



ประกายสองใจ ๒ ๒๕๕๖

พระคันธसारากวรงค์

๒
พระคัมภีร์สาราภิวงศ์

ประกายส่องใจ ๒

ชื่อผู้เรียบเรียง พระคัมภีร์สาราภิวงศ์
๓๗ วัดท่ามะโอ ต.เวียงเหนือ อ.เมือง
จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐



ISBN 978-974-7539-19-6

จัดพิมพ์ขึ้นตามโครงการจัดหาทุน
เพื่อบำรุงกองทุนวิปัสสนา
โดย ศูนย์วิปัสสนาวัดท่ามะโอ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๕๖

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐

คำนำ

ผู้เขียนได้เขียนหนังสือประกายส่องใจ เล่ม ๑ ใน พ.ศ. ๒๕๕๔ เพื่อเป็นแนวคำสอนอันเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรมเป็นหลัก จัดพิมพ์เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในงานมุขิตาสักการะอายุวัฒนะมงคลครบ ๙๒ ปี พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต พุทธศักราช ๒๕๕๔

บัดนี้ ผู้เขียนได้เขียนประกายส่องใจ เล่ม ๒ ออกสู่บรรณพิภพเพื่อเป็นประทีปส่องใจง่ายๆ เหมาะสมแก่คนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมและผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมาแล้ว ทั้งนี้เพื่อให้คนทั่วไปเห็นคุณค่าของหลักธรรมในศาสนาพุทธที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามสมควร

ขออนุโมทนากุศลจิต คุณวชิรวิชัย เสฐียรกาญจน์ ที่ช่วยหาภาพที่เหมาะสมกับเรื่องราว คุณอรพิมล ชูเตยรินทร์ ที่ช่วยเรียงลำดับเรื่องราวและขัดเกลาลำนวนภาษาให้กระชับอ่านง่ายหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งแห่งประกายปัญญาที่พาใจของคนทั่วไปให้สะอาด สว่าง สงบ ตลอดไป

พระคันธสาราภิงส์, ป.ธ.๙, ดร.

พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด



หากเราพิจารณาดูงานที่ทำกันทางโลก จะพบว่างานที่ทำในปัจจุบันสำคัญที่สุด แม้การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน

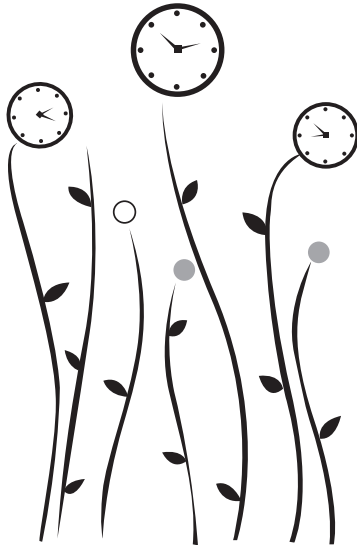
คนที่กำลังกินข้าวอยู่ การกินข้าวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับเขา ถ้าเขาเพิ่มสติและปัญญาด้วยการระลึกถึงสภาวะธรรมรูปนามที่ปรากฏในขณะที่กินข้าวด้วยสติ และหยั่งเห็นสภาวะธรรมนั้นด้วยปัญญา การกินข้าวนั้นก็เป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน

การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ต้องรอให้ว่าง ถ้าเราตั้งใจจริง ทุกขณะคือการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติระลึกปัจจุบัน เพื่อการหลีกเลี่ยงจากบาป และสั่งสมบุญอยู่ตลอดเวลา

ในกรณีเดียวกัน คนที่กำลังหุงข้าวอยู่ การหุงข้าวเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับเขา ถ้าเขาเพิ่มสติและปัญญาเข้าไปด้วย การหุงข้าวของเขาก็เป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน แม้คนที่กำลังเดินอยู่ ก็เหมือนกัน ถ้าเขาเพิ่มสติและปัญญาเข้าไปในขณะที่เดิน การเดินของเขาก็เป็นการปฏิบัติธรรม

บางท่านที่เคยเข้ากรรมฐานมาแล้ว พอกินข้าวคนเดียวก็จะกำหนด
ตลอดเวลา เธอรู้สึกมีความสุขในขณะที่เจริญสติระลึกถึงสภาวะเบาหนักที่
ปรากฏในขณะยกมือ หยัดมือ ฯลฯ บางคนหุงข้าว ภู่าน ฯลฯ ก็สามารถ
กำหนดได้ด้วยความสุข

ดังนั้น ปัจจุบันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และเป็นสิ่งที่ปรากฏแก่เรา
ตลอดเวลา ทุกขณะจึงเป็นเวลาที่เจริญสติปฏิฐานได้ แม้ว่าการปฏิบัติ
ในขณะที่อยู่บ้านจะไม่ต่อเนื่องเหมือนเวลาที่อยู่ในคอร์สปฏิบัติ ก็เป็นการ
สั่งสมสติทีละน้อยเพื่อก่อให้เกิดมหาสติในโอกาสต่อไป



ด้านมืดและด้านสว่าง

ทุกคนมีด้านมืดและด้านสว่างอยู่ในตัว เราต้องพยายามค้นหาด้านมืดของตัวเองเพื่อปรับปรุงแก้ไข และค้นหาด้านสว่างเพื่อพัฒนาศักยภาพให้สูงขึ้นๆ ขึ้นไป

จากงานวิจัยพบว่านักคณิตศาสตร์ชอบเล่นหอยมากกว่าคนธรรมดา นักวิทยาศาสตร์ไม่ชอบฟังเหตุผลมากกว่าคนธรรมดา ครูสอนธรรมะชอบทำทุจริตผิดศีลมากกว่าคนธรรมดา นักบวชชอบสมณศักดิ์มากกว่าคนธรรมดา เหล่านี้เป็นด้านมืดในใจของเขาที่แสดงออกโดยไม่ได้ควบคุมด้วยหลักธรรม

ดังนั้น จงอยู่ด้วยหลักธรรมที่ควบคุมตัวเองให้อยู่ในด้านสว่างๆ ยิ่งๆ ขึ้นไป

บาปเป็นหนี้ บุญเป็นดอกเบี้ย

บาปเป็นความร้อนที่เราแพ้ใจตัวเอง เราต้องใช้หนี้บาปตามกำลังของมัน อบายสัตว์ทั้งหมดเป็นผู้ที่ใช้หนี้บาปอยู่ แม้ในมนุษยโลกก็มีคนจำนวนมากที่อดอยากแร้นแค้น เจ็บไข้ได้ป่วย หรือประสบอุบัติเหตุจนพิการถึงกระทั่งเสียชีวิต คนเหล่านั้นกำลังใช้หนี้บาปของตนเองอยู่ ดังนั้น จึงเรียกว่า บาป แปลว่า สภาวะผลักดัน คือ ผลักดันผู้ที่ไม่ต้องการให้ไปสู่อบายเป็นต้น

บุญเป็นความสงบเย็นที่เราได้รับด้วยการเอาชนะใจตัวเอง เราย่อมได้รับดอกเบี้ยแห่งบุญตามสมควรทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ดังนั้น จึงเรียกว่า บุญ แปลว่า สภาวะชำระใจให้สะอาด ทั้งในขณะทำและขณะได้รับผล คือ ในขณะทำเราก็ทำบุญด้วยความร่าเริงเบิกบาน ในขณะได้รับผล เราก็เสวยสุขด้วยความร่าเริงเบิกบาน

ดังนั้น ขอให้ทุกท่านจงเป็นผู้โสมนัสร่าเริงในการบำเพ็ญบุญตลอดไป





ความหลงในชีวิตมนุษย์

คนทั่วไปที่ประกอบอาชีพการงาน อยู่กับครอบครัว สังคม ฯลฯ เรารู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไรอยู่ ทำให้เข้าใจว่าเรามีสติไม่หลง แต่ที่จริงแล้วในขณะเหล่านั้นเราเกิดความหลงอยู่ตลอดเวลา เพราะเรารับรู้สมมติบัญญัติว่าเป็นเรา ของเรา อยู่ตลอดเวลา คือ เป็นตัวเราที่เดิน ยืน นั่ง นอน พุด คิด ซึ่งอาจเป็นรูปร่างที่เคลื่อนไหวหรือหยุดนิ่ง หรือเป็น คำสื่อความหมายที่เราพูดกับตัวเองตลอดเวลา

การรับรู้สมมติบัญญัติคือรูปร่างหรือคำสื่อความหมาย ทำให้เรา ยึดติดว่ามีตัวตน ส่งผลให้ปรุงแต่งอารมณ์ (สิ่งที่จิตรู้) ว่าดีหรือไม่ดี แล้ว ตอบสนองในเชิงลบหรือบวก เมื่อเป็นดังนี้ จิตของเราจะไม่อาจเป็นอิสระ จากกิเลสได้

ทุกขณะที่เราไม่ได้เจริญสติ ความหลงหรือโมหะจะเกิดขึ้นตลอดเวลา บางคราวก็เกิดร่วมกับความโลภหรือความโกรธอีกด้วย ทำให้เราไม่เห็นโทษของความโลภและความโกรธ จึงพอใจจะอยู่กับสิ่งเหล่านั้น กิเลส เหล่านี้เปรียบได้กับขโมย คือ ขโมยกุศลล่อลวงไปจากใจ หรือขโมยเวลาอันมีค่าออกไปจากใจ

ผู้ที่เจริญสติอยู่ คือ ระลึกถึงรูปนามในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง เช่น รู้สึกถึงสภาวะเบาในขณะยกเท้า สภาวะผัดก้นในขณะย่างเท้า สภาวะหนักในขณะเหยียบเท้า หรือสภาวะพองยุบของท้อง หรือลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก โดยไม่รู้สึกรู้ว่ามีรูปร่างของสิ่งเหล่านั้น ก็จะกำจัดความหลงออกไปจากใจได้ เพราะรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่ามีรูปคือธาตุ ๔ หรือนามปรากฏขึ้นอย่างไรในขณะนั้น

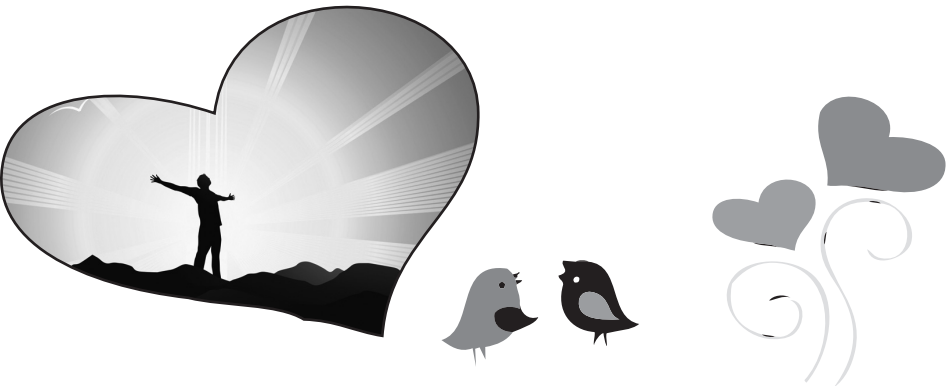
ดังนั้น สติจึงกำจัดความประมาทที่หลงลืมการปฏิบัติธรรมจิตที่ประกอบด้วยความประมาทย่อมไหลไปตามอารมณ์ที่ตนชอบใจ ทำให้เกียจคร้าน ไม่อาจพัฒนาจิตให้สูงส่งกว่าเดิมได้



ความโศกดี

ทุกคนต้องการความโศกดี แต่มักไม่รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความโศกดีซึ่งมักจะอยู่ใกล้ๆ นั่นคือศิลปิน ๕ คนที่รักาศิล ๕ ให้มันคงเหมือนผ่านของตัวเอง อีกทั้งประกอบสัมมาชีพไม่เบียดเบียนหรือคดโกงผู้อื่นหรือหากำไรเกินควร จะพบแต่โศกดี เขาไม่มีทางพบหายนะได้ เพราะรักาศิลที่เป็นสาเหตุของความโศกดี

และถ้าประกอบสัมมาชีพก็จัดเป็นอาชีพภูมิคุ้มกัน คือ ศิลที่มีการเลี้ยงชีพเป็นที่ ๘ โดยเพิ่มวจีสัจจริตอีก ๓ ประการ คือ การงดเว้นจากการพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อมาด้วย



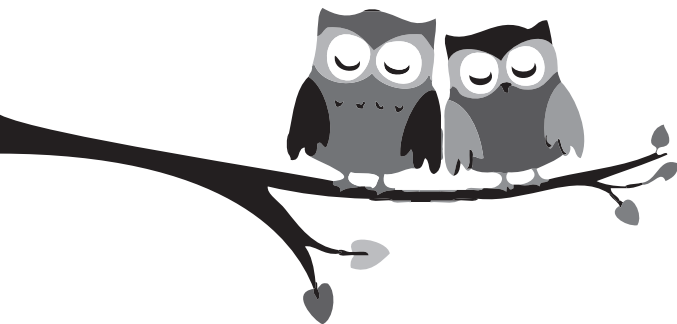
จมองไกลๆ ไปข้างหน้า

โดยปกติเงาของทุกคนยาวเท่ากับตัวเรา แต่ถ้าพบแสงแดด เงานั้นก็อาจยาวกว่าปกติบ้าง ถ้าเรามองสั้นเท่ากับเงาของเรา เราก็จะมองเห็นเพียงแค่นั้น บางคนมองสั้นเพียงชนตา ก็จะมีมองเห็นเพียงแค่นั้นเช่นกัน

จมองไปข้างหน้าให้ไกลกว่าชนตาและเงาของตัวเอง เราจะพบกับความสุขและอนาคตที่สดใส ความหวังบางอย่างยังรอเราอยู่ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ชีวิต ความเป็นอยู่ และในที่สุดก็คือความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร

ดังนั้น จอย่าจมอยู่กับอดีตที่มืดหวัง ล้มเหลว ทำให้เราเสียใจ เพราะมีอนาคตที่ดีกว่ารอเราอยู่





สุขทุกข์อยู่ที่ใจ

ใจของทุกคนมักตอบสนองสิ่งที่มากระทบในเชิงลบหรือบวกโดยมีการปรุงแต่งว่าดีหรือไม่ดีซึ่งมีตัวเราเป็นแกนกลาง ถ้าตอบสนองในเชิงบวกก็จะรู้สึกว่าเป็นสุข หรือถ้าตอบสนองในเชิงลบ ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์

ที่จริงแล้วคำว่าสุข และทุกข์ มาจาก สุข หรือ พุ + ข ศัพท์ สุข แปลว่า ดี ส่วน พุ แปลว่า ไม่ดี ศัพท์ว่า ข แปลว่า เสวย, รู้สึก ดังนั้น สุข จึงแปลว่า สิ่งที่เราารู้สึกว่าดี ส่วนทุกข์ แปลว่า สิ่งที่เราารู้สึกไม่ดี นั่นคือ เราตอบสนองโดยมีตัวเองเป็นแกนกลางว่าดีหรือไม่ดี ก็เป็นสุขและทุกข์ตามความรู้สึกของเราเอง

แต่ถ้าเรารักษาใจให้สงบ ไม่รู้สึกยินดีหรือยินร้ายต่อสิ่งที่มากระทบใจ เมื่อนั้น จะไม่เกิดเวทนาเพราะผัสสะ คือ เมื่อเกิดสุขเวทนา ก็มีความโลภประกอบร่วม เมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็มีความโกรธประกอบร่วม หรือเมื่อมีอุเบกขาเวทนา ก็มีความโลภติดตามมา เพราะทุกคนอยากได้สุขยิ่งขึ้นไป ดังนั้น จึงเกิดตัณหาติดตามมาทันที

และเมื่อมีตัณหา ก็มีอุปาทาน มีภพคือการทำความดีหรือไม่ดี เพื่อให้ครอบครองสิ่งที่ตนต้องการ หรือเพื่อรักษาสิ่งที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่ตลอดไป ส่งผลให้เกิดชาติ ชรา และมรณะเป็นต้นต่อไป

ดังนั้น จงหยุดใจอยู่ที่ผัสสะ สักแต่รู้สิ่งที่กระทบด้วยสติ ไม่ปรุงแต่งว่าดีหรือไม่ดี และไม่ตอบสนองในเชิงลบหรือบวก ก็จะทำให้เราไม่ถูกโลกธรรมคือสุขทุกข์กระทบจนโอนไปเอนมา เกิดความรู้สึกผิดหวังเสียใจ ไม่สบายใจ เครียด โกรธ เกลียด ปองร้าย ฯลฯ



สติคุ้มครองจิต

ทุกขณะที่จิตของเราไม่ประกอบด้วยสติ ก็เลสที่เหมือนนกบฏ ใจหรือขโมย จะเข้าแทรกเข้าในจิตทันทีเพื่อรบกวนให้ขุ่นมัว คนที่ไม่เข้าใจสภาวะธรรมมักมีโทษคนอื่นว่า เราไม่สบายใจวิตกกังวล หรือผัดหวังเพราะคนนั้นคนนี้ แต่ความจริงตัวเราเป็นหลักสำคัญ คนอื่นเป็นเพียงสิ่งแวดล้อมเท่านั้น

ถ้าเรารักษาคำจิตด้วยสติไม่ได้ เราจะไม่รู้จักวิธีทำให้สบาย ตราบเท่าที่กิเลสยังรบกวนจิตอยู่ แม้เราจะปรารถนาว่า ขอให้เราเป็นสุข พันทุกข์ก็ไม่อาจสมหวังได้ตามต้องการ

ดังนั้น เราต้องคุ้มครองจิตด้วยสติ จึงจะอยู่อย่างสบายใจ เพราะจิตของเราไม่เป็นสุขตามธรรมชาติที่ไหลลงต่ำสู่กิเลส



โชคเคราะห์ไร้ประตุ

ถึงเราอยากจะให้คนอื่นรวย แค่ว่าบอกว่า ขอให้รวยๆ ก็เป็นเพียงคำพูดมรยาตทางสังคมเท่านั้น เหมือนพูดว่า happy birthday แต่คนพูดอาจไม่รู้ว่าคนฟังกำลังกลุ้มใจว่า จันทกงานอยู่ ฉันไม่มีข้าวสารกรอกหม้อ หรือฉันยังไม่มีเงินจ่ายหนี้

ที่จริงแล้ว โชคเคราะห์ไร้ประตุ แต่คนเดินไปตนเอง หมายความว่า เราทำตัวเองให้มีโชคหรือมีเคราะห์ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคำพูดของคนอื่น ดังพระพุทธดำรัสว่า

อตตนา กुरुเต ลกฺขี
เนว ลกฺขี อลฺกฺขี วา

อลกฺขี กुरुเตตตนา
อญฺเญ อญฺเญสุส การโก.

