

ประกายสองใจ ๔

๒๕๖๑

พระคันธसारากวรงค์

อตตนา กรเต ลกขี
น หี ลกขี อลกขี วา

อลกขี กรเตตตนา
อนโณ อนนสส การโก.

(ข.ช. ๒๗/๕๖/๑๕๖)

บุคคลสร้างสิ่งมงคลด้วยตนเอง
และสร้างสิ่งที่มีประโยชน์สิ่งมงคลด้วยตนเอง

เพราะคนอื่นจะสร้างสิ่งมงคล
หรือสิ่งที่มีประโยชน์สิ่งมงคลให้คนอื่นหาได้ไม่

ด้วยความปรารถนาดี

แต่

.....

จาก

.....



ประกายส่องใจ ๕

ชื่อผู้เรียบเรียง พระคันธसारิกวงศ์
ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”

ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ๓๐๑๓๐

ISBN 978-974-7539-19-6

จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ
และธำรงรักษาพุทธศาสนา

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๖๑ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐

คำนำ

หนังสือ ประกายส่องใจ เล่ม ๑-๓ ได้จัดพิมพ์เผยแพร่ใน พ.ศ. ๒๕๕๔, ๒๕๕๖ และ ๒๕๕๗ ตามลำดับ เพื่อให้คนทั่วไปเห็นคุณค่าของหลักธรรมในศาสนาพุทธที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามสมควร

บัดนี้ ผู้เขียนได้เขียนประกายส่องใจ เล่ม ๔ เพื่อเป็นประทีปส่องใจง่ายๆ เหมาะสมแก่คนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมและผู้ผ่านการปฏิบัติธรรมมาแล้ว ทั้งนี้เพื่อเป็นคติเตือนใจให้เราไม่ประมาทในวัย ทรัพย์ และชีวิต บำเพ็ญตนให้มีคุณค่าต่อชาวโลก เหมือนนกกล้วยไม้ที่ประดับโลกให้สวยงาม

ขออนุโมทนากุศลจิต คุณเสริมสุข บัณฑิตสถาน ผู้ช่วยเป็นกำลังสำคัญในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อแจกเป็นธรรมทานและธำรงรักษาพุทธศาสนา ขอให้ท่านเจ้าภาพที่ร่วมบำเพ็ญบุญในครั้งนี้จงมีความสุขความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถสร้างบารมีเพื่อความพ้นทุกข์โดยพลัน

มา โว ชณ วิราธเถ ขณาตีตา หิ โสจเร
สทตเถ วายเมยฺยถ ขโณ โว ปฏิปาติโต. (ขุ.อ.ป. ๓๒/๕๗๘/๖๗)

“พวกท่านอย่าลวงเลยโอกาสอันทรงค่า เพราะผู้ลวงเลยโอกาสอันทรงค่าไปย่อมเศร้าโศก ควรเพียรบำเพ็ญประโยชน์ตน พวกท่านได้รับโอกาสอันทรงค่าแล้ว”

พระคันธसारิกวงศ์

Website : bhavana-manjari.com

Email : sarabhivong@gmail.com

 ศูนย์วิปัสสนา ภาวนามัญชรี

ยา ๓ ขนาน

ทุกคนกลัวความจน ความเจ็บป่วย และความตาย เวลาทำบุญ จึงมักอธิษฐานว่า “ขออย่าจน อย่าเจ็บ และบรรลुพระนิพพานที่ไม่ตาย” พระพุทธองค์ได้ประทานยา ๓ ขนานเพื่อทำให้ไม่จน ไม่เจ็บ และไม่ตาย คือ

๑. ทาน เป็นยาเสปียงทิพย์ที่ล้ำค่าว่าทรัพย์ทั่วไป เพราะไม่ถูกคนอื่นขโมยหรือถูกไฟและน้ำทำลาย ทำให้เราไม่จนในทุก ๆ ชาติ

๒. ศีล เป็นยารักษาภัยพิบัติ ทำให้เราไม่เจ็บป่วย มีสุขภาพดี และอายุยืนในทุก ๆ ชาติ

๓. ภาวนา เป็นยาน้ำอมฤตทิพย์ ทำให้เราไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ และตายในวนเวียนแห่งสังสารวัฏ

ที่จริงแล้ว ผู้ที่เจริญเมตตาเพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียวย่อมได้รับอานิสงส์มากกว่าการถวายทาน ๑๐๐ หม้อวันละ ๓ ครั้งแก่ภิกษุสงฆ์ (ส.นิ. ๑๖/๒๒๖/๒๕๑) ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาในเวลาเพียงนั้นย่อมได้รับอานิสงส์มากกว่า เพราะวิปัสสนาเป็นกุศลอันสูงสุดในพระศาสนา ดังข้อความในเวลามสูตรว่า

“การเจริญปัญญารู้เห็นความไม่เพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียว มีผลมากกว่าการเจริญเมตตาจิตเพียงสุดดมกลิ่นหอมครึ่งหนึ่งเป็นอย่างน้อย” (อ.นวก. ๒๓/๒๐/๓๒๔)

ธรรมทานเลิศกว่าทานอื่น

ธรรมทาน หมายถึง การแนะนำคนรอบข้างให้ถือศีลและปฏิบัติธรรมหรือร่วมพิมพ์หนังสือธรรมะเผยแพร่ ถือว่าเป็นธรรมทานที่เลิศกว่าทานอื่น ทั้งนี้เพราะว่า :-

ก. ข้าวที่ทำบุญ ทำให้อิ่มท้องชั่วคราวไม่กี่ชั่วโมง

ข. เครื่องนุ่งห่ม คือ จีวร ป้องกันร้อนหนาวได้ไม่กี่ปี

ค. เสนาสนะ คือ ที่พัก ป้องกันร้อนหนาวได้หลายสิบปี พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ในคัมภีร์จุฬวรรค (วิ.จ. ๗/๒๙๕/๖๑) ว่า วิหารทานัง สุขุมสฺส, อคฺคํ พุทฺเธหิ วณฺณิโต (พระพุทธรูปทั้งหลายทรงสรรเสริญการสร้างวิหารถวายสงฆ์ว่าเป็นทานอันเลิศ)

ฆ. ธรรมะที่เราแนะนำผู้อื่น ทำให้เขามีชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นการธำรงรักษาศาสนาอีกด้วย

ดังนั้น การให้ธรรมเป็นทานจึงจัดเป็นกุศลที่เลิศกว่าทานอื่น จะเห็นได้ว่า มีคนจำนวนมากที่อุทิศตนสอนพระอภิธรรมหรือวิปัสสนาโดยไม่หวังผลตอบแทน ทั้งนี้เพราะเขาเหล่านั้นตั้งใจจะให้ทานอันเลิศนั่นเอง

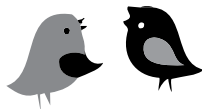


ความดี vs ความชั่ว

ความดี คือ สภาวะที่ไม่มีโทษแก่ตนหรือผู้อื่น และให้ผลเป็นความสุขในขณะที่ก่อนทำ กำลังทำ และหลังทำแล้ว ส่วนความชั่วมีโทษแก่ตนหรือผู้อื่น และให้ผลเป็นความทุกข์

ความชั่วเป็นไอร้อนที่เกิดจากการแพ้ใจตัวเอง ส่งผลให้ตกอบาย และตกต่ำในทุก ๆ ชาติ ดังนั้น จึงเรียกว่า บาป แปลว่า สภาวะพลัดดัน คือ บังคับให้ผู้ที่ไม่ต้องการไปสู่ออบายเป็นต้น ข้อนี้ต่างจากบุญที่ส่งผลให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีงามตามความต้องการของผู้เกิด ดังนั้น บุญจึงไม่เรียกว่าสภาวะพลัดดัน

ความดีเป็นพลังที่เกิดจากการเอาชนะใจตัวเอง ส่งผลให้อยู่ดีมีสุข ร่าเริงเบิกบานใจ ดังนั้น จึงเรียกว่า บุญ แปลว่า สภาวะชำระใจให้สะอาด ทั้งในขณะที่ทำและขณะได้รับผล คือ ในขณะที่ทำเราก็ทำบุญด้วยความร่าเริงเบิกบาน ในขณะที่ได้รับผลเราก็มีความสุขด้วยการร่าเริงเบิกบานด้วยมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ



สหายที่ไวใจได้

บางคนมีสหายที่แตกต่างกัน คือ มีสหายต่างเพศบ้าง สหายต่างวัยบ้าง สหายต่างงานบ้าง แต่สหายเหล่านั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาหรือสถานการณ์ เมื่อมีผลประโยชน์แทรกเข้ามา สหายเหล่านั้นอาจแทงข้างหลัง เลือยขาเก้าอี้ หรือเลือยขาเตียงของเราก็ได้

ดังนั้น สหายที่ไวใจได้ ก็คือความดี ผู้ที่สร้างความดีนั้นจะไม่พบกับความเสียใจเลย เพราะความดีเป็นสหายที่เชื่อถือได้ที่สุด ไม่มีวันจะหักหลังเราทั้งในภพนี้และตลอดสังสารวัฏอันยาวนาน โดยเฉพาะความดีที่สร้างเพื่อความพ้นทุกข์ จะพาเราให้พ้นไปจากทุกข์ในสังสารวัฏอีกด้วย

ศัตรูที่น่ากลัวที่สุด ก็คือ ความชั่ว มันมาพร้อมกับหนี้ที่ต้องชำระ นับวันมีแต่เพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ ปุถุชนนั้นมีอวิชชาอยู่เสมอ ทุกคนจึงอาจทำผิดได้ มากบ้าง น้อยบ้าง เราจึงควรใช้ความดีชนะความชั่ว เพราะความดีมีกำลังมากกว่าความชั่ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความดีที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมสามารถบรรเทาผลบาปให้ชะลอการส่งผลไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงเวลาปรินิพพาน



อานิสงส์ของการสวดมนต์

การสวดมนต์ คือ การน้อมนำพุทธานุภาพเข้าหาตัวเรา เพื่อให้กายและใจของเราอบอุ่นด้วยคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ เหมือนอบของหอมไว้ในที่ใดที่หนึ่ง ก็จะทำให้สิ่งอื่นหอมวนไปด้วย ผู้ที่ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวง จะเป็นคนมีปัญญายิ่งใหญ่ไพศาล เจียบแหลม ว่องไว

คนที่ต้องการจะตักน้ำจากบ่อน้ำหรือแม่น้ำลำคลอง ก็ต้องนำถังหรือขันไปตักเอา แล้วนำมาบ้านของตน ฉนใด ศรัทธาและปัญญาก็เหมือนกับถังหรือขัน เป็นเครื่องตักน้ำคือพระพุทธคุณเข้ามาสู่ตัวเรา

ดังนั้น จงสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้พุทธานุภาพอบอวลอยู่ในใจของเรา ทำให้ร่างกายของเราเป็นเสมือนเจดีย์ที่ควรเคารพบูชาของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย เพราะมีพระพุทธคุณประดิษฐานอยู่เสมอ



จงทิ้งก้อนหินออกไปจากใจ

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

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

ดังนั้น จงทิ้งก้อนหินออกไปจากใจ วางไว้ข้างนอกแล้วค่อยๆ แก้ปัญหา อย่างนำมันมาเก็บไว้ในใจตลอดไป จะทำให้เราอนไม่หลับ กินไม่อร่อย อยู่ไม่เป็นสุข



ทางออกของใจที่วุ่นวาย



ใจของคนทั่วไปมักวุ่นวายอยู่กับการศึกษา อาชีพการงาน หน้าที่ สังคม ทำให้หงุดหงิด ผิดหวัง เครียด วิตกกังวล และเรวร้อน อยู่กับสิ่งที่ไม่สมหวัง ส่งผลให้ใจของเราหม่นหมองเป็นปม เมื่อไม่มีทางออก ก็อาจจะเปิดออกมาส่งผลกระทบต่อตัวเราและบุคคลรอบข้างได้ หรือ มิฉะนั้นก็ต้องพึ่งจิตแพทย์ ใช้อยากลายเครียดหรือยานอนหลับ ซึ่งไม่ส่งผลดีต่อร่างกายมนุษย์

พระพุทธองค์ตรัสทางออกของใจเพื่อให้ใจสงบหายเครียด ๖ ประการไว้ในอังคุตตรนิกาย นิสสารณียสูตร (อ.จ.ก. ๒๒/๑๓/๒๔๑) คือ

๑. เมตตา เป็นทางพ้นไปจากพยาบาท (ความผูกโกรธ)
๒. กรุณา เป็นทางพ้นไปจากวิหิงสา (การเบียดเบียน)
๓. มุทิตา เป็นทางพ้นไปจากออรติ (ความริษยา)
๔. อุเบกขา เป็นทางพ้นไปจากราคะ (ความกำหนัดยินดี)
๕. การไม่มีนิमित (วิปัสสนาที่มีกำลังในระดับภังคญาณ) เป็นทางพ้นไปจากนิमितคือสังขารทั้งหมด
๖. การเพิกถอนความถือตัว (อัสมิมานะ) เป็นทางพ้นไปจากความสงสัยลังเลใจ

ปริยัติเป็นรากฐานของพระศาสนา

ศาสนาพุทธคือคำสอนของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้เองและสอนผู้อื่นให้รู้ตาม คำสอนดังกล่าวแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ

๑. ปริยัติ คือ การศึกษาเล่าเรียนธรรมวินัยให้เข้าใจคำสอนอย่างถูกต้อง

๒. ปฏิบัติ คือ การประพฤติไตรสิกขาอันได้แก่ ศีล สมาธิ และ ปัญญา

๓. ปฏิเวธ คือ ผลของการปฏิบัติอันได้แก่ มรรค ผล และนิพพาน ปริยัติถือว่าเป็นหลักสำคัญของคำสอนทั้งสามอย่าง เพราะเป็นทางดำเนินไปสู่ปฏิบัติและปฏิเวธ แม้ในบางขณะปฏิบัติและปฏิเวธจะไม่มีปรากฏ แต่ถ้าปริยัติยังคงอยู่ พระศาสนาก็ดำรงอยู่ได้ และเพราะปริยัติยังคงอยู่นั่นเอง ปฏิบัติและปฏิเวธจึงเจริญรุ่งเรืองในบางยุคบางสมัย

