างใจอย่าง

อยู่อย่างปากอย่างใจอย่าง

ที่พูดว่า **ปากอย่างใจอย่าง** คนบางคนได้ฟังแล้วก็นึกว่าใช้ไม่ได้ เป็นคนกลับกลอกหน้าไหว้หลังหลอก พวกปากอย่างใจอย่าง ปากพูดว่ารักแต่ใจไม่ได้รัก สมมติว่าเขาถามว่า รักหนูไหม โอย...รักสุดชีวิตจิตใจอย่างนี้ ทีนี้ใจไม่ได้รักก็หาว่าหลอกลวง ว่าอย่างนั้น ไม่ใช่เรื่องดี แต่ว่ากรณีนั้นเป็นพิเศษ เพราะว่าพวกนั้นมันยังพัวพันอยู่ในกองกิเลส ยังมี โลภะ โทสะ โมหะ กลุ้มรุมจิตใจ ปากอย่างใจอย่างมันเป็นไปในรูปที่หลีก

ทีนี้ **คนที่มีจิตมันหลุดพ้นขึ้นมาแล้ว ปากอย่างหนึ่งใจอย่างหนึ่ง มันเป็นไปในทางดี คือปากพูดไปตามประสาชาวโลก** เช่นพูดว่า อ้ายนี่ของฉัน แต่ใจไม่ได้ยึดถือ นี่เรียกว่าปากอย่างใจอย่าง ถ้าเขาถามว่านี่บ้านใคร ก็บ้านฉันนะซี ก็พูดไปตามประสาชาวบ้าน ว่าบ้านฉัน **แต่ว่าใจนั้นไม่ได้ยึดถือว่าเป็นของฉัน** อย่างนี้มันปากอย่างใจอย่าง ใจไม่ได้ยึดถือว่าเป็นของฉัน ใจมันอยู่ด้วยปัญญา นึกอยู่ตลอดเวลาว่านี่ไม่ใช่ของฉัน ฉันเอามาใช้ตามหน้าที่ ใช้ไปตามเรื่องตามราว ใช้มันไป รักษามันไป ประคับประคองมันไป แต่ถ้าหากว่ามันแตกมันหักไปฉันก็ไม่ได้เป็นทุกข์อะไร เพราะว่ามันไม่ใช่ของฉัน ฉันรู้สภาพความจริงของสิ่งนี้ รู้ว่ามันไม่เที่ยง มองเห็นชัดอยู่ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา มันไม่มีอะไรที่จะคงทนถาวร แล้วสิ่งเหล่านี้ก็ไม่เคยได้ให้คำมั่นสัญญาไว้กับเราว่าจะอยู่กับเราตลอดไป จะสวยสดงดงามตลอดไป จะอยู่อย่างนี้ตลอดไป มันมีที่ไหน เราไปเที่ยวตู่เอาเองทั้งนั้น เราไปคิดเอาอย่างโน้นอย่างนี้ต่างๆนานา อย่างนี้ก็เรียกว่าปากกับใจมันตรงกัน ปากก็ว่าของฉัน ใจก็รับว่าของฉัน ใจมันยึดเอาแน่นอน

หมั่นคิดหมั่นเตือนตัวเองเสมอ

แต่ถ้า**เราอยู่ด้วยปัญญานั้นปากพูดไปอย่างนั้น แต่ใจนั้นไม่ได้ยอมรับสิ่งนั้น อย่างนี้เขาเรียกว่าปากอย่างใจอย่าง มันดีไม่เสียหาย ในเรื่องนี้เราจะต้องหมั่นคิดหมั่นเตือนตัวเรา คือว่าในชีวิตของเรา มันมีสิ่งที่เราไม่คาดฝันอาจจะเกิดขึ้นแก่เราเมื่อใดก็ได้ ร่างกายของเราอยู่ดีๆ มันอาจจะเกิดพิการขึ้นเมื่อใดก็ได้** มือของเราใช้เขียนหนังสือทุกวันๆ อยู่ๆมาทำไมมันสั่นขึ้นมา เขียนหนังสือเส้นขยุกขยิกไปหมดมือสั่นหลายๆวันเข้ามันยกไม่ขึ้นไปเสียแล้ว มันเสียไปเสียแล้ว อยู่ดีๆบางส่วนของร่างกายก็ต้องเสียหายไปในรูปอย่างนี้ ตา หู ที่เราใช้อยู่เป็นปกติใช้ไปๆ หูมันชักจะอื้อขึ้นมา ตาก็ชักจะลายมองอะไรไม่ค่อยเห็นแล้วก็กลายเป็นคนหูตึงไป ต้องใช้เครื่อง...ใช้เครื่องมันดังเกินอีกก็รำคาญ

โยมคนหนึ่งหูแกตึง บอกว่าโยมทำไมไม่ใช้เครื่อง ไม่ไหวเสียงมันดังมากเหลือเกิน พอใช้เครื่องเข้ามันดังมากไปเสียอีก เสียงที่ต้องการก็มีไม่ต้องการก็มี มันดังใหญ่เลยถอดไม่ใช้ เพราะว่ามันมากเกินไปเลยรำคาญหู ครั้งก่อนฟังได้ต่อมาฟังไม่ได้

ตาเรานี่เป็นหน้าต่างสำคัญนัก ที่จะนำอะไรๆมาสู่ชีวิตของเรา เรื่องตากับหูถ้าจะให้เลือกให้มันเสียไปสักอย่าง คนคงจะเอาหูเสียมากกว่าตาเสีย เพราะว่าหูเสียไม่เป็นไร ตายังดียังมองเห็น ยังเห็นคนที่เรารัก เห็นคนที่เรานับถือยังได้ดูแสงดูสีอะไรๆได้ อยากจะให้หูหนวกดีกว่า ถ้าเขาให้เลือกว่าอย่างนั้นเถอะเขามาถึงบอกว่า ให้เลือกเอาสองอย่างระหว่างตาบอดกับหูหนวก จะเอาอันไหนคงจะไม่มีใครเอาตาบอด แต่จะเอาหูหนวกมากกว่า เพราะว่ามันจำเป็นจะต้องเอาแล้ว แปลว่าเรารักตามากกว่าหู แต่ว่าถึงบางครั้งบางคราวตาอาจจะเสียไปก็ได้ เพราะเรื่องอะไรก็ได้ เป็นโรคตาแดง สมัยนี้ตาแดงชุกชุมมักจะเป็นโรคอาตมาไปเทศน์ที่ไหนกลับมาต้องล้างตาทุกวัน กลัวจะเป็นตาแดง เป็นตาแดง

ตาเสียก็ได้ เรานั่งรถไปเด็กมันชุกชน มันขว้างหินขว้างอะไรมาถูกกระจกแตก เศษกระจกกระเด็นเข้าตา ตาเสียไปก็ได้ หรือว่าเราขับรถเองแล้วก็ไปชนอะไร เข้าเกิดอุบัติเหตุ ตาของเราเสียก็ได้ มันเป็นเรื่องที่เรียกว่าธรรมดาเหมือนกัน ที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ใครเมื่อใดก็ได้ นี่เรื่องอวัยวะร่างกาย **เรื่องครอบครัวบุตร ภรรยา เงินทองข้าวของ ตำแหน่งหน้าที่การงาน อาจจะสูญเสียไปเมื่อไหร่ ก็ได้** มันเป็นเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ทำจิตอย่างไรเมื่อเกิดการสูญเสีย

ถ้าสมมติว่าเกิดขึ้นแก่เราแล้วเราจะทำอย่างไร? เช่นตาของเราเสียไปแล้ว ชั้นแรกก็ต้องเสียใจ มีความทุกข์ เพราะว่าตาเคยมองเห็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง กลับมามองไม่เห็น เราเคยไปทำงานทำการตามปกติ เราก็มีวิชามีความรู้ที่จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่ชาติแก่บ้านเมืองได้ แต่ว่าตาเรามาเสียไปเสียแล้ว เราก็ต้องเสียใจเป็นธรรมดา แต่ว่าเสียใจแล้วมันก็ช่วยอะไรไม่ได้ ตาที่เสียก็คืนมาดีไม่ได้ อะไรๆที่มันผ่านพ้นไปแล้ว มันก็เลยไปแล้ว เราจะเอาสิ่งนั้นกลับมาสู่สภาพเดิมอีกก็ไม่ได้แล้ว

เมื่อเราไม่สามารถจะทำให้คงเดิมได้ในเรื่องนั้นๆได้แล้ว จะทำอย่างไร? เราก็ต้องเอาธรรมะเป็นยา เอาธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นยา เขาเรียกว่า ธรรมโอสถ ธรรมะคือยา เอามาปลอบโยนจิตใจของเรา ว่าเรื่องนี้มันเป็นเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ใครก็ได้ เพราะคนหูหนวกก็มีมากในโลกนี้ ถ้าไปถามคุณหมอที่ชำนาญรักษาโรคหูตึงก็บอกว่ารักษากันทุกวัน ผ่าตัดกันไม่รู้จักจบจักสิ้น เรื่องตาก็เหมือนกัน เรื่องส่วนอื่นของร่างกายก็เหมือนกัน

ทุกสิ่งในโลกล้วน..."ธรรมดา"

ถ้าเราไปที่โรงพยาบาลศิริราช จุฬาลงกรณ์ รามา ไปแผนกโสต แผนกจักษุ แผนกคอ แผนกนั้นแผนกนี้ ก็จะพบว่ามากมายเหลือเกิน โรคเกิดขึ้นมากแก่มนุษย์ทั่วๆไป ไม่ใช่เป็นแก่เราคนเดียว แต่เป็นแก่คนจำนวนมาก เพราะเรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องธรรมดา

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราพิจารณาว่า

ความแก่เป็นเรื่องธรรมดา

ความเจ็บไข้ก็เป็นเรื่องธรรมดา

ความตายก็เป็นเรื่องธรรมดา

ความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายในชีวิต ก็เป็นเรื่องธรรมดา

เรื่องธรรมดาทั้งนั้น ที่มันอาจจะมีขึ้นแก่ใครก็ได้ ถ้ามันเกิดขึ้นแล้วเราก็ต้องมองไปในแง่นั้น คิดไปในแง่นั้น **ถึงแม้ตาเราจะเสีย อย่าทำจิตใจของเราให้เสีย ตานอกบอดแต่อย่าให้ตาในของเราบอด ถ้าตานอกดีแต่ตาในบอดร้ายกว่า** คนในโลกนี้ที่ตานอกดีแต่ตาในบอดนั้นมีเยอะ มากกว่าคนตานอกบอดด้วยซ้ำไป

ตานอก ตาใจ...ใจบอด ใจสว่าง

ความวุ่นวายทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมเพราะอะไร? ก็เกิดจากตาในมันบอดทั้งนั้นแหละ เขาเรียกว่าตาใน คือตาในมันบอด ไม่มีดวงตา ไม่มีปัญญา ไม่มีแสงสว่างข้างใน ก็เลยเป็นคนใจบอดไป ใจบอดนั่นแหละเขาเรียกว่าตาส่วนหนึ่งบอดไปเหมือนกัน คือตาข้างใน

ที่นี้ถ้าหากว่า**เรามีตาข้างนอกเสีย แต่ตาในเราไม่เสีย เรายังมีปัญญามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องกฎเกณฑ์ของธรรมชาติธรรมดา เราก็ปลงตกลงไปว่าปล่อยเขาไปตามเรื่อง** ตานี้มันไม่ใช่ของเรา หูก็ไม่ใช่หูเรา แขนก็ไม่ใช่ของเรา อะไรๆในตัวเรานี้จะไปถือว่าของเราไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านบอกให้คิดว่า เนตๆ มม เนโสหมสฺสมิ **นั่นไม่ใช่ตัวเรา** มันเป็นแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปรุงการแต่ง ไหลไปตามอำนาจของการปรุงแต่งเท่านั้น เมื่อถึงจุดมันก็ดับไปตามเรื่อง และวิถีทางที่มันไหลไปนั้น ก็ย่อมต้องมีอุปสรรคบ้าง

กระแสน้ำ กระแสชีวิต

กระแสน้ำไม่ใช่ไหลตรงไปออกทะเลทีเดียว มันไหลคดเคี้ยวไปตามเรื่องตามราวของกระแส กระแสชีวิตของคนเรานี่ก็เหมือนกัน มันก็ไหลคดเคี้ยวไป เคี้ยวคดไปในทางสุข เคี้ยวคดไปในทางทุกข์ เคี้ยวคดไปในทางมั่งมี เคี้ยวคดไปในทางยากจน เคี้ยวมีเกียรติชื่อเสียง เคี้ยวก็ตกต่ำลงไปขึ้นๆ ลงๆ

ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งเคี้ยวนี้ ชีวิตเราขึ้นๆลงๆตลอดเวลา ทั้งส่วนสุข ส่วนทุกข์ ส่วนดี ส่วนชั่ว ส่วนเสื่อม ส่วนเจริญ ยศ สรรเสริญ ลาภ ก็เหมือนกัน ทั้งนั้น บางครั้งเราก็มีลาภทำมาค้าขึ้น บางครั้งก็มียศได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่ บางครั้งก็มีคนมาสรรเสริญเยินยอ บางครั้งหล่นลงไปไม่มีใครเหลียวแล มีแต่ค่าว่ากันทั้งนั้น ที่ดีงามที่ทำไว้ก็มองไม่เห็น เห็นแต่ของไม่ดีทั้งนั้น

ตามนุษย์มันอย่างนั้นมันเรื่องธรรมดา เวลาเขารักเขาก็ชม เวลาเขาไม่นิยมเขาก็ค่า นี่มันเรื่องธรรมดาเหมือนกัน **ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนในชีวิตของคนเรานี้** เราจึงต้องพิจารณาสภาพของชีวิตไว้ในรูปอย่างนี้ เมื่อเรา

สูญเสียอะไรไปอย่าไปนึกว่าเราสูญเสีย อย่าไปนึกว่าเราขาดทุน อย่าไปนึกว่าเราไม่มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะ**เนื้อแท้เราก็ไม่มีอะไร ตัวเราแท้ๆมันก็ไม่มี ของที่จะให้เรามีมันก็ไม่มี เมื่อความไม่มีมันมาพบกับความไม่มีผลของมันก็คือความไม่มีนั่นเอง** แต่ว่ามนุษย์เราอุตริไปสร้างความมีขึ้นในตัวตน ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตน แล้วไปยึดถือเอาสิ่งนั้นว่าเป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมา มันก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจด้วยปัญหานั้นๆด้วยประการต่างๆ **ผู้มีปัญญาจึงควรจะพิจารณาในแง่ว่า ไม่มีอะไร ไม่มีเราไม่มีเขา ไม่มีผู้นั้นผู้นี้** แต่ว่าถ้าพูดเรื่องไม่มีล้วนๆ ก็ฟังกันไม่รู้เรื่อง จึงต้องสมมติขึ้นมา

ทุกสิ่งล้วนเป็นเรื่องสมมติ ต้องหยุดยึดถือ

ชีวิตคือเรื่องสมมติ สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็เป็นเรื่องสมมติ เราอย่าไปสร้างความยึดถือขึ้นในสิ่งนั้นๆ ถ้าเราไม่สร้างความยึดถือขึ้นเราก็ไม่ต้องดีใจไม่ต้องเสียใจ ความดีใจเสียใจมันเป็นลูกฝาแฝดเดินตามกันมา ดีใจเท่าไหร่ก็เสียใจเท่านั้นแหละ

ทีนี้ **ถ้าเราไม่มีดีใจเราก็ไม่มีเสียใจ ไม่มีรักก็ไม่มีเกลียด อะไรมันก็ไม่มี จิตใจคงที่สงบสบาย นั่งพิจารณาปัญหาธรรมะถึงเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อให้จิตใจ สะอาด สว่าง สงบ ขึ้น** อะไรที่เราเคยมีเคยได้ก็นึกว่า มันเรื่องเก่าเป็นเรื่องอดีตไปแล้ว เราอย่าไปกังวลห่วงใยในสิ่งเหล่านั้น หน้าที่ที่เราจะต้องทำให้มาก ก็คือจะทำอย่างไรใจจะสงบไม่วุ่นวาย มีอะไรเกิดขึ้นในใจคอยสังเกตไว้ว่ามันเกิดจากอะไร มีอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย

อันนี้ก็จะช่วยให้**ตาข้างในสว่างไสว จิตใจสบาย แม้ตานอกจะไม่เห็น เราก็เห็นชัดอยู่ข้างใน เรียกว่าเรามีปัญญาจักษุ** ดีกว่าจักษุมังสะคือตาเนื้อ

คิดอย่างนี้ก็สบายใจ คนหูตึงก็เหมือนกันควรสบายใจ โลกนี่วุ่นวาย เสียงมันมาก เสียงหยาบคาย เสียงด่าว่า หูไม่ได้ยินก็สบายใจ ไม่ต้องยุ่งกับเสียงเหล่านั้น **เรามีหูข้างในฟังเสียงเดียวคือเสียงพระ มันไม่ยุ่ง ถ้าไปฟังเสียงผีแล้วก็ยุ่ง กันทั้งนั้น**

หูหนวก ตาบอด เป็นใบ้...จิตใจสงบเย็น

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า . . .

มีหูดี...ก็ทำเป็นหูหนวกเสียมั่ง

ตาดี...ก็ทำเป็นตาบอด

ร่างกายแข็งแรง...ก็ทำเป็นอ่อนแอเสียมั่ง

ลิ้นดี...ก็ทำเป็นใบ้เสียมั่ง

มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น...

ก็รีบขับรถไปบ้านปิดประตูนอนเสีย มันก็ไม่วุ่นวาย

แต่อย่าอยากจะไปดู เขาพูดอะไรกันบ้าง ไปรับส่วนแบ่งกับเขามั่ง เราไม่ได้เข้าหุ้นเข้าส่วนกับเขา ที่จะต้องไปรับส่วนแบ่งกับเขาบ้าง มันไม่ได้เรื่อง เพราะฉะนั้น**หาอะไรทำใจให้สบาย เพราะโลกมันกำลังวุ่นวายด้วยจิตใจที่ถูกกิเลสครอบงำ เราอย่าไปร่วมหุ้นกับคนเหล่านั้น แต่เราถอนหุ้น แล้วเราก็ทำใจให้สะอาดสว่างสงบอยู่ ตามสมควรแก่ฐานะของพุทธบริษัท**

ดังแสดงมาก็สมควรแก่เวลา

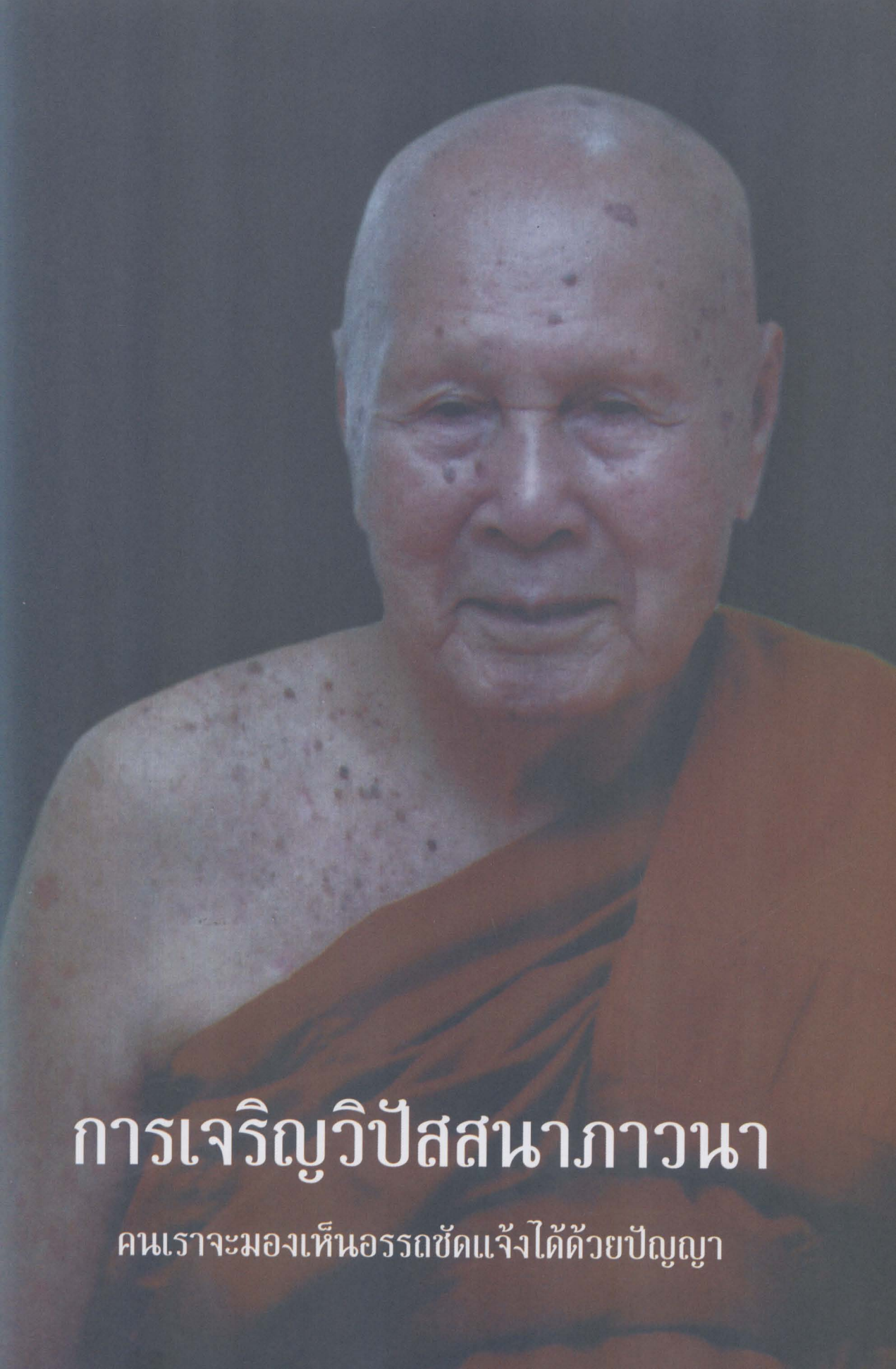
. . . ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้ . . .



ใจสงบ พบความสุขที่แท้จริง

ในขณะที่ใจเราสงบนั้น
ถ้าเราสังเกตเราจะพบว่า
. . . เ ร า มี ค ว า ม สุ ข . . .
ความสุขนั้นเป็นความสุขแท้
เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบ
พระผู้มีพระภาคตรัสยืนยันว่า
นตฺถิ สนฺติ ปรं สุขं
. . . สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี . . .
ความสุขที่สงบนั้นเป็นความสุขแท้
เป็นความสุขที่ไม่ต้องปรุงแต่ง
เป็นความสุขที่ไม่ต้องมีเครื่องประกอบ
เป็นเองโดยธรรมชาติ
ความสุขเช่นนี้จึงเป็นความสุขที่ทุกคนพึงแสวงหาเอาไว้

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

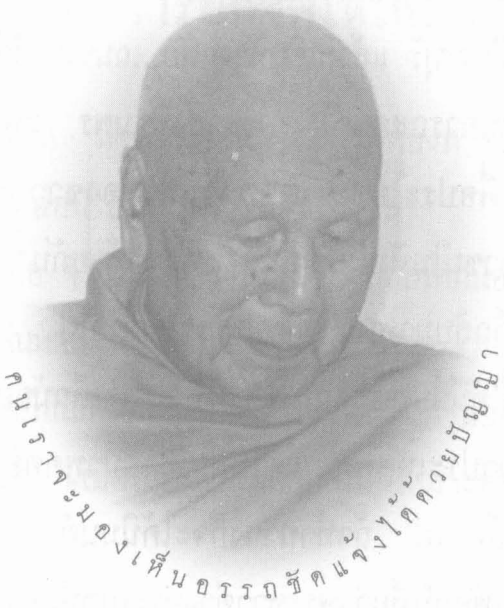


การเจริญวิปัสสนาภาวนา

คนเราจะมองเห็นอรรถชัดแจ้งได้ด้วยปัญญา

ไม่ว่าในเรื่องใดๆ ในกรณีใดๆ
เราต้องรู้จักมีความสันโดษ คือ มีความพอใจ
เช่น เรานั่งรถไปตามถนน...
บางทีถนนมันขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ
เราอาจจะนั่งรำคาญใจเป็นทุกข์ว่า ทำไมถนนมันเป็นอย่างนี้
ถ้าเราคิดอย่างนั้นก็เรียกว่าคิดผิด
คือไม่คิดในทางที่ให้เราชื่นใจสบายใจ
แต่ถ้าเราคิดให้ถูกว่าถนนสร้างนานๆมันก็อย่างนี้แหละ
บางตอนมันก็ดี แต่บางตอนมันก็ไม่ค่อยจะดี
มันขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ มันแตกร้าว
ให้นึกว่าถนนมันก็เจ็บป่วยบ้างเหมือนกับร่างกายของเรานี้

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

เพื่อประโยชน์และความสุข

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ตามปกติทั่วๆไป สัปดาห์ที่แล้วหลังจากวันอาทิตย์อาตมาไม่ได้อยู่ที่วัด ได้เดินทางไปจังหวัดระนอง เพื่อไปอบรมประชาชนตามโครงการที่เขาได้ทำขึ้น ไปเมื่อวันที่ ๑๑ กลางคืน ๑๒ เช้าถึง ก็ไม่ได้พักผ่อน พอไปถึงเขาก็ได้ให้เทศน์ ๔ โมงเช้า เทศน์บ่ายโมง เทศน์กลางคืน ที่อำเภอละอุ่น

แล้วก็เดินทางต่อไปยังอำเภอเมือง ไปเทศน์ที่อำเภอกะเปอ และอีกหลายแห่ง คืนสุดท้ายก็มาเทศน์ที่กระบุรี แล้วก็เดินทางกลับ...ถนนเขาทำใหม่ ฝนตกเฉอะแฉะ รถมาไม่สะดวก เขาเอารถแลนด์โรเวอร์มาส่งที่ชุมพร แล้วขึ้นรถทัวร์กลับวัด

การไปนั้นก็เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของชาวบ้านทั่วๆไป อบรมทั้งข้าราชการ ทั้งประชาชนในจังหวัดนั้นหลายหน่วยด้วยกัน เป็นการจาริกไปเพื่อเผยแผ่ธรรมะ แล้วก็กลับมาพบญาติโยมตามปกติต่อไป

เมื่อวันก่อนนี้ได้นิมนต์ ท่านปะภากะโร มาพูดเล็กน้อย ท่านพูดไม่นาน วันนี้ท่านสุเมโธเดินทางมาประเทศไทย แต่ไม่มีโอกาสมาพูดตอนเช้าวันนี้ แต่ว่าอาจจะมีโอกาสในอาทิตย์ต่อไป ถ้าท่านว่างก็จะได้นิมนต์มาพบปะญาติโยมเพื่อพูดธรรมะสู่กันฟังบ้าง เพื่อให้เห็นว่าพระชาวต่างประเทศที่เขาบวชจริงๆ เรียนจริงๆ ปฏิบัติจริงๆนั้นได้ประโยชน์แก่ชีวิตอย่างไร แล้วก็นำไปใช้เป็นประโยชน์แก่ชาวตะวันตกที่สนใจจะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่อไปได้อย่างไร เป็นเรื่องที่อาจจะได้ฟังกันในวันต่อไปต้องหาโอกาสก่อน

การเจริญภาวนา

เมื่อวันอาทิตย์ก่อนโน้น ได้พูดค้างไว้ในเรื่องเกี่ยวกับเจริญภาวนาในแง่ที่เรียกว่า 'วิปัสสนาภาวนา' ขอทวนต้นอีกสักหน่อยหนึ่ง

เรื่องภาวนานั้น คำว่า **'ภาวนา'** เป็นคำกลางๆ ใช้ได้ ๒ อย่าง คือ

๑. สมถะภาวนา

และ

๒. วิปัสสนาภาวนา

สมถะภาวนา : การฝึกจิตให้เหมาะที่จะใช้งาน

สมถะภาวนานั้น มีจุดหมายสำคัญอยู่ที่ต้องการฝึกจิตให้มีความสงบ ให้มีความตั้งมั่น ให้อ่อนโยน เหมาะที่จะใช้งาน

ที่ว่า **สงบ** นั้นคือ **จิตไม่วิ่งไปวิ่งมา** เหมือนกับเด็กน้อยๆ ถ้าสงบมันก็นอนนิ่งๆ แต่ถ้ามันวิ่งไปโน่นมานี่ จับนั่นจับนี่ เดี๋ยวถ้วยแตก จานแตก ก็หมายความว่ายังไม่สงบ ใจเราก็เหมือนกัน ถ้ายังเที่ยววิ่งวุ่นไปโน่นมานี่อยู่ ก็แสดงว่าไม่สงบ เมื่อไม่สงบมันก็ไม่ตั้งมั่น เมื่อไม่ตั้งมั่นก็ไม่อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน

จุดหมายของสมถะภาวนา

เพราะฉะนั้น การฝึกฝนในด้านการภาวนาส่วนที่เรียกว่าสมถะนี่ **จุดหมายสำคัญมีเพียง ๓ ประการ** อันนี้ให้เข้าใจไว้ให้ชัด ให้รู้เป้าหมายของการปฏิบัติสมถะภาวนาว่า **เพื่อให้จิตสงบ ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอันเดียวเรื่องเดียว ให้มันอ่อนโยนเหมาะแก่การใช้งาน** รู้เป้าหมายไว้อย่างนั้น

ถ้าเรารู้เป้าหมายเราทำอะไรก็ตรงเป้า แต่ถ้าไม่รู้เป้าหมายก็ทำเปะปะไป มันก็ไม่ได้เรื่องได้ราว ไปนั่งภาวนาเพื่อจะดูหวย เพื่อจะดูอะไรต่ออะไรนั้นมันก็ไม่ใช่เรื่อง เป็นเรื่องนอกรีตนอกรอย ไม่ใช่จุดหมายที่แท้จริงตามธรรมะวินัยของพระผู้มีพระภาคเจ้า **จุดหมายที่แท้จริงของสมถะภาวนานั้นต้องการให้เรามีจิตสงบ ตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเดียวที่เราต้องการ อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งานได้**

คำว่า **อ่อนโยน** หมายความว่า **เชื่อง** ถ้าเปรียบกับสัตว์ป่าเมื่อจับมาใหม่ๆ นี้มันไม่อ่อนโยนมันยังแข็งกระด้างอยู่ ยังว่าไม่นอนสอนไม่ฟัง แต่เมื่อเราหัดไปๆ มันก็อ่อนโยนทำตามเราสั่ง สั่งให้ทำอะไรแม้มันไม่รู้ ภาษาคนแต่มันเหมือนกับรู้

สั่งให้นอนมันก็นอน สั่งให้ลุกขึ้นมันก็ลุกขึ้น สั่งให้ทำอะไรมันก็ทำตาม เหมือนคนฝึกช้างได้ที่แล้วก็เรียกว่าช้างนั้นเชื่อง หรือพูดว่าอ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน เอาไปใช้อะไรก็ได้ เอาไปลากซุงก็ได้ ไปเตะฟุตบอลหลอกเด็กก็ได้ หรือว่าเอาไปทำอะไรอื่นก็ได้ นี่แสดงว่า ได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้ว มันก็เชื่อง

จิตใจคนนี้ก็เหมือนกัน ถ้ายังไม่ได้ฝึกฝนอบรม มันยังไม่สงบ ไม่ตั้งมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เราต้องการ แล้วก็ไม่อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน ยังกระด้างกระเดื่องอยู่ ทำอะไรมันก็แกว่งไปเสีย เช่นว่าเราจะอ่านหนังสือ นี่อ่านแล้วไม่รู้เรื่อง ที่ไม่รู้เรื่องก็เพราะว่าใจเราไม่อยู่กับหนังสือเราจึงไม่รู้เรื่อง หรือว่าเราจะทำอะไรอื่นแต่มันฟุ้งซ่าน ก็แสดงว่าไม่เอาไหน

การฝึกในเรื่องสมถะภาวนา มุ่งเพียง ๓ อย่างนี้เท่านั้น คือ ๓ อย่างดังที่กล่าว เรื่องอื่นไม่เอา ไม่ต้องการ ใครจะสอนว่าให้เป็นอย่างนั้นให้เป็นอย่างนี้ก็ให้รู้ว่านั่นไม่ใช่จุดหมายของการเจริญภาวนาที่เรียกว่าสมถะ

วิปัสสนาภาวนา : การนำจิตที่ฝึกแล้วไปใช้งาน

ส่วน **วิปัสสนาภาวนา นั้น เป็นเรื่องที่เราจะทำต่อไปจากจิตที่สงบตั้งมั่น อ่อนโยนแล้ว เพื่อใช้จิตนั้นให้ทำงาน**

ทำงานเรื่องอะไร?

ก็ทำงานพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริง

การพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริงเพื่ออะไร?

ก็เพื่อที่จะได้ ไม่หลงใหล ไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งนั้น เพราะการหลงใหลมัวเมา ยึดมั่นถือมั่น นั่นแหละเป็นตัวการใหญ่ที่ทำให้เรามีปัญหา ทำให้เรามีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ

ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดจากการยึดมั่นในสิ่งนั้น เรามีของอยู่แล้วมันหายไป ทำไมเราจึงได้เป็นทุกข์? เพราะเรายึดถือว่าของนั้นเป็นของเรา เราเสียดายมัน เราคิดถึงด้วยความอาลัย เราก็มีความทุกข์ในของนั้นเพราะความยึดมั่น หรือว่าเรามีลูก...ลูกถึงแก่ความตายเราก็เสียอกเสียใจ ไม่เป็นอันกินอันนอน ไม่เป็นอันทำอะไร อย่างนี้ก็เรียกว่าเราเป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้น เพราะเรื่องที่เรายึดมั่นถือมั่นในเรื่องอย่างนั้น มันจึงได้เกิดปัญหา มีความทุกข์มีความเดือดร้อน หรือว่าเราต้องการอะไร เราไม่ได้ดังที่ต้องการ...เราก็เป็นทุกข์

ความทุกข์กับความดับทุกข์

ปัญหาชีวิตที่เราจะแก้ไขคือเรื่องความทุกข์นั่นเอง ไม่ใช่เรื่องอื่น
พระพุทธเจ้าจึงทรงย้ำหนักหนาว่า...
เราสอนเรื่องเดียว ตถาคตสอนเรื่องเดียว
คือเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ได้

เรื่องความทุกข์และเรื่องการดับทุกข์ได้เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เรื่องอื่นนั้นไม่ใช่เรื่องสำคัญ ไม่ใช่เรื่องอะไรใหญ่โต เราอย่าไปสนใจให้มันเสียเวลา ญาติโยมโดยมากไม่สนใจปัญหาเฉพาะหน้า แต่ไปสนใจในเรื่องที่ยังไม่มาถึง หรือเรื่องที่มันผ่านพ้นไปแล้ว

ยกตัวอย่างเช่นว่า ถ้าให้ถามปัญหาอะไรนี่ ชอบถามกันเหลือเกิน ถามว่าตายแล้วไปไหน? ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่? ถามเอาไปทำอะไร...ไอ้เรื่องนั้นมันไม่ใช่ปัญหาเฉพาะหน้า ไม่ใช่เรื่องแก้ทุกข์อย่างแท้จริง เราจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ตายแล้วไปไหนจะรู้มันไปทำไม รู้เรื่องที่เราอยู่ในปัจจุบันนี่ซิสำคัญ ว่าเราควรจะอยู่อย่างไร ควรจะคิดอย่างไร ควรจะทำอย่างไร ใจจึงจะสงบไม่วุ่นวาย ไม่มี

ความทุกข์ความเดือดร้อนใจ นี่แหละปัญหาเฉพาะหน้าที่ควรจะถาม แต่ว่าไม่มีใครถามหรอก ต้องถามว่าตายแล้วไปไหน? ตายแล้วไปเกิดเป็นอะไร? ไปทุกข์อะไรเรื่องนั้น...มันยังมาไม่ถึง ตายแล้วจะไปไหนก็ช่างหัวมัน แต่ว่าไอ้ที่อยู่ใน**ปัจจุบันนี่ว่าเราควรจะอยู่อย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ นี่มันเป็นเรื่องที่สำคัญกว่า** เราไม่ค่อยสนใจในเรื่องอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้สนใจในปัญหาปัจจุบัน อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว เรื่องที่แล้วก็แล้วกันไป อย่าไปพะวงเรื่องยังไม่มาถึง ข้างหน้ามันยังอีกไกล แต่ว่าอะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้าจะต้องใช้ปัญญา วิเคราะห์วิจารณ์เรื่องนั้นให้มันเข้าใจแจ่มแจ้ง จะไม่เกิดปัญหาคือความทุกข์ใจ นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญ

จึงขอฝากอันนี้ไว้ว่า ให้เรามาสนใจปัญหาเฉพาะหน้าอันเป็นปัญหาที่เราควรแก้ไข คือความทุกข์ในชีวิตประจำวันนี้เราจะแก้อย่างไร นี่เป็นเรื่องสำคัญ

จุดหมายของวิปัสสนาภาวนา

เพราะฉะนั้นการเจริญภาวนาที่เรียกว่า**วิปัสสนาภาวนานั้น มีจุดหมายเพื่อจะให้เข้าใจชัดเจนในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของเรา สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราและคุณโทษจากสิ่งนั้นๆ เรื่องแก้ไขปัญหานั้นๆว่าเราจะทำอย่างไร**

พระพุทธศาสนาจะเป็นประโยชน์แก่ชาวโลกมาก ถ้าเราสนใจให้ถูกทาง แต่ถ้าเราสนใจผิดทางก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะเราไม่เอามาใช้สำหรับแก้ไขปัญหาชีวิต...มันก็ไม่ได้เรื่อง เหมือนเรามีข้าว...ไม่กินเพื่อแก้หิว แล้วก็นั่งหิวอยู่ ข้าวนั้นมันจะเกิดประโยชน์อะไร มีน้ำไม่ดื่มแก้กระหาย มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราจึงต้องคิดเรื่องนี้ แล้วก็แก้ไขเรื่องนี้ซึ่งมันเป็นเรื่องปัญหาเฉพาะหน้า

ในชีวิตของเราแต่ละคนนั้น...

เราเป็นอยู่โดยไม่มีปัญหามีหรือไม่?

หรือเราเป็นอยู่โดยไม่มีความทุกข์ร้อนทางจิตใจมีอยู่หรือไม่?

ลองคิดดูให้ดี เมื่อคิดดูให้ดีแล้วเราก็จะพบว่าเรื่องมันเยอะ ปัญหามันมีมาก เดี๋ยวเรื่องนั้น เรื่องนี้ เรื่องโน้น มีอะไรมากมายก่ายกองที่ทำให้เรากลุ้มใจ ทำให้เรามีความทุกข์ทางใจ แล้วเวลาเรากลุ้มใจเรามีความรู้สึกอย่างไร? อึดอัดอย่างไร? ประสาทมันเปลี่ยนสภาพอย่างไร? หัวใจทำงานหนักอย่างไร? บนหัวนี่เส้นมันขึ้นปุดๆมันขึ้นไปแล้วก็ปวดหัวปวดตาอะไรต่างๆ อันนี้มันเนื่องมาจากเรื่องอะไร ถ้าเราไม่คิดแก้มันก็ไม่รู้ ไม่เข้าใจ แล้วเราก็จะเป็นอย่างนั้นบ่อยๆ ปวดหัวบ่อยๆ ท้องเสียบ่อยๆ มีความกลุ้มใจบ่อยๆ ในปัญหาในชีวิตประจำวัน นี่คือเรื่องที่เราไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องของชีวิต ไม่รู้จักจัดตัวของตัวเองให้เป็นการถูกต้องเรียบร้อย มันก็เกิดปัญหาเรื่อยไปไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น เพราะมัวแต่ไปจัดเรื่องอื่น ไปทำเรื่องอื่นที่ไม่เข้าเรื่อง

ทีนี้เรามันต้องมาคิดดูว่า ทำไมมันจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมกลุ้มใจ ทำไมจึงเป็นทุกข์ ทำไมจึงคิดถึงสิ่งนั้น ทำไมจึงคิดถึงสิ่งนี้ แล้วมันมีอะไรเกิดขึ้นในใจของเรา นี่คือปัญหาที่เราจะต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาที่เรียกว่า เจริญวิปัสสนา

เห็นชัดตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ

คำว่า **'วิปัสสนา'** นั้นแปลว่า **เห็นชัดตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ เห็นอะไรก็เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งตามแง่ของวิปัสสนาปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาถ้าเราเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งแล้วเราก็ไม่มีปัญหา** เพราะเรารู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร มัน

เกิดขึ้นตั้งอยู่อย่างไร ใจเราก็พอปล่อยพอวางได้ ไม่เกิดความรุ่มร้อนในทางจิตใจขึ้นแก่เรา

มีปัญหาแล้วไม่แก้ไข จิตใจก็วุ่นวายสับสน

ทีนี้มีปัญหาว่า เรารุ่มร้อนไหม? มีความกังวลไหม? มีความทุกข์ทางใจด้วยปัญหาอะไรต่างๆอยู่หรือไม่? ถ้าเราคิดดูให้ดีแล้วก็จะเห็นว่า เรื่องมันมากมันยุ่งอยู่ตลอดเวลา เราก็ยังไม่คิดแก้ปัญหา มันก็เป็นความวุ่นวายใจ แล้วก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ผลที่สุดก็เป็นโรคประสาท คนสมัยนี้เป็นโรคประสาทกันมาก ที่เป็นโรคประสาทกันมาก เพราะว่าไม่ได้ใช้สิ่งที่เรามีอยู่ให้เป็นประโยชน์ คือธรรมะของพระพุทธเจ้ามี...เราก็ไม่ใช้ ชาวบ้านเป็นโรคประสาทนี่ไม่ว่าอะไร แต่พระเป็นโรคประสาทนี่ แหม! น่าเกลียดเหลือเกิน

วันก่อนนี้หนังสือพิมพ์ลงข่าวว่า พระเจ้าคุณองค์หนึ่ง...พระองค์นี้อาตมารู้จักดี เป็นเปรียญไม่น้อยประโยค ๙ แล้วก็ไปเป็นสมภารอยู่ที่วัดฉลอง อำเภอเมืองภูเก็ต ไม่รู้ว่ากลุ้มใจเรื่องอะไร เอามีดปอกผลไม้มาหั่นคอตัวเอง...ไม่ตายยังอยู่ให้ขายหน้าต่อไป ถ้าตายก็จะได้หมดเรื่องกันไป ยังอยู่ก็ทำให้ขายหน้าต่อไป แผลเป็นก็ยังเหลืออยู่ เป็นแผลเป็นที่ประกาศเรื่องอันน่าขายหน้า ไปไหนคนเขาถามว่า คุณเป็นแผลอะไร? แผลโง่ ถ้าจะตอบก็ว่า **"นี่แผลโง่นะซี"** โง่คิดฆ่าตัวตายนี่มันโง่

คนเรานี่ถ้าคิดฆ่าตัวตายนี่มันโง่จอมโง่แล้ว คิดฆ่าตัวตาย คิดกินยาตาย ทำอะไรให้ตัวตายนี่เรียกว่าโง่ที่สุดแล้ว แล้วก็เรียนธรรมะเรียนศาสนามาตั้งนาน ได้เปรียญถึง ๙ ประโยค แต่นั่นแหละหลายประโยคก็ไม่ได้เรื่องหรอก เพราะว่าไม่เอาไปใช้ เรียนเพื่อเอาปริญญา เรียนเพื่อเอาเศษกระดาษแผ่นหนึ่งไปใช้

สมัครงานสมัครการต่อไป แต่ไม่เอาธรรมะ ที่มีอยู่ในคัมภีร์พระพุทธเจ้ามาใช้ มันก็เกิดโรคใจอย่างนั้นขึ้นมา จึงเป็นเรื่องที่น่าละอาย

พระเรานั้น ถ้าไปโรงพยาบาลศรีธัญญาหรือไปโรงพยาบาลโรคประสาทนี่ เรียกว่าเอาหน้าไปขายเท่านั้นเอง เพราะว่าเรามันอยู่ใกล้ตำรา อยู่ใกล้ยาแก้โรคประสาท แต่ว่าไปประกาศให้ใครรู้ว่า ฉันมันอยู่ใกล้เกลือแต่กินด่าง ไม่กินเกลือแต่ไปกินด่าง กินด่างมันก็ตายเท่านั้นเอง ใครไปกินน้ำด่างมันก็ตายเท่านั้นเอง น้ำด่างนี่มันกินได้ไหม? ลองไปกินน้ำด่าง...มันก็ตายเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นคำที่เขาว่า 'ใกล้เกลือกินด่าง' แปลว่า คนนั้นมันไม่มีชีวิตชีวา ไม่มีจิตใจอยู่ในโลกด้วยปัญญา แต่อยู่ด้วยความโง่ ความเขลา ไปกระทำสิ่งโง่ๆ มันก็เสียเหลี่ยม เสียภูมิ...มันไม่ได้

วิปัสสนากับการแก้ปัญหา

เราเป็นพุทธบริษัทนี่ ขอให้จำเป็นหลักประจำใจไว้ว่า พุทธบริษัทจะเป็นทุกข์กับเขาไม่ได้ พุทธบริษัทไม่ควรเป็นทุกข์กับใครๆ ไม่ควรนั่งกลุ้มใจ ไม่ควรจะนั่งเป็นทุกข์ วิตกกังวลด้วยปัญหาอะไรๆ **พุทธบริษัทต้องมีดวงตาคือปัญญาเห็นสิ่งทั้งหลายถูกต้องอยู่ตลอดเวลา มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้ชัดในสิ่งนั้นรู้ตั้งแต่ต้นจนปลายของเรื่อง** ไม่ใช่รู้แต่เพียงตอนใดตอนหนึ่ง แต่รู้ตั้งแต่ต้นจนสุดยอดว่าสิ่งนั้นมันคืออะไร แล้วใจมันก็สบาย ไม่เข้าไปยึดไม่เข้าไปถือเอาสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ ปล่อยได้ วางได้

ปล่อยได้ วางได้ ก็เพราะว่าเราเข้าใจสิ่งนั้นถูกต้อง คือเข้าใจว่าสิ่งนั้นมันไม่มีอะไรที่น่าจะเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ไม่มีอะไรที่น่าจะไปคิดถึงด้วยความวิตกกังวล มันเป็นแต่เพียงธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

เท่านั้น มัน ๓ เรื่องเท่านั้นเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตั้งอยู่นี่มันนิดเดียวเท่านั้นเอง คล้ายกับเมล็ดงาที่อยู่ปลายเข็ม เนื้อที่ปลายเข็มนี่มันนิดเดียว ถ้าเทียบส่วนอะไรๆในโลกนี้ ปลายเข็มนี่มันนิดเดียวเหลือเกิน เมล็ดงาที่อยู่ปลายเข็มนั้นมันนิดเดียว อะไรทั้งหลายทั้งปวงมันเกิดขึ้นแล้วก็ไปตั้งอยู่นิดเดียวแล้วก็หล่นตุ๊บลงไป เกิดขึ้นนิดแล้วก็ดับไป มันเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป

ทีนี้เรามันไม่ฉลาดในเรื่องขบวนการของสิ่งนั้นๆ เราก็ไปจับไว้ยึดไว้ ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร นี่คือความเข้าใจผิด เราจึงต้องใช้วิปัสสนาปัญญาเป็นเครื่องแก้ปัญหา

ญาติโยมชาวบ้านมักจะถามว่า...

"เป็นชาวบ้านอยู่ครองบ้านครองเรือนนี่ต้องเจริญวิปัสสนาด้วยหรือ?"

จะตอบว่า **จำเป็นที่สุดที่จะต้องทำ** ต้องเจริญวิปัสสนาปัญญา เพราะว่าชาวบ้านนี่มีปัญหามากกว่าชาววัด โยมนี่มีปัญหามากกว่าหลวงพ่อซึ่งกำลังยืนปาฐกถา อาตมานี่ไม่ค่อยจะมีปัญหาอะไร มีปัญหาแต่ว่าเขานิมนต์ไปเทศน์ไปเทศน์เสร็จแล้วก็หมดเรื่อง มีเรื่องไอ้โน่นไอ้นี่ นิดๆหน่อยๆในวัด สร้างนั่นสร้างนี่...มันก็ไม่เป็นทุกข์กับเขา ไม่ต้องไปนั่งเป็นทุกข์ว่าไอ้นั่นไอ้นี่ มอบงานให้พระทำท่านก็ทำไปตามเรื่อง ปัจจัยมอบให้ เบิกเงินจ่ายของก็ทำไปตามหน้าที่ ไม่ต้องมานั่งปวดหัวปวดตา ไม่ต้องเป็นโรคประสาทอะไรกับเขา จนกระทั่งว่าจะคิดทำลายตัวเองหรืออะไรต่างๆ เพราะว่าได้ใช้วิชาการของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องปรับปรุงชีวิตอยู่ตลอดเวลา

แต่ว่าโยมชาวบ้านนั้นเรื่องมาก...เรื่องมากกันทุกคน เรื่องในครอบครัว เรื่องการงาน เรื่องสังคม เรื่องหน้าที่ต่างๆที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง **ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดด้วยอวิชชาเราก็ต้องเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดด้วยปัญญาเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น**

ชาวพุทธต้องอยู่ด้วยปัญญา

เพราะฉะนั้น**เราชาวพุทธจะต้องอยู่ด้วยปัญญา เพราะพุทธะแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้มีความเบิกบานแจ่มใส** ถ้าเราเป็นคนไม่รู้ก็ไม่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ไม่ตื่นก็ไม่ใช่ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ไม่เบิกบานก็ยิ่งไม่เป็นกันใหญ่ นั่งเป็นทุกข์กลุ้มอกกลุ้มใจ นั้งหน้านิ่วคิ้วขมวด...เพื่อนถามไม่ได้ยิน เพราะว่านั่งกลุ้มใจ ไม่ใช่ลูกศิษย์พระพุทธเจ้าแล้ว เราห่างพระพุทธเจ้า ห่างพระธรรม ห่างพระสงฆ์ไปไกลแล้ว หรือว่าเหมือนเรานั่งไกลแสงสว่าง...มันก็มืด แต่ถ้าเรานั่งใกล้แสงสว่างก็มองเห็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง

หน้าที่ของเราที่เป็นพุทธบริษัทจึงต้องอยู่ด้วยปัญญา อย่าอยู่ด้วยความโง่ความหลงในเรื่องอะไรต่างๆ ให้ใช้ปัญญาไว้แล้วเราก็จะปลอดภัย แม้เป็นชาวบ้านก็ต้องใช้ แต่ชาวบ้านไม่ค่อยเข้าใจ ไม่ค่อยเข้าใจเรื่องสำคัญของชีวิต ไม่ค่อยเข้าใจว่าสิ่งนี้จำเป็นแก่ชีวิตอย่างไร...เขาไม่เข้าใจ เขานึกแต่เรื่องอาหาร นึกแต่เรื่องเสื้อผ้า นึกแต่เรื่องที่อยู่อาศัย หรือยาแก้ไข้เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ไม่ได้นึกว่าสิ่งที่ทำให้เราป่วยอยู่ตลอดเวลา นั้นคือ ความไม่รู้นั่นเอง ที่เรียกว่า อวิชชา

ความมืดบอดทางจิตใจคืออันตรายของชีวิต

ให้จำคำศัพท์เทคนิคไว้ว่า **อวิชชา คือความไม่รู้ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ไม่รู้อดีต ไม่รู้อนาคต ไม่รู้ปัจจุบัน ไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผลของเรื่องอะไรต่างๆ ไม่รู้ว่าจะแก้ได้ ไม่รู้ว่าจะแก้อย่างไร** เรื่องไม่รู้ทั้งนั้น

เมื่อมีแต่เรื่องไม่รู้มันก็กลุ้ม คนไม่รู้ก็เหมือนกับอยู่อย่างคนหลับตา หลับหู หลับตาไม่รู้อะไร หรือว่าเหมือนกับอยู่ในห้องมืดเราก็มองอะไรไม่เห็น เพราะว่าไม่มีแสงสว่าง

ถ้าเราอยู่เหมือนอยู่ในห้องมืด เราก็ต้องกลุ้มใจ สมมติว่าเขาจับเราไปขังไว้ในห้องมืดใส่กุญแจ ปิดหน้าต่าง ไม่มีแสงเลย...เรากลุ้มใจ เรากลัวฉันใด **ที่เราอยู่ที่แจ้งๆ แต่เราไม่มีปัญญาจะพิจารณา สิ่งทั้งหลายให้รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริงนั่นแหละ เรียกว่า ห้องมืดทางจิตทางวิญญาณ ที่น่ากลัวยิ่งนัก ห้องมืดทางกายนั้นไม่เท่าไหร่แ ต่ห้องมืดทางจิตทางวิญญาณนี่มันร้าย เพราะมันจะทำให้เราเป็นทุกข์ตลอดวัน** นอนก็ไม่หลับ กินก็ไม่ได้ เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลาด้วยเรื่องอย่างนี้ นี่แหละเป็นห้องมืดที่สำคัญซึ่งเราไม่กลัว เราไปกลัวความมืดเพราะไม่มีแสงสว่าง ไม่กลัวความมืดเพราะไม่มีปัญญา อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญอยู่ เพราะฉะนั้นให้เข้าใจว่า **ความมืดบอดทางจิตใจคืออันตรายของชีวิต**

ปัญญาของพระพุทธศาสนา

ชีวิตที่จะอยู่ด้วยความสุขอย่างแท้จริงนั้น
ต้องอยู่ด้วยแสงสว่างทางใจ ต้องอยู่ด้วยปัญญา
อยู่ด้วยความรู้ว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง
การที่จะรู้ว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริงนั้น
ก็ต้องใช้ปัญญาของพระพุทธศาสนา
ซึ่งเรียกว่า . . . 'วิปัสสนาปัญญา'

การเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ต้องไปนั่งในที่ไหนหรือที่ใดก็ได้ เพราะว่ามีสิ่งที่ให้เราพิจารณากันอยู่ตลอดเวลา อะไรมากระทบตา กระทบหู กระทบจมูก

กระทบลิ้น กระทบกาย กระทบใจของเรา เราก็ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาได้ พิจารณาอยู่ทุกโอกาส เราอยู่ในบ้าน อยู่นอกบ้าน หรือนั่งรถไปหรือไปในที่ไหนๆ เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาเรื่อยไป เมื่อมีกิจว่างจากเรื่องอื่นก็ต้องเอามาใช้กับเรื่องนี้ เอามาเพ่งพินิจให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องอะไรๆถูกต้องขึ้น นั่นเป็นเรื่องที่ได้ประโยชน์แก่จิตใจของเรา แต่เราไม่ค่อยจะได้พิจารณา

หรืออย่างน้อยเมื่อเวลามีปัญหาเกิดขึ้น ถ้าเราเป็นคนชอบใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา พอเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็คิดถามตัวเองว่า นี่อะไร สิ่งนี้คืออะไร มันเกิดขึ้นอยู่ในใจของเราเวลานี้นั้น มันทำให้เราร้อนใจ ทำให้เรากลุ้ม ทำให้เรามีความทุกข์ ไม่มีความสบายใจ นั่งไม่ได้ เดินไม่ได้ นอนไม่ได้ มีอาการหุนหันพลันแล่นอยู่ตลอดเวลา เหมือนชะมดติดจั่น เราก็ต้องตั้งปัญหาถามตัวเองว่า นี่มันเรื่องอะไร ถามดังๆก็ได้ว่า เฮ้! นี่มันเรื่องอะไร? ดุตัวเองเสียหน่อย หรือไปยืนที่หน้ากระจกเพื่อที่จะได้เห็นหน้าตาด้วยแล้วก็ว่า เฮ้! แกนี่มันบ้าอะไรหนักหนานะ มานั่งกลุ้มอยู่ทำไม อะไรทำให้แกกลุ้มใจ คิดต่อไป ดูต่อไป...เรื่องกลุ้ม ค้นหาเรื่องกลุ้ม เหมือนกับเราหาเรื่องในแฟ้มนี้...เปิดๆ พบดึงออกมาพิจารณาแล้วเอาไปทำต่อไป

แสงสว่างของปัญญา

เรื่องกลุ้มก็เป็นอย่างนั้น มันอยู่ในแฟ้มคือใจของเรานั่นเอง พอเรากลุ้มขึ้นมา เราก็อย่าเอาแต่กลุ้ม ให้มีแสงสว่างของปัญญาส่องเข้าไปนิดหน่อย...สักนิดหนึ่งก็ยังดี

เหมือนกับเราอยู่ในที่มืด...

มีแสงสว่างลอดรูเข้าไปสักนิดก็ชื่นใจ พอได้เห็นแสงบ้าง

ใจเราก็อย่างนั้น

ให้พอมีปัญญาส่อง เข้ามาสักนิดก็ยังดี

ปัญญาอันแรกที่ส่องเข้ามาก็คือ

เกิดความรู้สึกตัวว่า ฉันกำลังเป็นทุกข์อยู่ ตัวนี้ตัวแรก

แสงอันแรกที่ส่องเข้ามาในใจคือรู้ว่า เราเป็นทุกข์ ให้รู้ว่าเราเป็นทุกข์

อย่าทุกข์โดยไม่รู้ตัว ถ้าไม่รู้ตัวแล้วก็จะทุกข์หนัก แต่พอรู้ตัวปุ๊บ...อย่างนี้มันเริ่มเบาแล้ว เรียกว่ามีแสงส่องเข้ามาแล้ว เรามีโอกาสจะได้เห็นชัดเจนว่าสิ่งนั้นคืออะไร แล้วก็ขยายรูลำแสงที่ส่องเข้ามานั้นให้มันกว้างออกไปอีกหน่อย รูมันเล็กเหลือเกิน ขยายออกไปให้แสงมันส่องเข้ามามากๆ จนเราเห็นทั่วทั้งห้องว่าอะไรเป็นอะไร ฉันใด

สติมา...ปัญญาเกิด

ในเรื่องปัญหาก็อย่างนั้น พอเรากลุ้มใจขึ้นมาเราก็นั่งลงคิดว่า เอ๊ะ! เรากลุ้มใจเรื่องอะไร เอ๊ะ! กลุ้มเรื่องอะไร นี่เรียกว่าฉุกคิดขึ้นมา พูดในภาษาชาวบ้านว่า ฉุกคิดขึ้นมาได้

ฉุกคิดขึ้นมาได้นั่นแหละคือตัวสติล่ะ ตัวสติก็คือตัวที่รู้สึกตัว พอสติมาแล้ว เราก็เอาปัญญาตามมา ปัญญาเข้ามาบ่งแสงสว่างนั้นให้มันกว้างออกไปให้มันมากขึ้นเพิ่มขึ้น แล้วเราก็เห็นตัวปัญหาว่าเราทุกข์เรื่องอะไร กลุ้มใจเรื่องอะไร เราก็ยกปัญหานั้นมาวิเคราะห์วิจัย เอามาแยกตัวปัญหาออกไปให้เห็นชัดตามสภาพที่เป็นจริง พอเรามองไปอย่างละเอียดลึกซึ้ง เราก็จะเห็นว่าไม่น่าจะทุกข์ที่ตรงไหน เพราะว่าไม่มีอะไรที่ต้องเป็นทุกข์ ไม่มีเราผู้เป็นทุกข์ด้วยนะ แล้วไม่มีสิ่งที่จะเป็นทุกข์ด้วย

ตัวเรามันก็ไม่มี สิ่งที่จะทำให้เราทุกข์มันก็ไม่มี แต่ทำไมมันมีขึ้นล่ะ? ก็เพราะเราสร้างมันขึ้นด้วยความโง่ความเขลา เราไม่มีปัญญาในสิ่งนั้น เราไม่เคยคิดให้เกิดปัญญา ไม่เคยพิจารณาให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ เราจับอะไรก็จับมาทั้งดุ้นเลย เอามาทั้งดุ้นโดยไม่เจียระไน เหมือนเราได้ก้อนหินมาก้อนหนึ่ง เราไม่รู้ว่าข้างในนั้นเป็นเพชร เราก็ไม่เจียระไน...เอามาทำก้อนเส้าหุงข้าวเสียด้วยซ้ำไป เอามาหุงข้าวเรื่อยๆไป เพราะว่าเราไม่รู้ว่าอะไรมันอยู่ในก้อนหินนั้น แต่ถ้าเรารู้เราก็เอาหินนั้นไปสะกัดจนกระทั่งถึงข้างในแล้วเจียระไนก็เกิดเป็นสิ่งที่สวยงามขึ้น เอาไปประดับไว้ที่เรือนแหวน ที่สายสร้อยเพื่อจะได้เกิดปัญหาต่อไปอีกถ้าเราใช้แบบนั้น แต่เราไม่ได้ทำอย่างนั้น เราเห็นว่าอะไรเป็นอะไรแล้ว เราก็พิจารณาต่อไปว่า มีอะไรน่ารักแท้จริงบ้าง มีอะไรที่น่าเอาอย่างแท้จริงบ้าง มีอะไรที่ยั่งยืนถาวรบ้างในโลกนี้ ลองพิจารณาไป

รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริงก็ไม่ยินดียินร้าย

เมื่อพิจารณาไปก็จะเห็นว่าไม่มีอะไรที่ถาวร โลกนี้มันเต็มไปด้วยสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงนั้นมันเป็นเรื่องที่มีอยู่เป็นอยู่ตลอดเวลา ในตัวเรา ในสิ่งรอบๆตัวเรา ในต้นหมากรากไม้ ในสรรพสิ่งทั้งหลายมันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

เราอย่าไปจับสิ่งที่กำลังไหลว่าเป็นตัวเรา ว่าเป็นของเราเข้า เราบอกตัวเองอย่างนั้น อย่าไปโง่กับเขา ฉลาดเสียบ้าง บอกกับตัวเองอย่างนั้น แล้วเราก็ค่อยรู้ชัด เข้าใจชัด ในเรื่องนั้นๆตามสภาพที่เป็นจริง จิตใจก็จะไม่หวั่นไหวโยกโคลงไปกับสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเราเรียกตามภาษาง่ายๆว่าไม่ยินดีแล้วก็ไม่ยินร้าย

ยินดีมันก็เป็นทุกข์เหมือนกัน ยินร้ายมันก็ทุกข์ชัดเจนแจ่มแจ้ง ที่ถูกนั้นคือไม่ยินดีในสิ่งนั้น ไม่ยินร้ายในสิ่งนั้น เราอยู่กับสิ่งนั้นด้วยปัญญา ไม่อยู่กับสิ่งนั้นด้วยความโง่ความเขลา เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น อันนี้เราก็ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาอยู่แล้ว

ตัวเหตุของปัญหาที่ทำให้เป็นทุกข์

คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกแง่ทุกมุมสอนให้พิจารณาทั้งนั้น

ยกตัวอย่างเห็นง่ายๆ บทสวดมนต์ที่สวดเรื่องอาการ ๓๒ ในร่างกาย ว่า อัตถิ อิมัสมิง กาเย ในร่างกายนี้มี เกสา...ผมทั้งหลาย โลมา...ขนทั้งหลาย นขา...เล็บ ทันตา...ฟัน ตโจ...หนัง มังสา...เนื้อ ฯลฯ ว่ากันไปหมดในร่างกายนี้ว่ามี ๓๒ อย่าง

การที่ให้แยกออกอย่างนั้น ให้สวดอย่างนั้นเพื่ออะไร?

เพราะคนเรานั้นมักจะถือเอาอะไรเป็นก้อน เป็นกลุ่ม เป็นก้อน ว่าเป็นตัว เป็นตน ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า 'ฆนะสัญญา' ฆนะแปลว่าเป็นก้อน สัญญา แปลว่าสำคัญว่า 'ฆนะสัญญา' แปลว่าสำคัญว่าเป็นก้อน เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ขึ้นมา **อันนี้แหละคือ ตัวเหตุของปัญหาที่ทำให้เราเกิดความทุกข์** เพราะเรานึกว่าสิ่งนั้นมีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น

ทีนี้พระพุทธเจ้าจะสอนให้เราเข้าใจว่า สิ่งนั้นไม่มี สิ่งนั้นไม่เป็น มันเป็นแต่เพียงสิ่งทั้งหลายอย่างมารวมกันเข้า ทรงอยู่ได้เพราะอำนาจแห่งการปรุงแต่ง การปรุงแต่งนั้นมีระยะเวลาว่าจะอยู่นานสักเท่าไร แล้วมันก็สิ้นไปหมดไป มันเป็นเรื่องอย่างนั้น ไม่ว่าอะไรมันเกิดแล้วมันก็ดับไปตามเรื่องของมัน ที่จริงมันเป็นอย่างนั้น

ที่ท่านสอนให้แยกส่วนออกไปเช่นนั้น ก็เพื่อให้เข้าใจชัดตามสภาพที่เป็นจริง

มองอุปสรรคให้เกิดปัญญา

(ท่านมีอาการไอและเสมหะ หยุดพูด จัดการกับเรื่องไอ แล้วอธิบายธรรมะเกี่ยวกับเรื่องไอว่า...)