บุคคลทำสิริมงคลด้วยตนเอง และทำสิ่งที่ไม่ใช่สิริมงคลด้วยตนเอง บุคคลอื่นจะทำสิริมงคลหรือสิ่งที่ไม่ใช่สิริมงคลแก่ผู้อื่น หาได้ไม่





จงทิ้งก้อนหินออกไปจากใจ

ทุกคนมีปัญหาที่ต้องแก้ ไม่ว่าจะปัญหาการเงิน การงาน สุขภาพ สังคม ฯลฯ ทั้งเกี่ยวกับตัวเราโดยตรง หรือเกี่ยวกับตัวเราโดยอ้อม ซึ่งก็คือ ครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือมิตรสหาย

ปัญหาเหล่านั้นเหมือนก้อนหิน ถ้ามันอยู่ในใจของเรา ก็จะทำให้เราหนักใจ จะยืน เดิน นั่ง นอน เหมือนเราแบกก้อนหินไว้ ทำให้เรารู้สึกอยู่ไม่สบาย อึดอัด แม้จะนอนในห้องแอร์ก็อาจเหงื่อไหลท่วมตัวได้ แม้อยู่ในสถานที่เย็นสบายก็อาจรู้สึกเร่าร้อนทั้งตัวได้

ดังนั้น **จงทิ้งก้อนหินออกไปจากใจ วางไว้ข้างนอกแล้วค่อยๆ** แก้ปัญหา **อย่านำมันมาเก็บไว้ในใจตลอดไป จะทำให้เรานอนไม่หลับ กินไม่อร่อย อยู่ไม่เป็นสุข**

ค่าของคนอยู่ที่จริยธรรม

การตัดสินคุณค่าของคนนั้น มีหลากหลายโดยขึ้นอยู่กับความเห็นที่แตกต่างกัน คนทั่วไปมักเห็นว่า ค่าของคนอยู่ที่ของภายนอกกาย เช่น ฐานะร่ำรวย เกียรติยศชื่อเสียง ทรัพย์สินศฤงคาร ที่ชาวโลกเห็นว่าเป็นหน้าเป็นตาเหนือคนอื่น

ความจริงแล้วจริยธรรมเป็นคุณค่าของคน เพราะการจะเป็นคนดีหรือคนชั่วขึ้นอยู่กับจริยธรรมเป็นหลัก พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงศีลซึ่งก็คือจริยธรรมให้ชาวโลกประพฤติเพื่อไม่ให้เบียดเบียนกัน เหมือนสัตว์ดิรัจฉานที่ข่มเหงสัตว์ที่แข็งแรงน้อยกว่า

บางคนไม่เห็นค่าของจริยธรรม คิดแต่จะร่ำรวยก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เห็นความสุขในปัจจุบันว่าเป็นนิพพาน คนเหล่านั้นถือว่าเป็นภัยของสังคมอย่างร้ายแรง เพราะเขาพร้อมที่จะเอาเปรียบคนอื่นตลอดเวลา



การตอบแทนคุณบิดามารดา

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอังคุตตรนิกายว่า บิดามารดาเป็นพรหม เป็นผู้แสดงโลกแก่บุตร แม้เราจะตอบแทนท่านด้วยการให้นั่งบนบ่าแล้ว ป้อนข้าวป้อนน้ำ ดูแลการขับถ่ายตลอดชั่วชีวิต ก็ไม่อาจตอบแทนคุณของท่านให้หมดได้

บุตรธิดาเหมือนมีหนี้ที่เราต้องตอบแทน เป็นหนี้ศักดิ์สิทธิ์เหนือสิ่งอื่นใดในโลก วิธีตอบแทนคุณท่านทั้งสอง คือ เราควรหมอบมรดกแห่งโลกุตตรธรรม ได้แก่ ศรัทธา ศีล การบริจาต และปัญญา คือ ทำให้ท่านเกิดศรัทธาในศาสนา รักาศีล บริจาตทาน และอบรมวิปัสสนาปัญญา จนกระทั่งถึงมรรคปัญญา จึงจะนับว่าได้ตอบแทนพระคุณของท่าน และเปลี่ยนหนี้ศักดิ์สิทธิ์นั้นได้โดยแท้



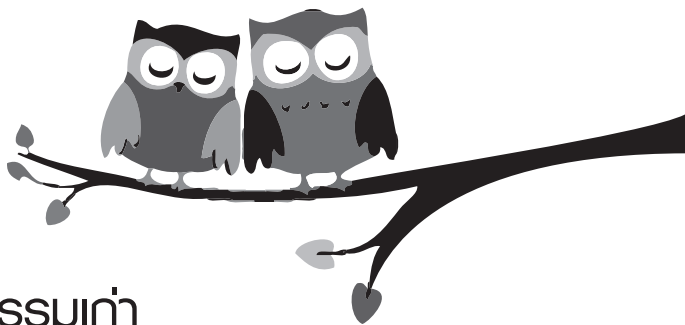
อย่าเกียจคร้านในการสวดมนต์



ผู้ที่ระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ธรรม
ทั้งปวง จะเป็นคนมีปัญญายิ่งใหญ่
ไพศาล เจียบแหลม ว่องไว เพราะการ
สวดมนต์ก็คือการน้อมนำพุทธานุภาพ
เข้าหาตัวเรา เพื่อให้กาย
และใจของเราอบไว้ด้วยคุณธรรม
อันยิ่งใหญ่ของสัตบุรุษผู้นี้ เหมือน
อบของหอมไว้ในที่ใดทีหนึ่ง ก็จะทำให้
สิ่งอื่นหอมหวานไปด้วย

คนที่ต้องการจะตักน้ำจากบ่อน้ำหรือ
แม่น้ำลำคลอง ก็ต้องนำถังหรือขันไปตักเอา
แล้วนำมาบ้านของตน ฉั่นใด ศรัทธาและปัญญาก็เหมือนกับถังหรือขัน
เป็นเครื่องตักน้ำคือพระพุทธคุณเข้ามาสู่ตัวเรา

ดังนั้น จงสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอ อย่าเกียจคร้านในการสวดมนต์
เพื่อให้พุทธานุภาพอบอวลอยู่ในใจของเรา ทำให้ร่างกายของเราเป็นเสมือน
เจดีย์ที่ควรเคารพบูชาของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย เพราะมีพระพุทธคุณ
ประดิษฐานอยู่เสมอ



อย่ารอคอยกรรมเก่า

กรรมเก่าเป็นสิ่งที่เกิดดับไปแล้ว คนที่คิดฟุ้งแต่กรรมเก่าแล้วรอคอยความสำเร็จโดยไม่ขยันหมั่นเพียร จะไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลย ที่จริงแล้ว แม้กรรมเก่าจะดี แต่ถ้าเราไม่ทำกรรมใหม่เพื่ออุปถัมภ์กรรมเก่า กรรมเก่านั้นก็ไม่อาจให้ผลได้

ดังนั้น การทำกรรมใหม่ให้ดีจึงสำคัญกว่ารอกรรมเก่าให้ผล เพราะกรรมใหม่ก็เหมือนกับร่องน้ำที่ชักนำน้ำให้ไหลออกมาได้ มิฉะนั้นแล้วน้ำในสระที่เหมือนกับกรรมเก่าก็ไม่อาจไหลออกมาโดยไม่มีร่องน้ำชักนำได้





อย่าโทษกรรมเก่า

บางคนชอบโทษกรรมเก่า พอเราได้รับสิ่งไม่ดีก็บอกว่ากรรมเก่าส่งผล ที่จริงแล้วกรรมใหม่ในปัจจุบันที่เราพบเห็นได้สำคัญว่ากรรมเก่าที่ดับไปแล้ว ถ้าเราพัฒนาตัวเองด้วยกรรมใหม่ที่ดีร่วมกับปัญญาและความเพียร แม้กรรมเก่าจะให้ผลก็ให้ผลไม่หนัก หรือถ้ามันมีกำลังน้อยก็ให้ผลไม่ได้ การโทษกรรมเก่านั่นถือว่าเป็นการหันหลังให้กับความก้าวหน้าในชีวิต เพราะกรรมใหม่ ปัญญา และความเพียรในปัจจุบัน สำคัญมากกว่ากรรมเก่า

ดังนั้น จงอย่าโทษกรรมเก่า ให้ความสำคัญกับกรรมใหม่ในปัจจุบันที่เกิดร่วมกับปัญญาและความเพียรของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะแม้เทวดาก็ห้ามความเพียรของมนุษย์ไม่ได้

จงอธิษฐานร่วมกับการกระทำ

คนทั่วไปชอบอธิษฐานขอสิ่งที่ตนต้องการ อยากให้ตนมีสุขภาพดี แข็งแรง ร่ำรวยเงินทอง หรือขอให้บรรลุลุทธิธรรมเร็วๆ แต่ความสำเร็จนั้นไม่ได้เกิดขึ้นด้วยการขออย่างเดียว เหมือนการแบมือขอสิ่งของจากคนอื่น หรือเหมือนการสวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้าแล้วขอสิ่งที่ตนต้องการ

ที่จริงแล้ว การอธิษฐานนั้นต้องเกิดร่วมกับการกระทำ จึงจะสัมฤทธิ์ผลตามที่ต้องการ ดังข้อความว่า

อจินติตมปิ ภวติ

จินติตมปิ วินสฺสติ

น หิ จินฺตามยา โภคา

อิติถิยา ปุริสสฺส วา.

สิ่งที่ไม่ได้คิดไว้ ย่อมมีได้บ้าง สิ่งที่คิดไว้ย่อมวิบัติไปบ้าง เพราะสมบัติที่เกิดขึ้นจากความคิดมิได้มีแก่บุรุษหรือสตรีเลย

PRAY



ปัญญานำหน้างาน

งานที่ทำโดยมีปัญญานำหน้า เป็นงานที่ดี เมื่องานดี ผลดีย่อมเกิดขึ้น เมื่อทั้งงานและผลดี เราจะพ้นไปจากสังสารวัฏได้

งานทุกอย่างที่เกี่ยวกับโลกียวิสัยหรือโลกุตตรวิสัย จำเป็นต้องทำโดยมีปัญญานำหน้า ทำให้เราเข้าใจงานเป็นอย่างดี และทำงานโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น งานที่ทำโดยไม่มีปัญญานำหน้า ไม่อาจประสบความสำเร็จได้ เหมือนคนตาบอดออกเดินทางโดยไม่รู้ว่าจะไปเดินชนอะไรเข้า

นอกจากนั้น ถ้าเป็นงานที่ไม่ดี คือ ไม่สุจริตมีโทษต่อตัวเองและคนอื่น ก็ไม่อาจก่อให้เกิดผลที่ดีแก่ผู้ทำ ดังนั้น จงทำงานทุกอย่างด้วยปัญญาที่เข้าใจงาน และรู้ผิดชอบชั่วดี เราจึงจะได้รับการผลดีจนกระทั่งพ้นไปจากสังสารวัฏได้



หัวใจแห่งความสำเร็จ

งานทุกอย่างทั้งทางโลกและทางธรรม มีหัวใจแห่งความสำเร็จที่สำคัญ ๔ ข้อ คือ

๑. เข้าใจงานดี
๒. ระมัดระวัง
๓. พิจารณาความถูกต้อง
๔. ขยันหมั่นเพียร

คนที่ทำงานด้วยความขยันอย่างเดียวโดยไม่เข้าใจงาน ก็เหมือนกับคนตาบอดเดินทาง เพียงอาศัยกำลังกายอย่างเดียว แต่ไม่อาศัยกำลังสติปัญญา ก็จะทำให้ไม่ได้ผลที่ควรจะได้ หรือถ้าประมาทไม่ระมัดระวัง ก็จะทำให้งานเสียได้ หรือถ้าไม่พิจารณาความถูกต้องอย่างรอบคอบ ก็จะทำให้งานเสียเช่นเดียวกัน





การรักษาสุขภาพจิต

คนทั่วไปมักให้ความสำคัญกับความเจ็บป่วยทางกาย ถ้าร่างกายเกิดโรคขึ้นมา ก็ไปหาหมอ แต่ความจริงแล้วความเจ็บป่วยทางใจสำคัญกว่า เมื่อเราเกิดความโศกหรือความโกรธที่รุนแรง จิตของเราถือว่าป่วยไปแล้ว

ดังนั้น เราควรรักษาใจของเราให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วยการระลึกถึงพระพุทธคุณ แม่เมตตา หรือคิดถึงบุญกุศลคือ ทาน ศีล และภาวนาที่เคยทำไว้ ก็จะทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีกว่าคนทั่วไป



บุญบารมีไม่เกิดเอง

บุญบารมีเป็นสิ่งที่เราต้องสร้างให้เกิดขึ้นจึงจะพัฒนามีกำลังคนทั่วไปมักพูดว่า คนนั้นมีบุญดี จึงรักษาศีลได้ ฟังธรรมได้ ปฏิบัติธรรมได้ แต่ตนไม่มีบุญ จึงทำความดีไม่ได้ คำดังกล่าวเหมือนกล่าวถึงการรอคอยให้บารมีเกิดเอง ไม่ใช่เราสร้างขึ้น

ที่จริงแล้ว บุญบารมีไม่ใช่สิ่งที่เราต้องรอคอยให้เกิดขึ้น เพราะบารมีไม่ใช่สร้างคนให้มีขึ้น แต่คนเป็นคนสร้างบารมี เมื่อบุญบารมีได้รับการพัฒนาแล้ว คุณภาพจิตของเราก็จะพัฒนาตามลำดับ

ต้นไม้ในโลกนี้ต้องได้รับการเพาะปลูกดูแล จึงจะเติบโตเต็มที่และผลิดอกออกผล ถ้าพึ่งฝนตกลมพัดเท่านั้น ไม่อาจทำให้ต้นไม้เจริญเติบโตเป็นอย่างดี การสร้างบุญบารมีก็เหมือนกัน ต้องอาศัยวิริยะอุตสาหะอย่างเต็มกำลัง โดยมีสติเป็นเครื่องอุปถัมภ์เพื่อให้หลีกเลี่ยงจากความประมาท ขจัดกิเลสที่ทำให้ห่อถอยออกไปจากใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ บุญบารมีจะค่อยๆ แก่กล้าจนพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงส่งตามลำดับ และถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด



สหายที่ไวใจได้

บางคนมีสหายที่แตกต่างกัน คือ มีสหายต่างเพศ บ้าง สหายต่างวัยบ้าง สหายต่างงานบ้าง แต่สหายเหล่านั้น อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาหรือสถานการณ์ เมื่อมีผลประโยชน์แทรกเข้ามา สหายเหล่านั้นอาจห่างห่างหลัง เลื้อยขาเก้าอี้ หรือเลื้อยขาเตียงของเราก็ได้