ที่จริงแล้วในบางยุคบางสมัยปฏิบัติและปฏิเวธเจริญรุ่งเรืองมากที่ประเทศลังกา ถึงขนาดไม่มีพระที่เป็นปุถุชน คือ ภิกษุทุกรูปเป็นพระอริยบุคคล ในบางยุคบางสมัยก็มีพระอริยบุคคลน้อยหรือไม่มีเลย แต่ถ้าปริยัติยังคงอยู่ กุลบุตรผู้มีศรัทธาก็จะเรียนรู้ปริยัติแล้วตั้งใจปฏิบัติและบรรลุปฏิเวธได้ ดังข้อความว่า

“ถามว่า ปริยัติหรือปฏิบัติเป็นรากฐานแห่งศาสนาของพระพุทธเจ้า ฟังตอบว่า ปริยัติเป็นรากฐาน” (นิต.สุตต. ๕๒๕)

ใจที่ดีงาม

ใจที่ดีงาม คือ จิตสำนึกที่ไม่คิดเอาเปรียบคนอื่น และใจที่อบรมเพื่อบรรเทาความโลภ โกรธ หลง จัดเป็นการขัดเกลากิเลสให้ลดน้อยลงทีละน้อยเพื่อความพ้นทุกข์และอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

ใจที่ดีงามนี้เป็นพื้นฐานของคนดี ถ้าทุกคนในโลกพยายามอบรมใจที่ดีงาม สังคมมนุษย์ก็จะไม่เบียดเบียนกัน อยู่กันอย่างมีความสุข ไร้ความขัดแย้งกันและกัน ไม่ต้องกังวลว่าคนอื่นจะมาเอาเปรียบตน

พระพุทธเจ้าทรงเน้นถึงใจที่ดีงามเป็นหลัก เพราะใจที่ดีงามทำให้เกิดความประพฤติทางกายและวาจาที่ดีงาม ดังข้อความในมัชฌิมนิกาย สัลเลขสูตรว่า

จิตตูปปาตมปิ โข อหัง จุนฺท กุสเลสุ ธมฺเมสุ
พหุการิ วทามิ, โก ปน วาโท กาเยน วาจา
ยนฺนวิธินาสุ. (ม.ม. ๑๒/๘๔/๕๘)

“จุนฺท เรากล่าวว่า แม้การบังเกิดกุศลธรรม
[มีเมตตาเป็นต้น] ในจิตก็มีอุปการะมาก จะป่วย
กล่าวไปโยในการกระทำทางกายและวาจา”



พรที่ยั่งยืน

พอถึงวันปีใหม่ ตรุษจีน หรือสงกรานต์ คนทั่วไปมักต้องการจะได้รับพรจากคนที่ตนเคารพนับถือ ครูบาอาจารย์ และญาติผู้ใหญ่ เพื่อให้ตนมีสิริมงคล ประสบความสำเร็จในชีวิต

แต่พรดังกล่าวนั้นไม่อาจเป็นไปได้ตามที่ต้องการได้เลย แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าก็เพียงให้พรสั้น ๆ ว่า สุขี โหตุ (จงมีความสุข) หมายถึงได้รับความสุขในขณะที่พบกับพระองค์ ไม่ใช่มีความสุขตลอดสังสารวัฏ เพราะทุกคนต้องรับผลแห่งกรรมที่ตนทำไว้

พรที่ยั่งยืนในชีวิตจริง ๆ คือ เราต้องพัฒนาตัวเองด้วยการแสวงหาสิ่ง ๓ อย่างในทุก ๆ วัน คือ

๑. ทรัพย์ หมายถึง การขยันหมั่นเพียรในการทำงาน เพื่อแสวงหาทรัพย์เลี้ยงดูตัวเอง ครอบครัว ญาติพี่น้อง

๒. ความรู้ หมายถึง การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเราให้สูงขึ้น คนส่วนใหญ่มักอยากได้เงินเดือนมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ไม่อยากจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ของตัวเอง ทำให้ผลงานไม่ก้าวหน้า

๓. ความดี หมายถึง การทำความดีเพื่อให้ใจของเราผ่องใส ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

บุญคำจุน

บุญเป็นพ่อแม่ที่แท้จริงของเรา คนที่ทำบุญมาไม่ดี มีบุญน้อย จะพบกับพ่อแม่ ญาติพี่น้อง และสังคมระดับล่าง ต้องอยู่อย่างน้อยหน้าคนอื่น บางครั้งก็ต้องพบกับความน้อยเนื้อต่ำใจ ถูกดูหมิ่น รังแก ผิดหวังในชีวิต

ผู้ที่ทำบุญมาดี จะพบกับพ่อแม่ ญาติพี่น้อง สังคมระดับสูง อยู่อย่างเป็นสุขกายสุขใจ สามารถสร้างสมบุญบารมีเพื่อความพ้นทุกข์ต่อไปได้

ดังนั้น บุญจึงเป็นที่พึงอันประเสริฐ เป็นสิ่งที่คำจุนเราให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ด้วยเหตุนี้ในคัมภีร์อรรถกถา (ที.ปา.อ. ๓/ ๓๕๔/๒๖๐) จึงกล่าวว่า ปุพเพตปุญญตา คือ การได้ทำบุญไว้แต่ปางก่อน สำคัญมากกว่าอัตตสัมมาปณิธิ คือ การตั้งตนไว้ชอบในปัจจุบัน เพราะคนที่มีแรงบุญอุปถัมภ์คำจุนจึงได้อยู่ในสถานที่เหมาะสม คบหากับคนดี ซึ่งส่งผลให้ตั้งตนไว้ชอบได้

สมาธิช่วยแก้ปัญหา

เวลาที่เรารับกับปัญหาว่าวุ่นใจ หรือความเครียดเรื่องงาน การเรียน หนี้สิน ฯลฯ สมองของเราจะเหมือนห้องสกปรกที่เต็มไปด้วยขยะ ไม่มีพื้นที่จะนอนหรือนั่งให้สบาย หรือเก็บสิ่งของอย่างอื่น

ดังนั้น เวลาที่รู้สึกเช่นนั้น เราควรจะทำใจให้สงบด้วยการแผ่เมตตาหรือสวดมนต์ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อใจของเราสงบสุขแล้ว สมองของเราก็จะเหมือนห้องโล่งสะอาดที่สามารถเก็บสิ่งของต่าง ๆ หรือนั่งเล่นนอนเล่นได้ ส่งผลให้เห็นปัญหาและแก้ไขได้ตรงจุด ดังพระพุทธดำรัสว่า

“ธรรมอื่นที่ดีเลิศกว่าสมาธิไม่มีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมไม่เบียดเบียนทั้งผู้อื่นและตนเอง” (ขุ.ชา. ๒๗/๑๒๐/๑๑๑)

ข้อความที่ตรัสถึงสมาธิดังกล่าวนั้นมาจากคัมภีร์ชาดก ที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้เพื่อแสดงประโยชน์ของสมาธิ ซึ่งสามารถใช้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติธรรมได้ เพราะสมาธิจะทำให้สมองของเราโล่งสบายเป็นสุข มองเห็นปัญหาและทางออก อีกทั้งสมาธิยังเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาได้



ความดีเป็นที่พึงอย่างแท้จริง

ความดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐดั่งงามประจักษ์แก่ทุกคน โดยไม่ต้องเชื่อคนอื่นว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จะเห็นได้ว่า เรามักรู้สึกเป็นสุขใจในขณะที่ทำความดี โดยดีใจที่ได้ทำประโยชน์ให้คนอื่น กล่าวคือ คนทั่วไปนั้นมักำแพงคือความเห็นแก่ตัวกันให้เราแปลกแยกกับคนอื่น แต่การทำความดีเป็นการทำลายกำแพงแห่งความเห็นแก่ตัวนั้น

ความดีเหมือนเมล็ดพืช คนที่จะปลูกเมล็ดพืชต้องปลูกด้วยความพยายามและดูแลรักษาเป็นอย่างดี เมล็ดพืชจึงจะเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ สามารถผลิดอกออกผลได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย

ความพยายามในขณะที่ทำความดี เปรียบได้กับศรัทธา จิตของเราที่ห่อหุ้มด้วยศรัทธาจะร่าเริงเป็นสุข อิ่มใจกับความดีที่ได้ทำโดยไม่หวังผลตอบแทน

เมล็ดพืชบางอย่างที่เริ่มเติบโต เราสามารถกินได้ ทำให้กำจัดความหิว ความดีก็เหมือนเมล็ดพืช สามารถกำจัดอุปสรรคอันตรายที่เกิดจากบาปในภพนี้และภวก่อนได้โดยทำให้บาปหนักลดผลที่รุนแรงลง บาปน้อยก็ไม่มีโอกาสส่งผลให้ในชาตินี้

เมล็ดพืชจะค่อย ๆ เติบโตแล้วผลิดอกออกผลได้ ความดีก็เหมือนเมล็ดพืช จะส่งผลเป็นความสุขทั้งในภพนี้และภพต่อไป อีกทั้งอุปถัมภ์ค้ำจุนให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานที่พ้นไปจากทุกข์ทั้งหมดได้

แม้ในขณะที่ยังต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ คนที่สร้างความดีหรือบุญบารมีไว้ จะเพียบพร้อมด้วยรูปสมบัติและทรัพย์สมบัติไม่น้อยหน้าคนอื่น ไม่ต้องหาเข้ากินค่าถูกคนอื่นดูถูกว่าจน ดังนั้น ความดีจึงเป็นที่พึงอย่างแท้จริง เป็นเพียงสิ่งเดียวที่สามารถล้างหนี้ความชั่วได้

จงดูแต่ความดีของคนอื่น



ทุกคนมีข้อดีข้อเสีย ถ้าเรามัวดูข้อเสียของคนอื่น ก็จะทำให้เห็นสิ่งที่ไม่ดี และมองข้ามความดีของเขาไป ข้อนี้เหมือนการมองโคลนตม ถ้าเรามองไม่ดี ก็จะเห็นสิ่งสกปรก แต่ถ้ามองดี ๆ อาจพบเพชรหรือพลอยอยู่ในนั้นก็ได้

อุปมาอีกอย่างหนึ่งคือเหมือนคนกระหายน้ำ เมื่อพบหนองน้ำที่เต็มไปด้วยจอกแหน เขาควรแหวกจอกแหนออกแล้วดื่มน้ำ ไม่ควรทนกระหายน้ำด้วยรังเกียจว่าน้ำเต็มไปด้วยจอกแหนที่ดื่มไม่ได้ ดังคาถากล่าวว่า

คุณโทเสสุ กิณณเสสุ

คุณว ปสฺสเร สทา

เสวาลํ ปวาเหตุวาน

ปิเว ปิปาสโก ยถา.

(โบราณจารย์)

“เมื่อความดีและข้อบกพร่องระคนกันอยู่ บุคคลพึงมองความดีเสมอ เหมือนคนกระหายน้ำแหวกจอกแหนแล้วดื่มน้ำ”

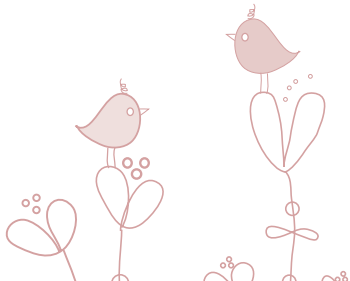
กังขะในใจ

จิตของคนทั่วไปมักอยู่กับความวิตกกังวล ความไม่สมหวัง ความวุ่นวาย ห่วงเรื่องค่าครองชีพ หนี้สิน สุขภาพ การศึกษา ฯลฯ คนที่มีลูกหลานก็ห่วงลูกหลาน

แม้เราจะมีทรัพย์มากเพียงใด ก็ไม่รู้สึกสงบ เป็นสุข สบายใจ อยู่อย่างชื่นใจในชีวิต ตายอย่างสงบไม่ห่วง แต่กลับรู้สึกทุกข์ใจ วิตกกังวล หวาดกลัว เร่าร้อน วุ่นวาย

จิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ใจนี้เหมือนถึงขะข้างทาง คนเดินผ่านก็ไล่ขะลงไปบ้าง บ้วนน้ำลายบ้าง บ้วนน้ำหมากบ้าง เต็มไปด้วยของสกปรก ไม่มีใครใส่ใจสิ่งดี ๆ ลงไป

สิ่งที่ฟอกจิตให้สะอาด คือ สมาธิ ถ้าเราฝึกจิตให้หนึ่งสงบ ก็จะทำให้เราเชื่อบาปบุญคุณโทษ หลีกเลียงความชั่ว ทำแต่ความดี และทำใจให้สะอาด สว่าง สงบ มีพละนุภาพ



บุญเหนือบาป

การทำบาปเหมือนการติดหนี้ ลักษณะของหนี้คือเพิ่มดอกเบี้ย ทุก ๆ วัน แต่การทำบุญเหมือนการล้างหนี้ โดยชดใช้ทั้งดอกทั้งต้นจนหมด

ท่านพระองค์จุลimalฆ่าคนหลายร้อยคน สร้างบาปไว้มากมาย จนไม่มีใครเปรียบ ไม่มีคนในโลกที่ทำบาปมากเท่าท่าน แต่ท่านปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงได้รับความสงบสุขกำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง ได้บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

การบรรลุนิพพานของท่านนั้นมีสาเหตุมาจากบารมีเก่าที่ได้เคยสั่งสมไว้ กล่าวคือ บารมีของพระมหากษัตริย์ ๘๐ รูปเคยสั่งสมไว้ แสนกัป ของพระอัครสาวก ๑ อสงไขยแสนกัป ของพระปัจเจกพุทธเจ้า ๒ อสงไขยแสนกัป และของพระพุทธเจ้า ๔ อสงไขย, ๘ อสงไขย หรือ ๑๖ อสงไขยแสนกัปนับจากพุทธพยากรณ์เป็นต้นมา (วิ.มหา.อ. ๑/๑๒/๑๖๐, ชุ.สุ.อ. ๔/๑๑๕)

