

สร้อยตัว กามอุโฆษ

๒๒ มีนาคม ๒๕๑๕

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961129253

อน. 15

อน.

วันที่ 6 / ก.พ. / 2538
เลขที่ 0859
๒๕
๙3498
โดย 251.5

ธรรมสบายใจ

**สมบัติห้องสมุดรัฐสภา
กิตติคุณ โสภณ ภิคุณุ**

พลอากาศเอก หาริน หงสกุล
มอบให้ห้องสมุดรัฐสภา

จิตตภาวันวิทยาลัย—มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย
พิมพ์เป็นธรรมบรรณาการในงานฌาปนกิจศพ

น.ส. สรัสวดี งามอุโฆษ

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก **วัดสุทัศน์** ส่ววิหาร

นครบาล เทพนครบุรี

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา
พ.ศ. ๒๒ มีนาคม ๒๕๑๕

สังเวกกถา

ความตายของมนุษย์โลกมันปรากฏให้เราได้พบเห็น อยู่เสมอ ยิ่งปัจจุบันการสื่อสารมวลชนทั้งวิทยุ โทรทัศน์ โทรคมนาคม และสิ่งพิมพ์อื่น ๆ กำลังรุดหน้าไปเรื่อย ๆ ด้วยความรวดเร็วเหมือนแรมมิต แม้ผู้คนละมุมโลกก็รู้ข่าวคราวกันได้ชั่วอึดใจเดียวเท่านั้น วันหนึ่ง ๆ เราสามารถที่จะทราบข่าวการตายของมนุษย์มากมาย ความจริงมีอยู่อย่างชัดเจน เช่นนี้ว่า คนต้องตายมีจตุราชไม่เคยเว้นใครเลยไม่ว่าจะเป็นบุคคลระดับไหน ๆ ก็ตาม นางสาวสร้อยศรี งามอุโฆษ เป็นผู้หญิงที่ได้ถึงแก่กรรมไปแล้ว พ่อแม่พี่น้องตลอดทั้งญาติมิตรที่รักใคร่นับถือ แม้ปรารถนาจะให้มีชีวิตอยู่ต่อไป ไม่อยากให้จากไปเลย แต่ความเรียกร้องต้องการเหล่านั้นก็หาสำเร็จไม่

ฉะนั้น ยามเมื่อเรายังมีลมหายใจอยู่ จงรีบสร้างคุณงามความดี สร้างบุญกุศลไว้เสียเพราะอายุขัยของชีวิตสั้นเหลือเกิน หากเราทำดีในชาตินี้ **สมเด็จองค์ปฐม** หมายความว่าในชาติหน้าหรือภพหน้าเราก็จะดียิ่ง ๆ ขึ้นไป หมายถึงว่าอนาคตชาติสัมพันธ์กับปัจจุบันชาติและอดีตชาติ การจะได้เป็นผู้

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ท่านกิตติวุฒโฒ ภิภุ ผู้อำนวยการ
จิตตภาวันวิทยาลัย บางละมุง และกรรมการผู้จัดการมูลนิธิ
อภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย ได้มีเมตตาให้นำมาร่วมแจกเป็น
ธรรมทานในงานฌาปนกิจศพ นางสาวสร้อยศักดิ์ งามอุโฆษ
บุตรสาวของข้าพเจ้า เมตตาธรรมของท่านกิตติวุฒโฒ
ภิภุ ได้แพร่ ขจร ก้าจายไปโดย กว้างขวาง เพียงใดในการ
อนุเคราะห์กุลบุตร และการดำรงสืบต่อพระพุทธศาสนานี้
เป็นที่ลวงรู้รู่อยู่กันทั่วไปแล้ว ความเมตตาที่ท่านได้แผ่มา
เนื่องจากการสูญเสียบุตรสาวของข้าพเจ้าจึงทำให้เกิด ความ
ปีติแก่ข้าพเจ้าและภรรยาเป็น อย่างยิ่งเหลือ ที่จะ กล่าวในที่
นี้ กุศลผลบุญใด ๆ อันจะเกิดขึ้นจากการเผยแพร่พระธรรม
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในครั้งน^๕ขอจงเป็นบัจจัยส่งเสริม
ให้ดวงวิญญาณของ นางสาวสร้อยศักดิ์ งามอุโฆษ บุตรสาว
ของข้าพเจ้า จงไปสู่สุคติภพ
กิตติวุฒโฒ ภิภุ ผู้ปฏิบัติธรรมทานครั้งน^๕ทุกประการ
พลตรี ประวิตร งามอุโฆษ



น.ส. สรสวัสดิ์ งามอุโฆษ

ชัาตะ ๒๒ พฤษภาคม ๒๔๙๕

มตะ ๑๗ เมษายน ๒๕๑๔

สารบัญ

	หน้า
ความสุขปีใหม่	๑
การอยู่ในประเทศอันควร	๑๐
คุณค่าของความอดทน	๑๘
ความเป็นผู้มีสติ	๒๘
การใช้สติพิจารณาอารมณ์	๓๘
การรักษาอารมณ์	๔๕
โลกธรรม	๕๕
ภัยของชีวิต	๖๖
วิธีปฏิบัติเพื่อความขัดเกลา	๘๖
การพลัดพรากจากสิ่งที่ยึดถือเป็นทุกข์	๑๐๖
ทัศนะเรื่องความบริสุทธิ์	๑๑๕
การชำระใจให้บริสุทธิ์	๑๒๕
การพิจารณาชีวิต	๑๓๔

ความสุขปีใหม่

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้ก็พบกันอีกในรายการสบายใจ วันนี้รู้สึก
จิตใจสบายขึ้นเพราะอย่างเช่นส่วนปีใหม่ เห็นท่านสาธุชน
ทั้งหลายได้บำเพ็ญกุศลมากมายด้วยกัน เลยทำให้รู้สึก
สบายใจ ความสบายที่เกิดขึ้นนี้ไม่ใช่ว่าจะปรารถถึงวัน
ปีใหม่ แต่ปรารถถึงบุญกุศลที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้
ประพฤติปฏิบัติกันเท่านั้น เพราะวันเดือนปีไม่ได้ทำให้
เราเป็นสุขอย่างแท้จริง หลาย ๆ ท่านอาจจะตื้นตัน
หรืออาจจะรู้สึกว้าว เมื่ออย่างเช่นส่วนปีใหม่แต่ละวัน
คล้าย ๆ กับชีวิตได้หลุดพ้นจากเครื่องจองจำอะไรทำนอง
นั้น และก็เกิดความรู้สึกปีติปราโมทย์ในสิ่งที่เราได้
พ้นจากภาวะเช่นนั้นมา

อันที่จริงแล้วชีวิตของคนเรา ถ้าตราบ โดยยังมีชีวิตอยู่ใน
โลกนี้ก็หาความสุขความสบายไม่ได้ เพราะความเป็นอยู่ของ
ชีวิตนั้นเป็นทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า " กิจฉน มัจจาน ชีวิต "

ชีวิตที่^{๕๑}เป็นอยู่^{๕๒}เป็นอยู่^{๕๓}ได้ยากอย่างยิ่ง ที่^{๕๔}เป็นอยู่^{๕๕}ได้ยากก็เพราะ
 ชีวิต^{๕๖}นั้น^{๕๗}เป็นทุกข์^{๕๘}มาก จะต้อง^{๕๙}ดิ้นรน^{๖๐}กระเสือกกระสน^{๖๑}เพื่อ^{๖๒}ทำ^{๖๓}มาหา
 เลี้ยงชีพ^{๖๔} จะต้อง^{๖๕}ประสบ^{๖๖}ต่อ^{๖๗}อนิฏฐารมณ^{๖๘}อย่าง^{๖๙}หนึ่ง ทั้ง^{๗๐}ชีวิต^{๗๑}ของ
 เรา^{๗๒}เอง^{๗๓}นั้น^{๗๔}ยัง^{๗๕}ตก^{๗๖}ไป^{๗๗}เป็น^{๗๘}ทาส^{๗๙}ของ^{๘๐}ความ^{๘๑}แก่^{๘๒}ความ^{๘๓}เจ็บ
 และ^{๘๔}บาง^{๘๕}ครั้ง^{๘๖}อาจ^{๘๗}จะ^{๘๘}ต้อง^{๘๙}เศร้า^{๙๐}โศก^{๙๑}เสีย^{๙๒}ใจ เมื่อ^{๙๓}สูญ^{๙๔}เสีย^{๙๕}สิ่ง^{๙๖}อัน^{๙๗}เป็นที่
 รัก^{๙๘}ไป แสดง^{๙๙}ให้^{๑๐๐}เห็น^{๑๐๑}ว่า^{๑๐๒}ความ^{๑๐๓}เป็น^{๑๐๔}อยู่^{๑๐๕}ของ^{๑๐๖}ชีวิต^{๑๐๗}ใน^{๑๐๘}ลักษณะ^{๑๐๙}เช่น^{๑๑๐}นี้
 ใช่ว่า^{๑๑๑}เป็น^{๑๑๒}ความ^{๑๑๓}ผาสุก ปัญหา^{๑๑๔}จึง^{๑๑๕}อยู่^{๑๑๖}ที่^{๑๑๗}ว่า เรา^{๑๑๘}จะ^{๑๑๙}ดำเนิน^{๑๒๐}ชีวิต^{๑๒๑}อย่างไร
 จึง^{๑๒๒}จะ^{๑๒๓}เป็น^{๑๒๔}สุข ความ^{๑๒๕}เป็น^{๑๒๖}อยู่^{๑๒๗}ของ^{๑๒๘}ชีวิต^{๑๒๙}อย่าง^{๑๓๐}เป็น^{๑๓๑}สุข^{๑๓๒}ได้นั้น ตาม^{๑๓๓}หลัก
 ธรรม^{๑๓๔}ทาง^{๑๓๕}พระ^{๑๓๖}พุทธ^{๑๓๗}ศาสนา^{๑๓๘}ท่าน^{๑๓๙}สอน ให้^{๑๔๐}เรา^{๑๔๑}มี^{๑๔๒}ชีวิต^{๑๔๓}อยู่^{๑๔๔}ด้วย^{๑๔๕}การ^{๑๔๖}ทำ
 บุญ ใน^{๑๔๗}ปี^{๑๔๘}พุทธ^{๑๔๙}ศักราช^{๑๕๐}ใหม่^{๑๕๑}นี้^{๑๕๒}ท่าน^{๑๕๓}ทั้งหลาย^{๑๕๔}ปรารถนา^{๑๕๕}ความ^{๑๕๖}สุข
 ก็^{๑๕๗}จะต้อง^{๑๕๘}ทำ^{๑๕๙}บุญ ทำ^{๑๖๐}ไม^{๑๖๑}จึง^{๑๖๒}ต้อง^{๑๖๓}ทำ^{๑๖๔}บุญ ที่^{๑๖๕}ทำ^{๑๖๖}บุญ^{๑๖๗}นั้นก็^{๑๖๘}เพราะ^{๑๖๙}ว่า^{๑๗๐}บุญ
 นั้น^{๑๗๑}เป็น^{๑๗๒}ข้อ^{๑๗๓}แห่ง^{๑๗๔}ความ^{๑๗๕}สุข^{๑๗๖}อย่าง^{๑๗๗}หนึ่ง และ^{๑๗๘}กับ^{๑๗๙}บุญ^{๑๘๐}นั้น^{๑๘๑}นำ^{๑๘๒}ความ^{๑๘๓}สุข^{๑๘๔}มา^{๑๘๕}ให้
 แก่^{๑๘๖}เรา พระ^{๑๘๗}พุทธ^{๑๘๘}ของ^{๑๘๙}คัทร^{๑๙๐}ส์^{๑๙๑}ว่า “สุโข^{๑๙๒}ปุณฺณ^{๑๙๓}สุสฺสอ^{๑๙๔}จฺจโย” “แปล^{๑๙๕}ว่า
 ความ^{๑๙๖}สะ^{๑๙๗}สม^{๑๙๘}ขันธ์^{๑๙๙}แห่ง^{๒๐๐}บุญ^{๒๐๑}นำ^{๒๐๒}มา^{๒๐๓}ซึ่ง^{๒๐๔}ความ^{๒๐๕}สุข” นั้น^{๒๐๖}เป็น^{๒๐๗}พุทธ^{๒๐๘}วจนะ^{๒๐๙}ที่
 พระ^{๒๑๐}สัม^{๒๑๑}มา^{๒๑๒}สัม^{๒๑๓}พุทธ^{๒๑๔}เจ้า^{๒๑๕}คัทร^{๒๑๖}ส์^{๒๑๗}ไว้ ทั้ง^{๒๑๘}นี้^{๒๑๙}ก็^{๒๒๐}เพราะ^{๒๒๑}เหตุ^{๒๒๒}ว่า^{๒๒๓}การ^{๒๒๔}ทำ^{๒๒๕}บุญ
 หรือ^{๒๒๖}ทำ^{๒๒๗}ความ^{๒๒๘}ดี^{๒๒๙}นั้น^{๒๓๐}ทำให้^{๒๓๑}จิตใจ^{๒๓๒}เป็น^{๒๓๓}สุข^{๒๓๔}จริง ๆ ผู้^{๒๓๕}ที่^{๒๓๖}ประ^{๒๓๗}กอบ^{๒๓๘}คุณ^{๒๓๙}งาม
 ความ^{๒๔๐}ดี^{๒๔๑}แล้ว^{๒๔๒}ใจ^{๒๔๓}สบาย เรา^{๒๔๔}จะ^{๒๔๕}มี^{๒๔๖}ชีวิต^{๒๔๗}อยู่^{๒๔๘}ใน^{๒๔๙}ภาวะ^{๒๕๐}เช่น^{๒๕๑}นี้^{๒๕๒}ก็^{๒๕๓}ตาม ถ้า
 ใ้^{๒๕๔}ชีวิต^{๒๕๕}เพื่อ^{๒๕๖}การ^{๒๕๗}ทำ^{๒๕๘}บุญ^{๒๕๙}นั้น^{๒๖๐}แหละ^{๒๖๑}เป็น^{๒๖๒}ทาง^{๒๖๓}หนึ่ง^{๒๖๔}ที่^{๒๖๕}เรา^{๒๖๖}จะ^{๒๖๗}ได้^{๒๖๘}ความ^{๒๖๙}สุข

อย่างแท้จริง ถ้ามีชีวิตอยู่ด้วยการทำบาปแล้ว ความเป็นอยู่ของบุคคลผู้นั้นก็จะอยู่อย่างเป็นทุกข์ แม้จะมีคนส่ง ส.ค.ส. มาให้มากเท่าไรก็ไม่สามารถที่จะประสบต่อความสุขได้ การทำบุญจึงเป็นทางหนึ่งที่น่ามาซึ่งความสุข เมื่อพูดอย่างนั้นบางท่านอาจจะคิดว่า จะสุขได้อย่างไร ในเมื่อการทำบุญนั้นจะต้องอยู่ในฐานะเป็นผู้เสียสละ การเสียสละนั้นไม่ใช่เป็นความสุขเลย จะเป็นการเสียสละกำลังกาย กำลังใจหรือกำลังทรัพย์ก็ตาม อันนี้เป็นความจริง ถ้าเรามองดูเดิน ๆ ก็จะเห็นว่าผู้ที่เสียสละนั้นเป็นผู้ทรมานทุกข์อย่างที่สุด ไม่ใช่เป็นผู้ทรมานความสุข แต่ถ้ามองให้ลึกซึ้งลงไปแล้วจะเห็นว่าผู้ที่เสียสละนั้นแหละเป็นผู้มีความสุขที่สุดและมีความสุขตรงที่ว่าได้เสียสละ มีความสุขตรงที่ได้สร้างคุณงามความดีหรือได้สร้างประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดขึ้น การเสียสละกำลังกายเพื่อบำเพ็ญสาธารณประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อื่น ก็ชื่อว่าได้ทำบุญเพราะใช้กำลังกายไปช่วยเหลือ จะเป็นการสาธารณประโยชน์ด้านใดด้านหนึ่งก็ตาม เช่น ตัดถนนหนทาง ขุดบ่อน้ำ ก่อสร้างหรือช่วยขวนขวายบำเพ็ญกิจอย่างใดอย่างหนึ่งส่วนรวมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ก็ถึง

หลายเหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องอาศัยการกระทำทางกายทั้งนั้น จริง
 อยู่ คนที่กระทำทางกายอาจจะเหนื่อยกาย อาจจะเมื่อยลำ
 อาจจะต้องลำบากจากการตากแดดตากฝน ตากลม แต่เมื่อนึกถึง
 การกระทำเช่นนั้นแล้วจิตใจสบายเป็นสุขด้วยการกระทำเช่น
 นั้น แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ได้เสียสละกำลังกายเพื่อบำเพ็ญประ
 โยชน์ให้เกิดขึ้นแก่สาธารณชนย่อมมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุข คือ
 เกิดความสุขใจ แม้จะลำบากกาย แต่ว่าใจสบาย ระหว่าง
 กายกับใจท่านทั้งหลายลองเลือกกันว่าเราจะอยู่อย่างลำบากกาย
 เพื่อสบายใจ หรือจะอยู่อย่างสบายกาย แต่ว่าลำบากใจดี

ทั้งสอง ลักษณะ นี้เรา จะต้องเลือกเอาว่าขอให้เราอยู่
 อย่างลำบากกายเพื่อสบายใจดีกว่า เพราะว่าความสุขความทุกข์
 ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นที่ใจ เรื่องของกายนั้นเป็นเรื่องของรูปธรรม
 เป็นอภิปาคค คือ เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์แม้ว่าบางครั้งร่าง
 กายจะลำบากตรากตรำ แต่ว่าเมื่อจิตใจมีความสุขก็น่าจะแสวง
 หาความสุขทางใจ คนส่วนมากจึงมุ่งแสวงหาความสุขทางใจ
 มากกว่า แม้กายลำบากก็ยอม นี่แสดงให้เห็นว่าแม้เราจะลำบาก
 กายก็ตาม แต่เมื่อนึกถึงความลำบากกายที่ประกอบคุณงามความ

ความสุขปีใหม่

๕

ดีแล้วทำให้จิตใจของเราเป็นสุขขึ้นมาได้ และเมื่อจิตใจเป็นสุขแล้วก็มีส่วนที่จะไปช่วยเสริมสร้าง กำลังกาย ที่สูญเสียไปให้กลับคืนมา แม้จะอ่อนเปลี้ยเพลียแรงก็เกิดความกระชุ่มกระชวย มีกำลังวังชาที่จะประกอบคุณงามความดีต่อไป ทั้งยังช่วยอำนาจของกำลังใจนั่นเอง ได้มีส่วนช่วยสนับสนุน เพราะคนเรานั้นถ้าหากว่าทำอะไรโดยปราศจากกำลังใจแล้ว การกระทำเช่นนั้นจะสำเร็จด้วยดีไม่ได้ หากว่ามีจิตใจอ่อนแอพ่ายแพ้ต่อสิ่งต่างๆ แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอย่างนั้นพ่ายแพ้กันไปหมด แต่ถ้าหากว่าร่างกายพ่ายแพ้ แต่จิตใจยังไม่แพ้ เราก็ยังมีหวังที่จะเอาชนะได้

การบำเพ็ญประโยชน์ด้วยความลำบากกายจึงดูเหมือนหนึ่งไม่มีความสุข แต่แท้ที่จริงแล้วมีความสุข แม้ว่าบางครั้งเราจะบำเพ็ญประโยชน์ทางจิตใจ เราจะต้องเอาใจจดจ่อ ห่วงใยคนโน้นคนนั้นจนกระทั่งเกิดความทุกข์ขุ่น เช่น ห่วงใยในสังคมมนุษย์ ห่วงใยในพระศาสนาก็ตาม ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นในบางขณะ เกิดขึ้นจากความกังวลใจว่า ทำอย่างไรจึงจะเป็นอย่างนั้น ทำอย่างไรจึงจะเป็นอย่างนั้น เราจะรู้สึกว่าเป็นทุกข์เหลือเกิน ยิ่งเราห่วงใยคนอื่นมากขนาดไหน ก็จะต้องเป็นทุกข์

เพราะคนอื่นมากกว่านั้น แต่ความห่วงใยด้วยความเป็นทุกข์
 อย่างนั้นแหละ เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เราต้องคิดชวนชวายเป็นเพ็ญ
 กิจอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดขึ้น เพื่อที่จะเป็นประโยชน์แก่ท่าน
 ผู้อื่น การที่เราใช้กำลังใจในการนึกคิด เพื่อทำความเจริญให้
 เกิดขึ้นหรือประกอบคุณงามความดีก็ตาม แม้ว่าบางครั้งจะเกิด
 ความกังวลใจ แต่ผลที่ปรากฏเกิดขึ้นเช่นนั้นมันทำให้เราสุขใจ
 เมื่อสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราคำนึงถึงบ่อย ๆ นั้นได้บรรลุถึงซึ่งความ
 สุขและความเจริญ ก็ทำให้เราเป็นสุขใจขึ้น เหมือนกับท่าน
 ทั้งหลายที่มีความห่วงใยในการบำเพ็ญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง
 แล้วท่านก็ช่วยชวนชวายเป็นการบำเพ็ญนั้นจนลุล่วงไปด้วยดี ท่าน
 ก็มีความสุขได้เหมือนกัน

จริงอยู่การที่เรานึกถึงห่วงใยในสิ่งอื่นซึ่งเป็นส่วนรวม
 มาก ๆ ก่อให้เกิดความทุกข์ในใจอย่างยิ่ง เพราะว่ามีผู้ที่มีความ
 ห่วงใยในส่วนนี้ใหญ่ ๆ จะห่วงใยในประเทศชาติ ห่วงใยใน
 ศาสนา ห่วงใยในสังคมมนุษย์ทั่วไปก็ตาม ผู้ที่มีความห่วงใย
 นั้นบางครั้งก็ต้องเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ตรงที่ว่าจะต้องเกิดความ
 กังวลใจและเมื่อได้เห็นความเสื่อมก็ย่อมจะไม่สบายใจ แต่เมื่อ
 เกิดความรู้สึกละไม่สบายใจ เกิดความรู้สึกละห่วงใยแล้วก็ชวนชวายเป็น

ความสุขปีใหม่

๗

ในการที่จะช่วยเหลือให้พ้นจากภาวะคือความเสื่อม เราได้ทุ่มเทกำลังความคิดกำลังใจไปช่วยเหลือ ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราได้ทำประโยชน์ และจะเกิดความสุขใจเมื่อนึกถึงการทำอย่างนั้นทุก ๆ ครั้ง

การทำบุญโดยที่เราไม่ต้องสูญเสียอะไรเลยนั้น ในพระศาสนาก็มีอยู่ เพียงแต่ที่เราตั้งใจอนุโมทนาในบุญหรือคุณงามความดีกับท่านผู้อื่น ก็สำเร็จเป็นบุญได้ หรือแม้ว่าเราจะไม่มีกำลังกาย เราจะไม่มีกำลังทรัพย์ แต่เราก็มีกำลังใจ ที่ว่ากำลังใจนั้นคือเรามีจิตใจที่จะประกอบคุณงามความดี นอกจากจะมีจิตใจที่ประกอบคุณงามความดีแล้ว เรายังมีจิตใจอนุโมทนาต่อผู้ที่ประพฤติกุณงามความดีเหล่านั้นด้วย

ใครก็ตามที่ได้ทำประโยชน์ ได้กระทำความกุศลให้เกิดขึ้นแก่สาธารณชน แก่พระศาสนา ใครก็ตามที่เขาเสียสละเพื่อชาติเพื่อศาสนา เราได้ทราบคุณงามความดีของท่านเหล่านั้นแล้ว เราก็ตองใจต่อนุโมทนาในคุณงามความดีที่เขาได้บำเพ็ญ ทั้งยังเป็นผู้ทรมส่วนสนับสนุนให้กำลังใจแก่บุคคลเหล่านั้น ก็สำเร็จเป็นบุญเป็นกุศลเหมือนกัน เพราะการตองใจไว้ออบเช้นน้อมจะอำนวยประโยชน์คือความสุขแก่บุคคลที่ตองใจไว้นั้นด้วย

คนที่ตั้งใจไวชอบ ด้วยการ อนุโมทนาบุญในท่านผู้อื่น หรือ ตั้งจิตอนุโมทนาในการประกอบคุณงามความดีของท่าน ผู้อื่นก็เป็นทางหนึ่งนำมาซึ่งความสุข และนั่นแหละคือบุญอัน แท้จริงในพระศาสนาด้วย เพราะการบำเพ็ญบุญคือการทำให้ใจของเราให้ผ่องใส เมื่อใจผ่องใสแล้ว ใจก็ต้องเป็นสุข นี่เป็นวิธีการอันหนึ่งที่จะสร้างความสุขสบายใจขึ้น

ฉะนั้นการปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความสบายใจในชีวิตประจำวันของเราเนี่ย ยิ่งมีอีกทางหนึ่งคือทำให้สบายหรือคิดทำบุญ การคิดทำบุญบ่อย ๆ แม้เราจะไม่ได้ทำ ก็ให้ทำให้เป็นสุขขັນได้ ขอให้ท่านสาธุชนแต่ละท่านช่วยกันคิดอยู่เสมอ ๆ แม้เราจะไม่ได้ทำด้วยกำลังกาย กำลังทรัพย์ ก็ขอให้ทำด้วยกำลังใจก็ยังดี

มีหลายๆ ท่านด้วยกันมาปรารภบอกว่า “แหม สดางค์ มีน้อย อยากจะช่วยสร้างวิทยาลัยจิตตภาวันนี้ให้เสร็จภายในปีสองปี เพราะเห็นประโยชน์และศรัทธามากเหลือเกิน แต่ก็ไม่สามารถที่จะช่วยเหลือได้ หรือจะเอากำลังกายมาช่วยก็ไม่สามารถที่จะช่วยได้ อาตมาก็เคยตอบไปหลายครั้งด้วยกัน บอกว่าถึงจะไม่มีกำลังกาย และกำลังทรัพย์ก็ขอให้ส่งกำลังใจไปช่วย

ความสุขปีใหม่

๕

บ้างก็แล้วกัน อย่างน้อยที่สุดก็เอาใจมาช่วยเหลือกัน การที่เอา
ใจช่วยเหลือกันเพื่อพระศาสนา หรือส่วนรวมนั้นก็ยังเป็นความดี
อย่างน้อยที่สุดเมื่อออกมาได้ทราบว่าหลายท่านได้ให้กำลังใจ ได้
เอาใจช่วยเหลือ ก็ยังมีกำลังใจในการที่จะ ประกอบศาสนกิจ
เช่นนี้ต่อไป ดีกว่าที่จะไม่ได้เอาใจใส่เสียเลย

เพราะฉะนั้นแม้ว่าจะไม่ได้ช่วยเหลืออะไรทั้งหมดก็ขอ
ให้ส่งกำลังใจมาช่วยเหลือกัน งานของศาสนาก็คงจะสำเร็จ
ลุล่วงไปได้ด้วยดี และอนันก็เป็นทางหนึ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสบาย
ใจและท่านผู้นักคิดก็สบายใจด้วยเช่นกัน

วันนี้รายการสบายใจก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอให้
ท่าน ผู้ฟัง ทุกท่าน จงประสบ ต่อความสุขใจ ตลอดปีใหม่ โดย
ทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี

การอยู่ในประเทศอันลว

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ วันนี้จะขอพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับประเทศ หรือพูดตามภาษาไทย ๆ ก็คือประเทศถ้าพูดถึงเรื่องของประเทศแล้ว มีสาธุชนหลายๆท่าน ด้วยกันตั้งเป็นปัญหาถามอยู่เสมอ ๆ ว่าในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชน เกิดมาเป็นคนไทย นับถือพระพุทธศาสนาอย่างนี้ รู้สึกว่าเป็นโชคดีมาก แต่ก็เป็นที่น่าห่วงใยอยู่อย่างหนึ่งว่า เมื่อชีวิตของเราตายจากโลกนี้ไปแล้ว จะต้องเกิดใหม่ในโลกหน้า ไม่ทราบว่าจะได้เกิดในประเทศไทย เป็นคนไทยหรือไม่ และจะได้พบพระพุทธศาสนา เป็นพุทธศาสนิกชนอีกหรือไม่ เป็นปัญหาที่สงสัยกันอยู่เป็นประจำ

อาตมาเคยตอบแก่ท่าน สาธุชนที่มีความสงสัยมีความวิตกกังวลไปว่าจะไม่ได้พบพระพุทธศาสนา จะไม่ได้เกิดใน

ประเทศไทย เกรงว่าจะไปเกิดในประเทศอื่นและจะไม่มี
 ความสำเร็จเท่าที่ควร ข้อนนี้เป็นความจริง ทำไมคนไทยจึงมีความรู้
 สึกพ้อใจในประเทศของตน และมีความรักในประเทศของตน
 ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะเหตุว่าประเทศไทยมีอะไรดี ๆ หลาย ๆ อย่าง
 ที่ควรแก่การศึกษา ฉะนั้นในวันนี้นจึงได้นำถึงเรื่องของประเทศ
 มาพูดกับท่านสาธุชนในแง่ของศาสนา เพราะว่าอันนี้เป็นพุทธ-
 วจนะที่ พระสัมมา สัมพุทธเจ้า ได้เคยตรัสไว้เกี่ยวกับเรื่องความ
 เป็นอยู่ ชีวิตของเราจะอยู่ในที่ใดที่หนึ่งก็ตาม หรือจะอยู่
 ในประเทศใดประเทศหนึ่งก็ตาม ในประเทศนั้นจะต้อง
 สมบูรณ์ด้วยสิ่ง ๕ อย่าง จึงจะเป็นประเทศที่ควรอยู่

ข้อนี้ที่นักปราชญ์ท่านกล่าวว่า เศรษฐี นักปราชญ์
 พระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงธรรม แม่น้ำ แพทย์ ๕ อย่าง
 ไม่มีในที่ใด ไม่ควรอยู่ในที่นั้นให้ข้ามวันเลย

นี่เป็น ธรรมภาษิต ที่ชี้ให้เห็นว่าเราจะอยู่ในประเทศ
 ใดก็ตาม ถ้าไม่มีสิ่งทั้ง ๕ นั้นแล้วไม่ควรที่จะค้างในประเทศ
 นั้นให้ข้ามวันข้ามคืนต้องรีบออกจากประเทศนั้นทันที สถานที่
 นั้นไม่ควรเป็นที่อยู่ของเราเสียแล้ว

ข้อ ๑ ก็คือเศรษฐี เศรษฐีในที่นี้หมายถึงคฤหบดี หรือผู้ที่มีเงินมีทองมาก เราเรียกท่านผู้นั้นว่าเศรษฐี

ข้อที่ ๒ คือนักปราชญ์ ในที่นี้คือผู้ที่มีสติปัญญา มาก

ข้อที่ ๓ ก็คือพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงธรรม ได้แก่องค์พระมหากษัตริย์ผู้ทรงไว้ซึ่งทศพิธราชธรรมนั่นเอง

ข้อ ๔ แม่บ้านก็คือแม่นำลำธารต่าง ๆ ทั่ว ๆ ไป

ข้อ ๕ แพทย์ ในที่นี้ก็คือผู้ที่บำบัดโรครภัยไข้เจ็บ ต่าง ๆ

ท่านบอกว่าถ้าเราไปอยู่ในประเทศใด ขาดสิ่งทั้ง ๕ นั้นแล้ว ไม่ควรอยู่ในประเทศนั้นนาน ข้อนั้นเพราะอะไรเพราะ เหตุว่าสิ่งทั้ง ๕ สิ่งนี้อำนวยประโยชน์สุขให้แก่ประเทศ สร้าง ความเจริญให้แก่ประเทศนั้น ๆ ประเทศใดมีเศรษฐี มีนัก ปราชญ์ มีพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงธรรม มีแม่บ้าน มีแพทย์ ประเทศนั้นก็มีทางไปสู่ความเจริญ ประเทศนั้นก็น่าอยู่ ที่น่าอยู่นี้ เพราะอะไร

เพราะเหตุว่าเมื่อเมืองใดมีเศรษฐีมาก มีคนมีฐานะดี

มาก เมืองนั้นก็เป็นที่สงบ เป็นเมืองที่ไม่ค่อยจะมีโจรผู้ร้ายเท่าไรนัก

นักปราชญ์ก็คือนักผู้รู้สิ่งต่าง ๆ ทั่ว ๆ ไป เราก็เรียกว่าเป็นนักปราชญ์ได้ ฉะนั้นประเทศใดที่มีนักปราชญ์มาก ประเทศนั้นเป็นประเทศที่น่าอยู่

