



# นิทานสังวรธรรม

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

จัดพิมพ์ถวาย

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



## นิทานสังวรธรรม

### การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖  
จัดพิมพ์ถวาย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

การบริหารจิตสำหรับผู้ใหญ่ - กรุงเทพฯ :

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

ISBN 978-616-7821-07-8

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการผลิตโดย : สาละพิมพ์การ

ออกแบบปก : พระทศพร คุณวโร

ออกแบบรูปเล่ม : พระปริยญา อภิชาโน

แบบอักษรญาณสังวรธรรม : อาจารย์วิชัย รักชาติ

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สาละพิมพ์การ

๙/๖๐๙ ต.กระทุ่มล้ม อ.สามพราน จ.นครปฐม ๙๓๒๒๐

โทร ๐-๒๔๒๙-๒๔๕๒, ๐๘-๖๕๗๑-๑๖๘๕









## คำปรารภ

นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี

ในโอกาสการจัดทำหนังสือที่ระลึกงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี  
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
พุทธศักราช ๒๕๕๖

.....

เนื่องในโอกาสที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ-  
ปริณายก ทรงเจริญพระชันษา ๑๐๐ ปีบริบูรณ์ ในวันที่ ๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖  
นี้ นับว่าเป็นศุภมงคลวาระอันหาได้ยากยิ่ง และมีได้เคยปรากฏมีแต่กาลก่อน เป็น  
ที่ปิติโสมนัสของพุทธบริษัททั้งปวง รัฐบาลพร้อมด้วยคณะสงฆ์และประชาชนไทย  
ผู้เป็นศาสนิกชนจึงได้ร่วมกันจัดงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ขึ้นระหว่างวันที่ ๑ - ๗ ตุลาคม พุทธศักราช  
๒๕๕๖ เมื่อความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรง  
พระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้รับงานฉลองพระชันษาดังกล่าวไว้ใน  
พระบรมราชูปถัมภ์ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
ทรงเป็นพระมหาเถระผู้เพียบพร้อมด้วยศีลและธรรม ได้ทรงปฏิบัติบำเพ็ญศาสนกิจ  
น้อยใหญ่เกื้อกูลแก่พุทธศาสนิกชนทั้งในประเทศและต่างประเทศมาช้านาน ได้ทรง  
พระเมตตาโปรดให้สร้างพุทธสถาน อาคารเรียน และสถานสาธารณประโยชน์ขึ้นไว้  
เป็นจำนวนมาก เพื่อเผยแผ่พระบวรพุทธศาสนา ส่งเสริมการศึกษา และอำนวยความสะดวก  
สุขแก่ชุมชนมุขม ได้ทรงพระนิพนธ์หนังสือหลากหลายเรื่องเกี่ยวกับหลักธรรม  
คำสอนและเรื่องน่ารู้ในพระบวรพระพุทธศาสนาไว้เป็นจำนวนมาก หนังสือพระนิพนธ์  
เหล่านี้เป็นที่ยกย่องกันว่าได้ทรงเรียบเรียงด้วยพระปรีชาสามารถ ทรงสอดส่องเชี่ยวชาญ

ในอรรถและธรรม ได้ทรงนำพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแสดงให้ปรากฏ เป็นประโยชน์แก่มหาชนที่จะได้ศึกษาและใคร่ครวญตรึกตรองปฏิบัติตาม นับว่าพระนิพนธ์เหล่านี้เป็นเพชรน้ำเอกที่ทรงคุณค่ายิ่งแก่การเผยแผ่พระศาสนา

ในวาระงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก นอกจากการจัดงานฉลองสมโภชและกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติต่าง ๆ แล้ว คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ เห็นสมควรจัดพิมพ์หนังสือประมวลพระนิพนธ์ชิ้นชุดหนึ่งเรียกว่า “**ญาณสังวรธรรม**” เพื่อเป็นที่ระลึก และเป็นธรรมานุสรณ์เฉลิมพระเกียรติคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ให้ปรากฏยั่งยืนสืบไป

รัฐบาลในนามของพุทธศาสนิกชนทั้งปวง ขอเชิญชวนพุทธบริษัททุกฝ่ายพร้อมใจกันอธิษฐานจิตถวายพระกุศลและน้อมเศียรเกล้าถวายพระพรแต่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ขอจงทรงเจริญพระชันษายั่งยืนนาน ทรงเบิกบานผ่องแผ้วเป็นหลักชัยและประทีปธรรมแก่คณะสงฆ์และพุทธศาสนิกชนทั้งไทยและเทศ ทรงเป็นบุญเขตที่เคารพศรัทธาของมหาชนอยู่ตราบจิรัฎฐิติกาล



(นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร)

นายกรัฐมนตรี

ประธานกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

## คำชี้แจง

ญาณสังวรธรรม เล่ม ๑๒ คือ “การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่” พระนิพนธ์เรื่องนี้ ทรงนิพนธ์ขณะเมื่อยังเป็นที่ พระสาสนโสภณ เพื่อออกรายการการบริหารทางจิตของสถานีวิทยุ อ.ส. พระราชวังดุสิต ประจำทุกเช้าวันอาทิตย์ ตามพระราชดำริของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เริ่มตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. ๒๕๑๑ จนถึงสิ้นปี พ.ศ. ๒๕๑๗

เมื่อจัดรายการมาครบปี จึงโปรดเกล้าฯ ให้รวมคำบรรยายในปี พ.ศ. ๒๕๑๑ พิมพ์เป็นเล่มขึ้น สำหรับพระราชทานแจกในวันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๑๒ เป็นครั้งแรก และคำบรรยายในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ พิมพ์สำหรับพระราชทานแจกในวันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๑๓ ครั้น พ.ศ. ๒๕๑๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รวมคำบรรยายตั้งแต่ต้นจนถึง พ.ศ. ๒๕๑๕ พิมพ์เป็นเล่มเดียวกัน พระราชทานในการพระราชพิธีฉลองพระชนมายุ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ครบ ๖ รอบวันที่ ๒๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๑๕ นับเป็นการพิมพ์รวมเล่มครั้งแรก

ส่วนคำบรรยายในปี พ.ศ. ๒๕๑๖-๒๕๑๗ นั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์พระราชทานในงานพระราชพิธีฉลองพระชนมายุ สมเด็จพระศรีนครินทร์ทราบรมราชชนนี ครบ ๘๐ พรรษา ๒๑ ตุลาคม ๒๕๒๓ เป็นครั้งแรก ต่อมา มูลนิธิมหาเมธีราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงได้จัดพิมพ์เผยแพร่อีกหลายครั้ง ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้พิมพ์ตามต้นฉบับที่พิมพ์ครั้งที่ ๑๐/๒๕๔๕

เรื่อง การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่ นี้ ได้มีการพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสต่าง ๆ อีกหลายครั้ง โดยพิมพ์เป็นบางส่วนตามความประสงค์ของผู้จัดพิมพ์ โดยเฉพาะเรื่องจิตตนคร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพระนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการคัดแยกเอาไปพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสต่าง ๆ หลายครั้ง จนเป็นที่รู้จักแพร่หลาย

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้รวมคำบรรยายเรื่อง การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่ ตั้งแต่แรก คือ พ.ศ. ๒๕๑๑ จนถึง พ.ศ. ๒๕๑๗ พิมพ์เป็นเล่มเดียว แต่แยกส่วนที่ว่าด้วยเรื่องจิตตนคร ซึ่งเป็นคำบรรยายขนาดยาวหลายตอนต่อเนื่องกัน พิมพ์เป็นเล่มหนึ่งต่างหาก เพราะเป็นที่รู้จักแพร่หลายแล้ว และในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้พิมพ์ตามต้นฉบับที่พิมพ์ครั้งแรก

วัดบวรนิเวศวิหาร

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖







# การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่



## สารบัญ

การบริหารทางจิต	๓
จิตคืออะไร	๗
จิตสำคัญอย่างไร	๙
คนทั่วไปเห็น และให้ความสำคัญ แก่จิตใจของตนเพียงไร	๑๐
ทำไมจึงต้องให้การบริหารแก่จิต	๑๑
จิตใจเป็นอย่างไรจึงต้องเอาชนะ	๑๒
การบริหารทางจิตจะพึงทำอย่างไร	๑๓
ลักษณะที่เป็นธาตุแท้ของจิตใจ	๑๓
ลักษณะที่เป็นส่วนผสมของจิตใจ	๑๔
ลักษณะที่ปรากฏและไม่ปรากฏของจิตใจ	๑๔
ลักษณะความต้องการของจิตใจ	๑๕
หลักวิธีในการบริหารจิต	๑๗
อะไรคือสมาธิ	๑๘
วิธีหัดทำความตั้งใจ หรือ วิธีหัดทำสมาธิ	๒๐
วิธีเสริมกำลังให้แก่จิต	๒๒
การบริหารจิตใจให้มีสมาธิมิใช่เป็นการปฏิบัติที่ผิด หรือเป็นปรกติธรรมดา	๒๓
หลักวิธีบริหารจิต	๒๔
สิ่งที่ควรต้องการมากอย่างยิ่ง สำหรับคน คือ ปัญญา	๒๖
มรดกตกทอดที่สำคัญของคน คือ ความรู้ในทางต่าง ๆ	๒๘
ทำไมจึงต้องเรียนต้องศึกษา	๒๘
อะไรเป็นผลโดยตรงของการทำจิตให้เป็นสมาธิ	๒๙

วิธีฝึกปัญญาจะฟังอย่างไร	๓๐
วิธีฝึกปัญญาด้วยการฟัง	๓๐
วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด	๓๑
ฉัตรมงคลแห่งประชาชน	๓๓
วิสาขบูชาประวัติของวันวิสาขบูชา	๓๔
ความสำคัญของวันวิสาขบูชา	๓๕
วิธีทำวิสาขบูชา	๓๕
ประโยชน์ของการทำวิสาขบูชา	๓๕
พระพุทธคุณโดยย่อ	๓๖
วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด (ต่อ)สิ่งที่ช่วยคิดให้	๓๖
ความคิดแย้ง	๓๗
ความคิดแฝง	๓๘
ข้อควรระวังในการใช้ความคิด	๓๘
ลู่ทางแห่งปัญญา	๔๑
ความหยุดใจสักครู่หนึ่งเพื่อคิดทบทวน	๔๓
ความคิดที่เข้าถึงเหตุผล	๔๓
การใช้ความคิดเตือนตน	๔๔
วิธีฝึกปัญญาด้วยการปฏิบัติ	๔๔
อะไรเป็นหัวข้อสำคัญของการลงมือปฏิบัติ	๔๕
คำจำกัดความของคำว่า “การละ”	๔๖
ข้อยากของการละเว้น	๔๖
การละเว้นที่บ่งถึงการทำอีกอย่างหนึ่ง	๔๗
อย่างไรเรียกว่าทำให้มีให้เป็น	๔๗

สรุปทางฝึกปัญญา	๔๘
สรุปข้อความเบื้องต้นแห่งรายการนี้	๔๙
ขยายหลักวิธีปฏิบัติ	๕๐
หลักปฏิบัติของการบริหารจัดการให้มีสมาธิ	๕๐
อนึ่ง มีธรรมะที่เป็นคู่กัน	๕๑
คือ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว	๕๑
แบบฝึกหัดตั้งสติ	๕๓
แบบฝึกหัดตั้งสติ (ต่อ)	๕๕
สติเป็นเครื่องรักษาตน	๕๖
สติกับสัมปชัญญะ	๕๘
สติกับสัญญา	๕๙
การทำคำที่พูดมานาน	๕๙
เวลาที่สำคัญของสติ คือ เวลาปัจจุบัน	๖๑
สติเป็นเครื่องห้ามความอยากได้ที่ผิด	๖๔
อะไรจะเป็นเครื่องห้ามโกรธ	๖๕
ความหลงแบบต่าง ๆ	๖๗
ความเชื่อง่าย	๖๘
ความมก่ง่าย	๗๐
ความสำคัญตนผิด	๗๒
ความขาดการศึกษา	๗๓
ความเมากาย	๗๕
ความเมาใจ	๗๖
ความลืมหืมตัว	๘๐

อะไรที่ไม่ควรประมาทคือปัญญา	๘๑
สรุปรายการ	๘๔
หัดคิดถึงความจริง	๘๖
อารมณ์ค้าง	๘๙
เหตุของอารมณ์ค้าง-ความโลภ	๙๑
การให้เป็นการลดความโลภ	๙๓
โลภมากทุกข์มาก	๙๕
ความไม่โลภ	๙๗
ดับโลกด้วยสติ	๑๐๐
ดับโลกด้วยเหตุผล	๑๐๒
ให้เพื่อหวังบุญมิใช่โลก	๑๐๕
ความไม่ต้องการเป็นสุข	๑๐๘
ความโลภมีกลิ่นเหม็นทวนลม	๑๑๐
คนโลกตายร้อน	๑๑๓
ความปรารถนาดับ ความร้อนดับ	๑๑๕
เสียสินสงวนศักดิ์	๑๑๘
อย่าทำผิดทั้งชีวิต	๑๒๐
ตัวเองหลอกตัวเองไม่ได้	๑๒๓
คนโลกจะต้องจน	๑๒๕
ความโกรธ	๑๒๗
ความตั้งใจจริงเป็นกำลัง	๑๒๙
ความเห็นใจเป็นเหตุให้อภัย	๑๓๒
เหตุผลเป็นเครื่องช่วยบริหารจัดการ	๑๓๓
ใจที่มีค่า	๑๓๖



กิเลสเกิดจากความคิด	๑๓๘
สิ่งที่ต้องระวังคือความคิด	๑๔๐
สุขทุกข์เกิดจากใจ	๑๔๓
กิเลสทำให้คนตายทั้งเป็น	๑๔๕
แก้ความคิดด้วยความคิด	๑๔๗
ความคิดเป็นสิ่งควรพิจารณา	๑๕๐
ความไม่ใส่ใจถึง	๑๕๒
ใจเป็นที่ฝังของความคิด	๑๕๔
ความคิดเป็นสิ่งที่ต้องควบคุม	๑๕๖
สติเกิดได้เร็วกว่ากิเลส	๑๕๘
ความสกปรกของใจ	๑๖๐
ใจที่รับผิด	๑๖๒
ใจที่ให้ความสุข	๑๖๓
ความหลง	๑๖๖
ความเห็นอย่างหลงผิด	๑๖๘
ความเห็นผิดเป็นเหตุให้ทำผิด	๑๗๐
ใจเป็นที่สั่งสม	๑๗๒
ความเชื่อไม่ทำให้ความจริงเปลี่ยนแปลงได้	๑๗๔
ปัญญามากความหลงผิดน้อย	๑๗๖
ความหลงความรู้ในสัจจะ	๑๗๘
ธรรมะคือดวงประทีป	๑๘๐
ความทรงจำธรรมเป็นสิ่งจำเป็น	๑๘๒
ความดีสำคัญกว่า	๑๘๔
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา	๑๘๖

ตัวปัญญาอย่างยิ่ง	๑๘๙
ตัวเราของเรา	๑๙๑
ความรักที่สมควร	๑๙๒
โลก โกรธ หลง	๑๙๔
สำคัญที่ใจ	๑๙๖
เวรไม่ระงับด้วยเวร	๑๙๙
ความไม่เบียดเบียนกันเป็นสุข	๒๐๐
ผู้ที่มารังควานเอาได้และไม่ได้	๒๐๒
สาระและอสาระ	๒๐๔
เรือนรั้วและเรือนไม่รั้ว	๒๐๕
ผู้เศร้าโศก	๒๐๗
บุญบันเทิง	๒๐๙
ผู้เดือดร้อนและผู้ขึ้นบาน	๒๑๑
พูดกับทำ	๒๑๓
ทางแห่งความตายกับไม่ตาย	๒๑๕
ธรรมเป็นเครื่องเจริญยศ	๒๑๗
เกาะที่น้ำท่วมไม่ได้	๒๑๙
รักษาความไม่ประมาท	๒๒๑
เหมือนทรัพย์ประเสริฐ	๒๒๑
ใครจะได้สุขอันไพบุลย์	๒๒๓
ปราสาทคือปัญญา	๒๒๕
ใครเป็นเหมือนม้าฝีเท้าเร็ว	๒๒๗
ฉัตรมงคล	๒๒๙
อุปมาทเกือกุลความสำเร็จ	๒๓๑

ไครยินดีในความไม่ประมาท	๒๓๒
นัยแห่งนิพพาน	๒๓๕
จิตห้ามยากแต่ทำให้ตรงได้	๒๓๖
จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้	๒๓๘
จิตเห็นได้ยาก	๒๔๐
ลักษณะต่าง ๆ ของจิต	๒๔๒
จิตไม่มัน ปัญญาไม่เต็ม	๒๔๔
ผู้ที่ไม่มีภัย	๒๔๖
จิตอุปมาด้วยนคร	๒๔๗
จากคณะสงฆ์ไทย	๒๔๙
มหามงคลพิธี	๒๕๒
ดำเนินรอยตามพระพุทธบาทให้ถูกต้อง	๒๕๓
สามัคคีก่อให้เกิดสุข	๒๕๕
พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ	๒๕๗
กรรมมีความสำคัญเหนือกว่าตัวบุคคลทั้งปวง	๒๕๙
ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์	๒๖๑
ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้	๒๖๓
ผู้ประกอบด้วยปัญญา แม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้	๒๖๕
ดินแดนที่มฤตยูจะไม่รุกรานผู้อยู่ ไม่มีเลย	๒๖๗
เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน	๒๖๘
สำหรับผู้ล่วงลับแล้ว ที่พึงคือบุญ	๒๗๑
การคิดอยู่ในปัจจุบันเป็นธรรมดา	๒๗๓
ควบคุมความคิดได้จะเป็นสุขได้	๒๗๕
การเพิ่มพูนปัญญาคือการลดความทุกข์	๒๗๖

ใจตนเองที่ต้องพิจารณา	๒๗๘
ไตรลักษณ์ ลักษณะสามที่มีคุณ	๒๘๐
ผู้ขาดสติยอมทำลายตัวเอง	๒๘๑
ทางพ้นทุกข์	๒๘๓
ใจที่ไม่ขาดแคลน	๒๘๕
ทุกข์เป็นสิ่งที่วางได้	๒๘๗
การใช้หนีกรรม	๒๘๙
จะไม่เดือดร้อนได้แม้มีผู้นินทาว่าร้าย	๒๙๐
ผู้ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก	๒๙๒
ฟังทำเสียงสรรเสริญให้ดังกว่าเสียงนินทา	๒๙๔
ผู้ถูกนินทาพึงมีเหตุผล	๒๙๖
ผู้นินทาคือผู้ทำกรรมไม่ดี	๒๙๗
อดีตและอนาคตไม่ใช่สิ่งพึงยึด	๒๙๙
ความไม่สมหวังที่ไม่ต้องเป็นทุกข์	๓๐๐
ไม่มีสิ่งใดที่ติงามให้ความเบิกบานได้ เสมอพระรัตนตรัย	๓๐๒
ใจของคนดีเป็นใจที่คุ้นเคยกับความดี	๓๐๔
ค่าของใจสำคัญยิ่งกว่าความสมหวังทั้งหลาย	๓๐๕
วิธีตัดทุกข์ที่จะเกิดจากความไม่ได้ตั้งใจ	๓๐๗
ทุกสิ่งเป็นไปตามอำนาจความดีชั่วของใจ	๓๐๘
ผู้แผ่เมตตาจะได้รับคุณแห่งเมตตาด้วยตนเองก่อน	๓๑๑
ความไม่สงบของใจคือเครื่องปิดกั้นสติปัญญา	๓๑๒
การเอาแต่ใจตัวเป็นความทุกข์	๓๑๔
คนช่างคิดคือคนเป็นทุกข์	๓๑๖
อันคนอกตัญญูนั้นทุกคนรังเกียจ	๓๑๗

มารดาบิดามีความเมตตากรุณาต่อบุตรธิดา ยิ่งกว่าชีวิตของท่านเอง	๓๑๙
ความรุ่มเย็นเกิดจากระลึกบุญพระคุณท่าน	๓๒๑
คนดียอมไม่เลี้ยงหนีการทดแทนพระคุณ	๓๒๓
การคิดถึงความดีเป็นการบริหารจัดการ	๓๒๕
ประเทศชาติเปรียบบรมโพธิ์ร่มไทร	๓๒๗
พระคุณของพระศาสนา และพระมหากษัตริย์เป็นสิ่งอัศจรรย์	๓๒๙
ความกตัญญูเป็นบาปกรรมที่หนัก	๓๓๒
ความกตัญญูกตเวทิตีเป็นเครื่องคุ้มครองรักษา	๓๓๕
ความกตัญญูกตเวทิตีเป็นเครื่องพาให้งาม	๓๓๗
พึงทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเสมอ	๓๓๙
กรรมเป็นเครื่องจำแนก	๓๔๑
ความลืมนั้นเหตุให้ไม่เข้าใจเรื่องกรรม	๓๔๓
ไม่มีอำนาจใดเปลี่ยนแปลงผลของกรรมได้	๓๔๗
กรรมปัจจุบันอาจชนะกรรมในอดีตได้	๓๔๘





# การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่



## การบริหารทางจิต

รายการบริหารทางจิตเป็นรายการที่เพิ่มขึ้นใหม่ เริ่มแต่วันอาทิตย์ต้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๑๑ นี้โดยพระประสงค์สมเด็จพระราชชนนี ซึ่งทรงปรารถนาว่า จิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทาง และความเจริญ ความเสื่อม ความสุข ความทุกข์ต่าง ๆ พระพุทธศาสนาได้มีหลักธรรมะสำหรับอบรมจิตใจ อยู่โดยสมบูรณ์ หากได้มีการชักนำให้เกิดความสนใจในการอบรมจิตใจจนถึงปลูกฝังเป็นนิสัย ในทางที่ถูก เพื่อประโยชน์ในทางที่จะประพฤติตนโดยเหมาะสม มีความเจริญในการเล่าเรียนศึกษา การอาชีพ การงาน สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ครองชีวิตมีความสุขราบรื่นตามสมควร

การอบรมดังกล่าวควรเริ่มตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ เพราะเด็กเป็นไม้อ่อนที่อาจ จะตัดได้ง่าย และสมควรที่จะเริ่มหัดให้ถูกทาง การศึกษาจึงได้จัดตั้งโรงเรียนตั้งแต่นั้นอนุปาล เพื่อให้เด็กได้รับการศึกษาตามควรแก่อายุ ในโอกาสเดียวกันนี้ ถ้าได้สนใจ อบรมเด็กทางจิตใจด้วย เพื่อให้ความเจริญทางจิตใจเติบโตขึ้นพร้อมกันไปกับความเจริญ ทางร่างกาย ก็จะเป็นประโยชน์มาก จะไม่ต้องมาแก้ปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ในเมื่อเด็ก เติบโตสูงขึ้น และผู้ใหญ่มักจะเป็นไม้แก่สักหน่อย ซึ่งอาจตัดได้ยาก แต่ก็ยังตัดได้ เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่ฝึกอบรมได้ทุกรุ่นทุกวัย เป็นสิ่งที่ไม้แก่ไม้แข็งเกินไปต่อการอบรม เว้นไว้แต่จะไม่สนใจไม่ยอมที่จะฝึก อบรมเท่านั้น และผู้ใหญ่ย่อมจะได้เปรียบกว่าเด็ก ในข้อที่ได้ผ่านได้รู้เหตุการณ์ต่าง ๆ มามากกว่า ทำให้เกิดความสำนึกและความฉลาด รอบคอบมากขึ้น



ฉะนั้น หากได้สำนึกในประโยชน์ของการอบรมจิตก็จะทำได้ไม่ยาก และผู้ใหญ่ จำต้องปกครองตนเองมากขึ้นกว่าเด็ก ทั้งโดยมากต้องเป็นผู้ปกครองเด็กของตนอีกด้วย ก็ยิ่งจำเป็นที่ผู้ใหญ่เองจะต้องทราบวิธีอบรมจิตใจ เพื่อที่จะปฏิบัติตนเอง และเพื่อที่จะ แนะนำอบรมบุตรหลานของตนต่อไป

อาศัยพระปรารภดังกล่าว จึงได้เกิดมีรายการนี้ขึ้น มุ่งแนะวิธีปฏิบัติทางจิต แก่เด็กและผู้ใหญ่ทั่วไป ด้วยมีวัตถุประสงค์ตามพระปรารภ ซึ่งอาจกล่าวแยกสำหรับ เด็กและสำหรับผู้ใหญ่ เป็นต้นว่า

#### เด็ก

- ฝึกหัดให้เด็กมีความตั้งใจเพิ่มมากขึ้น เป็นการเสริมสร้างพลังใจ
- ให้อุบายใช้ความคิด เป็นการเสริมสร้างพลังปัญญา
- ให้อุบายสวดมนต์ไหว้พระ ระลึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เป็น สรณะที่พึ่ง
- ให้อุบายเมตตา รู้จักขอพรพระ ให้เป็นเด็กดี คนดี ประพฤติดี
- และข้ออื่น ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่เด็ก ในเรื่องการเล่าเรียน และความ ประพฤติตนให้ดีขึ้น

#### ผู้ใหญ่

- ฝึกหัดและเสริมสร้างให้มีความเข้มแข็ง เพื่อปฏิบัติกรงานให้ดีขึ้น
- เมื่อพบกับอุปสรรค ก็จะไม่เป็นผู้พ่ายแพ้แก่ชีวิต หรือเมื่อจะดีใจก็ไม่ถึงกับ

#### สิ้นใจ

- สำหรับผู้มีจิตใจไม่ปกติอยู่กับที่ ก็สามารถระงับความฟุ้งซ่านนั้นได้
- ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันมากยิ่งขึ้น

สรุปว่า - ฝึกหัดทำใจให้สงบ มีความมุ่งมั่น และหัดใช้ความคิดให้เจริญปัญญา

อันที่จริง วัตถุประสงค์ดังกล่าวก็คือ ความประพฤติที่แสดงออกเป็นกรรม คือ การที่ ทำออกไป อันเรียกว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ควรในทางต่าง ๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความเจริญก้าวหน้าและความสุข แต่พฤติกรรมทั้งปวงนั้นย่อมเนื่องมาจากจิตใจ

ผู้ที่มีจิตใจได้รับการอบรมมาดี ย่อมจะแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ปวงในทางดี ฉะนั้น การอบรมให้ถึงจิตใจ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการสร้างเสริมก็เป็นการสร้างเสริมถึงต้นเหตุ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการแก้ก็เป็นการแก้ถึงต้นเหตุ และที่เรียกว่า การบริหารจิต ก็เพื่อให้มีความหมายว่าดูแลรักษา แก้ไขทางจิตใจ หรือปกครอง คุ้มครอง รักษาจิตใจ หรือฝึกรวมจิตใจ เพื่อผลดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เพื่อประโยชน์ทางโลก

สำหรับผู้ที่อยู่กับโลก ถ้าจะใช้คำว่าอบรมกรรมฐานหรือวิปัสสนา ก็จะมี ความหมายแนวแนไปในทางศีลธรรม และคำว่า บริหาร เป็นคำที่ใช้กันเข้าใจกันดีอยู่ ผู้มีหน้าที่บริหารกิจการส่วนใด ย่อมต้องดูแลรักษาแก้ไขจัดทำกิจการส่วนนั้นให้ดำเนิน ไปจนบรรลุผลที่มุ่งหมาย เมื่อนำมาใช้ว่า “บริหารจิต” ย่อมทำให้เข้าใจทันที ว่าดูแล รักษาแก้ไขจิตหรือที่เรียกว่าฝึกรวมจิต ทั้งทำให้ชวนสำนึก ว่าจิตใจนี้จำเป็นต้องมีการ ดูแลรักษาแก้ไข อันกิจการต่าง ๆ ภายนอก คนที่มีหน้าที่เท่านั้นย่อมทำการบริหาร และบริหารเฉพาะส่วนที่เป็นหน้าที่ของตนเฉพาะในขณะที่ดำรงหน้าที่อยู่ ส่วนจิตใจ เป็นหน้าที่ของคนทุกคนจะต้องบริหารอยู่ตลอดเวลา ทั้งเมื่อบริหารจิตใจของตนให้ดีได้ ก่อนแล้ว ก็อาจบริหารคนอื่นหรือกิจการทั้งปวงให้ดีขึ้นด้วย

ตามที่กล่าวมานี้ย่อมแสดงให้เห็นความหมายเน้นหนักไปทางปฏิบัติให้เกิดผล เช่นเดียวกับการบริหารกิจการทั้งปวง ซึ่งหมายถึง การปฏิบัติจัดทำ เพียงแต่พูด ๆ ไป ฟัง ๆ ไปอย่างเดียวยังไม่เป็นการบริหาร ต่อเมื่อมีการปฏิบัติจึงจะเป็นการบริหาร ฉะนั้น รายการบริหารทางจิตนี้ จึงมุ่งแนะแนววิธีปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ทางจิตใจเป็นประการสำคัญ

อนึ่ง แนวทางปฏิบัติที่จะแนะนำ จะได้เลือกสรรหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ที่เห็นว่าเหมาะสมแก่ความต้องการที่จะต้องใช้ในกาลเทศะต่าง ๆ ในเหตุการณ์หรือ เครื่องแวดล้อมต่าง ๆ มาแนะนำด้วยวิธีชักนำจิตใจให้รับธรรมแม้ทีละน้อย เพื่อให้เกิดผล ดังวัตถุประสงค์ดังกล่าวมาข้างต้น

อนึ่งเล่า เด็กและผู้ใหญ่อย่อมต่างวัยต่างระดับทางจิตใจ ปัญญาและส่วน ประกอบอื่น ๆ เฉพาะเด็กเฉพาะผู้ใหญ่เองก็ยังมีระดับทางจิตใจปัญญาแตกต่างกันอีก ภูมิทางจิตใจปัญญาของเด็กและผู้ใหญ่บางระดับอาจจัดเข้าเป็นระดับเดียวกันได้ คำที่เรียกว่าเด็ก-ผู้ใหญ่ในที่นี้ เรียกตามกำหนดอายุหรือตามกำหนดทางร่างกาย ดังที่



ใช้กันทั่วไป ส่วนทางจิตใจปัญญานั้นของเด็กบางคนอาจเจริญกว่าของผู้ใหญ่บางคน และโดยเฉพาะคนที่ได้รับการศึกษาอบรมมาดีย่อมมีจิตใจปัญญาเจริญกว่าคนที่ขาด การศึกษาอบรม ฉะนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าเด็กชั้นมัธยมศึกษา กับผู้ใหญ่สามัญทั่วไป อาจมีภูมิทางจิตใจ ปัญญาอยู่ในระดับเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน อาจต่างกันทางความเร่ง เร้าเร่าร้อนหรือความเฉื่อยชาชักช้าลง ซึ่งเนื่องจากเหตุทางร่างกายที่เจริญหรือเสื่อม ผู้ที่มีภูมิทางจิตใจปัญญาอันสูงส่งกว่าก็ย่อมมีอยู่อาจจะน้อยกว่าชั้นสามัญ ส่วนเด็กที่เล็ก ลงไปในชั้นประถมศึกษาหรือเล็กลงไปอีกในชั้นอนุบาล ย่อมอยู่ในอีกระดับหนึ่ง

ฉะนั้น เพื่อให้เป็นประโยชน์ในทางที่จะนำไปปฏิบัติได้ จึงแบ่งรายการนี้ออก เป็นสองหรือสามตอน สำหรับเด็กตอนหนึ่ง สำหรับผู้ใหญ่ตอนหนึ่ง สำหรับเด็กนั้น บางคราวอาจจะสำหรับเด็กเล็ก บางคราวอาจจะสำหรับเด็กใหญ่อย่างชั้นมัธยมศึกษา ขึ้นไป ซึ่งอาจรวมถึงผู้ใหญ่สามัญทั่วไปด้วย สำหรับผู้ใหญ่ชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไป บางคราวอาจสำหรับผู้ใหญ่ชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไป บางคราวอาจสำหรับผู้ใหญ่ชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไป ปัญญาที่สูงกว่า รวมกันเข้าทุกตอนเป็นเวลาไม่เกิน ๒๕ นาที

การทำรายการบริหารทางจิตนี้ได้นิมนต์และเชิญท่านผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน มาประชุมหารือหรือจัดทำ กำหนดหลักแนวและหัวข้อ นำมาประมวลให้อยู่ในแนวโดย พระประสงค์ จัดหัวข้อสำหรับบรรยายบรรจุเข้าให้สัมพันธ์หรือสืบต่อกันไปโดยลำดับ จัดบุคคลผู้บรรยายทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ หลักแนวสำคัญในรายการนี้ ดังได้กล่าวแล้ว คือหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา ที่จะเลือกสรรมาแสดง ให้เกิดความเข้าใจซาบซึ้ง มองเห็นประโยชน์และรับบริหารจิตใจให้เกิดผลดังกล่าว

ความสำเร็จผลตามประสงค์แห่งการจัดรายการนี้ หากได้มีขึ้นเพราะคณะผู้จัดทำ รายการนี้แต่ฝ่ายเดียวไม่ แต่ย่อมมีเพราะท่านผู้ฟังทั้งหลาย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่จะให้ความ สนใจ มองเห็นประโยชน์ และรับไปปฏิบัติบริหารจิตใจของตนเองตามวิธีแนะนำ ตามสมควร

โดยเฉพาะผู้ปกครองเด็ก ถ้าได้ช่วยร่วมมือโดยจัดให้เด็กฟัง หรือนำไปถ่ายทอด อบรมเด็กของตนต่อไป ก็จะเป็นการให้ความร่วมมือ เท่ากับเป็นผู้ได้ร่วมจัดรายการนี้ด้วย



## จิตคืออะไร

ในคนเราทุกคนย่อมมีส่วนประกอบสำคัญ คือ ส่วนประกอบกันอยู่ คือ กาย และจิต กายคือ ร่างกายนี้ที่ปรากฏในรูปที่มองเห็นได้ เป็นเสียงที่ได้ยินได้ เป็นกลิ่นที่สูดดมได้ เป็นรสที่ลิ้มได้ เป็นกายที่ถูกตองได้ จิตคือส่วนที่เรียกกันว่าจิตใจ ซึ่งไม่ปรากฏเป็นรูปที่มองเห็นด้วยตาได้เป็นต้นเหมือนอย่างร่างกาย แต่ก็ปรากฏเป็นความคิดนึก เป็นความชอบ ความไม่ชอบ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงสัยต่าง ๆ เป็นต้น หรือจะกล่าวว่า ปรากฏเป็นความรู้ต่าง ๆ ก็ได้ เพราะจิตเป็นสิ่งที่มองเห็นด้วยตาไม่ได้ จึงมีนักศึกษาแสดงความเห็นเรื่องจิตนี้ต่าง ๆ กัน ดังเช่นนักศึกษาทางสรีรวิทยา พบหน้าที่หลายอย่างของมันสมอง ก็กล่าวว่า จิตคือมันสมองหรืออาการของมันสมอง นักศึกษาอีกทางหนึ่งตั้งจะเรียกว่าทางอสรีรวิทยา เมื่อสังเกตอาการหลายอย่างของจิตใจ ก็กล่าวว่าจิตหาใช่มันสมองไม่ เพราะมันสมองเป็นเพียงอวัยวะร่างกาย ซึ่งเป็นสรีระส่วนหนึ่ง แต่มีหน้าที่เป็นเครื่องมือบัญชาการของจิต ซึ่งนับว่าเป็นหน้าที่สำคัญ ทั้งสองฝ่ายนี้ต่างก็มีเหตุผลยกขึ้นโต้แย้งกันได้อีกเป็นอันมาก ทั้งยังมีปัญหาว่าจิตอาศัยอยู่ที่ส่วนไหนในร่างกายนี้

ตามตำราหนึ่งกล่าวว่า หทัยคือเนื้อหัวใจเป็นวัตถุที่ตั้งอาศัยแห่งมโน และ มโนวิญญานธาตุ คือ จิต ตามอธิบายในตำรานั้น ครั้นบัดนี้มีการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจได้ จึงเกิดปัญหาขึ้นว่า จิตใจจะเปลี่ยนไปหรือไม่ แต่ก่อนนี้ในบางประเทศได้มีการผ่าตัดศีรษะสุนัขอีกตัวหนึ่ง มาต่อเข้ากับสุนัขอีกตัวหนึ่ง ทำให้เป็นสุนัข ๒ ศีรษะรวมอยู่ในตัวเดียวกัน มีคำเขียนชี้แจงว่าสุนัขทั้ง ๒ ศีรษะ ต่างแสดงอาการจิตใจของตนเอง ซึ่งต่างกัน แสดงว่าจิตติดไปกับอวัยวะส่วนศีรษะ

ฉะนั้น มันสมองก็น่าจะเป็นวัตถุที่ตั้งอาศัยของจิต แต่อันที่จริงพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชดำริว่า “มีคูลา (อธิบายว่า คือกายนี้) เป็นที่อาศัย” ดังจะกล่าวถึงอีกคำว่าคูลา แปลในที่ทั่วไปว่าถ้าในที่นี้จะได้แก่ส่วนไหนของร่างกาย บางท่านกล่าวว่ากะโหลกศีรษะมีรูปร่างลักษณะคล้ายถ้ำ อยู่เหมือนกัน ผู้อื่นก็คงจะกล่าวอย่างอื่นอีก จึงสู้มติอธิบายว่าคือกายนี้ซึ่งคลุมไปทั้งหมดมิได้ ครั้นจะกล่าวสาธยายถึงข้อโต้แย้งกันว่าอย่างไรต่อไป



ก็จะกลายเป็นเรื่องหนักไปทางสรีรวิทยา มิใช่เป็นความมุ่งหมายทางพระศาสนา จึงจะยุติและเข้าเรื่องจิตโดยตรงต่อไป

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระธรรมบทว่า จิตนี้ไม่มีสรีระ คือ ร่างกาย หรือ ไม่ใช่สรีระมีคูกา (คือกาย) เป็นที่อาศัย มีปรกติเที่ยวไปไกล เทียบไปผู้เดียว ทั้งดินร่นกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ในธรรมคำสั่งสอนอื่น ๆ ตรัสสอนให้ทำความรู้จักจิตใจของตนเอง จิตเป็นอย่างไร มีชอบหรือมีชังเป็นต้นอย่างไรก็ให้รู้ ตรัสสอนให้ชำระขัดเกลาจิต ให้อบรม รักษาคุ้มครอง สำรวมระวัง ช่มฝึกจิตใจเป็นต้น ซึ่งรวมเรียกว่า บริหารจิต ในรายการนี้

ฉะนั้น เพื่อมุ่งผลทางปฏิบัติโดยตรง จึงไม่จำเป็นต้องไปเถียงกันว่า จิตใช้หรือไม่ใช้มันสมอง และจิตอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายให้เสียเวลา แต่ว่าจับอบรมจิตใจที่กำหนดให้รู้จักได้ของตนด้วยตนเองนี้แหละ คือว่าจิตใจของผู้ใด ผู้นั้นก็ย่อมรู้จักของตนเองได้เป็นอย่างดี ย่อมรู้ความคิดของตนเอง จะคิดดีหรือร้ายอย่างไรตนเองก็ย่อมรู้ หรือจะเกิดมีความชอบหรือความชังใครขึ้นมาอย่างไรเมื่อไรก็ย่อมรู้ได้ทั้งหมด ไม่มีใครเว้นแต่ผู้วิเศษที่จะรู้จักใจของผู้อื่นได้ ภาษิตโลกนิตินี้ได้ว่า

พระสมุทฺรสุตลิกัลลัน	คณนา
สายดิ่งทิ้งทอดมา	หยั่งได้
เขาสูงอาจวัดวา	กำหนด
จิตมนุษย์นี้ไซ้ไร	ยากแท้หยั่งถึง

ภาษิตโลกนิตินี้สำหรับคนอื่น แต่สำหรับตนเองแล้วหยั่งถึงจิตใจของตนเองได้ทันที เพราะย่อมรู้ย่อมทราบวาระจิตของตนเองได้ทุกขณะทุกเรื่อง ไม่มีความคิดหรืออาการอันใดของจิตที่จะรอดพ้นไปจากความรู้ความเห็นของตนเอง ฉะนั้น ปัญหาที่ว่า จิตคืออะไร ทุก ๆ คนจึงตอบได้ทันทีว่าเป็นจิตใจของตนที่คิดอะไร เป็นอย่างไร อยู่ไหนแหละ ถ้านอกไปจากนี้ก็ไม่ใช่จิต ในรายการบริหารจิตนี้ เมื่อสรุปเข้ามาดังนี้แล้ว ก็เป็นอันแก้ปัญหาข้อแรกที่ตั้งไว้ว่า “จิตคืออะไร” และย่อมจะได้ความรู้สึกว่า บัดนี้เรื่องได้วกเข้ามาหาถึงตัวของทุก ๆ คน ทั้งผู้บรรยายทั้งผู้ฟังแล้ว คือวกเข้ามาถึงจิตใจที่ทุก ๆ คนรู้อยู่ที่ใจตนเองนี้แล้ว...

## จิตสำคัญอย่างไร

ได้กล่าวแล้วว่า จิตคือจิตใจของคนที่คิดอะไร เป็นอย่างไร อยู่ไหนแหละ ซึ่งทุก ๆ คนรู้อยู่ที่ใจตนเอง และในคำแถลงเมื่อครั้งแรก ก็ได้กล่าวถึงกระแสพระปรารภว่า “จิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทาง และความเจริญ ความเสื่อม ความสุข ความทุกข์ต่าง ๆ” ดังจะพึงเห็นได้ว่าจิตใจเป็นผู้นำแห่งความประพฤติต่าง ๆ ของคน เพราะคนเราจะทำอะไรจะประพฤติอย่างไร ย่อมแล้วแต่จิตใจจะบงการหรือสั่งการ และกรรมที่ตนทำตามคำสั่งของจิตใจเป็นเหตุโดยตรงของความเจริญ ความเสื่อม และความสุข ความทุกข์ ทั้งจิตใจนี้แหละเป็นผู้รับสุขทุกข์ คือเป็นตัวผู้เสวยสุขหรือทุกข์ อันสุขหรือทุกข์ทางกายนั้น ถ้าจิตใจไม่รับด้วยก็ไม่มีความหมายอะไรนัก คำเก่ายังมีว่า “คับกายอยู่ได้ คับใจอยู่ยาก” มีคำอุปมากายกับจิตไว้ว่า “จิตเหมือนนาย กายเหมือนบ่าว” และที่เรียกว่า “ตัวเรา ๆ” ของทุก ๆ คนย่อมมีศูนย์รวมอยู่ที่จิตนี้เอง จิตจึงเท่ากับเป็นตัวเราทั้งหมด พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของจิตไว้มาก เช่นว่า “เรายังไม่เห็นสิ่งอื่นแม้สิ่งเดียว ที่ไม่อบรม ทำให้มาก ไม่ฝึก คุ้มครอง รักษา ระมัดระวังแล้ว จะใช้การไม่ได้ จะเป็นไปเพื่อโทษเสียหาย จะนำไปเกิดทุกข์เดือดร้อน เหมือนอย่าง จิต” ในทางตรงกันข้ามได้ตรัสไว้ว่า “เรายังไม่เห็นสิ่งอื่นแม้สิ่งเดียว ที่ได้อบรม ทำให้มาก ได้แก่ คุ้มครอง รักษา ระมัดระวัง แล้วจะใช้การได้ จะเป็นไปเพื่อประโยชน์จะนำไปเกิดสุขเหมือนอย่างจิต”

อีกอย่างหนึ่ง จิตย่อมเป็นตัวชีวิตของร่างกาย เพราะลำพังร่างกายที่ปราศจากจิตย่อมไร้ชีวิต ความดำรงชีวิตมีอยู่ตราบเท่าที่ยังมีจิตใจครองร่างกาย จิตจึงมีความสำคัญแก่ชีวิตโดยเป็นตัวชีวิตทีเดียว แม้ตามที่ยกมาเพียงบางประการนี้ พึงกล่าวได้ว่า จิตเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นแก้วสารพัดนึก สารพัดรู้ ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว หากแต่เจ้าของอาจยังไม่รู้จัก ยังมีได้เจียรไน ยังมีเครื่องหุ้มห่อปกคลุมอยู่อย่างหนาแน่น จึงยังใช้การให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่ามิได้ถ้าเจ้าของรู้จักเจียรไนให้ใช้การได้ดี ก็จักเป็นอาการบ่อเกิดแห่งสมบัติและความสุขได้ทุกอย่าง



## คนทั่วไปเห็น และให้ความสำคัญ แก่จิตใจของตนเพียงไร

เมื่อจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังเช่นที่กล่าวมา ก็นำคิดต่อไปว่าเจ้าของจิตใจทุกคนได้เห็นและให้ความสำคัญแก่จิตใจของตนตามที่ควรหรือไม่ ที่เรียกว่าให้ความสำคัญนั้นคือให้การบริบาล ได้แก่ ดูแล บำรุงรักษา เป็นต้น สิ่งที่เห็นว่าสำคัญมาก ก็ยอมให้การดูแลบำรุงรักษามาก ดังเช่นให้การดูแลบำรุงรักษาบุคคลสำคัญ หรือทรัพย์สินที่สำคัญ สำหรับเรื่องจิตใจ ลองนึกเทียบกับสิ่งเดียวคือร่างกายซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่เป็นคู่กันกับจิต ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า ในคนเราทุกคนยอมมีส่วนประกอบสำคัญ ๒ ส่วน ประกอบกันอยู่คือ “กาย และจิต” ในวันหนึ่ง ๆ คนเราให้การบริบาลบำรุงกายมากเท่าไร โดยปรกติ ตื่นนอนขึ้นมาก็ล้างหน้าชำระกาย บริโภคอาหารวันหนึ่งหลายมื้อ เมื่อเรียนหรือทำงานก็ต้องให้ร่างกายได้พักผ่อน ต้องให้อาบน้ำ ต้องให้หลับเป็นเวลาหลายชั่วโมง นอกจากนี้ ยังต้องให้ชุ่มชื้น ตกแต่งให้เหมาะให้งาม ต้องสร้างที่อยู่อาศัย ต้องทำอย่างอื่น ๆ อันนับว่าเป็นเรื่องของร่างกายอีกมากมาย รวมความว่า วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง คนเราใช้เวลาบริหารทะนุบำรุงร่างกายทั้งโดยตรงทั้งโดยอ้อมไปเกือบทั้งหมด

ส่วนทางจิตใจ ได้แบ่งเวลาบริหารเพียงส่วนน้อย หรือเกือบจะไม่ได้สนใจเลย หากจะกล่าวว่าการบริหารกายให้เป็นสุขก็เท่ากับบริหารจิตด้วย เพราะเมื่อกายสบาย จิตใจก็สบาย กล่าวดังนี้ ยังไม่ถูกต้องตามหลักเหตุผล เมื่อกายสบาย จิตสบายด้วย นั้นมีส่วนถูก ในฐานะที่กายและจิตอาศัยกัน แต่วิธีบริหารจิตต่างจาก วิธีบริหารกาย เพราะทั้งสองนี้ต้องการเครื่องบำรุงต่างกัน เช่น กายต้องการอาหารมีขบวนการเป็นต้น จิตก็ต้องการอาหาร แต่อาหารของจิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง *อาหารของจิตทั่วไปได้แก่อารมณ์ คือเรื่องที่ทำให้จิตมีสุข อาหารที่มีประโยชน์ คือ ธรรมะที่เป็นเครื่องบำรุงจิตใจ*

ลองคิดว่า วันหนึ่งได้บริหารจิตด้วยวิธีดังกล่าวบ้างหรือเปล่า ให้เวลาสำหรับบริหารจิตไว้บ้างหรือไม่ ถ้ามิได้ให้ความสนใจที่จะบริหารจิตบ้างเลย หรือให้ความสนใจน้อยมาก ก็แสดงว่ายังมีให้เห็นและให้ความสำคัญแก่จิตใจตามสมควร อาจจะเป็น เพราะยังมิได้พิจารณาว่าจิตมีความสำคัญอย่างไร ถ้าได้พิจารณาว่าจิต มีความสำคัญ

เป็นอย่างยิ่ง แม้ตามที่กล่าวมาข้างต้น ก็น่าจะเริ่มให้ความสนใจ และเริ่มทำการบริหารทางจิตใจให้เหมาะสมควบคู่กันไปกับการบริหารกาย มิใช่ทุ่มเทเวลาไปในเรื่องที่จะบำรุงทางกายโดยส่วนเดียว ส่วนทางจิตปล่อยให้ตกต่ำจมปลักแห่งกิเลสไปตามเรื่อง หากได้พากันหันมาเห็นและให้ความสำคัญแก่จิตใจดังนี้แล้ว จิตที่ได้รับการบริหารอบรมแล้วก็จะกลับเป็นผู้ให้ประโยชน์สุขแก่ตัวผู้เป็นเจ้าของจิตใจเองมากอย่างไม่เคยนึกฝันมาแต่ก่อน

### ทำไมจึงต้องให้การบริหารแก่จิต

เรื่องนี้ ถ้าไม่ตั้งเป็นปัญหาขึ้นก็ดูเหมือนจะไม่มีมีความสำคัญสักเท่าไร แต่ถ้าตั้งเป็นปัญหาขึ้นก็ต้องคิด ต้องวิจัย เมื่อพิจารณาถึงภาวะต่าง ๆ อันเกี่ยวแก่จิตใจของตนเท่าที่ปรากฏก็จะได้พบประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวแก่จิตใจอยู่ไม่น้อย เช่น คนตั้งแต่สองคนขึ้นไป จะอยู่ด้วยกันได้ก็ต้องมีการรักษาใจเอาใจกันตามสมควร ถ้าผิดใจกันก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ ไม่ต้องใครอื่น แม้แต่มารดาบิดากับบุตรธิดา ผิดใจกันถึงขนาดตัดเป็นตัดตายกันก็มี แม้ตนเองของทุก ๆ คนก็มีเวลาที่ใจไม่สบาย มีคราวที่ใจผองใสสดชื่น หรือกรมเกรียมหมองเศร้า อាកารต่าง ๆ ของใจนี้เริ่มแสดงมาตั้งแต่เป็นเด็กแดง ๆ ยังบอกความประสงค์แก่ใคร ๆ ไม่ได้

นอกจากแสดงอาการทางกาย เช่น ดิ้นหรือร้อง คนเลี้ยงสังเกตเดาว่าเด็กต้องการอะไร เมื่อทำให้ถูกความประสงค์ เด็กก็จะสงบ บางทีทำหน้าที่แสดงว่าชอบใจเมื่อโตรู้เพียงสาขึ้นแล้ว ก็ยังทำอะไรตามใจแบบเด็ก อยากจะวิ่งก็วิ่ง อยากจะเล่นก็เล่น ผู้ใหญ่ต้องรู้ใจเด็ก ต้องรู้วิธีฝึกอบรม ค่อย ๆ สอนให้รู้จักสิ่งต่าง ๆ ขึ้นทีละน้อย ๆ จะตามใจหรือไม่ตามใจไปทุกอย่างก็ไม่ได้ ต้องตามใจบ้าง ไม่ตามใจบ้าง เมื่อเป็นผู้ใหญ่ต้องปกครองตนเองมากขึ้น ก็ยิ่งจะต้องพบอาการของจิตใจมากขึ้น บางอย่างก็ไม่ควรตามใจ คล้ายกับเมื่อเป็นเด็ก ต่างแต่ว่าเมื่อเป็นเด็ก มีผู้ใหญ่เป็นผู้ปกครองรับผิดชอบ ครั้นเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ตนเองต้องปกครอง ต้องรับผิดชอบตนเองเป็นส่วนใหญ่ พระพุทธภาษิตมีอยู่ว่า “ขณะตนนั้นแหละประเสริฐกว่า” อธิบายว่า ขณะจิตใจ และเมื่อขณะตนหรือจิตใจของตนได้ ก็เรียกว่าปกครองตนเองได้



## จิตใจเป็นอย่างไรจึงต้องเอาชนะ

ถ้าหวนคิดว่าใคร ๆ จะตามใจตนเองไปทุกอย่างหาได้ไม่ ก็พอเริ่มมองเห็นเหตุผล ถ้าเกิดความอยากได้อะไรขึ้นมา ก็จะทำให้ได้ทั้งที่รู้ว่าผิด จะเกิดผลอย่างไร หรือถ้าเกิดความโกรธใครขึ้นมา ก็จะต้องทำร้ายเขา จะเป็นอย่างไร อาชญากรรมต่าง ๆ ความเสื่อมทางศีลธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เพราะเหตุนี้ คือเพราะเหตุที่คนประพฤติออกไปตามใจที่อยากได้หรือที่โกรธ ไม่อาจยับยั้งไว้ได้ คุณตระวางต้องมีก็เพราะเหตุที่ทุกคนประพฤติตามใจตนเอง ดังจะเรียกว่าคนแพ้นตนเอง หรือคนแพ้ใจของตน ถ้าเอาชนะใจตนเองได้ ก็จะยับยั้งไม่ก่ออาชญากรรมต่าง ๆ อันที่จริงที่ว่าแพ้ใจหรือแพ้จิตใจนั้นโดยตรงคือแพ้ความอยากความปรารถนาที่ผิด ๆ แพ้โทสะในใจ ตนเอง เพราะว่าจิตนี้มีสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ปนอยู่เป็นมาก ที่ปนอยู่มานานจนติดเป็นนิสัยสันดาน ก็มี ที่ปนเข้ามาใหม่ ๆ ก็มี และที่เคยกล่าวว่า “จิตเป็นเหมือนนาย กายเป็นเหมือนบ่าว” นั้น ถ้ายกจิตมาวิจัยดูอีกแล้วจะได้พบนายที่ยึดครองจิตใจอยู่อีกชั้นหนึ่ง เช่นความปรารถนาอยากได้อย่างผิด ๆ ดังกล่าว ซึ่งเป็นผู้กระชับสั่งจิตใจให้ดิ้นรนไปต่าง ๆ เหมือนอย่างเป็นทาส ดังมีคำเรียกว่า เป็นทาสของตัณหา “จึงจำเป็นโดยแท้ที่จะให้การบริหารแก่จิต เพื่อให้จิตมีพลังที่จะเอาชนะจิต”

อาจจะเกิดข้อที่นำข้อใจในตอนนี้ “ใจชนะใจอย่างไรกัน” มีคำที่เคยพูดกันว่า “คนสองใจ” ความจริงมิใช่ใจจะมีสองตามถ้อยคำที่พูด แต่เป็นสำนวนที่หมายความว่าคนมีใจไม่แน่นอนเป็นหนึ่งแน่ เช่นควรจะมอบใจให้แก่ใครเพียงผู้เดียวฝ่ายเดียว แต่ก็มอบให้แก่สองคนสองฝ่าย แบบตีสองหน้า ข้างสองเจ้า บ่าวสองนาย ฉะนั้น จึงมีใจเดียวนั้นแหละ แต่สิ่งที่มีอยู่ในใจนั้นเป็นส่วนดีก็มี เป็นส่วนชั่วก็มี การบริหารจิตเป็นการก่อเสริมส่วนดี เพื่อให้มีกำลังเหนือส่วนชั่ว เมื่อความดีในใจเอาชนะความชั่วในใจได้ ก็เรียกว่า ใจชนะใจ หรือเรียกว่าชนะจิตใจตนเอง อันที่จริงจิตใจของทุก ๆ คน คล้ายกับเป็นสนามรบ หรือสนามประลองกำลังระหว่างความดีความชั่วอยู่เสมอ บุคคลที่เป็นคนสามัญอยู่นี้มิใช่จะไม่มีใครมีความอยากทำไม่ดี ย่อมต้องมีอยากทำไม่ดีอยู่บ้างด้วยกัน แต่ที่ไม่ทำก็เพราะส่วนดีในใจยับยั้งไว้ ดังเช่นที่เรียกว่า สติ ขันติ เป็นต้น แสดงว่าจิตได้รับการบริหารมาดีพอสมควร ส่วนผู้ที่แพ้ใจตนเองยับยั้งไว้ไม่ได้แสดงว่า



จิตใจได้รับการบริหารมาไม่เพียงพอ ตามที่กล่าวมาแม้เพียงเท่านั้น ก็จะมีเพียงเห็นได้ว่า “ทำไมจึงต้องให้การบริหารแก่จิต”

## การบริหารทางจิตจะพึงทำอย่างไร

“ที่เรียกว่าการบริหารจิตก็เพื่อให้มีความหมายว่าดูแล รักษา แก้ไขทางจิตใจ หรือปกครอง คุ้มครอง รักษาจิตใจ หรือฝึกอบรมจิตใจ” คำว่าบริหารที่ใช้ทางจิตใจ เพื่อผลดังกล่าวในคำแถลงนั้น และในบทนำที่กล่าวมาโดยลำดับมีความหมายทั่วไป ดังกล่าวนั้น แต่เมื่อก้าวโดยรวบรัดเป็นกลาง ๆ บริหารก็คือการดูแลบำรุงรักษา จะพึงทำอย่างไรทางจิตใจ ในการแก้ปัญหาข้อนี้ พึงทราบลักษณะต่าง ๆ ของจิต ดังต่อไปนี้ก่อน

## ลักษณะที่เป็นธาตุแท้ของจิตใจ

คือ ความผุดผ่องและความรู้ ความผุดผ่องของจิตทุกคนจะรู้สึกได้ในเวลาที่มี ใจปลอดโปร่งสงบสบาย ความรู้ของจิตย่อมมีประจำจิตทุกขณะที่ไม่หลับ ไม่สลบหมด ความรู้สึกตน เหมือนอย่างโดยปรกติแสงสว่างย่อมมีประจำอยู่กับไฟ คนเรามองเห็น ไฟกันที่แสงสว่างฉับใด จิตก็เหมือนกันฉับนั้น กำหนดจิตของตนได้ที่ความรู้ เช่น รู้สิ่งต่าง ๆ ที่ได้เห็น ที่ได้ยิน เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้ทางประสาทในขณะที่ยังตื่นอยู่ โดยปรกติ ย่อมรู้สิ่งนั้นสิ่งนี้ทางประสาทต่าง ๆ แม้ในขณะที่ว่างความรู้ทางประสาท จิตใจ ก็ยังคิดไปในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ซึ่งทุกคนย่อมรู้ว่าตนกำลังคิดอะไรอยู่ตลอดเวลา จึงมีความรู้ รวมอยู่กับความคิด ถ้าหมดความรู้เช่นที่เรียกว่าหมดความรู้สึกตน ความคิดก็หยุดลง ทันที ครั้นกลับรู้สึกตนขึ้นใหม่ เช่นตื่นขึ้นจากหลับ หรือฟื้นขึ้นจากสลบ ความคิดก็ตั้ง ต้นขึ้นอีก การที่ทุกคนรู้จิตใจของตนเองได้ ก็คือรู้ที่ตัวความรู้ดังกล่าวนี้ เหมือนอย่าง ที่กล่าวว่าเห็นไฟ ก็คือเห็นแสงสว่างของไฟ ในขณะที่ตื่นอยู่ ทุกคนจะต้องรู้ ต้องเห็น จิตใจของตนเองอยู่เสมอว่าคิดอะไร เป็นอย่างไร เป็นต้น เหมือนอย่างเมื่อก่อไฟหรือ เปิดไฟขึ้นก็ต้องเห็นไฟ คือแสงสว่างของไฟอยู่เสมอ ลักษณะที่ทรงความรู้ดังนี้



เป็นธาตุแท้ของจิตใจคู่กันกับความผุดผ่อง จิตใจของใครจะเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ คนโง่ คนฉลาด คนดี คนชั่วอย่างไรก็ตาม ย่อมมีลักษณะที่เป็นธาตุแท้ดังนี้เหมือนกัน เช่นเดียวกับธาตุต่าง ๆ ที่ประกอบเข้าเป็นร่างกายของใคร ๆ ก็มีลักษณะแห่งธาตุอย่างเดียวกัน

### ลักษณะที่เป็นส่วนผสมของจิตใจ

ทำไมจิตใจจึงไม่ผุดผ่องอยู่เสมอ ที่จิตใจไม่ผุดผ่องอยู่เสมอ ก็เพราะมีส่วนผสมเข้ามาทำให้เศร้าหมอง เหมือนน้ำที่ใสสะอาดมีผงสีหรือสิ่งไม่สะอาดต่าง ๆ เข้ามาปน ส่วนผสมนี้เข้ามาจนเป็นตะกอนอยู่ช้านานก็มีมาก นิสัยสันดานของคนย่อมเนื่องอยู่กับส่วนผสมชั้นละเอียดนี้ ทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสเรียกส่วนผสมดังกล่าวมาว่า “กิเลส” แปลว่าเครื่องเศร้าหมอง ตรัสว่าเป็นอาคันตุกะ คือ สิ่งที่จรมาอาศัย เหมือนอย่างแขกคือผู้ที่มาหา ไม่ใช่เป็นเจ้าของบ้าน และที่เรียกว่าเครื่องเศร้าหมองก็เพราะมาทำให้จิตใจที่ผุดผ่องอยู่โดยธรรมชาติต้องเศร้าหมอง เหมือนอย่างผงธุลีที่ปลิวมาทำน้ำที่ใสสะอาดให้สกปรก เมื่อกิเลสไม่ใช่เจ้าของบ้าน คือไม่ใช่เป็นธาตุแท้หรือเนื้อแท้ของจิต เป็นเพียงสิ่งที่จรมาอาศัย แม้จะมาอาศัยอยู่นานสักเท่าไร มาถือสิทธิครอบครองอย่างไร ก็คงไม่สามารถละลายธาตุแท้ของจิตได้ ฉะนั้น จึงอาจขัดเกลาชำระจิตให้พ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้

### ลักษณะที่ปรากฏและไม่ปรากฏของจิตใจ

จิตใจในความรู้สึก ที่ปรากฏความรู้สึกอะไรต่าง ๆ ได้ดังกล่าวข้างต้น เป็นลักษณะที่ปรากฏของจิตใจที่ทุก ๆ คนกำหนดรู้ได้ว่าคิดอะไรเป็นอย่างไร แต่ยังมีจิตใจที่พ้นความรู้สึกโดยปรกติ ส่วนผสมที่เป็นชั้นตะกอนซึ่งนอนจมอยู่ช้านานได้อยู่ในจิตใจส่วนลึกนี้ โดยปรกติไม่ปรากฏแก่จิตใจในความรู้สึกดังเช่นในขณะจิตใจสงบ รู้สึก เหมือนไม่มีกิเลสอะไร แต่ครั้นเมื่อได้เห็นได้ยินอะไรที่ยั่วใจให้โลภให้โกรธ ก็เกิดความโลภ ความโกรธพลุ่งขึ้นมา นี่ก็คือส่วนตะกอนนั่นเองพุ่งขึ้น ความโลภ ความโกรธในความ

รู้สึกเกิดขึ้นแล้วก็หายไปเป็นคราว ๆ แต่ส่วนที่จมเป็นตะกอนไม่หาย อาจยิ่งมากขึ้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้จิตใจทุกระดับ และทรงแสดงธรรม เพื่อชำระจิตใจทุกระดับ จนถึงขั้นตะกอนเป็นที่สุด

## ลักษณะความต้องการของจิตใจ

ในข้อนี้ ควรทำความเข้าใจให้ดีว่าจิตใจต้องการอะไร หรืออะไรเป็นความต้องการของจิตใจ ดังจะยกตัวอย่างเช่น เด็กนักเรียนบางคนในบางคราวอยากหนีโรงเรียนไปเที่ยวอย่างยิ่ง ถึงกับต้องไปจนได้ หรือผู้ใหญ่บางคนในบางคราวอยากได้สิ่งหนึ่งมาก แต่จะต้องทำผิดจึงจะได้ ถึงกับต้องทำผิด ทั้งสองรายนี้อาจอ้างว่าต้องทำดังนั้นเพราะเป็นความต้องการของจิตใจที่ฝืนไม่ได้ จึงควรจะต้องวิจัยว่า เป็นความต้องการของจิตใจจริงหรือ จจริงอยู่ จจิตใจแสดงความต้องการปรารถนาจะไปเที่ยว หรือจะทำผิดเพื่อที่จะได้สิ่งที่อยากได้ อาจพูดคลุมไปได้ว่าจิตใจต้องการ แต่ถ้าจำแนกแยกแยะลักษณะของจิตออกไปดังที่กล่าวมาแล้วว่าอะไรเป็นธาตุแท้ อะไรเป็นส่วนผสม ก็จะทำให้เห็นว่าความต้องการในทางที่ผิดดังนั้นเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง จะเรียกว่า ตัณหาหรือโลกก็ตาม

ฉะนั้น จึงเป็นความต้องการของกิเลสซึ่งมีอยู่ในจิต ไม่ใช่เป็นความต้องการของจิตที่แท้ ฉะนั้น คนที่ทำไปในทางที่ผิดทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่จึงถือว่าเป็นผู้ทำตามความต้องการของกิเลส เช่น ความโลภ อยากได้ในทางผิดดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่ฝืนได้สงบได้ดังตัวอย่างนั้น เด็กนักเรียนที่อยากหนีโรงเรียนไปเที่ยวอาจฝืนใจไม่ไปก็ได้ หรือเมื่อคิดกลัวครูผู้ปกครองหรือกลัวจะเสียหาย ก็อาจระงับความอยากหนีโรงเรียนได้ ผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน อาจฝืนใจอาจระงับความโลภอยากได้ในทางที่ผิดได้ ไม่มีใครจะต้องเจ็บป่วยล้มตายเพราะไม่ทำตามความต้องการในทางที่ผิด กลับจะเป็นผลดีเสียอีก

การฝืนหรือระงับความต้องการดังนั้น จึงเป็นความดี เป็นการฝืนหรือระงับกิเลสในจิตนั่นเอง ข้อที่ว่าระงับได้พึงเห็นได้ว่าเมื่อความต้องการในทางที่ผิดเกิดขึ้นก็ทำให้ดิ้นรนที่จะทำตามที่ต้องการ ครั้นความต้องการนั้นสงบลงด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง



ความดิ้นรนที่จะทำก็สงบ ถึงแม้ว่ายังไม่ได้ทำอะไรเลย เช่น เด็กที่อยากหนีโรงเรียน ยังไม่ทันได้หนีแต่หายอยากหนีเพราะกลัวเสียหาย ใจที่ดิ้นรนจะหนีก็สงบไปเอง ฉะนั้น นำใช้ความคิดว่าทำไมจึงจะพากันเขลาทำอะไรผิด ๆ เพื่อสนองความต้องการปรารถนา ในทางที่ผิด สงบความต้องการปรารถนานั้นเสียไม่ดีกว่าหรือ เพราะจะไม่ต้องทำอะไร ที่ผิด ๆ ระวังความต้องการที่ผิดเสียได้อย่างเดียว ก็ระวังความผิดอื่น ๆ ได้ทั้งหมด

เรื่องนี้เป็นความจริงประกอบด้วยเหตุผลอย่างธรรมดาสามัญ มิใช่ลึกลับซึ่งอันใด แต่ทำไมคนเราทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่จึงมักไม่หยุดคิดให้ดี มักแพ้ความต้องการปรารถนาใน ทางผิดกันอยู่เสมอ คือ ทำผิดในทางต่าง ๆ ต้องเสียหายเสียใจภายหลัง หรือต้องเป็น คนเสียไปน้อยหรือมาก ทั้งนี้ เพราะไม่พยายามที่จะทำความสงบระงับจิตใจ และใช้ ความคิดหาเหตุผลตามที่เป็นจริง ได้กล่าวแล้วว่าลักษณะที่เป็นธาตุแท้ของจิตคือความ ผุดผ่องและความรู้ ฉะนั้น ความต้องการของจิตที่แท้จริงก็คือความที่มีจิตใจสงบตั้งมั่น และความรู้ที่เป็นปัญญา ซึ่งจะทำจิตใจให้มีความผุดผ่องและมีความรู้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทุกที่

กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ธรรม หมายถึงส่วนดีทั้งหมด เป็นสิ่งที่ต้องการโดยตรง ของจิตใจ ทุกคนทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ย่อมมีส่วนดีเป็นลักษณะอย่างหนึ่งประจำอยู่ในจิตใจ อยู่ด้วยกัน ทั้งที่ปรากฏและไม่ปรากฏ เช่น ความคิดในทางดี อหยาตย์นิสสัยสันดานที่ดี แต่ก็ไม่เพียงพอ ยังจะต้องเพิ่มเติมกันเรื่อยไป เช่นเดียวกับนักเรียนก็ต้องเรียนอยู่ เรื่อย ส่วนดีนี้เองเป็นสิ่งที่ต้องการของจิตใจ หรืออาจกล่าวได้ว่าจิตใจที่แท้จริงต้องการความดี จิตใจที่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสต่างหากที่ต้องการความชั่ว หรือกล่าวโดยตรง ก็คือ ตัวกิเลสนั่นเองที่เป็นตัวต้องการให้คนทำความชั่วผิดเสียหาย ฉะนั้น จึงควรที่จะคิด วิจัยและทำความเข้าใจให้ดีว่าความดีอันเกิดจากความประพฤติดี โดยละเว้นความ ประพฤติผิดเสียต่าง ๆ และความรู้อันเกิดจากการศึกษาอยู่เสมอเป็นความต้องการ หรือเป็นสิ่งที่ต้องการโดยแท้ของจิตใจ ส่วนความดิ้นรนปรารถนาในทางผิดต่าง ๆ เป็นกิเลสที่เป็นส่วนผสมแฝงเข้ามาในจิตใจต่างหาก ที่สมควรจะต้องระงับขับไล่ออก ไปเสียโดยเร็ว

## หลักวิธีในการบริหารจิต

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า “ความดีอันเกิดจากความประพฤติดี โดยละเว้นความประพฤติผิดเสียต่าง ๆ และความรู้อันเกิดจากการศึกษาอยู่เสมอ เป็นความต้องการหรือเป็นสิ่งที่ต้องการโดยแท้ของจิตใจ” อาจมีผู้แย้งว่าน่าจะไม่เป็นความจริงทั่วไปหรือเสมอไป เพราะจิตใจของคนมีระดับต่าง ๆ กัน ถึงคนเดียวกันก็ยังมีอาการทางจิตใจเปลี่ยนไปมาอยู่ต่าง ๆ และมีอยู่มากที่ไม่ต้องการสิ่งที่เรียกว่าเป็นความดี ไม่ต้องการความรู้ ดังที่เกียจคร้านไม่อยากจะเรียน เพราะเหตุที่น่าจะมีค่าแย้งเช่นนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีอยู่จริง จึงได้กล่าวต่อไปจากคำต้นนั้นที่เดียวว่า “ส่วนความดีนั้นปรารถนาในทางผิดต่าง ๆ เป็นกิเลสที่เป็นส่วนผสมแฝงเข้ามาในจิตใจต่างหาก ที่สมควรจะต้องระงับขับไล่ไปเสียโดยเร็ว” การที่กล่าวย่ำถึงข้อนี้ก็เพื่อเป็นที่เข้าใจโดยไม่เคลือบแคลง ในลักษณะที่แท้จริงของจิต กับทั้งสิ่งที่ผสมแฝงเข้ามาอันเป็นสิ่งที่ไม่จริง และเพื่อเป็นที่เข้าใจต่อไปว่า เมื่อข้อเท็จจริงเป็นดังนี้ทำไมคนเราจึงจะยอมปล่อยตนให้ส่วนที่เข้ามาผสมแฝง คือกิเลสต่าง ๆ มีอำนาจบังคับขับไล่ให้ประพฤติเสียหายต่าง ๆ ควรจะต้องปฏิบัติลดหรือระงับกิเลสต่าง ๆ ต่างหาก เครื่องลดหรือระงับกิเลสต่าง ๆ นี้คือธรรมะที่เรียกกันว่าความดี หรือคุณสมบัติประจำใจทุกอย่าง รวมทั้งความรู้ที่เป็นตัวปัญญาด้วย

อันคนเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมมีธรรมะเป็นพื้นเพสูงอยู่โดยกำเนิดแล้ว ดังจะเห็นได้ว่ามีพื้นปัญญาและความประพฤติอยู่ในเขตที่เรียกว่า วัฒนธรรม อารยธรรม สูงกว่าสัตว์สองเท้าสี่เท้าอื่น ๆ ทั้งปวง อย่างเทียบกันไม่ได้ มนุษย์เราย่อมครอบครองภาวะเป็นมนุษย์อยู่ได้ด้วยอำนาจของธรรมะนี้เท่านั้น ไม่ใช่ลำพังร่างกายที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งต้องกินนอนเป็นต้นไม่ต่างจากสัตว์ดิรัจฉาน ธรรมะนี้เองเป็นเครื่องยับยั้งใจคนเรามีให้ประพฤติไปตามอำนาจจิตใจอย่างไม่มีอาย ไม่มีกลัว ดังที่เรียกว่าปราศจากหิริ โอตตปปะ (ความละอาย รังเกียจความชั่ว และความกลัวเกรงต่อความชั่ว) สัตว์ดิรัจฉานมีธรรมะอยู่ในระดับต่ำมาก ทั้งไม่อาจเพิ่มพูนให้มากจนถึงระดับแม้ที่เรียกว่าวัฒนธรรมเป็นต้นได้ จึงเรียกว่าเป็นอบายภูมิ คือภูมิกำเนิดที่ไร้ความเจริญอย่างหนึ่ง ไม่มีปัญญาที่จะทำความดี หรือแม้ความชั่วอะไรเหมือนอย่างมนุษย์ ความเกิดมาเป็นมนุษย์จึงเป็นลาภอย่างยิ่งที่ทุกคนควรภูมิใจ เรียกว่าเป็นสุคติภูมิ คือ



ภูมิกำเนิดเป็นสுகติ แปลว่าคตที่ดี มีความสุขความเจริญตามควรแก่ภาวะ โดยเฉพาะมี ภูมิธรรม รวมทั้งปัญญาสูงเป็นพื้นเพดังกล่าว

ฉะนั้น จึงเป็นที่น่าเสียดายโอกาสที่เกิดมาเป็นคนนี้เป็นอย่างยิ่ง ถ้าไม่ปฏิบัติ เพิ่มพูนธรรมะ คือ ความดี กับทั้งปัญญาให้มากยิ่งขึ้น หรือชั่วร้ายกลับไปประพฤติ ชั่วร้ายเสียหายซึ่งกตตนเองให้เลวต่ำลงไป เพราะคนเราสามารถจะทำความดีได้อย่าง อนันต์ ทั้งสามารถจะทำความชั่วได้อย่างมหันต์เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่แก่จิตใจเป็น ข้อสำคัญ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “จิตที่ตั้งไว้ผิด พึงทำผู้นั้นให้ทรมานเสียกว่าที่โจรทำ แก่โจร หรือคนมีเวรทำแก่คนมีเวรกัน” และตรัสว่า “จิตที่ตั้งไว้ชอบ พึงทำผู้นั้นให้ ประเสริฐกว่า อย่างที่มารดาบิดาหรือญาติอื่น ๆ ทำให้ไม่ได้”

ฉะนั้น จึงถึงปัญหาว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่ตั้งจิตไว้ผิด แต่จะตั้งจิตไว้ชอบ มีคำตอบเข้าประเด็นที่เดียวว่า “ทำการบริหารทางจิต” กล่าวโดยย่อ คือ “ทำจิตให้เป็นสมาธิแน่วแน่ในกิจที่จะทำ อันเป็นหน้าที่หรือเป็นงานที่ควรทำของตน และอบรม ปัญญาให้เข้าถึงความจริงที่จะไม่ถูกหลอกหลวงให้หลงเข้าใจผิดในเรื่องทั้งปวง”

## อะไรคือสมาธิ

ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคงคือสมาธิที่มุ่งหมายในรายการนี้ ความตั้งใจ เป็นข้อสำคัญในกิจที่จะทำทุกอย่าง เด็กผู้เข้าโรงเรียนจะต้องมีความตั้งใจฟังครูอธิบาย จึงจะได้ยินคำอธิบายของครูและรู้เรื่อง เมื่อจะอ่านหนังสือก็ต้องมีความตั้งใจอ่านจึงจะ อ่านรู้เรื่อง ถ้าสนใจไปคิดเรื่องอื่น ๆ เสีย คำอธิบายของครูก็จะไม่เข้าหู อ่านหนังสือ ก็ไม่รู้เรื่อง จะทำการงานต่าง ๆ ก็เหมือนกัน เมื่อมีความตั้งใจทำจึงจะทำได้เรียบร้อย ในการคิดค้นเรื่องที่ละเอียดก็จำต้องมีความตั้งใจมากขึ้น ไม่เช่นนั้นก็คิดค้นไม่ได้ แต่ความตั้งใจนี้อาจจะผิดก็ได้ในเมื่อมีความตั้งใจในการกระทำที่ผิดต่าง ๆ เพราะในการ กระทำผิดก็ต้องมีความตั้งใจเหมือนกันจึงจะทำได้

ฉะนั้น จึงให้ความหมายในที่นี้ว่า “ความตั้งใจไว้ถูก” หมายถึงในการกระทำ ที่ถูก และทุก ๆ คนย่อมมีความตั้งใจอยู่โดยปรกติด้วยกัน บางที่ตั้งใจอยู่ประเดี๋ยวเดียว

ก็เปลี่ยนไปเสียแล้ว เช่น นักเรียนที่ตั้งใจว่าจะทำการบ้าน จะทบทวนบทเรียน ครั้นถึงเวลาก็ไม่ได้ทำตามที่ตั้งใจไว้ เพราะความตั้งใจอ่อนไป หายไป เพราะเหตุต่าง ๆ ดังนี้ เรียกว่าตั้งใจไม่แน่วแน่มั่นคง ต่อเมื่อตั้งใจไว้อย่างไรก็ทำอย่างนั้นให้จงได้ เรื่องอื่น ๆ ไม่เข้ามาขัดขวางความตั้งใจได้ เป็นความตั้งใจจริงแน่นอน ไม่คลอนแคลนทั้งเกิดขึ้นในทางที่ถูก จึงจะเข้าลักษณะของสมาธิ

ที่ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า “ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคง” บางคนมีพื้นความตั้งใจมาตั้งแต่เป็นเด็ก แม้จะอยู่ด้วยกันกับเด็กที่มีพื้นนิสัยไม่สู้ดีก็ไม่ค่อยไปตาม คงเป็นเด็กดีอยู่นั่นเอง แต่โดยมากมักค่อยไปตามคนหรือเครื่องชักจูงที่ไม่ดีได้ง่าย บางทีก็ค่อยไปตามพักหนึ่งแล้วก็กลับได้ ที่ค่อยไปจนเสียหายมากก็มีมาก ในปัจจุบัน คนและเครื่องชักจูงให้เสียมีมาก มารดาบิดาต้องเสียใจเพราะบุตรธิดามีมากขึ้น ทีแรกมักจะมีความตั้งใจอยู่ด้วยกัน เช่น เด็กซึ่งเป็นบุตรธิดาก็รับรองมารดาบิดาของตนว่าจะตั้งใจเรียนให้ดีไม่เหลวไหล ครั้นมาพบคนหรือเครื่องชักจูงในทางเสียรักษาความตั้งใจเดิมไว้ไม่ได้ ค่อยตามไปก็เลยเสีย ถ้าผู้ปกครองที่ใกล้ชิดนำกลับมาไม่ทัน และมีอยู่มากสิ่งที่เป็นของมีประโยชน์ แต่ถ้าเกินพอดีก็มีโทษ เช่น โทรทัศน์ ถ้าเพลินดูเรื่อยไปโดยไม่รู้จักเวลาก็เสียการเรียนเสียการงาน

ฉะนั้น ทางที่ดีจึงควรต้องมีการบริหารจิต คือหัดฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นแน่วแน่มั่นคงในทางที่ถูกอยู่เสมอ ประการแรก จำต้องทราบว่าจะอะไรเป็นทางที่ถูกของเด็กของตนและของตนเอง ข้อนี้ยังมีได้หมายความว่าความลึกซึ้งอะไร แต่หมายถึงทางที่ผู้ใหญ่ต้องการจะให้เด็กดำเนินและทางที่ตนเองต้องดำเนิน เช่น ความรู้ความฉลาด สามารถและความดีต่าง ๆ ที่ผู้ใหญ่เลือกสรรจะให้เด็กเข้าถึง นอกจากอบรมด้วยวิธีต่าง ๆ ก็จะต้องสังเกตชักนำจิตใจของเด็กให้เกิดความตั้งใจที่จะประพฤติตนในทางที่ดีเหล่านั้น เด็กเล็กย่อมต้องอาศัยผู้ใหญ่ดูแลใกล้ชิด ส่วนเด็กใหญ่และผู้ใหญ่เองซึ่งมีความคิดของตนเอง ย่อมอาจหัดฝึกใจของตนเองได้ โดยหัดทำสติระลึกรู้จักคิด ว่าสิ่งนี้ควร สิ่งนี้ไม่ควร คอยระมัดระวังไม่ปล่อยตนให้ไปเที่ยวในที่ซึ่งไม่ควรไปในเวลาที่ไม่ควรไป พยายามรักษาความตั้งใจของตนไว้ให้แน่วแน่มั่นคง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่อย่อมรู้ว่าตนตั้งใจดีไว้อย่างไร และรู้ด้วยว่าอะไรเป็นอันตรายต่อความตั้งใจดีนั้น



ฉะนั้น เพียงแต่งดเว้นเสียได้ไม่ทำในสิ่งที่รู้ว่าเสียเพราะเป็นอันตรายดังกล่าว ก็จะไม่พ้นอันตรายได้ทุก ๆ คน เมื่อมีความตั้งใจจริงถึงดเว้นได้ แล้วตั้งใจทำในกิจที่ควรทำ ซึ่งได้ตั้งใจไว้ต่อไปโดยไม่หยุดยั้ง ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ความตั้งใจจริงนี้อาจเป็นของที่ใคร ๆ คิดว่ายากเมื่อยังไม่ได้ลองหัดทำดู แต่ถ้าได้ลองหัดทำดูให้ได้สักครั้งหนึ่งแล้วจะรู้สึกว่าไม่ยาก และจะรู้สึกว่าง่ายขึ้นจนเป็นของธรรมดา วิธีหัดอย่างปรกติง่าย ๆ คือ หัดรวมใจเวลาฟังเวลาอ่าน เวลาทำการงาน หัดตั้งใจทำอย่างรอบคอบละเอียด ไม่มกง่าย หัดไม่หลีกเลี่ยงการเรียน การงานที่กำหนดจะทำ หัดรักษาความตั้งใจที่ได้กำหนดไว้ หัดห้ามใจตนเองไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งรวมอยู่ในชื่อว่า หัดตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคง อันเรียกว่าสมาธิในรายการนี้

## วิธีหัดทำความตั้งใจ หรือ วิธีหัดทำสมาธิ

เมื่อพูดว่า หัดทำสมาธิ อาจรู้สึกตกใจว่าจะให้ทำอะไรที่น่ากลัว ซึ่งดูไม่เกี่ยวกับคนธรรมดาทั่วไปทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่เมื่อพูดว่าความตั้งใจก็จะฟังดูเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนจะต้องมี อันที่จริงเป็นคำมีความหมายอย่างเดียวกัน เป็นแต่คำว่าสมาธิมิได้มีความหมายเพียงว่าตั้งใจ ๆ เท่านั้น ยังมีความหมายว่าตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคงด้วย ดังที่ได้กล่าวแล้ว ความหมายดังกล่าวนี้ยิ่งแสดงให้เห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็น สมควรที่ทุก ๆ คน จะฝึกใจให้มีสมาธิ เพื่อที่จะสามารถทำกิจที่เป็นประโยชน์ได้ทุกอย่าง ฉะนั้น จะได้กล่าวถึงวิธีหัดทำความตั้งใจอย่างง่าย ๆ ต่อไปนี้

๑. ก่อนจะทำ ให้นึกรู้ตัวว่าเราจะทำ
๒. ให้ยั้งคิดว่าถูกหรือผิด
๓. ให้ตั้งใจไม่ทำผิด ถ้าตั้งใจแน่วแน่จะเว้นการทำผิดได้แน่
๔. เมื่อรู้ว่าถูกให้ตั้งใจทำ ถ้าตั้งใจแน่วแน่ก็ทำถูกได้แน่

เมื่อให้หัวข้อทั้ง ๔ ไว้ดังนี้ ก็อาจจะถูกหาว่าพูดง่ายแต่ทำยาก ก็น่าจะจริง แต่ก็ควรคิดว่าทำยากเพราะอะไร อาจจะได้คำตอบที่น่าจะไม่ผิดว่าที่ยากก็เพราะยังไม่ทำ คือ ยังมีได้หัดที่จะคิดทำความรู้ตัวก่อนที่จะทำอะไร รวมถึงที่จะพูดอะไรออกไปด้วย



เพราะการพูดก็เป็นการทำอย่างหนึ่งทางวาจา เช่น บางคนเมื่อเห็นสิ่งของของคนอื่นวางอยู่อยากได้อย่างแรง เอื้อมมือไปหยิบเอาเสียก่อนที่จะยังคิดว่าจะทำอย่างนี้ไม่ถูก หรือเมื่อมีใครมาว่าให้เจ็บใจ เกิดความโกรธอย่างแรง ต่ำหรือทำร้ายเขาเสียก่อนที่จะคิดตามตัวอย่างนี้เรียกว่าขาดสติที่จะยับยั้ง มาได้คิดเมื่อเกิดเป็นเรื่องขึ้นเสียแล้ว ซึ่งเป็นการสายไป ผู้ที่ยังมิได้หัดทำสติยังใจยอมยากที่จะยับยั้งความวู่วามของใจได้ ข้อนี้ก็เหมือนอย่างการงานทุกอย่าง ถ้ายังไม่ได้หัดทำก็ทำได้ยาก นึกคุณที่ซึ้งภักจรรย์าน ถ้าไม่ได้หัดก็ซึ้งไม่ได้ต้องล้มแน่ ส่วนคนที่หัดถึบเป็นแล้ว ย่อมเป็นการง่ายไม่ยากเลย

ฉะนั้น ให้หัดยังคิดให้ได้เสียก่อนที่จะทำจะพูดอะไรออกไป จะรู้ว่าผิดหรือถูกในขั้นนี้ขอเพียงให้รู้ว่าผิดหรือถูกก่อนที่จะทำจะพูดเท่านั้น ที่แรก อาจจะหยุดคิดทันบ้าง ไม่ทันบ้าง แต่เมื่อหัดอยู่บ่อย ๆ จะรู้ตัวได้ก่อนเสมอ เป็นอันว่าได้หัดทำสติสำเร็จตามหัวข้อที่ ๑ และที่ ๒ ต่อจากนี้ให้หัดตั้งใจไม่ทำผิด เพราะเมื่อรู้ว่าผิดก่อนที่จะทำได้แล้วก็ตั้งใจว่าไม่ทำ น่าจะยากไม่น้อย เพราะส่วนใหญ่ทำผิดกันทั้งที่รู้ คือรู้ว่าผิดแต่ก็ทำเพราะมีเครื่องดึงใจให้ทำ พุ่งง่าย ๆ ว่าอยากทำและตั้งใจทำทีเดียว ฉะนั้นต้องหัดเตือนใจสอนใจแรง ๆ ว่าทำผิดไม่ดี ไม่ควร เหมือนอย่างครูลงไม้เรียวกแก่เด็ก เกรเพื่อให้เจ็บจะได้เข็ดหลาบจดจำ ก็ต้องเตือนต้องว่าใจให้จริงจัง ลองหัดดูจิตใจนี้จะหันกลับได้ และต้องพยายามหลบเลี่ยงเครื่องชักจูงในทางผิดภายนอกทั้งหลายด้วย

เมื่อเอาชนะใจของตนได้หนหนึ่งแล้วหนต่อ ๆ ไปจะชนะได้ง่ายขึ้น คือจะเว้นการทำผิดได้แน่ เพราะจะเกิดความตั้งใจที่จะไม่ทำผิดได้ดีขึ้นทุกที เป็นอันได้ทำตามหัวข้อที่ ๓ จึงเหลือแต่ข้อที่ ๔ คือ ตั้งใจทำสิ่งที่รู้ว่าถูก เช่น การศึกษาเล่าเรียน การงานอันเป็นหน้าที่ หรืออาชีพต่าง ๆ ของแต่ละคน เพราะทุก ๆ คนมีเรื่องที่จะต้องทำตั้งแต่เกิดมาแล้ว คือตั้งแต่ยังไม่รู้เดียงสา มารดาบิดาท่านก็ค่อย ๆ สอนให้ทำ ครั้นรู้เดียงสาขึ้นแล้วได้ค่อย ๆ รู้จักที่จะทำอะไรด้วยตนเองมากขึ้นโดยลำดับ เช่นต้องการศึกษาเล่าเรียน ต้องการงานต่าง ๆ เป็นผู้ใหญ่ขึ้นต้องมีอาชีพ มีหน้าที่ต่าง ๆ ดึกว่าต้องมีงานที่ต้องทำเรื่อยไป ฉะนั้น อะไรเป็นกิจที่ต้องทำหรือที่ควรทำ ก็หัดตั้งใจทำไม่ทอดทิ้งและให้รู้จักเวลา ไม่ปล่อยให้งานคั่งค้างอาฎล ทำให้เสร็จในเวลาทีควรเสร็จ หัดตั้งใจแน่วแน่จะทำ ย่อมทำได้แน่นอน วิธีหัดฝึกใจตามหัวข้อทั้ง ๔ นี้ คือวิธีหัดทำสมาธิ ซึ่งได้ให้ความหมายไว้ว่า "ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคง"



## วิธีเสริมกำลังให้แก่จิต

คือ ความรวมจิต ดูไฟฉายเป็นตัวอย่าง มีเครื่องรวมแสง ไฟจึงรวมมีแสงพุ่งออกไปส่องเห็นอะไรได้ไกล ส่วนไฟที่ไม่มีเครื่องรวมแสง มีแสงพร่าไปไม่ไกล จิตก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยให้คิดอะไรต่ออะไรต่าง ๆ ไม่รวมเข้ามาก็รู้พร่า ๆ ไปไม่อาจจะรู้เห็นอะไรที่ต้องการได้แน่ชัด เช่นในขณะที่ฟังบรรยายของครูหรืออ่านหนังสือถ้าปล่อยให้คิดเรื่องต่าง ๆ จะฟังหรืออ่านไม่รู้เรื่อง ต่อเมื่อรวมจิตให้เข้ามาจดจ่ออยู่ที่เสียงหรือหนังสือจึงจะรู้เรื่อง รวมจิตได้ดีมาก ยิ่งรู้เรื่องดีมาก จึงควรหัดรวมจิตในเวลาที่ทำอะไรทุกอย่างที่ต้องการ ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่าน

อีกอย่างหนึ่ง ใช้เวลาว่างหัดนั่งรวมใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะทำให้ใจสงบ เช่น นั่งดูพระพุทธรูปสักครู่หนึ่ง นั่งนึกถึงลมหายใจของตนเองสักครู่หนึ่ง แต่ไม่ใช่นั่งใจลอย ต้องตั้งใจที่จะรวมใจให้อยู่ในที่เดียว หัดทำดังนี้เพื่ออะไร ก็เพื่อที่จะได้นำไปใช้ในเวลาเรียน ในเวลาทำการงานตามประสงค์ เหมือนอย่างการหัดบริหารกายในเวลาเข้าเย็น เพื่อให้ร่างกายมีกำลังที่จะต่อสู้กับโรคและที่จะทำการงาน หัดรวมใจก็เป็นการบริหารจิตให้มีกำลังที่จะต่อสู้กับเครื่องชักจูงไปในทางผิด หรือกันไว้ไม่ให้ทำความดีและที่จะมีกำลังทำการงานที่ควรทำทั้งปวง แต่จิตใจมีอารมณ์มาก คำว่าอารมณ์ หมายถึง เรื่องที่นึกคิดต่าง ๆ ตามที่ได้เห็นได้ฟังเป็นต้น บางทีก็ทำให้เกิดความชอบใจ บางทีก็ทำให้เกิดความไม่ชอบใจ บางทีทำให้จิตฟุ้งซ่าน บางทีก็ทำให้ท้อแท้เหงาง่วง บางทีก็ทำให้ล้มเลิกไม่แน่ใจ ฉะนั้น ก็ต้องคอยสังเกตให้รู้ภาวะแห่งจิตของตนว่าเป็นอย่างไร และให้หัดยกจิตในเวลาที่เหมาะสม หัดข่มจิตในเวลาที่เหมาะสม หัดทำจิตให้บันเทิงในเวลาที่เหมาะสม ทำให้บันเทิง หัดปล่อยหรือดูอยู่เฉย ๆ ในเวลาที่เหมาะสม เช่นในเวลาที่จะเรียนจะทำงาน เกิดความเกียจคร้านขึ้นมา ต้องหัดคิดว่าเกียจคร้านนี้ไม่ดี ทำให้จิตใจตกหมดสามารถพยายามรวมใจเข้ามาว่าจะต้องทำงานเดี๋ยวนี้ ใจจะกลับตั้งเข้มแข็งขึ้นได้ ดังนี้เรียกว่าหัดยกจิตขึ้นจากหล่มคือความท้อแท้เกียจคร้าน

บางครั้ง ความอยากมากทำให้ใจกระเสือกกระสนชวนวายนอนไป มีได้ทั้งในทางอยากดีและอยากชั่ว ในทางอยากดีเช่น อยากสอบได้ที่หนึ่งจนถึงเพียรเกินไปไม่เป็นอันกินอันนอน ในทางอยากชั่วเช่นอยากไปเที่ยวในที่ไม่ควรไปในเวลาไม่ควรไป

จนกระสับกระส่าย ดังนี้เรียกว่าฟุ้งซ่านที่ต้องหัดข่มให้ลง โดยหัดคิดให้รู้ว่าเกินไปไม่ดี และพยายามสงบความอยากเช่นนั้น บางคราวจิตใจหมดความเข้มข้น ต้องทำให้เกิดความบันเทิงในทางที่ไม่มีโทษ ถ้าจิตใจเป็นปรกติดีอยู่ มีความเพียรพอดี มีความเข้มข้นพอเหมาะ ดังนี้ก็ปล่อยได้ ไม่ต้องไปยกไปข่ม หรือไปเพิ่มความบันเทิงอะไรให้อีก ทั้งหมดนี้ก็เพื่อรวมจิตเพื่อเสริมกำลังใจให้ตั้งมั่น เพื่อที่จะได้มีสมรรถภาพปฏิบัติได้ตามหัวข้อทั้งสี่ที่กล่าวมาข้างต้น

อนึ่ง จะรวมใจอยู่ในสิ่งใดได้นาน ๆ จะต้องมีความสุขอยู่ในสิ่งนั้น เช่นนั่งดูโทรทัศน์ ดูหนังดูละครได้นานหลายชั่วโมง เพราะมีความสุข ถ้าไม่มีความสุข ก็ยากที่จะทนนั่งดูอยู่ได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่จำเป็นต้องนั่งดู ความรวมใจในทางดีก็เหมือนกัน ใคร ๆ ที่รวมใจอยู่ไม่ได้ก็เพราะไม่มีความสุข ชอบที่จะปล่อยใจไปตามสบายมากกว่า แต่ความจริงที่ต้องหัดข่มและหัดข่มจิตก็เพื่อความสุขจิตนั่นเอง เหมือนอย่างผู้ปกครองที่เลี้ยงเด็ก ต้องมียก มีข่ม มีปล่อย ตามควรแก่เหตุ ก็เพื่อความ สุข ความเจริญของเด็กเอง เพราะจิตที่บริหารฝึกดีแล้วจะเป็นจิตที่มีสมรรถภาพสูง มีความสุขมาก และปล่อยวางได้ตามสบายจริง

## การบริหารจิตใจให้มีสมาธิใช้เป็นการปฏิบัติที่ผิด หรือเป็นปรกติธรรมดา

อาจจะมีคนเข้าใจว่าการบริหารจิตให้มีสมาธิเป็นการปฏิบัติ ที่ผิดปรกติธรรมดา เพราะจะต้องนั่งหลับตาบริกรรมอะไรหรือคิดอะไรก็ไม่รู้ บางทีก็ทำให้กลายเป็นคนซึม ๆ เชื่อง ๆ ไม่กระปรี้กระเปร่าแข็งขัน บางทีก็ทำให้เป็นคนหลบสังคม เข้าสังคมไม่ได้ หรือบางทีก็ดูเป็นคนพิกลไป แต่การบริหารจิตตามที่กล่าวมาแล้วถ้าใครได้ตั้งใจ ฟังติดต่อกันมานานแล้ว จะเห็นได้ว่าไม่เป็นเช่นนั้นเลย เพราะจะทำให้มีจิตใจแข็งขัน เอาการเอางาน มีความรู้สึกว่องไว ไม่ซึมเชื่อง ไม่หลบคน หลบสังคม เข้าคนได้และจะสามารถรักษาใจ รักษาตนไว้ในทางที่ดีที่ถูกได้ด้วย คือจะไม่ถูกคนที่ไม่ดีหรือสังคมที่ไม่ดีชักจูงไปได้ จะเป็นผู้ที่รักษาจุดมุ่งหมายที่ดีที่ถูกของตนไว้ได้ ทั้งจะรักษาการปฏิบัติไปสู่จุดที่มุ่งหมายนั้นไว้ได้เสมอ จะเป็นผู้ที่มีสติรอบคอบ เพราะได้หัดให้มีสติ



ที่นึกได้ก่อนเสมอว่าเราจะทำอะไร ถูกหรือผิด เราจะไม่ทำผิด จะทำแต่สิ่งที่ถูก การบริหารจิตให้มีสมาธิก็เพื่อให้จิตมีพลังหรือกำลังสามารถ มีสติรอบคอบ รักษาตนได้ดี ดังนี้ หลักวิธีบริหารจิตอาจสรุปเข้าในวิธียกจิตเป็นต้นตามที่กล่าวมาแล้วจะเน้นทบทวนอีกครั้งหนึ่ง

### หลักวิธีบริหารจิต

สรุปรวมเข้าใน ๑ ยกจิต ๒ ช่มจิต ๓ บันเทิงจิต ๔ ปล่อยจิต (ด้วยดู รู้ อยู่เฉย ๆ) ถ้าได้ฟังรายการนี้ตลอดมา ก็น่าจะพอนึกได้ว่าในเวลาไหนควรทำข้อไหน แต่ก็ไม่จำเป็นต้องไปนึกให้เสียเวลา สู้นึกเข้ามาที่จิตของตนเองนี้แหละไม่ได้ เพราะทุก ๆ คนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ย่อมเคยต้องประสบภาวะต่าง ๆ ของจิตใจมาแล้ว บางคราวก็ตกต่ำ ต้องยกดังที่เรียกว่า “ปลุกใจ” เป็นต้น บางคราวก็ต้องช่ม ปล่อยไม่ได้ บางคราวก็เศร้าสร้อย ต้องทำให้บันเทิงสดชื่นรื่นเริง บางคราวก็อยู่ในระดับดี เป็นปรกติ ปล่อยให้ไปเช่นนั้นต่อไปได้ คนที่อยู่ด้วยกันหรือเกี่ยวข้องกันโดยฐานเป็นมิตรสหายเป็นต้น มักจะสังเกตรู้ภาวะทางจิตของกันและกัน และผู้ที่มีความรักหวังดีต่อกันย่อมจะช่วยเหลือแนะนำปลุกปลอบใจกัน ห้ามปรามกัน ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งมีจิตใจอยู่ในภาวะที่ไม่ดี ผู้ใหญ่ปกครองผู้น้อยจะเป็นบุตรธิดาหรือผู้อื่นก็ตาม จะปกครองถึงจิตใจได้ก็ต้องรู้หลักวิธีบริหารจิตทั้ง ๔ ข้อนี้

ถึงในการบริหารอื่น ๆ ที่นอกจากทางจิตเช่นการทำหน้าที่ปกครองต่าง ๆ ตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ ก็น่าจะกล่าวได้ว่ามีหลักวิธีไม่พ้นไปจาก ๔ ข้อนี้ คือ ยกคนที่ควรยก ช่มคนที่ควรช่ม ปลอบคนที่ควรปลอบ ปล่อยเฉยในคนที่ควรปล่อยไว้เฉย ๆ ถ้าปกครองผิดหลักก็จะเกิดผลเสียหาย เช่น ไปยกคนที่ควรช่มหรือช่มคนที่ควรยก เป็นต้น ผลเสียหายที่เกิดจากการปกครองผิดหลักนี้ นอกจากเป็นผลเสียหายภายนอกต่าง ๆ แล้วยังเป็นผลเสียหายทางจิตใจของผู้ที่อยู่ในปกครองอีกด้วย ถึงอย่างไรก็ต้องเนื่องถึงจิตใจ เพราะทุก ๆ คนทั้งผู้ใหญ่และเด็กก็ย่อมมีจิตใจที่มีความรู้ความคิดคล้ายคลึงกัน และมีภาวะทางจิตใจในส่วนสำคัญไม่แตกต่างกัน ฉะนั้น จึงควรศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักบริหารทั้ง ๔ ข้อนี้ให้ดี เพื่อที่จะได้ใช้ปกครองจิตใจตนเองด้วย

ปกครองผู้อื่นให้ถึงจิตใจของเขาได้ด้วย ผู้ที่สามารถปกครองจิตของตนเอง ย่อมมีความสวัสดิ์ปลอดภัยดีกว่าใคร ๆ จะหวังให้คนอื่นมาช่วยอยู่เสมอไปย่อมไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ความว่า “จงใจเตือนตนด้วยตน จงสอบสวนตนด้วยตน ผู้ที่มีสติคุ้มครองตน จักเป็นผู้ปลอดภัยอยู่เป็นสุข”

อะไรเป็นเครื่องมือสำหรับใช้ในการบริหารจิตให้มีสมาธิ ขอแนะนำเพียงข้อเดียว คือ สติ ทุก ๆ คนเมื่อจะเดินข้ามถนนจะต้องสังเกตดูรถที่วิ่งไปวิ่งมา ในบัดนี้จะต้องข้ามที่ทางม้าลาย ทั้งจะต้องสังเกตดูรถอีกด้วย จิตใจในขณะนั้นเต็มไปด้วยความระมัดระวังไม่ลืมไม่เผลอตัว นี้แหละเรียกว่าความมีสติ ตามถ้อยคำแปลกันว่า “ความระลึกได้” ฟังพูดคล้ายยังไม่ซึ่งถึงคำว่า สติ ดังตัวอย่างขณะจะเดินและกำลังเดินข้ามถนนนั้นจิตใจจะต้องมีความระลึกได้ว่าเราจะเดินหรือกำลังเดินข้ามถนนจะต้องมีความรู้ตัวอยู่โดยไม่เผลอหรือลืมตัวตลอดเวลา จะต้องจำได้ว่ามีระเบียบให้เดินข้ามได้ที่ทางม้าลาย ยังไม่ถึงทางม้าลายถึงอยากจะรีบข้ามก็นึกห้ามใจมิให้ข้าม เพราะจะผิดระเบียบ เมื่อถึงทางม้าลายจะเดินข้ามก็ต้องหยุดยั้งให้รถที่วิ่งไปมาอยู่หยุดก่อน แล้วรีบเดินข้ามด้วยความระมัดระวัง อาการเหล่านี้เป็นเรื่องของสติทั้งนั้น

ฉะนั้น สติจึงหมายถึงความระลึกเป็นความจดจำได้ เป็นความรู้ระมัดระวังรอบคอบ เป็นความรู้ตัวโดยไม่เผลอไม่ลืมตัว เป็นเครื่องกันหรือห้ามจากอันตราย ทำให้มีความระมัดระวังรอบคอบ ทำให้มีความสังเกตจดจำไม่หลงลืม ทำให้นึกขึ้นได้ทันทั่วทั้งที่ ควบคุมใจตนเองได้ สติเป็นข้อที่หัดทำให้มีมากขึ้น คือหัดทำความรู้ตัวในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน และให้นึกให้ได้ก่อนว่าจะเดิน ยืน นั่ง นอนอย่างไรจึงจะเหมาะสมแก่ภรรยาทเป็นต้น หัดทำความรู้ตัวในกิจอย่างอื่น เช่นในขณะที่บริโภคอาหาร ในขณะที่จะพูดจะทำอะไรทุกอย่าง ควบคุมใจให้รู้อยู่ในกิจที่จะทำต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่ทำอะไรอย่างหนึ่งแล้ว ปล่อยใจให้ลอยละล่องไปในเรื่องอื่นต่าง ๆ ที่เรียกว่าใจลอย ซึ่งเป็นอาการที่ขาดสติ ขณะที่เดินตามถนนถ้าใจลอยคือขาดสติ เป็นมีหวังจะเป็นอันตราย ความที่ขาดสตินี้แหละเรียกว่าความประมาท

โดยตรงกันข้าม ความไม่ประมาทก็คือความที่ไม่ขาดสติ ด้วยมีสติรักษาตัวอยู่เสมอ สตินี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารจิตให้มีสมาธิ จิตใจที่ขาดสติจะเป็นสมาธิขึ้นไม่ได้ ดังจะกล่าวทบทวนว่า “ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคงคือสมาธิ



ซึ่งเป็นข้อสำคัญในกิจที่จะทำทุกอย่าง” จะตั้งใจดังนี้ได้ก็ต้องมีสติระลึกรู้ก่อนจะทำ ว่าเราจะทำ ระลึกรู้ตัวว่าถูกหรือผิด ระลึกรู้ที่ห้ามใจยับยั้งใจได้จากการที่จะทำผิด และส่งเสริมให้ทำสิ่งที่ถูก เช่นเดียวกับจะเดินข้ามถนนต้องมีสติที่ห้ามมิให้เดินถ้ามีรถวิ่งมา ที่ให้เดินข้ามได้ถ้าเป็นทางข้ามและปลอดภัย และสตินี้เองเป็นเครื่องยกหรือข่มใจเป็นต้น เช่น เมื่อเป็นหน้าที่หรือเป็นกิจที่ควรทำ ถ้าใจตกไม่ยกทำก็ต้องยกใจขึ้น คือให้มีความเพียรแข็งขัน ถ้าใจอยากแรงเกินไปก็ต้องข่มลงให้พอดี ถ้าใจเหี่ยวแห้งหมดสนุก ก็ต้องปลอบ ต้องทำให้บันเทิง จะไปดูไปฟังอะไรให้เพลิดเพลินหรือไปสนทนากับมิตร สหายให้ใจสบาย ถ้าใจเป็นปรกติก็ปล่อยได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำก็ต้องมีสติกัน หรือห้ามใจไว้มิให้ทำเรียกว่าข่มใจไว้ก็ได้ ใครปฏิบัติหัดทำสติอยู่เสมอจิตใจจะมีสมาธิ ดีขึ้นทุกทีคือจะตั้งมั่นแน่วในกิจที่จะทำทุกอย่าง จะเว้นสิ่งที่ผิดทำสิ่งที่ถูกได้ง่ายขึ้น จะรีบลงมือจับทำสิ่งที่ถูก เมื่อลงมือจับทำแล้วจิตใจจะแน่วแน่นไม่ซัดส่าย จะทำงานได้ มากและได้ดี จะเกิดความสำเร็จได้สะดวก งานยากก็เป็นง่ายคือไม่ยากสำหรับผู้ที่มีความตั้งใจทำจริง

พินิจเห็นตัวอย่างนักเรียน ๒ คน คนที่ ๑ ตั้งใจเรียนจริงโดยสม่ำเสมอมาตั้งแต่ต้น คนที่ ๒ เกียจคร้านไม่เรียนจริง คนที่ ๑ จะง่ายขึ้นทุกที ส่วนคนที่ ๒ จะยากขึ้นทุกที อีกตัวอย่างหนึ่ง คน ๒ คน คนที่ ๑ ตั้งใจทำการอาชีพตั้งตนให้เป็นหลักฐาน คนที่ ๒ ไม่ตั้งใจ คนที่ ๑ ตอนแรกจะเหนื่อยยากแต่จะสบายขึ้นทุกที ส่วนคนที่ ๒ ที่แรก จะสนุกสบายแต่จะลำบากขึ้นทุกที คนที่ ๑ ตามตัวอย่างทั้งสองนี้ คือคนที่มีหลักวิธีบริหาร จิต ด้วยมีสติ มีจิตเป็นสมาธิ แน่วแน่นในการเรียนและการงานของตน ส่วนคนที่ ๒ เป็น ผู้ที่มีจิตใจไม่มั่นคงตรงกันข้าม จึงไม่สมควรหรือที่จะหัดทำสติตามหลักวิธีบริหารจิต เพื่อให้จิตมีสมาธิในกิจที่ควรทำทั้งปวง

## สิ่งที่ควรต้องการมากยิ่งขึ้น สำหรับคน คือ ปัญญา

ทุกคนต้องเคยได้ยินคำว่าปัญญามาตั้งแต่เป็นเด็กพอรู้เพียงสา ซึ่งยังไม่รู้ ความหมาย และต้องเคยได้รับอบรมให้เจริญปัญญาตั้งแต่ยังไม่รู้เพียงสาเสียอีก

เพราะถ้าไม่มีปัญหาที่เจริญขึ้น พอรู้ความแล้วจะเรียกว่ารู้เพียงสาหาได้ไม่ ที่เรียกว่ารู้เพียงสาย่อมมีความหมายว่ามีปัญญารู้ความเริ่มต้นที่จะดำรงตนอยู่ในโลกขึ้นด้วยตนเองแล้ว มนุษย์เราเกิดมามีสมบัติประเสริฐอย่างหนึ่งติดตนมาแต่กำเนิด คือ กำเนิดปัญญา จะเรียกว่าปัญญาโดยกำเนิดก็ได้ เพราะมีจิตใจอยู่ในระดับสูง และมีร่างกายประกอบด้วยมันสมองที่วิเศษกว่าสัตว์จำพวกอื่น แม้จะมีร่างกายใหญ่โตกว่า เรียกว่ามีกำเนิดปัญญาเกิดมาพร้อมกับชีวิตของทุกคน เว้นแต่บางคนทีพิการทางมันสมอง จึงพร้อมที่จะเรียนศึกษาให้เกิดเจริญปัญญาได้ด้วยกัน โคลงพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระปิยมหาราชเจ้ามีอยู่ว่า

ฝูงชนกำเนิดคล้าย	คลึงกัน
ใหญ่ย่อมเพศผิวพรรณ	แมกบ้าง
ความรู้้อาจเรียนทัน	กันหมด
เว้นแต่ชั่วดีกระต่าง	อ่อนแก่ฤาไหว

ความรู้ในโคลงพระราชนิพนธ์นี้ คือ ปัญญา ที่ทุกคนอาจเรียนให้มีขึ้นในตนได้ทันกัน ไม่ว่าชายหญิงหรือผิวเหลือง ดำ ขาว เพราะมีกำเนิดปัญญาอยู่ในระดับคล้ายคลึงกันดังกล่าว นอกจากนี้ ในร่างกายของคนเรายังมีเครื่องมือเป็นสื่อปัญญาอยู่พร้อมสรรพ คือ ประสาททั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท พร้อมทั้งมันสมองซึ่งเป็นใจกลางของบรรดาสื่อปัญญาทั้งหมด เด็กเกิดมาก็เริ่มใช้ประสาททั้ง ๕ สัมผัสกับโลกภายนอก เริ่มรู้สิ่งต่าง ๆ มารดาบิดาและคนเลี้ยง ก็ค่อย ๆ สอนช่วยให้เกิดความรู้ขึ้นทีละน้อย สำหรับความรู้ที่ได้ทางประสาททั้ง ๕ นั้น มักจะได้ทางหูและทางตามากกว่าทางอื่น เหมือนอย่างนักเรียนนักศึกษาหรือคนทั่วไป ผู้ใช้หูฟัง ตาดู ในหมู่คน มีสื่อสำคัญสำหรับความประสงค์หรือถ่ายทอดความรู้อย่างหนึ่งคือ “ภาษา” เป็นวาจาหรือคำพูดที่พูดด้วยปากมาก่อน แล้วจึงมีอักษรหรือหนังสือแทนวาจา และเดิมก็ใช้เขียนกันทั้งนั้น ต่อมา จึงมีการพิมพ์ ตั้งแต่มีการพิมพ์หนังสือความรู้ต่าง ๆ แพร่หลายมากขึ้น และคนก็อ่านหนังสือในการเรียนการศึกษา เป็นเหตุให้ได้ความรู้ทางตามากขึ้น เท่าเทียมหรือยิ่งกว่าทางหู ซึ่งใช้มากกว่าในสมัยโบราณอีกทางหนึ่ง



## มรดกตกทอดที่สำคัญของคน คือ ความรู้ในทางต่าง ๆ

ดังที่เรียกว่า “ศาสตร์” คือคัมภีร์ ตำรา หรือ “วิชา” นานาชนิด ในโลกนี้มีคนที่เป็นนักปราชญ์เกิดมามากในหลายยุคหลายสมัย จำพวกหนึ่งเป็นพวกต้นคิดหรือค้นของความรู้ ซึ่งได้พบความรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นใหม่ แล้วก็แสดงประกาศไว้แก่คนอื่น มีการฟังจำสืบทอดกันมาก่อนแล้ว เมื่อมีหนังสือจึงเขียนหรือพิมพ์ขึ้นเป็นหลักฐานแพร่หลายในสมัยที่ยังไม่มี หนังสือ ความรู้ต่าง ๆ คงสูญหายไปเสียมิใช่น้อย วิชาต่าง ๆ ที่เรียนศึกษากันตั้งแต่ชั้นอนุบาลล้วนมีคนเป็นต้นคิดทั้งนั้น และมีคนที่คิดเสริมเพิ่มเติมต่อมา เช่น วิชาไฟฟ้า มีคนที่เป็นต้นคิดและมีคนที่คิดเพิ่มเติมต่อมา เป็นต้น ในทางศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นต้นคิดวิชาธรรมะในพระพุทธศาสนา และ ทรงประกาศแสดงแก่โลกกว่า ๒๕๐๐ ปีมาแล้ว พระองค์ทรงได้รับความเคารพนับถือว่าเป็น “พระบรมศาสดา” หรือ “พระศาสดาเอก” ของโลก เดิมพระสาวกทั้งหลายก็จำถ่ายทอดกันมาแล้วจึงเขียนเป็นหนังสือขึ้นภายหลัง เป็นหลักฐานที่ได้ฟังได้อ่าน เรียน ศึกษากันอยู่จนถึงทุกวันนี้

### ทำไมจึงต้องเรียนต้องศึกษา

เพราะลำพังกำเนิดปัญญาที่ทุกคนได้มาแต่กำเนิด และความรู้ที่ได้ทางประสาทต่าง ๆ อยู่โดยปรกติธรรมชาติหาเป็นการเพียงพอไม่ ต้องขวนขวายเล่าเรียนศึกษาด้วยวิธีเข้าโรงเรียนหรือด้วยตนเอง เพื่อเจริญปัญญาของตนอยู่เสมอ ในวิชาความรู้ที่เหมาะสมแก่ความประสงค์ของตน วิชาความรู้ต่าง ๆ ในโลกนี้ที่เป็นมรดกตกทอดมาก็มีอยู่เป็นอันมากแล้ว ทั้งเพิ่มเติม เปลี่ยนแปลง ก้าวหน้าไปอยู่เสมอไม่หยุดยั้ง คนพากันคิดค้นคว้า พากันเรียน ศึกษา ก้าวหน้าไปอยู่ทุกเวลา ฉะนั้น ถ้าหยุดเรียน ศึกษาเสียเมื่อไร ก็กลายเป็นคนหยุดอยู่กับที่และกลายเป็นคนอยู่หลังไปเมื่อนั้น แต่วิธีเรียนศึกษานั้นย่อมมีลักษณะต่าง ๆ กัน เช่นเมื่อเป็นเด็กต้องเข้าโรงเรียน บัดนี้ แม้เป็นผู้ใหญ่แล้วก็ต้องเข้าโรงเรียนเป็นครั้งคราว เพื่อรับการศึกษาระดับต่าง ๆ และโดยเฉพาะทุกคนต้องศึกษาให้มีความรอบรู้ในกิจการประจำวันของตน ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่ในวงแคบจนถึงในวงกว้าง



ดังที่เรียกว่าเหตุการณ์ของโลก เพื่อที่จะได้ปฏิบัติตนดำรงอยู่ได้โดยเหมาะสม และสวัสดิ แม้การศึกษาให้รู้จักวิธีบริหารจิตให้มีสมาธิดังกล่าวมาโดยลำดับก็เป็นปัญญา อย่างหนึ่ง ซึ่งหากมีปัญญาในเรื่องนี้ก็จักสามารถฝึกจิตของตนให้มีสมาธิ ตั้งมั่นในทาง ที่ถูกที่ชอบได้อย่างแน่นอน

### อะไรเป็นผลโดยตรงของการทำจิตให้เป็นสมาธิ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ความว่า “ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง” พระพุทธ ภาษิตนี้ คำว่า “ผู้มีจิตตั้งมั่น” คือผู้ที่บริหารจิตให้มีสมาธิได้ นั่นเอง คำว่า “ย่อมรู้ ตามเป็นจริง” คือได้ปัญญา หากจะถามว่า ปัญญาคืออะไร ก็อาจตอบได้ตามคำนี้ว่า คือ “ความรู้ตามเป็นจริง” เป็นทั้งคำอธิบาย คำจำกัดความที่เพียงพอของ “ปัญญา” ถ้าวลองคิดทบทวนข้อความที่กล่าวมาแล้วสักหน่อยก็จะพอเห็นความได้ชัดจากตัวอย่าง ต่าง ๆ เช่นว่าเมื่ออ่านหนังสือ ฟังคำบรรยาย คำสอนหรือแม้ฟังรายการบริหารจิตนี้ จะต้องตั้งใจอ่าน ตั้งใจฟัง ด้วยการรวมใจเข้ามาอยู่ที่หนังสือที่อ่านหรือที่เรื่องที่ฟังจึงจะ รู้เรื่อง ความตั้งใจดังกล่าวคือการทำจิตให้เป็นสมาธิ ความรู้เรื่องเป็นปัญญาในขั้นนี้ ตามตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่าถ้าขาดความตั้งใจเสียแล้วจะไม่รู้เรื่องเลยทีเดียว ความรู้ที่ได้ จะต้องอาศัยความตั้งใจทุกครั้งไป ฉะนั้น จึงควรทราบไว้ก่อนว่า ผลโดยตรงของสมาธิ คือ ปัญญา และเป็นผลที่มุ่งหวังโดยตรงด้วย เรื่องนี้ได้กล่าวรวม ๆ มาโดยลำดับแล้ว เพียงแต่ยังมีได้แยกออกมาต่างหากเท่านั้น เพราะการจะทำอะไรให้สำเร็จเป็นผลดีนั้น ต้องทำด้วยปัญญาที่ได้จากความตั้งใจให้เป็นสมาธิอยู่ในสิ่งนั้น ถ้าล้าฟังแต่สมาธิ ก็เหมือนคนมีเรือแรงที่จะวิ่งไปได้ไกลแต่ตาบอดมองไม่เห็นอะไร ปัญญาจึงเป็นจักขุ คือดวงตาของคนชนิดที่เป็นแก้วตาสารพัดรู้ทีเดียว

ความหมายของปัญญาในรายการนี้ ที่แรกต้องการให้รวมใจเข้ามาเพื่อให้ได้ ความรู้ความเข้าใจในหนังสือที่อ่านในเรื่องที่ฟัง ต้องการให้รู้เร็ว มีความกำหนดจดจำ ดีในวิชาและการงานที่ทำต่าง ๆ สุดแต่ว่าใครจะเรียนและทำอะไร กับต้องการให้หัดใช้ ความคิดให้รู้ถึงความจริงอย่างไรและควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม บังเกิดผลดีตาม ประสงค์



## วิธีฝึกปัญญาจะฟังอย่างไร

ก่อนอื่น ขอย้ำว่าการบริหารจิตให้มีสมาธิซึ่งเป็นการรวมใจเข้ามาเป็นวิธีฝึกปัญญาข้อสำคัญ ดังที่ได้เปรียบเหมือนไฟที่มีเครื่องรวมแสงย่อมนส่องให้เห็นสิ่งที่ต้องการ จะเห็นได้ชัดเจนและไกล ใจที่รวมเข้ามาเหมือนอย่างไฟที่มีเครื่องรวมแสง ความรู้สิ่งที่ต้องการจะรู้เหมือนอย่างการเห็นสิ่งที่ต้องการจะเห็น ถ้าจะถามว่าใจที่รวมเข้ามานั้น จะรวมเข้ามาในเรื่องอะไร ตอบตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ในวิชาที่เรียนหรือในเรื่องที่ฟัง ที่อ่านและในการงานที่ทำต่าง ๆ แต่ในตอนที่ว่าด้วยวิธีฝึกปัญญานี้จะได้แยกแยะในทางที่จะใช้เป็นวิธีฝึก คือ รวมใจเข้ามาเพื่อฟัง เพื่อคิด เพื่อทำ ในกาลต่อไป เมื่อพูดถึงแต่ การฟัง คิด และทำเท่านั้นก็ให้ทราบว่าจะต้องมีการรวมใจอยู่ด้วย จึงจะได้ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เป็นต้น ไม่เช่นนั้น ก็สักแต่ว่าฟัง ๆ คิด ๆ ทำ ๆ ไปเท่านั้น เมื่อได้ทำความเข้าใจกันก่อนดังนี้แล้ว ในคำอธิบายต่อไปก็อาจจะพูดถึงแต่เรื่องการฟังเป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีฝึกปัญญาแต่ละข้อ ทั้งเรื่องสมาธิไว้ให้เข้าใจเอาเองว่าต้องมีดังกล่าว **วิธีฝึกปัญญานั้นฟังทำด้วย “การฟัง การคิด และการทำให้มีให้เป็นขึ้น”**

## วิธีฝึกปัญญาด้วยการฟัง

หมายรวมถึงการอ่าน การเขียน จดบันทึกด้วย ในเรื่องเรียนที่ควรรู้ทั้งปวง อาจเรียกรวมว่าการเรียน ซึ่งโดยปรกติใช้หูและตาที่ทุก ๆ คนมีอยู่นี้แหละ และอาจใช้ทางประสาทอื่น เช่น คนตาบอดเรียนอ่านหนังสือทางกายประสาท ถึงคนตาดีก็ได้ความรู้ทางประสาทอื่น ๆ เหมือนกัน เมื่อว่าถึงส่วนใหญ่ก็ใช้ทางหูและตาดังกล่าว *ทุก ๆ คนเกิดมาได้ร่างกายที่มีบ่อเกิดแห่งปัญญามาด้วยพร้อมสรรพ* ก็น่าจะใช้ก่อบัญญากัน ให้เต็มที่คือใช้หูตาเรียน ศึกษา แสวงหาวิชา เช่น เป็นนักเรียนนักศึกษา ตั้งใจฟัง ตั้งใจอ่านวิชาต่าง ๆ ไม่เกียจคร้าน ไม่ตามใจที่ใฝ่สนุกเพลิดเพลินจนเสียการเล่าเรียนศึกษา เพราะเรื่องเสียหายต่าง ๆ ก็เนื่องจากตาหูเหล่านี้ก็เหมือนกัน คือใช้ตาหูฟังในสิ่งที่ผิดที่เสียต่าง ๆ นำให้ประะพฤติเสียต่อไป ถ้าตาบอดหูหนวก เสียคงไม่อาจจะประะพฤติผิดต่าง ๆ ได้ง่าย ดังเช่นเด็กที่หนีโรงเรียนไปดูภาพยนตร์ก็ใช้ตาดูภาพยนตร์

แทนที่จะดูหนังสือในเวลาเรียน เพราะควบคุมใจที่ยากจะดูไว้ไม่ได้ การที่ควบคุมใจไว้ไม่ได้ก็เพราะมิได้หัดควบคุมใจ ซึ่งเป็นการบริหารจิตให้มีสมาธิดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จิตใจจึงขาดสมาธิในการเรียน ถ้าจิตใจมีสมาธิในการเรียนอยู่แล้ว ก็จะมีโอกาสรวบรวมความรู้จากหูและตาของตนได้มากมาย

เมื่อได้ความรู้เพิ่มพูนขึ้นแล้ว จะช่วยให้เป็นคนมีหูตาสว่างโดยตรง คือ มีจิตใจสว่างขึ้น ไม่ถูกหลอกลวงทางตาทางหูได้ง่าย เพราะเครื่องหลอกลวงทั้งหลายนั้นเกิดทางตาทางหูนี้แหละมาก ในสมัยที่โลกเจริญดังในทุกวันนี้ เครื่องหลอกลวงต่าง ๆ ก็มีมากขึ้นด้วย ถ้าใครมีจิตใจไม่มั่นคงเพียงพอ ก็จะพลอยเสียไปได้ง่าย ซึ่งเกี่ยวกับทางตาทางหูนี้เอง ฉะนั้น จึงสมควรที่จะหัดทำการบริหารจิต ฝึกจิตให้ตั้งมั่นคงอยู่ในทางที่ชอบ และใช้หูใช้ตาเป็นเครื่องมือที่ได้มาโดยธรรมชาตินี้เล่าเรียนศึกษาให้เจริญปัญญาเพียงพอ ปัญญาจะช่วยวินิจฉัยสิ่งที่ได้ยินที่ได้เห็นว่าเป็นอย่างไร คือ จริงหรือหลอก ดีหรือชั่ว ผิดหรือถูก ควรทำหรือไม่ควรทำ จะมีหูตาสว่างต่อโลก ไม่ถูกเครื่องหลอกลวงทางตาหูชักพาไปในทางที่ผิดได้ แต่กลับจะฉวยประโยชน์ได้จากสิ่งเหล่านี้ จะดำรงตนอยู่ในโลกได้โดยสวัสดิ์

### วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด

คนเรามีมันสมองเป็นใจกลางแห่งประสาททั้งหลาย สำหรับใช้คิดให้ปัญญาเจริญเติบโตดังที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “มโน” หรือ “มนะ” ซึ่งเป็นอายตนะคือที่ต่อที่ ๖ อยู่ด้วยกัน จึงควรที่จะใช้ขบคิดเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ ไม่น่าที่จะทำอะไรโดยไร้ความคิด คำว่า “การคิด” หรือ “ความคิด” ไม่ใช่หมายถึงคิดอะไรเรื่อยเรื่อยไปหรือคิดอย่างไรอย่างหนึ่งที่ทุก ๆ คนต้องคิดกันอยู่ทุกขณะที่ไม่หลับ แต่หมายถึงความคิดแสวงหาเหตุผล คือก่อนที่จะเชื่ออะไรจะทำอะไรลงไปควรจะต้องมีเหตุผลอันสมควร ใช้ความคิดเพ่งพิจารณาให้รู้ถึง