ดังนั้น การทำบุญที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ชาวโลกเข้าใจ และปฏิบัติธรรม จึงเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก เพราะบาปของใจของจุลimalไม่อาจนับได้จริง ๆ แต่บุญที่ท่านทำไว้ก็สามารถล้างบาปได้ทั้งหมดภายหลังเวลาปรินิพพาน ท่านเป็นเครื่องยืนยันถึงอานุภาพของพระศาสดานี้โดยแท้

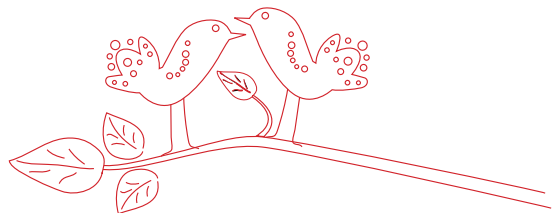
โอกาสทรงค่าแห่งชีวิต

โอกาส คือ เวลาที่มาถึงในแต่ละขณะ บางคนได้โอกาสเพื่อศึกษาวิชาความรู้ บางคนได้โอกาสเพื่อแสวงหาทรัพย์สิน แต่โอกาสเหล่านั้นไม่ใช่โอกาสทรงค่าแห่งชีวิต เพราะทั้งวิชาความรู้และทรัพย์สินไม่อาจติดตามเราไปในภพต่อไปได้

โอกาสทรงค่าแห่งชีวิต คือ การได้พบพระพุทธศาสนา มีโอกาสฟังธรรม ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจบาปบุญคุณโทษ เพื่อทำบุญละบาปในปัจจุบันถือว่าเป็นโอกาสทรงค่า เพราะพวกเราเกิดเป็นมนุษย์ที่สามารถทำบุญได้มากกว่าเทวดา

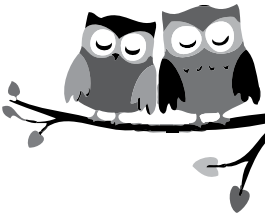
บางคนไม่รู้ว่โอกาสที่เขาได้รับนี้เป็นโอกาสทรงค่า บางคนแม้จะรู้ก็ไม่สนใจโดยอ้างว่าไม่มีเวลา จึงทำให้พลาดโอกาสในการบำเพ็ญบุญคือทาน ศีล และภาวนาไปอย่างน่าเสียดาย

โอกาสนั้นเป็นเวลาที่มีค่ามากกว่าสิ่งอื่นใดในโลก เพราะทรัพย์สินเป็นสิ่งที่หาได้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ แต่โอกาสเป็นสิ่งที่หมดสิ้นไปอยู่เสมอ เราไม่อาจย้อนเวลากลับไปสู่อดีตได้เลย



ดังนั้น เราควรตระหนักถึงคุณค่าของการพบพระพุทธศาสนา และสั่งสมบุญบารมีเพื่อความพ้นทุกข์ ดังข้อความที่ท่านพระอุบาลีกล่าวไว้ในคัมภีร์อุปทานว่า

“พวกท่านอย่าล่งเลยโอกาสอันทรงค่า เพราะผู้ล่งเลยโอกาสอันทรงค่าไปย่อมเศร้าโศก ควรเพียรบำเพ็ญประโยชน์ตน พวกท่านได้รับโอกาสอันทรงค่าแล้ว” (ขุ.อป. ๓๒/๕๗๘/๖๗)



ทำบุญยาก ทำบาปง่าย

ทุกขณะที่เราไม่ทำบุญ บาปย่อมเข้ามาในจิตง่าย ๆ เพราะการไม่ทำความดีเท่ากับการทำความชั่ว เนื่องด้วยความดีหรือบุญเป็นชื่อของกุศลจิต ถ้าเราไม่เกิดกุศลจิตในทาน ศีล หรือภาวนา ความชั่วหรือบาปที่เป็นความโลภ โกรธ หลง ย่อมเกิดขึ้นในใจอยู่เสมอ

การทำบาปนันท้ง่ายมาก เพียงแต่เราปล่อยใจไปตามกระแสกิเลส บาปทางใจก็เกิดขึ้นแล้ว บาปนันท้งทำให้ใจของเราเศร้าหมอง เราร้อนกระวนกระวาย ถ้าโลภะมีกำลังอาจทำให้หมกมุ่นในเรื่องกาม ถ้าโทสะมีกำลังก็จะกลายเป็นความพยาบาทปองร้าย บางคนกินไม่ได้นอนไม่หลับด้วยแรงของโลภะและโทสะเหล่านั้น กิเลสจึงเปรียบเสมือนศัตรูภายในที่กักมือเรียกศัตรูภายนอกคือวิบัติต่างๆ ให้เข้ามาได้

แต่การทำบุญเป็นของยาก เพราะเราต้องบังคับใจของเราไม่
ปล่อยยให้ไหลไปตามกิเลส เหมือนเราต้องพยายามผลักบานประตูให้
เปิดออก เพื่อก้าวออกจากห้องมืดคือกิเลส

- บานประตู เหมือนศรัทธา
- การชวนขายเปิดประตู เหมือนวิริยะ
- การระมัดระวังในการเปิดประตูให้ดี เหมือนสติ
- การตั้งใจรวบรวมสมาธิในการเปิดประตู เหมือนสมาธิ
- แสงไฟที่จุดขึ้นเพื่อให้ส่องให้เห็นประตู เหมือนปัญญา

จะเห็นได้ว่า เราต้องตั้งใจทำบุญด้วยความพยายาม บุญจึงจะ
เกิดขึ้นได้ แต่บาปเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่า

พวกสัตว์ดิรัจฉานที่ทำบุญไม่ได้ ก็ต้องลอยไปตามกระแสกิเลส
และกระแสบาป ถือว่าช่วยไม่ได้ แต่มนุษย์เป็นภพที่เราสามารถสร้าง
บุญบารมีได้ ดังนั้น จึงควรตั้งใจให้แน่วแน่ในการสร้างบุญบารมีเพื่อ
ความหลุดพ้นต่อไป

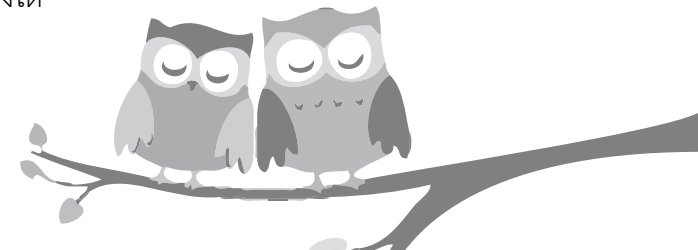


สติควบคุมจิต

คนทั่วไปมักพะวงกับอนาคต หรือกังวลกับอดีต ทำให้ไม่มีเรา
อยู่ในปัจจุบัน จึงส่งผลให้เราหวนหน้าพะวงหลังตลอดเวลา นี่คือนิสัย
ของความเครียด ความผิตหวัง ความวิตกกังวล ฯลฯ

จิตที่ประกอบด้วยสติที่ระลึกปัจจุบัน จะไม่หวนหน้าพะวงหลัง
เราจะรู้สึกว่ามีเพียงสภาวะธรรมรูปนามปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น
โดยไม่มีตัวกูของกู ทั้งนี้เพราะสติเป็นเครื่องควบคุมจิต เมื่อจิตของเรา
ประกอบด้วยสติ กิเลสคือความโลภ โกรธ หลง ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะ
สติมีสภาวะสะอาดเหมือนน้ำที่ใสสะอาด แต่กิเลสเป็นความเร่าร้อน
เหมือนน้ำร้อนที่สกปรก

หากเราต้องการชำระจิตให้สะอาด ต้องเริ่มด้วยการเจริญสติ
เสียก่อน จึงจะควบคุมจิตไม่ให้ตกไปสู่อำนาจของกิเลส และทำให้เวลา
ทุกวินาทีผ่านไปอย่างมีประโยชน์กับตัวเอง เมื่อเป็นดังนี้ จิตของเรา
จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้น มีพละนาฬามากขึ้นจนกระทั่งสามารถหลุดพ้นไป
จากกิเลสโดยสิ้นเชิงได้



ศาสนาพุทธเหมือนโรงงาน

โรงงานทั่วไปต้องมีคนงาน มีวัตถุดิบ จึงจะให้ผลผลิตออกมาได้ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่อาจให้ผลผลิต ศาสนาพุทธก็เหมือนโรงงานซึ่งพัฒนาคุณภาพจิตของเราให้สูงส่งยิ่ง ๆ ขึ้นไป

- วัตถุดิบคือจิต
- คนงานคือเจตนา
- ผลผลิตคือกรรม

แม้เจตนากับกรรมจะมีสภาวะอย่างเดียวกันตามหลักของพระอภิธรรม แต่ต่างกันโดยกาลเวลา คือ เจตนาเกิดขึ้นในขณะที่ทำ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่และดับไป หลังจากนั้นจึงส่งผลเป็นกรรม ซึ่งเปรียบเสมือนมรดกที่ได้รับจากเจตนา

เจตนาที่ดีย่อมส่งผลเป็นกรรมที่ดี ส่วนเจตนาที่ไม่ดีก็ส่งผลเป็นกรรมที่ไม่ดี ดังนั้นถ้าเราต้องการจะอยู่เย็นเป็นสุขในชาตินี้และชาติต่อไป อีกทั้งต้องการจะหลุดพ้นไปจากไฟทุกข์ในวัฏสงสาร ก็ต้องใช้วัตถุดิบคือจิตอย่างถูกวิธีตามหลักทาน ศีล และภาวนา โดยมีคนงานคือเจตนาในการบำเพ็ญคุณงามความดี เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะได้รับผลผลิตที่เป็นกรรมดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่งผลให้กินไม่หมด ใช้น้ำไม่หมด ในที่สุดก็จะหลุดพ้นจากไฟทุกข์ได้ตามต้องการ

อยู่อย่างคนเดินทาง

เราเหมือนคนเดินทางที่ติดตัวรถไฟไว้ แล้วมานั่งตามที่นั่งของตน เราถือสิทธิ์ในที่ที่นั่งนั้นเพียงชั่วขณะ พอถึงที่หมายปลายทาง เราก็ต้องลงจากรถไฟไป โดยไม่ยึดติดผูกพันว่าใครจะมานั่งต่อจากเรา

ทุกคนที่เกิดมาถือว่เป็นคนเดินทาง ชีวิตที่เราได้รับอยู่ในขณะนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของสังสารวัฏ ดังนั้น อย่ามัวประมาทอยู่อย่างเจ้าถิ่นที่อยู่ประจำ ต้องเตรียมเสบียงในการเดินทางคือทาน ยาบารุง ในขณะที่เดินทางเพื่อให้สุขภาพดี คือ ศีล และเป้าหมายของการเดินทางคือภาวนา

อย่ามัวอยู่อย่างเจ้าถิ่น จะทำให้ชีวิตของเราต้องเสียโอกาสที่ได้พบพระพุทธศาสนา แล้วไม่ได้เตรียมเสบียง ยาบารุง และเป้าหมายของการเดินทางไว้





ธรรมธารา

กระแสน้ำชำระสิ่งสกปรกต่างๆ ให้สะอาด ฉะนั้น ธรรมะของพระพุทธองค์ก็ชำระความสกปรกเศร้าหมองของจิต คือ ความหยาบกระหายสิ่งที่ต้องการ ความผิดหวัง ความวิตกกังวล ความอ่อนแอ ให้หายไป ทำให้จิตของเราเข้มแข็งมีพลังพร้อมจะเผชิญหน้ากับโลกธรรมได้ ฉะนั้น

ถ้าต้นไม้ขาดน้ำก็จะเหี่ยวเฉาและตายไป แต่ถ้าได้รับน้ำทันเวลา ก็จะสดชื่นดำรงอยู่ต่อไปได้ ในกรณีเดียวกัน ครั้นเมื่อจิตของเราเหี่ยวเฉาจากโลกธรรมที่ทำให้อ่อนกำลัง แม้เราจะรดน้ำมากเพียงใด ก็ทำให้จิตสดชื่นมีพลังไม่ได้ แต่เราจำเป็นต้องรดธรรมธาราลงไปในจิต จิตจึงจะสดชื่นมีพลัง

ดังนั้น จงใช้ธรรมธาราราดรดจิตให้สดชื่นมีพลัง เพื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต อย่างมีสติสัมปชัญญะ



นาฬิกาแห่งชีวิต

นาฬิกามีส่วนประกอบสำคัญ คือ ลูกตุ้ม และเข็ม ถ้าลูกตุ้มหยุด เข็มก็หยุดเคลื่อนไหว ถ้าลูกตุ้มเอียง เข็มก็เอียง ทำให้เวลาไม่ตรง

เช่นเดียวกันนี้ ชีวิตของเราก็มีนาฬิกาชีวิต คือ สติกับปัญญา เป็นลูกตุ้ม ศรัทธากับวิริยะเป็นเข็ม ถ้าสติกับปัญญาไม่กำลังมั่นคง ศรัทธาก็ตกต่ำ วิริยะก็หย่อนยาน แต่ถ้าสติกับปัญญามีกำลังมั่นคงต่อเนื่อง ศรัทธาก็จะมั่นคง วิริยะก็จะดำเนินต่อไปไม่ขาดช่วง

ดังนั้น ชาวพุทธจึงควรเจริญสติกับปัญญาให้มั่นคงในกระแสจิตของเราด้วยการเจริญสติปัฏฐาน อันจะทำให้เกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นประจักษ์สภาวะธรรมปัจจุบันคือรูปนามตามกฎของไตรลักษณ์ เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะทำให้ศรัทธากับวิริยะมั่นคง ส่วนสมาธิเป็นสิ่งที่เกิดมาจากสติ เมื่อมีสติต่อเนื่อง สมาธิก็เกิดขึ้นเองโดยเป็นผลของสติ

อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ทำให้นาฬิกาแห่งชีวิตของเราดำเนินไปอย่างมีคุณภาพทุก ๆ วินาที



ป้ายรถเมล์แห่งความตาย

บางคนพอถึงวันเกิดก็จัดงานฉลอง คงจะฉลองที่ตัวเองยัง
โชคดีมีสุขจนถึงวันเกิดได้ แต่วันเกิดนั้นก็คือป้ายรถเมล์แห่งความตาย
นั่นเอง ยิ่งเราเดินมุ่งหน้าไปเรื่อย ๆ พบกับป้ายรถเมล์มากขึ้นเรื่อย ๆ
ชีวิตของเรา ก็ลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ เช่นกัน

ตอนลงจากรถเมล์ให้ระวังนักล้วง ๓ คน คือ ความแก่ ความ
เจ็บ และความตาย มันคอยเวลาฉวยโอกาสเพื่อล้วงชีวิตไปจากตัวเรา
กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ ความโลภ โกรธ หลง ก็เหมือนกับนักล้วงที่คอย
ล้วงความดีออกไปจากตัวเรา

ดังนั้น จงเจริญสติและปัญญา อย่าปล่อยให้เราถูก
ล้วงความดีที่ป้ายรถเมล์แห่งความตายไปได้



ควรระมัดระวังคำพูด

ปากเป็นอวัยวะสำคัญทางร่างกาย คนทั่วไปมีไว้เพื่อกินและพูด
พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการกินว่า

- ก. ให้คฤหัสถ์บริโภคพอประมาณ อย่าบริโภคเกินประมาณ
- ข. ให้บรรพชิตพิจารณาการบริโภคว่าเพื่อให้ดำรงอัตภาพ
ประพฤติพรหมจรรย์ได้ ไม่ใช่เพื่อความมัวเมาประมาท

ส่วนเรื่องการพูดนั้น มีคำพังเพยพม่ากล่าวว่า “คนตายเพราะ
ปาก พินาศเพราะมือ” คือ คนที่ไม่ระวังคำพูดมักตายเพราะคำพูด
และคนไม่ระวังการกระทำก็พินาศเพราะการกระทำ พระพุทธเจ้า
สอนให้ชาวพุทธระมัดระวังคำพูดในลักษณะ ๕ ประการ (อง.ปญจก.
๒๒/๑๖๗/๑๘๕) คือ

- พูดถูกกาลเทศะ ไม่พูดผิดกาลเทศะ (กาเลน วุฑามิ, โน
อกาเลน)
- พูดคำอ่อนหวาน ไม่พูดคำหยาบ (สณฺเหณ วุฑามิ, โน ผรุสฺเสน)
- พูดคำจริง ไม่พูดคำเท็จ (ภูเตน วุฑามิ, โน อภูเตน)
- พูดเรื่องที่มีประโยชน์ ไม่พูดเรื่องไร้สาระ (อตฺถสํหิเตน
วุฑามิ, โน อนตฺถสํหิเตน)
- พูดด้วยเมตตาจิตทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่พูดด้วยจิตที่มี
โทสะ (เมตฺตจิตฺโต วุฑามิ, โน โทสฺสนฺตโร)

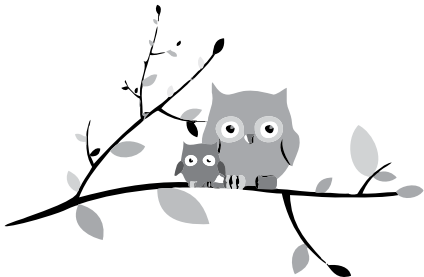
ลักษณะของเวลา

เวลามีลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. ไม่หยุดนิ่ง มันดำเนินไปทุก ๆ ขณะไม่มีหยุดพักเหมือนคนที่ต้องนอนพักบ้าง แต่เวลาไม่เคยนอนหลับพักผ่อน มันทำงานของมันอย่างซื่อตรง ถ้ามันนอนพักขึ้นมา คนคงจะเดือดร้อนกันแน่นอน เพราะไม่รู้ว่าเป็นเวลาอะไร

๒. เหมือนขโมย คือ เวลาขโมยชีวิตของคนสัตว์ทั้งหมดออกไป ชีวิตที่มันขโมยออกไปนั้น เราหาไม่ได้จากที่ไหนเลย จึงตามหาขโมยได้ยากกว่าหาชีวิตที่ถูกเวลาขโมยไป

๓. เป็นสิ่งที่ชาวโลกคิดว่าสำคัญ แต่ไม่มีคุณค่าอะไร คือ ชาวโลกชอบตรวจดูเวลาอยู่เสมอ มองนาฬิกาอยู่ตลอด คิดว่าเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก แต่ที่จริงมันไม่มีคุณค่าหรือแก่นสารอะไร คุณธรรมคือศีล สมาธิ และวิปัสสนาปัญญาเท่านั้นจึงเป็นแก่นสารที่เราควรนับค่านวนว่าวันหนึ่ง ๆ เราสั่งสมได้มากน้อยเพียงใด



ทำเวลาให้มีค่า

เวลาไม่เคยหยุดนิ่ง มันดำเนินไปตลอดเวลาจากวินาทีสู่นาที จากนั้นไปสู่ชั่วโมง จากชั่วโมงสู่วัน เดือน และปีตามลำดับ ไม่มีใครหยุดมันได้ ไม่มีอำนาจหรือปัญญาใดในโลกจะห้ามเวลาได้ มันเดินไปอยู่อย่างสม่ำเสมอ

เวลาไม่ให้โอกาสใครเป็นครั้งที่สอง เวลาที่มาถึงแล้ว ถ้าเราใช้มันได้ทัน ก็ได้ประโยชน์ ถ้าใช้มันไม่ทัน มันก็หมดไป เราไม่อาจไปแสวงหามันได้อีก มันบอกเวลาเราไปตลอดกาล ดังนั้น จงทำเวลาให้มีค่าด้วยสติปัญญา ถ้าเราใช้เวลาให้มีค่าด้วยสติปัญญาได้ ก็ไม่นับว่าเวลาหมดสิ้นไป แต่เป็นการใช้เวลาอย่างมีค่า

เวลามีแก่ทุกคนอย่างเสมอภาค ไม่มีใครได้น้อยหรือมากกว่าคนอื่น แม้เราจะใช้เวลาเท่าเทียมกัน แต่การใช้เวลาให้มีคุณค่าต่างกัน คนที่ขาดสติปัญญาย่อมไม่รู้คุณค่าของเวลา และเวลาก็ไม่ให้โอกาสใครเป็นครั้งที่สอง ดังนั้น อย่างนั่งรอคอยเวลา จงทำเวลาให้มีคุณค่าดังพระพุทธพจน์ว่า

“จงทำความเพียรเพื่อกิเลสเสียแต่วันนี้ พระตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทาง ผู้เพ่งจิตจดจ่อปฏิบัติธรรมย่อมพ้นจากบ่วงมาร” (ขุ.ธ. ๒๕/๒๗๖/๖๔)

การถวายผ้าจํานำพรษา



ธรรมเนียมการถวายผ้าจํานำพรษาเป็นที่นิยมของชาวเมียนมาร์มาตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน ในเมืองไทยมีการถวายผ้าจํานำพรษาคงตลอดมาจนถึงรัชกาลที่ ๔ หลังจากนั้นการถวายผ้าจํานำพรษาก็ไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก มีแต่การถวายผ้าอาบนํ้าฝนและผ้ากุญชรเท่านั้น

ผ้าจํานำพรษาที่เรียกว่า วัสสาวาสสิกจีวร คือ ผ้าที่ถวายแต่ภิกษุที่จําพรษา มีขอบเขตการถวายตั้งแต่วันเข้าพรษาเป็นต้นไปจนถึงวันออกพรษาเป็นเวลา ๓ เดือน หลังออกพรษาแล้วจึงเป็นขอบเขตของการถวายผ้ากุญชรจีวร การถวายผ้าจํานำพรษานี้มีประโยชน์เพื่ออุปถัมภ์ภิกษุสามเณรที่จําพรษาในวัดให้มีเครื่องนุ่งห่มเพียงพอต่อการดำรงชีวิตในสมณเพศ

การถวายผ้าจํานำพรษามีประโยชน์มาก เป็นหนึ่งในผลบุญที่ทำให้ผู้ถวายมีภพภูมิแน่นอนคล้ายกับพระโศดาบัน คือ ไม่ตกอบายหลังเสียชีวิตแล้ว แต่จํากัดเพียงชาติเดียวเท่านั้น และยังต้องเวียนตายเวียนเกิดตามปกติ ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาของอังคุตตรนิกาย อังกุฏกนิบาต สอุปาทิเสสสูตรว่า

“บุญประจำเช่นนี้ คือ ไตร สรณคณํ คีล ๕ สลากกัต (อาหารถวายพระโดยวิธีจับสลาก) หนึ่งครั้ง ปักขิกกัต (อาหารถวายพระในปักข์หรือสับหัววัน) หนึ่งครั้ง วัสสาวาสสิกจีวร (ผ้าจํานำพรษา) หนึ่งครั้ง สระน้ำหนึ่งแห่ง ที่พักสงฆ์หนึ่งแห่ง มีอยู่แก่ตระกูลเหล่าใด ภพภูมิของตระกูลเหล่านั้นแน่นอน ตระกูลเหล่านั้นคล้ายกับพระโศดาบัน” (อภ.อญจก.อ. ๓/๑๒/๒๙๔)



ตัดภพชาติที่พัลสะ

ตามหลักวงจรของปฏิจจสมุปบาท ผัสสะก่อให้เกิดเวทนา เวทนาก่อให้เกิดตัณหา ตัณหาก่อให้เกิดอุปาทาน อุปาทานก่อให้เกิดกรรมภพ กรรมภพก่อให้เกิดชาติเป็นต้น ผู้ที่ต้องการจะตัดภพชาติต้องเจริญสติปัฏฐานในขณะที่เกิดผัสสะ คือ การกระทบระหว่างทวารกับอารมณ์ ซึ่งมีจักขุวิญญาณจิตเป็นต้นเกิดขึ้นในขณะเดียวกัน

คนทั่วไปที่มีได้เจริญสติที่รู้เห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เมื่อผัสสะเกิดขึ้นในเวลารับรู้อารมณ์ ๖ ทางทวาร ๖ ย่อมเกิดเวทนาที่รู้สึกเป็นสุขในเวลาพบบุคคลสิ่งของที่ตนชอบใจ หรือรู้สึกเป็นทุกข์ในเวลาพบสิ่งที่ตนไม่ชอบใจ หรือรู้สึกทรมานในเวลาพบสิ่งปฏิกูล เวณาดังกล่าว ก่อให้เกิดตัณหาที่เพิลิดเพิลินยินดีสิ่งที่น่าชอบใจ และต้องการจะได้อีกมากขึ้นไปกว่าเดิม หรือก่อให้เกิดตัณหาที่ต้องการจะพ้นจากสิ่งที่ตนไม่

ชอบใจ นอกจากนั้น อาจก่อให้เกิดต้นเหตุที่ต้องการได้รับสิ่งที่ตนชอบใจ เมื่อพบสิ่งปานกลาง เพราะไม่มีใครชอบความรู้สึกกว้างเฉย

ต้นเหตุดังกล่าวย่อมก่อให้เกิดอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น และอุปาทานย่อมก่อให้เกิดกรรมภพคือบุญบาปที่สร้างขึ้นเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ ชาวโลกจึงเวียนตายเวียนเกิดตามหลักปฏิจสมุปบาท ภพแล้วภพเล่า ได้รับชาติ ชรา และมรณะเป็นต้นซึ่งเป็นผลของกรรมภพนั่นเอง

ในกรณีตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา อยู่ในขณะเห็นเป็นต้นนั้น แม้จะเกิดเวทนาที่เป็นสุขหรือวาทเฉย เพราะมหากุศลจิตเกิดร่วมกับเวทนาทั้งสอง แต่สุขเวทนาดังกล่าวเป็นสิ่งที่ควรเสพ เรียกว่า นิรามิสสุข คือ สุขที่ไม่อิงกามคุณ แม้อุเบกขาเวทนา ก็เป็นสิ่งที่ควรเสพเช่นกัน สุขและอุเบกษาดังกล่าวนั้นไม่ก่อให้เกิดต้นเหตุ เนื่องจากต้นเหตุเกิดร่วมกับมหากุศลจิตที่ประกอบกับสติ สมาธิ และปัญญาไม่ได้ เปรียบได้กับความมืดที่เกิดร่วมกับความสว่างไม่ได้

เมื่อต้นเหตุไม่เกิดขึ้น อุปาทานก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ส่งผลให้กุศลที่ได้รับจากการเจริญวิปัสสนาไม่ใช้กรรมภพที่ก่อให้เกิดภพชาติ แต่เป็นไปเพื่อการตัดภพชาติซึ่งเรียกว่า ขณิกนิโรธ คือ ความดับรูปนามชั่วขณะ วิปัสสนากุศลนั้นย่อมไม่ก่อให้เกิดชาติ ชรา และมรณะเป็นต้น ในภพต่อไป จึงเรียกว่า วิวิฏฐนิสสิตกุศล คือ กุศลอาศัยวิวิฏฐะ คือ เป็นไปเพื่อบรรลुพระนิพพานนั่นเอง ดังพระพุทธดำรัสในปุราณาทสูตร (ขุ.สุ. ๒๕/๘๕๘/๕๐๐) ว่า วิเวกทสฺสี ผสฺสเสสุ (เห็นความว่างเปล่าจากตัวตนเป็นต้นในผัสสะ)

พระศาสนาอยู่ในใจ

พระศาสนาคือพรหมจรรย์ (ข้อประพฤติอันประเสริฐ) ได้แก่ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ดำรงอยู่ในโลก ๕,๐๐๐ ปีตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถา แต่การดำรงอยู่นั้นเป็นการคงอยู่ในโลก มิได้คงอยู่ในใจของเรา