และที่สำคัญที่สุดก็คือพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงธรรม หรือองค์พระมหากษัตริย์ผู้ทรงธรรม ประเทศใดขาดพระเจ้าแผ่นดินหรือพระมหากษัตริย์ผู้ทรงธรรมเป็นประมุข ก็ไม่ต่างอะไรกับบ้านที่ขาดพ่อขาดแม่มาเป็นผู้ปกครองหรือให้ความอบอุ่นแก่ลูก ๆ ซึ่งเรื่อนอนอดมาเคยพูดหลายครั้งด้วยกัน ถ้าบ้านใดขาดพ่อบ้านแม่บ้านที่ดี บ้านนั้นก็ไม่น่าอยู่ ประเทศใดขาดพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงธรรม ประเทศนั้นก็ไม่น่าอยู่

เพราะฉะนั้นพระเจ้าแผ่นดินจึงนับว่าสำคัญมากสำหรับความเป็นอยู่ของประชาชน แม้นานหมายถึงงานที่จะใช้ในการเพาะปลูกในการบริโภค ในการอาบ ในการทำความสะอาดต่าง ๆ และก็แพทย์คือผู้ที่คอยบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียนต่อชีวิตของเราให้หายไป ประเทศใดถ้าประกอบด้วยสิ่งทั้ง ๕ สิ่ง คือมีเศรษฐกิจ มีนักปราชญ์และมีพระมหากษัตริย์ผู้

ทรงธรรม มีแม่น้ำสำหรับถ่ายเท สำหรับทำการเกษตร เพาะ
ปลูก มีแพทย์คอยบำบัดเมื่อยามป่วย ในประเทศที่พร้อมด้วย
สิ่งทั้ง ๕ สิ่งอย่างนี้เป็นประเทศที่น่าอยู่

หวนมานึกถึงประเทศเรา ประเทศไทยถึงพร้อมด้วย
๕ สิ่งหรือไม่ ถ้าพูดถึงเศรษฐกิจ คนมีสตางค์ก็นับว่าคนไทยก็
เป็นหนึ่งในโลกเหมือนกัน เพราะคนไทยก็ไม่ยากจนจนเกิน
ไปนัก พอมีสถิติ ส่วนนักปราชญ์ของเราก็มามาก ท่านผู้รู้
ที่เป็นปราชญ์ของสาขาแต่ละวิชาการต่าง ๆ ก็มียุ่โดยทั่วไป
รวมทั้งนักปราชญ์ทางศาสนาเราก็มียุ่ และประการต่อไปก็คือ
พระเจ้าแผ่นดิน คนไทยมีองค์พระมหากษัตริย์เป็นพระประมุข
เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งทศพิธราชธรรม ประเทศไทยมียุ่ ประเทศเรา
จึงเป็นประเทศที่น่าอยู่มากเพราะมีพระมหากษัตริย์ให้ความมอบ
อุ่น ประการที่ ๔ ก็คือแม่น้ำ แม่น้ำสำคัญ เพราะว่าจำเป็น
จะต้องใช้เพาะปลูกพืชไร่ต่าง ๆ แพทย์ก็มีความสำคัญ เพราะ
ว่าแพทย์นคอยบำบัดโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแก่บุคคล ถ้าประ
เทศใดหรือที่ใดขาดแพทย์ ขาดน้ำ ขาดพระมหากษัตริย์ซึ่ง
เป็นพระประมุข ขาดนักปราชญ์คอยชี้แจงโดยถูกต้องแล้ว หรือ

การอยู่ในประเทศอันควร

๑๕

ขาดเศรษฐกิจที่จะช่วยทำนุบำรุงแล้ว ประเทศนั้นก็จะเป็นประเทศที่
ไม่น่าอยู่

เมืองไทยเรามีพร้อมหมดทั้ง ๕ อย่าง เมืองไทยจึงเป็น
เมืองที่น่าอยู่ ฉะนั้นใครก็ตามที่มาสู่ประเทศไทยเรา ก็มักจะ
มีความรู้สึกพอใจเป็นอย่างมากทีเดียว ว่าเราน้อยูกันอย่างเป็น
สุขสงบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรารถนาของสัตว์ทุกจำพวก ทุกทวีปย่อม
มีความปรารถนาอย่างนั้น

พระพุทธศาสนาของเรานมสังทั้ง ๕ สังพร้อม
มูลอยู่แล้ว ท่านสาธุชนผู้ที่มีความสงสัยว่าจะได้เกิด
เป็นพุทธศาสนิกอีกหรือไม่ ก็ขอให้เข้าใจได้ว่าคงจะ
ต้องได้แน่นอน คือถ้าเราประกอบแต่การบุญการกุศลอยู่
เสมอๆ และที่ตั้งจิตอธิษฐานอย่างแรงกล้า สิ่งใดก็ตาม
ที่เราอธิษฐานขอ สิ่งนั้นย่อมสำเร็จ สำเร็จได้ด้วยอะไร
สำเร็จได้ด้วยบุญ เราอยู่ในประเทศที่มีเศรษฐกิจ มีนัก
ปราชญ์ มีพระเจ้าแผ่นดิน มีแม่น้ำลำคลอง มีแพทย์
คอยบำบัดโรค ท่านเราก็พอใจแล้ว ก็จัดว่าเมืองไทย
เป็นเมืองสวรรค์ได้เหมือนกัน

ฉะนนั้นประเทศที่ถึงพร้อมด้วยสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เป็น
 สิ่งที่น่าอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง แต่บุคคลจะถึงพร้อมในสิ่งทั้ง
 5 สิ่งได้ ก็จำเป็นจะต้องอาศัยกำลังคน อาศัยประชาชนช่วย
 เหลือกัน จึงจะสามารถดำเนินกิจการต่าง ๆ นั้นไปได้

ฉะนนั้นการ เผยแพร่ พระพุทธ ศาสนาในประเทศไทย
 เรา ที่สาธุชนทั้งหลายสนใจส่วนมากนั้น ก็ควรที่จะพยายาม
 ช่วยกันทำนุบำรุงไว้ การเผยแพร่นี้จะเจริญมากยิ่งขึ้นไป
 และจะยัง ความ สงบสุข ให้ เกิดขึ้น แก่สังคม มนุษย์ อย่าง กว้าง
 ขวางอีกด้วย การที่จะปรารถนาสิ่งใดซึ่งเป็นคุณงามความดี
 สำเร็จได้นั้น ก็ต้องอาศัยบุญกุศลที่ตนเองกระทำแล้วทั้งสิ้น

ฉะนนั้น การ ทำ บุญ ทุก ครั้ง ขอ ท่านสาธุชน พึง ตั้ง จิต
 ปรารถนาว่าขอให้เรานี้เกิดเป็นคนไทย ได้นับถือพระพุทธ
 ศาสนา มีพระมหากษัตริย์เป็นพระประมุข และขอให้เกิดใน
 ที่ไม่ถูกรังแก ที่ไม่ขาดแคลนแพทย์ ซึ่งควรจะทำบุญเข้าไว้
 และสิ่งที่ท่านทั้งหลายตั้งใจในขณะที่ทำบุญ อธิษฐาน นั้น ก็ คง
 จะทำให้ชาติของเรา ศาสนาของเรา องค์พระมหากษัตริย์
 ของเรา มันคงสถิตย์สถาพรอยู่ในโลกตราไปชั่วกาลนาน ซึ่ง

การอยู่ในประเทศอันควร

๑๗

เป็นสิ่ง^๗ที่สาธารณชนควรตั้งจิตปรารถนาโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน เพราะ
ว่าสิ่ง^๕ทั้ง 5 นั้น เป็นสิ่งที่ดีควรจะได้มีไว้เป็นสมบัติโดยทั่วกัน
แล้วเราก็จะประสบต่อความสุขความเจริญได้

สำหรับในวัน^๕นเวลา รายการ สบายใจก็ พอสมควร แก่
เวลา จะต้องขอจากท่านผู้^๗ฟังในวัน^๕นี้ ไปแต่เพียงนี้ ขอให้ท่าน
ทั้งหลายจงประสบต่อความสุขและความสบายใจโดยทั่วกันทุก ๆ
ท่าน สวัสดิ์

คุณค่าของความอดทน

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนั้นก็พบกันอีกในรายการสบายใจ ซึ่งจะได้
เสนอหลักธรรมในทาง พระพุทธศาสนา แก่ท่าน ผู้ฟังอีก
สักเรื่องหนึ่ง เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตของเราใน
ปัจจุบันนั้นมียุ่อย่างหนึ่งที่ทำให้เราต้องเป็นทุกข์ใจบ่อยๆ
และโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเช่นนี้เราก็ค้นพบเหมือนกันไม่
พ้น คือเรื่องที่เราจะต้องกระทบกับคำกล่าวร้าย คำล่วง-
เกินจากผู้อื่นอยู่บ่อย ๆ และเมื่อเกิดกระทบกับคำกล่าว
ร้าย คำล่วงเกินจากผู้อื่นบ่อย ๆ เช่นนั้นก็ทำให้เกิดความ
ไม่สบายใจขึ้นมาได้ เช่นถูกนินทาว่าร้าย ถูกให้ร้าย
ป้ายสีโดยไม่เป็นความจริง ตลอดจนเราถูกล่วงเกิน
ด้วยคำหยาบคาย หรือคำกระแทก แดกดันจากบุคคลอื่น
คำพูดที่บุคคลอื่นได้ส่งมาให้แก่เราเช่นนั้น บางครั้งก็ทำ
ให้จิตใจเกิดความไม่เป็นทุกข์ขึ้น และก็จะมีรู้สึกไม่สบาย

ใจหลายอย่าง เมื่อได้กระทบกับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ขึ้นมา
 เราจะมีวิธีปฏิบัติอย่างไรบ้าง เพื่อเกิดความสบายใจใน
 เมื่อกระทบกับอนิฏฐารมณ์

เรื่องเหล่านี้มีหลักปฏิบัติอยู่ว่าเราจะต้องคำนึงถึงธรรมดา
 ของโลกไว้อย่างหนึ่งคือ เมื่อที่ใดมีมนุษย์ในสังคมเป็นคนทุศีล
 ด้วยแล้ว เราจะหลีกเลี่ยงจากการกระทบกระทั่งเช่นนั้นไม่ได้
 เพราะมนุษย์ทุกคนมีปาก พูดภาษามนุษย์ได้ ถ้าหากว่าผู้ที่มี
 ศีลมีปากเราก็ไม่ต้องหนักใจจากการที่เราจะได้กระทบกับเสียง
 ที่ไม่ดีหรือวาจาทุจริตของบุคคลเช่นนั้น ถ้าในสังคมมนุษย์ใด
 มีคนทุศีลมาก เราก็ต้องกระทบกับอนิฏฐารมณ์คือ เสียงที่ไม่ดี
 อย่างน้อย ๆ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองซึ่งเป็นพระบรมศาสดา
 บำเพ็ญบารมีธรรมมาอย่างอเนกอนันต์ ท่านก็หาได้หลีกเลี่ยง
 คำกล่าวร้ายเช่นนั้นได้ไม่ เราจะศึกษาได้จากในประวัติศาสตร์
 ของพระพุทธศาสนา ว่าในสมัยที่พระพุทธองค์ได้ประกาศ
 พระศาสนาอยู่ ได้มีพวกเคียดริษยาที่เสื่อมจากลาภสักการะพากัน
 ให้ร้ายป้ายสี พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มากมาย หลายอย่าง ด้วยกัน
 ได้ดำเนินตน เป็นปฏิบัตินัย ด้วยการ ให้ร้ายป้ายสี นานา ประการ
 หรือได้ให้ร้ายพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องต่าง ๆ สารพัด ทั้ง



๕๔
 นกเพราะเหตุว่าเตียรถย์เหล่านั้น ได้เสียประโยชน์คือลาภสภกา-
 ๕๕
 ๕๖
 ๕๗
 ๕๘
 ๕๙
 ๖๐
 ๖๑
 ๖๒
 ๖๓
 ๖๔
 ๖๕
 ๖๖
 ๖๗
 ๖๘
 ๖๙
 ๗๐
 ๗๑
 ๗๒
 ๗๓
 ๗๔
 ๗๕
 ๗๖
 ๗๗
 ๗๘
 ๗๙
 ๘๐
 ๘๑
 ๘๒
 ๘๓
 ๘๔
 ๘๕
 ๘๖
 ๘๗
 ๘๘
 ๘๙
 ๙๐
 ๙๑
 ๙๒
 ๙๓
 ๙๔
 ๙๕
 ๙๖
 ๙๗
 ๙๘
 ๙๙
 ๑๐๐

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

คุณค่าของความอดทน

๒๑

ทำไมพระอริยะเจ้า ท่านจึงไม่หวั่นไหว เป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษา ที่ท่านไม่หวั่นไหว ก็เพราะว่า

ประการที่หนึ่งท่าน ไม่มีอกุศลจิต อันใดจะไปหวั่นไหว ด้วยอำนาจของอนิฏฐารมณ์เช่นนั้น

ประการที่สองท่านเป็นผู้เข้าใจในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริง คือท่านเข้าใจว่าคำพูดเช่นนั้นเกิดจากคนทุศีล เมื่อเกิดขุ่นจากคนทุศีลท่านกรูหนทว่า เป็นสิ่งที่ไม่ดี และด้วยอำนาจแห่งความเป็นผู้ทุศีลเช่นนั้นเอง ทำให้บุคคลเหล่านั้นต้องกล่าวร้าย ต้องให้ร้ายต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ถึงแม้จะมีปากก็ใช้ปากไปในทางที่ผิด ๆ เพราะฉะนั้นท่านจึงได้ตรัสสอนแก่ พระสงฆ์ไว้ถึงวิธีการที่จะพึงปฏิบัติต่อบุคคลเช่นนั้นอย่างไร วิธีปฏิบัตินั้นก็จะต้องใช้ความอดกลั้นหรือความอดทนนั่นเอง

ท่านตรัสว่า “เราจะอดกลั้นซึ่งคำล่วงเกินเหมือนช้างในสงครามผู้ทนลูกศรอันตกไปจากแล่ง ด้วยเหตุว่าหมู่ชนเป็นอันมากเป็นคนทุศีล”

พระ สัมมา สัมพุทธเจ้า ตรัสสอน ให้เรา อดกลั้น อดทน เหมือนกับช้างเข้าสู่สงคราม ทนต่อลูกศร เพราะสังคัมส่วนใหญ่

ส่วนมากเป็นคนทุกข์ ชีวิตของเราที่เกิดขึ้นมาในโลก และยิ่ง
 ผู้ที่จะต้องเข้าสู่สังคมส่วนใหญ่แล้วจะต้องทำตนเหมือนหนึ่งเป็น
 ช้างและไม่ใช่ว่าเป็นช้างธรรมดา ที่จะต้อง อยู่กันเฉพาะที่ใน
 โรงช้างเท่านั้น แต่เป็นช้างที่จะต้องเข้าสู่สนามรบ ธรรมดา
 ช้างที่เข้าสู่สนามรบนั้น ก็ย่อมจะต้อง ถูกลูกศร ที่ยิงมาจากศัตรู
 มากมายด้วยกัน ช้างที่เข้าสู่สงครามจะต้องใช้ความอดทนอย่าง
 มาก ต่อความเจ็บปวดที่พุ่งเข้ามาแต่ละทิศแต่ละทาง ข้อน
 นั้นใด ชีวิตของเราที่ดำรงอยู่ในสังคมก็เหมือนกัน เราจะ
 ต้องอดทนต่อหอกคือปากที่พุ่งมาจากทิศต่าง ๆ ของบุคคลผู้ทุกข์
 บางครั้งอาจจะก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดความไม่สบายใจจาก
 คำพูดเช่นนั้น ก็ต้องใช้ความอดทนอดกลั้น เพราะว่าความ
 อดทนอดกลั้นที่เป็นบัณฑิตธรรมเหล่านี้ ถ้าหากว่าเราเพิ่มพูนให้
 เกิดขึ้นไว้ในจิตแล้ว ก็ทำให้เราไม่เกิดความหวนไหวในทุกข์
 ที่เกิดขึ้นจากคำล่วงเกินเหล่านั้นได้ อานิสงส์ที่เราได้จากการที่
 เราใช้ความอดทน ต่อสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มีอยู่มากมาย เหลือ
 เกิน พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์แห่งบัณฑิตธรรมคือความอดทน
 ไว้ว่ามีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือ

ประการที่ ๑ ท่านตรัสว่า ผู้มีขันติย่อมเป็นที่ชอบใจ
 รักใคร่ของชนเป็นอันมาก หมายความว่าเรามีความอดทนแล้ว
 ความอดทน ความอดกลั้นเช่นนี้แหละย่อมจะทำให้คนอื่น ๆ
 จำนวนมากเกิดความรักใคร่

ประการที่ ๒ จะเป็นผู้ที่ไม่มากไปด้วยเวร คือ ไม่มี
 เวรไม่มีภัยกับใคร เพราะคนที่ขาดความอดทนนั้นย่อมจะเป็น
 เหตุหนึ่งที่ทำให้ต้องตอบสนอง เมื่อมีการตอบสนองไปก็เป็น
 การก่อเวร เมื่อก่อเวรก็ต้องสืบเนื่องกันไปอย่างนั้นชาติแล้วชาติ
 เล่าไม่มีที่สิ้นสุด เป็นศัตรูกันชาตินี้แล้ว บางทีจะต้องไปเป็นศัตรู
 กันในชาติหน้าต่อไปอีก ซึ่งเป็นการสร้างศัตรูให้ยืดเยื้อยาว
 นานในวัฏสงสาร ซึ่งย่อมจะไม่มีประโยชน์อันใด ผู้ที่มี
 ขันติธรรมจึงไม่ก่อเวร เมื่อไม่ก่อเวรก็เป็นผู้ที่ไม่มากไปด้วยเวร
 นี้เป็นอันสงส์จากการที่เราใช้ขันติธรรม

ประการที่ ๓ ไม่เป็นผู้หลงทำกาลกิริยาตาย คือผู้ที่มี
 ความอดทนในเวลาตายก็ไม่หลง แม้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วย
 อำนาจแห่งเวทนา หรือจะต้องอดทนต่ออะไร ๆ ทั้งหมดที่เรา
 ไม่พอใจก็ตาม เมื่อมีความอดทนได้ก็ไม่หลงทำกาลกิริยาตาย
 เพราะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา

คนเราก่อนตาย ส่วนมาก เป็นคนที่ กำลังเผชิญ ต่อทุกข์
 เวทนาทางกายหรือความเจ็บก่อน เช่น กำลังเจ็บไข้ ไขว่ป่วยหรือ
 กำลังทุกข์เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง และบางครั้งจิตใจหม่น
 หมองด้วยอำนาจแห่งความทุกข์เหล่านั้น ถ้าปล่อยให้ใจหม่น
 หมอง ไม่มีความอดทนต่อทุกข์เวทนาแล้วอาจจะตายอย่างคน
 ที่ขาดสติสัมปชัญญะก็ได้ คนที่ตายโดยไม่มีสติสัมปชัญญะนั้น
 เรียกว่าตายด้วยความหลง เมื่อตายด้วยความหลงก็ย่อมจะมีคติ
 ที่หน้าหวังใจ เพราะคนที่ตายไปด้วยลักษณะดังกล่าวนี้ย่อมจะ
 หาสุคติได้ยากยิ่ง ฉะนั้นจึงต้องระมัดระวังในเรื่องนี้ให้มาก
 แม้บางครั้งเราจะเจ็บป่วยสักเพียงใดก็ตาม ก็ขอให้เป็นเรื่องของ
 ร่างกาย อย่าเอาใจไปเกาะเกี่ยวให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ร่างกาย
 นั้นมิใช่เป็นของเรา เมื่อเรามีอยู่ก็อาศัยใช้ ไปเท่านั้นเอง ทั้ง
 ร่างกายนั้น เป็นที่เกิดของ เชื้อโรค นานาชนิด คงร้อยแปด จำพวก
 พยาธิต่าง ๆ ก็อยู่ในร่างกายนี้มากมายด้วยกัน ท่านจึงกล่าวว่า
 ร่างกายนี้เป็นรังของโรค เพราะฉะนั้นจึงหลีกเลี่ยงความเจ็บไข้
 ไม่พ้น เหมือนกับเรามีบ้านก็ต้องเป็นเหยื่อของปลวกของแมลง
 และก็เป็นเหยื่อของมอดต่อไป จะไปยึดถือว่าเป็นบ้านของเรา ปลวก
 กินแล้วและก็ไปนั่งเป็นทุกข์หาได้ไม่ หรือเราจะนั่งเป็นทุกข์

ว่าบ้านเรา^๕เก่าคร่ำคร่าแล้วหาได้ไม่ ร่างกาย^{๕๕}นี้ก็เปรียบเหมือนบ้านที่เราอาศัยกันอยู่เพื่อประกอบกรรม มันจะต้องเก่าคร่ำคร่า และก็ตกไปเป็นทาสของพยาธิในบางขณะ เรื่อยๆ ไปยืดยืดว่านี่เป็นร่างกายของเราหรือนี่เป็นบ้านของเรา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างต้องแตกสลาย^{๕๕}ทงสน ไม่ใช้ของเราทั้งนั้น มันเป็นของประจำโลก เมื่อถึงกาลเวลาอันสมควรที่เราจะต้องตายจากโลก^{๕๕}นี้ไปแล้ว ร่างกายเหล่านี้เราก^{๕๕}ก็ทิ้งไว้บนพื้นพิภพให้เน่าเปื่อยเป็นปุ๋ยเป็นดินไปในที่สุด ซึ่งเราเองก็ไม่สามารถที่จะนำเอาไปได้ เพราะฉะนั้นบางครั้งเมื่อเจ็บป่วย รู้สึกไม่สบายก็อย่าเอาใจไปจดจ่อจนเป็นทุกข์เกินไป ให้ถือว่าเป็นเรื่องของร่างกายเท่านั้น^๕ ไปยืดยืดมาก เราก^{๕๕}ก็เป็นทุกข์มาก จะต้องแยกใจออกจากความยึดถือทางกายทันที เมื่อเราไม่ยึดถือ จิตใจก็ปลอดโปร่ง ไม่เกิดความกังวลมากนัก ฉะนั้นวิธีที่เราจะสร้างความสบายใจให้เกิดขึ้น ในขณะที่เราเจ็บป่วย ขนมาก ก็พึงพิจารณา ร่างกาย ตามความเป็นจริงว่าเมื่อเรามีร่างกายก็เป็นทุกข์อย่างนั้น นอกจากเรา จะได้รับโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียนในลักษณะดังกล่าวแล้ว บางครั้งก็หิวกระหาย ความหิวความกระหายก็เป็นโรคอันหนึ่งเหมือนกันและก็ทำให้เป็นทุกข์เหมือนกัน การมีร่างกาย^{๕๕}นั้นจึง

ทำให้เป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาความจริงเช่นนี้ย่อมจะไม่หวั่นไหว
เมื่อไม่หวั่นไหว ย่อมมีสติพิจารณาภายในอารมณ์ และจะเห็น
ความเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตารายของร่างกาย
เหล่านั้น จิตก็ไม่เกิดความฟุ้งซ่าน เมื่อไม่เกิดความฟุ้งซ่านก็
ไม่หลงทำกาลกิริยาตาย

ประการที่ ๔ เมื่อกายของเราแตกทำลายชั้นชัฏเบื้อง
หน้าแต่มีพระนิมิตต์ในสัคคิโลกสวรรค์อย่างหนึ่ง คือคนที่
มีขันติธรรมนั้น ตายแล้วโตขึ้นสวรรค์ ไม่ตกนรก

ประการที่ ๕ ผู้มากไปด้วยขันติธรรม คือความอดทน
ย่อมจะเป็นผู้ ไม่มากไปด้วยโทษ คือเราไม่ต้องกระทำโทษ
อย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ต้องกระทำผิดอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป

ฉะนั้นการที่เราใช้ขันติธรรม ในขณะที่กระทบต่อสิ่งใด
สิ่งหนึ่งให้มากนั้นย่อมได้รับอานิสงส์มากมายอย่างนั้น อานิสงส์ที่
เกิดขึ้นจากความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้จึงเป็นสิ่ง
ที่เราควรจะต้องแสวงหากันบ้าง โดยเพิ่มพูนความอดทนขึ้นไว้ในใจ
เราก็จะได้รับประโยชน์ คืออานิสงส์เหล่านั้น โดยสมบูรณ์ แม้
บางขณะเราจะผลอสติไปด้วยอำนาจแห่ง อนิฏฐารมณ์ที่มากกระ

ทบบ้างก็ตาม ก็ขอให้เราพยายามฝึกฝนใจไว้และพยายามสร้าง
 ความอดทนในใจไว้ให้มาก บางครั้งจะลำบากจะต้องกระทบ
 ต่อคำพูดที่ไม่สบอารมณ์ หรือ บางครั้ง ต้องกระทบ กับความเจ็บ
 บ่วยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ขอให้ใช้ความอดทน ความอดทน
 เท่านั้นแหละที่จะทำให้เราได้สำเร็จทุกสิ่งทุกอย่างได้ และก็
 ทำให้เราได้อยู่เป็นสุขอย่างแท้จริง

ความเป็นผู้ผิด

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้พบกันอีกในรายการสบายใจ ในวันนี้จะได้
เสนอ หลักธรรม ในทาง พระพุทธศาสนา แก่ท่านผู้ฟังต่อ
จากคราวที่แล้วอีกสักครั้งหนึ่ง เพราะว่ายังพูดถึงเรื่อง
เกี่ยวกับเรื่อง ของสติ ไม่กระจ่างชัดว่าจะเกิดประโยชน์
กับชีวิตประจำวันของเราอย่างไรบ้าง ตามหลักของ
พระพุทธศาสนา นั้น พระสัมมา สัมพุทธเจ้า ได้ตรัส สอน
เราไว้ว่า ไม่ว่าเราจะรับรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งก็ตาม ที่
ปรากฏเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราจะ
ต้องมีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์เช่นนั้นอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะ
การรู้เท่าทัน ต่ออารมณ์ย่อมจะเป็นผลเกื้อกูลแก่ชีวิตของ
เราอยู่หลายอย่าง เพราะสติมีส่วนช่วยป้องกันมิให้จิต
ตกไปเป็นทาสของอาสวะกิเลสที่เรียกกันว่า อภิชฌา กับ
โทมนัส หรือความรักกับความชัง ทั้งสองอย่างจะเข้า
ครอบงำจิตของเราไม่ได้ เพราะฉะนั้นการที่เรารู้จักใช้

สติอยู่ทุก ๆ ขณะนั้น ย่อมมีส่วนเกื้อกูลแก่ชีวิตของเรา
เป็นอย่างดี

ตามธรรมดาบุคคลที่ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้ย่อมจะต้อง
กระทบกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย อารมณ์ที่เข้ามากระทบกับทวาร
ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้นก็มีตบ้าง ชั่วบ้าง
ซึ่งก่อให้เกิดผลขึ้นในใจ คือมีความสุขและความทุกข์อยู่เป็น
ประจำ ฉะนั้นการมีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์ต่าง ๆ ได้ นั้น
เป็นผลดีแก่ชีวิตของเรามาก เพราะอย่างน้อยสติก็มีส่วนช่วย
กันกระแสนแห่งความรัก ความชัง เหล่านี้ให้ท่วมทับจิตใจของ
เรามากจนเกินไป . ชีวิตก็คงจะไม่เป็นทุกข์มากนัก เพราะ
เมื่อเรากันกระแสน์ของอกุศลเสียแล้ว จิตใจของเราย่อมจะเบา
และปลอดโปร่งมากขึ้น แต่การที่เราจะมีสติอยู่เสมอ ๆ นั้น
จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยการฝึกฝนอบรม ถ้าเราไม่ฝึกฝน
อบรมเสียแล้วก็อาจจะใช้สติได้ไม่ถูก หรืออาจจะใช้ไม่ทัน
และเมื่อใช้ไม่ทันก็มีช่องให้อกุศลนั้นเข้าครอบงำได้ ส่วนนวนทาง
พหูสูตรท่านใช้คำว่า “มาร” ได้ช่อง คือกิเลสนั้นจัดว่าเป็นมาร
เหมือนกัน เราเรียกว่ากิเลสมาร ถ้าหากว่าเราไม่ปิดช่องของ
กิเลสเหล่านี้ กิเลสก็อาจจะท่วมทับจิตใจของเราก่อให้เกิดผลคือ
ความทุกข์อย่างมากมาย

มารได้ช่องคือกิเลสมารเข้าแทรกทางจิตใจนั้นก็เพราะ
 ว่าเรามีใต้อบรมจิต ขาดสติอันเป็นเครื่องระลึกลอยตลอดเวลา
 มารก็ได้ช่องทันที แล้วก็เข้ามากกระตุ้นจิตใจของเราให้กระทำ
 ในสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สมควรจะกระทำ ให้เราพุดในสิ่งต่าง ๆ ที่
 ไม่สมควรจะพุด ให้เราคิดในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่สมควรจะคิด
 ขงอนนถอว่าเป็นตัวอำนาจ ของกิเลสมาร ได้มามีบทบาทในจิต
 หงสน

พระพุทธร่องจึงได้ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายอยู่เสมอ ๆ ว่า
 พึงเป็นอยู่อย่างคนทมิฬ คือจะต้องใช้สติอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ
 ถ้าทมิฬไปเมื่อใด จิตก็ตกเป็นทาสของกิเลสเมื่อนั้น และย่อม
 จะก่อความทุกข์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นแก่เรา นี่เป็นผลเสียในการ
 ดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง เพราะเรื่องของกิเลสนั้นไม่เคยที่จะ
 สร้างสรรความเจริญหรือความผาสุกให้แก่ใคร ๆ ทั้งนั้น มีแต่
 ทำลาย มีแต่คอยก่อวนให้เกิดความทุกข์ยากเดือดร้อนต่าง ๆ
 อยู่เป็นประจำ การที่เราพยายามป้องกันจิตมิให้มกิเลสเกิดขึ้น
 ได้ จึงเท่ากับเป็นการป้องกันมิให้สิ่งที่จะมาทำลายความผาสุก
 ในชีวิตของเรา

บางครั้งเราจะสังเกตได้ว่า ใจเรารตกเป็นทาสของ อารมณ์ กลายเป็นคนช่างคิด จิตฟุ้งซ่าน เราร้อนใจสารพัด อย่าง มันเกิดขึ้นก่อนจะนอนอยู่ภายในจิตให้ปั่นป่วนไปหมด เหมือน กับเราลอยเรืออยู่กลางทะเลได้คลื่นอยู่ ซึ่งหาความสงบนิ่งไม่ได้ อันนั้นก็เป็นเพราะว่าเราขาดการเจริญสติ หรือขาดการอบรมสติ จิตก็ตกไปเป็นทาสของอกุศล พระพุทธองค์ท่านสอนให้เราใช้ สติอยู่เสมอเป็นประจำทุก ๆ อริยาบถ เช่น จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะเหลียวหน้าแลหลัง จะคุย จะเหยียด แม้ แต่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ก็สอนให้เราฝึกหัดให้มีสติรู้ เท่าทันต่อลมหายใจออกลมหายใจเข้า ซึ่งน้อยคนนักที่จะสนใจ ในเรื่องเหล่านี้

หายใจกันมานานแล้ว แต่เราไม่เคยใช้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าให้เกิดประโยชน์เลย หรือไม่เกิดความรู้สึกใน ขณะที่หายใจเลย เราหายใจก็จริง แต่ก็เต็มไปด้วยโมหะธรรม คือความลุ่มหลงเข้าครอบงำทั้งสัน

นี่เป็นการ แสดงให้เห็นว่า ชีวิต ของเราเป็น อยู่โดย ปราศจากสติเป็นส่วนมาก

และผลจากการที่เป็นอยู่อย่างไม่มีสติเช่นนั้นแหละ ความ
เป็นอยู่ในชีวิตจึงเป็นเหมือนบุคคลวิกลจริต คือบางครั้งเราก็
ต้องร้องไห้ บางครั้งก็ต้องหัวเราะสลั่บฉากกันไป เป็นเหตุหนึ่ง
ที่ทำให้เราไม่สามารถบรรลุถึงสันติภายในคือจิตใจได้

เมื่อเป็นดังนี้ชีวิตที่เป็นอยู่จะหาความสุขได้อย่างไร

นี่เกิดมาจากเพราะว่าเราไม่ได้ใช้สติให้เป็นประโยชน์

ฉะนั้นไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม พระพุทธองค์จึงสอน
ให้เราหมั่นเจริญสติอยู่เสมอ แม้แต่เราจะรับประทานอาหารก็
ต้องใช้สติ หรือจะทำสิ่งอื่นใดทั้งหมดก็ต้องใช้สติ ให้มีสติรู้
เท่าทันอยู่ สติ คือความระลึกที่เบนไปในทางที่ชอบ เช่นเรามี
ความระลึกอยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรามีความ
ระลึกอยู่ในศีล ในทาน ตลอดจนระลึกถึงถึงความตาย นี้ถึง
ความไม่สวยไม่งามที่มีอยู่ในร่างกายของเรา ล้วนแล้วแต่มี
ประโยชน์ทั้งนั้น

การใช้สติให้เบนไปในลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นการ
ป้องกันมิให้จิตตกไปเป็นทาสของอกุศล ซึ่งจะเกิดขนครอบงำ
จิตใจ