สังขารมันไม่เที่ยง มันมีอะไรขึ้นมาอุดจุกคอหอย เขาเรียกว่า เสมหะ ไม่ใช่กิเลส เสมหะหรือเสลด ภาษาพระเรียกว่าเสลดหรือว่าเสมหะก็อันเดียวกัน ไม่รู้มันมาจากไหน มาบ่อยๆ ว่างๆก็ขึ้นมาจุกคอให้ไอเล่นไปอย่างนั้นเอง แล้วพอไอแล้วมันก็หลุดไป หลุดออกไปก็กลืนไปเสียบ้าง คายออกมาบ้าง กลืนลงไปในท้องตามเรื่องของมัน **อาการที่เป็นนี่ก็เป็นอุปสรรคของชีวิต แต่ว่าเราอย่าไปเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น นึกได้ว่า เออ! ธรรมดามันก็เป็นอย่างนั้นแหละร่างกายเรามันมีนั่นมีนี่ ปรุงๆแต่งๆ เครื่องมันขัดข้องมันก็เป็นไปตามเรื่อง ถ้าเรามองเห็นหรือคิดอย่างนี้มันก็เกิดปัญญา**

แต่ถ้าเราคิดว่า เฮ้ย! ทำไมมันเข้ามาขวางขณะนี้ ฉันกำลังจะพูดคล่องๆ ทำไมมาเที่ยวขัดคออย่างนี้ แล้วจะไปโกรธใคร โกรธร่างกายก็ไม่ได้ ถ้าโกรธแล้วเขกหัว...ก็เจ็บตัวเอง มันเรื่องอะไร นี่เขาเรียกว่าโกรธไม่เข้าเรื่อง คนบางคนโกรธตัวเองไม่เข้าเรื่อง แล้วทำอะไรไม่ได้ก็เหวี่ยงแก้วไปเหวี่ยงกระโถนไปบ้าง ใครเข้ามาขวางก็ด่าเข้าบ้าง พิษสงมันไม่ใช่เล็กน้อย

เรื่องไม่รู้นี่พิษมันแรงเหมือนกัน ทำให้เกิดปัญหาด้วยประการต่างๆ แต่ถ้าเรารู้เราสบายใจ ไม่ต้องเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น แก้ไขไป แก้ได้ก็ดี เหมือนรถเสียเราแก้ได้ก็วิ่งต่อไป แก้ไม่ได้ก็แสดงว่ามันมีอะไรขัดข้องทางเทคนิคมาก

ต้องเข็นไปเข้าอู่ ก็เป็นทุกข์จะต้องจ่ายค่าซ่อม ก็ต้องคิดว่า อยากมีรถมันต้องซ่อมซิ บอกกับตัวอย่างนั้น จะไปทุกข์เรื่องจ่ายเงินซ่อมทำไม ถ้ากลัวจะเป็นทุกข์เรื่องนี้ก็เอาไปโละทิ้งเสียเลยไม่ต้องซ่อมต่อไป โละทิ้ง...ไม่มีรถใช้ขับมาวัดมาวาไปไหนมาไหน มันก็ต้องมีกันต่อไป มีก็ต้องใช้ด้วยปัญญา ไม่ใช้ด้วยความเขลา เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น อันนี้อธิบายให้เห็นง่ายๆ นี่เรื่องแทรกเข้ามาที่นี้ว่าต่อไปจากที่ค้างไว้

ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยปรุงแต่ง

ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราแยกออกไปอย่างนั้น แยกออกไปเป็นอาการ ๓๒ คือให้ถอดนั่นเอง ให้ถอดออกไปวางเป็นชิ้นเป็นชิ้น ให้เราถอดตัวเราเองไม่ใช่เอามีดมาตัดแขนออกไป ตัดอะไรออกไปวางอย่างนั้น อย่างนั้นมันก็ทารุณเกินไป มันโง่ไปแยกอย่างนั้น

หรือว่าเป็นทุกข์...ไม่อยากจะทุกข์ก็ฆ่าตัวตายก็โง่หนักเข้าไปอีก เราไม่ต้องฆ่าตัวตาย แต่เราจะอยู่ต่อไปด้วยบทเรียนที่ทำให้เกิดทุกข์ เอาความทุกข์เป็นครู เอาความทุกข์เป็นบทเรียน เอาความจนเป็นครู เอาความจนเป็นบทเรียน เอาอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเหล่านั้นเป็นครูเป็นบทเรียนของเรา เราก็ไม่ต้องทุกข์ซ้ำบ่อยๆ เพราะเกิดปัญญาเกิดความรู้ความเข้าใจ

ข้อนี้ต้องหัดแยกนั่งพิจารณา...พิจารณาว่า เราแยกผมออกไป หัวไม่มีผมแล้ว หลับตาเห็นภาพว่า อ้อ! ผมไม่มีบนหัว ผมมีนี่มันก็ยุ่งเหมือนกัน ต้องหวีมัน ต้องสระมัน ต้องซื้อครีมมาใส่ ต้องไปดัดผม ดัดผมทีหนึ่งก็เสียหลายสตางค์ แต่ไม่ดัดมันก็เลอะเทอะ มันไม่ทันสมัย จะเป็นยายเชยไป ต้องไปดัด

กับเขาหน่อย มันก็ทำไปตามหน้าที่นั่นเอง **นี่เราทำตามหน้าที่ไม่เสียหายอะไร เราใช้ปัญญา ทำไปตามหน้าที่**อย่าไปเป็นทุกข์เมื่อผมหยิกผมหยอง อย่าเป็นทุกข์เมื่อผมหงอก หรืออย่าเป็นทุกข์เมื่อผมร่วง หรือว่าเป็นขี้รังแค **อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน ให้รู้ว่าธรรมชาติมันมีอย่างนี้บ้างแหละ มันมีด้วยกันทุกคน มากหรือน้อยสุดแล้วแต่เครื่องปัจจัยปรุงแต่ง** เราก็ถอดอวัยวะออกไป

เหมือนกับว่าชะลอมใบหนึ่ง เรามีชะลอมใส่ของ...เรียกว่าชะลอม ชะลอมนี่คืออะไร ก็คือตอกหลายๆอันเอามาสานกันเข้าเป็นรูปอย่างนั้น มีช่องตรงกลางเอาของใส่ลงไปได้แล้วก็มัดรวบหิ้วไปไหนมาไหน เขาเรียกว่าชะลอม คนที่อยู่ใกล้ป่าไผ่ถ้าขยันสานชะลอมนี่มันก็พอกินพอใช้

ไปพักอยู่ที่ระนอง ที่วัดบ่อน้ำร้อน ท่านสมภารท่านเป็นคนทันสมัย ท่านบอกว่าอาจารย์ไปดูชิ ผมมีบ้านพัฒนา ๕ - ๖ หลัง ที่ตรงนี้ ไปดูบริเวณ...เห็นบ้านสะอาด ปลูกดอกไม้หน้าบ้าน ทำรั้วหน้าบ้าน เดินเข้าไปในบ้าน ก็เรียบร้อย สะอาดสะอ้าน ได้ไปถึงบ้านหนึ่งกำลังสานตะกร้าอยู่เลยถามว่า “สานตะกร้าเอาไปขายใบละเท่าไร?” “ใบละ ๓๐ บาท” “วันหนึ่งสานได้กี่ใบ?” “วันหนึ่งก็สานได้ ๑๐ ใบ” โอ้! ได้ ๑๐ ใบ ใบละ ๓๐ บาท ก็ได้เงินวันละ ๓๐๐ ดีกว่าไปยืนแช่น้ำในคลองหาดส้มแป้นเพื่อขุดแร่เพราะขุดแร่...บางทีก็ไม่ได้ แต่ว่าได้เปียกแน่ๆ ได้ขาเป็นเหน็บชาแน่ๆ เพราะว่าแช่นานๆ พวกที่หาแร่นี่มันจะเป็นเหน็บชาเพราะวันหนึ่งยืนในน้ำนี่หลายๆชั่วโมง เลือดมันเดินไปไม่สะดวก แล้วก็อาหารกินก็ไม่สมบูรณ์นักก็มักจะเป็นโรคเหน็บชา แต่คนนั้นแกตัดไม้ไผ่มาสาน บอกว่าสานมากสานน้อยมันขึ้นอยู่กับเหลาไม้ไผ่ สานนั้นมันง่ายหรอก แต่ว่าเหลาไม้นี่มันยากสักหน่อย ถ้ามีคนช่วยเหลาก็สานได้มาก แล้วทำงานแบบนี้คนแก่ก็ทำได้

ชะลอมหรือตะกร้านี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราพิจารณาแยกแยะมันออกไป **ถอดตอกออกไปเป็นเส้นๆ ถอดไม้ออกไป ชะลอมหรือตะกร้าก็หายไป ไม่มี**

อยู่ มันเป็นมันมีขึ้นมาได้เพราะการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัยของมันเท่านั้น ตัวจริงของมันจึงมิได้มีอยู่ ที่เราเรียกว่าชะลอมเพราะเอาไม้ไผ่มาสานเป็นรูปร่างอยู่อย่างนั้น ถ้าเราถอดไม้ไผ่ออกหมด ชะลอมอยู่ตรงไหน? ชะลอมมันก็ไม่มี เพราะเราถอดเอาไม้ไผ่ออกหมดแล้ว ชะลอมก็ไม่มี

รถก็เหมือนกัน รถที่นั่งๆเราถอดรถเสียบ้าง ล้อถอดออกไป ตัวถังแยกไปวางไว้ให้เด็กนั่งเล่นเสีย เครื่องยนต์เอามาถอดออกหมด...ไม่มีเครื่องยนต์แล้ว หลังคาก็หายไป อะไรๆก็หายไป รถนี่มันคืออะไร? ก็คือส่วนผสมของวัตถุหลายอย่างรวมตัวกันเข้าก็เป็นรถขึ้นมา

หลักในการเจริญวิปัสสนา

สิ่งต่างๆในโลกนี้มันผสมทั้งนั้น ในทางพุทธศาสนาสอนให้เรารู้ว่ามันเป็นของผสมทั้งสิ้น ของผสมทางภาษาธรรมเขาเรียกว่าสังขาร สังขารคือสิ่งที่เกิดขึ้นจากเครื่องปรุงแต่ง พูดให้ฟังง่ายเรียกว่าของผสม ไม่ว่าอะไรเป็นของผสมทั้งนั้น ร่างกายเราก็มีส่วนผสมตัวยืนก็คือธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ความจริงมีมากกว่านั้น แต่เราแยกให้เห็นง่ายๆ สัก ๔ อย่าง เป็นเพียงแต่ธาตุ ๔ มันผสมกันตามธรรมชาติ อาศัยมารดาบิดาเราก็เกิดมา มีชีวิตอยู่ได้ ก็ใส่เครื่องผสมเข้าไปทุกวัน ตื่นเช้าต้องรับประทานอาหาร ต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้ ถ้าขาดเครื่องปรุงแต่งมันก็ดับไป ถึงแก่ความตาย หรือมีโรคเข้ามาเราก็ตาย มีรถยนต์มาชนแข้งหักขาหักคอหักเราก็ถึงแก่ความตายไป

อันนี้เป็นเรื่องที่เรียกว่า เป็นสิ่งที่เป็นอยู่อย่างนั้นของสิ่งที่เรียกว่าสังขาร สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เราสวดมนต์ว่า สัพเพ สังขารา อนิจจา สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สัพเพ สังขารา ทุกขา...สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์โดยสภาพ

สัพเพ สังขารา อนัตตา...สังขารทั้งปวงไม่มีเนื้อแท้ในตัวของมันเอง อันนี้คือหลักแล้ว หลักเจริญภาวนาด้านวิปัสสนา คือพิจารณาตามหลักนี้ ให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง

ไม่เที่ยงก็ไม่ต้องทุกข์เพราะเป็นเช่นนั้นเอง

'ไม่เที่ยง' หมายความว่า **ไม่หยุด ไหลไม่หยุด ไหลเรื่อยไป** ไหลเหมือนกับกระแสคลื่นที่มากระทบฝั่งเรื่อยไป กระแสน้ำที่ไหลไปเหมือนกับกระแสอื่นๆก็เป็นอย่างนั้น กระแสไฟ กระแสลม กระแสแห่งความคิดมันก็ไหลเรื่อยไป ไหลไม่หยุด ไม่ได้หยุดหย่อน ไหลไปตลอดเวลา ร่างกายเรามันก็เปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนั้น มันไหลอยู่ในสภาพอย่างนั้น ไม่มีอะไรหยุดนิ่ง ตั้งแต่เกิดไหลมา กี่ ๑๐ ปีแล้ว ไหลมา ๕๐, ๖๐, ๗๐, ๘๐, ๙๐ ปี ไหลไปถึง ๑๐๐ ปี นี่น่าจะแย่แล้ว ไม่ค่อยไหวแล้ว ถ้า ๑๐๐ ปี ไม่ไหวแล้ว...ใกล้เต็มทีแล้ว แล้วมันก็หยุดไหลก็คือตายนั่นเอง นี่ถ้าเราพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่า **'เป็นเช่นนั้น'**

แต่ในระยะจุดเกิดกับจุดตายนี้มันมีอุปสรรคข้อขัดข้อง คือ โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เป็นหวัดปวดหัวปวดท้อง โรคลำไส้ โรคกระเพาะอาหาร โรคที่เกิดตามธรรมชาติ มันเป็นขึ้นโดยธรรมชาติ เพราะเราไม่รู้เท่าไม่รู้ทันในเรื่องอาหารในเครื่องดื่ม หรือในเรื่องอะไรต่างๆ เราก็เป็นโรคขึ้นมา เป็นโรคก็ไม่ใช่เป็นแต่เราคนเดียวมันเป็นทุกคน เอ้า! ไปอยู่โรงพยาบาล ลองไปดู ว่างๆไปดูเสียบ้างก็ได้...ไม่เจ็บไม่ไข้ หมอถามว่า "มาทำไม?" "มาเรียนอะไรหน่อยจากคนไข้" แล้วก็เข้าไปดูห้องผู้หญิงก็หญิงไปหมด ไปดูห้องผู้ชายก็ผู้ชาย ห้องกระดูกก็ แหม! แข้งหักขาหัก เขาเรียกว่าโรคยามาฮ่า โรคซูซูกิ โรคยามาฮ่า เด็กหนุ่มเป็นโรคยามาฮ่าเยอะ ไปนอนเต็มไป บางคนก็นอนคราง บางคนก็นอนคว่ำ อะไรต่อ

อะไรต่างๆ ดูแล้วก็นึกสังเวชสลดใจเรื่องโรคเหล่านั้นทุกประเภท มีโรคมากมาย แม้พระสงฆ์องค์เจ้าก็ไปอยู่โรงพยาบาล สมเด็จพระสังฆราชฯ ท่านก็ยังไม่กลับวัดสักที นี่ก็เรียกว่าท่านเปลี่ยนมาถึง ๙๙ ปีแล้ว มันก็ใกล้เต็มทีแล้ว แต่ว่ายังรักษากันต่อไป ยังรักษาได้ก็ว่ากันต่อไป แต่วันหนึ่งก็ต้องสิ้นสุดการเดินทาง นี่เรื่องธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งหลาย...เป็นเช่นนั้น

เราซื้อของมาใช้ เช่นซื้อรถยนต์มาคันหนึ่ง ใหม่เอี่ยมเข็นออกจากอู่ต่อไปมันก็จะไม่ใหม่แล้ว ใช้ไปๆ ถ้าประคับประคองใช้ก็ไม่เป็นไร เดี๋ยวก็เพื่อนครูดเข้าให้ แหม! รถใหม่ๆครูดครั้งแรกนี่ใจหายเลย...ไม่สบายใจ พึ่งออกจากอู่แล้วมาชนกันได้เราไม่สบายใจ แต่ถ้าเราเป็นคนมีธรรมะก็บอกว่าเรื่องชนนี่มันเป็นธรรมดา กระทบขนาดนี้ไม่เป็นไร ถ้าชนด้านหน้าแล้วคนขับก็จะไม่มีโอกาสคิดปัญหาต่อไป แล้วมันมีบ่อยในประเทศไทย ไม่ใช่มีแต่ของเรา...มีทั่วไป เพราะคนขับรถในเมืองไทยนั้นยังไม่มีคุณธรรมเพียงพอ

เมื่อวานนี้พอ ๙ โมง เขามารับไปที่คุรุสภา เอาไปขูดเกลาพวกขับรถ ๑,๒๐๐ กว่าคน โอ้ย! นั่งกันเต็มแน่นไปเลย ตำรวจทางหลวงก็มาด้วย เลยบอกว่า เออ! ๒ พวกนี้มาพร้อมกันดี เพราะว่าตำรวจทางหลวงกับรถสิบล้อนี้เขาคุ้นเคยกัน เขารักใคร่กันดีมาก เครื่องเชื่อมก็คือในหลวงใบแดงๆ อย่างนี้แล้วตำรวจทางหลวงชอบ แต่สิบล้อไม่ค่อยชอบใจเท่าใด แต่ว่าก็จำเป็นต้องให้ เพราะว่าสิบล้อมักบรรทุกของเกิน เมื่อบรรทุกของเกินตำรวจก็ต้องรีดต้องไถไม่ให้ก็จับไปโรงพัก...หนักกว่า เลยก็ใส่ลงไปในใบขับขี่เสร็จ แล้วพอบอกว่าตรวจใบขับขี่...ยื่นมา ชักใส่กระเป๋า ฮึ! เรียบร้อยไปได้ คนขับรถตบมือเกรียว ตำรวจทางหลวงไม่ยักตบมือ เมื่อวานนี้ นี่เป็นอย่างนั้น มาเจอกันเข้า ๒ พวกพร้อมกันเลย ก็เลยเทศน์กันไปด้วยในตัว

คนขับรถบ้านเรามันไม่ค่อยมีมารยาท เพราะไม่ค่อยได้อบรมบ่มนิสัย ถามอธิบดีกรมการขนส่ง บอกว่า มีครับ โรงเรียนสอนคนขับรถมี แต่ว่าสอนกฎหมาย

สอนแต่วิธีขับรถไม่อบรมจิตใจ ก็เลยเสนอไว้ว่าเมื่อเขาเรียนจบหลักสูตรแล้ว ก็ขอให้ส่งมาที่วัด ให้มากินนอนที่วัด ๗ วัน จะได้เอามาฝึกอบรมจิตใจ หัดให้มันเดินช้าๆ เอาขันน้ำมาคนละใบใส่น้ำ ให้เต็ม เอ้า! เดินถือขัน อย่าให้มือเปียกนะ ถือขันอย่าให้มือเปียก มันก็ต้องเดินค่อยๆ ระมัดระวัง ให้มันรู้จักช้าเสียบ้าง รู้จักเบรคตัวเองอะไรเสียบ้าง เอามาฝึกอย่างน้อยสัก ๗ วัน ก่อนที่จะออกไปปฏิบัติงานอะไร ต่างๆ แล้วนานๆก็เรียกเข้าอู่ซ่อมเสียบ้าง รถนี่ก็ยังต้องเข้าอู่ คนขับไม่เคยได้เข้าอู่เลย มันก็ทรมานเกินไป

พูดให้คนขับรถฟังอย่างนั้นเมื่อวานนี้ ซึ่งไม่ค่อยได้ฟังปาฐกถาคนพวกนั้นแล้วบอกว่า เราขับรถประมาท บางทีก็เปิดเพลง เพลงไม่เข้าท่าทั้งนั้น วันหลังเอาเทปธรรมะไปเปิดบ้าง ใส่ไว้พอขับรถเหนื่อยๆ ฟังธรรมะไปด้วย ขับรถไปด้วย ในตัว

มีสติ อย่าเผลอ

แล้วก็พูดถึงเรื่องว่าเรามีรถใหม่ชอบเอาไปให้พระเจิม ที่วัดชลประทานฯ นี่ก็มีเครื่องเจิมเหมือนกัน แต่ว่าไม่ใช่แป้งไม่ใช่อะไร ทำเป็นสติ๊กเกอร์สำหรับติดในกระจกด้านใน คนขับจะได้มองเห็นง่าย ถ้าอ่านแล้วอ่านได้ใจความว่า **"มีสติ อย่าเผลอ"** เลยบอกว่าท่านอธิบดีว่าต้องลงทุนหน่อย ที่วัดพิมพ์ไว้น้อย ไม่พอแจก เทศน์เสร็จแล้วอธิบดีไปคุย บอกว่า "เข้าทีดี ผมจะบอกผู้อำนวยการกองให้ไปติดต่อเอาตัวอย่างมา ค่อยไปขอทุนกับพวกที่มีรถมากๆ ทำสติ๊กเกอร์แจกติดทุกคันเลย" ติดแล้วมันอ่านได้ง่าย มีสติ...อย่าเผลอ จุดแป้งมันอ่านไม่ออก...มันเห็นแป้งแล้วมันอ่านไม่ออก บอกว่าไม่รู้ว่าอะไร หรือว่ายันต์หลวงพ่อมันก็อ่านไม่ออก...อักษรเขมรขยุกขยิกไม่รู้ว่ามันอ่านว่าอะไร มันมีความหมายอย่างไร มัน

ไม่ได้เรื่องทั้งนั้น อันนี้มันเข้าใจว่าศักดิ์สิทธิ์ ช่วยเราได้ เลยก็ประมาทกัน เพราะนึกว่ายันต์ช่วย นึกว่าหลวงพ่อช่วย นึกว่าเจิมแล้วจะช่วยให้ไม่ชนก็เลยประมาท มันไม่ได้ เลยบอกให้เข้าใจว่าไอ้สิ่งนั้นช่วยไม่ได้...ถ้าเราเป็นผู้ประมาท เราต้องไม่ประมาท ต้องมีสติ...อย่าเผลอ เลยต้องเขียนใหม่ เจิมใหม่ มีสติ...อย่าเผลอ อย่างนั้นดี โยมอยากได้ก็ไปขอที่พระมหาเผียน มีหรือเปล่าเดี๋ยวนี้ พิมพ์ไว้อาจจะหมดแล้ว เอาไปติดๆไว้บ้าง มีสติ...อย่าเผลอ มันก็ดี พูดให้เขาเข้าใจอย่างนั้น

อันนี้ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาศึกษา ทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ท่านให้แยกออกไปพิจารณา

หรือคำพิจารณาบางคำ เช่นคำว่า นิสสัตโต นิชชีโว สุญโญ, นิสสัตโต ...ไม่ใช่สัตว์, นิชชีโว...ไม่ใช่ชีวิต สุญโญ...ว่างเปล่า พูดอย่างนี้ญาติโยมไม่เข้าใจแหม! มันว่าง มันไม่มีอะไร พระพุทธศาสนาสอนเรื่องไม่มีอะไร เรื่องไม่มีอะไรนั้นเป็นเรื่องปัญญาชั้นสูง ที่เราจะเอามาใช้เป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ ประเล้าประโลมใจ ไม่ใช่ว่าไม่มีอะไรแล้ว ไปทำผิดอะไรก็ได้ อย่างนั้นก็ไม่ได้

ผู้ที่เจริญปัญญานั้น เขาอบรมศีลธรรมมาพอสมควรแล้ว เป็นคนมีศีลมีธรรม แต่ว่ามันยังมีปัญหาทางใจ ยังมีความทุกข์มีความเดือดร้อนใจ ศีลธรรมช่วยแก้ทุกข์ไม่ได้ ช่วยได้แต่แก้ปัญหาสังคม คือให้คนอยู่กันด้วยความเรียบร้อย เช่นเราถือศีลห้า ก็หมายความว่าเราไม่ฆ่ากัน...ก็สบาย ไม่ลักกัน ...ก็สบาย ไม่ประพฤติผิดล่วงเกินของรักของชอบใจกัน...ก็สบาย ไม่พูดโกหกหลอกลวงกัน มันก็ไม่มีเรื่องจะต้องต่อยปากกัน ไม่เสพของมึนเมาก็ไม่เสียสติ ไม่เสียปัญญา ก็อยู่ในสังคมได้สบาย แต่แม้เราจะมีศีลธรรมดีอยู่แล้วเราก็ยังมีปัญหาส่วนตัว แต่ละคนนี่มีเรื่องส่วนตัวที่จะต้องกลุ้มใจ เรื่องสามี เรื่องภรรยา เรื่องลูก เรื่องทรัพย์สมบัติ เรื่องการงาน เรื่องประเทศชาติ บ้านเมือง โอ้ย! เรื่องมันเยอะที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ **เพียงแต่ถือศีลธรรมนั้นเราอยู่ในสังคมสบาย สังคมที่มีความสงบ แต่ก็ยังมีความทุกข์ทางใจอยู่**

เครื่องมือสำหรับแก้ความทุกข์ทางใจ

ความทุกข์ทางใจ...ต้องใช้ธรรมะชั้นสูงขึ้นไปเป็นเครื่องมือสำหรับพิจารณาแก้ไข เอามาเป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจให้คลายความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะฉะนั้นจึงต้องก้าวขึ้นไปถึงขั้นนั้น

ในหลักคำสอน ๓ ประการที่ว่า ให้ละความชั่ว คือไม่ทำบาปด้วยประการทั้งปวง ให้ทำกุศลให้ถึงพร้อม สองอย่างน่าจะพอแล้ว...ไม่พอ ต้องทำจิตให้สะอาด จิตที่สะอาดนั้นคือสะอาดจากกิเลส แล้วยังไม่พอ...ต้องสะอาดเพราะไม่ต้องเข้าไปแบกภาระอะไรไว้ ด้วยความเขลาหรือว่าด้วยอวิชชา ไม่เข้าไปยึดถือสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ แล้วก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ปลงไม่ลง วางไม่ได้ เพราะเราไม่รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร มันไม่หนักแต่ว่าแบกไว้ พอแบกไว้มันก็หนัก

ดังที่เราสวดมนต์ว่า **ภารา หะเว ปัญจักขันธา** ฯลฯ ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นของหนักเน้อ! แล้วคนหนักก็คือคนที่เข้าไปยึดไปถือไว้ วางลงได้ก็เป็นสบายใจ วางอันนี้แล้วอย่าไปจับอันอื่นเข้ามาแบกอีก เพราะบางทีเราวางอันนี้จับอันโน้น วางอันนั้นจับอันโน้น วางๆ จับๆ มันก็เหนื่อยแรง มันหมดแรงสักวันหนึ่ง ไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เราจึงต้องวางหมดด้วยประการทั้งปวง

อย่าทำหน้าที่ให้เป็นทุกข์

คำว่า **"วางหมดด้วยประการทั้งปวง"** นี้ ญาติโยมบางคนฟังแล้วคิดว่า เอ! ไม่ต้องทำอะไรแล้ว วางหมดแล้วจะอยู่อย่างไร อย่างนั้นมันก็ไม่ได้ มันต้องทำตามหน้าที่ เป็นสามีก็ต้องทำงานไปตามหน้าที่ เป็นภรรยาก็ต้องทำงานตาม

หน้าที่ เลี้ยงลูกไปตามหน้าที่ เป็นตำรวจก็ต้องปฏิบัติงานตามหน้าที่ เป็นทหารก็ต้องทำงานตามหน้าที่ เป็นครูต้องสอนไปตามหน้าที่ เป็นพระก็ทำงานไปตามหน้าที่ เป็นอะไรก็แล้วแต่เราจะก็ต้องทำไปตามหน้าที่ นี่ความหมายที่ถูกต้องมันต้องเป็นอย่างนี้

หน้าที่คือหน้าที่ แต่อย่าทำหน้าที่ให้เป็นทุกข์ นี่จุดประสงค์มันอยู่ที่ตรงนั้นเอง อย่าทำหน้าที่ให้เกิดเป็นทุกข์ จะทำอย่างไรที่จะไม่เป็นทุกข์ มันก็ต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อย่าให้ใจเข้าไปยึดในสิ่งนั้นมากเกินไป มันจะเกิดปัญหาคือความทุกข์

ไม่ยึดถือก็ไม่เป็นทุกข์

ภาษาธรรมะเรียกว่า **'อุปาทาน'**

อุปาทาน หมายความว่า เข้าไปยึดมั่นในสิ่งนั้นจนเป็นทุกข์ ให้เราสังเกตใจของเราเองว่าเราเป็นทุกข์เพราะอะไร เราเป็นทุกข์เพราะสามีก็เพราะเรายึดมากเกินไป ยึดว่าสามีฉันมากเกินไป เป็นทุกข์เรื่องภรรยาก็ไปยึดว่าภรรยาของฉันมากเกินไป เป็นทุกข์เพราะลูกก็ไปยึดถือว่าลูกของฉันมากเกินไป ถ้าลองยึดถือแล้วเราก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น มีทรัพย์ก็เป็นทุกข์เพราะทรัพย์ มีวัวเป็นทุกข์ มีควายเป็นทุกข์ มีนามีไร่เป็นทุกข์ ฯลฯ มีอะไรเป็นทุกข์แล้วใช้ไม่ได้ทั้งนั้น

อันนี้เราต้องคิด ต้องตรอง ต้องกระทำ ชนิดที่มีโดยไม่ต้องเป็นทุกข์มันก็สบาย มีเงินไม่เป็นทุกข์เพราะเงิน มีบ้านไม่เป็นทุกข์เพราะบ้าน แต่ว่าไม่ใช่ปล่อยบ้านให้รกรุงรัง ใครมาเห็นแล้วว่าทำไมปล่อยให้มันรกรุงรัง ไม่ใช่บ้านฉันนี่มันก็เลอะแล้วล่ะ...คนนั้นมันไม่ใช่คนเข้าถึงธรรมะแล้วลงทำแบบนั้น มันไม่ปัดไม่กวาดไม่ทำหน้าที่ เราอยู่บ้านนี่ต้องกวาดบ้าน ใช้เสื้อผ้าก็ต้องซักเสื้อผ้า

อยู่ในเมืองก็ต้องทำหน้าที่ของคนอยู่ในบ้านในเมือง ทำให้มันเรียบร้อย แต่ว่าไม่เป็นทุกข์เพราะการกระทำนั้น ตรงนี้แหละเป็นจุดสำคัญที่สำคัญมันคืออย่างนี้ มีโดยไม่ต้องเป็นทุกข์ ทำโดยไม่ต้องเป็นทุกข์ ไปไหนคิดอะไรไม่ต้องเป็นทุกข์ นี่คือจุดที่เราต้องการ เราต้องหาวิธีว่าจะไปสู่จุดนั้นอย่างไรที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ มันต้องใช้หลักพิจารณาทีละน้อยๆ ค่อยรู้ค่อยฉลาดขึ้น

ญาติโยมที่มาฟังเทศน์หลายปีนี่ ลองคิดดูว่า ใจมันดีขึ้นสักเท่าไหร่ ดีขึ้นเยอะแล้ว ดีขึ้นมากแล้ว อาตมามองรู้ว่ามันทุกข์น้อยลงไป กลุ้มใจน้อยลงไป มีอะไรเกิดขึ้นถามว่า เออ! เป็นอย่างไร ไม่เป็นไรเจ้าค่ะ...ธรรมดา พอใช้ได้ ถ้าพูดว่าธรรมดามันก็ใช้ได้แล้ว ถ้าถามว่าเป็นอย่างไร? แหม! แย่...แย่มาก มันกลุ้มใจเหลือเกิน นี่แสดงว่ามาวัดแล้วไม่ได้กินยา ไม่เอายาไปใช้ แจกเท่าไรๆ ไม่ได้เอาไปใช้ ยังนั่งกลุ้มใจอยู่ด้วยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็แสดงว่ายังไม่เข้าถึงธรรมะที่อาตมาได้แจกไป

อันนี้ต้องพยายามคิดว่า ทำไมต้องเป็นทุกข์ ทำไมต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องคิดแก้ต่อไป ต้องมาฟังบ่อยๆ ปัญญาก็ค่อยเพิ่มขึ้นๆ แล้วผลที่สุดก็พอปลงพอวางในเรื่องอะไรต่างๆ แต่ไม่ใช่ว่าปล่อยตัวปล่อยใจ ไม่สนใจอะไรเลยก็ไม่ได้ คนบางคนบอกว่า แหม! เข้าวัดแล้วดูรุ่มร่ามรุงรัง มันก็ไม่ถูก เราก็ไปหรือทำตามแบบชาวโลกอันเหมาะอันควร เช่น ไปสังคมก็ต้องแต่งผม แต่งหน้า . แต่งไปตามเรื่องนั้นแหละ...ตามหน้าที่ แต่ว่าเวลาแต่งก็บอกว่าแต่งไปอย่างนั้นแหละ เนื้อแท้ไม่มีอะไรหรอก แต่ว่าฉันจะไปสังคม เขานิยมอย่างนี้ก็ต้องแต่งกับเขาหน่อย เรารู้ว่าอะไรเป็นอะไรเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ เราก็ไม่ต้องเดือดร้อนใจ ถ้าผมหงอกสักเส้นก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องวิ่งหายามาประมาพรมให้มันหนักหัวเกินไป เพราะว่ามันเป็นอย่างนั้น ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น อะไรเกิดขึ้นก็มองเห็นว่าธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น...ใจมันก็ค่อยสบาย ปัญหามันค่อยลดน้อยลงไป

สัมผัสทุกสิ่งด้วยปัญญา พาพ้นทุกข์

โยมที่นั่งๆฟังมีปัญหาอะไรอยู่บ้าง ก็เอาไปคิดในแง่นั้น

คิดว่า . . .

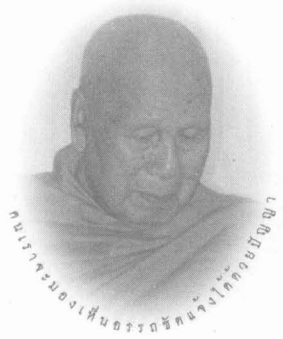
มันไม่มีอะไรเที่ยงแท้
ไม่มีอะไรที่เป็นสุขจริงๆ
ไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้ มันปรุงแต่งทั้งนั้น
มันไหลไปตามอำนาจของมัน
ห้ามไม่ได้ . . . หยุดไม่ได้
ถ้าใครไปห้ามก็กลุ้มใจเอง มันต้องไปตามเรื่อง
แต่ว่าเราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญา
เราก็จะไม่ต้องเป็นทุกข์อะไรมากเกินไป

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
. . . ขอยุติการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงเท่านี้ . . .



คนเรามันมีอะไรในใจทั้งนั้น
. . . อย่าไปกวน . . .
เหมือนกับตะกอนที่มันมีอยู่ในน้ำ อย่าไปกวน มันจะทำให้น้ำขุ่น
. . . เราจะตักน้ำดื่มเมื่อใด . . .
เราก็ค่อยๆตักเอาน้ำที่มันอยู่ข้างบนนั้น

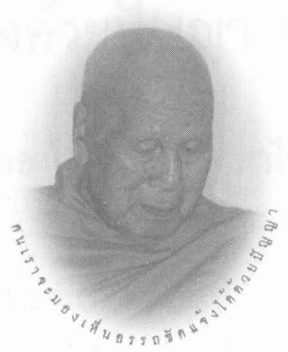
อมตวาจา หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ



ควบคุมได้สุขทั้งกายทั้งใจ

. . . คนเรา . . .
ต้องพยายามควบคุมจิตไว้เสมอ
จึงจะมีความสุขทางด้านกาย ด้านใจ
ถ้าเราบังคับจิตไม่ได้
วุ่นวาย สับสน ด้วยปัญหาต่างๆ
บางทีปัญหาอาจเล็กน้อยเอามาคิดให้วุ่นวายใจมันก็ไม่ถูกต้อง
เราควรจะปล่อยๆ วางๆ ไปเสียบ้าง อย่าเอามาคิดให้มันมากเกินไป
เพราะเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นจะต้องคิด
เราก็อย่าไปคิด อย่าไปเอามาเป็นอารมณ์
. . . ร่างกายเราเหมือนกับเรือ . . .
อย่าบรรทุกของให้มันมากเกินไป
“ของ” ในที่นี้ก็หมายถึงอารมณ์ที่เรารับไว้
ถ้าเราบรรทุกมันมากจนเกินไป . . . เรือมันก็ล่ม

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



เรื่องเก่าๆ

. . . ค น เ ร า . . .

ที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจในชีวิตประจำวันนี่

. . . ทุกข์ด้วยเรื่องอะไร? . . .

เราลองนึกถึงตัวเราเอง

จากประสบการณ์ในชีวิตของเราทุกวันทุกเวลา

ที่เรากลุ้มอกกลุ้มใจ

มีปัญหาต่างๆนานาเกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น

ไม่ได้เกิดจากอะไรอื่น

. . . แ ต่ เ กิ ด จ า ก . . .

“การคิดถึงเรื่องเก่าๆ”

เรื่องเก่าเรื่องแก่อะไรก็ไม่รู้ นานมากี่เดือน กี่ปี แล้วก็ไม่รู้

เราอุตส่าห์เอามาคิดมานึกตรึกตอง

... แ ล้ ว ก็ เ ป็ น เ ห ตุ ใ ห้ เ กิ ด ค ว า ม ก ลุ้ ม ใ จ ...

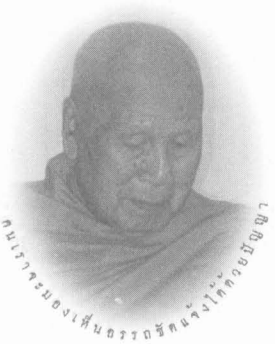
พ ร ะ พ ร ห ม ม ง ค ล า จ า ร ย์ (ห ล ว ง พ่ อ ปั ญ ญ า นั น ท ภิ ก ขุ)



ไม่ถูกแหย่ก็สงบเย็น

เราเอาไม้ไปกวนน้ำในโอ่งที่ขังไว้
น้ำนั้นก็จะเปลี่ยนเป็นน้ำขุ่นข้น
เพราะไปกวนให้ตะกอนมันเคลื่อนไหว
น้ำนั้นก็จะขุ่นข้น
แต่ถ้าเราไม่ไปกวนน้ำในโอ่ง
น้ำนั้นก็จะอยู่ในสภาพสงบนิ่ง เป็นน้ำใส
แม้จะมีตะกอนอยู่บ้าง
มันก็อยู่ที่ก้นโอ่ง ไม่ขึ้นมาเหนือน้ำ
แต่ถ้าเราเอาไม้ไปกวนเข้า ตะกอนก็จะขึ้นมา
ทำให้น้ำที่ใสนั้นกลายเป็นน้ำที่ขุ่นข้น ไม่สะอาด
ไม่เหมาะที่จะนำไปใช้กิน ใช้ดื่ม ใช้บริโภคเข้าไป ฉันใด
. . . สภาพจิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน . . .
ถ้าไม่มีอะไรมาแหย่ มันก็อยู่ด้วยความสงบเย็น

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ทดสอบกำลังใจ

การอดอาหารก็เป็นเครื่องทดสอบกำลังใจ
เพื่อดูว่าเรามีความเข้มแข็งเพียงใด
หรือมีความอ่อนแอเพียงใด
เป็นเครื่องทดสอบ...มันก็ดีเหมือนกัน
แล้วถ้าพูดถึงแง่ของเศรษฐกิจมันก็ดีขึ้น
เพราะงดการจ่ายค่าอาหารไป
ในวันนั้นไม่ต้องจ่าย ไม่ต้องทำกับข้าว
ไม่ต้องหุงหาอาหารกินกันในครอบครัว ประหยัดเงินไว้ได้
ถ้าคนในประเทศไทย ๕๐ ล้านคน
ชวนกันอดอาหารสักวันหนึ่งในเดือนหนึ่ง
ก็จะมีอาหารเหลือกินเหลือใช้
สตางค์ก็เหลือ อาหารก็เหลือ มันก็เกิดประโยชน์แก่อะไรๆต่อไป
. . . เป็นเรื่องที่น่าจะชักชวนกันให้กระทำเหมือนกัน . . .

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ยาจรรโลงจิต

ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า

เรื่องของความสุขเป็นสิ่งที่เราต้องการกันทั้งนั้น
ไม่มีใครเลยต้องการความทุกข์ความเดือดเนื้อร้อนใจ
แต่ว่าโดยธรรมะชั้นสูงของพระพุทธศาสนานี่
พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรารู้ว่า...
ในโลกนี้ไม่มีความสุข มันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น
ท่านจึงตรัสไว้ว่า . . .
ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป
นอกจากทุกข์ . . . หามีอะไรไม่
ความสุขที่แท้จริงเกิดจากการกระทำของตนเอง
ไม่ใช่เกิดจากที่คนอื่น
จึงขอให้ท่านทั้งหลาย...ปฏิบัติเพื่อให้เป็นสุขอย่างแท้จริงเถิด!

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

สุขใจ เย็นใจ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ

การที่เราได้มาประชุมกัน เพื่อฟังปาฐกถาข้อธรรมะในวันอาทิตย์เป็นประจำนั้น ก็มีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่ต้องการนำธรรมะไปใช้เป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขปัญหาชีวิตของเรา เพราะว่าในชีวิตของเราแต่ละคนนั้น ก็ล้วนมีปัญหามีเรื่องที่ต้องขบคิดกันตลอดเวลา

บางครั้งบางคราวปัญหามันเกิดขึ้นแล้วสะสางยาก เป็นเรื่องหนักอกหนักใจ ทำให้เกิดความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เรื่องของความทุกข์ความเดือดร้อนนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ คนเราต้องการแต่ความสุขใจเย็นใจ แต่ทั้งๆที่เราไม่ต้องการทุกข์นั่นแหละ ความทุกข์ความเดือดร้อนก็เกิดขึ้นแก่เราได้ในบางโอกาส

เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ถ้าสมมติว่าเราไม่มีการแก้ไข ความทุกข์ก็จะตั้งอยู่ในตัวเรานาน ทำให้เรามีความทุกข์อยู่หลายๆวัน อันนี้เป็นเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ใครก็ได้ ถ้าหากผู้นั้นขาด "ยา" สำหรับเป็นเครื่องรักษาใจ

พระผู้ยิ่งด้วยความกรุณาปรานี

ธรรมะที่พระผู้มีพระภาคทรงสอนไว้นี้ ความจริงก็เป็นยาชนิดหนึ่งที่เป็นเครื่องรักษาจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน พระพุทธเจ้าเองพระองค์ก็เป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรค พระองค์เป็นผู้รักษาโรคทางใจอันเกิดขึ้นแก่บุคคลทั่วๆไป ทรงเป็นนายแพทย์เคลื่อนที่ คล้ายๆกับเป็นหมอเท้าเปล่าที่เขาพูดกันในหนังสือพิมพ์นั่นแหละ แล้วก็เท้าเปล่าจริงๆด้วย เพราะว่าพระองค์ไม่ได้สวมรองเท้า เดินทั่วไปตามท้องถิ่น เมื่อรู้ว่าใครเป็นทุกข์มีโรคทางใจ พระองค์ก็เสด็จไปหาบุคคลนั้น

โดยปกติใน**ชีวิตของพระองค์ทุกวัน**ทรงตื่นแต่ก่อนรุ่ง คือประมาณตอนตีสี่ เมื่อตื่นแล้วก็แผ่พระญาณ เขาเรียกว่า ญาณพิเศษ เป็นญาณแห่งความเมตตาปรานี ส่งไปยังทิศทั้งสี่ เพื่อตรวจดูว่าวันนี้ใครมีความทุกข์อยู่บ้าง ใครมีความเดือดร้อนใจอยู่ด้วยปัญหาอะไรๆต่างๆบ้าง ถ้าทรงได้ทราบว่าใครมีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ พระองค์ก็จะเสด็จไปสู่ที่นั้น เรียกว่า**ไปโปรดสัตว์** เอาบาตร

ไปด้วย บิณฑบาตไปตามทาง หรือว่าไปบ้านนั้นก่อน แล้วจึงจะไปบิณฑบาตต่อไป เวลาพระองค์เสด็จไปอย่างนั้น เสมือนกับหมอไปหาคนไข้ เพื่อนำยาคือธรรมะไปแจกแก่เขา ให้เขาได้กินแล้วคลายจากความเป็นทุกข์ความเดือดร้อน

ในบางครั้งบางคราวนั้นเราจะพบว่า พระราชานิมนต์พระองค์ไปฉันที่ในวัง แต่ว่าในกระท่อมริมทุ่งโน้นมีคนกำลังเป็นทุกข์ กำลังน้ำตานองหน้าอยู่ พระองค์จะตัดการนิมนต์ไปฉันในวัง แต่ว่าจะไปที่กระท่อมน้อยนั้นก่อน เพื่อเอาธรรมะไปเช็ดน้ำตาคนที่กำลังเศร้าโศกให้หายจากความทุกข์ความโศก ถ้าเราอ่านพบเรื่องอย่างนี้ของพระพุทธเจ้า ก็จะเห็นว่าพระองค์ทรงเปี่ยมไปด้วยความกรุณาปรานีต่อชาวโลกทั้งหลาย เราจึงได้เรียกพระองค์ว่า **"มหาการุณิโก นาโถ" พระองค์เป็นผู้ยิ่งด้วยความกรุณา ทรงเป็นที่พึ่งของชาวโลกทั้งหลาย** ธรรมะที่พระองค์นำไปแสดงนั้น เป็นยาแท้ๆสำหรับแก้โรคทางวิญญาณ คือโรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตนั่นเอง ในพระสูตรมีอยู่ไม่ใช่น้อย ที่พระผู้มีพระภาคได้ไปแก้ไขปัญหาดับความทุกข์ความเดือดร้อนของประชาชนให้หมดสิ้นไป

ธรรมะเป็นยาชุบชีวิตจิตใจ

ในสมัยนี้ ไม่มีพระพุทธเจ้าที่จะไปช่วยแก้ไขเราในรูปอย่างนั้น เราต้องเรียนยาเอาเอง เรียนสรรพคุณของยา ตัวยา แล้วเราก็เอายานั้นไปใช้ในเวลาที่เรามีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ยาที่เราเอาไปใช้นั้น จะเป็นยาชนิดที่ประเสริฐอาจช่วยแก้ปัญหาชีวิตของเราได้อย่างแท้จริง มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยในสังคมยุคปัจจุบัน ที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นในใจ แล้วก็ได้เข้าหาธรรมะ เมื่อได้ศึกษาธรรมะ ธรรมะก็ได้ช่วยบรรเทาเบาบางความทุกข์ความเดือดร้อนอันนั้น

ให้หายไป อันนี้เราจึงเรียกว่า**เป็นยาช่วยชุบชีวิตจิตใจของคนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน**

ยาคือธรรมะ มีอยู่ในที่ใกล้ หยิบฉวยได้ง่ายๆ แต่ว่าบางทีเราก็ทำเฉยเมย และไม่สนใจที่จะหยิบเอายานั้นมาใช้บริโภค เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตของเรา เพราะปกติของคนเราทั่วๆไปนั้น มีความประมาทในชีวิตประจำวัน ไม่ค่อยจะคิดถึงเรื่องความทุกข์ความเดือดร้อนไว้ล่วงหน้า ไม่ค่อยจะคิดถึงปัญหาอันจะเกิดขึ้นในกาลต่อไป ไม่ได้สมมติตัวเองเสียบ้างว่า ถ้าเราเป็นอย่างนั้น เราจะทำอย่างไร ถ้าเราเป็นอย่างนี้เราจะทำอย่างไร ทั้งนี้ต้องรู้จักคิดนึกให้ถูกธรรมด้วย

คิดนึกให้ถูกธรรมและแยบคาย

เช่นสมมติว่าเราอยู่กันในครอบครัว เรามีเงินมีทองใช้อย่างอุดมสมบูรณ์ มีความสุขความสบาย ถ้าสมมติขึ้นในใจว่าหากเกิดไฟไหม้บ้าน บ้านเรือนที่เราอยู่ถูกไฟไหม้หมดไป เราจะทำใจอย่างไรถ้าคิดไว้ล่วงหน้าเสียบ้างอย่างนี้ เราก็พอจะมีทาง เพราะว่าเราได้เตรียมตัวไว้ต่อสู้กับปัญหาเหล่านั้น หรือว่าเราอยู่กันด้วยความรัก สามีภรรยาอยู่ด้วยกันด้วยความสงบสุขในครอบครัว ไม่เคยทะเลาะเบาะแว้งกัน เราอาจจะไม่นึกว่า วันหนึ่งใครคนหนึ่งจะจากกันไป ไม่พ่อบ้านก็แม่บ้านอาจจากไปก่อนสักคนหนึ่ง เพราะความจากกันนั้นมันเป็นกฎธรรมดาอันหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตของทุกคน คนเราเมื่อมีพบกันแล้วก็ต้องมีการพรากจากกัน มีแล้วก็อาจไม่มีได้ อันนี้เป็นกฎเกณฑ์ธรรมชาติที่มีอยู่ตลอดเวลา เราจึงลองสมมติตั้งปัญหาขึ้นเสียบ้างว่า ถ้าอยู่ๆเราจากกันไปสักคนหนึ่งนี่แหละ อีกคนหนึ่งจะเป็นอย่างไร ควรจะคิดนึกอย่างไรในเรื่องปัญหาอย่างนี้

ถ้าเรามีบุตรหญิงบุตรชายที่น่ารักน่าเอ็นดู เราเลี้ยงดูเขาถนอมเขาเอาอกเอาใจเขา เราเคยนึกบ้างไหมว่า เออ! ถ้าลูกมันเจ็บไข้ได้ป่วย หรือว่าเดินไปบนถนนรถชนตาย หรือว่ามีอุบัติเหตุอันใดเกิดขึ้นแก่ลูกของเรา เราจะทำใจอย่างไร อันนี้คนไม่ค่อยได้คิดไว้ล่วงหน้า หรือว่าเกี่ยวกับความเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น เราอยู่ดีๆเราไม่เคยนึกถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าสมมติว่ามันเกิดเจ็บไข้ขึ้นมา เราจะคิดอย่างไร เราจะทำใจของเราอย่างไร

ภาษาธรรมะเรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** หมายถึง**การคิดอย่างแยบคาย คิดอย่างละเอียด ชอยปัญหานั้นให้มันถี่ยิบลงไป เพื่อให้เห็นปัญหานั้นชัดตามที่มันเป็นจริง**

ข้อแนะนำสำหรับผู้ไม่ต้องการความทุกข์

โดยมากเราไม่ค่อยได้คิดไว้ เพราะว่า**ปกติของคนเรานั้นมีความเมาอยู่เป็นประจำ** ไม่ใช่เมาเหล้า เมากัญชา เมาเฮโรอีนเมาอะไร...เมาเหล่านั้นมันมีวันจะหายได้ ที่สุนทรภู่กล่าวว่า . . . “เมาเหล้าเช้าสายก็หายไป แต่เมาใจสุดจะกล้ำทุกค่ำคืน” เมาในดวงใจมันเหลือเกิน เมาในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ลืมคิดไปเสียว่า สิ่งนี้มันอาจจะเปลี่ยนแปลงไปเสียเมื่อไหร่ก็ได้ อาจจะไม่คงทนถาวรอยู่ในสภาพเช่นนี้เสมอไป ความคิดอย่างนี้ไม่ค่อยจะมีอยู่ในจิตใจของคนเราทั่วๆไป

จึงใคร่จะขอแนะนำไว้ล่วงหน้า สำหรับเราผู้ไม่ต้องการความทุกข์ ความเดือดร้อนในจิตใจ ในเมื่อมีอะไรๆเกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเรา เช่น มีความเจ็บไข้ มีความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่เรามีเราได้ หรือมีอะไรๆเป็นปัญหาเกิดขึ้น เราก็จะไม่ทุกข์ร้อนในเรื่องนั้นมากเกินไป

การที่จะไม่เป็นทุกข์ไม่เดือดร้อนเกินไปในปัญหาเหล่านั้น ก็ต้องอาศัยการที่เราคิดไว้ล่วงหน้า เพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจให้ได้สำนึกในเรื่องอย่างนี้ เพราะว่าเรื่องอย่างนี้ถ้าพูดกันไปแล้วมันก็เป็นกฎธรรมดาที่จะเกิดขึ้น สิ่งทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นอะไรในโลกนี้ เช่น เป็นคน เป็นสัตว์ ต้นไม้ ก็ถูกกฎธรรมดาครอบงำทั้งนั้น สิ่งทั้งหลายทั้งที่มีชีวิตไม่มีชีวิตที่มีอยู่ในโลกนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับกฎธรรมดา หนีกฎธรรมดาไปไม่ได้ **กฎธรรมดาเราเรียกกันว่า "สัจธรรม" เป็นธรรมะอันหนึ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราได้รู้ได้เข้าใจไว้ เพื่อจะได้ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขปัญหาชีวิต อันจะไม่ทำให้เราต้องวุ่นวายใจมากเกินไป ในเมื่อต้องประสบกับสิ่งเหล่านั้น**

เรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องที่ควรจะคิดกันไว้หน่อย แต่ว่าคนบางคนไม่ค่อยชอบคิดปัญหาอย่างนี้ เพราะมีความเชื่อประเภทที่เหลวไหลอยู่ในใจ เช่น ถ้านึกถึงความเจ็บไข้ ก็นึกไปเสียว่าเป็นการแช่งตัวเองให้เจ็บไข้ ถ้านึกไปถึงความตาย ก็อาจจะนึกไปเสียว่าเป็นการแช่งตัวเองเกี่ยวกับความตาย หรือว่าจะนึกถึงความพลัดพรากจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็นึกไปว่าไม่เป็นมงคลแก่ตัวเอง อันนี้ไม่ใช่ เราอย่าไปเชื่อในรูปอย่างนั้น

การคิดที่เป็นมงคล

แต่ควรจะเชื่อเสียใหม่ว่า **การคิดถึงเรื่องกฎธรรมดาอันมีอยู่ตามธรรมชาตินั้น เป็นการคิดที่เป็นมงคล** เป็นการคิดที่ก่อให้เกิดปัญญา เป็นการคิดที่ให้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้า เพื่อต้อนรับสถานการณ์เช่นนั้น อันจะเกิดขึ้นในชีวิตของเราต่อไป เพราะสถานการณ์เช่นนั้นเราต้องพบ เราหนีไม่พ้น

คิดเสียว่าเป็นเรื่องธรรมดา

เราเกิดมาอยู่ในโลกเราจะต้องเจอปัญหาดังกล่าวนี้ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นใครต้องมีปัญหาอย่างนี้เกิดในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง อาจจะเร็วก็ได้ช้าก็ได้ มันเป็นเรื่องธรรมดาที่เราหนีไม่พ้น เราจึงควรจะคิดเตือนจิตสะกิดใจไว้ บอกตัวเองไว้ว่า เราอาจเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อาจมีสิ่งนี้เกิดขึ้นในชีวิตของเราก็ได้ และเมื่อสิ่งนั้นมันเกิดขึ้นจริงๆ เราก็พอมีทางปลอบโยนใจตัวเองได้ เพราะเราได้เคยคิดไว้ก่อนแล้ว ถึงมันจะมีความทุกข์ มันก็ไม่หนักเกินไป พูดตามภาษาชาวบ้านว่า **พอปลง พอวาง** รู้จักปลงรู้จักวางลงไปได้ แต่ถ้าเราไม่ได้คิดในเรื่องกฎธรรมดาไว้เสียเลย เราก็ปลงไม่ลง วางไม่ลง เพราะไม่ได้นึกว่ามันจะเป็นเช่นนั้น

คำพูดคำหนึ่งที่เราได้ยินคนพูดกันบ่อยๆคือพูดว่า **ไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้น ไม่นึกเลยว่าลูกจะตายจากไป ไม่นึกเลยว่าภรรยาจะตายจากไป สามีจะตายจากไป ไม่นึกเลยว่าจะถูกจี้เอาแหวนเพชรไป หรือไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้** คำพูดที่ออกมาในรูปเช่นนั้น เป็นการประกาศให้ผู้อื่นรู้ว่าเราเป็นคนไม่เคยนึกคิดในกฎธรรมดา ไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้าเพื่อต่อสู้เหตุการณ์ หรือเป็นการพูดที่ให้คนอื่นรู้ว่า เราเป็นผู้ไม่เคยคิดถึงธรรม อันเป็นกฎความจริง เราจึงได้พูดออกมาอย่างนั้น สมมติว่าขับรถไปชนกัน แต่ว่าตัวไม่ตายไม่เจ็บ ก็พูดว่าไม่นึกเลยว่าจะชนเอา เพราะไม่นึกนั่นแหละจึงถูกชนเข้าให้ ทีนี้ถ้าเรานึกไว้เสียก่อนล่วงหน้า พอขึ้นนั่งจับพวงมาลัย ก็นึกว่าน่ากลัวว่าใครจะชนเราสักรายหนึ่ง เราก็ระมัดระวังหรือน่ากลัวว่าเรานี่จะไปชนใครเข้ามั่ง เราก็เกิดความระมัดระวัง รถมันก็ไม่ชนเอา แต่ถ้าเราไม่นึกเสียเลยว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้จะเกิดแล้วสิ่งนั้นมันก็เกิดขึ้นแก่ชีวิตของเรา อันนี้นับว่า**เป็นเรื่องของความประมาทโดยแท้**

พระพุทธเจ้าสอนให้อยู่ด้วยความไม่ประมาท คือให้คิดนึกเตือนตนเองไว้เสมอในเรื่องอย่างนี้ เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจถูกต้องในเรื่องเกี่ยวกับปัญหาชีวิต เวลาอะไรเกิดขึ้นเราจะได้ไม่ทุกข์ร้อนมากเกินไป

เป็นทุกข์เพราะถูกธรรมชาติลงโทษ

ทีนี้มีข้อเสียอยู่อย่างหนึ่ง ก็คือว่าตามหลักในทางศาสนาโดยทั่วๆไปนั้น ผู้ที่นับถือศาสนาควรจะไปสู่ศาสนสถาน เพื่อฟังคำสอนในทางศาสนา เช่นว่าพวกเราชาวพุทธ ก็มีวันพระเดือนหนึ่งสี่ครั้งสี่วัน วันพระเขามีไว้ทำไม มีไว้สำหรับให้คนไปวัด ให้คนไปศึกษาธรรมะ ให้คนไปพิจารณาตัวเอง ในเรื่องเกี่ยวกับอะไรๆต่างๆ แต่ว่า**ในสมัยนี้เราก็ละเลย เพิกเฉย** ไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องการไปวัด ไม่สนใจในเรื่องการที่จะฟังธรรม ในเรื่องอ่านหนังสือธรรมะ อันเป็นเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตโดยแท้ อันนี้เป็นความผิดพลาดในชีวิตประจำวัน ที่ไม่ได้สนใจในเรื่องอย่างนั้น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นมันก็ถูกธรรมชาติลงโทษ คือทำให้เราเป็นทุกข์มากในเรื่องปัญหานั้น **การที่เราเป็นทุกข์มากนั้นเรียกว่าธรรมชาติลงโทษเราแล้ว** ลงโทษก็นับว่าดีแล้วล่ะ ไม่สนใจอ่านหนังสือ ไม่สนใจฟังธรรมเทศนาที่พระท่านแสดง ก็ถูกลงโทษให้ระทมตรมใจ

ธรรมะคือแสงสว่างนำทางชีวิต

จึงใคร่จะขอแนะนำว่า ถ้าเรามีเพื่อนฝูงมิตรสหายที่คุ้นเคยกันรู้จักกัน เราจงช่วยเหลือวิญญาณของคนเหล่านั้นให้ได้รับแสงสว่างทางธรรมะ ด้วยการ

แนะนำชักจูงให้เขาได้มาวัด เพื่อจะได้ฟังธรรมปาฐกถาเสียบ้าง หรือชักจูงให้เขาอ่านหนังสือประเภทธรรมะเสียบ้าง หรือเราได้พบว่าเขามีปัญหาอะไรๆเกิดขึ้นในชีวิตครอบครัว เรามีธรรมะเป็นของแจก เราก็ควรจะแนะแนวทางแก่คนเหล่านั้น เรียกว่า**แนะวิถีชีวิต** เพื่อปรับปรุงชีวิตของคนเหล่านั้นให้เกิดความสำนึกรู้สึกตัวในหน้าที่อันตนจะต้องปฏิบัติ ในความรู้อันตนจะต้องมีไว้เพื่อนำไปแก้ไขปัญหาชีวิตของตนต่อไป

ถ้าเรามีเพื่อนฝูงมิตรสหาย แล้วได้ช่วยแนะนำชักจูงเขามาในรูปอย่างนั้นนั่นแหละ คือการกระทำที่เป็นมหากุศลต่อบุคคลที่เราเคารพรักใครที่เรานับถือ คนบางคนรักเพื่อนแต่ชวนเพื่อนไปในทางต่ำ ชวนเพื่อนไปเที่ยว ไปดื่มน้ำเมา ไปสนุกสนานอะไรต่างๆ อย่างนี้เรียกว่า **ดึงเพื่อนลงนรก** การดึงเพื่อนลงนรกอย่างนั้นไม่ชื่อว่ารักกันจริง แล้วไม่ชื่อว่าจะช่วยให้พ้นจากความวุ่นวายในทางด้านจิตใจ จึงไม่ควรจะส่งเสริมชักจูงในเรื่องอย่างนั้น เราเป็นเพื่อน เป็นมิตร เป็นญาติ เป็นอะไรกับใคร ก็ควรจะได้แนะนำเขาในทางดีทางงาม ไปนั่งใกล้ใคร ก็ควรจะจุดแสงสว่างส่องให้เขาเห็น และแสงสว่างนั้นก็คือ **ธรรมะอันเป็นดวงประทีปนำทางชีวิตของทุกคน** มีโอกาสใดที่จะส่องแสงไปถึงใครได้ เราก็ควรเอาแสงนั้นไปให้เขา หรือเรารู้ว่าใครมีอะไรเป็นเรื่องที่เดือดเนื้อร้อนใจ เราก็แนะนำพร่ำจูงให้คนเหล่านั้นได้เข้าหาธรรมะ อย่างนี้จะเป็นการช่วยกันในทางจิตทางวิญญาณ **เป็นการช่วยด้านใน** เป็นการช่วยที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของสังคมอย่างแท้จริงประการหนึ่ง

ทีนี้อีกประการหนึ่ง

ปกติวันพระไม่ได้หยุดงาน แต่ว่าวันอาทิตย์เขาหยุด **ทีนี้หยุดวันอาทิตย์เป็นวันพระได้** เรื่องนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องประหลาดอะไร มันเป็นเรื่องสมมติเท่านั้น พระพุทธเจ้าท่านสมมติว่าวันพระเป็นวันหยุดงานหยุดการ...เอาวันทางจันทรคติ เพราะคนในสมัยนั้นเขาถือวันทางจันทรคติกันเป็นเกณฑ์

ถ้าสมมติว่าพระพุทธเจ้าท่านมีอายุยืนมาจนถึงสมัยนี้ พระองค์ก็คงจะบอกว่า **"อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเราอนุญาตให้ท่านมาถืออุโบสถในวันอาทิตย์ได้ ให้มาฟังธรรมในวันอาทิตย์ได้ ให้ถือว่าวันอาทิตย์นั่นแหละเป็นวันสำหรับทำความงามความดีต่อไป"** พระพุทธเจ้าท่านอนุมัติตามโลกเหมือนกันไม่ใช่ฝืนโลกตลอดไป ทรงฝืนในเรื่องที่มันจะทำโลกให้เสื่อม แต่ถ้าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ทำโลกให้เจริญก้าวหน้าพระองค์ก็ไม่ได้ขัดขืนอะไร เห็นว่าเป็นทางดีก็อนุโลมตาม เพราะฉะนั้นเมื่อเราหยุดงานในวันอาทิตย์ **วัดใดมีการแสดงธรรมในวันอาทิตย์ เราก็ควรจะไปฟังกันที่นั่น** วัดวาอารามนี้ก็เหมือนกัน ควรจะหมุนให้มันทันสมัยทันเหตุการณ์ ชาวบ้านเขาหยุดงานกันในวันอาทิตย์ เราก็เปิดโบสถ์ในวันอาทิตย์ แสดงธรรมในวันอาทิตย์ทำกิจกรรมทางศาสนากันในวันอาทิตย์ คนที่สนใจก็จะไปฟังธรรมได้ ไม่ต้องลำบากยากเข็ญอะไร อันนี้เป็นเรื่องมีประโยชน์แก่สังคมในปัจจุบัน **เมื่อเราหยุดงานในวันอาทิตย์ วัดใดมีการเทศน์สอนธรรมะ เราก็ไปนั่งฟังจดจำหัวข้อธรรมะที่ท่านแสดง เอามาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตของเราต่อไป** อันนี้เป็นเรื่องที่ได้ประโยชน์แก่เราทุกคนถ้วนหน้า

พักผ่อนทั้งกายและใจด้วยธรรมะ

การทำงานทำการก็เหมือนกัน เช่นคนที่ทำการค้าขาย ความจริงควรจะทำสักหกวันก็พอแล้วในสัปดาห์หนึ่ง วันที่เขาหยุดกันทั่วไป เช่น วันหยุดราชการ เราก็ควรจะหยุดกันเสียบ้าง เช่นวันอาทิตย์ก็ปิดร้านเสีย ถ้าร้านทั้งหลายปิดในวันอาทิตย์หมด ก็ช่วยประหยัดเหมือนกัน คนก็ไม่ต้องออกจากบ้าน ไม่ต้องไปไดมารู ไม่ต้องไปเซ็นทรัล เพราะเขาหยุดวันอาทิตย์กัน เราไม่ต้องไปซื้อข้าว

ของกันในวันนั้น สตางค์ก็ไม่ต้องจ่าย ค่าน้ำมันก็ไม่ต้องจ่ายมาก จ่ายเฉพาะมาวัดฟังเทศน์เท่านั้น เสร็จแล้วเราก็กลับบ้าน ไปพักผ่อน เด็กๆก็ไม่ต้องออกไปนอกบ้าน ซื้อนั่นซื้อนี่ กรรมกรก็จะได้หยุดงาน เถ้าแก่ก็จะได้หยุดงานด้วยเหมือนกัน พักผ่อนเสียบ้าง เพราะว่าถึงเราจะทำไปมากมายสักเท่าใดก็เท่านั้นแหละ เมื่อถึงเวลาเข้าจริงๆ ก็เอาอะไรไปไม่ได้แม้แต่สักชิ้นเดียว เราต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งนั้น จึงควรจะมีการพักผ่อนกันบ้าง

ที่นี้การพักผ่อนทางกายอย่างเดียวมันก็ไม่พอ ต้องมีการพักผ่อนทางด้านจิตใจด้วย **การพักผ่อนทางด้านจิตใจก็ต้องอาศัยธรรมะเป็นเวทีสำหรับพักผ่อน** เป็นสถานที่ที่สำหรับเราให้ใจเข้าไปอาศัย ให้ใจเข้าไปอยู่ในห้องคือธรรมะ ไปกินอาหารคือธรรมะ ไปสูดลมหายใจเป็นธรรมะ ให้เลือดเนื้อชีวิตจิตใจของเราเป็นธรรมะไปหมด เราก็จะมีความสุข ความกระปรี้กระเปร่า ว่องไว แล้วพอถึงวันจันทร์เราก็ไปทำงาน ทำงานด้วยอารมณ์สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน ถ้าเราทำงานหนักทุกวันๆ สมองก็หนัก ร่างกายก็หนัก ไม่มีเวลาพักผ่อน

รถยนต์...เรายังเอาเข้าอู่ซ่อม
รถจักรยานรถอะไรก็ต้องซ่อมด้วยกันทั้งนั้น
แล้วคนทำไมไม่เข้าอู่ซ่อมกันเสียบ้าง
ซ่อมแต่รถ...เจ้าของเองไม่ได้ซ่อม
เพราะเหตุนั้นเวลาเป็นทุกข์ มันก็ทุกข์หนัก
เพราะไม่ได้เข้าอู่ซ่อมเสียมั่ง

เราควรจะเข้าอู่ซ่อมบ้าง อย่างน้อยเจ็ดวันก็เข้าอู่กันเสียสักวันหนึ่ง เพื่อพักผ่อน ทำจิตใจให้สงบสบาย ไม่วุ่นวายด้วยปัญหาอะไรๆ อยู่ที่บ้านก็อาจมีปัญหาวุ่นวายหนวกหู เราก็มาพักตามวัดตามวาที่ร่มรื่น นั่งพักตามใต้ต้นไม้ ทำจิตใจให้สงบ นึกถึงชีวิตที่ผ่านมา และความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ของเรา นึกถึงเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของเราในอนาคตต่อไปข้างหน้า

หลักพิจารณาล่วงหน้า ๕ ประการ

ถ้าเราได้มานั่งพิจารณาเสียบ้างในเรื่องปัญหาดังที่กล่าวนี้ ก็จะช่วยให้จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวด้วยสิ่งที่มากระทบ แต่ถ้า**เราไม่ได้เตรียมตัวไว้เสียเลย** ดังที่กล่าวแล้วว่า **ไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องมีความทุกข์ไปอีกหลายวัน** เพราะปัญหาอย่างนี้

เพราะฉะนั้น **ในทางธรรมะ**พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราพิจารณาด้วยหลักการ ๕ ประการ เรียกว่า **"อภิณหปัจจเวกขณะ"** คือให้พิจารณาบ่อยๆ ในเรื่องต่อไปนี้

ให้พิจารณาว่า . . .

