



พระธรรมนิพนธ์  
สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

# พอ

หลักธรรมแห่งความพอเพียง



ถวายพระราชกุศลเนื่องในมหามงคลสมัย ๘๘ พรรษา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

๕ ธันวาคม ๒๕๕๘



ถวายสักการะฉลองพระชันษาชาตกาล ๑๐๒ ปี

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘



ชมรมศิษย์กรรมฐาน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

๔๑ ถนนพระอาทิตย์ กทม. ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๘๘๑-๙๕๖๓ กิด ๔๒๐

ที่ ช.ศ.พ. ๐๐๔/๒๕๕๘

วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือธรรมะชื่อ **“พอ หลักธรรมแห่งความพอเพียง”** พระธรรมนิพนธ์  
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ขอประทานกราบเรียน สมเด็จพระวันรัต รักษาการเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

ด้วยชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ถือ  
เป็นประเพณีปฏิบัติมาทุกปี ในการคัดเลือกและจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเผยแพร่ให้กับสมาชิก  
และผู้สนใจ เพื่อเป็นของขวัญในวันปีใหม่ และส่วนหนึ่งของหนังสือที่จัดพิมพ์ได้นำขึ้นทูลเกล้าฯ  
ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ในวันเฉลิมพระชนมพรรษา เพื่อแสดง  
ความจงรักภักดี และทูลเกล้าฯ ถวายผ่านสำนักพระราชเลขานุการอีกนับพันเล่ม เพื่อพระราชทาน  
ตามพระราชอัธยาศัย นอกจากนี้ยังมอบให้หน่วยงาน วัด มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล และห้องสมุด  
ต่างๆ จำนวนมาก สำหรับปีพุทธศักราช ๒๕๕๘ คณะกรรมการชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคม  
แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ทำการคัดเลือกและเห็นสมควร ให้จัดพิมพ์หนังสือชื่อ  
**“พอ หลักธรรมแห่งความพอเพียง” พระธรรมนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระ  
สังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกและผู้สนใจได้มีส่วนร่วมสมทบทุน  
พิมพ์เพื่อสนองพระเดชพระคุณถวายเป็นสักการบูชา และถวายความจงรักภักดี แต่พระบาท  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา

ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ จึงใคร่ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์  
หนังสือ **“พอ หลักธรรมแห่งความพอเพียง” พระธรรมนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ซึ่งธรรมสภาได้รวบรวมและจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเผย  
แพร่ความ เข้าใจที่ถูกต้องและเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างกลางๆ เพื่อให้ชีวิตมีความอึด ไม่พรัอง  
และ เป็นชีวิตที่สมบูรณ์แก่สาธุชนผู้สนใจ ขอพระเดชพระคุณได้โปรดทำหนังสือ ตอบรับเพื่อพิมพ์  
เป็นหลักฐานปรากฏในเล่มด้วย จักเป็นพระคุณอย่างล้นพ้น

ขอนมัสการด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

(ศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ไพรินทร์ เพ็ชรคล้าย)

ประธานชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

ที่ บว.๐๖๕/๒๕๕๘



วัดบวรนิเวศวิหาร

แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

เรื่อง อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือพระนิพนธ์ เรื่อง “พอ หลักระรมแห่งความพอเพียง”  
เจริญพร ประธานชมรมศิษย์กรรมฐาน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย  
อ้างถึง หนังสือที่ ช.ศ.พ. ๐๐๔ / ๒๕๕๘ ลงวันที่ ๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

ตามหนังสือที่อ้างถึง ได้ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือพระนิพนธ์ในเจ้าพระคุณ  
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เรื่อง “พอ หลักระรมแห่งความพอเพียง”  
จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทานในวันขึ้นปีใหม่ และส่วนหนึ่งของหนังสือที่จัดพิมพ์ได้นำทูลเกล้าฯ  
ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา และพระบรมวงศานุวงศ์  
เพื่อแสดงความจงรักภักดี นอกจากนี้ยังมอบให้หน่วยงาน วัด มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล และห้องสมุดต่าง ๆ  
ความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือพระนิพนธ์ เรื่อง “พอ หลักระรมแห่งความพอเพียง”ในเจ้าพระคุณ  
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ตามที่ประสงค์ได้

จึงเจริญพรมมาเพื่อทราบ และ ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

ขออำนาจพร

(สมเด็จพระวันรัต)

รักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

สำนักงานวัดบวรนิเวศวิหาร

โทร.๐๒-๖๒๕-๕๘๕๔

โทรสาร.๐๒-๖๒๕-๕๘๕๕



## สารจาก นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตามที่ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ได้จัดกิจกรรมประจำปี คือการพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ และเพื่อให้สมาชิกนำไปมอบแก่ญาติมิตรเพื่อเป็นธรรมบรรณาการในวันขึ้นปีใหม่ และในโอกาสสำคัญ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ขออนุโมทนาในกิจกรรมอันเป็นกุศลนี้

ปีพุทธศักราช ๒๕๕๘ คณะกรรมการชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ได้พิจารณาคัดเลือกและจัดพิมพ์หนังสือ **“พอ หลักระหม่อมแห่งความพอเพียง”** พระธรรมนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ซึ่งสำนักพิมพ์ธรรมสภา สถาบันหนังสือธรรมได้รวบรวมและจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างกลางๆ แก่สาธุชนผู้สนใจ เพื่อให้มีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกและผู้สนใจได้มีส่วนร่วมสมทบทุนพิมพ์ เพื่อสนองพระเดชพระคุณถวายเป็นสักการบูชาของศัพระนิพนธ์ และถวายความจงรักภักดีแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุ ๘๘ พรรษา พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ขอสนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ให้สาธุชนได้ศึกษาโดยทั่วกัน

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย โปรดบันดาลประทานพรให้ท่านผู้สนับสนุนกิจกรรมของชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ประสบความสุขและความเจริญก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

(นายณัฐพัชร์ อินทุภูติ)

นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



## คำปรารภ ประธานชมรมศิษย์กรมฐานฯ

ชมรมศิษย์กรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมหลักของชมรมศิษย์กรมฐานฯ ที่ดำเนินมาเป็นประจำทุกปี เพื่อเผยแผ่แก่สมาชิกชมรมศิษย์กรมฐานฯ สมาชิกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย และผู้สนใจทั่วไป และเพื่อนำหนังสือที่จัดพิมพ์ขึ้นทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายเป็นพระราชกุศลแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เนื่องในวโรกาสที่พระองค์ท่านทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ ๘๘ พรรษา วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ ขอทูลเกล้าถวายพระพรชัยมงคลให้ทรงพระเกษมสำราญทรงมีพระชนมายุยืนนานเป็นมิ่งขวัญแก่ปวงชนชาวไทยตราบนานเท่านาน

สำหรับปีพุทธศักราช ๒๕๕๘ นี้ คณะกรรมการชมรมศิษย์กรมฐานฯ ได้ทำการคัดเลือกและเห็นชอบให้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะชื่อ “พอ หลักธรรมแห่งความพอเพียง” พระนิพนธ์ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เพราะเห็นว่าหนังสือธรรมะเล่มนี้สามารถปูพื้นฐานและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้แก่สาธุชนเกี่ยวกับหลักธรรมอันเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างกลางๆ มีความพอดีในชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้ชีวิตมีความอึดเอิบและสมบูรณ์ ที่สำคัญที่สุด ทำให้ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความโลภ โกรธ และหลง เป็นหลักธรรมที่ต้องยึดถือเป็นหลักปฏิบัติในการดำรงชีวิตของคนในสังคมยุควัตถุนิยมสืบไป เพื่อมิได้ขาดสติตกเป็นทาสของวัตถุ และลดความขัดแย้งในสังคม อันจะนำไปสู่ความสุข และสันติสุขอย่างยั่งยืนแก่ประเทศชาติสืบไป

ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก โปรดดลบันดาลให้ชาวไทยทุกคน สุขกายสุขใจ ตราบนานอายุขัย มีจิตเป็นกุศล เจริญในธรรมเข้าถึงพระนิพพานในชาตินี้

*สุวิมล ไพรินทร์*

(ศ.ดร.ภญ.ไพรินทร์ เพชรคล้าย)

ประธานชมรมศิษย์กรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

(๒๕๔๓ - ๒๕๕๘)



พระธรรมนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

# พอ

..หลักธรรมแห่งความพอเพียง..



สนตุฎฐี ปรมั ๓นั  
ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

---

---

---



## วรธรรมคติ

ความคิดอย่างหนึ่งที่ควรฝึกให้เกิดเป็นประจำ  
คือ...ความคิดที่ว่า 'พอ' คิดให้รู้จัก 'พอ'  
ผู้รู้จักพอจะเป็นผู้ที่มีความสบายใจ  
ส่วนผู้ที่ไม่รู้จักพอ...จะเป็นผู้รอนเร่า  
ความไม่รู้จักพอ มีอยู่ได้แม้ในผู้มั่งมีมหาศาล  
และความรู้จักพอ ก็มีได้แม้ในผู้ยากจน  
ทั้งนี้ก็เพราะ...ความพอเป็นเรื่องของใจ  
คนรวยไม่รู้จักพอ...ก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา  
คนจนรู้จักพอ...ก็เป็นคนมั่งมีอยู่ตลอดเวลา

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



# สารบัญ

## หลักธรรมแห่งความพอเพียง

๑. จุดหมายของชีวิต	๑
- องค์ประกอบของความดีในชีวิต	๓
- วิชาที่ต้องเรียนรู้เพื่อรักษาตัวให้รอด	๗
๒. ชีวิตจะเป็นสุขได้อย่างไร	๙
- ความสุขอยู่ที่ไหน	๑๓
- เงื่อนไขของความสุข	๑๕
๓. ประโยชน์ปัจจุบัน	๒๕
- ประโยชน์ที่จำต้องมี	๒๘
- ทางแห่งการประกอบประโยชน์	๓๑
๔. สิ่งที่มีค่ากว่าเงินทอง	๓๗
- วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความปรารถนา	๔๐
- ยิ่งสงบยิ่งเป็นสุข	๕๓
๕. สันโดษ ความพอใจ ยินดี มีคุณูปการใหญ่หลวง	๖๑
- ประเภทของสันโดษ	๖๗
- ลำดับในการปฏิบัติสันโดษ	๖๘
- คุณของสันโดษ	๗๗
๖. ให้อสุภะ ช่วยให้มีสันโดษ พอใจแต่คู่ชีวิตของตน	๗๓
- วิธีแก้ความหลง	๘๓
- บริหารจิตด้วยการเจริญอสุภะ	๘๕
๗. เป็นมนุษย์ที่ดีอย่างพอเพียงต้องมีปริญญาครบถ้วนสามอย่าง	๙๑
- ปริญญาที่แท้จริงต้องเป็นปัญหาที่รู้ทั่วถึงสัจจะ	๙๓
- ปริญญาในอริยสัจเป็นปัญญาสูงสุด	๙๕
- ปริยติปัญญา	๙๖

๘. พอใจในความเป็นไทย ๑๑๑
- ทางแห่งความสุขประเสริฐทุกประการ ๑๑๓
  - จุดสูงสุดที่ทุกชีวิตล้วนปรารถนา ๑๑๕
๙. รู้จักรู้จักพอใจในตนเอง ไม่เพ่งเล็งเปรียบเทียบกับใคร ๑๑๗
- ผู้วางเฉยเป็นผู้พอใจในภาวะและฐานะของตน ๑๑๘
  - ฟังตัดความสำคัญตนให้สิ้น จะพบความสุขสงบ ๑๑๙
  - ฝึกตนให้เป็นที่พึงที่ดีของตน ๑๒๐
๑๐. ไม่โลกเกินไป ให้รู้จักตน เป็นคนมีปัญญา ๑๒๓
- ศัตรูของการมีชีวิตที่พอเพียง ๑๒๓
  - โลกเกินขอบเขตเป็นเหตุให้ทุกข์หนัก ๑๒๔
  - ฟังอบรมรักษาใจเพื่อความสุขสวัสดิ์ของชีวิต ๑๓๒
๑๑. ฝึกความคิด "รู้จักพอ" ๑๓๗
- ความสำคัญของความคิด ๑๓๘
  - ความโลภเป็นตัวทำลายไม่ใช่สร้างสรรค์ ๑๔๑
๑๒. ทำดีเริ่มที่ตนเองก่อน ๑๔๕
- ทำความดีอย่างวางเฉย ไม่หวังผล ๑๕๒
  - ทำความดีโดยไม่มีตัวเรา ไม่มีชื่อของเรา ๑๕๕
๑๓. คำสั่งสอน "ไม่เพียงพอ" และคำสั่งสอน "เพียงพอ" ๑๘๓
- บุพพศาสนา อัจฉริยศาสนา รัฐศาสนา ๑๘๔
๑๔. ความดี เราทำเรื่อยไป อย่าได้รู้จักพอ ๑๙๓
- บัณฑิตย่อมฝึกตน ๑๙๔
  - ผู้ประพฤติดีย่อมฝึกตน ๑๙๕
  - ปรารถนาเป็นคนเช่นไร ฟังประพฤติเช่นนั้น ๑๙๖

หน้าว่าง



พระธรรมนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พอ

หลักธรรมแห่งความพอเพียง





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๑. จุดหมายของชีวิต

คนต้องมีจุดหมายของชีวิต  
ชีวิตของท่าน ชีวิตของฉัน  
จะมีจุดหมายของชีวิตอย่างไร  
เบื้องต้นเราควรต้องรู้เสียก่อนว่า  
จุดหมายของชีวิตที่แท้จริงเป็นอย่างไร

ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระ  
สังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงแสดงไว้ว่า ...

ชีวิตอันอุดม เป็นจุดหมายที่พระพุทธเจ้าสอนให้ทุกคน  
ปฏิบัติให้ถึง ถ้าจะตั้งปัญหาว่า อะไรคือชีวิตอันอุดม ก็น่าจะต้อง  
พิจารณากัน

คำว่า อุดม แปลว่า สูงสุด

ชีวิตอันอุดม คือ ชีวิตที่สูงที่สุด

## ผลที่ปรารถนาจะได้อย่างสูงสุดในชีวิตใช่ไหม? เป็นชีวิตอันอุดม

ถ้าถือเอาความปรารถนาเป็นเกณฑ์ดังนี้ ก็ตอบได้ว่า ไม่ใช่เกณฑ์จัดระดับชีวิตของพระพุทธเจ้าแน่นอน เพราะแต่ละคนย่อมมีความปรารถนาต่างๆกัน ทั้งเพิ่มความปรารถนาขึ้นได้เสมอ จนถึงมีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า "แม่น้ำเสมอด้วยตัณหา (ความอยาก) ไม่มี" เช่น บางคนอยากเรียนให้สำเร็จปริญญาชั้นนั้นชั้นนี้ บางคนอยากเป็นเศรษฐี บางคนอยากเป็นเจ้าของ อยากเป็นอธิบดี อยากเป็นผู้แทนราษฎร อยากเป็นรัฐมนตรี อยากเป็นนายกรัฐมนตรี ดังจะเห็นตัวอย่างคนที่เรียนนามีวิชาสูงๆ แต่รักษาตัวไม่รอด หรือรักษาตัวให้ดีตามสมควรไม่ได้ ทั้งไม่ได้รับความนับถือจากคนทั้งหลายก็มีอยู่ไม่น้อย

### ๐ เกณฑ์ของชีวิต

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้จึงได้ทรงวางเกณฑ์ของชีวิตไว้ว่า ชีวิตมี ๓ อย่างก่อน คือ

**ทุกข์ชีวิต** ชีวิตชั่วร้าย หมายถึง คนที่ใช้ชีวิตทำกรรมชั่วร้ายต่างๆ

**โมฆชีวิต** ชีวิตเปล่า หมายถึง คนที่ปล่อยให้ชีวิตล่วงไปเปล่าปราศจากประโยชน์

... และ ...

**สุชีวิต** ชีวิตดี หมายถึง คนที่ใช้ชีวิตประกอบกรรมที่ดีที่ชอบ  
ต่างๆ

และชีวิตดีนี่นี่เองเมื่อมีมากขึ้น จะกลายเป็นชีวิตอุดมในที่สุด

**ชีวิตอันอุดมคือชีวิตอันสูงสุด** ในแง่ของพระพุทธศาสนา  
คือชีวิตที่ดี อันเรียกว่า สุชีวิต หมายถึง ความดีที่อาศัยชีวิตทำขึ้น  
ชีวิตของผู้ที่ทำได้ จึงเรียกว่า ชีวิตดี เมื่อทำดีมากชีวิตก็สูงขึ้นมาก  
ทำดีที่สุดชีวิตก็สูงสุด

### ๐ องค์ประกอบของความดีในชีวิต ๔

ที่เรียกชีวิตอุดมนั้น องค์ประกอบของสิ่งที่เรียกว่า ความดี  
ในชีวิตมี ๔ ประการ คือ กรรม วิชา ศิล และธรรม

อธิบายสั้นๆ...

**กรรม** คือ การงานที่ทำ หมายถึงการงานที่เป็นประโยชน์ต่างๆ

**วิชา** คือ ความรู้ในศิลปวิทยา

**ศิลปะ** คือ ความประพฤติดี

**ธรรม** คือ คุณสมบัติที่ดีในจิตใจ

ชีวิตที่ดีจะต้องมีองค์คุณ ๔ ประการนี้ ชีวิตจะสูงขึ้นเพียงไร  
ก็สุดแต่องค์คุณทั้ง ๔ นี้จะสูงขึ้นเท่าไร

นี่ก็ดูถึงบุคคลในโลกที่คนเป็นอันมากรู้จัก เรียกว่าคนมีชื่อเสียง  
ลองตรวจดูว่าอะไรทำให้เขาเป็นคนสำคัญขึ้น ก็ให้เห็นได้ว่า...

## ๐ กรรม : การงานที่ทำให้ปรากฏ มีทั้งดีและร้าย

ข้อแรกก็คือ กรรม การงานที่เขาได้ทำให้ปรากฏเป็นงานที่สำคัญ ในทางดีก็ได้ ในทางเสียทางร้ายก็ได้

ในทางดี เช่น คนที่ได้ทำอะไรเป็นสิ่งเกื้อกูลมาก

ในทางชั่ว เช่น คนที่ทำอะไรที่เลวร้าย เป็นข้อจรรยา เหล่านี้เกี่ยวแก่กรรมทั้งนั้น

ไม่ต้องคิดออกไปให้ไกลตัว คิดเข้ามาที่ตนเอง ก็จะทำให้เห็นว่าการงานของตนเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิต

คนเราทุกคนจะเป็นอะไรขึ้นมา

ก็เพราะ . . . การงานของตน

เช่น . . .

เป็นชวานาก็เพราะทำนากสิกรรม เป็นงานของตน ของผู้ที่  
เป็นชวานา

จะเป็นพ่อค้าก็เพราะทำพาณิชย์การค้า

จะเป็นหมอก็เพราะประกอบเวชกรรม

จะเป็นนักเรียน นักศึกษา ก็เพราะทำการเรียนการศึกษา

จะเป็นโจรก็เพราะทำโจรกรรม ดังนี้ เป็นต้น

กรรมทั้งปวงนี้ไม่ว่าดีหรือชั่วย่อมเกิดจากการทำ อยู่เฉยๆ  
จะเป็นกรรมอะไรขึ้นมาหาได้ไม่ จะเป็นกรรมชั่วยกก็เพราะทำ อยู่เฉยๆ  
กรรมชั่วไม่เกิดขึ้นมาเองได้ แต่ทำกรรมชั่วอาจรู้สึกว่าได้ง่าย เพราะ

มักมีความอยากจะทำ มีแรงกระตุ้นให้ทำ ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "กรรมชั่ว...คนชั่วทำง่าย แต่คนดีทำยาก"

ฉะนั้น ใครที่รู้สึกตนว่าทำชั่วได้ง่าย ก็ต้องเข้าใจว่าตนเองยังเป็นคนชั่วอยู่ในเรื่องนั้น ถ้าตนเองเป็นคนดีขึ้นแล้วจะทำชั่วในเรื่องนั้นได้ยากหรือทำไม่ได้เอาทีเดียว ชีวิตชั่วย่อมนเกิดจากการทำชื่อนี้แหละ

ส่วนกรรมดีก็เหมือนกัน อยู่เฉยๆจะเกิดเป็นกรรมดีขึ้นมาเองหาได้ไม่ แต่อาจรู้สึกว่าการทำความดียาก จะต้องใช้ความตั้งใจความเพียรมาก แม้ในเรื่องของกรรมดี พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้ว่า "กรรมดีคนดีทำง่าย แต่คนชั่วทำยาก"

ฉะนั้น ใครที่ทำดียากในข้อใดก็พึงทราบว่ ตนเองยังไม่ดีพอ ต้องส่งเสริมตนเองให้ดีขึ้นอีก ด้วยความพากเพียรทำกรรมนี้แหละ ถ้าเกียจคร้านไม่ทำกรรมดีอะไร ถึงจะไม่ทำกรรมชั่ว ชีวิตก็เป็นโมฆชีวิต คือ ชีวิตเปล่าประโยชน์ ค่าของชีวิตจึงมิได้ด้วยกรรมดี ทำกรรมดีมาก ค่าของชีวิตก็สูงมาก

## ๐ ชีวิตเป็นผลของกรรม

ชีวิตของทุกคนเกี่ยวข้องกับกรรม ทั้งที่เป็นกรรมเก่า ทั้งที่เป็นกรรมใหม่ จะกล่าวว่า "ชีวิตเป็นผลของกรรม" ก็ได้

คำว่า กรรมเก่า กรรมใหม่ นี้ อธิบายได้หลายระยะ เช่น ระยะไกล กรรมที่ทำแล้วในอดีตชาติเรียกว่า กรรมเก่า ส่วนกรรม

ที่ทำแล้วในปัจจุบันชาติเรียกว่า กรรมใหม่ อธิบายอย่างนี้อาจจะไกลออกไป จนคนที่ไม่เชื่ออดีตชาติเกิดความคลางแคลง ไม่เชื่อ จึงเปลี่ยนมาอธิบายระยะใกล้ๆ ในปัจจุบันชาตินี้แหละ กรรมที่ทำไปแล้ว ตั้งแต่เกิดมาเป็นกรรมเก่า ส่วนกรรมที่เพิ่งทำเสร็จลงไปใหม่ๆ เป็นกรรมใหม่ แม้กรรมที่กำลังทำหรือที่จะทำก็เป็นก็เป็นกรรมใหม่

ความมีชีวิตดีหรือชั่วย่อมขึ้นอยู่กับกรรมที่ทำแล้วนี้ กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ความขึ้นหรือลงแห่งชีวิตย่อมแล้วแต่กรรม แต่ก็อาจจะกล่าวว่า ย่อมแล้วแต่บุคคลด้วย เพราะบุคคลเป็นผู้ทำกรรม เป็นเจ้าของกรรม สามารถที่จะละอกุศลกรรมด้วยกุศลกรรมได้คือสร้างกุศลกรรมให้มีขึ้นอยู่เสมอ เมื่อกุศลกรรมมีกำลังแรงกว่า อกุศลกรรมจะตามไม่ทัน หรือจะเป็นอโหสิกรรมไป

### ๑๐ จิตเป็นสัมมาทิฐิได้ ต้องอาศัยวิชา (ความรู้)

แต่ในการสร้างกุศลกรรมนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นประการสำคัญ คือ จะต้องมิจิตใจประกอบด้วย "สัมมาทิฐิ" คือ ความเห็นชอบ ตั้งต้นแต่เห็นว่า อะไรเป็นบาป อกุศล อะไรเป็นบุญ กุศล ตลอดจนเห็นในเหตุผลแห่งทุกข์และความดับทุกข์ตามความเป็นจริง ความเห็นชอบ ดังนี้จะมีขึ้นก็ต้องอาศัยวิชาที่แปลว่าความรู้

อันคำที่หมายถึงความรู้มีอยู่หลายคำ เช่น วิชาบัญญัติญาณ เฉพาะคำว่าวิชา หมายถึง ความรู้ดังกล่าวก็ได้ หมายถึงวิชาที่เรียนรู้

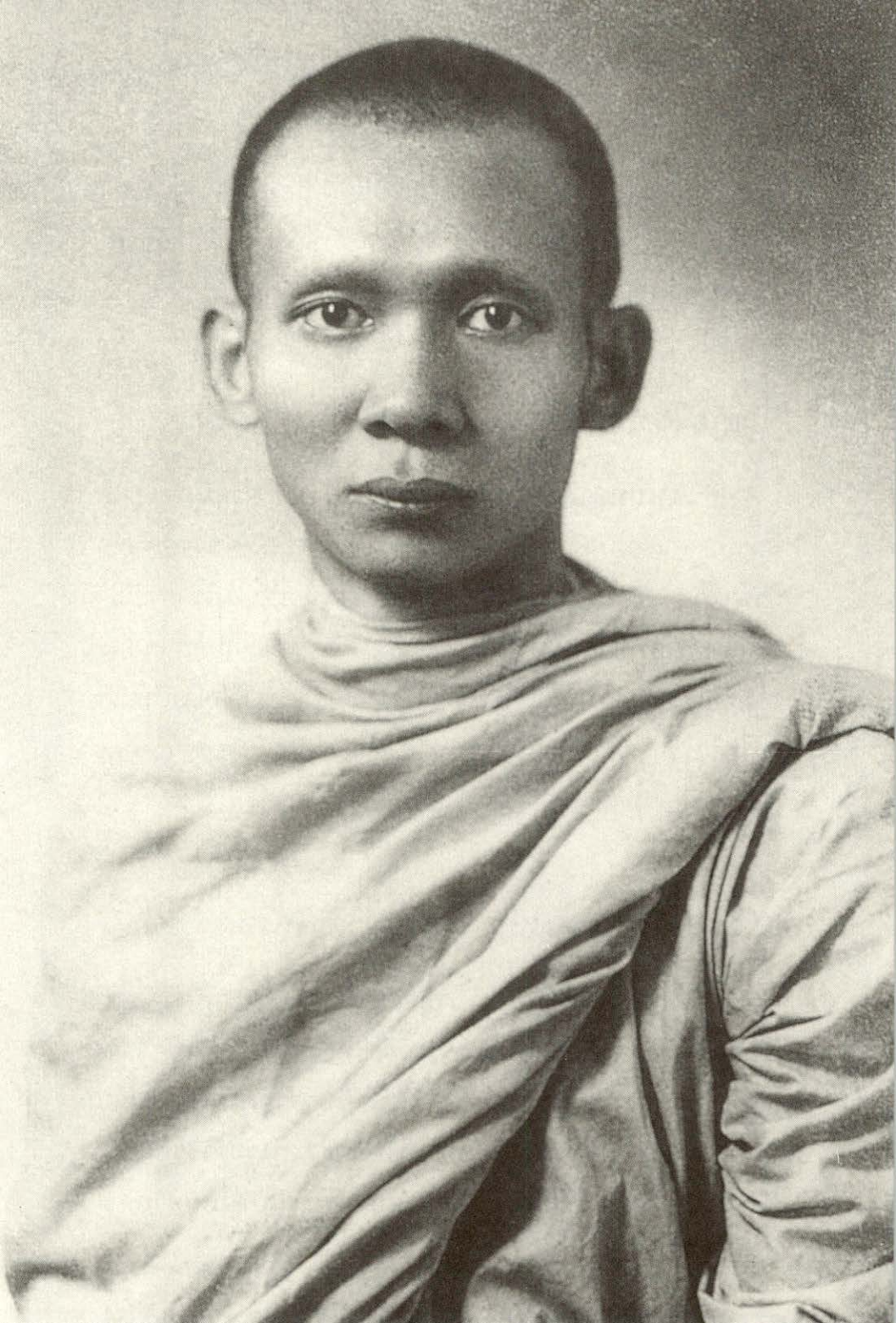
ดังที่พูดกันว่าเรียนวิชานั้นวิชานี้ได้ ในที่นี้หมายถึงรวมๆกันไป จะเป็นความรู้โดยตรงก็ได้ จะเป็นความรู้ที่เรียนดังที่เรียกว่าเรียนวิชาก็ได้ เมื่อหมายถึงตัวความรู้โดยตรง ก็เป็นอย่างเดียวกับปัญญา

### ๐ ขาดวิชาเสียแล้ว จะทำกรรมอะไรหาได้ไหม

วิชาเป็นองค์ประกอบสำคัญแห่งชีวิตอีกข้อหนึ่ง และเมื่อพิจารณาดูแล้ว จะเห็นว่า กรรมทุกอย่างย่อมต้องอาศัยวิชา ถ้าขาดวิชาเสียจะทำกรรมอะไรหาได้ไหม คือจะต้องมีวิชาความรู้จึงจะทำอะไรได้ ทุกคนจึงต้องเรียนวิชาสำหรับที่ใช้ในการประกอบกรรม ตามที่ประสงค์ เช่น ผู้ที่ประสงค์จะประกอบกสิกรรม ก็ต้องเรียนวิชาทางกสิกรรม จะประกอบอาชีพทางตุลาการหรือทนายความ ก็ต้องเรียนวิชากฎหมาย ดังนี้ เป็นต้น นี่เป็นวิชาความรู้ทั่วไป

### ๐ วิชาที่ต้องเรียนให้รู้ เพื่อรักษาตัวให้รอด

วิชาอีกอย่างหนึ่ง คือ วิชาที่จะทำให้เป็นสัมมาทิฏฐิ ดังกล่าวมาข้างต้น ซึ่งจะเป็นเหตุให้ละความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางใจได้ วิชาละอกุศลธรรม และวิชาความทุกข์ใจนี้ เป็นวิชาสำคัญที่จะต้องเรียนให้รู้ และเป็นวิชาของพระพุทธเจ้าโดยตรง ถึงจะรู้วิชาอื่นอย่างท่วมท้น แต่ขาดวิชาหลังนี้ ก็จะรักษาตัวรอดได้โดยยาก.





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๒. ชีวิตจะเป็นสุขได้อย่างไร

เกิดมาทั้งที...ถ้าจะมีความสุข  
คลุกเคล้าอยู่กับความเดือดร้อน ไม่เว้นแต่ละวัน  
คงจะเสียชาติเกิด  
เกิดมาทั้งที...ต้องมีความสุขให้ได้  
ชีวิตควรเป็นอยู่ด้วยความสุข  
จึงจะคุ้มกับที่เกิดมาเป็นมนุษย์  
ยิ่งผู้ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา  
ก็ยิ่งจะต้องมีความสุขให้ได้  
เพราะพระพุทธศาสนาได้สอนวิธีอยู่อย่างเป็นสุข  
ถึงแม้ชีวิตจะมีแต่ทุกข์  
พุทธศาสนาก็สามารถยกวิธีดับทุกข์  
บอกวิธีสร้างสุขได้ ดังที่ว่า  
"ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น"

ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงสอนวิธีสร้างสุขไว้ดังนี้

### ๐ ฟังผิดที่ ชีวิตย่อมนมีภัย

ภัยของชีวิตโดยตรง คือ กิเลส กล่าวอย่างสามัญ คือ โลภะ ความอยากได้ โทสะ ความขัดเคือง โมหะ ความหลง เรียกกันสั้นๆ ว่า โลก โกรธ หลง

สำหรับภูมิศกฺขัตติ์ หมายถึง ที่เป็นมูลให้ประพตฺติชั่วเรียกว่า กิเลสภัย ๑ อกุศลทฺวจริต บาบกรรม เรียกว่า ทฺวจริตภัย ๑ ทางดำเนินที่ชั่วประกอบด้วยทฺชฺเค็ดือดร้อน เรียกว่า ทฺคตฺติภัย ๑ ทั้ง ๓ นี้เป็นเหตุผลเนื่องกัน คือ กิเลสเป็นเหตุให้ประพตฺติทฺวจริต ทฺวจริตก็ส่งไปสู่ทฺคตฺติภัย เหล่านี้บุคคลนั่นเองก่อขึ้นแก่ตน คือ ก่อกิเลสขึ้นก่อน แล้วก็ก่อกรรมก่อทฺชฺเค็ดือดร้อน ทั้งนี้ก็เพราะระลึกล่นไปผิดจะกล่าวว่ ถึงสรณะผิดก็ได้ คือถึงกิเลสเป็นสรณะ

... ได้แก่ ...

ระลึกล่นไปถึงสิ่งที่เป็นเครื่องก่อโลก โกรธ หลง เช่น แก้ว แหวน เงิน ทอง ลาภ ยศ เป็นต้น ที่ไม่ควรได้ควรถึงแก่ตน

จะกล่าวว่ถึงลาภยศเช่นนั้น เป็นสรณะก็ได้ ด้วยจำแนกออกเป็นสิ่งๆ และระลึกล่นไปถึงบุคคลผู้มี โลก โกรธ หลง ว่าผู้นั้นเป็นอย่งนั้น ผู้นั้นเป็นอย่งนี้ และถือเอาเป็นตัวอย่ง

ถึงกรรมที่เป็นทุจริตเป็นสรวง คือ ระวังกลิ่นไปเพื่อฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต เพื่อลักขโมยฉ้อโกง เพื่อประพฤติผิดในทางกาม เพื่อพูดเท็จ เพื่อตีม้นำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท หรือระวังกลิ่นไปทาง อบายมุขต่างๆ

เมื่อจิตระวังกลิ่นไปเช่นนี้ ก็เป็นผู้เข้านั่งใกล้กิเลสทุจริตนั้นๆ ด้วยจิตก่อน แล้วก็เข้านั่งใกล้ด้วยกาย ด้วยประพฤติทุจริตนั้นๆ ทาง กาย วาจา ใจ ทางดำเนินของตนจึงเป็นทุกคติ ตั้งแต่เข้านั่งใกล้กิเลส ทุจริตในปัจจุบันนี้ทีเดียว

คนเป็นผู้ก่อกัณฑ์แก่ตนด้วยตนเอง เพราะถึงสรวงที่ผิด ฉะนั้น และเพราะมีกิเลสกำบังปัญญาอยู่ จึงไม่รู้ว่าเป็นกัณฑ์ ส่วนผู้ที่ ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรวง ที่ระวังกลิ่นไป ของจิต ตลอดถึงนำกายเข้านั่งใกล้ เป็นอุบาสก อุบาสิกา ของ พระพุทธเจ้า ย่อมเป็นผู้ไม่ก่อกัณฑ์เหล่านี้ เพราะพระรัตนตรัยเป็น ที่ระวังที่ไม่ก่อกัณฑ์ทุกอย่าง จึงเป็นผู้ละกัณฑ์ได้

## ๐ ความรู้ธรรม

อนึ่ง ผู้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรวง เข้านั่ง ใกล้พระรัตนตรัย ย่อมเป็นผู้ใคร่ปรารถนาธรรมที่เรียกว่า ธรรมกาม บุคคล จึงเป็นผู้พอใจชวนชวายเป็นและตั้งใจสดับฟังธรรม จึงได้ปัญญา รู้ธรรมยิ่งขึ้นโดยลำดับ

**ความรู้ธรรมนั้นกล่าวโดยตรง ก็คือ รู้สัจจะ สภาพที่จริง**

กล่าวอย่างสามัญ ได้แก่ **รู้ว่าอะไรดี มีคุณ มีประโยชน์** เป็นบาปเป็นอกุศล เป็นทางเสื่อมเสีย อะไรเป็นวิธีที่จะละหลักทางเสื่อมเสีย นั้นๆ ดำเนินไปสู่ทางเจริญ

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ **รู้อริยสัจ** แปลว่า ของจริงของพระอริยะ คือรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ รู้จักดับทุกข์ รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

**หลักอริยสัจนี้อาจนำมาใช้เพื่อแก้ทุกข์โลกได้ทั่วไป** และเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแก่ผู้ที่ยังเลือกกลัวอยู่ด้วยทุกข์ และมีความปรารถนาเพื่อที่จะเปลื้องทุกข์ออกจากตน เพราะหลักอริยสัจเป็นหลักของเหตุผล ผลต่าง ๆ นั้นย่อมเกิดแต่เหตุ เมื่อจะเปลี่ยนแปลงผล ก็ต้องเปลี่ยนแปลงเหตุหรือแก้เหตุ

**ผู้กล่าวว่าไม่ต้องการผลอย่างนี้ๆ แต่ยังประกอบเหตุเพื่อให้เกิดผลเช่นนั้นอยู่ ไม่สามารถจะพ้นจากผลอย่างนั้นได้**

เช่นกล่าวว่า **ไม่ต้องการความเสื่อมทรัพย์** แต่ก็ดำเนินไปในอบายมุข มีนิกเลงการพนัน เป็นต้น ก็ต้องประสบความเสื่อมทรัพย์อยู่นั่นเอง

กล่าวว่า **ไม่ต้องการความวิวาทบาดหมางในระหว่างกัน** แต่ก็ยังประพฤติก่อเหตุวิวาทอยู่ ก็คงต้องวิวาทกันอยู่นั่นเอง

กล่าวว่า **ไม่ต้องการทุกข์แต่ก็ยังประพฤติทุจริตอยู่** ก็คงต้องประสบทุกข์อยู่นั่นเอง

กล่าวว่า ไม่อยากแก่เจ็บตาย แต่ยังยึดถือแก่เจ็บตายเป็นของเราอยู่ ก็ต้องประสบทุกข์เหล่านี้อยู่นั่นเอง

ทุกข์ในข้อหลังนี้พระบรมศาสดาทรงยกแสดงเป็นทุกข์สังข์ในที่ทรงแสดงอริยสังข์ทั่วไป และทรงยกต้นเหตุคือ ความดิ้นรน กระเสือกกระสนของใจเพื่อได้สิ่งที่ชอบ เพื่อเป็นนั่น เป็นนี่ เพื่อไม่เป็นนั่น เป็นนี่ ว่าเป็นเหตุเกิดทุกข์ ยกทางมีองค์แปด มีความเห็นชอบเป็นต้นว่า เป็นทางที่ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ความเห็นชอบนั้นก็คือเห็นเหตุผลทั้งสองฝ่ายตามหลักอริยสังข์นี้ นั่นเอง

กล่าวโดยย่อ . . .

**เมื่อจะละทุกข์ก็ต้องรู้จักทุกข์**

**และปล่อยทุกข์เสียด้วยปัญญาที่เข้าถึงสังข์จะคือความจริง**  
**เมื่อละทุกข์ได้ ก็ย่อมประสบความสุขโดยลำดับ**

## ๐ ความสุขอยู่ที่ไหน

**อันความสุขย่อมเป็นที่ปรารถนาของคนทุก ๆ คน**  
**และทุก ๆ คนย่อมเคยประสบความสุขมาแล้ว**

**ความสุขเป็นอย่างไร** จึงเป็นที่รู้จักกันอยู่ในเวลาที่กาย และจิตใจอิมเม็บสมบุรณ์สบายนั้นก็กล่าวกันว่าเป็นสุข ความสุขจึงเกิดขึ้นที่กายและที่จิตใจนี้เอง สำหรับกายนั้นเพียงให้เครื่องอุปโภคบริโภคพอให้เป็นไปได้ก็นับว่าสบาย

## ๐ ความสุขจิตสุขใจนั้นแลเป็นสิ่งสำคัญ

แม้กายจะสบายดังกล่าวนานี้ ถ้าจิตไม่สบายกายก็พลอยชิวชืดเศร้าหมองด้วย ส่วนกายเมื่อไม่สบายด้วยความเจ็บป่วยหรือด้วยความคับแค้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจิตยังร่าเริงสบายอยู่ก็ไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์เป็นร้อนเท่าใดนัก และความไม่สบายของกายก็อาจบรรเทาไปได้ เพราะเหตุนี้ความสุขจิตสุขใจนั้นแลเป็นสิ่งสำคัญ

## ๐ สุขสมบัติ : ความสุขขั้นสามัญชน

อันความสุขทางจิตใจนี้ คิดๆดูก็น่าเห็นว่าหาได้ไม่ยากอีก เพราะความสุขอยู่ที่จิตใจของตนเอง จักต้องการให้จิตเป็นสุขเมื่อใดก็น่าจะได้ ใครๆเมื่อคิดดูก็จักต้องยอมรับว่า น่าคิดเห็นอย่างนั้น แต่ก็ต้องยอมรับอีกว่าสามัญชนก็ทำไม่ได้เสมอไป เพราะยังต้องการเครื่องอุปกรณ์แห่งความสุข หรือเรียกว่าเครื่องแวดล้อมอุดหนุนความสุข มีเงิน มีทอง มีเครื่องอุปโภค บริโภค เป็นต้น ถ้าเครื่องอุปกรณ์แห่งความสุขขาดไป หรือมีไม่เพียงพอก็ทำให้เป็นสุขมิได้ นี้เรียกว่ายังต้องปล่อยใจให้เป็นไปตามเหตุการณ์อยู่ข้อนี้เป็นความจริง

เพราะเหตุนี้ ในที่นี้จึงประสงค์ความสุขที่มีเครื่องแวดล้อม หรือที่เรียกว่า สุขสมบัติ อันเป็นความสุขขั้นสามัญชนทั่วไป

คิดดูเผินๆ ความสุขนี้น่าจักหาได้ไม่ยาก เพราะในโลกนี้มีเครื่องอุปกรณ์แห่งความสุขแวดล้อมอยู่โดยมาก หากสังเกตดูชีวิตของคนโดยมากที่กำลังดำเนินไปอยู่ จักรู้สึกว่ตรงกันข้ามกับที่คิดคาด ทั้งนี้มิใช่เพราะเครื่องแวดล้อมอุดหนุนความสุขในโลกนี้มีน้อยจนไม่เพียงพอ แต่เป็นเพราะผู้ขาดแคลนความสุขสมบัติไม่ทำเหตุอันเป็นศรีแห่งสุขสมบัติ จึงไม่ได้สุขสมบัติเป็นกรรมสิทธิ์ ส่วนผู้ที่ทำเหตุแห่งสุขสมบัติ ย่อมได้สุขสมบัติเป็นกรรมสิทธิ์

เพราะเหตุนี้ ผู้ปรารถนาสุขจึงสมควรจับเหตุให้ได้ก่อนว่าอะไรเป็นเหตุของความสุข และอะไรเป็นเหตุของความทุกข์

บางคนอาจเห็นว่า เหตุของความสุขความทุกข์อยู่ภายนอก คือ สุขเกิดจากสิ่งภายนอก มีเงินทอง ยศ ชื่อเสียง บ้านที่สวยงาม เป็นต้น ส่วนความทุกข์ก็เกิดจากสิ่งภายนอกนั้นเหมือนกัน บางคนอาจเห็นว่าความสุขความทุกข์เกิดจากเหตุภายใน จักพิจารณาความเห็นทั้งสองนี้ต่อไป

## ๐ เจื่อนไขของความสุข

สิ่งภายนอกโดยมากถ้าเป็นส่วนที่ดี มีเงินมีทอง ยศ ชื่อเสียง เป็นต้น ก็เป็นสิ่งที่ปรารถนาตรงกันของคนเป็นอันมาก จึงต้องมีการแสวงหาแข่งขันกันโดยทางใดทางหนึ่ง เมื่อได้มาก็ให้เกิดความสุข เพราะสมปรารถนาบ้าง เพราะนำไปเลี้ยงชีพตนและผู้อื่นได้อิ่มหนำ

สำราญบ้าง สิ่งภายนอกย่อมอุดหนุนความสุขเช่นนี้ แต่สิ่งภายนอกนั้นเป็นสิ่งไม่ยั่งยืนแปรเปลี่ยนไปอยู่เสมอ ความสุขที่เกี่ยวข้องเกาะติดอยู่ก็ต้องแปรเปลี่ยนไปตาม ความทุกข์จึงปรากฏขึ้นติดๆกันไปที่เดียว ความสุขเช่นนี้เป็นความสุขที่ลอยไปลอยมา หรือเรียกว่าเป็นความสุขลวกไป และในความแสวงหา ถ้าไม่ได้หรือได้สิ่งที่ไม่ชอบก็ให้เกิดความทุกข์เพราะไม่สมปรารถนา อนึ่ง ถ้าได้สิ่งนั้นๆมาด้วยการกระทำไม่ดี การกระทำนั้นก็จะกลายเป็นเครื่องตัดทอนความสุขสำราญอีกส่วนหนึ่ง

**ข้อความที่กล่าวมานี้แสดงว่า สิ่งภายนอกนั้นอุดหนุนความสุขสำราญให้บ้าง แต่จัดเป็นเหตุของความสุขหรือ?**

ถ้าเป็นเหตุของความสุขผู้ที่บริบูรณ์จักต้องเป็นสุขทุกคน แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น ผู้ที่บริบูรณ์ด้วยสิ่งภายนอกแต่เป็นทุกข์มีถมไป เพราะเหตุนี้สิ่งภายนอกจึงมิใช่เป็นตัวเหตุของความสุข เป็นเพียงเครื่องแวดล้อมอุดหนุนความสุขดังกล่าวแล้วเท่านั้น

## ๐ สุข ทุกข์ เกิดจากเหตุภายใน

บัดนี้ยังคงเหลืออยู่อีกความเห็นหนึ่งซึ่งว่า...

**สุข ทุกข์ เกิดจากเหตุภายใน**

อันสิ่งภายนอกมีเงินทอง ยศ ชื่อเสียง เป็นต้น อันเป็นอุปกรณ์แก่ความสุข เมื่อคิดดูให้ซึ่งลงไปจักเห็นว่าเกิดจากการกระทำของ

ตนเอง ถ้าตนเองอยู่เฉยๆ ไม่ทำงาน อันเป็นเหตุที่เพิ่มพูนสิ่งภายนอกเหล่านั้น สิ่งภายนอกนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น ที่มีอยู่แล้วก็ต้องแปรเปลี่ยนไป ถ้าไม่มีใหม่มาชดเชยก็จักต้องหมดไปในที่สุด

### ๐ วิธีสร้างความสุขเบื้องต้น

เพราะเหตุฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า สิ่งภายนอกที่เป็นอุปสรรคแก่ความสุขนั้นก็เกิดขึ้นเพราะการกระทำของตนเอง ในทางธรรมการประกอบอาชีพมีศีลธรรม พานิชยกรรม เป็นต้น ไปตามธรรมดา ไม่เรียกเป็นการงานที่ดีหรือชั่ว แม้ชาวโลกก็ไม่เรียกผู้ประกอบการอาชีพไปตามธรรมดาว่า เป็นคนดีหรือเป็นคนเลว แต่หากว่ามีการทำอย่างอื่นพิเศษออกไป ถ้าต้องด้วยเนติอันงาม ก็เรียกกันว่าดี ถ้าไม่ต้องด้วยเนติอันงามก็เรียกกันว่าเลว ไม่ดี

เพราะเหตุฉะนั้น ผู้ปรารถนาสุขเบื้องต้น จึงสมควรหมั่นประกอบกิจการงานหาเลี้ยงชีพตามทางของตนๆโดยไม่ตัดรอนกัน ไม่เฉื่อยชาเกียจคร้าน และแก้ไขในการงานของตนให้ดีขึ้น ก็จักไม่ต้องประสบความแร้นแค้น ชัดชั่ง

ถ้าไม่หมั่นประกอบกิจการงาน เกียจคร้าน เฉื่อยชา และไม่คิดแก้ไขการงานของตนให้ดีขึ้น ปล่อยให้ไปตามเรื่อง ก็อาจจักต้องประสบความยากจนคั่นคั้น ต้องอกแห่ง เป็นทุกข์ และนั่นเป็นความผิดใหญ่ต่อประโยชน์ปัจจุบันของตนเอง

## ๐ วิธีทางของคนฉลาด ประพฤติดีทั้งกายวาจาใจ

การทำอย่างหนึ่งทางธรรมเรียกว่าดี เป็นวิธีทางของคนฉลาด และทางโลกยกย่องนับถือว่าดี การทำอย่างนี้เรียกว่า **สุจริต** แปลว่า **ประพฤติดี**

ประพฤติดีทางกาย เรียกว่า กายสุจริต

ประพฤติดีทางวาจา เรียกว่า วจิสฺสุจริต

ประพฤติดีทางใจ เรียกว่า มโนสุจริต

**กายสุจริต** จำแนกเป็น ๓ กล่าวคือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในทางกามประเวณี

**วจิสฺสุจริต** จำแนกเป็น ๔ คือ ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้าหลวไหล

**มโนสุจริต** จำแนกเป็น ๓ คือ ไม่เพ่งเล็งทรัพย์สมบัติของผู้อื่น ด้วยโลภเจตนา มีความเห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น

**ทฺุจริต** แปลว่า **ประพฤติชั่ว**

ประพฤติชั่วทางกาย เรียกว่า กายทฺุจริต

ประพฤติชั่วทางวาจา เรียกว่า วจิสฺทฺุจริต

ประพฤติชั่วทางใจ เรียกว่า มโนทฺุจริต

**ทฺุจริต** ๓ นี้มีจำแนกตรงกันข้ามกับสุจริต

คำว่า **ประพฤติ** มักจะพูดมุ่งหมายถึงการกระทำทางกายและวาจา คำว่า **ทำ** ก็มักพูดมุ่งหมายถึงการทำทางกาย การทำทางวาจา

เรียกว่า พุด การทำทางใจ เรียกว่า คิด ส่วนทางธรรมการทำ พุด คิด เรียกเป็นอย่างเดียวกันว่าทำหรือประพฤติ และมีคำว่ากาย วาจา ใจกำกับ เพื่อให้รู้ว่าทำหรือประพฤติทางไหน

ทุจริตทางธรรม เรียกว่าไม่ดี เป็นวิถีทางของผู้ไม่ฉลาด ทางโลกก็เหยียดหยามว่าเลว ไม่ดี โดยนัยนี้จึงเห็นว่าทั้งทางโลก และทั้งทางธรรมนับถือสิทธิของผู้อื่น หรือเรียกว่านับถือขอบเขตแห่ง ความสงบสุขของผู้อื่น เพราะสุจริตและทุจริตที่จำแนกไว้อย่างละ ๑๐ ประการนั้น โดยความก็คือไม่ประพฤติละเมิดสิทธิ หรือไม่เบียดเบียน ความสงบสุขของผู้อื่น และการประพฤติละเมิดสิทธิและความสงบสุข ของผู้อื่นนั่นเอง แต่ทางโลกนับถือสิทธิของบุคคลและสัตว์เดียรัจฉาน บางจำพวก แต่ไม่นับถือบางจำพวก โดยอาศัยกฎหมายเป็นหลัก ส่วน ทางธรรมนับถือทั่วไป ไม่มีแบ่งแยก ยกเว้น เพราะทางธรรมละเอียดย ละเอียด

### ๐ ประพฤติทุจริตเพราะขาดธรรมภายในใจ

อนึ่ง ทุจริต อยู่เฉยๆประพฤติไม่ได้ ต้องประพฤติด้วยความขวนขวายพยายามจนผิดแผกแปลกไปจากปกติ จึงจัด เป็นทุจริตได้ ส่วนสุจริต ประพฤติได้โดยไม่ต้องลงทุนลงแรง ประพฤติไปตามปกติของตนนั้นแล ไม่ต้องตบแต่งเปลี่ยนแปลง ก็เป็นสุจริตได้

เพราะเหตุนี้เมื่อว่าถึงทางความประพฤตินี้ เป็นเพราะ  
**ยังขาดธรรมในใจเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง** ความประพฤติก็น่าจะเป็นไป  
 ตามใจของตนเอง ผู้รักษาศีลหรือประพฤตีสัจจิต หรือแม้ประพฤติก  
 กฎหมายของบ้านเมือง ถ้าไม่มีธรรมอยู่ในใจบ้างแล้วก็มักจะรักษา  
 หรือประพฤติดำเนินทางตนว่าความ เพราะการกระทำบางอย่างไม่ผิด  
 ศีลตามสิกขาบท ไม่ผิดสัจจิตตามหัวข้อ แต่ผิดธรรมมีอยู่ และจะ  
 ประพฤติหรือรักษาให้ตลอดไปมิได้ เพราะเหตุนี้จึงสมควรมีธรรม  
 ในใจสำหรับประพฤติกู้กันไปกับสัจจิต

### ๐ ธรรมที่ควรประพฤติกู้กันไปกับสัจจิต

ธรรมนั้นมีมาก แต่ในที่นี้จักเลือกแสดงแต่**ธรรมที่สมควร  
 ประพฤติปฏิบัติ**กับ**สัจจิต** โดยนัยหนึ่งคือ มีความละเอียดใจ  
 ในการเบียดเบียน มีความเอ็นดูชวนชวยอนุเคราะห์สัตว์ทั้งปวง ด้วย  
 ประโยชน์คู่กับการไม่ฆ่าสัตว์ และมีความโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่  
 เฉลี่ยความสุขตนแก่คนที่ควรเฉลี่ยให้ของตน ไม่คิดนอกใจ สำหรับ  
 ผู้ที่ยังไม่มีครอบครัวก็เคารพในธรรมเนียมประเพณีที่ดี ไม่คิดละเมิดค  
 กับการไม่ประพฤติดินทางกามประเวณี

อนึ่ง มีปากตรงกับใจ ไม่ลดเลี้ยวลับลมคมใน คู่กับไม่พูดปด  
 พูดให้เกิดความสามัคคี สมานสามัคคีด้วยในใจสมาน คู่กับ  
 ไม่พูดส่อเสียด

พูดกันดีๆ อ่อนหวานตามสมควรแก่ภาษานิยม มิใช่กด มิใช่ยกยอด้วยอหังการอันอ่อนโยนนิมนวล ไม่กระด้าง คู่กับไม่พูดคำหยาบ  
พูดมีหลักฐานที่อ้างอิงมีกำหนด มีประโยชน์ มีประโยชน์อย่างสูง เรียกว่า มีวาจาสิทธิ์ ด้วยความตกลงใจทันท่วงที มั่นคงไม่โง่งงนโลเล คู่กับการไม่พูดเพื่อเจ้อ เหลวไหล

และมีใจยินดีด้วย หรือวางใจเฉยๆ ด้วยความรู้เท่า ในเมื่อผู้อื่นได้รับสมบัติหรือในเมื่อเห็นสมบัติของผู้อื่น คู่กับเมตตา

ไมตรีจิตในสัตว์ทั้งปวง คู่กับไม่พยาบาทปองร้าย

และทำความเห็นให้ตรงเพื่อให้ถูกให้ชอบยิ่งขึ้น คู่กับความเห็นชอบ

ธรรมตามที่แสดงมานี้มีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นชื่อว่า ธรรมจარი ผู้ประพฤดิธรรม หมายถึงความประพฤติ เรียกว่า ธรรมจริยา

ส่วนที่ตรงกันข้ามกับที่แสดงมานี้ เรียกว่า อธรรม คู่กับทุจริต สุจริตกับธรรมที่คู่กันเรียกอย่างสั้นในที่นี่ว่า สุจริตธรรม นอกนี้เรียกว่า ทุจริตธรรม

### ๐ สุจริตธรรม : เหตุแห่งความสุขที่แท้จริง

สุจริตธรรมให้เกิดผลอย่างไร ทุจริตธรรมให้เกิดผลอย่างไร คิดให้รอบคอบสักหน่อยก็จักให้เห็นได้ในปัจจุบันนี้เอง

**ผู้ประพาสสุจริตธรรม** ย่อมเป็นคนไม่มีภัย ไม่มีเวร มีกาย วาจาใจปลอดโปร่ง นี่เป็นความสุขที่เห็นกันอยู่แล้ว

**ผู้ประพาสทุจริตธรรม** ตรงกันข้าม มีกายวาจาใจหมกมุ่น วุ่นวาย แม้จักมีทรัพย์ ยศ ชื่อเสียง สักเท่าใด ก็ไม่ช่วยให้ปลอดโปร่งได้ ต้องเปลืองทรัพย์ เปลืองสุข ระวังทรัพย์ ระวังรอบด้าน นี่เป็นความทุกข์ที่เห็นกันอยู่แล้ว

ส่วนในอนาคตเล่าจักเป็นอย่างไร?

ก็อาศัยพุทธภาษิตที่แสดงว่า...

กल्याณการี กल्याณิ                    ผู้ทำดีย่อมได้ดี

ปาปการี จ ปापกั                        ผู้ทำชั่วย่อมได้ชั่ว

จึงลงสันนิษฐานได้ว่า...