ความเป็นผู้มีสติ

๓๓

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสสรรเสริญ เกี่ยวกับเรื่องการเจริญสติขั้นสูงไว้มากมาย ที่เดียว ความเป็นอยู่อย่างผู้ที่มีสตินี้ เหมือนกับเราได้อู่ หรือ ได้ บริโภค สิ่งที่เป็น อมตะ ย่อม จะมีประโยชน์แก่จิตใจของเราอย่างมาก

เพราะ การที่ได้บริโภคธรรมะ ก็เหมือนกับ ได้บริโภค ในสิ่งที่ไม่ตาย

การได้ตมตัมธรรมะก็เหมือนกับได้ตมตัมตรสคอรสที่ไม่ตาย ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น

ฉะนั้นสติจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะกระแสน้ำแห่งความชั่วร้ายต่าง ๆ ที่เป็นอกุศลเราสามารถปิดได้กัน ได้ด้วยสติ เราสามารถปิดตายตัวได้ด้วยอำนาจแห่งปัญญา

พระอรียเจ้าท่านได้แสดงไว้ว่าท่านเป็นผู้ที่ความชั่วร้าย จะไปสิงสู่อยู่ไม่ได้ กิเลสใด ๆ จะไปสิงสู่อยู่ในจิตของพระอรียเจ้าไม่ได้แล้ว แสดงว่าท่านปิดไม่ให้อกุศลนั้นเข้าครอบงำจิตใจของท่านด้วยปัญญา

เพราะเมื่อมีสติเป็นเครื่องกั้นกระแส ปัญญาที่ย่อมจะเกิดขึ้นทำหน้าที่ปิดตาย อกุศลต่าง ๆ ไม่มีทางที่จะเกิดขึ้น ไม่มีทางที่จะเข้าไปเป็นจ้าวหัวใจของพระอรียเจ้า

เราจึงกล่าวว่าพระอรียเจ้านั้นท่านมีชีวิตอยู่อย่างผู้ที่มีสติ
 สมบูรณ์ ส่วนพวกเรานั้นยังเป็นปลุกนอนอยู่ ก็อาจจะขาดตก
 ขบกพร่องไปบ้าง มีสติบ้าง ไม่มีสติบ้าง ซึ่งผลจากการที่มีบ้าง
 ไม่มีบ้างนี้แหละจึงทำให้เราต้องสุข ๆ ทุกข์ ๆ วิถีชีวิตก็ไม่
 ราบรื่น ย่อมจะเป็นไปตามจังหวะ เป็นไปตามเหตุการณ์ที่เรา
 ได้ก่อกวน เดี่ยวเราก็สุข เดี่ยวเราก็ทุกข์อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่ง
 ก็หาสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตจริง ๆ ไม่ได้ ก็เพราะว่าเราต้อง
 ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ซึ่งคอย บัญชาการ อยู่ตลอดเวลา
 นั้นเอง

พระบรมศาสดา จึงสอนให้เรา รู้จัก **กัณกระแฉ** และ
บิณฑิประตุ ไม่ให้ออกุศลต่าง ๆ เหล่านี้ ได้ช่องเข้ามาสิงสู่อยู่ภาย
 ในจิตใจ

ถ้าเราหมั่นเจริญสติอยู่เสมอ เราก็สามารถเอาชนะสิ่ง
 ทิ้งหลายเหล่านี้ ได้อย่างแน่นอน

เพราะว่าถึงอย่างไรสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็คงจะไม่มีอิทธิ
 พลังที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ขุ่นในใจของเราได้ จะต้องถูก
 ทำลายไปในที่สุด

ความเป็นผู้มีสติ

๓๕

การเป็นอยู่อย่างคนที่มีสติจึงนับว่าเป็น ประโยชน์หลาย
อย่าง นอกเหนือไปจากที่เราจะป้องกันมิให้อกุศลต่าง ๆ เหล่านี้
เข้าครอบงำแล้ว

สติยังทำให้เราไม่หลง

คำว่าหลงในที่นี้ท่านผู้ฟังคงจะเคยเห็น คนอายุมาก ๆ
หลง เช่นกินข้าวแล้วก็หลงบอกว่ายังไม่ได้อิ่ม ยังไม่ได้กินเลย
ก็บอกว่ากินแล้วหลง ๆ ลืม ๆ

คนที่หลงนั้นเป็นคนที่ถูกโมหะครอบงำมาก

เพราะเหตุใดจึงต้องหลง เพราะเหตุใดโมหะจึงครอบ
งำมาก ก็เพราะขาดการเจริญสติ

ถ้าเจริญสติแล้วย่อมจะไม่เกิดความหลง

ทุกคนจะอยู่อย่างสบาย อายุมากก็ไม่หลง ยังเป็นผู้มี
สติสัมปชัญญะดีอยู่ เพราะเป็นผู้ที่หมั่นเจริญสติอยู่บ่อย ๆ

ฉะนั้นจะสังเกตได้จากพระเถระบางรูปท่านมีอายุมาก
มาย บางรูปตั้งร้อยกว่าปี แต่ท่านก็ยังไม่หลง เพราะท่าน
ปฏิบัติด้วยการเจริญอนุสติ^๕อยู่ตลอดเวลา อบรมสติ^๖ปฏิฐานอยู่
เสมอ ๆ แต่ฆราวาสบางท่านอายุไม่ถึงร้อยปี ๘๐ กว่าปีหลงแล้ว
ก็มี กลับกลายเป็นไปสู่สภาวะแห่งความเป็นเด็กอีก ฝ่าฝืนท่อน

สะไบอะไรก็ไม่มุ่ง และก็จำอะไรไม่ได้แม้ยามไม่เป็นตัวของตัวเองอย่างใด

๕๕๘
 ทงน ก็เพราะเหตุว่า ถูกความหลง เข้าครอบงำเสียแล้ว
 ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างนั้น มีประโยชน์น้อยที่สุด นี่เป็นเพราะว่าไม่ได้
 อบรมสติ และเมื่อถึงทำกาลกิริยาตายก็อาจจะตายไปอย่างคนที่ไม่
 ได้สติ จนนึกถึงกุศลสักเพียงใดก็ไม่สามารถจะนึกได้สำเร็จ
 ๕๕๙
 ทงน เพราะเหตุว่าเรามิได้อบรม ก็ต้องตกเป็นทาสของโมหะ
 ธรรมไปในที่สุด

๕๖๐
 ฉะนั้นเรื่องการอบรมสติ ไว้อยู่เสมอ ๆ ไม่ว่าเราเจริญ
 สติปัญญา ข้อใดข้อหนึ่ง หรือหมวดใดหมวดหนึ่งที่เห็นว่าเป็น
 ประโยชน์ต่อชีวิตแล้ว การเจริญสติปัญญานั้นย่อมมีประโยชน์
 แก่ท่านผู้เจริญทั้งสิ้น อย่างน้อยก็ทำให้เราเป็นสุขุมความรู้เท่า
 ๕๖๑
 ๕๖๒
 ๕๖๓
 ๕๖๔
 ๕๖๕
 ๕๖๖
 ๕๖๗
 ๕๖๘
 ๕๖๙
 ๕๗๐
 ๕๗๑
 ๕๗๒
 ๕๗๓
 ๕๗๔
 ๕๗๕
 ๕๗๖
 ๕๗๗
 ๕๗๘
 ๕๗๙
 ๕๘๐
 ๕๘๑
 ๕๘๒
 ๕๘๓
 ๕๘๔
 ๕๘๕
 ๕๘๖
 ๕๘๗
 ๕๘๘
 ๕๘๙
 ๕๙๐
 ๕๙๑
 ๕๙๒
 ๕๙๓
 ๕๙๔
 ๕๙๕
 ๕๙๖
 ๕๙๗
 ๕๙๘
 ๕๙๙
 ๖๐๐
 ๖๐๑
 ๖๐๒
 ๖๐๓
 ๖๐๔
 ๖๐๕
 ๖๐๖
 ๖๐๗
 ๖๐๘
 ๖๐๙
 ๖๑๐
 ๖๑๑
 ๖๑๒
 ๖๑๓
 ๖๑๔
 ๖๑๕
 ๖๑๖
 ๖๑๗
 ๖๑๘
 ๖๑๙
 ๖๒๐
 ๖๒๑
 ๖๒๒
 ๖๒๓
 ๖๒๔
 ๖๒๕
 ๖๒๖
 ๖๒๗
 ๖๒๘
 ๖๒๙
 ๖๓๐
 ๖๓๑
 ๖๓๒
 ๖๓๓
 ๖๓๔
 ๖๓๕
 ๖๓๖
 ๖๓๗
 ๖๓๘
 ๖๓๙
 ๖๔๐
 ๖๔๑
 ๖๔๒
 ๖๔๓
 ๖๔๔
 ๖๔๕
 ๖๔๖
 ๖๔๗
 ๖๔๘
 ๖๔๙
 ๖๕๐
 ๖๕๑
 ๖๕๒
 ๖๕๓
 ๖๕๔
 ๖๕๕
 ๖๕๖
 ๖๕๗
 ๖๕๘
 ๖๕๙
 ๖๖๐
 ๖๖๑
 ๖๖๒
 ๖๖๓
 ๖๖๔
 ๖๖๕
 ๖๖๖
 ๖๖๗
 ๖๖๘
 ๖๖๙
 ๖๗๐
 ๖๗๑
 ๖๗๒
 ๖๗๓
 ๖๗๔
 ๖๗๕
 ๖๗๖
 ๖๗๗
 ๖๗๘
 ๖๗๙
 ๖๘๐
 ๖๘๑
 ๖๘๒
 ๖๘๓
 ๖๘๔
 ๖๘๕
 ๖๘๖
 ๖๘๗
 ๖๘๘
 ๖๘๙
 ๖๙๐
 ๖๙๑
 ๖๙๒
 ๖๙๓
 ๖๙๔
 ๖๙๕
 ๖๙๖
 ๖๙๗
 ๖๙๘
 ๖๙๙
 ๗๐๐
 ๗๐๑
 ๗๐๒
 ๗๐๓
 ๗๐๔
 ๗๐๕
 ๗๐๖
 ๗๐๗
 ๗๐๘
 ๗๐๙
 ๗๑๐
 ๗๑๑
 ๗๑๒
 ๗๑๓
 ๗๑๔
 ๗๑๕
 ๗๑๖
 ๗๑๗
 ๗๑๘
 ๗๑๙
 ๗๒๐
 ๗๒๑
 ๗๒๒
 ๗๒๓
 ๗๒๔
 ๗๒๕
 ๗๒๖
 ๗๒๗
 ๗๒๘
 ๗๒๙
 ๗๓๐
 ๗๓๑
 ๗๓๒
 ๗๓๓
 ๗๓๔
 ๗๓๕
 ๗๓๖
 ๗๓๗
 ๗๓๘
 ๗๓๙
 ๗๔๐
 ๗๔๑
 ๗๔๒
 ๗๔๓
 ๗๔๔
 ๗๔๕
 ๗๔๖
 ๗๔๗
 ๗๔๘
 ๗๔๙
 ๗๕๐
 ๗๕๑
 ๗๕๒
 ๗๕๓
 ๗๕๔
 ๗๕๕
 ๗๕๖
 ๗๕๗
 ๗๕๘
 ๗๕๙
 ๗๖๐
 ๗๖๑
 ๗๖๒
 ๗๖๓
 ๗๖๔
 ๗๖๕
 ๗๖๖
 ๗๖๗
 ๗๖๘
 ๗๖๙
 ๗๗๐
 ๗๗๑
 ๗๗๒
 ๗๗๓
 ๗๗๔
 ๗๗๕
 ๗๗๖
 ๗๗๗
 ๗๗๘
 ๗๗๙
 ๗๘๐
 ๗๘๑
 ๗๘๒
 ๗๘๓
 ๗๘๔
 ๗๘๕
 ๗๘๖
 ๗๘๗
 ๗๘๘
 ๗๘๙
 ๗๙๐
 ๗๙๑
 ๗๙๒
 ๗๙๓
 ๗๙๔
 ๗๙๕
 ๗๙๖
 ๗๙๗
 ๗๙๘
 ๗๙๙
 ๘๐๐
 ๘๐๑
 ๘๐๒
 ๘๐๓
 ๘๐๔
 ๘๐๕
 ๘๐๖
 ๘๐๗
 ๘๐๘
 ๘๐๙
 ๘๑๐
 ๘๑๑
 ๘๑๒
 ๘๑๓
 ๘๑๔
 ๘๑๕
 ๘๑๖
 ๘๑๗
 ๘๑๘
 ๘๑๙
 ๘๒๐
 ๘๒๑
 ๘๒๒
 ๘๒๓
 ๘๒๔
 ๘๒๕
 ๘๒๖
 ๘๒๗
 ๘๒๘
 ๘๒๙
 ๘๓๐
 ๘๓๑
 ๘๓๒
 ๘๓๓
 ๘๓๔
 ๘๓๕
 ๘๓๖
 ๘๓๗
 ๘๓๘
 ๘๓๙
 ๘๔๐
 ๘๔๑
 ๘๔๒
 ๘๔๓
 ๘๔๔
 ๘๔๕
 ๘๔๖
 ๘๔๗
 ๘๔๘
 ๘๔๙
 ๘๕๐
 ๘๕๑
 ๘๕๒
 ๘๕๓
 ๘๕๔
 ๘๕๕
 ๘๕๖
 ๘๕๗
 ๘๕๘
 ๘๕๙
 ๘๖๐
 ๘๖๑
 ๘๖๒
 ๘๖๓
 ๘๖๔
 ๘๖๕
 ๘๖๖
 ๘๖๗
 ๘๖๘
 ๘๖๙
 ๘๗๐
 ๘๗๑
 ๘๗๒
 ๘๗๓
 ๘๗๔
 ๘๗๕
 ๘๗๖
 ๘๗๗
 ๘๗๘
 ๘๗๙
 ๘๘๐
 ๘๘๑
 ๘๘๒
 ๘๘๓
 ๘๘๔
 ๘๘๕
 ๘๘๖
 ๘๘๗
 ๘๘๘
 ๘๘๙
 ๘๙๐
 ๘๙๑
 ๘๙๒
 ๘๙๓
 ๘๙๔
 ๘๙๕
 ๘๙๖
 ๘๙๗
 ๘๙๘
 ๘๙๙
 ๙๐๐
 ๙๐๑
 ๙๐๒
 ๙๐๓
 ๙๐๔
 ๙๐๕
 ๙๐๖
 ๙๐๗
 ๙๐๘
 ๙๐๙
 ๙๑๐
 ๙๑๑
 ๙๑๒
 ๙๑๓
 ๙๑๔
 ๙๑๕
 ๙๑๖
 ๙๑๗
 ๙๑๘
 ๙๑๙
 ๙๒๐
 ๙๒๑
 ๙๒๒
 ๙๒๓
 ๙๒๔
 ๙๒๕
 ๙๒๖
 ๙๒๗
 ๙๒๘
 ๙๒๙
 ๙๓๐
 ๙๓๑
 ๙๓๒
 ๙๓๓
 ๙๓๔
 ๙๓๕
 ๙๓๖
 ๙๓๗
 ๙๓๘
 ๙๓๙
 ๙๔๐
 ๙๔๑
 ๙๔๒
 ๙๔๓
 ๙๔๔
 ๙๔๕
 ๙๔๖
 ๙๔๗
 ๙๔๘
 ๙๔๙
 ๙๕๐
 ๙๕๑
 ๙๕๒
 ๙๕๓
 ๙๕๔
 ๙๕๕
 ๙๕๖
 ๙๕๗
 ๙๕๘
 ๙๕๙
 ๙๖๐
 ๙๖๑
 ๙๖๒
 ๙๖๓
 ๙๖๔
 ๙๖๕
 ๙๖๖
 ๙๖๗
 ๙๖๘
 ๙๖๙
 ๙๗๐
 ๙๗๑
 ๙๗๒
 ๙๗๓
 ๙๗๔
 ๙๗๕
 ๙๗๖
 ๙๗๗
 ๙๗๘
 ๙๗๙
 ๙๘๐
 ๙๘๑
 ๙๘๒
 ๙๘๓
 ๙๘๔
 ๙๘๕
 ๙๘๖
 ๙๘๗
 ๙๘๘
 ๙๘๙
 ๙๙๐
 ๙๙๑
 ๙๙๒
 ๙๙๓
 ๙๙๔
 ๙๙๕
 ๙๙๖
 ๙๙๗
 ๙๙๘
 ๙๙๙
 ๑๐๐๐

ความชั่ว หรืออกุศล ไม่เคย สร้างสรรค์ ให้คน เจริญขึ้น
 มีแต่ทำลายชีวิตของคนให้เสื่อมลง ฉะนั้นเราจึงต้องพยายาม

ประพฤติกฎปฏิบัติในสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ให้มากเท่าที่จะ
 มากได้ โดยเฉพาะก็คือจะต้องหมั่นเจริญสติอยู่เสมอ แม้แต่จะ
 บริกรรมว่า เกชา โลมา นขา ทันตา ตะใจ ก็ยังมีประโยชน์
 ถ้าทำด้วยจิตที่เป็นกุศลจริง ๆ

อันนี้เป็นเรื่องสติพื้นฐานที่นำมาอธิบายให้ท่านผู้ฟังได้
 เข้าใจเพิ่มเติม ถึง พุทธวจนะ ที่ พระสัมมา สัมพุทธเจ้า ได้ ตรัส
 สรรเสริญว่า สตินมีประโยชน์มากที่สุด เช่นที่ตรัสว่า กระแส
 เหล่าใดมีอยู่ในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น
 เรากล่าวว่า สติเป็นเครื่องกั้นกระแส กระแสเหล่านั้น
 อันบุคคลบิณฑิได้ด้วยอย่างอื่นไม่ได้ นอกจากปัญญา
 เท่านั้น

สำหรับในวันนี้ เวลารายการสบายใจก็เห็นจะพอ
 สมควรแก่เวลา จำจะต้องขอจากท่านผู้ฟังในวันนี้ ไปแต่เพียงนี้
 ขอให้ท่านผู้ฟังทุก ๆ ท่านจงประสบต่อความสุกกายสุขใจโดย
 ทวักนสวสติ

การใช้สติพิจารณาอารมณ์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พวกมันอีกในรายการสบายใจ ในวันนี้ก็จะได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเสนอ ท่านผู้ฟังอีกเช่นเคย ครบที่แล้วได้พูดถึงเรื่องเกี่ยวกับสติว่าเป็นเครื่องกั้นกระแสมิให้จิตของเรา ได้ตกไปเป็นทาสของความรัก หรือความชัง เรื่องที่ท่านสาธุชนผู้มุ่งหวังที่จะแสวงหาความสุขทางใจก็คงจะมีความปรารถนาที่จะได้ประพฤติปฏิบัติ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตก็เป็นได้ จึงขอนำเรื่องนมาเสนอท่านผู้ฟังอีก

ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่าน ได้ตรัสถึงเรื่องสติว่าเป็นเครื่องกั้นกระแส กระแสในทันที ชัดแจ้งให้ท่านเข้าใจแล้วหมายถึงความสุขความทุกข์หรือสิ่งที่ติดกับสิ่งที่ไม่ติด ก่อให้เกิดกุศล อกุศลขึ้นภายในจิตได้ หรือก่อให้เกิดความรักความชังที่เรียกว่าอกิษณากับโทมนัสทั้งสองก็ได้

๕๕
 ทงนเพราะเหตุว่ากระแสแห่งอารมณ์ ชงหลง ไหลข้น
 มากกระทบกับอายตนะทง ๖ มีมากมายหลายกระแส เมื่อกระทบ
 เข้าแล้วก็ยอมจะก่อให้เกิดปฏิกิริยา ความรู้สึกว่าเป็นสุข
 เป็นทุกข์ในใจขน เราจะสังเกตได้ว่าบางครั้งเราเห็นสิ่งที่ไม่
 ตที่มันขัดหูขัดตาเรา เรากรู้สึกไม่พอใจ เกิดโทมนัสข้นมา
 หนัก บางคนเห็นในสิ่งที่เป็นอนิฏฐารมณทำให้จิตใจเศร้า
 หมองเกิดความทุกข์อย่างหนัก ถึงกับต้องตัดสินกัน ในทางที่ผิดๆ
 ก็มอยู่ บางทีไปเห็นในสิ่งที่เรารักกำลังจะถูกข่วงขงไปบ้าง
 หรือว่าเห็นสิ่ง ที่เรารักกำลังจะถูก ขโมยอย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง
 ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดเป็นทุกข์ทงสน

ความทุกข์ อนันเกิดมาจาก เพราะว่าเรามีตา ไปเห็นรูป
 เห็นในสิ่งที่ไม่ตที่ เป็นทุกข์ ถ้าเห็นในสิ่งทตก็เกิดความรู้สึก
 พอใจตตอกตจิตใจ หนักเป็นทุกข์อกเหมือนกัน เราจะพบกับสิ่ง
 ทตหรือไม่ตด้วยตานหนักก่อให้เกิดความทุกข์ทงสน

๕๕๖
 ทนถ้าพูดถึงทางหู บางทีก็ทำให้เกิดความรอนใจ
 เหมือนกัน ถ้าเราได้กระทบกับสิ่งที่ไม่ต เช่นได้ยินได้ฟัง
 เสียงที่ไม่ต เสียงที่ไม่ตในทหนักคือเสียงนินทาวาร้าย ส่อเสียด
 เสียดยงทำให้เกิดแตกความสามัคคีกันขนในหมู่คณะ สิ่งทง

หลายเหล่านั่นแล้ว แต่เป็นเรื่องที่เราจะต้อง พิจารณาหาเหตุ
 ผลในก้า่นการประพฤติปฏิบัติ ให้มากสักหน่อย สำหรับในเรื่อง
 พระพุทธศาสนานั่น ไม่ต้องสงสัยเลย แม้แต่นิดเดียวว่าจะแก้ไข
 สิ่งต่างๆ ไม่ได้ พระพุทธศาสนาแก้ไขได้ทั้งนั้น ซึ่งบางครั้ง
 เราได้กระทบกับกระแสต่างๆ ที่ล้นแล้วแต่ไม่ได้ แต่เราก็ต้อง
 อดทนอดกลั้นต่อสิ่งเหล่านั้น ถ้าหากว่าเราไม่มีความอดทน
 อดกลั้นแล้วเราก็มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ลำบาก เพราะว่าโลกนี้มี
 สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีคู่กัน สิ่งที่ดีก็ชวนให้เกิดความพอใจ สิ่ง
 ที่ไม่ดีก็ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ และยิ่งทุกข์ใจหนักขึ้นถ้าหาก
 ว่าเราได้พบเห็นบ่อยๆ สิ่งใดที่เราพบเห็นบ่อยๆ ถ้าสิ่งนั้นเป็น
 สิ่งที่เราไม่พอใจมันก็ก่อให้เกิดความทุกข์ในใจได้ทั้งหมด

นั่นแหละ จำเป็น ที่เราจะ ต้องหา ทางป้องกัน ไว้ให้ดี
 มิฉะนั้นแล้วจะเกิดความทุกข์มาก เราจำเป็นจะต้องปลุกฝังสติ
 ให้เกิด คนถ้าขาดสติแล้วก็เหมือนกับขาดผู้นั่งรถ

เรื่องสติเปรียบเหมือนกับพวงเวียนคอยประคับประคอง
 อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะขึ้นจะเดิน จะนั่ง จะนอน สติจะทำ
 หน้าที่คอยกำกับอยู่ เว้นไว้แต่บางท่านมีส่วนที่จะใช้น้อยไม่จำ
 เป็นจะต้องใช้มาก

แต่ถ้าหากว่าเราจะกำหนดนามรูปเป็นอารมณ์เราก็ต้อง
ใช้มาก เพราะว่าการที่เราจะกำหนดนามรูปเป็นอารมณ์นั้นเรา
ก็ต้องกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขังและ
อนัตตา ถ้าหากว่าไม่เห็นไตรลักษณ์คืออนิจจังทุกขัง อนัตตา
แล้วก็จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แต่อย่างใด ถ้าไม่เห็นแล้วก็
ไม่เกิดประโยชน์ สมาธิเชิงขำไม่รวดเร็ว เราก็จะไม่ได้
ไต่ข้ามขึ้นไปให้สูงสุดถึงมรรคผลนิพพาน

กระแสดารที่มีอยู่ในโลกนี้ ก็ไต่ข้ามแจ้งให้ท่านผู้ฟังได้
เข้าใจไปแล้วในตอนก่อนว่ามีความสำคัญต่อชีวิตของเราอย่างไร
โดยเฉพาะก็คือโพธิสัตว์มีความสำคัญมาก ถ้าหากว่าเราจะ
ปฏิบัติตนให้อยู่ในธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ท่านจะเห็นไหม
ท่านจะทราบไหม หรือใครๆ ก็ตาม จะเห็น จะทราบไหม
เราก็ต้องพิจารณาดู เพราะว่าการที่เราจะกระทำอะไรลงไป
เสียก่อนโดยไม่ได้นึก ไม่ได้คิดนั้น เป็นสิ่งที่ผิดวิสัย จำเป็น
จะต้องมีการคิดหรือ การพิจารณาสิ่งนั้นเสียก่อน โดยถูกต้องแล้ว
จึงจะเกิดการกระทำนั้น บางทีชีวิตของบุคคลที่ดำรงอยู่ใน
โลก ท่านผู้ฟังก็คงจะทราบแล้วว่าเราจำเป็นต้องอาศัยสิ่ง
ที่มีอุปการะคุณต่อชีวิตของเราหลาย ๆ อย่าง ความระลึกได้

และความรู้ จึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดทางหนึ่งเหมือนกัน ถ้าหากว่าเรามีความระลึกได้อยู่เสมอทุก ๆ ขณะจิต มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี การกระทำก็มีส่วนที่จะยังผลให้เกิดความทุกข์แก่เราน้อยลง

สติเป็นเครื่องป้องกันจิตใจของเรามีให้ตกเป็นทาสของความทุกข์ได้มากที่สุด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนพุทธสาวกให้เหมือน**ทริยสังวร** คือรู้จักสำรวมอินทรีย์เพื่อป้องกันมิให้บาปกรรมทั้งหลายบังเกิดขึ้น ท่านสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้เป็นหลักของการปฏิบัติ ถ้าเราไม่มีสติเป็นเครื่องกั้น ไม้มีสติเป็นพลเียงคอยป้องกันแล้ว ชีวิตของเราจะมีอันตรายมากขึ้น ทั้งอันตรายภายใน อันตรายภายนอกจะมีมากขึ้น

อันตรายภายในก็คือกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะว่าสังขทั้งหลายเหล่านั้นก่อให้เกิดความทุกข์มากมาย ถ้ากิเลสเกิดขึ้นมาก ความทุกข์ความเดือดร้อนก็มาก เราต้องเจริญสติ ต้องมีสติอยู่เสมอ ถ้าเราไม่ได้ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ให้เอาสติกำหนดนามรูปเป็นอารมณ์ ทำสมาธิแล้วเราจะได้รับประโยชน์ หลายสิ่ง หลายอย่าง เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดำรงอยู่ เพราะถ้าหากว่าเรามีการอบรมก็จะช่วยให้บรรลु

ถึงจุดหมายปลายทางได้ หากว่าขาดการอบรมก็จะทำให้ถึงจุดหมายปลายทางลำบากมาก เพราะว่าขาดการอบรมอันถาวร ขาดปฏิบัติอันน่าเลื่อมใส

สติจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในที่ทุกสถาน จะทำ จะพูด จะคิด ต้องใคร่ครวญให้ถี่เสียก่อนหรือต้องมีสติเสียก่อนนั่นเอง ตากระทบกับรูปเราก็ต้องกำหนดรู้ สักแต่ได้เห็น หูได้กระทบกับเสียง จะเป็นเสียงดี เสียงสรรเสริญเยินยอ จะเป็นเสียงร้ายคือเสียงนินทา ตลอดจนเสียงที่ยุยงส่งเสริมให้ร้ายต่างๆ ก็ตาม ถ้าเรามีสติกำหนดเสียก่อนความทุกข์ก็ไม่เกิด สักแต่ได้เห็น สักแต่ว่าได้ยินหรือจุมุกไปรู้สึกนึก เราจึงรู้สึกสักแต่ว่าเป็นกลิ่น ลิ้นที่ไปรู้รสเราก็กำหนดไว้ก่อนว่ารู้สึกแต่ว่าเป็นรส ภายใต้อสัมผัสถูกต้อง โสณัฐัพพารมณก็มีสติกำหนดรู้ ว่าสักแต่ว่าเป็นโสณัฐัพพารมณืหมากกระทบกับกายเท่านั้นเอง

ถ้าเรามีสติกำหนดในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นอยู่เสมอ จะมีประโยชน์มาก รวมทั้งในทางใจด้วย ใจนึกคิดเราก็กำหนดไว้สักแต่ว่าเป็นธรรมารมณืจะเกิดประโยชน์มากมาย เพราะว่าสติย่อมจะช่วยป้องกันมิให้จิตตกไปเป็นเป็นทาสของความรัก

ความข้ง หรืออกุศลใดที่จะเกิดขึ้นภายในจิต สติก็จะเป็น
เครื่องช่วยกันเอาไว้ ทำให้เราอยู่กันอย่างมีความสุขได้ตลอดไป

การดำรงชีวิตอยู่อย่างคนที่ขาดที่สติ นั้นย่อมจะมีส่วน
ทำให้ชีวิตผิดพลาดและ ไม่ได้รับความสุขสมหมายตามที่ใ้
ไว้ การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น ยอยากให้เราได้ประพฤติ
ปฏิบัติกันมาก ๆ ก็จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับท่านสาธุชน
ความสบายใจย่อมเกิดขึ้นจากการป้องกันมิให้อกุศลนั้นเข้าครอบ
งำได้ทางหนึ่ง เกิดขึ้นจากการที่เราได้สร้างความคิดเพื่อให้เป็น
อนุสรณ์แห่งชีวิตของเราอีกทางหนึ่ง ทุกคนจึงควรดำรงชีวิต
อยู่ใน โลกนี้ด้วยความเป็นผู้ ทมสติและ ด้วยความเป็นผู้ทมบญ
ญา ชีวิตของเราจึงจะมีความทุกข์น้อยลงและ มีความสบายใจ
มากขึ้น

ท่านสาธุชนทั้งหลาย วันนรายการสบายใจของเรา
ก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว ต้องขอจากท่านสาธุชนในวันน ไปแต่
เพียงเท่านี้ ท้ายรายการน ขอให้ท่านผู้ฟังทุก ๆ ท่านจงประสบ
ต่อความผาสุกสวัสดิโดยทั่วกัน สวัสดิ.

