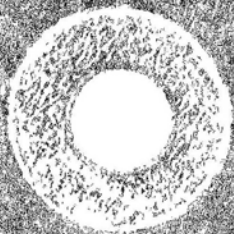


# ธรรมะประดับใจ

วิทยาดศึกษา

กรมการศึกษานอกโรงเรียน





รสนิยมสูง

บริษัท สยาม ออโต้ จำกัด



## คำนำ

ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดรายการ “ธรรมะประดับใจ” ออกอากาศทางสถานีวิทยุศึกษาเป็นประจำทุกวัน ในรายการ ภาคบ่าย อารามาสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) เจ้าอาวาส วัดบวรนิเวศวิหารเขียนบทบรรยายธรรมะสำหรับประชาชน ทุกวัยฟัง วันละ 5-10 นาที รายการนี้ได้รับความสนใจจากผู้ฟัง เป็นอันมาก วิทยุศึกษาจึงได้รวบรวมคำบรรยาย “ธรรมะประดับใจ” พิมพ์แจกเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวาง โดยสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) ได้มีเมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษาขอนมัสการขอพระคุณอย่างยิ่งไว้ ณ ที่นี้ด้วย และหวังว่า “ธรรมะประดับใจ” จะเป็นหนังสืออ่านนำศึกษาเล่มหนึ่ง ซึ่งจะช่วยเสริมปัญญาจริยธรรม ทั้งยังจะเป็นแนวทางในการบริหารจัดการจิตใจตนเอง และการปฏิบัติ ต่อผู้อื่นตามหลักธรรมะที่ถูกต้องต่อไป

วิทยุศึกษา

ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา

กันยายน 2525



# สารบัญ

ธรรมชาติของคนดี	1
ความกตัญญูกตเวที	4
ความดี - ความชั่ว	7
อย่าผัดวันประกันพรุ่งที่จะทำดี	10
อภัยทาน	13
คนดี	16
การอบรมจิตใจตนเอง	19
การทำบุญกุศล	22
คนดี-คนเลว	25
ความเห็นแก่ตัว	28
บุญ-กุศล	31
เมตตา	34
ความไม่เที่ยงมีคุณ	37
การให้	40
กิเลส	43
ทำอย่างไรใจจึงเป็นสุข	46
ตามใจตัวเราคือตามใจกิเลส	49
อย่าอยาก	52
เตรียมเสบียงให้พร้อมสำหรับภพชาติหน้า	55
จงควบคุมกิเลสของตนเอง	58

จิตใจต้องการธรรม	61
ความโกรธทำให้เกิดความร้อน	64
ทุกข์เพราะคิด	66
ความสบายใจสำคัญที่สุด	70
มีรักย่อมมีทุกข์	73
การแก้ใจตนเอง	76
การสร้างวัดในใจ	
การไม่คบคนพาลเป็นมงคลอันสูงสุด	82
ปัญญาเป็นอำนาจอันประเสริฐ	85
ความเบียดเบียน	88
วิธีแก้ความไม่สบายใจ	91
การดูความคิดตนเอง	94
ความสำคัญของความคิด	98
อดีต ปัจจุบัน อนาคต	101
การสำรวจใจตนเอง	104
โทษของการยึดมั่นกับอดีต	107
การทำใจให้พ้นทุกข์	110
กิเลส มูลเหตุแห่งความเห็นแก่ตัว	113
เมตตาเป็นเครื่องค้าจุนโลก	116
อุเบกขาการวางเฉย	119
พรหมวิหาร 4 ธรรมเป็นเหตุให้เกิดสุข	122
ธรรมทำให้เกิดปัญญา	124
สันติ ธรรมแห่งความสงบ	127
ปิตดาหารธรรม	130

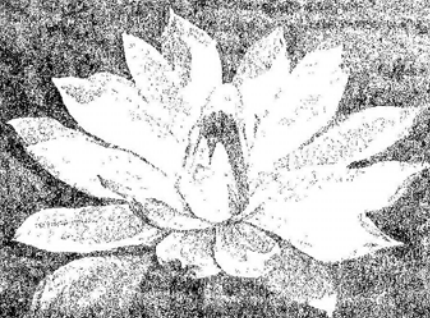
มนุษยชาติ ต้องรู้จักการกลับตัว	133
สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี	136
ความไม่ร้อนอยู่ในใจของทุกคน	149
เห็นผิดเป็นชอบ	142
ความหมายของคำว่า ธรรม	145



# ธรรมะประดับใจ

พจนานุกรม

พระธรรมปิฎก (คุณธรรม) ญาณโกศล





## ธรรมของคนดี

พระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า มารดาบิดาเป็นพรหมของบุตรธิดา ทั้งนี้เพราะมารดาบิดาประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม ย่อมปฏิบัติชวนชวนนำสิ่งที่เป็นอัมงคลออกไป และนำสิ่งที่เป็นมงคลเข้ามาสู่บุตรธิดา ด้วยการห้ามมิให้ทำการที่ไม่ดีไม่งาม ไม่เป็นมงคลสวัสดิ ให้ทำสิ่งที่ดีที่งาม ที่เป็นมงคล บุตรธิดามีหน้าที่ตอบแทนด้วยการแสดงกตัญญูกตเวทิตันเป็นภูมิของสาธุชนคนดี หรือที่เรียกว่าสาธุสัปบุรุษภูมิ

สัปบุรุษธรรมอันเป็นธรรมที่ทำให้เป็นสาธุชนคนดีมี 7 ประการคือ 1. ความรู้จักเหตุ ได้แก่เมื่อประสบผลต่าง ๆ ก็สาวเข้าไปรู้ถึงเหตุ ว่าเกิดจากเหตุนั้น ๆ หรือว่าข้อนี้เป็นเหตุที่จะให้เกิดผลนั้น 2. ความรู้จักผล ได้แก่เมื่อประกอบเหตุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ว่าจะให้ผลอย่างนั้น ๆ หรือรู้ว่าข้อนี้เป็นผลของเหตุนั้น ๆ 3. ความรู้จักตน ก็คือรู้จักว่าตนเป็นอย่างไร ไม่ดีอย่างไร เช่นแสดงอธิบายไว้ว่า รู้จักว่าตนศรัทธาเท่านี้ มีศีลเท่านี้ มีปัญญาเท่านี้ มีปฏิภาณเท่านี้ เป็นต้น 4. ความรู้จักประ

มาณ ก็คือรู้จักประมาณในการรับสิ่งทั้งหลาย รู้จักความพอดีพอ  
เหมาะพอควรในเรื่องทั้งปวง 5. ความรู้จักกาล ก็คือรู้จักกาล  
เวลา ว่ากาลเวลานี้เป็นกาลเวลาแห่งการงานอย่างนี้ กาลเวลานั้น  
เป็นกาลเวลาแห่งการงานอย่างนั้น แล้วปฏิบัติให้ถูกต้อง  
6. ความรู้จักบริษัท ก็คือรู้จักหมู่ชนว่าเป็นหมู่ชนชั้นนั้น นี่เป็นหมู่ชนชั้น  
นี้ เข้าไปอยู่ในหมู่ชนใดควรนั่งอย่างไร ควรยืนอย่างไร ควรทำ  
อย่างไร ควรพูดอย่างไร ควรนิ่งอย่างไร 7. ความรู้จักบุคคล  
คือรู้จักบุคคลที่รู้จักคบหาเกี่ยวข้องกับ เป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี  
อย่างไร ควรปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ อย่างไร

ความรู้ทั้ง 7 ประการหรือธรรมของสาธุชนคนดีนี้เป็น -  
ปัญญาที่จำปรารถนาในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ การทำทุก  
อย่างจะเรียกว่าทำดีก็เพราะสมบูรณ์ด้วยความรู้ทั้ง 7 นี้ คือชอบ  
ด้วยเหตุผล ชอบด้วยภาวะของตน ชอบด้วยประมาณคือสมควร  
เหมาะพอดี ชอบด้วยกาลเวลา ชอบด้วยบริษัทคือหมู่ชน และ  
ชอบด้วยบุคคล แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยความมีสติและการใช้ปัญญา  
เพ่งพินิจพิจารณาโดยปราศจากอคติข้อใดข้อหนึ่ง จึงจะได้ความ  
รู้จักอันถูกต้อง เพราะมีสิ่งที่เรียกว่ามายาอันเป็นเครื่องล่อ  
ลวง มุสาคือสิ่งที่แท้ หรือโมฆะสิ่งที่เป็นของเปล่า เป็นเครื่อง  
ปิดบังลวงจะคือความจริงอยู่เป็นอันมาก เครื่องปิดบังเหล่านี้บาง  
ทีก็ปิดบังทั้งตาเนื้อตาใจ ทำให้เห็นผิด คิดผิด สำคัญผิด ถือเอาผิด  
ตลอดตนถึงปฏิบัติต่าง ๆ เพราะเหตุที่ไปถือสิ่งที่เท็จว่าเป็น  
จริง สิ่งที่เป็นของเปล่าไม่มีอะไรว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ฉะนั้น  
ความอบรมสติและปัญญาโดยปราศจากอคติจึงเป็นสิ่งจำ

ปรารถนา การแสวงหาเหตุผลที่ถูกต้อง ก็มีขัดแย้งกันเป็นอัน  
มาก แม้ในบุคคลคนเดียวกันก็ยังมีเหตุผลที่ขัดแย้งกันเมื่อเหตุผล  
เปลี่ยนไปตามอารมณ์และกิเลส วันหนึ่ง ๆ ก็อาจเปลี่ยนไปได้  
หลายอย่าง เช่นเมื่อเกิดความชอบขึ้นมากก็มีเหตุผลที่จะชอบ เมื่อ  
เกิดความชังขึ้นมากก็มีเหตุผลที่จะชัง จะเบียดเบียนผู้อื่นก็มีเหตุผล  
ที่จะทำเช่นนั้น จึงเกิดปัญหาเรื่องเหตุผลที่ขัดแย้งสลับซับซ้อนยุ่ง  
ยากขึ้นเป็นอันมาก ข้อนี้ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติสงบ  
จิตใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือที่จิตใจรับเข้ามาให้กลัดกลุ้มให้ได้  
เสียก่อน และใช้สติกำหนดระลึก รู้ ใช้ปัญญาวิจยคือจำแนกให้รู้  
จักตามเป็นจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในใจนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เมื่อ  
เป็นดังนี้จะจับเหตุผลพร้อมทั้งเงื่อนไขปลายทางได้ถูกต้อง ผลที่ขัดแย้ง  
อันเกิดจากอกุศลจะสงบระงับดับหายไป จะพบสันติหรือความ  
สงบแห่งจิตใจได้

## ความมกัตัญญกตเวทী

มีคำกล่าวว่าเป็นพระเจ้า ความหมายก็คือเงินบันดาล  
ทุกสิ่งได้ เงินซื้ออะไร ๆ ได้ทั้งนั้น ไม่เพียงแต่จะซื้อสิ่งของเครื่อง  
ใช้หรือสัตว์เลี้ยง แต่กล่าวกันว่าเงินสามารถซื้อได้ทั้งหัวใจ  
ของมนุษย์ เช่นกล่าวกันว่าซื้อหัวใจให้ไปสวามีภักดีได้ ยิ่งกว่านั้น  
ก็กล่าวว่าเป็นเงินซื้อขายชาติได้ แต่มีบางท่านกลับกล่าวว่าเงินเป็น  
เครื่องก่อกัดครุ ยังมีเงินมากเท่าไรก็ยังมีศัตรูมากเพียงนั้นการ  
กล่าวทั้งสองอย่างนี้แม้พิจารณาแล้วก็น่าจะเห็นว่าเป็นไปได้ทั้ง  
สองอย่าง จึงนับว่าอำนาจของเงินนี้ยิ่งใหญ่หนัก น่ากลัวนัก

มีอยู่สิ่งหนึ่งซึ่งมีอำนาจเหนืออำนาจของเงิน สิ่งนั้นคือ  
ความมกัตัญญกตเวทী ความมกัตัญญกตเวทীที่แท้จริงเอาชนะอำนาจ  
ของเงินได้อย่างแน่นอน มาพิจารณากันดูว่าเป็นจริงได้อย่างไร

ใจสวามีภักดีต่ออำนาจเงินนั้นเกิดได้เพียงเฉพาะใจที่ปราศ-  
จากความมกัตัญญกตเวทীเท่านั้น ใจที่มีกตัญญกตเวทীแล้วเงินย่อม  
ซื้อไม่ได้ ตัวอย่างง่าย ๆ ธรรมดา ๆ ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปก็เช่น  
เมื่อมารดาบิดาล่วงลับไป มีมรดกทิ้งไว้ให้นุตรธิดาผู้อยู่หลัง  
แม้บุตรธิดาเป็นผู้มีกตัญญกตเวทীแล้วปัญหาแตกแยกต่าง ๆ จักไม่

เกิดขึ้น ได้มากได้น้อยหรือไม่ได้เลยก็รับได้ในเมื่อคำนึงถึงพระคุณของท่านผู้ล่วงลับแล้ว ตรงกันข้ามถ้าขาดกตัญญูกตเวทีแล้ว ภัยหรือแปดข้อมเกิดตามมาได้แน่นอน อำนาจของเงินนั้นแหละเป็นตัวสำคัญ ต้องการมากที่สุด เมื่อได้น้อยกว่าที่ต้องการ ก็เกิดปัญหาขึ้น เกิดความซุลมุนวุ่นวาย เกิดความแตกแยกขึ้น โดยไม่คำนึงว่าความเสียหายที่จะเกิดตามมานั้นเป็นความเสียหายของใคร มากมายเพียงใด พระคุณของท่านมีเพียงใดลึกลับ ท่านจะเสียหายหรือไม่ไม่สนใจ กล่าวได้ว่าเงินซื้อความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องตั้งงามไปได้ แต่ถ้ามีความกตัญญูกตเวทีแท้จริงแล้วย่อมคิดถึงพระคุณท่าน ย่อมคำนึงถึงความเสียหายที่จะเกิดแก่ชื่อเสียงของท่าน หรือผู้ที่เชื่อว่าผู้ที่ตายแล้วแต่ยังไม่สิ้นกิเลสยังต้องวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ไปเป็นนั่นเป็นนี่ตามกรรมของตนก็ย่อมคำนึงถึงความเสียใจของท่านผู้มีพระคุณที่อาจล่วงรู้ถึงความแตกแยกวุ่นวายของบุตรธิดาผู้อยู่หลัง เมื่อความคำนึงนี้เกิดขึ้นก็ย่อมไม่อาจทำสิ่งที่ท่านล่วงรู้ ว่าจักเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนได้ เงินมากมายเพียงใดก็ไม่อาจทำให้ผู้มีพระคุณกตัญญูกตเวทีทำร้ายผู้มีพระคุณได้ แม้พิจารณากันจริงๆ แล้ว ทุกคนก็น่าจะเห็นด้วยกับความจริงนี้

ดังนั้นก็น่าจะพิจารณาเห็นด้วยว่า ถ้าอบรมความมีกตัญญูกตเวทีกันให้จริงจัง ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจแล้ว ความรุ่มเย็นเป็นสุขของโลกก็น่าจะมีได้มากกว่านี้ คนจะไม่หันเข้าหาแต่เงินจนลืมนั่นทุกสิ่งทุกอย่าง ลืมจนกระทั่งว่าตนเองนั้นแหละจะเดือดร้อนเพราะการกันเข้าหาแต่เงินโดยไม่คำนึงถึงพระ

คุณของท่านผู้ใดหรือใครเลย

ทุกคนชอบผู้อื่นที่มีความกตัญญูกตเวที แต่อาจไม่ทุกคนที่ไม่รู้ตัวว่าตนไม่มีความกตัญญูกตเวทีที่เพียงพอ แต่จะรู้หรือไม่รู้ตัวเองก็ตาม ตัดปัญหานั้นออกไปเสีย แล้วตั้งใจเสียใหม่ให้แน่นแน่ว่าตนจะอบรมใจตนเองให้มีความกตัญญูกตเวที ไม่ว่าจะเด็กผู้ใหญ่ชายหญิงสามารถจะอบรมตนเองให้มีกตัญญูกตเวทีได้ทั้งนั้นขอเพียงให้ทำใจให้เชื่อมั่นเถิดว่าความร่มเย็นเป็นสุขของตนเองนั้นแหละจะเกิดได้ด้วยอำนาจของความกตัญญูกตเวที การทรยศคดโกงจะไม่เกิดขึ้น ทั้งการทรยศคดโกงเพียงเล็กน้อยหรือที่ใหญ่ยิ่งเพียงไรก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลยตราบที่ความกตัญญูกตเวทีมีเป็นสมบัติของจิตใจ ยิ่งมีความกตัญญูกตเวทีมั่นคงเพียงไร ความซื่อตรงก็จะมั่นคงเพียงนั้น ความสวัสดิก็จักเกิดแก่ตนเองเพียงนั้น พร้อมกันไปกับความสวัสดิของหมู่คณะ ของส่วนรวม ของประเทศชาติ.

## ความดี - ความชั่ว

สังคมแห่งมนุษยชาติ บางคราวสงบเย็น บางคราวเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะความดีความชั่วเป็นปัจจัยสำคัญ พระพุทธศาสนาจึงมุ่งแนะนำสั่งสอน ให้ประกอบความดีละเว้นความชั่ว ยิ่งไปกว่านั้นยังสอนให้อบรมจิตใจให้ผ่องแผ้ว ด้วยเล็งเห็นว่าจิตใจดีผ่องแผ้วย่อมผลักดันให้ทำความดี ส่วนจิตใจชั่วทรามย่อมนำไปสู่สร้างความชั่วเสียหายทั้งแก่ตนเองทั้งแก่บุคคลอื่น

ใครเคยเห็นหน้าตาของความดีและความชั่วบ้างว่าเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ หญิงหรือชาย มีบ้านเรือนภูมิลาเนาอยู่ที่ไหน อันความดีความช่วนั้นไม่มีตัวตน แต่มีคนทำดีหรือทำชั่ว และมีผลของการทำเหมือนอย่างความร้อนความหนาวไม่มีตัวตน ความหิวกระหายความอึดหน้าสำราญไม่มีตัวตน แต่มีคนที่ร้อนหรือหนาวมีคนที่หิวกระหายหรืออึดหน้าสำราญ คนที่ร้อนเพราะมีความร้อน คนที่หนาวเพราะมีความหนาว ฉนั้นใด คนดีจะเป็นเด็กชายดี เด็กหญิงดี นายดี นางดีก็ตาม เพราะมีความดี คนชั่วจะเป็นเด็กชายชั่ว เด็กหญิงชั่ว นายชั่ว นางชั่วมักตาม เพราะมีความชั่ว ฉนั้นนั้น ฉะนั้น ผู้ต้องการจะเห็นหน้าตาของความดี จะดูหน้าตาของคนดีแทนก็ได้ ต้องการจะเห็นหน้าตาของความชั่ว จะดู

หน้าตาของคนชั่วแทนก็ได้

คนดีเพราะมีความดีนั้น คือคนที่ทำดีต่าง ๆ ทั้งแก่ตนและส่วนรวม ส่วนคนชั่วเพราะมีความชั่วนั้น คือคนที่ทำชั่วต่าง ๆ ทั้งเกี่ยวกับตนเองและส่วนรวม ยกตัวอย่างตัวของเราเองทุก ๆ คน เมื่อช่วยทำการในบ้านในโรงเรียนหรือการที่เป็นประโยชน์ทั่วไปต่าง ๆ ก็เป็นที่สรรเสริญยกย่อง เพราะการทํานั้นก่อให้เกิดสุขประโยชน์ นี่คือความดีที่มีอยู่ที่ตัวเราเองซึ่งเป็นคนดีขึ้นเพราะทำดี เมื่ออยากจะดูหน้าตาของความดี ก็จงส่องกระจกดูหน้าของตัวเราเอง จะรู้สึกความภาคภูมิใจที่แฝงอยู่ในใบหน้าในสายตา อันส่องเข้าไปถึงจิตใจที่ดี อาจมีความอึ้งใจในความดีของตนเป็นอย่างมากก็ได้ แต่ถ้าตัวเราเองทุก ๆ คนทำไม่ดีต่าง ๆ ในบ้านบ้าง ในโรงเรียนบ้าง ในที่ต่าง ๆ บ้าง ทำให้เกิดความทุกข์ร้อนเสียหายแก่ใคร ๆ ก็เป็นที่ติฉินนินทา เพราะการทํานั้นก่อให้เกิดโทษ นี่คือความชั่วที่มีอยู่ในตัวเราเองซึ่งเป็นคนชั่วขึ้นเพราะทำชั่ว เมื่ออยากจะดูหน้าตาของความชั่ว ก็จงส่องกระจกดูหน้าของตัวเราเอง จะรู้สึกความอัปยศอดสูความปิดบังซ่อนเร้นที่แฝงอยู่ในใบหน้า ในสายตา อันส่องเข้าไปถึงจิตใจที่ไม่ดี อาจมีความสร้อยเศร้าตำหนิตนเองรังเกียจตนเองเป็นอย่างมาก เพราะรู้สึกสำนึกขึ้นบ้างก็ได้ สรุปความว่า การกระทำทุกอย่างที่น่านิยมชมชอบ ก่อให้เกิดสุขประโยชน์แก่ตนเองแก่ผู้อื่น คือความดีส่วนการกระทำทุกอย่างที่น่าตำหนิตึ่เดียน ก่อให้เกิดทุกข์โทษแก่ตนเองแก่ผู้อื่น คือความชั่ว

ทุก ๆ คนที่มีความสุขความเจริญอยู่ เพราะได้รับความดี

จากท่านผู้มีความมั่งดีทั้งหลาย เป็นต้นว่าได้รับการบำรุงเลี้ยงด้วยความรักทะนุถนอมจากบิดามารดา หรือจากญาติ หรือจากผู้รับอุปการะตั้งแต่เกิดมาโดยลำดับ ได้รับการสั่งสอนอบรมศิลปวิทยาจากครูอาจารย์ ได้รับการปกครองที่ดีเป็นส่วนรวมจากประเทศชาติ ท่านที่เกี่ยวข้องเหล่านี้ล้วนได้ประกอบความดีแก่ตัวเราทุกคน ทำให้เราทุก ๆ คนสามารถดำรงชีวิตเติบโตขึ้นมา มีความสุขความเจริญจนถึงเพียงนี้ได้ ถ้าท่านเหล่านี้ล้วนก่อความชั่วร้ายเสียหายให้ หรือแม้ไม่ก่อให้ เพียงแต่หยุดอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ทำความดีให้ตัวเรา ทุก ๆ คนเกิดมาแล้วก็คงไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ได้ หรือแม้ดำรงชีวิตอยู่ได้ก็คงไม่ได้รับการศึกษาให้ได้ความรู้ที่จะให้เกิดความเจริญ ฉะนั้น คนดีด้วยความดีสามารถให้เกิดความเจริญสุขแก่ตนเองและแก่โลกได้

## อย่าผัดวันประกันพรุ่งที่จะทำดี

ทุกชีวิตมีเวลาจำกัด อย่างนานไม่เกินร้อยปีก็ต้องละร่างละโลกนี้ไป อย่าผัดวันประกันพรุ่งที่จะทำความดีเพราะถ้าสายเกินไปเมื่อไรก็ตนเองนั้นแหละจะต้องได้เสวยผลของการไม่กระทำกรรมดี ไม่มีผู้ใดอื่นจะรับผลของความดีความชั่วที่ตนเองทำไว้ เจ้าตัวเองเท่านั้นจักเป็นผู้รับผลของความดีความชั่วที่ตนทำ

ความดีก็ตาม ความชั่วก็ตาม เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเวลานาที แต่จะทำสองอย่างไปพร้อมกันไม่ได้ ต้องทำทีละอย่าง จึงต้องตัดสินใจเลือกว่าจะทำอย่างไร จะทำความดีหรือจะทำความชั่ว อย่ามีใจอ่อนแอโลเล เพราะจะทำให้แพ้ต่ออำนาจของความชั่ว จะผ่อนสั้นผ่อนยาวยอมให้ความชั่วมีอำนาจเข้ามาแย่งเอาเวลาที่ควรทำความดีไปเสียซึ่งไม่สมควรอย่างยิ่ง จะเป็นการแสวงหาทุกข์โทษใส่ตัวอย่างไม่น่าทำเลย

การนึกถึงคุณงามความดีของท่านผู้มีความดีทั้งหลาย เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการทำความดีอย่างหนึ่ง เป็นหนทางหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความกตัญญูกตเวทิต์ได้แม้คิดให้มากเพียงพอ จนเกิดเป็นความรู้พระคุณนั้น พุทธศาสนิกชนผู้

นับถือพระพุทธศาสนาจะได้รับการอบรมให้ระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ นอกจากพระคุณทั้งสามอันล้าเลิศนี้แล้วพระคุณของมารดาบิดาครูอาจารย์ก็เป็นสิ่งที่ควรนำมา น้อมนึกให้ซาบซึ้งถึงใจ เช่นเดียวกัน บางท่านจึงสอนให้ทำการ ไหว้ 5 ครั้งแทน 3 ครั้ง คือนอกจากพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้ว ท่านสอนให้ไหว้มารดาบิดาครูอาจารย์ และพรหม เทพ รวมเป็นไหว้ 5 ครั้ง การแสดงสัมมาคารวะไม่ใช่ความเสียหาย เป็นความดี ผู้มีสัมมาคารวะมากเพียงไร มีความอ่อนน้อม ต่อผู้ควรอ่อนน้อมมากเพียงไร ท่านว่าเมื่อละโลกนี้ไปแล้วจักเกิด ในสกุลสูง

อันท่านผู้ควรได้รับความอ่อนน้อมนั้น กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือท่านเป็นผู้มีพระคุณ ท่านผู้เป็นมารดาบิดาครูอาจารย์ผู้ใหญ่ทั้งหลายอื่นที่เป็นแบบอย่างในทางดีงามให้เราได้ปฏิบัติตามเพื่อเพิ่มพูนความดีงามให้แก่ตัวเรานั้น ท่านเป็นผู้มีพระคุณ ท่านเป็นผู้ควรได้รับความอ่อนน้อม อ่อนน้อมทั้งด้วยกายด้วยวาจาและด้วยจิตใจ ด้วยจิตใจคือด้วยจริงใจ ไม่ใช่ใจอย่างการปฏิบัติ อย่าง เพื่อพรางความจริงใจ เช่นนั้นไม่เรียกว่าเป็นการอ่อนน้อม ไม่ใช่เป็นสัมมาคารวะที่แท้จริงจึงจักไม่เกิดผลดี โดยควร

มีผู้กล่าวว่า ทุกวันนี้คนดูยาก เพราะไม่เห็นใจเขา ไม่รู้ใจเขา ว่าเป็นจริงอย่างไร ดูแต่เพียงอาการภายนอกเข้าใจยาก เช่นนี้แสดงว่าไม่มีความจริงใจ ความไม่จริงใจนั้นอาจทำให้มี ปัญหาไม่ทัดเทียมหลงเชื่อได้ แต่สำหรับผู้มีปัญญาเทียบทันแล้วจะ

ไม่หลงเชื่อ จะเกิดความไม่ไว้วางใจ การทำตัวให้คนดีไม่ไว้วางใจไม่ใช่สิ่งพึงทำ เพราะจะไม่เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

การที่คนเราต้องแสดงออกไม่ตรงกับใจจริงนั้นแสดงว่าเขาเป็นผู้ที่มีความไม่สบายไม่งามไม่ดีอยู่ในใจ จึงต้องพรางต้องปกปิดไม่อาจแสดงเปิดเผยให้ปรากฏแก่ผู้อื่นได้ ควรสำรวจตนเองของทุกคนว่าเป็นเช่นนั้นหรือไม่ ถ้าพบว่าไม่กล้าแสดงความจริงใจอย่างเปิดเผย ต้องแสดงอย่างปกปิดความจริงใจของตน ก็นั้นแหละให้รู้ว่าตนกำลังคิดไม่ดีให้แก้ไขเสียถ้ารักตัวเอง ผู้ที่คิดไม่ดีจะเป็นคนดีไปไม่ได้ จะได้รับผลดีไปไม่ได้ ถึงแม้ว่าบางทีจะเหมือนได้รับผลดีแต่ความจริงแล้วผลไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น คิดไม่ดีมากเพียงไร ปกปิดให้มิดชิดเพียงไร ก็หาอาจกีดกันผลไม่ดีไม่ให้เกิดขึ้นได้ไม่ ขอให้ระวังความคิดให้ดี อย่าคิดชั่ว แม้ว่าจะพูดดี เพราะการพูดดีทั้ง ๆ ที่คิดตรงกันข้ามกับที่พูดจะนำไปให้เกิดผลไม่ดีแน่นอน.

## อภัยทาน

ความดีที่ควรทำมีอยู่เป็นอันมาก รวมเป็นข้อใหญ่ได้ 3 อย่าง คือทาน ศีล ภาวนา ทานคือการให้ ไม่ใช่มีความหมายแคบ ๆ เพียงให้เงินทองข้าวของแก่ภิกษุสามเณรหรือคนยากไร้ขาดแคลนเท่านั้น ทานที่สำคัญที่สุดคืออภัยทาน ทานคือการให้อภัย การให้ทานไม่ว่าจะเป็นเงินทองของข้าวจุดมุ่งหมายที่แลเห็นชัด ๆ คือเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่จุดสำคัญที่ควรเข้าใจก็คือเพื่อชำระกิเลสจากใจกิเลสตัวนั้นคือโลภะ ผู้ที่ให้ทานโดยมุ่งชำระกิเลสนั้นแหละถูก ให้ทานโดยมุ่งผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญไม่ถูก ขอให้อย่าลืมความสำคัญประการนี้ มีสติระลึกไว้ให้เสมอว่าการให้ทานแต่ละครั้งไม่ใช่เพื่อช่วยทุกข์ผู้อื่นอย่างเดียว แต่ต้องมุ่งเพื่อละกิเลสกองโลภะด้วย อย่าคิดจะช่วยทุกข์ผู้อื่นไปพร้อมกับที่คิดว่าจะได้รับผลตอบแทนเป็นความมีลาภยศสรรเสริญสุขจากการให้นั้นด้วย แล้วดีใจว่าการให้ทานของตนเป็นการยิงนกทีเดียวได้สองตัว ได้ทั้งผู้อื่นและจะได้ลาภยศสรรเสริญสุขของตนด้วย ถ้าจะดีใจว่ายิงนกทีเดียวได้สองตัว ก็ให้เป็นสองตัวคนละอย่าง คือตัวหนึ่งเป็นการช่วยบำบัดทุกข์ของผู้อื่น อีกตัวหนึ่งเป็นการละกิเลสในใจตนไปพร้อมกันให้ดีใจ เช่นนี้นับว่าใช้ได้ เป็นการไม่ผิด

การให้อภัยทานสำคัญกว่า ให้ทานด้วยทรัพย์สินของ อภัยทานนี้เป็นเครื่องละกิเลสกองโทสะโดยตรง เมื่อมีผู้ทำให้ไม่ถูกใจ แทนที่จะโกรธเกลียดก็ให้อภัยเสีย นี่คืออภัยทาน เมื่อมีเหตุมาทำให้โกรธแล้วกลับไม่โกรธ อภัยให้ เช่นนี้ไม่ใช่ผู้ใดจะได้รับผลดีของอภัยทานก่อนเจ้าตัวผู้ให้เอง โกรธเกลียดอะไรเหล่านี้ทำให้จิตใจเร่าร้อนไม่แจ่มใสเป็นสุข เลิกโกรธเกลียดเสียได้เป็นอภัยทาน เป็นเหตุให้ไม่เร่าร้อน ให้แจ่มใสเป็นสุข ถ้าผู้ใดไม่เคยได้รับรสแห่งความสุขที่เกิดจากอภัยทาน ก็ลองดูได้ เพื่อให้ได้รสนั้นได้ ลองกันได้ในทันทีนี้แหละ เพราะคงจะมีที่นึกขัดเคืองหรือโกรธเกลียดใครอยู่บ้างในขณะนี้ พิจารณาจิตใจตนว่า เมื่อรู้สึกเช่นนั้นใจเป็นสุขแจ่มใสหรือ พิจารณาให้เห็นจริงก็จะเห็นว่าใจขุ่นมัว มากหรือน้อยเท่านั้น น้อยก็เพียงขุ่น ๆ มากก็จะถึงร้อน เมื่อพิจารณาเห็นสภาพเช่นนั้นของใจที่มีความไม่พอใจหรือความโกรธความเกลียดแล้ว เพื่อลองรับรสของความสุขจากอภัยทาน ก็ให้คิดให้อภัยผู้ที่กำลังถูกโกรธถูกเกลียดอยู่ในขณะนั้น ต้องคิดให้ให้อภัยจริง ๆ เลิกโกรธละ อภัยให้จริง ๆ ละถ้าอภัยได้จริง เลิกโกรธเกลียดได้จริง แล้วให้ย้อนพิจารณาดูใจตนเอง จะรู้สึกถึงความเบาสบายแจ่มใส ผิดกับเมื่อครู่ก่อนอย่างแน่นอน อภัยทานนี้จึงมีคุณยิ่งนักแก่จิตใจ

อย่าคิดว่าคนนั้นคนนี้ทำผิดมาก ต้องโกรธ ต้องไม่ให้อภัย เรื่องอะไรจะไปให้อภัยในเมื่อร้ายกับเราถึงเพียงนั้นเพียงนี้ คิดเช่นนั้นแล้วก็ไม่ยอมอภัยให้ มีหน้าซ้ำกลับมาเหตุมาทำให้โกรธมากขึ้นกว่าเดิม การคิดเช่นนี้อย่าเข้าใจว่าเป็นการลงโทษผู้

ที่ว่ามาร้ายกับตนมากจนไม่ต้องการให้อภัย ความจริงเป็นการ  
ทำโทษตัวเองต่างหากเมื่อใจตัวเองต้องร้อนรุ่มเพราะความไม่  
อภัย จะเรียกว่าเป็นการทำโทษผู้อื่นจะถูกได้อย่างไร ต้องเรียกว่า  
เป็นการทำโทษตัวเองนั่นแหละถูก ผู้มีปัญญาพึงใช้ปัญญาเพียง  
พอ ให้เห็นประจักษ์แก่ใจถึงคุณของอภัยทาน และโทษของการ  
ไม่ยอมอภัย.