**สุจริตธรรม** อำนวยผลที่ดีคือความสุข

**ส่วนทุจริตธรรม** อำนวยผลที่ชั่วคือความทุกข์

... แม้ในอนาคตแน่แท้

อนึ่ง ในที่นี้รวมผลแห่งสุจริตธรรมทั้งสิ้น แสดงรวมยอด อย่างเดียวว่าความสุข เพราะเหตุนี้สิ่งใดเป็นอุปกรรมแห่งความสุข ที่เรียกว่า สุขสมบัติ เช่น ความบริบูรณ์ทรัพย์ ผิวพรรณงาม อายุยืน ยศ ชื่อเสียง เป็นต้น สิ่งนั้นทั้งหมดเป็นผลแห่งสุจริตธรรม

**จักแสดงวิธีปฏิบัติสุจริตธรรมสักคู่หนึ่งโดยย่อไว้** เพื่อให้ผู้ต้องการต่อไป คือไม่พยายาพบกับเมตตา

เมื่ออารมณ์ร้ายอย่างเบา คือความหงุดหงิด ไม่พอใจ แกร่งขึ้น เป็นความฉุนเฉียว ร้ายกาจ แกร่งขึ้นอีกเป็นพยายาบพเหล่านี้อย่างใด อย่างหนึ่งเกิดขึ้น ควรทำความรู้จักตัว และพิจารณาโดยนัยว่า นี้ เท่ากับทำโทษตน เผาตนโดยตรง มิใช่ทำโทษหรือแผดเผาผู้อื่นเลย คราวที่ตนผิดใจยังเคยให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธแค้น เหตุไฉนเมื่อผู้อื่น ทำผิดใจจึงมาลงโทษแผดเผาตนเล่า ผู้อื่นที่ตนโกรธนั้นเขามีได้ทุกข์ ร้อนไปกับเราด้วยเลย อนึ่ง ควรตั้งกติกาข้อบังคับสำหรับตนว่า เมื่อ เกิดอารมณ์ร้าย มีโกรธเป็นต้นขึ้น ตนจักไม่พูด จักไม่แสดงกิริยาของ คนโกรธ หรือตั้งกติกาประการอื่นซึ่งอาจจักษุรักษาอารมณ์ร้ายเหล่านั้น ไว้ข้างในมิให้ออกมาเด่นอยู่ข้างนอก และพยายามดับเสียดด้วยอารมณ์ เย็นชนิดใดชนิดหนึ่ง ด้วยการที่พิจารณาให้แยบคาย มิให้ลุกลงระพือ สุมอยู่ได้

**เมตตา มิตร ไมตรี** สามคำนี้เป็นคำหนึ่งอันเดียวกัน เมตตา คือความรักใคร่ปรารถนาจะให้มีความสุข มิตร คือผู้มีเมตตาปรารถนา สุขประโยชน์ต่อกัน ไมตรี คือความมีเมตตาปรารถนาดีต่อกัน

ผู้ปรารถนาจะปลูกเมตตาให้ออกงามอยู่ในจิต พึงปลูกด้วยการ คิดแผ่ในเบื้องต้น แผ่ไปโดยเจาะจงก่อนในบุคคลที่ชชอบพอ มีมารดา บิดา ญาติมิตร เป็นต้น โดยนัยว่าผู้นั้นๆ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุขสวัสดิ์รักษาตนเถิด เมื่อจิตได้รับการฝึกหัด คุ่นเคยกับเมตตาเข้าแล้ว ก็จะมีแผ่ขยายให้กว้างออกไปเพียงใด มิตร และไมตรีก็มีความกว้างออกไปเพียงนั้น เมตตาไมตรีจิตมีใช้อำนวย

ความสุขให้เฉพาะบุคคล ย่อมไม่ให้ความสุขแก่ชนส่วนรวมตั้งแต่สองขึ้นไปด้วย คือหมู่มชนที่มีเมตตาริจิตต่อกันย่อมหมดความระแวง ไม่ต้องจ่ายทรัพย์สินจ่ายสุขในการระวาง หรือเตรียมรุก รับ มีโอกาสประกอบการงานอันเป็นประโยชน์แก่ตนเองและหมู่เต็มที มีความเจริญรุ่งเรืองและความสงบสุขโดยส่วนเดียว

เพราะเหตุนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย ผู้ทรงมีพระเมตตาไมตรี มีมิตรภาพในสรรพสัตว์ ทอดพระเนตรเห็นการณ์ไกล จึงได้ทรงประทานศาสนธรรมไว้หนึ่งฉันทคาถา แปลความว่า **บุคคลพึงประพฤติธรรมให้เป็นสุจริต ไม่พึงประพฤติธรรมให้เป็นทุจริต ผู้ที่ปกติประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุขในโลกนี้และในโลกอื่น ดังนี้**

ในข้อว่า พึงประพฤติธรรมให้เป็นสุจริต ไม่พึงประพฤติธรรมให้เป็นทุจริต ในฉันทคาถานั้น คำว่า "ธรรม" น่าจักหมายเอาการงานทั้งปวงที่ทำทางกาย วาจาและใจ คือ การทำ การพูด การคิด ที่เป็นไปอยู่ตามปกตินี้เอง ทรงสอนให้ทำ พูด และคิด ให้เป็นสุจริต มิให้เป็นทุจริต ส่วนในข้อที่ว่า ผู้มีปกติประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขนั้น คำว่า "ธรรม" หมายความว่า ความดี ดังคำว่ามีธรรมอยู่ในใจ ดังที่เข้าใจกันอยู่ทั่วไป ผู้ประพฤติกายวาจาให้เป็นสุจริต ไม่ประพฤติให้เป็นทุจริต ทั้งประพฤติธรรม คือมีธรรมอยู่ในใจ ย่อมอยู่เป็นสุขในโลกนี้ และในโลกอื่น คือในโลกอนาคต อันจักค่อยเลื่อนมาเป็นโลกปัจจุบัน แก่ทุกๆคนในเวลาไม่ช้า

ความสุข ย่อมเกิดจากเหตุภายในคือ สุจริตธรรม ด้วยประการฉะนี้ เพราะฉะนั้น ผู้ปรารถนาสุข เมื่อจับตัวเหตุการณแห่งความสุขและความทุกข์ได้จะนี้แล้ว ควรเว้นทุจริตธรรมอันเป็นเหตุของความทุกข์ ควรประพฤตिसุจริตธรรมอันเป็นเหตุของความสุข ถ้าประพฤติดังนี้ชื่อว่า ได้ก่อเหตุการณของความสุขสมบัติทั้งปวงได้แล้วนี้ เป็นความชอบยิ่งของตนเอง

ถ้ากลับประพฤติตุจริตธรรม เว้นสุจริตธรรมเสีย ย่อมชื่อว่า ได้ก่อเหตุการณแห่งความทุกข์พิบัติทั้งปวงไว้แล้ว นี้เป็นความผิดของตนเอง

อนึ่ง ถ้ามีปัญหาในชีวิตปัจจุบันของผู้ที่ประพฤตिसุจริตธรรมหรือทุจริตธรรมเกิดขึ้น พึงทราบว่ ในคราวที่สุจริตธรรมที่ได้ทำไว้แล้วกำลังให้ผลอยู่ ผู้ประพฤติตุจริตธรรมย่อมพรั่งพร้อมด้วยสุขสมบัติและความสดชื่นร่าเริง อาจสำคัญทุจริตธรรมดุน้ำหวาน และอาจเย้ยหยันผู้ประพฤตिसุจริตธรรมได้ แต่ในกาลที่ทุจริตธรรมของตนให้ผลก็จักต้องประจวบทุกข์พิบัติชบเซาเศร้าหมอง ดุจดันไม้ในฤดูแล้ง

อนึ่ง ในคราวที่ทุจริตธรรมที่ทำไว้แล้วกำลังให้ผลอยู่ ผู้ประพฤตिसุจริตธรรม ก็ยังต้องประสบทุกข์พิบัติ ชบเซา อับเฉาอยู่ก่อน แต่กาลที่สุจริตธรรมของตนให้ผล ย่อมเกิดสุขสมบัติอย่างน่าพิศวง ดุจดันไม้ในฤดูฝน แม้สุจริตธรรมจักยังไม่ให้ผลโดยนัยที่กล่าวนี้ กาย วาจาและใจของตน ก็ย่อมปลอดโปร่ง เป็นสุขสงบ เป็นผลที่มีประจำทุกทิวาราตรีกาล.





...หลักการแห่งความพอเพียง...

## ๓. ประโยชน์ปัจจุบัน

ประโยชน์หรือสิ่งเกื้อกูลชีวิต

ในขั้นต่ำสุดหรือขั้นที่ ๑ นั้น

... ก็คือ ...

ประโยชน์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นจุดหมายในชั้นตาเห็น

ชาวบ้าน ผู้ครองเรือน จะต้องมีส่วนร่วมนี้

จะมากหรือน้อยก็ตามความเหมาะสมของงาน

ชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้อย่างพอเพียง

ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้พระนิพนธ์มีเนื้อความไว้ดังต่อไปนี้

## ๐ ประโยชน์ที่จำต้องมี

สิ่งที่ต้องการได้มาเกื้อกูลให้เกิดสุข เรียกว่า ประโยชน์ ประโยชน์สำหรับเวลาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า นั้นเรียกว่า ประโยชน์ปัจจุบัน (จากศัพท์ “ทิฏฐธัมมิกัตตละ” อรรถที่เป็นไปในปัจจุบัน คำว่า อรรถะ แปลว่า สิ่งที่ต้องการ เพราะเป็นสิ่งจำเป็น แต่นิยมแปลกันว่า ประโยชน์)

คนต้องการสิ่งใดๆมาเกื้อกูล จึงอาจดำรงชีวิตให้เป็นสุข และตั้งตนได้โดยชอบ สิ่งนั้นๆเป็นประโยชน์ทุกอย่าง

มีเป็นต้นว่า ...

## ๐ ทรัพย์

(๑) ทรัพย์ ชีวิตร่างกายของทุกคน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาศัย เครื่องอุปโภค บริโภค หรือของกินของใช้ มาเป็นปัจจัย (เครื่องอาศัย) เกื้อกูลทะนุบำรุงของใช้ เหล่านี้รวมเรียกว่า โภคทรัพย์ (ทรัพย์ แปลตามศัพท์ว่าของใช้ที่ให้ได้ โภคทรัพย์คือของที่ใช้สำหรับกิน) เป็นประโยชน์ที่ต้องการอย่างหนึ่ง จำเป็นแก่ชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เครื่องประดับตกแต่ง เรียกว่า อติเรกทรัพย์ แต่ที่เกินต้องการไม่จัดว่าเป็นประโยชน์ ทอง เงินตรา หรือสิ่งที่ใช้แทนเรียกว่า ธนทรัพย์ มีไว้สำหรับใช้ซื้อหาของกินของมาใช้เป็นต้น จึงกลายเป็นประโยชน์ขึ้น

ทรัพย์เหล่านี้ โภคทรัพย์เป็นสิ่งจำเป็นโดยตรง ทุกอย่างเป็นของต้องกินต้องใช้จึงหมดสิ้นไปได้ จึงต้องแสวงหาอยู่เสมอ การแสวงหาเป็นการทำงานอย่างหนึ่ง เรียกว่า อาชีพ เพราะเป็นวิถีเลี้ยงชีวิต

การอาชีพก็มีหลายอย่าง เป็นอาชีพในทางผิด อันเรียกว่า มิจฉาชีพ ก็มี เป็นอาชีพในทางชอบ ที่เรียกว่า สัมมาอาชีพ ก็มี พระพุทธเจ้า . . .

ทรงสอนให้แสวงหาทรัพย์ด้วยสัมมาอาชีพ

## ๐ ศิลปวิทยาการแสวงหาทรัพย์

(๒) ศิลปวิทยาการแสวงหาทรัพย์ โดยปกติจะต้องอาศัยศิลปวิทยาอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงจำต้องศึกษาเล่าเรียนให้มีความรู้ในศิลปวิทยาต่างๆ ความรู้ศิลปวิทยาเป็นเหตุให้เกิดสมรรถภาพในธุรกิจ เป็นแสงสว่างให้รู้ทางธุรกิจนั้นๆ เมื่อรู้เข้าใจของ แม้อย่างหนึ่งก็ให้สำเร็จประโยชน์ได้

สมด้วยภาสิตในชาดกบทหนึ่งว่า

ขึ้นชื่อว่าศิลปะ...

แม้เช่นใดเช่นหนึ่งก็ยังประโยชน์ให้สำเร็จได้"

## ๐ ยศ

(๓) **ยศ** ผู้มีศิลปวิทยาอันศึกษาดีแล้ว ทำการงานอันเป็นหน้าที่ดี ย่อมเลื่อนฐานะให้สูงขึ้นโดยลำดับ ย่อมได้ความเป็นใหญ่ในการงาน บริวารคือผู้นิยมนับถือ และเกียรติคือชื่อเสียงก็ตามมา เหล่านี้เป็นยศแต่ละอย่าง ยศนี้ที่เป็นภายนอก เนื่องจากได้รับแต่งตั้ง ยกย่อง แต่ก็ต้องสืบเนื่องมาจากหลักภายในของตน

พระพุทธเจ้า...

ทรงนิยมให้มียศ คือ ความเป็นใหญ่เหนือความชั่ว  
สามารถบังคับตนให้ดีได้

## ๐ ไมตรี

(๔) **ไมตรี** การประกอบอาชีพเป็นต้น โดยปกติย่อมเนื่องด้วยหมู่คณะและถ้อยที่อาศัยซึ่งกันและกัน จึงจำต้องมีการปลูกไมตรี ผูกมิตรไว้ของคนดีๆด้วยกันทั้งหลาย

เมื่อมีไมตรี มิมิตร ก็ชื่อว่ามีผู้สนับสนุน ทำให้ได้รับความสะดวกในกิจที่พึงทำ ผู้ขาดไมตรี ขาดมิตร ก็เท่ากับขาดผู้สนับสนุน แม้จะมีทรัพย์ มีความรู้สามารถ แต่ก็คับแคบ เหมือนอย่างมีแต่ตนผู้เดียว ยากที่จะได้รับความสะดวกในกิจการ อย่างว่าแต่บุคคลต่อบุคคลเลย แม้ประเทศต่อประเทศก็จำต้องมีไมตรีต่อกัน

## ๐ ผาสุก

(๕) ผาสุก แต่การประกอบกิจการทุกอย่าง แม้ในการศึกษาเล่าเรียนต้องอาศัยร่างกาย ถ้าร่างกายมีความผาสุก คือ แข็งแรง ไม่มีโรค ก็สามารถประกอบกิจการกระทำ หรือศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จได้ด้วยดี แต่ถ้าอ่อนแอมีโรคก็ไม่สามารถ เป็นอันตัดประโยชน์ต่างๆที่จะพึงได้

เหตุฉะนั้น ความมีร่างกายแข็งแรง มีความผาสุก ไม่มีโรค จึงเป็นอุปการะให้ได้ประโยชน์ที่จะพึงได้ทุกอย่าง ชื่อว่าเป็น “ยอดลภ”

ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แปลความว่า...

ความไม่มีโรคเป็นลภอย่างยิ่ง

ทรัพย์ ศิลปวิทยา ยศ ไม้ตรี และความผาสุก ดังกล่าวมาแล้วนั้นชื่อว่าประโยชน์ปัจจุบันแต่ละอย่าง นอกจากนี้ในการดำรงชีวิตในปัจจุบันจำเป็นต้องการสิ่งใดๆ สิ่งนั้นๆ ก็เป็นประโยชน์ในที่นี้

## ๐ ทางแห่งการประกอบประโยชน์

ประโยชน์ทั้งปวงเหล่านี้ เป็นผลที่เกิดจากการประกอบเหตุให้ถูกทางของประโยชน์แต่ละอย่าง พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักทั่วไปแห่งทางประกอบประโยชน์ไว้ ๔ ประการ คือ

## ๐ ถึงพร้อมด้วยความหมั่น

(๑) **อุฏฐานสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ หมั่นศึกษาเล่าเรียน หมั่นทำงานเลี้ยงชีพ และหมั่นทำธุระหน้าที่ของตน

ที่เรียกว่า หมั่นหรือหมั่นขยัน หมายความว่า เพียรจัดทำตั้งแต่เริ่มต้น และดำเนินให้ก้าวหน้าเรื่อยไปให้สำเร็จ ไม่ย่อท้อถอยหลัง ไม่ยอมให้เกียจคร้าน เสียการงาน เมื่อหมั่นประกอบกระทำให้เหมาะ ประโยชน์ที่ต้องการต่างๆดังกล่าวแล้ว จักเห็นมีอยู่ใกล้ภายในเอื้อมแขนนี้เอง คำเก่ามีกล่าวไว้ว่า...

ทรัพย์นี้มีไกล ใครปัญญาไว หาได้บ้าน

แวนแคว้นแดนดิน มีสินทุกสถาน

ถ้าใครเกียจคร้าน บ่พานพบเลย

แม้พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้ แปลความว่า ...

ผู้ประกอบธุรกิจ ขยัน หมั่นเพียร

ทำให้เหมาะ . . . ย่อมได้ทรัพย์

อาจกล่าวได้ว่า ร่างกายนี้ก่อกำเนิดมาเพื่อทำการงาน อวัยวะบางส่วน เช่น หัวใจ ปอด ทำงานภายใน บางส่วนเช่น มือเท้าสำหรับทำงานภายนอก ถ้ามิใช่เพื่อทำการงานแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องมีรูปสัณฐานเหมือนอย่างที่เป็นกันอยู่ นี้ เป็นก้อนกลมเหมือนอย่างลูกฟักก็พอแล้ว แม้จะเป็นคนดีคนชั่วก็เพราะทำ กล่าวคือเพราะทำดีจึงเป็นคนดี และทำชั่วจึงเป็นคนชั่ว ถ้าไม่ทำการงาน หยุดเฉยๆ ร่างกายก็จัก

เกิดความติดขัด และเกิดโรคเหมือนกับเครื่องจักรที่เก็บจนเกิดความติดขัด และเกิดโรคเหมือนเครื่องจักรที่เก็บจนเกิดสนิม แต่ถ้าทำการงาน ร่างกายก็จักคล่องแคล่วสละสลวย เป็นการออกกำลังตามหลักอนามัยอยู่ในตัว

## ๐ ถึงพร้อมด้วยการรักษา

(๒) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือรักษาความรู้ที่ได้เล่าเรียนศึกษามา รักษาทรัพย์ที่แสวงหามาได้ด้วยความหมั่นขยัน ไม่ให้เป็นอันตราย รักษาการงานหน้าที่ของตนไม่ให้เสื่อมเสีย ถ้าขาดการรักษา เช่น เล่าเรียนมากก็ลืมไป ทำการงานได้ทรัพย์มากก็หมดไป ก็เป็นวิทยสมบัติ ทรัพย์สมบัติขึ้นไม่ได้ เพราะไม่รวมพอกพูน ต่อเมื่อรักษาไว้ได้ จึงจะเกิดความรวมพอกพูน ที่เรียกว่า สมบัติ แปลว่า ความถึงพร้อม

## ๐ ความมีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว

(๓) กัลยาณมิตรตตา ความมีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว คือเมื่ออยู่ในที่ใดก็สมาคมคบหากับคนดีๆ ในที่นั้น คอยศึกษาสำเหนียกทำความดี เหมือนอย่างคนดีทั้งหลาย ไม่คบคนชั่ว และเอาอย่างคนชั่ว

## ๐ เลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์

(๔) สมชีวิตา ความเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หา มาได้ ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนัก ซึ่งเรียกว่า มัธยัสถ์ แปลว่า ความเป็นกลางๆ และมีความประหยัด คือแบ่งเก็บไว้ในส่วนที่ควรแบ่ง เก็บไว้เพื่อเวลาข้างหน้า

บางคนเข้าใจในส่วนที่ควรแบ่งเก็บไว้เพื่อเวลาข้างหน้า บางคน เข้าใจคำว่ามัธยัสถ์เป็นความเหนียวแน่น แต่ความจริงแปลว่าความเป็นกลางๆ ระหว่างความฝืดเคืองและฟุ่มเฟือย คือไม่ใช่ฝืดเคืองนัก ไม่ใช่ฟุ่มเฟือยนัก ดังกล่าวแล้ว ทั้งนี้ก็ต้องรู้จำนวนรับจำนวนจ่ายหรือทางได้ทางเสีย แล้วกำหนดให้พอเหมาะ ไม่ให้จ่ายท่วมรายรับ

## ๐ เว้นอบายมุข อันเป็นเหตุแห่งความฉิบหาย

อนึ่ง พึงเว้นอบายมุข คือ ทางที่เป็นเหตุแห่งความฉิบหาย ๔ อย่าง คือ

๑. ความเป็นนักเลงหญิง หรือความเป็นผู้มกมาก ปล่อยตน ในทางกาม

๒. ความเป็นนักเลงสุรา หรือยาเสพติดต่างๆ

๓. ความเป็นนักเลงเล่นการพนัน

๔. ความคบคนชั่วเป็นมิตร

โทษ ๔ ประการนี้ไม่ควรประกอบ เป็นทางให้เกิดฉิบหายได้จริง

ประโยชน์ดังกล่าวมาแล้วเป็นสิ่งจำเป็นแก่ความครองชีวิตอยู่ในปัจจุบัน พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้แสวงหามาเป็นอันดับแรก ด้วยทรงแสดงทางเป็นหลักปฏิบัติทั่วไปไว้ ๔ ประการดังกล่าวแล้ว

คนโดยปกติ ถ้าบกพร่องด้วยประโยชน์ปัจจุบัน จะบำเพ็ญประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นไปก็เป็นการยาก เพราะตนเองจะต้องอึดปากอึดท้องของตนก่อน แล้วจึงสามารถจะเฉลี่ยไปถึงผู้อื่น ฉะนั้น จึงน่ากล่าวย้ำในที่นี้อีกว่า เรื่องการกินเป็นเรื่องสำคัญอันดับหนึ่งตั้งแต่ติกดาบรพมาจนถึงบัดนี้ และจักสำคัญต่อไปตลอดเวลาที่คนยังกินอยู่ ดั่งมีคำเรียกว่า โภคะ หรือโภคะทรัพย์ แปลว่า กิน ของกิน และการทำมาหากินก็เรียกว่าโภคกิจ ซึ่งบัดนี้เรียกกันว่า เศรษฐกิจ โภคะนี้เมื่อได้มาเสนอสนองตามที่ต้องการของแต่ละคน หรือของส่วนร่วม ชีวิตของแต่ละคนและของส่วนรวมจึงจะดำเนินไปด้วยผาสุก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลดังกล่าว ในทางโลกได้มีวิธีจัดกันต่างๆ จนถึงกับเกิดระบอบการปกครองแบบต่างๆ ซึ่งมีปฐมเหตุสำคัญจากเรื่องปากท้องหรือเริ่มกินอยู่เป็นประจำของทุกคน

พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงวางวิธีจัดไว้ด้วย  
ทรงวางหลักสั้นๆ ง่ายๆ ดังกล่าวแล้ว  
แต่ทุกๆ คนต้องรับปฏิบัติด้วยตนเอง  
และชักนำให้คนอื่นปฏิบัติ  
จนถึงเมื่อปฏิบัติกันทั่วๆ ไป  
จึงจะเห็นผลได้โดยประจักษ์ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้เอง.





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๔. สิ่งมีค่ากว่าเงินทอง

ในสายตาของปุถุชนโดยทั่วไปนั้น

คงจะมองว่า . . .

ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดที่มีค่ามากกว่าเงินทองอีกแล้ว

จะเห็นได้จาก ...

การต่อสู้ดิ้นรนขวนขวายของผู้คนทั้งหลาย

ที่เป็นไปด้วยความเร่งร้อนรุนแรงและหนักหนา

ทั้งนี้ก็เพราะ “เงิน” ตัวเดียว

ทั้งนี้ก็เพื่อความมั่งคั่งร่ำรวยด้วยวัตถุเงินทองนั่นเอง

บางทีปากอาจจะอ้างว่า เพื่อนัน เพื่อนี่

แต่เจตนาลึกๆแล้วก็เพื่อเงินตัวเดียว

เพราะเงินตัวเดียว . . .

ที่ทำให้ผู้คนให้ลดเลี้ยวเคี้ยวคดไปต่าง ๆ นานา

ขณะที่ปลุกชนทั้งหลายพากันวิ่งหาเงินอย่างซุ้ลมุนวุ่นวาย  
ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระญาณสังวรฯ ประมุขแห่งสงฆ์ไทย  
ท่านกลับนำเสนอ "สิ่งที่มีค่ากว่าเงินทอง" !!!

ในโลกนี้ยังมีสิ่งอื่นมีค่ากว่าเงินทองอีกหรือ?

อะไรคือสิ่งที่มีค่ากว่าเงินทอง?

พวกเราชาวพุทธลองมาอ่านพระนิพนธ์ของพระองค์ดูซิ  
บางทีอาจจะช่วยให้เห็นหนทางอันสว่างไสวในชีวิตบ้าง

### ๑ ความคิดกับความจริง

เชื่อเป็นอาหารของไฟ

ความปรารถนาต้องการเป็นอาหารของความโลภ

ไฟจะลุกไหม้อยู่ไม่รู้ดับ

แม้ไม่หมดเชื้อ...ความโลภก็จะทวีขึ้นไม่หยุดยั้ง

แม้ไม่หยุดความปรารถนาต้องการ

ไฟที่กำลังลุกแรงก็จะอ่อนแรงลงเมื่อเชื้อน้อยลง

และจะดับสนิทเมื่อหมดเชื้อสิ้นเชิง ฉันทิ

ความโลภที่แรงจัดก็จะอ่อนลงได้

เมื่อความปรารถนาต้องการน้อยลง

และจะสิ้นโลกได้สิ้นเชิง

ก็เมื่อความปรารถนาต้องการหมดสิ้นเชิง ฉันทิฉันทิ

แต่ไฟนั้นแตกต่างกับความโลภตรงที่ว่า เมื่อไม่เพิ่มเชื้อ...ไฟก็จะเผาไหม้เชื้อเดิมให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้นไปได้ ดับสนิทลงได้ด้วยลำพังตนเอง แต่ความโลภจักไม่เป็นเช่นไฟ เพราะว่าความโลภจักไม่เผาไหม้ความปรารถนาต้องการให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้นไปได้ ความโลภจักเผาผลาญความปรารถนาต้องการให้ร้อนแรงยิ่งขึ้นทุกทีเท่านั้น

พูดอีกอย่างก็คือ ความปรารถนาต้องการเมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว ก็จักเป็นอาการของความโลภที่ถูกความโลภเผาผลาญเท่าใด ก็ไม่มีวันหมดสิ้น หรือลดน้อยลงได้เลย เหมือนเป็นสิ่งอยู่ยงคงกระพัน วิเศษสุด ไม่มีอะไรจะทำให้ความปรารถนาต้องการหรืออาหารของความโลภลดน้อยจนถึงหมดสิ้นลงได้ นอกจากอำนาจจิตที่เข้มแข็งพอสมควรเท่านั้น คือต้องใช้อำนาจจิตที่เข้มแข็งเข้าดับเท่านั้น จึงจะทำให้ความปรารถนาต้องการลดน้อยลงถึงหมดสิ้นไป ความโลภขาดอาหาร ไม่มีสิ่งสำหรับเผาผลาญให้เราร้อนต่อไปก็จักอ่อนแรงลงถึงขาดสิ้นเช่นเดียวกัน

ที่จริงเมื่อความโลภมีอาหารให้เผาผลาญอยู่นั้น จิตใจร้อนเร่าอยู่ด้วยกัน แต่มาน้อยแตกต่างกันตามส่วนของความปรารถนาต้องการที่เกิดอยู่ในใจ มีความปรารถนาต้องการมาก ความโลภเผาผลาญแรงมาก จิตใจก็เร่าร้อนมาก มีความปรารถนาต้องการน้อย ความโลภเผาผลาญเพียงเล็กน้อย จิตใจก็เร่าร้อนน้อย เพราะมักไม่ทำสติพิจารณาใจ พิจารณาอารมณ์ เมื่อมีความปรารถนาต้องการ จึงมักไม่เห็น

ความจริงว่า เมื่อมีความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นนั้น ใจร้อน  
ไม่เป็นสุข อารมณ์ร้อนไม่เป็นสุข กลับไปคิดเสียว่าความปรารถนา  
ต้องการให้ความเย็น ให้ความสุข เพราะให้วัตถุเพิ่มขึ้นเป็นสมบัติ  
ของตน

ความคิดเอาเองกับความคิดเห็นจริง

เพราะมีสติพิจารณาด้วยปัญญา...ไม่เหมือนกัน

ความคิดเอาเอง...

แม้บางทีอาจจะถูกต้องได้แต่ก็เป็นการบังเอิญ

แต่ความเห็นจริง...

เพราะมีสติพิจารณาด้วยปัญญา

จะถูกต้องเสมอ...ไม่เป็นการบังเอิญ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสอนให้ใช้สติ ให้ใช้ปัญญา  
พิจารณาให้เห็นความจริงทุกอย่าง พระองค์ไม่ได้ทรงสอนให้คิด  
เอาเอง พุทธศาสนิกผู้เคารพในพระพุทธรองค์ จึงควรต้องเคารพปฏิบัติ  
ตามที่ทรงสอนนี้ด้วย.

## ๐ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความปรารถนาต้องการ

ธรรมชาติของผู้เป็นปุถุชนนั้น ความปรารถนาต้องการนั้นย่อม  
บังเกิดขึ้นได้เสมอ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องก็ดังที่ได้กล่าวแล้ว เมื่อ  
ความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นเมื่อใด ให้ทำสติพิจารณาใจ

**ตนเองอย่างผู้มีปัญญา** และอย่าคิดเองว่าใจเป็นอย่างไร จะต้องได้พบความจริงแน่นอนว่าใจเป็นทุกข์ ใจเร่าร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นนั้น ใจจะไม่สงบเย็นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นโดยเด็ดขาด ถึงแม้ว่าความปรารถนาต้องการจะทำให้ได้วัตถุมาเป็นสมบัติเพิ่มขึ้นก็ตาม

อาจกำหนดลงได้ที่เดียวว่า ความปรารถนาต้องการนั้นเป็นความร้อน เป็นสิ่งอยู่ยงคงกระพัน วิเศษสุด ที่ไฟแห่งความโลภไม่อาจเผาผลาญให้หมดไหม้หมดสิ้นไปได้ มีแต่จะยิ่งทวีความร้อนขึ้นทุกที นอกเสียจากจะใช้อำนาจจิตที่เข้มแข็งดับเสียเท่านั้น

## ๐ ดับไฟปรารถนาด้วยการเป็นผู้ให้

การดับความปรารถนาต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น อาจจะทำให้ได้ช้า หรือรู้สึกตัวช้า หรือรู้สึกตัวว่าดับได้เพียงใดแล้ว **วิธีดับให้** ได้เร็ว หรือให้รู้สึกเร็วว่าดับได้เพียงใดแล้ว ให้ใช้วิธีที่แนะนำแล้วคือ ให้หัดเป็นผู้ให้ ให้บ่อยๆ ให้เสมอๆ

หยิบยกอะไรของตนให้ผู้ใดไปได้ครั้งหนึ่ง ก็รู้ได้ทันทีว่า เราได้ดับความปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นได้แล้ว หยิบยกอะไรให้ไปได้เพียงไหนก็รู้ได้ว่าดับได้เพียงนั้นแล้ว การให้กับการดับความปรารถนาต้องการจะเกิดขึ้นพร้อมกันเสมอ ถ้าการให้นั้นเป็นการให้เพื่อลดกิเลส คือความโลภในใจตน มิได้เป็นการให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า

มีผลตอบแทนที่ยิ่งกว่าเพียงอย่างเดียวที่หวังได้ เมื่อจะให้  
สิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่ผู้ใด จะไม่เป็นการเพิ่มความโลภ ความปรารถนา  
ต้องการ ผลตอบแทนนั้นคือ บุญ เพราะบุญเป็นความดี เป็นเหตุดี  
จักให้ผลดี ให้เพื่อลดความโลภ หรือให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า  
เป็นบุญเป็นกุศล จึงเป็นการให้ที่อยู่ในขอบข่ายเดียวกันได้

### ๐ ดับความปรารถนาเพื่อทำให้ความโลภลดน้อยลง

ควรทำให้ได้เสมอๆ การทำเหตุดีเสมอย่อมจักได้รับ  
ผลดีเสมอ การให้เพื่อดับความปรารถนาต้องการ เพื่อทำความ  
โลภให้ลดน้อยลง หรือเพื่อบุญกุศลเป็นเหตุดีทั้งนั้น จักให้ผลดี  
เป็นความสุขความสงบเย็นจากความโลภทั้งนั้น

เช่นเข้าวันนี้ ตื่นขึ้นด้วยจิตใจเอิบอาบเย็นอำนิตปกติ จนรู้สึก  
ถนัดชัดเจน เมื่อทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุ  
ว่า เพราะเมื่อวานผู้รับเหมาก่อสร้างอาคารกุศลใหญ่โตแห่งหนึ่งมา  
ขอพบ เพื่อให้ยินยอมขออนุมัติการสร้างนิเวศสถาน ให้ผ่านไปโดย  
ไม่ต้องแก้ไข และจะตอบแทนด้วยเงินจำนวนมาก ความโลภเกิดขึ้น  
ก่อน ทำให้นึกถึงอะไรหลายอย่างที่จะเกิดได้จากเงินจำนวนมากนั้น  
สติเกิดตามมาเตือนว่า ความโลภเป็นเหตุไม่ดี ผลไม่ดีจะต้องเกิด  
เพราะความโลภครั้งนี้อย่างแน่นอน จะเป็นผลไม่ดีมากน้อยเพียงใด  
ก็ไม่อาจรู้ได้ทุกอย่างไป แต่จะเป็นการทำให้ความโลภในใจตนเพิ่มขึ้น

กว่าเดิมนั้นแน่นอน ความโลภเป็นสิ่งควรลดควรละไม่ควรเพิ่ม **เมื่อสติเกิด...ปัญญาารู้ผิดชอบชั่วดีเกิด ความโลภก็ดับ** เงินจำนวนมาก ไม่มีค่าไม่มีความหมายไปในทันที เห็นค่าของความไม่มีโลกมากมายกว่า ผู้รับเหมาซึ่งตั้งหน้ามาให้สินบนนั้นก็ต้องผิดหวังกลับไป แต่ก็มิใช่ใจกว้างพอจะชมว่า ไม่คิดว่าจะพบผู้ที่เงินไม่สามารถซื้อได้ และได้ขอโทษขอโพยเป็นอันมาก

นี่เป็นตัวอย่างของผลดีเพียงเล็กน้อย ที่เกิดจากเหตุดี คือ ความดับความปรารถนาต้องการ หรือความโลภลงเสียได้ แม้เพียงชั่วครั้งชั่วคราว สามารถทำให้ยกเงินที่ควรเป็นของตน ให้กลับไปเป็นส่วนที่มั่นคงถาวร เพราะได้สร้างรูปแบบแปลนของอาคารการกุศลใหญ่โตแห่งนั้นได้ เรียกว่า เป็นการดับความปรารถนาต้องการเพื่อทำความโลภให้ลดน้อยลง และเพื่อบุญกุศลอย่างยิ่งด้วย ความเอิบอาบเย็นฉ่ำผิตปกติจึงเกิดขึ้นในใจ เริ่มนับแต่วินาทีที่ดับความปรารถนาต้องการลงได้ จนถึงเป็นอารมณ์ค้างติดอยู่ข้ามวันข้ามคืน และยังกว่านั้นได้ฝังลึกลงเป็นพื้นฐานที่ติงามของใจส่วนหนึ่งด้วยแล้ว

**ใจที่มีพื้นฐานติงามหรือใจที่ติงามนั้น**

**เป็นสิ่งที่มิมีค่าที่สุด**

**ไม่มีค่าของอะไรอื่นเปรียบได้**

**จะเป็นคุณประโยชน์แก่ตัวเอง**

**ยิ่งกว่าคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากผู้ใดทั้งสิ้น**

การดับความปรารถนาต้องการเสียได้ แม้เพียงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเพียงครั้งหนึ่งคราวหนึ่งก็ตาม ก็ย่อมจะดีกว่าไม่เคยดับความปรารถนาต้องการได้เลย ปล่อยให้ไปไปตามยถากรรม ทั้งยังส่งเสริมให้แรงขึ้นด้วยการตั้งปรารถนาในสิ่งนั้นสิ่งนี้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักทำสติพิจารณาให้เห็นความจริง ว่าผลของความปรารถนาต้องการที่แท้จริงนั้น ไม่ได้ดีบิดอะไรเลย.

### ๐ ความบริบูรณ์ทางกายกับความบริบูรณ์ทางใจ

วัตถุที่เพิ่มพูนขึ้นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการ ไม่ผิดกับเชื้อสำหรับเพิ่มความลุกไหม้แรงร้อนให้แก่กองไฟ มิได้ให้ความสงบเย็น แต่ให้ความร้อนเผาผลาญจิตใจ เป็นความจริงดังกล่าว แต่เป็นความจริงที่จำเป็นต้องใช้สติเพียงพอในการพิจารณา จึงจะเห็นได้ถูกต้องถ่องแท้ มิฉะนั้นแล้วก็จะเห็นอย่างผิดๆ ว่าวัตถุที่เพิ่มพูนขึ้นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการ เป็นสิ่งที่ให้ความสุข ความสมบูรณ์บริบูรณ์ยิ่งได้มากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ความสุข ความสมบูรณ์บริบูรณ์เพิ่มขึ้นเท่านั้น

ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายนั้น อาจเกิดขึ้นได้จริงด้วยวัตถุ แต่ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางใจนั้นไม่อาจเกิดได้ด้วยวัตถุตรงกันข้าม สำหรับผู้มีสติและมีปัญญาไม่เพียงพอในธรรมชาติ ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกาย จะทำให้บกพร่องทางใจยิ่งขึ้น

เพราะเมื่อมัวหลงเพลินติดอยู่ในความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกาย ก็ย่อมไม่คำนึงถึงความบกพร่องทางใจ ถึงแม้ใจจะบกพร่องไปเพียงใดก็ไม่เห็นไม่เข้าใจ เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นชั่วเป็นดี เห็นการเสียเป็นการได้ เห็นโทษเป็นคุณ เช่นเดียวกับคนที่เห็นความได้มาตามปรารถนาต้องการเป็นโชค เป็นลาภ เป็นเครื่องเสริมความสมบูรณ์บริบูรณ์ การเห็นเช่นนั้นเป็นการเห็นผิด จะทำการเห็นผิดเช่นนั้นให้เป็นการเห็นถูกได้ ต้องทำสติ ต้องใช้ปัญญา ต้องพิจารณาตนเองอย่างไม่หลอกตนเอง อย่างเปิดเผยจริงใจ แล้วจะได้พบความจริง ความเห็นถูกว่า ความปรารถนาต้องการหรือความโลภเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งของตนและของผู้อื่น มีความปรารถนาต้องการมาก ก็มีความทุกข์มาก มีความเดือดร้อนมาก มีความปรารถนาต้องการน้อย ก็มีความทุกข์น้อย มีความเดือดร้อนน้อย

เข้าวันนี้อาจตื่นขึ้นด้วยอารมณ์ที่หงุดหงิด เกรี้ยวกราด เหลือเกิน เมื่อทำสติดูใจตนเองว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็อาจได้พบเหตุว่าเมื่อวันวานมีผู้พาไปชมพระพุทธรูปเก่าแก่สวยงามมากองค์หนึ่ง เพราะเห็นว่าเป็นผู้ชอบสะสมพระ พอได้เห็นก็ถูกใจอย่างยิ่ง ต้องการจะได้ไว้เป็นของตนอย่างยิ่ง และก็คิดว่าจะต้องได้อย่างแน่นอน เจ้าของเป็นราชการชั้นผู้น้อย ฐานะก็ยากจน จึงออกปากขอเช่าทันที มั่นใจจะต้องได้แน่นอน แต่หาได้เป็นดังคาดหมายไม่ เจ้าของปฏิเสธโดยที่ไม่ยอมรับเงื่อนไขแลกเปลี่ยนใดๆทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเพิ่มเงินให้จนสูงลิ่วแล้วก็ยังไม่ยอม มิได้เป็นการเล่นตัว แต่ด้วยเหตุผลว่าเป็นของที่ปู่ ย่า

ดา ยายรักมาก มอบให้ไว้เพื่อเป็นสิริมงคลแก่บ้าน แก่ตัวเขาและครอบครัว ทั้งความศรัทธาดีศีลธรรมของท่านเขาก็ได้ประจักษ์อยู่เสมอ แม้เขาจะยากจน แต่เขาก็ไม่อาจให้เช่าท่านไปจากเขาได้ ไม่ว่าจะด้วยราคาสูงสักเพียงไรก็ตาม ถึงเขาจะตายไป เขาก็จะกำชับลูกหลานให้รักษาพระองค์นั้นไว้ให้เสมอด้วยชีวิต อย่าได้เห็นแก่เครื่องตอบแทนใดๆ แล้วสละท่านไปเป็นอันขาด นี่เป็นเหตุแห่งความผิดหวัง ไม่สมดังความปรารถนาต้องการ ได้อุตสำหรับหว่านล้อมอยู่นาน แต่อย่างไรก็ไม่สำเร็จจึงทำให้หงุดหงิดร้อนร่ำเพราะ มีความปรารถนาต้องการในพระองค์นั้นเหลือเกิน พยายามคิดหาทางที่จะให้ได้รับผลสำเร็จ จนกระทั่งหลับไปในคืนนั้น และตื่นขึ้นในเช้าวันนี้อย่างมีอาการมึนค้าง เป็นความหงุดหงิดและร่ำร้อน ดังกล่าวแล้ว

นี่ถึงวิธีร้อยแปดที่คิดขึ้น เพื่อที่จะเอาพระองค์นั้นมาเป็นของตนให้ได้ คิดไปทางนั้น คิดไปทางนี้ ทั้งซื้อ ทั้งคิด เพื่อจะทำความปรารถนาต้องการให้บรรลุผลสำเร็จให้ได้ ไม่คำนึงเลยถึงเหตุผลของฝ่ายเจ้าของ ยิ่งคิดก็ยิ่งร้อนใจ หงุดหงิด และหาความสุขสงบไม่ได้เอาจริงๆ ในใจมีแต่ความปรารถนาต้องการอย่างรุนแรง จะต้องเอาให้ได้ อะไรที่ใหญ่โตกว่านี้ ราคามากกว่านี้เป็นหมื่นเป็นแสนถึงเป็นล้านก็ยิ่งเอามาได้มาแล้วหนักต่อนัก ไม่เห็นมีใครจะขัดขวางได้เหมือนอย่างเจ้าของพระองค์ดังกล่าวแล้วเลย ความคิดก็ร้อนหนักขึ้น รุนหนักขึ้น จนกระทั่ง เกิดสติเกิดปัญญาขึ้นมาในขณะนั้นว่า นี่ก็คงเป็นเพราะความอยากได้พระองค์นั้นแท้ๆ ถ้าไม่อยากได้ท่านเสียอย่างเดียวความ

ร้อนใจก็จะไม่เกิด บอกตัวเองว่า ลองทำใจให้ไม่ต้องการดูประเดี๋ยวนั้น แล้วชั่วเวลานั้นความร้อนใจจะหายไปหรือไม่ เมื่อลองทำใจให้ไม่ต้องการพระองค์นั้นดูในขณะนั้น แล้วทำสติดูใจตนเองก็จะได้เห็น ว่า ไม่มีความร้อนเช่นเมื่อกำลังหาช่องทางจะเอาพระองค์นั้นมาเป็นของตนให้ได้.

**สติและปัญญาทำให้รู้ชัดว่า . . .**

**ความร้อนเกิดจากความปรารถนาต้องการแน**

**ความร้อนดับไปเพราะดับความปรารถนาต้องการเสียได้แน**

แล้วทำสติใช้ปัญญาพิจารณาต่อไปว่า ถ้าความปรารถนาต้องการนั้นทำให้ใจร้อนร่าอย่างประจักษ์แก่ใจตนเองเช่นนั้น จะยังควรปล่อยให้ความปรารถนาต้องการนั้นเกิดแล้วเกิดเล่าอยู่อีกต่อไปหรือไม่? หรือควรทำให้ลดน้อยลงจนถึงไม่เกิดเลย เพื่อจะได้พ้นจากความร้อนร่าของจิตใจ ไม่ต้องทรมาน ไม่ต้องวุ่นวาย

**ความปรารถนาต้องการนั้น**

**เมื่อปล่อยให้เกิดขึ้นแล้ว . . .**

**ก็จะต้องเหน็ดเหนื่อยหาทางให้สมปรารถนา**

สำหรับบางคน ถึงกับลืมนึกถึงบาปบุญคุณโทษ ลืมนึกถึงชื่อเสียง เกียรติยศ มุ่งแต่จะให้ได้ดีดังปรารถนาต้องการเท่านั้น และเรื่องเช่นนี้คนที่รู้เห็นที่มีไซ้เป็นเจ้าตัวผู้เกิดความปรารถนาต้องการครอบงำ จะอดนำไปกล่าวถึงอย่างฉลาดสังเวชไม่ได้เลย จะมากหรือน้อยเท่านั้น.

## ๐ สิ่งที่มีค่ากว่าเงินทอง

ที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า อย่าตั้งความปรารถนาต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ต้องเป็นทุกซัดึ้นรนแสวงหาเลย จะได้ก็ให้ได้เองดีกว่านั้น หมายความว่า ไม่ต้องตั้งความปรารถนาต้องการ แต่จงทำเหตุที่ควรแก่ผล แล้วจะได้รับผลนั้นเองเป็นการได้รับที่ไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องร้อน เพราะใจไม่ต้องดิ้นรน ใจรู้มันอยู่แล้วว่า ได้ทำเหตุเช่นนั้นแล้วจะต้องได้รับผลควรแก่เหตุเช่นนั้นแน่ การได้มาด้วยการกระทำเหตุอันควร เช่นนี้ ไม่เรียกว่าเป็นการโลภหรือปรารถนามิชอบ

น่าจะได้พิจารณาถึงความหมายของวลีที่ว่า...

"การกระทำเหตุอันควร"

เหตุอันควรที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ต้องหมายถึงเหตุที่ดีอันควรเท่านั้น ไม่หมายถึงเหตุที่ไม่ดี ซึ่งบางทีทำให้ได้รับผลที่ดูเฉินๆแล้วเหมือนเป็นผลดี ทั้งที่ความจริงเป็นผลไม่ดี เช่นอยากมีเงิน แล้วทำเหตุให้ได้เงินนั้นมาด้วยการโกงเขา บีบบังคับเอาจากเขา ใช้อำนาจหน้าที่ให้ได้มาก ฯลฯ เหล่านี้ไม่ใช่การทำเหตุอันควร แต่ก็สามารถจะได้เงินสมดังปรารถนา เงินที่ได้จากการทำเหตุอันควรไม่ควรดังกล่าวแล้วนี้ ทำสติพิจารณาให้ถ่องแท้ ก็จะได้รู้ความจริงว่าไม่ใช่เป็นผลดีของผู้ได้รับ ตรงกันข้ามเป็นผลไม่ดี

## ๐ ไม่ดีอย่างไร ?

การทำสติพิจารณาอย่างไม่หลอกตัวเองอย่างเปิดเผย ต่อตัวเอง จะทำให้ได้รับคำตอบว่า เงินที่ได้มาจากการกระทำ ไม่ควรนั้นเป็นผลไม่ดีอย่างนี้ คือทำให้เสียชื่อเสียงเกียรติยศซึ่งมีค่ามากกว่าเงินทอง ได้เงินแต่เสียชื่อเสียงก็เท่ากับได้น้อยกว่าเสีย จึงจะเรียกว่า การได้เงินมาด้วยวิธีดังกล่าวเป็นการได้ผลดีไม่ได้ ต้องเรียกว่าได้ผลไม่ดีจึงจะถูกต้อง

มีเงินทองมากมายเพียงใดก็ตาม มีค่าน้อยกว่าชื่อเสียงเกียรติยศของคนทุกคน ดังนั้นการได้เงินทองแม้มากมายเพียงใดก็ตาม ด้วยการกระทำอันมิชอบมิควร ที่จะทำให้เสียชื่อเสียงเกียรติยศ จึงถือไม่ได้ว่าเป็นการได้รับผลดี เพราะความจริงเป็นการได้รับผลไม่ดีของเหตุไม่ดีนั่นเอง

เข้าวันนี้ อาจจะมีผู้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์ซุนมัว ไม่เป็นสุขอย่างยิ่ง เมื่อพิจารณาหาเหตุก็ได้พบว่า อ่านหนังสือพิมพ์ฉบับเย็น เมื่อค่ำวันวาน มีการ์ตูนที่ดูแล้วอ่านแล้วอารมณ์เสีย เพราะมันเป็นเรื่องของตัวเองแน่ๆ ไม่ใช่แต่ตัวเองอ่านแล้วรู้เท่านั้น ใครๆ อ่านแล้วก็ต้องรู้ด้วยเขียนไว้ชัดเจนเหลือเกิน เพราะผู้ที่ยังห่วงชื่อเสียงเกียรติยศอยู่ จึงนึกถึงชื่อเสียงเกียรติยศทันที จะเสื่อมเสียหมดสิ้นกันก็คราวนี้ ถึงจะมีอำนาจวาสนาคุ้มครองอยู่ไม่มีผิดทางกฎหมาย แต่อำนาจวาสนาไม่สามารถจะคุ้มครองให้พ้นจากการเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศได้

หากได้ทำเหตุที่เป็นความเสื่อมเสียเช่นนั้น และความเสื่อมเสียเช่นนั้น  
สำหรับความรู้สึกของคนทั่วไปนับเป็นความเสื่อมเสียอย่างยิ่ง

เมื่อได้พบภาพการตุนเสียคติในระยะแรก ตกใจ อับอาย  
และโกรธหนังสือพิมพ์ จนไม่มีสติพอที่จะพิจารณาความจริงให้  
เป็นประโยชน์แก่จิตใจตนเอง แต่ครั้นตื่นนอนเช้า มีอารมณ์ค้าง  
ติดมาดังกล่าวแล้ว ระยะเวลาห่างกันพอจะทำสติพิจารณาให้เห็นได้  
ว่า ความจริงนั้น ระหว่างเงินกับชื่อเสียง เกียรติยศ ตัวเองเห็น  
ค่าของชื่อเสียงเกียรติยศมากกว่า แต่เพราะว่าความปรารถนา  
ต้องการเงินเกิดขึ้น สติไม่ทันทำให้ดับลงเสียก่อน การกระทำ  
มิชอบจึงตามมา ถึงเป็นเหตุให้ต้องเสียสิ่งมีค่าที่สุดของทุกคน  
คือ ชื่อเสียง เกียรติยศ

สิ่งที่แล้วก็แล้วไป เมื่อทำสติทำปัญญาให้เกิดขึ้นเพียงพอ ก็ทำ  
ให้ได้ความคิดถูก สิ่งที่ดีแล้วก็ให้แล้วไป ต่อจากนี้จะไม่ให้ความโลภ  
หรือความปรารถนาต้องการมีอำนาจเหนือ จนล้มค้ำนั่งถึงผลเสียหาย  
ที่ยิ่งใหญ่กว่า คือเสียชื่อเสียง เกียรติยศ ซึ่งดังกล่าวแล้ว เป็นสิ่งที่มีค่า  
กว่าเงินทองทั้งสิ้น

ผู้มีปัญญามีสติ . . .

จึงยอมเสียทรัพย์สินเงินทอง

...เพื่อรักษาชื่อเสียงเกียรติยศไว้

มิใช่ยอมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ

...เพื่อกอบโกยทรัพย์สินเงินทอง.

## ๐ อย่าทำผิดทั้งชีวิต

**สมัยนี้มีผู้ชอบกล่าวว่า เงินไม่มี...เกียรติก็ไม่มี นั่นไม่ใช่ความถูกต้อง** เป็นความรู้สึกรู้สึกของคนบางคนเท่านั้น คนบางคนที่มีความเห็นผิดเป็นชอบเท่านั้น ที่จะมีความรู้สึกว่า คนที่ไม่มีเงินเป็นคนไม่มีเกียรติ เงินกับเกียรติมิใช่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มิใช่เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ คนไม่มีเงินแต่มีเกียรติก็มีอยู่ คนมีเงินแต่ไม่มีเกียรติก็มีอยู่ **ความสำคัญอยู่ที่ว่าเงินที่มีหรือที่ได้นั้น เป็นเงินที่จะทำให้เกียรติยศ ชื่อเสียง สิ้นไปหมดหรือไม่** ควรจะพิจารณาให้รอบคอบในเรื่องนี้ โดยเฉพาะผู้ที่ยังคำนึงถึงชื่อเสียงเกียรติยศของตนเองและของวงศ์ตระกูล

เข้าวันนี้ใครสักคนอาจจะตื่นขึ้นด้วยจิตใจที่เร่าร้อนเป็นอันมาก เมื่อพิจารณาหาเหตุผลก็ได้พบว่า เมื่อวันวาน หลานเล็กๆ กำลังน่ารัก น่าเอ็นดู และเป็นที่รักที่ชื่นใจอย่างยิ่ง ร้องไห้กลับมาจากโรงเรียน สะอึกสะอื้นอย่างเสียอกเสียใจยิ่งนัก ปลอดภัยก็ได้ความว่า ถูกเพื่อนเด็กๆ ด้วยกันนั้นเองตะโกนล้อว่า เป็นหลานคนขี้โกง เด็กได้พยายามแก้ว่าไม่เป็นความจริง แต่ก็ไม่สำเร็จ เพราะเด็กหลายคนรุมกันยืนยัน เมื่อเด็กร้องไห้แล้วเล่าให้ฟังนั้น ใครจะรู้สึกอย่างไรไม่ทราบ แต่เจ้าตัวเองนั้นรู้สึกว่กระทบกระเทือนเหลือเกิน ทั้งอาย ทั้งโกรธ เหตุก็เพราะรู้ตัวอยู่ว่าเงินทองที่หาได้อยู่เสมอๆนั้น ได้มาด้วยวิธีที่ไม่ชอบไม่ควรจริงๆจริงอยู่...เสียงที่กล่าวหาเป็นเสียงของทารกไร้เดียงสา แต่ถ้าไม่ได้ฟังมา

จากผู้ใหญ่แล้ว เด็กทารกไร้เดียงสาเหล่านั้นจะไปได้ความคิดจากไหน นึกถึงหลานเล็กๆที่อับอายขายหน้าถึงกับร้องไห้ลั่นๆเพราะต้องเป็น ลูกหลานคนขี้โกงนี่ แล้วก็สงสาร ไม่สบายใจ ไม่ได้เป็นความผิดของเด็กเลย แต่เป็นความผิดของผู้ใหญ่แท้ๆ

เมื่อวางทิวฐิในทางที่ผิดลง ย่อมจะสรวภาพทุกสิ่งทุกอย่าง กับตนเองอย่างเปิดเผย ด้วยการที่คิดตอบโต้กับตัวเองอยู่ในใจอย่าง ยืดยาว ก็ได้ผลสรุปลงว่า **ความโลภของคนคนเดียวที่นำไปให้กระทำ สิ่งที่ผิดเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองนั้น ความเสื่อมเสียมิได้ เกิดแก่คนคนเดียว แต่เกิดติดต่อกันไปได้ถึงพี่น้อง ลูกหลาน ใครรู้ ใครเห็นก็จะกล่าวตำหนิว่า พี่คนโกง น้องคนโกง ลูกคนโกง หลาน คนโกง ฯลฯ คนเหล่านั้นก็จะพลอยได้รับความเสื่อมเสียชื่อเสียง เกียรติยศไปด้วย** เมื่อทำตนให้มั่งมีเพราะการโกง แต่ขณะเดียวกัน ก็ให้คนอื่นต้องเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ เช่นนี้จะเรียกว่า ฉลาด มีปัญญาทำสิ่งที่สมควรได้อย่างไร ต้องเรียกว่า ไม่ฉลาดเลย ไม่มี ปัญญาเลย จึงได้ทำสิ่งที่ไม่ควรจะทำ

**ชื่อเสียงเกียรติยศเป็นสิ่งมีค่ายิ่ง ควรถนอมรักษาไว้**

**ควรแลกได้แม้กับทรัพย์สินจำนวนมาก**

เสียงภายในใจบอกว่า ไหนๆก็โลกาจนเสื่อมเสียไปแล้ว ไม่มี ประโยชน์ที่จะมาเสียใจ ไม่มีประโยชน์ที่จะคิดแก้ไข ไม่อาจทำให้ ชื่อเสียงเกียรติยศกลับคืนดีได้แล้ว สู้หาลาภผลต่อไปดีกว่า อย่างน้อย ก็ยังมั่งมีเป็นเศรษฐี ไม่มีใครกล้ามาชี้หน้าได้ตรงๆ ว่าโกง ว่ากิน

เมื่อเสียงในใจดังขึ้น เพื่อจุดกระชากไปในทางผิดต่อไปเช่นนี้ สติที่เกิดขึ้นทันจะทำให้คิดตอบแก้ได้ว่า ไม่ถูก...คิดเช่นนั้นไม่ถูก ชื่อเสียง เกียรติยศ ที่เสียไปแล้วก็เป็นส่วนที่เสียไป แต่ถ้ากลับมากระทำความดี ละความชั่วความผิดแต่เดิมเสีย เช่น ไม่โลภ ไม่โกงต่อไป ก็จะสามารถสร้างชื่อเสียงเกียรติยศใหม่ขึ้นได้ ตัวอย่างก็มีอยู่คนที่กลับตัวกลับใจได้ แม้จะมีผู้รู้อดีตที่ผิดที่ชั่วไปตลอดชีวิต เป็นคำยกย่องสรรเสริญที่จะทำให้ผู้ได้รับภาคภูมิใจ เกิดปีติยินดี และเกิดกำลังใจ เชื่อกันว่า แม้จะได้ทำผิดไปแล้วเพียงใด ต้องเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศไปแล้วเพียงไหน ก็ควรกลับใจละความไม่ดีมาทำความดี เช่น ละความโลภที่รุนแรง จนถึงทำให้แสวงหาโดยมิชอบ มาทำความโลภให้ลดน้อยลงตามลำดับ ด้วยการพยายามดับความปรารถนาต้องการให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

ซึ่งก็ควรจะต้องกระทำถึง ๒ วิธี คือไม่ดิ้นรนแสวงหา และสละสิ่งที่แสวงหามาไว้ แล้วให้เป็นทาน ทั้ง ๒ วิธีนี้ ต้องทำให้สม่ำเสมอ ให้เป็นนิสัย จึงจะเห็นผล คือ เห็นความโลภลดลง จนถึงหมดสิ้นไปได้ในวาระหนึ่ง.