การรักษาอารมณ์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้พบกันอีกในรายการสบายใจ ซึ่งจะได้พูดในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์ที่ดำรงอยู่ในโลก คือในชีวิตของคนเรที่ดำรงอยู่ในโลกนี้ ย่อมจะหลีกเลี่ยงจากกระแสธารของโลกไปไม่พ้น กระแสธารของโลกที่กระทบต่อชีวิตของเรานั้นมีมา ๒ ทางด้วยกัน คือหนึ่งได้แก่ทางที่คิด ที่ชวนให้ชีวิตนี้เกิดความรู้สึกเป็นสุขสดชื่น ทางหนึ่งทำให้ชีวิตนี้เกิดความทุกข์ เกิดความกังวลหลายสิ่งหลายอย่างด้วยกัน

กระแสธารทั้ง ๒ กระแสนี้ย่อมจะผลัดเปลี่ยนเข้ามาสู่ชีวิตของเราอยู่เสมอ

ในทางพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสทั้ง ๒ กระแสนี้ว่า **อภิวรรณ** กับ **อนิภิวรรณ** แปลว่าอารมณ์ที่คิดกับอารมณ์ที่ไม่คิด หรืออารมณ์ที่ทำให้

เราเกิดความสุข กับอารมณ์ที่^{๘๔}ทำให้เราเกิดความสุข^{๘๕}
ก็มีอยู่ ๒ อย่างเท่านั้น

ชีวิตของเรา^{๘๖}ก็มีเพียงเท่านั้น

ชีวิตของเราบางครั้ง^{๘๗}ก็รู้สึกว่าเป็นสุข บางครั้ง^{๘๘}ก็รู้สึก
ว่าเป็นทุกข์

ท่านจะสังเกตได้ว่าตลอดเวลาที่เร^{๘๙}ได้ใช้ชีวิตผ่านพ้น
มา เราต้องกระทบกับอารมณ์อยู่มากมายหลายอย่าง แต่ก็พอ
ที่จะสรุปลงได้เพียง ๒ คืออารมณ์ที่^{๙๐}ตกกับอารมณ์ที่^{๙๑}ไม่ตก

ตาเราจะต้องเห็นรูป

หูจะต้องได้ยินเสียง

จมูกจะต้องได้กลิ่น

ลิ้นต้องได้ลิ้มรส

กายต้องได้สัมผัสถูกต้อง

และใจต้องนึกคิดธรรมารมณ์

ทั้งนี้เพราะว่าชีวิตของเราประกอบด้วยตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ ความรู้สึก^{๙๒}ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ก็เกิด
ขึ้นในทางทั้ง ๖ ทางนี้ เราจึงหลีกเลี่ยงจากการกระทบต่อ
อารมณ์ภายนอกไปไม่พ้น จำเป็นจะต้องกระทบกันอยู่เสมอ
เป็นประจำ

ปัญหาที่เรา จะต้องศึกษากัน เกี่ยวกับเรื่องชีวิตในค่าน
ของการปฏิบัติธรรมนั้นอยู่ตรงที่ว่าเราจะทำอย่างไรชีวิตที่ดำรง
อยู่ในโลกนั้นจึงจะมีความทุกข์น้อยลง เพราะเหตุว่าที่เราต้องไป
กระทบมากมายอย่างนี้ แม้เราจะกระทบสิ่งที่มั่นคงกับขวนให้
เกิดความทุกข์ กระทบกับสิ่งที่ไม่ตั้งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์
ทั้งสองอย่าง

ท่านทั้งหลายจะสังเกตได้เมื่อเรากระทบกับสิ่งที่ตั้ง
ที่มั่นคงนั้นแหละที่ทำให้เกิดความรู้ สึกพึงพอใจและเกิดความรัก
ขึ้นมา ถ้าเรากระทบกับสิ่งที่ไม่ตั้ง สิ่งที่ไม่ตั้งนั้นแหละทำให้
เราเกิดความรู้ สึกไม่พอใจแล้วเกิดความขงขึ้น บางครั้ง
เราก็เกิดความรัก บางครั้งเราก็เกิดความขง

ความรักก็เป็นทุกข์

ความขงก็เป็นทุกข์

ไม่ว่าเรา จะรักอะไรทั้งหมดที่มอยู่มากมาย หลายอย่าง
ทั้งในค่านวัตถุ ทั้งในค่านสัตว์และบุคคล ถ้าเราเกิดความรัก
ขึ้นมา ความทุกข์ก็ติดตามมาทันที เช่นเรารักสิ่งของ รักทรัพย์
สมบัติต่าง ๆ และนอกจากนั้นเรายังรักสัตว์บุคคลอีก ซึ่งหลัก
เลยยังไม่พ้น พ่อแม่ก็ต้องรักลูก พี่น้องก็ต้องรักกัน สามภริยา

ก็ต้องรักกัน ชายหนุ่มหญิงสาวซึ่งก็อาจเกิดความรักซึ่งกันและกันขึ้นได้

ความรักทั้งหลายเหล่านี้ก่อให้เกิดความทุกข์มาก แต่เราต้อง ประสบกับความทุกข์ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มาเป็นเวลานานแล้ว ตลอดระยะเวลาของของการท่องเที่ยวเวียนว้ายตายเกิด เราหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านี้ไปไม่พ้น ไม่ว่าเราจะรักในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ทำให้เรานเกิดความเป็นทุกข์ได้ทั้งสิ้น หรือถ้าหากว่าเราไม่รัก แต่เราเกิดความซังกขึ้นมา ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เหมือนกัน ฉะนั้นในชีวิตของคนนั้น ความรักความซังกเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์พอ ๆ

เหมือนว่าสิ่งที่เราประสบคือความรักจะเป็นทุกข์มากกว่าความซังกเสียอีกในบางขณะ ทั้งนี้เพราะเหตุว่าความรักที่เกิดขึ้นย่อมมีวันเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่เรารักก็เปลี่ยนแปลง ตัวเองที่ไปรักก็เปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งนั้นแหละเราจะเป็นทุกข์อย่างหนัก

ท่านสาธุชน ที่มีลูก มีหลานเรา รักลูกรักหลาน ของเรามาก แต่ลูกหลานเกิดสูญเสียไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งเราจะเกิดความทุกข์โศกนสอย่างหนัก หรือเมื่อสูญเสียพี่น้องที่รักกัน เมื่อ

สูญเสียใครสักคนหนึ่งที่เรารักมาก ๆ เราก็เป็นทุกข์อย่างหนักตลอดจนสิ่งอื่นคือวัตถุสิ่งของที่เราไปรัก เราไปผูกพัน แล้วสิ่งนั้นเกิดความสูญเสียไป เราก็เป็นทุกข์ดังสิ่งนั้นอย่างหนักเหมือนกัน

ความรัก จึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวมากกว่า**ความขิง**

เพราะ ความจริง^{๕๔}ถึงแม้เรา จะเกิด ความทุกข์เพราะความขิงมันก็ไม่ทรมานใจเท่าไรนัก ประเดี๋ยวประด๋าวก็หายไป แต่ความรักนั้นทำให้เกิดความทุกข์นาน และย่อมจะเกาะกินจิตใจอยู่เสมอทุก ๆ วัน บางท่านลูกตายสักคนหนึ่งก็คร่ำครวญร้องไห้ไปตั้งหลายปี อย่างนี้เป็นต้น

แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่ใดก็ตาม ถ้าหากว่าเราไปรักเข้าแล้ว มันก็เกิดความทุกข์แก่ตัวเราเองอย่างนี้

เราจะทำอย่างไร ในชีวิตของเราที่ดำรงอยู่ในโลกนี้ จึงจะไม่เกิดความทุกข์ในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมากนัก

พระสัมมา สัมพุทธเจ้า ได้ตรัส^{๕๕} ให้เห็นโทษของความรักและความขิงทั้งสองอย่างว่าล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น เป็น

อกุศลธรรม เพราะความ^{๕๖}รักนั้นก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของ**โลกะ**

จิต ความขิงก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของ**โทสะจิต** ความโลก

ความโกรธ ทั้งสองอย่างเป็นอกุศลจิต ถ้าเกิดขึ้นกับใคร
อกุศลก็เกิดขึ้นกับผู้นั้น ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นกุศลแก่บุคคลผู้ที่มี
ความรักและความซึ้ง

ที่^๕เราหลีกเลี่ยงไม่พ้น ในฐานะแห่งความเป็นปุถุชนที่
เรามีชีวิตอยู่ในโลก เราจะทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์ใน
สิ่ง^๕ทั้งหลายเหล่านั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสสอนเราไว้ว่า
การ^๕ที่จะ^๕ป้องกันกระแส^๕ทั้งสองสายนั้นมอยู่ ซึ่งเราจะต้อง
ประพฤติปฏิบัติตามที่พระบรมศาสดาได้ตรัสสอนไว้ว่าเราควรจะ
ปฏิบัติอย่างไร และอะไรที่จะมาก^๕กระแส^๕ทั้งสองนั้นทำให้เกิด
ขึ้น^๕เป็นเจ้าครองหัวใจเรา ให้ความรักความซึ้ง^๕มาครอบงำ
จิตใจไม่ได้ เราจะมีธรรมะอะไรเป็นเครื่องป้องกัน

ท่านที่ศึกษา หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา คงจะนึก
ถึงหลักธรรมได้บทหนึ่งคือสติ สตินั้นแปลว่าความระลึกได้
สติ^๕นั้นแหละ ที่จะ^๕เป็น เครื่อง^๕กันกระแส^๕แห่งความรัก ความซึ้ง^๕ที่มี
อิทธิพลเหนือจิตใจของเรา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า
อภิ^๕นิ^๕พานกับ โท^๕มน^๕ถ์อภิ^๕นิ^๕พานแปลว่าความอยากได้ โท^๕มน^๕-
ถ์^๕นั้นแปลว่าความเสียใจ หรือถ้าพูดกันตามสำนวนทั่วไป
ก็เรียกว่าความรัก ความซึ้ง

อภิขณาแปลว่าความรัก โทมนัสนั้นแปลว่าความข้ง
คนเรากมี ๒ อย่าง ถ้าไม่ชอบกันก็โกรธกันถ้าไม่
โกรธกันก็ต้องชอบกัน

ความชอบกับความไม่ชอบ หรือความรักกับความข้ง
ทั้งสองนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งสน แล้วทำให้จิตใจของบุคคลที่
ตกไปเป็นทาส ต้องเกิดความเศร้าหมองขึ้นมา เมื่อเกิดความ
เศร้าหมอง ความทุกข์ก็ต้องตามมา นี่เป็นการชี้ให้เห็นว่า
อกุศลธรรมทั้งสองนั้น ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของ
บุคคลแต่อย่างใด

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนเราไว้ว่ากระ-
แสเหล่าใดมีอยู่ในโลก สติเป็นเครื่องกันกระแสเหล่า
นั้น เรากล่าวว่ากระแสเหล่านั้นอันบุคคลปิดได้ด้วย
ปัญญา

นี่เป็นพุทธวจนะที่หยิบยกมาย่อๆ สั้นๆ เพื่อให้เข้าใจ
ใจว่ากระแสเหล่าใดในโลกนี้ หมายถึงกระแสแห่งความรัก
และความข้งทั้งสองกระแส สติเป็นเครื่องกันกระแสเหล่านั้น
สติคือความระลึกได้ เป็นเครื่องกันกระแสคือความรักความข้ง
แสดงให้เห็นว่าถ้าชีวิตของคนเป็นอยู่โดยปราศจากสติกระแสทั้ง

สองกระแสนี้ย่อมจะหลงไหลเข้ามาอยู่ในจิตใจ เดียวเราก็ดก
เป็นทาสของความรัก เดียวเราก็ดกเป็นทาสของความขง ขง
ทั้งสองอย่างนั้นล้วนแล้วแต่ทำให้ใจเศร้าหมองทงนนั้น เราจำเป็น
จะต้องมีสติเป็นเครื่องกันกระแส ถ้าขาดสติก็ไม่สามารถที่จะ
ไปกั้นกระแสความรักความขงเอาไว้ได้

ทนสตันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เราทำอย่างไร จึงจะ
ช่อว่าเป็นผู้ ทมสติ พระพุทธองค์ตรัสว่าการที่จะมีสตัน หมาย
ถึงความระลึกลในสิ่งที่ชอบในสิ่งที่ตงาม การนึกลในสิ่งที่ตงาม
นั้นแหละเป็นการได้สติ เช่นเรานึกลถึงคุณของพระพุทธเจ้า
นึกลถึงคุณของพระธรรม นึกลถึงคุณของพระสงฆ์ นึกลถึงคุณของ
พระพุทธเจ้าว่าพระพุทธองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ตรัสรู้
ด้วยพระองค์เองโดยชอบเป็นผู้ ทถงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ
เป็นผู้เสด็จไปค้แล้ว เป็นผู้รู้แจ้งโลก พระองค์จึงเป็นผู้ ผูกบุรุษ
อย่างเยี่ยม ไม่มีใครเสมอเหมือนพระผู้ มพระภาคเจ้านั้น—เป็น
บุคคลผู้ ทละกิลสต่าง ๆ และเป็นบุคคลผู้ ทถงพร้อมบริบูรณ์ เมอ
นึกลถึงคุณของพระพุทธเจ้าอย่างนบอย ๆ ท่านก็บอกว่าเป็นการ
ปลุกผงสติให้เกิดขึ้นแล้ว

หรือมีฉะนนั้นเราก็นึกลถึงพระธรรม คำสั่งสอนของพระ-

พุทธองค์ นึกถึงคำสั่งสอนที่วางแนวทางไว้ให้แก่ชาวโลกได้
 เดินกันอยู่ นึกถึงคำสั่งสอนนั้นแล้วเราก็เห็นได้ว่าสติที่ปลูกฝัง
 ขนึ้นในมโนประโยชน์ในชีวิตของเรามากมาย อย่างน้อยก็มีส่วน
 ช่วยป้องกัน กระทบอันตราย ในส่วน อกุศลไม่ให้เข้าครอบงำ จิตใจ
 ของเรา อกุศลต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็จะอันตรายหายไปจากการ
 เจริญสติและเราจะรู้ สึกว่าเราเป็นสุข

บางครั้งเมื่อรู้ สึกว่าเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ ไม่ว่าจะเราอยู่
 ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ท่านสอนว่าเราจะต้องเป็นผู้มีสติ
 อยู่เสมอ ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา สติที่เราจะเจริญให้สมบูรณ์
 โดยตลอดทุกเวลานั้น ก็จำเป็นจะต้องอาศัยการอบรมหรือการ
 ปฏิบัติที่ถูกต้อง ที่เรียกกันว่าเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏ
 ฐานก็คือเอาสติรู้เท่าทันต่ออริยาบถต่างๆ อันเป็นส่วนของกาย
 หรือเวทนาให้กำหนดรู้ ทุกข์บ้าง สุขบ้างหรือเฉย ๆ บ้าง ที่
 เกิดขึ้น เราจะต้องรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น โดยเอาสติ
 คอยสอดส่องกันกระทบอกุศลอยู่เสมอๆ อกุศลก็เข้าครอบงำจิต
 ใจไม่ได้ เมื่ออกุศลเข้าครอบงำไม่ได้ จิตของคนก็ผ่องใส จิต
 ที่ผ่องใสก็คือจิตของคนที่มีสติปัญญาเป็นจิตที่มีสติปัฏฐาน และ
 เป็นจิตที่เข้าถึงซึ่งหลักธรรมทางพระศาสนาได้ง่าย

ณันนสติทกนกระแสดธารของความชั่วหรืออกุศลต่าง ๆ
 เป็นสิ่งที่จำเป็นในเมื่อเรากำลังมีชีวิตอยู่ ตลอดจนในท่านอื่น ๆ
 อิก ชงกถอวามความจำเป็นทงน

สตนจถอว่า เป็นของ สำคัญที่สาธุชน จะต้อง ปลูกฝังไว้
 เราจะทำ จะพูด จะคิด ต้องมีสติ อริยาบถจะเคลื่อนไหวไป
 มา ก็ต้องมีสติเพื่อความเรียบร้อย เพื่อความสวยงาม เรานัก
 ต้องเป็นผู้ ทัมสติ จะต้องเป็นผู้รู้ จกบองกัน อกุศลมิให้เข้ามา
 สู่จิตใจของเราได้ นั้นแหละเราจึงจะสามารถปัดกระแสดธาร
 เหล่าน ชงเรองนก็จะได้นำมาเสนอท่านผู้ฟังในโอกาสต่อไป

วันนรายการสบายใจกสนสุกลงเพียงนี้ ขอความผาสุก
 สวัสดิ์จมีแต่ท่านผู้ฟังโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดิ์

โลกธรรม

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้พบกันอีกในรายการสบายใจ สาธุชนคงจะ
จำภาพติดเกี่ยวกับเรื่องคำนิทานตอนหนึ่งได้ ซึ่งเป็นของ
ท่านผู้ใดนั้นก็ไม่ออก ท่านได้เขียนไว้ว่า

อันนิทานกาเลเหมือนเทน้า

ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรัดหิน

แม้องค์พระปฐมมายังรำคิน

มนุษย์เดินดินหรือจะพ้นคนนิทาน

ถ้าพูดถึงเรื่องนิทานแล้ว ก็ดูเหมือนจะเป็นอาหาร
ประจำวันสำหรับบุคคลบางคน และก็เป็นที่อาหารที่ประ-
กอบไปด้วยยาพิษของบุคคลอีกหลาย ๆ คน เช่น
เดียวกัน

เรื่อง คำนิทานเป็น อาหาร อันโอชะ ของ บุคคลที่
ชอบนิทานผู้นั้น และก็เป็นที่ความขมขื่นของบุคคลผู้ถูก
นิทานด้วย มีสาธุชนหลายท่านที่เกิดความทุกข์ เกิด

ความร้อใจเกี่ยวกับเรื่องนั และก็มาปรึกษาหารือ
 ปรารภระบายความทุกข์ให้ฟัง ว่าชีวิตของเราณมีแต่คน
 นินทาว่าร้ายอยู่เสมอๆ ทงๆ ที่ทำความดีก็ยังมีคนนินทา
 ว่าอย่างโน้น ว่าอย่างนี้สาระพัด อย่าง ทำให้เกิดความ
 ทุกข์ความไม่สบายใจซึน

ตามหลักธรรมในทางศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 ตรัสไว้ว่าเป็น **โลกธรรม** คำว่าโลกธรรมในที่นัคือ ธรรม
 ที่เป็นของประจำโลกมีอยู่ประจำโลกมานานแล้ว เราจะเกิดหรือ
 ไม่เกิดก็ตาม โลกนัก็มันินทาอยู่ณานแล้ว

โลกธรรมคือธรรมที่เป็นของประจำโลก พระสัมมา-
 สัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่ามีอยู่ ๘ อย่าง

๑. ความมลาภ
๒. ความเสื่อมลาภ
๓. ความมยศ
๔. ความเสื่อมยศ
๕. ค่านินทา
๖. คำสรรเสริญ
๗. ความสุข
๘. ความทุกข์

ธรรมทั้ง ๘ อย่างนี้เป็นโลกธรรม คือ เป็นธรรมที่มีอยู่
ประจำโลก เราจะเกิดหรือไม่เกิด ธรรมเหล่านี้ก็มีอยู่และเรา
จะพ้นไปจากโลกธรรมเหล่านี้ก็ไม่ได้ ทุกคนจะต้องประสบต่อ
โลกธรรมเหล่านี้ทั้งสิ้น

บางครั้งเราเกิดต้องเสียมลาภ เสียมยศ ถูกนินทา มี
ความทุกข์ บางครั้งเราเกิดมลาภ มียศ มีคนสรรเสริญและก็มี
ความสุข โลกธรรมมีอยู่อย่างนี้

ฉะนั้นในฐานะที่เราเป็นสัตว์โลกมีชีวิตเกิดขึ้นมาใน
โลกนี้ชีวิตหนึ่งเหมือนกัน เราจะหนีโลกธรรมเหล่านี้พ้นหรือ
ลองคิดดูให้แน่นอนเสียก่อนว่าเราจะหนีพ้นหรือไม่ ถ้าเราหนี
ไม่พ้นเราจะทำอย่างไร เมื่อประสบต่อโลกธรรมเหล่านี้ นี่เป็น
ปัญหาที่สำคัญที่สุด

ในเมื่อเราหนีโลกธรรมไม่พ้นแล้ว เราจะปฏิบัติอย่าง
ไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์ เมื่อประสบต่อโลกธรรมอันเป็นส่วนไม่
ดีที่เป็นอนิฏฐารมณ์ ซึ่งเป็นส่วนที่สัตว์โลกทั้งหลาย ไม่พึง
ปรารถนาที่จะพบเห็น และเมื่อได้ประสบต่อสิ่งที่ดี ทำอย่างไรเรา
จึงจะไม่หลงใหลในสิ่งนั้น เพราะว่าสิ่งดี ๆ ย่อมเป็นที่ปรารถนา
ของสรรพสัตว์ซึ่งอยากจะพบอยากจะเห็นทั้งสิ้น เรื่องของโลก

ธรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งคำนิทานเป็นของธรรมดาเหลือเกิน ว่า
สัตว์ทุกจำพวกที่เกิดขึ้นในโลกนั้นจะต้องพบกับคำนิทานทั้งสน

เพราะคำนิทาน เป็น แต่เพียงคำพูดที่เกิดขึ้นจาก
จิตของบุคคลซึ่งมีอกุศลแอบแฝงอยู่ เป็นจิตของบุคคล
ที่ไม่ได้สร้างบุญสร้างกุศลไว้ เป็นจิตที่ไม่ได้อบรมด้วย
ศีลธรรมอันสูงส่ง จิตของบุคคลประเภทนี้จึงมีแต่คำ-
นิทาน ปล่อยให้ชีวิตนวล่งเลี้ยวไปด้วยการนินทาผู้อื่น วัน
ไหนไม่ได้นินทาใครก็รู้สึกเปรี้ยวปาก รู้สึกว่ากระวนกระ
วายแทบจะมีชีวิตอยู่ในโลกไม่ได้ก็มีอยู่

ทั้งนี้เพราะเหตุว่าได้นินทาเขาจนเคยตัวทุก ๆ วัน วัน
ไหนไม่ได้นินทาก็รู้สึกว้าท้วงไส้จะไม่ค่อยเป็นปกติ มันจะขับ
ออกจะเพื่อขับมาทันที

เพราะฉะนั้นชีวิตของคนที่เป็นอยู่อย่างนี้ จึงเป็นอยู่
ได้ด้วยการนินทาผู้อื่น และเมื่อตนได้นินทาผู้อื่น แล้วก็รู้สึก
ว่าสบายอกสบายใจมากขับมาทันที

ได้เคยสนทนากับโยมผู้หนึ่ง ซึ่งปรารภกัน ถึงเรื่องนว่า
การนินทาเป็นโลกธรรม เราก็ถามกันในวงสนทนาแบบเล่น ๆ
ว่า บุคคลประเภทไหนที่นินทาคนเก่งที่สุด

ท่านหนึ่งก็ให้ความเห็นว่า บุคคลนินทา คนเก่ง ที่สุดก็คือแม่ค้า อีกองค์หนึ่งก็ค้าน บอกไม่ใช่ เพราะว่าแม่ค้ามีงานทำ มีอาชีพจะต้องค้าขาย จะต้องใช้เวลาหมกมุ่นอยู่กับการทำงาน ตามธรรมดาคนที่นินทาคน ต้องเป็นคนที่ว่างงาน คนที่ว่างงานคือคนที่ไม่มีงานจะทำ และก็มีโอกาสได้จับกลุ่มสนทนากันคุยกัน

คนประเภทที่ไม่มีงานจะทำเป็นคนที่มีเวลานินทากันได้มากที่สุด ส่วนคนที่เขาทำงาน เขาไม่มีเวลามานั่งนินทาใคร

อีกองค์หนึ่งเสนอว่าบุคคลที่นินทาเก่งที่สุดคือแม่ชี อีกองค์หนึ่งค้านว่า ถ้าแม่ชีเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เป็นผู้ศึกษาธรรม ก็คงไม่มีเวลามานินทาใคร แต่ถ้าแม่ชีนั้นไม่ได้เรียนธรรมะ ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ ก็อาจจะมีเวลาจับกลุ่มนั่งนินทาซังกันและกันก็ได้

เมื่อเรื่อนฉนวนพัน ต่างคนต่างให้เหตุผลกันดีแล้ว อีกองค์หนึ่งก็บอกว่าพระคงชอบนินทา เพราะว่าพระเราในถ้าหากว่าอยู่เฉยๆ มักจะนินทากันอยู่เสมอๆ นินทาคนเก่งที่สุด อีกองค์หนึ่งก็ค้านว่า ถ้าพระทำงาน พระศึกษาเล่าเรียน—พระ

ธรรมวินัย จะเอาเวลาที่ไหนมานินทากัน คงไม่มีเวลามานั่ง
นินทากันแน่ทีเดียว

ผลสุดท้าย ก็ปรากฏว่า คนที่นินทาคนเก่ง ที่สุดก็
คือคนท่ว้งงาน จะเป็นผู้หญิงหรือจะเป็นผู้ชายก็ตาม ถ้า
หากว่าไม่มีงานทำแล้วก็มักจะชอบนินทาผู้อื่นเขาวิพากษ์
วิจารณ์เขาบ้าง นินทาเขาบ้าง การนินทาว່ร้ายผู้อื่นนั้นถือ
เป็นอาหารประจำวันของบุคคลประเภทที่ไม่มีงานจะทำ

สำหรับคนที่เขามัวงานทำ เขาไม่มีเวลาพอจะไปนินทา
ใคร หรือถึงแม้จะมีเวลาบ้างก็คงจะมีไม่มากนัก คงจะนินทา
เขาได้ไม่มากนักหรือก เล็ก ๆ น้อย ๆ พอแก้เปรี้ยวปาก หรือ
บ่อกันไม่ให้ท้องอืดท้องเฟ้อเท่านั้นเอง

ฉะนั้นเราจะทำอย่างไรเล่า จึงจะไม่เป็นทุกข์ ไม่ถูก
นินทา เราจะต้องนึกถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้มาก
ที่สุด เพราะว่าในสมัยพุทธกาลก็เคยมีปัญหานี้ ประเภทคนที่ถูก
นินทาแล้วเกิดความทุกข์ขึ้นมา ท่านผู้นั้นชื่อ **อตุลละ** อุบาสก
เรียกสั้น ๆ ให้ไพเราะก็เรียกว่าอตุล ในภาษาบาลีใช้คำว่า
อตุลละ ซึ่งเป็นอุบาสกในพระพุทธศาสนาท่านหนึ่ง ท่านอตุลละ
นี้ถูกเขานินทามาก เมื่อถูกเขานินทา ตนเองไปยึดถือในคำ

นินทา ก็เกิดความทุกข์ เกิดความไม่สบายใจว่าแห่ม มีแต่คน
 นินทาว่าร้ายกัน ทว่าบ้านทั่วเมือง เราจะทำอย่างไร นี่เกิดความ
 ทุกข์ กระวนกระวายใจ ผลสุดท้ายก็ ไปเผื่อองค์สมเด็จพระสัมมา
 สัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสกับอัครสาวกว่า “อุบาสกเอ๋ย การ
 นินทา การสรรเสริญนั้น เป็นของเก่า มิใช่เป็นของใหม่ที่เพิ่งจะมีในวัน
 นินทา คนหนึ่งนึ่งบ้าง นินทาคนพดมากบ้าง นินทาคนที่พูด
 พอประมาณบ้าง คนที่ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลกนหรือก”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนสติไว้ว่า การนินทา
 การสรรเสริญ เป็นของเก่า มิใช่เป็นของใหม่ที่เพิ่งจะมีในวัน
 นี้ มิฉะนั้นแล้วตั้งแต่หลายพันปีมาแล้ว คนเมื่อสองสาม
 พันปีก่อนโน้น เขาก็มีนินทาสรรเสริญกัน แม้แต่ในปัจจุบันก็
 มีนินทาสรรเสริญ ก็คงจะเป็นไปอย่างนั้นแหละ เพราะว่ามัน
 เป็นโลกธรรม มิใช่เพิ่งมีแต่เฉพาะในวันนหรือก

เพราะว่าคนนินทาคนอนันน แม้แต่คนหนึ่งนึ่ง ๆ เขา
 ก็นินทา คนที่พดมากเขาก็นินทา คนทำงานเขาก็นินทา คนไม่
 ทำงานเขาก็นินทา เขา นินทาทั้งสองอย่าง นินทาไม่เลือกทงน

แม้แต่องค์พระปฐมมากรที่อยู่ในโบสถ์ เราจะสังเกตได้
 ว่า ท่านก็ถูกนินทาเหมือนกัน ทั้ง ๆ ที่ท่านไม่ได้ไปวิสาสะ
 กับใครนหรือก ท่านอยู่เฉย ๆ ในโบสถ์ในวิหารของท่าน ก็ยัง

อุตสาหกรรมคนค้นค้นเข้าไปนินทาท่านจนได้ อย่างนี้ก็มีอยู่ นับ
 ประสาอะไรกับคนทั่วๆ ไปในโลก ก็ต้องเป็นของธรรมดาว่า
 จะต้องถูกนินทากันบ้าง ที่จะไม่ถูกคนนินทาไม่มีหรอก

เพราะฉะนั้น เรื่องนินทา ถ้าถือว่าเป็นของ ประจำโลก
 เสียแล้วเราก็สบายใจ เพราะว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้
 คนที่ถูกนินทาอย่างเดียว หรือถูกสรรเสริญอย่างเดียว ไม่มีและ
 จะไม่มีต่อไป และในบัดนี้ก็มีอยู่ในโลก หมายความว่าคนที่
 เกิดมาในโลกนี้ จะถูกเขานินทาอย่างเดียวไม่มี ไม่มีแน่ ไม่มี
 ใครเขานินทาตลอดทั้งโลกหรอก

ถูกนินทาอย่างเดียวโดยไม่มีใครสรรเสริญไม่มี และก็
 ตรงกันข้าม บุคคลที่จะถูกเขาสรรเสริญเพียงอย่างเดียวโดยไม่มี
 ใคนินทาก็ไม่มีอีกเหมือนกัน

ในชีวิตคนๆ หนึ่งจะต้องมีทั้งคนนินทา มีทั้งคนสรร-
 เสริญทั้งสองอย่าง เพราะฉะนั้นเราจึงไม่ควรถือ อย่าไปถือว่า
 เราจะต้องถูกนินทาอย่างเดียว ไม่มีใครสรรเสริญเลยในโลกนี้
 ไม่มีหรอก นินทาอย่างเดียวก็ไม่มี สรรเสริญอย่างเดียวก็ไม่มี
 หรือเราจะคิดว่าเรามีแต่คนสรรเสริญอย่างเดียว คนนินทาเรา
 ไม่มี อย่าไปคิดอย่างนั้น

คำนิเทศคำสรรเสริญย่อมมีอยู่ทั้ง ๒ อย่าง
ถ้าเราไปใส่ใจมากเราก็เป็นทุกข์มาก อย่าไป
ใส่ใจ คนที่ทำงานมากก็ถูกนินทามาก คน
ที่ไม่ทำอะไรเลยก็ถูกนินทาเหมือนกัน แต่ถูก
นินทาน้อย

แต่ว่าคนที่กำลังทำงานอะไรต่างๆ นี้ คนที่ชอบนินทา
คนอื่นมักถึงอยู่เสมอๆ ไม่ค่อยล้ม นึกจะนินทาก็นินทาคนนั้นทุก
ครั้งทุกครั้งไป เพราะว่าจำได้แม่นมาก เพราะฉะนั้นคนที่ไม่
ทำอะไรเลยก็ถูกนินทาน้อยหน่อย แต่คนที่จะไม่ถูกนินทาใน
โลกนี้ไม่มีหรอก ทุกคนเกิดมาแล้วต้องถูกนินทาทั้งสิ้น หน้าที่
ของเราที่จะพึงศึกษาให้เข้าใจก็คือคำนิเทศ คำสรรเสริญทั้ง
สองอย่างเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเราอย่าไป
ยึดถือเอามาเป็นแก่นสารสาระอันสำคัญในชีวิต

ของเหล่านี้ ไม่สำคัญ หรอก เป็นของประจำโลก
และที่ตก อยู่ในฐานะแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงได้
ตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นทุกข์ หนอยู่ต่อไปไม่ได้
แล้วก็ตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นอนัตตา ไม่มีตัว ไม่
มีตนอันใดที่เราจะไปยึดถือ

เพราะฉะนั้นโบราณท่านจึงได้เขียนเป็นโคลงไว้ว่า

ห้ามเพลิงไว้อำให้	มีควัน
ห้ามสุริยะแสงจันทร์	ส่องไซ้
ห้ามอายุให้หัน	คืนเล่า
ห้ามกง ^๕ ไว้ได้	จึงห้าม นิินทา

หมายความว่าเราจะห้ามไฟมิให้มืควัน เราก็ห้ามไม่ได้ เพราะไฟกับควันเป็นของคู่กัน เราจะห้ามไม่ให้พระจันทร์ส่องแสงเราก็ห้ามไม่ได้ เพราะพระจันทร์มีแสงจะต้องส่องในตอนกลางคืน ยามข้าง^๕ เราจะห้ามอายุของบุคคลที่ล่วงเลยไปให้หวนกลับมา เราก็ห้ามไม่ได้ เพราะอายุของคนก็มีแต่จะมากขึ้น และบ่า^๕หน้าไปสู่ความแตกดับ

เพราะฉะนั้นสิ่ง^๕ทั้งหลายเหล่านี้ห้าม^๕ไม่ได้ ถ้าใครห้าม^๕ได้ นั้นแหละจึงจะสามารถห้ามคนนินทาได้ เพราะฉะนั้นเมื่อสิ่ง^๕ทั้งหลายเหล่านี้เราห้าม^๕ไม่ได้ เราจะไปห้ามคนมิให้นินทาเราได้อย่างไร ห้าม^๕ไม่ได้หรอก เป็นของธรรมดาของโลกมีมานานแล้ว ก็ต้องปล่อยไปตาม^๕

ปัญหาที่สำคัญที่สุดก็คือเราอย่าไปนินทา ใครเขาเข้า^๕แล้วกัน ถ้าเราเห็นโทษว่าการนินทาไม่ดี เราก็ต้อง

ไม่ไปนินทาใคร เพราะการไม่นินทาผู้อื่นก็คือป้องกันผู้
อื่นไม่นินทาเรานั้นเอง ถ้าเรานินทาคนอื่นเราก็ต้องถูกคน
อื่นเขานินทาเรา

อย่าไปยึดถือ ยึดถือแล้วก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะสิ่งทั้ง
หลายเหล่านี้เป็นโลกธรรม ใครเขาจะนินทาอะไรก็ช่าง ปัญหา
สำคัญที่สุดที่เราจะต้องปฏิบัติกันก็คือการสร้างความดี ทำความ
ดี ทำกุศลไว้เถิด ใครเขาจะนินทาเรื่องของเขา ไม่ใช่ที่เรา
จะเป็นไปตามคำนินทาของคนทุกคนก็หาไม่ ก็ต้องมั่นในคุณ-
งามความดี ประกอบแต่การบุญการกุศลอยู่เนืองนิจ แล้วคำ
นินทาว່าร้ายก็ไม่มีความหมายอะไร ก็คงเป็นไปตามธรรมชาติ
ของโลกธรรมเท่านั้นเอง