ถ้าชาวพุทธมีได้รักษาศีล พระศาสนาคือศีลสิกขาก็สาบสูญไปจากใจของเขา ถ้าเขามีได้เจริญสมาธิหรือปัญญา พระศาสนาคือสมาธิสิกขาหรือปัญญาสิกขาก็สาบสูญไปจากใจของเขา ถ้าเขารักษาศีลอย่างเดียว ศีลศาสนาย่อมคงอยู่ในใจของเขา แต่สมาธิศาสนาและปัญญาศาสนาย่อมไม่ตั้งอยู่ในใจของพวกเขา ถ้าเขารักษาศีลและเจริญสมาธิเท่านั้น ปัญญาศาสนาก็ไม่ตั้งอยู่ในใจของพวกเขา

ท่านอาจารย์แลดีสยาดอแห่งพม่า (พระญาณธชชะ) กล่าวว่า คนที่เกิดมาพบศาสนาของพระพุทธเจ้าแล้วมิได้รักษาศีล เจริญสมาธิ และปฏิบัติวิปัสสนา ก็เหมือนหมาแมวที่อยู่ตามโบสถ์วิหาร เพราะการพบกับพระศาสนาของพวกเขาหาประโยชน์มิได้เลย ดังนั้น ชาวพุทธจึงควรมุ่งมั่นธำรงรักษาศาสนาด้วยการน้อมนำศีล สมาธิ และปัญญาเข้ามาไว้ภายในตน เพื่อให้พระศาสนาคงอยู่ในใจของเรา มิได้เพียงคงอยู่ในโลกเท่านั้น

รถไฟแห่งภพ

การเกิดในภพต่างๆ เปรียบได้กับการตีตัวรถไฟออกเดินทาง ทุกคนที่ตีตัวรถไฟแล้วถือว่าได้รับบัตรคิวแห่งภพ รถไฟที่เขาโดยสารนั้นเปรียบเหมือนชั้น ๕ มีกิเลสและกรรมเป็นเชื้อเพลิง พอออกจากสถานีแห่งความเกิดแล้วก็ไปสู่สถานีแห่งความแก่ ความเจ็บ และสถานีปลายทางคือความตาย

ทุกขณะที่รถไฟแล่นไป ตัวรถสึกหรอไปตลอดเวลา เชื้อเพลิงก็หมดสิ้นไปทุกวินาที ทุกคนแก่ชราลงทุกวัน เด็กแก่ขึ้น ผู้ใหญ่แก่ลง แถมมีความเจ็บป่วยคือโรคภัยต่างๆ อยู่เสมอ แม้จะไม่มีโรคปวดหัวตัวร้อน ก็มีโรคหิวที่ต้องกินข้าวตังน้ำอยู่เสมอ ดังพระพุทธดำรัสว่า ชิมจุจฯ ปรมา โรคา (ความหิวเป็นโรคอันน่ากลัว)

พอถึงสถานีปลายทางก็ต้องลงจากรถไฟเพราะหมดเวลาเดินทางในครั้งนี้ แต่บัตรคิวนั้นไม่แน่นอน คนที่ขึ้นรถไฟที่หลังอาจถึงสถานีปลายทางก่อนก็ได้ จึงไม่ควรประมาทในชีวิตว่าเรายังหนุ่มสาวหรือแข็งแรงอยู่ ควรหมั่นบำเพ็ญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ให้คุ้มค่ากับการเดินทางด้วยไตรสิกขา ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

นอกจากนั้น ร่างรถไฟนี้ทอดยาวออกไป ๔ ทาง คือ ทางอบายภูมิ มนุษยโลก เทวโลก และพรหมโลก ถ้าเราได้สะสมเสบียงทิพย์คือทานในระหว่างทาง ก็จะไปสู่อบายภูมิ ถ้าสะสมเสบียงทิพย์ระดับกามาวจรคือทาน ศีล และภาวนา ก็ไปเกิดในมนุษยโลกและเทวโลก หรือถ้าสะสมเสบียงทิพย์ระดับรูปาวจรคือการเจริญฌาน ก็ไปเกิดในพรหมโลกตามสมควร



บุญหนุนให้บรรลุธรรม

คำว่า บุญ มีความหมายว่า สภาวะชำระจิตใจให้หมดจดจากกิเลส ส่วนคำว่า กุศล มีความหมายว่า สภาวะกำจัดบาป ทั้งสองคำนี้มีความหมายเหมือนกัน เพราะหมายถึงทาน ศีล และภาวนาที่ชำระจิตใจและกำจัดบาปเช่นเดียวกัน

ทานชำระจิตจากความตระหนี่ ศีลชำระจิตจากความโลภหรือความโกรธที่ต้องการทำร้ายผู้อื่นทางกายหรือวาจา ภาวนาชำระจิตจากนิวรณ์ที่ปิดกั้นความดีคือสมาธิและปัญญา ทานส่งผลให้มีทรัพย์ไม่ยากจน จึงมีเวลาปฏิบัติธรรม ศีลส่งผลให้สุขภาพดี อายุยืน จึงปฏิบัติธรรมได้สะดวก ภาวนาหนุนให้มีสติปัญญาดี จึงเข้าใจวิธีปฏิบัติและปฏิบัติได้ก้าวหน้าเร็ว

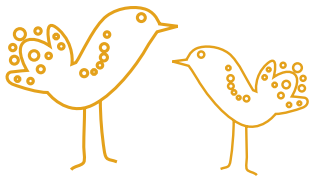
ชาวพุทธทั่วไปมักอธิษฐานให้บรรลुพระนิพพานด้วยคำว่า
อิหฺม เม ปุณฺณํ นิพฺพานสฺส ปจฺจโย โหตุ (ขอบุญนี้ของข้าพเจ้าจงเป็น
ปัจจัยเพื่อการบรรลุพระนิพพาน) ที่จริงแล้วบุญดังกล่าวส่งผลให้บรรลุ
นิพพานไม่ได้ เพราะมรรคสังคหคืออริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นเป็นทางแห่ง
ความหลุดพ้น ส่วนบุญกุศลที่ทำไว้ในภพนี้และภพก่อนเป็นเพียงเครื่อง
ส่งเสริมการเจริญมรรคสังคหเท่านั้น

ข้อนี้เหมือนบุตรธิดาที่ได้รับการสนับสนุนจากบิดามารดาให้มี
อาหารและที่อยู่ไม่ขัดสน แต่เขาต้องตั้งใจเรียนหนังสือจึงจะประสบผล
สำเร็จ เพียงการสนับสนุนอาหารและที่อยู่ของบิดามารดาไม่อาจทำให้
เขาเรียนสำเร็จได้ ทานและศีลก็เป็นเครื่องสนับสนุนการปฏิบัติด้วยการ
เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่อาจส่งผลให้บรรลุธรรมโดยตรง

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสเน้นถึงความสำคัญของสติว่า
ธรรมทุกอย่างรวมลงในความไม่ประมาทซึ่งก็คือสตินั่นเอง เหมือน
รอยเท้าของสัตว์บกทุกชนิดเล็กกว่าเมื่อเทียบกับรอยเท้าช้างที่ใหญ่
ที่สุด (ส.ส. ๑๕/๑๒๘/๑๐๓) และปัจฉิมวาจาของพระองค์ก็เน้นการเจริญ
สติเป็นหลักว่า

อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ. (ที.ม. ๑๐/๑๔๕/๑๐๗)

“พวกเธอจงบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์ด้วยสติที่ไม่ประมาทเถิด”



วิธีรวบบุญ

คนจนอยากรวยทรัพย์ คนมั่งมีอยากรวบบุญ พระพุทธองค์
ตรัสวิธีรวบบุญเหมือนรวบทรัพย์ไว้ในอังกุตรนิกาย กุลสูตร (อง.จตุกก.

๒๑/๒๕๘/๒๗๗)

วิธีรวบทรัพย์มี ๔ อย่าง คือ

๑. ค้นหาของหาย คือ ค้นหาของที่หาไม่พบแล้วนำมาใช้ อย่า
มัวแต่ซื้อของใหม่

๒. ซ่อมแซมของเก่า คือ ปรับปรุงของเก่าให้นำมาใช้ได้อีก

๓. รู้จักใช้จ่ายพอดี คือ ทำให้รายรับมากกว่ารายจ่าย

๔. ตั้งคนมีศีลเป็นหัวหน้าการเงิน เพื่อไม่ให้เงินรั่วไหลโดยไม่จำเป็น
วิธีรวบบุญก็มี ๔ อย่าง คือ

๑. ค้นหาของหาย คือ การเจริญสติรู้เท่าทันรูปนามที่เราไม่เคยรับรู้
มาก่อนตลอดสังสารวัฏอันยาวนาน และหมั่นระลึกถึงบุญที่เคยทำมาก่อน

๒. ซ่อมแซมของเก่า คือ การไม่ทำทุจริตทางกาย วาจา และใจ
ที่เคยทำมาก่อน

๓. รู้จักใช้จ่ายพอดี คือ การก่อให้เกิดกุศลจิตในแต่ละวัน
มากกว่าอกุศลจิต

๔. ตั้งคนมีศีลเป็นหัวหน้าการเงิน คือ การมีพระพุทธเจ้าหรือ
ครูบาอาจารย์เป็นผู้แนะนำวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา

ไม้ดอกแห่งชีวิต

โลกมนุษย์เปรียบเหมือนอุทยานอันเป็นที่รวมของดอกไม้มานานา พันธุ์ ชีวิตของแต่ละคนเหมือนไม้ดอกที่ผลิดอกหอมบ้าง ดอกพิษบ้าง

เราควรพยายามทำให้ไม้ดอกแห่งชีวิตนี้ผลิดอกหอมที่เหมือนกับบุญกุศล อย่าทำให้ผลิดอกพิษคือบาป เพราะดอกหอมย่อมจะมีคุณประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น ส่วนดอกพิษทำร้ายตนและผู้อื่น

นอกจากนั้น ถ้าไม้ดอกแห่งชีวิตนี้ผลิดอกที่เป็นสมุทยสังคือ ตัณหา ก็จะทำให้เกิดผลเป็นทุกข์สังคือรูปนามขันธ ๕ แต่ถ้าหากว่าผลิดอกที่เป็นมรรคสัง ก็จะทำให้เกิดผลเป็นนิโรธสังคือความดับรูปนามขันธ ๕

ทุกขณะที่เราปฏิบัติธรรมอยู่ เราทำให้ไม้ดอกแห่งชีวิตผลิดอกเป็นมรรคสังอยู่เสมอ ทุกย่างก้าวของเราจึงมุ่งหน้าสู่ความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน เพราะบุญกุศลในวิปัสสนาไม่ส่งผลให้เกิดภพชาติ แต่เป็นไปเพื่อตัดภพชาติ จึงเรียกว่า ขณิกนิโร คือ ความดับรูปนามชั่วขณะ

ด้วยเหตุนั้น เราจึงควรทำให้ไม้ดอกแห่งชีวิตผลิดอกหอมคือบุญกุศล และผลิดอกเป็นมรรคสังอยู่เสมอ ก็จะทำให้ภพชาติของเราล้นลงไปเรื่อย ๆ จนบรรลुถึงความดับภพชาติโดยสิ้นเชิงในที่สุด

อย่าเผาแม่น้ำในใจ

มีคำพังเพยพม่ากล่าวว่า “อย่าเผาแม่น้ำในใจ” แม่น้ำในใจของทุกคนคือ ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ คำพังเพยนี้สอนให้เรารู้จักมีเมตตาต่อผู้อื่นเสมอตน โดยเราปรารถนาสุขเพียงใด ก็ต้องการให้ผู้อื่นได้รับสุขเพียงนั้น

คนทั่วไปที่ไม่มีความอดทน ไม่อาจเจริญเมตตาได้ การทะเลาะเบาะแว้ง ทุกอย่างเกิดจากความไม่อดทนเป็นหลัก เมื่อไม่อดทนจึงผูกโกรธแล้วทำลายผู้อื่นด้วยโทษของตน แต่คนที่อดทนโดยยึดเมตตาเป็นหลัก มักให้อภัยแล้วแผ่เมตตาให้ ถือว่าเป็นกรรมของเขาที่ต้องรับ และคนอื่นก็ต้องรับผลกระทบเช่นเดียวกัน ตามข้อความว่า

“แม้สัตบุรุษจะถูกเบียดเบียน จิตของท่านก็ไม่แปรปรวน ดังจะเห็นได้ว่า บุคคลไม่อาจเผาแม่น้ำในสาครให้เหือดแห้งด้วยคบไฟได้”
(ทิโตปเทศ ๑/๘๖)

ถ้าเราทำผิดแล้วคนอื่นมาตำหนิเรา ขอให้คิดว่า “เขาทำถูก” ถ้าเราทำ ถูกแล้วถูกตำหนิ ขอให้คิดว่า “เขาน่าสงสารเพราะทำด้วยความไม่รู้” ความคิดเช่นนี้จะทำให้เราเจริญขันติบารมี ได้สร้างกุศลโดยไม่ต้องเสียทรัพย์ แต่เรื่องนี้ทำได้ยากกว่าการให้ทานที่ละลายทรัพย์อีก

ดังนั้น เราจึงควรเจริญขันติเพื่อให้แม่น้ำใหญ่คือเมตตาไหลอยู่ในกระแสจิตของเราตลอดไป

สติแทนที่ความฟุ้งซ่าน

คนทั่วไปมักคิดฟุ้งซ่านถึงอดีตหรืออนาคต คิดเรื่องนี้จบแล้วก็คิดเรื่องนั้นต่อไปอีก พวกเขาเห็นคุณค่าของความคิดว่าเป็นสิ่งที่ดียึดมั่นว่าเราคิดได้ ความคิดเป็นของเรา ส่งผลให้เกิดความเครียดทางใจ เพราะความโลภ โกรธ หลงที่เกิดร่วมกับความฟุ้งซ่านเหมือนยาพิษที่ย้อมใจให้สกปรกตลอดเวลา