### ๐ ยิ่งสงบยิ่งเป็นสุข

ที่จริงจิตใจเวลามีความปรารถนาต้องการ กับเวลาไม่มี ความปรารถนาต้องการนั้นแตกต่างกันมาก

**จิตใญามมีความโลก** หรือความปรารถนาต้องการนั้น ไม่ได้มีความสุข มีแต่ความร้อน ความตื่นเต้น กระวนกระวาย ขวนขวาย เพื่อให้ได้สมปรารถนา **จิตใญามไม่มีความปรารถนาต้องการนั้น** มีความสุขอย่างยิ่ง

เห็นจะต้องเปรียบง่าย ๆ คือในยามหลับกับในยามตื่น ยามหลับไม่มีความปรารถนาต้องการ ยามตื่นมีความปรารถนาต้องการทุกคนเหมือนกัน ไม่มียกเว้นยามไหนเป็นยามสบายที่สุด ทุกคนตอบได้และคำตอบของทุกคนเหมือนกัน

คนที่หลับแล้วสงบแล้วจากความปรารถนาต้องการ ไม่ว่าจะหลับบนฟูกอันอ่อนนุ่มในคฤหาสน์ใหญ่โตมโหฬารหรูหราเพียงใด หรือจะหลับอยู่บนดินบนทรายแข็งระคายเพียงไหน ย่อมเป็นสุข เพราะจิตใจได้พ้นจากความปรารถนาต้องการที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อน

แม้คิดเปรียบถึงความสุขและความไม่สุข ของคนนอนหลับกับคนตื่นอยู่ กับความสุขและความไม่สุขของคนมีความปรารถนาต้องการรุนแรงในใจ กับคนมีความปรารถนาต้องการน้อย ก็จะได้พบคำตอบชัดเจน ที่น่าจะทำให้ตัดสินใจเลือกได้ว่า ควรพยายามทำให้ตนเองให้มีความปรารถนาต้องการน้อยหรือไม่

ทุกคนต้องการความสุขความสบายใจด้วยกันทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เพราะใจยังมีความปรารถนาต้องการ หรือความโลภนี้แหละอยู่เป็นอันมาก โดยที่ไม่พยายามทำให้ลดน้อยลง

เห็นจะด้วยมิได้คิดให้ประจักษ์ในความจริงว่า **ความโลภคือเหตุใหญ่ประการหนึ่ง** ซึ่งทำให้ทุกข์ ให้ร้อน ให้ไม่มีความสุขความสบายใจกันอยู่อย่างมากรั่วไปในทุกวันนี้

แม้ ทำ ส ตี พิ จ า ร ณา ให้ ดี

จะเห็นได้ไม่ยากนักว่า...

ความทุกข์ ความร้อน ที่มีมาแต่ไหนๆ

และดูเหมือนจะยิ่งเพิ่มขึ้นในปัจจุบันนี้

เกิด จาก ...

ความ โลภหรือความปรารถนาต้องการเป็นสำคัญ

## ๐ โอกาส

เข้าวันนี้ ใครสักคนอาจจะตื่นขึ้นด้วยอารมณ์ขุ่นมัวยิ่งนัก เมื่อพิจารณาหาเหตุก็ได้พบง่าย ๆ ว่า เมื่อคืนนอนหลับดีก็มาก เพราะเมื่อเข้านอนนั้นใจเกิดข้อนึกไปถึงอดีตของตนเอง ที่ไม่อุทิศสมบุญเช่นขณะนี้ ซ้ำยังขาดแคลนเป็นอย่างยิ่งเสียด้วย แต่เพราะเป็นคนมีโอกาสนี้ จะไม่ขอกล่าวว่าโอกาสดี เพราะความจริงนั้นมิใช่โอกาสดี เป็นเพียงโอกาสที่เปิดให้สามารถถือเอาสิ่งที่ไม่ใช่ของตน ไปเป็นของตนได้เท่านั้น และโอกาสเช่นนั้นก็มีบ่อย จนสามารถทำให้ฐานะเปลี่ยนแปลงเป็นตรงกันข้ามอยู่ในปัจจุบันนี้ นึกถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสมบัติมีค่าของตนเช่นที่เคยนึกมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน

แต่ประหลาดที่ครั้งนี้ก็ผิดกับทุกครั้ง คือเมื่อนึกนั้นมิได้นึกอย่างภาคภูมิใจ มีความสุข ในครั้งนี้กลับไปนึกอย่างเดือดร้อน เพราะความจริงใจที่ตนเองรู้อยู่ ไม่ยอมฝังตัวเงียบอยู่ต่อไป หากเผลอหลงขึ้นมาเหมือนส่งเสียงบอกดังลั่นอยู่ในความรู้สึกของตนเองว่า สมบัติมีค่าที่ตนกำลังได้ครอบครองอยู่นั้น เป็นสิ่งที่ได้มามีชอบทั้งสิ้น เสียงนั้นดังลั่นๆ จาระไนต่อไปว่าได้มาอย่างไรบ้าง ทำให้ใครต้องเดือดร้อน เพราะการได้ของตนอย่างไรบ้าง เสียงนั้นมิได้เกรงอกเกรงใจเสียเลย จาระไน ชัดเจน แจ่มแจ้ง ไม่ยอมหยุดยั้งว่าเจ้าตัวจะโมโหโทโส และพยายามจะบังคับให้เสียงนั้นหยุดประจានอดีต กลางคืนเกือบจะผ่านพ้นไป จึงสามารถทำให้เสียงอันกล้าหาญ ไม่เกรงกลัวอำนาจใดๆ เลยหยุดไปได้ เพราะการนอนหลับด้วยอำนาจอาระงับประสาท

แต่ก็ดูเหมือนว่าเสียงนั้นจะยังคงจ้องที่จะทำลายจิตใจต่อไปอีก เพราะเมื่อรู้ตัวตัวตื่นขึ้นในเช้าวันนี้ เสียงนั้นก็ย้อนกลับมาดังขึ้นอีกทันที พร้อมกับขุนมัวเศร้าหมองเป็นอันมาก หากเสียงนั้นมิได้เป็นเสียงแห่งอนุสติของตนเอง หากเสียงนั้นเป็นเสียงของบุคคลอื่นภายนอก ก็แน่นอนเหลือเกินที่จะต้องถูกจัดการให้รับโทษไปแล้ว อย่างหนัก ฐานบังอาจนำความจริงที่ตนเองไม่ปรารถนาให้ใครพูดถึง มาตะโกนประจានอยู่ลั่นๆ และยืดยาว เรียกได้ว่า เกือบจะไม่เหลืออะไรได้ให้ปกปิดเป็นความลับไว้อีกเลย เสียงในใจตนเอง จาระไนเสียหมดสิ้น ชี้อชีพให้หมดสิ้น พยายามค้ำก็ค้ำไม่ขึ้น เพราะที่ค้ำนั้น ตัวเองก็รู้ว่า เป็นเพียงการพยายามที่จะปิดบังความจริง ซึ่งเคยใช้มา

แล้วกับบุคคลอื่นที่มีโชตนเอง ที่ไม่ว่าเขาจะเชื่อหรือไม่เชื่อ เขาก็แสดงออกให้เห็นว่าเขาเชื่อ แต่เมื่อมาใช้กับตนเองกลับไม่ได้ผลเลย

## ๐ ความร้อนใจจากความไม่มี กับความมีโดยมิชอบ

ยกเหตุผลอธิบายไป ก็ย้อนตอบกลับมาอย่างทำให้ใจร้อน เป็นพินเป็นไฟทุกครั้งไป เพราะทำให้เห็นโทษที่ตนได้กระทำแล้ว ชัดเจน และมากมาย ทำให้พาลเห็นเครื่องบินเครื่องเรือนที่ราคาแพงลิบลั้ว ที่อุตสาหะหามาด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการ กลายเป็นสิ่งที่อับมงคลที่ทำให้ต้องเดือดร้อนหัวใจ ความพลุ่งพล่าน ทำให้คิดไปว่า ได้สิ่งอับมงคลมาไว้ จะต้องทำลายเสียให้หมดในวันนี้ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่มีความสุขสบายใจ จะมีแต่ความเดือดร้อน

แต่ยังบุญ สติเกิดขึ้นได้ทันเวลาในขณะนั้น ทำให้มีเสียงถามขึ้นในใจอย่างชัดเจนว่า...

ความเดือดร้อนเกิดจากสิ่งของจริงหรือ?

มิได้เกิดจากใจตนเองดอกหรือ?

เสียงนั้นเป็นเสียงที่เกิดจากสติ!!!

เมื่อถามแล้วก็ตอบให้อย่างชัดเจนด้วยว่า ความเดือดร้อนทั้งหลายเกิดจากใจตนเอง ใจที่เต็มไปด้วยกิเลส โดยเฉพาะความโลภ ปรารถนาต้องการอย่างรุนแรง อย่างไม่มีขอบเขต จนกระทั่งทำให้ได้มาซึ่งสมบัตินอกกายทั้งหลายมากมาย ซึ่งหลงคิดว่า

จะทำให้ไม่ต้องเดือดร้อนใจอีกต่อไปเพราะความไม่มี แต่หาได้ทัน  
คิดไม่ว่า

ความเดือดร้อนใจที่เกิดจากความไม่มีนั้น

... ไม่รุนแรงเท่า ...

ความเดือดร้อนที่เกิดจากความมีโดยมิชอบ

### ๐ หลอกตนเองไม่ได้

ความมี หรือความได้มาโดยมิชอบ ให้ความร้อนใจจริง  
โดยเฉพาะผู้ที่ยังพอรู้จักบาปบุญคุณโทษแล้ว แม้จะพยายามปกปิด  
หลอกคนอื่นอย่างไร ก็ปกปิดหลอกตนเองไม่ได้ ก็จะต้องเดือดร้อน  
เพราะรู้จักผิดชอบของตนเองแน่นอน ความรู้จักผิดชอบเกิดขึ้นเมื่อใด  
จะทำให้ผู้ที่ได้อะไรๆ ไปโดยมิชอบโดยผิดศีลผิดธรรม ต้องเฝ้าร้อน  
และความรู้สึกผิดชอบจะต้องเกิดขึ้นแก่ทุกคนไม่วันใดก็วันหนึ่ง อาจ  
จะเมื่อใกล้ตาย หรืออาจจะก่อนหน้านั้น จะทำความทรมานใจให้เป็น  
อันมาก

เพราะทุกคน...

แม้จะทำลิ้มไม่สนใจเรื่องผลของกรรม

แต่จะมีวันหนึ่งที่จะทำลิ้มไม่สำเร็จ

น่าจะเป็นวันที่นึกถึงความตายได้อย่างมีสติและปัญญา

ว่าจะต้องมาถึงตนในวันหนึ่งแน่นอน หนีไม่พ้น

วันนั้นแหละ!!

อำนาจความโลภ หรือความปรารถนาต้องการ  
ที่ทำให้แสวงหาสมบัติโดยมิชอบในอดีต  
จะปรากฏเป็นโทษแก่จิตใจอย่างรุนแรงยิ่งกว่าเวลาอื่น

### ๐ ฟังเชื่อเรื่องผลของกรรม

ควรจะกลัวเพราะยอมเป็นสิ่งน่ากลัวยิ่งจริงๆ ควรจะเชื่อไว้  
ก่อนที่วันนั้นจะมาถึง เพื่อจะได้ยอมเชื่อว่า ไม่ควรจะปล่อยให้  
ความโลภหรือความปรารถนาต้องการ มีอำนาจชักจูงใจให้ทำสิ่งอันมิชอบ  
ที่จะก่อความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น เพราะความเดือดร้อนนั้น  
จะเกิดแก่ตนเองด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แน่นอน

การกระทำทุกอย่างมีผล  
กรรมดีให้ผลดี . . . กรรมชั่วให้ผลชั่ว  
ผู้ใดทำกรรมใด ...  
ไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น  
การกระทำไปตามอำนาจความโลภ  
หรือ...ความปรารถนาต้องการ  
เป็นกรรมชั่ว ผลจึงต้องชั่ว





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๕. สันโดษ ความพอใจ ยินดี มีคุณูปการใหญ่หลวง

หลักสำคัญข้อหนึ่งที่สำคัญมาก

ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง . . .

ความพอใจ ความพอดี หรือความพอเพียง

นั่นก็คือ “สันโดษ”

ศัพท์ธรรมะ เรียกว่า “สันตุฎฐิ”

### ๐ ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

ธรรมบทนี้มีผู้เข้าใจน้อย แต่มีผู้ไม่เข้าใจมากมายเหลือเกิน จนถึงกับในสมัยหนึ่ง ผู้มีอำนาจในบ้านเมืองได้สั่งห้ามพระภิกษุนำมาสอนประชาชน ด้วยกลัวว่าประชาชนจะไม่ขยันขันแข็ง นี่เป็นเพราะความไม่เข้าใจในความหมายของสันโดษ หรือสันตุฎฐิ ของผู้มีอำนาจนั่นเอง

ที่จริง “สันโดษ” เป็นหลักธรรมสำคัญข้อหนึ่ง ที่ควรนำมาใช้ในชีวิตอย่างยิ่งทีเดียว คนจนก็ใช้ได้ คนรวยก็ใช้ได้

ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระญาณสังวรฯ ได้ทรงอธิบายความไว้โดยละเอียด ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ในชีวิตได้ทันที เนื้อความทั้งหมดในพระนิพนธ์มีดังต่อไปนี้

### ๐ ความหมายของสันโดษ

สันโดษ เป็นธรรมข้อหนึ่งที่ได้มีผู้ปรารภกล่าวกันมาก ทั้งในทางสนับสนุน ทั้งในทางค้าน

สนับสนุน คือ ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติกัน

ค้าน คือ แสดงว่า ไม่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า

ผู้ที่ต้องการจะทราบเรื่องสันโดษก็มีมาก มีหลายคนได้แสดงคำแนะนำว่า ควรแสดงเรื่องสันโดษให้ทราบทั่วกัน อันที่จริงเรื่องสันโดษได้มีสอนกันตั้งแต่นักธรรม และธรรมศึกษาชั้นตรีในวัดทั้งหลายทั่วราชอาณาจักร ในโรงเรียนเด็กก็มีสอนกันทั่วไป นอกจากนี้ก็มีการแสดงเป็นเทศน์ เป็นปาฐกถา เป็นบทความในบางครั้งบางคราว แต่ที่จะได้แสดงเรื่องเดียวกันนี้ทุกวันทุกครั้งที่ไปคงไม่ได้ เพราะธรรมที่จะแสดงมีมาก ฉะนั้นถ้าต้องการที่จะทราบก็คงจะทำคำอธิบายได้ไม่มากนัก

คำว่า **สันโดษ** มาจากภาษาบาลีว่า "**สันโตสะ สันตุฎฐิ**"

แปลว่า **ความยินดี (หรือพอใจ) ด้วยของของตน**

**ความยินดีด้วยของที่มีอยู่ ความยินดีโดยสม่าเสมอ**

คำอธิบายสันโดษธรรมข้อนี้ตามที่พบในที่มา คือ พระสูตรทั้งหลาย **พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุเป็นพื้น คำอธิบายจึงเป็นคำอธิบายสำหรับภิกษุ** ซึ่งเป็นผู้สละสิ่งทั้งปวงออกบวชแล้วว่า ยินดีด้วยปัจจัย (เครื่องอาศัย) ๔ อย่าง ตามมีตามได้ และในบางพระสูตร เช่นอริยวงศ์กสูตรได้อธิบายกว้างขวางออกไปอีก รวมความว่า ยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ กล่าวสรรเสริญความยินดีตั้งนั้นไม่แสวงหาในทางที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งปัจจัยทั้งหลาย ไม่ได้ปัจจัยก็ไม่สะดุ้ง ได้ปัจจัยมาก็ไม่สยบติดเห็นโทษ มีปัญญาสลัดใจออกได้บริโภคนิสัย สบาย ทั้งไม่ยกตนไม่ข่มผู้อื่น เพราะสันโดษนั้นขยันไม่เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ มีสติพินิจ

**ถ้าจะมีปัญหาว่า ถ้าเช่นนั้น สันโดษก็เป็นธรรมสำหรับภิกษุหรือสำหรับบรรพชิตคือผู้บวชเท่านั้น มิใช่สำหรับคฤหัสถ์**

**ก็ตอบได้ว่า ได้มีที่มาจากแห่ง และความหมายที่แสดงไว้บางอย่าง แสดงว่าใช้ได้ทั่วไป เช่น**

หลักธรรมสำหรับตัดสินพระธรรมวินัย ๘ ข้อ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระนางมหาปชาบดีโคตมี ว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อ ...

๑.กำหนดข้อยอมใจ

๒.ประกอบอยู่กับทุกข์

๓.สั่งสม

๔.อยากใหญ่

๕. ไม่สันโดษ                      ๖. คลุกคลีด้วยหมู่คณะ

๗. เกียจคร้าน                    ๘. เลี้ยงยาก

เหล่านี้มีใช้ธรรม มีวินัย มีใช้คำสอนของพระพุทธศาสนา  
ส่วนธรรมที่เป็นไปเพื่อ...

๑. ปราศจากกำหนดย่อมใจ      ๒. ไม่ประกอบด้วยทุกข์

๓. ไม่สังสม                        ๔. อยากน้อยหรือมกน้อย

๕. สันโดษ                          ๖. สงัด

๗. ปราศจากความเพียร          ๘. เลี้ยงง่าย

เหล่านี้เป็นธรรมเป็นวินัย เป็นคำสอนของพระพุทธศาสนา

เมื่อสันโดษเป็นข้อหนึ่งสำหรับตัดสินพระธรรมวินัย กล่าวได้ว่าเป็นธรรมทั่วไป ก็มีสันโดษรวมอยู่ข้อหนึ่ง และได้อธิบายบางอย่าง เช่น ในอริยวัคคีสสูตรนั้น ตามที่กล่าวมาข้างต้น เช่น ไม่แสวงหาในทางที่ไม่สมควร ไม่ได้ก็ไม่ละตั้ง ได้ก็ไม่สยบติด เป็นต้น ก็พึงใช้ได้สำหรับคุณุหัตถ์ตามสมควร และข้อท้ายแห่งอริยวงศ์ว่า ยินดีในภาวนา คือความอบรมกุศลธรรมให้เกิดขึ้น ยินดีในปหานะคือการละอกุศลธรรมกับที่สอนให้ชยัน ไม่เกียจคร้านประจำอยู่ในอริยวงศ์ทุกข้อ แสดงว่าเหมาะแก่ทุกฝ่าย และเป็นข้อยืนยันว่า **สันโดษ...มีใช้เป็นความเกียจคร้านเลย**

ในที่มาคือพระสูตรบางแห่งสอนตรงๆ ว่า ให้มีอสังตฤทธิ คือความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย หมายความว่า ให้สันโดษแต่ใน

ปัจจัย ส่วนในกุศลธรรมอย่าสันโดษ เพราะจะต้องทำกุศลให้ยิ่งขึ้นไป  
เป็นอันสอนให้มีความเพียร ละความชั่วทำ ความดีนั่นเอง

## ๐ ทางที่ควรทำความเข้าใจในคำอธิบาย

เป็นธรรมดาที่การอธิบายอะไร เมื่ออธิบายแก่ใคร ก็พึง  
ให้เหมาะแก่บุคคลหรือหมู่บุคคล เช่น

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุบริษัท ก็ตรัสอธิบายให้  
เหมาะสมแก่บริษัทนั้น ฉะนั้น จะใช้อธิบายนั้นตรงตามตัวอักษรแก่  
บริษัทอื่นหาได้ไม่ จะใช้ได้ก็แต่หลักธรรม ซึ่งต้องนำมาใช้ให้เหมาะสม  
แก่ภาวะของบุคคลแต่ละคนหรือบริษัท **ธรรมข้อเดียวกันจึงอาจ  
อธิบายได้ต่างกัน** เช่น สัมมาอาชีวะ ความเลี้ยงชีวิตชอบ สำหรับ  
บรรพชิต การที่เกี่ยววิณฑบาตเป็นสัมมาอาชีวะ แต่การทำนาทำสวน  
ค้าขาย เป็นต้น เป็นมิจฉาอาชีวะ ส่วนการที่เกี่ยววิณฑบาตเป็นการ  
ขอเขา มิใช่สัมมาอาชีวะของคฤหัสถ์ สันโดษก็เช่นเดียวกัน เมื่อใช้  
สำหรับคฤหัสถ์ ก็จะอธิบายให้เหมาะสมแก่ภาวะคฤหัสถ์ เช่น ที่ได้  
อธิบายไว้ในชั้นอรรถกถาในต่อมา

แต่ในการที่จะอธิบายนั้นจะ **ต้องทราบความมุ่งหมายจึง  
จะอธิบายได้ถูกต้อง** ไม่เป็นการที่เรียกว่า "กล่าวต่อพระธรรม" หรือ  
"กล่าวต่อพระพุทธเจ้า" ดังเช่นอ้างว่า พระพุทธเจ้า หรือพระพุทธศาสนา  
กล่าวว่าอย่างนั้นๆ โดยที่ไม่มีปรากฏว่ามีกล่าวไว้อย่างนั้นในที่ไหนเลย

ทั้งเป็นการกล่าวผิดทางผิดความมุ่งหมาย ดังเช่นผิดต่อหลักตัดสินใจของ พระธรรมวินัยดังกล่าวมาข้างต้น พระอาจารย์ได้แสดงความมุ่งหมาย ของสันโดษไว้ว่า สันโดษก็คือความไม่โลภ มุ่งหมายเพื่อละบาปธรรม เป็นต้นว่า ความปรารถนาเกินไป ความปรารถนามากเกินไป ความปรารถนาเป็นบาปคือผิด ความปรารถนาเกินไปนั้นเช่น ไม่อึดในลาภ ของตน ปรารถนาลาภของคนอื่น ความปรารถนามากเกินไปนั้น เช่น บรรพชิตใครจะได้ปัจจัย ๔ ยี่งขึ้นไปมาก หรือคฤหัสถ์ใครจะได้รูป เสี่ยง เป็นต้น ที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจยิ่งขึ้นไปมากมาย อีกอย่าง หนึ่ง ความประกาศตัวอวดอ้างคุณที่มีอยู่ และความไม่รู้ประมาณ ในการรับ เรียกว่า ความมักมากก็ได้ ความปรารถนาเป็นบาปนั้น เช่น ความประกาศตัว อวดอ้างคุณที่ไม่มีอยู่ และความรู้ประมาณ ดังกล่าวในข้อมักมาก

ความปรารถนาที่มีลักษณะดังกล่าวมาทั้งหมด

เป็น อากาธของความโลภ

ที่เป็นมูลแห่งอกุศลหรือแห่งทุจริตทั้งปวง

สันโดษ . . .

เป็นธรรมที่กำจัดความโลภหรือความปรารถนาดังกล่าว

บุคคลทุกคนไม่ว่าคฤหัสถ์หรือบรรพชิต

ถ้าขาดสันโดษ . . .

ก็เต็มไปด้วยความโลภหรือความปรารถนา

ดังนั้นเมื่อเป็นเช่นนี้ลองคิดดูว่าผลจะเป็นอย่างไร?...ก็จะพากันประพตติอกุศลทุจริตต่างๆอย่างไม่หยุดยั้ง เพราะความโลภ ความปรารถนาเกินไป มากไป หรือที่เป็นบาปลามกเหล่านั้น ชักนำจิตใจ ชักนำความประพตติให้เป็นไป ความทุกข์ความเดือนร้อนต่างๆก็เกิดตามมา จะไม่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า **อานุภาพแห่งสันโดษที่ยังคุ้มครองจิตใจของคนดีอยู่** เมื่อเข้าใจในความมุ่งหมายของสันโดษ ดังนี้ ก็จะอธิบายสันโดษได้ถูกต้อง และจะปฏิบัติไปด้วยกันได้กับความเพียร สร้างความเจริญก้าวหน้าต่างๆเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นอุปการะในทางอื่น เช่น ในทางประหยัด เป็นต้น

## ๐ ประเภทของสันโดษ

การอธิบายสันโดษในต่อมาก็คือในชั้นอรรถกถา พระอาจารย์ได้อธิบายขยายความกว้างขวางออกไป ทั้งสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยยกเป็นหัวข้อคือ **ยถาลภสันโดษ ยถาพลสันโดษ ยถาสารูปสันโดษ**

และอธิบายลำดับการปฏิบัติสันโดษในความคิด และในการแสวงหา ในการรับ ในการบริโภค เป็นต้น

**ยถาลภสันโดษ** คือยินดีเท่าที่ได้ เมื่อได้สิ่งใดก็ยินดีสิ่งนั้น และให้สอยไม่ปรารถนาสิ่งอื่นที่เกินไปมากไป หรือในทางที่ผิด ที่เรียกว่า ปรารถนาเป็นบาป

**ยถาพลสันโดษ** คือยินดีตามกำลัง ถ้าสิ่งที่ได้มาไม่เหมาะแก่กำลังของตน เช่น ไม่เหมาะแก่กำลังกายเพราะป่วยเป็นไข้ จะบริโภคใช้สอยไม่สะดวก ก็แลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนจะบริโภคใช้สอยได้ หรือไม่เหมาะแก่กำลังประการอื่นก็แลกเปลี่ยน เพื่อให้เหมาะสมแก่กำลังของตน และอาจอธิบายว่า ยินดีตามกำลังของตนในเรื่องต่างๆก็ได้

**ยถาสารูปสันโดษ** ยินดีตามสมควร ถ้าได้มาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะสม ไม่ควรแก่ตน เพราะเป็นของดีเกินไป ก็สละให้แก่ผู้ที่เหมาะสม แสวงหามาใช้แต่ที่พอเหมาะพอควร หรือเพราะเป็นสิ่งของที่ตนไม่ควรใช้สอย ด้วยเหตุว่าผิดวินัย (สำหรับบรรพชิต) หรือเกินฐานะ (สำหรับทั่วไป) ก็ไม่รับมาหรือสละไปเสีย แสวงหาใช้สอยแต่ที่เหมาะสม ที่ควรแก่ภาวะและฐานะ เป็นต้น และข้อนี้ย่อหมายถึงแสวงหาแต่ที่พอเหมาะพอควรด้วย

## ๐ ลำดับในการปฏิบัติสันโดษ

**สันโดษในความคิด** คือระงับความคิดที่ฟุ้งซ่าน อยากได้นั้นได้นี่เกินไป มากไป หรือที่อยากได้ในทางผิดดังกล่าว พอใจในการใช้ความคิดในทางที่ถูกที่ควร

**สันโดษในการแสวงหา** คือยินดีแสวงหาแต่สิ่งที่ดีควรจะได้ ที่จะพึงบริโภคใช้สอยตามกำลังของตน และที่สมควรแก่ภาวะฐานะ เป็นต้น และในทางที่ถูกที่ควร

**สันโดษในการรับ** คือ รับแต่สิ่งที่ควรรับและรับพอประมาณ มิใช่ว่าเมื่อจะได้ หรือเมื่อมีผู้ที่จะให้ก็รับทุกอย่าง เพราะสิ่งที่จะได้ เป็นสิ่งที่มีโทษก็มี เป็นสิ่งนี้อาจเป็นโทษ เพราะรับเกินประมาณไปก็มี ทั้งบุคคลที่จะให้อาจมีความปรารถนาในทางไม่ชอบก็มี เช่น ให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า เมื่อรับแล้วก็ต้องทำธุรกิจให้เขาในทางที่ผิด ผู้ที่รักษาดินให้บริสุทธิ์จึงไม่ยอมรับอะไรของใครง่าย ๆ จะต้องพิจารณาว่าเขาให้ทำไมเพื่ออะไร ถ้ารู้สึกว่าเป็นการให้ด้วยเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ ก็ไม่ยอมรับ ควรยินดีรับแต่ที่ควรรับ และที่ควรรับก็ควรรับแต่พอประมาณ ย่อมเป็นเหตุให้พ้นมลทินโทษเพราะการรับ

**สันโดษในการบริโภค** คือ ยินดีบริโภคใช้สอยสิ่งที่ได้มา ด้วยการพิจารณาให้รู้ถึงประโยชน์ที่ต้องการ อันสิ่งที่ได้มานั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง และเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ แล้วก็ต้องมียิ่งหย่อนกว่ากันตามฐานะต่างๆ เช่น ฐานะแห่งทรัพย์ที่จะซื้อหา ถ้าขาดสันโดษในข้อนี้ ก็จะทำให้เกิดความปรารถนาอยากที่จะบริโภคใช้สอยแต่สิ่งที่ดีๆ เช่น อาหารที่ดี เครื่องนุ่งห่มที่สวยงาม ที่อยู่อาศัยที่ผาสุกและงดงาม นอกจากนี้ยังต้องการเครื่องบำรุงความสุข สะดวก เครื่องประดับตกแต่งต่างๆอีกไม่มีที่สิ้นสุด กล่าวได้ว่าความขาดสันโดษข้อนี้เป็นเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ต้องเป็นผู้ซื้อมากกว่า จริงอยู่ทุกคนย่อมต้องการจะบริโภคใช้สอยสิ่งที่ดีๆและสวยงาม แต่ก็ต้องมีขอบเขตแห่งปริมาณ เป็นต้น คือทุกคนย่อมจะมีขอบเขตแห่งการได้มา มิใช่ว่าจะสามารถได้ตามที่อยาก โดยปกตินั้นย่อมได้มาตามปริมาณแห่ง

รายได้ มีรายได้น้อยก็ซื้อหามาได้น้อย มีรายได้มากก็อาจซื้อหามาได้มาก แม้มีเงินแต่ไม่อาจจะซื้อหาได้ก็มีอยู่ไม่น้อย และอาจบริโภคใช้สอยได้ตามปริมาณแห่งกำลัง เช่น บริโภคอาหารได้คราวละอิม แต่ถึงจะมีอาหารมากมายเท่าไร ก็บริโภคให้เกินกว่าอิมหนึ่งในคราวหนึ่งไม่ได้ บางคราวเป็นโรคอาจบริโภคไม่ได้ เครื่องนุ่งห่มก็ใช้ได้คราวละชุด ที่อยู่อาศัยถึงจะใหญ่โตเท่าไร ก็อยู่จริงๆคราวหนึ่งกว้างยาวเท่าขนาดของตนเอง

กำลังแห่งการที่จะบริโภคใช้สอยได้จริงๆของแต่ละคน จึงมีอยู่ไม่มากนัก และยังมีปริมาณแห่งความสมควรอีกประการหนึ่ง

ยกตัวอย่าง เครื่องบริโภคใช้สอย เช่น สิ่งนั้นสิ่งนี้จะสมควรแก่ตนหรือไม่ จะต้องเป็นสิ่งที่ตนทำตัวเอง หรือใช้ของที่คนอื่นทำก็ได้ คนเราบัดนี้ต้องใช้ของที่ผู้ทำกันเป็นส่วนมาก จำพวกที่ทำเองก็ทำเป็นบางอย่าง เช่น ชาวนาก็ทำนาข้าว พวกทอผ้าก็ทำผ้า พวกช่างก่อสร้างก็ก่อสร้างบ้านเรือน พวกหมอก็ทำยาพยาบาลไข้เจ็บ และพวกอื่นก็มีอาชีพอย่างอื่น เมื่ออยู่รวมกันก็ซื้อขายแลกเปลี่ยนกันใช้บ้าง ให้เป็นการสงเคราะห์ให้อุเคราะห์ให้บูชากันบ้าง ฉะนั้น จะกำจัดว่า จะต้องใช้เฉพาะสิ่งที่ตนเองทำเท่านั้นหาได้ไม่ ถ้าถือเช่นนั้น ไม่ได้ทำนาเอง ก็ไม่ต้องบริโภคข้าวกันเท่านั้นเอง และจะถือประเทศถิ่นก็ไม่สะดวกอีก เพราะมีมากสิ่งให้อำนวยประโยชน์ แต่ไม่มีในประเทศถิ่นของตน เกณฑ์ที่จะพึงตัดสินว่า สมควรแก่ตนหรือไม่ จึงน่าจะพิจารณาในทางอื่น

ทางที่จะพิจารณาในที่นี้ก็ควรเป็นทางตามนัยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ ประโยชน์ที่จะพึงได้จากการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นๆ ดังเช่นที่ตรัสสอนให้พวกภิกษุพิจารณาในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามประเภท เช่น บริโภคจีวรก็เพื่อป้องกันหนาวร้อน เพื่อปกติส่วนที่พึงละอาย เป็นต้น บริโภคบิณฑบาตก็เพื่อดำรงกายนี้ เพื่อที่จะทำความดีได้ เป็นต้น รวมความได้ว่ามิใช่เพื่อเพิ่มพูนตัณหา การที่มีสิ่งของต่างๆ ไว้เพื่อสนองความต้องการของร่างกายนั้นไม่มากมายอะไรนัก แต่การที่จะสนองตัณหา นั้น จะต้องมากมายอย่างไม่อาจกำหนดเขตได้ เกณฑ์ดังกล่าวนี้ น่าจะนำมาใช้ได้ง่ายสำหรับทุกๆ คน สมมติว่าของสิ่งนี้ ว่าถึงรายได้และกำลังที่จะใช้สอยก็มีอยู่เพียงพอ แต่จะสมควรหรือไม่ ก็ให้พิจารณาว่าจำเป็นจะต้องมีหรือไม่ จะได้ประโยชน์ทางการใช้อย่างไรบ้าง เมื่อเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วถึงจะเก่า และอาจไม่คงงาม ก็ยังใช้ได้ ถึงจะได้มาอีกก็ไม่เกิดประโยชน์ในการใช้ เพิ่มขึ้นเป็นแต่เพียงสำหรับอวด หรือเพื่อสนองความอยากเท่านั้น เพียงเท่านั้น ก็ตัดสินใจได้แล้วว่าไม่สมควร ถ้ายังไม่เหมาะสมแก่ภาวะฐานะอย่างอื่นอีกก็รู้ได้ง่าย เว้นเสียแต่จะระงับความอยากได้ที่เป็นตัณหาไม่ได้เท่านั้น

ฉะนั้น ความฟุ่มเฟือยเกินไป มากไปต่างๆ นั้น  
 จึงอยู่ที่ความขาดสันโดษดังกล่าว  
 เป็นผลเสียหายนับจากส่วนตัวไปหาส่วนรวม  
 และ . . . จากส่วนรวมไปหาส่วนตัว

สำหรับผู้ที่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยจนตัวเองต้องวิบัติ ยากจน ชัดสนลงไป และผลอันนี้ก็ต้องกระเทือนไปถึงส่วนรวมไม่น้อยก็มาก เรียกว่าเป็นผลเสียหายนับจากส่วนตัวไปหาส่วนรวม ส่วนผู้ที่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย แม้นตนเองยังไม่วิบัติเพราะมีทรัพย์มาก แต่ก็เป็นที่ให้ส่วนรวมยากจนลง ผลแห่งความยากจนของส่วนรวมย่อมจะกระเทือนถึงผู้ที่มั่งมี และใช้ความมั่งมีไปในทางที่ผิดนั้นได้ เรียกว่า เป็นผลเสียหายจากส่วนรวมไปหาส่วนตัว

แต่ถ้ามีสันโดษดังกล่าว จะไม่เกิดผลเสียหายเช่นนั้น เพราะจะมีการใช้ความคิดในทางที่ถูก จะมีการแสวงหา การรับ การบริโภคนั้นในทางที่ถูก ตามหลักของสันโดษ ๓ คือ  
 ยถาลาภ สันโดษ ยถาผลสันโดษ ยถาสารูปสันโดษ  
 จะเป็นการประหยัด . . .  
 หรือสมชีวิตา การใช้จ่ายเลี้ยงชีวิตตามสมควร

ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า สันโดษ ๓ นั้นเป็นหลักอธิบาย สันโดษอื่นๆที่แยกอาการออกไป เช่น สันโดษในความคิด ในการแสวงหา ในการรับ ในการบริโภค ได้กล่าวถึงสันโดษในการบริโภคมากกว่าข้ออื่นก็เพราะการบริโภคหรือที่เรียกสั้นๆว่า "การกิน" นี้เป็นข้อที่สำคัญที่เกี่ยวข้องไปถึงข้ออื่นทุกข้อ

## ๑๐ สันโดษกับธรรมบางข้อ

สันโดษกับธรรมบางข้อตามที่กล่าวมานี้ สันโดษจึงมิใช่ข้อที่ทำให้เกียจคร้าน หรือมิใช่เป็นพวกเดียวกับความเกียจคร้าน กล่าวซ้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ในที่อธิบายสันโดษก็แสดงความขยันหมั่นเพียรด้วย และในลักษณะตัดสินพระธรรมวินัยก็มีสันโดษ และความเพียรรวมอยู่ด้วยทั้งสองข้อ ถ้าสันโดษจะทำให้เกียจคร้าน ก็จะต้องมิใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะผิดลักษณะตัดสินดังกล่าว

อันที่จริงสันโดษน่าจะใกล้เคียงกับมัชฌิมา (ความตระหนี่) และเป็นปฏิปักษ์กับทาน (การให้) หรือ จาคะ (การบริจาค) เพราะสันโดษคือความยินดีด้วยสิ่งที่มีอยู่ของตน เมื่อเป็นเช่นนี้ต้องหวังไว้ ไม่ให้แก่ใคร ถ้าให้แก่ใครจะไม่ใช่เป็นการผิดสันโดษไปหรือ เพราะจะเป็นการไม่ยินดีด้วยของของตน แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะผู้มีความสันโดษย่อมไม่โลภด้วย มีความปรารถนาเกินไป ผิดไป จึงมิใช่เป็นผู้ตระหนี่ สามารถที่จะบริจาคตานได้สะดวก เป็นอันว่าสันโดษ ความเพียร ทานหรือจาคะ ย่อมเป็นธรรมที่สนับสนุนกัน

อีกอย่างหนึ่ง สันโดษมักแสดงเป็นคู่กันกับ "อัปปีจฉตา" ที่แปลกันว่า "ความปรารถนาน้อย" หรือ "ความมกน้อย"

ความมกน้อยตรงกันข้ามกับความมกมาก ซึ่งจะอธิบายได้ ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง คือ ความต้องการเฉพาะที่ต้องการบริโภคใช้สอยจริงๆ ไม่ต้องการมากไปกว่านั้น อีกอย่างหนึ่งก็อธิบายว่า ไม่อวดดี

ด้วยหวังความเด่น หรือแม้จะทำความดีก็ไม่ปรารถนาแสดงตัว  
ทำนองคำว่า "ปิดทองหลังพระ"

## ๐ สันโดษปิดกั้นตัณหา

สันโดษนี้เป็นเครื่องห้ามความปรารถนาเกินส่วน และ  
ความปรารถนาในทางที่ผิด อันรวมเรียกว่า ตัณหา คือความดิ้นรน  
ทะยานอยาก ซึ่งเป็นมูลเหตุของกรรม คือการงานทางกาย วาจา ใจ  
อันเป็นอกุศลทุจริตทั้งปวง ความอยาก ความปรารถนา ที่เรียกว่า  
ตัณหานี้ เป็นความอยากที่ไม่จำกัดขอบเขตควรไม่ควร และทวีขึ้น  
เสมอ ไม่มีอิม ไม่มีเต็ม

สมดังภาสิตของพระโพธิสัตว์ในกามชาดกกว่า...

กามํ กามยमानสุส เจ ตํ สมิชฺชติ เป็นต้น แปลว่า เมื่อ  
บุคคลปรารถนาในสิ่งที่ปรารถนา ถ้าสิ่งนั้นสำเร็จแก่เขา เขาได้สิ่งที่  
เกิดมาจะต้องตาย ปรารถนาแล้วย่อมมีใจชื่นชมยินดี ย่อมได้ความ  
ปรารถนาอื่นๆจากนั้นต่อไปอีก เหมือนอย่างที่ได้ความกระหายใน  
ฤดูแล้ง เมื่อบุคคลผู้จวนที่ปัญญาเติบโตใหญ่ขึ้น ความอยาก (ในสิ่งที่  
ยังไม่ถึง) และความกระหาย (ในสิ่งที่ถึงแล้ว) ก็เติบโตใหญ่ยิ่งขึ้น เหมือน  
เมื่อโคเติบโตขึ้น เขา (บนศีรษะ) กิ่งอกโตตามขึ้น แม้เพราะให้  
ข้าวสาลี ข้าวเหนียว โคน้ำ ข้าทาส ผู้คน (บรรดาสวัญญาณทรัพย์  
อวิญญาณกทรัพย์) ทัวทั้งแผ่นดินทั้งหมด ก็ไม่พอแก่บุคคลผู้หนึ่ง,

บุคคลรู้อย่างนี้แล้วก็ไม่ควรอยู่ในอำนาจตัณหา ควรประพฤติธรรมให้ใหม่เสมอ ดังนี้

ภาชิตในชาติตกตามที่ยกมานี้ เป็นข้อสาธกให้เห็นลักษณะของตัณหาที่เติบโตขึ้น เหมือนเขาโคที่งอกขึ้นบนศีรษะโค ถ้าบุคคลไม่ห้ามปิดเสียก็ยิ่งเติบโตใหญ่ขึ้นตามอายุ ฐานะ และภาวะ เป็นต้นของบุคคล และยังมีอำนาจครอบงำทำให้เป็นทาส บุคคลผู้เป็นทาสของตัณหา ย่อมไม่อาจประพฤติธรรมให้เหมาะสมแก่ภาวะฐานะของตน ไม่อาจแม้จะประพฤติมนุษยธรรม แต่อาจประพฤติอธรรมต่างๆ

ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ห้ามให้ปิดกระแสตัณหาด้วยธรรม เช่น สติปัญญา และโดยเฉพาะคือความสันโดษ อันมีลักษณะตรงกันข้ามกับตัณหา สติและปัญญานี้เมื่ออบรมให้เป็นไปโดยชอบย่อมเป็นเครื่องห้ามปิดกระแสตัณหา และปลุก ความสันโดษให้เกิดขึ้นแทน เมื่อเกิดสันโดษขึ้น ก็เกิดความอิ่มความพอ นับว่าเป็นผู้มั่งมี

ท่านจึงสรรเสริญ...

**สนตุฎฐี ปรมิ ธนั**

**ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง**

และกล่าวสรรเสริญปัญญาว่า ...

**เต เว ติตตฺตา เย ปญฺญา ติตตฺตา**

**ชนเหล่าใดอิมด้วยปัญญา ชนเหล่านั้นแลเป็นคนอิม**

ดังนี้

หนึ่งในอริยวงศ์สิบสอง พระบรมศาสดาตรัสยกย่องสันโดษว่าเป็นอริยวงศ์ คือวงศ์ของอริยบุคคลหรืออารยชน ที่รู้กันว่าเลิศ ว่ามีมานานกว่า เป็นวงศ์เป็นของเก่าที่สมณพราหมณ์ผู้รู้ทั้งหลายไม่รังเกียจแล้ว ไม่เคยรังเกียจ ไม่รังเกียจอยู่ จักไม่รังเกียจ ไม่คัดค้าน และตรัสแสดงขยายความโดยความว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้สันโดษด้วยจิวร บิณฑบาต และเสนาสนะ อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามมีตามได้ มีปกติกล่าวคุณของสันโดษ ไม่ถึงการแสวงหาโดยไม่สมควร เพราะเหตุจิวรเป็นต้น ไม่ได้ก็ไม่กระสับกระส่าย ได้ก็ไม่ติดสยบ หมกมุ่น เป็นผู้เห็นโทษ มีปัญญารู้รอบบริโศก และไม่ยกตนข่มผู้อื่น เพราะสันโดษ ดังนี้

**สันโดษในพระสูตรนี้ แม่ตรัสแก่ภิกษุ แต่ก็ชี้วิธีปฏิบัติสันโดษทั่วไปว่า...**

สันโดษ มิได้ห้ามการแสวงหา แต่ให้พอใจแสวงหาในทางที่สมควร มิได้ให้ห้ามรับ แต่ให้พอใจรับสิ่ง<sup>๑</sup>ที่ควรรับตามมีตามได้ มิได้ห้ามบริโศกแต่ให้พอใจบริโศกด้วยปัญญา จึงอาจน้อมไปปฏิบัติได้ในวัตถุนั้นๆตามที่ได้ตามกำลัง และตามความสมควรโดยทั่วไป

**ถ้าไม่มีสันโดษ ก็หมายความว่า มีตัณหา อยากรไม่มีอิมมีพอ ไม่มีขอบเขต ใ่ว่างใจไม่ได้**

**ถ้ามีสันโดษ ก็หมายความว่า ไม่มีตัณหา หรือบรรเทาผ่านคลายเสียได้ ทำให้มีอิมมีพอ มีขอบเขตใ่ว่างใจได้**

ฉะนั้น สันโดษจึงเป็นคุณเกื้อกูลตนอันบุคคลผู้ปรารถนา  
ถึงตน ถึงอบรมให้มีประจำ

อนึ่ง สันโดษโดยตรงเป็นไปในปัจจุวัตถุ และต้องอาศัย  
กุศลธรรมอื่น ๆ เช่น ปัญญาสุจริตธรรมเป็นต้นอุปถัมภ์ จึงจักเกิดขึ้น  
และเป็นไปได้ ฉะนั้น จึงยังมีกุศลธรรมต่างๆที่พึงอบรม กับทั้งอกุศล  
ธรรมต่างๆที่พึงละ ฉะนั้น ในอริยวงศ์พระบรมศาสดาจึงตรัสสอนไว้  
เป็นข้อสุดท้าย ให้ยินดีในภาวนา คือ อบรมกุศลธรรมให้เกิดขึ้น และ  
ให้ยินดีในพหุณะ คือละอกุศลธรรม และในทุกนิบาต ตรัสสอนให้มี  
อสังตฤฎฐี ไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย และไม่ทอดถอยในพหุณะ  
คือ ความเพียร ข้อนี้หมายความว่า เมื่อยังไม่เสร็จกิจ ก็ไม่อ้อมไม่พ้อใน  
ความดี ตั้งความเพียรทำความดีต่อไปไม่ทอดถอย บรรดากุศลธรรม  
ทั้งหลาย กตัญญูตาเป็นธรรมข้อหนึ่งที่บุคคลผู้ปรารถนาถึงผู้อื่นพึง  
อบรม

### ๐ คุณของสันโดษ

สันโดษที่ปฏิบัติให้เหมาะนั้นให้คุณอย่างไร น่าจะเป็นที่เข้าใจ  
ได้พอสมควรแล้วจากการอธิบายที่กล่าวมาโดยลำดับ แต่ก็ควรจะ  
เพิ่มเติมอีกบ้าง ด้วยแสดงพระพุทธานุชาตที่ตรัสไว้ว่า "สันโดษเป็น  
ทรัพย์อย่างยิ่ง" และว่า "สันโดษยอมเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ เพื่อ  
ความไม่พินเพื่อ เพื่อความไม่อันตรธานแห่งพระสังฆธรรมศาสนา"

## ๐ สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

ข้อว่า "สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง" พึงเห็นความว่าเพราะทำให้จิตใจรู้จักกับความมัน มีจิตใจที่ขาดสันโดษ ประกอบด้วยความปรารถนากระหายในสิ่งต่างๆ ย่อมรู้สึกที่ขาดแคลนอยู่เสมอ แม้จะได้ฎาเขาที่เป็นทองทั้งลูก ก็คงรู้สึกขาดแคลนอยู่นั่นเอง

จึงมีพุทธภาษิตกล่าวว่า "แม่น้ำเสมอด้วยตัณหา คือความอยาก ไม่มี" จึงไม่มีโอกาสได้รู้จักกับความมันมี หรือความอึด ความพอ ความเต็ม รู้จักแต่ความยากจนขาดแคลน มีทรัพย์มาเท่าไรก็เหมือนไม่มีทรัพย์เหล่านั้น มีค่าเท่ากับเชื้อสำหรับสูมกองไฟ คือตัณหาเท่านั้น แล้วเชื้อนั้นเองก็กลายเป็นเถ้าถ่านไปในเวลาไม่ช้า ตัณหาจะอยากทะยานหาเชื้อใหญ่ต่อไป ต่อเมื่อมีสันโดษจึงเกิดความมันมี และความสุข เพราะจะมีความอึด ความพอ ความเต็ม ฉะนั้นสันโดษนี้เองจึงเป็นตัวทรัพย์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง เพราะทรัพย์อย่างอื่นไม่ทำให้อึดให้พอได้ ส่วนทรัพย์นี้ทำให้อึดให้พอได้นั้น คือความมันมี ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสุขที่แท้จริง

## ๐ เป็นไปเพื่อความดำรงอยู่แห่งพระสัทธรรมศาสนา

อีกข้อหนึ่งที่ตรัสว่า สันโดษเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ เป็นต้นแห่งพระสัทธรรมศาสนานั้น พึงเห็นความว่า พระสัทธรรมอัน

หมายถึงพระศาสนา คือคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ย่อมสอนให้  
 ละความชั่ว ทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้ผ่องใส จะดำรงอยู่ได้  
 ในบุคคลที่มีสันโดษเท่านั้น

คนที่ขาดสันโดษ จะพอกพูนแต่ความชั่วทุจริตต่างๆ จะทำ  
 ความดีอะไรไม่ได้ แม้มีศีลก็จะรักษาไว้ไม่ได้ จะชำระจิตใจให้ผ่องแผ้ว  
 ก็มีได้ เพราะจะมีแต่ความโลภปรารถนาที่เกินไป มากไป และที่ผิดไป  
 ต่างๆ สัทธิธรรมจึงไม่อาจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เจริญยิ่งขึ้น ในบุคคลเช่นนี้  
 ที่มีอยู่แล้วก็เสื่อมสิ้นไป ต่อเมื่อมีสันโดษสัทธิธรรมจึงจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่  
 และเจริญยิ่งขึ้น

อธิบายใกล้ๆภายในตนเองดังนี้แหละ ไม่จำเป็นต้องไปอธิบาย  
 ให้ไกลตนว่า

พระศาสนาของท่าน . . .  
 จะเสื่อม จะเจริญ ที่นั่น ที่นี้  
 ความเสื่อมหรือความเจริญ  
 แห่งพระสัทธิธรรมในตน  
 ของแต่ละบุคคลนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญ  
 และรู้ได้ง่าย  
 เพราะไม่ต้องไปดูที่ไหน...  
 ดู เข้า ที่ ต น เอง ก็ จะ ม อ ง เ ห็น





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๖. ใช้สுகะช่วยให้มีสันโดษ พอใจแต่คู่ชีวิตของตน

“โมหะ” ความหลง เป็นตัวการใหญ่  
ที่ทำให้คนเราต้องหลงรัก หลงชอบ  
มัวเมากับเรื่องรักเรื่องใคร่ไม่สร้างชา  
บางคนมีคู่ชีวิตอยู่แล้ว...  
ก็ยังสำส่อนกับใครต่อใครไม่เลิก  
บางคนบางคู่ต้องเลิกร้างกันไปเพื่อหาคู่ใหม่อีก

ดังนั้น

ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวรฯ ได้ทรงแนะนำไว้  
“ความเข้าใจ” เป็นสิ่งสำคัญ  
ไม่ว่าจะทำอะไรทั้งนั้น  
ต้องมีความเข้าใจเสียก่อน จึงจะทำได้ถูกต้อง

## ๐ หน้าตาที่แอบแฝงของโมหะ ความหลง

การจะแก้โมหะหรือความหลงก็เช่นกัน จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจ ให้อูู้จักหน้าค่าตาเสียก่อนว่าเป็นอย่างไร แอบแฝงอยู่ตรงไหน ถ้าไม่เข้าใจไม่รู้หน้าตาของความหลง ก็จะไม่รู้ไม่เข้าใจว่ามีแอบแฝงอยู่ตรงไหน เมื่อไม่รู้จักหน้าตาที่ซ่อนของผู้ร้าย จะจับผู้ร้ายออกมาไม่ได้ ฉนั้นใด เมื่อไม่รู้จักหน้าตาที่แอบแฝงของโมหะ ก็จับโมหะออกไม่ได้ ฉนั้น

ความหลงที่เป็นเหตุแห่งความรัก ความชอบ หรือที่มีอยู่ในความรักความชอบ ก็คือ ความหลงที่เป็นความรู้ความคิดว่าผู้นั้นหรือสิ่งนั้นน่ารัก น่าชอบ เป็นคนหนุ่ม คนสาว เป็นคนสวย เป็นของงาม เหล่านี้เป็นต้น

เหตุที่กล่าววว่า ความรู้ความคิดที่ทำให้เกิดความรักความชอบตามมานั้น เป็นโมหะหรือความหลง ก็เพราะความรู้ความคิดเช่นนั้นผิดจากความจริง คือที่รู้ ที่คิด ว่าผู้นั้นหรือ สิ่งนั้นน่ารัก น่าชอบ เป็นคนสวย เป็นของงามนั้น ไม่ถูกต้อง

ตามความจริงไม่มีผู้นั้น ไม่มีสิ่งนั้น ที่น่ารัก น่าชอบ เป็นคนสวย เป็นของงาม มีแต่ความเป็นสิ่งปฏิภูล มีแต่ความเปื่อยเน่าผุสลาย นี่คืความจริง แต่ก็เป็นความจริงที่สามัญชนผู้อบรมปัญญาบารมีไม่เพียงพอ ยากที่จะเข้าใจให้อูู้ถูก คิดถูก ตามเป็นจริงได้ สามัญชนจึงยังมีโมหะคือความหลงที่นำให้เกิดความรักความ

ชอบในผู้นั้น ในสิ่งนั้นอยู่ทั่วไป ยังต้องได้รับทุกข์เพราะความหลงนี้ อยู่ทั่วไปเป็นอันมาก

### ๐ วิธีแก้ความหลง

วิธีแก้ความหลงที่แทรกอยู่ในความรัก ความชอบ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ก็ต้องพยายามคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า ผู้นั้นหรือสิ่งนั้นเป็นสิ่งปฏิฐูล เป็นสิ่งเปื่อยเน่า ผุสลาย ไม่น่ารัก ไม่น่าชอบ นี่เป็นขันธ์ยาก แต่ก็ต้องยาก เพราะเป็นการแก้รากเหง้าของกิเลสทีเดียว ผู้ปรารถนาจะได้มีสุขเพราะพ้นจากโทษของความรัก ความชอบ จำเป็นต้องอบรมให้สม่ำเสมอ

ความตั้งใจจริงประกอบด้วยการใช้ปัญญาอย่างมีความเพียรไม่ขาดสาย จะทำให้ได้รับความสำเร็จเป็นลำดับไป

### ๐ โทษของความหลง

อันโมหะนี้มีโทษมาก มีโทษกว้างขวาง คนละเมิดสามีมรียาของเขา ลูกหลานเขา ก็เพราะเห็นสวยงาม น่ารัก น่าปรารถนา คนที่ลักขโมย ข้อโกง ไม่ว่าจะของเล็กของใหญ่ เงินน้อยเงินมากก็เพราะเห็นเป็นสิ่งที่มีความสวยงาม น่าครอบครองเป็นเจ้าของ เห็นเป็นสิ่งที่จะทำให้ตนมั่นคงยิ่งขึ้นในฐานะอันสูงอันดี ซึ่งจะต้องยั่งยืน ด้วยตั้งอยู่

บนรากฐานอันตนได้พยายามก่อสร้างขึ้นทุกวิถีทาง ไม่ค้ำนึ่งว่าจะเป็นการได้มาอย่างสุจริตหรือทุจริตก็ตาม ความคิดความเห็นเช่นนั้นมาแล้ว และก็กำลังคิดกำลังเห็นเช่นนั้นอยู่ ถ้าต้องการจะบริหารจัดการให้เป็นจริงที่สมบูรณ์ เบบางจากกิเลสทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้คิด พุด ทำความผิดความชั่วทั้งปวง จำเป็นจะต้องแลให้เห็นโมหะในใจตนเองเสียก่อน ยอมรับเพื่อเสียก่อนว่า การคิดการเห็นนั้นไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ควรจะแก้ไข เปลี่ยนแปลงเสียที่ ผู้ใดสิ่งใดที่เห็นเป็นสวयเป็นงาม นำใคร่ นำปรารถนา นำพอใจ ก็ให้คิดให้เห็นว่า ไม่มีอะไรสวय ไม่มีอะไรงาม ไม่มีอะไรน่าใคร่ นำปรารถนา นำพอใจ

คนที่เห็นสวयงามจนเกิดความรัก ความใคร่ ความปรารถนา ต้องการ ก็ให้แลลงไปให้เห็นตามความเป็นจริง เพียงหนึ่งบางๆ ที่ห่อหุ้มอยู่ทั่วไปฉีกขาดออก แม้เพียงในบริเวณหนึ่งบริเวณใดของร่างกายเพียงเล็กน้อย ก็จะสามารถเห็นความไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนาได้แล้ว เนื้อก็แดงมีเลือด มีน้ำเหลืองเประปะเปื้อน หาได้เห็นผิวพรรณ ผุดผ่องสวयงามไม่ ก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ ไม่ต้องลองลอกหนังที่หุ้มอยู่ออกทุกคนก็สามารถนึกภาพความจริงอันไม่สวयงาม น่ารังเกียจนั้นได้ชัดเจนด้วยกันทั้งนั้น เมื่อนึกภาพบริเวณเล็กๆ ที่หนังหลุดหายไป เหลือแต่เนื้อสวกปรกเประปะเปื้อนด้วยเลือดและน้ำเหลืองได้แล้ว ก็ให้นึกภาพบริเวณที่ใหญ่ออกไปอีกที่หนังหลุดหายไป ก็จะได้เห็นภาพอันเป็นปฏิกูล ไม่สวयงามน่าปรารถนาอย่างใดเลยชัดเจนขึ้น

## ๐ บริหารจิต ด้วยการเจริญอุสสุภะ

วิธีบริหารจิตเช่นนี้ เรียกว่า การเจริญอุสสุภะ ใช้แก้ความหลงหรือโมหะที่นำไปให้เกิดความรักใคร่ปรารถนาได้อย่างดี

ผู้เจริญอุสสุภะสมำเสมอ จะไม่เป็นผู้ละเมิดบุตรภริยาเขา จะเป็นผู้ไม่มักมากในความรัก ความใคร่ จะเป็นผู้อาจมีสันโดษในหญิงเดียวชายเดียว ผู้เป็นภริยาหรือสามีตนเท่านั้น ซึ่งจะเป็นการไม่ก่อความเดือดร้อนทั้งให้แก่ผู้อื่นและให้แก่ตนเอง ด้วยจิตที่มีความหลงเป็นเหตุแทรกซึมอยู่ทั้งนั้น

ด้วยเหตุนี้ . . .