ดังนั้น สหายที่ไวใจได้ ก็คือ ความดี ผู้ที่สร้าง ความดีนั้นจะไม่พบกับความเสียใจเลย เพราะความดีเป็นสหายที่เชื่อถือได้ที่สุด ไม่มีวันจะหักหลังเราทั้งในภพนี้และตลอด สังสารวัฏอันยาวนาน โดยเฉพาะความดีที่สร้างเพื่อความพ้นทุกข์ จะพาเราให้พ้นไปจากทุกข์ในสังสารวัฏอีกด้วย

ศัตรูที่น่ากลัวที่สุด ก็คือ ความชั่ว มันมาพร้อมกับหนี้ ที่ต้องชำระ นับวันมีแต่เพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ บุญคุณนั้นมีอวิชา อยู่เสมอ ทุกคนจึงอาจทำผิดได้ มากบ้าง น้อยบ้าง เราจึงควรล้างหนี้ความ ชั่วด้วยความดี เพราะความดี มีกำลังมากกว่าความชั่ว จึง สามารถล้างความชั่วได้





กรรมเป็นเงาของเจตนา

ทุกสรรพชีวิตในโลกนี้ย่อมเคลื่อนไหวกาย วาจา และนึกคิดทางใจตลอดเวลา ในขณะที่นั้นเจตนาเป็นตัวขับเคลื่อน และกรรมก็เป็นเงาของเจตนา โดยเกิดขึ้นมาจากเจตนา ตามหลักพระอภิธรรมเรียกว่า กรรมสัตติ คือ ความสามารถแห่งกรรม ซึ่งก็คือเงาของเจตนานั่นเอง

ทุกสรรพชีวิตต่างได้รับผลตามเจตนาที่ตนได้ทำไว้ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีก็ตาม โดยขึ้นอยู่กับเจตนาว่ามีกำลังรุนแรงหรือมีกำลังน้อยกว่า เช่น การฆ่าวัวไม่เหมือนกับการฆ่าหมู เพราะมีเจตนาที่ประกอบด้วยความเพียรในการฆ่ามากกว่า

นอกจากนั้น เจตนายังเหมือนกับตัวจริง ส่วนกรรมเหมือนภาพถ่าย ถ้าตัวจริงยิ้ม ภาพถ่ายก็ยิ้ม ถ้าตัวจริงทำหน้าเบี้ยว ภาพถ่ายก็ปรากฏรูปหน้าเบี้ยวตามไปด้วย หรือเจตนาเหมือนเสียงจริง ส่วนกรรมเหมือนแผ่นอัดเสียง ซึ่งอัดเสียงร้องเพลงหรือเสียงพูดไว้ตามที่มืออยู่จริง ไม่อาจเปลี่ยนแปลงในภายหลังได้



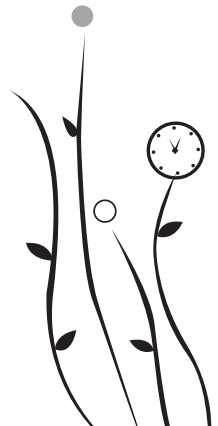
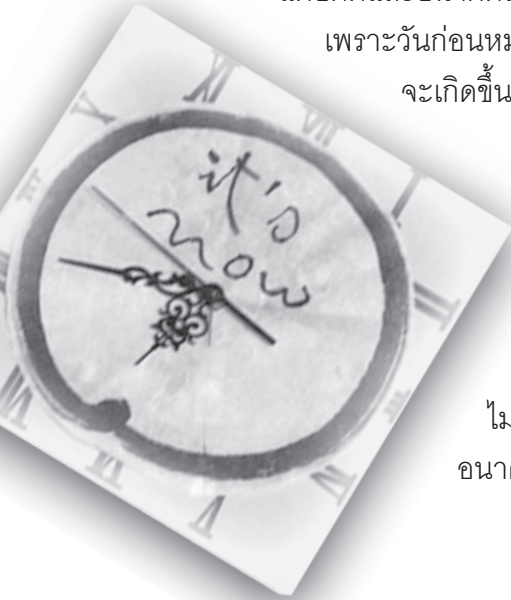
ดังนั้น ความเข้าใจกฎแห่งกรรมว่าทำดีได้ดี
ทำชั่วได้ชั่ว จึงเป็นความเข้าใจเจตนาและกรรมอย่าง
ชัดเจน จัดเป็นสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ ที่เรียก
ว่า กัมมัชสะกตา คือ การเชื่อว่กรรมเป็นสมบัติของตน

ความเชื่อดังกล่าวถือว่าสำคัญมาก จัดเป็นมโน
สุจริต คือ สุจริตทางใจ จะเห็นได้ว่า คนที่เชื่อกรรมจะกลัว
บาป ไม่กล้าทำความชั่ว แม้บางขณะอาจจะทำชั่วด้วยความ
ผุนผั่นหรือลืมสติ ก็จะพยายามปรับปรุงแก้ไขในภายหลัง
เพราะกลัวบาป ไม่ปล่อยใจให้เลยตามเลยโดยแก้ตัวว่าเป็น
ธรรมชาติของปุถุชน

เวลามีค่าอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น

เวลาในปัจจุบันเป็นสิ่งค่ามากที่สุด เพราะมีอยู่จริง
แต่อดีตและอนาคตเป็นเพียงคำพูด ไม่มีอยู่จริงในปัจจุบัน
เพราะวันก่อนหมดสิ้นไปแล้ว ส่วนวันพรุ่งนี้ก็คือวันนี้ที่
จะเกิดขึ้นต่อไป

ดังนั้น อย่าปล่อยปัจจุบันให้ผ่าน
ไปอย่างไร้คุณค่า ปัจจุบันที่เรา
สั่งสมให้มีคุณค่านั้น จะแก้ไข
อดีตด้วยการทำสิ่งที่ยังขาดให้เต็ม
ทำสิ่งที่ผิดให้ถูก หรือทำสิ่งที่เรายัง
ไม่สนใจให้สนใจนึกของเรา อีกทั้งยังทำ
อนาคตให้สมบูรณ์



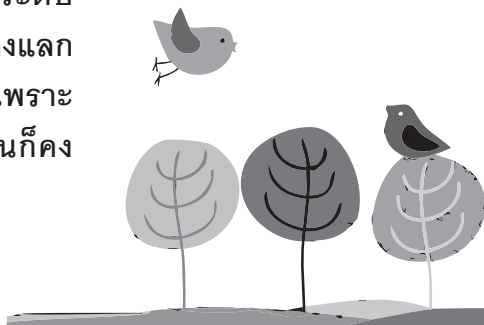
ความล้มเหลวทำให้ชีวิตแข็งแรงแรงมากขึ้น

การสอบในชั้นต่างๆ นั้น เกี่ยวกับโชคอีกด้วย บางคนเก่งด้วย มีโชคในการสอบด้วย ทำให้สอบติดมหาวิทยาลัยที่ตนต้องการ เรียน ในขณะที่ตนต้องการ บางคนไม่เก่งมากนัก แต่มีโชค ก็ทำให้สอบติดได้เหมือนกัน

คนที่สอบไม่ผ่านนั้น ไม่ต้องเสียใจให้มาก เพราะเราได้ฝึกฝนตนให้เก่งมากขึ้นในปีต่อไป ต้นไม้ที่โตเร็วเกินไป รากมักไม่แข็งแรง หรือมีดที่ตีขึ้นได้เสร็จเร็วเกินไป มักไม่แข็งแรงนัก

ถ้าเราเพียงต้องการเป็นต้นไม้ที่โตเร็วเกินไป หรือมีดที่ตีเสร็จเร็วๆ เราก็จะเป็นเพียงไม้ดอกประดับโลก หรือมีดปอกผลไม้เท่านั้น แต่ถ้าเราต้องการจะเป็นไม้ยืนต้นที่มั่นคงไม่หวั่นไหวด้วยแรงลมหรือมีดที่แข็งแรงใช้ฟันเหล็กอื่นได้ ก็ต้องถูกเคียวกว้าด้วยความล้มเหลวและกาลเวลา จึงจะบ่มพอกให้เราแข็งแรงมากขึ้น

เราจะอยากเป็นเพียงไม้ประดับหรือไม้ยืนต้น ก็เลือกเอาเอง แต่ต้องแลกด้วยความล้มเหลวและกาลเวลา เพราะถ้าของดีเป็นสิ่งที่หาได้ง่าย ทุกคนก็คงเป็นไม้ยืนต้นกันไปหมดแล้ว



อย่าเสียใจเมื่อสอบตก



บางคนพอสอบตก ก็รู้สึกเสียใจ เสียหน้า เข้าใจว่าเสียเวลาอีก ๑ ปี บางคนอาจคิดสั้นอยากตาย ทำเหมือนกับว่าโลกจะแตกเพราะเราสอบตกอย่างนั้นแหละ

ถ้าเราสอบตกแล้วโลกแตก จะรีบตายก่อนก็ไม่ว่ากัน แต่ถ้าโลกไม่แตก เราตายไปก่อน ถือว่าเป็นความโง่เขลาอย่างยิ่ง เพราะความสำเร็จในชีวิตของเราไม่ใช่ตัดสินด้วยการสอบอย่างเดียว

บางคนสอบได้คะแนนดี แต่ไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือครอบครัว บางคนประสบความสำเร็จในการสอบ หน้าที่การงาน ครอบครัว แต่เป็นมะเร็ตตายเพราะเครียดกับงานจนเกินไป จะเห็นได้ว่า ไม่มีใครสมบูรณ์พร้อม ความพอดีนั่นอยู่ที่ใจของเรา ไม่ใช่มาให้คนอื่นตัดสิน แต่เราต้องเป็นคนตัดสินด้วยตัวเอง

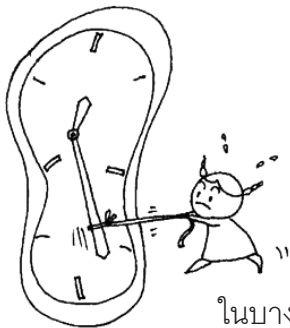




ที่จริงแล้ว แม้เราจะสอบตก แต่เราไม่ได้เสียอะไรไป เราได้ความรู้เท่าที่เราตั้งใจเรียนหรืออ่านตำราไว้ บางคนมีโชคในการสอบ สอบทุกครั้งได้เกรดดีๆ แต่คนพวกนั้นมักไม่ค่อยมีคุณภาพการศึกษา เหมือนต้นไม้ที่โตเร็วไป พอไปทำงานจริงๆ ไม่สามารถสำแดงศักยภาพให้เป็นที่ประจักษ์แก่คนทั่วไปได้ เพราะค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน ไม่ใช่อยู่ที่ใบปริญญาบัตร

ดังนั้น อย่าเสียใจเมื่อสอบตก จงตั้งใจต่อไป ด้วยคิดว่า สักวันหนึ่ง วันของเราจะมาถึง เมื่อความเพียรและโชคของเราสมบูรณ์พร้อม





สติคือยืมนาฬิกา

ในบางขณะเรารู้สึกหงุดหงิด ผิดหวัง กลุ้มใจ วิตกกังวล แล้วเรามักโทษคนอื่นว่าเป็นเพราะคนนั้นคนนี้มาว่าเรา เจ้านายตำหนิเรา เพื่อนอิจฉาเรา เรามักชี้นิ้วไปหาคนอื่น โดยลืมว่ามีอีก ๔ นิ้วกำลังชี้เข้ามาหาตัวเอง

ความรู้สึกหงุดหงิดเป็นต้นนั้นเกิดจากการขาดสติ เหมือนยืมนาฬิกาหลุดออกไป ทำให้นาฬิกาไม่เดิน สตินั้นเป็นเหมือนยืมนาฬิกาที่ทำให้ใจของเราพันไปจากกิเลสที่เป็นไอร้อนคือความโลภ โกรธ หลง

ดังนั้น ถ้าเรามีสติอยู่เสมอๆ แม้จะมีคนมารบกวนหรือทำให้ไม่สบายใจ เราก็จะยิ้มสู้ได้อย่างเป็นสุข

พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลผู้เจริญสติอย่างสูงสุดในสมัยพุทธกาล แม้จะมีบางคนมารบกวนพระองค์ ก็ได้ทรงทำให้พระองค์รู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ บางช่วงก็มีคนมาด่าว่าพระองค์ถึง ๗ วัน บางช่วงก็ถูกใส่ร้ายว่าเป็นฆาตกรฆ่าคนอื่น แต่เมตตาและกรุณาของพระองค์ก็ยังคงเดิม ไม่ได้ลดหย่อนลงเพราะถ้อยคำหรือความประพฤติชั่วของผู้อื่น

ชาวพุทธในปัจจุบันนับว่าเป็นสัตบุรุษที่สืบทอดมาจากพระพุทธเจ้า เราจึงควรเจริญสติให้มีพลังเพื่อต่อต้านโลกธรรมที่มากกระทบใจของเรา





บุญคำจุน

บุญเป็นพ่อแม่ที่แท้จริงของเรา คนที่ทำบุญมาไม่ดี มีบุญน้อย จะพบกับพ่อแม่ ญาติพี่น้อง และสังคมระดับล่าง ต้องอยู่อย่างน้อยหน้าคนอื่น บางครั้งก็ต้องพบกับความน้อยเนื้อต่ำใจ ถูกดูหมิ่น รังแก ผิดหวังในชีวิต

ผู้ที่ทำบุญมาดี จะพบกับพ่อแม่ ญาติพี่น้อง สังคมระดับสูง อยู่อย่างมีความสุขกายสุขใจ สามารถสร้างสมบุญบารมีเพื่อความพ้นทุกข์ต่อไปได้

ดังนั้น บุญจึงเป็นที่พึงอันประเสริฐ เป็นสิ่งที่คำจุนเราให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ด้วยเหตุนี้ ในคัมภีร์อรรถกถาจึงกล่าวว่า ปุพเพกตบุญญตา คือ การได้ทำบุญไว้แต่ปางก่อน จึงสำคัญมากกว่าอดีตสัมมาปฏิบัติ คือ การตั้งตนไว้ชอบในปัจจุบัน เพราะคนที่ไม่มีความบุญกระตุ้นเตือน ก็ยากที่จะตั้งตนไว้ชอบเพื่อความพ้นทุกข์ได้





คนดีเหมือนจันทน์หอม

คนดีเหมือนจันทน์หอมที่คงความหอมไว้ตลอดกาล ไม่ว่าใครจะเผาจันทน์หอมโดยการจะบูชา หรือเผาจันทน์หอมด้วยโทษะ จันทน์หอมก็ส่งกลิ่นหอมเหมือนเดิม หรือแม้เอาคุณมาฉาบทาไว้ ถ้าล้างคุณออก จันทน์หอมก็หอมตามปกติ เพราะมันถูกปิดบังไว้ชั่วขณะเท่านั้น

ในกรณีเดียวกัน ธาตุแท้ของคนดีก็เหมือนจันทน์หอม แม้คนไม่ดีจะมารบกวว่าร้ายอย่างไร ก็ยังคงความสงบและเมตตาไว้เหมือนเดิม เปรียบได้กับน้ำในมหาสมุทร จะนำคบไฟมาเผาให้เหือดแห้งหาได้ไม

ดังนั้นธาตุแท้ของคนดีที่สืบทอดมาจากพระพุทธองค์ จึงยังคงอยู่ในโลก จวบจนถึงปัจจุบัน และคงอยู่ต่อไป ตราบเท่าที่มนุษย์ยังรู้จักผิดชอบชั่วดี



ศัตรูใกล้ตัว

คนทั่วไปพบกับสิ่งที่ทำให้เราไม่สบายใจ กังวล หรือไม่พอใจ มักโทษคนนั้นว่าคนนั้นว่า เพราะเขาเราจึงไม่สบายใจ ปัญหาในสังคม ประเทศชาติ รวมไปถึงปัญหาของโลกมักเกิดจากการโทษคนอื่น โดยไม่รู้จักมองตัวเองแล้วปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

ที่จริงแล้วศัตรูที่อยู่ใกล้ตัว ก็คือตัวเราเอง ถ้าเรารู้จักแต่แก้ตัว ไม่แก้ไขตัวเอง ก็เหมือนคนที่ชี้นิ้วไปที่คนอื่น แต่นิ้วอีก ๔ นิ้วเข้ามาหาตัวเอง

ดังนั้น เราจึงควรประพฤติดุธรรมเพื่อแก้ไขตัวเอง เพราะศัตรูใกล้ตัวก็คือตัวเรานั้นเอง ไม่ใช่คนอื่น





การบรรเทาความโลภ โกรธ หลง

ความโลภเป็นธรรมชาติของทุกคน แต่เราต้องรู้จักควบคุมให้สมดุลกับฐานะและความจำเป็นของตนเอง การไม่รู้จักควบคุมโดยมีความโลภเกิดมากเกินความจำเป็นนั้น จัดเป็นความไม่สันโดษ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้เราค่อยๆ ละความโลภด้วยการบริจาคที่เรียกว่า อณิขมา (ความไม่ละโมภ) ความหมายว่า ละโมภ คือ โลกเกินขอบเขตที่จำเป็นตามความต้องการและฐานะทางสังคม