เรามีความแก่เป็นธรรมดา หนีความแก่ไปไม่พ้น
เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา หนีความเจ็บไปไม่พ้น
เรามีความตายเป็นธรรมดา หนีความตายไปไม่พ้น
เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจเป็นธรรมดา
เราหนีจากกฎเกณฑ์ข้อนี้ไปไม่พ้น
เราทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
เราจะหนีจากผลที่เราได้ทำไว้ไม่ได้เป็นอันขาด

เรามีความแก่เป็นธรรมดา

อันนี้เป็นหลักให้เราได้พิจารณาล่วงหน้าเพื่อจะได้เป็นเครื่องป้องกันปัญหาต่างๆที่ได้เกิดขึ้น เราจึงควรจะได้นำหลักเหล่านี้มาใช้เป็นแนวพิจารณาเสียบ้างอย่างน้อยวันหนึ่งพิจารณาเสียสักครั้งหนึ่ง

เช่น **พิจารณาถึงเรื่องความแก่ของร่างกาย ความแก่นี้ทุกร่างกายต้องมีเหมือนกัน** ไม่ว่าคน ว่าสัตว์ หรือต้นไม้ หรือวัตถุที่เขาก่อสร้าง ก็ย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงไป เข้าถึงสภาพที่ชรา คร่ำคร่า ชำรุดทรุดโทรมเป็นธรรมดา บ้านเรือนสร้างใหม่ๆ ก็มีสีสดงดงามดี แต่ว่าต่อไปมันชักจะเก่าไปเปลี่ยนแปลงไปคร่ำคร่าไป ดูแล้วไม่มีอะไรที่จะหนีพ้นภาวะนี้ไปได้

สิ่งเหล่านั้นมันเป็นเครื่องเตือนใจเรา ให้รู้ว่าสิ่งภายนอกมีอาการฉันใด ตัวเราเองก็มีสภาพเช่นนั้น ร่างกายของเรานี้มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความแก่อยู่ตลอดเวลา เริ่มต้นด้วยการแก่ขึ้น เมื่อเริ่มปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาเราก็มีการแก่ขึ้น ที่เขาเรียกว่า **"เติบโต"** ความจริงก็เป็นความแก่นั่นเอง ค่อยเจริญขึ้นโดยลำดับเป็นเด็กน้อยรู้จักคว่ำรู้จักคลาน พูดจาได้ไปโรงเรียนได้ แล้วก็เป็นคนหนุ่ม คนสาว เป็นผู้ใหญ่ เมื่อเจริญถึงที่สุดแล้วไม่เจริญอีกต่อไป มีแต่ว่าจะลงแล้ว ทีนี้ก็เดินลง **ชีวิตเหมือนกับการขึ้นสะพานโค้ง** เราเดินขึ้นไปถึงกลางสะพาน พอถึงแล้วก็ยืนชมวิวเสียนิดหน่อย มองด้านโน้นด้านนี้ เหนือน้ำใต้น้ำดูว่ามันน่าดูอยู่ เสร็จแล้วเราจะไปยืนอาบแดดอยู่ตรงนั้นไม่ได้ เราก็เดินลงไปทางสะพานด้านโน้น ถ้าไม่เดินไปข้างโน้นก็กลับมาลงฝั่งนี้ ตามแต่บ้านเราอยู่ฝั่งไหน ไม่มีใครจะไปอยู่กลางสะพานได้

ชีวิตเหมือนสะพาน

ชาวจีนจึงตั้งภาษิตเตือนใจไว้ว่า **"ชีวิตเหมือนสะพาน อย่าไปสร้างบ้านลงบนนั้น"** เขาว่าชีวิตเหมือนสะพาน หมายความว่า **ขึ้นไปแล้วก็ต้องลง ไม่ให้ไปสร้างบ้าน คือไม่ให้ไปสร้างความยึดถือในชีวิตในร่างกายนี้ ว่าเป็นของแข็งแรงคงทนถาวรหรือว่าเป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมา** เพราะสิ่งทั้งหลาย

มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเรื่องของธรรมชาติ ใครไปแอบยึดถือเข้าว่า เป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมาแล้ว ผู้นั้นก็ต้องมีความทุกข์เพราะเรื่องการเข้าไป ยึดถือนั้น ฉะนั้นจึงต้องพิจารณาเสียบ้าง

ชีวิตคือกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง

ชีวิตคือกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ แล้วก็จะไปจบลงในวันหนึ่งของชีวิตของเรา มันเริ่มต้นแล้วก็ไหลไป แล้วก็มีวันจบคือวันแตกดับ ไม่มีการหยุดยั้ง มีแต่ไหลไปตลอดเวลา เหมือนกับกระแสน้ำที่มีแต่การไหลไปไม่มีไหลขึ้น ไหลลงเรื่อยไปจนออกมหาสมุทร แล้วก็ไปรวมกันเป็นน้ำเค็มกันต่อไป

ในชีวิตของคนเรานี้ก็เหมือนกัน มันเกิดขึ้นแล้วก็ไหลไปเรื่อยๆ แล้วก็ไหลลงไป เปลี่ยนไป ระยะแรกๆก็แก่น่าดู ร่างกายเปลี่ยนแปลงมาทางน่าดู ร่างกายแข็งแรง สีสันวรรณะก็เปล่งปลั่ง คุณตาคุณย่าคุณปู่คุณยายต่างชมเปาะ **แต่ว่าเมื่อถึงที่สุดแห่งความเจริญ...ก็เจริญลง** พอเจริญลงนี้เห็นง่าย เช่น ผมหงอกไป ฟันโยกคลอนไป ตาก็ชักจะไม่ดีแล้ว มืดมัวดูไกลไม่ค่อยได้ ดูใกล้ไม่ค่อยเห็น แล้วก็ร่างกายเดี๋ยวปวดตรงนั้นตรงนี้ มีอะไรๆเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของมัน อันนี้**เป็นลางบอให้เรารู้ว่าแก่แล้ว** เวลาแก่จะรู้สึกอ่อนเพลียไม่ค่อยจะแข็งแรง สมัยก่อนนี้ทำอะไรแข็งแรง ต่อมาก็อ่อนแอไม่ค่อยจะมีกำลัง นั่นแหละคือความแก่เข้ามาเยี่ยมกรายเราแล้ว เราก็รู้ว่าเรากำลังแก่

เมื่อรู้ตัวว่าแก่ก็ต้องยอมรับความแก่ อย่าไปฝืนความแก่ แต่ว่าเราต้องรักษาสภาพตามหน้าที่ของร่างกาย แต่งเนื้อแต่งตัวไปตามเรื่อง สังคมเขาแต่งกันอย่างไรเราก็แต่งไปอย่างนั้น แต่งตามฐานะ เอาแต่พอดีพองาม ให้สม

กับคนมีอายุอยู่ในปูนนี้ แล้วคอยบอกตัวเองว่าฉันแก่แล้ว ไม่มีอะไรที่เหมือนเก่า ผมก็เปลี่ยนไป ผิวหนังก็เปลี่ยนไป อะไรๆก็เปลี่ยนไป เดินนิดก็เหนื่อย นั่งนานก็เหนื่อย นอนนานก็เมื่อย นี่คือความจริงที่จะเกิดกับชีวิตของเราทุกคนหนีไม่พ้น

แม้เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรค
ก็รักษาตนเองให้พ้นจากความแก่ไม่ได้
ก็จะต้องแก่ไปตามเรื่อง

เวลานี้หมอรุ่นเก่าๆไปนอนอยู่โรงพยาบาลหลายคนแล้ว นอนรอเวลาที่พญามัจจุราช จะเอาตัวไปทั้งนั้น เพราะร่างกายเปลี่ยนแปลงไป กำลังจะแตกไปตามวิสัยของสังขาร อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา

พิจารณาด้วยธรรมะจักพาให้เกิดปัญญา

เวลาเราไปเห็นคนแก่ เราก็ต้องบอกตัวเองว่าอย่าไปยิ้มเยาะเขา เพราะวันหนึ่งเจ้าก็ต้องเป็นอย่างนั้น เราเห็นคนแก่ก็ต้องนึกอย่างนั้น อย่าดูแล้วก็เฉยๆ **ในเทวทูตสูตร เป็นปัญหาถามไว้ว่า** คนตายแล้วไปสู่ยมโลก คราวนี้ยมโลกก็ตั้งปัญหาถามว่า เมื่ออยู่ในมนุษย์โลกเคยเห็นคนแก่ไหม เคยเห็นคนเจ็บไหม เคยเห็นคนตายไหม เห็นเด็กน้อยๆ เห็นนักโทษไหม ถามอย่างนั้น นั่นก็เป็นเทวทูตเหมือนกัน เรียกว่า**เทวทูตเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจให้เราได้พิจารณา** ยมทูตเขาถามว่า เห็นเด็กน้อย คนแก่ คนเจ็บ คนตาย แล้วคิดอย่างไร? ตอบว่าเฉยๆ ยมทูตว่า เจ้านี่ประมาท! จะต้องถูกลงโทษ เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ก็ไม่ได้คิดอะไรอันเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ เห็นเครื่องเตือนใจแล้วก็ไม่ใช้ปัญญาพิจารณา ไม่เอามาเป็นเครื่องเตือนใจว่า เขาเป็นอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น เราหนีจากสภาพเช่นนั้นไปไม่ได้

เช่น **เห็นคนแก่...เราก็ต้องบอกเราว่า เราก็ต้องแก่เหมือนกัน**
เห็นคนเจ็บ...เราก็อาจจะเจ็บไข้อย่างนั้นบ้าง
เห็นคนตาย...เราก็บอกว่า วันหนึ่งก็ถึงวาระของฉันบ้าง
อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาด้วยหลักธรรม พิจารณาด้วยธรรมะ เราก็ได้ธรรมะ ได้ความรู้ความสว่างในชีวิตขึ้นมา

ความรู้อันนี้ จะเป็นเครื่องช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจ เพราะฉะนั้นเมื่อเราเห็นอะไรเราก็เอามาพิจารณา เช่น เห็นใบไม้เหลืองก็ต้องเอามาเตือนใจว่า **ชีวิตก็เหมือนกับใบไม้เหลือง** ไม่กี่วันก็ร่วงหล่นจากขั้ว เห็นใบไม้ร่วงลงกองที่พื้นดินก็ต้องเอามาพิจารณาว่า **ชีวิตของเราก็เหมือนกับใบไม้แห้งเหล่านี้ วันหนึ่งเราก็จะต้องเป็นอย่างนี้**

พระที่กวาดวัดทุกวันๆ ตอนเช้า ตอนเย็น ไม่ใช่กวาดเพื่อให้ลานวัดสะอาดเฉยๆ แต่ว่ากวาดไปก็ต้องพิจารณาไป **เพราะกวาดใบไม้แห้ง...เราก็เอาใบไม้แห้งนั่นแหละเป็นครูเป็นอาจารย์สอนธรรมะมาเตือนจิตสะกิดใจให้เกิดปัญญาขึ้นมา**

มีแม่ชีคนหนึ่งแกไม่ค่อยดีเท่าใด คือมีโรคทางประสาทนิดๆ หน่อยๆ ไปหาท่านเจ้าคุณพุทธทาส ไชยา ไปแล้วถามว่า ดิฉันนี้มันไม่ค่อยดีเป็นโรคประสาท ท่านก็บอกว่า เออ! ก็ดีแล้วรู้ตัวว่าเป็นโรคประสาท แกถามว่าจะรักษาอย่างไร ท่านบอกว่า กวาดขยะ...ตื่นเช้ากวาดเรื่อยไป แม่ชีนั้นก็ทำตามท่าน กวาดเช้า กวาดเที่ยง กวาดเย็น ไม่ได้นอนหลับพักผ่อน กวาดแต่ขยะเท่านั้น ไม่ยุ่งกับใคร ท่านเจ้าคุณท่านบอกงานให้หน้าที่เดียว กวาดขยะที่ลานหินโค้ง กวาดตามต้นไม้ใบไม้แห้งมีที่ตรงไหนก็กวาดตรงนั้น แกก็กวาดอยู่วันยังค่ำ กวาดนานๆเข้าจิตใจดีขึ้น โรคประสาทมันก็หายไป เพราะอาศัยการกวาดขยะนี่แหละ แล้วการกวาดขยะนี่ออกกำลัง ออกมากๆ กลางคืนมันเพลียนอนหลับ ในที่สุดต่อมาอาการเป็นปกติเรียบร้อยดีเหมือนธรรมดา กวาดขยะก็ได้ประโยชน์เหมือนกัน

ฉะนั้นในกิจของพระจึงวางกิจวัตรไว้ว่า บิณฑบาต กวาดวัด ปลงอาบัติ ไหว้พระ เจริญธรรมกรรมฐาน ให้ทำกิจอย่างนี้ทุกวัน ตื่นเช้าต้องไปบิณฑบาต กลับมาต้องกวาดวัด แล้วก็ต้องปลงอาบัติ ต้องไหว้พระสวดมนต์ ต้องเจริญกรรมฐาน ก็เพื่อให้มีงานทำเป็นประจำ ผู้ใดมีงานทำเป็นประจำ จิตใจมันก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย

เราทำอะไรก็ต้องทำในแง่ปัญญา ทำด้วยความคิดในแง่ธรรมะ พอเห็นอะไรก็ต้องคิดในแง่ธรรมะ **การคิดในแง่ธรรมะก็คือการคิดถึงกฎแห่งความจริงนั่นเอง** เอาความไม่เที่ยงเข้าไปคิด ความเป็นทุกข์เข้าไปคิด ความเป็นอนัตตาในสิ่งนั้นๆเข้าไปคิด ให้คิดแล้วเอามาเทียบเคียงกับตัวเรา ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร เราก็ต้องเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องเป็นเหมือนกับสิ่งนั้น อันนี้เป็นเครื่องเตือนใจ ในเมื่อเรารู้สึกตัวว่าเราแก่ขึ้นเราก็เตือนใจไว้

เด็กหนุ่มน้อยๆ กำลังอยู่ในวัยของการศึกษาเล่าเรียน ก็ต้องคิดถึงความแก่เป็นเครื่องเตือนใจ คือเตือนใจว่าร่างกายเราเจริญขึ้น อายุเรามากขึ้น ถ้าเราขี้เกียจ...เราโตอย่างวัวอย่างควาย เราไม่มีความรู้ความฉลาด โตขึ้นจะไปทำงานที่ไหน ทำงานกับใคร เพราะที่ใดๆเขาก็ต้องการคนดีมีปัญญาทั้งนั้น เราไม่มีปัญญา ไม่มีความสามารถ แล้วจะไปทำงานอะไรที่ไหนได้ **ร่างกายเจริญขึ้นๆทุกวัน ต้องให้เจริญด้วยจิตใจ เจริญด้วยปัญญา เจริญด้วยความประพฤติดีประพฤติชอบ**

ถ้าเด็กหนุ่มน้อยทั้งหลายทั้งหญิงทั้งชาย หมั่นเตือนใจไว้ในรูปอย่างนี้ ก็จะเป็นคนไม่ประมาท ไม่มัวเที่ยวมัวเล่นมัวสนุกคบเพื่อนเหลวไหล ซึ่งผลที่สุดชีวิตอับเฉา ไม่มีราคาไม่มีความหมาย

การคิดในแง่ธรรมะจึงช่วยให้เป็นคนก้าวหน้าในรูปอย่างนี้

การคิดถึงความแก่ . . .

จึงนับว่าเป็นเรื่องดีมีประโยชน์ประการหนึ่ง

เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา

ต่อไปเรา**ควรคิดถึงเรื่องความเจ็บไข้** ความจริงคนเราไปโรงพยาบาลกันบ่อยๆ ไปเยี่ยมเพื่อนฝูงมิตรสหาย **เวลาไปโรงพยาบาลจะต้องนึกว่าไปศึกษาธรรมจากโรงพยาบาล** อย่าไปเยี่ยมเฉยๆ แต่ไปดูให้เป็นธรรม ดูให้เป็นธรรมก็ต้องนึกว่า คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องเจ็บไข้กันทั้งนั้น เช่น โรงพยาบาลศิริราชเหมือนกับมีงานใหญ่ ตื่นเช้าไปยืนดูบนสะพานเถอะ คนลงเรือเต็มทุกลำ พอขึ้นไปที่โรงพยาบาลก็แออัดยัดเยียด เดินกันไปเดินกันมา ต่างคนต่างหน้าตาไม่สบายกันทั้งนั้น เจ็บโน้นเจ็บนี้ร้อยแปด ไปยืนดูเสียมั่งก็ดีเหมือนกัน

ร่างกายเป็นเรือนโรค

ดูแล้วคิดว่า **เออ!มนุษย์นี้เป็นเรือนโรค** พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"โรคนิฑฺธํ ปภงฺคุนํ"** โรคนิฑฺธํ แปลว่าเรือนโรค ปภงฺคุนํ แปลว่ามีอันเปื่อยเน่าเป็นธรรมดา ร่างกายเรานี้เป็นเรือนโรคมีโรคเข้ามาอาศัย ไม่ได้อยู่แต่เรา แต่ว่ามีคนอื่นเข้ามาพลอยอาศัยอยู่ด้วย เด็กๆตามบ้านนอกมีตัวไส้เดือนเข้าไปอยู่ในท้องมากมาย ท้องป่องก้นปอด เวลาเอามาอยู่วัดให้กินยาแก้โรคพยาธิตัวตืดให้กินก่อน แล้วให้กินยาถ่าย ถ่ายออกมาเป็นฝูงๆเลย นึกๆแล้วน่าขำ ในไส้ในพุงของคนเรานี้มีตัวอะไรเยอะแยะ.

สมัยก่อนนี้เป็นเด็กไปโรงเรียนไกลหน่อย แล้วก็อนามัยเขาไปให้กินยาพยาธิปากขอ เขาให้กินยานั้นก่อนแล้วให้กินดีเกลือ...ขมจังเลย พอกินแล้วเดินกลับบ้านแวะกันให้วุ่นไปหมด อ้ายพวกนั้นออกกันมาเป็นแถว ขนาดเท่าเส้นลวด มันเป็นอยู่ได้ในคนหนึ่งไม่ใช่ตัวสองตัว ออกมาตั้งสิบยี่สิบตัว แล้วมันจะอ้วนได้อย่างไร

กินข้าวเข้าไปกี่ชามๆ พวกนั้นมันแย่งไปหมด ร่างกายก็ผ่ายผอม เพราะฉะนั้น พวกเด็กที่อยู่บ้านนอกไม่ใส่รองเท้า ไม่มีส้วมเป็นที่เป็นทาง มีพยาธิกันทั้งนั้น เอามาอยู่วัดก็ต้องถ่ายออกกันทุกคน

โรคบางอย่างชอบเข้าไปอาศัยที่สำคัญเข้าไปอาศัยที่ตับ ที่ปอด ที่ไต เอาออกยาก บางทีก็ไปตั้งรกรากอยู่ในสมอง บางคนก็เป็นโรคมะเร็ง เป็นที่ที่สำคัญทั้งนั้น มันเหลือเกินโรคอย่างนี้ เชื้อโรคมีร้อยแปดพันประการมาอาศัย บางโรคก็อาศัยอยู่ใต้ผิวหนัง ใส่ยาเท่าไหร่ก็ไม่รู้จักหาย ได้อุตุอากาศดีๆ ก็โผล่ขึ้นมาทีหนึ่ง พอพ้นฤดูนั้นก็หายไป พิจารณาดูแล้วก็เห็นว่ามันมายึดครองอาศัยคล้ายกับว่ายึดครองที่ดินนั่นแหละ แล้วก็จับจองเอาเป็นของตัวไปไม่ยอมถอย นึกแล้ว**น่าสังเวชว่า ร่างกายของเรานี้มันเป็นเรือนโรค** โรคประจำตัวมีอยู่แล้ว ยังมีโรคจรเข้ามาอีก ในที่ใดสกปรกอากาศไม่ดี เชื้อโรคมันอยู่มาก แล้วเราเดินไปมันก็ว่าร่างกายน่าอยู่ด้วย มันก็จับเอาเราเข้าให้แล้วก็อยู่อาศัย ถ้าเรารักษาไม่ดีก็ตายไป ถ้ารักษาดีโรคก็แพ้เราก็อยู่ได้ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้น

การคิดล่วงหน้าเป็นการป้องกันไว้ในตัว เพราะว่าเรารู้ว่าร่างกายของเรานี้มันเปราะมันบาง แล้วก็เป็นที่ชอบของโรค เราก็ต้องระวังตัว ที่ไหนอากาศไม่ดี มีสิ่งเน่าๆ หรือสถานที่ใดมีเชื้อเป็นพาหะของเชื้อโรค เราก็ไม่เข้าไปในที่นั้นๆ เราระวังเนื้อระวังตัวไม่เข้าใกล้ในสถานที่ ในบุคคล ในที่ที่มีอันจะเป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น ความระมัดระวังก็เกิดขึ้นเพราะเราพิจารณาว่า เราอาจจะเป็นโรคเมื่อใดก็ได้ แต่ว่าเชื้อโรคมองไม่เห็นตัว มันลอยอยู่ในอากาศ เผลอๆ มันก็เข้ามาอยู่ในตัวเรา ถ้ามันเกิดขึ้นเราก็ต้องบอกตัวเองว่า ฉันว่าแล้วอาจจะเจ็บป่วยสักวันหนึ่ง เวลานึกก็ป่วยแล้ว ถ้าป่วยแล้วจะทำอย่างไร ก็ต้องกินยาไปหาหมอให้ตรวจให้รักษา **หมอรักษาทางกาย ส่วนคนไข้ต้องรักษาใจ จะปล่อยให้หมอรักษาทั้งหมดก็ไม่ได้ ถ้าหมอรักษากายแล้วคนไข้ไม่รักษาใจ โรคมันก็หายช้า เพราะกำลังใจไม่ดีไม่ช่วยตัวเอง**

สิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องช่วยเหลือตัวเอง คืออย่าเป็นทุกข์ร้อนอกร้อนใจว่า ให้มันหายไวกินยาตามหมอสั่ง กินให้มันถูกเรื่อง กินแล้วนอนพัก อย่าไปรีบร้อนใจว่า แหม...มันจะหายเมื่อไหร่ พรุ่งนี้จะหายไหม อย่าใจร้อนอย่างนั้น มันไม่ถึงเวลามันก็ไม่หายหรอก ปัจจัยมันยังไม่สิ้นมันก็ไม่ดับ **เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ถ้าเหตุยังสืบต่อกันอยู่ตราบใด ผลมันก็ต้องมีอยู่ตรงนั้น** เราจะไปบังคับว่า หายพรุ่งนี้ มะรืนนี้ อาทิตย์หน้าฉันจะไปเที่ยว เราบังคับเอาไม่ได้แล้วถ้าบังคับเข้าจะเป็นอย่างไร เราก็เป็นทุกข์เองนั่นแหละ เรื่องอะไร...ร่างกายไม่สบายแล้วยังไปหาเรื่องให้ใจไม่สบายอีก มันเรื่องอะไรเป็นทุกข์เปล่าๆ เราก็นอนเฉยๆ นอนพิจารณา นอนกำหนดลมหายใจเข้าออก พิจารณาร่างกายสังขาร อโห กาโย **ร่างกายนี้ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงทนถาวร มีอันเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา นึกในแง่ธรรมะอย่างนั้นใจสบาย แล้วไม่เท่าใดโรคก็หาย แล้วเราก็เดินไปไหนมาไหนได้ต่อไป อันนี้ช่วยให้เราสบายใจประการหนึ่ง เพราะเราคิดถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บไว้เป็นเครื่องเตือนใจ**

เรามีความตายเป็นธรรมดา

ประการต่อไปท่านสอนให้นึกถึงเรื่องความตายว่า คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตายทั้งนั้น หนีความตายไม่พ้น เพราะว่าเกิดกับตายเป็นของคู่กัน มาด้วยกัน เป็นลูกฝาแฝดของธรรมชาติ ความจริงพูดโดยปรมัตถ์คือพูดโดยเนื้อแท้ คนเราแต่ละคนกำลังเกิดอยู่และกำลังตายอยู่ สิ่งใดเกิดในขณะใด มันก็ตายในขณะนั้น เกิดปุ๊บก็ตายปั๊บไปทันที แต่ว่ามันไม่ตายหมดเลยทีเดียวเพราะมีเกิดสืบต่อ คือ

มีสิ่งสืบต่ออยู่ สิ่งสืบต่อนี้ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า **สันตติ** แปลว่า สิ่งสืบต่อ ร่างกายของเรานี่แหละผมเก่าหลุดไป ผมใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทน เล็บตัดไปเล็บใหม่ขึ้นมาแทน เขาเรียกว่า **มีสันตติ** ขนก็เหมือนกัน...ร่วงไปขนใหม่ขึ้นมาแทน เป็นแผลเนื้อเปื่อยไปเนื้อใหม่ก็งอกขึ้นมาแทน ผิวหนังมันก็เพิ่มขึ้น แผลมันก็หายไปได้ ถ้าไม่มีสันตติสืบต่อแล้ว มันก็ไม่มีอะไรชดเชย เมื่อไม่มีอะไรชดเชย ส่วนใดสึกหรอไป ก็เป็นหลุมอยู่อย่างนั้น เพราะไม่งอกต่อไป เมื่อมีสิ่งชดเชยอยู่ ตราบใดสิ่งนั้นก็ยังมีอยู่ เมื่อใดสิ่งชดเชยหมดปัจจัยหมดเหตุ ร่างกายส่วนนั้นก็ต้องแตกสลายไป

ความจริงของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ความตายจึงเป็นของคู่กันกับความเกิด เกิดเมื่อใดก็ตายเมื่อนั้น **เวลานี้เรากำลังเกิดอยู่ แล้วเราก็กำลังตายอยู่ แล้วก็กำลังเกิดอยู่** เกิด-ตาย เกิด-ตาย ถี่ยิบอยู่ตลอดเวลาไม่มีอะไรคงที่

นี่คือความจริงของชีวิตที่เรากำลังเป็นอยู่ แต่ว่าเมื่อใดความตายจริงๆ มันมาปรากฏ เมื่อนั้นก็เรียกว่า **ตาย** ตายเปิดเผย ภาษาธรรมะท่านจึงเรียกว่า ตายปกปิด กับ ตายเปิดเผย **อปฺปฏิจฺฉนฺนมรณ์** นี่ก็เรียกว่า ตายเปิดเผย **ปฏิจฺฉนฺนมรณ์** นี่เรียกว่า ตายปกปิด คือตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

ตายเปิดเผยคือตายหมดลมหายใจ หมดไออุ่นหมดความรู้สึก ท่านกล่าวไว้ว่า **ร่างกายนี้เมื่อไม่มีใจครองแล้ว ไม่มีไออุ่นแล้วเรียกว่าตาย ความตายก็คือที่สุดของความเปลี่ยนแปลง** ร่างกายเราเปลี่ยนแปลงเรื่อยไปๆ ไปถึงที่สุดตรงไหนมันก็ตายกันตรงนั้น คนทุกคนต้องไปถึงจุดนั้น แต่การถึงอาจจะเร็วจะช้ากว่ากัน เร็วช้ากว่ากันก็เนื่องจากการปรุงแต่งของบุคคลนั้น คนใดภาวะ

การปรุงแต่งดี ก็อยู่นานหน่อย ปรุงแต่งไม่ดีก็อยู่ไม่นานชีวิตก็แตกดับ บางคนตายตั้งแต่อยู่ในท้อง บางคนตายพอเกิดออกมานิดเดียว บางคนพอรู้จักคว่ำ รู้จักนั่ง รู้จักเดินแล้วก็ตาย บางคนตายในขณะเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา หรือบางคนอยู่ในชั้นมหาวิทยาลัย บางคนเรียนจบยังไม่ได้ทำงานให้พ่อแม่ชื่นใจก็ตายเสียแล้ว บางคนไปเรียนถึงเมืองนอกเมืองนา กลับมาเยี่ยมพ่อแม่แปดวันตายเสียแล้ว พ่อแม่ก็เศร้าใจ **เรื่องมันไม่น่าจะเกิดอีก นั่นแหละคือไม่ได้คิดไว้ล่วงหน้าว่า ลูกเราอาจจะตายไปเมื่อใดก็ได้** มีอยู่คนหนึ่ง สงครามเกิดขึ้นในยุโรป เที่ยวหลบลูกระเบิดอยู่ได้ไม่ตาย พอเขาแลกเชลยได้มาอยู่บ้าน ๘ วันตายแล้ว พ่อแม่ก็เศร้าใจ พุทโธ่! มันหนีลูกกระสุนมาได้ไม่ตาย คือตายที่โน่นพ่อแม่ไม่ได้เผา เลยมาตายให้พ่อแม่เผาที่นี่ มันบังคับกันได้เมื่อไหร่ ก็ตายกันเท่านั้นเอง เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดา

ทุกชีวิตหลีกไม่พ้นจากกฎธรรมดา

เราทุกคนจึงควรที่จะบอกตัวเองว่า ไม่ใช่เท่าแต่เขา เราก็ต้องเป็นเหมือนกัน ให้นึกอย่างนั้น เวลาใดเราไปงานศพก็ให้นึกเตือนตัวเองว่า วันนี้ฉันมาเผาเขา วันหนึ่งเขาก็จะเผาฉันต่อไป ไม่มีใครหนีกฎธรรมดานี้ได้ เราบอกตัวเองไว้อย่างนั้น

อยู่กันในครอบครัวสมมติว่าแม่บ้านเราตายจากไป คนที่อยู่ข้างหลังคือลูกคือพ่อ ที่เหลืออยู่ก็ไม่สบายใจ มีความทุกข์มีความเดือดร้อน แต่ถ้าหากเรานึกถึงกฎธรรมดาว่า เป็นธรรมดาเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นอย่างนี้ แล้วเมื่อเรามาอยู่กันก็ไม่ได้สัญญาว่า จะอยู่ด้วยกันจะตายพร้อมกัน มันไม่ตายพร้อมกันหรอก ไม่มีสักคู่หนึ่งที่จะตายพร้อมกัน นานๆจะมีสักทีหนึ่งเกิดอุบัติเหตุ เช่นรถคว่ำ

ตายทั้งผัวทั้งเมียเช่นนี้เป็นต้น...มันมีบ้าง แต่ว่าโดยปกติมันไม่ค่อยมีอย่างนั้น คนหนึ่งอาจจะตายก่อนคนหนึ่งก็ได้ เราอยู่ๆกันคุยกันเสียมั่งว่า อย่าสนุกไปเลย ไม่รู้ว่าใครจะไปก่อนแหละ พูดกันเสียอย่างนี้ก็จะเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจให้เกิดความรู้สึกตัวว่า เออ...วันหนึ่งเราก็จะต้องตาย เมื่อรู้ตัวว่าจะตายแล้วจะทำอย่างไร อย่ากลัว อย่าใจอ่อน อย่าท้อแท้

เครื่องป้องกันความประมาทของชีวิต

บางคนพอนึกถึงความตายแล้วมืออ่อนตีนอ่อนขึ้นมาเชียว ไม่อยากจะทำอะไรแล้ว ทำมันก็เอาไปไม่ได้ นั่นไม่ถูกเรื่อง เราเกิดมาเพื่อหน้าที่ เกิดมาเพื่องาน เกิดมาเพื่อใช้ชีวิตร่างกายนี้ให้เป็นประโยชน์ เมื่อยังไม่หมดลมหายใจก็ต้องทำเรื่อยไปตามหน้าที่ เรามีหน้าที่อะไรก็ทำเรื่อยไป ทำจนวาระสุดท้าย คือทำไม่ได้แล้วนั่นแหละจึงเลิกกัน ถ้ายังทำได้เราก็ทำเรื่อยไปตามหน้าที่ อย่างนี้เรียกว่า **นึกถึงความตายแล้วก็ไม่ประมาท** ชีวิตมีค่ามีราคา แต่ถ้านึกถึงความตายแล้วมืออ่อนตีนอ่อน ไม่อยากจะทำอะไรกับเขาเลย มันก็ใช้ไม่ได้ มันไม่ถูกพุทธประสงค์ พระพุทธเจ้าท่านไม่ต้องการอย่างนั้น ต้องการให้เราสำนึกว่าเราจะต้องตาย

เราพาลูกหลานไปไหว้ศพ เช่นว่าเดือนห้า..ไปเช็งเม็งที่ฮวงซุ้ย ก็ควรจะบอกลูกหลานให้รู้เสียว่า นี่แหละชีวิตมันสุดกันตรงนี้ อาก๋งตายไปแล้ว อากู๋อาม่าตายไปแล้ว แล้ววันหนึ่งก็จะถึงวาระของพวกเราละ พวกเรานี้ไม่รู้ว่าใครจะไปก่อน ไม่รู้ว่าเตี่ยหรือว่าแม่...ไม่รู้ว่าคนไหน เมื่อนึกได้อย่างนี้ก็อย่าขี้เกียจเหลวไหล อย่ามัวแต่เที่ยวแต่เล่น แต่สนุก ตั้งใจทำหน้าที่ ลูกเล็กเด็กน้อยก็ต้องตั้งใจทำหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน จะได้มีความรู้มีปัญญา ถ้าไม่ตายเสียเติบโต

ไปข้างหน้าจะเอาตัวรอดได้ ถ้าหากว่าไม่มีความรู้ไม่มีปัญญาก็จะลำบาก เราสอนเราเตือนให้เขานึกถึงความตาย เรามีงานศพก็บอกตัวเองอย่างนั้น พาเด็กมาเห็นเมรุที่เผาศพ ก็บอกให้รู้ว่า นี่แหละฉากสุดท้ายของชีวิต คนเราทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ หนีไม่พ้น ทุกคนต้องตายกันทั้งนั้น คอยบอกตัวเองไว้บ่อยๆ ก็จะได้เกิดปัญญาเกิดความคิดความอ่าน

แล้ว**ถ้าหากว่าเราไปไหนมาไหน ถ้านึกถึงความตายไว้มันไม่ประมาท** เช่นขับรถนึกถึงความตาย...ไม่ประมาท ไม่ขับเร็วเกินไป ไม่แซงในที่ไม่ควรแซง ไม่ตัดหน้าใครจนเขาชนคว่ำไป เรานึกถึงความตายไว้เป็นเครื่องเตือนใจ มันก็ได้ประโยชน์อย่างนี้

ขอให้ญาติโยมเอาหลักนี้ไปใช้เป็นเครื่องเตือนจิตพิจารณาให้รู้ว่า ...

ชีวิตของเรามีเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา หนีไม่พ้น
เราต้องแก่ เราต้องเจ็บ เราต้องตาย
เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราชอบใจ
ทำอันใดไว้สิ่งนั้นก็อยู่ในใจของเรานั่นแหละ
ทำดีก็ได้ดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว
ทำดีได้สุข ทำชั่วได้ทุกข์ได้ร้อน
เตือนใจไว้ในรูปอย่างนี้ . . .
ก็จะไม่หวั่นไหวโยกโคลงด้วยสิ่งอะไรๆที่ เกิดขึ้น
เราก็จะมีชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างสบายสมควรแก่ฐานะ

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
. . . ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้ . . .



การเหนี่ยวรั้งใจ

คนมีสติ เท่ากับมีสิ่งนำโชคอยู่ตลอดเวลา

ความสุขมันอยู่ที่ความพอดี
ถ้าเกินไปมันก็เป็นทุกข์ ขาดไปก็เป็นทุกข์เหมือนกัน
เราทั้งหลายจึงควรทำอะไรๆให้พอดีพองาม
เมื่อได้มาเท่าใด เราก็นึกว่า . . .
เท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว...ได้เท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว ดีกว่าไม่ได้เสียเลย
คนอื่นเขาไม่ได้เลยก็ยังมี
เรานี่ก็ยังมีได้อยู่บ้าง ก็เป็นเรื่องน่าชื่นใจ
นึกอย่างนี้ก็สบายใจ ไม่มีเรื่องปวดหัว
ไม่มีเรื่องที่จะต้องนอนไม่หลับเพราะว่าคิดมาก

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

สร้างความเจริญในจิตใจด้วยธรรมะ

ในการไปแสดงปาฐกถาในที่ต่างๆ นั้น บุคคลผู้สนใจในธรรมะได้สดับฟังก็ย่อมจะเกิดประโยชน์แก่คนเหล่านั้นตามสมควรแก่ปัญญาของเขา ผู้ใดที่ฟังแล้วไม่เข้าใจ ก็ย่อมจะไม่เกิดประโยชน์จากการฟัง แต่ถ้าเอาไปคิดไปตรองทบทวนคิดให้ดี ก็จะเกิดประโยชน์ขึ้นตามสมควรแก่ฐานะ **โลกเราในสังคมปัจจุบันย่อมต้องการสิ่งช่วยเหลือจิตใจให้เจริญงอกงาม ตามสมควรแก่เหตุการณ์ ถ้าเราไม่แสวงหาสิ่งปลอบโยนจิตใจ ปัญหาต่างๆก็จะเกิดมากขึ้น**

เมื่อวันก่อนไปปาฐกถาที่จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย นักศึกษาคนหนึ่งเขาถามว่า ถ้าคนชักชวนกันปฏิบัติธรรมเสียหมด โลกนี้จะไม่เจริญจะไม่ก้าวหน้า เขาตั้งปัญหาถามอย่างนั้น ยังไม่มีเวลาที่จะตอบเขาในวันนั้นให้ชัดเจน เพราะว่าหมดเวลา นักเรียนเขาจะเข้าห้องเรียนกัน นั่งนึกมาในรถเวลากลับวัดว่า เป็นปัญหาที่น่าคิด คนในสมัยปัจจุบันนี้อาจจะคิดในรูปนั้นอีกหลายๆคน โดยเฉพาะคนที่อยู่ในวัยหนุ่มวัยฉกรรจ์ อยู่ในวันที่กำลังศึกษาเล่าเรียน อาจจะคิดไปว่าธรรมะไม่จำเป็นสำหรับชีวิต ถ้าหากว่าไปเคร่งครัดปฏิบัติธรรมะกันแล้วก็จะเป็นเหตุให้การพัฒนาเสื่อมโทรมลงไป เขาอาจจะคิดไปในรูปอย่างนั้น ก็คงไม่ใช่ความคิดแผลงอะไร แต่เป็นความคิดที่เกิดจากความไม่เข้าใจชัดในเรื่องสิ่งนี้ คือไม่รู้ว่าธรรมะมันคืออะไร แล้วธรรมะนั้นเป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิตมนุษย์อย่างไร

ธรรมเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจ

คนเราที่ได้อยู่กันเป็นปกติในสังคมในปัจจุบันนี้ หรือในเวลาที่ล่วงมาแล้วอยู่ได้ด้วยอะไร? ต่อไปข้างหน้ามนุษย์จะอยู่กันได้จะอยู่ด้วยอะไร คงไม่ได้เคยคิดถึงเรื่องอย่างนี้ เพราะยังอยู่ในวัยเป็นเด็ก ไม่มีปัญหาอะไรที่จะต้องคิดมากเกินไป ต้องการอะไรก็ยังได้อยู่ตามชอบใจ ยังไม่ได้ออกไปผจญโลก เพื่อต่อสู้กับปัญหาด้วยประการต่างๆ จึงยังไม่รู้ว่าความจำเป็นสำหรับชีวิตนั่นมีอะไรบ้าง นึกแต่เพียงประการเดียวว่า ควรมีอาหาร มีเครื่องนุ่งห่ม มีที่อยู่อาศัย แล้วก็มียาแก้ไข้ ซึ่งเรียกว่า ปัจจัยสี่

สำหรับมนุษย์สัตว์เดรัจฉานทั่วๆ ไป คงมีความเข้าใจไปในรูปอย่างนั้น ว่าเมื่อสิ่งเหล่านี้สมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ก็เป็นอันใช้ได้ ไม่จำเป็นต้องไปนึกถึงอะไรอื่นๆ นอกออกไปจากนั้น เช่น เรื่องของธรรมะเขาอาจจะนึกว่าไม่ต้องมีก็ได้ เพราะ

เมื่อมีอาหารกิน มีเสื้อผ้า มีหยูกยา มีที่อยู่อาศัยแล้วมันก็เพียงพอ เข้าใจแต่เพียงว่าความต้องการของมนุษย์มีแต่สิ่ง ๔ ประการนี้ คือสิ่งที่เป็นวัตถุเท่านั้นเอง ยังไม่ได้คิดให้ละเอียดลงไปว่า สิ่งอื่นที่ยิ่งไปกว่านี้ที่มนุษย์เราควรจะมีควรจะได้นั้น มีอีกหรือไม่ จำเป็นหรือไม่ ไม่ได้คิดถึงปัญหาในรูปอย่างนั้น คิดแต่เพียงเรื่องเฉพาะหน้า อันเป็นเรื่องเพียงวัตถุประการเดียว

ความคิดที่คิดในรูปอย่างนี้ ถ้าเกิดมากขึ้นในใจคนก็จะวุ่นวายไม่ใช่น้อย เพราะไม่มีอะไรเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องบังคับจิตใจของเขาให้รู้จักความพอดี ความต้องการของมนุษย์เรานี้มันจะพอที่ไหน กินอาหารรู้จักอิ่มก็เพียงชั่วมื้อหนึ่งแล้วก็ต้องการต่อไป ความต้องการในเรื่องอาหารนั้นจบสิ้นกันเมื่อไหร่ มีความต้องการแปลกๆ อยากจะได้กินรสอาหารแปลกๆ ชื่อแปลกๆ เพราะฉะนั้นตามร้านอาหารเขารู้จิตใจคน ว่าคนนี่ชอบกินของแปลก จึงตั้งชื่ออาหารให้มันแปลก อาหารธรรมดาๆนี่แหละ แต่ว่าตั้งชื่อเสียหรูหราไปเลยทีเดียว ตะโพกนางสีดา พระรามลงสรง อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อไม่มีเครื่องเหนี่ยวรั้ง มนุษย์ก็ไม่รู้จักพอ

ความจริงมันก็ของธรรมดา กินกันมาตั้งแต่ ปู่ ย่า ตา ยาย แต่ว่าฟังชื่อแล้วมันแปลกหู ก็อยากจะไปกินกันหน่อย ไปกินร้านนี้แล้ว ร้านนั้นเปิดใหม่ลองไปดูหน่อยรสชาติเป็นอย่างไร ก็ต้องไปกินกันอีก แล้วมันจบเรื่องเมื่อไหร่ล่ะ กินกันไม่รู้จักจบจักสิ้น มีความต้องการอยากจะไปกินที่นั่นที่นี่ กินอาหารไทยแล้วอยากจะกินอาหารจีน อาหารฝรั่ง ฝรั่งเขามีหลายชาติ อยากจะกินอาหารอังกฤษ ฝรั่งเศส อิตาลี อะไรต่ออะไรร้อยแปด เรื่องมันก็ไม่จบ เรื่องเครื่องนุ่งห่มก็ไม่มีวันจบ สมัยนี้การนุ่งห่มในรูปแปลกๆ ที่เราเรียกว่า แฟชั่น ออกมา

ในรูปใหม่ๆ แล้วมันมีการพอกันเมื่อไหร่ เหย้าเรือนที่อยู่อาศัยก็ประดิษฐ์ให้มันมีรูปแปลกๆ ใครมีความคิดอย่างไรก็ทำให้มันพิสดารออกไปมากๆขึ้น เพื่ออะไร? ก็เพื่อจะให้เกิดความสบายใจ แต่ว่าความสบายใจนั้นมันไม่ชอบ ก็ยังต้องการใหม่เรื่อยไป

ความวุ่นวายในคนเรานี้ มันเกิดจากความไม่รู้จักเพียงพอในสิ่งนั้นๆ เมื่อไม่รู้จักพอก็ต้องแสวงกันอีกเรื่อยไป การแสวงหานั้นพระพุทธเจ้าไม่ได้ห้าม แต่ว่าให้แสวงหาที่เป็นธรรม ไม่แสวงหาอะไรๆที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น ก็**การที่เราจะมีจิตใจพอดี ให้มีความรู้สึกบังคับตัวเองได้นี้ต้องอาศัยอะไร ก็ต้องอาศัยธรรมะเป็นหลักเกณฑ์** เพราะฉะนั้นตั้งแต่สมัยโบราณกาลมาจนถึงบัดนี้ คนเรามันมีปัญหานานาประการเกิดขึ้นในห้วงชีวิต คนที่ฉลาดก็มานั่งคิดนั่งตรอง ว่าจะทำอย่างไร ให้คนเราอยู่กันด้วยความสงบไม่เบียดเบียนกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ให้อยู่กันอย่างญาติอย่างมิตร

อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ได้ด้วยธรรมะ

ปัญหานี้ก็คงมีคนคิดกันมาเป็นเวลานานๆ เพราะว่ามนุษย์เกิดมาในโลกนี้มันนานไม่รู้เท่าไหร่แล้ว คนเหล่านั้นก็คงคิดค้นในปัญหาเหล่านี้มาตั้งแต่เริ่มมีความยุ่งยากขึ้นในสังคม แม้ในสมัยที่มนุษย์ยังเป็นป่าเถื่อน ยังไม่มีความเจริญด้วยอารยธรรมหรือความเจริญทางด้านวัตถุ ดังที่เราเห็นเป็นอยู่ในสมัยปัจจุบันนี้ ก็อย่านึกว่ามันไม่มีปัญหา คนเหล่านั้นก็มีปัญหาเหมือนกัน มีความทุกข์ความเดือดร้อนในทางใจเหมือนกัน และเมื่อมาอยู่รวมกันก็เกิดความวุ่นวายด้วยเรื่องอะไรๆ ต่างๆ จึงต้องมีอะไรเป็นเครื่องประสานจิตใจคนเหล่านั้น เพื่อให้เข้ากันได้

ไม่ให้เกิดแตกแยกกัน ไม่ให้เบียดเบียนกันในเรื่องใดๆ เขาจึงได้**คิดกฎเกณฑ์ขึ้นสำหรับให้คนได้อยู่ร่วมกันด้วยความสุขสงบ**

ธรรมะสร้างระเบียบให้เกิดขึ้นในจิตใจ

กฎเกณฑ์อันนี้แหละคือ **ธรรมะ** ธรรมะมันเป็นระเบียบของสังคม เป็นกฎที่จะให้คนทุกคนนำไปถือแล้วก็ปฏิบัติ เพื่อจะได้เกิดความสุขความสบายตามสมควรแก่ฐานะ ถ้าเราจะไม่ถือกฎอะไรกันเสียเลย เรียกว่าเราจะมีเสรีภาพกันอย่างเกินร้อยเปอร์เซ็นต์ ต่างคนก็ต่างจะทำอะไรตามใจอยากใจปรารถนา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องยับยั้งชั่งใจ ไม่มีการบังคับตัวเองไว้เสียเลย เราลองนึกดูว่าสภาพของสังคมนั้นมันจะเป็นอย่างไร ก็จะมองเห็นได้ว่าวุ่นวายเต็มที เพราะต่างคนก็ต่างทำอะไรตามใจตัว ทำอะไรตามใจอยากใจปรารถนา ไม่มีความคิดอะไรที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจ ความวุ่นวายต่างๆก็จะเกิดเพิ่มขึ้นไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น อันนี้เราก็พอมองเห็นกันอยู่แล้ว ทีนี้ **เมื่อเราไม่ต้องการความวุ่นวายในรูปดังกล่าว ก็ต้องเอาอะไรมาเป็นหลักรักษาจิตใจ ก็คือความเป็นระเบียบในจิตใจนั่นเอง สิ่งนั้นก็เรียกว่าเป็นธรรมะ**ที่มีผู้บัญญัติขึ้นตั้งแต่โบราณกาล

ปฏิบัติตามกฎหมายเพราะความกลัว

การบัญญัติธรรมะขึ้นนั้น ไม่ใช่ว่านั่งๆแล้วก็เขียนออกมา หรือพูดออกมาอย่างนั้นก็หามิได้ ก็คล้ายๆกับกฎหมายของบ้านเมือง เขาไม่มีการเขียนกฎหมายไว้ล่วงหน้าในเรื่องอะไรๆต่างๆ แต่ว่าเขียนกฎหมายขึ้นเมื่อเห็นว่าเรื่องมันจะ

เกิดขึ้นแล้ว มันจะมีปัญหาแล้ว พอจะมีเรื่องมีปัญหาเกิดขึ้นในสังคมนั้นๆ เขาก็มองเห็นว่ามันจะเสียหาย ก็เลยเขียนกฎหมายเป็นระเบียบขึ้นเพื่อให้คนทำตาม เมื่อมีกฎหมายแล้วทุกคนก็ทำตามกฎหมาย แต่**การทำตามกฎหมายนั้นเป็นเรื่องกลัวจะถูกลงโทษทางอาญา ไม่ใช่เป็นความกลัวที่ละเอียดอ่อนในใจ** เป็นความกลัวชั้นหยาบๆ กลัวจะติดคุก กลัวจะถูกปรับไหม กลัวจะถูกลงโทษตามตัวบทกฎหมาย

ความกลัวแบบนี้มันกลัวต่อหน้า ลับหลังอาจจะไม่กลัวก็ได้ คนทำผิดกฎหมายนี้ไม่กลัวเมื่อไม่มีใครเห็น เช่นว่า ทำในที่ลับไม่มีใครเห็นก็ไม่กลัว ไม่มีใครจับได้เขาก็ไม่กลัว หรือว่าเขาเป็นพวกกับคนที่จะไปจับเขา เขาก็ไม่กลัว เพราะว่าเมื่อเรื่องไปถึงพวกก็จะช่วย ทำให้ตนพ้นจากการถูกลงโทษไปได้ เขาก็ไม่กลัวอะไร สิ่งเหล่านี้จึงยังบังคับคนไม่ได้เท่าใด เพราะว่าเป็นความกลัวชั้นหยาบๆ

ระเบียบแห่งธรรมะ

สิ่งที่ละเอียดอ่อนลงไปนั้น คือ ความกลัวธรรมชาติที่จะลงโทษให้แก่ตัวเอง กลัวสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน ความกลัวอันนี้ต้องเป็นหลักธรรมะเข้าช่วย เพราะฉะนั้นจึงได้มีกฎระเบียบทางธรรมะขึ้น เพื่อจะเป็นหลักสำหรับจิตใจผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ย่อมจะมีจิตใจสูงขึ้นประณีตขึ้น อยู่ในสังคมฉันท์พี่น้องตลอดเวลา ระเบียบธรรมะจึงได้เกิดขึ้นในสังคมเป็นลำดับ เช่น ห้ามไม่ให้ฆ่ากัน ไม่ให้ลักของกัน ไม่ให้ประพฤติล่วงเกินของรักของชอบใจ ไม่ให้พูดจาโกหกหลอกลวงใส่ร้ายใครๆ ไม่ให้ดื่มกินของมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท **ธรรมะที่เป็นข้อห้ามก็มี ธรรมะที่เป็นข้ออนุญาตให้ประพฤติปฏิบัติก็มี เรียกว่ามีทั้งสองแบบ**

ธรรมะแบบพระเดช

แบบหนึ่งนั้นเป็นพระเดช อีกแบบหนึ่งนั้นเป็นพระคุณ สุดแล้วแต่ใครจะเอาแบบไหนมาเป็นหลักสำหรับยึดถือหรือปฏิบัติตาม **ถ้าเราถือแบบพระเดช ก็เรียกว่าเราถือศีลบังคับตัวเองไว้** ไม่ฆ่าเพราะกลัวจะผิดศีล ไม่ลัก ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดคำโกหก ไม่ดื่มกินของมึนเมา เพราะเรามีศีลประจำจิตใจ

มีศีลอย่างเดียวก็ยังไม่เพียงพอ จะต้องมีธรรมะคู่กันกับศีลกำกับไว้ด้วย เช่นถือศีลข้อหนึ่งแล้ว ก็ต้องมีความเมตตา ปรารถนาความสุขความเจริญแก่เพื่อนมนุษย์จนถึงสัตว์เดรัจฉาน ถือศีลข้อสองแล้วก็ต้องมีอาชีพ มีการงานทำเป็นหลักฐาน เรียกว่า สัมมาอาชีวะ ไม่ลักไม่ล้วงไม่ฉ้อโกงใครแล้ว ไม่มีอาชีพมันก็อยู่ไม่ได้ จึงต้องมีธรรมคือมีอาชีพชอบ ไม่ประพฤติผิดล่วงเกินของรักของชอบของคนอื่น เราก็ต้องพอใจในของรักของเราเองในคู่ครองของเราเอง ไม่ไปเที่ยวพอใจของคนอื่นเขา เมื่อเราไม่พูดคำโกหกคำหยาบคำเหลวไหล เพ้อเจ้อไม่ได้สาระ เราก็หัดพูดแต่คำจริงคำแท้ คำที่อ่อนหวานสมานสามัคคีมีประโยชน์ต่อไป เมื่อเรางดเว้นจากการดื่มกินของมึนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เราก็ต้องอบรมตัวเองให้มีสติมีปัญญา ที่จะคอยควบคุมตัวเองไว้ ไม่ทำลายความรู้สึกรับผิดชอบให้มันหายไป อย่างนี้เราก็มีทั้งศีลทั้งธรรมประจำจิตใจ

เจริญงอกงามก้าวหน้าได้ด้วยธรรมะ

คนที่มีศีลมีธรรมประจำจิตใจนี้ ย่อมมีอาชีพเป็นของตัว ย่อมมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ย่อมเคารพในกรรมสิทธิ์ทรัพย์สินของบุคคลอื่น ย่อมเคารพในคู่ครองของคนอื่น จะพูดจาอะไรก็มุ่งแต่ประโยชน์และความสุขแก่บุคคลอื่น

ไม่ทำลายประสาทของตัวให้เสื่อมไปด้วยของเสพติด คนอย่างนี้จะเป็นประโยชน์แก่สังคมหรือไม่ เราก็จะเห็นได้ว่าเป็นประโยชน์แก่สังคม แล้วคนที่อยู่อย่างนี้จะไปตัดความก้าวหน้าของชีวิตตนหรือไม่ ก็ไม่มี จะไปตัดความก้าวหน้าของโลกหรือไม่ ก็ไม่มีเช่นเดียวกัน เพราะเขารู้จักชีวิตรู้จักหน้าที่เกิดมาว่าควรจะประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรในหน้าที่นั้นๆ ชีวิตก็จะก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี สิ่งใดเป็นความชั่วก็ไม่กล้ากระทำ สิ่งใดเป็นความดีก็มีใจรักที่จะกระทำสิ่งนั้น ไม่ใช่ทำเพียงคนเดียว ยังไม่ชักชวนเพื่อนฝูงมิตรสหายให้ช่วยกันจัดช่วยกันทำสิ่งนี้ต่อไป **อันนี้ก็เรียกว่าธรรมะช่วยให้สิ่งทั้งหลายเจริญงอกงามก้าวหน้าขึ้นตลอดเวลา**

"ห้ามล้อ"

แต่ว่าความเจริญก้าวหน้าในทางวัตถุนั้น เราจะไปเร่งให้มันเกินไปก็ไม่ได้ การเร่งเกินไปนั้นมันจะเสียความพอดี เมื่อเสียความพอดีมันก็เกิดความวุ่นวายขึ้นในสังคมเหมือนกัน **ความวุ่นวายในสังคมโลกในยุคปัจจุบันนี้ เพราะห้ามล้อมันเสีย** เหมือนกับรถยนต์ที่เราใช้วิ่งอยู่บนถนนนี่แหละ ถ้าห้ามล้อเสียแล้วมันก็ใช้ไม่ได้ อาจจะไปชนท้ายรถคนอื่นก็ได้ อาจจะไปชนเสาไฟฟ้าของถนนก็ได้ ลงไปนอนแช่น้ำในคูก็ได้ เพราะห้ามล้อเสีย แต่ถ้าห้ามล้อสมบูรณ์มีประสิทธิภาพรถนั้นก็ไม่เสียหาย

คนเรานี่ก็เหมือนกัน ที่อยู่ๆกันในโลกในปัจจุบันนี้มีความเจริญในทางวัตถุมากก็จริง แต่อาตมานั่งคิดดูแล้วรู้สึกว่าห้ามล้อเสีย คนสมัยนี้ไม่ว่าจะเป็นชาวตะวันตกหรือชาวตะวันออกห้ามล้อเสียทั้งนั้น เมื่อห้ามล้อเสียแล้วก็เกิดการชนกันบ่อยๆ ชนกันในระหว่างบุคคล ในระหว่างพวก ในระหว่างชาติ ในระหว่างประเทศ เวลานี้มันมีแต่ข่าวชนกันทั้งนั้น ชนกันระหว่างภายในประเทศบ้าง

โดยมีภายนอกประเทศเข้ามาส่งเสริมบ้าง ในบางแห่งชนกันตั้งยี่สิบปีแล้วยังไม่เลิกชนกันสักที ถ้าเป็นวัวเป็นควายก็เรียกว่าคนดูนี่หลับไปตามๆกัน เพราะคู่ชนมันไม่หยุดกันสักที นี่คือห้ามล้อมันเสีย ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจจึงได้เกิดความเสียในรูปอย่างนั้น อันนี้เป็นเรื่องที่เราเห็นง่ายๆ **วิกฤตการณ์ที่เกิดอยู่ในปัจจุบันนี้มันขาดอะไรบางอย่าง คือขาดห้ามล้อนั่นเอง ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องห้ามล้อจิตใจ ก็เลยไหลเลื่อนไปในทางเสื่อมทุกวันเวลา**

ความไม่สมดุลกันระหว่างสติกับปัญญา

ความคิดของมนุษย์เราในปัจจุบันนี้ มีความคิดก้าวหน้า เรียกว่าปัญญาล้น สติไม่พอ ไม่สมดุลกัน ในธรรมะอันเป็นหลักในทางพระศาสนานั้น ตัวสติกับตัวปัญญานี้ต้องพอดีกัน ไม่ว่าธรรมะหมวดใดท่านจัดไว้เป็นเรื่องๆ สำหรับให้เราหยิบเอาไปใช้ให้เหมาะกับเหตุการณ์นั้น ในธรรมะเหล่านั้นเมื่อมีสติอยู่ในที่ใด ย่อมมีปัญญาอยู่ในที่นั้นด้วย มีศรัทธาความเชื่ออยู่ในที่ใด ก็มีปัญญาอยู่ในที่นั้นด้วย ทำไมสติกับปัญญาท่านจึงเอาไปไว้คู่กัน ก็เพื่อจะให้ถ่วงกัน เพื่อให้เกิดความสมดุล **ถ้าไม่มีการถ่วงกันในระหว่างสองอย่างนี้มันจะเสียหาย** เช่น คนมีปัญญามาก สมมติว่าได้มีการศึกษาในวิชาการอะไรต่างๆมามาก กำลังหลงตัวเอง หลงตัวเองว่าฉันเป็นปัญญาชน ฉันเป็นคนมีความรู้ความฉลาดเหนือคนทั้งหลาย แล้วทำอะไรๆมักจะเกินความพอดีไป จนกระทั่งเกิดการเสียหายแก่ตนแก่ท่าน

การที่กระทำอะไรเกินพอดีไปในรูปเช่นนั้น ก็เพราะว่าขาดสติเครื่องยับยั้งชั่งใจ ไม่มีการไตร่ตรองให้รอบคอบในเรื่องที่ตัวจะทำ มีความเชื่อในหลักวิชามากเกินไป ว่าทำแล้วจะสำเร็จสมความมุ่งหมาย

สติกำกับเหนี่ยวรั้งทำให้เกิดความพอดี

แต่ว่าหลักวิชาหรือทฤษฎีนั้น ความจริงไม่ใช่ใช้ได้ในที่ทั่วไป มันใช้ได้ในบางกาล บางสมัยบางเหตุการณ์ ไม่ใช่จะใช้ได้ไปหมดทุกเวลาทุกเหตุการณ์ทุกสถานที่เมื่อไหร่ แต่เราไม่ได้คิดให้รอบคอบ เพราะว่าความใจร้อนใจเร็วอยากจะเอาให้ได้ดังใจ ก็เลยเกิดเป็นปัญหาคือความทุกข์ความเดือดร้อนในภายหลัง อันนี้เรียกว่าความรู้มากเกินไปเข้าแบบที่ว่า "ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่ค่อยรอด" นั่นเอง เพราะว่าขาดสติเป็นเครื่องคุ้มครองความรู้นั้น ใช้ความรู้ไม่ถูก เพราะไม่มีสติกำกับ

คนเราเมื่อมีความรู้มีสติปัญญาแล้วยังต้องมีสติกำกับไปด้วย **ถ้ามีสติคอยกำกับเหนี่ยวรั้ง การกระทำอะไรก็เกิดความพอดี** รู้จักสิ่งที่เราพูดกันง่ายๆว่า กาลเทศะ คำไทยเราพูดกันอยู่เสมอว่า "กาลเทศะ" หมายความว่าเกี่ยวกับเวลา เกี่ยวด้วยภูมิประเทศ เหตุการณ์ต่างๆ ถ้าหากว่าการกระทำอะไรนั้นมันไม่เหมาะแก่เวลา ไม่เหมาะแก่เหตุการณ์ ไม่เหมาะแก่บุคคลในสถานที่นั้นๆ ทฤษฎีที่เราเอามาใช้นั้นมันก็ใช้ไม่ได้ มันอาจจะเหมาะแก่คนกลุ่มหนึ่ง แต่ไม่เหมาะแก่คนกลุ่มหนึ่งก็ได้ เหมาะแก่ภูมิประเทศแห่งหนึ่ง แต่ไม่เหมาะแก่ภูมิประเทศอีกแห่งหนึ่งก็ได้ เหมาะแก่เหตุการณ์อย่างหนึ่ง แต่อาจจะไม่เหมาะแก่เหตุการณ์ในที่นี้ก็ได้ ผู้ที่จะใช้เป็นนั้นจึงต้องมีสติรอบคอบ พิจารณาอย่างละเอียดลออที่จะใช้สิ่งนั้นให้เกิดประโยชน์แก่สังคมนั้นๆ **ปัญญากับสติจึงต้องร่วมมือกันตลอดเวลา ถ้าปัญญากับสติไม่ร่วมไปด้วยกันแล้วก็วุ่นวายเดือดร้อน**