สำหรับวันก่อนเสนอข้อคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนินทาให้
แก่สาธุชนทั้งหลายได้ทราบเพื่อเราจะได้หาทางป้องกัน อย่าไป
ยึดถือจนเกินไปนัก จนเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ขุ่น ทุกสิ่ง
ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาทั้งนั้น เราอย่ายึดถือ
สิ่งใดทั้งหมดได้ นั่นแหละเป็นสุขที่สุดในโลก

สำหรับรายการสบายใจก็สมควรแก่เวลา จำจะต้องขอ
จากท่านผู้ฟังในวันนี้อย่างน้อยไปแต่เพียงนี้ ขอความผาสุกสวัสดิ์จงมีแต่
สาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดิ์

ภยของชีวิต

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ ในวันนี้จะได้นำ
คติธรรมทางพุทธศาสนา มาเสนอท่านสาธุชนผู้ติดตามรับ
ฟังรายการนอกครงหนง

ถ้าพูดถึงเรื่อง ความกลัว แล้วท่านผู้ฟังก็คงจะเข้าใจว่าหมายถึงอะไร ในวันนี้จะพูดถึงเรื่องความกลัวโดย
สัญชาตญาณของสัตว์ ท่านกล่าวว่าชีวิตของสัตว์ทุก
จำพวกที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ข้อมมัญชาตญาณคล้าย ๆ
กันอยู่อย่างหนึ่ง คือการระแวงภัย หรือการรู้จักป้องกัน
ภัยที่จะเกิดขึ้นแก่ชีวิตของตนเอง เราจะสังเกตได้ว่าตั้งแต่
แมลงเล็กที่สุด ตัวมด ตัวปลวกหรือแมลงผงหรือสัตว์อื่น ๆ เป็น
ต้น ที่ได้มีโอกาสเกิดขึ้นมาในโลกนี้ ตั้งแต่ตัวเล็กที่สุดจน
กระทั่งถึงใหญ่ที่สุด สัตว์ทุกจำพวกล้วนแล้วแต่มีโอกาสป้อง
กันตัวทงนงน เล็กแสนเล็กกมอาวุธสำหรับป้องกันตัว ป้องกันภัย

ที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง และสัญชาตญาณของการป้องกันภัย หรือ การที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นไปจากภัยต่างๆ เหล่านี้ ก็มิอยู่ในชีวิต ของสัตว์ทุกจำพวกด้วย แสดงให้เห็นว่า ทุกๆ คนที่เกิดขึ้นใน โลกนี้ย่อมมีความรู้ สึกกลวภัยคล้ายคลึงกันเกือบทั้งหมด

แต่ว่าลักษณะของความกลัวต่อภัยต่างๆ นั้น อาจจะ มิไม่เหมือนกัน เพราะว่าภูมิธรรมทางปัญญาตลอดจนความ รู้ สึกนึกคิดของสรรพสัตว์แต่ละจำพวกมีแตกต่างกัน จึงทำให้ ความกลัวภัยที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความแตกต่างกันไปด้วย

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสสอนหลักธรรมไว้เป็นคติ อยู่อย่างหนึ่ง จะขอนำมาเสนอท่านผู้ฟังในวันนี้ คือ

เนอในป่าก็หลับไม่ได้สนิท เพราะกลัวตาย

พระราชาริบัติทั้งหลายก็บรรทมไม่สนิท เพราะ กลัวราชศัตรูหมกกำลังมากกว่า

บัณฑิตทั้งหลายไม่ยินดี ในการหลับ ก็เพราะ กลัวภัยในสังสารวัฏฏ์

นี่เป็นความกลัวที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน แต่ละลักษณะไม่ เหมือนกัน ทำไมเนอในป่ามันจึงหลับไม่สนิท ก็เพราะกลัวตาย กลัวนายพรานเนอจะมามาชีวิตของมัน ถึงแม้ว่ามันจะนอนอยู่

กลางป่า มันก็หลับไม่สนิท ซึ่งเราอาจจะคิดว่า เอ ในป่าไม่น่าจะมีภัยอันตรายอะไรเกิดขึ้น แต่เมื่อในป่าก็หาได้พ้นจากการเบียดเบียน หาได้พ้นจากภัยพิบัติจากพรานผู้มีใจคอโหดร้ายทารุณไม่ อุตส่าห์ตื่นตื่นไปพร่ำชีวิตของมัน ซึ่งอยู่ในป่าตามภาษาสัตว์จนได้ ฉะนั้นสรรพสัตว์ที่อยู่ในป่ามันจึงนอนหลับไม่สนิท ก็เพราะสาเหตุนี้

สำหรับ พระราชาธิบดีทั้งหลายที่หลับไม่สนิทก็เพราะกลัวราชศัตรูที่มากำลังมากกว่า เพราะว่ารากษานในสมัยก่อนนั้นมีภารกิจมาก ต้องเป็นจอมทัพในการป้องกันประเทศชาติและราชศัตรูต่าง ๆ ที่จะมาเบียดเบียน ฉะนั้นพระราชาภิบรรทมไม่สนิท เพราะกลัวราชศัตรู

ทันถ้ำพูดถึงบัณฑิต บัณฑิตทั้งหลายไม่ยินดีในการหลับก็เพราะกลัวภัยในสังสารวัฏฏ์ หมายความว่าผู้ที่เห็นบัณฑิตไม่เห็นแก่นอน ไม่ยินดีในการหลับเลย ทำไมจึงไม่ยินดีในการหลับ ก็เพราะเหตุว่าการนอนก็คือ การหลับก็คือ พร่ำเวลาแห่งการ ประพฤติ ปฏิบัติ ชอบ หรือ การบำเพ็ญธรรมของท่านให้สูญเสียไป บุคคลผู้เป็นบัณฑิตนั้น ย่อมจะ

เห็นว่าการประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรมนั้น มีความสำคัญมากที่สุดที่ท่านจะต้องรีบชวนชวายเป็นปฏิบัติตนไปสู่ความพ้นทุกข์ ถ้าหากว่าปล่อยให้การนอนเข้าครอบงำมากขึ้นเท่าไร ชีวิตที่ล่วงเลยไปก็ไม่ได้ทำประโยชน์ วัฏฏสงสารที่มีอยู่ก็คงยืดยาวต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด เคยยืดยาวต่อไปอย่างไรก็ต้องยืดยาวต่อไปอย่างนั้น ไม่มีวันที่จะสั้นลงได้ บัณฑิตผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารจึงพยายามนอนให้น้อย แล้วใช้เวลาปฏิบัติธรรมให้มาก

ถ้าพูดถึงทางศาสนาแล้ว ผู้ที่เป็นบัณฑิต ก็ย่อมจะใช้เวลาในการบำเพ็ญ ความเพียร เพื่อขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์จากอาสวะกิเลสทั้งหลายที่มีอยู่ เช่นท่านจะเห็นว่าบัณฑิตที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างไม่ประมาทนั้น จะใช้เวลาล่วงเลยไปทุกๆ วัน ขัดเกลาจิตใจของท่านให้สะอาดต้องใสจากความชั่วร้ายที่มีอยู่ภายในจิตจนกระทั่งหมดไปเป็นที่สุด เพราะเมื่อท่านได้ทำลายอาสวะกิเลส ที่มีอยู่ภายในจิตนี้ให้หมดไปได้แล้ว ท่านก็สามารถจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ความทุกข์ที่มีอยู่ในวัฏฏสงสารอันมากมายก่ายกองก็จะถึงซึ่งความสิ้นสุดลง

จากการที่ท่านได้ฝึกฝนตนเอง พยายามประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรม ให้เป็น ประโยชน์ อยู่เสมอ ๆ นี้ เพราะเหตุว่าท่านกลัวภัยในสังสารวัฏฏ์ที่มีอยู่มาก ซึ่ง ความเกิดก็เป็นภัย ความแก่ก็เป็นภัย ความเจ็บก็เป็นภัย ความตายก็เป็นภัย ตลอดจนความเศร้าโศกเสียใจต่าง ๆ ความทุกข์โทมนัสใจที่เกิดขึ้นก็เป็นภัย ฯลฯ ภัยทั้งหลายเหล่านี้มีอยู่มากมายด้วยกัน บุคคลผู้เป็นบัณฑิตจึงมีความรู้สึกกลัวภัยเหล่านี้มาก แล้วก็พยายามที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้พ้น ไปจากภัยทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้

สาธุชนทุก ๆ ท่าน ก็คงจะเห็นว่าความเกิดเป็นภัยอย่างไร ทว่าความเกิดเป็นภัยในทันที ก็เพราะว่าความเกิดขึ้นมาใหม่ จะเป็นในภพใดภพหนึ่ง หรือจะเกิดเป็นมนุษย์ก็ตาม เรามักอยู่รอบตัว และก็ความเกิดเป็นเหตุให้เกิดภัยต่าง ๆ ตีตามมาอีกหลายอย่างด้วยกัน เราจะต้องประสบต่อความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เพราะความเกิดเป็นเหตุเป็นปัจจัย ถ้าความเกิดไม่มี ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้

ฉะนั้นแสดงให้เห็นว่า ความเกิดขึ้นเป็นภัยใหญ่หลวงที่
เราควรกลัวมากกว่าภัยอื่นใดทั้งหมด

เมื่อความเกิดขึ้นมีอยู่ตราบไต่ ความทุกข์ต่าง ๆ ก็ย่อม
จะมีอยู่ตราบนั่น

ท่านจะสังเกตได้จากสรรพสัตว์ที่ท่องเที่ยวเวียนว้ายตาย
เกิดกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ความทุกข์ต่าง ๆ ที่เราได้รับกันอยู่
มากมายก่ายกอง เกิดมาจากอะไรเป็นเหตุ สวลงไปแล้วเรา
ก็จะพบว่าเกิดมาจากชาติ คือความเกิดเป็นเหตุ ถ้าความเกิด
ไม่มีแล้ว ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นจะเกิดขึ้นแก่เรา
ไม่ได้

ความเกิดขึ้นมาจากไหน เมื่อค้นคว้าหาเหตุผลก็จะพบ
ว่าความเกิดขึ้นมาจากเหตุหลายอย่าง มาจากภพ มาจากอุป
ทาน มาจากตัณหา มาจากเวทนา มาจากผัสสะ สว
ลงไปตามกฎของ ปฏิจจุสมุปบาท ก็จะพบว่ามาจากเหตุหลาย ๆ
เหตุ แต่ว่าเมื่อสรุปรวมแล้วก็เกิดมาจากเหตุใหญ่ ๆ ๔ เหตุ คือ
อวิชชา ได้แก่ความไม่รู้ ไม่รู้เลยว่าความเกิดเป็นทุกข์ ไม่รู้
ว่าความตายเป็นทุกข์ เพราะอวิชชาคือความไม่รู้^๕เกิดขึ้นครอบ
งำจิตใจเสียก่อน บัดบังความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้หมด เมื่อ

ปิดบังความทุกข์ต่าง ๆ แล้วเราก็มองไม่เห็นทุกข์ที่จะเผชิญใน
 ภายหน้า จึงเกิดค้นหาคือความพยายามอยากที่จะเกิดอีก กระ
 ตุ้นเตือนให้เราต้องประกอบกรรมลงไป เมื่อประกอบกรรมลงไป
 แล้ว ก็มีความรู้สึกดีขึ้นมาในการประกอบกรรมนั้น ผล
 ปรากฏเกิดขึ้นก็คือ ความเกิดย่อมจะมีอยู่

ฉะนั้นแสดงให้เห็นว่าความเกิดที่มีอยู่ได้ก็เพราะ
 อวิชชา ความไม่รู้ ค้นหาคือความอยาก อุปาทานคือ
 ความยึดมั่นถือมั่น และกรรมคือเจตนาประกอบความดี
 ความชั่วลงไป จนเป็นเหตุทำให้เกิดใหม่ในภพ
 ต่าง ๆ นมออยู่ ฉะนั้นเมื่อบุคคลเราประกอบกรรมกัน
 อยู่เสมอ ๆ วิถีทางของชีวิตก็แตกต่างกันออกไปตาม
 กรรมที่แต่ละบุคคลได้กระทำ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นล้วน
 แล้วแต่เป็นทุกข์ของสรรพสัตว์ทั้งสิ้น ถ้าความเกิดยังมี
 อยู่ตราบใด ทุกข์เหล่านั้นก็จะมออยู่ตราบนั้น กฎธรรมคา
 มอยู่อย่างนี้ ที่เราสามารถศึกษาหาความจริงได้ในชีวิต
 ปัจจุบัน ฉะนั้นเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเป็นโทษเป็นภัย
 ต่อชีวิตมนุษย์มากมายอย่างนี้ พระคุณพระภาคเจ้า
 จึงได้ตรัสสอนให้เราเห็น โทษ เห็นภัย ในวัฏฏ์ สงสาร

และพยายามปฏิบัติตนให้พ้นไปจากวิญญูสงสารเหล่านี้
ทางใดที่จะทำให้ภพชาติต่าง ๆ สิ้นสุดลงแล้ว ทางนั้น
เป็นสิ่งที่ควรจะประพฤติปฏิบัติ

เพราะถ้าหากว่าเราไม่สามารถที่จะทำลายภพทำลาย
ชาติให้สิ้นสุดลงได้ ทุกข์ต่าง ๆ มันก็ไม่สิ้นสุดลง ความดี
หรือกุศลทั้งหลายที่เราได้ประกอบกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็มุ่ง
ที่จะรวบรวมให้เป็นผลกำลังในการที่จะเสริมสร้างให้เรา ได้
บรรลุถึงความดับทุกข์ หรือทำลายเหตุแห่งความทุกข์ต่าง ๆ
เหล่านี้กันทั้งนั้น จุดใหญ่ อยู่ที่ตรงนี้ ฉะนั้นเราจึงควรประกอบ
แต่กุศลกันอยู่เสมอ เพื่อมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทางดังที่ได้กล่าวมา
ภัยทั้งหลายทั้งปวงที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบ จึง
มีความแตกต่างกันที่ภูมิปัญญา ของบุคคล ที่จะ พิจารณาเห็นว่า
อะไรเป็นภัย

สำหรับพระพุทธศาสนาของเราไม่ต้องสงสัย พระ
ผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสชี้ให้เห็นว่า ความเกิดเหล่านี้เป็นภัย เรา
จะพ้นภัยได้ก็ต่อเมื่อเราปฏิบัติตนให้พ้นไปจากความเกิด หรือ
พ้นไปจากวิญญูสงสารคือการเวียนว่าย เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แก่

แล้วแกก็ แก่แล้วก็ตายกันอย่างนี้ ถ้าสามารถที่จะขจัดได้ ก็เป็นบรมสุขในชีวิตของมนุษย์ทุก ๆ คน

ฉะนั้นเมื่อนึกถึงภัยคราวใด ขอให้ท่านสาธุชนพึงนึกถึงภัยอันใหญ่หลวงในข้อนี้ไว้ให้มากเป็นเบื้องต้น แล้วเราก็สามารถที่จะปฏิบัติตนให้พ้นไปจากภัยเหล่านั้นได้ ถ้าเราไม่นึกถึงภัยเหล่านั้นแล้ว เราอาจจะไปกลัวภัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งไม่ใช่เป็นภัยที่แท้จริงเหมือนกับภัยคือความเกิด

ความเกิดเป็นภัยอันใหญ่หลวงจริง ๆ เราควรที่จะได้แสวงหาทางกันว่า ทำอย่างไรหนอเราจึงจะไม่เกิด ทำอย่างไรเราจึงจะไปสู่ความสิ้นทุกข์ สิ้นวิญญูสงสารนเสียทีหนึ่ง เราควรที่จะแสวงหาทางเหล่านั้น ถ้าเราพบทางแล้ว เราก็จะพบความสุขที่แท้จริง ในชีวิตของเราก็คงจะสิ้นสุดการท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดกันเสียที เพราะว่าวิญญูสงสารอันยืดยาวนั้น เต็มไปด้วยภัยอันตรายต่าง ๆ เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ถ้ายาวมากขนาดไหน ทุกข์ก็ยาวมากขนาดนั้น เราสามารถทำลายวิญญูสงสารได้มากเท่าไร ก็เป็นความสุขของเรามากขนาดนั้น

สาธุชนแต่ละท่านควรที่จะได้ประพฤติปฏิบัติ แล้วก็
มุ่งแสวงหาทางที่จะให้พ้นไปจากวัฏฏสงสารเหล่านี้ ครองแล้ว
ได้พูดถึงเรื่อง โทษเรื่องภัยที่เกิดขึ้นจาก กุศลกรรม มาคร่งหนึ่ง
ว่า กุศลเองที่เป็น วัฏฏคามินี ก็เป็นโทษเป็นภัย ฉะนั้นเราจึง
ควรที่จะสร้างกุศลประเภทที่เป็น วัฏฏคามินี คือกุศลประเภท
ที่ทำลายภพทำลายชาติ ทำลายวัฏฏสงสาร

กุศลเหล่านี้จะบังเกิดขึ้นแก่เรา ได้ก็ต้องอาศัยการเจริญ
ภาวนากุศล คือการเจริญสมณะหรือการเจริญวิปัสสนา อันเป็น
ทางสายเดียวเท่านั้น ที่สามารถจะนำสัตว์ทั้งหลายไปสู่ความ
พ้นทุกข์ได้ พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ว่าเป็นทางสายเดียว
เป็นทางสายเอกที่สรรพสัตว์ประพฤติตามปฏิบัติตามแล้วสามารถ
จะถึงซึ่งความดับทุกข์ได้ โดยทั่วกัน ขอให้แต่ละท่านขวนขวาย
แสวงหาทางเหล่านี้ แล้วภัยต่างๆ จะเกิดขึ้นแก่เราไม่ได้ ความ
สุขก็จะเป็นของเราโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน

สำหรับในวันเวลารายการสบายใจสิ้นสุดลงแล้ว จะ
ต้องขอจากท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ท่าน
สาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดิ์.

การพิจารณาสาระแห่งชีวิต

เจริญสุขท่านผู้ฟัง

พบกันอีกในรายการสบายใจ วันนี้จะได้กล่าวถึงเรื่องเกี่ยวกับความเป็นไปของชีวิต ที่เรารับตัวเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้มาเสนอท่านผู้ฟัง เมื่อพูดถึงเรื่องของชีวิตแล้วก็เป็นเรื่องที่ยากที่เราถือว่าเป็นเรื่องใหญ่หลวงเหลือเกินสำหรับทุก ๆ คนที่มีชีวิตเกิดขึ้นมาในโลกนี้ มีสิ่งที่สัมพันธ์กับชีวิต ของเรามากมายหลายสิ่ง หลายอย่างด้วยกัน อย่างน้อยที่สุดความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตต่อชีวิต ที่เป็นไปอยู่ในสังคมมนุษย์นี้ ก็ยังจะต้องมีจะต้องเป็นไปเช่นนั้น เราหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กันอย่างนี้ไม่พ้น ชีวิตนี้จะต้องมีความสัมพันธ์กันอยู่อย่างนั้น เป็นเหตุประการหนึ่งเหมือนกัน ที่ทำให้เราจำเป็นจะต้องสนใจ หรือเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งต่าง ๆ เช่นอย่างผู้เป็นมารดาบิดามบุตรมีธิดา ก็เป็นของธรรมดาเหลือเกินว่า ผู้ที่เป็นมารดาบิดาต้องมีจิตใจจดจ่ออยู่กับบุตรธิดา ถ้าจะพูดไปก็

ก็เหมือนกับการยึดถือลูกหลาน และเราเอาจิตใจจ่อกับ
สิ่งเหล่านั้นมากจน ความทุกข์ต่าง ๆ ก็จะติดตามมา
ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น เพราะเราไปยึดถือ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
เป็นอารมณ์

ในสมัยเด็กก็ยึดถือไปอย่างหนึ่ง เมื่อโตขึ้นก็ยึดถือไป
อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งสิ่งที่เรายึดถือเหล่านั้นก็มีสภาพแตกต่างกัน
ออกไป ตามภูมิธรรมหรือตามสติปัญญาที่กำลังเจริญเติบโตขึ้น
เราจะเห็นได้ว่าเด็กที่ยังไร้เดียงสาอยู่ เมื่อมีความพอใจในของ
เล่น เด็กเหล่านั้นก็พากันยึดถือและเอาจิตใจจ่ออยู่กับของเล่น
ขนาดว่าไม่ได้ของเล่นหรือไม่มีของเล่นที่ตนเองควรจะได้แล้วก็
มักจะร้องไห้เสียใจ

อาตมาเคยเห็น เด็กบางคนยืนต้นร้องไห้หน้าร้านขาย
ของเล่นต่าง ๆ ตุ๊กตาบ้าง เครื่องจักรกลเล็ก ๆ บ้าง เพราะ
อยากจะได้ มารดาบิดาด้วยความรักลูก เพื่อที่จะให้ลูกนั้นไม่ร้อง
ก็ต้องซื้อของเล่นเหล่านั้นให้

เมื่อเด็กได้ของเล่น เด็กก็หยุดร้องไห้ เมื่อเราเห็น
สภาพของเด็กอย่างนั้นเราก็ควรที่จะได้นึกย้อนไปหาตัวเราเองบ้าง
ว่าในชีวิตของเราสมัยที่ยังเป็นเด็ก ก็คงจะมีภาวะเช่นนั้นเหมือน

กัน เมื่อเราโตขึ้น เราก็มองว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีค่า ไม่มีประโยชน์อะไร

อาตมาเคยเห็นบ้านโยมบางท่านมีของเล่นเต็มตู้ไปหมด ก็ถามว่านี่เก็บเอาไว้ตั้งแต่เมื่อไร โยมบอกว่าเก็บเอาไว้ตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ที่ยังชอบของเล่นเหล่านั้นอยู่ แต่ปัจจุบันนี้ไม่ต้องการแล้ว ก็เลยเก็บเข้าตู้ไว้ดูเฉย ๆ ไม่ได้รู้สึกตื่นเต้นเหมือนสมัยเมื่อตอนเป็นเด็ก ตอนนั้นเห็นอะไรก็อยากจะได้ พอมาเต็มบ้านเต็มช่องหมด แต่ปัจจุบันนี้บอกว่าเฉย ๆ มันไม่มีประโยชน์อะไรเลย

ที่เรานึกถึงชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ คือถ้าตราบจิตใจของเรายังไม่เกิดสติปัญญาที่สูงส่ง ก็เหมือนกับเด็กทารกนแหละ จิตนโยมจะจดจอยึดมั่นสิ่งต่าง ๆ แม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่มีสาระ ในทรรศนะของผู้ที่มีปัญญาสูง แต่เราก็คงคิดว่าสิ่งนั้นมีสาระ เมื่อเรานึกถึงว่าสิ่งนั้นมีสาระขึ้นมา ผู้ที่มีภูมิธรรมสูงเห็นแล้วก็ยอมจะเกิดความสังเวชใจและก็จะพากันปลงอนิจจังว่า ท่านทั้งหลายเหล่านั้นหลงยึดถือในสิ่งที่สุด ๆ สิ่งที่ไม่มีความสารอันใดทั้ง ๆ ที่เราเองก็ไม่ทราบเหมือนกันว่าแก่นสารสาระที่ตกกว่านคืออะไร เพราะว่าภูมิธรรมทางปัญญายังมีไม่ถึงก็ยึดถือในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก่อน

ชีวิตของบุคคลที่ปราศจากปัญญาชั้นสูงส่ง จึงมีต่าง
อะไรกับทารกที่ไร้เดียงสาซึ่งอาจจะอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และ
ก็ลงไปยึดถือสิ่งนั้น ๆ จนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เมื่อ
ไม่ได้ดังใจก็ยิ่งเกิดความทุกข์หนักขึ้นอีกหลายเท่าตัวคุณ แต่
ถ้าหากว่า สติปัญญาชั้นสูงส่งขึ้น จากการอบรม อย่างใดอย่างหนึ่ง
ด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ แล้ว ความยึดมั่นถือมั่นใน
สิ่งทั้งหลายก็ย่อมจะลดน้อยลงตามลำดับ

เหมือนกับเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว เราไม่ยึดถือของเล่น

เหมือนกับในสมัยที่ยังเป็นเด็ก

ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการอบรม จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ

มากในชีวิตของมนุษย์ทุกคน

ความทุกข์บางอย่างที่เราได้รับกันอยู่ในปัจจุบันนี้อาจ
จะเกิดมาจากเพราะเหตุว่าเรามีปัญญาน้อยไป จึงไม่สามารถ
แทงตลอดใน สัจธรรม แล้วเราก็ตกอยู่ในบัญญัติธรรม
เมื่อยึดถือในบัญญัติธรรมมาก ความทุกข์จึงต้องมีมาก ถ้าเรามี
ภูมิธรรมปัญญาสูง มีปัญญาคมกล้าขึ้นมาสามารถที่จะแทงตลอด
ในสิ่งต่าง ๆ ได้ รู้แจ้งในสัจธรรมได้ บัญญัติธรรมทั้งหลายก็
เป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายสำหรับเรา ทุกคนก็คงจะไม่ไปหลงยึด

ถือในบัญญัติ อันเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในฐานะแห่งความ ไม่เที่ยง
 ความ เป็นทุกข์ และความ เป็นอนัตตา แต่ถ้าทราบใด
 ภูมิธรรมทางปัญญาไม่สูงส่งเพียงพอ ก็ต้องหลงยึดถือสิ่งทั้งหลาย
 เหล่านั้น

ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงมีการ
 อบรมภูมิธรรมทางปัญญาให้สูงส่งขึ้นตามลำดับ ที่เราได้
 ประพฤติปฏิบัติในพระศาสนานี้ทางใดทางหนึ่งก็ตาม เป็นการ
 อบรมภูมิธรรมทางปัญญาโดยเฉพาะ จึงจะถูกหลักของพระพุทธ
 ศาสนา ไม่ปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ความมั่งงาย โดยปราศจากการ
 พิจารณาหาเหตุผลในสิ่งที่เราเชื่อ หรือในสิ่งที่เราจะถือเอาเป็น
 ทรัพย์ของเรา

การยึดถือในสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความมั่งงายนั้นย่อมจะไม่
 เกิดประโยชน์ มีแต่จะทำให้จิตใจเกิดความมืดบอดตามลำดับ
 ไม่เกิดความสุขว่างไสว ไม่เกิดความเฉลียวฉลาดขึ้น

ฉะนั้น ถ้าหากว่าเราอบรม ปัญญาของเราให้สูงส่งขึ้น
 ตามลำดับ เราจะเห็นจากสิ่งที่มีค่าสูงขึ้นไปตามภูมิธรรมของ
 ปัญญาด้วยว่าสิ่งนั้นมีค่าน้อยเพียงใด เราก็พิจารณากันด้วย
 เหตุผลและสละเอาสิ่งที่ไม่มีสาระออกไป

การพิจารณาสาระแห่งชีวิต

๘๑

ฉะนั้นชีวิตของคนในโลกจึงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ ไม่เหมือนกัน บางคนมีความพอใจในทรัพย์สินเงินทอง โลกโมโหสัน อยากจะได้เงินได้ทองเหลือเกิน แต่บางคนพยายามที่จะสละเงินทองออกไป บางคนก็พยายามที่จะแสวงหาเข้ามา พยายามจะยึดถือสั่งสม บางคนก็พยายามที่จะเสียสละคนที่สั่งสมเงินทอง ก็เพราะเห็นว่าเงินทองเป็นของมีประโยชน์

คนที่พยายามเสียสละ ก็เพราะเห็นว่าเงินทองจะมีประโยชน์ได้ ก็อยู่ที่การใช้ให้มียุติประโยชน์ เป็นบุญเป็นกุศลเท่านั้นแหละจึงจะเป็นประโยชน์

ถ้าไม่ใช้ เก็บไว้เฉย ๆ เงินทองก็ไม่มีประโยชน์อะไร หรือถ้าใช้ แต่ไม่เป็น การบุญ การกุศล ก็ยังไม่มี

ประโยชน์ใหญ่

เขาจึงพยายามที่จะใช้ ในสิ่งที่มีประโยชน์ ด้วยการเสียสละบริจาคออกไปเป็นทาน เพื่อสาธารณประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์เกี่ยวกับชีวิตส่วนรวมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

บางคนถ้ามีภูมิธรรมทางปัญญาสูงส่งมากก็สามารถสละ
 ได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้ง ๆ ที่สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีชาวโลกทั้งหลาย
 प्रารรณา แต่ท่านก็เสียสละได้ อันนั้นก็แก่ผู้ที่มีภูมิธรรม
 ปัญญาอบรมมาด้วยดีแล้ว ผักผ่อนมาแล้วย่างสูงส่งเพื่อที่จะได้
 บรรลุ พระสัมมา สัมโพธิญาณ เช่นอย่าง พระสัมมา สัมพุทธเจ้า
 เราจะทราบได้ว่าความเป็นกษัตริย์กต หรือจักรพรรดิสมบัติกต
 ตลอดจนข้าทาสบริวารต่าง ๆ เหล่านกต ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่
 ทุกคนปรารณาทั้งนั้น ใคร ๆ เกิดมาในโลกนี้ก็อยากจะได้
 อยากจะเป็น แต่ทำไมเจ้าชายสิทธัตถะจึงไม่อยากจะ ไม่อยาก
 เป็น ทั้งยังเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมีโทษมากไปอีก แล้วก็
 สละทิ้งสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นทั้งหมดได้ ปฏิบัติตนอยู่ในฐานะที่
 เป็นอนาคาริก ไม่มีบ้าน ไม่มีเรือน เป็นอยู่อย่างง่าย ๆ นอน
 กลางดินก็ได้ นอนโคนต้นไม้ก็ได้ ในถ้ำก็ได้ ไม่พิถีพิถัน
 เท่าไรนัก ใช้ชีวิตอยู่อย่างง่าย ๆ

ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าท่านได้มีปัญญาสูงส่ง เห็น
 โทษ ในสิ่งทั้งหลาย เหล่านั้นว่า ไม่มีสาระแก่นสารต่อชีวิต
 อย่างไม่ ถ้าเอาชีวิตหมกมุ่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมาก ก็
 จะเป็นผู้ที่ไม่ได้อะไรจากโลกนี้ไปเลย และจะไม่พบ

แก่นสารสาระอันแท้จริงแห่งชีวิตได้ ผลสุดท้ายก็อยู่ในฐานะของคนกำพร้าจากโลกนี้ไป ก็ไปอย่างคนอนาถา ไม่มีสิ่งใดเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องประดับที่ประเสริฐสุดในชีวิต เขาก็สละละทิ้งสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นแล้วมุ่งแสวงหาสัจธรรม นั่นคือผู้ที่มฤตมรรณทางปัญญาสูง

แต่ผู้ที่ยังไม่สูง ก็อาจจะยึดถือ และก็มี ความปรารถนาอยากจะได้ในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เรื่องย่อมเป็นไปตามปกติธรรมดาของโลกอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นถ้าหากว่าตราบิโตะเรายังมิได้อบรมปัญญาของเราให้สูง เราก็คงจะยึดถือในสิ่งที่ไม่มีการ ถ้าปัญญาเราสูงมากจนเราก็คงจะละทิ้งที่ไม่มีการ มาแสวงหาสิ่งที่มีสาระ มีคุณค่าเหนือกว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นต่อไป เหมือนเด็กย่อมจะละเครื่องเล่นต่าง ๆ อันเป็นของที่ตนเองชอบ มาแต่ดั้งเดิม เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว

ทั้งนี้ก็เพราะว่าปัญญาสูง สูงมากจนแล้วก็ไม่ปรารถนาที่จะไปเล่นในสิ่งที่ไม่มีการแก่นสาร ฉะนั้นความเป็นไปในชีวิตของมนุษย์ที่ขึ้นไปอยู่ในโลกปัจจุบัน จะเป็นไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่งก็ตาม เราจะต้องพยายามพิจารณาในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ โดยละเอียดถี่ถ้วนและรอบคอบเพื่อที่เราจะได้แสวงหา

สัจธรรม ที่มีสาระแก่นสารสูงกว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ชนทั้งหลายพากันหลงยึดถือกัน ทงนกเพื่อที่เราจะได้บรรลุถึงสิ่งอันประเสริฐ และจะได้ประสบต่อความผาสุกต่อไป

สิ่งใดก็ตาม ถ้าหากว่าตกอยู่ในฐานะแห่งความไม่เที่ยง สิ่งนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนว่าเราไม่ควรที่จะไปยึดถือหรือแสวงหา สิ่งใดก็ตามที่ตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นทุกข์สิ่งนั้นก็ไม่ควรแสวงหา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นก็ไม่ควรแสวงหา