ตราบไต่ที่ยังทำความหลงให้บรรเทาเบาบางไม่ได้

. . . ตราบนั้น . . .

จิตยังจะต้องมีติดมิดและเร่าร้อน วุ่นวาย

กระสับกระส่ายอยู่ด้วยอารมณ์รุนแรงร้อยแปด

เช่นอารมณ์รัก อารมณ์ชัง อารมณ์ยินดี

อารมณ์ปรารถนา เหล่านี้ เป็นต้น

แต่ ถ้า . . .

เมื่อไต่ที่ทำความหลงให้บรรเทาเบาบางลงได้

เมื่อนั้นจิตก็จะผ่องใสและเยือกเย็นเป็นสุขได้

ด้วยไม่มากด้วยที่อารมณ์รุนแรงร้อยแปดดังกล่าว

## ๐ ยินดีพอใจในคู่ครองของตน

พระนิพนธ์อีกแห่งหนึ่งมีความว่า ...

ในระหว่างสามีภรรยา

ทางพระพุทธศาสนาสอนให้สามีสันโดษ

คือ ยินดีพอใจอยู่แต่ในภรรยาของตน

ส่วนภรรยาให้มีความซื่อตรงในสามีของตน

เพื่อให้ได้อยู่ครองกันเป็นสุขตลอดไป

เมื่อเป็นเช่นนี้ . . .

แม้จะเกิดอันตรายขึ้นก็อาจจะช่วยกันได้

และเป็นตัวอย่างเป็นที่ควรสรรเสริญ

ดังเรื่องของกนิษฐและกนิรีในจันทกนิษฐชาดก ที่นำมาเล่าใน  
สุดท้ายนี้ มีความว่า ...

ในสมัยดึกดำบรรพ์นั้น เมื่อพระเจ้าพรหมทัตครอบครอง  
ราชสมบัติในกรุงพาราณสี มีหมู่มิถุนนรเกิดอยู่ในป่าหิมพานต์ (ปามี  
หิมะ) อาศัยอยู่บนภูเขาดินชื่อว่า จันทบรรพต

ครั้งหนึ่ง พระเจ้ากรุงพาราณสีเสด็จประพาสป่าหิมพานต์ แต่  
พระองค์เดียว ทรงล่าเนื้อเสวยไปโดยลำดับ จนถึงแม่น้ำสายเล็ก  
สายหนึ่ง ก็เสด็จขึ้นไปทางต้นน้ำ

โดยปกติหมู่มิถุนนรไม่ลงจากเขาในฤดูฝน เมื่อถึงฤดูแล้งจึงพากัน  
ลงมา ครั้งนั้นกนิษฐและกนิรีสามีภรรยาคนหนึ่งพากันลงมาจากภูเขาดิน

เกลือกเคล้าของหอมในที่นั้นๆ เคี้ยวกินเกสรดอกไม้ นุ่มนวลใบไม้เล่น  
พลงขับร้องเพลง จนถึงแม่น้ำเล็กนั้นก็ร่อนลงเกลียดดอกไม้ลงในน้ำ ลง  
เล่นน้ำเป็นที่สนุกสบาย แล้วก็พากันขึ้นนั่งบนกองดอกไม้

ฝ่ายจันทกินนร (เรียกชื่อตามภูเขาคู่อยู่นั้น) ก็ติดไม้ไผ่ขับร้อง  
จันทกินนรีได้พอรำ ขับร้องประสานเสียง

ฝ่ายพระเจ้ากรุงพาราณสีทรงได้สดับเสียง ก็แอบเสด็จเฝ้า  
พระองค์เข้าไป ทรงเห็นกินนรกินนรีทั้งสอง ก็มีพระหฤทัยปฏิพัทธ์ในนาง  
กินนรี ทรงปรารถนาจะได้นางกินนรี จึงทรงยิงธนูศรไปต้อนจันทกินนร  
ล้มลง

จันทกินนรต้องศรเป็นบาดแผลเจ็บปวดรวดร้าว โลหิตไหลพรั่ง  
ก็ร้องคำครวญขึ้นว่า

“จันทาเราจะตาย...มาเลือดเต็มที จะหมดลมบัดนี้ เจ็บปวด  
เหลือเกิน เมื่อเราตายแล้วเจ้าก็จะเศร้าโศก เราก็ยิ่งเศร้าใจ เพราะ  
สงสารเจ้ายิ่งกว่าทุกข์ภายในบัดนี้”

จันทกินนรพรวดไปจนถึงวิสัยัญญาภพสลบลง

ฝ่ายจันทกินนรีกำลังเพลิดเพลิด ที่แรกจึงยังไม่รู้ว่าจันทกินนร  
ถูกยิง

ครั้นเห็นจันทกินนรล้มสลบลงจึงเข้าไปดู เห็นโลหิตไหลโชก  
จากบาดแผลก็ร้องขึ้น

พระเจ้ากรุงพาราณสีทรงคิดว่ากินนรคงตายแล้ว จึงเสด็จออก  
แสดงพระองค์

จันทกินรีเห็นพระเจ้ากรุงพาราณสีจึงคิดว่า มนุษย์ผู้นี้แน่ละ ยิ่งสามีของเรา มีความกลัวก็บินหนีไปจับบนยอดเขา แล้วร้องปรึกษา พระเจ้ากรุงพาราณสี โดยความว่า

“โจรใจร้าย ซ้ำสามีของเรา เราโคกใจนัก ขอให้มารดาของท่าน ชายาของท่าน จงได้โคกเหมือนเช่นนี้ และจงอย่าเห็นบุตร เห็นสามี ท่านได้ทำร้ายสามีของเราซึ่งไม่ได้ทำร้ายอะไรท่านเลย”

พระเจ้ากรุงพาราณสีได้ตรัสปลอบโยน ทรงรับรองว่า จะยกย่องนางกินรีให้เป็นพระราชชายา

นางจันทกินรีได้กล่าวบันลือเสียงอย่างองอาจหนักแน่นว่า

“ถึงเราจักตายก็จักไม่ยอมเป็นของท่านซึ่งได้ซ้ำสามีของเรา ผู้ไม่ได้ทำอะไรให้ท่านอย่างแน่นอน”

พระเจ้ากรุงพาราณสีทางใต้สดับนั้นก็สิ้นปฏิพัทธ์ ทรงตรัสว่า

“เจ้านางกินรี ชอบอยู่กินกษัตริย์ของหอมอยู่กับหมู่มิตร ไม่ชอบอยู่ในบ้านในเมืองก็แล้วไป”

ทรงสิ้นอาลัยเสด็จหลีกไป

จันทกินรีครั้งเห็นพระเจ้ากรุงพาราณสีเสด็จไปแล้วก็บินลงมา นำร่างกินนรขึ้นไปบนยอดเขาคร่ำครวญอยู่ช้านาน ในที่สุดได้ลงคลำดูตัวของจันทกินนรรู้สึกว่ายังอุ่นอยู่ ก็คิดว่ายังมีชีวิตอยู่

จึงร้องฟ้องเทวดาขึ้นว่า

“ทำวโลกบาลไม่มี หรือหายไปไหน หรือตายไปหมดแล้ว จึงไม่มาช่วยรักษาสามีของเรา”

จึงร้อนถึงท้าวสักกเทวราช ต้องเสด็จจำแลงเป็นพราหมณ์  
ลงมา ถือกุณฐี (คนโท) น้ำ มารดจันทกินนร พิชศรก็สิ้นไปในขณะนั้น  
จันทกินนรกลับฟื้นขึ้นหายเป็นปกติ ต่างยินดีให้ว้ท้าวสักก  
เทวราช ท้าวสักกเทวราชก็ให้โอวาทสั่งสอน มิให้หลงจากภูเขาจันท  
บรรพต ล่องลำไปในทางของมนุษย์อีก กินนรกินรีทั้งสองก็รับโอวาท  
และอยู่ด้วยกันเป็นสุขสวัสดิ์สืบไปแล

พื้นแผ่นดิน แม่น้ำ ภูเขา ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ  
คนเรามีปัญญาถมให้เป็นถนน ขุดให้เป็นแม่น้ำ ล้ำคลอง  
ทำสะพานข้ามแม่น้ำใหญ่ สร้างทำนบกั้นน้ำ ฉันท  
ความขรุขระของชีวิตเพราะกรรมเก่าก็ฉันทนั้น  
เหมือนความขรุขระของแผ่นดินตามธรรมชาติ  
คนเราสามารถประกอบกรรมปัจจุบัน ปรับปรุงสลัดกรรมเก่า  
เหมือนอย่างสร้างทำนบกั้นน้ำเป็นต้น เพราะคนเรามีปัญญา  
อันที่จริงทั้งความสุขทั้งความทุกข์ เป็นอุกฤษฏ์เหมือนกัน  
ถ้ามีสิ่งที่เป็นเกาะเป็นที่พึ่งของใจดีแล้ว ก็ไม่ต้องร้อน  
...การทำใจก็คือ...  
คนมีเกาะของใจดีที่ได้สร้างสมมาแล้วและกำลังสร้างสมอยู่  
ผู้ที่ทำกรรมดีอยู่มากเสมอๆ จึงไม่ต้องกลัวกรรมชั่วในอดีต  
หากจะมีกุศลของตนก็จะชูช่วยให้ความสุขความเจริญสืบไป  
และถ้าได้แผ่เมตตาจิตอยู่เนืองๆ  
ก็จะระงับคู่เวรอดีตได้อีกด้วย ระงับได้ตลอดถึงปัจจุบัน





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๗. เป็นมนุษย์ที่ตัวอย่างพอเพียง ต้องมีปริญญาครบถ้วนสามอย่าง

การที่คนเราจะบริหารชีวิต

ให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย มีความสงบสุขนั้น

ต้องมีปัญญาอย่างพอเพียง

ปัญญานี้จะได้มาจาก . . .

การฝึกฝนอบรมตนด้วยตนเองบ้าง

ด้วยอาศัยผู้อื่นที่เป็นกัลยาณมิตรบ้าง

ปัญญานี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องพัฒนาให้มากขึ้น

ให้ทันกับความ ทุกข์ที่รุกรานชีวิต

และต้องมีมากพอจนเป็นผู้มีความรอบรู้

ได้รับปริญญาถึงสามอย่าง

จึงจะช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคขวากหนามไปได้

ความตอนหนึ่งในพระนิพนธ์ของ สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก มีว่า ...

## ๐ ปัญญา

ปัญญานี้เป็นธรรมข้อสำคัญ แม้ในทางปฏิบัติก็มุ่งปฏิบัติให้  
เกิดปัญญาในธรรมเป็นข้อสำคัญ เช่น ในสิกขา ๓ ก็มีปัญญาสิกขา  
เป็นข้อสูงสุด ในอภิสันนา ๒ ก็มีวิปัสสนาอภิสันนาเป็นข้อสูงสุด เพราะ  
การปฏิบัติทุกอย่าง ถ้าขาดการปฏิบัติให้เกิดปัญญา ก็เหมือน  
อย่างการเดินไปโดยไม่ลืมหินตา ไม่มีความรู้ความเห็นอะไร  
เกิดขึ้น

แต่ว่าคำว่า ปัญญา นี้ ได้มีความหมายที่ใช้ทั้งในทางรู้ผิด  
ทั้งในทางรู้ถูก เมื่อเป็นความรู้ผิดเรียกว่า **มิจฉัปปัญญา** คือ มิจฉา  
ปัญญารู้ผิด เมื่อเป็นความรู้ถูกเรียกว่า **สัมมาปัญญา** หรือ **สัมมัป  
ปัญญา** ความรู้ถูก ทางพุทธศาสนาต้องการให้ละเมิดมิจฉัปปัญญา  
แต่ปฏิบัติให้ได้สัมมาปัญญา ปัญญาคือความรู้ถูกต้อง ความรู้นี้เป็น  
ธรรมชาติของจิตของทุกคน เพราะทุกคนมีจิตซึ่งเป็นวิญญานธาตุ  
คือธาตุรู้ คือย่อมรู้อะไรก็ได้ แต่ว่าธาตุรู้ของจิตนี้เมื่อยังมีอวิชชา คือ  
ความไม่รู้ อันหมายความว่า ความไม่รู้จริงประกอบอยู่ก็ทำให้จิตซึ่ง  
เป็นธาตุรู้นี้เป็นความรู้ผิด เพราะฉะนั้นจิตซึ่งเป็นธาตุรู้อันประกอบ  
ด้วยอวิชชา และเมื่ออวิชชาแสดงออกมา จึงทำให้เกิดความรู้ผิดเป็น

ความรู้หลง อันเรียกว่า โมหะคือความหลง เพราะที่เรียกว่าโหมะ คือ ความหลงนั้น ก็ต้องมีความรู้ที่อยู่เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่รู้ แต่ว่าเป็น ความรู้ผิด รู้ที่ถือเอาผิด จึงเรียกว่าเป็นความหลงก็คือเป็นความรู้หลง หรือความรู้ผิดนั่นเอง

### ๐ ปัญญาที่แท้จริงต้องเป็นปัญญาที่รู้ทั่วถึงสัจจะ

ตัวปัญญาที่เป็นปัญญาที่แท้จริงนั้น จะต้องเป็นปัญญาที่รู้ ทั่วถึงสัจจะ คือความจริงตามเหตุและผล หรือรู้ทั่วถึงเหตุผลตาม ความเป็นจริง คือว่าปัญญาต้องรวมกับสัจจะคือความจริง เป็นความ รู้จริง รู้จริง รู้ถูกต้อง จับเหตุจับผลได้จริง ได้ถูกต้อง ในสิ่งอันใด สิ่งอันนั้นเป็นปัญญา เพราะฉะนั้นปัญญากับสัจจะจึงต้องประกอบ กันเป็นความรู้ทั่วถึงจริง หรือเป็นความรู้จริง จึงจะเป็นตัวปัญญา

ความรู้ทางอายตนะนั้นเหมือนดังที่สัตว์ดิรัจฉานมีอยู่ และที่ คนก็มีอยู่ด้วยกันนั้น เป็นความรู้ที่ยังไม่ให้ความจริงโดยแท้จริง แต่ เป็นทางให้เกิดปัญญาที่เป็นความรู้จริงได้ เช่นว่า เมื่อมองดูด้วยตาไป ตามถนนคือเมื่อยืนกลางถนน และเมื่อมองดูไปสุดตาจะเห็นว่าถนน นั้นเล็กเข้ามาทุกที จนถึง ๒ ข้างถนนนั้นรวมเข้าเป็นเส้นเดียว เมื่อเรา มองสิ่งที่ห่างออกไปจากสายตาจะเห็นว่าเล็กเข้ามาทุกที เช่นว่า เห็น ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เป็นวงกลมเล็ก ไม่โตนัก เห็นดวงดาวยิ่งเล็กเข้าไปอีกที่มีอยู่บนท้องฟ้า เพราะเหตุว่ามีขอบเขตของตาและหู เช่นตา

ก็ดูได้เห็นชัดเจน และเห็นใกล้เคียงกับความเป็นจริงในรูปร่างลักษณะ  
 ในเมื่ออยู่ใกล้ แต่เมื่อไกลออกไปแล้วจะเห็นไม่ชัด และสิ่งที่ใหญ่ก็จะ  
 เห็นเล็กเข้าๆ จนเห็นเล็กที่สุด แต่ความจริงนั้นถนนไม่ได้เล็กเข้าอย่าง  
 นั้น ถนนก็ยังคงเป็นถนนอยู่ตามเดิมนั้นแหละ แต่ตาคนเห็นอย่างนั้น  
 เพราะฉะนั้น จึงเชื่อตาไม่ได้ เมื่อตาเห็นอย่างนั้นจะบอกว่า ถนนนี้  
 สายนี้ตรงที่ยืนอยู่นั้นโต แต่ว่าข้างหน้านั้นเล็กเข้าๆทุกที จะไปเชื่อตา  
 อย่างนี้ไม่ได้

หูก็เหมือนกันจะไปเชื่อหูไม่ได้ ยิ่งไปมีความยึดถือ มีสมมติ  
 มีบัญญัติเข้ามาอีก ก็ยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจผิดในเรื่องเสียงอีกเป็น  
 อันขาด ทำคนเราให้เกิดความเข้าใจผิด ก็ไม่รู้สึกรู้ว่าอะไรเป็นลมพัด  
 อู้ๆมา แต่ว่าถ้าได้ยินเสียงคนพูด ถ้าเป็นแจกพูดหรือว่าฝรั่งพูด ที่  
 เราไม่รู้ภาษาของเขา เราก็ไม่รู้อะไรก็เฉยๆ แต่ถ้าถ้าฟังคนไทยพูดที่รู้  
 ภาษากัน หรือคนพูดภาษาอื่นที่รู้ภาษากันแล้ว ก็รู้ว่าเขาพูดนิทานบ้าง  
 เขาพูดสรรเสริญบ้าง เขาพูดเรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ใจก็เลยไปยึดถือ  
 ในเสียงซึ่งปรากฏออกมาเป็นภาษา แล้วก็ก็มีสมมติมีบัญญัติเป็นโน่น  
 เป็นนี่ อะไรต่างๆ ตามที่โลกได้บัญญัติกันขึ้น จึงได้มีความเข้าใจผิด  
 ในเสียงว่าเป็นสรรเสริญบ้าง ว่า เป็นนิทานบ้าง ความยึดถือในเสียงนั้น  
 ว่าเป็นอย่างนั้น ก็เขายึดถือกันอย่างนั้นก็ต้องยึดถือไปตามกัน แต่ว่า  
 เมื่อไปยึดถือเป็นจริงก็ทำให้เกิดความสบายใจบ้าง ไม่สบายใจบ้าง  
 เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่ง สมบัติบัญญัติกันขึ้น ก็ไม่ต่างอะไรกับเสียง  
 ลมพัดอู้ๆมา ที่ฟังแล้วก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไร ก็ไม่เป็นอะไร

## ๐ ปัญญาในอริยสัจเป็นปัญญาสูงสุด

นอกจากนี้ยังมีอื่นๆอีกมาก ตลอดจนถึงความคิดทางใจ ที่เกิดขึ้นจากการที่ได้เห็นได้ยินนั้นก็กันไปต่างๆ ซึ่งก็ถูกบ้าง ไม่ถูกบ้าง หรือว่าผิดมากถูกน้อยอะไรเหล่านี้เป็นต้น ก็ขาดปัญญาที่เป็นความรู้จริงดังที่กล่าวนี้นั่นเอง

เพราะฉะนั้น คนเราจึงได้มีความฉลาดที่รู้จักใช้ความรู้ทางหูนี้เอง มาพัฒนาขึ้นให้เป็นการรู้ที่เข้าถึงความจริงขึ้นได้โดยลำดับ คือรู้จักว่า อำนาจของตา ของหู เป็นต้นนี้ มีขอบเขตอย่างไร และสิ่งที่ตาเห็นนั้น เช่นว่าเห็นถนนตรงที่ยืนอยู่ใหญ่ ช้างหน้าเล็ก เห็นดวงเดือนดวงตะวันเล็ก ดาวยิ่งเล็กขึ้นไปอีกนั้น ความจริงนั้นไม่ใช่อย่างนั้น ดวงอาทิตย์...นักวิทยาศาสตร์บัดนี้ก็พบว่าใหญ่ยิ่งกว่าโลก ดวงดาวต่างๆ ก็ต่างว่าเป็นดวงอาทิตย์บ้าง เป็นดาวบริวารต่างๆ บ้างเป็นต้น ซึ่งล้วนแต่ใหญ่โตทั้งนั้น ไม่ใช่เล็กอย่างนั้น นี่ก็อาศัยความรู้ที่เกิดจากจินตภาพ การเห็นนั่นแหละ มาคิด พินิจพิจารณา และก็เอามาพิสูจน์ทดลองต่างๆเป็นภาคปฏิบัติ จนถึงกับจับได้ คือจับสัจจะ คือความจริงได้ เป็นขั้นๆเป็นตอนๆ ขึ้นมา จึงมีความรู้ที่พัฒนาขึ้นมาจนถึงปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าเองก็ทรงพัฒนาความรู้ดังกล่าวนี้แหละขึ้นมาเป็นบารมี คือ เป็นความรู้ที่ถูกต้องโดยลำดับ จนถึงได้ตรัสรู้ในอริยสัจ ๔ ทำทุกขให้สิ้นไป เป็นอันว่าได้ทรงพัฒนาความรู้ทางจิตใจ

ขึ้นมาจนถึงที่สุด ส่วนในทางโลกนั้น ก็มีการพัฒนาความรู้ขึ้นมาอีกมากมายดังที่ปรากฏนี้ ทั้งในด้านสร้าง ทั้งในด้านทำลาย แต่ความรู้ของพระพุทธเจ้าที่เป็นปัญญาบารมีนั้น เป็นความรู้ที่ยิ่งไปกว่าความรู้ในทางโลกนี้ เพราะเหตุว่ามีความรู้ในอริยสัจ ๔ ซึ่งทรงรู้จักเหตุผลในด้านเป็นทุกข์ ทรงรู้เหตุผลในด้านความดับทุกข์ ไม่ได้มุ่งถึงความดับทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงได้มีการสร้างกันทั้งในด้านแก้กฏ ทั้งในด้านทำลายดังที่ปรากฏอยู่ แต่พระพุทธเจ้านั้นทรงตรัสรู้ถึงว่า ความรู้ในทางโลกนั้น จะมากเท่าไรก็ตาม แต่ก็ยังเป็นไปในด้านก่อทุกข์อยู่รำไป เพราะยังดับต้นหาคือความดิ้นรนทะยานอยากไม่ได้ เมื่อดับต้นหาคได้จึงดับทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นจึงได้ตรัสรู้ทั้งในด้านทุกข์ ทั้งในด้านดับทุกข์ ซึ่งเป็นปัญญาในอริยสัจ อันนับว่าเป็นปัญญาสูงสุด อันนี้ก็เกิดผลจากปัญญาบารมีที่ทรงได้บำเพ็ญมาโดยลำดับนั่นเอง

## ๐ ปรียติปัญญา

เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีศาสนาสำหรับเป็นเครื่องสั่งสอนอบรม คือ เป็นเครื่องปกครองอบรมจิตใจนั่นเอง และปัญญาก็เป็นข้อสำคัญที่กำลังกล่าวถึงอยู่นี้ เพราะว่าเมื่อได้ปัญญารู้เหตุรู้ผล ใช้เหตุใช้ผลก็ย่อมจะเป็นไปในทางที่ดี เป็นไปในทางที่เจริญ ถ้าไม่ใช้ปัญญาก็เป็นไปในทางที่เสื่อม ที่กล่าวดังนี้ก็หมายความว่า มีปัญญารู้เหตุรู้ผล และใช้เหตุใช้ผลนั้น ก็คือรู้เหตุผลอันถูกต้อง รู้เหตุผลที่เป็นตัวความ

จริง ใช้เหตุใช้ผลนั้น หมายความว่า ใช้ เหตุผลที่ถูกต้อง และปัญญาที่รู้หรือใช้ผลที่ถูกต้องนี้ ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะพึงได้จากโรงเรียนโดยตรง หรือจากการอบรมต่างๆโดยตรง แต่เกิดจากตัวเองที่จะต้องมีความคิด คือความสำรวมดังกล่าวนั้นจะต้องมีจิตตั้งเพื่อที่จะฟัง เพื่อที่จะรู้ อันเป็นสมาชิกดังกล่าวนี้ ในเหตุการณ์ทั้งหลายที่ประสบ เมื่อเป็นดังนี้ความรู้ที่เป็นตัวปัญญาจะผุดขึ้นมา เหมือนเช่นการเข้าโรงเรียน เรียนวิชา ความรู้ต่างๆ หรือแม้การฟังธรรม การเรียนธรรมในโรงเรียน หรือแม้ว่าการฟังธรรมบรรยายที่สอนก็เหมือนกัน ตั้งจิตฟังก็ได้ปัญญา คือความรู้ในธรรม แต่เป็นความรู้ในขั้นปริยัติที่รู้จำ รู้เข้าใจ แต่อาจจะไม่ใช่ตัวปัญญาที่รู้ถึงเหตุจริงผลจริงดังที่กล่าวมานั้นยังไม่ใช่ก็ได้ แต่ว่ารู้จำ รู้เข้าใจ จึงเป็นปัญญาในขั้นปริยัติ.

## ๐ อบรมปัญญาที่ทำให้ละเอียดได้วันได้

อันปัญญาที่รู้จริงถึงเหตุผล ต้องเป็นปัญญาที่มีลักษณะอีกอย่างหนึ่งคือ จะต้องละเอียดได้วันได้เป็นประการสำคัญ

ดังจะมีตัวอย่างเล่าให้ฟังต่อไป เช่น ฟังเรื่องศีล ๕ แล้วรู้จำ และเข้าใจศีล ๕ ก็ได้แก่ เว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากความประพฤตินอกใจในกาม เว้นจากการพูดเท็จ และเว้นจากการดื่ม น้ำเมา ฟังแล้วก็รู้เข้าใจและจำได้ เพราะเคยได้ฟังมานักหนา ตามที่พ่อแม่สั่งสอนตั้งแต่เป็นเด็กว่า นี่ดีควรทำ นี่ชั่วอย่าทำ แล้วฟังคำสอน

ทางศาสนาว่า อะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ ก็รู้จักจำได้ ซึ่งก็เป็นปัญญาเหมือนกัน เป็นปัญญาที่เรียกปริยัติปัญญา แต่เว้นการกระทำนั้นได้เท่าใด

เมื่อพิจารณาที่ตัวเอง ทุกคนก็จะรู้ว่าทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง อยากทำบ้างหรือไม่อยากทำบ้าง ก็แสดงว่า ยังทำดีทำชั่วกันอยู่ทั้งที่รู้ว่าควรหรือไม่ควร จึงต้องมาพิจารณากันว่าเพราะอะไร? ก็เพราะลู่อำนาจของตนหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยากของใจเป็นข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือว่า ยังลู่อำนาจต่อความโลภ โกรธ หลง คือ โลภอยากได้ขึ้นมาก็ต้องเอาให้ได้ โกรธมีโทษะขึ้นมาก็ต้องทำร้ายเขาให้ได้ หลงขึ้นมาก็ต้องว่ากันไปตามที่หลงใหลนั้น ถ้าพูดรวมเข้ามาก็คือ ต้องลู่อำนาจของตนหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะฉะนั้น ทั้งที่รู้อยู่ก็ไม่สามารถจะห้ามได้ จึงต้องทำชั่วกันบ้างทำดีกันบ้าง ดังที่เป็นไปกันอยู่ดังนี้ เรียกว่า กำลังปัญญายังไม่พอ ยังเป็นปัญญา คือ ความรู้ที่ทำให้ละยังไม่ได้ ตัดไม่ได้ ยังเป็นปริยัติปัญญา

คราวนี้ปัญญาที่ต้องการจริง ๆ นั้น ต้องการปัญญาที่รู้แล้วก็ละได้ ตัดได้ แต่ปัญญาดังกล่าวนี้อย่างที่เราต้องการให้เกิด ต้องปฏิบัติให้ถึงขั้นถึงตอน หรือว่าต้องอบรมให้ถึงขั้นถึงตอน ถ้ายังถึงขั้นถึงตอนไม่ได้ แต่ถ้าถึงขั้นถึงตอนแล้ว ได้แสงอะไรแห่เข้าไปนิตเดียวได้ความรู้ที่ละได้ตัดได้ทันที จิตที่ได้ความรู้ที่ละได้ตัดได้ในทันทีนั้น อันที่จริงก็เกิดจากการที่ได้อบรมบ่อย ๆ นั้นแหละ ทำมา

เรื่อย ๆ จะทำมาในอดีตนานเท่าใดก็ตาม หรือในปัจจุบันก็ตาม เมื่อถึงขั้นถึงตอนเช้าแล้วก็จะได้รับความรู้ความสำนึกที่ละได้ตัดได้ นั่นเป็นตัวปัญญาที่ต้องการ ซึ่งปัญญาที่ต้องการนี้ก็ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เมื่อถึงขั้นถึงตอนแล้วได้อะไร เข้าไปตักเตือน แนะนำ หรือชี้ทางแล้วจะเกิดปัญญาขึ้นมาทันที ที่ละได้ตัดได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ดังเช่นเรื่อง “องค์คุณสมาธิ” ที่ต้องการความรู้ ก็ไปเรียนวิชาจากอาจารย์ อาจารย์ก็ได้ประสาทวิชาให้ คราวนี้ลูกศิษย์ด้วยกันอีกจำริษยาว่า อาจารย์จะรักองค์คุณสมาธิมาก ก็เพราะว่าตั้งใจเรียน ตั้งใจปฏิบัติ จึงยุแหย่ออาจารย์ว่าเป็นศิษย์ที่คิดทรยศต่ออาจารย์ อาจารย์ก็เกิดความแคลงใจตามคำยุยง ครั้นจะฆ่าศิษย์ของตนก็น่าเกลียด จึงได้แก้มองวิธีที่จะให้สำเร็จความรู้อย่างสูงสุด คือต้องไปฆ่าคน แล้วเอาน้ำมาให้ครบพันนิ้ว จึงจะประสาทวิทยายุทธที่สุดให้ องค์คุณสมาธิก็เชื่อเลยกลายเป็นโจรฆ่าคนตัดนิ้วมารวมแล้ว

พระพุทธเจ้าได้ทรงเห็นอุปนิสัยขององค์คุณสมาธิโจรว่า อันที่จริงนั้นได้อบรมบารมีมาดีมาก และก็ต้องการความรู้ ไม่ได้มีเจตนาที่เป็นสันดานชั่วสันดานทรามอย่างไร แต่เพราะหลงผิดตามคำบอกของอาจารย์ สันดานไม่ชั่วร้ายพอที่จะโปรดได้ จึงเสด็จไปโปรด

องค์คุณสมาธิโจรเห็นพระพุทธเจ้าก็วิ่งไล่ตาม พระพุทธเจ้าก็เสด็จเดินไปตามปกติ แต่องค์คุณสมาธิก็ไล่ไม่ทัน

ก็ร้องบอกว่า สมณะ! สมณะ! จงหยุด! จงหยุด!

พระพุทธเจ้าก็ทรงตอบว่า เราหยุดแล้ว แต่ท่านยังไม่หยุด

ก็ด้วยคำเพียงเท่านี้ ไปจิตใจขององค์ลีมาโลจให้ได้รับความสำนึกที่เป็นตัวปัญญาขึ้นมา แล้วก็รู้ตัวเองว่าไม่หยุดจริง คือยังข้ามมนุษย์คือทำบาปหยาบเข้าอยู่เป็นอันมาก ก็ได้สติได้ปัญญาขึ้นมา จึงตั้งดาบกราบพระพุทธเจ้า แล้วขอบวช ก็ได้บวชเป็นภิกษุ แล้วบำเพ็ญเพียรจนสำเร็จได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง

ด้วยวาจาเพียงเท่านี้ก็จิตใจขององค์ลีมาโลจให้ได้ปัญญาขึ้นได้ ปัญญานี้แหละที่ต้องการ แม้จะไปเทศน์สัก ๒ - ๓ ชั่วโมงก็ไม่ได้ปัญญานี้ ถ้าจะให้ถูกจุดแล้วก็ได้ปัญญาขึ้นมากก็จะหยุดอันนี้สำคัญ เป็นปัญญาที่ได้โดยไม่มีหลักสูตร และไม่มีโรงเรียน แต่กล่าวได้ว่าเกิดจากการปฏิบัติอบรมให้มากขึ้นๆนี้แหละ แล้วจะถึงจุดที่ต้องการ คือหยุดได้ แต่ถ้าไม่มีผู้ชี้ก็จะไม่ได้

## ๐ ให้รู้จักกำหนดรู้ด้วยปัญญา มีปริญาสามอย่าง

เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้รู้จักการกำหนดรู้ด้วยความรู้ เรียกว่า ญาตปริญา กำหนดรู้ด้วยความรู้ คำว่าปริญยานั้นท่านมักแปลว่ากำหนดรู้ แต่ตามศัพท์แปลว่า รู้รอบคอบปริ แปลว่า รอบคอบ ญา แปลว่า รู้ รวมกันเป็นปริญา แปลว่า รู้รอบคอบ แต่มักจะแปลกันในทางปฏิบัติว่า กำหนดรู้ ก็คือ การกำหนดรู้ให้รอบคอบนั่นเอง ด้วยความรู้ที่ได้จากหู เป็นการเห็น เป็นความรู้ คือว่า ด้วยความรู้ที่ได้จากตา ได้จากหู เป็นการเห็น เป็น

การได้ยิน ที่ได้จากจมูก ที่ได้จากลิ้น ได้จากกาย จากความที่ทราบ  
 ที่รู้ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และจากมโนคือใจ คือที่ได้คิดได้รู้  
 ทางใจ ให้กำหนดรู้ความรู้เหล่านี้แหละให้รอบคอบ ดังนี้เรียกว่า ญาต  
 ปริญญา แปลว่า กำหนดรู้ด้วยความรู้หรือด้วยการรู้ คือเมื่อรู้ด้วยตา  
 ด้วยหูเป็นต้นดังที่กล่าวนี้แล้ว ก็ไม่ใช่ว่าพอเพียงเท่านั้น ต้องทำความ  
 กำหนดรู้ให้รอบคอบในความรู้ในทางรู้ ตลอดถึงในสิ่งที่รู้

และเมื่อได้กำหนดรู้ด้วยความรู้ดังนี้แล้ว ขึ้นต่อไปก็คือว่า  
**ตฺริณปริญญา** กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา คือ พิจารณาสิ่งที่รู้นั้น  
 ให้รู้จักสภาพ คือความเป็นไปของตน ของสิ่งเหล่านั้น ตามเป็นจริง  
 คือตามที่เป็นแล้วว่าเป็นอย่างไร

และจากนั้น ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติในปริญญาขึ้นไป คือ  
**ปหานปริญญา** กำหนดรู้ด้วยการละ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติโดยตรงใน  
 พุทธศาสนา คือ ละฉันทราคะ ความติดใจ ยินดีพอใจในหลายๆสิ่ง ซึ่ง  
 เป็นการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในจิตใจ ละจากความทุกข์ที่จักบังเกิดขึ้น  
 ให้สิ้นไปตามเป้าหมายทางพุทธศาสนา ซึ่งจะต้องมีปหานะ คือการละ  
 ละสิ่งที่พึงละไปโดยลำดับ

เพราะฉะนั้น ปริญญาในพุทธศาสนานั้นจึงมี ๓

- |             |                        |
|-------------|------------------------|
| ญาตปริญญา   | กำหนดรู้ด้วยความรู้    |
| ตฺริณปริญญา | กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา |
| ปหานปริญญา  | กำหนดรู้ด้วยการละ      |

นี้เป็นตัวปริญญาในพุทธศาสนา

## ๐ ปัญญาประยุกต์ที่พอเหมาะแก่ตนและสิ่งแวดล้อม

ชีวิตจะอยู่รอดปลอดภัยได้ก็ด้วยปัญญา เพราะปัญญาเป็นเครื่องคุ้มครองคน คนมีปัญญาจะมีสวัสดิภาพทุกกาลและสถานที่ ทั้งนี้เนื่องเพราะคนมีปัญญาจะมีวิธีรักษาตัวให้รอดเสมอ ที่สุนทรภู่กล่าวไว้ว่า "รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี" นี้ก็เป็นของสำหรับคนมีปัญญานั้นเอง (ไม่ใช่สำหรับคนเห็นแก่ตัว)

พระนิพนธ์ตอนหนึ่งของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ มีความว่า

ปัญญาเป็นเครื่องช่วยตนในการดำเนินชีวิต พระพุทธเจ้าตรัสเรียก นิปกปัญญา แปลว่า ปัญญาที่เป็นเครื่องปกป้องรักษาตน กล่าวโดยทั่วไป ได้แก่ ความฉลาดที่มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ

(๑) ความฉลาดรู้ในทางเจริญ คือ รู้ว่าจะอะไรเป็นเหตุเป็นผลในทางเจริญ เรียก อายโกศล

(๒) ความฉลาดรู้ในทางเสื่อม คือ รู้ว่าจะอะไรเป็นเหตุเป็นผลในทางเสื่อมเสีย เรียก อปายโกศล

(๓) ความฉลาดรู้ในอุบาย คือ วิธีที่จะนำตนเข้าไปสู่ทางเจริญ รอดพ้นจากทางเสื่อมเสีย เรียก อุบายโกศล

โกศล คือความฉลาดรู้ทั้งสามนี้ เมื่อมีรักษาตัวอยู่ย่อมจะดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด แม้เป็นผู้ปกครอง เช่น เป็นมารดา บิดา ก็จำเป็นต้องมีให้กว้างขวางออกไป จึงสามารถจะให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่บุตร

ธิดาเป็นต้นไป โดยเฉพาะโกศลข้อสามจำเป็นต้องมีอย่างยิ่ง เป็นต้นว่า การศึกษาในบัดนี้ สามัญศึกษาจำเป็นต้องเรียนทั่วไปทุกคน ส่วนวิสามัญศึกษามีมาก ซึ่งก็ล้วนเป็นทางเจริญทั้งนั้น จึงมีปัญหาว่าจะเรียนต่อไปทางไหน และจะควรเรียนต่อไปจนถึงอุดมศึกษาหรือไม่ ถ้าเรียนต่อไปได้จะเรียนต่อไปในสาขาไหน และเมื่อเรียนสำเร็จแล้วจะทำงานอะไร งานที่จะพึงทำก็มีมาก ล้วนเป็นทางเจริญต่างๆ กัน

ปัญหาเหล่านี้ต้องใช้โกศลข้อสามตัดสิน คือ ความฉลาดรู้ในอุบาย หมายถึง วิธีนำตนเข้าไปหาทางเจริญ โดยความคือความเจริญใดๆก็ตาม ถ้าตนไม่สามารถจะเข้าไปหาได้ ทางเจริญนั้นๆก็ไม่มีประโยชน์อะไรแก่ตน ส่วนทางเจริญที่เป็นประโยชน์แก่ตนนั้น ก็มีเฉพาะที่ตนสามารถเข้าไปหาได้เท่านั้น การนำตนเข้าไปหาทางเจริญที่ตนสามารถจะเข้าไปหาได้นี้ เรียกว่า อุบาย ในที่นี้แปลว่าเข้าไปหาทางเจริญ ฉะนั้นความฉลาดรู้ในข้อนี้จึงจำต้องรู้เหตุแวดล้อม เป็นต้นว่า (๑) รู้เหตุ (๒) รู้ผลของเรื่องที่เกี่ยวข้อง (๓) รู้จักตนว่ากำลังสามารถเท่าไร เป็นต้น (๔) รู้จักประมาณ (๕) รู้จักกาลเวลา (๖) รู้จักประชุมชนหรือหมู่คนที่เกี่ยวข้อง (๗) รู้จักบุคคลที่เกี่ยวข้อง เมื่อมีความรู้เหตุแวดล้อมต่างๆดังกล่าว จึงจะสามารถตัดสินลงไปได้ว่า จะควรเรียนหรือให้เรียนอะไรแก่ไหน จะควรทำอะไร ซึ่งเมื่อเรียนและทำไปแล้วจะเกิดความสำเร็จและความเจริญ นี้แหละคืออุบายโกศล

ฉะนั้น ปัญญาที่จะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตจริง ๆ นั้น จึงจะต้องเป็นปัญญาประยุกต์ที่ใช้ได้พอเหมาะแก่ตน และสิ่ง

แวดล้อมทั้งหลาย ไม่ใช่ว่าทุกคนจะสามารถทำอะไรได้ตามที่อยาก จะทำได้ก็เท่าที่ตนสามารถจะทำได้ ตามที่สาเหตุต่างๆดังกล่าวแล้ว อำนวนย แต่คนที่มีความฉลาดมากย่อมจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ หรือปรับเหตุการณ์ให้เข้ากับตน ได้ดีกว่าคนที่มีความฉลาดน้อย

### ๐ ผู้มีความดีเพียงพอก็จะพึงตนเองได้และพึงผู้อื่นได้

ความดีนั้นเป็นสิ่งที่แต่ละคนควรจะมีประจำตัวไว้อย่างพอเพียง คนไม่มีความดีหรือมีความดีน้อยเกินไป ก็จะมีพึงตนเองไม่ได้ และใครๆ ก็ไม่ยอมให้พึ่งด้วย ส่วนคนมีความดีดังกล่าว คือ ศีลธรรม คุณธรรม อย่างพอเพียง เขาย่อมพึงตนเองได้อย่างแน่นอน และใครๆ ก็พร้อมที่จะให้พึ่งพาอาศัยอีกใตหนึ่งด้วย

อันคนที่อยู่อย่างมีที่พึ่ง ย่อมที่จะสามารถดำเนินชีวิตไปได้ตลอดรอดฝั่ง ประสบชัยชนะ มีความสำเร็จอย่างไม่ต้องสงสัย

ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวรฯ ทรงสอนไว้ว่า

ผู้ที่มีกิเลสครอบคลุมใจมาก ก่อความร้อนให้แก่ตนเอง และผู้อื่นมาก เป็นที่เข้าใจกันว่าผู้นั้นเป็นคนไม่ดี แม้ตัวเองจะคิดว่าตนเป็นคนดี แต่ความจริงหากเป็นคนดีไม่ คนมีกิเลสห่อหุ้มใจมาก จะเป็นคนดีไม่ได้ พึงสำนึกในความจริงนี้ และรู้จักตนเองให้ถูกต้อง

เพื่อที่จะได้ปรับปรุงตนเองให้เป็นคนดีให้ได้ ไม่มีใครชอบคนไม่ดี ไม่มีใครปรารถนาจะเป็นคนไม่ดี เพียงแต่ไม่ทุกคนที่มีความเห็นชอบ จึงไม่ทุกคนที่จะรู้ตัวว่าตนเป็นคนไม่ดี ทั้งๆ ที่ก่อความเดือดร้อนให้แก่โลกอยู่ ด้วยถูกกิเลสครอบงำชักจูงไป

คนดีหรือคนไม่ดี มีความเหมือนกันอยู่ประการหนึ่ง คือ ชอบคนอื่นที่ดี จึงชอบจะเลียดบุตรหลานให้เป็นคนดี ให้คบคนดี มีสังคมที่ดี และตนเองก็ภูมิใจที่จะมีคนดีเป็นมิตรสหาย ภูมิใจที่จะอยู่ในสังคมดี โดยที่จะลืมความจริงที่สำคัญไป กล่าวคือ คนดีนั้น ย่อมไม่ปรารถนาจะมีคนไม่ดีอยู่ร่วม คนดีย่อมหลีกเลี่ยงคนไม่ดี เพราะคนดีย่อมรู้ว่า คนไม่ดีย่อมนำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน วุ่นวายต่าง ๆ นานา แม้ปรารถนาจะมีสังคมที่ดี จึงจะต้องอบรมตนเองให้เป็นคนดี และให้กิเลสอยู่ไกลให้หน่อยที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

คนไม่ดีเป็นคนให้ความทุกข์ร้อน

คนไม่ดีจึงเป็นที่พึ่งของใครไม่ได้

คนดีเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งได้

ทุกคนจำเป็นต้องมีที่พึ่ง ในเรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง

การมีคนดีเป็นมิตรจึงจำเป็นอย่างยิ่ง.

ผู้ที่จะยอมเป็นที่พึ่งของผู้ใด ผู้นั้นคือจะให้ผู้ใดพึ่งจะต้องเห็นสมควร นั่นก็คือจะต้องเห็นว่า ผู้ที่ตนจะให้พึ่งให้ความช่วยเหลือนั้น มีความเหมาะสมที่จะได้รับความช่วยเหลือในเรื่องใดหรือไม่ ถ้าไม่เห็นความสมควรก็คงไม่ช่วย

## ๐ คนดี ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้

นี่คือพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า คนดีนั้นท่านกล่าวว่า เป็นผู้ที่ดีตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ นี่มิใช่เรื่องอภินิหาร ถ้อยคำที่ฟังแล้วเหมือนเป็นเรื่องของอภินิหารนั้น ความจริงมีความหมายธรรมดา แต่ความหมายนั้นแอบแฝงอยู่เบื้องหลังเท่านั้น

ผู้ที่ตกน้ำไม่ไหล คือ น้ำไม่พัดพาไปถึงได้รับอันตราย ก็ไม่ได้หมายความว่าน้ำหยุดไหล แต่หมายความว่ามิใช่ช่วยนำขึ้นพ้นน้ำได้

ผู้ที่ตกไฟไม่ไหม้ ก็ไม่ได้หมายความว่า ไฟไม่ไหม้เนื้อหนังร่างกายจริง แต่หมายความว่ามิใช่ช่วยให้พ้นจากไฟหรือช่วยดับไฟให้ดับจึงพ้นจากภัยอันเกิดจากไฟนั้น

ความหมายที่แท้จริงของตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ ก็คือ ถึงคราวตกทุกข์ได้ยากมีอันตราย ก็จะมีผู้ช่วย หรือมีเหตุการณ์ทำให้สวัสดิ์ได้

## ๐ ผู้มีความดีเพียงพอจะเป็นที่พึ่งของตนเอง และสามารถมีผู้อื่นเป็นที่พึ่งได้

ผู้ที่มีความดีเพียงพอจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ย่อมสามารถมีผู้อื่นเป็นที่พึ่งได้ ผู้ที่มีผู้อื่นเป็นที่พึ่งคือที่ไม่มี ความดีเพียงพอที่ผู้อื่นจะแลเห็นความดีนั้น ไม่แลเห็นความสมควรที่จะพึ่งให้ช่วยเหลือ เมื่อผู้

ไม่มีความดีเพียงพอ<sup>นั้น</sup>ได้รับความเดือดร้อนเรื่องใด ก็ยอมไม่มีผู้ยินดีช่วยเหลือ ถ้าอย่างหนักแม้ถึงตายก็ยอมขาดผู้ที่ยื่นมือเข้าช่วย เปรียบดังตักน้ำก็ไหลตกไฟก็ไหม้ หมายความว่า เมื่อมีอันตรายก็ไม่มีผู้ช่วย  
**ดังนั้น...**

**จึงต้องทำตนให้เป็นที่พึ่งของตน**

**ก่อนที่จะหวังพึ่งผู้อื่น ไม่ว่าในเรื่องใดทั้งสิ้น**

### ๐ **ตนแลเป็นคติของตน**

ที่มักกล่าวว่า คนนั้นพาไปตีพาไปไม่ตีนั้น ไม่มีผู้ใดพาใครไปไหนได้ นอกจากเจ้าตัวจะเป็นผู้พาตัวเองไป ผู้อื่นเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าตัวเองไม่พาตัวเองไปตีแล้วก็ไม่มีส่วนอื่นใดที่จะสามารถนำตนไปตีได้อย่างแน่นอน เช่น มีผู้ชวนให้ทำบุญทำกุศล ถ้าตัวเองไม่ยอมเห็นด้วย ก็จะไม่ทำบุญทำกุศล ต้องตัวเองยอมเห็นด้วยจึงจะทำ ไม่ว่าเรื่องใดทั้งนั้น ถ้าตัวเองไม่เห็นดีเห็นงามตามไปด้วยแล้ว ก็ไม่มีผู้ใดจะมานำไปได้ ท่านจึงว่า **"ตนเป็นคติของตน"**

**ถ้าชอบพาตนเองไปสู่ที่ดีที่สว่าง ไม่ใช่ที่ชั่วที่มีด**

**ก็ต้องรู้ว่า . . .**

**ผู้นำ คือ ตนเองนั้น**

**จะต้องรู้ลู่ทางไปสู่ที่ดีที่สว่างให้ถนัดชัดแจ้ง**

**ไม่เช่นนั้นก็จะพาไปไม่ถูก**

นั่นก็คือต้องรู้ว่า . . .

ทำอะไรจึงจะไปสู่ที่ดี ที่สว่างได้

. . . ไม่หลงไปสู่ที่ชั่วที่มืด . . .

พ ร ะ พุ ท ธ ศ า ส น า

ชี้ทางดีทางสว่างไว้ละเอียดลออหมดแล้ว

ดีน้อย ดีมาก สว่างน้อย สว่างมาก

มีชี้ไว้อย่างชัดเจนในพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงตามประทีปไว้แล้ว

เราต้องอย่าปิดตา . . .

แต่จงลืมตาดูให้เห็นแสงประทีปไว้

แล้วเราต้องอย่าปิดตา

แต่จงลืมตาดูให้เห็นแสงประทีปนั้น

เห็นทางที่มีแสงประทีปนั้นส่องอยู่

แล้วดำเนินไปตามทาง ที่สว่าง

เพื่อให้ไม่ประสบพบภัยอันตราย

ที่แอบแฝงอยู่ในความมืด

พืง สั ง เ ก ต ว่า . . .

ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่แสงประทีป

ที่พระพุทธองค์ทรงจุดตามไว้ให้เท่านั้น

แต่ต้องอยู่ที่ “ตนเอง” ของทุกคนด้วย

ถ้าพากันปิดตาแล้วก็เดินไป ก็ยอมจะไปสู่ที่มีด ไปสู่ที่ชั่ว มีอันตรายร้อยแปดประการได้ แต่ถ้าพากันลืมตาขึ้นดูให้เห็นแล้ว ก็เดินไปตามทางที่สว่างก็ยอมจะไปสู่ที่สว่างไปสู่ที่ดีได้ นี่แหละที่ท่านกล่าวว่า "ตนเป็นคติของตน" คือ เป็นทางไปของตน

### ๐ พึงศึกษาทางเดินแล้วเลือกให้จงดีเถิด

ไม่มีผู้ใดอยากมีหนทางชีวิตที่มีด มีแต่อยากมีหนทางชีวิตที่สว่างด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องอบรมตนให้รู้จักทางให้ดี ทางมืดก็ให้รู้ ทางสว่างก็ให้รู้ ไปสู่ที่มีดก็ให้รู้ ไปสู่ที่สว่างก็ให้รู้ จะรู้ได้ถูกต้อง ก็ด้วยอาศัยการศึกษาพระธรรม ที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้

เมื่อรู้แล้วก็พึงศึกษาวิธีเดินทางให้จงดี

เดินทางสว่างท่านเดินกันอย่างไรต้องศึกษาได้ดี

เดินอย่างไรจึงจะเป็นเดินทางมืด

และขึ้นชื่อว่าทางมืดแล้ว

ต้องมีอันตรายแอบแฝงอยู่อย่างไม่ต้องสงสัย

จึงไม่ควรเสี่ยงเดินส่งเดชไป

อบรมใจให้ดีให้ตาสว่างจะได้เดินถูกทาง

สามารถทำตนให้เป็นคติของตนได้





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๘. พอใจในความเป็นไทย

เมื่อเราอาศัยอยู่บนผืนแผ่นดินไทย  
เราตั้งรกรากสร้างครอบครัว ทำมาหากิน  
มีความเจริญรุ่งเรืองอยู่บนผืนแผ่นดินนี้  
ไม่ว่าเราจะอพยพมาจากที่ไหน  
แต่เมื่อมาอาศัยอยู่บนผืนแผ่นดินนี้แล้ว  
ก็ต้องมีจิตใจสำนึกแห่งความเป็นไทย  
มีสำนึกของคนไทย มีน้ำใจ  
รับผิดชอบต่อบ้านเมืองของตน  
ตามสมควรแก่ความรู้ความสามารถของตน

พระนิพนธ์ ของ สมเด็จพระญาณสังวรฯ มีเนื้อความให้  
นำคตินี้กว่า

## ๑๑.๑๒.๑ ◉ สำรวจจิตใจตนเอง

สำรวจจิตใจของเราเองทุกคนว่า พอใจจะเป็นไทย จีน แหก ฝรั่งเศสอย่างใด ซึ่งมั่นใจว่าทุกคนจะได้รับคำตอบจากใจจริงของตนว่า พอใจจะเป็นไทย มีความภูมิใจในความเป็นไทย ทั้งต้องยังเป็นไทยที่เป็นพุทธศาสนิกชนอีกด้วย

## ๑๑.๑๒.๒ ◉ อธิษฐานจิต

เมื่อสำรวจใจตนเองจนได้คำตอบจากใจจริงดังกล่าวแล้ว ก็ให้อธิษฐานจิตให้ดีกว่า จะปฏิบัติพร้อมกาย วาจา ใจ ให้เป็นไทย ให้เป็นพุทธศาสนิกผู้ที่นับถือพุทธศาสนา มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เรียกว่าพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นสรณะ ก็คือ เป็นที่พึ่งในทางประพฤติปฏิบัติ

## ๑๑.๑๒.๓ ◉ พรที่ไม่มีพรใดเปรียบเสมอ

พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิบัติอย่างไร ทรงสอนไว้อย่างไร ตั้งใจปฏิบัติอย่างนั้น อันความศักดิ์สิทธิ์เต็มเปี่ยมด้วยสิริมงคลล้ำเลิศของพระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งเหลือเชื่อ แต่ก็จริง เพียงตั้งจิตดังกล่าวให้แน่วแน่จริง ก็จักได้รับพระพรที่ไม่มีพรใดเปรียบเสมอ

## ๐ ทางแห่งความสุขประเสริฐทุกประการ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไม่ทำความชั่วทั้งปวง  
ทรงสอนให้ทำความดีทุกอย่าง  
และทรงสอนให้ . . .

ระวังรักษาใจให้ผ่องใสไม่ให้ขุ่นมัวเศร้าหมอง  
ยกคำที่ทรงสอนนี้ขึ้นพิจารณาแล้ว ผู้มีปัญญาคนใดหรือที่จะ  
ไม่เห็น ว่า ทรงสอนอย่างชี้ทางแห่งความสุข ความประเสริฐ เลิศล้ำ  
ทุกประการครบถ้วน แม้ว่าจะทรงรวบรัดอย่างย่อที่สุด แต่ก็ทรง  
สามารถรวมพรที่ทุกคนปรารถนาไว้ได้หมดสิ้น ไม่หลงเหลือ

## ๐ พระพรที่วิเศษสุด

เราเป็นพุทธศาสนิกชนนับถือพระพุทธเจ้า มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้  
ประเสริฐเลิศทั้งสามโลกเป็นพระบรมศาสดา น่าจะน้อมใจรับพระพร  
ที่โปรดประทานด้วยพระมหากรุณาคุณ พันความกรุณาของผู้ใดทั้งสิ้น

ไม่ทำชั่วทั้งปวง  
ทำกุศลให้ถึงพร้อม  
ชำระจิตให้ผ่องใส  
นี่คือ . . .

พระพรวิเศษสุดจากพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด

## ๐ ปราชญ์กล่าวว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก”

ปราชญ์กล่าวว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก” พึงมีปัญญาขยายความนี้  
ให้ดี เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ชี วิ ต นี น้ อ ย นั ก

ก็คือชีวิตในชาตินี้น้อยนัก

ชีวิตข้างหน้ายาวนานมิอาจ ประมาณได้

ฉะนั้น แม้รักตนจริง . . .

ก็ควรรักให้ตลอดไปถึงชีวิตในชาติข้างหน้าด้วย

ไม่ใช่จะคิดเพียงสั้น ๆ

รักแต่ชีวิตนี้เท่านั้น

หาความสมบูรณ์พูนสุขให้ชีวิตนี้

ในขอบเขตที่ถูกต้องคลองธรรมเถิด

ผลแห่งกรรมทั้งในชาตินี้

และชาติข้างหน้าต่อไป

. . . ที่ ตั อ ง เ ส ว ย

จะได้ไม่เป็นผลร้าย

ไม่เป็นผลของบาปกรรม

แต่จะเป็นผลของบุญกรรมโดยแท้

## ๐ จุดสูงสุดที่ทุกชีวิตล้วนปรารถนา

มงคลนั้นมียุ่ที่ใด มียู่กับผู้ใด ย่อมเป็นเหตุให้ที่นั้น  
ผู้นั้น มีความรุ่งเรืองร่มเย็นสวัสดิ

ตรงกันข้ามกับอัปมงคล อัปมงคลมียู่ที่ใด มียู่กับผู้ใด ย่อม  
เป็นเหตุให้ที่นั้น ผู้นั้น มีความเสื่อมทราม สูญสิ้นสวัสดิ

ทุกคนทั่วโลกไม่มียกเว้นไม่ปรารถนาอัปมงคล ต่างปรารถนา  
แต่มงคล มงคลจึงเป็นจุดสูงสุดร่วมกันที่ทุกคนในโลกปรารถนา  
โดยไม่เลือกกาลเวลา ทุกคนต้องการให้มงคลเกิดแก่ตน มียู่กับตน  
ทุกเวลา

ดั่ง นั้น . . .

แม้รู้ว่าสิ่งใดเป็นมงคลทุกคนจึงแสวงหา

และเมื่อได้มาแล้ว ...

ก็จะหวงแหน ถนอม

รักษาสุดสติปัญญาความสามารถ

... เพื่อว่า ...

ตนจักได้มีความรุ่งเรืองร่มเย็นเป็นสุขสวัสดิ.







...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๙. รู้จักพอใจในตนเอง ไม่แข่งเล็งเปรียบเทียบกับใคร

ความรู้จักพอทำให้ชีวิตดีงาม  
มีความสุขเพื่อรู้จักพอชีวิต  
เราก็จะดีทันทีและมีความสุขทันที  
แต่เรื่องนี้จะทำได้โดยต้องมีใจเป็นอุเบกขา  
มีวิธีการอย่างไร ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระญาณสังวร  
ได้ทรงแนะนำไว้ดังนี้ . . .  
ผู้วางเฉย มีอุเบกขา ไม่ยินดียินร้าย  
เป็นผู้พอ...พอใจในสภาพของตน  
ไม่ดิ้นรนเพื่อให้ตนสูงขึ้นด้วยประการทั้งปวง  
ไม่เห่อเหิมว่าตนสูงแล้ว  
เมื่อความไม่ยินดียินร้ายมีอยู่ท่านจึงกล่าวว่า  
ผู้วางเฉยดังกล่าวเป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องฟุ้งขึ้น

### ๐ ผู้วางเฉยเป็นผู้พอใจในภาวะและฐานะของตน

ความพอใจในสภาพของตนเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง  
“ความพอใจ” นั้นเรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือ “ความพอ”

ผู้มีความพอแล้ว . . .

ย่อมมีความพอใจในภาวะและฐานะของตน

. . . จ น ก ร ะ ท ัง . . .

ไม่เห็นความสำคัญที่ต้องนำตนไปเปรียบกับผู้อื่น

ผู้อื่นจะสูงจะต่ำจะดีจะไม่ดีอย่างไร ผู้ที่มีความพอแล้วย่อมจะ  
ไม่นำตนไปเปรียบ ย่อมไม่เกิดความรู้สึกเห่อเหิมว่า คนอื่นต่ำกว่า ตน  
สูงกว่า และไม่ดิ้นรนทะเยอทะยานที่จะยกฐานะของตนให้สูงขึ้น  
เพราะเห็นว่าผู้อื่นสูงกว่า ตนต่ำกว่า

### ๐ ผู้วางเฉยเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ

ผู้ที่ถูกผู้อื่นก็ตาม ผู้ที่ตื่นตื่นในความใหญ่โตของผู้อื่นก็ตาม  
ล้วนเป็นผู้ไม่อยู่ในความหมายของคำว่า “ผู้วางเฉย” แต่เป็นผู้ขาดสติ  
เพราะผู้วางเฉยเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ

ผู้วางเฉยเป็นผู้ไม่ดูถูกผู้อื่น เพราะไม่เห็นว่าเป็นผู้ต่ำต้อยกว่าตน  
ไม่เห็นว่าเป็นตนสูงกว่าผู้อื่น

ผู้วางเฉยมีสติทุกเมื่อ ย่อมไม่ตื่นเต้นในความใหญ่โตของผู้อื่น เพราะไม่เห็นว่าคุณอื่นสูงกว่าตน ไม่เห็นว่าตนต่ำกว่าผู้อื่น

### ๐ ความสำคัญตน

ความสำคัญตนว่าเสมอเขานั้น มิได้เป็นสองนัย คือ สำคัญตนว่าเสมอกับผู้ที่ต่ำต้อย เมื่อมีความสำคัญตนนี้เกิดขึ้นก็ต้องมีความน้อยเนื้อต่ำใจ มีความแพบลงของใจ เพราะย่อมสำคัญตนเลยไปถึงว่า ตนต่ำกว่าผู้มีภาวะฐานะสูง นี่เป็นนัยหนึ่งของความสำคัญตนว่าเสมอเขา

ความสำคัญตนว่าเสมอเขาอีกนัยหนึ่งก็คือ สำคัญตนว่าเสมอเขาอีกนัยหนึ่งก็คือ สำคัญตนว่าเสมอกับผู้ที่สูงด้วยภาวะและฐานะ เมื่อความสำคัญตนเช่นนี้เกิดขึ้นก็ต้องมีความลำพองใจ ยกตนข่มท่าน มีความพูนขึ้นของจิตใจ เพราะย่อมสำคัญตนเลยไปถึงว่าตนสูงกว่าผู้ที่มีภาวะฐานะต่ำต้อย

### ๐ พึงตัดความสำคัญตนให้สิ้น จะพบความสุขสงบ

ความไม่วางเฉย ไม่มีสติทุกเมื่อ เป็นเหตุให้เกิดกิเลสเครื่องพูนขึ้น และแพบลงของจิตใจ เพราะความไม่วางเฉยจะเป็นทางให้เกิดความสำคัญของตนสามประการ

คือ ...

สำคัญตนว่าเสมอกับเขา

ดีกว่าเขา

ต่ำกว่าเขา

ความสำคัญตนทั้งสามประการมีแต่โทษเพียงสถานเดียว ไม่มีคุณอย่างใด จึงควรอบรมความวางเฉยให้มาก พยายามตัดความรู้สึกสำคัญตนดังกล่าวให้สิ้น จะได้รับความสงบสุขยิ่งนัก

### ๐ ฝึกตนให้เป็นที่พึ่งที่ดีของตน

ตนที่ฝึกแล้วดี หรือตนที่เป็นคนดี

ย่อมเป็นที่พึ่งที่ดีของตนเอง

อันที่พึ่งที่ดีนั้น ...

ผู้ใดไม่ยอมรับค่าคือตัวของตัวเองที่ดี

ผู้นั้นจักยังต้องพยายามแสวงหาอยู่

กล่าวได้ว่า ...

ทุกคนปรารถนาจะมีที่พึ่ง คนนั้นคนนี้มีบุญ มีวาสนา มีอำนาจราชศักดิ์ยิ่งใหญ่ในวงภวนั้น วงภวนั้น เพื่อว่าตนจะได้มีความสุขดี มีความปลอดภัย เมื่อต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับวงภวนั้นใด วงภวนั้นดังกล่าว

ความคิดนี้ทำให้คนเป็นอันมาก พวกมันเข้าไปห้อมล้อมผู้มีอำนาจวาสนา เกิดการกีดกันแก่งแย่งกันขึ้นอยู่เนืองๆ และบางที่การเข้าไปห้อมล้อมก็เป็นการเข้าไปผิดคนผิดที่ คิดนึกว่าเป็นคนที่ดี เป็นที่ที่ดี แต่ก็หาได้เป็นจริงเช่นนั้นไม่ กลับกลายเป็นไปห้อมล้อมคนไม่ดี ไปสู่ที่ไม่ดีก่อให้เกิดความวุ่นวายยุ่งยากตามมาได้ต่างๆ นี่ก็เป็นเพราะแสวงหาที่พึ่งภายนอก

จึงเป็นอันแน่นอนว่า...

ที่พึ่งภายนอกนั้นไม่ใช่จะดีเสมอไป

ไม่ใช่จะเหมาะสมกับตนเสมอไป

ไม่ใช่จะช่วยตน จะเป็นที่พึ่งของตนได้จริงเสมอไป

ที่พึ่งที่สำคัญที่ให้คุณแน่แท้คือ ...

“ตนเอง” ของทุกคนที่ฝึกดีอยู่แล้วนั่นเอง

ทำตนของตนเองนี้แหละ

ให้เป็นที่พึ่งแก่ตนเอง

แล้วที่พึ่งภายนอกย่อมมีมาอย่างแน่นอน

ถ้าตนเองไม่สามารถเป็นที่พึ่งของตนได้แล้ว

ย่อมเป็นไปได้ยากที่จะได้ที่พึ่งภายนอกที่ดี.





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๑๐. ไม้โลกเกินใบ

### ให้รู้จักตน เป็นคนมีปัญญา

ความโลภนั้น . . .

ไม่ได้เป็นผลร้ายเฉพาะแก่ตนคนเดียว

หากยังนำความฉิบหายมาสู่สังคมส่วนรวมอีกด้วย

เมื่อผู้มีอำนาจในบ้านเมืองคดโกงเพียงคนเดียว

ก็สร้างความพินาศให้แก่ประเทศทั้งประเทศ

. . . ได้อย่างไม่น่าเชื่อ . . .

มีตัวอย่างให้เห็นกันอยู่ทั่วไป

#### ๑ ศัตรูของการมีชีวิตที่พอเพียง

ความโลภเป็นศัตรูของวิถีพอเพียง ผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงจะต้องไม่ทำการด้วยความโลภ หากไม่แล้วความดีงามกับความสุขจะหดหายไปทันที หากแต่จะต้องทำการไปด้วยฉันทะ ความพึงพอใจ ไม่ใช่ละโมภ

## ๐ คุณสมบัติของผู้ใช้ชีวิตตามวิถีพอเพียง

ผู้ที่ใช้ชีวิตตามวิถีพอเพียง จะต้องรู้จักประมาณตน รู้จักตนเอง ในทุกแง่มุมว่า มีความดี ความรู้ ความสามารถขนาดไหน จะทำการ ได้อย่างไร ผู้ที่ใช้ชีวิตตามวิถีพอเพียงต้องมีปัญญา มีความคิดอ่าน มองออกนอกได้ คิดกว้างมองไกล ใฝ่สร้างสรรค์ ย่อมจะดำเนินชีวิต และประกอบธุรกิจการงานที่นำไปสู่ความสำเร็จได้อย่างแน่นอน

มีข้อแนะนำจากเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวรฯ ที่ ควรนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตของตน ดังนี้

## ๐ โลกเกินขอบเขตเป็นเหตุให้ทุกข์หนัก

ความโลภโดยไม่มีขอบเขตนั้นเป็นทุกข์หนักนัก ตนเองทุกข์ เพราะความโลภอยากได้ แล้วก็แผ่ความทุกข์เดือดร้อนไปถึงคนอื่น อย่างอเน็จอนาถ ถ้าร้อนเพราะความอยากได้ไม่สิ้นสุดจะไม่สามารถ ดับความทุกข์นั้นได้ด้วยวิธีสักขโมยหรือประหารพละญชีชีวิต ผู้ใด แต่จะดับทุกข์นั้นได้แน่นอนด้วยทำกิเลสให้หมดจดเท่านั้น

ผลที่เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุขนั้น มิใช่เป็นสิ่งที่ดีเสมอ ไป จะเป็นสิ่งที่ดีก็ต่อเมื่อได้มาเพราะการทำเหตุดี ถ้าได้มาเพราะการ ทำเหตุไม่ดี ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่ได้มานั้นก็เป็นสิ่งไม่ดี ถ้าได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มาเพราะการโกงกิน หลอกหลวง เบียดเบียนผู้อื่น

ไม่ว่าจะได้มากมากมายใหญ่ยิ่งเพียงไหน ก็ไม่ใช่สิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ดีไปไม่ได้ ถ้าได้มาเพราะการทำเหตุได้อย่างสุจริต ไม่ว่าจะได้มาเล็กน้อยเพียงไรก็เป็นสิ่งที่ดี ฉะนั้น การรู้จักเหตุดีที่จะให้ผลดี เหตุไม่ดีที่จะให้ผลไม่ดี จึงเป็นธรรมสำคัญ

การทำเหตุเพื่อให้ได้ผลมานั้น แม้เป็นผลที่ได้มาอย่างไม่ถูกไม่ชอบ ก็เป็นการทำเหตุไม่ดีและผลที่ได้ก็เป็นผลไม่ดี ที่แน่นอนก็คือการได้ผลมาที่เหมือนเป็นผลดีนั้น ก็จักทำให้เกิดผลร้ายแก่เจ้าตัวผู้กระทำเหตุไม่ดี

### ๐ ความดีและความชั่วถูกบันทึกไว้อย่างยั่งยืน

ผู้ที่สามารถทำเหตุไม่ดี จนได้ลามมากมายยิ่งใหญ่มาก ก็มิเป็นอันมาก ที่มีกิตติศัพท์ชื่อเสียงเน่าเหม็น เป็นที่น่าสลดสังเวช ปรากฏอยู่ตลอดมาทั้งในประวัติศาสตร์ และแม้ในเหตุการณ์ปัจจุบัน ลากยศ ได้มาแล้วหมดสิ้นไปแล้ว พร้อมกับจบสิ้นของชีวิตเป็นอย่างดี แต่ความเสื่อมเสียก็ยังปรากฏชัดเจนอยู่ เช่นผู้ที่ทำเหตุไม่ดีไว้ในประวัติศาสตร์ แม้ผู้ไม่ประสบพบผ่านเรื่องราวเหตุการณ์ด้วยตนเอง เพราะเกิดหลังเป็นร้อยปีพันปี แต่ประวัติศาสตร์สามารถทำให้คนหลังเหตุการณ์ แม้นานไกลเพียงใด รู้เรื่องราวได้ทั้งที่ดีและที่ชั่ว ความดีและความชั่วถูกบันทึกไว้อย่างยั่งยืน ความรู้สึกยกย่องสรรเสริญอย่างจริงใจ และความดูถูก สลดสังเวช จึงสามารถเกิดให้ได้รับกันอยู่เสมอ

การทำเหตุดี . . .

แม้ได้ผลเหมือนผลไม่ดี แต่ที่จริงจะเป็นผลดี

การทำเหตุไม่ดี . . . แม้ได้ผลเหมือนผลดี

แต่ที่จะเป็นผลร้ายปรากฏอยู่ยืนานานทั้งสอง.

### ๐ รู้จักตนเองอย่างถูกต้อง

การรู้จักตน เป็นความสำคัญประการหนึ่งในสัปบุริสธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงแสดง และการรู้จักตนอย่างถูกต้องนั้นก็มิใช่ว่าเป็นการง่าย การประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้อง ไม่งดงามทั้งหลาย ส่วนใหญ่เกิดจากความไม่รู้จักตนให้ถูกต้อง

การทำตนให้ถูกต้องตามฐานะ หมายถึง การวางตนให้งดงามสมตามฐานะ เรื่องของสมมุติ นั้น จำเป็นต้องรักษาที่ภายนอก ภายในคือจิตใจไม่เกี่ยวข้อง จิตใจเป็นคนละเรื่อง เป็นเรื่องตรงกันข้าม ไม่ต้องกังวลที่จะทำให้รู้ตนอย่างมีมานะ คือเห็นว่า ตนสูงกว่าเขา ต่ำกว่าเขา หรือเสมอกับเขา มานะเช่นนั้นเป็นคนละเรื่องกับความรู้จักตน

อันความรู้จักตนนั้น จะทำให้สามารถรักษาขนบธรรมเนียมจารีตประเพณีไว้ได้ ในขณะที่ความไม่รู้จักตนจะทำลายให้สิ้นไปที่ละน้อย โดยเฉพาะขนบธรรมเนียมไทยนั้น งดงาม ประณีต จึงต้องการความประณีตในการรักษาให้ดำรงอยู่ตลอดไป ด้วยฐานะ

ผู้ใหญ่ก็ต้องปฏิบัติเป็นผู้ใหญ่ ฐานะผู้น้อยก็ต้องปฏิบัติเป็นผู้น้อย ไม่ลดต่ำผิดฐานะ ไม่ก้าวก่ายผิดฐานะ เช่นนี้จึงจะงดงาม หน้าที่ของตนนั้นก็สำคัญ ต้องทำหน้าที่เต็มสติปัญญาความสามารถ ไม่อ่อนแอ พ่ายแพ้ด้วยอำนาจความรัก ความโกรธ ความหลง ความกลัว

ทุกยุคทุกสมัย สัจปรีศธรรมเป็นธรรมสำคัญ การอบรม สัจปรีศธรรมไม่ใช่สิ่งสุดวิสัย ทุกคนก็สามารถจะอบรมตนให้มี สัจปรีศธรรมได้ เพิ่มความประณีต ละเอียดลออ ในการใช้ปัญญา พบเห็นอะไรหมั่นใคร่ครวญให้จงดี ได้ยินได้ฟังอะไรมองเห็นต้นตอ ของเรื่องที่ได้ยินได้ฟังนั้น รู้ประมาณในการเชื่อ รู้จักกาลเวลา ควรพูด ควรทำหรือไม่ควรอย่างไร

ถ้าไม่รู้จักสิ่งที่ควรรู้จักทั้งปวง คือ ไม่รู้จักเหตุ ไม่รู้จักผล ไม่รู้จักประมาณ ไม่รู้จักกาลเวลา ไม่รู้จักประชุมชน ไม่รู้จักบุคคล ก็เหมือนไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้ว่าตนมีหน้าที่สำคัญ คือการอบรมตนให้ เป็นคนดีมีปัญญา ให้สามารถช่วยตนเองได้และช่วยส่วนรวมได้ด้วย

### ๐ มีปัญญาถูกต้อง

ความสำคัญยิ่งนักคือจะต้องมีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ประกอบกับปัญญา อย่าประมาทปัญญาใน การคิด การพูด การดู การฟังทั้งปวง อย่าสักแต่หลงตามกันไป แม้ส่วนมากคิด พูด ทำอย่างไรก็อย่าตามไป ต้องไม่ประมาทปัญญา ต้องใช้ปัญญาใน

การคิด การพูด การดู การฟัง ให้ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยโดยอาศัย  
สัปปริยธรรมประกอบด้วยทุกประการ

### ๐ มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจากกิเลส

จิตเศร้าหมอง มิได้หมายความว่า เป็นจิตที่หลุดด้วยความ  
ความเศร้าโศกเสียใจเท่านั้น

แต่จิตที่เศร้าหมองหมายถึง **จิตที่ไม่บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว** คือ  
เศร้าหมองด้วยกิเลส

จิตมีกิเลสห่อหุ้มดบังมาก...ก็เศร้าหมองมาก

จิตมีกิเลสห่อหุ้มดบังน้อย...ก็เศร้าหมองน้อย

### ๐ โทษของความหลงร้ายยิ่งนัก

คนหลงตนเป็นคนมีโมหะ มีความรู้สึกที่ไม่ถูก ไม่ชอบ  
ไม่ควรในตนเอง คนหลงตนจะมีความรู้สึกว่าตนเป็นผู้ที่มีความดี  
ความสามารถความวิเศษเหนือใครทั้งหลายเกินความจริง ซึ่งเป็น  
ความรู้สึกในตนที่ไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควร

เมื่อมีความรู้สึกอันนี้เป็นโมหะ...ความหลง โสภะและโทสะก็  
จักเกิดตามมาได้โดยไม่ยาก เมื่อหลงตนว่าวิเศษเหนือคนทั้งหลาย  
ความโลภเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งอันควรแก่ความดีความวิเศษของตนย่อม

เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ความโกรธด้วยไม่ต้องการให้ความดีความวิเศษ  
นั้นถูกเปรียบ หรือถูกลบล้างย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

**คนหลงคน** เป็นคนมีโมหะ มีความรู้สึกที่ไม่ชอบ ไม่ควร ในคน  
ทั้งหลาย คนหลงคนจะมีความรู้สึก ว่า คนนั้นคนนี่ที่ตนหลง มีความ  
สำคัญ มีความดี ความวิเศษเหนือคนอื่นเกินความจริง เป็นความรู้สึก  
ในคนคนนั้นที่ไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควร

เมื่อมีความรู้สึกอันเป็นโมหะ โลกะ และโทสะ ก็จักเกิดตามมา  
ได้โดยไม่ยาก เมื่อหลงคนใดคนหนึ่งว่า มีความสำคัญ ความดี ความ  
วิเศษเหนือคนอื่น ความรู้สึกมุ่งหวังเกี่ยวกับคนใดคนหนึ่งนั้นเป็นโลกะ  
และเมื่อมีความหวัง ก็ต้องมีได้ทั้งความสมหวังและความผิดหวัง เป็น  
ธรรมดา ความรู้สึกผิดหวังนั้นเป็นโทสะ

**คนหลงอำนาจ** เป็นคนมีโมหะ มีความรู้สึกที่ไม่ถูก ไม่ชอบ  
ไม่ควร ในอำนาจที่ตนมี คนหลงอำนาจอาจมีความรู้สึก ว่า อำนาจที่  
ตนมีอยู่นั้นยิ่งใหญ่เหนืออำนาจทั้งหลายเกินความจริง ซึ่งเป็นความ  
รู้สึกที่ไม่ชอบ ไม่ถูก ไม่ควร

เมื่อมีความรู้สึกอันเป็นโมหะ โลกะและโทสะก็จักเกิดตามมา  
ได้โดยไม่ยาก เมื่อหลงในอำนาจของตนว่ายิ่งใหญ่ เหนือกว่าอำนาจ  
ทั้งหลาย ย่อมเกิดความเหิมเห่อทะเยอทะยานในการใช้อำนาจนั้น ให้  
เป็นผลเสริมอำนาจของตนเองให้ยิ่งขึ้น ความรู้สึกนี้จัดเป็นโลกะ และ  
แม้ไม่เป็นไปดังความเหิมเห่อ ทะเยอทะยาน ความผิดหวังจักเป็น  
โทสะ

ผู้ที่มีโมหะมากคือมีความหลงมาก—มีความรู้สึกที่ไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควรมากในตน คนในอำนาจย่อมปฏิบัติผิดได้มาก ก่อทุกข์โทษภัยให้เกิดขึ้นได้มาก ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งแก่ส่วนตนและส่วนร่วม ทั้งแก่ส่วนน้อย และส่วนใหญ่ รวมถึงแก่ประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ สามสถาบันสำคัญของคนไทยเรา

### ๐ โลกหน้าของผู้มีโมหะมาก หลงตนเองมาก

ผู้มีโมหะมาก หลงตนเองมาก เป็นพวกมีกิเลสใกล้ชิดมาก จิตเศร้าหมองมาก จะเป็นผู้ขาดความอ่อนน้อม แม้ต่อผู้ได้รับความอ่อนน้อมอย่างยิ่ง บุคคลเหล่านี้เมื่อละโลกนี้ไปในขณะที่ยังมีได้ทำ กิเลสคือโมหะให้ห้อมล้อมจิตบางเบาลง จิตย่อมเศร้าหมอง ย่อมไปสู่ทุกคติ ทุกคติของผู้หลงตนจนไม่มีความอ่อนน้อมต่อผู้ที่ควรได้รับความอ่อนน้อมอย่างยิ่ง คือจักเกิดในตระกูลที่ต่ำ ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักอ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับความอ่อนน้อมที่จะไปสู่สุคติ คือ จักเกิดในตระกูลที่สูง

ความไม่อ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับความอ่อนน้อม นั้นเป็นกรรมไม่ดี การเกิดในตระกูลที่ต่ำเป็นผลของกรรมไม่ดี เป็นผลที่ตรงตามเหตุแท้จริง เพราะผู้เกิดในตระกูลที่ต่ำ ปกติย่อมไม่ได้รับความอ่อนน้อมจากคนทั้งหลาย ส่วนผู้เกิดในตระกูลที่สูงปกติได้รับความ

อ่อนน้อม ความอ่อนน้อมที่ผู้เกิดในตระกูลสูงมีปกติได้รับนั้น เป็นผล  
ที่เกิดจากเหตุอันเป็นกรรมดี คือ ความอ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับความ  
อ่อนน้อม

ความอ่อนน้อมที่ผู้เกิดในตระกูลสูงมีปกติได้รับนั้น เป็นผล  
ที่เกิดจากเหตุอันเป็นกรรมดี คือ ความอ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับความ  
อ่อนน้อม

### ๐ ใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด พึงรักษาใจของตนอย่างยิ่ง

ใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ใจมีฤทธิ์มีอำนาจที่สุด ความสุข  
ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ความเย็น ความร้อน ความสงบ ความ  
วุ่นวายเกิดจากใจทั้งสิ้น ผู้มีปัญญาพึงคำนึงถึงความจริงนี้ให้อย่างยิ่ง  
พึงให้ความสนใจ ดูแลรักษาใจของตนให้อย่างยิ่ง เพื่อจะได้  
สามารถพาดนให้พ้นความทุกข์ได้มีความสุข พ้นความชั่วได้มี  
ความดี พ้นความร้อนได้มีความเย็น พ้นความวุ่นได้มีความสงบ

สิ่งอื่นทั้งหลาย เหตุการณ์ทั้งหลาย ที่จะทำให้เกิดสุขเกิดทุกข์  
เป็นต้น ไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด ทั้งสิ้น  
จะเกิดก็เกิด จะเป็นไปก็เป็นไป ความจริงนี้ทุกคนประสบพบผ่านอยู่  
ครั้งแล้วครั้งเล่าเสมอมา แต่หาได้พยายามทำให้เป็นความรู้จัก  
เข้าใจจริง คือ ไม่ทำให้เกิดเป็นปัญญา รู้จริง เมื่อไม่เกิดปัญญา รู้จริง  
ก็ไม่เกิดผล ไม่เป็นประโยชน์แก่จิตใจ ไม่อาจช่วยให้พ้นทุกข์ได้

ใจเป็นสิ่งบังคับได้ด้วยการอบรม สามารถจะอบรมให้อยู่ในอำนาจได้ ใจนั้นอบรมอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น อบรมให้เป็นใจที่ดีก็จะเป็นใจที่ดี อบรมให้เป็นใจที่ร้ายก็จะเป็นใจที่ร้าย อบรมให้เป็นใจที่สงบก็เป็นใจที่สงบ อบรมให้เป็นใจที่วุ่นก็จะเป็นใจที่วุ่น อบรมให้เป็นใจที่สว่างด้วยปัญญา ก็จะเป็นใจที่สว่างด้วยปัญญา ถ้าอบรมให้เป็นใจที่มีดีด้วยไม่มีปัญญา ก็จะเป็นใจที่มีดีด้วยไม่มีปัญญา อบรมได้บังคับได้ถ้าตั้งใจอบรมให้จริง

### ๐ ฟังอบรมรักษาใจเพื่อความสุขสวัสดิ์ของชีวิต

ความสุขอย่างยิ่งของเราทุกคน ไม่ได้อยู่ที่อะไรอื่นทั้งสิ้น แต่อยู่ที่ใจดวงนี้เท่านั้น ฟังพอความเข้าใจให้ถูกหนทางดำเนินไปสู่การทำใจให้เป็นสุขนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ชัดเจนหลายแบบหลายอย่าง สามารถเลือกให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนได้

พุทธศาสนิกผู้นับถือพระพุทธศาสนานั้น มีบุญเป็นพิเศษ เพราะสมเด็จพระบรมศาสดาทรงไม่มีผู้เสมอเหมือน ทรงเป็นผู้ที่นำทางไปสู่ความสว่าง รุ่งเรือง ร่มเย็นเป็นสุข อย่างแท้จริง

จุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนานั้น

... รุ่งเรืองสูงสุด ...

และไม่มีจุดหมายปลายทางใดเปรียบได้

เมื่อเกิดมาพบพระพุทธศาสนาเช่นนี้แล้ว ควรถือเอาประโยชน์ให้เต็มสติปัญญาความสามารถ โดยยึดหลัก คือใจเป็นสำคัญ และทำประโยชน์เพิ่มพูนให้ใจให้สม่ำเสมอ จนสามารถทำให้ใจเป็นใจที่เต็มสมบูรณ์ ไม่มีช่องว่างสำหรับความไม่สวย ไม่งาม ความเป็นมลทิน เศร้าหมองทั้งหลาย

ธรรมของพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มากมายเหลือประมาณ เพราะทรงมุ่งให้เหมาะกับแต่ละจริตนิสัยของผู้คนทั้งปวง ที่มีแตกต่างกันมากมายนัก ขอให้นักศึกษาแม้เพียงเท่าที่ถูกต้องกับจริตนิสัยของตน แล้วพยายามปฏิบัติให้ได้ผล ที่สำคัญคือต้องพยายามจำว่า ทรงสอนให้ทำอย่างไร ไม่ให้ทำอย่างไร แล้วตั้งใจปฏิบัติตาม โดยอย่ามีข้อแม้เข้าข้างตนเอง อย่าตีความในพระธรรมคำสอนตามความพอใจของตนเอง

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้เลิศแล้วด้วยพระปัญญาคุณ ทรงมีเหตุผลในทุกถ้อยคำที่ทรงแสดงไว้เป็นพระธรรม เหตุผลคือปัญญา เหตุผลคือความสำคัญ เหตุผลคือแสงสว่างที่อาจช่วยให้ดำเนินไปได้ อย่างถูกต้องบรรลุถึงจุดหมายอย่างสวัสดิ์

การอบรมใจหรือรักษาใจให้เป็นใจที่มีคุณประโยชน์  
ต้องมุ่งเหตุผลเป็นสำคัญ  
มีเหตุผลก็คือมีปัญญา มีปัญญาก็คือมีความสว่าง  
ทำให้ไม่ดำเนินไปสู่ความไม่สวัสดิ์ทั้งหลาย

แทบทุกคนรู้จักคำว่ากิเลส รู้ว่ากิเลสหมายถึงความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ส่วนมากก็สักแต่ว่ารู้เท่านั้น ไม่เข้าใจเพียงพอสมควร จึงไม่รู้ว่าในบรรดาสิ่งที่น่ารังเกียจน่ากลัวทั้งหมด กิเลสเป็นทีหนึ่ง กิเลสน่ารังเกียจ น่ากลัวที่สุด เพื่อบริหารจัดการควรพยายามพิจารณาให้เห็นความน่ารังเกียจน่ากลัวของกิเลส ซึ่งเป็นสิ่งที่เห็นได้ไม่ยากจนเกินไปนัก

ทุกเวลานาที กิเลสแสดงความน่ารังเกียจน่ากลัวให้ปรากฏ มิได้ว่างเว้น มิได้หลบซ่อน แต่อย่างเปิดเผย อย่างอึกทึกครึกโครมทีเดียว การประหัตประหารกัน ลักขโมย ฉ้อโกงกัน ใส่ร้ายป้ายสี แอบอ้างทำลายกันด้วยวิธีต่างๆ ก่อให้เกิดความสูญเสียชีวิตทุกข์ โศกสลดสังเวชมากบ้างน้อยบ้าง ทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดจากอะไรอื่น แต่เกิดขึ้นจากกิเลส กิเลสมีอิทธิพลอย่างยิ่ง สามารถก่อให้เกิดปัญหาดังกล่าวได้ และก่อได้อย่างไม่หยุดยั้ง อย่างไม่ต้องพักเหนื่อย ความทุกข์นานาประการที่ต่างได้พบได้เห็น ได้ประสบกันอยู่ทุกวันนี้ มีกิเลสเป็นเหตุทั้งสิ้น

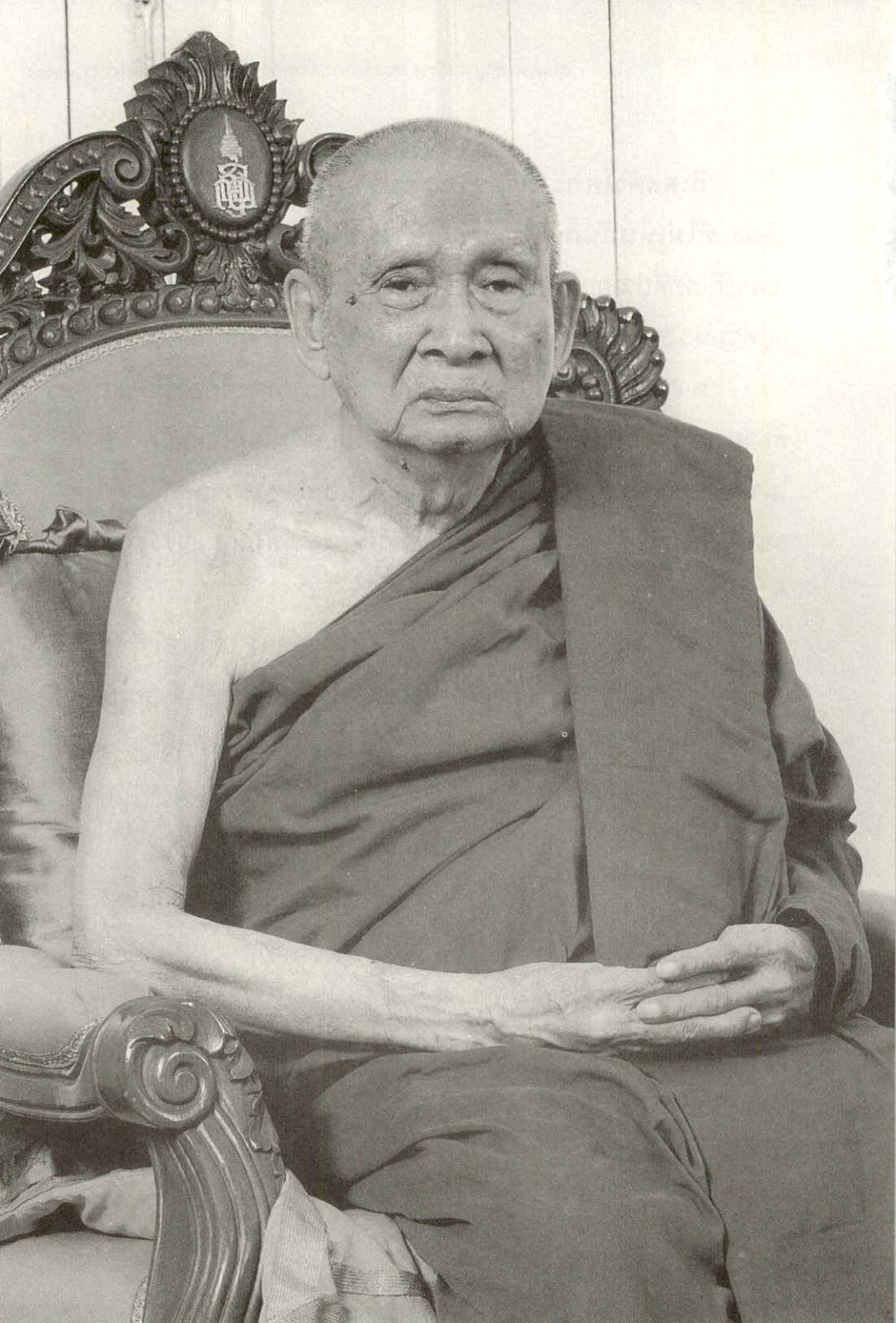
แม้ต้องการเห็นโทษเห็นความน่ารังเกียจน่ากลัวของกิเลส ก็พึงทำให้มั่นใจมั่นคงว่าต้องการเช่นนั้นจริง ต้องการจะรู้จักโทษของกิเลสและหน้าตาที่น่าเกลียดน่ากลัวของกิเลสจริง เมื่อทำความแน่วแน่มั่นคงเช่นนั้นแล้ว ก็จะสามารถรู้จักกิเลสได้อย่างแน่นอน ตั้งแต่ชีวิตเริ่มต้นในวันใหม่ทีเดียว แม้มีสติตั้งใจจะดูหน้าตาของกิเลส ก็จะไม่เห็นว่าเป็นกิเลสของเรา หรือกิเลสของผู้ใดอื่นก็จะเห็น

กิเลสตัวโลภะ หรือราคะ ปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วบ้านทั่วเมือง ที่ไม่เห็นกันก็เพราะเห็นแล้วไม่มีสติรู้ว่าเห็นกิเลส โดยเฉพาะกิเลสที่ปรากฏอยู่ในใจตนเองยิ่งพากันละเลย มีโลภะหรือราคะอยู่ท่วมหัวใจ ก็หาไม่สติรู้ไม่ว่านั้นเป็นโลภะหรือราคะ

ความอยากได้นั้น อยากได้นี้ โดยเฉพาะที่ต้องใช้ความพยายามที่ไม่ชอบเพื่อให้ได้สมปรารถนา คือความโลภที่เด่นชัด ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นการอยากได้ทรัพย์สินเงินทองของข้าวเท่านั้น การอยากได้ชื่อเสียง คำสรรเสริญ เกียรติยศ บริวารที่ไม่สมควร ก็เป็นความโลภหรือราคะเช่นเดียวกัน

พึงทำความเข้าใจในเรื่องความโลภให้ถูกต้อง ถ้าเข้าใจเพียงแคบๆ ว่าหมายถึง การอยากได้ หรือแสวงหาอย่างไม่ชอบซึ่งสมบัติพัสถานเท่านั้น ก็จะไม่รู้จักเลสอย่างถ่องแท้ จะไม่แก้ไขจิตใจที่มุ่งมาดปรารถนาความมียศศักดิ์ มีหน้าตา มีบริษัท บริวาร ซึ่งอาจนำไปทำไม่ถูกไม่ชอบได้ด้วยอำนาจความมุ่งมาดปรารถนาเป็นโลภะนั้น

ยุคสมัยนี้ การฆ่ากันทำลายกันส่วนใหญ่ มิได้เกิดจากมีโทสะความโกรธเป็นเหตุ แต่เกิดจากโลภะ คือความโลภเป็นเหตุมากกว่า แม้ไม่พิจารณาให้รอบคอบ ก็ารู้สึกเหมือนว่า กิเลสกองโลภะหรือราคะไม่มีโทษร้ายแรงนัก ซึ่งที่จริงมีโทษหนักนัก ใจที่มีโลภะหรือราคะท่วมทับจะเป็นไปอยู่เป็นปกติสม่ำเสมอ ส่วนโทสะจะเกิดเป็นครั้งคราวเท่านั้น จึงควรพิจารณากิเลสกองโลภะหรือราคะให้เป็นพิเศษ





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๑๑. ฝึกความคิด “รู้จักพอ”

คนเราคิดอย่างไรก็เป็นคนอย่างนั้น  
ความคิด...เป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคน

เรื่องของชะตาชีวิต

หรือชะตากรรมที่เราชอบพูด ๆ กันอยู่ทั่วไปว่า

ขึ้นอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ดลบันดาลบ้าง

ขึ้นอยู่กับโชคบ้างดวงบ้าง อะไรต่าง ๆ บ้าง

ที่แท้แล้วไม่เป็นความจริงเลย

ชีวิตของเราอยู่ในกำมือของเรานี่เอง

ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับ ความคิดของเรา

“ความคิด” . . . กำหนด . . . “ชะตาชีวิตคน”

## ๐ ความสำคัญของความคิด

จากความคิดนำไปสู่การกระทำ  
การกระทำบ่อย ๆ นำไปสู่นิสัย  
นิสัยนำไปสู่พฤติกรรม  
พฤติกรรมนำไปสู่บุคลิกภาพ  
บุคลิกภาพกำหนดชะตาชีวิต  
บุคลิกภาพดีชีวิตย่อมดีขึ้น  
บุคลิกภาพเลวชีวิตย่อมเลวลง  
ดังนั้นปราชญ์ท่านจึงสอนระวังความคิด

เมื่อความคิดสำคัญเช่นนี้ เราจึงควรมาฝึกความคิดกัน  
ดีกว่า ฝึกความคิดเช่นไรก็ได้เป็นคนเช่นนั้น

ในที่นี่เราจะฝึกความคิด “รู้จักพอ” ตามที่ท่านเจ้าประคุณ  
สมเด็จพระญาณสังวรฯ ได้ทรงสั่งสอนไว้ดังนี้

## ๐ คนรู้จักพอ มีความสบายใจและไม่เกียจคร้าน

ความคิดอย่างหนึ่งที่สมควรฝึกให้เกิด เกิดเป็นประจำคือ  
ความคิดว่าพอ คิดให้รู้จักพอ ผู้รู้จักพอจะเป็นผู้ที่มีความสบายใจ  
ส่วนผู้ไม่รู้จักพอจะเป็นผู้ร้อนร่า แสวงหาไม่หยุดยั้ง ความไม่รู้จักพอ  
มีอยู่ได้แม้ในผู้เป็นใหญ่เป็นโต มั่งมีมหาศาล และความรู้จักพอก็มีได้

แม้ในผู้ยากจนต่ำต้อย ทั้งนี้ก็เพราะความพอนั้นเป็นเรื่องของใจที่ไม่เกี่ยวกับฐานะภายนอก คนรวยที่ไม่รู้จักพอ ก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา คนจนที่รู้จักพอ ก็เป็นคนมั่งมีอยู่ตลอดเวลา

การที่ยกฐานะจากยากจนให้มั่งมีนั้น ทำได้ไม่ง่าย บางคนตลอดชาตินี้อาจจะทำได้ไม่สำเร็จ แต่การยกระดับใจให้มั่งมีนั้น ทำได้ทุกคน...แม้มีความมั่งมีนั้นจะทำได้จริง

คนรู้จักพอไม่ใช่คนเกียจคร้าน และคนเกียจคร้านก็ไม่ใช่คนรู้จักพอ ควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ถูกต้อง แล้วอบรมตนเองให้ไม่เป็นคนเกียจคร้าน แต่ให้เป็นคนรู้จักพอ

## ๐ ใจที่สงบยอมมีพลังที่เข้มแข็ง

เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ให้รีบระงับเสียทันทีอย่าชักช้า ตั้งสติให้ได้ในทันที รวมใจไม่ให้ความคิดวุ่นวายไปสู่เรื่องอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ความไม่สบายใจ อย่าอ้อยอิ่งลังเลว่า ควรจะต้องคิดอย่างนั้นก่อนหรือควรจะต้องคิดอย่างนี้ก่อน ทั้งๆที่ความไม่สบายใจ หรือความร้อนเริ่มกรุ่นขึ้นในใจแล้ว

ถ้าต้องการความสบายใจก็ต้องเชื่อว่า ไม่มีความคิดใดทั้งสิ้นที่จำเป็นต้องคิดก่อน ทำใจให้รวมอยู่ ไม่ให้วุ่นวายไปในความคิดใดๆทั้งนั้น ต้องเชื่อว่าต้องรวมใจไว้ให้ได้ในจุดที่ไม่มีเรื่องอันเป็นเหตุแห่งความร้อนเกี่ยวข้อง

ที่ท่านสอนให้ท่องพุทโธก็ตาม ให้ดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม นั่นคือการสอนเพื่อให้ใจไม่วุ่นวายซัดส่ายไปหาเรื่องร้อน เป็นวิธีที่จะให้ผลแท้จริงแน่นอน

**ไม่ว่าจะเผชิญกับความยากลำบากกายใจอย่างไรก็ตาม  
ให้มั่นใจว่าการกระทำให้ความยากลำบากนั้นคลี่คลาย จะต้อง  
กระทำเมื่อมีจิตใจสงบเยือกเย็นแล้วเท่านั้น ใจที่เราร้อน ชุ่นมัว  
ไม่อาจนึกตรึกตรองให้เห็นความปลอดโปร่งได้ ไม่อาจที่จะช่วยให้ร้าย  
กลายเป็นดีได้**

อย่าคิดว่าเป็นความมมงาย เป็นการเสียเวลาที่จะปฏิบัติสิ่งที่เรียกกันว่า ธรรม ในขณะที่กำลังมีปัญหาประจำวันวุ่นวาย ยิ่งจำเป็นต้องทำจิตใจไม่นึกถึงปัญหายุ่งยากทั้งหลาย เสียช่วงเวลาเพียงเล็กน้อยเพื่อเตรียมกำลังไว้ต่อสู้แก้ไข กำลังนั้นคือ อำนาจที่เข้มแข็ง บริบูรณ์ด้วยปัญญาของใจที่สงบ

**ใจที่สงบมีพลังเข้มแข็ง และเข้มแข็งทั้งสติปัญญา**

**ใจที่สงบจะทำให้มีสติปัญญามาก และแจ่มใสไม่ชุ่นมัว**

ความแจ่มใสนี้ เปรียบเหมือนแสงสว่างที่สามารถส่องให้เห็นความควรไม่ควร คือ ควรปฏิบัติอย่างไร ไม่ควรปฏิบัติอย่างไร ใจที่สงบก็จะรู้ชัดถูกต้อง ตรงกันข้ามกับใจที่วุ่นวายไม่แจ่มใส ซึ่งเปรียบเหมือนความมืดย่อมไม่สามารถช่วยให้เห็นความถูกต้อง ความควรไม่ควรได้ มีแต่จะพาให้ผิดพลาดเท่านั้น

## ๐ ความโลภเป็นตัวทำลาย ไม่ใช่สร้างสรรค์

ความโลภไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย วัตถุประสงค์ของเงินทองทั้งหลายที่ได้จากความโลภนั้น ดูเผินๆ เหมือนกับเป็นการยกฐานะ เพิ่มความมั่นคง แต่ลึกลงไปจะเป็นการทำลายมากกว่า **สิ่งที่ได้จากความโลภมักจะเป็นสิ่งไม่ควร** มักจะเป็นการได้จากความต้องการเสียของผู้อื่น และผู้อื่นทั้งหลายที่ต้องเสียนั้นแหละ จะเป็นเหตุทำลายความไม่ไว้วางใจของคนทั้งหลายจะเป็นเครื่องทำลายอย่างยิ่ง จะเป็นเหตุให้อะไรร้ายๆ ตามมา เมื่อถึงเวลาอะไรร้ายๆ นั้นก็จะทำลายผู้มีความโลภจนเกินการ เมื่อเวลานั้นมาถึงก็จะสายเกินไป จนไม่มีผู้ใดจะช่วยเหลือ  
ฉะนั้น . . .

**ก็ควรหมั่นพิจารณาให้เห็นโทษของกิเลส**

**คือความโลภเสียตั้งแต่ยังไม่สายเกินไป**

ถ้าความโลภเป็นความดี พระพุทธเจ้าก็จักไม่ทรงสอนให้ละความโลภ และพระองค์เองก็จะไม่ทรงพากเพียรปฏิบัติละความโลภ จนเป็นที่ปรากฏประจักษ์ว่า ทรงละซึ่งความโลภได้อย่างหมดจดสิ้นเชิง เป็นแบบอย่างทีบริสุทธิ สูงส่ง ยั่งยืนอยู่ตลอดมาจนทุกวันนี้ แม้ว่าจะได้ทรงดับขันธปรินิพานไปแล้วกว่าสองพันห้าร้อยปี เราเป็นพุทธศาสนิก นับถือพระพุทธเจ้า อย่าให้สักรุ่นแต่ว่านับถือ เพียงแต่ปากต้องนับถือให้ถึงใจ การนับถือให้ถึงใจนั้นหมายความว่าทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างไร ต้องตั้งใจทำตามให้เต็มสติปัญญาความสามารถ

ที่สวดกันว่า . . .

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ  
ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง  
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ  
ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง  
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ  
ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

หมายถึง จะปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์  
อย่างจริงจัง

**พระพุทธเจ้า** ไม่ได้ทรงสอนให้สวดมนต์เพื่อขอร้อง  
วิงวอน ให้ทรงบันดาลให้เกิดความสุขสวัสดิ์ โดยเจ้าตัวเอง  
**ไม่ปฏิบัติ** ความหมายในบทสวดมีอยู่บริบูรณ์ ผู้สวดจะได้รับผลเป็น  
ความสุขความเจริญรุ่งเรืองสวัสดิ์ถ้าปฏิบัติตาม แต่ถ้าไม่ปฏิบัติตาม  
ความหมายของบทสวดมนต์ หรือเช่นไม่ปฏิบัติตามที่สวดว่า ข้าพเจ้า  
ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ก็จะไม่ได้รับผลอันเลิศ  
ที่ควรได้รับเลย

ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติให้ได้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็น  
ที่พึ่งคือ ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ ปฏิบัติตามพระธรรมที่  
ทรงสั่งสอนและปฏิบัติตามพระสงฆ์สาวกที่ปฏิบัติเป็นแบบอย่างไว้เกิด  
จะได้รับความสุขสวัสดิ์อย่างยิ่งตลอดไป ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

## ๐ ไม่ปล่อยตนให้ตกอยู่ในความเห็นถูกไม่ตลอด

น่าจะมีผู้ใดเลยที่เห็นว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นความดี ทุกคนเห็นว่าไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น นับว่าเป็นความเห็นถูก แต่เพราะเห็นถูกไม่ตลอดจึงเกิดปัญหาในเรื่องกิเลสสามกองนี้ขึ้น

ที่ว่า เห็นถูกไม่ตลอดก็คือแทบทุกคนไปเห็นว่า คนอื่นโลภ โกรธ หลง ไม่ดี แต่ไม่เห็นด้วยว่าตนเองโลภ โกรธ หลง ก็ไม่ดี เช่นกัน กลับเห็นผิดไปเสียว่า ความโลภ โกรธ หลง ที่เกิดขึ้น ในใจตนนั้นไม่มีอะไรไม่ดี นี่คือการเห็นถูกไม่ตลอดไป ยกเว้น ที่ว่าดีที่ตนเอง

เมื่อเห็นผู้อื่นที่โลภโกรธหลงน่ารังเกียจเพียงใด  
ให้เห็นว่า . . .

ตนเองที่มีความโลภ โกรธ หลงนั้น  
น่ารังเกียจยิ่งกว่า!!!

แล้วพยายามทำตนให้พ้นจากความน่ารังเกียจนั้น  
ให้เต็มสติปัญญา และความสามารถ  
จะเรียกได้ว่า . . . เป็นผู้มึปัญญา

ไม่ปล่อยตนให้ตนตกอยู่ในความสกปรก





...หลักการแห่งความพอเพียง...