มนุษย์เราที่เจริญในทางด้านวัตถุในยุคปัจจุบันนี้ใช้ปัญญามากอยู่ แล้วบางทีก็ใช้ปัญญาเหมือนกับว่า ขุดหลุมฝังตัวเอง คือสิ่งที่ตนคิดขึ้นนั่นแหละมันทำลายตัวเองให้ย่อยยับลงไป ทำลายตัวทำลายชาติ ทำลายสังคมโลกให้ย่อยยับลงไป ตัวอย่างที่เราเห็นกันอยู่ง่ายๆ ว่าอาวุธมหาประลัยทั้งหลาย ที่มนุษย์

คิดกันขึ้นนั้นเกิดจากอะไร ก็เกิดจากไม่มีธรรมะในสังคม คือ**มนุษย์มีการรบราฆ่าฟันกันนั้นเกิดจากกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นพื้นฐาน** ความโลภอยากจะได้เมืองขึ้น อยากจะได้อำนาจ อยากจะได้ชื่อเสียงให้จารึกในประวัติศาสตร์ว่าฉันมันเป็นมหาโจรที่ปล้นประเทศนั้นประเทศนี้มีเกียรติ แต่ว่าเขาไม่เรียกกันว่าเป็นโจร เขาเรียกว่า เป็นมหาบุรุษไปเลย เพราะว่าเป็นโจรใหญ่ไม่มีคุกจะใส่ ก็ต้องให้เป็นมหาบุรุษเสีย ต้องสร้างอนุสาวรีย์เอาไว้ให้เด็กเอาพวงมาลัยไปวางกันทุกๆปี ความจริงก็เป็นตัวโจรนั่นเอง

ความไม่เป็นธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจ

กิเลสร้ายๆอยู่ในใจของคนเหล่านั้นแรงทั้งนั้น ความโลภก็จัด ความโกรธก็จัด ความหลงก็จัด ความริษยาอาฆาตก็จัดทั้งนั้น แล้วก็มีอำนาจอยู่ในมือได้เป็นใหญ่เป็นโต ก็ใช้สิ่งที่ตัวมีตัวได้นั้นเพื่อไปรุกรานบ้านอื่นเมืองอื่น ถ้าตียุโรปได้ทั้งทวีปฉันก็เป็นหนึ่งในทวีปนี้ เป็นใหญ่เป็นโตมีอำนาจ แต่ว่ามันพอเมื่อไหร่พอตีประเทศนั้นได้แล้วก็ตีประเทศโน้นตีประเทศนั้นประเทศโน้นต่อไป เกิดมาชาติหนึ่งไม่ได้ทำอะไร นอกจากเป็นผู้บงการฆ่าฟันเท่านั้นเอง ประวัติศาสตร์ก็จารึกไว้ ว่าคนนั้นเกิดมาในสมัยนั้นยุคนั้น เป็นผู้มีกิเลสท่วมหัว ใช้อำนาจของตัวเบียดเบียนมนุษย์ให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

อันนี้เป็นตัวอย่างที่ให้เห็นว่า สิ่งที่ไม่เป็นธรรมมันเกิดขึ้นในใจ แล้วก็ไปกันเป็นการใหญ่ มันน่าขำตรงที่ว่า คนๆเดียวมีอำนาจบังคับคนเป็นหมื่นแสนให้ไปฆ่ากันได้ มันเรื่องอะไร อันนี้มันน่าคิดว่ามันเรื่องอะไร ที่คนๆเดียวทำได้ถึงขนาดนั้น ถ้าสมมติว่าคนจำนวนหมื่นแสนนั้นเกิดฮือขึ้นมาพร้อมกัน จับคนนั้นมาเขกกะบานคนละทีมันก็ตายแล้ว แต่ว่าความคิดอย่างนั้นมันไม่มี เพราะมนุษย์

เรานั้นตกอยู่ในอำนาจของการโฆษณาชวนเชื่อ เขาจูงใจไว้ก่อน พูดจูงใจให้เชื่อให้ทำตาม ทีนี้การจูงใจให้เชื่อนั้นก็คือเอาตัวอุปาทานเข้าไปใส่ในหัวของคนเหล่านั้นนั่นเอง

ความรุนแรงของความยึดถือ

อุปาทานที่เอาเข้าไปใส่ไว้ในหัวของคนเหล่านั้นก็คือว่า ชักจูงในเรื่องชาติ ให้หลงชาติ หลงประเทศ ให้หลงศาสนาที่ตัวนับถือ ให้หลงวัฒนธรรมประเพณีของตัว ให้หลงในเรื่องอะไรต่างๆที่เป็นการสร้างขึ้นในจิตใจ เพื่อให้ยึดมั่นถือมั่น พระราชาผู้ยิ่งใหญ่ในการรบ แม่ทัพผู้ยิ่งใหญ่ในการรบ เป็นพวกที่มีอุปาทานจัดที่สุด มีอัตตาตัวตนใหญ่ยิ่งที่สุด เรียกว่า อุปาทานสี่ มีครบอยู่ในคนเหล่านั้น ยึดถือในกามวัตถุก็แรง ในตัวตนก็แรง ในความคิดเห็นก็แรง ในพิธีรีตองต่างๆก็แรง

ความรุนแรงของความยึดถือที่เรียกว่าอุปาทานเป็นฐานสร้างความเชื่อให้เกิดขึ้น แล้วคนชาวบ้านทั่วๆ ไปนั้นก็ถูกจูงให้เชื่อ เขาโฆษณาให้เชื่อ จูงให้เชื่อในเรื่องอย่างนั้น มีการปลุกปั่น คนที่พูดให้คนไปรบเป็นการจูงคนในทางผิดความจริง คือว่าจูงให้เชื่อในเรื่องอย่างนั้น แล้วก็ไปรบราฆ่าฟันกัน อันนี้ก็คือความไม่เป็นธรรม แต่ว่ามันมีมากก็ต้องเป็นไปตามเรื่อง ความไม่เป็นธรรมมันเกิดมาก ก็ต้องเป็นธรรมไปโดยสมมติในหมู่คนเหล่านั้น ต้องไปรบราฆ่าฟันกันเบียดเบียนกันไปตามเรื่องตามราว ทีนี้เมื่อมีการรบราฆ่าฟันกันอย่างนั้น มนุษย์ที่เป็นนักวิทยาศาสตร์มีสมองปราดเปรื่องในเรื่องวัตถุ ก็ต้องคิดอีก คิดว่าจะทำปืนชนิดไหนยิงทีเดียวให้มันตายมากๆ ทำลูกระเบิดชนิดไหน เมื่อระเบิดแล้วมันจะได้ตายกันหมดเมือง เพื่อประหยัดเวลา แต่ว่าคนล้มตายไม่คิดถึง

ปัญญาเกินสติ

นักคิดเหล่านี้มีปัญญาเกินสติเหมือนกัน คือไม่ได้นึกว่า แหม! ถ้ากูคิดสำเร็จแล้วมันฆ่ากันวินาศไปเลย คนจะตายมากๆ เช่น คิดระเบิดปรมาณูขึ้นมา มันก็ต้องตายกันใหญ่ แล้วก็ลืมคิดไปว่าถ้ากูคิดขึ้นได้แล้วคนอื่นมันก็คิดได้ ไม่ใช่ว่าเมื่อชาติหนึ่งคิดได้แล้วมันจะมีอยู่แต่ในชาตินั้นเมื่อไหร่ ชาติอื่นๆเขาก็คิดได้อีกเหมือนกัน

คราวหนึ่งเมื่อไปที่ยุโรปเขาประชุมกันเรื่องศีลธรรม มีคนหนึ่งพูดขึ้นในที่ประชุมว่า น่าขอบคุณพระผู้เป็นเจ้าที่ได้ให้ปัญญาแก่คนอเมริกันคิดระเบิดปรมาณูขึ้นมาสำเร็จ ถ้าสมมติว่าระเบิดนี้ไปอยู่ในค่ายคอมมิวนิสต์ โลกจะเดือดร้อนกันใหญ่ แต่ขณะนั้นรัสเซียยังไม่ได้คิดเรื่องนี้ขึ้น อาตมานั่งฟังก็นึกขำในใจว่าพระผู้เป็นเจ้าจะฉลาดอะไร ที่ส่งปรมาณูมาให้สมองคนนั้น เพราะว่ามันอยู่ในคนๆนั้นไม่ได้ ต้องไปถึงคนอื่นด้วย แล้วผลที่สุดรัสเซียมันก็มีเหมือนกัน ฝรั่งเศสก็มี อังกฤษก็มี จีนแดงก็มี อินเดียก็มี มีกันทุกชาติทุกภาษา

ชีวิตรอดเพราะถือศีลถือธรรม

ในคัมภีร์ศาสนาที่เกจิอาจารย์เขียนไว้ ไม่ใช่พระพุทธเจ้าว่าไว้หรอกนะ พระเกจิอาจารย์ท่านทำนายไว้ว่า ต่อไปไฟประลัยกัลป์จะไหม้โลก ไฟประลัยกัลป์ไหม้โลก คือไหม้หมดทุกอย่าง มนุษย์ตายเกลี้ยงไม่มีเหลือ จะมีเหลืออยู่บ้างก็คือพวกถือศีลถือธรรมเท่านั้น แต่พวกถือศีลถือธรรมนี้ หนีเข้าไปอยู่ในป่าในถ้ำในภูเขา ไม่ได้อยู่ในบ้านในเมือง คนที่อยู่ในบ้านในเมืองตายเกลี้ยงไม่มีเหลือ เหลือแต่มนุษย์ที่ไปอยู่ในป่าไม่กี่คน ไปอยู่ในภูเขาหนีอันตราย ครั้นเมื่อสงครามสงบ

โลกไหม้เป็นจุลแล้ว คนเหล่านั้นก็ออกมา ยืนมองดูสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นเถ้าถ่าน แล้วพูดปรารภกันว่า **น่าอนาถหนอ ที่มนุษย์ทั้งหลายตกอยู่ในอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ แล้วเบียดเบียนทำลายกันเอง** จนกระทั่งว่าเป็นขี้เถ้าไปหมดอย่างนี้ เราทั้งหลายควรจะจำไว้เป็นบทเรียน แล้วเราก็ไม่ควรจะตกอยู่ในอำนาจของกิเลสต่อไป

พวกนั้นก็ตั้งต้นชีวิตใหม่ ประพฤติธรรมอยู่ในศีลในธรรมะ ไม่เบียดเบียนกัน รักกันเหลือเกิน อยู่กันอย่างดี เกิดลูกเกิดเต้ามา ตั้งต้นชีวิตขึ้นมาใหม่ไต่เต้าจากความไม่มีอะไรอีก แล้วก็ค่อยเจริญขึ้นเจริญขึ้น จนกระทั่งว่ามีอะไรมากมายก่ายกองจนล้นโลกอีก แล้วมันก็ถูกไฟประลัยกัลป์เผาผลาญกันไปอีก เป็นยุคๆ ยุคหนึ่งมันหลายพันปีหลายหมื่นปี เขาเรียกว่าหลายกัปป์หลายกัลป์ ที่พูดไว้ในคัมภีร์ว่าหลายกัปป์หลายกัลป์ มันนานเหลือเกินว่าอย่างนั้นเถอะ คำนวณไม่ไหว ไม่มีตัวเลขจะเขียน ที่มันนานจนกระทั่งว่าล้มละลายกันไปอีก แล้วก็ตั้งต้นกันใหม่ต่อไป สังคมมันเป็นอย่างนี้

ไฟประลัยกัลป์ : โลภ โกรธ หลง

สิ่งที่ทำลายโลกนั้นไม่ใช่ไฟประลัยกัลป์อะไร เนื้อแท้มันอยู่ในจิตใจคน คือไฟ ๓ กองนั่นเอง ไฟโลภ ไฟโกรธ ไฟหลง หรือว่าไฟโลภะ โทสะ โมหะ ไฟ ๓ กองนี้ เป็นไฟประลัยกัลป์เพื่อสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ แล้วทำลายให้มันพินาศกันทุกวันเวลา ดังที่เราเห็นกันอยู่ในสมัยปัจจุบันนี้ เวลานี้ไฟประลัยกัลป์ดวงน้อยๆ มันลุกขึ้นที่นั่นที่นี่ วุ่นวายไปตามๆกัน แล้วผลที่เราได้รับอยู่ในเวลานี้เป็นอย่างไร ข้าวยากหมากแพง ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ไม่ตกก็ไม่ตกกันเลยเชียว พอถึงบทตกก็ตกกันเป็นการใหญ่ ท่วมวินาศสันตะโรไปเลย คนตาย

ไปเป็นพันเป็นหมื่น ไม่มีที่อยู่ก็เป็นล้านๆ เช่นประเทศอินเดียเป็นต้น แล้วเมื่อได้ฟังข่าวน้ำท่วมในที่อื่นๆนั้น อย่านอนใจ อย่าประมาท เพราะเคยสังเกตเห็นว่าปีไหนน้ำท่วมประเทศอื่นแล้ว ประเทศเราก็จะท่วมเหมือนกัน อาตมาสังเกตมาอย่างนั้นหลายหนแล้ว ได้ข่าวว่าท่วมในอเมริกาใต้ ท่วมในยุโรป ท่วมในประเทศอื่นๆ พอถึงบทเมืองไทยมันก็เทลงเหมือนกัน กลัวจะไม่ยุติธรรม ท่วมแต่ที่อื่นเมืองไทยไม่ท่วมก็ลำเอียงไปหน่อย เพราะฉะนั้นเฉลี่ยให้มันท่วมกันเสียด้วย แต่ว่าไม่รุนแรงหรอกเมืองไทย ยังดีอยู่ เพราะว่าเราทั้งหลายยังประพฤติธรรมกันอยู่มาก ดินฟ้าอากาศยังพอเข้าข้างพวกเราอยู่บ้าง จึงไม่รุนแรงเกินไป เวลานี้ก็ได้ข่าวว่าน้ำท่วมทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือบางจังหวัด ไม่เป็นไรน้ำมากๆดี เวลาฝนตกมากๆ ฝนหยุดแล้วจะได้ขังอยู่ในบึงในหนองไว้ได้กินได้ใช้กันต่อไป ไม่ตกเสียเลยมันก็ไม่ไหวเหมือนกัน

ความเจริญระหว่างวัตถุกับจิตใจ

ท่านอธิบดีกรมชลฯ คนก่อนแกมาคุยที่วัดบอกว่า ผมอยากให้ไต้ฝุ่นมันมาหลายๆลูกหน่อย เมืองไทยนี้อยู่ได้กับไต้ฝุ่น ไม่มีไต้ฝุ่นเลยก็ไม่ไหว เวลานี้ไม่ค่อยตก ไหว้พระกลางคืนสวดมนต์อธิษฐานขอให้ไต้ฝุ่นมาสักสองสามลูกเถอะ บ้านเมืองมันจะได้ชุ่มชื่นหน่อย แล้วไม่เท่าไหร่มันก็มาจริงๆ ถึงฤดูมันก็มาลมตะวันออกเฉียงเหนือมามันก็เรื่องธรรมดา แต่ว่ามนุษย์เราใจร้อน อยากได้อะไรไวๆ ไม่รู้จักรอคอย เลยก็ยุ่งไปตามๆ กัน วุ่นวายกันไปใหญ่ เรื่องมันเป็นอย่างนี้

อันนี้มันเป็นเรื่องของโลกที่มันจะเป็นไปในรูปอย่างนั้น แต่ว่ามนุษย์เราซ้ำเติมเหตุการณ์เช่นนั้นเข้าไปอีก จึงเกิดความวุ่นวาย แล้วเราเวลานี้อยู่กัน

อย่างไรในสังคมในเมืองหลวง ท่านทั้งหลายก็เห็นว่าอยู่กันด้วยความระแวงภัย **ความระแวงภัยนั้นเกิดจากอะไร? มันก็เกิดจากที่ไม่มีธรรมะในใจคน**นี่เอง พวกจี้พวกปล้นพวกลักพวกขโมย เดี๋ยวนี้ญาติโยมไม่ต้องกลัวแล้ว คือไม่ต้องกลัวว่ามันมาปล้นกลางคืนหรอก เขาไม่ปล้นกลางคืนมันเสียเกียรติขโมยไป มันต้องปล้นกลางวันเอากันเฉพาะหน้าเลย

บ้านท่านผู้พิพากษาอยู่ตรงนี้คนหนึ่ง แกก็เป็นคนทางใต้บอกว่า แหม! บ้านผมถูกสองครั้งแล้ว กลางวันอยู่แต่แม่บ้านมันเข้ามาถึงบอกให้นั่งเฉยๆ ก็เชื่อฟังดีเรียบร้อย มันก็จัดการเก็บโน่นเก็บนี่เรียบร้อย เอาไปคราวหนึ่ง ว่างๆมันก็มาอีก บอกว่า นั่งนิ่งๆ อย่ายุ่ง คุณนายก็เชื่อเรียบร้อยมันก็ขนต่อไปอีกครั้งสองครั้งแล้ว บอกว่า มันเหลือเกิน บอกว่า ดี เจริญพร มันมาเอากลางวันไม่ยุ่ง ถ้ามากลางคืนลำบาก มันวุ่นวาย นี่กลางวันดีมันขนง่าย มันอยากได้ก็เอา ไปเถอะ เรารักษาชีวิตไว้ ก็ไม่เป็นไร

อันนี้มันเป็นอันตรายอันใหญ่หลวง ที่เกิดขึ้นในที่ทั่วไปในสังคมในยุคปัจจุบัน ก็เพราะคนขาดธรรมะเป็นหลักคุ้มครองจิตใจ วัตถุมันเจริญแต่ว่าจิตใจไม่เจริญ ก็เกิดเป็นปัญหามีความทุกข์ความเดือดร้อน นั่นเป็นเรื่องภายนอกบ้าน

ทีนี้เรื่องภายในบ้าน **ท่านทั้งหลายอยู่บ้านเรือนมีความทุกข์บ้างไหม ?** มีความทุกข์กับพ่อบ้านเรื่องของพ่อบ้าน พ่อบ้านมีความทุกข์เรื่องแม่บ้าน พ่อกับแม่สองคนนั่งปรึกษากัน เป็นทุกข์เรื่องลูกต่อไป ลูกไม่เชื่อไม่ฟัง ว่าไม่นอนสอนไม่ฟัง เขาจะเอาแต่ใจตัว เขาจะไปนั่นไปนี่ เขาจะมีเสรีของเขาตามเรื่องตามราว เราก็ต้องกลุ้มใจอีกแหละ มีความทุกข์มีความเดือดร้อน นี่เป็นปัญหาในครอบครัว แล้วถ้าไปทำงานก็มีปัญหาในเรื่องงานอีก คนทำงานร่วมกันบางคนก็ขี้เกียจ บางคนก็ไม่เอาเรื่องในการปฏิบัติงานทำ สักแต่ว่าพอผ่านพ้นไป เราจะไปดุไปว่านักมันก็ไม่ได้ เดี๋ยวนี้ดุว่าได้เมื่อไหร่ ใครมันโกรธขึ้นมาโป้งป้างขึ้นมาแล้ว

อาจารย์คนหนึ่งสอนศิษย์วิทยาลัยครู ใครไม่รู้ส่งจดหมายมาให้ พอเปิดดูเละไปทั้งร่าง ทันสมัยเวลานี้ ใช้ส่งวัตถุทางไปรษณีย์ ญาติโยมได้รับห่อของอย่าเปิดง่ายๆนะเวลานี้ ต้องพิจารณาดูให้ดีเสียก่อน เอาไปทิ้งๆไว้ข้างนอกก่อนก็ได้ให้หลายชั่วโมงหน่อย ยิ่งเป็นครูบาอาจารย์สั่งสอนศิษย์แล้ว เดี๋ยวดุคนนั้นว่าคนนี้ เออ...ไม่ได้ ศิษย์สมัยนี้ไม่ค่อยได้มันเกิน เรียกว่า ปัญญามันเกินสติเดี๋ยวนี้ ปึงปังขึ้นมาก็จะเล่นงานเอาครูบาอาจารย์ กับพ่อกับแม่เขายังไม่ค่อยเชื่อเวลานี้ มันก็ลำบาก

ทำอย่างไรให้คนรุ่นใหม่เข้าถึงธรรมะ

โลกมนุษย์เวลานี้กำลังก้าวลงไปสู่เหวลึกลงไปทุกวันเวลา เพราะทิ้งระเบียบทิ้งข้อปฏิบัติที่เป็นธรรมะ อันเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งสังคม เรื่องความยุ่งยากก็เกิดมากขึ้น ปัญหาจึงมีว่าเราจะทำอย่างไร ให้คนรุ่นใหม่เข้าถึงธรรมะ ให้ได้เกิดการเข้าใจว่าธรรมะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ที่จะต้องมีต้องใช้ในกาลต่อไป แม้ในขณะเป็นเด็กก็ต้องใช้อยู่จะทำอย่างไร

เรื่องนี้มันก็ต้องช่วยกัน คือมารดาบิดาต้องช่วยก่อน ต่อไปก็ครูอาจารย์ที่โรงเรียน แล้วต่อไปก็คือนักศาสนาทั้งหลาย **สามแรงสามเส้านี่ต้องช่วยกันอย่างพร้อมเพรียง พ่อแม่ที่บ้าน ครูที่โรงเรียน นักศาสนาที่เป็นผู้สอนศาสนา** ต้องร่วมแรงร่วมใจกัน ต้องเข้ามาปรึกษาหารือกันพบปะกัน ว่าจะทำอย่างไรดี มีปัญหาอย่างนี้เกิดขึ้นจะคิดกันในรูปใด ต้องช่วยกันปรึกษาหารือ เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ถ้าว่าต่างคนต่างไป ต่างคนต่างทำ มันจะไม่เกิดกำลังร่วมกัน สามัคคีไม่เกิดพลังงานอันดีก็จะไม่เกิด ทีนี้ก็วุ่นกันใหญ่ เราจึงควรจะได้ปรึกษาหารือกันว่าจะทำอย่างไร จะใช้วิธีการนโยบายอย่างไร ในการที่จะจูงคนเข้าหาธรรมะ

ให้มากขึ้น อันนี้คือเรื่องที่น่าคิดอยู่ไม่ใช่น้อย ยังไม่มีการตื่นตัวกันในเรื่องอย่างนี้ ยังไม่มีความสนใจกันในเรื่องอย่างนี้

ในสองคืนที่ล่วงมานี้ได้ไปนั่งประชุมกันหน่อยหนึ่ง เวลานี้เขาให้ตำแหน่งอีกนิดหนึ่ง คือให้เป็นรองเจ้าคณะภาค ๑๘ มีหน้าที่ดูแลพระสงฆ์จังหวัดพัทลุง สงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส สตูล ใหญ่ขึ้นหน่อยหนึ่ง เขาเห็นว่าเป็นคนภาคนั้น เลยส่งให้ไปทำงานนั้นด้วย ที่นี้มีการประชุมเลื่อนสมณศักดิ์ เขาขอมาจากโน้น เจ้าคุณภาคอยู่พัทลุง ไม่อยากมาบอกว่าเรื่องมาถึงกรุงเทพฯ แล้วไปประชุมแทนก็แล้วกัน เลยไปประชุมแทน นั่งประชุมไปก็นั่งคิดว่า คุณภาพที่ผู้ใหญ่จะวินิจฉัยนั้นเรื่องเดียว เรื่องว่าสร้างอะไรบ้างในรอบปีที่ผ่านมา เพราะฉะนั้นรายงานนั้นต้องรายงานว่าสร้างโบสถ์สิ้นเงินเท่านั้น สร้างศาลาสิ้นเงินเท่านั้น สร้างนั้นเท่านั้นเท่านี้ บางองค์ก็ว่าสร้างสิ้นเงินไปห้าแสน ท่านก็ว่าองค์นี้ใช้ได้ เลื่อนได้ว่าอย่างนั้นแหละ ทุกๆองค์ต้องพิจารณาเรื่องก่อสร้างกันทั้งนั้น ยังไม่ได้พิจารณาว่าเทศน์สอนคนหรือเปล่า เผยแผ่ธรรมะหรือเปล่า ไม่มีก็มีเหมือนกันรายงานว่าเทศน์ทุกวันพระ ว่ากันไปตามเรื่องอย่างนั้น หมายความว่า**คณะสงฆ์เรานี้ไม่ได้ถือว่างานสอนคนเป็นงานหลัก ยังถือว่างานก่อสร้างเป็นงานหลักอยู่** เพราะฉะนั้น สมภารเจ้าวัดจึงต้องสร้างอะไรๆให้มันใหญ่ๆ เข้าไว้ พอจะได้รายงานว่าได้สร้างสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมา

อาตมาเป็นชั้นราช ถ้าสมมติว่าจะขอเป็นชั้นเทพ ก็ต้องรายงานแล้วว่าสร้างกำแพงสิ้นเงินไปห้าแสน สร้างโรงเรียนสิ้นเงินไปหนึ่งล้าน พระผู้ใหญ่เขาว่า โอ! สิ้นไปตั้งล้านแล้ว พอเลื่อนได้แล้วก็เท่านั้น ที่เทศน์จนปากเปียกปากแฉะเขาไม่ได้สนใจ ไปสอนตามโรงเรียนตามมหาวิทยาลัย ตามกองทหาร...เขาไม่ฟังรายงานนั้น นี่เป็นเสียอย่างนี้ แล้วมันจะไปกันอย่างไร ถ้าคิดแต่ในเรื่องวัตถุกันตลอดเวลา มันน่าขำ ได้เข้าไปนั่งบ้างก็ดีเหมือนกันจะได้รู้ว่าอะไรมันเป็นอะไร ก่อนนี้อยู่วงนอกไม่รู้ว่าเขาทำกันอย่างไร พอไปนั่งเข้าก็ได้รู้ว่า อ้อ! มันเพียงเท่านี้เอง

ที่นี้เรามันต้องมาคิดกันใหม่ คิดกันว่า เราจะสอนคนอย่างไร ให้คนได้เข้าถึงธรรมะตั้งแต่ขั้นน้อยๆขึ้นไป ก็มีทำกันอยู่บ้างแล้วเวลานี้ เช่นว่า โรงเรียนวันอาทิตย์ก็ได้ทำกันอยู่ ที่วัดนี้ก็ได้เปิดโรงเรียนวันอาทิตย์ขึ้น เปิดที่โรงเรียนโน้นอบรมสั่งสอนกันอยู่พอสมควร แต่ว่ายังไม่ดี เพราะ**ความร่วมมือจากผู้ปกครองยังน้อยไป** ยังไม่มีผู้ปกครองคนใดมาปรารภเรื่องให้พระที่สอนฟังเลยว่าลูกของตัวเป็นอย่างไร ตั้งแต่มาเรียนแล้วเป็นอย่างไร ความประพฤติ ความอ่อนน้อมหรือเชื่อฟังหรืออะไรๆเป็นอย่างไร...ไม่เคยมาบอก แสดงว่าไม่ค่อยสนใจในการเรียนของลูกสนใจแต่เรื่องอื่น...ให้กินข้าวให้อาบน้ำ ไปถึงโรงเรียนหรือเปล่าก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะว่าผู้ปกครองไม่ค่อยจะได้ไปเยี่ยมโรงเรียน เพื่อให้รู้ว่าลูกชายลูกสาวของตัวนั้นการเรียนเป็นอย่างไร ความประพฤติเป็นอย่างไร แล้วก็จะได้บอกว่าที่บ้านมันก็เป็นอย่างนั้นแหละทีนี้จะได้ช่วยกัน ครูอาจารย์กับผู้ปกครองจะได้หันหน้าเข้าหากัน ก็จะได้ช่วยกันหาทางบำบัดปัดเป่าในเรื่องอย่างนี้ ก็พอจะมีทางได้ ที่จะช่วยให้เด็กเข้าหาธรรมะบ้างตามสมควรแก่ฐานะ

ในเรื่องศาสนาทางวัด **วัดก็ต้องเอาใจใส่มากเป็นพิเศษ มากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในเวลานี้ คือต้องสนใจในเรื่องการสอนประชาชนให้มากเป็นพิเศษ** ไม่ใช่เพียงแต่ว่าสอนพอผ่านพ้นไป แต่ว่าสอนกันอย่างจริงจัง ให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิตประจำวัน ยังไม่ได้ทำกันแพร่หลาย ก็ทำกันตามเรื่องตามราว เทศน์กันพอเป็นพิธี เช่น วันพระก็เทศน์กันไป เสร็จแล้วก็เท่านั้น

มีอยู่องค์หนึ่งเรียกว่าขำกว่าเพื่อน บอกว่ามีความรู้พิเศษอะไรบ้าง เขียนว่ามีความรู้พิเศษเรื่องโวหารศาสตร์ อาตมาเลยบอกว่าองค์นี้ไม่ให้ เพราะว่าเป็นวิชาพิเศษมันไม่เกี่ยวกับศาสนา ไปเกี่ยวกับดวงดาวดวงเดือนทั้งนั้น ไม่ควรเลื่อนเอาไว้ก่อน ท่านผู้ใหญ่ก็เลยบอกว่าเอาไว้ก่อนก็ได้ว่าอย่างนั้น อย่างนี้เป็นตัวอย่างนี่เป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่

ธรรมะกับชีวิตเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้

เพราะฉะนั้น **ถ้าเราได้จับงานนี้กันอย่างจริงจัง คืออบรมคนสั่งสอนคน คนก็จะเข้าถึงธรรมะมากขึ้น แล้วคนที่ควรจะได้รับการสั่งสอนอบรมมากก็คือ คนที่อยู่ในวัยหนุ่มวัยฉกรรจ์ซึ่งกำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีเรี่ยวแรงเหลือเฟือ ถ้าเขาไม่มีอะไรเป็นเครื่องห้ามล้อจิตใจ** ก็จะเขวออกไปนอกลู่นอกทางก็ได้ เพราะเขาไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ธรรมะคืออะไร การปฏิบัติธรรมะคืออะไร ธรรมะมีประโยชน์อย่างไรแก่ชีวิต นี่ยังไม่เข้าใจก็ลำบาก แต่ถ้าหากว่าได้เข้ามาอบรมบ่มนิสัย พูดจากันให้เข้าใจเรื่อง ก็ค่อยดีขึ้น พอรู้ว่าธรรมะกับชีวิตคู่กันแยกกันไม่ได้ เราจะต้องอยู่กับธรรมะคือพระ ถ้าแยกตัวเราออกจากพระเมื่อใดก็เดือดร้อน เขามองไม่เห็น

ชีวิตเจริญได้ด้วยธรรม

ความจริงพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกมานั้นก็เลี้ยงมาด้วยธรรมะ ครูสอนศิษย์ก็เพราะมีธรรมะ อะไรๆมันก็ธรรมะทั้งนั้นที่เราได้เจริญก้าวหน้า สิ่งทั้งหลายเจริญขึ้นเกิดขึ้นก็เพราะมีธรรมะในใจจึงได้มีอย่างนั้น แต่เพราะไม่เข้าใจจึงได้เกิดความวุ่นวายกัน จึงเป็นหน้าที่ของพวกเราทั้งหลายที่จะต้องช่วยกัน

ในบางศาสนาเขาบัญญัติไว้เลย พ่อแม่ที่ไม่สั่งสอนลูกให้นับถือศาสนาที่ตัวนับถือ เป็นบาป ถ้าพูดเป็นสากลก็พูดว่า ไม่ชักจูงลูกให้ประพฤติธรรมนี่เป็นบาป เพราะเป็นการตัดความเจริญของตระกูล ทีนี้ ตระกูลใดพ่อแม่เป็น**คนสนใจในธรรมะ ลูกก็เดินตามหลังพ่อแม่** เจริญขึ้นด้วยความรู้ในด้าน**ธรรมะ เจริญด้วยการปฏิบัติธรรมะ** ชีวิตเรียบร้อยก้าวหน้าไปด้วยดี

ได้สังเกตว่าในบางครอบครัวที่มีลูกเรียบร้อย ประพฤติดี ซื่อสัตย์สุจริต รักงาน ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ชาติบ้านเมือง เมื่อสืบไปดูพื้นฐานทางครอบครัวของเขาแล้ว ก็ปรากฏว่าเป็นครอบครัวที่มีธรรมะเป็นหลักทางครอบครัว พ่อบ้านแม่บ้านประพฤติธรรมะ ธรรมะจึงคลุมลงมาถึงลูกถึงหลาน ชีวิตก้าวหน้า

ที่นี้ครอบครัวใดทิ้งธรรมะไปเสียเลย เอาแต่ความสนุก พ่อบ้านเป็นคนสมัยใหม่ ชอบสนุกชอบเที่ยว ดื่มสุราเมรัยหาความสนุกเพลิดเพลิน ลืมหน้าที่ของความเป็นพ่อ มารดาก็ลืมหน้าที่ของความเป็นแม่ เอาลูกไปมอบไว้กับคนใช้ให้เขาดูแลไปตามเรื่อง ก็คนใช้ภูมิฐานเขาขนาดไหน ความรู้ขนาดไหน ก็รู้แต่หุงข้าวให้เด็กกินเท่านั้นเอง บางทีก็สอนอะไรๆที่เลอะให้ลูกของเราเสียด้วยซ้ำไป อย่าไว้ใจเขามากเกินไป เราต้องเอาใจใส่ในหน้าที่ให้มากกว่านั้น ให้มันดีกว่านั้น เพื่อจะเลี้ยงดูเขาให้เจริญพร้อมทั้งกายทั้งใจ จะได้เป็นเกียรติเป็นศรีของตระกูลต่อไป เพราะอนาคตอยู่ที่บุตรหญิงบุตรชายของเรา

พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า "ปุตฺตา วตฺถุ มนุสฺสานำ" แปลว่า บุตรเป็นที่ตั้งของมนุษย์ เป็นเหล่ากอของมนุษย์ก็ได้ อนาคตของครอบครัว และอนาคตของประเทศชาติ อยู่ที่ลูกหญิงลูกชายของครอบครัว เราจึงต้องสร้างเขาให้เจริญ ครอบครัวใดมีลูกดีกว่าพ่อแม่ ตระกูลนั้นก็ก้าวหน้า ครอบครัวใดมีลูกจิตใจต่ำกว่าพ่อแม่ ครอบครัวนั้นก็เสื่อมโทรมถอยหลัง เงินทองที่หามาได้มากมายเท่าใดมันไม่มีราคา มันเอาไปถลุงพักเดียวหมด ไม่ได้ประโยชน์อะไร อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดในสังคมปัจจุบัน

ขอให้ญาติโยมทั้งหลายได้ช่วยกัน มีเพื่อนฝูงมิตรสหายก็ช่วยกันแนะนำชักจูงกันให้เข้าหาธรรมะ ให้ศึกษาปฏิบัติธรรมะ เราชวนกันในเรื่องอื่นๆมามากแล้ว ชวนกันไปเที่ยวไปสนุกไปตากอากาศ ทำไมไม่ชวนกันเข้าหาพระกันเสียบ้าง ไม่ชวนกันมาทัศนาจรในวัดกันเสียบ้าง ไม่ดีกว่าหรือ? จะได้เกิดประโยชน์มากขึ้น ว่างๆนำเด็กไปวัดฟังเทศน์ อย่างนั้นค่อยยังชั่วหน่อย ถ้าไม่พามา ก็มานิมนต์พระ

ให้ไปทัศนาจรที่โรงเรียนก็ยังได้ เอาไปสักองค์หนึ่ง เอาไปสอนให้เด็กได้รู้ได้ฟัง ความจริงเด็กก็ชอบฟังชอบศึกษาเหมือนกัน ไปเทศน์บางแห่งถามเด็กว่าชอบไหม? เด็กยกมือหมด วันหน้าต้องไปเทศน์อีกเพราะเด็กมันชอบ ถ้าไม่ชอบก็ไม่ต้องไปเทศน์กัน นี้เป็นตัวอย่าง เราจัดบ่อยๆ ไม่ใช่จัดเฉพาะวันครู

แล้ววันครูบางแห่งก็จัดมากไปหน่อย ไหว้ครูเสร็จแล้วก็จะต้องมีโน่น มีนี่ เลยจิตใจมันก็นึกถึงเรื่องโน้นหมด ครูนึกไม่ออกแล้ว แล้วเวลาไหว้ครูก็นึกว่าต้องรีบไหว้จะได้ไปเล่นซาโคว์กันต่อไป แล้วมันจะได้เรื่องอะไร คือว่าจูงให้เด็กไปในทางสนุกมากเกินไป ไปในทางเล่นมากเกินไป มันก็เสียหาย ควรจะได้ห้ามล้อไว้บ้าง อย่าจัดในเรื่องอย่างนั้นก็จะดีขึ้น อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดในเรื่องธรรมะกับหนุ่มๆ สาวๆ ในสมัยปัจจุบันนี้

พูดมาก็พอสมควรแก่เวลา

. . . จึงขอยุติการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้ . . .



. . . ความสดชื่นทางจิตใจนั้น . . .

หมายความว่า

ใจมันสงบ เป็นปกติ ไม่มีอะไรมาแหย่ให้เกิดความเร่าร้อน วุ่นวาย

หรือว่ามืดมัวไปด้วยประการใดประการหนึ่งได้เลย

อ ย่ า ง นั้ น เ รี ย ก ว่ า

. . . มีจิตสดชื่นอยู่เป็นปกติ . . .

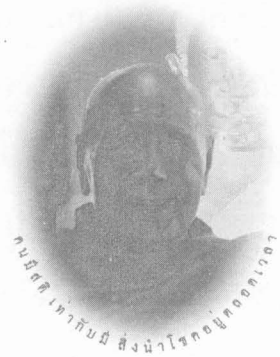
อมตวาจา หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ



ใจเป็นเช่นไร กายเป็นเช่นนั้น

สภาพจิตของคนเรานั้น
ถ้าเปลี่ยนขึ้น . . . เปลี่ยนลง
มันก็เหน็ดเหนื่อยทางใจ ไม่มีความสงบ
ในใจของเรามันยุ่ง ร่างกายก็พลอยยุ่งไปด้วย
เพราะว่าเรื่องของใจนั้นมันเกี่ยวข้องกับกายมาก
...ถ้าหากใจเป็นอย่างไร...
กายของเราก็จะเป็นอย่างนั้น
เช่นว่าใจร้อน กายก็พลอยร้อนไปด้วย
ใจโกรธ ใจขัดเคืองในเรื่องอะไร
มันก็เกิดปฏิกิริยาขึ้นในร่างกายของเรา
การเดินของโลหิตก็เปลี่ยนไป
สมองก็เปลี่ยนไป
...หัวใจก็ต้องทำงานหนักขึ้น...

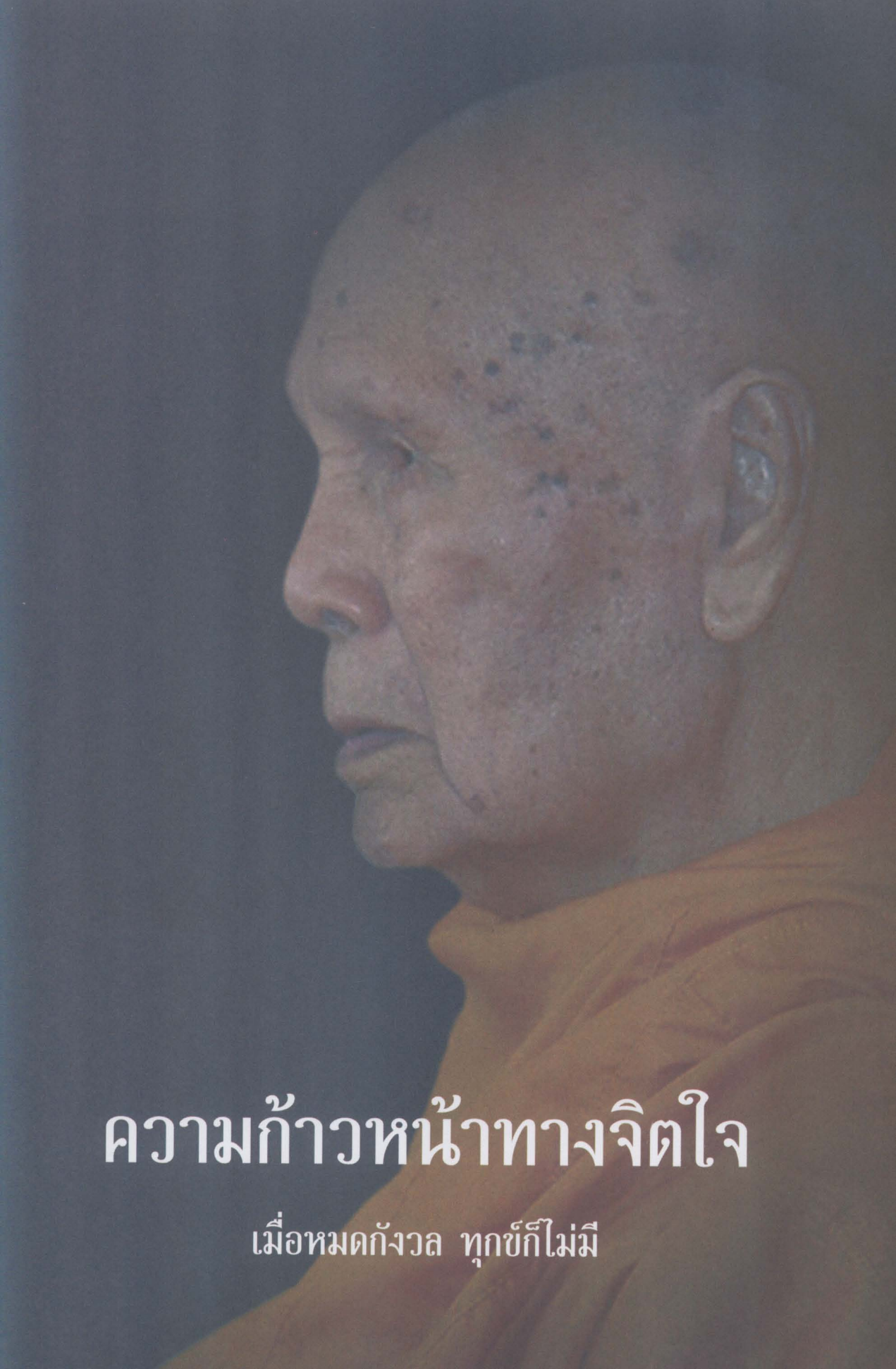
พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



หน้าตาดั้งเดิม

สิ่งที่อยู่กับเราตลอดไปนั้น
คือความสะอาด ความสว่าง ความสงบทางใจ
...นั่นมันอยู่กับเรา...
แต่ถ้าความสกปรกเกิดขึ้น มันเป็นของใหม่
ความร้อนเกิดขึ้นมันก็ใหม่
ความวุ่นวายเกิดขึ้นมันก็ใหม่
ไม่ใช่ตัวเดิมของเรา
เรียกว่า ไม่ใช่หน้าตาดั้งเดิมของเรา
ภาวะเดิมที่มีอยู่ในใจของเรานั้น
คือความสะอาด สว่าง สงบ
หรือคือความบริสุทธิ์ อันเป็นสภาพดั้งเดิมของเรา
มันเป็นความบริสุทธิ์หรือประภัสสร
. . . คือผ่องแผ้ว ไม่มีความเศร้าหมองเขาไปเจือปน . . .

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ความก้าวหน้าทางจิตใจ

เมื่อหมดกังวล ทุกข์ก็ไม่มี

บรรดาความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรานั้น
มันก็เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวฉันก่อน
ที่ท่านพุทธทาสเรียกง่ายๆ เรียกว่า "ตัวกู ของกู"
มีตัวกู...ก็มีของกูขึ้นมา
อันนี้คำบาลีเรียกว่า อหังการ มมังการ
อหังการ ก็คือตัวการสำคัญว่าตัวมี มมังการ ก็สำคัญว่าของฉันมี
ถ้าเรารู้สึกมีอะไรอยู่...เราจะเป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้น
เป็นทุกข์เพราะยึดถือนั่นเอง
ตัวชาติปิ ทุกฺขา ก็คือความรู้สึกว่า "สิ่งนี้เป็นของฉัน" ขึ้นมาเมื่อใด
นั่นแหละ...ชาติ...ความเกิด มันเกิดขึ้นในใจของเรา
หรือความยึดถือว่าตัวฉันเกิดขึ้นเมื่อใด
ความรู้สึกนั่นแหละจะเป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

วันนี้วันอาทิตย์ตรงกับวันพระขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๑๐ **วันพระตามปกติญาติโยมทั่วๆไป ได้ถือว่าเป็นวันพิเศษสำหรับชีวิต เป็นวันที่ควรจะได้ปฏิบัติกายวาจาใจให้ก้าวหน้า ในทางศีลทางธรรมเพื่อปรับปรุงตัวเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน**ตามสมควรแก่ฐานะ เพราะฉะนั้นจึงได้ชักชวนกันไปวัดเพื่อบำเพ็ญกิจในทางศาสนา เช่น รักษาศีล ฟังธรรม เจริญภาวนาบ้าง อันการกระทำในรูปทั้งหมดนั้น ก็เป็นการกระทำเพื่อขูดเกลาจิตใจของเราให้สะอาดปราศจากสิ่งเศร้าหมองนั่นเอง

ความก้าวหน้าทางจิตใจ

การปฏิบัติกิจทางศาสนาในวันพระ เป็นเรื่องที่ทำสืบๆต่อกันมาตั้งแต่โบราณ แม้ในยุคพุทธกาลเมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ พอถึงวันพระ ญาติโยมที่เป็นพุทธบริษัท ก็ได้ชักชวนกันปฏิบัติกิจเป็นพิเศษให้มากยิ่งขึ้นไปกว่าวันปกติ ความจริงวันปกติก็ควรจะปฏิบัติอยู่เหมือนกัน แต่ว่าพอถึงวันนั้นพระก็ขะมักเขม้นเอางานเอาการในเรื่องการปฏิบัติให้มากขึ้นเป็นพิเศษ **ถ้าถึงวันพระแล้วเราไม่ได้ทำอะไรให้เป็นพิเศษสำหรับชีวิตของเรา ก็เรียกว่าวันพระนั้นผ่านพ้นไปโดยไม่ได้ประโยชน์อะไรสำหรับการปฏิบัติธรรมะ** เราจึงไม่ควรจะให้วันพระผ่านพ้นไปโดยไม่ได้ปฏิบัติ แต่ว่าวันหยุดราชการกับวันพระนั้นมันอาจจะไม่ตรงกันก็ได้ นานๆ จึงจะมาตรงกันเข้าสักครั้งหนึ่ง ถึงแม้จะไม่ตรงกับวันพระเราก็ควรจะถือว่าวันหยุดราชการ เป็น**วันพักผ่อนทางกาย แต่เป็นวันก้าวหน้าในทางจิต**ก็ย่อมได้

ความก้าวหน้าในทางจิตนั้น ควรก้าวหน้าในการศึกษาธรรมะ ในการปฏิบัติธรรมะ ในการยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น ทุกครั้งที่เรามีการหยุดงานฝ่ายกาย การกระทำอย่างนั้นก็ชื่อว่า เป็นการบูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติ การบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียนเป็นการบูชาเล็กน้อย ไม่สำคัญเท่าไหร่ แต่การบูชาด้วยการทำกายวาจาใจของเราให้ถูกตรงตามหลักธรรมะนั่นแหละ เป็นการบูชาอย่างยิ่ง

ปฏิบัติบูชาเป็นการบูชาอย่างสูงสุด

ในสมัยที่พระพุทธองค์ใกล้จะปรินิพพาน คนนำเครื่องสักการะมาบูชาเป็นจำนวนมาก คือกองสูงทีเดียว พระองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า “การบูชา

อย่างนี้ยังไม่ชื่อว่าเป็นการบูชาแท้ **ผู้ใดจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติธรรมะอยู่ ผู้นั้นแหละได้ชื่อว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชา ตถาคตด้วยการบูชาอันสูงสุด"**

การบูชาสูงสุดก็คือการบูชาด้วยการปฏิบัติ เช่นว่า เรารักษาศีล เราทำจิตให้เป็นสมาธิ เราคิดค้นให้เกิดปัญญาในปัญหาของชีวิต อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการบูชาอย่างสูงสุด การบูชาอย่างสูงนั่นแหละเป็นการสืบศาสนา เป็นการทำให้ศาสนาเจริญงอกงามอยู่ในจิตใจของเรา

ความเจริญทางศาสนาที่แท้จริง

ศาสนาเจริญไม่ได้ หมายความว่า เจริญในทางวัตถุเพียงประการเดียว แต่ความเจริญในทางจิตใจคนผู้นับถือนั่นแหละ เป็นความเจริญแท้ เพราะฉะนั้นเราจึงควรช่วยกันสร้างความเจริญทางจิตใจให้เกิดมากๆ เมื่อใดถึงวันพระก็ควรนึกว่า วันนี้เป็นวันที่เราควรทำกายวาจาใจให้เข้าใกล้พระมากยิ่งขึ้น หรือว่าเชิญพระเข้ามาใส่ไว้ในตัวของเรา ทำตัวเราให้ถึงพระทำพระให้ถึงเรา เราก็จะได้รับประโยชน์จากวันพระนั้นอย่างแท้จริง

อันนี้เป็นเรื่องที่ญาติโยมควรจะได้คิดในสมัยนี้ เพราะว่าสมัยนี้คนไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องวันพระกันเสียแล้ว สนใจว่าวันไหนเขาจะแข่งม้า วันไหนเขาจะเล่นกีฬาอะไรกันเสียมากกว่า ซึ่งสิ่งเหล่านั้นก็ไม่ได้ช่วยให้ครอบครัวของเราก้าวหน้า แต่ว่าคนสนใจในเรื่องอย่างนั้นมากกว่า เพราะคนเราในสมัยนี้ชอบไหลไปในทางวัตถุมากเกินไป โดยไม่คิดที่จะหันหน้าเข้าหาธรรมะ วัตถุก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตเหมือนกัน แต่ถ้า**เราทุ่มเทกับวัตถุมากเกินไป จนลืมเรื่องทางจิตวิญญาณแล้วก็เป็นการไม่สมควร เราจึงควรจะได้ทำทั้งสองอย่าง** เช่นร่างกายของเรานี้

ได้ตกแต่งดีแล้ว เราก็ควรจะได้แต่งใจของเราให้ดีด้วย ถ้าเรามองแต่แต่งกาย ไม่แต่งใจมันก็เป็นคนไม่เข้าเรื่อง เขาเรียกว่า งามข้างนอก...ข้างในไม่งาม หรือคำโบราณเขาพูดว่า "ข้างนอกสุกใส ข้างในเป็นโพรง เหมือนกับไม้อ้อ" นั้น หมายความว่า ไม่มีคุณธรรมเป็นเครื่องประดับจิตใจ

คุณธรรมเป็นเครื่องประดับจิตใจ

คุณธรรมสำหรับประดับใจนั้น สำคัญกว่าเครื่องประดับภายนอก เพราะเครื่องประดับภายนอกนั้นเหี่ยวแห้งร่วงโรยได้ ขโมยจี้เอาไปเสียเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ว่า**เครื่องประดับภายในนั้น ไม่เหี่ยวแห้งไม่ร่วงโรย เป็นสิ่งที่ยั่งยืนอยู่กับเราตลอดไป** แต่ว่าคนไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องการประดับจิตใจ สนใจแต่ในเรื่องประดับร่างกาย แสวงหาอาหารกายมากกว่าอาหารใจ หาที่อยู่ให้กายมากกว่าหาที่อยู่ให้ใจ หาเครื่องบำรุงบำเรอร่างกายทุกวันเวลา ไม่ค่อยแสวงหาเครื่องบำรุงจิตใจ เจ็ดวันเขาให้หาเครื่องบำรุงใจเสียครั้งหนึ่งก็ยังหลีกหนีกันไปไม่ค่อยจะไปกัน อย่างนี้จิตใจจะไม่ตกต่ำอย่างไรได้

คนสมัยนี้ที่จิตใจตกต่ำก็เพราะเรื่องอย่างนี้ เมื่อเราไม่สนใจแสวงหากำลังใจด้วยธรรมะ จิตใจก็จะอ่อนแอ มีความตกต่ำลงไปเรื่อยๆ เหตุการณ์ในสังคมในยุคปัจจุบันจึงเต็มไปด้วยความวุ่นวายมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้น ตั้งแต่เรื่องเด็กไปจนถึงเรื่องผู้ใหญ่ สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมาจากอะไร ก็มาจากใจที่ไม่มีธรรมะประคับประคอง เขาเอาแต่ความปรารถนาที่จะมีจะได้ แล้วทำตามใจอยาก ความอยากที่เป็นอกุศลเกิดขึ้นในใจ ก็ไม่มีความยั้งคิดไตร่ตรอง ไม่นึกว่าสิ่งนั้นจะให้ทุกข์ให้โทษแก่ตน ก็กระทำไปด้วยอำนาจของกิเลส จึงเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายมากมายก่ายกอง

ตัวอย่างเช่นนักเรียนเทคนิคเมืองตาก ยกพวกกันไปเผาวิทยาลัยที่เมืองนั้น ซึ่งความจริงวิทยาลัยนั้นก็เป็นของคนไทย คนที่เรียนก็เป็นคนไทย คนพวกเดียวกัน ทั้งนั้น แต่ว่าไปติดยี่ห้อเข้านิดหนึ่ง ว่าเป็นพวกเทคนิคพวกเกษตร ไปเล่นกีฬากันก็ไม่ค่อยจะเรียบร้อย

คุณธรรมไม่มีพอ ก็เป็นผู้ขาดน้ำใจที่เป็นธรรม

เรื่องเล่นกีฬาไม่เรียบร้อยนี้ มันกลายเป็นเรื่องธรรมดาของเมืองไทยเสียแล้ว ไม่ว่าในเมืองหลวงในหัวเมือง เล่นกันแล้วก็ต้องมีเรื่องกัน ที่มีเรื่องกันก็เพราะว่าเรามัวแต่ฝึกคนให้เล่นแต่กีฬา แต่ไม่ฝึกคนให้รู้จักใช้ธรรมะในสนามกีฬา เล่นด้วยอำนาจกิเลสจะเอาชนะกัน แม้การชนะนั้นจะได้มาด้วยวิธีสกปรกก็ไม่ถือ ขอให้ได้มาก็แล้วกัน เลยเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน อันนี้น่าจะมีการสัมมนาปรึกษากันเสียบ้าง ในระหว่างครูบาอาจารย์ที่สอนเรื่องนี้ ว่าทำไมนักเรียนมันจึงได้ตีกัน ครูบกพร่องหรือเปล่าในการอบรมจิตใจ เคยปลุกใจเขาให้ใช้ธรรมะในยามเล่นกีฬาหรือเปล่า ได้สอนให้เขารู้จักเล่นอย่างลูกผู้ชาย เล่นอย่างนักกีฬาที่มีสปิริตของนักกีฬาหรือเปล่า อาจไม่ได้มีการพูดการสอนกันในรูปอย่างนั้น สอนแต่ว่าควรจะเล่นอย่างไร เตะลูกอย่างไร เลี้ยงลูกอย่างไร ส่งลูกอย่างไร อันเป็นเรื่องวิชาของการเล่นกีฬา

แต่ไม่ได้สอนวิชาว่า ควรทำใจอย่างไรในขณะเล่นกีฬา ควรจะรู้จักแพ้ รู้จักชนะอย่างไร เด็กเขาก็ไม่รู้จักละอายที่ไปตีกันในสนาม บางทีเขาอาจนึกว่าเป็นความเก่งเสียด้วยซ้ำไป เด่นเพราะชื่อเสียงดังในหน้าหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ทุกฉบับลงข่าวบางทีไม่ลงแต่เพียงข่าวเฉยๆ แต่ว่าถ่ายรูปไปลงด้วย พวกนั้นคงจะปลื้มใจว่าฉันมันเก่งแล้ว เป็นผู้เด่นในหน้าหนังสือพิมพ์ แต่ว่าเด่นในทางด้อย

ไม่ใช่เด่นในทางดี เขาอาจจะคิดไม่ได้เพราะจิตใจยังไม่ได้มีความสำนึกในเรื่องอะไรๆ อันเป็นเรื่องที่ถูกที่ชอบ จึงได้มีการกระทำกันในรูปอย่างนั้น

คนที่เป็นผู้ใหญ่นั้นบางทีก็ขาดน้ำใจที่เป็นธรรมะ ตัวอย่างที่เห็นง่ายๆ ผู้ใหญ่ที่เป็นคนสำคัญของประเทศ คือสมาชิกสภานิติบัญญัติ ซึ่งได้รับเลือกจากสมัชชาแห่งชาติที่สนามม้า แล้วเวลาไปสภาหลีกเลี่ยงไม่เข้าประชุม เข้าประชุม ๑๔ นาฬิกา กว่าจะได้ประชุมพร้อมกันเสียเวลาไปตั้ง ๔๐-๕๐ นาที อันนี้แสดงว่าพวกเหล่านั้นยังไม่มีคุณธรรมเพียงพอ ไม่ต้องเอาธรรมะชั้นสูงๆอะไรหรอก เพียงแต่ธรรมะในเรื่องว่ารู้จักหน้าที่เท่านั้นเอง รู้จักเวลาเท่านั้น เรื่องรู้จักเวลานี่เป็นธรรมชั้นต่ำๆ ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ปฏิบัติ เช่น ในสัปปุริสธรรม ๗ ก็สอนว่าให้เป็นกาลัญญู ให้รู้จักเวลา รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร แล้วก็ไปทำตามเวลาที่กำหนดไว้ ไม่มีการรู้จักเวลา แล้วก็ไม่รู้ว่าเวลามันมีค่าอย่างไร บางทีไปเพลินอยู่ที่โต๊ะเบียร์บ้าง ห้องบิลเลียดบ้าง ลืมเวลาไป ไม่สมกับว่าเป็นคนชั้นนั้น ซึ่งมีเกียรติไปนั่งในสภาบัญญัติกฎหมายให้ประชาชนปฏิบัติ แต่ตัวผู้บัญญัติยัง **ไม่มีคุณธรรมเพียงพอ แล้วสิ่งที่ออกมานั้นมันจะเป็นธรรมได้อย่างไร** อันนี้ก็เป็นเรื่องน่าคิด

จิตที่ขาดธรรม จักไม่มีทางก้าวหน้า

อ่านข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์แล้วก็น่าคิด น่าคิดว่าทำไมจึงไม่รู้จักเสียบ้าง เพราะพวกนั้นไม่เคยเข้าวัด ไม่ค่อยจะได้ฟังธรรมเทศนา ถ้าไปบ้างก็จะไปรดน้ำมนต์สะเดาะเคราะห์สะเดาะโศก เพราะไปทำเรื่องซวยๆไว้เยอะ แล้วคิดว่าจะไปรดน้ำมนต์วัดนั้นบ้างวัดโน้นบ้าง ไปด้วยความโง่ไม่ได้ไปด้วยความฉลาด กลับมาก็ยิ่งโง่หนักลงไปกว่าเดิม สิ่งทั้งหลายจึงไม่ดีขึ้น อันนี้ก็เป็นเครื่องชี้ให้เห็นอยู่แล้ว

ว่าชาวโลกเราในสมัยนี้ แม้เป็นคนสำคัญชั้นประเทศ ก็ยังขาดคุณธรรมประจำจิตใจ จึงได้มีสภาพเช่นนั้น ได้ข่าวว่าบางคนเขาประชุมวันเสาร์ไม่ประชุม แต่ว่าไปตีกอล์ฟอยู่ที่สนามกอล์ฟโน้น เห็นการเล่นว่าสำคัญกว่าการงานของชาติ อย่างนี้มันสมหรือที่จะกินเงินเดือนเดือนละห้าพันบาท ควรจะให้เดือนละห้าสตางค์ก็พอแล้ว ให้สมกับที่เถลไถลอย่างนั้น

มืดบอดเพราะห่างธรรมะ

อันนี้เป็นเครื่องแสดงอยู่ในตัวว่าขาดธรรมะทั้งนั้น แล้วโลกมันจะก้าวหน้าไปได้อย่างไร ประเทศชาติบ้านเมืองของเราจะดีขึ้นได้อย่างไร เมื่อไม่เอาพระเข้าไปใส่ไว้ในใจ บางทีคนเหล่านั้นก็ห้อยพระเต็มคอกันอยู่ทั้งนั้น แต่ว่าห้อยแล้วไปตีบิลเลียดกันโน้น ห้อยแล้วไปดื่มเบียร์เถลไถล ไม่สำนึกถึงหน้าที่ ถ้าพระที่ห้อยคอพูดได้ท่านคงด่าออกมาแล้ว บอกว่า เอ็งเอาข้ามาไว้ทำไมวะ ไม่เดินตามทางที่ข้าบอกเสียเลย แขวนไว้โก้ๆ เหมือนเด็กอมมืออย่างนี้มันจะได้เรื่องอะไร พระท่านคงจะว่าอย่างนั้น แต่ว่าพระพุทธรูปท่านว่าไม่ได้ ท่านมากระซิบบอกลูกศิษย์ว่าช่วยว่ามันทีเถอะคุณปัญญา ก็เลยต้องว่าฝากไปหน่อย วาให้นึกถึงธรรมะเสียบ้างในเรื่องการปฏิบัติหน้าที่ เพราะว่าถ้าเราไม่นึกถึงธรรมะแล้วมันจะไปกันได้อย่างไร อันนี้เป็นเรื่องที่มองเห็นกันอยู่ทั่วๆไป ว่า**สังคมเราในปัจจุบันนี้ยิ่งเห็นห่างออกจากธรรมะไปเท่าใด ความมืดก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น เหมือนเราวิ่งหนีแสงตะเกียงยิ่งห่างออกไป ก็ยิ่งมืดไม่รู้จักทางมากขึ้น แต่ถ้าเราเดินเข้าไปใกล้ตะเกียง แสงสว่างก็มีมากขึ้นๆ** อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดสำหรับความเป็นอยู่ในยุคปัจจุบันนี้

ความสัมพันธ์ของจิตใจกับธรรมะ

ที่นี้เราทั้งหลายที่มาศึกษาธรรมะกันทุกวันๆนั้น ก็มีจุดหมายสำคัญอยู่เรื่องเดียว คือเรื่องต้องการจะดับทุกข์ดับร้อนให้ได้ อันนี้เป็นเรื่องใหญ่เป็นเรื่องสำคัญ คือต้องการดับความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

พระพุทธศาสนาของเราก็เน้นหนักในเรื่องนี้ คือ สอนหนักในเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าของเราทรงแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ชาวโลกได้เกิดความรู้ความเข้าใจ ไม่ใช่สอนเรื่องลึกลับซับซ้อนอันเราจะรู้ได้ยาก แต่เป็นเรื่องที่เราจะรู้ได้ง่าย ถ้าเรานำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และ**ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้นั้นควรจะเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน ใช้เหมือนลมหายใจเข้าออก** อย่าใช้เหมือนอาหาร อาหารกินวันละสามมื้อมันน้อยไป ดื่มน้ำก็ไม่มาก แต่ลมหายใจเข้าออกนี้ใช้ทุกวินาที **หายใจเข้าหายใจออกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ถ้าไม่หายใจมันก็ตายกันเท่านั้น ฉันใด เรื่องธรรมะกับจิตใจก็ควรจะเป็นอย่างนั้น** ควรจะใช้ทุกเวลานาที เพื่อเอามาแก้ไขปัญหาชีวิตของเรา

จิตกับความคิด

ที่นี้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตของแต่ละคนนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็บอกทางไว้ให้เราเข้าใจ คือให้เรารู้ว่าอะไรๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น มันเกิดที่การคิดการกระทำของเราเอง ตัวสำคัญก็คือความคิดของเรานั่นแหละ **ความคิดมันสร้างอะไรขึ้นในตัวเรา สร้างความร้อน ความเย็น ความสงบ ความวุ่นวาย ความมืด ความสว่างให้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา** คือความคิดนั่นเอง หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง **จิตของเราเป็นผู้สร้างสิ่งนั้นขึ้น** อะไรๆที่เกิดขึ้นในตัวเรา