เพราะอะไร เพราะตัวเราเองก็ไม่เที่ยง ตัวเราเองก็เป็นทุกข์ ตัวเราเองก็เป็นอนัตตา

เมื่อเราไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างนั้นแล้วเราจะไปแสวงหาสิ่งที่ไม่เที่ยงมาทำไมอีก ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ควรที่จะแสวงหาสิ่งที่เที่ยง สิ่งที่เป็นสุข สิ่งที่เป็นสาระแก่นสารต่อไป

สิ่งใดก็ตาม ซึ่งเป็นของไม่เปลี่ยนแปลง เป็นอมตะ ไม่มีความตายเป็นสันติสุข และเป็นแก่นสารสาระ สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีควรแสวงหา

ก็อะไรเล่าที่เป็นสิ่งที่เป็นอมตะไม่ตาย เป็นสันติสุข และเป็นแก่นสารสาระ

สิ่งอันน่าอัศจรรย์อันยังตนให้พ้นไปจากการท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิด นั้นแหละเป็นสิ่งที่มหัสจรรย์อย่างยิ่งที่เราจะต้องแสวงหาเพื่อเราจะได้ไว้เป็นที่พึ่งต่อไปในสัมปรายภพ และจะได้เป็นที่พึ่ง อันสูงสุด ในชีวิต ของเรา ที่อุบัติเกิดขึ้นมา ใน โลกนี้เท่านั้น จึงจะสามารถบรรลุถึงสิ่งที่ประเสริฐสุดนี้ได้ จากการที่ได้ละสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น และก็แสวงหาสิ่งที่มหัสจรรย์อันสูงขึ้นไปอีกจึงเป็นสิ่งพึงกระทำ

นี่เป็นเรื่องเกี่ยวกับภูมิธรรมทางปัญญาโดยเฉพาะ ซึ่งท่านผู้ฟังทุก ๆ ท่านพิจารณาแล้วก็เห็นได้ว่า ย่อมจะเป็นไปอย่างนั้น ฉะนั้นจึงควรแล้วที่เราจะได้อบรมปัญญาของเราให้เกิดความเฉลียวฉลาดในสังขารธรรมให้สูงส่งขึ้นตามลำดับ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนไว้แล้วเราก็จะได้หลุดพ้นไปจากเครื่องร้อยรัดต่าง ๆ อันความทุกข์ก็ไม้อาจ สามารถ ท่วมทับได้

สำหรับในวันนเวลาของรายการสบายใจก็สิ้นสุดลงแล้ว จะต้องขอจากท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอความผาสุกสวัสดิ์จงมีแต่ท่านผู้ฟังโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดิ์

วิปัสณาบัตเพื่อความขัดเกลา

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ ในวันนี้จะได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเสนอท่านผู้ฟังสักเรื่องหนึ่ง เกี่ยวกับพระสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงไว้ เพื่อการขัดเกลากิเลสของบรรดาสาธุชน ที่มุ่งชำระจิตของตนเองให้ผ่องใสจากอาสวะกิเลส

อนุสนธิของสูตรนี้ แหะละ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงแก่ท่านจุนทะ ซึ่งท่านจุนทะได้เข้าไปกราบทูลปัญหา เรื่องการสละทิฏฐิที่ประกอบด้วย อัตวาตะ และโลกวาตะ สำหรับทิฏฐิที่ประกอบด้วยอัตวาตะนั้นก็คือความเห็นผิด เห็นผิดว่าตัวตนมีอยู่เช่นตนมีอยู่ นามรูปมีอยู่ในตนอย่างนั้นเป็นต้น สำหรับโลกวาตะนั้น คือความเห็นผิดประเภทที่เข้าใจว่าโลกเป็นของเที่ยง

ทิฏฐิทั้งสอง อย่างนั้นถือเป็นทิฏฐิที่เห็น ผิด ไปจากทำนองครองธรรม หรือสัจจธรรมที่ปรากฏอยู่โดยความ

เป็นจริง พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่ท่านจุนทะว่าบุคคลใดก็ตาม ที่จะสละละทิ้งกฏีทั้งสองอย่างนี้ได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมปัญญาเกิดขึ้นว่า กฏีทั้งสองนี้ไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่เป็นตัวตนของเรา ก็สามารถที่จะสละละทิ้งกฏีได้ และพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสเกี่ยวกับเรื่องหลักธรรม อันเป็นธรรมที่ทำให้เกิดความผาสุกในชีวิต เพราะสมณพราหมณ์ในสมัยนั้นเข้าใจว่าบุคคลใดก็ตาม ที่เข้าสู่รูปฌาน คือ ฌานที่มรูปเป็นอารมณ์ตั้งแต่ปฐมฌานจนกระทั่งถึงจตุตถฌาน คือตั้งแต่ฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ นั้น แล้วก็มีความรู้สึกเข้าใจว่า ชีวิตของบุคคลที่เป็นอยู่ด้วยการเข้าฌานหรือด้วยการเจริญฌานนั้นเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลา แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าถึงแม้พระภิกษุผู้นั้นจะอยู่เช่นนั้นก็จริงอยู่ ก็ยังไม่จัดว่าเป็นการอยู่เพื่อการขัดเกลา

เพราะบุคคลที่อยู่ด้วยการขัดเกลาในทันทีคือ จะต้องเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลาอาสวะกิเลสให้หมดไป จริงอยู่ การเข้าสู่ฌานนั้นนอกจากการยังจิตให้เกิดสมาธิตั้งมั่น เป็นเอกัคคตา เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตาแล้ว นิสวรรณ์ธรรมต่าง ๆ ก็ไม่อาจสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่ว่าว่าคุณคนเช่นนั้นอยู่ได้

ด้วยการขัดเกลา เป็นแต่เพียงว่าธรรมที่พระภิกษุหรือสมณ-
 พราหมณ์ ผู้ใดก็ตาม เป็นธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ เพื่อให้เกิด
 ความผาสุกในปัจจุบันเท่านั้น แสดงให้เห็นว่าสัลเลขะสูตร
 ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเทศนาแก่ท่านจุนทะ เป็นการข
 ให้เห็นว่าชีวิตของบุคคลที่อยู่เพื่อการขัดเกลากิเลสนั้น ไม่ใช่
 อยู่ด้วยการบำเพ็ญฌานเพียงอย่างเดียว เป็นการอยู่เพื่อให้
 เกิดความผาสุกในปัจจุบันเท่านั้น

เพราะบุคคลที่บรรลุถึงฌาน ก็ขจัดนิวรณ์ ธรรมต่าง ๆ
 ได้ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไปเป็น
 สมุทจเฉทปหาน ท่านจึงไม่จัดว่าเป็นการอยู่เพื่อการขัดเกลา
 แต่ถือว่าการอยู่เช่นนั้น เป็นการอยู่เพื่อให้เกิดความผาสุกในชีวิต
 ปัจจุบันเท่านั้นเอง

ทีนี้เราจะอยู่อย่างไร จึงจะเรียกว่าอยู่ด้วยการขัดเกลา
 ท่านผู้ฟังต้องเข้าใจด้วยว่า คำว่าขัดเกลาในทนหมายถึงขัด
 เกลาอาสวะกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตให้หมดไป เพราะว่าจิต
 ใจของเรานั้น ย่อมจะมีอาสวะกิเลสพอกพูนกันอยู่โดยทั่วกัน
 ทุกคน ชีวิตของคนเป็นอยู่ด้วยการปฏิบัติธรรม ตามหลักของ
 พระพุทธศาสนานั้น คือ การเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลาจิตใจให้

ต้องใสจากอัสวะกิเลส จึงเรียกว่ามีความเป็นอยู่เพื่อการขัดเกลา โดยเฉพาะ ถ้าหากว่าเราเป็นอยู่โดยไม่ขัดเกลาจิตใจให้ต้องใส ข้นมา ก็ไม่จัดว่ามีความขจัดอยู่เพื่อการขัดเกลา

แม้ภิกษุเข้าสู่รูปฌานคือฌาน ที่ไม่มีรูปเป็น อารมณ์ แล้ว มีความเข้าใจว่าเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลา ก็ยังไม่เรียกว่าเป็นการขัดเกลา

ในอริยวินัยนั้นเรียกได้แต่ว่า **ธรรมเป็นเครื่อง**

อยู่อันสงบระงับ เพราะว่าการเข้าสู่รูปฌานนั้น ก็คือ เพื่อที่จะสงบระงับนิวรณ์ธรรมต่าง ๆ ตลอดจนอัสวะกิเลสอัน โศกที่มีอยู่ภายในจิตใจให้สงบราบคาบไป ก็ยังไม่จัดว่ามีความ เป็นอยู่เพื่อการขัดเกลา แสดงให้เห็นว่าการขัดเกลาภิเลสนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ สมมติว่าเราเห็นคนอื่นเขา ทำความชั่วอยู่ เราก็ต้องขัดเกลาจิตใจของเราด้วยการทำความดี คือ ไม่ทำความชั่วตามที่คนอื่นเขาทำ เรามุ่งหน้าในการ ประกอบคุณงามความดีของเราต่อไป

เช่นคนอื่นเขาฆ่าสัตว์เราก็ไม่ควรฆ่าสัตว์ คนอื่นเขา ลักทรัพย์เราก็ไม่ลักทรัพย์ คนอื่นเขาประพฤตินอกใจในกาม เราก็

ไม่ประพฤตินิคมในกาม คนอื่นเขาพูดเท็จเราก็ไม่พูดเท็จ คน
อื่นเขาดีมีสุราเมรัย เราก็ไม่ดื่มสุราเมรัยอย่างนั้นเป็นต้น

การที่เราละความชั่วแล้วประพฤติกุศลดี ไม่กระทำความ
ชั่วตามหตุอื่นเขานิยมกระทำกัน อย่างนี้เรียกว่าเป็นการ
ขัดเกลาอย่างหนึ่ง จนกระทั่งถึงที่สุด คือการขัดเกลาที่ภักดี คือ
ความเห็นผิดต่าง ๆ ให้หมดไปจากจิตและก็กลับกลายมาเป็น
สัมมาที่ภักดี บุคคลเช่นนั้น จึงจะเรียกว่ามีความเป็นอยู่ด้วยการ
ขัดเกลา และการขัดเกลาก็เลขนับว่าเป็นกุศลแก่บุคคลผู้
ประพฤตินิคมเป็นอย่างดี แม้จะเป็นบุคคลผู้ใดผู้หนึ่งก็ตาม
ถ้ามีชีวิตอยู่ด้วยการขัดเกลากุศลดี ด้วยการสร้างกุศลดีโดยไม่
ประกอบกรรมทำชั่วแล้ว จิตใจของบุคคลเหล่านั้นก็เบาบาง
ไม่หนาแน่นด้วยอาสวะกิเลสจนเกินไปนัก เป็นจิตที่เบาบาง
ควรแก่การขัดเกลาให้ถึงซึ่งความผ่องใสเป็นอย่างดีทีเดียว

ในการสร้างกุศลธรรมนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่ามี
อุปการะคุณมาก ถึงแม้ว่าบางท่านไม่มีโอกาสที่จะประกอบ
กุศลกรรม ด้วยการลงมือทำด้วยกายหรือวาจาก็ตาม เพียงแต่
คิดในกุศลธรรม คือคิดที่จะสร้างคุณงามความดี ท่านก็ตรัส
ว่ายังมีอุปการะมากมายทีเดียว โดยไม่ต้องกล่าวถึงการลงมือทำ
ด้วยกายและวาจา เพียงแต่คิดกันว่าดีอยู่แล้ว

วิธีปฏิบัติเพื่อความขัดเกลา

๕๑

ฉะนั้นสาธุชนทั้งหลายที่คิดจะประกอบคุณงาม ความดี
อย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงแต่เราคิดว่า เราจะสร้างคุณงามความดี
เหล่านั้นให้เสร็จลงไป ก็จัดว่าเป็นบุญเป็นกุศลอย่างหนึ่งแก่
บุคคลผู้คิดแล้ว เพราะว่าผู้คิดจะประกอบการบุญการกุศล
อย่างใดอย่างหนึ่งลงไปนั้น ย่อมจะก่อให้เกิดกุศลในทางจิตใจ
อย่างมากทีเดียว ยิ่งถ้าหากว่าได้ลงมือทำ ได้ลงมือสร้างบุญ
กุศลด้วยกายหรือวาจาก็ตาม ท่านก็จัดว่าเป็นการกระทำที่เป็น
กุศลอย่างมากแล้ว

ท่านอุปมาการสร้างบุญสร้างกุศลว่ามีความจำเป็นอย่าง
ยิ่ง

เราสร้างกุศลกันไปทำไม ?

เราทำความดีกันไปทำไม ?

เรื่องนั้นเราจะต้องคิด

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบไว้ เหมือน
กับทางที่เรียบทางหนึ่ง และมีทางที่ไม่เรียบอยู่อีกทางหนึ่ง
ท่านาที่เรียบท่านหนึ่ง และที่ไม่เรียบท่านหนึ่ง เหมือนกับคนทำ
ความดีเหมือนกัน คือทางหนึ่งเรียบ แต่ทางหนึ่งไม่เรียบ
ทางเรียบที่สร้างขึ้นมา ก็เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงทางที่ไม่เรียบ ทำ

หน้าที่เราสร้างขึ้นมาอีกทำหนึ่ง ก็เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงทำหน้าที่ไม่
เรียบร้อย การทำความดีก็เช่นกัน เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความชั่ว
คือการเบียดเบียนกัน

นี่เป็นหลักของพระพุทธศาสนา ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ได้ทรงแสดงไว้ การสร้างความดีเราสร้างกันไปทำไม เรา
สร้างความดีเพื่อจะหลีกเลี่ยงความชั่ว เราสร้างการไม่เบียด
เบียนกัน ก็เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนกัน เพราะการ
เบียดเบียนกันนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อน เราก็สร้าง
ความดีด้วยการไม่เบียดเบียนกัน เมื่อบุคคลใดก็ตามที่ประกอบ
อกุศลธรรมที่เป็นกรรมชั่วต่าง ๆ อันมีการเบียดเบียนกันเป็นต้น
เหล่านั้น ได้สำเร็จลงแล้ว ชีวิตของบุคคลเหล่านั้นย่อมบ่าวยหน้า
ไปสู่ที่ต่ำ ไม่มีทางที่จะบรรลุถึงที่สูง อันเป็นคุณธรรมที่จะนำ
ตนไปสู่ความสุขได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ ตรัส ถึง เรื่อง การ ช่วย
เหลือบุคคลอื่นอีกเหมือนกัน คือได้ตรัสอุปมาว่าบุคคล
ที่จมลงไปในกลุ่ม จะอุ้มคนที่จมลงไปในกลุ่มด้วยกัน
ไว้ขึ้นมาได้นั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้ คนที่ไม่จมใน
กลุ่มต่างหาก จึงจะอุ้มคนที่จมขึ้นมาได้ ข้อนั้นใด

วิธีปฏิบัติเพื่อความขัดเกลา

๕๓

คนที่ไม่ฝึกไม่หัด ไม่ดับกิเลสที่เราร้อนทางจิตใจให้สงบ
เย็นลงเสียก่อนอย่างนี้ จะไปฝึกหัดคนอื่นให้ดับเป็น
ด้วยการแจกแจงรายละเอียดอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เขา
ได้บรรลุถึงซึ่งความร่วมมือเย็นนั้น ไม่อาจสามารถที่จะกระทำ
ได้

เพราะว่าการที่เราจะสอนผู้อื่นอย่างใดก็ตาม เราต้อง
เป็นผู้ปฏิบัติได้เสียก่อน

เราจะสอนให้บุคคลอื่น ประพฤติ ปฏิบัติธรรม ด้วยการ
เสียสละ ผู้สอนก็ต้องเสียสละให้เป็นเสียก่อน

เราจะสอนให้ผู้อื่นมีความอดทน ผู้สอนก็ต้องมีความ
อดทนเสียก่อน

เราจะสอนให้ผู้อื่นมีความเพียร ผู้สอนก็ต้องมีความ
เพียรก่อน

ถ้าหากว่าเรายังไม่ประพฤติตนปฏิบัติตนให้ดี หรือดับ
ความเราร้อนในจิตไม่ได้แล้ว จะไปสั่งสอนผู้อื่นให้ประพฤ
ติปฏิบัติชอบนั้นย่อมเป็นการยากอย่างยิ่ง ไม่อาจสามารถที่จะ
กระทำได้

ฉะนั้น การสอนผู้ใดก็ตาม ให้ตั้งมั่นในคุณงามความดีนั้น จำเป็นที่ผู้สอนจะต้องประพฤติดีเสียก่อน ถ้ามีฉะนั้นแล้ว ก็จะเข้าลักษณะว่าคนที่ตกหล่ม เราเองก็ยังคงเป็นผู้ที่อยู่ในหล่มเหมือนกัน จะไปช่วยคนที่ตกหล่มได้อย่างไร ก็ยอมจะอุ้มคนที่จมลงไป ในหล่มขึ้นมาไม่ได้ ต่อเมื่อใดเราถอนตนให้พ้นจากหล่มได้แล้ว เราจึงจะสามารถไปช่วยอุ้มคนที่เขาคตกหล่มอยู่ให้พ้นจากหล่มได้

ข้อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเตือน พระสงฆ์ สาวก ของพระพุทธองค์ ให้ฝึกฝนตนเองให้ดีเสียก่อนแล้วจึงพราสอนผู้อื่น ถ้าตนเองยังปฏิบัติตนไม่ได้ ก็ยากอย่างยิ่งที่จะสอนผู้อื่น ให้ประพฤติปฏิบัติตามได้ เพราะหลักธรรมทานนั้นมีอยู่ว่า ถ้าผู้ใดก็ตาม ยังไม่อาจสามารถจะถอนตนหรือประพฤตินให้ เป็นตัวอย่างได้แล้ว ไปสอนผู้อื่นย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไร จำเป็นจะต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติชอบด้วยตนเองเสียก่อน แล้วจึงพราสอนผู้อื่น เหมือนคนที่ถอนตนพ้นจากหล่มแล้ว และก็ช่วยถอนผู้อื่นให้พ้นจากหล่มเหล่านั้นอีก ก็ยอมจะเกิดบุญ เกิดกุศลและเป็นประโยชน์ในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นไปจากความทุกข์ความทรมานต่าง ๆ หรือความชั่วร้ายต่าง ๆ ที่ท่วมทับจิตใจบุคคลเหล่านั้นได้

วิธีปฏิบัติเพื่อความขัดเกลา

๕๕

ในสัลลปะสูตรนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องการขัดเกลากิเลสตามลำดับขั้น และได้ตรัสถึงเรื่องการช่วยเหลือนุชอน ผู้ที่จะอุ้มคนที่จมลงในหล่มนั้น ย่อมเป็นผู้ที่พ้นจากที่ตกหล่มแล้ว เป็นการเตือนสติพุทธศาสนิกชนให้ได้ประพฤตินี้ให้เป็นที่พึงของผู้นั้น แล้วเราจึงจะสามารถส่งสอนคนอื่นเขาได้ ถ้าตนเองประพฤตินี้ให้ได้ไม่ได้แล้ว การสอนผู้นั้นเป็นการยากอย่างยิ่ง

ขออนุควร จะได้พิจารณาเพื่อเป็นหลักของการประพฤติปฏิบัติธรรม ในพระสูตรนี้ยังให้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างบุญสร้างกุศล ว่ากุศลกรรมต่าง ๆ นมอูปการะมากทีเดียว แม้บางครั้งเราจะยังไม่ได้ลงมือกระทำกุศลเหล่านั้นเลย เพียงแต่คิดว่าจะทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ยังมีอันส่งสัมมากมาย เพียงแค่มุ่งใจดำริเท่านั้น นับประสาอะไรกับการที่เราจะทำอะไรด้วยกาย วาจาอันส่งสักก็จะต้องมากกว่านับเป็นของธรรมดา

เพราะฉะนั้นเรื่องการสร้างบุญสร้างกุศล อย่างไรก็ดี อย่างไรหน้ขงจะเป็นที่พึงแก่ชีวิตของเราต่อไปนั้น จึงจะเป็นสิ่งที่ควรจะได้ดำริ และถึงมือทำให้พร้อมด้วยกาย วาจา ใจ การบุญกุศลก็จะเกิดขึ้นแก่เราโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน

เพราะชีวิตของเรานี้ก็เหมือนกับคนที่จมลงอยู่ในหล่ม เราจมอยู่ในปรักแห่งวิญญูสงสาร จมอยู่ในปรักแห่งความทุกข์ยากด้วยกันทั้งนั้น การสร้างบุญสร้างกุศลในปัจจุบันนี้เราบำเพ็ญกันอยู่ ก็เพื่อที่จะถอนตนให้พ้นจากหล่ม คือความทุกข์ต่างๆ ในวิญญูให้พ้นจากความทุกข์เหล่านั้นเสียทีหนึ่ง เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์ และเป็นของที่ไม่มีแก่นสาร สาระอันใดในโลก บุคคลที่มปัญญาแสวงหาจึงจะพยายามที่จะถอนตนให้พ้นจากหล่มคือไม่จมลงไปสู่ปรัก ได้แก่ความชั่วร้ายต่างๆ เหล่านั้น จะต้องเล็งเห็นด้วยปัญญาแล้วว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เป็นปรักที่จะนำความทุกข์ยากมาสู่ชีวิตของบุคคล จะต้องปฏิบัติตนเพื่อถอนตนให้พ้นจากหล่มคือความทุกข์ จนกระทั่งความทุกข์เหล่านั้นไม่ท่วมทับจิตใจต่อไปอีก ทั้งนี้ว่าเป็นประโยชน์มากทีเดียว

พระสูตรนี้มุ่งที่จะให้เราได้ขจัดเกลากจิตใจให้หมดจากอาสวะกิเลสด้วยการประพฤติธรรมปฏิบัติธรรม การขจัดเกลากจิตใจให้ผ่องใสนั้นเราทำได้ไม่ยาก

ที่เรารักษาศีล ก็เป็นการขจัดเกลากจิตใจ

ที่เราบริจาคทาน ก็เป็นการขจัดเกลากจิตใจของเราให้ผ่องใสจากความชั่วร้ายต่าง ๆ

วิธีปฏิบัติเพื่อความขัดเกลา

๕๗

ที่เราเจริญภาวนา ก็เพื่อขัดเกลาอาสวะกิเลส

ศึกษาธรรม ฟังธรรมก็เพื่อที่จะหาความรู้ความเข้าใจ
และก็ขัดเกลากิเลสเหล่านั้นให้เบาบางลง พระสูตรนี้จึงเป็น
ประโยชน์แก่เวไนยสัตว์เป็นอย่างยิ่ง

วันหนึ่งขอนำมาเสนอท่านผู้ฟัง ว่าชีวิตของเราที่เป็นอยู่
นั้นควรเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลาจิตใจให้ผ่องใส ไม่ใช่เป็นอยู่
ด้วยการเพิ่มพูนอาสวะกิเลสหรือความชั่วร้าย ให้เกิดขึ้น ภายใน
ใจ ในไม่ช้าความชั่วก็จะต้องลดน้อยถอยลง จนกระทั่งหมด
ไปในที่สุด จึงจะชื่อว่ามีชีวิตอยู่โดยไม่มีประโยชน์

ท่านสาธุชนทั้งหลาย วันนเวลารายการสบายใจก็เห็น
ถ้าจะพอสมควรเวลา จะต้องขอลาท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอ
ความผาสุกสวัสดิ์จงมีแก่สาธุชน โดยทั่วกันทุกๆ ท่าน สวัสดิ์.

การละห้วง

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

รายการใจสบายในวันนั้นก็จะได้นำหลักธรรมทาง
ศาสนามาบรรยายให้ฟังอีกเช่นเคย ถ้าพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับ
ชีวิตของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในโลกปัจจุบันนี้หลาย ๆ ท่าน
ก็คงจะเฝ้าห้วงใยในชีวิตของตนเองทั้งสิ้น เพราะว่าคน
เราทุกคนเกิดมาต้องมีอนาคต บางท่านก็ห้วงใยอนาคต
ที่ว่าตนเองจะเป็นอย่างไร เพราะว่าอนาคตนั้นเป็นของที่
เรายังมองไม่เห็น เป็นของที่ห่างไกลอยู่ อนาคตเราจะมี
ความสุขหรือมีความทุกข์ เราก็ยังไม่ทราบสาเหตุแน่และ
จึงมักเกิดเป็น ปัญหาให้เราต้อง ขบคิด กันอยู่ตลอดเวลา
คือบาง ท่านก็ เฝ้า วิตก กังวล ว่า อนาคต ของตน เอง จะมี
ความสุขความเจริญหรือไม่ จะประสบปัญหาอย่างไร
อย่างหนึ่งก็ไม่สามารถที่จะทราบได้

การห้วงใยในชีวิตของอนาคตอยู่นั้นเป็นเรื่องปกติ
ธรรมดาทั่วไป ซึ่งย่อมจะเกิดขึ้นภายในจิตใจของสาธุชนได้

๕๒ ทงสน นอกจากเราจะเผ่าห้วงโยในชีวิตของอนาคตแล้ว ถ้าเรา
 ๕๓ ได้เผ่าศึกษาวิถีทางของชีวิตแต่ละบุคคล เราก็จะเห็นได้ว่า
 ชีวิตของมนุษย์ที่ดำเนินอยู่ในโลกปัจจุบันนั้นต่างก็ไม่เหมือนกัน
 ต่างฝ่ายต่างก็เลือกวิถีทางที่พอใจแล้วก็ดำเนินกันไป เคยมีสาธุ-
 ๕๔ ขนหลายท่านบขคิขปัญหาว่า ใครหนอที่ลิขิตชีวิตของเราให้มี
 วิถีทางต่างกันออกไป ให้เราประสพต่อความสุขความทุกข์
 ๕๕ อย่างนี้ซึ่งเกือบจะไม่ซ้ำแบบกันกว่าได้ ท่านเหล่านั้นก็อธิบาย
 ว่าพระพรหมเป็นผู้ลิขิตให้ บางท่านก็อธิบายว่าพระเจ้าเป็นผู้
 ๕๖ ประทานมาให้อะไรเหล่านั้น ซึ่งผลสุดท้ายก็เป็นเรื่องที่ปราศจาก
 ๕๗ ตัวตนมา เป็นผู้ลิขิตและเป็นผู้วางแนวชีวิตหรือวางแนวทาง
 ๕๘ แห่งชีวิตให้เราเดินกันไปทงสน บางคนก็เดินไปบนเส้นทาง
 ๕๙ ของชีวิตที่ราบรื่น บางคนก็ขรุขระ หรือประสพต่อความสุข
 ๖๐ ความทุกข์อย่างไม่แน่นอน เดินเตาะสู่มไปอย่างนั้นเอง โดยไม่
 ๖๑ รู้เลยว่าที่เราดำเนินชีวิตอย่างนั้นจะมีความสุขไปสักกี่วัน จะมี
 ๖๒ ความยั่งยืนถาวรไปสักกี่วัน ฉะนั้นเรื่องการดำเนินชีวิตแต่ละ
 ๖๓ ชีวิตที่มีอยู่ในโลกจึงมีอยู่มากมายหลายแบบ แต่ก็เชื่อแน่เหลือ
 ๖๔ เกินว่าทุกๆชีวิตที่ดำเนินอยู่ในโลกปัจจุบันนี้ต่างก็มุ่งที่จะให้
 ๖๕ บรรลุถึงซึ่งความสงบสุขในบ้นปลายของชีวิตทงสน เพราะไม่

มีใครที่ไม่ปรารถนาความสุขทุกคนย่อมปรารถนาความสุขโดย
 ทวิกันทั้งนั้นแต่ว่า คนเราจะได้รับความ สุขเหล่านี้มาอย่างไรขอ
 เป็นปัญหาใหญ่ที่เราควรนำมาขบคิด ถ้าพูดตามหลักกรรมทาง
 พระพุทธศาสนาแล้ว ใครเล่าที่ลิขิตชีวิตหรือเป็นผู้วางแนวชีวิต
 นี้ให้มวิถแตกต่างกัน สำหรับในทางพระพุทธศาสนานี้ เป็น
 ศาสนาประเภทอเทวนิยม คือ ประเภทที่ไม่ได้สอนให้สาธุชน
 เชื่อพระเจ้า เชื่อพระอินทร์ เชื่อพระพรหมที่ ไทน์ แต่ได้สอน
 ให้เราเชื่อเหตุเชื่อผล เหตุผลในทันทีคือการกระทำหรือที่เรียก
 ว่ากรรมกรรมที่บุคคลได้ประกอบกันอยู่นี้เป็นผู้ลิขิตชีวิตของคน
 แต่ละคนให้แตกต่างกันออกไป ไม่ใช่พระพรหม ไม่ใช่
 พระอินทร์ที่ ไทน์มาลิขิตชีวิตทั้งสิ้น การกระทำที่เราได้ประ
 กอบกันอยู่นี้แหละเป็นการลิขิตชีวิตของเราเอง

ฉะนั้นถ้ามีปัญหามาว่าใครเล่าลิขิตชีวิตของเรา ก็
 ตอบได้เลยว่าเราเองทุก ๆ คนนี้แหละเป็นผู้ลิขิตชีวิต ของเรา
 เรารับผิดชอบต่อชีวิตของเรา เราจะนำชีวิตไปสู่ความเจริญ
 หรือไม่ก็อยู่ที่การกระทำของเรา เพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนา
 จึงสอนว่ากรรมเท่านั้นที่ลิขิตชีวิตของเรา ไม่ใช่พรหมลิขิต
 ในเมื่อตัวเราทุกคนจะต้องลิขิตชีวิตของเราอย่างนี้ เราจึงต้อง

รับผิดชอบชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา ศาสนาจะมีประโยชน์แก่
 ชีวิตของเราที่ไปนับถือ ก็ตรงที่ขบวนการของการดำเนินชีวิต
 อันถูกต้องมีเหตุผลเท่านั้น ในเมื่อบุคคลที่ไม่เชื่อพระพรหมก็
 ไม่จำเป็นจะต้องไปนับถือพระพรหม ผู้ที่ไม่เชื่อพระเจ้าก็ไม่
 จำเป็นจะต้องไปนับถือพระเจ้า ผู้ที่เชื่อการกระทำ ของตัวเองก็
 ไม่ต้องนับถือใคร ๆ ทั้งหมด ควรจะนับถือตัวของเรานี้จะดีกว่า
 ข้อนเป็นความถูกต้องอย่างยิ่ง ถ้าหากว่าตัวเราเป็นผู้รู้ ตีรู ขอบ
 รู้ ทางเจริญทางเสื่อมแล้วโดยถูกต้อง เราก็คงเชื่อตัวของเรา
 เองพระพุทธองค์ จึงตรัสยกย่อง พระอริยะเจ้าผู้เป็น โสตา บันว่า
 ไม่เชื่อผู้อื่นแล้ว แต่ถ้าตราบิโศเรายังไม่รู้ทางใดเป็นทางควร
 เดินทางใดเมื่อเดินแล้วนำไปสู่ความสงบสุขได้ เราก็คงอาศัย
 ท่านผู้รู้เป็นผู้ชี้แนวทางให้ ก็ใครเล่าที่จะเป็นท่านผู้รู้และที่
 สามารถจะชี้แนวทางชีวิตให้เราดำเนินไปโดยถูกต้องได้ ข้อน
 เราจะต้อง ระลึกรู้ถึงท่านผู้เป็นสัพพัญญู หรือผู้ที่เป็น โลกวิทูรู้
 แจ่มโลกท่านผู้นั้นก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธ
 เจ้าของเรานั่นทรงเป็นสัพพัญญู รู้สรรพสิ่งทั้งมวล รู้ทางแห่ง
 ความเสื่อม รู้ทางแห่งความเจริญ เพราะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 ได้ตรัสรู้ธรรม ด้วยพระองค์เอง โดย ชอบ พระองค์เป็นผู้ที่ได้

ดำเนิน ชีวิตของพระองค์ จนกระทั่ง ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ได้แล้วจึง
วางวิถีสู่แห่งการปฏิบัติ สำหรับ สาธุชนที่มุ่งหวังจะไปสู่ความ
บริสุทธิ์ ได้ด้วยความเชื่อมั่น ในการกระทำ ของตนเอง ประพฤติ
ตามปฏิบัติตามเพื่อบรรลุถึงซึ่งความบริสุทธิ์