ความโกรธก็เป็นธรรมชาติของทุกคนเช่นกัน เราอาจหงุดหงิดผิดหวังกับเรื่องราวหรือบุคคลรอบข้างในบางขณะ แต่พระพุทธเจ้าสอนให้เราควบคุมความโกรธไม่ให้เกินพอดี ความโกรธที่เกินพอดีเรียกว่า ความพยาบาท หรือความปองร้าย ทรงสอนให้ละความโกรธด้วยเมตตาที่เรียกว่า อหยาปาทะ (ความไม่ปองร้าย)

ความหลงเป็นธรรมชาติของทุกคนเหมือนกัน เพราะเรารับรู้สัมผัสบัญญัติตลอดเวลา แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราควบคุมความหลงไม่ให้เกินพอดี ความหลงที่เกินพอดี คือ มิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) หมายถึงความไม่เชื่อกรรมและผลกรรม

คนที่สามารถควบคุมกับโลภ โกรธ หลง ไม่ให้เกินพอดีได้ ภายหลังต่อมาก็จะค่อยๆ บรรเทาให้ลดน้อยลงไปได้ แต่ถ้าเรายังควบคุมมันไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะบรรเทาให้ลดน้อยลงได้เลย

เราถูกเอาเปรียบด้วยแรงกรรมเก่า

โดยปกติทุกคนต้องการให้คนอื่นช่วยเหลือ โดยเฉพาะญาติพี่น้องที่เป็นคนใกล้ชิดในครอบครัว แต่ถ้าเขาได้รับความไม่เป็นธรรมหรือถูกเอาเปรียบจากบุคคลเหล่านั้น ก็มักเกิดความไม่พอใจจนอาจกลายเป็นความแค้น ทำให้ก่อคดีอาชญา

อย่างไรก็ตาม ถ้าเรายึดกฎแห่งกรรมเป็นหลัก ก็จะเข้าใจว่า กฎแห่งกรรมเป็นสิ่งยุติธรรมที่สุด ไม่เห็นแก่หน้าใครทั้งสิ้น ไม่ว่าเขาจะเป็นเด็กหรือคนตกยากที่น่าสงสารเพียงใด เพราะทุกคนเกิดมาเพื่อชดใช้กรรมเก่าและสร้างกรรมใหม่ทั้งนั้น เพียงแต่เราจำกรรมเก่าของเราไม่ได้ ก็เลยเข้าใจว่าเราถูกเอาเปรียบ ในเรื่องนี้ไม่มีใครผิด ๑๐๐% คือ เราผิด ๕๐% เพราะทำกรรมเก่าที่เอาเปรียบคนอื่นไว้ คนที่เอาเปรียบเราก็ผิด ๕๐% เพราะเขาทำกรรมใหม่

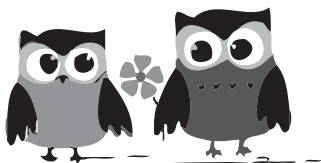


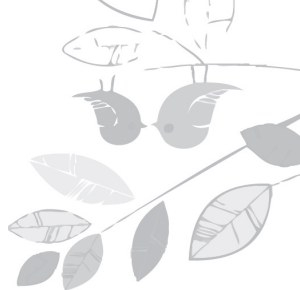
สุขแท้อยู่ในตน

โลกในปัจจุบันเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ ทำให้คนส่วนใหญ่ กลายเป็นคนบริโภคนิยม โดยกินดื่มใช้สอยและแสวงหามากกว่า สิ่งจำเป็นในชีวิตจริง ในกรณีตรงกันข้าม ความเจริญก้าวหน้าทาง ธรรมได้ลดน้อยลงไปกว่าเดิมมาก

ที่จริงแล้วความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุไม่ใช่สิ่งที่ยั่งยืน ตลอดไป ถ้าเราเพียงมีความสุขกับวัตถุสิ่งของ แต่สูญเสียจริยธรรม ไป แม้จะอยู่สุขสบายเพียงใด ก็ไม่อาจได้รับความสุขใจได้ เพราะสุขแท้อยู่ในตนเท่านั้น

การวิ่งไล่ไขว่คว้าหาความสุขทางวัตถุนิยม ก็เหมือนกับเราวิ่งไล่เงาของตัวเอง ไม่มีวันจับมันได้เลย





การบันดาลให้เกิดโชค

คนทั่วไปมักพูดว่าคนนั้นโชคดี คนนี้โชคร้าย แต่ความจริงโชคดีหรือโชคร้ายนั้นไม่ใช่เกิดจากอิทธิพลของดวงดาวหรือโชคชะตา แต่เป็นผลกรรมของเรานั้นเอง เพราะกรรมเป็นสิ่งที่บันดาลโชคดีหรือโชคร้ายมาให้ทุกคน

กรรมก็คือเจตนาที่มาจากจิตของเรานั้นเอง ถ้าเจตนาดี กรรมก็จะดี ถ้ากรรมดี โชคก็จะดีตามไปด้วย ถ้าเจตนาไม่ดี กรรมก็จะไม่ดี ถ้ากรรมไม่ดี โชคก็จะร้ายไปด้วยเช่นกัน

สรุปความว่า ทุกคนอาจบันดาลโชคดีให้เกิดแก่เราเสมอได้ โดยไม่ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของดวงดาวหรือโชคชะตา แต่บุญบารมีที่เราสร้างในแต่ละวันไม่มากเลย ลองนึกดูว่า เราให้ทานทุกวันได้ไหม เรายกขาศีลบริสุทธิ์มากไหม และเราเจริญภาวนาวันละกี่นาที ดังนั้น เราจึงควรเจริญภาวนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญพระพุทธานุสสติด้วยการสวดมนต์ จะทำให้พระพุทธานุสสติคุ้มครองเราและครอบครัว หน้าที่การงาน หวังสิ่งใดก็จะสมหวังตามต้องการ ดังพระพุทธานุสสติว่า

ภาเวหิ พุทธานุสสติ

ภาวนานมมุตตร

อิมี สติ ภาวยิตวา

ปุริยสสสิ มานสิ.

เธอจงเจริญพุทธานุสสติภาวนาที่ขยันอดเยียมกว่าภาวนาทั้งหลาย เพราะเมื่อเจริญสตินี้แล้ว จะสมหวังตามต้องการ

จงดูแต่ความดีของคนอื่น

ทุกคนมีข้อดีข้อเสีย ถ้าเรามัวดูข้อเสียของคนอื่น ก็จะทำให้เห็นสิ่งที่ไม่ดี และมองข้ามความดีของเขาไป ข้อนี้เหมือนการมองโคลนตม ถ้าเรามองไม่ดี ก็จะเห็นสิ่งสกปรก แต่ถ้ามองดีๆ อาจพบเพชรหรือพลอยอยู่ในนั้นก็ได้ หรือเหมือนคนกระหายน้ำ เมื่อพบหนองน้ำที่เต็มไปด้วยจอกแหน เขาควรแหวกจอกแหนออกแล้วดื่มน้ำไม่ควรทนกระหายน้ำด้วยรังเกียจว่าน้ำเต็มไปด้วยจอกแหนที่ดื่มไม่ได้ ดังคาถาที่โบราณจารย์กล่าวว่า

คุณโทเสสุ กิณณเสสุ

เสวาลิ ปวาเหตุวาน

คุณวิ ปสฺสเร สทา

ปิเว ปิปาสโก ยถา.

เมื่อคุณความดีและโทษเกลื่อนกล่นแล้ว บุคคลพึงมองคุณความดีเสมอ เหมือนคนกระหายน้ำแหวกจอกแหนแล้วดื่มน้ำฉะนั้น



ขยะชีวิต



หากเราประมาทหรือหลงมัวเมาอยู่กับเปลือกของชีวิต ทั้งที่เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขที่ชาวโลกเข้าใจกัน เปลือกเหล่านี้ย่อมห่อหุ้มตัวตนเดิมแท้ของชีวิตให้หมดสิ้นไป สุดท้ายก็ทำให้หลงยินดีกับเปลือกที่ลวงตา จนยากที่จะสลัดให้หลุดออกไปได้

เมื่อเราใช้ชีวิตท่ามกลางความหลงเพลิดเพลิน ก็ไม่ต่างอะไรจากคนที่มีตาแต่มองไม่เห็น มีหูแต่ฟังไม่ได้ยิน มีใจแต่ไร้ความรู้สึกนึกคิดในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ด้วยเหตุนี้สิ่งที่มีอยู่ก็ไม่ได้ต่างอะไรจากสิ่งที่เรียกว่า “ขยะชีวิต” ดี ๆ นี่เอง

แต่สำหรับคนที่เห็นคุณค่าของตัวเอง ย่อมเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจกับชีวิตคือกายและใจ อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญด้วยปัญญา ทำให้หลุดจากวงโคจรของความลุ่มหลงได้ เพราะเข้าใจว่าจุดหมายที่แท้จริงของชีวิตนั่นคืออะไร รู้ว่าแก่นสาระที่จะพึงให้บังเกิดมีในตนนั้นควรสร้างขึ้นอย่างไร



จงดูแต่ความดีของคนอื่น

ทุกคนมีข้อดีข้อเสีย ถ้าเรามัวดูข้อเสียของคนอื่น ก็จะเห็นสิ่งที่ไม่ดี และมองข้ามความดีของเขาไป ข้อนี้เหมือนการมองโคลนตม ถ้าเรามองไม่ดี ก็จะเห็นสิ่งสกปรก แต่ถ้ามองดีๆ อาจพบเพชรหรือพลอยอยู่ในนั้นก็ได้อีก หรือเหมือนคนกระหายน้ำ เมื่อพบหนองน้ำที่เต็มไปด้วยจอกแหน เขาควรแหวกจอกแหน ออกแล้วดื่มน้ำไม่ควรทนกระหายน้ำด้วยรังเกียจว่าน้ำเต็มไปด้วยจอกแหนที่ดื่มไม่ได้ ดังคาถาที่โบราณจารย์กล่าวไว้ว่า

คุณโทเสสุ กิณเณสุ

คุณว ปสฺสเร สทา

เสวาลํ ปวาเหตุวาน

ปิเว ปิปาสโก ยถา.

เมื่อคุณความดีและโทษเกลื่อนกล่นแล้ว บุคคลพึงมอง
คุณความดีเสมอ เหมือนคนกระหายน้ำแหวกจอกแหนแล้วดื่มน้ำ
ฉะนั้น



สับใจ

ทุกขณะเราใช้จิตทำงานตลอดเวลา ไม่ว่าจะเกี่ยวกับงานบ้าน
หน้าที่ ธุรกิจ ครอบครัว ญาติพี่น้อง สังคม ฯลฯ เช่น พอมีงานบ้านเกิดขึ้น
เราก็ใช้จิตทำงาน เมื่อมีหน้าที่หรือธุรกิจเป็นต้นที่จำเป็นต้องทำ เราก็ใช้จิต
นี้ทำงานเช่นเดียวกัน แม้ในขณะที่สร้างบุญบารมี ก็ใช้จิตเหมือนกัน กระทั่ง
ขณะที่เรานอนหลับสนิท จิตนี้ก็ทำงานตลอดเวลา จึงทำให้สมองทำงานได้
ตามปกติ

**เมื่อเราใช้จิตทำงานตลอดเวลาเช่นนี้ จิตของเรา
ก็เกิดสนิมซึ่งเหมือนกับภาวะที่จิตอ่อนแอ วิตกกังวล
หวาดกลัว เราร้อน รุนวาย สิ่งที่ขัดสนิมใจได้ก็คือสมาธิ**

สมาธินั้นจะทำให้จิตสงบไม่ซัดส่าย เมื่อจิตสงบเราก็จะได้รับสุข
และปัญญาที่เกิดจากความสงบ เหมือนน้ำใสเมื่อตะกอนนอนก้นแล้ว

ทุกๆ วันเราต้องล้างจานและซักเสื้อผ้าหลังใช้งานแล้ว การซักล้าง
นั้นก็ไม่ได้ใช้น้ำเปล่า ต้องใช้น้ำยาล้างจานและน้ำยาซักผ้าผสม เพื่อให้จาน
หรือผ้าสะอาด แต่วันหนึ่งๆ เราไม่ค่อยได้ขัดสีสนิมใจของตัวเอง ปล่อยให้
มันสกปรกไปเรื่อยๆ จนถึงเวลาหมดอายุขัยของตน

ดังนั้น จงขัดสนิมใจให้สะอาด จะเห็นได้ว่า ผ้าสะอาดย่อมเหมาะ
แก่การรับน้ำย้อม ฉันทิ จิตที่สะอาดย่อมเหมาะแก่การบรรลุธรรม ฉันทัน





กัณขะในใจ

จิตของคนทั่วไปมักอยู่กับความวิตกกังวล ความไม่
สมหวัง ความวุ่นวาย ห่วงเรื่องค่าครองชีพ หนี้สิน สุขภาพ
การศึกษา ฯลฯ คนที่มีลูกหลานก็ห่วงลูกหลาน

แม้เขาจะมีทรัพย์มากเพียงใด ก็ไม่รู้รู้สึกสงบ เป็นสุข
สบายใจ อยู่อย่างชื่นใจในชีวิต ตายอย่างสงบไม่ห่วง แต่กลับ
รู้สึกทุกข์ใจ วิตกกังวล หวาดกลัว เร่าร้อน วุ่นวาย

จิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ใจนี้เหมือนถึงขยะข้างทาง
คนเดินผ่านไปใส่ขยะลงไปบ้าง บ้วนน้ำลายบ้าง บ้วนน้ำหมาก
บ้าง เต็มไปด้วยของสกปรก ไม่มีใครใส่ใจสิ่งดีๆ ลงไป

สิ่งที่ฟอกจิตให้สะอาด คือ สมาธิ ถ้าเราฝึกจิตให้
สงบ ก็จะทำให้เราเชื่อบาปบุญคุณโทษ หลีกเลียงความชั่ว ทำ
แต่ความดี และทำใจให้สะอาด สว่าง สงบ มีพละนาฏภาพ



อย่าลืมชำระใจของตน

ทุกคนหลังตื่นนอนมักต้องชำระร่างกาย เราบ้วนปาก ล้างหน้า อาบน้ำ กำจัดสิ่งสกปรกที่ไหลออกจากประตู ๙ ช่อง คือ ตา ๒ หู ๒ จมูก ๒ ปาก ๑ ทวารหนัก ๑ ทวารเบา ๑ เราชำระร่างกายอย่างนี้ทุกๆ วันก่อนจะไปพบกับคนอื่น (ยังไม่รวมการแต่งหน้า ทาแป้ง ฯลฯ)

เรามักไม่ลืมชำระร่างกายเช่นนี้ทุกๆ วัน แต่ชอบลืมชำระใจของเรา คือ ทำให้เกิดกิเลส โสภ โภธ หลง น้อยที่สุดด้วยการเจริญเมตตาภาวนา ในตอนอาบน้ำ แปรงฟัน ฯลฯ หรือเจริญสติระลึกภูมิมารยาทในขณะเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ

เราหวังลึกๆ ว่าอยากให้อาการนี้คงอยู่ตลอดไป ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย แล้วทำงานหาเงินหรือหาความสุขใส่ตัวตลอดเวลา จนลืมดูแลคนรอบข้างที่สำคัญ เช่น บิดามารดา บุตรภรรยา

พอถึงเวลาที่เรารู้สึกจากพวกเขาไป จึงจะเสียใจที่ยังไม่ได้ทำหน้าที่ของตนให้ดีพอ หรือเสียใจที่ยังไม่ได้สร้างบุญบารมีให้เพียงพอ

ดังนั้น เพื่อไม่ต้องเสียใจภายหลัง จงชำระจิตของเราให้สะอาดด้วยการเจริญสมาธิและปัญญา เมื่อจิตสะอาดแล้ว ปัญญาย่อมเกิดขึ้นทำให้เรามองเห็นปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหานั้นๆ ในหน้าที่การงานเป็นต้นได้อย่างถูกต้อง นอกจากนั้น เราจะเป็นคนอดทนหนักแน่นต่อความสุขทุกข์ที่มากระทบใจของเรา ทำให้เราอยู่เป็นสุขในโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ระทม



ความสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ของผู้ชาย

เด็กผู้หญิงที่เติบโตขึ้นมา มักได้ดูแลพ่อแม่เสมอๆ เพราะใกล้ชิดกันในเรื่องการกิน การอยู่ ความสะอาด ฯลฯ แต่ผู้ชายที่เติบโตขึ้นมา มักไม่ค่อยได้ดูแลแม่เท่าที่ควร