## ๑๒. ทำดีเริ่มที่ตนเองก่อน

การแก้ความวุ่นวายทั้งหลายนั้น  
ที่ถูกเท่านั้นจะให้ผลจริง  
ต้องต่างคนต่างพร้อมใจกันแก้ที่ตัวเองเท่านั้น  
พร้อมใจกันและกันที่ตัวเองเท่านั้น  
จะ ให้ ผล สำ เร็ จ ได้ จ ริ ง

ไม่มีอำนาจของบุคคลอื่นใด  
ที่จะสามารถบังคับบัญชาให้ใครหันเข้าแก้ไขตนเองได้  
นอกจากอำนาจใจของเจ้าตัวเองเท่านั้น  
... ที่จะบังคับตัวเอง ...  
ทั้งยังจะต้องเป็นอำนาจใจ  
ที่เกิดจากปัญญาความเห็นถูกต้องด้วย  
จึงจะสามารถนำให้หันเข้าแก้ไขตนเอง

ควรพยายามทำความเชื่อให้แน่นอนมันคงเสียก่อนว่า การที่ตนเองนั้นสำคัญที่สุด จะต้องกระทำกันทุกคน ผลดีของส่วนรวมของชาติของโลกจึงจะเกิดขึ้นได้

### ๐ เริ่มต้นต้องแก้ที่ใจตนเองให้สงบเย็น

ทุกคนขอให้เริ่มแก้ตัวเองก่อน แก้ให้ใจุ่นวาย เรำร้อนด้วยอำนาจของกิเลส มีโลก โกรธ หลง ให้กลับเป็นใจที่สงบเย็น บางเบาจากกิเลส คือ โลก โกรธ หลง ที่เคยโลภมากก็ให้ลดลงเสียบ้าง ที่เคยโกรธแรงก็ให้โกรธเบาลง ที่เคยหลงจัดก็ให้พยายามใช้สติปัญญาให้ถูกต้องตามความเป็นจริงให้มากกว่าเดิม ตนเองจะเป็นผู้สงบเย็นก่อนซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดความสงบเย็นกว้างขวางออกไปได้ อย่างไม่ต้องลั้งเลงสงสัย

### ๐ ทำกิเลสให้หมดจากจิตใจอย่างสิ้นเชิง

ความทุกข์จะต้องมีอยู่ตราบที่กิเลสทั้งสามกอง คือ โลก โกรธ หลงยังมีอยู่ กิเลสมีมากเพียงใดทุกข์มีมากเพียงนั้น เมื่อใดกิเลสสามกองหมดไปจากจิตใจอย่างสิ้นเชิงแล้ว นั้นแหละความทุกข์จึงจะหมดไปอย่างสิ้นเชิงได้ จึงควรพยายามทำกิเลสให้หมดสิ้นให้จงได้ มีมานะพากเพียรใช้สติ ใช้ปัญญา ให้รอบคอบ เต็มความสามารถ ให้ทุกเวลานาทีที่ทำได้ แล้วจะเป็นผู้ชนะและได้มีความสุขอย่างยิ่ง

## ๐ เมื่อไม่ปฏิบัติ ก็ไม่ได้รับผล

เราทุกคนต้องการเป็นสุข ต้องการพ้นทุกข์ แต่ไม่ปฏิบัติ เพื่อความเป็นสุข เพื่อความสิ้นทุกข์ แล้วผลจะเกิดได้อย่างไร

ความคิดร้อนร่ำต่างๆ อันเป็นเหตุให้เป็นทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ ล้วนเกิดจากกิเลสในใจเป็นเหตุสำคัญทั้งสิ้น กิเลสนั้นแหละเป็นเครื่อง บัญชาให้ความคิดเป็นไปในทางก่อทุกข์ทุกประการ ถ้าไม่มีกิเลสพาให้ เป็นไปแล้ว ความคิดก็จะไม่ไปในทางก่อทุกข์เลย ความคิดจะเป็น ไปเพื่อความสงบสุขของตนเอง ของส่วนรวม ตลอดจนถึงของชาติ ของโลก

## ๐ ตัดกิเลสไม่ได้ ก็ต้องหยุดความคิดที่ทำให้เราร้อน

ความสำคัญที่สุดอยู่ที่ว่า ต้องพยายามทำความเชื่อมั่นให้ เกิดขึ้นเสียก่อนว่า กิเลสทำให้เกิดทุกข์จริง คือ กิเลสนี้แหละทำให้ คิดไปในทางเป็นทุกข์ต่างๆ

เมื่อยังตัดกิเลสไม่ได้จริงๆ ก็ต้องฝืนใจหยุดความคิดอันเต็มไปด้วย กิเลสเราร้อนเสียก่อน การหยุดความคิดที่เป็นโทษ เป็นความ ร้อนนั้น ทำได้ง่ายกว่าตัดรากถอนโคนกิเลส ฉะนั้น ในขั้นแรกก่อน ที่จะสามารถทำกิเลสให้สิ้นไปได้ ก็ให้ฝืนใจไม่คิดไปในทางเป็น ทุกข์เป็นโทษให้ได้เป็นครั้งคราวก่อนก็ยังดี

อย่าเข้าข้างตัวเองผิด ๆ ดูตัวเองให้เข้าใจเมื่อโลกเกิดขึ้น ให้อู่ว่ากำลังคิดโลกแล้วและหยุดความคิดนั้นเสีย เมื่อโกรธเกิดขึ้น ให้อู่ว่ากำลังคิดโกรธแล้วและหยุดความคิดนั้นเสีย เมื่อหลงให้อู่ว่ากำลังคิดหลงแล้ว และหยุดความคิดนั้นเสีย หัดหยุดความคิดที่เป็นกิเลสเสียก่อนตั้งแต่บัดนี้เถิด จะเป็นการเริ่มฐานต่อต้านการาบปราบทุกข์ให้สิ้นไป ที่จะให้ผลจริงแท้แน่นอน

ความคิดของคนทุกคนแยกออกได้เป็นสองอย่าง คือ  
ความคิดที่เกิดด้วยอำนาจของกิเลส มี โลก โกรธ หลง  
อีกอย่างหนึ่ง คือ

ความคิดที่พ้นจากอำนาจของความโลภ โกรธ หลง  
ความคิดอย่างแรกเป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน  
ความคิดอย่างหลังไม่เป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน

### ๐ ยึดถือผู้ปฏิบัติถูกต้องดั่งามเท่านั้นเป็นครู

จะถือผู้ใดสิ่งใดเป็นครูได้ ก็ต้องเมื่อผู้นั้นสอนความถูกต้องดั่งามให้เท่านั้น ต้องไม่ถือผู้ที่สอนความไม่ถูกต้องเป็นครูโดยเด็ดขาด และที่ว่าต้องไม่ถือเป็นครู ก็หมายความว่า ต้องไม่ปฏิบัติตาม ที่ว่าให้ถือเป็นครูก็คือให้ปฏิบัติตาม

ทุกคนมีหน้าที่เป็นศิษย์ หน้าที่ของศิษย์ก็คือปฏิบัติตามครูอย่างให้ความเคารพ กล่าวได้ว่าให้เคารพ และปฏิบัติตามคนดี ตาม

แบบอย่างที่ดี รำลึกถึงคนดีและแบบอย่างที่ดีไว้เสมอ อย่างมีความกตัญญูกตเวทิต์ คือ รู้พระคุณท่าน และตอบแทนพระคุณท่าน การตอบแทน ก็คือ ทำตนเองให้ได้เหมือนครู นั่นเป็นถูกต้องสมควรที่สุด จะได้รับความสุขสวัสดิ์ตลอดไป

## ๐ ความดีเปรียบดังแสงไฟ

**ความดีหรือบุญกุศลเปรียบเหมือนแสงไฟ** ผู้ทำบุญทำกุศล อยู่สม่ำเสมอเพียงพอ แม้จะเหมือนไม่ได้รับผลของความดี และบางครั้งก็เหมือนทำดีไม่ได้ดี ทำดีได้ชั่วเสียด้วยซ้ำ เช่นนี้ก็เหมือนจุดไฟในท่ามกลางแสงสว่างยามกลางวัน ย่อมไม่ได้ประโยชน์จากแสงสว่างนั้น แต่ถ้าตกค่ำมีความมืดมาบดบัง แสงสว่างนั้นย่อมปรากฏชัดความมืดให้สิ้นไป สามารถแลเห็นอะไรๆได้ เห็นอันตรายที่อาจมีอยู่ได้ จึงย่อมสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายเสียได้

ส่วนผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตน เช่น ไม่มีเทียนจุดอยู่ เมื่อถึงยามกลางคืน มีความมืดมิด ย่อมไม่อาจขจัดความมืดได้ ไม่อาจเห็นอันตรายได้ ไม่อาจหลีกเลี่ยงอันตรายได้

ผู้ทำความดีเหมือนผู้มีแสงสว่างอยู่กับตัว ไปถึงที่มืดคือที่คับขันย่อมสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดี พอสมควรกับความดีที่ทำอยู่ ตรงกันข้ามกับผู้ไม่ได้ทำความดี ซึ่งเหมือนกับผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตัว ขณะที่ยังอยู่ในที่สว่างอยู่ ในความสว่างก็ไม่ได้รับความ

เดือดร้อน แต่เมื่อใดตกไปอยู่ในที่มืด คือที่คับขัน ย่อมไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างสวัสดิ ภัยอันตรายมาถึงก็ไม่รู้ไม่เห็น ไม่อาจหลีกเลี่ยง คนทำดีไว้เสมอกับคนไม่ทำดีแตกต่างกันเช่นนี้ประการหนึ่ง

การทำดีต้องไม่มีพอ ต้องทำให้ยิ่งขึ้นอยู่เสมอ เพราะไม่มีใครอาจจะประมาณได้ว่า เมื่อใดที่จะตกไปในที่ที่มีมืดมืดขนาดไหน ต้องการแสงสว่างจัดเพียงใด ถ้าไม่ตกไปในที่มืดมืดมากมายนัก มีแสงสว่างมากไว้ก่อนก็ไม่ขาดทุน ไม่เสียหาย แต่ถ้าตกเข้าไปในที่มืดมืดมากมาย แสงสว่างน้อยก็จะไม่เพียงพอจะเห็นอะไรๆ ได้ถนัดชัดเจน

การมีแสงสว่างมาก จะช่วยให้รอดพ้นจากการสะดุด หกล้มลงเหว ลงคู หรือตกเป็นเหยื่อของสัตว์ร้าย จนถึงตายถึงเป็น

อานุภาพของความดี

หรือบุญกุศลนั้นเป็นที่อัศจรรย์จริง

เชื่อไว้ดีกว่าไม่เชื่อ

และเมื่อเชื่อแล้ว . . .

ก็ให้พากันแสวงหาอานุภาพของความดี

หรือของบุญกุศล . . .

ให้เห็นความอัศจรรย์ด้วยตนเองเถิด

## ๐ สภาพของใจที่แท้ บริสุทธิ์ ผ่องใส

ที่จริงนั้นใจบริสุทธิ์ ผ่องใส กิเลสเข้าจับทำให้สกปรกไป ตามกิเลส ปล่อยให้กิเลสจับมากเพียงไร ใจก็สกปรกมากขึ้นเพียงนั้น นำกิเลสออกเสียบ้าง ใจก็จะลดความสกปรกลงบ้าง นำกิเลสออกมาก ใจก็ลดความสกปรกลงมาก นำกิเลสออกหมดสิ้นเชิง ใจก็จะบริสุทธิ์ สิ้นเชิง เป็นสภาพใจที่แท้จริง มีความผ่องใส

เมื่อใจกับความสกปรกหรือกิเลส

เป็นคนละอย่าง ไม่ใช่อย่างเดียวกัน

ทุกคนจึงสามารถจะแยกใจของตนให้พ้นจากกิเลสได้

คือสามารถจะนำกิเลสออกจากใจได้

## ๐ ใจที่เป็นสุขต้องทำด้วยตนเอง

การที่จะทำใจให้เป็นสุขผ่องใสนั้น

ไม่มีใครทำให้ใครได้

เจ้าตัวต้องทำของตัวเอง

วิธีทำก็คือ เมื่อเกิดความโลภ โกรธ หลง ขึ้นเมื่อใด ให้พยายาม มีสติรู้ให้เร็วที่สุด และใช้ปัญญายับยั้งเสียให้ทันท่วงที อย่าปล่อยให้เข้า เพราะจะเหมือนไฟไหม้บ้าน ยิ่งดับช้าก็ยิ่งดับยาก และเสียหายมาก โดยไม่จำเป็น

## ๐ เชื่อตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน

ถ้าไม่รู้จริงๆ ว่าอะไรคือดี อะไรคือชั่ว การศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเชื่อตามที่ทรงสอนนั้น ก็จะได้รู้ว่าอะไรคือดี อะไรคือชั่ว ที่จริงแล้วทุกคนรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว แต่ไม่พยายามรับรู้ความจริงนั้นว่า เป็นความจริงสำหรับตนเองด้วย มักจะให้เห็นความจริงสำหรับผู้อื่นเท่านั้น ดังที่ปรากฏอยู่เสมอ ผู้ที่ว่าคนนั้นไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้และตัวเองก็เป็นเช่นนั้นด้วย โดยตัวเองก็หาได้ตำหนิตัวเองดังเช่นที่ตำหนิผู้อื่นไม่ ถ้าจะให้ดีจริงๆ ถูกต้องสมควรจริงๆ แล้ว ก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้า ท่านทรงสอนให้เตือนตน แก่ใจตน ก่อนจะเตือนผู้อื่น แก่ใจผู้อื่น

## ๐ ทำความดีอย่างวางเฉย ไม่หวังผล

ทำความดีอย่างสบายๆ อย่างมีอุเบกขา คือ ทำใจให้เป็นกลาง...วางเฉยไม่หวังผลอะไรทั้งสิ้น การตั้งความหวังในผลของการทำดีเป็นธรรมดาของสามัญชนทั่วไป ซึ่งก็ไม่ผิด แต่ก็จะต้องดีกว่าหากจะไม่ตั้งความหวังเลย เมื่อรู้ว่าเป็นความดีก็ต้องทำเต็มความสามารถของสติปัญญา ไม่เดือดร้อนให้เกินความสามารถ ไม่มุ่งหวังให้ฟุ้งซ่าน ไม่ผิดหวังให้เศร้าเสียใจ การทำใจเช่นนี้ไม่ง่าย แต่ก็ เป็นสิ่งทำได้ ถ้าทำไม่ได้พระพุทธเจ้าก็จะไม่ทรงสั่งสอนไว้

การทำดีหรือทำบุญกุศลที่จะส่งผลสูงสุด ต้องเป็นการทำด้วยใจที่ว่างจากกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ความผูกพันในผลที่จะได้รับเป็นทั้งความโลภ และความหลง จึงไม่อาจให้ผลสูงสุดได้ แม้จะให้ผลตามความจริงที่ว่า ทำดีจักได้ดี แต่เมื่อเป็นความดีที่ระคนด้วยโลภและหลง ก็ย่อมจะได้ผลไม่เท่าที่ควร มีความโลภ ความหลง มาบั่นทอนผลนั้นเสีย

### ๐ ทำดียอมได้ผลดีแน่นอน

ทำดีไม่ได้ดีไม่มีอยู่ในความจริง มีอยู่ก็แต่ในความเข้าใจผิดของคนทั้งหลายเท่านั้น ทำดีแล้วต้องได้ดีแน่นอนเสมอไป ที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ นานาปรากฏขึ้นเหมือนทำดีไม่ได้ดีนั้น เป็นเพียงการปรากฏของความสลับซับซ้อนแห่งการให้ผลของกรรมเท่านั้น เพราะกรรมนั้นไม่ได้ให้ผลทันตาทันใจเสมอไป แต่ถ้าเป็นเรื่องภายในใจแล้ว กรรมให้ผลทันทีที่ทำแน่นอน เพียงแต่ว่าบางทีผู้ทำไม่สังเกตด้วยความประณีตเพียงพอ จึงไม่รู้ไม่เห็น

ขอให้สังเกตใจตนให้ดี แล้วจะเห็นว่า

ทันทีที่ทำกรรมดี . . .

ผลจะปรากฏขึ้นในใจเป็นผลดีทันทีที่เดียว

ทำกรรมดีแล้วใจจักไม่ร้อน เพราะไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะได้รับผลไม่ดีต่างๆ ความไม่ต้องหวาดวิตกกังวลไปต่าง ๆ นั้น นั่นแหละ

เป็นความเย็น เป็นความสงบของใจ เรียกได้ว่า เป็นผลดีที่เกิดจากกรรมดี ซึ่งจะเกิดขึ้นทันตาทันใจทุกครั้ง เป็นการทำดีที่ได้ดีอย่างบริสุทธิ์แท้จริง ส่วนผลปรากฏภายนอกเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ ต่างๆ นั้น มีช้า มีเร็ว มีทันตาทันใจและไม่ทันตาทันใจ จนเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดกันมากมายว่า ทำดีไม่ได้ดีบ้าง ทำชั่วได้ดีบ้าง

**ทำดีได้ดีแน่นอนอยู่แล้ว** บรรดาผู้ที่ทำความดีทั้งหลายนั้น ชาบซึ่งในสิ่งๆ จะคือความจริงนี้ ดังนั้นก็ไม่น่าจะลำบากนักที่จะเชื่อด้วยว่าควรทำดีโดยทำใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่มุ่งหวังอะไรทั้งนั้น

การที่ยกมือไหว้พระด้วยใจที่เคารพศรัทธาในพระรัตนตรัย สูงสุดเพียงเท่านี้ ย่อมได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าจะไปยกมือไหว้ พร้อมกับอธิษฐานปรารถนาสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปด้วยมากมายหลายสิ่งหลายอย่าง หรือการจะบริจาคเงินสร้างวัดวาอาราม ด้วยใจที่มุ่งให้การบูชาคุณพระรัตนตรัยเพียงเท่านี้ ก็จะได้ผลที่ดีแก่จิตใจยิ่งกว่าจะปรารถนาวิมานชั้นฟ้าหรือบ้านช่องโอ้อ่าทันตาเห็นในชาตินี้ หรือการสละเวลา กำลังกายกำลังทรัพย์เพื่อช่วยเหลืองานพระศาสนา โดยมุ่งทำเพื่อผลสำเร็จของงานนั้นจริงๆ เพียงเท่านี้ก็ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าปรารถนาจะได้น้ำได้ตาว่าเป็นคนสำคัญ เป็นกำลังใจให้เกิดความสำเร็จ หรือในการคิด พุศ ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ด้วยใจที่มุ่งเกิดคุณรักษาอย่างเดียว เช่นนี้ให้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าหวังได้ลาภ หน้าตา ยศ ตอบแทน

ทุกวันเรามีโอกาสทำดีด้วยกันทุกคน  
ดังนั้นจึงขอให้พยายามตั้งสติให้ดี ใช้ปัญญาให้ควร  
อย่าโลภ อย่าหลง อย่าทำความดีอย่างมีโลกหรือมีหลง  
ให้ทำความดีอย่างบริสุทธิ์สะอาดจริงเถิด.

### ๐ ทำความดีโดยไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา

มีวิธีตรวจใจตนเองว่า ทำความดีด้วยใจปราศจากเครื่อง  
เศร้าหมอง คือ กิเลส โลก โกรธ หลงหรือไม่?

ก็คือให้ดูว่า เมื่อทำความดีนั้น ร้อนใจที่จะแย่งใครเขาทำ  
หรือเปล่า กีดกันใครเขา หรือไม่ฟังชาน วุ่นวาย กะแก้งผลเลิศในการทำ  
หรือเปล่า ต้องการจะทำทั้งๆที่ไม่สามารถจะทำได้ แล้วก็เหนื่อยเนื้อ  
ตำใจ หรือโกรธแค้นและอาฆาตพยาบาทหรือเปล่า?

ถ้าเป็นคำตอบที่ปฏิเสธทั้งหมดก็นับว่าดี เป็นการทำความดีอย่างมี  
กิเลสห่างไกลจิตใจพอสมควรแล้ว และถ้าพิจารณาใจตนเองเห็นความ  
สว่างไสวสบายใจเย็นใจในการทำความดีใดๆ ก็นับว่ากิเลสห่างไกลใจ  
ในขณะนั้นอย่างน้อยดียิ่ง จะเป็นเหตุให้ผลอันจะเกิดจากกรรมดีนั้น  
บริสุทธิ์ สะอาด และสูงส่งจริง

ไม่มีตัวเราของเราแล้วไม่มีความทุกข์ เพราะไม่ถูกกระทบ  
ไม่มีอะไรให้ถูกกระทบ เหมือนคนไม่มีมือก็ไม่เจ็บมือ คนไม่มีขา  
ก็ไม่เจ็บขา ดังนั้นการทำให้ไม่มีตัวเราของเราได้จึงวิเศษสุด แต่

ก็ยากยิ่งนักสำหรับบุุคคลคนสามัญทั้งหลาย ฉะนั้นจึงขอให้เรามีเพียงเรา  
เล็กๆ มีเราน้อยๆก็ยิ่งดี ดีกว่าจะมีเราใหญ่โตมโหฬาร มีของเราเต็ม  
บ้านเต็มเมือง

### ๐ วิธีปฏิบัติในการเป็นตัวเราที่ดี

เมื่อบุุคคลนั้นไม่สามารถทำตัวเราให้หายไปได้ ยังหวงแหน  
ห่วงใยตัวเราอยู่ ของเราจึงยังต้องมีอยู่ด้วย ของเราจะหมดไปก็ต่อ  
เมื่อตัวเราหมดไปเสียก่อน นี่เป็นธรรมดา ถ้ายังมีตัวเราของเราอยู่ ยัง  
ต้องกระทบกระทั่งอยู่ ยังหวงแหนรักษาตัวเราของเราไว้ ก็ควรอย่างยิ่ง  
ที่จะหวงแหนรักษาให้ถูกต้อง จะได้ไม่ต้องรับโทษทุกข์ของการมีตัวเรา  
ของเรามากเกินไปอย่างเดี๋ยวนั้น แต่มีโอกาสที่จะได้รับคุณประโยชน์บ้าง  
จากการมีตัวเราของเรา นั่นก็คือจะต้องระวังรักษาปฏิบัติต่อตัวเรา  
ของเราให้ดี ให้เป็นตัวเราของเราที่ดี

ตัวเราที่ดีนั้น ไม่ใช่เป็นตัวเราที่มีหน้าตาสวยงามอย่างเดียว  
ไม่ใช่เป็นตัวเราที่ได้รับการตกแต่งด้วยเครื่องสำอาง หรือเสื้อผ้า  
แพรพรรณอันวิจิตรเท่านั้น

ตัวเราที่ดีต้องเป็นตัวเรา ที่ประพฤติ ปฏิบัติ ถูกต้องตาม  
ทำนองคลองธรรม มีจิตใจที่อบรมด้วยธรรมอันงาม

ปรารถนาจะมีตัวเรา ก็ต้องปฏิบัติต่อตัวเราเช่นนั้น จึงจะ  
ถูกต้อง จึงจะบรรเทาโทษของการยึดมั่นในตัวเราลงได้บ้าง

## ๑๐ ใช้พรหมวิหารเป็นธรรมรักษาจิต

อุเบกขา เป็นธรรมในธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง เรียกว่า พรหมวิหารธรรม มนุษย์ก็ได้ชื่อว่าเป็นพรหมแม้มีธรรมหมวดนี้ สมบูรณ์ คือมีพร้อมทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

อุเบกขา หมายถึง การวางใจเป็นกลางวางเฉย ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จึงไม่หวั่นไหวด้วยความยินดีหรือความยินร้าย หวั่นไหว เพราะความยินดี แม้มากย่อมเป็นเหตุให้ฟุ้ง หวั่นไหวเพราะความ ยินร้าย แม้มากย่อมเป็นเหตุให้เครียด อุเบกขาจึงเป็นธรรมโอสธ เครื่องรักษาโรคทางจิตทั้งสองคือทั้งโรคฟุ้งและโรคเครียด ท่านผู้มี ปัญญาเห็นความศักดิ์สิทธิ์ของธรรมโอสธนี้ จึงสนใจอบรมอุเบกขา เพื่อรักษาใจให้ปราศจากโรค ให้เป็นใจที่สมบูรณ์สุขอย่างแท้จริง

โรคทางจิตก็เหมือนกับโรคทางกาย ยารักษาโรคทางจิตก็ เหมือนกับยารักษาโรคทางกาย ไม่ว่าจะใช้ยาวิเศษขนาดใดก็ตาม ก็ ต้องใช้ยานั้นให้ได้ขนาดเพียงพอกับอาการของโรค โรคทางกายบาง โรคไม่ต้องใช้ยามากและไม่ต้องใช้นาน บางโรคก็ต้องใช้มากและต้อง ใช้นาน จะใจร้อนใจเร็วให้โรคหายทันใจทุกโรคไม่ได้ แต่โรคทางใจ ของคนทั่วไปปกติต้องใช้ยามากและต้องใช้นาน จึงจะใจร้อนใจเร็วให้ เห็นผลเป็นความหายขาดจากโรคทางใจอย่างทันตาทันใจไม่ได้ ต้อง ใช้ธรรมโอสธให้เพียงพอ คือ ใช้ให้มากพอและใช้ให้นานพอ จึงจะ หายขาดได้จริง

## ๐ ฟังอบรมอุเบกขาให้มั่นคง

อุเบกขาเป็นยอดของพรหมวิหารธรรม เมตตากรุณาเป็นฐาน มุทิตาเป็นตัว การจะสร้างยอดโดยไม่สร้างฐานไม่สร้างตัวก็ทำกันไม่ได้ แต่ยอดจะวางอยู่ต่ำเตี้ย ไม่มั่นคง ไม่สูงส่ง ถ้าสร้างฐานสร้างตัวเป็นลำดับขึ้นไปเรียบร้อยแล้วจึงสร้างยอด ยอดก็จะมั่นคงสูงเด่นเป็นสง่า

**การอบรมอุเบกขาให้มั่นคง งดงามพร้อม จึงควรต้องอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์** เริ่มแต่บ้าน คือ เมตตา กรุณา เป็นเบื้องต้น มุทิตาเป็นลำดับไป แล้วจึงถึงอุเบกขา เช่นนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า จะต้องใช้เวลานานนักหนากว่าที่จะเริ่มจากฐานขึ้นไปถึงยอด เรื่องของจิตหรือเรื่องของใจเป็นเรื่องพิเศษสุด อำนาจของใจ ความเร็วของใจก็เป็นความพิเศษสุดเช่นเดียวกัน

พรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็เป็นเรื่องของใจจึงมีความพิเศษสุด ผู้มีบุญ มีปัญญา มีใจเข้มแข็ง มั่นคง ด้วยสัจจะ สามารถอบรมพรหมวิหารธรรม ตั้งแต่ฐานถึงยอดได้ในเวลารวดเร็ว ไม่จำเป็นต้องเนิ่นช้า สำคัญที่ฟังต้องมีศรัทธาที่ตั้งมั่นว่า พรหมวิหารธรรมนี้มีคุณประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง หากไม่เช่นนั้นแล้ว องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็จักไม่ทรงแสดงไว้เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม จึงฟังน้อมใจรับและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ในเรื่องการอบรมพรหมวิหารธรรม นี้

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความหมายแท้จริงอย่างไร  
 ศึกษาให้เข้าใจถูกต้องเสียก่อน อย่าให้รู้ผิด เพื่อการปฏิบัติจะได้  
 ไม่ผิด ผลที่ตามมาจะได้ไม่ผิด เมื่อศึกษาให้เข้าใจพระพรหมวิหารพอ  
 สมควรแล้วให้ปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในตนเองให้ถูกต้อง และจะไม่ต้องใช้  
 เวลานานเลยสำหรับการปฏิบัติอบรมธรรมหมวดนี้ หรือหมวดใด  
 ก็ตาม แม้เชื่อว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้ปฏิบัติ ฟังใจให้ตรงดังลงไป  
 ในเมตตา ในกรุณา ในมุทิตา ทุกเวลา ทุกโอกาสที่มีมา ไม่มีข้อแม้  
 ข้อแย้งยกขึ้น เพื่อให้ใจคัดค้านไม่ยอมมีเมตตา ไม่ยอมมีกรุณา  
 ไม่ยอมมีมุทิตา ไม่ว่าจะต่อผู้ใดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็มิตรหรือเป็นศัตรู  
 เพราะพระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสอนให้เลือกมิตร ให้เลือกศัตรู หรือเลือก  
 คนดี คนชั่ว แต่ทรงสอนให้มีพรหมวิหารเป็นที่อยู่ของใจตลอดเวลา  
 นั่นก็คือไม่ว่าจะพบคนดีหรือคนชั่ว พบมิตรหรือพบศัตรู  
 พบที่ไหนเวลาใด ใจของเรานั้นต้องตั้งอยู่ในพรหมวิหารธรรม  
 ตลอดเวลาสม่ำเสมอ

การเชื่อพระพุทธเจ้าให้แน่นแน มั่นคง ยอมเป็นยอมตาย  
 ได้ เพื่อได้ปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้ เป็นวิधिพิเศษที่จะช่วยให้  
 การใช้ธรรมโอสธรักษาโรคทางใจได้ผลรวดเร็วทันที

การเชื่อพระพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติตามที่สอนไว้ โดยไม่มีข้อคิด  
 คัดค้านอย่างนั้น อย่างนี้ ไม่ใช่ความมกมาย ไม่ใช่การแสดงควม  
 อ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่ตรงกันข้ามกลับเป็นความปรีชา  
 ฉลาดลึกซึ้ง อย่างยากที่จะหาผู้ทัดเทียมได้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เมตตา ให้กรุณา ก็ให้เมตตา ให้กรุณาอย่างเต็มเปี่ยมทั้งหัวใจ โทสะไม่ว่ามาก ไม่ว่าน้อย จะดับลงได้ด้วยอำนาจของเมตตาทันที ยิ่งทุ่มเทใจเชื่อพระพุทธเจ้า ทำตามพระองค์เต็มสติกำลัง ใจก็จะตั้งอยู่ในความไม่มีโทสะ มีแต่ความสุขสงบเย็น สว่างไสว จนกระทั่งอาจรู้สึกเหมือนไม่มีเมตตา ไม่มีกรุณา ไม่มีมุทิตาในใจตน มีแต่อุเบกขาเท่านั้น แต่ความจริงอุเบกขานั้นพร้อมด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา เปรียบได้ตั้งขึ้นรถด่วนที่วิ่งผ่านสถานีต่างๆอย่างรวดเร็ว ไม่หยุดสถานีระหว่างทางเลย ไปหยุดก็ต่อเมื่อถึงสถานีปลายทาง ถึงที่หมายสมประสงค์ตรงสถานีปลายทางนั้น

เช่นนี้ไม่หมายความว่ารถไฟไม่ได้วิ่งผ่านสถานีต่างๆ ในระหว่างทางรถผ่านแต่ละสถานีไปอย่างรวดเร็ว จนยากจะสังเกตเห็นว่าเป็นสถานีใดบ้างเท่านั้น

**การอบรมเมตตา กรุณา มุทิตา ไปจนถึงอุเบกขาด้วยวิธีพิเศษ คือเชื่อพระพุทธเจ้าให้แน่นแน่มั่นคง ยอมเป็นยอมตายเพื่อปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้จะได้ผลรวดเร็วดังนี้**

ผู้ยังไม่บรรลุผลสูงสุดของพรหมวิหารธรรม ยังพยายามตั้งใจอบรมพรหมวิหารธรรมอยู่ ควรต้องรู้ว่า ผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตานั้น ควรอย่างยิ่งที่จะต้องใช้อุเบกขาแทรกไว้ทุกเวลา เหมือนเป็นยาดำที่จำเป็นต้องแทรกอยู่ในยาดีแทบทุกขนาน ไม่เช่นนั้นแล้ว ยาดีที่ขาดยาดำก็จะเป็นยาดีที่สมบูรณ์ และพรหมวิหารธรรมก็จะไม่สมบูรณ์เช่นกัน

เมตตาทาชาตอุเบกขาก็ผิด กรุณาชาตอุเบกขาก็ผิด มุทิตา  
ชาตอุเบกขาก็ผิด เมตตากรุณาที่ผิดก็เช่นปรารภนาให้เขาเป็นสุข  
พยายามช่วยให้เขาพ้นทุกข์เต็มกำลังความสามารถ เมื่อทำไม่ได้ดัง  
ปรารภนาก็เป็นทุกข์เพราะไม่วางอุเบกขาเช่นนี้แหละผิด

แต่ถ้าทำเต็มสติปัญญา ความสามารถโดยควรแล้ว แม้จะ  
ไม่เกิดผลดังที่ปรารภนา ก็วางอุเบกขาเสียได้ ไม่เร้าร้อนด้วยความ  
ปรารภนาต้องการจะให้สมดังมุ่งหมายเช่นนี้ ก็เป็นเมตตากรุณาที่  
ไม่ผิด...ที่ถูก มุทิตาความพลอยยินดีด้วยก็เช่นกัน มุทิตาที่ผิดก็  
เช่นไปพลอยยินดีด้วยการได้การถึงที่ไม่สมควรทั้งหลาย การได้  
การถึงที่ผิดที่ไม่ชอบเช่นนี้ ผู้มีมุทิตาที่แท้จริงในพรหมวิหาร จะวางใจ  
ให้เป็นกลาง วางเฉยอยู่ได้ด้วยอุเบกขา ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับแม่ด้วย  
มุทิตา

**ผู้มีอุเบกขาในใจจริงนั้น การแสดงออกภายนอกเหมือน  
ไม่มีอุเบกขาได้** เพราะผู้มีอุเบกขานั้น ไม่หมายถึงว่าจะต้องไม่รู้  
ในคุณในโทษของสิ่งภายนอก ผู้มีอุเบกขาย่อมรู้ดีว่า ปฏิบัติอย่างไร  
เป็นคุณ ปฏิบัติอย่างไรเป็นโทษ บางทีการวางเฉยทางกาย วาจา  
เหมือนกับใจที่วางเฉยอยู่ด้วยความสงบ ก็อาจเป็นคุณเหมือนกับใจที่  
วางเฉยอยู่ด้วยความสงบ ก็อาจเป็นคุณ แต่บางทีก็อาจเป็นโทษ

ฉะนั้น เมื่อการวางเฉยภายนอกจะเป็นโทษ ผู้มีพรหม  
วิหารธรรมในข้ออุเบกขา ได้พิจารณาเห็นแล้ว ก็ย่อมต้องแสดง  
ออกตามความเหมาะ ความควร รักษาไว้อย่างหวงแหนที่สุด

เพียงอย่างเดียว คือใจที่เป็นอุเบกขา คือไม่หวั่นไหววูบวาบขึ้นลงไปตามการแสดงออกภายนอก

### ๐ ความสงบของใจ มีได้ด้วยอำนาจอุเบกขาที่แท้จริง

ความสงบอย่างยิ่งของใจ ย่อมมีอยู่ได้ปกติด้วยอำนาจของอุเบกขาที่แท้จริงในพรหมวิหาร

ผู้มีใจยังไม่เป็นอุเบกขา บางทีก็สามารถแสดงอุเบกขาให้ปรากฏภายนอกได้ หลายคนเคยพูดว่าฉันอุเบกขา นั้นไม่หมายถึงว่าผู้พูดมีใจเป็นอุเบกขาในพรหมวิหารธรรม แต่หมายเพียงการกระทำเท่านั้นที่ไม่ยุ่งเกี่ยวในเรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นเรื่องๆไป ความสงบเป็นปกติของใจด้วยอำนาจของอุเบกขาหาไม่มี

ถ้าจะอบรมพรหมวิหารธรรม ก็อย่าเห็นว่าเมตตา กรุณา เท่านั้นสำคัญ มุทิตาและอุเบกขาก็สำคัญอย่างยิ่ง ไม่มีเมตตากรุณา ก็จะมีใจโหดเหี้ยม ไม่มีมุทิตาก็จะมีความอิจฉาริษยา ไม่มีอุเบกขา ก็จะไม่รู้จักวางเฉย ไม่รู้จักปล่อยวาง ยังยึดมั่นอยู่ในความโหดเหี้ยม ความอิจฉาริษยา ความยึดมั่น ไม่ปล่อยวาง ย่อมเป็นความไม่สบายไม่งามของจิตใจ ย่อมไม่เป็นที่พึงปรารถนา ฉะนั้นเมื่อปรารถนาจะไม่ได้ให้ชื่อว่าเป็นคนโหดเหี้ยม อิจฉาริษยา หรือไม่ปล่อยวาง ก็ต้องอบรมพรหมวิหารธรรม เพื่อให้จิตพ้นจากสภาพที่ไม่งาม ไม่เป็นที่พึงปรารถนาดังกล่าว

ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจสูง มีจิตใจดี มีจิตใจเย็นสบาย ไม่มีโทษะ ไม่มีพยาบาท ไม่มีอิจฉาริษยา ควรต้องอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์ บริบูรณ์ อย่าได้ว่างเว้น โอกาสที่จะแผ่เมตตาตามีอยู่ทุกเวลา มีสติระวังให้มีอุเบกขาไปพร้อมกันด้วย ก็จะเป็นพรหมวิหารธรรมที่ถูกต้องสมบูรณ์ บริบูรณ์ ที่จะให้คุณแก่เจ้าตัวเต็มทีก่อนให้แก่ผู้อื่น

### ๐ มีสัมมาคารวะ

การรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีของตนไว้อย่างดี เป็นการแสดงความกตัญญูตเวทีประการหนึ่ง ต่อผู้ทรงพระคุณ ต่อประเทศชาติ เป็นการแสดงความกตัญญูตเวทีต่อประเทศชาติของตนด้วย

ขนบธรรมเนียมประเพณีอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นความภูมิใจของไทย เป็นที่ยกย่องสรรเสริญของคนต่างชาติทั้งหลาย คือ ความมีสัมมาคารวะ สัมมาหมายถึงที่ดีที่ชอบ คารวะหมายถึงเคารพ สัมมาคารวะ หมายถึง การให้ความเคารพคารวะที่ดีที่ชอบ คือ ที่งดงามเหมาะสมต่อผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายทั้งปวง

นี่คือขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ซึ่งเป็นที่ภาคภูมิใจอย่างยิ่ง ควรได้รับการรักษาให้ดำรงอยู่ยั่งยืนตลอดไป ไม่ควรจะปล่อยให้ความใจง่ายกับความพอใจของแต่ละคนทำลายขนบธรรมเนียมนี้

อันการแสดงสัมมาคารวะนั้น แม้จะเหมือนเป็นการยกผู้ที่ได้รับว่าสูงและผู้ให้ว่าต่ำ แต่ที่จริงมิได้เป็นเช่นนั้น ผู้ที่แสดงสัมมาคารวะนั่นเอง เป็นผู้ประกาศความสูงของตนให้ปรากฏแก่ตาของผู้รู้ทั้งหลาย ผู้ได้รับมีฐานะเป็นอย่างไรก็คงอยู่ในฐานะเดิม ไม่อาจสูงขึ้นได้เพราะสัมมาคารวะที่ได้รับ

การแสดงสัมมาคารวะก็เป็นกรรม จึงเข้ากฎกรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ ผู้ใดทำผู้นั้นย่อมได้รับ เมื่อสัมมาคารวะเป็นกรรมดี ผลดีจึงเกิดแก่ผู้ทำ แม้มีความรู้สึกไม่อยากจะแสดงสัมมาคารวะเมื่อใด ก็ควรนึกถึงความจริงนี้ ไม่มีใครที่ไหนอื่นจะได้รับผลดีจากการแสดงสัมมาคารวะ นอกจากเจ้าตัวเองเท่านั้น

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่แสดงความก้าวร้าว หยาบคาย ไม่มีสัมมาคารวะ ก็ไม่มีใครไหนอื่นจะต้องกระทบกระเทือน นอกจากเจ้าตัวเองเท่านั้น.

## ๐ ปฏิบัติตามพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะได้พบกับความสุขสวัสดิ์แน่นอน

คำว่าที่ฟังนั้นเป็นที่เข้าใจกันดีว่า หมายถึง ผู้ให้ความปกป้องอุปการะทุกประการ จึงเป็นที่เข้าใจกันดีด้วยว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งของพุทธศาสนิก คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะปกป้องอุปการะให้เป็นสุขสวัสดิ์

เพื่อให้ความเข้าใจนี้ไม่มีโอกาสผิดพลาดได้ จึงควรศึกษาให้  
 ได้รู้ชัดว่า “พุทธัง สรณัง คัจฉามิ” ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็น  
 ที่พึ่งนั้น หมายถึงว่า จะปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน การ  
 ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จะเห็นเหตุให้ถึงความสุขสวัสดิ  
 ได้นั้น

“ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ” ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นที่พึ่งนั้น  
 หมายถึงจะปฏิบัติตามพระธรรม ก็คือตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
 การปฏิบัติตามพระธรรมจะเห็นเหตุให้ถึงความสุขสวัสดิได้นั้น

“สังฆัง สรณัง คัจฉามิ” ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่งนั้น  
 หมายถึงว่า จะปฏิบัติตามที่พระอริยสงฆ์ท่านปฏิบัติ คือ ปฏิบัติดี  
 ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบ การปฏิบัติตามที่พระอริยสงฆ์ท่าน  
 ปฏิบัติ จะเป็นเหตุให้ถึงความสุขสวัสดิได้นั้น

สรณัง คัจฉามิ หรือการถึงเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง มีความหมาย  
 เช่นนี้

### ๐ กตัญญูกตเวทิต่อผู้มีพระคุณ

การเคารพบูชากราบไหว้ท่านผู้เป็นมารดา บิดา บุพการี ผู้  
 ล่วงลับแล้วทั้งหลาย หรือท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายก็ตาม มิได้ถือเป็น  
 การปฏิบัติแบบถึงเป็นที่พึ่ง มิได้เป็น สรณัง คัจฉามิ เพราะฉะนั้น  
 จึงไม่เป็นการผิดที่พุทธศาสนิกทั้งหลาย ผู้กล่าววาทาถึงพระพุทธเจ้า

พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งแล้ว จะแสดงความเคารพคารวะ กราบไหว้ท่านผู้ทรงพระคุณ แม้ล่วงลับแล้วทั้งหลาย เพราะเป็นการ แสดงความมีคุณธรรมสูงส่ง คือ การแสดงกตัญญูตเวทิตาธรรม

ปุถุชนผู้ไม่มีญาณหยั่งรู้ หยั่งเห็น ไปถึงภพภูมิอื่นพ้นไปจาก ภพภูมิของตนในปัจจุบัน ย่อมไม่อาจรู้ได้ว่า ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย สถิตอยู่ ณ ภพภูมิใด ในฐานะใด การแสดงความเคารพคารวะโดย มุ่งแสดงความระลึกถึงพระคุณท่าน จึงไม่เป็นความผิด ความมงมาย แตกต่างกับความกตัญญูตเวทิตา เหมือนสีดำแตกต่างกับสีขาว ผู้ที่มี ปัญญา เมื่อพิจารณารู้จักความมงมายและความกตัญญูตเวทิตา จึง ปฏิบัติได้ถูกต้อง

อันความกตัญญูตเวทิตานั้น หาได้ยากในผู้มีจิตไม่ประณีต เพราะความไม่ประณีตแห่งจิตใจ จะทำให้ไม่ตระหนักชัดในความ กตัญญูตเวทิตา ทำให้เห็นไปว่า ความกตัญญูตเวทิตานั้นเป็นความ มงมาย เป็นความเปล่าประโยชน์

**ผู้มาบริหารจิตทั้งหลาย**

**พึงพิจารณาให้รู้จักความกตัญญูตเวทิตาให้ถูกต้อง**

**พึงมีกตัญญูตเวทิตาต่อผู้ทรงพระคุณ**

**ไม่เพียงแต่เฉพาะท่านที่ยังดำรงชีวิตอยู่ ณ ภพภูมิใด**

**ไม่อาจตามไปรู้เห็นด้วยความสามารถของตน**

## ๐ หมั่นพิจารณาใจตน

ผู้มุ่งบริหารจิต มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นจากกิเลส ต้องพิจารณาใจตน ในขณะที่อ่าน หรือฟัง เรียกว่า เป็นการเลือกเฟ้นธรรม ธรรมใดกระทบใจว่าตรงกับที่ตนเป็นอยู่ ฟังปฏิบัติ น้อมนำธรรมนั้นเข้าสู่ใจตน เพื่อแก้ไขให้เรียบร้อย

ที่ท่านกล่าวว่า...

เห็นบัณฑิตใด ผู้มีปกติชี้ความผิดให้

ดูจผู้บอกขุมทรัพย์ให้

ซึ่งมีปกติกล่าวกำราบ มีปัญญา

ฟังคบบัณฑิตเช่นนั้น

เมื่อคบท่านเช่นนั้น ย่อมประเสริฐ ไม่เลวเลย

บัณฑิตนั้น คือ คนดีผู้มีธรรมหรือผู้รู้ธรรม ปฏิบัติธรรมที่พระองค์ได้ทรงสั่งสอนนั่นเอง การกล่าวธรรมของบัณฑิตคือการกล่าวตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ และบัณฑิตนั้นมีพุทธภาษิตกล่าวไว้ด้วยว่า “บุรุษจะเป็นบัณฑิตในที่ทั้งปวงก็หาไม่ แม้สตรีมีปัญญา เจียบแหลมในที่นั้น ๆ ก็เป็นบัณฑิตได้เหมือน”

คนดีมีปัญญา คือ คนมีกิเลสบางเบา โลกน้อย โกรธน้อย หลงน้อย กิเลสนั้นมีมากเพียงไรก็ทำให้เหลือน้อยได้ ทำให้หมดจดอย่างสิ้นเชิงก็ได้ สำคัญที่ผู้มีกิเลสต้องมียปัญญาแม้พอสมควรที่จะทำ ให้เชื่อว่าลดกิเลสได้มากเพียงไร ก็สามารถเป็นคนดี หรือเป็นบัณฑิตได้เพียงนั้น ทั้งยังสามารถแลเห็นพระพุทธเจ้าได้ใกล้ชิดเพียงนั้นด้วย

## ๐ ผู้มีธรรม ผู้ให้ธรรมที่แท้จริง

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่ง ซึ่งเป็นที่คุ้นหูคุ้นใจคนจำนวนมาก คือบทที่ว่า **สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ** แปลความว่า การให้ธรรมย่อมชนะการให้ทั้งปวง และเพราะมีพุทธศาสนิกชนจำนวนมาก ไม่น้อย มีศรัทธาเชื่อในคุณแห่งการให้ธรรมเป็นทาน ก็จะพากันพิมพ์หนังสือธรรมแจกเป็นธรรมทาน ซึ่งเชื่อว่าเหนือการให้ทั้งปวง ซึ่งจักเป็นบุญเป็นกุศลยิ่งกว่าบุญกุศลที่เกิดจากการให้ทานอย่างอื่นทั้งปวง นี่เป็นการถูก เป็นการดี เพราะการเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นความดีอย่างยิ่ง ยิ่งผู้ใดได้นำไปปฏิบัติ ก็จะเป็นการดีที่สุด เพราะการปฏิบัติธรรม ทงธรรม ตั้งอยู่ในธรรม เป็นการนำให้ถึงความสวัสดิ์อย่างแท้จริง และไม่เพียงเป็นความสวัสดิ์เฉพาะตนเองเท่านั้น ยังสามารถแผ่ความสวัสดิ์ให้กว้างไกลไปถึงผู้ที่เกี่ยวข้องได้มากมาย

กล่าวได้ว่า...

**ผู้มีธรรมเพียงคนเดียว**

**ย่อมยังความเย็นความสุขให้เกิดได้เป็นอันมาก**

ตรงกันข้ามกับ...

**ผู้ที่ไม่มีธรรมแม้เพียงคนเดียว**

**ก็ย่อมยังความร้อนความทุกข์ให้เกิดได้เป็นอันมาก**

พิจารณาจากความจริงที่ว่า **ผู้มีธรรม เป็นผู้ให้ความเย็น ความสุขแก่ผู้อื่นได้** เช่นกับที่ให้ความเย็นความสุขแก่ตนเอง

อาจเห็นได้ว่า การให้ธรรมไม่หมายถึงเพียงการพิมพ์หนังสือธรรมแจกหรือการอบรมสั่งสอนด้วยวาจาให้รู้ให้เห็นธรรมเท่านั้น แต่การให้ธรรมที่แท้จริง ย่อมหมายถึงการทำตนเองของทุกคนให้มีธรรมให้ธรรมในตนปรากฏแก่คนทั้งหลายโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องมีการแสดงออกเป็นการสั่งสอนด้วยวาจา หรือเช่นด้วยการแสดงธรรมแบบพระธรรมเทศนาของพระ

การสั่งสอนธรรมหรือให้ธรรมด้วยความประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยตนเองนั้น มีความสำคัญเหนือกว่าการแจกหนังสือธรรมเป็นอันมากด้วยซ้ำ เพราะการประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอจนธรรมนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายกับใจ นั้นแหละเป็นการแสดงธรรมให้ปรากฏแก่ผู้รู้ผู้เห็นทั้งหลายทั้งปวง และจะต้องได้ผลมากกว่าการให้ธรรมที่เป็นข้อเขียนในหน้าหนังสือ

อันคำว่า ธรรม นั้น ที่แท้จริงมีความหมายเป็นสองอย่าง คือ ทั้งที่ดี และที่ชั่ว หนังสือธรรมมิได้แสดงแต่ธรรมที่ดี แต่แสดงธรรมที่ชั่วด้วย เพียงแต่แสดงธรรมที่ดีว่าให้ประพฤติปฏิบัติ และแสดงธรรมที่ชั่วว่าไม่ควรประพฤติปฏิบัติ และผู้ที่ประพฤติธรรมหรือผู้มีธรรมนั้นคือผู้ประพฤติธรรมที่ดี ไม่ประพฤติธรรมที่ชั่ว ผู้ประพฤติธรรมที่ชั่วเรียกได้ว่าเป็นอัสตบุรุษ ความสูงต่ำห่างไกลของธรรมที่ดีและที่ชั่วนั้นมากมายนัก พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้ว่า “ฟ้ากับดินไกลกัน และฝั่งทะเลก็ไกลกัน แต่นักปราชญ์กล่าวว่า ธรรมของอัสตบุรุษกับของอัสตบุรุษ ไกลกันยิ่งกว่านั้น”

ผู้ให้ธรรมทั้งด้วยการให้หนังสือธรรม และทั้งปฏิบัติด้วยตนเอง ให้ปรากฏเป็นแบบอย่างที่ดีงาม เป็นแบบอย่างของสัตบุรุษ กล่าวว่าเป็นผู้ให้เหนือการให้ทั้งปวง เพราะการพยายามช่วยให้คนเป็นผู้มีธรรมของสัตบุรุษละธรรมของอสัตบุรุษนั้น ก็เท่ากับพยายามช่วยให้คนบนดินคือต่ำเตี้ยได้เข้าใกล้ฟ้าคือสูงส่ง หรือช่วยให้คนชั่วเป็นคนดีนั่นเอง

การช่วยให้คนชั่วเป็นคนดีนั้น ผู้ใดทำได้ผู้นั้นจักได้กุศลสูงยิ่ง การช่วยตนเองที่ประพฤติน่าดีให้เป็นคนประพฤติน่าดี ก็เป็นการช่วยคนชั่วให้เป็นคนดีเช่นกัน และจะเป็นกุศลที่สูงที่สุดเสียด้วยซ้ำ เพราะนอกจากตนเองจะช่วยตนเองแล้ว คนอื่นยากจักช่วยได้ นี่ก็หมายความว่า อย่างน้อยตนเองก็ต้องยอมรับฟังการแนะนำช่วยเหลือของผู้อื่น ยอมปฏิบัติตามผู้อื่นที่ได้ปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ปรากฏอยู่คือ ทำตนเองให้เป็นผู้ที่ประพฤติน่าดีของสัตบุรุษ และละการประพฤติน่าดีของอสัตบุรุษให้หมดสิ้น

ผู้มาบริหารจิตทั้งนั้น พึงดูจิตตนเองให้เห็นชัดเจน ว่ามีความปรารถนาต้องการจะก่อทุกข์โทษภัยให้แก่ตนเองหรือไม่ ถ้าไม่มีความปรารถนานั้น ก็พึงรู้ว่า จำเป็นต้องอบรมปัญญา เพื่อให้ปัญญาเป็นแสงสว่างขับไล่ความมืดมิดของโมหะ ให้บรรเทาเบาบางถึงหมดสิ้นไป ปัญญาจะช่วยให้เห็นถูกเห็นผิดตามความเป็นจริง และเมื่อเห็นตรงตามความเป็นจริงแล้ว การปฏิบัติก็ย่อมไม่เห็นเหตุแห่งทุกข์โทษภัยของตนเองและของผู้ใดทั้งสิ้น ทุกข์โทษภัยย่อมไม่มีแก่ตน อาจมี

ปัญญาว่า แม้ตนเองไม่ก่อทุกข์โทษภัยแก่ตนเองด้วยการกระทำที่ไม่ถูกไม่ชอบทั้งหลาย แต่เมื่อยังมีผู้อื่นอีกเป็นอันมากที่ก่อทุกข์โทษภัยอยู่ แล้วเราจะพ้นจากทุกข์โทษภัยนั้นได้อย่างไร

ปัญหานี้แม้พิจารณาเพียงผิวเผิน ก็น่าจะเป็นปัญญาที่ต้องยอมจำนน คือ ต้องรับว่าถูกต้อง แต่ถ้าเราได้จะพิจารณาให้ลึกซึ้งอย่างประกอบด้วยปัญญาแท้จริง ย่อมจะได้คำตอบที่แก้ปัญหาให้ตกเป็นไปได้อย่างสิ้นเชิง เพราะผู้ที่มีความเห็นชอบปราศจากโมหะ ย่อมจะเห็นได้ว่าไม่มีทุกข์โทษภัยใดจะเกิดแก่ตน ถ้าตนสามารถวางความคิดไว้ได้ชอบ เพราะความทุกข์ทั้งปวงเกิดจากความคิด

## ๐ รอบคอบในการปฏิบัติกับกิเลสที่มีอยู่ในใจตน

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพยานยืนยันความจริงว่า ร่างกายของสัตว์ย่อยยับได้แต่ชื่อและสกุลไม่ย่อยยับ พระพุทธศรีระคือร่างกายของพระพุทธเจ้าย่อยยับไปนานนักแล้ว นับเป็นเวลากว่าสองพันปี แต่ชื่อและสกุลของพระองค์ท่านหาได้ย่อยยับไปด้วยไม่ ยังคงดำรงอยู่อย่างมั่นคงตราบเท่าทุกวันนี้ พระนามของพระองค์เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง และเป็นที่รู้จักอย่างเทิดทูนบูชาศรัทธาและเลื่อมใสอย่างสูงส่ง

ทำให้น่าคิดว่า ชื่อและสกุลที่ไม่ย่อยยับนั้น แตกต่างกันเป็นสองลักษณะกว้างๆ คือลักษณะหนึ่งดำรงอยู่อย่างเป็นที่ดูหมิ่น

ดูแคลน อีกลักษณะหนึ่ง คือ ดำรงอยู่อย่างเป็นที่ชื่นชม ยกย่องสรรเสริญ ความแตกต่างนั้นทุกคนน่าจะเข้าใจว่า เป็นเพราะเหตุสำคัญคือความดีกับความชั่ว ความดีจะเป็นเหตุให้ชื่อและสกุลดำรงอยู่อย่างเป็นที่ชื่นชมยกย่องสรรเสริญ ความชั่วจะเป็นเหตุให้ชื่อและสกุลดำรงอยู่อย่างเป็นที่ดูหมิ่นดูแคลนรังเกียจเหยียดหยาม.

น่าจะกล่าวได้ว่า ทุกคนนั้นรักชื่อ รักสกุลของตน แต่ความไม่รอบคอบในการจัดการกับกิเลส ทำให้คนเป็นอันมากทำลายชื่อทำลายสกุลของตนเอง ทำให้ชื่อสกุลของตนดำรงอยู่อย่างย่อยยับ ถ้าชื่อและสกุลย่อยยับไปเสียพร้อมกับร่างกาย ก็ย่อมจะดีกว่า คือถ้าตัวตาย...ร่างกายเปื่อยเน่าสลายไป ชื่อและสกุลก็สลายไปพร้อมกัน ก็จะมีอะไรน่ากังวลห่วงใยนัก แต่เมื่อไม่เป็นเช่นนั้น ร่างกายย่อยยับแล้ว ไม่เหลืออยู่แล้ว แต่ชื่อและสกุลไม่ย่อยยับยังเหลืออยู่ ผู้ร่วมสกุลผู้อยู่หลังยังมีอยู่ ยังร่วมรับรู้เกี่ยวกับชื่อและสกุลของเราอยู่ ก็ควรจะรอบคอบห่วงใยปฏิบัติต่อกิเลสในใจตน อย่าให้ผิด จนเป็นเหตุให้ชื่อและวงศ์สกุลที่ดำรงอยู่ เป็นที่รังเกียจเหยียดหยาม นำความอับอายขายหน้า ความเสื่อมเสีย มาสู่ผู้ร่วมสกุลทั้งหลายที่ร่างกายยังไม่ย่อยยับ

จ ร อ บ ค อ บ . . .

ในการปฏิบัติจัดการกับกิเลสทั้งปวงที่มีอยู่ในใจตน  
อย่าตกเป็นทาสของกิเลส

เมื่อยังไม่สามารถหนีไกลกิเลสได้พันจริง  
ก็ต้องเข้มแข็งประณีตในการปฏิบัติทุกอย่าง  
ให้ฉลาดเหนือกิเลส

ให้กิเลสอยู่ใต้เรา ไม่ใช่ให้เราอยู่ใต้กิเลส  
มีกิเลสอยู่ต้องใช้กิเลสให้เป็นประโยชน์

เช่น ใช้กิเลสกองโลภะ ให้เป็นการโลภแสวงบุญกุศลคุณงาม  
ความดี ใช้กิเลสกองโทสะดูว่าตำหนิติเตียนตนเอง เมื่อทำไม่ชอบ  
ดังนั้นเป็นต้น

แต่ที่ถูกต้องที่สุดควรปฏิบัติที่สุด ก็คือ พยายามขับไล่  
กิเลสออกพ้นใจ ให้เต็มสติปัญญา ความสามารถ โลกก็ตาม โกรธ  
ก็ตาม หลงก็ตาม ต้องพยายามขจัดไปให้พ้นจิตใจให้ได้ หมั่นสำรวจ  
ตรวจดูใจตนว่า สามารถทำได้ผลเพียงใดในแต่ละวัน แล้วไม่สนใจ  
ไม่พอใจ ว่าทำผลได้เพียงพอ แล้วตราบใดที่กิเลสยังไม่ไกลจากจิตใจ  
สิ้นเชิง ตราบนั้นยังไม่หยุดขับไล่กิเลส

โลภะ โทสะ โมหะ นั้นเกิดจากตัวเอง ทรงมีพระพุทธรูปดำรัส  
เช่นนี้ เป็นสัจจะความจริงเช่นนี้ ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ ของใคร เกิด  
จากใครอื่น นอกจากเกิดจากเจ้าตัวเอง ไม่ว่าจะมาก น้อย หนัก เบา  
โลภะ โทสะ โมหะเกิดจากตัวเองทั้งสิ้น และที่จะเกิดได้ก็ด้วยอาศัยสื่อ  
คือความคิดปรุงอันเกิดจากอวิชชา ความรู้ไม่ถูก รู้ไม่จริง ความโลภ  
โกรธ หลงของผู้ใด จะเกิดก็เพราะความคิดปรุงของผู้นั้น ความคิดปรุง  
ที่มีอวิชชาตณฺหาเป็นพลังสำคัญส่งเสริม จึงจะทำให้ความโลภ ความ

โกรธ ความหลง หรือโลภะ โทสะ โมหะเกิดได้ ความคิดปรุงที่ไม่มีความคิดปรุงที่เป็นพลังประกอบ จะไม่ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือโลภะ โทสะ โมหะเกิด

ดังนั้น ความคิดปรุงจึงมีสองอย่าง อย่างหนึ่งประกอบด้วยกิเลส อย่างหนึ่งไม่ประกอบด้วยกิเลส และแม้จะมีกิเลสเป็นพื้นอยู่ที่จิตใจ แต่ถ้าไม่มีความคิดปรุงมากกระตุ้นให้ปรากฏตัวแล้ว กิเลสก็จะสงบตัวอยู่ เหมือนไม่มีความคิดปรุงอันประกอบด้วยกิเลสที่ทำให้โลภะ โทสะ โมหะ แสดงตัว ก็เป็นโลภะ โทสะ โมหะที่ใจตัวเอง ไม่ใช่โลภะ โทสะ โมหะของใครอื่นจึงเป็นความจริง เป็นสัจจะที่ควรพยายามให้รู้เห็นตามที่พระพุทธเจ้ารับสั่งว่า โลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง

พระพุทธเจ้ารับสั่งไว้ว่า...

**โลภะ โทสะ โมหะเกิดจากตัวเอง**

**ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่**

ฉะนั้น พระพุทธดำรัสสั่งชี้ชัดว่าทรงกล่าวถึงกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ว่าเป็นความชั่ว มีอยู่ที่ใจ ทำให้ใจชั่ว มีอยู่ที่ใจผู้ใดผู้นั้น มีใจชั่วดังพระพุทธานุญาต และขุยไผ่ก็เกิดจากต้นไผ่เอง ทำให้ต้นไผ่ต้องตายเอง ทรงเปรียบเทียบกิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะ กับขุยไผ่ ขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ กิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะ มีอยู่ที่ใจผู้ใด ย่อมฆ่าผู้นั้น ทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ที่ตายทั้งเป็น คือ ถูกฆ่าทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่

พระพุทธพจน์หรือพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เปรียบได้ดังวิชาความรู้ที่ต้องศึกษาและสอบให้ผ่าน ไม่เช่นนั้นก็จะ

บรรลุผลไม่ได้ ผู้มุ่งมาบริหารจิตจึงต้องหมั่นยกสัจจะที่ทรงตรัส  
สั่งสอนไว้ขึ้นพิจารณาเหมือนกับท่องบ่นวิชาทั่วไปทั้งหลาย จน  
เกิดความรู้ความเข้าใจของตนเอง เป็นผลที่ตนเองได้รับ ได้  
เสวย ตามควรแก่ความพากเพียรศึกษา ปฏิบัติจนเป็นความรู้  
ความเข้าใจจริง.