ทั้งนั้น เป็นเรื่องที่เราผู้สร้างผู้ทำขึ้นทั้งนั้น ไม่ใช่สิ่งใดอื่นมาสร้างมาทำให้แก่เรา ตัวการสำคัญนั้นอยู่ที่ความคิดของเราเอง สิ่งอื่นเป็นแต่เพียงส่วนประกอบเครื่องยั่วยุ แต่ถ้าหากว่าจิตของเรามั่นคง มีเครื่องมือประกอบดี มันก็ต้านทานสิ่งนั้นได้ จิตไม่มั่นคง เครื่องประกอบไม่ดี ก็ย่อมจะพ่ายแพ้แก่สิ่งนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องปรับปรุงจิตของเรา ให้มีสมรรถภาพในการต้านทานสิ่งที่มากระทบ

สิ่งที่จรมากระทบจิตนั่นแหละทำให้เกิดทุกข์

สิ่งที่มากระทบนั้นเรียกง่ายๆว่า อารมณ์ อารมณ์ แปลว่า สิ่งที่มากระทบตัวเรา กระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งมีรูปบ้าง เสียงบ้าง รสบ้าง กลิ่นบ้าง สัมผัสบ้าง เรื่องที่เกิดขึ้นกับใจบ้าง เรียกว่า **ธัมมารมณ์** สิ่งเหล่านี้มากระทบจิตใจของเรา มีประสาทคือตา หู จมูก ลิ้น กาย โยงสายไปถึงใจ ใจก็รับสิ่งนั้นไว้ เอาไปปรุงไปแต่ง ถ้าปรุงด้วยความโง่หรืออวิชชา ก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ถ้าปรุงด้วยวิชชาก็เกิดเป็นภาวะดับทุกข์ดับร้อน

ปกติของคนเรานั้นมักจะอยู่ในท่าที่เสียเปรียบ เรียกว่า พอลืมตาขึ้นก็ถูกเขาชกหน้าบวมไปเลย อารมณ์ต่างๆมันเข้ามาในขณะเราหลับ แม้ตาตื่นแต่ว่าใจหลับ หลับเพราะอะไร เพราะขาดสติปัญญา ไม่มีสติปัญญาควบคุมในเวลากระทบนั้น เราก็รับสิ่งนั้นไว้ด้วยความเขลาด้วยความเข้าใจผิด เมื่อรับไว้ด้วยความเข้าใจผิด ก็เอามาคิดปรุงแต่งในรูปที่มันผิดรูปผิดร่าง ผิดไปจากของเดิม แล้วเราก็ยึดถือสิ่งนั้นไว้ **ความยึดถือไว้ในรูปที่เราเข้าใจผิดนั่นแหละ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน** ตราบใดที่เราไม่มีปัญญาเกิดขึ้น เราก็ยังหลงผิดเรื่อยไปในเรื่องนั้น

จิตที่เป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสสิ่งใด

ตัวอย่างที่เห็นง่ายๆ คนที่ไปติดอะไรบางอย่าง เช่นว่า ติดของเสพติด ไม่ว่าประเภทใด ไปเพลินอยู่กับสิ่งนั้น มัวเมาอยู่กับสิ่งนั้น แล้วก็ติดในสิ่งนั้น ไม่สามารถจะปลีกตัวออกได้ ต้องหามาบำรุงบำเรอทางจิตตลอดเวลา ถ้าขาดไปเมื่อใดก็เป็นทุกข์ เช่นไม่ได้สูบก็เป็นทุกข์ ไม่ได้ดื่มก็เป็นทุกข์ ไม่ได้ไปเที่ยวตามที่ตนเคยเที่ยวก็เป็นทุกข์ ไม่ได้ทำตามสิ่งที่ตนเคยทำก็เป็นทุกข์เดือดร้อน อันนี้เป็นเรื่องที่เรายึดไว้ด้วยความหลงผิด เข้าใจว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของเรา ขาดไม่ได้ บางคนพูดว่า มันจำเป็นสำหรับชีวิต ขาดไม่ได้ ที่พูดเช่นนั้นก็เพราะว่าใจเรามันตกเป็นทาสของสิ่งนั้นเสียแล้ว

เมื่อใจตกเป็นทาสของสิ่งนั้น เราก็ต้องพูดตามภาษาทาส ไม่ได้พูดตามภาษาไทยที่มีใจเป็นอิสระ ยังถูกสิ่งนั้นผูกมัด เราก็พูดในรูปอย่างนั้น แต่**ถ้าหากว่าเรามีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัดอยู่ด้วยสิ่งนั้นเลย เราก็พูดได้ว่าไม่จำเป็นอะไร เพราะว่าเราก็มีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องมีสิ่งนั้น โดยไม่ต้องไปสถานที่นั้นๆ ไม่ต้องทำอย่างนั้น เราก็อยู่ได้ เราไม่เป็นทาสของสิ่งนั้น** แต่คนที่หลงเป็นทาสสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมจะคิดตามแบบทาสเรื่อยไป ไม่ได้คิดตามแบบที่มีใจเป็นอิสระเสรี จึงต้องตกเป็นทาสของสิ่งนั้นเรื่อยไป

เหตุที่ทำให้จิตใจตกเป็นทาส

อันคนเราที่เป็นทาสของอะไรๆนั้น มันเป็นเนื่องจากอะไร ก็เนื่องจากการตามใจตัวเองนั่นเอง ตามใจตัวเองไม่เป็นนักสู้ ไม่มีความคิดที่จะกบฏต่อความชั่ว มีความคิดที่จะสมัครเป็นทาสเขาอยู่ตลอดเวลา ไม่ลองแข็งข้อเสียบ้าง

ไม่วางแผนต่อสู้เสียบ้าง ก็เลยตกเป็นทาสมันเรื่อยไป **ในการปฏิบัติธรรมะนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราแข็งข้อ ให้เราดื้อต่อความชั่ว ไม่กระทำสิ่งนั้น** แม้เราเคยกระทำสิ่งนั้นมาบ้าง แต่เราก็ควรจะแข็งข้อมันเสียบ้าง ดื้อมันเสียบ้าง อย่าไปเชื่อมันเสมอไป ความดื้อจากความชั่วไม่เสียหาย เขาบอกให้ทำดีไม่ทำ ดื้อแบบนั้นไม่ดี แต่ถ้าจิตมันคิดผิดไป แล้วก็สั่งให้เรากระทำผิด เราดื้อเราดันไว้ อันนี้ไม่เสียหาย ไม่น่าติเตียนอะไร แล้วเราก็แข็งข้อในสิ่งนั้น ไม่ยอมทำตาม เพื่อให้จิตของเราหลุดพ้นออกไปจากสิ่งนั้น

จิตอิสระเมื่อคิดต่อต้านสิ่งชั่ว

คนเรา ถ้าหากว่ามีความคิดต่อต้านสิ่งชั่วต่างๆเสียบ้าง ความเป็นไทก็จะเข้ามาหาเรา จิตก็จะอิสระสูงขึ้น เบาโปร่งมากขึ้น แต่ถ้าไม่คิดที่จะต้านสู้ต่อสิ่งเหล่านั้นเสียเลย เรายอมมันทุกอย่าง ก็เรียกว่า ตามใจตัวเองมากไป ความจริงไม่ใช่ตามใจตัว แต่ว่าตามใจผีที่มาอยู่ในใจ ยอมให้ผีนั่งเมือง **เมืองคือร่างกายของเรานี่แหละ เท่ากับว่าเป็นเมืองหนึ่ง เขาเรียกว่ากายนคร มีใจเป็นผู้ครอง**

ทีนี้ใจที่เป็นผู้ครองนั้นไปหลงผิด คบผีมาเป็นที่ปรึกษาก็เลยไหลไปตามอำนาจของผีที่แนะนำ แนะนำไปในทางชั่วทั้งนั้น ให้คิดเรื่องชั่ว ให้พูดเรื่องชั่ว ให้ไปเที่ยวในที่ชั่วๆ ให้กระทำสิ่งชั่วๆ เป็นคำแนะนำของผีต่อใจของเรา ใจก็ยอมรับฟังสิ่งนั้น เพราะว่าผีมันมีอุบายที่จะหลอกล่อให้ตายใจ ให้เราหลงใหลมัวเมาในสิ่งนั้น แล้วเราก็ไม่มีปัญญาที่จะแก้ไข ตามใจตัวเองตลอดเวลา ผู้นั้นจึงตกเป็นทาสไม่รู้จักสร่าง เป็นทาสจนตาย ไม่มีทางแก้ไขได้เลย

แต่ถ้าเมื่อใดเราเกิดความคิดขึ้นมาในใจ คือคิดขึ้นมาสักแวบหนึ่ง เช่น คิดว่าทำไมเราทำอย่างนี้ เราทำอย่างนี้เพื่ออะไร ทำแล้วมันได้อะไร มันจำเป็นสำหรับชีวิตจิตใจของเรานักหรือ ถ้าเราขาดสิ่งนี้ไปเราจะอยู่ไม่ได้กระนั้นหรือ? ถ้าความคิดอย่างนี้มันเกิดขึ้นสักแวบหนึ่งในวันหนึ่งๆ ก็เรียกว่า ยังมีแสงสว่างส่องเข้ามาบ้าง แต่ว่าถ้าเราไม่เปิดประตูรับแสงสว่าง แสงสว่างมันก็ไม่เข้าไปในบ้าน เราปิดประตูแน่นมันก็ยังมืดอยู่เหมือนเดิม จึงเป็นหน้าที่ของเราที่จะเปิดประตูรับแสงสว่าง ขณะใดความคิดในอันที่จะเลิกจะละ จะทำลายสิ่งที่เราเคยชินเป็นปกติให้หายไป เราควรจะบอกตัวเราเองว่า พระมาโปรดแล้ว เราควรรับฟังเสียงพระแล้วควรจะรักษาเสียงนั้นไว้ในใจของเรา ตั้งใจที่จะเอาชนะสิ่งนั้นต่อไป

ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า

คนเราที่จะเอาชนะความทุกข์ หรือชนะเหตุให้เกิดทุกข์นั้น ก็ต้องอาศัยความเข้มแข็งทางจิตใจ ถ้าขาดความเข้มแข็งเสียแล้วก็ไปไม่รอด เพราะฉะนั้นในทางธรรมะท่านจึงแนะนำว่า จะต้องมี**สัจจะ** ต้องมี**ทมะ**การข่มใจ ต้องมี**ขันติ**ความอดทน ต้องมี**จาคะ**คือนำสิ่งชั่วออกจากใจ ถ้ามีสิ่งเหล่านี้หล่อเลี้ยงจิตใจไว้ เราก็พอจะมีกำลังในอันที่จะต่อต้านกับสิ่งที่เราเคยกระทำนั้นได้ แต่ถ้าเราไม่มีสิ่งเหล่านี้เสียเลย ก็เรียกว่าขาดเครื่องมือ เราจะไปต่อสู้กับเขาก็ไม่ไหว จึงขอให้สร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นไว้ในใจ เช่นว่า สร้างสัจจะขึ้นไว้ในใจ

สัจจะ หมายถึงว่า ความตั้งใจที่จะกระทำอย่างจริงจังในเรื่องดีๆ งามๆ อะไรที่เป็นความดีความก้าวหน้าของจิตใจ เราก็มีความตั้งใจว่าจะกระทำสิ่งนั้น ตั้งใจมั่นคงเข้มแข็งขึ้น ปลุกกำลังใจให้เกิดขึ้น ไม่ใช่ทำเพียงสักแต่ว่าทำพอผ่านพ้นไป หรือว่าทำเพราะคนอื่นบังคับให้เราทำ เราจะต้องทำด้วยความตั้งใจ

ของเราเอง บอกกับตัวเองว่าจะทำสิ่งนี้ๆ แล้วก็ทำเรื่อยไป ในขณะทำนั้นก็ไม่หยุดจากความตั้งใจว่าจะทำ ยังมีความตั้งใจอยู่อย่างมั่นคง แล้วก็ทำทุกเวลาที่เรานึกได้ อาจจะเผลอไปบ้าง ประมาทไปบ้าง แต่พอนึกขึ้นได้ก็กัดเขี้ยวเคี้ยวฟัน เราจะต้องเอาจริงกันเสียที ต้องเอาชนะมันให้ได้ แพ้มันมานานแล้ว เราบอกกับตัวเราอย่างนั้น เราก็จะกลายเป็นคนที่ก้าวหน้าในเรื่องนั้น

สมมติว่าเราเป็นเด็กชอบนอนตื่นสาย วันไหนโรงเรียนเปิดก็ตื่นเช้าหน่อย แต่ถ้าวันไหนโรงเรียนปิดก็เอาเปรียบตื่นสายเสียหน่อย ถ้าผู้ปกครองบอกว่าวันนี้ทำไมไม่ตื่น บอกว่าวันนี้ไม่ไปโรงเรียน แล้วก็จะขอพูดขออนุญาตในใจว่า วันนี้ขอขี้เกียจสักหน่อย อย่างนี้เป็นต้น ไปขออนุญาตขี้เกียจมันเรื่องอะไร มันเท่ากับว่าเราเปิดช่องให้ความชั่วเข้ามาตั้งอยู่ในใจ ความชั่วแม้นิดหน่อยถ้าเข้ามาแล้วมันไม่ค่อยถอยออก จะยึดมั่นอยู่ในใจของเรา เขาเรียกว่ายึดหัวหาดได้แล้วมันไม่ถอย ทีหลังแหละเราจะลำบาก

เพราะฉะนั้นเราจะไม่ยอมให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น จะเป็นวันหยุดก็ตาม วันไปเรียนก็ตามต้องตื่นตามเวลา ตื่นแต่เช้าเหมือนกับไปโรงเรียน ทำอะไรปกติเหมือนกับที่เคยไป การกระทำในรูปอย่างนี้เรียกว่าหัดนิสัยให้เป็นคนจริงจังในเรื่องชีวิต ให้ก้าวหน้า ไม่เถลไถล ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง ถ้าเราผ่อนให้มันนิดหน่อยเท่านั้นแหละมันก็จะหย่อนยานลงไป เพราะเรื่องของความชั่วนั้นผ่อนให้ไม่ได้ ในทางธรรมะท่านจึงสอนให้ตึงไว้สักหน่อย ผ่อนนิดหน่อยมันก็จะเสียหาย เราจึงต้องตึงตัวไว้ตลอดเวลา เด็กๆที่เสียผู้เสียคนไปก็เพราะผ่อนนิดหน่อย นึกในใจว่านิดหน่อยไม่เป็นไร แล้วก็ทำไปตามเรื่องที่ตนเข้าใจว่านิดหน่อยไม่เป็นไร ทำหลายครั้งหลายหนเข้ามันก็เป็นไรขึ้นมา แล้วมันก็จะเป็นตัวเรือดตัวตะเข็บตะขาบ แล้วผลที่สุดก็จะกลายเป็นเสือขึ้นมาในใจของเรา เข้าไปเป็นเสืออยู่ในใจ เสียผู้เสียคนไปเลย เพราะการปล่อยตามใจนิดหน่อยนั่นเอง

เพราะฉะนั้น **ตามหลักการปฏิบัติเราไม่ควรตามใจตัวเราแม้แต่เรื่องเล็กน้อย** แต่ควรจะเข้มแข็งต่อสู้ไว้ตลอดเวลา เด็กๆควรจะคิดในรูปอย่างนั้น ถ้าเรารักตัวรักพ่อแม่ รักความก้าวหน้าในชีวิตจิตใจของเรา เราก็ต้องแข็งไว้ตลอดเวลา เรียกว่าเป็นผู้มีสัจจะ **เป็นผู้ทำอะไรก็ทำจริง อยู่ที่บ้านหรือไปอยู่ที่ไหนทำเหมือนกัน ไม่มีการเปลี่ยนแปลง อย่างนี้เรียกว่าสร้างเสริมนิสัยแห่งความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในจิตใจ**ของเรา เราก็จะกลายเป็นคนเข้มแข็งจนกระทั่งเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ มีนิสัยทำอะไรทำจริงๆตลอดไป ธรรมะของพระพุทธเจ้าท่านวางแนวไว้ในรูปอย่างนั้น ถ้าเราเอามาใช้เราก็จะได้ประโยชน์มากขึ้น ด้วยการตั้งใจในรูปดังกล่าว

บังคับตัวเอง ฝืนใจตัวเองไว้ได้

ต่อไปก็ต้องหัดบังคับตัวเอง **ทมะ** หมายถึงว่า **บังคับตัวเองไว้ ไม่ปล่อยให้อ่อนแอ ไม่ปล่อยให้เสื่อมโทรมในทางความดี บังคับไว้ฝืนใจไว้** การบังคับก็คือการฝืนใจไว้นั่นเอง เพราะใจเราตามปกติมันชอบไหลไปในทางต่ำ สิ่งใดไม่ดีไม่มีประโยชน์แล้วก็ทำง่าย ส่วนสิ่งใดดีมีประโยชน์แล้วทำยาก เราจึงต้องฝืนใจไว้บังคับใจไว้ เช่นใจมันจะขี้เกียจเราก็ฝืนขยันไว้ มันไม่อยากทำก็ฝืนให้มันอยากทำไว้ อะไรที่เป็นความดีมันไม่ชอบ เราก็ฝืนให้มันชอบขึ้นไปสักหน่อย ฝืนๆ ไว้บ่อยๆ จนกระทั่งชินเป็นนิสัย แล้วต่อไปก็ไม่ต้องฝืนอีก คนเรามีปกติเป็นอย่างนั้น การทำความดีนั้นมันเหน็ดเหนื่อยในตอนแรก แต่พอชินเข้าแล้วมันก็สบายเพราะไม่ต้องมีการฝืนอะไรอีกต่อไป มีปกติอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

อันนี้ทำได้แล้วก็สบายใจมาก จึงควรจะหัดบังคับตัวเองไว้ เช่น เราเป็นผู้ใหญ่ก็ปล่อยใจในบางเรื่อง สมมติว่าเป็นคนชอบใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ชอบจ่าย

ชอบไปตลาด ถ้าไม่ได้ไปตลาดแล้วดูเหมือนว่าจะกินข้าวไม่ได้อย่างนั้นแหละ ไม่ใช่ไปตลาดซื้อกับข้าวเช้าเย็น ชอบไปโน่นไดมารู เซ็นทรัลอะไรอย่างนั้น พาหุรัด ชอบไปดูว่ามันมีผ้าใหม่ๆมาบ้างไหม มีแฟชั่นใหม่ๆ บ้างไหม มีรองเท้าใหม่ๆมาบ้างไหม แล้วก็มีอะไรใหม่ๆบ้างไหม อยากจะไปซื้อไปอุดหนุนเขาหน่อย กลัวว่าโรงงานเขาจะล้มเสีย แล้วก็ไปไปเรื่อยๆ อาทิตย์หนึ่งไปสองครั้งสามครั้ง ไปแล้วก็ต้องซื้อติดมือมา บางทีก็ไม่จำเป็นจะต้องซื้อ แต่ว่าซื้อหน่อย เพราะนิสัยชอบซื้อชอบจ่าย แล้วเวลาสิ้นเดือนก็บ่นอีกเงินเดือนไม่พอใช้ แต่ไม่เคยคิดว่าที่มันไม่พอใช้เพราะเหตุอะไร ไม่เคยคิดปัญหานั้น คิดแต่ว่าไม่พอใช้ๆ พูดอยู่เรื่อย ถ้าหากว่าขอนายจ้างได้ก็ขอเรื่อยเพราะไม่พอใช้ แต่ตัวเองไม่เคยคิดว่ามันไม่พอใช้เพราะอะไร ไม่เคยคิดว่าจะตัดอะไรออกเสียบ้าง ไม่เคยพิจารณาตัวเองว่าเรามันบกพร่องในเรื่องอะไร

อย่างนี้ควรจะปรับปรุงอะไรเสียบ้าง ที่ไม่ได้คิดอย่างนั้น อันนี้ก็เรียกว่าเป็นผู้ตามใจตัวเอง ไม่ฝืนใจบังคับตัวเองไว้บ้าง หรือว่าคนที่ชอบไปดูหนัง ต้องไปดูกันเรื่อยทุกโปรแกรม หนังอะไรออกมาก็จะไปดู ถ้ายังไม่ได้ไปดูก็รู้สึกว่ายังไม่ได้ดูเรื่องนั้น พอเขาพูดขึ้นมาก็นึกว่า เออ...เรายังไม่ได้ไปดู เรามันล้าสมัยไปเสียแล้ว ยังไม่ได้ดูหนังเรื่องนั้น ต้องไปดูกับเขา ถ้าได้ดูแล้วก็สบายใจ ใครคุยก็พอคุยกับเขาได้ แล้วเรานึกว่าเรานี่เป็นคนทันสมัย ทันสมัยตรงที่ได้ไปดูหนังเท่านั้นเอง ทันสมัยตรงที่ได้ไปจ่ายสตางค์มากๆเท่านั้นเอง แต่ว่าไม่ทันสมัยในการแสวงหา ไม่ทันสมัยใน การจัดงบดุลของตัวให้เรียบร้อย ไม่ทันสมัยในเรื่องการประหยัด ทันเรื่องเดียวคือเรื่องจ่าย แล้วมันจะไปรอดได้อย่างไร

บัญชีของใครก็ตาม ถ้ามีแต่บัญชีจ่ายแล้วมันจะอยู่ได้หรือ? ล้มละลายแน่ๆ ไม่ว่าเป็นบุคคลเป็นห้างร้านเป็นประเทศชาติ ถ้ามีแต่เรื่องจ่ายเกินไปแล้วก็ต้องล้ม ที่อยู่ได้ก็เพราะว่ารายจ่ายมันน้อยกว่ารายรับ ถ้ารับน้อย...จ่ายมากก็ไปไม่รอด

ในชีวิตของเราแต่ละคนก็เหมือนกัน ถ้าเราเป็นผู้ตามใจตัวเองในเรื่องจ่าย เราก็จะลำบากเดือดร้อน แก่ตัวลงไปยิ่งลำบากใหญ่ เพราะทำงานหาเงินไม่ได้ แล้วใครจะหาให้กินให้ใช้ **ถ้าเราเป็นนักธรรมะ หรือเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสอนในด้านธรรมะ เราก็ควตั้งปัญหาถามตัวเองเสียบ้างว่า จำเป็นอะไรนักหรือ?** ไม่ได้ดูมันจะเป็นอะไร ไม่ได้ซื้อสิ่งนั้นมันจะเป็นอะไรไป ไม่ได้ไปเที่ยวที่นั่นมันก็ไม่เห็นจะเป็นอะไรไป เราก็พอจะยับยั้งชั่งใจ ในเรื่องอย่างนี้มันต้องพอใจในสิ่งที่เรามีเราได้เสียบ้าง อย่าทะเยอทะยานในการแข่งขันกับใครๆ จนเป็นเหตุให้เราต้องเดือดร้อน

สังคมของโลกในปัจจุบันนี้ ถ้ามองดูกันให้ดีแล้วก็จะเห็นว่า มีแต่เรื่องการแข่งกันแต่ในเรื่องการจับจ่ายใช้สอย ไม่มีการแข่งขันกันในเรื่องการเก็บ เหมือนเมืองไทยเราด้วยแล้ว พูดไปก็เหมือนกับเพ่งโทษพวกเดียวกัน เรื่องสนุกสนานเรื่องการจับจ่ายใช้สอยนี้นับว่าก้าวหน้า แต่ว่าเรื่องอื่นไม่ค่อยก้าวหน้าเท่าใด อันนี้แหละจะทำให้เราลำบาก เพราะฉะนั้น **ถ้าเราประพฤติธรรมเราก็หัดบังคับตัวเองไว้เสียบ้าง อย่าจ่ายมากเกินไป อย่าไปเที่ยวมากเกินไป** ยิ่งสมัยนี้ด้วยแล้วเรื่องการเงินการทองมันอยู่อย่างไร ญาติโยมรู้ดีเราจึงควรจะได้บังคับตัวเองไว้เสียบ้าง ในเมื่อไม่จำเป็นจะต้องทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตั้งปัญหาถามตัวเองแล้วก็ยั้งมันเสียบ้าง เราก็จะดีขึ้นสบายขึ้น

ในเรื่องอารมณ์ประเภทอื่นก็เหมือนกัน เช่น เราเป็นคนมักโกรธ เราเป็นคนมักริษยา มักอยากได้คือมีความโลภอะไรอย่างนี้ **เราก็จะต้องพิจารณาตัวของเราเอง ว่าสิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นในใจของเราแล้ว มันเป็นอย่างไร** ความโกรธเกิดขึ้นมันร้อนหรือเย็น มันสงบหรือวุ่นวาย มืดหรือสว่าง ความโลภเกิดขึ้นในใจของเราร้อนหรือเย็น สงบหรือวุ่นวาย มืดหรือสว่าง ความริษยาเกิดขึ้นในใจของเราแล้ว เราร้อนหรือว่าเราเย็น สงบหรือว่าวุ่นวาย เรามืดหรือว่าเราสว่าง มีความสุขหรือว่ามีความทุกข์อยู่ในใจ เป็นเรื่องที่ควรจะได้พิจารณา

คนเราที่ทำอะไรๆ ซ้ำๆ ซากๆ อยู่ในทางไม่ดีนั้น ก็เพราะไม่เคยพิจารณา ไม่ได้เคยคิดว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นสิ่งนี้ตั้งอยู่ในใจของเราแล้ว มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ มันร้อนหรือเย็น มันเสื่อมหรือเจริญ มันมืดหรือว่าสว่าง เราไม่เคยพิจารณา คือ ไม่รู้ว่าสิ่งนั้นให้โทษอย่างไร มันมีรสชาติอะไรอย่างไร แล้วเราควรจะออกจากสิ่งนั้นด้วยวิธีใด ไม่เข้าใจ

การออกจากสิ่งที่ให้โทษ

ด้านการปฏิบัติธรรมะจึงสอนให้รู้ในเรื่องนี้ด้วย คือให้รู้ความอร่อยเพลิดเพลินของสิ่งนั้น ให้รู้โทษของสิ่งนั้น แล้วก็ให้รู้ว่าเราจะออกจากสิ่งนั้นได้โดยวิธีใด ซึ่งในภาษาธรรมะเขาเรียกว่า อัสสาทะ อาทีนวะ แล้วก็นิสสรณะ

อัสสาทะ หมายถึง ความเพลิดเพลินสนุกสนานในเรื่องนั้น เราก็ต้องรู้ แล้วก็ต้องรู้ว่ามันมีโทษอย่างไร เพลิดเพลินนักสนุกนักมันเกิดโทษอะไร อร่อยแล้วมันเกิดโทษอะไร เหมือนกับเรากินแกงเผ็ดเหงื่อไหลไคลย้อย น้ำมูกน้ำตาออก รู้ว่านี่เป็นรสของมัน เป็นอัสสาทะ แล้วก็ต้องรู้ว่ามันเกิดโทษอะไรบ้าง กินเผ็ดมากๆ ตาไม่ค่อยดี กะเพาะก็ไม่ดี อะไรๆ มันก็ไม่ดีหลายอย่าง นี่เรียกว่ารู้จักโทษของมัน

เมื่อรู้จักโทษของมันแล้ว เราก็ควรจะรู้ว่าจะออกจากสิ่งนี้อย่างไร เราจะไม่กินเผ็ดต่อไปอย่างไร เราก็พอออกไปได้ ในเรื่องอื่นก็เช่นเดียวกัน เช่นว่าความโกรธเกิดขึ้น เราก็ต้องรู้ว่าเวลาเราโกรธรสชาติมันเป็นอย่างไร เวลาเรามีความโกรธอยู่นั้นมันเป็นอย่างไร มีทุกข์มีโทษเป็นประการใดบ้าง แล้วเราจะออกจากความโกรธโดยวิธีใด มีความริษยาเกิดขึ้นในใจ เราก็รู้ว่าขณะริษยาอยู่ในใจนั้น มันมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง มีทุกข์มีโทษเป็นอย่างไร แล้วเราควรจะออกจาก

ริษยานั้นโดยวิธีใด อย่างนี้เป็นต้น ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นเราต้องมองในแง่อย่างนี้ ให้เห็นว่ามันอร่อย สนุกมีทุกข์มีโทษอย่างไร แล้วควรออกจากสิ่งนั้นโดยวิธีใด ต้องให้เข้าใจในเรื่องอย่างนี้ แล้วเราก็พยายามที่จะหลีกออก

การหลีกออกก็คือการไม่กระทำซ้ำในเรื่องนั้น หยุดเสียบ้าง ด้วยการบอกกับตัวเองว่าเท่านี้ก็พอแล้ว แล้วเราก็หยุดจากเรื่องนั้น เว้นจากเรื่องนั้น ไม่กระทำต่อไป คนใดยับยั้งชั่งใจได้คนนั้นไม่เสียคน เหมือนเราเดินทำท่าจะถลำล่อง พอถลำลงไปนิดหนึ่งเราหยุดเสีย มันก็ไม่ลงไปครึ่งแข้งครึ่งขา ไม่ต้องหายาแดงมาทาแผล ทีนี้ถ้าไม่ยั้งมันตกลงไป บางทีตกลงไปทั้งตัวลงไปนอนอยู่ใต้ถุน เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน อันนี้จึงควรจะมีการยับยั้งชั่งใจ คือบังคับตัวเองไว้

อดได้ ทนได้ จักพาชีวิตก้าวหน้า

นอกจากบังคับตัวเองแล้วต้อง **ขันติ**...อดทนหน่อย เพราะว่าสิ่งทั้งหลายต้องอาศัยความอดทน **ถ้าอดไม่ได้ทนไม่ได้มันก็แพ้ แต่ถ้าเราอดได้ทนได้เราก็ชนะ เรื่องการหัดอดหัดทนนี้เป็นเรื่องจำเป็น**

เช่นว่า เรามีลูกมีหลานหัดให้เขาอดทนเสียบ้าง แต่โดยมากไม่ค่อยได้ฝึกกันหรอก มีแต่ฝึกให้อ่อนแอ เด็กอยากได้อะไรก็ต้องซื้อให้เขา อยากกินอะไรก็ให้เขากินตามชอบใจ ผลที่สุดเด็กอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง เพราะเราตามใจเขามากเกินไป

วันก่อนนี้ ได้ไปที่งานทำบุญที่บ้านบ้านหนึ่ง เจ้าของบ้านมีหลานคนหนึ่ง แกบอกว่าหลานคนนี้มันเกิดก่อนครบสิบเดือน เขาต้องเอาไปไว้ในเครื่องอบไว้ เกิดมาแล้วก็ต้องเก็บไว้ก่อน อยู่ในกระโจมอย่างนั้น แต่พอออกมาจากกระโจมได้

คุณยายก็เป็นนางพยาบาล คุณตาก็เป็นหมอ แล้วก็เลี้ยงอย่างดีทีเดียว คือเลี้ยงตามธรรมชาติ ปล่อยเด็กให้นอนตามสบาย พอถึงเวลากินก็เอานมไปให้ เอาไปวางไว้ข้างตัว ให้เด็กมันหยิบของมันเอง ขั้นแรกนั้นเอาไปวางให้เขารู้ว่า สิ่งนี้กินได้ แล้วต่อไปพอถึงเวลาก็เอาไปวางไว้ เด็กมันก็เอามือจับมากินได้ กินแล้วเขาก็ไม่ยุ่ง อาบน้ำแล้วก็ปล่อยให้อยู่คนเดียว ไม่ยุ่ง มันก็ไม่ร้องไม่อะไร เพราะเคยกับเรื่องอย่างนั้น แล้วเด็กก็ไม่กวนใจใคร ไม่ยุ่งอะไรกินแล้วเขาก็นอนหลับไป ตื่นขึ้นเขาก็เอ๊าะแอ๊ะอยู่คนเดียวในห้องของเขา คลานอยู่ในห้องนั้น แต่ว่าทำที่อย่าให้คลานออกไปนอกห้องก็แล้วกัน เวลาเติบโตขึ้นกว่านั้นก็ไม่ยุ่ง เพราะเขาหัดมาในรูปอย่างนั้น

ทีนี้...บางคนมีลูกมีหลาน คุณย่ากับคุณยายสำคัญนักหนา ที่จะทำให้หลานอ่อนแอ ชอบอุ้มอยู่ตลอดเวลา หลานข้าน่าเอ็นดู ยกขึ้นจูบ เอามาอุ้มมาชูอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วก็คอยอุ้ม...ไปไหนมาไหนอุ้มไป จนเด็กไม่มีเวลาพักผ่อน ไม่เป็นตัวของตัวเอง เพราะยายมั่ง ย่ามั่ง คอยอุ้มคอยเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา จ้างพี่เลี้ยงให้คอยดูก็เหมือนกัน พี่เลี้ยงคอยอุ้มไว้ เวลากินข้าวป้อนข้าวตรงนี้เด็กมันคลานไปตรงโน้น ก็ตามไปป้อนตรงโน้น ถ้ามันเดินได้ก็ป้อนกันทั่วบริเวณบ้าน ไม่ให้นั่งเป็นที่เป็นทาง ไม่ให้นั่งลงแล้วก็ว่า เอากินข้าวเสีย เอาข้าวไปวางไว้เขาช้อนกินเองได้ให้เขาช้อนกิน ไม่หัดให้ช่วยตัวเอง ไม่หัดให้เด็กพึ่งตัวเอง หัดให้เด็กอ่อนแอไม่มีความเข้มแข็ง อันนี้เมื่อโตขึ้นก็เป็นคนอ่อนแอไปหมด จิตใจก็อ่อนแอกระทบนิดกระทบหน่อยก็ทนไม่ค่อยได้ ผลที่สุดก็เอาตัวไม่รอด

โลกนี้เป็นที่เหมาะสำหรับคนที่เข้มแข็ง อะไรๆมันก็เหมาะสำหรับคนที่เข้มแข็งอดทนหนักแน่น **ความสุขความสบายนั้น เป็นสมบัติของคนเข้มแข็งอดทน ไม่ใช่ของคนอ่อนแอ** คนอ่อนแอก็ไม่ได้อะไรหรอก อยู่ล้าหลังเพื่อนด้วยซ้ำไป เพราะฉะนั้น**เราต้องฝึกเขาเสียบ้างให้เป็นคนอดทนหนักแน่น ให้รู้จักความลำบาก** ให้ทำงานทำการบ้างที่พอทำได้ อย่านึกว่าคนใช้มีแล้ว

ให้คนใช้ทำให้ตลอดเวลา เราสอนให้เขาทำเองเสียบ้าง ให้ช่วยตัวเอง กวาดบ้านได้ ซักผ้าได้ หุงข้าวต้มแกงได้ ล้างถ้วยล้างชามเป็น หัดให้ล้างเสียมั่ง ไม่ใช่กินแล้วเอาไปโยนให้คนใช้ล้างตลอดเวลา การที่มีคนใช้ก็ทำให้ลูกหลานอ่อนแอเหมือนกัน ที่นี้เราก็ต้องช่วยตัวเองบ้าง

คนบางคนเขาก็ช่วยตัวเองอยู่ตลอดเวลา ประธานาธิบดีอเมริกันคนใหม่นี่ชอบทำกับข้าวกินเอง เป็นประธานาธิบดีแล้วเขาถามว่า ยังจะทำเองอยู่หรือเปล่า แกก็บอกว่าแกชอบเรื่องนั้นชอบทำชอบเข้าครัว คือว่า นิสัยชอบช่วยตัวเอง จึงได้เป็นประธานาธิบดีเพราะอะไร ถ้าเป็นคนอ่อนแอแล้วจะเป็นได้อย่างไร ทีนี้เรื่องนี้มันก็สำคัญต้องหัดให้อดให้ทน ให้ลำบากตรากตรำเสียบ้าง ว่างๆก็พาไปเดินเสียมั่ง ไม่ใช่ให้นั่งรถตลอดเวลานั่งรถไปก่อนออกไปนอกเมือง แล้วก็ให้เดินไปในทุ่งในนา เดินลุยโคลนลุยเลนลุยกกลุยหญ้าไปเสียมั่ง จะได้รู้ว่าชาวนานั้นเขาลำบากอย่างไร ให้อดอาหารเสียบ้าง ให้กินน้อยๆเสียบ้าง กินข้าวโดยไม่มีกับกันเสียบ้าง ให้รู้ว่าอย่างนี้มันลำบาก

ต้องอดทนต่อสู้จึงได้มา

ชีวิตมนุษย์มันไม่ราบรื่นเรียบร้อยตลอดทางหรอก ต้องมีการต่อสู้จึงจะได้มา อย่างนี้หัดให้อดให้ทน กลางคืนก็หัดให้นั่งเสียมั่ง นั่งสงบจิตสงบใจฝึกสมาธิ บางทีโตแล้วอายุยี่สิบแล้วเวลาให้นั่งสมาธิบางคนก็นั่งไม่ได้ พอนั่งเข้าสักหน่อย เดี๋ยวก็กๆ เก็กๆ มือมั่งเท้ามั่งหัวเอียงไปมั่งหลังคู้ไปมั่ง นี่แสดงว่ามาจากครอบครัวที่อ่อนแอ เราจึงต้องฝึกหัดให้เดินอย่างเข้มแข็ง นั่งอย่างอดทน ทำอะไรก็มีน้ำอดน้ำทน จึงจะเป็นผู้ก้าวหน้าในธรรมะในเรื่องนี้ต่อไป

ทีนี้ **จาคะสิ่งใดที่ไม่ดีไม่งามนั้นต้องพยายามเอาออก อย่ารักษาไว้ คนเราจึงต้องตรวจสอบตัวเองเสมอๆ เพื่อให้รู้ว่ามีอะไรบกพร่องอะไรเสียหาย มีอะไรควรจะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นบ้าง** หมั่นตรวจหมั่นสอบบ่อยๆ แล้วจะได้แก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น ปัญหาอะไรที่เกิดขึ้นในชีวิตก็เหมือนกัน เราควรเอามานั่งพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบบ้างว่า ปัญหานี้มันคืออะไร มันเกิดขึ้นจากอะไร แล้วเราควรจะแก้ไขโดยวิธีใด

การแก้ก็ต้องแก้ที่ตัวเราทั้งนั้น อย่าไปแก้ที่คนอื่น อย่าไปชัดให้คนนั้นคนนี้ว่าเป็นตัวการตัวก่อเรื่อง แต่ควรจะบอกตัวเองว่า ฉันเองแหละเป็นผู้ก่อเรื่องเอง แล้วก็คิดแก้ที่ตัวเราเอง อันนี้มันเข้าหลักที่ว่า รู้จักช่วยตัวเอง รู้จักพึ่งตัวเอง ตามหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักตัวเองพึ่งตัวเอง...
เมื่อแต่ละคนช่วยตัวเองได้พึ่งตัวเองได้
รวมกันเข้าเป็นชาติก็เป็นชาติที่ช่วยตัวเองได้พึ่งตัวเองได้
เราเป็นพุทธบริษัท . . .
แต่ว่ายังช่วยตัวเองไม่ค่อยได้พึ่งตัวเองไม่ค่อยได้
เพราะเราปฏิบัติธรรมน้อยไป
จึงควรจะได้หันหน้าเข้าหาธรรมะให้มากกว่านี้
ศึกษาปฏิบัติให้ยิ่งๆขึ้นไปกว่านี้
ก็จะช่วยตัวช่วยครอบครัว ตลอดจนถึงประเทศชาติ
ให้สมความปรารถนา...

ดังที่ได้กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอจบไว้แต่เพียงเท่านี้



ยกระดับจิตใจ

. . . การมีชีวิตอยู่ในโลก . . .
เราควรอยู่ด้วยความสบายใจ
อย่าเอาแต่ความสุขกายอย่างเดียว
แต่ให้มีความสบายใจไปพร้อมๆกันด้วย
ถ้าทุกคนมีอุดมการณ์
. . . ประจำใจว่า . . .
เราจะอยู่ด้วยการยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น
เราจะแสวงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงจิตใจ
ให้จิตใจของเราอยู่ในสภาพที่มั่นคง เข้มแข็ง
สามารถจะต่อต้านอารมณ์ประเภทต่างๆที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ
ถ้าคิดกันได้ในรูปอย่างนี้
แล้วพยายามรักษาสภาพใจของเราไว้ให้มั่นคง เข้มแข็ง
เราก็จะพ้นจากความยุ่งยากเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ดีได้ด้วยจิตใจงาม

คนเราจะดีได้ ต้องมีจิตใจดีงาม
ถ้าจิตใจต่ำทรามแล้ว
แม้จะมีความรู้สักเท่าใด จะเป็นคนดีได้อย่างไร
แม้ว่าเราจะมีอะไรดี
แต่ถ้ากำลังคนไม่ดี...ก็ไปไม่รอด
กำลังคนก็อยู่ที่จิตใจ
ถ้าจิตใจคนเสื่อม กำลังอื่นมันก็เสื่อมหมด
แล้วประเทศชาติจะอยู่รอดได้อย่างไร
ความตกต่ำในเรื่องอะไรๆนั้น
ไม่เสียหายเท่ากับความตกต่ำทางจิตใจ
เพราะความตกต่ำทางจิตใจนั้น
มันลดความเป็นมนุษย์ให้น้อยลงไป
. . . ลดความเป็นอะไรๆที่ถูกต้องให้น้อยลงไป . . .

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ความสงบทางใจ

คนใดมีชีวิตประจำวันอยู่ด้วยความคงที่

. . . หมายความว่า . . .

ไม่ขึ้น แล้วก็ไม่ลง

ไม่ขึ้นก็หมายความว่าไม่ยินดี

ไม่ลงก็หมายความว่าไม่ยินร้าย

ในเรื่องอะไรๆต่างๆที่มากระทบ

คนนั้นมีจิตใจเป็นปกติ

สภาพจิตใจที่เป็นปกตินั่นแหละคือความสงบทางใจ

แล้วเป็นความสบายทางร่างกาย

เพราะกายกับใจนี้มันมีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา

ในจิตใจของเรานี้ ถ้าเราเพิ่มเชื้อให้แก่ความทุกข์

เพิ่มเชื้อให้แก่ความกลุ้มใจอะไรก็ตาม

สิ่งนั้นก็เกิดเรื่อยไปไม่รู้จักจบสิ้นไปจากชีวิตเรา

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)

ปูพื้นฐาน ต้านจิตพาล

คนฉลาด ทำจิตของตนให้ซื่อตรง



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

จุดมุ่งหมายของการศึกษาธรรมะ

การที่เรามาศึกษาธรรมะมีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ ๒ ประการ คือ ประการที่หนึ่ง ฟังธรรม**เพื่อให้เกิดธรรมปีติ** หมายความว่า มีความอิ่มใจในการที่ได้ฟังธรรม คนที่ฟังธรรมเพื่อให้เกิดความปีตินั้น เป็นคนที่มีความรู้ในด้านธรรมะมาพอสมควร มีความเข้าใจในธรรมะอยู่แล้ว แต่ว่าไปฟังเพิ่มเพื่อให้เกิดความ

สบายใจ เพราะว่าในการฟังธรรมนั้น เมื่อเรารู้ว่าเราได้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในเรื่องอะไร ถ้าถูกตรงกับธรรมะ เราก็สบายใจมีความปีติเอิบอาบซาบซ่านในจิตใจ ถ้าหากว่าเราได้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในรูปนั้นเสมอไป ความอิ่มใจก็เกิดมากขึ้น อันนี้เรียกว่ามาเพื่อเพิ่มปีติให้แก่ตนเอง ก็เป็นบุญอันหนึ่งเหมือนกัน ส่วนอีกประการหนึ่งนั้น เราฟัง**เพื่อให้ได้ความรู้ความเข้าใจ จะได้นำไปเป็นหลักในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป**

เพื่อชีวิตที่ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

ในชีวิตประจำวันของเราแต่ละคน จะต้องมีสิ่งสำหรับบังคับแนวทางสำหรับชีวิต เพื่อให้ชีวิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คล้ายกับรถเรือต้องมีหางเสือ เช่นเรือต้องมีเครื่องถือท้าย ที่เราเรียกว่า "หางเสือ" ถ้าไม่มีหางเสือสำหรับถือท้าย เรือก็จะกวัดแกว่งไปตามกระแสน้ำเรื่อยไป คนโดยสารก็จะเกิดความลำบาก แต่ถ้ามีหางเสือเป็นเครื่องกำกับ เรือนั้นก็จะเดินตรงไปตามจุดหมายที่เราต้องการได้

ธรรมะเปรียบหางเสือนำทางชีวิต

ชีวิตของคนเราแต่ละคนก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีธรรมะเป็นหางเสือ ก็จะกวัดแกว่งในการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน คือ ไหลไปตามอำนาจของอารมณ์ ประเดี๋ยวดี ประเดี๋ยวร้าย ประเดี๋ยวสุข ประเดี๋ยวทุกข์ สุดแล้วแต่เรื่องที่มากระทบ เราไม่มีปัญญาที่จะแก้ไขสิ่งนั้น ไม่มีปัญญาที่จะต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้น

ชีวิตก็ย่อมจะระหกระเหินขึ้นๆ ลงๆ ตามเรื่องตามราว แต่ถ้าเรามีธรรมะเป็นหลักเป็นแนวทางสำหรับชีวิต เรื่องการดำเนินชีวิตก็จะเรียบร้อยก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี อันนี้เป็นจุดหมายสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา

อารยธรรม กับ มนุษยธรรม

ยิ่งโลกในสังคมปัจจุบันนี้ด้วยแล้ว ยิ่งมีความจำเป็นมากที่จะต้องมีธรรมะกำกับตลอดไป เพราะว่าสิ่งต่างๆ ที่เป็นความเจริญในทางวัตถุ ซึ่งเราเรียกกันว่าอารยธรรมนั้น มันอาจจะทำให้เราเสียคนเมื่อใดก็ได้ เมื่อจิตใจของเราตกเป็นทาสของสิ่งนั้น **บุคคลใดที่ปล่อยใจให้เป็นทาสของอารยธรรมทางวัตถุ ผู้นั้นย่อมวุ่นวายได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนบ่อยๆ** เพราะความตกเป็นทาสของวัตถุนั่นเอง

เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีความเจริญก้าวหน้าในทางด้านอารยธรรมแล้ว เราก็ต้องมีอีกสิ่งหนึ่งควบคู่กันไป สิ่งนั้นก็ควรจะเรียกว่า **มนุษยธรรม** กล่าวคือธรรมที่ทำจิตใจของเราให้อยู่ในระดับมนุษย์สูงพ้นจากความชั่วร้ายทั้งหลาย อันเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิตเหมือนกัน

อารยธรรมทางวัตถุกับมนุษยธรรม ต้องเดินทางไปด้วยกัน คอยถ่วงกันไว้ให้เกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิต ถ้าหากว่าส่วนใดส่วนหนึ่งมันขาดไปก็ไม่เรียบร้อยเหมือนกัน เช่นเราไม่มีวัตถุประกอบการดำเนินชีวิต ก็ลำบาก สมมติว่าสมัยนี้ไม่มีรถยนต์ใช้ไปไหนก็ลำบาก ก็ต้องมีกับเขาบ้าง แต่ถ้าเรามีรถยนต์มีตู้เย็นมีบ้านช่องห้องหอสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว แต่เราไม่มีธรรมะเป็นเครื่องประคับประคองใจ สิ่งเหล่านั้นจะเป็นภัยแก่เรามากขึ้น คือทำให้จิตใจไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักพอในเรื่องเหล่านั้น ไม่รู้เท่าไม่รู้ทันในสิ่งเหล่านั้น

เหตุแห่งความยุ่งยากในชีวิตมนุษย์

เมื่อสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไป สูญหายไป เราก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยประการต่างๆ จึงต้องมีธรรมะหรือที่เรียกว่ามนุษยธรรมเข้ามาคอยถ่วงไว้ให้เกิดความพอดีๆ ถ้าชาวโลกเราได้ดำเนินชีวิตโดยมีธรรมะสองอย่างนี้ควบคู่กันไป ความยุ่งยากในสังคมก็จะไม่เกิดขึ้นดังที่เราเป็นกันอยู่ในสมัยนี้ บรรดาความยุ่งๆ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ที่เป็นข่าวอยู่นั้น ก็เนื่องจากว่าขาดธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ จึงได้เกิดปัญหากันด้วยประการต่างๆ ถ้าเราสงสัยว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตของมนุษย์เรานี้ คำตอบก็มีอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาแล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบไว้เรียบร้อยแล้ว

ครั้งหนึ่งมีผู้หนึ่งไปถามพระผู้มีพระภาคเจ้า ทูลถามว่า มนุษย์ในโลกนี้มีการเบียดเบียนกันด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ กระทบกระทั่งกันในชีวิตบ่อยๆ นี่มันเรื่องอะไร พระผู้มีพระภาคก็ตรัสตอบว่า เนื่อง**ด้วยเหตุสำคัญ ๒ ประการ** เป็นประการต้น คือ เนื่องด้วยความ**อิสสา** และความ**ตระหนี่** หรือพูดง่ายๆ ว่าความริษยากับความตระหนี่สองตัวนี้ เป็นตัวการสำคัญที่สร้างความยุ่งยากความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นในประชาชนด้วยประการต่างๆ

ความริษยา

ตัวการตัวแรกเรียกว่า **ความริษยา** นั้น เป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวายขึ้นได้อย่างไร เรามารู้กันเสียก่อนว่าความริษยานั้นคืออะไร หมายถึง **ความไม่ยินดีในความดีในความสุขความเจริญในความก้าวหน้าของบุคคลอื่น** ใครเขาจะดีมีความสุขความเจริญในเรื่องใดๆก็ตาม ไม่ยินดีกับเขาเลย ความไม่ยินดีนั้น

ก็เนื่องจากว่า มีความริษยาอยู่ในใจ คนที่มีความริษยาอยู่ในใจนั้นไม่อยากเห็นใครดี ไม่อยากเห็นใครสวย ใครรวย ใครเจริญ ใครก้าวหน้า ความไม่อยากเห็นคนอื่นดี เจริญก้าวหน้า เป็นตัวมารตัวหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจแล้วทำให้เกิดความวุ่นวายมิใช่น้อย เพราะว่าเมื่อเราไม่ยินดีในความดีในความสุขความเจริญของบุคคลอื่น ก็คิดแต่จะทำลาย หาทางตัดรอนให้คนนั้นย่อยยับลงไป

มูลฐานของความริษยา

ถ้าเราอ่านหนังสือวรรณคดีโบราณๆ ไม่ว่าจะเป็นพงศาวดาร พงศาวดารจีนที่นิยมอ่านกันมากในสมัยหนึ่ง หรือว่าอ่านเรื่องจักรๆวงศ์ๆในภาษาไทย แม้ในหนังสือวรรณคดีของฝรั่ง เราก็จะพบว่ามันมีสาเหตุอันเกิดขึ้นจากความริษยานี้ไม่ใช่น้อย ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนา คนดีๆถูกฆ่าเพราะความริษยาก็มี เช่น พระนางสามาวดี ซึ่งเป็นพระมเหสีของพระเจ้าอุเทน ถูกเผาตายในปราสาท พร้อมด้วยบริวารจำนวนหลายคนที่ถูกฆ่าตายในปราสาท ด้วยเอาไฟคลอกเสียนั้น ก็เนื่องจากความริษยาของนางมาคันธิยา เพราะเห็นว่าพระเจ้าแผ่นดินโปรดปรานพระนางสามาวดี และอีกประการหนึ่งพระนางสามาวดีนั้นเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า นางมาคันธิยาไม่ชอบพระพุทธเจ้ามาตั้งนานแล้ว หาโอกาสที่จะทำร้ายน้ำพระทัยของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา เป็นคนอยู่ในสภาพที่เรียกว่า ถ่มน้ำลายรดฟ้า คนถ่มน้ำลายรดฟ้า น้ำลายมันก็ตกมาสู่หน้าตนเอง แล้วก็ไปทำลายพระพุทธเจ้าไม่ได้ รู้ว่าใครเป็นศิษย์พระพุทธเจ้าก็ไปทำลาย

คนริษยามีอาการเช่นนั้น เราจึงเห็นว่า บางครั้งเขาไปทำลายต้นไม้ ไปทำลายสวนงามๆของใครคนใดคนหนึ่ง ก็เพื่อจะให้คนนั้นเจ็บใจ แล้วก็เป็นทุกข์ การกระทำในรูปนั้นก็เกิดขึ้นจากน้ำใจริษยา ไม่อยากให้คนนั้นอยู่สบายๆ ตั้งจิต

อธิษฐานว่ากูจะทำลายมันทุกวิถีทาง นั่นแหละคือมูลฐานของความริษยาที่เกิดขึ้นในใจ คนที่ฆ่าคนด้วยความริษยามีอยู่ไม่ใช่น้อย โดยเฉพาะในเรือนจำ เวลาไปเทศน์พบสาเหตุว่าฆ่ากันด้วยความริษยามีมาก โดยเฉพาะในหมู่นักโทษที่เป็นสตรี เมื่อถามเรื่องราวไปแล้วก็ฆ่าคนทั้งนั้นเป็นจำนวนไม่น้อย โทษประเภทธรรมดาๆมีเหมือนกัน แต่ไม่มาก โทษฆ่าคนมีมากในหมู่สตรีที่อยู่ในคุก แล้วก็ไม่ฆ่าใครฆ่าสามี ฆ่าภรรยาน้อย ฆ่าคนที่เกี่ยวข้องกับตัวทั้งนั้น เมื่อถามสาเหตุของเรื่องก็เนื่องมาจากความริษยา เพราะว่าคนนั้นมาแย่งความสุขของตัวไป ไม่ยินดีที่จะให้คนนั้นมีความสุข ก็เลยคิดทำลาย จนถึงฆ่ากันตาย ครั้นฆ่าเขาแล้วตัวก็ไม่ได้มีความสุขอะไร ต้องไปอยู่ในคุกในตะราง ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนต่อไป มูลฐานก็เนื่องมาจากความริษยานี้เอง

ความริษยากับความพลอยยินดี

แม้ในเรื่องอื่นๆ ถ้าเราศึกษาสาเหตุให้มันถ่องแท้ ก็เนื่องมาจากความริษยาเหมือนกัน ทำไมคนเราจึงรู้สึกแตกต่างกันระหว่างชนชั้น เช่นพูดกันว่านั่นเป็นนายงาน นี่เป็นลูกจ้าง ตามภาษาที่ชอบพูดกันในสมัยนี้ว่า นายทุนกับกรรมกร ระหว่างนายทุนกับกรรมกรนี้ย่อมมีเรื่องยุ่งยากเกิดขึ้น **ความยุ่งยากที่เกิดขึ้นนั้นก็ขาดคุณธรรมคือความพลอยยินดี** แต่ว่ามีความริษยาเข้ามาแทน บางทีคนที่เป็นกรรมกรเองอาจไม่คิดก็ได้ ถ้าไม่มีใครไปช่วยสะกิดสะเกา คือไปพูดทีละนิดๆ หน่อยๆ ว่าเราทำงานวันหนึ่งตั้งหลายชั่วโมง เงินที่ได้จากค่าจ้างนั้นมันน้อย ถ้าไปเทียบกับส่วนเจ้าของงานนั้นเขาได้รับมากกว่า ทำไมเราจึงยอมเสียเปรียบอย่างนั้น ทำอย่างนั้นมันก็ไม่เป็นธรรมซี เขาไปพูดอย่างนั้น ไปพูดครั้งแรกบางทีก็อาจเฉยๆ ไม่รู้สึกอะไร แต่ว่าพูดบ่อยๆ ไปยุบ่อยๆ ทีนี้เมื่อไปพูด

บ่อยๆ เข้าพวกนั้นก็คล้อยตามกับคำพูดนั้น ผลที่สุดก็มองเห็นว่าเป็นการเสียเปรียบ เราไม่ควรจะยอมให้เขาสบายคนเดียว เราควรจะแบ่งความสบายบ้าง ก็เลยนัดหยุดงานกัน โดยไม่ได้คำนึงว่าการหยุดงานนั้นเป็นผลเสียหายแก่ส่วนรวมคือประเทศชาติ เพราะว่าการผลิตอะไรๆมันต้องหยุดชะงักไป เมื่อหยุดไปเงินทองก็ขาดไป รายได้ก็พลอยเสียไปด้วย ความคิดในรูปนั้นจะไม่เกิด

เพราะว่า **เมื่อมีความริษยาเข้ามาเป็นเจ้าเรือนเสียแล้ว ปัญญาจะสอดเข้ามาได้อย่างไร แสงสว่างของชีวิตไม่มี มีแต่ความเห็นแก่ตัวเพิ่มขึ้น แล้วก็จะทำทุกสิ่งทุกประการ เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนา** อันนี้ก็มีมูลฐานมาจากความไม่พอใจ

หรือความริษยาในการได้การดีของบุคคลอื่น เราไม่ได้คิดให้รอบคอบในเรื่องอะไรๆต่างๆ คิดเอาง่ายๆ ว่าเขาได้มากเราได้น้อย แต่ไม่ได้คิดว่าคนเรานี้สภาพไม่เหมือนกัน ร่างกายก็ไม่เหมือนกัน สติปัญญาก็ไม่เหมือนกัน ความรู้ที่ศึกษามามันก็ไม่เท่าเทียมกัน แล้วจะเอาอะไรให้เท่าเทียมกันนั้นจะเอาได้อย่างไร เช่นการรับประทานอาหาร...ท้องคนก็ไม่เท่ากัน คนท้องโตก็อาจทานมาก คนท้องเล็กก็รับประทานได้น้อย แล้วจะไปเอาให้เท่ากัน ก็ไม่ได้เรื่องอะไร

ผลแห่งความริษยา

คนเราไม่ได้คิดยาวไปถึงอย่างนั้นหรอก คิดสั้นๆ ง่ายๆ ในเรื่องที่จะมีจะได้ โดยไม่ได้คิดว่าต่อไปข้างหน้ามันจะเกิดอะไรขึ้น เหตุการณ์แม้ในทางการเมืองนี่ก็ไม่ใช่อะไร เรื่องความริษยาเป็นมูลเหตุมิใช่น้อยเหมือนกัน คนหนึ่งเป็นใหญ่เป็นโตอยู่ปกครองบ้านเมือง อีกคนหนึ่งไม่ชอบใจ บางทีเกิดจากสาเหตุเล็กๆน้อยๆ ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตมโหฬารอะไร แต่ว่าความรู้สึกนั้นมันค่อยเจริญขึ้นในใจ

ของบุคคลนั้น แล้วก็ไปรวมพวกรวมหมู่เพื่อทำลายบุคคลนั้นต่อไป ครั้นเมื่อทำลายลงไปแล้วปัญหาที่จะตามมาก็มากมาย แก้ไม่ได้ผล ที่สุดก็เดือดร้อน เช่น เกาะไซปรัสเป็นต้น เห็นง่ายเกาะเล็กๆ แต่ว่าเรื่องมันใหญ่ จนบัดนี้ก็ยังไม่จบ

คนได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนมากมายเพราะคนไม่กี่คน ที่มาเปลี่ยนการปกครองขึ้น ก็มีมูลฐานมาจากความริษยาเป็นเหตุ แล้วคนที่อยู่กันก็มีสองพวก พวกหนึ่งได้พวกหนึ่งไม่ได้ ความรู้สึกในใจมันก็มีอะไรเกิดขึ้น ก็มีมูลมาจากเรื่องอย่างนี้ แล้วก็ทำลายกัน คอยดูในสมัยเลือกตั้งผู้แทนราษฎรคนสมัครบ้างหัวคะแนนบ้าง ชาวบ้านที่ไม่รู้อีโหน่อีเหน่บ้างพลอยลูกหลงไป ตายกันมากมายก่ายกองคอยดู เรื่องตายกันในเรื่องอย่างนี้ก็ไม่ใช่เรื่องอะไร เรื่องความริษยากันไม่อยากให้คนนั้นได้ ไม่อยากให้คนนั้นดี ก็ทำลายไม่ให้คนไปลงคะแนนให้

ทีนี้สมมติว่าได้ไปแล้ว บางทีก็ตามไปทำลายกันอีกต่อไป หาเรื่องยิงให้มันตายเสีย ตายแล้วต้องเลือกตั้งซ่อม ไม่ได้คิดว่าเลือกตั้งซ่อมจ่ายเงินไปเท่าไหร่ จ่ายเงินเพราะคนๆเดียวกี่หมื่นกี่แสน...ไม่คิด คิดแต่เพียงว่ากูไม่อยากให้มันเจริญเท่านั้นเอง แล้วก็ยิงกันทำลายกัน นี่คือมูลฐานของความริษยาแท้ๆ

ความริษยานี่เป็นเครื่องทำลายคนทำลายงาน ทำลายความก้าวหน้าของตัวของชาติของบ้านเมืองให้สูญสิ้นไป จึงถือว่าเป็นมูลฐานสำคัญที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นในสังคมมิใช่น้อย

สภาพจิตใจของผู้มีปกติริษยา

อันคนที่มีปกติริษยาคนอื่นนั้น ใจย่อมร้อนอยู่ตลอดเวลา ได้ข่าวก็ร้อนใจ ใครมาพูดสรรเสริญคนนั้นต่อหน้าเรา เราก็ไม่สบายใจ มีความขุ่นแค้นอยู่ในใจ บางทีก็แสดงออกมาทางวาจา เช่น เขาชมใครสักคนหนึ่งต่อหน้าคนนั้น

และคนนั้นมีความริษยาอยู่ เมื่อเขาพูดชมออกมาตัวก็พูดว่าไม่ได้เรื่องอะไรหรอก ก็อย่างนั้นๆแหละ อย่างนี้เป็นต้น คำพูดที่หลุดออกมาจากปากนั้น มีมูลฐานมาจากความริษยา คือไม่อยากให้ใครกล่าวชมบุคคลนั้น ไม่อยากให้ใครกล่าวสรรเสริญบุคคลนั้นในเรื่องใดๆ แล้วก็ขัดคอกันในเรื่องอย่างนั้น นี่ก็คือความริษยาเป็นมูลเหมือนกัน

คนเราเมื่อมีความริษยาใครแล้วก็คิดที่จะทำลายล้างอยู่ทุกวิถีทาง อันเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมความเสียหายแก่ประเทศชาติบ้านเมือง ตลอดถึงการพัฒนาอะไรต่างๆ จิตใจของบุคคลนั้นจึงรุ่มร้อนอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความสุข ความริษยามันดึงใจของบุคคลนั้นไปรอบๆ คือ ให้หมุนเป็นกังหันอยู่ตลอดเวลา แล้วไม่หมุนเปล่ามีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้น จึงเป็นเรื่องที่น่ากลัวเป็นอันตรายมาก

ต้านจิตริษยา

ทีนี้คนเราถ้าถูกคนอื่นริษยาควรจะคิดอย่างไร อันนี้ก็ควรคิดป้องกันตัวไว้ด้วยเหมือนกัน อันคนที่มีผู้ริษยานั้นส่วนมากเป็นคนก้าวหน้า เป็นคนดี มีวิชา มีความรู้ คนโง่ๆ คนยากจนไม่มีความฉลาดอะไรนั้นไม่มีใครริษยาหรอก คนที่มีคนริษยานั้นต้องมีดี ไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่ง **ถ้าหากว่าเรารู้ตัวว่ามีคนริษยาเรา เราก็ควรจะภูมิใจไว้อย่างหนึ่ง ภูมิใจว่าเรามีดีอยู่บ้าง คนเขาจึงริษยา แล้วเราอย่าไปโกรธคนนั้น อย่าไปคิดว่าแก้แค้นอะไรเขา แต่เราควรจะหาทางเอาชนะน้ำใจบุคคลนั้นด้วยการเอาดีเข้าว่า** การเอาดีเข้าว่านั้นก็คือทำไม่รู้ไม่ชี้ในเรื่องความริษยาของเขา ถ้าเราได้มีโอกาสเข้าใกล้ตัวบุคคลนั้น ต้องแสดงความสนิทสนมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ถามสารทุกข์สุขดิบ มีอะไรพอช่วยเหลือเจือจุน

เขาได้ เราก็ต้องรีบช่วยเหลือเจือจุนเขา เพื่อให้เขาพ้นไปเสียจากความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้น

ชนะคนริษยาด้วยธรรมะในจิตใจ

อันคนเราแม้ว่าจะเกลียดใครสักเท่าใดก็ตาม ถ้าผู้ที่เราเกลียดนั้นไม่เกลียดตอบเรา ไม่โกรธตอบเรา แต่ยังมีน้ำใจเอ็นดูกรุณาต่อเราผู้เกลียด นานๆไปความเกลียดมันก็หายไป

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่า ...

ให้ชนะความชั่วด้วยความดี

ให้ชนะความโกรธกันด้วยความไม่โกรธ

ให้ชนะคนตระหนี่ด้วยการให้

พูดง่ายๆว่า . . .