ตอนยังเล็กอยู่ เราก็ไร้เดียงสา เอาแต่เล่นทั้งวัน พอค่อยๆ โตขึ้นก็ติดเพื่อน เชื้อเพื่อนมากกว่าแม่ พอเป็นหนุ่มก็ติดแฟน รักแฟนมากกว่าแม่ พอแต่งงานไป ก็เห็นเมียดีกว่าแม่ พอมีลูกก็รักลูกยิ่งกว่าแม่ เราคิดว่าสิ่งเหล่านั้นยิ่งใหญ่ในใจของเรา

แต่สักวันหนึ่งเมื่อเราได้ยินว่าแม่จากไป วันนั้นจะเป็นวันที่ผู้ชายทุกคนต้องร้องไห้โฮ เขาจะรู้สึกถึงความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตได้จากไปแล้วอย่างไม่มีวันหวนกลับมาอีก เขาตระหนักดีว่า นับแต่นี้ไปไม่มีคำว่า แม่ ออกจากปากของเขาอีกเลย

ดังนั้น จงดูแลแม่ของตัวเราให้ดีๆ อย่าเสียใจ เพราะเราไม่ได้ดูแลท่านเท่าที่สามารถทำได้





สุขในปัจจุบันสำคัญที่สุด

เมื่อเราอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน อนาคตจึงแน่นอน
ว่าเราจะเป็นสุข ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าไม่นำความสุข
ในอนาคตมาแลกกับความสุขในปัจจุบัน แต่พระพุทธองค์ทรง
เน้นความสุขในปัจจุบันมากกว่า เพราะถ้าเรายังไม่รู้สึกร
เป็นสุขในปัจจุบัน แล้วจะไปคาดหวังสุขในอนาคตได้
อย่างไร

จะเห็นได้ว่า เมื่อเราให้ทาน รักษาศีล หรือ
เจริญภาวนา เราจะรู้สึกเป็นสุขใจ โดยเฉพาะอย่าง
ยิ่งภาวนาทำให้จิตสงบนิ่งจนเกิดปีติและความสุข
สงบในใจ เมื่อมีกำลังมากอาจส่งผลถึงกายภาพโดย
มีอาการขนลุกและเย็นซาบซ่านตามตัว

ดังนั้น โอกาสในปัจจุบันจึงสำคัญที่สุดเพื่อการ
ปฏิบัติธรรม เนื่องด้วยธรรมชาติบุคคลปฏิบัติดีแล้วย่อม
นำสุขมาให้ทั้งในปัจจุบันชาติและอนาคตชาติ อีกทั้ง
ทำให้หลุดพ้นไปจากทุกข์ในอบายและสังสารทุกข์



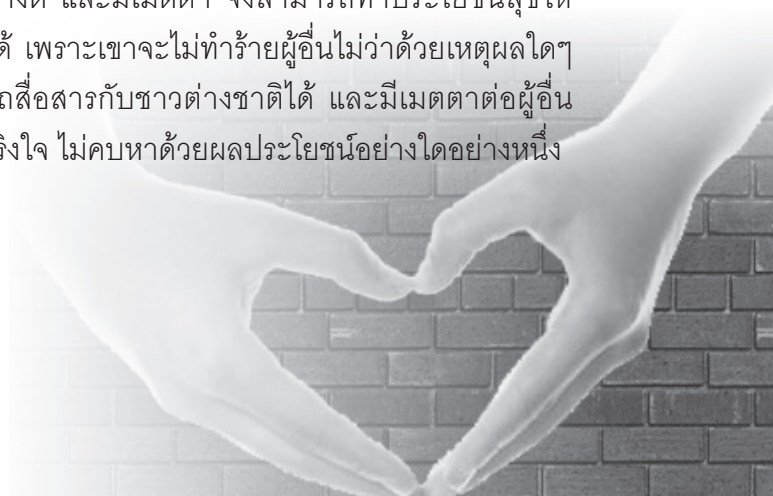
กำแพงกันมนุษย์

ศีล ทำลายกำแพงทางกาย เพราะทำให้ทุกคน
ไม่ทำร้ายกัน

ภาษา ทำลายกำแพงทางวาจา เพราะทำให้
สื่อสารกันเข้าใจได้

เมตตา ทำลายกำแพงทางใจ เพราะทำให้ทุก
คนรวมกันเป็นหนึ่งเดียวทางใจ ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา รักผู้อื่น
เสมอตน

ดังนั้น บุคคลผู้มีศีล เข้าใจภาษาต่างประเทศ
เป็นอย่างดี และมีเมตตา จึงสามารถทำประโยชน์สุขให้
สังคมได้ เพราะเขาจะไม่ทำร้ายผู้อื่นไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ
สามารถสื่อสารกับชาวต่างชาติได้ และมีเมตตาต่อผู้อื่น
อย่างจริงใจ ไม่คบหาด้วยผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง



ผู้มีวิสัยทัศน์อย่างแท้จริง

คนที่อยู่ทางโลกต้องทำงานเลี้ยงชีพเพื่อเลี้ยงดูตนและครอบครัว จึงควรรู้จักวิธีแสวงหาทรัพย์ และในขณะเดียวกันก็ควรแสวงหาปัญญาทางธรรมควบคู่ไปด้วย จึงจะนับว่ามีจักขุ ๒ ข้าง สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาติหนึ่ง

ในขณะมีชีวิตอยู่ควรพิจารณาว่า เราได้สร้างบุญบารมีอะไรไว้เพื่อตัวเองบ้าง เราได้แผ้วถางเส้นทางในอนาคตแล้วหรือยัง หรือเราจะไปสู่พระนิพพานผ่านเส้นทางไหน แล้วจึงละเว้นความชั่วทำแต่ความดี ก็จะถือว่าได้เตรียมตัวเดินทางแล้ว

แม้หนทางแห่งสงสารจะขรุขระกันดารเพียงใด มีหนามแหลมคมมากเพียงใด หรือมีภัยอันตรายมากเพียงใด ผู้สร้างบุญบารมีแล้วก็มีพลังกำลังข้ามพ้นสงสารไปได้โดยสะดวกง่ายดาย

บุคคลที่แสวงหาทรัพย์และปัญญาทั้งสองอย่างนี้ ชื่อว่า ผู้มีวิสัยทัศน์ หรือผู้มีจักขุ ๒ ข้างอย่างแท้จริง



เกียรติยศเกิดจากผลงาน

คนทั่วไปมักแสวงหาเกียรติยศชื่อเสียง เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ จึงเป็นสิ่งที่น่าเทิดทูนมากกว่าความสุข แต่ที่จริงแล้ว เกียรติยศชื่อเสียงที่คนอื่นมอบให้นั้นไม่ใช่สิ่งที่ยิ่งใหญ่ในใจของเรา และอาจวิบัติไปเมื่อคนอื่นพบว่าเราไม่ใช่คนดีที่เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมจริยธรรม ความจริงเกียรติยศเป็นสิ่งที่ติดตามตัวเราตามปกติ ไม่ใช่เราไปแสวงหา คนที่ตามแสวงหาเกียรติยศเป็นคนที่น่าสงสารประเภทหนึ่ง

แต่คนที่ทำงานตามหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี ย่อมได้รับเกียรติยศจากสังคมผ่านผลงานของเขาด้วยความภาคภูมิใจ และเกียรติยศนั้นก็ติดตามเขาอยู่เสมอ

ดังนั้น ถ้าเราต้องการเกียรติยศก็จงทำงานตามหน้าที่ของตนให้ดี ๆ เราก็จะค่อย ๆ เจริญรุ่งเรืองได้รับยกย่องในสังคม ซึ่งก็คือเกียรติยศอันเป็นความดีของเราในใจของผู้อื่นนั่นเอง



เป้าหมายของชีวิต

ทุกคนควรมีเป้าหมายของชีวิตว่าเราจะดำเนินชีวิตไปเพื่อแสวงหาวิชาความรู้ ความร่ำรวย หรือความหลุดพ้น คนที่ดำเนินชีวิตไปวันๆ โดยไม่มีเป้าหมายของชีวิต นับว่าเป็นคนโง่เขลา เขาเหมือนเรือลำน้อยที่ล่องลอยไปตามแม่น้ำอย่างไร้จุดหมายปลายทาง

บุคคลดังกล่าวย่อมไม่อาจประสบความสำเร็จในชีวิตได้ เพราะเขาไม่มีเป้าหมายของชีวิต จงดำเนินชีวิตไปวันๆ ตามยถากรรม

พ่ามีคำพังเพยว่า เวลาล่วงผ่านไปทุกๆ วัน ถ้าเราไม่ได้แสวงหาทรัพย์ วิชาความรู้ หรือบุญบารมี วันนั้นถือว่าล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ ดังนั้น ผู้ที่กำลังแสวงหาวิชาความรู้หรือทรัพย์อยู่ ก็ควรแสวงหาด้วยความขยันหมั่นเพียร ควบคู่ไปกับการแสวงหาบุญบารมีในทุกๆ วัน ก็จะทำให้วันเวลาของเราล่วงไปโดยไม่เปล่าประโยชน์



เรามีวันนี้ เพราะมีวันนั้น

คนทั่วไปที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องอาศัยการช่วยเหลือจากคนอื่นใน บางคราว มากบ้างน้อยบ้างตามสมควร คนที่ไม่มีเพื่อนจะมีเพียง ๒ แขน แต่คนมีเพื่อนมีแขนมากกว่านั้น ยิ่งมีเพื่อนมาก แขนของเราก็มากขึ้น ทำให้งานของเราขยายกว้างมากขึ้น

ดังนั้น เราต้องสำนึกถึงคุณความดีของบุคคลเหล่านั้น แม้ว่าในภายหลัง มิตรอาจกลายเป็นศัตรู คู่รักอาจกลายเป็นคู่แค้น ก็ขอให้เราอย่าถือว่าเขาเหล่านั้นเป็นศัตรู หรือคู่แค้นของเรา เพราะเรามีวันนี้ได้ด้วยเขาเหล่านั้น

คนโง่ทำตัวเหมือนหม้อดินที่แตกง่าย ประสานยาก คนฉลาดทำตัวเหมือนหม้อทองที่แตกยาก ประสานง่าย ดังนั้น อย่าใส่ใจต่อความผิดพลาดที่คนอื่นทำกับตัวเรา ให้ถือว่าเขาทำไปด้วยอำนาจกิเลส และเราก็มียกกิเลส เช่นนั้นที่อาจทำผิดได้เหมือนเขา จงเกลียดกิเลส อย่าเกลียดบุคคล จงให้อภัยบุคคล อย่าให้อภัยกิเลส





ตนเป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง

ทุกคนพึ่งคนอื่นได้เพียงบางขณะ เช่น ลูกพึ่งพ่อแม่ มิตรสหายพึ่งพากัน แต่การพึ่งพาคนอื่นมิได้ช่วยณะตามกาละเทศะ เราไม่อาจพึ่งคนอื่นได้ตลอดไป เพราะคนอื่นไม่ແ่แทนเรา ไม่เจ็บ และไม่ตายแทนเรา

พระพุทธเจ้าหรือครูสอนกรรมฐานให้แก่เรา เป็นเพียงผู้แนะนำแนวทางเท่านั้น แต่เราต้องมุ่งเดินไปด้วยตนเอง จึงจะประสบความหลุดพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย

จะเห็นได้ว่า เราไม่อาจช่วยเหลือตัวเองให้หลุดพ้นด้วยวัตถุสิ่งของ เงินทอง ญาติพี่น้อง หรือยศถาบรรดาศักดิ์ แต่เราต้องใช้ธรรมนาวาช่วยตัวเราให้พ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร

ขอให้เราตั้งใจเป็นคนดีที่เพียบพร้อมด้วยจริยธรรม และคนเก่งที่เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม เพื่อบรรลุธรรมอันประเสริฐ สามารถปิดประตูอบายได้ ก็จะสมกับที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนาในชาติหนึ่ง

กรรมเก่ารอให้ผลอยู่ทุกขณะ

สิ่งที่เราทำไว้ซึ่งเรียกว่า กรรม จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม มีสภาพให้ผลแน่นอน ขึ้นอยู่ว่าจะให้ผลเมื่อใด เหมือนต้นไม้ที่เราปลูกไว้รอการผลิดอกออกผล

กรรมนั้นเป็นอานุภาพอย่างหนึ่งที่เราเรียกว่า กรรมปัจจัย เกิดจากเจตนาที่เราตั้งใจทำไว้ เป็นสิ่งที่ให้ผลเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมมูล เหมือนไม้ขีดไฟที่ก่อให้เกิดไฟเมื่อนำมากระทบกับกล่องไม้ขีด

เมื่อกรรมดีให้ผล กรรมชั่วก็หลีกออกไปชั่วคราว หรือเมื่อกรรมชั่วให้ผล กรรมดีก็หลีกออกไปชั่วคราวเช่นกัน กรรมดีและกรรมช่วนั้นรอให้ผลอยู่ทุกขณะ ขึ้นอยู่กับว่าเราสร้างกรรมดีหรือกรรมชั่วเพื่ออุปถัมภ์ให้กรรมเก่าส่งผลเร็ว

ดังนั้น จงสร้างกรรมดีเพื่ออุปถัมภ์กรรมดี อย่าสร้างกรรมชั่วเพื่อตัดรอนกรรมดี มิฉะนั้นเราต้องพบกับภัยพิบัติในชีวิตแน่นอน



ศาสนาพุทธเหมือนโรงงาน

โรงงานทั่วไปต้องมีคนงาน มีวัตถุดิบ จึงจะได้รับผลผลิตออกมาได้ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่อาจได้รับ ศาสนาพุทธก็เหมือนโรงงาน ซึ่งพัฒนาคุณภาพจิตของเราให้สูงส่งยิ่งขึ้นไป

- วัตถุดิบคือ จิต
- คนงานคือ เจตนา
- ผลผลิตคือ กรรม

แม้เจตนากับกรรมจะมีสภาวะอย่างเดียวกันตามหลักพระอภิธรรม แต่ต่างกันโดยกาลเวลา คือ เจตนาเกิดขึ้นในขณะที่ทำ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่และดับไป หลังจากนั้นจึงส่งผลเป็นกรรม ซึ่งเปรียบเสมือนมรดกที่ได้รับจากเจตนา

เจตนาที่ดีย่อมส่งผลเป็นกรรมที่ดี ส่วนเจตนาที่ไม่ดีก็ส่งผลเป็นกรรมที่ไม่ดี ดังนั้น ถ้าเราต้องการจะอยู่เย็นเป็นสุขในชาตินี้และชาติต่อไป อีกทั้งต้องการจะหลุดพ้นไปจากไฟทุกข์ในวัฏสงสาร ก็ต้องใช้วัตถุดิบคือ จิตอย่างถูกวิธีตามหลัก ทาน ศีล และภาวนา โดยมีคนงานคือเจตนาในการบำเพ็ญคุณงามความดี เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะได้รับผลผลิตที่เป็นกรรมดียิ่งๆ ขึ้นไป ส่งผลให้กินไม่หมด ใช้ไม่หมด ในที่สุดก็จะหลุดพ้นจากไฟทุกข์ได้ตามต้องการ



อยู่อย่างคนเดินทาง

เราเหมือนคนเดินทางที่ดีที่ตัวรถไฟไว้ ก็มานั่งตามที่นั่งของตน เราถือสิทธิ์ในที่ที่นั่งนั้นเพียงชั่วขณะ พอถึงที่หมายปลายทาง เราก็ต้องลงจากรถไฟไป โดยไม่ยึดติดผูกพันว่าใครจะมานั่งต่อจากเรา

ทุกคนที่เกิดมาถือว่เป็นคนเดินทาง ชีวิตที่เราได้รับอยู่ในขณะนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของสังสารวัฏ ดังนั้น อย่ามัวจะมาทออยู่อย่างเจ้าถิ่น ต้องเตรียมเสบียงในการเดินทาง คือ ทาน ยำบำรุงในขณะที่เดินทางเพื่อให้สุขภาพดี คือ ศีล และเป้าหมายของการเดินทาง คือ ภาวนา

อย่ามัวอยู่อย่างเจ้าถิ่น จะทำให้ชีวิตของเราต้องเสียโอกาสที่ได้พบพระพุทธศาสนา แล้วไม่ได้เตรียมเสบียง ยำบำรุง และเป้าหมายของการเดินทางไว้





สุขอันยิ่งใหญ่

คนทั่วไปแม้จะรู้ว่าการปฏิบัติธรรมทำให้เราเกิดความสุข แต่ยังคงเกียจคร้านไม่ยอมปฏิบัติ อ้างโน่นอ้างนี่ตลอดเวลา เตียวไม่ว่าง เอาไว้วันต่อไปค่อยทำ เป็นต้น

ที่จริงแล้ว ถ้าเรากลัวทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ ก็จงอดทนต่อทุกข์เล็กน้อย หรือถ้าเราอยากได้รับสุขที่ยิ่งใหญ่ ก็จงสละสุขเล็กน้อย