ทุกขณะที่เกิดความฟุ้งซ่าน ใจของเราจะไม่มีช่วงว่างจากกระแสความคิดเลย แต่เมื่อเราเจริญสติอยู่ด้วยการระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกหรือสภาวะพองยุบของท้อง สติจะแทนที่ความฟุ้งซ่าน ส่งผลให้เกิดช่วงว่างทางใจ ยังมีช่วงว่างทางใจที่ไม่มีความคิดฟุ้งซ่านมากเพียงใดเราจะยิ่งรู้สึกสงบและเป็นสุขมากเพียงนั้น นี่คือการความสุขที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมที่ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้สัมผัสได้ด้วยตนเอง

ผู้ปฏิบัติใหม่อาจรู้สึกไม่ชอบความฟุ้งซ่าน แต่เราต้องยอมรับและกำหนดมัน เพราะมันเกิดจากความตั้งใจจะคิดของเราเอง ถ้าเรากำหนดมันบ่อยๆ เช่นนี้ มันจะค่อยๆ ห่างไปเรื่อย ๆ เหมือนหนังฟิล์มขาดที่ไม่น่าดู หรือเหมือนม้าพยศที่ถูกกระชากบังเหียนบ่อยๆ ก็จะอยู่ในการควบคุมของเจ้าของ

ถ้าเรารักษาความสงบสุขให้อยู่กับเราได้นานๆ เป็นเวลาสักครึ่งชั่วโมง หรือ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อยในทุกๆ วัน ใจของเราก็จะสบายและเป็นสุขมากกว่าสุขทางโลกียวิสัยทั่วไป ความสุขเช่นนี้เกิดจากช่วงว่างที่ไม่มีความฟุ้งซ่านและมีสติแทนที่ตลอดเวลา ทั้งเป็นเนกขัมมบารมีเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏสงสารต่อไป



สติปัญญาเปลี่ยนวิสัยทัศน์

คนทั่วไปมักยึดตัวเองเป็นแกนกลาง และตัดสินสิ่งต่างๆ ว่าดีหรือไม่ดีตามความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบ นี่คือนิเวศทัศน์ปกติของคนทั่วไปที่เห็นว่าโลกเป็นเราของเรา บุรุษหรือสตรี เมื่อคนอื่นทำไม่ถูกใจก็โทษคนนั้นคนนี้ ไม่รู้จักพิจารณาตัวเองว่าเราบกพร่องส่วนไหน หรืออดทนเพียงพอหรือไม่

การเจริญสติปัญญาเป็นวิธีเปลี่ยนวิสัยทัศน์จากโลกแห่งสมมุติบัญญัติมาเป็นโลกแห่งปรมาตม ทำให้เรารู้ว่าโลกของเราคือรูปนามหรือขันธ์ ๕ ที่อยู่ในร่างกายที่กว้างสอกลยาววหาหนาคืบนี้ รูปนามเหล่านี้เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และดับไปตามเหตุปัจจัยเช่นกัน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่อยู่ในอำนาจของเรา ไม่มีสุขหรือทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นตลอดไป มักเกิดขึ้นแล้วดับไปตามธรรมชาติ

เมื่อเราเปลี่ยนวิสัยทัศน์จากโลกภายนอกมาสู่โลกภายในเช่นนี้ เราจะปล่อยวางมากขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น ไม่โทษคนนั้นคนนี้ และเข้าใจว่าเราเปลี่ยนคนอื่นไม่ได้ ต้องเปลี่ยนใจของเราเองสู่โลกภายในที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น

วิธีดูลมหายใจง่ายๆ

ลมหายใจเป็น กรรณฐานที่ชัดเจนสำหรับคนทั่วไปที่เริ่มปฏิบัติ เพียงเราผ่อน คลายกล้ามเนื้อในร่างกายแล้วรู้สึกตัวว่ากำลังหายใจเข้า หรือหายใจออกอยู่ ก็ใช้ได้แล้ว วิธีดูลมหายใจมี ๓ อย่าง คือ

๑. ดูลมกระ ทบ ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้สึกว่าลม เคลื่อนไหวอยู่เสมอ นี่คือการรับรู้หน้าที่เคลื่อนไหวของลม (สมุทฺติรณรสา)

๒. ดูลมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด นี่คือการเจริญสติ อย่างต่อเนื่อง (สติปฏิฐาน)

๓. สังเกตจุดจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของลมหายใจ นี่คือการรู้เห็น สภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของลมหายใจ จัดเป็นไตรลักษณ์อย่าง หนึ่งที่เรียกว่า อนิจจัง (ความไม่เที่ยง)

เมื่อลมหายใจออกสิ้นสุดแล้วก่อนจะหายใจเข้า ให้กลืนลมหายใจ ชั่วขณะแล้วกำหนดว่า “จะตายหนอ” การกำหนดเช่นนี้เป็นการเจริญมรณ- สติ คือ ระลึกถึงความตาย ส่งผลให้เราารู้สึกว่าความตายอาจเกิดขึ้นภายใน เวลาหายใจเข้าออก ๑ ครั้งเท่านั้น และทำให้จดจ่อลมหายใจได้ชัดเจนมากขึ้น

ถ้าสมาธิดีพอผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกว่าลมหายใจออกอุ่นกว่าลมหายใจ เข้า เพราะพัด เอาไอลู่นจากร่างกายออกไปภายนอก และถ้าความคิด ฟุ้งซ่านเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “อยากคิดหนอ” จัดเป็นการกำหนดรู้ฉันทะที่ ต้องการจะคิดฟุ้งซ่านที่กำลังเกิดขึ้นจริง ๆ เพราะทุกคนอยากจะคิดให้จบ เรื่อง การกำหนดว่า “อยากคิดหนอ” จะทำให้ความฟุ้งซ่านหยุดได้ง่าย ๆ

วิธีแผ่เมตตาง่ายๆ

การแผ่เมตตา เป็นการส่งไมตรีจิตไปสู่บุคคลอื่นที่เจาะจงหรือไม่ เจาะจง ผู้ปฏิบัติควรมุ่งที่ความรู้สึก “นุ่มนวล” ที่เกิดจากการแผ่เมตตา เริ่ม บริกรรมคำแผ่เมตตาเบา ๆ ว่า “เบิกบาน เป็นสุข พ้นทุกข์”

วิธีบริกรรม คือ ให้เริ่มบริกรรมคำแรกในขณะที่หายใจออกว่า “เบิกบาน” พอหายใจเข้าก็ว่าซ้ำคำเดิม การบริกรรมคำใหม่ในตอนหายใจ ออกมีประโยชน์ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในร่างกาย เพราะลมหายใจออก ยาวกว่าลมหายใจเข้าเกือบสองเท่า นอกจากนั้น ควรหายใจออกทางปาก จะทำให้ผ่อนคลายมากขึ้น แต่หายใจเข้าทางจมูกตามปกติ แม้การบริกรรม ว่า “เป็นสุข” “พ้นทุกข์” ก็มีวิธีเดียวกัน คือ บริกรรมในตอนหายใจออกทาง ปากเท่านั้น พอหายใจเข้าก็ว่าซ้ำคำเดิม

ผู้ปฏิบัติอาจแผ่ เมตตาให้สรรพสัตว์โดยทั่วไป หรือแผ่เมตตา เจาะจงคนที่เคารพ รักก็ได้ ถ้าแผ่เมตตาเจาะจงคนใดคนหนึ่ง ให้นึกถึง ใบหน้าของเขาที่กำลังยิ้มอยู่แล้วแผ่เมตตาไปให้ ก็จะทำให้เราแผ่เมตตา ได้ง่ายขึ้น เมื่อ สมาธิมีกำลังพอสมควรเราอาจยิ้มนิด ๆ ออกมาเองแล้ว เกิดความอิ่มใจ บางท่านเห็นแสงสว่างหรือเห็นดอกไม้บานออกจากอก

ถ้าความคิดฟุ้ง ซ่านเกิดขึ้นในขณะนั้น ให้กำหนดว่า “อยากคิด หนอ” จัดเป็นการ กำหนดรู้ฉันทะที่ต้องการจะคิดฟุ้งซ่านที่กำลังเกิดขึ้น จริง ๆ เพราะทุกคนอยากจะคิดให้จบเรื่อง การกำหนดว่า “อยากคิดหนอ” จะทำให้ความฟุ้งซ่านหยุดได้ง่าย ๆ

ทานบารมีเพื่อความหลุดพ้น

คำว่า บารมี คือ การกระทำของผู้มีใจสูงส่ง หมายถึง ผู้ที่ไม่หวังประโยชน์ตน แต่มุ่งให้ประโยชน์สุขแก่คนอื่นเป็นหลัก คำนี้มีรูปวิเคราะห (คำจำกัดความ) ว่า ปรมาณ ปรณัตตาน กมัม ปารมี (การกระทำผู้มีปัญญาอันสูงส่ง ชื่อว่า บารมี) ดังนั้น การให้ทานโดยหวังผลให้ตนอยู่ดีมีสุขในสังสารวัฏโดยไม่ปรารถนาพระนิพพาน จึงไม่จัดเป็นทานบารมี แต่จัดเป็นทานกุศลเท่านั้น แม้ศีลบารมีและภาวนาบารมีก็เช่นเดียวกัน เป็นการกระทำที่มุ่งพระนิพพานเป็นหลัก

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน สังยุตตนิกาย (ส.ส. ๑๕/๓๓/๒๔) ว่า วิเจยฺย ทานํ สุตตปฺปสฺสํ (พระสุคตทรงสรรเสริญการให้ทานโดยเลือกผู้รับ) หมายความว่า ผลทานที่ให้แก่ผู้ทรงศีลให้ผลคือโลกียสุขมากกว่าทานที่ให้แก่สัตว์ดิรัจฉานหรือคนไม่มีศีล แต่ผู้ที่บำเพ็ญทานบารมีเพื่อความหลุดพ้นไม่จำเป็นต้องเลือกบุคคลผู้รับทาน เพราะมุ่งให้ตนพ้นไปจากทุกข์คือการเวียนตายเวียนเกิด มีความปรารถนาจะอนุเคราะห์ผู้อื่นอย่างจริงใจ

อย่างไรก็ตาม ผลทานที่ให้แก่ผู้มีศีย่อมมีอานิสงส์มากกว่าผลทานที่ให้แก่ผู้ไม่มีศีลตามปกติ เพราะทานที่หมกจุกโดยผู้ให้และผู้รับที่มีศีลทั้งสองฝ่ายจึงจะมีอานิสงส์มาก (ที.ปา. ๑๑/๓๑๓/๒๐๖) นอกจากนั้น

แม้ผู้สร้างทานบารมีจะมีได้มุ่งหวังประโยชน์สุขในสังสารวัฏ แต่อานิสงส์ของทานก็เหมือนเสบียงทิพย์ที่ติดตามเขาไปทุกชาติ จะเห็นได้ว่าพระโพธิสัตว์ทั้งหลายมิได้เลือกผู้รับทาน แต่มุ่งให้ทานแก่คนทั่วไปโดยไม่จำกัดว่ามีศีลหรือไม่มีศีล ดังเช่นพระเจ้าเวสสันดรได้ประทานบุตริดาแก่พราหมณ์ชุกนนั้นเอง

ดังข้อความว่า

ตณฺหามาณาติมณฺบุตร

อุปายกุสเลน ยา

ณาณณ ปรีคคิตา

ปารมี สา วิภาวิตา.

(ที.สี.อภินวฎีกา ๑/๗/๒๔๗)

“กุศลที่บุคคลผู้เข้าใจวิธีที่ถูกต้องสั่งสมด้วยปัญญาโดยปราศจากตัณหาและมานะเป็นต้น ชื่อว่า บารมี”

ปรมาณ ปรณัตตาน กมัม ปารมี, ปาริ นิพพานํ อินฺติ คจฺจนฺติ เอตาหิติ ปารมี. (ชินา.ฎีกา ๔)

“การกระทำของผู้มีปัญญาอันสูงส่ง ชื่อว่า บารมี หรือกุศลที่ทำให้ถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ชื่อว่า บารมี”



การถวายสังฆทานที่ถูกต้อง

การให้ทานโดยเลือกผู้รับ มีอานิสงส์มากตามศีล สมาธิ และปัญญาของผู้รับ แต่ยังมีทานอีกอย่างหนึ่งที่ไม่เลือกผู้รับ และมีอานิสงส์มากกว่าการให้ทานโดยเลือกผู้รับ เรียกว่า สังฆทาน คือ ทานที่ถวายภิกษุสงฆ์โดยไม่ระบุบุคคลว่าเป็นภิกษุรูปใด แต่เป็นภิกษุรูปใดรูปหนึ่งที่มีอยู่ในวัดทั้งหมด หรือภิกษุที่สงฆ์คัดเลือกแล้วจัดสรรให้ การถวายสังฆทานนี้มีอานิสงส์มาก เพราะไม่จำกัดด้วยศีล สมาธิ และปัญญาของภิกษุผู้รับทาน แต่เป็นองค์รวมของภิกษุทั้งหมดในคัมภีร์อรรถกถาของทักษิณาวินัยคสูตร (ม.อ.อ. ๓/๓๔๐/๒๓๒) กล่าวว่า การถวายสังฆทานประเภทนี้แม้ผู้รับจะเป็นปุถุชนหรือคนทุศีลก็มีอานิสงส์มากกว่าการถวายทานแก่พระอรหันต์ เหตุที่เป็นดังนี้ก็เนื่องจากว่าผลทานไม่ถูกจำกัดด้วยศีล สมาธิ และปัญญาของบุคคลผู้รับนั่นเอง

ในทักษิณาวินัยคสูตร (ม.อ. ๑๔/๓๗๖-๘๒/๓๒๔-๓๐) พระพุทธเจ้าตรัสการถวายสังฆทาน ๗ ประเภท คือ