ชนะโดยธรรม ไม่ชนะโดยอธรรม

อย่าเอาอธรรมไปต่อสู้กับอธรรม เพราะอธรรมกับอธรรมต่อสู้กันมันก็แหลกลาญเท่านั้นเอง แต่เราเอาธรรมเข้าสู้...ฝ่ายอธรรมย่อมพ่ายแพ้ แล้วก็สบายใจไม่เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน

เพราะฉะนั้นเ มื่อเราถูกใครริษยาในแง่ใดก็ตาม เราอย่าเป็นทุกข์ อย่าร้อนอกร้อนใจ อย่านึกว่าเราเป็นคนอาภัพอับโชค ดวงมันเป็นอย่างนี้แหละ อย่าไปนึกอย่างนั้น **แต่ให้นึกว่าเราคงมีอะไรดีคนจึงได้ริษยาเรา** เช่นร้านขายอาหารสองร้านอยู่ใกล้กัน ถ้าร้านโน้นริษยาร้านเรามันต้องขายดี เราก็หาวิธีให้มันขายดีต่อไป อย่าไปหวั่นไหวกับคำคนเหล่านั้น อันนี้ก็จะสู้ความริษยาของคนอื่นได้ ไม่มีความยุ่งยากเกิดขึ้นในใจ

แก้พิษริษยาในตัวเอง

สำหรับตัวผู้ริษยาเอง **ถ้ารู้ตัวว่าตัวริษยานี้เป็นยาพิษที่แทรกซึมอยู่ในตัวของเรา แล้วก็ทำลายจิตใจของเราลงไปทีละน้อยๆ** ความริษยานี้ทำให้เราเป็นโรคชนิดหนึ่ง เรียกว่าโรคจิตทรามนั่นเอง คนมีน้ำใจริษยาเขาเรียกว่าเป็นโรคจิตทราม จิตผิดปกติ ไม่เพลิดเพลินในความดีความงามความเจริญก้าวหน้าของบุคคลอื่น มันเป็นโรคชนิดหนึ่ง ถ้าปล่อยให้โรคชนิดนี้เจริญอยู่ในใจเราจะเสียคน

ท่านกล่าวโทษไว้ว่า คนที่มีปกติริษยา จะมีโรคทางใจทางประสาท คือทางใจมันมีอยู่แล้ว แล้วต่อไปจะเป็นโรคทางประสาท คือร่างกายผิดปกติ เช่น นอนไม่หลับรับประทานอาหารไม่ได้ แล้วอาจเกิดโรคแทรกขึ้นในร่างกาย เช่น เป็นโรคความดันโลหิตสูงบ้าง เบาหวาน อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ร่างกายผิดปกติ นี่ก็เนื่องมาจากจิตใจผิดปกติก่อน เมื่อจิตใจผิดปกติแล้วส่วนอื่นก็พลอยเสียไปด้วย เหมือนกับเครื่องรถยนต์ถ้าแบตเตอรี่ไม่ดีแล้ว มันก็สตาร์ทไม่ติด ไฟ มันไม่มี

ชีวิตของคนเรานี่ก็เหมือนกัน ถ้าว่าใจของเราไม่ดีแล้วส่วนอื่นก็พลอยเสียไปด้วย แล้วเราจะมาทำลายตัวเราเองทำไม มันไม่เข้าเรื่องที่จะมานั่งทำลายตัวเองด้วยความคิดริษยาอยู่ตลอดเวลา

ที่นี้ **หน้าตาของคนริษยา**นั้น ไม่สวยไม่งาม ไม่สดชื่นรื่นเริง จะไปนั่งอยู่ที่ใดก็ไม่ร่าเริง เพราะมีอารมณ์ค้างอยู่ภายในเยอะแยะ ทำให้จิตใจไม่สบายหนักอกหนักใจ ยิ่งได้ข่าวของคนที่ริษยาแล้ว เราก็ยิ่งหนักใจมากขึ้น เท่ากับว่านั่งกินยาพิษอยู่ตลอดเวลา ร่างกายชำรุดทรุดโทรมเสียหายอายุสั้นพลันตาย อันนี้ไม่ได้ประโยชน์อะไร สมมติว่าเรารู้สึกตัว ว่าเรามีอารมณ์อย่างนั้นอยู่ในใจบ้าง เราก็ควรหัดแก้ไข

แสดงความยินดีกับทุกคน

การแก้ไข ก็คือ หัดพลอยยินดีในความดีความเจริญของบุคคลอื่น หัดอนุโมทนาสาธุการในความดีความงามของบุคคลอื่นบ้าง ที่เราพูดกันทั่วๆไปว่า มุทิตาจิต ไปแสดงมุทิตากับเขา เช่น เพื่อนฝูงได้เลื่อนชั้น ได้ตำแหน่ง ได้เหรียญ ได้สายสะพาย เราก็ไปแสดงมุทิตาจิต หมายความว่าไปยินดีกับเขา การเดินไปร่วมยินดีกับเขานั้น ก็เป็นการทำลายริษยาแล้ว ถ้าเราไม่ไปแสดงความยินดี โรคริษยามันจะเกิดขึ้นภายหลัง

เพราะฉะนั้น **ให้หัดแสดงความยินดีแก่คนทุกคนที่เขาก้าวหน้า** แม้แต่เด็กน้อยๆถ้าเขาเรียนหนังสือดีสอบไล่ได้คะแนนดี เราอย่าเฉยอย่านึกว่าเรื่องเล็กแต่นั่นแหละมันเรื่องใหญ่ เราควรจะให้กำลังใจแก่เด็กเหล่านั้น จะเป็นลูกเป็นหลานเป็นศิษย์อะไรก็ตาม เมื่อเรารู้ว่าเขาสอบได้คะแนนดี เราควรแสดงความยินดีด้วยวาจา ด้วยท่าทาง คนทำดีก็สบายใจ แต่ถ้าเราไม่แสดงอย่างนั้นใจมันก็เฉยๆ การกระทำทางกายวาจานั้นเนื่องจากใจ ถ้าใจไม่มีฐานแล้วมันจะงอกอะไรขึ้นมาได้ เราจึงต้องสร้างฐานในใจ รดน้ำพรวนดินให้มันเจริญงอกงามขึ้นมากๆ ด้วยการยินดีต่อความดีของคนอื่น ถ้าเราไม่สามารถจะยินดีต่อหน้าเขาได้เขียนจดหมายไปแสดงความยินดีก็ได้ เพื่อให้ผู้ที่ได้รับความสุขความเจริญนั้นๆมีกำลังใจต่อไป

คนเรา...บางทีทำดีมากๆ แต่ว่าไม่มีใครยกย่องชมเชย ไม่สนับสนุนก็ท้อใจ นึกในใจว่าแหมทำดีนี่ไม่มีกองเชียร์กันเสียเลย ใจมันไม่สบาย เล่นกีฬาเขายังมีกองเชียร์กันเลย แต่ว่ากองเชียร์ในสนามกีฬามันไม่ค่อยถูกเท่าใด เชียร์กันจนต่อยกันบ่อยๆ เพราะว่าเชียร์เกินขอบเขต ไม่รู้จักขอบเขตว่าควรทำเท่าไร กีฬาเลิกแล้วไปเจอพวกแพ้ยังไปเชียร์เย้ย ไปเชียร์ล้อให้พวกแพ้เห็น จนพวกนั้นหมั่นไส้ ก็เลยยกพวกตีกัน อย่างนี้เรียกว่ายินดีมากไปหน่อย ชนะแล้วขึ้นไป

โก่งคอขันบนกำแพง เหยี่ยวมันก็เฉี่ยวไปกินเสียเท่านั้นเอง เด็กๆเล่นกีฬาแล้วเชียร์กันนอกหน้า เหยี่ยวก็มาเฉี่ยวจิตใจพวกนั้นทำให้ต่อยกันเท่านั้น อันนี้เป็นตัวอย่าง ถ้าเราทำแต่พอดีก็ไม่เกิดทุกข์อะไร แต่ว่าเกิดความสุข ความสบาย

การทำลายริษยา ก็คือ หมั่นแสดงความยินดี หมั่นมีมุทิตาในความสุขในความเจริญ ในความก้าวหน้าของบุคคลอื่น ถ้าเราทำได้อย่างนั้น สภาพจิตของเราก็ค่อยดีขึ้น นี้ประการหนึ่ง

ความตระหนี่

ตัวการอีกตัวหนึ่งคือ ตระหนี่ ภาษาบาลีเรียกว่า มัจฉริยะ แปลว่า ความตระหนี่

เรื่องความตระหนี่นี่มีเรื่องขำเรื่องหนึ่ง เขาว่ามีเศรษฐีคนหนึ่งอยู่ในบ้านกับลูกกับเต้า อยากจะกินขนมชนิดหนึ่งขึ้นมา ภาษาไทยแปลว่า ขนมเบื้อง แต่ว่าดูเรื่องแล้วมันไม่ใช่ขนมเบื้อง มันขนมแขกๆ มันจะชื่ออะไรก็ไม่รู้ แกอยากกินเหลือเกิน แม่บ้านก็บอกว่าท่านจะกินของเพียงเท่านี้จะยากอะไร จะทำแจกกินกันทั้งตรอกก็ยังได้ ให้กินกันทั่วทั้งหมด แกบอกว่ามันเรื่องอะไร ฉันอยากกินคนเดียวคนอื่นเขาไม่ได้อยาก ทำไมจะไปทำให้มันมากอย่างนั้น เป็นการสิ้นเปลืองไม่เข้าเรื่อง แม่บ้านก็บอกว่า ถ้าอย่างนั้นก็ทำให้พอกินกันในครอบครัว

ครอบครัวเศรษฐีคนก็มากหน่อย เศรษฐีก็บอกว่ามันมากไป คนเหล่านั้นเขาไม่ได้อยาก...ฉันอยากคนเดียว ทำไมจะต้องทำมากอย่างนั้น แม่บ้านบอกว่าถ้าอย่างนั้นก็ทำเพียงทานกันสองคน ก็เธอไม่ได้นึกอยากเหมือนฉันจะไปทานทำไมแกว่าอย่างนั้น เมียไม่ได้อยากนี่ก็ทำให้เพียงพอสำหรับฉันก็แล้วกัน แล้วจะทำอย่างไร ทำอย่างนั้นคนเขาก็เห็นละซี เขาเห็นแล้วไม่ให้เขากินก็ไม่ดี เศรษฐี

บอกว่าเอาอย่างนี้ก็แล้วกัน เอาอะไรๆ ขึ้นไปทำที่ชั้นบนโน้น ที่ในห้องนอนของเรา ไปทำกันเพียงสองคนอย่าให้ใครเห็น ทำแล้วก็จะได้กินเงียบๆ ไม่ต้องให้ใครกิน แกก็จัดแจงขึ้นไปทำอยู่ที่นั่น

ท่านโมคคัลลานะ ท่านนั่งฌานในวันนั้น ท่านมองเห็นว่าเศรษฐีแย่เต็มทีแล้ว ตระหนี่เหลือเกินแล้ว จะต้องไปโปรดเสียทีเถอะ ทีนี้กำลังทำเพลินอยู่นั่นแหละ พระโมคคัลลานะมายืนอยู่ที่หน้าต่างแล้ว มาลอยอยู่ เหาะได้ พระโมคคัลลานะ ทีนี้มาลอยอยู่ตรงหน้าต่าง เศรษฐีเหลือบไปเห็นบอกว่าแล้วกัน พระอะไรมาบิณฑบาตตรงนี้ เราอุตส่าห์หลบขึ้นมาชั้นบนแล้วยังมาอุ้มบาตรอยู่ตรงนี้ได้ หันหน้าไปข้างอื่นเสียอย่าให้ท่านเห็น หันหน้าไปข้างอื่น พระโมคคัลลานะท่านมีฤทธิ์ ท่านก็แสดงปาฏิหาริย์ไปยืนอยู่ด้านโน้นอีก เศรษฐีก็มองเห็นด้านนั้นก็มีพระ ด้านโน้นก็มีพระ จะทำอย่างไรดีล่ะ ไม่ได้การแล้วต้องใส่บาตรให้ท่านหน่อยจะได้ไปเสีย ก็บอกแม่บ้านว่าเอามาฉันจะเอาไปใส่บาตรท่านหน่อย เลยก็ยกขนมจะเอาไปใส่สักชิ้นเท่านั้นแหละ แต่ว่าพอยกขึ้นมันติดเป็นแถวไปเลย ขนมมันติดเหมือนกับลูกโซ่อย่างนั้นติดกันเป็นแถวดึงยาวเหยียด บอกภรรยาว่า ทำไมมันติดกันมากอย่างนี้ เธอผสมแป้งอย่างไรมันจึงติดกันมากอย่างนี้ ภรรยาก็บอกว่า ก็ปกติไม่ได้ผสมแป้งพิเศษอะไร เอาละเราช่วยกันแบ่ง ภรรยาก็จับข้างหนึ่งไว้ เศรษฐีก็จับอีกข้างหนึ่งเพื่อจะดึงให้ขาดออกจากกัน จะได้เอาไปใส่บาตร ไม่ขาดดึงกันไปดึงกันมาเหงื่อไหล ขนมก็ไม่ขาดออกสักที

ทีนี้พระโมคคัลลานะท่านก็ยืนเฉยอยู่อย่างนั้นแหละ ท่านให้ดึงกันเสียให้เหงื่อไหลก่อน ครั้นดึงจนเหงื่อไหลแล้วนั่งลงพักเหนื่อย พระโมคคัลลานะท่านจึงถามว่า ทำไมท่านจึงดึงขนมกันจนเหนื่อยหอบอย่างนั้น เศรษฐีก็บอกว่า ก็อยากจะถวายท่านนี่ซี ถวายสักกี่อัน? เศรษฐีบอกว่าต้องการเพียงชิ้นเดียว แต่ว่าชิ้นอื่นมันจะติดไปด้วยมันรำคาญตรงนี้ จึงต้องจับดึงกันอย่างนั้น ท่านก็บอกว่าถ้าอย่างนั้นเพื่อความสะดวก ก็หยิบมาสักอันหนึ่งซิ เอามีดตัดมาสักอันหนึ่ง เอา

มาใส่บาตร แล้วท่านก็พูดอะไรต่ออะไรให้ฟังยืดยาวไป คือว่าเทศน์ให้เศรษฐีหายตระหนี่นั่นแหละ

ผลที่สุดเศรษฐีก็ละพยศคือความตระหนี่ พระโมคคัลลานะบอกว่า ขนมนี้เอาเลี้ยงพระที่วัดด้วย เอาไปทั้งหมดนี่แหละ เศรษฐีตกใจว่าจะเลี้ยงอย่างไร ขนมนิดเดียวจะเลี้ยงได้อย่างไร ท่านบอกว่า พอเท่านี้ก็พอ แล้วก็พาไปเลี้ยงพระตั้งหลายร้อยก็ไม่รู้จักหมด เศรษฐีภรรยากินแล้ว คนใกล้วัดมากินก็ไม่หมดไม่สิ้น ท่านเศรษฐีอิ่มใจ อิ่มใจว่าของที่ให้นี้มันไม่รู้จักหมดจักสิ้น แล้วพระท่านก็พูดให้ฟังว่า ถ้าให้แล้วมันไม่หมด แต่ถ้าไม่ให้แล้วมันหมด ให้นี่ไม่หมด หมายความว่า มีเรื่อยๆ แต่ถ้าไม่ให้ใครนี่มันหมดมันสิ้น ของมันน้อย

จนเพราะความตระหนี่ มั่งมีเพราะความให้

คนเราจน เพราะความตระหนี่ มั่งมีเพราะความให้ ถ้าเราตระหนี่แล้วมันจน จนอย่างไร เพราะไม่กินไม่ใช้มันก็จน เช่นของเรามีแต่เราไม่ใช้เราก็จน น้ำตาลมีแต่ไม่กินนั่งดูมันอยู่อย่างนั้นแหละ ก็เหมือนกับคนไม่มีน้ำตาลจะกิน สตางค์มีไม่ใช้เก็บไว้เฉยๆ ก็เหมือนกับคนไม่มีสตางค์ แล้วมันจะรวยอย่างไร? มันจะมีกินมีใช้ได้อย่างไร เพราะว่าไม่ใช้ เก็บเอาไว้เฉยๆ เก็บไว้ดูเล่น

มีคนคนหนึ่งที่ภาคใต้ แกไปบอกว่า แหม! วันนี้ผมสบายใจ ถามว่าสบายเรื่องอะไร ผมนับเงินในตู้แล้วก็สบาย สบายว่าแกมีเท่านั้น แกไม่ได้ใช้อะไร ความมีทรัพย์มันสบายหลายสถาน พระพุทธเจ้าท่านว่าไว้ว่า สบายเป็นสุขก็เพราะมี เป็นสุขเพราะใช้ เป็นสุขเพราะเอาไปประกอบการงานที่ปราศจากโทษ แล้วเป็นสุขเพราะไม่ต้องเป็นหนี้เป็นสินใคร แต่ว่าโยมคนนั้นแกเป็นสุขเรื่องเดียว คือเป็นสุขเรื่องมีเท่านั้นเอง เรื่องใช้แกไม่สุข เรื่องประกอบการงานอะไรลงทุน

แกไม่สุขอะไร แม้จะไปทำบุญสุนทานอะไรแกก็ไม่เป็นสุขกับเขา คุณแม่เป็นคนใจบุญสุนทาน สร้างกุฏิ สร้างบ่อน้ำสร้างศาลา พออายุมากเข้าคุณแม่ไปวัดแกก็ต้องไปนั่งคุมไว้ กลัวคุณแม่จะไปเที่ยวบริจาค นั่งคุยเรื่องอื่นคุยได้ แต่พอคุยขึ้นว่า กุฏินั้นทำไมหลังคามันรั่วแล้ว หยิบกระเช้าหมากแม่ บอกกลับบ้านได้แล้ว แม่กลับบ้านได้แล้ว รีบให้กลับบ้านเสีย กลัวคุณแม่จะบริจาคเงินสร้างกุฏิ ตระหนี่อย่างนี้เขาเรียกว่า เป็นคนตระหนี่ จะไปไหนจะนั่งรถสามล้อก็กลัวเสียตางค์ ชอบเดิน แต่ก็ชอบคุยว่าผมชอบเดินออกกำลัง ความจริงเปล่า...เรื่องไม่อยากเสียสตางค์เท่านั้นเอง เรื่องเป็นอย่างนั้น

ซื้อนมไปเลี้ยงพระกระป๋องหนึ่ง กระป๋องเดียวนี่เลี้ยงพระยี่สิบองค์ น้ำกาใหญ่หนึ่ง ใส่น้ำตาลทรายลงไปกิโลหนึ่ง นมกระป๋องหนึ่งละลายแล้วเอาไปถวายพระคุยอยู่ได้หกเดือน ไปนั่งกับใครพูดว่า ผมไปเลี้ยงนมพระยี่สิบองค์ที่วัดโน้น เขาถามว่ากี่กระป๋อง กระป๋องเดียว เพื่อนก็หัวเราะตึงไปเลย เรื่องมันอย่างนั้นนี่ลักษณะคนตระหนี่ คือว่าไม่อยากกินไม่อยากใช้ แม้มีก็ทิ้งไว้ดูเล่นเฉยๆ เขาเรียกว่าเป็นโสมเฝ้าทรัพย์ เพราะว่านั่งดูมันอย่างนั้นแหละ ไม่เอาไปกินไปใช้แล้วสิ่งเหล่านั้นมันจะเกิดประโยชน์อะไร

พอดีในการเป็นอยู่

คนเรามีเงินมีทองมีข้าวมีของ ก็ต้องรู้จักคุณค่าของสิ่งนั้น ว่าเรามีแล้วก็ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ ใช้อย่างไรบ้าง?...เลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงเพื่อนฝูงมิตรสหายที่ดีที่งาม ทำบุญบำรุงศาสนา เสียภาษีอากรบำรุงประเทศชาติบ้านเมือง หรือว่า มีอะไรที่เราพอจะช่วยเหลือเจือจุนแก่ใครๆได้ในทางที่เป็นประโยชน์ เราก็เสียสละสิ่งนั้นออกไป เพื่อช่วยเหลือคนเหล่านั้น การกระทำอย่างนั้นเป็น

การรู้จักใช้ทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ ถ้าเราไม่ใช้มันก็จะไม่เกิดอะไร มีเงินก็เหมือนกับมีก้อนดิน ถ้าเราไม่ใช้ ถ้ารู้จักใช้มันก็เป็นคุณเป็นค่า แต่ถ้าใช้มากเกินไปจนไม่รู้จักเก็บมันก็เสียหายเหมือนกัน ทางศาสนาสอนให้รู้จักประหยัด หมายความว่า **ไม่ใช่ไม่ให้ใช้ แต่ว่าให้รู้จักใช้** ให้รู้จักเก็บ รู้จักทำให้เกิดดอกออกผล ไม่เป็นคนสุรุ่ยสุร่ายในการเป็นการอยู่ ใช้เมื่อเวลาจำเป็น คำกลอนภาษาไทยที่เขาเขียนไว้กินความลึกซึ้ง แล้วก็เป็นแนวทางที่ดีในเรื่องทรัพย์ ที่เขาเขียนว่า

"มีสลึงพึงประจบให้ครบบาท อย่าให้ขาดด้วยของต้องประสงค์ ถ้ามีน้อยจ่ายน้อยค่อยบรรจง อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน ไม่ควรซื้อก็อย่าไปพิไรซื้อให้เป็นมื้อเป็นคราวทั้งคาวหวาน" อันนี้ดีมาก เรียกว่าสอนไว้พอเหมาะพอดี คือมีสลึงหนึ่งแล้ว พยายามให้ครบบาท แต่ว่าการเก็บนั้นก็อย่าให้ขาดด้วยของที่ต้องประสงค์ ถ้ามีน้อยก็จ่ายแต่น้อยๆ ถ้ามีมากก็ค่อยจ่ายเพิ่มขึ้นไปบ้าง อย่าให้ต้องลำบากยากจนในเรื่องการเงินการทอง

นี้ก็เรียกว่า มีความพอดีในเรื่องเกี่ยวกับการเป็นอยู่ แต่ว่าคนที่ตระหนี่นั้นไม่มีความพอดี เพราะมีแต่เรื่องการเก็บไว้ ไม่มีการเอาออกไปทำให้การเงินไม่หมุนเวียน ไม่ก่อให้เกิดอุตสาหกรรม พานิชยกรรม หรือเกษตรกรรมอะไรกรรมทั้งนั้นแหละ มันจะไม่เกิดขึ้น นอกจากกำไว้เท่านั้นเอง แล้วมันจะดีอะไรขึ้น มีแต่กำไว้เท่านั้น กำไว้ไม่ยอมปล่อย อย่างนี้มันก็เสียหาย พระพุทธเจ้าติเตียนคนที่มีความตระหนี่ว่าเหมือนโสมเฝ้าทรัพย์ แต่ว่าสรรเสริญคนที่รู้จักเก็บรู้จักใช้ รู้จักทำให้เกิดดอกออกผล ว่าเป็นคนรู้จักคุณค่าของสิ่งนั้น

คนตระหนี่ทำให้เกิดความยุ่งยากอย่างไร? เพราะว่ามันไม่มีการลงทุน ไม่มีการขยายกิจการงาน ไม่มีการกระทำอะไรเพื่อการสงเคราะห์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ได้รับความสุข ความเจริญตามสมควรแก่ฐานะก็เกิดความลำบากยากจน

ในเรื่องทางพระพุทธศาสนาพระสูตรหนึ่งบอกไว้ว่า ในแคว้นนั้นประชาชนเกิดลักขโมยกันมาก พระเจ้าแผ่นดินก็จับตัวมาแล้วก็ถามว่าทำไมจึงไปลักไปขโมย

เขาก็บอกว่าเพราะไม่มีทรัพย์สินจะกินจะใช้ พระราชาก็แจกทรัพย์ให้ไป แล้วพวกนั้นก็เอาไปทำมาหากิน คนอื่นขโมยก็จับเอามาถามอย่างนั้น ให้ของไปทำมาหากินกันต่อไป แล้วบ้านเมืองก็อยู่เย็นเป็นสุขไม่ทุกข์ไม่ร้อน อันเรื่องนี้เป็นคติในแง่ที่ว่า ผู้ครองเมืองต้องสงเคราะห์ประชาชาติให้มีที่ทำมาหากิน ให้อยู่เย็นและเป็นสุข ไม่ทุกข์ไม่ร้อน การร้ายก็จะไม่เกิดขึ้น

แต่ถ้าหากว่าคนเราไม่มีที่ทำกิน ไม่มีการงานจะทำ ไม่รู้ว่าจะเอาอะไรมาใส่ท้องก็ย่อมจะเกิดการลักการขโมยกันขึ้น ทีนี้การที่จะไม่ให้มีการลักการขโมยกันนั้น ก็ต้องมีการให้ คือให้สิ่งที่จำเป็นแก่ชีวิตแก่เขา เช่นให้ที่ดินสำหรับทำกิน ให้เหย้าเรือนเป็นที่อยู่อาศัย ให้ยาสำหรับรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ให้มีสถานที่ที่ศึกษาเล่าเรียนเพื่อความก้าวหน้าของชีวิต ถ้าเราจัดในเรื่องอย่างนี้ให้สมบูรณ์เรียบร้อย เรื่องก็จะไม่ยุ่งยาก

เรื่องยุ่งยากที่เกิดขึ้นนั้นก็เพราะว่า คนเราไม่รู้จักแบ่งสิ่งที่เรามีเพื่อผู้อื่น มีความตระหนี่หวงแหน ทีนี้บริวารของความตระหนี่มันก็เกิดขึ้น คือความอยากจะมีมากๆ เพื่อให้สมกับความตระหนี่ เมื่อเรามีเสียมาก คนอื่นมันก็ขาดไป

บริจาคเพื่อลดความตระหนี่

ความจริงสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ถ้าพูดกันไปแล้ว **ธรรมชาติสร้างไว้ให้เพียงพอสำหรับคนในโลก** แต่ที่ไม่พอก็เพราะว่ามันไปรวมอยู่ในที่บางแห่งมากเกินไป ทำให้คนอื่นขาดผลประโยชน์ไป พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราบริจาคทานเพื่อบรรเทาความตระหนี่ ให้มีความเห็นอกเห็นใจแก่ผู้อื่น แล้วช่วยเหลือเขาตามสมควรแก่ฐานะ สิ่งทั้งหลายก็จะดีขึ้น

อันคนเราที่อยู่ด้วยกันนั้น อย่านึกแต่เพียงว่าให้อาหารเขากิน ให้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ให้สตางค์ใช้แล้วจะเป็นการเพียงพอ สิ่งเหล่านั้นมันเป็นแต่เพียงเรื่องวัตถุ ยังไม่มีความผูกพันกันทางจิตใจ

สงเคราะห์และมีน้ำใจต่อกัน

เรื่องน้ำใจนี่ก็อีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ ที่ควรเฉลี่ยแบ่งปันให้แก่กันและกัน ทำไมกรรมกรจึงได้หยุดงาน แล้วก็ไม่มองดูหน้านายจ้างกันแล้ว ทั้งๆที่จะต้องอยู่กันต่อไป อันนี้ก็คือว่าไม่มีน้ำใจต่อกัน เขาไม่รักเราที่เป็นนายจ้าง เขาไม่เห็นใจเรา เขามีแต่ความไม่พอใจในอะไรๆหลายอย่าง เรื่องนี้ก็เพราะว่าขาดธรรมะไปบางข้อ ไม่มีสังคหะอุบาย ไม่มีเครื่องผูกมัดจิตใจกันไว้ เครื่องผูกมัดจิตใจของคนเหล่านั้นมันต้องมีอยู่ แล้วก็จะทำให้เกิดความพอใจแก่กันและกัน ทำอย่างไรจึงจะเกิดความพอใจกันได้

พระท่านสอนให้มีหลักสังคหะคือการสงเคราะห์ การสงเคราะห์ก็คือการแจกการให้ในบางโอกาส คือว่าให้มีการให้แก่เขาบ้างพิเศษในบางครั้งบางคราว พูดจาด้วยถ้อยคำอ่อนหวานกับคนเหล่านั้น แสดงความเป็นกันเองกับเขาไม่ถือเนื้อถือตัว สิ่งใดที่เป็นประโยชน์เป็นความสุขแก่เขา เราพอจะทำให้เขาได้ เราก็ควรจะทำให้เขาตามสมควรแก่ฐานะ ในเรื่องอย่างนี้ถ้าว่าได้ประพฤติต่อกัน ระหว่างผู้ใหญ่ผู้น้อย ระหว่างนายกับบ่าว ระหว่างนายกับคนใช้อะไรก็ตาม น้ำใจย่อมผูกพันต่อกัน

คนเราเมื่อมีน้ำใจผูกพันก็ย่อมมีความรักความเคารพกัน แม้ใครจะมาพูดให้ทำอะไรก็ไม่ยอมทำ เพราะว่ามีความรักความเคารพต่อผู้นั้นๆ เช่น คนมาอยู่กับเรา ถ้าเขารักเราพอใจในเราเขาก็จะไม่ทำอะไร อย่าว่าแต่คนเลยแม้แต่

สัตว์เดรัจฉานที่เราเลี้ยงมันอย่างดี มันไม่กัดเจ้าของ สุนัขนี่ไม่เคยปรากฏว่ากัดเจ้าของผู้เลี้ยง แม้ว่าจะดุร้ายขนาดไหนก็ตามไม่เคยกัดเจ้าของ ถ้าจะกัดสักตัวมันก็เป็นโรคจิตแล้ว คือว่าเป็นสุนัขบ้าไป ถ้าว่ายังเป็นสุนัขปกติก็ไม่กัดเจ้าของ แสดงว่ามันซื่อตรง มีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้เลี้ยง

ที่นี้คนเรามีจิตใจประเสริฐกว่าสัตว์เดรัจฉาน ถ้าเรามีความสัมพันธ์กับเขาในเรื่องอะไรๆ เขาก็คงจะไม่ใจไม้ไส้ระกำกับเรามากเกินไป แต่ว่าอาจจะมีความลำบากอยู่บ้าง เพราะว่าคนมาก เช่นว่า มีคนทำงานหลายคน เราอาจจะไม่รู้จักทุกทั่วหน้า เรื่องนี้ต้องขวนขวายและทำความรู้จักมักคุ้นกับคนเหล่านั้น เท่าที่เวลาจะอำนวยให้ เช่น เวลาเขากำลังทำงาน เรามีเวลาว่างก็เดินไปตรวจงานนั่นแหละ แต่ว่าไปคุยกับเขาเสียบ้าง ถามว่าเป็นอย่างไร อยู่สุขสบายดีหรือ ลูกเต้าเป็นอย่างไรอะไรต่ออะไร ถ้าเรารู้จักไปถึงว่าเขามีลูกกี่คน ลูกเขาชื่ออะไร แล้วเราถามเจาะจงไปเลยว่าอ้ายหนูแดงเป็นอย่างไร หนูดำเป็นอย่างไร อ้ายหนูคนนั้นมันน่าเอ็นดูสบายดีอยู่หรือ ถามอย่างนั้น พ่อก็ตาม แม่ก็ตาม เมื่อเขาถามถึงลูกใจมันสบาย ให้ลองคิดถึงเราดู ถ้าใครมาชมลูกเราว่า แหม! น่าเอ็นดู คุณแม่ก็สบายใจ แต่ถ้าลูกเราเข้าไปใกล้ใครเขาทำหน้าบึ้งร้องไห้กลับมา เราก็นึกว่าแหมยักษ์คนนั้นมันทำลูกกูร้องไห้ เราไม่ชอบ แต่ถ้าเขาชม...เราชอบ

อันนี้ก็เหมือนกัน อันนี้มันเป็นหลักจิตวิทยาง่ายๆ เราพยายามคุ้นเคยกับเขา ใครมาทำงานกับเราต้องเขียนประวัติไว้หน่อย เวลาสมัครเขียนประวัติชื่ออะไร เมียชื่ออะไรแม่พ่อชื่ออะไร มีลูกกี่คนคนหัวปีชื่ออะไร เขียนไว้เพื่อให้รู้จักทั้งครอบครัว แล้วเรารู้ว่าเขาอยู่ที่ไหน มีเวลาว่างๆ สมมติว่าเราขับรถเฉียดไปตรงนั้น แวะเข้าไปเยี่ยมเขาหน่อย ไม่มีอะไรก็ซื้อกล้วยไปสักหวีหนึ่ง เงาะสักถุงหนึ่ง ขับรถผ่านมาทางนี้คิดถึงเด็กๆ ก็เลยซื้อของมาฝากหน่อยหนึ่ง มันลงทุนน้อยแต่ว่าได้ผลทางจิตใจเหลือหลาย เราเอาไปฝากเขาสบายใจ เวลา

สามีกลับมาจากทำงานก็บอกว่า แหม! คุณนายอุตส่าห์มาเยี่ยม ซื้อเงาะมาฝาก ตั้งถุง ฉันเก็บไว้ให้เธอตั้งห้าหกผล ลองกินดูหวานดีของเขา เงาะสองสามผล มันฝังเข้าไปในเนื้อ ฝังเข้าไปในสายเลือด แล้วก็ทำให้เกิดความเคารพรัก สมมติว่าเกิดโกรธเคืองอะไรขึ้นมา ก็นึกถึงสิ่งดีงามที่เราได้หว่านไว้คือน้ำใจ **ให้น้ำอื่นสักเท่าใดมันไม่เหมือนให้น้ำใจ** น้ำใจมันมีค่ามีราคา ที่เราควรจะให้แก่เขา

ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้

เพราะฉะนั้น คนที่ปกครองคนมากๆ แล้วก็อยู่กันสงบนี่ เรื่องไม่ตระหนี่เรื่องรู้จักให้ รู้จักเอาอกเอาใจคน เรื่องอะไรเล็กๆน้อยๆ ก็ไปเยี่ยมไปเยียนเขา เขามีการตายเกิดขึ้นเราก็ไปเยี่ยมเขา หรือเอาไปช่วยเขาบ้างตามสมควร เจ็บไข้ได้ป่วยรู้ก็ไปเยี่ยม เป็นเรื่องที่ควรกระทำผูกน้ำใจไว้ แล้วเราก็ต้องสังเกตคนที่ทำงานกับเรา คนไหนหัวมันแรงๆ คนหัวแรงต้องเอาใจหน่อย ความรู้สึกมันแรงเกลียดก็แรงอะไรก็แรง พยศว่าอย่างนั้นเถอะ ม้าพยศถ้าคนขี่เก่งไม่เป็นไร ถ้าคนขี่ไม่เก่งมันสบัดลงมาเอวหักไปเลย เรื่องมันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น เราต้องเรียนรู้นิสัยคนเหล่านั้นไว้ ถ้าเราไม่สามารถจะทำเองก็ต้องมีใครสักคนหนึ่ง ที่มีหน้าที่รู้จักมักคุ้นกับคนเหล่านั้น ร่วมสุขร่วมทุกข์กับเขา เอาอกเอาใจเขาในบางเรื่องบางประการ มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็ให้มาปรึกษาหารือกัน ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นความต้องการที่จำเป็น เราก็รีบให้เขาเสีย เรื่องมันก็จะไม่ยุ่งยากลำบากเดือดร้อน อันจะเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายมากมายแก่ชาติบ้านเมือง เรื่องอย่างนี้ก็ต้องอาศัยธรรมะเป็นเครื่องแก้ **ถ้าเรามีความริษยาอยู่ในใจแก้ไม่ได้ มีความตระหนี่ถี่เหนียวก็แก้ไม่ได้ แต่ถ้าเรามีความพลอยยินดีเอ็นดูต่อคนเหล่านั้น รู้จักแบ่งปันสิ่งที่เรามีอยู่แก่บุคคลอื่น อย่าเป็น**

คนใจจืดใจดำ อยู่ใกล้ใครเข้าใกล้ใครทำอะไรก็ให้เขาบ้าง มีอะไรก็แบ่งกับเขาบ้างอย่างนี้เป็นเครื่องสมานมิตรไมตรี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า . . .

ททำ มิตฺตานิ คนฺถติ

ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้

ถ้าเราให้เราผูกมิตรไว้ได้ ถ้าเราไม่ให้อะไรใครเลย เราก็ไม่มีมิตรเลย เราอยู่โดดเดี่ยว ยิ่งคนบ้านใกล้เรือนเคียงแล้วต้องทำความรู้จักกันไว้บ้าง เพื่อจะได้เป็นรั้วให้แก่เรา จะได้ช่วยเหลืออะไรเราตามสมควรแก่ฐานะ

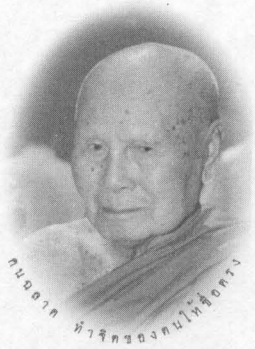
คนที่อยู่กับเราถ้าเวลาใดเขามีอะไรเป็นทุกข์ เช่นนั่งก้มหน้า แสดงอาการเป็นทุกข์ เราอย่าดูแล้วเดินผ่านเฉยๆ ต้องเรียกมาถามว่า ดูไม่สบาย มีความทุกข์เรื่องอะไร ถ้าเรามีอะไรพอช่วยได้ก็ช่วยเขาเท่าที่จะช่วยได้ อันนี้จะเป็นเครื่องผูกมัดคนเหล่านั้นให้จงรักภักดีต่อเรา ให้อยู่กับเรา

สุนัขถ้าเราลูบหัวมันบ่อยๆ พอเราเดินเข้ามามันก็กระดิกหางรับทุกที มนุษย์ก็เหมือนกัน ลูบๆไว้มันก็ไม่เสียหายอะไร

เรื่องอย่างนี้ก็เป็นเรื่องน่าคิดในสังคมปัจจุบัน จึงนำมาพูดกับญาติโยมทั้งหลาย เพื่อจะได้เอาไปพูดกับใครๆบ้าง ในที่เรารู้จักมักจี่กัน จะได้ช่วยกันแก้ปัญหาเหล่านี้ตามสมควร

วันนี้พูดมาก็สมควรแก่เวลา

จึงขอยุติธรรมปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้



สำคัญที่ตัวเรา

คนป่วยทางกายไม่เป็นพิษเป็นภัยเท่าใด
แต่คนป่วยทางใจนี่ เป็นพิษเป็นภัยมาก
. . . เพราะฉะนั้น . . .
จึงต้องหาวิธีรักษาทั้งสองอย่าง
คือรักษาทางกายแล้วรักษาทางใจด้วย
การรักษาโรคทางด้านจิตใจนี้
. . . ส ำ คั ญ อ ยู่ ที่ ผู้ ป่ ว ย . . .
ไม่ใช่สำคัญที่ให้ยา
เพราะผู้ให้ยานั้นทำหน้าที่เพียงแต่ผู้ชี้ทางให้เท่านั้นเอง
การเดินทางเป็นหน้าที่ของผู้ป่วยทุกคน
จะต้องเดินไปไม่ชักช้าให้เสียเวลา
เมื่อรู้จักตัวยาแล้วก็รีบเดินไปทางนั้น
. . . คื อ ก า ร ล ง มื อ ป ฏิ บั ติ นั่ น เ อ ง . . .

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



อำนาจอวิชชา

ในเรื่องเกี่ยวกับความคิดนึกในจิตใจของเรา
เมื่อใดเราคิดผิดไป
เราก็เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน
. . . คือว่า . . .
การที่คิดผิดนั้นก็เพราะอำนาจอวิชชา
ความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของเรา
เมื่อเราไม่เข้าใจในเรื่องปัญหาเหล่านั้น
ความทุกข์อาจเกิดแทรกแซงขึ้นได้
. . . แต่ว่า . . .
ความทุกข์มันก็เป็นสิ่งไม่เที่ยงเหมือนกัน
ไม่ใช่ว่าเป็นของเที่ยงแท้ถาวรคงทนอยู่อย่างนั้นตลอดไป
อะไรต่างๆที่มันเกิดขึ้นนั้น
มันอยู่ในสภาพที่เรียกว่าเกิดดับ เกิดดับอยู่ ตลอดเวลา

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ฝึกปฏิบัติ หัดชนะจิต

ขณะเวลา อย่าล่วงท่านทั้งหลายไปเสีย

คนเรามีความผิดพลาดอยู่อย่างหนึ่ง...
เวลามีปัญหา มีความทุกข์มีความเดือดร้อน
...นึกไปข้างอื่นทุกที นึกไปถึงเรื่องอื่น คนอื่น สิ่งอื่น
แต่ไม่ได้นึกถึงมาที่ตัว ไม่ได้ค้นมาที่ตัว ไม่ได้ค้นหาที่ตัว
ลืมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่บอกว่า...
ในกายยาววา หนาคืบ กว้างศอกนี่แหละ มีอะไรพร้อมทุกอย่าง
ทุกข์ก็อยู่ในนี้ สุขก็อยู่ในนี้ ชั่วดีก็อยู่ในนี้ กุศลอกุศลก็อยู่ในนี้
เป็นมนุษย์ เป็นพระอริยเจ้าบรรลุถึงนิพพานก็อยู่ในนี้...อยู่ในนี้ทั้งนั้น
เราลืมไปเสีย เพราะอารมณ์มันไม่ค่อยดี ลืมนึกถึงข้างใน
อันนี้แหละจึงเป็นเหตุให้เกิดความบกพร่อง เกิดความเสียหายในชีวิตของเรา

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

บุญรักษา

ฤดูออกพรรษาผ่านพ้นไป ฤดูกาลทอดกฐินซึ่งได้กระทำกันเดือนหนึ่ง ก็ได้ผ่านพ้นไปด้วยความเรียบร้อยแล้ว ญาติโยมพุทธบริษัทเราทั่วๆไป ได้เดินทางไปทอดกฐินตามที่ต่างๆ ปรากฏว่าไปเรียบร้อยกลับเรียบร้อยก็มี ไปเรียบร้อยแต่กลับไม่เรียบร้อยก็มี เพราะว่ารถไปคว่ำอะไรลงไปบ้าง ที่ได้เป็นเช่นนั้นบางคน

อาจจะนึกว่า ไปทำบุญทำไมบุญไม่รักษา **ถ้าไปทำบุญแท้ๆ บุญก็รักษาแน่ๆ แต่ว่าไปทำบุญเจือการทัศนาจร เจือการสนุกสนาน กินเหล้าเมายาเฮฮากันไปในรถ อย่างนี้บุญที่ไหนจะมารักษา** เพราะตลอดทางที่ไปนั้นใจเป็นบุญไม่ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยอุบัติเหตุกันบ่อยๆ อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะได้คิดสังวรกันไว้

ในเมื่อจะเดินทางไปทำบุญที่ไหน ก็ให้เป็นบุญตั้งแต่ลงบันไดเรือน จนกระทั่งไปถึงวันกลับจากวัดที่ไปทำบุญแล้ว ก็ควรจะได้มีบุญติดจิตใจมาบ้านด้วย ถ้ากลับด้วยความเรียบร้อยอย่างนั้น คงไม่มีเรื่อง ที่มีเรื่องกันทั่วๆไปนั้น เมื่อศึกษาแล้วจะพบว่า ไปทำบุญเพื่อความสนุกสนานมากเกินไป เลยเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดกันอยู่ เพราะว่าสมัยนี้มันพัฒนากันไปในเรื่องบางอย่างที่ไม่ไปสู่ความเจริญก้าวหน้า แต่พัฒนาไปสู่ความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจ ก็มีกันอยู่ไม่ใช่น้อย

ช่วยกันแก้ไขนำสิ่งไม่ดีให้หมดไป

เหตุการณ์ต่างๆ ที่เราได้ยินได้ฟังในชีวิตประจำวัน ก็เป็นเครื่องแสดงอยู่ในตัว ว่ามีอะไรเป็นเรื่องวุ่นวายอยู่ไม่ใช่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องเด็กๆที่เป็นนักศึกษาบางโรงเรียนบางสถาบันไม่ใช่ทั่วไป แล้วในโรงเรียนในสถาบันนั้นๆ ก็ไม่ใช่ทุกคน มีที่ไปก่อความยุ่งยาก สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น เช่นขว้างระเบิด จนคนในรถถึงแก่กรรม อย่างนี้เป็นข่าวน่าสลดใจเป็นข่าวที่พ่อแม่ทั้งหลายที่มีลูกมีหลาน ควรจะได้แนะนำพร่ำเตือน ให้ระมัดระวังในเรื่องอย่างนี้ ไม่ไปไหนในเวลาไม่ควรไปได้ก็เป็นการดี ไปไหนถ้าเห็นว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้หลบเป็นปีกรู้หลีกเป็นหาง หลบหลีกไปเสียโดยเร็ว ก็จะไม่วุ่นวาย

ความวุ่นวายทั้งหลายนั้นความจริงมันเกิดจากคนไม่กี่คน แต่ว่าคนดีๆ ไม่ค่อยจะพร้อมเพรียงกัน ไม่ช่วยกันแก้ไขเอาสิ่งที่ไม่ดีออกไป เช่นในสถาบันการศึกษา มีนักเรียนที่เหลวไหลอยู่ไม่กี่คน แต่นักเรียนดีๆ ไม่จัดการกับคนเหล่านั้น เพราะว่าไม่พร้อมเพรียงกัน พวกเกะกะมันพร้อมเพรียงกัน ประชุมกันบ่อยๆ ปรึกษากันบ่อยๆ แต่ว่าประชุมกันในทางร้าย ปรึกษากันในเรื่องร้าย เด็กดีๆ ไม่ค่อยจะพบปะกันในเรื่องดี แล้วไม่ช่วยกันปราบปรามคนชั่วด้วยธรรมะ ไม่ต้องไปทุบไปถองเขาให้เจ็บร่างกาย แต่เราควรจะพร้อมใจกันพูดจาให้เขาเข้าใจ ขอร้องวิงวอนว่าถ้าจะเรียนต่อไปให้เรียนดีๆ อย่าเรียนแบบพวกอันธพาลเกะกะ ทำให้เสียชื่อสถาบันการศึกษา ให้ตั้งใจประพฤติดีเสียภายในเท่านั้นเท่านี้ ถ้าไม่ดีก็บอกกับเจ้าหน้าที่ให้ลากตัวไปอยู่ในบางขวางเสียเลย

กำจัดน้ำเน่าด้วยน้ำดี

อย่างนี้ชื่อว่า **ช่วยกันกำจัดของเสียออกไป เหมือนนำดีกำจัดน้ำเน่าออกไป** เช่นน้ำเน่าอยู่ในคลองข้างบ้าน เมื่อน้ำเหนือซึ่งเป็นน้ำสะอาดไหลมาน้ำเน่านั้นก็ถูกพัดไป เหลือน้ำสะอาด คนดีก็ควรจะได้ไหลพาสิ่งที่ชั่วๆออกไปเสียด้วย จึงจะชื่อว่าช่วยกันรักษาสิ่งดีสิ่งงามไว้ เพราะปกติแล้วความจริงคนดีมีมากกว่าคนชั่ว แต่ว่าคนดีที่มีมากนั้นไม่ค่อยจะได้พบปะกัน ไม่ได้ปรึกษาหารือกันว่าเราควรจะแก้ไขอะไรอย่างไร แต่ว่าคนชั่วนั้นมันประชุมวางแผนจะทำชั่วกันเกือบทุกวันเวลา คนดีจึงลำบากเดือดร้อน แต่ถ้าคนดีหันหน้าเข้าหากันเมื่อใดพร้อมเพรียงกันขึ้นเมื่อใด คนชั่วมันก็ถอยไปเมื่อนั้น เพราะสิ่งชั่วนั้นไม่ใช่มากมายสิ่งดีมีมากกว่า

ที่นี้ปัญหาว่า**จะทำอย่างไรให้คนดีๆ เข้าใจกัน หันหน้าเข้าปรึกษากัน แล้วช่วยกันบำบัดปัดเป่าสิ่งชั่วสิ่งร้าย** อันนี้แหละเป็นปัญหาอยู่ในสังคมทั่วๆไป ในวงโรงเรียนสาถบันการศึกษา ก็เป็นกันอยู่ในรูปอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราควรจะได้คิดกันบ้างว่าจะทำอย่างไร จึงจะจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้ด้วยความเรียบร้อย ไม่ให้เกิดความยุ่งยากต่อไปในกาลข้างหน้า แต่ว่าพูดกันไปก็อย่างนั้นแหละ ฝากๆ ไปไว้ เผื่อคนที่มีหน้าที่ได้ยินเขาจะได้เอาไปจัดการกันบ้าง

ความทุกข์ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในชีวิต

เรามาพูดถึงเรื่องตัวเรากันต่อไปดีกว่า เพราะว่าเราแต่ละคนมีปัญหา มีเรื่องความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจอยู่ด้วยกันทั้งนั้น

ความทุกข์ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา บางทีมันก็เกิดจากเรื่องร่างกาย บางทีก็เกิดจากจิตใจ แต่ว่าที่ว่าเกิดจากกาย มันเนื่องจากกายเท่านั้นแหละ แต่ว่าเนื้อแท้มันก็อยู่ที่ใจ

ที่ท่านจัดว่า **กายิกทุกข์** แปลว่า **ทุกข์เนื่องจากกาย**
เจตสิกทุกข์ แปลว่า **ทุกข์เนื่องจากใจ**

ทุกข์เนื่องจากกาย

ที่เนื่องมาจากกายนั้นก็คือร่างกายของเรามันผิดปกติ เช่นเกิดโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนร่างกาย เราก็มีความทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บนั้น อันโรคภัยที่เกิดขึ้นในร่างกายนั้น โรคบางโรคเกิดขึ้นแล้วมันก็หายไปเอง แต่โรคบางอย่างต้อง

รักษาจึงจะหาย โรคบางอย่างรักษามันก็ไม่หาย เพราะว่าไม่มียาจะแก้โรคชนิดนั้น เช่นว่า โรคแคนเซ่อร์หรือว่าโรคมะเร็งที่เกิดแก่ร่างกาย ถ้าปล่อยเป็นมากแล้ว ไม่ว่าคนมั่งมียากจน ย่อมรักษาไม่หาย ส่วนมากมักจะไม่หายที่หายนั้นเปอร์เซ็นต์น้อย ไม่หายขาด เพียงแต่ว่าพอประทังไป ถ้ามีเงินมีทองก็เรียกว่ารักษากันตามเรื่อง

เคยรู้จักคนๆหนึ่งที่เชียงใหม่ เป็นคุณหญิง เป็นมะเร็งขึ้นในสมองรักษาสิ้นเงินสามแสน เช่าห้องโรงพยาบาลอยู่ประจำเสียเลย อยู่กันตลอดไป เคยไปเยี่ยม ดูแล้วก็หน้าตาจำไม่ได้ เพราะว่าถูกฉายแสงดำไปซีกหนึ่ง แต่ว่าจิตใจยังดี ยังพูดว่า มาฆะ...ดิฉันจะไปเวียนเทียนกับท่านเจ้าคุณที่พุทธสถาน แต่ว่าพูดไปอย่างนั้นแหละปลอบใจตัวเอง ผลที่สุดก็ถึงแก่กรรมไป เจ้าคุณสามีบอกว่าแม่เล็กเขาตายไปคราวนี้เอาเงินไปสามแสน หาไว้ได้เท่าใดแม่เอาไปหมดเลย นั่นก็หมายความว่ารักษากันจนหมดเกลี้ยง ไม่มีเหลือ รักษาไปอย่างนั้นเพราะว่ามีเงินรักษา ที่รักษาหมายความว่าไม่ให้มันเจ็บเกินไป ไม่ให้ปวดมากเกินไปเท่านั้น แต่ว่าโดยเนื้อแท้ไม่หาย เคยไปถามคุณหมอที่เกี่ยวข้องบอกว่า หมอบอกว่ามันไม่ไหว แต่คนที่มีเงินก็รักษาไปตามหน้าที่ อันนี้เป็นตัวอย่างของฝ่ายร่างกาย โรคที่เกิดแล้วไม่รู้จักหายมันก็มี

เคล็ดลับดับทุกข์ทางกาย

ทีนี้ **ถ้ามันไม่หายเราจะทำอย่างไรให้ใจมันสบาย** ข้อนี้มันมีเคล็ดอยู่ตรงที่เรายอมมันเสียเท่านั้นเอง ยอมว่าเป็นอย่างไรก็เป็นไป เท่านี้มันก็หมดเรื่อง แต่ว่าคนเราไม่ยอมที่จะรับว่าสิ่งนั้นมันจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเรายอมเสียเมื่อใดตายเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่ตายก็อยู่มันไปตามเรื่อง เรื่องรักษาไม่หายก็ว่าไป

ตามเรื่อง ยอมมันเสียอย่างนั้น พอใจในเรื่องที่เราเป็น ก็ไม่มีปัญหาที่จะเป็นทุกข์เป็นร้อนมากเกินไป แล้วก็ดีเสียอีกที่เราพอใจอย่างนั้น เราจะได้เตรียมตัวเตรียมใจมีอะไรควรจัดควรทำก็ทำเสียให้เรียบร้อย จิตใจเราควรปรับปรุงควรคิดควรนึกอย่างไรปล่อยวางอย่างไร ก็จะได้จัดทำเสียให้เป็นการเรียบร้อย **คนเราเมื่อมัจจุราชมาเงื้อดาบอยู่ที่คอ ถ้าหากว่าทำจิตให้สงบได้ในเวลานั้น มันก็วิเศษ** แล้วบางทีอาจจะพ้นทุกข์ไปเลยก็ได้ คือจิตมันสงบไปได้ในขณะนั้น เพราะมีภัยอยู่เฉพาะหน้า

เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดโรคที่ร่างกายของเราไม่ว่าโรคอะไร โรคตา โรคหู โรคคอโรคในท้องในไส้ ถ้าเห็นว่ามันไม่หายเราก็ยอมมันเสีย ว่าเอาเราก็ต้องอยู่กันอย่างนี้ต่อไป อย่าไปนึกเรื่องเก่า อย่าไปนึกถึงเรื่องเก่า อย่าไปนึกว่า แหม! สมัยหนึ่งเราสบาย เราทำอย่างนั้นเราทำอย่างนี้ อย่าไปนึกให้มันวุ่นวาย มันผ่านไปแล้ว แล้วก็อย่านึกถึงอนาคตให้เกิดความน้อยใจ เช่นนึกว่า แหม! เรานี่ถ้าว่าไม่เป็นอย่างนี้จะต้องก้าวหน้ากว่านี้ จะต้องดีกว่านี้ จะต้องมีชื่อมีเสียงดีกว่านี้ ถ้านึกอย่างนั้นแล้วมันไม่สบายใจ เพราะมาดูตัวเองเมื่อไรแล้วถอนใจใหญ่ทุกที อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง เราอย่านึกอย่างนั้น แต่เรานึกว่าเพียงเท่านี้ก็พอแล้ว เราก็ยินดีที่จะอยู่อย่างนี้ต่อไป นึกอย่างนั้นจิตใจก็จะไม่ยุ่งยากมากเกินไป

ฝึกปฏิบัติ หัดชนะจิต

การนึกการคิดเพื่อให้สบายใจเป็นเรื่องจำเป็น แต่ว่านั่นแหละ คนเราถ้าไม่ได้ฝึกตัวเองในเรื่องนี้มันก็ลำบาก เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้เรานึกเราคิดไว้บ่อยๆ ที่เรียกว่า **ให้เจริญภาวนา ให้ทำจิตให้สงบไว้บ้างเพื่อจะได้มีกำลังสำหรับต่อสู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา**

เรื่องของชีวิตเป็นเรื่องไม่แน่ อนาคตไม่มีใครบอกได้ว่า จะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แม้มีหมอดูที่เขียนบอกว่าหมอดูแม่นๆ มันก็แม่นไปตามหนังสือนั่นเอง แต่ว่าโดยวิธีการที่แท้จริงมันก็ทายไม่ได้ รู้ไม่ได้ว่าใครจะเป็นอย่างไร ถ้าหากว่าทายแม่นจริงๆ แล้วเหตุการณ์บางอย่าง อาจจะไม่เกิดขึ้นแก่คนบางคน เพราะว่ามีหมอประจำ คอยดูอยู่เสมอๆ ถ้าหมอบอกว่าเรื่องอย่างนั้นมันจะเกิดขึ้น ก็จะได้คิดป้องกันเสีย แต่นี่มันก็เหลวทั้งเรื่อง โดยมากก็ทายตามหลังเหตุการณ์ ทั้งนั้น ไม่ได้ทายล่วงหน้าว่าจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะสิ่งเหล่านี้มันอยู่ในวิสัยธรรมดา ไม่มีใครจะไปขัดขืนได้ เราจึงไม่รู้ว่าอะไรมันจะเกิดขึ้นแก่เราต่อไปในวันข้างหน้า วันนี้เราสะดวกสบาย นั่งกันอยู่พร้อมหน้าในครอบครัว แต่พรุ่งนี้มะรืนนี้ เดือนหน้าเดือนต่อไปใครจะรู้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น เราไม่สามารถจะรู้ได้ในเรื่องอย่างนั้น

ต้อนรับความทุกข์ทางใจด้วยการเตรียมพร้อม

ที่นี้เมื่อเรารู้ไม่ได้ในเรื่องต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะดีก็ได้อาจจะร้ายก็ได้ ถ้าพูดตามภาษาชาวบ้านก็ว่า อาจจะเป็นเรื่องโชคดีก็ได้ โชคร้ายก็ได้ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ถ้าหากว่ามันเป็นเรื่องดี เราก็สบายใจไปชั่วครู่ชั่วขณะหนึ่ง ถ้าหากว่ามันเป็นเรื่องร้าย เราก็ไม่สบายใจ มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจด้วยประการต่างๆ

ที่ได้เป็นไปเช่นนั้นก็เพราะว่า เราไม่ได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้าเพื่อจะต้อนรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา แต่**ถ้าเราได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้า มีอะไรเกิดขึ้นเราก็พอจะใช้กำลังใจที่เราได้เตรียมไว้แล้วนั้น ต่อต้านกับสิ่งเหล่านั้นได้โดยไม่บอบช้ำมากเกินไป**

คนที่มีความทุกข์ความบอบช้ำทางจิตใจเพราะไม่ได้เตรียมตัว ไม่ได้ฝึกใจไว้ คล้ายกับเราไม่ได้ฝึกวิธีการต่อสู้ หรือว่าวิชาป้องกันตัว ไปไปก็เจอขโมยเจอนักเลงดีเข้า จะมาเล่นงานเราเข้า เราก็สู้มันไม่ไหว เพราะเราไม่เคยฝึกไว้ ไม่รู้จะสู้ท่าไหน ผลที่สุดก็ยอมแพ้เขา เขาเอาอะไรไปตามต้องการ แต่ถ้าสมมติว่าเราเป็นผู้ไม่ประมาท เราคิดว่าชีวิตมันอาจจะมีอะไรที่จะต้องต่อสู้กันบ้าง เพื่อจะป้องกันตัวไม่ใช่เพื่อจะรุกรานใคร การเตรียมพร้อมไม่ใช่เพื่อการรุกราน แต่ว่าเป็นการป้องกันตัว เพื่อรักษาชีวิตสมบัติของเราไว้ให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย เราจึงได้ฝึกหัดวิชาป้องกันตัวไว้ ทีนี้ถ้าใครมาทำร้ายเราเราก็สู้มันได้ เพราะเราหัดไว้แคล่วคล่องว่องไวแล้ว ฉันใด

ในเรื่องจิตใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราถูกจู่โจมทางใจ เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในใจ ถ้าเรามีวิชาป้องกันตัวทางภายใน เราก็พอจะสู้กับอารมณ์นั้นๆได้ ไม่ต้องพ่ายแพ้อารมณ์นั้นคือเป็นทุกข์เป็นเดือดร้อนมากเกินไป อันนี้คนเราไม่ค่อยได้นึกถึงจึงมักจะถูกโจมตีอย่างหนัก แล้วก็มีความทุกข์เจียนตายไปตามๆกัน

เครื่องมือป้องกันตนให้พ้นจากทุกข์

แต่ถ้าเรานึกถึงคำสอนของพระ ที่ท่านสอนให้เราได้พิจารณา เช่นท่านสอนให้นึกถึงกฎธรรมชาติของชีวิต เช่น ในเรื่องของความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ เรื่องทำอย่างใดได้อย่างนั้น เรียกว่า **อภิณหปัจจเวกขณ์** หมายความว่า **ให้นึกบ่อยๆ คิดบ่อยๆ**

การคิดการนึกบ่อยๆในเรื่องอย่างนั้น ก็เพื่อจะได้เป็นเครื่องมือสำหรับป้องกันตัวเราให้พ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่ให้เราต้องเดือดร้อน

เพราะปัญหานั้นมากเกินไป แล้วก็จะอยู่รอดปลอดภัย ญาติโยมทั้งหลายจึงควรจะได้เตรียมพร้อมไว้ในเรื่องอย่างนี้ ยิ่งเหตุการณ์ต่อไปข้างหน้า มันอาจจะมีอะไรเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ ความวุ่นวายในสังคมมันเกิดมากขึ้น ถ้าหากว่าจะถามว่าทำไมมันเกิดมากขึ้น ก็เพราะว่าจิตใจคนเราเวลานี้ห่างจากพระ ห่างออกจากธรรมะไปทุกวันเวลา คิดแต่เรื่องปากเรื่องท้อง เรื่องวัตถุสำหรับที่จะหล่อเลี้ยงร่างกาย ไม่ค่อยคิดถึงสำหรับสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจ อันเรื่องของร่างกายนั้นมันไม่รู้จักพอกันหรอก ทำให้เกิดปัญหาได้ง่าย เราจึงควรจะได้คิดถึงเรื่องว่าเราจะทำใจอย่างไร จะคิดอย่างไรนึกอย่างไร **จิตใจจึงจะสงบได้ตามสมควรแก่ฐานะ เรื่องอย่างนี้ต้องเตรียมไว้บ้าง ก็เรียกว่า การฝึกด้านภาวนา หรือฝึกสมาธิ นั่นเอง**

เจริญภาวนา พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง

คำสอนในทางพระพุทธศาสนาของเราแบ่งไว้เป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นต้นเรียกว่า "ศีล" ชั้นต่อไปก็เรียกว่า "สมาธิ" ชั้นต่อไปสูงสุดคือขั้น "ปัญญา" เราก็ควรจะได้กระทำไปตามลำดับขั้นเหล่านั้น เช่นถือศีลแล้ว ต่อไปก็ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า **หัดเจริญภาวนา พิจารณาสิ่งทั้งหลายเสียบ้างตามสภาพที่เป็นจริง**

การฝึกสมาธิเราฝึกไว้เพื่ออะไร?