เมื่อเราเข้าใจว่า การพ้นไปจากทุกข์เป็นสุขอันยิ่งใหญ่ เราก็จะยอมสละความสุขอันเล็กน้อย แล้วพยายามปฏิบัติให้บรรลุถึงสุขอันยิ่งใหญ่





จงอบพุกธานุภาพไว้ในใจของเรา

บางคนสวดมนต์ทุกๆ วันจนรู้สึกเป็นความเคยชิน จึงไม่เกิดปีติปราโมทย์ ถ้าเป็นเช่นนั้นควรระลึกถึงพระพุทธรูปสี่ทองให้ประดิษฐานอยู่ที่หน้าผากของเรา จะทำให้สมาธิดีขึ้น เหมือนเราเฝ้าอยู่หน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า แต่การระลึกให้มีพระพุทธรูปปรากฏในใจเช่นนี้ ทำได้ในตอนหลับตาเท่านั้น ถ้าลืมตาอ่านหนังสือสวดมนต์ ก็คงจะทำได้ยาก

ในขณะที่สวดมนต์ ขอให้เราเพิ่มกำลังศรัทธาและปัญญาเข้าไป จะรู้สึกสวดมนต์ที่ครั้งก็รอบก็ไม่รู้สึkBื่อหน่าย ยิ่งสวดไปเรื่อยๆ ก็ยิ่งรู้สึกปลานปลื้มปีติ นี่เป็นสัญลักษณ์ว่าพุกธานุภาพได้บอวลในกระแสจิตของเราแล้ว

ภาวนาคือยาอายุรกรรม

ร่างกายของเราต้องเผชิญกับอุปสรรคที่บั่นทอนสุขภาพ หน้าที่การงาน ครอบครัว ฯลฯ ภาวนาเป็นยาบำรุงให้ร่างกายมีพลังกำลังเพื่อดำเนินงานอุปสรรคเหล่านั้น เพราะผู้ที่มีใจสงบด้วยภาวนา จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีไปด้วย เนื่องจากร่างกายหลังสารแห่งความสุขออกมา

ในบางขณะใจของเราก็มักรู้สึกท้อถอย ผิดหวัง วิตกกังวล เครียด ไม่สบายใจ เสียใจ โกรธแค้น ฯลฯ ภาวนาเป็นยาบำรุงใจของเราให้มีพลังกำลังในการต่อสู้กับอุปสรรคทุกอย่าง

ดังนั้น แม้จะมีคำกล่าวว่าภาวนาเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติในปัจฉิมวัยอันเป็นบั้นปลายของชีวิต คำนั้นก็กล่าวไว้เพราะคนสูงอายุไม่มีงานอื่นต้องทำเพื่อเลี้ยงชีพอีก แต่ที่จริงแล้วภาวนาเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาวที่ยังต้องศึกษาหาความรู้ หรือประกอบอาชีพการงาน ทั้งนี้เพื่อเป็นยาอายุรกรรมกำลังทางกายและใจของเรา

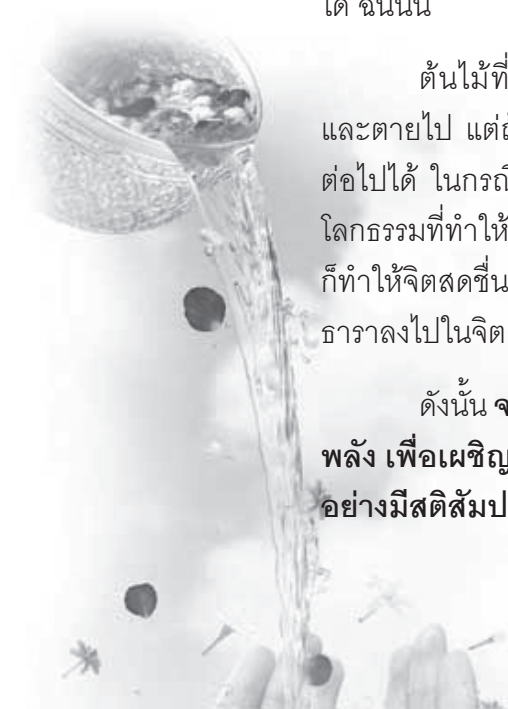


ธรรมธारा

กระแสน้ำชำระสิ่งสกปรกต่างๆ ให้สะอาด
 ฉันทิ ธรรมะของพระพุทธองค์ก็ชำระความสกปรกเศร้า
 หมองของจิต คือ ความหิวกระหายสิ่งที่ต้องการ ความ
 ผิดหวัง ความวิตกกังวล ความอ่อนแอ ให้หายไป ทำให้
 จิตของเราเข้มแข็งมีพลังพร้อมจะเผชิญหน้ากับโลกธรรม
 ได้ ฉันทิ

ต้นไม้ที่ไม่มีชีวิตนั้น ถ้าขาดน้ำก็จะเหี่ยวเฉา
 และตายไป แต่ถ้าได้รับน้ำทันเวลา ก็จะสดชื่นดำรงอยู่
 ต่อไปได้ ในกรณีเดียวกัน เมื่อจิตของเราเหี่ยวเฉาจาก
 โลกธรรมที่ทำให้อ่อนกำลัง แม้เราจะรดน้ำมากเพียงใด
 ก็ทำให้จิตสดชื่นมีพลังไม่ได้ แต่เราจำเป็นต้องรดธรรม
 ธาราลงไปในจิต จิตจึงจะสดชื่นมีพลัง

ดังนั้น จงใช้ธรรมธาราราดรดจิตให้สดชื่นมี
 พลัง เพื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต และรับมือ
 อย่างมีสติสัมปชัญญะ





ทาน ศีล และภาวนาของชาวพุทธ

ทาน เป็นแก่นสารของทรัพย์ คือ ทรัพย์ไม่ใช่สิ่งที่คงอยู่ตลอดไป มันหมดสิ้นไปเมื่อเราใช้สอยอยู่ตลอดเวลา และยังเนื่องด้วยภัยคือไฟ น้ำ ผู้ปกครองประเทศ โจร และทายาทชั่ว ดังนั้นเราจึงควรเปลี่ยนโลกิยทรัพย์เป็นโลกุตระทรัพย์ด้วยทาน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เปลี่ยนเสบียงโลกเป็นเสบียงทิพย์ฝากไว้ในธนาคารบุญ

ศีล เป็นแก่นสารของร่างกาย คือ ร่างกายของเราเป็นของเน่าเปื่อยผุพังไปตลอดเวลา เราจึงควรเปลี่ยนร่างกายนี้ให้มีแก่นสารด้วยการรักษาศีล คือ สัมรวมกายและวาจา เพื่อหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนผู้อื่น จัดเป็นอภัยทาน คือ การให้อภัยไม่ทำร้ายผู้อื่นนั่นเอง

ภาวนา เป็นแก่นสารของชีวิต คือ ชีวิตของเราประกอบขึ้นจากรูปนาม มีกรรม จิต อตุ อาหารค้ำจุนอยู่ และเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เราจึงควรเปลี่ยนชีวิตที่ไร้แก่นสารนี้ให้มีแก่นสารด้วยภาวนา คือ การอบรมจิตปฏิบัติธรรม





บุญล้างบาป

การทำบุญมีแต่ได้ ไม่มีขาดทุน เพราะบุญเป็นสหายที่น่าไว้วางใจมากที่สุด ไม่ทรยศเราในภพนี้และตลอดสังสารวัฏ โดยเฉพาะคนที่ทำบุญเพื่อพ้นไปจากภพ จะสามารถตัดภพตัดชาติที่ไม่มีกำหนดได้

ส่วนสหายที่ทรยศต่อเราคือบาป มันเป็นหนี้ที่เพิ่มขึ้นทีละน้อย ทำให้เราต้องชำระมากขึ้นทุกๆ วัน

บุญเป็นพลังที่ใช้ล้างบาปได้ บุญชนทั่วไปยังมีอวิชชาอยู่ อาจทำบาปบ้างตามสมควร เราจึงต้องให้บุญล้างบาป เพราะบุญมีพลังทำลายบาปได้เปรียบเหมือนเรือที่อาจบรรทุกของหนักแล้วแล่นไปในน้ำได้

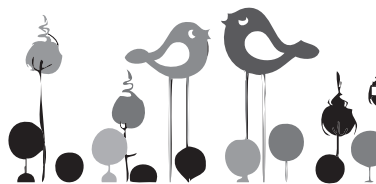


อย่าใช้ไฟดับไฟ

ชาวโลกต้องพบกับโลกธรรม คือ ธรรมประจำโลก แบ่งเป็นฝ่ายดีบ้าง ไม่ดีบ้าง คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ โลกธรรมเหล่านี้มีอยู่แก่ทุกคนในทุกขณะเสมอ

ถ้าโลกธรรมที่มีโทษะเป็นมูลเหตุเกิดขึ้น หรือที่มีโลภะเป็นมูลเหตุเกิดขึ้น แล้วเราตอบสนองด้วยโทษะหรือโลภะ จะทำให้เรื่องราวใหญ่โตมากขึ้น ดังนั้น จงอย่าใช้ไฟดับไฟ แต่ใช้น้ำคือเมตตา ดับโทษะ และใช้ความสันโดษดับโลภะ ก็จะทำให้เราสบายใจ ไม่เป็นทุกข์มากไปกว่าเดิม

ถ้าเราเป็นอยู่ทางกายด้วยความสันโดษพอดี เป็นอยู่ทางใจด้วยเมตตาและปัญญา จะทำให้เราเติบโตทางจิตวิญญาณยิ่งๆ ขึ้นไป





ยังได้ยิ่งอยาก เจ้าปีศาจ

ความโลภเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทั่วไปที่จำเป็นต้องแสวงหาทรัพย์เพื่อเลี้ยงชีพของตนและครอบครัว แต่เราต้องรู้จักระงับความโลภ หรือจำกัดความโลภไม่ให้เกินขอบเขตไปจากความพอดี ถ้าเรายังชีพอยู่ได้อย่างพอเหมาะพอควรกับฐานะของตัวเอง ไม่ตกต่ำจนเกินไป ก็ถือว่ารู้จักระงับความโลภได้แล้ว

ผู้ที่ไม่รู้จักระงับความโลภ จะถูกมันย่ำยีเหมือนช้างตกมันที่ทำลายทุกอย่างที่ขวางหน้า มันจะทำลายชื่อเสียง เกียรติยศ วาสนาบารมี รวมไปถึงส่งเราไปสู่อบายภูมิอีกด้วย

ดังนั้น จึงมีสุภาษิตพม่ากล่าวว่า ยังได้ยิ่งอยาก
เจ้าปีศาจ



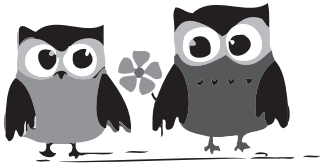
กรัพยัเหมือนนั่งร้าน

ทรรพยัสมบัตัที่เรามืออยู่นั้น จะเป็นโลกัยทรรพยั
หรืออริยทรรพยั ขึ้นอยู่กับตัวเราผู้เป็นเจ้าของ ถ้าเราทน
ความยั่วยวนของทรรพยัไม่ได้ มัวแต่กินดื่มซื้อของเพื่อ
ให้เราอยู่อย่างสุขสบาย ก็จะมีเหมือนตาลยอดด้วนที่ไม่
เจริญเติบโตทางจิตวิญญาน

ถ้าเราเปลี่ยนทรรพยัภายนอกให้เป็นอริยทรรพยั
ด้วยการให้ทานเพื่อทำนุบำรุงพระศาสนาหรืเพื่อ
ประโยชน์แก่ชาวโลก ทรรพยันั้นก็จะเป็นอริยทรรพยัที่เรา
ฝากไว้ในธนาคารบุญต่อไป

ที่จริงแล้ว ทรรพยัเหมือนนั่งร้าน ไม่ใช่มีไว้
เพื่อนั่งเสพสุข แต่มีไว้เพื่อขึ้นไปสู่เบื่องสูง





ศรัทธาเป็นเครื่องพัฒนาใจ

ศรัทธาทำให้ใจของเราเปิดกว้าง ยอมรับการพัฒนา
คุณภาพจิตในเชิงบวก ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา
คนที่ไม่มีศรัทธานั้น :-

- แม้จะมีทรัพย์มากเพียงใด ก็ให้ทานไม่ได้
- แม้จะมีสุขภาพดีเพียงใด ก็รักษาศีลไม่ได้ โดยเฉพาะศีล ๘
ที่ต้องอดอาหารหลังยามวิกาล
- แม้จะมีเวลามากเพียงใด ก็เจริญภาวนาไม่ได้

แต่คนที่มีศรัทธานั้น :-

- แม้จะไม่มีทรัพย์จนกระทั่งเป็นคนยากไร้ ก็ยอมอดเพื่อให้ทาน
- แม้จะมีสุขภาพไม่ดี ก็รักษาศีลได้
- แม้จะไม่มีเวลามากเพียงใด ก็เจริญภาวนาได้ แม้กระทั่งหลัง
ตื่นนอน อาบน้ำ แปรงฟัน กินข้าว ฯลฯ ก็อาจแผ่เมตตาไปเรื่อยๆ ว่า ทุก
ชีวิต เป็นสุข พ้นทุกข์ หรือ จงเป็นสุขเถิด ก็ได้ เพราะการเจริญภาวนา
อาจทำได้ในทุกสถานที่ ทุกโอกาส



ศิลปะเป็นระเบียบทั้งดงาม

ระเบียบวินัยเป็นสิ่งที่สำคัญของทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็น
เป็นครอบครัว หมู่บ้าน เมือง หรือประเทศ ต่างก็มีระเบียบ
วินัยเพื่อให้เกิดความเรียบร้อยไม่วุ่นวาย

ศิลปะก็เช่นเดียวกัน เป็นระเบียบวินัยของทุกคน ศิล ๕
เป็นระเบียบของฆราวาสที่ครองเรือนอยู่ ศิล ๘ เป็นระเบียบ
ของฆราวาสผู้ต้องการหลีกเลี่ยงจากกามคุณ ศิล ๑๐ เป็น
ระเบียบของสามเณรผู้เป็นเหล่ากอของสมณะ ศิล ๒๒๗
เป็นระเบียบของพระภิกษุผู้สละเรือนแล้ว เป็นต้น

ระเบียบของศิลปะไม่เหมือนกับกฎหมาย คือ กฎหมาย
เป็นข้อบังคับให้ประพฤติตาม ศิลเป็นระเบียบที่ไม่บังคับ
ให้ทำตาม แต่เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของเราอยู่เป็นสุขมากขึ้น
ถ้าเราเห็นว่าศิลปะเป็นข้อบังคับ ก็จะทำให้หงุดหงิดหมดกำลังใจ
ใจในการรักาศิล แต่ถ้าเข้าใจว่าศิลปะคุ้มครองให้ชีวิตของเรา
งดงาม และมีคุณค่าเพิ่มขึ้น ก็จะตั้งใจรักาศิล

ดังนั้น จงรักาศิลให้เป็นแก่นสารของชีวิต เพื่อ
ให้ชีวิตของเรางดงามในชาตินี้และชาติต่อไป

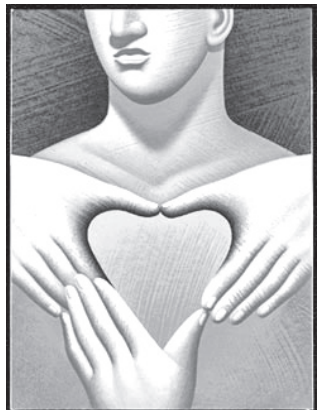


จงสร้างความดีในใจของเรา

ความดีทำให้เราเติบโตทางจิตวิญญาณ เราจึงพ้นทุกข์ประสบสุขได้ด้วยความดี ความดีนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐด้วยเหตุและผล กล่าวคือ เหตุของความดีคือศรัทธาและโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาเหตุผลที่ถูกต้องด้วยปัญญา) เมื่อมีเหตุที่ดีย่อม ผลคือความดีจึงประเสริฐน่าชมเชย

นอกจากนั้น ความดียังเป็นสิ่งที่ประเสริฐด้วยผล คือทำให้เราได้รับสุขในภพนี้ สุขในภพหน้า และสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพาน เมื่อมีผลที่ดีย่อมเช่นนี้ เหตุคือความดีจึงประเสริฐน่าชมเชย

ดังนั้น จงสร้างความดี คือทาน ศีล และภาวนา ในใจของเราทุก ๆ วัน ยิ่งมากยิ่งขึ้น เหมือน income ที่เราหาได้ยิ่งมาก ยิ่งดี เป็นการฝากอริยทรัพย์อันเป็นเสบียงทิพย์ไว้ในธนาคารบุญของเรา