คำว่า เหตุผล เป็นคำมีความหมายกว้าง วิธีหัดใช้ความคิดอย่างง่าย ๆ คือวิธีตั้งปัญหาว่า “อะไร ทำไม” ทุก ๆ คนคงเคยได้ยินคำว่า “คือสิ่งนั้นสิ่งนี้” ซึ่งเป็นคำตอบ



ปัญหาว่าอะไร “เพราะเหตุผลนั้นเพราะเหตุผลนี้” ซึ่งเป็นคำตอบปัญหาว่าทำไม เช่น ปัญหาเรื่องเด็ก ว่าเด็กคือใคร ทำไมจึงทำอย่างนั้นอย่างนี้เป็นต้น จะลองตอบเป็นตัวอย่างในทางหัดใช้ความคิดในเรื่องเกี่ยวกับปัญหาดังกล่าว ดังต่อไปนี้

เด็ก คือคนเล็ก ๆ เพราะเล็กกว่าผู้ใหญ่ แต่ก็เติบโตขึ้นทุกวันจนเท่าผู้ใหญ่ ในเวลาต่อไปข้างหน้า ถึงจะมีตัวเล็ก ๆ ก็มีตาสำหรับดู มีหูสำหรับฟัง มีใจสำหรับคิด เหมือนกัน เด็กจึงมีทุก ๆ อย่างพร้อมที่จะเล่าเรียนเขียนอ่านเพื่อปลูกปัญญา และรู้จัก แสดงความอยากต่าง ๆ เช่น อยากวิ่ง อยากเล่น อยากมีของเล่นต่าง ๆ ถ้าไม่ได้ ดังใจบางทีก็อาละวาด ส่งเสียงร้องเอะอะจนคนใหญ่ ๆ ต้องตามใจเอาใจ ใครตามใจ มากก็ชอบ มักจะเป็นมารดา บางทีกลับเป็นบิดา เด็ก ๆ ย่อมรู้จักฟังและจดจำถ้อยคำ ของบิดามารดา ของผู้ใหญ่คนอื่น ๆ รู้จักจำตัวหนังสือ ค่อย ๆ อ่านหนังสือได้ขึ้น เรื่อย ๆ บางคนจำตัวหนังสืออ่านผสมเป็นคำ ๆ ได้หลายคำตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียน เมื่อเข้าโรงเรียนก็รู้จักฟังคำสอนของครู รู้จักทำตามระเบียบต่าง ๆ รู้จักรักษาความ สะอาด รักษาภิรียมรรยาท พวกผู้ใหญ่ตลอดถึงครูที่โรงเรียนช่วยกันแนะนำฝึกหัดอยู่ เรื่อย ๆ บางที เด็กสังเกตเห็นผู้ใหญ่ทำอย่างไรก็ทำตามเพราะเด็กมักช่างสังเกต ช่างจดจำ ทำตามอย่าง

เด็กที่ฉลาดมักชอบคิด ความคิดของเด็กอย่างเด็ก บางทีทำให้ผู้ใหญ่สะดุดใจ อย่างแรงก็มี ลองหัดใช้ความคิดเรื่องไม้บรรทัด โดยตั้งเป็นปัญหาขึ้นถามเองตอบเอง ว่า ไม้บรรทัดมีไว้ทำไม มีไว้เพื่อตีเส้นบรรทัด หรือเพื่อวัดให้รู้ระยะว่าเท่าไรเซนติเมตร เท่าไรนิ้ว เป็นต้น ตีเส้นบรรทัดทำไม เพื่อให้มีเส้นสำหรับเขียนหนังสือให้ตรง ไม่เขียน เป็นงูเลื้อย วัดให้รู้ระยะต่าง ๆ ทำไม เพื่อบอกระยะถูกในเวลาคิดเลข เป็นต้น

ลองคิดต่อไปอีกว่า ในการเขียนหนังสือ นอกจากมีเส้นบรรทัดแล้วจะต้องมี อะไรอีก จะต้องมีความตั้งใจ มีตาจับอยู่ตรงที่จะเขียน รวมใจเข้ามา ในขณะที่เขียน จะต้องใช้ความคิดว่าเขียนอย่างไรจึงจะถูก จึงจะงาม เมื่อหัดใช้ความคิดอยู่ดังนี้เสมอ จะได้ปัญญา คือ ความรู้ในเหตุผลในการทำทั้งปวงคือจะรู้ว่านี่อะไร ทำไม เป็นต้น

## ฉัตรมงคลแห่งประชาชน

ภาชิตในพระพุทธศาสนามีอยู่บทหนึ่ง แปลว่า “ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเหมือนฉัตร (ร่ม) ใหญ่ในฤดูฝน” อธิบายโดยย่อว่า ธรรมะในที่นี้ คือ คุณธรรมอันได้แก่ ความดี อันเกิดจากความประพฤติในทางบำบัตความทุกข์เดือดร้อน เกื้อกูลให้เกิดความสุขต่าง ๆ คุณธรรมนี้เองย่อมรักษาผู้ประพฤตินี้ให้ตกไปในที่ชั่ว และย่อมรักษาตลอดไปถึงผู้อื่นได้อีกด้วย เพราะผู้ประพฤติธรรมไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ทำแต่การสงเคราะห์เกื้อกูล จึงไม่มีใครต้องได้รับความเดือดร้อนจากผู้ประพฤติธรรม มีแต่ผู้ที่ได้รับความสบายใจความสุขเท่านั้น ถ้าผู้ประพฤติธรรมเป็นผู้ปกครองตั้งแต่ส่วนน้อยคือในครอบครัวหนึ่ง ขึ้นไปจนถึงเป็นผู้ปกครองส่วนใหญ่คือประเทศชาติ ผู้อยู่ในปกครองก็พากันอยู่เป็นสุข เพราะเท่ากับเป็นร่มใหญ่ทั้งที่กางกันป้องกันแดดฝน กล่าวคือความทุกข์ร้อนต่าง ๆ จึงมีคำที่กล่าวว่า “ร่มเย็นเป็นสุข” หรือ “ร่มโพธิ์” “ร่มไทร” เป็นคำนามที่หมายถึงวัตถุ เป็นเครื่องกัน ตรงกับคำไทยบาลีว่า “ฉัตร” นั่นเอง

ทางพระพุทธศาสนานำมาใช้ให้หมายถึง “ธรรมะ” คือ คุณธรรมที่มีอยู่ในบุคคลด้วย เพราะทำผู้ประพฤติธรรมเองและคนอื่นให้ได้รับความร่มเย็นเป็นสุข ท่านผู้ปกครองประเทศในโลกซีกตะวันออกนี้ โดยเฉพาะพระราชผู้ทรงได้รับมูรธาภิเษก ย่อมทรงได้เศวตฉัตร (ร่มขาว) ความได้เศวตฉัตร หรือความถึงเศวตฉัตรสำหรับพระราชาก็หมายถึงความเป็นพระราช ธรรมเนียมนี้ได้ใช้ในเมืองไทยตลอดเวลาช้านาน

สมเด็จพระบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า ทรงได้รับการถวายนพปฎลมหาเศวตฉัตร (ฉัตรขาวเก้าชั้น) ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๙๓ การที่ท่านผู้ได้รับอภิเษกให้เป็นพระราชมหากษัตริย์ ซึ่งย่อมทรงดำรงมหาเศวตฉัตรด้วยนั้น ถ้ามองดูเพียงผิวเผินก็จะเห็นว่าเป็นเพียงเครื่องหมายแห่งพระราชอิสริยยศอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่ถ้าพิจารณาก็จะเห็นว่าความที่ทรงดำรงเศวตฉัตรย่อมหมายถึงว่าได้ทรงเป็นฉัตรใหญ่หรือร่มใหญ่ที่กางกันอาณาประชาราษฎร์ทั้งประเทศชาติให้มีความสุขสวัสดิ์ ไม่ใช่หมายถึงว่าจะกางกันพระองค์เอง และสีขาวย่อมหมายถึงบริสุทธิ์ คือธรรมะ ซึ่งพระมหากษัตริย์จะพึงทรงประพฤติและธำรงรักษา



เป็นพระราชธรรมจริยาดังเช่นทศพิธราชธรรม เมื่อทรงปกครองด้วยพระราชธรรมจริยา ประชาชนทั้งชาติย่อมอยู่เย็นเป็นสุข เหมือนอย่างมีร่มใหญ่กางกั้นอยู่เหนือเศียรเกล้า ของตน ๆ ทุกคน

การถวายเศวตฉัตรแด่พระมหากษัตริย์จึงเป็นการถวายหน้าที่ให้ทรงกางกั้นให้ความร่มเย็นแก่ประชาชน การที่ทรงดำรงเศวตฉัตรจึงเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนทั้งชาติ ประชาชนนี้แหละเป็นผู้ได้รับร่มเย็นสวัสดิ์จากเศวตฉัตรที่พระมหากษัตริย์ทรงกางกั้นให้ แม้พระพุทธรักษาและศาสนาทั้งปวง ตลอดถึงผู้ปฏิบัติพระศาสนา ย่อมดำรงอยู่โดยความเรียบร้อยสวัสดิ์ภายในเศวตฉัตรแห่งพระมหากษัตริย์องค์เอก อัครศาสนูปถัมภก เหตุการณ์ในปัจจุบัน พร้อมทั้งพระราชจริยาวัตรทั้งปวงย่อมส่องให้เห็นได้ตระหนักว่าองค์พระมหากษัตริย์ได้ทรงเป็นฉัตรชัย ฉัตรมงคลแห่งประชาชนทั้งชาติโดยแท้จริง

ในโอกาสแห่งวันพระราชพิธีฉัตรมงคลนี้ (๕ พฤษภาคม ๒๕๑๑) ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและอำนาจพระราชากุศล อภิบาลรักษา สมเด็จพระบรมพิตร พระราชสมภารเจ้า พร้อมทั้งสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระราชาโอรสธิดา ให้ทรงพระเกษมสำราญนิรมล ปราศจากศัตรูอุปัทวันตราย ทรงพระเจริญด้วยพระพรชัยมงคลทั้งปวง เสด็จสถิตในพระราชสิริราชสมบัติเป็นฉัตรชัย ฉัตรมงคล แห่งประชาชนทั้งชาติตลอดกาลนาน

ขอถวายพระพร

## วิสาขบูชา ประวัติของวันวิสาขบูชา

ตามพุทธประวัติ มีว่าพระพุทธเจ้าได้ประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน ในวันพระจันทร์เพ็ญ เดือนเวสสาขะ โดยมากตรงกับวันเพ็ญเดือน ๖ บางปี ตรงกับวันเพ็ญ เดือน ๗ ในประเทศไทยได้ทำพิธีวิสาขบูชาตั้งแต่เมื่อไร ตามหนังสือที่นางนพมาศแต่ง แสดงว่า ได้ทำพิธีวิสาขบูชาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี

โดยสมเด็จพระเจ้าแผ่นดินทรงเป็นผู้นำ ต่อมา ในสมัยกรุงเก่า ไม่มีปรากฏในจดหมายเหตุ ครั้นมาถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์นี้ มีกล่าวไว้ในพระราชพงศาวดารรัชกาลที่ ๒ ว่า สมเด็จพระสังฆราช (มี) ได้ถวายพระพรสนองพระราชปวงญา ให้ทรงทำวิสาขบูชาเมื่อ พ.ศ. ๒๓๖๐ เป็นครั้งแรก ซึ่งได้ทำต่อ ๆ กันมาจนบัดนี้

## ความสำคัญของวันวิสาขบูชา

เมื่อวันวิสาขบูชาตรงกับวันสำคัญในพระประวัติของพระพุทธเจ้าถึง ๓ วาระตรงกัน จึงมีความสำคัญขึ้น พุทธศาสนิกชนทั่วไปได้มองเห็นความสำคัญนี้ จึงได้ทำวิสาขบูชากันทั่วไป กล่าวได้ว่า บัดนี้ พุทธศาสนิกชนทั่วโลกได้ทำวิสาขบูชาด้วยถือเป็นวันสำคัญ ไม่ควรละเลย ควรที่จะต้องทำการบูชาให้ปรากฏเป็นพิเศษ

## วิธีทำวิสาขบูชา

สรุปเป็น ๒ อย่าง คือ ทำอามิสบูชา บูชาด้วยวัตถุต่าง ๆ เช่น ประดับตบแต่งปูชนียสถานในวัด ตามประทีป โคมไฟ รูป เทียน ดอกไม้ และปฏิบัติบูชาคือ ปฏิบัติตนตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น ทำทาน รักษาศีล ฟังธรรม เป็นการอบรมจิตและปัญญาในธรรมะ เป็นการบูชาพระพุทธเจ้า ได้มีพระพุทธภาษิตแสดงว่าบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติตนตามคำสอนของพระองค์ประเสริฐกว่า ส่วนใหญ่ก็คงทำวิสาขบูชาด้วยการบูชาารวมกันไปทั้งสองอย่าง

## ประโยชน์ของการทำวิสาขบูชา

คือ ได้มีโอกาสทำความดีหลายประการ เป็นเหตุให้ได้รับความสุข ทั้งได้มีโอกาสเข้าใกล้ชีวิตพระรัตนตรัย ทั้งทางกาย และทางใจ หากได้ฟังธรรมะก็จะได้ซาบซึ้งในพระพุทธคุณ และได้ความเข้าใจในธรรมะที่ได้ฟังนั้น เป็นเหตุเพิ่มพูนศรัทธาและสติปัญญา ซึ่งล้วนเป็นประโยชน์แก่ตนเองทั้งนั้น



## พระพุทธคุณโดยย่อ

คือ พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้จริง ทรงบริสุทธิ์ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง ทุกอย่าง ทรงมีพระกรุณายิ่งนัก พระพุทธศาสนาและพุทธบริษัทที่สืบต่อมาจนถึง บัดนี้เป็นผลแห่งพระกรุณาของพระองค์ พระองค์ทรงเป็นพระศาสดาเอกของโลก ผู้เปี่ยมด้วยพระกรุณายิ่งใหญ่ ซึ่งทุก ๆ คนยังได้รับพระกรุณานี้อยู่ทุกกาลสมัย ทุกเวลาที่ได้ปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของพระองค์ คำสั่งสอนที่สำคัญข้อหนึ่ง คือ สอนให้คุ้มครองรักษาจิต ซึ่งเป็นการบริหารจิตนั่นเอง เพราะจิตเป็นศูนย์กลาง ของกรรมและผลทั้งปวง ดังที่กล่าวมาโดยลำดับ

*พุทธศักราช* พระพุทธเจ้าทรงพระพุทธคุณดังกล่าวได้ประสูติเมื่อก่อน พุทธศักราช ๘๐ ปี ได้ตรัสรู้เมื่อก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี และได้ปรินิพพานเมื่อ พุทธศักราช ๑ ปี เพราะไทยเรานับพุทธศักราชขึ้นต้น ๑ เมื่อเสด็จปรินิพพาน ล่วงแล้ว ๑ ปี ฉะนั้น ในวันวิสาขบูชาปีนี้ จึงเป็นปีที่เสด็จปรินิพพานล่วงแล้วได้ ๒๕๑๑ อย่างเข้าปีที่ ๒๕๑๒ ประเทศอื่น ๆ หลายประเทศนับปีที่ย่างขึ้นนี้

*ความไม่เก๋าล้ำสมัย* แม้พระพุทธเจ้าจะได้เสด็จปรินิพพานมาแล้วนาน แต่พระพุทธศาสนาก็เป็นสิ่งไม่ล้าสมัย เพราะเป็นสัจจะที่เป็นประโยชน์และชอบธรรม ทุกประการ ซึ่งทุก ๆ คนควรสนใจศึกษาและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์

## วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด (ต่อ) สิ่งที่ช่วยคิดให้

ทุก ๆ คนทั้งเด็กและผู้ใหญ่จะใช้ความคิดดังกล่าวเพื่อแสวงหาความรู้ให้ แก่ตนไปในทุกสิ่งทุกอย่างหาได้ไม่ ต้องอาศัยสิ่งช่วยคิดให้ บางทีก็เป็นบุคคล เช่น มารดาบิดา ครูอาจารย์ช่วยบอก บางที ก็เป็นหนังสือคำสอนต่าง ๆ เช่น หนังสือ พระพุทธศาสนา ตำราวิทยการทั้งปวง ยกตัวอย่าง มารดาบิดาสั่งเด็ก ๆ ว่า “อย่า จับไฟ” บางที ก็อธิบายให้เข้าใจว่าไฟคืออะไร เช่น ไฟเป็นของร้อน เผาไหม้ ทำไมจึง



มิให้จับ เช่นว่า เพราะไฟจะไหม้มือ แต่บางทีก็ไม่ได้อธิบาย บอกสิ่งเดียว  
เพราะอาจยังเล็กเกินไปที่จะอธิบายให้เข้าใจได้หรือไม่อยากอธิบาย คำสอนใน  
พระศาสนาที่มีอยู่ไม่น้อย ที่วางเป็นสูตรปฏิบัติเลยทีเดียว เช่น ศีล ๕ มีเว้นจาก  
การฆ่า การลักขโมย เป็นต้น

แม้กฎหมายบ้านเมืองก็วางเป็นบทไว้ทีเดียวว่าให้ทำอะไรไม่ให้ทำอะไร เหล่านี้  
รวมเรียกว่าเป็นสิ่งที่ช่วยคิดให้ คือใครไม่ต้องใช้ความคิดของตนเองก็ได้ คอยฟังและ  
ทำตามไปเท่านั้น ลักษณะที่คอยฟังและทำตาม เรียกว่า “ความเชื่อฟัง” หรือเรียกว่า  
“ศรัทธา ความเชื่อ”

## ความคิดแย้ง

เมื่อผู้ใหญ่หรือผู้มีอำนาจบอกสั่งห้ามมิให้ทำ ก็มักจะมีความคิดแย้งที่จะทำ  
เช่น ห้ามเด็กว่าอย่าจับไฟ เด็กที่ไม่เคยรู้จักความร้อนของไฟ ก็มักจะเป็นเด็กหรือ  
ที่จะจับไฟ เพื่อพิสูจน์ว่าไฟเป็นอย่างไร เพราะความอยากรู้อยากเห็นซึ่งเป็นปรกติ  
ธรรมชาติของคนที่เกิดมามีมันสมอง มีจิตใจที่มีธาตุแห่งปัญญา ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือ  
ผู้ใหญ่ ฉะนั้น ทางที่ดี ผู้ใหญ่และผู้รู้ควรอธิบายให้เด็กและแม่ผู้ใหญ่เองที่ยังไม่เข้าใจ  
ให้ได้เข้าใจ ในสิ่งที่ห้ามมิให้ทำและในสิ่งที่แนะนำให้ทำ ตามประเด็นแห่งปัญหาเช่น  
“อะไร ทำไม อย่างไร” ตามที่กล่าวแล้ว ดังที่มีคำเรียกว่า ให้เข้าใจในเหตุผล เช่น  
เมื่อห้ามว่า “อย่าจับไฟ” ก็ควรบอกด้วยว่าทำไมจึงไม่ควรจับไฟเล่น เมื่อเด็กหรือใคร  
ก็ตามได้เข้าใจในเหตุผลแล้ว ก็เกิดศรัทธาขึ้นด้วยปัญญา มีความเชื่อฟังไม่ยอมทดลอง  
ในสิ่งที่ห้าม

แต่ก็มีอยู่หลายอย่างที่น้อยคนจะอธิบายได้ หรืออธิบายได้ยาก คือ สิ่งที่เชื่อ  
กันโดยยาก เช่น เรื่องผีสิง เทวดา โลกนี้ โลกหน้า ตลอดถึงกฎของความคิดความชั่ว  
 เป็นต้น คนที่เชื่อทีเดียวโดยไม่รอการพิสูจน์ก็มี คนที่ยังไม่เชื่อเพราะจะต้องพิสูจน์ได้  
ก่อนก็มี อันที่จริง ถ้าคิดดูให้ดีแล้ว จะรู้ว่าทุก ๆ คนต้องมีความเชื่ออยู่ในสิ่งที่ตนเอง  
ยังไม่รู้มากมาย เช่น การส่งจรวดไปยังดวงจันทร์ คนโดยมากไม่รู้ด้วยตนเอง แต่ก็เชื่อ



ไปตามที่นักวิทยาศาสตร์แถลงและแสดงภาพออกมาถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ประดิษฐ์ขึ้นใช้กันอยู่ เช่น รถยนต์ เครื่องบิน วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น คนโดยมากเป็นคนใช้สิ่งที่สำเร็จรูปแล้วเหล่านี้ แต่มิได้เป็นผู้คิดว่า ทำไม อย่างไร เป็นต้น ในสิ่งเหล่านี้เป็นแต่เพียงใช้ให้เป็นเพื่อให้เกิดประโยชน์ตามที่ตนต้องการเท่านั้น ทั้งไม่จำเป็นไม่สามารถที่จะไปใช้ความคิดให้รู้ไปทุกสิ่งทุกอย่างด้วย ฉะนั้น หากมีความคิดแย้งเพื่อพิสูจน์ในสิ่งที่ตนเองยังพิสูจน์ไม่ได้ ก็ควรมีความเชื่อฟังผู้ใหญ่ผู้รู้ เช่น มารดา บิดา ครูอาจารย์ไว้ก่อนดีกว่า ความเชื่อฟังหรือศรัทธาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีความคู่กันไปกับปัญญา

### ความคิดแผลง

คำว่า “แผลง” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายว่า “สำแดง เช่น แผลงฤทธิ์, ดัดแปลง เช่น แผลงอักษร, ยิง เช่น แผลงศร” ส่วนที่ใช้กับความคิดว่า ความคิดแผลง หมายถึง ความคิดที่ผิดแผกไปจากแนวเดิมที่มีอยู่ สำแดงความคิดเช่นนั้นออกไป บางทีเพียงด้วยคำพูด บางทีด้วยการกระทำ ต่างจากความคิดแย้ง คือ ความคิดแย้งหมายถึงความคิดขัดแย้งว่าจะไม่เป็นเช่นนั้น อาจจะเสนอความคิดขึ้นใหม่ก็ได้ แต่ก็ไม่ผิดแผกไปจากขอบเขตปกติสามัญ ส่วนความคิดแผลงเป็นความคิดหรือวางแบบหรือแนวหรือทางขึ้นใหม่ซึ่งผิดแผกแปลกไป แนวทางเกิดจากความคิดแย้งขึ้นก่อนก็ได้ ความคิดแผลงอาจเป็นความคิดที่นำทางขึ้นใหม่ แต่เพราะเป็นของใหม่แปลกก็กล่าวว่าเป็นแผลงไปก่อน ถ้าเป็นของถูกหรือเป็นที่นิยมขึ้นก็กลายเป็นความคิดที่ได้รับความรับรอง ที่ว่าแผลงก็หายไป แต่ถ้าไม่ถูกไม่เป็นที่นิยม ก็เป็นความคิดที่แผลงไปนิด ๆ ความคิดแผลงของคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ได้มีมาทุกกาลสมัย

แต่ในสมัยที่ความเคารพและความเชื่อฟังกันของหมู่ชนยังอยู่ในระดับพอสมควร ยังไม่ถือและแสดงเสรีกันในทางผิดมากไป ความคิดแผลงก็จะไม่ปรากฏออกมา มักจะถูกระงับยับยั้งเสียตั้งแต่ต้นมือหรือแต่น้อยคน เช่น บางทีบุตรธิดาแสดงความคิดแผลง หรือทำอะไรแผลง ๆ ออกไป ก็ถูกมารดาบิดาหรือครูอาจารย์ดักเตือนว่ากล่าวหรือทำโทษเอาบ้าง ก็เข็ดหลาบ ไม่กล้าทำอะไรแผลง ๆ ผิด ๆ อีกเพราะบุตร

ธิดายังเคารพเชื่อฟังมารดาบิดาครูอาจารย์อยู่เป็นอันดี ไม่ได้ถือเสรีในความคิดของตนเป็นใหญ่ คราวนี้ ถ้าบุตรธิดาของใครก็ตามถือเสรีในความคิดของตนเป็นใหญ่ เพราะเป็นกาลเทศะที่ให้เสรีกันเช่นนั้นหรือเพราะอะไรก็ตาม ไม่ต้องเคารพเชื่อฟังใครกันละ ผลจะเป็นอย่างไร

ผล ก็คือ จะทำตามที่ใจอยากจะทำ ไม่ต้องคำนึงถึงศีลธรรม ขนบธรรมเนียมที่ติงาม ถ้าเป็นอย่างอ่อนก็อาจยังเกรงกฎหมาย เพราะมีผู้จับตัวไปลงโทษได้ ถ้าเป็นอย่างแรงก็ไม่ต้องยำเกรงกฎหมาย เมื่อใจอยากจะทำก็ต้องทำ บางทีเกิดความคิดขึ้นมาแวบหนึ่งอยากจะทำร้ายใครอย่างไรก็ต้องไปทำตามที่ใจอยาก อาจารย์กล่าวได้อย่างสั้น ๆ ว่าตั้งศีลหรือศาสนาขึ้นมาใหม่จะทำอะไรตามใจ บางทีก็แสดงเป็นเชิงปรัชญาว่าการไม่อยู่ในความผูกพันด้วยระบอบศีลธรรมอะไรทุกอย่าง ทำอะไรตามใจที่อยากจะทำให้เต็มที่ เป็นวิถีละกิเลส บางทีก็แสดงเป็นเชิงนักจิตวิทยาว่าธรรมชาติของจิตต้องคิดต้องมีอารมณ์ต่าง ๆ การควบคุมความคิดหรืออารมณ์เป็นการผิดธรรมชาติ ต้องปล่อยให้คิดไปและทำไปตามที่คิด จึงจะถูกต้องกับธรรมชาติ ดังนี้ เป็นต้น

ความคิดและการทำดังกล่าวนี้เป็นความคิดแต่งทำแต่งที่ผิดโดยแท้ ได้กล่าวมาตั้งแต่ต้น ๆ แล้วว่าจิตใจของคนเรานี้จะทำตามใจเสมอไปหาได้ไม่ ผู้ที่ประพฤติไปตามอำนาจจิตย่อมเดือดร้อน เพราะจิตใจนี้มีส่วนที่ไม่ดี ดังที่เรียกว่ากิเลสตัณหา ผสมอยู่ ผู้ที่คิดว่าเป็นเสรีเต็มที่ดังตัวอย่างที่กล่าวมาแล้วนั้นความคิดหาเป็นเช่นนั้นไม่ หากแต่เป็นทาสของกิเลสตัณหาเต็มที่ต่างหาก ฉะนั้น ทำอะไรตามใจที่เป็นทาสของกิเลสตัณหาจึงหมายความว่าตนเองได้กลายเป็นทาสของกิเลสตัณหาไปเสียแล้ว โดยไม่มีเสรีเลยแม้แต่น้อย

### ข้อควรระวังในการใช้ความคิด

วิธีตั้งปัญหาให้คิด เช่นว่า “อะไร” “ทำไม” ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เพื่อให้เจริญปัญญา แต่มีข้อที่ควรระวังคืออย่าให้ความคิดแต่ง ๆ ผิด ๆ มีขึ้น เพราะความคิดเช่นนั้นก็เกิดขึ้นจากการตั้งปัญหาเช่นนี้ได้เหมือนกัน เช่นเมื่อต้องทำตามระบอบหรือกรอบแห่งศีลธรรมหรือจารีตประเพณีที่ดีต่าง ๆ หรือเมื่อได้ฟังคำแนะนำ



อบรม ตักเตือน บางคนอาจตั้งปัญหาขึ้นว่า “อะไรกันนี่” หรือ “ทำไมจึงจะต้องทำ” เด็กหนุ่มสาวที่อยู่ในวัยคะนองหรืออยู่ในอารมณ์คะนอง และแม่ผู้ใหญ่ที่อยู่ในเครื่องล่อใจที่ทำให้เกิดความคะนองใจ ก็อาจจะเอาความคะนองที่เกิดจากเหตุต่าง ๆ นั้นมาเป็นคำตอบว่า “ไม่จำเป็น” ต้องทำต้องอยู่ในระบอบหรือในกรอบเช่นนั้น ซึ่งเป็น การลิดรอนเสรีที่ธรรมชาติให้ไว้ ซึ่งเป็นความคิดแผลงทำแผลง อันหมายถึง ที่ผิดจาก ลู่ทางที่ควรจะคิดจะทำ

ความเข้าใจที่เกิดจากความคิดดังนี้ไม่ใช่เป็นปัญญาหรือปรัชญาอันใด แต่เป็น ความหลงใหลเข้าใจผิด จิตใจของเด็กก็ตาม ผู้ใหญ่ก็ตามที่กำลังคะนองจะต้องคิดเข้ากับตนเพื่อตนอยู่เสมอ โดยตรงคือเข้ากับใจที่คะนองของตน ใจคะนองนี้ก็คือใจที่เป็น ทาสดังกล่าวมาแล้วนั้นแหละ ซึ่งจะต้องคิดไปตามอำนาจของนายที่ครอบงำอยู่ ฉะนั้น จะต้องทำใจให้สงบความคะนอง ด้วยวิธีหัดบริหารจิตให้มีสมาธิ เป็นดั่งนักเรียนที่ตั้งใจ ฟังครูอธิบายเพื่อให้เข้าใจ และตั้งใจคิดหาความเข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ ในขณะที่คิด ด้วยความตั้งใจนั้นจะต้องมีจิตใจสงบแน่วแน่มิคะนอง ทั้งต้องไม่วังเวงหาหวานอน มีใจแจ่มใสปลอดโปร่ง

ในตอนนี้อยากจะย้ำอีกครั้งหนึ่งว่าในขณะที่ฟังหรืออ่าน ให้ตั้งใจให้มีสมาธิ ในการฟังการอ่าน ถ้าจะใช้ความคิดค้นในเวลานั้นอาจจะต้องทิ้งความตั้งใจที่จะฟัง ฉะนั้น ก็ให้ใช้ความตั้งใจฟังไปแต่อย่างเดียว และให้กำหนดไปด้วย ด้วยการจำหรือจดก็ตาม เสรีจากการฟังแล้วก็หาเวลาทำความเข้าใจด้วยการใช้ความคิด อาศัยการไต่ถามค้นคว้า พร้อมทั้งความคิดตรึงตรง จะได้ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจดีขึ้นอีกมาก ในตอนนี้ ก็ต้องมีสมาธิในการใช้ความคิดเช่นเดียวกัน คือจะต้องพักความคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมด ทำจิตใจให้มุ่งมั่นอยู่ในกิจที่กำลังคิดเท่านั้น ถ้าใจซัดสายไปในเรื่องอื่น ๆ ก็ไม่อาจจะ คิดอะไร ๆ ออกได้

พึงสังเกตว่า ในการใช้ความคิดเพื่อเจริญปัญญาดังกล่าวนี้จะต้องมีหลักเกณฑ์ สำหรับคิดทั้งนั้น ซึ่งนักเรียนแต่ละคนได้มาจากครูที่สอนให้หรือจากตำราหรือจาก คำแนะนำ คือความคิดดำเนินไปในลู่ทาง ไม่ใช่คิดออกไปนอกลู่ทางแห่งวิชาที่เรียน ถ้าความคิดออกไปนอกลู่ทางแล้วจะไม่เกิดปัญญาอะไรขึ้นเลย สรุปกล่าวว่าการใช้

ความคิดอะไรต้องให้อยู่ในลู่วาง อย่าคิดให้ออกไปนอกลู่วาง ถ้ามีปัญหาถามว่า จะได้ลู่วางจากที่ไหน ตอบได้ทันทีว่าจากความรู้ที่ได้เรียนเป็นพื้นมาจากครูที่ได้สอนมาเป็นต้น เพราะทุกคนจะต้องอาศัยส่วนสำคัญเหล่านี้เป็น “สิ่งที่ช่วยคิดให้” ทุกคนจึงจะทิ้งระบอบหรือกรอบต่าง ๆ เสียมิได้ ศีลธรรมก็เป็นลู่วางอย่างหนึ่งที่ท่านผู้รู้ได้ให้ไว้ ซึ่งจะทิ้งเสียมิได้ สมควรที่จะต้องเคารพเชื่อฟังและประพฤติตนอยู่ในลู่วางแห่งศีลธรรม พร้อมทั้งธรรมนิยมประเพณีที่ต้งามทั้งปวง การหัดใช้ความคิดไปในลู่วางแห่งปัญญา จะเจริญปัญญาตียิ่งนัก

## ลู่วางแห่งปัญญา

ในขั้นนี้หมายถึงในทางการใช้ความคิด ซึ่งเป็นลู่วางธรรมดาสามัญ ใครไม่ต้องเกรงว่าจะตั้งเกณฑ์อะไรใหม่ ๆ สำหรับให้คิดเป็นข้อยากลำบาก เพราะไม่มีเกณฑ์อะไรใหม่ที่จะตั้งให้ เพียงแต่ว่าจะตกลงใจทำอะไรให้หยุดคิดเสียก่อน คนที่เคยเป็นเด็กเรียนหนังสือ สุภาพดีเก่า ๆ ในโรงเรียนย่อมเคยได้อ่านเรื่องที่แนะนำให้หยุดนับ ๑๐ เสียก่อน ก็คือให้หยุดคิดก่อนนั่นเอง และเมื่อหยุดคิดตั้งนั้นก็ย่อมจะพบทาง ๒ ทางหรือหลายทาง ซึ่งจะต้องเลือกว่าจะไปทางไหนอยู่เสมอ ดังเช่นนักเรียนบางคน อาจจะถูกเพื่อนนักเรียนที่ชอบเล่นการพนันชักชวนให้เล่นการพนัน หรือถูกเพื่อนนักเรียนที่ชอบเที่ยว ทำตนผิดแผกแปลกเพื่อน หรือชอบเที่ยวเกะกะระราน ชักชวนให้ไปเที่ยวทำเช่นนั้น คนที่ถูกชักชวนนั้นถ้าไม่หยุดคิดเสียก่อน ก็อาจจะยอมตกลงใจไปด้วยกันทันที เช่นไปเที่ยวเล่นการพนัน ไปเที่ยวทำตนให้ผิดแผกแปลกเพื่อนไปเที่ยวเกะกะระราน หรือไปเสพยาเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น

ส่วนผู้ที่หยุดคิดเสียก่อน จะได้ความคิดว่า ควรหรือไม่ควร ถูกหรือผิด แล้วก็จะไม่ยอมไปประพฤติตนเช่นนั้น ดังนี้เรียกว่า การใช้ความคิดในลู่วาง อันทางแห่งความประพฤติของคนซึ่งเป็นทางที่ถูกและทางผิดต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นที่รู้จักกันอยู่ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ไม่ใช่เป็นข้อที่จะต้องบอกต้องสอนกันใหม่ในที่นี้ เช่นเดียวกับทางเดินเท้า ทางรถ ทางเรือ ทางไหนจะไปที่ไหน ซึ่งเป็นทางไปโดยปรกติ คนทั่วไปย่อมรู้และเดินได้ถูก แม้ในกรุงเทพมหานครเองซึ่งมีทางมากมาย เมื่ออยู่ประจำก็จะรู้ทางได้เอง



โดยไม่ยาก คนต่างถิ่นหรือคนที่มาอยู่ใหม่ ๆ อาจต้องมีมัคคุเทศก์ก็คือคนนำทาง แต่เมื่อมาอยู่นานเข้าหน่อยก็ทำได้เอง

ทางของความประพฤติก็เช่นเดียวกัน ในชนบทอาจจะมีน้อยทางเหมือนอย่าง ทางเดินเท้า ทางรถ แต่ในท้องถื่นที่เจริญ ทางต่าง ๆ ก็ยิ่งมาก ทั้งทางดีทั้งทาง เสีย อะไรเป็นทางดีอะไรเป็นทางเสีย ทุกคนยิ่งเติบโตขึ้นก็ยิ่งทราบ โดยทราบได้จาก คำบอกเล่ากล่าวสอนต่าง ๆ บ้าง จากประสบการณ์ต่าง ๆ บ้าง เป็นต้น น่าจะเรียกว่ามีความรู้ทางแห่งความประพฤติต่าง ๆ พอตัวอยู่ด้วยกัน เช่นเดียวกับรู้ทางไปโรงเรียน หรือที่ทำการ แม้บางอย่างจะยังไม่รู้ บอกแนะกันนิดหน่อยก็รู้ หรือนำทางไปเพียงครั้ง ๒ ครั้งก็รู้ได้จำได้ ฉะนั้น ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ว่า “วิธีใช้ความคิดที่จะทำให้เกิดสติ คือ ความระลึกสำนึกตัวได้ในทางผิดทางถูก จนถึงเป็นเหตุให้เกิดความยับยั้ง ไม่ปล่อย ตนเองให้เดินทางผิด แต่ส่งเสริมตนเองให้เดินทางที่ถูกอยู่เสมอ” กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ว่า เพื่อให้ประพฤตินอนอย่างที่เรา รู้ว่านี่เป็นความผิดก็ไม่ทำ รู้ว่านี่เป็นความถูกก็ทำ

ทั้งเด็กและผู้ใหญ่มักจะทำผิดหรือประพฤตินอนไปในทางที่ผิด ทั้งรู้ว่าผิด คนที่ทำไปโดยไม่รู้ก็มี แต่น่าจะน้อยกว่า หลักฐานที่ยืนยันคำกล่าวนี้คือลักษณะอาการ ของการทำผิด มีอาการซ่อนทำ ลักทำ แอบทำ หนีทำ แสดงว่ารู้ว่าผิดทั้งนั้น แต่เพราะ มีความปรารถนาของจิตใจอย่างแรงที่จะทำ ข่มความปรารถนาไว้ไม่ได้ จึงต้องแอบ ซ่อนทำ เด็กบางคนออกจากบ้านหรือที่พักไปโรงเรียนทุกวัน ถึงเวลาก็กลับบ้าน ผู้ปกครองทางบ้านก็เข้าใจว่าเด็กของตนไปโรงเรียน แต่ที่โรงเรียนไม่มีเด็กคนนั้น บางที่ตั้งหลายวัน ผู้ปกครองจึงทราบ

แต่ถ้าผู้ปกครองและครูติดต่อกันอยู่โดยใกล้ชิด ก็จะรู้กันได้เร็ว สามารถ จับตัวเด็กให้เข้าสู่ทางได้โดยเร็ว ถ้าผู้ปกครองและครูต่างพากันละเลย เด็กออกจาก บ้านไปแล้วก็แล้วกัน หรือเด็กไม่มาโรงเรียนก็ช่างเถาะคือเฉยเมย เด็กที่อ่อนความคิด จะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย เด็กนั้นยังอยู่ในวัยที่อ่อนความคิด ต้องมีผู้ใหญ่ช่วย ปกครองโดยใกล้ชิด ส่วนผู้ใหญ่เองอยู่ในภาวะที่จะต้องใช้ความคิดของตนเองเพื่อให้เกิดสติยับยั้งตนเองให้มาก และกล่าวได้ว่าเป็นผู้รู้ลู่ทางแห่งทั้งชีวิตทั้งความประพฤติ มามากต่อมาก จึงจำต้องหยุดคิดเสียให้ดีกว่าก่อนที่จะทำอะไรลงไป ยิ่งเป็นทางที่เสียที่ผิด ก็ยิ่งจำต้องพยายามคิดยับยั้งให้ได้ โดยหยุดคิดข่มใจยับยั้งความปรารถนาที่ผิดเสีย

## ความหยุดใจสักครู่หนึ่งเพื่อคิดทบทวน

ความหยุดใจ หมายถึง ความหยุดใจที่ผลุนผลัน หุนหัน หรือที่เรียกว่า หุนหันพลันแล่น คือหยุดใจจากเรื่องที่มีงมงายประหลาดอย่างแรงกล้าสักครู่ แล้วใช้ความคิดทบทวนเรื่อง ทั้งในด้านสนับสนุน ทั้งในด้านค้าน คำแนะนำนี้ควรใช้ในเรื่องที่มีความประหลาดจะทำขัดกับความรู้อะไรผิดอะไรถูก หรือขัดกันกับผู้ใหญ่เป็นต้น ที่คัดค้านความประหลาดที่รุนแรงนั้นทุกคนต้องเคยมี บางทีเพราะยังอยู่ในวัยคะนอง บางทีเพราะเหตุการณ์ที่เร้าใจมาก คนที่เข้าไปตามปรารถนาของใจ เรียกว่า “ลุ่มอนาญแห่งความปรารถนา” มีใช้น้อยที่เกิดความเสียใจในภายหลัง ในเมื่อต้องพลาดพลั้งไปเสียแล้ว ความรู้สึกสำนึกผิดชอบเกิดเข้าไป

นี่แหละเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงสมควรสนใจหัดบริหารจิต คือ หัดฝึกข่มจิตใจไว้ให้ได้ เพราะผู้ที่ทำใจให้มีสมาธิ คือให้มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกได้และฝึกหัดทางปัญญาด้วยการสติศึกษาและการหัดใช้ความคิดตั้งกล่าวมาอยู่เสมอจะสามารถเรียกเอา “ความรู้สึกสำนึกผิดชอบ” มาใช้ให้ทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตได้ จะไม่ต้องเสียใจในภายหลัง ความหยุดใจสักครู่หนึ่งดังกล่าวมาก็คือการทำ ความสงบใจ เพื่อจะได้มีสมาธิในการใช้ความคิดนั่นเอง เพราะใจที่สงบเท่านั้นจึงจะใช้คิดให้เข้าถึงเหตุผลตามที่เป็นจริงได้

## ความคิดที่เข้าถึงเหตุผล

ย่อมก่อให้เกิด “ความรู้สึกสำนึกผิดชอบ” ขึ้นทันที หรือจะเรียกว่าให้เกิดสติปัญญาขึ้นก็ได้ ยกตัวอย่างที่น่าจะทำสำหรับผู้ใหญ่ เช่น เมื่อเกิดความประหลาดจะทำในสิ่งที่รู้แล้วว่าผิด ก็คิดตั้งปัญหาถามตนเองว่า ก็รู้แล้วสิ่งนี้ผิดมิใช่หรือ คงจะตอบตนเองว่ารู้ ถามว่ารู้แล้วทำไมจะทำเล่า ตอบตนเองว่าเพราะอยากจะทำ ใครจะทำไม จึงถามว่าความอยากจะทำผิดเป็นกิเลสมิใช่หรือ ตอบว่าเป็นกิเลส แต่ยังเป็นคนมีกิเลสอยู่ นี่ ถามว่าไม่กลัวตกนรกหรือ ตอบว่าคุกตะรางยังไม่กลัว ทำไมจะไปกลัวนรกที่มองไม่เห็น ถามว่าถ้าจิตใจไม่มีความประหลาดจะทำในสิ่งนี้ จะทำหรือไม่ ตอบว่าไม่ประหลาด



ใครจะทำเพื่ออะไร ถ้ามองว่าถ้าเช่นนั้นลองทำจิตใจให้สงบความปรารถนาที่เลว ๆ นั้น เสียไม่ดีกว่าหรือ เพราะจะไม่ต้องไปหลบซ่อนทำอะไรที่ผิด ๆ สงบใจได้อย่างเดียว ก็สงบกรรมที่ผิดได้ทุกอย่าง คำตอบก็หน้าที่จะต้องรับรองว่าเป็นความจริง นี่เป็นตัวอย่าง การใช้ความคิดที่สอบสวนเข้าหาเหตุผล ซึ่งจะให้สติปัญญาสำหรับครองใจตนเอง

## การใช้ความคิดเตือนตน

เป็นความจำเป็นที่จะใช้ความคิดเตือนตนเองเป็นครั้งคราว เพราะน่าจะมีอยู่ บ่อย ๆ ที่ตนเองกลายเป็นเด็กดีหรือผู้ใหญ่ดี บางครั้ง จำนนต่อเหตุผลแล้วก็ยัง ดึงดันที่จะฝืนทำให้ได้ ดังที่เรียกว่าใช้ทิวฐิมานะหรือดีดิ่ง จำต้องหัดใช้ความคิดเตือน ตนว่าตนให้แรง ๆ หนัก ๆ เพื่อให้ละพยศรัยที่ไม่ถูกต้องเช่นนั้น ลองหัดเตือนตนเองดู เตือนให้จริง ๆ จะกลับตนจากทางที่ผิดได้ดีกว่าที่จะรอให้คนอื่นมาเตือน คนเรานั้นจะมีคนอื่นเตือนอยู่มากในเมื่อยังเป็นเด็กอยู่ ครั้นเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ๆ คนอื่นที่จะเตือนก็น้อยเข้า ๆ ยิ่งเป็นคนดึงดันด้วยก็เลยไม่มีใครกล้าเตือน ฉะนั้น เป็นผู้ใหญ่ขึ้นเพียงใด ก็ต้องอาศัยวิธีเตือนตนเองมากเข้าเพียงนั้น พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ “เตือนตนด้วยตน สอบสวนตนด้วยตน” และตรัสถึงผลว่า “ผู้ที่มีสติครองตน จักอยู่เป็นสุข”

## วิธีฝึกปัญญาด้วยการปฏิบัติ

คือเมื่อลงมือปฏิบัติ จะได้รับความรู้ที่ถูกต้องขึ้นอีกชั้นหนึ่ง ดังเช่นในรายการบริหารจิตนี้ ใครที่ได้ตั้งใจฟังก็น่าจะได้ความรู้จากการฟัง และถ้าได้ใช้ความคิดไตร่ตรอง ก็น่าจะได้ความรู้ที่เกิดจากความคิดของตนขึ้นอีก จะเกิดขึ้นในทางเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ตาม แต่ผลที่แท้จริงนั้นน่าจะเกิดในเมื่อได้ลงมือกระทำ การบริหารจิต คือหัด ควบคุมจิตให้มีสมาธิในการเรียน การงาน เป็นต้น ซึ่งจะได้ปัญญา คือความรู้จากการเรียน การคิดไตร่ตรอง ซึ่งนับว่าเป็นผลการลงมือทำ คือ การบริหารจิตให้มีกำลังอำนาจที่เกิดจากการรวมใจ อันให้เจริญปัญญาไปด้วยในตัว และเมื่อได้นำสิ่งที่เรียนที่คิดไตร่ตรองดีแล้วไปทำให้เป็นการเป็นงานขึ้นก็จะสำเร็จประโยชน์ทั้งจะได้เกิดเป็นความรู้ที่เชี่ยวชาญขึ้นด้วย



## อะไรเป็นหัวข้อสำคัญของการลงมือปฏิบัติ

ใน การลงมือปฏิบัติ ตามที่กล่าวมานี้ มีหัวข้อสำคัญที่ควรกำหนดไว้ก่อนเป็น ๒ อย่าง คือ ๑. การละ ๒. การทำให้มีให้เพิ่มขึ้น อาจเป็นที่เข้าใจกันโดยมากกว่าคำว่า ลงมือปฏิบัติหมายถึงลงมือทำเท่านั้น ไม่เกี่ยวแก่การละเว้นอะไร เพราะการละเว้น อะไรนั้น ไม่ใช่เป็นการทำ ความเข้าใจเช่นนี้ย่อมทำให้เข้าใจต่อไปอีกว่า จะต้องทำเสีย ก่อนในสิ่งต่าง ๆ ถึงในสิ่งที่ว่าไม่ดีก็ต้องลงมือทำดู ไม่เช่นนั้นก็ไม่รู้แน่ๆว่าไม่ดี จะต้องลอง ดิ่มสุราหรือต้องลองเสพหรือสูบบุหรี่เสพติด จะต้องลองเล่นการพนันจะต้องทำสิ่งที่ เรียกว่าความชั่วร้ายต่าง ๆ เพื่อศึกษาให้เกิดความรู้ ใครที่มีความคิดเข้าใจดังนี้ น่าจะ คิดเห็นต่อไปว่าควรจะต้องเป็นโรคภัยดู ลองติดตะรางดูด้วย เพราะสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่ เป็นสิ่งที่ควรจะต้องทำดูทุกอย่าง สิ่งที่ยืนยันหรือที่ควรเชื่อได้ว่า มีโทษเป็นสิ่งที่ไม่ควร ลงมือทำดู เช่น ฆูพิษหรือสุนัขบ้าเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะทดลองให้ชบกัดดู แม้สุนัขดี ๆ กัด คนยังกลัว ต้องฉีดยาเพื่อป้องกัน

ฉะนั้น จึงไม่มีใคร เว้นแต่คนที่เสียจริต จะถือทิวฐิหรือทฤษฏีว่าจะต้องลอง ทำดูเพื่อศึกษาให้รู้ด้วยตนเองทุกอย่าง อันที่จริง ทุกคนต้องยอมเชื่อตำราหรือคำแนะนำ สั่งสอนในสิ่งต่าง ๆ ถึงคนที่แสดงว่าเป็นผู้รู้ ไม่ยอมเชื่ออะไรในสิ่งที่ไม่รู้ หากได้คิดค้น ดูแล้วจะพบว่าได้มีความเชื่อในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองยังไม่รู้ ยังต้องเชื่อตามคำบอก ของผู้อื่นอยู่คนละไม่น้อย ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่นวันเวลาเกิดของทุก ๆ คนความจริง ตนเองหาไม่รู้ไม่ว่าตนเกิดมาเมื่อวันเวลาเท่าไร ต่อเมื่อโตรู้เดียงสาแล้วจึงได้ทราบจาก มารดาบิดาเป็นต้นว่าตนเกิดมาเมื่อวันเวลานั้น เพียงเรื่องเดียวเท่านั้น ก็แสดงว่าต้อง เชื่ออย่างเดียวเท่านั้น แม้ในวันเวลาเกิดของตน เมื่อเติบโตขึ้นแล้วก็หาใช่ว่าจะรู้ไป ทุกสิ่งไม่ น่าจะกล่าวได้ว่ายังไม่รู้เดียงสาอยู่ในสิ่งต่าง ๆ อีกมากมาย ฉะนั้น ผู้ที่มีความคิดจึงยอมรับเชื่อฟังคำแนะนำสั่งสอนอันมีเหตุผลควรเชื่อได้ของผู้รู้ทั้งหลาย เมื่อท่านแนะนำว่าสิ่งนี้มีโทษ อย่าทำ ก็เชื่อฟัง คือ เว้น ไม่ทำ เช่นยอมรับเชื่อฟัง ข้อบัญญัติของศาสนาที่นับถือ ยอมรับเชื่อฟังกฎหมายของบ้านเมือง ยอมรับเชื่อฟัง คำห้ามปรามของมารดาบิดา ครูอาจารย์และผู้รู้ ที่พูดด้วยความใคร่ครวญแล้วด้วยหวังดี รวมความเข้าง่าย ๆ ว่า ยอมรับเชื่อฟังในสิ่งที่ควรเชื่อฟัง ซึ่งส่วนใหญ่ย่อมมี เหตุผลที่อาจตรองตามให้เห็นจริงได้ หากมีจิตใจที่ไม่ลำเอียง



## คำจำกัดความของคำว่า “การละ”

ตามที่ได้กล่าวมาก่อนหน้านี้เพื่อชี้เข้ามาว่า ไม่ควรจะต้องทดลองทำในสิ่งที่ห้ามทั้งหลาย ควรจะมีความเชื่อฟัง คือยอมรับ ไม่ทำหรือละเว้น เช่นละเว้นความประพฤติที่เรียกว่าชั่วร้ายเสียหายทั้งปวง สำหรับผู้ใหญ่ที่รู้จักผิดชอบชั่วดีตามสมควร อาจให้คำจำกัดความคำว่า “การละ” อย่างสั้นที่สุดว่า “ละสิ่งที่ควรละ” หรือ “ละการที่ควรละ” จึงไม่จำเป็นต้องมาจำแนกแจกแจงออกไปอีกว่าเป็นอะไรบ้าง อะไรที่รู้อยู่แล้วว่าผิดชั่ว ไม่ดี นั้นแหละเป็นสิ่งที่ควรละเว้น คือไม่ทำ

## ข้อยากของการละเว้น

คือ ความอยากจะทำสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะมีเครื่องยั่วเย้าต่าง ๆ ให้อยากเมื่อความอยากแรงก็ทำให้ละเว้นไม่ได้ ผู้ที่มีได้หัดบริหารจิตให้มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกต้อง มักแพ้ใจตนเอง โดยตรงคือแพ้ความอยากแห่งใจของตน นอกจากนี้ยังแพ้ความโกรธ ความหลง ตกเป็นทาสของความอยาก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในรายการนี้ครั้งต้น ๆ ฉะนั้น การละเว้นที่ดูเหมือนจะไม่ต้องทำอะไรนั้น ความจริง ต้องทำมากทีเดียว คือ ต้องต่อสู้ความอยากเป็นต้นในจิตใจตนเอง ต้องมีสติ มีความอดทน มีความละอายแก่ใจเป็นต้น ผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอเพราะขาดสติเป็นต้นยากที่จะละเว้นได้ เพราะการละเว้นนั้นก็คือละเว้นความอยากของใจนั่นเอง ต้องมีความอดทนต่อความอยาก ถ้าเป็นการทำง่ายแล้วคงจะเว้นความชั่วร้ายกันได้มากกว่านี้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งเพราะได้บริหารจิตมาด้วยดีจะละเว้นการที่ควรละเว้นได้ไม่ยาก ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าการละเว้นสิ่งที่ควรละเว้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติซึ่งต้องมีการปฏิบัติทางจิตใจ จึงจะละเว้นได้ เช่น ความอยาก ความโกรธเกิดขึ้นเป็นเหตุให้คิดทำทุจริต ต้องบริหารคือฝึกจิตให้สงบความอยาก ความโกรธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกแน่นอน จึงจะเว้นการทำทุจริตได้

## การละเว้นที่บ่งถึงการทำอีกอย่างหนึ่ง

การละเว้นอย่างหนึ่งย่อมบ่งถึงการทำอีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้าม เช่น นักเรียนที่เว้นความเกียจคร้านในการเรียน ย่อมบ่งถึงว่า มีความขยันในการเรียนนั่นเอง โดยมากสิ่งที่ควรเว้นย่อมตรงกันข้ามกับสิ่งที่ควรทำดังกล่าว ดังที่กล่าวกันว่า ท่านสอนให้เว้นความชั่วทำความดี แต่คนมักจะเว้นความดีทำความชั่ว ฉะนั้น ผู้ใดที่เว้นความชั่วได้ ผู้นั้นย่อมทำความดีได้ อาจกล่าวได้โดยไม่ผิดว่า ถ้าละความชั่วไม่ได้จะทำความดีที่ตรงกันข้ามหาได้ไม่ แม้ด้วยเหตุนี้ การละเว้นจึงเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ซึ่งต้องมีเป็นคู่กันกับการทำให้มีให้เป็น ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติโดยตรง

คนที่จะเป็นคนดีได้จะต้องมีการละเว้นความชั่วได้ ถึงคนที่มีความดีอยู่ในตน แม้แต่นิดหนึ่ง ก็หมายความว่าเขาสามารถละความชั่วที่ตรงกันข้ามกับความดีนั้นได้ นิดหนึ่ง ก็ทุกคนต้องการความดีมิใช่หรือ ฉะนั้น ไม่เป็นการสมควรหรือที่จะบริหารจัดการใจให้สามารถละเว้นการที่ควรละเว้นได้ ให้เป็นคนมีกำลังใจเข้มแข็งที่จะเว้นได้ ทำได้ตามที่ควรเว้นและควรทำ จิตใจนี้อาจบริหารให้เข้มแข็งดังนี้ได้ด้วยกันทุกคน

## อย่างไรเรียกว่าทำให้มีให้เป็น

นึกเทียบดูถึงการจะสร้างบ้านเรือน ที่แรก คิดวางรูป เขียนแบบแปลนขึ้นก่อนว่าจะสร้างให้มีรูปลักษณะอย่างไร แล้วจึงหาช่างมาสร้างขึ้น การสร้างบ้านเรือนขึ้นได้นี้แหละคือการทำให้มีให้เป็นขึ้น ถ้าเพียงแต่คิดวางรูปหรือเขียนแบบแปลนไว้เท่านั้น ยังไม่ได้สร้างให้เป็นบ้านเป็นเรือน ก็ยังไม่เรียกว่าทำให้มีให้เป็น เพราะยังไม่มีเป็นบ้านเป็นเรือน ตามตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สิ่งทั้งหลายที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ที่มองเห็นอยู่โดยรอบ ล้วนเกิดจากการทำให้มีให้เป็นขึ้นทั้งนั้น บนพื้นแผ่นดิน มีบ้านเรือนถนนหนทางยวดยานพาหนะและสิ่งต่าง ๆ ในน้ำ มีเรือแพต่าง ๆ บนฟ้า มีเรือเหาะต่าง ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการทำให้มีให้เป็น คือให้มีให้เป็นสิ่งนั้น ๆ ถึงอาหารที่บริโภค เสื้อผ้าที่สวมอยู่ ก็เกิดจากการทำให้มีให้เป็น



ถ้าทำให้มีขึ้นไม่ได้ หรือที่เรียกว่าทำไม่เป็น จะเกิดมีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นแม้แต่สิ่งเดียวหาได้ไหม

แม้เรื่องสามัญของแต่ละคน เช่น การเขียนหนังสือ จะเขียนหนังสือให้เป็นตัวขึ้นได้ก็เกิดจากการทำคือเขียนให้เป็น ทุกอย่างที่คุณคนทำได้แม้ในกิจประจำวันทั่วไปเกิดจากการทำให้เป็นขึ้นทั้งนั้น การพูดก็เกิดจากการทำให้เป็น คือหัดพูดให้เป็นขึ้นมา ตั้งแต่เล็ก ๆ เรื่อยมา ทุกคนรู้สึกว่าการพูดได้เป็นปรกติ ไม่รู้สึกลำบากในการพูดแต่อย่างไร เพราะได้พูดเป็นมาแล้ว ในการบริหารจิตก็เช่นเดียวกัน ถ้าขาดการทำให้มีให้เป็นขึ้นก็ไม่เกิดประโยชน์ เช่นการทำจิตใจให้มีสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่ในทางที่ถูก ถ้ามีได้ทำให้จิตมีสมาธิหรือเป็นสมาธิขึ้น เพียงแต่รู้หลักแต่อย่างเดียวก็น่าจะไม่บังเกิดผลจิตใจคงอ่อนแอขาดความมั่นคงแน่วแน่ การฝึกทางปัญญาก็เหมือนกัน ถ้ามีได้ทำความรู้สำนึกหรือความรู้ยังถึงเป็นตัวปัญญาให้เกิดมีขึ้น ก็คงขาดปัญญาอยู่นั่นเอง จึงต้องอาศัยการทำให้มีให้เป็น คือทำให้มีเป็นสมาธิ ให้มีเป็นปัญญาขึ้นจริง ๆ ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า“การทำให้มีให้เป็น” เป็นข้อสำคัญที่สุดจริง ถึงการละเว้นตามที่กล่าวมาแล้ว ก็จะต้องทำให้มีการละเว้นหรือให้ละเว้นเป็นด้วย ละเว้นไม่เป็นก็คือละเว้นไม่ได้ การทำก็ต้องทำเป็น ถ้าไม่เป็นที่คือทำไม่ได้ บัดนี้ จึงมาถึงหัวใจของรายการนี้ คือ มุ่งที่แสดงวิธีบริหารฝึกหัดทำให้มีให้เป็นขึ้น

## สรุปทางฝึกปัญญา

อันที่จริงในตอนนี้ได้แสดงถึงทางหรือ วิธีบริหารจิตให้เจริญปัญญา รวมความว่าปัญญานั้นเจริญเติบโตจากเหตุ ๓ อย่าง คือ

๑. การฟังการอ่าน จะเรียกรวมว่า การเรียนทางตาทางหู เป็นต้นก็ได้
๒. การคิดพิจารณาหรือเรียกว่าการใช้ความคิด
๓. การทำให้มีให้เป็นขึ้น ฉะนั้น การทำให้มีให้เป็นขึ้นที่ได้กล่าวมาจึงรวมอยู่

ในหมวดว่าด้วยการฝึกปัญญา

## สรุปข้อความเบื้องต้นแห่งรายการนี้

ตั้งแต่ในคราวแรก ๆ ได้กล่าวแล้วว่า ข้อความที่กำลังแสดงอยู่นี้เป็นบทนำเบื้องต้นแห่งรายการบริหารจิต ได้แสดงติดต่อกันมาจนถึงครั้งนี้ ก็รวมอยู่ในบทนำเบื้องต้นนั้นแหละ จึงจะกล่าวสรุปรวมความย่อ ๆ ก่อนว่าบริหารจิตเพื่อให้จิตมีสมาธิ ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในทางที่ชอบ ๑ บริหารฝึกอบรมเพื่อให้เจริญปัญญาด้วยวิธีฝึกมีการเรียนทางตาทางหูเป็นต้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ๑ ทั้งสองวิธีนี้ต้องอาศัยกัน เช่นจะฝึกปัญญา ก็ต้องอาศัยมีจิตใจเป็นสมาธิในเวลาเรียนเป็นต้น เช่นที่เรียกกันว่า “ตั้งใจเรียน” “ตั้งใจทำงาน” ความตั้งใจนี้แหละคือสมาธิที่จำต้องใช้ในการเรียน ถ้าใจขาดสมาธิก็เรียนไม่รู้เรื่อง

อีกอย่างหนึ่งจะฝึกสมาธิก็ต้องอาศัยปัญญาช่วย เช่น ต้องรู้จักวิธีปฏิบัติ ต้องรู้วิธีแก้ไขภาวะของจิตที่เกิดมีปัญหา ต้องรู้ผลของการปฏิบัติ ดังนี้ เป็นต้น และก่อนที่จะกล่าวถึงข้อที่มุ่งหมายของการบริหารจิตนี้ได้กล่าวไว้ก่อนแล้วถึงเรื่องความสำคัญของจิตใจและลักษณะของจิตใจเป็นต้น

ข้อความทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว ไม่ได้บรรจุหลักเกณฑ์และคำที่จะหนักสมอง ไม่ประสงค์ให้ต้องจดจำ ท่องบ่นเป็นอย่างตำราเรียน ต้องการเพียงให้ซาบซึ้งเข้าไปในจิตใจ ให้เข้าใจให้มองเห็นประโยชน์แล้วลงมือบริหารจิต คือฝึกจิตของตนให้มีพลังมากขึ้น ทั้งในทางมีสมาธิและปัญญา เพื่อที่จะได้ต่อต้านส่วนที่ไม่ดี ดังจะเรียกว่ากิเลสที่มีผสมอยู่ในจิตใจ และเพื่อที่จะได้สามารถประกอบกิจการงานต่าง ๆ ของตนให้สัมฤทธิ์ผล เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้ด้วยดี

สมควรที่จะกล่าวย่ำว่า เหตุที่ให้เจริญปัญญาข้อที่ ๓ คือ การทำให้มีให้เป็นขึ้น เป็นหัวใจของรายการนี้ เพราะรายการนี้มุ่งให้ทำการบริหารจิต คือ มีการฝึกปฏิบัติจิตใจของตนให้มีสมาธิและมีปัญญารู้ชอบขึ้น ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า “ทำให้มีเป็นสมาธิ ทำให้มีเป็นปัญญาขึ้นจริง ๆ” มิได้มุ่งเพียงฟังเล่นหรือฟังผ่านไปเท่านั้น การฝึกปฏิบัติจิตใจนี้ จึงให้ได้ปัญญาในภาคปฏิบัติด้วย เป็นการบริหารจิตตามประสงค์ของรายการนี้ด้วย



ในวันนี้ เป็นอันได้กล่าวสรุปความที่เป็นบทนำเบื้องต้นของรายการไว้คร่าวหนึ่ง เพียงเท่านี้ก่อน ต่อไปจะได้กล่าวขยายหลักวิธีปฏิบัติตามที่เห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์และ สะดวกเหมาะสมแก่บุคคลและเหตุต่างๆ

อนึ่ง รายการนี้ขอถวายพระพรต้อนรับสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้า วชิราลงกรณ์ ซึ่งเสด็จกลับประเทศไทยในระหว่างการศึกษาปริญญาตรีที่สหรัฐอเมริกา โดย เครื่องบิน เสด็จถึงสนามบินหน้ากองบัญชาการกองทัพอากาศ ดอนเมือง ในเวลาเช้านี้ (๑๔ กรกฎาคม ๒๕๑๑)

ขอถวายพระพร

## ขยายหลักวิธีปฏิบัติ

### หลักปฏิบัติของการบริหารจิตให้มีสมาธิ

คือ ที่ตั้งของสติ หรือ ที่ตั้งของจิต สติคือความระลึกได้ หมายถึง ความระลึก ถึงการทำคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ เช่น นึกถึงเมื่อเดือนที่แล้วว่าได้ทำอะไรพูดอะไรไว้ ก็ระลึกได้ ถ้ามีสติดีอาจระลึกได้ย้อนหลังนาน ๆ และระลึกได้ในรายละเอียดมาก ผู้ที่มีสติดีจึงมีความจำดีด้วย ลำพังความจำเป็นเพียงเครื่องบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ ทุก ๆ คนมีอยู่ หรือเหมือนอย่างสมุดบันทึก ใครมีความจำดีก็เหมือนอย่างมีเครื่อง บันทึกที่ดี หรือจดบันทึกเอาไว้ดี การบันทึกไว้นี้มีการลบเลือนไปได้ และข้อสำคัญ เครื่องบันทึกไม่รู้จักใช้ตัวเอง สุดแต่คนที่เป็นเจ้าของเครื่องบันทึกหรือสมุดบันทึกจะนำไปใช้ บางทีเปิดบันทึกออกจะดู ตัวหนังสือที่เขียนไว้เลือนหายไป ถึงอ่านไม่ออกก็มี ความจำก็ฉนั้นนั่น เป็นเพียงความจำไว้ ไม่รู้จักที่จะใช้ตัวเอง สุดแต่คนที่มีความจำจะใช้ ลางที เรื่องที่นึกว่าจะจำได้ ถึงเวลาที่จะใช้ลืมไปเสียแล้ว เช่น ท่องบทนบททวนวิชาที่ เรียนมาจำได้แล้ว ก่อนไปสอบเพียงวัน ๒ วัน ถึงเวลาสอบต้องการที่จะใช้วิชาที่ท่องจำ ไว้แต่บางทีลืมไปเสียแล้ว เพราะความจำที่เป็นเครื่องบันทึกนั้นเป็นของเสื่อมได้

ดังมีคำ โคลงภาษิตโลกนิติ กล่าวว่า “เจ็ดวันเว้นดีดซ้อม ดนตรี อักษรห้า วันหนี เนินช้า” ทั้งความจำที่เป็นเครื่องบันทึกตามธรรมชาติของคนยังบันทึกไม่เลือก

สิ่งที่กระทบใจมากก็ยิ่งบันทึกติดที่จะทำให้ลืมอย่างไรก็ไม่อาจลืมเลื่อนไปง่าย ๆ จนถึงมีผู้พูดว่า “จำง่ายแต่ลืมยาก” ส่วนที่ต้องการให้จำมักจะลืมง่าย ทั้งนี้ เพราะความจำเป็นเรื่องเกี่ยวแก่สมองส่วนที่มีหน้าที่บันทึกตามหลักวิชาปัจจุบัน ส่วนสติเป็นเรื่องของจิตใจ ที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าเพียงหน้าที่ของสมองซึ่งเป็นกายส่วนหนึ่ง มีคุณสมบัติคือระลึกได้ อันหมายถึงระลึกถึงกิจการที่ทำคำที่พูดแม้นานได้ ดังที่กล่าวแล้ว มีประโยชน์เป็นกำลังในกิจที่พึงทำทั้งปวงในที่ทั้งปวง จะระลึกได้จากความจำหรือจากจิตใจโดยตรงก็ตาม และมีคุณสมบัติเป็นความรู้ เห็นรอบคอบในสิ่งต่างๆ มีประโยชน์ทำให้เป็นผู้มองอะไรรอบคอบ ถี่ถ้วน ดังที่เรียกว่ามีความสังเกตดี และมีคุณสมบัติเป็นเครื่องห้ามใจ มีประโยชน์ทำให้เกิดความหยุดยั้งั้งใจ ไม่หุนหันพลันแล่นและมีคุณสมบัติเป็นเครื่องตื่นอยู่ เหมือนอย่างตื่นจากหลับ มีประโยชน์ ทำให้มีจิตใจแจ่มใส สว่าง ปลอดโปร่งพร้อมที่จะรับความรู้ยิ่งขึ้นไปได้ เช่นเดียวกับคนที่ตื่นจากหลับ หายจากความงัวเงีย มีจิตใจแจ่มใส หายง่วง ก็พร้อมที่จะรับรู้ในเรื่องต่าง ๆ สติจึงเป็นธรรมะสำคัญที่จำปรารถนาให้มีในที่ทั้งปวง มีอุปการะในที่ทั้งปวง

## อนึ่ง มีธรรมะที่เป็นคู่กัน

### คือ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

คือ มีความรู้คุณตัวเองอยู่ในอิริยาบถทั้งปวง เมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ก็มีความรู้ตัวอยู่ว่า “เราเดิน เดิน นั่ง นอน” เมื่อเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร ทำอะไร ก็มีความรู้ตัวเองอยู่ทุกอย่าง ทุกกระยะ ความรู้ตัวดังนี้เป็นข้อสำคัญ ทำให้ไม่เป็นคนใจลอยทิ้งตัวเองไป อันที่จริง ต้องมีคู่กันไปกับสติ เพราะสติจะเป็นสติสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีความรู้ตัวประกอบอยู่ด้วย ถ้าไม่มีสัมปชัญญะ มีแต่ระลึกได้ ก็หาเป็นสติไม่ เช่น ในขณะที่เดินอยู่ในถนนมีใจลอยไประลึกได้ถึงเรื่องอะไรต่ออะไร ลืมตัวไปว่ากำลังเดินอยู่ในถนน ก็มีหวังจะถูกรถชนแน่ ฉะนั้น จึงควรที่จะระลึกได้ว่าจะเดินไปทางไหนอย่างไร และมีความรู้ตัวอยู่ด้วยว่าเรากำลังเดินอยู่ในถนน ดังนี้แหละจึงจะเป็นสติสัมปชัญญะ ความระลึกได้และความรู้ตัวที่ถูกต้อง เพราะนำมาใช้ถูกกิจถูกเวลาที่ต้องการ ต่อไป เมื่อพูดว่าสติคำเดียว ก็พึงเข้าใจว่าหมายถึงสัมปชัญญะคู่อยู่ด้วยเสมอ



ในโลกนี้ ผู้นำที่แท้จริงคือจิตใจนี้เอง คือนำตนเองของทุก ๆ คนไปในทางตาม ที่จิตใจปรารถนาต้องการ ดังจะพึงเห็นได้ว่าทุกคนจะทำอะไร จะไปข้างไหน ย่อมมี จิตใจเกิดเจตนาที่จะทำไปขึ้นก่อน นำให้เกิดการทำหรือการไปขึ้น คนที่เป็นหัวหน้า เป็นผู้นำของหมู่ชนย่อมนำคนเป็นอันมากให้ทำตามหรือไปตามอีกด้วย ฉะนั้น ถ้าจิตใจ ไม่ดี ไม่ฉลาด ก็จะทำให้ทำไม่ดีหรือทำอย่างไม่ฉลาด ถ้าเป็นผู้นำของหมู่ชนก็จะทำคน เป็นอันมากซึ่งเป็นผู้ตามให้วิบัติเสื่อมเสีย แต่ถ้าจิตใจดีมีความฉลาด ก็จะทำให้ทำดี หรือทำอย่างฉลาด ถ้าเป็นผู้นำของหมู่ชน ก็จะทำให้คนเป็นอันมากซึ่งเป็นผู้ตามให้เจริญ สวัสดิ์ เมื่อจิตใจเป็นผู้นำของคนดังนี้ ความฝึกจิตจึงเป็นการดี การฝึกจิตหมายถึงฝึก ให้ดีให้ฉลาดด้วยการศึกษา การเล่าเรียนวิชาความรู้ต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ทำให้มีความรู้ในวิชาที่เรียน แต่บางคนใช้ความรู้ที่เรียนรู้อำนาจที่ไม่ดีมีโทษ บางคน ก็ใช้ความรู้ช่วยตัวเองไม่ได้ เพราะยังขาดการศึกษาอีกชั้นหนึ่ง คือศึกษาทางจิตใจที่จะ ทำให้มีจิตใจดีและฉลาด

การศึกษาที่จะทำให้จิตใจดีคือทำสมาธิรักษาใจ รู้จักยกใจ รู้จักข่มใจ รู้จักปล่อยใจ รู้จักวางใจ อบรมเมตตากฤษณาให้มีในใจ รู้จักทำใจให้มีสมาธิในกิจที่ทำ การศึกษาที่จะ ทำให้ฉลาดคือหมั่นพินิจเพื่อให้ได้ความรู้ทางเจริญ ความรู้ทางเสื่อม และความรู้ทางที่ จะหลีกเลี่ยงเสื่อมดำเนินไปสู่ทางเจริญ ดังนี้ เรียกว่าฉลาดสามารถ ที่จะใช้ความรู้ช่วย ตนเองได้ ถ้าเป็นผู้นำของหมู่ชนก็จะช่วยหมู่ชนให้สวัสดิ์ได้ คำที่เรียกว่าฉลาดจึงหมายถึง ความฉลาดรู้วิธีที่จะนำตนเองและผู้อื่นให้รอดพ้นภัยพิบัติและนำไปให้เจริญก้าวหน้า การศึกษาที่จะทำจิตใจให้ดีและฉลาดนี้ส่วนใหญ่ต้องศึกษาที่ตนเอง และหมั่นใช้สติ ปัญญาพินิจพิจารณาฝึกอบรมจิตใจ หัวหน้าผู้นำหมู่ชนจำต้องศึกษาให้มีความรู้รอบ และฝึกอบรมจิตใจให้ดีให้ฉลาด สามารถที่จะนำตน และหมู่ชนให้ถึงความเกษมสวัสดิ์ และให้เจริญรุ่งเรือง

สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ ได้ทรงตั้งพระหฤทัยศึกษาวิทยา ทรงฝึกฝนพระองค์ เป็นอย่างดี ด้วยสมเด็จพระบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้าทั้งสองพระองค์ ได้ทรงถือ การเรื่องนี้ว่าเป็นพระราชกรณียกิจอันสำคัญยิ่งที่จะทรงอำนวยให้ได้ผลดีที่สุด และทรง มีพระมหากรุณาเนื่องถึงประชาชนชาวไทยทั้งปวง เพื่อที่จะได้มีองค์นำณะที่ดีต่อไป ภายหน้า



ในอภิลักขิตสมัยตรงกับวันประสูติ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๑๑ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย อำนาจพระกุศลบารมี พร้อมทั้งพระบรมราชานุภาพ อภิบาลรักษา สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอเจ้าฟ้าวชิราลงกรณ์ ให้ทรงพระเกษมนิรมล ทรงพระเจริญด้วย สรรพพรมงคล พร้อมทั้งพระฉันทะ วิริยะ ทรงก้าวหน้าในการศึกษา トラบเท่าถึงความสำเร็จสมพระราชประสงค์ทุกประการ

ขอถวายพระพร

## แบบฝึกหัดตั้งสติ

๑. *ให้รู้ว่าเดี๋ยวนี้เราจะทำอะไร จะพูดอะไร* เพราะมักจะทำหรือพูดไปเลย มารู้ภายหลังเมื่อทำหรือพูดไปแล้ว *ฝึกหัด ทำความรู้ให้เกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไร จะพูดอะไร* คำว่าทำความรู้ หมายความว่าทำความรู้ตัวขึ้นก่อนว่าจะทำสิ่งนี้ จะพูดสิ่งนี้ ให้มีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นคั่นกลางเสียก่อน แบบฝึกหัดนี้อาจทำให้ต้องชักช้า เพราะการทำการพูดไม่เกิดขึ้นได้รวดเร็ว ต้องเนิบเนิ่นไป ในขั้นฝึกหัดก็จะเป็นเช่นนั้น เหมือนหัดเขียนหนังสือบรรจง แต่เมื่อฝึกหัดชำนาญขึ้นแล้ว ความรู้จะเกิดขึ้นรวดเร็ว ก่อนที่เดี๋ยว ข้อสำคัญมีประโยชน์คือทำให้เกิดความคิดหรือทำให้ได้คิดขึ้นก่อน จะระงับความผลุนผลันพลันเล่นได้เป็นอย่างดี

๒. *ให้รู้ในอิริยาบถและความเคลื่อนไหวทางร่างกายต่าง ๆ ของตนเอง* คือให้รู้ว่าเดี๋ยวนี้เราเดิน ยืน นั่งหรือนอน ทำความเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างนี้ ๆ เช่น เมื่อนั่งได้นั่งวางแขน ขาอย่างนี้เป็นต้น ฝึกหัดทำความรู้ดังนี้ ทำให้เป็นการฝึกหัดควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายตน ทำให้เกิดความเรียบร้อยในอิริยาบถทั้งปวง

ลองหัดทำความรู้ใน ๒ ข้อนี้ก่อน *วิธีทำคือรวมใจเข้ามาให้รู้ จะรู้ได้เอง* ทำให้มีความรู้ ดังนี้แหละเรียกว่า หัดตั้งสติ หรือ ทำสติ และเมื่อมีความรู้ก่อนที่จะทำอะไร จะพูดอะไร มีความรู้ในอาการเคลื่อนไหวแห่งร่างกาย ก็เรียกว่ามีสติ อันที่จริง ทุก ๆ คนที่เป็นคนปรกติต่างก็มีสติเป็นปรกติดอยู่ แต่สติอาจเกิดไม่ทัน บางเรื่อง หรือมีสติยังอ่อนไม่มีกำลังแข็งแรง เมื่อได้ฝึกหัดให้มีสติดีขึ้นจะช่วยห้ามใจ



ได้ดีมากไม่มีเครื่องห้ามอื่นจะดีเท่าสติ เพราะผู้ห้ามหรือเครื่องห้ามอื่น ๆ บางที่ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ส่วนสติห้ามได้หยุดทีเดียว แต่จะต้องฝึกหัดทำให้เป็นผู้ได้สติ มาก่อน ตามแบบฝึกหัด ๒ ข้อนั้น

ขออัญเชิญพระพุทธภาษิตมาตั้งถวายพระพร ๒ บท บทที่ ๑ ว่า “สิริ โภคานมาสโย สิริ หรือ ศรี คือ มิ่งขวัญ เป็นที่อาศัยแห่งภคะทั้งหลาย” บทที่ ๒ ว่า “ธมฺเม จิตฺ น วิชหาติ กิตฺติ เกียรติย่อมไม่ละผู้ตั้งอยู่ในธรรม”

อันสิริ หรือ ศรี คือมิ่งขวัญศุภมงคลทั้งปวง เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนที่จะมองเห็นได้ด้วยตา แต่เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลผู้ที่ได้ทำบุญไว้แล้วแม้ในปัจจุบันนี้ ผู้ที่มีสิริอยู่ในตนย่อมดึงดูดสิ่งที่เป็นสิริมงคลตามที่โลกนิยมนับถือทั้งหลายให้เข้ามาหา ไม่ว่าจะป็นทรัพย์ ยศ หรือสิ่งที่น่าปรารถนาอันใดอันหนึ่ง บางคนอาจไม่เชื่อข้อความที่กล่าวนี้เพราะมองไม่เห็น แต่จะปฏิเสธได้หรือว่าสิ่งที่มองไม่เห็นเป็นของไม่มี ยกตัวอย่าง วิชาความรู้เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาว่าใครมีความรู้เท่าไร ไม่มีเครื่องซึ่งดวงวัดผัสสะจะนำมาใช้ซึ่งดวงวิชาความรู้ของใครได้แต่วิชาที่มีอยู่ในบุคคลตามเหตุที่ทำให้คือการเล่าเรียนศึกษา สิริ หรือศรีก็เช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลผู้ที่ได้ทำบุญไว้โดยแท้และเพิ่มมากขึ้นได้ตามการทำบุญ

คำว่า บุญ มี ๒ คือ ๑. บุญที่เป็นส่วนเหตุ หมายถึงความดีอันเป็นเครื่องชำระพอกล้างความชั่วทั้งหลาย กับ ๒. บุญส่วนผล อันได้แก่ความสุข ดังพระพุทธดำรัสแปลความว่า “ท่านทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย คำว่าบุญเป็นชื่อของความสุข” ฉะนั้นจึงแสดงรวมความกันเข้าได้ว่า ทำบุญ ก็คือทำความดีอันเป็นเครื่องเกื้อกูลตนเอง และผู้อื่นให้เกิดความสุข ท่านผู้ที่ได้ทำความดีไว้มาก ทั้งในอดีต ทั้งในปัจจุบันก็ไม่ทอดทิ้งบุญคงบำเพ็ญความดีทั้งปวงที่เกื้อกูลคนทั้งปวงให้เกิดความสุข ก็ยิ่งเจริญสิริ หรือศรี ซึ่งเป็นที่อาศัย หรือเป็นอากรบ่อเกิดแห่งภคะหมายถึงทรัพย์ทั้งหลาย ดังจะพึงเห็นได้ว่า ท่านผู้มีศรีหรือสิริพิเศษเป็นหัวหน้าในกิจการอันใด ย่อมจะมีผู้มาช่วยด้วยกำลังต่าง ๆ อย่างมากมาย ศรีคือมิ่งขวัญตั้งนั้นนับว่าเป็นเกียรติพิเศษอย่างหนึ่ง เพราะเกียรติโดยตรงหมายถึงชื่อเสียงที่ดี ที่ได้รับความยกย่องสรรเสริญ หมู่ชนที่พากันช่วยมาก ๆ ก็เพราะใคร่ครวญแล้วก็ไม่พบข้อที่พึงตำหนิ จึงนับถือไว้วางใจว่าเป็นคนดีจริง

รวมความว่า ที่ชื่อว่าเกียรตินั้นพึงหมายถึงว่าตนเองนับถือตนเองได้ ด้วยค้นหาไปไม่พบข้อที่ผิด ผู้คนที่ใคร่ครวญแล้วก็ดีไม่ได้ จึงเป็นผู้ที่เขาพากันนับถือได้โดยไม่มีข้อตะขิดตะขวงใจ แต่ว่าเกียรติดังกล่าวนี้ จะมีได้แต่เฉพาะผู้ตั้งอยู่ในธรรมอย่างสามัญ คือ มนุษยธรรม เป็นต้นว่าความมีหิริโอตตัมปะ ความสุจริต ความเมตตากรุณา ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยความมีจิตใจที่ไต่บริหารคือฝึกสมาธิ ให้มีสมาธิ คือตั้งใจมั่นอยู่ได้ในทางที่ถูก โดยไม่หวั่นไหวต่อเครื่องเขย่าวนใจทั้งปวง และให้มีปัญญา คือ ความรู้ที่เฉียบแหลม สามารถเจาะแทงปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงอุปสรรคอันตรายทั้งปวงไปได้ การฝึกจิตให้ดี จึงเป็นเหตุชักนำให้ตั้งอยู่ในธรรม และให้บำเพ็ญบุญกรรมดีต่าง ๆ เป็นเหตุให้บังเกิดเป็นเกียรติ เป็นศรีหรือสิริของผู้มีปัญญาธิการ ยังผลดีทั้งหลายให้ไหลมาเป็นประโยชน์แก่คนทั้งปวง ท่านผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติทั้งปวงดังกล่าว ย่อมเป็นที่ประจักษ์อยู่แก่ตา และใจของทุกคนแล้ว

ในมหามงคสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๑๑ ขออำนาจพระรัตนตยาทิคุณ พระราชากุศลบารมีตาธรรม อภิบาลรักษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ให้ทรงพระเกษมสำราญนฤมล ทรงพระเจริญด้วยพระพรมงคลทั้งปวง เสด็จสถิตอยู่เป็นคู่พระบารมีแห่งบรมพิตรพระราชสมภารเจ้า เป็นที่ร่มเย็นสุขสมบูรณ์ตลอดกาลนาน

ขอถวายพระพร

### แบบฝึกหัดตั้งสติ (ต่อ)

๓. ระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดแล้ว แม้นาน ๆ ถ้ามีปัญหาว่าระลึกย้อนหลังไปทำไม ก็ตอบได้ว่าเพื่อนามาใช้ในการที่จะทำจะพูดในปัจจุบันของตน เพราะจะต้องใช้แบบอย่างที่เคยได้ทำได้พูดมาแล้วในอดีตทั้งนั้น เช่น จะพูดก็ต้องระลึกได้ถึงภาษาที่ใช้พูด จะต้องระลึกได้ถึงเรื่องที่จะพูด และจะต้องระลึกได้ถึงข้อผิดพลาดด้วย แม้ตามที่ได้เคยฟังเคยเรียนมา กล่าวสั้น ๆ ว่าเพื่อเป็นแบบสำหรับใช้ให้ถูก ตามข้อ ๑-๒ ที่กล่าวแล้ว



ฉะนั้น เมื่อทำให้มีสติในข้อทั้ง ๓ นี้ร่วมกัน จะเป็นผู้มีสติคุมตัวเองอยู่ในทุกอิริยาบถ จะทำอะไรจะพูดอะไรได้โดยถูกต้อง เพราะมีความระลึกได้ถึงการทำคำที่พูดแล้วได้ ซึ่งนำมาใช้กับเรื่องปัจจุบันได้ทันทั่วทั้ง นอกจากนี้ ถ้าระลึกได้ถึงข้อผิดชอบชั่วดี บุญบาป ตามที่เคยฟังมาแล้ว จะทำให้เกิดความสำนึกขึ้นได้ว่าที่จะทำอะไรจะพูดนี้ผิดหรือถูก เป็นตัวสติที่จะเป็นเครื่องห้ามใจมิให้ทำสิ่งที่ผิดลงไปอีกด้วย

สติ จึงมีลักษณะเป็น “ความระลึกได้” “ความรู้ตัวที่เกิดขึ้นก่อนจะทำอะไร” และ “ความสำนึกระลึกได้ถึงผิดชอบชั่วดี” แบบฝึกหัดตั้งสติ ทำสติ ก็เพื่อปลูกสติให้มีขึ้น ในหัวข้อทั้ง ๓ นั้น โดยหัดระลึกย้อนหลังในเวลาตามสมควร และหัดตั้งสติกำหนดให้รู้ตัวว่าจะทำอะไร จะพูดอะไร หัดทำสติดียับยั้งตนเอง ไม่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ไม่พูดเรื่องที่ไม่ควรพูดด้วย หัดระลึกให้เกิดความสำนึกในผิดชอบ ที่เรียกว่า “ปลูกสติ” ก็เพราะสติเป็นข้อที่อบรมให้มีให้เจริญขึ้นได้ด้วยวิธีฝึกหัดระลึก ฝึกทำความเข้าใจตัว หัดคิดระลึกสำนึกผิดถูกดังกล่าวมา นั้นแหละอยู่บ่อย ๆ

ความมีสติดังนี้ เรียกว่า “มีสติเป็นเครื่องรักษาตน” คนที่มีสติรักษาตนอยู่จะเป็นคนที่คิดและรู้ก่อนที่จะทำอะไรจะพูดอะไรออกไป จึงเป็นคนรอบคอบไม่ผลุนผลัน ในขณะที่ทำที่พูดอะไรก็ถูกที่ถูกทางเรียบร้อย ไม่ผิดเรื่อง มีความระลึกจดจำดี จะเว้นข้อที่ควรเว้น จะทำข้อที่ควรทำได้ ต่างจากคนที่ขาดสติ ซึ่งจะขาดความรอบคอบทำอะไรไปแล้ว จึงระลึกได้ว่าไม่เหมาะไม่ดีไปเสียแล้ว เข้าลักษณะผลุนผลัน มีความกำหนดจำไม่ดี ทำพูดอะไรซึ่งมักผิดพลาด และมักขาดความสำนึกที่จะห้ามใจจากสิ่งที่ไม่ควร ที่จะส่งเสริมให้ทำพูดในสิ่งที่ควร มักเป็นคนใจลอย เผลอตัว เผลอใจ คุมตัวเองไม่ค่อยได้ ฉะนั้น จึงควรที่จะฝึกหัดปลูกสติไว้ดีกว่า

### สติเป็นเครื่องรักษาตน

จะแสดงให้เห็นเข้าใจได้ง่าย จำต้องยกตัวอย่าง ผู้ที่เคยดูไฟไหม้ น่าจะได้เคยเห็นคนที่อยู่ในเขตไฟไหม้ขนสิ่งของกับซุกมุนุ่นวาย บางคนคิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไร หยิบจับอะไรไม่ถูก หรือแทนที่จะเก็บสิ่งของที่มีค่าออกไปกลับแบกขนของที่ไม่ค่อยมี

ค่าอะไร ถ้าจะถามว่าที่เป็นเช่นนั้นเพราะอะไร ก็ตอบได้ทันทีว่า เพราะขาดสติรักษาตน คือไม่มีสติที่จะคุมตัวคุมใจไว้ให้อยู่ ไม่มีสติที่จะระลึกให้ได้ว่าสมควรจะทำอะไร สติตั้งนี้เป็นธรรมชาติที่จำเป็นจะต้องมีประจำตัวแก่ทุกคนในตลอดเวลา เพราะทุกคนจะต้องพบเหตุการณ์ที่ต้องใช้สติอยู่ทุกเมื่อ แต่เหตุการณ์ปรกติ ไม่ทำให้รู้สึกแปลกเหมือนอย่างเหตุการณ์พิเศษดังเช่นตัวอย่างนั้น ถึงดังนั้น ก็ต้องใช้สติโดยปรกติ ไม่เช่นนั้น ก็ทำไม่ถูก พูดไม่ถูก ดังจะเห็นได้ในคนที่บ้าเป๋อ ที่ทำอะไรพูดอะไร ผิด ๆ พลาด ๆ ในสิ่งที่ไม่น่าจะทำจะพูดให้ผิด คนที่ไม่บ้าเป๋อดังนั้นก็เพราะมีสติคุมตัวอยู่ตามปรกตินั่นเอง แต่บางครั้งที่หลงลืมไปก็อาจจะบ้าเป๋อเลอะไปได้บ้าง นอกจากเหตุการณ์ปรกติที่พบอยู่อย่างจำเริญไม่แปลกประหลาด ยังจะต้องพบเหตุการณ์พิเศษที่บางทีเกิดขึ้นโดยฉับพลัน ทำให้งงงัน คิดไม่ออกว่าจะทำอะไร จะแก้ไขอย่างไร บางทีเป็นเหตุการณ์ใหญ่ที่เกิดกระทบใจอย่างแรง ถ้าไม่มีสติรักษาตัวรักษาใจเพียงพอ ก็จะดีใจ ตื่นเต้นหรือเสียใจตื่นตระหนก ตกประหม่า มีตัวอย่างที่เคยมีมาแล้ว บางรายถึงกับเสียไป ส่วนผู้มีสติรักษาตัวรักษาใจเพียงพอจะระงับใจได้ไม่ยินดียินร้ายเกินไปจนถึงเสียหาย และจะระลึกได้ว่าควรจะควรทำอย่างไรต่อไป

ความระลึกได้นี้ ก็คือ ระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดมานานแล้วได้นั่นเอง อันมีความหมายรวมถึงความจำต่าง ๆ ในวิชาความรู้ที่ได้เล่าเรียนศึกษามาและในความประสบพบผ่านที่เคยได้ประสบมาในความรู้ความจำเหล่านี้ย่อมจะมีทั้งวิชาที่ได้จากมารดาบิดาที่บ้าน จากครูอาจารย์ที่โรงเรียน จากศาสนาที่วัด และจากที่ต่าง ๆ ครั้งเมื่อประสบเหตุการณ์ คนที่มีสติรักษาตนจักมีสติคุมตัวเอง คือคุมใจไว้ให้สงบเป็นปรกติ จะระลึกได้ถึงความรู้ความจำต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้บริหารจัดการหรือแก้ไขสถานการณ์ในขณะนั้นได้ทันทั่วทั้งที่

ถ้าความรู้ความจำที่มีอยู่ยังไม่พอ ผู้มีสติมีความรู้ตัวแล้วจะแสวงหาความรู้มาจัดการแก้ไขต่อไป แต่ถ้าเป็นเหตุการณ์ที่รอไม่ได้ ผู้มีสติย่อมจะรักษาใจให้สงบเยือกเย็น จะได้ความคิดที่แยบคายอย่างดีที่สุดเท่าที่ตนพึงจะได้จากกำลังแห่งความรู้ และกำลังแห่งใจของตนเท่าที่มีอยู่ในอันที่จะจัดการแก้ไข ลักษณะดังกล่าวนี้ คือ สติ ความระลึกได้ ระลึกนึกขึ้นมาได้ถึงความรู้ความจำต่าง ๆ ที่จะใช้จัดการแก้ไขเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ไม่ว่าใหญ่หรือเล็ก ไม่ว่าเกิดขึ้นโดยฉับพลัน



ไม่ทันคิดหรือเกิดขึ้นโดยปรกติ สติจึงเป็นธรรมชาติเครื่องรักษาตนโดยแท้ ดังคำภาษิตที่  
แปลว่า “เมื่อจะรักษา ฟังมีสติรักษา”

อนึ่ง รายการนี้ขอถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าอุบลรัตน์ราชกัญญา  
สิริวัฒนาพรรณวดี ซึ่งจะเสด็จไปศึกษาต่อยังประเทศอเมริกา (๓ กันยายน ๒๕๑๑)  
ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย อำนาจพระราชบารมี อำนาจพระกุศล อภิบาลรักษาให้  
ทรงพระเกษมสำสวดิ ทรงพระเจริญในการศึกษากระทั่งจนสำเร็จโดยพระประสงค์

ขอถวายพระพร

ทบทวนเรื่องสติอีกครั้ง ควรจะทบทวนเรื่องสติที่ได้กล่าวไปแล้ว และเพิ่มเติม  
ความเป็นข้อสะกิดใจตามที่ควรเพิ่มเติมเข้า เพราะเรื่องสติน่าจะทำความเข้าใจกันให้  
ดี น่าจะสนใจทำสติกันให้มากขึ้น ได้มีคำอธิบายสติไว้ตามความหมายที่ใช้ทั่วไปว่า  
“มีสติรักษาตน ระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดมานานได้” เนื่องด้วยคำอธิบาย ดังนี้  
ท่านจึงให้คำแปลสติไว้เป็นอันดับแรกว่า “ความระลึกได้” แต่ก็ควรให้คำแปลขยายให้  
เต็มความหมาย ท่านเองคำนิยามศัพท์ว่า “ความระลึกได้ ที่เป็นเครื่องรักษาตน”  
หรือ “ความระลึกได้ ที่เป็นเครื่องปก คือประคอง หรือ ปกป้องตน” เพราะความระลึก  
ได้อันเรียกว่าสตินี้ ไม่ใช่ว่าระลึกอะไรต่ออะไรเรื่อยไป แต่ระลึกได้ที่เป็นเครื่องรักษา  
ตนไว้ได้ด้วยดีในปัจจุบัน

### สติกับสัมปชัญญะ

มีธรรมะที่คู่กับสติที่ควรกล่าวทบทวนไว้ด้วยคือ “สัมปชัญญะ ความรู้ตัว”  
อันหมายถึงว่า มีความรู้ตัวควบคุมอยู่ว่าเรากำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดอะไรอยู่ใน  
บัดนี้ ดังเช่นเมื่อจะทำหรือกำลังทำอะไร ก็ไม่ปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไป อย่างที่เรียก  
ว่า “ใจลอย” แต่คุมใจให้เข้ามารู้ตัวเองอยู่ทุกอิริยาบถ เมื่อมีความรู้ตัวอยู่ดังนี้ และ  
มีสติระลึกได้ว่าบัดนี้เรากำลังจะพูดอย่างไร เป็นเหตุให้ทำให้พูดได้ถูกต้องเหมาะสม

จึงเรียกว่า “สติเป็นเครื่องรักษาตน” ซึ่งต้องมีธรรมะคู่คือสัมปชัญญะประกอบอยู่ด้วยเสมอ แม้ไม่พูดถึงก็พึงทราบว่ามีอยู่ด้วย

## สติกับสัญญา

ว่าจำเพาะ ลักษณะของสติ ในข้อที่ว่า “ความระลึกได้” ซึ่งมีคำขยายออกไปว่า “ระลึกถึงการที่ทำความที่พูดมานานได้” แสดงว่าจะต้องมี “สัญญาความจำได้หมายรู้” เรียกสั้นๆ ว่า “ความจำ” ให้กำหนดความหมายของสัญญาในที่นี้ว่าเป็นความจำ ไม่ใช่ความตกลงกันหรือข้อตกลงกัน พึงทราบความต่างกันของสติและสัญญาในขั้นนี้ก่อนว่า “สติเป็นความระลึกทางจิตใจที่อาจอาศัยสัญญา ความจำอาจเกิดขึ้นได้จากจิตใจเองโดยไม่ต้องอาศัยสัญญา ความจำ” ส่วน “สัญญา เป็นความจำได้หมายรู้ทางอายตนะทางประสาทหรือทางสมองเหมือนอย่างเครื่องบันทึก” แต่ทั้งสองนี้ก็ต้องอาศัยกันคือเมื่อหัดใช้สติระลึกอยู่บ่อย ๆ ก็ทำให้สัญญาความจำดีขึ้นหรือมีสัญญาจำได้อยู่ ใช้สติระลึกถึงก็ย่อมระลึกได้สะดวกเพราะจำไว้ได้แล้ว ความต่างกันอีกอย่างหนึ่งคือ สติเป็นเครื่องห้ามหรือยับยั้งใจได้ ส่วนสัญญามีหน้าที่เป็นเครื่องบันทึกหรือเป็นสมุดบันทึกไว้เท่านั้น เมื่อเจ้าของต้องการจะรู้ว่าอะไรก็เปิดเครื่องบันทึกฟัง หรือเปิดสมุดบันทึกออกอ่าน แต่เป็นบันทึกอยู่ในสมอง ความจำที่เป็นบันทึกนี้ ไม่มีหน้าที่เป็นเครื่องห้ามหรือยับยั้งใจ ซึ่งทำไม่ได้อยู่เอง เหมือนอย่างสมุดบันทึก ถึงจะต่างกันดังนี้ สติและสัญญาก็จำต้องอาศัยกัน ควรที่จะบริหารให้มีขึ้นด้วยกัน และจะช่วยให้ได้ ดังคนที่มีความจำไม่ค่อยดี หัดบริหารจิตให้มีสมาธิ หัดระลึกถึงข้อที่ต้องการให้จำอยู่บ่อย ๆ ก็จะทำให้ดีขึ้น

## การที่ทำความที่พูดมานาน

ความระลึกได้ดังนี้มากเพียงไร ก็เป็นอุปการะมากเพียงนั้น ลองคิดว่าทุกคนได้ทำได้พูดอะไรกันมาตั้งแต่เมื่อไร การที่ทำอะไร ได้พูดอะไรได้ในปัจจุบันนี้เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากอะไร เมื่อจับคิดย้อนกลับไปหาคำตอบตามปัญหานี้ ก็น่าจะ



พบว่า ทุกคนได้รับการหัดทำหัดพูดตั้งแต่พอเริ่มหัดได้ ถ้าจำตัวเองไม่ได้ก็ให้ผู้ที่เด็กเล็ก ๆ จะได้เห็นมารดาบิดาหรือคนเลี้ยงหัดให้ทำ เช่น ให้คลาน ให้ยืนทรงตัวให้เดิน ให้ทำการใช้มือใช้เท้าในเรื่องต่าง ๆ หัดให้พูดตั้งแต่พูดยังไม่เป็นถ้อยคำจนเป็นถ้อยคำยังเป็นคำ ๆ จนเป็นหลาย ๆ คำ เป็นประโยคสั้น ๆ จนพูดเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นโดยลำดับ การทำอะไร ได้พูดอะไรได้ของทุกคนเริ่มมาจากการหัดตั้งแต่ยังทำอะไรไม่ได้พูดไม่ได้เลย นอกจากนี้ ยังได้รับการหัดการเรียนเรื่อยมาอีก ซึ่งเริ่มตั้งแต่ที่บ้าน เมื่อโตขึ้นพอที่จะไปโรงเรียนได้ ก็ถูกส่งไปเรียนที่โรงเรียน ได้รับการหัดการเรียนวิชาต่าง ๆ ทั้งยังได้รับการหัดการเรียนเรื่องศาสนาที่นับถือ เรื่องศีลธรรม ในวัดบ้าง ในบ้านหรือในโรงเรียนบ้าง จากพระหรือจากครู จากบิดามารดาหรือผู้อบรมอื่น ๆ ทำให้มีความรู้ในคติโลก คติธรรมยิ่ง ๆ ขึ้น ตามระดับอายุและตามชั้นของการศึกษา กับยังมีประสบการณ์ของตนเอง คือ ได้พบผ่านการณ์ต่าง ๆ มากขึ้นทุกวัน ทุกเดือน ปี ตามกาลเวลาที่ผ่านไป คนที่มีพื้นปัญญาดี มีความจำดี เข้าใจอะไรได้รวดเร็ว สามารถเรียนได้ดี ยิ่งมีความเพียรดี ยิ่งเรียนได้ไกล ส่วนผู้ที่มีระดับปัญญาปานกลาง หรือแม้ต่ำสักหน่อย ถ้ามีความเพียรดี ก็ยังเป็นไปได้ แม้จะเป็นไปอย่างช้า ๆ อย่างเต่า ก็ดีกว่าไปเร็วอย่างกระต่าย ที่วิ่งไปได้หน่อยหนึ่งแล้วก็หยุดนอนเสีย เต่าที่คลานไปอย่างช้า ๆ แต่ไปเสมอไม่หยุด ชนะกระต่ายเกียจคร้านได้ฉับใด คนมีปัญญาปานกลางหรือต่ำแต่มีเพียรดี ย่อมชนะคนมีปัญญาดีที่เกียจคร้านได้ฉับนั้น

เรื่องการหัดการเรียนตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ เรื่อยมาในที่ต่าง ๆ จากบุคคลต่าง ๆ ตามที่กล่าวนี้เรียกว่าเป็นการทำการพูดที่ได้ทำได้พูดมาแล้วทั้งหมด การศึกษาเล่าเรียนทุกอย่างต้องเกี่ยวกับการทำการพูดทั้งสิ้น ทั้งหมดนี้ย่อมมาเป็น อุปการะในเวลาปัจจุบันของทุกคนคือในบัดนี้ ทุกคนก็ต้องมีกิจที่จะต้องทำ เช่น ต้องทำการงานต่าง ๆ ต้องเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะต้องจัดทำต้องแก้ไข เมื่อระบุถึงอาการภายนอกก็คือต้องทำต้องพูด จะทำจะพูดได้ถูกต้องกับเหตุการณ์เรื่องราว ก็ต้องมีความระลึกได้ถึงการทำคำที่พูดมานานได้กล่าวคือ ต้องพูดภาษาที่ได้หัดพูดมาแล้ว ต้องทำด้วยกิริยาอาการที่ได้เคยหัดเคยทำมาแล้ว และต้องอาศัยวิชาความรู้ที่ได้เรียนมาแล้ว จึงต้องระลึกได้ถึงสิ่งเหล่านี้ที่จะมาเป็นอุปการะทั้งหมด ถ้าลืมเสียในเรื่องใดส่วนใด ก็ไม่สามารถจะทำจะพูดในเรื่องนั้นส่วนนั้นได้ ต่อเมื่อไม่ลืม ระลึกได้ จึงจะทำจะพูด



ให้เหมาะได้ ระลึกได้นานหรือยาวไกลและละเอียดมากเพียงใด ย่อมเป็นอุปการะให้ ทำให้พูดได้ดี เหมาะสมมากขึ้นเพียงนั้น จะระลึกได้จากความจำ หรือจากจิตใจก็ตาม นี่เป็นสติความระลึกได้ เป็นเครื่องรักษาตนอย่างหนึ่ง ซึ่งจะขาดเสียมิได้

### เวลาที่สำคัญของสติ คือ เวลาปัจจุบัน

หมายความว่า จำต้องการจะใช้สติหรือมีสติในเวลาปัจจุบันนี้แหละ คือ ในกิจการทุกอย่างที่จะทำ ในเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอันจะต้องจัดต้องแก้ไข เป็นต้นว่า ความมีสติในการทำการพูดที่เป็นปรกติปฏิบัติ คือมีความระลึกได้พร้อมทั้ง ความรู้ คุณตัวคุณใจอยู่ในขณะที่จะทำจะพูดและกำลังทำกำลังพูด เพื่อให้เหมาะสม ถูกต้องพอดีพอควร คุณของสติมีมาก แต่บางทีก็ไม่ค่อยจะนึกรู้สึก เหมือนอย่าง คำเก่าที่ว่า “แกงจืด จึ้งรู้คุณเกลือ” ในเวลาที่นึกไม่ได้ในข้อที่ต้องการ จึ้งจะรู้สึกในคุณของสติ ฉะนั้น อันที่จริง สติมีคุณที่รักษาตนอยู่แก่คนที่ปรกติชนทุกคน อันนับว่าเป็นปรกติสติหรือสามัญสติ ดังจะพึงเห็นได้จากข้อสมมุติที่ว่า ถ้าลิ้มอะไรหมด จะทำ จะพูดอะไรไม่ได้เลย เพราะจะนึกอะไรไม่ออก แม้แต่ชื่อของตนเองหรือแม้แต่ตนเอง แต่ที่ยังทำยังพูดอะไรได้ถูกต้อง ก็เพราะยังมีสติเป็นสามัญคือความระลึกได้ พร้อมทั้ง ความรู้ตัว ระลึกได้ว่า เราจะทำจะพูด เรากำลังทำกำลังพูดเรื่องนี้ และระลึกได้ถึงภาษา หรือถ้อยคำที่จะใช้พูด ระลึกได้ถึงกิริยาอาการ ที่จะใช้ระลึกได้ถึงวิชาความรู้ที่จะต้อง นำมาใช้ ระลึกได้ถึงการควร ไม่ควร หรือผิด ชอบ ชั่ว ดีเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอย่างไร

ปรกติชนที่มีสติที่นับว่าสามัญดังนี้น้อยหรือมาก ขาดสติเมื่อใดในข้อใด ก็เสีย ความปรกติและเกิดบกพร่องผิดพลาดเมื่อนั้นในข้อนั้น จะเห็นได้ในผู้ที่มีความหลงลืม บ้าเบ่อ ทำพูดอะไรผิด ๆ พลาด ๆ หย่อน ๆ เกิน ๆ ไม่พอเหมาะพอดี หลงตัวหรือ ลืมตัว มัวเมาประมาท ทำไม่ปรกติชนจึงไม่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะมีสตินี้เองเป็นเครื่อง รักษาไว้ การที่ทำออกไป คำที่พูดออกไปทุกคราวของปรกติชนย่อมได้อาศัยสติช่วยอยู่ รอบด้าน แต่ทุก ๆ คนย่อมมีโอกาสขาดสติน้อยหรือมาก บางคราวหรือบ่อย ๆ เพราะนึกไม่ได้หรือเพราะมิได้ใช้ความนึกระลึกดู เพราะนึกไม่ได้นั่นคือเพราะลืมไปเสีย



นึกไม่ออก ต้องแก้ด้วยหัตถ์นิกะลิกทบทวนอยู่บ่อย ๆ เหมือนอย่างวิชาที่ต้องทบทวน เพราะไม่ได้นึกะลิกดูนั่นคือเพราะประมาทเพลิดเพลินมัวเมาหรือหลงไหลไปเสีย ต้องแก้ด้วยพยายามที่จะนึกเสียก่อน คิดเสียก่อนที่จะทำอะไร มีอยู่ไม่น้อยที่ถ้าหยุดเพื่อใช้ความคิดสักหน่อยจะได้พบทางที่เกษมดีขึ้น เรื่องนึกให้ได้ก่อนนี้เป็นวิธีปลูกสติอย่างหนึ่ง ซึ่งได้กล่าวมาแล้ว แต่เป็นเรื่องที่ไม่ควรลืมและไม่ควรปล่อยให้ผ่านไป และเป็นเรื่องที่ทำไม่ยาก เพราะทุก ๆ คนได้มีการประสบพบผ่าน ได้มีความจำที่เป็นสัญญาตามธรรมชาติและตามการอบรม ได้มีพื้นสติปัญญาของมนุษย์ที่ได้มาพร้อมกับความเกิดมาเป็นมนุษย์ และได้มาจากการอบรมน้อยหรือมาก ฉะนั้น เมื่อว่าถึงในเรื่องการทำการพูดที่เป็นปกติปฏิบัติประจำวัน จึงเป็นการไม่ยากเลยที่จะใช้สติดังกล่าว เพียงแต่หยุดปล่อยใจให้วิ่งเร็วเกินไป ตามความรู้ ความคิด และแสดงออกมาทันที ดังที่เรียกว่ามีปัญญาแต่ขาดสติ หรือฉลาดแต่ไม่เฉลียว ใช้ความนึกะลิกเสียก่อนแล้วจะได้ความระลึกได้ที่เรียกว่าสตินี้ขึ้นโดยง่าย

วันครบ ๑๐๐ ปี จากวาระเสด็จสวรรคตแห่งพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ และจากวาระเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติแห่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ซึ่งจะมาถึงในวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๑๑ นี้ ได้มีงานอนุสรณ์ที่จัดน้อมเกล้าฯ ถวายในวันที่ ๑ และตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม เริ่มตั้งแต่เวลาเช้า ดังนี้

วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๑๑ เวลาเช้า ๑๐.๐๐ น. เสด็จพระราชดำเนินทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน ส่วนที่พระราชวังศรัทธาธรณีรัยรัชกาลที่ ๔ จัดขึ้นน้อมเกล้าฯ ถวาย พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ พระอุโบสถวัดบวรนิเวศวิหาร เป็นการเปิดงานอนุสรณ์ที่คณะสงฆ์ฝ่ายหนึ่ง และมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์จัดขึ้น ตั้งแต่วันที่ ๑ ถึงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๑๑

ต่อจากนั้นเวลา ๑๐.๓๐ น. เสด็จพระราชดำเนิน ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน ส่วนที่คณะรัฐมนตรีจัดขึ้นน้อมเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ พระอุโบสถวัดเบญจมบพิตร เป็นการเปิดงานอนุสรณ์เฉลิมฉลองที่คณะรัฐมนตรีจัดขึ้น ตั้งแต่วันที่ ๑ ถึงสิ้นเดือนตุลาคม ๒๕๑๑

ครั้นเวลาบ่าย ๑๓.๓๐ น. เสด็จพระราชดำเนินทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทานน้อมเกล้าฯ ถวายสมเด็จพระมหากษัตริย์ราชาเจ้า ทั้ง ๒ พระองค์ ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัยในพระบรมมหาราชวัง

บุคคลรุ่นปัจจุบันนี้คงไม่มีใครได้เกิดทันและได้เคยเฝ้าเห็นพระองค์ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ แต่ก็คงมีอยู่ไม่น้อยที่ได้เคยเฝ้าเห็นพระองค์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ เพราะผู้ที่มีอายุปูน ๖๐ ยังทันรัชกาลที่ ๕ ส่วนที่เกิดหลังจากนั้นย่อมไม่มีโอกาสจะได้เฝ้าเห็นพระองค์ ทั้ง ๒ รัชกาล

แม้เช่นนั้น บุคคลในรุ่นนี้ก็ยังสามารถระลึกได้ในพระมหากษัตริย์เจ้าทั้ง ๒ พระองค์นั้น ซึ่งได้ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจที่เป็นคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่สืบต่อกันมา ทั้งในด้านชาติและด้านศาสนา ดังที่ปรากฏในจดหมายเหตุต่าง ๆ ของคนไทยและชาวต่างประเทศ และตามที่ปรากฏเป็นผลดีทั้งปวงที่มีสืบมาถึงในปัจจุบัน และได้มีกิจการเป็นอันมากที่ได้เริ่มแผ้วถางทางไว้ หรือเป็นเสมือนอย่างได้เริ่มจับจองที่ดินทำสวน เริ่มปลูกต้นไม้ผลมาแล้วในรัชกาลที่ ๔ แล้วได้มาถมเติมต่อขยาย ทำให้เป็นทางดีขึ้น และต้นไม้เหล่านั้นได้มาโตขึ้นให้ผลสะพรั่ง ทั้งได้ปรับปรุงขยายสวนปลูกต้นไม้ เพิ่มผลไปพลูดยิ่งขึ้นในรัชกาลที่ ๕

จึงกล่าวได้ว่า สมเด็จพระมหากษัตริย์เจ้าทั้ง ๒ พระองค์ ได้ทรงมีพระราชคุณูปการที่สืบมาถึงบุคคลรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างยิ่งด้วยกัน ในช่วงเวลาที่ประสบความสำเร็จเปลี่ยนแปลงจากแบบระบบเก่ามาสู่ระบบใหม่ จากความอยู่โดยลำพังมาเป็นอยู่ร่วมกันทั้งโลก

สมเด็จพระมหากษัตริย์เจ้าทั้ง ๒ พระองค์นั้น ได้ทรงดำเนินพระบรมราโชบายรับความเปลี่ยนแปลงและเหตุการณ์ทั้งปวงอย่างดีที่สุด แก้ไขเหตุหายนะให้เป็นวัฒนธรรมในทางทั้งปวงต่อกันในระยะหัวต่ออันสำคัญนั้น เวลาล่วงไป ๑๐๐ ปี ซึ่งนับว่านานคนรุ่นนี้แม้ส่วนมากจะเกิดไม่ทันแต่ก็ไม่ลืมกัน เพราะอะไร ก็เพราะสติความระลึกได้นี้เอง จะต่างกันบ้างก็เพียงว่าจะระลึกได้สั้นหรือยาว แคบหรือกว้าง น้อยหรือมากเท่านั้น สติจึงเป็นธรรมะสำคัญที่ทำให้คนเป็นผู้มีความกตัญญูรู้อุปการะที่ท่านทำแล้ว



และกตเวทิต์ประกาศให้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้ว คือ ตอบแทนพระคุณของท่าน พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ แปลความว่า “ความกตัญญูกตเวทิต์เป็นภูมิของคนดี”

## สติเป็นเครื่องห้ามความอยากได้ที่ผิด

ความอยากได้เป็นอาการอย่างหนึ่งของจิตใจของคนทั่วไป ซึ่งมีตั้งแต่เป็นเด็ก คือ เมื่อได้เห็นอะไรที่ขบใจก็เกิดความอยากได้ ความอยากได้เมื่อเป็นเด็กเล็กโดยปรกติเกิดขึ้นตามความจำเป็น เช่นเด็กร้องเพราะหิวอยากจะได้ดื่ม หรือร้องเพราะหนาวต้องการผ้าห่ม ความต้องการดังนี้เกิดขึ้นตั้งแต่ยังไม่รู้จักว่าต้องการอะไร เช่นเด็กร้องเพราะหนาวตามตัวอย่างนี้ เด็กยังไม่รู้จักว่าจะแก้ไขความหนาวได้ด้วยอะไร ร้องเพราะหนาวไม่ใช่ร้องเพราะความต้องการ แต่ถ้ามีผ้าห่มก็จะแก้ไขความหนาวได้ ผู้ใหญ่จึงใช้ผ้าห่มให้เด็ก เมื่อเด็กเคยได้ห่มผ้าเข้าสักครั้ง ๒ ครั้งก็จำได้ ต่อไปเมื่อหนาวเข้าอีก ก็เกิดรู้จักอยากได้ผ้าห่มขึ้นด้วยตนเอง เพื่อแก้หนาว เลิกหนาวแล้วก็เลิกต้องการผ้าห่ม ความต้องการที่เกิดเมื่อเป็นเด็กเล็กมักจะเป็นไปตามความจำเป็น เช่นตัวอย่างที่กล่าวแล้ว เมื่อโตขึ้นจึงเริ่มเกิดความอยากต่าง ๆ ที่เกินความต้องการที่จะใช้ให้หมดไปคราวเดียว ทำให้เกิดมัจฉริยะ ความหวงแหนขึ้นอีก เป็นเหตุให้มีการสะสมสิ่งที่เหลือใช้ในคราวหนึ่งหรือเก็บไว้เพื่อใช้ในโอกาสต่อไป หรือหวงแหนไว้เฉย ๆ โดยที่มีได้จัดใช้ให้เป็นสุขก็มีมาก บางครั้ง เกิดความมุ่งจะได้อย่างรุนแรง จึงพยายามอย่างรุนแรงที่จะให้ได้มา ถ้าไม่อาจได้ในทางที่ถูกก็ต้องทำในทางที่ผิด และจะต้องทำลายผู้ที่มาขัดขวางทางความอยากที่เป็นเหตุให้ทำความชั่วความผิด

ดังนี้เรียกว่าความโลภอยากได้ที่เป็นอกุศลมูล รากเหง้าของอกุศล มีได้ตั้งแต่เป็นเด็กเหมือนกัน ยกตัวอย่างสิ่งที่มีใช้ทรัพย์สินเงินทอง เช่น ความโลภในความชนะทางกีฬาของนักเรียนเป็นชนวนให้เกิดเรื่องวิวาทกันอยู่บ่อย ๆ เมื่อโตใหญ่ขึ้น ก็มักมีความโลภในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ เป็นเหตุให้เกิดความแสวงหาในทางที่ไม่ชอบ ทั้งนี้ เพราะขาดสติ ความระลึกได้ถึงการควรไม่ควรทำ เรื่องการควรไม่ควรทำนี้เป็นเรื่องที่ทุก ๆ คนรู้จักอยู่เต็มใจ เป็นความรู้ที่ได้จากการเล่าเรียนศึกษาหรือสดับรับฟังตั้งแต่เล็ก ๆ เป็นต้นมาบ้าง จากสามัญสำนึกตามธรรมชาติของคนบ้าง

ถ้าเกิดความโลภและความคิดจะทำทุจริตขึ้นมา สติเกิดไม่ทัน นึกขึ้นมาไม่ได้ว่านี่ผิด ไม่ควรทำ การทำทุจริตต่าง ๆ ก็เกิดขึ้น แต่ถ้ามีสติระลึกได้ว่านี่ผิด ไม่ควรทำ เพราะได้ฟังมาว่าอย่างนั้น ๆ ซึ่งสามัญสำนึกตนเองที่รับรองว่าผิด ไม่ใช่สติตั้งนี้ก็จะห้ามความโลภและความคิดจะทำทุจริตต่าง ๆ ได้ สติระลึกเอาความรู้ที่ทุก ๆ คนมีอยู่อันเกิดจากการที่ทำคำที่พูดมานานได้ดังกล่าวมาข้างต้นแล้วนั้นแหละ เพราะการเรียนการศึกษาก็เป็นการทำการพูดแต่จะอย่างเหมือนกัน วิธีฝึกสติในข้อนี้คือ จะทำอะไร หมั่นระลึกดูว่าผิดหรือถูก ควรทำหรือไม่ควรทำ ระลึกขึ้นมาจากไหน ก็จากความจำที่จำที่มีอยู่แล้ว ทั้งจากสามัญสำนึกของตนในฐานะที่เป็นคน เพราะเมื่อเกิดมาเป็นบุคคลแล้ว ก็ย่อมจะมีความรู้ดังนี้ในระดับบุคคลด้วยกัน จะต่างกันแต่ที่จะมีสติระลึกขึ้นมาใช้ได้หรือไม่ ถ้าผลอสติก็เป็นอันผลอปัญญา และเป็นอันผลอในมนุษยภาวะของตนเองไปเสียด้วย

### อะไรจะเป็นเครื่องห้ามโกรธ

หรือว่าความโกรธเป็นของไม่ควรห้าม ทุก ๆ คนทั้งเด็กและผู้ใหญ่อมเคยโกรธกันมาแล้ว ในวันนี้เองก็อาจจะโกรธมาแล้ว หากจะนึกตรวจดูเฉพาะที่ตนเองก็จะพบว่าบางครั้งโกรธอยู่ในใจคนเดียว ไม่แสดงออก หรือแสดงออกเพียงที่สีหน้าและนัยน์ตา ซึ่งยากที่จะปกปิดได้ ถ้าโกรธน้อยเพียงรู้สึกกระทบใจซุ่นใจซุ่นเล็กน้อย หรือรู้สึกไม่พอใจ อาจเก็บไว้เพียงในใจได้ ถึงดังนั้น ถ้าสังเกตให้ดี นัยน์ตาและสีหน้าจะแสดงออกว่ามีความซุ่นใจ ถ้าแรงขึ้นเป็นความซุ่นเคือง นัยน์ตาและสีหน้าจะแสดงมากขึ้น จนถึงอวัยวะเช่นมือจะเกร็งหรือกำเป็นต้น บางทีมีอาการฮึดฮัด แสดงว่ามีแรง ๒ อย่างปะทะกันอยู่ แรงหนึ่งคือแรงโกรธส่งใจให้หมายมุ่งจะทำร้ายผู้ที่ถูกโกรธ อีกแรงหนึ่งคือแรงความรู้สึกยับยั้ง ๒ แรงนี้ต่อสู้กันจนถึงแสดงออกทางร่างกาย เป็นความฮึดฮัด อาจมีเพื่อนมิตรสหายมาช่วยจับยัดห้ามปราม เช่นอย่างเด็กสองคนฮึดฮัดเข้าหากัน มีคนอื่นมาห้ามแยกออกจากกัน แต่บางทีไม่มีใครห้ามก็ไม่ถึงทำอะไรกัน เพราะแรงยับยั้งแรงกว่าแรงโกรธ



บางที ความโกรธไม่เพียงแสดงออกทางสีหน้าและนัยน์ตาเท่านั้น แต่แสดงออกทางวาจาด้วย เช่น พูดด่าว่า ทำร้ายกันต่าง ๆ อาจจะเป็นเพียงเท่านั้นหรืออาจแรงกว่านั้นคือ ถึงลงมือแค้นแค้นและกัน หรือใช้อาวุธทำร้ายกัน บางคนกล่าวว่ามิโกรธบ้างก็ดีเหมือนกันเพราะเป็นตัวอำนาจทำให้คนอื่นเกรง นึกถึงจิตใจโดยปรกติของคนที่มีใจอ่อนเกรงใจคน ไม่กล้าที่จะว่ากล่าวคนอื่น แต่เมื่อมีโกรธขึ้นมาหน่อย ๆ แล้ว ใจเข้มแข็งขึ้นว่ากล่าวคนได้โดยไม่มีความหวั่นเกรง ความโกรธจึงอาจเป็นอำนาจได้บ้าง ที่ทำให้ใจที่อ่อนกลายเป็นแข็งกระด้าง ที่กลัวให้กล้า ที่ไม่สู้ให้สู้ขึ้น จึงทำให้คนที่ชอบรังแกคนอื่น ไม่กล้ารังแก

ในที่นี้ จะไม่มุ่งกล่าวถึงความโกรธอย่างธรรมดาสามัญเช่นตัวอย่างนี้ แต่จะกล่าวถึงความโกรธที่ก่อให้เกิดความทุกข์โทษเดือดร้อนต่าง ๆ ซึ่งถ้าอดใจเสียได้จะไม่เกิดเรื่อง เกิดความเดือดร้อน ความโกรธที่ก่อเรื่องที่ไม่ควรจะเป็นเรื่องเช่นนี้มีอยู่มาก บางที เล่นกีฬาเพื่อบริหารกายและบริหารจิตให้เป็นนักกีฬาที่ดี ครั้นเล่นกันไป กีฬาแพ้คนไม่แพ้ จึงตีกันด้วยความโกรธ บางที มองหน้ากันหน่อยเดียว ก็โกรธว่าหาเรื่องแล้วก็ทำร้ายกัน พูดผิดหูกันหน่อยเดียวก็ทำร้ายกัน หิวขึ้นมาใจน้อยโกรธง่ายก็มี ดื่มสุราเมาหาเรื่อง โกรธอะอะตะไป หาเรื่องที่เหนไม่ได้ก็ไปหาเรื่องที่บ้าน ทำบุตรภรรยาให้เดือดร้อนดังนี้ก็มี

แสดงว่าความโกรธที่ก่อเรื่องราวให้เดือดร้อน มีอยู่มาก เกิดจากมูลเหตุต่าง ๆ มากมาย ซึ่งมูลเหตุนั้น ๆ เมื่อพิจารณาให้ดีแล้วไม่น่าจะเป็นมูลเหตุเลย คือ ถ้าเป็นคนมีสติ ระลึกได้อยู่พอควรแล้ว จะไม่เป็นมูลเหตุก่อให้เกิดความโกรธได้เลย เพราะคนที่ไปทำเรื่องที่ไม่ควรเป็นเรื่องให้เป็นเรื่องนั้น ก็ต้องว่าเป็นคนที่ไร้สติ คนมีสติดีอยู่จะไม่ทำเช่นนั้น จึงน่าจะหยิบยกเอาเรื่องความโกรธกับมูลเหตุต่าง ๆ ขึ้นมาวิจยดูสักที และลองรวบรวมผลคือความเดือดร้อนต่าง ๆ ที่คนอื่นได้รับจากความโกรธของตนเองตั้งแต่ต้นมาว่ามาน้อยเพียงไร เช่น เป็นพ่อบ้านแม่เรือน ได้ทำบุตรหลานและคนทั้งปวงในบ้านเดือดร้อนเพราะความโกรธเกรี้ยวกราดในขณะที่มีเมมาเป็นต้นมาแล้วเพียงไร หรือเป็นบุตรหลานเอง เป็นนักเรียน หรือเป็นผู้อยู่ในฐานะภาวะใด ๆ ก็ตาม ได้ทำคนอื่นเดือดร้อนเพราะความโกรธมาแล้วมากสักเท่าไร ทั้งตนเองก็เดือดร้อน เพราะต้อง เกิดคดี เกิดเรื่อง เกิดความ เพราะความโกรธสักเท่าไร และ

ประมวลมูลเหตุดูว่าเกิดจากมูลเหตุอะไร ซึ่งถ้ายับยั้งใจเสียได้ผลจะเป็นอย่างไร จะพากันเดือดร้อนดั่งนั้นหรือไม่ ความระลึกให้ได้ดั่งนี้เป็นตัวสติให้ตั้งใจที่จะระลึกให้ได้ทันทีที่จะเกิดโกรธขึ้นอีก เพื่อป้องกัน และเมื่อเกิดโกรธขึ้นมาก็ให้ระลึกให้ได้ว่านี่ ความโกรธ ๆ ความโกรธไม่ดี ๆ เพื่อยับยั้งหรือดับเสียก่อนที่จะก่อกรรมที่ร้ายใด ๆ ขึ้น

## ความหลงแบบต่าง ๆ

อะไรคือความหลง น่าจะได้ทำความเข้าใจกันก่อน มักจะเข้าใจกันถึงความหลงว่าคือความหลงลืม ที่เป็นอาการของคนที่มีอายุมากขึ้น บางคนหลงลืมมาก บริโภคอาหารแล้วว่ายังมิได้บริโภค ก็ว่าหลง แต่คำเดียวนี้เกี่ยวแก่ความจำที่เกี่ยวข้อง สมองหรืออวัยวะของร่างกายที่มีหน้าที่บันทึก ผู้ที่มีเครื่องบันทึกดีก็มีความทรงจำดี ผู้ที่มีเครื่องบันทึกไม่ดีหรือเก่าแก่ชำรุด ก็มีความทรงจำไม่ดี หรือเลอะเลือนไป เป็นหลงลืมหรือหลงไหลเอาทีเดียว