## คนดี

พระพุทธศาสนาสอนหลักปฏิบัติให้เกิดความเจริญวัฒนา เฉพาะบุคคลไว้หลายวิธี ซึ่งเมื่อดำเนินตามแล้วย่อมประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแน่นอน วิธีหนึ่งที่จักแนะนำในที่นี้ก็คือ ธรรมที่นำความเจริญ 4 อย่าง ได้แก่ 1. คบท่านผู้ประพฤติชอบด้วยกาย วาจาใจ หรือคบคนดี 2. ฟังคำสั่งของท่านโดยเคารพ หรือสนใจคำแนะนำสั่งสอนของคนดี 3. ตริตรงให้รู้จักสิ่งที่ดีหรือชั่ว ด้วยอุบายที่ชอบ หรือให้รู้ดีชั่วโดยแยกคาย 4. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมซึ่งได้ตรองเห็นแล้ว หรือปฏิบัติตนสมควรแก่ความดีความชั่วนั้น

คนดีมีชื่อเรียกว่าสัตบุรุษ คือคนสงบ คนประพฤติสัจจธรรม คนเรียบร้อย หรือสัปปบุรุษ คือคนสมคน ได้แก่คนสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีบ้าง เรียกว่าบัณฑิต คือคนฉลาดสามารถ ได้ศึกษาสดับตรับฟังมาก หรือคนคงแก่เรียนบ้างเรียกว่า กัลยาณชน คือคนดีมีธรรมาสัยงามบ้าง โดยความก็คือคนที่ประกอบด้วยลักษณะของคนดี 7 ประการ คือความเป็นผู้รู้จักเหตุ เช่นรู้ว่าสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสุขสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ ความเป็นผู้รู้จักผล เช่นรู้ว่าสุขเป็นผลแห่งเหตุอันนี้ ทุกข์เป็นผลแห่งเหตุอัน

นี่ ความเป็นผู้รู้จักตนและหน้าที่ของตน เช่นรู้ว่าเราโดยชาติ  
ตระกูลยศศักดิ์สมบัติบิรवारความรู้และคุณธรรมเพียงเท่านี้ ๆ  
ประพฤติปฏิบัติตนให้สมควรแก่ที่เป็นอยู่อย่างไร ความเป็นผู้รู้จัก  
ประมาณในการแสวงหาปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีวิตโดยทาง  
ที่ชอบ และรู้จักประมาณในการบริโภคแต่พอสมควร ความเป็น  
ผู้รู้จักกาลเวลาอันสมควรในการประกอบกิจนั้น ๆ ความเป็นผู้รู้  
จักประมาณชุมชน และกิริยาที่จะต้องประพฤติดต่อบุคคล  
นั้น ๆ ว่ากลุ่มนี้เมื่อเข้าไปหาจะต้องทำกิริยาอย่างนี้ จะต้องพูด  
อย่างนี้ เป็นต้น และความเป็นผู้รู้จักบุคคลว่าผู้นี้เป็นคนดีควรคบผู้  
นี้เป็นคนไม่ดี ไม่ควรคบ เป็นต้น

อีกประการหนึ่ง สัตบุรุษประกอบด้วยลักษณะของคนดี  
อีก 7 ประการ คือ 1. คนดีประกอบด้วยธรรม 7 ประการ คือ  
มีศรัทธา มีความละเอียดรอบาป มีความกลัวต่อบาป เป็นคนได้  
ยินได้ฟังมาก มีความเพียร มีสติมั่นคง และมีปัญญา 2. จะปรีก  
ษาสิ่งใดกับใคร ๆ ก็ไม่ปรีกษาเพื่อจะเบียดเบียนตนและคน  
อื่น 3. จะคิดสิ่งใดก็ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น 4. จะพูด  
สิ่งใดก็ไม่พูดเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น 5. จะทำสิ่งใดก็ไม่ทำ  
เพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น 6. มีความเห็นชอบเช่นเห็นว่าทำดี  
ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วมีจริง เป็นต้น 7. ให้  
ทานโดยเคารพคือเอื้อเฟื้อแก่ของไทยธรรมที่ตนให้และปฏิภาห  
ผู้รับ

อีกประการหนึ่ง คนดีคือคนที่ประกอบด้วยความดี ที่ว่าดี  
นั้นหมายถึงดีตามคลองธรรม ไม่ใช่ดีตามความนิยมของ

หมู่คน มิใช่ดีตามความคิดเห็นของบุคคลหนึ่งบุคคลใด เพราะว่าดี  
ที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้แยกเป็น 3 คือดีตามความนิยมของหมู่คน  
ตามถิ่นตามคราวตามสมัย นี้ชื่อว่าดีเป็นโลกาธิปไตย มีโลกคือ  
คนอื่นเป็นใหญ่ อีกอย่างหนึ่งดีตามความคิดเห็นของตน ตนคิดเห็น  
ว่าดีอย่างไร คิดเห็นว่าอย่างอื่นชั่ว ก็ถือเอาตามความคิดเห็นของ  
ตน นี้ได้ชื่อว่า ดีเป็นอัตตาธิปไตยมีตนเองเป็นใหญ่ ไม่  
แน่นอน ไม่มั่นคง ต่อเมื่อมีธรรมคือความถูกต้องเป็นใหญ่ ที่  
เรียกว่าธรรมาธิปไตย จึงจะเป็นความดีแท้แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลง พระพุทธเจ้าทรงแสดงสัจธรรมชี้ให้เห็นความดีความชั่ว  
ตามเป็นจริง และเป็นไปตามธรรม เป็นธรรมาธิปไตย มีธรรม  
เป็นใหญ่ ความดีนั้นเมื่อบุคคลใดประพฤติปฏิบัติยอมทำคนนั้นให้  
เป็นคนดีด้วย ทำผู้อื่นไม่ให้เดือดร้อนด้วย.

## การอบรมจิตใจตนเอง

ทุกคนอยากเป็นคนดี น่าจะเชื่อได้ว่าเป็นความจริงเช่นนี้  
อย่างแน่นอน แต่ก็มีปัญหาแย้งได้ว่าทำไมเมื่อทุกคนอยากเป็นคน  
ดีแล้ว โฉนจึงยังมีคนไม่ดีอยู่อีกเป็นจำนวนมาก ไม่น้อย จะว่าทุกคนไม่  
รู้ว่าการทำอะไรไหนจึงจะเป็นคนดี การทำอะไรไหนจะเป็นคน  
ไม่ดี ก็ไม่น่าเป็นไปได้ ทุกคนรู้ว่าการทำเช่นไรเป็นการทำของ  
คนดี ที่จะทำให้เป็นคนดี การทำเช่นไรเป็นการกระทำของคนไม่  
ดี ที่จะทำให้เป็นคนไม่ดี แต่ทั้งนี้ก็ยังมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่  
หลีกเลี่ยงการทำไม่ดี และทำแต่ที่ดี ปัญหาว่าทำไมจึงเป็นปัญหาที่  
เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ แม้ว่าจะมีการแก้ปัญหานี้อยู่แล้วเสมอ  
ก็ยังมี ผู้ตั้งปัญหาเช่นเดิมอยู่นั่นเอง

คงจะได้ยินกันมาแล้วที่ท่านกล่าวไว้ว่า คนดีทำดีได้ง่าย  
ทำชั่วได้ยาก แต่คนชั่วทำชั่วได้ง่าย ทำดีได้ยากและคนรานั้นปกติ  
ไม่ชอบทำอะไรที่ยาก มักชอบทำแต่ที่ง่าย ดังนั้นคนที่ทำดีกัน  
อยู่จึงเป็นคนดีแท้ ๆ นั่นเอง ส่วนคนที่ทำไม่ดีนั้น ก็เป็นคนที่ยาก  
เป็นคนดี อยากทำดีเหมือนกัน แต่เมื่อการทำไม่ดีสำหรับเขาเป็น  
การที่ง่าย เขาจึงทำไม่ดีทั้ง ๆ ที่อยากจะทำดี เป็นความแตกต่าง  
ของคนดีคนชั่วเช่นนี้ แต่การทำได้ง่ายหรือทำได้ยากนั้นไม่สำคัญ  
ไปกว่าความตั้งใจจริงที่จะทำ แม้การทำดีจะยากสำหรับบาง

คน แต่ถ้ามีความตั้งใจจริงที่จะทำแล้ว ทุกคนย่อมทำได้ ฉะนั้น ความตั้งใจจริงนั้นแหละสำคัญ ความตั้งใจจริงนั้นแหละที่จะทำให้สามารถทำความดีได้ไม่ว่าจะเป็นการลำบากเพียงใด การฝึกอบรมก็คือการพยายามตั้งใจไว้ให้แน่วแน่ว่าจะทำดีทุกอย่าง จะไม่ทำอะไรก็ตามที่ไม่ดี ตั้งใจไว้ให้มั่นคงเข้มแข็งเช่นนี้แล้วจะสามารถทำดีได้ มีหนทางง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถจะทำได้ก็คือทุกเช้า ให้ตั้งใจสัญญากับตัวเองนั้นแหละ ว่าตลอดวันนั้นจะทำทุกอย่างเป็นการดี จะไม่ทำทุกอย่างที่เป็นการไม่ดี และตลอดวันนั้น หรือตลอดทุกวันนั้นเอง ให้มันนึกถึงความตั้งใจที่ตนได้สัญญาไว้กับตนเองในตอนเช้านั้น แล้วมีสติรักษาความตั้งใจไว้ให้ได้ อย่าให้แปรเปลี่ยนไปเสียไม่ว่าจะมีอะไรมาล่อใจเพียงไรก็ตาม เพียรเท่านั้นก็สามารถจะทำได้ไม่ทำไม่ดีตลอดไปได้ชั่ววันหนึ่ง ๆ นับเป็นการฝึกจิตโดยตรงที่ทุกคนไม่ว่าผู้ใหญ่หรือเด็กก็สามารถทำได้ จึงน่าจะทำ และน่าจะเริ่มทำตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปทีเดียว ไม่ต้องผัดวันประกันพรุ่งต่อไป การทำดีนั้นทำเมื่อใดจะให้ผลดีแก่ผู้ทำเมื่อนั้นทันที ผู้ใดจะเห็นชัดหรือไม่เห็นเลยก็ตาม แต่ผลของการกระทำคือกรรมเป็นเช่นนั้นจริง ๆ คือให้ผลแก่ผู้ทำทันทีเช่นนั้นจริง ๆ การเชื่อในเรื่องของกรรมและการให้ผลของกรรมให้ถูกต้อง ให้ตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ นับเป็นการฝึกจิตที่สำคัญที่สุด จะก่อให้เกิดผลดีอย่างกว้างขวางและเป็นผลล่ำเลิศอย่างที่เปรียบเทียบมิได้ จึงขอแนะนำให้พยายามเชื่อว่าผู้ทำกรรมดีจักได้รับผลดีและผู้ทำกรรมชั่วจักได้รับผลชั่วแน่นอน

อนึ่ง บรรดาผู้ที่อยากเป็นคนดี คืออยากทำความดีไม่เอยาก  
ทำความชั่วทั้งหลายและต้องการจะทำเช่นนั้นให้ได้จริง ขอแนะ  
นำว่าควรอบรมจิตให้เชื่อในเรื่องของกรรมดังกล่าวแล้วให้มัน  
คง เชื่อว่ากรรมดีจักให้ผลดี กรรมชั่วจักให้ผลชั่ว ผู้ใดทำกรรม  
ใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น แล้วความเชื่อมั่นนั้นจะทำให้ดำ  
เนินไปสู่ความสำเร็จสมปรารถนาคือสามารถเป็นคนดีได้ด้วย  
การทำแต่กรรมดีไม่ทำกรรมชั่ว แม้ว่าในระยะต้นจะยังไม่อาจ  
พิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ากรรมดีจักให้ผลดี กรรมชั่วจักให้ผลชั่ว  
การอบรมจิตโดยตรงก็ต้องพยายามเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของ  
พระพุทธเจ้าไว้ก่อนพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เช่นนี้ เชื่อพระพุทธ  
เจ้าไว้ก่อน ให้แน่วแน่มั่นคง นั้นแหละจะช่วยให้เป็นคนดีได้สม  
ปรารถนาแน่นอน.

## การทำบุญกุศล

ผู้ที่ทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งควรทำนั้นถูกต้อง จักไม่เกิดผลไม่ดีอย่างใดแต่ผู้ที่ทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีเพราะรู้ว่าจะได้รับผลตอบแทนที่ดีต่าง ๆ เช่นนี้ไม่ถูกต้องสมบูรณ์ เพราะมีทางจะก่อให้เกิดโทษได้ โทษ ๆ จะทำบุญทำกุศลทำดีกันทั้งที ก็ควรเข้าใจ และควรทำใจให้ถูกต้อง เพื่อจักได้เสวยผลแห่งการทำนั้นเต็มบริบูรณ์เป็นอันสงส์

ถ้าจะปล่อยนกลปล่อยปลาสักทีก็ขอให้ทำใจให้ได้ว่า เพื่อให้ชีวิตแก่สัตว์ไม่ใช่เพื่อให้ตัวเองหายเจ็บหายไข้มีอายุมันขวัญยืน ถ้าจะให้เงินให้ทองคนยากคนจนเมื่อใดก็ขอให้ทำใจให้ได้ว่า เพื่อช่วยบรรเทาความลำบากไร้ของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่ใช่เพื่อไม่ให้ตัวเองขาดแคลน หรือถ้าเกิดขาดแคลนขึ้นเมื่อใดขอให้ผู้มีผู้มาช่วย ถ้าจะสวดมนต์ภาวนาก็ขอให้ทำใจให้ได้ว่า เพื่อให้ใจเกิดสมาธิหรือให้ใจน้อมนึกถึงคุณพระรัตนตรัย ไม่ใช่เพื่อให้เกิดผลอย่างอื่น

ที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้เพียงส่วนน้อย ยังมีการทำบุญทำกุศลทำความดีอีกหลายอย่างที่ผู้ทำควรทำใจให้ถูกต้องทำใจเสียให้ถูกแล้วผลที่เกิดขึ้นจะดีเอง จะปราศจากโทษเอง เพราะผลดีผลร้ายนั้นไม่ได้เกิดจากใจมุ่งมาดปรารถนา ผลเกิดแต่เหตุเท่า

นั้น เหตุสมควรแล้วผลต้องเกิดแน่ การไปมุ่งผลแม้ทำเหตุสมควร  
แก่ผลที่มุ่งนั้นก็ไม่ต้องแท้จริง

การอิจจาริษา น้อยเนื้อต่ำใจ ทะเยอทะยาน รวมทั้งความ  
โลภโกรธหลงทั้งหลาย เกิดได้จากการทำใจไม่ถูกเมื่อทำบุญทำ  
กุศลทำคุณงามความดี อธิบายเช่นนี้อย่าคิดผิดหนักยิ่งขึ้นไปว่าถ้า  
เช่นนั้นก็อย่าทำบุญกุศลเสียเลยดีกว่าการทำบุญทำกุศลทำคุณ  
งามความดีเป็นสิ่งดีแน่ ดีแท้ ควรทำด้วยกันทุกคน แต่เมื่อทำแล้ว  
ทั้งที่ก็ควรพยายามทุกอย่างที่จะให้ได้ผลบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน  
เครื่องเศร้าหมอง

ขอให้ทุกคนลองดูแต่บัดนี้ แล้วสังเกตดูจิตใจตนให้เห็นผลชัด  
แจ้ง ว่าเมื่อทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีด้วยการทำให้ถูก  
ดังกล่าว จะสบายใจกว่าหรือไม่ จักได้รับผลดีเพิ่มขึ้นหรือน้อย  
ลง ขอให้ทุกคนตั้งใจไว้ให้ดี ทำใจให้ถูกทุกครั้งที่จะทำบุญทำ  
กุศลทำคุณงามความดี ซึ่งทุกคนมีโอกาสดลลงด้วยกันทั้ง  
นั้น ออกจากบ้านไป พบขอทานสักคน หยิบเงินออกส่งให้ ทำใจ  
ให้ถูกว่าเพื่อช่วยให้เขาขาดแคลนน้อยลง ทำใจให้เกิดความรู้สึก  
เช่นนั้นให้ได้จริง ๆ พยายามทำให้ได้ทุกครั้งไม่ว่าจะให้อะไรใคร  
ก็ตาม แล้วจะพบความรู้สึกอย่างใหม่ในใจ เป็นความรู้สึกที่มี  
ค่าเกินกว่าค่าของการบริจาคเป็นอันมาก ผู้ที่ยังบริจาคทำ  
บุญทำกุศลมากเพียงไรยิ่งจำเป็นต้องทำใจให้ถูกมากเพียง  
นั้น ไม่เช่นนั้นแล้วบุญกุศลที่ทำโดยตั้งใจไว้ไม่ถูกนั้นแหละจะพา  
ไปให้ต้องเป็นทุกข์ในภพภูมิต่อไป เพราะจะพาให้ต้องเกิดนั้น  
เอง บริจาคแล้วก็枉เสีย อย่าไปยึดมั่นเอาไว้ ว่าได้ทำนั้นบริจาคนี้

มากมายจะมีวิมานในเมืองฟ้าใหญ่โตมโหฬารยิ่งขึ้นทุกที อย่าทำ  
ไปโดยยึดมั่นไปเป็นอันขาด จะได้พันทุกข์สิ้นเชิงในวันหนึ่งความ  
พันทุกข์สิ้นเชิงนี้เป็นที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง และก็อย่าเห็นว่  
การปรารถนาความพันทุกข์สิ้นเชิงเป็นโลภะ โลกนั้นหมายถึง  
ปรารถนาต้องการในสิ่งที่จะพาให้เกิดกิเลสเช่นยึดอยู่หลงอยู่  
ปรารถนาต้องการความบริสุทธิ์หลุดพ้นหาได้เป็นโลภะไม่.

## คนดี - คนเลว

มีบางคนชอบคิดและชอบพูดว่า ตนเกิดมาไม่ดี ฐานะก็ไม่ดี ชาติตระกูลก็ไม่ดี เพราะฉะนั้นก็ไม่จำเป็นจะต้องทำดีอย่างคนอื่นเขา ถึงจะทำดีเพียงไรก็จะดีทัดเทียม เขาไม่ได้ ลำบากทำ ความดีเปล่า ๆ เพราะความดีทำยากสู้ทำตามชอบใจดีกว่า อยากทำอะไรก็ทำ ดีชั่วไม่จำเป็นต้องคำนึง เพราะถึงอย่างไรตนก็จะเปลี่ยนแปลงสภาพของตนไม่ได้อยู่วันยังค่ำ พูดเช่นนี้คิดเช่นนี้แล้วก็เชื่อว่าตน คิดถูกพูดถูก แล้วก็เลยทำไปตามที่ว่า ผลก็คือไม่มีโอกาสได้ทำความดีอย่างรู้ว่าเป็นความดี ถ้าเป็นการทำความดีบ้างก็จะเป็นไปโดยบังเอิญเท่านั้น เช่นนี้ไม่ถูกต้องเลย คนดีนั้นคือคนที่ทำดี คนดีไม่ใช่คนที่เกิดมามีฐานะดีหรือชาติตระกูลดีแต่ไม่ทำดี คนดีคือคนที่ทำดีเท่านั้น ไม่ว่าจะเกิดมามีฐานะอย่างไร ชาติตระกูลอย่างไร ถ้าทำดีแล้วนั้นแหละเป็นคนดี ถ้าทำไม่ดีแล้วเป็นคนไม่ดี ดังนั้นจะตัดสินตัวเองว่าไม่ควรทำดีเพราะเกิดมาในตระกูลต่ำฐานะยากจนจึงเป็นการผิดอย่างยิ่ง ต้องเปลี่ยนความเข้าใจเสีย เลิกความคิดที่เกะกะเกเรต่อตนเอง และทำลายความดีของตนเองเสีย

การที่คิดว่าทำดียาก ผู้ทำไม่ดีไม่ได้ เพราะทำได้ง่ายกว่า  
กันนี้ไม่ถูก คนดีทำได้ง่ายกว่าทำไม่ดี คนชั่วเท่านั้นที่รู้สึกว่าการชั่ว  
ง่ายกว่าทำดี ควรตั้งปัญหาถามตนเอง ว่าต้องการเป็นคนดีหรือ  
คนชั่ว และต้องตอบปัญหานี้อย่างจริงจัง ไม่ใช่อย่างประชดชีวิต  
เช่นที่ชอบทำกันเป็นอันมากเมื่อต้องประสบความเดือดร้อนหรือ  
ความไม่เที่ยมหน้าเพื่อนฝูงพี่น้อง

เมื่อเกิดมาเป็นคนแล้วเป็นผู้มีบุญทุกคน ควรรักษาบุญนั้น  
ไว้และเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้น อย่าทำลายเสีย คนที่ทำไม่ดีมาก ๆ มักจะ  
มีผู้กล่าวถึงว่ายังกับไม่ใช่คน ทำนองเดียวกับคนที่ทำดีมาก ๆ ก็  
มักจะมีผู้กล่าวถึงว่ายังกับไม่ใช่คนแต่ความหมายของทั้งสองนี้แตกต่างกัน  
ไม่ใช่คนอย่างแรกหมายถึงเลวร้ายไปกว่าคน อาจหมายถึงสัตว์บางชนิดไม่ใช่คนอย่างหลังหมายถึงวิเศษเกินคน อาจ  
หมายถึงพรหมเทพที่เดียว ไหน ๆ ก็เกิดมาเป็นคนแล้ว อย่าให้  
ถูกกล่าวถึงในทำนองแรกเลย แต่ให้ถูกกล่าวขวัญถึงในทำนอง  
หลังดีกว่า

หน้าที่อย่างหนึ่งของคนคือความกตัญญูต่อบุคคลที่มีพระ  
คุณ หน้าที่นี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะอาจนำไปทำความดีได้ทุก  
อย่าง มีกตัญญูต่อบุคคลก็อาจนำไปข้ามแข็งเอาชนะใจตนเองได้ไม่เห็นแก่สินจ้างรางวัลผลตอบแทนแม้มากมายเพียงไร  
หากจะเป็นการทำให้ชาติเสียหาย ผู้ทรยศคดโกงทั้งนั้นไม่ว่ามาก  
น้อยนับว่าเป็นผู้ไม่มีกตัญญูต่อบุคคลที่ไม่ว่าต่อใครทั้งสิ้น ต่อมารดา  
บิดาก็ไม่มี เพราะลูกที่ได้ชื่อว่าเป็นคนทรยศคดโกงย่อมเป็นความ  
เสื่อมเสียอับอายของแม่พ่อวงศ์สกุลผู้ที่ทำความอับอายเสียหายให้

แม่พ่อวงศ์สกุลยิ่งมากเพียงไร ก็ยิ่งแสดงความไม่กตัญญูกตเวทิต่อแม่พ่อมากเพียงนั้น ความเป็นผู้กตัญญูกตเวทิจึงเป็นเครื่องเชิดชูทั้งวงศ์ตระกูล เพื่อนฝูงแม่พ่อพี่น้อง ตลอดทั้งประเทศชาติมีกตัญญูกตเวทีย่างเดียวจะนำไปทำให้ทำดีได้มากมายหลายประการ เพราะคนกตัญญูกตเวทีย่อมไม่อาจทำสิ่งที่เป็นการเสื่อมเสียหายให้เกิดแก่ผู้มีพระคุณได้ นี่แหละความกตัญญูกตเวทิจึงเป็นเครื่องคุ้มครองตน เป็นเครื่องยกย่องเชิดชูให้ดังงามมีศักดิ์ศรีได้จริง ศึกษาให้เข้าใจถึงความกตัญญูกตเวทิต์และอบรมให้เกิดฝังลงมั่นคงในใจเถิด จักมีคุณยิ่งกว่าเครื่องรางของขลังนอกรายเป็นอันมาก.

## ความเห็นแก่ตัว

ปุถุชนหรือสามัญชนมีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น จะแตกต่างกันก็เพียงบางคนมีความเห็นแก่ตัวมากบางคนมีความเห็นแก่ตัวน้อย คนเห็นแก่ตัวคือคนที่คิด พูด ทำ เพื่อประโยชน์ตนทั้งสิ้น ไม่คำนึงถึงประโยชน์ผู้อื่นเลย คนประเภทนี้ไม่เป็นที่รักที่สรรเสริญ แต่จะเป็นที่รังเกียจ ลองนำใจตนเองเปรียบเทียบกับใจผู้อื่น สิ่งใดที่ตนชอบผู้อื่นก็ชอบ สิ่งใดที่ตนไม่ชอบผู้อื่นก็ไม่ชอบ แล้วลองคิดว่าตนเองชอบคนเห็นแก่ตัววีเปลา่ ก็จะได้คำตอบว่าไม่ คำตอบนี้แหละเป็นคำตอบสำหรับทุกคน คือทุกคนก็ไม่ชอบคนเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น

ต่อจากนั้นก็ลองถามตัวเองว่า ต้องการให้ใคร ๆ ชอบหรือไม่ต้องการ ก็จะได้คำตอบว่าต้องการ เมื่อต้องการให้ใคร ๆ ชอบ และรู้ด้วยว่าไม่มีใครชอบคนเห็นแก่ตัว จะควรทำอย่างไร คำตอบก็ชัดเจนทีเดียว คือประการหนึ่งที่ต้องทำแน่ ๆ คือไม่เห็นแก่ตัวจนเกินไป จนเป็นที่รังเกียจ เหมือนที่เราเองรังเกียจคนเห็นแก่ตัวอื่น ๆ นั่นเอง

อย่าเห็นเรื่องความเห็นแก่ตัวเป็นเรื่องเล็กเพราะใคร ๆ ก็มีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น ถ้ารู้สึกเช่นนั้นจะปล่อยปละละ

เลยไม่ควบคุมดูแลความเห็นแก่ตัวของตน จักเป็นเหตุให้มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น ๆ โดยที่ตนเองไม่รู้สึกรู้สีก แต่คนอื่นเห็นและรังเกียจ ถึงจะรู้สึกว่าคุณคนมีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น ก็ต้องระวังความคิดของตนเองอย่าให้กลายเป็นมีความเห็นแก่ตัวจนเกินไป คนเห็นแก่ตัวเกินไปจึงจะเรียกว่าเห็นแก่ตัว คนเห็นแก่ตัวเท่าที่ปุถุชนมีกันไม่ถูกเรียกว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว ฟังสังเกตความจริงนี้ และอย่าอ้างว่าทุกคนก็เห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น เราก็ต้องเห็นแก่ตัวบ้าง

เมื่อคนอื่น ๆ เห็นกันทั่วไปแล้วว่าเราเห็นแก่ตัว เราก็ต้องพิจารณาว่าเรามีความเห็นแก่ตัวอย่างไร ทุกคนถ้ามีความตั้งใจจริงที่จะเป็นคนดี ที่จะขัดเกลานำความไม่ดีออกจากตัวให้หมด ต้องมีความพยายามพิจารณาดูความบกพร่องของตนเอง และก็ไม่ต้องดูที่อื่น ดูที่ใจนี้แหละเป็นสำคัญ คนโลกเห็นแก่ตัวจะแสดงความเห็นแก่ตัวออกเป็นการพูดการทำก็ต่อเมื่อเกิดความคิดที่เห็นแก่ตัวขึ้นเสียก่อน เกิดขึ้นในใจก่อนจึงจะออกเป็นผลทางกายทางวาจา ฉะนั้นทุกคนจึงมีจุดสำหรับพิจารณาดูตนเองที่ไม่กว้างขวางอย่างไรเลย มีที่พิจารณา รู้ความถูกผิดชั่วของตัวเองที่ใจนี้เอง ดูใจตนเองนี้แหละให้ดี ให้สม่ำเสมอ ให้ตรงไปตรงมา ไม่ปกปิดซ่อนเร้นความจริง แล้วก็จะรู้จะเห็นว่าตนมีความดีไม่ดีอย่างไร เห็นแก่ตัวหรือไม่เห็นแก่ตัวอย่างไร ดูให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วแก้ไขให้ถูกต้อง ให้เป็นความดีงามสมตามที่คุณปรารถนาจะเป็น อย่าอยากเป็นคนดีแต่ขณะเดียวกันก็ไม่ทำดี อย่าอยากเป็นคนมีความสุขแต่ขณะเดียวกันก็ไม่สร้างความสุข

ให้เกิดขึ้น

ถ้าไม่รู้จริง ๆ ว่าอะไรคือดี อะไรคือชั่ว ก็ศึกษาพระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเชื่อตามที่ทรงสอนก็จะรู้อะไรคือดี อะไรคือชั่ว แต่ที่จริงแล้วทุกคนรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่ไม่พยายามรับรู้ความจริงนั้น ว่าเป็นความจริงสำหรับตนด้วย มักจะให้เป็นความจริงสำหรับผู้อื่นเสียทั้งนั้น ดังที่ปรากฏอยู่เสมอ ผู้ที่ว่าคนนั้นไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ และตัวเองก็เป็นเช่นนั้นด้วย โดยที่ตัวเองก็หาได้ตำหนิตัวเองเช่นตำหนิผู้อื่นไม่ ถ้าจะให้ดีจริง ๆ ถูกต้องสมควรจริง ๆ แล้วก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้า ทำนทรงสอนให้เตือนตน แก้ไขตน ก่อนจะเตือนผู้อื่นแก้ไขผู้อื่น.

## บุญ - กุศล

มีคำอยู่สองคำที่พูดถึงกันอยู่เนือง ๆ โดยเฉพาะผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะพูดคำทั้งสองนี้กันเป็นประจำแทบทุกคนคำทั้งสองนี้ก็คือคำว่า “บุญ” กับคำว่า “กุศล” และปกติก็พูดคู่กันไปว่าบุญกุศล เช่นทำบุญทำกุศล แต่ก็คงจะมีไม่น้อยที่ไม่เข้าใจคำว่าบุญและกุศลนี้ถูกต้องเพียงพอ วันนี้จะขออธิบายให้ฟังพอสมควร เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

ทำบุญเป็นเรื่องของกาย เช่นให้ทาน เป็นเรื่องของวัตถุที่หยิบยกให้กันได้ แต่ทำกุศลเป็นเรื่องของใจเป็นการอบรมใจให้ตรงามส่องใสห่างไกลจากกิเลสโดยควร บุญกุศลเป็นของคู่กัน ไม่ควรแยกจากกัน คือไม่ควรเลือกทำแต่บุญ หรือไม่ควรเลือกทำแต่กุศล ควรต้องทำทั้งบุญและกุศลควบคู่กันไป จึงจะสมบูรณ์ เหมือนกินข้าวแล้วก็ต้องกินน้ำ ไม่เช่นนั้นจะไม่รู้สึกรู้หายเพียงพอแล้ว กินแต่ข้าวไม่กินน้ำเรียกว่าบริโภคอาหารอิมเรียบร้อย ต้องกินทั้งสองอย่างเรียบร้อยจึงจะเรียกว่าบริโภคอาหารมือนั้นเสร็จเรียบร้อย ทำบุญจึงต้องทำกุศลด้วย

ทำบุญจึงต้องทำกุศลด้วยก็คือเมื่อให้ทานทั้งหลาย รวมทั้ง

การถวายอาหารพระ ให้อาหารเป็นทานแก่ผู้ต้องการหรือให้เงินทองแก่ผู้ขาดแคลน เหล่านี้เป็นต้น เมื่อให้ทานดังกล่าวแล้วควรต้องทำกุศลด้วย คืออบรมใจตนเองให้มีกุศล กุศลหมายถึงความฉลาด อบรมใจให้มีกุศลก็คืออบรมใจให้ฉลาด ให้มีปัญญาสามารถพาตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจให้ได้ การอบรมใจให้ฉลาดนี้แหละคือการทำกุศล

อย่างไรก็ตาม บางทีบุญและกุศลก็เกี่ยวพันกันอยู่อย่างแยกกันไม่ออก เช่นการทำทาน บางครั้งก็เป็นเรื่องของบุญแต่บางครั้งก็เป็นเรื่องของกุศล เช่นอกัณฑ์ทาน อกัณฑ์ทานนี้เป็นเรื่องของกุศลได้ เป็นเรื่องของบุญก็ได้ ถ้าผู้ใดมีโทษต่อตน เช่นทำให้ตนโกรธแค้นขัดเคือง แม้ว่าจะอกัณฑ์โทษให้อย่างเสียไม่ได้ นั่นก็เรียกว่าเป็นบุญได้ แต่ไม่เรียกว่าเป็นกุศล แต่ถ้าใจมีเหตุผลมีเมตตา แล้วอกัณฑ์โทษให้ เป็นการอกัณฑ์โทษด้วยความเต็มใจด้วยใจที่ประกอบด้วยเหตุผลอันใคร่ครวญแล้ว นั่นเป็นกุศล เป็นการทำกุศล ทั้ง ๆ ที่เป็นการอกัณฑ์โทษหรือเป็นอกัณฑ์ทานด้วยกัน แต่ก็แยกจากกันได้ในเรื่องเป็นบุญหรือเป็นกุศล จึงเห็นได้ชัดว่าเรื่องของกุศล ถ้าใจสว่างขึ้น มีปัญญาขึ้น นั่นเป็นกุศล ถ้าใจไม่เกิดผลเป็นความใสความสว่างความมีปัญญาอย่างใดเลย นั่นก็เป็นเรื่องของบุญเท่านั้น

ที่ประณีตยิ่งกว่านั้นก็คือ แม้ว่าจะไม่สามารถให้อกัณฑ์ทานที่เป็นบุญได้ แต่ถ้าใจไม่ถือโทษเพราะสว่างแล้วด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล ด้วยเมตตา นั่นก็เป็นอกัณฑ์ทาน นั่นก็เป็นกุศล

บุญกับกุศล ไหนมีความสำคัญกว่ากัน ยกข้อนี้ขึ้นพิจารณา

ก็น่าจะเห็นได้ว่ากุศลสำคัญกว่า กุศลเปรียบเทียบเหมือนข้าว บุญเปรียบเทียบเหมือนน้ำ อิ่มข้าวแล้วไม่ได้กินน้ำ แม้จะรู้สึกไม่อิ่มสมบูรณ์แต่ก็ยังดีกว่าไม่ได้กินข้าวเลย กินแต่น้ำเท่านั้น อิ่มแบบกินแต่ข้าว กับอิ่มแบบกินแต่น้ำ แตกต่างกันอย่างใดเข้าใจความนี้แล้วก็จะเข้าใจได้ด้วยว่าทำแต่กุศลกับทำแต่บุญ แตกต่างกันอย่างใด ดังนั้นแม้เมื่อเป็นไปได้แล้ว ทุกคนจึงควรทำทั้งบุญและกุศลไปพร้อมกัน แต่ถ้าจะต้องเลือกระหว่างทำบุญกับทำกุศล คือไม่ทำทั้งสองอย่างได้พร้อมกันก็ต้องเลือกทำกุศล กุศลเป็นสิ่งที่ทำได้เสมอเพราะเป็นเรื่องเฉพาะตัวของทุกคน ไม่เกี่ยวกับผู้อื่น อุปสรรคอื่นไม่อาจห้ามการทำกุศลของใครได้เลยโดยเด็ดขาด ตัวเองเท่านั้นที่จะทำให้ตัวเองไม่ได้ทำกุศล ฉะนั้นจึงควรพิจารณาในเรื่องนี้ให้รอบคอบ และอย่าปล่อยให้ตัวเองเป็นอุปสรรคกีดขวางตนเองไม่ให้ทำกุศล คือการอบรมใจให้สว่าง สะอาด ฉลาด พร้อมด้วยสติ ปัญญา เมตตา กรุณา เป็นต้น.