### ๐ พระองค์ผู้มีพระมหากรุณาธิคุณหาที่เปรียบมิได้

พุทธศาสนิกชนทั้งหลายนับว่าเป็นผู้มีบุญ เป็นผู้ได้เปรียบ  
เพราะมีพระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้ คือ ทรงรู้แจ้งโลก ทรงรู้แจ้งในทุกสิ่ง  
ทุกอย่าง ทรงรู้อย่างถูกต้อง ไม่ใช่ทรงรู้ผิดอันเป็นอวิชา พระพุทธเจ้า  
ไม่ทรงเพียงรู้แจ้งโลกอย่างถูกแท้เท่านั้น แต่ยังมีพระมหากรุณา  
อย่างหาที่เปรียบมิได้ต่อโลก และมีใ้ต่อผู้หนึ่งผู้ใดเท่านั้นด้วย ดังนั้น  
จึงทรงแสดงความรู้ที่ทรงตรัสรู้อย่างเปิดเผย ไม่ปกปิด เพื่อให้ผู้ยอม  
เชื่อฟัง รับประทาน และนำไปปฏิบัติพาตนให้ดำเนินไปตามทางที่  
ทรงดำเนินไปถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้ว

อันความคิดและสติปัญญาของบุุชชนเรา แตกต่างจาก  
ของพระพุทธเจ้าอย่างหาคำมาอธิบายให้ถูกไม่ได้

ดังนั้นมีความตรงกันข้ามอยู่ในแทบทุกเรื่อง ที่เป็นความตรัสรู้  
และที่เป็นความคิดเห็นของเราบุุชชนทั้งหลาย

เป็นต้น...ในความสุขและความทุกข์

ที่เราเข้าใจว่าเป็นสุข  
ก็ทรงแสดงว่าเป็นทุกข์  
ที่เราเข้าใจว่าน่าใคร่ น่าปรารถนาพอใจ  
ก็ทรงแสดงว่าไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนาพอใจ  
และที่เราเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่จะก่อให้เกิดความสุข  
ก็ทรงแสดงว่าเป็นสิ่งที่จะก่อให้เกิดความทุกข์  
ดังนี้ เป็นต้น

จึงสมควรที่จะใช้วิธีบริหารจิตใจโดยตรง คือ โดยยอมเชื่อว่า  
ไม่ว่าในเรื่องใด สิ่งใดทั้งนั้น ถ้าความคิดความเห็นของเราผิดจากของ  
พระพุทธเจ้าแล้ว เราเป็นฝ่ายผิด ต้องแก้ไขให้ถูกต้องตามทางของ  
พระพุทธเจ้าให้เต็มสติปัญญาความสามารถ

## ๑๐ เปรียบการดำรงชีวิตเหมือนการเดินทาง

เปรียบชีวิตก็เหมือนทาง  
การดำรงชีวิตอยู่ของแต่ละคน  
ก็เปรียบดังการเดินทางนั่นเอง!  
แตกต่างกันเพียงว่า . . .  
บางคนเดินอยู่บนทางที่สว่าง  
บางคนก็เดินอยู่บนทางที่มีมืด

พระพุทธองค์ได้ทรงประกาศว่า ทรงชูประทีปขึ้นสองทาง ก็แสดงว่าทางของพระพุทธองค์เป็นทางที่สว่าง ทรงเตรียมทางที่สว่างไว้สำหรับทุกชีวิต ไม่ทรงเลือกเขาเลือกเรา เพียงใช้สติปัญญาดำเนินไปตามทางที่สว่าง คือตามทางที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ชัดเจนว่าเป็นทางที่ถูกแท้ อันจักนำไปถึงจุดมุ่งหมายได้โดยสวัสดิ์ ไม่พาไปตกหลุม ตกเหว หรือเป็นเหยื่อของสัตว์ร้ายเสียก่อน

## ๐ อุปสรรคของการเดินทาง

ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น เปรียบได้กับสัตว์ร้าย หรือห้วงเหวที่มีอยู่เต็มทางแห่งชีวิตของทุกคน ถ้าเราเดินไปตามทางที่มีประทีปสองสว่าง คือทางที่มีคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ประกาศบอกอยู่ตลอดเวลา นั่นคือสัตว์ร้าย ให้หลีกเลี่ยงด้วยการทำเช่นนั้น เช่นนี้ หรือนั่นคือเหว ให้หลีกเลี่ยงให้พ้นด้วยการเลี่ยงไปทางนั้น ทางนี้ เหล่านี้เป็นต้น เมื่อเลือกเดินทางของพระพุทธเจ้าแล้ว เรียกว่า มีศรัทธาในพระพุทธเจ้า จึงควรใช้ศรัทธาให้ถูกต้องเต็มกำลัง ความสามารถ อย่าท้อแท้ ลังเล ทรงสอนให้หลีกเลี่ยงอะไรควรตั้งใจปฏิบัติ ตามทรงสอน ให้ทำอย่างไรก็ควรตั้งใจทำอย่างนั้น ที่แน่นอนที่สุดคือ ทรงสอนให้ไม่ทำบาป ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ให้ทำบุญทำกุศล ทำคุณงามความดีทุกอย่าง ให้ทำใจให้ผ่องใส คือ ไม่ให้ขุ่นมัว มีดมิดด้วยอำนาจของกิเลส คือ โลก โกรธ หลง

เมื่อมุ่งมาบริหารจิต ก็ต้องถือว่าเดินอยู่บนทางที่ทรงชูประทีปให้เห็นสว่างชัดเจน เป็นแสงส่องทาง หรือแสงส่องใจนั่นเอง

### ๐ กำจัดกิเลสให้ได้ผล

ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากกิเลส โสภะหรือราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ถ้าต้องการมีความสุขก็ต้องกำจัดกิเลส กิเลสของตนเอง กิเลสที่ใจตนเอง ไม่ใช่ไปตั้งหน้าจะกำจัดกิเลสของผู้อื่น

เรื่องการกำจัดกิเลส นั้น จะได้ผลก็ต่อเมื่อเป็นการกำจัดกิเลสตนเอง คือ กิเลสของผู้ใดผู้หนึ่งต้องกำจัด จะได้ผลมากหรือไม่ได้ผลเลยถ้ามุ่งไปกำจัดกิเลสผู้อื่น เรื่องนี้สำคัญควรรำลึกไว้ และปฏิบัติให้ถูก

กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงที่ใจตน

... จึงจะเกิดผล ...

กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงของผู้อื่น

ได้ผลยากและอาจไม่ได้ผลเลย

ผู้มีปัญญาจึงมุ่งดูกิเลสของตน

และกำจัดกิเลสของตนเท่านั้น

ผู้ใดมุ่งกำจัดกิเลสของตนได้เพียงไหน

จักมีความสุขเพียงนั้น

นี่ เป็น ความจริงแท้ !!!

พึงเพ่งดูใจตนเองให้เห็นกิเลสที่ใจตนเอง ขณะเดียวกันจะสามารถเห็นความสุขความทุกข์ในใจตนเองได้ด้วย สำคัญอยู่ที่ว่าต้องใช้สติใช้ปัญญาให้ดีให้ถูก ให้เห็นหน้าตาของกิเลสที่ใจตนให้ได้ อย่าเห็นกิเลสที่ใจตนแล้วหลงเข้าใจผิดว่าเป็นกิเลสของผู้อื่น มุ่งไปแก้ที่ผู้อื่น เช่นนี้จักไม่มีวันได้พบความสุข เพราะจักไม่มีเวลาที่กิเลสที่ใจตนถูกกำจัดให้ลดน้อยลง ความทุกข์จึงย่อมไม่หมด เพราะความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากกิเลส

### ๑๑ กิเลสแสดงฤทธิ์เมื่อใด ความทุกข์เกิดเมื่อนั้น

ขอให้เชื่อมั่นว่า เมื่อใดเกิดความทุกข์ ให้รู้ตัวทันทีว่า กิเลสที่ใจตนกำลังแสดงฤทธิ์เดชแล้ว ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ว่ามาก น้อย หนัก เบา ไม่ได้เกิดเพราะผู้อื่น เกิดเพราะกิเลสที่ใจตนเองเท่านั้น ขอให้เชื่อมั่นเช่นนี้ เพราะเป็นความจริงเป็นความถูกต้อง ไม่มีผู้ใด เรื่องใด สิ่งใด จะทำให้เราเกิดความทุกข์ได้ ถ้ากิเลสที่ใจเราเองจะไม่แสดงฤทธิ์ให้เราเป็นทุกข์

### ๑๒ พ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

กล่าวได้แน่นอนว่า . . .

ไม่มีทางใดที่จะพาให้ถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้

นอกจากทางที่ดำเนินไปสู่...  
ความหมดจดผ่องแผ้วของจิตใจเท่านั้น  
หมดจดจากอะไร?  
แม้มีปัญญาขั้นนี้ก็ตอบได้ว่า  
หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง

บันไดขั้นต้นของการที่จะทำกิเลสให้หมดจด  
... ก็คือ ...

การไม่ทำบาปทั้งปวงและการทำกุศลให้ดีพร้อม  
นั่นเอง !!!

บันไดขั้นสุดท้าย คือ การชำระจิตใจให้ผ่องใส  
จิตผ่องใสเมื่อไรก็แสดงว่าไกลจากกิเลสแล้วเมื่อนั้น  
จิตผ่องใสน้อย ก็แสดงว่า กิเลสไกลจากจิตน้อย  
จิตผ่องใสมาก ก็แสดงว่า กิเลสไกลจากจิตมาก  
จิตผ่องใสเต็มที่ ก็แสดงว่า กิเลสไกลจากจิตแล้วสิ้นเชิง  
จิตผ่องใสพ้นจากกิเลสสิ้นเชิงเมื่อไร...  
ก็แสดงว่า ...

พ้นทุกข์แล้วอย่างสิ้นเชิงเมื่อนั้น

นี่แหละพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้า  
หาผู้ใดเล่าเปรียบเสมอ

## ๐ แม้ความโกรธก็ทำให้เป็นทุกข์

**อันความโกรธเป็นความมืด** มีคำเปรียบว่า โกรธจนหน้ามืด หน้ามืดหรือตามืด ก็หมายความว่า แลไม่เห็นหรือเห็นไม่ชัด เห็นไม่ถูกต้องตามเป็นจริง ตามืดหรือตาบอดไม่ดีอย่างไร ความมืดที่เกิดจากความโกรธไม่ดียิ่งกว่านั้นอย่างประมาณไม่ได้

ความมืดที่เกิดจากความโกรธ จะปรากฏครอบคลุมใจก่อให้เกิดความทุกข์หนักยิ่งกว่าผู้ที่ตาบอดแต่กำเนิด จึงควรพิจารณาให้รอบคอบ ให้เห็นจริงว่า เมื่อความโกรธยังไม่เกิด กับเมื่อความโกรธเกิดขึ้น ใจของตนแตกต่างกันอย่างไร เมื่อความโกรธเกิดขึ้นใจตนมืดมัวจริงหรือไม่

ความมืดมัวของใจนั้นกล่าวอีกประการหนึ่ง ก็คือความโง่หรือความไม่มีปัญญาของใจ ความโกรธรุนแรงเพียงไร ความมืดของใจก็จะมากเพียงนั้น มืดสนิทเพียงนั้น ขาดปัญญาเพียงนั้น ที่ว่าขาดปัญญานั้น ก็เช่นเมื่อความโกรธเกิดขึ้นรุนแรง ใจมืดสนิท ปัญญาดับ เห็นอะไรก็จะไม่ถูก รู้อะไรก็จะไม่ถูก

ความเห็นไม่ถูก รู้ไม่ถูก นี้แหละ

จะนำไปเกิดความผิดพลาดอีกมากมายหลายอย่าง และเป็นความผิดพลาดที่มักจะกล่าวกันว่า ไม่น่าทำ หรือทำโง่ๆ นั่นเอง.





...หลักธรรมแห่งความพอเพียง...

## ๑๓. คำสั่งสอน “ไม่เพียงพอ” และ คำสั่งสอน “เพียงพอ”

ความเพียงพอ ความไม่เพียงพอ  
มีด้วยกันอยู่หลายเรื่อง หลายอย่าง  
รวมถึงคำสั่งสอนที่เรียกว่าศาสนาด้วย

อันว่าคำสั่งสอนหรือศาสนาทั้งหลายในโลกนี้  
มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับมนุษย์เป็นอย่างมาก  
เนื่องด้วยมนุษย์ส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือศาสนา  
แต่ละพวกแต่ละเหล่าก็นับถือศาสนาแตกต่างกันไป

การที่ประชาชนพลเมืองของโลกนับถือศาสนาต่างกัน ย่อม  
ส่งผลกระทบต่อโลกไม่ด้านใดก็ด้านหนึ่ง เพราะคนเป็นผู้สร้างสังคม  
สร้างประเทศและโลก คนได้รับคำสั่งสอนมาอย่างไรก็จะสร้างสังคม  
สร้างประเทศ สร้างโลกอย่างนั้น แล้วสังคมประเทศและโลกก็กลับ  
สร้างคนอีกทีหนึ่ง คนเป็นเช่นไร สังคมประเทศและโลกก็เป็นเช่นนั้น

เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวรฯ ได้ทรงแสดงไว้ว่า คำว่าศาสนาคำนี้เป็นคำติดำบรรพ์ที่ยังมีชีวิตอยู่ เพราะตามหลักฐานปรากฏว่า ได้พูดกันมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นนานไกลและยังใช้พูดกันต่อ ๆ มาอยู่จนถึงบัดนี้

### ๐ บุปผศาสนา

ในภาษามคธว่า **สาสนะ** ในภาษาสันสกฤตว่า **ศาสนะ** ในภาษาไทยนำมาใช้ว่า **ศาสนา** แปลว่า คำสั่งสอน การสั่งสอน คำแปลนี้ถึงยังไม่หมดความหมาย ก็ได้ความหมายที่สำคัญ ซึ่งอาจอธิบายให้กว้างครอบคลุมความหมายทั้งหมดได้

ฉะนั้น ลองยกคำแปลนี้ขึ้นพิจารณาว่า **คนเราเริ่มสั่งสอนกันมาตั้งแต่เมื่อไร?**

จึงอาจตอบตามเหตุผลว่า **คนเราเริ่มสั่งสอนกันตั้งแต่ได้เริ่มรวมกันอยู่ในโลกตั้งแต่ครอบครัวหนึ่งขึ้นไป** คือ ตั้งแต่เริ่มมี บิดา มารดา มีบุตรธิดาขึ้นในโลก หรือพูดตามสมัยว่า **ตั้งแต่มีสังคมมนุษย์หน่วยแรกขึ้น** เพราะในเบื้องต้นพ่อแม่ก็ต้องสั่งสอนลูก อย่าว่าแต่ในหมู่มนุษย์ แม้ในหมู่สัตว์ดิรัจฉานก็มีสั่งสอนกันตามวิธีของสัตว์ เช่น แม่นกมีการสอนลูก

พระพุทธเจ้าเองก็ได้ทรงยกย่องมารดา บิดา ว่า เป็นอาจารย์คนแรก เรียกว่า บุรพาจารย์ของบุตรธิดา เป็นอันว่าอาจารย์อื่นๆ เป็น

อาจารย์ในภายหลัง ฉะนั้น คำสั่งสอนของพ่อแม่ผู้เป็น  
บูรพาจารย์ จึงเป็นบุพพศาสนา (ศาสนาแรก) ของลูก.

## ๐ อัจฉริยศาสนา

แต่คำสั่งสอนของพ่อแม่ที่ให้แก่ลูกโดยมาก เพียงพอแก่ลูกใน  
วัยเล็ก เมื่อโตขึ้นแล้วก็ต้องส่งเข้าโรงเรียน มอบภาระให้แก่ครู  
อาจารย์สั่งสอนศิลปวิทยาสืบต่อไป ครูอาจารย์ที่ดีย่อมเป็นทั้งผู้  
ประสานครุศิลปวิทยาดี เป็นทั้งผู้ปกครองศิษย์ดี คำสั่งสอนหรือการ  
สั่งสอนของครูอาจารย์เพื่อผลดังกล่าวนี้ แม้มีการลงโทษเพื่อให้ศิษย์  
เป็นคนดี ท่านก็เรียกว่าเป็นศาสนาอย่างหนึ่งของอาจารย์

ดังในชาดกเรื่องหนึ่งในดิกนิบาต เล่าไว้มีความว่า

ในอดีตกาลล่วงมานานนั้น พระเจ้ากรุงพาราณสีได้ทรงส่ง  
พรหมทัตตกุมาร พระราชโอรส ให้ไปเรียนศิลปวิทยาที่เมืองดักกศิลา  
เพราะตามนิยมของโบราณพระราชาทิ้งหลาย ย่อมทรงปรารถนาให้  
พระราชโอรสได้รับอบรม ให้ละมานะ ให้อดทน ให้เปรี๊ยะปราด  
สามารถในศิลปวิทยา ให้รอบรู้ในโลกจาริตทั้งปวง แม้จะมีอาจารย์  
อยู่ในประเทศ ก็โปรดที่จะส่งพระราชโอรสไปศึกษาในสถานที่ไกล

พรหมทัตตกุมารได้เดินทางไปศึกษาอยู่กับอาจารย์ทิตา  
ปาโมกข์ท่านหนึ่งในเมืองดักกศิลานั้น วันหนึ่ง ได้ไปอาบน้ำกับ  
อาจารย์ เห็นหญิงชราคนหนึ่งกำลังนั่งร่อนงา เห็นงาเป็นมันย่อง ก็

อยากสวย จึงหยิบมาสวยกำมือหนึ่ง หญิงชราก็มีได้ว่าอะไร เพราะคิดว่าคงหิว วันรุ่งขึ้นพรหมทัตตกุมารได้ทำอย่างนั้นอีก หญิงชราก็คงไม่ว่าอะไร

ในวันที่ ๓ พรหมทัตตกุมารได้ทำอย่างนั้นอีก หญิงชราจึงร้องขึ้นว่า อาจารย์ทศปาโมกข์ปล่อยให้พวกลูกศิษย์ยื้อแย่งของของตนา อาจารย์ได้ยินจึงหยุดสอบถาม ได้ทราบเรื่องตลอดแล้วก็รับปากจะใช้มูลค่าให้ หญิงชราบอกว่าไม่ประสงค์มูลค่า แต่ขอให้อาจารย์สั่งสอนกุมารนี้ว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีก อาจารย์พูดว่า ถ้าอย่างนั้นจงคอยดูสั่งให้ศิษย์หนุ่ม ๒ คน จับกุมารที่แขนทั้ง ๒ ไขว้ แล้วหยิบเรียวยไม้ไผ่เขียนหลัง ๓ ครั้ง สั่งสอนว่าอย่าทำอย่างนั้นอีก พรหมทัตตกุมารถูกเขียนจนมีเนตรแดงกำด้วยความโกรธ มองดูอาจารย์ทั่วตัว ผูกอาฆาตว่า ได้ราชสมบัติแล้วจะให้ตามจับอาจารย์ไปฆ่าเสียให้จงได้ ครั้นเรียนสำเร็จแล้วก็เข้าไปลาอาจารย์ แสดงอาการอย่างมีความเคารพรัก ขอให้อาจารย์รับว่าจะไปกรุงพาราณสีเมื่อให้มาเชิญ แล้วลาอาจารย์กลับกรุงพาราณสี

พระเจ้ากรุงพาราณสีทอดพระเนตรเห็นพระโอรสเรียนสำเร็จกลับมา ก็มีพระราชหฤทัยโสมนัสยินดี ทรงปรารถนาจะทอดพระเนตรเห็นพระโอรสเป็นพระราชชาติตั้งแต่พระองค์ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ จึงมอบราชสมบัติพระราชทาน

พอเมื่อครั้งพรหมทัตตกุมารได้รับราชสมบัติแล้ว จึงทรงส่งทูตให้ไปเชิญอาจารย์ให้มา ฝ่ายอาจารย์นั้นคิดว่าพระราชายังหนุ่ม

ตนยังไม่อาจจะพูดให้ยินยอมได้จึงยังไม่ไป แต่ครั้นกาลล่วงไป พระราชาเจริญพระชนม์ขึ้นจนถึงมัชฌิมวัยแล้ว อาจารย์จึงเดินทางไปยังกรุงพาราณสี ให้กราบทูลให้ทรงทราบ พระราชาทรงยินดี และโปรดให้อาจารย์เข้าเฝ้า

ครั้นทอดพระเนตรเห็นอาจารย์ ก็ทรงรู้สึกเหมือนกำลังถูกเขี่ยน มีพระเนตรแดงกำขื่นด้วยโทสาคะ (ไฟโทสะ) ทันทัน ตรัสว่า วันนี้อาจารย์ของเรามาถึงที่ตายแล้ว นำมัจจุราชติดมากับหน้าผากของตนแล้ว ตรัสแก่อาจารย์ว่า ท่านระลึกได้ไหม ถึงวันที่นั้นท่านได้เขี่ยนเราด้วยเรียวไผ่ ท่านไม่ยินดีในชีวิตแล้วหรือจึงมา ในวันนี้ท่านเขี่ยนเรา วันนี้เราจะฆ่าท่าน

ฝ่ายอาจารย์นั้นไม่แสดงความครั้นคร้าม กล่าวตอบด้วยท่วงท่าของอาจารย์ว่า อารยชน (คนเจริญ) ย่อมห้ามปรามคนที่ทำอนารยกรรม (กรรมไม่ดี) คือ ด้วยการลงโทษให้เข็ดหลาบได้ นั้นเป็นศาสนา (การสั่งสอน) มิใช่เป็นเวร ปวงบัณฑิตย่อมเข้าใจกันอย่างนี้มหาธาตุ ถ้าข้าพเจ้าไม่ทำให้พระองค์ศึกษาอย่างนั้นต่อไปพระองค์ประพตติผิดยิ่งขึ้น ทรงประสมหันตภัยเสียแล้ว จักทรงได้ราชสมบัติเห็นปานจะนี้จากที่ไหนเล่า?

พวกอำมาตย์ที่เฝ้าได้สดับเรื่องนั้น ก็พากันกราบทูลสนับสนุน คำของอาจารย์ พระราชาทรงพิจารณาทบทวนแล้วทรงเห็นจริงตามคำของอาจารย์ ทรงหายพิโรธ สิ้นอาฆาต กลับทรงระลึกถึงคุณของอาจารย์ จึงพระราชทานสิ่งปฏิบัติกรต่างๆ และทรงตั้งไว้ในที่เป็นปุโรหิตผู้ถวายอนุสาสน์

เรื่องนี้ก็มีคติอยู่มากแต่โดยเฉพาะการแสดงว่า ...  
การสั่งห้ามปรามมิให้ทำผิด  
แม้ของอาจารย์ ก็ถือว่าเป็นศาสนาอย่างหนึ่งๆ  
มาตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาล

### ๐ รัฐศาสนา

แต่คำสั่งสอนของอาจารย์ ก็เพียงพอสำหรับการศึกษา  
เล่าเรียน และเป็นไปในวงการเรียนหรือภายในโรงเรียน ยัง  
ไม่เพียงพอสำหรับคนทั่วไปที่รวมกันอยู่เป็นประเทศชาติ จึงต้อง  
มีคำสั่งสอนของประมุขผู้ปกครองหมู่มชน

คำสั่งสอนของผู้ปกครองนี้ เรียกในคัมภีร์เก่าก่อนว่า  
ศาสนาเหมือนกัน ดังมีคำเรียกธรรมาจารย์ผู้ปกครองว่า ปสาสนธรรมา  
จารย์ในคำนี้ก็คือศาสนานั้นเอง

ท่านแล้วว่า พระเจ้าจักรพรรดิซึ่งเป็นเจ้าโลกแต่พระองค์เดียว  
ทรงปกครองชาวโลกทั้งสิ้น ด้วยทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติในศีลห้า ศีลห้า  
จึงเป็นจักรวรรดิศาสนา พระราชามหากษัตริย์หรือท่านผู้ปกครองผู้ตั้ง  
อยู่ในราชธรรมหรือในธรรมของผู้ปกครอง ย่อมที่จะสั่งสอนประชาชน  
ด้วยวิธีต่างๆ

แม้ในประเทศไทยสยามนี้เอง ก็มีเล่าไว้ในศิลาจารึกในรัชสมัย  
พระเจ้าขุนรามคำแหงกรุงสุโขทัยว่า... ถ้าไม่ใช่วันอุโบสถ พ่อขุนราม

ตำแหน่งเจ้าเมืองศรีสัตนาแลย์สุโขทัย ขึ้นนั่งเหนือขดารหิน พระราชทาน  
 ราชโหวตแก่ประชาราษฎร์ทั่วไป

## ๐ ธรรมศาสตร์

แต่คำสั่งสอนของผู้ปกครองให้สำเร็จประโยชน์ เป็น  
 เครื่องปกครองทางกายเป็นพื้น และประกอบด้วยการลงโทษผู้  
 ละเมิดต่างๆ ยังไม่เป็นเครื่องปกครองจิตใจได้อย่างเพียงพอ  
 จึงมีผู้แสดงคำสั่งขึ้นอีกประเภทหนึ่ง มุ่งสำหรับปกครองจิตใจ  
 ดังที่เรียกกันในบัดนี้ว่า ศีลธรรม หรือ ศาสนา

การยกศัพท์ว่า ศาสนา ขึ้นสันนิษฐานในทางว่าเป็นคำสั่งสอน  
 ที่มีในสังคมมนุษย์ตั้งแต่เดิมมา และในหมู่มชนทั่วไปนี้ เมื่อกำหนดใจ  
 ไว้ว่า ศาสนา คือ คำสั่งสอนหรือการสั่งสอนอย่างธรรมดาๆ นี้เอง  
 เท่านั้น ก็จะเข้าใจตามที่แสดงมาโดยตลอดว่า คำสั่งสอนได้ขยายตัว  
 กว้างออกไป เพื่อเป็นเครื่องปกครองคนอย่างเพียงพอโดยลำดับ  
 อย่างไร

สรุปคำสั่งสอนทั้งหมดลงได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ

๑. คำสั่งสอนที่ยังไม่เพียงพอ ยังไม่จบ

๒. คำสั่งสอนที่เพียงพอแล้ว จบลงแล้ว

ประเภทที่ ๑ คำสั่งสอนที่ยังไม่เพียงพอ ยังไม่จบนั้น เช่น  
 คำสั่งสอนของบิดามารดาในชั้นต้น เช่น บิดามารดาสอนให้ลูกหัดพูด

หัดนั่ง ยืน เดิน วิ่งและหัดในกิจอื่นๆ แต่ยังไม่พอ เมื่อลูกโตขึ้นจึงต้องส่งไปโรงเรียน แม้คำสั่งสอนศิลปวิทยาต่างๆ ในโรงเรียนก็ไม่มีจบ ศิลป วิทยาแต่ละอย่างก็ยังคงค้นคว้าแก้ไขเพิ่มเติมกันเรื่อยไป และมีมากมาย จึงต้องจัดหลักสูตรกำหนดว่าให้เรียน เพียงไหนในชั้นไหน และเมื่อถึง ชั้นไหนก็ให้สำเร็จเสร็จการเรียนกันเสียที แม้วิชาที่เรียกว่าปรัชญา ก็เป็นเรื่องไม่จบเหมือนกัน ยังค้นคว้าแก้ไขเพิ่มเติมกันต่อไป คำสั่งสอนของท่านผู้ปกครองที่เรียกในปัจจุบันว่ากฎหมายเป็นต้น ก็คงไม่จบสิ้น ไม่เพียงพอดังกล่าวเหมือนกัน น่าจะเป็นเพราะเหตุนี้ คำสั่งสอน ประเภทนี้จึงไม่นิยมเรียกว่าศาสนา

**ประเภทที่ ๒ คำสั่งสอนที่เพียงพอแล้ว จบลงแล้ว** ได้แก่ คำสั่งสอนที่เรียกว่าศาสนาในบัดนี้ เพราะทุกศาสนาต่างก็แสดง คำสั่งสอนถึงที่สุดตามลัทธิของตน เช่น บางศาสนานับถือเทวดา ประจำธรรมชาติต่างๆ ก็แสดงว่ามีที่สุดเพียงเทวดาเหล่านั้นเท่านั้น บางศาสนานับถือเทพเจ้าผู้สร้างมากองศ์บ้าง องค์เดียวบ้าง ก็แสดงว่ามีที่สุดเพียงเทพเจ้าเท่านั้น บางศาสนานับถือธรรม ก็แสดงธรรมที่สูงสุดที่บุคคลพึงเข้าถึงได้ด้วยปัญญาของตน

คำสั่งสอนประเภทที่ ๑ เช่นคำสั่งสอนของมารดาบิดาดังกล่าวแล้ว สั่งสอนอยู่ในเหตุผลใกล้ๆ ตัว แม้ที่ไกลออกไปดังเช่นศิลปวิทยาต่างๆ ตลอดจนถึงปรัชญาต่างๆ ผู้แสดงที่เป็นต้นเดิมเองก็ไม่ปรากฏว่าใครปริญาตนเองว่าเป็นผู้รู้จบแล้ว ส่วนในคำสั่งสอนประเภทที่ ๒ อันเรียกว่า ศาสนา สั่งสอนในเหตุผลที่กว้างที่ไกลตัวออกไปจนถึงที่สุด

ดังเช่นเมื่อสอนเรื่องโลก ที่สุดโลก ในด้านอดีตก็คือการสร้างโลก หรือ  
กำเนิดโลก และผู้แสดงก็ปริญาญาว่าเป็นผู้รู้จบแล้ว

คำสั่งสอนประเภทที่ ๑ ไม่มีปัญหาต่อไป ส่วนประเภทที่  
๒ อันเรียกว่าศาสนานั้น มีปัญหาต่อไปว่า ผู้แสดงเป็นผู้รู้จบจริง  
หรือไม่ คำสั่งสอนนั้นเพียงพอแล้ว จบลงแล้วจริงหรือไม่ ปัญหานี้  
ภูมิปัญญาของคนเรานี้เองเป็นผู้ตอบได้ คือ ถ้าถูกต้องกับความจริง  
อย่างบริบูรณ์บริสุทธ์แล้ว ก็เป็นศาสนาที่บริบูรณ์บริสุทธ์ คือ เพียงพอ  
แล้ว จบลงแล้ว มีลักษณะดังที่แสดงมาแล้วในเรื่องพระธรรม

ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อวันส่วนที่เป็นปรมาตตะ หรือส่วนที่สูงที่สุด  
ของแต่ละศาสนาเสีย กล่าวเฉพาะส่วนที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตปัจจุบัน

ศาสนาที่ดีทุกศาสนานั้น

ย่อมสั่งสอนให้คนทุกคนประกอบด้วยศีลธรรม

มีศีลธรรมเป็นเครื่องปกครองจิตใจและความประพฤติ

ไม่มีศาสนาที่ดีศาสนาไหนที่สั่งสอนให้คนทอดทิ้งศีลธรรม

ฉะนั้น ศาสนิกชนคนไหนนับถือศาสนา

แม้ว่าศาสนาใดศาสนาหนึ่ง

ล้วนเป็นผู้ที่นับถือหลักศีลธรรมในโลก

มีศีลธรรมเป็นหลักปกครองใจและความประพฤติ

แม้นับถือศาสนาต่างกัน...

แต่ต่างเคารพอยู่หลักศีลธรรมด้วยกัน

จึง อ ยู่ ร ว ม กั น ไ ต้ โ ต ย ส ง บ สุ ข





...หลักการแห่งความพอเพียง...

## ๑๔. ความดี

# เราทำเรื่อยไป อย่าได้รู้จักพอ

อะไรๆ ก็ขอให้รู้จักพอเพียงกันบ้าง  
แต่มีอยู่อย่างหนึ่งที่ไม่จำเป็นต้องพอเพียง  
หากควรทำได้ ทำให้ได้มากที่สุด  
บุญหรือความดี . . .  
เป็นสิ่งที่ได้ยากอยู่แล้ว  
เมื่อได้ทำ แลทำได้ ก็ควรทำให้มากเข้าไว้  
เราควรทำความดีจนเกิดความเคยชิน  
ชินกับความดีมีน้ำใจ  
สนิทแนบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความดี

เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช  
สกลมหาสังฆปริณายก ทรงสอนไว้ว่า ...

ผู้ที่ปรารถนาจะเป็นคนสะอาด หมดจต สวयงาม มีหนทางเดียวที่จะช่วยให้เป็นไปได้ คือ ต้องพยายามไกลความโลภ ความโกรธ ความหลง ไกลให้เป็นลำดับจนถึงไกลได้จริงในวันหนึ่ง เช่นพระพุทธเจ้าทรงทำได้แล้วและพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านทำได้แล้ว

### ๐ บัณฑิตย่อมฝึกตน

**บัณฑิต** ตามพจนานุกรมแปลว่า **ผู้มีปัญญา นักปราชญ์** แต่ความหมายแท้จริงที่ท่านใช้กันนั้น บัณฑิต หมายถึง **คนดี คนที่ไม่ใช่พาล** และเมื่อพิจารณาแล้ว คนดีหรือผู้มีปัญญาเป็นคนเดียวกันนั่นเอง คนมีปัญญาจะเป็นคนไม่ดีไปไม่ได้ ถ้าจะเป็นคนไม่ดีก็เพราะไม่มีปัญญา

“**บัณฑิตย่อมฝึกตน**” หมายความว่า **คนดีหรือคนมีปัญญา** ย่อมฝึกตน คืออบรมตนให้เป็นคนดี

**คนเรามีสองพวกคือพวกผู้ฝึกตนและพวกผู้ไม่ฝึกตน**

**พวกฝึกตน** คือผู้ที่พยายามศึกษาให้รู้ว่าความดีเป็นอย่างไร ทำอย่างไร จึงจะเป็นผู้มีความดี จึงจะเป็นคนดี บัณฑิตไม่ประมาทว่าตนมีความดีเพียงพอแล้ว บัณฑิตไม่หลงคิดว่า ความไม่ดีเป็นความดีแล้วก็ทำความไม่ดีอย่างไม่สะดุ้งสะเทือน แต่บัณฑิตย่อมรู้ถูกรู้ผิดว่าความดีคืออะไร ความชั่วคืออะไร แล้วก็ไม่ประมาทตั้งใจทำความดีตั้งใจที่จะหลีกเลี่ยงความไม่ดีเต็มสติปัญญาความสามารถ

## ๐ การเพ่งโทษตนเอง เป็นการฝึกตนอย่างหนึ่ง

บัณฑิตไม่มีความเพ่งโทษผู้อื่น บัณฑิตจะเพ่งโทษตนเอง การเพ่งโทษตนเองนั้น เป็นการฝึกตนเองอย่างหนึ่ง ที่จักเกิดผลจริง การเพ่งโทษผู้อื่นเป็นวิสัยของผู้ไม่ใช่บัณฑิต

ผู้ที่เพ่งแต่โทษผู้อื่น ไม่เพ่งโทษตนเอง

ย่อมไม่เห็นโทษของตนเอง

ย่อมไม่เห็นความบกพร่องที่จะต้องแก้ไขให้ดีขึ้น

ย่อมไม่รู้ว่ . . .

ตนมีโทษเพียงไรในแง่ใด

ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์แก่ตนเองอย่างใด

ผู้อื่นนั้นไม่ใช่จะยอมให้แก้ เพราะคุ้นเคยกับความไม่ดี เหมือนผู้ติดต่อไปมาหาสู่กับบ้านใดมาก ก็จักคุ้นเคยกับบ้านนั้น และผู้คนในบ้านนั้นมาก ติดต่อกันมาหาสู่บ้านได้น้อย ก็จักคุ้นเคยกับบ้านนั้น และผู้คนในบ้านนั้นน้อย

## ๐ ผู้ประพฤติดีเยี่ยมฝึกตน

ผู้อบรมสมาธิทำใจให้สงบมาก ก็เท่ากับฝึกใจให้คุ้นเคยกับความสงบมาก มีความสงบมาก ผู้ที่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านวุ่นวายไปกับเรื่องกับอารมณ์ต่างๆมาก ก็เท่ากับฝึกใจให้วุ่นวายฟุ้งซ่านมาก

เพราะคุ้นเคยกับความวุ่นวายฟุ้งซ่านมาก ความสงบก็มีน้อย ผู้ที่  
อบรมปัญญามาก พยายามฝึกให้เกิดเหตุผลมาก

ผู้ที่มีเหตุผลก็คือผู้ที่มีปัญญา

ส่วนผู้ที่ขาดเหตุผลก็คือผู้ที่ขาดปัญญา

เหตุผลหรือปัญญาก็ฝึกได้

เป็นตรงตามพระพุทธศาสนาสุภาสิตที่ว่า

“บัณฑิตย่อมฝึกตน”

และที่ว่า “ผู้ประพฤติดีย่อมฝึกตน” นั่นเอง

## ๐ ปรรอณาเป็นคนเช่นไร พึงประพฤติเช่นนั้น

ทุกคนควรพิจารณาดูใจตนเอง ให้เห็นถึงความปรารถนา  
ต้องการที่แท้จริงว่าต้องการอย่างไร

ต้องการเป็นคนฉลาด มีปัญญา มีเหตุผลก็ต้องประพฤติ  
คือ คิด พุด ทำ แต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุผล ถูกต้องด้วยเหตุผล

ต้องการเป็นคนดีก็ต้องประพฤติดีให้พร้อม ทั้งกาย วาจา ใจ  
ให้สม่ำเสมอ

การคิดดี พุดดี ทำดี เพียงครั้งคราว

อาจทำให้ตนเป็นคนดีได้ไม่

และหาอาจเป็นการประพฤติดีที่เป็นการฝึกตนไม่



## ...บรรณานุกรม...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **สิ่งที่มีความค่ากว่าทอง.**

กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **หลักการของ**

**พระพุทธเจ้า.** กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ความรู้ในแนว**

**พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ธรรมมะตามพระ**

**ราชปรารภของ “สมเด็จพระยา”.** กรุงเทพฯ : คณะกรรมการฝ่ายเผยแผ่

ชมรมศิษย์กรรมฐาน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์,

๒๕๓๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ญาณสังวรเทศนา,**

กรุงเทพฯ : มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **หลักพระพุทธ**

**ศาสนา.** กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ความเข้าใจเรื่อง**

**ชีวิต.** กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๒.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **สิ้นรส**

**พระธรรม :** แสงส่องใจ ๒๓ อันดับ. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) ๒๕๔๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **พุทธวิธีแก้หลง.**

กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, **วิธีสร้างบุญบารมี อนุสรณ์เนื่องใน**

**งานสถาปนากิจศพ นายเถียรชัย หล่อชราประเสริฐ ณ สถาปนสถาน**

**กองทัพอากาศ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร**

**นคร วันอาทิตย์ที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๗.**



คำสั่ง ชมรมศิษย์กรรมฐาน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์  
ที่ ๑/๒๕๕๘

เรื่อง การแต่งตั้งคณะกรรมการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ ๕ ธันวาคมหาราช

\*\*\*\*\*

เพื่อให้การดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะตามโครงการพิมพ์หนังสือธรรมะ ๕ ธันวาคมหาราช ประจำปี พุทธศักราช ๒๕๕๘ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ทรงคุณวุฒิเป็นคณะกรรมการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ ๕ ธันวาคมหาราช ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๘ ดังรายนามต่อไปนี้

นายณัฐพัชร	อินทภูติ	ที่ปรึกษา
ศ.ดร.ภญ.ไพรินทร์	เพชรคล้าย	ที่ปรึกษา
นางสาววรรณณี	เพชรรัตน์	ที่ปรึกษา
นางสาวกรกมล	อิมวิทยา	ที่ปรึกษา
รศ.เกษร	วีระชาติ	ประธาน
รศ.ผกา	สัตยธรรม	รองประธาน
นางนิภา	ศุรัตน์	รองประธาน
ผศ.บุญมา	นครอินทร์	กรรมการ
นางสาวณัฐกานต์	หัตถพันธ์ุ์	กรรมการ
นายสมบุญ	นิลแดง	กรรมการ
นายจำรัส	วิเชียรทวี	กรรมการ
นางสาวอรพรพรรณ	นิยมเปรม	กรรมการ
นางปาริฉัตร	สุขโต	กรรมการ
นายฉัตรชัย	นิติโรจน์	กรรมการ

พ.ท.นคร	ทรัพย์สมปอง	กรรมการ
ว่าที่ร.ต.อภิศักดิ์	พันธุ์ประภา	กรรมการ
ดร.ภาวนา	ทิพยานุรักษ์	กรรมการ
นางลวิตรา	หิรัญศรี	กรรมการและเลขานุการ
นางเมธีลักษณ์	มีมงคล	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ขอให้คณะกรรมการที่ได้รับแต่งตั้ง ดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์  
ของโครงการทุกประการ

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘

พชรคล้าย

(ศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ไพรินทร์ เพชรคล้าย)

ประธานชมรมศิษย์กรรมาฐาน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

# สหุพทานั ธมมทานั ชินาติ



การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง  
การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

ขออำนาจกุศลทานที่ได้เกิดจากการเป็นเจ้าภาพร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือ **“พอ หลักธรรมแห่งความพอเพียง”** พระธรรมนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เพื่อเทิดพระเกียรติและถวายเป็นความจงรักภักดีแด่องค์พระประมุขแห่งคณะสงฆ์ไทย และเพื่อทูลเกล้าฯ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชชมหาราช ในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา รวมทั้งการแจกจ่ายเผยแพร่ศาสนธรรมให้แพร่หลายในพุทธศาสนิกชนได้เข้าถึงธรรมอันเกิดจากการอ่านหนังสือ **“พอ หลักธรรมแห่งความพอเพียง”** เป็นปฐมเหตุ ตลอดจนผู้ได้สดับถึงธรรมทานที่ได้กระทำสำเร็จแล้วด้วยจิตอันเป็นกุศล พึงอำนวยการส่งเสริมให้พระพุทธศาสนาสถิตดำรงคงมั่นสืบไปชั่วกาลนาน

ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขออนุโมทนาและขอบคุณท่านเจ้าภาพร่วมพิมพ์ทุกท่าน ขออานิสงส์แห่งบุญนี้ จงเป็นพลวปัจจัยช่วยให้ท่านทั้งหลายเกิดสติปัญญา รู้ธรรมเห็นธรรม สามารถลดละกิเลสและค้นหาให้บรรเทาเบาบางลงจนพ้นทุกข์ในที่สุดด้วยเทอญ.

# รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์



คณะศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ไพรินทร์ เพชรคล้าย (รวม ๓,๒๑๔ เล่ม)

คุณกัญญา ธรรมครูปัทม์ ธนาคารอิสลาม - คลองตัน ๑๒๕ เล่ม

คุณวีระ-คุณประไพ อุศุภรัตน์ พร้อมบุตร ๑๑๕ เล่ม

ศ.ดร.ภญ.ไพรินทร์ เพชรคล้าย ๑๐๐ เล่ม

คุณกิตติเดช กิจมโนมัย และครอบครัวกิจมโนมัย ๑๐๐ เล่ม

บมจ.ธนาคารธนชาติ สาขาบางกวย ๑๐๐ เล่ม

กลุ่มธนาคารกสิกรไทย สาขาบางกวย (รวม ๒๓๒ เล่ม)

คุณเพลินพิศ ช้างทอง ๑๒๐ เล่ม

คุณชัชฎา ลุ่มพิกานนท์ ๒๐ เล่ม

คุณณฤพล ชิตอรุณ ๒๐ เล่ม

คุณสมคิด อนันต์ธนศาล ๒๐ เล่ม

คุณไสว สำภารอด ๒๐ เล่ม

คุณมัลลิกา ทิววงศ์ ณ อยุธยา ๑๒ เล่ม

คุณจิระชยุตม์ ปอयी ๑๐ เล่ม

คุณไพลิน เบ็บริบูรณ์ ๑๐ เล่ม

กลุ่มคุณวันนิภา วงศ์ชาติ ศาลาอาญากรุงเทพใต้ (รวม ๑๐๐ เล่ม)

คุณวันนิภา วงศ์ชาติ และครอบครัว ๑๐ เล่ม

คุณเกรียงไกร ปุຍอบ ๑๐ เล่ม

ร.ต.ท.นพดล หอมสมบัติ และครอบครัว ๑๐ เล่ม

คุณสุวิมล สิงห์โตทอง และครอบครัว ๑๐ เล่ม

คุณเขาวลิต ปาติะ-คุณพรรณทิพย์ คำฝัน ๙ เล่ม

คุณภัคมณฑท์ ภูขำ-คุณเมเวีย บรรลือ ๙ เล่ม

คุณปฐมพร ภาคโพธิ์ และครอบครัว ๕ เล่ม

ด.ญ.ธนภรณ์ รินธิ	๕ เล่ม
คุณทองดี รินธิ	๕ เล่ม
คุณอนุสิทธิ์ สวาทะสุข	๕ เล่ม
คุณสุภัตรา ไชยา และครอบครัว	๔ เล่ม
คุณวสันต์ มาคา	๔ เล่ม
ร.ต.ต.แสนพล พลนันท์	๔ เล่ม
ด.ญ.มนัชญา วิทยาฤทธิพากร	๓ เล่ม
คุณโชคชัย ช่อวงวิเศษ	๒ เล่ม
ร.ต.ท.พรชัย ชุนเจริญ	๒ เล่ม
คุณชาลี วิทยาฤทธิพากร	๑ เล่ม
คุณพนิดา วิทยาฤทธิพากร	๑ เล่ม
คุณอำนาจพร วิทยาฤทธิพากร	๑ เล่ม

**กลุ่มธนาคารทหารไทย สาขาพญาไท (รวม ๒๖๗ เล่ม)**

คุณสมชนก อาจคุ้มวงษ์	๑๐๐ เล่ม
คุณกรทอง-คุณเหียง ดั่งวงทอง	๕๐ เล่ม
คุณพิมพ์ปวีร์ คำไพโรจน์	๒๕ เล่ม
คุณเทียมวรรณ เตโช	๒๐ เล่ม
คุณตรีทิพย์ แก้วแสงขจร	๑๐ เล่ม
คุณนงลักษณ์-คุณรัชนี บุญเส็ง	๑๐ เล่ม
คุณพันทิพา ธรรมจารีย์	๑๐ เล่ม
คุณลัดดาวัลย์ วงศ์ศรยา	๑๐ เล่ม
คุณสุพิมพ์ ลิ้มขจรเกียรติ	๑๐ เล่ม
พ.ต.อ. ฌภัทร จุลละบุษปะ	๗ เล่ม
คุณคันสนีย์ ทองนาค	๕ เล่ม
คุณสมศิริ แผลมสมทุร	๕ เล่ม
คุณสุมาลี รุ่งเรืองธรรม	๕ เล่ม

## กลุ่มคุณจิรวรรค์ สิงหนิต (รวม ๔๐๐ เล่ม)

กองทุนแม่ของแผ่นดินชุมชนวัดสวนใหญ่	๑๐๐ เล่ม
คุณจารวี ชินเทศ	๒๕ เล่ม
คุณสัมพันธ์ ชันธรูป	๑๓ เล่ม
ตระกูลอินขลิบ อุทิศให้นางสวาท นิมมครุฑ	๑๒ เล่ม

### รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๑๘๙ เล่ม)

คุณจิรวรรค์-คุณสุภารัตน์ สิงหนิต	คุณนภาวรรณ มณีเต็ง
คุณนภารัตน์ โตเฟื่อง	อาจารย์ประสงค์ ท่วมยิ้ม
ด.ญ.ประภัสสร โตเฟื่อง	คุณพรสวรรค์ รัมมณีย์
คุณพีรพล ต่ายใหญ่เที่ยง	คุณไพฑูรย์ ต่ายใหญ่เที่ยง
คุณมลฤดี โชคธนาเสริมสกุล	คุณเมธี คำแหง
คุณยิ่งลักษณ์ ต่ายใหญ่เที่ยง	คุณรุ่งนภา โตเฟื่อง
คุณวรรณรัตน์ อันอยู่	คุณศรีลำรวญ เจนจุตมาจุพันธ์
คุณสมยศ-คุณรัชนี้ ท่วมแสง	คุณสุริสาธ สังข์เรืองรุ่ง
จ.ส.อ.อติพงศ์-คุณอัญชลี บัตรสูงเนิน-คุณอรรษา วิโรจน์	
คุณปภาดาชานิกานต์ มียอด และครอบครัว	
คุณชัยณรงค์-คุณโชตินิภา โภชกปริภักดิ์ (๙ เล่ม)	

### รายละเอียด ๕ เล่ม (รวม ๕๕ เล่ม)

คุณกนกกรดา ศุภประเสริฐ	คุณชานูเดช พงษ์อินโชติ
ด.ญ.ธีรนาฏ คำแหง	คุณปิยะนาถ คำแหง
คุณไพบูรณ์ เจนพานิชย์	คุณศิวนาถ คำแหง
คุณสิธาวีร์ ธราดลอัครพัฒน์	ด.ญ.อนิษา รัมมณีย์
คุณอดิศักดิ์ รัมมณีย์	ด.ญ.อัญญา รัมมณีย์
คุณสุภารมย์ บุญสำราญ-ครอบครัวยูธานเช่น	
คุณสมใจ เขตรัฐมุทร (๓ เล่ม)	คุณสุชาดา แสงวงศ์ศักดิ์ (๓ เล่ม)

## กลุ่มคุณสุรัตน์ จันทร์เทียม (รวม ๗๙ เล่ม)

คุณสุรัตน์-คุณรวีรัตน์ จันทร์เทียม และเพื่อน	๑๐ เล่ม
คุณวีระวัฒน์ วัฒนจินดา และเพื่อนๆ อ.ช.	๑๐ เล่ม

### รายละเอียด ๕ เล่ม (รวม ๓๕ เล่ม)

คุณนงเยาว์ อ่างศักดิ์	คุณบัวศรี เวทยะสัมพันธ์
คุณปราณี วงษ์ษา	คุณพิชัย-คุณไพรัตน์ จุณศิริ
คุณลำดวน-คุณนิตยา จุณศิริ	คุณสุรพล ประสงค์สุข
คุณอารักษ์-คุณสุพัตรา พรหมณี	

### รายละเอียด ๓ เล่ม (รวม ๑๙ เล่ม)

คุณธัญพร-คุณอนัญญา สกลเวียง คุณนิคม ชาวโกมล	
คุณพิสิฐ แก้วนุช และเพื่อนๆ	คุณแพง สันตกฤษ
คุณวัง-คุณสายทอง แก้วตรงดี	คุณสุวรรณา วงษ์ษา

### รายละเอียด ๒ เล่ม (รวม ๖ เล่ม)

พล.ร.ท.วินัย บำรุง	คุณสมพงษ์ บัวศรีนาค
คุณอำนาจ อินทร์จูน	

## กลุ่มผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละเอียด ๒๖-๕๙ เล่ม (รวม ๕๙๑ เล่ม)

ธนาคารไทยพาณิชย์จำกัด (มหาชน) -	
สาขาการไฟฟ้าฝ่ายผลิต บางกรวย	๕๘ เล่ม
คุณนรินทร์ ตันสายเพชร	๕๐ เล่ม
คุณพนาสัณฑ์ เกาะสุวรรณ	๕๐ เล่ม
คุณนำชัยชนะ ดีวิ	๕๐ เล่ม
คุณวีระเมศวร์ ปฐมศิริวรรณ	๕๐ เล่ม

## กลุ่มพนักงานธนาคารไทยพาณิชย์จำกัด

### สาขาการไฟฟ้าฝ่ายผลิต บางกรวย (รวม ๔๒ เล่ม)

คุณเอกพจน์ อังสนานันท์	๙ เล่ม
คุณกนกวรรณ เทศเล็ก	๕ เล่ม
คุณจำเนียร บุญตัน และครอบครัว	๕ เล่ม

คุณจันทรา สรรพกิจจานนท์			๓ เล่ม
คุณพิศมร และครอบครัว	๓ เล่ม	คุณถาวร	๓ เล่ม
คุณอุทัย นิลอนันต์	๓ เล่ม	คุณประภาพร	๒ เล่ม
คุณแสวง	๒ เล่ม	คุณสมนึก	๒ เล่ม
คุณปรีญา	๑ เล่ม	ป่าข่ม้อย	๑ เล่ม
ป่าเลียบ	๑ เล่ม		

ไม่ประสงค์ออกนาม ๒ เล่ม

คุณวัชรีย์ คุณกิตติ			๔๐ เล่ม
คุณอนงค์ ชูิตะวรรโณ			๔๐ เล่ม
คุณอ้อยใจ แซ่ลิ้ม และครอบครัว			๓๖ เล่ม
คุณเหมวดี นาคะป่า			๓๕ เล่ม
ท่านภวัตพลภูษี สุภักภรณ์			๓๐ เล่ม
ท่านอรรถพันธ์ วนาสุขพันธ์			๓๐ เล่ม
คุณสัญญา สุขเสถียร			๒๘ เล่ม
คุณทวี สีแดงทอง			๒๖ เล่ม
คุณไพศาล-คุณปรัชนันท์ อัมพรจรัสแสง			๒๖ เล่ม

### กลุ่มผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๒๕ เล่ม (รวม ๔๒๕ เล่ม)

คุณกัณฐิกา วิชีนโรจน์จรัส	คุณจรีรัตน์ ตันติเวชกุล
คุณจักรพงษ์ คงปัญญา	น.พ.ชัชชาติ รัตธสาร
ดร.ถาณันดร วัชโรทัยกฐร	คุณทวีศักดิ์ วิศิษฎ์วุฒิมกุล
คุณเทียนชัย ลายเลิศ	คุณธนินี สหกิจรุ่งเรือง
คุณรุ่งนภา ตันสวัสดิ์	คุณวนิดา จุลพาณิชยกรรม
พ.ญ.วรรณิ นิธิยานันท์	คุณศรีนวล กรกชกร
คุณสุภาววรรณ โฆษะครรชิต	คุณอรอนงค์ วิชีนโรจน์จรัส
คุณสุรศักดิ์ วิชีนโรจน์จรัส (นายกเทศมนตรีเมืองบางกรวย)	
คุณสุรสิทธิ์ วิชีนโรจน์จรัส-คุณดาราวรรณ เงินลายลักษณ์	

และ ด.ช.ธนวัฒน์-ดช.ณัฐดนัย วิฑินโรจน์จรัส

คุณไพศาล(ปลัดเทศบาลเมืองบางกรวย)-คุณมรกต บัวแดง

และ คุณมิ่งกมล-คุณกัญญาภัค บัวแดง

**กลุ่มผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละเอียด ๒๐-๒๒ เล่ม (รวม ๑๒๒ เล่ม)**

ว่าที่ ร.ต.อภิศักดิ์ พันธุ์ประภา	๒๒ เล่ม
คุณเพลินพิศ ช้างทอง	๒๐ เล่ม
คุณยุพิน สุวรรณรัตน์	๒๐ เล่ม
พ.ญ.ศรียรรณา พูลสรรพสิทธิ์	๒๐ เล่ม
คุณสุปรียา แสงอุดมเลิศ	๒๐ เล่ม

**กลุ่มพนักงานธนาคารกรุงไทย สาขาบางกรวย (รวม ๒๐ เล่ม)**

คุณณนอช พิณิชชัย	๕ เล่ม
คุณกัณณิกา เสตะกสิกร	๒ เล่ม
คุณเพ็ญนภา ศิลปรัตน์	๒ เล่ม
คุณภัทรรณาท สายสินหลัง	๒ เล่ม
คุณศรียรรณ ม่วงเจริญ	๒ เล่ม
คุณสลักจิต พุ่มทอง	๒ เล่ม
คุณฉัตรสุดา หงษ์ใจ	๑ เล่ม
คุณณัฐฐา พูลเกษม	๑ เล่ม
คุณมาวิน สุขเล็ก	๑ เล่ม
คุณวิชัย จิตรบรรจง	๑ เล่ม
ไม่ประสงค์ออกนาม	๑ เล่ม

**กลุ่มผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละเอียด ๑๒-๑๓ เล่ม (รวม ๑๑๒ เล่ม)**

คุณสุนิสา มณีนิล	๑๓ เล่ม
คุณดารณี วงศ์สัจจา	๑๓ เล่ม
คุณเสาวลักษณ์ บุญลือด้วง	๑๓ เล่ม
คุณสุทิน คงเทียน และครอบครัว	๑๓ เล่ม