อีกอย่างหนึ่ง ไม่หมายถึงเครื่องบันทึกหรือสัญญาดังนี้ แต่หมายถึงความขาดปัญญาหรือความเผลอปัญญา ซึ่งมีได้แม้แก่ผู้ที่มีเครื่องบันทึกหรือสัญญา ความทรงจำดี คือไม่ใช่ลืมหลง แต่หลงทั้งที่ไม่ลืม มักเกิดแก่คนที่เชื่อง่าย มักง่าย สำคัญตนผิด ขาดการศึกษา คนเมา คนลืมหู เป็นต้น เชื่อง่ายนั้นคือ เมื่อมีคนมาบอกเรื่องอะไรก็มักจะเชื่อไว้ก่อน ที่เรียกว่าคนหูเบา ความเชื่อที่ผิดนั้นเป็นความหลงเชื่อ ไม่ใช่เป็นความรู้เชื่อ นี่คือความหลงอย่างหนึ่ง มักง่ายนั้น คือ มักทำอะไรอย่างชู้ ๆ ไม่พินิจให้รอบคอบ จึงมักจะเกิดความผิดพลาดบกพร่อง นี่เป็นความหลงอย่างหนึ่ง ที่มีอาการย่อหย่อนทั้งปัญญาและความเพียร

สำคัญตนผิดนั้นเป็นความหลงอยู่ในตน คือไม่รู้จักตนเองตามเป็นจริง จึงสำคัญตนเองผิดไป เช่น สำคัญตนว่าดีพิเศษไปยิ่งกว่าความจริง ซึ่งมักจะมียู่มากแก่ผู้ที่มัก ทะนงตน ผู้ที่มีความสำคัญตนว่าดีพิเศษน้อยกว่าความจริงก็มีอยู่บ้าง แต่น่าจะน้อยกว่า อยู่ในจำพวกถ่อมตน ถ้าถ่อมด้วยความสุภาพก็มีไม่ใช่ความหลง ขาดการศึกษาคือขาดความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ถ้ารู้ตัวอยู่ว่าไม่รู้และไต่ถามผู้รู้ ไม่แสดงตัวว่าเป็นผู้รู้ทั้งที่ไม่รู้ก็ไม่ใช่ความหลง แต่ถ้าเข้าใจตัวว่าเป็นผู้รู้ในเรื่องที่ตนเองมิได้ศึกษามากก็เป็นความหลง



คนเมานั้นคือเมาสุราเมรัย ภาวะแห่งจิตใจของคนเมานั้นเป็นความหลงอย่างหนึ่ง เพราะจะไม่รับรู้เหตุผล บางคนถูกมอมสุราแล้วให้ทำสัญญาตกลงกิจการ หายเมาแล้ว รู้สึกว่าเสียที่เขาไปเสียแล้ว เป็นอันถูกหลอกให้หลงด้วยสุรานั่นเอง

ยังมีคนเมาอีกอย่างหนึ่ง คือ เมาใจในอารมณ์ของโลกทั้งหลายเช่นลามก ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ ได้แล้วเกิดเมาใจขึ้น ยกตัวอย่าง เช่น สรรเสริญเยินยอ บริโภค มากเข้า ลืมตัวไปได้เหมือนกัน คนลืมนั่นก็เนื่องมาจากเหตุต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น นั้นแหละ เช่น บริโภคอารมณ์โลกที่น่าปรารถนาต่าง ๆ มากเข้า เกิดความลืมนั่น เป็นความหลงตรงตัวทีเดียว ฉะนั้น ความหลงชนิดที่เป็นความขาดปัญญาหรือความ เผลอปัญญาดังกล่าวนี้จึงมีอยู่ทั่วไป ไม่ใช่เป็นความหลงลืม แต่เป็นความหลงชนิด ที่ไม่ลืม ถ้าลืมเสียอีกจะดีกว่า เพราะจะไม่หลงในเรื่องที่ลืมไปแล้ว ทั้งนี้ เพราะขาด สติที่จะเฉลียว จึงขาดความรู้กลายเป็นความหลงหรือความโง่เขลา สติจึงเป็นธรรม ที่พึงปรารถนาเหมือนอย่างพึงปรารถนามหาใจ อันจะขาดเสียมิได้ ด้วยการตั้งใจ ทำความระลึกรวบรวมพิจารณา ให้อบรอบ หรือเรียกว่าตั้งใจบริหารจิตให้มีสติและ ศึกษาเพิ่มเติมปัญญาให้พอใช้ รักษาตนให้สวัสดิ์

อนึ่ง วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๑ นี้ เป็นมงคลสมัยตรงกับวันประสูติ สมเด็จพระราชชนนีปิณฑร ผู้ทรงริเริ่มตั้งรายการบริหารจิตนี้ รายการนี้ขอถวายพระพร

ขออำนาจคุณพระรัตนตรัยและพระกุศลนานาประการ ที่ทรงบำเพ็ญ อภิบาล รักษาให้ทรงพระเจริญด้วยสรรพพรมงคล ทั้งที่เป็นส่วนผลที่พึงปรารถนา ทั้งที่เป็น ส่วนเหตุคือพระกรณียกิจที่เกื้อกูลแก่ส่วนต่าง ๆ ยิง ๆ ขึ้นไป เทอญ

## ความเชื่อง่าย

เครื่องรับความรู้ ของคนเรานั้น ทางหูเป็นสื่อสำคัญ ทางหนึ่ง จนถึงเรียกว่า สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดทางสุตะ การสดับฟัง แต่ในทางเดียวกันนี้ก็เป็น สื่อแห่งความหลงด้วย ถ้าขาดปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยเรื่องที่สดับ สื่อที่นำไปใช้หรือ แสวงหา ปัญญาคือสติความระลึกได้ที่ทำให้มีความเฉลียว คือไม่ด่วนทำความเชื่อลง



ไปทันที แต่ไตร่ตรองสอบสวนพิจารณาให้รอบคอบก่อน เช่นเมื่อมีผู้มาฟ้อง ใครว่าอย่างไร ถ้าไม่ใช่ธุระของตนก็เพียงฟัง ๆ ไว้แล้วก็ปล่อยไป ถ้าเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย ก็ฟังไว้ สอบสวนก่อนด้วยวิธีที่เหมาะสม เพื่อให้ทราบข้อเท็จจริงอย่างไรโดยถ่องแท้ ไม่ใช่เชื่อด้วยฟังความข้างเดียว ผู้ที่เชื่อง่ายอันเกิดจากลักษณะนิสัยเป็นคนเบาความอาจจะแกยอก แต่เมื่อได้ประสบการณ์ความผิดพลาดอันเกิดจากความเชื่อง่ายของตนเข้าหลายครั้ง ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นได้ว่าได้เชื่อง่ายไป เมื่อรู้ตนเองอยู่ว่ามักจะเชื่อง่ายก็ตั้งสติไว้ว่าจะไม่เชื่อเร็ว ต้องสอบสวนก่อน มีใครมาพูดเรื่องอะไร ก็ทำสติเตือนตนเองไว้ว่ายังไม่เชื่อ ๆ ถ้าหัดทำสตಿಯุดังนี้จะพอแก้ได้ ทั้งจะทำให้ผู้ที่ชอบมาพูดมาฟ้องอะไรเกิดความระมัดระวัง ไม่มาพูดง่าย ๆ เพราะถ้าเขารู้ว่าเชื่อง่ายก็มักจะมาพูดง่าย ๆ เหมือนกัน และผู้ที่สามารถมาพูดได้ก่อน ย่อมจะได้เปรียบ ส่วนผู้มาพูดเข้าไปในภายหลังย่อมเสียเปรียบ หรือผู้ที่ไม่มีโอกาสมาพูด ย่อมไม่มีโอกาสจะได้แก้เลย จึงเป็นหน้าที่ของผู้รับฟังจะต้องสอบสวนด้วยตนเอง ไม่ยอมเชื่อทันที

ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวแก่อีกบุคคลหนึ่งหรือหลายคนที่ถูกกล่าวหา จะต้องหาทางฟังจากฝ่ายบุคคลนั้น ๆ ก่อนจึงจะตัดสินว่าอย่างไร แต่บางทีก็เป็นเรื่องทำสติยาก เช่น ฟังคนหนึ่งไม่เชื่อ ฟังคนที่ ๒ ก็ยังไม่เชื่อ ครั้นฟังหลาย ๆ คนเข้า ก็ชักจะเอนไป ๆ จนถึงอาจจะเชื่อก็ได้ ที่เป็นดังนั้นก็เพราะไม่พยายามจะฟังอีกด้านหนึ่งที่เป็นฝ่ายแย้งหรือฝ่ายค้าน ผู้ที่หนักแน่นต้องการความจริงจึงมักประสงค์ฟังทั้งทางสนับสนุนทั้งทางค้านตึง แม้เช่นนี้ก็ต้องใช้สติและปัญญาที่จะวินิจฉัยอยู่นั่นเอง เพราะคำสนับสนุนและคำค้านตึงนั้นมาจากบุคคลที่มุ่งดีก็มีมุ่งร้ายก็มี ที่ฉลาดก็มีที่โงเขลาก็มี ถ้ามุ่งร้ายก็สนับสนุนให้เข้ารกเข้าป่าคือให้ไปในทางผิด ค้านตึงให้เสียหาย ถ้าโงเขลาแม้จะมุ่งดีสนับสนุนหรือค้านตึงไปอย่างผิด ๆ บางทีอาจร้ายกว่าผู้ที่มุ่งร้ายเสียอีก ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ตนเองที่จะฟังแล้วพิจารณา ไม่ด่วนที่จะชอบหรือโกรธเสียก่อน เพราะเมื่อกล่าวถึงปรกติแห่งจิตทั่วไป เมื่อได้ฟังสนับสนุนก็มักจะชอบ เมื่อได้ฟังค้านตึงก็จะไม่ชอบ ทั้งชอบทั้งไม่ชอบทำให้จิตใจเกิดความลำเอียงได้ เมื่อมีความลำเอียงเสียแล้ว สติและปัญญาที่จะแสวงหาข้อเท็จจริงมาวินิจฉัยก็อ่อนไป ฉะนั้น จึงต้องมีสติที่ห้ามใจมิให้ด่วนชอบหรือโกรธเสีย ถ้าทำให้มีอุเบกขาเหมือนกันในคำสนับสนุนและในคำค้านตึงได้ ก็ยิ่งดี เพราะจะได้มีโอกาสใช้ปัญญาพิจารณาได้เต็มที่ การที่ฟังแล้วยังไม่เชื่อทันทีพิจารณาาก่อนดังนี้ มิใช่หมายถึงอาการลังเลไม่แน่นอน ของผู้ที่เป็นคนมักสงสัยตัดสิน



ใจอะไรไม่รวดเร็วเด็ดขาด ซึ่งเป็นนิรณช้อหนึ่ง อาการล้งเลเช่นนี้มีลักษณะตรงกันข้ามกับความเชื่อง่าย แต่ขาดปัญญาเช่นเดียวกัน จึงเป็นความหลงอย่างหนึ่งเช่นเดียวกัน ซึ่งจะต้องแก้ไขด้วยสติ ระลึกแสวงหาข้อเท็จจริงตามเหตุผลมาเสนอปัญญาเป็นผู้วินิจฉัย เช่นเดียวกัน จะทำให้หายความล้งเลได้

## ความม้งง่าย

ความผิดพลาดบกพร่องในการงานต่าง ๆ มิใช่บ่อย เกิดจากเหตุอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “ม้งง่าย”

คำว่า “ม้ง” ในพจนานุกรมให้คำอธิบายว่า “รักใคร่ ชอบ พอใจ หรือค่อนข้าง เนื่อง ๆ” ม้งง่าย จึงหมายถึง ชอบ พอใจ ทำอย่างง่าย ๆ หมายถึง อย่างลวก ๆ หัวดี ๆ ไม่คิดพินิจให้รอบคอบ ไม่ใช่ความเพียรให้พอสมควร เรียกได้ว่ามีสติและความเพียรบกพร่อง ฉะนั้น ม้งง่าย จึงมักผิดพลาดบกพร่องด้วยเหตุที่หย่อนทั้งสติทั้งความเพียร การทำอะไรทุกอย่างถ้าทำด้วยม้งง่ายแล้วจะต้องผิดพลาดบกพร่องเสมอไป เอาเรียบร้อยบริบูรณ์ไม่ได้ ความสกปรกในถนนหนทางมีเพราะความม้งง่ายเป็นส่วนมาก เช่น กระดาษห่อของ เศษหรือสิ่งของที่ไม่ต้องการ อันกระดาษห่อของนั้นเมื่อจะใช้ห่อของก็เที่ยวหา ครั้นแก้ห่อไม่ใช้แล้ว ก็ทิ้งไม่เลือกที่ ถ้ากำลังไปในถนนหนทางก็ทิ้งลงไปที่ข้างถนนนั้นแหละ ชิดไม้ชิดจุดบุหรี่ยิ่งทิ้งก้านไม้ขีด เขี่ยมูลบุหรี่ยิ่งไปแม้ในที่ที่เขาทำความสะอาดไว้ดีแล้ว บางแห่งเขาจัดโต๊ะเก้าอี้วางหนังสือพิมพ์และหนังสือต่าง ๆ ไว้ให้อ่านเรียบร้อย มาถึงก็ลากเก้าอี้ออกมาหยิบหนังสือออกกางอ่าน เสร็จแล้วแทนที่จะเก็บให้เรียบร้อย ก็ทิ้งเก้าอี้ไว้เกะกะ หนังสืออ่านก็กางทิ้งไว้ บางทีฉีกหนังสือพิมพ์ห่อของไปเสียอีก อาการเหล่านี้ เรียกว่าม้งง่ายทั้งนั้น

บางคนระวังรักษาสิ่งของของตนพอสมควร จะเรียกว่าม้งยากในของของตนก็ได้ แต่ม้งง่ายในของของผู้อื่นหรือในของที่เป็นส่วนสาธารณะ บางคนม้งง่ายทั้งสองอย่าง ถ้าเป็นเด็กม้งง่ายก็สังเกตได้ตั้งแต่เครื่องแต่งตัว เครื่องเล่นเรียน และกิจวัตรที่ประพฤติต่าง ๆ เครื่องแต่งตัวจะไม่สะอาดเรียบร้อยตามสมควร เครื่องเล่นเรียน เช่น สมุดจดวิชาจะสกปรกไม่เรียบร้อย จะทิ้งเศษกระดาษเป็นต้นเคลื่อนไปในถนนใน

โรงเรียน ครั้นเมื่อเติบโตขึ้นทำการทำงาน ก็ทำลวก ๆ ง่าย ๆ ถึงจะได้รับคำชี้แจงอย่าง ถัดนั้นก็ทำให้เรียบร้อยไม่ได้

เรื่องความมั่งง่ายนี้มีได้ในเรื่องทั้งปวง ตามที่กล่าวมาจะเป็นตัวอย่างเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าใครปล่อยตนเองให้เป็นคนมั่งง่าย บ่อย ๆ อาจติดเป็นนิสัยได้ ซึ่งเป็นเครื่องตัดรอนความเจริญของตนเองมากนัก ฉะนั้น ผู้ใหญ่จึงอบรมเด็กไม่ให้ทำอะไรรอย่างมั่งง่ายดังกล่าว ทั้งในบ้านทั้งนอกบ้าน และทุก ๆ คนจะไม่มั่งง่ายหรือจะหายจากความมั่งง่ายก็ด้วยหัดใช้สติและความเพียรประกอบกัน คือใช้ความระลึกรู้จักคิดเช่นเมื่อแก้ห่อของออกไม่ต้องการเครื่องห่อนั้น แล้วใจก็คิดจะเหวี่ยงทิ้งทันที ตอนนั้นก็ใช้สติระลึกรู้เสียก่อนว่าควรจะทำที่ตรงนี้หรือไม่ ไม่ต้องถามใครก็ตอบได้ว่าควรหรือไม่ควร เช่นถ้าเป็นถนนหนทางหรือที่ไม่ควรทิ้ง ก็ยอมรู้ด้วยดีแล้วและไม่ควรทิ้ง ครั้นรู้ดังนี้แล้ว ก็ใช้ความเพียรนำไปทิ้งในที่ควรทิ้ง ไม่เกียจคร้านที่ทำดั่งนั้น

การใช้สติและความเพียรเพื่อแก้ความมั่งง่ายนั้นหัดใช้ตั้งแต่ในเรื่องความประพฤติทั่วไปอย่างง่าย ๆ ธรรมดา ดังนี้แหละ เป็นการหัดตนเองให้เป็นคนทำอะไรรอย่างมีสติและมีความเพียรและจะช่วยให้เป็นคนรู้จักใช้สติและความเพียรในกิจการทุกอย่าง อันที่จริง ตามตัวอย่างการทิ้งของลงในถนนหนทางนั้น ผู้ทิ้งทั่วไปไม่ได้ขาดความรู้ที่พอจะเรียกได้ว่าเป็นตัวปัญญา คือ มีความรู้อยู่แล้วและไม่ควรทิ้ง แต่ขาดสติที่จะนำปัญญานี้มาใช้และขาดความเพียรสำหรับที่จะทำให้ถูกตามที่รู้ พุดง่าย ๆ ว่าไม่คิดและเกียจคร้านที่จะเก็บไปทิ้งในที่ควรทิ้งนั่นเอง มั่งง่ายในเรื่องอื่น ๆ ก็มักเป็นเช่นนี้ คือคนมั่งง่ายมักมีปัญหาในเรื่องนั้น หรือจะมีปัญญาในเรื่องนั้นถ้าใช้ความคิดพินิจก่อน แต่ขาดสติและความเพียร ปัญญาที่มีอยู่หรือที่นำจะมีก็เลยไม่ได้นำออกใช้หรือไม่มีกลายเป็นคนขาดการใช้ปัญญา เป็นคนหลงไปเสีย ฉะนั้น ความเฉลอสติจึงเป็นความเฉลอปัญญาไปด้วย นี่เป็นโทษของความมั่งง่ายที่น่าจะเห็นได้ง่าย ถ้าทำสติสักเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

อนึ่ง รายการนี้ขอถวายพระพรรับสมเด็จพระราชชนนีบพิตร ซึ่งได้เสด็จนิวัตสู่ประเทศไทย เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๑๑ เพื่อทรงพระเจริญด้วยพระสิริสวัสดิพิพัฒนามงคล และพระกรณียคุณทั้งปวง เทอญ



## ความสำคัญตนผิด

ความขาดแคลนที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง ที่คนไม่ค่อยคิดถึงนัก คือ ความขาดแคลนความรู้จักตนเอง อันทำให้เกิดความสำคัญตนผิด โดยมากมักจะสำคัญตนว่าดีว่าสมควรยิ่งไปกว่าความจริง แต่ที่สำคัญตนว่าเลวไปกว่าความจริงก็มี เมื่อเป็นความสำคัญตนที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ก็เรียกว่าเป็นความสำคัญตนผิดไปทั้งนั้น บางคนยังชอบคุยยกตนทับถมผู้อื่นอีกด้วย เช่น ยกตนว่ามีดีพิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนคนนั้นเสียหายอย่างนั้นอย่างนี้ซึ่งผู้ฟังบางทีก็รู้ว่าไม่พิเศษไปสักเท่าไร แต่ไม่ยกขัดคอหรือเกรงใจก็ทนฟังไป แต่บางคนฟังแล้วอาจจะเคลิบเคลิ้มตามไปก็ได้ การยกตนข่มท่านนี้ อาจเกิดจากความสำคัญตนผิด หรืออาจเกิดจากนิสัยที่ชอบทำดังนั้น

อันที่จริง คนเราย่อมมีอัตราแห่งความดีในทางต่าง ๆ อยู่ด้วยกัน เช่นในทางชาติตระกูล ในทางวิชาความรู้ ในทางความสามารถทำการงาน ในทางฐานะต่าง ๆ เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม ก็มีอัตราแห่งความบกพร่องที่เรียกว่าไม่ดีในทางต่าง ๆ อยู่ด้วยเหมือนกัน กล่าวเฉพาะในทางกรรมคือการทำงานที่กระทำ หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าการกระทำ ก็มีทำดีบ้าง ทำไม่ดีหรือทำชั่วเสียหายบ้าง ในระดับต่าง ๆ ความรู้จักตนตามเป็นจริงในทางต่าง ๆ ดังกล่าวโดยสรุป คือ รู้จักว่าตนดีหรือไม่ดีอย่างไร เป็นเหตุให้มีความสำคัญตนถูก ส่วนความไม่รู้จักตนตามเป็นจริงดังนั้นเป็นเหตุให้สำคัญตนผิด เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้มีการแสดงตนออกไปอย่างผิด ๆ หรือไม่แสดงก็สร้างปมขึ้นในใจ จะเป็นปมเด่นหรือปมด้อยก็ตาม บางทีชอบแสดงเด่นเพื่อกลบปมด้อยในใจ คือรู้ตัวอยู่ว่าด้อย แต่ต้องการจะกลบเกลื่อนความด้อยจึงแสดงเด่นเหมือนอย่างที่ว่าคนเด่นเขาจะทำการกันอย่างไร อากาการเช่นนี้มักจะมีแก่ผู้ที่เคยต่ำแต่มาได้ฐานะที่สูงภายหลัง จึงทำการชูตนในลักษณะที่เห็นว่าจะสูงสมฐานะ

การชูตนดังนี้ไม่เหมือนกับความวางตนสมฐานะ เพราะการวางตนสมฐานะเป็นอาการที่สมควร ส่วนความชูตนเป็นอาการที่ลำพองหรือผยอง ซึ่งนอกจากจะคิดชูตนเองแล้วยังคิดจะกดผู้อื่นโดยเฉพาะผู้ที่ตนเห็นว่าสูงลงไปเสียอีกด้วย อาการที่เป็นความด้อยหรือเด่นดังนี้ เกิดจากการนำตนเข้าไปเทียบกับผู้อื่นก่อนว่าตนดีกว่าหรือเสมอกันหรือเลวกว่าเขาแล้ว เกิดริษยามานะความถือตนทะนงตนเป็นต้น นับว่าเป็น

ความสำคัญตนผิดเหมือนกัน ฉะนั้น ความสำคัญตนผิดจึงมีความหมายว่าความเข้าใจตนเองผิด เช่น ไม่ดีว่าดี และความนำตนเข้าไปเทียบกับผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความชู้ตุนเพื่อให้เทียบเทียมเขาได้ หรือไม่เช่นนั้น ก็ดึงเขาลงมาเสีย เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น เพราะขาดสติที่จะพิจารณาให้รู้จักตนเองว่าเป็นอย่างไร ถ้าใช้สติตรวจตราตนเองอยู่เสมอ จะไม่เกิดความสำคัญตนผิดขึ้น

อีกประการหนึ่ง ใช้สติพิจารณาเสมอว่า การนำตนเข้าไปเทียบกับคนนั้น คนนี้แล้วเกิดความชู้ตุนนั้นเป็นการไม่ดีเลย ตนเองไม่ดีก็ตั้งหน้าทำดีไป อะไรที่ไม่ดีเคยทำ ก็เว้นไม่ทำต่อไป หรือที่ไม่เคยทำก็ไม่ทำเข้า ไม่จำเป็นจะต้องชู้ตุนเขิตนให้คนทั้งปวงเขาดูอย่างยัมหยันหรือปลงสังเวช แต่ก็วางตนให้สมฐานะอย่างสุภาพ ไม่เข้าไปยุ่งก้าวก่ายในหน้าที่การงานของผู้อื่น ตั้งใจทำหน้าที่ของตนให้ดี เมื่อผู้บังคับบัญชาพิจารณาความดีความชอบให้เท่าไรหรือไม่ ก็แยกออกไปว่าเป็นหน้าที่ของท่านไม่เขิตนเองว่าจะต้องสมควรแก่ความดีความชอบชั้นนั้นชั้นนี้เป็นต้น การใช้สติอยู่ดังนี้ จะป้องกันไม่ให้เกิดความสำคัญตนผิด หรือจะแก้ความสำคัญตนผิดที่เกิดขึ้นแล้วได้ เมื่อไม่สำคัญตนผิดอย่างหนึ่งแล้ว จะทำอะไรไม่ผิดอีกมากอย่างไร

## ความขาดการศึกษา

คนเรานั้นอาศัยปัญญาเป็นข้อสำคัญ และทางเกิดปัญญาโดยทั่วไปก็คือการศึกษา ฉะนั้น ทุกคนจึงต้องได้รับการศึกษา มารดาบิดาต่างพยายามให้การศึกษาแก่บุตรธิดา ถือว่าเป็นการให้สมบัติที่ติดตัวแก่บุตรธิดา ถึงจะไม่มีทรัพย์สมบัติอื่นจะให้ หรือมีให้แต่น้อย ก็ชวนขวายให้การศึกษาให้เหมาะสมที่สุดกำลัง เพราะต่างเห็นว่าทรัพย์อย่างอื่นเมื่อมีวิชาแล้วก็อาจหาเอาได้ แต่การศึกษาในโรงเรียนนั้นทุกคนได้รับไม่เสมอกัน เพราะคนเรามีเหตุอุปถัมภ์ต่าง ๆ ไม่เท่ากัน ผู้ที่มีโอกาสเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยก็ยังมีน้อย และที่มีโอกาสไปศึกษาในต่างประเทศก็ยิ่งน้อยเข้าอีก ฉะนั้น ถ้าจะวัดกันด้วยการศึกษาในโรงเรียนในมหาวิทยาลัย คนส่วนมากน่าจะได้รับการศึกษาในระดับต่ำ ผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงมีน้อย หมู่ชนที่จะเรียกว่ามีความเจริญนั้นจำต้องมีจำนวนผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับสูง จนถึงมีความรู้ที่เลือกสรรถือเอาว่าอะไรควรอะไรไม่ควร



สำหรับตนและส่วนรวม และที่จะร่วมกันรักษาและสร้างความเจริญให้ยิ่งขึ้น เป็นต้น

ความล้าหลังต่าง ๆ ย่อมมีมูลเหตุมาจากความขาดการศึกษา ประการหนึ่งคือความล้าหลังส่วนบุคคล ก็เพราะบุคคลนั้นขาดการศึกษาจึงขาดความรู้ที่จะทำให้นั้นได้ดี ความล้าหลังของส่วนรวมก็เพราะขาดคนที่มีการศึกษาถึงระดับที่ต้องการ หรือมีบุคคลเช่นนี้ไม่เพียงพอที่จะทำงานของส่วนรวม แม้เช่นนี้ก็อาจแสวงหาบุคคลที่มีการศึกษามีความรู้ในระดับที่ต้องการมาใช้ได้ การจัดและบำรุงการศึกษาจึงเป็นกิจจำเป็นทั้งเฉพาะบุคคลทั้งส่วนรวม ทุก ๆ คนย่อมไม่สามารถรับการศึกษาในโรงเรียนเป็นต้นให้เสมอกันได้ตั้งกล่าวแล้ว จึงต้องทำการงานในอาชีพต่าง ๆ กัน ผู้ที่ได้รับการศึกษามาดีก็สามารถทำงานใช้ความรู้ความสามารถทางสมอง ผู้ที่ศึกษามาน้อยก็มักต้องทำงานใช้กำลังกายมาก การงานต่าง ๆ จำต้องมีคนทำให้ครบถ้วน ทุก ๆ คนที่ทำงานทางสมองก็ตาม ทางกำลังกายก็ตาม เชื่อว่าทำงานให้เป็นประโยชน์ทั้งนั้น

ยังมีการศึกษาอีกทางหนึ่งที่ไม่ต้องอาศัยโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย คือ การศึกษาด้วยตนเองในกิจการที่พึงทำทั้งปวง คือใช้ตาใช้หูนี้อ่าน ฟัง สำเนียง กำหนด ใช้ความคิดใคร่ครวญ พิจารณาและลงมือทำแล้วปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นอยู่เรื่อย ๆ จะทำงานกวาดถนน จะทำงานบนโต๊ะ จะทำงานในนา ในสวน รวมความว่าจะทำงานทุกอย่างเมื่อมีการศึกษาในงานที่ทำด้วยตนเองนี้โดยรอบคอบ ไม่เกียจคร้านแล้ว ทำงานทุกอย่างให้สำเร็จได้ดีเสมอ ถึงจะขาดการศึกษาในโรงเรียน ในมหาวิทยาลัย เมื่อมีการศึกษาในการงานของตนดังนี้ ก็จะทำงานเอาตัวรอดได้ดี แม้จะมีการศึกษาตีมาเสียอีก ถ้าขาดการศึกษาในการงานดังกล่าวก็จะทำงานเอาดีไม่ได้ และมีบุคคลเป็นตัวอย่างอยู่น้อยที่ปรากฏว่าได้รับการศึกษาในโรงเรียนมาต่ำ แต่ได้ทำการศึกษาดด้วยตนเองในการงานของตน สามารถทำงานให้สำเร็จ ตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ ตั้งตนได้เป็นหลักฐานมั่นคง แม้จะขาดความรู้จากการศึกษาในโรงเรียน ก็เรียกได้ว่าเป็นคนฉลาด และสามารถหาคนที่มีความรู้ดังกล่าวมาทำงานให้ได้

ความฉลาดที่สร้างขึ้นด้วยการศึกษาดด้วยตนเองในการงานจึงสูงขึ้นไปกว่าความรู้จากการศึกษาในโรงเรียน แม้ผู้ที่ศึกษามีความรู้จบจากโรงเรียนมาแล้ว เมื่อมาศึกษาหาความฉลาดด้วยตนในการงานอีกชั้นหนึ่ง จึงจะเป็นผู้สามารถทำงาน

ได้ดี ทั้งนี้ ต้องอาศัยมีสติที่จะชวนชวยทำการศึกษาด้วยตนเองอยู่เสมอในกาการทำงานที่พึงทำทั้งปวง ซึ่งทุก ๆ คนสามารถจะทำได้เพราะต่างก็มีอุปกรณแห่งการศึกษา น้อยู้อยู่ด้วยกันแล้ว คือ ตา หู ความคิดและมือที่จะทำ ถ้าใครขาดการศึกษานี้ก็โทษคนอื่นไม่ได้ ต้องโทษตนเองว่าเกียจคร้านเท่านั้น

### ความเมากาย

เวลาไหนที่พูดกันไม่รู้เรื่อง ถ้ามีปัญหาขึ้นดังนี้ ก็ตอบได้ว่าเวลาเมา จึงได้มีคำเก่าว่า “อย่าไปว่าคนเมา” ความหมายว่าอย่าเพ่อไปพูดชี้แจงเหตุผลแก่คนที่กำลังเมา ต้องรอให้สร่างหายเมาก่อนจึงค่อยพูดจากัน แต่ความเมานี้มี ๒ อย่าง คือ เมากายและเมาใจ เมากายนั้นหมายถึงเมาด้วยดื่มน้ำเมาคือเมาสุราเมรัย อันเป็นฐานแห่งความประมาทดังที่แสดงไว้ให้ไว้ในศีลข้อ ๕ อันที่จริง น้ำเมานี้มนุษย์รู้จักทำดื่มกันมานานักหนาแล้ว เป็นน้ำดื่มอย่างหนึ่งที่คนไม่น้อยชอบกัน ยากที่จะเลิกลุ่มโรงดื่มกลั่นทั้งปวงในโลกเสียได้ คนที่เมาแล้วต้องแสดงอาการวิปริต ประสบความเสียหายไม่มีสติที่จะครองตนอย่างไร ทุกคนก็ได้เห็นได้ทราบกันอยู่ จึงไม่จำเป็นต้องอธิบายโทษของสุรา และคนที่เห็นโทษประสงค้จะงดเว้นก็มีอยู่ บุคคลจำพวกนี้ย่อมสามารถรักษาศีลข้อ ๕ ได้

อันที่จริง ศีลก็สำหรับคนที่เห็นประโยชน์และต้องการรักษา ถ้าไม่มีศีลไว้ก็จะไม่มีหลักสมาทานประพฤติสำหรับคนที่ต้องการ ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีลก็สำหรับผู้ที่ต้องการสมาทานประพฤติ ฉะนั้น ในคำสมาทานศีลจึงต้องสมาทานด้วยตนเองว่า “ข้าพเจ้าขอสมาทานข้อนี้ ๆ” คนอื่นจะมาสั่งบังคับ หรือสมาทานแทนให้หาได้ไม่ ผู้ที่ไม่ต้องการ ไม่สมาทาน จะดื่มไปสักเท่าไรก็เป็นสิทธิของตน แต่ถ้าดื่มเป็นครั้งคราวหรือพอประมาณ พอครองสติอยู่ ก็จะไม่ปรากฏโทษน้อย ถ้าดื่มเกินประมาณ ครองสติไม่อยู่ หรือดื่มจนติด ต้องดื่มเป็นประจำเหมือนอย่างดื่มน้ำ ก็จะทำให้เกิดโทษต่าง ๆ เกิดโรค ทอนปัญญา ทอนอายุ ถ้ารักชีวิตก็ต้องผ่อนดื่มให้น้อยจนถึงดเว้น ถ้ารักจะดื่มถึงกับยอมสละชีพเพื่อสุราก็เป็นสิทธิของตนเองอีกเหมือนกัน



แต่คนที่มีความอดทนจะระลึกได้ว่าการดื่มสุราเมรัยควรไม่ควรอย่างไร และสติ  
 นี้เองจะเตือนให้ยับยั้งดเว้น ถ้าจะดื่มอยู่ก็ยับยั้งไม่ดื่มจนหมดสติครองตน ถ้าดื่มแล้ว  
 รู้สึกว่าจะทนไม่ไหวก็กลับไปบ้านนอนเสีย และยับยั้งไม่ให้พริ้วหรือจนเป็นคนติดสุรา  
 ถึงคนที่ติดสุราแล้ว ถ้ามีสติเตือนใจให้ระลึกได้อย่างมั่นคงก็จะอดสุราได้ ข้อสำคัญ  
 จิ่งขึ้นอยู่กับจิตใจนี้เอง และจิตใจขึ้นอยู่กับสติที่จะมีกำลังรักษาใจได้เพียงไร การยับยั้ง  
 งงดเว้นยาเสพติดให้โทษอื่น ๆ ก็ขึ้นอยู่กับกำลังใจดังกล่าว การพักรักษาอยู่ในที่กักขัง  
 ทำให้งดเว้นได้เพราะถูกบีบบังคับ เมื่อออกจากที่กักขังแล้วบังคับตัวเองไม่ได้ ก็เสพยา  
 เสพติดนั้นต่อไป ทั้งนี้ เพราะขาดกำลังใจที่จะยับยั้งดเว้น คือขาดสติที่จะระลึกให้ได้  
 ว่ามีโทษต้องยับยั้งดเว้น สติที่เตือนใจแน่วแน่มั่นคงจริงจะทำให้ทำได้ แต่ก็ต้องหัด  
 บริหารจิตให้มีสติอยู่บ่อย ๆ จนมีกำลังพอที่จะต้านทานความตึ้นรนจะเสพติดอีก  
 ทั้งต้องเยียวยาทางร่างกายด้วยใช้ยาแก้ตามที่แพทย์สั่ง ดังนั้น จะงดเว้นได้แน่นอน  
 น้ำดองของเมาและยาเสพติดให้โทษทุกอย่าง ไม่มีใครที่แม้ติดแล้ว จะงดเว้นไม่ได้  
 เมื่อมีความตั้งใจจริง มีสติรักษาใจอยู่เพียงพอ

## ความเมาใจ

คำกลอนที่คนโดยมากจำกันได้มีว่า “อันเมาเหล้าเข้าส่ายก็หายไป แต่เมาใจ  
 นี้ประจำทุกคำคืน” ก็น่าพิจารณาว่าเมาใจดังกล่าวนั้นเป็นอย่างไร จึงประจำอยู่ทั้งกลาง  
 วันกลางคืน อะไรมาทำให้ใจเมา จะเป็นน้ำเหมือนน้ำเมาหรือเป็นอะไร และจะต้องดื่ม  
 เข้าไปก่อนเหมือนอย่างน้ำเมาหรือไม่

อันของเมาสำหรับใจนั้นได้แก่ ลาม ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ ที่คนส่วนมาก  
 ปรารถนาต้องการ ลามคือทรัพย์สินของที่ได้หรือที่อยากได้ เช่น เงิน ทอง แก้ว แหวน  
 และทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ ยศ คือ ความเป็นใหญ่ต่าง ๆ เกี่ยวแก่ตำแหน่งหน้าที่ หรือ  
 ความมีบิรวาร พวกพ้อง หรือเกี่ยวแก่สิ่งที่เรียกว่าเกียรติ สรรเสริญ คือ ความยกย่อง  
 ชมเชย สุขคือความผาสุกสนุกสนานพร้อมทั้งสิ่งที่บำรุงความสุขต่าง ๆ อันที่จริงสิ่ง  
 ทั้งปวงเหล่านี้มีอุปการะแก่ชีวิต ซึ่งชีวิตจำต้องการและคนทั้งปวงก็ต้องแสวงหาต้องมี  
 แต่คนที่มีความอดทน รู้จักประโยชน์รู้จักประมาณในการแสวงหาในการใช้เป็นต้นย่อมจะได้รับ



ประโยชน์เต็มที สามารถใช้สิ่งเหล่านี้ทำประโยชน์ต่าง ๆ ทั้งแก่ตนและผู้อื่นได้มาก คนที่มีลาภมากคือมีทรัพย์สินเงินทองมาก เป็นผู้ที่มีทรัพย์ดังที่เรียกว่าเศรษฐี เมื่อมีสติ ดังกล่าวก็จะถือประโยชน์แห่งทรัพย์ของตนได้ คือใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ แก่คนทั้งปวง คนมีทรัพย์มากย่อมสามารถทำประโยชน์ได้มากกว่าคนที่ด้อยทรัพย์ คนที่มียศสูงใหญ่ มีกำลังอำนาจ มีกำลังคนที่จะใช้ มีเกียรติ คือคนนิยมนับถือมาก และมีสติย่อมสามารถบำเพ็ญประโยชน์ได้มากเช่นเดียวกัน

คนที่ได้รับสรรเสริญ หากมีสติพิจารณาถึงเหตุ ไม่หลงในลูกยก ก็จะทำให้ระมัดระวังกรรมที่ทำของตน ไม่ให้ทำผิด และใช้เป็นเพียงยาหอมสำหรับบำรุงใจให้เข้มแข็งในการทำดียิ่งขึ้น คนที่มีสุขเพราะมีเครื่องบำรุงความสุขมาก หากมีสติไม่ติดในความสุข คิดถึงคนอื่นที่มีทุกข์และแผ่ความสุขของตนแก่คนอื่น ก็เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน เพราะทุก ๆ คนย่อมต้องการความสุข ตนจะต้องมีความสุขของตนก่อน แล้วจึงจะมีความสุขแบ่งให้แก่คนอื่น เหมือนอย่างคนที่จะทำการบริจาค ก็ต้องมีทรัพย์ของตนขึ้นก่อนแล้วจึงจะทำการบริจาคได้ สิ่งเหล่านี้จึงไม่ใช่ของเมาสำหรับคนที่มีสติ และคนที่มีสติ เมื่อมีสิ่งเหล่านี้มากเท่าใด ย่อมทำประโยชน์ให้เกิดแก่คนทั้งปวงได้มากเท่านั้น ทั้งสามารถเพิ่มพูนไม่ให้หมดสิ้นไปด้วย ส่วนคนที่ขาดสติที่จะระลึกให้ได้ถึงคุณโทษ ย่อมเกิดความเมาได้ง่าย คือหลงละเลิงไปในทรัพย์ในยศเหล่านั้นเป็นต้น ยิ่งได้ก็ยิ่งอยาก จนถึงไม่คำนึงถึงทางผิดทางถูก และเมื่อได้มาแล้วก็ไม่ใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือใช้ในทางที่ผิด สิ่งเหล่านี้ก็เลยกลายเป็นของเมา เป็นเครื่องทำลายตนและทำผู้อื่นให้เดือดร้อน

อันที่จริง คนส่วนมากน่าจะไม่ค่อยมีจะเมา ถ้าผู้ที่มีจะเมา แต่ไม่เมาแล้ว จะใช้สิ่งที่มีทำประโยชน์ได้มากนัก เพราะสิ่งเหล่านี้ควรเป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์ดังกล่าวมาข้างต้น ถ้าได้พยายามบริหารจิตให้มีสติ คือหมั่นระลึกเตือนใจตนเองอยู่เสมอว่า ทำไม เพื่ออะไร เป็นต้น เช่น เงินทองเป็นต้นมีไว้ทำไม เพื่ออะไร พอหรือยัง บริโภคไปได้เพื่อตนวันหนึ่งเท่าไร จะอยู่ไปนานสักเท่าไร แต่จะต้องทำสติเตือนตนไว้ก่อนที่จะเมา เวลาที่เมาแล้วเตือนยาก ก็เหมือนอย่างเมาเหล้า เมาแล้วพูดกันไม่รู้เรื่อง ต้องสร้างเมาเสียก่อนจึงจะพูดกัน ฉะนั้น สติจึงจำต้องการให้อยู่ประจำจิตใจเสมอ เพราะสิ่งเหล่านี้ยั่วใจให้เมาได้ง่าย สำหรับผู้มีสติแล้วก็ยากที่จะยั่วใจให้เมาได้ ถึงจะมี



ทรัพย์สินมากมียศสูงเท่าไรก็ไม่เมา และบุคคลประเภทนี้แลที่จะทำประโยชน์ให้แก่คน ทั้งปวงได้โดยแท้จริง

รายการนี้จะได้อวายพระพร สมเด็จพระมโหฬารราชสมภารเจ้า ในมหา มงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่พระราชสมภพ ซึ่งเวียนมาบรรจบอีกครั้งหนึ่ง ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๑ โดยกระทำพระพุทธรูปทศกัณฐ์หนึ่งว่า “สติเป็นเครื่องกั้น กระแสคลื่นทั้งหลาย”

ด้วยรายการนี้กำลังกล่าวถึงเรื่องสติ ที่แปลความง่าย ๆ ว่า “ความระลึกได้” แต่คราวที่แล้ว ๆ มาได้กล่าวไปในทางระลึกได้ถึงผิดชอบชั่วดี ซึ่งเป็นเครื่องห้าม ความอยากได้ที่ผิด ความโกรธและความหลงที่มีอาการต่าง ๆ ยังไม่ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ เรื่องที่ควรระลึก ที่ท่านแนะนำไว้สำหรับบริหารจิตให้เกิดสติ เพราะนอกจากเรื่องการ ทำสติทั่ว ๆ ไปดังกล่าวแล้ว ท่านยังสอนแนะไว้ด้วยว่าควรหัดทำสติในเรื่องอะไรบ้าง ดังเช่นสติปัฏฐานที่ตั้งของสติ ๔ อย่าง อนุสสติ ความระลึกถึง ๑๐ อย่าง เป็นต้น ในอนุสสติ ๑๐ นั้น จะกล่าวข้อหนึ่ง คือ เทวตานุสสติ ความระลึกถึงเทวดา อันเทวดา หรือเทพนั้น ทางพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่ามีอยู่ ๓ ประเภท คือ ๑. อุปบัติเทพ เทวดา โดยอุปบัติ คือ โดยเกิดขึ้นเป็นเทวดาในหมู่ทิพยกาย ๒. สมมติเทพ เทวดาโดยสมมติ ได้แก่พระราชา พระราชินีและพระราชโอรสธิดา ๓. วิสุทธิเทพ เทวดาโดยความบริสุทธิ์ คือ พระอรหันต์ จะกล่าวเฉพาะประเภทที่ ๒ คือ สมมติเทพ

พระราชามหากษัตริย์ทรงเป็นเทพในหมู่มนุษย์ เพราะทรงได้รับการสมมติ คือความพร้อมกันยกขึ้นเป็นองค์พระประมุขแห่งรัฐ สูงยิ่งกว่าบุคคลทั้งปวง และ เพราะทรงตั้งอยู่ในธรรมะของเทพในหมู่มนุษย์ ซึ่งเรียกว่าเทวธรรม (ธรรมะที่ทำให้ เป็นเทพ) คือ หิริ ความละอาย รังเกียจความชั่วทุจริต เหมือนดังรังเกียจของไม่สะอาด โอดตปปะ ความเกรงกลัวต่อความชั่วทุจริต เหมือนดังกลัวอสรพิษ สุกกธรรม ธรรมที่ชาวสะอาด และสันติ ความระงับใจให้สงบได้ นอกจากนี้ ยังทรงตั้งอยู่ในธรรมะ ทุกประการของพระราชา เช่น พระมหากษัตริย์ที่แผ่ไปในประชาชนทั้งปวง ทรงมี พระราชปณิธานอย่างแรงกล้าที่จะให้ประชาราษฎร์ทั้งปวงปราศจากทุกข์เดือดร้อน มีความสมบูรณ์พูนสุข และให้บ้านเมืองมีความเจริญรุ่งเรือง ทรงมีพระวิริยะ อุตสาหะ

เต็มทีในพระราชกรณียกิจทุกอย่าง ทรงชวนชวยและชักนำทุกวิถีทางที่จะให้สัมฤทธิ์ผลดังกล่าวแก่ประชาชนและประเทศชาติ

ฉะนั้น ความเป็นเทพแห่งพระราชาหากษัตริย์ตามคติทางพระพุทธศาสนา จึงมิได้หมายความว่ามีความสุขสนุกสนานอย่างล้นพ้น แต่หมายความว่า เป็นเทพโดยธรรม คือมีธรรมะที่สูงเหนือความชั่วทุจริตต่าง ๆ ทรงมีกรรมคือการกระทำทั้งปวงที่บริสุทธิ์ขาวสะอาด ไม่มีกรรมอะไรที่จะทรงทำการเบียดเบียนประชาชน มีแต่ที่จะส่งเสริมให้เกิดความสุขความเจริญ ฉะนั้น แทนที่จะทรงมีสนุกสนานอย่างล้นพ้น กลับต้องทรงแบกพระราชภาระทั้งปวงไว้อย่างล้นพ้น ดังคำที่พระเรียกว่า “สมเด็จพระบพิตรพระราชสมภารเจ้า”

ในบัดนี้ สมเด็จพระบพิตรพระราชสมภารเจ้า ก็ได้ทรงปฏิบัติพระราชภาระทั้งปวงอย่างล้นพ้น ดังที่ทุก ๆ คนได้เห็นได้ยินได้ทราบกันอยู่แล้ว หากได้ระลึกรวดจรวดูด้วยใจเป็นธรรม ก็ย่อมจะต้องรับรองว่าทรงเป็นเทพผู้เปรียบพร้อมด้วยพระราชธรรมจรรยาทั้งปวงโดยแท้จริง นี่คือนิเวศานุสสติ ความระลึกถึงเทวดา และทางที่จะปฏิบัติสนองพระเดชพระคุณ คือทุก ๆ คน ทุก ๆ ฝ่ายทำจิตใจให้มีhiriโอดตปยะ ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความขาวสะอาดคือสุจริต และรู้จักสงบระงับความอยากได้อย่างดีในทางที่ผิดเสีย ดังนี้ ก็จะทำให้พระราชภาระทั้งทางพระราชหฤทัยและทางพระวรกายเบาลง มีใช้น้อย นี่เป็นผลที่เป็นวัตถุประสงค์แห่งเทวดานุสสติ และเทวดานุสสติที่ให้ผลดังนี้ ย่อมเป็นเครื่องกั้นกระแสคลื่นแห่งภัยอันตรายทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก

ขอเดชะอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจพระบารมีบุญญาธิการ โปรดอภิบาลรักษาสมเด็จพระบพิตรพระราชสมภารเจ้า พร้อมทั้งสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และพระบรมราชโอรสธิดาทุกพระองค์ให้ทรงพระเจริญด้วยสรรพพรชัยมงคล ทรงเป็นผู้ชนะทั้งภายนอกทั้งภายใน เสด็จสถิตรุ่งเรืองในพระสิริราชศวรรยสมบัติเป็นนาถะรัตนนिरภัยแห่งพสกนิกรทั้งปวงตลอดจักรกาล

ขอถวายพระพร



## ความลืมหืม

อันความลืมหืมที่สำคัญมาก คือความลืมหืม เพราะเมื่อลืมหืมไปเสียอย่างเดียวก็นึกว่าลืมหืมข้ออื่น ๆ ไปด้วยอีกมากมาย และเพราะลืมหืมจึงทำให้สำคัญตนผิดเป็นต้นดังได้กล่าวมาแล้ว ความลืมหืมเป็นความขาดสติที่จะระลึกได้ว่าตนเป็นอะไรอย่างไรตามที่เป็นอยู่

ทุก ๆ คนย่อมดำรงฐานะอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เช่น ฐานะแห่งความรู้ ฐานะแห่งการงาน ตำแหน่งหน้าที่ ฐานะแห่งการเงินหรือทรัพย์สิน และฐานะประการอื่น ๆ ทุก ๆ คนก็ควรจะรู้ฐานะของตนได้ดีแต่แสดงตนลงคนอื่นให้เข้าใจว่ามีความรู้สูงจนถึงเป็นนักเรียนสำเร็จมาจากเมืองนอก บางคนจนแต่แสดงให้คนอื่นเข้าใจว่าร่ำรวย แต่บางคนก็ตรงกันข้าม มีความรู้แสดงตนเหมือนมีความรู้ต่ำ ไม่อวดตัว บางคนมั่งมีแสดงตนเหมือนเป็นจนอาจเป็นเพราะไม่ยอมให้ใครรู้ว่ามั่งมีหรือเพราะตระหนี่ถี่เหนียวก็ได้ การแสดงตนให้คนอื่นเข้าใจผิดไปจากความจริงดังนี้ ไม่ใช่เรียกว่าลืมหืม เพราะตนเองก็รู้จักตนเองอยู่ว่าเป็นอย่างไร ที่เรียกว่าลืมหืมนั้น ตนเองลืมหืมภาวะหรือฐานะที่เป็นจริงของตนไป โดยไปเข้าใจตนเองว่าเป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะขาดสติดังกล่าว

อะไรเป็นเครื่องทำให้ขาดสติ หากจะตั้งปัญหาขึ้นดังนี้ ก็น่าจะได้อธิบายว่ามีเหตุหลายอย่าง เช่น ความมั่งมีทรัพย์สิน อำนาจวาสนา ความคะนองลำพองใจ ความยกย่องสิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนยาพิษสำหรับผู้ที่ขาดสติ ดังเช่นเมื่อมั่งมีทรัพย์สิน ก็ลืมหืมฐานะเดิมของตน ลืมหืมภูมิตรสหายเก่าที่เรียกว่ากระด้างขึ้น เพราะทรัพย์สิน มีอำนาจวาสนาขึ้นก็เช่นเดียวกัน ลืมหืมฐานะเดิมตลอดถึงฐานะปัจจุบันอันเป็นที่ตั้งแห่งอำนาจวาสนานั้น เข้าใจตนเองว่าวิเศษยิ่งกว่าที่เป็นอยู่ บางทีมีความคะนองลำพองใจว่าจะต้องเป็นผู้ชนะหรือจะต้องจัดการกับผู้ที่มิมาลบลูกกล้ากราย หรือจะต้องแสดงความเด่นความใหญ่โต ความสำคัญ ลืมหืมไปว่าที่เรียกว่าเป็นผู้ชนะนั้นพึงทำอย่างไร เมื่อมีใครมาลบลูกจะทำอย่างไรจึงจะชอบ และความเด่นเป็นต้นอย่างไร เกิดจากอะไร บางทีได้รับความยกย่องมากเข้าก็เผลอไปว่าเป็นผู้วิเศษเพราะคำที่ยกย่อง ลืมหืมไปว่าความดีเกิดจากกรรมที่ดี จึงไม่สนใจที่จะทำความดีให้ยิ่งขึ้นเพราะว่าดีเสียแล้ว

บรรดาเหตุเหล่านี้ความคะนองลำพองใจมักเกิดมีแก่คนวัยรุ่นได้มาก เพราะอยู่ในวัยคะนองด้วย ฉะนั้น จึงจำต้องพยายามให้คำแนะนำให้เกิดสติให้มาก คือให้ระลึกให้ได้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ จะเอาดีเอาเด่นแบบพาลชนคนป่า หรือจะเอาดีเอาเด่นแบบสุภาพชนคนเจริญคนเมือง สตินี้เองจะเป็นเครื่องยับยั้งความคะนองลำพองใจเสียได้ จะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งให้เข้าสู่ทางที่ถูก ทำให้ไม่ลืมหืม ความลืมหืมนี้ บางทีมีขึ้นชั่วครู่ชั่วขณะ เมื่อต้องกระทบอารมณ์ที่รุนแรง และเกิดความต้องการหรือความโกรธเป็นต้นขึ้นอย่างแรง เป็นเหตุให้ประกอบกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นอย่างลืมหืม ครั้นอารมณ์และกิเลสนั้นสงบลงแล้วก็ระลึกรู้สึกตัวขึ้น เกิดเสียใจแต่ก็แก้ไม่ได้เพราะได้ทำไปแล้ว อีกอย่างหนึ่ง ลืมหืมอยู่นาน ๆ เหตุที่กล่าวมาข้างต้นหลายข้อที่ทำให้ลืมหืมอยู่นาน ๆ ได้ สติอย่างเดียวที่จะช่วยได้คือหมั่นบริหารจิตใจให้มีสติ ความระลึกได้ คอยเตือนตนเตือนใจด้วยสติอยู่เนื่อง ๆ ก็จะมีสติเป็นเครื่องรักษาตน ทำให้คนไม่ลืมหืมแม้ในเรื่องทั้งปวง

จะได้กล่าวถึงปัญญา ที่คู่กันไปกับสติ

## อะไรที่ไม่ควรประมาทคือปัญญา

ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า “ไม่ควรประมาทปัญญา” คำว่าประมาทในภาษาไทย บางที พูดกันในความหมายดังคำว่าหมิ่นประมาท แต่ในที่นี้หมายความว่าความเลินเล่อ เผลอเพลิน ปราศจากสติ กล่าวได้ว่า ความขาดสตินั่นเองเป็นความประมาท เพราะทำให้เกิดความเผลอ ฉะนั้น คำว่า ประมาทปัญญา จึงหมายความว่า “เผลอปัญญา”

อันที่จริงทุก ๆ คนย่อมมีปัญญาติดมาแต่กำเนิดอยู่ด้วยกัน นับว่าเป็นพื้นฐานปัญญาที่สูงกว่าสัตว์ร่วมโลกชนิดอื่น ๆ ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว และยังสามารถใช้พื้นฐานปัญญานี้อบรมปัญญาให้งอกงามมากขึ้น ด้วยการเรียนวิชาต่าง ๆ ให้เกิดความรู้ที่เรียกว่า “สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากสุตะ การฟัง คือการเรียน” ด้วยการใช้ความคิดพิจารณาที่เรียกว่า “จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากจินตา คือ ความคิด” ด้วยการทำให้มีขึ้น



เป็นขั้นที่เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการทำให้มีให้เป็น” ซึ่งได้กล่าวมาแล้วเหมือนกัน กล่าวถึงอีกคราวนี้ จึงเป็นกล่าวทบทวน และฟังทบทวนอีกว่าทางเกิดปัญญาทั้ง ๓ นี้ คือการฟังหรือการเรียน ความคิด และการทำดังกล่าว ไม่ใช่เป็นตัวปัญญาแต่เป็นทางเกิดของปัญญาเท่านั้น ปัญญาอันนั้นคือ ความฉลาดหรือความฉลาดรู้ในทางเจริญ ในทางเสื่อมและในวิธีที่ดำเนิน หลีกทางเสื่อมไปสู่ทางเจริญ อีกอย่างหนึ่งคือความรู้ที่เข้าถึงความจริงตามเหตุผล หรือความรู้เหตุผลตามเป็นจริง

ฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นเครื่องวินิจฉัยได้ว่าอะไรเป็นทางเจริญ อะไรเป็นทางเสื่อม อะไรเป็นวิธีดำเนินตนไปสู่ทางเจริญ หรืออะไรจริงอะไรไม่จริงอย่างไรประกอบด้วยเหตุผลทุก ๆ คนย่อมมีปัญญาที่เป็นพื้นและที่อบรมขึ้นใหม่อยู่ด้วยกัน พอที่จะดำรงตนอยู่ได้ตามสมควรแก่ภูมิปัญญาของตน แต่มีอยู่เป็นอันมากที่ไม่ใช้ปัญญา หรือไม่ชอบใช้ปัญญา แม้ที่มีอยู่ในเรื่องทั้งหลาย เช่น มักจะเชื่อเสียก่อนที่จะใช้ปัญญาก็มี เผลอสติไปจึงเลขาตปัญญาก็มี หรือเพราะโลก โกรธ หลง มากำบังปัญญาเสียก็มี เป็นต้น จึงกลายเป็นความหลง หรืออวิชชา ความไม่รู้หรือรู้ผิดจากความจริงซึ่งเท่ากับไม่รู้นั่นเอง นำแปลกที่ความเชื่ออย่างไรเหตุผลยังมีแก่คนที่มีวิชาความรู้ย่อมไม่น้อย เพราะสมัคที่ จะเชื่อของตนอย่างนั้น เมื่อปักใจเชื่อลงไปเสียแล้ว ก็ไม่ใช้ปัญญาที่มีอยู่ มีวิชาแม้ท่วมตันก็เหมือนไม่มีวิชา จึงเป็นอวิชชากัน ตอนนี้เผลอสติไป หรือเพราะความโลภ โกรธหลงก็เช่นเดียวกัน ลักษณะเหล่านี้ รวมเรียกว่าเผลอปัญญาทั้งนั้น สรุปลงไปว่า ขาดสตินั่นเอง

ฉะนั้น การหมั่นบริหารจิตให้มีสติอยู่ คือให้ระลึกให้ได้อยู่เสมอในเรื่องทั้งปวง จะทำให้ไม่เผลอปัญญา คือ จะทำให้เกิดความรู้จริง เพราะจะทำให้ฟังพิจารณา โดยรอบคอบ อย่างน้อยก็ใช้สติเพียงว่าระลึกให้ได้ถึงปัญญาว่าจะใช้ปัญญาหรือไม่ยอมเชื่อ ไม่ยอมตัดสินใจอย่างไรไปโดยไม่รู้ เมื่อได้ตั้งสติไว้ดังนี้ ก็จะทำให้ใช้ปัญญาพิจารณา ถ้าเป็นสิ่งที่ตนเองไม่มีปัญญา คือไม่มีความรู้ในเรื่องนั้นก็ค้นคว้าไต่ถามผู้รู้อื่น ๆ เพราะไม่มีใครจะรู้จะไปทุกอย่าง ปัญญาของตนไม่มีก็อาจอาศัยปัญญาของคนอื่นได้ ถ้าต้องการที่จะใช้ปัญญา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงคุณสมบัติที่จะทำให้คนเป็นผู้บรรลุถึงความเจริญในทางดีโดยเทียบกับพ่อค้าไว้ว่า พ่อค้าที่จะบรรลุถึงความเจริญในการค้า ย่อมประกอบด้วยคุณสมบัติ ๓ ข้อ คือ ข้อ ๑ มีจักษุ คือมีตาแหลม รู้ต้นทุนและกำไรของสินค้าหรือของตลาด ข้อ ๒ มีความเพียร ฉลาดซื้อฉลาดขาย ข้อ ๓ ถึงพร้อมด้วยที่อยู่อาศัย คือมีนายทุนช่วย คนที่จะบรรลุถึงความเจริญในทางดีเหมือนกัน พึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ๓ ข้อ คือ ข้อ

๑. มีจักษุ คือ มีปัญญา รู้จักเหตุผลทั้งทางเสื่อมทั้งทางเจริญ

๒. มีความเพียร พยายามเพื่อละความชั่วทำความดี

๓. ถึงพร้อมด้วยที่อาศัย คือกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นผู้รู้ สามารถให้คำแนะนำชี้แจงแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ได้ จะยกกล่าวเฉพาะข้อแรกที่ว่า มีจักษุ คือมีตา นำคิดว่าทุก ๆ คนต่างมีตาอยู่แล้ว เพียงแต่อย่าเผลอในการที่จะลืมนตาขึ้นดูทุก ๆ อย่างที่จะทำให้เกิดเสียก่อน ก็ไม่เห็นอะไรได้ถูกต้องดีขึ้นแน่นอน

เรื่องปัญญาที่กล่าวมาตั้งแต่ต้นว่าคนเรามีกำเนิดปัญญา หรือปัญญาโดยกำเนิด และพึงอบรมให้เจริญปัญญา และในตอนทำยนี้ ที่ยกพระพุทธภาษิตตรัสถึงคุณสมบัติที่จะทำให้บรรลุถึงความเจริญในทางดีว่ามีจักษุคือปัญญา กับนิสสัยคือที่อาศัยปัญญามีติดตัวมาแต่กำเนิดแล้ว เช่นเดียวกับจักษุคือดวงตาที่มีติดตัวมา ทุกคนจึงต่างมีปัญญาอยู่ด้วยกันแล้ว เช่นเดียวกับมีจักษุอยู่แล้ว ท่านจึงสอนให้ไม่ประมาทคืออย่าเผลอปัญญาเหมือนอย่างเผลอในการที่จะลืมนตาขึ้นดู แต่บางแห่งก็ได้กล่าวว่าฝึกให้เกิดปัญญาคล้ายกับเป็นของมีขึ้นใหม่ จึงน่าจะกล่าวสรุปเรื่องปัญญาและสืบไปถึงความไม่ดีและความดีชนิดที่มีติดตัวมาคือชนิดที่มีเป็นพื้น อันเรียกว่าเป็นนิสัยอย่างหนึ่งแห่งจิตใจอีกด้วย

อันที่จริง ปัญญามีติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ดังที่เรียกในวิสุทธิมรรคว่า “สชาติปัญญา ปัญญาที่มีติดมาพร้อมกับความเกิด” ปัญญานี้จะงอกงามเติบโตขึ้นด้วยการศึกษา คือการสดับตรับฟังว่าอะไรดีไม่ดีเป็นต้นจากพ่อแม่ครูอาจารย์และความคิดตรึกตรองหาเหตุผลในสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ กับความลงมือปฏิบัติ (ตามที่กล่าวมาแล้ว)



ปัญญาที่งอกงามเติบโตขึ้นด้วยการศึกษาดังกล่าว ท่านแยกเรียกว่าเป็น “โยคปัญญา ปัญญาที่เกิดเพราะความประกอบ” ดังพระพุทธภาษิตที่แปลว่า “ภูมิคือปัญญาเกิด เพราะความประกอบ” เมื่อหมายถึงปัญญานี้ จึงกล่าวว่าเกิดปัญญาเป็นต้น ความจริง ก็เป็นปัญญาที่งอกงามเติบโตเจริญขึ้นจากปัญญาที่มีติดตัวมานั่นเอง ปัญญานี้ต้องใช้อ อยู่เสมอจึงจะคล่องแคล่วและคมขึ้น โดยให้เฟื่องพินิจคิดพิจารณาตรึกตรองต่าง ๆ ก็จะมีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริงขึ้น ความรู้ที่แท้จริงทางธรรมะหรือในทางโลก ก็เกิด จากพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญานี้แหละ

นอกจากมีปัญญาที่เป็นพื้นติดตัวมา ยังมีความดีความไม่ดีที่เป็นพื้นติดตัวมาอีก และเมื่ออาศัยเสวนาคือความคบหาหรือความอบรมในปัจจุบัน ทำให้คนปรากฏ เป็นต่าง ๆ กัน

คนที่มีปัญญาเท่ากัน แต่คนหนึ่งมีความดีติดตัวมาเป็นคนรักดี ถ้าไม่มีความ อบรมดี ถึงจะไม่ดีขึ้น ก็จะไม่ทำเลวลง ถ้ามีความอบรมดีก็จะดีขึ้นมาก ส่วนคนอีกคน หนึ่งมีความไม่ดีติดตัวมา เป็นคนรักชั่ว ถ้าไม่มีความอบรมดี ก็จะทำเลวได้มาก ถ้ามีความอบรมดีก็จะทำดีเป็นคนดีขึ้นได้บ้าง ฉะนั้น ความดีความไม่ดีที่เป็นพื้น ติดตัวมานี้แหละจึงเป็นข้อสำคัญ ดังที่เรียกว่า “นิสัย” คนเราเมื่อมีพื้นปัญญาดี มีพื้นนิสัยดี ทั้งมีความฉลาดพากเพียรก็ยิ่งเจริญมาก

แต่เรื่องเสวนาหรือความอบรมยังเป็นข้อสำคัญ เพราะพื้นต่าง ๆ ดังกล่าวย่อม เกิดจากเสวนาหรือความอบรมบ่อย ๆ นั้นเอง และอาจเปลี่ยนไปได้เพราะอำนาจเสวนา หรือความอบรม พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้มีเสวนาที่ดีหรือให้อบรมในทางดี

## สรุปรายการ

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๗ มกราคม ๒๕๑๑ ได้เริ่มรายการบริหารทางจิต ซึ่งได้จัด ขึ้นโดยพระประสงค์สมเด็จพระราชชนนีปิตร โดยได้อัญเชิญพระปรารธนาว่านำ มาใจความสำคัญว่า จิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทาง สมควรชักนำให้เกิดความสนใจในการอบรมจนถึงปลูกฝังเป็นนิสัยในทางที่ถูก ตั้งแต่



เด็กจนถึงผู้ใหญ่ การอบรมให้ถึงจิตใจ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการสร้างเสริมก็เป็นการสร้างเสริมถึงต้นเหตุ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการแก้ก็เป็นการแก้ถึงต้นเหตุ และที่เรียกรายการนี้ว่าบริหารทางจิตก็เพื่อให้มีความหมายว่าดูแลรักษาแก้ไขทางจิตใจ หรือปกครอง คຸ່ມครอง รักษาจิตใจ หรือฝึกอบรมจิตใจเพื่อผลดังกล่าว ซึ่งมุ่งเพื่อประโยชน์ทางโลกสำหรับผู้ที่อยู่กับโลกเป็นที่ตั้ง โดยมีความหมายเน้นหนักไปในทางปฏิบัติ

ฉะนั้น รายการนี้จึงมุ่งแนะแนวปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ทางจิตใจเป็นประการสำคัญ ด้วยเลือกสรรหลักธรรมะในพระพุทธศาสนาที่เห็นว่าเหมาะสมแก่ความต้องการที่จะต้องใช้ในการกาลเทศะต่าง ๆ ในเหตุการณ์หรือเครื่องแวดล้อมต่าง ๆ มาแนะนำด้วยวิธีชักนำจิตใจให้รับธรรมะแม้ทีละน้อย และเพื่อให้เกิดผลดังวัตถุประสงค์ดังกล่าวแก่บุคคลทุกรุ่นทุกวัย จึงได้แบ่งกันแสดงสำหรับผู้ใหญ่ตอนหนึ่ง สำหรับเด็กวัยรุ่นตอนหนึ่ง สำหรับเด็กเล็กอีกตอนหนึ่ง ดังที่ได้ทำมาโดยลำดับแล้ว จนถึงวันอาทิตย์ที่ ๒๙ ธันวาคม สมควรจะได้กล่าวสรุปรายการที่ได้ทำมาตลอดปีหนึ่งนี้

เฉพาะรายการบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ ได้เริ่มแนะนำว่า จิตคืออะไรเป็นต้น สรุปลงว่าเป็นจิตใจของตนที่คิดอะไรเป็นอย่างไร อยู่ไหนแหละ จิตใจของผู้ใด ผู้นั้นก็ย่อมรู้จักใจของตนเองได้อย่างดี ย่อมรู้ความคิดของตนเอง จะคิดดีหรือร้ายอย่างไรตนเองก็ย่อมรู้ หรือจะเกิดมีความชอบความชังขึ้นมาอย่างไร เมื่อไร ก็ย่อมรู้ได้ทั้งหมด จิตเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นแก้วสารพัดนึกสารพัดรู้ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว หากแต่เจ้าของอาจยังไม่รู้จัก ยังมีได้เจียรระไนแก้ววิเศษนี้ จึงยังใช้การให้เกิดประโยชน์อย่างคຸ່มคຸ່มได้ ถ้าเจ้าของรู้จักเจียรระไนให้ใช้การได้ดีก็จักเป็นอากรบ่อเกิดแห่งสมบัติและความสุขได้ทุกอย่าง

ต่อจากนั้น ได้กล่าวถึงเรื่องต่าง ๆ ที่น่ารู้อันเกี่ยวกับจิตแล้ว จึงเข้าหลักวิธีในการบริหารจิต สรุปกล่าวโดยย่อ คือ ทำจิตให้เป็นสมาธิแน่วแน่มั่นในกิจที่จะทำอันเป็นหน้าที่หรือเป็นงานที่ควรทำของตน และอบรมปัญญาให้เข้าถึงความจริงที่จะไม่ถูกหลอกลวงให้หลงเข้าใจผิดในเรื่องทั้งปวง ได้กล่าวถึงเครื่องมือสำหรับใช้ในการทำจิตให้มีสมาธิคือสติ แล้วได้กล่าวถึงเรื่องปัญญากับวิธีฝึกปัญญา ซึ่งพึงทำด้วยการฟัง การคิด และการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น ได้อธิบายทางเจริญปัญญาทั้ง ๓ นี้ออกไปโดยลำดับ แล้วกลับขยายความเรื่องสติใหม่ ให้แบบฝึกหัดตั้งสติ เน้นให้เห็นความสำคัญของ



สติว่าเป็นเครื่องรักษาตน เป็นเครื่องห้ามความอยากได้ที่ผิด ห้ามโกรธ ห้ามหลง ได้แจกแจงความหลงในลักษณะต่าง ๆ เช่น เชื่อง่าย มั่งง่าย สำคัญตนผิด ขาด การศึกษา เมฆ ลืมตัว เป็นต้น แล้วกล่าวถึงปัญญาเกี่ยวกับทางเจริญปัญญาทั้ง ๓ นั้น ย้ำอีกครั้งหนึ่ง เพื่อความเป็นผู้ไม่เผลอปัญญา ได้เทียบปัญญา กับ จักษุ คือดวงตาที่ ทุก ๆ คนมีอยู่แล้ว เพียงแต่อย่าเผลอในการที่จะลืมตาขึ้นดูทุก ๆ อย่างที่จะทำให้ดี เสียก่อน ก็ จะเห็นอะไรได้ถูกต้องดีขึ้นแน่นอน

สรุปรายการนี้สำหรับคนนี้เพียงเท่านี้ และควรจะยกเอาความตอนท้ายของ ครั้งแรกเมื่อต้นศกมากล่าวซ้ำในปลายศกอีกครั้งหนึ่งว่า ความสำเร็จผลตามประสงค์ แห่งการจัดรายการนี้ หาได้มีขึ้นเพราะคณะผู้จัดทำรายการนี้แต่ฝ่ายเดียวไม่ แต่ยอม มีเพราะท่านผู้ฟังทั้งหลายทั้งเด็กและผู้ใหญ่จะให้ความสนใจมองเห็นประโยชน์ และ รับไปบริหารจิตของตนเองตามวิธีแนะนำตามสมควร โดยเฉพาะผู้ปกครองเด็ก ถ้าได้ ช่วยร่วมมือโดยจัดให้เด็กฟังหรือนำไปถ่ายทอดอบรมเด็กของตนต่อไป ก็จะเป็น การให้ความร่วมมือ เท่ากับเป็นผู้ได้ร่วมจัดรายการนี้ด้วย

ในที่สุตนี้ ขอถวายพระพร และขออำนวยพรทั่วกัน ด้วยพระพุทธภาสิตว่า

ทุนุณิคคหสฺส ลหุโน

ยตถกามนิปาติโน

จิตตสฺส ทมโถ สาธุ

จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ

แปลความว่า “ความฝึกจิตที่ข่มยาก อ่อนไหว มักตกไปตามความใคร่ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ จิตที่ฝึกแล้วนำความสุขมาให้” แล

### หัดคิดถึงความจริง

วันนี้เป็นวันอาทิตย์แรกแห่งปีใหม่ ศกใหม่ ๒๕๑๒ จะได้เริ่มรายการบริหาร ทางจิตสำหรับศกใหม่ ประเดิมด้วยเรื่องปีใหม่ ก่อนการจัดทำอะไรขึ้นเป็นพิเศษใน วาระสิ้นปีเก่าขึ้นปีใหม่ เช่น การบำเพ็ญกุศล การอวยพรแก่กันและกัน การจัดงาน รื่นเริง ย่อมให้ผลเป็นความสุขสดชื่นทางจิตใจ ทำให้รู้สึกว่ปีเก่าสิ้นไปปีใหม่อย่างเข้ามา

และทำให้รู้สึกด้วยว่าเหตุการณ์ในปีเก่าได้ผ่านไป หรือได้ผ่านเหตุการณ์ในปีเก่ามาแล้ว และต่างมีความหวังที่จะได้พบเหตุการณ์ที่ดีหรือหวังให้ผ่านเหตุการณ์ที่จะเกิดต่อไป ด้วยดีในปีใหม่

สรุปความแล้วคล้ายกับว่าเมื่อสิ้นปีเก่าเท่ากับยกยอดกันเสียครั้งหนึ่ง ขึ้นปีใหม่ ก็ตั้งยอดกันใหม่อีก ซึ่งก็ให้ผลทางจิตใจ เหมือนอย่างที่ล่วงไปแล้วให้ล่วงกันไป เสียปีหนึ่ง แล้วตั้งต้นกันใหม่อีก ความคิดรู้สึกดังนี้ถ้าทำให้จิตใจมีสุขขึ้นได้ก็ดีเหมือนกัน แต่ก็อาจจะเป็นสุขอยู่เพียงวัน ๒ วัน และการอวยพรแก่กันก็อาจจะเป็นเพียงประเพณี ซึ่งไม่เกิดผลจริงจางขึ้นมา ฉะนั้น จึงน่าตั้งปัญหาว่าสำหรับผู้ประสงค์หัดในการบริหาร ทางจิตควรหัดคิดอย่างไร จึงจะได้ผลดีทางจิตใจที่ยั่งยืน และจะทำให้พรสัมฤทธิ์ผลจริง ขึ้นได้ด้วย

ข้อที่ควรหัดคิดเพื่อให้เกิดผลดังกล่าว มีดังที่จะเสนอให้ลองคิดดู ดังต่อไปนี้

#### ๑. ความจริงเกี่ยวกับกาลเวลา

ความจริงอย่างหนึ่งของกาลเวลา ย่อมเป็นดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ แปลความว่า “กาลเวลาย่อมกินสรรพสัตว์พร้อมทั้งตัวเอง” ฉะนั้น ชีวิตของทุก ๆ คน จึงถูกกาลเวลากินให้สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกขณะ ทั้งกาลเวลาเองก็กินตัวเองให้สิ้นไปคือ ล่วงไปอยู่ทุกขณะด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้รู้เรื่องกาลเวลาดังนี้ก็เพื่อให้เป็นผู้มีสติ ไม่ประมาท ฉวยเอาประโยชน์จากกาลเวลาไว้ให้ได้ โดยมีให้กาลเวลาล่วงไปเปล่า ประโยชน์ทุก ๆ ขณะ ดังที่ตรัสสอนเตือนไว้ว่า “ขณะอย่าได้ล่วงท่านทั้งหลายไปเสีย เพราะว่ามีผู้ที่ล่วงเลยขณะไปเสียแล้วย่อมเศร้าโศก” “ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่าวันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่” “ควรรีบทำความเพียรในวันนี้ที่เดียว” ดังนี้ เป็นต้น

ฉะนั้นจึงเป็นข้อที่ควรคิดอยู่เนือง ๆ ว่า จะเรียนหรือทำงานให้ทันกาลเวลา อยู่ทุก ๆ วันทุกเวลาหรือที่เรียกว่าแข่งกับเวลา ไม่ให้เกิดอาภูล คั่งค้าง ดังมงคลข้อว่า “การงานทั้งหลายไม่อาภูล คั่งค้าง” เมื่อหัดคิดและปฏิบัติอยู่ดังนี้ ถ้าเป็นนักเรียน จะรู้สึกว่าเวลาเรียนปีหนึ่งนั้นเพียงพอเหลือเฟือ สำหรับที่จะสอบในรอบปีหนึ่ง ถ้าทำงาน ก็จะมีเวลามากสำหรับทำงานได้ผล หรือจะทำงานได้มากอย่างพิศวง แต่จะต้องรู้สึก



ว่าปีหนึ่งนั้นมาจากเดือนหนึ่ง ๆ ถึง ๑๒ เดือน และเดือนหนึ่งมาจากวันหนึ่ง ๆ ถึง ๓๐ หรือ ๓๑ วันโดยมาก และวันหนึ่งก็มาจากชั่วโมง ชั่วโมงจากนาที จากวินาที สมมติว่ายุติเท่านี้สำหรับนับเวลานาฬิกา ฉะนั้น ปีหนึ่งจึงมาจากวินาทีหนึ่ง ๆ ที่เพิ่มขึ้นอยู่ที่ละหนึ่งวินาทีโดยไม่มีหยุดยั้ง การเรียนก็ตาม การงานก็ตาม ย่อมตั้งต้นขึ้นจากจุดเล็ก ๆ ดังนั้นโดยลำดับ มิใช่ว่าจะสำเร็จขึ้นฉับพลันทันที ถ้าใครคิดผัดวันเวลาไปเรื่อย ๆ เช่นยังต้นปีอยู่ หรือยังเพิ่งกลางปี ไปขยันเอาปลายปีก็ได้ ดังนี้ ชื่อว่าเป็นคนประเภทจะเรียนหรือจะทำงานให้ได้ผลดีไม่ได้ ทางที่ควรก็คือขยันตั้งแต่นั้นปีทีเดียว เป็นนักเรียนก็ขยันเรียนตั้งแต่ต้นปี เป็นคนทำการงานก็ขยันทำการงานตั้งแต่ต้นปีเช่นเดียวกัน ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

## ๒. ความจริงเกี่ยวกับกรรม

คือ หัดคิดรับผิดชอบในกรรมที่ทำของตน เมื่อทำกรรมอะไรลงไปก็คิดว่าตนจะต้องรับผิดชอบ ถ้าทำผิด จะต้องรับผิดชอบ ถ้าทำถูก หมายความว่ารับผิดชอบต่อตนเอง หรือต่อใจของตน ความรับผิดชอบนี้ ตรงกับพระพุทธรักษาซึ่งที่แปลว่า “ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว” ความหัดคิดรับผิดชอบต่อกรรมของตนเองดังนี้ จะทำให้เกิดความคิดคงแค้น คือไม่ทำกรรมที่ชั่วที่ผิด และคิดทำกรรมที่ดีที่ชอบดีขึ้น และความหัดคิดรับผิดชอบดังนี้จะทำให้รู้สึกได้ถึงกาลเวลาล่วงไป แต่กรรมที่ทำไว้ไม่ล่วงไป ยังจะต้องสนองผลให้ตนจะต้องรับต่อไป ไม่ใช่ว่าขึ้นปีใหม่แล้วกรรมที่ทำไว้ในปีเก่าก็ผ่านไปด้วย กาลเวลาในกรรมของคนเหมือนอย่างกินชีวิตไม่ได้ กรรมเสียอีกเป็นผู้กำหนดกาลเวลาสำหรับสนองผลให้ผู้ทำกรรมนั้น ๆ ไว้

## ๓. ความจริงเกี่ยวกับพร

คือ พรที่ให้แก่กันนั้นเป็นเพียงการแสดงความปรารถนาดีหรือแสดงความเมตตาจิตต่อกัน หรือเป็นอนุโมทนาทุกุศลเหมือนดังที่พระยถาสัพพีให้ พรที่แท้จริงเกิดจากเหตุคือกรรมดีของผู้ทำเอง ดังบทอนุโมทนาที่แปลความว่า “ธรรม ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่ผู้ที่มีปรกตือภิวาท ประพฤติอ่อนน้อมแก่บุคคลผู้เจริญเป็นนิตย์” ฉะนั้น จึงควรหัดคิดที่จะประพฤติตนในทางดี รู้จักเคารพนอบอ่อนน้อมแก่ผู้ที่ควรเคารพทั้งหลาย ซึ่งเป็นเหตุแห่งพรต่าง ๆ ที่ปรารถนา คือ หัดคิด

ที่จะปฏิบัติในเหตุที่ดี ไม่ใช่เอาแต่อยากได้ผลดีโดยไม่ต้องทำอะไร หัดให้เกิดความคิดว่าผลไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เหตุซึ่งควรจะทำและลงมือทำตั้งแต่วันนี้ เวลานี้ ที่เดียวแล

## อารมณ์ค้าง

คำนี้มักจะพูดเข้าใจกันในตัวอย่างเช่น บางคนเมื่อไปถึงที่ทำงานแสดงอาการฉุนเฉียวอย่างผิดปกติในเรื่องที่ไม่น่าฉุนเฉียว มักจะถูกหาว่ามีอารมณ์ค้างมาโดยจะค้างมาจากไหนก็สุดแต่ใคร ๆ จะวิจารณ์กันไป เพราะถ้าใครแสดงอาการอารมณ์ค้างดังนี้ ถ้าเป็นเพื่อนกันก็อาจจะวิจารณ์เอาต่อหน้าทันที ถ้าไม่ใช่เพื่อนสนิทกัน หรือเป็นผู้น้อยกว่า ไม่กล้าจะวิจารณ์ต่อหน้าก็มักจะวิจารณ์กันลับหลัง แต่ทำไมจึงจะต้องแสดงอารมณ์ค้างให้คนอื่นพากันวิจารณ์ จะวิจารณ์เรื่องนี้กันเสียก่อนมิดีกว่าหรือ เพื่อที่จะได้ป้องกันแก้ไขทางจิตของตนเอง ไม่ให้ไปแสดงอาการแห่งจิตดังกล่าวให้ใครเขาเห็น ที่กล่าวในที่นี้ว่าความพิการแห่งจิต อาจเป็นคำที่แรงไป ในบางลักษณะของอารมณ์ค้างที่จะกล่าวถึงต่อไป แต่ไม่แรงตามตัวอย่างข้างต้นอันเป็นความหมายที่ใช้และเข้าใจกันทั่วไป เพราะเป็นอาการของจิตที่ผิดปกติจึงต้องเป็นความพิการของจิตแ่ส่วนที่จะน้อยหรือมากนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ในขั้นต้นนี้น่าจะวิจารณ์ถ้อยคำนี้ก่อน

คำว่า “อารมณ์ค้าง” ประกอบขึ้นด้วยคำ ๒ คำ คือ อารมณ์ ได้แก่เรื่องในใจ กับ ค้าง ได้แก่ ที่ค้างกลุ่มกัลลัดอัดอันใจอยู่ จะระงับก็ไม่ได้ จะแสดงออกไปในที่หรือในบุคคลที่เป็นตัวเหตุก่ออารมณ์นั้นขึ้นก็ไม่ได้ ไม่สะดวก จึงมักจะไปแสดงออกผิดที่ผิดบุคคล แต่เมื่อให้ความหมายของอารมณ์ว่าเรื่องในใจ และอารมณ์ค้างก็คือเรื่องในใจที่ค้างค้างอยู่ ก็น่ามีความหมายที่ใช้ได้เป็นกลาง ๆ คือ มิใช่เรื่องยินร้าย หรือเรื่องที่ทำให้เศร้าหมองร้อนรนเท่านั้น เป็นเรื่องยินดีพอใจที่ทำให้เบิกบานก็ได้ ฉะนั้นจะได้กล่าวในทางที่เป็นกลาง ๆ ทั่วไปก่อน

อารมณ์ค้างที่แรง มักจะรู้ได้ทันที ที่รู้ตัวตื่นในตอนเช้า คือ ทำให้ใจเบิกบานผิดปกติ หรือเศร้าหมองร้อนรนผิดปกติ แต่ถ้าไม่ตั้งใจดูให้รู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น จะไม่รู้ ตั้งใจดูแล้วจะรู้ จะพบเหตุการณ์ที่ทำให้เบิกบานหรือเศร้าหมองผิดปกติ เช่นนั้น เช่นเบิกบานเพราะเมื่อวันวานมีผู้มาบอกว่าได้ยินคนนั้นคนนี้พูดถึงอย่างนิยม



ชมเชย เมื่อได้ฟังเล่าใจก็ฟองบานแล้ว วันวานทั้งวันเบิกบานใจเพราะความปลื้ม  
จนกระทั่งตกกลางคืน หลับไปความคิดสงบ ความปลื้มปลื้มเบิกบานก็สงบไปด้วย แต่  
พอตื่นก็กลับเกิดขึ้นมาใหม่ทันที จิตใจเบิกบานผุดปรกติ นี่คือการมณคังมาจากวัน  
วานที่คุ้นเคยพอสมควรแล้ว เพราะได้รับการมณคังมาแล้วหลายชั่วโมง ไม่ตื่นเต้นจนเกิน  
ไปแล้ว พอที่จะสามารถสงบใจพิจารณาได้แล้ว ว่าทำไมคำนิยมชมเชยจึงเกิดขึ้น และ  
นึกถึงตัวเองว่าได้ทำอะไรสมควรแก่คำสรรเสริญนั้นหรือไม่ ทำอะไร? นึกให้ได้เพียง  
อย่างสองอย่างที่สมควรจะได้รับคำสรรเสริญนั้นก็พอแล้ว แต่ถ้านึกให้ได้ทั้งหมดก็ดี  
แล้วก็ให้ทำความเข้าใจกับตนเองว่าเพราะเราทำเหตุดี ผลที่เกิดจากเหตุจึงดีด้วย ปรกติ  
นั้นผู้ไม่ได้ทำความดีแม้จะได้รับคำสรรเสริญ ใจของเขาก็จักไม่เบิกบานปลื้ม  
เหมือนใจของผู้ที่ทำความดีอันควรแก่คำสรรเสริญ ผู้ไม่ได้ทำความดีได้รับคำสรรเสริญ  
อาจจะดีใจชอบใจ แต่ไม่เบิกบานเป็นสุข ไม่เหมือนกับผู้ทำความดี ความเบิกบานนี้  
เมื่อเกิดขึ้นแล้ว พิจารณาให้ดี ให้จับใจในเหตุ จะเป็นกำลังใจให้ทำดีต่อไปยัง ๆ ขึ้น  
เพราะจักมั่นใจว่าผลของการทำดีมีจริง เป็นผลดีที่ให้ความเบิกบานใจจริง แม้จะไม่มีผู้  
สรรเสริญ หากได้ทำความดีไว้แล้ว นึกทบทวนดูแล้ว ผู้ทำความดีก็อาจจะเบิกบานได้  
ด้วยความรู้ตัวของตัวเอง

ตรงกันข้ามกับเหตุที่ทำให้เบิกบานคือเหตุที่ทำให้เศร้าหมอง เช่น เศร้าหมอง  
เพราะเมื่อวันวานมีผู้มาบอกว่าคนนั้นคนนี้นินทาว่าร้ายอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อได้ฟัง  
เล่าก็ใจร้อนผ่าวแล้ว วันวานทั้งวันก็เร่าร้อนหงุดหงิดเพราะความไม่ชอบใจ จนกระทั่ง  
ตกกลางคืนหลับไป ความคิดสงบ ความร้อนของใจก็สงบไปด้วย แต่พอตื่นก็กลับเกิด  
ขึ้นใหม่ทันที จิตใจเร่าร้อนผุดปรกติ นี่คือการมณคังมาจากวันวาน ที่ควรต้องพิจารณา  
ว่าทำไมคำนินทาว่าร้ายเช่นนั้นจึงเกิดขึ้น นึกถึงตัวเองว่าได้ทำอะไรทำให้เกิดคำนิทา  
ว่าร้ายนั้น ๆ นึกอย่างไม่หลอกตัวเอง อย่างเปิดเผย จริงใจต่อตัวเอง ก็น่าจะได้พบเหตุ  
มากบ้าง น้อยบ้าง หนักบ้าง เบาบ้าง ให้ยอมทำความเข้าใจกับตนเองว่าเพราะเหตุนั้น  
จึงทำให้เกิดการนินทาว่าร้าย ที่อาจจะแรงไปกว่าความจริง ผิดพลาดไปบ้างจากความ  
จริงแต่ก็มีใช่ที่ไม่มีมูลเสียเลย มูลเหตุมีและเกิดจากตัวเรา อย่าพิจารณาออกไปนอก  
ตัวเรา พิจารณาเข้ามาในตัวเราเท่านั้นว่าได้ทำเหตุไว้อย่างไรจึงทำให้เกิดการนินทา  
ว่าร้าย ทำให้เป็นทุกข์ ทำให้ไม่ชอบใจ ถ้าไม่คิด ออกไปตำหนิผู้กล่าวคำนินทาว่าร้าย

พยายามตัดผู้นั้นออกเสียจากความคิด พิจารณาแต่เรา ว่าทำเหตุควรแก่ผลเช่นนั้นจริง ยอมรับว่าผลไม่ได้เกิดโดยไม่มีเหตุ ผลเกิดจากเหตุ เหตุดี ผลก็ดี เหตุไม่ดี ผลก็ไม่ดี การประมาทแม้เพียงเล็กน้อยแล้วทำเหตุไม่ดี ก็จักต้องได้รับผลไม่ดี

สุข ทุกข์ ผลดี ผลไม่ดี เกิดจากตัวเองทั้งสิ้น ทำดีก็มีผลดี มีความสุข ทำไม่ดีก็มีผลไม่ดี มีความทุกข์ ต้องการผลอย่างไร ตัวเองเลือกได้ ทำได้ ผลกับเหตุ จักต้องตรงกันเสมอ ไม่มีที่ไม่ตรงกัน ผลดีต้องเกิดจากเหตุดี ผลดีจักไม่เกิดจากเหตุไม่ดี ผลไม่ดีต้องเกิดจากเหตุไม่ดี ผลไม่ดีจักไม่เกิดจากเหตุดี นี้แน่นอนตายตัว

### เหตุของอารมณ์ต่าง-ความโลภ

ได้กล่าวถึงอารมณ์ค้างที่แรง ซึ่งมักจะรู้ได้ทันทีที่รู้ตัวตื่นในตอนเช้า คือทำให้ใจเศร้าหมองร้อนรนผิตปรกติหรือเบิกบานผิตปรกติ แต่ถ้าไม่ตั้งใจให้รู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้นจะไม่รู้ ตั้งใจดูแล้วจะรู้ จะพบเหตุที่ทำให้เศร้าหมองหรือเบิกบานผิตปรกติเช่นนั้น ควรสงบใจพิจารณาให้เห็นว่าผลดีที่ให้ความสุข ความเบิกบาน ย่อมเกิดจากเหตุดีเท่านั้น จักไม่เกิดจากเหตุไม่ดีเป็นอันขาด ผลไม่ดีที่ให้ความทุกข์ ความเศร้าหมอง ย่อมเกิดจากเหตุไม่ดีเท่านั้น จักไม่เกิดจากเหตุดีเป็นอันขาด ถ้าพิจารณาไปเห็นว่าผลดีเกิดจากเหตุไม่ดีหรือผลไม่ดีเกิดจากเหตุดี ทำดีไม่ได้ดี หรือทำไม่ดีได้ดี ให้พยายามมีสติรู้ว่าตนกำลังเข้าใจผิดอย่างยิ่ง แล้วพิจารณาใหม่ จนได้ความเข้าใจถูก แม้เพียงสมควรว่าทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว ใครต้องการผลอย่างไร ดีชั่ว สุขทุกข์ ตัวเองเลือกได้ ทำได้ทุกเช้า ก่อนจะเริ่มภารกิจประจำวัน ควรจะย้ำเตือนตัวเองให้หนักแน่นว่า ต้องการผลอย่างไร ต้องการผลดีเป็นความสุข ก็ต้องทำความดี ต้องมีสติมั่นที่สุดเท่าที่จะมั่นได้ เพื่อทำความดีให้ได้ตลอดวันนั้น เพื่อจะได้รับผลดีเป็นความสุขสมดังปรารถนา

อารมณ์ค้างที่แรงอีกอย่างหนึ่งให้ผลเป็นความไม่สงบสุขของจิตใจ ซึ่งเมื่อตั้งใจดูแล้วจะรู้ จะพบเหตุว่าเนื่องมาจากความโลภ เช่น เมื่อวันก่อนมีผู้นำล็อตเตอรี่มาเสนอขายให้ถึงที่แต่ดู ๆ เลขแล้วไม่ชอบใจ ไม่คิดว่าจะออกเลขนั้น จึงไม่ยอมซื้อ ครั้นมาเมื่อวานล็อตเตอรี่ออกเลขท้ายที่จำได้ว่าตรงกับใบที่ไม่ยอมซื้อไว้เมื่อวันก่อน ความเสียตาย



เงินรางวัลมีมาก จนทำให้หงุดหงิดไม่เป็นสุข ที่จริงความรู้สึกนี้ก็เช่นเดียวกับอารมณ์ค้างทั้งหลาย เวลาผ่านไปนานหน่อยก็จะกลับเป็นปกติ แต่ไม่ควรจะปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ควรจะถือเอาประโยชน์จากอารมณ์ค้างของตนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้จึงจะถือว่าเป็นผู้พยายามบริหารจิต ทำจิตให้เป็นสิ่งมีค่า “อันจิตที่ได้รับการบริหารหรืออบรมให้เป็นจิตที่ดีแล้วนั้นนับว่าเป็นจิตที่มีค่าอย่างยิ่ง”

“ค่าของจิตเช่นนี้สูงกว่าค่าของอะไรอื่น จึงควรสนใจบริหารให้จริงจังสม่ำเสมอด้วยกันทุกคน ทุกโอกาสที่ทำได้” เช่น เมื่อเกิดอารมณ์ค้างดังกล่าวแล้ว อันเนื่องมาจากไม่ถูกลือตเตอร์ไบที่ไม่ยอมซื้อ ก็ควรพิจารณาลงไปให้เห็นว่าอารมณ์ค้างนั้นที่แท้เกิดจากความโลภของตนเอง ความอยากได้เงินรางวัลลือตเตอร์ไบ ทำให้เกิดอารมณ์ค้างเป็นความหงุดหงิดไม่เป็นสุข ถ้าไม่โลภอยากได้เงินรางวัลนั้น แล้วอารมณ์ค้างเช่นนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น ความโลภในใจตัวเองจึงเป็นเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ค้างดังกล่าว เป็นเหตุของความหงุดหงิดไม่เป็นสุขที่ไม่เป็นที่ปรารถนาของใคร ทุกคนต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ เมื่อความโลภทำให้เป็นทุกข์ ก็ให้พยายามกำหนดรู้ไว้ว่าความโลภไม่ดี เป็นเหตุไม่ดีที่จะทำให้เกิดผลไม่ดีคือความทุกข์ ไม่ต้องการทุกข์ก็ต้องพยายามไม่โลภ

ที่จริง แม้อารมณ์ค้างบางเรื่องจะไม่แรงจนไม่อาจทำให้รู้ได้ทันทีเมื่อรู้ตัวตื่นในตอนเช้า แต่หากใช้ความตั้งใจจริงพิจารณาในตนเองทุกวัน ทุกคนก็น่าจะได้พบว่ามีความทุกข์อันเกิดจากความโลภในใจตัวเองอยู่ทุกวัน โลภอยากได้ลาภ โลภอยากได้ยศ โลภอยากได้สรรเสริญ โลภอยากได้สุข ซึ่งล้วนแต่ทำให้ใจไม่สงบวุ่นวาย เตื่อร้อนมาก บ้างน้อยบ้างทั้งนั้น

ผู้มีเงินมากมายแล้วยังทุกข์ด้วยความต้องการเงินยิ่งขึ้นอีกได้ เพราะโลภผู้มียศใหญ่โตแล้วยังทุกข์ด้วยความต้องการยศใหญ่ยิ่งขึ้นอีกได้เพราะโลภ ผู้มีคนเอาอกเอาใจยกย่องสรรเสริญมากมายแล้วยังทุกข์ด้วยความต้องการให้ยิ่งขึ้นอีกได้เพราะโลภ

ผู้มีความสุขล้นเหลือแล้วยังทุกข์ด้วยความต้องการสุขให้ยิ่งขึ้นอีกได้เพราะโลภ ความโลภมีอยู่ในใจผู้ใดจึงเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของผู้นั้น มีโลภมากก็มีทุกข์มาก



มีโลกน้อยก็มีทุกข์น้อย ผลเป็นไปตามเหตุทุกประการ เหตุแรงผลก็แรง เช่นเดียวกับเหตุดีผลก็ดี เหตุชั่วผลก็ชั่ว และผู้ทำเหตุเท่านั้นจะเป็นผู้ได้เสวยผล ผู้ไม่ได้ทำเหตุจะเสวยผลไม่มีเลย เมื่อต้องการเสวยผลด้วยตนเองจึงต้องทำเหตุด้วยตนเอง เมื่อต้องการเสวยผลดีจึงต้องทำเหตุดี ควรตั้งสติเตือนตนเองไว้เช่นนี้เสมอ

## การให้เป็นการลดความโลภ

เมื่อไม่ต้องการเสวยทุกข์เพราะความโลภ ก็ต้องละเหตุแห่งทุกข์คือความโลภเสีย ละได้น้อยก็จะเสวยทุกข์มาก ละได้มากก็จะเสวยทุกข์น้อย นี่เป็นความจริงที่ผู้บริหารจิตจะได้ประจักษ์ด้วยตนเองเป็นระยะ ๆ ไป ถ้ามีความพยายามไม่ย่อหย่อน เพราะความพยายามสม่ำเสมอจักนำไปบรรลุผลสำเร็จถึงจุดหมายปลายทางได้ทุกกรณี ในอิทธิบาท ทางไปสู่ความสำเร็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติให้มีวิริยะ ความเพียรรวมอยู่ด้วย ผู้ประสงค์ความสำเร็จในการบริหารจิตเพื่อทำจิตให้มีค่าอย่างยิ่ง จึงต้องมีความเพียรไม่ว่างเว้น

“จิตนั้นดีก็ดีเป็นที่สุด ชั่วก็ชั่วเป็นที่สุด ไม่มีสิ่งใดเปรียบเสมอ ทั้งที่ดีและที่ชั่ว จึงควรเห็นความสำคัญของจิตและมีมานะพยายามอบรมจิตของตนให้เป็นจิตที่ดีที่สุด ด้วยกันทุกคน ผลที่ได้รับจะไม่เป็นอื่น นอกจากความสุขอย่างที่สุดของตนเอง”

ในการพิจารณาอารมณ์ค้างในจิต อย่างไม่หลอกตัวเอง อย่างเปิดเผยจริงใจ ต่อตัวเอง อาจจะมีเหตุที่เนื่องมาจากความโลภอีกเหตุหนึ่ง เช่น เข้าวันนี้ ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์หงุดหงิดขุ่นมัวผิดปรกติ พยายามทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่าเนื่องมาจากเมื่อวันวานมารดา มีเพื่อนผู้ใหญ่คนหนึ่งมาชักชวนให้ร่วมทำบุญ และท่านก็ได้ชื่นชมยินดีบริจาคให้ไปเป็นจำนวนมาก จำนวนที่ท่านบริจาค่นั้น หากสะสมไว้ให้ลูกหลานก็จะดีกว่าทำบุญเสีย ให้คนอื่นไปเสีย น่าเสียดาย ถึงจะยังมีอีกแต่ก็ทำให้จำนวนลดน้อยลงโดยไม่จำเป็น ต่อว่าท่าน อธิบายให้ท่านฟัง ท่านก็ไม่สนใจ ข้ายังอะอะว่าดีไม่ได้ท่านอาจจะทำพินัยกรรมยกทรัพย์สินสมบัติให้บำรุงการศึกษา หรือการกุศลสงเคราะห์ต่าง ๆ เสียอีกก็ได้ ลูกเต้าจะให้ก็เพียงพอมีพอใช้ มีสติปัญญา



กันแล้วหากันเองต่อไปก็แล้วกัน เพียงได้ยินว่า ท่านมีความคิดจะแบ่งสมบัติส่วนใหญ่ ให้การกุศลอีก ความหวงแหนเสียดายก็ปรากฏขึ้นในใจอย่างรุนแรง ทำให้หงุดหงิดขุ่นมัวอย่างบอกไม่ถูก ท่านทำบุญไปไม่รู้เท่าไรแล้ว ทำให้เงินที่จะตกเป็นของลูกลดจำนวนลงไปอย่างน่าเสียดายที่สุด ถึงจะยังมีอีกมาก แต่ถ้าไม่ทำบุญมาก ๆ จำนวนที่มีก็จะเพิ่มขึ้น ไม่ลดน้อยลง แล้วถ้าหากท่านเกิดแบ่งครึ่งทำบุญไปจริง ๆ จะยิ่งน่าเสียดายใหญ่ นี่คือความโลภอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เพราะความโลภเป็นเหตุไม่ดี ผลที่เกิดจากความโลภจึงเป็นผลไม่ดีด้วย ถ้าไม่มีความโลภอยากได้เงินที่ท่านสละทำบุญไป ใจก็จะไม่เป็นทุกข์ในเรื่องนี้ ดูแต่ท่านผู้เป็นเจ้าของเงินแท้ ๆ ท่านยังไม่เป็นทุกข์ ท่านยินดีมีสุข พร้อมจะสละได้อีกเป็นจำนวนยิ่งขึ้น

#### เพราะอะไร

เพราะท่านไม่มีความโลภอยู่ในใจ ความโลภจึงไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ของท่าน ดูความแหม่มขึ้นเป็นสุขของท่านผู้มีความไม่โลภอันเป็นเหตุดี แล้วดูความหงุดหงิดเศร้าหมองขุ่นมัวของตนเองผู้มีความโลภอันเป็นเหตุไม่ดี ดูให้เข้าใจถูกต้องถ่องแท้สมกับที่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนาว่าความแหม่มขึ้นเป็นสุขเกิดจากไม่โลภ ความหงุดหงิดเป็นทุกข์เกิดจากโลภ หากคิดออกไปนอกกลุ่มนอกรทางว่าความแหม่มขึ้นเป็นสุขของท่านเกิดจากความหลงผิด ว่าการกระทำของท่านนั้นถูกต้องสมควร ก็ให้พยายามมีสติรู้วาทนกำลังเข้าใจผิดอย่างยิ่ง แล้วพิจารณาใหม่จนได้ความเข้าใจถูกต้องแม้เพียงสมควรว่าความโลภเป็นเหตุไม่ดี มีโทษจริง ความไม่โลภเป็นเหตุดี มีคุณจริง แล้วพยายามย้ำถามตนเองไว้ให้เสมอว่า ต้องการให้โทษเกิดแก่ตนหรือต้องการให้คุณเกิดแก่ตน ถ้าต้องการให้คุณเกิดแก่ตนเป็นความแหม่มขึ้นเป็นสุข ไม่หงุดหงิดเป็นทุกข์ ก็ต้องเพียรทำความโลภให้ลดน้อยลง

อุบายวิธีที่จะทำให้ความโลภลดน้อยลงอย่างได้ผล ก็คือ การหัดเป็นผู้ให้ แม้จะเป็นเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ดีกว่าไม่รู้จักให้เสียเลย อย่างไรก็ตาม เมื่อจะให้จะต้องมีสติบอกตัวเองให้ชัดเจนว่าที่ให้นี้เพื่อทำความโลภอันเป็นเหตุไม่ดีให้ลดน้อยลงมิได้ให้เพื่อหวังผลตอบแทนเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันเป็นการจะทำเหตุไม่ดียิ่งขึ้น หากได้เป็นการทำให้ลดน้อยลงไม่

สำหรับผู้ดำเนินอุบายวิธีลดความโลภในใจตนด้วยการหัดเป็นผู้ให้นี้ นอกจากเมื่อจะให้ต้องมีสติบอกตัวเองให้ชัดแจ้งว่าให้เพื่อทำความโลภให้ลดน้อยลงแล้ว เมื่อให้แล้วให้มีสติพิจารณาใจตนเองว่าเหตุคือการให้ก่อให้เกิดผลคือความรู้สึกหรืออารมณ์ในใจตนอย่างไร และต้องพิจารณาดังกล่าวข้างต้น คือ พิจารณาอย่างไม่หลอกตัวเอง อย่างเปิดเผยจริงใจต่อตัวเอง แม้พิจารณาเห็นอารมณ์หงุดหงิดขุ่นมัวเกิดจากการให้ ก็ให้รู้ว่ายังกระทำเหตุไม่สมกับผลที่มุ่งหมาย ยังมีได้ให้ด้วยตั้งใจจริง ให้เป็นการลดความโลภ ให้เพิ่มความตั้งใจจริงให้ยิ่งขึ้นในการให้ครั้งต่อไป แล้วพิจารณาอารมณ์ตนเอง อย่าได้ขาด ตราบใด ยังเห็นอารมณ์หงุดหงิดขุ่นมัวเกิดจากการให้ ตรานั้น การให้ยังมีความตั้งใจจริงที่จะลดความโลภไม่เพียงพอ ต้องเพิ่มความตั้งใจจริงให้ยิ่งขึ้น ให้หนักแน่นมั่นคงขึ้นในการให้ครั้งต่อไปและต่อไป เมื่อใดพิจารณาอารมณ์ตนเองเห็นว่าปราศจากความหงุดหงิดขุ่นมัวจากการให้แล้ว เมื่อนั้นให้รู้ว่าอุบายวิธีลดความโลภในใจตนกำลังได้ผลแล้ว ควรยินดีแล้ว เพราะความโลภเป็นเหตุไม่ดี ผู้ใดมีความโลภอยู่ในใจ ความโลภย่อมเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของผู้นั้น นี่เป็นความจริง

## โลภมากทุกข์มาก

ความจริงดังกล่าวนี้ ควรจะมีสติทำให้รู้อย่างซาบซึ้งและอย่างสม่ำเสมอ จักเป็นคุณยิ่งนัก จักเป็นการบริหารจิตอย่างแท้จริง เพื่อทำจิตให้มีค่าอย่างยิ่ง ค่าของจิตที่ได้รับการบริหารหรืออบรมอย่างเต็มที่แล้วย่อมสูงกว่าค่าของอะไรทั้งสิ้น ไม่มีค่าของอะไรเปรียบได้ทั้งสิ้น ในทางตรงกันข้าม จิตที่ไม่ได้รับการบริหารหรืออบรมเลย ย่อมไม่มีค่าเลย ความไม่มีค่าของอะไรก็เปรียบกับความไม่มีค่าของจิตที่ไม่ได้รับการอบรมไม่ได้ทั้งสิ้น กล่าวสั้น ๆ ว่าจิตนั้นดีก็ดีเป็นที่สุด ชั่วก็ชั่วเป็นที่สุด ดีก็ให้คุณแก่เจ้าของเป็นที่สุด ชั่วก็ให้โทษแก่เจ้าของเป็นที่สุด ไม่มีผู้ใดจะได้รับคุณหรือโทษของจิตเท่ากับเจ้าของจิตเองเลย

ในการพิจารณาอารมณ์ค้างในจิต อย่างไม่หลอกตัวเอง อย่างเปิดเผยจริงใจต่อตัวเอง อาจจะมีเหตุที่เนื่องมาจากความโลภอีกเหตุหนึ่ง เช่น เช้าวันหนึ่งตื่นขึ้นด้วยอารมณ์หงุดหงิดเศร้าหมองขุ่นมัว ผิดปรกติ พยายามทำสติดูใจตัวเองว่าทำไมจึงเป็น



เช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่าเนื่องมาจากเมื่อวันวานมีการเปิดพินัยกรรมของญาติผู้ใหญ่ ท่านหนึ่งซึ่งมีฐานะดี ได้คาดไว้ว่าจะต้องได้อะไร ๆ หลายอย่างเพราะเป็นลูกหลานใกล้ชิดคนหนึ่ง และเมื่อท่านเจ็บหนักก็ได้อุตสาหะไปช่วยรักษาพยาบาลอย่างเต็มที่ คิดว่าท่านจะเห็นใจและให้อะไรที่มีค่าเป็นพิเศษ แต่ถึงเวลาเข้าจริง ของที่ท่านแบ่งไว้ให้ในพินัยกรรม น้อยเกินกว่าคาดหมายมากนัก จนทำให้โกรธจนเป็นลม หน้ามืด ตาลายไปในทันทีทีเดียว

สมบัติพัสถานของท่านมีมากมาย ผู้ที่ได้รับแบ่งไปมาก ๆ นั้นล้วนเป็นผู้ที่รู้สึกว่าจะไม่น่าจะได้ถึงเพียงนั้น ส่วนตัวเองอุตสาหะเหนื่อยยากในระหว่างท่านเจ็บกลับได้ส่วนน้อยนิดเดียวเมื่อเปรียบที่คาดหมายเอาไว้ตลอดมา นึกถึงส่วนที่ใครต่อใครได้รับเปรียบกับที่ตนเองได้แล้ว เกิดความเจ็บช้ำน้ำใจ เกิดความเสียดายชั่ววูบลา อาหารผลหมากรากไม้ที่อุตสาหะจัดหาไปเอาก่อใจท่าน ส่วนที่ได้รับจากท่านเกินกว่าราคาของที่ลงทุนเสียไปก็จริง แต่ท่านมีมากกว่านั้นเหลือประมาณ ท่านน่าจะตอบแทนน้ำใจให้ยิ่งกว่านั้น ไม่น่าจะเห็นลูกหลานคนอื่นดีกว่า นั่นก็น่าจะให้เรา นี่ก็น่าจะให้เรา ยิ่งนึกก็ยิ่งเห็นภาพสมบัติเหล่านั้นชัดเจน ล้วนเป็นของดีมีราคาที่น่าจะให้เราที่เราควรจะได้เป็นเจ้าของยิ่งกว่าลูกหลานคนนั้นคนนี่

นี่คือความโลภอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความโลภมีอยู่ในจิตใจผู้ใดย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นทุกข์ ความโลภจักไม่ทำให้เป็นสุขได้เลย มีโลภมากก็มีทุกข์มาก มีโลภน้อยก็มีทุกข์น้อย ผลเป็นไปตามเหตุทุกประการ ไม่มีที่เหตุจะเป็นอย่างหนึ่งแล้วผลจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง เช่นในตัวอย่างข้างต้น หากไม่โลภมาก โลภบ้างเพียงเล็กน้อย ก็จะไม่คาดหวังไว้ว่าจะได้รับส่วนแบ่งจำนวนมาก เมื่อได้รับเข้าจริง เพียงเล็กน้อยก็จะไม่ผิดหวังไม่โกรธ ไม่เป็นทุกข์มากมายเท่าที่กำลังได้รับอยู่ ความทุกข์ที่ได้รับอยู่นั้นเกิดจากโลภมาก จึงคาดหวังไว้ว่าจะต้องได้รับส่วนแบ่งจำนวนมาก เมื่อได้รับเข้าจริงเพียงเล็กน้อย ก็ผิดหวัง ก็โกรธ ก็เสียดาย ก็เป็นทุกข์มาก

ความโลภเป็นเหตุแห่งความทุกข์ดังนี้ เมื่อตั้งใจพิจารณาอย่างมีสติจนเห็นแน่ชัดแม้พอสมควรแล้ว ว่าใจกำลังมีความทุกข์มากเพราะความโลภมาก หรือมีความทุกข์น้อยเพราะความโลภน้อย ให้มีสติเพ่งโทษของความโลภให้ชัดที่สุดเท่าที่จะทำได้ มันเป็นโทษของความโลภจริง ๆ หากพิจารณาแล้วจะกลับเห็นไปว่าไม่ได้โลภ เป็นสิ่ง

ที่ควรได้ต่างหาก เพราะไม่ได้สิ่งที่ควรได้ต่างหากจึงเป็นทุกข์ ก็ให้พยายามมีสติรู้ว่าตนกำลังเข้าใจผิดอย่างยิ่ง แล้วพิจารณาใหม่ จนได้ความเข้าใจถูก แม้เพียง สมควรว่าความทุกข์ครั้งนี้เกิดจากความโลภ มิได้เกิดจากอะไรอื่น ที่จริงสิ่งที่ควรได้ของคนมีอยู่ แต่แม้เป็นสิ่งที่ควรได้เพียงใดก็ตาม หากไม่มีความโลภอยากได้ ก็จะไม่เป็นทุกข์เมื่อจะเกิดไม่ได้ในสิ่งที่ควรได้

ตรงกันข้ามกับผู้มีความโลภ แม้ไม่ได้สิ่งที่ไม่ควรได้ก็ยังเป็นทุกข์ อย่ว่าแต่จะไม่ได้สิ่งที่ควรได้เลย พิจารณาให้ดี ให้มีสติพอสมควร จะได้เห็นเหตุแท้จริงของความทุกข์ในตัวอย่างชัดแจ้ง มิใช่อยู่ที่เป็นสิ่งควรได้หรือไม่ควรได้ แต่อยู่ที่ใจมีความโลภ เมื่อใจมีความโลภ ใจย่อมมีความทุกข์ แล้วมีสติพิจารณาว่าต้องการสงวนรักษาความทุกข์ไว้เป็นสมบัติของใจต่อไปหรือ หากไม่ต้องการก็ให้พยายามตั้งใจมั่นว่าจะเพียรทำความโลภอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ให้ลดน้อยลง การตั้งใจจริงไว้ถูกต้อง ประกอบกับความเพียรดำเนินไปตามทางที่ถูกต้อง จักทำให้ได้รับผลสำเร็จในทุกสิ่ง ไม่เพียงแต่ในการทำความโลภอันเป็นกิเลสเหตุแห่งความทุกข์ให้ลดน้อยลงจนถึงหมดสิ้นไปได้เท่านั้น

การเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ คือทางดำเนินที่ถูกต้องไปสู่ความละความโลภในขั้นต้น สำหรับทุกคน จึงควรที่ทุกคนผู้ปรารถนาความสงบเย็นจากความไม่โลภจะหัดเป็นผู้ให้เสียแต่บัดนี้เป็นต้นไป เริ่มทำเหตุดีเมื่อใด จักได้รับผลดีเมื่อนั้นแน่นอน

## ความไม่โลภ

เหตุไม่ดีทำให้เกิดอารมณ์ค้างที่เศร้ามองร้อนรนได้ ฉันทใด เหตุดีก็จักทำให้เกิดอารมณ์ค้างที่เบิกบานแจ่มใสได้ ฉันทนั้น วันนี้ จะพูดถึงอารมณ์ค้างที่เกิดจากเหตุดีที่ทำให้เบิกบานแจ่มใส มีความไม่โลภเป็นต้น

ดังได้กล่าวแล้ว อารมณ์ค้างที่แรง มักจะรู้ได้ทันทีที่รู้ตัวตื่นในตอนเช้า ไม่เพียงแต่อารมณ์ค้างที่ทำให้เศร้ามองร้อนรนเท่านั้นที่จะรู้ได้ อารมณ์ค้างที่ทำให้เบิก



บานแจ่มใสก็รู้ได้เช่นกัน แต่ถ้าไม่ตั้งใจให้รู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้นจะไม่รู้ ต้องตั้งใจดู จึงจะรู้ เช่นวันนี้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์เบิกบานแจ่มใสผิดปกติ พยายามทำสติดูใจตนเอง ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่าเนื่องมาจากเมื่อวันวาน ขึ้นรถยนต์เช้าจะไปธุระ เมื่อขึ้นไปนั่งได้เห็นนกกระดาศไบหนึ่งวางอยู่ บนที่นั่งด้านหลังสำหรับผู้โดยสาร เมื่อลอง เปิดออกดูก็เห็นธนบัตรจำนวนหนึ่งในนั้น เป็นจำนวนไม่น้อย มองดูผู้ขับรถก็รู้ว่าเขา ไม่รู้เรื่องรู้ราวด้วย สันนิษฐานได้ว่าต้องเป็นผู้โดยสารก่อนหน้านั้นหลงลืมไว้ ความโลก ทำให้คิดว่าได้ลากไม่รู้จัก เกิดความยินดีที่จะเก็บไปเป็นของตนเสียเจียบ ๆ ความผิด ก็จะไม่มีและจะไม่มีใครรู้ สติทำให้คิดว่าการทำเช่นนั้นไม่สมควร แม้จะมีได้เป็นการ ลักขโมยก็จริง แต่ก็เป็นการถือเอาของของผู้อื่นโดยที่เจ้าของมิได้ยกให้ และเจ้าของก็ น่าจะได้รับความทุกข์เพราะการหลงลืมครั้งนี้เป็นอันมาก

สติ ความยับยั้ง ทำให้ความโลภที่เกิดขึ้นก่อนระงับดับไป เมื่อความโลภ ในเงินจำนวนนั้นดับ เงินจำนวนนั้นก็ไม่ใช่สิ่งที่ใจปรารถนาต้องการ ความรู้เหตุผล ผิดชอบชั่วดีและความควรไม่ควรอย่างไรเกิดตามมาทันที จึงได้นำเงินนั้นไปมอบ ที่สถานีตำรวจ เจ้าหน้าที่เทเงินออกจากถุงต่อหน้าเพื่อนับเงินมีจำนวนพันเศษ และ ในนั้นมีกระดาศพิมพ์จำนวนเงินไว้ด้วย มีรายชื่อรายละเอียดชัดเจน จึงเป็นที่ปรากฏ ว่าเงินทั้งหมดเป็นเงินที่ผู้มีใจเป็นกุศลพวกหนึ่งรวมกันบริจาคคนละมากบ้างน้อยบ้าง เพื่อนำไปมอบให้สถานการกุศลแห่งหนึ่ง และผู้รับมอบหน้าที่ให้นำเงินไปบริจาคได้ หลงลืมเสียในรถเข้า ในตอนนี้เกิดความรู้สึกขึ้นในใจตนเองว่า ความโลภเกือบจะทำให้ ทำกรรมไม่ดีที่แรงไม่น้อย คือถือเอาของของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้ให้ ทั้งยังเป็นของที่ เจ้าของมุ่งอุทิศเป็นการกุศลแล้ว ถ้าสติเกิดไม่ทัน ความโลภไม่ดับลงเสียก่อน ความรู้ผิดชอบชั่วดี การควรไม่ควรไม่เกิด ยินดีถือเอาเงินนั้นไปเป็นของตน ใช้จ่ายเพื่อ ประโยชน์ตน ผลได้ก็จะหาเท่ากับผลเสียไม่ การทำเช่นนั้นเป็นการทำเหตุไม่ดีแน่นอน ผลจักต้องเป็นผลไม่ดีแน่นอน

ตรงกันข้ามกับผลที่ได้รับ เมื่อนำเงินไปมอบให้เจ้าหน้าที่ หาเจ้าของ เพราะเป็นผลที่ให้ความเบิกบานสบายใจจริง ๆ เริ่มแต่เมื่อสติเกิด ยับยั้งความโลภ ไว้ได้ ทำให้ความโลภดับไป ใจก็เริ่มได้รับความเย็นแล้วทันที แม้เมื่อมาย้อนพิจารณา ในภายหลังก็จักเห็นได้ว่าเป็นเช่นนั้นจริง ใจเริ่มมีความสงบเย็นเกิดขึ้นจริง เมื่อสติเกิด

ความโลภดับ ไม่มีความต้องการจะถือเอาเงินนั้นเป็นของตน ครั้นตัดสินใจจะนำเงินไปมอบให้เจ้าหน้าที่จนถึงนำไปมอบเรียบร้อยแล้ว ใจมีความเบิกบานสบายเพิ่มขึ้นทุกที่ยิ่งเมื่อได้รู้ชัดว่าเป็นเงินที่เจ้าของทั้งหลายอุทิศเพื่อการกุศล ใจก็ยังเบิกบานสบายขึ้นอย่างยากจะบอกได้ถูกต้อง ผู้ใดก็ตาม จะเป็นผู้ฝึกฝนในการบุญการกุศลหรือไม่ ก็ตาม แม้เรื่องที่ยกมาเป็นตัวอย่างข้างต้นได้เกิดกับตนเอง ใจของผู้นั้นจะต้องเบิกบานสบายอย่างยากจะบอกได้ถูกต้องเช่นเดียวกัน และความเบิกบานสบายอย่างเหลือเกินนั้น จะฝังอยู่ในใจเป็นอารมณ์ค้างได้นานวัน นี่คือผลของการดับความโลภลงได้ แม้ในบางครั้งบางคราว เป็นผลที่ดีอย่างแท้จริง อย่างเห็นได้ถนัดชัดเจนประจักษ์แก่ใจตนเอง

ที่จริง ความเบิกบานสบายใจตนเองในตัวอย่างข้างต้นนี้ เป็นผลดีเพียงผิวเผินของเหตุดีคือการละความโลภได้แม้เป็นบางครั้งบางเวลา ผลดีอย่างลึกซึ้งยังมีอยู่ และได้เกิดขึ้นฝังลงในจิตใจทันทีที่ความโลภระดับความไม่โลภเกิดขึ้น และแม้ผลดีเพียงผิวเผินคือความเบิกบานสบายใจจะเลือนหายหมดสิ้นไปในวันหนึ่ง แต่ ผลดีอย่างลึกซึ้งที่เกิดขึ้นและฝังลงในจิตใจแล้วจะไม่มีเวลาลบเลือน หรือลดน้อยลงเลย จะฝังแน่นเป็นพื้นฐานที่ดั่งามของจิตใจอยู่เช่นนั้นตลอดไป ทุกภพทุกชาติ ละความโลภได้ครั้งหนึ่ง เกิดความยินดีเบิกบานขึ้นครั้งหนึ่ง ผลดีอย่างลึกซึ้งก็จะเกิดขึ้นและฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดั่งามของจิตใจครั้งหนึ่งด้วยทันทีเช่นกัน ละความโลภได้มากครั้ง เกิดความยินดีเบิกบานขึ้นมากครั้งเพียงใด ผลดีอย่างลึกซึ้งก็จะเกิดขึ้นและฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดั่งามของจิตใจมากครั้งเพียงนั้น

ในทางตรงกันข้าม ความโลภเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ความเศร้าหมองร้อนรนเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ผลร้ายอย่างลึกซึ้งก็จะเกิดขึ้นและฝังลงเป็นพื้นฐานที่ไม่ดีของจิตใจครั้งหนึ่งด้วยเช่นกัน ความโลภเกิดขึ้นมากครั้ง ความเศร้าหมองร้อนรนเกิดขึ้นมากครั้งเพียงไร ผลร้ายอย่างลึกซึ้งก็จะเกิดขึ้นและฝังลงเป็นพื้นฐานที่ไม่ดีของจิตใจมากครั้งเพียงนั้น

การละความโลภและการเกิดความโลภทั้งสองอย่างนี้เป็นการทำเหตุ ซึ่งต้องมีผลแน่นอน การลดความโลภเป็นการทำเหตุดี ซึ่งจะต้องมีผลดีแน่นอน การเกิดความโลภเป็นการทำเหตุไม่ดี ซึ่งจะต้องมีผลไม่ดีแน่นอน ควรจะมีสติพิจารณาว่าต้องการให้มีพื้นฐานที่ดั่งามหรือไม่ หากต้องการ ก็ให้พยายามตั้งใจมั่นว่าแม้ความโลภปรากฏขึ้น



เมื่อใด จะมีสติละเสียเมื่อนั้น ด้วยคำนึงถึงเหตุผล นำเหตุผลขึ้นมอลบล้างจนเกิดผลสำเร็จ และเหตุผลที่จริงแท้มีอยู่ให้สูงขึ้นลบล้างความโลภได้ทุกเวลา ก็คือ ความโลภเป็นเหตุไม่ดี ความไม่โลภเป็นเหตุดี ต้องการผลดี ต้องเพียรละความโลภให้ลดน้อยลง มิใช่เสริมให้ยิ่งขึ้น ใจที่มีความโลภน้อยกับใจที่มีความโลภมากย่อมมีความสุขผิดกัน ใจที่มีความโลภน้อยเป็นใจที่มีความสุขมาก ส่วนใจที่มีความโลภมากเป็นใจที่มีความสุขน้อย ไม่ควรเข้าใจผิดไปจากนี้ ควรจะทำความเห็นในเรื่องนี้ให้ถูกต้อง ความเห็นถูกเป็นความสำคัญยิ่ง จะนำไปเกิดการปฏิบัติถูกได้ เกิดผลดังความปรารถนาต้องการได้

### ดับโลภด้วยสติ

ที่จริง ความโลภหรือไม่โลภนั้นเป็นเรื่องของจิตใจโดยแท้ ไม่เกี่ยวกับโอกาส ไม่เกี่ยวกับกฎหมาย ไม่เกี่ยวกับผู้รู้เห็นที่จะดำเนินโทษ เมื่อความโลภไม่เกิดขึ้นในจิตใจเสียอย่างเดียว แม้โอกาสจะเปิด กฎหมายจะไม่ลงโทษ ไม่มีผู้รู้เห็นที่จะดำเนินโทษ ก็จะไม่มีการถือเอาของของผู้อื่นโดยที่เจ้าของมิได้ยกให้ หรือแม้ยกให้ก็อาจจะไม่ปรารถนาต้องการรับไว้ จึงเห็นได้ชัดว่าความไม่โลภเป็นเรื่องของจิตใจโดยแท้ ไม่เกี่ยวกับอะไรอื่น เช่นเดียวกับกับความโลภ เพราะความโลภก็เป็นเรื่องของจิตใจโดยแท้ เมื่อความโลภเกิดขึ้นในใจเสียอย่างเดียวแล้ว แม้จะยังไม่มีโอกาส แม้กฎหมายจะลงโทษ แม้มีผู้รู้เห็นที่จะดำเนินโทษ ก็จะต้องมีการพยายามจนสุดความสามารถที่จะถือเอาของของผู้อื่นโดยที่เจ้าของมิได้ยกให้จนได้ นี่เป็นอย่างแรง อย่างเบาก็ต้องมีความร้อนรนด้วยความปรารถนาอยากได้แม้จะไม่มีทางได้จริง ๆ ก็ตาม

ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่าใจที่มีความโลภน้อยกับใจที่มีความโลภมากมีความสุข ผิดกัน ใจที่มีความโลภน้อยเป็นใจที่มีความสุขมาก ใจที่มีความโลภมากเป็นใจที่มีความสุขน้อย ความสุขส่วนนี้เป็นเรื่องเฉพาะของใจที่มีโลภน้อยจริง ๆ หาได้เป็นเรื่องของการสามารถถือเอาของของผู้อื่นมาเป็นของตนดังปรารถนาต้องการของใจที่มีโลภมากไม่ ใช้สติ ใช้เหตุผล พิจารณาอารมณ์ของตนในเรื่องนี้ จะได้พบความจริงว่าเป็นดังกล่าว