## เมตตา

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นล้วนแต่สอนให้ได้ดี ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่มีข้อใดหมวดใดที่ไม่สอนให้ดีเลย และคุณที่ผู้ศึกษาปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้านั้นก็กว้างขวางนัก ผู้ไม่พิจารณาให้รอบคอบด้วยดี อาจจะไม่ประจักษ์ เช่นพรหมวิหารธรรมเป็นตัวอย่าง มีคุณกว้างขวางอย่างยิ่ง ลองพิจารณาดูก็ได้

เมตตา ความปรารถนาให้เป็นสุข ก็มีคุณดังได้กล่าวมาแล้ว พอสมควรว่ามีได้มีคุณแก่ผู้หนึ่งผู้ใดโดยเฉพาะ นอกเสียจากว่าจะมิได้เป็นเมตตาที่แท้ เมตตามีคุณกว้างขวางนัก หาขอบเขตมิได้ ทุกคนมีสิทธิ์จะแผ่เมตตาให้ทุกคนทุกชีวิตได้ และทุกคนมีสิทธิ์รับเมตตาจากทุกคนทุกชีวิตได้ คุณของเมตตาก็คือความเย็น เมตตามีที่ใดความเย็นมีที่นั่น ผู้มีเมตตาจึงเป็นผู้มีความเย็นสำหรับเมื่อแผ่ และผู้ยอมรับเมตตาก็จักเป็นผู้มีความเย็นได้ด้วย ผู้มีเมตตาหรือผู้ให้เมตตาย่อมเป็นผู้เย็น คือเย็นเพราะไม่มุ่งร้ายต่อผู้อื่น มุ่งแต่ดี มีปรารถนาจะให้เป็นผู้เย็นเมื่อความไม่มุ่งร้ายมีอยู่ความไม่ร้อนก็ย่อมมีอยู่เป็นธรรมดา ทุกคนอาจรู้สึกได้ด้วยตนเองด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็มีมากที่ไม่คิดให้เข้าใจซึ่งว่าความ

ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขก็เช่นเดียวกับปรารถนาให้ตัวเองเป็นสุขนั้นแหละ จะให้ผลเป็นคุณแก่ตนเองนั้นแหละก่อนทีเดียว เช่นเดียวกับการมุ่งร้ายต่อผู้อื่นนั้นแหละจะให้ทุกข์กับตัวเอง จะให้ผลเป็นโทษแก่ตนเองนั้นแหละก่อนทีเดียว

ดังนั้นจึงควรมีสติรู้ตัวว่ามีความมุ่งร้ายหรือปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขอย่างไร ถ้ารู้สึกว่าจะมีความไม่ปรารถนาดีเกิดขึ้นในใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามีความมุ่งร้าย ก็ให้พยายามทำความเข้าใจตัวเองว่าความร้อรในใจขณะนั้นหาได้เกิดจากผู้อื่นไม่ แต่เกิดจากใจเอง และให้รู้ด้วยว่าถ้าแม้ทำความมุ่งร้ายให้ลดน้อยลงได้ก็จะทำความร้อรภายในใจให้ลดน้อยลงได้ และเมื่อใดทำความมุ่งร้ายให้หมดสิ้นไปได้ก็จะทำให้ความร้อรหมดสิ้นไปได้เช่นกันแล้วพิจารณาใจตนเองว่าพอใจจะมีความร้อรหรือ ถ้าไม่พอใจก็ให้รู้ว่าเพราะมีเหตุหนึ่งคือความมุ่งร้ายเป็นส่วนสำคัญ และก็ยังมียุทธอื่น ๆ ประกอบอีกด้วย พยายามลดเหตุเหล่านั้นให้น้อยลงจนถึงให้หมดสิ้นไป จะได้พบความสุขใจตามควรแก่การปฏิบัติที่เป็น การลดเหตุแห่งความทุกข์

เมตตาเป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้ายหรือความพยาบาทได้อย่างแน่นอน ดังนั้นเมตตาจึงเป็นเหตุแห่งความสุขที่เห็นได้ชัด เป็นเหตุที่ควรสร้างให้มีขึ้นเพื่อทำความทุกข์ให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไป

การพยายามมองคนในแง่ดี ในแง่ที่น่าเห็นอกเห็นใจ พยายามหาเหตุผล มาลบล้างความผิดพลาดบกพร่องของคนทั้งหลาย และการพยายามคิดว่า คนทุกคนเหมือนกัน เป็นชาติุดินน้ำ

ไฟหลอมอากาศด้วยกัน ไม่ควรจะถือเป็นเขาเป็นเรา และเมื่อไม่  
ถือเป็นเขาเป็นเราแล้วก็ย่อมจะไม่มีการมุ่งร้ายต่อกันและกันเป็น  
ธรรมดา ความปรารถนาดีต่อกันย่อมมีได้โดยง่าย.

## ความไม่เที่ยงมีคุณ

ความไม่เที่ยงหรืออนิจจังอันเป็นหนึ่งในลักษณะสามซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เป็นที่รู้จักกันทั่วไป ใคร ๆ ก็มักจะพูดคำว่าไม่เที่ยงจนติดปาก เกิดอะไรขึ้นก็จะปลงกันว่าอนิจจังบ้าง ไม่เที่ยงบ้าง แต่เป็นการรู้จักอนิจจังอย่างไม่จริงจัง เป็นการรู้จักอนิจจังแต่เพียงที่ปาก ซึ่งไม่เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง แต่อาจเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น คือเมื่อมีผู้ไต่ถาม และแม่ผู้นั้นมีสติปัญญารู้จักใช้สติปัญญา ไตร่ตรองตามความหมายของอนิจจัง ก็อาจจักได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง

พยายามใช้สติใช้ปัญญารู้จักอนิจจังหรือความไม่เที่ยงให้ถูกต้องจริงจัง จะได้เป็นประโยชน์แก่ตนเองตามสมควร ดูอนิจจังความไม่เที่ยงให้เห็น ว่ามีอยู่จริง เป็นประโยชน์จริง ความไม่เที่ยงแปรปรวนเปลี่ยนแปลงช่วยให้อะไร ๆ ดีขึ้นได้เป็นอันมาก ช่วยได้จนกระทั่งทำให้สิ้นความยึดถือ ถึงความสิ้นทุกข์

ดูตั้งแต่ความไม่เที่ยงของเด็ก เพราะความไม่เที่ยงเด็กจึงเจริญเติบโตใหญ่ขึ้นทุกทีจนถึงก็เป็นผู้ใหญ่ จนแก่ชรา ถ้าไม่เพราะความไม่เที่ยงแล้วใครเป็นอย่างไรรักจะเป็นอยู่อย่างนั้น เด็กก็จะเป็นเด็กไม่รู้จักเจริญเติบโต ซึ่งคงจะเป็นความวุ่นวายไม่

ใช้น้อย ลองนึกดูถึงลูกหลานของตนเองที่เกิดมาแล้วขนาดไหน  
ก็ขนาดนั้น ไม่โตขึ้นเลย แล้วมารดาบิดาจะลำบากเพียงไร

ความทุกข์ก็เช่นกัน หากเกิดแล้ว ก็ไม่รู้จักผ่านพ้นสิ้นสุดลง  
เลย ทุกข์เท่าไรก็ทุกข์อยู่เท่านั้น แล้วจะทนกันได้อย่างไร ทนกัน  
ไหวหรือ

ตัวอย่างเพียงเล็กน้อยที่กล่าวกันน่าจะเห็นชัดว่าอนิจจังความ  
ไม่เที่ยงเป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นความจำเป็นและเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา  
ศึกษาให้รู้จักจริง ให้เข้าใจกระจ่างแจ่มชัด ให้เชื่อมั่นลงไปที  
เดียวว่าความไม่เที่ยงต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงนั้นมียู่จริง  
เมื่อเชื่อมั่นเช่นนั้นแล้ว ก็ให้นึกถึงให้จงได้เมื่อเกิดความสุขหรือ  
ความทุกข์ขึ้น นึกถึงเพื่อให้ไม่ยึดมั่นอยู่ว่าจะเป็นสุขยั่งยืน หรือจะ  
เป็นทุกข์ยั่งยืน

ความไม่ยึดมั่นนั้นมีคุณนัก เมื่อไม่มีความยึดมั่น ก็จักปล่อย  
วาง ความปล่อยวางนี้แหละจะทำให้ไม่เป็นทุกข์ เมื่อมีสุขก็จะไม่  
ฟุ้งซ่านใจฟุ้งจนเกินไป เมื่อมีทุกข์ก็จะไม่ห่อเหี่ยวใจแพบจนเกิน  
ไป เวลาที่มีสุขถ้ารู้เท่าทันว่าความสุขนั้นไม่เที่ยง ใจไม่ฟูขึ้นเมื่อ  
ความไม่เที่ยงปรากฏตัวชัดเจน ความสุขเปลี่ยนไป ก็จะไม่เป็น  
ทุกข์จนเกินไปเพราะได้เตรียมตัวรู้ไว้ก่อนแล้ว แม้จะไม่ยอมรับ  
อย่างจริงจัง คือไม่ยอมเชื่อจริงจึงนึก ก็ยังดีกว่าไม่ยอมนึกถึงไว้  
ก่อนเลย

เวลามีทุกข์ คือประสบเคราะห์กรรมหนักบ้างเบาบ้าง  
ถ้ารู้เท่าทันว่าเป็นอนิจจัง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป  
เมื่อรู้เท่าทันเช่นนั้น ก็เหมือนมีเครื่องปลอดภัย ใจยอม

ไม่สลดหดหู่ทอดอาลัยตายอยากย่อมมีกำลังใจรอเวลาที่ความทุกข์  
ความเดือดร้อนจะเป็นอนิจจัง คือบรรเทาเบาบางจนถึงหมดสิ้น  
ไป

อนิจจังนั้นเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ไม่อยู่ที่อำนาจความ  
ปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดความทุกข์  
ก็ไม่ควรต้องเร่าร้อนภาวนาให้หมดทุกข์ เพราะไม่เกิดผลอย่าง  
ใด ทำใจให้สงบสบายจักเกิดผลกว่า เพราะถ้าทำใจให้สงบสบาย  
ได้แล้ว ทุกข์ทั้งหลายแม้ยังไม่ทันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปให้  
เห็นชัด ๆ ใจของเราก็จะเหมือนทุกข์ทั้งหลายได้ผ่านพ้นสิ้นสุดลง  
แล้ว ดังนั้นจึงควรทำใจให้สงบสบาย ไม่ต้องกังวลห่วงใยเร่าร้อน  
รอจะให้อนิจจังเกิดเมื่อต้องพบความทุกข์หรือเคราะห์หามยาม  
ร้ายใด ๆ .

## การให้

การให้มิให้คุณ ผู้ให้สบายใจกว่าผู้รับ แม้คนโลกจะอยากได้นั้นได้นี้ของคนนั้นคนนี้อยู่เสมอ เวลาได้ไปก็ยินดีพอใจ แล้วก็อยากได้ต่อไป ความสบายใจของคนโลก หรือผู้รับ ย่อมไม่มีอยู่นาน ประเดี๋ยวเดียวที่สบายใจในการได้ แล้วก็จจะร้อนใจต่อไปอีก เพราะความอยากได้อย่างอื่นต่อไปอีก ความอยากได้ของผู้รับที่ไม่มีเวลาหยุดนั้นเองที่ทำให้ผู้รับไม่เป็นสุขเหมือนผู้ให้ ผู้ให้โดยเฉพาะผู้ที่ให้ด้วยความเต็มใจ ยินดีที่จะอนุเคราะห์สังเคราะห์ ย่อมมีความสบายใจที่ได้ทำสิ่งที่ปรารถนา

ผู้ให้นั้นยังมีความสบายใจ ย่อมมีความสุขที่ได้เป็นผู้ให้ ผู้ไม่เคยเป็นผู้ให้ย่อมไม่เคยรู้อรรถของการเป็นผู้ให้ อันนี้ไม่ได้หมายถึงการให้ทรัพย์สินเงินทองสิ่งของเท่านั้น การให้อภัยทานก็รวมอยู่ด้วยทั้งการให้อภัยทานยังให้ความสุขแก่จิตใจเป็นพิเศษ อีกด้วยนึกดูเพียงเท่านี้ก็พอจะเข้าใจว่าอภัยทานมีคุณเพียงไร (อภัยทานก็รวมอยู่ด้วย ทั้งการให้อภัยทานยังให้ความสุขแก่จิตใจเป็นพิเศษอีกด้วย) คนโกรธมีความร้อน คนไม่โกรธไม่มีความร้อน นึกดูเพียงเท่านี้ก็พอจะเข้าใจว่าอภัยทานมีคุณเพียงไร อภัยทานคือการทำใจให้หายโกรธ ผู้ใดทำให้โกรธ ถ้าให้อภัยเสียก็หายโกรธ

เขาจะรู้หรือไม่รู้ เราผู้โกรธแล้วให้อภัยจนหายโกรธนั้นแหละ เป็นผู้รู้ ว่า จิตใจของเราขณะเมื่อยังไม่ได้ให้อภัยกับเมื่อให้อภัยแล้ว แตกต่างกันมาก ร้อนเย็นผิดกันมาก ขุ่นมัวแจ่มใสผิดกันมาก

วิธีที่จะทำให้หายโกรธที่ได้ผลแน่นอนก็คือให้ทำใจให้สงบ เป็นขั้นแรก เมื่อใจสงบ ซึ่งจะต้องอาศัยวิธีให้ใจถอนจากเรื่องที่ทำให้โกรธอยู่กับเรื่องอื่น ผู้ปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาใช้วิธีท่องพุทโธ หรือธัมโม สังโฆ จนใจสงบ เมื่อใจอยู่กับพุทโธ หรือธัมโม สังโฆ ถอนจากเรื่องที่เป็นเหตุให้โกรธ ความไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้โกรธก็จะเกิดขึ้นในขณะนั้น แม้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ยังดี เมื่อใจสงบเช่นนั้นแล้วให้คิดเปรียบเทียบดูว่าเวลาที่กำลังโกรธ กับเวลาที่หยุดโกรธแม้เพียงชั่วครู่ชั่วยาม มีความเย็นใจในเวลาไหน เวลาโกรธหรือเวลาหายโกรธ ย่อมจะได้คำตอบที่ถูกต้องแน่นอน และถ้าไม่ต้อจนเกินไปก็คงจะพยายามรักษาความเย็นใจไว้ อาจจะท่องพุทโธต่อไปให้นานเท่าที่มีเวลาจะทำได้ก็ได้ หรืออาจจะพยายามคิดว่าความโกรธไม่เป็นคุณอย่างใดเลย เป็นโทษเท่านั้น และความโกรธจะหายไปไม่ได้ถ้าไม่อภัยให้ผู้เป็นเหตุแห่งความโกรธเสีย

ที่ว่าความโกรธจะหายไปไม่ได้นั้นหมายความว่าความโกรธที่จะต้องดับไปแน่นอนตามธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เมื่อมีเกิดต้องมีดับ แต่การที่ความโกรธดับไปเองตามหลักธรรมดาก็ไม่หมดไปจากใจ จักฝังอยู่เป็นความมัวหมองของใจ แม้จะสังเกตเห็นไม่ได้ในขณะที่ดับ แต่เมื่อถึงเวลาเกิดขึ้นอีก จะเพิ่มมากขึ้น คนที่อะไรนิดอะไรหน่อยก็โกรธนั้นเป็นผู้ที่มีความโกรธฝัง

สะสมอยู่ในใจแล้วเป็นอันมาก ความโกรธนั้นเกิดขึ้นทีหนึ่ง แม้ดับ  
ไปแล้วก็จะไม่หายไปไหน แต่จะฝังอยู่ในใจเป็นพื้นที่แห่งความ  
เศร้าหมองไม่บริสุทธิ์ผ่องใส แต่ถ้าหาเหตุผลให้เกิดความรู้สึกไม่ถือ  
โกรธ คือให้อภัยเสียได้ในทันที ไม่ปล่อยให้ดับไปเองตามหลัก  
ธรรมดา นั้นแหละจึงจะทำให้ความโกรธในเรื่องนั้น ๆ ไม่ฝังลง  
เป็นพื้นใจต่อไป แต่จะหมดสิ้นไปได้เลย เหมือนสีที่หยดลงพื้น  
ถ้าใช้น้ำมันเช็ดเสียให้สะอาดหมดจดทันทีก็จะไม่ฝังลงในเนื้อ  
แต่ถ้าไม่เช็ดให้หมดจดทิ้งไว้แม้จะแห้งไม่ติดมือติดเท้า แต่ก็  
จะเป็นรอยมลทินติดอยู่อย่างแน่นอน แม้จะขูดขัดในภายหลังก็ยากที่  
จะสะอาดได้จริง สู้ทำความสะอาดเสียทันทีไม่ได้ อภัยทาน  
เปรียบเหมือนการทำความสะอาดในทันทีนั่นเอง.

## กิเลส

ความคิดไม่ดีเหมือนฝุ่นละออง ก็พอเปรียบได้ อันฝุ่นละอองนั้นถ้าหมั่นปิดกวาดเช็ดถูอยู่เสมอ ก็ไม่อาจจับได้ ที่ได้ได้รับการปิดกวาดเช็ดถูฝุ่นละอองเสมอก็คงสะอาด แต่ที่ได้ไม่ได้รับการปิดกวาดเช็ดถู นานเพียงไรฝุ่นละอองก็จะจับสกปรกหนาขึ้นเพียงนั้น และเมื่อปล่อยไว้นานเสียแล้ว บางที่ขัดล้างก็จะไม่สะอาดจริง ๆ จะมีรอยสกปรกฝังลงไปในเรื่อง ยากแก่การจะเอาออกให้สะอาดได้เหมือนเดิม

กิเลสที่ประกอบอยู่กับความคิดของคนเราไม่ได้แตกต่างจากฝุ่นละออง จะผุดออกไปก็ตรงที่กิเลสนั้นมีโทษร้ายแรงไม่เพียงแต่ทำให้มองดูสกปรกเหมือนฝุ่นละอองที่จับของทั้งหลายเท่านั้น ใจที่ปล่อยให้กิเลสพอกพูนอยู่นานเพียงไร จะมีดหม่นหมองสกปรกโสมมมากเพียงนั้น สติปัญญาจะเสื่อมสิ้น จะคิดจะทำอะไรจะเป็นไปในทางเศร้าหมองสกปรก ก่อความทุกข์ความร้อนทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายไม่เลือก ภริยาสามีและบุตรธิดา ซึ่งแม้เป็นที่รักของตนเพียงใดก็จักไม่พ้นจากโทษทุกข์ของกิเลสที่พอกพูนมากแล้วไปได้ เพราะดังได้กล่าวมาแล้ว ว่ากิเลสนั้นจะไม่ยอมให้ผู้ให้ผู้ตกอยู่ใต้อำนาจทำสิ่งที่ตั้ง

ถูกต้องเลยเป็นอันขาด มีแต่จะบังคับเกี่ยวเชิญชักนำให้ทำ แต่ความชั่วร้ายเสียหายอยู่ร่ำไป

ลองใคร่ครวญดูก็จะเห็น ความโลภก็ชักนำแต่จะให้เอาเปรียบเขา โกงเขา ลักขโมยเขา ความโกรธก็ชักนำแต่จะให้ว่าเขา ทำร้ายเขา ความหลงก็ชักนำแต่จะให้ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเราไม่เคยปรากฏว่าความโลภจะชักนำให้เสียสละเพื่อใคร ให้บริจาคเพื่อใคร ความโกรธก็ไม่เคยปรากฏว่าจะชักนำให้ชื่นชมยินดี มีเมตตากรุณา ช่วยเหลือใคร ความหลงก็ไม่เคยปรากฏว่าจะชักนำให้ถือว่าไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา

การเอาเปรียบกับการเสียสละ ทุกคนย่อมรู้ดีว่าอย่างไรเป็นความดี อย่างไรเป็นความไม่ดี ทุกคนย่อมรู้ดีว่าการเอาเปรียบคดโกงเขากับการเสียสละบริจาคช่วยเหลือเขา อย่างไรเป็นความดี อย่างไรเป็นความไม่ดี และทุกคนอาจจะรู้ว่าการไม่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นความดี การยึดถือว่าเป็นเราของเราเป็นความไม่ดี การจะรู้ได้ก็จากคนที่ผู้อื่น ถ้าความโลภดีคนอื่นโลกเราก็คงจะชอบ แต่ไม่มีใครชอบคนโลภ ถ้าความโกรธดีคนอื่นโกรธเราก็คงชอบ แต่ไม่มีใครชอบคนโกรธ ถ้าความหลงดีคนอื่นหลงเราก็คงชอบ แต่ไม่มีใครชอบคนหลง

ที่ให้อูจากผู้อื่นจึงจะรู้ว่าความโลภความโกรธความหลงไม่ดี ก็เพราะส่วนมากเมื่อความโลภความโกรธความหลงเกิดกับตัวเองแล้ว ก็ไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจว่าเป็นความไม่ดีดังกล่าวแล้วนั่นเอง ก็เลสสามกองนี้มีอำนาจนักจกทำให้สติปัญญามีดมิดเสื่อมสิ้นไม่อาจรู้เห็นตามเป็นจริง ต้องอาศัยศรัทธาเชื่อมั่นเสียก่อน

ว่าพระพุทธองค์ทรงรังเกียจกิเลสสามกองนี้ จึงทรงสอนให้พยายามละเสีย เชื่อพระพุทธเจ้าแล้วฝืนใจกำจัดโลก โกรธ หลง เสียให้เต็มกำลังความสามารถ อย่าให้โอกาส โลก โกรธ หลง เพิ่มอำนาจยิ่งขึ้นทุกที เมื่อใดคิดโลก คิดโกรธ คิดหลง ให้รวบรวมสติรู้ให้รวบรวมปัญญาทางตัดให้ยุตลงให้ได้ทุกครั้งไป จะพ้นจากภัยคือความทุกข์ ความร้อนที่เกิดจากโลก โกรธ หลง อย่างสิ้นเชิงในวันหนึ่ง แน่นอน.

## ทำอย่างไรใจจึงเป็นสุข

ใจที่มีความเป็นปรกติ หรือจะเรียกว่าใจที่มีความสงบราบเรียบ นั่นแหละคือใจที่มีความสุขอย่างแท้จริง ผู้ที่ปรารถนาความสุขทั้งหลาย จึงต้องทำใจให้มีความเป็นปรกติ สงบราบเรียบ คือไม่หวั่นไหววุ่นวายด้วยกิเลสและอารมณ์ทั้งปวง แต่ก็มีคนเป็นจำนวนมากกล่าวว่าทำไม่ได้หรือทำได้ยาก ซึ่งสำหรับคนส่วนมากนั้นก็น่าจะเป็นเช่นนั้น อย่างไรก็ตามถ้าหาเหตุของการทำได้ยาก หรือทำไม่ได้ ก็จะต้องพบว่าเพราะไม่พยายามทำ หรือพยายามทำแต่ก็ไม่ถูกวิธี ไม่ได้แก่ให้ถูกเรื่อง คือไม่ได้แก่ไขตรงจุดที่ว่าทำไมจิตใจจึงหวั่นไหววุ่นวาย ไม่ได้แก่ให้จิตใจสงบจากความหวั่นไหววุ่นวาย กล่าวให้ตรงก็คือไม่รู้ว่าคุณวุ่นวายของใจตนนั้นเกิดจากอะไร มีอะไรเป็นเหตุ ที่จริงแล้วทุกจิตใจมีกิเลสและอารมณ์เท่านั้นเป็นเหตุให้หวั่นไหววุ่นวาย จึงต้องแก้ที่กิเลสและอารมณ์เท่านั้นจึงจะสามารถทำให้เกิดความสงบ ไม่หวั่นไหววุ่นวาย

กิเลส คือความโลภโกรธหลง มีอยู่ในใจตราบโดยย่อมนำให้ เกิดอารมณ์คือรู้สึกโลภรู้สึกโกรธรู้สึกหลงตราบนั้น คือตราบใจ มีกิเลสตราบนั้นอารมณ์ก็มีอยู่ อารมณ์ดีอารมณ์ร้ายล้วนเกิด จากกิเลสทั้งสิ้น แต่แม้จะเกิดจากกิเลสด้วยกัน อารมณ์ดีก็ย่อม ดีกว่าอารมณ์ร้าย ทำอารมณ์ให้ดีได้ดีกว่าอารมณ์ร้าย แต่ทั้ง อารมณ์ดีและอารมณ์ร้ายคือความไม่สงบของใจ อารมณ์ดีทำให้ ใจหวั่นไหว อารมณ์ร้ายก็ทำให้ใจหวั่นไหว แม้จะหวั่นไหวไปคน ละเรื่องคนละทางก็ตามแต่ก็เป็นความหวั่นไหว ไม่ได้เป็นความ สงบอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้คนทั่วไปจึงไม่อาจจะรู้จักความสุขที่ แท้จริง เพราะคนทั่วไปหรือปุถุชนยังไม่อาจจะทำใจให้สิ้นจาก กิเลสและอารมณ์ได้ อย่างดีก็แต่เพียงทำให้อารมณ์ดีเท่านั้น ซึ่งก็ นับว่าดีอย่างยิ่งแล้ว สามารถรักษาอารมณ์ให้ดีได้นานเพียงใดก็ นับว่าดีอย่างยิ่งเพียงนั้น พอจะมีความสุขเพียงนั้น ฉะนั้นแม้จะไม่ สามารถละกิเลสได้สิ้นเชิงเช่นพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวก ทั้งหลาย ก็ควรพยายามทำกิเลสที่มีอยู่มากหรือน้อยในใจตนให้ เป็นกิเลสที่จะก่อให้เกิดความหวั่นไหวของจิตใจในทางดีงาม เช่นความปิติที่ได้ทำคุณงามความดีทำบุญทำกุศลเป็นต้น หลาย ๆ คนเคยกล่าวว่าอย่าไปอยากทำดีเพราะเป็นกิเลส อย่าไปอยาก ได้มรรคผลนิพพานเพราะเป็นกิเลส เช่นนี้อาจจะถูกตองในแง่ หนึ่งซึ่งควรเป็นเรื่องเฉพาะจิตใจบางคน ไม่ควรนำมาก้าวก่ายกัน จนวุ่นวายสับสน เกิดความเข้าใจผิดถึงขนาดทำให้อีกหลายคน ไม่กล้าทำความดีเพราะเห็นว่าเป็นการเพิ่มกิเลสไปเสียซึ่งไม่ถูก ตองอย่างยิ่ง ปุถุชนนั้นจะทำอะไรก็จะต้องมีความอยากหรือ

ความปรารถนาต้องการนำให้ทำ ถ้าเป็นการอยากหรือ  
ปรารถนาต้องการทำในสิ่งที่ดีงามเป็นบุญเป็นกุศลก็เป็นสิ่งไม่  
ผิด แต่เป็นสิ่งถูกต้อง ควรปฏิบัติและส่งเสริม

ผู้ที่สามารถควบคุมความอยากของตนให้อยู่ในขอบเขตที่ดี  
งาม ที่จะนำไปสู่การทำคุณงามความดี และ บุญกุศลได้  
ดังกล่าว นับว่าเป็นผู้ที่สามารถเอาชนะกิเลสได้อย่างมาก  
แล้ว ถ้าส่งเสริมความอยากนี้ในขอบเขตที่ถูกต้องดีงามสืบต่อ  
ไปก็จะเป็นผู้ชนะที่ยิ่งใหญ่คนหนึ่ง คือชนะใจตนเอง เพราะ  
การชนะใจตนเองก็คือการชนะกิเลสในใจตนเองนั่นเอง อัน  
กิเลสนั้นก็เหมือนศัตรูอื่น ๆ ของเรา ถ้าเราเข้มแข็งกว่า มีกำลัง  
เหนือกว่า ปรารถนาให้แพ้ได้บ่อยครั้งเข้า ก็ยอมจะหวาดกลัวไม่กล้า  
สู้ต่อไป หลบหน้าหนี นี่เป็นจริง กิเลสใดโผล่หน้าให้เห็น ถ้าตั้งใจ  
ดีให้จริงจึงให้หลบหนีไป ถึงอาจจะโผล่หน้ามาใหม่ ถ้าตั้งใจดี  
ให้จริงจึงอีก ให้หลบหนีอีก ทำเช่นนี้อาจจะต้องหลายครั้งถ้า  
กิเลสนั้นมีกำลังแรงสู้ได้นาน แต่วันหนึ่งจะต้องแพ้ฝ่ายปราบคือ  
ใจของเราทุกคน ขอเพียงให้สู้อย่าถอย คนสู้ไม่ถอยโดยใช้สติ  
ปัญญาเต็มความสามารถจะไม่เป็นผู้แพ้แก่ศัตรูใดเลย.

## ตามใจตัวเราก็คือตามใจกิเลส

ผู้ที่ชอบตามใจตนเอง คือผู้ที่มักจะไม่มียุติธรรม หรือไม่ใช่เหตุผล ใจอยากจะทำอะไรจะทำอย่างไรก็ตามใจ ให้คิดให้พูดให้ทำไปโดยไม่พิจารณาตามเหตุผลว่าสมควรหรือไม่ เป็นความดีหรือเป็นความไม่ดี ถ้าใช้เหตุผลประกอบการพิจารณาให้รู้ให้เห็นว่าควรทำหรือไม่ควรทำ ควรพูดหรือไม่ควรพูด ควรคิดหรือไม่ควรคิด เหตุผลก็จะช่วยยับยั้งไม่ให้ตามใจตนเองเรื่อยไปโดยไม่รู้จักยั้งยั้ง รู้ความควรไม่ควร

ตั้งแต่เกิดมาจนถึงวันนี้ ต่างก็ได้ตามใจตัวเองกันมามากพอสมควรแล้ว ถึงเวลาที่ควรจะต้องเลิกการตามใจตัวเองเสียที่จะดีกว่า เพราะการตามใจตัวก็คือการตามใจกิเลสนั่นเอง ไม่ใช่อะไรอื่นเลย กิเลสเหล่านั้นแหละที่บงการให้คิดให้พูดให้ทำอะไรต่าง ๆ ที่ไม่น่าคิดไม่น่าพูดไม่น่าทำ เมื่อจะตามใจตัวเองก็ขอให้นึกถึงความจริงว่า ไม่ใช่เป็นการตามใจตัวเราอย่างที่เราเข้าใจกันหรอก แต่เป็นการตามใจกิเลสทั้งนั้น

กิเลสเป็นของดีหรือ เมื่อตั้งปัญหานี้ทุกคนก็น่าจะตอบปฏิเสธอย่างจริงจัง มีใครเล่าที่ไม่เชื่อว่ากิเลสเป็นสิ่งไม่ดีอย่างยิ่ง เป็นที่รังเกียจอย่างยิ่ง ปัญหาต่อไปก็คือว่า กิเลสเป็นที่รัก

ที่ปรารถนาของเราหรือ คำตอบก็จัดเป็นคำตอบปฏิเสธอีกเช่นกันอย่างแน่นอน ไม่มีผู้ใดเห็นกิเลสเป็นของดี เป็นที่รักที่ปรารถนา

เมื่อจะตามใจตัวเองในเรื่องใดก็ตาม อย่าลืมคำนึงถึงปัญหาและคำตอบดังกล่าว แล้วจะไม่ตามใจตัวเองง่ายดายไปเสียทุกอย่าง กิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เอาใจกิเลสมากเพียงใด กิเลสก็จะมีกำลังเหนื่อใจมากเพียงนั้น จักทำให้ใจเศร้าหมองมากเพียงนั้นด้วยมลทินโทษของกิเลส

ตามใจตัวคือตามใจกิเลส เป็นการเลี้ยงกิเลสให้ใหญ่โต สมบูรณ์บริบูรณ์ยิ่งขึ้น ผิดจุดประสงค์ของผู้มีปัญญาทั้งหลายที่มุ่งจะทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไป ได้พันทุกข์ เสวยสุขอันเกิดแต่ความไม่เกิด ดังนั้นจึงต้องพยายามเลิกการตามใจตัวเองให้ได้

การตามใจตัวเองเปรียบเหมือนตามใจเด็กที่เลี้ยงไว้ เด็กจะดีจะชนจะชนะอำนาจไปในทางไม่ดีไม่งามเพราะความที่ถูกตามใจจนเคยตัว ทุกคนคงเคยได้พบได้เห็นเด็กที่ถูกตามใจจนเคยตัว เสียนิสัย มาบ้างแล้ว ไม่มากก็น้อย และทุกคนคงเคยออกปากตำหนิว่าถูกตามใจเสียจนเคยตัว ไม่สวยงามน่ารัก ตัวเราเองของทุกคนก็เช่นกัน ได้รับการตามใจมากเพียงไรก็จะไม่น่าดูไม่น่าชื่นชอบมากเพียงนั้น ฟิงระวังและไตร่ตรองดูเหตุผลให้ประจักษ์ จะได้เลิกตามใจตัวเองเสียที

การทำไม่ดีทั้งนั้นเกิดขึ้นเพราะผู้ทำตามใจตัวเองมากเกินไป ไม่คำนึงถึงความเหมาะสมความควร ควรถึงเวลาเลิกตามใจตัว

เองเสียที ควรแก้ไขหักห้ามตัวเองให้เต็มทีเสียที นี่ก็เสียว่าเพื่อ  
ความดีของตัวเอง เช่นผู้ใหญ่คอยดูแลห้ามเด็กไม่ให้ซุกซนเพราะ  
กลัวจะพลัดหกล้ม ดูว่าเขี่ยนตีเมื่อเด็กดื้อทำสิ่งที่ห้ามแล้ว ทั้งนี้ก็  
เพราะผู้ใหญ่เห็นอันตรายที่จะเกิดแก่เด็ก จึงไม่ตามใจ การห้าม  
ใจตัวเอง ก็มีนัยเช่นเดียวกันดังนี้.