๑. บุคคลย่อมถวายทานแก่สงฆ์ ๒ ฝ่ายคือภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข (พุทธปทุมเช อุภโตสงฆ์ ทานํ เทติ)
๒. เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้วบุคคลย่อมถวายทานแก่สงฆ์ ๒ ฝ่าย (ตถาคตเต ปรีนิพพุเต อุภโตสงฆ์ ทานํ เทติ)

๓. บุคคลย่อมถวายทานแก่ภิกษุสงฆ์ (ภิกษุสงฆ์เม ทานํ เทติ)
๔. บุคคลย่อมถวายทานแก่ภิกษุณีสงฆ์ (ภิกษุณีสงฆ์เม ทานํ เทติ)
๕. บุคคลถวายทานโดยกล่าวว่า ขอท่านจะจงให้ภิกษุและภิกษุณีจำนวนเท่านี้แก่ข้าพเจ้าจาก[ภิกษุและภิกษุณี]สงฆ์ (เอตตกา เม ภิกษุ จ ภิกษุณีโย จ สงฺฆโต อุทฺทิสฺสเถติ ทานํ เทติ)
๖. บุคคลถวายทานโดยกล่าวว่า ขอท่านจะจงให้ภิกษุจำนวนเท่านี้แก่ข้าพเจ้าจาก[ภิกษุ] สงฆ์ (เอตตกา เม ภิกษุ สงฺฆโต อุทฺทิสฺสเถติ ทานํ เทติ)
๗. บุคคลถวายทานโดยกล่าวว่า ขอท่านจะจงให้ภิกษุณีจำนวนเท่านี้แก่ข้าพเจ้าจาก[ภิกษุณี]สงฆ์ (เอตตกา เม ภิกษุณีโย สงฺฆโต อุทฺทิสฺสเถติ ทานํ เทติ)

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันไม่มีพระพุทธเจ้าและภิกษุณีสงฆ์ จึงถือว่ามิได้ ๒ ประเภท คือ

๑. สังฆทานที่ถวายในสงฆ์
 ๒. สังฆทานที่ถวายโดยเจาะจงจำนวนภิกษุจากสงฆ์
- สังฆทานที่ถวายในสงฆ์** คือ การถวายแก่ภิกษุสามเณรทุกรูปที่อยู่ในวัด โดยนับรวมสามเณรเข้าในสงฆ์อีกด้วย และภิกษุสามเณรเหล่านั้นต้องอยู่พร้อมหน้ากันภายใน ๑๒ ศอกในวัดที่มีรั้วล้อม ถ้าเป็นวัดที่ไม่มีรั้วล้อม ให้นับ ๑ เลททุบาท คือ สถานที่ข้างก้อนดินออกไปสุดแรงของบุรุษผู้มีกำลังปานกลาง

สังฆทานที่ถวายโดยเจาะจงจำนวนภิกษุจากสงฆ์ คือ การถวายนอกวัดโดยทายกไปขอนิมนต์ภิกษุจากเจ้าอาวาส หรือพระภิกษุเทศก์ (พระแจกภัต) ผู้รับกิจนิมนต์ แล้วนำภิกษุหรือสามเณรที่ตนได้จากสงฆ์นั้นไปฉันที่บ้านหรือศาลาในหมู่บ้าน ดังนั้น การนิมนต์พระจากวัดไปฉันเช้าหรือฉันเพลที่บ้านก็ตาม การทำสลากภัตแล้วรับภิกษุสามเณรที่ได้รับสลากไปฉันที่บ้านก็ตาม จัดเป็นสังฆทานประเภทนี้

สังฆทานประเภทที่ ๒ ต้องเป็นการถวายภายนอกวัดเท่านั้น ถ้าทายกนิมนต์พระบางรูปที่อยู่ในวัดแล้วถวายอาหารหรือสิ่งของ ไม่จัดเป็นสังฆทาน เพราะสังฆทานประเภทแรกต้องเป็นการถวายภิกษุและสามเณรทั้งหมดวัดเท่านั้น โดยไม่ได้ระบุว่าเป็นการถวายเพียงบางรูปก็ได้ ส่วนสังฆทานประเภทที่ ๒ ต้องเป็นการถวายภายนอกวัดเท่านั้น และต้องผู้ถวายต้องเจาะจงสงฆ์เป็นหลักด้วยใจเป็นกลาง ถ้าผู้ถวายรู้สึกดีใจที่พระเถระมารับทาน หรือรู้สึกเสียใจที่สามเณรน้อยมารับทาน ก็ไม่จัดเป็นสังฆทาน แต่นับว่าเป็นปาฏิปุคคลิกทาน คือ ทานเจาะจงบุคคล

ดังข้อความว่า

ภิกษุสงฺฆเมติ อปริจฺฉินฺนมหากิขฺขุสงฺฆเม. (ม.อ.อ. ๓/๓๘๐/๒๓๐)

“คำว่า ภิกษุสงฺฆ (ในภิกษุสงฆ์) คือ ในหมู่ภิกษุจำนวนมากที่มีได้ระบุจำนวน”

“เอตตกาเยว ภิกขุ อุทฺทิสฺสาติ เอยํ ปริจฺเจทฺสฺส อกรณฺเณ อูปจารสีมาปริยาปนฺนํ เขตฺตปริยาปนฺนํ วเสน อปริจฺฉินฺนมหากิขฺขุสงฺฆเม. (ม.อ.ฎีกา ๓/๓๘๐/๔๘๙)

“คำว่า ในหมู่ภิกษุจำนวนมากที่มีได้ระบุจำนวน คือ ในหมู่ภิกษุจำนวนมากที่มีได้ระบุจำนวนโดยเนื่องด้วยหมู่ภิกษุที่อยู่ในเขตวัดที่นับเข้าในอุปัชฌายา (เขตวัดที่มีรั้วล้อมรอบหรือถ้าเป็นวัดที่ไม่มีรั้วล้อมให้นับ ๑ เลททุบาท) โดยไม่ทำการระบุจำนวนอย่างนี้ว่า ‘จงเจาะจงให้ภิกษุเพียงเท่านี้’ ”

สงฺฆสฺส เทติติ เอตฺถ วิหารํ ปวิสิตฺวา “สงฺฆสฺส ทมฺมิตฺติ นํ อูปจารสีมาคตฺตานญฺจ ตโต พหิทฺธาปิ เตหิ สทฺธิ เอกาพฺพธา-นญฺจ ปาปฺณาติ, ตสฺมา เตสํ คาทเก สติ อสมปฺตฺตานมฺปิ ภาโค ทาทพฺโป. ยํ ปน พหิ อูปจารสีมา ย ภิกขุ ทิสฺวา “สงฺฆสฺสชาติ ทิยติ, ตํ เอกาพฺพทฺธิปริสา ย ปาปฺณาติ. ยํ ปน ทฺวาทสฺสิ หตฺถเอหิ ปริสํ อสมปฺตฺตา, เตสํ น ปาปฺณาติ. (กฺชา. ๑๙๒)

“ในคำว่า สงฺฆสฺส เทติ (ถวายแก่สงฆ์) นี้ ฟังทราบเนื้อความดังนี้

สิ่งของที่ทายกเข้าไปวัดแล้วถวายโดยกล่าวว่า สงฺฆสฺส ทมฺมิ (กระผมถวายแก่สงฆ์) ย่อมถึงแก่ภิกษุผู้อยู่ในอุปัชฌายา และภิกษุผู้เนื่องเป็นแถวกับภิกษุเหล่านั้นแม้ในภายนอกอุปัชฌายานั้น ดังนั้น เมื่อมีผู้แทนของภิกษุเหล่านั้น ต้องให้ส่วนแบ่งแก่ภิกษุผู้ยังมาไม่ถึง

ส่วนสิ่งของใดทายกเห็นภิกษุในภายนอกอุปัชฌายาแล้วถวายว่า สงฺฆสฺส ทมฺมิ (กระผมถวายแก่สงฆ์) สิ่งของนั้นย่อมถึงแก่บริษัทผู้เนื่องเป็นแถวเดียวกัน แต่ภิกษุเหล่าใดยังไม่ทันถึงบริษัทภายใน ๑๒ ศอก สิ่งของนั้นย่อมไม่ถึงแก่ภิกษุเหล่านั้น”

เอกภาพพุทธา เจตถ ทวาทสทตถพจนตรโต ปริจฉินทิตพพา.
เตนาห “เย ปนาติอาทิ. (กษ.อภินวฎีกา ๓๑๕)

“อนึ่ง ความเนื่องเป็นอันเดียวกันในเรื่องนี้ บุคคลพึงกำหนดด้วย
ระหว่าง ๑๒ ศอก ฉะนั้นจึงกล่าวว่า เย ปน (แต่ภิกษุเหล่าใด) เป็นต้น”
อนึ่ง คำว่า สงฆ์ ในคัมภีร์อรรถกถาจำแนกไว้ ๒ ลักษณะ คือ

๑. อริยสงฆ์ คือ หมู่ภิกษุผู้เป็นพระอริยบุคคล หมายถึง
พระอริยบุคคล ๔ คู่ ๘ จำพวก สงฆ์ประเภทนี้พบในคำว่า สงฆ์ สรรณ
คจฺฉามิ (ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง) คำว่า สงฆ์ ตามความหมายนี้
มีรูปวิเคราะหฺ (คำจำกัดความ) ว่า สมฺมา กิเลสฺสเรถ หนตฺติติ สงฺโฆ
(ผู้กำจัดไฟกิเลสได้โดยชอบ ชื่อว่า สงฆ์)

๒. สมมุติสงฆ์ คือ หมู่ภิกษุโดยสมมุติ หมายถึง ภิกษุที่นุ่งห่ม
จีวรได้รับการอุปสมบทตามหลักวินัยอย่างถูกต้อง สงฆ์ประเภทนี้มิได้
ทั้งพระอริยะและปุถุชน และใช้ในคำว่า สังฆทาน คือ ทานที่ถวายสงฆ์
ซึ่งหมายถึง ถวายแต่สมมุติสงฆ์ดังกล่าว ซึ่งอาจเป็นพระอริยะ ปุถุชน
สามเณร และยังหมายรวมถึงภิกษุทุศีลอีกด้วย ถ้าเขาได้รับมอบหมาย
จากสงฆ์ให้ไปรับทาน ก็จัดเป็นสงฆ์เช่นเดียวกัน คำว่า สงฆ์ ตาม
ความหมายนี้มีรูปวิเคราะหฺว่า สํหนติ สมคฺคํ กมฺมํ สมุปคจฺฉตฺติติ สงฺโฆ
(ผู้เข้าถึงกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน ชื่อว่า สงฆ์)

จะเห็นได้ว่า ในอรรถกถาของทักษิณาวินัยคสูตร (ม.อ.อ ๓/๓๔๘/๒๓๑) มีเรื่องเล่าว่า มีเศรษฐีท่านหนึ่งได้รับภิกษุทุศีลจากสงฆ์ แต่ท่าน
ต้อนรับอย่างนอบน้อม ถวายอาหารอันประณีต ทำให้ภิกษุนั้นเข้าใจ

ว่าเศรษฐีเลื่อมใสตน พออีกวันหนึ่งได้เข้าไปหาเศรษฐีเพื่อขอจอบไป
ดายหญ้า เศรษฐีจึงเอาเท้าเขี่ยจอบให้ กล่าวว่า อยากได้ก็เอาไป ทำให้
ชาวบ้านสงสัยจึงสอบถาม เศรษฐีตอบว่า เมื่อวานนี้ฉันถวายภิกษุที่
เป็นตัวแทนของสงฆ์ แต่วันนี้ฉันให้ภิกษุทุศีล จึงทำอาภักปฏิกิริยาต่างกัน

ดังนั้น ในเมืองไทยปัจจุบันมักเข้าใจสังฆทานว่า

๑. การออกไป ส่บาตรในตอนเช้าเป็นการถวายสังฆทาน
เพราะเราไม่ได้ระบุถึงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง แต่มุ่งถึงพระอริยสงฆ์

๒. การเข้ามาในวัดแล้วถวายสังฆทานเพื่อให้เป็นของส่วนรวม
แก่ภิกษุสามเณรในวัด

๓. การนิมนต์พระ ๔ รูปแล้วถวายสังฆทานในวัด

ทั้งหมดนี้ถือว่าไม่ตรงกับคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา
เพราะภิกษุ ๔ รูปนั้นเป็นสงฆ์ตามวินัยกรรมเพื่อการทำอุโบสถกรรม
 เป็นต้น ไม่ใช่สงฆ์ในการถวายสังฆทาน

นอกจากนั้น การถวายผ้ากฐินจัดเป็นสังฆทานที่ถวายแก่สงฆ์
ทั้งหมดที่อยู่ในวัด ดังนั้น พิธีถวายผ้ากฐินต้องมีผู้รับเป็นภิกษุและ
สามเณรทั้งหมด ที่อยู่ภายในวัด ถ้ามีภิกษุหรือสามเณรรูปใดรูปหนึ่ง
อยู่ห่างจากกัน ๑๒ ศอก ถือว่าการถวายสังฆทานไม่สำเร็จ และการ
ถวายผ้ากฐินก็ไม่สำเร็จเช่นเดียวกัน ส่งผลให้ผู้ถวายไม่ได้รับอานิสงส์
เท่าที่ควร และทำให้ภิกษุผู้รับกฐินไม่อาจได้รับอานิสงส์ของการกราน
กฐินจีวรตามหลักพระวินัยได้

ศักราชสมัยต่างๆ

ในสมัยก่อนพุทธกาลประเทศอินเดียใช้มหาศักราช หลังพุทธ-
ปรินิพพานประเทศไทยและศรีลังกาใช้พุทธศักราช พม่าใช้จุลศักราช
และพุทธศักราช ฝรั่งเศสใช้คริสต์ศักราช ศักราชเหล่านั้นมีความเป็นมา
ดังนี้คือ