มีคนถามบ่อยๆ ถามว่าไปเจริญวิปัสสนาเจริญทำไม? เจริญแล้วมันได้อะไร? เขาถามในรูปอย่างนั้น ที่เขาได้ถามอย่างนั้นก็เพราะไม่รู้ว่าทำแล้วจะได้อะไร ทำไปทำไม ถ้าเรารู้จุดหมายของการกระทำ เราจะพอใจในการกระทำนั้นมากขึ้น

การเจริญภาวนาเรียกว่าเป็นคำกลาง แบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ สมถะอย่างหนึ่ง วิปัสสนาอย่างหนึ่ง

สมถะกับวิปัสสนา

สมถะ นั้นหมายถึง **การฝึกฝนอบรมเพื่อให้เกิดความสงบใจ** ต้องการให้ใจสงบเพียงอย่างเดียว ไม่เกี่ยวกับปัญญา เช่น เราฝึกเจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก หรือว่าเจริญเพ่งกสิณ หรือทำอะไรก็ตามเพื่อให้จิตสงบ นั่นเรียกว่าส่วนสมถกรรมฐาน

ส่วนการคิดค้นเพื่อให้เกิดปัญญา ให้รู้ชัดเห็นชัดในสิ่งนั้นๆ ตามสภาพที่เป็นจริง อย่างนี้เรียกว่า เจริญวิปัสสนา คำว่า **วิปัสสนา** นั้นแปลตามตัวว่า **เห็นแจ้ง เห็นชัดในเรื่องนั้นตามสภาพที่เป็นอยู่จริงๆ** ไม่ได้เห็นด้วยความเข้าใจผิด เช่น เห็นเชือกก็รู้ว่าเป็นเชือก เห็นงูก็รู้ว่าเป็นงู ไม่ใช่เห็นงูเป็นเชือก เห็นเชือกเป็นงู ซึ่งทำให้เกิดเป็นปัญหา เช่นคนเห็นงูเป็นเชือกก็อาจจะไปจับเข้าก็นึกว่าเชือกก็ได้ แล้วงูมันก็กัดให้ เห็นเชือกเป็นงูอาจจะตกใจวิ่งหนีกระโดดแข้งหักขาหักก็ได้ มันไม่ได้ทั้งนั้นแหละ เรียกว่าเห็นผิดจากสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ ให้เห็นว่ามันอยู่จริงอย่างไร เห็นว่างูก็คืองู เชือกก็คือเชือก อย่างนี้ก็เรียกว่าเห็นแจ้งชัดในเรื่องนั้น

การเจริญภาวนาสองแบบนี้ ก็ต้องใช้ควบคู่กันไป คือในบางครั้งก็ต้องสมถะ หมายความว่า ห้ามใจให้เกิดความสงบเสียก่อน ครั้นเมื่อใจสงบแล้วเราก็คิดค้นในด้านปัญญาต่อไป การฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบเป็นสิ่งจำเป็น เพราะเหตุว่า**ในชีวิตของคนเรานี้ อะไรๆ มันเกิดขึ้นในชีวิตก็เพราะจิตเป็นมูลเหตุ จิตของเราคือผู้คิดนั่นเอง**

เรื่องของจิตกับความคิด

อันเรื่องของจิตนั้นเราพูดไม่ได้ว่ามันคืออะไร อธิบายไม่ได้ว่าจิตนั้นคืออะไร แต่เรารู้แต่อาการของมันที่เป็นไป คือความคิดต่างๆที่เกิดขึ้นนั่นเอง เช่น มีความคิดโกรธ มีความคิดรัก มีความคิดเกลียดชัง มีความคิดริษยา บรรดาความคิดที่เกิดขึ้นนั้นมันไปในรูปต่างๆ

เขาจึงจัดแบ่งความคิดของคนไว้เป็นสองเรื่อง คือ เรื่องที่เป็นกุศล ก็หมายความว่าคิดในเรื่องดีเรื่องงาม เรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ตัวผู้คิดและบุคคลอื่น เรียกว่าเป็นฝ่ายกุศล ส่วนเรื่องที่คิดแล้วมันร้อนใจ เป็นทุกข์เป็นภัย ทั้งแก่ผู้คิดและแก่บุคคลอื่น อย่านั้นก็ชื่อว่าเป็นฝ่ายอกุศล

กุศล อกุศล : เอาเข้าไป ผลักออกมา

ในจิตของคนเรานี้บางครั้งมันก็คิดเป็นกุศล บางครั้งก็คิดเป็นอกุศล ทำไมจึงได้เกิดความคิดอย่างนั้นขึ้น ก็เพราะว่ามีสิ่งมากระทบจากภายนอก เช่น รูปมากระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นมากระทบจมูก รสมากระทบลิ้น สัมผัส ถูกต้องมากระทบร่างกาย ก็เกิดความคิดขึ้น เมื่อเกิดความคิดขึ้นในเรื่องอย่างนั้น ถ้ารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนั้นเป็นที่ถูกใจ ก็เกิดความคิดในทางบวก ถ้าหากว่าไม่เป็นที่ถูกใจก็เกิดความคิดในทางลบ คือต้องการผลักดันสิ่งนั้นออกไป

ในชีวิตของคนเราแต่ละคนนั้น เราอยู่ด้วยความคิด ๒ ประการนี้ คือ คิดจะเอาเข้ามา คิดจะผลักดันมันออกไป ในบางครั้งบางคราวเราคิดจะดึงเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้เข้ามาสู่ตัว เรียกว่าเป็นฝ่ายบวก ในบางครั้งบางคราวเรา

ก็คิดจะผลักสิ่งนั้นออกไป เรียกว่าเป็นฝ่ายลบ เพราะไม่พอใจเราไม่ต้องการสิ่งใดไม่ต้องการ ก็ผลักมันออกไป สิ่งใดต้องการก็ดึงมันเข้ามา การดึงมันเข้ามาก็ดี การผลักมันออกไปก็ดี ต้องใช้กำลังทั้งนั้น บางทีก็ใช้กำลังมากเพื่อจะดึงเข้ามา ใช้ความเพียรพยายามลงทุนเป็นการใหญ่ เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ และในบางครั้งเมื่อเราต้องการอะไร ถ้ามีใครมาขัดขวางทางของเรา ไม่ให้เราได้สิ่งที่เราต้องการ ก็เกิดอกุศลจิตขึ้นมา คิดจะไปฆ่าคนนั้นเบียดเบียนคนนั้น จะทำความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่คนนั้น

ตัวอย่างรถสองคันวิ่งตามหลังกันไป คันหนึ่งวิ่งอยู่หน้า คันหนึ่งวิ่งอยู่หลัง คันอยู่หลังคนที่นั่งใจร้อนไม่ใช่ร้อนเรื่องอะไร ร้อนเรื่องจะไปตีกันให้ทันอกทันใจ ขอทางรถคันโน้นไม่เปิดทางให้ ก็เกิดไม่ชอบใจ พอขึ้นไปได้ก็ขว้างเปรี้ยงเข้าไปในรถ คนตายไปบ้างบาดเจ็บไปบ้าง มันเรื่องอะไร อกุศลจิตมันเกิดขึ้นในใจของบุคคลเหล่านั้น แล้วในกลุ่มคนนั้นมีแต่อกุศลทั้งนั้น ไม่มีใครมีใจเป็นกุศล เพราะคิดแต่เรื่องจะไปทำร้ายเขาเบียดเบียนเขา มันเป็นความทุกข์ตั้งแต่เริ่มออกเดินทาง แล้วขณะที่ทำก็เป็นทุกข์ เวลานี้คนที่ทำแล้วก็ไปนอนเป็นทุกข์อยู่เหมือนกัน เสียใจว่ากูไม่ควรเลยที่จะทำอย่างนั้น แต่ว่าเสียใจก็อย่างนั้น...มันตายไปแล้วจะทำอย่างไร บาปก็ติดอยู่ในใจตลอดเวลา จนกระทั่งว่าตราบใดที่ไม่มาแก้ไขเสียมันก็เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น แต่ถ้ามาแก้ไขคือรับสารภาพหรือขอโทษเสียใจมันค่อยสบายขึ้นหน่อย แต่ว่าโทษทางกฎหมายเขาไม่ยกเว้นหรอก ต้องเอาตัวไปลงโทษจนได้ ถ้ารู้ตัวมีหลักมีฐานเพียงพอ

โทษทางกฎหมายกับโทษทางจิตนั้นมันผิดกัน ทางกฎหมายต้องอาศัยหลักฐาน แต่ว่าโทษที่เกิดขึ้นในจิตของผู้กระทำนั้นไม่ต้องมีพยาน ไม่ต้องมีหลักฐานอะไร เพราะเจ้าตัวเป็นผู้กระทำเอง ร้อนใจเอง สุขใจเอง ที่ว่าทำอย่างใดก็ได้อย่างนั้น อันนี้เป็นเรื่องหนีไม่พ้น ต้องได้อยู่เป็นธรรมดา สิ่งนี้ที่เกิดขึ้นก็เพราะว่าความคิดของคนเรานั้นมันต้องการมากไป เมื่อมีอะไรขัดขวาง

ก็ทำลายล้างกัน สงครามเกิดขึ้นก็เพราะเรื่องนี้ เรื่องต้องการเป็นใหญ่บ้าง ต้องการแผ่นดิน ต้องการอำนาจ ต้องการบริวาร ใครมาขวางก็ฆ่าเรื่อยไป ฆ่ากันยี่สิบปีไม่จบสักที นี่เขาเรียกว่ามันรุนแรงไป

อำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ

กิเลสนี่มันรุนแรงหนักแนา เกิดขึ้นในใจใครแล้วมันผลักดันบุคคลนั้นให้ไหลไปตามอำนาจของมันตลอดเวลา ถ้าบุคคลนั้นไม่มีกำลังใจเพียงพอที่จะต่อต้านอำนาจของกิเลสแล้ว ก็มีชีวิตอย่างทาสตลอดไป ไม่เป็นไทแก่ตัวเอง ไม่มีความสงบในชีวิตประจำวัน อยู่อย่างมีความทุกข์ความเดือดร้อน อันนี้ก็เป็นเรื่องไม่ใช่น้อยอยู่เหมือนกัน

ชนะด้วยการสร้างแรงผลักดันในจิตใจ

ในทางฝ่ายที่จะผลักดันนี่ก็เหมือนกัน ต้องใช้ความเพียรพยายามที่จะผลักสิ่งที่เราไม่ต้องการออกไป คนเราเมื่อมีความสำนึกขึ้นในใจ ว่าสิ่งที่ตัวกระทำอยู่นั้นมันไม่ดี ไม่เหมาะไม่ควรบางทีก็คิดจะเลิกเหมือนกัน แต่ว่าเลิกไม่ได้ เพราะแรงผลักดันมันไม่พอ ยิ่งผลักมันยิ่งกระดอนกลับเข้ามาอย่างนี้มันก็ลำบากเหมือนกัน เห็นตัวอย่างอยู่ถมไป คนบางคนมีลักษณะเป็นทาสของอะไรบางอย่างมาฟังพระพูดก็เกิดความสำนึกรู้สึกตัว อยากจะเลิกจะละจากสิ่งนั้น แล้วก็พยายามจะเลิก แต่ว่าประเดี๋ยวก็ไปเป็นทาสของมันอีกแล้ว เลิกไม่ได้ เพราะแรงผลักดันมันไม่พอ ทำไมจึงไม่พอ ก็ไม่เคยสร้างแรงผลักดันไว้

แล้วจะเอามาใช้ได้เมื่อไหร่ เราไม่ซ้อมไม่ฝึกฝนไว้ กำลังมันจะมีขึ้นจากที่ไหน มันสำคัญอยู่ที่ตรงนี้ เพราะฉะนั้น **เราต้องฝึกสร้างกำลังไว้ เพื่อต่อต้านกับสิ่งไม่ดีไม่งาม เพื่อจะได้สร้างสิ่งดีสิ่งงามขึ้นในตัวเรา**

เสริมสร้างกำลังใจเพื่อใช้ผลักดัน

การก่อสร้างกำลังใจนั้น เป็นเรื่องที่จะต้องทำติดต่อกันสม่ำเสมอตลอดไป คือให้มีความตั้งใจก่อนเป็นมูลฐานชั้นต้น ตั้งใจว่าเราจะทำสิ่งนี้แล้วก็จะทำติดต่อกันไปตลอดเวลา เพื่อสร้างเสริมสิ่งนั้นขึ้น

ในเรื่องการสร้างเสริมอะไรๆขึ้นในใจนั้น เราคิดในทางตรงกันข้ามเสียก่อน ว่าคนเราที่กระทำอะไรไม่ดี ไปทำสิ่งชั่วสิ่งร้ายไม่ใช่ว่าไปทำทันทีแล้วมันติดอยู่ทันทีหามิได้ ค่อยทำค่อยไปวันละเล็กละน้อย เพิ่มมากขึ้นๆ เช่นว่า เราเมื่อก่อนนี้ไม่ดื่มของเมา ไม่สูบบุหรี่ไม่เที่ยวไม่เตร่ ประพฤติตนเป็นคนเรียบร้อยอยู่ตามธรรมชาติ แต่ว่าไปพบเพื่อนเข้าคนหนึ่ง เขาดึงเขาชวนให้ไปเที่ยวสนุกสนานในที่ต่างๆ ให้กระทำสิ่งที่เขาเคยกระทำ เราเกิดความเกรงใจเพื่อน นึกว่าเป็นเพื่อนกันก็ต้องเอาใจกันหน่อย เรื่องเอาใจกันหน่อยมันเสียคนไปมากแล้ว

มนุษย์เราในโลกนี้ ตามใจเพื่อนเลยไหลไปกับเพื่อน ไปทำทีละนิดละหน่อย ค่อยทำค่อยไป นานๆ เข้าก็เลยกลายเป็นนิสัย ติดอยู่ในสิ่งนั้น...เลิกไม่ได้ ครั้นเมื่อคิดจะเลิกมันเลิกยาก เพราะว่าเคยทำกันมาเสียนานแล้ว ความจริงสิ่งนั้นมันไม่มีอยู่ในตัวเรา เราไม่ได้กระทำสิ่งนั้นมาก่อน เพิ่งมาหัดเอาเมื่อเป็นรุ่นหนุ่มบ้าง หรือว่าเมื่อเป็นผู้ใหญ่บ้างแล้วก็มี ไปริ ไปหัด ไปทำในสิ่งไม่เข้าเรื่อง ทำไมจึงได้ไปทำอย่างนั้น คือเราไม่ได้คิดได้ตรองให้รอบคอบในเรื่องนั้น ไม่ได้ตั้งปัญหาถามตัวเองว่า มันจำเป็นนักหรือที่เราจะต้องทำอย่างนี้?

ยับยั้งชั่งใจ

ชีวิตของเราถ้าไม่มีสิ่งนี้มันจะตายไปหรือ ถ้าเราคิดอย่างนั้นมันก็พอมองเห็นบ้าง ว่าอะไรเป็นอะไร แต่ว่าไม่ได้มีความคิด เพราะปกติคนเรานั้นไม่ค่อยมีความยับยั้งชั่งใจ ไม่ค่อยจะมีความอดทนในเรื่องอะไรต่างๆ ชอบไหลไปตามความปรารถนา เพราะธรรมชาติจิตของมนุษย์มันก็อย่างนั้นแหละ สิ่งใดไม่ดีไม่มีประโยชน์ก็ทำง่าย แล้วไหลไปทางต่ำคล้ายกระแสน้ำที่ไหลจากที่สูงลงไปสู่ที่ต่ำตลอดเวลา แต่ถ้าเราจะเอาน้ำจากที่ต่ำขึ้นไปสู่ที่สูง มันต้องใช้พลังงานดึงดันมันขึ้นไป ถ้าไม่มีพลังงานดึงดันน้ำจะขึ้นไปที่สูงไม่ได้ ตึกหลายๆ ชั้นจึงไม่มีน้ำใช้เพราะอะไร เพราะพลังงานมันน้อย ไม่มีแรงพอที่จะดันมันขึ้นไป สภาพจิตของคนเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีพลังงานในการต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้นเราก็เอาชนะไม่ได้ เราตกอยู่ในสภาพแพ้ตลอดไปเป็นทุกข์ตลอดไป แล้วมีความเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เดือดร้อนคนเดียว ทำให้เพื่อนฝูงมิตรสหายเกียรติยศชื่อเสียงในครอบครัว ในวงสกุลต้องพลอยตกต่ำไปด้วย นับว่าเป็นความเสื่อมอันยิ่งใหญ่ของชีวิตโดยแท้ เป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่อย่างนี้

สร้างกำลังภายในให้เข้มแข็ง

ทีนี้ถ้าเราไม่ต้องการเป็นไปในรูปอย่างนั้น ก็มีทางเดียวว่าเรามันต้องฟิตไว้ ถ้าพูดตามภาษาธรรมว่าฟิตไว้ซ้อมไว้ เพื่อให้เกิดกำลังสำหรับต้านทาน หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า **สร้างกำลังภายในให้มันเข้มแข็งไว้ เพื่อจะได้เกิดกำลังสมาธิ จิตจะได้ตั้งมั่นจะได้บริสุทธิ์ จะได้เหมาะแก่การที่เราจะน้อมไปใช้เพื่ออะไรต่อไป**

การฝึกจิตในด้านภาวนาไม่ว่าในรูปใด ก็มีจุดหมายเท่านี้ จุดหมายอยู่ที่ว่าต้องการให้ตั้งมั่น ต้องการให้บริสุทธิ์ แล้วก็ต้องการให้อ่อนโยน เหมาะที่จะนำไปใช้งาน

ฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว

จิตตั้งมั่น ก็คือว่า มีอารมณ์เดียว นึกคิดอะไรก็อยู่แต่ในเรื่องเดียว ไม่คิดหลายเรื่อง เช่นสมมติว่า **เราจะคิดถึงสิ่งนี้ จิตมันก็ไปอยู่กับสิ่งนี้** มีบางคนบอกว่าอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ที่อ่านไม่รู้เรื่องเพราะอะไร ก็เพราะว่าจิตไม่ตั้งมั่นอยู่ในหนังสือที่เราอ่าน จับหนังสือเปิดแล้ว บางทีก็ว่าไปตามความชำชอง แต่ใจนั้นแว่ไปไหนก็ไม่รู้ อ่านจบลงไปหน้าหนึ่งแล้ว ลองสำรวจดู ไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าอ่านเรื่องอะไร อย่างนี้ทำให้เสียเวลา เสียแรงงานไม่ใช่น้อย **แต่ถ้าหากว่าเรามีจิตตั้งมั่น อ่านปุบรู้ปั๊บทันที อ่านไปหน้าหนึ่งก็รู้เรื่อง อ่านไปบทหนึ่งก็รู้เรื่อง คนที่มีใจตั้งมั่นอย่างนี้ทำงานได้มากทำงานได้ไว**

ในสมัยที่มีการแข่งขันกันในทางเศรษฐกิจ คนเราควรจะมีกำลังใจเพียงพอเพื่อจะทำงานให้สำเร็จไปโดยไม่ต้องย้อนมาซ้อมมันอีก ดูมันอีก สิ่งใดทำแล้วก็เป็นอันแล้วกันไป เช่นสมมติว่าเราเขียนหนังสือหน้าหนึ่งบางคนเขียนร่างหลายครั้ง ร่างแล้วขยำทิ้งๆ ทำลายกระดาษไปเท่าไหร่ เสียแรงงานไปเปล่าๆ แต่คนที่จิตมีสมาธิดีนั้น เขาร่างทีเดียว เอาเลยก็ได้ไม่ต้องไปร่างมันอยู่หรอก แล้วก็เรียบร้อย วรรคตอนตัวหนังสือเรียบร้อยข้อความมีระเบียบ นั่นแสดงว่าจิตเขาตั้งมั่นมีกำลังในการปฏิบัติหน้าที่

อันกำลังอย่างนี้ต้องการหรือไม่ในสังคมในยุคปัจจุบันนี้? ถ้าเราคิดแล้วก็เป็นสิ่งจำเป็นมากกับในสังคมในยุคปัจจุบัน เพราะคนในสมัยนี้เขา

พูดว่าเวลามันเป็นเงินเป็นทอง เมื่อเวลาของเราเป็นเงินเป็นทองก็ต้องใช้อย่างประหยัด ให้มันเกิดประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

สิ่งจำเป็นสำหรับทุกชีวิต

ทีนี้การจะใช้อย่างประหยัดให้เกิดประโยชน์นั้น ก็เกี่ยวกับกำลังใจของเรา ถ้ากำลังใจของเราดี เราก็ทำแบบประหยัดได้ไม่ต้องเสียเวลาร่างแล้วร่างอีก ไม่ต้องเขียนแล้วเขียนอีก ไม่เปลืองเวลาไม่เปลืองกระดาษ ไม่เปลืองแรงงาน ทำปั๊บสำเร็จไปเลย อย่างนี้มันก็เรียบร้อย เพราะเนื่องจากจิตของเขาผู้นั้นมีสมาธิในเรื่องนั้น **การฝึกฝนในเรื่องนี้จึงจำเป็นแก่คนทุกประเภท เราเป็นพ่อค้าแม่ค้า เป็นข้าราชการ ไม่ว่าแผนกใด กำลังใจอย่างนี้จำเป็นทั้งนั้น เพื่อเอาไปใช้ในการทำงาน ยิ่งนักศึกษาที่กำลังศึกษาเล่าเรียนยิ่งจำเป็นที่สุด** เพราะว่าการเรียนมันเป็นเงินเป็นทอง ปีหนึ่งเสียค่าเล่าเรียนเท่าไหร่ อาหารการกินค่ารถไปมา ค่าเสื้อผ้า ค่าโน่นค่านี่ น้อยอยู่เมื่อไหร่ ถ้าเราคิดดู แต่ว่าเราไม่ได้คิดหรอก เพราะว่าเราไม่ได้หาเอง คุณแม่ท่านหาให้ แต่ถ้าเรานึกว่าคุณแม่ท่านเหน็ดเหนื่อย คุณพ่อเหน็ดเหนื่อยในการแสวงหาเงินทองให้เราใช้ เราใช้ออกไปแล้วผลที่กลับมาไม่คุ้มกัน อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการเสียเปล่า ไม่ได้ประโยชน์อะไร เศรษฐกิจมันก็ไม่ก้าวหน้าถ้าแบบนี้ เราจึงควรให้มันเสร็จไปๆ ปีหนึ่งก็สอบผ่านพ้นไปไม่ต้องสอบซ้ำ ไม่ต้องไปเรียนหน้าร้อนให้มันเสียเวลา ฤดูควรจะพักก็จะได้พัก แต่ที่ไม่ได้พักก็เพราะว่าไม่เรียนให้มันสำเร็จ เพราะจิตขาดกำลังนั่นเอง จึงจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนกำลังจิตไว้เพื่อเอาไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียน

ครั้นเมื่อเราไปทำงานยิ่งมีค่ามากขึ้นกว่าการเรียน เพราะงานถ้าพลาดไปนิดหนึ่งมันก็เสียหายไปตั้งเยอะแยะ ยิ่งงานใหญ่ของชาติประเทศ ช้าไปเพียงนาทีเดียวเท่านั้น ทำให้เกิดผลเสียหายเป็นวงจรออกไปรอบบ้านรอบเมือง มันเสียหายมากมายสักเท่าใด เพราะกำลังใจของเราไม่ดี มันจึงเกิดความเสียหายไป จึงควรจะได้มีการฝึกในเรื่องนี้ไว้

ชาวญี่ปุ่นที่เขาทำงานเก่ง เราอย่าเข้าใจว่าเขาเก่งตามลำพัง เขาอาศัยศาสนาเป็นเครื่องช่วย เขาชอบไปนั่งฝึกสมาธิ ไปนั่งเจริญภาวนาตามวัดที่มีการฝึกหัด เช่นวัดที่เขามีการฝึกสมาธิแบบนิกายเซ็น ในวันหยุดราชการงานเมืองวันเสาร์วันอาทิตย์คนไปกันเยอะแยะ ไปนั่งกันเต็มวิหาร เขาไปนั่งฝึกสมาธิกันเป็นพ่อค้าบ้างข้าราชการบ้าง แม้นักกีฬาก็ต้องไปใช้สมาธิ เช่นพวกยิงปืนยิงแม่นมันต้องใจสงบ ถ้าใจไม่สงบแล้วมันไม่ได้เรื่อง อย่าว่าถึงยิงปืนเลยเพียงแต่เซ็นชื่อเส้นมันก็ขยุกขยิก มือมันสั่นทำไม่ได้เรียบร้อย ทีนี้คนที่เขาเล่นกีฬาดีเก่งชนะ ก็เพราะมีสมาธิมีกำลังใจ เวลาเขาจะทำอะไรเขาสำรวมใจ ตั้งสมาธิให้เกิดกำลังเป็นอันเดียวเสียก่อน เสร็จแล้วจึงทำสิ่งนั้น เขาชอบฝึกชอบนั่งในเรื่องอย่างนั้น

ชดเชยใจที่สึกหรอด้วยการภาวนา

เราเป็นคนไทยยังต้องการความก้าวหน้า ไม่ว่าจะเป็นคนอยู่ในวัยไหน กำลังนี้เป็นสิ่งจำเป็น จึงต้องหมั่นฝึกฝนด้านภาวนาไว้บ้าง ว่างๆก็มาฝึกนั่งนั่งที่บ้านก็ได้ ควรจะมีเวลาปลีกตัว เราอย่าแก้ตัวว่างานมาก...ไม่มีเวลา คนเรามันต้องมีเวลาพักผ่อน เครื่องจักรยังต้องพักยังต้องเข้าอู่ซ่อมเลย เพื่ออะไร? ก็เพื่อจะให้มันเรียบร้อย ให้มันมีกำลังวิ่งดีต่อไป

คนเราก็เหมือนกันมันมีส่วนสึกหรอ เราก็ต้องหาสิ่งชดเชย ร่างกายสึกหรอ เรากินอาหารดื่มน้ำ สูดอากาศเข้าไปเพื่อชดเชย ใจมันสึกหรอก็ต้องให้อาหารใจ ต้องฝึกกำลังใจไว้ ให้ทำบ่อยๆ ก็จะกลายเป็นนิสัยประจำตัว โดยเฉพาะในครอบครัว เรามีลูกมีหลานเอามาฝึกเสียบ้าง ดึงมันเข้าหาพระไว้ตั้งแต่ตัวน้อยๆ ให้ชินกับการยับยั้งชั่งใจ การบังคับตัวเอง การฝึกความอดทนหนักแน่น เวลาไปอยู่ที่ไหนก็จะไม่ไปทำให้เสียชื่อ

คนที่ทำอะไรโดยขาดความยับยั้งชั่งใจ ทำอะไรไปด้วยอารมณ์นั้นก็มาจากครอบครัวที่ไม่ได้ความทั้งนั้นลองไปสืบดู พวกอาชญากรประกอบอาชญากรรมทั้งหลาย มาจากครอบครัวที่ไม่ได้ความ พ่อแม่ไม่เอาเรื่องไม่สนใจที่จะอบรมบ่มนิสัยให้ลูกมีรากฐานทางจิตใจดีงามไปแต่เบื้องต้น แล้วก็เลยลำบากไปตามๆกัน จึงเป็นเรื่องที่ควรจะได้ทำ เช่นเวลากลางคืนก่อนนอน ชักชวนกันมานั่งสงบใจไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็นั่งทำสมาธิกันเสียหน่อย สิบนาทีอย่างน้อย ทุกคนให้ทำอย่างนั้นเป็นรากฐานเบื้องต้นไปก่อน ครั้นเมื่อได้เติบโตขึ้นรู้เหตุรู้ผล ก็ค่อยทำให้มันมากขึ้นไปกว่านั้น ทำจนเป็นนิสัย เป็นประจำก็คงจะได้เกิดผลขึ้นแก่จิตใจของบุคคลนั้นตามสมควรแก่ฐานะ คนที่มีเกียรติมีชื่อเสียงก็ย่อมฝึกอยู่ในเรื่องอย่างนี้

ท่านมหาตม คานธี ท่านนั่งสงบใจเป็นประจำทุกวันๆ กลางคืนก่อนนอนท่านก็นั่งสงบใจ ตื่นเช้าก็นั่งสงบใจ มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นท่านต้องนั่งหันหน้าเข้าฝานั่งสงบใจเสียก่อน แล้วจึงคิดปัญหานั้นต่อไป เพราะฉะนั้นท่านจึงทำงานได้อย่างมากมาย ในเมืองไทยของเรานี้ถ้าศึกษาคนเก่าๆ เช่น ในหลวงเป็นต้น พระเจ้าแผ่นดินรัชกาลที่สี่ที่ห้าที่หก เขียนหนังสือไว้เยอะ รัชกาลที่ห้าท่านก็ทรงพระราชนิพนธ์อะไรไว้มาก ที่หกก็มาก คนบางคนคิดว่าเอาเวลาที่ไหนมาทำสิ่งเหล่านี้ ท่านทำเรื่อยไปทำสิ่งใดใจอยู่กับสิ่งนั้น ถ้าจะแต่งบทละครใจก็อยู่กับบทละคร แต่งเรื่องธรรมะใจก็ไปอยู่กับธรรมะ ถ้าจะพูดเรื่องอะไรแต่งอะไรใจก็ไป

อยู่กับสิ่งนั้น มีสมาธิอยู่กับสิ่งนั้น ลองไปสังเกตดูลายพระหัตถ์ที่ท่านเขียนทิ้งๆเอาไว้ เราจะพบว่าไม่มีคำผิดไม่มีคำแก้ เขียนเรียบร้อยตั้งแต่หน้าต้นจนหน้าสุดท้าย นี่ก็แสดงว่ากำลังน้ำพระทัยของพระองค์นั้นมีสมาธิ **เวลาทำอะไรใจก็อยู่กับเรื่องนั้นโดยเฉพาะ จึงไม่มีการผิดพลาดเสียหายที่จะต้องแก้ไข มีเรื่องอะไรที่จะต้องวินิจฉัย ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน แสดงว่ามีกำลังสมาธิ**

คนเป็นใหญ่เป็นโตต้องมีกำลังสมาธิทั้งนั้น ถ้าไม่มีกำลังสมาธิก็จะเป็นโรคประสาท เพราะใจมันวุ่นวาย มีการทำผิดพลาดบ่อยๆ มันก็กลายเป็นโรคประสาทไปเท่านั้นเอง แต่ถ้าเราได้ฝึกกำลังใจไว้ก็จะได้ประโยชน์ เวลานั้น...อย่าหาว่าไม่มีเวลา ความจริงเราเอาเวลาไปใช้เรื่องอื่นเสียเยอะ เอาไปนั่งเล่นไปคุยกันเล่น ไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งล้วนแต่ว่าทำลายทั้งนั้น ทำลายเวลาทำลายชีวิตให้มันหมดไปโดยไม่ได้อะไร เราเอาเวลาที่เราเอาไปทำสิ่งเล่นๆ มาทำสิ่งให้มันเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นแก่ชีวิตเสียบ้าง จะไม่ดีกว่าหรือ ถ้าคิดอย่างนี้เราก็จะไม่พูดว่าไม่มีเวลา เพราะเวลาเรามี แต่ว่าเราไม่ใช้ หรือเอาไปใช้ในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์วันหนึ่งก็ไม่ใช่น้อย อันนี้ก็น่าคิด

เคล็ดลับการฝึกจิต

เมื่อมีเวลาพอที่จะไปนั่งฝึกนั่งทำได้ เราก็ไปฝึกหัดสมถภาวนาแบบง่ายๆ เช่นการกำหนดลมหายใจเข้าออก มันง่าย...ไม่ยากอะไร อย่าไปกลัวว่าทำแล้วมันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ บางคนก็สงสัยว่าไปฝึกภาวนา กลัวว่าจะเป็นบ้าไป กลัวจะเสียสติไป ที่เสียสติไปนั้นเพราะว่าทำผิดทาง ไม่ถูกตามทางที่ควรกระทำ แล้วบางทีก็เรียกว่าเคร่งเครียดเกินไป ทำด้วยความอยากมากเกินไป **เราฝึกจิตนั้นไม่ใช่เพราะความอยาก แต่เพื่อทำลายความอยาก** ทีนี้อยากจะให้มัน

สำเร็จไวๆ อยากจะได้กำลังสมาธิไวๆ อยากจะเห็นนั่นเห็นนี่อะไรไวๆ ความต้องการมันแรงไป เลยก็กลายเป็นความวิปลาศคลาดเคลื่อนไป ร่างกายผิดปกติไม่ใช่เรื่องอะไร เมื่อเห็นเช่นนั้นเลยบอกให้หยุดไม่ให้ทำอะไรเลย ให้นอน ให้พักผ่อนเสีย ก็ค่อยเบาขึ้น แต่ว่าบางทีก็ต้องไปหาจิตแพทย์เหมือนกัน เพื่อให้ช่วยทางยา เพราะทางร่างกายต้องใช้ยา อย่างนั้นต้องอาศัยวัตถุเหมือนกัน นั่นเพราะว่าทำมากเกินไป เคร่งเครียดเกินไป

เคยมีในฤดูกาลเข้าพรรษาพระบางองค์เอาจริงเอาจังเชียว จะให้สำเร็จอรหันต์กันในสามเดือน ผลที่สุดไม่ได้อรหันต์ได้อะไรไปก็ไม่รู้ เพราะว่าเคร่งเครียดเกินไป **ตึงนักไม่ได้ หย่อนนักก็ไม่ดี ต้องพอดีๆ จึงจะเกิดประโยชน์** แม้ในครั้งพุทธกาลก็มีเรื่องอย่างนี้ บางองค์พอได้เรียนกรรมฐานแล้วก็ไปทำเอาจริงเอาจัง เดินจงกรมจนเท้าแตกไปเลย พระพุทธเจ้าไปเห็นเข้า ว่า เอ๊า! มันมากเกินไป ให้พักเสียหน่อยทำใจให้สบาย พอถึงบทจะสำเร็จก็ไม่สำเร็จเพราะเคร่งเครียดอย่างนั้น **สำเร็จตรงที่รู้จักผ่อนความรู้สึกนึกคิด พอดิบพอดี โดยไม่รู้สึกตัว จิตก็ผ่านพ้นความทุกข์ไปได้** เรื่องมันเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้น คนที่ไปทำแล้วมันเกิดอะไรไม่ดีขึ้นนั้น เพราะว่ามีความต้องการแรงเกินไป พูดง่ายๆว่า อยากเกินไป ถ้าเราอยากจะให้สำเร็จมันไม่สำเร็จ ความสำเร็จมันเกิดที่เราไม่อยาก แต่ว่าเราทำตามหน้าที่ **ทีนี้การทำตามหน้าที่นั้นก็รู้จักผ่อน ร่างกายเหนื่อยก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ** เช่นยืนมากก็นั่งเสียหน่อย นั่งมากก็เดินเสียหน่อย เดินมากก็เอนหลังเสียหน่อยอย่างนี้ **แต่ว่าจิตใจนั้นก็อยู่ในสภาพสงบ** ก็ไม่มีอะไร ไม่เครียดเกินไป ถ้าเครียดแล้วไม่ได้อย่าว่าฝึกจิตเลย ทำงานเครียดก็ไม่ได้มันไม่สบาย

อาตมาเคยทำงานเอาจริงเอาจัง...สามวัน เจ็บไปซีกตัวหนึ่ง คือเขียนหนังสือ เขียนเรื่องไปอินเดียนี้เอง เขียนให้มันเสร็จเสียไวๆ จะได้ไปทำธุระอื่นต่อไป แบบนี้ไม่ได้ มันเกินพอดี ต้องพอดีได้บทเรียนก็ดีเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าไปบำเพ็ญทุกรกิริยาจนร่างกายเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ก็เป็นบทเรียนเหมือนกัน เพราะฉะนั้นคนที่ไปทำอะไรแล้วเกิดสติไม่ดี อย่าไปโทษวิธีการ แต่ว่าโทษการกระทำที่มันเครียดเกินไป เพราะฉะนั้นจึงต้องมีคนเป็นที่ปรึกษาคอยดูแลนิดหน่อย คอยสอบคอยถามคอยแนะนำ เรื่องมันก็เรียบร้อย เพราะฉะนั้นไม่ต้องกลัว **ถ้าเราทำแต่พอดีๆ ผลที่สุดเราก็จะได้รับจากการกระทำนั้น กำลังใจของเราก็จะดีขึ้น สำหรับจะเอาไปใช้เป็นเครื่องมือสำหรับปฏิบัติกิจประจำวันของเราต่อไป**

จิตที่ฝึกฝนดีแล้ว นำความสุขมาให้

เรื่องของจิตจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะได้สนใจให้มาก พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ...

"จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ" **จิตที่ฝึกฝนดีแล้วนำความสุขมาให้**

"จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ" **การบังคับจิตไว้ได้เป็นความดี เป็นความสุขในชีวิตประจำวัน**

เราจึงต้องสนใจเรื่องภายในให้เหมือนกับเราสนใจเรื่องภายนอก คือเรื่องร่างกาย เรื่องร่างกายเราสนใจมากปฏิบัติต่อมันอย่างดี แต่ว่าเรื่องใจมักจะละเลยเพิกเฉยไม่ค่อยจะสนใจ เมื่อใดเกิดความทุกข์นั่นแหละ ว่า อ้อ! เรามันละเลยเจ้ามากไปหน่อย จึงได้เกิดปัญหาคือความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในสภาพอย่างนี้ **เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็ควรจะได้ระมัดระวังเรื่องของใจไว้ ยิ่งอยู่ในสังคมในยุคปัจจุบัน อาตมาอยากจะแนะนำว่าต้องเตรียมใจไว้ให้ดีสำหรับต้อนรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น** เช่นเรื่องข้าวของแพงเรื่องอะไรๆ ต่างๆ ถ้าเรามีกำลังดีก็ตัดๆมันไปเสียบ้าง คือว่า ไม่ตามใจความต้องการความปรารถนาใน

เรื่องนั้นเรื่องนี้อะไรที่มันแพงเกินไป ถ้าไม่จำเป็นแก่ชีวิตเราไม่ต้องกินก็ได้ เราเอาเท่าที่จำเป็น

เรื่องการอยู่ง่ายเลี้ยงง่าย ก็เป็นหลักธรรมอันหนึ่งทางพุทธศาสนา เรียกว่า สุภรตา ความเป็นคนเลี้ยงง่าย **การเป็นอยู่ง่ายๆ ทำให้สบายใจ แต่เป็นยากอยู่ยาก มันเป็นทุกข์** เช่นเราเคยอยู่กรุงเทพฯ พอออกไปหัวเมืองก็ไม่สบายใจแล้ว อาหารไม่ถูกปาก มันก็ลำบากเดือดร้อน ไปไหนก็ถามเรื่องอาหาร ท่านเจ้าคุณพุทธทาสท่านบอกว่าพระรูปใดมาไชยา ถ้ามาถามเรื่องกินอยู่อย่างไรแล้ว ท่านบอกว่าทุกองค์สามคืนแจวทั้งนั้น ถ้ามาถึงไม่ถามอะไร ก็อยู่นาน

เมืองอินเดียเป็นเมืองยากจนเรื่องอาหาร เดี๋ยวนี้คนตายเยอะ ก่อนนี้ถึงมีอาหารกินเขาก็มีวันอดทน วันที่ไม่กินกันเลย เดือนหนึ่งตั้งหลายวัน นอกจากเด็กตัวน้อยๆให้กิน แล้วทุกวันที่อดมีเรื่องทั้งนั้น มีมูลเหตุเขาเล่าไว้เป็นนิยายถือกันมาอย่างนั้น คนโบราณเขาตั้งวิธีการไว้ให้คนหัดอดหัดทน จะได้อยู่ด้วยความสบายเมื่อเกิดความลำบาก ที่เขาตั้งไว้สมัยก่อนมันเหมาะกับอินเดียสมัยปัจจุบันที่ไม่ค่อยมีกิน ท่านคานธีท่านอดข้าวเก่งเพราะอดมาตั้งแต่เล็กๆ มารดาท่านก็อดเก่ง

เพราะฉะนั้นเราหัดไว้บ้างก็ดีเหมือนกัน หัดอดเสียบ้างหัดทนเสียบ้างหัดให้ลำบากเสียบ้าง เคยนั่งรถสบายๆ ชวนลูกๆ เอ้า! วันนี้เดินเสียหน่อย เดินออกจากบ้านไปไกลๆ ลองดูกำลังใจเด็ก หรือนั่งรถไปก่อนแล้วไปเดินในทุ่งในนาที่ไกลๆ เดินตากแดดตากลมเสียบ้าง แล้วจะได้รู้กำลังใจว่ามีขนาดไหน อ่อนแอเข้มแข็งขนาดไหน อันนี้มันก็ดีอยู่ เป็นวิธีการฝึกฝนสร้างความอดทนเข้มแข็ง

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
จึงยุติการแสดงปาฐกถาในวันนี้ไว้แต่เพียงนี้



ยกระดับจิตใจ

. . . จิตใจที่ใหญ่ . . .
ก็คือจิตใจที่รู้เท่าทันต่อสิ่งที่มากระทบ
แล้วก็รู้จักทำกับสิ่งนั้น
ไม่ให้สิ่งนั้นโจมตีเราย่อยยับอัปปางลงไป
ถ้าเราหวังความเจริญก้าวหน้าในชีวิต
อยากจะเป็นอยู่อย่างดี
. . . เราเกิดมานี่มันลำบาก . . .
พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า
เกิดนี่ยาก...เกิดเป็นมนุษย์นี่ยากยิ่งนัก
การได้ฟังธรรมนี่ก็ยากเหมือนกัน
. . . เ พ ร า ะ ฉ ะ นั้ น . . .
เราได้เกิดมาเป็นคน
เราก็ต้องยกระดับจิตให้สูงขึ้นเป็นมนุษย์

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)

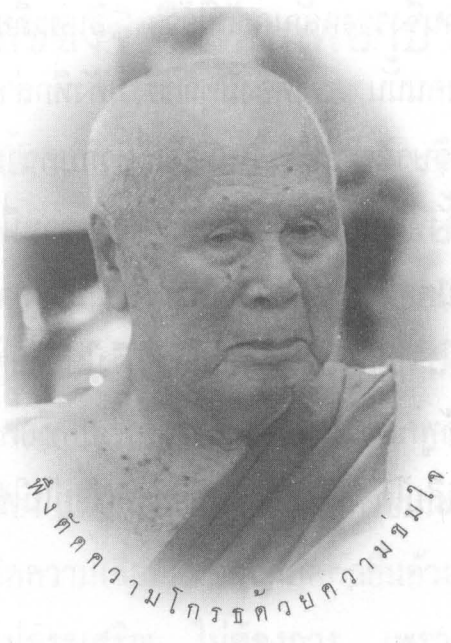


จิตที่พิชิตความโกรธ

พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ

ท่านรู้สึกตัวว่าท่านทุกข์หรือเปล่า?
ถ้าเป็นทุกข์...
จงเข้าใจว่าเหตุของทุกข์อยู่ที่ตัวของท่านเอง
อย่าพยายามดับทุกข์จากภายนอก
แต่จงดับมันที่ภายใน คือตัวของท่านเอง
โดยทำตนเป็นคนฉลาดในเหตุผล
พยายามคิดค้นหาเหตุของความทุกข์โดยตนเอง
...ก็จักพบเหตุ...
เมื่อพบแล้วอย่ารักอาลัยมัน...จงรีบตัดออกเสียเถิด

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

วันนี้จะได้พูดต่อจากที่พูดค้างไว้เมื่อวันก่อน ยังอยู่อีกสามข้อ คือข้อที่ว่า กำจัดความตระหนี่ แล้วเป็นผู้มีสัจจะ ระงับความโกรธให้ได้ มีอยู่ ๓ เรื่อง อันเป็นเรื่องที่ถ้าทำได้แล้ว ทำให้บุคคลนั้นเป็นใหญ่ ที่เรียกว่าพระอินทร์ก็คือผู้เป็นใหญ่นั่นเอง

อินทะ เขาแปลว่า เป็นใหญ่ เป็นหัวหน้าคน เป็นผู้นำคน **คนเราที่จะเป็นหัวหน้าคน เป็นผู้นำคน จะต้องมีคุณธรรมเป็นเครื่องประกอบ ถ้าไม่มีธรรมเป็นเครื่องประกอบ การเป็นผู้นำก็ไม่สมบูรณ์** การเป็นอยู่ในหมู่คณะก็วุ่นวาย ไม่มีความเรียบร้อย แต่ถ้าผู้นำมีธรรมะเป็นหลักประจำใจ อะไรๆก็จะดีตามขึ้นมา

เพราะฉะนั้นท่านจึงวางหลักเกณฑ์ไว้ว่า อินทะคือผู้ที่จะเป็นใหญ่เหนือคน เป็นผู้นำเป็นผู้ปกครองคนนั้น จะต้องมีคุณธรรมดังที่กล่าวมาโดยลำดับ

วันนี้จะได้พูดอธิบายต่อไป ในเรื่องเกี่ยวกับความตระหนี่นั้นจะไม่พูดอีก เพราะว่ามีการพูดไว้ครั้งหนึ่งแล้ว ในวันอาทิตย์คราวหนึ่ง คือเรื่องเกี่ยวกับว่าโลกมันยุ่งเพราะอะไรในตอนนั้น แล้วยุ่งเพราะความริษยากับความตระหนี่ เรื่องความตระหนี่เป็นอย่างไร มีอยู่ในตอนนั้นแล้ว จึงไม่นำมาพูดในวันนี้ ให้เป็นการเสียเวลาอีก วันนี้จะได้พูดเพียงสองประการสุดท้าย คือความเป็นผู้มีสัจจะ และเป็นผู้กำจัดความโกรธเสียได้ ซึ่งสองอันนี้ก็สำคัญอยู่ไม่ใช่น้อย

สัจจะ ต้องเป็นประโยชน์และเป็นธรรม

ความเป็นผู้มีสัจจะนั้นนับว่าเป็นเรื่องสำคัญ คำว่า สัจจะ หมายความว่า **ทำอะไรทำจริง เป็นคนมีความซื่อตรงต่อตัวเอง ต่อเวลา ต่อบุคคล ต่ออุดมการณ์ที่ถูกต้อง และเมื่อตั้งใจว่าจะทำสิ่งใดแล้ว ก็ทำเรื่องนั้นจริงๆ**

แต่ว่าความจริงใจที่จะทำอะไรจริงนั้น มันต้องเป็นประโยชน์ แล้วก็เป็นธรรม หมายความว่า เป็นประโยชน์ด้วย ถูกต้องด้วย

ถ้าไม่เป็นประโยชน์และก็ไม่ถูกต้อง แม้ว่าจะตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะทำเรื่องนั้นๆ ก็เป็นการไม่ชอบไม่ควร เช่น บางคนตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะแก้แค้นสมมติว่าพ่อเราตายด้วยการถูกทำร้ายจากใครก็ไม่รู้ เวลาเอาศพไปเผา เราก็ไปกล่าวคำอธิฐานต่อหน้ากองไฟ บอกว่าฉันจะทำการแก้แค้นแทนพ่อให้ได้ อย่างนี้เป็นการตั้งสัจจะอธิษฐานในทางที่ผิดเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ตนด้วยประการต่างๆ **การตั้งใจในรูปอย่างนี้เขาเรียกว่าเป็นการพยาบาท**

ผลของจิตใจที่ผูกพยาบาท

ความพยาบาทนั้น เป็นเหตุสำคัญที่จะให้เกิดการจองเวรกันไม่รู้จบไม่รู้สิ้น **เวรไม่เคยระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่ผูกเวรไว้** ถ้ายังผูกพยาบาทอยู่ตราบใด เวรก็ไม่ระงับ เพราะมีความขุ่นแค้นอยู่ในใจ ในการที่จะไปฆ่าไปทำร้ายบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อยังทำไม่ได้ก็ยังไม่พอใจ ได้ช่องได้โอกาสเมื่อใดเวลาใด ก็ย่อมจะไปทำร้ายบุคคลผู้นั้น การกระทำอย่างนั้นแหละเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง เป็นสัจจะที่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่ประกอบด้วยธรรมะ เป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมแก่ตนแก่บุคคลอื่นด้วยประการต่างๆ **สัจจะประเภทนี้ทางธรรมะไม่สรรเสริญ ไม่ต้องการ เพราะเป็นสัจจะที่มีมูลฐานมาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีกิเลสเป็นเครื่องหนุนหลัง**

สัจจะเพื่อความสะอาด สว่าง สงบของจิต

ส่วน**สัจจะประเภทใด ที่เป็นไปเพื่อความสะอาดของจิต เป็นไปเพื่อความสว่าง เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อการก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมะ สัจจะอย่างนั้นเป็นเรื่องควรกระทำแล้วก็ใช้ได้** เช่นเราเป็นผู้ถือศีลห้า ก็ตั้งสัจจะอธิษฐานว่า เราจะมีศีลห้าตลอดชีวิต หรือว่าเราไปถือศีลอุโบสถสักเดือนหนึ่งก็ตั้งสัจจะไว้ว่าเราถือศีลอุโบสถเดือนหนึ่ง หรือว่าเราจะเจริญภาวนาทุกคืนคืนละ ๓๐ นาที หรือ ๑๕ นาที เมื่อได้ตั้งใจไว้อย่างใดแล้ว เราก็ทำตามสัญญาที่เราได้ตั้งไว้ เรียกว่า เป็น**ผู้มีสัจจะในทางดี**

ถ้าเราเป็นนักเรียนอยู่ในวัยของการศึกษาเล่าเรียน สมมติว่าเราตั้งสัจจะไว้ว่า ตั้งแต่ออกพรรษาแล้วเป็นต้นไป เราจะไม่ไปเที่ยวกลางคืน เราจะไม่ไป

ดูหนังดูละครนอกบ้าน เพราะเป็นเวลาที่ใกล้การสอบไล่ปลายปี เราจะตั้งใจเรียนหนังสือ ตั้งใจค้นคว้าในวิชาความรู้ จนถึงวันสอบไล่ ครั้นเมื่อได้ตั้งใจลงไปอย่างนั้นแล้วก็รักษาความตั้งใจนั้นไว้ไม่เปลี่ยนแปลง ตลอดจนถึงเวลาที่กำหนด อย่างนี้เรียกว่า **อยู่อย่างมีสัจจะ**

ผู้อยู่ด้วยสัจจะย่อมเป็นคนก้าวหน้าในการศึกษาในการงาน ในการปฏิบัติธรรม ผู้ไร้สัจจะย่อมไม่ก้าวหน้าในแง่ทั้งปวง

ผู้มีสัจจะเป็นผู้ไม่ถูกอคติ ๔ ครอบงำ

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงสอนให้เรามีสัจจะ ยิ่งบุคคลที่เป็นใหญ่เป็นโต เป็นหัวหน้าคนด้วยแล้ว เช่นพ่อบ้านแม่เรือน หรือว่าหัวหน้าในงานการต่างๆ ต้องเป็นคนมีสัจจะในอะไรๆ ต่างๆ หลายอย่างหลายประการ อย่างน้อยๆก็ต้องถือระเบียบแบบแผนในวงงานนั้นๆ ถ้าเราตั้งระเบียบอันใดไว้แล้ว เราก็ต้องปฏิบัติตามระเบียบนั้น **ไม่ให้อคติ คือ ความลำเอียงเพราะรัก เพราะชัง เพราะกลัว เพราะเขลา เข้ามาครอบงำจิตใจ เพราะถ้ามีอคติเข้ามาครอบงำจิตใจเวลาใด สิ่งที่เป็นสัจจะก็จะหายไป อธรรมก็จะเข้ามาแทรกแซงการปฏิบัติอะไรๆต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง ก็จะเป็นความลำเอียง**

เมื่อมีความลำเอียงขึ้นมาในเวลาใด ความเป็นธรรมะก็หายไป แล้วเกิดการกระทบกระเทือนทางจิตใจของบุคคลผู้ต้องเสียประโยชน์ไป เพราะความลำเอียงนั้น เป็นการสร้างศัตรูคู่อาฆาตให้เกิดขึ้นในวงงาน การปกครองนั้นก็จะไม่เรียบร้อย งานการก็จะขลุกขลักไม่ก้าวหน้า เพราะไม่มีสัจจะในเรื่องต่างๆ อย่างนี้

เพราะฉะนั้นสัญญาอะไรไว้กับใครอย่างใดแล้ว ต้องรักษาสัญญากันไว้ตลอดไป เมื่อได้พูดอะไรไว้กับใครแล้วเราต้องทำตามที่พูด

เรื่องการพูดก็ดีการเขียนก็ดี เป็นเรื่องสำคัญที่ถือว่าเป็นสิ่งที่ผูกมัดตัวเราให้เราต้องประพฤติปฏิบัติในรูปนั้นๆ ถ้าเราปฏิบัติไม่ได้ก็อย่าพูดออกไป อย่ารับในเรื่องนั้น เมื่อรับแล้วก็ต้องทำตามรับ สิ่งใดได้สัญญาไว้กับใครในเรื่องใดก็ต้องทำตามเรื่องนั้น ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้มีสัจจะ

ใจมีสัจจะ วาจาก็ย่อมเป็นสัจจะ

คนมีสัจจะในใจย่อมมีวาจาเป็นสัจจะ คือพูดจริง พูดตรง ตามเรื่องที่เป็นไป ไม่ใช้คำพูดโกหกหลอกลวงใครๆ เวลาของผู้มีสัจจะในใจก็ย่อมจะเที่ยงตรงต่อเวลา ทำอะไรก็ตรงตามที่นัดหมายได้บอกกันไว้ เช่นนัดใครที่ไหนเราก็ไปตามเวลา ไม่ให้เกิดการชักช้าในเรื่องนั้น

หน้าที่ใดที่เราจะต้องปฏิบัติ ผู้มีสัจจะก็ต้องเป็นคนซื่อตรงต่อหน้าที่นั้น ถึงเวลาทำอะไรก็ทำตามหน้าที่ ไม่เปลี่ยนแปลง หรือทำให้เกิดการชักช้าในเรื่องหน้าที่ เช่นเรามีหน้าที่ติดต่อกับคนมากๆ เมื่อคนใดมาติดต่อก็ทำให้ไปๆ ไม่ถ่วงเวลา ไม่แกล้งทำให้ช้า เพื่อให้คนเสียเวลาในการงานของเขา เพื่อจะเอาอะไรเพื่อประโยชน์ตนจากคนเหล่านั้น การกระทำอย่างนั้นเป็นการไม่ชอบไม่ควร เป็นเหตุให้เกิดความเสียหาย

อีกอย่างหนึ่ง **คนเราอยู่ด้วยกันในครอบครัวต้องมีความซื่อตรงต่อกัน** มีสัจจะผูกพันทางจิตใจ สองฝ่ายก็ต้องมีความสัตย์ซื่อต่อกัน ไม่คิดคดต่อกัน เป็นอันขาด มีอะไรเกิดขึ้นก็ช่วยกันปรึกษาหารือบำบัดปัดเป่าแก้ไข ครอบครัวใดที่อยู่ด้วยกันด้วยสัจจะเป็นอรรถเป็นธรรม ครอบครัวนั้นก็มีความสุขความเจริญ

ไม่เกิดความยุ่งยากในชีวิตครอบครัวแม้แต่น้อย อันนี้เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิตของบุคคลทั่วๆไป

คนซื่อสัตย์ทำให้เกิดความสุขสงบ

คนในสมัยก่อนนั้นเขาถือมั่นในสัจจะมาก เขาไม่มีหนังสือสัญญา เขามีแต่การพูดกันเท่านั้น เมื่อพูดว่าจะทำอะไรเมื่อใดแล้ว เขาก็ทำตามนั้น เช่นว่าไปยืมเงินใครมา กำหนดเวลาให้เขาก็ต้องพาไปให้ตามนัดหมายที่ได้สัญญาไว้ ไม่มีการบิดพริ้วกันเป็นอันขาด แม้ตัวจะตายไปก็ยังสั่งลูกไว้ ว่าพ่อเป็นหนี้คนนั้นอยู่จำนวนห้าสิบบาท พ่อตายแล้วให้เอาไปให้เขาด้วย อันนี้แสดงว่าเป็นผู้ถือสัจจะอย่างมั่นคง ไม่ได้คิดว่ากูตายก็หมดเรื่องกัน แต่รู้สึกว่ามีข้อผูกพันทางใจ การปฏิบัติงานต่อกันก็ซื่อตรงต่อกัน ไม่มีการบิดพริ้ว การค้าการขายก็ก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี

มีคนแก่คนหนึ่งแกเล่าให้ฟังว่า ทำการค้าขายติดต่อทางกรุงเทพฯ สั่งซื้อสินค้ามาไม่ได้ซื้อเงินสด แต่ว่าพอถึงกำหนดก็ส่งเงินมาให้ทุกทีไม่เคยผิดพลาด ผู้ที่ส่งก็ส่งไปให้เรื่อยๆ ไม่เคยไปพบหน้ากับผู้ซื้อเลยสักครั้งเดียว ค้าขายกันอยู่อย่างนั้นจนแก่จนเฒ่าก็ไม่เคยพบหน้ากัน แล้วค้ากันอย่างตรงไปตรงมา กิจการก็ได้เจริญก้าวหน้า เพราะอาศัยความซื่อสัตย์ แล้วแกบอกว่า ดิฉันขายของ ขายอย่างตรงไปตรงมา บอกราคาไม่ผ่าน ของดีก็บอกว่าดี ของไม่ดีก็บอกว่าอย่างนี้ไม่ดี ราคามันถูกหน่อย คนมาซื้อไปเขาก็ได้รับความสบาย เพราะได้ของที่ต้องการถูกต้อง ไม่เหมือนบางคนที่เอารัดเอาเปรียบในเรื่องการค้าการขาย มีอะไรพอจะบิดพลิ้วได้ ก็ย่อมจะบิดเบี่ยงไป

คนเราสมัยนี้ทิ้งสัจจะไปเสียมากเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงเกิดความวุ่นวาย แม้ทำหนังสือสัญญาผูกมัดกันแล้วก็ยังหาทางโกงกันได้ มีถ้อยคำเล็กๆ น้อยๆ ในหนังสือนั้นก็หาทางบิดพลิ้ว ไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่เหมือนคนสมัยก่อน ซึ่งเขาไม่มีการบิดพริ้วกัน ทำอะไรก็ทำกันอย่างตรงไปตรงมา มีสัจจะต่อกัน

คนที่อยู่ในป่าที่เป็นคนเยิงคนดอย ยังมีสัจจะมากกว่าคนที่อยู่ในเมืองอีก บางครั้ง เช่น พวกแม้ว อีก้อ มูเซอ กะเหรี่ยง ที่อยู่ในป่า มันอยู่อย่างใดก็ทำอย่างนั้น พูดว่าจะเอาฝืนมาให้ เท่าไหร่ถึงเวลาเอามาให้เลย ต้องการอะไรให้ทันทีตามที่ว่ากันไว้ ไม่เคยเสียสัจจะต่อผู้ไปติดต่อ

แต่ว่าคนที่ในเมืองเอาเปรียบเขาในบางครั้งบางคราว เพราะฉะนั้นจึงปรากฏว่าพวกแม้วฆ่าพวกคนเหล่านั้นเสีย เพราะไม่ถือสัจจะ ถึงไม่ฆ่าสมมติว่าคนนั้นกระหายน้ำจะถึงแก่ความตาย ไปที่บ้านเขาเขาไม่ให้น้ำกินสักหยดเดียว เขารังเกียจคนไม่มีสัจจะ ไม่มีธรรมะ ไม่อยากคบค้าสมาคม ไม่อยากจะให้เข้าไปในหมู่บ้านของเขาต่อไป เพราะเขาเป็นคนรักสัจจะ ทั้งๆ ที่ไม่มีการศึกษา ไม่มีความเจริญก้าวหน้าในอารยธรรม แต่ว่าจิตใจของเขานั้นยังเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ เราเรียกว่า เป็นจิตที่ไม่เดียงสาก็ว่าได้

ไร้สัจจะจึงเกิดความวุ่นวายเดือดร้อน

เด็กๆนั้นมีความซื่อตรง ไม่ค่อยมีคดในข้องอในกระดูก แต่ว่า**คนที่เติบโตขึ้นแล้วมีเล่ห์เหลี่ยมมากมาย หลายแง่ หลายมุม จึงได้เกิดความวุ่นวายกันด้วยประการต่างๆ** การหักหลังกันในเรื่องงานการมีบ่อยๆ จนเป็นเหตุให้เกิดการฆ่ากันถึงแก่ความตาย ก็เพราะไร้สัจจะนั่นเอง โลกมนุษย์ถ้าอยู่กันด้วยสัจจะจะไม่มีอะไรยุ่งยากลำบากเดือดร้อน ทุกคนไว้วางใจกัน ไม่ต้องเขียนสัญญาก็ได้

ไม่ต้องมีพยานก็ได้ ไม่ต้องไปอ่านกฎหมายแล้วจึงเขียนสัญญาเพื่อหาวิธีโกงกันก็ได้ เพราะว่าซื่อตรงต่อกัน

สัตย์ซื่อ ถือคุณธรรมนำชีวิต

ลองหลับตานึกถึงภาพ**สังคมที่มีแต่ความซื่อสัตย์ต่อกันนี้ว่า มันเป็นความสุขขนาดไหน มองแล้วก็จะเห็นว่ามีความสุขเหลือเกิน คนทุกคนมีการเปิดเผยตรงไปตรงมา ไม่มีเรื่องลับลมคมใน ไม่ต้องประชุมลับก่อนจึงจะพูดอะไรออกมา เพราะมีแต่การเปิดเผยกันได้ในเรื่องนั้นๆ นี้แหละคือความสุขความสบาย**

ในครอบครัว สามีภรรยามีความซื่อตรงเปิดเผยต่อกันในเรื่องรายรับรายจ่ายการเป็นอยู่ มันก็ไม่มีปัญหา ที่ได้เกิดถกเถียงเกี่ยงงอนกันด้วยเรื่องอะไร เนื่องจากขาดความซื่อตรงต่อกัน “ชอบเอามือซ่อนใต้ผ้า” คนโบราณว่าอย่างนั้น เอามือซ่อนใต้ผ้าแสดงว่ากำอะไรไว้ ไม่เอาออกมาแสดง ก็แสดงว่าจิตใจไม่ซื่อต่อกัน ยังคิดเอารัดเอาเปรียบกันในแง่อะไรต่างๆ ต่างฝ่ายต่างไม่ไว้วางใจกันในเรื่องนั้นๆ กลัวว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะเอาไปใช้ในเรื่องอื่น อีกฝ่ายหนึ่งก็กลัวอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งสองคนอยู่กันด้วยความหวาดระแวง จิตใจไม่ซื่อเข้าหากัน แล้วจะอยู่กันได้อย่างไร ก็อยู่กันไปอย่างแกนๆอย่างนั้นแหละ ผลที่สุดก็อาจจะแตกแยกกันเสียก็ได้เพราะขาดสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ในสังคมมนุษย์ผู้อยู่ร่วมกันจะมีการติดต่อคบหาสมาคมกันนั้นต้องถือคุณธรรมข้อนี้ไว้เป็นหลัก

เราพุทธบริษัทควรจะได้ถือหลักนี้ไว้ประจำใจ ว่าเราเป็นคนซื่อตรงเปิดเผยตรงไปตรงมา มีรากฐานในใจคือความสัตย์ซื่อถือคุณธรรม เราจะไม่ทิ้งธรรมะ เราไม่ทิ้งสัจจะ เราก็จะเป็นคนมีเกียรติ มีชื่อเสียงต่อไปในกาล

ข้างหน้า คนกลับกลอกนั้นหากินได้ครั้งเดียว แต่คนซื่อสัตย์นั้นกินได้ตลอดชาติทีเดียว คำโบราณจึงพูดไว้ว่า**"ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่พอ"** คนซื่อมีกินไม่รู้จักหมดจักสิ้น มีความนิยมตลอดไป แต่คนคดนั้นไม่มีพอจะกิน เพราะว่าไม่มีใครไว้ใจ ทำอะไรก็ไม่ยืนนาน ความแตกต่างอยู่ที่ตรงนี้

จิตใจเปิดเผย ตรงไปตรงมา

สมัยนี้บางคนพูดว่า ไม่โกหกมั่งก็ไม่ได้ เช่นสมมติว่าการเสียภาษีอากรบอกว่าถ้าเสียทุกเรื่องมันก็แย่ เพราะฉะนั้นต้องเว้นไว้บ้าง เรื่องมันเป็นอย่างนั้นจึงหาทางเว้นกันไว้เรื่อย กลายเป็นการไม่ซื่อตรง ในสมาคมของพวกนักปฏิบัติธรรมของฝรั่ง ที่เขาเรียกว่า พวกองค์การส่งเสริมศีลธรรม เขาปฏิบัติเคร่งครัดในเรื่องนี้อยู่ เรียกว่าความซื่อสัตย์ต่อกัน คนที่มาปฏิบัติธรรมรวมกับพวกนี้ บางคนกลับไปเสียภาษีย้อนหลังให้รัฐบาล เพราะมาสำนึกได้ว่าตนได้โกงภาษีไว้หลายปีแล้วก็ไปเสียให้ ไปแจ้งความตรงไปตรงมาว่าได้โกงมา ๓-๔ ปีแล้ว จำนวนเงินเท่านั้นจึงเอามาเสียเสียทีหนึ่ง เพราะเวลานี้เป็นผู้เข้าถึงธรรมะ ไม่อยากจะเป็นคนโกงต่อไป บางคนทำอะไรไม่ดีทางครอบครัวก็ไปสารภาพผิดกับครอบครัว อย่างนี้แสดงว่าจิตใจเปิดเผย ตรงไปตรงมา

คนเราถ้ามีเรื่องเปิดเผยตรงไปตรงมาก็ไม่ยุ่ง เช่นมีความผิดก็ไม่ต้องสอบสวนให้เสียเวลาเพราะผู้นั้นได้รับผิดด้วยซื่นตาว่า กระทำอย่างนั้นจริง เรื่องมันก็ไม่มีอะไรเสียหาย

ท่านมหาตม คานธี ท่านสรรเสริญสัจจธรรม แล้วก็ปฏิบัติในเรื่องสัจจะตลอดมา เมื่อท่านจะทำอะไรก็ต้องทำตามสัญญา เช่นว่าจะอดข้าวสามสิบวัน แม้ว่าอ่อนเปลี้ยน้ำหนักตัวลดไปมากจะหมดลมหายใจ ท่านก็ไม่ยอมรับประทาน

อาหาร เมื่อยังไม่ครบตามกำหนด ครบตามกำหนดแล้วจึงจะรับประทานอาหารต่อไป

คราวหนึ่ง ภรรยาของท่านป่วย หมอห้ามไม่ให้กินเกลือ ภรรยาบอกว่าทนไม่ไหว กินอาหารไม่ใส่เกลือทนไม่ได้ ท่านก็ว่าฉันจะอดเกลือให้เธอดูสักเจ็ดวัน แล้วท่านก็ไม่กินเกลือเลยตลอดเจ็ดวัน เพื่อให้เห็นว่าไม่กินเกลือก็ยังอยู่ได้ นี้เป็นตัวอย่าง การที่ท่านถือมั่นในสัจจะก็เพราะว่า ได้ดูละครเรื่องท้าวหริตจันทร์ ซึ่งมีความสัตย์ซื่อต่อผู้ที่ต่อสู้กัน นี่จะเห็นว่า คนเราถ้าอยู่กันด้วยสัจจะแล้วก็มันจะสบาย จึงได้ถือหลักนี้ตลอดมา แม้ในด้านต่อสู้ทางการเมือง ท่านก็ถือสัจจะเมื่อบอกว่าไม่ก็ต้องไม่ บอกว่าทำก็ต้องทำ ในสิ่งที่ท่านพิจารณารอบคอบแล้ว

คนมีสัจจะไม่มีอารมณ์หุนหันพลันแล่น

คนมีสัจจะนั้นไม่มีอารมณ์หุนหันพลันแล่น ไม่ทำอะไรใจร้อนใจเร็ว แต่ว่ามีความรอบคอบรอบรู้ในเรื่องนั้น จะรับอะไรจากใครไม่รับง่ายๆ แต่ต้องเอาไปพิจารณาดูก่อน ว่าพอจะรับได้หรือไม่ ถ้าเห็นว่ารับได้ก็ยอมรับ เมื่อรับแล้วทำจริงๆ จนสำเร็จ

ที่เมืองเชียงใหม่ในสมัยหนึ่งมีพระเถระ ชื่อว่า ครูบาศรีวิชัย ถ้าเราไปเชียงใหม่ก็จะเห็นรูปปั้นยืนอยู่ที่ทางขึ้นดอยสุเทพ เพราะทางนั้นท่านสร้างเอง เขาจึงปั้นรูปยืนไว้เป็นที่ระลึก เวลามีคนมานิมนต์ให้ไปสร้างอะไรที่ใดที่หนึ่ง ท่านไม่รับทันที ท่านบอกว่าฉันจะอธิษฐานใจดูก่อน คือขอเวลาพิจารณานั่นเองบอกว่าสามวันมาฟังคำตอบได้ หรือว่าสองวันมาฟังคำตอบได้ พอเขามาฟังคำตอบถ้าท่านเห็นว่าทำได้เพราะจะเป็นประโยชน์ ท่านก็รับว่าจะไปทำให้ แต่ถ้าเห็นว่าทำไม่ได้ ไม่เป็นประโยชน์คุ้มกัน ท่านก็บอกว่า อธิษฐานใจดูแล้วทำไม่ได้ ท่าน

ก็ไม่ไปทำ เมื่อท่านรับว่าจะไปทำท่านก็ไปทำ แล้วก็ทำได้สำเร็จทุกชิ้น อันนี้เป็นเครื่องแสดงว่า ท่านครูบาศรีวิชัยนั้นเป็นผู้มีสัจจะ เมื่อจะทำอะไรท่านก็ทำจริงตามที่ได้ตั้งใจไว้

คนมีสัจจะ
มีการกระทำสม่ำเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง

คนมีสัจจะนั้นมีการกระทำอะไรสม่ำเสมอ ไม่ค่อยจะเปลี่ยนแปลง เช่น เวลาไหนทำอะไรก็ทำตามเวลา เป็นระเบียบตลอดชีวิตเลย อย่างครูบาศรีวิชัยเป็นตัวอย่าง คนจะมาสั่งอยู่สักเท่าใดก็ตาม ถ้าถึงเวลาท่านสวดมนต์ท่านต้องหันหน้าไปสวดมนต์ สวดดังๆ พวกนั่งก็นั่งฟังไป แล้วก็สวดมนต์อยู่ตั้งชั่วโมงกว่าเสร็จแล้วท่านก็นั่งสงบใจอีก ญาติโยมก็นั่งไปเถอะไม่เกี่ยวข้อง ถึงเวลาที่ท่านจะสวดมนต์ท่านก็ทำหน้าที่ ถึงเวลาท่านจะทำอะไรท่านก็ทำ คนมากหรือคนน้อยก็ตามใจท่านทำอย่างนั้น เป็นนักเสพผักเป็นอาหาร ไม่กินปลากินเนื้อ มีชีวิตอยู่อย่างมีระเบียบตลอดเวลา ฉันอาหารเพียงมื้อเดียว ไม่ฉันสองคาบ ก็เป็นที่เลื่อมใสของประชาชนเพราะเป็นผู้มีสัจจะ มีทมะ เป็นหลักประจำใจ

เมื่อท่านสิ้นบุญไปแล้วก็มีพวกลูกศิษย์ทำตามท่านบ้างเหมือนกัน แต่ทำไม่จริง ไม่ตลอด ผลที่สุดก็ไปไม่รอดทั้งนั้น เพราะไม่จริงนั่นเอง ถ้าจริงแล้วก็ก้าวหน้า...เอาตัวรอด ถ้าไม่จริงแล้วก็เอาตัวไม่รอด อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่สำคัญเรียกว่า มีสัจจะครองใจ ไม่เป็นคนโลเลเหลวไหล ปล่อยใจไปตามอารมณ์ มีเหตุมีผลควบคุมชีวิตอยู่ตลอดเวลา

สุดท้ายที่จะกล่าวต่อไปก็คือเกี่ยวกับความโกรธ โกธาภิภุง หมายความว่า **เป็นผู้ครอบงำความโกรธได้ ไม่ให้ความโกรธครอบงำเรา แต่เราเป็นผู้ครอบงำความโกรธ**

จิตที่พิชิตความโกรธ

เรื่องความโกรธเป็นอย่างไรนั้น ญาติโยมรู้ดี เพราะเคยใช้กันบ่อยๆ สำหรับคนบางคน บางคนก็ไม่ค่อยใช้ ใจเย็นใจสงบ ไม่ค่อยใช้ความโกรธ แต่บางคนนั้นใช้บ่อย คนใดใช้บ่อยก็เรียกว่าเป็นผู้ถูกความโกรธครอบงำ ไม่ใช่เราครอบงำความโกรธ **ถ้าเราครอบงำความโกรธนั้น เรามีใจสงบ ถ้าความโกรธครอบงำเรา เราก็มีใจวุ่นวาย**

การอยู่ด้วยความสงบกับการอยู่ด้วยความวุ่นวายนั้น อันไหนจะดีกว่ากัน เราลองพิจารณา ก็ลองย้อนถอยหลังไปดูสภาพชีวิตของเรา ว่าในขณะที่เราโกรธนั้นมันเป็นอย่างไร พูดอย่างไรกิริยาท่าทางอย่างไร การแสดงออกให้คนอื่นเห็นนั้นมันเป็นอย่างไร ถ้ามีกระจกอยู่ใกล้ๆ ยกขึ้นส่องดูจะรู้สึกว่าหน้าของตนเป็นอย่างไร ในขณะที่ความโกรธเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ เราก็พอมองเห็นว่ามันไม่ได้เรื่องชีวิตไม่เรียบร้อย การพูดจาก็หยาบคาย บางทีคำที่ไม่ควรจะพูดก็เอามาพูด หรือกิริยาที่ไม่ควรแสดงก็นำมาแสดง เพราะเราเป็นทาสของความโกรธ ความโกรธมันครอบเรา เราจึงตกเป็นทาสของมัน มันไม่มีความสุขทางใจเลยแม้แต่น้อย

ทีนี้ คนเราถ้าหัดโกรธบ่อยๆ ก็กลายเป็นคนมักโกรธ โกรธง่าย โกรธไว เขาเรียกคนประเภทนี้ว่าดินประสิว ไวไฟ อะไรกระทบนิดปึงปังโผงผาง มีอารมณ์ร้อนอารมณ์แรง ใจคอหงุดหงิดงุ่นง่านตลอดเวลา คนประเภทนี้ประสาทไม่ค่อยปกติ จิตใจก็เร่าร้อนวุ่นวาย ทำอะไรก็ผลุนผลันพลันแล่นใจร้อนใจเร็ว เราสังเกต

ง่ายคนมักโกรธ ร้อนๆ จะลุกจะเดินจะนั่งจะทำอะไรก็ผลุนผลันตึงตังโผงผาง แม้เดินก็มักจะเดินลงส้นดังๆ เพราะใจมันร้อนอยากจะไปไวๆ จะหยิบจะฉวยอะไรก็เหมือนกับว่า โกรธกันมาสามวันเจ็ดวัน กระชากลากถูเสือกไปไสไป อาการแสดงออกมาอย่างนั้น เป็นเรื่องของความโกรธที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจ ถ้าขับรถยนต์ก็ขับกระโชกกระชาก เข้าเกียร์แรงๆ คนนั่งข้างในก็พยักหน้าพยักหลังไปตามอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกๆขึ้นในใจ

คนมักโกรธกับคนใจสงบ

อันนี้เป็นเรื่องของอารมณ์ที่เรียกว่าร้อนอยู่ตลอดเวลา แล้วคนที่มีอารมณ์ร้อนอยู่ด้วยความโกรธ แก่ตัวลงลำบาก บางคนหัวสั่น นั่งหัวสั่นงกๆ อยู่ตลอดเวลา ได้สังเกตคนหัวสั่นมาหลายคนแล้ว เป็นคนมักโกรธทั้งนั้น ที่เราพูดกันตามภาษาชาวบ้านว่า ขี้โมโห ขี้โมโหพูดผิด ควรจะเรียกว่าขี้โกรธ แต่เราไม่พูดว่าขี้โกรธเราพูดว่าขี้โมโห โมโหเราหมายถึงความโกรธใจร้อนใจเร็ว ทำอะไรก็ไม่เย็นกับเขาเสียเลย ร้อนอยู่เรื่อย พอแก่ตัวลงเป็นคนหัวสั่น มือก็สั่น บางทีมือหยิบอาหาร ถ้าอาหารเป็นก้อนก็ยังพอใช้ได้ ถ้าเป็นของร่วงได้ร่วงหมดก่อนเข้าปากด้วยซ้ำไป ธรรมชาติลงโทษไม่อยากให้กินอาหาร เพราะว่าขี้โกรธนัก เลยลงโทษเสียมั่ง เรื่องมันเป็นอย่างนั้น

ขอให้ดูคนบางคนเป็นคนใจเย็นใจสงบ ไม่เคยโกรธใคร ไม่เคยว่าอะไรใคร เขาอยู่เย็นเป็นสุขหน้าตาผ่องใสใจเบิกบาน ไม่มีอารมณ์ร้อนอารมณ์แรงไปไหนทำอะไรก็มีสติกำกับตัว อย่างนั้นสบาย

เราอยากจะเป็นคนสบายใจ อยากจะอยู่อย่างสงบ
ต้องแก้ไขความโกรธ ต้องนึกว่า...ทำอย่างไรจึงจะไม่โกรธ?