ความโลภไม่อาจทำให้เป็นสุขได้จริง ความไม่โลภต่างหากที่ทำให้เป็นสุขได้เช่นวันนี้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์เป็นสุขเบิกบานแจ่มใสผิตปรกติ พยายามทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่าเนื่องมาจากเมื่อวันวานเป็นวันเกิดของตน ซึ่งเป็นผู้มีตำแหน่งสูง ได้ทำบุญเลี้ยงพระ เลี้ยงแขก มีแขกหรือทั้งที่เป็นเพื่อนฝูงพี่น้องและผู้ได้บังคับบัญชาตลอดจนคนรู้จักคุ้นเคยมาในงานเป็นจำนวนมาก เมื่อแขกกลับหมดแล้วเหลือแต่ลูกหลานในบ้านก็ช่วยกันเปิดห่อของขวัญที่มีผู้นำมามอบให้ ทั้งห่อเล็กห่อใหญ่มากมาย มีอยู่ห่อหนึ่งเมื่อเปิดออกทุกคนก็ต้องอุทานด้วยความประหลาดใจอย่างที่สุด ธนบัตรสีแดงเรียงซ้อนกันแน่นอยู่เต็มกล่องกระดาษสีเหลี่ยม ไม่เล็กนัก ประมาณได้ในทันทีว่าเป็นเงินจำนวนหลายหมื่น ลูกหลาน เตรียมแย่งกันร่อนววย คนนั้นก็เอาเท่านี้ คนนี้ก็เอาเท่านั้น มองดูหน้าทุกคนทีละคนเห็นเปล่งปลั่งด้วยความตื่นเต้นยินดีผิดคิดว่าเมื่อครู่ก่อนมากมาย ก็คงจะด้วยความโลภนั่นเองทำให้คิดว่าได้ลาภมากมาย โดยไม่รู้ตัว จึงเล่าให้ฟังว่าทำไมจึงมีการส่งเงินจำนวนมากนั้นมาให้ เป็นของขวัญวันเกิดเป็นเงินสินบนจากผู้ต้องการให้ใช้อำนาจหน้าที่ช่วยเหลือเขาเป็นพิเศษ เขาได้เคยพูดจาขอร้องไว้แล้ว แต่ยังมีได้ให้คำตอบแต่อย่างใด ด้วยยังไม่สนิทใจว่าเป็นสิ่งสมควรทำ

ทุกคนนั่งฟังเงิบกริบ คงจะคาดหมายไปตามกันว่าจะตัดสินใจอย่างไร ทุกคนโตพอแล้ว ได้ยินได้ฟังเรื่องการรับสินบนของผู้นั้นผู้นี้มามากแล้ว แต่ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่เหมือนประสพกับตัวเอง ธนบัตรจำนวนมากวางล่อตาล่อใจอยู่ตรงหน้าเจ้าของก็จึงใจส่งมาให้ มิใช่จะไปขอหรือบีบบังคับเอามาเมื่อไร

ความโลภทำให้มีความคิดขึ้นว่า น่าจะช่วยเขาเป็นพิเศษ ให้สมประสงค์ได้ ไม่มีอะไรผิด หรือถึงจะผิดบ้างก็ไม่มีใครรู้ หรือถึงรู้ก็ไม่มีใครจะมาทำอะไรได้ ตำแหน่งใหญ่โตพอจะคุ้มครองตัวเองอยู่ สติทำให้คิดว่าการทำเช่นนั้นไม่สมควรแน่ การรับเงินในกรณีนี้เป็นกรับสินบนแน่ ถ้าทุกอย่างดำเนินไปตามความถูกต้องสมควรแล้วไม่มีอะไรผิดแล้ว ใครที่ไหนจะยอมเสียเงินเสียทองมากมายเพื่อแลกเปลี่ยนกับความสำเร็จนั้น เงินสินบนนั้นเขาให้กันต่อเมื่อรู้ชัดว่า เป็นการขอให้ทำสิ่งที่ไม่ควรทำที่เป็นการผิด

สติทำให้นึกไปถึงคนนั้นคนนี่ที่เคยมีข่าวอื้อฉาวเป็นที่เกลียดชังเพราะเห็นแก่เงินแล้วทำสิ่งไม่ควรทำนั้นแหละ สติทำให้นึกถึงตนเองว่าถ้าทำเช่นนั้นบ้างก็จะเป็นที่



รังเกียจเช่นกัน หากไม่ทำไม่ได้เงินจะถึงกับเดือดร้อนหรือถึงกับจะเป็นจะตายหรือปัญหาเกิดขึ้นเช่นนี้ พร้อมกันนั้นความโลภที่เกิดขึ้นก่อนก็ดับไป มองดูธนบัตร จำนวนมากเหมือนมองเห็นเศษกระดาษ ไม่มีค่า ไม่มีความหมาย ทุกคนในที่นั้นได้ทราบถึงการตัดสินใจทันทีว่า จะส่งเงินทั้งหมดนั้นคืนเจ้าของซึ่งแนบนามบัตรมาด้วยอย่างรวดเร็ว เพื่อเป็นการเตือนให้ช่วยใช้อำนาจหน้าที่ช่วยเหลือเขาเป็นพิเศษตามที่เขาเคยขอร้องไว้ และเพื่อชี้เหตุผลความถูกผิดให้บุตรภรรยาแลเห็น ได้ขอให้ทุกคนนึกถึงผู้ตกเป็นข่าวครึกโครมทำนองนี้มาแล้วมากมาย ว่าความเสียหายเดือดร้อนเกิดจากความโลภเท่านั้น ไม่เคยปรากฏว่าเกิดจากความไม่โลภเลย แม้ลูกหลานหลายคนจะอ้ำอึ้งแสดงความเสียดายเงินที่ถูกส่งกลับไปหาเจ้าของ แต่ก็มีบางคนที่แสดงความเห็นด้วยอย่างจริงใจ ไม่มีความเสียดายอาลัยในเงินจำนวนมากนั้นเลย เห็นแล้วมีความสุขใจอย่างล้นเหลือที่ได้ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีงามแก่ลูกหลาน จนทำให้ลูกหลานดำเนินตามอย่างเห็นทันตา

อันความโลภซึ่งเป็นสิ่งสกปรกของใจนั้น ก็เช่นเดียวกับเหงื่อไคลซึ่งเป็นสิ่งสกปรกของร่างกาย ถ้าไม่ขจัดดูให้สะอาดอยู่เสมอ ก็ย่อมจะเพิ่มความสกปรกยิ่งขึ้นทุกทีที่จะอยู่ในระดับใดระดับหนึ่งอยู่ตลอดไปหาได้ไม่ ไม่เพียงทำให้น้อยลงก็ต้องมากขึ้น และเมื่อความโลภมากขึ้นความสุขก็จะน้อยลง ความโลภมากขึ้นเพียงใดความสุขจะน้อยลงเพียงนั้น และหากไม่เพียงระลึกรความโลภของตนเสียเลย วันหนึ่งจะรู้สึกว่าการมีความสุขไม่มีเลย มีแต่ความร้อนรน ปรารถนาต้องการไม่สิ้นสุด เท่าไร ๆ ก็ไม่พอ *ผู้ไม่รู้จักพอก็คือผู้ไม่รู้จักความสุขนั้นแล*

## ดับโลภด้วยเหตุผล

เมื่อเหงื่อไคลหมักหมมมากเข้า ร่างกายไม่เป็นสุข ฉันทใด เมื่อความโลภทวีมากขึ้น จิตใจก็ไม่เป็นสุข ฉันทนั้น แต่ใจที่มีความหิว มีความโลภ ไม่เหมือนกายที่มีความหิว มีความต้องการ เพราะร่างกายที่ต้องการอาหารเมื่อได้อาหารเพียงพอแล้ว ก็อิ่ม ก็พอ ก็สงบ สบาย ตรงกันข้ามกับใจ เพราะใจที่มีความโลภเมื่อได้สิ่งที่ปรารถนาต้องการแล้วเท่าไรก็ไม่อิ่ม ไม่พอ ไม่สงบ มีแต่จะยิ่งเร้าร้อนด้วยความปรารถนาต้องการ

ยิ่งขึ้น เหมือนไฟที่ยิ่งใส่เชื้อก็ยิ่งเผาไหม้ร้อนแรง หยุดให้เชื้อเมื่อใดจึงจะสงบลงได้ด้วยเหตุนี้ หากไม่เพียรละความโลภของตนเสียเลย ความโลภก็จะทวีขึ้น จนถึงวันหนึ่งจะรู้สึกว่าจะไม่มีความสุขเลย มีแต่ความร้อนรนปรารถนาต้องการไม่สิ้นสุด พุดง่าย ๆ ก็คือ ยิ่งได้ยิ่งโลภ เท่าไร ๆ ก็ไม่พอ

เมื่อเห็นไฟลุกไหม้ไม่ดับก็จะรู้กันว่าเพราะยังไม่หมดเชื้อ แต่เมื่อเห็นความโลภมากขึ้นไม่หยุดยั้ง มักจะไม่รู้กันว่าเพราะยังไม่หมดเชื้อเหมือนกัน และเชื้อของความโลภคือความปรารถนาต้องการ เป็นเชื้อที่ให้ความร้อนแรงยิ่งกว่าเชื้อไฟทั้งหลายมากมายนัก จะให้ไฟดับก็ต้องหยุดให้เชื้อเสีย จะให้ความโลภหยุดก็ต้องหยุดความปรารถนาต้องการเสีย

ได้เคยกล่าวถึงวิธีลดความโลภในใจมาแล้วประการหนึ่ง ว่าให้หัดเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข การให้เช่นนี้คือการหยุดความปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นนั่นเอง หากยังมีความปรารถนาต้องการในสิ่งใดอยู่ก็ยอมให้สิ่งนั้นไปไม่ได้ นอกจากเพื่อหวังผลที่ยิ่งกว่า คือ หวังสิ่งที่ปรารถนาต้องการยิ่งกว่า หยุดความปรารถนาต้องการในสิ่งใดได้จึงจะให้สิ่งนั้นไปได้ โดยไม่หวังผลที่ยิ่งกว่า

ความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ความโลภก็เพิ่มขึ้นขึ้นหนึ่ง หยุดความปรารถนาต้องการได้ครั้งหนึ่ง ความโลภก็ลดลงขึ้นหนึ่ง จะให้ได้ผลคือความโลภลดลงจึงต้องหยุดความปรารถนาต้องการให้มากกว่าเกิดความปรารถนาต้องการ นั่นคือให้หัดเป็นผู้ให้ ให้บ่อย ๆ เสมอ ๆ อย่างน้อยก็ต้องให้มากกว่าที่เกิดความปรารถนาต้องการจึงจะเกิดผลในการลดความโลภ

อนึ่ง ได้เคยกล่าวถึงวิธีดับความปรารถนาต้องการหรือความโลภที่กำลังเกิดขึ้นให้ระงับลงได้ทันทีด้วยมีสติยกเหตุผลขึ้นลบล้างให้ได้เด็ดขาด และเหตุผลที่จริงแม้มีอยู่ให้ยกขึ้นลบล้างด้วยความปรารถนาต้องการหรือความโลภได้ตลอดเวลา คือเหตุผลที่ว่าความโลภเป็นเหตุไม่ดี ผลไม่ดีจักต้องเกิดจากความโลภแน่นอน เพราะ ผลดีจักไม่เกิดจากเหตุไม่ดีเลย เป็นเด็ดขาด เมื่อต้องการผลดีก็ต้องเพียรดับความปรารถนาต้องการ เพื่อทำความโลภให้ลดน้อยลง



ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น ความเสียหายเดือดร้อนเป็นผลที่เกิดจากความโลภเท่านั้น ความไม่โลภจักต้องให้ผลเป็นความสงบ เย็นเบิกบานสบายใจ เพราะความไม่โลภเป็นเหตุดี ต้องก่อให้เกิดผลดีแน่นอน เช่นวันนี้ คนที่เคยมีแต่ความปรารถนาต้องการมาตลอดเวลาตื่นขึ้นด้วยอารมณ์เป็นสุขเบิกบานแจ่มใสผิตปรกติ พยายามทำสติใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่า เมื่อวันวาน ในฐานะผู้มีสิทธิจะรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเข้าเรียนในโรงเรียนแห่งหนึ่งได้หนึ่งคน มีผู้ปกครองมากกว่าหนึ่งมาฝากลูกให้นำเข้าโรงเรียนนั้นให้ได้ ๒-๓ คนมีฐานะเงินทองดี เสนอจะตอบแทนในการช่วยเหลือด้วยเงินจำนวนมากพอดู ส่วนคนหนึ่งยากจน ไม่สามารถจะตอบแทนได้ด้วยเงินทองมากมาย แต่ลูกของเขาเป็นเด็กดี เรียนดี หากได้เข้าเรียนในโรงเรียนดังกล่าวนั้นก็จะได้เรียนต่อไปจนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ความจริงน่าจะเป็นเช่นนั้น หากเข้าเรียนในโรงเรียนนี้ไม่ได้ ก็คงยากที่จะเข้าได้ที่ไหนอื่น เพราะดังกล่าวแล้วแม่พ่อก็มีฐานะยากจนเกินกว่าจะดิ้นรนให้เข้าที่ไหนได้ มีที่รู้จักอยู่ก็แต่ที่โรงเรียนดังกล่าวเท่านั้น คนที่เคยมีความปรารถนาต้องการมาตลอดเวลา เมื่อฟังคำขอร้องพร้อมด้วยเหตุผลที่น่าสงสารน่าเห็นใจแล้ว สามารถดับความปรารถนาต้องการในเงินตอบแทนที่จะได้รับได้ทันเวลา ตกลงรับนำเด็กชายที่ไม่มีอะไรตอบแทนเข้าโรงเรียน และปฏิเสธรายที่จะให้เงินทองตอบแทนไปทั้งหมด โดยได้พูดความจริงว่าจะช่วยเด็กที่ไม่มีหนทางไปที่อื่นแล้ว จริง ๆ ผู้ปกครองที่ถูกปฏิเสธรายหนึ่ง แทนที่จะโกรธเคืองกลับยกย่องสรรเสริญอย่างจริงใจว่าทำถูกแล้ว ทำสิ่งที่คนทั่วๆ ไปทำได้ยากนักแล้ว ที่จริง คนที่เคยมีแต่ความปรารถนาต้องการมาตลอดเวลา มีความร้อนรนมาตลอดเวลาเพราะอำนาจความปรารถนาต้องการต่าง ๆ เมื่อมาดับความปรารถนาต้องการได้ในครั้งนี้ ก็ได้รู้สึกด้วยใจตนเองว่ามีความปีติสุขเกิดขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนเลย

ผู้ไม่เคยดับความปรารถนาต้องการมาก่อน ย่อมไม่เคยได้รู้รสอันเลิศของการดับความปรารถนาต้องการได้แม้เพียงครั้งคราว รสของการดับความปรารถนาต้องการหรือลดความโลภในใจตนเป็นรสที่เลิศที่โอชะ ที่ผู้ได้รับจะเข้มแข็งอาจหาญดับความปรารถนาต้องการสืบไปได้เสมอ ๆ จนความไม่โลภจะปรากฏประจักษ์แก่ใจ ตนเอง

สักวันหนึ่ง ความเยือกเย็นเป็นสุขเบิกบานสบายใจจะเกิดขึ้น อย่างหยั่งรากลึกลงในจิตใจ ได้เป็นพื้นฐานที่งดงาม อันเป็นสิ่งควรปรารถนาต้องการยิ่งกว่าสมบัติภายนอกทั้งหลาย

## ให้เพื่อหวังบุญมิใช่โลก

เชื่อเป็นอาหารของไฟ ความปรารถนาต้องการเป็นอาหารของความโลภ ไฟจะลุกไหม้อยู่ไม่รู้ดับแม้ไม่หมดเชื้อ ความโลภก็จะทวีขึ้นไม่หยุดยั้งแม้ไม่หยุดความปรารถนาต้องการ ไฟที่กำลังลุกแรงจะอ่อนแรงลง เมื่อเชื้อน้อยลง และจะดับสนิทเมื่อหมดเชื้อสิ้นเชิง ฉันทิ ความโลภที่แรงจัดก็จะอ่อนลงได้เมื่อความปรารถนาต้องการน้อยลงและจะสิ้นโลกได้สิ้นเชิงเมื่อความปรารถนาต้องการหมดสิ้นเชิง ฉันทิ นั้น แตกต่างกับความโลภ ตรงที่ว่าเมื่อไม่เพิ่มเชื้อไฟ ก็จะเผาไหม้เชื้อเดิมให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้นไปได้ ดับสนิทลงได้ด้วยลำพังตนเอง แต่ความโลภจักไม่เป็นเช่นไฟ เพราะความโลภจักไม่เผาไหม้ความปรารถนาต้องการให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้นไปได้ ความโลภจักเผาความปรารถนาต้องการให้ร้อนแรงยิ่งขึ้นทุกทีเท่านั้น

พูดอีกอย่างก็คือ ความปรารถนาต้องการเมื่อเกิดขึ้นในใจแล้วจักเป็นอาหารของความโลภที่ถูกความโลภเผาจนเท่าใดก็ไม่มีวันหมดสิ้น หรือลดน้อยลงได้เลย เหมือนเป็นสิ่งอยู่ยงคงกระพันวิเศษสุด ไม่มีอะไรจะทำความปรารถนาต้องการหรืออาหารของความโลภลดน้อยจนถึงหมดสิ้นลงได้ นอกจากอำนาจจิตที่เข้มแข็งพอสมควรเท่านั้น คือต้องใช้อำนาจจิตที่เข้มแข็งเข้าดับเท่านั้น จึงจะทำความปรารถนาต้องการลดน้อยลงถึงหมดสิ้นไป ความโลภขาดอาหาร ไม่มีสิ่งสำหรับเผาให้เราร้อนต่อไป ก็จักอ่อนแรงลง ถึงขาดสิ้นเช่นเดียวกัน

ที่จริง เมื่อความโลภมีอาหารให้เผาอยู่นั้น จิตใจร้อนเร่าอยู่ด้วยกัน แต่มากน้อยแตกต่างกันตามส่วนของความปรารถนาต้องการที่เกิดอยู่ในใจ มีความปรารถนาต้องการมาก ความโลภเผารุนแรงมาก จิตใจก็เราร้อนมาก มีความปรารถนาต้องการน้อย ความโลภเผาเพียงเล็กน้อย จิตใจก็เราร้อนน้อย เพราะมักไม่ทำสติพิจารณาใจ



พิจารณาอารมณ์ เมื่อมีความปรารถนาต้องการ จักมักไม่เห็นความจริงว่าเมื่อมีความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นนั้น ใจร้อน ไม่เป็นสุข อารมณ์ร้อน ไม่เป็นสุข กลับไปคิดเสียว่าความปรารถนาต้องการให้ความเย็น ให้ความสุข เพราะให้วัตถุเพิ่มขึ้นเป็นสมบัติของตน ความคิดเอาเองกับความเห็นจริงเพราะมีสติพิจารณาด้วยปัญญาไม่เหมือนกัน ความคิดเอาเอง แม้บางทีอาจจะถูกต้องได้ แต่ก็เป็นการบังเอิญ แต่ความเห็นจริง เพราะมีสติพิจารณาด้วยปัญญาจะถูกต้องเสมอ ไม่เป็นการบังเอิญ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้สติ ใช้ปัญญา พิจารณาให้เห็นความจริงทุกอย่าง ไม่ได้ทรงสอนให้คิดเอาเอง พุทธศาสนิกผู้เคารพในพระพุทธองค์จึงควรต้องเคารพปฏิบัติตามที่ทรงสอนนี้ด้วย

ธรรมดาผู้เป็นปุถุชน ความปรารถนาต้องการย่อมบังเกิดขึ้นได้เสมอ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องก็ดังกล่าไปแล้ว เมื่อความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นเมื่อใด ให้ทำสติพิจารณาใจตนเองอย่างผู้มีปัญญา อย่าคิดเอาเองว่าใจเป็นอย่างไร จะต้องได้พบความจริงแน่นอนว่าใจเป็นทุกข์ ใจเราร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นนั้น ใจจะไม่สงบเย็นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นโดยเด็ดขาด แม้ว่าความปรารถนาต้องการจะทำให้ได้วัตถุมาเป็นสมบัติเพิ่มขึ้นก็ตาม

อาจกำหนดลงได้ที่เดียวว่าความปรารถนาต้องการเป็นความร้อน เป็นสิ่งอยู่ยังคงกระพันวิเศษสุดที่ไฟแห่งความโลภไม่อาจเผาสิ้นให้หมดไหม้หมดสิ้นไปได้ มีแต่จะยิ่งทวีความร้อนขึ้นทุกที นอกเสียจากจะใช้อำนาจจิตที่เข้มแข็งดับเสียเท่านั้น

การดับความปรารถนาต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น อาจจะทำได้ช้าหรือรู้สึกตัวช้าว่าดับได้เพียงใดแล้ว วิธีดับให้ได้เร็วหรือให้รู้สึกตัวเร็วว่าดับได้เพียงใดแล้ว ให้ใช้วิธีที่แนะนำแล้วคือให้หัดเป็นผู้ให้ให้บ่อย ๆ ให้เสมอ ๆ หยิบยกอะไรของตนให้ผู้ใดไปได้ครั้งหนึ่งก็รู้ได้ทันทีว่าดับความปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นได้แล้ว หยิบยกอะไร ให้ไปได้เพียงไหนก็รู้ได้ว่าดับได้เพียงนั้นแล้ว การให้กับการดับความปรารถนาต้องการจะเกิดขึ้นพร้อมกันเสมอ ถ้าการให้นั้นเป็นการให้เพื่อลดกิเลสคือความโลภในใจตน มิได้เป็นการให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า มีผลตอบแทนที่ยิ่งกว่าเพียงอย่างเดียวที่หวังได้เมื่อจะให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่ผู้ใด จะไม่เป็นการเพิ่มความโลภความปรารถนาต้องการ ผลตอบแทน

นั่นคือบุญ เพราะบุญเป็นความดี เป็นเหตุดี จักให้ผลดี ให้เพื่อลดความโลภหรือให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่าเป็นบุญเป็นกุศล จึงเป็นการให้ที่อยู่ในขอบข่ายเดียวกันได้ ควรทำให้ได้เสมอ ๆ

การทำเหตุดีเสมอ ย่อมจักได้รับผลดีเสมอ การให้เพื่อดับความปรารถนา ต้องการ เพื่อทำความโลภให้ลดน้อยลงหรือเพื่อบุญกุศลเป็นเหตุดีทั้งนั้น จักให้ผลดีเป็นความสุข ความสงบเย็นจากความโลภทั้งนั้น เช่น เช้าวันนี้ ตื่นขึ้นด้วยจิตใจเอิบอาบเย็นฉ่ำผิปรกติจนรู้สึกถนัดชัดเจน เมื่อทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่าเพราะเมื่อวานผู้รับเหมาก่อสร้างอาคารกุศลใหญ่โตแห่งหนึ่งมาขอพบ เพื่อให้ยินยอมขออนุมัติการสร้างผิติดสัญญาให้ผ่านไปโดยไม่ต้องแก้ไข และจะตอบแทนด้วยเงินจำนวนมาก ความโลภเกิดขึ้นก่อน ทำให้นึกถึงอะไร ๆ หลายอย่างที่จะเกิดได้จากเงินจำนวนมากขึ้น สติเกิดตามมาเตือนว่าความโลภเป็นเหตุไม่ดี ผลไม่ดีจะต้องเกิดเพราะความโลภครั้งนี้แน่นอน จะเป็นผลไม่ดีมากน้อยเพียงใดก็ไม่อาจรู้ได้ทุกอย่างไป แต่จะเป็นการทำให้ความโลภในใจตนเพิ่มขึ้นกว่าเดิมนั้นแน่นอน ความโลภเป็นสิ่งควรลดควรละ ไม่ควรเพิ่ม เมื่อสติเกิด ปัญญาผู้ผิติดชอบชั่วดีเกิด ความโลภก็ดับ เงินจำนวนมากไม่มีค่าไม่มีความหมายไปในทันที เห็นค่าของความไม่โลภมากมายกว่า ผู้รับเหมาซึ่งตั้งหน้ามาให้สินบนก็ต้องผิติดหวังกลับไป แต่ก็มีใจกว้างพอจะชมว่าไม่คิดว่าจะพบผู้ที่เงินไม่สามารถซื้อได้ และได้ขอโทษขอโพยเป็นอันมาก

นี่เป็นตัวอย่างของผลดีเพียงเล็กน้อยที่เกิดจากเหตุดี คือความดับความปรารถนา ต้องการหรือความโลภลงเสียได้แม้เพียงชั่วครั้งชั่วคราว สามารถทำให้ยกเงินที่ควรเป็นของตนให้กลับไปเป็นส่วนที่มั่นคงถาวรเพราะสร้างรูปแบบแปลนของอาคารกุศลใหญ่โตแห่งนั้นได้ เรียกว่าเป็นการดับความปรารถนาต้องการเพื่อทำความโลภให้ลดน้อยลงและเพื่อบุญกุศลอย่างยิ่งด้วย ความเอิบอาบเย็นฉ่ำผิปรกติจึงเกิดขึ้นในใจนับแต่วันนี้ที่ดับความปรารถนาต้องการลงได้ จนถึงเป็นอารมณ์ค้างติดอยู่ข้ามวันข้ามคืน และยิ่งกว่านั้นได้ฝังลึกลงเป็นพื้นฐานที่ดิงามของใจส่วนหนึ่งด้วยแล้ว ใจที่มีพื้นฐานดิงามหรือใจที่ดิงามนั้นเป็นสิ่งที่มีความที่สุด ไม่มีค่าของอะไรอื่นเปรียบได้ จะเป็นคุณประโยชน์แก่ตัวเองยิ่งกว่าคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากผู้ใดทั้งสิ้น



## ความไม่ต้องการเป็นสุข

การดับความปรารถนาต้องการเสียได้ แม้เพียงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเพียงครั้งหนึ่งคราวหนึ่งก็ตาม ก็ย่อมดีกว่าไม่เคยดับความปรารถนาต้องการได้เลย ปลอ่ยให้เป็นไปตามยถากรรม ทั้งยังส่งเสริมให้แรงขึ้นด้วยการตั้งปรารถนาในสิ่งนั้นสิ่งนี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักทำสติพิจารณาให้เห็นความจริงว่าผลของความปรารถนาต้องการที่แท้จริงนั้นไม่ได้ดีบิตอะไรเลย วัตถุที่เพิ่มพูนขึ้นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการไม่ผิดกับเชื้อสำหรับเพิ่มความลุกไหม้แรงร้อนให้แก่กองไฟ มิได้ให้ความสงบเย็น แต่ให้ความร้อนเผาเรณจิตใจ เป็นความจริงดังกล่าว แต่เป็นความจริงที่จำเป็นต้องใช้สติเพียงพอในการพิจารณาจึงจะเห็นได้ถูกต้องถ่องแท้ มิฉะนั้นแล้ว ก็ จะเห็นอย่างผิด ๆ ว่าวัตถุที่เพิ่มพูนขึ้นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการ เป็นสิ่งที่ให้ความสุขความสมบูรณ์บริบูรณ์ ยิ่งได้มากเท่าไรก็ยิ่งทำให้ความสุขความสมบูรณ์บริบูรณ์เพิ่มขึ้นเท่านั้น ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายนั้นอาจเกิดขึ้นได้จริงด้วยวัตถุ แต่ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางใจไม่อาจเกิดได้ด้วยวัตถุ

ตรงกันข้าม สำหรับผู้มีสติและมีปัญญาไม่เพียงพอในธรรม ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายจะทำให้บกพร่องทางใจยิ่งขึ้น เพราะเมื่อมัวหลงเพลินติดอยู่ในความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายก็ย่อมไม่คำนึงถึงความบกพร่องทางใจ แม้ใจจะบกพร่องเพียงใดก็เห็นไม่เข้าใจ เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นชั่วเป็นดี เห็นการเสียเป็นการได้ เห็นโทษเป็นคุณ เช่นเดียวกับที่เห็นความได้มาตามปรารถนาต้องการเป็นโชคเป็นลาภ เป็นเครื่องเสริมความสมบูรณ์บริบูรณ์ การเห็นเช่นนั้นเป็นการเห็นผิด จะทำการเห็นผิดเช่นนั้นให้เป็นการเห็นถูกต้อง ต้องทำสติ ต้องใช้ปัญญา ต้องพิจารณาตนเอง อย่างไม่หลอกตนเอง อย่างเปิดเผยจริงใจ แล้วจะได้พบความจริง ความเห็นถูกต้อง ว่าความปรารถนาต้องการหรือความโลภเป็นเหตุแห่งความทุกข์ความเดือดร้อน ทั้งของตนและของผู้อื่น มีความปรารถนาต้องการมากก็มีความทุกข์มาก มีความเดือดร้อนมาก มีความปรารถนาต้องการน้อยก็มีความทุกข์น้อย มีความเดือดร้อนน้อย

เข้าวันนี้ อาจจะตื่นขึ้นด้วยอารมณ์หงุดหงิดเร่าร้อนเหลือเกิน เมื่อทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็อาจได้พบเหตุว่าเมื่อวันวานมีผู้พาไปชมพระพุทธรูปเก่า



แก่สวยงามมากองค์หนึ่งเพราะเห็นว่าเป็นผู้ชอบสะสมพระ พอได้เห็นก็ถูกใจอย่างยิ่ง ต้องการจะได้ไว้เป็นของตนอย่างยิ่ง และก็คิดว่าจะต้องได้อย่างแน่นอน เจ้าของเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย ฐานะก็ยากจน จึงออกปากขอเช่าทันที มันใจจะต้องได้แน่นอน แต่หาได้เป็นดังคาดหมายไม่ เจ้าของปฏิเสธ โดยไม่ยอมรับเงื่อนไขแลกเปลี่ยนใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเพิ่มเงินให้จนสูงลิ่วแล้วก็ยังไม่ยอม มิได้เป็นการเล่นตัว แต่ด้วยเหตุผลว่าเป็นของที่ปู่ย่าตายายรักมาก มอบให้ไว้เพื่อเป็นสิริมงคลแก่บ้าน ตัวเขาและครอบครัว ทั้งความศักดิ์สิทธิ์ของท่าน เขาก็ได้ประจักษ์อยู่เสมอ แม้เขาจะยากจนแต่เขาก็ไม่อาจให้เช่าท่านไปจากเขาได้ ไม่ว่าจะต้องราคาสูงสักเพียงไรก็ตาม ถึงเขาจะตายไป เขาก็จะกำขับลูกหลานให้รักษาพระองค์นั้นไว้เสมอด้วยชีวิต อย่าได้เห็นแก่เครื่องตอบแทนใด ๆ แล้วสละท่านไปเป็นอันขาด

นี่เป็นเหตุแห่งความผิดหวัง ไม่สมดังความปรารถนาต้องการได้ อุตส่าห์หว่านล้อมอยู่นาน แต่อย่างไร ๆ ก็ไม่สำเร็จ ทำให้หงุดหงิดร้อนรุ่มเพราะมีความปรารถนาต้องการในพระองค์นั้นเหลือเกิน พยายามคิดหาทางที่จะให้ได้รับผลสำเร็จ จนกระทั่งหลับไปในคืนนั้น และตื่นขึ้นในเช้าวันนี้อย่างมีอารมณ์ค้าง เป็นความหงุดหงิดรุ่มร้อนดังกล่าวแล้ว นึกถึงวิธีร้อยแปดที่คิดขึ้นเพื่อจะเอาพระองค์นั้นมาเป็นของตนให้ได้ คิดไปทางนั้น คิดไปทางนี้ ทั้งชื่อทั้งคิด เพื่อจะทำความปรารถนาต้องการให้บรรลุผลสำเร็จให้ได้ ไม่คำนึงเลยถึงเหตุผลของฝ่ายเจ้าของ ยิ่งคิดก็ยิ่งร้อนใจ หงุดหงิดหาความสุขสงบไม่ได้เอาจริง ๆ ในใจมีแต่ความปรารถนาต้องการอย่างรุนแรง จะต้องเอาให้ได้ อะไร ๆ ที่ใหญ่โตกว่านี้ ราคามากกว่านี้เป็น ๑๐,๐๐๐ เป็น ๑๐๐,๐๐๐ ถึงเป็น ๑,๐๐๐,๐๐๐ ก็ยังเอาจนได้มาแล้วนักต่อนัก ไม่เห็นมีใครจะอาจขัดขวางได้เหมือนอย่างเจ้าของพระองค์ดังกล่าวแล้วเลย

ความคิดร้อนหนักขึ้น วุ่นหนักขึ้น จนกระทั่งเกิดสติเกิดปัญญาขึ้นมาในขณะนั้นว่านี่เป็นเพราะความอยากได้พระองค์นั้นแท้ ๆ ถ้าไม่อยากได้ท่านเสียอย่างเดียว ความร้อนใจก็จะไม่เกิด บอกตัวเองว่าลองทำใจให้ไม่ต้องการดูประเดี๋ยว แล้วชั่วเวลานั้น ความร้อนใจจะหายไปหรือไม่ เมื่อลองทำใจให้ไม่ต้องการพระองค์นั้นดูในขณะนั้น แล้วทำสติดูใจตนเองก็เห็นว่าไม่มีความร้อนเช่นเมื่อกำลังหาช่องทางจะเอาพระองค์นั้นมาเป็นของตนให้ได้ สติและปัญญาทำให้รู้ชัดว่าความร้อนเกิดจาก



ความปรารถนาต้องการแน่ ความร้อนดับไปเพราะดับความปรารถนาต้องการเสียได้แน่แล้ว ทำสติใช้ปัญญาพิจารณาต่อไปว่า ถ้าความปรารถนาต้องการทำให้ใจร้อนร่าอย่างประจักษ์แก่ใจตนเองเช่นนั้น ยังจะควรปล่อยให้ความปรารถนาต้องการเกิดแล้วเกิดเล่าอยู่อีกต่อไปหรือ หรือควรทำให้ลดน้อยลงจนถึงไม่เกิดเลย เพื่อจะได้พ้นจากความร้อนร่าของจิตใจ ไม่ต้องทรมาน ไม่ต้องวุ่นวาย

ความปรารถนาต้องการนั้นเมื่อปล่อยให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะต้องเห็นดเห็น้อยหาทางให้สมปรารถนา สำหรับบางคนถึงกับลืมนึกถึงบาปบุญคุณโทษ ลืมนึกถึงชื่อเสียงเกียรติยศ มุ่งแต่จะให้ได้ดังปรารถนาต้องการเท่านั้น และเรื่องเช่นนี้ คนที่รู้ที่เห็นที่มีไซ้เป็นเจ้าของตัวผู้เกิดความปรารถนาต้องการครอบงำ จะอดนำไปกล่าวถึงอย่างสลดสังเวชไม่ได้เลย จะมากหรือน้อยเท่านั้น ความโลภของบุคคลจึงมิได้ผิดกับศีลในเรื่องอาจส่งกลิ่นไปได้ แม้ทวนลม...

## ความโลภมีกลิ่นเหม็นทวนลม

นั่นคือ ผู้มีศีลย่อมล่วงรู้ไปถึงทุกทิศทุกทาง แม้ในทิศทางที่ทวนลม ฉันทิผู้มีความโลกีย่อมล่วงรู้ไปถึงทุกทิศทุกทางแม้ในทิศทางที่ทวนลม ฉันทินั้น ผิดกันที่ว่ามีผู้ที่มีศีลย่อมหอมหวาน ส่วนผู้มีความโลกีย่อมเหม็นคั่ง เพราะกลิ่นของศีลเป็นกลิ่นที่หอม ส่วนกลิ่นของความโลภเป็นกลิ่นที่เหม็น

กลิ่นของศีลหอม กลิ่นของความโลภเหม็น นี่เป็นความจริง และเป็นความจริงที่จะให้ประโยชน์แก่จิตใจเป็นอันมากหากจะเชื่อว่าเป็นความจริง แล้วไตร่ตรองดูว่ากลิ่นใดเป็นที่พึงปรารถนา กลิ่นของศีลที่หอมหรือกลิ่นของความโลภที่เหม็น ทำความแนใจกับตนเองว่าปรารถนาจะเป็นผู้มีกลิ่นหอมทวนลมไป หรือปรารถนา จะเป็นผู้มีกลิ่นเหม็นทวนลมไป แม้แนใจแล้วว่าปรารถนาเช่นไรก็ให้ทำเหตุที่จะให้เกิดผลเช่นนั้น ขณะเดียวกัน อย่าได้ลืมนึกว่าเหตุกับผลย่อมตรงกันเสมอ เหตุดีเท่านั้นที่จะให้ผลดี เหตุชั่วเท่านั้นที่จะให้ผลชั่ว เหตุดีจะไม่ให้ผลชั่วอย่างเด็ดขาด และเหตุชั่วจะไม่ให้ผลดีอย่างเด็ดขาด ไม่มีข้อยกเว้นอย่างแน่นอนสำหรับเรื่องเหตุและผลนี้ ต้องเป็นไปดังกล่าว

แล้วเสมอ จะเป็นคุณแก่จิตใจอย่างยิ่งหากจะทำความเชื่อมั่นในเรื่องนี้ให้เกิดขึ้นอย่างหนักแน่น ไม่คลอนแคลน

แม้แน่ใจตนเองแล้วว่าปรารถนาจะเป็นผู้มีกลิ่นเหม็นทวนลมไป กลิ่นส่งไปถึงไหน ก็เหม็นไปถึงนั้น แม้แน่ใจตนเองแล้วเช่นนี้ ก็ไม่จำเป็นต้องพยายามทำความปรารถนาต้องการให้ลดน้อยลง ยิ่งได้ยิ่งอยาก ยิ่งอยากยิ่งได้ ปล่อยให้ไปจนสุดฤทธิ์ กลิ่นเหม็นก็จะฟุ้งตลบยิ่งขึ้น ๆ ไปถึงทุกทิศทุกทาง ทั้งตามลมและทวนลม สมดังความปรารถนาที่จะเป็นผู้มีกลิ่นเหม็นแน่นอน

ที่จริง เรื่องกลิ่นเหม็นตลบของความโลภนี้ เป็นที่ปรากฏประจักษ์แก่ทุก ๆ คน มาแล้วเนือง ๆ ทำความเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศและทำความอับอายขายหน้าให้เกิดแก่บรรดาผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายมากบ้างน้อยบ้างไปตามกัน แม้แต่เจ้าตัวเองก็ได้พ้นจากความเสื่อมเสียและความอับอายขายหน้าดังกล่าว ทั้งยังจะได้รับยิ่งกว่าคนอื่นทั้งหมด เป็นความร้อนที่เผาผลาญจิตใจอย่างมากมาย แต่เมื่อความโลภยังแรงจนสติเกิดไม่ได้ ปัญญาเกิดไม่ได้ ตัวเองก็ยอมไม่แลเห็นใจของตัวเองตามความจริง กลับไปเห็นอย่างที่เคยกล่าวแล้วคือเห็นทุกข์เป็นสุข เห็นความชั่วเป็นความดี เห็นการเสียเป็นการได้ หรือเห็นความปรารถนาต้องการอันเป็นอาหารของความโลภว่าเป็นทางให้ดำเนินไปถึงความเป็นผู้ได้เป็นเจ้าของสมบัติพัสถานมากมายไม่สิ้นสุด ทั้งที่ความจริงนั้นเป็นทางให้ดำเนินไปอย่างเร่าร้อนยิ่งขึ้นทุกที จนถึงหลุมไฟที่จะเผาไหม้ให้พินาศไม่เหลือทั้งชื่อเสียง เกียรติยศและความสุข เยือกเย็น อันเป็นผลของความไม่โลภไม่ปรารถนาต้องการ

แต่แม้แน่ใจตนเองแล้วว่าปรารถนาจะเป็นผู้มีกลิ่นหอมทวนลมไป กลิ่นส่งไปถึงไหนก็หอมชวนชื่นใจไปถึงนั้น แม้แน่ใจตนเองแล้วเช่นนี้ ก็จำเป็นต้องพยายามทำความปรารถนาต้องการให้ลดน้อยลงเป็นลำดับ ๆ ไป คือ ต้องดับความปรารถนาต้องการให้ได้เป็นครั้งคราวไป วิธีปฏิบัติขั้นแรกก็คือให้หัดเป็นผู้ให้ตั้งแต่ของเล็กน้อย แก่ผู้เป็นที่รักก่อน แล้วจึงขยายขึ้นเป็นของมีค่าแก่ผู้เป็นที่รัก เมื่อให้แล้วก็ให้สำรวจใจตนเองว่ามีความอาลัยเสียตายหรือไม่ มากน้อยเพียงไหน ถึงมีความอาลัยเสียตายก็ให้เพียงรู้ว่าอาลัยเสียตาย แต่ให้เข้มแข็งตัดใจให้ต่อไป อย่าหยุดเสียเพียงเมื่อรู้สึก



เสียชีวิต การให้บ่อย ๆ เท่านั้นที่จะทำให้ความเสียหายลดน้อยถึงหมดสิ้นไปได้ เมื่อสามารถให้แก่ผู้เป็นที่รักได้โดยไม่มีความเสียหายแล้วก็ให้ขยายวงผู้รับออกไปถึง ผู้มีได้เป็นที่รัก มิได้เกี่ยวข้องกับญาติพี่น้อง อาจจะทำให้ยากในขั้นต้น แต่ก็ทำได้หาก ตั้งสติเตือนตนเองไว้เสมอว่า การทำเช่นนั้นเป็นการดำเนินไปสู่ความเป็นผู้มีกลิ่น หอมหวานชื่นใจ

ตรงกันข้ามกับผู้มีแต่ความปรารถนาต้องการไม่สิ้นสุด ซึ่งกำลังดำเนินไปสู่ ความเป็นผู้มีกลิ่นเหม็นตลบชวนรังเกียจ ผู้มีความปรารถนาต้องการน้อยหรือไม่โลก เป็นผู้มีศีล เพราะยอมจักไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของความปรารถนาต้องการหรือความโลภ จนถึงกับเสียศีล อย่างน้อยก็ข้อที่ไม่ถือเอาของที่เจ้าของมิได้ยกให้ไปเป็นของตน ความ ปรารถนาต้องการหรือความโลภนั้นอาจทำให้เสียศีลได้หลายข้อหรือทุกข้อเลยทีเดียว ตั้งแต่ศีลข้อ ๑ ถึงข้อ ๕ ความปรารถนาต้องการหรือความโลภอาจทำให้เสียได้ทั้งหมด หากเป็นความปรารถนาต้องการหรือความโลภที่แรงมาก ๆ ทำสติพิจารณาก็จะเห็นว่า เป็นความจริงเช่นนี้ และก็จะได้เห็นว่าอำนาจของความปรารถนาต้องการหรือความโลภ เป็นไปในทางที่ให้โทษรุนแรงจริง ๆ ควรจะกลัว ควรจะเต็มใจทำทุกอย่างเพื่อแก้ไข ป้องกันมิให้โทษนั้นเกิดแก่ตน ไม่ควรจะปล่อยไว้ให้สายเกินไปจนถึงได้รับโทษนั้นเสียก่อน ผู้ไม่พิจารณาด้วยสติปัญญาให้เห็นว่าความปรารถนาต้องการหรือความโลภมิใช่โทษอย่างยิ่ง ปล่อยใจให้ตกอยู่ใต้อำนาจของความปรารถนาต้องการหรือความโลภจักต้องได้รับโทษ แน่นนอน เพียงแต่ว่าจะน้อยหรือมากเพียงใดเท่านั้น

เช้าวันนี้ อาจะตื่นขึ้นด้วยอารมณ์เร่าร้อนชุ่มมัวเหลือเกิน เมื่อทำสติดูใจตนเอง ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็อาจได้พบเหตุว่าเมื่อวันก่อนความโลภน่าให้ประกอบกรรม ทุจริตผิดกฎหมาย และเมื่อวันวานเจ้าหน้าที่ได้พุ่งจุดสนใจมาถึงตัวแล้ว แม้จะยังไม่ อย่างเปิดเผยแน่นอนแต่ก็ทำให้ตกใจกลัวความผิดเป็นอย่างยิ่ง เพราะใครจะรู้หรือไม่รู้ ก็ตาม ตัวเองรู้ว่าได้ทำผิดไว้จริง จะต้องได้รับโทษจริง หากมีผู้ล่วงรู้หลักฐานและจับได้ ไม่มีใครรู้ว่ากฎหมายจะอาจลงโทษในความผิดอันเกิดจากความโลภนี้ได้เมื่อไรหรือไม่ แต่ใจตนเองได้ลงโทษตัวเองแล้วตั้งแต่วันแรกที่ทำผิด และโทษยิ่งทวีขึ้นทุกที จนเหมือนมีไฟเข้าไปลุกโพลงเผาไหม้อยู่ในหัวอก หวาดกลัวอาญาบ้านเมือง ที่ก่อนจะ ทำทุจริต ความโลภปิดบังเสีย มิให้นึกถึงเลย ทั้งยังนึกถึงชื่อเสียงเกียรติยศของตนเอง

ของวงศ์สกุล ของบุตรภรรยาที่จะต้องเสื่อมเสีย ยิ่งนึกก็ยิ่งร้อน ยิ่งทุกข์ นี่เป็นโทษที่ต้องเกิดแน่นอนแก่ใจ ที่ไม่พิจารณาให้เห็นว่า ความปรารถนาต้องการหรือความโลภ เป็นสิ่งสกปรก ซึ่งแม้ไม่เพียรพยายามขจัดดูให้สม่ำเสมอก็จะเพิ่มความสกปรกยิ่งขึ้น ทุกที แม้ไม่เพียรพยายามดับ ปล่อยให้มันให้เป็นไปตามใจชอบ วันหนึ่งจะเผาไหม้หมดสิ้น ทั้งชื่อเสียงเกียรติยศและความสุขกายสบายใจ

## คนโลกตายร้อน

แทบทุกคนได้เคยพบเคยเห็นหรือเคยทราบความจริงดังกล่าวมาแล้ว ไม่เป็นเรื่องของตนเอง ก็อาจเป็นเรื่องของญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง คนรู้จักหรือคนอื่น เพราะเรื่องของความโลภนี้เป็นเรื่องใหญ่โต มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ผลร้ายของความโลภปรากฏเป็นเรื่อง เป็นข่าวไม่เว้นแต่ละวัน สร้างความเดือดร้อน ความสลดสังเวช ความเสียหายให้เกิดอยู่เป็นประจำ แต่ก็มีสติกันไม่พอที่จะพิจารณาให้เห็นว่าความโลภก่อโทษรุนแรงนัก จึงควรจะกลัว ควรจะเต็มใจทำทุกอย่างเพื่อแก้ไขป้องกันมิให้โทษเกิดแก่ตน

สำหรับบางรายมีสติพอสำหรับจะแลเห็นโทษของความโลภที่เกิดขึ้นในใจผู้อื่นเท่านั้น แต่ไม่มีสติพอสำหรับจะแลเห็นโทษของความโลภที่เกิดในใจตนเอง จึงอาจจะสลดสังเวชเมื่อเห็นผู้อื่นโลภ แต่ไม่ย້อนนึกสลดสังเวชเมื่อตนเองโลภ เรียกว่าไม่พิจารณาใจตนเองให้เห็นโทษของความโลภของตนเสียเลย มักจะพิจารณาออกไปข้างนอก ว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ตนควรมีควรได้ มิได้พิจารณากลับเข้าข้างในว่า ความรู้สึกที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ตนควรมีควรได้ นั้นแหละคือความโลภที่เกิดขึ้นแล้วในใจตน

เมื่อมาบริหารจิต ก็ควรจะได้พิจารณาจิต มิฉะนั้นจะไม่แลเห็น เมื่อไม่แลเห็น ก็ไม่สามารถรู้ได้ว่าจิตมีอะไรที่ควรแก้ไข คือควรบริหารให้ดีขึ้น

ที่จริง ความโลภนั้นสามัญชนมีอยู่ด้วยกันทุกคน ต่างกันเพียงที่มากหรือน้อยเท่านั้น ดังนั้น แม้ไม่พิจารณาจิตเพื่อให้เห็นตัวความโลภ แต่หากเชื่อเอาเลยว่าเรามีความโลภแล้วดำเนินวิธีลดความโลภของเราเลยก็ทำได้ และจะได้ผลเหมือนกัน เช่นเมื่อเชื่อแล้วว่าความโลภมีอยู่ในใจเราแน่ ก็ให้พยายามเป็นผู้ให้ไว้ให้เสมอ มีโอกาส



จะให้หอะไรใครได้เมื่อไรเป็นให้ ให้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังดีกว่าไม่ให้เสียเลย แต่ต้องไม่ลืมว่าที่ให้นั้นเพื่อลดความโลภ มิใช่เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า การให้โดยหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า มิใช่เป็นการให้เพื่อลดความโลภ แต่เป็นการให้เพื่อเพิ่มความโลภ ฉะนั้น ต้องระวังใจให้ดี เมื่อจะให้ อย่าให้เป็นการทั้งต้องให้และทั้งต้องมีความโลภเพิ่มขึ้น ซึ่งจะเป็นการเสียประโยชน์มิใช่ได้ประโยชน์ นี่หมายถึงประโยชน์อย่างยิ่งทางใจ มิใช่ทางวัตถุ

อันประโยชน์ทางจิตใจและประโยชน์ทางวัตถุนั้น มีค่าแตกต่างกันเหลือเกิน หากพิจารณาให้ดีแล้วจักเห็น จักไม่สนใจประโยชน์ทางวัตถุยิ่งกว่าประโยชน์ทางจิตใจ วัตถุนั้นยิ่งได้มาด้วยอำนาจความโลภ ก็ยิ่งทำให้ความโลภเพิ่มขึ้นในจิตใจ ยิ่งได้มากขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งมีความโลภเพิ่มขึ้นเพียงนั้น อันความโลภนั้นมีสมบัติชนิดหนึ่งอยู่ในตัวเป็นประจำคือความร้อน ความโลภมีอยู่ที่ไหน ความร้อนเกิดขึ้นที่นั่น ร้อนด้วยความปรารถนาต้องการอย่างไม่สิ้นสุด ได้เท่านี้แล้วจะต้องอยากได้เท่านี้ต่อไปอีก ได้เท่านี้แล้วจะต้องอยากได้เท่านี้ต่อไปอีก เป็นเช่นนี้เรื่อย ๆ ไปอย่างจะไม่มีอะไรมาหยุดยั้งเสียได้ นอกจากวิธีเดียวคือมีสติ ย่อมเชื่อว่าถ้าไม่พยายามดับความปรารถนาต้องการเสียเลยแล้ว ถึงแม้จะได้เป็นเจ้าของสมบัติทั้งโลก ก็จะต้องหาพอไม่ ใจจะหิวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการได้มาซึ่งสิ่งใดจะสามารถทำให้อิ่มได้ เช่นนี้แล้วความสุขจะเกิดจากไหน ความสงบจะเกิดจากไหน ความดีนรณเพื่อให้ได้สมดังความปรารถนาต้องการมิใช่ความสุข มิใช่ความสงบ แต่เป็นความทุกข์ เป็นความร้อน เป็นความวุ่นวาย มีคนเป็นจำนวนมากไม่น้อยที่ทั้งชีวิตไม่ได้พบความสุขความสงบเลย เพราะมีवल้อยใจให้เป็นทาสของความโลภ ไม่รู้จักทำสติพิจารณาให้เห็นโทษของความโลภ แล้วพยายามละเสียดับเสีย

วันนี้ บางคนอาจจะตื่นขึ้นด้วยใจเศร้าหมองอย่างยิ่ง เมื่อทำสติพิจารณาดู ก็จะได้พบความจริงว่า เมื่อวานท่านผู้หนึ่งได้จากไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ ด้วยโรคปัจจุบัน ไม่ทันได้เยียวยารักษาอย่างใด ท่านมีอายุมากแล้ว ฐานะดีมาก แต่ก็ยังไม่เคยได้สละทรัพย์สินสมบัติของท่านเพื่อสาธารณประโยชน์เลย เพราะท่านมีเหตุผลบอกกล่าวอยู่เสมอว่า ท่านอยากจะรวบรวมให้ได้มากขึ้นอีกสักหน่อย ให้แน่ใจเสียก่อนว่า การบริจาคจะไม่ทำให้ชีวิตต่อไปของท่านเดือดร้อน ท่านว่าใครจะรู้ว่าท่านจะอายุยืน

เพียงไหน และจะจำเป็นต้องใช้เงินมากมายกว่าที่ท่านมีอยู่แล้วหรือไม่ หากท่านสละไปเสียก่อน ท่านก็จะเป็นผู้ประมาท

ฉะนั้น ก่อนจะบริจาค ท่านก็ต้องรวบรวมต่อไปให้ได้ยิ่งกว่านี้เสียก่อน และท่านทำดังที่ปากวาคือพยายามทุกทางที่จะให้ได้มาซึ่งสมบัติทั้งหลาย ไม่ว่าทางตรง ทางคด ทางควรทางไม่ควร ทางถูกทางผิด ท่านไม่ท้อแท้ความพยายาม ใคร ๆ ก็เห็นว่าท่านมิได้มีความสุขความสงบเลย สมบัติมหาศาลไม่ช่วยให้ประโยชน์แก่ท่านเลย เพราะท่านยังร้อนรนแสวงหาเพิ่มเติมอยู่ไม่จบสิ้น แม้ในวันที่ท่านทิ้งร้างไปอย่างปัจจุบันทันด่วน ท่านก็ยังอยู่ในระหว่างพยายามจะให้ได้สมบัติมาเพิ่มพูนส่วนที่มีอยู่แล้ว ยิ่งร้อนรนวนวายอยู่เป็นอันมาก เรียกได้ว่าท่านจากไปทั้งกำลังร้อน กำลังไม่สงบ ทำให้ผู้รู้เห็นจำนวนหนึ่งสลดใจเป็นอย่างยิ่ง

โลกหรือไม่โลกก็ตายนั้นถูกต้อง แต่โลกตายร้อน ไม่โลกตายเย็น ตายสงบ เมื่อตายแล้ว สิ่งในโลกกอบโกยแสวงหาสะสมไว้ไม่เป็นของตนอีกต่อไป เล็กน้อยเพียงใดก็ไม่เป็น บุญและบาปที่ทำไว้เท่านั้นที่จะติดตามไป ไม่ใช่สมบัติพัสถาน ดังนั้น หากจะโลกก็น่าจะเป็นโลกทำบุญ และการพยายามดับความปรารถนาต้องการหรือความโลภ เป็นการทำบุญอย่างยิ่งประการหนึ่ง จะให้ผลเป็นความสุข ความสงบ สมกับการปฏิบัตินั้นแล

## ความปรารถนาดับ ความร้อนดับ

ผู้รู้จักใช้ความคิดใช้ปัญญาให้เป็นคุณประโยชน์แก่จิตใจ เวลาไปรดน้ำศพ ก็ยังเคยคิดว่า ทุกคนเกิดมามีมือเปล่าอย่างไร เวลาตายไปก็มีมือเปล่าอย่างนั้นจริง ๆ ไม่มีอะไรแม้แต่แต่น้อยติดมือไปด้วยได้เลย ไม่เคยมีศพใดที่ไม่มีมือเปล่า ทุกศพมีมืออันเปล่าจริง ๆ ใคร ๆ ก็เห็นได้ถนัดชัดเจน โดยเฉพาะเมื่อเวลารดน้ำศพ ดังนั้น หากจะถือเอาโอกาสที่ไปรดน้ำศพทุกครั้ง บริหารจิตตนเองไปด้วยในส่วนที่เกี่ยวกับความโลภ ก็ย่อมจะเป็นการกระทำที่ถูกต้องที่ควร ที่จะเกิดประโยชน์แก่จิตใจตนเอง อย่างที่ผู้อื่นไม่อาจช่วยให้เกิดได้



บุญและบาปที่ผู้ใดทำไว้เท่านั้นที่จะติดตามผู้นั้นอยู่ตลอดเวลา ทั้งเมื่อยังมีชีวิตอยู่และแม้เมื่อสิ้นชีวิตแล้ว ดังนั้น หากจะสะสมก็ควรสะสมบุญ เพราะบุญจะเป็นสมบัติของตนตลอดไป ทั้งยังเป็นสมบัติที่หาค่ามิได้ เป็นสมบัติที่โจรผู้ร้ายไม่อาจยื้อแย่งลักขโมยไปได้ บุญผู้ใดทำจะเป็นสมบัติของผู้นั้นจริง ๆ ติดตัวผู้นั้นอยู่จริง ๆ

การพยายามดับความปรารถนาต้องการหรือความโลภ เป็นการทำบุญอย่างยิ่งประการหนึ่ง แม้ไม่แน่ใจว่าการดับความปรารถนาต้องการเป็นการทำบุญอันเป็นเหตุดีที่จะต้องให้ผลดีแน่นอน ก็ให้พิจารณาใจตนเองเมื่อดับความปรารถนาต้องการลงได้แต่ละครั้งว่าเป็นใจที่มีความสุข เยือกเย็น สงบ ปราศจากความร้อนหรือไม่ แตกต่างกับเมื่อใจกำลังเกิดความปรารถนาต้องการเพียงไร เมื่อพิจารณาดังกล่าวจะต้องได้พบว่าใจของตนมีความสุข สงบ เยือกเย็น แตกต่างกับใจที่ยังมิได้ดับความปรารถนาต้องการลง เมื่อพบเช่นนั้นแล้ว ก็หมายความว่า กำลังได้รับผลดีแล้ว และผลดีย่อมเกิดจากเหตุที่ดีเท่านั้น ผลดีจักไม่เกิดจากเหตุที่ไม่ดีเป็นอันขาด จึงย่อมสรุปลงได้ถูกต้องแน่นอน ว่าการทำความปรารถนาต้องการหรือความโลภให้ดับลงได้คือการทำความดี ที่จะเรียกว่าทำบุญก็ไม่ผิด และขึ้นชื่อว่าบุญแล้วย่อมเป็นสมบัติของผู้ทำตลอดไป ทุกภพ ทุกชาติ ไม่มีอะไรมาแย่งเสียจากกันได้ จริงดังกล่าวแล้วข้างต้น

เมื่อเช้าวันก่อน อาจจะมีผู้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์หงุดหงิด ชุณมัว ค่อนข้างจะเร่าร้อน ไม่เป็นสุข เมื่อพิจารณาหาเหตุก็ได้พบว่าตำแหน่งงานที่สูงขึ้นไปว่างอยู่ใครคนใดคนหนึ่งจะได้รับการคัดเลือกให้ได้รับตำแหน่งนั้น และหลายคนมีความหวังรวมทั้งตนเองด้วย คนอื่นจะมีความคิดอย่างไรไม่ทราบ แต่ตนเองคิดว่าตำแหน่งนั้นควรเป็นของตน ตนเป็นผู้เหมาะสมแล้วด้วยประการทั้งปวง บางทีตนก็มั่นใจว่าจะต้องได้ตำแหน่งนั้นแน่ แต่บางทีก็ไม่แน่ใจ ดูเหมือนจะไม่ได้ คนอื่นจะได้เสียมากกว่า พอความไม่แน่ใจเกิดขึ้นที่ไร ความเดือดร้อน วิตกกังวล หงุดหงิด ชุณมัว ก็เกิดขึ้นที่นั่น เพราะความเสียดายสิ่งที่ปรารถนาต้องการ ซึ่งคิดว่าจะไม่ได้สมปรารถนา ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ ไม่มีสุขดังกล่าวแล้ว นึกไปถึงผู้ที่อาจจะได้รับตำแหน่งนั้น ความริษยาก็เกิดตามมา ริษยาที่เขาจะได้เป็นเจ้าของสิ่งที่ตนเองปรารถนาต้องการ เมื่อความริษยาเกิดสืบจากความโลภหรือความปรารถนาต้องการแล้ว ความคิดร้ายมุ่งร้ายต่อผู้ที่ตน



ริษยาก็เกิดสืบท่อไปอีก สายของเหตุไม่ดียาวออกไปทุกที โดยมีความปรารถนาต้องการหรือความโลภนี้แหละเป็นจุดเริ่ม เมื่อเป็นสายของเหตุไม่ดี ก็ต้องเกิดสายของผลไม่ดีด้วยความทุกข์ร้อนมากมายจึงเกิดสืบท่อนวนวนายอยู่ในจิตใจ เป็นอารมณ์ค้างอยู่ได้แม้เมื่อวันเก่าจะผ่านพ้นไปแล้ว วันใหม่มาแทนที่แล้ว

แต่มาเข้าวันนี้ ผู้เดียวกันนี้อาจจะตื่นขึ้นด้วยอารมณ์สงบ เยือกเย็น เป็นสุข ไม่เหมือนกับเมื่อเข้าวันก่อนเลย เมื่อพิจารณาหาเหตุก็ได้พบว่าเมื่อวันก่อนเป็นทุกข์ใจเสียมากมายที่จะไม่ได้ตำแหน่งที่ปรารถนาต้องการ จนไม่เป็นอันรวมใจให้ปฏิบัติการงานได้เช่นเคย ต้องออกจากที่ทำงานก่อนเวลา คิดหาที่สงบเงียบเพื่อจะพยายามทำให้สบายขึ้นสักหน่อย เพราะความทุกข์ความร้อนที่เกิดอยู่นานเป็นวันเป็นคืนนั้นทรมาณอย่างยิ่ง แทบจะทนไม่ได้ บังเอิญวันนั้นเป็นวันพระ พระอุโบสถทุกวัดเปิด จึงได้แวะเข้าไปในวัดหนึ่งซึ่งผ่านไปถึงเข้าพอดี เมื่อเข้าไปกราบพระในโบสถ์ ความมดงามอย่างสงบเงียบเยือกเย็นของพระปฏิมาองค์ใหญ่สีทองรุ่งเรือง ทำให้ต้องพิศดูอยู่ค่อนข้างนาน ขณะนั้น ความโลภหรือความปรารถนาต้องการตำแหน่งงานที่มีอยู่ในหัวใจตลอดเวลาติดต่อกันนานวันนานคืนแล้วก็สงบลง เพราะใจไปรวมอยู่ที่จุดเดียวคือพระพุทธรูป ความทุกข์ความร้อนทั้งหลายสงบลงพร้อมกับความปรารถนาต้องการ ใจได้รับความสุขความเย็นขึ้นพร้อมกันด้วย ปัญญาเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น รู้ในขณะนั้นว่า ความโลภหรือความแปรปรวนต้องการเป็นความร้อนเป็นความทุกข์ ไม่ว่าจะลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แม้ไปตั้งความปรารถนาต้องการขึ้น แล้วก็ต้องทุกข์ต้องร้อนเพราะดินรนจะให้ได้สมปรารถนา และมีใจว่าดินรนทุกข์ร้อนแล้วจะสมดังปรารถนาต้องการเสมอไปก็เปล่า จึงสู้ให้เป็นการได้มาหรือไม่ได้มาโดยไม่ต้องทำความปรารถนาต้องการให้เกิดขึ้นดีกว่า เพราะจะได้หรือไม่ได้ก็จะไม่ทุกข์ไม่ร้อน จะสงบสบายพอสมควรแก่ฐานะแห่งตน เมื่อปัญญาเกิดขึ้นเช่นนี้ชัดเจน ความปรารถนาต้องการในตำแหน่งงานที่เผลอนจิตใจให้เราร้อนอยู่นานวันแล้วก็ดับลงได้เองทันที ความร้อนก็ไม่มีในเรื่อนั้นอีก มีแต่ความสงบ เยือกเย็น เป็นสุข ที่เป็นอารมณ์ค้างอยู่ได้แม้วันเก่าจะผ่านพ้นไปแล้ว วันใหม่จะมาแทนที่แล้ว

หากทำสติ พิจารณาใจตนเองยามสงบจากความปรารถนาต้องการ เปรียบเทียบกับยามกำลังเร่าร้อนด้วยความปรารถนาต้องการ ก็จะได้กำลังเข้มแข็งขึ้นในการจะ



ทำความเข้าใจความต้องการให้ลดน้อยลงต่อไป โดยไม่หวังแทนไว้ ก็ผู้ใดเล่าอยาก  
จะทุกข์ ไม่อยากเป็นสุข

### เสียสินสงวนศักดิ์

ได้กล่าวแล้วหลายครั้งว่า ผลย่อมเกิดแต่เหตุ และผลย่อมตรงต่อเหตุ เหตุดีจึงจะได้ผลดี เหตุไม่ดีจะไม่ให้ผลดี ดังนั้นเมื่อต้องการผลเช่นใดจึงต้องทำเหตุที่จะให้ผลเช่นนั้น ต้องการผลดีก็ต้องทำเหตุดี จึงจะได้ผลดังต้องการ อยากรักดี มีความจริงที่แน่นอนอยู่อีกประการหนึ่ง คือ แม้จะต้องการผลอย่างใดหรือไม่ก็ตาม แต่ถ้าทำเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปแล้ว จะต้องได้รับผลตรงตามเหตุที่ทำเสมอ จะต้องการหรือไม่ต้องการก็ต้องได้รับ กล่าวสั้น ๆ คือ การกระทำทุกอย่างมีผล คือกรรมทุกอย่างมีผล ทำดีหรือกรรมดีก็มีผลดี ทำชั่วหรือกรรมชั่วก็มีผลชั่ว ไม่มีการกระทำใดเลยที่กระทำลงไปแล้วจะไม่มีผล ต้องมีทุกอย่าง ฉะนั้น จึงเป็นความสำคัญเหลือเกินสำหรับทุกคนที่จะไม่ควรกระทำการใดลงไปโดยไม่พิจารณาเสียก่อน ว่าเป็นการทำดีหรือเป็นการทำชั่ว และเป็นความสำคัญเหลือเกินสำหรับทุกคนที่ควรพยายามปลูกความเชื่อให้เกิดขึ้นในใจตนให้หนักแน่นมั่นคงว่าควรทำแต่ดีเท่านั้น ไม่ควรทำชั่วเลย จึงจะได้รับแต่ผลดีเท่านั้น ไม่ได้รับผลชั่วเลย トラบใดที่ยังทำดีบ้าง ไม่ดีบ้างกันอยู่ トラบนั้นก็จะต้องได้รับผลดีบ้างไม่ดีบ้างตามเหตุ แต่ถ้ายังจำเป็นต้องทำดีบ้างไม่ดีบ้างจริง ๆ ก็น่าจะพยายามให้ทำดีมากกว่าทำไม่ดี อย่าทำไม่ดีให้มากกว่าทำดี

ที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า อย่าตั้งความปรารถนาต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ต้องเป็นทุกข์ตื่นรนแสวงหาเลย จะได้ก็ให้ได้เองดีกว่านั้น หมายความว่า ไม่ต้องตั้งความปรารถนาต้องการ แต่จงทำเหตุที่ควรแก่ผล แล้วจะได้รับผลนั้นเอง เป็นการได้รับที่ไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องร้อนเพราะใจไม่ต้องตื่นรน ใจรู้มันอยู่แล้วว่าได้ทำเหตุเช่นนั้นแล้วจะต้องได้รับผลควรแก่เหตุเช่นนั้นแน่ การได้มาด้วยการกระทำเหตุอันควร เช่นนี้ ไม่เรียกว่าเป็นการโลภหรือการปรารถนามิชอบ

น่าจะได้พิจารณาถึงความหมายของวลีที่ว่า “การกระทำเหตุอันควร” เหตุอันควรที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ต้องหมายถึงเหตุที่ดีอันควรเท่านั้น ไม่หมายถึงเหตุที่ไม่ดี ซึ่งบางที่ทำให้ได้รับผลที่ดูเผิน ๆ แล้วเหมือนเป็นผลดี ทั้งที่ความจริงเป็นผลไม่ดี เช่น อยากมีเงินแล้วทำเหตุให้ได้เงินนั้นมาด้วยการโกงเอาไปบังคับเอาจากเขา ใช้อำนาจหน้าที่ให้ได้มา ... เหล่านี้ ไม่ใช่การกระทำเหตุอันควร แต่ก็สามารถจะได้เงินสมดังปรารถนา เงินที่ได้จากการทำเหตุอันไม่ควรดังกล่าวแล้วนี้ ทำสติพิจารณาให้ถ่องแท้จะได้รู้ความจริงว่าไม่ใช่เป็นผลดีของผู้ได้รับ ตรงกันข้ามเป็นผลไม่ดี ไม่ดีอย่างไร การทำสติพิจารณาอย่างไม่หลอกลวงตัวเอง อย่างเปิดเผยต่อตัวเอง จะทำให้ได้รับคำตอบว่าเงินที่ได้มาจากการกระทำไม่ควรนั้นเป็นผลไม่ดีอย่างนี้คือ ทำให้เสียชื่อเสียง เกียรติยศ ซึ่งมีค่ามากกว่าเงินทอง ได้เงินแต่เสียชื่อเสียงก็เท่ากับได้น้อยกว่าเสีย จึงจะเรียกว่าการได้เงินมาด้วยวิธีดังกล่าวเป็นการได้ผลดีไม่ได้ ต้องเรียกว่าได้ผลไม่ดีจึงจะถูกต้อง เงินทองมากมายเพียงใดก็ตาม มีค่าน้อยกว่าชื่อเสียง เกียรติยศ ของคนทุกคน ดังนั้น การได้เงินทองแม้มากมายเพียงไรก็ตามด้วยการกระทำอันมิชอบมิควรที่จะทำให้เสียชื่อเสียง เกียรติยศ จึงถือไม่ได้ว่าเป็นการได้รับผลดี เพราะความจริงเป็นการได้รับผลไม่ดีของเหตุไม่ดีนั่นเอง

เข้าวันนี้ อาจจะมีผู้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์ขุ่นมัวไม่เป็นสุขอย่างยิ่ง เมื่อพิจารณาหาเหตุก็ได้พบว่าอ่านหนังสือพิมพ์ฉบับเย็นเมื่อค่ำวันวาน มีการตุนล้อที่ดูแล้วอ่านแล้วอารมณ์เสีย เพราะมันเป็นเรื่องของตัวเองแน่ ๆ ไม่ใช่แต่ตัวเองอ่านแล้วรู้เท่านั้นใคร ๆ อ่านแล้วก็ต้องรู้ด้วย เขียนไว้ชัดเจนเหลือเกิน เพราะเป็นผู้ที่ยังห่วงชื่อเสียง เกียรติยศอยู่ จึงนึกถึงชื่อเสียง เกียรติยศทันที เสื่อมเสียหมดสิ้นกัน คราวนี้ ถึงจะมีอำนาจวาสนาคุ้มครองอยู่ไม่มีผิดทางกฎหมาย แต่อำนาจวาสนาไม่สามารถจะคุ้มครองให้พ้นจากการเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศได้ หากได้ทำเหตุที่เป็นความเสื่อมเสียเช่นนั้นและความเสื่อมเสียเช่นนั้นสำหรับความรู้สึกของคนทั่วไปนับเป็นความเสื่อมเสียอย่างยิ่ง

เมื่อได้พบภาพการ์ตูนเสียดสีในระยะแรก ตกใจ อับอาย และโกรธหนังสือพิมพ์จนไม่มีสติพอจะพิจารณาความจริงให้เป็นประโยชน์แก่จิตใจตนเอง แต่ครั้นตื่นนอนเข้ามา อารมณ์ค้างติดมาดังกล่าวแล้ว ระยะเวลาห่างกันพอจะทำสติพิจารณาให้เห็นได้ว่าความจริงนั้น ระหว่างเงินกับชื่อเสียงเกียรติยศ ตัวเองเห็นค่าของชื่อเสียงเกียรติยศ



มากกว่า แต่เพราะความปรารถนาต้องการเงินเกิดขึ้น สติไม่ทันทำให้ดับลงเสียก่อน การกระทำมิชอบจึงตามมา ถึงเป็นเหตุให้ต้องเสียสิ่งมีค่าที่สุดของทุกคนคือชื่อเสียงเกียรติยศ

สิ่งที่แล้วก็แล้วไป เมื่อทำสติทำปัญญาให้เกิดขึ้นเพียงพอ ก็ทำให้ได้ความคิดถูก สิ่งทีื่แล้วก็ให้แล้วไป ต่อจากนี้ จะไม่ให้ความโลภหรือความปรารถนาต้องการมีอำนาจเหนือจนลืมนำถึงผลเสียหายที่ยิ่งใหญ่กว่าคือเสียชื่อเสียงเกียรติยศ ซึ่งดังกล่าวแล้ว เป็นสิ่งมีค่ากว่าเงินทองทั้งสิ้น ผู้มีปัญญามีสติจึงยอมเสียทรัพย์สินเงินทองเพื่อรักษาชื่อเสียงเกียรติยศไว้ มิใช่ยอมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ เพื่อกอบโกยทรัพย์สินเงินทอง

วันที่ ๖ เมษายน เป็นวันที่รำลึกมหาจักรี พระมหากษัตริย์แห่งพระบรมราชวงศ์จักรีทุกพระองค์ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อประเทศไทยและคนไทย ตลอดถึงพระศาสนา จึงขอชักชวนให้ตั้งใจดับความปรารถนาต้องการหรือความโลภของตน แม้เพียงวันเดียวก็ยังดี เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นเครื่องแสดงความกตัญญูตเวทีต่อพระมหากษัตริย์แห่งพระบรมราชวงศ์จักรีทุกพระองค์ผู้ทรงพระคุณยิ่งใหญ่

## อย่าทำผิดทั้งชีวิต

สมัยนี้ มีผู้ชอบกล่าวว่าเงินไม่มี เกียรติไม่มี นั่นไม่ใช่ความถูกต้อง เป็นความรู้สึกของคนบางคนเท่านั้น คนบางคนที่มีความเห็นผิดเป็นชอบเท่านั้นที่จะมีความรู้สึก ว่าคนไม่มีเงินเป็นคนไม่มีเกียรติ เงินกับเกียรติมิใช่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มิใช่เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ คนไม่มีเงินแต่มีเกียรติก็มีอยู่ คนมีเงินแต่ไม่มีเกียรติก็มีอยู่ ความสำคัญอยู่ที่ว่าเงินที่มีหรือที่ได้ไปนั้นเป็นเงินที่จะทำให้เกียรติยศชื่อเสียงสิ้นไปหมดหรือไม่ ควรจะพิจารณาให้รอบคอบในเรื่องนี้ โดยเฉพาะผู้ที่ยังคำนึงถึงชื่อเสียงเกียรติยศของตนเองและของวงศ์ตระกูล

เข้าวันนี้ ใครสักคนอาจจะตื่นขึ้นด้วยจิตใจเร่าร้อนเป็นอันมาก เมื่อพิจารณาหาเหตุผลก็ได้พบว่า เมื่อวันวานหลานเล็ก ๆ กำลังน่ารักน่าเอ็นดู และเป็นทีรักที่ชื่นใจอย่างยิ่งร้องไห้กลับมาจากโรงเรียน สะอึกสะอื้นอย่างเสียอกเสียใจยิ่งนัก ปล่อยให้

ถามก็ได้ความว่าถูกเพื่อนเด็ก ๆ ด้วยกันนั่นเองตะโกนล่อว่าเป็นหลานคนชู้โกง เด็กได้พยายามแก้ว่าไม่เป็นความจริง แต่ก็ไม่สำเร็จเพราะเด็กหลายคนรุมกันยืนยัน เมื่อเด็กร้องให้แล้วเล่าให้ฟังนั้น ใครจะรู้สึกอย่างไรไม่ทราบ แต่เจ้าตัวเองนั้นรู้สึกว่าการทบทวนกระเทือนเหลือเกิน ทั้งอาย ทั้งโกรธ เหตุก็เพราะรู้ตัวอยู่ว่าเงินทองที่หาได้อยู่เสมอ ๆ นั้น ได้มาด้วยวิธีที่ไม่ชอบไม่ควรจริง ๆ

จริงอยู่ เสียงที่กล่าวหาเป็นเสียงของทารกไร้เดียงสา แต่ถ้าไม่ได้ฟังมาจากผู้ใหญ่แล้ว ทารกไร้เดียงสาเหล่านั้นจะไปได้ความคิดจากไหน นึกถึงหลานเล็ก ๆ ที่อับอายขายหน้าถึงกับร้องไห้ลั่น เพราะต้องเป็นลูกหลานคนชู้โกง นึกแล้วก็สงสาร ไม่สบายใจ ไม่ได้เป็นความผิดของเด็กเลย แต่เป็นความผิดของผู้ใหญ่แท้ ๆ เมื่อวางทิวฐิโนในทางที่ผิดลง ยอมสารภาพทุกสิ่งทุกอย่างกับตนเองอย่างเปิดเผย ด้วยการคิดตอบโต้กับตัวเองอยู่ในใจอย่างยืดยาวก็ได้ผลสรุปลงว่า ความโลภของคนคนเดียวที่น่าให้กระทำการที่ผิดเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองนั้น ความเสื่อมเสียมิได้เกิดแก่คนคนเดียว แต่เกิดติดต่อกันไปได้ถึงพี่น้องลูกหลาน ใครรู้ใครเห็นก็จะกล่าวตำหนิว่า พี่คนโกง น้องคนโกง ลูกคนโกง หลานคนโกง ... คนเหล่านั้นก็พลอยได้รับความเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศไปด้วย เมื่อทำตนให้มั่งมีเพราะการโกง แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้คนอื่นต้องเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศเช่นนี้จะเรียกว่าฉลาด มีปัญญาทำสิ่งที่สมควรได้อย่างไร ต้องเรียกว่าไม่ฉลาดเลย ไม่มีปัญญาเลย จึงได้ทำสิ่งที่ไม่ควรกระทำชื่อเสียงเกียรติยศเป็นสิ่งมีค่ายิ่ง ควรถนอมรักษาไว้ ควรแลกได้แม้กับทรัพย์สินจำนวนมาก

เสียงภายในใจบอกว่าไหน ๆ ก็โลภจนเสื่อมเสียไปแล้ว ไม่มีประโยชน์ที่จะมาเสียใจ ไม่มีประโยชน์ที่จะคิดแก้ไข ไม่อาจทำให้ชื่อเสียงเกียรติยศกลับคืนดีได้แล้ว สู้หาลาภต่อไปดีกว่า อย่างน้อยก็ยังมั่งมีเป็นเศรษฐี ไม่มีใครกล้ามาชี้หน้าได้ตรง ๆ ว่า โกงว่ากิน

เมื่อเสียงในใจดังขึ้นเพื่ออุกกระชากไปในทางผิดต่อไปเช่นนี้ สติที่เกิดขึ้นทัน ทำให้คิดตอบแก้ได้ว่าไม่ถูก คิดเช่นนั้นไม่ถูก ชื่อเสียงเกียรติยศที่เสียไปแล้วก็เป็นส่วนที่เสียไป แต่ถ้ากลับมากกระทำความดี ละความชั่วความผิดแต่เดิมเสีย เช่นไม่โลภ



ไม่โก่งต่อไป ก็จะสามารถสร้างชื่อเสียงเกียรติยศใหม่ขึ้นได้ ตัวอย่างก็มีอยู่ คนที่กลับตัวกลับใจได้ แม้จะมีผู้รู้ดีที่ผิดที่ชั่ว ก็จะไม่นำมากล่าวถึงอย่างตำหนิติเตียน แต่มักจะนำมา ยกย่องสรรเสริญว่าเป็นคนดีที่กลับตัวกลับใจได้ ไม่ทำผิดทำชั่วไปตลอดชีวิต เป็นคำยกย่องสรรเสริญว่าเป็นคนดีที่กลับตัวกลับใจได้ ไม่ทำผิดทำชั่วไปตลอดชีวิต เป็นคำยกย่องสรรเสริญที่จะทำให้ผู้ได้รับความภาคภูมิใจ เกิดปีติยินดี และเกิดกำลังใจ เชื่อกันว่าแม้จะได้ทำผิดไปแล้วเพียงใด ต้องเสียชื่อเสียงชื่อเสียงเกียรติยศไปแล้วเพียงไหน ก็ควรกลับใจ ละความไม่ดี มาทำความดี เช่นละความโลภที่รุนแรง จนถึงทำให้แสวงหาโดยมิชอบ มาทำความโลภให้ลดน้อยลงตามลำดับ ด้วยการพยายามดับความปรารถนาต้องการให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ซึ่งควรจะต้องกระทำถึง ๓ วิธี คือ ไม่ดิ้นรนแสวงหา และสละสิ่งที่แสวงหามาไว้แล้วให้เป็นทาน ทั้ง ๓ วิธีนี้ต้องทำให้สม่ำเสมอ ให้เป็นนิสัย จึงจะเห็นผลคือเห็นความโลภลดลงจนถึงหมดสิ้นไปได้ในวาระหนึ่ง

ที่จริง จิตใจเวลาที่มีความปรารถนาต้องการกับเวลาไม่มีความปรารถนาต้องการนั้นแตกต่างกันมาก จิตใจยามมีความโลภหรือความปรารถนาต้องการนั้นไม่ได้มีความสุข มีแต่ความร้อน ความตื่นเต้น กระวนกระวาย ขวนขวาย เพื่อให้ได้สมปรารถนา จิตใจยามไม่มีความปรารถนาต้องการนั้นมีความสุขอย่างยิ่ง เห็นจะต้องเปรียบง่าย ๆ คือในยามหลับกับในยามตื่น ยามหลับ ไม่มีความปรารถนาต้องการ ยามตื่น มีความปรารถนาต้องการ ทุกคนเหมือนกัน ไม่มียกเว้น ยามไหนเป็นยามสบายที่สุด ทุกคนตอบได้และคำตอบของทุกคนเหมือนกัน คนที่หลับแล้ว สงบแล้ว จากความปรารถนาต้องการ ไม่ว่าจะหลับบนฟูกอันอ่อนนุ่มในคฤหาสน์ใหญ่โตมโหฬาร หรุหร่าเพียงใด หรือจะหลับอยู่บนดินบนทรายแข็งระคายเพียงไหน ย่อมเป็นสุข เพราะจิตใจพ้นจากอำนาจของความปรารถนาต้องการที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ร้อน

แม้คิดเปรียบถึงความสุขและความไม่สุขของคนนอนหลับกับคนตื่นอยู่กับความสุขและความไม่สุขของคนมีความปรารถนาต้องการรุนแรงในใจกับคนมีความปรารถนาต้องการน้อย ก็จะได้พบคำตอบที่ชัดเจน ที่น่าจะทำให้ตัดสินใจเลือกได้ว่าควรพยายามทำใจตนเองให้มีความปรารถนาต้องการน้อยหรือไม่

วันที่ ๑๓ เมษายน เป็นวันมหาสงกรานต์ ประเพณีไทยให้ทำบุญอุทิศไปให้ญาติพี่น้องและผู้ล่วงลับแล้วทั้งหลาย หากจะเพิ่มการตั้งใจดับความปรารถนาต้องการแม้เพียงในวันนี้วันเดียว อุทิศรวมไปกับการทำบุญกุศลอื่น ๆ ก็จะเป็นการกระทำที่ถูกต้องที่ควร ที่จะเป็นกุศลอันทำได้ด้วยยากประการหนึ่ง

## ตัวเองหลอกตัวเองไม่ได้

ทุกคนต้องการความสุขความสบายใจด้วยกันทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เพราะใจยังมีความปรารถนาต้องการหรือความโลภนี้แหละอยู่เป็นอันมาก โดยที่ไม่พยายามทำให้ลดน้อยลง เห็นจะต้องมีได้คิดให้ประจักษ์ในความจริงว่า ความโลภคือเหตุใหญ่ประการหนึ่งซึ่งนำไปให้ทุกข์ ให้ร้อน ให้ไม่มีความสุขความสบายใจกันอยู่อย่างมากทั่วไปในทุกวันนี้ แม้ทำสติพิจารณาให้ดีจะเห็นได้ไม่ยากนัก ว่าความทุกข์ ความร้อนที่มีมาแต่ไหน ๆ และดูเหมือนจะยิ่งเพิ่มขึ้นในปัจจุบันนี้ เกิดจากความโลภหรือความปรารถนาต้องการเป็นสำคัญ

เข้าวันนี้ ใครสักคนอาจจะตื่นขึ้นด้วยอารมณ์ขุ่นมัวยิ่งนัก เมื่อพิจารณาหาเหตุก็ได้พบง่าย ๆ ว่าเมื่อคืนนอนหลับตึกมาก เพราะเมื่อเช้านอนนั้นใจเกียดยอนนึกไปถึงอดีตของตนเองที่ไม่อุดมสมบูรณ์เช่นขณะนี้ ช้ำยังขาดแคลนเป็นอย่างยิ่งเสียด้วย แต่เพราะเป็นคนมีโอกาสนี้ จะไม่ขอกล่าวว่าโอกาสดี เพราะความจริงนั้นมีใช่โอกาสดีเป็นเพียงโอกาสที่เปิดให้สามารถถือเอาสิ่งที่ไม่ใช่ของตนไปเป็นของตนได้เท่านั้น และโอกาสเช่นนั้นก็มีบ่อยจนสามารถทำให้ฐานะเปลี่ยนแปลงเป็นตรงกันข้ามอยู่ในปัจจุบันนี้ นึกถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสมบัติมีค่าของตน เช่นที่เคยนึกมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่ประหลาดที่ครั้งนี้นึกผิดกับทุกครั้ง คือเมื่อนึกนั้นมีได้นึกอย่างภาคภูมิใจมีความสุข ในครั้งนี้ กลับไปนึกอย่างเดือดร้อน เพราะความจริงในใจที่ตนเองรู้ยังไม่ยอมฝังตัวเงียบอยู่ต่อไป หากโผล่พลุ่งขึ้นมา เหมือนส่งเสียงบอกดังลั่นอยู่ในความรู้สึกของตนเอง ว่าสมบัติมีค่าที่ตนกำลังได้ครอบครองอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ได้มามิชอบทั้งสิ้น



เสียงดังลั่น จาระไนต่อไปว่าได้มาอย่างไรบ้าง ทำให้ใครต้องเดือดร้อนเพราะ การได้ของตนอย่างไรบ้าง เสียงนั้นมีได้เกรงอกเกรงใจเสียเลย จาระไนชัดเจนแจ่มแจ้ง ไม่ยอมหยุดยั้งว่าเจ้าตัวจะโมโหโทโสและพยายามจะบังคับให้เสียงนั้นหยุดประจានอดีตชั่วร้ายของตนเสียที จนในที่สุด ก็ต้องใช้ยานอนหลับเมื่อเที่ยงคืนเกือบจะผ่านพ้นไป จึงสามารถทำให้เสียงอันกล้าหาญไม่เกรงกลัวอำนาจใด ๆ เลยหยุดไปได้ เพราะการนอนหลับด้วยอำนาจยาระงับประสาท แต่ก็ดูเหมือนว่าเสียงนั้นจะยังคงยอจ้องที่จะทำให้ลายจิตใจต่อไปอีก เพราะเมื่อรู้ตัวตื่นขึ้นในเช้าวันนี้ เสียงนั้นก็ย้อนกลับมาดังขึ้นอีกทันที พร้อมกับความขุ่นมัวเศร้าหมองเป็นอันมาก

หากเสียงนั้นมีได้เป็นเสียงแห่งอนุสติของตนเอง หากเสียงนั้นเป็นเสียงของบุคคลอื่นภายนอก ก็แน่นอนเหลือเกินที่จะต้องถูกจัดการให้รับโทษไปแล้วอย่างหนักฐานบังอาจนำความจริงที่ตนเองไม่ปรารถนาให้ใครพูดถึงมาตะโกนประจានอยู่ลั่น ๆ และยืดยาว เรียกได้ว่าเกือบจะไม่เหลืออะไรให้ปกปิดเป็นความลับไว้อีกเลย เสียงในใจตนเองจาระไนเสียหมดสิ้น ชี้อธิษฐานให้หมดสิ้น พยายามต้านก็ต้านไม่ขึ้น เพราะที่ต้านนั้นตัวเองก็รู้ว่าเป็นเพียงการพยายามที่จะปิดบังความจริง ซึ่งเคยใช้มาแล้วกับบุคคลอื่นที่มีใช้ตนเอง ที่ไม่ว่าเขาจะเชื่อหรือไม่เชื่อ เขาก็แสดงออกให้เห็นว่าเขาเชื่อ แต่เมื่อมาใช้กับตนเองกลับไม่ได้ผลเลย ยกเหตุผลอธิบายไปก็ย้อนตอบกลับมาอย่างทำให้ใจร้อนเป็นพินเป็นไฟทุกครั้งไป เพราะทำให้เห็นโทษที่ตนได้กระทำไปแล้วชัดเจนและมากมาย ทำให้พาลเห็นเครื่องบ้านเครื่องเรือนราคาแพงลิบลั้วที่อุตสาหะหามาด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการ กลายเป็นสิ่งอับมงคลที่ทำให้ต้องเดือดร้อนหัวใจ ความพลุ่งพล่านทำให้คิดไปว่าได้สิ่งอับมงคลมาไว้ จะต้องทำลายเสียให้หมดในวันนี้ ไม่เช่นนั้น ก็จะไม่มีความสงบสบายใจ จะมีแต่ความเดือดร้อน

แต่ยังบุญ สติเกิดขึ้นได้ทันเวลาในขณะนั้นทำให้มีเสียงถามขึ้นในใจอย่างชัดเจนว่า ความเดือดร้อนเกิดจากสิ่งของจริงหรือ มีได้เกิดจากใจตนเองดอกหรือ เสียงนั้นเป็นเสียงที่เกิดจากสติ เมื่อถามแล้วก็ตอบให้ชัดเจนด้วยว่า ความเดือดร้อนทั้งหลายเกิดจากใจตนเอง ใจที่เต็มไปด้วยกิเลส โดยเฉพาะความโลภปรารถนาต้องการอย่างรุนแรง อย่างไม่มีขอบเขต จนกระทั่งทำให้ได้มาซึ่งสมบัตินอกกายทั้งหลายมากมาย ซึ่งหลงคิดว่าจะทำให้ไม่ต้องเดือดร้อนใจอีกต่อไปเพราะความไม่มี หาได้ทันคิดไม่ว่า



เดือดร้อนใจที่เกิดจากความไม่มีนั้น ไม่รุนแรงเท่าความเดือดร้อนใจที่เกิดจากความมี โดยมีชอบ ความมีหรือความได้มาโดยมีชอบให้ความร้อนใจจริง โดยเฉพาะผู้ที่ยังพอ รู้จักบาปบุญคุณโทษแล้ว แม้จะพยายามปกปิดหลอกคนอื่นอย่างไร ก็ปกปิดหลอกตัวเองไม่ได้ ก็จะต้องเดือดร้อนเพราะความรู้จักผิดชอบของตนเองแน่นอน

ความรู้จักผิดชอบเกิดขึ้นเมื่อใด จะทำให้ผู้ที่ได้อะไร ๆ ไปโดยมีชอบโดยผิดศีลผิดธรรมต้องเร่าร้อน และความรู้จักผิดชอบจะต้องเกิดขึ้นแก่ทุกคน ไม่วันใดก็วันหนึ่ง อาจจะมีเมื่อใกล้ตายหรืออาจจะก่อนหน้านั้น จะทำความทรมานใจให้เป็นอันมาก น่าจะเป็นวันที่นึกถึงทำลี้มไม่สนใจเรื่องผลของกรรม แต่จะมีวันหนึ่งที่จะทำลี้มไม่สำเร็จ น่าจะเป็นวันที่นึกถึงความตายได้อย่างมีสติและปัญญา ว่าจะต้องมาถึงตนในวันหนึ่งแน่นอน หนีไม่พ้น วันนั้นแหละ อำนาจความโลภหรือความปรารถนาต้องการที่ทำให้แสวงหาสมบัติโดยมีชอบในอดีตจะปรากฏเป็นโทษแก่จิตใจอย่างรุนแรง ยิ่งกว่าเวลาอื่น ควรจะกลัว เพราะยอมเป็นสิ่งน่ากลัวอย่างยิ่งจริง ๆ ควรจะเชื่อไว้ก่อนที่วันนั้นจะมาถึง เพื่อว่าจะได้ยอมเชื่อว่าไม่ควรจะปล่อยให้ความโลภหรือความปรารถนาต้องการมีอำนาจชักจูงใจให้ทำสิ่งอันมีชอบที่จะก่อความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น เพราะความเดือดร้อนนั้นจะเกิดแก่ตนเองด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แน่นอน

การกระทำทุกอย่างมีผล กรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น การกระทำไปตามอำนาจความโลภหรือความปรารถนาต้องการเป็นกรรมชั่ว ผลจึงต้องชั่ว

## คนโลกจะต้องจน

ตั้งแต่ต้นมาจนบัดนี้ ได้กล่าวเจาะจงถึงเรื่องความโลภเป็นสำคัญตลอดมา และจะขอกล่าวถึงอีกสักครั้ง ก่อนจะได้เริ่มเรื่องของกิเลสตัวใหญ่อีกสองกอง คือเรื่องของความโกรธหรือโทสะ และเรื่องของความหลงหรือโมหะ

กิเลสทั้ง ๓ กองนี้ คือ โลกะ โทสะ โมหะ หรือโลก โกรธ หลง เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความเดือดร้อนทุกหนทุกแห่งมาแต่ไหนแต่ไร ไม่เคยปรากฏว่ากิเลสทั้ง



๓ นี้ได้เคยทำให้มีความรุ่มเย็นเป็นสุขเกิดขึ้นที่ไหน ไม่ว่าในกาลไหน หรือในประเทศชาติศาสนาใด แต่กระนั้น ก็เหมือนว่าจะถนอมรักษากันไว้อย่างหวงแหนไม่ค่อยจะยอมหาทางทำลายให้หมดสิ้นไป แต่กลับยอมให้กิเลสดังกล่าวนั้น ทำลายตนเองย่อยยับลงไปทุกวันเวลา

เพราะดังได้เคยกล่าวแล้ว กิเลสอันเป็นมลทินเครื่องเศร้าหมองของใจนี้ ก็เปรียบได้เช่นเดียวกับเชื้อโคลอันเป็นมลทินเครื่องเศร้าหมองของกาย จำเป็นต้องชำระล้างอยู่เสมอ จึงจะพอรักษาให้จิตใจและร่างกายสะอาดสะอาดอันอยู่ได้พอสมควรไม่ถึงกับสกปรกจนดูไม่ได้ หรือจนใคร ๆ เขาทนไม่ได้ แม้ตนเองจะทนความสกปรกของตนเองได้ก็ตาม แต่ที่คนอื่นจะทนได้เหมือนตัวเองนั้นหายาก เขาย่อมรังเกียจและอาจแสดงความรังเกียจออกให้ปรากฏ ด้วยการไม่เข้าใกล้ ไม่คบค้าสมาคมด้วย

หรือยิ่งขึ้นไปอีกก็คือดำเนินหนักเบาเล็กน้อยแห่งความสกปรกของจิตใจหรือร่างกาย และก็เป็นที่น่าอน ไม่มีผู้ใดยินดีจะรับการดำเนินหรือการไม่สมาคมคบหา หากต้องได้รับฐานะเช่นนั้น ทุกคนย่อมไม่เป็นสุข ย่อมจะเดือดร้อนไม่พอใจ แต่ก็จะมีทางพาดนให้พ้นฐานะเช่นนั้นได้ นอกเสียจากจะหาจนพบเหตุ คือความสกปรกของตนเองแล้วพยายามแก้ไขที่เหตุนั้นจนเรียบร้อย

ตลอดเวลาหลายอาทิตย์ที่ล่วงมาแล้ว ได้กล่าวถึงโทษของความโลภหรือปรารถนาต้องการ และวิธีที่จะอาจทำความโลภให้ลดน้อยลงจนในที่สุดถึงหมดสิ้นไปจากจิตใจได้ ขอยืนยันซ้ำอีกว่าความโลภไม่มีคุณเลย มีแต่โทษเท่านั้น ความโลภมากโทษก็จะมาก ความโลภน้อยโทษก็จะน้อย แม้ไม่อาจแลเห็นได้ด้วยตนเองจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่ได้รับโทษของความโลภอยู่ทุกวันเวลาด้วยกันทุกคน ทุกหน ทุกแห่ง ก็ย่อมจะไม่เป็นการผิดหากจะยอมเชื่อไว้ก่อนว่าความโลภมีแต่โทษฝ่ายเดียว หากคุณไม่ได้ ความโลภจึงเป็นสิ่งควรรังเกียจ ควรกำจัดให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไปได้ก็ยิ่งดี

เมื่อใจเต็มไปด้วยความโลภหรือความปรารถนาต้องการ แม้จะมีด้วยทรัพย์สินเงินทองอยู่แล้วเพียงใด ก็เหมือนไม่มีสมบัติอะไรเลย เหมือนยากจนไม่รู้หาจะไม่พอกินไม่พอใช้ ต้องดิ้นรนแสวงหา เหมือนที่กำลังขาดแคลนอย่างเหลือเกิน คิดให้ดีย่อมจักเห็นว่าความโลภตัวเดียวทำให้ทรัพย์สมบัติทั้งหลายแม้มากมายกายกองกลายเป็น

เป็นสิ่งไม่มีราคาต่างวุดไปได้ทั้งสิ้น เมื่อตกเป็นของตนแล้วมีเท่าไรก็เหมือนไม่มี ต้องร้อนรนแสวงหาเรื่อยไป และการแสวงหา นั้นไม่เพียงแต่จะทำให้ตัวเองเดือดร้อนเท่านั้น แต่ย่อมจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วย ตัวอย่างมีให้เห็นอยู่แล้วเป็นอันมาก หากไม่อาจเห็นได้ในกรณีที่มีตนเกี่ยวข้องด้วย ก็ย่อมอาจเห็นได้ในกรณีที่ผู้อื่นเกี่ยวข้องอยู่ คือในกรณีที่ผู้อื่นเป็นผู้มีความโลภผลักดันให้ประกอบกรรมต่าง ๆ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้น้อมเอาทุกเรื่องเข้ามาสู่ตน เมื่อเห็นคุณเห็นโทษของเรื่องใดหรือของผู้ใดก็ตาม ให้น้อมเรื่องนั้นของผู้นั้นเข้ามาสู่ตน เหมือนเป็นเรื่องของตน พิจารณาให้เห็นว่าเป็นคุณเป็นโทษอย่างไร ควรทำหรือไม่ ควรทำเพียงไร การมองแต่คุณหรือโทษของผู้อื่น โดยไม่น้อมเข้ามาสู่ตนเพื่อพิจารณาให้เห็นคุณโทษของตน ย่อมไม่เป็นประโยชน์และไม่เป็นการปฏิบัติตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นความโลภของเขาต้องน้อมเข้ามาดูให้เห็นความโลภของเรา เห็นโทษของเขาต้องน้อมเข้ามาดูให้เห็นโทษของเรา ทุกคนมีความโลภอยู่ด้วยกันทั้งนั้นจะต่างกันก็แต่เพียงความมากน้อย และทุกคนต่างก็แลเห็นโทษของความโลภในผู้อื่นด้วยกันทั้งนั้น ทำตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน น้อมเข้ามาดูโทษของความโลภในตนเองเสีย จะถูกต้องกว่าออกไปดูโทษของผู้อื่น

โทษของผู้ใด ผู้นั้นดูให้เห็น ก็ให้หาย นั้นแหละเป็นการบริหารจิต

## ความโกรธ

ดูเหมือนจะเป็นที่ยอมรับกันว่าโทสะหรือความโกรธเป็นเหตุแห่งความร้อนใจ ยิ่งกว่าความโลภหรือความหลง โกรธเมื่อใด ร้อนเมื่อนั้น แม้ผู้ที่หยาบที่สุด ไม่ต้องใช้ความประณีตพิจารณาเลย ก็ย่อมรู้สึกได้เช่นนั้น คนโกรธง่าย โกรธบ่อย อาจจะทำให้เกิดความโกรธจนชินได้ แต่จะไม่ชินกับผลที่เกิดจากความโกรธ คือจะต้องรู้สึกร้อนเสมอไป ไม่ว่าจะโกรธจนชินแล้วเพียงไหน

มีตัวอย่างที่เกิดกับทุกคนอยู่ทุกวัน คือคนขับรถโกรธคนเดินถนน คนเดินถนนโกรธคนขับรถ แม้คนขับรถจะต้องพบคนเดินถนนอยู่ทุกวัน วันละหลายครั้ง แต่ก็ต้อง



เกิดโทสะเพราะกันและกันอยู่เสมอ เรียกได้ว่าจนเป็นของธรรมดา แต่กระนั้นทั้งคนขับรถและคนเดินถนน ก็คงยอมรับว่าเมื่อเกิดโทสะทุกครั้งก็เราร้อนในใจทุกครั้ง นี่เป็นผลของความโกรธที่จะต้องเกิดคู่ไปกับความโกรธเสมอ ไม่มีแยกจากกัน ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อใด ความร้อนใจก็ต้องเกิดขึ้นเมื่อนั้นเสมอ

สามัญชนทุกคนย่อมมีความโกรธแต่ความโกรธของทุกคนไม่เท่ากัน นี่เป็นที่รู้จักกันอยู่ เห็นกันอยู่ ตีกันอยู่ ชมกันอยู่ บางคนโกรธง่าย โกรธแรง บางคนโกรธยาก โกรธเบา บางคนเรียกคนประเภทแรกที่โกรธง่ายโกรธแรงว่าเป็นคนมีกรรม และเรียกคนประเภทหลังที่โกรธยากโกรธเบาว่าเป็นคนมีบุญ

เหตุผลก็น่าจะอย่างที่รู้จักกันอยู่ คือ ความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ ยิ่งโกรธง่าย โกรธแรง ก็ยิ่งเป็นทุกข์บ่อย เป็นทุกข์มาก ลองดูใจตนเองเสียบ้างก็จะเห็นความแตกต่างของจิตใจเวลาโกรธกับเวลาไม่โกรธเช่นในขณะนี้ หากผู้ใดกำลังโกรธอยู่ก็ให้หยุดคิดถึงเรื่องหรือบุคคลที่ทำให้โกรธเสียสักระยะย่นกลับเข้ามาดูใจตนเองเมื่อกำลังโกรธ ดูเข้ามาก็ย่อมจะเห็นว่ากำลังโกรธ เมื่อดูเห็นว่ากำลังโกรธแล้วก็ดูให้เห็นว่ามีความร้อนพลุ่งพล่านอยู่ในใจหรือไม่ ซึ่งจะต้องเห็นว่ามีความโกรธก็ต้องมีความร้อน โกรธมากก็ร้อนมาก โกรธน้อยก็ร้อนน้อย ดูลงไปอีกว่าความโกรธนั้นทำให้เดือดร้อนหรือไม่หรือทำให้สบาย ถ้าดูกันจริง ๆ และตอบตัวเองอย่างจริง ๆ ก็จะต้องได้คำตอบว่า ความโกรธนั้นทำให้เดือดร้อน ไม่ทำให้สบาย เมื่อได้คำตอบเช่นนี้แล้ว ก็ดูลงไปอีกว่า อยากจะพ้นจากความไม่สบายนั้นหรือไม่ ถ้าดูจริง ก็จะได้เห็นความจริงว่า อยากจะพ้นจากความไม่สบายนั้นซึ่งเกิดเพราะเกิดความโกรธหรือความมีโทสะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสอนให้แก้ที่เหตุ จึงต้องแก้ที่ความโกรธ แก้ให้ความโกรธน้อยลง ถึงให้หมดสิ้นเชิงในวันหนึ่ง

วิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้า มีอยู่ว่า ให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้นคือเมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ และเมื่อรู้ว่าโกรธแล้วก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งถึงให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติ เวลาโกรธจะไม่พิจารณาดังกล่าว แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่องหรือผู้ที่

ทำให้มีความโกรธ และก็จะไม่เป็นการพิจารณาให้ความโกรธลดน้อย แต่จะกลับเป็นการพิจารณาให้ความโกรธมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แกไฟ จึงต้องพยายามทำสติ ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาแต่ภายในใจเท่านั้น ให้ความโกรธเท่านั้น ดูอยู่แต่รูปร่างหน้าตาของความโกรธเท่านั้น การทำเช่นนั้น ท่านเปรียบว่าเหมือนขโมยที่ซุกซ่อนอยู่ เมื่อมีผู้มาดูหน้าตาก็ซุกซ่อนอยู่ต่อไปไม่ได้ จะหนีไป ความโกรธก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถูกจ้องมองดูอยู่ ก็เหมือนขโมยที่มีผู้มาดูหน้า จะต้องหลบไป เมื่อความโกรธหลบไปหรือระงับลง ความร้อนก็จะไม่มีใจก็จะสบายได้โดยควร การพิจารณาดูหน้าตาของความโกรธจึงเป็นวิธีแก้ที่ตรงที่สุด และจะให้ผลรวดเร็วที่สุด เป็นการบริหารจัดการที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่งประการหนึ่ง

วันที่ ๕ พฤษภาคม เป็นวันฉัตรมงคล รายการบริหารทางจิตขอถวายพระพรชัยขอทรงพระเจริญรุ่งเรืองในพระเศวตฉัตร ทรงยังสรรพสิริสวัสดิ์บังเกิดมีทั่วไทยธรณีนิรันดร์กาล

## ความตั้งใจจริงเป็นกำลัง

โทสะหรือความโกรธ เป็นเหตุแห่งความร้อนใจที่รู้สึกได้ชัดเจนง่ายดายจนทำให้ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อใด จะรู้สึกเมื่อนั้นว่าความร้อนใจเกิดขึ้นพร้อมกันทันที ลองสังเกตดูก็ได้

สมมติ เมื่อเปิดวิทยุ อ.ส. รายการบริหารทางจิต ผู้ที่ประสงค์จะฟังรายการนี้ไม่มีปัญหา มีปัญหาแต่ผู้ไม่ประสงค์จะฟังรายการนี้ ประสงค์จะฟังรายการอื่นแต่ไม่สามารถจะหมุนคลื่นวิทยุไปสถานีอื่นได้ ด้วยเหตุใดก็แล้วแต่ หากจำเป็นต้องฟังใจฟังรายการนี้ มีความไม่พอใจเกิดขึ้น ขอให้ถือประโยชน์จากความไม่พอใจ ด้วยการสังเกตใจตนเองให้เห็นว่าเมื่อความไม่พอใจหรือจะเรียกว่าโทสะอย่างอ่อนเกิดขึ้นเช่นนี้ใจเป็นอย่างไร สงบเย็นหรือว่าร้อน ย่อมจะเห็นว่าไม่สงบเย็น แต่ว่าร้อน อาจไม่ร้อนเท่าบางเวลาเมื่อความไม่พอใจหรือโทสะอย่างแรงเกิดขึ้น เป็นต้น



เมื่อกำลังขับรถยนต์อยู่ในถนนเวลาการจราจรกำลังคับคั่ง มีรถคันอื่นพยายามเบียด พยายามแซง พยายามกดแตรเร่งอยู่ข้างหลัง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีทางจะเร่งไปข้างหน้าได้ในเวลาเช่นนั้น ได้ทราบว่าผู้ขับรถคันไหนคันนั้นจะต้องหัวเสีย เกิดโทสะ จนบางคนถึงกับกล่าวคำหยาบคายในขณะที่ขับรถจนติดเป็นนิสัย เพราะโทสะทำให้เป็นไป คือโทสะทำให้ร้อนจนถึงระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาที่ไม่น่าดู ไม่น่าฟัง

โทสะของผู้ขับขี่ที่แรงถึงกับระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาหยาบคาย มักจะทำให้ผู้ได้ยินเกิดโทสะต่อไปอีกทอดหนึ่ง คือทำให้บรรดาผู้นั่งมาในรถนั้นเกิดโทสะ เพราะได้เห็นได้ยินกิริยาวาจาที่ไม่สุภาพไปด้วย เรียกได้ว่าโทสะเกิดเป็นทอด ๆ ต่อเนื่องกัน หากทุกคนจะทำสติดูใจตนเองในขณะที่กำลังเกิดโทสะก็ย่อมจะเห็นว่าใจกำลังร้อนด้วยอำนาจของโทสะ มากน้อยแล้วแต่แรงของโทสะที่เกิดขึ้นในใจของแต่ละคน มีโทสะแล้วจะไม่ร้อนไม่มีเลย ต้องร้อนทั้งนั้น

เคยได้ยินบางคนยังบ่นโกรธแม้จะขับรถถึงจุดหมายปลายทางแล้ว บางคนเพิ่งเลี้ยวถึงเวลาต้องขับรถไปในถนนขณะจราจรกำลังคับคั่ง ก็ยังกลับเกิดโทสะขึ้นได้ ทุกคนที่ขับรถก็น่าจะต้องขับอยู่แทบทุกวัน และการจราจรก็ดูเหมือนไม่มีวันที่ไม่คับคั่งคับคั่งทุกวัน ดังนั้น คนขับรถจึงต้องเกิดโทสะทุกวัน ต้องร้อนใจทุกวัน

ที่จริง โทสะนั้นเมื่อเกิดแล้วดับแล้ว อาจจะเหมือนไม่เคยเกิดมาก่อนเลย จิตใจสงบสบายเป็นปรกติ แต่ความจริงไม่เช่นนั้น แม้เมื่อโทสะดับแล้ว จิตใจสงบสบายแล้ว แต่โทสะที่สงบก็หาใช้หมดไปจากจิตใจไม่ เมื่อสงบนั้นเพียงจมลงฝังอยู่ในใจเท่านั้น ไม่ได้หมดไปไหน โทสะเกิดขึ้นกี่ครั้ง สงบแล้วก็จมลงเป็นพื้นฐานของจิตใจเท่านั้นครั้ง ไม่ได้หายไปไหนเลยแม้แต่ครั้งเดียว โทสะที่จมลงในจิตใจนี้ ไปทำให้จิตใจมีโทสะเพิ่มขึ้นทุกที คิดให้ดีจะเห็นว่าไม่น่าปล่อยให้เป็นเช่นนั้นต่อไป น่าจะแก้ไข

ขั้นต้น ต้องพยายามไม่ให้โทสะเกิดขึ้นอีกง่าย ๆ ซึ่งน่าจะต้องพยายามเป็นเรื่อง ๆ ไป เช่น พยายามไม่ให้เกิดโทสะในเวลาขับรถ ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ คือก่อนจะขึ้นประจำที่นั่งในรถทุกครั้ง ต้องตั้งใจทำสติให้ได้ว่าจะไม่โกรธเลยในระหว่างที่ขับรถอยู่ จะไม่โกรธ ตั้งใจให้มั่น สำทับตัวเองให้แข็งแรงว่าจะไม่โกรธ จะใจเย็น เช่นนี้แล้ว ขณะที่ขับรถอยู่แม้จะมีอะไรมาทำให้อยากโกรธ ก็จะสามารถรักษาจิตใจให้

ไม่โกรธได้ดีกว่าไม่ตั้งใจไว้ก่อนเลยว่าจะไม่โกรธ คือถึงแม้จะโกรธบ้างก็จะโกรธน้อยกว่าไม่ตั้งใจไว้ก่อน

ดังนั้น ก่อนจะขึ้นขั้บรถทุกครั้งจึงควรจะทำสติให้เกิดขึ้น ทำใจให้ตั้งมั่นสัญญากับตนเองว่าจะไม่โกรธขณะขั้บรถ จะไม่โกรธและจะทำให้ได้ การตั้งใจเช่นนี้ อาจจะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างอื่นเลย นอกจากไม่อยากโกรธ เพราะความโกรธทำให้ไม่สบาย ถึงจะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างอื่น แต่การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธ ก็จะได้ผลมากน้อยตามกำลังการตั้งใจ ตั้งใจเข้มแข็งเด็ดขาดจริง จะทำให้เกิดผลเด็ดขาดจริงได้ คือจะทำให้ไม่โกรธเลยได้จริง ๆ ในระยะเวลาที่กำหนดไว้วันนั้น เช่นในเวลาขั้บรถ

แต่ถ้ามีเหตุผลประกอบการตั้งใจว่าจะไม่โกรธด้วย ก็จะได้ผลยิ่งขึ้น เพราะเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดปัญญาเพื่อแก้ไขเรื่องราวทั้งหลาย ผู้มีธรรมะถือเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญเสมอ เมื่อประกอบด้วยเหตุผลที่ถูกต้องแล้ว ย่อมยอมรับด้วยดี ไม่คำนึงถึงอย่างอื่น เช่นเมื่อตั้งใจจะไม่โกรธเวลาขั้บรถ ก็ให้ยกเหตุผลขึ้น ประกอบด้วยว่าบรรดาคนที่ขั้บรถคับคั่งอยู่ในถนนทั้งหลายนั้น บางคนอาจจะกำลังมีธุระร้อนจริง ๆ ใครสักคนอาจจะกำลังต้องการความช่วยเหลืออย่างรีบด่วนจากเขา เขาอาจจะกำลังไปตามหมอเพราะมีคนเจ็บหนัก บางคนอาจจะใจร้อนเสียจนเคย รอไม่ได้เพราะความเคย ต้องรีบร้อนไปตามเคยเท่านั้น

บางคนอาจจะขั้บมาจากไหนไกลมากจนเหน็ดเหนื่อย หมดการควบคุมใจให้เป็นปกติ ทำอะไร ๆ ไปโดยไม่นึกถึงความควรไม่ควร บางคนเช่นคนขั้บรถโดยสารประจำทางต้องทำงานหนัก เหน็ดเหนื่อย ใจคอก็ย่อมไม่เป็นปกติ ทำอะไรลงไปก็เพราะความเหน็ดเหนื่อยผลัดดัน นำสงสาร นำเห็นใจ ไม่นำไปโกรธ ยกเหตุผลดังตัวอย่างข้างต้นมาพิจารณาประกอบกับการตั้งใจว่าจะไม่โกรธ ย่อมจะเกิดผลตั้งความตั้งใจ และหากปฏิบัติให้สม่ำเสมอคือทุกครั้งที่จะขึ้นขั้บรถหรือจะขึ้นนั่งรถ จะได้ผลดียิ่งขึ้นทุกที จนถึงจะไม่โกรธได้เลย ไม่ว่าจะต้องขั้บรถไปพบคนขั้บรถอื่น ๆ ที่มีมารยาทอย่างไรก็ตาม อันความไม่โกรธนั้นไม่ได้เป็นคุณเป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีแก่ใครยิ่งกว่าแก่ตัวเอง จึงควรอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติเพื่อความไม่โกรธในขั้นต้นแม้เพียงเมื่อกำลังขั้บรถหรือนั่งอยู่ในรถ



## ความเห็นใจเป็นเหตุให้อภัย

ผู้มีธรรมะถือเหตุผลเป็นสำคัญเสมอ ไม่ว่าใครจะทำผิดมาแล้วมากน้อยเพียงไหน หากเห็นเหตุผลที่กระทำไปเช่นนั้น จักอภัยให้ได้อย่างง่ายดาย การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธขณะขับรถ พร้อมกับใช้ปัญญาหาเหตุผลมาประกอบเพื่อไม่ให้เกิดความโกรธ ก็คือการตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของคนที่ขับรถคันอื่น ๆ ด้วยมารยาทอันชวนให้โกรธ และเมื่อเห็นเหตุผลความจำเป็นของเขาแล้ว ก็จะไม่โกรธให้ได้ ไม่โกรธ การฝึกใจไม่ให้โกรธจึงเท่ากับเป็นการฝึกให้อภัยในความผิดของผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม นับเป็นการบริหารจิตอย่างยิ่งวิธีหนึ่งที่จะให้ผลดีแก่ผู้บริหารเอง

เท่าที่เคยได้ยินมา รถหรือคนขับรถที่ถูกโกรธมากที่สุด คือรถโดยสารประจำทาง หรือคนขับรถโดยสารประจำทาง เห็นจะแทบทุกคน ทุกสาย ที่พูด ๆ กันให้ได้ยินก็เพราะขับไม่เกรงใจใคร ชอบเบียด ชอบแซง เพราะรีบร้อนจะไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลา ชนเป็นชน ตายเป็นตาย ทั้งหมดนี้เป็นเหตุให้ผู้ขับรถคันอื่น ๆ เกิดโทโส บางทีถึงคิดสู้คือใช้วิธีขับไม่ให้รถประจำทางขึ้นหน้าไปได้เลย บางคนเล่าว่าถึงกับดับเครื่องของตนจอดขวางทางไว้เฉย ๆ ทำให้รถที่ตามติดมาแล่นต่อไปไม่ได้ด้วยเหมือนกัน บางคนถึงกับลงจากรถไปต่อปากต่อคำกัน ซึ่งบางทีก็ถึงได้รับบาดเจ็บเลือดตกยางออก และบางรายก็ถึงตาย ทั้งหมดนี้เกิดจากอำนาจโทสะที่ไม่ได้รับการพยายามแก้ไขไม่ให้เกิดด้วยวิธีที่กล่าวแล้วข้างต้นเป็นต้น

แต่ก็เคยได้ยินมาเหมือนกัน บางคนไม่โกรธรถประจำทางหรือคนขับรถประจำทางเลย ไม่ว่าจะขับรถด้วยมารยาทชวนให้โกรธเพียงใดก็ไม่โกรธ ทั้งยังให้ความเห็นใจอำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถด้วย เช่นเปิดทางให้ไปก่อนโดยดีเสมอที่ทำเช่นนั้นนั้นบอกว่าไม่ใช่เพราะกลัวถูกชนแล้วจะแย่งเพราะรถประจำทาง คันใหญ่กว่ามาก ไม่ใช่เพราะรำคาญอยากจะให้ไปเสียให้พ้น ๆ ไม่ใช่เพราะประชดประชัน แต่เพราะมีเหตุผลที่ตนพอใจและเห็นว่าเป็นเหตุผลที่ถูกต้องสมควร



เมื่อเห็นเหตุผลเช่นนั้นแล้ว การให้อภัยก็เกิดตามมา ไม่ว่าจะรถประจำทางจะแล่นอย่างไร ผิดมารยาทมากมายอย่างไร ก็ให้อภัยให้ได้ ไม่โกรธ เหตุผลที่ทำให้บุคคลประเภทหลังนี้ไม่โกรธคนขับรถประจำทาง อำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถ เสมอมีอยู่เพราะได้คิดไปถึงความเหน็ดเหนื่อยของคนขับที่ต้องมีมากมายแน่ แล้วก็คิดไปถึงบรรดาผู้โดยสารจำนวนมากที่เบียดเสียดกันอยู่แน่นรถประจำทางทุกวันเสมอ ทุกคนได้รับความลำบากไม่น้อย รถยิ่งติดนานเพียงไรก็ยิ่งลำบากอยู่นานเพียงนั้น

คนขับรถส่วนตัวที่ไม่ต้องเบียดเสียดกับใคร เวลารถติดนานน้อยยังรู้สึกเดือดร้อน ไม่เป็นสุข คนนั่งรถประจำทางนั้นแม้รถจะไม่ติดก็มีความเดือดร้อนไม่เป็นสุขเพราะการต้องเบียดเสียดและห้อยโหนอยู่แล้ว เมื่อรถติดก็จะต้องเดือดร้อนมากขึ้น คนคนเดียวยอมรับความเดือดร้อนเพียงเล็กน้อยเพื่อความสบายขึ้นบ้างของคนจำนวนมาก ต้องเป็นสิ่งควรทำ ต้องเป็นการกระทำที่ดีแน่ การเสียสละประโยชน์ตนเพียงเล็กน้อยเพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่นั้น ผู้ใดทำได้ ผู้นั้นมีฐานะของจิตใจอยู่ในระดับสูง ผู้ใดยังทำไม่ได้ ผู้นั้นควรจะได้บริหารจิตให้ยิ่งขึ้นเพื่อจะได้ทำได้

ที่จริง ผู้บริหารจิตจนเป็นผู้มีจิตสวयงามขึ้นเรื่อย ๆ เป็นผู้ได้ประโยชน์จากการกระทำนั้นด้วยตนเองยิ่งกว่าผู้ใดจะได้ การรู้จักหาเหตุผลอุบายวิธีมาทำให้ความโกรธเกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ว่าจะโกรธคนขับรถทั้งหลายในถนนหนทาง หรือโกรธใครด้วยเรื่องอะไรก็ตาม นับเป็นวิธีที่ถูกที่ชอบ ควรที่ผู้สนใจการบริหารจิตจะมีความเพียรฝึกฝนอบรมให้สม่ำเสมอ เหตุผลนั้น ยิ่งสนใจคิดค้นเพียงใด ก็จะปรากฏประจักษ์ใจยิ่งขึ้นเพียงนั้น จะเป็นผลให้ความโกรธลดน้อยลง มีแต่การให้อภัยกันอย่างเต็มอกเต็มใจ และเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้น ผลที่จะได้รับกันอย่างกว้างขวางก็คือ ความสงบสุข ปราศจากความร้อนของไฟโทสะแผดเผา

### เหตุผลเป็นเครื่องช่วยบริหารจิต

ผู้ให้อภัยง่าย ก็คือ ผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบริหารจิตให้ไม่โกรธง่าย จึงควรต้องฝึกฝนตนให้เป็นผู้มีเหตุผล เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ผู้ที่ตนอยากจะโกรธ เมื่อเห็นอกเห็นใจด้วยเหตุผล



แล้วจะได้ไม่โกรธ จะได้อยู่ให้ได้ในความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา กล่าวอีกอย่างก็คือ ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง

การที่จะเกิดเมตตากันขึ้นเฉย ๆ โดยไม่มีเหตุผล สำหรับบางคนที่มีพื้นจิตใจสูงด้วยเมตตานั่นเป็นไปได้คือแม้ไม่มีเหตุผลก็มีเมตตาได้ แต่สำหรับคนทั่วไป ถ้ามีเหตุผลเพียงพอ จะทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายกว่าไม่มีเหตุผลเลย ดังนั้น เหตุผลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกให้มีประจำจิตใจทุกคน เพราะเหตุผลหรือจะเรียกว่าปัญญาก็ได้ เป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้ประกอบในการบริหารจิตทุกเรื่อง ทุกเวลา ทั้งเรื่องโลก ทั้งเรื่อง โกรธ ทั้งเรื่องหลง

พูดถึงวิธีดับความโกรธหรือโทสะต่อไป ทุกวันในตอนเช้า ก่อนจะเริ่มธุรกิจประจำวัน ไม่ว่าในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม จะเป็นการควรอย่างยิ่ง ถ้าทุกคนจะกราบพระพุทธรูปที่มีอยู่ แล้วสวดมนต์บทที่สันนิษฐานเดิยวสักจบเดียว หรือ ๓ จบก็จะได้ คือ นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ซึ่งแปลว่า ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น แล้วทำสติ สัญญากับตนเองว่าจะพยายามรักษาใจไม่ให้โกรธในวันนั้นทั้งวัน ให้เหตุผลกับตนเองว่าเพราะความโกรธไม่ดีเลย ความโกรธทำให้ใจร้อน ความโกรธทำให้คิด ให้พูด ให้ทำความไม่ดีได้ต่าง ๆ ความโกรธทำให้เป็นที่เกลียดชัง ลองนึกถึงความไม่ดีของความโกรธดู นึกได้อะไรบ้าง ก็ยกขึ้นเป็นเหตุผลเพื่อทำสติ สัญญากับตนเองทุกเช้าว่าจะไม่โกรธในวันนั้นทั้งวัน

การทำสติเช่นนี้ย่อมมีผลแน่นอน ย่อมทำให้ความโกรธที่เคยมีมาครั้งในวันหนึ่ง ๆ ลดน้อยลงได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสติที่จะระลึกขึ้นได้ถึงที่ให้สัญญาไว้กับตนเอง ในเช้าวันนั้นเป็นสำคัญ สติระลึกได้มากครั้งเพียงใดก็จะระงับความโกรธไว้ได้มากครั้งเพียงนั้น เมื่อทำสติเช่นนี้ในตอนเช้า สติจักต้องเกิดบ้างแน่นอน เมื่อความโกรธจะเกิดขึ้น อาจจะเพียงน้อยครั้งสำหรับเมื่อเริ่มฝึกไม่ให้เกิดใหม่ ๆ แต่ก็จะมีจำนวนต่อไปเรื่อย ๆ จนจะสามารถมีสติเกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อจะโกรธ นั่นก็คือวันหนึ่ง ๆ จะไม่โกรธได้เลยหากตั้งใจทำให้นานวันจนสติมั่นคงเพียงพอ เกิดได้ทันทั่วทั้งที่สามารถยับยั้งความโกรธไว้ได้ทุกครั้ง

อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ทิ้งเหตุผลดังกล่าวแล้ว ต้องฝึกใจให้เป็นผู้มีเหตุผล ประกอบกับความตั้งใจทำสติว่าจะไม่โกรธด้วยเสมอ เหตุผลหรือปัญญาเท่านั้นจะสามารถถอนรากถอนโคนความโกรธเสียได้ เช่นเดียวกับที่จะสามารถถอนรากถอนโคนกิเลสกองอื่นได้ด้วย ไม่มีอะไรนอกจากปัญญาหรือเหตุผลที่จะทำให้โลภะ โทสะ โมหะ ลดน้อยลงถึงหมดสิ้นไปได้จากจิตใจ การทำสติตั้งใจมั่นเป็นส่วนประกอบที่จะช่วยให้เกิดเหตุผลหรือปัญญามาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาด จึงควรจะต้องมีทั้งสติและปัญญาประกอบกันเสมอ จึงจะแก้ความโกรธได้สำเร็จ

ทุกคน ส่วนมากไม่ได้อยู่ตามลำพังผู้เดียว ส่วนมากต้องเกี่ยวข้องกับติดต่อสังคม กับคนหมู่มาก แต่ละคนมีรูปร่างหน้าตาทำทาง ตลอดจนอุปนิสัยใจคอและการพูดจาแตกต่างกันไป มีทั้งที่ดีและมีทั้งที่ไม่ดี มีทั้งเจริญตาและมีทั้งที่ไม่เจริญตา มีทั้งที่ถูกใจ และมีทั้งที่ไม่ถูกใจ เมื่อมีแตกต่างกันเช่นนี้ ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องมีการขวางหูขวางตา หรือได้ฟังสุมเสียงกันก็มี ในเรื่องเช่นนี้ก็เช่นเดียวกับเรื่องทั้งหลาย ใช้สติและปัญญาแก้ได้