๑. มหาศักราช คือ ศักราชที่ยาวนาน เริ่มนับตั้งแต่พระเจ้า
อัญชนะผู้เป็นพระอัยยกาของพระเจ้าสุทโธทนะ ได้ทรงหารือกัณฐี
เทวิละแล้วหยุดนับศักราชเก่า คือ ศักราช ๘๖๔๕ ที่นับต่อกันมาอย่าง
ยาวนาน แล้วเริ่มนับศักราชใหม่เป็นปีที่ ๑ จึงได้ชื่อว่า มหาศักราช
การนับศักราชใหม่นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมบารมีของกษัตริย์ผู้เริ่มนับ
ศักราชใหม่

ต่อมาเมื่อล่วงพุทธศักราช ๖๒๑ พระเจ้าศาลิวาหนะ หรือ
พระเจ้าศกะ หรือบางตำนานเรียกว่า พระเจ้ากนิษกะแห่งศกราชวงศ์
กษัตริย์อินเดียตอนเหนือ ทรงมีชัยชนะเหนือแคว้นโดยรอบ จึงให้
หยุดนับมหาศักราชเก่าแล้วทรงตั้งมหาศักราชใหม่นับเป็นมหาศักราช
ที่ ๑ ในวันจันทร์ ๑๔ ค่ำ เดือนมีนาคม คริสต์ศักราช ๗๘ มีวิธีนับ
วันเดือนปีตามสุริยคติโดยวันขึ้นปีใหม่เป็นวันที่ ๑ เมษายนของทุกปี
มหาศักราชล่าสุดนี้เกิดหลังพุทธศักราช ๖๒๑ ปี ชาวอินเดียเรียกว่า

ศกาพะทะ หรือศาลิวาหนกาล แปลว่า ปีของชาวศกะ (Scythian) นิยม
ใช้ในประเทศอินเดียเท่านั้น

การนับมหาศักราชนี้พบในหลักฐานทางประวัติศาสตร์ในสมัย
สุโขทัยและอยุธยาตอนต้น ซึ่งพ่อค้าอินเดียและพวกพราหมณ์นำเข้า
มาใช้ในเวลาติดต่อการค้ากับไทยในสมัยโบราณ มีปรากฏในศิลาจารึก
เพื่อบันทึกเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งถือว่าปีมหาศักราชที่
๑ ตรงกับปีพุทธศักราช ๖๒๑

๒. พุทธศักราช คือ ศักราชของชาวพุทธ พระเจ้าอชาตศัตรูทรง
ยกเลิกมหาศักราช ๑๔๘ แล้วเริ่มนับศักราชใหม่หลังจากการทำปฐม-
สังคายนาสเสร็จสิ้นแล้ว พม่าและศรีลังกาจึงเริ่มนับตั้งแต่ปีที่เสด็จดับ
ขันธปรินิพพานเป็น พ.ศ. ๑ ส่วนไทยเริ่มนับตั้งแต่เวลาที่พระพุทธเจ้า
เสด็จดับขันธปรินิพพานเมื่อวันอังคารขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีจอ มหา-
ศักราช ๑๔๘ ครบ ๑ ปี เป็น พ.ศ. ๑ พุทธศักราชนี้นิยมใช้ในประเทศ
ที่นับถือศาสนาพุทธ คือ ไทย พม่า และศรีลังกา

แต่เดิมนั้นไทยนับเอาวันเพ็ญ เดือน ๖ เป็นวันเปลี่ยนศักราช
ต่อมามีการเปลี่ยนแปลงให้ถือเอาวันที่ ๑ เมษายนแทน อย่างไรก็ตาม
ในรัชกาลที่ ๘ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่เสีย
ใหม่ โดยเริ่มนับตามสากลคือ วันที่ ๑ มกราคม นับแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๓
เป็นต้นมา

๓. คริสต์ศักราช เริ่มนับตั้งแต่ปีที่พระเยซูประสูติ เป็น ค.ศ. ๑ ซึ่งเวลานั้น พุทธศักราชล่วงมาแล้ว ๕๔๓ ปี นิยมใช้ในประเทศที่นับถือศาสนาคริสต์และใช้เป็นปีอ้างอิงสากล

๔. จุลศักราช คือ ศักราชเล็ก เป็นศักราชที่ได้รับอิทธิพลจากพม่า การนับจุลศักราชเริ่มมีขึ้นในสมัยพระเจ้าสุมนทรี กษัตริย์องค์ที่ ๒๕ แห่งราชวงศ์ตะเยเขตตะยาในสมัยเริ่มก่อตั้งประเทศพม่าที่เมืองปยู (ปัจจุบันคือเมืองแปรหรือ Prome) พระองค์ทรงตั้งจุลศักราชใหม่ใน พ.ศ. ๖๒๑ (พม่านับเป็น พ.ศ. ๖๒๒) ซึ่งตรงกับสมัยของพระเจ้าศกะเป็น จ.ศ. ๑

ภายหลังต่อมา ถึงจุลศักราช ๕๖๐ ตรงกับพุทธศักราช ๑๑๘๑ (พม่านับเป็น พ.ศ. ๑๑๘๒) กษัตริย์พุกามที่ลาสิกขามาจากพระภิกษุชื่อว่าพระปุปาซอได้ชิงราชบัลลังก์สำเร็จ จึงนับวันลาสิกขาออกมาเป็นวันแรกของศักราชโดยนับเดือนปีแบบจันทรคติ เริ่มนับ จ.ศ. ๑ เมื่อปี พ.ศ. ๑๑๘๒ แต่ตรงกับปี พ.ศ. ๑๑๘๑ ของไทย ในสมัยโบราณถือตามสุริยคติใช้วันเถลิงศก (ปัจจุบันราววันที่ ๑๖ เมษายน) เป็นวันปีใหม่

ต่อมาถึงจุลศักราช ๘๐๐ ตรงกับพุทธศักราช ๑๔๒๑ (พม่านับเป็น พ.ศ. ๑๔๒๒) กษัตริย์อังวะพระนามว่า พระเจ้าไมยินตะยาจี ได้ยกเลิกจุลศักราชเก่าแล้วนับจุลศักราชใหม่ แต่การตั้งจุลศักราชใหม่ในครั้งสุดท้ายไม่ประสบความสำเร็จ ชาวพม่านิยมใช้จุลศักราชแบบเก่าที่มีมาตั้งแต่สมัยพุกาม (จุลศักราชนี้มีชื่อเรียกในภาษาพม่าว่ากอซา ภาษาบาลีใช้เป็น โคช)

ในสมัยอยุธยาใช้นับจุลศักราชเพื่อการคำนวณทางโหราศาสตร์ ใช้บอกเวลาในจารึก ตำนาน พระราชพงศาวดาร และจดหมายเหตุต่าง ๆ มาจนถึงสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ จึงเลิกใช้ แต่จุลศักราชยังใช้อยู่ในประเทศพม่าจนถึงปัจจุบัน

คำว่า ศักราช มาจากคำบาลีว่า สกกรชฺช คือ สก (พระเจ้าสกะ) และ รชฺช (ปีครองราชย์) จึงหมายถึง ปีที่พระเจ้าสกะครองราชย์ (พระเจ้าสกะนั้นเรียกว่า พระเจ้าศกะ ตามสันสกฤต) ในภาษาสันสกฤตใช้เป็น ศาก แปลว่า ปีครองราชย์ของพระเจ้าศกะ มาจากรูปวิเคราะห (คำจำกัดความ) ว่า ศกสฺย อิทมฺ ศากมฺ (ศก ศัพท์ + ณ ปัจจัยใน อิทมฺ ตัทธิต)

จุลศักราชต่างจากพุทธศักราช ๑๑๘๑ ปี และพุทธศักราชก็ต่างจากคริสต์ศักราช ๕๔๓ ปี (ถ้านับตามพม่า จุลศักราชต่างจากพุทธศักราช ๑๑๘๒ ปี เพราะพม่านับพุทธศักราชก่อนไทย ๑ ปีตามที่พระเจ้าอชาตศัตรูทรงตั้งศักราชใหม่) จึงสรุปความได้ว่า ถ้านับตามไทย :-

- ก. จุลศักราช + ๑๑๘๑ = พุทธศักราช
- ข. คริสต์ศักราช + ๕๔๓ = พุทธศักราช
- ค. พุทธศักราช - ๑๑๘๑ = จุลศักราช
- ง. พุทธศักราช - ๕๔๓ = คริสต์ศักราช



ประวัติ พระคันธสารภิกขุ

อายุ ๕๗ ปี พรรษา ๓๖

วิทยฐานะ น.ธ. เอก, ป.ธ. ๙, เจริญคุณะ คณวาทกรรมจริยะ, สาสนธรรมจริยะ และปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บรรพชา

วันที่ ๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ เมื่ออายุ ๑๒ ปี ณ จิตตภาวันวิทยาลัย พัทยา โดยมีสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ เป็นอุปัชฌาย์

อุปสมบท

วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๕ เมื่ออายุ ๒๑ ปี ณ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง โดยมีพระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ เจ้าอาวาสวัดท่ามะโอ เป็นอุปัชฌาย์

วิทยฐานะ

- พ.ศ. ๒๕๒๒ สอบได้ชั้นโสดชนบันติ (ชั้นนักศึกษา) วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
- พ.ศ. ๒๕๒๗ เดินทางไปศึกษา ณ ประเทศเมียนมาร์ โดยพำนักอยู่ที่วัดวิสุทธาราม จ.แปร ๗ ปี และวัดวิสุทธาราม จ.มันดเลย์ ๓ ปี
- พ.ศ. ๒๕๒๙ สอบได้ชั้นพื้นฐาน ของรัฐบาลพม่า (เกียรตินิยมของภาค)
- พ.ศ. ๒๕๓๐ สอบได้ชั้นนักศึกษาของสมาคมพุทธศาสนานูเคราะห์ จ.แปร (เกียรตินิยม)
- พ.ศ. ๒๕๓๑ สอบได้ชั้นนักศึกษาของสมาคมเอกชนเจริญคุณะ ประเทศเมียนมาร์ (เกียรตินิยมอันดับ ๓ ของประเทศ)
- พ.ศ. ๒๕๓๔ สอบได้ ธรรมจริยะ ของสมาคมเอกชนเจริญคุณะ ประเทศเมียนมาร์ ได้รับเกียรติบัตรเป็น เจริญคุณะ คณวาทกรรมจริยะ (เกียรตินิยมอันดับ ๒ ของประเทศ)

- พ.ศ. ๒๕๓๕ สอบได้ ธรรมจริยะ ของรัฐบาลพม่า ได้รับเกียรติบัตรเป็น สาสนธรรมจริยะ
- พ.ศ. ๒๕๔๖ ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พ.ศ. ๒๕๔๖ สอบได้ ป.ธ. ๙ สำนักเรียนวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง

เกียรติคุณ

- เข้มเชิดชูเกียรติวิปัสสนาจารย์ ถวายเนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ ๕๐ ปี สถาปนายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ วันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓
- เกียรติบัตรในฐานะผู้มีผลงานดีเด่น สาขาพระพุทธศาสนา มูลนิธิจางค์ทองประเสริฐ วันที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙
- เสาเสมอธรรมจักร ประเภทส่งเสริมการศึกษาพระพุทธศาสนา สาขาการแต่งหนังสือพระพุทธศาสนา วันที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐
- ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๐
- เสาธรรมมอโคก จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๒



๖๓
พระคันธสราภิงค์

เชิญร่วมบริจาค

นาย/นาง/นางสาว

ที่อยู่

โทรศัพท์ มือถือ

ประสงค์ร่วมบริจาคสมทบกองทุนจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ

เป็นเงิน บาท

(.....)

โดยบริจาคเป็น ☐ เงินสด ☐ โอนเข้าบัญชี

โปรตโอนเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์

สาขา ICONSIAM (เจริญนคร)

ชื่อบัญชี พระมหาคันธสาร สาราภิงค์ (พิมพ์หนังสือ)

เลขบัญชี ๔๒๐-๐๑๕๖๔๑-๙

แล้วส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมชื่อและที่อยู่ที่ชัดเจนมายัง

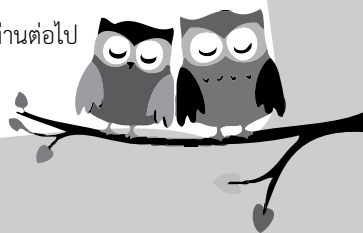
ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”

ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ๓๐๑๓๐

Email: sarabhivong@gmail.com

เพื่อศูนย์ฯ จะได้จัดส่งใบอนุโมทนากลับมาอย่างต่อเนื่อง

(ใบอนุโมทนาสามารถใช้ประกอบการหักลดหย่อนภาษีได้)



๖๔
ประกายส่องใจ

รายชื่อเจ้าภาพร่วมพิมพ์ หนังสือ ประกายส่องใจ ๔

โดย พระคันธสราภิงค์

คุณแม่ทองสุข ศิริกันตารามรณ์	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณกาญจนา เรื่องจินดา	๕,๐๐๐ บาท
คุณรัชณี ตรีพิพัฒน์กุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณอรพร - คุณเสาวณิต เหลืองอรุณรุ่ง	๕,๐๐๐ บาท
คุณนิภาพันธ์ - วิชัย หล่อยนต์	๔,๕๐๐ บาท
คุณอาทิตา ชิวปรีชา ดุซซี่ และครอบครัว	๔,๕๐๐ บาท
พลโททวีร์ - คุณเสริมสุข ปัทมสถาน	๓,๐๐๐ บาท
คุณเพชรรัตน์ สุวรรณมานนท์	๓,๐๐๐ บาท
คุณบุญเลิศ - อุษณีย์ สว่างกุล	๓,๐๐๐ บาท
คุณวิรัชฤทธิ์ เจริญศิริวัฒน์	๑,๐๐๐ บาท
คุณสุภาณี สายสนธิ์ - กรองทอง ขวลิขำ	๑,๐๐๐ บาท
ยอดรวม	๔๑,๐๐๐ บาท
ค่าทำปกและจัดอาร์ตเวิร์ก	๒,๐๐๐ บาท
ค่าพิมพ์หนังสือ ๓,๐๐๐ เล่ม	<u>๓๙,๐๐๐ บาท</u>