จงสร้างศรัทธาที่มั่นคงด้วยการปฏิบัติธรรม

ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาจนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับแล้ว จะเข้าใจว่ารูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวเรา ของเรา หรือตัวตนของเราแต่อย่างใด ในขณะนั้นเราอาจรู้สึกขนลุกวาบ อิมใจ เป็นสุข หรือสงบอย่างไม่เคยมีมาก่อน โดยเฉพาะความเกิดดับเล็กๆ ที่ปรากฏอย่างชัดเจน จะทำให้เราไม่สงสัยการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

แต่ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมจนกระทั่งรู้เห็นความเกิดดับนั้น แม้กระทั่งเป็นนักบวชที่บวชเรียนมาแต่เล็ก อ่านพระไตรปิฎกและอรรถกถาหลายเล่ม ก็อาจเชื่อว่ามีพระพุทธเจ้าจริง แต่มีโดยวรรณคดี เพราะมีพระไตรปิฎกภาษาบาลีเป็นหลักฐาน และมีจริงโดยประวัติศาสตร์ เพราะมีหลักฐานทางโบราณวัตถุยืนยัน ศรัทธาดังกล่าวยังไม่มั่นคง เพราะไม่ได้เกิดปัญญาภายในที่มาจากการปฏิบัติธรรม แต่เป็นปัญญาภายนอกที่อ่านจากตำราของผู้อื่น

ดังนั้น ศรัทธาที่มาจากปฏิบัติธรรมจึงทำให้ใจของเรามั่นคงในพระศาสนามากขึ้น เพราะเราผ่านประสบการณ์ที่รู้ว่ารูปนามเกิดดับจริงๆ ทุกอย่างไม่เที่ยงจริงๆ ไม่ใช่เข้าใจว่าไม่เที่ยงตามสัญญาเก่าที่เคยฟังจากผู้อื่นบอกให้รู้เท่านั้น



จิตสำนึกที่ดีงาม

คนทั่วไปมักให้ความสำคัญกับฐานะหน้าที่ ยศถาบรรดาศักดิ์ และเกียรติในสังคมเป็นหลัก มีเงินก็นับว่าน้อง มีทองก็นับว่าพี่ แต่ทางศาสนาถือว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงเปลือกนอก สิ่งที่สำคัญอยู่ในใจของเรา คือ จิตสำนึกที่ดีงาม

จิตสำนึกที่ดีงาม เป็นความซื่อสัตย์สุจริต เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบหรือริษยาคนอื่น คนที่ประกอบด้วยจิตสำนึกที่ดีงามเช่นนี้ ถือว่าเป็นคนดีในสังคม เพราะเขาจะไม่ทำร้ายผู้อื่นด้วยเหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น

จิตสำนึกที่ดีงามนี้ก็คือมโนสุจริต ๓ ได้แก่ ความไม่ละโมภ (ความซื่อสัตย์) ความมีเมตตาไม่ปองร้าย และการเชื่องกฏแห่งกรรม



ศีลข้อไหนสำคัญที่สุด

ในศีล ๕ มีศีลที่สำคัญที่สุด คือ ศีลข้อ ๔ การงดเว้นจากการพูดเท็จ นั่นคือ วาจาสัจ หรือการพูดคำจริง ถ้าเรารักษาศีลข้อนี้ให้ดี ก็ จะรักษาศีลข้ออื่นได้ง่าย

ชีวิตของเราหรือโลกของทุกคนต้อง วุ่นวาย ก็เพราะการพูดหลอกลวงกันเพื่อหา ผลประโยชน์ใส่ตน หรือเอาเปรียบผู้อื่น แม้ พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ในคัมภีร์ธรรมบทว่า

คนพูดมุสาที่ไม่เชื่อเรื่องโลกหน้า
ไม่อาจรักษาศีลข้อ ๔ ไว้ได้ ไม่มีบาปที่ทำ
ไม่ได้



อย่าพูดเรื่องไม่ดีของคนอื่น

บางคนในสังคมปัจจุบันชอบย้ายขยะจากบ้านคนอื่นมา
กองไว้หน้าบ้านตัวเอง ข้อนี้เหมือนกับการพูดเรื่องไม่ดีของคนอื่น
ย่อมทำให้ใจของเราเศร้าหมองไปเปล่าๆ

ถ้าเราต้องการจะชำระใจให้หมดจด ต้องหลีกเลี่ยงการ
นึกคิดหรือพูดเรื่องไม่ดีของคนอื่น ที่จริงเรื่องไม่ดีของคนอื่นนั้น
ไม่เกี่ยวกับเรา เราไม่จำเป็นต้องพูดถึงสิ่งนั้น เพราะใครทำใครได้
เราทำสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น เขาทำสิ่งใดก็ย่อมได้สิ่งนั้นเช่นกัน

การพูดเรื่องไม่ดีของคนอื่นจัดเป็นปิสฺฐนฺวาจา คือ การ
พูดส่อเสียด แม้จะไม่อยู่ในศีล ๕ โดยตรง ก็นับเข้าในศีลข้อ ๔
คือ มุสาวาท ดังนั้น การพูดเรื่องไม่ดีของคนอื่นจึงทำให้ศีลขาด
ได้เหมือนกัน

คนทั่วไปมักชอบพูดนินทาว่าร้ายคนอื่นด้วยความสนุก
ปาก หรือต้องการจะทำลายคนอื่น แต่การพูดเช่นนั้นเหมือนการ
ใช้ขวานจามปากของตัวเอง พอตายไปต้องถูกขวานจามปากใน
นรก ดังพระพุทฺธพจนฺ์ว่า



ปรีทิสส หิ ชาตสส กุจาริ ซายเต มุเข
ยาย จินทติ อตฺตานํ พาโล ทุพฺภาสิตํ ภณํ.

“ขวานเกิดขึ้นที่ปากของคนที่เกิดแล้ว ซึ่งทำให้คนเขลาผู้
พูดวจาไม่ดีทำลายตัวเอง”



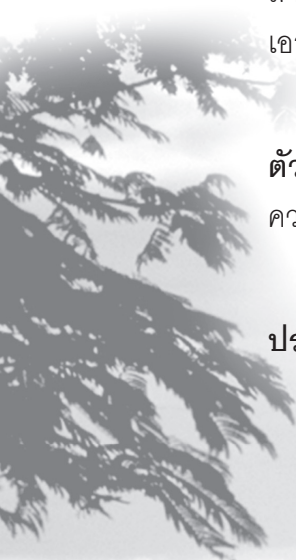
ทางเดินคู่ขนานแห่งชีวิต

ทางเดินของคนทั่วไปเป็นทางเดินเพียงสายเดียว แต่ทางเดินของชีวิตต้องเป็นทางคู่ขนาน ชีวิตจึงจะอยู่ดีมีสุข รอดพ้นจากอุปสรรคปัญหาต่างๆ

ทางเดินคู่ขนานนั้น สายหนึ่งคือทางแห่งความดี อีกสายหนึ่งคือทางแห่งความเก่ง คนดีที่ไม่เก่ง ย่อมอยู่อย่างลำบากยากจน เพราะไม่มีปัญญา ส่วนคนเก่งที่ไม่ดี ย่อมเอาตัวรอดไม่ได้ เพราะไม่มีศีล

ดังนั้นคนโบราณจึงสอนว่า “รู้อะไรไม่สู้รู้วิชา รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี” ซึ่งหมายถึง การเป็นคนเก่งและคนดีควบคู่กันไป

สรุปความว่า การเป็นคนเก่งและคนดี ก็คือการประพฤติไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญานั้นเอง



รู้รับของใจ

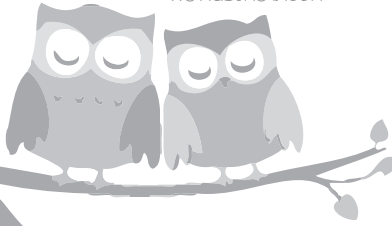
จิตของปฏุชนที่ไม่ได้อบรมด้วยสติ จะถูก
กิเลสคือความโลภ โกรธ หลง ทำให้สับสนวุ่นวาย
ซุ่นมัว เหมือนถูกรั่วที่ใส่ของไม่ได้ แม้ของที่ใส่ไปแล้ว
ก็จะหล่นออกมาภายนอก เหมือนคุณธรรมความดีที่
เราเคยมีก็จะไหลออกจากใจของเรา

ถ้าเราใช้ถูกรั่วตักน้ำ แม้จะตักสักกี่รอบ น้ำก็
จะไหลออกไปหมด ในกรณีเดียวกัน ถ้าเราวิ่งไล่ไขว่คว้า
กิเลสด้วยใจที่เหมือนถูกรั่ว แม้วันเดือนปีจะผ่านพ้นไปนานี่เพียงใด
นอกจากความตายที่ใกล้เข้ามาแล้ว เราไม่ได้รับแก่นสารอะไรในชีวิตนี้
เลย

คนที่นั่งห่มผ้าขาด ย่อมไม่มีเกียรติในสังคม ต้องอับอายผู้คน
ฉันใด ถ้าเราอยู่ด้วยใจที่ขาดสติ ก็จะมีวุ่นวายเร่าร้อน ฉันนั้น ความวิตก
กังวล ผิดหวัง หงุดหงิด รำคาญใจ โกรธ เกลียด ปองร้าย เหล่านี้เป็นรู
รั่วใหญ่ที่ทำให้เราเป็นทุกข์มากที่สุด

ดังนั้น จงอุดรูรั่วของใจด้วยสติ แล้วอยู่ด้วยใจที่สงบเยือก
เย็นด้วยสันติ





ความอดทนทำให้สังคมสงบสุข

สิ่งก่อสร้างทุกอย่างต้องมีฐานที่มั่นคง ถ้าฐานไม่มั่นคง ก็พังทลายลงมา ไม่อาจรองรับน้ำหนักของสิ่งต่างๆ ได้

คนที่อยู่ร่วมกันในสังคมก็เช่นเดียวกัน ต้องมีความอดทนต่อกันและกัน ไม่เพ่งโทษกัน แต่ต้องอดโทษกัน คือ อดทนต่อโทษที่คนอื่นทำด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์บ้าง เผลอสติบ้าง ตั้งใจบ้าง หรือแสร้งเป็นไม่ตั้งใจบ้าง ถ้าเราอดทนได้เช่นนี้ ก็จะทำให้เราอยู่เป็นสุขก่อน เพราะคนที่ไม่โกรธย่อมอยู่เป็นสุข แต่คนโกรธย่อมนอนหลับไม่เป็นสุข ดังพระพุทธพจน์ว่า โกรธหตุวา สุขุ เสติ (เมื่อฆ่าความโกรธได้ ย่อมนอนเป็นสุข)

เมื่อเราเริ่มสร้างความสุขจากตนเอง ก็จะส่งผลไปถึงบุคคลรอบข้าง คือ ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลกมนุษย์ต่อไป



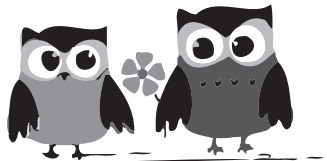


จงเป็นคนตัวใหญ่สมองใหญ่ อย่าเป็นคนตัวใหญ่สมองลีบ

การทำตัวให้เป็นคนดีที่เพียบพร้อม ไม่ง่ายเลย เพราะเราต้องสู้กับกิเลสอยู่ตลอดเวลา การต่อสู้กับกิเลสที่ย่ำวนใจนี้ไม่ใช่งานที่ง่าย

เราต้องพยายามแย่งชิงจิตใจให้ออกจากเงื้อมหัตถ์มฤตยูคือกิเลส แล้วพัฒนาให้จิตสะอาด สว่าง สงบ มีพลัง โดยอาศัยคุณธรรมคือศีล สมาธิ และปัญญา

จิตที่ได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้ว จะเป็นใจที่สูงส่ง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากกระทบ ทำให้คนผู้นั้นเติบโตใหญ่ด้วยคุณธรรม ไม่ใช่เติบโตทางร่างกายอย่างเดียว ซึ่งเรียกว่า ตัวใหญ่สมองลีบ แต่เป็นคนที่ตัวใหญ่สมองใหญ่





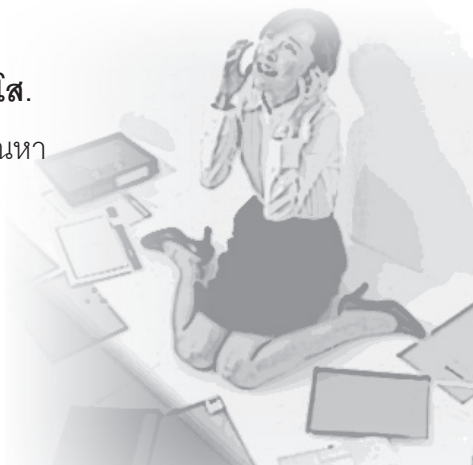
ยิ่งได้ยิ่งอยาก ยิ่งตามยิ่งเหนื่อย

ความสุขที่มีความรู้สึกพอใจนั้นเป็นความชอบใจสิ่งที่คุณต้องการ ถ้าเราไม่ยับยั้งมันไว้ ก็จะต้องเหน็ดเหนื่อยอยู่เสมอ บางขณะอาจรู้สึกเร่าร้อนอยู่ท่ามกลางความอยากที่ไม่สิ้นสุด แต่ถ้าเรารู้จักควบคุมความอยากไว้ด้วยธรรมะคือความสันโดษ ยินดีตามที่เราได้อยู่และหาได้ ก็จะทำให้ความเร่าร้อนลง

ชาวโลกในปัจจุบันมักแสวงหาความสุขที่มีความรู้สึกพอใจ ไม่แสวงหาความสุขจากความหลุดพ้น จึงไม่อาจทำให้เต็มกับสิ่งที่มีอยู่ได้ ยิ่งได้ก็ยิ่งอยาก ยิ่งตามก็ยิ่งเหนื่อย สมจริงดังพระพุทธรูปที่ว่า

อุโน โลโก อติตฺโต ตณฺหาทาโส.

โลกพร่องไม่เต็ม เป็นทาสของตัณหา





จอมตงฉิน

สิ่งที่ตงฉินที่สุดในโลก คือ กรรม เขาไม่เกรงใจใคร
หน้าไหนหรือเวลาไหนก็ตาม เขาให้ทุกอย่างที่ให้ได้ และ
ไม่ให้สิ่งที่ไม่ดี อีกทั้งไม่แอบเก็บไว้ด้วยความหวงแหนหรือ
อยากให้คนอื่นแทน กรรมจึงเป็นสิ่งที่ตงฉินที่สุดในโลก

ถ้าเราพิจารณาด้วยสัมมาทิฐิที่เห็นชอบ จะรู้ได้
ว่า เราไม่ใช่ดำเนินชีวิตอยู่ตามที่เรากำลังต้องการ แต่อยู่ได้ตาม
เหตุปัจจัยที่เกิดจากกรรม หรือแม้จะไม่ต้องการก็อาจได้
รับบางอย่างที่คาดไม่ถึงตามผลกรรม ดังนั้น กรรมจึงเป็น
จอมตงฉินอย่างแท้จริง





กอรระมัดระวังคำพูด

ปากเป็นอวัยวะสำคัญทางร่างกาย มีไว้เพื่อกินและพูด พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการกินว่า

- ให้คฤหัสถ์รู้ประมาณในการบริโภค อย่าบริโภคเกินประมาณ
- ให้บรรพชิตพิจารณาการบริโภคว่าเพื่อให้ดำรงอัตภาพประพฤติพรหมจรรย์ได้ ไม่ใช่เพื่อความมัวเมาประมาท



ส่วนเรื่องการพูดนั้น มีคำพังเพยพม่ากล่าวว่า คนตายเพราะปาก พิณาศเพราะมือ คือ คนที่ไม่ระวังคำพูด มักตายเพราะคำพูด และคนไม่ระวังการกระทำก็พิณาศ เพราะการกระทำ พระพุทธเจ้าสอนให้ชาวพุทธระมัดระวังคำพูดในลักษณะ ๕ ประการ คือ

- พูดถูกกาลเทศะ ไม่พูดผิดกาลเทศะ (กาเลน วุฑฺขามิ, โน อคาเลน)

- พูดคำอ่อนหวาน ไม่พูดคำหยาบ (สณฺเณน วุฑฺขามิ, โน ผรุสฺเณน)

- พูดคำจริง ไม่พูดคำเท็จ (ญฺเฏเตน วุฑฺขามิ, โน อญฺเฏเตน)

- พูดเรื่องที่มีประโยชน์ ไม่พูดเรื่องไร้สาระ (อตุถสฺสีหิเตน วุฑฺขามิ, โน อนตุถสฺสีหิเตน)

- พูดด้วยเมตตาจิตทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่พูดด้วยจิตที่มีโทสะ (เมตฺตจิตฺโต วุฑฺขามิ, โน โทสนฺจิตฺโต)