## อย่าอยาก

ใจมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดทั้งปวง ผู้มีปัญญาจึงตามรักษาใจยิ่งกว่ารักษาสิ่งอื่น รักษาใจให้เยือกเย็นเป็นสุขสงบจากความร้อนด้วยความโลภโกรธหลงได้เพียงไร นั่นแหละเป็นการได้ประโยชน์มากเพียงนั้น ทรัพย์สินเงินทองมากมายแม้ได้มาโดยไม่มีความสุขใจย่อมไม่มีความหมาย ย่อมเปรียบไม่ได้กับการได้มาซึ่งความสงบสบายใจแม้จะมีเพียงเงินทองพอดำรงชีวิตอยู่ไม่มากมายล้นเหลือ

ลาภยศสรรเสริญไม่ใช่ความสุข แม้พิจารณาให้ดีจะเห็นความจริง ความสุขไม่อยู่ที่การได้มาซึ่งลาภยศสรรเสริญ ความยินดีที่ได้ลาภได้ยศนั้นไม่ใช่ความสุข เป็นความวุ่นวายใจมากกว่า ความสุขต้องเป็นความเย็นความสงบซึ่งไม่เกิดจากการได้มาซึ่งลาภยศสรรเสริญอย่างแน่นอน ความสงบเย็นเป็นความจำเป็นที่จะทำให้เกิดความสุข ขอให้คำนึงถึงความจริงนี้ แล้วพยายามสร้างความสงบเย็นให้เกิดขึ้นให้ได้ จึงจะได้พบความสุขที่แท้จริง ความตื่นตันยินดีเมื่อได้ลาภได้ยศไม่ใช่ความสุข ทำความเข้าใจเสียให้ถูกต้อง เพื่อจะได้พยายามสร้างความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้น

ความอยากทั้งหลาย มีความอยากมีอยากเป็นอยากไม่มีไม่  
เป็น ทางศาสนาเรียกว่าตัณหา เป็นความดิ้นรนทะยาน  
อยาก ใจของปุถุชนคนสามัญทุกคนย่อมมีตัณหาความดิ้นรน  
ทะยานอยากอยู่ด้วยกันทุกคน มากบ้างน้อยบ้าง อยากมีก็เช่น  
อยากมีเงินมีทองมีของอย่างนั้นอย่างนี้หรืออยากมีลูกหลานภรรยา  
สามีที่ถูกต้อง อยากเป็นก็เช่นอยากเป็นใหญ่เป็นโตเป็นนั่นเป็นนี่  
ที่ตนรู้สึกว่าเป็นความสำคัญน่าเป็น อยากไม่มีก็เช่นอยากไม่  
มีความจนอยากไม่มีความทุกข์อยากไม่มีพี่น้องลูกหลานภรรยา  
สามีที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง อยากไม่เป็นก็เช่นอยากไม่เป็นคนจนอยากไม่  
เป็นลูกน้องอยากไม่เจ็บป่วยอยากไม่อย่างนั้นอย่างนี้ที่ตนรู้  
สึกว่าไม่น่าเป็นไม่เป็นที่ชอบใจ

ความอยากมีต่าง ๆ กันดังกล่าว และก็เป็นที่ปุถุชนหรือ  
สามัญชนหนีไม่พ้น ต้องมีอยู่ด้วยกันทุกคน เพียงแต่บางคนมีน้อย  
บางคนมีมาก เมื่อรู้จักหน้าค่าตาของตัณหาแล้ว รู้แล้วเข้าใจแล้ว  
ว่าตัณหาคืออะไร ก็ให้มีสติทำใจ รักษาใจอย่าให้ตกอยู่ใต้อำนาจ  
ของตัณหา เมื่อรู้จักหน้าตาตัณหา รู้ว่าตัณหาเป็นความไม่ดี ก็  
ให้พยายามกำจัดออกไปเสียให้พ้นจากใจ อย่าอยากมีอย่าอยาก  
เป็นอย่าอยากไม่มีอย่าอยากไม่เป็น ไม่ว่าจะอะไรทั้งนั้นดังยกตัว  
อย่างแล้วข้างต้น พยายามทำสติรู้ตัวให้ทันเวลาที่สที่สุดเท่าที่จะทำ  
ได้ ตัณหาเกิดขึ้นในรูปใดดังกล่าวให้หยุดเสียให้ได้ ไล่ออกไปให้  
พ้นใจให้ได้ นั่นก็คือเมื่อเกิดอยากมีอยากเป็นขึ้นมาก็ให้เลิกอยาก  
เสีย ให้เหตุผลกับตนเองตามความเป็นจริงว่าถึงอยากหรือไม่อยาก  
เมื่อจะมีจะเป็นก็จะต้องมีต้องเป็น ให้แก้ไขสภาพที่ต้องมีต้องเป็น

ถ้าปรากฏว่าไม่ดีไม่ควร แก้ไปด้วยเหตุผลเพื่อให้เกิดผลดี แก้ด้วยใจที่ไม่ต้องอยาก นั่นแหละจึงจะถูกต้อง เรียกว่าทำอย่างไรไม่วุ่นด้วยกิเลสตัณหา จักได้ผลดีกว่าอยากมืออยากเป็นอยากไม่มีอยากไม่เป็น เป็นการทำลายตัณหาต้นเหตุแห่งความทุกข์ตัวสำคัญ

เมื่อต้องการพ้นจากความทุกข์ที่ต้องได้รับกันอยู่มากมาย อย่างน่ากลัวยิ่งนัก ก็ขอให้พยายามเลิกอยากมืออยากเป็นอยากไม่มีอยากไม่เป็นเสีย พยายามอย่าให้ความรู้สึกอยากนั้นดำรงอยู่ยั่งยืนในใจ เมื่อเกิดขึ้นตามธรรมดาของผู้เป็นปุถุชนคนสามัญก็ให้มีสติปิดความอยากนั้นเสีย ความสำเร็จผลทั้งปวงไม่ได้เกิดจากความอยาก แต่เกิดจากการพยายามให้เป็นไปอย่างเหมาะสมสมควร.

## เตรียมเสียบึงให้พร้อมสำหรับภพชาติหน้า

พระพุทธรูปองค์ทรงสอนไว้อย่างหนึ่งที่เป็นคุณอย่างยิ่งแก่ผู้ปฏิบัติ คือทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ให้อาลัยอดีต ไม่ให้เพื่อฝันถึงอนาคต ทั้งสามประการนี้ไม่ได้หมายถึงที่เป็นโทษ แต่หมายถึงที่เป็นคุณประโยชน์เท่านั้น

ที่ว่าไม่ให้อาลัยถึงอดีตก็มีความหมายตรงตัว คืออะไรที่เกิดขึ้นแล้ว ผ่านไปแล้ว แม้เป็นความสุข ความชื่นชอบยินดี ก็อย่าไปผูกใจอาลัยถึง อยากให้กลับมาดำรงอยู่ต่อไป ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เมื่อเป็นไปไม่ได้ แม้ไปอาลัยอาวรณ์ปรารภนาให้เป็นไปให้ได้ ก็ย่อมจะต้องได้รับความทุกข์เพราะความไม่สมหวัง ถ้าเป็นความทุกข์ความไม่ชื่นชอบยินดีพอใจ ก็อย่าไปผูกใจอาวรณ์ถึง แต่จงปล่อยเสีย การนำใจไปผูกไว้กับเรื่องราวที่เป็นทุกข์เป็นความเศร้าหมอง ย่อมทำให้ต้องเป็นทุกข์ เดือดร้อนไม่สิ้นสุด ความทุกข์ร้อนควรจะหมดสิ้นไปพร้อมกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว ผู้มีปัญญาพึงปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เมื่อคิดถึงอดีตให้หยุดเสีย ให้พยายามลืมอดีตเสีย จะได้พ้นจากทุกข์โทษของอดีต อย่างไรก็ตาม ที่ให้วางอดีตเสียนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้ลืมอะไร ๆ ทั้งหมดที่เกิดแล้ว ความลืมกับความปล่อยวางไม่เหมือน

กัน พระพุทธองค์ไม่ทรงสอนให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ทรงสอนให้มีสติจำที่ควรจำ คือจำสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ ที่ไม่เป็นกิเลส แต่ทรงสอนให้ลืมสิ่งที่เป็นกิเลส ที่ก่อให้เกิดกิเลสโทษทุกข์ทุกอย่าง ไม่มียกเว้นว่าให้อาลัยอดีตเรื่องนี้เพราะมีความสำคัญเป็นพิเศษ อดีตที่เป็นทุกข์เป็นกิเลสทุกอย่างต้องลืมให้หมด ปล่อยให้หมด วางให้หมด

อนาคตก็ไม่ให้พ้อฝันถึง คือไม่ให้คาดคะเนว่าอนาคตจะได้ลาภได้ยศอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะการคาดคะเนล่วงหน้าเช่นนั้นทำใจฟุ้งซ่านไม่สงบสุขในปัจจุบันด้วย และในอนาคตถ้าไม่เป็นไปตามคาดคิดก็จะเสียใจเพราะผิดหวัง สู้อยู่อย่างไม่คาดคิดถึงอนาคตอย่างมีกิเลสจะเป็นสุขสงบกว่า อยู่กับปัจจุบันได้มากเพียงไรก็จะมีความสุขได้มากเพียงนั้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าการทำงานอะไรไม่ต้องตระเตรียมเพื่ออนาคต

การเตรียมอนาคตที่สำคัญมากอย่างหนึ่งก็คือการเตรียมอนาคตในภพชาติเบื้องหน้า ทุกคนจะมีชีวิตอยู่ในชาตินี้อย่างมากก็ประมาณร้อยชวบปีเท่านั้น จะทุกข์จะสุขในภพชาตินี้ก็จะชั่วระยะเวลาที่ไม่นานเท่าไร โดยเฉพาะผู้ผ่านพ้นวัยเด็กมาศึกษาธรรมอยู่แล้วในขณะนี้ย่อมมีเวลาในภพชาตินี้ก็ไม่นานเลย ได้ความมั่งมีศรีสุขลาภยศสรรเสริญในภพชาตินี้สักเพียงไร ก็ไม่อาจรักษาไว้ได้นานแต่ภพชาติในอนาคตนั้นนานนักหนา นับปีนับชาติไม่ได้ จึงควรเตรียมภพชาติในอนาคตมากกว่า ที่ท่านเรียกว่าเตรียมสะเบียงเดินทางไว้สำหรับภพชาติข้างหน้าคือเตรียมบุญกุศลไว้ให้พร้อม ให้เพียงพอแก่ทางที่ไกล

แสนไกลจนประมาณไม่ได้ บุญกุศลที่จะเป็นเสบียงเดินทางนั้น ต้องประกอบด้วยทาน ศีล ภาวนา การทำจิตทำให้ผ่องแผ้วบริสุทธิ์จากโลภ โกรธ หลง จำเป็นที่สุด สำคัญที่สุด และก็มีโอกาสจะทำได้มากที่สุด เพราะไม่ต้องประกอบด้วยอะไรอื่นเลย ใจมีอยู่กับตัวเราเองแล้ว กิเลสก็อยู่กับใจนั้นเอง ถอดถอนออกเสียให้เสมอ ทุกเวลานาที ทุกอิริยาบถ ย่อมได้รับผลเป็นเสบียงที่พึงปรารถนาของนักเดินทางที่สุด.

## จงควบคุมกิเลสของตนเอง

นอกจากพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกผู้หมดกิเลสสิ้นเชิงแล้ว ทุกคนไม่ว่าใครผู้ดีคนมีคณจนเด็กผู้ใหญ่ผู้ชายผู้หญิงต่างมีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น เพราะความคิดพาไป ความคิดที่ประกอบด้วยกิเลสนี้แหละพาไป พระพุทธเจ้าแลพระอรหันตสาวกท่านมีความคิดที่ไม่ประกอบด้วยกิเลส ท่านจึงไม่มีความทุกข์เช่นผู้มีกิเลสทั้งหลาย ที่พูดมาตลอดว่าให้ดูความคิดนั้นก็หมายถึงให้ควบคุมความคิดอย่าให้ประกอบด้วยกิเลส อย่าให้ตกเป็นทาสของกิเลสกิเลสนั้นถ้าไม่ยอมเป็นทาส แต่ตั้งตัวเป็นนายกิเลส กิเลสก็จะไม่อยู่ด้วย จะหนีไป เพราะกิเลสเคยเสียแล้วกับการเป็นนายอยู่กับใคร อยู่ในใจผู้ใดกิเลสก็ต้องเป็นใหญ่ ต้องเป็นนาย บังคับให้ผู้ตกอยู่ใต้อำนาจทำสิ่งต่าง ๆ ตามแต่จะอยากให้ทำ และก็ล้วนเป็นการทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งสิ้น กิเลสจะไม่บังคับให้ทาสของตนทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามเลย ทั้งยังจะคอยขัดขวางไม่ให้ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามเสียด้วยซ้ำไป กล่าวได้ว่ากิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองโดยแท้ พาไปให้เศร้าหมองโดยแท้ ไม่มีที่กิเลสจะพาไปให้มองใสได้เลย ดังนั้นผู้รังเกียจความเศร้าหมองไม่มองใสจึงต้องรังเกียจกิเลสด้วยจึงจะถูก

และกิเลสก็มีได้หมายถึงอะไรอื่น แต่หมายถึงราคะหรือโลภะ โทสะ และโมหะ นั่นเอง รังเกียจกิเลสเครื่องพาให้เศร้าหมอง ไม่ผ่องใสก็คือรังเกียจราคะหรือโลภะ โทสะ และโมหะ นั่นแหละ และก็ไม่ได้หมายความว่าให้ไปรังเกียจกิเลสของผู้อื่น กิเลสของตนไม่มองไม่เห็น ไม่รังเกียจ ไม่กวาดล้าง เช่นนั้นไม่ถูก รังเกียจกิเลสนั้นก็หมายถึงรังเกียจกิเลสในใจตัวเองนั่นแหละ เป็นสำคัญ กิเลสของผู้อื่นก็ให้เจ้าของรังเกียจของเขาเองกิเลสของใครใคร่ก็พึงรังเกียจขัดเกลาด้วยตนเอง จึงจะได้ผล กิเลสจึงจะลดน้อยถึงหมดสิ้นไปได้

ผู้ที่รังเกียจแต่กิเลสของผู้อื่น แล้วตั้งหน้าไปกำจัดขัดเกลากิเลสของผู้อื่น จะไม่ทำให้กิเลสของตนลดน้อยลงได้ มิหนำซ้ำจะเป็นการเพิ่มกิเลสของตนเองอีกด้วยซ้ำไป เพราะการเพ่งโทษผู้อื่นก็คือการเพิ่มโทษให้ตนเอง การเพ่งโทษตนเองแก้ไขที่ตนเอง ที่ใจตนเอง นั่นแหละจึงจะได้ผล แก้กิเลสตัวไหนในใจตนกิเลสตัวนั้นก็จะลดน้อย และถ้ายังตั้งใจแก้ไขไปด้วยสติปัญญา สักวันหนึ่งก็จะได้พบความสุขอันเกิดจากความลดน้อยของกิเลสเครื่องเศร้าหมอง

ทุกวันนี้เครื่องแวดล้อมภายนอกเป็นความร้อนมากมาย อยู่พอสมควร แต่ถึงกระนั้นความผ่องใสไกลจากกิเลสในใจก็ยังมีอิทธิพลยิ่งใหญ่ อาจยังให้ผู้มีความผ่องใสนั้นพ้นจากความร้อนของเครื่องแวดล้อมภายนอกได้ เรียกว่าจะมีการบรรเทาพันกันที่ไหน ข้าวของจะแพงเพียงไร ตนเองจะลำบากยากจนขนาดไหน ความผ่องใสในใจแม้เพียงพอสมควร ก็จะสามารถทำให้

มีความสุขได้พอสมควรในท่ามกลางความทุกข์ความร้อนของ  
เครื่องแวดล้อมทั้งหลายในโลกปัจจุบัน

ผู้ที่วุ่นวายเร่าร้อนกับสถานะของอะไร ๆ หลายอย่างใน  
ปัจจุบัน แม้หันมาลองดูความคิดความร้อนในใจตนแล้วหันเหความ  
คิดที่เป็นเหตุแห่งความร้อนไปสู่ความเย็นเสีย ก็จะพ้นจากความ  
เร่าร้อนวุ่นวายได้ ถ้าปล่อยใจให้คิดวนอยู่แต่ว่า เราจน ของ  
แพง เขาทำให้ของราคาสูง ที่คนอื่นทำไมไม่ลำบากเหมือน  
เรา เราทำดีทำไมจึงไม่ได้ดี อะไรทำนองนี้ ก็จะวนเวียนอยู่แต่ใน  
ทะเลแห่งความร้อน ถ้าเปลี่ยนความคิดเสียไปสู่ความเย็น เช่นคิด  
ถึงพระเมตตาของพระพุทธเจ้าที่มากมายจนทำให้ช้างเฒ่ามันสยบ  
ลงเบื้องพระยุคลบาท แล้วคิดถึงเมตตาของเราเองว่าแม้เพียงจะ  
ทำไม่ให้งูสกกตัวกัดก็ยังไม่สำเร็จ คิดแล้วก็พยายามมีมานะอบรม  
เมตตาดูในขณะนั้น ความเย็นก็จะเกิดได้แทนที่ความร้อน.

## จิตใจต้องการธรรม

สันดานของคนเรานั้นต้องการผลสำเร็จ แต่ไม่ยอมทำเหตุให้เหน้อยยาก เช่นอยากถูกล้อตเตอร์รี่ จนถึงขโมยเขาเป็นต้น ตัณหาในผลสำเร็จนี้เองเป็นเหตุให้คนลักขโมยเขา โกงเขา แม้การอยากถูกล้อตเตอร์รี่กล่าวได้ว่าเป็นนิสัยขโมยอย่างหนึ่งเหมือนกัน เพราะฉะนั้นต้องควบคุมตัณหาให้ผลสำเร็จนี้ อย่าไปตามใจ ตัณหา แต่ว่าส่งเสริมตัณหา นั้นให้ไปอยากในการประกอบเหตุ ซึ่งจะทำให้ได้ผลเช่นนั้น ในทางที่ชอบ นี้แหละเป็นหลักของพระพุทธศาสนา และเพื่อให้สามารถควบคุมตัณหาอันนี้ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนหลักธรรมอีกข้อหนึ่ง คือสันโดษ มีคนเป็นอันมากเข้าใจผิดกันไปว่าสันโดษเป็นเหตุให้คนขาดความกระตือรือร้น เป็นเครื่องฉุดรั้งความเจริญ ฉะนั้นจึงขอให้เข้าใจให้ถูกต้องว่าสันโดษนั้นท่านสอนให้ใช้ในผลที่ได้ คือให้ยินดีพอใจในผลที่ได้มา แต่ว่าการประกอบเหตุ นั้นท่านมิได้สอนให้ใช้สันโดษ ท่านสอนให้ใช้วิริยะความพากเพียรพยายาม คนเราส่วนมากขาดสันโดษ คือความพอใจในผลที่ได้ แต่มักจะไปสันโดษในเหตุ คือไม่ยอมทำเหตุ แต่ครั้นถึงผลแล้วไม่สันโดษในผลของตน จึงทำให้เกิดการลักขโมยกัน คดโกงกัน หรือเกิดการแสวงหาในทางที่ผิด ดังจะยกตัวอย่างให้เห็น เช่นผู้ทำราชการก็พอใจใน

เงินเดือน แต่ว่าในการทำงานนั้นท่านก็ต้องใช้วิริยะอุตสาหะเพื่อจะทำงานการให้ดีขึ้น ๆ ขึ้น ไม่ใช่ว่าได้เงินเดือนมาแล้วไม่ต้องทำอะไร นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่เฉย ๆ หรือว่าคนกวาดถนนก็พอใจในเงินเดือนที่ตนได้รับ แต่ก็พากเพียรพยายามทำงานให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อจะได้รับพิจารณาความดีความชอบเลื่อนเงินเดือนขึ้นไปอีก มิใช่ว่าเป็นคนกวาดถนนแต่อยากได้เงินเดือนเท่าผู้ว่าราชการจังหวัด พอถึงการทำงานกลับไม่เอาเรื่อง กวาดครึ่งวันนอนครึ่งวัน หรือกวาดสองวันนอนสามวัน แล้วก็อยากให้ได้เงินเดือนมาก ๆ เช่นนี้ไม่ถูก เพราะฉะนั้นจึงขอให้เข้าใจว่า การปฏิบัติเหตุ นั้น พระพุทธศาสนาสอนให้ใช้วิริยะคือความเพียร แต่ว่าเมื่อบรรลุถึงผลก็ให้ยินดีในผลที่ตนได้ และจะให้ได้ผลมากขึ้นก็ให้ปฏิบัติเหตุให้ดีขึ้น ในการประกอบเหตุให้ดีขึ้นนั้นก็ต้องทำความเข้าใจหลักที่เป็นมูลฐาน 2 ประการดังต่อไปนี้ด้วย คือ “การทำดี” และ “สิ่งที่ดี”

การทำความดีนั้นต้องเข้าใจว่าต้องการอะไร การกระทำเพื่อให้บรรลุถึงผลอันนั้นโดยชอบ เรียกว่าเป็นการทำดี เช่นเมื่อต้องการความร่ำรวยก็จะประกอบอาชีพเพียงการกวาดถนนเท่านั้นไม่ได้ ต้องใช้กำลังกายกำลังทรัพย์ กำลังปัญญา ประกอบเหตุแห่งความร่ำรวยด้วย จึงจะได้ผลเป็นความร่ำรวย อีกประการหนึ่ง สิ่งที่เราเรียกว่าดีนั้น ก็เป็นเรื่องที่จะต้องใช้อปัญญาพิจารณา กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็สุดแล้วแต่ความต้องการ สุดแต่ประโยชน์ที่จะพึงได้ เช่นในลาสิกขาอาหาร อาหารที่จะบริโภคนั้นแหละ

เป็นของดีเป็นประโยชน์ที่เราต้องการหรือว่าสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกให้ให้เกิดความสุขตามที่ต้องการจริง ๆ นั้นแหละเป็นของดี สรุปลงแล้วก็คือปัจจัยเครื่องอาศัยอันได้แก่อาหารสำหรับบริโภค ผ้านุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค นี่แหละเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ ส่วนของอื่น ๆ เป็นเพียงเครื่องประกอบเท่านั้น

แต่สำหรับจิตใจนั้น ความดีหรือสิ่งที่ต้องการคือธรรม ฉะนั้นธรรมจึงเป็นความดีของจิตใจ ดังที่พระพุทธศาสนาสอนไว้ เป็นต้นว่าความมีเมตตา กรุณาต่อกัน รู้จักสันโดษในผล มีวิริยะอุตสาหะในเหตุ ตลอดจนถึงปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนา เหล่านี้เป็นการนำธรรมเข้ามาสู่จิตใจ กล่อมเกล่าจิตใจให้ประณีตขึ้น สงบขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าบรรพบุรุษของเราทั้งหลายที่ได้ช่วยกันสร้างบ้านเมืองมานั้นก็สร้างด้วยอาศัยธรรม คือ เมตตา กรุณา วิริยะ อุตสาหะ จนเกิดผลดีต่าง ๆ มีใช้อาศัย ธรรม แม้ปัจจุบัน ทั้งผู้ปกครองและผู้อยู่ในปกครองก็ต้องใช้ธรรม คือเมตตา กรุณา วิริยะ สันโดษ ตลอดจนคุณธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา ความสุขความเจริญต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น ขอให้ได้สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อจักได้บังเกิดความสุขความเจริญแก่ตนและส่วนรวม.

## ความโกรธทำให้เกิดความร้อน

ความสิ้นโลก สิ้นโกรธ สิ้นหลง นั้นแม้เราจะยังไม่บรรลุถึง แต่ถ้าใช้ปัญญาพิจารณากีย่อมจะเห็นว่าถ้าบรรลุถึงเมื่อใด ย่อมจักมีความสุขสูงสุดเมื่อนั้น ทั้งนี้ก็โดยใช้ปัญญาคิดเปรียบเทียบให้แยบคาย ก็ให้มีใจตนเองนี้แหละเป็นจุดสำคัญ พิจารณาให้เห็นจากใจตนเองนี้แหละ ดูให้รู้ว่าเวลาเกิดความโลภ ความโกรธ หรือความหลงก็ตาม ใจมีความสุขหรือว่ามีความสุขทุกข์ ดูให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเกิด แล้วก็จะต้องยอมรับว่าเป็นทุกข์ มิได้เป็นสุขเลยความโลภเกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ ร้อนรนอยู่ด้วยความปรารถนาต้องการที่จะได้จะมีสิ่งทั้งหลายอันตนยังมิได้มีอยู่ ตัวอย่างเมื่อเห็นใครเขามีของสวยของงาม เกิดความโลภอยากจะทำมาเป็นของของตนบ้าง ความร้อนที่จะไม่เกิดขึ้นย่อมไม่ได้ความร้อนย่อมเกิดขึ้นในใจที่โลภแสวงหาอย่างแน่นอน มากน้อยตามความปรารถนาต้องการรุนแรงเพียงไหน โลกมากก็ร้อนมาก ทุกข์มาก เพราะต้องทุ่มเทกำลังกายกำลังใจมากเพื่อจะให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะสนองความปรารถนาต้องการคือความโลภของตน

ความโกรธก็เช่นกัน เกิดขึ้นเมื่อใดให้ความร้อนเมื่อนั้น

โกรธมากร้อนมาก โกรธน้อยร้อนน้อย ลงว่าความโกรธเกิดขึ้น แล้วความปรกติแห่งจิตใจย่อมมีอยู่ไม่ได้ จิตใจต้องวูบวาบหวั่นไหวไปตามอำนาจแห่งความโกรธถึงแม้บางที่จะสามารถควบคุมความโกรธไว้ไม่ให้ปรากฏออกมาภายนอกได้ แต่เมื่อปรากฏอยู่ในใจก็ต้องให้ความร้อนแก่ใจอย่างไม่ต้องสงสัย ถ้าสามารถควบคุมใจไม่ให้มีความโกรธเท่านั้นจึงจะสามารถทำให้ความร้อนอันเกิดจากความโกรธไม่เกิดได้ แต่ถ้าแสดงความโกรธแต่เพียงภายนอก คือเพียงทางกายวาจา โดยที่ไม่มีความโกรธปรากฏอยู่ในใจ ความร้อนก็จักไม่เกิดขึ้น ความทุกข์ก็จักไม่เกิดขึ้น อาจพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง เช่นเวลาไม่โกรธ แต่แสรังทำท่าทำทางขู่เด็ก เพื่อให้เด็กตกใจกลัวสนุก ๆ หรือให้กลัวจริง ๆ ก็ตาม ใจจะไม่ร้อน ไม่เกิดทุกข์ ในทางตรงกันข้ามเวลาโกรธใครขึ้นมา แต่แสดงออกไม่ได้ อาจจะรู้ว่าเป็นการไม่สมควร หรือกลัวอำนาจอะไรสักอย่างหนึ่งก็ตามต้องแสดงออกอย่างสุภาพราบเรียบ พุดจากที่ไพเราะเรียบร้อย กิริยาท่าทางก็สงบเยือกเย็น ขณะที่ใจพลุ่งพล่านด้วยความโกรธ เวลาเช่นนั้นเป็นเวลาที่เป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่ภายในใจอย่างแน่นอน ต่อให้หน้าจะยิ้มแย้มแจ่มชื่นหรือจะกำลังหัวเราะเบิกบานก็ตาม แต่เมื่อใจมีความโกรธพลุ่งพล่านอยู่แล้ว ต้องหนีความร้อนไม่พ้น การแสดงออกภายนอกช่วยให้ความร้อนหมดสิ้นไปไม่ได้

อย่างไรก็ตาม หากการแสดงออกภายนอกเป็นการสะกดกลั้นเพื่อให้ความโกรธในใจลดน้อยถึงดับลง โดยที่เจ้าตัวเองรู้จุดมุ่งหมายแห่งการแสดงออกอย่างเยือกเย็นของตนเองดี เช่นนี้ก็

ยอมให้ผลดีได้ คือยอมทำให้ความโกรธลดลงได้เร็ว ดับลงได้เร็ว ไม่เพิ่มความรุนแรงเหมือนเมื่อปล่อยให้การแสดงออกทางกายวาจารุนแรงไปพร้อมกับที่ความโกรธความแรงแเกิดขึ้นในใจ เมื่อใดความโกรธลดลงความร้อนก็จะลดลงเมื่อนั้น ความสุขยอมเกิดขึ้นแทนที่ มีความโกรธน้อยเพียงไร ความร้อนก็น้อยเพียงนั้น ความโกรธมีอยู่มากเพียงไร ความร้อนก็จักมีอยู่มากเพียงนั้น

สิ้นโลก สิ้นโกรธ แม้ยังไม่เด็ดขาดสิ้นเชิง ก็จะได้พบความสุขเป็นอันมากได้แล้ว.

## ทุกข์เพราะคิด

ใจของปุถุชนคือผู้ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานทุกคนย่อมมีกิเลสความเศร้าหมอง มากบ้างน้อยบ้าง กิเลสคือความโลภ โกรธหลง เครื่องทำความเศร้าหมองนี้แหละเป็นเหตุทำความเศร้าหมองให้เกิดแก่ใจ ที่ว่าให้ดูที่ใจตนเองและแก้ความทุกข์ที่ใจตนเอง ก็คือให้แก่กิเลสที่ใจตนเองนั้นแหละ ถ้ากิเลสคือโลภ โกรธ หลงมีมากความคิดในใจตนก็จะเป็เหตุให้เป็นทุกข์มาก ถ้ากิเลสคือโลภ โกรธ หลงมีน้อย ความคิดในใจตนก็จะเป็เหตุให้เป็นทุกข์น้อย ท่านผู้ปราศจากกิเลสแล้ว ท่านจึงมีความคิดที่ไม่เป็นเหตุให้เป็นทุกข์เลย

นี่แสดงให้เห็นว่า ไม่ใช่ไม่ให้คิด ทุกคนยังต้องคิด พระพุทธองค์ก็ยังทรงคิด พระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านก็ยังคิด แต่ความคิดของท่านมิได้เป็นเหตุแห่งความทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะความคิดของท่านปราศจากกิเลสเจือปน

ขออย่าได้ลืมว่า ก่อนแต่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระอรหันตเจ้า กิเลสก็มีอยู่ในพระหฤทัยและในใจของทุกพระองค์ทุกท่าน เช่นเดียวกับปุถุชนทั้งหลายคือเราท่านทั้งหลายนั่นเองแต่เพราะพระพุทธองค์ทรงใช้พระปัญญาอุตสาหะพาก

เพียรขัดกิเลสในพระหฤทัย และพระอรหันตสาวกท่านก็ใช้ปัญญา  
อุตสาหะพากเพียรขัดเกลากิเลสในใจ ให้ค่อยลดน้อยลง  
จนกระทั่งถึงหมดสิ้นไปอย่างสิ้นเชิง จึงทรงเป็นและเป็นผู้พ้นทุกข์  
อย่างสิ้นเชิง ไม่มีประเดี้ยวสุขประเดี้ยวทุกข์เช่นพวกเราซึ่งยัง  
เป็นปุถุชนทั้งหลาย

ตัวอย่างของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก เป็นจรร  
ซึ่งชี้ชัดว่าปุถุชนเป็นอรหันต์ได้ เพราะอรหันต์ก็เกิดจากปุถุชนนั้น  
เอง นี่มิได้หมายความว่าให้มุ้งมันจะเป็นพระอรหันต์กัน แต่หมาย  
ความว่าผู้มีความทุกข์ทั้งหลายทุกคน สามารถจะทำความทุกข์  
ของตนให้ลดน้อยจนถึงหมดสิ้นไปได้ ไม่ใช่ไม่ได้ ขอเพียงแต่  
ให้พยายามใช้ปัญญาใช้เหตุผลที่ถูกต้องที่ควร มีมานะพากเพียรขัด  
เกลากิจใจของตนให้ความคิดที่ไม่ชอบที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์  
หมดสิ้นไป

เมื่อใดความคิดไม่ชอบหมดสิ้นไปจากใจ ความทุกข์ความ  
เศร้าหมองหมดสิ้นไป มากน้อยเพียงใด ความคิดชอบก็จะเกิดขึ้น  
แทนที่ ความสุขความผ่องใสก็จะเกิดขึ้น เป็นใจที่มีความสุขความ  
แจ่มใสมากน้อยเพียงนั้น ถ้ายังทำความคิดผิดความคิดที่ไม่ชอบ  
ให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไปไม่ได้ ความคิดถูกความคิดชอบก็จะมีอยู่  
ไม่ได้ ต้องไล่ความคิดไม่ชอบออกจากใจเสียก่อน เพื่อทำความ  
คิดชอบให้เกิดขึ้นได้ เหมือนต้องการจะต้มน้ำให้เดือด ก็จำเป็นจะ  
ต้องใช้ความร้อนขับไล่ความเย็นไปให้หมดจากน้ำก่อน ต่อจาก  
นั้นจึงจะสามารถทำความร้อนให้เกิดขึ้นในน้ำนั้นได้ น้ำจึงจะ  
เดือดได้

ฉะนั้นจึงควรระวังความคิดของตนเองให้ดีที่สุด อย่าได้ว่าง  
เว้น จะนั่งนอนยืนเดินระวังไว้ ร้อนมาก ร้อนน้อย เพราะความ  
คิด ให้รู้ ให้ระงับยับยั้งในทันที อย่าได้ลั้งเลงสงสัยว่าความทุกข์  
ร้อนที่เกิดขึ้นในใจตนนั้นมีทางจะเกิดเพราะผู้อื่น เพราะเหตุ  
อื่น ทางเช่นนั้นไม่มีเลย ไม่มีอย่างเด็ดขาด จะมีก็เพราะหลงคิด  
กันไปเองอย่างไม่ใช่ปัญญาเท่านั้น

มีวิธีง่าย ๆ อยู่อีกวิธีหนึ่งที่จะพิสูจน์ยืนยันว่า เราเป็นทุกข์  
เพราะความคิดจริงหรือไม่ ก็คือให้นึกดูว่าเมื่อนอนหลับ แม้จะ  
หลับไปหลังจากได้รับฟังเสียงที่ไม่ถูกหูไม่ถูกใจมาแล้วอย่างมาก  
ก็ตาม ความทุกข์คือความโกรธความไม่ชอบใจมีอยู่หรือไม่  
ก็จะต้องยอมรับว่าไม่มี ที่ไม่มีก็เพราะขณะหลับเราไม่ได้คิด  
เมื่อไม่คิดด้วยกิเลสก็ไม่ทุกข์ ความจริงเป็นเช่นนั้น.

## ความสบายใจสำคัญที่สุด

คนเรานั้นความสบายใจสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด คนจนที่สบายใจก็สบายกว่าคนมั่งมีที่ไม่สบายใจ แม้กระทั่งคนเจ็บคนป่วยที่ใจสบายก็สบายกว่าคนสุขภาพดีที่ใจไม่สบาย เป็นความจริงเช่นนี้จริง ๆ ดูเผิน ๆ เหมือนไม่จริง คนส่วนมากคิดว่าเป็นคนมั่งมีสบายกว่าเป็นคนจนแน่ เป็นคนไม่เจ็บไม่ป่วยสบายกว่าคนเจ็บคนป่วยแน่ แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งจริง ๆ แล้วไม่เป็นเช่นนั้น ความสบายหรือไม่สบายที่แท้จริงอยู่ที่ใจดวงเดียว ไม่ได้อยู่ที่อื่น คนมั่งมีเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีที่มีปัญหาด้านอื่นและไม่สามารถทำให้สงบสบายยอมรับปัญหานั้นอย่างมีธรรมชาติได้ จะเป็นคนมีความสุขไปไม่ได้เป็นอันขาด ขณะที่คนยากคนจนแต่ยิ้มแย้มแจ่มใสมีความสุข คนมั่งมีแต่เดือดร้อนวุ่นวายด้วยความทุกข์มีอยู่ไม่น้อย ขณะที่คนเจ็บป่วยบางคนก็รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิต สามารถทำให้เป็นสุขสงบได้ นั่น คนที่มีสุขภาพทางกายเป็นปกติหลายคน ร้อนรนเหมือนคนเจ็บหนักใกล้จะตาย เช่นนี้มีมิใช่น้อย จึงควรพิจารณาให้เข้าใจ และเห็นจริง เพื่อจะได้ไม่นึกไปผิด ๆ ว่าเมื่อตนเป็นคนจนตนก็ต้องเป็นทุกข์ หรือคิดว่าเมื่อตนมีเงินทองแล้วจะต้องเป็นสุข สุขทุกข์ ไม่ได้อยู่ที่ไหนอื่น แต่อยู่ที่ใจเท่านั้น อยู่ที่ใจจริง ๆ

ทำใจให้เป็นสุข ทำใจให้สบาย ทำได้เมื่อไรเมื่อนั้นไม่มั่ง  
มีก็จะยิ่งกว่ามั่งมี มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่ก็จะเหมือนมีสุข  
ภาพพลาณามัยสมบุรณ์ยิ่งกว่าใครทั้งหลายเป็นอันมาก

ทำใจให้เป็นสุขไม่ใช่ง่าย แต่ก็ไม่ยากจนพันวิสัย ทุกคนที่  
เชื่อว่าตนสามารถทำตนให้มีใจเป็นสุขได้มีทางจะทำได้ด้วยกัน  
ทั้งนั้น ขอให้มันใจและปฏิบัติดำเนินไปในทางนั้นเถิด อะไรหรือ  
ที่ตนปรารถนาออกไปจากความสบายใจ ที่ว่าอยากมั่งมีเงินทองก็  
เพื่ออะไรเล่า เพื่อความสบายใจนั่นเอง ที่อยากเป็นใหญ่เป็นโตมี  
ยศฐานันบรรดาศักดิ์ก็เพื่ออะไรเล่า เพื่อความสบายใจนั่นเองที่  
อยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วยก็เพื่ออะไรเล่า ก็เพื่อความสบายใจนั่นเอง  
คิดให้ถี่เถิด ที่ทำอะไรต่อมีอะไรกันร้อยแปดพันประการก็ล้วน  
เพื่อความสบายใจของตนทั้งนั้น แต่ที่ไม่มีมีที่คนที่สบายใจก็เป็น  
เพราะไม่รู้จริงว่าความสบายใจเกิดจากอะไร จะได้มา  
อย่างไร

ความสบายใจไม่ได้เกิดจากลาภยศสรรเสริญสุขภายนอก  
ที่จริงคำที่ใช้ก็บ่งชัดอยู่แล้วว่าเกิดจากภายในคือใจ วัตถุทั้ง  
หลายภายนอกไม่อาจนำเข้าไปเป็นสมบัติภายในที่จะนำให้เกิด  
ความสบายใจได้อย่างแน่นอน ความสบายใจเป็นเรื่องของภายใน  
โดยแท้ สิ่งที่จะนำเข้าไปไว้ในใจได้ ไม่ใช่วัตถุสิ่งของ แต่เป็น  
ธรรมและกิเลสถ้านำธรรมเข้าไปไว้ในใจมากความสบายใจก็มี  
มาก ถ้านำกิเลสเข้าไปไว้มาก ความไม่สบายใจก็มีมาก

นำกิเลสคือโลกโกรธหลงออกเสียจากใจให้มากที่สุดเท่าที่  
จะมากได้ ความสบายก็จะมีมากเท่ากับการลดน้อยของกิเลสทั้ง

สามนั้น พยายามลดกิเลสเสียทุกอย่าง ซึ่งถ้าจะคิดว่าทำได้ยากก็เหมือนยาก ถ้าจะคิดว่าง่ายก็ง่ายจริง ๆ เรื่องของเราเอง ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น ถ้ารู้ถูกเชื่อถูกก็ยอมทำได้ อยากสงบสบายใจจริง ๆ จะทนทำสิ่งที่ก่อความทุกข์ความร้อนได้หรือไม่ขาดปัญญาจนเกินไปทุกคนต้องไม่ทำ เมื่อกิเลสเป็นความทุกข์ร้อนหรือเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ จะพยายามเลี้ยงดูรักษาให้เจริญงอกงามทำไม ไม่รู้หรือว่าโลกโกรธหลงเป็นทุกข์ น่าจะรู้ด้วยกันทุกคน เวลาโลกใจก็ร้อนรนกระวนกระวายที่จะแสวงหาให้ได้ เวลาโกรธก็ร้อนเวลาหลงก็ไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไรเลย ทำผิดทำถูก ดังนั้นจึงพยายามกำจัดสิ่งที่เป็นกิเลสให้เต็มความสามารถ จึงจะสมกับเป็นผู้มีปัญญา.