ใน เมื่อเรามีความเชื่อมั่นในการกระทำของตัวเราเอง
อย่างนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนชี้แนวทางแห่งการ
ปฏิบัติให้แก่เราคือความสุขที่เราจะได้มา ไม่ใช่ว่าพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าจะเป็นผู้ประทานความสุขให้ พระองค์เป็นผู้ ที่อยู่
ในฐานะเป็นผู้ ชี้ทางแห่งความสุขให้แก่เราเท่านั้น ถ้าเราไม่
ดำเนินตาม ไม่ปฏิบัติตาม เราก็ไม่ได้ความสุขมา เพราะ
ฉะนั้นเราจะได้ความสุขหรือไม่ ได้นั้นอยู่ที่การกระทำของตัวเรา
เอง ดังนั้นถ้าหากว่าเราทำตาม เราประพฤติตามเราก็ได้
ความสุขมาเป็นสมบัติของเรา ถ้าเราไม่ดำเนินตามหรือปฏิบัติ
ตาม เราก็บรรลุถึงซึ่งความสุขไม่ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ได้ตรัสไว้ว่า “พวกเธอเดินทางนี้แหละ จะทำที่สุดแห่ง
ทุกข์ได้ เรารู้ ทางที่จะถอนความโศกแล้วจึงบอกทางแก่เธอ”
นี่เป็นพุทธดำรัสที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้สั้น ๆ ว่าทาง
ที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ พระองค์ทรงรู้ ทางแล้วและกษทางไว้

ให้ ทางนั้นคือทางสายเอก ได้แก่ทางอันประกอบไปด้วยมรรค
 ที่มองค ๘ ประการ ซึ่งมีความเห็นชอบเป็นเบื้องต้น มีความ
 ดำริชอบเป็นที่ ๒ มีการเจรจาชอบเป็นที่ ๓ มีการกระทำความ
 ชอบเป็นที่ ๔ มีการเลียงชพชอบเป็นที่ ๕ มีการกระทำความ
 เพียรชอบเป็นที่ ๖ และมีการระลึกรชอบเป็นที่ ๗ มีจิตตั้งมั่น
 ชอบเป็นที่ ๘ ทางอันประกอบด้วยองค์ ๘ นั้นแหละเป็นทางที่
 จะนำสรรพสัตว์ไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้
 ตรัสวางไว้แล้ว

อีกทางหนึ่งก็คือสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ นั้นถือ
 ว่าเป็นเอกายนมรรค เป็นทางสายเอกที่จะนำสัตว์ทั้งหลายให้
 พ้นไปจาก ความเศร้าโศกได้ ท่าน ผู้ฟังแต่ ละ ท่าน ก็คงจะไม่
 ประรณาคความโศก เราปรารณาคความสุข เราปรารณาคที่
 จะนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ทั้งสน ทางใดบ้างที่นำให้เราพ้น
 จากความทุกข์ทางใดบ้างที่ทำให้เราอนาคความโศกได้ นอกจาก
 ทางอันประกอบด้วยองค์ ๘ หรือสติปัฏฐาน ๔ ที่พระสัมมา
 สัมพุทธเจ้าเป็นผู้บอกทางให้แก่เราเท่านั้น

ฉะนั้นจะ พ้นทุกข์หรือไม่จึงอยู่ที่ การ ประพฤติ ปฏิบัติ
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเปรียบเหมือนผู้ ชูทาง บรรดาพวกเรา

ทั้งหลายเปรียบเหมือนกับผู้ที่เดินทาง เราจะไปสู่ความพ้นทุกข์
 ได้ก็ต่อเมื่อเราได้ดำเนินตามทาง ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัส
 สอนเราไว้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามแล้วเราจะพ้นไปจากความทุกข์
 ได้อย่างไร ก็คงจะต้องประสบต่อความทุกข์อย่างนั้นตลอดไป
 ฉะนั้นการดำเนินตามทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ ได้ทรงชี้ ไว้
 นั้น จึงเป็นทางแห่งความดับทุกข์ทางหนึ่งที่เราควรจะได้
 ดำเนินตาม ควรที่จะได้ประพฤติปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธ-
 ศาสนา ธรรมะนั้นท่านจะต้องประพฤติปฏิบัติเองทั้งสิ้น ใครๆ
 ก็ช่วยไม่ได้ แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็เป็นแต่เพียงผู้
 ชี้ทางให้เราดำเนินตามหรือบำเพ็ญความเพียรเท่านั้นเอง การ
 ที่เราจะพ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวง เราก็ต้องทำด้วยตัวเราเอง
 ใช้ความเพียรจากตัวเรา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแต่เพียงผู้
 ชี้ทางให้เท่านั้น ถ้าเราใช้ความพากเพียรเองแล้วเราก็สามารถ
 พ้นจากเครื่องผูกของมารได้ เครื่องผูกของมารนั้นในทางคือ
 ความขัวหรือความทุกข์ต่าง ๆ ที่ร้อยรัดชีวิตของเราให้ประสบ
 อยู่ไม่มีที่สิ้นสุด เราจะพ้นจากความทุกข์อันเป็นเครื่องร้อยรัด
 เหล่านั้นได้ก็ต้อง อาศัยการ ประพฤติตามปฏิบัติตาม ฉะนั้นสาธุ
 ขนทั้งหลายที่มจิตเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ในพระสัมมา

สัมพุทธเจ้า ได้พิจารณาถึงแนวทางของการปฏิบัติที่พระสัมมา
 สัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเราไว้ เมื่อเห็นว่าเส้นทางที่ควรประพฤติ
 ปฏิบัติตามแล้ว และมีความปรารถนาที่จะนำชีวิตของเราไปสู่
 ความพ้นทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจต่างๆ เราก็ต้องประพฤติ
 ตามปฏิบัติตาม พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงจะสามารถพ้นไปจาก
 ความทุกข์ได้ ผู้ประพฤติตามธรรม ย่อมเป็นผู้ที่ประสบสันติสุข
 ได้อย่างแท้จริง ฉะนั้นสาธุชนผู้ใดผู้ใดในความสงบปรารถนา
 ที่จะนำตนไปสู่ความพ้นทุกข์แล้วขอให้ทุกๆ ท่านจงดำเนินชีวิต
 บนเส้นทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้วางไว้ ก็คือทางที่ บริสุทธิ์
 เป็น ทางที่ ไม่พัวพัน กับกามสุขเป็นทาง ที่ไม่ทรมาณ ตนเองให้
 ลำบาก ทางนี้เท่านั้นที่สามารถไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ฉะนั้น
 ขอท่าน สาธุชนจง ได้ บำเพ็ญความเพียร เพื่อ ดำเนินตามทางอัน
 เป็นทางที่สุดแห่งทุกข์บนตามพระบรมศาสดาได้ช้ไว้ให้

ขอความ ผาสุก สว่างไสว บังเกิดมีแก่ สาธุชน โดยทั่วกัน
 ทุก ๆ ท่าน สว่างไสว

ความพลัดพรากจากสิ่งทรง ยอมเป็นทุกข์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ วันนี้จะได้นำหลัก
ธรรมทางศาสนา มาเสนอท่านผู้ฟังอีกครั้งหนึ่ง เมื่อพูดถึง
เรื่องชีวิตของมนุษย์เรา มีเรื่องที่น่าศึกษาอยู่หลายเรื่อง
ด้วยกัน โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
ทุก ๆ วันนั้น ย่อมมีมากมายหลายอย่าง คิดว่าท่านผู้ฟัง
ก็คงจะทราบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์นั้น มีอยู่
หลายลักษณะ แม้แต่ชีวิตของเราเองก็เถอะ เราต้อง
ประสบพบเห็นในสิ่งต่าง ๆ มากมายหลายอย่างด้วยกัน
ซึ่งเมื่อสรุปรวมความแล้ว สิ่งที่เราพบเราเห็นนั้น บาง
ครั้งก็ก่อให้เกิดเราต้องขมขื่นในจิตใจ มีความทุกข์มากมาย
หลายอย่างด้วยกันทั้งความทุกข์และความ สุขที่เราได้รับ
กันอยู่ในปัจจุบันนี้ ถ้าหากว่าเราได้ศึกษาอย่างใกล้ชิด
แล้วเราจะเห็นได้ว่า เป็นสิ่งน่าจะหลีกเลี่ยงทั้งสองอย่าง

การพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักย่อมเป็นทุกข์ ๑๐๗

ความสุขเกิดขึ้นจากการที่เราได้พบเห็นสิ่งอันเป็นที่รัก ความทุกข์เกิดขึ้นจากการที่เราได้ประสบพบเห็นในสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และถ้าพูดถึงเรื่องสิ่งที่เรารักและสิ่งที่เราไม่รัก มันก็พลัดเปลี่ยนเวียนกันมาเข้าสู่ชีวิตของเราไม่มีที่สิ้นสุด

บางวันเราพบแต่สิ่งที่เราพอใจ ได้ยินแต่เสียงที่เราพอใจอยู่เสมอตลอดเวลาทำให้เรานึกถึงความรู้สึกสดชื่นเป็นสุข

บางวันเราก็ได้พบแต่สิ่งที่เราไม่รักไม่พอใจยัง ความทุกข์ก็เกิดขึ้นแก่เรามากมายหลายอย่าง

เราจะทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ บ่อน เป็นเรื่องที่สำคัญมาก มีพุทธทวณะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่าอย่าไกล่เกลียดในสิ่งอันเป็นที่รักและสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ในกาล ไหน ๆ เพราะการไม่ได้เห็นสิ่งอันเป็นที่รัก และการได้เห็นสิ่งอันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ นี้เป็นพุทธทวณะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทตรัสเตือน เอาไว้ว่าในชีวิตของเราอย่าไกล่เกลียดทั้งสิ่งที่เรา รักและ สิ่งที่เราไม่รัก

ขออนุญาตจะขัดกับความรูสึกของเราส่วนมาก และเราก็มักจะพอใจอยากจะได้ใกล้ชิดกับสิ่งที่เรารัก เช่น ถ้าหากว่าท่านผู้ฟังเป็นบิดามารดา แล้วก็มีบุตร และบุตรนั้นก็เป็นที่รักของท่าน ย่อมจะเป็นของธรรมดาเหลือเกินว่าบิดามารดาที่รักบุตร ก็อยากได้อยู่ใกล้ชิดกับบุตร เพราะว่าลูกเป็นที่รัก

สามที่รักภริยา ก็อยากได้อยู่ใกล้ชิดกับภริยา ภริยาที่รักสามก็อยากได้อยู่ใกล้ชิดกับสาม

โดยปกติธรรมดาความรู้สึกของเราที่เป็นอยู่อย่างนี้ สิ่งใดที่เรารักเราพอใจ เราก็มักจะอยากได้อยู่ใกล้ชิดกับสิ่งนั้น ไม่อยากจะพลัดพรากจากของรักของชอบใจ

ส่วนสิ่งใดที่เราไม่รัก เราก็มักจะไม่อยากได้อยู่ใกล้ชิด เพราะว่าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเราก็มองการใคร่อยากจะไปอยู่ใกล้กับสิ่งที่เราไม่รัก หรืออยู่กับคนที่เราไม่รัก หรือสิ่งใดที่เราไม่รักเราก็มองมีความห่วงใยอยากใกล้ชิด อยากจะหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลเสียด้วยซ้ำไป

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า สิ่งที่เรารัก และสิ่งที่เราไม่รัก ถ้ากล่าวโดยผลแล้วก็นำมาซึ่งความทุกข์ทั้งสิ้น ความรักก็นำมาซึ่งความทุกข์ ความไม่รักก็

นำมาซึ่งความทุกข์ ความรักนำมาซึ่งความทุกข์อย่างไร
ความรักซึ่งนำมาซึ่งความทุกข์นั้น ก็เพราะเหตุที่จะเป็น
สิ่งที่เรารักหรือสิ่งที่เราไม่รักก็ตาม ถ้าเราเข้าไปพัวพัน
แล้ว เราจะต้องประสบความทุกข์เหมือนกันทั้งสิ้น

เพราะสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราพอใจ ไม่ว่าจะเป็
อะไรทั้งหมด จะเป็นความรักระหว่างสามีภรรยา จะ
เป็นความรักระหว่างมารดาบิดากับบุตร หรือจะเป็น
ความรักระหว่างเพื่อนฝูง ความรักของหนุ่มสาว หรือ
ความรักในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เรามีต่อกัน แม้แต่ตนเอง
ที่รักกันก็ตาม สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นตกอยู่ในสามัญลักษณ์
คือไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่มีที่
สิ้นสุด ฉะนั้นสิ่งที่เรารักก็ หรือสิ่งที่เราไม่รักก็ ก็
มีฐานะเท่ากันคือเปลี่ยนแปลงได้ การเปลี่ยนแปลงไป
นี้แหละย่อมจะทำให้เราเกิดความทุกข์อย่างหนัก

และถ้าหากว่าเรายึดถือมากเกินไป เราจะต้องเป็น
ทุกข์มากขึ้นเท่านั้น เพราะความรักที่ต้องพลัดพรากจากเราไป
หรือจะถึงกับพลัดพรากจากกัน โดยไม่มีวันพบ กันอีก ก็เป็นความ
ทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง ความรักเหล่านั้นต้องมีการเปลี่ยนแปลง ที่

จะไม่เปลี่ยนแปลงไม่มีหрок เราลองศึกษาดูก็ได้ ค้นคว้าหา
เหตุผลดูว่ามีใครบ้างไหมที่ไม่พลัดพรากจากของรัก เราศึกษา
ดูตั้งแต่เด็กคำบรรพหลายพันหลายหมื่นปีมาแล้ว จะเป็นชีวิต
ของใครก็ตาม ล้วนแล้วแต่จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบ
ใจทั้งสิ้นไม่ว่าผู้หนึ่งจะเป็นใครทั้งหมด จะต้องพลัดพรากจาก
ของรักของชอบใจทั้งนั้น ไม่ได้อยู่กับของรักของชอบใจตลอด
ไปหрок

สิ่งใดที่เรารัก สิ่งใดที่เราพอใจ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้อง
เปลี่ยนแปลงไปไม่มีที่สิ้นสุด แล้วทุก ๆ ท่านก็ต้องพลัดพรากจาก
สิ่งนั้นทั้งสิ้น สามภรรยาที่รักกันก็ต้องพลัดพรากจากกัน พี่น้อง
ที่รักกันก็ต้องพลัดพรากจากกัน พ่อแม่ที่รักลูก ลูกที่รักพ่อรัก
แม่ก็ต้องพลัดพรากจากกันทั้งหมด ไม่มีใครที่สามารถจะคงอยู่
ในโลกมนุษย์นี้ได้ตลอดไป

ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเราว่า อย่า
ใกล้ชิดนัก คำว่าอย่าใกล้ชิดในที่นี้ก็คืออย่าไปยึดถือตนเอง อย่า
ไปยึดถือในสิ่งที่เรารักจนเกินไปนัก แล้วเราจะเป็นทุกข์ เพราะ
ว่าความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรารัก ก็คือความทุกข์แก่จิตใจของ
ผู้ยึดมั่นถือมั่นเมื่อความรักได้เปลี่ยนแปลงไป หรือแม้แต่สิ่งที่

การพลัดพรากจากสิ่งทรงยกย่องเป็นทุกข์ ๑๑๑

เราไม่รัก ธรรมดาสิ่งที่เราไม่รักนั้นเมื่อเราเห็นแล้วเราก็ต้องเป็นทุกข์เช่นอย่างคนที่เห็นศัตรูแก่กัน คนที่โกรธกัน ถ้าเห็นหน้ากัน ต่างฝ่ายต่างจะเร่าร้อนไม่สบายใจ เพราะว่าเป็นคนที่โกรธกัน ฉะนั้นการพบเห็นในสิ่งที่เราไม่รักก็ก่อทุกข์ให้แก่บุคคลที่พบที่เห็นเหมือนกัน

เราจะทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ การที่เราจะไม่เป็นทุกข์นั้นก็คืออย่าไปใกล้ชิด อย่าไปยึดถือในสิ่งที่เราไม่รัก ถ้าเราไปยึดถือในสิ่งที่เราไม่รักเราก็ต้องเป็นทุกข์

ฉะนั้น เมื่อสรุปรวมความแล้ว ถ้าเราจะปฏิบัติตนให้เป็นสุขในปัจจุบัน โดยที่ไม่ต้องเป็นทุกข์นั้นก็คืออย่าไปใกล้ชิดทั้งสองอย่าง เพราะว่าสิ่งที่เรารัก ถ้าเราไม่ได้พบไม่ได้เห็นเราก็ต้องเป็นทุกข์ สิ่งใดที่เราไม่รัก ถ้าเราพบเราเห็นเราก็ต้องเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ทั้งสองอย่าง ไม่เห็นสิ่งที่รักก็เบียดเบียนทุกข์ได้ เห็นสิ่งที่ไม่รักก็เบียดเบียนทุกข์ ชีวิตของเราที่เกิดมาในโลกนี้เรามีของ ๒ สิ่งด้วยกันทุกคน ในจิตใจของเราย่อมจะมีทั้งความรัก ย่อมจะมีทั้งความชัง เพราะว่าอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกแวดล้อมชีวิตของเรานี้ก็มีอยู่ ๒ อย่าง อารมณ์หนึ่งเป็นอารมณ์ที่ถูกต้องใจเรา อารมณ์อย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่ดีไม่ถูกต้องใจเรา

แล้วเราก็หลีกเลี่ยงอารมณ์ทั้งสองนี้ไม่พ้น เราจะต้องพบสิ่งที่เรารัก จะต้องพบสิ่งที่เราไม่รัก เป็นทุกข์ทั้ง ๒ อย่าง

ฉะนั้นความพัวพันในสิ่งทั้งสองอย่างนั้นจึงไม่เกิดผลดีแก่ชีวิตของบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น เราจึงควรจะปฏิบัติตนโดย อย่ำใกล้ชีวิตทั้งสองอย่างได้เป็นดีที่สุด

นี่เป็นปัญหาที่ค่อนข้างจะหนักอึ้งเหมือนกัน ท่านผู้ฟัง ๆ แล้วก็อาจจะคิดว่าปฏิบัติยาก เราจะทำอย่างไร ที่จะไม่ให้ไปพัวพันอยู่กับสิ่งที่เรารักและสิ่งที่เราไม่รัก ในเมื่อเราจะต้องรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ มากมายกำกวมองด้วยกัน และการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ อย่างนี้ เราก็กหลีกเลี่ยงจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่พ้น เดียวเราก็กพบสิ่งที่เราพอใจทำให้เป็นสุข เดียวเราก็กต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เราพอใจ ต้องเป็นทุกข์หรือเดียวเราก็กต้องเป็นทุกข์เพราะพบสิ่งที่เราไม่รักไม่พอใจ อย่างนั้นมันก็จะหมุนเวียนเปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนเราว่าอย่าพัวพันทั้งสองอย่าง เมื่อไม่พัวพันทั้งสองนี้เราจะทำอย่างไร พระพุทธองค์ตรัสว่าไม่พึงติดใจในสิ่งที่ทำให้เป็นที่รัก เพราะการพลัดพรากจากของรักเป็นของไม่ดี ชนเหล่าใดไม่มีสิ่งอัน

การพลัดพรากจากสิ่งที่รักข้อมเป็นทุกข์ ๑๑๓

เป็นที่รักและไม่เป็นที่รัก คนเหล่านั้นเป็นผู้ไม่มีกิเลส คือ
เครื่องร้อยรัด

ในชีวิตของเราอย่าไปสร้างสิ่งที่เราไม่รักข้น หรืออย่า
ไปแสวงหาความรัก ถ้าเราแสวงหาความรักแล้วเราจะต้องเป็น
ทุกข์ เมื่อเราพลัดพรากจากของรัก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึง
ตรัสสอนเราว่าอย่าแสวงหาความรัก อย่าไปสร้างความรักข้น
ถ้าเราไปสร้างความรักหรือ ปลุกความรักข้น ในใจเรา ก็ต้องเป็น
ทุกข์ และพร้อมกันนั้นเราจะต้องพยายามอย่าให้จิตตกเป็น
ทาสของความรักและความไม่รัก

และใครเล่าจะทำ ให้มีความรัก และความ ไม่รัก
ทั้งสองอย่างครอบงำจิตใจได้ ผู้ที่พ้นแล้วจากความรัก
ความชงนนั้นก็คือผู้ที่หมดอาสวะกิเลส ได้แก่พระอรหันต์
พ้นแล้วจากกิเลสอันเป็นเครื่องร้อยรัด เช่นพระอรหันต์
ท่านไม่มีความรักและความชงทั้งสองอย่าง เพราะฉะนั้น
พระอรหันต์จึง ไม่หวั่นไหว ด้วยความสุข หรือความทุกข์
ใด ๆ ทั้งสิ้น แต่มีจิตพิจารณาเห็นถึงความจริงของชีวิต
เหล่านั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา
เปลี่ยนแปลงได้ ทนอยู่ในสภาพเดิมเช่นนั้นไม่ได้ และ

ไม่มีแก่นสารสาระอันใดที่ควรแก่การยึดถือ พระอริยเจ้า
ทั้งหลายท่านจึงมีจิต ใจไม่หวั่นไหวไป ด้วยอำนาจ แห่ง
ความรักและความซ้ง เพราะวาจิตใจของท่านพ้นแล้ว
จากเครื่องร้อยรัดคือกิเลส

ฉะนนั้นการที่เราจะพ้นจากความรักความซ้งได้ ไม่ถูก
ความรักความซ้งครอบงำ เราก็ต้องปฏิบัติตามพระอริยเจ้า คือ
ขัดเกลากิจใจให้พ้นจากอัสวะกิเลส นี่เป็นหลักปฏิบัติสำหรับ
สาธุชน ถ้าเราทำใจได้อย่างนั้นเราจึงจะพ้นจากความทุกข์ทั้ง
หลายทั้งปวง ไม่ถูกความรักและความซ้งเข้าครอบงำจิตใจ และ
นั่นแหละคือบรมสุข

ฉะนนั้นการ ปฏิบัติ ธรรมใน พระพุทธศาสนา นั้น จึงต้อง
ปฏิบัติไปเพื่อให้พ้นจากความรักและความซ้งทั้งสองอย่าง ถ้า
เราปฏิบัติตนให้พ้นได้ก็เท่ากับเราได้พ้นจาก ความทุกข์ และนั่น
แหละจะเป็นบรมสุขสำหรับสาธุชนโดยทั่วกัน อนันนิกเป็นขอ
ปฏิบัติสำหรับ สาธุชนผู้ฝึกใฝ่ในสันติสุขและสันติธรรมทุก ๆ
ท่าน

สำหรับในวันนเวลารายการสบายใจของเราที่สนสุดลง
อีกแล้ว จะต้องขอจากท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอความผาสุก
สวัสดิ์จึงมีแต่สาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดิ์.

ทัศนะเรื่องความบริสุทธิ์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้ก็พบกันอีกในรายการสบายใจ รายการสบายใจได้ขาดหายไปเสียหลายวันด้วยกัน ต้องขออภัยท่านผู้ฟังไว้ด้วย เพราะว่าอาตมาติดภาระจำเป็นมากเกี่ยวกับเรื่องการก่อสร้างวิทยาลัยจิตตภาวัน ตอนนั้นกำลังรัดตัวมาก ก็เลขาหาโอกาสนำธรรมะมาเสนอท่านผู้ฟังไม่ได้

รายการสบายใจในวันนี้ จำได้ว่ายังพูดธรรมะค้างอยู่ข้อหนึ่ง ก่อนที่จะ จากท่านผู้ ฟัง ไปยัง พูดกันไม่จบ คือ ความ บริสุทธิ์ ที่จะ เกิด ขึ้น แก่ จิตใจนั้น ในทางพระพุทธศาสนาได้มีวิธีการทำอย่างไรบ้าง เพราะว่า การทำความบริสุทธิ์เกิดขึ้นแก่จิตใจ ในสมัยพุทธกาลนั้นมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เรื่องความบริสุทธิ์ในทางจิตใจ เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา

เราขอรับกันโดยทั่วไปว่าจิตที่ไม่บริสุทธิ์ หมายถึงจิตที่เศร้าหมอง

คำว่าเศร้าหมองในที่นี้ คือเศร้าหมองด้วยอำนาจของกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วย

ความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือความริษยา พยาบาทต่าง ๆ ทำให้ใจเศร้าหมองหงอน

เมื่อใจเกิดความเศร้าหมอง ขนก็เป็นที่หนึ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ ผู้ที่มีความเศร้าหมองในจิตใจก็ย่อมจะเกิดความทุกข์ขึ้น ไม่แจ่มใส

ฉะนั้นถ้าหากว่าเราทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในจิตได้มากเท่าไร ก็มีความสุขมากขึ้นเท่านั้น ปัญหาจึงอยู่ตรงที่ว่าทำอย่างไรเล่า จิตนี้จึงจะบริสุทธิ์ จึงจะผ่องใส ไม่เศร้าหมอง ไม่มีคมนต์และไม่เกิดความทุกข์อย่างนี้

วิธีทำความบริสุทธิ์ให้เกิดแก่จิตนั้น ได้หยิบยกตัวอย่างให้ท่านผู้ฟังได้ทราบไปตอนหนึ่ง ถึงเรื่องความบริสุทธิ์ที่จะมีได้ด้วยอาหารไปแล้วคือบุคคลเหล่านั้นเห็นว่าการอดอาหาร การไม่รับประทานอาหารเท่านั้น จะทำให้จิตใจหลุดพ้นจากกิเลส มีความบริสุทธิ์ จนกระทั่งกิเลสไม่สามารถที่จะมาห่อหุ้ม หรือทำความเศร้าหมองได้ ก็คือการบำเพ็ญความเพียรด้วยการอดอาหาร หรือที่บางท่านถือว่าการบริโภคน้ำอาหารอย่างโน้นอย่างนี้

เป็นบาปหรือทำให้เกิดความเศร้าหมอง คนที่จะไม่เศร้าหมอง
 ก็ต้องกินอาหารอย่างนั้น เช่นต้องกินแต่ผักเท่านั้น ถ้าคนกิน
 เนื้อสัตว์แล้วจิตก็ต้องยังมีกิเลสอยู่ เข้าใจว่ากินผักเท่านั้น
 แผลงจึงจะไม่ยังมีกิเลส หรือว่าอาจจะเข้าใจว่าการไม่บริโภค
 เนื้อสัตว์จริงจะทำให้ผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์ได้ นี่ก็ถือเอาความ
 บริสุทธิ์ที่จะมีได้ด้วยอาหาร ซึ่งความจริงมีได้เป็นเช่นนั้น

การบริโภคอาหาร แม้จะไม่มีเนื้อสัตว์ บริโภคแต่ผัก
 แต่ถ้าบริโภคด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ถือว่าเป็น
 เป็นการบริโภคด้วยจิตที่เศร้าหมองเหมือนกัน บริสุทธิ์ไม่ได้
 เพราะความบริสุทธิ์ ไม่ใช่มีได้ด้วยอาหารนั่นเอง หรือบางท่าน
 คิดว่าอดอาหารแล้วเท่านั้นกิเลสจึงจะไม่เกิด กิเลสมีได้เกิดขึ้น
 เพราะอาหาร หรือกิเลสมีได้หมดไปเพราะการไม่บริโภคอาหาร
 แต่อย่างใด

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง อาตมา
 ได้เคยอธิบายให้ท่านผู้ฟังได้เข้าใจไปคนหนึ่งแล้ววันนี้ทบทวน
 ความจำนิตหน่อยเท่านั้นเอง

สำหรับความบริสุทธิ์ที่จะมีได้ในประเภทที่ ๒ นี้ เป็น
 ความเข้าใจว่าความบริสุทธิ์นั้นจะมีได้ด้วยสังสาร ทว่าด้วย

สงสารในทันที ไม่ใช่หมายถึง เวทนาสงสาร สงสาร นี้มาจาก คำว่า สังสาร

สังสารนี่คือการเวียนว่ายตายเกิด หรือการท่องเที่ยว จากภพหนึ่งไปอีกภพหนึ่ง ไม่มีที่สิ้นสุด นี่แหละเรียกว่าสงสาร

ในสมัยพุทธกาลมีสมณะพราหมณ์พวกหนึ่ง มีความเข้าใจว่า ความบริสุทธิ์ ของ สัตว์ นั้น จะมี ได้ก็ด้วย อำนาจ แห่ง สงสารคือการเวียนว่ายตายเกิด หมายความว่า การเวียนว่ายตายเกิดนี้จะทำให้บุคคลถึงซึ่งความบริสุทธิ์ เมื่อเราถึงที่สุดแห่ง สงสารแล้วก็เป็นอันว่าไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ฉะนั้น บุคคล ที่มี ความเข้าใจว่าความบริสุทธิ์มี ได้ด้วย สงสารนั้นจึงเป็นการเข้าใจที่ผิดมาก

บุคคลเหล่านั้น ถ้าวาสงสาร นี้เปรียบเหมือนกับเส้นด้ายที่ยืดยาว เมื่อเราคลี่ ๆ ไปถึงที่สุดแล้วมันก็ไม่มีการยืดยาวอีกต่อไป ถึงที่สุดเพียงแค่นั้น

เหมือนอย่างกับเรานำกลุ่มด้ายมากลุ่มหนึ่ง เรา ขว้างไป กลุ่มด้ายนั้นจะปลิวไปไกลจนกระทั่งถึงที่สุด ของด้ายแล้วมันก็หยุด ชีวิตของสัตว์ที่ท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดก็เหมือนกัน เมื่อท่องเที่ยวจากภพหนึ่งไป

อีกภพหนึ่งจนถึงที่สุดแล้ว การท่องเที่ยวเวียนว่ายตาย
เกิดนั้นก็จะถึงขงยุคลง ไม่มีการท่องเที่ยวกันอีกต่อไป
มีความเข้าใจกันอย่างนี้ ก็เลยถือว่าการประพฤติกปฏิบัติ
เพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้น ไม่มี
ประโยชน์อะไร เพราะว่าไม่มีสาระทั้งสิ้น การปฏิบัติ
เพื่อไปสู่ความไม่เกิดก็เป็นไปไม่ได้ เกิดไปเถอะ เมื่อ
ถึงที่สุดแล้วมันก็เลิกเกิดเอง

อย่างนี้เป็นความเข้าใจผิด เป็นทิฏฐิอีกชนิดหนึ่งที่มีอยู่
ในสมณะพราหมณ์ ในสมัยพุทธกาล การถือเอาการท่องเที่ยว
ได้ด้วยสงสาร โดยกาลเวลาที่สัตว์ทั้งหลายท่องเที่ยวเวียนว่ายตาย
เกิดอยู่ ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น ท่านได้แสดงถึงสัตว์
ประเภทหนึ่งที่เกิดในภพหนึ่งเรียกว่า **สุทธาวาส** สุทธาวาส
นี้เป็นภูมิหนึ่งของ พระอริย บุคคลที่ บรรลุถึง ชิง อนาคามีมรรค
อนาคามีผลไปอุบัติเกิดขึ้น

พระอนาคามีบุคคลนั้นเมื่อไปเกิดขึ้นในภพภูมินี้แล้ว ก็
จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในสุทธาวาสภูมินี้เลย ไม่เวียนมาสู่
โลกนี้ต่อไปอีก สำเร็จมรรคผลในสุทธาวาสภูมินี้

มีประเภทนี้ประเภทเดียวเท่านั้น เราเรียกพระอรียบุคคลประเภทนี้ว่าพระอนาคามีบุคคล เป็นบุคคลที่จะไม่เวียนมาสู่โลกนี้อีกต่อไป เรียกว่าเป็นผู้ที่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ในภพภูมิที่ท่านได้อุบัติเกิดบน

แต่ท่านต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมในภพภูมินั้น ๆ ใช่ว่าจะไม่ปฏิบัติและถึงที่สุดแห่งความเกิดอีก แท้จริงแล้วก็ต้องปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าท่านยังเป็นพระเสขะบุคคลอยู่ ธรรมตาพระเสขะบุคคลนั้นจะต้องศึกษาธรรมะเพื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์ต่อไปอีก พระอนาคามีบุคคลนั้นยังจัดอยู่ว่าเป็นเสขะบุคคล ถ้าเป็นพระอรหันต์เมื่อใด นั่นแหละจึงจะเรียกว่าอเสขะบุคคล คือไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป

ฉะนั้นเมื่อท่านศึกษาจบแล้ว ก็ทำที่สุดแห่งความทุกข์ได้ในภพภูมินั้น ๆ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ฉะนั้นความบริสุทธิ์นั้นจึงไม่ใช่ไม่ได้ด้วยสงสาร แต่มีได้ด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะยังวิภูฏสงสารนี้ให้สิ้นสุดลง

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย ถ้าท่าน ศึกษา หลักระพุทธศาสนาโดยละเอียด แล้วก็จะเห็น ได้ว่าการเวียนว่ายตายเกิด อันยาวนาน

ที่เราเกิดบ่อย ๆ แลวกก็แก่กันบ่อย ๆ ต้องเศร้าโศกเสียใจบ่อย ๆ และตายบ่อย ๆ นี้ก็เกิดมาจากเพราะว่าอาสวะธรรมที่มีอยู่ภายในจิตของเราเป็นเหตุเป็นปัจจัยอันสำคัญที่สุด ที่ส่งผลให้เราต้องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดกันไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ เพราะสงสาร อันยาวนาน เหล่านี้ จะมีอีก ประมาณ สักเท่าไรเราก็ไม่สามารถจะทราบได้ คือแต่ละท่าน ๆ จะเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่นี้เราก็รู้ไม่ได้เหมือนกันว่าเราจะต้องเกิดกันอีกนานเท่าไร จะต้องมาทนทุกข์ทรมานอย่างหนักนอกรอยชาติกัณฑ์ชาติซึ่งเราไม่สามารถจะทราบได้

ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึง ได้ชี้ให้เห็น โทษแห่งวิญญูสงสาร คือการท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดกันว่า มีโทษมากเหลือเกิน เพราะว่า เป็นปัจจัยแห่งความทุกข์ยากต่าง ๆ ทำให้เราต้องประสบต่อความคับแค้นไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าหากว่าเราถึงที่สุดแห่งวิญญูสงสาร ได้เมื่อใด นั่นแหละจึงจะชื่อว่าถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว ไม่ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป

สมณะพราหมณ์เหล่านั้น ไม่เข้าใจ ก็เลยคิดว่าไม่ต้องปฏิบัติธรรมหรอก ท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดกันไปถึงที่สุดแห่ง

ทุกข์เอง เหมือนกับเราวางกลุ่มท้ายกลุ่มหนึ่ง เมื่อสุดแรงแล้ว
หมดความมันก็นั่นเอง สิ้นสุดลงแล้วก็ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด
กันอีกต่อไป

สำหรับปัญหาข้อที่ ๓ มีสมณะพราหมณ์พวกหนึ่ง
มีความเห็นว่า ความบริสุทธิ์จะมีได้ด้วยการเกิด

อีกประเภทหนึ่งคือประเภทที่ ๔ มีความเห็นว่าความ
บริสุทธิ์จะมีได้ด้วยการอยู่

การเกิดนหมายถึงการอุปบัติ

การอยู่ในที่นหมายถึงการอยู่ในอวาส

มีความเข้าใจว่าความบริสุทธิ์มีได้ด้วยการ เกิดการอยู่
แล้วก็จะไม่มีการเกิดอีกต่อไป การอยู่ในที่ไหน ๆ ที่ไม่ทรง
เคยเกิด เว้นแต่เทพชั้นสุทธาวาสที่พระพุทธรองค์ไม่เคยทรงอุปบัติ
เพราะถ้าทรงเกิดอยู่ในเทพชั้นสุทธาวาสแล้วก็จะไม่มาสู่โลกน
อีก สมณะพราหมณ์บางพวกกล่าวว่าความบริสุทธิ์มีได้ด้วยการ
เกิดและการอยู่เท่านั้น ถึงที่สุดคือสามารถที่จะทำความบริสุทธิ์
ได้ นี้เข้าใจอย่างนั้น

แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า ไม่มีภูมิ ไหนที่
เราไม่เคยเกิด ไม่มีภูมิไหนที่เราไม่เคยอยู่ เว้นไว้แต่สุทธาวาส

ทักษะเรื่องความบริสุทธิ์

๑๒๓

เท่านั้น นอกนั้นเคยเกิดทั้งนั้น แม้แต่สัตว์เกือบจะทุกจำพวกก็
เคยเกิดเคยอยู่ทั้งนั้น แต่ก็ยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

ทั้งนั้นความบริสุทธิ์จึงไม่ใช่ไม่ได้ด้วยการเกิดหรือการ
อยู่แต่อย่างใดจะต้องอาศัยการปฏิบัติ ซึ่งอันนั้นจะกล่าวในตอน
สุดท้าย ถึงการ ทำความบริสุทธิ์ ให้แก่จิตใจตาม หลักของ พระ-
พุทธศาสนา

ส่วนสมณะพราหมณ์ อีกประเภทหนึ่ง คือประเภทที่ ๕
ถือว่าความบริสุทธิ์มิได้โดยยัญ ไม่มียัญชนิดไหนที่พระสัมมา
สัมพุทธเจ้าไม่เคยบูชาเลย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เคยปฏิบัติ
ด้วยยัญพิธีเหล่านั้นแล้ว คือความบริสุทธิ์ที่จะมิได้โดยยัญ ในที่
หมายถึงการเช่นสรวงบูชา เช่นอย่างการฆ่าสัตว์บูชายัญที่เรา
ทราบกันอยู่โดยทั่วไป หรือแม้แต่คำสอนบางศาสนาก็เคยมีอยู่
ได้แสดงถึงเรื่องการฆ่าสัตว์หรือการบูชายัญ ว่าเป็นความบริสุทธิ์
อย่างหนึ่ง ซึ่งอันนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงเคยบูชามาแล้ว
โดยกาลเวลาช้านานแต่ก็ไม่สามารถที่จะยังความบริสุทธิ์ให้เกิด
ขึ้นได้

ความบริสุทธิ์จึงไม่ใช่จะมีได้โดยยัญพิธี หรือที่
สมณะพราหมณ์ ได้กล่าวว่า ความ บริสุทธิ์จะมีได้ด้วยการบำเรอ

ไฟ และก็พยายามบำเรอ ไฟบูชาไฟอยู่ตลอดเวลา เหมือนขงฉิล
 ๓ ฟัน้อง แต่ก็ไม่สามารถจะถึงซึ่งความบริสุทธิ์ ได้เช่นเดียวกัน
 ฉะนั้นด้วยเหตุนี้ ความบริสุทธิ์จึงไม่ใช่จะมี
 ได้ด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งทั้งนั้น นอกจากเราจะเข้าใจใน
 หลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาเท่านั้น จึงจะสามารถ
 ถึงความบริสุทธิ์ ให้เกิดขึ้นได้

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย ในวันนี้รายการสบายใจก็หมดเวลา
 ลงอีกแล้ว จำจะต้องขอลากท่านผู้ฟังในวันนี้ ไปแต่เพียงก่อน
 ส่วนความบริสุทธิ์ ตามหลัก ของพระพุทธศาสนานั้นจะมีได้ด้วย
 วิธีการอย่างไร จะได้นำมาเสนอท่านผู้ฟังในวันต่อไป วันนี้
 ขอความผาสุกสวัสดิ์ และความสบายใจจงมีแต่ท่านผู้ฟังโดย
 ทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดิ์.

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้ก็พบกันอีกในรายการสบายใจตามหลักของพระพุทธศาสนาเพราะว่า บัญหานั้นเป็นปัญหาสำคัญในด้านการปฏิบัติ และได้พูดถึงเรื่องเกี่ยวกับการไม่ทำบาป ถ้าเราเว้นจากบาปได้ ชีวิตนี้เป็นสุขที่สุด เราจะสังเกตได้จากความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ถ้ามีชีวิตอยู่ด้วยการไม่ทำบาป ชีวิตจะเป็นสุขเหลือเกิน จะได้รับความชุ่มเย็นภายในจิตอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าการไม่ทำบาปอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปนั้น เป็นการเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่จิตใจของเรา คนทำบาปคือคนก่อกุศลเหมือนกับจุดไฟกองโต ๆ สุขุมจิตใจให้เราร้อนอยู่ตลอดเวลา บาปจึงเป็นสิ่งที่ควรเว้น บุญเป็นสิ่งที่ควรทำควรบำเพ็ญให้สมบูรณ์เพื่อจะได้เป็นเทพของเรตต่อไปทั้งชาติและชาติหน้า ตามหลักของพระพุทธ-

ศาสนานับการสร้างควมบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นแก่จิตใจเป็น
หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ

ในชีวิตของเราจะต้องเข้าใจด้วยว่ามันมีความสัมพันธ์กันอยู่ เช่นเราทำกรรมด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี บุคคลที่ทำความชั่วทางกาย เช่น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือเบียดเบียนสัตว์ลัทธิทรัพย์สิน ไปชะโมยของคนอื่นมาเป็นของตนหรือประพฤตินิโคตมอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยกาย ก็เป็นผลสะท้อนทำให้จิตใจเกิดความเศร้าสมองไปด้วย จะรู้สึกไม่สบายใจจากการที่ทำความผิดอย่างนั้นและจิตใจก็เกิดความเศร้าสมองไปด้วย จะรู้สึกไม่สบายใจจากการที่ทำความผิดอย่างนั้น แสดงให้เห็นว่าการกระทำความกรรมบางอย่าง แม้เราจะกระทำด้วยกายแต่ก็มีผลสะท้อนไปสู่จิตใจหรือบางคนก็ใช้วาจาในทางที่ผิด ๆ เช่นใช้วาจาที่เท็จ ไม่ตรงกับความเป็นจริง พูดจาให้ร้ายป้ายสีต่อผู้อื่นให้ได้รับความเสียหายหรือมิฉะนั้นก็กู่ขาวลือ ให้ผู้อื่นเขาต้องเกิดความเสียหาย เกิดความเจ็บช้ำน้ำใจหรือใช้คำพูดสื่อเสียดให้หมู่คณะแตกสามัคคีกันหรือใช้คำพูดหยาบคายเหลวไหลไร้สาระอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งการใช้วาจา ในลักษณะดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นการใช้วาจาในทางที่ผิด เป็นวาจาทุจริต แม้การกระทำ

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

๑๒๗

ความช่วยอย่างนี้เราจะทำด้วยวาทกัมม แต่ก็เป็นผลสะท้อนมา
สู่จิตใจซึ่งทำให้จิตใจนี้เศร้าหมองไปด้วย หรือแม้แต่การประ
กอบกรรมด้วยกาย เช่นอย่างการขัดเขียน การเขียนหนังสือ
เพื่อให้ร้ายบาย สติอ่อนหรือ เพ้อทจะทำให้สติอ่อนเกิดความเสียหาย
เดือดร้อนนั้น ถือว่าเป็นการประพฤติกุศล ประพฤติกุศลความชั่ว
ทางกายทางหนึ่งเหมือนกัน ผู้ทำย่อมจะไม่สบายใจ เกิดความ
เศร้าหมองขึ้น นี้แสดงว่าความสัมพันธ์กันระหว่างจิตใจกับกาย
และวาจานน่อมมอยู่

ตามหลักของธรรมะนั้นกายกัมม วาทกัมม ที่เคลื่อนไหว
อยู่ในปัจจุบันนี้ ไต่กตองอาศัยจิตใจเป็นเหตุ เป็นผู้บัญชาการ
ถ้าใจไม่สั่งให้พูด ปากก็พูดไม่ได้ ถ้าใจไม่สั่งให้ร่างกายกระทำ
กรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็กระทำการเหล่านั้นไปไม่ได้
ฉะนั้นเรื่องจิตใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด การที่เราจะป้องกันจิต
มิให้เกิดเศร้าหมองขึ้นในขั้นต้น ทางพระพุทธศาสนาจึงสอนให้
เราเป็นผู้มศีลอย่างน้อยก็ขอให้มศีล ๕ ข้อ ชีวิตของคฤหัสถ์ผู้
ครองเรือน มีศีล ๕ ข้ออยู่เป็นเครื่องรักษากาย วาจาให้บริสุทธิ์
ต้องใสอยู่แล้วก็เป็นการป้องกันจิตนี้มิให้เกิดความเศร้าหมองด้วย
การกระทำความชั่วหนึ่ง ซึ่งการกระทำเช่นนั้นถือว่าการ

ป้องกันความเศร้าหมอง ฉะนั้นศีลจึงเป็นความบริสุทธิ์ทางกาย และวาจาอันเป็นความบริสุทธิ์อย่างหยาบ เป็นความบริสุทธิ์บน ดินที่เราควรประพฤติปฏิบัติกัน

ถ้าพูดถึงความบริสุทธิ์ที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งไปกว่าทางกาย ก็วากัจฉาคือความบริสุทธิ์ในทางจิตใจ ความบริสุทธิ์ในทาง จิตใจนั้นเราจะใช้วิธีปฏิบัติเช่นกาย วาจาอันไม่ได้ เพราะว่า กายกับวาจาจะบริสุทธิ์ได้ก็ต่อเมื่อมีศีล คอยควบคุมกายมิให้ กระทบความชั่วทางกาย ทางวาจา ถ้าเราไม่มีศีลเราก็อาจจะ ทำได้ และเมื่อทำไปแล้วก็ทำให้จิตใจเกิดความหม่นหมองขึ้น ฉะนั้นเมื่อได้สร้าง ความบริสุทธิ์ให้กาย วาจาแล้ว อันคับต่อ ไปก็คือจะต้องทำความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจ จิตที่จะบริสุทธิ์ได้ ต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติไปตามลำดับขั้น ในทางศาสนา เราได้มีวิธีปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ในทางจิตใจอยู่ ๒ วิธี

วิธีที่ ๑ เรียกว่าสมณะกัมมัญฐาน

วิธีที่ ๒ เรียกว่าวิปัสสนากัมมัญฐาน

การจะสร้าง ความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจในขั้นแรกต้อง เจริญสมณะกัมมัญฐานเสียก่อนก็คือต้องเอาจิตไปจับกับอารมณ์ ใดอารมณ์หนึ่งที่เป็นบุญญัตติเช่น นึกถึงคุณของ พระพุทธเจ้าเป็น

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

๑๒๕

อารมณ์ คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์หรือมิฉะนั้นก็เอา
จิตไปเพ่งกสิณ จะเป็นดิน น้ำ ไฟ ลมก็ตาม อย่างใด
อย่างหนึ่ง ให้จิตมีสมาธิ แน่วแน่นกว่า อารมณ์ที่เราเพ่งอยู่แล้ว
เมื่อจิตมีความแน่วแน่นในอารมณ์ที่เราเพ่งอยู่อย่างนั้น จิตก็
ไม่ฟุ้งซ่านขัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ นิเวศอันเป็นเครื่องกั้น
จิตมิให้บรรลุถึงซึ่งความต้งามโตก็เป็นอันว่าสิ้นสุดลง จากการ
ที่เราได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเหล่านั้น ฉะนั้นวิชเจริญกัมมัฏฐานจึง
เป็นวิชาที่เราจะสร้างความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจโดยเฉพาะ เรื่องนี้
ไม่ใช่เป็นเรื่องแห่งความเพ้อฝัน ไม่ได้เป็นเรื่องของปรัชญา
หรือตรรกวิทยาที่เราจะต้องใช้เหตุผลชั้นหยาบ ๆ หรือใช้คำพูด
อันสละสลวยมาพูดเพื่อความบริสุทธิ์ แต่เราจะต้องอาศัยการ
ประพฤติปฏิบัติเป็นสำคัญ วิธีการปฏิบัติโดยถูกต้อง ถือว่าเป็น
เรื่องสำคัญที่สุด เพราะการสร้างความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจนั้น
เราจะมานั่งนึก นั่งคิดว่า ต้องเป็น อย่าง นั้น อย่าง นี้ หาได้ไม่
ธรรมะปฏิบัติขงตนเป็นขณภาวนาอยู่เหนือปรัชญาใด ๆ ทั้งสิ้น
นี้เป็น พุทธวจนะที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เพื่อเป็นทาง
แห่งความพ้นทุกข์ สำหรับผู้ที่ประพฤติปฏิบัติเช่นนั้น

ฉะนั้นการเจริญสมณะกัตติ์ การเจริญวิปัสสนากัตติ์
 อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมจะเป็นปัจจัยที่จะทำให้จิตเข้าถึงขงความ
 บริสุทธิ์ได้ แต่เป็นความบริสุทธิ์ที่เป็นไปตามขั้น การเจริญ
 สมณะก็เพื่อให้จิตเกิดสมาธิ สมาธิจิตก็ทำให้จิตใจเราผ่อนคลาย
 ได้ นีรวรณทั้ง ๕ ตั้งแต่กามฉันทะนิรวรณเป็นต้นไป ก็สิ้นสุดลง
 ด้วยอำนาจแห่งสมณะหรือด้วยอำนาจแห่งฌานที่เราได้บรรลุ ก็
 สามารถทำให้จิตมีความผ่อนคลายปราศจากอาสวะกิเลสต่าง ๆ ที่
 หยาบ ๆ นั้นบ้างพอสมควร การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา
 ที่เรา ปฏิบัติกันอยู่ในค่านการเจริญสมณะ นั้นจะต้อง พังอารมณ์
 บัญญัติเหล่านั้นเป็นอารมณ์ยังจิตให้เป็นสมาธิ หรือเอกัคคตา ไม่
 ห้วนไหวไปในอารมณ์ต่าง ๆ ถ้าเราทำได้ก็เท่ากับเราได้สร้าง
 ความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นแก่จิตใจได้ขึ้นหนึ่ง จิตที่มีสมาธิหรือ
 ฉงฌานนเป็นจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลสประเภทหนึ่งที่ท่านเรียกว่า-
 กิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นกิเลสขงกลาง ขงจะต้องขจัด
 ด้วยอำนาจของสมาธิ เพราะว่ากิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตของเรา
 ขงตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นท่านแสดงไว้มีอยู่ ๓ ขงด้วย
 กันคือขงละเอียด ขงกลางและขงหยาบ ขงหยาบคือกาย
 กับวาจา ขงกลางได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลงที่

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

๑๓๑

เกิดขึ้นในขณะที่กระทบกับอนิฏฐารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งอย่างนั้น เรียกว่าปริยฎฐานะกิเลส เป็นกิเลสชั้นกลาง ถ้าเราทำสมาธิแล้ว ปริยฎฐานะกิเลสนั้นก็สงบลง และก็มีแต่ความผ่องใสอยู่ภายในเป็นธรรมชาติเอง ผู้ที่ขวน มีวิตก วิจาร์ณ บัณฑิต สุข เอกัคคตา อย่างนี้เป็นผลที่เราได้มาจากการเจริญสมณะ เพราะว่าสมณะนั้นทำให้จิตนมัสสมาธิแข็งแกร่งขึ้นจากการเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทตัง เมื่อจิตนมัสสมาธิติดแล้ว การที่จะโน้มน้อมจิตขึ้นไปสู่ญาณปัญญาด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมนั้นย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ทำได้ง่าย สามารถโน้มน้อมจิตขึ้นไปสู่สัจธรรมเหล่านั้นได้ ข้อที่ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือการพิจารณานามรูปเป็นอารมณ์เพื่อที่จะให้เห็นว่านามรูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไร อันนั้นเราจะต้องอาศัยการอบรมในค้ำนภาวนาโดยเฉพาะ ในด้านการอบรมเกี่ยวกับสมาธิจิตถ้าหากว่าไม่ถึงขั้นนั้นก็อาจจะสามารถที่จะทราบได้ว่าเราได้ปฏิบัติธรรมเพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิตใจมากน้อยเพียงใด ฉะนั้นเรื่องนั้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของสาธุชนผู้มุ่งหวังแก่ธรรมะปฏิบัติ จะต้องปฏิบัติกันอย่างนั้นจึงจะสามารถไปสู่ความบริสุทธิ์ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่าสติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นทางสายเดียว

เป็นทางสายเอกที่จะนำสัตว์ทั้งหลายไปสู่ความบริสุทธิ์ความพ้นทุกข์ นี่เป็นวิธีการปฏิบัติด้วยวิธีหนึ่งสำหรับสาธุชนผู้ครองเรือนทั่ว ๆ ไป ถ้าทดลองปฏิบัติแล้วก็จะเกิดผล จากการประพฤติปฏิบัติอย่างนั้นแน่นอนทีเดียว ความบริสุทธิ์แก่จิตใจในพระพุทธศาสนาก็ดสอนไว้มากมาย หลายอย่างหลายวิธีด้วยกัน ตั้งแต่บนต่ำสู่บนกลาง บนสูงสุด การสวดมนต์ไหว้พระ ก็เป็นวิธีการทำความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจเหมือนกัน เพราะการกระทำเช่นนี้ย่อมจะเกิดความสุขได้ ฉะนั้นการประพฤติธรรมปฏิบัติธรรมเพื่อไปสู่ความบริสุทธิ์ตามหลักของพระพุทธศาสนาเราในขณะนี้ เราจะต้องอาศัยการเจริญสมณะและวิปัสสนาทั้งสองอย่าง สมณะนี้ย่อมจะขจัดปรัญฐานะกิเลสให้หมดไป ส่วนวิปัสสนานี้ย่อมขจัดอนุสัยกิเลสให้หมดไป

สรุปรวมความแล้วในตัวเรานี้มีกิเลสอยู่ ๓ ชั้น ชั้นหยาบ ชั้นกลาง ชั้นละเอียด กิเลสชั้นหยาบ ๆ ก็คือกิเลสที่แสดงออกทางกายกับวาจา กิเลสชั้นกลางก็คือกิเลสที่เกิดบนภายในจิตเช่นอย่างความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือว่าความพอใจต่าง ๆ ที่มีนัยบงกชอยู่ภายในจิต ส่วนชั้นละเอียดนั้นได้แก่อนุสัยซึ่งอนันจะต้องละได้ด้วยปัญญา ถ้าไม่มีปัญญา

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

๑๓๓

แล้วก็ไม่สามารถที่จะละ อนุสัยต่าง ๆ เหล่านี้ให้หมดไปได้
ปัญหาจึงอยู่ที่ตรงที่ว่าผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ ปรารถนาความ
สุขจะต้องเป็นผู้สนใจในธรรมะ ปฏิบัติธรรมจึงจะสามารถบรรลุ
ถึงซึ่งสันติสุขเหล่านี้ได้ พระพุทธศาสนานี้เป็นศาสนาแห่ง
ความสงบสุข เป็นศาสนาแห่งความร่มเย็น ไม่ว่าจะไปตั้งอยู่
ณ ประเทศใดก็ตาม ทุกคนย่อมอยู่เย็นเป็นสุข เพราะพระพุทธ
ศาสนานี้มีหน้าที่ที่จะจรรโลงศีลธรรมให้คงอยู่ ถ้าเราสามารถ
ปฏิบัติศาสนากิจส่วนนี้ด้วยความขยันหมั่นเพียรแล้วก็จะเกิดประ
โยชน์อย่างมาก

การพิจารณาชีวิต

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนักพบกันอีกในรายการสบายใจ ท่านผู้ฟังคงจะเคยผ่านความทุกข์ใจเกี่ยวกับการนี้ถึงความตายกันมาคนละหลาย ๆ ครั้ง เพราะเท่าที่สังเกตเห็นและพบปะกับท่านสาธุชน พูดถึงเรื่องความตายคราวใด จิตใจมันห่อเหี่ยวไปหมด รู้สึกเป็นทุกข์และกังวลอย่างไรชอบกลมือเท้ามันก็พลอยจะอ่อนไปด้วย หมดเรี่ยวหมดแรงทำให้ไม่อยากจะทำอะไรทั้งหมด ปล่อยชีวิตไปเพื่อคอยวันตายวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น ความรู้สึกเหล่านี้มักจะมาขึ้นมาบ่อย ๆ

ทำไมเมื่อเรานึกถึงความตายคราวใด จิตใจถึงได้เกิดความห่อเหี่ยวถึงอย่างนั้นทั้ง ๆ ที่ ๆ เรามาเกิดก็แสนจะร่าเริงบางคนก็เกิดมารองไห้เพียงครึ่งเดียวเท่านั้น จากนั้นก็เต็มไปด้วยสิ่งที่น่ารื่นรมย์ใจ หัวเราะขมขำแจ่มใสตลอดชีวิตของตนเองก็มีอยู่ เกือบจะไม่มีใครจักคำวารองไห้ก็มี ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะ

เหตุว่าบุคคลเหล่านั้นมองโลกด้วยความระมัดระวัง และก็ไม่
ได้คิดเลยว่ากาลเวลาที่เราจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เราอยู่ได้ไม่นาน
ไม่ช้าเราก็จะต้องจากโลกนี้ไปอีก ในระยะที่เรามีชีวิตอยู่ก็เพียง
ชั่วครู่ ชั่วยาม เท่านั้นเพราะ ทุกสิ่ง ทุกอย่าง ตกอยู่ในฐานะแห่ง
ความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วเหลือเกิน แต่เราไม่ได้
คิดถึงสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

ส่วนมากก็มีความรู้ สักนึกคิดแต่เพียงว่า เรามีชีวิตอยู่
โดยไม่คิดว่าเราจะตายจากโลกนี้ไป จะไปไหนมีสุขมีทุกข์อย่าง
ไรก็ไม่คิดถึง และที่ไม่ได้คิดถึงก็เกิดมาจากหลายทาง บางที
ก็เกี่ยวกับการครองชีพ เกี่ยวกับการงานต่าง ๆ ที่เป็นปกติ
เป็นภาระมากเกินไป ซึ่งจำเป็นจะต้องปฏิบัติกิจต่าง ๆ เหล่านี้
เสียก่อน ทั้ง ๆ ที่สาระก็น้อยที่สุด จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้
พระภิกษุสามเณร ในพระพุทธศาสนานานบางที่ก็ต้องหนีอกุศลไป
เหมือนกัน

เรื่องที่เรา นึกถึง วันตาย แล้วจิตใจรู้สึกไม่สบาย นั่นก็
เพราะเราไม่ได้ นึกด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ด้วยโยนิโสมน-
สิการ แต่เราไปนึกคิดในด้านอื่น ๆ มันก็เกิดมีความกลัวขึ้นมา
นึกว่าถ้าเราตายจะต้องพลัดพรากจากสิ่งทั้งปวง พลัดพรากจาก

สิ่งโน้นสิ่งนี้อะไรหลาย ๆ อย่าง คิดที่ไรจิตใจก็ห่อเหี่ยวลงเท่า
 นั้น ซึ่งความนึกคิดอย่างนั้นไม่มีประโยชน์ บางครั้งก็เกิดความ
 กลัวตายคิดว่าจะทำอย่างไรเราจึงจะไม่ตาย อย่างนั้นก็ ท่านผู้
 ฟังที่ผ่านโลกผ่านวัยมามากก็คงจะทราบอยู่แก่ใจแล้วว่า ชีวิต
 ของคนที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่ใช่ว่าจะอยู่อย่างจริงจังยืนตลอดไป

ชีวิตที่เป็นอยู่ในโลกนี้ เป็นอยู่ในลักษณะชั่วคราวชั่ว
 คราวเท่านั้น เรามาชั่วประเดี๋ยวประด๋าวแล้วเราก็ต้องจากโลกนี้
 ต่อไปอีก ไม่มีที่สิ้นสุด โลกนี้จึงเหมือนสถานีผ่านเท่านั้น แต่
 เราผ่านไปก็พักอยู่หลายวันหน่อย บางคนพักตั้ง ๙๐ ปี ๑๐๐ ปี
 แล้วจึงจะจากไป

ฉะนั้นอะไรก็ตาม ที่มันมีอยู่ในโลก เป็นสมบัติประ
 จำโลก เราจะถือเอาว่าสิ่งนั้นเป็นสมบัติของเรา ที่เราควรจะ
 ต้องแสวงหาไว้ ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเราให้มากที่สุดและ
 ตลอดไป ก็เป็นความเข้าใจที่ผิดมากทีเดียว จะต้องเข้าใจเสีย
 ใหม่ว่าโลกนี้เป็นอย่างนั้น

ธรรมดาของโลกต่างจากที่เราเข้าใจกันมาก เพราะว่า
 ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นของประจำโลก รวมถึงตัวเราเอง
 ทุก ๆ คนนั้นด้วย สังขารร่างกายที่เราอยู่นี้เราก็ต้องทอดทิ้งไว้

เป็นของประจำโลก อย่างน้อยก็ต้องเป็นขี้เถาหรือเป็นเศษวัตถุ เป็นสสารที่จะหมักหมมไว้ในดินแผ่นดิน เพื่อให้ดินแผ่นดินนี้มีกว้างขวางออกไป มีปุ๋ยสำหรับไปหล่อเลี้ยงต้นข้าวต้นหญ้าต่าง ๆ ให้งอกงามขึ้นได้

การที่เรานึกถึงอย่างนั้นบ่อย ๆ เพื่อเข้าใจถึงความจริงในโลกนี้ มีส่วนช่วยบรรเทาอกุศลในใจได้มาก หรือมีส่วนที่จะช่วยบรรเทาความเร่าร้อนของสังขมลงไปได้มากที่สุด

ความเข้าใจในสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของทุก ๆ คน ถ้าเราไม่เข้าใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความเป็นจริงแล้ว ชีวิตแห่งความเป็นอยู่ก็จะอยู่อย่างลำบาก จะอยู่อย่างเป็นทุกข์ตลอดเวลาที่เราจะได้มี ความเป็นอยู่อย่างบุคคล ผู้ที่ไม่หลงระเห็จ ค้อมความเป็นอยู่อย่างคนที่มีสติปัญญาแล้วก็เข้าใจถึงเหตุการณ์ของโลกโดยถูกต้องแจ่มแจ้งว่า โลกมนุษย์ที่เราอาศัยอยู่ก็เป็นอยู่อย่างนี้ ถือว่าเป็นกฎธรรมดาของโลกและมันจะต้องเป็นไปตาม กฎธรรมดาอย่างนั้น ไม่มีที่สิ้นสุด ครอบงำพันบมหนักเป็นอยู่อย่างนี้ หน้าที่ของเราจำเป็นจะต้องพิจารณาถึงสิ่งที่เกอกุลต่อชีวิตให้มากที่สุด

เท่าที่จะมากได้ เพราะอายุของเราก็มีแต่จะน้อยลง ๆ
วันเวลาที่จะอยู่ในโลกก็สั้นเข้าตามลำดับ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนเรื่องนวัไพลหลายแห่ง
ด้วยกัน เพื่อที่จะให้เราเกิดความสำนึกในสิ่งต่าง ๆ จะได้ไม่นำ
เอาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับการดำเนิน-
ชีวิตของเราให้มากยิ่งขึ้น

จริงอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็น
วัตถุหรือชีวิตของสัตว์ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นต้องเปลี่ยนแปลงที่เรา
เรียกกันว่าอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง จะถือเอาเป็นแก่นสาร
สาระอันใดอันหนึ่งไม่ได้

สรรพสิ่งทั้งมวลเหล่านั้นตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็น-
ทุกข์ เราต้องถูกบีบคั้นตลอดเวลา

ตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นอนัตตา ซึ่งเราจะไป
บังคับบัญชาให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้

เพราะฉะนั้นการพิจารณาถึงสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็น
จริงก็นับว่ามีประโยชน์มาก อย่างน้อยก็อาจจะทำให้เกิดความ
รู้สึกนึกคิดในทางที่ดี ๆ กลับเน้อกลับตัวได้เพราะมารู้เท่า-
ทันเกี่ยวกับเรื่องชีวิต

คนที่คิดถึงความตายบ่อย ๆ จึงไม่ใช่คนประมาท

ส่วนคนที่ไม่นึกถึงความตายบ่อย ๆ นั้นเป็นคนประมาท
ประมาทอย่างมากทีเดียว ที่ไม่ได้พิจารณาถึงตนของตนให้
เป็นประโยชน์แก่ตน ก็ย่อมจะต้องเกิดความรู้สึกลำบากมาก
จะไม่เกิดประโยชน์อะไรเกี่ยวกับเรื่องการค้ารงชีวิตอยู่

พระพุทธองค์ ได้สอนให้เรา รู้จัก ความเป็นจริง ที่มีอยู่
ในโลกนี้ และก็สอนให้เราบูชาความจริงอันเป็นส่วนแห่ง
สัจธรรมในโลกนี้เช่นเดียวกัน ถ้าเราอยู่ในฐานะที่เป็นผู้บูชา
ในสัจธรรม เราก็คงจะได้พบสัจธรรม

แต่ถ้าเราไม่บูชาสัจธรรม เราก็จะไม่พบสัจธรรมเลย

นี่เป็นหลักปฏิบัติที่มีอยู่ประจำโลกแล้ว ฉะนั้นบรรดา
สาธุชนผู้ ที่นึกคิดถึงเรื่องความตายแล้วจิตใจไม่สบาย ก็ขอให้
นึกคิดใหม่ในทางที่ถูก ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนไว้
เพื่อที่จะได้เป็นประโยชน์ ในด้านการศึกษา ค้นคว้า ให้เกิดประ-
โยชน์แก่เราต่อไป

เรื่องวันเวลาที่ล่วงเลยไปทุก ๆ ขณะจะต้องพิจารณาให้
เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของบุคคลให้มาก ซึ่งเรื่องนถอเป็นเรื่อง
สำคัญมากสาธุชนที่นึกคิด ในเรื่องความตายแล้วจิตใจไม่สบายก็จะ
ไตร่ตรองจนกระจุกคต

ความตายนั้นเป็นความจริงเหลือเกิน เป็นสัจธรรม
ประจำโลกทั้งสี่ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ย่อมประกาศความจริง
ให้ปรากฏอยู่ไต่ทุกเวลาทุกโอกาส

เมื่อเราได้เข้าถึงความจริงส่วนนี้แล้วก็คงจะไม่ทุกข์จน
เกินไป คงจะทำให้เรามีความสุขอยู่บ้าง ถึงชีวิตนั้นจะ
เป็นทุกข์ แต่ก็อย่าให้ทุกข์จนเกินไป

เวลาของรายการสบายใจพอสมควรแก่เวลา จะต้อง
ขอจากท่านสาธุชนที่ติดตามรับฟังรายการไปเพียงนี้ ขอความ
มีความสุขสวัสดิ์จงมีแต่สาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดิ์.