คุณปรีชา วิภาวศุทธิ์	๑๒ เล่ม
ดร.พุดมินา ทพุดมินาทวรรณ	๑๒ เล่ม
คุณธนิษฐา ตรุณสาสน์	๑๒ เล่ม
คุณพรศรี ศรีอัมภาพร	๑๒ เล่ม
คุณอมริทธิ์ หาริณธนาวุฒิ	๑๒ เล่ม

**กลุ่มผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๒๘๐ เล่ม)**

ศ.ดร.จรินทร์ ธาณิรัตน์ และครอบครัว	
คุณจิรัฏฐ์ อนุชนงศ์กิติ	
คุณชเชอ๋อน ธาณิรัตน์	คุณชัชวาล กุลตรัยลักษณ์
คุณชัยวิทย์ ดาวมุกดา	คุณไชยวัฒน์ อินทรสังขนาวิน
ครอบครัววิฑิตีทรงวุฒิ	พ.ท.นคร ทรัพย์สมบัติ
คุณพัฒน์นรี อ่อนประดิษฐ์	ครอบครัวรัตนประทีป
คุณรัตนา หลายเจริญทรัพย์	คุณวิชัย สุขลิ้ม
คุณวงเดือน เกษมทรัพย์ เกษสุภา	คุณสมนึก โพธิ์เกตุ
คุณวิภาววรรณ อิศรางกูร ณ อยุธยา	คุณวิไลวรรณ เลิศคชสีห์
คุณสายลม นพคเชนทร์	คุณสิทธิโชค เข้าวงศ์ พาณิชย์
คุณสุบงกช แจ่มฟุ้ง	คุณสุรเดช แสงเพชร
คุณสุไรรัตน์ วรพล	คุณเสกสันต์ บุญสุวรรณ
คุณอภิรดี โชคชัยไพศาล	คุณอรอุมา แซ่หลิว
คุณอัจฉราภรณ์ โพธิ์สุวรรณ	คุณอัญญาญ์ฐิติกา พรหมชนะ
พล.ต.หญิง อัมพา สุทธิจำรูญ	คุณอำนวยการ สุจริตธรรม

**กลุ่มผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละเอียด ๑-๙ เล่ม (รวม ๖๖ เล่ม)**

คุณทิภาพร กุลโชคสังสรรค์	๙ เล่ม
คุณลัดดาวัลย์-คุณสลีวรรณ สีแดงทอง	๘ เล่ม
คุณสัทธาน-คุณประไพ สุวรรณรัตน์	๖ เล่ม
พ.ญ.จงกล กาญจนบัตร	๕ เล่ม

คุณปรกธณ แสงนิล	๕ เล่ม
คุณประภาวรรณ สุวรรณรัตน์	๕ เล่ม
คุณพสธร โสณะมิต	๕ เล่ม
คุณศุภชัย จิระเดชธนาภาค	๕ เล่ม
คุณมินตรา บุญชัยมาตร	๓ เล่ม
คุณวิไล ศรีมาก	๓ เล่ม
คุณอรพรรณ อ่อนเจริญ	๓ เล่ม
คุณสุจิตรา เหล่ากสิการ	๒ เล่ม
คุณอักษร สุวรรณรัตน์	๒ เล่ม
พ.จ.อ.อัครมา เหลือทองอาทิตย์	๒ เล่ม
คุณธราดล กว้างไพศาล	๑ เล่ม
คุณพะเยาว์ ศรีสังงาม	๑ เล่ม
คุณสุพรรณษา สมสี่	๑ เล่ม

**คณะผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนันทา เอกเวชวิท (รวม ๙๕๙ เล่ม)**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	๒๐๓ เล่ม
พล.ต.ท.ดร.กิจพิณฐ์-ผศ.ดร.ชญาพิมพ์ อูสาโท	
ผศ.สุนันทา คุณธันยเชษฐี คุณธัญญพงษ์ นพ.ธัญญศักดิ์	
คุณปณิธาน-คุณอมราภรณ์ คุณรัชฎา-ต.ญ.ธัญณิชา และ	
ต.ญ.ณิชาดา เอกเวชวิท	
คุณวีระศักดิ์-ผศ.มยุรี-คุณแทน-คุณตรอง อนันตมงคล	๕๐ เล่ม
ผศ.ดร.ยุทธนา ฉัพวรรณรัตน์	๕๐ เล่ม
สกุลเอกเวชวิท	๑๐๐ เล่ม
คุณสมชาย-คุณสมยศ คุณสมเกียรติ-คุณธันยเชษฐี	
ผศ.สุนันทา-คุณสุรีย์ คุณสุภาพร-คุณลาวัลย์ เอกเวชวิท	
คุณวนิดา (เอกเวชวิท) ประภาคมณฑล	
คุณพนิดา (เอกเวชวิท) ตั้งอาสนะวิทย์	

สกุลจางสุรสีทริวัฒน์ ๔๐ เล่ม

คุณประสิทธิ์-คุณนพกร จางสุรสีทริวัฒน์

สกุลล้อกาญจนรัตน์ ๘๐ เล่ม

คุณสุพัฒน์-คุณจงศิริ คุณสมพงษ์-คุณยงยศ-คุณสังสิต

คุณเพ็ญหทัย-คุณสาธิตา-คุณชุตินา

คุณปราณปรียา-คุณพรปรียา

สกุลตั้งนุกุลกิจ ๕๐ เล่ม

คุณอมรรวรรณ์-คุณภากร-คุณศิระ-คุณพิมพ์นารา ตั้งนุกุลกิจ

คุณศิวาวุธ-คุณจุฬิตา-ด.ช.ธิตีพี ปิ่นอ่อน

คุณประสิทธิ์-คุณวนิดา-คุณปิติพงษ์ ประภามณฑล ๓๐ เล่ม

คุณคณิต-คุณอนงค์ วนากมล และครอบครัว ๒๐ เล่ม

คุณจันทร์ ชวลูเระ และครอบครัว ๑๐๐ เล่ม

คุณสมชาย-คุณวันเพ็ญ มงคลสถิต และครอบครัว ๒๐ เล่ม

คุณปิยะนันท์ ชาวชายโขง ๑๐๐ เล่ม

คุณภัทรานิชฐ์ กิติพิมพ์รัตน์-คุณภัสวลี นิติเกษตรสุนทร ๕๐ เล่ม

คุณแม่สมศรี-คุณยุพดี กาญจนรังษี

อุทิศให้คุณพ่อวรรณยุคิกาญจนรังษี และ

อุทิศถวายสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ๒๐ เล่ม

คุณชนิสรา อยู่สุภาพ ๑๐ เล่ม

คุณภาณุ สิริโรธากุล และครอบครัว

นพ.ศิริพงศ์ วิทยเลิศปัญญา และครอบครัว ๒๖ เล่ม

คุณศุภศรี เลิศพลาชัย และครอบครัว ๑๐ เล่ม

### คณะคุณสมนึก กิจวรรณ (รวม ๗๖๗ เล่ม)

คุณสมนึก กิจวรรณ และครอบครัว ๑๐๐ เล่ม

คุณอัครสิทธิ์-คุณทิพย์รัต กัลยาณโยธิน และครอบครัว ๗๗ เล่ม

คุณจิราภรณ์ มุขลาย	๕๐ เล่ม
คุณวราภัทร-คุณชญาพร พรเวชอำนาจ	๕๐ เล่ม
พ.อ.สมศักดิ์-พ.ท.หญิง ศุภกัจิตต์ ชูแสง และครอบครัว	๓๐ เล่ม
คุณสุดา เจริญพงศ์ไพบุลย์ และครอบครัว	๓๐ เล่ม
คุณวัฒนา-คุณศุภรางค์ พงศ์พิสิฐสันต์	๓๐ เล่ม

**รายละเอียด ๑๕-๒๕ เล่ม (รวม ๑๖๐ เล่ม)**

ครอบครัวกิจวรรณ และครอบครัวพุมิเสถียร	๒๕ เล่ม
คุณชวนจิต เอี่ยมฉ่ำ	๒๕ เล่ม
คุณพงศ์ศักดิ์-คุณประยูร เลขาทระกูล	๒๕ เล่ม
คุณเพ็ญศรี เขมะสุวรรณ และครอบครัว	๒๕ เล่ม
อุทิศให้คุณยายสำลี เสียงดัง	๒๕ เล่ม
คุณไพบุลย์ ว่องวานิชวัฒน์ และครอบครัว	๒๐ เล่ม
คุณจักรพงษ์ กิจวรรณ	๑๕ เล่ม

**รายละเอียด ๑๒ เล่ม (รวม ๖๐ เล่ม)**

คุณธิดารัตน์ ประसारวรรณ และครอบครัว	
คุณอุษณีย์ สุขสุทธิ	คุณดวงใจ ปี่ปทุม
คุณศศิพร อายุไรชย	คุณสุดสวาท ปานโรจน์

**รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๑๕๐ เล่ม)**

ครอบครัวปุยะกุล	คุณวันจันทร์ เกษมวัฒนาโรจน์
คุณอัมพร จิตรอารยกุล	คุณสุดชญา สุทธิศรี
คุณศิลาปัทม์-คุณฉันททิพย์ ลีลิตธรรม	
คุณชนินดา ครุทโกโคย	คุณบุษบา หวังสุนทรชัย
ร.อ.ศุภชัย-คุณเต็มศิริ จั๋ยสุชะ	คุณเสวย ชูยศ และครอบครัว
คุณศิริประภา สุขเกษม	คุณยิ้ม-คุณดอกไม้มั ธรรมจง
คุณศันสนีย์ เกตุสวัสดิ์	อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร
คุณภิญชาดา พงศ์พิสิฐสันต์ และคุณณัฐอรอรค วิทยาเวโรจน์	
คุณจำเรียง พรเวชอำนาจ และครอบครัว	

รายละเอียด (รวม ๑๕ เล่ม)

คุณสงวน ปัญญาเพียร                      คุณกอบทอง กิจวรรณ  
คุณพูลศิริ กิจวรรณ

รายละเอียด (รวม ๖ เล่ม)

คุณพงษ์ศักดิ์ เสียงดัง                      คุณนันทภรณ์ เสียงดัง

รายละเอียด (รวม ๙ เล่ม)

คุณวิสา เสียงดัง                      คุณผกามาส กอรัตน์  
คุณบุญธรรม หวังพักกลาง  
อุทิศให้พ่อสำหรับแม่บาสี เอี่ยมครอง  
คุณปรียารมณ เอี่ยมครอง                      อุทิศให้นายอนิวัตรชาติ ดวงคำ  
คุณสิทธิพล-ด.ช.อารีพัฒน์ ดวงคำ - คุณรณชัย ดวงคำ  
คุณวชิภรณ์ พ่วงจุล

คณะคุณเมธีลักษณะ มีมงคล (รวม ๖๐๐ เล่ม)

คุณพันศักดิ์-คุณนวลทิพย์-คุณพันธ์พ-คุณทองศักดิ์  
และ คุณพันธ์ทิพย์ ชัยวโร                      ๑๐๐ เล่ม

กลุ่มคุณปานทิพย์ คงรัมย์ และคณะเพื่อนทหารเสือสาร (รวม ๑๐๔ เล่ม)

พ.อ.หญิงเยาวลักษณ์ บรูเซอร์แฟนเดอร์โน                      ๓๐ เล่ม  
พ.ท.โยธิน กระคำ                      ๑๐ เล่ม  
จ.ส.อ.วรัญญา เสริมศิริ                      ๑๐ เล่ม  
คุณวีรพล-คุณปานทิพย์-คุณภัทรวลัย-คุณปนัดดา คงรัมย์ ๑๐ เล่ม  
จ.ส.อ.สุรัตน์ อุทัยวัฒน์                      ๑๐ เล่ม  
พ.ท.หญิงปรียา อึ้งเรืองเอก                      ๙ เล่ม  
พ.ท.หญิงสุทธินี แสงสุวรรณ                      ๙ เล่ม  
ส.ต.ทองแดง-จ.ส.อ.หญิงพวงผกา ศิริพิน                      ๕ เล่ม  
จ.ส.ท.หญิงนภัส ทองยั้งยืน                      ๕ เล่ม

พ.ท.หญิงธมลวรรณ ตั้งวงษ์เจริญ	๓ เล่ม
พ.อ.นพเดช เป้นศรี	๓ เล่ม
คุณจิตาภรณ์ เรื่องสถิติพงษ์ - ด.ญ.ณัฐกฤตา ทองจับ	๕๐ เล่ม
คุณศรีไพร กระจ่าง และญาติธรรมวันเสาร์ ลพบุรี	๔๓ เล่ม
<b>กลุ่มคุณสมใจ อมรชวลิตกุล (รวม ๔๑ เล่ม)</b>	
คุณสมใจ-คุณณัฐวัฏ-คุณณัฐพงษ์ อมรชวลิตกุล	๑๑ เล่ม
คุณบุญช่วย บุญเลิศโชคดี	๑๐ เล่ม
คุณภาวินี บุญเลิศโชคดี	๑๐ เล่ม
คุณสมศิริ บุญเลิศโชคดี	๑๐ เล่ม
พ.ต.อ.หญิงธัญลักษณ์ ชวิศเจริญวงศ์	๒๕ เล่ม
คุณบุญรัตน์-คุณศิริพร ตันฑุลาวัดมน และครอบครัว	๒๕ เล่ม
คุณปาลรินทร์ วิจิตนภาจันทร์	
และกลุ่มชมรมโหรวัดมอญฯ	๒๐ เล่ม
คุณมนีรัตน์ ไกรสิทธิ์ และครอบครัว	
คุณเชาวรีย์ กิ่งรัตน์ และครอบครัว	
คุณกมล-คุณรัตนา สุทธิวรรณภาส	
คุณมณฑิกา มณเฑียรทอง และครอบครัว	
และ คุณสมบุญ-คุณละเมียด มณเฑียรทอง	๒๐ เล่ม
คุณนันทเวท-คุณวรรณกร-คุณธนกฤต-	
คุณปิยะเนตร ม่วงมีค่า	๑๕ เล่ม
คุณประทุม ชำนาญพาณิชย์ พร้อมบุตรธิดา	๑๒ เล่ม
คุณพรรณเพ็ญ เสริมสวัสดิ์ศรี	๑๒ เล่ม
คุณเมธีลักษณ์-แมชีเพชรรัตน์ มีมงคล	๑๑ เล่ม
คุณณรงค์-คุณสัมพันธ์ ธารมรรค	๑๐ เล่ม
คุณสินีนาง วรมุสิก	๑๐ เล่ม
คุณศรียา สุวรรณเนตร และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณนิพนธ์-คุณชนิกร บุญคุ้ม	๑๐ เล่ม

คุณรัตนภรณ์ ลิ้มวัฒนาพันธ์	๑๐ เล่ม
คุณไชยวิทย์ ภควิญญู	๑๐ เล่ม
คุณบรรเทิง-คุณวารุณี-คุณบุญญาณี ถึงอินทร์	๙ เล่ม
คุณปรัชญา พัฒนะพิมลจิตร-คุณปรีชดา สุขเกษม	๖ เล่ม
ท่านแม่ชีฮะดี-ดร.แม่ชีนรินทร์ทิพย์ มีมงคล	๖ เล่ม
ร.อ.อิสรา-ร.อ.รณภพ ถึงอินทร์	๖ เล่ม
คุณมาลี มากประเสริฐ	๕ เล่ม
คุณเรวัตม์-คุณสุพัตรา ปารณะดิษ	๕ เล่ม
พระอาจารย์สุวิสันต์ ธีปรั่มโม และครอบครัวคำจันทร์	๔ เล่ม
คุณละม่อม-คุณสมพร-คุณลลิตา-คุณชัยพิสิฐ มีมงคล	๔ เล่ม
คุณณิษฐากร มีมงคล-คุณปัสกิตต์ จตุพรบรรพ์รัตน์	๓ เล่ม
คุณมาลี วรรณเขจร	๓ เล่ม
คุณสายพิน ยิ่งยุทธชัยชาญ	๓ เล่ม
คุณเสาวนีย์ เกตุมอญ และครอบครัว	๓ เล่ม
คุณอำพร เอมอ่อง และครอบครัว	๓ เล่ม
คุณปิยะโชค-คุณสาธิต-คุณมัชฌณัฐ คุ้มกัน	๒ เล่ม

### คณะคุณวรณธร หงษ์จรรยา (รวม ๕๖๔ เล่ม)

คุณชลธิชา มีแสง	๑๐๐ เล่ม
คุณประเวศ หงษ์จรรยา และครอบครัว	๔๙ เล่ม
คุณประวิทย์-คุณพรเพ็ญ หงษ์จรรยา และครอบครัว	๒๖ เล่ม
คุณภาควัน มีศิริ และครอบครัว	๒๕ เล่ม
คุณธัญญ์นันท์ ประทีปพรณรงค์ และครอบครัว	๒๐ เล่ม
คุณสมโบ มุลจันที และครอบครัว	๒๐ เล่ม
คุณวรณธร หงษ์จรรยา	๑๙ เล่ม
คุณพรฤดี นรนาถตระกูล และครอบครัว	๑๙ เล่ม
คุณพรวิฑู ใคว์คชาภรณ์ และครอบครัว	๑๕ เล่ม

รายละเอียด ๑๒ เล่ม (รวม ๔๙ เล่ม)

คุณนิภาพร ศรีสุวรรณ และครอบครัว  
คุณบรรหาร-คุณสุวรรณภา กำลา คุณวราภรณ์ มีเปรมปรีดี  
คุณศศิธร ศรีสุจริต

รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๙๐ เล่ม)

คุณนวรรตน์-คุณรัชนิดา อุดมผล  
คุณปนัดดา เชนส์ม และครอบครัว  
คุณพัฒนพัทธ์ วุฒิชชาติ และครอบครัว  
คุณเมตตา พรหมเทพ และครอบครัว  
คุณวัลภา อินตาพวง และครอบครัว  
ร.ต.อ.หญิงวิริญญา ประสพสุข  
คุณสุภณัฐ ศิริทอง และครอบครัว  
คุณอริษา ทองทับทิม และครอบครัว  
คุณสุรางค์ บุญชื่น - คุณนันทิญาพร สัมพันธ์ทวีกิจ และครอบครัว

รายละเอียด ๙ เล่ม (รวม ๓๖ เล่ม)

คุณจุฑามาศ สุภนารถ คุณณัฐดนัย ธรฤทธิ  
คุณนิสสา นุ่มนง และครอบครัว  
คุณพิพัฒน์-คุณรุ่งนภา ศิริภาณุรักษ์

รายละเอียด ๕ เล่ม (รวม ๗๐ เล่ม)

คุณกัทลี กนกศิขรินทร์ และมารดา คุณคมศักดิ์ บุญเปลื้อง  
คุณจากรวรรณ ชินเขว่า คุณชลาลย์ อติเรกถาวร  
คุณชิสสา พรประเสริฐ และครอบครัว คุณชีวเอง แซ่ตั้ง  
คุณดวงฤดี หงส์จรรยา และครอบครัว  
คุณนาทฤดี บรณพันธ์ และครอบครัว  
คุณมัญชรี พงศ์สุทธิ และครอบครัว  
คุณส่องศรี แสงด้วง และครอบครัว คุณมลัยพร เหล่าธรรมจักร

คุณภคพล หงส์จรรยา

คุณสุกานดา ศุภาคติ

คุณสุภาพ สมโภชน์ และครอบครัว

**รายละเอียด ๓ เล่ม (รวม ๑๘ เล่ม)**

คุณกาญจนา มณีวรรณ และครอบครัว

คุณมะลิวัลย์ รัตนสุภา

คุณสุนันท์ จันทร์ขวัญ และครอบครัว

คุณสุพิศตรา เกตุทิม และครอบครัว

คุณสุนนา เกตุทิม และครอบครัว

คุณยายสวาท ชูขำ คุณสุกานดา และ

คุณอุดมสุข-คุณจิตกราน เจียรตระกูล

**รายละเอียด ๔ เล่ม และ ๑-๒ เล่ม (รวม ๙ เล่ม)**

คุณสุภาวดี ศรศักดิ์ และครอบครัว ๔ เล่ม

คุณทิพย์วรรณ-คุณเฉลียว ลูกจันทร์ และครอบครัว ๒ เล่ม

คุณวิราชินทร์ บุญเมือง ๒ เล่ม

คุณวรรณภา ภูวรรณ และครอบครัว ๑ เล่ม

**คณะคุณดวงสมร ปัทมจิตร (รวม ๕๑๘ เล่ม)**

นพ.สมเกียรติ-คุณประภาพรรณ โรจนสุวรรณพงศ์ ๑๐๐ เล่ม

คุณจุมพล-คุณมลลดา โสวัจน์ ๕๐ เล่ม

คุณสังวาลย์ แต่งสมุทร ๓๐ เล่ม

พล.ต.สุทธิชัย-คุณดวงสมร ปัทมจิตร ๓๐ เล่ม

คุณอรุณรัตน์ แซ่ฮี้ ๓๐ เล่ม

คุณสุวพร อนวัชมงคล ๒๐ เล่ม

คุณไพบุลย์ อนวัชมงคล ๒๐ เล่ม

พล.ร.ท.สุรัตน์ นัยสวัสดิ์ ๒๐ เล่ม

คุณอวยพร สุวรรณมาโจ ๑๓ เล่ม

พล.ท.ภูเบศ หล่อกำเนิดชัย และครอบครัว	๑๓ เล่ม
คุณประมวศ-คุณนิภารัตน์ ประทุมศรีขจร	๑๓ เล่ม
คุณโกศล ฉิมบ้านไร่-คุณปียา บุญพูล	๑๐ เล่ม
รศ.วิรัชฎี คงคะจันทร์-คุณนันทพรพรช จันทชุม	๑๐ เล่ม
คุณสุพจน์ ลิ้มปีพาดิษฐ์กุล และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณนำสุข ลิ้มปีพาดิษฐ์กุล	๑๐ เล่ม
พญ.ลีลาวินต์ วิบูลมมงคล-นพ.กฤษดา รอดประเสริฐ	๑๐ เล่ม
คุณสนาม-คุณแจ้ว ไชยสงเคราะห์ และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณจินดาพร ศรีเอี่ยม และครอบครัว	๙ เล่ม
คุณเจนจิรายุ้ย เอี่ยมน้อย-คุณพัชราพรรณ คุ่มนาน	๙ เล่ม
คุณสุภาภรณ์ กลิ่นจันทร์	๘ เล่ม
คุณวัลยา พิทักษ์วงศ์	๗ เล่ม

#### รายละเอียด ๕ เล่ม (รวม ๖๐ เล่ม)

คุณสศราญ คงรินทร์	คุณจรีพร ใจมั่น
คุณประวิทย์-คุณอุษา เอี้ยวตระกูล	คุณสุวรรณนา หงษ์ทอง
คุณณรงค์-คุณชวนพิศ เอี่ยมสุวรรณ	พ.ท.อุดม นาคเฉลิม
พ.ท.ประสาท พลอยหิน และครอบครัว	
คุณระพีพรรณ เทียมทองใบ	
คุณชมพูนุท-คุณประคอง ศิลปสอน	
คุณสมลักษณ์ คณารักษ์สันติ และครอบครัว	
คุณโชติ พลายโกล	พ.ท.ชาญ-คุณฉลวย ชันธน

#### รายละเอียด ๑-๓ เล่ม (รวม ๒๖ เล่ม)

คุณนิตยา ราชนิชยาก	๓ เล่ม
คุณสรพงศ์-คุณบุญศรี วัชโรภาส	๓ เล่ม
ด.ญ.สิริกร ณรงค์พรพันธ์	๓ เล่ม
จ.ส.อ.เพชร-คุณปรีชา ฉิมบ้านไร่	๓ เล่ม
คุณณัฐฐานันท์ สร้อยสงิม	๓ เล่ม

คุณวิโรจน์ นิสัยกล้า	๓ เล่ม
คุณศิริลักษณ์ วิจิตรสอน	๒ เล่ม
คุณวิยะดา บัวทอง	๒ เล่ม
คุณรัตนา ททรัพย์ประเสริฐ	๑ เล่ม
คุณลักขณา นาคขำ	๑ เล่ม
คุณเรจินันท์ ไทยจำเนียร	๑ เล่ม
จ.ส.ต.กัลล้อง-ยำน้อย บุญไทย	๑ เล่ม

**คณะดร.สุพรรณณี สمانญาติ (รวม ๔๔๕ เล่ม)**

ดร.สุพรรณณี สมานญาติ ๑๐๐ เล่ม

**รายละเอียด ๒๐ เล่ม (รวม ๒๐๐ เล่ม)**

คุณจินดาวรรณ วัชรภาสกร	คุณจุฑามาส สมานญาติ
คุณดวงพร สมานญาติ	คุณต่อพงศ์ สมานญาติ
คุณปิยะณัฐ วัชรภรณ์	คุณพลศักดิ์ สมานญาติ
คุณไพฑูรย์ หาญศักดิ์วิจิตรกุล	คุณไพยมรัตน์ หาญศักดิ์วิจิตรกุล
คุณวิจิตรา วัชรภรณ์	คุณสมพิศ สมานญาติ

**รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๑๓๐ เล่ม)**

คุณฉัตรिया วัชรภาสกร	คุณชนินันท์ สมานญาติ
คุณณชนันท์ วัชรภรณ์	คุณณัฐฐ์ลภัส ชัยดำรงเลิศ
คุณณัฐธิดา วัชรภรณ์	คุณธินี หาญศักดิ์วิจิตรกุล
คุณธนพล หาญศักดิ์วิจิตรกุล	คุณธนภูมิ สมานญาติ
คุณนิธินัฐ วัชรภาสกร	ด.ช.ปุณณพัฒน์ สมานญาติ
คุณพงศ์วุฒิ วัชรภรณ์	คุณมาริติน สมานญาติ
คุณสุพิชญา ชัยดำรงเลิศ	

**รายละเอียด ๕ เล่ม (รวม ๑๕ เล่ม)**

ด.ช.จอร์จ สมานญาติ	คุณวนิดา พลมณี
คุณสนิท หมิ่นระวัง	



**รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๙๐ เล่ม)**

คุณพ่อกฤษ-คุณแม่สำราญ จอเจียร คุณกนกอร ต้นหยง  
คุณจำเนียร จันทวง คุณบารมีอนันต์ แก้วคำ และคุณนรี กิตยาพันธ์  
คุณทองสี โบราณประสิทธิ์ และครอบครัว  
คุณนุตจัสรา นุชน้อย และคุณวิมล สมใจ  
คุณธাত্রี อนัญญา คุณธนอนันต์-คุณสุรภา โชติสนันท์  
คุณปฏิพร ทองเพิ่มทรัพย์ และครอบครัว  
คุณประทีป แก้วศิริ และครอบครัว  
คุณศรีประไพ ประสงค์ยศ และครอบครัว

**รายละเอียด ๖-๗ เล่ม (รวม ๑๓ เล่ม)**

คุณณัฐปถาวี-ด.ญ.กัญชพร-ด.ญ.นภัสลดา สีภูมิ ๗ เล่ม  
คุณดำ ไกรนอก ๖ เล่ม

**รายละเอียด ๕ เล่ม (รวม ๓๐ เล่ม)**

คุณฉลวย ไฉมสันเทียะ คุณธัญญารัตน์ ศรีปฐมสายชล  
คุณคึกฤทธิ์-คุณอุทัย ทัยฤทธิ์ และคุณฤทธิภาค ภักธิศรีแพง  
คุณแม่เมี้ยน ศรีเกาะ  
คุณศศิธร พันธุ์พรมและครอบครัว คุณแม่อ่อน สอาดมาดปัญญา

**รายละเอียด ๓ เล่ม (รวม ๑๕ เล่ม)**

คุณพรนิดา วิภาวิน คุณมนุ พงษ์ธนู  
คุณรำไพ บึงทอง คุณแอน พระนุर्मรัมย์  
คุณแม่ละมัย-คุณกิติพล-ด.ช.นิกร หนูศีล

**รายละเอียด ๒ เล่ม (รวม ๖ เล่ม)**

คุณจันเพ็ญ ระวังตา คุณปณิตา ไชยจิตร  
คุณมยุรี ราชพิทักษ์

**รายละเอียด ๑ เล่ม (รวม ๔ เล่ม)**

คุณพ่อเนตร ไชยกิจ คุณแม่เพชร คงมี  
คุณวัชรารากร ทองवाद คุณสมชาย เจียวเจริญ

## คณะคุณรู้งานฯ ยุวเทพากร (รวม ๒๖๙ เล่ม)

คุณอารีรัตน์ รุ่งวิทยนันท์	
และคุณขจิตแก้ว-คุณณัฐนันท์ เจียมรัตน์ประทีป	๒๕ เล่ม
คุณดารา พิสิฐโกมล	๒๐ เล่ม
คุณสุรีย์ เตชะนิรุทธิ์ (ร้านजूจี)	๒๐ เล่ม
คุณจิรมน-คุณณัฐชนัน ด้งคุณไพบุลย์	
และคุณกัญ หอนันทิมา	๑๕ เล่ม
คุณศานิต-คุณพรทิพย์ บุญยะโกศา และครอบครัว	๑๔ เล่ม
คุณพรทิพย์ นิยมรัตน์กิจ	๑๒ เล่ม
คุณจินตนา ยุวเทพากร อุทิศให้คุณณรงค์ ยุวเทพากร	๑๑ เล่ม
คุณรู้งานฯ ยุวเทพากร อุทิศให้คุณเต็มรัตน์ ยุวเทพากร	๑๑ เล่ม
คุณวิภา แซ่ย่าง และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณชุตินา จันทร์นิกร	๑๐ เล่ม
คุณศุภลักษณ์ ไรจน์ศิริพรชัย	๑๐ เล่ม
คุณนิตยา พูลเกษม และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณวิชัย-คุณอารยา วงศ์กิตติชัยกุล และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณนภััสสร้อย นิยมรัตน์กิจ	๙ เล่ม
คุณเพทาย-คุณสุรัญญา และคุณนพณัฐ น้อมจ้อย	๙ เล่ม
คุณสิริวรรณ-คุณพัทนันต์ ธรรมวณิชย์กุล และครอบครัว	๙ เล่ม
คุณมาลีรัตน์ อัมพนิฟูทธิ์	๓ เล่ม
คุณสุนทร จันทร์วิไลศรี	๒ เล่ม
คุณกลพิทย์ ยุทธพัฒนศักดิ์	๒ เล่ม
คุณสุหฤท สิงหะเคนทร์	๒ เล่ม

### รายละเอียด ๕ เล่ม (รวม ๕๕ เล่ม)

คุณมุกดา อุไรกลาง	คุณยุพิน ประทีปวรคุณ
คุณกอบกุล อินทร์รัตน์ชัยกิจ	คุณนฤมล นิยมรัตน์กิจ
คุณยรรยง-คุณอรรณพ ไสภิตอาชาศักดิ์	

คุณสุจิตา เลิศจิรกุล	คุณทองใส แสงรุ่ง
คุณวัชรินทร์-คุณพนา นิธิเศรษฐกุล	คุณบุญชิต สุริจันทร์
คุณอมรา หิรัญพงศกานต์	เพื่อนพิตเนส

### คณะคุณพรประภัสสร ดุลยสิทธิ์ (รวม ๒๔๖ เล่ม)

#### รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๑๓๐ เล่ม)

คุณกุหลาบทิพย์ ดุลยสิทธิ์	คุณพรประภัสสร ดุลยสิทธิ์
คุณพเยาว์ ทัดดอกไม้	คุณเสาวนีย์ ทัดดอกไม้
คุณปรัดนา สมวิชา	คุณจักรพรรดิ ช่อมทอง
คุณอรัญญา บัวงาม และครอบครัว	คุณวิไลรัตน์ พงษ์ประยูร
คุณบุญเรือง สร้อยวิทยา	คุณพริมรดา สายเพชร
คุณวรวจน์-คุณรัชยา-ต.ญ.ณัฐชยาน์	ศิริธรรมศักดิ์
คุณเกษณัฐ ภาเบญจาสิริ (ร้านน้ำแข็ง)	
คุณประพัฒน์ สว่างเดือน	

#### รายละเอียด ๖-๙ เล่ม (รวม ๑๕ เล่ม)

คุณสุภาพร นันทะชัย	๙ เล่ม
คุณนาถอนงค์ คงแสงงาม-คุณวสันต์ พันธุ์พัฒน์	๖ เล่ม

#### รายละเอียด ๕ เล่ม (รวม ๖๕ เล่ม)

คุณเล็ก ดุลยสิทธิ์	คุณณิศศา สุระถา
คุณรุ่งตะวัน โพธิ์สุข	คุณศุภชัย กริ่งไกร
คุณจอมใจ เสือ้อย และครอบครัว	
คุณศิริพร หลังหวด และครอบครัว	
คุณสมฤดี เสือสวน และครอบครัว	
คุณอนินชา กลิ่นคำหอม และครอบครัว	
ด.ช.อธิษฐาน วงษ์มา	คุณภาณุมาศ สันพงษ์
คุณโยธิน โพธิ์สอาด-คุณสุวิรัตน์ มหาหงษ์ และครอบครัว	



## คณะกรรมการเลขาธิการ กอ.กน. (รวม ๒๑๐ เล่ม)

รศ.เลขาธิการ กอ.กน.

๑๐๐ เล่ม

### รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๑๑๐ เล่ม)

คุณฉ้อ อ้น ชัยมาศ	คุณเอื้อ อมจิตร บุญกุล
คุณบัว ชัย บุญกุล	คุณบุษบงกช บุญกุล
คุณสุนันทา ทำทอง	คุณพรสวรรค์ สิงห์ยาม
คุณวิภาวดี-คุณไพฑูรย์ ภิญโญธนะวัต	
คุณรุจี เหมือนเงิน และครอบครัว	
คุณพรพิมล อธิรัตน์ และครอบครัว	
คุณกวี วัชรินทร์ปรีชา และคุณสุนิษา ธงจันทร์	
คุณชุลีกร ศิริวงศ์-คุณพัชรี ศิลปะสิทธิ์ และครอบครัว	

### คณะอาจารย์นิภา สุรัตน์ (รวม ๑๑๒ เล่ม)

คุณฉวีวรรณ ศรีสังข์ทอง	๒๕ เล่ม
คุณบุรี งามแสง	๑๖ เล่ม
คุณวิริยา สัตยบุรุษย์	๑๖ เล่ม
คุณมุกดา ศิริโรจน์	๑๕ เล่ม
คุณนิภา สุรัตน์	๑๐ เล่ม
คุณนิตยา อธิฐาน	๕ เล่ม
คุณปราณี ไชยรังษะชาติ	๕ เล่ม
คุณพรระณี จวนเย็น	๕ เล่ม
คุณอรพรรณ ทับทิมแท้	๕ เล่ม
คุณศิวาพร บุญยรัตพันธุ์	๓ เล่ม
คุณสมศรี จุณนวัตต์	๓ เล่ม
คุณดวงธิดา สีลาหยงค์	๒ เล่ม
คุณมาลี ใจวาริ	๒ เล่ม

**คณะกรรมการเชิดบุญ สุทธิประภา (รวม ๑๑๐ เล่ม)**

คุณเชิดบุญ สุทธิประภา	๕๕ เล่ม
คุณมาลินี มณีทวัช	๑๐ เล่ม
คุณวสันต์-คุณชวนพิศ วุฒิชชาติวานิช และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณจินตนา ศานติพงศ์ และครอบครัว	๑๐ เล่ม
พ.ต.ท. ศุภกิจ-คุณเพชรรินทร์ ศรีจำนอง	๑๐ เล่ม
คุณเพ็ญศรี ศรีสุจริต	๑๐ เล่ม
คุณศุภภกร ศรีจำนอง และครอบครัว	๕ เล่ม

**คณะกรรมการศูนย์ ชลนาวิกกุล (รวม ๑๐๐ เล่ม)**

คุณกิมลิ่ง แซ่เบ๊ และครอบครัวชลนาวิกกุล	
คุณพ่อวีรศักดิ์-คุณเริงชัย ชลนาวิกกุล	
คุณเกศินี-คุณเก่งกาจ-ด.ญ.ชัญญานุช-ด.ญ.ณหทัย เลิศกฤติมุข	
คุณรัชณี ชลนาวิกกุล	

**คณะกรรมการพิชชาภา เจริญสุข (รวม ๙๙ เล่ม)**

คุณประวีณ วรธนโสภณ และคุณภาณินี บุรโกเสศ	๓๐ เล่ม
คุณปราโมทย์-คุณทรัพย์ วรธนโสภณ	๒๐ เล่ม
คุณมธุริตา บุรโกเสศ	๑๔ เล่ม
คุณกฤษพัฒน์ เจริญสุข	๑๐ เล่ม
คุณกิติภูมิ เจริญสุข	๑๐ เล่ม
คุณพิชชาภา เจริญสุข	๑๐ เล่ม

**คณะกรรมการทิพย์พาพร ตรงค์พันธ์ (รวม ๙๕ เล่ม)**

**รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๙๐ เล่ม)**

คุณทิพย์พาพร ตรงค์พันธ์	คุณบุ้งเชียง แซ่ลิ้ม
คุณพามิลา ตรงค์พันธ์	คุณวนิดา ตรงค์พันธ์

คุณวิโรจ ดำรงสิริกุล	คุณสินชญาณี ตุงค์พันธ์
คุณนันทภาค ดำรงสิริกุล	คุณวิวัฒน์ชัย ตุงค์พันธ์
คุณฐิติกาญจน์ ตุงค์พันธ์	
คุณจิตเสวรัฐ ตุงค์พันธ์	๕ เล่ม

### คณะคุณพรณิภา คชเสนี (รวม ๙๕ เล่ม)

น.พ.กรกฎ-คุณอุบลพรรณ จุฑาสมิต	๕๐ เล่ม
พล.ร.ต. ชลี คชเสนี	๑๐ เล่ม
คุณพรณิภา คชเสนี	๑๐ เล่ม
น.ต.หญิง สุดาพันธ์ บุญชูศรี	๑๐ เล่ม
คุณชวัลญา คชเสนี	๕ เล่ม
คุณมาณิสา บุญชูศรี	๕ เล่ม
คุณสุทธิดา คชเสนี	๕ เล่ม

### คณะคุณสุพจน์ เตชะอำนวยวิทย์ (รวม ๘๐ เล่ม)

คุณสุพจน์ เตชะอำนวยวิทย์	๕๐ เล่ม
คุณสุวิทย์-คุณรัตนา กสิกิจวรกุล	๒๐ เล่ม
คุณกุลิสรา ศรีชูคนภัทร	๑๐ เล่ม

### คณะคุณวัลลภา ไชติสกุลสุข (รวม ๖๘ เล่ม)

คุณวัลลภา-คุณพงษ์ชัย-คุณพิชัย-คุณฐิติกร และคุณฐิติพงษ์ ไชติสกุลสุข	๑๕ เล่ม
คุณสมพงศ์-คุณเกศินี-ด.ญ.ปรายฝน ชาวนา	๑๕ เล่ม
คุณคັນสนีย์ ไชติสกุลสุข	๙ เล่ม
คุณสิน มานัสฤดี-คุณสุวิมล มานัสฤดี (ไชติสกุลสุข)	
และคุณไศภา ไชติสกุลสุข	๙ เล่ม
คุณประภารัตน์ ตั้งผดุงสุข และครอบครัว	๕ เล่ม

คุณเกรียงไกร-คุณสุภัทรา บุศย์เมืองปัก	๕ เล่ม
ด.ช.ตฤณ บุศย์เมืองปัก	๕ เล่ม
ด.ช.สายฟ้า เพ็ชรน้ำขาว-คุณลำจวน สุมณฑา	
คุณสุรเชษฐ อุบาล ครอบครวัจิดต์สมัย	
และครอบครวัเพ็ชรน้ำขาว	๕ เล่ม

### คณะคุณวิศรุต นันทวิญญู (รวม ๕๗ เล่ม)

คุณจีรภัทร แดงสวัสดิ์	๑๕ เล่ม
คุณวิศรุต นันทวิญญู	๑๐ เล่ม
คุณชนิษฐา ศรีปุตตะรักษ์	๙ เล่ม
คุณชัญญกร เดชวิทยาพร	๕ เล่ม
คุณภาวิณี สุรอด	๕ เล่ม
คุณชาณวิทย์ รักษาสุข	๓ เล่ม
คุณจัฐวีณ์ สุนทรกมลพัฒน์	๓ เล่ม
คุณสมบัติ พาศิริ	๓ เล่ม
คุณพรณิชา สกุลนอก	๒ เล่ม
คุณพิสิษฐีย์ สุนทรกมลพัฒน์	๒ เล่ม

### คณะคุณปาลีรัชต์ จันทรแสง (แต่ตระกูล) (รวม ๕๓ เล่ม)

คุณปาลีรัชต์ จันทรแสง	๒๕ เล่ม
คุณมาลินี วงษ์ขจร และครอบครวั	๑๓ เล่ม
ร.ท.ฝ่อง ตันติวิวัฒน์ และครอบครวั	๑๐ เล่ม
คุณสุวรรณี แต่ตระกูล	๕ เล่ม

### คณะคุณสมบุรณ์ มหาชานิกะ (รวม ๔๐ เล่ม)

คุณสมบุรณ์-คุณเทียมจันทร์ มหาชานิกะ	๒๐ เล่ม
ว่าที่ ร.ต.จิราวุฒิ-คุณทรรศพร-ด.ช.กัษณ มหาชานิกะ	๑๐ เล่ม

คุณไพศาล-คุณคำพูน ศรีกุลวงศ์	๕ เล่ม
คุณมานพ-คุณสุภัทรา-ด.ญ.กรวรรณ ศรีกุลวงศ์	๕ เล่ม

### คณะอาจารย์อุตมสิน อรรถพจน์ย์ (รวม ๓๐ เล่ม)

อาจารย์อุตมสิน อรรถพจน์ย์	๕ เล่ม
คุณยงยุทธ ประภาสวัสต์	๕ เล่ม
คุณอรทัย ลีลาพจนานพร	๑๐ เล่ม
คุณสุวรรณ เทียนสุวรรณ	๑๐ เล่ม

### คณะคุณพรชัย พัฒนาพงษ์สถิตย์ (รวม ๒๕ เล่ม)

คุณเอี้ยงกฤษ แซ่เอ็ง	คุณอุบล พัฒนาพงษ์สถิตย์
คุณพรชัย พัฒนาพงษ์สถิตย์	คุณวิวิศน์ พัฒนาพงษ์สถิตย์
คุณศิวมัย พัฒนาพงษ์สถิตย์	คุณชาติรี ชำนาญรักษา
ด.ช.ชยุต ชำนาญรักษา	ด.ญ.สาริศา ชำนาญรักษา

### คณะคุณลลิตรา หิรัญศรี (รวม ๒๔ เล่ม)

คุณลลิตรา-คุณวินัย หิรัญศรี	๑๒ เล่ม
คุณปานปิติ-คุณสินพร สุขสมปอง	๖ เล่ม
ผศ.ดร.ประพันธ์-คุณทรงคนพรรณ สุขสมปอง	๖ เล่ม

### ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๑๐๙-๕๐๐ เล่ม (รวม ๑,๐๓๔ เล่ม)

พ.อ.ดำเนิน แก้วมา	๕๑๐ เล่ม
คุณอรรวรรณ จัยวัฒน์	๒๕๖ เล่ม
ครอบครัว "ทิพยานุรักษ์สกุล"	๑๖๐ เล่ม
พ.ญ.ทัชมน เลี้ยงพาณิชย์	๑๐๘ เล่ม

**ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๑๐๐ เล่ม (รวม ๑,๕๐๐ เล่ม)**

คุณกนกวรรณ หงษ์หยก	คุณชลัช ลียะวณิช
คุณชุตติกาญจน์ เรืองโรจน์กิจกุล	คุณดาราไค เหยียญสุวรรณ
คุณนงพญา เต็มวุฒิโรจน์ และ คุณเงิน เหวิน ฮู่ย (CHEN WENHUI)	
คุณประโยชน์ แผลมทอง	คุณอภิรักษ์ โกเศยะโยธิน
คุณปองรัตน์-คุณภณ รัตนภิญโญวงศ์	
คุณพรพรรณทวี อุ่่นวรรณธรรม	คุณมาลี บานชื่น
คุณรจนา รักแตงาม	คุณสมพร สุทธาโรจน์
พล.ต.ต.สว่าง บุรพาเดชะ	คุณสุทธิมล เกษสมบุญรัตน์

**ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๓๗ และ ๕๑-๗๗ เล่ม (รวม ๑๖๕ เล่ม)**

คุณวัฒนา ประเสริฐสินธุ์	๗๗ เล่ม
คุณปิ่นพร ทาเทียนมาศ	๕๑ เล่ม
น.ท.รังสฤษดิ์-รศ.เกษร วีระชาติ	๓๗ เล่ม

**ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๕๐ เล่ม (รวม ๘๐๐ เล่ม)**

คุณกิตติมา ศิวอาทิตย์กุล	คุณกุลปราณี เอกะวิภาต
คุณดาภรณ์ วีรสาร	คุณดวงทิพย์ ปัทมะเศรษฐ์
คุณนรินทร์-คุณสุทธิพร-คุณอานันท์ พงษ์รัตนกุล	
คุณน้อมจิตต์ สกุลพันธุ์	คุณนิรมล คำเฟื่อน
คุณบุญเรือง ศรีสอ้าน	คุณผ่องพรรณ เกษเกษมสุข
คุณเพ็ญพิมล ประภาดา	รศ.สุภาพ บุญยะรัตเวช
ภญ.มนฤดี โพนกุล	รศ.ลัดดาภา อະยะวงศ์
คุณวรรณพัจน์ ทวีพลอังศุवाल	คุณสุพิน นิมิपाल
คุณมณีนรัตน์ ศรีปรัชญากุล และครอบครัว	

### ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๓๐ เล่ม (รวม ๓๖๐ เล่ม)

ดร.กอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์	
คุณกาญจนา อักกาญจน์วานิชย์	คุณดำรง ไหวว่อง
พล.ท.หญิงคณินิจ พึ่งแย้ม	คุณบัวชุม เศรษฐะทัตต์
คุณปฐมพร รักษ์พลเมือง	คุณพจน์ อิงคินันท์
คุณพรพรรณวิภา ธรรมากรนนท์	คุณศิริธร จงศิริสถาพร
คุณสุจิตรา ประสิทธิ์	คุณหทัยทิพย์ ไทยเจริญ
คุณสมพงษ์ จงกิตติพงศ์	

### ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๒๕-๒๗ เล่ม (รวม ๒๐๓ เล่ม)

คุณดดาวัลย์ พ่วงนาคพันธ์	๒๘ เล่ม
คุณกานดา ศรีเสนต์	๒๕ เล่ม
คุณจิตจง ศรีวัชรกุล	๒๕ เล่ม
คุณจรัส วิเชียรทวี	๒๕ เล่ม
คุณดลฤดี สุจิตตานนท์รัตน์	๒๕ เล่ม
ดร.ปานทอง กุลนาถศิริ	๒๕ เล่ม
คุณประทานพร ทวีโภค	๒๕ เล่ม
คุณสมควร วัฒนพิทยกุล	๒๕ เล่ม

### ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๒๐ เล่ม (รวม ๓๔๐ เล่ม)

ผศ.ดร.สพ.ญ.กรรณาภรณ์-ดร.ประพัฒน์ สุริยผล	
คุณจิระพร มโนภิรมย์	คุณนุจรี ธีรดิถก
คุณเฉลิมศรี วิวัฒน์วานิชกุล	คุณปราณีต ช่างวานิช
พ.อ.หญิงเพ็ญพรรณ สุวรรณเพ็ญ	คุณมนต์สินี สุขรัตน์อังกูร
รศ.รัชนี นพเกตุ	คุณวันเพ็ญ ณ ป้อมเพชร
คุณสมมากร เนตรพุกกณะ	คุณอัจฉรา สอนสมุทร

คุณสายชล ไทยรวมมิตร และครอบครัว

คุณสุภารัตน์ แก้วชิงดวง

คุณสุธรรม แต่ตระกูล

ผศ.สุนิตย์ เย็นสบาย

คุณอนุภา บุญมี

คุณเพ็ญศรี บ้านไกรทอง และคุณปราณี ฟองสมุทร

### ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละเอียด ๑๒-๑๘ เล่ม (รวม ๑๕๙ เล่ม)

คุณกิตติวัฒน์ ตรีเจริญสมบูรณ์	๑๘ เล่ม
คุณธรรมา-คุณจินตนา รัตนพิภพ	๑๕ เล่ม
คุณพรศิรัช กรกำแหง	๑๕ เล่ม
คุณมุกดา ลีนสุวรรณ	๑๕ เล่ม
คุณสวัสดิ์ ดิษฐโสภา	๑๕ เล่ม
คุณเสาวคนธ์ โรจนสถิตย์	๑๕ เล่ม
คุณสมสิริ เพฑาณิช	๑๔ เล่ม
คุณสุภิญญา เหมือนวงศ์	๑๔ เล่ม
คุณนันทินิตย์ ศาสตราวหา	๑๓ เล่ม
คุณวรรณิ์ เพชรรัตน์	๑๓ เล่ม
น.อ.หญิง จริยา ผดุงกรรม	๑๒ เล่ม

### ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละเอียด ๑๐ เล่ม (รวม ๕๕๐ เล่ม)

คุณกมลมาศ ทั้งสุภุติ ศิริสัมพันธ์ และคุณพีรชัย ศุภสิงห์	
คุณกรกมล อิมวิทยา	คุณกัลยธีรา ลีลานนท์
คุณเกษมสิทธิ์-คุณกิตติ์ธัญญา ภมรพล	
รศ.เกษร พะลัง	
คุณจันทร์แก้ว สันติคงสุข	คุณจรรุวรรณ วัฒนสารเสรี
คุณจิตตพัฒน์ ให่กุลศลสินธุ์	คุณจุฑามาศ ชาตอุปะมัย
คุณเจริญศรี หลอมทอง	คุณฉัตรชัย นิติโรจน์

คุณเฉลิมศรี สีนธวัชรักษา

คุณณัฐกานต์ หัตถพันธ์

คุณทัศนีย์ อภิภูตม

คุณทิพย์วิมล-คุณพัทธนันท์ ภมรพล

คุณนันทกานท์ ชมสาคร

คุณบุญเกื้อ กันสิทธิ์

ผศ.บุญมา นครอินทร์

พ.ญ.ปรีดา สุทธิพันธ์ุ์

คุณผ่องศรี เดชวิเศษ

คุณพนม-คุณประดับ ประสาทอำภรณ์

คุณพวงพยอม สิทธิขำรัตน์

คุณพูลสุข มิตรกุล

คุณเพียรพิทย์ เอี้ยวสวัสดิ์

คุณมลิวลัย เจตน์พิพัฒน์พงษ์

คุณวัลลีย์ โล่ห์จินดา

คุณรสสุคนธ์ อภิญากุล

คุณวิไล กัญญาสันติพันธ์ุ์

คุณศิริวรรณ ว่องเจริญทรัพย์

คุณสมพร มสุการ์รัตน์

คุณสุธานันท์ พุ่งธรรมสาร

คุณสุเมธี จำรูญวัฒน์

คุณสุวรรณี กล้ายประยงค์

คุณอรพรรณ เนียมเปรม

คุณอำไพ พุ่มโพธิ์

คุณชลอ กันภัย

คุณตรีจันทร์ แสงมลิ

คุณนันทวรรณ จุฎญพิพัฒน์กุล

คุณบุญชื่น พลสนะ

คุณบัวนิก ผลศิลป์

รศ.ผกา สัตยธรรม

คุณพิสิษฐ์ พุ่มโพธิ์

คุณเพ็ญศิริ มิตระวิจารณ์

ผศ.ดร.มัญญ อรุณไพโรจน์

คุณวรลักษณ์ พฤกษ์ศรี

คุณวิรัตน์ มิตรกุล

คุณวาณี ทองเสวต

คุณศิริรัตน์ พลสนะ

คุณสมใจ ทองกุล

คุณสมศรี หลอมทอง

สพ.ญ.สุนีจิต คงทน

คุณโสณ แทนรินทร์

น.ท.หญิงสุภรณ์ รุ่งเรือง

คุณอัมพา อาภาพุ่มโพธิ์

สพ.ญ.ปาริฉัตร สุขโต

### ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๒-๙ เล่ม (รวม ๔๐ เล่ม)

คุณกัญญาณพร วุฒิวรวงศ์	๙ เล่ม
คุณเจริญตา แซ่เล่า และครอบครัว	๙ เล่ม
คุณวรา สมหวัง	๙ เล่ม
คุณประภา สุชีนัย	๗ เล่ม
คุณจักรกฤษณ์-คุณนพวรรณ จิรากร	๖ เล่ม

### ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๕ เล่ม (รวม ๙๕ เล่ม)

ด.ช.กวิน-ด.ญ.ธีรดา สุริยผล	คุณกันตภา ไพโรจน์
คุณชินจิตต์ ลือหทัยโอภาส	คุณชุติมา สุภากระสมพงศ์
คุณญาติกา รongวังหล้า	คุณณอมยนต์ ทวีบุญณ์
คุณนุชนารถ เพ็งสว่าง	คุณอุบล ยะสวัสดิ์
คุณนิรมล-คุณชนินันท์-คุณชาตินันท์	เกตุดแก้ว
คุณประเสริฐ สุขพรรณเจริญ	คุณพรทิพย์ พินิจปรีชา
คุณพัชชนันต์ พรหมธนนันท์	คุณยศวัจน์ จันทนาวิวัฒน์
คุณรุ่งทิพย์ กรุงวงศ์	คุณสมควร สุขถาวร
คุณสุรางค์ พูนขำ	คุณเบญจมาศ เสงี่ยมิ
คุณอนุศรดา นัยจิตร และครอบครัว	
คุณทองสอน อินเทพา และครอบครัว	

### ผู้ร่วมจัดพิมพ์รายละ ๑-๔ เล่ม (รวม ๓๒ เล่ม)

คุณฐิติมา ไชยสงคราม	๔ เล่ม
อาจารย์ประไพ วรสี	๔ เล่ม
คุณเกศินี พงศ์วิจิตรพันธ์ุ์	๓ เล่ม
คุณเงิน สมบูรณ์กุลวุฒิ และครอบครัว	๓ เล่ม
คุณทองคำ ภูสุวรรณ์ และครอบครัว	๓ เล่ม

คุณปราณี จงกิติวิทย์	๓ เล่ม
คุณศุภานัน ชลวัฒนพงศ์	๓ เล่ม
คุณสมบูรณ์ นิลแดง	๓ เล่ม
น.อ.ใหญ่ เข้มศรี	๓ เล่ม
คุณชัยสันต์ ฉัตรวงศ์พันธ์	๒ เล่ม
คุณอารีรัตน์ ประดิษฐพจน์	๑ เล่ม





สมณศึกษากรรมาธิบดี  
พิมพ์จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม : ตุลาคม ๒๕๕๘



สมณศึกษากรรมาธิบดีแห่งประเทศไทย กราบขออภัย  
หากนามท่านผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือ  
“พอ หลักรรมแห่งความพอเพียง” ครั้งนี้ผิดพลาดหรือขาดหายไป

กรุณาแจ้งชื่อเพื่อติดต่อขอรับหนังสือที่ ๐๒-๒๘๑-๙๕๖๓-๔  
กต ๔๒๐ หรือ ๐๘-๔๓๖๑-๖๖๙๕ คุณเมธีลักษณ์ มีมงคล เฉพาะ  
วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี



ดำเนินการจัดพิมพ์โดย...โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทร. ๐๒-๘๘๘-๗๙๔๐, ๐๘๙-๒๑๐๕๑๓๓ โทรสาร. ๐๒-๔๔๑-๑๔๖๔ [www.thammasapa.com](http://www.thammasapa.com)

**“พอ”** หลักธรรมแห่งความพอเพียง ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เล่มนี้ ธรรมสภาได้รวบรวมธรรมะเกี่ยวกับความพออันเป็นพระนิพนธ์ของท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชฯ มาเผยแพร่เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้เกิดความพอดีในชีวิตประจำวัน อันเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างกลางๆ เพื่อให้ชีวิตมีความอึด ไม่พร่อง และเป็นชีวิตที่สมบูรณ์

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า พระธรรมนิพนธ์เล่มนี้ จักมีประโยชน์ต่อท่านสาธุชนผู้ปรารถนาความสุขทุกท่าน จากการดำรงชีวิตด้วยความพอ ดังคำกล่าวที่ว่า

**“รู้จักพอ ก่อสุข ทุกสถาน”**

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข



ชมรมศิษย์กรรมฐาน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์  
๔๑ ถนนพระอาทิตย์ กทม. ๑๐๒๐๐ โทร. ๐๒-๒๕๑-๙๕๒๓