สมมติว่ามีใครคนหนึ่งในที่ทำงานที่ไม่ว่าจะพูดจะทำหรือแม้จะอยู่เฉย ๆ เราก็อยากจะโกรธไปหมด รู้สึกไม่ถูกหูถูกตาไปเสียทั้งนั้น ให้แก้ด้วยวิธีทำสติปัญญากับตนเองทุกวันว่าจะไม่โกรธเขา แล้วพิจารณาดูเหตุผลให้เห็นชัด เช่นไม่ชอบเพราะหน้าตาเขาน่าเกลียด ก็ให้คิดถึงเหตุผลว่าเขาเกิดมาเช่นนั้นเอง กรรมของเขาไม่ดี น่าสงสาร คนอื่น ๆ ก็คงจะเกลียดเขาที่หน้าตาน่าเกลียดเหมือนกัน เราจะไปโกรธไปเกลียดเขาด้วยทำไม ไม่ได้เป็นความผิดของเขาเลย ไม่มีใครเลือกเกิดได้ ถ้าเลือกได้ก็คงไม่เลือกเกิดไม่ดี ต้องเลือกเกิดที่ดีที่สวยงามทั้งนั้น เราไปโกรธไปเกลียดเขาแสดงความเป็นคนใจไม่ดีของเราเอง ขาดเมตตากรุณาโดยไม่จำเป็น หรือไม่ชอบเขาเพราะเหตุอื่น ก็ให้คิดถึงเหตุผลความจริง เช่นว่าคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน จิตใจไม่เท่ากัน จิตใจเขาอยู่ในระดับไหน การแสดงออกของเขาก็อยู่ในระดับนั้น จะไปโกรธไปเกลียดเขาไม่ถูก ที่ถูกต้องเมตตาสงสาร เพราะเขาเป็นผู้นำเมตตาสงสารจริง ๆ คิดเช่นนั้นบ่อย ๆ



ค้นหาเหตุผลที่จะทำให้เกิดเมตตาตาสงสารให้เสมอ ๆ จะลดความโกรธลงได้ จนถึงไม่โกรธเลยได้ เพราะธรรมดาความผิดพลาดบกพร่องของทุกคนย่อมเกิดจาก เหตุผลอย่างหนึ่งเสมอ เพียงแต่ว่าสามัญชนด้วยกันย่อมยากจะยอมรับเหตุผลนั้น ๆ ว่าสมควร สามัญชนด้วยกันจึงยากที่จะให้อภัยในความผิดของใคร ๆ ได้เสมอไป จึงยังต้องมีความโกรธกันอยู่ทั้งนั้น แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ควรอย่างยิ่งที่จะพยายาม ทำความโกรธให้ลดน้อยลงมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพราะจะเป็นความสุข ของตนเอง มิได้เป็นความสุขของคนอื่น

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๑๒ เป็นวันสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ วันวิสาขบูชา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงไกลแล้วจากกิเลสทั้งปวง ได้ประสูติ ตรัสรู้ และเสด็จดับขันธปรินิพพานในวันวิสาขบูชาสำคัญนั้น พุทธบริษัทจึงพร้อมกัน ทำการบูชา ทั้งด้วยประเพณีรูปเทียนมาลาและปฏิบัติ แทบทุกวัดมีเวียนเทียน และ แสดงธรรมะตลอดรุ่ง เป็นส่วนแห่งการบูชาของสงฆ์ และของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ผู้มุ่งแสดงกตัญญูทศเวทต่อพระผู้ทรงพระคุณบริสุทธิ บริบูรณ์ อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น

## ใจที่มีค่า

วิธีที่จะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธน้อย ให้มีความโกรธยาก จนถึงให้ไม่มี ความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจใน เหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาดหรือบกพร่อง ขณะเดียวกัน จำเป็นต้องฝึกใจให้มี เหตุผลให้เห็น เหตุผลเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งควรเคารพ เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญใน จิตใจของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้อารมณ์ ถึงแม้จะโกรธแล้ว แต่เมื่อเหตุผลเกิด ขึ้นก็จะสามารถทำให้ความโกรธดับลงได้ จะไม่แสดงอารมณ์โกรธอย่างผู้ไม่มีเหตุผล และถ้าหมั่นอบรมเหตุผลหรือปัญญาประกอบด้วยเมตตาให้เกิดขึ้นเสมอในจิตใจ แม้มีเรื่องที่ผิดหุผิดตามใจเกิดขึ้น เหตุผลอันประกอบด้วยเมตตาก็จะเกิดขึ้นก่อน อารมณ์จะเกิดไม่ทัน หรือเกิดทันบ้างตามวิสัยของผู้เป็นปุถุชนไม่สิ้นกิเลส ก็จะไม่เบามาก และน้อยครั้งมาก

ทั้งผู้โกรธยาก โกรธน้อย และผู้โกรธง่าย โกรธมาก ควรอย่างยิ่งที่จะได้สนใจสังเกตให้รู้ว่าจิตใจของตนมีความสุข ทุกข์ เย็น ร้อนอย่างไร ทั้งในเวลาโกรธและในเวลาที่ไม่โกรธ ปรกตินั้น เมื่อโกรธก็มักจะไปเพ่งโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น คือมักจะไปคิดว่าผู้อื่นนั้นพูดเช่นนั้น ทำเช่นนั้น ที่กระทบกระเทือนถึงผู้โกรธ การเพ่งโทษผู้อื่นเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นการทำจิตใจตนเองสบาย ตรงกันข้าม กลับเป็นการเพิ่มความไม่สบายให้ยิ่งขึ้น ยิ่งเพ่งเห็นโทษของผู้อื่นมากขึ้นเพียงใด จิตตนเองก็จะยิ่งไม่สบายยิ่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าหยุดเพ่งโทษผู้อื่นเสีย เขาจะพูดจะทำอะไรก็ตาม ที่เป็นการกระทบกระเทือนถึงตนเองจริงหรือไม่ก็ตาม อย่าไปเพ่งดู ให้อย่นเข้ามาเพ่งดูใจตนเอง ว่ากำลังมีความสุขทุกข์อย่างไร มีอารมณ์อย่างไร ใจจะสบายขึ้นได้ด้วยการเพ่งนั้น

กล่าวสั้น ๆ คือ การเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข แต่การเพ่งดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมาก หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความโกรธก็จะลดลง เมื่อความโกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย ความโกรธก็จะหมดไป จึงกล่าวได้ว่าไม่ว่าจะกำลังมีอารมณ์ใดก็ตาม โลก หรือโกรธ หรือหลงก็ตาม หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์นั้นจะหมดไป ได้ความสุขมาแทนที่ ทำให้มีใจสบาย ทุกคนอยากสบาย แต่ไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดผลเป็นความสบาย ดังนั้น จึงยังหาผู้สบายได้น้อยเต็มที ยิ่งกว่านั้นทั้ง ๆ ที่ทุกคนอยากสบาย แต่กลับไปทำเหตุที่จะให้ผลเป็นความไม่สบายกันเป็นส่วนมาก ดังนั้น จึงได้รับผลเป็นความไม่สบายตามเหตุที่ทำ เพราะดังได้กล่าวแล้ว ทำเหตุใดต้องได้รับผลของเหตุนั้นเสมอไป เหตุดีให้ผลดี เหตุชั่วให้ผลชั่ว เหตุแห่งความสุขให้ผลเป็นความสุข เหตุแห่งความทุกข์ให้ผลเป็นความทุกข์ ต้องทำเหตุให้ตรงกับผล จึงจะได้ผลที่ปรารถนา ต้องการ ควรมีสติระลึกถึงความจริงนี้ไว้ให้สม่ำเสมอ

ใจที่ไม่มีค่าคือใจที่ร้อนรนกระวนกระวาย ใจที่มีค่าคือใจที่สงบเยือกเย็น นำความจริงนี้เข้าจับ ทุกคนจะรู้ว่าใจของตนเป็นใจที่มีค่าหรือไม่มีค่า ความโกรธทำให้ร้อน ทุกคนทราบดี จึงน่าจะทราบต่อไปด้วยว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่มีค่า หรือทำให้ค่าของใจลดน้อยลง ของที่มีค่ากับของที่ไม่มีค่า อย่างไหนเป็นของดี อย่างไหนเป็นของไม่ดี อย่างไหนควรปรารถนา อย่างไหนไม่ควรปรารถนา ก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่อย่างชัดแจ้ง แต่เพราะขาดสติเท่านั้น จึงทำให้ไม่ค่อยได้รู้ตัว ไม่สงวน



รักษาใจของตนให้เป็นสิ่งมีค่าพอสมควร ต้องพยายามทำสติให้มีอยู่เสมอจึงจะรู้ตัว สามารถสงวนรักษาใจให้เป็นสิ่งมีค่าได้ คือสามารถยับยั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง มิให้เกิดขึ้นจนเกินไปได้ สามัญชนยังต้องมีความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่สามัญชนที่มีสติ มีปัญญา มีเหตุผล ย่อมจะไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงมีอำนาจชั่วร้ายเหนือจิตใจ ย่อมจะใช้สติ ใช้ปัญญา ใช้เหตุผล ทำใจให้เป็นใจที่มีค่า

วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๑๒ เป็นวันวิสาขบูชา คือ วันถวายพระเพลิง พระพุทธสรีระ พุทธบริษัทจักพร้อมกันทำบูชา ด้วยประทีป ธูปเทียน มาลาและปฏิบัติ เช่นเดียวกับในวันวิสาขบูชา ที่เพิ่งผ่านพ้นไปเมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๑๒ เพื่อแสดงออกซึ่งกตัญญูทศเวทิตาธรรมต่อสมเด็จพระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น แม้พุทธศาสนิกจะได้ตั้งใจทำใจให้มีค่าเพียงวันเดียวในวันนั้น เพื่อเป็นพุทธบูชา ก็จะได้ดีกว่าไม่เคยได้สนใจเสียเลย

### กิเลสเกิดจากความคิด

ความโกรธเกิดจากเหตุต่าง ๆ กัน เป็นต้นว่า เกิดจากความไม่ถูกหู ไม่ถูกตา ไม่ถูกใจ ความไม่ถูกทั้ง ๓ ประการนี้ยังแยกออกไปได้อีกมากมายหลายอย่าง โอกาสที่ความโกรธจะเกิดขึ้นจึงมีมากมาย

ลองแยกความโกรธที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหูเป็นประการแรก เคยได้ยินผู้บ่นว่า ได้ยินเสียงคนนั้นพูดคนนี้พูดที่ไร ใจหงุดหงิดทุกที เสียงไม่ถูกหูเลย ทั้ง ๆ ที่ก็ไม่ได้โกรธเคืองด้วยเรื่องอะไร มันไม่ชอบฟังจริง ๆ เมื่อได้ฟังก็หงุดหงิด ถึงกลายเป็นความโกรธก็มี บางคนแล้วว่าได้ยินเสียงคนบีบแตรรถแล้ว เกิดโกรธทุกที กำลังอารมณ์ดีอยู่ ก็อารมณ์เสียเพราะเสียงแตรรถนั่นเอง บางคนได้ยินเสียงเด็กร้องไม่ได้ หัวเสียมาก บางคนได้ยินเพื่อนบ้านเปิดวิทยุดัง ๆ แล้วอยากจะเอาอะไรขว้างเพราะความโกรธ บางคนได้ยินคนพูดอ่อนหวานมากไปก็หงุดหงิด รำคาญ หมั่นไส้และโกรธ บางคนได้ยินเด็กสมัยใหม่พูดคุยกันด้วยภาษาศัพท์แสงสมัยใหม่ไม่เรียบร้อย ก็รำคาญ และโกรธ

ยังมีเสียงไม่ถูกหูอีกหลายประการ ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เพราะทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีเสียงที่ไม่ถูกหูของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มี เช่นเสียงที่ถูกหูคนหนึ่งกลับเป็นเสียงที่ไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง ดังตัวอย่างบางคนได้ยินเด็กร้องแล้วสนุก ถึงกับอุตุสาห์ยั่วให้เด็กที่ไม่ร้องร้องจนได้ ขณะที่บางคนได้ยินแล้วหัวเสีย โกรธ บางคนเปิดวิทยุตั้งลั่นแล้วสบายใจ บางคนได้ยินเสียงวิทยุนั่นลั่น ๆ แล้วเกิดโทสะ บางคนได้ยินเสียงเด็กสมัยใหม่พูดกันแล้วสนุกขบขัน ขณะที่บางคนรำคาญหู โกรธ

พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ จะเห็นว่าสาเหตุเดียวกัน แต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ จึงน่าจะพิจารณาให้ลึกลงไปว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ทำไมเสียงเดียวกันจึงถูกหูคนหนึ่งและไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง ถ้าพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่าเป็นเพราะใจของคนทั้งสองไม่เหมือนกัน จึงทำให้เสียงเดียวกันมีความหมายตรงกันข้ามไปได้ตามอำนาจของใจ และถ้าพิจารณาต่อไปอีกก็น่าจะเห็นว่าลำพังเสียงใดก็ตามย่อมไม่เป็นเหตุแห่งความชอบหรือไม่ชอบของผู้ใด ความชอบหรือไม่ชอบถูกหูหรือไม่ถูกหู เกิดจากใจที่มีการปรุงคิด ใจปรุงคิดว่าดี ใจก็ปรุงว่าน่าชอบและก็ชอบ ใจปรุงคิดว่าไม่ดี ใจก็ปรุงว่าไม่น่าชอบและก็ไม่ชอบ

ความชอบหรือไม่ชอบที่ใจปรุงคิดนี้แหละที่เป็นเหตุอันแท้จริงของความโกรธหรือไม่โกรธ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าความปรุงของใจเป็นสิ่งสำคัญ ทำความรู้จักความเข้าใจในเรื่องความปรุงของใจเสียก่อน ให้เห็นแน่ชัดเสียก่อนว่าความโกรธหรือไม่โกรธไม่ได้เกิดจากเสียงภายนอกที่มากระทบประสาทหู แต่ความโกรธหรือไม่โกรธชอบหรือไม่ชอบ เกิดจากความปรุงคิดแท้ ๆ ความปรุงคิดของใจนี้แหละที่ทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบ ความโกรธหรือไม่โกรธ เมื่อความชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธเกิดได้เพราะความปรุงคิด จึงมิได้เกิดเพราะบุคคลภายนอก แต่เกิดจากตัวเองเท่านั้น ตัวเองนี่แหละเป็นเหตุให้ชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธ

*เวลาเกิดความไม่ชอบหรือความโกรธจึงควรมีสติรู้ว่าตนเองเป็นผู้ทำให้เกิด ไม่มีผู้อื่นมาทำ เมื่อใจไม่ส่งออกไปโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุ ใจรับความจริงว่าตนเป็นเหตุ ความโกรธก็จะลดน้อยถึงหยุดลงได้ สำคัญต้องมีสติรู้ว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง*



เกิดขึ้นเพราะความปรุ้งในจิตใจของเราเอง มิได้เกิดขึ้นเพราะบุคคลหรือวัตถุภายนอกนี้พูดถึงเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วให้ดับด้วยการมีสติรู้ความจริงว่าตนเองเป็นผู้ทำ แต่ถ้าพูดถึงการป้องกันมิให้ความโกรธเกิด จะต้องฝึกให้สติเกิดเร็วขึ้นอีก และดังก้าวแล้วในครั้งก่อน ๆ จะต้องฝึกให้เกิดเหตุผลและปัญญา รวมทั้งเมตตากรุณาด้วยการฝึกในเรื่องเหล่านี้จำเป็นต้องทำเมื่อความโกรธยังไม่เกิดขึ้นในจิตใจ หรือเมื่อเกิดแล้วแต่ดับแล้ว

เมตตากรุณาเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธ ผู้ที่มีเมตตากรุณาในผู้ใดอยู่ ความโกรธในผู้นั้นจะเกิดไม่ได้ เพราะเมตตาหมายถึงความปรารถนาให้เป็นสุข กรุณา ปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อมีความรู้สึกดังก้าวอยู่ในใจ ความโกรธย่อมเกิดไม่ได้เป็นธรรมดา การเจริญเมตตาจึงเป็นการแก้ความโกรธที่ได้ผล ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่โกรธง่าย ทั้งยังมีจิตใจเยือกเย็นเป็นสุข ด้วยอำนาจของเมตตาอีกด้วย

ผู้ใดรู้สึกว่จิตใจเร่าร้อนนัก เมื่อเจริญเมตตาจะรู้สึกว่เมตตาที่มีคุณแก่ตนเองเพียงไร แม้เมื่อเจริญเมตตาจะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ผู้ที่ได้รับผลแห่งความสุขก่อนใครทั้งหมดคือตัวผู้เจริญเมตตาเอง เช่นเดียวกับการคิดดี พูดดี ทำดีทุกอย่าง ผู้ที่ได้รับผลของความดีก่อนใครทั้งหมดคือตัวผู้ทำเอง และผู้ได้รับผลของความดีมากกว่าใครทั้งหมดก็คือตัวผู้ทำเอง จึงควรคิดว่าน่าจะคิดดี พูดดี ทำดีกันเพียงใดหรือไม่

### สิ่งที่ต้องระวังคือความคิด

บัดนี้ มาลองแยกความโกรธที่เกิดจากรูปไม่ถูกตา ซึ่งก็มีแยกออกไปมากมายหลายอย่างเหมือนกัน เคยได้ยินผู้บ่นว่เห็นหน้าเห็นตาทำทางคนนั้นคนนี้แล้วขัดตา ดูไม่ได้ กวนโทโส บางคนเล่าว่เห็นผมทรงสมัยใหม่ของเด็กหนุ่มสมัยนี้แล้วทนไม่ไหว เกลียดเหลือเกิน กวนโทโสมากที่พากันไว้ผมทรงเช่นนั้น บางคนบ่นว่การแต่งกายของเด็กสาวสมัยใหม่ว่าไม่น่าดู เห็นแล้วเกิดโทสะ เป็นลูกหลานก็อยากตี



อยากว่า บางคนดูภาพตามหนังสือพิมพ์แล้วส่ายหน้า ตำนานว่าดูไม่ได้ น่ารังเกียจ ยังมีรูปไม่ถูกตาอีกหลายประการ ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเองเช่นเดียวกับเสียงไม่ถูกหู

เพราะเหตุผลเดียวกัน คือ ทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีรูปไม่ถูกตาของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มีเป็นอันมาก ดังตัวอย่าง บางคน โดยเฉพาะเด็กหนุ่ม ๆ สาว ๆ เห็นผมทรงสมัยใหม่ของพวกเขาน่าดูที่สุด คนไหนสามารถจะไว้ผมทรงนั้นได้ดูเหมือนจะภาคภูมิใจที่สุด ขณะที่ดังกล่าวแล้ว บางคนตัวเองไม่ได้ไว้ด้วยกับเขายังเกิดโทสะเพราะเกลียดมาก หรือบางคนเห็นเครื่องแต่งกายสมัยใหม่ของพวกเขาสวยงามน่าดูอย่างยิ่ง คนไหนไม่ได้แต่งแบบเช่นนั้นเห็นจะเป็นคนดูไม่ได้ ไม่สวยไม่งามเสียเลย ขณะที่ดังกล่าวแล้ว บางคนตัวเองไม่ได้แต่งด้วยกับเขา ยังทนดูจะไม่ได้ว่าเกิดโทโส บางคนดูภาพตามหนังสือต่าง ๆ แล้วถึงกับต้องเก็บรวมไว้เพื่อดูแล้วดูอีก เพราะชอบมาก ขณะที่ดังกล่าวแล้ว บางคนตำหนิภาพเหล่านั้นรุนแรงว่าน่ารังเกียจไม่น่าให้ผ่านสายตา

พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ก็จะเห็นเหมือนเมื่อพิจารณาตัวอย่างเสียงไม่ถูกหรือถูกหูที่กล่าวไว้ในอาทิത്യก่อน คือจะเห็นว่าสาเหตุเดียวกันแต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ สาเหตุที่แท้จริงอยู่ที่การปรุงของใจ มิได้อยู่ที่อะไรรื่น จะโลกก็เพราะใจปรุงให้โลก จะโกรธก็เพราะใจปรุงให้โกรธ จะหลงก็เพราะใจปรุงให้หลง หรือจะสุขก็เพราะใจปรุงให้สุข จะทุกข์ก็เพราะใจปรุงให้ทุกข์ ดังนั้นสิ่งที่ควรระมัดระวังที่สุดคือการปรุงของใจตนเองนี้แหละ มิใช่การกระทำของคนอื่น คนอื่นจะทำอะไรอย่างไรถ้าเราระวังการปรุงใจของเราเองให้ถูกต้องแล้ว ความทุกข์ของเราจะไม่เกิดเพราะการกระทำของเขาเลย

การระมัดระวังการคิดปรุงของใจก็คือการหัดใช้ความคิดไปในทางที่ถูก ที่จะไม่เป็นโทษ ไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตนนั่นเอง แต่ปรกติการคิดปรุงนั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วจนยากที่เจ้าตัวจะทันรู้ว่าได้มีการปรุงขึ้นแล้ว มักจะไปรู้เอาอีกต่อเมื่อผลปรากฏขึ้นแล้ว เป็นความโลภ หรือความโกรธ หรือความหลงเสียแล้ว วิธีฝึกเพื่อให้รู้ทันความปรุงคิดนั้นต้องทำเมื่ออารมณ์ที่เกิดจากความปรุงคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง



ดับลงแล้ว เป็นต้นว่าเลิกโกรธเมื่อได้ยินเสียงใดเสียงหนึ่งแล้ว ให้อ่อนจบเรื่องนั้นมาพิจารณาอีก ว่าก่อนจะเกิดความโกรธนั้นได้เริ่มต้นขึ้นอย่างไร อาจจะเริ่มต้นด้วยเปิดวิทยุ ได้ยินเสียงผู้บรรยายคนหนึ่งกำลังบรรยายเรื่องอะไรเรื่องหนึ่งอยู่ เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก อยากจะฟัง แต่พอฟังเข้าก็รู้สึกว่าคุณบรรยายใช้สຸ້มเสียงไม่น่าฟังเลย ใจปรຸงไปเสียว่าเสียงอย่างนี้คนพูดดัดให้ไร้เดียงสาเกินไป ไม่เหมาะกับเรื่องอันมีสาระที่กำลังพูดอยู่ คำนั้สมควรจะพูดให้ชัดก็ไม่พูดให้ชัด คำนั้ก็ไม่ควรจะใช้ก็ไปนำมาใช้ ใจปรຸงออกไปทุกที ในทำนองดังกล่าว ทำให้ความไม่ชอบเกิดแรงขึ้นทุกที จนถึงกลายเป็นความโกรธ กระทั่งฟังต่อไปอีกไม่ได้ ต้องปิดวิทยุ และโกรธอยู่คนเดียวหรือบ่นให้ใคร ๆ ที่รับฟังอยู่ ใหຸ້รู้ความโกรธของตนด้วย โดยที่แน่นอนเหลือเกิน ผู้บรรยายมิได้รู้เรื่องรู้ราวด้วยเลย ใครจะโกรธ ใครจะไม่โกรธเมื่อได้ฟังคำบรรยาย ผู้บรรยายไม่รู้ด้วย ไม่ทุกข์ด้วย ผู้โกรธเท่านั้นที่ทุกข์

เมื่อพิจารณามาถึงตรงนี้ คือ ตรงผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ควรพิจารณาจนเห็นจริงว่าผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์จริง ๆ ซึ่งจะต้องเห็น แม้จะเห็นเพียงครຸ້ยามแล้ว สຸ້มก็จะต้องเห็น เพราะตนเองเป็นทุกข์อยู่เพราะความโกรธจริง ๆ เมื่อเห็นแล้วว่าผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ใหຸ້พิจารณาย้อนไปอีกว่าความโกรธเกิดเพราะความปรຸงเช่นใด ก็ให้เห็นว่าตนได้คิดปรຸงไปเช่นใด เมื่อจะแก้ไม่ให้เกิดความโกรธก็จะต้องไม่ปรຸงคิดเช่นนั้น จะต้องเปลี่ยนวิธีปรຸงคิดเสียใหม่ เช่นไม่ไปปรຸงคิดเกี่ยวกับการใช้สຸ້มเสียง หรือการใช้ถ้อยคำสำนวนของผู้บรรยายเลย เพราะเมื่อปรຸงคิดเช่นนั้นแล้วทำให้เกิดโกรธให้ปรຸงไปอย่างอื่นเสียที่จะทำให้ไม่โกรธหรือให้ความโกรธที่กำลังจะเริ่มขึ้นหายไป เช่นคิดว่าวิทยุเสียงไม่ดี ทำให้เสียงผู้บรรยายไม่น่าฟังเท่าที่ควร หรือผู้บรรยายเก้อเขินไปหน่อยจึงทำให้เสียงยังไม่น่าฟังนัก เช่นนี้ก็จะทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นได้

หรือถ้าวຸ້รู้ว่าถ้าได้ฟังจะต้องคิดปรຸงและจะต้องโกรธ ผู้ต้องการบริหารจิตให้ไม่โกรธง่าย ไม่โกรธจัด ก็ควรจะตัดปัญหาด้วยการไม่เปิดฟังเสียเลย เป็นการตัดความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นอีกวิธีหนึ่ง

บางทีก็จำเป็นต้องนำมาใช้เพื่อรักษาจิตใจตนเองไว้มิให้ได้รับทุกข์อันเกิดจากความโกรธ แต่วิธีไม่รับฟังเสียงเสียเลยเช่นนี้ไม่ถูกนัก วิธีที่ถูก ต้องยอมสຸ້ ต้องยอมฟัง

แต่ขณะเดียวกันต้องระวังการคิดปรุงให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องเสมอ ทำเช่นนี้จึงจะเป็นการบริหารจิตอย่างได้ผล มิใช่เป็นการกระทำตามแบบคนหุนหวกตาบอด ไม่ได้ยิน ไม่ได้เห็นอะไรเลยทุกเวลา

## สุขทุกข์เกิดจากใจ

เพื่อรักษาจิตใจมิให้ได้รับทุกข์อันเกิดจากอารมณ์กิเลสเป็นต้นว่าโกรธ จำเป็นจะต้องระวังการคิดปรุงหรือปรุงคิดให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เพราะการคิดปรุงหรือปรุงคิดนี้เองเป็นสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์กิเลสทั้งหลาย เป็นต้นว่าโกรธ ไม่ใช่รูป ไม่ใช่เสียง ไม่ใช่เรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์กิเลสเหล่านั้น ดังที่มีผู้เข้าใจผิดกันเป็นอันมาก ดังได้ยกตัวอย่างแล้วว่ารูปเดียวกัน เสียงเดียวกัน เรื่องเดียวกัน มิได้ทำให้ผู้ได้เห็น ผู้ได้ยิน ผู้รับรู้ มีอารมณ์อย่างเดียวกัน ผู้หนึ่งอาจจะชอบ ผู้หนึ่งอาจจะไม่ชอบ ทั้งนี้ แล้วแต่การปรุงของใจ ซึ่งไม่เหมือนกัน ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ การทำสติ เพียรพยายามอบรมใจให้คิดปรุงไปในทางที่จะให้ความสุขเกิดมิใช่ให้ความทุกข์เกิด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมีผู้ใดมองข้ามไปเสียอย่างไม่สนใจ โทสะหรือความโกรธเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ร้อน การคิดปรุงไปในทางที่จะไม่ให้โทสะเกิดจึงเป็นสิ่งควรอบรมให้เกิดมีขึ้น

ได้กล่าวมาแล้วถึงความโกรธที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหูและรูปไม่ถูกตา ซึ่งแยกออกไปมากมายหลายอย่าง บัดนี้ มาลองแยกความโกรธที่เกิดจากเรื่องไม่ถูกใจ ซึ่งก็มีมากมายหลายอย่างเหมือนกัน

เคยมีผู้เล่าเรื่องการโง่การกินที่นั่นที่นี้อย่างโกรธเคือง ว่าไม่น่าจะทำกันได้ถึงเช่นนั้น ผู้เล่าไม่ชอบใจเลย อนึ่งจอนาถใจมากคือโกรธมากนั่นเอง บางผู้มาเล่าเรื่องความเลอะเทอะเหลวไหลของสังคมปัจจุบันอย่างรังเกียจชิงชัง

ยังมีเรื่องที่ไม่ถูกใจอีกหลายเรื่อง ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกันกับเสียงไม่ถูกหูและรูปไม่ถูกตา เพราะเหตุผลเดียวกัน คือทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีเรื่องไม่ถูกใจตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มีเป็นอันมาก



ดังตัวอย่างบางผู้ไม่พอใจการโงกการกินที่นั่นที่นี่ แต่ขณะเดียวกันบางผู้พอใจ นี้รู้ได้จากการที่เมื่อมีผู้ทำก็แสดงว่ามีผู้พอใจ บางผู้รังเกียจความเลอะเทอะเหลวไหลของสังคมปัจจุบัน แต่ขณะเดียวกัน บางผู้นิยมชมชอบ ซึ่งก็รู้ได้จากการที่มีผู้ปฏิบัติเช่นนั้นอยู่ ก็แสดงว่ามีผู้ชอบใจ ทั้งนี้ ก็อยู่ที่การปรุงของจิตใจเช่นเดียวกัน ปรุงให้เห็นเป็นดิงาม ก็ปรุงให้ชอบ ปรุงให้เห็นเป็นไม่ดีไม่งาม ก็ปรุงให้ไม่ชอบ แต่สำหรับตัวอย่างที่ยกมากล่าวข้างต้น การปรุงให้ชอบหรือไม่ชอบไม่เกิดผลดีแก่จิตใจตนเองทั้งสองประการ

การปรุงให้ชอบเรื่องโงกการกิน ทำให้ให้นิยมยินดีในการกระทำเพื่อโงกการกินย่อมเป็นผลเสียอย่างยิ่งทั้งแก่จิตใจตนเองและทั้งแก่ส่วนรวม การปรุงใจให้ไม่ชอบใจเมื่อได้ฟังเรื่องโงกการกิน ทำให้เกิดโทโส ก็เป็นการทำใจตนเองให้ร้อนเป็นทุกข์ วิธีปรุงที่ควรนำมาปฏิบัติให้เกิดผลในเรื่องดังกล่าว จึงน่าจะปรุงไปในทางที่จะสามารถทำให้ใจให้ไม่ไปนิยมชมชอบด้วยและไม่ไปโกรธซึ่งด้วย รักษาใจไว้ให้สงบเยือกเย็นได้ไม่ว่าในเรื่องใดก็ตามเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ มิได้หมายความว่า จะทำให้ไม่สนใจรับรู้ในเรื่องใดเสียเลย ไม่ปฏิบัติการใด ๆ เพื่อให้เหมาะสม ให้ควรต่อเรื่องใด ๆ เสียเลย การบริหารจิต คือ การฝึกอบรมจิตใจให้มีความสงบเยือกเย็นเป็นสุข ขณะเดียวกัน รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควรแก้ไข อะไรควรส่งเสริมอย่างไร และเมื่อรู้แล้วก็ควรปฏิบัติเพื่อแก้ไขหรือส่งเสริมให้เหมาะให้ควร คือปฏิบัติเพื่อแก้ไขสิ่งที่ควรได้รับการแก้ไข และส่งเสริมสิ่งที่ควรได้รับการส่งเสริม

การบริหารทางจิตมิใช่เพียงเพื่อฝึกอบรมจิตใจให้สงบเยือกเย็นเป็นสุขอย่างไม่รับรู้เลยว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรแก้ไข อะไรควรส่งเสริม อันจิตที่ได้รับการฝึกอบรมในทางที่ถูกต้องนั้น ต้องเป็นจิตที่มีความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และมีทั้งปัญญาอย่างซึ้งและปัญญาที่มีความสงบเป็นพื้นฐานนี้แหละที่จะทำให้มีความรู้ในสิ่งที่ควรรู้ เห็นในสิ่งที่ควรเห็น เช่นรู้ความผิดถูก ความควรไม่ควร รู้วิธีปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง ผู้ปรารถนาความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และความมีปัญญารู้เห็นอะไร ๆ โดยชอบ จึงจำเป็นต้องบริหารจิตและจำเป็นต้องบริหารตามหลักของพระพุทธศาสนา จึงจะได้ผลสมดังปรารถนานั้น

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าอุบลรัตน์ราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ซึ่งเสด็จไปทรงศึกษาในสหรัฐอเมริกา ได้เสด็จกลับมาประทับพักระหว่างปิดภาคเรียน การศึกษา ถึงประเทศไทยแล้วเมื่อวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๑๒ นี้ รายการบริหารทางจิตขอถวายพระพรรับเสด็จ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและพระกุศลทุกประการ ใต้อภิบาลรักษาให้ทรงเกษมสวัสดิ์ ทรงพระเจริญด้วยสรรพพรมงคล ทรงสมพระปรารภนาในสิ่งดีงามทั้งปวง

### กิเลสทำให้คนตายทั้งเป็น

ข้อว่า จิตที่ได้รับการฝึกอบรมอย่างถูกต้อง จะเป็นจิตที่มีความสงบเยือกเย็น เป็นสุข และมีปัญญาารู้ในสิ่งที่ควรรู้ เห็นในสิ่งที่ควรเห็น เช่น รู้ความถูกความผิด ความควรความไม่ควร และรู้วิธีปฏิบัติในสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง หมายความว่าวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขหรือส่งเสริมเรื่องทั้งหลาย โดยไม่จำเป็นต้องใช้อำนาจอารมณ์กิเลส เช่น ไม่จำเป็นต้องโลภ จึงจะขยันหมั่นเพียรประกอบอาชีพ เพื่อให้ได้ทรัพย์สินเงินทอง ไม่จำเป็นต้องโกรธจึงจะว่ากล่าวตักเตือนหรือลงโทษผู้ที่กระทำความผิด ไม่จำเป็นต้องหลงจึงจะสามารถทำเหมือนไม่รู้ไม่เห็นสิ่งที่ไม่ควรรู้ไม่ควรเห็นเสียได้

กำลังที่เกิดจากกิเลสคือโลภะ หรือโทสะ หรือโมหะไม่ใช่อย่างเดียวกับการปฏิบัติอย่างถูกต้องที่เกิดจากปัญญาอันเห็นถูกเห็นผิดในเรื่องทั้งหลาย ทั้งยังแตกต่างจากกันเป็นอันมาก กำลังที่เกิดแล้วเพราะกิเลสทำให้การปฏิบัติต่อเรื่องราวทั้งหลาย เป็นไปอย่างผิดพลาดโดยมาก แต่ความรู้การควรไม่ควรที่เกิดจากปัญญาทำให้การปฏิบัติต่อเรื่องราวทั้งหลายเป็นไปอย่างถูกต้องไม่ผิดพลาด เมื่อต้องการปฏิบัติต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งหลายให้ได้ถูกต้องเสมอจึงจำเป็นต้องบริหารจิตตามหลักของพระพุทธศาสนา ให้กิเลสลดน้อยลง อารมณ์ลดน้อยลง จิตใจสงบเยือกเย็น และปัญญาเจริญยิ่งขึ้น

กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นโรคร้ายทางใจ ที่มีได้ร้าย น้อยไปกว่าโรคร้ายทางกายที่ร้ายที่สุด เมื่อโรคร้ายเกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะทางกายหรือ



ทางใจจำเป็นจะต้องรักษา มิฉะนั้น ก็จะกำเริบ ทำให้ถึงตาย ถ้าเป็นโรคทางกาย และถึงทำให้เสียผู้เสียคน ถ้าเป็นโรคทางใจ คนที่เสียแล้วก็คือคนที่ตายแล้วในทางชื่อเสียงและทางคุณงามความดี จะกล่าวว่าโรคร้ายทางใจมีโทษร้ายแรงยิ่งกว่าโรคร้ายทางกายก็ไม่ผิด เพราะผู้ตายไปจริง ๆ ด้วยโรคร้ายทางกายนั้น ดีกว่าผู้ที่ตายแล้วในทางชื่อเสียงและคุณงามความดีด้วยโรคร้ายทางใจ ก็เลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ไม่ได้รับการขัดเกลา แก้ไข จะทำให้เสียผู้เสียคน หรือตายทั้งเป็นได้จริง ผู้ที่ไม่ประสงค์จะได้ชื่อว่าเป็นคนตายทั้งเป็น คือเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศคุณงามความดี จึงจำเป็นต้องศึกษาและปฏิบัติเพื่อขัดเกลาแก้ไขความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในใจของสามัญชนทุกคน แตกต่างกันแต่เพียงมากหรือน้อยเท่านั้น

ระยะนี้ รายการบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่กำลังกล่าวถึงโทษหรือความโกรธ และวิธีปฏิบัติเพื่อขัดเกลาแก้ไขมิให้โรคร้ายนี้กำเริบยิ่งขึ้น จนถึงเป็นอันตรายร้ายแรง และก็ได้กล่าวแล้วว่า ต้นเหตุที่แท้จริงของโทษะมิใช้อยู่ที่รูป มิใช้อยู่ที่ตา มิใช้อยู่ที่เสียง มิใช้อยู่ที่หู มิใช้อยู่ที่เรื่อง มิใช้อยู่ที่การรู้เรื่อง แต่อยู่ที่ความคิดปรุงหรือปรุงคิด ดังนั้น การควบคุมความคิดที่ถูกต้องมิให้เป็นเหตุทำให้เกิดโทษะ จึงเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ เป็นการแก้ที่ได้ผลอย่างแท้จริง

พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีควบคุมความคิดให้อยู่ในอำนาจใจไว้ว่า ถ้ามีสติรู้ว่กำลังคิดในเรื่องไม่ควรคิด ซึ่งเมื่อกำลังพูดถึงการแก้โทษะก็หมายความว่าได้ถึงเรื่องที่จะทำให้โทษะเกิดหรือเกิดอยู่แล้ว แต่น้อยให้เพิ่มมากขึ้น เมื่อมีสติรู้ว่กำลังคิดเช่นนั้น ให้เปลี่ยนเรื่องคิดเสีย เช่น กำลังคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับนาย ก. กำลังเกิดโทษะเกี่ยวกับนาย ก. ก็ให้เปลี่ยนไปคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับนาย ข. เสีย โทษะที่กำลังจะเกิดเกี่ยวกับนาย ก. ก็จะดับไป แต่ถ้าเปลี่ยนเรื่องคิดเช่นนั้นแล้ว ก็ยังคงยั้งแต่จะย้อนกลับไปคิดเรื่องเก่าที่ก่อให้เกิดโทษะอยู่นั่นเอง ท่านให้พิจารณาโทษะของความคิดเช่นนั้น คือพิจารณาให้เห็นว่าการคิดเช่นนั้นทำให้จิตใจเร่าร้อน ไม่สบาย ไม่มีประโยชน์ ถ้าไม่คิดเช่นนั้นแล้วจะสบาย ตนเองได้ประโยชน์จากความสบายนั้น แม้พิจารณาโทษะของความคิดที่ไม่ดีนั้นแล้วก็ยังไม้อาจยับยั้งความคิดนั้นให้สงบลงได้ ท่านก็ให้ไม่ใส่ใจในเรื่องนั้น คือ พยายามไม่สนใจเสียเลย พยายามลืมเสียเลย แต่ถ้าไม่สำเร็จอีก ลืมไม่ได้อีก คือ ยังใส่ใจอยู่อีก ท่านให้ใช้ความใคร่ครวญ พิจารณาหาเหตุผลว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น

ขณะที่คิดหาเหตุผลอยู่นี้ ความโกรธจะลดระดับความรุนแรงลง ท่านเปรียบว่าเหมือนคนกำลังวิ่งเร็วก็จะเปลี่ยนเป็นวิ่งช้า กำลังวิ่งช้าก็จะเปลี่ยนเป็นเดิน กำลังเดินก็จะเปลี่ยนเป็นยืน กำลังยืนก็จะเปลี่ยนเป็นนั่ง และกำลังนั่งก็จะเปลี่ยนเป็นลงนอน ถ้าทำเช่นนั้นแล้วก็ยังไม่ได้ผล ความคิดเดิมยังไม่หยุด ท่านให้ใช้พันกัณฑ์ให้แน่น เอาลิ้นกดเพดานไว้ เช่นนี้ความคิดจะหยุด เมื่อแก้ไขความคิดที่จะนำไปสู่ความมีโทษได้สำเร็จคือเลิกคิดในทางที่จะทำให้เกิดโทษได้ ก็เท่ากับไม่เพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ โทษะ ไฟโทษะก็จะเย็นลง และหากบังคับความคิดได้เสมอ ๆ จนเคยชิน ให้ไม่คิดไปในทางที่จะทำให้เกิดโทษะ โทษะก็จะลดลง ทำให้ความร้อนในจิตใจเบาบางลง มีความเยือกเย็นเกิดขึ้นแทนที่ นั่นแหละจะมีความสุข ทั้งตัวเองและทั้งผู้เกี่ยวข้องใกล้เคียงด้วยทั้งหลาย นับเป็นผลอันน่าปรารถนาที่เกิดจากการบริหารจัดการตามหลักพระพุทธศาสนา

### แก้ความคิดด้วยความคิด

จะอธิบายในข้อที่ว่า เมื่อโทษะเกิด ให้ใช้สติความระลึกพร้อมทั้งความรู้ตัวกับใช้ปัญญา ความรู้ สำหรับพิจารณาให้รู้ความคิดของตนว่ามีอะไรเป็นนิมิต คือเครื่องหมาย กำหนดหรือเรื่องที่กำหนดคิด

คำว่า นิมิต นี้ใช้ในความหมายหลายอย่าง เป็นวัตถุก็มี เป็นเรื่องจิตใจก็มี เป็นวัตถุก็เช่นลูกนิมิตที่ฝังเป็นเครื่องหมายเมื่อผูกพัทธสีมาในโบสถ์ เป็นเรื่องจิตใจก็ฝังอยู่ในจิตใจสำหรับจิตกำหนดหมาย คืออารมณ์ที่ได้เห็น ได้ยิน เป็นรูป เป็นเสียง แล้วมาฝังอยู่เป็นนิมิตในใจ เหมือนนิมิตโบสถ์ ให้รู้นิมิตหรืออารมณ์ที่ฝังในใจตนว่าเป็นเรื่องอะไร

ถ้าเป็นเรื่องทำให้เกิดฉันทะ ความพอใจรักใคร่ โทษะ ความโกรธแค้นขัดเคือง ความหลง ให้รู้ว่าเป็นอกุศลนิมิตคือลูกนิมิตในใจที่เป็นอกุศล เช่นมีโทษะ ก็เหมือนมีลิมสลักปักอยู่ในใจ สมมติตนเป็นช่างไม้ เมื่อต้องการถอนสลักที่ปักใจอยู่ ก็ต้องเอาสลักอีกอันมาตอกถอนเอาออก คือต้องหาอารมณ์อย่างอื่นที่จะไม่ทำให้เกิดโทษะมาเป็นนิมิตขึ้นในใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็คือต้องตั้งใจคิดถึงเรื่องอื่นให้แรง เรื่องที่คิดอยู่



เดิมอันเป็นเหตุให้เกิดโทสะจะดับได้เมื่อคิดเรื่องใหม่แรงพอ เมื่อเรื่องที่คิดดับ อารมณ์อันเกิดจากเรื่องที่คิดนั้นก็ดับด้วย คือโทสะจะดับนั่นเอง

วิธีดับโทสะด้วยการเปลี่ยนนิमितหรือเปลี่ยนเรื่องคิดได้ผลแน่ แต่ก็เป็น การได้ผลชั่วคราวะยะ คือชั่วคราวะยะที่ใจยังไม่คิดเรื่องที่จะทำให้เกิดโทสะ ถ้าใจคิดถึงเรื่องใดก็ตามที่จะทำให้เกิดโทสะ โทสะก็จะกลับเกิดได้อีก เพราะวิธีดับชนิดนี้เป็นวิธีระงับ มิใช่เป็นวิธีรักษาให้หายขาด วิธีแก้กิเลสทุกประเภท รวมทั้งโทสะให้ลดน้อยถึงให้หายขาดไปได้นั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้ใช้เหตุผล คือใช้ปัญญาพิจารณาลงไปเป็นเรื่อง ๆ ว่าอะไรเป็นอะไร ทำไม่จึงเกิดขึ้น ควรปล่อยให้เกิดอยู่ต่อไปหรือควรแก้ไขอย่างไร ควรปล่อยวางอย่างไร พิจารณาด้วยปัญญาดังกล่าวนี้ในเรื่องใดก็ตาม หากทำให้เรื่องนั้นคลี่คลายลงได้ เช่นกำลังเกิดโทสะในเรื่องใดอยู่ ทำให้หายได้ด้วยเห็นตามปัญญาพิจารณา โทสะในเรื่องเช่นนั้นจะไม่กลับเกิดอีก เรียกว่าใช้ปัญญาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาดไป

ตัวอย่าง ในกรณีที่เป็นคนงานที่มีผู้ร่วมงานหลายคน ต้องเกี่ยวข้องกันอยู่อย่างใกล้ชิด ย่อมเป็นธรรมดาที่จะต้องทำอะไรไม่ถูกใจกันบ้าง คนโทสะแรงจะหาความสุขได้ยากในที่ทำงานนั้น เพราะจะต้องเกิดโทโสอยู่เสมอ คนนั้นทำงานไม่ดีพอ คนนี้ทำไม่ได้ไม่ถูกใจ หรือไม่ก็คนนั้นมีความสามารถน้อยจนทำอะไรแล้วได้ผลออกมาเป็นการยั่วโทสะ รวมความแล้วก็คือไม่ว่าใครทำอะไรก็ต้องเกิดโทโสเป็นส่วนมาก ที่จริง ก็อาจเป็นจริงดังนั้น คือ บางคนอาจจะทำงานได้ไม่ดีพอ หรือมีความสามารถไม่เพียงพอ แต่ก็อยู่ในตำแหน่งหน้าที่ที่จะต้องทำงานนั้น ผู้ใดจำเป็นต้องร่วมงานด้วย ก็ต้องร่วมงานไป และถ้าหากจะยอมเกิดโทโสเพราะผู้ร่วมงานอยู่เรื่อย ๆ ก็เป็นการบกร่องของตนเองมิใช่ของผู้ร่วมงานอื่น เพื่อแก้โทสะที่เกิดในกรณีนี้ให้ลดลงหรือหมดไป ไม่ใช่ปล่อยให้ดับไปเป็นครั้งคราว ต้องใช้ปัญญาหาเหตุผล เช่นหาเหตุผลมาอธิบายให้ตัวเองเข้าใจ และเห็นใจว่าทำไมเขาจึงเป็นเช่นนั้น

ถ้ามีความตั้งใจจริงว่าจะต้องหาเหตุผลมาช่วยตัวเองให้เลิกเกิดโทโสเพราะเขาให้ได้ก็ต้องหาเหตุผลได้ เหตุผลที่จะทำให้คนเจ้าโทโสที่ต้องการจะแก้ไขตนเองจริง ๆ ได้รับความสำเร็จมีอยู่มากมาย ในกรณีดังตัวอย่างข้างต้น ก็เช่น ให้คิดว่าคน



เราเกิดมาไม่เสมอกัน สติปัญญาก็ไม่เท่ากัน ความคิดเห็นก็แตกต่างกัน เขาทำได้เช่น  
นั้นก็ถึงขีดความสามารถของเขาแล้ว เขาเห็นว่าดีแล้ว เขาไม่ได้แกล้ง เขาทำด้วยความ  
ตั้งใจดี ผลที่ไม่ถูกใจเรานั้นมันได้เกิดจากเจตนาของเขาเลยสักครั้งเดียว เราจะไปเกิดโทษ  
ให้ร้อนแก่ตัวเอง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีเหตุผลสมควรทำไม

ใจหนึ่งอาจจะแย้งว่า ก็มันยั่วโทษ ที่ทำงานเช่นนั้นใช้ไม่ได้เลย อาจจะแก้ว่า  
เกิดโทษแล้วผลของงานที่เขาทำดีขึ้นหรือ ถูกใจขึ้นหรือ สบายใจขึ้นหรือ ถ้าเกิดโทษ  
แล้ว ผลงานของเขาเคยอย่างไรก็อย่างนั้น ไม่ดีขึ้น ไม่ถูกใจขึ้น ทั้งยังร้อนใจเพราะ  
อำนาจโทษะอีกด้วย เช่นนี้แล้วโทษะช่วยอะไรได้ ใจหนึ่งอาจจะเถียงอย่างตื้อตึงว่าช่วย  
ไม่ได้ก็ช่าง จะต้องโกรธ อยากรู้อย่างนั้นให้ยั่วโทษะทำไม อาจจะตอบว่าเขาไม่ได้  
ตั้งใจจะยั่วโทษะ เขาอาจจะตั้งใจเอาใจเสียด้วยซ้ำ ทำไมเขาจึงจะมาตั้งใจทำงานซึ่งแสดง  
ความสามารถของเขาให้เสียหายไป เขาทำได้เพียงเท่านั้นจริง ๆ ให้หาเหตุผลโต้แย้ง  
ใจฝ่ายที่คอยจะเข้าข้างโทษะไปเรื่อย ๆ ฝ่ายเข้าข้างโทษะแย้งอย่างไร ให้หาเหตุผลมาแก้  
อย่างอมจำนน มีเหตุผลเพียงไรให้ยกมาแสดงตอบโต้จนฝ่ายเข้าข้างโทษะพ่ายแพ้  
นั้นแหละโทษะจะไม่กลับเกิดขึ้นในกรณีนี้อีก จะขาดหายไปได้จริง ๆ อย่างแน่นอน  
เด็ดขาด

เกี่ยวกับโทษะที่เกิดในกรณีอื่นทุกกรณีก็แก้ได้ทำนองเดียวกันนี้ คือ ให้หา  
เหตุผลแย้งอย่างไม่ยอมหยุดยั้ง จนฝ่ายเข้าข้างโทษะจำนน โทษะก็จะดับ และจะเป็น  
การดับสนิทไปทุกกรณีที่นำมาพิจารณาเหตุผลตอบโต้ขัดแย้งกันดังกล่าว สามัญชน  
ทุกคนมีโทษะ มีเรื่องที่ทำให้เกิดโทษะกันเป็นประจำ ถ้าต้องการแก้ไขก็จะทำให้สำเร็จ  
ด้วยการตอบโต้ฝ่ายเข้าข้างโทษะอย่างไม่ยอมเป็นฝ่ายแพ้ ต้องให้ฝ่ายเข้าข้างโทษะแพ้  
ให้ได้ โทษะจึงจะดับอย่างไม่กลับเกิดขึ้นอีกเลยในแต่ละเรื่องนั้น ความเย็นใจก็จะเพิ่ม  
ขึ้นเป็นลำดับ พร้อมกับที่โทษะแต่ละกรณีหมดไป

วันที่ ๔ กรกฎาคม เป็นวันประสูติสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัย  
ลักษณ์ อัครราชกุมารี พระชนมายุครบ ๑๒ พระพรรษา ราชการบริหารทางจิต  
ขอถวายพระพร ขอคุณพระบวรรัตนตรัยได้อภิบาลรักษาให้ทรงเกษมพระหฤทัย  
พระวรกาย มีพระประสงค์จ้านงหมายสิ่งใดที่ดั่งงาม ทรงได้ตามพระปรารภทุกประการ



## ความคิดเป็นสิ่งควรพิจารณา

การจะควบคุมความคิดไม่ให้เป็นเหตุให้เกิดโทสะ มีวิธีอยู่ว่าให้พิจารณาโทษของความคิดให้เห็นว่าความคิดที่นำไปเกิดโทสะนั้นมีโทษอย่างไร เมื่อพิจารณาจนเห็นโทษของความคิดเช่นนั้นชัดเจน ใจก็จะสลัดความคิดนั้นทิ้ง ท่านเปรียบเหมือนหนุ่มสาวที่กำลังรักสวयรักงาม ยินดีพอใจระดับตกแต่งร่างกายด้วยอาภรณ์อันงาม เมื่อชากอสุภะเนาเหม็นไปคล้องคออยู่ ก็ยอมสลัดทิ้งเสียทันทีด้วยความรังเกียจ

อันที่จริง แม้จับพิจารณาก็ย่อมจะเห็นว่าความคิดที่จะนำไปเกิดโทสะนั้นมีโทษมากมายต่าง ๆ กัน ทั้งโทษหนักและโทษเบา ความคิดที่จะนำไปเกิดโทสะ จะเรียกอย่างง่าย ๆ ก็คือ การคิดไปคิดมาจนโกรธนั้นแหละ คิดไปคิดมาจนโกรธแล้วมีโทษอย่างไรบ้าง พิจารณาตรงนี้ ทุกคนเคยคิดไปคิดมาจนโกรธมาแล้วด้วยกันทั้งนั้น และทุกคนก็คงเคยได้รับโทษเพราะการคิดไปคิดมาจนบันดาลโทสะหรือเกิดความโกรธมาด้วยกันแล้ว มากบ้างน้อยบ้าง แล้วแต่กรณี การตีรันฟันแทงที่ปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ มีสาเหตุมาจากความคิดที่นำไปเกิดโทสะมากกว่าอย่างอื่น

ตัวอย่างเช่น เห็นคนหนึ่งมองหน้า ใจก็คิดไปว่ามองเพราะดูถูก เพราะจะทำหาย เพราะเห็นตนอ่อนแอ ขลาด ถ้าระงับโทสะไม่ทัน เกิดรุนแรงในขณะนั้น แยกทางกันมาแล้วกลับมาคิดถึงต่อไปอีก ยิ่งคิดก็ยิ่งอารมณ์ร้อนขึ้นทุกทีจนถึงจุดที่เรียกว่า เกิดโทสะ เลยไปถึงต้องแสดงออกเพื่อให้เกิดการกระทำทางกาย ตรงนี้แหละที่ทำให้เกิดเรื่องร้ายขึ้น โทษเกิดขึ้น คือเมื่อปล่อยให้โทสะเกิดขึ้นเต็มที่เพราะความคิด ความคิดอันเกิดจากโทสะอีกต่อหนึ่งก็จะพาให้กระทำกรรมต่าง ๆ เช่น ทะเลาะกับเขา เป็นอย่างเบา หรือชกต่อยทุบตีจนถึงฆ่าฟันกัน แม้ว่าฝ่ายตรงกันข้ามจะบาดเจ็บหรือถึงตายไปก็ตาม ฝ่ายที่ปล่อยให้ความคิดดำเนินไปจนเกิดการบันดาลโทสะเช่นนั้น ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่ได้รับโทษ จะต้องได้รับโทษเหมือนกัน ทั้งโทษอันเป็นอาญาของบ้านเมืองและโทษที่เกิดขึ้นในจิตใจตนเอง เพราะแน่ละ เมื่อก่อเรื่องร้ายแรงเช่นนั้นให้เกิดขึ้นแล้ว ผู้ก่อจะต้องเดือดร้อนทั้งใจด้วย มิใช่เดือดร้อนเพียงกายเท่านั้น

ยิ่งกว่านั้น หาได้เตือนร้อนแต่ลำพังตนเองไม่ ผู้เกี่ยวข้องเป็นมารดาบิดาญาติพี่น้องทั้งหลายย่อมต้องพลอยเตือนร้อนไปด้วย แต่ถ้าหากพิจารณาความคิดของตนเสียแต่เริ่มแรก ทำสติให้รู้เสียแต่ต้นว่าความคิดเช่นนั้นแม้ปล่อยให้ดำเนินต่อไป ผลร้ายคือโทษจะเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง ก็อาจทำให้เลิกคิดอย่างนั้นได้ แต่การมีสติพยายามยับยั้งความคิดเช่นนั้นอาจจะไม่เกิดผลทันที คือบางทีพอเริ่มจะเกิดจะห้ามให้หยุดคิดทันทีไม่ได้ แต่แม้ไม่ยอมแพ้ รักษาสติไว้ พยายามใช้สติต่อไป จะได้ผลในจุดหนึ่งก่อนที่จะทันเกิดโทษ เช่น ความคิดดำเนินไปจนถึงที่ว่าจะต้องไปฆ่าผู้ที่เป็นต้นเหตุเสีย สติต้องชี้ให้เห็นโทษว่าฆ่าเขาตาย เราก็ก็นอนตายด้วย เพราะอาญาของบ้านเมืองที่จะลงโทษผู้ร้ายฆ่าคนตายนั้นรุนแรง การต้องเข้าไปถูกจองจำอยู่ในคุกในตารางนั้น น่ากลัว ไม่ใช่насสนุก ชื่อเสียงเกียรติยศจะหมดสิ้น จะดูหน้าผู้คนได้อย่างไร เมื่อพ้นโทษแล้วจะอยู่อย่างไร มีพ่อแม่พี่น้องลูกหลานก็ต้องมาพลอยได้รับโทษเพราะการกระทำของตนด้วย คิดลงไปให้ลึกลงไป ให้เห็นชัด เข้าไปเห็นภาพความทุกข์ร้อน น่ากลัว น่ารังเกียจ ที่จะเป็นผลของสิ่งที่คิดจะทำ แล้วความคิดนั้นจะหลุดพ้นจากใจ เหมือนคนหนุ่มสาวผู้รักสวยรักงามสลัดซากอสุภะส่งกลืนเน่าเหม็นให้พ้นจากคอตน ฉะนั้น

ยังมีตัวอย่างของการพิจารณาให้เห็นโทษของความคิด อันจะนำไปเกิดโทษอีกมากมาย จะพิจารณาย้อนไปดูเรื่องราวที่เกิดกับตนเอง หรือกับผู้อื่นแล้วก็ได้ ไม่จำเป็นต้องพิจารณาแต่เรื่องเฉพาะหน้า ที่จริง ผู้ฝึกพิจารณาย้อนหลังไว้เสมอ เมื่อเกิดเรื่องเฉพาะหน้า จะมีความสามารถในการพิจารณาได้รวดเร็วกว่าผู้ไม่เคยฝึกพิจารณามาก่อนเลย จึงควรอย่างยิ่งที่ผู้ต้องการจะควบคุมความคิดไม่ให้นำไปสู่ความเดือดร้อนเพราะการบันดาลโทษะ จะต้องฝึกพิจารณาโทษของความคิดที่ตนผ่านมาแล้วไว้ให้เสมอจนแลเห็นถนัดชัดเจน และจนแลเห็นได้รวดเร็วทันเวลา ไม่สายเกินไปจนต้องได้รับโทษเพราะโทษะที่เกิดจากความคิดเสียก่อน

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๑๒ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าวชิราลงกรณ์ฯ เสด็จจากประเทศอังกฤษมาถึง เพื่อประทับพักอยู่ในประเทศไทยระหว่างปิดภาคการศึกษา รายการบริหารทางจิตขอถวายพระพรรับเสด็จ ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัย ใต้อภิบาลรักษาให้ทรงพระเกษมสวัสดิ์ ภายใต้พระบารมีและพระมหากรุณาธิคุณ แห่งสมเด็จพระบรมชนกชนนีนาถผู้ทรงพระคุณอันอุดม



## ความไม่ใส่ใจถึง

ข้อที่ว่า ให้ไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจในความคิดหรืออารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดโทษะ พุดง่าย ๆ ก็คืออย่านึกถึงเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ อย่าไปเอาใจใส่ในเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ นี่หมายรวมไปถึงอย่าไปสนใจในผู้ที่ทำหรือพูดเรื่องที่ทำให้ตนเกิดความโกรธ เมื่อไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจถึงผู้ใดหรือเรื่องใดก็เหมือนไม่มีผู้นั้นหรือไม่มีเรื่องนั้นเกิดขึ้น โทษะหรือความโกรธก็ย่อมไม่เกิดในผู้ที่ไม่มีหรือในเรื่องที่ไม่มี ไม่มีผู้ก่อเรื่องให้โกรธ ไม่มีเรื่องให้โกรธก็เป็นธรรมดาที่จะไม่โกรธ ดังนั้น การทำใจให้เหมือนไม่มีผู้ก่อเรื่องหรือไม่มีเรื่องเกิดขึ้น จึงเป็นการทำใจไม่ให้เกิดโทษะหรือความโกรธนั่นเอง

แต่การจะไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจในผู้ใด หรือในเรื่องใด อารมณ์ใด ที่เกิดขึ้นอย่างมีผลกระทบถึงจิตใจแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะทำกันได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยการอบรมฝึกฝน ต้องอาศัยอำนาจจิตที่แรงพอ ต้องอาศัยความตั้งใจจริงและต้องอาศัยปัญญาประกอบด้วยสติ

ที่กล่าวว่า ต้องอาศัยการฝึกอบรม หมายความว่า ต้องหัดไม่ใส่ใจในเรื่องหรือในบุคคลที่ไม่ควรใส่ใจไว้ให้เสมอ พยายามไม่ใส่ใจในเรื่องแม้ที่ก่อให้เกิดความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยไว้ให้เสมอ การไม่นึกถึง การไม่ใส่ใจในเรื่องเล็กน้อย ย่อมทำได้ง่ายกว่าในเรื่องที่ใหญ่โตรุนแรง ดังนั้น แม้ฝึกฝนอบรมด้วยการไม่ใส่ใจเรื่องเล็กน้อยไปก่อน จะมีความสามารถไม่ใส่ใจในเรื่องใหญ่โตได้เมื่อมีกำลังความสามารถแรงขึ้นพอสมควรกับเรื่องนั้น เป็นการค่อยหัดค่อยไป เหมือนขึ้นบันไดขั้น ๑ เพื่อก้าวไปสู่ขั้น ๒ ขั้น ๓ จนถึงขั้นสูงสุดเป็นลำดับ ซึ่งแม้ไม่หยุดเสียที่ขั้นหนึ่งขั้นใดในระหว่างทาง ก็ย่อมจะไปถึงขั้นสูงสุดได้ด้วยกันทั้งนั้น นั่นก็คือ แม้ค่อยฝึกฝนอบรมในเรื่องไม่ใส่ใจ หรือไม่นึกถึงบุคคล หรือเรื่องที่จะก่อให้เกิดโทษะไว้ให้เสมอ ในที่สุด ก็จะไม่ใส่ใจในบุคคลหรือในเรื่องทั้งหลายดังกล่าวได้เลย

อย่างไรก็ตาม ผู้จะฝึกฝนอบรมตนเองได้สม่ำเสมอ ให้ไม่ใส่ใจในเรื่องในอารมณ์ดังกล่าวก็จะ ต้องมีความตั้งใจจริง ไม่เช่นนั้น ก็จะทอดทิ้งการฝึกฝน ไม่กระทำเมื่อไม่กระทำ ก็ย่อมไม่มีผล แต่ความตั้งใจจริงที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม จะเกิดขึ้นได้จริงจังก็ต่อเมื่อมีความเห็นมีความมั่นใจแล้วว่าควรกระทำ นั่นคือ

เมื่อกระทำแล้วจะเกิดผลดีแก่ผู้กระทำ คือเกิดผลเป็นความสุขสบายของผู้กระทำ ถ้าไม่มีความมั่นใจว่าทำแล้วจะได้รับผลดีจริง ๆ ความตั้งใจจริงที่จะกระทำก็จักไม่เกิด และก็จักไม่ทำ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องใช้ปัญญาตัดสินลงไปให้เห็นชัดเจนว่าการฝึกฝนอบรมให้ไม่นึกถึง ให้ไม่ใส่ใจ ในบุคคลหรือในเรื่องที่จะทำให้เกิดโทษนั้น จะให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติจริง ๆ และปัญญาในเรื่องนี้ รวมทั้งปัญญาในเรื่องทั้งหลายจะเกิดได้ ก็ต่อเมื่อสติเกิดคือมีสติเสียก่อน นั่นก็คือในการแก้ไขและตัดสินเรื่องทุกเรื่อง ที่จะให้เป็นไปอย่างถูกต้องจำเป็นต้องใช้ปัญญาประกอบด้วยสติ สติกับปัญญาขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะในการพิจารณาเรื่องใดที่ต้องการรู้ความถูกผิด ความควรไม่ควร อย่างถูกต้อง ถ่องแท้

อันการจะไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในบุคคลหรือในเรื่องหนึ่งเรื่องใดนั้น สำหรับบางท่านทำได้ง่ายมาก เพียงบอกตัวเองว่าคนนั้นไม่มีเรื่องนั้นไม่มีเท่านั้นก็เลิกใส่ใจได้แล้ว ไม่นึกถึงได้แล้ว แต่ผู้จะทำสำเร็จได้ง่าย ๆ เช่นนี้น่าจะมีไม่มากนัก ส่วนมากน่าจะทำได้ยาก หรือไม่สำเร็จเสียเลยก็คงมีมาก อย่างไรก็ตาม เมื่อมาคำนึงถึงผลดีที่จะได้รับจากการไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในบุคคล หรือในเรื่อง ในอารมณ์ ที่ก่อให้เกิดโทษก็น่าจะพยายามกันให้สุดความสามารถเพื่อทำให้ใจให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องนี้ให้ได้ ใช่วิธีง่าย ๆ ดังกล่าวข้างต้นไม่ได้ ก็ควรใช้วิธีที่ยากขึ้นไปคือใช้สติและใช้ปัญญาพิจารณาลงไป จนได้ความรู้จริงว่าบุคคลนั้นก็ตาม เรื่องนั้นก็ตาม ไม่ควรใส่ใจถึง เมื่อความรู้จริงเกิดเช่นนี้ ความไม่ใส่ใจหรือความไม่นึกถึงก็จะเกิดตามมาได้ในทันที พุทธอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ เมื่อไม่เห็นค่าควรสนใจแล้ว จะไปสนใจทำไม แม้แต่สิ่งซึ่งสติปัญญาไม่ทัดเทียมคน เมื่อไม่เห็นค่าของแก้วก็ยังไม่สนใจในแก้ว

การพิจารณาว่าบุคคลใดหรือเรื่องใดไม่ควรแก่ความนึกถึงไม่ควรแก่ความสนใจ ก็อาจจะทำได้โดยการคิดว่าบุคคลที่ทำเช่นนั้น พุทธเช่นนั้นได้ ไม่ใช่คนดี เป็นคนไม่ดี คนไม่ดีจิตใจไม่ดีจะพูดอะไรก็ได้ จะทำอะไรก็ได้ที่ไม่ดี เราพูดเช่นนั้นไม่ได้ ทำเช่นนั้นไม่ได้เพราะเราไม่เหมือนเขา เราไม่ใช่เป็นคนไม่ดีอย่างเขา คนอื่น ๆ อีกมากมายที่ไม่ใช่เป็นคนไม่ดีอย่างบุคคลนั้นก็มิใช่ เราจะไปเสียเวลาสนใจกับคนไม่ดีทำไม เขาจะพูดจะทำอะไรที่ไม่ดีก็ช่างเขา การให้ความสนใจในคนเช่นนั้นเสียเวลา เสียสิริมงคล ถ้าคิดให้หนัก คิดให้แรง จะได้ผลคือจะเลิกใส่ใจบุคคลผู้พูดไม่ดีทำไม่ดีต่อตนนั้นได้



เช่นเดียวกัน เรื่องใดจะนำไปเกิดโทษะ ควรไม่ใส่ใจถึง ควรไม่นึกถึง ก็ให้คิดหาเหตุผล มาชี้แจงกับตนเองจนใจปล่อยวางเรื่องนั้น ๆ ไม่ใส่ใจ ไม่นึกถึงอีก เช่นอาจจะคิดว่า เรื่องเล็ก ไม่สำคัญ ตัวเรสำคัญกว่าเป็นไหน ๆ ควรจะสนใจเรื่องสำคัญกว่าเท่านั้น ถึงจะเป็นเรื่องกระทบกระเทือนเราบ้าง ก็ช่างมันเล็กน้อย หรืออาจจะคิดไปถึงว่า สนใจเรื่องเช่นนั้น เสียเกียรติเปล่า ๆ ก็ยังได้คิด อย่งไรก็ตาม ถ้าสามารถทำให้เลิก ใส่ใจในเรื่องที่จะนำไปเกิดกิเลส ไม่เฉพาะโทษะเท่านั้น รวมทั้งโลภะและโมหะด้วย นับว่าคิดถูกทั้งนั้น เพราะการเลิกใส่ใจเสียได้ในเรื่องหรือในอารมณ์ที่จะนำไปเกิด โลภะ โทษะ โมหะ เท่ากับเป็นการไม่ส่งเสริมโลภะ โทษะ โมหะ ซึ่งมีอยู่มากบ้างน้อย บ้างในจิตใจของสามัญชนทุกคน เมื่อไม่เสริมก็ไม่แข็งแรงงอกงามเจริญจะเสื่อมสั่น ลงไป เหมือนชีวิตไม่มีอาหาร ก็จะไม่อาจดำรงอยู่ได้ โลก โกรธ หลง หรือโลภะโทษะโมหะ อ่อนแรงในผู้ใด ผู้นั้นจะอยู่เย็นเป็นสุข ในทางตรงกันข้าม โลก โกรธ หลง หรือโลภะ โทษะ โมหะ รุนแรงในผู้ใด ผู้นั้นจะร้อนรันทนทุกข์

### ใจเป็นที่ฝังของความคิด

ข้อที่ว่า ให้ใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องที่กำลังคิด และข้อที่ว่าให้กัดฟัน เข้าด้วยกันให้แน่น เอาลิ้นกดเพดานไว้อย่างแรง เพื่อเปลี่ยนความคิดอันกำลังดำเนิน อยู่ นั้น สำหรับข้อหลัง เป็นที่เข้าใจได้ง่าย ชัดเจนอยู่แล้ว จึงจะไม่อธิบายเพิ่มเติม จะอธิบายเฉพาะข้อต้น คือ ให้มีความใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องที่กำลังคิด

การใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องความคิด ก็คือการใช้ความคิดใคร่ครวญพิจารณา หาเหตุผลว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น อะไรทำให้คิดเช่นนั้น ขณะที่ใจไปคิดหาเหตุผลเช่นนี้ ความคิดเดิมอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์กิเลสใดก็ตาม จะเป็นโลภะ โทษะหรือโมหะ ก็ตาม จะลดความแรงลง เมื่อความคิดนั้นลดความแรงลง ผลอันเกิดจากความคิดนั้น ก็ลดความแรงลงด้วย เช่น โลก โกรธ หลงที่กำลังเกิดจากความคิด จะลดระดับ ความแรงลงตามลำดับ ความแรงของความคิดที่ลดลง เพราะอารมณ์โลกโกรธหลง เป็นผล ความคิดเป็นเหตุ เหตุเช่นใดย่อมก่อให้เกิดผลเช่นนั้น เหตุดีย่อมก่อให้เกิดผลดี เหตุร้าย ย่อมก่อให้เกิดผลร้าย ฉันทใด เหตุแรงย่อมก่อให้เกิดผลแรง เหตุเบา ย่อมก่อให้เกิดผลเบา

ให้เกิดผลเบา ฉะนั้น การใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลของความคิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใด เช่นในเรื่องที่ทำให้กำลังเกิดโทสะ ก็จะทำให้โทสะลดระดับความแรงลง ท่านเปรียบว่า เหมือนคนกำลังวิ่งเร็วจะเปลี่ยนเป็นนั่ง และกำลังนั่งก็จะเปลี่ยนเป็นลงนอน

อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกับกิริยาภายนอก เมื่อใช้ความใคร่ครวญพิจารณาเหตุผล เช่น เมื่อกำลังคิดว่ามีผู้ที่ไว้ใจเชื่อถือได้ว่าจะพูดความจริง มาเล่าให้ฟังว่านาย ข. พูดถึงตัวเราอย่างนั้นอย่างนี้ ที่เป็นการว่าร้าย เป็นการตำหนิ... คิดไป อารมณ์ก็เกิดไปตามความคิด เป็นความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ถ้าไม่ควบคุมความคิด ปล่อยให้คิดไปเช่นนั้นเรื่อย ๆ โทสะก็จะเกิดติดต่อกันไปเรื่อย ๆ และก็จะแรงขึ้นเรื่อย ๆ ไปด้วย แต่ถ้าใช้ความใคร่ครวญ พิจารณาเหตุผลแม้เพียงสั้น ๆ ว่าคิดทำไม เท่านั้นความคิดที่แม้ว่ากำลังแรงก็จะเบาลงทันที หรือกำลังเบาอยู่แล้ว ก็จะหยุดได้ทันที ก็เห็นจะเหมือนคนกำลังทำอะไรเพลินอยู่ แล้วมีเสียงทักขัดขึ้น เช่นทักว่าทำไปทำไม มือที่กำลังทำอยู่ก็ชะงักได้ทันทีเป็นอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่มีใครมาทักเป็นการขัดจังหวะ ก็คงจะทำต่อไปจนกว่าจะพอใจหยุดเองเมื่อไร

ความคิดก็ทำนองเดียวกัน คือ มีเวลาหยุด เพราะมีเวลาเหน็ดเหนื่อยเหมือนการทำงานอย่างอื่นนั่นเอง แต่ความคิดนั้นไม่ว่าจะเป็น *ความคิดดีหรือความคิดชั่วก็ตาม* เมื่อคิดขึ้นแล้วจะไม่ลบหายไปจากจิตใจ จะฝังลงเป็นพื้นฐานของจิตใจ *ความคิดดีก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดี* *ความคิดชั่วก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่ว* คิดดีนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดีมาก คิดช่วนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่วมาก การพยายามควบคุมความคิดให้ถูกต้องไว้เสมอ เป็นสิ่งควรทำด้วยกันทุกคน เพื่อเป็นการไม่ใส่เชื้อให้แก่กองไฟ ไฟที่ได้การเพิ่มเชื้อและได้รับการพัดกระพืออยู่เสมอจะไม่ดับ แต่จะใหญ่โตร้อนแรงยิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่เพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ ไม่พัดกระพือไว้เสมอ ไฟก็จะดับสิ้นไปเอง หมดร้อน เยือกเย็น เป็นการบริหารจิตที่ถูกต้องตามพระโอวาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

วันที่ ๒๘ กรกฎาคม เป็นวันประสูติสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าวชิราลงกรณ์ฯ พระชนมายุครบ ๑๗ พระพรรษาบริบูรณ์ รายการบริหารทางจิต ขอถวายพระพร ขออานุภาพคุณพระบวรรัตนตรัย อิกอานุภาพพระบุญญาธิการ



ยิ่งใหญ่แห่งสองสมเด็จพระบรมชนกชนนีนาถผู้ทรงมหากรุณาธิคุณบริสุทธิบริบูรณ์  
ต่อสมเด็จพระราชาโอรสราชธิดาทุกพระองค์ ได้อภิบาลรักษาให้ทรงพระเจริญสุข  
สิริสวัสดิ์ พร้อมพระมณีสพระวรกายทรงเข้มแข็งปฏิบัติพระองค์ได้ในทางดีทุกประการ

## ความคิดเป็นสิ่งที่ต้องควบคุม

ได้กล่าวขยายความถึงวิธีควบคุมความคิดตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน  
ในวิตักกัณฺฐสูตร ครอบบริบูรณ์แล้วทั้ง ๕ ข้อ คือ ๑. ให้เปลี่ยนความคิด  
๒. ให้พิจารณาโทษของความคิด ๓. ให้เลิกคิด ๔. ให้ใคร่ครวญหาเหตุผลที่ทำให้  
จึงคิด และ ๕. ให้กัณฑ์ใช้ลึนกดเพดานให้แน่น ทั้งหมดนี้เพื่อให้ควบคุมความคิด  
มิให้เป็นไปในทางที่จะก่อให้เกิดโทษ

วิธีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้นี้เป็นวิธีที่เมื่อปฏิบัติแล้วไม่ข้อใด  
ก็ข้อหนึ่งจะต้องให้ผล แต่มีใช้ว่าพอจับปฏิบัติก็ให้ผลทันที จำเป็นต้องอาศัยความ  
คุ้นเคยกับการปฏิบัติพอสมควร เช่นเดียวกับการทำอย่างอื่นเหมือนกัน ทำไม่เป็น  
ก็ยังไม่เป็นผล ต้องทำเป็นเสียก่อนจึงจะเป็นผล ดังนั้น การทำเสมอให้คุ้นเคยจึงเป็น  
ความจำเป็นสำหรับการปฏิบัติเพื่อควบคุมความคิด ที่ถูกแล้วจะต้องควบคุมความคิด  
แม้ที่เล็กน้อยเพียงไร ไม่ใช่ว่าจะควบคุมเฉพาะที่ใหญ่โตจนก่อทุกข์โทษที่มากมายเท่านั้น  
ที่จริง การควบคุมความคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้แหละสำคัญ จะเป็นการป้องกันมิให้เกิด  
ความคิดใหญ่ ๆ ที่ไม่ถูกไม่ชอบได้ หรือถึงเกิดก็จะสามารถควบคุมได้ โดยอาศัย  
ความชำนาญที่ฝึกฝนควบคุมความคิดในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้ก่อนแล้วนั่นเอง

วันหนึ่ง ๆ ทุกคนมีเรื่องคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ควรคิดมากมายหลายเรื่อง  
ถ้าจะหัดควบคุมความคิดกันอย่างจริงจัง ก็ต้องพยายามมีสติเปลี่ยนความคิดเสีย  
จากเรื่องที่เล็กน้อยนั้น เป็นต้นว่าพอเข้าชั้น ก็อาจจะคิดว่าไม่อยากไปทำงาน เพราะ  
ไม่อยากเห็นหน้านาย ข. ไม่ชอบ ไม่ถูกชะตา เมื่อความคิดเช่นนี้เกิดขึ้นเรียกได้ว่า  
เป็นความคิดเล็กน้อยที่ไม่ดีเล็กน้อยและมีโทษเพียงเล็กน้อยคืออาจทำให้จิตใจขุ่นมัว  
เพียงเล็กน้อย แต่ถ้าจะหัดควบคุมความคิดให้ได้ผลจริงจังต่อไปก็ต้องควบคุมความคิด



เล็กน้อยดังกล่าวด้วย คือต้องเปลี่ยนไปคิดอย่างอื่นเสีย เช่น คิดถึงคนใดคนหนึ่งที่ชอบใจเสียแทนคิดถึงนาย ข. หรือไม่ก็บอกตัวเองว่าคิดถึงนาย ข. แล้วไม่ได้ดีอะไรขึ้นมา ร้อนใจเปล่า ๆ หรือไม่ก็สั่งตัวเองว่าอย่าคิดถึงนาย ข. คิดถึงเขาทำไม เมื่อเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ย่อมจะทำให้สำเร็จง่ายกว่าเป็นเรื่องใหญ่โตกระทบกระเทือนจิตใจรุนแรงแล้ว ฝึกทำบ่อย ๆ ความสามารถจะเกิดขึ้นเป็นกำลังสำคัญในจิตใจ จนอาจจะควบคุมความคิดทั้งหมดของตนได้ให้เป็นที่ไปในขอบเขตที่จะไม่ก่อทุกข์โทษภัยให้แก่ตนเอง ดังนั้นจึงควรมีสติ มีความเพียรดูความคิดของตนไว้ให้สม่ำเสมอทุกวัน พบความคิดใดที่จะอาจเป็นโทษแม้แต่น้อยก็ให้ใช้วิธีควบคุมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ จะเลือกใช้เพียงข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ ที่จะเกิดผลจริงจังกแก่ตน

และนอกจากวิธีควบคุมความคิดเท่าที่ตรัสไว้ในวิตักกัสนสูตรแล้ว สมเด็จพระบรมศาสดายังทรงแสดงถึงวิธีใช้ความคิดที่จะไม่ก่อให้เกิดกิเลสคือโทษะไว้อีกหลายประการ เช่น เมื่อพระองค์ทรงถูกพราหมณ์ผู้หนึ่งกล่าวว่าทรงเป็นผู้หมดรส ก็รับสั่งรับรองว่าเป็นเช่นนั้นจริง เพราะพระองค์ไม่ทรงมีกิเลสที่จะก่อให้เกิดรสคือความยินดีมิได้ทรงขัดแย้งคัดค้านคำกล่าวของพราหมณ์ แต่กลับทรงแปลความหมายคำว่าร้ายให้กลายเป็นดีได้ ถ้าหากเมื่อถูกผู้ใดว่าร้ายแล้วสามารถคิดแปลให้กลายเป็นดีเป็นคำยกย่องสรรเสริญเสียได้เช่นที่พระพุทธองค์ทรงทำ โทษะก็จะไม่เกิดเป็นธรรมดา นี่นับว่าเป็นการระงับโทษะด้วยการใช้ความคิดไม่ให้มุ่งไปในทางร้าย แต่กลับให้มุ่งไปเสียในทางดี เป็นวิธีหนึ่งที่ควรอบรมฝึกฝนไว้เสมอเช่นกันจะได้เป็นผู้พ้นจากอำนาจโทษะอันมีโทษร้ายแรงนัก

มีตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่ง ที่ได้จากพระพุทธองค์เกี่ยวกับการไม่ปล่อยใจให้เกิดโทษะ เพราะการกระทำคำพูดของบุคคลอื่น คือ พราหมณ์ผู้หนึ่งเข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดาแล้วด่าว่าพระองค์ ทรงถามว่า ถ้ามีแขกไปหาถึงบ้านพราหมณ์จะอย่างไร พราหมณ์กราบทูลตอบว่าก็ต้อนรับด้วยข้าวปลาอาหาร รับสั่งถามว่า ถ้าแขกไม่รับของนั้นจะเป็นของใคร พราหมณ์กราบทูลว่า ของนั้นก็ต้องเป็นของเจ้าของ พระพุทธองค์จึงรับสั่งว่า ถ้าเช่นนั้น ไม่ทรงรับคำด่าว่าของพราหมณ์ ไม่ทรงบริโภคร่วมด้วยกับพราหมณ์ คำด่าว่าทั้งหมดของพราหมณ์ที่พระพุทธองค์ไม่ทรงรับไว้ ก็ต้องตกเป็นของพราหมณ์



นี่หมายความว่า ควรหัดคิดว่าถ้ามีผู้ตำหนิตินหรือนินทาว่าร้าย ก้าวร้าว ล้วงเกิน ก็เหมือนเมื่อไปสูที่บ้านใด แล้วเจ้าของบ้านนำอาหารคาวหวานมาต้อนรับ เราไม่บริโภคของเขา อาหารเหล่านั้นจะต้องเป็นของเขาเอง นั่นก็คือ ถ้าเขาด่าว่าแล้ว เราไม่รับ ไม่โกรธ คำด่าว่าทั้งหมดก็ตกเป็นของเจ้าของ เช่นนี้แล้ว จะไปรับไปโกรธ เมื่อถูกผู้หนึ่งผู้ใดด่าว่าทำไม หากมีสติเช่นนี้ให้ได้ทันเวลาที่ถูกด่าว่า โทสะก็จะไม่เกิด และโทสะนั้นถ้าไม่เกิดเสียนาน ๆ จะเหมือนร่างกายขาดอาหารจะค่อยอ่อนแรงจนถึง ตายไปได้เลย ไม่อาจเป็นโทษทรมาณให้จิตใจเราร้อนได้อีกต่อไป การบริหารจิตตาม หลักพระพุทธศาสนาเพื่อละความโกรธคือโทสะจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปรารถนาความเยือกเย็น เป็นสุขอย่างแท้จริงจะพึงสนใจปฏิบัติด้วยความพากเพียรให้สม่ำเสมอ

### สติเกิดได้เร็วกว่ากิเลส

ได้กล่าวถึงวิธีควบคุมความคิดมิให้นำไปสู่ความโกรธหรือโทสะเพิ่มเติมจากที่ กล่าวไว้แล้วหลายวิธี และยังคงมีอีกหลายวิธีที่จะใช้ได้ผลเฉพาะบุคคลไป ควรที่ ผู้เห็นโทษของโทสะจะพยายามคิดค้นนำมาใช้แก้ไขตนเอง เรื่องของโทสะเป็นเรื่องใหญ่ มิได้เล็กกว่าเรื่องโลภะหรือโมหะเลย จึงควรจะได้รับ ความสนใจแก้ไขไม่น้อยกว่าที่ ควรสนใจแก้ไขโลภะหรือโมหะ พุดไปที่จริงแล้ว โทสะดูเหมือนจะให้โทษแรงและเร็วกว่า โลภะหรือโมหะ สติที่เร็วจริงเท่านั้นที่จะตามรู้ทันโทสะ จนถึงยับยั้งมิให้แสดงออกได้ หากสติไม่เร็วจริงแล้วโทสะจะไปเร็วกว่า จะแสดงออกเสียก่อนที่จะทันได้ยับยั้ง

ด้วยเหตุนี้ จึงปรากฏผลของโทสะอยู่เสมอ บ่อยกว่าผลของโลภะและโมหะ เช่นมีข่าวเนื่อง ๆ ว่ามีการทำร้ายร่างกายกันบ้าง ทำลายชีวิตกันบ้างเพราะโทสะ เป็นเหตุ เมื่อโทสะดับแล้วผู้ทำกรรมขณะตกอยู่ใต้อำนาจของโทสะมักจะเสียใจ และมักจะยอมรับว่าที่ทำไปก็เพราะเกิดโทสะขึ้นมาแท้ ๆ หากไม่เกิดโทสะแล้วจะไม่ทำ จะทำไม่ได้ กรณีเช่นนี้เรียกว่าสติเกิดเข้าไป ไม่ทันความแรงเร็วของโทสะ โทสะจึงนำ ให้ประกอบกรรมเสียก่อน ถ้าสติเร็วเกิดทันโทสะ ก็อาจจะยับยั้งมิให้นำให้ประกอบ กรรมได้สำเร็จ

ดังนั้น การพยายามอบรมให้ใจมีสติอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะนำมาใช้ควบคุมจิตใจให้เกิดโทสะได้ หรืออย่างน้อยก็สามารถควบคุมโทสะที่เกิดแล้วมิให้ถึงกับประกอบกรรมลงไปได้ ความโลภ โกรธ หลง ที่เกิดขึ้นในใจถึงจะเป็นโทษมิใช่น้อย แต่ก็ย่อมดีกว่าความโลภโกรธหลงที่นำไปประกอบกรรมขึ้นได้

ฉะนั้น หากจะมีความโลภโกรธหลงเกิดขึ้นในใจตามวิสัยปุถุชนก็ควรจะได้พยายามใช้สติควบคุมมิให้เกิดการประกอบกรรมขึ้นเพราะอำนาจความโลภ โกรธ หลง โดยเฉพาะกรรมที่เกิดขึ้นจากอำนาจความโกรธนั้น มักเป็นโทษรุนแรงทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งหลาย อย่างไรก็ตามเป็นศัตรูกันมานานจะถึงฆ่าฟันกันได้ด้วยอำนาจของโทสะเลย ลูกก็ฆ่าแม่พ่อได้ แม่พ่อก็ฆ่าลูกได้ เพราะอำนาจโทสะทั้งนั้น โทสะจึงเป็นกิเลสตัวใหญ่ที่มีโทษร้ายแรง โทสะจึงควรเป็นที่รังเกียจอย่างที่สุด จึงควรกำจัดเสียให้พ้นจากจิตใจจนสุดสติปัญญาความสามารถ

โลภะนั้นยังมีทางทำให้เข้าใจผิดไปได้บ้างว่ามีคุณเพราะด้วยอำนาจของโลภะที่นำไปประกอบกรรม บางทีก็อาจได้ทรัพย์สินเงินทองของมีค่าไปเป็นสมบัติเพิ่มพูนขึ้น กล่าวได้ว่าความโลภอาจทำให้เหมือนเป็นผู้ได้มิใช่เป็นผู้เสีย ถึงแม้ที่จริงจะเป็นผู้เสียก็ตาม แต่ความโกรธไม่มีอะไรที่จะทำให้อาจคิดไปได้เลยว่ามีคุณ เพราะอำนาจของความโกรธที่นำไปประกอบกรรมนั้น จะไม่มีได้อะไรเป็นสมบัติเพิ่มเติมเลยแน่นอน มีแต่ทางเสียอย่างเห็นได้ถนัดชัดเจนเสมอ บางทีควรจะได้กลับต้องเสีย เพราะอำนาจโทสะ ตัวอย่างนี้จะมีผู้ประสบกับตนเองแล้วไม่น้อยราย

เคยมีบางคนเล่าว่า มีผู้นำของมาให้แต่เป็นของที่ไม่มีราคาตามที่คาดหมายไว้ ทำให้เกิดโทสะคืนกลับไปเสียบ้าง บางคนก็ให้คนอื่นต่อไปเสียเลย เช่นนี้เป็นการเสียเพราะอำนาจโทสะ แต่ตามตัวอย่างนี้นับว่าเป็นการเสียเพียงเล็กน้อย การเสียที่มากมายเพราะอำนาจโทสะมีอยู่บ่อย ๆ ถึงกับทำให้เสียผู้เสียคนเสียชื่อเสียง เกียรติยศไปเลยก็มี

ตัวอย่าง การต้องเสียมากมายเช่นนี้ก็มิปรากฏให้รู้เห็นกันอยู่เสมอเหมือนกัน แม้จะไม่ใช่การเสียวัตถุ แต่ก็เรียกว่าเสียมากกว่าวัตถุ เพราะชื่อเสียงเกียรติยศเป็นสิ่งที่ค่ามากกว่าวัตถุทั้งหลายมากมายนัก วัตถุที่เสียไปแล้วอาจหามาทดแทนได้ แต่ชื่อ



เสียงเกียรติยศที่เสียไปไม่อาจหามาทดแทนได้เลย การต้องเสียชื่อเสียง เกียรติยศ จึงเป็นการเสียที่ใหญ่โตร้ายแรงมาก และอำนาจของโทสะนี้แหละจะทำให้เกิดการเสียหายที่ใหญ่โตเช่นนั้นได้ จึงควรระวังกิจโทสะให้อย่างยิ่ง ควรพยายามทุกวิถีทางที่จะไม่ให้โทสะสร้างอำนาจขึ้นในจิตใจ

วันที่ ๑๒ สิงหาคม เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ รายการบริหารทางจิต ขอถวายพระพร ขออานุภาพคุณพระบวรรัตนตรัย อานุภาพพระบุญญาธิการ และอานุภาพพระราชกุศลที่ทรงบำเพ็ญแล้ว ได้ดลบันดาลให้ทรงพระเกษมสำราญ พร้อมพระราชหฤทัยและพระวรกาย สิ่งใดมีพระราชประสงค์ จำงหมายได้ทรงสัมฤทธิ์ ได้ทรงสัมฤทธิ์ ได้ทรงสัมฤทธิ์

### ความสกปรกของใจ

อำนาจของโทสะที่ไม่ได้รับการควบคุม จะทำให้เสียหายได้มากมาย ทั้งทรัพย์สินเงินทองและชื่อเสียงเกียรติยศ จึงควรพยายามทุกวิถีทางที่จะควบคุมโทสะมิให้สร้างอำนาจขึ้นในจิตใจ ขณะเดียวกันก็ควรพยายามจนสุดความสามารถที่จะขัดเกลาโทสะที่มีอยู่เป็นธรรมดาในใจของผู้ยังเป็นปุถุชนให้บรรเทาเบาบางลงให้สม่ำเสมอ โทสะก็เช่นเดียวกับกิเลสทั้งหลายอันรวมอยู่ในโลภะและโมหะ ต้องการความเพียรพยายามขัดเกลาอย่างตั้งใจจริงให้เสมอ จึงจะไม่เพิ่มพูนขึ้นตามวันเวลา กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ โทสะ ก็เช่นเดียวกับโลภะและโมหะ เป็นความสกปรกของจิตใจเหมือนเหมืองโคลเป็นความสกปรกของร่างกาย ผู้ที่ไม่อาบน้ำชำระร่างกายแม้เพียงวันเดียว ย่อมรู้สึกได้ว่าความสกปรกเกิดขึ้นจับร่างกายแล้ว หากทิ้งไว้ ไม่อาบน้ำชำระร่างกายต่อไปอีกหลาย ๆ วัน ก็ย่อมจะยิ่งรู้สึกถึงความสกปรกจับร่างกายเพิ่มขึ้นทุกที

โทสะอันเป็นความสกปรกของจิตใจก็เช่นกัน ผู้ที่ไม่ขัดเกลาโทสะของตนแม้เพียงวันเดียว ความสกปรกก็จะเกิดขึ้นจับจิตใจเพิ่มขึ้น แต่เรื่องความสกปรกของจิตใจนี้รู้สึกกันไม่ได้ชัดเจนเหมือนความสกปรกของร่างกาย ทั้ง ๆ ที่ความจริงความสกปรกของจิตใจนั้นมากกว่าความสกปรกของร่างกาย เพราะเกาะติดได้ง่ายกว่า

ชำระออกก็ยากกว่า ต้องอาศัยความประณีตและความมานะพยายามสม่ำเสมอจริง ๆ ทั้งยังต้องประกอบด้วยสติและปัญญาอีกด้วย ที่สำคัญก็คือความสกปรกของใจนั้นช่วยขัดเกลาให้กันไม่ได้ เจ้าตัวต้องทำเอง

ดังนั้น กว่าจะศึกษาวิธีขัดเกลาจิตใจให้รู้เรื่องพอปฏิบัติได้ ความสกปรกที่ไม่รอเวลาที่ย่อมจะสะสมรวมตัวกันอยู่เป็นอันมากแล้ว ทำให้ใจสกปรกเป็นอันมากแล้ว วิธีจะทำให้ลดน้อยลงจึงต้องตั้งระวังมิให้เกิดขึ้นใหม่และขัดเกลาที่เกิดอยู่เก่าแล้วด้วย

วิธีป้องกันมิให้โทษะเกิดขึ้นใหม่นั้น ท่านสอนให้สังวรระวัง ไม่ล่วงเกินกัน ความไม่ล่วงเกินกันก็คือความไม่ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกัน ความชุ่นเคืองโกรธแค้น จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการกระทบกระทั่งกันถึงให้กระเทือนใจ ดังนั้น ถ้าป้องกันด้วยการสังวรระวัง ไม่ล่วงเกินกันให้กระทบใจแล้ว โทษะก็จักไม่เกิด แต่วิธีนี้จำเป็นต้องอาศัยความพร้อมใจกันทั้งหมู่คณะที่ติดต่อกันอยู่ ตามลำพังคนใดคนหนึ่งจะทำไปเอง ย่อมไม่ได้ผล

เมื่อครั้งพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเคยรับสั่งถามพระอนุรุทธกับพระภิกษุ ๒-๓ รูป ที่อยู่รวมกันพร้อมเพรียงกันดี ช่วยกันตักน้ำ ช่วยกันจัดที่ฉัน ช่วยกันกวาดบริเวณ ว่าพร้อมเพรียงกันได้อย่างไร พระอนุรุทธกราบทูลว่าทำได้ด้วยอาศัยนึกถึงใจคนอื่น เห็นว่าพอใจอย่างไรก็ทำตามความพอใจนั้น ไม่ทำตามความพอใจของตน รักษาน้ำใจกันและกันเป็นใหญ่

ที่จริง โทษะมักจะเกิดเพราะใจไปตั้งไว้ว่าเรื่องนั้นสิ่งนั้นจะต้องเป็นอย่างนี้ อย่างนั้น ตามใจของตน เมื่อไม่เป็นไปตามที่ตั้งไว้ หรือเรียกว่าเมื่อไม่ได้ตั้งใจ โทษะก็เกิด ดังนั้น ถ้าไปมุ่งคิดถึงใจผู้อื่น มุ่งรักษาใจผู้อื่น ไม่มุ่งให้เป็นเช่นนั้นเช่นนั้น ตามใจตนเอง โทษะก็ยากจะเกิดขึ้นได้ นับเป็นการป้องกันมิให้โทษะเกิดขึ้นเพิ่มพูน โทษะเดิมที่สะสมอยู่แล้วในจิตใจคนละไม่น้อยวิธีหนึ่ง ถ้าป้องกันของใหม่มิให้เกิดได้เรื่อย ๆ และพยายามขัดเกลาของเก่าที่แม้จะสะสมแล้วมากมายเพียงไรไปเรื่อย ๆ ผลก็ย่อมปรากฏเป็นความสะอาดของจิตใจ เป็นความเยือกเย็นเป็นสุข เพราะโทษะเป็นความสกปรก เป็นความร้อนและความทุกข์อย่างแท้จริง



## ใจที่รับผิด

การสังวรระวังไม่ล่วงเกินกันจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความกระทบกระทั่งอันเป็นเหตุหนึ่งที่จะก่อไฟโทสะให้ลุกขึ้น นั่นก็คือ ถ้าสังวรระวังไม่ล่วงเกินกัน ไม่กระทบกระทั่งกัน ก็จะไม่เกิดโทสะต่อกัน เพราะเวรย่อมไม่ก่อแก่ผู้ระวังอยู่

อย่างไรก็ตาม แม้จะตั้งใจแล้วว่า จะสังวรระวังมิให้กระทบกระทั่งกัน แต่บางทีความกระทบกระทั่งก็อาจเกิดขึ้นได้ด้วยการพลั้งเผลอเพียงเล็กน้อย เพราะคนทุกคนล้วนต่างจิตต่างใจ มีความชอบความไม่ชอบไปคนละอย่างที่เราเรียกกันว่า นานาจิตตัง การที่อีกคนหนึ่งจะปฏิบัติให้ถูกกับใจของอีกคนหนึ่งจึงไม่ใช่เป็นการเป็นไปได้ที่จะทำได้ผลเสมอไป ไม่ต้องพูดถึงการที่คนหนึ่งจะปฏิบัติให้ถูกใจคนหลาย ๆ คนเสมอไป เพราะยิ่งเป็นการที่เป็นไปไม่ได้อย่างแน่นอน นั่นก็คือ เป็นการสุวิสัยที่จะไม่ให้มีการกระทบกระทั่งกันระหว่างคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง หรือคนหนึ่งกับหมู่คณะหนึ่ง แม้ว่าจะได้มีการตั้งใจสังวรระวังแล้วก็ตาม กล่าวเช่นนี้ มิได้หมายความว่า การสังวรระวังหาผลประโยชน์มิได้ เป็นสิ่งไม่จำเป็น การสังวรระวังมิให้กระทบกระทั่งกันมีประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับใช้เป็นวิธีป้องกันมิให้โทสะเกิด แม้ไม่ได้ผลถึง ๑๐๐% แต่ก็ได้ผลแน่นอน จะทำให้โทสะเกิดยากกว่าไม่มีการสังวรระวังเสียเลยแน่นอน

เมื่อการกระทบกระทั่งยังเกิดขึ้นแม้เมื่อได้สังวรระวังแล้ว ก็มีวิธีแก้ไขให้เรียบร้อยได้ด้วยดี คือ ผู้ก่อให้เกิดการกระทบกระทั่งต้องรู้จักขอขมาหรือขอโทษ ขอให้ผู้ต้องได้รับความกระทบกระทั่งยกโทษให้ วิธีแก้เช่นนี้เป็นวิธีที่ถือกันว่าเป็นมารยาทของผู้ดี คือเป็นมารยาทอันดีงาม ควรประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่ง ไม่ควรละเลยเป็นอันขาด บางคนอาจจะรู้สึกว่าการยอมรับผิดและขอขมาเป็นสิ่งที่น่าละอาย จึงไม่กล้าทำ ไม่ยอมทำ เช่นนี้เป็นการเข้าใจผิดมาก ควรจะแก้ไขความเข้าใจเช่นนั้นเสียให้ถูกต้องตามความจริง คือควรจะเข้าใจเสียใหม่ว่าการไม่ยอมรับผิดเมื่อผิดไปแล้วจริง ๆ และไม่ยอมขอขมา ไม่ยอมขอโทษ นั้นเป็นสิ่งน่าละอาย ไม่ควรทำ นอกจากการไม่ยอมรับผิดไม่ยอมขอขมาจะเป็นสิ่งน่าละอายแล้ว ยังจะเป็นเหตุให้เกิดโทสะทั้งสองฝ่าย คือทั้งฝ่ายผู้ทำผิดและทั้งฝ่ายผู้ได้รับความกระทบกระทั่ง

ที่ว่าจะเกิดโทสะแก่ทั้งสองฝ่ายนี้ดูเหมือนจะเข้าใจยาก แต่ความจริงเป็นเช่นนั้น คือเมื่อฝ่ายถูกกระทบเกิดโทสะขึ้นแล้ว ก็ย่อมจักเกิดผลสะท้อนถึงผู้ก่อให้เกิดการกระทบขึ้นด้วยเป็นธรรมดา อาจจะเป็นการกระทบตอบวิธีใดวิธีหนึ่ง เป็นต้นว่า ต่อว่าต่อขาน ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งหนักและเบา หรือทำอะไรอื่น ๆ ที่เป็นการกระทบตอบ การปฏิบัติแบบกระทบตอบนี้ย่อมยากจักเป็นการกระทบกระทั่งถึงก่อให้เกิดโทสะแก่อีกฝ่ายหนึ่งได้ ถ้าหากผู้นั้นเป็นผู้ยอมรับผิดของตนพร้อมจะขอขมาอยู่แล้ว เป็นธรรมดาผู้รู้ความผิดของตนย่อมพยายามทำใจให้พร้อมจะรับผลแห่งความผิดของตนได้พอสมควร

ตรงกันข้ามกับผู้ไม่ยอมรับผิดของตน ไม่ปรารถนาจะขอขมา เพราะยอมไม่เห็นเหตุผลว่าทำไมตนจึงจะต้องได้รับการกระทบตอบ เมื่อได้รับการกระทบตอบก็จะคิดไปเสียว่าได้รับการกระทบก่อน ผลจากความคิดเช่นนี้ก็เกิดโทสะ นี้เป็นธรรมดา

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า เมื่อมีการกระทบกระทั่งกันเกิดขึ้น มีผู้รับความผิดของตนว่าเป็นผู้ก่อให้เกิดการกระทบกระทั่งนั้นแล้ว ยอมขอขมาด้วยความรู้สึกจริงใจ ก็จักอาจจะรับโทสะเสียได้ ที่แน่นอนคือโทสะในใจตนเอง ด้วยเหตุผลดังอธิบายแล้ว คือแม้ฝ่ายถูกกระทบกระทั่งจะเกิดโทสะปฏิบัติแบบกระทบตอบมาบ้าง โทสะก็ยากจักเกิดขึ้นในใจผู้ยอมรับความผิดของตนแล้วยอมขอขมาด้วยจริงใจแล้ว เพราะยอมเป็นผู้เห็นโทษของตน หากโทษของตนจักเป็นผลไม่ดีแก่ตนบ้าง ก็ย่อมจักรับไว้ได้อย่างมีโทสะอันระงับได้พอสมควร แตกต่างกับผู้ไม่เห็นโทษของตน ไม่ยอมรับผิด ไม่ยอมขอขมา ซึ่งจักเป็นผู้ต้องร้อนเพราะไฟโทสะ เมื่อได้รับการปฏิบัติแบบกระทบตอบมาแล้วดังนั้น การยอมรับผิด ยอมขอขมา จึงเป็นการบริหารจิตที่ได้ผลแน่นอนวิธีหนึ่ง ซึ่งควรอบรมให้เป็นนิสัย จักได้รับผลเป็นความเบาสบายของจิตใจตนเอง

## ใจที่ให้ความสุข

อันการรู้จักขอโทษนั้นเป็นมารยาทอันดีงามสำหรับตัวผู้ทำเอง และเป็นการช่วยระงับหรือช่วยแก้โทสะของผู้ถูกกระทบกระทั่งให้เรียบร้อยด้วยดีได้ด้วย หรือจะ



กล่าวว่าการขอโทษคือการพยายามป้องกันมิให้มีการผูกเวรกันก็ไม่ผิด เพราะเมื่อผู้หนึ่งทำผิดอีกผู้หนึ่งเกิดโทสะเพราะถือความผิดนั้นเป็นความล่วงเกินกระทบกระทั่งถึงตน แม้ไม่อาจแก้โทสะนั้นได้ ความผูกโกรธหรือความผูกเวรก็ย่อมมีขึ้น ถ้าแก้โทสะนั้นได้ก็เท่ากับแก้ความผูกโกรธหรือผูกเวรได้ เป็นการสร้างอภัยทานขึ้นแทน อภัยทานก็คือการยกโทษให้ คือการไม่ถือความผิดหรือการล่วงเกินกระทบกระทั่งว่าเป็นโทษ อันอภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ยิ่งกว่าแก่ผู้รับ

เช่นเดียวกับทานทั้งหลายเหมือนกัน คือ อภัยทานหรือการให้อภัยนี้เมื่อเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะยังจิตใจของผู้นั้นให้ผ่องใส พ้นจากความกัฏฐมรุมบดบังของโทสะ อันจิตใจแจ่มใสกับใจที่มีดมัวไม่อธิบายก็น่าจะทราบกันอยู่ทุกคนว่าใจแบบไหนที่ยังความสุขให้เกิดแก่เจ้าของ ใจแบบไหนที่ยังความทุกข์ให้เกิดขึ้น และใจแบบไหนที่เป็นที่ต้องการใจแบบไหนที่ไม่เป็นที่ต้องการเลย

ความจริงนั้น ทุกคนที่สนใจในการบริหารจิต จะต้องสนใจอบรมจิตให้รู้จักอภัยในความผิดทั้งปวง ไม่ว่าผู้ใดจะทำแก่ตน แม้การให้อภัยจะเป็นการทำได้ไม่ถนัดสำหรับบางคนที่ไม่เคยอบรมมาก่อน แต่ก็สามารถจะทำได้ด้วยการอบรมไปที่ละเล็กน้อย เริ่มแต่ที่ไม่ต้องฝืนใจมากนักไปก่อนในระยะแรก ตัวอย่างเช่น เวลาขึ้นรถประจำทางที่มีผู้โดยสารคอยขึ้นรถอยู่เป็นจำนวนมาก หากจะมีผู้เบียดแย่งขึ้นหน้าทั้ง ๆ ที่ยืนอยู่ข้างหลัง ถ้าเกิดโกรธขึ้นมาไม่ว่าน้อยหรือมาก ก็ให้ถือเป็นโอกาสอบรมจิตใจให้รู้จักอภัยให้เขาเสีย เพราะเรื่องเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่ควรถือโกรธกันหนักหนา เป็นเรื่องเล็กน้อยเหลือเกิน ควรจะอภัยให้กันได้ แต่บางที ถ้าไม่ตั้งใจคิดเอาไว้ก็จะไม่ทันได้อภัย จะเป็นเพียงโกรธแล้วจะหายโกรธเอง

โกรธแล้วหายโกรธเองกับโกรธแล้วหายโกรธเพราะให้อภัย ไม่เหมือนกัน โกรธแล้วหายโกรธเองเป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งเมื่อเกิดแล้วต้องดับ ไม่เป็นการบริหารจัดการอย่างไร แต่โกรธแล้วหายโกรธเพราะคิดให้อภัยเป็นการบริหารจัดการโดยตรง จะเป็นการยกระดับของจิตให้สูงขึ้น ดีขึ้น มีค่าขึ้น ผู้แลเห็นความสำคัญของจิตจึงควรมีสติทำความเพียรอบรมจิตให้คุ้มเคยต่อการให้อภัยไว้เสมอ เมื่อเกิดโทสะขึ้นในผู้ใดเพราะการปฏิบัติล่วงล้ำก้าเกินเพียงใดก็ตาม พยายามมีสติพิจารณาหาทางให้อภัยทานเกิดขึ้นในใจให้



ได้ก่อนที่ความโกรธจะดับไปเสียเองก่อน ทำได้เช่นนี้จะเป็นคุณแก่ตนเองมากมายนัก ไม่เพียงแต่จะทำให้มีโทษลดน้อยลงเท่านั้น และเมื่อปล่อยให้ความโกรธดับไปเองก็มัก หารดับไปหมดสิ้นไม่ ถ้าถ้านคือความผูกโกรธมักจะยังเหลืออยู่ และอาจจะพ้อความ โกรธขึ้นอีกในจิตใจได้ในโอกาสต่อไป

ผู้อบรมจิตให้คุ้นเคยอยู่เสมอกับการให้อภัย แม้จะไม่ได้รับการขอขมา ก็ยอม อภัยให้ได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ไม่เคยอบรมจิตใจให้คุ้นเคยกับการให้อภัยเลย โกรธแล้วก็ให้หายโกรธเอง แม้ได้รับการขอขมาโทษก็อาจจะไม่อภัยให้ได้ เป็นเรื่องของ การไม่ฝึกใจให้เคยชิน อันใจนั้นฝึกได้ ไม่ใช่ฝึกไม่ได้ ฝึกอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น ฝึกให้ดีก็จะดี ฝึกให้ร้ายก็จะร้าย สัตว์ป่าที่ดุร้ายยังเอามาฝึกให้เป็นไปตามความต้องการ ของผู้ฝึกได้ เช่น ช้างก็ยังสามารถฝึกให้ลากซุงได้ เสือ หมี สิงโต ก็ยังเอามาฝึกให้เล่น ละครสัตว์ได้ ไม่ต้องพูดถึงสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขที่ฝึกให้เลี้ยงเด็กได้ ช่วยจับผู้ร้ายก็ได้ นำทางคนตาพิการก็ได้ แล้วทำไมใจของมนุษย์แท้ ๆ ที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย จะฝึกให้เป็นไปตามปรารถนาต้องการไม่ได้

การฝึกสัตว์ทั้งหลายดังกล่าวแล้ว ผู้ฝึกต้องใช้ความมานะพากเพียรเป็นอัน มากกว่าจะได้บรรลุผลสำเร็จ การฝึกใจก็ต้องใช้ความมานะพากเพียรอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน จึงจะปรากฏผลประจักษ์แก่ใจตนเองเป็นลำดับเป็นขั้นไป เกี่ยวกับเรื่องที่กำลังพูดกัน อยู่ในรายการบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ในระยะนี้ ก็มีตัวอย่างเช่น ลำดับแรกให้ฝึก ใจตนเองให้มีสติสังวรระวังไม่ล่วงเกินกัน ถ้าพลาดพลั้งล่วงเกินกันไปบ้าง ก็ฝึกใจตนเอง ให้เต็มใจรับผิดและขอโทษ ถ้าเป็นผู้ถูกล่วงเกิน เมื่อได้รับคำขอโทษ ก็ให้ฝึกใจให้ให้อภัย ไม่ผูกโกรธ เมื่อสามารถให้อภัยแก่ผู้ขออภัยแล้ว ก็ให้ฝึกใจให้ให้อภัยแม้จะไม่ได้ รับการขออภัยเลยก็ตาม

นี่เป็นการบริหารจิตทีละขั้นเกี่ยวกับการป้องกันและแก้โทษะ มิให้กลายเป็นการ ผูกโกรธ เป็นการก่อเวรก่อภัยแก่กันและกันสืบไป ใจที่มีโทษะน้อยเป็นสิ่งที่สงบเยือกเย็น เป็นสุข เป็นใจที่สูงค่า แม้ปรารถนาจะให้ใจของตนมีค่าสูงก็ต้องบริหารจิตตามหลัก พระพุทธศาสนาให้สม่ำเสมอ โดยอาศัยสติ ปัญญา เมตตา และความเพียร ประกอบ กันทุกเวลา ดังนี้



## ความหลง

เรื่องวิธีบริหารจิตให้พ้นจากอำนาจของโทสะเป็นลำดับ ๆ ไปได้นามากกล่าวไว้พอสมควรแล้ว ผู้สนใจปฏิบัติตามมาแต่ต้นจนบัดนี้ ย่อมจะต้องได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ มีใจสงบเยือกเย็นเป็นสุขเพราะมีอำนาจของโทสะครอบงำไม่รุนแรงเต็มที่เหมือนผู้ไม่เคยบริหารจิตเลย

แต่ไม่ว่าโลภะหรือโทสะก็ตาม มีมูลเหตุเกิดจากกิเลสตัวสำคัญคือโมหะ ที่เรียกเป็นคำไทยง่าย ๆ ว่าความหลง อันหมายถึงความรู้ความคิดที่ไม่ถูกต้องตามความจริง ความหลงนี้เห็นจะพอเปรียบได้กับยาดำ คือ มีแทรกอยู่ในกิเลสทุกกองทุกประเภท ตั้งแต่หยาบสุดถึงละเอียดสุด พุดให้ถูกก็คือความหลงหรือโมหะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสทั้งปวง เป็นพื้นฐานของกิเลสทั้งปวง ความรักความชอบก็เกิดจากโมหะ ความชังก็เกิดจากโมหะ ความยินดีก็เกิดจากโมหะ ความยินร้ายก็เกิดจากโมหะ ความปรารถนาก็เกิดจากโมหะ ความเกียจคร้านก็เกิดจากโมหะ ความมัวงมเหงานอนก็เกิดจากโมหะ ความล้งเลঙ্গสัยก็เกิดจากโมหะ แม้ความโลภก็เกิดจากโมหะ และความโกรธก็เกิดจากโมหะ

ภาวะของจิตที่สิ้นกิเลสอย่างสิ้นเชิงแล้วเท่านั้นที่ปราศจากโมหะหรือความหลงเข้าไปเกี่ยวข้องแม้แต่น้อย เป็นภาวะเดียวจริง ๆ ที่พ้นจากโมหะหรือความหลง ภาวะอื่นของจิตมีความหลงเป็นเหตุแทรกซึมอยู่ทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้ トラาบใด ที่ยังทำความหลงให้บรรเทาเบาบางไม่ได้ トラาบนั้น จิตยังจะต้องมีตมิตและเร้าร้อนวุ่นวายกระสับกระส่ายอยู่ด้วยอารมณ์รุนแรงร้อยแปด เช่น อารมณ์รัก อารมณ์ชัง อารมณ์ยินดี อารมณ์ปรารถนา เหล่านี้เป็นต้น แต่ถ้าเมื่อใด ทำความหลงให้บรรเทาเบาบางลงได้ เมื่อนั้น จิตก็จะผ่องใสและเยือกเย็นเป็นสุขขึ้นด้วย ไม่มากด้วยอารมณ์รุนแรงร้อยแปดดังกล่าว

ทำไมจึงกล่าวว่าความรักความชอบก็เกิดจากความหลง ลองพิจารณาดูให้พอเข้าใจว่าเป็นจริงหรือไม่เพียงใด เพียงในประการเดียวก่อน ภายหลังจึงจะได้จับพิจารณาประการอื่น ๆ ต่อไปให้พอเข้าใจ ความเข้าใจเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะทำอะไรทั้งนั้นต้อง

มีความเข้าใจเสียก่อนจึงจะทำได้ถูกต้อง การจะแก้โมหะหรือความหลงก็เช่นกัน จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจให้รู้จักหน้าตาเสียก่อนว่าเป็นอย่างไร แอบแฝงอยู่ตรงไหน ถ้าไม่เข้าใจไม่รู้หน้าตาของความหลง ก็จะไม่รู้ไม่เข้าใจว่ามีแอบแฝงอยู่ตรงไหน เมื่อไม่รู้รู้จักหน้าตาที่ซ่อนของผู้ร้าย จะจับผู้ร้ายออกมาไม่ได้ ฉะนั้น เมื่อไม่รู้รู้จักหน้าตาที่แอบแฝงของโมหะ ก็จะจับโมหะออกมาไม่ได้ ฉะนั้น

ความหลงที่เป็นเหตุแห่งความรัก ความชอบหรือที่มีอยู่ในความรักความชอบก็คือ ความหลงที่เป็นความรู้ความคิดว่าผู้หนึ่งหรือสิ่งหนึ่งน่ารักน่าชอบ เป็นคนหนุ่มเป็น คนสาว เป็นคนสวย เป็นของงาม เหล่านี้เป็นต้น เมื่อความรู้ความคิดเช่นนั้น เกิดขึ้น ความรักความชอบจึงจะเกิดตาม เมื่อความรู้ความคิดเช่นนั้นไม่เกิด ความรัก ความชอบก็จะไม่เกิด

เหตุที่กล่าวความรู้ความคิดที่ทำให้เกิดความรักความชอบขึ้นมานั้นเป็นโมหะ หรือความหลง ก็เพราะความรู้ความคิดเช่นนั้นผิดจากความจริง คือที่รู้ที่คิดว่าผู้หนึ่งหรือ สิ่งหนึ่งน่ารักน่าชอบ เป็นคนสวย เป็นของงามนั้น ไม่ถูกต้องตามความจริง ไม่มี ผู้หนึ่ง ไม่มีสิ่งหนึ่ง ที่น่ารักน่าชอบ เป็นคนสวย เป็นคนงาม มีแต่ความเป็นสิ่งปฏิภูล มีแต่ความเปื่อยเน่าผุสลาย นี่คือความจริง แต่ก็เป็นความจริงที่สามัญชน ผู้อบรม ปัญญาบารมีไม่เพียงพออยากจะเข้าใจให้รู้ถูกต้องถูกตามเป็นจริงได้ สามัญชนจึงยังมี โมหะความหลงที่นำไปเกิดความรักความชอบในผู้หนึ่งในสิ่งนั้นอยู่ทั่วไป ยังต้องได้รับ ทุกข์เพราะความหลงนี้อยู่ทั่วไป เป็นอันมาก

วิธีแก้ความหลงที่แทรกอยู่ในความรักความชอบ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ก็ต้องพยายามคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า ผู้หนึ่งหรือสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งปฏิภูล เป็นสิ่งเปื่อย เน่าผุสลาย ไม่น่ารักไม่น่าชอบ นี่เป็นขั้นยาก แต่ก็ต้องยากเพราะเป็นการแก้รากเหง้า ของกิเลสทีเดียว ผู้ปรารถนาจะได้มีสุขเพราะพ้นจากโทษของความรัก ความชอบ จำเป็นต้องอบรมให้สม่ำเสมอ ความตั้งใจจริงประกอบด้วยการใช้ปัญญาอย่างมีความ เพียรไม่ขาดสายจะทำให้ได้รับความสำเร็จเป็นลำดับไป

ในโอกาสที่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าหญิงอุบลรัตนราชกัญญาฯ จะเสด็จ กลับไปทรงศึกษาต่อที่อเมริกา ในวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๑๒ นี้ รายการบริหารทาง



จิตสำหรับผู้ใหญ่ขอถวายพระพร ขอให้ทรงรุ่งเรืองบวรด้วยพระสิริสวัสดิ์ทั้งปวง ทรงศึกษาสำเร็จลุล่วงสมพระฤทธิ์หมาย พระคุณธรรมทั้งหลายเพิ่มทวี เพื่อเป็นมิ่ง เป็นศรีเป็นมงคล คู่ครองพระองค์ให้ทรงสวัสดิ์ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ สมดัง พระราชฤทธิ์ประสงค์ของสมเด็จพระบรมชนกชนนีนาถ ผู้ทรงสนิทเสน่หาห่วงใย ในพระองค์เป็นล้นพ้น

### ความเห็นอย่างหลงผิด

อันโมหะนี้ มีโทษมาก มีโทษกว้างขวาง คนละเมิดสามภริยาเขา ลูกหลาน เขาก็เพราะเห็นสวยงาม น่ารัก น่าปรารถนา คนที่ลักขโมย ฉ้อโกง ไม่ว่าของเด็ก ของใหญ่ เงินน้อยเงินมากก็เพราะเห็นเป็นสิ่งมีค่า สวยงาม น่าครอบครองเป็นเจ้าของ เห็นเป็นสิ่งที่จะทำให้ตนมั่นคงยิ่งขึ้นในฐานะอันสูงอันดี ซึ่งจะต้องยั่งยืนด้วยตั้งอยู่บน รากฐานอันตนได้พยายามก่อสร้างขึ้นทุกวิถีทาง ไม่คำนึงถึงว่าจะเป็นการได้มาอย่าง สุจริตหรือทุจริตก็ตาม ความคิดความเห็นเช่นนั้นเป็นโมหะ ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ผู้ที่คิดที่เห็นเช่นนั้นมาแล้วและที่กำลังคิดกำลังเห็นเช่นนั้นอยู่ ถ้าต้องการจะบริหารจิต ให้เป็นจิตที่สมบูรณ์เบาบางจากกิเลสทั้งหลายอันจะเป็นเหตุให้เกิดพูดทำความผิดความ ชั่วทั้งปวง จำเป็นจะต้องแลให้เห็นโมหะในใจตนเองเสียก่อน ยอมรับเชื่อเสียก่อนว่าการ คิดการเห็นนั้นไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ควรจะต้องแก้ไขเปลี่ยนแปลงเสียที่

ผู้ใดสิ่งใดที่เห็นเป็นสวยงามน่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ ก็ให้คิดให้เห็นว่า ไม่มีอะไรสวย ไม่มีอะไรงาม ไม่มีอะไรน่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ คนที่เห็นสวยงาม จนเกิดความรักความใคร่ความปรารถนาต้องการก็ให้แลลงไปให้เห็นตามความเป็นจริง เพียงหนึ่งบาง ๆ ที่ห่อหุ้มอยู่ทั่วไปฉีกขาดออก แม้เพียงในบริเวณหนึ่งบริเวณใดของ ร่างกายเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะเห็นความไม่น่ารักไม่น่าใคร่น่าปรารถนาได้แล้ว เนื้อก็แดง มีเลือดมีน้ำเหลืองเปรอะเปื้อน หาได้เห็นผิวพรรณผุดผ่องสวยงามไม่ ก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ ไม่ต้องลองลอกหนังที่ห่อหุ้มอยู่ ออก ทุกคนก็สามารถนึกภาพความจริง อันไม่สวยงามน่ารังเกียจนั้นได้ชัดเจนด้วยกันทั้งนั้น เมื่อนึกภาพบริเวณเล็ก ๆ ที่หนึ่ง

หลุดหายไปเหลือแต่เนื้อสกรปรกเประอะเปื้อนด้วยเลือด และน้ำเหลืองได้แล้ว ก็ให้ نگاهภาพบริเวณที่ใหญ่ออกไปอีกที่หนึ่งหลุดหายไป ก็จะได้เห็นภาพอันเป็นปฏิภูม ไม่สวยงาม น่าปรารถนาอย่างใด อย่างชัดเจนขึ้น

วิธีบริหารจิตเช่นนี้ เรียกว่า การเจริญสุภะ ใช้แก้ความหลงหรือโมหะที่นำให้เกิดความรักใคร่ปรารถนาได้อย่างดี ผู้เจริญสุภะสมาเสมอจะไม่เป็นผู้ละเมิดบุตรภริยาเขา จะเป็นผู้ไม่มักมากในความรักใคร่ จะเป็นผู้อาจมีสันโดษในหญิงเดียว ชายเดียวผู้เป็นภริยาหรือสามีตนเท่านั้น ซึ่งจะเป็นการไม่ก่อความเดือดร้อนทั้งให้แก่ผู้อื่นและให้แก่ตนเองด้วย ตรงกันข้ามกับผู้ไม่มีสันโดษในเรื่องนี้ ความไม่มีสันโดษในเรื่องภริยาสามีย่อมนำความทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวายมาสู่ทั้งแก่ผู้อื่นและแก่ตนเอง ดังได้ปรากฏให้รู้เห็นกันอยู่แล้วแทบไม่ว่างวัน จึงไม่จำเป็นจะต้องยกตัวอย่างไว้ในที่นี้อีก

สิ่งของหรือทรัพย์สินเงินทอง ที่เห็นสวยงาม มีค่า น่าปรารถนาต้องการก็เช่นกัน หากจะเป็นการต้องได้มาด้วยวิธีไม่สุจริตแล้ว ก็ต้องใช้วิธีบริหารจิตให้พ้นจากความปรารถนาต้องการนั้นให้ได้ อาจจะต้องด้วยการคิดให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งแก่ใจตนเองว่าสิ่งของนั้นหรือทรัพย์สินเงินทองนั้นมีได้ยั่งยืน จักหมดสิ้นไปในวันหนึ่ง หากได้มาโดยชอบก็สมควรที่จะให้ได้มา เพราะแม้เมื่อถึงเวลาที่หมดสิ้นก็ไม่มี ความเสียหายเหลือไว้เป็นมลทินให้เสียหายเศร้าหมอง แต่หากจะต้องได้มาโดยมิชอบแล้ว โดยต้องทุจริตแล้ว ก็ไม่สมควรเลยที่จะให้ได้มา เพราะเมื่อถึงเวลาที่หมดสิ้นก็จะมี ความเสียหาย อันเกิดจากการทุจริตเหลือไว้เป็นมลทินให้เสียหายเศร้าหมองตลอดไป อย่างไม่มีวันอาจลบได้เลย แม้ชีวิตจะหาไม่แล้วมลทินนั้นก็ยังคงประกาศตัวอยู่ไม่รู้แล้ว เป็นการได้ที่ไม่คุ้มเสีย

แต่การคิดให้ได้เช่นนี้ ผู้คิดต้องมีโมหะไม่มีติดจินตนาการไป มีความโลภไม่รุนแรงจนเกินไป สำหรับผู้ที่มีโมหะ มีความโลภรุนแรงจนเกินไปแล้ว ก็จักไม่อาจเห็นอะไรตามความเป็นจริงได้เลย หากจะเป็นการขัดต่อสิ่งที่เขาคิดว่าเป็นผลประโยชน์ของเขา ซึ่งที่จริงหาได้เป็นผลประโยชน์แต่อย่างใด เป็นโทษแท้ ๆ



ในโอกาสที่สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดีสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเสด็จกลับประเทศไทย เพื่อทรงศึกษาต่อ ในวันที่พุธที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๑๒ นี้ ราชการบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ขอถวายพระพร ขอให้ทรงเจริญรุ่งเรืองบวรด้วยพระปัญญา ทรงตระหนักชัดในความควรไม่ควรนานาประการ ทรงเบิกบานด้วยพระสิริสวัสดิ์ ทั้งปวง ทรงศึกษาสำเร็จจุลวงสมพระราชประสงค์แห่งองค์สมเด็จพระบรมชนกชนนีนาถ ผู้ทรงมีความหวังในพระองค์

### ความเห็นผิดเป็นเหตุให้ทำผิด

การได้มาซึ่งสิ่งของหรือทรัพย์สินใด ๆ ก็ตาม ด้วยวิธีอันมิชอบนับเป็นการได้ที่ไม่คุ้มเสีย เพราะสิ่งเหล่านั้นเมื่อถึงเวลาที่ต้องหมดสิ้นไปตามธรรมดา แต่ความเสียหายอันเกิดจากการทุจริตย่อมจักคงอยู่ ฉะนั้น เมื่อมีความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นในสิ่งใดอย่างมิชอบ ให้ใช้วิธีแก้ไขความปรารถนามิชอบของตนให้ดับด้วยการคิดถึงความจริงว่าเป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวร จะต้องสลายไปเป็นธรรมดา

เมื่อใด สามารถแลเห็นความต้องสลายไปเป็นธรรมดาของสิ่งที่ตนปรารถนาต้องการได้ เมื่อนั้น ความปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นย่อมดับลงได้ และผู้ใดสามารถทำให้ความปรารถนาต้องการดับลงได้ด้วยการแลเห็นเหตุผลที่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่ปรารถนาต้องการนั้นไม่คงทนถาวรอยู่ตลอดไป จักเสื่อมสลายหมดสิ้น นับว่าผู้นั้นเป็นผู้ไม่มีโมหะในเรื่องนั้นสิ่งนั้น มีความเห็นถูกเห็นจริงในเรื่องนั้นสิ่งนั้น ผู้มีความเห็นถูกเห็นจริงหรือเรียกว่าไม่มีโมหะไม่มีความหลงในเรื่องใดสิ่งใดก็ตาม ย่อมจักไม่ทำผิดในเรื่องนั้นสิ่งนั้น ส่วนผู้ที่ทำผิดในเรื่องใดสิ่งใด ก็เพราะมีโมหะหรือความหลง คิดผิดเห็นผิดในเรื่องนั้นสิ่งนั้นนั่นเอง