ขันธ ๕ เป็นการะ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา (ขันธ ๕ เป็นการะ) คือ เป็นของหนักที่เราต้องแบกหามไปในสังสารวัฏ มันทรมานเราให้มันกิน มันเหนียว เราก็พักงาน มันอยากได้นั่นได้นี้ เราก็หาให้มันใช้ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับสนิท เราปรนเปรอมันตลอดเวลา

ของหนักบางอย่างในโลกนี้ไม่อาจใช้กำลังคนยกขึ้นได้ ต้องใช้เครื่องจักรขนาดใหญ่เท่านั้น จึงจะยกได้ ขันธ ๕ ก็เช่นเดียวกัน มันเป็นของหนักที่เรายกไม่ขึ้น จำเป็นต้องใช้พลังแห่งธรรมะยกขึ้นเท่านั้น จึงจะสะดวกง่ายดาย และวางใจได้ในสังสารวัฏอันยาวนาน

พลังแห่งธรรมะนั้นก็คือทาน ศีล และภาวนา

- ทานทำให้เรามีทรัพย์ จึงมีโอกาสปฏิบัติธรรม เพราะคนที่ยังติดหนี้ เครียดเรื่องหาข้าวสารกรอกหม้ออยู่ ย่อมจะปฏิบัติธรรมไม่ได้

- ศีลทำให้เรามีสุขภาพดี อายุยืน จึงจะปฏิบัติธรรมได้สะดวก

- ภาวนาทำให้จิตสงบด้วยสมณะ และทำให้เกิดปัญญาผู้เห็นสภาวะธรรมรูปนามปัจจุบันด้วยวิปัสสนา

ทรัพย์มีค่าจริงไหม

ทรัพย์เป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาและเก็บสะสมไว้
เพื่อเลี้ยงดูตัวเราและครอบครัว แต่ทรัพย์เป็นเพียงของยืม
มาไว้ชั่วคราว เพราะเราใช้ได้ในภพนี้เท่านั้น จะนำติดตาม
ตัวไปภพต่อไปไม่ได้

แม้ทรัพย์จะเป็นสิ่งที่เราขาดไม่ได้ แต่เมื่อหา
มาไว้แล้วก็ต้องเดือดร้อนกับมัน เพราะยังเกี่ยวเนื่องกับ
อันตราย ๕ อย่าง คือ ไฟ น้ำ โจร ผู้ปกครองประเทศ และ
ทายาทที่ล้างผลาญ

ถ้าเราได้ทรัพย์มาหนึ่งร้อย เราก็ได้กำลังทรัพย์
หนึ่งร้อย เพราะใช้สอยตามที่ต้องการได้ แต่อันตรายหนึ่ง
ร้อยก็เข้ามาหา ความเดือดร้อนหนึ่งร้อยติดตามมา ศัตรู
หนึ่งร้อยแวดล้อมเข้ามา

ดังนั้น การได้ทรัพย์จึงเป็นการ
ก้าวเข้าสู่อันตราย แต่การได้ธรรมเป็นการ
ถอยจากอันตราย





เวลาและอายุไม่หยุดยั้ง

เวลาย่อมดำเนินไปข้างหน้าอยู่เสมอ ไม่หยุดแม้เพียงชั่วขณะ ไม่มีใครห้ามเวลาได้ด้วยฤทธิ์หรือวิธีการใดๆ แม้เราอยากจะหยุดมันชั่วคราว มันยังคงเดินหน้าต่อไปเรื่อยๆ ทุกๆ วินาที

อายุของเราก็ไม่หยุดยั้งเหมือนเวลาที่ดำเนินต่อไป เด็กแก่ขึ้น ผู้ใหญ่แก่ลง เราจะใช้เชือกผูกอายุให้หยุดอยู่กับที่ไม่ได้ หรือใช้ฤทธิ์หรือเครื่องมือวิทยาศาสตร์หยุดยั้งไม่ได้

เวลาดำเนินต่อไปตามธรรมชาติของมัน อายุก็แก่ไปเรื่อยๆ ตามสภาพของมัน เราห้ามไม่ได้เลย สิ่งที่เราทำได้ก็คือ การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนและผู้อื่น คือ ทาน ศีล ภาวนา ในทุกๆ วินาทีเพื่อพัฒนาคุณจิตให้สูงส่งยิ่งขึ้น



วิบัติเพราะปาก พินาศเพราะกาย

ถ้าจิตของปุถุชนขาดการฝึกฝนอบรม จะเข้าไปหา
ความมืดแห่งโมหะทันที แล้วศัตรูของจิต ๒ อย่างคือความ
โลภกับความโกรธ จะกระหนาบข้างทุบตีจิตตลอดเวลา

ขณะที่จิตเข้าไปสู่ความมืดแห่งโมหะ จิตก็มืดไป
ด้วย พอมืดก็มองไม่เห็นอะไร เมื่อมองไม่เห็น ก็ไม่อ่อน
โยน เมื่อไม่อ่อนโยน ก็หยาบคาย เมื่อหยาบคาย ก็ทำตัว
อันทพาล ถึงตอนนั้นไม่เพียงแต่จิตเท่านั้น แม้กายกับวาจา
ก็เข้าผสมโรงเป็นอันทพาลด้วย

คนที่ทำตัวอันทพาล ย่อมเป็นทุกข์ทั้งตนและ
คนอื่น ดังสุภาษิตพม่ากล่าวว่า วิบัติเพราะปาก พินาศ
เพราะกาย





สติเหมือนเกลือ

รสชาติอาหารนั้นต้องมีรสเค็มผสมด้วย จึงจะเข้มข้นไม่จืดชืด ในกรณีเดียวกันงานที่เราทำทางกาย วาจา และใจ ต้องมีสติหนุนนำ จึงจะไม่ผิดพลาด เพราะสติเหมือนเกลือ

งานทุกอย่างที่ทำด้วยสตินั้น ถือเป็นธรรมะทั้งสิ้น เพราะเราใคร่ครวญก่อนทำ กำลังทำ และหลังทำว่า สิ่งที่เราทำนั้นมีโทษแก่ตัวเราและผู้อื่นหรือไม่ ถ้ามีโทษ เราก็หลีกเลี่ยง ถ้าไม่มีโทษ เราก็ทำสิ่งนั้นๆ ด้วยความมั่นใจและสบายใจ ไม่ต้อง

วิตกกังวลว่าเราจะตำหนิตัวเอง หรือถูกผู้อื่นตำหนิ





จงหมั่นบำเพ็ญกุศล

กุศลทำให้เราอยู่ดีมีสุข ให้ประโยชน์แก่เราทั้งในภพนี้และภพหน้า กุศลนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐโดยเหตุ คือ ศรัทธา และโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาเหตุผลด้วยปัญญา) จะเห็นได้ว่า เมื่อมีศรัทธาและโยนิโสมนสิการดังกล่าว กุศลจึงเกิดขึ้นได้ ส่วนคนที่ไม่มีศรัทธาในพระรัตนตรัย หรือแม้จะมีศรัทธา แต่ไม่มีโยนิโสมนสิการ ก็ไม่อาจทำกุศลคือทาน ศีล หรือภาวนาได้เลย

นอกจากนี้ กุศลยังเป็นสิ่งที่ประเสริฐโดยผล คือ ทำให้เราได้รับสมบัติอันยิ่งใหญ่ ได้แก่ ความเป็นมนุษย์ เทวดา และการบรรลुพระนิพพาน

กุศลเป็นเหมือนผู้รับรองความอยู่ดีมีสุขของเราตลอดไป ดังนั้น อย่าประมาทในการบำเพ็ญกุศล ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

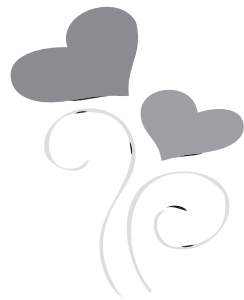
หม่อนน้ำย่อมเต็มด้วยน้ำที่ตกลงทีละหยด ฉันทบุคคล
ย่อมเต็มด้วยกุศลที่สั่งสมทีละน้อย ฉันทัน



อยู่ให้เป็นสุข

ทุกคนอยากอยู่เป็นสุข แต่ความสุขของเรามักขึ้นอยู่กับบุคคลสิ่งของภายนอก ถ้าเราไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็รู้สึกเป็นทุกข์ แต่ความจริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องหวังให้ความสุขเข้ามาหาตัวเอง เพียงรู้จักสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในใจด้วยศรัทธาและปัญญา เท่านั้นเราก็มีความสุขได้

ดังนั้น ถ้าอยากอยู่เป็นสุข ไม่ต้องเสียตังส์ เพียงแต่สั่งสมให้เกิดศรัทธากับปัญญาในใจของเรา ศรัทธากับปัญญาที่เราเพียงสั่งสมขึ้นนี้ ยิ่งมีกำลังมากเพียงใด เราก็ยิ่งมีความสุขใจมากเพียงนั้น จะเห็นได้ว่า พระอรหันต์ทั้งหลายมักเปล่งอุทานว่า สุขหนอๆ อยู่เสมอ เพราะท่านได้รับความสุขใจอย่างท่วมท้นตลอดเวลาด้วยศรัทธากับปัญญาที่ไพบูลย์



๙๑
ปรายสองใจ



ความรัก

ความรักเป็นของร้อน

เวลาคิดถึงกัน ยิ่งร้อนมากขึ้น

เวลาที่แยะที่สุด คือ เวลาพรากจากกัน

แล้วคุณจะไปไ้กับความรักรั้ทำไม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ปิยโต ชายเต โสโก ปิยโต ชายเต ภยั

ความเสียใจเกิดจากความรัก ความกลัวภัยเกิดจากความรัก



คำว่า โอเค ทำให้โลกสงบสุข

ชาวโลกมักมีทิฐิสูงมานะ ทำให้ไม่ยอมกัน จึงเกิดเรื่องทะเลาะวิวาทมากมาย บางเรื่องอาจรุนแรงถึงชีวิต เพราะความเห็นไม่ตรงกันเพียงเล็กน้อย หรือเพราะเงินเพียงเล็กน้อย ที่จริงแล้วเราไม่อาจทำให้คนอื่นเห็นตามที่เราเห็นว่าถูก หรือทำตามที่เราต้องการได้ แต่ถ้ามีใครต้องการให้เราทำเช่นนั้น ก็แค่พูดว่า โอเค เข้าใจแล้ว หรือ โอเค ไม่มีอะไร ก็จะทำให้โลกสงบสุข เพราะอีกฝ่ายเข้าใจว่าเรายอมเขาแล้ว มิฉะนั้นอาจทำให้เกิดเรื่องวุ่นวายมากขึ้นกว่าเดิม



๑๒ ข้อคิดของพระกัณธสाराภวรงค์

๑. จงเป็นคนทันสมัย แต่อย่าตามสมัย
๒. จงเป็นคนกล้าหาญ แต่อย่าบ้าบิ่น
๓. จงแต่งตัวให้สวยงาม แต่อย่าทำให้ขัดวัฒนธรรม
๔. จงเป็นคนมัธยัสถ์ แต่อย่าตระหนี่
๕. จงเป็นคนกระฉับกระเฉง แต่อย่ากระวีกระวาด
๖. จงเป็นคนขยันให้เก่งขึ้น แต่อย่าแข่งดีอย่างผิดวิธี
๗. จงถือเอาแบบอย่างดีๆ อย่ามัวแต่ตำหนิข้อเสีย
๘. จงให้อภัยและอดทน แต่อย่าให้คนอื่นดูถูก
๙. จงอยู่อย่างเจียมตัว แต่อย่าทำตัวเป็นคนใช้
๑๐. จงอยู่อย่างถูกวิธี แต่อย่าเสแสร้งให้คนอื่นนับถือ
๑๑. จงรักครอบครัว แต่อย่าเพิกเฉยคนรอบข้าง
๑๒. อยู่ด้วยความอาภาภมฺย แต่อย่าเป็นนักเลง

ประวัติ พระคณธสาราภิวังศ์

อายุ ๕๒ ปี พรรษา ๓๑

วิทยฐานะ น.ธ. เอก, ป.ธ. ๙, เจริญคุณะคณจาก ธรรมาจริยะ

และสาสนธธรรมาจริยะ (เทียบเท่า ป.ธ. ๙ ของประเทศไทย)

หน้าที่การงาน

- เจ้าอาวาสวัดท่ามะโอ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
- อาจารย์บรรยายพิเศษ วิชาไวยากรณ์บาลี และวิชาวิปัสสนาของวิทยาเขตบาฬีพุทธโฆส จังหวัดนครปฐม
- วิปัสสนาจารย์ในหลักสูตรอบรมวิทยากรของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

บรรพชา

วันที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ เมื่ออายุ ๑๒ ปี ณ จิตตภาวันวิทยาลัย พัทยา โดยมี สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ เป็น พระอุปัชฌาย์

อุปสมบท

วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๕ เมื่ออายุ ๒๑ ปี ณ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง โดยมีพระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ปริญญาคุชฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ เจ้าอาวาสวัดท่ามะโอ เป็น พระอุปัชฌาย์

วิทยฐานะ

- | | |
|-----------|--|
| พ.ศ. ๒๕๒๒ | สอบได้ชั้นโสดขุนบันติ (ชั้นนักศึกษา) วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง |
| พ.ศ. ๒๕๒๗ | เดินทางไปศึกษา ณ ประเทศเมียนมาร์โดยพำนักอยู่ที่วัดวิสุทธาราม จังหวัดแปร (Prome) ๗ ปี และ วัดวิสุทธาราม จังหวัดมณฑลเย่ ๓ ปี |
| พ.ศ. ๒๕๒๙ | สอบได้ชั้นพื้นฐาน ของรัฐบาลพม่า (เกียรตินิยมของภาค) |



- พ.ศ. ๒๕๓๐ สอบได้ชั้นนักศึกษาของสมาคมพุทธศาสนานูเคราะห์ จ.แปะ
(เกียรตินิยม)
- พ.ศ. ๒๕๓๑ สอบได้ชั้นนักศึกษาของสมาคมเอกชนเจติยัคณะ ประเทศเมียนมาร์
(สอบได้เป็นอันดับ ๓ ของประเทศ) หรือ เกียรตินิยมอันดับ ๓ ของ
ประเทศ
- พ.ศ. ๒๕๓๔ สอบได้ ธรรมาจริยะ ของสมาคมเอกชนเจติยัคณะ ประเทศ
เมียนมาร์ ได้รับเกียรติบัตรเป็น เจติยัคณะ คณวาทธรรมาจริยะ
(เกียรตินิยมอันดับ 2 ของประเทศ)
- พ.ศ. ๒๕๓๕ สอบได้ ธรรมาจริยะ ของรัฐบาลพม่า ได้รับเกียรติบัตรเป็น สาสน-
ธธรรมาจริยะ
- พ.ศ. ๒๕๔๗ สอบได้ ป.ธ. ๘ สำนักเรียนวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
- พ.ศ. ๒๕๕๖ ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พ.ศ. ๒๕๕๖ สอบได้ ป.ธ. ๙ สำนักเรียนวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง

เกียรติคุณ

- เข้มเชิดชูเกียรติวิปัสสนาจารย์ ถวายเนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ ๕๐ ปี
สถาปนายวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ วันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓
- เกียรติบัตรในฐานะผู้มีผลงานดีเด่น สาขาพระพุทธศาสนา มูลนิธิจางค์ทอง
ประเสริฐ วันที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙
- เสาเสมาธรรมจักร ประเภทส่งเสริมการศึกษาพระพุทธศาสนา สาขาการแต่ง
หนังสือพระพุทธศาสนา วันที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐
- ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ จาก
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๐
- เสาธรรมอโคก จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ
ยวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๒

เชิญร่วมบริจาคสมทบกองทุนวิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ

นาย/นาง/นางสาว

ที่อยู่

โทรศัพท์ มือถือ

มีความประสงค์จะร่วมบริจาคสมทบกองทุนวิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ
ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ เป็นเงิน บาท
(.....)

โดยบริจาคเป็น



เงินสด



โอนเข้าบัญชี

โปรตอนเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารทหารไทย

สาขาท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ

ชื่อบัญชี “พระมหาสมลักขณ์ คนธราโร เพื่อกองทุนวิปัสสนาวัดท่ามะโอ”

เลขบัญชี ๐๑๒-๒-๙๙๔๓๗-๙

แล้วส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมชื่อและที่อยู่ที่ชัดเจนมายัง

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ

๓๗ วัดท่ามะโอ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

หรือโทรสาร ๐๕๔-๒๒๘๘๑๙ Email:tamaoh24@gmail.com

เพื่อศูนย์จะได้จัดส่งใบอนุโมทนาากลับมายังท่านต่อไป

(ใบอนุโมทนาจากวัดท่ามะโอสามารถใช้ประกอบการหักลดหย่อนภาษีได้)