## มีรักย่อมมีทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสความจริงไว้ประการหนึ่งว่า “ผู้ใดมีรักผู้นั้นมีทุกข์” อาจมีเป็นอันมากที่ไม่เคยนำพระพุทธดำรัสตรัสเตือนนี้ไปพิจารณา จึงไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธดำรัสนี้ สำหรับผู้ที่นำไปพิจารณาบ่อยเห็นจริงแม้เพียงสมควรว่าที่ตรัสไว้เป็นความจริง ทุกคนได้รับความทุกข์เพราะมีความรักด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีปุถุชนใดเลยที่ไม่มีความรัก ดังนั้นจึงไม่มีปุถุชนคนใดเลยที่ไม่เป็นทุกข์เพราะความรัก

ความรักนั้นมีได้กว้างขวาง รักมนุษย์ รักสัตว์ รักวัตถุสิ่งของ จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะพ้นจากความรักโดยสิ้นเชิง นอกเสียจากจะเป็นผู้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้วเท่านั้น ปุถุชนทุกคนยังมีความรัก แม่พ่อพี่น้องลูกหลานมิตรสหายต่างเป็นที่รักของกันและกัน จึงต่างเป็นทุกข์ของกันและกัน ลองคิดดูจะเห็นจริงว่าถ้าไม่มีความรักแล้วจะไม่มีความทุกข์

นึกถึงความตายของใครสักคนหนึ่ง ขณะที่คนหนึ่งเศร้าโศกเสียใจแทบจะตายตาม อีกคนหนึ่งไม่ได้รู้สึกหวั่นไหวไปด้วยเลย นั่นเป็นเพราะอะไร ไม่ต้องคิดมากก็จะได้คำตอบที่เป็นความ

จริง เพราะผู้ตายเป็นที่รักของคนที่เคยรักเสียใจนั้น แต่ไม่ได้เป็นที่รักของผู้ไม่ได้รู้สึกรู้สมอะไรเลยกับการตายของเขา

แม้ไม่ใช่การตายของมนุษย์ เป็นเพียงการตายของสัตว์ดิรัจฉานเล็ก ๆ ก็เกิด ก็ยังมีเศร้าเสียใจ ถ้าเป็นเด็กบางคนก็ถึงกับร้องไห้ร้องห่ม ทำนองนี้มีปรากฏเสมอ ลูกหมาลูกแมวหรือลูกเปิดลูกไก่เล็ก ๆ ตายไปสักตัว เจ้าของซึ่งบางทีก็เป็นทารกเล็ก ๆ เหมือนกัน ร้องไห้เสียใจเป็นหนักหนา มีความทุกข์แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดก็เป็นเพราะความรักแท้ ๆ

เกี่ยวกับวัตถุสิ่งของก็เช่นเดียวกัน บางทีแก้วแตกสักใบก็เสียใจเสียายเป็นอันมากถ้าหากแก้วใบนั้นเป็นที่รัก ถ้าไม่เป็นที่รักแล้วแม้จะแตกจะหักจะหายก็ไม่รู้สึกเสียตาย ตัวอย่างก็เห็นง่าย ๆ คือเมื่อเป็นของของคนอื่นตนไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง แม้เมื่อเขาถูกโจรกรรมเป็นหมิ่นเป็นแสน ก็ไม่ทุกข์ร้อนไปด้วย ถ้าเป็นผู้มีเมตตา ก็เพียงเห็นใจผู้ต้องสูญเสียเท่านั้น ไม่ถึงกับเป็นทุกข์เป็นร้อนไปด้วย

แม้เห็นความทุกข์ที่เกิดจากความรักเช่นนี้แล้ว ก็เตรียมใจเตรียมสติ อย่าปล่อยใจให้ไปรักชอบผู้ใดสิ่งใดจนเกินไปเพราะจะเป็นเหตุให้เป็นทุกข์ หากยังหลีกเลี่ยงไม่พ้นความรักและความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ก็พยายามให้น้อยที่สุด และให้ค่อย ๆ น้อยลงทุกที จึงจะเป็นการฉลาด ใช้ปัญญาได้ถูกต้อง

ใช้ปัญญาเพื่อหลีกเลี่ยงพ้นความทุกข์จากความรักก็คือใช้ปัญญาเตือนใจตนเองไว้เสมอว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง

ทุกขัง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนคือไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการ ใช้ปัญญาเตือนตนเองไว้ให้เสมอ ทุกลมหายใจเข้าออกได้จะยิ่งดี พบอะไรเห็นอะไรก็ให้สติระลึกไว้ในทันทีว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของผู้ใด สติเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้พ้นความทุกข์จากความรักเท่านั้น แต่จะช่วยให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นความทุกข์อย่างยิ่งด้วย.

## การแก้ไขตนเอง

น่าจะทุกคนในโลกนี้ที่มีเวลาพูดว่าตนต้องอดทนเหลือเกิน อดทนต่อคนนั้นบ้าง อดทนต่อเรื่องนี้บ้าง ต่าง ๆ นานาบางทีขณะที่เจ้าตัวรู้สึกว่าจะต้องอดทนอย่างยิ่งนั้น คนอื่นโดยเฉพาะผู้เป็นเหตุให้คนอื่นต้องอดทน หากได้รู้สึกว่าเขาต้องอดทนเพราะตนไม่ เมื่อไม่รู้สึกก็พูดทำไปตามความต้องการของตนไม่มีการดัดแปลงแก้ไขเพื่อช่วยผ่อนคลายความเดือดร้อนของผู้อื่น ในกรณีนี้ ไม่มีวิธีใดที่ผู้ต้องอดทนจะทำดียิ่งไปกว่าแก้ที่ใจตนเอง ให้ไม่ต้องใช้ความอดทนรับรู้รับเห็นอะไร ๆ ที่ไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจเหล่านั้น

การจะแก้ไขตนเองในกรณีนี้ก็ควรเริ่มที่ยอมรับความจริงเสียก่อนว่า ความไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจจนถึงต้องใช้ขันติความอดทนอดกลั้นนั้นเป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนใจ ถ้าทำลายความไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจหมดสิ้นไปได้ ก็จะไม่จำเป็นต้องใช้ความอดทนอะไรอีก ก็จะไม่มีความเดือดร้อนใจในเรื่องหรือในคนผู้นั้นอีก

ต้องตั้งปัญหาถามตนเองอีกว่า ทำไมจึงเกิดความไม่ชอบหู ไม่ชอบตา ไม่ชอบใจ ขึ้น ทั้ง ๆ ที่บางทีก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับ

ตนเองอย่างไร เช่นบางที่เขาพูดเขาทำกันอยู่ถึงไหน ๆ ไปแลเห็นเข้า ได้ยินเข้าก็เกิดไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจเสียแล้ว ทำไม่จึงเกิดความรู้สึกเช่นนั้นขึ้นได้ บางทีอาจจะให้คำตอบตนเองไม่ได้ว่า เพราะเหตุไร หรือตอบตนเองได้ แต่ก็ไม่ตรงตามความจริง ก็จะตอบไปว่าเพราะเขาพูดไม่ดี เสียงกระโชกกระซากเรื่องที่เขาพูดกันมันเป็นการลบหลู่ดูหมิ่นถึงคนนั้นคนนี่ที่ไม่ควรได้รับการลบหลู่ดูหมิ่นเช่นนั้น อะไรทำนองนี้ คำตอบเช่นนี้ไม่ถูกต้อง

คำตอบที่ถูกคือเพราะเราเองไปปรุงคิดไปว่าเสียงที่เขาพูดกระโชกกระซาก ไม่น่าฟัง กวนโทสะ หรือเรื่องที่เขาพูดไม่น่าจะนำมาพูด เพราะความปรุงคิดเกิดขึ้นเช่นนั้นจึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจขึ้นความจริงเป็นเช่นว่าหรือไม่ คือเกิดจากความปรุงคิดหรือไม่ ให้ทดลองพิสูจน์ดูได้ คือเมื่อได้ยินได้เห็นเรื่องหรืออะไรก็ตามที่ถ้าคิดปรุงไปแล้วจะต้องว่าไม่น่าชอบหูชอบตาชอบใจ แล้วก็อย่า คิดปรุงไปเป็นอันขาด เวลาเห็นเวลาได้ยินก็รวมใจไว้กับที่ ไว้กับคำบริกรรมพุทโธก็ได้ หรือจะคิดว่าหูกำลังได้ยินเสียงก็ได้ ตากำลังเห็นรูปก็ได้ คิดไว้เช่นนี้ให้ตลอดเวลาที่เรื่องหรือเสียงที่ไม่น่าชอบใจเกิดขึ้น หัดคิดเช่นนี้เป็นประโยชน์แน่ หูได้ยินเสียงก็คิดเพียงว่าหูได้ยินเสียง ตาเห็นรูปก็คิดเพียงว่าตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่นก็คิดเพียงว่าจมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รสก็คิดเพียงว่าลิ้นได้รส กายได้สัมผัสอะไรก็คิดเพียงว่ากายได้สัมผัส อย่าคิดให้เลยไปกว่านี้ คืออย่าคิดว่าตาของเราเห็นรูปที่น่าเกลียดน่ากลัว หูของเราได้ยินเสียงที่หยาบคาย จมูกของเราได้กลิ่นที่เหม็น ลิ้นของเราได้ลิ้มรสที่ไม่น่าได้ลิ้ม

เลย ภายของเราได้สัมผัสสิ่งที่สกปรกนารังเกียจ อย่าคิดถึงขนาดนี้ เพราะนี่แหละคือจุดก่อความเดือดร้อนวุ่นวายใจ ให้โกรธ ให้เกลียด ให้รัก ให้หลง ให้วุ่นวาย ถ้าไม่คิดเลยไปถึงเพียงนี้ คิดสั้น ๆ อย่างที่กล่าวจะไม่ทำให้เกิดความโกรธ เกลียด รัก หลง วุ่นวายหึ่งซ่านไปได้เลย คือเมื่อไม่ปรุงแต่งให้เกิดความโกรธ เกลียด รัก หลง ความโกรธเกลียดรักหลงก็จะไม่เกิด ฉะนั้นถ้าคิดว่าต้องอดทนเหลือเกินเพราะผู้หนึ่งผู้ใดก็ควรใช้ความอดทนไปในการฝึใจไม่ให้คิดปรุงไปอย่างยึดยาวดังกล่าวแล้วเถิด จะได้รับผลดีที่ยั่งยืน.

## การสร้างวัดในใจ

สมัยนี้พุทธศาสนิกชนมีกุศลินิยม คือศีลปฏิบัติธรรมเป็นที่ปรากฏอยู่ทั่วไป นับว่าเป็นการใช้ปัญญาอย่างถูกต้องเหมาะสม จะเป็นการเพิ่มพูนความดีงามเป็นสิริมงคลให้ยิ่งขึ้น ทั้งแก่ตนเองและแก่ประเทศชาติ

วัดนั้นเป็นอารามภายนอก สำหรับเป็นนาบุญนาธรรมอยู่ส่วนหนึ่ง ควรจะมีวัดภายใน คือวัดภายในจิตใจตนเองอีกส่วนหนึ่งด้วย วัดแบบนี้พระพุทธรเจ้าตรัสเรียกว่าธรรมาราม มีศรัทธาในพระรัตนตรัยคือพระพุทธรพระธรรมพระสงฆ์เป็นพุทธปฏิมาเป็นคู่พระธรรม และเป็นพระสงฆ์ วัดในใจนี้จะติดตามเราไปทุกสถานทุกเมื่อ ขอให้พากันมีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย จะได้มีพระพุทธรปฏิมา คู่พระธรรม และพระสงฆ์ อยู่ในใจทุกเมื่อ

การที่จะสร้างวัดสร้างโบสถ์สร้างวิหารในใจนั้น ก็สร้างได้ โดยการเจริญพุทธานุสตรระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า ธรรมานุสตรระลึกถึงคุณพระธรรม สังฆานุสตรระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ให้สวดมนต์ประจำทุกวันในเวลาตื่นนอนเช้าและเวลาค่ำก่อนนอน ให้ตั้งใจสวดและตั้งใจระลึกถึงความหมายของคำสวดนั้น

ด้วย ระลึกถึงพระพุทธรูปคุณว่าทรงรู้จริง ทรงบริสุทธิ์จริง และ ทรงพระกรุณาจริง เมื่อระลึกถึงเมื่อใดพระคุณเหล่านี้จะปรากฏ เมื่อนั้น ระลึกถึงพระธรรมคุณว่าคำสอนของพระองค์นั้นเป็นของจริง ทรงสอนให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจริง และให้ผลคือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งหลายจริง คือตั้งใจรักษาศีล ศีลก็จะรักษาไว้ไม่ให้ตกลงไปในที่ชั่ว ปฏิบัติในสมาธิและปัญญา สมาธิและปัญญาก็จะรักษาไว้ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว และจะอุดหนุนให้ภูมิของจิตใจสูงขึ้นอยู่เสมอ ระลึกถึงพระสังฆคุณว่าพระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม เป็นนาบุญ นาทรรรมของโลกจริง

นอกจากการทำบุญให้ทานแล้ว ควรจะปฏิบัติสมาธิด้วย คือควรหัดทำสมาธิ ทำใจให้สงบ ตั้งมั่น อย่างน้อยวันละชั่วโมง ตอนตื่นนอนเวลาเช้าและก่อนนอน ทำความสงบใจ กำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนึกว่าพุทโธ พุทโธ พุทโธ เตือนใจไว้ดังนี้ก็จะได้ชื่อว่าได้สร้างพระธรรมคือสมาธิในใจอีกด้วย

นอกจากนี้ก็ควรหมั่นฟังเทศน์ อ่านหนังสือธรรม เพื่อจะได้รู้จักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นปัญญาในธรรมประการหนึ่ง กับตั้งใจพิจารณาสังขารชีวิตร่างกายทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นสังขารภายในคือร่างกายของเราเองหรือสังขารภายนอกคือร่างกายของคนอื่น ๆ ซึ่งไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนอะไร เกิดดับ ไม่มีแก่นสาร เพื่อจะได้เข้าถึงความจริง แล้วจะทำให้ไม่ประมาทในชีวิต รีบประกอบกรณียะสังสมบุญกุศลเพื่อเป็นที่พึ่งของ

ตนในภายหน้า เป็นการสร้างธรรมคือปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อเป็นผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้ ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติตนให้เข้าพวกกับพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เพราะว่าเป็นผู้ทำตนให้เป็นคนปฏิบัติดีปฏิบัติตรง เป็นต้น

เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ก็ชื่อว่าได้สร้างวัดขึ้นในใจ ทั้งส่วนพระพุทธรูปเจ้าพระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งจะเป็นสรณะที่พึ่งของตนอย่างแท้จริง.

## การไม่คบคนพาลเป็นมงคลอันสูงสุด

มีมงคลชีวิตอย่างหนึ่งที่หลาย ๆ คนพูดอยู่บ่อย ๆ แม้เพียงอย่างย่อ คือที่พูดกันว่า อเสวนา จ พาลานํ แปลเป็นไทยว่า การไม่คบคนพาล ซึ่งประโยคเต็มสมบุรณ์ของมงคลข้อนี้ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้คือ อเสวนา จ พาลานํ,ปณฺฑิตานญจ เสวนา, ปุชฺชา จ ปุชฺชนียานํ, เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํแปลว่าความไม่เสพซึ่งชนพาลทั้งหลายด้วย, ความเสพซึ่งบัณฑิตทั้งหลายด้วย ความบูชาซึ่งชนควรบูชาทั้งหลายด้วย ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

มงคลข้อนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคนในทุกเวลา เพราะทุกคนทุกเวลาต้องพบปะคบหาสมาคมกับผู้คนทั้งหลายอยู่ และผู้คนทั้งหลายนั้นก็แตกต่างกันไปนเปกกันอยู่ คือมีทั้งบุคคลที่เป็นพาลและที่เป็นบัณฑิต พาลในที่นี้หมายถึงคนไม่ดี บัณฑิตหมายถึงคนดี บัณฑิตในที่นี้ไม่ได้หมายถึงผู้ได้รับปริญญา เพราะเรียนจบการศึกษาชั้นอุดมที่เรียกกันในทางโลก แต่ว่าที่จริงแล้วบัณฑิตในทางโลกคือที่ได้ปริญญาั้นท่านใช้คำว่าบัณฑิตเรียกขานก็เพราะถือว่าผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนสูงถึงเพียงนั้นน่าจะต้องเป็นคนดีด้วยกันทั้งนั้น แต่ความจริงบัณฑิตในทางโลกไม่ทุกคนไปที่บัณฑิตในความหมายที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้

ในมงคลข้อที่หนึ่งซึ่งยกมากล่าวข้างต้น ดังนั้นจึงควรต้องทำความเข้าใจคำว่าบัณฑิตผู้ควรเสวนาคือคบหาสมาคมให้ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นก็จะไม่เกิดมงคลแต่อย่างใด

บัณฑิตคือคนดีนั้น คนดีทุกคนรู้จักแน่ชัดแก่ใจ เพราะก็เหมือนกับรู้จักตนเอง ตัวเองดีอย่างไร มองดูคนอื่นก็จะรู้จักได้ว่าเป็นคนดีเพียงใดหรือไม่ แต่ถ้าตนเองเป็นคนไม่ดีเสียแล้ว การจะมองคนอื่นให้รู้ว่าเขาเป็นคนดีหรือไม่จึงเป็นไปได้ เปรียบคนดีเหมือนคนรู้จักสีขาวสะอาด มีอาการสีขาวยกระดับตน เมื่อเห็นคนอื่นมีอาการสีขาวด้วยก็รู้ได้ทันทีว่าคนนั้นประกอบด้วยอาการสีขาว แต่ถ้าเป็นคนไม่ดี มีอาการสีชมพูขมอมประดับตน เมื่อเห็นคนอื่นมีอาการสีชมพูขมอมด้วย ก็จะได้ทันทีว่าคนนั้นประดับด้วยอาการสีชมพูขมอม แต่เมื่อเห็นคนอื่นมีอาการสีขาวก็ยากจะรู้ว่าคนนั้นประดับตนด้วยอาการสีขาว เพราะตนเองไม่มีสีขาว จึงไม่รู้จักสีขาว

ดังนั้นทุกคนที่ต้องการจะรู้จักคนดี เสวนาคบหากคนดี จึงควรต้องทำตนให้เป็นคนดี ค้นเคยรู้จักหน้าตาของความดีเสียก่อน ไม่เช่นนั้นแล้วก็ยากที่จะเลือกได้ถูกต้องว่าไหนคือคนดี ไหนคือคนไม่ดี อบรมตนเองให้เป็นคนดีให้เต็มความสามารถแล้วนั้นแหละจะรู้จักว่าคนดีที่ควรคบเสวนานั้นเป็นอย่างไร คือคนอย่างไร

ตนเองมีความดีระดับไหนจะรู้จักคนดีในระดับเดียวกับตน มีคนดีเป็นจำนวนไม่น้อยที่ในสายตาของคนดีด้วยกันแต่ไม่ถึงระดับเดียวกันไม่แน่ใจว่าจะดีจริงได้ถึงระดับนั้น คงเคยได้ยินกันทุก

คนที่มีการกล่าวอยู่เสมอว่าคนนั้นคนนี่ดีอย่างเหลือเชื่อ และบางทีก็ไม่เชื่อเอาเลย ดีความหมายของความดีที่เหลือเชื่อ นั้นเป็นความไม่ดี เป็นความหลอกลวงไปเสียก็ยังมีอยู่เป็นอันมาก นี่เป็นเพราะคนดูมีความดีไม่ถึงระดับ ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงไม่สอนให้เชื่ออย่างงมงายตามคำพยากรณ์ของคนนั้นคนนี่ว่าท่านผู้นั้นผู้นี้บรรลุนิพพานถึงขั้นนั้นขั้นนั้นแล้ว เพราะเมื่อผู้พยากรณ์เองยังไม่บรรลุนิพพานขั้นนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ที่จะรู้ว่าคนอื่นบรรลุแล้ว ก็ดังกล่าวแล้วตนเองไม่รู้จักสีขาว จะรู้ได้อย่างไรว่าคนนั้นคนนี้มีสีขาว การจะสามารถเข้าถึงมงคลข้อต้นนี้ จึงสำคัญที่ต้องทำตนเองให้เป็นบัณฑิตคือคนดีเสียก่อน.

## ปัญญาเป็นอำนาจอันประเสริฐ

อำนาจนั้นทุกคนย่อมรู้จักดี และใคร ๆ ก็อยากมีอำนาจ อำนาจนั้นมี 2 อย่าง คืออำนาจที่มีอยู่โดยธรรมชาติ1 อำนาจที่มีด้วยปัญญา 1 อำนาจที่มีโดยธรรมชาตินั้นก็คือเรี่ยวแรงของสัตว์ดิรัจฉาน เรี่ยวแรงของมนุษย์ตามธรรมชาติ อำนาจแบบนี้สัตว์มีเหนือกว่ามนุษย์มาก เช่นอำนาจของเสือข้างเป็นต้น ส่วนอำนาจที่มีด้วยปัญญานั้นคือปัญญาความคิดอ่านของมนุษย์นั่นเอง อำนาจแบบนี้มีเหนือสัตว์ดิรัจฉานมากมาย และก็เพราะปัญญานี้เอง ทำให้มนุษย์สามารถเอาชนะสัตว์ดิรัจฉานแม้ที่มีกำลังเรี่ยวแรงเหนือกว่ามากมายได้ และก็ปัญญานี้เองที่สร้างความเจริญต่าง ๆ แก่โลก แต่ว่ามี ความเจริญหลายอย่างเกิดเป็นความไม่สมดุลงับธรรมชาติ

เกี่ยวกับความไม่สมดุลงี้ สันนิบาตสภากาชาดแห่งโลกก็ได้ให้ความสนใจและวิงวอนให้มนุษย์ตระหนักถึงความไม่สมดุลงันของสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้น กับธรรมชาติ ซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่มนุษยชาติในอนาคตได้ แม้ปัจจุบันนี้ก็ทำให้เกิดอากาศเสีย น้ำเสีย และสิ่งที่เสียหายอื่น ๆ อันเป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์อยู่แล้ว

มนุษย์เรานั้นมีปัญญาเป็นอำนาจอันประเสริฐที่จะสร้างสิ่ง

ต่าง ๆ ขึ้นมาได้ แต่ปัญญาของมนุษย์เรานั้นมี 2 อย่างคือปัญญาที่ไม่บริสุทธิ์และปัญญาที่บริสุทธิ์ปัญญาที่ไม่บริสุทธิ์นั้นเป็นต้นหาความทะยานอยาก เป็นไปในทางทำลาย เป็นเหตุให้สร้างสรรค์เครื่องทำลายต่าง ๆ ขึ้น ส่วนปัญญาที่บริสุทธิ์นั้นก็เช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นเครื่องให้พ้นจากต้นหาและความทุกข์ต่าง ๆ ได้ตรัสรู้พระธรรมแล้วทรงแสดงธรรมสั่งสอนประชาชน ก่อตั้งพระพุทธศาสนาขึ้น ทำให้เกิดแสงสว่างแก่โลก

เราทั้งหลายนั้นต่างก็แวดล้อมอยู่ด้วยปัญญาทั้งสองอย่างนี้ ถ้าหากเราไม่ละเลยต่อพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเสียแล้ว เราก็จะได้พบกับปัญญาที่บริสุทธิ์ มีสติปัญญาประพุดิตตนให้มีความสุขสวัสดิ์อยู่ในโลกได้ และก็จะประกอบกรรมอันเป็นเครื่องส่งเสริมให้เกิดความสมดุลงามทางธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย อำนวยให้มนุษย์ชาติอยู่เป็นสุขเกษม

ฉะนั้นจึงขอเอาธรรมหมวดหนึ่งมาแสดงในที่นี้ มี 7 ประการ เรียกว่าวัตรบทเจ็ด คือ 1. เลี้ยงดูมารดา บิดา 2. เคารพบพน้อมต่อญาติผู้ใหญ่ในตระกูล 3. กล่าวถ้อยคำนี้มนวล 4. เว้นถ้อยคำที่ส่อเสียดยุยง 5. ให้ในทางที่กำจัดความตระหนี่ของตน 6. มีสัจจะ คือมีความซื่อสัตย์ต่อกัน และรักษาสัจจะนั้นไว้ 7. ช่มความโกรธ

ธรรมทั้ง 7 ประการนี้เป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ เป็นธรรมอันเกิดจากพระปัญญาบริสุทธิ์ของพระองค์ ยิ่งคนผู้ปฏิบัติตามให้เกิดสุข และเป็นธรรมของพระอินทร์คือทำผู้ปฏิบัติธรรมนี้ครบถ้วนได้ไปเกิดเป็นพระอินทร์ แต่ข้อ

สำคัญนั้นอยู่ที่ว่า ธรรมเหล่านี้เป็นหลักปฏิบัติอันดีงาม ผู้ตั้งอยู่ในธรรมเหล่านี้ย่อมจะพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญ สร้างความสมดุลย์ระหว่างธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมให้เกิดขึ้นได้

เราทุกคนล้วนมีหน้าที่จะต้องสร้างความเจริญแก่บ้านเมือง การพัฒนานั้นเป็นการดี นำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองขอให้เป็นไปเพื่อความสุขอันถาวร โดยการอาศัยหลักธรรมทั้ง 7 ประการดังกล่าว.

## ความเบียดเบียน

ทุกวันนี้ มีความขัดสนกันด้วยเรื่องต่าง ๆ เป็นอันมาก จึงมีความร้อนใจกันมาก ได้ยินปรารภกันถึงเรื่องความขาดแคลนอย่างวิตกกังวลกันทุกหนทุกแห่ง เมื่อความขาดแคลนเกิดขึ้นมา ๆ ความเบียดเบียนกันก็เกิดตามมา ดังเป็นที่รู้จักกันอยู่แล้ว ความหวาดวิตกที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องทำให้สงบสุขได้ยาก แม้จะปฏิบัติธรรม ก็ยังวิตกกังวลว่าจะมีอันตรายถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยไม่เพียงพอ

โทษของการเบียดเบียนกันมากมายเพียงไร พึงพิจารณาให้เห็น และเมื่อเห็นแล้ว ก็พึงย้อนเข้าหาตัวเองสอนใครบังคับใครให้ไม่เบียดเบียนไม่ได้ ก็สอนตัวเองนี้แหละได้ สอนให้ไม่เบียดเบียนให้ได้

อย่าคิดว่าเราเป็นผู้ไม่เบียดเบียนแล้ว ไม่จำเป็นต้องสอนตัวเอง ไม่จำเป็นต้องห้ามตัวเองไม่ให้เบียดเบียนแล้ว ทุกคนยังเบียดเบียนอยู่ เพียงแต่ว่าจะเบียดเบียนมากน้อยเพียงไหนเท่านั้น และไม่ว่าจะเบียดเบียนมากน้อยเพียงไหนก็ควรต้องแก้ไขให้เลิกการเบียดเบียนให้ได้ ให้เต็มความสามารถ

คิดให้ดีแล้ว ทุกคนจะต้องยอมรับว่าตนยังเป็นผู้เบียดเบียนอยู่ ไม่มากก็น้อย ยังเป็นผู้เบียดเบียนอยู่ ที่มากก็เห็นได้ชัดเจนคนอื่นก็เห็นได้ ตนเองก็เห็นได้ ผู้ทำร้ายเขาด้วยการตีรันฟันแทง ประหัตประหารเป็นผู้เบียดเบียนที่เห็นได้ชัด เพราะเป็นการเบียดเบียนที่แรง ที่มาก ถ้าเราไม่ได้ประหัตประหารใครเช่นนั้นเราก็อาจคิดว่าเราไม่ได้เบียดเบียนใครแล้ว

แต่การเบียดเบียนเล็กน้อยเล่า เราไม่ได้กระทำแน่แล้ว หรือ ควรตรวจดูให้แน่ชัด และเมื่อตรวจดูเมื่อไรเราก็ต้องเห็นแน่นอน ว่าเราจะต้องเบียดเบียนเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ การเบียดเบียนสัตว์ก็ต้องถือว่าเป็นการเบียดเบียน ไม่ใช่จะถือแต่การเบียดเบียนมนุษย์เท่านั้น ผู้ที่ชอบแก่งสัตว์ด้วยความสนุกต่าง ๆ ถือเป็นการเบียดเบียนแน่ บางทีไม่ตบยุง แต่ก็สนุกที่จะใช้มือเทียวคว้ายุงเล่น ไม่ถึงบีบให้ตาย แต่สนุกที่จะคว่ำไว้ได้ในอุ้งมือนั้นก็เป็นการเบียดเบียน แม้จะปล่อยไปโดยที่ยุงไม่ตาย ก็เป็นการเบียดเบียน เพราะแมื่อยุงอาจจะไม่เจ็บ แต่ยุงต้องตกใจเมื่อรู้ว่าภัยมาถึง นึกเปรียบกับตัวเอง ถ้ามีผู้ร้ายมาจับตัวไปกักขังไว้โดยไม่ทันทำอันตรายอะไรเลย เราก็จะต้องตกใจกลัวแล้ว ถึงเมื่อได้รับการปลดปล่อยแล้ว ความกลัวก็จะหลอกหลอนอยู่อีกนานไม่น้อย สัตว์ทั้งหลายที่ได้รับความตกอกตกใจจากมนุษย์ที่แม้จะเป็นเพียงล้อเล่นก็ย่อมจะเป็นเช่นเดียวกัน แล้วลองคิดดูว่าความตกใจนั้นเป็นอย่างไร ความตกใจไม่ได้เป็นความตกใจแบบที่รู้ว่าถูกล้อเล่นเลย แต่เป็นความตกใจกลัวภัยอันตรายจริง ๆ ผู้ล้อเล่นอาจจะสนุก อาจจะตั้งใจล้อเล่นจริง ๆ แต่นั่นแหละความตกใจของฝ่าย

ถูกล้อไม่มีความสนุกอยู่ด้วย เป็นความตลกใจจริง นี่แหละเป็นการเบียดเบียนเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่น่าจะได้รับการคำนึงถึง

ตัวอย่างอื่นก็มีเป็นอันมาก การใช้ว่าจาทิมแทงให้ผู้อื่นเจ็บช้ำ ก็เป็นการเบียดเบียน แม้จะเป็นการพูดโดยไม่คิดแต่ถ้าให้ผลเป็นความเจ็บช้ำของผู้อื่นก็เป็นการเบียดเบียน มีอีกหลาย ๆ อย่างที่เป็นการเบียดเบียนที่มักจะมองข้ามไปไม่เห็นว่าเป็นการเบียดเบียน เช่นการยกตนข่มท่าน ก็เป็นการเบียดเบียน ผู้ที่หลงตนเองมักจะเป็นผู้เบียดเบียนผู้อื่นได้ง่ายมาก โดยที่ไม่รู้ตัวว่าได้เบียดเบียนเขาแล้ว จึงควรระวังสังวรอย่างยิ่ง ไม่เช่นนั้นความร้อนที่เกิดจากการเบียดเบียนก็จะไม่มีทางลดน้อยลง ใหน ๆ ความเบียดเบียนใหญ่ ๆ เช่นที่เกิดจากความขัดสนเราก็กั๊กไขกันไม่ได้แล้ว มาพร้อมใจกันแก้ไขความทุกข์ที่จะเกิดจากการเบียดเบียนกันเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิด.