ผู้ที่ทุจริตต่อหน้าที่การงานของตน เพราะหวังผลอันเป็นลาภสการ ก็เพราะมีโมหะหรือความหลงเป็นเหตุนี้มีขึ้นอยู่เสมอ ความเห็นว่าการทุจริตต่อหน้าที่ของตนเพียงเท่านั้นไม่เป็นไร ลาภผลที่จะได้จากการทุจริตต่อหน้าที่ของตนเพียงเท่านั้นมากมายพอคุ้มกัน เช่นนี้เรียกว่าเป็นความเห็นไม่ถูกต้องตามความจริง เรียกว่าเป็นโมหะหรือ

ความหลง และผลของความหลงจะเป็นผลดีไปไม่ได้ ผลของความหลงต้องเป็นผลไม่ดีเสมอ ผลดีต้องเป็นผลของความไม่หลง ตัวอย่างมีอยู่แล้วเสมอ ทุจริตต่อหน้าที่ได้รับเงินทองตอบแทนในระยะแรก แต่ได้รับโทษในระยะต่อไป ผู้ที่มีโมหะพิจารณาเรื่องดังกล่าวข้างต้นนี้จะเข้าใจว่าการทุจริตต่อหน้าที่ทำให้ได้ทั้งผลดีคือได้เงินด้วยและได้ทั้งผลเสียคือได้รับโทษด้วยในภายหลัง

ส่วนผู้ไม่มีโมหะนั้น หากพิจารณาเรื่องเดียวกันจะเข้าใจทันทีว่าเงินทองที่ได้ในระยะแรกมิใช่เป็นผลดีของการทุจริตต่อหน้าที่ ผลของความทุจริตมีเป็นโทษอย่างเดียวเท่านั้น ผู้ไม่หลงย่อมแลเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงว่ากรรมทุกอย่างย่อมมีผลกรรมดีย่อมมีผลดี กรรมชั่วย่อมมีผลชั่ว *กรรมดีจะไม่มีผลชั่ว และกรรมชั่วจะไม่มีผลดี* ผู้ใดมีความคิดหรือความเห็นเกิดขึ้นไม่ว่าเมื่อใดก็ตามว่าบางเวลากรรมดีก็ให้ผลไม่ดี หรือบางเวลากรรมชั่วก็ให้ผลดี ผู้นั้นมีความคิดเห็นผิดจากความจริงแล้ว หลงแล้ว มีโมหะแล้ว จะสามารถทำอะไร ๆ ผิด ๆ ได้ตามอำนาจของความหลง หากไม่รีบแก้ไขเสีย ดังเช่น บางคนเมื่อจะให้ทาน เกิดความคิดขึ้นว่าให้ทำไม ทำให้เสียเงินทองของเราเปล่า ๆ ถ้าการให้ทานเป็นการทำความดีจริง ทำไมผู้ให้จึงกลับเป็นผู้เสีย คือเสียเงิน ทำให้ผู้ให้ซึ่งว่าเป็นผู้ทำดีจึงไม่เป็นผู้ได้ การคิดเช่นนี้ สงสัยเช่นนี้ เรียกได้ว่าเป็นไปด้วยอำนาจของโมหะ การทำทานเป็นการทำดี ผลที่ได้รับต้องเป็นผลดี การเสียเงินหรือสิ่งของไปในการทำทานนั้น หาใช่เป็นการได้ผลไม่ดี จากการทำดีไม่

ที่จริงผลของกรรมคือการกระทำนั้น บางทีก็แยกออกให้เห็นถนัดชัดเจนยากว่ากรรมดีให้ผลดีเสมอ กรรมชั่วให้ผลชั่วเสมอ และเพราะแยกออกให้เห็นยากเช่นนี้ ผู้มีโมหะจึงเห็นผิดไปเสียเป็นส่วนใหญ่กว่ากรรมดีไม่ให้ผลดี กรรมชั่วไม่ให้ผลชั่ว อย่างเช่นที่ยกมากล่าวแล้ว การทำทานซึ่งเป็นการทำดี แต่ต้องเสียเงิน ไม่ได้เงิน เพื่อให้เห็นง่ายขึ้น ชัดขึ้น ถึงเรื่องผลของกรรมหรือการกระทำ ท่านสอนวิธีไว้ดังนี้ คือท่านให้แยกผลของการกระทำแต่ละอย่างออกเป็น ๒ ฝ่าย คือผลของกรรมฝ่าย ๑ และผลของกิริยาฝ่าย ๑

การให้ทานนั้น ผลของกิริยาคือต้องเสียทรัพย์สินหรือสิ่งของทุกที แต่ผลของกรรมต้องเป็นความอímเอมใจ เป็นความสุข ทั้งแก่ตนเองผู้ให้และแก่ผู้รับ เป็นบุญที่จะ



สั่งสมตัวเองต่อไปไม่จบสิ้น การทำกรรมทุกอย่างแยกผลออกได้เป็น ๒ ฝ่ายเช่นนี้ ผลฝ่ายกิริยาจะปรากฏทันที เช่นคนลักขโมยของเขา ผลฝ่ายกิริยาจะทำให้ได้ของมาทันที แต่ผลฝ่ายกรรมเกี่ยวแก่กาละ จะเห็นชัดต้องรอ เช่น คนลักขโมยเขานั้นแหละ ได้รับผลฝ่ายกิริยาคือได้ข้าวของไปทันทีแล้ว แต่ผลฝ่ายกรรม เมื่อรอถึงเวลาจะได้รับ เช่นรอพอได้คิดก็จะต้องทรมาณใจ เพราะกลัวถูกจับ รอต่อไป พอถูกจับได้ก็จะต้องได้รับโทษเช่นนี้เป็นต้น

การฝึกแยกผลของการกระทำเช่นนี้ จะเห็นชัดเจนทั้งผลของกิริยาและผลของกรรม เมื่อสามารถเห็นผลทั้งสองชัดเจน โมหะก็จะเบาบางลง จะทำสิ่งใดก็จะรู้จักยับยั้ง ไม่ทำที่เป็นการไม่ดี ผลที่ได้รับก็ย่อมเป็นความสุขสงบตามควรแก่การกระทำที่มีโหะหรือความหลงเป็นพื้นฐานมากน้อยเพียงใด

## ใจเป็นที่สั่งสม

การกระทำทุกอย่าง ทั้งดีและไม่ดี เมื่อทำแล้วไม่ลบเลือนไปไหน จะสั่งสมตัวเองอยู่ตลอดเวลา อยู่ภายในใจของผู้กระทำนั่นเอง เป็นพื้นฐานแห่งจิตใจของผู้กระทำนั่นเอง ทำดีมากพื้นฐานของจิตใจก็ดีมาก ทำไม่ดีมากพื้นฐานของจิตใจก็ไม่ดีมาก ความจริงมีอยู่เช่นนี้ แต่ผู้มีโหะหรือความหลงมากจักไม่ยอมรับความจริงนี้ จักพยายามลบล้างปฏิเสธความจริงนี้ คือ จักกล่าวว่าเป็นอันแล้วกันไปแล้ว ไม่มีผลเหลืออยู่เป็นความดีความชั่วที่ยั่งยืนตลอดไป ทุกภพทุกชาติ

บุคคลประเภทดังกล่าวจึงมักทำกรรมโดยมุ่งผลฝ่ายกิริยาเท่านั้น มิได้คำนึงถึงผลฝ่ายกรรมที่ต้องขึ้นแก่กาละดังกล่าวแล้ว นั่นก็คือบุคคลประเภทดังกล่าวมักจะทำอะไรก็ได้ที่ต้องการจะทำโดยไม่ต้องคิดว่าเป็นการทำชั่วหรือทำดี ทำผิดหรือทำถูกควรทำหรือไม่ควรทำ บุคคลประเภทที่มีโหะหรือความหลงมากขนาดนี้ จะทำอะไรลงไปโดยไม่คิดถึงอดีตไม่คิดถึงอนาคต ที่ว่าไม่คิดถึงอดีตในที่นี้หมายความว่า ไม่คิดถึงเรื่องราวทำนองเดียวกับที่ตนกำลังจะทำ ซึ่งเคยมีผู้กระทำมาก่อนแล้ว มีผลเสียหายมาก่อนแล้ว เช่นเมื่อจะทุจริตคิดคดโกงก็ทำลงไปเลย ไม่คิดถึงคนอื่นที่เคยทุจริต



เช่นนั้นมาก่อนแล้วว่าได้รับผลเช่นไรจากการกระทำเช่นนั้น ความไม่คิดถึงอดีตเช่นนี้ ทำให้ไม่มีเครื่องยับยั้ง ต้องการทำเป็นทำ ซึ่งผลนั้นไม่มีเป็นอื่นต้องเป็นผลที่ตรงต่อ เหตุเสมอ ทำเหตุไม่ดีผลก็ต้องไม่ดี ทำเหตุดีผลจึงจะดี

ที่ว่า ไม่คิดถึงอนาคต ในที่นี้หมายความว่าไม่คิดถึงให้ไกลออกไปข้างหน้าว่า เมื่อทำแล้วจะได้รับผลดีเพียงเฉพาะหน้าหรือจะได้รับผลดีต่อไปในภายหน้าด้วย ผู้ที่คิดถึงอนาคตในแง่ดังกล่าว เมื่อจะทำอะไรที่ไม่ดีจะต้องคิดได้แน่นอนถึงผลไม่ดีที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า เช่น เมื่อจะทุจริตคิดคดโกง ไม่ทำลงไปทันที แต่คิดให้ไกลออกไปว่าผลของการกระทำเช่นนั้นจะเป็นอย่างไร ก็ย่อมจะต้องคิดได้แน่นอนว่าจะต้องเป็นผลไม่ดี จะต้องเป็นความทุกข์ เห็นง่าย ๆ ก็เช่นทุกข์เพราะกลัวจะถูกจับได้ จะถูกลงโทษ แม้เพียงความกลัวว่าจะถูกลงโทษก็เป็นทุกข์อย่างยิ่งแล้วสำหรับผู้กระทำทุจริต ฉะนั้น เมื่อต้องได้รับโทษเข้าจริง ๆ จะเป็นทุกข์สักเพียงไหน การคิดถึงอนาคตเช่นนี้ เท่ากับมีเครื่องยับยั้ง ไม่ทำอะไรลงไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการ โดยไม่คำนึงถึงว่าเป็นการทำดีหรือทำชั่ว

โมหะหรือความหลงของผู้ไม่รู้จักคิดถึงอดีตไม่รู้จักคิดถึงอนาคต ดังกล่าวแล้ว นั้น เป็นเหตุอันแท้จริงให้เกิดการทำไม่ดีไม่ชอบไม่ถูกไม่ควรขึ้นเนื่อง ๆ เรียกได้ว่าไม่เว้นวัน และวันหนึ่งมากมายหลายสิบเรื่อง ทั้งที่เป็นเรื่องเปิดเผย อื้อฉาวและที่เป็นเรื่องปิดบัง ซ่อนเร้น

การทำลายโมหะดังกล่าวให้หมดสิ้นไป ควรจะทำได้ด้วยการฝึกสอนอบรม จิตใจให้คิดถึงอดีตและอนาคตในทำนองดังกล่าวแล้วไว้ให้สม่ำเสมอ เรียกก่าย ๆ ว่า หมั่นสอนใจตนเองไว้เสมอ ๆ ในข่าวหนังสือพิมพ์ประจำวันหรือเรื่องราวที่ได้ยินได้ฟัง จากคนนั้นเล่าคนนี้เล่า จะเป็นเครื่องช่วยในการสอนใจตัวเองได้อย่างดี ขอเพียงได้สนใจและมีความตั้งใจจริงที่จะอบรมตนเองเท่านั้น อันความสนใจและตั้งใจจริงที่จะอบรมตนเองนี้สำคัญมาก ขาดเสียไม่ได้ ถ้าขาดเสียก็จักไม่ได้รับความสำเร็จ คือจักไม่สามารถทำลายโมหะหรือความหลงดังกล่าวได้ และถ้าผู้ใดไม่พยายามเลยที่จะทำลายโมหะในจิตใจ โมหะของผู้นั้นจะไม่มีเวลาบรรเทาเบาบางลงได้ แต่จะยิ่งเพิ่มพูนพอกหนาขึ้นทุกที เป็นเหตุก่อทุกข์โทษภัยแก่เจ้าตัวยิ่งขึ้นทุกที



## ความเชื่อไม่ทำให้ความจริงเปลี่ยนแปลงได้

โมหะนั้นเองที่ทำให้คนคิดคนเชื่อว่าการกระทำทุกอย่างทำแล้วก็เป็นอันแล้วกันไป ไม่มีผลเหลืออยู่เป็นความดีความชั่วที่ยั่งยืนตลอดไปทุกภพทุกชาติตราบเท่าที่ยังมีการเวียนว่ายตายเกิด ความคิดความเชื่อแบบคนหลง หรือคนมีโมหะเช่นนี้เป็นโทษอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับความคิดความเชื่อที่ว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อของคนหลงของคนมีโมหะเช่นกัน

ความคิดความเชื่อไม่สามารถทำให้สัจธรรมคือความจริงเปลี่ยนไปได้ สัจธรรมมีอยู่อย่างไรต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่เปลี่ยนไปตามความคิดความเชื่อ เช่นสัจธรรมมีอยู่ว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว แม้ผู้มีโมหะจะคิดไปอีกอย่างหนึ่งดังกล่าวแล้วข้างต้น คือ การกระทำทุกอย่างทำแล้วก็เป็นอันแล้วกันไป หรือทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว สัจธรรมก็จะไม่เปลี่ยนแปลง จักเป็นความจริงแท้อยู่เสมอไป ดังนั้น แม้ผู้ที่มีโมหะจะเห็นว่าทำดีไม่มีผลดี ทำชั่วมิมีผลชั่ว แล้วกระทำความชั่ว สัจธรรมไม่เปลี่ยนแปลง คือ ผู้ทำชัวจักต้องได้รับผลชั่ว อันเป็นการตรงกันข้ามกับความคิดความเชื่อ ซึ่งเกิดด้วยอำนาจของโมหะหรือความหลง คือไม่เห็นให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้ ความคิดความเชื่อแบบคนไม่หลงหรือไม่มีโมหะจึงเป็นคุณอย่างยิ่ง ในทางตรงกันข้าม ความคิดความเชื่อแบบคนหลงหรือมีโมหะจึงเป็นโทษอย่างยิ่งเช่นกัน

การพยายามทำความเข้าใจไม่อยู่ในอำนาจของโมหะจนเกินไป คือการพยายามคิดไม่ให้เกิดจากความจริงจนเกินไปนัก จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรตั้งใจพยายาม การศึกษาพระพุทธศาสนาจะช่วยให้อย่างยิ่งในเรื่องนี้ เพราะพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงรู้แจ้งเห็นจริงตลอดแล้ว ได้มีพระกรุณาสั่งสอนไว้ชัดเจนทั้งหมด ว่าการกระทำเช่นใดเป็นการกระทำดี การกระทำเช่นใดเป็นการกระทำชั่ว และพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้แหละที่ทรงชี้บอกไว้ว่า การกระทำทุกอย่างมีผล ไม่ใช่ไม่มี และการกระทำดีให้ผลดีไม่ใช่ให้ผลชั่ว ส่วนการกระทำชั่วให้ผลชั่วไม่ใช่ให้ผลดี

ผู้มีจิตศรัทธาเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีโอกาสจะทำความคิดของตนให้พ้นจากอำนาจของความหลงหรือโมหะได้ง่ายกว่าผู้ไม่มีศรัทธาเชื่อในความตรัสรู้ของพระองค์ เด็กที่ยังไม่รู้ว่าเป็นไฟร้อน ถ้าเชื่อคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ไว้ก่อน จะไม่เป็นการเชื่ออย่างงมงาย แต่จะเป็นการเชื่อที่ช่วยคุ้มครองรักษาเด็กเองมิให้ถูกไฟไหม้พอง ฉนั้นใครผู้ที่ยังไม่เห็นถนัดชัดแจ้งด้วยตนเองในเรื่องกรรมและผลของกรรม ถ้าเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ก่อน ก็จะไม่เป็นการเชื่ออย่างงมงาย แต่จะเป็นการเชื่อที่ช่วยคุ้มครองรักษาผู้เชื่อเอง มิให้ได้รับผลร้ายจากการกระทำไม่ดี แต่ให้ได้รับผลดีจากการทำดี ฉนั้น

เด็กที่ไม่รู้จักไฟว่าร้อน แต่เชื่อคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ วันหนึ่ง เมื่อเติบโตรู้ภาษาขึ้นหรือเรียกว่ามีปัญหาขึ้น ก็จะรู้จักด้วยตนเองว่าไฟร้อน จะเป็นการรู้จักที่ไม่ต้องถูกไฟลวกไฟไหม้ให้ทนทุกข์ทรมานเสียก่อน ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ยังไม่เห็นถนัดชัดแจ้งด้วยตนเองในเรื่องกรรมและผลของกรรม แต่เชื่อพระพุทธองค์ทรงสั่งสอน วันหนึ่งเมื่อปัญหาเจริญขึ้นด้วยการอบรมก็จะเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมด้วยตนเอง จะเป็นความเข้าใจที่ไม่ต้องถูกผลไม่ดีของกรรมไม่ดีทำให้บอบช้ำแสนสาหัสเสียก่อน เช่นนี้แล้วควรพิจารณาว่าเด็กที่ไม่รู้จักไฟว่าร้อนเชื่อผู้ใหญ่ไว้ก่อนดีหรือไม่ ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องของกรรม เชื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ก่อนดีหรือไม่

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าให้ทำกรรมดี เพราะกรรมดีเท่านั้นจักให้ผลดี อย่าทำกรรมไม่ดี เพราะกรรมไม่ดีจักให้ผลไม่ดี ที่ทรงสอนไว้เช่นนี้ น่าจะเพราะทรงเห็นแล้วว่า คนทั่วไปจะเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมให้ถูกต้องนั้นยากมาก ความสลับซับซ้อนของกรรมและผลของกรรมมีอยู่มากมาย จนอาจทำให้คนทั่วไปเห็นผิดได้ง่าย ๆ ว่ากรรมดีไม่ให้ผลดีเสมอไป และกรรมชั่วไม่ให้ผลชั่วเสมอไป อาจทำให้เห็นผิดไปได้ง่าย ๆ ว่าบางทีกรรมดีก็ให้ผลไม่ดี และบางทีกรรมไม่ดีก็ให้ผลดี

ด้วยเหตุนี้ จึงทรงชี้แจงแสดงไว้อย่างชัดแจ้ง เพื่อบรรดาผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระองค์จะได้เห็นถูก พ้นจากทุกข์โทษภัยของความเห็นผิดในเรื่องกรรมและผลของกรรม ผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมที่ทรงตรัสรู้และทรงสั่งสอน และในพระสงฆ์ที่สอนพระธรรมของพระพุทธเจ้า ย่อมจักเชื่อว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ความเชื่อนี้ย่อมจักทำให้พิจารณาก่อนกระทำการทุกอย่าง



เพื่อทำแต่ดี ไม่ทำชั่ว อันจะเป็นผลให้พ้นทุกข์โทษภัยจากการทำไม่ดี และเป็นสุขสวัสดิ์จากการทำดีตลอดไป

## ปัญญามากความหลงผิดน้อย

โมหะหรือความหลงอันเป็นโทษอย่างยิ่ง คือโมหะที่เป็นเหตุ ให้คิดผิดเห็นผิด ไปว่าผลของการกระทำไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ความจริงทั้งหมดแล้วจะทรงสอนว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ผู้ใดทำดีจักได้รับผลดี ผู้ใดทำชั่วจักได้รับผลชั่ว แต่โมหะหรือความหลงก็สามารถทำให้คิดผิดเห็นผิด เป็นอย่างอื่นไปได้ ทำให้ไม่เชื่อพระพุทธองค์ได้ ทั้ง ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงมีดวงพระเนตร เป็นทิพย์แล้ว ด้วยพระปัญญาคุณอันไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน และทั้ง ๆ ที่ตนเองเป็นผู้มีดวงตามืดมัวด้วยปราศจากแสงแห่งปัญญา

อันผู้ขาดปัญญาก็คือผู้มีโมหะความหลงผิด ขาดปัญญาประกอบความคิด ความเห็น ความเชื่อ ความรู้ ก็ย่อมมีโมหะในการคิด ในการเห็น ในการเชื่อ ในการรู้ คือมีความคิดที่หลงผิดจากความจริง มีความเห็นที่หลงผิดจากความจริง มีความเชื่อที่หลงผิดจากความจริง มีความรู้ที่หลงผิดจากความจริง ผู้มีปัญญามากในเรื่องใดก็มีโมหะความหลงผิดน้อยในเรื่องนั้น หรือผู้มีโมหะความหลงผิดน้อยในเรื่องใดก็มีปัญญามากในเรื่องนั้น ผู้มีปัญญาบริบูรณ์ในเรื่องใดก็ไม่มีโมหะความหลงผิดเลยในเรื่องนั้น หรือผู้ไม่มีโมหะ ความหลงผิดเลยในเรื่องใดก็มีปัญญาบริบูรณ์ในเรื่องนั้น

แต่สามัญชนที่จะไม่มีโมหะความหลงผิดเลย มีปัญญาบริบูรณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นไม่มี พระอรินยบุคคลเท่านั้นที่มีปัญญาบริบูรณ์ได้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยไม่มีโมหะความหลงผิดเลยในเรื่องนั้น และพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับพระอรหันต์สาวกทั้งหลายเท่านั้นที่ทรงมีพระปัญญาและมีปัญญาบริบูรณ์ ไม่ทรงมีและไม่มีความหลงผิดเลยในเรื่องทั้งปวง อย่างไรก็ตาม ไม่นับผู้ไม่มีปัญญาในทางโลกแท้ ๆ ว่าเป็นผู้มีโมหะ ความหลงผิด เช่นไม่นับผู้ไม่มีปัญญาในการศึกษาเล่าเรียน วิชาความรู้ว่าเป็นผู้มีโมหะหรือความหลง หรือไม่นับผู้ไม่มีปัญญาในการหาเลี้ยงชีพให้สมบูรณ์

พูนสุขว่าเป็นผู้มีโมหะหรือมีความหลงเช่นนี้เป็นต้น แต่นับว่าเป็นผู้ไม่มีปัญญาในทางศึกษาเล่าเรียน หรือเป็นผู้ไม่มีปัญญาในทางเลี้ยงชีพ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความไม่มีปัญญาในทางโลกแท้ ๆ ไม่นับเป็นความมีโมหะหรือความหลง จะนับว่ามีโมหะหรือความหลงก็ต่อเมื่อขาดปัญญาในความรู้ ความคิดความเห็นความเชื่อที่จะทำให้ความทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารลดน้อยลง หรือจนถึงหมดสิ้นไปเท่านั้น

เช่นดังกล่าวแล้ว ผู้ไม่เชื่อว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ไม่เชื่อว่าการทำดีจักได้รับผลดี ทำชั่วจักได้รับผลชั่ว นับเป็นผู้มีโมหะความหลงผิด เพราะขาดปัญญาที่จะทำให้รู้ให้คิดให้เห็น หรือเพียงให้เชื่ออย่างถูกต้องตามความเป็นจริงในเรื่องที่จะทำให้ความทุกข์ที่มีอยู่ในวัฏสงสารลดน้อยลง ทั้งยังเป็นการเพิ่มความทุกข์นั้นให้มากขึ้นด้วย เพราะการขาดปัญญาสำหรับขจัดโมหะความหลงผิดนี้แหละ

ผู้ที่ไม่เชื่อว่าผลของกรรมคือการที่กระทำมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว คือผู้ที่ไม่เชื่อว่าความสุขความทุกข์นานาประการที่เกิดขึ้นเป็นประจำในโลก ทั้งแก่ตนเองและทั้งแก่ผู้อื่น มิได้เป็นผลของกรรม คือการที่กระทำอย่างหนึ่งอย่างใดของตนเองและของผู้อื่น แต่เชื่อว่าความสุขความทุกข์เหล่านั้นเป็นสิ่งเกิดขึ้นเอง มิได้เป็นผลของกรรมที่ตนเองหรือผู้ใดผู้หนึ่งทำไว้ เมื่อเชื่อเสียเช่นนั้นแล้วความสุขความทุกข์มิได้เป็นผลของการกระทำดีการกระทำชั่ว เกิดขึ้นได้เอง จะสุขก็สุขเพราะเหตุอื่น จะทุกข์ก็ทุกข์เพราะเหตุอื่นไม่เกี่ยวข้องกับการกระทำใด ๆ ทั้งสิ้นของตน ก็เชื่อด้วยว่าไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องควรพิจารณาก่อนแล้วจึงทำ ความเชื่อนี้แหละเป็นความเชื่อของผู้มีโมหะความหลงผิดที่จะทำให้ความทุกข์ในวัฏสงสารของตนเองเพิ่มขึ้น มิได้ลดน้อยลง เพราะแม้ว่าไม่พิจารณาก่อนทำเพื่อทำแต่กรรมดีไม่ทำกรรมชั่ว ผลของกรรมที่ทำโดยไม่เลือกดีเลือกชั่วย่อมเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตนแน่นอน

การกระทำไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูก ไม่ชอบทั้งหลายที่มีกระทำกันอยู่เป็นธรรมดา นั้น ผู้ทำล้วนเป็นผู้มีโมหะความหลงผิดด้วยกันทั้งนั้น แตกต่างกันเพียงที่บางคนมีมากบางคนมีน้อย คนมีโมหะความหลงผิดมากก็ทำไม่ดีไม่งามไม่ถูกไม่ชอบหนักมาก คนมีโมหะความหลงผิดน้อยก็ทำหนักน้อย เป็นไปตามอำนาจของความหลงผิดอย่างแท้จริง



แต่โมหะที่ทำให้หลงผิดตั้งแต่คิดผิดเห็นผิดจนถึงทำผิดได้นั้น ไม่อาจคุมครองใครให้พ้นจากทุกข์โทษภัยของการคิดผิดเห็นผิดทำผิดได้เลย แม้แต่จะทำให้ผลอันเป็นทุกข์โทษภัยลดน้อยลง โมหะก็ช่วยไม่ได้ โมหะได้แต่เพิ่มทุกข์โทษภัยให้มากมายขึ้นเท่านั้น การจะดูหน้าตาโมหะในใจตนให้รู้จักจึงอาจดูได้ด้วยการดูทุกข์โทษภัยที่เกิดแก่ตน แม้มีมากก็รู้ว่าโมหะในใจตนมีมาก จึงเป็นเหตุให้คิดผิดเห็นผิดจนถึงทำผิดมาก ได้รับผลเป็นทุกข์โทษภัยมาก คิดผิดเห็นผิดทำผิดในทางใดมากก็รู้ว่าโมหะในทางนั้นมาก เช่นคิดผิดเห็นผิดว่าบุญบาปไม่มีแล้วทำบาปมาก ก็รู้ว่าโมหะมากในเรื่องบุญบาป

โมหะหรือความหลงผิดไม่มีปัญญาจริงในตัวอย่างนี้แหละที่จะทำให้ความทุกข์ในวัฏสงสารเพิ่มมากขึ้น มิใช่อย่างเดียวกับความไม่มีปัญญาจริงในเรื่องการศึกษาเล่าเรียนหรือในการหาเลี้ยงชีพให้สมบูรณ์พูนสุขที่เป็นปัญญาในทางโลกแท้ ๆ ซึ่งไม่นับเป็นโมหะหรือความหลง ดังนั้น เมื่อจะทำโมหะหรือความหลงที่มีอยู่ในสามัญชนทุกคนให้ลดน้อยลงจนถึงหมดสิ้นไปคือจนถึงเปลี่ยนสภาพจิตใจ จากความเป็นปุถุชนให้เป็นอริยบุคคลต้องอบรมปัญญาให้ยิ่งขึ้นเป็นลำดับ และต้องเป็นการอบรมปัญญาที่จะทำให้กิเลสคือตัวโมหะลดน้อยลง นั่นก็คือต้องอบรมปัญญาที่จะทำให้ความทุกข์ในการต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ลดน้อยลงเป็นลำดับ จนถึงหมดสิ้นไปได้มีความสุขอย่างยิ่ง จนถึงได้มีบรมสุขคือถึงพระนิพพาน อันเป็นผลสูงสุดของการทำดีได้ดีในพระพุทธศาสนา ที่ไม่มีในศาสนาอื่น

### ความหลงความรู้ในสังขะ

ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้โมหะหรือความหลงผิดลดน้อยลงได้ จึงต้องตั้งใจจริงพากเพียรอบรมปัญญาในทางพระพุทธศาสนาให้สม่ำเสมอ

อันความว่างเหงาหาวนอน เชื่องซึม ฟุ้งซ่าน ลังเล เคลือบแคลงสงสัยก็เป็นโมหะ เพราะนิรวณหรืออาการดังกล่าวนี้เป็นเหตุให้ความคิด ความเห็น ความเชื่อ และความรู้ผิดไปจากความจริง ผู้ที่ว่างที่ซึมที่ฟุ้งที่ลังเลที่สงสัย เป็นผู้ที่ปัญญาไม่อาจ

เกิดได้ และเมื่อปัญญาไม่เกิดโมหะก็เกิด นี่เป็นธรรมดา นึกถึงตัวเองก็จะเห็นได้ไม่ยาก เวลาที่ว่างหรือซึมหรือฟุ้งหรือล้งเลหรือสงสัย ย่อมเป็นเวลาที่ไม่อาจใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความคิด ความเห็น ความเชื่อ หรือความรู้ให้ถูกต้องตามความเป็นจริงตามสมควร เวลานั้นเป็นเวลาที่มีโมหะมาก มีความหลงผิดมาก ถ้าจะเปรียบความหลงเป็นความหลับ ความคิดความเห็นและความเชื่อความรู้ของผู้มีความหลงก็เปรียบเหมือนความฝันคือไม่จริง แต่ขณะฝันหรือขณะมีความหลงย่อมคิดว่าจริง ย่อมยินดียินร้ายไปตามเหตุการณ์ที่ประสบ ทุกคนจะรู้ว่าฝันต่อเมื่อตื่นแล้ว เมื่อยังหลับฝันอยู่จะคิดว่าเป็นความจริง

ผู้หลงอยู่ก็เหมือนกัน เรียกได้ว่าเป็นผู้ฝันไปทั้งกำลังตื่นอยู่ เมื่อประสบโลกธรรม ธรรมสำหรับโลกอันเป็นอภิวรรณธรรม อารมณ์ที่น่าปรารถนา เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ตื่นตื่นยินดี เมื่อประสบอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทูกข์ ก็ยินร้าย ฟุบแพบ เสียใจ เพราะรู้สึกว่าเป็นการได้การเสียจริง ๆ เมื่อได้ก็ดีใจ เสียก็เสียใจ นี่เป็นธรรมดาของสามัญชน แต่เมื่อพูดถึงในกระแสธรรมก็เรียกว่าเป็นความหลง นอกจากนี้ ยังมีความสำคัญผิด เชื่อผิดต่าง ๆ ในเรื่องทั้งหลายซึ่งเป็นตัวความหลงอย่างชัดแจ้งอีกมาก ทุกคนเมื่อพิจารณาดูเหตุการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ก็ย่อมรู้ว่าได้เคยมีความเห็น ความเข้าใจ และความเชื่อผิดมาแล้วหลายสิ่งหลายอย่าง ขณะไม่รู้ก็ย่อมเห็นว่าเป็นจริง ครั้นรู้แล้วจึงจะเปลี่ยนความเห็นได้ว่าไม่จริง เป็นความสำคัญผิดเชื่อผิดของตัวเอง

สรุปได้ว่า โมหะความหลงผิด ถือเอาผิดนี้ คือถือเอาผิดจากสัจจะ ตัวความจริง สัจจะคือตัวความจริงเป็นอย่างหนึ่ง ถือเอาเป็นอย่างหนึ่ง เช่นสัจจะเป็นทุกข์ แต่ถือเอาเป็นสุข สัจจะเป็นเหตุเกิดทุกข์ ถือว่าไม่ใช่เหตุเกิดทุกข์ สัจจะเป็นความดับทุกข์ ถือว่าเป็นความไม่มีสุข สัจจะเป็นทางปฏิบัติให้ดับทุกข์ ถือว่าให้เกิดทุกข์ ฉะนั้นเมื่อมีโมหะถือเอาผิดจึงเหมือนหลับแล้วฝันเห็นบ้างราว ๆ แต่ไม่จริง หลงยินดียินร้ายอยู่ คนสามัญเป็นดังนี้และยากจะรู้สึกที่กำลังหลับฝันอยู่ ก็เหมือนคนหลับฝันไม่รู้รู้สึกตัว คิดเห็นในขณะฝันว่าเป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ตื่นด้วยความรู้ในสัจจะทั้งหลายตามความจริง ทรงเห็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ทรงเห็นเหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ตามเป็นจริง และทรงเห็นสัจจะทางปฏิบัติให้ดับทุกข์ จึงทรงรู้โลกธรรมตามจริง



จะเป็นอิฏฐารมณอันอิฏฐารมณก็ตาม ทรงรู้ว่าเป็นธรรมคือเรื่องของโลก อยู่ในโลก จะเป็นปฏุชนหรืออริยบุคคล ก็ต้องพบโลกธรรมซึ่งเป็นเรื่องโลก จะปรารถนาหรือไม่ ก็ต้องพบ และได้ทรงตรัสรู้ว่าการทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ แปรปรวนเป็นธรรมดามีได้ต้องมีเสีย เมื่อยึดเอาไว้ก็จะเป็นทุกข์ ไม่ต้องเป็นเรื่องภายนอก ชีวิตนี้เอง เมื่อมีเกิดก็ต้องแตกดับ เป็นโลกธรรมเหมือนกัน ไม่มีใครบังคับเอาไว้ได้

เมื่อทำความรู้ให้เข้าถึงความจริงดังนี้ ก็จะไม่ไปฝันโลก ไม่ไปรังโลกเหมือน รังดวงอาทิตย์ไม่ให้โคจร โลกหมุนก็ให้หมุนไป โลกธรรมก็หมุนไปด้วย มีเข้าแล้วก็ส่าย บ่าย เย็น จะให้เข้าอยู่เสมอไม่ได้ แม้จะเย็นค่ำไปแล้วก็จะกลับมาเข้าใหม่ ธรรมดามุนเวียนอยู่ดังนี้ ผู้มีความรู้ในคติธรรมดาของโลกธรรมตามสัจจะ ไม่ยึดถือ ในทางผิดธรรมดา ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดาคือปล่อยวาง เรียกว่าเป็นผู้ตื่น ด้วยความรู้ ปราศจากโมหะคือความหลง จักไม่มีความยินดีในร้ายความพวุ่นพบลงอีกต่อไป

ในอุดมมงคลสมัย ที่วันประสูติสมเด็จพระราชชนนีปิตร เวียนมาบรรจบอีก วาระหนึ่ง ในวันที่ ๒๑ ตุลาคม รายการบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งทรงมี พระกุศลดำริประทานกำเนิดขึ้น ขอถวายพระพร ขออานุภาพแห่งพระบวรรัตนตรัย ได้ดลบันดาลให้พระผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ได้ทรงบรรลุผลล้าเลิศทุกประการที่ทรง ปรารถนา ทรงเจริญพระชนมายุสวัสดิ์พร้อมทั้งทรงมีพระวโรวณะ พระสุขะ พระพละ บริบูรณ์เป็นนิกาล

### ธรรมะคือดวงประทีป

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้จันต์ จึงทรงได้พระนามว่า พุทโธ และเพราะเหตุนี้ จึงทรงเบิกบานแล้ว เพราะปราศจากทุกข์ทั้งปวง ทรงรู้เต็มที่ ทรงมีคุณธรรมทั้งปวง เต็มที่ ไม่บกพร่อง เพราะทรงมีความรู้ที่สมบูรณ์ไม่บกพร่อง ไม่มีสิ่งจะอะไรที่ไม่ทรงรู้ ทรงรู้บริบูรณ์ ทรงสิ้นทุกข์ สิ้นความเศร้าหมองด้วยประการทั้งปวง จึงทรง เบิกบานเต็มที่ เหมือนดอกบัวเมื่อต้องแสงอาทิตย์ ปัญญาตรัสรู้ก็เทียบได้กับ



แสงอาทิตย์ เมื่อตรัสรู้ก็ทรงเบิกบานเต็มที่ ไม่บกพร่อง จึงได้พระนามพุทโธ เมื่อทรงแสดงธรรมะก็เพื่อให้ผู้ฟังตื่นด้วยความรู้ คือ รู้จนตื่นจากหลับคือความหลงไหลดังกล่าว

แต่ว่าโลกยังมีโมหะอยู่มาก ดังที่มีพุทธภาษิตว่า “โลกมีดีมีความมืดคืออวิชชา โมหะหุ้มห่ออยู่” และได้มีพระพุทธภาษิตเตือนว่า “โณนิจิงไม่แสวงหาดวงประทีป คือ ธรรมะที่จะส่องให้รู้สัจจะคือความจริง” ธรรมะของพระพุทธเจ้าแม้จะเป็นดวงประทีปที่จะส่องให้รู้สัจจะคือความจริงดังกล่าว แต่ผู้ที่มีความมืดหุ้มห่อมากเหมือนคนตาบอด แม้จะมีแสงสว่างอยู่ ก็ไม่เห็นสิ่งที่ทำให้เกิดความมืดเหมือนคนตาบอดก็ได้แก่โลกธรรมทั้งหลายเป็นต้น เมื่อลุ่มหลงเกินไป แสงสว่างคือธรรมะยากจะส่องเข้าถึงจิตใจ ผู้ที่สนใจศึกษาให้รู้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้รู้สัจจะพอสมควร ปฏิบัติตัวให้มีสติปัญญา ในธรรมะพอสมควร ย่อมได้เปรียบเวลาประสบโลกธรรมทั้งหลาย จักพอมิแสงสว่างให้เห็นความจริง โลกธรรมทั้งปวงจะไม่ทำให้ตาบอด ซึ่งตาบอดแล้วแสงสว่างก็ไร้ประโยชน์ ต้องตาดี มีแสงสว่าง ลืมตามองก็จะเห็นสัจจะคือความจริง เพราะฉะนั้นผู้ยังมีตาดีเรียกว่ามีละอองในจักขุน้อยก็ยิ่งพอเป็นเวไนยคือพระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนอบรมได้ สามารถใช้ตาอาศัยธรรมเป็นแสงสว่างให้เห็นสัจจะ คือความจริงได้

อันการจะปฏิบัติให้เกิดสติปัญญาในธรรมะนั้น ในขั้นต้นท่านให้อาศัยสัญญา คือการจำได้หมายรู้ เช่นจำไว้ให้ได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และทรงสั่งสอนไว้ว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือทุกสิ่งไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และไม่อยู่ใต้อำนาจการบังคับบัญชาหรือความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อทุกสิ่งเป็นดังกล่าวจึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นให้เที่ยง ให้ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของตน เพราะแม้ไปยึดมั่นถือมั่นให้ติดจากสัจจะ เช่นนั้นแล้ว เมื่อไม่เป็นไปตามความยึดมั่นถือมั่นเพราะเป็นไปไม่ได้ ก็ย่อมจักผิดหวังเสียใจ เกิดความทุกข์ ความยินร้าย

การที่จะให้แลเห็นอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเป็นการยากสำหรับคนทั่วไป จึงเป็นการจำเป็นจะต้องอาศัยสัญญา การจำได้หมายรู้เป็นทางดำเนิน เช่นผู้ที่กลัวความแก่ ไม่ต้องการแก่ ต้องการเป็นหนุ่ม



สาวสวยสดดงามอยู่เสมอตลอดไป ก็จำเป็นจะต้องอาศัยสัญญา คำคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าไว้ว่าเมื่อเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนถ้า ไม่ตายเสียก่อนแก่ก็หนีความแก่ไม่ได้ ต้องแก่ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อถึงวาระหนึ่ง ผู้ที่ไม่ ต้องการแก่ ดิ้นรนจะรักษาความไม่แก่ไว้เสมอ นับว่าเป็นผู้ยึดมั่นถือมั่นในทางที่ผิด ต้องนึกถึงที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ดังกล่าว แล้วพยายามปลงใจเสียให้ได้ว่าทุกคน ต้องแก่ เช่นเดียวกับที่ต้องตาย ถ้าไม่อาศัยสัญญาคือความจำได้หมายรู้ จะมุ่งหน้าใช้ แต่ปัญญาตนเองให้สามารถรู้แจ้งเห็นจริง ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ย่อมจะตายเปล่า โดยไม่อาจรู้แจ้งเห็นจริงเลย โดยไม่อาจทำโมหะความหลงผิดให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไป ได้เลย

การอาศัยสัญญาจึงเป็นความสำคัญและจำเป็นไม่น้อย สำหรับผู้ต้องการจะลดกิเลสให้น้อยลง จนถึงหมดสิ้นไปอย่างสิ้นเชิง พระพุทธองค์ตรัสรู้ไว้อย่างไร และทรงสั่งสอนไว้อย่างไร ผู้ต้องการบริหารจิตควรต้องศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ จะได้เลือกหยิบยกไปเป็นปัญญาประกอบความเพียรพยายามพิจารณาเจริญปัญญา เพื่อทำโมหะความหลงให้ลดน้อยลง ไม่เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ร้อนนานาประการ

### ความทรงจำธรรมเป็นสิ่งจำเป็น

อันการเกิดขึ้นแห่งปัญญา เห็นจริงด้วยตนเองในเรื่องใด ก็คือ การดับไปซึ่งโมหะ ความหลงผิดจากความจริงในเรื่องนั้น ดังนั้น การอาศัยความจำได้หมายรู้ใน คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าประกอบความเพียรพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นจริงด้วยตนเอง จึงเป็นการปฏิบัติเพื่อทำโมหะ ความหลงผิดจากความจริงในเรื่องทั้งปวงให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไปได้

สามัญชนทั้งปวงมีความยึดมั่นถือมั่น จะให้สิ่งทั้งหลายเที่ยง ให้ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของตน แต่สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลง ไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด พระพุทธองค์ตรัสรู้ทรงเห็นแจ้งในสัจธรรมนี้ และได้ทรงแสดงไว้ใน

พระธรรมคำสั่งสอนอันเปรียบเสมือนดวงประทีปส่องโลกให้สว่าง พ้นจากความมืดคือ อวิชชาหรือโมหะที่หุ้มห่ออยู่ ผู้ต้องการให้จิตใจพ้นจากความมืด มีความสว่างนั้นคือ พ้นจากความทุกข์ ได้มีความสุข ต้องจำสังขารธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ให้แม่นยำ เมื่อโมหะ ความหลงผิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใด แสดงตัวขึ้นในจิตใจ สัญญาความจำได้ใน สังขารธรรมที่ทรงสอนไว้จะเป็นเครื่องช่วยยับยั้งความหลงผิดได้ มากหรือน้อยแล้วแต่ กำลังของสติและปัญญา

เช่นคนหนุ่มคนสาวที่หลงยินดีในความหนุ่มความสาว พรารถนาจะยึดติดความหนุ่มสาวนั้นไว้ให้เที่ยง ให้ไม่แปรปรวน เปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามความปรารถนา ต้องการของตน พยายามทำทุกอย่างที่คิดว่าจะเกิดผลดังความหลงผิด เป็นต้นว่าบำรุงรักษาด้วยประการต่าง ๆ แต่การกระทำเช่นนั้นหาอาจทำให้สังขารธรรมเปลี่ยนแปลงได้ไม่ ทุกสิ่งในโลกนี้ตกอยู่ใต้กฎของสังขารธรรม คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด แม้จะบำรุงรักษาเพียงใดก็ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป และต้องไม่เป็นไปตามความปรารถนาพอใจของผู้ใดทั้งสิ้น นั่นก็คือเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นหนุ่มเป็นสาว อยู่ได้เสมอไป จะต้องแก่ เริ่มแต่แก่น้อยแล้วก็แก่มาก แก่เข้าทุกที ผู้ที่มีสัญญาจำที่ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ได้ดังกล่าว หากจะหลงยินดีขึ้นมา แม้สัญญาที่จำได้นั้นปรากฏ ขึ้นด้วย ก็จะช่วยยับยั้งความหลงยินดีนั้นได้ ทำให้สติเกิดขึ้นได้ และปัญญาของตนเองเกิดขึ้นด้วย เมื่อใด เมื่อนั้น ก็จะทำให้ความหลงยินดีหมดสิ้นไป

มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องเป็นทุกข์เพราะพยายามต่อสู้ไม่ให้แก่ นับว่าเป็นการต้องเป็นทุกข์เปล่าจริง ๆ เพราะถึงอย่างไรก็หนีความแก่ไม่พ้น ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ทุกคนต้องแก่ เช่นนี้แล้วน่าจะพิจารณาดูว่า ควรจะทุกข์เพราะกลัวแก่หรือไม่ควร การที่จะห้ามไม่ให้ตกแต่งบำรุงรักษาร่างกายของแต่ละคนนั้นเป็นสิ่งห้ามกันได้ยาก ยากทั้งที่ผู้อื่นจะห้าม และยากทั้งที่ตัวเองจะห้ามใจตัวเองด้วย ดังนั้น ทางที่ดีก็ควรจะ ให้เป็นว่าตกแต่งบำรุงรักษากันไปพลางแต่ก็ต้องมีสัญญาคือจำไว้ให้ได้ด้วย ว่าถึงอย่างไร ก็ไม่มีใครหนีความแก่ได้ ทุกคนต้องแก่ เราเองก็ต้องแก่เป็นหลักธรรมดา เป็นสังขารธรรม ผินไม่ได้อีก แก่ไข่มิได้ การปล่อยใจให้เป็นทุกข์กลัวความแก่ อยากจะหลีกเลี่ยงความแก่ คือการยอมให้ใจตกอยู่ใต้อำนาจของโมหะ ความหลงผิดประการหนึ่ง



ผู้ต้องการบริหารจิต ยกระดับจิต ทำจิตให้เบาบางจากกิเลส ต้องแก้ความหลง ผิดประการนี้ให้ได้ด้วยเหมือนกันจึงจะสามารถมีความสุขได้ ไม่เช่นนั้น ทุกครั้งที่ส่องกระจกเห็นตนเอง เห็นความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงของตนเอง จะเกิดความทุกข์ จิตใจเศร้าหมอง เพราะอำนาจโมหะ ความหลงผิดที่ต้องการจะไม่แก้ จิตใจที่เศร้าหมอง จะไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น แก้ก็จะต้องแก้ และจะเป็นการแก้อย่างเศร้าหมอง ไม่ผ่อนคลาย แต่ถ้าเลิกกลัวแก้เสียได้ด้วยอาศัยปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความจริงก็จะเป็นการแก้ที่ไม่เศร้าหมอง ที่ผ่อนคลายใช้สติและใช้ปัญญา โดยอาศัยปัญญาพิจารณาให้เห็นจริง ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลง เป็นอนัตตา ไม่อยู่ใต้อำนาจการบังคับบัญชาหรือความปรารถนาต้องการของผู้ใด สังขารร่างกายนี้ก็เช่นกัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

### ความดีสำคัญกว่า

คนเป็นจำนวนมาก พยายามต่อต้านความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงของสังขาร หรือพูดง่าย ๆ ว่าพยายามต่อต้านความแก่ พยายามจะไม่ให้ตนแก่ นั่นก็เป็นเพราะมีโมหะ ความหลงผิด คิดว่าคงจะมีวิธีใดวิธีหนึ่งที่ให้ผลสมปรารถนา คือทำไม่ให้เกิดได้ ซึ่งถ้าโมหะ ความหลงผิดนั้นสิ้นไปเมื่อไรก็จะรู้ชัดว่าไม่มีวิธีหนึ่งวิธีใดที่จะยับยั้งความไม่เที่ยงของสังขารร่างกายได้เลย ยังมีโมหะความหลงผิดอีกชั้นหนึ่งที่เป็นเหตุให้พยายามต่อต้านความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกาย มิให้ผ่านจากหนุ่มสาว ไปสู่ความแก่ชรา นั่นคือความหลงผิดคิดว่าความสวยสดงดงามของความเป็นหนุ่มสาว นั้นมีความสำคัญเหนือความดี

ถ้าไม่มีความหลงผิดเช่นนี้แล้วก็ต้องพยายามทำความดี สร้างความดี อบรมจิตใจให้มีความดี ยิ่งกว่าที่จะพยายามบำรุงรักษาร่างกายต่อต้านความแก่ชรา การพยายามบำรุงรักษาร่างกายให้มีกำลังแข็งแรงเสมอเป็นการดี แต่การพยายามบำรุงรักษาจิตใจให้เข้มแข็งสมบูรณ์ด้วยความดียิ่ง ๆ ขึ้นเป็นการดียิ่งกว่า ผู้มีปัญญา เห็นถูกย่อมจะเห็นเช่นนี้

แต่ผู้มีโมหะ ความหลงผิด ย่อมจะไม่เห็นเช่นนี้ ย่อมจะถูกโมหะ ความหลงผิด นี้นำไปสู่ความหลงผิดอีกชั้นหนึ่งดังกล่าวแล้ว คือ ความหลงผิดว่าจะสามารถต่อต้าน ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกายได้ และเมื่อทำไม่ได้สำเร็จก็จะเกิด ความทุกข์ โมหะย่อมทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ กันเช่นนี้ สามภริยาที่อยู่กันจนแก่เฒ่านั้น มิใช่ว่าจะไม่แลเห็นความแก่เฒ่าของกันและกัน แต่ทั้ง ๆ ที่เห็นแต่ก็เหมือนไม่เห็น เพราะมีสิ่งอื่นที่เห็นเด่นชัดกว่า มีความสำคัญเหนือกว่า สิ่งนั้นคือความดีที่มีต่อกัน สามภริยาที่แยกกันตั้งแต่ยังไม่แก่ไม่เฒ่า มิใช่ว่าจะนึกลวงหน้าไปถึงความแก่เฒ่า ไม่สวยงามงามของแต่ละฝ่าย ที่จริงก็ยังเห็นความสวยงามความหนุ่มสาวของกันและกัน อยู่ แต่ทั้ง ๆ ที่เห็น แต่ก็เหมือนไม่เห็น เพราะมีสิ่งอื่นที่เด่นชัดกว่าสำคัญกว่า นั่นคือการไม่เห็นความดีของกันและกัน

แม้พิจารณาความจริงนี้ให้เห็นด้วยปัญญาย่อมไม่เดือดร้อน กลัวความแก่ ย่อมเห็นจริงว่าความดีสำคัญกว่าความสวยงามงดงามของหนุ่มสาว ย่อมเบิกบานที่จะ ใช้ความคิดและสติปัญญาสรรค์สร้างความดีเต็มความสามารถ ผู้ที่ทำความดีสม่ำเสมอจะมีความดีเป็นนิสัย เป็นพื้นใจ ผู้มีปัญญาย่อมเห็นจริงเช่นนี้ แต่แม้จะยังไม่เกิดปัญญา เห็นจริงด้วยตนเอง ยังมีโมหะ ความหลงผิดอยู่ ก็อาจทำปัญญาในเรื่องนี้ให้เกิดขึ้นได้ ด้วยวิธีที่กล่าวแล้ว คืออาศัยสัญญาเป็นทางดำเนิน จำที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้แล้ว พิจารณาตามไปจนเกิดปัญญาของตนเอง เห็นจริงตามว่าความดีทำให้เสมอจะยังใจให้ เป็นใจที่ดี และใจที่ดีนี้แหละเป็นใจที่มีค่าเหนือค่าของสิ่งอื่นใดทั้งหมด

อย่างไรก็ตาม มีโมหะ ความหลงผิดอีกอย่างหนึ่ง ที่ทำให้รู้จักความดีไม่ ถูกต้องตามเป็นจริง ไปถือเอาความไม่ดีเป็นความดี ถือเอาความดีเป็นความไม่ดี นี้ปรากฏมีอยู่เสมอ เช่นถือเอาการที่สามารถสร้างตนให้มั่งมีขึ้นได้ด้วยวิธีไม่สุจริตว่าเป็นความดี และถือเอาการที่ต้องยากจนเพราะไม่ใช้วิธีทุจริตว่าเป็นความไม่ดี เป็นต้น โมหะ ความหลงผิดเช่นนี้ ทำให้คนทำผิดโดยคิดว่าเป็นถูก จึงทำได้ทำเอา ไม่ตะขิดตะขวง และไม่หยุดยั้ง สำหรับผู้ทำเพื่อเงินก็ทำอย่างที่เราเรียกกันว่าไม่รู้จักอ้ม ไม่รู้จักพอ ซึ่งก็เพราะอำนาจของโมหะเท่านั้นทำให้เป็นไป คือเมื่ออำนาจของโมหะทำให้เห็นว่า ทำเช่นนั้นถูก ทำเช่นนั้นดี แล้วทำไมเล่าจึงจะไม่ควรทำต่อไป ในเมื่อเป็นการทำ ถูกเป็นการทำดี



เมื่อใดสามารถทำลายโมหะ ความหลงผิดในเรื่องเห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เสียได้แม้เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้ความชั่ว ความไม่ดี เหมือนแต่ก่อนไม่ได้ จะรู้จัก ตระคิดตะขวง จะรู้จักยับยั้ง ทั้งนี้ ก็เพราะอำนาจของปัญญา รู้ตามเป็นจริง ช่วยยับยั้งไว้ ก็ใครเล่าที่ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของโมหะ ความหลงผิด จะยินดีทำความชั่ว จะไม่ยินดี ทำความดี พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าไม่มีโมหะ ความหลงผิด จะไม่มีใครทำชั่ว จะมีแต่คนทำดี โมหะจึงเป็นเหตุแห่งการ ทำชั่วที่จะทำให้เกิดผลชั่ว โมหะจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรพยายามทำให้ลดน้อยลงจากจิตใจ ของตนเป็นลำดับ ๆ ไป ด้วยการอบรมปัญญาทางพระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งขึ้นเป็น ลำดับ ๆ เช่นเดียวกัน

*ความสกปรกล้างได้ด้วยน้ำสะอาด ฉันทะ โมหะ ความหลงผิด ก็ทำลายได้ ด้วยปัญญา ฉันทัน*

### อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ปัญญานั้นเป็นเครื่องทำลายโมหะได้ ไม่มีอะไรอื่นจะทำลายโมหะได้นอกจาก ปัญญาเท่านั้น โมหะคือความมืด ปัญญาคือแสงสว่าง แสงสว่างส่องเข้าถึงที่ใด ย่อมทำที่นั้นให้สว่าง ย่อมทำที่นั้นให้สิ้นความมืด ผู้มีปัญญาในเรื่องใดจึงสิ้นโมหะใน เรื่องนั้น มากน้อยตามระดับของปัญญา ผู้ใดมีปัญญาเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป อนัตตา ความไม่เป็นไป ตามปรารถนาต้องการของผู้ใด ผู้นั้นย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่น เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเรื่องใด สิ่งใด ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นสิ่งนั้น เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเรื่องทั้งปวงสิ่งทั้งปวง ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องทั้งปวง สิ่งทั้งปวง

แต่สำหรับบุคคลทั่วไป เป็นการยากที่จะแลเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้เพียงในเรื่องใดสิ่งใดอย่างถนัดชัดเจนด้วยปัญญา จะเห็นได้ก็เพียงโดยสัญญา ความจำได้ระลึกได้ถึงที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ แต่แม้เพียงเท่านั้นก็ยังจำไม่ได้ระลึก

ไม่ได้เสียเลย แสงสว่างที่เกิดจากการจำได้ ระลึกได้ แม้จะเป็นแสงสว่างเพียงเล็กน้อย ก็ย่อมดีกว่ามืดสนิท ไม่มีแสงสว่างเสียเลยแม้เพียงเลือนราง ดังนั้น ในขั้นต้นสำหรับผู้บริหารจิตทุกคน จึงควรจำไว้ให้ได้ว่าพระพุทธร่องค์ทรงสั่งสอนไว้อย่างไร

พระพุทธร่องค์ทรงสั่งสอนไว้ว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่ใต้อำนาจความปรารถนา ต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น จำไว้ระลึกไว้จะเหมือนมีแสงสว่างประจำตนอยู่เสมอ จะไม่อยู่ในความมืดสนิทจนเกินไป และเมื่อใดจะสามารถทำปัญญาให้เห็นจริงตามที่ จำไว้ได้นั้นบ้าง แสงสว่างประจำตนก็จะแจ่มใสยิ่งขึ้น จะขับไล่ความมืดให้จางหายไป ได้ยิ่งขึ้น ความยึดมั่นถือมั่นจะลดน้อยลง ความสงบสุขจะเกิดตามมาพร้อมกัน เหมือนผู้อยู่ในที่สว่างไสวเห็นได้ว่าอันตรายอยู่ตรงไหน ย่อมระวังตัวได้ถูกต้อง ย่อมรักษาตัวให้พ้นอันตรายนั้นได้ ผู้อยู่ในที่มืดสนิทจะเห็นไม่ได้ว่าอันตรายมีตรงไหน ย่อมไม่มีทางระวังรักษาตัวให้พ้นอันตรายนั้นได้ จักได้รับทุกข์โทษของอันตรายนั้น

แม้ผู้ใดเห็นอนิจจัง หรือทุกขัง หรืออนัตตา เพียงประการใดประการหนึ่ง ก็เหมือนเห็นทั้ง ๓ ประการพร้อมกัน คือแม้เห็นว่าเป็นเพียงอย่างเดียว ความเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จะปรากฏขึ้นพร้อมกันด้วย หรือแม้เห็นว่าเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไปเพียงอย่างเดียว ความเห็นว่าเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการ ก็จะปรากฏขึ้นพร้อมกันด้วย หรือแม้เห็นว่าเป็นอนัตตา ไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของผู้ใดเลยเพียงอย่างเดียว ความเห็นว่าเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ ก็จะปรากฏขึ้นพร้อมกันด้วย

ดังนั้น แม้ผู้ต้องการบริหารจิตจะพอใจเพียงพิจารณาให้เกิดปัญญาในประการใดประการหนึ่งใน ๓ ประการนี้เท่านั้น ก็จะได้รับผลเต็มที่เหมือนพิจารณาทั้ง ๓ ประการไปพร้อมกัน คือ ย่อมทำให้เกิดปัญญา เป็นแสงสว่างทำลายโมหะ ความหลงอันเป็นความมืดให้ลดน้อยลง ถึงหมดสิ้นไปได้ เมื่อโมหะ ความหลงผิดลดน้อยลง ความยึดมั่นถือมั่นก็ลดน้อยลง ภัยคือความทุกข์ร้อนอันเกิดแต่ความยึดมั่นถือมั่นก็จะลดน้อยลงด้วย ความเป็นสุขย่อมเพิ่มขึ้นโดยนัยนี้



ลองพิจารณาสิ่งที่ทุกคนมี คือความรัก หรือบุคคลผู้เป็นที่รัก สิ่งอันเป็นที่รัก พิจารณาว่าบุคคลผู้เป็นที่รักหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั่วไปมาบ้าง น้อยบ้าง เพราะเหตุใด ก็จะพบว่า เพราะเหตุที่ผู้มีความรักในบุคคลหรือในสิ่งนั้น ๆ ไปยึดมั่นถือมั่น จักทำให้ผู้นั้นเป็นไปตามความปรารถนาต้องการของตน เช่นต้องการให้บุคคลผู้เป็นที่รักมีความรู้สึกต่อตนเช่นไรก็เช่นนั้น คือ เคยรักตนมาก ก็ต้องการให้เป็นเช่นนั้นตลอดไป ซึ่งเป็นไปไม่ได้ จิตใจหรือความรักก็เช่นเดียวกับสิ่งทั้งปวง คือ เป็นอนัตตา ไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใดเลย แม้ท่านผู้สูงสุด ด้วยวาสนาบารมี ก็หาอำนาจทำให้ผู้หนึ่งผู้ใดมีความรักที่ไม่แปรปรวน เปลี่ยนแปลง ดังที่ปรารถนาต้องการได้ไม่ บางเวลา ความรักก็อาจเพิ่มขึ้น บางเวลา ก็อาจลดน้อยลง บางเวลา ก็อาจไม่มีเลย ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ไปเป็นธรรมดา

สังเกตใจตนเอง ทุกคนก็ย่อมเห็นความจริงนี้ประจักษ์ชัด เพราะความเปลี่ยนแปลงในใจตนเองก็มีอยู่เช่นกัน มิใช่ว่ามีอยู่แต่ในใจผู้อื่นเท่านั้น และความเปลี่ยนแปลงนี้ก็มีใช่่าเป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการให้เป็นเช่นนั้น มันเป็นไปเอง เพราะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ไม่รู้ทันตามความจริง ไปยึดมั่นถือมั่น จะให้เป็นเช่นนั้นเช่นนี้ ย่อมเป็นทุกข์เพราะความไม่สมหวัง เพราะความรักที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงนั้น แต่ผู้รู้ทันตามความเป็นจริงว่าความรักต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อเป็นเช่นนั้น ย่อมไม่เป็นทุกข์ เพราะความไม่สมหวัง ย่อมไม่เป็นทุกข์เมื่อความรักแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา

ทุกคนมีความรัก มีบุคคลเป็นที่รัก มีสิ่งเป็นที่รัก แม้พยายามดูให้เห็นความไม่เที่ยง หรือความทนอยู่ไม่ได้ หรือความไม่อยู่ใต้อำนาจปรารถนาต้องการของใครเลย ย่อมมีความสุขในจิตใจได้พอสมควร *ดังนั้น จึงควรพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไว้ให้เสมอ จะได้ไม่เป็นทุกข์จนเกินไปเมื่ออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏชัดเจนพอสมควร*



## ตัวปัญญาอย่างยิ่ง

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา จากที่ทรงแสดงไว้เช่นนั้น อาจกล่าวได้ง่าย ๆ ว่า แม้ผู้ใดเห็นสิ่งใดไม่เที่ยง ย่อมเห็นสิ่งนั้นเป็นทุกข์คือทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป และเมื่อเห็นสิ่งใดเป็นทุกข์ก็ย่อมเห็นสิ่งนั้นเป็นอนัตตา คือไม่เป็นไปตามอำนาจ ความปรารถนาต้องการด้วย นั่นก็คือแม้ผู้ใดเห็นอนิจจัง หรือทุกข์ หรืออนัตตา เพียงประการใดประการหนึ่ง ก็จะเห็นทั้ง ๓ ประการพร้อมกัน

การพิจารณาเรื่องทั้งปวงสิ่งทั้งปวงเพื่อให้เห็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา อันเป็น ตัวปัญญาอย่างยิ่ง จึงไม่จำเป็นต้องพิจารณาทั้ง ๓ ประการ เลือกพิจารณาเพียง ประการใดประการหนึ่งที่ถูกอริยาศัย หรือที่เหมาะสมกับเรื่องนั้นสิ่งนั้น เช่นเลือกพิจารณา ว่าสังขารร่างกายเป็นอนิจจัง ก็พิจารณาไปว่าเป็นอนิจจังเท่านั้นได้ เมื่อใดเกิดปัญญา เห็นอนิจจังก็จะเห็นทุกข์ เห็นอนัตตา ในสังขารร่างกายไปพร้อมกัน เหมือนได้พิจารณา ไปพร้อมกัน ฉะนั้น เช่นนี้ที่ท่านกล่าวว่าเมื่อเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วจักเห็น ตลอดสาย

ได้กล่าวว่า การเห็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา เป็นตัวปัญญาอย่างยิ่ง ก็เพราะ จะเป็นเหตุให้พ้นจากโมหะ ความหลงผิด จะเป็นแสงสว่างกลางความมืดส่องให้เห็น ทุกข์โทษภัยของความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงว่าเที่ยง ว่าไม่แปรปรวน เปลี่ยนแปลง และว่าเป็นไปได้ตามอำนาจความปรารถนาต้องการ อันทุกข์โทษภัยของสิ่งใดก็ตาม หากผู้ใดเห็นถนัดชัดแจ้งว่ามีอยู่ ผู้นั้นย่อมไม่เข้าไปแตะต้องข้องเกี่ยว ย่อมปลีกหนี เช่นถ่านไฟอันลุกแดง เป็นสิ่งมีทุกข์โทษภัย คือความร้อนไหม้แก่ทุกคนทุกสิ่งทีเข้าไปแตะต้อง นี้ทุกคนรู้ชัด ทุกคนจึงไม่จับต้อง ด้วยกลัวทุกข์โทษภัยนั้นจะเกิดแก่ตน อันความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องทั้งปวงก็มีทุกข์โทษภัยเช่นเดียวกับการจับต้องถ่านไฟอัน ลุกแดง แต่เพราะทุกคนไม่รู้ชัด จึงไม่กลัว จึงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้ และเมื่อได้รับทุกข์ โทษภัยเพราะการยึดมั่นถือมั่น ก็มีโมหะทำให้หลงคิดไปว่าทุกข์โทษภัยทั้งหลายที่เกิด กับตนนั้น เป็นเพราะผู้อื่นหรือสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นต้นเหตุ หาได้เห็นความจริงว่าเหตุ ที่แท้ของทุกข์โทษภัยที่ตนได้รับนั้นคือความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง



การไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเหตุแห่งการยึดมั่นถือมั่นอันมีผล เป็นทุกข์ โทษ ภัย เพราะเมื่อไปยึดมั่นถือมั่นว่าผู้นั้นผู้นี้หรือสิ่งนั้นสิ่งนี้เที่ยง ครั้นเมื่อผู้นั้นผู้นี้หรือสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่เที่ยงอยู่ได้ ตามความยึดมั่นถือมั่น แปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป ไม่เป็นดังปรารถนาต้องการ ผู้ยึดมั่นถือมั่นย่อมได้รับความผิดหวัง ย่อมเศร้า เสียใจ ยึดมั่นถือมั่นมากในเรื่องสำคัญมาก ความผิดหวังและความเศร้า เสียใจย่อมมาก ยึดมั่นถือมั่นน้อยในเรื่องสำคัญน้อย ความผิดหวังและความเศร้าเสียใจ ก็ย่อมน้อยไปตามส่วน ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอะไร ๆ เลย ย่อมพ้นจากความผิดหวังและความเศร้าเสียใจโดยสิ้นเชิง พระพุทธองค์จึงทรงสอนมิให้ยึดมั่นถือมั่น โดยได้ทรง กล่าวไว้ ว่าสิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นอีก ขอกล่าวว่า การไม่ยึดมั่นถือมั่นจักเกิดได้ต่อเมื่อ แลเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็นความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลง ไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของผู้ใด ก็ถ้ารู้แจ้งแล้วว่าสิ่งใด ก็ตามไม่เที่ยง เหมือนที่รู้แจ้งแล้วว่าถ่านไฟที่กำลังลุกแดงเป็นของร้อน ก็ย่อมไม่มีความ เคลือบแคลงสงสัยว่าสิ่งนั้นอาจจะเที่ยง เหมือนที่ย่อมไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยว่า ถ่านไฟที่กำลังลุกแดงอาจจะเป็นของเย็น และความจริงหรือสัจธรรมก็มีอยู่ว่าไม่มี สิ่งใดเที่ยง ทุกสิ่งไม่เที่ยง เช่นเดียวกับถ่านไฟที่กำลังลุกแดงทุกก้อนร้อน ผู้จะต้อง ถ่านไฟที่กำลังลุกแดง ย่อมถูกเผาไหม้ให้ร้อนรน ฉนใด ผู้ยึดมั่นในสิ่งใดว่าเที่ยงก็ย่อม ได้รับทุกข์โทษของการยึดมั่นนั้น ฉนนั้น ผู้มีความยึดมั่นถือมั่นไม่ว่าในสิ่งใดก็ตาม เป็นผู้มิโหมะ และจะทำลายโหมะนี้ได้ก็ต้องอบรมปัญญา ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นตัวปัญญาอย่างยิ่งที่จะนำไปสู่ความสุข พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ในมหาสมณคัมภีร์ที่เฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้า เวียนมาบรรจบ ณ วันที่ ๕ ธันวาคม ขออานุภาพคุณพระบวรรัตนตรัยและอานุภาพ ทศพิธราชาธรรมประจำพระองค์ ได้ดลบันดาลให้ทรงพระเกษมสำราญพระราชหฤทัย และพระสิริวรกาย สมณชีพราหมณ์ ไพร่ฟ้าประชาราษฎร์ทั้งหลายได้พึงพระบารมี ร่วมเย็นเป็นสุข นิรทุกข์ นิรโรค นิรภัย สมดังทรงมีพระราชปรารภนาด้วย พระมหากษัตริย์คุณ และพระเมตตาคุณยิ่งใหญ่ทุกประการ

## ตัวเราของเรา

ความยึดมั่นถือมั่นอีกประการหนึ่ง คือ *ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา* ซึ่งมียึดมั่นไปทั่วในสามัญชน ซึ่งเป็น *เหตุแห่งความทุกข์ร้อน* ตัวอย่างมียึดมั่นหลายทั่วไป เช่นเมื่อได้ยินคำนิพนธ์ว่าร้ายตำหนิติเตียน หากไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าผู้ที่ถูกนิพนธ์ว่าร้ายตำหนิติเตียนนั้นเป็นตัวเรา เป็นผู้เกี่ยวข้อง เป็นของเรา ความโกรธความร้อนใจจะมีมาแต่ไหน การตำหนิตินิพนธ์ว่าร้ายมียึดมั่นไปให้ได้ยินได้ฟังอยู่เสมอ แต่เมื่อไม่เกี่ยวเนื่องถึงตัวเราถึงของเรา เราก็ไม่โกรธไม่ร้อนใจ นี่เห็นได้ชัด ๆ ว่าความทุกข์ความเดือดร้อนไม่ได้เกิดเพราะคำนิพนธ์ว่าร้ายใด ๆ แต่เกิดเพราะการยึดมั่นถือมั่นว่านิพนธ์ว่าร้ายตัวเราของเราโดยแท้ แต่วิสัยของสามัญชน (หรือปุถุชน) ย่อมต้องมีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของเราเป็นธรรมดา เพียงแต่ว่าผู้ใดจะมีน้อย หรือผู้ใดจะมีมาก และผู้ใดจะสามารถอาศัยการยึดมั่นถือมั่นนั้นดำเนินไปสู่การประกอบคุณงามความดีได้หรือไม่เท่านั้น นั่นก็คือ เมื่อยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของเราแล้ว ผู้ใดจะมีปัญญาสร้างสิ่งที่ถือเป็นตัวเราเป็นของเรา ให้มีคุณงามความดีได้เพียงใดหรือไม่

ข้อนี้เป็นสำคัญ เพราะเมื่อสามัญชนอยากจะทำลายความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของเราได้ ก็ควรจะหาหนทางทำให้การยึดมั่นถือมั่นเช่นนั้นไม่เป็นโทษฝ่ายเดียว ควรจะให้เป็นคุณด้วย คือ เมื่อเป็นตัวเราเป็นของเรา ก็ควรจะทำตัวเราทำของเราให้เป็นตัวเราเป็นของเราที่ดี ที่มีคุณมีประโยชน์ นั่นก็คือต้องอาศัยตัวเราของเรานี้แหละทำคุณงามความดี ไม่ทำความไม่ดีใด ๆ ไม่ใช่ยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเราแล้วก็หวังให้เจริญรุ่งเรืองได้ดีมีสุข ได้รับความยกย่องนับถือเป็นอย่างดีเสมอไป ไม่ว่าตัวเราของเราจะทำร้ายทำชั่วเพียงไหน การยึดถือว่าเป็นตัวเราของเราเพื่ออาศัยทำคุณงามความดีก็ยิ่งนับว่าดีกว่ายึดถือเพื่อให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของตนเท่านั้น แม้ไม่เป็นไปตามปรารถนาต้องการหรือที่เรียกว่าไม่ได้ตั้งใจ ก็โกรธ ก็ทุกข์

ที่จริง มีเหตุผลควรปฏิบัติตามที่เดียวที่ผู้ยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราของเราควรจะพิจารณาอย่างรอบคอบ ว่าเมื่อเป็นตัวเราเป็นของเราแล้วเราก็ควรหวังโยอย่างยิ่งตัวเราเองเราไม่รักเราไม่หวัง ของเราเองเราไม่รักเราไม่หวังแล้วจะหวังให้ผู้อื่นที่ไหนมา



รักมาห่วง และการแสดงความรักความห่วงใยที่ถูกต้องที่ทุกคนรู้ดีด้วยกันทั้งนั้น ก็คือ ต้องป้องกันเสียจากความชั่ว ให้ได้มีความดี ยกตัวอย่างของของตัวเช่นลูก ของตัวเป็นต้น ก็ย่อมจะเห็นได้ชัดเจนทันทีว่าลูกของใคร ใครก็ย่อมรัก ย่อมห่วงใย ย่อมพยายามป้องกันเสียจากความชั่ว พยายามนำให้มีความดี เป็นคนดี การที่มารดา บิดาเฝ้าอบรมสั่งสอนลูกของตนให้เป็นคนดียิ่งกว่าไปเฝ้าอบรมสั่งสอนลูกคนอื่น ก็เพราะการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเราแน่แท้

ที่นี่ ถ้าผู้เป็นลูกซึ่งก็มีความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราของเราเหมือนกันจะถือด้วย ว่าตัวเราเราต้องรักต้องห่วงใย ต้องรักษาให้ดี ให้เป็นคนดี ก็จะรับการอบรมสั่งสอน ของมารดาบิดาไว้ด้วยดี สามารถเป็นคนดีได้ ดังนี้แหละที่อาจกล่าวได้ว่าอาศัยการยึด มั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของเราสำหรับทำคุณงามความดี นับว่าเป็นวิธีที่ผู้สนใจบริหารจิต ทั้งหลายควรนำไปปฏิบัติ

สามัญชนต้องมีการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของเราด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้าจะพากันอาศัยการยึดมั่นถือมั่นนั้นทำตัวเราของเราให้เป็นตัวเราของเราที่ดี ก็จะได้รับความร่วมมือเป็นสุขทั่วกันได้จริง

## ความรักที่สมควร

สามัญชนผู้ยังมีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ควรจะได้อาศัย การยึดมั่นถือมั่นนั้นเป็นทางให้ได้ประพฤติปฏิบัติดี โดยยกเหตุผลขึ้นว่าเมื่อเป็นตัว เราเป็นของเรา เราก็ต้องห่วงใย รักษาให้ดี และการจะให้ดีได้นั้นก็ต้องทำ จะให้ดีโดย ไม่ทำไม่ได้ และจะให้ดีโดยทำไม่ดีก็ไม่ได้ จะให้ดีได้ต้องทำดี เพราะดังได้กล่าวแล้ว เสมอมาว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ผลทุกอย่างตรงต่อเหตุ ทำดีจะได้ดี ทำไม่ดีจะไม่ ได้ดีแต่จะได้ไม่ดี และที่สำคัญอย่างยิ่ง ก็คือ ผู้ใดทำผู้หนึ่งเท่านั้นที่จะได้รับผล ผู้ไม่ได้ ทำจะได้รับความไม่ได้รับผลเป็นอันขาด

ดังนั้นเมื่อยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา มีความรักตัวเราของเรา มีความห่วงใยตัวเราของเรา ประารถนาจะให้ได้ดีมีสุข ก็จำเป็นต้องทำกรรมดีเป็นเหตุ เพื่อให้ได้รับผลดีเป็นผล การบริหารจิตที่แท้จริงสำหรับเรื่องนี้จึงอยู่ที่ว่าเวลาใดเกิด

ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาว่านี่ตัวเรา นั่นของเรา ก็พยายามมีสติตั้งใจในเวลานั้น ทุกครั้งว่าจะทำตัวเราของเราให้เป็นตัวเราของเราที่ดีให้จงได้ คือจะคิดดีพูดดีทำดี จะไม่ปล่อยให้ตัวเราของเราเป็นตัวเราของเราที่ไม่ดี คือ จะไม่คิดไม่ดี ไม่พูดไม่ดี ไม่ทำไม่ดี นั่นก็เท่ากับพยายามมีสติ ตั้งใจจะทำความดีอยู่เสมอ สติที่ประกอบด้วย ความตั้งใจดีเช่นนั้นจะเป็นเหตุให้ได้ทำความดียิ่งกว่าไม่มีสติประกอบด้วยความตั้งใจดี เสียเลย ผู้มีสติเป็นผู้ไม่พลั้งพลาดไปตามอารมณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ได้ง่าย แตกต่าง กับผู้ไม่มีสติ ซึ่งเป็นผู้พลั้งพลาดได้ง่ายที่สุด กระทบอะไรเพียงเบา ๆ เพียงเล็กน้อย ก็พลั้งเผลอเป็นไปตามแรงกระทบนั้น ๆ เสียแล้ว ผู้ไม่มีสติจึงเป็นผู้ตกอยู่ใต้อำนาจ ของความไม่ถูกไม่ดีได้ง่าย

ส่วนผู้มีสติจะไม่เป็นเช่นนั้น สติจะยับยั้งไว้ได้ เช่นเมื่อมีสติตั้งใจว่าจะทำ ตัวเราของเราให้เป็นตัวเราของเราที่ดี แม้มีอะไรมาเป็นเหตุจะชักนำให้ทำความไม่ดี สติที่ตั้งไว้ว่าจะทำตัวเราของเราให้เป็นตัวเราของเราที่ดีก็อาจจะเตือนให้ระลึกได้ถึง ความตั้งใจนั้น จะทำให้ไม่อ่อนโอนไปตามเหตุที่จะชักนำไปตรงกันข้ามกับสติที่ตั้งไว้ การพยายามมีสติตั้งเจ้านั้นว่าจะทำตัวเราของเราให้เป็นตัวเราของเราที่ดีจึงเป็นสิ่ง จำเป็นอย่างยิ่ง สำคัญอย่างยิ่ง สำหรับผู้ต้องการบริหารจิตทุกคน จะเป็นหนทางเดียว ที่จะทำให้อันโทษของการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเราลดน้อยลงได้บ้าง

อันโทษของการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรามีมากมายนักจริง ๆ ความโลภก็เกิดได้จากการยึดมั่นถือมั่นนี้ ความหลงก็เกิดได้จากการยึดมั่นถือมั่นนี้ แต่ความยึดมั่นถือมั่นนี้ก็เกิดจากความหลงหรือโมหะอีกต่อหนึ่งเหมือนกัน จะอธิบาย พอให้เข้าใจว่าเป็นเช่นใด จึงกล่าวว่าความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราของเราเกิดจาก โมหะ ความหลง และโมหะ ความหลงก็เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราของเรา อันตัว เรานั้นความจริงหาไม่มี ทุกคนอาจจะเคยได้ยินหรืออาจจะเคยเล่นทายกันมาแล้วเมื่อ เป็นเด็กว่าตัวเราอยู่ที่ไหน ครั้นผู้ถูกถามชี้ไปที่ส่วนนั้นส่วนนี้ของร่างกายก็ถูกปฏิเสธว่า ผิดทุกแห่งไป กลายเป็นห้องต่างหาก แขนต่างหาก หน้าต่างหาก ไปเสียทั้งนั้น ไม่มีตัวเราอยู่ที่ตรงไหนเลย การเล่นเช่นนั้นของเด็ก ๆ นับว่าเป็นการให้ข้อคิดที่ดียิ่งว่า ไม่มีตัวเราของผู้ใดอยู่ที่ไหนเลย และเมื่อไม่มีตัวเราแล้ว ของเราจะมีได้อย่างไร ก็ต้อง มีไม่ได้ด้วย เด็กให้เหตุผลว่าเป็นมือเป็นหน้าอะไรเหล่านี้ จึงไม่มีที่เป็นตัวเรา



แต่เหตุผลที่แท้จริงแล้ว ไม่มีตัวเราของเรา มีแต่ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น ในร่างกายที่เราไปยึดมั่นถือมั่นกันว่าเป็นตัวเราของเรา เหตุผลจะของเด็กหรือเหตุผลที่แท้จริงก็ตาม ก็ชี้ชัดลงว่าตัวเราไม่มีและของเราก็ต้องไม่มี แต่เพราะโมหะ ความหลงนี้แหละทำให้ไม่มีปัญญาเห็นว่าไม่มีตัวเราจริง ๆ ไม่มีของเราจริง ๆ ทำให้ไปยึดดิน น้ำ ลม ไฟ อันเป็นธาตุนั้นแหละว่าเป็นตัวเราของเรา นี้ที่กล่าวว่า ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นของเราเกิดจากโมหะ ความหลง เมื่อโมหะทำให้ความยึดมั่นถือมั่นนั้นเกิดขึ้นแล้ว ถือเสียแล้วว่าเป็นตัวเราของเรา ก็ย่อมเกิดโมหะ ความหลงว่าตัวเราของเราจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ตามที่เราปรารถนาต้องการ เช่น จะต้องไม่แก่ ไม่เปลี่ยนแปลง เราต้องแก้ไขป้องกันได้ แล้วก็แก้ไขป้องกันไปพร้อมกับความหวังว่า จะต้องเป็นไปตามปรารถนาต้องการ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ นี้ก็กล่าวว่าความหลงหรือโมหะเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น

เมื่อการยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราเกิดจากโมหะ และยังเป็นเหตุให้เกิดโมหะอีกต่อหนึ่งด้วยเช่นนี้ การยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา จึงเป็นโมหะอย่างแท้จริง ควรพยายามอบรมปัญญาขึ้นให้มีกำลังพอจะทำลายโมหะนี้เสีย และขณะเดียวกันเมื่อปัญญามีกำลังไม่พอจะทำลายโมหะนี้ได้ ก็ให้อาศัยเป็นทางดำเนินไปสู่การทำตัวเราของเรานี้ให้เป็นตัวเราของเราที่ดีไปพลางก่อน จะถูกต้อง จะเป็นการบริหารจิตโดยตรง

## โลก โกรธ หลง

รายการบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ ประจำปี ๒๕๑๒ กล่าวถึงกิเลสกองใหญ่ ๓ กอง คือ โลภะ โทสะ โมหะ ว่ามีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร มีวิธีจะทำให้ลดน้อยจนถึงหมดสิ้นไปได้อย่างไร กิเลสทั้ง ๓ กองนี้เป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความเดือดร้อน ทุกหนทุกแห่งมาแต่ไหนแต่ไร ไม่เคยทำความร่มเย็นเป็นสุขให้เกิดขึ้นที่ไหน จึงไม่ควรถนอมรักษากันไว้เลย ควรพยายามทำลายเสียให้สิ้น จนสุดความสามารถ

พูดถึงความโลภ สามัญชนทั้งหลายย่อมมีความโลภ โลภในลาภ โลภในยศ โลภในสรรเสริญ โลภในสุข สามัญชนทั้งหลายจึงยังมีความทุกข์ ความเดือดร้อน

วุ่นวายด้วยอำนาจความโลภนั้น โลกมากก็ทุกข์มาก โลกน้อยก็ทุกข์น้อย วิธีบริหารจิตโดยตรง ก็คือ ให้อยอมเชื่อว่าตนเป็นผู้ยังมีความโลภอยู่ และให้มีสติเตือนตนเองไว้เสมอว่า อย่าเห็นความโลภให้ได้มาซึ่งสิ่งน่าปรารถนาน่าพอใจว่าเป็นคุณประโยชน์ เพราะความจริงนั้นความโลภเป็นโทษอย่างยิ่ง เป็นเหตุแห่งความทุกข์อย่างยิ่ง ความโลภไม่ช่วยให้มีสิ่ง แต่กลับทำให้ยากจน เพราะผู้มีความโลภก็คือผู้ไม่มีความอิม ไม่มี ความพอ มีเท่าไรก็เหมือนไม่มีอยู่นั่นเอง ของที่มีค่าเพียงไรก็ตามเมื่อตกเป็นของ คนผู้มีความโลภแล้วจะกลายเป็นของไม่มีค่าไปอย่างง่ายดายดายนัก เพราะเขาจะโลภอยาก ได้ของที่ยังไม่ได้ และเห็นของนั้นมีค่ามากมายขึ้นไปอีก

การทำใจให้มีสติรู้ความจริงไว้เสมอว่าความโลภเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ควรดับเสีย คือ การบริหารจิต แต่นอกจากมีสติรู้ความจริงดังกล่าวแล้วผู้จะดับ ความโลภได้ยังจำเป็นต้องอาศัยอำนาจจิตที่เข้มแข็ง ประกอบด้วยปัญญารู้เหตุผล รู้ดีรู้ชั่ว ไม่อ่อนแอ ตกอยู่ใต้อำนาจความปรารถนาต้องการ เมื่อความปรารถนา ต้องการเกิดขึ้น โดยเฉพาะในสิ่งที่ไม่ควร จิตที่เข้มแข็งด้วยปัญญาอาจจะระงับดับเสีย ได้ด้วยเหตุผลว่ามันจะเป็นเชื้อให้ไฟคือความโลภเผาไหม้ตัวเองร้อนรนยิ่งขึ้น มันไม่ได้ เป็นน้ำที่จะมาดับไฟเลย ถ้าไม่ต้องการร้อนก็ต้องไม่ต้องการมัน แล้วสงบความต้องการ เสียให้ได้ แม้ทำให้ได้เช่นนี้ทุกครั้งที่ความปรารถนาต้องการเกิด ก็จะสามารถยกระดับ ของจิตให้สูงพ้นอำนาจชั่วร้ายของความโลภได้อย่างแน่นอน จะได้พบความเยือกเย็น เป็นสุขที่ควรปรารถนayingกว่าสิ่งอื่นใด

พูดถึงความโกรธ สามัญชนทั้งหลายล้วนมีความโกรธอันเป็นเหตุแห่งความ ร้อนอย่างยิ่ง สาเหตุที่ความโกรธจะเกิดขึ้นนั้นอยู่ที่ไปฟังโทษของผู้อื่น เห็นไปว่า ผู้อื่นทำไม่ดีไม่ถูกต้องตน ถ้าไม่ออกไปฟังโทษของผู้อื่น แต่ย้อนเข้ามาพิจารณาใจตนเอง แล้วไม่ว่าใครจะทำอะไรอย่างไร ความโกรธจะไม่เกิดขึ้นในใจเราได้เลย แม้เมื่อความ โกรธเกิดขึ้นแล้ว หากมีสติไม่ส่งใจออกไปฟังโทษผู้อื่น แต่ย้อนเข้าพิจารณาใจตนเอง ให้รู้ว่าการกำลังโกรธ ให้รู้เช่นนั้น ความโกรธก็จะดับลงได้เช่นกัน

ตรงกันข้าม หากส่งใจออกไปฟังโทษผู้อื่น ความโกรธก็จะรุนแรงยิ่งขึ้น จะไม่ดับลงง่าย ๆ ดังนั้น วิธีจะไม่ให้ความโกรธเกิดหรือทำความโกรธที่เกิดขึ้นแล้ว



ให้ดับลง ท่านจึงสอนให้พิจารณาความโกรธในใจตนเอง ไม่ให้พิจารณาโทษของผู้อื่นเป็นอันขาด และเพื่อแก้จิตใจที่มักโกรธ ท่านสอนให้เจริญเมตตา คือ ให้อบรมให้มีเมตตาต่อคนทั้งปวงไว้เสมอ ใจที่มีเมตตามากเพียงใดจะเป็นใจที่มีความโกรธน้อยเพียงนั้น ก็เมื่อมีเมตตาในผู้ใดแล้ว จะมีความโกรธผู้นั้นได้หรือ การอบรมเมตตาจึงเป็นการแก้โกรธโดยตรงจริง ๆ

พูดถึงความหลง สามัญชนทั้งหลายล้วนมีความหลงเช่นกัน ได้รับความทุกข์เพราะความหลงเช่นกัน ความหลงที่สำคัญคือความหลงว่าเที่ยง ว่าไม่แปรปรวน เปลี่ยนแปลง ว่าอยู่ได้อำนาจความปรารถนาต้องการ แท้จริงเป็นของไม่เที่ยง ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลง ไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการ ผู้หลงผิดก็ย่อมได้รับทุกข์เพราะความหลงผิด

วิธีแก้โมหะ ความหลงผิด ก็คือ ต้องอบรมปัญญาทางพระพุทธศาสนา ให้เจริญพอสมควร เพราะปัญญาทางพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่จะทำลายความหลงผิดเสียได้ แต่ขณะที่ปัญญายังไม่เจริญเต็มที่ถึงขั้นที่จะทำลายความหลงผิดดังกล่าวได้ ผู้บริหารจิตควรมีสติตั้งใจมั่นไว้ว่าเมื่อเป็นตัวเราของเราแล้ว ก็จะพยายามให้เป็นตัวเราของเราที่ดี คือให้คิดดี พูดดี ทำดีตลอดไป การคิดดี พูดดี ทำดีคือการประกอบกรรมดี และกรรมดีย่อมให้ผลดีแก่ผู้กระทำอย่างแน่นอนเสมอไป

ปีเก่า พุทธศักราช ๒๕๑๒ กำลังจะผ่านพ้นไป ผู้ทำกรรมดีอยู่เวลาใดจะไม่ทำกรรมชั่วในเวลานั้น ขอผู้บริหารจิตทุกท่าน จงทำกรรมชั่วให้ล่วงพ้นไปเช่นเดียวกับปีที่กำลังจะล่วง ด้วยการทำกรรมดีที่หัวหน้ากัน เทอญ

## สำคัญที่ใจ

สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์แรกของรายการบริหารทางจิตสำหรับปีพุทธศักราช ๒๕๑๓ ก่อนอื่น ขอถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระบพิตรพระราชสมภารเจ้าผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐทั้งสองพระองค์ และขอถวายพระพร สมเด็จพระราชชนนีบพิตรพร้อมสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ และสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ



ทุกพระองค์ ด้วยอานุภาพคุณพระรัตนตรัยอันสูงส่ง ขอได้ทรงพระเจริญในพระสิริราชสมบัติ ได้ทรงพระเกษมสำราญ พระราชมณัส พระมณัส พร้อมทั้งพระวรกาย ชั่วกาลนาน ขอพระบุญญาธิการแห่งสมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้า ได้ยังมีมลินเครื่องหมอง เสร้าทั้งหลายให้ห่างหายจากสมณชีพราหมณ์ ไพร่ฟ้าประชาราษฎร์ ทุกถ้วนหน้า ความสุขสวัสดิ์ทั้งหลายจะเกิดได้เพราะใจไม่มากด้วยกิเลสเครื่องเสร้าหมองยิ่งกว่าจะเกิดจากเหตุอื่น

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว จะพูดหรือจะทำ ทุกข์ย่อมติดตามผู้นั้นไปเพราะเหตุนั้น เหมือนอย่างล้อไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น”

นี่เป็นคำแปลพระพุทธานุญาตในพระธรรมบทคาถาดัน กับอีกบทหนึ่งในลำดับต่อไปว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว จะพูดหรือทำ สุขย่อมติดตามผู้นั้นไปเพราะเหตุนั้น เหมือนอย่างเงาไม่ละตัว ฉะนั้น”

บุคคลผู้มีใจร้าย คือ บุคคลผู้มากด้วยกิเลส บุคคลผู้มีใจผ่องใส คือ บุคคลผู้ไกลกิเลสหรือมีกิเลสเบาบาง พระพุทธานุญาตข้างต้นมีความหมายง่าย ๆ ว่า บุคคลผู้มากด้วยกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง จะคิดจะพูดจะทำอะไร ย่อมเป็นเหตุให้ตนเองเป็นทุกข์ ส่วนบุคคลผู้ไกลกิเลสหรือมีกิเลสเบาบาง คือไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือมีเพียงบางเบา จะคิดจะพูดจะทำอะไร ย่อมเป็นเหตุให้ตนเองเป็นสุข ดังนี้ย่อมแสดงว่าใจสำคัญที่สุด ความสุขความทุกข์ของทุกคนเกิดจากใจ ใจดีทำให้เกิดสุข ใจไม่ดี ทำให้เกิดทุกข์ ความสุขความทุกข์ของทุกคนไม่ได้เกิดจากภายนอก คือไม่ได้เกิดจากบุคคลอื่น ไม่ได้เกิดจากเรื่องภายนอก คือไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ทั้งหลาย

อย่างไรก็ตาม สามัญชนมักจะเข้าใจว่าความสุขความทุกข์ของตนเกิดจากภายนอก เกิดเพราะบุคคลอื่นบ้าง เกิดเพราะเหตุการณ์ทั้งหลายบ้าง โดยเฉพาะ



ความทุกข์ สามัญชนมักจะหลงเข้าใจผิดว่าเกิดขึ้นแก่ตนเพราะผู้อื่นเป็นเหตุทั้งสิ้น ไม่ใช่เพราะใจตนเป็นเหตุสำคัญ เมื่อไม่รู้เหตุที่แท้จริงของความทุกข์จึงแก้ความทุกข์ไม่ได้ เพราะการแก้โรคทุกชนิดต้องแก้ที่เหตุ คือแก้ให้ถูกตรงเหตุ จึงจะแก้ได้ โรคจึงจะหาย เช่นผู้ที่จับไข้ มีอาการหนาวสั่น คิดว่าเหตุของอาการหนาวสั่นนั้นเกิดจากแรงลม จึงเข้าห้องปิดประตูหน้าต่างหมด มิได้ใช้ยาแก้ไข้ อาการหนาวสั่นก็จะหายไม่ได้ ต่อเมื่อได้รู้ว่าอาการหนาวสั่นนั้นเกิดจากความไข้ ไข้ยาแก้ไข้ แก้ให้ถูกกับโรค เรียกว่า แก้ให้ถูกที่เหตุ จึงจะหาย

แต่ไหนแต่ไรมา จนกระทั่งทุกวันนี้ ความทุกข์ของบุคคลผู้มีใจร้ายมีอยู่มากมาย และความสุขของบุคคลผู้มีใจผ่องใสก็มีอยู่ พิจารณาพระพุทธรูปปางขัดข้านั้นที่ว่า ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว จะพูดหรือจะทำ ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อตามรอยเท้า โคที่ลากเกวียนไป ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว จะพูดหรือจะทำ สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนอย่างเงาตามตัว ย่อมจะสามารถรู้จักตัวเองได้ตามความเป็นจริง คือรู้จักว่าตนเป็นผู้มีใจร้ายหรือมีใจผ่องใส ถ้าพูดไปแล้วทำไปแล้ว หรือเพียงคิดแล้ว เกิดความทุกข์ ก็รู้จักตนเองได้ว่าเป็นผู้มีใจร้าย ถ้าพูดไปแล้วทำไปแล้วเกิดความสุข ก็รู้จักตนเองได้ว่าเป็นผู้มีใจผ่องใส แม้ไม่ปรารถนาความทุกข์ แต่ปรารถนาความสุข ก็ต้องพยายามอบรมตนเองให้พ้นจากความเป็นผู้มีใจร้าย กลายมาเป็นผู้มีใจผ่องใส หรือใจดีนั่นเอง

ผู้ใดมีความโลกในทรัพย์สิ่งของของใครก็ตาม มีความโกรธแค้นขุ่นเคืองอาฆาตพยาบาทในใครก็ตาม มีความหลงผิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตาม ผู้นั้นจักเป็นผู้ได้รับทุกข์ด้วยตนเอง อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้อื่นที่ต้องสูญเสียทรัพย์สิ่งของ เพราะความโลกของผู้นั้นก็ตาม ต้องถูกโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทปองร้ายเพราะผู้นั้นก็ตาม หรือต้องได้รับความหลงผิดของผู้นั้นก็ตาม ยังสามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่ผู้นั้นพยายามก่อให้เกิดได้แม้ว่าเป็นผู้ไม่มีใจร้ายแต่มีใจดี

บัดนี้ ปีเก่า ๒๕๖๒ ก็ได้ล่วงไปแล้ว ปีใหม่ ๒๕๖๓ ก็ได้เข้ามาสู่แล้ว ผู้ต้องการบริหารจิตทุกคนควรได้ดูให้รู้จักตนเองตามความเป็นจริง ว่าเป็นผู้มีใจร้าย หรือมีใจดี เมื่อรู้แล้วก็พยายามทำใจที่ร้ายให้ล่วงพ้นไปเช่นเดียวกับปีเก่า ทำใจที่ดีให้มีมาเช่นเดียวกับปีใหม่ จะมีความสุขติดตามตัวไปเช่นเดียวกับเงาที่ติดตามตัวฉะนั้น

## เวรไม่ระงับด้วยเวร

“ผู้ใด ผู้ใจโกรธถึงการล่วงเกินนั้นว่าคนนั้นต่ำเรา ประจานเรา ชนเรา ลักทรัพย์ของเรา เสรของคนที่เขาล่านั้นยอมไม่สงบ ส่วนผู้ใด ไม่ผู้ใจโกรธถึงการล่วงเกินนั้น เสรของพวกเขายอมสงบ อันเวรยอมไม่สงบด้วยเวรในที่ไหน ๆ แต่ยอมสงบด้วยความไม่จองเวร นี่เป็นธรรมเก่า ก็คนพวกอื่น (จากบัณฑิต) ย่อมไม่รู้ว่าเราพากัน ย่อยยับในท่ามกลางการทะเลาะวิวาทนี้ ชนเหล่าใดแลในกลุ่มนั้นย่อมรู้ความหมายนั้น วิวาทยอมสงบได้จากชนเหล่านั้น”

ความหมายสั้น ๆ ง่าย ๆ ของพระพุทธภาษิตข้างต้น ที่แทบทุกคนรู้จักกันอยู่ พูดกันอยู่จนติดปากก็คือ “เวรยอมไม่ระงับด้วยการจองเวร” หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การไม่จองเวรเท่านั้นที่ระงับเวรทั้งหลายเสียได้ ผู้เบียดเบียนก่อนคือผู้ก่อเวร ผู้ผู้ใจโกรธที่ถูกเบียดเบียนคือผู้จองเวร เมื่อใดมีผู้เบียดเบียนและมีผู้ผู้ใจโกรธ เมื่อนั้น ความย่อยยับย่อมเกิดได้เพราะการทะเลาะวิวาท แต่ผู้มีใช้บัณฑิต ย่อมไม่รู้ว่าความจริงนี้ ดังนั้น เมื่อผู้มีใช้บัณฑิตถูกล่วงเกิน ถูกด่าว่า ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกเอาชนะ ถูกลักทรัพย์ จึงผู้ใจโกรธ จึงเป็นผู้จองเวร จึงเป็นผู้ทำความย่อยยับให้เกิดได้เพราะ การทะเลาะวิวาท แต่บัณฑิตผู้รู้ความจริงดังกล่าว เมื่อถูกล่วงเกิน ถูกด่าว่า ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกเอาชนะ ถูกลักทรัพย์ จึงไม่ผู้ใจโกรธ จึงเป็นผู้ไม่จองเวร จึงเป็นผู้ไม่ทำความย่อยยับให้เกิดเพราะการทะเลาะวิวาท

ที่ท่านกล่าวว่า บัณฑิตจึงจะรู้ บัณฑิตจึงจะทำได้นั้น ไม่ควรถือเอาว่า เรามีใช้บัณฑิต เราจึงรู้ไม่ได้ บัณฑิต ในที่นี้หมายถึงคนดี ตรงกันข้ามกับพาล ที่หมายถึงคนไม่ดี ทุกคนเป็นคนดีได้ นั่นก็คือเป็นบัณฑิตได้ เพราะคนดีคือคนที่อบรมมาแล้วดี และกำลังอบรมอยู่ด้วยดี พาลคือคนไม่ดี ก็จักกลายเป็นบัณฑิตคือคนดีด้วยการอบรม อย่างไรก็ตาม จะรู้ว่าผู้ใดเป็นพาล ผู้ใดเป็นบัณฑิตก็ด้วยกรรมคือการกระทำของผู้นั้น ทั้งกายกรรม กรรมทางกาย วาจากรรม กรรมทางวาจา และมโนกรรม กรรมทางใจ อันพาลนั้นจะคิดจะพูดจะทำก็ต้องเป็นการคิดการพูดการทำที่เป็นพาลคือที่ไม่ดี ส่วนบัณฑิตจะคิดจะพูดจะทำก็ต้องเป็นการคิดการพูดการทำที่เป็นบัณฑิตคือที่ดี แต่จากพระพุทธภาษิตที่อัญเชิญมาแปลไว้ข้างต้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้ชัดว่า



อะไร ๆ ทั้งหมดสำเร็จแล้วด้วยใจคือเกิดจากใจ การทำ การพูดล้วนเกิดจากใจ เป็นไปตามลักษณะของใจ นั่นก็คือ เมื่อใจดีแล้ว จะพูดก็ดี จะทำก็ดี เมื่อใจไม่ดีแล้วจะพูดก็ไม่ดี จะทำก็ไม่ดี หรือพูดอีกอย่างก็คือ เมื่อใจเป็นบัณฑิตแล้ว จะพูดก็พูดแบบบัณฑิต จะทำก็ทำแบบบัณฑิต เมื่อใจเป็นพาลแล้ว จะพูดก็พูดแบบพาล จะทำก็ทำแบบพาล

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าบัณฑิต คือ คนดีย่อมรู้ว่าการผูกใจโกรธผู้ล่วงเกินคือการจะก่อให้เกิดความย่อยยับ เพราะทะเลาะวิวาท ดังนั้น บัณฑิตจึงไม่ผูกใจโกรธผู้ล่วงเกิน

ขอบรรดาท่านผู้บริหารจิตได้อบรมความเป็นบัณฑิต คือ คนดีให้เกิดขึ้นในตน โดยทั่วกัน เป็นต้นว่าอย่าผูกใจโกรธในผู้ที่ล่วงเกิน เบียดเบียน ด้วยประการต่าง ๆ ให้มีสติระลึกไว้เสมอว่าเวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร เวรจักระงับด้วยการไม่จองเวรเท่านั้น

### ความไม่เบียดเบียนกันเป็นสุข

“ความไม่เบียดเบียนคือความสรวมระวังในสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขในโลก” “ผู้สรวมอยู่ย่อมไม่ก่อเวร” พระพุทธอุทานและพระพุทธภาษิตข้างต้นนี้ ก็บัณฑิตอีกเท่านั้นที่ปฏิบัติตามได้ ไม่ใช่บัณฑิตแล้วจักไม่ปฏิบัติตาม การปฏิบัติตามพระพุทธอุทานและพระพุทธภาษิตเป็นการปฏิบัติดี หรือเรียกว่าเป็นการทำกรรมดี ทำความดี และคนดีเท่านั้นที่จะทำความดีได้ง่าย ทำความชั่วได้ยาก ตรงกันข้ามกับคนชั่วที่จะทำความดีได้ยาก ทำความชั่วได้ง่าย

“ความไม่เบียดเบียนคือความสรวมระวังในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก” นี้ แม้ไม่ถึงต้องใช้ปัญญาพิจารณา ก็จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่าเป็นความจริง นึกถึงตนเองเวลาไม่มีผู้เบียดเบียนกับเวลาที่มีผู้เบียดเบียน ก็จะเข้าใจความจริงดังกล่าวได้ชัดเจนอย่างยิ่ง ไม่มีผู้ถูกเบียดเบียนคนใดจะพอใจ จะเป็นสุข ไม่มีสถานที่ใดที่มีการเบียดเบียนกันจะเป็นสถานที่ที่เป็นสุข และไม่มีประเทศชาติใดที่มีการเบียดเบียนกันจะเป็นประเทศชาติที่เป็นสุข ความเบียดเบียนเกิดแก่ผู้ใด ผู้นั้นย่อมเป็นทุกข์ ความเบียดเบียนเกิดในสถาน

ที่ใด สถานที่นั้นเป็นที่ทุกข์ และความเบียดเบียนเกิดในประเทศชาติใดประเทศชาตินั้น เป็นประเทศชาติแห่งความทุกข์ ในทางตรงกันข้าม ผู้ใดไม่ถูกเบียดเบียน ผู้นั้นเป็นสุข ที่ใดไม่มีการเบียดเบียน ที่นั่นเป็นที่สุข และประเทศชาติใดไม่มีการเบียดเบียน ประเทศชาตินั้นเป็นประเทศชาติแห่งความสุข

สรุปแล้ว ก็เป็นจริงตามพระพุทธอุทาน ความไม่เบียดเบียนเป็นความสุขในโลก เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้ บัณฑิตรู้ตามเช่นนี้ บัณฑิตจึงเป็นผู้ไม่เบียดเบียน แต่แม้ผู้มีใจเป็นบัณฑิตคือคนดีอยู่ก่อน แม้เป็นพาล คนไม่ดีก็ตาม หากได้ทราบพระพุทธอุทานนี้ พยายามตั้งใจปฏิบัติตาม เป็นผู้ไม่เบียดเบียนด้วยการพยายามนั้น ก็ย่อมเปลี่ยนแปลงสภาพของจิตที่เป็นพาลอยู่เดิมให้เป็นบัณฑิตได้ นี่เป็นอานุภาพของการทำดี ซึ่งจะต้องให้ผลดีแน่นอนเสมอไป แม้พาลก็อาจกลายเป็นบัณฑิตได้ด้วยการทำดีดังกล่าว

“ผู้สำรวมอยู่ย่อมไม่ก่อเวรนี้ ก็หมายความว่าผู้ใดระมัดระวังการคิดการพูด การทำของตนอยู่ ไม่ให้เป็นการคิดการพูดการทำที่เบียดเบียน ผู้นั้นก็จักไม่ก่อเวร คือไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือความโกรธแค้นชุนเคืองอาฆาตพยายาบาท อันการก่อเวรนั้นเกิดขึ้น เพราะคิดพูดทำไปตามชอบใจ ไม่สำรวมระวังว่าจะไปเบียดเบียนผู้ใด มากน้อยเพียงไหนหรือไม่เช่นนั้นการก่อเวรก็เกิดขึ้นเพราะการจงใจคิดพูดทำให้เป็นการเบียดเบียน และถ้าลงว่าการก่อเวรเกิดจากการจงใจเช่นนั้นแล้ว จะกล่าวก็ต้องไม่ผิดว่า ผู้ก่อเวรนั้นเป็นพาล ไม่เพียงแต่ไม่เป็นบัณฑิตเท่านั้น

เราบริหารจิตก็ด้วยมุ่งจะทำให้จิตของเราเป็นจิตของบัณฑิต คือเป็นจิตของคนดีด้วยกันทุกคน ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ คือให้บริหารจิตด้วยการตั้งใจทำสติ สำรวมระวัง ไม่คิดไม่พูดไม่ทำสิ่งซึ่งจะเป็นการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น อันผู้ที่เบียดเบียนผู้อื่นก็คือผู้ที่เบียดเบียนตนเอง คิดให้ลึกลงไป จะเห็นความจริงนี้ จะทำให้สามารถถอยห่างจากการคิดการพูดการทำที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นได้ ถ้าเราดำเขาราก็มักจะถูกเขาดำตอบ นี่เป็นตัวอย่างง่าย ๆ ที่เห็นได้ชัดเจนว่าการเบียดเบียนผู้อื่นนั้นที่แท้ก็คือการเบียดเบียนตนเองนั่นเอง



## ผู้ที่มารังควานเขาได้และไม่ได้

“ผู้ที่มัวแต่เห็นอารมณ์ว่างาม ไม่สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่ ไม่รู้ประมาณ ในโภชนะ เกียจคร้าน หย่อนความเพียร มารย่อมรังควานเขาได้เหมือนอย่างลมรังควาน ต้นไม้ที่อ่อนกำลังต้านทาน ส่วนผู้ที่ไม่มัวเห็นแต่อารมณ์ว่างาม สำรวมดีในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่ รู้ประมาณในโภชนะ มีความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เริ่มความเพียรไปแล้ว มารย่อมรังควานเขาไม่ได้ เหมือนอย่างลมไม่รังควานเขาเห็นได้”

พูดง่าย ๆ ก็คือทรงสอนให้ไม่คิดเห็นอะไร ๆ งตงาม นำใคร่ นำปรารถนา ต้องการไปเสียทั้งหมด เพราะความคิดเห็นเช่นนั้นจักเป็นเหตุให้เดือดร้อน ไม่สงบสุข ตัวอย่างก็มีให้รู้ให้เห็นอยู่ ทั้งที่บอกเล่าแก่กันและทั้งที่เป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ การทำร้ายร่างกายกันถึงทำลายชีวิตกันจำนวนไม่น้อยเกิดจากผู้ที่ไม่มัวเห็นแต่อารมณ์ว่างาม คือเห็นคนนั้นก็ว่างาม เห็นคนนั้นก็ว่างาม เห็นสิ่งนั้นก็ว่างาม จะเป็นของใครก็ตาม เมื่อเห็นว่างาม ว่านำใคร่ นำปรารถนาต้องการ แล้วความใคร่ความปรารถนาต้องการ ก็เกิดขึ้น อันความใคร่ ความปรารถนาต้องการนี้ เมื่อเกิดขึ้นในผู้ใดก็ย่อมยังให้ผู้นั้น ร้อนรนจะให้ได้มาสมปรารถนา เมื่อได้มาสมปรารถนาแล้วก็ร้อนรนจะสงวนรักษาไว้ แต่แม้จะยังสงวนรักษาสິงที่ได้มานั้นอยู่ก็ตาม หากเกิดความเห็นว่างามในสิ่งใหม่ขึ้นอีก ความร้อนรนแบบเดียวกันก็จะเกิดขึ้นอีก เป็นไปเช่นนั้น ไม่หยุดยั้ง

ทั้งนี้ ก็ด้วยอำนาจของการมัวเห็นแต่อารมณ์ว่างาม ในบางกรณีเมื่อไปเห็นว่า ของผู้อื่นงาม พยายามจะให้ได้มาเป็นของตน ผลก็คือเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง เป็นการ ทำร้ายกันทำลายชีวิตกันดังกล่าวแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สำรวมใน อินทรีย์ทั้งหลาย คือทรงสอนให้ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้รู้ประมาณในการดู การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสถูกต้อง และให้รู้ประมาณในการนึกคิดทั้งปวง อย่าให้เกิดความยินดีพอใจที่จะได้ดู ได้ฟัง ได้กลิ่น ได้รส ได้ถูกต้อง และได้นึกคิดถึง แต่สิ่งทีว่างาม ที่ว่าให้รู้ประมาณในการดู การฟัง เป็นต้น ก็หมายถึงว่าให้มีสติยับยั้ง บ้าง อย่าขาดสติเสียเลยในการดู การฟัง เป็นต้นนั้น

อันสามัญชนหรือปุถุชนนั้น ธรรมดาก็ต้องยินดีพอใจในสิ่งทีงาม พอใจที่จะ ได้ดู ได้ฟัง เป็นต้น ในสิ่งทีงามคือทีถูกใจตนนั่นเอง จะไม่ให้ยินดีพอใจเสียเลยหาได้

ไม่ แต่ก็ควรได้พยายามมีสติยับยั้งตนเองไว้บ้าง ให้นิบัติพอใจแต่พอเหมาะพอควรที่จะไม่ถึงกับก่อให้เกิดทุกข์โทษภัยร้ายแรงทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น น่าจะยกตัวอย่างว่า ถ้าเป็นสามีก็ควรจะยินดีพอใจเห็นว่างามแต่ภริยาตน ถ้าเป็นภริยาก็ควรจะยินดีพอใจเห็นว่างามแต่สามีตน ถ้ามีทรัพย์สมบัติของตนอยู่เท่าไร ก็ควรยินดีพอใจเห็นว่างามแต่ทรัพย์สมบัติเท่านั้นของตน แม้ความยินดีพอใจเห็นว่างามของสามีภรรยาเป็นไปอย่างประมาณขอบเขตดังกล่าว สามีก็จะไม่นอกใจภริยา ภริยาก็จะไม่นอกใจสามี และทรัพย์สมบัติของใครก็จะเป็นของคนนั้น จะไม่มีการโกงกัน ลักขโมยปล้นจี้กัน ความเดือดร้อนที่ไม่ควรเกิดก็จะไม่เกิด ทุกข์ของผู้ยังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะก็จะมีเพียงทุกข์ที่เกิดจากความแก่ เจ็บ ตาย อันเป็นสิ่งที่พ้นวิสัยจะหลีกเลี่ยงได้ ในเมื่อมีความเกิดขึ้นแล้ว คือ เมื่อเกิดแล้วก็หลีกเลี่ยงความแก่เจ็บตายไม่ได้ ต้องทุกข์เพราะความแก่เจ็บตายนั้นด้วยกันทั้งหมด แต่เกิดแล้ว หลีกเลี่ยงความเบียดเบียนกันได้ด้วยการสำรวจระวังทั้งกาย วาจา ใจ มิให้เป็นเหตุแห่งการเบียดเบียน นั่นก็คือ แม้จะหลีกเลี่ยงทุกข์ที่เกิดจากความแก่ เจ็บ ตาย ไม่ได้ แต่ก็หลีกเลี่ยงทุกข์ของการเบียดเบียนกันได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนด้วยว่า ให้มีความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ และในบรรดาสิ่งที่ควรเชื่อได้ที่สุดก็มีพระรัตนตรัยเท่านั้นเป็นสำคัญ เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระธรรม เชื่อพระสงฆ์ เรียกได้ว่าเชื่อในสิ่งควรเชื่อ ที่จะทำให้พ้นจากความเบียดเบียนของทุกข์ ความเชื่อในบุคคลอื่นในสิ่งอื่นนอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่อาจแน่ใจได้ว่าผลจะเป็นผลดีเสมอไป แต่สามีภรรยา ก็ยากจะตัดความเชื่อ ในบุคคลอื่นในสิ่งอื่นได้ทั้งหมด หนทางที่ดีที่สุดก็น่าจะอาศัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้เป็นเครื่องจับว่าควรเชื่อบุคคลใดหรือสิ่งใดนอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์หรือไม่ นั่นก็คือ ก่อนจะเชื่อใครหรือเชื่ออะไร ก็ให้พิจารณาเสียก่อนว่า มีคุณลักษณะเป็นบัณฑิตคือคนดี มิใช่เป็นพาลคือคนชั่วหรือไม่ บัณฑิตเชื่อได้ พาลเชื่อไม่ได้ เรื่องราวที่สืบเนื่องกับบัณฑิตจึงค่อยเชื่อ ที่เกิดจากพาลแล้วไม่ควรเชื่อ การเชื่อบัณฑิตไม่เชื่อพาลก็เปรียบเหมือนการคบบัณฑิต ไม่คบพาล ผลก็จะปรากฏดังคำพังเพยที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางทั่วไป ที่ว่า “คบพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” นั้นแล



## สาระและอสาระ

“ผู้ที่มีความรู้เห็นในสิ่งที่ไม่เป็นสาระว่าเป็นสาระ มีความเห็นในสิ่งที่เป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ มีความดำริผิดเป็นทางดำเนินนั้น ย่อมไม่บรรลूसິงที่เป็นสาระ ส่วนผู้ที่รู้สิ่งเป็นสาระโดยเป็นสิ่งที่ป็นสาระ และสิ่งที่ไม่เป็นสาระโดยเป็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระ มีความดำริชอบเป็นทางดำเนินนั้น ย่อมบรรลूसິงที่เป็นสาระ”

จุดสำคัญที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นในพระพุทธานุชาตินี้ คือความเห็นหรือทิวฐิติ ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภท ความเห็นชอบ สัมมาทิวฐิติ และความเห็นผิด มิจฉาทิวฐิติ ได้ทรงกล่าวถึงคุณและโทษของทิวฐิติทั้ง ๒ ไว้ว่า เมื่อมีความเห็นชอบก็ย่อมมีความดำริชอบเป็นทางดำเนิน เมื่อมีความเห็นผิดก็ย่อมมีความดำริผิดเป็นทางดำเนิน และได้ทรงกล่าวถึงคุณและโทษของการดำเนินไปตามอำนาจของความดำริไว้ด้วยว่า เมื่อมีความดำริชอบเป็นทางดำเนิน ก็จักบรรลूसິงที่เป็นสาระคือได้รับผลดี เมื่อมีความดำริผิดเป็นทางดำเนิน ก็จักบรรลूसິงที่ไม่เป็นสาระคือได้รับผลไม่ดี

ผู้มีความเห็นชอบ ย่อมเห็นถูกเป็นถูก เห็นผิดเป็นผิด นั่นคือเห็นตรงตามความเป็นจริง แตกต่างกับผู้มีความเห็นผิด ที่ย่อมเห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด นั่นคือเห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง เมื่อมีความเห็นอย่างไร ก็ย่อมมีความดำริที่จะดำเนินไปตามความเห็นนั้น เพื่อให้ได้ผลตามความเห็นของตน เช่นเมื่อมีความเห็นชอบว่าบุญมีจริง บาปมีจริง ผู้ทำดีได้รับผลดี ผู้ทำชั่วได้รับผลชั่ว ความเห็นชอบนั้นก็ย่อมนำไปเกิดความคิดที่จะทำบุญ ไม่ทำบาป ที่จะทำดี ไม่ทำชั่ว เพราะเมื่อมีความเห็นชอบในเรื่องดังกล่าวแล้ว คนทั้งหลายย่อมไม่ต้องการทำบาป ย่อมต้องการทำบุญ ย่อมต้องการได้รับผลดี ย่อมไม่ต้องการได้รับผลชั่ว

แต่ถ้ามีความเห็นผิดว่าบุญไม่มี บาปไม่มี การกระทำใด ๆ เป็นสักแต่ว่าทำไม่มีผล ความเห็นผิดนั้นก็ย่อมนำไปเกิดความคิดที่จะทำไปตามชอบใจ ไม่คำนึงถึงบาปบุญ ดีชั่ว เพราะเมื่อมีความเห็นผิดในเรื่องดังกล่าวแล้ว คนทั้งหลายย่อมไม่เห็นความสำคัญของการที่ควรพิจารณาก่อนแล้วจึงทำ ผู้มีความเห็นชอบว่าบุญมีจริง บาปมีจริง ผู้ทำดีได้รับผลดี ผู้ทำชั่วได้รับผลชั่ว เกิดความดำริชอบเป็นทางดำเนิน ย่อมจะได้รับผลดีตามควรแก่ความเห็นชอบดำริชอบ ส่วนผู้มีความเห็นผิดว่าบุญไม่มี



บาปไม่มี การกระทำใด ๆ เป็นสักแต่ว่าทำ ไม่มีผล เกิดความดำริผิดเป็นทางดำเนิน  
ย่อมจะได้รับผลไม่ดีตามควรแก่ความเห็นผิดดำริผิด

สามัญชนทั้งหลายย่อมไม่อาจมีความเห็นชอบได้บริบูรณ์ คือไม่อาจมี  
ความเห็นชอบได้ในทุกเรื่องไป แม้ในเรื่องที่บุญมีจริง บาปมีจริง ผู้ทำดีจักได้รับผลดี  
ผู้ทำชั่วจักได้รับผลชั่ว ก็ยังไม่ทุกคนไปที่มีความเห็นชอบคือเชื่อเช่นนั้น ทั้ง ๆ ที่เป็น  
พุทธศาสนิกชนนับถือพระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ทรงกล่าวรับรองแล้วเช่นนั้น เมื่อพิจารณาให้ลึกกลงไปถึงความเชื่อคือไม่มีความเห็นชอบ  
แม้ในเรื่องที่พระพุทธรองค์ทรงรับรอง ก็จักได้ความคิดว่าเพราะยังขาดความเห็นชอบแม้  
ในเรื่องที่สำคัญที่สุด คือเรื่องที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว ทรงรู้แจ้ง  
ทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งใดที่ตรัสสิ่งนั้นเป็นความจริง ไม่มีสิ่งใดที่ตรัสแล้วไม่เป็นความจริง  
ผู้ที่ขาดความเห็นชอบในพระสัมมาสัมพุทธเจ้างดกล่าว จักเป็นผู้ขาดความเห็นชอบ  
ในธรรมทั้งหลายอื่นเป็นอันมาก จักเกิดความดำริไม่ชอบ จักดำเนินไปตามความดำริ  
ไม่ชอบ นำไปสู่ผลไม่ดีเป็นลำดับไป

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีความเห็นชอบในพระสัมมาสัมพุทธเจ้างดกล่าว  
ย่อมจะเชื่อคือมีความเห็นชอบตามที่ตรัสไว้ ดังตัวอย่างที่กล่าวแล้ว เช่น บุญมีจริง  
บาปมีจริง เป็นต้น เรียกได้ว่าจักเป็นผู้มีความเห็นชอบในธรรมทั้งหลายอื่นเป็นอันมาก  
จักเกิดความดำริชอบ จักดำเนินไปตามความดำริชอบ นำไปสู่ผลดีเป็นลำดับไป

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า แม้บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลายจะเพียงสามารถ  
ทำให้เชื่อ คือ ให้มีความเห็นชอบในพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เท่านั้น ก็จะได้รับผลดี  
มากมาย เป็นความสุขสงบในขั้นต้น เป็นความบรรเทาเบาบางจากกิเลสในขั้นต่อไป  
จนอาจเป็นความบริสุทธิ์สิ้นเชิงได้ มีความสุขอันเป็นบรมสุขในที่สุด

## เรือนรั้วและเรือนไม่รั้ว

“ฝนยอมรั้วรดเรือนที่มุงไม่ดี ฉันทใด ราคะ (ความตั้งใจ ชอบใจ) ย่อมรั้วรด  
จิตที่มีได้อบรมแล้ว ฉันทนั้น ฝนไม่รั้วรดเรือนที่มุงดีแล้ว ฉันทใด ราคะย่อมไม่รั้วรดจิตที่



อบรมดีแล้ว ฉะนั้น” นี่เป็นพุทธภาษิตในพระธรรมบทอีก ๒ คาถา ที่ตรัสเป็นคู่กัน มีอุปมาอุปไมย คือ ข้อที่นำมาเปรียบและข้อที่ถูกเปรียบเทียบ สมบูรณ์ เป็นความจริง สำหรับบุคคลทั่วไป และเป็นเครื่องเกื้อกูลผู้มาบริหารจิตเป็นอันดี จึงควรที่จะได้ศึกษา ให้เข้าใจ

เรือนที่มุงหลังคาแล้วไม่ดี ไม่สนิท มีช่อง มีรู เมื่อฝนตก ย่อมร่วงลงในเรือน ให้เปียกเปื้อนได้ ตรงกันข้ามกับเรือนที่มุงหลังคาแล้วดี สนิท ไม่มีช่อง ไม่มีรู เมื่อฝนตก ย่อมไม่ร่วงลงในเรือน ย่อมไม่ทำให้เปียกเปื้อนได้ นี้ใคร ๆ ย่อมทราบดีว่าเป็นความจริง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบเรือนที่มุงหลังคาแล้วไม่ดีกับจิตที่มีได้อบรม ย่อมเศร้าหมองเพราะอำนาจของราคะ คือ ความติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่กาย ถูกต้อง อันน่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งปวง โดยเป็นบุคคลก็ตาม เป็นพัสดุสิ่งของก็ตาม และทรงเปรียบเรือนที่มุงหลังคาแล้วดีกับจิตที่อบรมดีแล้ว ย่อมไม่เศร้าหมองเพราะอำนาจของราคะ คือ ย่อมไม่มีความติดใจชอบใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่กาย ถูกต้อง ไม่เห็นว่าเป็นสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ

จิตที่มีได้อบรม หมายถึง จิตที่ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องรักษา มีราคะคือ ความติดใจ ชอบ แรงจัด กับมีกิเลสอื่น ๆ เช่น โทสะ คือ ความโกรธแรงจัด โมหะคือ ความหลงผิดแรงจัด ไม่รู้จักการควรไม่ควร ไม่มีสติยับยั้งชั่งใจ ราคะและกิเลสอื่น ๆ จะครอบงำจิตที่มีได้อบรมดังกล่าว ทำให้ดิ้นรนชวนชวายเป็นจะได้อู ได้ฟัง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสถูกต้อง ได้นึกคิดแสไปในสิ่งที่ติดใจชอบว่าน่าใคร่น่าปรารถนา ทั้งปวง ทำโมหะให้ขาดปัญญา รู้ว่านั่นเป็นความร้อน มิใช่ความเย็น นั่นเป็นความทุกข์ มิใช่ความสุข สามิที่นอกใจภรรยา ภรรยาที่นอกใจสามิ ผู้ที่ลักขโมยฉ้อโกงของผู้อื่น อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้มีจิตมีได้อบรม ย่อมเศร้าหมองเพราะอำนาจของราคะ เหมือนเรือนที่มุงหลังคาแล้วไม่ดี ย่อมเปียกเปื้อนเพราะฝนที่ร่ำรด

ส่วนจิตที่อบรมแล้วดี หมายถึง จิตที่มีธรรมะเป็นเครื่องรักษา เช่น สติและ ขันติกับปัญญา เป็นต้น ราคะและกิเลสอื่น ๆ ไม่สามารถครอบงำได้ เป็นผู้มีความ สාරวมระวัง มีความยับยั้งชั่งใจ รู้การควรไม่ควร สามารถละการที่ควรละ ทำการ ที่ควรทำได้ ไม่ดิ้นรนชวนชวายเป็นจะได้อู ได้ฟัง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส ถูกต้อง ได้นึกคิดแสไปในสิ่งที่ผู้มีจิตมีได้อบรมติดใจ ชอบ ว่าน่าใคร่ น่าปรารถนา

ทั้งปวง เพราะมีปัญญารู้ว่านั่นเป็นความร้อน มิใช่ความเย็น นั่นเป็นความทุกข์ มิใช่ความสุข สามีผู้มีจิตอบรมแล้วดีย่อมไม่อกใจภรรยา ภรรยาผู้มีจิตอบรมแล้วดี ย่อมไม่อกใจสามี ผู้มีจิตอบรมแล้วดีทั้งหลายย่อมไม่ลักขโมยฉ้อโกงของผู้อื่น ย่อมไม่เศร้าหมองเพราะอำนาจของราคะ เหมือนเรือที่มุ่งหลังคาแล้วดี ย่อมไม่เปียกเปื้อนเพราะฝนร่ำรด

บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลาย ก็คือ ผู้มุ่งอบรมจิตของตนให้ดี เพราะการบริหารจิตทางพระพุทธศาสนา ก็คือ การอบรมจิตให้มีธรรมะเป็นเครื่องรักษา จิตที่มีธรรมะรักษา มีธรรมะคุ้มครอง ย่อมพ้นจากอำนาจของกิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นจิตที่เยือกเย็นเป็นสุข มีค่าหาประมาณมิได้ ให้ความเย็นแก่เจ้าของ และยังแผ่ความเย็นนั้นไปถึงคนและสัตว์น้อยใหญ่ได้อีกด้วย ตรงกันข้ามกับจิตที่ไม่มีธรรมะรักษา ไม่มีธรรมะคุ้มครอง ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นจิตที่ร้อนรอนทนทุกข์ ปราศจากค่า ให้ความร้อนแก่เจ้าของ และยังแผ่ความร้อนนั้นไปถึงคนและสัตว์น้อยใหญ่อีกด้วย ผู้มาบริหารจิตเพื่ออบรมจิตให้ดีจึงเป็นผู้มีความเห็นชอบที่จะนำไปสู่ความดีริชชอบ และสู่ความเยือกเย็นเป็นสุขของจิต อันเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาเหนือสิ่งอื่นใด เหมือนได้พักอาศัยในเรือที่มีหลังคามุงแล้วดี ฝนไม่ร่ำรดนั้นแล

## ผู้เศร้าโศก

“ผู้ทำบาปย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ เศร้าโศกในโลกหน้า ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมที่เศร้าหมองของตน ย่อมเศร้าโศกเดือดร้อน”

จิตที่อบรมดีแล้ว ย่อมไม่มีราคะหรือโลภะ โทสะ และโมหะ แรงจัด ย่อมเป็นจิตของผู้ไม่ทำบาป เพราะบาปทั้งหลายย่อมกระทำขึ้นเพราะอำนาจราคะหรือโลภะ โทสะและโมหะ คือความโลภ โกรธ หลง นั้นแหละที่เป็นเหตุให้กระทำบาปทั้งหลาย ไม่มีความโลภ โกรธ หลง เสียแล้วการกระทำบาปจะมืออย่างไรเล่า และเมื่อไม่กระทำบาปอันเป็นกรรมเศร้าหมองเสียแล้ว ก็ย่อมไม่เห็นกรรมเศร้าหมองของตน ย่อมไม่เศร้าโศกทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า ย่อมไม่เดือดร้อนทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า



การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า ผู้ทำบาปเห็นกรรมที่เศร้าหมองของตนนั้น น่าจะอธิบายได้ว่าผู้ทำบาปเป็นอันมากย่อมรู้ว่าตนทำบาป มิใช่ไม่รู้ว่ามีบาป เรียกว่าทำบาปทั้ง ๆ ที่รู้ว่าบาปนั่นเอง มิใช่ทำไปเพราะไม่รู้ แต่จะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม บาปคือกรรมที่เศร้าหมอง ย่อมให้ผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนในที่สุด ดังนั้น แม้จะแก้ว่าทำโดยไม่รู้จักก็หาอาจทำให้ผลที่เกิดจากการกระทำเป็นอื่นไปได้ไม่ทำดีต้องได้ดีทำชั่วต้องได้ชั่วอยู่เสมอไปนั่นเอง ความสำคัญจึงไม่อยู่ที่ว่าทำเพราะไม่รู้หรือทำทั้งรู้ ความสำคัญจึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะไม่ทำกรรมเศร้าหมองหรือบาปทั้งหลายกันให้สำเร็จ และก็จะได้ให้คำตอบไว้ข้างต้นแล้วว่าต้องอบรมจิตให้ดี ให้ห่างไกลจากราคะหรือโลภะ โทสะ และโมหะ จิตต้องมีราคะหรือโลภะ โทสะ และโมหะน้อย จึงจะไม่ทำบาป จึงจะทำกุศล จึงจะไม่เศร้าหมอง จึงจะผ่องใส

ที่นี้ ก็มาถึงปัญหาว่า ทำอย่างไรเราท่านทั้งหลายจะยอมเห็นค่าของการทำบุญ เห็นโทษของการทำบาป หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็ว่าทำอย่างไรจะเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้ จักได้รับผลของกรรมนั้น ไม่มีผู้ใดไม่อยากได้ดี ไม่มีผู้ใดอยากได้ชั่ว ทุกคนไม่อยากได้ชั่ว ทุกคนอยากได้ดี แต่ที่ทำดีบ้าง ทำไม่ดีบ้างไปตามชอบใจ โดยไม่พิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนจริง ๆ ก็เพราะยังไม่เชื่อให้จริงจัง แน่แน่นอนไปนั่นเองว่าทำดีได้ดีแน่ ทำชั่วได้ชั่วแน่ ผู้ใดทำผู้หนึ่งแหละจะได้รับผลแน่

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความไม่เชื่อในเรื่องกรรมให้ถูกต้อง นี้แหละเป็นเหตุแท้จริงที่ทำให้คนทั้งหลายทำบาป ไม่ทำบุญแต่อย่างเดียว แต่ก็เป็นการยากยิ่งนักสำหรับสามัญชนที่จะสามารถมีปัญญาเห็นจริงจนถึงทำให้เกิดความเชื่อในเรื่องกรรม และผลของกรรมได้อย่างถูกต้อง เพราะเป็นเรื่องสลับซับซ้อน จนทำให้เกิดความรู้สึกไปได้ว่าบางครั้งหรือบางครั้ง ทำดีไม่ได้ดี กลับไปได้ไม่ดี ส่วนทำไม่ดีกลับไปได้ดี นี่เป็นเพราะความสลับซับซ้อนแห่งการส่งผลของกรรม จึงทำให้ยากจะรู้จะเห็นจะเข้าใจว่าผลใดเป็นของกรรมใด

อันผลดีที่ผู้ทำกรรมไม่ดีให้รู้เห็นกันทั่วไปกำลังได้รับอยู่นั้น ความจริง หาใช่เป็นผลของกรรมไม่ดีที่เขากระทำให้รู้เห็นทั่วไปนั้นไม่ แต่เป็นผลของกรรมดีที่เขาต้องทำไว้แน่ แม้ว่าจะไม่เป็นที่รู้เห็นทั่วไปในปัจจุบันก็ตาม ในทางตรงกันข้าม อันผลไม่ดี

ที่ผู้ทำกรรมดีให้รู้เห็นกันทั่วไปกำลังได้รับอยู่นั้น ความจริง ก็หาใช่เป็นผลของกรรมดีที่เขากระทำให้รู้เห็นกันทั่วไปนั้นไม่ แต่เป็นผลของกรรมไม่ดีที่เขาต้องทำไว้แน่ แม้ว่า จะไม่เป็นที่รู้เห็นทั่วไปในปัจจุบันก็ตาม ความสำคัญอยู่ที่ว่า ทำกรรมใดไว้แรงกรรมนั้น ก็จะให้ผลก่อน ไม่ใช่ว่ากรรมจะต้องให้ผลตามลำดับการกระทำเสมอไป เพราะเหตุนี้ คนทั่วไปจึงเข้าใจยากมาก จึงไม่กลัวจะได้รับผลชั่วที่จะเกิดจากการทำชั่ว ไปคิดเสีย ว่าการกระทำเป็นเรื่องหนึ่ง ผลของการกระทำเป็นอีกเรื่องหนึ่ง คือจะทำอย่างไร ดีหรือชั่วก็ทำไป ผลที่ได้รับก็ได้รับไป ดีหรือชั่วก็ไม่แน่นอน ไม่เกี่ยวกับการกระทำ อย่างใดเลย ความคิดเห็นเช่นนี้เป็นโทษอย่างยิ่ง เป็นเหตุให้ไม่พิจารณาให้รอบคอบ ก่อนกระทำการทั้งหลาย และผลก็คือจะได้รับความสำเร็จเร็วกว่าที่ควรเพราะการ กระทำของตนเอง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่ากรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่ว ทั้งใน โลกนี้และในโลกรหน้า การเชื่อตามพระพุทธรองค์ให้ได้จริงเป็นการบริหารจัดการที่จะให้ผล ดีอย่างยิ่งแก่ทุกคน จึงควรทำความเชื่อนี้ให้เกิดขึ้น เพื่อเป็นพุทธบูชาในวาระที่ วันมาฆบูชาเวียนมาถึงอีกรอบปีหนึ่ง ในวันเพ็ญเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๑๓ นี้

## บุญบันเทิง

“ผู้ทำบุญไว้ย่อมบันเทิงในโลกนี้ บันเทิงในโลกหน้า ชื่อว่าบันเทิงในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมที่บริสุทธิ์ของตนย่อมบันเทิงยินดี”

พระพุทธรูปที่แสดงถึงผลที่ผู้ทำบุญไว้ได้รับ ซึ่งตรงกันข้ามกับผลที่ผู้ทำบาป ไว้ได้รับ และแสดงให้เห็นว่าคติของผู้ทำบุญก็เช่นเดียวกับคติของผู้ทำบาป คือย่อม มีอยู่ตั้งแต่ในโลกนี้ จะกล่าวว่ามิตั้งแต่ทำก็ได้ คือ ทำบาปเมื่อใด ทางดำเนินก็เป็นทุกข์ คือคติที่ชั่ว เมื่อนั้น ทำบุญเมื่อใด ทางดำเนินก็เป็นสุคติคือคติที่ดีเมื่อนั้น คือในปัจจุบัน ทันทินั่นเอง ที่การทำบุญและการทำบาปจะให้ผล มิได้ชักช้า อยู่แต่ที่ไม่ปรากฏให้เห็น ชัดเจนก็เพราะถูกบังอยู่ด้วยผลของกรรมเก่าที่แรงกว่าบ้าง เพราะกิเลสในจิตใจทำให้ แลไม่เห็นตามความเป็นจริงบ้าง อาจยกตัวอย่างได้ว่าร่างกายที่ยังแข็งแรงเมื่อมีโรค



อะไรเริ่มเกิดขึ้น สมมติว่าเกิดเป็นมะเร็งลำไส้ขึ้น เริ่มแรกก็ต้องไม่รู้ เพราะความแข็งแรงทั่วไปของร่างกายต้านทานอยู่ กำลังของโรคร้ายแรงกว่ากำลังต้านทาน เมื่อใดเมื่อนั้น จึงปรากฏอาการของโรคให้รู้ แต่ก็อาจสายเกินไปได้

ส่วนแพทย์หากได้ตรวจดูอาการเมื่อใด แม้เมื่อเป็นอาการเริ่มแรกก็อาจรู้ได้ เพราะแพทย์เป็นผู้มีความรู้ มิใช่เป็นผู้ไม่มีความรู้ในเรื่องของโรค ถ้าจะเปรียบในที่นี้ก็อาจเปรียบได้ว่าแพทย์ไม่มีกิเลส คือ แพทย์เป็นผู้มีความรู้ถูกในเรื่องของโรค ส่วนผู้มีมิใช่แพทย์ มีเพียงความหลงในเรื่องของโรค แพทย์จึงรู้อาการของโรค ผู้มิใช่แพทย์ไม่รู้ การให้ผลของกรรมทั้ง ๒ ประการคือกรรมดีและกรรมชั่วหรือบุญและบาป ก็เป็นเช่นนี้ เจ้าตัวเองอาจไม่เห็นผลที่เกิดแล้วทันทีเพราะอาจไปเห็นผลที่แรงกว่าเสียหมดทั้งนี้ เพราะมีกิเลสโดยเฉพาะคือปิดบังความเห็นถูกไว้ แต่ผู้มีปัญญา มีความเห็นถูก ย่อมเห็นผลของกรรมดีและกรรมชั่วที่เกิดขึ้นได้ทันทีเสมอไป ผู้มีปัญญาเห็นได้เช่นนั้น จึงเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม คือเชื่อว่ากรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่ว ผู้ทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น

ผู้มีปัญญาจึงพยายามทำแต่กรรมดี ละเว้นกรรมชั่ว ตรงกันข้ามกับผู้ขาดปัญญาเห็นตามความจริงแม้เพียงสมควร คือไม่เห็นแม้เพียงที่ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้จริงในเรื่องกรรมและผลของกรรม จึงทำกรรมทุกอย่างไปตามชอบใจ มิได้พิจารณาให้รอบคอบก่อน แล้วจึงทำ ไม่พยายามทำแต่กรรมดี ไม่พยายามละเว้นกรรมชั่ว เพราะไม่เห็นประโยชน์ว่าต้องทำเช่นนั้นทำไม ผลก็คือผู้ที่เชื่อกรรม และผลของกรรม ย่อมประกอบกรรมอันจะนำไปสู่ความสุข ส่วนผู้ไม่เชื่อกรรมและผลของกรรมย่อมประกอบกรรมอันจะนำไปสู่ความทุกข์

เรื่องของกรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดสำหรับทุกชีวิต ผู้เชื่อกรรมก็คือผู้เชื่อธรรมของพระพุทธเจ้านั่นเอง เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมที่กล่าวถึงกรรมดีกรรมชั่วโดยตลอด ส่วนผู้ไม่เชื่อกรรมก็คือผู้ไม่เชื่อธรรมะของพระพุทธเจ้า เพราะดังกล่าวแล้วธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้นกล่าวถึงเรื่องกรรมโดยตลอด ทั้งกรรมดี และกรรมชั่ว ผู้มาบริหารจิตทั้งหลายพึงได้พิจารณาความจริงนี้ แม้ท่านผู้ใดไม่เชื่อกรรมก็ไม่เชื่อธรรมะของพระพุทธเจ้านั่นเอง เป็นศาสนิกของพระพุทธองค์ไม่เชื่อธรรมะของพระพุทธองค์แล้ว จะเป็นศาสนิกที่เคารพพระพุทธองค์ในแง่ไหนจุดไหน

พระพุทธองค์ทรงเป็นพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เคารพของโลก ก็เพราะพระธรรมที่ทรงค้นพบที่ตรัสรู้ มิได้ทรงเป็นพระพุทธเจ้าด้วยเหตุอื่น ธรรมของพระพุทธองค์จึงมีค่าล้ำเลิศอันเป็นเหตุให้ทรงเป็นที่เคารพเทิดทูนทั่วโลกทั้งหลาย จะขึ้นชื่อว่าเคารพเทิดทูนพระองค์ท่านได้อย่างไร หากไม่เชื่อธรรมที่ตรัสรู้ คือ ไม่เชื่อกรรมที่ทรงสอนไว้ในธรรมโดยตลอด ไม่เชื่อเรื่องของกรรม ไม่เชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น ก็เท่ากับไม่เชื่อธรรมะของพระพุทธเจ้า เหมือนไม่เคารพเทิดทูนพระพุทธเจ้าในความเป็นพระพุทธเจ้านั่นเอง

### ผู้เดือดร้อนและผู้ชึ้นบาน

“ผู้ทำบาปยอมเดือดร้อนในโลกนี้ เดือดร้อนในโลกหน้า จึงเดือดร้อนในโลกทั้งสอง เดือดร้อนอยู่ว่าเราทำบาปแล้วไปทุกคติ (คติที่ชั่ว) ย่อมเดือดร้อนอย่างยิ่ง ส่วนผู้ทำบุญไว้ยอมชึ้นบานในโลกนี้ ชึ้นบานในโลกหน้า จึงชึ้นบานในโลกทั้งสอง ชึ้นบานอยู่ว่าเราทำบุญแล้วไปสุคติ (คติที่ดี) ย่อมชึ้นบานอย่างยิ่ง”

จากพระพุทธภาษิตที่อัญเชิญมากล่าวข้างต้น และที่ได้เคยอัญเชิญมากล่าวแล้วหลายครั้ง ย่อมเห็นได้ชัดว่าทรงสอนเรื่องบุญบาปคือกรรมดีกรรมชั่วอยู่เสมอ ทรงชื่ออยู่เสมอว่าบุญหรือกรรมดีให้ผลเป็นความสุข ความไม่เดือดร้อน ส่วนบาปหรือกรรมไม่ดีให้ผลเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อน เป็นที่น่าสังเกตว่าแม้จะได้ทรงเตือนใจอยู่เสมอในเรื่องบุญบาปและผลของบุญบาป แต่คนเป็นจำนวนมากก็ยังคงทำตียากทำชั่วง่าย นั่นก็คือยังมีคนดีน้อยมีคนชั่วมาก ที่กล่าวเช่นนี้ก็ด้วยอาศัยเทียบจากพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า ความดีคนดีทำง่ายคนชั่วทำยาก ส่วนความชั่วคนชั่วทำง่ายแต่คนดีคนประเสริฐทำยากคือทำไม่ได้เอาเลยทีเดียว เหตุที่คนทำตียากทำชั่วง่ายก็เพราะขาดธรรมะอันเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ๒ ประการ คือ ศีล กับ ความเห็นที่ตรง

ศีล หมายถึง ความที่สามารถงดเว้นใจได้ จากการที่จะทำไปตามอำนาจของโลก โกรธ หลง เช่นเห็นทรัพย์ของผู้อื่น เกิดอยากได้แต่ถึงดเว้นใจได้ โกรธใคร



ขึ้นมาอยากจะทำร้ายถึงดเว้นใจได้เช่นเดียวกัน มีใครเขาขอให้ทำอะไรผิด ๆ รู้สึกว่าตัวพองไปตามลูกยอแต่ถึงดเว้นใจได้ หรือมีใครมายูงให้เชื่อให้ทำตามเขาแต่ถึงดเว้นใจได้ ความมดเว้นใจได้ดังกล่าวนี้แหละคือศีล ที่เป็นธรรมะอันเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลายประการหนึ่ง

อีกข้อหนึ่งคือ *ความเห็นที่ตรง* ก็หมายถึงความเห็นที่ตรงต่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสำคัญ โดยมากทรงสอนไว้อย่างหนึ่ง ไปมีความเห็นไปเสียอีกอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกันกับที่ทรงสอน เป็นต้นว่าทรงสอนว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แต่ก็กลับเห็นกันเสียว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว ดังนี้ ถ้าเห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ทรงสอนก็เรียกได้ว่ามีธรรมอันเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ถ้ามีทั้งศีลและความเห็นที่ตรงก็นับว่าบริบูรณ์ด้วยธรรมอันเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย สามารถจะประกอบกุศลธรรมทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ยิ่ง ๆ ขึ้นสืบไป ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีทั้งศีลและความเห็นที่ตรงก็นับว่าขาดสิ้นซึ่งธรรมอันเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย สามารถจะประกอบกุศลธรรมทั้งหลายได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นการเพิ่มพูนกิเลสให้มากขึ้น มิใช่ให้น้อยลง

อันกิเลสนั้น สามัญชนทุกคนย่อมมีอยู่ พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นก็เพื่อสอนคนที่มีกิเลสนี้แหละ ถ้าคนทุกคน ไม่มีกิเลสกันแล้ว พระพุทธศาสนาก็ไม่จำเป็นต้องมี

ฉะนั้น ความมีกิเลสจึงมิใช่เป็นเรื่องเสียหายหรือผิดธรรมดา สำหรับสามัญชนเป็นเรื่องธรรมดาที่เดียว เรื่องเสียหายอยู่ที่ความมดเว้นใจตนเองไม่ได้และความเห็นไม่ตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะทำให้ต้องเป็นคนบาป และคนบาปนั้นเมื่อคิดถึงบาปที่ตนทำไว้ก็จะต้องเดือดร้อนและจะต้องไปตามทางของคนบาป อันเรียกว่า ทุกคติ สมดังที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ในพระพุทธภาษิตที่อัญเชิญมาลงไว้แล้วข้างต้น พระพุทธวจนะข้างต้นนั้นควรที่บรรดาผู้มาบริหารจิตจะตั้งใจรำลึกไว้บ่อย ๆ เพราะจะช่วยให้ละบาปทำบุญได้สะดวกขึ้นและมากขึ้น เป็นการนำไปเข้าพวกคนดี มีความชื่นบานอยู่ในความดี ทั้งปัจจุบันและอนาคต



## พูดกับทำ

“ถ้ารชนกล่าวคำที่มีประโยชน์แม้มาก แต่เป็นผู้ประมาท ไม่ทำ (คือปฏิบัติ ตาม) คำนั้น เขาไม่เป็นผู้มีส่วนแห่งสามัญผล (คือผลที่เกิดจากการปฏิบัติดี ปฏิบัติ ชอบ) เหมือนคนเลี้ยงโคกระบือของผู้อื่น ไม่มีส่วนแห่งเบญจโครส ฉะนั้น

ถ้ารชนกล่าวคำที่มีประโยชน์แม้น้อย เป็นผู้ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ละคราคะ โทสะ โมหะ มีความรู้ชอบ มีจิตหลุดพ้นเป็นอย่างดี ไม่ยึดมั่น ในโลกนี้และ โลกอื่น เขาเป็นผู้มีส่วนแห่งสามัญผล”

ความหมายง่าย ๆ สั้น ๆ ของพระพุทธานุญาตนี้ก็คือ *คนดีแต่พูด ตนเองไม่ได้ ประโยชน์* คนดีแต่พูดคือคนที่พูดได้สารพัด แต่ตัวเองทำไม่ได้หรือไม่ทำ เช่นคนที่ อบรมสั่งสอนคนนั้นคนนี้ อย่าให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะไม่ดี ให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ จึงจะดี แต่ตัวเองหาได้ทำตามทีพูดสอนเขาไม่ ที่สอนเขาว่าไม่ดีอย่าทำ ตัวเองกลับทำ ที่สอนเขาว่าให้ทำเพราะดี ตัวเองกลับไม่ทำ เช่นนี้คือผู้กล่าวคำที่มีประโยชน์ แต่ตนเอง ประมาทไม่ทำตามคำนั้น

อันที่จริง มักจะได้ยินกล่าวกันว่าคนดีแต่พูดมีมาก ที่กล่าวเช่นนี้น่าจะเป็น เพราะต่างคนก็ต่างเห็นว่า คนทำตามทีตนพูดตนสอนคนนั้นคนนี้นั้นนัยยาก ไม่ค่อยมี มีแต่ที่มักจะต้องการให้คนอื่นทำอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนตัวเองไม่ต้องการทำ ไม่สนใจทำ เหตุผลก็อาจจะเพราะว่าแม้เขาจะรู้ว่าการทำอย่างนั้นดี การทำอย่างนี้ไม่ดี แต่เขา ไม่เชื่อว่าการทำอย่างที่ดีจะเกิดผลดีแก่ตัวเขาเท่ากับการทำอย่างที่ไม่ดี พูดอีกอย่างก็ คือเขาไม่เชื่ออย่างมั่นใจว่าการทำดีจะให้ผลดี และการทำไม่ดีจะให้ผลไม่ดีนั่นเอง เขาต้องมีความเคลือบแคลงสงสัยหรือบางทีอาจจะมั่นใจเสียด้วยซ้ำว่าการทำอย่างที่เขา รู้ว่าดีนั้นไม่ได้ให้ผลดีเท่าการทำอย่างที่เขารู้ว่าไม่ดี

คนโกงทั้งหลาย เมื่อมีโอกาสอบรมสั่งสอนคนอื่นหรือเพียงเมื่อมีโอกาสพูดถึง ความโกงกับความซื่อสัตย์สุจริต ก็มักจะพูดได้เป็นเรื่องเป็นราวว่าความซื่อสัตย์สุจริต เป็นคุณธรรมสูงส่งอย่างนั้นอย่างนี้ ควรอบรมให้มีประจำใจ ส่วนความทรยศคดโกง เป็นความไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ควรให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ คนโกงที่พูดได้เช่นนี้ แล้วก็



ยังคงเป็นคนโกงต่อไป ไม่นำคำที่ตนพูดมาพิจารณาปฏิบัติตาม คนอย่างนี้แหละที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ในพระธรรมบทว่าเป็น “นรชนกล่าวคำที่มีประโยชน์แม้มาก แต่เป็นผู้ประมาท ไม่ทำตามคำนั้น เขาไม่เป็นผู้มีส่วนแห่งสัมฤทธิ์ผลคือผลที่เกิดจากการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเหมือนคนเลี้ยงโคของผู้อื่นไม่มีส่วนแห่งเบญจโครส”

แต่คนดังกล่าว ที่พูดถึงความซื่อสัตย์สุจริตกับความทรยศคดโกงได้อย่างถูกต้องน่าฟัง โดยที่ตัวเองหาได้ทำตามที่พูดไม่นั้น คิดว่าสัมฤทธิ์ผลหรือส่วนแห่งเบญจโครสที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวเปรียบไว้นั้นเขาได้รับมากมายเท่าที่เขาจะสามารถคดโกงได้มากมายเพียงไหน คนที่พูดได้อย่างเขา แต่ทำไม่ได้อย่างเขาต่างหากที่ไม่ได้รับสัมฤทธิ์ผลหรือเบญจโครสตามนัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความเห็นเช่นนั้นเป็นความเห็นของคนมีโมหะคือมีความหลงผิด และตราบไต่ที่ยังมีความหลงผิดเช่นนั้นอยู่ เขาจะไม่มีโอกาสประพடுத்தกรรมสมควรแก่กรรม แม้เขาจะสามารถจดจำไว้ได้ว่าการประพடுத்தปฏิบัติอย่างนั้นดี อย่างนี้ไม่ดี จะให้ผลดีอย่างนั้น ไม่ดีอย่างนี้ แต่เขาก็จะไม่ทำตาม ราคะ โทสะ โมหะ ของเขาจะไม่มีความลดลง แม้เขาจะพูดถึงสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลเป็นคุณงามความดี พูดถึงการละราคะ โทสะ โมหะ ได้อย่างถูกต้องชัดเจนเพียงใด เมื่อเขาไม่ปฏิบัติตามที่เขาพูด เขาก็หาเป็นคนดีได้ไม่ เขาก็หาอาจได้รับความสุขอันเป็นผลของการประพடுத்தดีประพடுத்தชอบนั้นไม่ เรียกว่าเขาได้แต่สอนคนอื่น ได้แต่ว่าคนอื่น ไม่ได้สอนตัวเอง ไม่ได้ว่าตัวเอง แล้วตัวเองจะเป็นคนดีขึ้นได้อย่างไร

ตรงกันข้ามกับผู้ปฏิบัติธรรมะ คือปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แม้จะไม่เคยพูดถึงบุญกุศลคุณงามความดีเลยก็ตาม การทำดีของเขาก็จะทำให้เขาเป็นคนดีได้ ได้รับสัมฤทธิ์ผลหรือเบญจโครส คือผลของการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้ เรียกว่า ถึงเขาจะไม่ได้สอนคนอื่น ไม่ได้ว่าคนอื่น แต่เขาก็สอนตัวเองอยู่ ว่าตัวเองอยู่ ตัวเขาเองก็ต้องเป็นคนดีได้ เป็นธรรมดา จึงควรที่ผู้มาบริหารจิตทั้งหลายจะกำหนดไว้เป็นความสำคัญอย่างหนึ่งว่า *การพูดถึงคุณของความดีโดยไม่ทำความดีนั้น มิใช่เป็นการบริหารจิต หรือการพูดถึงโทษของความชั่วโดยไม่ละความชั่วก็มิใช่เป็นการบริหารจิต การบริหารจิตคือการมีสติ มีความเพียร ไม่ทำความไม่ดีทั้งปวง ทำความดีทุกประการ และทำใจให้ผ่องใสด้วยละราคะ โทสะ โมหะ เป็นลำดับไป ผลจะปรากฏเป็นความสุขแก่จิตใจของผู้ประพடுத்தกรรมสมควรแก่กรรมทุกประการ*

## ทางแห่งความตายกับไม่ตาย

“ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งความไม่ตาย ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ผู้ไม่ประมาทแล้วชื่อว่ายอมไม่ตาย ผู้ประมาทแล้วยอมเป็นเหมือนผู้ที่ตายแล้ว บัณฑิตทราบข้อนี้โดยความแตกต่างกัน ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท บัณฑิตยินดีในความไม่ประมาท ยินดีในธรรมะที่เป็นทางประพุดติของพระอริยะทั้งหลาย บัณฑิตเหล่านั้นมีความเพียรติดต่อเพ่งพินิจ ก้าวไปเบื้องหน้ามั่นคงเป็นนิത്യ เป็นผู้ทรงปัญญา ย่อมถูกต้องนิพพาน อันเป็นแดนเกษมจากโยคะอย่างยอดเยี่ยม”

เหตุอันก่อให้เกิดผลแตกต่างกันในพระพุทธานุชาตข้างต้นมีอยู่ ๒ ประการ คือ ความประมาทกับความไม่ประมาท จึงจะขออธิบายเหตุดังกล่าวทั้ง ๒ ประการ เพื่อให้บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลายได้พิจารณาว่าควรจะทำปฏิบัติเหตุใด ควรละเหตุใด เพื่อให้เกิดผลเป็นการบริหารจิตอย่างแท้จริง

ความประมาท คือการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตามอย่างขาดสติรอบคอบระมัดระวังอย่างดีที่สุด พึงสังเกตว่าการมีสติรอบคอบระมัดระวังแล้วแต่ไม่ถึงระมัดระวังอย่างดีที่สุด ก็ยังอาจเรียกได้ว่าเป็นความประมาทในการกระทำนั้น ๆ ในทางตรงกันข้าม ความไม่ประมาทจึงหมายถึงการมีสติรอบคอบระมัดระวังอย่างดีที่สุดในการทำทุกสิ่งทุกอย่าง สติจึงเป็นธรรมที่เป็นอุปการะสำคัญสำหรับทุกคนที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ผู้ใดขาดสติ แม้เพียงเล็กน้อย ก็หาอาจเรียกได้ว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทอย่างแท้จริงไม่

สติ คือ ความระลึกได้ คือความทำให้ตื่น เป็นเครื่องรักษาใจ รักษาตน เป็นเครื่องห้าม เครื่องยับยั้ง นั่นก็คือทำให้ไม่ประมาทในการคิด การพูด การทำ ทั้งปวง ความเพลิดเพลินในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ในวัยอันงาม ในความไม่มีโรค เกิดเพราะการขาดสติพิจารณาให้รอบคอบในเรื่องทั้งหลายดังกล่าวแล้วนั่นเอง เรียกว่ามีความประมาทในเรื่องทั้งหลายดังกล่าวแล้วนั่นเอง

ดังนั้น เมื่อจะคิด จะพูด จะทำ เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวแล้วเป็นต้นยอมเป็น การคิด การพูด การทำอย่างประมาทที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทางแห่ง



ความตาย ที่ตรัสว่าเป็นทางแห่งความตายนั้นอย่างไร ควรพิจารณาให้เกิดความเข้าใจ เกิดความเห็นจริง แม้เพียงพอสสมควร เพื่อจะได้เป็นกำลังให้ไม่ประมาท ความประมาท ในโลก ยศ สรรเสริญ สุข ในวัยอันงาม ในความไม่มีโรค เป็นทางแห่งความตาย ผู้ประมาทดังกล่าวแล้วเหมือนผู้ที่ตายแล้ว มีความหมายดังนี้ คือ เมื่อกำลังมีโลก ยศ สรรเสริญ สุข กำลังมีวัยอันงาม กำลังอยู่ในความไม่มีโรคใจเฟลิดเฟลีนยินดี ปราศจากสติอันจะทำให้ระลึกได้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป และไม่เป็นที่ตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด เมื่อระลึก ไม่ได้สัจธรรมดังกล่าวเพราะขาดสติ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือเพราะประมาท บุคคล นั้นย่อมคิด พุด ทำ ไปตามอำนาจความประมาท อันจะนำมาซึ่งผลร้าย เป็นทุกข์โทษ ภัยแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นการทำบาปอกุศล ไม่เป็นการทำบุญกุศล

ครั้นความไม่เที่ยง ความทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลง และความไม่เป็นที่ตามปรารถนาต้องการของตนปรากฏชัดเจนขึ้นในโลก ยศ สรรเสริญ สุข กลายเป็นความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ หรือปรากฏชัดเจนขึ้นในวัยอัน งาม กลายเป็นความทรุดโทรมของสังขารร่างกาย หรือปรากฏชัดเจนขึ้นในความไม่มี โรค กลายเป็นความป่วยไข้ ขี้โรค ผู้ประมาทมิได้มีสติระลึกอยู่แล้ว ย่อมเกิดความทุกข์ ย่อมไม่อาจเรียกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ผ่านพ้นไปแล้วให้กลับคืนได้ เช่น ไม่อาจมีเวลาแก้ตัว ทำบุญกุศลได้ ไม่อาจช่วยตนให้พ้นจากโทษของบาปอกุศลที่ตนได้ประกอบไว้แล้วด้วยความประมาทได้ ผู้คิด พุด ทำ แต่บาปอกุศลด้วยความประมาทนี้แหละคือผู้ที่ตายแล้ว

ส่วนที่ว่า ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย หรือ คนประมาทคือ คนตายแล้ว ที่มีความหมายตรงไปตรงมา เป็นที่เข้าใจกันทั่วไป ยังมีอยู่อีกที่พุดถึงกัน อยู่เป็นประจำ คือ ที่พุดถึงคนชั่วรวดเร็วด้วยความประมาทว่าเป็นผู้กำลังไปสู่ความตาย นี่เป็นความตายตรง ๆ จริง ๆ คือ ตายแบบไม่หายใจกันทีเดียว มิได้หมายความว่าแบบ ที่ได้อธิบายแล้วก่อนนั้น ซึ่งลึกซึ้งเข้าใจได้ยากกว่า แต่แม้พิจารณาให้เข้าใจจริง ๆ แล้ว จะเป็นคุณยิ่งกว่า จะเป็นการบริหารจิตโดยตรงประการหนึ่ง

## ธรรมเป็นเครื่องเจริญยศ

“ผู้ที่มีความหมั่น มีสติ มีการงานสะอาด มีปรกติใคร่ครวญกระทำ สำรวม เลี้ยงชีวิตโดยธรรม ไม่ประมาท ย่อมเจริญยศยิ่ง” พระพุทธภาษิตนี้ตรัสสอนชาวโลก ทั่วไป มีความที่เข้าใจได้ง่ายกว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวว่ายศย่อมเจริญยิ่ง แก่ผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียร มีสติ มีการงานสะอาด มีความพิจารณาก่อนแล้วจึงทำ มีความสำรวมระวัง มีการเลี้ยงชีวิตอย่างเป็นธรรม และมีความไม่ประมาท

เพื่อเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่บรรดาผู้มาบริหารจิตให้ยิ่งขึ้น ขออธิบายว่า คำว่า ยศ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้ในที่นี้มีความหมาย ๓ อย่าง คือ อิศริยยศ ยศคือความเป็นใหญ่ บริวารยศ ยศคือความมีบริวารหรือผู้แวดล้อม และกิตติยศ ยศคือเกียรติ หมายถึงชื่อเสียงที่ดี ผู้บริบูรณ์ด้วยยศทั้ง ๓ ประการได้จะต้องเป็นผู้ปฏิบัติดีพร้อมบริบูรณ์ ๗ ประการ ไม่บกพร่อง คือ

๑. ต้องมีความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน เพียรข่มใจตนเองที่จะไม่ทำการ อันไม่ควรกระทำที่เป็นบาปเป็นอกุศล เพียรกระตุ้นใจตนเองให้ทำการอันควรกระทำที่เป็นบุญเป็นกุศล

๒. ต้องมีสติ ระลึกรู้ได้ทันเวลาว่าสิ่งใดเป็นบุญเป็นกุศล เป็นกิจควรทำ สิ่งใดเป็นบาปเป็นอกุศล เป็นกิจไม่ควรทำ และต้องมีสติห้ามใจไว้ให้ได้ทันเวลา ไม่ให้มุ่งไปในทางผิด ให้มุ่งไปในทางถูก เรียกว่ามีสติเป็นเครื่องรักษาตน รักษาใจให้สวัสดิ์

๓. ต้องมีการงานสะอาด คือต้องทำการงานที่ปราศจากโทษทั้ง ๓ ประการ คือทั้งการงานทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เรียกว่ากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม นั่นก็คือต้องคิดดี พูดดี ทำดี ไม่คิดไม่ดี ไม่พูดไม่ดี ไม่ทำไม่ดี

๔. ต้องมีปรกติใคร่ครวญกระทำ คือต้องพิจารณาอย่างดีก่อนแล้วจึงทำกิจ ทั้งปวง คือพิจารณาให้รู้ว่าถ้าทำเช่นนั้น ผลจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่ทำเช่นนั้น ผลจะเป็นอย่างไร และเมื่อพิจารณาเห็นแล้วว่าผลดีจะเกิดเพราะการกระทำอย่างนั้น ๆ จึงทำ ผลชั่วจะเกิดเพราะการกระทำชั่วยังนั้น ๆ ต้องไม่ทำ เช่นนี้จึงจะเรียกว่ามีปรกติ



ใคร่ครวญกระทำ ไม่ใช่พิจารณาเห็นแล้วว่าทำไมเป็นอย่างนั้นแล้วผลจะเกิดขึ้นไม่ดี แต่ก็ยังทำ อาจจะด้วยเหตุผลว่าทำง่าย ทำสะดวก หรือด้วยเหตุผลอะไรอื่นก็ตาม เช่นนี้ไม่เรียกว่ามีปรกติใคร่ครวญกระทำ

๕. **ต้องสำรวม** คือต้องระมัดระวังกาย วาจา ใจ มิให้ทำ พุด คิด สิ่งที่เป็นบาปเป็นอกุศล ที่เป็นความบกพร่องผิดพลาด ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ผู้ตั้งใจสำรวมระวัง ยังมีโอกาสผิดพลาดได้ แม้ไม่ตั้งใจสำรวมระวังเสียเลยแล้วก็ย่อมจะหาโอกาสถูกไต่ถาม ไม่ว่าจะในการทำ พุด คิด เรื่องใดสิ่งใดก็ตาม ไม่สำรวมระวังเสียแล้วย่อมผิดพลาดได้ง่าย ได้มาก

๖. **ต้องเลี้ยงชีวิตโดยธรรม** คือต้องประกอบอาชีพในทางที่ถูกต้อง เช่น เป็นคฤหัสถ์ ก็เว้นมิจฉ้ออาชีพ ไม่ปล้นลักของใคร ๆ มาเลี้ยงชีพ เป็นบรรพชิตก็เว้นการแสวงหาที่ผิดพระวินัยต่าง ๆ อาศัยบิณฑบาตหรือไทยธรรมที่มีผู้ถวาย อนึ่ง การบำรุงเลี้ยงจิตใจด้วยธรรมก็นับเป็นการเลี้ยงชีวิตโดยธรรม ผู้มาบริหารจิตทั้งหลายจึงเป็นผู้กำลังพยายามเลี้ยงชีวิตโดยธรรมทั่วกัน

๗. **ต้องไม่ประมาท** คือ ต้องไม่เลินเล่อเปลอเฟลิน มีสติ ควบคุมใจไว้ได้ดี ไม่หลงไปในอารมณ์เครื่องเฝ้าชวนต่าง ๆ สิ่งใดที่มากกระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ต้องมีสติพิจารณาให้ดี ให้เป็นธรรมเสมอ อย่าให้เกิดความยินดียินร้าย อันจะเป็นพิษทำลายจิตใจ อันจะทำให้เกิดความร้อนขึ้นที่ใจ ซึ่งจะเป็นการตรงกันข้ามกับการบริหารจิต

การบริหารจิตนั้น คือ การทำไม่ให้เกิดความร้อน แต่ให้เยือกเย็นเป็นสุข เป็นนิത്യ และการปฏิบัติได้ดีพอสมควรทั้ง ๗ ประการคือการบริหารจิต ที่นอกจากจะได้ยศอย่างยิ่งภายนอกแล้ว ยังจะได้ยศภายในอีกด้วย คือได้ “ความเป็นใหญ่เหนือความชั่ว” หรือ “ความเป็นใหญ่เหนือตนหรือจิตใจของตนเอง เพราะสามารถเอาชนะตนเอง หรือชนะใจตนเองได้” ผู้ชนะใจตนเองได้นี้แหละคือ ผู้ได้รับผลสำเร็จแน่นอนแล้วในการบริหารจิต เป็นผู้ได้เกียรติ ได้ยศ ได้ความดีแวดล้อมเกื้อกูลตลอดไป แม้ความตายก็ไม่อาจทำให้พลัดพรากจากกัน ยศเกียรติและความดีดังกล่าวติดตามตลอดไป

## เกาะที่น้ำท่วมไม่ได้

“ผู้มีปัญญาพึงทำเกาะที่ห้วงน้ำท่วมไม่ได้ ด้วยความหมั่น ความไม่ประมาท ความสำรวมระวัง ความข่มฝึก”

เกาะที่ห้วงน้ำท่วมไม่ได้ ในพระพุทธภาษิตนี้ ทรงหมายถึง ที่พึงของใจ คือ ที่ซึ่งเป็นแดนปลอดภัยจากอันตรายสำหรับใจ และอันตรายสำหรับใจทุกดวงของคนทุกคน ก็คือกิเลสหรืออารมณ์ ไม่มีอะไรอื่นเลยที่เป็นอันตรายสำหรับใจนอกจากกิเลสหรืออารมณ์เท่านั้น และกิเลสหรืออารมณ์นั้นก็เกิดจากใจเท่านั้น คือเกิดจากใจที่ปรุงคิดหรือคิดปรุงไปเท่านั้น หาได้เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือหาได้เกิดจากบุคคลนั้นบุคคลนี้เป็นผู้ก่อให้เกิดไม่ แต่สามัญชนก็ยังเข้าใจและยังกล่าวกันอยู่ว่าคนนั้นคนนี้ทำร้ายจิตใจเขา ด้วยการพูด การทำ เช่นนั้นเช่นนี้ ซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะความจริงนั้นสิ่งที่ทำร้ายจิตใจผู้ใดก็ตามคือความคิดปรุงหรือปรุงคิดของผู้ผู้นั้นนั่นเอง

กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ กิเลสหรืออารมณ์เป็นเครื่องทำร้าย หรือเป็นอันตรายสำหรับจิตใจ เพราะความคิดปรุงหรือปรุงคิดที่เป็นอันตรายแก่จิตใจมิได้เกิดขึ้นเอง แต่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของกิเลส หรืออารมณ์ที่ฝังอยู่ในจิตใจนั่นเอง การกระทำของผู้หนึ่งผู้ใดหรือจะเรียกว่ารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกคนอยู่เป็นประจำจะไม่เป็นอันตรายได้เลย ถ้ากิเลสในใจจะไม่ก่อให้เกิดความคิดปรุงหรือปรุงคิด รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นเพียงส่วนประกอบให้กิเลสทำงานได้ผลเท่านั้น คือให้กิเลสทำอันตรายแก่จิตใจได้เท่านั้น และตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็เป็นเพียงประตูหรือทวารสำหรับให้กิเลสในใจรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เข้าไปเพิ่มพูนกิเลสในใจให้ยิ่งขึ้น เป็นอันตรายแก่จิตใจยิ่งขึ้นเท่านั้น

เมื่อเปรียบเทียบที่พึงของใจว่าเป็นเกาะ ก็ต้องเปรียบกิเลสหรืออารมณ์ว่าเป็นกระแสน้ำ หรือเพราะเปรียบกิเลสหรืออารมณ์ว่าเป็นกระแสน้ำจึงเปรียบเทียบที่พึงของใจว่าเป็นเกาะ คำเปรียบเทียบนี้อาจทำให้นักเห็นภาพน้ำท่วม เพราะมีห้วงน้ำไหลบ่ามามาก



โดยเร็ว ภูมิภาคกว้างใหญ่จมลงใต้น้ำ มนุษย์และสัตว์เดรัจฉานประสบอุทกภัย บ้างก็ว่ายน้ำกระเสือกกระสนอยู่ บ้างก็เกาะแผ่นกระดานหรือท่อนไม้ท่อนซุงลอยไปตามกระแสน้ำ บ้างก็จมลงเป็นอันตราย ส่วนที่ยังมีชีวิตอยู่ต่างก็มุ่งกระเสือกกระสนจะไปให้ถึงฝั่งหรือถึงเกาะ ผู้ที่ไปถึงฝั่งหรือเกาะได้ย่อมรอดชีวิตจากอุทกภัย เพราะห่วงน้ำท่วมไม่ได้

นึกดูถึงหมู่คนที่ถูกระแสน้ำพัดพาไปในห่วงน้ำอันกว้างใหญ่ มองหาเกาะไม่พบ ว่าจะเป็นที่พำนักเพียงใด จะตกใจเพียงใด ในภาวะเช่นนี้ทุก ๆ คนย่อมประสงค์จะได้สิ่งที่จะช่วยชีวิตไว้ได้คือเกาะ อันหมายถึงผืนแผ่นดินที่สูงเหนือระดับน้ำที่ล้อมรอบ ซึ่งอาจจะขึ้นไปอาศัยให้พ้นจากจมน้ำตายได้ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมด้วยทรงใช้คำแสดงภาพของเกาะที่ห่วงน้ำท่วมท้นไม่ได้ ให้เป็นที่รู้สึกว่าเป็นที่พึ่งช่วยให้พ้นภัยเพราะน้ำได้จริง ขณะเดียวกัน ทรงชวนให้นึกถึงภาพที่ตรงกันข้าม คือ คนที่ปวงลอยกระเสือกกระสนอยู่ในกระแสน้ำ โดยไม่มีเกาะสำหรับให้ขึ้นพักอาศัยเพื่อความอยู่รอด

ใจซึ่งไม่มีที่พึ่งอาศัย ตกอยู่ใต้กระแสของกิเลสหรืออารมณ์ที่พัดท่วมอยู่ตลอดเวลา ย่อมไม่อาจสวัสดิ์ได้ เหมือนคนตกอยู่ในกระแสน้ำและไม่มีเกาะสำหรับขึ้นพักอาศัย ย่อมกระเสือกกระสนทุรนทุรายด้วยความทุกข์ ด้วยความหวาดกลัว จนถึงเวลาสิ้นแรงจมลง เพื่อทรงอนุเคราะห์ให้ใจของทุกคนมีที่พึ่งอาศัย ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสและอารมณ์ ไม่ต้องเดือดร้อนทุรนทุราย หากความสงบร่มเย็นเป็นสุขสวัสดิ์มีได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงพระกรุณาตรัสสอนให้ทุกคนทำเกาะสำหรับเป็นที่พึ่งอาศัยของจิตใจตนเอง ด้วยการปฏิบัติในธรรม ๔ ประการ คือ

๑. หมั่นละความชั่ว ทำความดี
๒. ไม่ประมาทมัวเมาเพลินเลอเพลอเพลิน มีสติรักษาอยู่
๓. สำรวมระวัง คือมีสติระวังจิตใจในเวลาที่รับอารมณ์ต่าง ๆ ทางตา หู เป็นต้น มิให้กลายเป็นกระแสกิเลสท่วมใจ และ
๔. ให้ข่มฝัก คือใช้ปัญญาข่มฝักจิตใจตนเองให้สิ้นพยศร้าย



บรรดาผู้มาบริหารจิตพึงปฏิบัติธรรมะทั้ง ๔ ประการตามที่ทรงสอนนี้ จะได้มีที่พึ่งของใจ ไม่ได้รับภัยร้ายแรงจากกระแสน้ำหรืออารมณ์ คือได้มีใจสงบเยือกเย็น อันเป็นลักษณะของใจที่มีค่า ไม่ร้อนรนกระวนกระวายอันเป็นลักษณะของใจที่ไม่มีค่า การมาบริหารจิตคือการมาพยายามอบรมจิตให้มีค่า ด้วยการปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้นแล

## รักษาความไม่ประมาท

### เหมือนทรัพย์ประเสริฐ

“คนเขลาโง่ปัญญา ย่อมตามประกอบความประมาท ส่วนคนผู้ทรงปัญญา ย่อมรักษาความไม่ประมาทเหมือนรักษาทรัพย์อันประเสริฐ”

ในพระพุทธภาษิตบทนี้ ทรงกล่าวถึงความประมาทว่าย่อมมีอยู่เป็นประจำในผู้โง่เขลาเบาปัญญา แต่ย่อมไม่มีอยู่ในผู้มีปัญญา กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ คนไม่มีปัญญาย่อมประมาท คนมีปัญญาย่อมไม่ประมาท อันคนไม่มีปัญญาหรือคนประมาท ย่อมต่างจากคนมีปัญญาหรือคนไม่ประมาท เหมือนสีดำต่างจากสีขาว เหมือนความมืดต่างจากความสว่าง ความดำหรือความมืดย่อมบดบังมิให้เห็นสิ่งทั้งปวงตามเป็นจริง หรือยิ่งกว่านั้น ก็มิให้เห็นเอาเลยว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ในที่อันมีความดำหรือความมืด บิดบังอยู่ แต่ความขาวหรือความสว่างย่อมทำให้เห็นสิ่งทั้งปวงที่มีอยู่ในที่นั้นตามความเป็นจริง นี่เป็นธรรมดาที่ย่อมเข้าใจกันดีทั่วไป

คนไม่มีปัญญาเหมือนมีสีดำหรือมีความมืดบังตาอยู่ย่อมไม่เห็นความจริงในเรื่องทั้งหลาย เป็นต้นว่าความจริงในเรื่องบาปบุญ คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ คือย่อมเห็นบุญเป็นบาป เห็นคุณเป็นโทษ เห็นประโยชน์เป็นมิใช่ประโยชน์ หรือกลับกัน ก็คือ เห็นบาปเป็นบุญ เห็นโทษเป็นคุณ เห็นมิใช่ประโยชน์เป็นประโยชน์ ดังนี้ ตรงกันข้ามกับคนมีปัญญา ซึ่งเหมือนไม่มีสีดำหรือไม่มีความมืดบังตาอยู่ มีแต่ความสว่าง ย่อมเห็นความจริงในเรื่องทั้งหลาย เป็นต้นว่า ความจริงในเรื่องบาปบุญ คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์นั่นเอง คือย่อมเห็นบาปเป็นบาป เห็นบุญเป็นบุญ



เห็นโทษเป็นโทษ เห็นประโยชน์เป็นประโยชน์ เห็นมิใช่ประโยชน์เป็นมิใช่ประโยชน์  
ไม่เห็นบาปเป็นบุญ ไม่เห็นบุญเป็นบาป ไม่เห็นคุณเป็นโทษ ไม่เห็นโทษเป็นคุณ  
ไม่เห็นประโยชน์เป็นมิใช่ประโยชน์ ไม่เห็นมิใช่ประโยชน์เป็นประโยชน์ ดังนี้

ความไม่มีปัญญาารู้จริงเห็นจริงดังกล่าวนั้นแลที่ทำให้เกิดความประมาท จะคิด  
จะพูด จะทำ ก็เป็นไปอย่างประมาท เพราะเมื่อบุญก็ไม่รู้จัก บาปก็ไม่รู้จัก คุณก็ไม่รู้จัก  
โทษก็ไม่รู้จัก ประโยชน์ก็ไม่รู้จัก มิใช่ประโยชน์ก็ไม่รู้จักเช่นนี้แล้ว ก็ย่อมไม่สนใจที่จะ  
ทำบุญละบาป ที่จะทำคุณละโทษ ที่จะทำประโยชน์ละมิใช่ประโยชน์ เพราะย่อมไม่  
เห็นไม่รู้จักคุณและโทษของการทำและการละสิ่งดังกล่าว และก็เป็นธรรมดาของทุกคน  
เมื่อไม่แลเห็นผลดีของการกระทำอย่างใด ย่อมไม่สนใจทำอย่างนั้น หรือเมื่อไม่แลเห็น  
ผลร้ายของการกระทำอย่างใด ย่อมไม่สนใจหลีกเลี่ยงไม่กระทำอย่างนั้น

แต่แม้จะเห็นหรือไม่เห็น จะรู้หรือไม่รู้ จะเข้าใจหรือไม่เข้าใจก็ตาม ในเรื่อง  
บาปบุญ คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น การทำ การละ ให้ถูกต้องตาม  
ความเป็นจริงเท่านั้น ที่จะทำให้ได้รับผลดี ไม่มีผลร้าย แม้ไม่ทำ ไม่ละให้ถูกต้องตาม  
ความเป็นจริงแล้วย่อมจะไม่ได้รับผลดี จะมีผลร้ายแน่นอน ผู้ไม่มีปัญญาารู้จริงเห็นจริง  
มีความประมาทในการคิดการพูดการทำสิ่งทั้งหลาย เรื่องทั้งหลาย จึงย่อมไม่ประกอบ  
ในสิ่งควรประกอบ ไม่ละในสิ่งควรละ แต่กลับไปประกอบสิ่งไม่ควรประกอบ และ  
กลับไปละสิ่งไม่ควรละ จึงย่อมจะไม่ได้รับผลดี ย่อมมีผลร้ายเป็นผลอันควรแก่เหตุ

ในทางตรงกันข้าม ความมีปัญญาารู้จริงเห็นจริงในเรื่องดังกล่าวเป็นต้น  
ย่อมทำให้เกิดความไม่ประมาท ระมัดระวังที่จะคิด จะพูด จะทำ สิ่งทั้งปวง เรื่อง  
ทั้งปวง มีสติรักษาตนรักษาใจ ไม่มัวเมาเลินเล่อเปลือยเพลิน ขาดความยับยั้ง  
เพราะเมื่อรู้จริงในสิ่งใด ก็ย่อมรู้คุณรู้โทษของสิ่งนั้นตามจริงด้วย ย่อมทำสติไม่ประมาท  
เพื่อประกอบสิ่งควรประกอบ ละสิ่งควรละ อันจะนำไปได้รับผลดี ไม่มีผลร้าย และ  
ย่อมเห็นค่าของความไม่ประมาทว่าเป็นสิ่งควรรักษาไว้ เหมือนทรัพย์อันประเสริฐ  
เพราะเป็นเหตุแห่งความสุขสวัสดิ์ของชีวิต ความมีปัญญากับความไม่ประมาทจึงเป็น  
ธรรมอุปการะกัน ที่บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลายควรอบรมให้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้น  
แล้วควรรักษาไว้ ควรส่งเสริมให้เจริญสืบไปเป็นลำดับ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ดำเนิน  
ตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงบรรลุผลสุดยอดแล้วในการบริหารจิต

วันที่ ๖ เมษายน เป็นวันที่ระลึกมหาจักรี ราชการบริหารทางจิต ขอถวายพระราชกุศลสมเด็จพระบรมบุรพกษัตริยาธิราชเจ้า แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์ ทุกพระองค์ ขอถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระบพิตรพระราชสมภารเจ้า อิกสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ และขอถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ ทุกพระองค์ ขอให้ทรงพระเจริญสุข สวัสดิพิพัฒน์มงคลทุกประการ

### ใครจะได้สุขอันไพบูรณ์

“อย่ามัวประกอบความประมาท อย่ามัวประกอบความเซซซมยินดีในสิ่งที่ยั่ววนใจ ผู้ที่ไม่ประมาทเพ่งพินิจอยู่แล จึงจะบรรลุสุขอันไพบูรณ์”

ขอบรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลาย ได้น้อมรับพระพุทธรภาษิตบถนี้ไปเป็นคุณประโยชน์ เป็นสิริมงคลแก่จิตใจ เพราะพระพุทธรภาษิตบถนี้เป็นคำตรัสเตือนของพระพุทธรองค์ผู้ทรงเป็นนักบริหารจิตที่ได้บรรลุผลสูงสุดแล้ว ไม่มีนักบริหารจิตผู้ใดทัดเทียมแล้ว ในพระพุทธรภาษิตบถนี้ทรงเตือนมิให้ “มัวประกอบความประมาท” มิให้ “มัวประกอบความเซซซมยินดีในสิ่งที่ยั่ววนใจ” นั่นก็คือ ทรงเตือนมิให้ใช้ชีวิตหรือใช้เวลาที่มีชีวิตอยู่น้อย่างมัวเมาลุ่มหลงยินดีทั้งหลาย อันความมัวเมาลุ่มหลงเช่นนั้นคือความประมาท เพราะเป็นเหตุให้ขาดสติ เป็นเหตุให้คิด พุด ทำ ไปตามอำนาจความลุ่มหลงยินดีในสิ่งอันน่าลุ่มหลงยินดีที่ยั่ววนใจทั้งหลายนั้น เมื่อมีความประมาทเสียแล้วก็เท่ากับไม่มีปัญญาเห็นอย่างถูกต้องว่าสิ่งใดควรคิด สิ่งใดไม่ควรคิด สิ่งใดควรพุด สิ่งใดไม่ควรพุด สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ จึงย่อมนคิดผิด พุดผิด ทำผิด มากน้อยหนักเบาไปตามอำนาจความประมาทหรือความลุ่มหลงซึนซมยินดีที่มีมากหรือน้อยหนักหรือเบา ที่สามัญชนทั้งหลายยังคิดผิด พุดผิด ทำผิด เป็นเหตุให้ได้รับทุกข์โทษของความผิดนั้น ๆ กันอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะยังมัวเมาประกอบความประมาทอยู่ด้วยกันทุกคน

ส่วนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่คิดผิด ไม่พุดผิด ไม่ทำผิดแล้วก็เพราะท่านมีสติบริบูรณ์แล้วทุกเวลา ท่านไม่มีความประมาทแล้ว



พระปัญญาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและปัญญาคุณของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ทำให้เห็นแจ้งรู้แจ้งทุกสิ่งทุกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ทำให้เห็นสิ่งที่ช่วยวนใจให้ลุ่มหลงสำหรับสามัญชนทั่วไปว่าเกิดขึ้นด้วยการคิดปรุงหรือ ปรุงคิดของใจอันมีกิเลส หาได้เป็นความจริงแท้ไม่

ดังนั้น สำหรับท่านผู้มีสติ มีความไม่ประมาทบริบูรณ์อยู่ตลอดเวลา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องทั้งหลาย จึงไม่เป็นเหตุแห่งความคิด ความลุ่มหลงขึ้นชมยินดีของท่าน ท่านจึงเป็นผู้บรรลुสุขอันไพบูรณ์ เพราะไม่ต้องห่วงไหวด้วยอำนาจของความคร่ำครวญความปรารถนาต้องการ ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะใด ๆ ตา หู จมูก ลิ้น กายของท่านอยู่ใต้อำนาจของใจที่ไม่ประกอบด้วยความประมาทแล้ว เพราะเป็นใจที่บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้วด้วยสติและปัญญา ท่านจึงบรรลุสุขอันไพบูรณ์ได้

สามัญชนทั้งหลายแม้ไม่อาจมีสติ มีปัญญา มีความไม่ประมาทได้ในขั้นสูงสุด เช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกเพราะยังมีกิเลสคือโลภะหรือราคะ โทสะ และโมหะ คือ โลก โกรธ หลง เป็นเครื่องบดบังจิตใจมิให้สติและปัญญาเกิดได้เต็มที่ มิให้ได้บรรลุสุขอันไพบูรณ์ แต่ก็สามารถจะบรรลุสุขในขั้นหนึ่งได้ มีความทุกข์เบาบางลงได้ แม้มีความเพียรตามรักษาสติ มิให้ประมาทมัวเมาลุ่มหลงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือผู้ใดผู้หนึ่งจนเกินไป พยายามมีสติทำปัญญาให้เห็นจริงแม้เพียงว่าที่พระพุทธองค์ทรงเตือนมิให้ใช้ชีวิตอย่างประมาทมัวเมาลุ่มหลงนั้น ก็เพราะทรงมุ่งจะช่วยให้ได้เป็นสุขตามสมควร จนถึงได้บรรลุสุขอันไพบูรณ์ จึงควรต้องน้อมรับพระกรุณาคุณอันนั้นมาปฏิบัติ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ถึงพระพุทธองค์เป็นสรณะอันจะนำให้เกิดความสุขได้จริง สมดังที่พระพุทธองค์ทรงมีพระกรุณามุ่งจะช่วย

วันที่ ๑๓ เมษายน เป็นวันมหาสงกรานต์ หรือวันขึ้นปีใหม่แบบไทย รายการบริหารทางจิต ขอถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ขอถวายพระพร สมเด็จพระราชชนนีเป็พิตร สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ และสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ พร้อมทั้งพระบรมวงศานุวงศ์ ทุกพระองค์ ทุกองค์ ขออำนวยการผู้มาบริหารจิตและผู้มีได้มาบริหารจิตทั้งหลายทั่วกัน เทอญ

## ปราสาทคือปัญญา

“บัณฑิตบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาทในกาลใด ในกาลนั้นเขา  
ขึ้นสู่ปราสาทคือปัญญา เป็นผู้ไม่มีโรค มองเห็นหมู่สัตว์ผู้มีโรคเหมือนอย่างผู้ที่ยืนบน  
ภูเขามองเห็นผู้ที่ยืนอยู่ที่พื้นดิน เพราะว่าธีรชนย่อมมองเห็นคนพาลทั้งหลายได้”

ความหมายของพระพุทธภาษิตบทดังกล่าว ก็คือ เมื่อใดบัณฑิตคือผู้มีปัญญา  
สามารถทำความประมาทให้ลดน้อยลงด้วยการทำความไม่ประมาทให้ยิ่งขึ้น เมื่อนั้น  
ปัญญาของบัณฑิตนั้นย่อมสูงขึ้น ย่อมสามารถทำใจตนให้พ้นความทุกข์โรคได้ และ  
ย่อมสามารถมองเห็นบุคคลอื่นที่ตกอยู่ใต้อำนาจความทุกข์โรค เหมือนผู้ที่ยืนอยู่บน  
ภูเขาสามารถมองเห็นผู้ที่ยืนอยู่บนพื้นดินอันต่ำกว่าได้ ฉะนั้น นั่นก็คือ ผู้เป็นปราชญ์  
หรือผู้มีปัญญาย่อมมองเห็นความเป็นพาลหรือความไม่มีปัญญาของคนอื่นได้

หากจะอธิบายให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ก็น่าจะอธิบายได้ว่าผู้ที่มีปัญญาอยู่แล้ว  
ย่อมสามารถเพิ่มพูนปัญญาให้สูงยิ่งขึ้นได้ด้วยการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทำความ  
ประมาทให้ลดน้อยลง อันปัญญาคือความเห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นเมื่อใด จะสามารถ  
ทำให้พ้นจากความทุกข์โรคได้เมื่อนั้น สามัญชนทั้งหลายยังทุกข์โรคกันอยู่มากบ้าง  
น้อยบ้าง ก็เพราะขาดปัญญาเห็นตามความจริง มากบ้างน้อยบ้าง มีปัญญาบริบูรณ์  
ขาดจากความประมาทแล้วอย่างสิ้นเชิงเมื่อไร ย่อมพ้นจากความทุกข์โรคทั้งปวง  
เมื่อนั้น ฐานะของปัญญาและของจิตใจบุคคลดังกล่าว ย่อมสูงกว่าฐานะของปัญญา  
และของจิตใจบุคคลซึ่งยังมีความประมาทอยู่เป็นอันมาก จึงย่อมสามารถเห็นปัญญา  
และจิตใจที่อยู่ในฐานะต่ำกว่าได้ เหมือนผู้ขึ้นไปอยู่บนที่สูงย่อมแลลงมาเห็นผู้ที่อยู่ในที่  
ต่ำกว่า

คนไม่มีปัญญาเป็นเช่นไร คนมีปัญญาย่อมรู้ย่อมเข้าใจ เหมือนคนบนที่สูงอาจ  
รู้เห็นคนอื่นที่ต่ำกว่าได้นั่นเอง คนเสมอกันย่อมไม่อาจเห็นกันได้สะดวกสบาย  
เปรียบก็คือบรรดาผู้ที่มีเรื่องวุ่นวายมากมายด้วยกัน ย่อมไม่มีใครเห็นว่าใครอื่นเป็น  
อย่างไร ย่อมวุ่นอยู่แต่ในความวุ่นของตนเองเท่านั้น ผู้ไม่วุ่นเท่านั้นที่จะเห็นความวุ่น  
ของผู้อื่น และขณะเดียวกันก็เห็นความไม่วุ่นของตนด้วย



เมื่อผู้มีปัญญา เห็นคุณค่าของความไม่ประมาทและเห็นโทษของความประมาท มีสติทำความไม่ประมาทอยู่เสมอในการคิด การพูด การทำ ความประมาทในการ ทั้ง ๓ ก็ย่อมไม่บังเกิดขึ้นแก่ตน เมื่อไม่ประมาทในการคิด การพูด การทำ ย่อมคิดดี ย่อมพูดดี ย่อมทำดี อันเป็นการทำความประมาทในการคิด การพูด การทำ ให้ลด น้อยลงถึงหมดสิ้นไป นั่นก็คือยอมเป็นผู้มีปกติไม่คิดไม่ดี ไม่พูดไม่ดี ไม่ทำไม่ดี ผู้ที่ไม่ทำสิ่งใดเพราะรู้ว่าสิ่งนั้นไม่ดี เมื่อผู้อื่นทำสิ่งนั้น ก็ย่อมรู้ได้ว่าผู้อื่นทำสิ่งไม่ดี ทำความไม่ดี เพราะความไม่ดีนั้นผู้ใดทำ ก็เป็นความไม่ดี มิใช่ว่าคนหนึ่งทำจึงจะเป็น ความไม่ดี อีกคนหนึ่งทำจะเป็นความดี ในทางตรงกันข้าม ความดีนั้นผู้ใดทำก็เป็น ความดี มิใช่ว่าคนหนึ่งทำจึงจะเป็นความดี อีกคนหนึ่งทำจะเป็นความไม่ดี

ความดีความไม่ดีย่อมเป็นความดีความไม่ดีที่มีความหมายตายตัวดังกล่าว คือ ไม่ว่าผู้ใดทำก็ต้องเป็นความดีหรือเป็นความไม่ดี ตามความเป็นจริงเสมอ ดังนั้น ผู้มีปัญญาไม่ประมาท ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ ไม่ดีเพราะรู้ว่า เป็นความไม่ดี พระสัมมา สัมพุทธเจ้าจึงทรงเปรียบว่าเป็นผู้ขึ้นไปสู่ปราสาท คือ ขึ้นไปสู่ที่สูง อาจเห็นผู้ที่อยู่ ต่ำกว่าได้ชัดเจน ในขณะที่บรรดาผู้ที่อยู่ในระดับตาเสมอกันหาอาจจะเห็นกันชัดเจน เช่นนั้นไม่

พิจารณาจะเห็น เช่น คนพาลทั้งหลายย่อมคบค้าสมาคมเข้าพวกเข้าหมู่กัน ได้สนิทสนม ต่างก็ไม่เห็นกันและกันว่าเป็นพาล เพราะเป็นผู้เท่ากัน อยู่ในที่ต่ำด้วยกัน หากมีพาลคนใดคนหนึ่งอยู่ปราสาทคืออยู่ในที่สูงกว่าพาลทั้งหลายอื่นไม่ ผู้ที่จะขึ้นไปสู่ที่ สูงกว่าคนพาลทั้งหลายได้คือบัณฑิตผู้มีปัญญาเท่านั้น ดังนั้น บัณฑิตคือผู้มีปัญญา เท่านั้นที่จะรู้ว่าพาลเป็นพาล พาลเองหาได้รู้ตัวเองไม่ และหาไม่รู้ไม่ว่าผู้ใดผู้หนึ่งเป็นพาล หรือเป็นบัณฑิต

บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลายล้วนเป็นผู้ไม่ปรารถนาจะได้ชื่อว่าเป็นพาล จึงควรต้องทำปัญญาให้ยิ่งขึ้น ด้วยการละความประมาท ทำความไม่ประมาทให้ยิ่งขึ้น ทั้งในการคิด การพูด การทำ คือไม่ว่าจะคิดอะไรก็ให้เป็นการคิดที่ดี ไม่ว่าจะพูดอะไร ก็ให้เป็นการพูดที่ดี ไม่ว่าจะทำอะไรก็ให้เป็นการทำที่ดีเช่นนี้เสมอไป จะเป็นผู้ไม่มีความโศก คือมีความสุขนั่นเอง

## ใครเป็นเหมือนม้าฝีเท้าเร็ว

“เมื่อชนทั้งหลายประมาทแล้ว เหมือนอย่างหลับ ผู้ไม่ประมาทเป็นผู้ตื่น อยู่มาก ทรงปัญญาดี ย่อมทิ้งไป เหมือนอย่างม้าฝีเท้าเร็วทิ้งม้าที่ไม่มีกำลังไป ฉะนั้น”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบบรรดาผู้ที่ประมาททั้งหลายกับผู้นอนหลับ ในทางตรงกันข้าม ทรงเปรียบผู้ไม่ประมาทกับผู้ตื่นอยู่ และได้ทรงเปรียบด้วยว่า ผู้ตื่น เป็นผู้ที่มีปัญญาห่างไกลกับผู้หลับ เหมือนม้าฝีเท้าเร็วย่อมทิ้งม้าที่ไม่มีกำลังไปได้ไกล ฉะนั้น

อันผู้ประมาทในการคิด การพูด การทำของตนที่ทรงเปรียบเหมือนคนนอนหลับ ก็เพราะผู้ประมาทดังกล่าวไม่ระวังการคิด การพูด การทำของตนให้เป็นการคิดที่ดี การพูดที่ดี การทำที่ดี จะคิด จะพูด จะทำอะไร ก็ปล่อยไปตามชอบใจ ไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก ไม่รู้ดี ไม่รู้ชั่ว เหมือนคนนอนหลับไม่รู้อะไรทั้งสิ้น ไม่มีสติปัญญาในการใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ผู้ที่หลับเสียจริง ๆ ในการนอนก็ยิ่งดีกว่าผู้ที่ทรงเปรียบว่าหลับเพราะมีความประมาท เพราะผู้ที่หลับจริง ๆ ด้วยการนอนย่อมเป็นผู้ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำกรรมใด ๆ แล้ว ผลจากกรรมนั้น ๆ ย่อมไม่มี ส่วนผู้หลับเพราะเป็นผู้ประมาทยังเป็นผู้คิดอยู่ พูดอยู่ ทำอยู่ เรียกว่ายังเป็นผู้ทำกรรมอยู่ ผลจากกรรมจึงย่อมมี และเมื่อเป็นผลที่เกิดจากกรรมอันประกอบด้วยความประมาท ไม่ระมัดระวัง ก่อนแล้วจึงทำ ผลจึงย่อมเป็นผลที่ไม่ดี เพราะผู้ประมาทย่อมประกอบกรรมอันประมาท ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำ เป็นไปอย่างประมาท มิได้ระวัง รอบคอบว่าเป็นสิ่งควรคิด ควรพูด ควรทำหรือไม่ เพียงใด อันการคิดการพูดการทำของสามัญชนทุกคนนั้นเป็นความผิดพลาดได้ง่ายอยู่แล้ว แม้ไม่มีสติทำความไม่ประมาทระมัดระวังไว้โดยควรว่าจะไม่คิดผิด พูดผิด ทำผิด ก็จะไปสู่ความผิดได้ยิ่งขึ้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสพระพุทธานุชาตที่อัญเชิญมานี้ เนื่องด้วยมีพระภิกษุ ๒ รูปเป็นเพื่อนกัน รูปหนึ่งไม่ประมาท บำเพ็ญความเพียรสม่ำเสมอเป็นนิตย์ จนสำเร็จมรรคผลนิพพาน ส่วนอีกรูปหนึ่งประมาท ไม่บำเพ็ญความเพียร ใช้เวลาให้หมดไปด้วยการพูดคุยกับเพื่อนภิกษุอื่น เมื่อรูปไม่ประมาทบรรลุผลสำเร็จแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้า



จึงได้ตรัสพระพุทธานุชาตเปรียบผู้ประมาทว่าเหมือนคนนอนหลับ ย่อมไม่ก้าวไป ขณะที่ผู้ไม่ประมาทซึ่งเหมือนผู้ตื่นอยู่ ก้าวเลยไปไกลแล้ว พระพุทธานุชาตบทนี้ก็เช่นเดียวกับพระพุทธานุชาตบทอื่น ๆ อีกเป็นอันมาก ที่ใช้เป็นคติสอนใจได้ทั้งผู้ปฏิบัติทางธรรมะและทางโลก คือไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติทางธรรมะหรือจะเป็นผู้ปฏิบัติทางโลกก็ตาม จำเป็นจะต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท จึงจะสามารถดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางได้รวดเร็วและด้วยดี จนสำเร็จผลสมประสงค์

ความเพียรและความมีสติเป็นองค์ประกอบสำคัญของความไม่ประมาท คือจะต้องมีความเพียรมีสติไม่ประมาทในการคิด การพูด การทำให้ถูกต้อง ดึงตาม อยู่เสมอ ไม่สักแต่ว่าทำไปง่ายคือไม่เห็นว่าง่าย ว่าสะดวก ว่าสบาย แล้วก็คิด ก็พูด ก็ทำไปเช่นที่พระภิกษุผู้ประมาทเห็นว่าการพูดคุยโดยไม่ประกอบความเพียรเป็นการทำที่สะดวกสบายกว่าการประกอบความเพียร จึงไม่ได้รับผลที่ควรได้ควรถึง ส่วนพระอิกรูปหนึ่งนั้นไม่ประมาท มีความเพียรแม้ในสิ่งที่ไม่สะดวกสบาย จึงได้รับผลงดงามที่ควรได้ควรถึง

บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลาย ล้วนเป็นผู้ต้องการความสำเร็จในชีวิต จึงควรเห็นความสำคัญของพระพุทธานุชาตบทข้างต้นนี้ให้มาก ควรพยายามตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ทำกรรมใดก็ตามเพราะเพียงเห็นว่าทำง่าย แต่ต้องพิจารณาใคร่ครวญเสียก่อนเสมอไปว่าเป็นกรรมที่ดีหรือไม่ จะนำไปเกิดผลเช่นไร ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น อย่าคิด อย่าพูด อย่าทำกรรมที่ไม่ดีเพราะจะไม่ทำให้ก้าวหน้าไปในทางที่ดี ตรงกันข้าม จะทำให้ถอยหลังไปในทางที่ไม่ดี และจะนำไปเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน บรรดาผู้ไม่ประมาททั้งหลายได้พากันก้าวไปไกลแล้วในทางดี แม้ไม่ต้องการจะอยู่ห่างไกล ผู้มีปัญญาไม่ประมาทเหล่านั้นทุกคนก็ต้องทำตนให้เป็นม้าฝีเท้าเร็วด้วยการไม่ประมาท จึงจะได้บรรลุจุดหมายปลายทาง ได้พบความสำเร็จในชีวิต ไม่ผิดหวัง ไม่น้อยหน้า ผู้มีปัญญาตามรักษาความไม่ประมาททั้งหลาย



## ฉัตรมงคล

*“ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เหมือนฉัตร (ร่ม) ใหญ่ในฤดูฝน”*

เมื่อพูดถึงร่มคือฉัตร ก็น่าจะนึกกันได้ทันทีว่าเป็นเครื่องที่จะกันแดดกันฝนให้เราได้ ไม่ว่าจะฝนจะตกหรือแดดจะออก ผู้มีร่มกางกันอยู่ก็ย่อมไม่เปียกเบื่อนไม่ถูกแดดเผา สามารถยังตนให้สบายอยู่ได้พอสมควร ในขณะที่ผู้ตัวเปล่าปราศจากร่มกางกันและอยู่ในที่โล่งแจ้งจะเปียกปอน ร้อนระอุ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบธรรมะเช่นฉัตรคือร่ม คือ สามารถกันความแปดเปื้อนและความแดดเผาเราร้อนได้ แต่ร่มนั้นเป็นเครื่องคุ้มกันภายนอก ส่วนธรรมะเป็นเครื่องคุ้มกันภายใน ร่มทำไมให้ฝนเบื่อนเปียกกาย ไม่ให้แดดแดดเผากาย ส่วนธรรมะทำไมให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายแปดเปื้อนใจ แดดเผาใจ

ยามฝนตก ยามแดดออก ทุกคนเห็นความสำคัญของร่ม เพราะทุกคนไม่ต้องการให้เนื้อตัวเปียกปอนหรือร้อนแดด เป็นความเคยชินสำหรับทุกคนที่จะคิดถึงร่มขึ้นมาได้ เมื่อถึงเวลาเช่นนั้น น่าเสียดายอย่างที่สุดที่ไม่ค่อยมีผู้เคยชินที่จะนึกถึงธรรมะยามได้รับความทุกข์แดดเผาใจ เพราะเมื่อไม่นึกถึงธรรมะว่าจะช่วยแก้ทุกข์ไม่ให้แดดเผาใจได้เหมือนร่มช่วยกันแดดกันฝน ส่วนมากเราจึงไม่ยินดี เต็มใจจะเตรียมมีธรรมะไว้ประจำใจเพื่อป้องกันทุกข์เหมือนที่มักจะเตรียมร่มติดตัวไปไหน ๆ กันเสมอ

ความจริงนั้น แม้จะทรงเปรียบเทียบธรรมะเครื่องคุ้มใจว่าเหมือนร่มเครื่องคุ้มกาย แต่เครื่องคุ้มใจก็เป็นความสำคัญ เป็นความจำเป็นกว่าเครื่องคุ้มกายอยู่เป็นอันมาก เปียกฝน ร้อนแดดนั้น เมื่อพ้นฝนแล้วก็หายเปียก หายร้อน กลับเป็นปกติได้เหมือนเดิม แต่ความทุกข์หรือกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เมื่อแดดเผาใจได้ แล้วแต่ครั้งย่อมไม่พ้นไปจากใจได้เลย ย่อมรวมตัวอยู่ในใจ สัมผัส เพิ่มพูนยิ่งขึ้นเรื่อยไป คนเจ้าทุกข์คือคนที่พบความทุกข์บ่อย ๆ เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง แล้วความทุกข์นั้นก็รวมตัวเพิ่มพูนยิ่งขึ้นทุกที อยู่ในใจ เกิดผลให้เจ้าของดวงใจนั้นเป็นคนเจ้าทุกข์ แต่แม้จะเปียกฝนอย่างชุ่มโชกสักกี่ ๑๐๐ กี่ ๑,๐๐๐ ครั้ง ก็สามารถจะทำให้หายเปียกได้จริง ๆ เสมอ ไม่ใช่ว่าความเปียกจะเพิ่มพูนขึ้นตลอดเวลาจนต้องกลายเป็นผู้เปียกโชกอยู่เสมอ เหมือนที่ผู้พบทุกข์เสมอต้องกลายเป็นคนเจ้าทุกข์ไป



แม้ตามตัวอย่างเพียงเท่านี้ ก็น่าจะเห็นได้ว่าเครื่องคัมภีร์กาย แม้สำคัญเพียงไร ก็ยังหาได้สำคัญกว่าเครื่องคัมภีร์ใจไม่ เครื่องคัมภีร์ใจสำคัญกว่าเครื่องคัมภีร์กายอย่างประมาณ มิได้เลย นั่นก็คือรุ่มแม้จะสำคัญเพียงใดยามแดดออกฝนตก แต่ธรรมก็ยังสำคัญกว่า อย่างประมาณไม่ได้จริง ๆ ฝนมีหยุดตก แดดมีหยุดออก แต่กิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ ทั้งภายนอกและภายในของสามัญชนทุกคนไม่มีเวลาสงบระงับ เกิดอยู่เสมอ มีอยู่เสมอ ถ้าจะเปรียบธรรมะเป็นรุ่ม และเปรียบกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจเป็นแดดเป็นฝน ก็จะต้องเป็นแดดเป็นฝนที่ออกอยู่ตกอยู่ทุกเวลาไม่เลือกกาลสถานที่ ไม่มีรุ่มไม่ชายคา ที่ฝนตกแดดออกไม่ทั่วถึง และรุ่มคือธรรมะเครื่องคัมภีร์กันก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ไม่เช่นนั้นแล้ว ก็จะเป็นผู้เปียก เป็นผู้ร้อนอยู่เสมอ จะหาความสุขไม่ได้ ความทุกข์จะเพิ่มพูนขึ้นตามวันเวลา เพราะดังกล่าแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นกระทบใจ นั้นไม่มีวันลบเลือนหมดสิ้นไปได้เลย มีแต่จะสั่งสมตัวยิ่งขึ้นในใจเท่านั้น เป็นความสกปรกความทุกข์ร้อนยิ่งขึ้นเท่านั้น

ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวว่าธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ก็ด้วยทรงพระกรุณาจะโน้มน้าวจิตใจคนทั้งหลาย ให้พร้อมเพรียงกันมาศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะจนมีธรรมะประจำตน ธรรมะของตนจะได้รักษาตนให้พ้นความทุกข์ น้อยใหญ่ จนถึงพ้นทุกข์ทั้งปวงได้สิ้นเชิง

บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลายเป็นผู้กำลังปฏิบัติตามคำที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแนะนำตักเตือนชักชวนแล้ว ขอบใจมีความเพียรตั้งมั่นดำเนินต่อไปตามทางที่ถูก ที่ควร ที่จะนำไปสู่ความไม่ทุกข์ไม่ร้อนทั่วกันตลอดไป

วันที่ ๕ พฤษภาคม เป็นวันมหาสมณัฎฐมงคล รายการบริหารทางจิต ขอถวายพระพรชัยมงคล ขอคุณพระศรีรัตนตรัยและพระบุญญาบารมีทั้งหลาย ได้อภิบาลรักษาให้ทรงพระเจริญรุ่งเรืองยังยืนสืบไปในพระเศวตฉัตรชั่วนาน พร้อมสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เพื่อทรงเป็นความร่มเย็นเป็นสุข ของพระบรมวงศานุวงศ์ สมณชีพรามณ์ ไพร่ฟ้าประชาชนทั่วหน้า เช่นเดียวกับธรรมะ เป็นเครื่องรักษาผู้ประพฤติธรรมให้ร่มเย็นเป็นสุข ฉะนั้น เทอญ

## อุปมาทเกือกุลความสำเร็จ

“ทำวามชวาถึงความประเสริฐสุดแห่งเทพทั้งหลาย เพราะความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญความไม่ประมาท ตีเตียนความประมาทในกาลทุกเมื่อ” ความหมายของพระพุทธภาษิตบทนี้ก็คือ ธรรมะที่ทำให้ได้เป็นพระอินทร์ผู้เป็นเทพสูงสุดในบรรดาเทพทั้งหลาย คือความไม่ประมาท บัณฑิตคือคนดีทั้งหลาย สรรเสริญความไม่ประมาท และตีเตียนความประมาททุกเมื่อ

อันประวัติของพระอินทร์หรือทำวามชวานั้น กล่าววามือยังเป็นมนุษย์เป็นผู้ไม่ประมาททั้งในการประพฤติเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น เพื่อประโยชน์ตน คือประพฤติตนอยู่ในวัดตบถ ๗ ประการ มีเลียงมารดาบิดา ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน ต่อผู้เจริญในตระกูล มีวาจาอ่อนหวาน มีวาจาไม่ส่อเสียด มีใจปราศจากความตระหนี่ ยินดีในการจำแนกแจกทาน มีวาจาสัตย์ และมีปกติไม่โกรธ ถ้าความโกรธเกิดขึ้น ก็กำจัดได้โดยเร็ว เพื่อประโยชน์ผู้อื่น คือการชักชวนพวกเพื่อนให้ทำถนถน สร้างศาลา พักร่อน ขุดสระโบกขรณี ทำสวนดอกไม้สาธาณะ

การประพฤติตนอยู่ในวัดตบถ ๗ ประการของทำวามชวาหรือพระอินทร์ เมื่อเป็นมนุษย์นั้น หากไม่พิจารณาให้ดีก็อาจเห็นไปได้ว่าเป็นการประพฤติเพื่อประโยชน์ผู้อื่น มิใช่เพื่อประโยชน์ตนอย่างไร แต่หากพิจารณาให้ดีก็จะเห็นได้ไม่ยาก วาการประพฤติดังกล่าวนั้น เป็นการประพฤติเพื่อประโยชน์ตนของผู้ประพฤติโดยแท้ การเลียงมารดาบิดาก็ตาม การประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้เจริญในตระกูลก็ตาม หรือข้อหนึ่งข้อใดในธรรมะทั้ง ๗ ข้อนั้นก็ตาม ล้วนเป็นเครื่องเสริมส่งผู้ประพฤติให้ดีงามทั้งสิ้น มิได้เป็นการเสริมส่งผู้ใดอื่นนอกเหนือจากผู้ประพฤติปฏิบัติให้ดีงามเลย ผู้เลียงมารดาบิดา เป็นผู้มกัตถัญญกตเวที เป็นผู้จะได้รับสิริมงคลจากการประพฤติปฏิบัติ เช่นนั้น ผู้ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้เจริญในตระกูลเป็นผู้เคารพผู้ควรเคารพจึง เป็นผู้จะได้รับสิริมงคลจากการประพฤติปฏิบัติเช่นนั้นของตนเช่นกัน

มารดาบิดาก็ตาม ผู้เจริญในตระกูลก็ตาม หาได้รับประโยชน์จากการประพฤติปฏิบัตินั้นโดยตรงและเสมอเหมือนที่ตัวผู้ประพฤติปฏิบัติจะได้รับเอง ไม่เทียบจากที่ผู้ปฏิบัติเช่นนั้นได้ไปเกิดเป็นพระอินทร์ก็น่าจะเห็นได้ชัด เพราะผู้ประพฤติปฏิบัติ



ต่างหากที่ได้ไปเสวยสุขเป็นเทพผู้ประเสริฐแห่งเทพทั้งหลาย หาใช่มารดาบิดาหรือผู้เจริญในตระกูลคนหนึ่งคนใดไม่ เช่นนี้ก็เห็นได้ว่าการประพฤติในวัตรบของผู้นั้นก็ตาม เป็นการประพฤติเพื่อประโยชน์ตนจริง ๆ มิใช่เพื่อประโยชน์ผู้อื่นเลย

การมีวาจาอ่อนหวาน ไม่ส่อเสียด มีวาจาสัตย์ ยินดีในการแจกทาน และมีปรกติไม่โกรธ เหล่านี้ก็เป็นประโยชน์ตนแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติทั้งสิ้น ผู้ที่พูดอ่อนหวาน ไม่ส่อเสียด มีสัจจะ ยินดีในการให้ และไม่โกรธ ย่อมเป็นที่รักที่นิยมของคนทั่วไป ประโยชน์ย่อมเกิดแก่ตนได้เพราะเหตุนี้ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งก็คือ ผู้ประพฤติปฏิบัติเช่นนี้สม่ำเสมอ คือ พูดจริงเสมอ พูดเพราะเสมอ ไม่ส่อเสียดเสมอ ยินดีในการให้เสมอ ไม่โกรธเสมอ ก็ย่อมสร้างนิสัยอันดีงามของตนเอง หรือเรียกอีกอย่างก็คือสร้างจิตใจตนเองให้เป็นจิตใจที่ดีงาม มีค่า ซึ่งจะหาค่าของสิ่งอื่นเสมอด้วยค่าของจิตใจนั้นไม่มี

แต่ผู้ใดจะประพฤติปฏิบัติได้สม่ำเสมอเช่นนั้นจะต้องเป็นผู้ไม่ประมาท ผู้ประมาทย่อมประพฤติไม่ได้ หรือจะกล่าวว่า ผู้ประมาทย่อมไม่ประพฤติเช่นนั้น ก็น่าจะไม่ผิด ที่เป็นเช่นนั้นก็ด้วยเหตุผลที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ คือผู้ประมาทเป็นผู้นอนหลับ ไม่มีปัญญาเห็นความจริง จึงไม่เห็นคุณค่าเห็นค่าของการประพฤติปฏิบัติเช่นนั้น ก็เมื่อไม่เห็นคุณค่าเห็นค่าของสิ่งใดแล้วใครเล่าจะทำสิ่งนั้น ในทางตรงกันข้ามเมื่อไม่เห็นโทษของสิ่งใดแล้วใครเล่าจะหลีกเลี่ยงการกระทำสิ่งนั้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ด้วยว่าบัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญความไม่ประมาท ตีเตียนความประมาทในกาลทุกเมื่อ บรรดาผู้บริหารจิตทั้งหลาย แม้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทก็ย่อมจะได้รับคำตรัสสรรเสริญของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะในบรรดาผู้เป็นบัณฑิตทั้งหลายนั้นแลมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน

### ใครยินดีในความไม่ประมาท

“ผู้เห็นภัย ยินดีในความไม่ประมาท ทั้งเห็นภัยในความประมาท เฝ้าเครื่องผูกเล็กใหญ่ไปเหมือนไฟเผาเชื้อฉะนั้น”

ในพระพุทธภาษิตบทนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนให้เห็นภัยในความประมาท ให้ปฏิบัติเพื่อทำลายเครื่องผูกน้อยใหญ่ที่ผูกไว้กับวัฏฏะ คือผูกไว้ให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด

ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากการเวียนว่ายตายเกิด ความทุกข์ทั้งหลายมีอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิด แม้ตัดเครื่องที่ผูกไว้กับวัฏฏะได้สิ้นทั้งน้อยใหญ่ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะอีก ทุกข์ทั้งหลายย่อมไม่เกิด ผู้ใดตัดเครื่องผูกน้อยใหญ่ได้สิ้นผู้นั้นไม่เวียนว่ายตายเกิดอีก ผู้นั้นไม่มีทุกข์อีก

แต่การจะตัดเครื่องผูกน้อยใหญ่ให้ได้ทั้งหมด เป็นสิ่งที่สามัญชนทั้งหลายยากจักทำได้ทั่วกันในชาตินี้ภพนี้ แม้ว่าจะอาจทำได้ในชาติหนึ่งภพหนึ่งภายหน้า ถ้ามีความเพียรติดต่อกันไปไม่หยุดยั้ง อย่างไรก็ตาม ในชาตินี้ภพนี้ทุกคนควรพยายามปฏิบัติเพื่อตัดเครื่องผูกต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องผูกแห่งความชั่วร้ายและความทุกข์เดือดร้อนให้สิ้นไปด้วยความไม่ประมาท ด้วยการเห็นภัยของความประมาท

ภัย คือ สิ่งที่น่ากลัว สิ่งที่น่าพิงกลัว ฟังพรั่นพรั้ง ปรกติคนเราย่อมกลัวภัยต่าง ๆ รอบด้าน เช่น อัคคีภัย โจรภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็มรณภัย ภัยคือความตาย เพราะสามัญชนทุกคนย่อมกลัวตาย คือกลัวการที่ร่างกายจะขาดลมหายใจเข้า-ออก ต้องปราศจากชีวิต เป็นซากศพเปื่อยเน่าสลายไป

แต่แม้สามัญชนจะกลัวภัยภายนอกดังกล่าวแล้วทั้งหมดกันเพียงไร ก็มักไม่กลัวภัยภายในอย่างหนึ่ง ซึ่งน่ากลัวอย่างยิ่ง เพราะเป็นภัยที่จะทำให้คนตายทั้งเป็น คือตายทั้ง ๆ ที่ยังมีชีวิต มีลมหายใจเข้า-ออก และมีร่างกายสมบูรณ์ด้วยเลือดเนื้อ ภัยภายในที่น่ากลัวอย่างยิ่งที่จะทำให้คนตายทั้งเป็น คือ ภัยที่เกิดจากความประมาท หรือจะกล่าวอีกอย่างว่า ความประมาทนั้นแหละที่เป็นตัวภัยภายใน อันมีอยู่ในสามัญชนทุกคน ก็ไม่ผิด

อาการของความประมาท ก็คือ ความมัวเมา เลินเล่อเผลอเพลิน ขาดสติทางจิตใจ ความประมาทจึงเป็นเหตุให้นำตนไปผูกพันอยู่กับเครื่องผูกแห่งความชั่วร้ายและความทุกข์เดือดร้อนอันเป็น “พันธนาการ” คือ “เรือนจำ” ทางจิตใจเป็นประณม



ต่อจากนั้น ก็จะนำไปสู่เรือนจำทางกายเป็นอันดับต่อไป จิตที่ผูกพันอยู่กับความชั่วร้ายต่าง ๆ เช่น ทุจริตนานาชนิด เรียกว่าเข้าเรือนจำไปแล้ว กรรมคือการกระทำทางกาย และวาจาที่เกิดจากจิตอันผูกพันอยู่กับความชั่วร้ายต่าง ๆ นั้นจึงเป็นกรรมที่ชั่วร้ายด้วย กล่าวได้ว่าเมื่อจิตชั่ว กายและวากาก็ชั่ว เมื่อจิตเข้าเรือนจำ กายและวากาก็ต้องเข้าเรือนจำเช่นเดียวกัน นึกถึงนักโทษในเรือนจำ เขาหาความสุขเช่นผู้ไม่ใช่ นักโทษไม่ต้องอยู่ในเรือนจำไม่ได้ เขาต้องได้รับโทษ มีความทุกข์เดือดร้อนอันเรียกได้ว่าเป็นภัยอยู่ในเรือนจำ แต่เรือนจำสำหรับจองจำนักโทษจริง ๆ ก็ยังดีกว่าเรือนจำสำหรับความชั่วร้าย เพราะเรือนจำสำหรับนักโทษจริง ๆ นั้น ยังเป็นสถานที่ที่คนทั้งหลายรังเกียจ เกรงกลัวที่จะเข้าไปอยู่และพยายามหลีกเลี่ยง

ส่วนเรือนจำสำหรับความชั่วร้าย อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์เดือดร้อนต่าง ๆ ซึ่งเป็นภัยอย่างยิ่งนั้น คนประมาทย่อมมองไม่เห็นว่าเป็นภัย แต่กลับมองเห็นไปว่าเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขนานาประการ เช่นเห็นว่าเป็นอาคารที่ใหญ่โต เต็มไปด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ เหมือนอย่างที่ท่านเปรียบว่าเห็นงจักรเป็นดอกบัว จึงพยายามที่จะพาดตนเข้าเรือนจำ คือ ทำทุกอย่างด้วยความประมาท แทนที่จะพยายามตัดเครื่องผูกต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องผูกแห่งความชั่วร้ายให้ขาดสิ้นก็กลับไปเพิ่มให้มากขึ้นให้แข็งแรงแน่นเหนียวยิ่งขึ้น

ผลก็คือต้องเป็นนักโทษแห่งเรือนจำสำหรับความชั่วร้ายตลอดไป อย่างเต็มใจอย่างไม่พยายามหลีกเลี่ยง แต่ผู้ไม่ประมาทหาเป็นดังกล่าวนั้น ผู้ไม่ประมาทย่อมเห็นภัยในความประมาท ย่อมเห็นภัยในเครื่องทั้งหลายดังกล่าวนั้น ย่อมพยายามที่จะเผาเครื่องผูกทั้งหลายดังกล่าวนั้นให้หมดสิ้นไปโดยอาศัยปัญญาอันประเสริฐ เหมือนอาศัยไฟร้อนแรงเผาเชื้อไฟให้สิ้นไป ฉะนั้น

วันอังคารที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๒๓ นี้ เป็นวันวิสาขบูชา คือ วันประสูติ ตรัสรู้และเสด็จดับขันธปรินิพพานแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอบรรดาผู้มาบริหารจัดการทั้งหลายได้พยายามแลให้เห็นโทษของความประมาท ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท รักษากายวาจาใจให้ปราศจากความชั่วร้ายทั้งปวง อย่างน้อยก็ให้ตลอดวันบูนุชานั้น เพื่อเป็นปฏิบัติบูชาอันเป็นบูชาที่เลิศต่อพระรัตนตรัย

## นัยแห่งนิพพาน

“ผู้เห็นภัย ยินดีในความไม่ประมาท ทั้งเห็นภัยในความประมาท ไม่ควรจะเสื่อม  
ยอมปฏิบัติใกล้นิพพาน”

พระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่าผลย่อมเกิดแต่เหตุ ในพระพุทธภาษิตข้างต้น แสดง  
ความไม่ประมาทเป็นเหตุ แสดงความไม่เสื่อมเป็นผล ในทางตรงกันข้าม ถ้ามี  
ความประมาทเป็นเหตุ ก็ต้องมีความเสื่อมเป็นผล อันความไม่เสื่อมที่เป็นผลของ  
ความไม่ประมาท คือ ความไม่เสื่อมจากผลดี ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงไม่เสื่อมจากนิพพาน  
คือมีนิพพานเป็นที่หวังได้

อันคำว่า “นิพพาน” นั้น ดูจะเข้าใจกันโดยมากว่าเป็นธรรมะสุดเอื้อม คือเป็น  
ธรรมะที่ไม่อาจจะได้จะถึงได้เลย ด้วยมีความเข้าใจผิดไปเสียเช่นนี้ จึงไม่สนใจที่จะ  
ชวนชวนศึกษาปฏิบัติให้เข้าใจให้เกิดผล นิพพานดูเหมือนจะเป็นสิ่งมีติดติด ลึกลับ เข้าใจ  
ไม่ได้ และเป็นธรรมะสูงสุดเอื้อมของผู้มีความเข้าใจผิดเช่นนั้นไปจริง ๆ แต่ความจริง  
แล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะธรรมะทั้งนั้น ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนล้วนประกอบด้วย  
ลักษณะ ๓ ประการ คือ รู้ได้ มีเหตุที่อาจตรงตามได้ปฏิบัติได้จริง และนิพพาน  
ก็เป็นธรรมะข้อหนึ่งที่ตรัสสอนไว้ จึงเป็นธรรมะที่รู้ได้ มีเหตุที่อาจตรงตามได้ และ  
ปฏิบัติให้บรรลุได้

ที่ว่า รู้ได้ ก็คือ รู้ได้ด้วยอาศัยเหตุผลเปรียบเทียบระหว่างทางตรงกันข้าม  
๒ ทาง ทางหนึ่งมีกองไฟคือกิเลส อีกทางหนึ่ง ไม่มีกองไฟคือกิเลส จิตใจของสามัญ  
ชนคือเราทั้งหลายนี้แหละมีกิเลส ซึ่งเป็นกองไฟ จึงมีความร้อน ส่วนจิตใจของท่าน  
ผู้บรรลุนิพพานแล้วไม่มีกิเลส คือไม่มีกองไฟ จึงไม่มีความร้อน เมื่อไม่มีความร้อน  
ก็ต้องมีความเย็น ก็ต้องเป็นสุข ไม่เป็นทุกข์ แม้การเปรียบเทียบของกิเลสกับภาวะของ  
นิพพานอาจจะไม่เหมือนที่เดียนักกับการเปรียบดังกล่าว แต่ก็พอจะเป็นทาง  
ให้รู้ธรรมะ คือนิพพานได้พอสมควร เหมือนรู้จักความแตกต่างระหว่างความเย็นกับ  
ความร้อน

ที่ว่านิพพานมีเหตุที่อาจตรงตามได้ ก็คือ มีธรรมะตรงกันข้ามกับนิพพาน  
เป็นเหตุ บรรดาผู้ที่มีกิเลสคือผู้มีธรรมะตรงกันข้ามกับนิพพานนั้น แม้สังเกตุยอมรู้ภาวะ



แห่งจิตใจตนว่าร้อน ว่าไม่เป็นสุข ว่าเป็นทุกข์ และแม้จับภาวะแห่งจิตใจตนเป็นเหตุ  
ตรงไปให้ถึงภาวะแห่งจิตใจที่ตรงกันข้ามกับภาวะจิตใจของตน ย่อมจะประมาณได้ว่า  
ภาวะจิตใจที่ตรงกันข้าม ย่อมไม่ร้อน ย่อมเย็น ย่อมเป็นสุข ย่อมไม่เป็นทุกข์  
อันเป็นลักษณะตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง

ที่ว่านิพพานเป็นธรรมะที่ปฏิบัติได้จริง ก็เพราะผู้ปฏิบัติธรรมะไปสู่นิพพานจะ  
บรรลุนิพพานได้จริง ดังที่พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านบรรลุกันแล้ว พันทุกข์  
พันการเวียนว่ายตายเกิดกันแล้ว ทุกคนผู้เห็นภัยในความประมาท ตั้งอยู่ในความ  
ไม่ประมาท เพียรพยายามเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายหน้า และประโยชน์  
อย่างยิ่งคือไปสู่นิพพาน ชื่อว่ากำลังเดินมุ่งหน้าไปสู่นิพพาน จะได้รับความสุขยิ่ง  
มีความทุกข์ลดน้อยลงทุกที เปรียบดังผู้ยืนอยู่ใกล้กองไฟกองใหญ่ที่ร้อนแรง แล้วออก  
เดินห่างกองไฟกองนั้นออกไปทุกที ย่อมพ้นจากกระแสแห่งความร้อน ร้อนน้อยลง  
ทุกที จนถึงได้เย็นสบายในวาระหนึ่ง บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลายคือผู้กำลังเดิน  
หันหลัง ห่างจากกองไฟคือกิเลสแล้ว แม้มีความเพียรประกอบด้วยสติและปัญญา  
ดำเนินให้ห่างกองไฟคือกิเลส ต่อไปจะเป็นผู้ไม่ประมาท ที่จะไม่เสื่อมจากนิพพาน  
สมดังพระพุทธภาษิตที่ยกมากล่าวข้างต้นแน่นอน

วันพุธที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๑๓ นี้ เป็นวันวิสาขภูมิบูชา คือ วันถวาย  
พระเพลิงพระพุทธสรีระ พุทธศาสนิกชนถือเป็นวันบูชาที่สำคัญยิ่งวันหนึ่งเช่นเดียวกับ  
วันวิสาขบูชา ไฟภายนอกแม้มีโทษก็ยังมีคุณเช่นยังใช้ถวายพระเพลิงพระพุทธสรีระได้  
แต่ไฟภายในใจของสามัญชนทุกคนอันเกิดแต่กิเลสมีแต่โทษ หากคนไม่ได้เลย ดับเสีย  
ได้เมื่อใด เมื่อนั้นจะถึงบรมสุขนั้นแล

### จิตห้ามยากแต่ทำให้ตรงได้

“ผู้มีปัญญาย่อมทำจิตที่ดิ้นรนกวัดแกว่งรักษาห้ามยากให้ตรงได้ เหมือน  
อย่างช่างคร่ำครึให้ตรง จิตนี้ที่ยกขึ้นเพื่อละบ่วงแห่งมารย่อมดิ้นรน เหมือนอย่างปลา  
ที่ชดขึ้นจากที่อยู่คือน้ำไปบนบก ย่อมดิ้นรน”



ในพระพุทธรูปปางสมาธิ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงถึงลักษณะของจิตทั่วไปกับลักษณะของจิตขณะที่ปรารภการปฏิบัติ และวิสัยของผู้มีปัญญา

คำว่า จิต หมายถึง สิ่งหรือธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในบุคคลทุกคน ดังที่เรียกว่าจิตหรือจิตใจ ร่างกายนี้เมื่อมีจิตก็เป็นร่างกายเป็น ไม่เนาเปื่อย มีชีวิตอายตนะต่าง ๆ มีตาหูเป็นต้นใช้ได้ จึงรู้ได้ คิดนึกได้ ทำกรรมอะไรได้ แต่ถ้ำร่างกายปราศจากจิต ก็เป็นร่างกายตาย เน่าเปื่อย ปราศจากชีวิต อายตนะต่าง ๆ ใช้ไม่ได้ จึงไม่รู้อะไร เหมือนอย่างท่อนไม้ คิดนึกอะไรไม่ได้ ทำกรรมอะไรไม่ได้ จิตจึงเป็นสิ่งสำคัญในบุคคลทุกคน เป็นเบื้องต้นของกรรม เป็นเครื่องนำไปสวรรค์ นรก ทุกคติ สுகติ ตลอดถึงนิพพาน

ถ้าจะถามว่า จิตอยู่ที่ไหน ก็ตอบได้อย่างง่าย ๆ ว่าอยู่ที่ความคิด ใครต้องการจะจับจิตหรือจะดูจิตก็ให้จับความคิด ดูความคิดของตน ลักษณะของจิตทั่วไปคือดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ลักษณะดังกล่าวจะมองเห็นได้ชัดในขณะที่ปฏิบัติอบรมจิตคือทำจิตให้เป็นสมาธิ เช่นให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทำความรู้อยู่ที่ลมหายใจ จิตจะดิ้นรนเหมือนอย่างปลาที่เขาจับจากแม่น้ำซัดไปบนบกดิ้นอยู่ คือจิตจะไม่ยอมสงบง่าย ๆ จะดิ้นรนไปจากสมาธิ คือทิ้งอารมณ์ของสมาธิ คิดไปถึงเรื่องต่าง ๆ ที่จิตผูกพันอยู่ เมื่อปฏิบัติอบรมปัญญาในไตรลักษณ์ คืออบรมปัญญาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตก็ยิ่งจะดิ้นรน ไม่ยอมพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นธรรมะ เหมือนปลาที่ดิ้นพรวดอยู่บนบก

แต่วิสัยของผู้มีปัญญา ย่อมจะเอาขณะจิตของตน คือ สามารถจะทำจิตให้ตรงได้เหมือนอย่างช่างศรทำศรให้ตรงได้ ฉะนั้น ผู้มีปัญญาก็คือผู้ที่มีความรู้จักคุณโทษของจิตที่ได้รับการอบรมและที่ไม่ได้รับการอบรม และรู้วิธีอบรมจิต ที่เรียกในที่นี้ว่า ทำจิตให้ตรง เพราะจิตที่ไม่ได้รับการอบรมย่อมไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญาที่เข้าถึงสัจจะ จึงดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก แม้จะอ่านหนังสือ จะฟังคำบรรยายก็ไม่สำเร็จ เพราะจิตจะดิ้นรน จะกวัดแกว่งไปในเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรียกว่าไม่มีสมาธิในการอ่านในการฟัง จึงอ่านและฟังไม่รู้เรื่อง เรียกว่าไม่ได้ปัญญาจากการอ่านการฟัง จะรักษาจิตให้อยู่ที่ก็ยาก จะห้ามจิตไม่ให้เที่ยวคิดพล่านไปก็ยากอีก นี้เรียกว่า จิตไม่ตรง



ทั้งถ้าคิดกวัดแกว่งไปในทางชั่ว ทางผิด ก็ยิ่งไม่ตรง คือ ไม่ตรงต่อทางที่ถูกที่ชอบ ส่วนจิตที่ได้รับการอบรมจะไม่เป็นเช่นนั้น จะดำเนินไปตรงต่อทางที่ถูกที่ชอบ ไม่คิดเคี้ยวไปในทางที่ผิด จะมีสมาธิและปัญญาในกิจที่ทำ จะสงบจิตได้ จะรักษาจะห้ามจิตของตนได้ ผู้ที่เห็นโทษและคุณดังกล่าวของจิต และศึกษาวิธีอบรมจิตให้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้เรียกว่าผู้มีปัญญา จะสามารถรักษาและห้ามจิตได้ดี ตามภูมิชั้นของการปฏิบัติ

### จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้

“ความฝึกจิตที่ข่มยาก ไว มีปรกติตกไปตามความใคร่ เป็นการดี เพราะว่า จิตที่ฝึกแล้วนำความสุขมาให้”

ในพระพุทธภาษิตบทนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่าจิตที่ฝึกแล้วนำความสุขมาให้ การฝึกจิตจึงเป็นการดี ปรกตินั้น จิตเป็นสิ่งที่ข่มยาก แต่ก็ข่มได้ เบา ไว อ่อนไหว ไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ง่าย แต่ด้วยการข่ม การฝึก ก็สามารถทำให้หนักแน่นมั่นคงสม่ำเสมอได้ และแม้มีปรกติตกไปตามใคร่ คือยินดีพอใจในสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจ แต่ด้วยการข่ม การฝึก ก็สามารถทำให้ละความยินดีพอใจนั้นได้ เมื่อจิตได้รับการข่ม การฝึกแล้วไม่อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ง่ายดาย และให้ละความยินดีพอใจ ในสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจได้ จิตก็จะ เป็นจิตที่เป็นสุข และนี่แหละที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าจิตที่ฝึกแล้วนำความสุขมาให้

ที่กล่าวไว้ว่า จิตไว หรือเบา หรืออ่อนไหว หมายถึง จิตเปลี่ยนแปลงง่าย เกิดดับเร็วเดี๋ยวไปอยู่กับอารมณ์ทางตาเช่นรูป เดี่ยวไปอยู่กับอารมณ์ทางหูเช่นเสียง เดี่ยวไปอยู่กับอารมณ์ทางจมูกเช่นกลิ่น เป็นต้นว่า เดี่ยวเห็นรูป ประจว่าสวยหรือไม่สวย ชอบใจหรือไม่ชอบใจ เดี่ยวไปได้ยินเสียง ประจว่าไพเราะหรือไม่ไพเราะ ชอบใจหรือไม่ชอบใจ เดี่ยวไปได้กลิ่น ประจว่าหอมหรือไม่หอม ชอบใจหรือไม่ชอบใจ จิตที่ไปอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วเป็นต้นเป็นไปอย่างรวดเร็ว ว่องไว จนปรกติสามัญชนยาก จะจับตามจิตของตนให้ทันได้ หรือเรียกว่าสามัญชนตามไม่ทันรู้อาการแห่งจิตของตน เพราะความเบา ไว ดังกล่าวแล้ว อย่างไรก็ตาม ด้วยการฝึกโดยอาศัยสติตาม

รู้ว่าการของจิต ก็จะสามารถข่มจิตไว้ได้ให้หนักแน่นมั่นคง ไม่เบา ไม่ไว ไม่รับอารมณ์ต่าง ๆ โดยง่าย

ที่กล่าวว่า จิตมีปรกติตกไปตามใคร หมายถึง จิตของสามัญชนมักจะหมกมุ่นอยู่ในกามคุณารมณ์ คืออารมณ์อันเป็นที่น่าใคร่ น่าปรารถนาพอใจทั้งปวง จนยากที่จะถอนเสียได้ แต่อย่างไรก็ตาม การฝึกจิตโดยอาศัยสติและปัญญาประกอบกันสม่ำเสมอ ก็จะสามารถทำให้จิตละอารมณ์อันเป็นที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจได้

อันสติและปัญญาเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นในการข่มจิต ฝึกจิต ปราศจากสติและปัญญาแล้วการข่มจิตจะไม่เกิดผล จิตนั้นข่มยาก พระพุทธองค์ก็ทรงกล่าวไว้แล้ว จิตที่ข่มยากจึงน่าจะเปรียบได้กับคนคือเอกรซึ่งเคารพเหตุผล เพราะคนคือเอกรซึ่งเคารพเหตุผลนั้นเป็นคนที่อาจชนะให้หายดีหายเอกรได้ถ้าสามารถหาเหตุผลมาทำให้ยอมจำนนให้ยอมเชื่อว่าความดีคือความเอกรทั้งหลายของเขานั้นไม่ใช่อะไร จิตที่ข่มยากก็เช่นกัน แม้อบรมสติปัญญาให้เกิดขึ้นเพียงพอจนสามารถรู้ผิดชอบชั่วดี อะไรควร อะไรไม่ควรได้แล้ว จิตก็จะละสิ่งที่ผิดที่ชั่วที่ไม่ควรได้ เรียกว่าสติและปัญญาสามารถข่มจิตไว้ได้ไม่ให้เกิดกังวลดิ้นรนทะยานออกไปในสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจทั้งหลายโดยไม่คำนึงถึงความดีไม่ดี ควรไม่ควรเสียเลย

จิตที่ข่มได้แล้ว หยุดกังวลวุ่นวายแล้ว หยุดตกอยู่ใต้อำนาจความปรารถนาพอใจแล้ว เป็นจิตที่น่านุขมาให้จริง ๆ ลองเปรียบเทียบดูก็จะเข้าใจพอสมควร ผู้ที่ปรกติกวุ่นวาย ไปนั้นมานี้อยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดหย่อน จะเป็นสุขได้อย่างไร เพราะความยุ่ง ความเหน็ดเหนื่อย จิตที่เบา ไว ก็เช่นกันยอมเหน็ดเหนื่อยยุ่งยาก หาความสุขไม่ได้ ส่วนจิตที่ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจความยินดีพอใจรักใคร่ ในสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจ เหมือนผู้เป็นอิสระ มีเสรีภาพ ไม่ถูกจองจำด้วยเครื่องพันธนาการ คือความคิดอยู่ในอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนาพอใจ ย่อมเป็นสุข

วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๑๓ เป็นวันตรงกับวันสวรรคต แห่งพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล สมเด็จพระบรมเชษฐาธิราชผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ รายการบริหารทางจิต ขอถวายพระราชกุศล เพื่อเป็นส่วนเพิ่มพูนพระราชกุศลบุญราศี ให้ไพบุลย์สืบไป



## จิตเห็นได้ยาก

“ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตที่เห็นได้ยากนัก ละเอียดมาก มักตกไปสู่อารมณ์ตามที่ชอบ เพราะว่าจิตที่รักษาคุ้มครองแล้วนำสุขมาให้”

พระพุทธรูปที่เกี่ยวกับจิตบพนี้ ก็เช่นเดียวกับทุกบพ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า จิตจะนำสุขมาให้ ถ้าฝึกแล้ว ช่มแล้ว รักษาคุ้มครองแล้ว เป็นต้น แสดงให้เห็นว่าความสุขหรือความทุกข์ก็ตามเกิดจากจิตนี้เท่านั้น จิตที่ฝึกแล้ว ช่มแล้ว คุ้มครองรักษาแล้วนำสุขมาให้ อีกนัยหนึ่ง จิตที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้ช่ม ไม่ได้คุ้มครองรักษา จะนำทุกข์มาให้

คนเป็นอันมากมีความทุกข์ก็เพราะคนเป็นอันมากไม่ฝึกจิต ไม่ช่มจิต ไม่คุ้มครองรักษาจิต เกี่ยวกับเรื่องการคุ้มครองรักษาจิตนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสปรารภถึงภิกษุรูปหนึ่งไว้ดังนี้ ภิกษุรูปนั้นเป็นบุตรเศรษฐี ก่อนออกบวชได้ไปหาพระเถระรูปหนึ่ง ขอให้ท่านบอกวิธีพ้นทุกข์ให้ ท่านก็สอนให้แบ่งทรัพย์ประกอบการงานบ้าง เลี้ยงครอบครัวบ้าง บริจาคทาน การกุศลบ้าง ต่อจากนั้น ก็สอนให้รักษาศีลให้บวช ครั้นบวชแล้วก็อบรมในพระธรรมวินัยต่าง ๆ ว่าสิ่งนี้ควรทำ สิ่งนั้นไม่ควรทำ ภิกษุรูปนั้นเห็นเป็นภาระหนัก เป็นกรรมหนัก เป็นคฤหัสถ์ดีกว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบก็ตรัสว่า ถ้าจะรักษาสิ่งหนึ่งได้ ก็จะไม่ต้องรักษาสิ่งอื่นอีกเลย ครั้นภิกษุรูปนั้นกราบทูลถามว่าสิ่งเดียวนั้นคืออะไร ก็ตรัสสอนให้รักษาจิตของตน เพราะการรักษาเพียงจิตของตนเท่านั้น ไม่ต้องรักษาอะไรอื่นอีกเลยก็จะอาจพ้นทุกข์ได้

การรักษาจิตนั้นอย่างไร การรักษาจิตคือการระวังมิให้จิตมีอันตราย เช่นเดียวกับการระวังมิให้ผู้เป็นที่รักเป็นอันตรายนั่นเอง แต่อันตรายของจิตหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามลทินเครื่องเศร้าหมองของจิตนั้น เป็นอันตรายคนละอย่างกับอันตรายที่จะเกิดกับผู้เป็นที่รักหรือสิ่งเป็นที่รัก เพราะอันตรายของจิตนั้นมีได้เกิดจากบุคคล หรือจากสิ่งภายนอกมาทำร้ายคิดร้าย แต่เกิดจากภายในจิตใจเอง ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ

ทั้งหมดนี้คืออันตรายของจิตที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเอง มิได้เกิดจากบุคคลหรือสิ่งภายนอกนำมาสู่มิใช่ ป่วยหา ให้สภปรกเศร้าหมอง ดังนั้น การระวังรักษาจิตจึงมิใช่

การระวังรักษามีให้ผู้ใดหรือสิ่งใดเข้าไปทำร้าย แต่เป็นการรักษาจิตเองมิให้ตกอยู่ที่อำนาจของกิเลสคือราคะหรือโลภะ โทสะ และโมหะ เป็นการยาก เพราะจิตเป็นสิ่งที่ละเอียดมาก เห็นได้ยากมาก จึงยากจะเห็นได้ว่าอาการของจิตเป็นอย่างไร เมื่อใดตกอยู่ที่อำนาจของกิเลสอย่างใด ยิ่งเป็นจิตที่ตกอยู่ที่อำนาจของกิเลสชั้นหยาบคือโลก โกรธ หลง อย่างแรงด้วยแล้ว กิเลสยิ่งปิดบังจิตดวงละเอียดเสียมิติดชิดให้เห็นได้ยาก ยิ่งขึ้นไปอีกหลายเท่า เช่น คนโลภมากจนเกินไปก็ยากจะรู้ตัวว่ากำลังโลภ คนโกรธมากจนเกินไปก็ยากจะรู้ตัวว่ากำลังโกรธ คนหลงมากจนเกินไปก็ยากจะรู้ตัวว่ากำลังหลง

แต่สำหรับผู้ตามรักษาจิตด้วยสติและปัญญาพอสมควร ให้พ้นจากอำนาจของกิเลสชั้นหยาบได้บ้างแล้ว จิตดวงละเอียดก็จะแสดงตัวให้เห็นได้ง่ายขึ้น คือเมื่อมีสติและปัญญาพอสมควร ก็จะเห็นจิตได้ง่ายขึ้นพอสมควร เมื่อรักษาคุ้มครองจิตให้พ้นจากอำนาจกิเลสชั้นหยาบและชั้นกลางได้ ก็จะเห็นจิตได้ง่ายขึ้นอีก เพราะจิตดวงละเอียดจะแสดงตัวชัดเจนยิ่งขึ้นอีกแก่ความรู้เห็นของผู้มีสติ และปัญญาสามารถรักษาจิตให้พ้นกิเลสถึงขั้นนั้นได้ เหมือนเพชรที่มีดินโคลนห่อหุ้มอยู่ เมื่อดินโคลนถูกขัดล้างออกไปได้มากเพียงใด เพชรก็ย่อมแสดงตัวชัดเจนยิ่งขึ้นเพียงนั้น

สติและปัญญาคือเครื่องชำระล้างกิเลสทุกชั้นไปให้พ้นจากจิตดวงละเอียด หรือจะกล่าวอีกอย่างดังพระพุทธดำรัสก็ได้ คือ สติและปัญญาคือเครื่องรักษาคุ้มครองจิตให้สะอาดปราศจากเครื่องเศร้าหมอง ไม่ตกอยู่ที่อำนาจของกิเลสหรืออารมณ์ที่ชอบทั้งหลาย ซึ่งทั้ง ๆ ที่กิเลสดังกล่าวเป็นที่รักที่ชอบของจิตใจ แต่เมื่อจิตใจตกเป็นทาสแล้ว ก็หาได้นำให้เกิดสุขไม่ มีแต่จะทำให้เกิดทุกข์ประการเดียว เพราะจะทำให้วุ่นวายเร่าร้อนหาความสงบเย็นไม่ได้ และก็ย่อมจะเข้าใจกันดีทั่วไปว่าใจที่วุ่นวายเร่าร้อนนั้นเป็นใจที่ให้ทุกข์เพียงไหน ตรงกันข้ามกับใจที่สงบเยือกเย็นที่ให้สุขนันทนา ควรนันทนาที่จะพยายามแม้อย่างลำบากยากเย็นเพียงไร ที่จะรักษาคุ้มครองจิตของตนเพื่อให้ได้รับสุขนั้น

อนึ่ง ในวันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๑๓ นี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทานพระอัฐิ สมเด็จพระราชบิดา เจ้าฟ้ามหิดลอดุลยเดช กรมหลวงสงขลานครินทร์ และทรงบำเพ็ญพระราชกุศลคล้ายวันสวรรคต พระบาท



สมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล ณ ราชที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย พระบรมมหาราชวัง ครั้นแล้ว เสด็จฯ พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้อาลักษณ์ อ่านประกาศพระบรมราชโองการเฉลิมพระนามาภิไธยสมเด็จพระราชบิดา ตามที่จารึก พระสุพรรณบัฏว่า “สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมชนกนาถ” ทรงพระราชฐานันดรศักดิ์เสมอด้วยสมเด็จพระบรมราชเจ้าในพระบรมราชวงศ์แห่ง กรุงรัตนโกสินทร์ และสมเด็จพระราชชนนีตามที่จารึกในพระสุพรรณบัฏว่า “สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” ในท้ายแห่งประกาศฯ ว่า “ขออำนาจแห่งคุณ พระศรีรัตนตรัย อำนาจแห่งพระกตัญญูกตเวทิตาธรรม และเทพยดาเจ้าผู้ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาล อภิบาลรักษาพระองค์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ให้ทรงเจริญพระชนมายุ พรรณ สุข พล ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ สรรพสิริสวัสดิ์ พิพัฒนามงคล วิบูลศุภผลสกลเกียรติยศ ปราบกฏมโหฬารตลอดจักรวาลิตกาลเทอญ”

### ลักษณะต่าง ๆ ของจิต

“จิตไปไกล เทียวไปผู้เดียว ไม่มีสรีระ มีคูหา (คือกายนี้) เป็นที่อาศัย ผู้ที่รู้จักสำรวจมระวังได้จะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร”

พระพุทธภษิตในจิตตวรรคที่อัญเชิญมากล่าวถึงในรายการบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่ ๒-๓ สัปดาห์มาแล้ว กล่าวถึงลักษณะของจิตไว้ต่าง ๆ รวมทั้งในบท ข้างต้นนี้ ประมวลลักษณะของจิตได้ดังนี้ ๑. ดิ้นรน ๒. กวัดแกว่ง ๓. รักษายาก ๔. ห้ำมยาก ๕. ข่มยาก ๖. เบา ๗. มักตกไปสู่อารมณ์ตามที่ปรารถนา ๘. เห็น ยากมาก ๙. ละเอียดยาก ๑๐. ไปไกล ๑๑. เทียวไปผู้เดียว ๑๒. ไม่มีสรีระ ๑๓. มีคูหา (คือกายนี้) เป็นที่อาศัย

ได้อธิบายแล้วพอสมควรหลายประการ วันนี้ จะอธิบายเฉพาะที่มีอยู่ใน พระพุทธภษิตบทที่อัญเชิญมากล่าวข้างต้นเท่านั้น คือประการที่ว่า จิตไปไกล เทียวไปผู้เดียว ไม่มีสรีระ มีคูหา (คือ กายนี้) เป็นที่อาศัย

จิตไปไกล หมายถึงจิตสามารถคิดไปได้ไกลแสนไกล ถึงสถานที่ที่ไกลถึงบุคคลที่อยู่ไกล ถึงเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วนานไกล หรือคิดล่วงหน้าไปได้นานไกล แม้จะยังไม่มีการเกิดขึ้นในปัจจุบันเลยก็ตาม และอาจจะไม่เกิดขึ้นเหมือนที่คิดเลยก็ได้ ถ้าเป็นความคิดในเรื่องไม่ดีที่เป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์เปล่า

จิตเที่ยวไปผู้เดียว หมายถึงจิต คิดไปแต่ลำพัง ไม่คิดรวมไปกับจิตของใครอื่นเลยแม้สักดวงเดียว จะเห็นได้ที่จิตของผู้หนึ่งคิด จะไม่มีจิตของผู้อื่นรู้ด้วยว่าคิดอย่างไร เหมือนผู้ที่ไปเที่ยวไหนคนเดียว ระหว่างที่เที่ยวไปนั้น ก็ไม่มีผู้อื่นร่วมรู้ด้วยว่าไปถึงไหน พบเห็นอะไร จนกว่าผู้เที่ยวไปนั้นจะบอกเล่าในภายหลัง จิตก็เช่นเดียวกัน ระหว่างคิดไม่มีจิตดวงอื่นรู้ด้วยว่าคิดถึงอะไร คิดไปถึงไหน ต่อเมื่อคิดแล้ว บอกเล่าแสดงออก จึงจะมีจิตดวงอื่นร่วมรู้ด้วยได้ นี่หมายถึงจิตสามัญของสามัญชน

จิตไม่มีสรีระ คือ ไม่มีรูปร่าง ไม่ใช่วัตถุ ไม่ใช่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ

จิตมีคูหาเป็นที่อาศัย คือ อาศัยอยู่ในกายที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุต่าง ๆ ซึ่งตามแบบเก่ากล่าวว่ายาคืออยู่ที่หทัยรูปคือเนื้อหัวใจ แต่ปัจจุบันว่าน่าจะอาศัยอยู่ที่มันสมองในกะโหลกศีรษะซึ่งดูก็มีรูปเป็นคูหาขอบกลอยู่

ในการปฏิบัติเกี่ยวกับจิต พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้อบรมจิตไม่ให้นั้นรณกวัดแกว่งไปตามอารมณ์ชอบ ทรงเปรียบเทียบจิตที่อบรมได้ตั้งนั้นว่าเหมือนศรที่ช่างศรทำให้ตรงได้แล้ว ทรงสอนให้ฝึกขมจิตให้หนักแน่นมั่นคง ไม่อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ที่นำใคร่นำปรารถนาพอใจ แลทรงสอนให้คุ้มครองรักษาจิตให้พ้นจากอำนาจของกิเลส คือ ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ

ในพระพุทธภาษิตที่อัญเชิญมากล่าวถึงวันนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้ทรงสอนให้ปฏิบัติเกี่ยวกับจิตไว้ว่าให้สำรวมระวัง เพราะผู้ที่สำรวมระวังจิตไว้ได้จะเป็นผู้พ้นจากเครื่องเศร้าหมองและเครื่องผูกแห่งมาร เครื่องผูกแห่งมารคือกิเลส คืออารมณ์ซึ่งปรกติมีอยู่มากในจิตที่ไม่ได้รับการอบรม ข่ม ฝึก คุ้มครอง รักษา สำรวม ระวัง อันกิเลสหรืออารมณ์ที่มีอยู่ในจิตของสามัญชนทั้งหลาย เป็นเครื่องทำให้จิตของสามัญชนนั้นรณ กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามายาก ข่มยาก อ่อนไหว มักตกอยู่ใต้อำนาจ



ความปรารถนาพอใจ ลักษณะดังกล่าวของจิตล้วนเป็นเหตุให้เป็นทุกข์ทั้งสิ้น จึงทรงกล่าวว่าเป็นเครื่องผูกแห่งมารบ้าง เป็นบ่วงแห่งมารบ้าง ผู้ที่ปรารถนาจะให้พ้นจากความ เป็นทุกข์จึงจำเป็นต้องยกจิตขึ้น เพื่อให้พ้นจากบ่วงแห่งมารดังกล่าว โดยอาศัยสติและปัญญา อบรม ช่ม ผีก คุ่มครอง รักษา สำรวม ระวัง จิตให้ได้เสมอ