เหตุแห่งความโกรธ

เราต้องรู้ก่อนว่า **ความโกรธนี่มันมาจากอะไร?**

ก็มาจากไม่ได้ดังใจนั่นเอง ไม่เหมือนใจ ไม่ได้ดังใจ

สมมติว่าจะให้คนหยิบนั้นมา เขาไปช้า เออ...ทำไมไม่เอามา อยู่ตรงนั้นทำไมไม่เห็นหรือ บางทีส่งเสียงแหวไปแล้วเขายังหาไม่พบ ใจร้อนอยากจะได้ไวๆ ก็เลยคุไปว่าไป พอเขาเอามาให้บางทีไม่รับของ ตบหน้าเสียก่อนแล้วจึงรับของนี่แหละคือว่าไม่ได้ดังใจ อยากจะได้ไวๆ ทำอะไรก็ให้ได้ไวๆ ถ้าช้านิดก็โกรธ เวลาทานอาหารถ้ามันร้อนไปก็ดุ เว้ยทำไมมันร้อนนักหนาวะ ก็มันทำกับไฟจะไม่ให้ร้อนได้อย่างไร บางทีมันเย็นไปก็โกรธอีก มันเย็นจืดชืดกินไม่ได้ ถ้าเปรี้ยวไปก็บ่น เผ็ดไปก็บ่น เค็มไปก็บ่น หวานไปก็บ่น ไม่ถูกใจนิดก็บ่นอย่างนั้น ใจร้อนใจเร็ว มีแต่เรื่องบ่นเรื่องว่าอยู่ตลอดเวลา แล้วการที่เราแสดงออกมาในรูปเช่นนั้น ประสาทในร่างกายมันก็ต้องขึ้นๆ ลงๆ อยู่ตลอดเวลา ต่อมในร่างกายทำงานยุ่งไปหมดเลย ผลที่สุดร่างกายก็ผิดปกติไป กระเพาะก็ทำงานไม่ปกติ หัวใจก็ไม่ปกติ ตับไตไส้พุงก็ไม่ปกติ เป็นโรคไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัว เพราะอารมณ์ที่เรียกว่าโกรธขึ้นมาบ่อยๆ ไม่ได้ดังใจ

ไม่มีอะไรที่จะได้ดังใจของเราไปทุกอย่าง

พระท่านว่า อะไรมันไม่อยู่ในอำนาจของเรา มันไม่เหมือนใจเราเสมอไป เราต้องการอย่างนี้...มันไม่ได้อย่างนี้เสมอไป

เหมือนเราไปยืนรอรถ จะเห็นบางคนไปยืนรออยู่ด้วยความทุกข์ รออยู่ด้วยความโกรธ ทำไมมันไม่มาป่านนี้แล้ว ความจริงไม่ใช่รถเรา...รถประจำทาง แต่เราไปโกรธรถประจำทางว่ามาช้าไป พอรถมาก็ทำท่าขึ้นรถปึงๆ ปังๆ ทำให้เด็กกระเป๋าตกใจว่าใครขึ้นมาแล้ว นึกว่ายักษ์มาโดยสารรถอีกแล้ว นี้มันเรื่องอะไร...มันไม่ใช่ของเราสักหน่อย เราจะไปโกรธเขาทำไม

บางทีขึ้นไปไม่ทันนั่ง เขาสตาร์ทรถออกก็ไป โกรธคนขับอีกแล้ว...หาว่าออกไม่พูดไม่แลฉันยังไม่ทันนั่งสักหน่อย หาเรื่องโกรธเสียเรื่อย ไม่ว่าอะไรฝนตกก็โกรธ แดดออกก็โกรธ ฟ้าครึ้มก็โกรธ ฟ้าสว่างก็โกรธ มีเรื่องจะโกรธทั้งนั้น เพราะไม่เหมือนใจ แล้ว**สิ่งทั้งหลายที่มันเหมือนใจมันมีที่ไหน มันไม่มีในโลกนี้ เราจึงควรจะคิดว่าเราบังคับอะไรไม่ได้**

ทำอย่างไรจะไม่โกรธ

ลูกหลานก็เหมือนกัน เราจะให้เหมือนใจเราก็ไม่ได้ มันไม่เหมือนใจ บางคนก็บ่นว่าลูกไม่เหมือนใจไม่ใช่ปั้นเอาได้ รูปมันก็ปั้นไม่ได้ใจยิ่งไปกันใหญ่ จะไปปั้นมันได้อย่างไร แม่บางคนเคืองลูกอยู่บ่อยๆ เพราะว่าไม่เหมือนใจ ไม่อย่างนั้นไม่อย่างนี้ เราอย่าไปบังคับเขาให้เหมือนที่เราต้องการเสมอไป เราต้องปล่อยเขาตามเรื่องของเขา เอาเท่าที่ได้ **สิ่งใดที่ไม่สามารถจะเอาได้ ก็อย่าไปขืน มันเป็นทุกข์เปล่าๆ ต้องรู้จักปล่อยวาง** แล้วก็ให้นึกว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราเสียบ้าง จิตใจจะได้สบายขึ้น

แก้ไขความโกรธด้วยการแผ่เมตตา

อีกอันหนึ่งที่เราจะแก้ไขความโกรธก็คือว่า **หัดแผ่เมตตาไว้บ่อยๆ** ให้แผ่เมตตาปรารถนาความสุขความเจริญแก่บุคคลอื่น **อย่าเป็นคนหงุดหงิดงุ่นง่าน** โกรธเคืองเรื่องนั้นเรื่องนี้ ซึ่งเป็นอารมณ์ฉุนเฉียวไม่ได้เรื่องอะไร แต่ต้องแผ่เมตตาไปยังคนเหล่านั้น คนใดทำอะไรไม่ดีเรานึกว่าน่าสงสาร อย่าไปนึกว่ามันน่าโกรธ

น่าแค้นใจจริง อย่าไปนึกอย่างนั้น แต่นึกว่ามันน่าสงสาร น่าสงสารที่จิตใจของเขาอ่อนแอ ไม่ได้รับการศึกษาอบรม หรือว่าบางคนไม่ค่อยจะเต็มเสียด้วยซ้ำ ทีนี้เราไปโกรธคนที่ไม่เต็ม เราก็พลอยขาดด้วย เพราะเขามันขาดอยู่แล้ว แล้วเราก็พลอยขาดกับเขาไปด้วย อย่างนี้ไม่ชอบด้วยเหตุผล เราควรจะแผ่เมตตาไปยังเขา ค่อยว่าค่อยสอนค่อยเป็นไป อย่าใจร้อนเอาตามต้องการ

เมื่อเด็กๆ อ่านหนังสือแบบเรียนเร็วเล่มหนึ่ง ตากับยายเป็นชาวนา เขาได้วัวมาตัวหนึ่ง ตาแกใจร้อนหน่อย เวลาไปหัดวัวให้ไถนาก็ดุดีเรื่อย วัวก็กระโดดไถพังไปเลย คันไถหักหมด มาบอกยายว่าวัวตัวนี้ไม่ไหว ฝึกไม่ได้ฉันจะต้องขายซื้อใหม่ ยายบอกว่าตาใจร้อนเกินไป วัวมันฟังภาษาคนเข้าใจเมื่อไหร่ มันต้องค่อยๆ ฝึกค่อยๆ หัดไปช้าๆ ตาต้องฝึกตาเองเสียก่อนอย่าใจร้อนกับวัวมากเกินไป ตีมันเจ็บมันก็ต้องกระโดด กระโดดก็คันไถหักเท่านั้นเอง ค่อยสอนค่อยฝึกช้าๆ แล้ววัวนั้นจะใช้งานได้ดี ตาได้สติขึ้นมาว่ายายพูดถูก เลยก็ค่อยๆฝึก ค่อยๆสอน ไม่ใช้อารมณ์ข่มวัว ไม่ใช้โมโหโทโสกับวัวต่อไป เกิดสงสารวัวขึ้นมาว่ามันเป็นสัตว์เดรัจฉาน แม้มันมีหูแต่ว่ามันฟังภาษามนุษย์ไม่เข้าใจ ต้องค่อยๆ พูดค่อยๆ จูงไป ผลที่สุดก็เรียบร้อยใช้งานได้ อันนี้ก็เป็นตัวอย่างธรรมะเหมือนกัน

คนเราก็ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นก็ต้องอย่างนั้น บางคนฉลาดกว่าเราเขาเอาเปรียบหน่อยก็ต้องยอมเขา เมื่อเราต้องเสียเปรียบอย่าไปขุ่นแค้นชิงชังเขา บางคนนั้นโง่เง่าเต่าตุ่น ไม่ค่อยรู้เรื่อง เราก็นึกขำว่าเขาไม่ฉลาด เขาไม่มีความรู้ เราจะไปโกรธคนโง่มันไม่ได้ ไม่สมควรจะไปโกรธเคืองเขา แต่ควรจะสงสารเขา มีทางใดที่พอจะแก้ได้ ก็แก้กันไปตามเรื่อง

มีคนๆ หนึ่งเขามีเด็กคนใช้คนหนึ่ง มาบ่นให้ฟังบอกว่าเรื่องกินเก่ง กินได้มาก งานการไม่เอาเรื่อง สอนอะไรก็ไม่จดไม่จำ ตัวหัวมันบ่อยๆ เลยบอกไปว่าคุณนาย คนนั้นมันโง่กว่าเรา มันมาให้เราใช้ ถ้ามันฉลาดกว่าเราแล้วมันจะมาเป็นคนใช้เราได้อย่างไร มันก็ต้องเป็นนายเรา เมื่อเขาโง่กว่าเราแล้วเราจะไปด่า

ไปทุบไปตีมันก็ยิ่งโง่หนักลงไปทุกเวลา เพราะว่าเวลาตีมันก็เจ็บช้ำน้ำใจ ความโง่มันก็เกิดมากขึ้น เราต้องใจเย็น อย่าใจร้อน มาวัดบ่อยๆ ทำไมไม่เอาไปใช้มั่ง ค่อยพูดค่อยสอนมัน เด็กบ้านนอกมันไม่รู้เรื่อง จะหยิบจะฉวยอะไรก็ไม่เป็น ทั้งนั้น เราอย่าดูแล้วขวางหูขวางตา แต่ดูแล้วก็นึกว่ามันน่าสงสารที่มันไม่ได้รับการอบรมมาเลย เราช่วยอบรมมันหน่อยแล้วก็ทำใจเย็นๆ ก็จะใช้กันได้ต่อไปตลอดกาลนาน ก็เลยเอาไปใช้

ต่อมาได้พบกันอีก ถามว่าเป็นอย่างไรเด็กคนใช้ที่ทุบหัวมันบ่อยๆ ไม่ทุบแล้วเจ้าค่ะ ค่อยพูดค่อยจากัน เดี๋ยวนี้เรียบร้อยขึ้นแล้ว ใช้งานใช้การได้ มันต้องใช้วิธีนุ่มนวลหน่อยจะเอาไม้แข็งตลอดเวลามันก็ไม่เพราะ ต้องเอาไม้นวมบ้างในเมื่อจะต้องใช้ เรื่องคนเรื่องสัตว์ วัตถุ ดินฟ้าอากาศ เรื่องอะไรๆก็เหมือนกัน เราจะให้ได้เหมือนใจนั้นไม่ได้ จึงต้องปรับปรุงจิตใจของเราให้พอเหมาะกับเหตุการณ์นั้นๆ แล้วเราก็จะสบายใจ

ครอบงำจิตด้วยสติปัญญา

เมื่อเห็นคนอื่นโกรธ...ต้องสอนตัวเองเสียบ้าง สอนตัวเองว่าลองดูมั่งซิท่าทางมันเป็นอย่างไร หน้าตามันเป็นอย่างไร พูดจาออกมาแต่ละคำนั้นเป็นอย่างไร เป็นผู้ดีหรือว่าเป็นผู้ร้าย เป็นคนมีสมบัติผู้ดีหรือว่าเป็นคนขาดสมบัติผู้ดี เป็นคนมีการบังคับตัวเองได้หรือว่าไร้การบังคับตัวเอง พิจารณาไปก็จะเห็นว่าไม่เข้าท่าเลย แล้วเราก็บอกตัวเองว่า ขออย่าให้ความรู้สึกเช่นนั้นเกิดขึ้นแก่เราเลย ให้นึกไว้อย่างนั้น แล้วเราเองก็มีสติคอยควบคุมตัวเองไว้ตลอดเวลา ไปในที่ใดพบเหตุการณ์อันใดที่จะทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดี ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า ต้องคอยบอกตัวเองไว้ว่า ระวัง ระวัง กำลังจะมีเรื่องให้ระวังไว้ บอกไว้อย่างนั้น

พอเข้าไปใกล้ **เมื่อเราเตรียมพร้อมแล้ว เราก็ไม่ถูกโจมตีหรือครอบงำด้วยความโกรธ เพราะเราครอบงำจิตใจเราด้วยสติด้วยปัญญาเอาไว้เสียก่อน สิ่งนั้นก็ไม่ทำร้ายเรา** เพราะเราไม่เผลอ พอเผลอเมื่อใด...มันก็ทำร้ายเราเมื่อนั้น พระท่านจึงสอนว่าอย่าเผลอ แล้วความโกรธมันจะไม่เกิดขึ้นแก่ตัวเราต่อไป

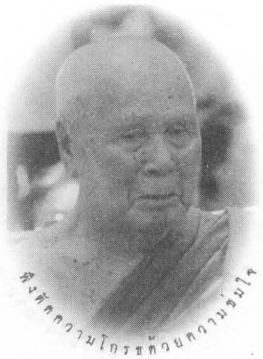
มีพระองค์หนึ่งท่านเป็นคนมักโกรธ ท่านมักจะด่าตัวเอง พอโกรธแล้วท่านพูดว่า อ้ายเต่ามันขึ้นมาอีกแล้ว พูดดังๆ เต่าหมายถึงความโง่ ท่านด่าตัวเองบ่อยๆ ไม่ด่าใคร ผลที่สุดก็เป็นคนสงบไม่โกรธ เพราะโกรธทีไรเป็นเต่าทุกที ใครทำอะไรให้โกรธท่านก็นั่งยิ้มเฉยๆ ไม่ทุกข์ หนักแน่นมีเหตุผล อย่างนี้สบาย

ทีนี้บางทีคนแกล้งเรา เห็นว่าเราขี้โกรธก็อยากให้เราแสดงละครบทโกรธให้ดู แหย่ให้เราโกรธ พอโกรธแล้วเขาก็หัวเราะกัน เรากลายเป็นตัวตลก ถ้าเรารู้สึกตัวว่ามีความโกรธเป็นเจ้าเรือน ก็ต้องพูดกับตัวเองบ่อยๆ ว่าต้องใจเย็น อย่าร้อน ต้องคิดให้รอบคอบ พูดเตือนบ่อยๆ ผลที่สุดเราก็จะมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี สามารถจะครอบงำเจ้าความโกรธไว้ได้อย่างเด็ดขาด มันไม่โผล่หัวให้เราเห็นต่อไป เราก็จะอยู่ด้วยอารมณ์สดชื่นแจ่มใส เหมือนกับต้นไม้ได้ฝนในหน้าฝนอย่างนั้นสบายดีไม่วุ่นวาย

จึงขอให้ญาติโยมทั้งหลายนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาใจให้สงบตามสมควรแก่ฐานะ

ดังที่กล่าวมาแล้วก็พอสมควรแก่เวลา

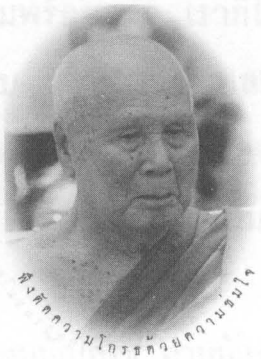
. . . จึงขอยุติการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้ . . .



อย่ายึดถือมากเกินไป

ทุกอย่างมาจากเหตุ
ความกลุ้มใจมาจากความคิดมาก
คิดในทางที่จะให้ได้สิ่งที่ตนอยากหลายอย่างหลายแบบ
เมื่อยังไม่ได้มาก็กลุ้ม ได้มาแล้วก็กลุ้ม
กลุ้มตลอดเวลาทีเดียว
กลุ้มเราะยึดถือว่าเป็นตน ตนมีอยู่ในสิ่งนั้น อาศัยสิ่งนั้น
จึงต้องยุ่งและกลุ้มใจ
...การรักษาก็ต้องแก้ตัวอยาก...
อย่าอยากให้เกินขอบเขต
อย่าอยากในเมื่อยังไม่ถึงเวลาที่ตนพึงจะได้
อย่าอยากให้เป็นการกระทบกระเทือนถึงผู้อื่นที่อยู่ร่วมกัน
เอาเท่าที่ความจำเป็นของการดำรงอยู่
...พึงเอาและอย่ายึดถือให้มากเกินไป...

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ไม่รู้จักตัดที่ต้นเหตุ

. . . ความกลุ้มใจ . . .
เกิดขึ้นเพราะว่า
เราคิดในแง่ที่ให้เกิดความกลุ้มใจ
. . . ความโกรธ . . .
ก็คิดในแง่ที่ให้เกิดความโกรธ
. . . ความเกลียด . . .
ก็เพราะคิดในแง่ที่ให้เกิดความเกลียด
. . . ความริษยา . . .
เกิดขึ้นในใจก็เพราะความคิดในแง่ริษยา
แล้วเชื้ออารมณ์ที่เราใส่ลงไปนั่นแหละ
มันก็ลุกโพลงๆอยู่ในใจของเรา
ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้นไปเสียที
. . . เ พ ร า ะ ว่ า เ ร า ไ ม่ รู้ จั ก ตั ด ต้ น เ ห ตุ . . .

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



คนใจเย็น

ตื่นเช้าเราควรจะบอกกับตัวเองว่า
วันนี้เราจะอยู่อย่างคนใจเย็น
อยู่อย่างผู้มีสติปัญญารู้เท่าทันต่อเหตุการณ์
เราจะอยู่อย่างชนิดดับทุกข์ดับร้อนในตัวเราเอง
แล้วก็จะดับทุกข์ดับร้อนในตัวของคนอื่นด้วย
...คนใดเป็นคนใจเย็น...
มีอารมณ์ขันต่อเหตุการณ์
อะไรมากระทบก็หัวเราะมันเรื่อยๆ ยิ้มรับสถานการณ์
ไม่แสดงอาการใจน้อย ใจเร็ว ไม่หุนหันพลันแล่น
คนพวกนั้นไม่ค่อยเป็นอะไรหรอก นอนหลับเป็นปกติ
ถ้าเราสังเกตดูว่าใครก็ตามเป็นคนอารมณ์ดี
ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่มีอาการใจร้อนใจเร็ว รู้จักปล่อยรู้จักวาง
คนนั้นเป็นคนสงบเย็น คนประเภทสงบเย็นนี้อายุยืน

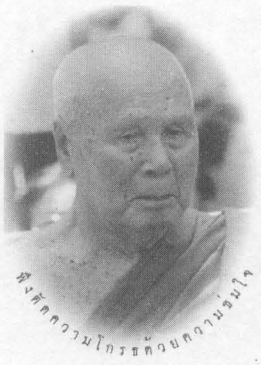
พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



อย่าปล่อยให้ลุกลาม

เราอย่าไปคิดอะไรให้มันวุ่นวายเกินไป
ให้รู้จักปล่อยๆ วางๆ เสียบ้าง ในเรื่องอะไรต่างๆ
ถ้าคิดอะไรจนกระทั่งปวดหัว
. . . มันก็ไม่ดีแล้วล่ะ . . .
เป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้องแล้ว
คิดมากจนปวดหัว จนนอนไม่หลับ
นี่แสดงว่าผิดปกติแล้ว
มันควรจะหาวิธีแก้ด้วยอย่างใดอย่างหนึ่ง
. . . ถ้าหากยังแก้ไม่ได้ . . .
ก็ต้องหาหมอเพื่อช่วยรักษาทางหยูกทางยาไปก่อน
อย่าปล่อยให้สิ่งนั้นลุกลามขึ้นในจิตใจของเราจนกระทั่งแก้ไม่ได้
แล้วจะเป็นทุกข์กับคนหลายคน
. . . รู้สึกตัวว่ามันผิดปกติ ก็ต้องรีบแก้ไข . . .

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



อย่าตัดสินใครจากภายนอก

คราวหนึ่งท่านมหาฑม คานธี เดินอยู่ในบริเวณสถานีรถไฟ

. . . พอขบวนรถมาถึง . . .

ฝรั่งชาวอังกฤษผู้ไม่รู้จักท่านมหาบุรุษ

นึกว่าท่านเป็นแขกขนของ จึงเรียกให้มาขนของ

ท่านมหาฑมก็ขนของไปขึ้นรถให้เรียบร้อย โดยมิได้ขัดขืนแม้แต่น้อย

พอรถจะเคลื่อนฝรั่งก็จะให้สฑางค์

ท่านมหาฑมได้บอกว่า

มหาฑม คานธี ไม่ต้องการค้าจ้าง

ฝรั่งได้ยินชื่อต้องลงจากรถมาคำนับขอโทษในการใช้คนผิดไปแล้ว

...เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า...

เครื่องนุ่งห่มทำให้คนเข้าใจผิดได้มากทีเดียว

ฉะนั้นอย่าตัดสินใครๆโดยอาการภายนอกเลย

จะทำให้ผิดพลาดได้อย่างน่ากลัวทีเดียว

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



คิดดี...เพิ่มความดี

คนเราที่คิดดีเพราะอะไร?
คิดชั่วเพราะอะไร?
ที่คิดดีก็เพราะว่า รักสิ่งดี สิ่งงาม
พูดง่ายๆว่ารักธรรมนั่นเอง
ถ้าเรารักธรรมะ เราก็คิดเรื่องดี พูดเรื่องดี
...ทุกครั้งที่เราคิด...
เป็นการเพิ่มอะไรๆขึ้นในใจของเรา
ถ้าเราคิดดี...ก็เพิ่มความดีขึ้นในใจเรา
ถ้าเราคิดชั่ว...มันก็เพิ่มความชั่วขึ้นในใจของเรา
เราหลีกไม่พ้น . . . มันได้อยู่ตลอดเวลา
สิ่งที่เพิ่มนั้นเขาเรียกว่า นิสัย
นิสัยของคนเรานั้นมันเกิดจากอะไร?
ก็เกิดจากการกระทำบ่อยๆ คิดบ่อยๆ ในเรื่องอย่างนั้น

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ปรัชญาแห่งการรู้แจ้ง

อมตวาจา หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกมีสภาพยั่วยวนชวนใจ
ทำให้เรากำหนัดบ้าง ขัดเคืองบ้าง ลุ่มหลงบ้าง อยู่ตลอดเวลา
ในขณะใดที่ถูกกิเลสประเภทใดประเภทหนึ่งเกิดขึ้นครอบงำใจ
ใจเรา...ก็หมดกำลังไปชั่วขณะหนึ่ง
แล้วถ้าหากว่าเราเป็นอยู่อย่างนั้นบ่อยๆ
กำลังใจของเราก็จะหมดไป สิ้นไป
เมื่อกำลังต้านทานในทางใจหมดไป ความอ่อนแอก็จะเกิดขึ้น
แล้วเราก็จะพ่ายแพ้ต่อสิ่งเหล่านั้น
อันนี้แหละคือ...
สาเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

พระพรหมมังคลาจารย์(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)

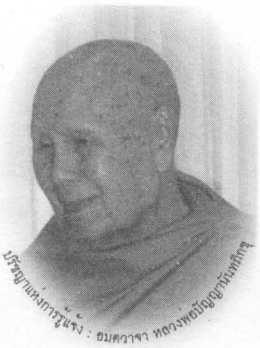


ไม่ยึดมั่น มันก็ไม่ทุกข์

ความทุกข์อย่างหนึ่ง
เกิดจากการเกี่ยวเนื่องกับร่างกาย
. . . เ ช่ น . . .
เราเกิดไม่สบายทางร่างกาย
เป็นไข้ ปวดหัวตัวร้อน ท้องเสีย
หรือเป็นโรคอะไรต่างๆตามที่มันเป็นอยู่
ใจก็เข้าไปเป็นทุกข์ด้วย
ที่ใจเข้าไปเป็นทุกข์ด้วยก็เพราะใจนึกว่า
ร่างกายของฉัน อะไรของฉัน
...ความยึดถือนั่นแหละตัวทุกข์...
เ ร า จึ ง พู ด ว่ า
ขันธ์ห้า เป็นความทุกข์
ทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือว่าขันธ์ห้าเป็นตัว ตัวเป็นขันธ์
แล้วก็มีความทุกข์เพราะเรื่องนั้น
ถ้าเราไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น
. . . มั น ก็ ไ ม่ มี ค ว า ม ทุ ก ข์ อ ะ ไ ร . . .

เดินทางนี้แล้วท่านจะพ้นทุกข์

...ใครอยากจะดับทุกข์...
ก็ต้องเดินตามทางที่พระพุทธเจ้าชี้ให้เดิน
ถ้าใครไม่อยากจะดับทุกข์ ก็ไม่ว่าอะไร
พระองค์ไม่ได้บังคับ
อยากจะทรมานตนต่อไป
ให้ธรรมชาติมันกัดเราเจ็บต่อไป
. . . ท่ า น ก็ ไ ม่ ว่ า . . .
แต่ท่านสงสารชาวโลก
ที่กำลังเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์
จึงได้บอกทางให้ว่า
เดินทางนี้แล้วท่านจะพ้นทุกข์ด้วยตัวของท่านเอง
...ที่นี้ถ้าเราดื้อ...
ไม่เดิน ก็ไม่พ้น
. . . แ ต่ ถ้ า เ ร า ไ ม่ ดื้ อ . . .
พยายามเดินไปตามเส้นทางที่พระพุทธเจ้าท่านชี้ไว้ให้เราเดิน
เราก็จะพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน



ยึดถือใจเป็นตนนี้ร้ายนัก

เรื่องของใจสำคัญนักหนา
พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเอาไว้ว่า
ยึดถือร่างกายเป็นตนนั้นยังไม่ร้าย
แต่ยึดถือใจเป็นตนนี้ร้ายนักหนา
เพราะยึดถือใจเป็นตนนั้น
มันจะหลอกเราตลอดเวลา
ทำให้เกิดความยุ่งอยู่ในทางจิตของเราตลอดเวลา
. . . พระพุทธพจน์ข้อนี้ . . .
เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า
แม้ใจก็ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง
มันเป็นเรื่องประกอบกันเข้า
เกิดดับๆอยู่ตลอดเวลา
ความคิดอันหนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วมันก็ดับไป
เรื่องที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น
เป็นเรื่องของการปรุงแต่งทั้งนั้น ไม่ใช่มีตัวตนที่แท้จริง
. . . อะไรๆมันก็เกิดเพราะการปรุงแต่งของสิ่งทั้งหลาย . . .

ไม่เพิ่มเชื้อ ก็ดับไป

ในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจของเรา

...เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น...

ความจริงมันเกิดแล้วก็ดับไป

แต่ว่าเราไม่ยอมให้มันดับ

เรากลับคลุ่นคิดถึงสิ่งนั้น ปรุงแต่งขึ้นมาชมกันต่อไป

แล้วเราก็เป็นทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจ

ความเป็นทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจนั้น

เกิดจากความหลงเข้าใจผิดในเรื่องสิ่งนั้นนั่นเอง

แต่ถ้าเราเข้าใจถูกต้องว่า

. . . สิ่ งใ ดก็ ตา ม . . .

เมื่อเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นจะไม่คงทนถาวร

. . . จะ ต้ อ ง ดับ ไป . . .

เราก็อย่าไปเพิ่มเชื้อให้แก่สิ่งนั้น

การไม่เพิ่มเชื้อก็คืออย่าไปคิดถึงสิ่งนั้น

อย่าไปปรุงแต่งสิ่งนั้นขึ้นมาในจิตของเราต่อไป

. . . สิ่งนั้นก็ดับไป . . . หายไป . . . เป็นธรรมดา . . .



อย่าเห็นแก่ตัว อย่าเห็นแก่ได้

... ค น เ ร า ...

อย่าเห็นแก่ตัว อย่าเห็นแก่ได้

แต่ควรคิดถึงส่วนรวม คือประเทศชาติ

ทำอะไรต้องนึกถึงว่า

ชาติจะเสื่อม ประเทศชาติจะเสียหายหรือไม่

...ถ้าหากว่า...

ชาติเสื่อม ประเทศชาติเสียหาย

. . . เราก็ไม่ทำ . . .

ความเสื่อมความเสียหายของสังคม

ก็เกิดจากการตามใจกิเลส

ที่ตามใจกิเลสเพราะว่ามีสิ่งยั่วยุ

. . . เ ช่ น ว่ า . . .

มีสถานที่ให้ไปเที่ยวเหลวไหล คนก็ไปเที่ยวกัน

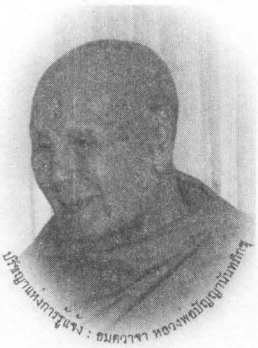
เที่ยวซ่องโสเภณี เที่ยวบาร์ เที่ยวไนท์คลับ

เที่ยวในสถานที่ที่ไม่ควรจะไปเที่ยว

อย่างนี้เป็นการสิ้นเปลืองเงินทองกันด้วยประการต่างๆ

ก้างติดคอ

. . . ก า ร เ ป็ น อ ยู่ ใ น โ ล ก . . .
ก็เหมือนกับคนกินปลามีก้าง
ถ้ากินด้วยความตะกละตะกลาม
ด้วยความอยากที่รุนแรง
ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาสิ่งๆนั้น
ก้างมันก็ติดคอเราบ่อยๆ
สังคมมนุษย์เราจะอยู่กันได้
ก็โดยอาศัยที่เราทั้งหลายเป็นผู้มีน้ำใจ
เสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม
ถ้าเราเป็นคนไม่เสียสละประโยชน์ส่วนตน
เพื่อประโยชน์ส่วนรวมแล้ว
. . . ก็ ต่ า ง เ ห็ น แ ก่ ตั ว . . .
ต่างคนต่างเอารัดเอาเปรียบกัน
อะไรมันจะเกิดขึ้นอีกต่อไป
. . . ผ ล ก็ คื อ . . .
ความทุกข์ความเดือดร้อน สังคมไม่มีความสงบ ไม่มีความสบาย



สิ่งตัดทอนความเจริญ

...ความเห็นแก่ตน...
เป็นเครื่องตัดทอนความเจริญของตน
และตัดทอนความเจริญของคนอื่นเสียด้วย
คนมีความเห็นแก่ตัวจัด
มักจะเป็นคนที่เอาตัวไม่รอด
เหมือนคนไม่รู้จักกำลังของตน
จะไปว่ายข้ามกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว
ก็เอาตัวไม่รอดผลที่สุดจมน้ำตาย
. . . เป็นคนน่าสงสารมาก . . .
ทำอะไรทุกอย่างต้องทำด้วยความขูดเกลาความเห็นแก่ตัว
ให้เบาให้บาง ให้น้อยลงไป ทุกเวลานาทีของชีวิต
แล้วทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
การทำอะไรให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นนั้น
ต้องทำโดยไม่หวังอะไรตอบแทน
ถ้าเราหวังอะไรตอบแทนมันก็เป็นกิเลส เป็นตัณหา
เป็นการเพิ่มสิ่งโสโครกขึ้นใจจิตใจของเรา

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

สิ่งทั้งหลาย
มีเกิดแล้วก็มีดับเป็นธรรมดา
ไม่ว่าอะไรก็ตามมันมีสามขณะเท่านั้น
เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป
อะไรต่างๆที่มันเกิดขึ้นในใจของเรา
ไม่ใช่เรื่องสงบใจ
ไม่ใช่เรื่องสบายใจ
ไม่ใช่เรื่องพ้นไปจากอันตรายเลย
. . . แ ต่ ว่ า . . .
มันเกิดแล้วดับไปๆ
เราไม่ศึกษาให้มันเข้าใจในเรื่องนั้น
มันก็มากระทำเราบ่อยๆ
ทำให้โกรธบ่อยๆ เกลียดบ่อยๆ ริษยาบ่อย
มีอะไรเกิดขึ้นบ่อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก
แล้วไม่มีการปรับปรุงแก้ไข
อย่างนี้มีอยู่หรือไม่ ขอให้ญาติโยมพิจารณาตัวเอง

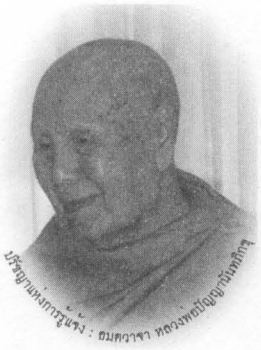


โลกธรรม

โลกธรรมฝ่ายดีก็มี
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
โลกธรรมฝ่ายชั่วก็มี
เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์
ทั้งสองอย่างเกิดขึ้นแก่คนทั่วไป
. . . เมื่อใดฝ่ายดีเกิดขึ้น . . .
อย่ามัวเมา อย่าเพลิดเพลิน
. . . เวลาใดฝ่ายชั่วเกิดขึ้น . . .
อย่าใจเหี่ยว ใจแห้ง อย่าหดหู่
...แต่ให้บอกตัวเองว่า...
สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วแก่เรา มันไม่เที่ยงถาวรอะไร
อย่าไปตกอกตกใจเลย อย่าไปดีอกดีใจกับสิ่งเหล่านั้น
มองดูด้วยปัญญาดีกว่าว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้ว
ตั้งอยู่แล้วมันก็ดับไป
ให้มันดับไปแล้วก็แล้วไปเถอะ
. . . อย่าเอาใจของเราไปพัวพันเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น . . .

มูลฐานของความชั่ว

ในทางพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจว่า
ความเห็นแก่ตัวเป็นมูลฐานของความชั่วทุกชนิด
ความเห็นแก่ตัวจัด
จักเป็นคนทำตนและสังคมให้เดือดร้อนเสมอ
. . . ความเห็นแก่ตัว . . .
เป็นเรื่องยุ่งยากที่สุดในสังคมมนุษย์
เป็นมูลเหตุของความชั่วช้าสามานย์ด้วยประการทั้งปวง
อะไรๆที่เป็นความชั่วในสังคมมนุษย์
เกิดจากความเห็นแก่ตัวทั้งนั้น
พอเกิดความเห็นแก่ตัวก็เกิดความเห็นแก่ได้
มักง่าย จะเอาแต่ใจตัว ทำอะไรตามใจอยาก
ไม่ได้คิดถึงความเสียหายที่เกิดขึ้นแก่หมู่คณะ
ถ้าเมื่อใดเรามีความเห็นแก่ตัว เราเข้าข้างตัวแล้ว
การวินิจฉัยอะไรๆต่างๆนั้นมันจะไม่เป็นธรรม
...ที่ไม่เป็นธรรมเพราะอะไร?...
ก็เพราะเราเอาตัวของเราเป็นที่ตั้ง มันก็ต้องเห็นแก่ตัวเป็นธรรมดา

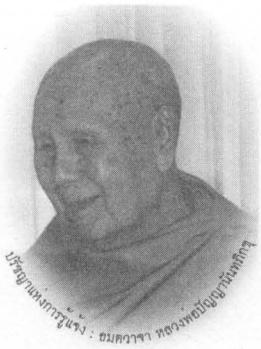


มูลฐานของความทุกข์

...มูลฐานของความทุกข์นั้น...
ก็อยู่ที่ความยึดถือในตัวตนนี่เอง
ถ้าปล่อยความยึดความถือได้เมื่อใด
ความทุกข์นั้นก็จะบรรเทาไปได้
ความทุกข์นั้นเกิดจากความยึดถือ
ภาษาธรรมะก็เรียกว่า "อุปาทาน"
ถ้าลำพังแต่ขันธ์มันก็ไม่มีอะไร
มันเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา
ไม่ว่าอะไรมันก็เปลี่ยนอยู่ทั้งนั้น
ต้นหมากรากไม้ที่เราเห็น มันก็ไม่คงที่
เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา
เปลี่ยนขึ้นแล้วก็เปลี่ยนลงเป็นเรื่องของธรรมดา
... คนเรานี่ก็เหมือนกัน ...
ร่างกายก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
เปลี่ยนขึ้นก็เรียกว่าเจริญขึ้น
แล้วก็เปลี่ยนลง เราก็เรียกว่า ความแก่ มันไม่ได้อยู่นิ่ง

ทนไม่ได้

คำว่า “ทุกข์”
แปลว่า ทนไม่ได้
คือมันต้องเปลี่ยนไปตามสภาพของมัน
หรืออีกอย่างหนึ่งแปลว่า น่าเกลียด ไม่น่าดู
เพราะว่าไม่คงที่ ไม่มีถาวร
ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเราจึงเรียกว่ามันเป็นทุกข์
นั่นเป็นของธรรมชาติ
ต้นหมากรากไม้ก็เป็นทุกข์ตามธรรมชาติของมัน
แผ่นดินที่เราอาศัยมันก็เป็นทุกข์ตามธรรมชาติของแผ่นดิน
ทีนี้มันเกิดเป็นทุกข์ซ้อนขึ้นมา
เพราะเราเข้าไปยึดถือว่า ดิน “ของฉัน”
ต้นไม้ “ของฉัน” อะไรๆก็ “ของฉัน”
มันเยอะแยะที่เกิดขึ้นเป็นความยึดถือขึ้นมาในใจ
. . . ความยึดถือเหล่านั้น . . .
มันสร้างปัญหาขึ้นในใจของเรา
สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในใจของเราด้วยประการต่างๆ

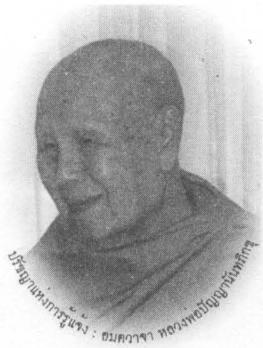


โลกมันเป็นอย่างนั้นแหละ

. . . ในชีวิต . . .
มันมีได้ มีเสีย มีสมหวัง ไม่สมหวัง
มีสุข มีทุกข์ สลับผลัดเปลี่ยนกันมาตลอดเวลา
ถ้าเราย้อนหลังไปดูแล้วก็จะพบว่า
. . . มันเป็นเช่นนั้นเอง . . .
...ชีวิตของคนเรา...
ในบางครั้งมีแต่คนสรรเสริญเยินยอ
พอเห็นหน้าก็ยกมือไหว้สลอนไปเลยทีเดียว
แต่ต่อมาไม่ไหว้ ไม่เคารพ ไม่สรรเสริญ
อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดาของสังคมมนุษย์
เราอย่าไปยึดถือ เสียอกเสียใจ
ว่า เออ...คนนั้นมันเคยไหว้เรา ต่อมามันไม่ไหว้
คนนั้นมันเคยสรรเสริญเรา เดี๋ยวนี้มันด่าเรา
...เราอย่าไปโกรธเขา...
แต่เรานึกในใจว่า โลกมันเป็นอย่างนั้นแหละ
สิ่งทั้งหลายมันกลับกลอกหมุนเวียนอยู่ตลอดเวลา

ของคู่

เรื่องดีใจกับเสียใจนี่มันคู่กัน
เรื่องยินดีกับยินร้ายก็คู่กัน มาด้วยกัน
เรายินดีเท่าไร...ยินร้ายก็เท่านั้น
ดีใจเท่าไร...เสียใจก็เท่านั้น
มีความรักมากเท่าใด
เวลาเสียไปก็มีความทุกข์มากเท่านั้น
มันเป็นของคู่กันอยู่ตลอดเวลา
...ชาวโลก...
เรามีของคู่กันอย่างนี้
ถ้าเรารู้เท่าทันว่า
สิ่งทั้งหลายมันมีเป็นคู่ๆกัน
อย่าให้มันมีความหมายเป็นคู่ต่อไป
ให้มันไม่เกิดขึ้นในใจของเรา
เช่นว่า
เราไม่ยินดี เราก็ไม่ยินร้าย
ถ้าเราไม่มีความรัก เราก็ไม่มีความทุกข์ในเรื่องนั้นๆ

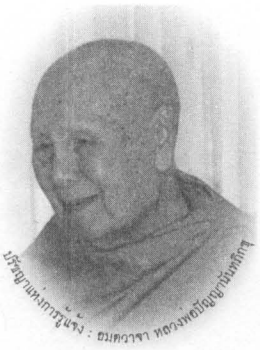


ประดับสติปัญญา

ในเวลาตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส
กายได้สัมผัสถูกต้องสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ก็ระวังใจไม่ให้ยินดีในสิ่งนั้น
. . . ให้วางใจเฉยๆ . . .
เราอย่าไปหวั่นไหวกับคำกล่าวของคนอื่น
พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสเตือนเรื่องนี้ไว้มากเหมือนกัน
บอกว่าอย่าไปหวั่นไหวในถ้อยคำที่บุคคลอื่นกล่าวชม
หรือกล่าวติเราในเรื่องอะไรต่างๆ
เพราะเขาพูดชมด้วยอารมณ์ พูดติด้วยอารมณ์
เขาไม่ใช้เหตุผล
. . . สิ่งใดเขาชอบ . . .
เขาก็ว่าดีตามอารมณ์ของเขา
. . . สิ่งใดเขาไม่ชอบ . . .
เขาก็ว่าไม่ดีตามอารมณ์ของเขา
เขาไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องอยู่ภายในใจของเขา
เราจึงไม่ควรจะไปยึดถือในเรื่องนั้น แต่ควรฟังไว้ประดับสติปัญญา

ความเป็นของสิ่งนั้นๆ

ภพนั่นคือความเป็น ความเป็นของสิ่งนั้นๆ
สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น สิ่งนี้เป็นอย่างนี้
นี่เรียกว่า "ความเป็น"
เมื่อมีความเป็นขึ้นแล้ว มันก็มีความมี
คือเราเข้าไปติดอยู่ในสิ่งนั้น
สิ่งนั้นมีเข้าไปมีอยู่ในตัวเรา ในใจของเรา
เรานึกว่าสิ่งนั้นมีอยู่ สิ่งนั้นเป็นอยู่
สิ่งนั้นเป็นของเรา สิ่งนั้นเป็นของคนนั้น
ตัวเรามันก็มี ตัวเขามันก็มี ของระหว่างเราและเขามันก็มี
เมื่อมีตัวมีตนอะไรๆขึ้นอย่างนี้เราไปยึดไปถือ
เมื่อมีความยึดถือก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน
ทำไมจึงได้เกิดเป็นทุกข์เป็นร้อนกับสิ่งนั้น
ก็เพราะว่าสิ่งนั้นไม่คงที่ มันมีการเปลี่ยนแปลง
มันมา มันไป มันเดินอยู่ตลอดเวลาตามเรื่องของมัน
เราไม่รู้เท่าทันในสิ่งนั้นๆ อยากให้มันคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง
พอไปเห็นมันเปลี่ยนแปลงเข้า ก็เกิดยุ่งใจขึ้นมาทันที



อย่าไปวุ่นวาย อย่าไปขัดข้อง

โลกนี้มันมีอะไรแปลกๆ
มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา หลายหน้าหลายตา
มันน่าดูเราก็นั่งดูมันเฉยๆ
ดูด้วยความคิดว่ามันไม่ใช่เรื่องของเรา
แต่มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ
มันเกิดอยู่อย่างนั้น
ถ้าเราเข้าใจผิด เราก็กลายไปเต้นกับเขาด้วย
แต่ถ้าเราเข้าใจถูก...เราก็นั่งดูเฉยๆอยู่อย่างนั้น
แล้วเราก็นั่งหัวเราะกับความปั่นป่วนของโลก ของสังคม
แล้วก็ถือเอาสิ่งนั้นเป็นบทเรียน เตือนจิตสะกิดใจว่า
คนอื่นเขาวุ่นวาย ขัดข้อง เราอย่าไปวุ่นวายเหมือนกับเขา
...มีอะไรก็ได้แต่ว่าอย่าไปยึดถือ...
ถ้ามันหายอย่าไปเสียใจ มันแตกก็อย่าไปเสียใจ
แต่ว่าเราไม่ค่อยได้เตรียมตัวไว้ก่อน มันต้องเตรียมไว้ล่วงหน้า
พอเกิดปัญหาขึ้นมามันก็ปลงได้วางได้
. . . ไม่ต้องนั่งเป็นทุกข์กลุ้มอกกลุ้มใจกับเรื่องนั้นๆ . . .

ความติดพัน

...ความติดพัน...
ซึ่งเรียกว่า อุปาทาน นี่
ไม่ได้ทั้งนั้น ไม่ได้เรื่องทั้งนั้น
เราต้องตัดออกทั้งหมด ไม่ติดอยู่ในสิ่งนั้น
แม้ในตัวธรรมะ...เราก็ไม่ติด
แต่เราใช้ธรรมะเหมือนแพข้ามฟาก ใช้เพียงเท่านั้น
เพื่อให้เราพ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจ
...ยาต่างๆที่ขายอยู่ในตลาด...
เขาสร้างอุปาทานให้เกิดขึ้นในจิตใจคน
คนก็ไปซื้อกินกัน
มียาหลายประเภทที่คนซื้อไปกิน
ความจริงไม่ค่อยจะเกิดประโยชน์อะไรแก่ร่างกาย
แต่กินด้วยความติด ด้วยอุปาทาน
เดี๋ยวนี้เรามักสร้างอะไรขึ้นให้คนติดกัน
ติดในสำนัก ติดในอาจารย์ ติดในเรื่องนั้นในเรื่องนี้
มันก็คงไม่ข้ามฝั่งได้ เพราะมัวไปติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น



ปัดทิ้งไป...ใจก็เป็นปกติ

. . . ป ก ติ . . .

คนเราอยู่โดยการไม่คิด “ละ” ไม่คิด “เลิก”
ไม่คิดละอะไร ไม่คิดเลิกอะไร
ติดอยู่ในสิ่งนั้น
ติดสิ่งเสพติด ติดสิ่งโน้น ติดสิ่งนี้
ไม่เคยพิจารณาว่า
มันเป็นทุกข์อย่างไร มันเป็นโทษอย่างไร
จึงไม่คิดเลิกไม่คิดละ นั่นเป็นการไม่ถูกต้อง
เราควรจะอยู่ด้วยการรู้ว่า
อะไรเป็นทุกข์อย่างไรเป็นโทษอย่างไร
แล้วควรจะเลิกจากสิ่งนั้น ละจากสิ่งนั้นโดยเร็วที่สุด
จึงจะเป็นการถูกต้อง
... ปัดทิ้งๆ อะไรไม่ดีก็ปัดทิ้งไป ...
ปัดทิ้งไปสภาพใจก็จะเป็นปกติ
เป็นหน้าตาดั้งเดิมอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง
เหมือนหน้าตาดั้งเดิมของเรา ไม่มีขี้ฝุ่นขึ้นมาจับ มันก็เรียบร้อยดี

อารมณ์กับงูพิษ

อารมณ์ประเภทต่างๆ ก็คล้ายกับงูพิษ
เราไปยึด ไปฉวยมันไว้
เอามาประทับไว้ในใจ
หมายความว่าเก็บมันไว้ในใจของเรา
มันจะเป็นพิษในจิตใจของเรา
ในวันต่อไป ในชั่วโมงต่อไป ในวินาทีต่อไป
เราก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน
...คนบางคนมีอายุมากแล้ว...
แต่ยังคิดถึงความหวังซึ่งทำให้เศร้าใจเสียใจ
มันเรื่องอะไร
ของเก่าที่ผ่านพ้นไปแล้วเอามาคิดให้มันเป็นทุกข์
...ไม่ดีแน่!...
เราอย่าไปคิดอย่างนั้น
ถ้าเอามาคิดก็คิดแต่เพียงเพื่อศึกษาเรื่องชีวิต
การเก็บอารมณ์ทั้งหลายไว้นั้นมันไม่ดี
หัดปล่อยหัดวางของเก่าไป แล้วก็อย่าเอาของใหม่เข้ามาอีก



ทำตามหน้าที่

เมื่อมีความยึดถือแล้ว
มันก็จะมีอะไรๆตามหลังมา
อยากได้มากขึ้น
อยากจะมีมากขึ้นในเรื่องนั้นๆ
ก็ต้องมีความทุกข์เป็นธรรมดา
แต่ถ้าเรานึกเพียงว่าอันนี้เป็นหน้าที่ที่เราจะต้องทำ
เรามีงานเราก็บริหารไปตามหน้าที่
บริหารไปด้วยปัญญา บริหารไปด้วยจิตใจที่สงบ
ถ้าทำด้วยความตั้งใจว่าเราจะทำตามหน้าที่
ส ม ม ติ ว่ า
. . . ได้มาเราก็ไม่ดีใจอะไร . . .
แต่ว่าเรารู้ด้วยปัญญาว่า
สิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่ว่ามันก็ไม่แน่นอนหรอก
มันไม่อยู่อย่างนี้เสมอไป
ไม่ใช่ว่าเราจะได้ทุกวันเสมอไป
มีวันหนึ่งอาจจะไม่ได้ เราอาจจะขาดทุนบ้าง

พอดี พองาม

ถ้าเรามีความพอใจ
เรียกว่า “สันโดษ” ในสิ่งนั้น
. . .ลักษณะของสันโดษ . . .
คือพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า
... เ ช่ น ...
เรื่องอาหาร ก็พอใจในอาหาร
ที่เขาปรุงมาวางไว้บนโต๊ะให้เรารับประทาน
เมื่อไปเห็นเข้าก็นึกว่า
“พอใจ”
หรือพูดว่า “เท่านี้ก็ดีแล้ว” “เท่านี้ก็พอแล้ว”
แล้วก็มีความพอใจในอาหารนั้น
รับประทานด้วยความพอใจ
ก็เกิดความสุขทางใจ
ความสุขมันอยู่ที่ความพอดี
ถ้าเกินไปมันก็เป็นทุกข์ ขาดไปก็เป็นทุกข์อีกเหมือนกัน
. . . จึ ง ทำ อะ ไร ก็ ให้ พอ ดี พอ ง า ม . . .

ปณิธานของธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม

สำนักพิมพ์ธรรมสภาก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ มีปณิธานในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ตามเจตนารมณ์ของ ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี (นายบรรลือ สุขธรรม ป.ธ.๘) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ก่อสร้างธรรมสภา อันเป็น ธรรมสภาแห่งแรกของประเทศไทย สมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินีในรัชกาลที่ ๗ ทรงปิดทองลูกนิมิตเอก ในวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๔๙๒

สืบเนื่องตามกาลเวลา ในยุคก่อนปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ หนังสือธรรมะที่ได้จัดพิมพ์จำหน่ายในท้องตลาด ส่วนมากมีเนื้อหาสาระและมีคุณค่าเป็นอย่างมาก แต่ไม่มีผู้คนสนใจเท่าที่ควร เป็นเพราะรูปเล่มส่วนใหญ่ไม่มีความสวยงาม ไม่มีคุณสมบัติพอที่จะ ดึงดูดประชาชนให้สนใจหนังสือธรรมะ ทำให้ในอดีตหนังสือธรรมะไม่ได้รับความนิยมเป็นที่แพร่หลาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้ตั้งปณิธานว่า ภายใน ๑๐ ปี จะต้องเปลี่ยนวัฒนธรรมการเผยแพร่หนังสือธรรมะให้มีรูปแบบสวยงาม น่าจับต้อง เป็นที่สนใจของประชาชน และจะทำให้หนังสือธรรมะขึ้นชั้นโชว์ตามร้านหนังสือชั้นนำ ติดอันดับ Best Seller เหมือนหนังสือชนิดอื่นทั่ว ๆ ไปที่วางจำหน่ายอยู่ จึงได้พัฒนารูปแบบปกและรูปเล่ม ให้มีความน่าสนใจอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาถึง ๑๐ ปี และตั้งแต่ปี พุทธศักราช ๒๕๔๐ เป็นต้นไป ทำให้ประชาชนเปลี่ยนวัฒนธรรมการอ่านมาสนใจหนังสือธรรมะเพิ่มมากขึ้น ธรรมสภามีความภูมิใจที่ได้นำเสนอและพัฒนาการอ่านหนังสือธรรมะของประชาชน ดังที่ท่านจะเห็นได้ในปัจจุบัน

ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ ที่ผ่านมา ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานให้หนังสือธรรมะเป็นหนังสือที่มีคุณภาพดีและราคาถูก จะพัฒนาหนังสือและสื่อธรรมะให้ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า **"หนังสือธรรมะ ทั้งสวย ทั้งดี มีคุณภาพ และราคาไม่แพง"**

ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ เป็นต้นไป เป้าหมายของสำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม คือการเผยแพร่ธรรมะที่ส่งเสริมให้ประชาชน ลด ละ เลิก อบายมุข และสิ่งเสพติดทั้งหลาย เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามและการนำมาซึ่งความสุขของมนุษยชาติ

ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานไว้ว่า ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๐ ประชาชนชาวไทยจักมีอิสระปราศจากความงมงาย ปราศจากสิ่งเหลวไหล และจะส่งเสริมให้อบายมุขหมดไปจากประเทศไทย ซึ่งอาจจะเป็นไปไม่ได้ แต่ขอให้ลดลง ๆ เรื่อย ๆ รวมถึงการสนับสนุนให้ประชาชนมีศีล มีธรรม มีวัฒนธรรมของชาวพุทธ และมีความปีติในการปฏิบัติธรรม เพื่อความสุขของชีวิตและเพื่อความสุขของสังคมโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สถาบันบันลือธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่มั่นคง อันเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของ**หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ** แห่งสวนโมกขพลาราม สุราษฎร์ธานี **หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ** องค์ประธานสถาบันบันลือธรรม และ **ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี** ป.ธ. ๙ ประโยค (นายบรรลือ สุขธรรม) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา

กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม

๑. โครงการ **พบพระ พบธรรม** พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ทุกวันเสาร์ ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘

๒. โครงการ **ศีลธรรมของยุวชนคือสันติภาพของโลก** โครงการสำหรับเด็กและเยาวชน จัดที่สวนมุทิตาธรรมาราม

๓. โครงการ **อยู่กันด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศล ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ และช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร

๔. ธรรมสถาน **"สวนมุทิตาธรรมาราม"** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ทุกวันพุธต้นเดือน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ติดต่อร่วมกิจกรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘

๕. กองทุน **"คลังธรรมทาน"** บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศล เพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็นจดหมายขอรับบริจาคได้ที่ ธรรมสภา

๖. **หอสมุดธรรมสมาธิ** ห้องสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมะในสวนใต้ร่มเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่รื่นรมย์ติดกับพุทธมณฑล เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอบถามข้อมูลได้ที่ โทร. ๐๒-๔๘๒-๑๑๙๖

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่...

ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี ๑๑๙ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพ ฯ ๑๐๑๗๐
โทร. (๐๒) ๔๔๑-๑๕๘๘, ๔๓๔-๔๒๖๗ โทรสาร. (๐๒) ๔๔๑๑๔๖๔ www.thammasapa.com

คิดแต่เรื่องดีๆ
พูดกันแต่เรื่องดีๆ
ทำแต่เรื่องดีๆ
สมาคมกับคนดีปฏิบัติตา
ไปสู่สถานที่ดีๆ เพื่อส่งเสริมสิ่งดีๆ

ปยุตฺโต ภ.ป.

ธรรมสภาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า **"ธรรมะรักษาใจ จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้"** เล่มนี้ จักเกิดประโยชน์แก่ท่านสาธุชนในการนำมาใช้เป็นคู่มือศึกษาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอยู่บนเส้นทางแห่งการหลุดพ้น ก้าวไปสู่ชีวิตที่พบแต่ความสุขสงบเย็นอย่างสมบูรณ์แท้จริงสมดังปรารถนา

ด้วยความสุจริต หวังดี
ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

www.thammasapa.com
ISBN : 978-974-451-552-0





ท่านที่อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือนี้ ถือได้ว่ามีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรมะ อันเป็นกุศลอย่างยิ่ง ธรรมสภา ขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน ที่สนับสนุนและสมทบการจัดพิมพ์ ๑๕๐ บาท