## วิธีแก้ความไม่สบายใจ

ทุกคนมีความไม่สบายใจด้วยกัน ด้วยเรื่องนั้นบ้างด้วยเรื่องนี้บ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง แต่ทุกคนจัดการกับความไม่สบายใจของตนด้วยอุบายวิธีที่ได้ผลแตกต่างกัน บางคนแก้ไขได้ผลดี ความไม่สบายใจลดน้อยลงจนถึงหมดไป แม้เพียงครั้งคราว บางคนแก้ไขไม่ได้ผลดี ความไม่สบายใจเพิ่มขึ้น ดังนั้นอุบายวิธีสำหรับแก้ความไม่สบายใจจึงมีความสำคัญเป็นอันมาก เลือกอุบายที่ถูกต้องเหมาะสมกับความไม่สบายใจจึงจะสามารถแก้ไขได้

วิธีแรกที่ควรทำด้วยกันทุกคนก็คือเมื่อรู้สึกไม่สบายใจให้รีบระงับเสียในทันที อย่ามัวชักช้า ตั้งสติให้ได้ในทันที รวมใจไม่ให้ความคิดวุ่นวายไปสู่เรื่องอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ความไม่สบายใจ อย่าอ้อยอิ่งลังเลว่าควรจะต้องคิดอย่างนั้นก่อน ควรจะต้องคิดอย่างนี้ก่อน ทั้ง ๆ ที่ความไม่สบายใจหรือความร้อนเริ่มกรุ่นขึ้นในใจแล้วถ้าต้องการความสบายใจ ก็ต้องเชื่อว่าไม่มีความคิดใด ๆ ทั้งสิ้นที่จำเป็นต้องคิดก่อนต้องทำให้รวมอยู่ ไม่ให้วุ่นวายไปในความคิดใด ๆ ทั้งนั้น ต้องเชื่อว่าต้องรวมใจ

ไว้ให้ได้ในจุดที่ไม่มีเรื่องอันเป็นเหตุแห่งความร้อนเกี่ยวข้องที่  
ท่านสอนให้ท่องพุทโธก็ตาม ให้ดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม นั่นคือ  
การสอนให้ใจไม่วุ่นวายซัดสายไปหาเรื่องร้อนเป็นวิธีที่จะให้ผล  
จริงแท้แน่นอน ไม่ต้องเคลือบแคลงสงสัย ผู้ปฏิบัติตามทุกคนจะ  
ต้องได้รับผลประจักษ์ใจตนเองส่วนผู้ไม่ปฏิบัติตามและลั้ลเล  
สงสัยไม่เชื่อผลของการปฏิบัติดังกล่าว ก็จะต้องได้รับความร้อนใจ  
ไม่เป็นสุขอยู่อย่างไม่มีทางแก้ไขอย่างแน่นอน

ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับความยากลำบากใจอย่างใดทั้ง  
สิ้น ให้มั่นใจว่าการจะทำให้ความยากลำบากนั้นคลี่คลาย จะ  
ต้องกระทำเมื่อมีจิตใจสงบเยือกเย็นแล้วเท่านั้น ใจที่เราร้อนชุนมัว  
ไม่อาจคิดนึกตรึกตรองให้เห็นความปลอดภัยโปร่งได้ ไม่อาจช่วยให้  
ร้ายกลายเป็นดีได้ สละเวลาทำความสงบให้เกิดขึ้นแก่จิตใจเสีย  
ก่อน อย่าคิดว่าจะเป็นการเสียเวลา อย่าคิดว่าเป็นความมกมายที่จะ  
ปฏิบัติสิ่งที่เรียกกันว่าธรรม ในขณะที่กำลังมีปัญหาประจำวัน  
วุ่นวาย ขอให้เชื่อว่ายังมีปัญหาวิตถิตมากมายหนักหนาเพียง  
ไร ยิ่งจำเป็นต้องทำจิตใจให้สงบเยือกเย็นเพียงนั้น พยายามฝึน  
ใจไม่นึกถึงปัญหายุ่งยากทั้งหลายเสียชั่วเวลาเพียงเล็กน้อย เพื่อ  
เตรียมกำลังไว้ต่อสู้แก้ไข กำลังนั้นคืออำนาจที่เข้มแข็งของใจ  
ที่สงบ

ใจที่สงบมีพลังเข้มแข็ง และเข้มแข็งทั้งสติปัญญา คือใจ  
ที่สงบจะทำให้มีสติมากมีปัญญามากและแจ่มใสไม่ชุนมัว ความ  
แจ่มใสนี้เปรียบเหมือนแสงสว่าง ที่สามารถส่องให้เห็นความควร  
ไม่ควร คือควรปฏิบัติอย่างไร ไม่ควรปฏิบัติอย่างไร ใจที่สงบก็

จะรู้ชัดถูกต้อง ตรงกันข้ามกับใจที่วุ่นวายไม่แจ่มใส ซึ่งเปรียบ  
เหมือนความมืด ย่อมไม่สามารถช่วยให้เห็นความถูกต้องได้  
มีแต่จะพาให้ผิดพลาดเท่านั้น.

## การดูความคิดตนเอง

ความคิดของทุกคนแยกออกได้เป็นสองอย่าง อย่างหนึ่งคือความคิดที่เกิดด้วยอำนาจของกิเลส มีโลก โกรธ หลง อีกอย่างหนึ่งคือความคิดที่พ้นจากอำนาจของความโลภ โกรธ หลง ความคิดอย่างแรกเป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน ความคิดอย่างหลังไม่เป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน

ความคิดอย่างแรกนั้นมีประจำอยู่แทบจะไม่มีเวลาว่างเว้น เพราะกิเลสมีอยู่เป็นประจำ โอกาสที่จะสอดแทรกมากับความคิดนึกตรึกตรองจึงย่อมต้องมีอยู่เป็นประจำเป็นธรรมดา อย่างไรก็ตาม บางครั้งบางคราวบางคนแม้จะยังมีกิเลสก็ยังสามารถมีความคิดนึกที่กิเลสไม่มีอำนาจบันดาลได้ ทุกคนอาจดูความคิดของตนให้เห็นได้ว่ามีอำนาจของกิเลสอยู่เหนือมากน้อยเพียงใด

วิธีดูก็เช่น เมื่อจะช่วยเหลืออะไรใครสักอย่าง ให้อุจใจของตนว่าเป็นการช่วยเพื่อหวังอนุเคราะห์โดยบริสุทธิ์ใจจริง หรือเป็นการช่วยเพื่อหวังผลตอบแทน ถ้าเป็นการช่วยโดยบริสุทธิ์ใจจริงก็กล่าวได้ว่ากิเลสไม่มีอำนาจเหนือในความคิดนั้น ถ้าเป็นการช่วยเพื่อหวังจะได้ลาภยศสรรเสริญอย่างใดอย่างหนึ่งตอบ

แทน ก็กล่าวได้ว่ากิเลสมีอำนาจเหนือความคิดนั้น เป็นความโลภบ้าง เช่นอยากได้ลาภยศสรรเสริญดังกล่าว เป็นความโกรธบ้าง เช่นช่วยฝ่ายหนึ่งเพราะโกรธเกลียดอีกฝ่ายหนึ่ง

เมื่อจะแสดงเมตตากรุณาก็เช่นกัน มีได้ทั้งอย่างบริสุทธิ์ใจจริง และมีได้ทั้งเพื่อแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้มีเมตตาที่เป็นไปตามอำนาจของกิเลสอีกเช่นกัน คนอื่นอาจจะรู้หรืออาจจะไม่รู้ว่ามีเมตตาจริงใจหรือแสดงออกเพียงเพื่อให้ใคร ๆ เห็นว่ามีเมตตา แต่ตัวเองของทุกคนต้องรู้ว่าใจตนเป็นอย่างไร ผู้ที่ใจไม่มีเมตตาแต่เป็นห่วงกลัวว่าใคร ๆ จะว่าไม่มีเมตตา จึงต้องฝืนแสดง ความเมตตา เช่นนี้จะไม่เป็นประโยชน์แก่จิตใจตนเองเลย มีแต่จะเพิ่มความไม่สะอาดให้ยิ่งขึ้น เจตนาที่จะปกปิดความจริงในใจไม่ให้ผู้อื่นเห็น โดยพยายามแสดงให้เห็นไปอีกรูปหนึ่งเช่นนี้เป็น การไม่สะอาด เป็นการไม่ช่วยตนเองในทางที่ถูก ที่จริงแล้วเมื่อรู้ว่าเรื่องใดสิ่งใดไม่ช่วยให้ตนเป็นที่นิยมยกย่อง แทนที่จะปกปิดกลบเกลื่อนเสียด้วยการเสแสร้งแสดงให้ตรงกันข้าม ควรจะแก้ไขให้เป็นจริงอย่างที่ต้องการจะให้ผู้อื่นเห็น จึงจะถูกต้อง จึงจะเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้ที่ฝืนแสดงเมตตาทั้ง ๆ ที่ใจจริงไม่เป็นเช่นนั้น ผู้ที่ได้ประโยชน์ก็คือผู้ที่ได้รับเมตตาที่ฝืนแสดงออกนั่นเอง เจ้าตัวเองไม่ได้ ถึงแม้จะมีบางคนบางพวกหลงเชื่อหลงชื่นชมยินดียกย่อง แต่ก็หาเป็นคุณแก่เจ้าตัวเองไม่ ความจริงตนเป็นอย่างไรสำคัญกว่าที่ผู้อื่นแลเห็น ใจจริงดี แม้ผู้อื่นจะไม่เห็น ไม่รับรู้ ก็ไม่เป็นโทษแก่เจ้าตัว และถ้าเป็นความดีที่สูงเพียงพอกก็จะไม่ทำให้หวั่นไหวแม้จะถูกมองไปในทางตรงกันข้าม

เช่นแม้เป็นผู้มีเมตตาจริงใจแล้ว ใครจะเห็นหรือไม่เห็น มีโอกาสแสดงออกหรือไม่มี เจ้าตัวเองก็ย่อมจะรู้ตัวเอง มีความเย็นอยู่ในตัวเอง

อาจจะเปรียบได้กับภาชนะใส่น้ำ ภาชนะลักษณะเดียวกัน ขนาดเดียวกัน ลีกลิ้นเท่ากัน คือภาชนะเหมือนกันทุกอย่าง สองอัน ภาชนะหนึ่งรองพื้นด้วยฟางด้วยหญ้าด้วยอิฐหินเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วใส่น้ำไว้ข้างบนจนเต็ม ดูผืน ๆ จะคิดว่ามีน้ำมาก อีกภาชนะหนึ่งมีน้ำเต็มเปี่ยมแต่มีใบไม้ใบตองปิดอยู่ข้างหน้า ดูผืน ๆ อาจคิดว่าไม่มีน้ำ ผู้ไม่มีเมตตาภรรณาที่แสดงออกเพียงให้คนอื่นเห็นว่ามีเมตตาภรรณามากเปรียบเหมือนภาชนะพวกแรก ส่วนผู้มีเมตตาภรรณาภายในใจ ไม่แสดงออกซ่อนเร้นทำเหมือนปิดทองหลังพระ ก็อาจทำให้ผู้อื่นเห็นว่าไม่มีเมตตาเปรียบเหมือนภาชนะพวกหลัง เมื่อเปรียบเทียบกันจริงแล้วผู้มีคุณอย่างแท้จริงต้องเป็นพวกหลัง เช่นเดียวกับภาชนะพวกหลังที่มีน้ำมากจริง ควรทำตนเป็นอย่างภาชนะพวกหลังจะเป็นคุณกว่า ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น





## ความสำคัญของความคิด

สิ่งที่ทุกคนมี ไม่มีผู้ใดไม่มี คือความคิด ทุกคนคิดจะไม่คิดก็เมื่อหลับ และความคิดนี้แหละเป็นความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน เพราะจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็อยู่ที่ความคิด คิดให้เป็นสุขก็เป็นสุขได้คิดให้เป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ได้ คิดให้เป็นคนฉลาดก็เป็นคนฉลาดได้ คิดให้เป็นคนโง่ก็เป็นคนโง่ได้ พระพุทธเจ้าทรงคิดให้เป็นผู้ฉลาด ทรงคิดให้เป็นผู้พ้นทุกข์ จึงทรงเป็นผู้ฉลาดยอดเยี่ยม และทรงเป็นผู้พ้นทุกข์สิ้นเชิง

เมื่อความคิดของทุกคนมีความสำคัญแก่ตนเองถึงเพียงนี้ ทำให้คนเป็นสุขเป็นทุกข์ต่าง ๆ กันอยู่ในทุกวันนี้ จึงน่าจะให้ความสำคัญและน่าจะให้ความสนใจกับความคิดของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ อย่าไม่แยแสกับความคิดของตนเองอย่าปล่อยความคิดไปตามเรื่องตามราว จะอยากคิดอย่างไรอย่าปล่อยไปเสียทั้งนั้น เพราะไม่สมควร ไม่เป็นการเห็นความสำคัญของความคิด ทั้ง ๆ ที่ความคิดมีความสำคัญที่สุดดังกล่าวแล้ว

การไม่เห็นความสำคัญของอะไรอื่น แม้จะเป็นอะไรที่สำคัญ อาจจะไม่เป็นโทษแก่ตนเอง แต่การไม่เห็นความสำคัญของ

ความคิดของตนเองจักเป็นโทษแก่ตนเองอย่างแน่นอน

ผู้ไม่เข้าใจความจริงให้ต้องแท้จะคิดว่าความทุกข์ทั้งหลายที่ได้รับอยู่ ไม่ว่าจะมากหรือน้อย เกิดจากการเบียดเบียนของผู้อื่น ซึ่งแม้พิจารณาให้ตรงตามความจริงแล้ว จะเห็นว่าความทุกข์ทั้งหลายที่ได้รับอยู่เกิดจากคิดหรือความปรุงของตนเองแท้ ๆ มิได้เกิดจากผู้อื่น มิได้เกิดจากเหตุอื่น ดังที่ปกตติคิดกันเช่นนี้ด้วยความหลงผิด

ความคิดอย่างผู้หลง เห็นไปว่าทุกข์ของตนเกิดจากผู้อื่น เป็นการไม่รู้เหตุที่แท้จริงของความทุกข์ที่ได้รับอยู่ เมื่อไม่รู้เหตุให้ถูกต้องแท้จริงก็แก้ไม่ได้ ทุกข์ก็ไม่หมดไป เมื่อเห็นว่าทุกข์เกิดจากผู้อื่น ก็ยอมไปมุ่งแก้ผู้อื่น ซึ่งต้องแก้ไม่ได้ ทุกข์จึงหมดไปไม่ได้ เปรียบเหมือนเป็นโรคปวดท้อง แต่ไปช้ยาปวดหัว โรคปวดท้องก็ยอมไม่หาย ต่อเมื่อพิจารณาให้รู้ถูกต้องว่าเป็นโรคปวดท้อง ช้ยาแก้ปวดท้อง นั้นแหละท้องจึงจะหายปวดได้

อย่างไรก็ตาม แม้การพิจารณาให้รู้ถูกต้องว่าเป็นโรคปวดหัวหรือปวดท้องนั้นเป็นการทำได้ง่ายกว่าจะพิจารณาให้รู้ว่าความทุกข์ทั้งหลายที่ได้รับอยู่นั้นเกิดจากความคิดของตนเองเท่านั้น แต่ก็ไม่ใช่เป็นการสุดวิสัยที่จะพิจารณาให้ความรู้ถูกต้องเช่นนั้นเกิดขึ้นได้ เราสามารถจะทำความรู้ถูกต้องให้เกิดได้ว่าความทุกข์ทั้งหลายของเราเกิดจากความคิดของเราเอง

และควรทำความรู้ถูกต้องเช่นนั้นให้เกิดขึ้น เพราะว่าจะทำให้สามารถทำความทุกข์ให้บรรเทาเบาบางจนถึงหมดสิ้นไปได้

วิธีที่จะให้ความรู้ถูกเช่นนั้นเกิดขึ้นโดยไม่ยาก ก็คือให้เชื่อ พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทรงสอนให้แก่ทุกข์ที่เหตุ และเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายอยู่ที่ใจตนเองของทุกคน พุทธอีกอย่างก็คือทุกข์ทั้งหลายอยู่ที่ความคิดของตนเอง เมื่อยังไม่รู้ถูกด้วยปัญญาของตนเองก็ให้เชื่อเสียก่อน

เชื่อเสียก่อน จะได้แก่ทุกข์ได้ถูกที่ คือแก่ถูกที่เหตุแห่งความทุกข์ ผลสำเร็จคือความสิ้นทุกข์จะเกิดขึ้น แม้จะเป็นเพียงครั้งคราว เป็นเพียงบางเรื่อง ก็จะดีกว่าไม่มีเวลาแก่ทุกข์ได้เลย.

## อดีต ปัจจุบัน อนาคต

เมื่อพูดถึงอดีต อนาคต และปัจจุบัน มักจะเข้าใจกันว่าอดีตคือเวลาที่ล่วงแล้วนาน อย่างน้อยก็เป็นวันและโดยมากมักจะคิดว่าอดีตหมายถึงที่ล่วงแล้วเป็นปีเป็นชาติทีเดียว ส่วนอนาคตก็มักจะเข้าใจกันว่าเป็นเวลาที่อีกนานกว่าจะมาถึง เป็นเดือนเป็นปีเป็นชาติกันทีเดียว และปัจจุบันก็เข้าใจกันว่ามีช่วงระยะเวลาเป็นเดือนเป็นปีเป็นชาติเหมือนกัน

แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น อดีต ปัจจุบัน อนาคต อยู่ซิดกัน กลมกลืนกัน ไม่ได้แยกห่างกันเหมือนที่เข้าใจกันดังกล่าว ยกตัวอย่างเช่นเมื่อหายใจเข้าและกำลังหายใจออก หายใจเข้าคืออดีต ที่กำลังหายใจออกคือปัจจุบัน อนาคตก็ต่อดิดกันมาไม่ว่างเว้น ตัวอย่างลมหายใจเข้าออกที่นำมายกนี้ความจริงก็ยังทำให้อดีตปัจจุบันและอนาคตห่างจากกันอยู่ ที่จริงแล้วแม้ช่วงหายใจเข้าหรือออกช่วงเดียวก็มีอดีตปัจจุบันและอนาคตอยู่ในตัวเองพร้อมบริบูรณ์ทั้งสามกาล กล่าวได้ว่าระยะเวลาที่สั้นเพียงไรก็ตามมีอดีตปัจจุบันและอนาคตอยู่พร้อมบริบูรณ์เสมอถ้าจะไม่ยึดมั่นในอดีต ไม่ใส่ใจไปถึงอนาคต อยู่แต่กับปัจจุบันจริง ๆ แล้ว อย่างถูกต้องจริง ๆ แล้ว ต้องถือดังกล่าวคือทุกระยะมี

อดีต ปัจจุบัน และอนาคตอยู่ในตัว

พูดอีกอย่างก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เช่นพูดออกจากปากแล้ว เป็นอดีตแล้วในทันทีที่กำลังพูดอยู่หรือกำลังเงิบอยู่นั้นเป็นปัจจุบัน และอนาคตก็ติดต่อกับปัจจุบันนั่นเอง นั่นก็หมายความว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับแล้วเป็นอดีตทั้งหมด ไม่ว่าจะดับไปนานหรือในระยะที่ติดต่อยุ่ก็นับตามเป็นอดีตทั้งหมด อนาคตก็หมายความถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดทั้งหมด เวลาที่ยังมาไม่ถึงทั้งหมด ส่วนปัจจุบันนั้นเหมือนระยะเวลาสั้นนิดเดียว แต่ความจริงแล้วปัจจุบันยาวอย่างยิ่ง มีปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

คนเรามีปัจจุบันอยู่ยาวแสนยาว แต่ก็ยังหลงผูกพันอยู่กับอดีต ไปไม่ถึงอนาคต นี่ก็เป็นเพราะความหลงมีความหลงจัดเพียงไหน ก็จะพาให้พ้นไปจากปัจจุบันได้มากเพียงนั้น ไปผูกพันยึดมั่นกับอดีต ไปไม่ถึงอนาคต รุนแรงเพียงนั้น ความจริงก็มีได้ ไปผูกพันยึดมั่นอดีตหรือไปไม่ถึงอนาคตด้วยเนื้อตัวของตนเองอย่างไร ไปด้วยความคิดเท่านั้น ความคิดนี้แหละเป็นสื่อ หรือเป็นทาสที่สำคัญของความหลง

จัดการกับความคิดของเราเสียให้ตี บังคับไว้ให้ได้ ให้เป็นทาสของเรา อย่าให้เป็นทาสของความหลงเราไม่ต้องการเป็นทุกข์ เราก็ต้องบังคับความคิดให้ได้ ถ้าไม่บังคับความคิดของเราเองไม่ได้ เราก็ต้องเป็นทุกข์เพราะความคิดของเราเอง จะไปโทษว่าผู้อื่นทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ ชินโทษเช่นนั้นอยู่ตราบใด เราก็คงไม่มีวิธีแก้ทุกข์ตราบนั้น จะต้องเป็นทุกข์อยู่ตราบนั้น

ควบคุมความคิดให้ดี ความคิดใดทำให้ไม่สบายใจ ให้ยอมรับทันทีว่าความคิดนั้นต้องยุติ ต้องไม่ปล่อยไว้ให้มีอยู่ต่อไป เปลี่ยนไปคิดถึงเรื่องอะไรอื่นที่ให้ความสบายใจก็ได้ หรือให้ดียิ่งขึ้นก็ท่องพุทโธ พุทโธ เสียเถิดจะได้เป็นสุขแน่นอน.

## การสำรวจใจตนเอง

ดูความคิดก็คือดูใจนั่นเอง ดูความคิดเห็นว่าคิดดีหรือไม่ดี ก็คือดูใจเห็นว่าใจดีหรือใจไม่ดี ใจร้อน หรือใจเย็น ใจเป็นสุขหรือใจเป็นทุกข์

ดูทำไม ดูให้เห็น ให้รู้ ให้มีช่องทางแก้ไขปรับปรุงอบรมขัดเกลา จิตที่มีความคิดที่ดีก็รักษาไว้ส่งเสริมให้ดีขึ้น จิตที่ไม่ดีความคิดที่ไม่ดีละเสียวางเสีย นอกจากเจ้าตัวเองแล้วผู้อื่นที่ไหนจะมารู้มาเห็นจิตใจของใครได้ถูกต้องตามความเป็นจริง จะรู้จะเห็นก็แต่เพียงคาดคะเนจากกิริยาวาจาซึ่งแสดงออกเท่านั้น ซึ่งบางที่การแสดงออกก็มีได้ตรงกับจิตใจเสมอไป เหมือนบางคนชมสิ่งนั้นสิ่งนี้ว่าสวยงามด้วยวาจาเพื่อเอาใจเจ้าของ แต่ใจจริงแล้วมิได้คิดเหมือนที่พูดออกไปเลย บางคนพูดดีเพื่อรักษามารยาทแต่ใจจริงก็มีได้คิดดีเช่นที่พูด บางคนมีกิริยาสงบเสงี่ยมเรียบร้อยพูดจาเป็นนอร์ธเป็นธรรมแต่ใจมิได้เป็นเช่นนั้นก็มี เช่นนี้จึงไม่ใช่่ง่ายที่ใครจะดูใจใครเห็นให้ตรงตามเป็นจริง นอกจากเจ้าตัวเองเท่านั้น ดังนั้นใจของใคร ใครก็ต้องดูเอาเอง ผู้ที่ไม่เคยดูใจของตนเองเลย จะไม่มีโอกาสรู้จักตัวเองตามเป็นจริง

ความคิดของผู้นั้นจะกระเจิดกระเจิงไปอย่างไม่มีขอบเขต ไม่มีเวลาหยุดหย่อน ผลที่ได้รับก็จะเป็นโทษแก่เจ้าตัวอย่างมีต้องสงสัย

ทุกคนควรต้องดูใจตนเอง อย่างน้อยก็สักวันละเวลาสองเวลา แต่ที่ดีที่สุด สมควรทำที่สุดก็คือดูอยู่เสมอทุกลมหายใจเข้าออก จะพูดอะไร หยุดดูใจตนเองดูความคิดของตนเองเสียก่อน ว่ากำลังคิดจะพูดจะทำสิ่งที่สมควรแล้วหรือ จะไม่เป็นโทษภัยแก่ตนหรือ จะไม่เป็นโทษภัยแก่ผู้อื่นหรือ ถ้าเห็นว่าจะเป็นทุกข์โทษแก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่น ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ก็มีสติบังคับอย่าให้ตนแสดงออกทางกิริยาวาจา การจะพูดจะทำสิ่งที่เป็ทุกข์โทษไม่ว่าแก่ตนเองหรือแก่ผู้ใดไม่สมควรเลย ยิ่งกว่านั้นการก่อทุกข์โทษแก่ผู้อื่นก็มีได้หมายความว่าทุกข์โทษนั้นจะไม่ถึงตนเอง ทุกคนที่ก่อทุกข์โทษให้แก่ผู้อื่นจะต้องได้รับทุกข์โทษนั้นด้วยตนเองอย่างแน่นอนเสมอไปเพียงแต่ว่าบางทีจะไม่ปรากฏชัดแจ้งในทันทีเท่านั้น และการไม่ปรากฏชัดในทันทีหรือที่เรียกว่าทันตาเห็นนี่เองที่ทำให้ส่วนมากหลงก่อทุกข์โทษภัยให้แก่ผู้อื่นโดยคิดว่าผู้อื่นเท่านั้นที่ได้รับทุกข์โทษภัยจากการกระทำของตน ส่วนตัวเองได้ชื่นชมสมใจเพราะได้แก่กันสำเร็จบ้าง หรือได้ปฏิบัติไปตามอำนาจความอิจฉาริชยาบ้าง ความเกลียดชังรังเกียจบ้าง

ความจริงนั้น พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงสั่งสอนไว้แล้วว่า ผู้ใดทำกรรมใดไว้จะได้รับผลของกรรมนั้น การก่อทุกข์โทษแก่ผู้อื่นเป็นการทำกรรมทางกายทางวาจาและทางใจด้วย เพราะใจต้อง

ก่อนขึ้นก่อนจึงจะออกมาทางกายทางวาจา เพราะฉะนั้นความคิด  
นั้นแหละจึงเป็นตัวก่อกรรมที่สำคัญ อย่างไรก็ตามแต่จะถึงกับแสดงออก  
แล้วจึงจะเป็นกรรมเลย เพียงแต่คิดอยู่ในใจไม่ทันได้แสดงออก  
หรือปกปิดเสียไม่แสดงออกก็ยังเป็นกรรมแล้วอย่างแน่นอนให้คุณ  
ให้โทษแก่ตนเองแล้วอย่างแน่นอน ฉะนั้นจึงต้องระวังความคิด  
หรือใจนี้แหละให้ดี พยายามทำสติให้ติดต่อกันเพื่อจะได้ดูใจตนเองได้  
ติดต่อกันให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ จะได้มีโอกาสกำจัดความ  
คิดที่ไม่ดีให้บรรเทาเบาบางลงมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ได้มี  
โอกาสเป็นคนดีมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วย เพราะความคิดที่ดีนั้น  
เองที่สร้างคนให้เป็นคนที่ดี เช่นเดียวกับความคิดที่ไม่ดีที่สร้างคน  
ให้เป็นคนไม่ดี.

## โทษของการยึดมั่นกับอดีต

ความคิดผูกพันกับอดีตเป็นทุกข์ได้อย่างยิ่ง เป็นทุกข์ที่ได้ยึดเยื่อ ตัวอย่างง่าย ๆ ก็เช่นเมื่อได้รับฟังเสียงหรือได้เห็นภาพที่ไม่ถูกหูถูกตา เสียงนั้นภาพนั้นจะผ่านหูผ่านตาไปในทันที เป็นอดีตไปในทันที แต่ความไม่พอใจหรือความโกรธจะไม่ผ่านไปทันที ด้วย เสียงขาดหายไปแล้วแต่ใจก็ยังปรุงคิดถึงเสียงนั้นอยู่ ภาพลับตาไปแล้วแต่ใจก็ยังปรุงคิดถึงภาพนั้นอยู่ ความไม่พอใจหรือความโกรธที่เกิดพร้อมกับเสียงกับภาพจึงไม่ดับไปพร้อมกับเสียงกับภาพ แต่จะยึดเยื่ออยู่พร้อมกับความคิดยึดมั่นในอดีต

พิจารณาเหตุผลตามความถูกต้องเป็นจริง ก็ย่อมจะประจักษ์ ว่าความไม่พอใจหรือความโกรธที่มีอยู่นั้นไม่ใช่เพราะเสียงของใครภาพอะไร แต่เป็นเสียงที่ตนเองคิดผูกพันไว้ และเป็นภาพที่ตนเองคิดผูกพันไว้ ความคิดของตนเองจึงเป็นผู้นำทุกข์มาใส่ตนเอง ไม่ใช่ทุกข์เกิดจากอะไรอื่น อย่างน้อยที่สุดควรจะให้ความทุกข์เกิดดับไปพร้อมกับรูปเสียง จึงจะถูก ได้ยินเสียงไม่พอใจถ้าจะเกิดความไม่พอใจในขณะที่ได้ยินเสียงนั้น ห้ามไม่ได้จริง ๆ ก็ช่างเถิด แต่เมื่อเสียงนั้นดับแล้ว ผ่านพ้นไปแล้ว ต้องให้ความไม่พอใจดับไปด้วย ผ่านพ้นไปด้วย จึงจะถูก จึง

สามารถช่วยตนเองให้มีความสบายใจได้

ถ้าไม่ชอบใจอยู่นาน ๆ โกรธอยู่นาน ๆ แล้วก็โทษคนนั้น คนนี้ โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ ว่าเป็นต้นเหตุให้ต้องโกรธเช่นนี้ผิด ต้องโทษตัวเอง โทษความคิดของตัวเอง และต้องพยายามคิดให้เห็นว่านั่นเป็นโทษของการยึดมั่นผูกพันกับอดีต ยึดมั่นอยู่นานเพียงไรก็จะได้รับทุกข์อยู่นานเพียงนั้น ปล่อยความยึดมั่นได้เร็วเพียงไรก็จะพ้นจากความทุกข์เร็วเพียงนั้น

อย่าโทษผู้อื่นสิ่งอื่นไม่ว่าจะเกี่ยวกับความทุกข์ใดทั้งสิ้น ให้พยายามโทษตนเอง และแก้ไขที่ตนเองไม่เช่นนั้นแล้วความทุกข์จะไม่สิ้นสุดหยุดลงได้เลย มีแต่จะเพิ่มขึ้น ลองคิดง่าย ๆ เมื่อโทษว่าคนนั้นคนนี้เป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ ความโกรธก็จะเพิ่มขึ้น จะคุกรุ่นอยู่ นั่นคือความทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่สบายใจ ก็เมื่อมีความร้อนด้วยความโกรธจะสบายได้อย่างไร

ที่จริง ใคร ๆ ไม่อยากจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ผิด จึงไม่มีใครที่จะยอมง่าย ๆ ว่าตนเป็นผู้ผิด มักจะโทษผู้อื่นเสียทั้งนั้น นี้แหละเป็นการให้โทษแก่ตนเองอย่างยิ่ง เป็นการให้โทษแก่ตนเองโดยตรง เรียกว่าเป็นศัตรูของตนเอง ทั้งยังเป็นศัตรูที่ร้ายที่สุด ที่มีโอกาสจะดำรงความเป็นศัตรูอยู่ได้อย่างไม่ได้รับการปราบปรามหรือต่อต้าน เชื่อพระพุทธเจ้า และโทษตนเอง แก่ที่ตนเองอย่าโทษผู้อื่น อย่าแก้ผู้อื่น และการแก้ที่ตนเองก็คือการแก้ที่ใจ แก่ที่ความคิดในใจนี้แหละ ไม่ต้องไปแก้ที่ไหนให้มากที่มากแห่งไป ที่ซึ่งจะต้องแก้มีอยู่แห่งเดียว หาพบได้ง่าย ไม่ต้องเที่ยวค้นหา

ที่ไหน ๆ ให้ยุ่งยาก ดูใจตนเองนี้แหละ ดูความคิดของตนเองนี้  
แหละ จะเห็นผิดเห็นถูกที่ใจตนเองหรือที่ความคิดของตนเองนี้  
อย่างแน่นอนและถ้าต้องการความสุขจริง ๆ แล้ว ก็พยายามแก้  
ไขขัดเกลาใจตนเอง ที่ความคิดของตนเองนี้แหละอย่าได้ว่าง  
เว้น จะนั่งนอนยืนเดินก็ทำได้ แก้ได้ ไม่ใช่ว่าจะต้องหาเวลาหา  
โอกาสหาสถานที่ ว่าเมื่อนั้นเมื่อนี้ที่นั่นที่นี้จึงจะทำได้ ทุก  
โอกาสทุกสถานที่ที่เหมาะสมกับการแก้ทุกข์ด้วยการแก้ไข  
แก้ความคิดของตนเองทั้งสิ้น.

## การทำใจให้พ้นทุกข์

ทุกคนมีความทุกข์ ทุกคนพยายามแก้ไขเพื่อจะให้พ้นทุกข์ แต่น้อยคนที่จะเริ่มการแก้ไขให้ถูกวิธี คือเริ่มด้วยการทำตนให้เชื่อเสียก่อนว่าความทุกข์นั้นเกิดจากความคิดของตนเอง ไม่ได้เกิดจากอะไรอื่นภายนอกขอให้เริ่มเชื่อเสียก่อน ยอมรับเสียก่อนว่าความทุกข์ของตนเกิดจากความคิดของตนเอง พยายามเตือนตนเองให้เชื่อเช่นนี้ไว้ให้เสมอ พยายามอย่าลืม พยายามอย่าปล่อยใจให้คิดโทษนั้นโทษนี้ว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตน

ทุกครั้งที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นทุกข์มากหรือทุกข์น้อย เมื่อรู้สึกว่าเป็นทุกข์ให้เตือนตัวเองให้ยอมรับความจริงทันทีว่าความทุกข์นั้นไม่ได้เกิดจากเหตุอื่น แต่เกิดจากความคิดของตนเองจริง ๆ พยายามอย่าแย้ง ไม่ว่าตนจะมีเหตุผลที่ดูเหมือนเข้าที่ หรือดูเหมือนจะถูกต้องก็ตาม ก็อย่าแย้ง เมื่อต้องการจะช่วยใจตนให้พ้นทุกข์ที่กำลังได้รับอยู่ก็ต้องพยายามฝืนใจเชื่อว่าความคิดของตนเองเป็นเหตุแห่งความทุกข์นั้น

เรากำลังหาวิธีช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ ฉะนั้นก็ต้องยอมรับวิธีที่ถูกต้อง ที่พระพุทธองค์ทรงรับรองแล้วนั่นก็คือต้องยอมรับว่าวิธีแก้ทุกข์ที่จะได้ผลจริงนั้นต้องแก้ที่ใจตนเองเท่านั้น ถ้าแก้ทุกข์

ที่ใจตนเองสำเร็จแล้วจะไม่มีทุกข์อื่นเกิดแก่ตนได้เลย ความจริงเป็นเช่นนี้แน่นอน เมื่อต้องการไม่มีทุกข์ก็ต้องพยายามข่มใจ ข่มความคิดที่ต้องการจะแย้งความจริงนี้เสียให้สำเร็จ ต้องพยายามยอมรับว่าเหตุผลของตนเองที่คิดว่าความทุกข์เกิดจากการพูดการกระทำของคนอื่นนั้นไม่ถูกต้อง ทั้งยังเป็นเหตุผลที่จะเพิ่มทุกข์ให้แก่ตนเองยิ่งขึ้น

จับพิจารณาที่พอจะเห็นจริงได้ง่ายเสียก่อน คือพิจารณาที่ว่า การคิดว่าผู้อื่นเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตนนั้นเป็นโทษจริงหรือไม่ เพิ่มทุกข์ให้ยิ่งขึ้นจริงหรือไม่

ตัวอย่างเช่น เมื่อมีผู้เจรจาด้วยอย่างไม่ถูกหู เกิดความไม่ชอบใจเป็นอันน้อย เกิดความโกรธเป็นอย่างมาก ความไม่ชอบใจหรือความโกรธเรียกได้ว่าเป็นความทุกข์ เพราะเป็นความไม่สบายใจ เมื่อเกิดความทุกข์นั้นแทนที่จะคิดว่าความทุกข์นั้นเกิดเพราะตนเองกลับไปคิดปรุงว่าเขาว่า เขาก้าวร้าว เขาดูถูก อะไรทำนองนี้ แทนที่จะทำให้ความไม่สบายใจหรือความทุกข์ลดน้อยลงหมดสิ้นไป ก็กลับจะยิ่งทำให้ใจร้อน ใจโกรธ ใจเป็นทุกข์ยิ่งขึ้น รุนแรงขึ้น ยิ่งคิดปรุงไปมากเท่าไร ความร้อนหรือความทุกข์ก็จะมากขึ้นเท่านั้น นานอยู่เพียงนั้น ขอให้พิจารณาให้ดี ทุกคนย่อมจะยอมรับว่าเป็นความจริงเช่นนี้

แต่ถ้าไม่คิดปรุงออกไปโทษผู้อื่น แต่ยอมรับเสียโดยดีว่าความทุกข์เกิดแต่ความคิดของตนเอง การยอมรับนั้นก็จจะนำไปยอมแก้ไขความคิดของตนเอง และทันทีที่ยอมแก้ความคิดของตนเอง ความทุกข์จะหยุด เช่นถ้าคิดว่าเขาก้าวร้าวอยู่

ด้วยวาจาที่รุนแรง ก็ให้หยุดความคิดนั้นเสีย ไม่คิดต่อไป วิธีหยุดความคิดเช่นนั้นที่จะทำได้ในทันที เกิดผลทันที ก็ด้วยการเปลี่ยนไปคิดจดจ่อในเรื่องอื่นสิ่งอื่น วิธีที่พุทธศาสนิกชนทำกันได้ผลเป็นอย่างดีก็คือ เมื่อความร้อนเกิดขึ้นเพราะความปรุงคิด ก็ท่องพุทโธ พุทโธ แทนเสียทันที ท่องให้ติดต่อกัน จนความคิดที่เป็นความร้อน เป็นความทุกข์ สงบ สงบขนาดที่จะไม่กลับเกิดอีกในระยะนั้น ใจมีความสงบเย็นได้ในระยะนั้น ก็เป็นอันใช้ได้ เป็นวิธีแก้ทุกข์ที่ถูกต้องวิธีหนึ่ง ซึ่งไม่ยาก ควรทำเป็นอย่างยิ่ง.

## กิเลส มุลเหตุแห่งความเห็นแก่ตัว

ยุคนี้สมัยนี้ความเห็นแก่ตัวค่อนข้างจะปรากฏให้เห็นมากกว่าแต่ก่อน สาเหตุที่แท้จริงแล้วก็กล่าวได้ว่าเป็นเพราะกิเลส ในจิตใจพอกพูนหนากว่าปกติ อำนาจของกิเลสที่นั่นเองนำให้ความเห็นแก่ตัวมีมาก ไม่ใช่เพราะอะไรอื่นทั้งสิ้นเป็นเหตุ ถ้าผู้ใดมีความเห็นแก่ตัวมากผู้นั้นคือผู้มีกิเลสพอกพูนหนา ผู้ใดมีความเห็นแก่ตัวน้อยผู้นั้นคือผู้มีกิเลสน้อย กิเลสที่เป็นเหตุแห่งความเห็นแก่ตัวระคะหรือโลภะ และโมหะความหลง

ผู้ที่มีความโลภมากคืออยากได้ลาภยศสรรเสริญสุขส่วนตัวมากจนไม่คำนึงถึงว่าจะจะเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น คือพูดทำเพื่อให้สำเร็จความโลภของตน นั้นแหละคือผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวมากจนเกินไป และผู้นั้นเป็นผู้มีโมหะคือความหลงมากในขณะเดียวกันด้วย เพราะความหลงหรือโมหะที่มีมากนั้นแหละที่ทำให้ไม่แลเห็นความเป็นจริงที่ว่าความเห็นแก่ตัวจนเกินไปเป็นเครื่องทำลายตัวเองมากกว่าจะเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริมเพิ่มพูนในทางดีงาม คนเห็นแก่ตัวมาก ๆ ย่อมเป็นคนขาดพรหมวิหารธรรม คือขาดเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันเป็นธรรมที่สืบต่อกันเป็นสาย โดยมีเมตตาเป็นจุดเริ่มต้นหรือ

เป็นห่วงลูกโซ่ห่วงแรกที่จะนำให้ห่วงลูกโซ่อื่น ๆ คล้องติดต่อกัน  
ได้ยืดยาว ขาดโซ่ห่วงเริ่มต้นแล้วห่วงต่อ ๆ ไปก็ไม่มี

คนเห็นแก่ตัวมาก ๆ มีเมตตาไม่ได้ เพราะเมตตาเป็นภาวะ  
ของจิตที่มีเยื่อใยปรารถนาเกื้อกูลให้ผู้อื่นเกิดสุขประโยชน์ เช่น  
เดียวกับที่ปรารถนาเกื้อกูลตนเอง ถ้าจะว่าความเห็นแก่ตัวเป็น  
ความมีเมตตาตนเองเช่นนั้นไม่ได้ไม่ถูก ความเห็นแก่ตัวเป็นคนละ  
เรื่องคนละทางกับความเมตตาที่แผ่ไปในตนเอง ดังนั้นจึงกล่าว  
ว่าผู้มีความเห็นแก่ตัวมาก ๆ มีโมหะความหลงเป็นเหตุสำคัญ  
ประกอบกับความโลภ คือเห็นว่าความเห็นแก่ตัวเป็นความมี  
เมตตาต่อตนเองบ้าง ต่อบรรดาผู้ที่เป็นที่รักของตนบ้าง แล้ว  
อาศัยความหลงเข้าใจผิดดังกล่าวกอบโกยลาภยศเป็นต้นอย่างไม่  
คำนึงถึงความถูกผิดควรไม่ควรทั้งสิ้น

เมื่อคนเห็นแก่ตัวเป็นคนไม่มีเมตตาดังกล่าว จะแก้ความเห็น  
แก่ตัวก็ต้องอบรมเมตตา หัดคิดว่าตนเองรักสุขต้องการความสุข  
ฉันใด คนอื่นสัตว์อื่นทั้งปวงก็ฉันนั้น และตนเองปรารถนาสุข  
แก่คนซึ่งเป็นที่รักที่พอใจฉันใด ก็ควรปรารถนาสุขแก่คนอื่นสัตว์  
อื่นด้วยฉันนั้น หัดคิดเช่นนี้แล้วหัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่คนอื่น  
สัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยใจที่คิดปรารถนา  
สุขประโยชน์ ดังเช่นคิดว่า “จงอย่ามีเวรอย่ามีเบียดเบียน อย่ามี  
ทุกข์มีสุข รักษาตนให้สวัสดิ์เถิด” เมื่อคิดด้วยเมตตาเช่นกล่าวนี  
ได้ก็จะคิดจะพูดทำสิ่งที่เป็นความเห็นแก่ตัวไม่ได้ เป็นการยับยั้ง  
หรือลดความเห็นแก่ตัวลงได้ คนเห็นแก่ตัวไม่มีที่จะไม่เบียดเบียน  
ผู้อื่นให้เดือดร้อนเพราะความเห็นแก่ตัวของเขา เช่นเดียวกับคนที่

เห็นแก่ตัวไม่มีที่จะไม่ร้อนร่ำด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการ  
เพื่อบำรุงบำเรอกิเลสตัณหาของตนอย่างไม่รู้จบรู้สิ้น

ความเห็นแก่ตัวเป็นความร้อนไม่ใช่ความเย็น เป็นเหตุแห่ง  
ความเสื่อม ไม่ใช่เหตุแห่งความเจริญรุ่งเรือง ความร้อนนั้นจะเผา  
ใจตนเองก่อน แล้วจะแผ่ขยายออกไปถึงผู้อื่นด้วย เมตตาคือความ  
เย็น เป็นน้ำ น้ำดับความร้อนคือไฟได้ฉันใด เมตตาก็ดับความ  
ร้อนคือความเห็นแก่ตัวได้ฉันนั้น ผู้มีเมตตาจะคิดพูดทำอย่างเห็น  
แก่ตัวไม่ได้ เพราะผู้มีเมตตาย่อมทนไม่ได้ที่จะเห็นผู้อื่นเดือดร้อน  
หรือเสียหายเพราะความเห็นแก่ตัวของตน เมื่อความเห็นแก่ตัวเป็น  
เหตุให้ใจร้อน ก็ต้องใช้น้ำคือเมตตาทำให้เย็น คือทำให้ลดความ  
เห็นแก่ตัวลง เมตตาจึงเป็นเครื่องแก้ความเห็นแก่ตัวได้ เป็นธรรม  
เครื่องทำให้ตนเองอยู่เย็นเป็นสุข และแผ่ความเย็นความสุขออกไป  
ไปถึงผู้อื่นอีกด้วย.

## เมตตาเป็นเครื่องคำจุนโลก

เมตตาเป็นธรรมเครื่องคำจุนโลก พระพุทธศาสนภษิตินี้ นำที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะพึงนึกถึงให้เป็นอันมาก โดยเฉพาะในระยะเวลาที่ต้องประสบความวุ่นวายอันเกิดแต่การกระทำของผู้ไม่รู้จักรักรรรมผู้ไม่ปฏิบัติธรรม ถ้าต่างพากันสืมพุทธศาสนภษิตดั่งกล่าวข้างต้นเสียแล้ว ก็น่าจะทำให้เกิดความอาฆาตมาดร้ายพยาบาทจองเวรขึ้นทุกหนทุกแห่ง เพราะเมื่อรู้ว่าความเดือดร้อนวุ่นวายเกิดขึ้นเพราะผู้ใด ก็ย่อมโกรธแค้นผู้มุ่งร้ายนั้น นอกเสียจากว่าใจจะมีเมตตาเป็นเครื่องคำจุนอยู่มิให้ตกเป็นทาสของความโกรธความอาฆาตพยาบาท ปราศจากเมตตาในโลกนี้แล้ว โลกย่อมย่อยยับ การทำลายล้างกันย่อมไม่มีเครื่องยับยั้งให้ยุติลงได้ จะไม่มีผู้ใดรอดพ้นจากอำนาจความพยาบาทได้เลยเขาอยากร้ายเราก็ต้องร้ายตอบ ผู้ที่ไม่มีเมตตาเลยในใจย่อมมีความร้ายเช่นเดียวกัน อันที่จริงนั้น ผู้ที่ตอบคนชั่วด้วยความชั่ว ต้องนับว่าเป็นคนชัวยิ่งกว่า หรือเป็นคนผิดที่ผิดกว่า

อันผู้ที่ทำความไม่ดี เป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ทั้งแก่ส่วนรวมและส่วนตัว ต้องเป็นผู้ที่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส

มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นสำคัญ มีความริษยาอาฆาตพยาบาท เบียดเบียนเกิดขึ้นเป็นต้น ผู้ตกอยู่ใต้อำนาจกิเลสถึงเช่นนี้เปรียบ เป็นเช่นคนตาบอด พบแต่ความมืดมิด ไม่เห็นแสงสว่างใด ๆ เลย อันคนตาบอดนั้นย่อมต้องเดินชนปะปะไม่เลือกผู้ใดสิ่งใด แม้จะเป็นสัตว์ร้ายมีอันตรายเพียงไรคนตาบอดก็ชนได้โดยไม่รู้จักหลีกเลี่ยง เพราะคนตาบอดไม่รู้ไม่เห็นว่ายอันตรายอยู่ที่ไหน คนตาดีทั้งหลายย่อมเป็นฝ่ายต้องหลีกเลี่ยงคนตาบอด นี้ก็เข้าใจกันอยู่ด้วยกันทุกคนแล้ว คนตาดีคนไหนเดินเข้าชนคนตาบอดเพราะถือว่าคนตาบอดไม่หลีกเลี่ยงให้ ผลที่ได้รับจะเป็นเช่นไร นอกเสียจากว่าคนทั้งหลายที่แลเห็นจะต้องตำหนิโทษคนตาดีเท่านั้น ไม่มีผู้ใดจะโทษว่าเป็นความผิดของคนตาบอด การร้ายต่อผู้ที่ร้ายก่อนก็ได้ผิดกับคนตาดีเข้าชนคนตาบอด เพราะถือว่าเขาไม่หลีกเลี่ยงให้

คนที่ทำความชั่ว เป็นความทุกข์ร้อนร่วนวายอย่างยิ่งอยู่ในทุกวันนี้ก็ตาม หรือเมื่อใดก็ตาม ส่วนมากมักจะคิดว่าเขากำลังทำความดี ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เช่นบางทีก็คิดว่าเป็นการทำเพื่อแก้ไขสภาพที่เขาคิดว่ายังไม่เหมาะสมให้เป็นความเหมาะสมขึ้น บางทีก็คิดว่าเขากำลังเป็นนักเสียสละทำเพื่อประเทศชาติ หรือบางทีก็คิดว่าถ้าไม่ทำอย่างที่เขาทำก็จะเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญาอย่างยิ่ง รวมแล้วก็คือผู้ที่กำลังทำความผิดความชั่วอยู่นั้นทำไปอย่างคนตาบอดที่คิดว่าตนเดินได้ดีได้ถูกแม้ว่าขณะนั้นถ้าก้าวต่อไปอีกเพียงก้าวเดียวก็จะชนแง่หินอันแหลมคมหรือเหยียบลงบนใบมีดที่ตั้งรับอยู่จนเต็มฝ่าเท้า คนเช่นนี้คิดแล้วก็ดู

เป็นคนที่ไม่น่าเห็นใจ ไม่น่าเมตตา เพราะเป็นคนหาเรื่องให้เกิด  
ขึ้นวุ่นวายเดือดร้อนแท้ ๆ แต่ถ้าจะไม่เมตตาแล้วตอบโต้ด้วยการ  
ทำตนให้เหมือนกับเขา เราเองก็ย่อมจะกลายเป็นคนเช่นเดียวกับ  
เขาไป จะต้องกลายเป็นแบบที่พูดกันว่า “ว่าแต่เขา อีเหนาเป็น  
เอง” นั้นแหละ ฉะนั้นพึงใคร่ครวญให้ดี พบคนที่ชั่วแล้วเราคิดทำ  
ชั่วตอบ คนชั่วย่อมเพิ่มจำนวนขึ้น ความร้อนก็จะทวีขึ้น จะได้ผล  
ดีอะไรขึ้นมา ถ้าคนชั่วมีมากขึ้นเพียงใด คนดีทั้งหลายมีวิธีต่อ  
ต้านอย่างได้ผลอยู่วิธีเดียว คือทำใจของเราเองนี้แหละให้ดีที่สุด  
เท่าที่สามารถทำได้ นั่นก็คือต้องทำให้สม่ำเสมอ และทำให้มากที่สุด  
สุดเสมอ ทุกวันทุกเวลาได้ยิ่งเป็นการดี.

## อุเบกขาการวางเฉย

เคยมีหลายคนปรารถนาว่าไม่เป็นสุขเพราะได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง การกระทำคำพูด ของคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง และปรารถนาว่าปรารถนาจะวางอุเบกขาแต่ก็ทำไม่สำเร็จ ทำให้คิดว่าการวางอุเบกขาในกรณีดังกล่าวจะเกิดได้อย่างไร และก็มีคำตอบว่า อุเบกขาที่ถูกต้องจริง ๆ จะต้องเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ มิใช่โดยการพยายาม คือมิใช่พยายามวางเฉย ซึ่งการพยายามวางเฉยนั้น มักจะเป็นการวางเฉยที่ขาดเมตตากรุณา รวมทั้งมุกิตาพลอยยินดีด้วย พุดอีกอย่างก็คือความใจดำความไม่มีน้ำใจมักจะแฝงมาในรูปของอุเบกขาความวางเฉย ซึ่งแน่นอนเหลือเกินสำหรับพุทธศาสนิกชนแล้วเป็นการไม่ถูกต้อง อุเบกขาที่ถูกต้องเป็นอุเบกขาที่ไม่ขาดเมตตากรุณารวมทั้งมุกิตาด้วย นั่นก็คือมีเมตตากรุณา มุกิตาให้มากที่สุดเสียก่อน ยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นเสีย มีแล้วยังน้อยก็เพิ่มพูนให้มากขึ้น ต่อจากนั้นอุเบกขาความมีใจเป็นกลางวางเฉยไม่หวั่นไหวก็จะเกิดขึ้นได้เอง พึงพิจารณาดูว่าจะเป็นเช่นนั้นได้อย่างไร เมื่อพิจารณาให้จริงให้ถูกต้องก็ย่อมจะเห็น ย่อมจะเข้าใจ

อุเบกขาเป็นหนึ่งในพรหมวิหารธรรม 4 คือเมตตา กรุณา มุกิตา อุเบกขา เมตตา นั้นคือความปรารถนาให้เป็นสุข

กรุณาคือการช่วยให้พ้นทุกข์ มุทิตาคือความพลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขาคือความวางใจเป็นกลางวางเฉย ในพรหมวิหารธรรมทั้ง 4 นี้ เมตตาเป็นประการต้นในการนำมาพูดถึง และก็เป็นประการต้นชั้นเดียวกัน ที่ผู้ปรารถนาจะมีพรหมวิหารธรรมพึงอบรมให้เกิดขึ้น หรือพึงเพิ่มพูนให้มากยิ่งขึ้น คือแม้รู้สึกตัวว่าเป็นผู้ขาดเมตตาก็ให้อบรมให้เมตตาเกิดขึ้นให้ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ให้ส่งเสริมเพิ่มพูนให้มากยิ่งขึ้น โดยไม่มีขอบเขต เมตตาอันนั้นเป็นสิ่งไม่ควรมีขอบเขต คือควรแผ่ไปได้อย่างกว้างขวาง ปราศจากขอบเขต ไม่ว่าจะ เป็นในสัตว์หรือในบุคคล ในผู้เป็นญาติเป็นมิตรหรือเป็นศัตรู ในผู้ที่อาจเห็นได้หรือไม่อาจเห็นได้ ทั้งหมดคืออย่างไม่มีจำกัด ไม่มีขอบเขตสิ้นสุดเป็นผู้ที่ควรได้รับเมตตา พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย พึงระลึกใส่ใจเช่นนี้ และพึงแผ่เมตตาไปให้ได้เช่นนี้ ไม่พียงนึกว่านั่นเป็นมิตรพึงได้รับเมตตา นั่นเป็นศัตรูไม่พึงได้รับเมตตา นั่นเป็นคนดีพึงมีเมตตาให้ นั่นเป็นคนร้ายไม่พึงมีเมตตาให้ อะไรทำนองนี้ไม่ถูกต้อง ไม่เรียกว่ามีพรหมวิหารธรรมข้อเมตตาอย่างสมบูรณ์ จะเป็นมิตรเป็นศัตรู เป็นคนดีเป็นคนร้าย พึงแผ่เมตตาคือปรารถนาให้เป็นสุขได้ทั่วกัน เมื่อมีเมตตาเกิดอยู่ประจำใจแล้ว เป็นธรรมดาที่กรุณาคือการช่วยให้พ้นทุกข์ก็จะเกิดตามมาได้เองโดยไม่จำเป็นต้องอบรมพรหมวิหารธรรมข้อนี้ คิดตามเหตุผลก็จะเห็นว่าต้องเป็นไปเองเช่นนั้น เพราะเมื่อปรารถนาให้เป็นสุขแล้วก็ต้องช่วยให้พ้นทุกข์เมื่อเห็นว่ากำลังมีทุกข์ และเมื่อเมตตากรุณาเกิดแล้ว มุทิตาคือความพลอยยินดีด้วยก็จะเกิดขึ้นเองอีกเช่นกัน เพราะช่วยให้

เขาพ้นทุกข์ได้ โฉนจะพลอยยินดีด้วยไม่ได้เมื่อเขาพ้นทุกข์ หรือเมื่อเขามีความสุข พรหมวิหารธรรมสามข้อต้นเกิดเป็นห่วงติดต่อกันได้เช่นนี้ตามเหตุผลที่กล่าวมา อุเบกขาก็เกิดติดต่อกันได้โดยอัตโนมัติเช่นเดียวกัน คือเมื่อเมตตาเต็มที่แล้ว กรุณาเต็มที่แล้ว มุทิตาเต็มที่แล้ว ใจตนเองย่อมประจักษ์ความไม่บกพร่องของตน ย่อมไม่เห็นหนทางอื่นที่จะจำเป็นต้องปฏิบัติเพื่อเพิ่มพูนธรรมดังกล่าวให้ยิ่งขึ้นอีก หรือกล่าวอีกอย่างก็คือย่อมไม่เห็นทางที่จะทำอย่างอื่นได้อีกแล้วเพื่อเพิ่มพูนธรรมเหล่านี้ เมื่อรู้ว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดเต็มที่แล้ว เหมือนข้าวน้ำจัดหาไว้เต็มภาชนะทั้งหมดแล้ว ความชวนชวายอีกต่อไปก็ไม่มี ใจย่อมวางเฉย คือย่อมมีอุเบกขาได้ ฉะนั้นอุเบกขาจึงเกิดโดยอัตโนมัติติดตามเมตตา กรุณาและมุทิตามาเอง มีต้องใช้ความพยายาม

## พรหมวิหาร 4 ธรรมเป็นเหตุให้เกิดสุข

คุณลักษณะของผู้มีพรหมวิหารธรรมที่ถูกต้องแท้จริง คือมีเมตตาที่ประกอบด้วยอุเบกขา มีกรุณาที่ประกอบด้วยอุเบกขา มีมุทิตาที่ประกอบด้วยอุเบกขา และมีอุเบกขาที่พร้อมด้วยเมตตา กรุณา และมุทิตา จะเห็นได้ว่าผู้มีพรหมวิหารธรรมที่แท้จริงนั้นต้องมีธรรมทั้งสี่ประการพร้อมเพรียงกันบริบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่องทุกเวลา ไม่มีอย่างหนึ่งอย่างใดตามลำพังโดดเดี่ยว เพราะถ้ามีธรรมประการหนึ่งประการใดตามลำพังก็จะมีทางผิดไปจากทางของธรรมที่ถูกต้องแท้จริงได้ เช่นถ้ามีแต่อุเบกขาก็จะเป็นความใจจิตใจดำได้อย่างแน่นอน แต่ถ้ามีอุเบกขาที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา และมุทิตา ก็จะเป็นธรรมที่แท้จริง ไม่ผิดไปจากธรรม หรือถ้ามีแต่เมตตากรุณามุทิตาไม่มีอุเบกขาประกอบไปพร้อมกันก็จะเป็นการเห็นกับพวกพี่น้องผู้เป็นที่รักชอบของตน เป็นการเห็นแก่ตัวได้อย่างแน่นอน และจะเป็นการให้โทษได้ไม่น้อยกว่าเป็นการให้คุณ ดังได้เคยกล่าวถึงแล้ว คือเมื่อเมตตากรุณาแล้วไม่อาจทำให้เป็นไปตามที่ปรารถนาต้องการได้ ก็ย่อมจะร้อนรนถ้าปราศจากอุเบกขาความวางใจเป็นกลาง

ดังนั้นถ้าจะอบรมพรหมวิหารธรรมก็อย่าเห็นว่าเมตตากรุณาเท่านั้นสำคัญ มุทิตาและอุเบกขาก็สำคัญอย่างยิ่ง ไม่มีเมตตากรณาก็จะมีใจโหดเหี้ยม ไม่มีมุทิตาก็จะมีอิจฉาริษยา ไม่มีอุเบกขาก็จะไม่รู้จักวางเฉยไม่รู้จักปล่อยวาง ยึดมั่นอยู่ ความโหดเหี้ยม ความอิจฉาริษยา ความยึดมั่นไม่ปล่อยวาง ย่อมเป็นความไม่สบายไม่งามย่อมไม่เป็นที่พึงปรารถนาฉะนั้น ถ้าปรารถนาจะไม่ต้องได้ชื่อว่าเป็นคนโหดเหี้ยมอิจฉาริษยาหรือไม่ปล่อยวางก็ต้องอบรมพรหมวิหารธรรม เพื่อให้จิตพ้นจากสภาพที่ไม่งามไม่เป็นที่พึงปรารถนาดังกล่าว

ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจดี มีจิตใจสูง มีจิตใจเย็นสบาย ควรต้องใช้เวลาทุกวันอบรมพรหมวิหารธรรมคือแผ่เมตตาไปในทิศทั้งปวง ปรารถนาให้ทุกชีวิตมีความสุข จะใช้วิธีท่องเรื่อยเปื่อยไปนั้นไม่ได้ ต้องให้เกิดขึ้นในใจจริง ๆ คือต้องให้ความรู้สึกปรารถนาให้เป็นสุขนั้นเกิดขึ้นในใจจริง ๆ จะด้วยการนึกภาพให้เห็นรวม ๆ กันไปว่าต่างก็กำลังมีความสุขก็ได้ เมื่อนึกให้ภาพนั้นเกิดขึ้นในใจได้แล้ว ก็ให้อบรมมุทิตาด้วยการทำใจให้แช่มชื่นยินดีในภาพที่เห็นนั้น เรียกว่าพลอยยินดีด้วยความสุขของผู้อื่น

ทุกวัน อย่างน้อยวันละหนึ่งเวลา หรือทุกเวลาที่มีโอกาส ให้ทำจิตดังกล่าว จะเป็นการอบรมพรหมวิหารธรรมให้เกิดขึ้น ให้เพิ่มขึ้น ซึ่งก็เท่ากับเป็นการยกระดับจิตของตนเองให้สูงขึ้น ใ้รงดงามขึ้น ทำตนเองนั้นแหละให้เป็นสุข ให้ได้รับเมตตา กรุณา ก่อนผู้อื่นทั้งหมด.

## ธรรมทำให้เกิดปัญญา

การปฏิบัติธรรมนั้น กล่าวโดยย่อคือการละบาปอกุศล  
ทุจริต บำเพ็ญบุญกุศลสุจริต และการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว  
บริสุทธิ์ ชื่อนี้จะเป็นไปได้ด้วยดีก็ด้วยความรู้ธรรม ที่เป็นปัญญา  
ในทางธรรมอันเกิดจากความตั้งใจดับฟังธรรม เพราะเมื่อตั้ง  
ใจสงบฟังธรรม ก็ย่อมจะได้ปัญญา คือความรู้ธรรมพร้อมทั้ง  
เนื้อความ จึงอาจปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม กล่าวคือการละ  
การควรละ ทำการควรทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
ได้ แม้ในเบื้องต้นจะยังไม่ได้ปัญญารู้ทั่วถึงธรรมด้วยตนเอง  
เพียงอาศัยความรู้ของพระพุทธเจ้า ดำเนินตามไปด้วยความเชื่อ  
เลื่อมใส ก็สามารถปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ยังตนให้ถึงความสุข  
ได้เพราะธรรมเป็นสวากขาโต ธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดี  
แล้ว เพราะทรงแสดงเพื่อรู้ยิ่งเห็นจริง ทรงชี้เหตุที่ให้ผลโดยลำ-  
ดับ ทั้งมีปาฏิหารย์คือเป็นจริงตามที่ตรัสทุกประการไม่มีใคร  
สามารถลบล้างได้ ท่านจึงสรรเสริญธรรมที่ทรงแสดงว่างามใน  
เบื้องต้น งามในท่ามกลางและงามในที่สุด กล่าวแสดงพรหมจรรย์  
คือศาสนา พร้อมทั้งเนื้อความ พร้อมทั้งพยัญชนะ บริบูรณ์บริ-  
สุทธิ์สิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะทรงแสดงที่ตน ไม่ได้แสดงที่ภายนอก  
พร้อมทั้งเหตุและผล ดังที่ได้ตรัสไว้โดยความว่า “บาปทำ

ด้วยตน ก็เศร้าหมองด้วยตน บาปที่ไม่ได้ทำไว้ด้วยตน ก็หมดจดด้วยตน” แม้ธรรมอื่น ๆ ที่ทรงแสดงไว้ตั้งแต่ชั้นต่ำจนถึงชั้นสูง ก็ปรากฏได้ที่ตน ธรรมจึงเป็น สันติภูมิโก อันบุคคลพึงเห็นได้เอง อีกประการหนึ่ง ปฏิบัติเมื่อใดก็ให้ผลเมื่อนั้น ไม่กำหนดเวลาดังที่ตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า “ประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ ในเวลาเช้าก็เป็นชาติ ในเวลากลางวัน ก็เป็นกลางวันดี ในเวลาเย็น ก็เป็นเย็นดี” และเป็นของไม่สายที่จะประพฤติ เช่นคนที่เคยประพฤติชั่วเสียกายมาเป็นเวลานานเท่าไรก็ตาม จะมาประพฤติธรรมในเวลาใดก็ได้ และเป็นความจริงที่ดำรงอยู่เสมออาจดูด้วยปัญญาให้เห็นได้ทุกเมื่อ ธรรมจึงเป็น อกาลโก ให้ผลไม่มีกาลเวลาหรือไม่ประกอบด้วยกาลเวลา

อีกอย่างหนึ่ง พึงมาดูพินิจพิเคราะห์หรือพิสุจน์ให้เห็นความบริสุทธิ์หรือความจริงที่มีอยู่ได้ด้วยตนด้วยปัญญา ยิ่งพิสุจน์ด้วยปัญญาเพียงใด ก็ยิ่งเห็นบริสุทธิ์และเห็นจริงเพียงนั้น ธรรมจึงเป็น เอหิภัสสิโก ควรมาดูได้ ธรรมที่ตรัสสอนให้ละ คือบาปอกุศลทุจริต บุคคลก็อาจละได้ ธรรมที่ตรัสสอนให้บำเพ็ญคือบุญกุศลสุจริต บุคคลก็อาจบำเพ็ญได้ บุคคลจึงอาจน้อมธรรมที่เป็นคุณหรือความบริสุทธิ์มาสู่ตน หรือน้อมตนไปสู่ธรรมที่เป็นคุณหรือความบริสุทธิ์ได้ พร้อมทั้งอาจน้อมปัญญาไปเพื่อรู้ตามความเป็นจริง ไม่ใช่สอนไว้แล้ว ประพฤติไม่ได้ รู้ไม่ได้ ธรรมจึงเป็น โอปนยิโก ควรน้อมเข้ามาเพื่อประพฤติได้ เพื่อรู้ได้ อีกอย่างหนึ่ง พึงประพฤติและรู้ได้เฉพาะตน ๆ เหมือนบริโภคน้ำอาหาร ก็รู้รสอาหารนั้นได้เฉพาะตน ธรรมจึงเป็น ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ

วิญญูหิ วิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตนเหตุฉะนั้น โอวาท อนุศาสนี คำสอนของพระพุทธเจ้า จึงสมควรกระทำตาม สมควรเพื่อพอใจ อิ่มเอิบใจ โสมนัสยินดีว่า พระผู้มีพระภาคเป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วพระสงฆ์คือหมู่สาวกของพระพุทธเจ้าปฏิบัติดีแล้ว ย่อมจะเป็นเหตุเสริมศรัทธาปสาทะในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามคำสั่งของพระพุทธเจ้าให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

## สันติ ธรรมแห่งความสงบ

จักกล่าวถึงธรรมข้อหนึ่งคือสันติ แปลว่าความสงบ ความสงบโดยตรงมุ่งถึงสงบกิเลสคือเครื่องเศร้าหมองของจิตได้แก่ โลกะ โทสะ โมหะ หรือสงบความตริกีนึกคิดที่เป็นอกุศลกิเลสภายในจิตของบุคคล ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดความไม่สงบในจิตก่อน แล้วก็เกิดเหตุให้เกิดความไม่สงบทางกาย ทางวาจา ทางใจ เฉพาะตนบ้าง เนื่องถึงผู้อื่นบ้าง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ร้อนกระบวนการกระวายต่าง ๆ ความไม่สงบที่เกิดขึ้นแก่เฉพาะคนก็ดี ที่เกิดขึ้นในประชุมชนตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ก็ดี เมื่อสาวเข้าไปหาต้นเหตุ ก็จักพบว่ากิเลสภายในจิตนั่นเองเป็นต้นเหตุ ความไม่สงบทั้งปวงตั้งเค้าขึ้นในจิตของบุคคลแต่ละคนก่อน เพราะฉะนั้นทางที่จะให้เกิดความสงบโดยตรงจึงได้แก่การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย

วิธีชำระจิตนั้น เบื้องต้นต้องรู้จักอารมณ์คือเรื่องที่จิตคิด เพราะอารมณ์เป็นเครื่องทำให้จิตเศร้าหมองก็ได้ทำให้จิตผ่องแผ้วก็ได้ เมื่อมุ่งชำระจิตจึงจำต้องทำให้จิตได้รับอารมณ์ที่ทำให้ผ่องแผ้ว สลัดอารมณ์ที่ทำให้จิตเศร้าหมองออกเสียวิธีนี้คนทั่วไปก็ใช้กันอยู่โดยปรกติ เช่นผู้ที่มีจิตหดหู่หรือจิตตกไปเพราะ

เหตุใดเหตุหนึ่ง จึงไปเกี่ยวในทีใดทีหนึ่ง เพื่อให้จิตได้รับอารมณ์ใหม่เป็นเครื่องแก้ความหดหู่ อันนี้เป็นวิธีชำระจิตอย่างหนึ่ง แต่อาจเป็นการเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่ดีอย่างหนึ่งไปหาอารมณ์ที่ไม่ดีอีกอย่างหนึ่งก็ได้ เช่นผู้ที่เปลี่ยนอารมณ์ไปในทางอบายมุขต่าง ๆ ส่วนการชำระจิตในที่นี้ต้องเปลี่ยนไปสู่อารมณ์ที่ดีอันจะทำจิตผ่องแผ้วบริสุทธิ์ อย่างสามัญก็ได้แต่การรับอารมณ์ที่ไม่มีโทษ แม้ไม่มีคุณอย่างสูงชันมาก็รับอารมณ์ที่มีคุณ จนถึงตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียวคือสมาธิ แม้การฟังธรรมก็เป็น การชำระจิตอย่างหนึ่ง เพราะทำให้จิตต้องสลัดจากอารมณ์อื่นมาตั้งอยู่ในเรื่องธรรม การจัดให้จิตได้รับอารมณ์ที่ดีอยู่เสมอเป็นเหตุให้จิตผ่องแผ้วอยู่เสมอส่วนหนึ่ง....และเป็นเหตุให้เกิดอุปนิสัยที่ดีขึ้น เพราะฉะนั้นการกระทำความเห็นให้ถูกต้องจึงเป็นข้อสำคัญ

การทำความเห็นให้ตรงนี้ต้องอาศัยปัญญาพิจารณาให้รู้ตระหนักเหตุผลตามเป็นจริง เมื่อเกิดรู้จริงขึ้นเพียงใดก็เห็นถูกต้องขึ้นเพียงนั้น ในทางศาสนามุ่งให้ทำความเห็นให้ตรงต่อคลองธรรมและสัจธรรม เช่นให้เห็นว่าดีเป็นดีเห็นว่าชั่วเป็นชั่ว และเห็นความเกิดดับของสังขารทั้งหลาย ไม่ถือโลกเป็นจริงจนเกินไป มีความเคารพหนักอยู่ในธรรมตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

การยังจิตให้ได้รับอารมณ์ที่ดี จนถึงตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว และการทำความเห็นให้ตรงนี้ รวมลงในข้อว่าชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วเป็นทางแห่งสันติ.



## ปัตตาหารธรรม

บัดนี้มีความเจริญแผนใหม่ต่าง ๆ เกิดขึ้นเป็นอันมาก บางส่วนก็นำความเจริญมาให้ เช่นการจัดตั้งโรงเรียนสอนศิลปวิทยาต่าง ๆ และการพัฒนาอาชีพต่าง ๆ เป็นต้น เป็นการส่งเสริมปัญญาอันเป็นแสงสว่างที่จะนำทางของชีวิตสืบไปภายหน้า การบำรุงทางปัญญาอันเกี่ยวแก่การศึกษานี้เป็นสิ่งจำเป็น ฉะนั้นจึงควรช่วยกันบำรุงการศึกษาและอบรมลูกหลานให้เล่าเรียนศึกษาให้ได้ปัญญาอันเป็นแสงสว่างดังกล่าว แต่อย่างไรก็ยังมีอีกส่วนหนึ่งที่เป็นดวงปัญญาอันประเสริฐ คือเป็นดวงปัญญาอันบังเกิดขึ้นในธรรมชาติคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นแสงสว่างที่นำให้เรา รู้จักชีวิต ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ตลอดจนถึงให้รู้จักสังฆธรรมธรรมที่เป็นตัวความจริง อันเป็นเครื่องบำบัดทุกข์ เป็นปัญญาที่สำคัญ ฉะนั้นทุกคนจึงควรศึกษาให้รู้จักพระพุทธานุศาสนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และอบรมลูกหลานให้รู้จักพระพุทธานุศาสนา ให้ได้ปัญญาในพระพุทธานุศาสนาอีกส่วนหนึ่งด้วย

ปัญญาทั้งสองส่วนนี้คือปัญญาทางโลกอันได้แก่การศึกษาเล่าเรียน ก็เป็นสิ่งจำเป็น ปัญญาทางธรรมคือการรู้จักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นสิ่งจำเป็น

ผู้ที่เล่าเรียนทางโลกมีความรู้มากนั้น มิใช่เป็นคนดีเสมอไป ใช้ความรู้ไปในทางที่ผิด เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นก็มีมาก เมื่อเป็นคนไม่ดีแล้วก็สามารถทำความชั่วได้มากกว่าคนที่มีความรู้น้อย ส่วนความรู้ทางธรรมนั้นเป็นความรู้อันบริสุทธิ์ เป็นความรู้ที่คอยเตือนใจเราอยู่เสมอว่านั่นเป็นความชั่วไม่ควรทำ นี่เป็นความดี ต้องรีบทำ เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าอะไรเป็นความชั่ว อะไรเป็นความดี เพราะฉะนั้นปัญหาทางธรรมจึงเป็นปัญญาอันบริสุทธิ์ และยังมีความรู้ทางโลกดีด้วย ก็จะสามารถใช้ความรู้นั้นประกอบสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นทุกคนจึงควรอบรมปัญญาทางธรรมด้วย

คนเรานั้นย่อมมีความโง่โง่ไปในทางชั่วได้ง่ายกว่าในทางดี เพราะถูกกิเลสตัณหาคอยดึงใจไปสู่ทางต่ำเสมอตั้งจะเห็นได้ว่าคนเราทำความชั่วต่าง ๆ โดยที่ไม่ได้รับการสั่งสอนจากใคร เพราะฉะนั้นปัญญาอันบริสุทธิ์ในพระพุทธธรรมจึงจำเป็นสำหรับทุกคน เพื่อเป็นเครื่องห้ามเครื่องกันมิให้คนทำความชั่ว แต่จะคอยหนุนให้ขึ้นไปสู่ความดีโดยลำดับ

เราทั้งหลายได้มาพบพระพุทธศาสนาอันเป็นมรดกสืบมาแต่บรรพบุรุษ จนทำให้โง่โง่ขึ้นมาสู่ธรรม สามารถที่จะปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนา บัดนี้จึงได้นำหลักธรรมที่ว่าด้วยวิธีปฏิบัติอันจะนำพระสัจจธรรมศาสนาให้เจริญไม่เสื่อมตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ 5 ประการมาแสดงดังต่อไปนี้

1. ตั้งใจฟังธรรมโดยเคารพ
2. ตั้งใจเรียนธรรมโดย

เคารพ 3. ตั้งใจทรงจำธรรมไว้โดยเคารพ 4. ตั้งใจพิจารณาให้รู้  
เนื้อความของธรรมที่ทรงจำไว้ นั้นโดยเคารพ 5. ตั้งใจปฏิบัติ  
ธรรม กล่าวคือเมื่อรู้ธรรมรู้รรถคือเนื้อความของธรรม  
แล้ว ก็ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมโดยเคารพ

การปฏิบัติธรรมข้อใดข้อหนึ่งนั้นต้องให้เหมาะแก่ความประ-  
สงค์ที่ต้องการในธรรมข้อนั้น เช่นการทำทานมิใช่จะไปลักขโมย  
เขาหรือหยิบยืมเขามาทำทาน แต่ต้องแสวงหาทรัพย์โดยสัมมา  
อาชีพให้เกิดมีทรัพย์ขึ้นเสียก่อนแล้วจึงให้ทาน และให้โดยการ  
เลือกให้ คือให้สิ่งที่ควรให้แก่บุคคลที่ควรให้ ดังนี้จึงจะเป็นกุศล  
ทาน สัพปุริสทาน และชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่  
ธรรม การทำทานนั้นต้องรู้ความประสงค์อีกประการหนึ่งว่า  
เพื่อกำจัดโลภะ มัจฉริยะ ในสันดานของตนเมื่อทำทานก็ให้ตั้ง  
ใจว่าเราจะให้ทานเพื่อกำจัดโลภมัจฉริยะในสันดานของตน.

## มนุษย์บาติ ต้องรู้จักการกลับตัว

“ผู้ใดประมาทแล้ว ไม่ประมาทในภายหลัง ผู้นั้นยอมทำให้โลกสว่าง เหมือนดวงจันทร์ที่ปราศจากเมฆหมอกฉะนั้น”

ข้อความจากธรรมบทที่ยกมานี้แสดงหลักเรื่องการกลับตัว ธรรมะเรื่องการกลับตัวนี้ มีปรากฏอยู่ทั่วไปในคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นธรรมะคาด ๆ ก็จริง แต่มีความหมายลึกซึ้ง น่าขบคิด ถ้าได้เห็นความสำคัญของธรรมข้อนี้แล้ว จะทำให้รู้สึก เสียตายแทนเพื่อนมนุษย์อีกเป็นจำนวนมากที่พากันมองข้ามธรรมะ ข้อนี้เสีย ทอดตนให้จมอยู่ในความเสื่อมอย่างหมดอาลัยใยดี หรือบ้างก็ซัดซัดทำความชั่วยิ่งขึ้นด้วยคิดสั้น ๆ ว่าไหน ๆ ได้เสียไปแล้วก็จะเสียให้เต็มทีคล้ายกับว่าเมื่อเป็นอนโคสนแล้วก็จะ... ตะลุยลงคลุกโคลนอย่างไม่ต้องกลัวเปื้อนอะไรต่อไปอีก

ผู้ที่ไม่ด่วนตายเสียตั้งแต่เด็ก คงจะได้เคยผ่านความผิดพลาดบกพร่องอะไรกันมาบ้าง ไม่มากก็น้อย ถึงกับบางท่าน ได้กล่าวเป็นภาษิตไว้ว่า “คนผู้ไม่เคยทำผิดคือคนผู้ไม่เคยทำอะไรเลย” ความผิดพลาดเป็นของมนุษย์ แต่มนุษย์ที่ดีต้องรู้จักกลับตัว ทางพระพุทธศาสนายอมรับว่า บุคคลในโลกมีโอกาที่จะประพฤติชั่ว หรือทำความผิดพลาดเสียหายได้โดยง่ายเพราะสิ่ง

แวดล้อมอันจะชักจูงให้เกิดกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้ทำชั่วมีอยู่มาก ท่านจึงสอนให้มีสติ และให้พิจารณาโดยรอบคอบก่อนจะทำอะไรลงไป แต่ยังมีปัญหาที่ว่าถ้าเป็นผู้พลาดพลั้งเสียหายแล้ว แม้จะทำคืนสิ่งที่แล้วมาไม่ได้ จะคงปล่อยให้พลาดพลั้งอยู่ตลอดไปเช่นนั้นหรือ หรือว่าจะทำให้ผิดพลาดชั่วซ้ำยิ่งขึ้นด้วยถือหลักง่าย ๆ ว่า เมื่อได้เสียแล้วก็เสียให้เต็มที่ ความข้อนี้นิ่งทราบโดยอุปมา เช่น ผ้านุ่งห่มของบุคคลที่ขาดทะเลลุเป็นช่องไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง บุคคลจะควรปะชุนให้ดีหรือควรนุ่งห่มทั้งที่ขาดอยู่อย่างนั้น หรือว่าควรจะฉีกให้ขาดยิ่งขึ้นจนเป็นร่างแหแล้วนุ่งห่มข้อนี้ต้องตอบว่าควรชุนให้ดี

อีกอย่างหนึ่ง บุคคลมีกายเปราะเปื้อนของโสโครกมีกลิ่นเหม็นอันพึงรังเกียจ จะควรล้างดีหรือปล่อยไว้ดี หรือว่าจะเอาของโสโครกนั้นมาเทรดตัวให้เปราะเปื้อนมากขึ้นอีก ข้อนี้ต้องตอบว่า ควรล้างเสียให้สะอาด

และอีกอย่างหนึ่งบุคคลเดินทางไปสู่ที่หมายแห่งหนึ่ง ในระหว่างทางสองแพร่งคล้ายคล้ายคลิบคลาจำไม่ได้ว่าทางไหนถูก ต่อเมื่อเลือกเดินไปทางหนึ่งเป็นเวลานานแล้ว จึงรู้ว่าเดินผิดทาง ดังนั้นควรจะถอยกลับมาสู่ทางแยกเก่า แล้วเดินทางที่ถูกต่อไปใหม่ หรือควรหยุดเฉยอยู่เพียงนั้น หรือว่าควรเดินต่อไปอีกทั้งที่รู้ว่าผิดและไม่มีโอกาสถึงที่หมายได้เลยเป็นอันขาด ข้อนี้ก็ตอบว่า ควรถอยกลับมาเดินทางที่ถูกต่อไปใหม่

การงานหรือความประพฤติเช่นเดียวกัน ผู้ใดเคยผิดพลาดมาแล้วไม่ควรปล่อยอยู่อย่างนั้น หรือจงใจทำผิดพลาดยิ่งขึ้น

ควรจะคิดแก้ไขกลับตัวทำแต่ในทางที่ดีที่ถูกจึงจะชอบ ผู้ที่ผิดพลาดแล้วทอดอาลัยในชีวิต หรือเกิดความฮึดฮัดจะทำความผิดพลาดยิ่งขึ้น เชื่อว่ามอบตัวเองให้แก่ความชั่วความผิดพลาด มิได้เป็นเจ้าของของตัวเอง ทั้งชื่อว่าไม่ทำตามคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้ควบคุมชีวิตของตนให้เป็นไปในทางที่ดีด้วยการทำความดีอีกด้วย ถ้าถือเสียว่าสิ่งที่ล่วงแล้วมาเป็นเพียงความฝัน ซึ่งทำได้อย่างมากเพียงนี้ก็ย้อนไปสาวเอามาทบทวนเล่นเท่านั้น ก็อาจทำสิ่ง ๆ เสียได้โดยง่าย แล้วหันมาเอาใจใส่กับความ เป็นไปในปัจจุบันและอนาคต คิดปรับปรุงแก้ไขทางดำเนินชีวิต ของตนต่อไปใหม่ให้อยู่ในทำนองคลองธรรม ประกอบเหตุแห่ง ความเจริญตามควรแก่ทางโลกหรือทางธรรม ก็จะช่วยตัวเองให้ รุ่งเรืองขึ้นได้ เป็นผู้มืดมาแล้วสว่างไป เปรียบเหมือนดอกบัวเกิด ในโคลนตม แต่ส่งตัวเองให้สูงขึ้นไปได้ และมีกลิ่นหอมพุ่งต่างจาก โคลนตมฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาชื่นชมต่อบุคคลเช่นนี้ ผู้ ไม่ยอมทอดตนให้อยู่ในอำนาจของความชั่วความผิด.

## สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี

สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี พระพุทธดำรัสมีไว้เช่นนี้ สำหรับผู้ที่มีความสงบอยู่ หรือเคยพบความสงบบ้างแม้เพียงไม่มากมายนัก ย่อมเห็นว่าเป็นความจริง แต่จะว่าไปแล้ว ทุกคนเคยพบความสงบ ไม่มากก็น้อย เพียงแต่ว่าบางคนไม่สังเกตให้รู้ จึงไม่อาจรู้ได้ว่าความสงบเป็นความสุข การนำเรื่องนี้มากล่าวก็เพื่อให้ใส่ใจดูให้เห็นความสงบที่ตนได้พบอยู่ หรือที่มีในตน มีในใจตนนั่นเอง เพราะเมื่อเห็นความสงบก็จะเห็นความสุขไปด้วยพร้อมกัน ความสุขนี่เป็นที่ปรารถนาอย่างยิ่งเสมอของทุกคน ใครเล่าไม่ปรารถนาความสุขทุกเวลา ดังนั้นเมื่อเห็นเมื่อรู้ว่าความสุขเกิดจากความสงบ ก็จักมีกำลังใจอบรมเพิ่มพูนความสงบให้ยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีอย่างแน่นอน ทั้งแก่ส่วนตนและส่วนรวม

ความสงบแบ่งออกเป็นสองอย่าง คือความสงบภายนอก และความสงบภายใน ความสงบภายนอกได้แก่ความไม่มีเสียงรบกวน ความไม่ซุลมุนวุ่นวาย ความไม่ยุ่งยากเดือดร้อน เหล่านี้เป็นต้น เช่นสถานที่ใดไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม ก็เรียกได้ว่าสถานที่นั้นมีความสงบ เป็นสถานที่สงบ ประเทศชาติ

ใดไม่มีความยุ่งยากเดือดร้อน ประชาชนพลเมืองอยู่เย็นเป็นสุข ก็เรียกได้ว่าประเทศชาตินั้นมีความสงบ เป็นประเทศชาติที่สงบ บุคคลใดไม่มีความซุลงมุ่นวุ่นวาย ไม่อยู่ในที่วุ่นวาย ไม่แสดงความวุ่นวาย ก็เรียกได้ว่าบุคคลนั้นมีความสงบ เป็นบุคคลที่สงบ นี่เป็นความสงบภายนอก

ความสงบภายในได้แก่ความสงบใจ ความสงบของจิตใจ คือใจมีความสงบ ซึ่งก็มีความหมายทำนองเดียวกับความสงบภายนอก คือไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่ยุ่งยาก ใจที่สงบคือใจที่ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่ยุ่งยาก มีความเย็น มีความสงบ

อย่างไรก็ตาม ความสงบภายนอกและความสงบภายใน เป็นสิ่งเกี่ยวข้องกัน เกี่ยวเนื่องกัน ความสงบภายนอกเป็นเหตุประกอบทำให้เกิดความสงบภายใน และความสงบภายในก็เป็นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความสงบภายนอกแต่ความสงบภายนอกนั้น บางทีก็ทำให้เกิดมีขึ้นไม่ได้ นอกจากจะสามารถทำความสงบภายในให้เกิดมีขึ้นเสียก่อน เช่น ปัญหาความวุ่นวายยุ่งยากของผู้คนอันเป็นความไม่สงบภายนอก บางทีก็ทำให้สิ้นสุดยุติไม่ได้ เพราะไม่อาจทำให้ทุกคนพอใจได้เหมือนกันหมด เมื่อคนจำนวนมากไม่พอใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ตาม ใจก็วุ่นวายเร่าร้อน ใจก็ปราศจากความสงบ ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องก่อความไม่สงบให้เกิดขึ้น ด้วยการกระทำคำพูด เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จ คือเกิดขึ้นเป็นไปตามอำนาจของใจ ความคิด การกระทำ คำพูด ก็เกิดขึ้นเป็นไปตามอำนาจของ

ใจถ้าใจดีความคิดก็จะดี การกระทำคำพูดก็จะดี ถ้าใจไม่ดีความคิดก็จะไม่ดี การกระทำคำพูดก็จะไม่ดี ดังนั้นถ้าใจไม่สงบความคิดก็จะเป็นไปในทางไม่สงบ จะเป็นไปในทางก่อความไม่สงบภายนอก การกระทำคำพูดก็จะเป็นไปในทางไม่สงบด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าใจสงบความคิดก็จะเป็นไปในทางสงบ จะเป็นไปในทางก่อความสงบภายนอก การกระทำคำพูดก็จะเป็นไปในทางก่อความสงบด้วย

อันความสงบและความไม่สงบทั้งภายในภายนอกมีผลดีร้ายแตกต่างกันอย่างแน่นอน ความไม่สงบไม่มีที่จะให้ผลดี และความสงบก็ไม่มีที่จะให้ผลร้าย นั่นก็คือความไม่สงบมีโทษสถานเดียว ส่วนความสงบมีคุณสถานเดียว ดังนั้นผู้มุ่งอบรมจิตให้มีปัญญา ให้มีความสุข ให้เป็นจิตที่มีคุณ จึงต้องอบรมจิตให้เป็นจิตที่มีความสงบ ที่มีสมาธิ วิธีหนึ่งคือให้พิจารณากาย คือลมหายใจ หายใจเข้าให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หรือหายใจเข้าจะภาวนาพุท หายใจออกภาวนาโธก็ได้เช่นกัน ทำดังนี้ด้วยความมีสติประคองประคองอยู่ สมาธิคือความสงบของจิตจะเกิดได้ จะดำรงอยู่ได้ตามควรแก่การปฏิบัติ

## ความไม่ร้อนอยู่ในใจของทุกคน

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่าทุกวันนี้โลกยุ่ง ยุ่งจนบางคนถึงกับกล่าวเปรียบเหมือนนรก คือร้อนรุ่มไปหมดหาความสงบความเย็นยากเป็นอย่างยิ่ง และเมื่อเปรียบไปถึงว่าเหมือนกับนรกแล้ว ก็เลยถึงกับกล่าวด้วยว่า มีผู้มาเกิดจากนรกมาก จึงก่อให้เกิดความยุ่งความร้อนมาก ที่นำมากล่าวนี้มีใช้ว่าจะยืนยันรับรอง แต่นำมากล่าวเพื่อจะได้กล่าวต่อไปว่า แม้ทุกแห่งในโลกเรานี้จะร้อนจนเหมือนที่เปรียบกันว่าเป็นนรก แต่ก็ยังอาจรักษาความเย็นความไม่ร้อนไม่ร้อนให้มืออยู่ในใจของเราเองทุกคน และความไม่ร้อนไม่ร้อนในใจของเราแต่ละคนนี้แหละที่มีความสำคัญสำหรับเราแต่ละคนยิ่งกว่าความไม่ร้อนไม่ร้อนภายนอกใจเราเป็นอันมาก พูดเช่นนี้สำหรับผู้เคยได้สัมผัสความเย็นความไม่ร้อนในใจของตนเองย่อมเห็นด้วย ย่อมยืนยันรับรองได้ว่าเป็นความจริงแท้ แต่สำหรับผู้ไม่เคยได้สัมผัสความเย็นความไม่ร้อนด้วยใจตนเองมาก่อนเลยย่อมยากจะเข้าใจและอาจไม่เห็นด้วย อย่างไรก็ตาม ความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็หาอาจทำให้ความจริงกลายเป็นอื่นไปได้ไม่ ความเย็นความไม่ร้อนในใจคนทุกคนย่อมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเจ้าตัวเองอย่างแน่นอนสมอไปภายนอกจะสงบเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าภายในคือใจร้อนแล้ว ความสุขก็จะเกิดขึ้นไม่

ได้ ในทางตรงกันข้าม ภายนอกจะวุ่นเพียงใดก็ตาม ถ้าภายในคือใจสงบแล้ว ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นการทำให้สงบจึงเป็นความสำคัญ เป็นความจำเป็นสำหรับผู้ปรารถนาความสุขทุกคน การจะแก้ไขเหตุการณ์ที่ยุ่งที่วุ่นให้กลับสงบเรียบร้อยนั้น บางทีก็ทำกันไม่ได้เสมอไป แต่ทุกคนสามารถจะทำใจของตนเองไม่ให้ยุ่งได้ ให้สงบเรียบร้อยได้คนมีปัญญามากหรือปัญญาน้อยก็ทำได้ คนมีหรือคนจนก็ทำได้ ทุกคนทำได้ เพียงแต่ให้มีความตั้งใจที่จะทำเท่านั้นโดยเฉพาะพุทธศาสนิกชนแล้วย่อมเป็นการสะดวกอย่างยิ่ง เพราะพระพุทธศาสนามีคำสอนแสดงวิธีทำให้สงบไว้เป็นอันมาก มีตั้งแต่วิธีทำให้สงบเป็นครั้งคราว ให้สงบชั่วระยะเวลาอันสั้น ให้สงบอยู่ระยะยาว จนกระทั่งถึงให้สงบอยู่ได้สม่ำเสมอตลอดกาล ไม่มีอารมณ์ใด ๆ อาจเกิดขึ้นรบกวนจิตใจให้พ้นจากสภาพที่สงบสุขได้เลย พูดถึงความสงบเช่นนี้แล้ว ผู้ไม่เข้าใจอาจคิดไปว่าสภาพของจิตใจเช่นนั้นน่าจะน่าเบื่อหน่าย เพราะดูราวจะเป็นสภาพที่แห้งแล้ง ไม่ยินดียินร้ายเหมือนคนทั่วไป ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ สภาพของจิตที่สงบไม่ใช่สภาพที่แห้งแล้งน่าเบื่อหน่าย แต่ตรงข้าม กลับเป็นสภาพของจิตที่ชุ่มชื้นเย็นสบายเหมือนผู้ได้อาบน้ำชำระกายประพรมด้วยของหอมในยามร้อน ความร้อนย่อมไม่อาจทำให้กระสับกระส่ายวุ่นวายได้ในขณะนั้น

วิธีทำใจให้สงบจากความวุ่นความร้อนทั้งหลายที่นิยมปฏิบัติกันอยู่ทั่วไป คือการทำสมาธิด้วยการภาวนาคำบริกรรม เช่นพุทโธเป็นต้น หรือการกำหนดคุณมหายใจเข้าออก หรือการทำจิตให้ว่าง คือว่างจากความคิดจากอารมณ์ทั้งหลาย รวมทั้งว่างจากการบริกรรมภาวนาด้วย ว่างจากการกำหนดคุณมหายใจด้วย นอกจากนั้นก็มียุติอารมณ์ตัดกิเลสด้วยการใช้ปัญญาพิจารณา ให้เห็นโทษของอารมณ์ของกิเลสในจิตใจ เมื่อความเห็นโทษปรากฏขึ้นเพียงใด ความถอดถอนจากกิเลสก็จะมากขึ้นเพียงนั้น และพร้อม ๆ กันนั่นเอง ความสงบของจิตใจก็จะเกิดขึ้น และแม้ไม่ละความเพียรพยายามที่จะทำใจให้สงบ ความสงบของใจก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ความยุ่งความร้อนของโลกนอกใจเราก็จะลดน้อยลงเรื่อย ๆ และถึงแม้สำหรับผู้มีใจวุ่นทั้งหลายจะรู้สึกวุ่นโลกวุ่นโลกร้อน แต่สำหรับผู้ที่สามารถทำใจให้สงบ ให้ไม่วุ่นได้แม้พอประมาณจะไม่เดือดร้อน จะไม่รู้สึกวุ่นโลกวุ่นโลกร้อนนักเลย.

## เห็นผิดเป็นชอบ

ในมรรคมืองค์แปด คือทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์นั้น สัมมาทิฐิความเห็นชอบเป็นสำคัญที่สุด และในทุกกรณี สัมมาทิฐิความเห็นชอบมีความสำคัญที่สุดเสมอ ดังนั้นการอบรมจิตที่สำคัญที่สุดจึงได้แก่การทำความเห็นชอบให้เกิดขึ้นขาดความเห็นชอบในเรื่องใด ความดำริชอบ ความปฏิบัติชอบ ในเรื่องนั้น ก็จักมีไม่ได้ ผลสำเร็จในเรื่องนั้นก็จักเกิดไม่ได้ แม้นึกดูว่า สัมมาทิฐิความเห็นชอบยังอาจดำเนินไปถึงความดับทุกข์ หรือพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ ก็น่าจะเห็นด้วยได้ว่าสัมมาทิฐิความเห็นชอบย่อมจะต้องพาให้ดำเนินไปถึงความสำเร็จที่เล็กน้อยกว่านั้น ทั้งหลายได้ เมื่อความสำเร็จสูงสุดคือความดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เกิดได้จากสัมมาทิฐิความเห็นชอบ แล้วไฉนความสำเร็จที่เล็กน้อยกว่านั้นจะเกิดจากสัมมาทิฐิความเห็นชอบไม่ได้ จึงกล่าวไว้ข้างต้นว่าการอบรมความเห็นชอบให้เกิดขึ้นเป็นการอบรมจิตที่สำคัญที่สุด มีความจำเป็นที่สุดสำหรับผู้ปรารถนาความสำเร็จในชีวิต เกี่ยวกับทุกเรื่อง ในทางตรงกันข้าม ความเห็นผิด คือมิจฉาทิฐิ จะเป็นทางแห่งความหายนะได้ทุกประการ จึงพึงสำรวจตรวจดูทิฐิคือความเห็นของตนให้รอบคอบอยู่เสมอ ไม่ควรประมาท ไม่ควรวางใจ เพราะจักเป็นทางแห่งความตายได้โดยง่าย

ที่กล่าวกันอยู่เสมอว่าเห็นผิดเป็นชอบ ก็หมายถึงความเห็นผิดนั่นเอง ก็คงจะเห็นกันอยู่แล้วว่าทุกคราวที่มีการกล่าวหาว่าเห็นผิดเป็นชอบจะต้องมีผลร้ายเกิดขึ้นทุกครั้ง ไม่เคยมีผลดีเกิดขึ้นแล้ว จะมีการกล่าวหาว่าเพราะเห็นผิดเป็นชอบเลย นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันที่แน่นอนว่าความเห็นผิดเป็นสิ่งให้โทษ ตรงกันข้ามกับความเห็นชอบที่เป็นสิ่งให้คุณแน่นอนเสมอ ไม่มีกรณียกเว้นใด ๆ เลย และไม่มียกเว้นสำหรับผู้ใดเลยด้วย ไม่ว่าจะเป็ใครทั้งนั้น แม้เห็นผิดแล้วย่อมได้รับโทษของความเห็นผิด แต่แม้เห็นชอบแล้วย่อมได้รับคุณของความเห็นชอบ

ความเห็น ทั้งความเห็นผิดและความเห็นชอบ เป็นเรื่องของใจ และใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ นั่นก็คือใจเป็นฝ่ายบงการ และใจย่อมบงการไปตามอำนาจของความเห็น ใจที่มีความเห็นชอบย่อมบงการให้เกิดความดีริชอบ ปฏิบัติชอบทางกรงานและการเลี้ยงชีพ เจริญชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ส่วนใจที่มีความเห็นผิดก็ย่อมบงการให้เกิดความดำริผิด ปฏิบัติผิดทางกรงานและการเลี้ยงชีพ เจริญผิด เพียรผิด ระลึกผิด ตั้งใจผิด กล่าวได้ว่าถ้าใจมีความเห็นชอบ ตลอดสายที่อยู่ใต้อำนาจของใจก็จะเป็นชอบทั้งหมด แต่ถ้าใจมีความเห็นผิด ตลอดสายภายใต้อำนาจของใจก็จะเป็นผิดหมดเช่นกัน รวมทั้งผลที่จะต้องเป็นไปในรูปเดียวกันด้วยคือสายใดใจเห็นผิดผลก็ผิดด้วย สายใดใจเห็นชอบผลก็ชอบด้วย ผลผิดก็คือผลที่เป็นโทษ และผลชอบก็คือผลที่เป็นคุณ

ความเห็นผิดเกิดจากโมหะคือความหลง มีโมหะในเรื่องใด

จักมีความเห็นผิดในเรื่องนั้น เช่นหลงว่างังจักรเป็นดอกบัว ก็มีความเห็นผิดว่างังจักรมิใช่กังจักรแต่เป็นดอกบัว หรือหลงว่าคนแลวเป็นคนดี ก็มีความเห็นผิดว่าคนแลวมิใช่คนแลวแต่เป็นคนดี ความหลงและความเห็นผิดเช่นนี้ไม่ต้องอธิบายก็เป็นทีตระหนักแก่ใจกันดีแล้วว่ามีโทษเป็นผลแน่นอน

หนทางที่จะแก้ความหลงและอบรมความเห็นชอบให้เกิดได้ก็คือต้องอบรมปัญญา อบรมเหตุผล โดยอาศัยพระธรรมของพระพุทธเจ้า ใจรับพระธรรมได้เพียงใดความหลงจะน้อยลงเพียงนั้น ความเห็นชอบในเรื่องทั้งหลายจะเพิ่มขึ้นเพียงนั้น แล้วจะไม่ก่อภัยให้กับตนเอง ตลอดถึงไม่ก่อภัยให้เกิดขึ้นกับผู้อื่น อันเป็นชาติศาสนาพระมหากษัตริย์นั่นเอง.

## ความหมายของคำว่า ธรรม

ทุกคนน่าจะรู้จักคำว่าธรรม แต่จะรู้จักถูกต้องเพียงไหน เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เพื่อให้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมเพิ่มขึ้น จึงจะขออธิบายคำว่าธรรม ที่ตรงกันข้ามกับอธรรม คือธรรมหมายถึงคุณ ซึ่งเป็นเครื่องเกื้อกูล ส่วนอธรรมหมายถึงโทษ ซึ่งเป็นเครื่องตัดรอน ธรรมคือคุณซึ่งเป็นเครื่องเกื้อกูลนี้เรียกว่าความดีก็ได้ หมายถึงเป็นความดีหรือส่วนดีแห่งกรรม คือการงานที่กระทำทางกายทางวาจาทางใจ อันเป็นส่วนภายนอก และหมายถึงคุณอันเป็นเครื่องเกื้อกูลหรือความดีทางจิตใจ อันได้แก่ธรรมที่เป็นเครื่องเกื้อกูลใจให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์และความดีทุกอย่าง เป็นส่วนภายใน ธรรมดังกล่าวนี้เป็นหลักสำคัญ ที่ต้องมีคู่กับสัจจะอันจะขาดเสียมิได้ เพราะว่าถ้าขาดธรรมเสียแล้วสัจจะก็จะดำเนินไปในทางที่ผิดได้ คือเมื่อเป็นสัจจะอันประกอบด้วยอธรรมก็ย่อมบังเกิดผลเป็นทุกข์เป็นโทษต่าง ๆ ยิ่งเป็นสัจจะที่แรงกล้าก็ยิ่งประกอบด้วยโทษด้วยทุกข์ที่แรงกล้า ดังจะพึงเห็นได้ว่าสัจจะของโจรเป็นสัจจะที่ประกอบด้วยอธรรม คือโจรผู้กระทำการฆ่าเขาบ้างการลักของเขาบ้างเป็นต้น ก็ต้องมีสัจจะคือการทำจริง ต้องมีการฆ่าเขาจริง มีการลักของเขาจริง ประกอบด้วยความอดทนเป็นต้นในการที่จะประกอบทำการฆ่าการลักนั้นแต่ว่าเป็นสัจจะที่ประกอบด้วยอธรรม เพราะว่าการฆ่า

เขาบ้างการลักของเขาบ้างนั้นเป็นอธรรม คือเป็นกรรมที่เป็นโทษตัดรอน หาได้เป็นธรรมไม่ เพราะฉะนั้นผู้มีสัจจะอันประกอบด้วยอธรรมนั้นจึงกลายเป็นโจรไป ผู้ที่ทำความชั่วอย่างอื่นก็เช่นเดียวกัน ย่อมมีสัจจะอันประกอบด้วยอธรรมจึงกระทำความชั่วนั้น ๆ สำเร็จได้ สัจจะอันขาดธรรมหรือสัจจะอันประกอบด้วยอธรรมจึงมีโทษมีทุกข์ แต่เมื่อมีธรรมเข้ามาประกอบสัจจะจึงจะมีการกระทำอันเป็นคุณเกื้อกูลให้บังเกิดความสุขความเจริญได้ทุกอย่าง ดังจะพึงเห็นได้ว่าบุคคลผู้มีจิตใจประกอบด้วยธรรมเป็นต้นว่าประกอบด้วยเมตตากรุณาหรือประกอบด้วยความไม่โลภไม่โกรธไม่หลง และมีสัจจะคือทำจริงพูดจริงตั้งใจจริงในการประกอบกรณีกิจที่ควรทำ ดังนี้ย่อมอำนวยให้เกิดประโยชน์สุขตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนที่ยิ่งใหญ่ไพศาล จะพึงเห็นสัจจะและธรรมดังกล่าวได้ในท่านผู้เป็นมารดาบิดาครูอาจารย์ ตลอดจนในบุคคลทั้งหลายผู้ปฏิบัติกรณียกิจให้บังเกิดสุขประโยชน์แก่ตนเองก็ตาม แก่ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตามหรือแก่ส่วนใหญ่ก็ตาม ถ้าแม้ขาดสัจจะและธรรมคู่นี้แล้ว จะทำสิ่งใดให้เกิดประโยชน์สุขขึ้นหาได้ไม่ พึงพิจารณาดูได้ ตั้งแต่ตนเองออกไป หรือจากบุคคลอื่นภายนอกเข้ามาที่ตนเอง ก็จะเห็นได้ว่าบรรดากรณียกิจที่บังเกิดสุขประโยชน์ทุก ๆ อย่าง ของทุก ๆ คนไม่ว่าใคร จะต้องมาจากสัจจะและธรรมดังที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด ถ้าขาดเสียแล้วก็ไม่ให้บังเกิดผลสำเร็จ หรือให้บังเกิดผลที่ตรงกันข้าม คือที่เป็นทุกข์โทษ เพราะฉะนั้นพระพุทธร่องค์จึงทรงยกสัจจะและธรรมเป็นธรรมอันเป็นหลักสำคัญที่พึงประพฤติปฏิบัติ

ทรงมีพระพุทโธวาทไว้ แปลความว่า สัจจะ 1 ธรรม 1 อวิหิงสา  
1 ทมะ 1 มีในบุคคลใด อริยชนทั้งหลายย่อมเสพหาบุคคลนั้นสัจจะ  
และธรรมนั้นมีความหมายดังกล่าวแล้ว อวิหิงสา แปลว่าความ  
ไม่เบียดเบียน ทั้งกาย วาจา ใจ สัจญมะ ก็คือ ความสำรวมระวัง  
และทมะคือความฝึกลงใจ

ธรรมหมวดนี้ ควรที่ทุกคนจะได้นำมาประพฤติ  
ปฏิบัติ ให้ได้ผลยิ่ง ๆ ขึ้น เพื่อให้การอบรมจิตสมบูรณ์  
โดยแท้.

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์เพชรสยามการพิมพ์

580 - 578/3 ถนนสุขุมวิท ซอย 16 (ซอยสามมิตร) กรุงเทพฯ 10110

โทร. 3927792