## จิตไม่มัน ปัญญาไม่เต็ม

“ปัญญาย่อมไม่บริบูรณ์แก่ผู้มีจิตไม่ตั้งมั่น ไม่รู้สังขารม มีความเลื่อมใสเลื่อนลอย” พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสพระพุทธานุชาตินี้ เมื่อตรัสปรารภภิกษุรูปหนึ่ง ที่บวช ๆ สิก ๆ ถึง ๓ ครั้ง แสดงว่ามีจิตใจไม่แน่นอน อันที่จริง จิตใจของสามัญชนย่อมเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ใครก็ตามที่ประพฤติไปตามอำนาจจิตนี้ย่อมเดือดร้อนทั้งไม่ได้ปัญญาที่สมบูรณ์ แต่คนเรามากประพฤติไปตามอำนาจจิต หรือกล่าวโดยตรงว่าอำนาจกิเลสในจิตเช่นความปรารถนาต้องการ จิตไม่ตั้งมั่นก็เพราะเหตุนี้ ความปรารถนาต้องการของคนเรามีในสิ่งทั้งหลายไม่มีที่สิ้นสุด ท่านจึงว่า “แม่น้ำเสมอด้วยตันทาไม่มี” จิตจึงซัดส่ายไปในสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้างร่อยแปดอย่าง ตามอำนาจของความปรารถนาต้องการ เมื่อได้สิ่งหนึ่งมาตามปรารถนาแล้วจะให้ตั้งหยุดอยู่ในสิ่งนั้นเท่านั้นคือหยุดความปรารถนาเพียงเท่านั้นหาได้ไม่ จะต้องปรารถนาสิ่งอื่นต่อไปอีก

นี่เป็นลักษณะของจิตที่เรียกว่าไม่ตั้งมั่น และอาการที่จิตซัดส่ายไปนั้นก็ไม่ว่าผิดถูกดีชั่ว สุดแต่ความปรารถนาต้องการ จะบังการให้เป็นไป ในเวลาที่จิตซัดส่ายเช่นนั้น สังขารมคือธรรมะของคนดี หรือธรรมะที่ติงามไม่มีโอกาสเข้าถึงจิต หรือจิตไม่อาจเข้าถึงธรรมะ เพราะมีเครื่องกั้นคือกิเลสและอารมณ์เรื่องผูกใจดังกล่าว กางกันไว้ไม่ให้ธรรมะและจิตเข้าถึงกัน จิตเป็นธาตุรู้ กิริยาที่จิตเข้าถึงธรรมะจึงหมายความว่าจิตรู้ด้วยความรู้ที่ปราศจากโมหะ แต่ทราบใดที่จิตซัดส่ายไปดังกล่าว ก็ยากที่จะรู้ธรรมะได้

ธรรมะคือสัจจะอันได้แก่ความจริงของจิตเข้าไม่ถึงจิต สิ่ง que เข้าถึงจิตขณะ que จิตซัดส่ายล้วนแต่เป็นกิเลสและอารมณ์ หรือความปรารถนาต้องการและสิ่งที่ปรารถนา



ต้องการเท่านั้น สิ่งที่เป็นสัจจะดังจะเรียกว่าสัทธรรมหรือธรรมะของพระพุทธเจ้า ผ่านไปอย่างผิวเผินเสียเหลือเกิน เช่นอาจได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าในบางครั้ง บางคราว แต่ก็ฟังด้วยความง่วงเหงาหาวนอนด้วยความไม่สนใจ ไม่รับพิจารณา บางที อาจจำได้ว่าข้อธรรมะเหล่านั้นว่าอย่างไร แต่ก็เพียงสัญญาความจำหมายอย่างนก แก้วนกขุนทองจำคำพูดของมนุษย์ได้ ทั้งพูดได้บ้างคำ ธรรมะไม่ซึมเข้าไปสู่จิตใจ บางทีกลับเป็นผู้ซึ่งธรรมะเกลียดธรรมะ เห็นว่าไม่เป็นประโยชน์

แท้ที่จริง เพราะธรรมะมีกระแสทวนกันกับกระแสตัณหา ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตัณหาดำเนินไปกระแสหนึ่ง เช่นอยากได้นั้นอยากได้นี้ อย่าคิดถึงผิดถูก อย่าคิดถึง แก่เจ็บตาย อย่าพูดถึงเรื่องศีลธรรม ส่วนธรรมะดำเนินไปอีกกระแสหนึ่งที่ตรงกันข้าม ฉะนั้น ตัณหากับธรรมะ จึงชอบกันถูกกันไม่ได้อยู่เอง ถึงจะนับถือพระศาสนาหรือ ธรรมะ ก็นับถือสักแต่ว่า จะเลื่อมใสพระรัตนตรัยก็เลื่อมใสเลื่อนลอยไม่มั่นคง ปัญญา จึงบริบูรณ์ไม่ได้อยู่เอง เพราะโมหะยังปิดบังอยู่หนาแน่นมาก ยังมีตอยู่มาก แสงสว่าง แบบฟ้าแลบในคืนมืดสนิทนั้นไม่อาจให้มองเห็นอะไรได้มาก

บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลาย ย่อมปรารถนาจะอบรมปัญญาให้เพิ่มพูนจนถึง บริบูรณ์ ดังนั้น จึงต้องพยายามมีสติทำให้ตั้งมั่น ไม่ปล่อยให้เปลี่ยนแปลงไปตาม อานาจกิเลสหรืออารมณ์ มีความปรารถนาต้องการและความโลภ โกรธ หลงเป็นต้น กำลังที่จะช่วยให้สติเกิด ควบคุมจิตใจได้ คือความรู้สัทธรรม และความเลื่อมใสใน พระศาสนา ในพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างไม่เลื่อนลอย

ในทางตรงกันข้ามกลับกัน เมื่อสติเกิด ควบคุมจิตใจให้มั่นคงได้ เพียงใด ปัญญาก็จะเกิดขึ้น เพียงนั้น ความรู้ในสัทธรรมก็จะเกิดขึ้น เพียงนั้น และความ เลื่อมใสในพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็จะมั่นคง ไม่เลื่อนลอยขึ้น เพียงนั้น การมาบริหารจิตจึงเป็นการสมควรที่ผู้ปรารถนาอบรมปัญญา *ความรู้ใน สัทธรรม และความเลื่อมใสในพระธรรม จะพึงกระทำอย่างยิ่ง*



## ผู้ที่ไม่มียัย

“ยัยย่อมน้อมไม่มีแก่ผู้ที่มีจิตไม่เปียกชุ่ม มีใจไม่กระทบกระทั่ง ละบุญบาปเสียได้ ตื่นอยู่” ความหมายสั้น ๆ ของพระพุทธภาษิตบทนี้ ก็คือ ยัยคือความร้อน ย่อมไม่เกิดแก่ผู้ที่มีจิตไม่เปียกชุ่ม คือมีจิตที่ไม่มีราคะแล้ว อารมณ์ใด ๆ ไม่อาจกระทบ กระทั่งได้แล้ว ไม่มีเจตนายึดมั่นในการทำบุญทำบาปหรือทำดีทำชั่วใด ๆ แล้ว และ ตื่นอยู่คือมีสติ รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นผู้ขาดสติในกาลใดเลย ดังนี้

จิตที่เปียกชุ่มด้วยราคะ คือจิตที่มีความติดความยินดีพอใจในรูปเสียงเป็นต้น ดังจะพึงรู้ใจของตนเองได้ ว่าเมื่อได้เห็นรูปได้ยินเสียงที่น่ารักใคร่พอใจ จิตจะเกิดความชุ่มชื่นครึกครื้นยินดีพอใจ อันราคะนี้เป็นสิ่งที่ฝังจิตใจคนอยู่อย่างลึกซึ้ง ยากที่จะ แห้งเหือดหายไปจากจิตใจ แม้ร่างกายจะเหี่ยวแห้งไปตามอายุที่มากขึ้น แต่ราคะที่ฝัง อยู่ในจิตใจสามัญชนทั้งหลายมิใช่ว่าจะแห้งหายตามไปด้วย ตรงกันข้าม อาจกลับมี มากขึ้นก็ได้ เช่นในบรรดาผู้ที่ท่านเรียกว่าเป็นคนแก่แต่ตัวใจไม่แก่ เมื่อจิตไม่เปียกชุ่ม คือไม่มีราคะ ความติดความยินดีพอใจ รูปใดเสียงใดก็ไม่อาจทำให้เกิดความติด ความยินดีพอใจได้ เมื่อความติดความยินดีพอใจในรูปใดเสียงใดไม่มียัยคือความร้อน หรือความทุกข์เพราะความติดยินดีก็จักไม่มี

นอกจากนั้น ยัยคือความร้อนหรือความทุกข์ ก็จะไม่เกิดไม่ได้แก่จิตใจที่อารมณ์ หรือกิเลสทั้งปวงไม่อาจกระทบกระทั่งได้ ผู้ที่มีใจไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือผู้ที่ความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่มีแล้ว ไม่กระทบกระทั่ง ถึงใจแล้ว ย่อมไม่มียัยคือความร้อนหรือความทุกข์เพราะกิเลสหรืออารมณ์แล้ว

อนึ่ง ยัยคือความร้อนหรือความทุกข์ ที่แปลตามศัพท์ว่า ความกลัวหรือ สิ่งที่พึงกลัว จะไม่เกิดแก่จิตใจแก่ผู้ไม่มีเจตนายึดมั่นในการทำของตนอีกต่อไปแล้ว เรียกว่าเป็นผู้ที่ละแล้ว ทั้งดีและชั่ว ทั้งสองประการ ทำดีก็ทำไปธรรมดา มิใช่เจตนา จะทำเพื่อเอาดีเอาเด่น เอาดัง เพื่อตน แต่ทำด้วยเป็นกรณียะคือกิจที่ควรทำเพื่อ ประโยชน์สุขทั่ว ๆ ไป หรือไม่ทำชั่วก็ไม่ทำไปธรรมดา มิใช่ต้องคิดงดเว้น เพราะใจ ออยากจะทำเช่นสามัญชนทั้งหลาย

ภัยคือความร้อนหรือความทุกข์เพราะความดีความชั่วเกิดจากกิเลสที่ย่อมไม่มีส่วนที่ว่าตื่นอยู่คือมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา นั่นก็หมายถึงว่าเป็นผู้รู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริงเสมอ ไม่หลงเห็นผิดไปจากความเป็นจริง เช่นเห็นไตรลักษณ์ก็คือเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป อนัตตา ไม่อยู่ใต้อำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด ดังนี้ เป็นต้น ก็เห็นถูกต้องอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเห็นเป็นอื่น ดังนี้ที่เรียกว่าเป็นผู้ตื่นอยู่ เมื่อเป็นผู้ไม่หลงเห็นผิดไปจากความจริง ภัยคือความร้อนหรือความทุกข์เพราะความหลงเห็นผิดไปเช่นนั้นย่อมไม่มี

การพยายามทำราคาความดีความยินดีพอใจในรูปเสียงใ้ให้น้อยลงไปไว้เสมอ การพยายามขัดเกลากิเลสให้ลดน้อยลง เพื่อมิให้เป็นเครื่องกระทบกระทั่งใจไว้เสมอ จึงเป็นการบริหารจิตที่ถูกต้อง เพราะจะทำให้ภัยอันจะเกิดแก่จิตใจลดน้อยลง ตามส่วนแห่งการลดน้อยลงของกิเลสราคาทั้งหลาย ความสุขสงบอันเป็นสิ่งมีค่ายิ่งจะเพิ่มพูนขึ้นโดยลำดับ

วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๑๓ เป็นวันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี รายการบริหารทางจิตขอถวายพระพร ขอให้ทรงพระเกษมสวัสดิ์ ทั้งพระหฤทัยและพระวรกาย อยู่ภายใต้พระมหากุณณาธิคุณ แห่งสองสมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้า ผู้ทรงเป็นสมเด็จพระบรมชนกชนนีนาถ ที่เลิศล้ำด้วยพระคุณอันประเสริฐ

ขอถวายพระพร

### จิตอุปมาด้วยนคร

“พึงรู้กายนี้ว่ามีอุปมาด้วยหม้อดิน พึงกันจิตนี้ซึ่งอุปมาด้วยนคร พึงรบบาร ด้วยอาวุธคือปัญญา และพึงรักษาความชนะ ไม่พึงเป็นผู้ติดอยู่”

ที่ตรัสว่า “พึงรู้กายนี้ว่ามีอุปมาด้วยหม้อดิน” นั้นเป็นการตรัสเตือนให้พิจารณา กายนี้ให้เหมือนภาชนะที่ทำด้วยดิน เป็นของแตกง่าย ไม่อยู่ได้นาน อันกายนี้



เมื่อปราศจากลมหายใจเข้า-ออกเมื่อใด ก็จะทำลายลงเมื่อนั้น ไม่คงทนอยู่ได้ต่อไป และลมหายใจเข้า-ออกนั้นก็หยุดได้ง่าย ๆ เพียงแต่หายใจออกแล้วไม่กลับหายใจเข้าอีกก็เป็นอันว่าหยุดกันเพียงนั้น ร่างกายต้องทำลายลงเพราะเหตุนี้ ที่ตรัสเตือนให้พิจารณา ดังนี้ ก็เพื่อมิให้หลงติดอยู่ในกายนี้ มิให้หลงบำรุงบำเรอกายนี้ด้วยเห็นเป็นสิ่งสำคัญจนเกินไป ความจริงนั้น สิ่งที่สำคัญมีอยู่คือจิต เกี่ยวกับจิตพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “พึงกั้นจิตนี้ซึ่งมีอุปมาด้วยนคร” เป็นการตรัสเตือนให้พิจารณาความสำคัญของจิตว่า เทียบเท่านคร ซึ่งผู้เป็นเจ้าของนครจำเป็นต้องป้องกันรักษาให้พ้นจากภัยทั้งปวง จนสุดความสามารถ ไม่ให้ข้าศึกศัตรูกล้ากรายบุกรุกเข้าไปได้

การป้องกันนครทำกันอย่างเต็มที่ทุกวิถีทางอย่างไร การป้องกันรักษาจิตก็ต้องทำอย่างเต็มที่ทุกวิถีทางเช่นกัน ไม่เช่นนั้น จะไม่เกิดผลเท่าที่ควร ความแตกต่างกันของการป้องกันนครกับป้องกันจิตมีอยู่เพียงว่า เครื่องป้องกันนครเป็นบุคคล เช่น ทหาร และวัตถุต่าง ๆ ส่วนเครื่องป้องกันจิตเป็นธรรมะ มีสติและปัญญา เป็นต้น เกี่ยวกับการป้องกันศัตรูของจิตซึ่งพระพุทธองค์ตรัสเรียกว่ามาร ได้ตรัสไว้ว่า “พึงรบมารด้วยอาวุธคือปัญญา” นั่นก็คือตรัสให้ใช้ปัญญาในการป้องกันจิตให้พ้นจากอำนาจของมาร คือความชั่วทั้งปวง คือกิเลสทั้งปวง คืออาารมณทั้งปวง

อันปัญญานั้นท่านเปรียบเป็นแสงสว่างที่จะขจัดความมืดให้สิ้นไปได้จากจิตใจ ใจที่มีความมืดคือใจที่ไม่มีความรู้ความเห็นอย่างถูกต้องตามเป็นจริง ถึงจะมีความรู้อยู่ แต่ก็มีความรู้ความเห็นที่ผิดจากความจริง เช่น ความจริงมีอยู่ว่าทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว ใจที่มีความมืดไปรู้ว่าทำดีบางทีก็ได้ดี บางทีก็ไม่ได้ดี และทำชั่วบางทีก็ได้ดี หรือความจริงมีอยู่ว่า กรรมคือการกระทำทุกอย่างมีผล และผลต้องตรงต่อเหตุ คือ ทำเหตุเช่นใดก็จะต้องเกิดผลเช่นนั้น ทำเหตุดีจะต้องเกิดผลดี ทำเหตุชั่วจะต้องเกิดผลชั่ว แต่ใจที่มีความมืดรู้ไปว่าไม่เป็นเช่นนั้น ทำอะไรแล้วบางทีก็มีผล บางทีก็ไม่มีผล บางทีทำดีก็ไม่ได้ผลดี บางทีทำไม่ดีก็ได้ผลดี คือใจที่มีความมืดเห็นไปรู้ไปว่าเหตุกับผลไม่จำเป็นต้องตรงกันเสมอไป เพราะมีความรู้ความเห็นผิดไปจากความเป็นจริงเช่นนี้ ใจที่มีความมืดจึงนำไปทำอะไร ๆ โดยไม่ใคร่ครวญพิจารณาให้ดีเสียก่อนเสมอไป ใจจึงตกอยู่ใต้อำนาจของมาร ต่อเมื่อมีปัญญาใช้ปัญญารบมารให้ชนะ ใจจึงพ้นจากอำนาจของมาร พ้นจากความมืด

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเตือนว่า “พึงรักษาความชนะ” นั่นก็คือทรงเตือนให้มีสติมีปัญญาอยู่เสมอ จะได้เป็นผู้ชนะได้เสมอ ขาดสติขาดปัญญาเมื่อไร ก็จะเป็นผู้แพ้เมื่อนั้น และที่ตรัสว่า “ไม่พึงเป็นผู้ติดอยู่” ก็คือ ทรงเตือนไม่ให้ติดอยู่ในผลที่ได้รับโดยลำดับ เพราะจะทำให้หยุดอยู่เพียงเท่านั้น ไม่ปฏิบัติก้าวหน้าต่อไป ทุกคนมีความดีที่จะต้องทำต่อไปเพื่อละความชั่วและกิเลสทั้งหลายอีกมาก ยังไม่เสร็จกิจ จึงยังหยุดอยู่ไม่ได้ ต้องทำดีต่อขึ้นไป

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๑๓ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนกษัตริย์วงศ์ ได้เสด็จจากประเทศอังกฤษถึงประเทศไทย เพื่อทรงปฏิบัติพระกรณียกิจระหว่างปิดภาคการศึกษา รายการบริหารทางจิต ขอถวายพระพร เป็นการแสดงความชื่นชม โสมนัสรับเสด็จ ขอให้ทรงสำราญพร้อมพระพลานามัยและพระหฤทัย อันเป็นสิ่งสำคัญ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเตือนให้คุ้มครองรักษาทุกเวลา

ขอถวายพระพร

## จากคณะสงฆ์ไทย

สัมมาสติ แปลว่า ความระลึกชอบ อันความระลึกนั้น มักพูดกันเช่นว่า ระลึกถึง คือนึกขึ้นมาได้ถึงบุคคล เหตุการณ์ หรือแม้วัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีความระลึกถึง เป็นไปในทางไม่สงบต่าง ๆ เพราะก่อให้เกิดภาวะเป็นต้นว่า ความโกรธแค้นซึ่งเคียดจนถึงใช้กำลังประหัตประหารกันให้ย่อยยับลงไป บางทีความระลึกถึงเป็นไปในทางสงบต่าง ๆ เพราะก่อให้เกิดภาวะ เป็นต้นว่า ความมีมิตรภาพไมตรีจิต ความประนีประนอม ผ่อนปรนแก่กันและกัน ความช่วยเหลือกันและกันให้เกิดความสุขความเจริญ ความระลึกถึงอย่างแรกมิใช่เป็นสัมมาสติ แต่เป็นมิจจาสติ ส่วนความระลึกถึงอย่างหลังเป็นสัมมาสติ ความระลึกชอบ ในฐานะที่เราทั้งหลาย ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ต่างก็เกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์โลกชนิดที่มีปัญญาสูงมาโดยกำเนิด ทั้งยังได้รับการศึกษาส่งเสริมปัญญาให้เจริญเติบโตยิ่งขึ้นไปอีก ก็ควรที่จะมีความระลึกชอบ คือใช้ปัญญาระลึกโดยรอบคอบ ไม่ลุ่มอำนาจหรือดิ่งตันไปด้วยอำนาจความโลภโกรธหลง ซึ่งจะเป็นเหตุให้พบ



เหตุผลเป็นเครื่องแก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นส่วนตัวทั้งที่เป็นส่วนรวมได้ดียิ่ง ความพบเหตุผลที่ถูกต่องดนี้แหละเป็นตัวปัญญา ซึ่งเป็นผลที่มุ่งหมายสำหรับแก้เหตุการณ์ทั้งหลาย ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า สัมมาสติและปัญญา ต่างก็ต้องอาศัยกันและกัน ในที่นี้ยกสัมมาสติขึ้นเป็นประธาน เพราะมุ่งหมายว่าเป็นข้อสำคัญในหน้าที่เตือนใจให้ใช้ปัญญา แทนที่จะใช้อารมณ์และกิเลสแก่กันและกัน ทุก ๆ คนต่างก็มีปัญญาอยู่ด้วยกันแล้ว อาจแต่จะยังผลอภัยปัญญาไปบ้างเพราะขาดสัมมาสติเท่านั้น จะควรระลึกอย่างไรจึงจะเป็นสัมมาสติ และจะระลึกอย่างนั้นได้หรือ

ขอแถลงข้อหลังก่อนว่า ทุกคนระลึกให้เป็นสัมมาสติได้ เพราะเป็นเรื่องของจิตใจที่อาจน้อมจิตใจให้คิดไปได้ จึงขอแต่เพียงว่า ขอให้มั่นจิตใจคิดไปในทางสงบเท่านั้น โดยพยายามระงับดับจิตใจเร่าร้อนไม่สงบลงเสีย ดังจะลองแนะแนวคิดดู ที่จะนำไปสู่สัมมาสติ

๑. เราทั้งหลายเป็นอะไรกัน ถ้าคิดด้วยความโกรธก็จะได้คำตอบว่า เป็นศัตรูกัน โกรธเกลียดกัน ซึ่งจะต้องเอาชนะกันให้ได้แม้ด้วยการใช้กำลังประหัตประหารกัน ถ้าคิดด้วยจิตใจที่สงบก็จะได้คำตอบว่า เราเป็นพี่น้องกัน ร่วมชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์เดียวกัน หรือแม้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน บรรพบุรุษสตรีของเราได้เสียสละทุกอย่างรักษาสถาบันต่าง ๆ ของชาติไทยไว้ให้แก่เรา เราทั้งหลายจึงเหมือนอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ก็เป็นเหมือนเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นตาเป็นยาย เป็นปู่เป็นย่า เป็นน้า เป็นอา ผู้ที่เป็นเด็กกว่าก็เหมือนอย่างเป็นลูกเป็นหลาน ที่เป็นชั้นเดียวกันก็เป็นเหมือนอย่างเป็นที่พี่น้องกันทั้งนั้น ไม่ใช่ใครที่ไหน ความระลึกได้อย่างนี้จะทำให้จิตใจอ่อนโยนลง จะทำให้เกิดความคิดที่จะปรองดองกัน สัมผัสสมานกันขึ้น

๒. เราทั้งหลายกำลังจะทำอะไรแก่กัน ถ้าตอบด้วยความโกรธ ก็จะได้คำตอบว่าเราจะต้องไม่ยอมกันเด็ดขาด จะต้องบังคับเอาสิ่งที่เราต้องการ หรือจะไม่ยอมให้ทุกอย่างตามที่ได้รับการเรียกร้อง แม้ด้วยการใช้กำลัง แต่ถ้าคิดด้วยจิตใจที่สงบ ก็จะมองเห็นว่า เราทั้งหลายต่างก็เป็นญาติกันทั้งหมด มิใช่ใครอื่นที่ไหน ควรที่จะผ่อนปรนกัน สมมติว่าผ่อนความต้องการของตนบ้าง เหมือนอย่างว่าคนละครึ่งหนึ่ง ทุกฝ่ายต่างได้ต่างเสียด้วยกัน เพราะการที่ดึงดันเอาแต่ใจของตนฝ่ายเดียวนั้นยากที่จะตกลงกันได้

หลักของความสามัคคีประการหนึ่งก็คือ ความที่รู้เอาใจเขามาใส่ใจเราหรือเอาใจเราไปใส่ใจเขา แต่จะต้องทำให้สงบเสียก่อนจึงจะเกิดความคิดผ่องปรนประนีประนอมดังกล่าวได้

๓. เราทั้งหลายกำลังมุ่งอะไรเพื่ออะไร สิ่งที่มีมุ่งนั้น ถ้าไม่ขัดกันก็ไม่เกิดปัญหาขัดแย้ง แต่ถ้าขัดกันก็เกิดปัญหาขัดแย้ง แต่ก็จะต้องมีจุดที่มีมุ่งหมายว่าเพื่ออะไร เมื่อมีจุดมุ่งหมายเป็นอันเดียวกัน เช่นเพื่อชาติ ก็น่าที่ทุกฝ่ายจะพากันเสียสละประโยชน์สุขส่วนตนเพื่อส่วนรวมคือชาติ อันหมายถึงประชุมชนทั้งหมดพร้อมทั้งสถาบันทั้งหลายของชาติ ด้วยสันติวิธี พยายามหาทางปฏิบัติโดยสันติที่จะให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายทุก ๆ คนย่อมรวมอยู่ในชาติ ต่างเป็นกำลังของชาติดังที่เรียกกันว่า “พลเมือง” จึงต้องรักษาตนเองไว้ให้ดีด้วยกัน การที่จะมาทำลายกันเองลงไป เท่ากับเป็นการทำลายกำลังของชาตินั้นเอง ทำให้ชาติอ่อนกำลังลง และเราทั้งหลายต่างก็มีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้ทรงเป็นองค์พระประมุขของชาติ ผู้ทรงดำรงอยู่ในทศพิธราชธรรม เป็นที่เคารพนับถืออย่างสูงสุด ปรากฏว่าพระองค์ทรงมีพระราชชีวิตห่วงใยเป็นอันมาก ทรงมีพระมหากรุณาแผ่ไปอย่างยิ่ง เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่น่าจะรุนแรงขึ้นเพียงใด ความทุกข์อย่างหนักก็ย่อมจะเกิดขึ้นในพระราชหฤทัยเพียงนั้น จึงนำที่ทุก ๆ ฝ่ายจะรำลึกถึงพระมหากรุณาและปฏิบัติผ่องปรนแก่กันด้วยมุ่งประโยชน์แก่ประเทศชาติอันเป็นส่วนรวมเป็นที่ตั้งและระลึกถึงพระศาสนาซึ่งสอนให้ใช้สัมมาสติ กล่าวได้ว่า ทุกศาสนาย่อมสอนให้ใช้สัมมาสติทั้งนั้น

แนวคิดทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นแนวคิดที่ขอเสนอแนะแก่ทุก ๆ คน ทุก ๆ ฝ่าย ขอให้ทุกคนทุกฝ่ายพากันยับยั้ง คิดรำลึกถึงจะต้องใช้เวลาสักหน่อย ก็ยังดีกว่าการทำอะไรลงไปด้วยความผลุนผลัน พอให้อารมณ์ที่ตั้งเครียดผ่องคลาย พอให้จิตใจสงบ และคิดรำลึกตามแนวที่เสนอแนะ หรือแม้แนวอื่นที่จะนำไปสู่ความพบเหตุผลที่ดีกว่า ย่อมจะได้สัมมาสติและปัญญา ในอันที่จะแก้ไขผ่องปรนนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ต้องการร่วมกัน โดยสวัสดิ์



## มหามงคลพิธี

เมื่อวาน ซึ่งตรงกับวันขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๑๒ คือวันเสาร์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๖.๐๐ นาฬิกา เป็นวันที่คณะสงฆ์ทั่วประเทศประชุมกันเจริญพระพุทธมนต์ เพื่อเป็นสวัสดิมงคลแก่ประเทศชาติและประชาชน ในกรุงเทพมหานคร พระเถรานุเถระ มีสมเด็จพระราชาคณะ พระราชาคณะ และเจ้าอาวาสทุกวัด นำเจริญพระพุทธมนต์ ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์เจ้าทั้งสอง พระองค์เสด็จพระราชดำเนินไปทรงร่วมพิธีนี้ด้วย

การเจริญพระพุทธมนต์เช่นนี้ นับว่าเป็นมหามงคลพิธีที่มีเป็นครั้งแรกในระยะเวลาหลายร้อยปีมาแล้ว ก่อนหน้านั้นพิธีเช่นนี้กระทำในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชการที่ ๒ แห่งพระราชวงศ์จักรี เนื่องด้วยเกิดมีโรคระบาดใหญ่ผู้คนเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ต่อจากนั้นก็มิได้มีอีกเลย เพิ่งจะมีครั้งนี้ เมื่อวันวานนี้

สภาพระธรรมกถึก วัดพระเชตุพน ได้เชิญชวนให้น้อมรับสวัสดิมงคลทั่วกัน ด้วยการบูชาพระรัตนตรัยด้วยดอกไม้ธูปเทียน ตั้งใจสมาทานศีล ๕ ตั้งใจสดับฟังพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ด้วยจิตอันสงบเมื่อพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์จบแล้วให้ตั้งจิตแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้าดังนี้ “ขอสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า จงอย่าได้มีเวรมีภัยต่อกันและกัน จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงอย่าได้มีความลำบากกายลำบากใจเลย จงมีความสุขกายสุขใจนำตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด” แล้วตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ตนเองและครอบครัว ประเทศชาติ พระมหากษัตริย์ตลอดทั้งประชาชนทุกหมู่เหล่า จงประสบความสำเร็จความเจริญ ขอให้สรรพสัตว์ทั้งปวงและเทพดาอารักษ์ทุกหมู่เหล่า จงได้รับส่วนแห่งบุญนี้โดยทั่วกัน

บัดนี้ พิธีมหามงคลเพื่อสวัสดิมงคลของประเทศไทยคนไทยทุกถ้วนหน้า ได้กระทำเสร็จสิ้นแล้ว พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ แผ่รังสีปกป้องคุ้มครองทั่วประเทศ ทว่าทุกชีวิตจิตใจอยู่แล้ว เป็นหน้าที่ของแต่ละคนที่จะน้อมรับรังสีแห่งสิริมงคลแห่งความสุขสวัสดิไฉไลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยทำใจให้ผ่องใส ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของจิตใจไว้ให้สม่ำเสมอ ความรู้สึกใด ๆ ที่จะเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมองเดือดร้อน ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกอาลัยรัก ความโกรธแค้นพยาบาท มาก



หรือน้อยก็ตาม ให้ฟังถือว่าเป็นเหตุทำให้ใจไม่ผ่องใส ไม่ถึงพระรัตนตรัยได้ใกล้ชิดเท่าที่ควร

การทำใจให้ผ่องใสในลักษณะเช่นนี้ ไม่หมายความว่าจะทำให้ไม่สามารถแก้ไขความไม่ดีให้เป็นความดีขึ้นได้ เพราะเรื่องของใจกับเรื่องของการกระทำนั้นอาจแยกออกให้เป็นคนละเรื่องได้ ความผ่องแผ้วในจิตใจเป็นสิ่งที่เจ้าตัวย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง ย่อมเป็นสุขอย่างยิ่งด้วยตนเองด้วยอำนาจของความผ่องแผ้ว คือความไม่ปล่อยใจให้ตกอยู่ใต้อำนาจความเศร้าโศกเสียใจเพราะอาลัยรัก ความเดือดร้อนรุนแรงเพราะโกรธแค้น พยาบาท ดังกล่าวนั้น แต่การกระทำหรือการแสดงออกเป็นอีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมควรต้องแสดงออกอย่างไร ก็ต้องแสดงออกอย่างนั้น เช่น เมื่อควรชมก็ต้องชม เมื่อควรรางวัลก็ต้องรางวัล เมื่อควรกล่าวดีก็ต้องกล่าวดี เมื่อควรปลีกตัวห่างก็ต้องปลีกตัวห่าง กล่าวได้ว่าอะไรที่สมควรพูดสมควรทำ ก็พูดก็ทำไปตามที่สมควร อะไรที่ไม่สมควรพูด ไม่สมควรทำก็ไม่พูดไม่ทำ แม้การพูดการกระทำหรือการไม่พูดไม่ทำนั้นจะเหมือนเป็นการแสดงว่า จิตใจของผู้พูดผู้ทำขาดเมตตากรุณา แต่เพื่อให้เป็นไปตามความเหมาะสม ก็เป็นการถูกต้องที่จะต้องพูดต้องทำดังกล่าว

เรื่องความผ่องใสของใจกับเรื่องการแสดงออกทางกายทางวาจา ต้องแยกจากกันเช่นนี้ จึงจะสามารถดำรงตนเองและช่วยดำรงหมู่คณะทั้งเล็กใหญ่ให้เป็นไปด้วยดีอย่างมีสวัสดิมงคลอย่างยิ่ง

๒๘ ตุลาคม ๒๕๑๖

### ดำเนินรอยตามพระพุทธบาทให้ถูกต้อง

ทุกสิ่งในโลกนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และดับไปในที่สุด นี่เป็นสัจธรรม สมเด็จพระบรมศาสดาผู้ทรงรู้โลกได้ตรัสเตือนให้พยายามระลึกถึงความจริงนั้นกันไว้ ทั้งนี้ด้วยทรงมีพระมหากรุณาปรารถนาจะให้ผู้ระลึก อยู่ถึงความจริงนี้ได้มีสติไม่ทุกข์โศกเสียใจเมื่อต้องประสบกับความไม่เที่ยง คือความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย ในขณะที่ไม่ปรารถนาจะให้ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นกับตนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับตน



เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกวันเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์อย่างชัดเจนว่า ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเตือนไว้นี้เป็นสัจธรรม เป็นความจริงแท้ ผู้ที่ยอมรับฟังและน้อมใจเชื่อพระพุทธดำรัสนี้พอสมควร ย่อมเป็นผู้ที่สามารถรักษาจิตใจให้เป็นปกติได้ สม่่าเสมอไม่ยินดียินร้ายจนเกินไป เมื่อต้องประสบพบเหตุการณ์ทั้งหลายที่เป็นไปตามสัจธรรม คือเกิดขึ้นแล้ว ก็เปลี่ยนแปลง ก็ดับไปทั้งที่ชอบและไม่ชอบ ทั้งที่ปรารถนาและไม่ปรารถนา

ผู้ที่สามารถรักษาจิตใจให้เป็นปกติได้ ไม่ว่าจะประสบเหตุการณ์ที่พึงยินดีหรือพึงยินร้ายเพียงใดก็ตาม ย่อมเป็นผู้มีความสุขทางใจ สม่่าเสมอ อันความสุขทางใจนี้เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ก็ด้วยการมีสติควบคุมใจของตนเองให้รู้เท่าทันความจริงดังกล่าวแล้ว ไม่ยึดมั่นว่าอะไร ๆ ทั้งนั้นจะไม่เปลี่ยนแปลง จะไม่สิ้นสุด เหตุการณ์ก็เช่นกัน ชีวิตก็เช่นกัน ต้องเปลี่ยนแปลง ต้องสิ้นสุด

อย่างไรก็ตาม มิได้หมายความว่า เมื่อรู้ทันความจริงคือสัจธรรมนี้แล้ว ก็งอมืองอเท้ายอมให้เปลี่ยนแปลง ยอมให้สิ้นสุด ไม่ป้องกันแก้ไขตามเหตุผลที่สมควร การไม่ระวังไม่ป้องกันไม่คิดแก้ไขเป็นความประมาท ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทางแห่งความตาย ดังนั้นแม้จะรู้ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และดับไปในที่สุด ก็ต้องไม่ประมาท ต้องป้องกัน ต้องคิดแก้ไข พร้อม ๆ กันไปกับที่ระลึกถึงความจริง คือสัจธรรมดังกล่าว

ที่ถูกต้อง เรื่องของใจให้เป็นเรื่องของใจ เรื่องของการแสดงออกให้เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหากตามความเหมาะสม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำใจให้ผ่องแผ้ว ให้ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มีพรหมวิหาร คือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ช่วยเหลือกันทุกข์ ยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี และวางใจเป็นกลางเมื่อไม่สามารถจะช่วยเหลือได้แล้ว จึงควรทำใจรักษาใจตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนลดความโลภ ความโกรธ ความหลง มีพรหมวิหาร นี่เป็นเรื่องของใจ ที่ควรทำให้ได้เป็นอย่างดี เพราะจะให้ผลงดงามอย่างยิ่งแก่จิตใจ ก่อให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขแก่จิตใจ อย่างประมาณค่ามิได้ดังกล่าวมา เรื่องของใจให้เป็นเรื่องของใจ เรื่องของการแสดงออกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงปฏิบัติพระองค์เช่นนี้ไม่ทรงมีความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว แต่ก็ยังทรงได้ดำเนินพระภิกษุสงฆ์

ทรงชมเมื่อเห็นว่ามีควมผิดควรแก้อาบัติโทษสถานใด มิได้ทรงแสดงออกเช่นที่  
น้ำพระหฤทัยเป็นอยู่ คือเปี่ยมด้วยพระเมตตากรุณาโดยบริสุทธิ์ มิได้ทรงถือโทษผู้ใด  
ทรงแสดงออกตามที่ควรแสดงออก ด้วยน้ำพระหฤทัยเมตตากรุณาไม่เปลี่ยนแปลง  
ถ้าไม่ทรงตำหนิผู้ที่ควรตำหนิ ไม่ทรงลงพุทธอาณัติที่ควรแก้พุทธอาณัติ (พุทธอาณัติ =  
อำนาจปกครองของพระพุทธเจ้า, อำนาจปกครองฝ่ายพุทธจักร) ก็จะไม่ทรงปกครองคณะ  
สงฆ์ให้เรียบร้อยดังงามไม่ได้ นี่เป็นตัวอย่างประกอบเป็นเหตุผลที่กล่าวว่า เรื่องของใจ  
ให้เป็นเรื่องของใจ การแสดงออกต้องให้เหมาะสมแก่เหตุการณ์ แก่บุคคล ไม่เช่นนั้น  
ก็ไม่เรียกว่าเป็นการดำเนินการตามรอยพระพุทธรบาทอย่างแท้จริง อย่างถูกต้อง

๔ พุทธจักายน ๒๕๑๖

## สามัคคีก่อให้เกิดสุข

ในบรรดาคำอันเป็นสุภาษิตทั้งหลาย มีอยู่คำหนึ่งซึ่งอาจถือเป็นประโยชน์ได้  
ทุกกาลสมัย แก่ทุกคนไม่ว่าจะมาร่วมกันเป็นส่วนน้อยหรือส่วนใหญ่ คำอันเป็นสุภาษิต  
นั้นคือ “สามัคคีก่อให้เกิดสุข”

สามัคคีก่อให้เกิดสุข ลองย่ำประโยคนีดูให้หนักแน่นกว่าปรกติสักหน่อย พร้อม  
กับพิจารณาให้ลึกซึ้งสักนิด ไม่สักแต่ว่าปล่อยให้ผ่านหูผ่านใจไปง่าย ๆ ทุกคนก็น่าจะ  
ได้ความรู้สึกว่า สามัคคีก่อให้เกิดสุขจริง ๆ เมื่อสามัคคีก่อให้เกิดสุขแล้ว ทุกข์ ก็ย่อมเกิด  
จากความไม่สามัคคีนั่นเอง

สามัคคีก่อให้เกิดสุขได้จริงอย่างไร อาจคิดให้เห็นได้ทุกคน ตามระดับแห่งวัย  
และความรู้ของตน ที่ไม่เห็นคุณค่าของสามัคคี ไม่เห็นว่าสามัคคีก่อให้เกิดสุขนั้น เป็น  
เพราะไม่ได้คิดกันให้เห็น จึงน่าจะพยายามคิดกันดู คิดได้ลึกซึ้งเพียงใดก็จะเห็นคุณค่า  
สามัคคีถนัดชัดเจนแก่จิตใจเพียงนั้น จะเกิดความเข้มแข็งที่จะก่อให้เกิดสามัคคีขึ้นใน  
หมู่คณะของตน ในประเทศชาติของตน ทั้งนี้ก็เพราะทุกคนต่างก็ปรารถนาความสุข  
ด้วยกันทั้งนั้น สามัคคีเกิดขึ้นกว้างขวางเพียงไรมั่นคงเพียงไร ความสุขก็จะยิ่งใหญ่และ  
มั่นคงเพียงนั้น เหมือนเงาตามตัว



แต่คำว่าสามัคคีนั้นต้องใช้กับคนตั้งแต่สองคนขึ้นไปเป็นอย่างน้อย มิได้ใช้ได้  
แต่กับคนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียว ดังนั้นสามัคคีที่เกิดขึ้นได้จึงต้องประกอบด้วยจิตใจ  
ของคนอย่างน้อยสองคนขึ้นไป และอย่างมากที่สุดก็เป็นหมู่คณะประเทศชาติจิตใจของคน  
แต่ละคนไม่เหมือนกัน เห็นดีเห็นชอบไม่ตรงกัน สามัคคีจะเกิดขึ้นได้จึงจำเป็นต้องอาศัย  
ความเสียสละของแต่ละคน ทุกคน คนละมากบ้าง คนละน้อยบ้าง เพื่อให้ความคิดเห็น  
เห็นของตน โอนอ่อนเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้โดยพร้อมเพรียงกัน คือเสียสละ  
ความไม่เห็นด้วยของตนแต่ละคน ให้เข้าสู่ระดับที่จะอาจกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
ได้ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเกิดขึ้นจุดใด จุดนั้นคือจุดแห่งความสามัคคี จุดที่จะ  
ก่อให้เกิดสุขดังกล่าวนั่นเอง

เมื่อจิตใจปรับระดับเข้าสู่สามัคคีกันได้ ไม่แบ่งแยกจากกันด้วยความคิดเห็นว่า  
เขาเป็นอย่างนั้น เราเป็นอย่างนี้ เขาไม่ถูก เราถูก หน้าที่ของเขา ไม่ใช่หน้าที่ของเรา  
 ฯลฯ อะไรทำนองนี้ สามัคคีทางกายหรือทางการกระทำก็จักเกิดตามมา ความสุข  
อันเกิดจากความสามัคคีก็จักตามมาเช่นกัน อย่างน้อยก็เป็นความสุขที่เกิดจากความ  
สำเร็จ อันความสำเร็จทั้งหลายย่อมจักไม่เกิดหากขาดเสียซึ่งสามัคคี ความสำเร็จที่เกิด  
ขึ้นแล้วในขั้นหนึ่งย่อมจักล้มเหลวไปได้ แม้ความสามัคคีไม่มีอยู่ในการดำเนินขั้นต่อ ๆ  
ไป ผู้ที่เคยผ่านการทำงานมาแล้วย่อมเข้าใจในเรื่องนี้ แต่หากขาดสติก็ย่อมจะทำให้ลืมนึกถึง  
ความสำคัญขงสามัคคีไปได้ ดังนั้นความมีสติไม่ลืมนึกถึงความสำคัญของสามัคคี  
จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปรารถนาความสุขความสำเร็จทั้งนั้นจะพึงอบรมให้มีอยู่ประจำตน

แต่ดังกล่าวแล้ว คนแม้เพียงสองคนจิตใจก็ยังคงแตกต่างกันเป็นสองอย่าง  
คนมากคนเพียงใด จิตใจก็ยิ่งแตกต่างกันออกไปมากอย่างเพียงนั้น สามัคคีจะเกิดขึ้นได้  
จึงต้องมีการเสียสละความคิดเห็นของตนเสียโดยควร มุ่งให้จิตใจสามารถปรับระดับ  
เข้ากันได้จนเกิดเป็นความสามัคคีดังได้กล่าวในการนี้ การใช้ขันติและการให้อภัยเป็น  
สิ่งขาดเสียไม่ได้ จำเป็นต้องมีด้วยกันทุกคน ไม่เช่นนั้นก็จะดำเนินไปจนถึงจุดมุ่งหมายไม่  
ได้ จะต้องแตกสามัคคีกันเสียก่อน ผลก็จะเป็นความทุกข์นั่นเอง

เมื่อพิจารณาดูการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสามัคคีแล้ว เห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก  
หมู่คณะใดประเทศชาติใดทำได้เมื่อใด เมื่อนั้นหมู่คณะนั้น ประเทศชาตินั้น ย่อม

ได้รับความสุขอันจักเกิดจากความสำเร็จประโยชน์ที่มุ่งหมาย แม้การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสามัคคีจะเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่ก็เป็นที่อาจทำได้ในหมู่คณะประเทศชาติที่ประกอบด้วยบุคคลผู้มีปัญญา มีความไม่เห็นแก่ตัวยิ่งกว่าเห็นแก่ประโยชน์สุขของหมู่คณะและประเทศชาติ การมีสติถึงผลดีผลเสียของหมู่คณะประเทศชาติอยู่ตลอดเวลา ไม่หลงลืมเสีย นั้นแหละจักเป็นการนำให้สามารถปฏิบัติเพื่อให้เกิดสามัคคีได้ และสามัคคีจักก่อให้เกิดสุขได้จริง

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๖

### พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ

พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ หรือใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ นี่เป็นพุทธศาสนภาษิตที่ผู้ปรารถนาความสามัคคีพึงน้อมนำไปปฏิบัติตาม

พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ หรือใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ ทำในที่นี้หมายถึงการกระทำทั้งทางกาย ทั้งทางวาจาและทั้งทางใจ คือจะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม จะคิดอะไรก็ตาม พึงพิจารณาใคร่ครวญเสียก่อน อย่าทำ อย่าพูด อย่าคิด โดยไม่พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบด้วยดี เพราะการทำ การพูด การคิดโดยไม่พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบด้วยดี ย่อมเกิดความผิดพลาดอันจะให้ผลที่ไม่ดี ที่เป็นภัย ที่เป็นโทษได้โดยง่าย มีตัวอย่างปรากฏให้เห็นอยู่แล้วเสมอ ทั้งในอดีต ทั้งในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นเรื่องของตนเอง และทั้งที่เป็นเรื่องของคนอื่น แต่แม้กระนั้นส่วนมากก็ไม่เห็นโทษของการไม่พิจารณาก่อนแล้วทำ ยังมักพากันทำไปตามอำนาจความปรารถนาพอใจชั่วแล่นความเสียหายอันเกิดจากการทำเช่นนี้มักเกิดขึ้นอยู่เป็นอันมาก และเสมอ

การพิจารณาหรือการใคร่ครวญ คือการใช้สติปัญญาดูเหตุดูผลให้รอบคอบทำอย่างไรจะให้ผลดี ทำอย่างไรจะให้ผลเสีย พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบจริง ๆ เมื่อแน่ใจแล้วว่าทำเช่นใดจึงจะได้ผลดี จึงทำเช่นนั้น เมื่อไม่แน่ใจ พึงใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงเสีย อย่าทำนอกเสียจากว่าจะปรารถนาให้ผลร้ายเกิดขึ้น ซึ่งความปรารถนาหรือความมุ่งตั้งใจเช่นนั้นเป็นเหตุไม่ดี เป็นกรรมทางใจที่ไม่ดี ดังนั้นผลที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นจึงจะเป็น



ของผู้อื่นก็หาไม่ จะต้องเป็นของผู้ทำกรรมไม่ดีนั่นเอง เพราะกรรมนั้นย่อมให้ผลแก่ผู้กระทำแน่นอนเสมอไป ผู้ไม่ทำกรรมใดไว้จะได้รับผลของกรรมนั้นหาไม่ ผู้มาบริหารจิตพึงอบรมจิตใจให้เชื่อมั่นในสัจจะนี้ แล้วผลดีที่จะเกิดตามมาจักเป็นของตนเองก่อนผู้อื่น

ปุถุชนหรือสามัญชนย่อมยังยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันเป็นโลกธรรมฝ่ายที่น่ายินดีพอใจ แต่ถ้าความปรารถนายินดีในโลกธรรมดังกล่าวแรงเกินขอบเขตไป ก็จะทำให้ไปตัดรอนความแรงแห่งแสงสว่างของปัญญาให้ลดน้อยลง จนถึงทำให้มืดมิดไปได้ในบางเวลา และเมื่อปัญญาอ่อนแสงลง ก็มีปัญ्यान้อยหรือไม่มีปัญญาเลยที่จะพิจารณาใคร่ครวญก่อนจะทำการสิ่งทั้งปวง การกระทำสิ่งทั้งปวงจึงเกิดโทษได้ง่าย ดังนั้น แทนที่จะได้รับโลกธรรมส่วนที่ดีที่น่าปรารถนาพอใจ ผู้ที่มุ่งปรารถนาแรงเกินไป จึงมักไปได้รับโลกธรรมส่วนที่ไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนาพอใจเสียเป็นส่วนมาก นี้เป็นเพราะขาดปัญญาที่จะนำมาใช้พิจารณาใคร่ครวญก่อนทำการใด ๆ นั่นเอง ดังนั้น การมุ่งปรารถนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างรุนแรงจึงมีโทษ ทำให้สติปัญญาลดลง และสติปัญญานั้นเป็นสิ่งจำเป็นทุกเมื่อของทุกคน ขาดสติและปัญญาเสียแล้ว ความสมบูรณ์ทางจิตใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

สิ่งหนึ่งที่ผู้บริหารจิตควรทำจึงต้องเป็นการอบรมจิตใจให้สามารถควบคุมความปรารถนาต้องการให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร นั่นคือ อบรมจิตใจให้มีเวลาสงบไว้บ้างเสมอ ไม่แล่นแรงไปในทางแสวงหา ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ให้แก่ตนจนเกินไป เตือนตนเองไว้ให้เสมอนั่นเป็นกิเลส และกิเลสนั้นมีน้อยเท่าใดให้คุณเท่านั้น มีมากเท่าใดให้โทษเท่านั้น ไม่มีผู้ใดหนีโทษของกิเลสในจิตใจตนเองพ้น เพราะเมื่อกิเลสปรากฏออกมาในการพูดการทำเพียงใด ก็จะได้รับเอาทุกขีโทษเข้าไปใส่ตนเพียงนั้น กิเลสมากปัญญาก็น้อย เหตุผลก็น้อย ความสามารถที่จะพิจารณาใคร่ครวญก็ต้องน้อยตามไปด้วย ผู้ที่สามารถลดกิเลสในใจตนได้มากเพียงใด แสงแห่งปัญญาของผู้ผู้นั้นย่อมสว่างไสวขึ้นเพียงนั้น ย่อมสามารถน้อมนำพุทธศาสนภษาชิตที่ว่าพึงพิจารณาก่อนแล้วจึงนำไปปฏิบัติตามให้เกิดความสวัสดิ์แก่ตนเอง และผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายได้เพียงนั้น

## กรรมมีความสำคัญเหนือกว่าตัวบุคคลทั้งปวง

“บุคคลเป็นคนเลวเพราะชาติก็หาไม่

เป็นผู้ประเสริฐเพราะชาติก็หาไม่

แต่เป็นคนเลวเพราะกรรม

เป็นผู้ประเสริฐก็เพราะกรรม”

ที่ยกมากล่าวข้างต้นนี้เป็นพุทธศาสนภษิต ที่ควรได้รับความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เรื่องของกรรมเป็นเรื่องสำคัญมาก แม้จะกล่าวว่าเรื่องของกรรมเป็นเรื่องสำคัญที่สุดก็ไม่ผิด เพราะกรรมเท่านั้นที่เป็นเหตุให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข และกรรมเท่านั้นที่เป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ สุขทุกข์ทั้งหลายบรรดามี ในที่ทุกแห่ง ในกาลทุกเมื่อ มิได้เกิดจากเหตุอื่นใด เกิดจากกรรมตัวเดียวเท่านั้นที่กล่าวว่าผู้นั้นทำให้เป็นสุข ผู้นั้นทำให้เป็นทุกข์นั้น ที่จริงแล้วหมายถึงว่ากรรมของผู้นั้นทำให้เป็นสุข กรรมของผู้นั้นทำให้เป็นทุกข์ มิใช่ตัวผู้นั้นผู้นี้โดยลำพัง คือโดยปราศจากกรรมของเขา จะสามารถก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ขึ้นได้

กรรมจึงมีความสำคัญยิ่งนัก สำคัญเหนือกว่าตัวบุคคลทั้งหลายทั้งปวงเป็นอันมาก บุคคลจะได้สุขได้ทุกข์ จะดีจะเลว ก็เพราะกรรมของเขาเองพาให้เป็นไป มิใช่เพราะอะไรอื่น ดังพุทธศาสนภษิตข้างต้นที่กล่าวว่า บุคคลเป็นคนเลวเพราะชาติก็หาไม่ เป็นผู้ประเสริฐเพราะชาติก็หาไม่ แต่เป็นคนเลวเพราะกรรม เป็นผู้ประเสริฐก็เพราะกรรม

การบริหารจิตโดยตรงวิธีที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือการทำใจให้น้อมลงเชื่อพุทธศาสนภษิตนี้ เชื่อว่ากรรมเท่านั้นสำคัญที่สุด คำนึงถึงกรรมของตนเองเท่านั้นเป็นใหญ่ที่สุด ถ้ากรรมของตนเองเป็นกรรมไม่ดีคือเป็นการกระทำที่ไม่ดีจะเป็นการกระทำทางกายทางวาจาหรือทางใจก็ตาม ถ้าไม่ดี กรรมนั้นก็จะเป็นเหตุให้เกิดผลไม่ดีแก่ตน ผลไม่ดีนั้นก็ทำให้ตนเองนั้นนั่นแหละเป็นคนไม่ดี ไม่ว่าจะเกิดเป็นคนชาติใดภาษาใด สกุลรุนชาติ สูงต่ำอย่างไร ชาติภาษา และสกุลรุนชาติ ก็หาช่วยให้พ้นจากผลไม่ดีของกรรมไม่ดีได้ไม่ นั่นก็คือชาติภาษาสกุลรุนชาติหาอาจทำให้ผู้ที่ทำกรรมไม่ดี ได้ชื่อว่าเป็นคนดีได้ไม่ คนทำกรรมไม่ดีต้องเป็นคนไม่ดีอย่างแน่นอนอนเสมอไป จนกว่าจะหยุดการ



ทำกรรมไม่ดีและทำกรรมดีเมื่อใด เมื่อนั้นแหละจะได้ชื่อว่าเป็นคนดีไม่ว่าจะมีชาติใด ภาษาใด สกุลรุนชาติเช่นใด

อย่างไรก็ตาม การจะดูให้รู้ว่าตนกำลังทำกรรมดีหรือกรรมชั่วอยู่ ก็จำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องอบรมตนให้มีจิตใจพ้นจากภาวะที่ท่านเรียกว่าเป็นพาลเสียก่อน เพราะ พระพุทธศาสนาภาษิตก็มีกล่าวไว้ด้วยว่า “คนพาลมีปัญญาทราม ทำกรรมชั่วอยู่ก็ไม่รู้ สึก”

การจะอบรมจิตใจตนเองให้พ้นจากภาวะเป็นพาลได้ ก็อยู่ที่ต้องทำกรรมดี ไม่ ทำกรรมชั่ว ทำใจให้ผ่องใส ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ดังนี้ ย่อมเชื่อตนเองได้ว่า จิตพ้นจากภาวะ เป็นพาลอย่างแน่นอน สามารถจะดูตัวเองให้รู้ได้ว่ากำลังทำกรรมดีหรือกรรมชั่วอยู่ ในขณะนั้น

นอกจากในพุทธศาสนาภาษิตจะมีกล่าวไว้ว่า “คนพาลมีปัญญาทราม ทำกรรม ชั่วอยู่ก็ไม่รู้สึก” ยังมีกล่าวต่อไปอีกว่า “ย่อมเดือดร้อนเพราะกรรมของตน เหมือนถูก ไฟไหม้” พุทธศาสนาภาษิตนี้เป็นสัจจะ คือเป็นจริง กรรมชั่วย่อมทำให้ผู้กระทำเดือด ร้อน เหมือนถูกไฟไหม้นั้นเทียว ผู้น้อมใจลงเชื่อพุทธศาสนาภาษิตนี้ ย่อมหลีกเลี่ยงการ ทำกรรมชั่ว เพราะย่อมกลัวความเดือดร้อนที่จะเกิดเพราะกรรมชั่ว การบริหารจิตที่จะ ทำให้ผลเลิศที่สุด จึงอยู่ที่การต้องพยายามอบรมจิตใจ ให้น้อมลงเชื่อมั่นในเรื่องของ กรรมนี้แหละ อาจกล่าวได้ทีเดียวว่า ผู้ที่เชื่อกรรมเสียอย่างเดียวนั้น จะสามารถ พาดนให้พ้นจากบาปอกุศล บรรลุถึงความสวัสดิ์ได้

ดังนั้น เมื่อทุกคนต่างก็ปรารถนาจะประสบแต่ความสุขสวัสดิ์ตลอดชีวิต ทุก คนจึงควรที่จะอบรมใจตนเองให้เชื่อในเรื่องกรรม คือเชื่อว่าผลของกรรมมีจริง กรรม ดีให้ผลดีจริง กรรมชั่วให้ผลชั่วจริง และผู้กระทำกรรมเท่านั้น จะเป็นผู้ได้รับผลของ กรรมอบรมใจตนเองให้เชื่อมั่นแน่นอนในเรื่องดังกล่าวเสียก่อนแล้วการกระทำกรรม ทุกอย่างจะเป็นการกระทำกรรมดีเท่านั้นไม่เป็นการทำความชั่ว

ที่ทุกวันนี้ยังมีการทำบาปทำชั่วก่อทุกข์โทษภัยกันอยู่มากมาย ก็เพราะจิตใจ ยังขาดการอบรมให้เชื่อมั่นในเรื่องกรรมอันเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ดังกล่าว



## ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์

ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ นี่เป็นพุทธศาสนภษิตข้อหนึ่ง และเป็นข้อที่น่าจะได้รับความสนใจเป็นพิเศษสำหรับสมัยนี้ อันเป็นสมัยอะไร ๆ จะดำเนินไปด้วยดีได้พอสมควร ก็ด้วยอาศัยความอดทนนี้แหละเป็นสำคัญประการหนึ่ง

ความอดทนในทางหนึ่ง เป็นความอดทนที่จำเป็น คือหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ผู้อยู่ใต้อำนาจของผู้มีอำนาจที่ขาดเหตุผลและความเมตตากรุณา เมื่อเกิดอะไรขึ้นที่แม้ไม่เห็นด้วย ไม่ชอบใจเป็นอย่างยิ่ง แต่ผู้อยู่ใต้อำนาจก็จำเป็นต้องอดทน หรือที่เรียกกันทั่วไปว่าต้องยอมทน การยอมทนในกรณีดังกล่าวนี้ บางทีก็เป็นไปเพื่อรักษาตัวไม่ให้เกิดเหตุการณอื่น ที่จะทำให้เกิดเดือดร้อนยิ่งกว่าการยอมอดทนเสีย ดังกล่าว การอดทนเช่นนี้เป็นเครื่องประดับอย่างหนึ่ง คือเป็นเครื่องทำให้ผู้มีความอดทนนั้นงามได้อย่างหนึ่ง แต่ความอดทนของผู้ที่ไม่จำเป็น หลีกเลี่ยงเสียก็ได้ เช่น ผู้มีอำนาจยอมอดทนให้แก่ผู้อยู่ใต้อำนาจ โดยคำนึงถึงเหตุผลและความเมตตากรุณาเป็นที่ตั้ง การอดทนเช่นนี้นับได้ว่าเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์โดยแท้ ตรงกับพุทธศาสนภษิตที่ยกมากล่าวไว้ข้างต้น

ตัวอย่างของผู้มีความอดทน หรือผู้มีเครื่องประดับของปราชญ์ ก็เช่นผู้มีอำนาจ หรือผู้เป็นใหญ่ยอมเหนื่อยยากลำบากกายลำบากใจ เมื่อรู้ว่าจะเป็นเหตุให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้น้อย หรือแก่ส่วนรวม โดยที่แม้จะไม่ยอมเหนื่อยยากอย่างไรก็เป็นไปได้ ปราศจากผู้บังคับ ปราศจากสิ่งบังคับ บางทีแม้ไม่ปรารถนาจะทำเลยก็ต้องทำต้องอดทนทำ เพราะคำนึงถึงส่วนรวมที่จะได้รับประโยชน์สุขจากการที่ตนอดทนทำนั้น ความอดทนเช่นนี้เป็นความอดทนที่เกิดจากปัญญาเกิดจากเมตตากรุณา เกิดจากความไม่เห็นแก่ตัวยิ่งกว่าเห็นแก่ส่วนรวม

อีกตัวอย่างหนึ่งของผู้มีความอดทน หรือผู้มีเครื่องประดับของปราชญ์ ก็เช่นผู้มีอำนาจหรือผู้เป็นใหญ่ ไม่ว่าจะมิอำนาจหรือเป็นใหญ่ในบ้านเมืองในประเทศชาติ หรือในสถานที่ใดก็ตาม เมื่อถูกจ้วงจาบล่วงเกินไม่ว่าหนักหรือเบา ก็อดทน ก็ไม่แสดงความมีอำนาจ ไม่ใช่อำนาจในอันที่จะเป็นเหตุให้ผู้ล่วงเกินละเมิดนั้น ๆ ต้องได้รับโทษ



เป็นการตอบแทน แม้จนกระทั่งจะแสดงความไม่พอใจในการล่วงเกินจ้วงจาบอันจะเป็นเหตุให้ส่งผลสะท้อนเป็นโทษแก่ผู้อื่น ก็อดทนเสียไม่แสดง ทั้งนี้ด้วยมีเมตตากรุณาอย่างสูง จนสามารถดับความอาฆาตโกรธแค้นเสียได้ความอดทนเช่นนี้ผู้ที่เคยได้รับการจ้วงจาบจากผู้น้อยทั้ง ๆ ที่ตนเป็นผู้ใหญ่ผู้มีอำนาจ ย่อมเข้าใจได้ดีว่าเป็นการอดทนที่ต้องอาศัยพลังสูงยิ่งจากเมตตากรุณา

ตัวอย่างเพียงสองประการที่นำมากล่าว คือตัวอย่างของความอดทนที่เกิดจากความมีเมตตากรุณาจนทำให้สามารถดับไฟโทสะของตนเสียได้ และที่เกิดความเมตตากรุณา จนทำให้สามารถยอมอดทนเหนื่อยยากลำบากกายใจเพื่อประโยชน์และเพื่อความสุขของผู้อื่น ตัวอย่างดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่า พุทธศาสนภาสิตที่ว่า “ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์” นั้นเป็นความจริง เมตตากรุณามีในผู้ใดย่อมทำให้ผู้นั้นงามหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมตตากรุณามีในผู้ใดเป็นเครื่องประดับของผู้นั้น ซึ่งย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นคนงาม เป็นคนดี แต่ปราชญ์นั้น เมตตากรุณาในท่าน ไม่เพียงเป็นเมตตากรุณาที่อาจมีในคนที่มีเมตตากรุณาทั้งหลายเท่านั้น แต่เป็นเมตตากรุณาอย่างสูงจนทำให้ท่านต้องใช้ความอดทนเพื่อยังให้เมตตากรุณาบังเกิดผลโดยสมบูรณ์ เมตตากรุณาขั้นนี้ที่เป็นเหตุให้เกิดความอดทนดังกล่าวนี้ นี้แหละเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ดังพุทธศาสนภาสิตข้างต้นกล่าวไว้

ผู้บริหารจิตทั้งหลายควรจะอบรมจิตให้มีเมตตากรุณาเป็นขั้นต้น ด้วยการช่วยเหลือให้ความสุขแก่ผู้อื่น ต่อจากนั้นก็อบรมให้เมตตากรุณานั้นสูงยิ่งขึ้น จนสามารถอดทนเพื่อให้เมตตากรุณาบังเกิดผลที่ยิ่งขึ้นไปได้ สมดังพุทธศาสนภาสิตอีกบทที่กล่าวว่า “ความอดทนนำมาซึ่งประโยชน์สุข” นั้นแล

วันพุธที่ ๕ ธันวาคม ที่กำลังจะมาถึงในอีกไม่กี่วันนี้ เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระบพิตรพระราชสมภารเจ้า ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณสูงส่ง ทรงดำรงความอดทนอันเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ไว้ได้เป็นนิตย์ ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัยและอานุภาพพระบุญญาบารมีกุศลบุญญราศีเอกอุดมที่ทรงสั่งสมตลอดมา ได้บันดาลให้ทรงพระเกษมสำราญสวัสดิ์ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ พร้อมสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ

สยามมกุฎราชกุมาร สมเด็จพระบรมราชชนนีฯ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอทุกพระองค์เสด็จสถิตรุ่งเรืองอยู่ เพื่อทรงเป็นนาถรัตน์กำจัดความทุกข์ยากน้อยใหญ่ให้สิ้นไปจากราชสีมาอาณาเขต ยังความสามัคคีสวัสดิ์มงคลให้แก่ไปทั่วประเทศตลอดนิรันดรกาล ขอถวายพระพร

๒ ธันวาคม ๒๕๑๖

## ทรัพย์สินกนิทกิตติตามคนตายไปไม่ได้

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ล้วนไปสู่อำนาจแห่งความตาย ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า นี่เป็นพุทธศาสนภษิตอีกบทหนึ่ง ที่แสดงสัจจะซึ่งไม่มีผู้ใดจะอาจคัดค้านหรือเกิดความเคลือบแคลงสงสัยได้แม้แต่น้อย ทุกชีวิตมีความแตกดับมีความตายรออยู่เบื้องหน้า ไม่มีชีวิตใดเลยที่จะพ้นความตายไปได้ดังที่พุทธศาสนภษิตกล่าวไว้แน่แท้ละ คือทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนดี ทั้งคนไม่ดี ล้วนต้องตาย จะเร็วหรือช้าก็ต้องตาย อำนาจของความตายไม่มีผู้ใดจะหนีพ้น

เพียงหนีความตายไม่ได้ ทุกคนต้องตาย นี้ก็ยังไม่สมบูรณ์นัก ถ้าจะไม่นำพุทธศาสนภษิตอีกบทหนึ่งมากล่าวไว้เสียในที่นี้ด้วย คือบทที่ว่า *ทรัพย์สินกนิทกิตติตามคนตายไปไม่ได้*

ทรัพย์สินกนิทกิตติตามคนตายไปไม่ได้ พุทธศาสนภษิตบทนี้ก็เช่นเดียวกัน แสดงสัจจะที่ไม่มีผู้ใดจะอาจคัดค้านหรือเกิดความเคลือบแคลงสงสัยได้แม้แต่น้อย ทุกคนได้รู้ได้เห็นประจักษ์ชัดแก่ตนเองอยู่ด้วยกันแล้วในความจริงนี้ ไม่มีผู้ใดจะนำทรัพย์สินกนิทกิตติของตนติดตัวไปด้วยได้ยามต้องตาย ผู้ที่เมื่อดำรงชีวิตอยู่ มีความสุขเพราะได้สิ่งสมทรัพย์ หรือเพราะมีทรัพย์มากมาย เมื่อถึงเวลาตายจะนำความสุขเพราะทรัพย์สินกนิทกิตติติดตัวไปด้วยไม่ได้ ในเวลาสิ้นชีวิตสิ่งเดียวที่จะนำความสุขมาให้คือบุญ มีพุทธศาสนภษิตกล่าวไว้ด้วยว่า *บุญนำสุขมาให้ในเวลาสิ้นชีวิต* จึงควรทำบุญอันนำสุขมาให้ และความสุขอันเกิดแต่บุญนี้มีอยู่แก่ผู้สั่งสมบุญ ทั้งโลกนี้และโลกหน้าคือทั้งเมื่อยังไม่ตาย



ก็เป็นสุข เมื่อตายแล้วก็มีความสุขดังที่มีกล่าวไว้ว่า ผู้ทำบุญแล้วย่อมยินดีในโลกนี้ ละไปแล้วย่อมยินดี ชื่อว่ายินดีในโลกทั้งสอง เขาย่อมยินดีที่เราทำบุญไว้แล้ว ไปสู่สุคติย่อมยินดียิ่งขึ้น ตรงกันข้ามกับผู้ทำบาป เพราะผู้ทำบาปย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละโลกนี้ไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตน จึงเศร้าโศกและเดือดร้อน

ด้วยเหตุนี้คนจึงไม่ควรทำบาป ควรทำแต่บุญ และควรทำบุญบ่อย ๆ เรียกว่า ควรสั่งสมบุญ ถ้ากล่าวว่าจะสั่งสมความสุขอันเกิดแต่สั่งสมบุญก็ได้ เพราะการสั่งสมอย่างอื่นหาอาจนำความสุขมาให้ได้ยั่งยืนหรือแท้จริงไม่ การสั่งสมบุญเท่านั้นที่จะนำความสุขมาให้ยั่งยืนและแท้จริง แม้ความตายก็หาอาจพรากไปจากบุญหรือความสุขที่เกิดแต่บุญอันสั่งสมไว้แล้วได้ไม่

ทุกคนต้องตาย และทุกคนก็ต้องการความสุข แม้คิดถึงความจริงนี้ให้ลึกซึ้งพอสมควร ทุกคนก็น่าจะยินดีทำบุญคือทำความดี น่าจะยินดีสั่งสมบุญคือสั่งสมความดี ไม่เช่นนั้นแล้วก็จะสมปรารถนาไม่ได้ คือจะมีความสุขไม่ได้ ในทางตรงกันข้าม จะกลับมีความสุข เพราะธรรมดานั้นผู้ที่อยู่โดยไม่ทำกรรมใดเลยไม่มี คือไม่ทำทั้งกรรมดีคือบุญ และไม่ทำทั้งกรรมไม่ดีคือบาปไม่มี จะต้องทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่ง มักเป็นปกติเช่นนี้ ดังนั้นผู้ไม่ทำบุญในเวลาใดจึงมักจะทำบาปในเวลานั้น ไม่มากก็น้อย ผลของบาปเป็นความทุกข์ ผู้ไม่ทำบุญจึงมักทำบาป จึงไม่มีความสุข ไม่เป็นสุข ดังกล่าวว่าจะสมปรารถนาไม่ได้ในเมื่อทุกคนปรารถนาความสุข

ทุกคนต้องตาย ท่านก็ตาย เราก็ตาย ไม่มีผู้ใดหนีความตายพ้น ไม่ช้าก็เร็ว ทุกคนจะต้องตาย นึกถึงความจริงนี้ไว้ให้เสมอ พร้อม ๆ กับที่นึกด้วยว่า ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้ บุญหรือบาปเท่านั้นที่จะติดตามทุกคนไป ให้ความสุขให้ความทุกข์แก่ทุกคนผู้กระทำบุญหรือบาปไว้ นึกไว้เช่นนี้เสมอ ๆ นั้นแหละจะเป็นการบริหารจิต ห้ามจิตเสียจากความโลภได้ มากน้อยตามควรแก่ความปฏิบัติ

## ผู้ประกอบด้วยปัญญา แม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้

พุทธศาสนภษิตที่ว่า “ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง”

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่จะพยายามหาทางช่วยให้ทุกคนผู้มีทุกข์หรือมีเหตุแห่งทุกข์ต่าง ๆ กัน ได้เป็นสุขโดยสมควร แต่ทั้งนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่บรรดาผู้มีทุกข์ทั้งหลาย จะต้องร่วมมือช่วยตัวเองเต็มตามความสามารถ เพราะแม้แต่สมเด็จพระบรมศาสดา ก็ยังทรงแต่เพียงชี้ทางแห่งความพ้นทุกข์ให้ได้เท่านั้น การปฏิบัติให้สำเร็จผลอยู่ที่ตัวเราเอง ผู้ต่างก็มีทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งหมด

เมื่อเกิดขึ้นแล้วทุกชีวิตย่อมเป็นทุกข์ ในบทสวดทำวัตรเช้ามีกล่าวถึงทุกข์ไว้ละเอียดพอสมควร ดังนั้นก่อนจะกล่าวถึงวิธีแก้ทุกข์ทั้งหลาย จะได้นำบางตอนในบทสวดนั้นมาแสดงไว้ให้พอได้รู้จักค่าตาของทุกข์กันตามสมควร ดังนี้ “พระสูตรประกาศแล้ว เราได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงรู้อย่างนี้ว่า แม้ความเกิดเป็นทุกข์ แม้ความแก่เป็นทุกข์ แม้ความตายเป็นทุกข์ แม้ความแห้งใจ ความร่ำไรเพื่อ ความทุกข์ ความเสียใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์ ความประจวบสิ่งอันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักเป็นทุกข์ ปรรณนาอยู่ย่อมไม่ได้แม้อันใด แม้อันนั้นเป็นทุกข์”

อันความแก่ความเจ็บความตายเป็นทุกข์ ก็เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ปรารถนา ไม่เป็นที่ชอบใจ ทุกวินาทีนี้มีผู้กำลังต้องเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะความเจ็บความตายของตนเองบ้าง ของผู้เป็นที่รักที่เคารพใกล้ชิดสนิทสนมบ้าง กล่าวได้ว่าทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ทุกวินาทีนี้มีผู้ต้องเป็นทุกข์อย่างยิ่งเพราะความเจ็บความตายดังกล่าวโดยไม่เคยขาดระยะ ไม่เคยว่างเว้น ไม่เคยมีเวลาที่โลกว่างจากผู้มีทุกข์ดังกล่าวแล้วเลย หรือแม้จะกล่าวก็ไม่ผิดว่า ไม่เคยมีเวลาที่โลกเบาบางจากผู้มีทุกข์ดังกล่าวแล้วเลย ผู้มีทุกข์ดังกล่าวมีเต็มโลกติดต่อกันอยู่เสมอ ทั้ง ๆ ที่หาได้มีผู้ใดสักคนเดียวไม่ ที่ปรารถนาจะมีความทุกข์

นี่กำลังกล่าวถึงความทุกข์ ที่เกิดจากความเจ็บและความตายเท่านั้น เพียงความทุกข์จากสองเหตุนี้เท่านั้นโลกก็ยังหนาแน่น ไม่มีขณะว่างเว้น ความเจ็บและความ



ตายจึงนับได้ว่ามีอำนาจเหนือจิตใจยิ่งนัก จึงควรยิ่งนักที่จะได้ช่วยกันหาทางทำอย่างไร ให้จิตใจตกอยู่ใต้อำนาจความเจ็บความตายให้น้อยที่สุด กลางง่าย ๆ ก็คือควรยิ่งนักที่จะช่วยตนเองรักษาจิตใจ ให้พ้นจากความทุกข์เพราะความเจ็บความตายแม้ไม่สามารถ ทำให้สิ้นทุกข์ในเรื่องนี้ได้สิ้นเชิง แต่ก็ควรทำให้บรรเทาเบาบางลงให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

การแก้ทุกข์นั้น ความสำเร็จมากน้อยเพียงใดอยู่ที่การใช้ปัญญาคือใช้ความคิด นั้นเองให้ถูกต้องกับเรื่องราว ให้มีเหตุผล อย่าให้ขาดเหตุผล เหตุผลหรือปัญญาเป็น เครื่องแก้ไขสิ่งทั้งปวงได้ รวมทั้งแก้ไขทุกข์ทั้งปวงได้ด้วย

อย่าว่าแต่ทุกข์เล็กทุกข์น้อยเลย แม้แต่ทุกข์ยิ่งใหญ่ที่สุดปัญญาและเหตุผล ก็แก้ได้ พระพุทธเจ้าทรงล่วงทุกข์ทั้งปวงได้ พระอรหันต์ทั้งหลายล่วงทุกข์ทั้งปวงได้ ก็ด้วยอำนาจของปัญญาและเหตุผลนี้แหละ การอบรมปัญญา อบรมให้มีเหตุผล จึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งนัก ผู้บริหารจิตทั้งหลายไม่ควรละเลยเสีย

ที่ว่า การอบรมปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งจำเป็น ก็เพราะปัญญานี้แหละ ที่จะยังให้เกิดสุข ในพุทธศาสนภษิตก็ยังคงกล่าวไว้ว่า “ความได้ปัญญาให้เกิดสุข” จนกระทั่งถึงมีกล่าวว่า “ปัญญาประเสริฐกว่าทรัพย์ และคนฉลาดนั้นถึงกับกล่าวว่าปัญญา ประเสริฐสุด”

กล่าวไว้ข้างต้นว่า การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่จะพยายามหาทางช่วย ทุกคนผู้มีทุกข์ให้ได้เป็นสุขโดยควร จะได้กระทำเป็นลำดับไปในรายการบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่ทุกครั้ง สำหรับวันนี้เน้นลงในเรื่องการอบรมปัญญาเพราะสังฆธรรม มีอยู่ว่า ผู้ประกอบด้วยปัญญาแล้ว แม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้ดังพุทธศาสนภษิต มีกล่าวว่า “ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสุดะ ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและ ชื่อเสียง นรชนในโลกนี้ประกอบด้วยปัญญาแล้ว แม้เผชิญทุกข์ก็ประสบสุขได้” การอบรมปัญญาจึงจำเป็นสำหรับผู้ปรารถนาความสุขดังนี้แล

## ดินแดนที่มฤตยูจะไม่รุกรานผู้อยู่ ไม่มีเลย

เมื่อเกิดขึ้นแล้วทุกชีวิตย่อมเป็นทุกข์ ละเอียดทุกข์ได้จึงจะเป็นสุข เหตุที่แท้จริงของทุกข์คือความเกิด จะละทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงจึงต้องไม่เกิดเท่านั้น ซึ่งในที่นี้จะไม่กล่าวถึง จะกล่าวถึงแต่เพียงการละเหตุแห่งทุกข์ที่ไม่ถึงกับหมดอย่างสิ้นเชิง แต่เป็นเพียงการละเหตุแห่งทุกข์ที่สามารถจะยังให้เกิดสุขได้พอสมควร แม้เพียงบางครั้งบางคราวเท่านั้นเป็นต้นว่า เมื่อเป็นทุกข์เพราะความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก จะมีทางละเหตุแห่งทุกข์นั้นได้อย่างไร

การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้นในที่นี้หมายรวมถึงบุคคลผู้เป็นที่รัก พุทธอีกอย่างก็คือ การสูญเสียผู้เป็นที่รักเป็นทุกข์ และการสูญเสียนี้ก็มีความหมายกว้างอาจหมายถึงการสูญเสียด้วยการตายจากของผู้เป็นที่รักหรือด้วยเหตุอื่นต่าง ๆ

ผู้เป็นที่รักนั้น ก็หมายรวมถึงทุกคนผู้เป็นที่รัก เช่นมารดา บิดา สามี ภริยา บุตร ธิดา ตลอดถึงครูอาจารย์เพื่อนสนิทมิตรสหาย ซึ่งต่างก็มีความแก่ เจ็บ ตายและความไม่เที่ยงอยู่ด้วยกันทั้งหมด ไม่มีผู้ใดเลยสักคนจะพ้นจากสังขารธรรมนี้ได้ และสังขารธรรมคือความแก่บ้าง ความเจ็บบ้าง ความตายบ้าง ความไม่เที่ยงบ้าง ของแต่ละคนนี่เองที่ทำให้เกิดความพลัดพราก เกิดความทุกข์ขึ้นอย่างทีกล่าวแล้วว่าเต็มแน่นโลกติดต่อกันอยู่ตลอดเวลาทุกวินาที โลกไม่เคยว่างเว้นจากผู้มีความทุกข์เพราะเหตุดังกล่าวเลย

และได้กล่าวแล้วด้วยว่า ให้ใช้ปัญญาในการแก้ทุกข์ เพราะผู้ประกอบด้วยปัญญานั้น แม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้ การใช้ปัญญาก็คือการใคร่ครวญพิจารณาให้เหตุผลเกิดขึ้นในจิตใจ จนสามารถเอาชนะความคิดอันปราศจากเหตุผล ที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์เสียได้ เป็นความจริงแท้ที่ว่า ความคิดอันประกอบด้วยปัญญาคือเหตุผลนั้น เมื่อผู้ใดสามารถนำมาใช้ให้ถูกต้องได้ในการแก้ทุกข์ดับทุกข์ของตน ผู้นั้นย่อมสามารถเป็นสุขได้ แม้ต้องเผชิญกับสิ่งที่ เป็นเหตุแห่งทุกข์ของคนผู้ไม่ประกอบด้วยปัญญาทั้งหลาย

ในการอบรมปัญญานี้ พุทธศาสนิกชนได้เปรียบเป็นอย่างยิ่ง เหตุด้วยมีพระพุทธเจ้าผู้ทรงบริบูรณ์ด้วยพระปัญญาคุณเป็นพระศาสดา ผู้ทรงสั่งสอนไว้ และมี



พระสงฆ์สาวกทรงจำสั่งสอนสืบต่อมาจนทุกวันนี้ ทำให้มีแนวทางเป็นร่องรอยสำหรับ พุทธศาสนิกทั้งหลายได้ดำเนินไปสู่ความสุขอันเกิดแต่การอบรมปัญญาได้

เมื่อต้องเผชิญกับความพลัดพรากอันเกิดจากการตายของผู้เป็นที่รัก ความทุกข์ แม้เกิดขึ้นในผู้ไม่เคยอบรมปัญญา ไม่เคยสดับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ย่อมเป็นความทุกข์ที่หนัก และจักดำรงอยู่ยืนนานกว่าเมื่อเกิดขึ้นในผู้เคยสดับพระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ และผู้เคยอบรมปัญญา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติใช้ปัญญาพิจารณาดับทุกข์อันเกิดแต่ความตาย ไว้เป็นอันมากต่าง ๆ กัน แต่ละอย่าง แม้ตามลำพังเพียงอย่างเดียว ก็สามารถนำให้ผู้ ประสบกับความพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รัก คลายความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ ได้ ถ้ารู้จักน้อมนำที่ทรงสั่งสอนไว้นั้นมาพิจารณาจนเกิดปัญญาเข้าใจเห็นจริงด้วยแม้ เพียงเล็กน้อย เป็นต้นว่า ในพุทธศาสนภษิตมิกกล่าวไว้ว่า “จะอยู่ในอากาศ อยู่กลาง สมุทรเข้าไปสู่หีบเขา ก็ไม่พ้นจากมฤตยูได้ ประเทศคือดินแดนที่มฤตยูจะไม่รุกราน ผู้อยู่ ไม่มี”

แม้ผู้ได้สดับจะน้อมนำไปพิจารณา จนเกิดความเห็นจริงในสัจจะนี้ในขณะ ที่เกิดความทุกข์ เพราะการพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รัก ความทุกข์ก็ย่อมบรรเทา ลงได้เป็นธรรมดา เมื่อเกิดความคิดแม้เพียงชั่ววูบแวบว่า อยู่ที่ไหนก็ไม่มีผู้ใดหนีความ ตายพ้นจริง ๆ ไม่ตายวันนี้ก็ต้องตายวันหน้า จริงอยู่อาจจะคิดไปว่าถึงจะตายก็ให้อยู่ เข้าไปกว่านี้ก็ยังมีดี แต่ความระลึกไว้ในความจริงว่าทุกคนต้องตายแน่ ก็จะช่วยผ่อนคลาย ความทุกข์โศกหลงได้ตามสมควร อย่างไรก็ตาม ยังมีสิ่งที่ควรนำมาคิดประกอบกับ สัจจธรรมที่ว่าทุกชีวิตหนีความตายไม่พ้น ต้องตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

๒๓ ธันวาคม ๒๕๑๖

## เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน

อาทิตย์นี้เป็นอาทิตย์สุดท้ายของปี ๒๕๑๖ ซึ่งเมื่อ ๕๑ อาทิตย์มาแล้วเป็นปี ใหม่และกำลังจะเป็นปีเก่าไปในอีก ๒ วันข้างหน้า นี่เป็นอนิจจังความไม่เที่ยงอย่าง



หนึ่งที่ผู้บริหารจิตทั้งหลายสมควรจะหยิบยกขึ้นพิจารณา ให้เห็นว่าความไม่เที่ยงมีอยู่จริง วันเวลาก็ไม่เที่ยง ต้องล่องไป พุทธศาสนภัชิตบหนึ่งมีว่า “วันคืนย่อมล่องไป ชีวิตย่อมหมดเข้าไป อายุของสัตว์ย่อมสิ้นไป ดุจน้ำแห่งลำธารย่อมหมดไปฉะนั้น” ของขณะจะสิ้นไปแห่งปี ๒๕๑๖ ได้เป็นประโยชน์แก่ทุกจิตใจด้วยการน้อมนำมาคิดอย่างผู้มีปัญญา อย่างผู้ไม่ประมาทจนสามารถบรรเทาความทุกข์ที่มีอยู่ให้ลดน้อยลงและเพิ่มความ สุขให้ทวียิ่งขึ้นแก่จิตใจโดยทั่วกันเกิด

พุทธศาสนภัชิตที่นำมากล่าวข้างต้นนี้ อาจพิจารณาแล้วน้อมนำมาให้เกิดคุณ เกิดประโยชน์นานาประการ อาจทำให้เกิดความไม่ประมาท ไม่มีมัวผลัดวันประกันพรุ่ง ที่จะทำกิจอันควรทำทั้งปวง เพราะเมื่อวันคืนล่องไป ชีวิตหมดเข้าไป หรืออายุสิ้นไป เหมือนลำธารหมดน้ำ การผลัดวันประกันพรุ่งก็ย่อมหมายถึงการมีเวลาน้อยเข้าหรือ บางทีก็หมดเวลาเสียเลย สำหรับจะทำกิจอันควรทำนั้น ๆ ได้เป็นต้นว่าจะทำบุญ ทำทานการกุศลจะเข้าวัดถือศีลฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้ามัวผลัดวันประกันพรุ่งให้ถึงเทศกาล นั้นเทศกาลนี้หรือให้อายุเท่านั้นเท่านั้นเสียก่อน เวลาที่จะน้อยเข้าสำหรับที่จะได้ทำสิ่งที่ ควรทำเหล่านั้นหรือบางทีก็อาจจะไม่มีเวลาเลยก็ได้ เพราะดังในพุทธศาสนภัชิต บทข้างต้นนั้นที่กล่าวว่า อายุของสัตว์คือของเราทุกคนนี้เอง ย่อมจะต้องสิ้นไป และ เมื่อสัตว์จะตายไม่มีผู้ป้องกันได้

“เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน” นี้ก็เป็นพุทธศาสนภัชิตบทหนึ่ง ซึ่งเมื่อนำมาพิจารณาใคร่ครวญตรงตามด้วยดีจะสามารถทำให้ผู้มีความทุกข์เพราะการ พลาดพรางจากตายของผู้เป็นที่รัก สามารถอ่อนคลายความทุกข์ของตนได้ โดยเฉพาะ ในกรณีที่เกิดความรู้สึกว่าผู้ตายไม่ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างเอาใจใส่จริงจัง จึงต้อง เสียชีวิตไป ในกรณีที่ความทุกข์เกิดเพราะความรู้สึกดังกล่าว แม้มีสติคิดขึ้นได้ถึง พุทธศาสนภัชิตดังกล่าวที่ว่า “เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน” ก็จะเข้าใจได้ว่าเพราะ จะตายจึงพ้นความสามารถของผู้จะรักษาเพื่อป้องกันไว้ได้ เพราะสัจจะมีอยู่เช่นนั้นจริง เมื่อจะตายก็ไม่มีผู้ป้องกันได้ คิดเสียเช่นนี้ก็จะทำให้ความทุกข์ลดน้อยลง อย่าคิดว่า เพราะไม่มีผู้ป้องกันจึงต้องตาย การคิดว่าเพราะไม่มีผู้ป้องกันจึงตายเป็นการใช้ความ คิดที่ผิดที่จะเป็นเหตุแห่งความทุกข์ที่ยิ่งขึ้น



ผู้บริหารจิตคือผู้ปรารถนาจะรักษาจิต ยกจิตให้สูง ให้ห่างไกลจากความทุกข์ ความเศร้าหมอง ดังนั้นไม่ว่าความทุกข์ใดเกิดขึ้น จึงไม่ควรจะปล่อยให้ความคิดในทางเพิ่มทุกข์มีอำนาจเหนือจิตใจ ควรต้องมีสติมีอำนาจเหนือความคิดโดยใช้ปัญญาควบคุมความคิด แม้บางทีปัญญาของตนเองไม่พอก็อาจพึ่งพระปัญญาคุณของพระพุทธองค์ได้ ด้วยการระลึกถึงพระธรรมคำที่สั่งสอนไว้ที่ทรงชี้แจงแสดงไว้ ดังระลึกถึงพุทธศาสน ภาษิตดังกล่าวเป็นต้น

บางทีเมื่อผู้พลัดพรากจากตายเป็นผู้มีอายุน้อย ผู้อยู่หลังก็จะโศกเศร้าเสียใจ เป็นทุกข์หนัก ด้วยความคิดว่า อายุยังน้อย ยังควรจะอยู่ต่อไปได้อีกนานนัก ไม่ควร จะด่วนมาสิ้นชีวิตไปในวัยอันไม่สมควร แก่เตมาเสียก่อนแล้วตายจะไม่เสียใจเลยเพราะ สมควรแล้ว ความคิดเช่นนี้เป็นเหตุเพิ่มทุกข์ให้หนักขึ้นอีกประการหนึ่ง จึงเป็นความ คิดอีกประการหนึ่งที่ไม่ถูก ที่ไม่ให้คุณ ให้แต่โทษโดยแท้

ผู้มาบริหารจิตควรได้สังวรระวังอย่างดีที่สุด ที่จะไม่ปล่อยให้ความคิดเช่นนี้มี อำนาจเหนือจิตใจ จนถึงก่อโทษให้เป็นความทุกข์ที่ยิ่งขึ้น ควรต้องใช้สติใช้ปัญญาเปลี่ยน ความคิดที่ไม่ถูกต้องนี้ให้เป็นความคิดที่ถูกต้อง คือให้เป็นความคิดที่จะช่วยผ่อนคลายความ ทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากจากตายให้ลดน้อยลงให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เช่นคิด ว่าผู้ที่ตายตั้งแต่ยังไม่ทันได้ทำบาปและความไม่ดีใด ๆ ที่จะให้ผลไม่ดีนั้น ดีกว่าผู้ที่มี อายุยืนยาว แต่ทำบาปกรรมและความไม่ดีมากมาย เพราะผู้ทำกรรมเช่นโดยย่อจะ ได้รับผลของกรรมนั้น อายุยืนแต่ทำบาปกรรมมากก็ต้องได้รับผลของบาปกรรมมาก พยายามคิดว่าผู้ที่เสียชีวิตเมื่ออายุน้อยนั้น ก็คือผู้ที่ไม่มีโอกาสอยู่ทำความไม่ดี เพราะ ก็ไม่มีใครรู้ได้ว่าหากมีอายุยืนยาวสืบไปเขาจะทำบาปกรรมเพียงใดหรือไม่ เมื่อเขาตาย ไปแล้วตั้งแต่อายุยังน้อย ยังไม่ได้ทำบาปกรรมหรือทำ ก็เพียงเล็กน้อย และแม้เขาจะ ไม่ทันได้ทำบุญกรรมหรือทำก็เพียงเล็กน้อย เราผู้อยู่หลังก็สามารถจะทำอุทิศให้เขาได้ บุญนี้แหละจะเป็นที่ฟังของเขา เช่นเดียวกับบุญนี้แหละจะเป็นที่ฟังของเราเป็นที่ฟังของ ทุกคนนั้นแล

ปีใหม่ใกล้จะมาถึง และปีนี้กำลังจะล่วงผ่านพ้นไปเป็นปีเก่า รายการบริหาร ทางจิตขอพระราชทานถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้าผู้ทรง

สิ่งสมขึ้นซึ่งบุญอยู่เป็นนิตย์ พร้อมสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร สมเด็จพระบรมราชชนนีฯ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอทุกพระองค์ขอถวายพระพรกับขออำนาจพรให้ทุกท่าน มีศรัทธามั่นคงในการทำบุญทำดี อันจะนำสุขมาให้ทั้งปัจจุบันและอนาคตทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ขออำนาจพร

๓๐ ธันวาคม ๒๕๑๖

## สำหรับผู้ล่วงลับแล้ว ที่ฟังคือบุญ

ปีใหม่แล้ว จากพุทธศักราช ๒๕๑๖ เป็นพุทธศักราช ๒๕๑๗ แล้ว เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปีเก่าก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว จะยังเหมือนไม่ผ่านพ้นไป ไม่หมดสิ้นไปก็แต่เพียงสำหรับผู้ที่ยังผูกพันยึดมั่นไว้หนาแน่นเท่านั้น ซึ่งไม่ถูกต้อง ทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้ว ย่อมผ่านไป ย่อมหมดสิ้นไป เหมือนกาลเวลาและเหมือนชีวิตสัตว์บุคคล การไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกิดเป็นความทุกข์ทำลายจิตใจตนเองนั้นแหละถูก นั้นแหละคือพรปีใหม่สำหรับตนเองที่ประเสริฐสุด จึงขอให้ผู้มาบริหารจัดการทั้งหลายพยายามอย่ายึดมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดจนเกินไป จนกลายเป็นความทุกข์ การวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้เพียงใด นั้นแหละจะสามารถมีความสุขได้เพียงนั้น

ได้กล่าวมาแล้วถึงวิธีแก้ทุกข์อันเกิดจากความพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รักว่าประการหนึ่งคือ ต้องเชื่อว่าบุญจะเป็นที่ฟังได้ ด้วยการอุทิศส่วนแห่งบุญที่เราทำแล้ว เพื่อผู้ล่วงลับ เราก็ได้ช่วยเพิ่มที่ฟังให้แก่เขา ให้เขาได้มีที่ฟัง อันผู้มีที่ฟังนั้นเป็นผู้ที่จะดำรงอยู่ได้ด้วยความเกษมสวัสดิ์ มากน้อยตามความมั่นคงของที่ฟัง ที่ฟังมั่นคงมากก็สามารถยังให้เกิดความสุขสวัสดิ์ได้มาก ที่ฟังมั่นคงน้อย ก็ยังให้เกิดความสุขสวัสดิ์ได้น้อย ผู้ใดเป็นที่รัก เราก็ควรหาที่ฟังให้เขา ให้มั่นคงที่สุดเท่าที่จะสามารถหาได้สำหรับผู้ล่วงลับแล้ว ที่ฟังมีอยู่อย่างเดียวคือบุญ เราก็ต้องทำบุญอุทิศให้เขาเต็มตามกำลังความสามารถของเรา ถ้าเป็นการต้องเสียเงินทองก็ทำชนิดที่เรียกว่ามีน้อยทำน้อยมีมากทำมาก ทำอย่างไรให้ตนเองเดือดร้อน ทำอย่างไรให้ผู้ใดเดือดร้อน นั้นเรียกว่า



ทำบุญพอสมควร ทำบุญถูกต้อง และบุญนั้นจะเป็นที่พึงช่วยปกป้องคุ้มครองผู้ล่วงลับแล้วได้จริง ดังนั้นแทนที่จะทุ่มเทจิตใจหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจอาลัยถึง ควรจะทุ่มเทเพื่อการบุญการกุศลอุทิศไป จึงจะเกิดผลเป็นการช่วยเหลือเขาได้จริง ขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือตนเองได้ด้วย ไม่ให้จิตใจต้องมึนงงด้วยความทุกข์ความโศกเศร้าโดยหาประโยชน์ได้ทั้งแก่ตัวเองและผู้ล่วงลับแล้ว อย่างไรก็ตาม เรื่องการทำบุญนี้เป็นเรื่องอัศจรรย์จะศรัทธาหรือไม่ก็ตาม ในผลของบุญ คือจะเชื่อหรือไม่ก็ตามว่า การทำบุญจะให้ผลดี แต่ถ้าทำแล้ว บุญก็ย่อมส่งผลที่ดีแน่นอน ในกรณีที่จะแก้ทุกข์เพราะความพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รัก แม้ไม่เชื่อว่าทำบุญแล้วจะช่วยให้ใจสบายขึ้นได้ แต่ถ้าลงมือทำให้เต็มความสามารถดังกล่าวผลคือความสบายใจย่อมเกิดขึ้นแน่นอน

บางคน ซึ่งน่าจะมีมาก มักปล่อยใจให้คิดวนเวียนอยู่แต่ว่า ผู้ที่ล่วงลับแล้วเคยพูดอย่างนั้น เคยทำอย่างนั้น น่าสงสารอย่างนั้น อะไรทำนองนี้ ที่เป็นการเพิ่มความเศร้าโศกเสียใจให้แก่ตนเอง เช่นนี้ควรจะคิดว่า การคิดจนโศกเศร้าเสียใจหนักขึ้นเช่นนั้นทำให้อะไรดีขึ้นบ้าง จะช่วยให้ผู้ล่วงลับแล้วเป็นสุขขึ้นหรือ กลับมีชีวิตขึ้นหรือ ก็เป็นไปได้ทั้งสิ้น สำหรับผู้ที่เชื่อว่าผู้ล่วงลับแล้วสามารถรู้เห็นอะไร ๆ ได้ก็น่าจะเชื่อว่า หากเขาได้รู้เห็นความทุกข์โศกนักหนาของเรา เขาย่อมเกิดความทุกข์ความห่วงใยเป็นการเพิ่มทุกข์ให้แก่เขา ไม่ใช่สิ่งที่มีผู้มีความรักความหวังดีพึงทำต่อกันดังนั้น ก็ควรหักห้ามความคิดวนเวียนอยู่ในเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับผู้ล่วงลับที่เป็นเหตุเพิ่มความเศร้าโศกเสียใจอาลัยถึงนั้นเสีย ทำความมั่นใจให้เกิดว่านั่นไม่ใช่สิ่งถูกต้อง ไม่ใช่กิจอันพึงทำ แม้จะเป็นการยากที่จะห้ามความคิดดังกล่าวได้สำเร็จ เพราะการปล่อยใจให้คิดวนเวียนเป็นเรื่องที่พอจะคิดเป็นเรื่องเคยชินกันเสียมากแล้ว จนแก้ไขได้ยากแล้ว แต่ผู้มาบริหารจิตแม้พิจารณาด้วยเหตุผลให้เห็นโทษของการคิดแบบฟุ้งซ่านไร้ประโยชน์เช่นนั้น ก็ย่อมสามารถจะฝืนใจตนเองห้ามความคิดนั้นได้ อาจจะได้ผลที่ละเอียดละน้อย แต่ก็ดีกว่าจะไม่ลงมือทำเสียเลย ใจที่เต็มไปด้วยความเศร้าโศกเสียใจอาลัยถึงผู้ล่วงลับแล้วเป็นใจที่หนัก มีด ผู้ใดต้องการให้จิตใจของตนมีลักษณะเช่นนั้น จึงควรปล่อยใจให้คิดฟุ้งวุ่นไป แต่ถ้าต้องการให้ใจตนเองโปร่งเบาผ่องใส มีความร่าเริงเป็นสุข สามารถคิดทำการบุญการกุศลได้ ก็ควรมีสติระงับความทุกข์โศกของตนด้วยการหยุดคิดถึงผู้ล่วงลับแล้วในทำนองดังกล่าวเสีย เขาตายไปแล้ว ช่วยตัวเองไม่ได้แล้ว ถ้าเขาเป็นผู้ที่เรา

รัก เราก็ต้องช่วยเขา ทำบุญอุทิศให้เป็นที่พึ่งของเขา แต่ก่อนจะช่วยเขาได้ เราต้องช่วยตนเองได้ก่อน ต้องตั้งใจให้พ้นความมีดমনเพราะความทุกข์โศกเสียก่อนจึงควร

๖ มกราคม ๒๕๑๗

## การคิดอยู่ในปัจจุบันเป็นธรรม

ปกติคนเรานั้นมีการเดินทางไปที่นี่ที่นั่น นานวันบ้าง เร็ววันบ้าง บางทีก็แยกย้ายครอบครัวจากกันไปอยู่คนละที่ละทาง ไกลบ้างใกล้บ้าง ทำให้ผู้ที่เคยอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิดต้องห่างกันไป ต้องนึกถึงกัน ต้องเป็นห่วงกัน ซึ่งบางทีก็ทำให้ถึงต้องเป็นทุกข์ถึงกัน แต่อย่างไรก็ตามความทุกข์ที่เกิดเพราะการพลัดพรากจากไกลเช่นนี้ก็ไม่เสมอความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากตาย ดังนั้นจึงน่าจะทำความทุกข์เพราะความพลัดพรากจากตายให้กลายเป็นความทุกข์เพราะการพลัดพรากจากไกล เพราะจะทำให้ทุกข์หนักกลายเป็นทุกข์น้อย ซึ่งเป็นจุดปรารถนาของผู้มีความทุกข์ทุกคน และเป็นจุดมุ่งหมายของการบริหารทางจิต

วิธีทำที่จะให้เกิดผลสำเร็จก็ขึ้นอยู่กับความคิดอีกเช่นกัน เพราะดังเคยกล่าวแล้ว ความคิดเป็นเหตุแห่งความทุกข์และความสุขของคนทั้งหลาย ความทุกข์และความสุขมิได้เกิดจากเหตุอื่น คิดให้เป็นอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น คิดให้เป็นทุกข์ก็จะเป็นทุกข์ คิดให้เป็นสุขก็จะเป็นสุข การจะทำให้ความทุกข์เพราะการพลัดพรากจากตายกลายเป็นความทุกข์เพราะการพลัดพรากจากไกลก็อยู่ที่ความคิดเช่นกัน นั่นก็คือเมื่อมีการพลัดพรากจากตาย ก็ให้คิดเสียว่าเป็นการพลัดพรากจากไกล ซึ่งต้องเกิดขึ้นอยู่เสมอเป็นธรรมดา

ความจริงก็เป็นเช่นนั้น การตายคือการเปลี่ยนที่อยู่ของผู้ตายตามความจำเป็นตามวาระเช่นเดียวกับคนทั้งหลาย เช่นเมื่อจำเป็นหรือถึงวาระที่จะต้องจากบ้านเรือนจากมารดาบิดาญาติสนิทมิตรสหายไปศึกษาในต่างประเทศ ก็ต้องไป มารดาบิดาและญาติสนิทมิตรสหายก็ต้องพบกับความพลัดพรากจากไกลนั้นตามความจำเป็นและตามวาระ การเคยพบเห็นกันก็ต้องขาดระยะไป ผู้มาบริหารจิตปรารถนาจะทำจิตให้พ้น



จากความทุกข์ร้อนเศร้าหมอง ต้องถือเอาประโยชน์จากความจริงนี้ให้ได้จึงจะสมควร คือต้องถือเอาว่าผู้ตายคือผู้เปลี่ยนที่อยู่คือผู้มีธุรกิจจำเป็นต้องย้ายนิवासกันไปอยู่ที่อื่น ต้องพยายามตั้งสติคิดเช่นนี้ให้ได้ คือให้ได้ผลจริงจังแก่จิตใจ ความรู้สึกที่ว่าผู้ตายจาก จะต้องเป็นเพียงความรู้สึกว่า มีผู้ย้ายที่จากไปตามความจำเป็นเท่านั้น เมื่อคิดเช่นนี้จะต้องมีสติไม่คิดให้เลยไปถึงอนาคต เช่นต้องไม่คิดว่าผู้ย้ายจากไปแล้วก็ยังสามารถกลับมาพบเห็นอยู่ร่วมกันต่อไป แต่ผู้ตายจากจะไม่มีโอกาสได้กลับมาพบเห็นกันอีกเลย ต้องมีสติควบคุมความคิดให้อยู่แต่กับปัจจุบันเท่านั้น

ที่จริง การไม่คิดคาดไปถึงอนาคตเป็นการถูกต้อง เป็นการคิดอย่างเป็นธรรม ที่แท้จริง การคิดถึงอดีตก็ตามอนาคตก็ตามมิใช่เป็นการคิดที่เป็นธรรม การคิดในปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นธรรม อันความคิดถึงอดีตไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใด เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว แก้ไขไม่ได้แล้วหากจะคิดถึงอดีต ต้องคิดเพียงเพื่อให้เป็นครู สำหรับปิดกั้นการทำในปัจจุบันมิให้พลังพลาดผิดไปเช่นในอดีต หรือเพื่อให้เป็นครูสำหรับแนะนำ ให้ทำการในปัจจุบันอย่างถูกต้องงดงาม เช่นที่เคยทำมาแล้วในอดีตเท่านั้น คิดถึงอดีตเพื่อเศร้าโศกเพื่อฟู้งชานแล้วผิดธรรม มิใช่เป็นธรรม อันการคิดถึงอนาคตก็เช่นกัน ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใด เป็นการคิดอย่างเลื่อนลอย ฟู้ง และอาจไม่เกิดขึ้นเป็นจริงเป็นจริงได้เลย ผู้ที่พลัดพรากจากไกลในปัจจุบันกับผู้จากตาย ก็น่าจะมีอนาคตเช่นเดียวกันได้ คืออาจจะไม่มีโอกาสกลับมาพบปะกันอีกเลยก็ได้ ไม่มีอะไรเที่ยง เมื่อไม่มีอะไรเที่ยง เช่นนี้ผู้พลัดพรากจากไกลกับผู้พลัดพรากจากตายจึงไม่น่าจะต่างกันเลย ไม่น่าจะทำให้เกิดความทุกข์โศกต่างกันเลย ข้อสำคัญควบคุมความคิดให้ดี ทำให้คิดให้ได้ว่า ผู้จากตายคือผู้จากไกลไปมีนิवासถานใหม่ตามความจำเป็นเท่านั้น แล้วจะสามารถมีความสุขใจได้พอสมควรแม้จะต้องประสบกับความพลัดพรากจากตายแม้ของผู้เป็นที่รักเพียงใด

ควรถามตนเองว่า พอใจจะเป็นทุกข์เพราะความเศร้าโศกเสียใจในการพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รักหรือ ถ้าพอใจจะช่วยตนเองให้คลายทุกข์ก็น่าจะปฏิบัติตามที่เสนอแนะเกี่ยวกับการใช้ความคิดดังกล่าวมาเป็นลำดับแล้ว

## ควบคุมความคิดได้จะเป็นสุขได้

คนบางคนมีชีวิตอยู่อย่างลำบาก เมื่อถึงเวลาต้องจากโลกนี้ไป ผู้อยู่หลังก็เศร้า โศกสงสาร คิดรำพันไปว่าเขาเป็นผู้นำสงสารมาก เพราะมีชีวิตอยู่ลำบากแล้วยังมาตาย อะไรทำนองนี้ นับว่าเป็นการใช้ความคิดผิดอย่างยิ่ง ให้โทษแก่จิตใจผู้คิดอย่างยิ่ง ที่จริงเมื่อผู้มีชีวิตทุกข์ยากต้องมาเสียชีวิตไปครั้นที่ผู้อยู่หลัง จะมีสติคิดให้ถูกให้ชอบให้ไม่เป็นทุกข์เป็นโทษแก่จิตใจตนเอง คือควรจะคิดว่าเขาผู้นั้นมีชีวิตอยู่อย่างลำบาก เพราะอำนาจแห่งกรรมของเขาเองที่ต้องเป็นกรรมไม่ดีแน่ เพราะกรรมไม่ดีเท่านั้นที่จะให้ผลไม่ดี กรรมดีจะให้ผลไม่ดีไม่มีเลย เมื่อเขามาละโลกนี้ไป เขาอาจจะไปเสวยผลของกรรมดี คือไปมีความสุขกว่าอยู่ในโลกนี้ ครั้นที่ผู้อยู่หลังจะยินดี เบาใจ ไม่ควรจะเศร้าเสียใจซึ่งเท่ากับยินดีจะเห็นเขามีความทุกข์ต่อไปในโลกนี้

อันความคิดนั้นแม้สามารถควบคุมไว้ได้ ให้เป็นเหตุแห่งความสุข ไม่ให้เป็นเหตุแห่งความทุกข์ จึงจะเป็นการถูกต้อง คิดอย่างไรก็ตาม ให้จิตใจพ้นจากความทุกข์ นับว่าถูกต้อง ในทางตรงกันข้าม คิดอย่างไรก็ตาม ที่ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ นับว่าไม่ถูกต้องเลย ไม่ควรปล่อยให้ความคิดเช่นนั้นดำรงอยู่ได้เลย ต้องกำจัดเสียให้ได้โดยเร็วที่สุด

อย่างไรก็ตามจำเป็นต้องกล่าวว่า แม้ต้องประสบกับการพลัดพรากจากเป็น ไม่ใช่จากตาย ก็อย่าคิดว่า พลัดพรากจากตายเสียดีกว่า ให้ทุกข์น้อยกว่า แล้วก็พยายามทำการพลัดพรากจากเป็น ให้กลายเป็นการพลัดพรากจากตายไปเสีย ดังที่มีปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ การทำเช่นนั้นผิด ต้องไม่คิดทำเป็นอันขาด เมื่อต้องประสบการพลัดพรากจากตาย มีวิธีคิดเพื่อช่วยจิตใจให้คลายทุกข์ดังกล่าวแล้ว เมื่อต้องประสบการพลัดพรากจากเป็น ก็มีวิธีคิดเหมือนกัน แต่ต้องไม่ใช่คิดให้กลายเป็นการพลัดพรากจากตายไปเสียเป็นอันขาด

การพลัดพรากจากเป็น กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือการต้องสูญเสียผู้เป็นที่รักที่ชอบใจไป ทั้ง ๆ ที่มีได้ล้มหายตายจาก เป็นการต้องจากไปทั้งยังมีชีวิตอยู่ทุกฝ่าย เช่น เกิดจากการเปลี่ยนใจในเรื่องความรักชอบของฝ่ายหนึ่ง ในกรณีนี้มักก่อให้เกิดความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ หรือความแค้นเคืองให้แก่อีกฝ่ายหนึ่งได้เป็นอันมากสำหรับ



ผู้ไม่เห็นประโยชน์ของการบริหารจิต ก็ยอมยินดีปล่อยให้ตกอยู่ใต้อารมณแห่งความทุกข์ความเศร้าโศกหรือความโกรธแค้นดังกล่าว ทั้งยังใช้ความคิดไปในทางที่จะเพิ่มความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้นให้รุนแรงยิ่งขึ้น โดยรู้สึกว่าเป็นสิ่งสมควรที่จริงน่าจะเป็นที่รู้สึกกันดีว่า ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจและความโกรธแค้นนั้นไม่ให้ส่วนที่ดีอย่างใดแก่จิตใจเลย ไม่เป็นสิ่งอันพึงปรารถนาเลย ไม่น่าจะสงวนรักษาหรือเพิ่มพูนความรู้สึกเช่นนั้นให้ยิ่งขึ้นเลย น่าแต่จะควรรหาทางทำให้ลดน้อยจนถึงหมดสิ้นไปเท่านั้น และการจะทำให้สำเร็จผลดังกล่าวได้ ก็มีใช้ว่าจะขึ้นอยู่กับผู้อื่น แต่ต้องขึ้นอยู่กับเจ้าตัวเองเป็นสำคัญ ถ้าเจ้าตัวใช้สติพิจารณาให้เห็นว่า ตนไม่ปรารถนาจะทนทุกข์ทรมานเพราะความรู้สึกดังกล่าว ปรารถนาจะพ้นจากความรู้สึกนั้นจริง ๆ ก็ย่อมจะสามารถช่วยตนเองได้ ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ ความจริงคือสัจธรรมมีอยู่เช่นนี้

ฉะนั้น จงพิจารณาให้เห็นความจริงประการแรกว่า เราต้องการจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ถ้าต้องการเป็นทุกข์ ก็ปล่อยให้อยู่ที่อำนาจของความคิดที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์เกิด แต่ถ้าต้องการเป็นสุขก็ให้ระงับความคิดทั้งหลาย อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์เสีย ความทุกข์มิได้เกิดจากการต้องพลัดพรากจากกันทั้งด้วยความเป็นหรือความตาย แต่ความทุกข์เกิดจากความคิด เกิดจากใจมีสติควบคุมความคิดให้ได้ อย่าให้ฟุ้งไป อย่าให้ติดอยู่ในเรื่องที่เป็นทุกข์ แล้วก็จะมีความสุขได้ด้วยกันทุกคน

๒๐ มกราคม ๒๕๑๗

## การเพิ่มพูนปัญญาคือการลดความทุกข์

อันความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากตายนั้นแม้จะมากเพียงใด แต่เมื่อเปรียบกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากเป็นแล้ว บางทีความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากตายก็เหมือนเล็กน้อยนัก ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากเป็นนั้น เมื่อถึงขีดสุดก็มักจะก่อให้เกิดความเศร้าสะเทือนใจอย่างยิ่งอยู่เนื่อง ๆ ดังที่ปรากฏเป็นข่าวมิได้ว่างเว้นตลอดมา การกระทำอัตวินิบาตกรรมก็ตาม การฆาตกรรมก็ตาม เกิดขึ้นเพราะความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากเป็นอยู่เป็นอันมาก โทษ



ของการปล่อยให้ให้อยู่ใต้อำนาจความทุกข์นี้จึงมีหันตัก น่าจะได้พากันระมัดระวัง  
อย่างยิ่ง

การพลัดพรากจากเป็นที่เป็นที่เหตุแห่งความทุกข์หนักนั้น เป็นที่ทราบกันดีว่า  
คือ การพลัดพรากที่เกิดจากการเปลี่ยนใจในเรื่องรักชอบของฝ่ายหนึ่ง ในขณะที่อีก  
ฝ่ายหนึ่งไม่ปรารถนาให้เป็นเช่นนั้น อุตวินิบาตกรรมและฆาตกรรมเกิดขึ้นนักต่อนัก  
เพราะเหตุนี้ ในขณะที่เดียวกันผู้เสียชีวิตเพราะเหตุนี้ก็มีเป็นจำนวนมาก จึงเห็นได้ชัดว่า  
อิทธิพลของความทุกข์ในเรื่องนี้รุนแรงนัก ควรที่ทุกคนผู้ยังเป็นปุถุชนคนสามัญจะ  
พยายามยับยั้งอิทธิพลร้ายนี้ อย่างน้อยก็มีให้หันเหจิตใจตนเองอย่างรุนแรง และการ  
จะทำให้สำเร็จพอสมควรก็จำเป็นต้องค่อยทำค่อยไป คือแม้จะยังไม่ทันต้องประสบความ  
พลัดพรากดังกล่าว ก็ให้ไม่ประมาท ให้มีสติระลึกถึงความจริง ๓ อย่าง ที่มีอยู่เป็น  
ธรรมประจำโลก คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้อง  
แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของเรา คือไม่อยู่ใต้อำนาจ  
ความปรารถนาต้องการของเรา ลักษณะสามนี้ ไม่มียกเว้นแก่ผู้ใดหรือสิ่งใด ทุกคน  
ทุกสิ่งต้องมี มิได้เป็นความผิดความไม่ดีของผู้ใด แต่เป็นเรื่องธรรมดาโลก อนิจจัง  
ความไม่เที่ยงมีอยู่ตลอดเวลา ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง  
ไปก็มีอยู่ตลอดเวลา อนัตตาความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ใต้อำนาจความปรารถนาต้องการ  
ใด ๆ ก็มีอยู่ตลอดเวลา นำลักษณะทั้งสามหรือไตรลักษณ์นี้มาเทียบเข้ากับทุกคนทุกสิ่ง  
ไว้ให้เสมอเพราะดังกล่าวแล้ว ลักษณะทั้งสามมีอยู่ในทุกคนทุกสิ่งไม่มียกเว้น

ถ้าพยายามทำสติระลึกถึงความจริงอันเป็นสัจธรรมยิ่งใหญ่ไว้เสมอ ๆ เมื่อ  
ประสบความพลัดพรากจากตายหรือจากเป็นก็ตาม ใจก็จะมีปัญญา คือ ความรู้ทัน  
ความจริงว่า เป็นธรรมดาของโลกไม่ใช่ความผิดความร้ายของใคร ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ใดจะ  
บังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการได้ความรักก็ตาม ความชังก็ตาม ความไม่รัก  
ไม่ชังก็ตาม ล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ใครฝัน  
ไม่ได้ ใครบังคับไม่ได้ คนอื่นก็ฝันไม่ได้บังคับไม่ได้ เจ้าตัวก็ฝันไม่ได้บังคับไม่ได้ ดังนั้น  
จะไปโกรธแค้นอาฆาตใครก็ไม่ถูก จะเศร้าโศกเสียใจให้นักหนาที่ผิด ก็ไม่ฉลาด เมื่อรู้  
ว่าความจริงแท้มีอยู่อย่างหนึ่งจะไปหวังให้เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะเรียกว่าฉลาด  
ก็ไม่ได้ จึงต้องเรียกว่า ไม่ฉลาด ไม่มีปัญญา ไม่มีวิชา คือ ความรู้ถูกตามเป็นจริง  
แต่มีวิชาความรู้ไม่ถูกครอบงำอยู่



ความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งหลายเกิดขึ้นก็เพราะอวิชชานี้แหละ ดังนั้นจะไปโทษใครอื่นว่าเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนก็ผิดอีก ยิ่งจะไปแก้แค้นคนอื่น ในฐานะเป็นเหตุก็ยิ่งผิดหนักขึ้นไปอีก อวิชชาความรู้ไม่ถูกตามความจริง มีอยู่ในใจ ที่เป็นทุกข์ ที่เดือดร้อน แก่ที่ใจอันเป็นทุกข์เดือดร้อน ด้วยความเศร้าโศกเสียใจหรือ โกรธแค้น อาฆาต พยาบาทนี้แหละ แก่ด้วยการเพิ่มพูนปัญญาให้รู้ให้เห็นทุกสิ่ง ถูกต้องตามความจริงนั้นแหละ จะสามารถทำความทุกข์ให้ลดน้อยลงได้มาก แม้ต้อง ประสบความพลัดพรากจากตายหรือจากเป็นก็ตามของผู้เป็นที่รักที่ชอบใจแม้มาก เพียงไรก็ตาม

๒๗ มกราคม ๒๕๑๗

## ใจตนเองที่ต้องพิจารณา

ความรักความชอบใจนั้น ก็มีความหมายแสดงชัดเจนอยู่ในตัวเองแล้วว่าเป็นเรื่องของใจโดยแท้ จึงให้ดูเข้ามาในใจตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกรักชอบในใจตนเอง นี้แหละ ทุกคนหรือส่วนมากน่าจะมีความรู้สึกรักชอบในคนนั้นสิ่งนั้นอยู่มากมาย คนหลายอย่างด้วยกันทั้งในปัจจุบันและทั้งในอดีต ให้เลือกจับขึ้นมาพิจารณาเพียงหนึ่ง คือให้เลือกพิจารณาความรักชอบของตนเอง ในคนใดคนหนึ่ง หรือในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพียงคนเดียวหรือสิ่งเดียวเท่านั้นก็ย้อนไปดูจิตใจของตนเองในอดีต เริ่มแต่มีความรักชอบเกิดขึ้น พยายามทบทวนความจำให้ชัดเจนที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ จะนึกได้ว่าความรักเมื่อแรกเกิดจริง ๆ กับความรักในระยะเวลาต่อมา หาได้เหมือนกันไม่ มีเปลี่ยนแปลงไปเป็นลำดับ เวลาหนึ่งอาจจะมากขึ้น เวลาต่อมาอาจจะลดน้อยลง ต่อมาอีกอาจจะกลับมากขึ้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะมากอยู่ในระดับเดียวกับที่เคยมากมาแล้วสังเกตดูจริง ๆ จะต้องเห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างแน่นอน เปลี่ยนเป็นมากหรือน้อยก็ตาม ก็เป็นการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอจริง ๆ จะฝืนใจตนเองอย่างไรจะไม่ให้ความรู้สึกในใจเปลี่ยนแปลงไป ให้อยู่ในสภาพเดียวกันตลอดเวลา นั้นเป็นไปไม่ได้ นี่คือการไม่เที่ยง นี่คือการเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป นี่คือการอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการที่ว่าไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนา

ต้องการนี้ ก็เป็นความจริงที่แม้พิจารณาให้ดีก็ย่อมประจักษ์ชัด บางทีรู้สึกว่าคุณนั้นไม่ควร พยายามจะไม่รัก พยายามฝืนใจตนเองที่ตัวรู้สึกว่ามีความรักในคนผู้ไม่ควรรักเสียแล้ว ก็หาอาจทำให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการได้ไม่ บางทีรู้สึกว่าตนเป็นทุกข์เพราะความรัก รู้สึกว่าไม่รักจะไม่ทุกข์ พยายามจะไม่รักก็เชื่อว่าจะเป็นไปตามความปรารถนาต้องการของเราไม่ ย่อมเป็นไปเองตามที่เป็นอนัตตาคือไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจความปรารถนาต้องการใด ๆ ทั้งสิ้นนี่คืออนัตตา

ทั้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเรื่องความรักชอบของทุกคนก็เหมือนกันทั้งนั้น ไม่มียกเว้นในปุถุชนคนใด จึงเมื่ออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ปรากฏเด่นชัดให้เห็นเมื่อใด กล่าวอีกอย่างก็คือ เมื่อต้องประสบความพลัดพรากจากเป็นเมื่อใด ก็ให้ยอมรับว่ามันเป็นเรื่องของไตรลักษณ์ที่ต้องมีเป็นธรรมดา ตัวเราเองยังเป็นได้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในใจเราก็มองอยู่ เราก็มองไม่ได้ฝืนไม่ได้ แล้วเราจะไปโทษคนอื่นเมื่อคนอื่นเป็นเช่นนั้นก็ไม่ถูกคิดเช่นนี้ให้เห็นจริง แล้วความโกรธแค้นหรือความน้อยใจเสียใจจะไม่เกิดความทุกข์จะเบาบางลง โทษที่จะเกิดตามมาดังได้กล่าวแล้วว่า เป็นการแก้แค้นเขาบ้าง เป็นการทำลายตัวเองบ้าง หรือเป็นการเสียสติเลยบ้าง ก็จะไม่มี จะมีก็อาจจะเป็นเพียงความเสียใจเพียงพอสมควร ตามวิสัยของปุถุชนที่ยังไม่อาจตัดขาดจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ที่กำลังจะมาถึงในอีกไม่กี่วันข้างหน้า เป็นวันบูชาสำคัญ วันหนึ่งในพระพุทธศาสนาคือวันมาฆบูชา พระจันทร์เสวยมาฆฤกษ์ในวันนั้น เป็นวันที่พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ล้วนเป็นเอหิภิกขุ ได้ไปประชุมกันเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยมิได้มีการนัดหมาย และเป็นวันที่พระพุทธองค์ทรงแสดงพระโอวาทปาฏิโมกข์ในที่ประชุมพระอรหันต์นั้น เป็นการทรงกำหนดหลักหัวใจพระพุทธศาสนาไว้ ๓ ประการคือ ๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ๓. การชำระจิตให้ผ่องใส

เพื่อบูชาพระพุทธองค์ในวันนั้น ครรที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะได้พร้อมเพรียงกันบริหารจิตตามหลักหัวใจของพระพุทธศาสนาดังกล่าวมา เรียกว่าเป็นการถวายปฏิบัติบูชา นอกเหนือจากการถวายดอกไม้ธูปเทียนอันเป็นอามิสบูชา



## ไตรลักษณ์ ลักษณะสามที่มีคุณ

สำหรับผู้หมั่นพิจารณาลักษณะสาม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เสมอ การพลัดพรากจากตายหรือจากเป็น ย่อมจะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ หรือความอาฆาตพยาบาทรุนแรง เพราะการพิจารณาดังกล่าวเป็นการทำให้เกิดปัญญา และปัญญานั้นเองที่จะพาให้พ้นทุกข์ ตั้งแต่ทุกข์เล็กทุกข์น้อยจนถึงทุกข์หนัก ตั้งแต่พ้นได้เพียงชั่วคราวจนถึงพ้นอย่างสิ้นเชิง อันที่จริง การพิจารณาลักษณะสาม ดังกล่าวมา ไม่เพียงแต่จะแก้ทุกข์เพราะการพลัดพรากเท่านั้น แต่สามารถแก้ทุกข์ทั้งหลายได้สิ้น การพิจารณาไตรลักษณ์นี้จึงเป็นสิ่งที่บรรดาผู้มาบริหารจิตควรปฏิบัติ เป็นอย่างยิ่ง พิจารณามากเพียงใดก็จะสามารถช่วยใจตัวเองให้ห่างไกลจากความทุกข์ทั้งหลายได้มากเพียงนั้น

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ประสบความพลัดพรากอยู่แล้ว ความทุกข์เพราะความพลัดพรากเกิดขึ้นแล้ว สติเป็นสิ่งจำเป็นขณะนั้น ก่อนอื่นต้องมีสติ คือต้องพยายามนึกให้ได้ถึงไตรลักษณ์ว่าเป็นสิ่งมีอยู่จริง ไม่มีผู้ใดสิ่งใดพ้นไปได้ ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และความไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น ทั้งสามประการนี้มีอยู่จริง ไม่มีผู้ใดหนีพ้นได้จริง แม้พยายามนึกอยู่เพียงเท่านี้ในขณะที่กำลังเป็นทุกข์ ไม่ต้องนึกอะไรให้มากกว่านี้ ความทุกข์ก็จะคลายได้ สำคัญดังกล่าวแล้วต้องมีสติ ต้องนึกให้ได้ถ้านึกได้เท่านั้น ก็ได้ผลพอสมควรแล้ว แต่ผลกับเหตุนี้เป็นสิ่งเนื่องกันอยู่เสมอ ผลกับเหตุจะไม่เกี่ยวเนื่องกันไม่มีเลย ทำเหตุเช่นใดจะได้ผลเช่นนั้น ทำเหตุน้อยผลก็ได้้น้อย ทำเหตุมากจึงจะ得多 ทำเหตุดีผลจึงจะดี ทำเหตุแห่งความสุขจึงจะได้รับผลเป็นความสุข การพิจารณาไตรลักษณ์เป็นเหตุแห่งความสุข แต่พิจารณาน้อยก็เป็นความสุขน้อยต้องพิจารณาให้มาก พิจารณาให้เสมอจึงจะเป็นสุขมาก เป็นสุขเสมอ ไม่ว่าจะประสบกับความพลัดพรากจากเป็นหรือจากตาย ของผู้เป็นที่รักที่ชอบใจเพียงใดก็ตาม เมื่อไรก็ตาม

ขอแนะนำผู้บริหารจิตทั้งหลายว่า อย่างน้อยก็ควรรู้จัก ควรจำไว้ว่าลักษณะสามหรือไตรลักษณ์มีอะไรบ้าง มีความหมายที่ถูกต้องอย่างไร จำไว้ให้ขึ้นใจให้รู้จักให้ดี เพียงเท่านี้ก็เพียงพอขันธ์บ้างเล็กน้อยแล้ว ดีกว่าไม่รู้รู้จักเสียเลย ต่อจากนั้นถ้า

จะให้มันเป็นประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นก็ต้องนึกบททวนสักวันละเล็กละน้อย ไม่ใช่นึกอย่างทีกล่าวกันว่าแบบนกแก้วนกขุนทอง ต้องนึกอย่างเข้าใจความหมายด้วยจึงจะใช้ได้ จึงจะมีประโยชน์

ได้แนะนำมาแล้วให้นึกถึงความรักชอบในใจตนเองว่าเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอย่างไร มีหรือไม่มีที่ทนทานอยู่อย่างไม่เปลี่ยนแปลงเลย พิจารณาแล้วจะเห็นด้วยตนเองว่าไม่มีเลยที่จะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีเลยที่จะเป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการ ทั้งของตนหรือของผู้ใดก็ตาม และได้แนะนำให้หยิบขึ้นพิจารณาเพียงหนึ่งจะเป็นคนหนึ่งหรือสิ่งหนึ่งก็ได้ ที่ครั้งหนึ่งเคยเป็นที่รักชอบอย่างยิ่ง ดูความเปลี่ยนแปลงของจิตใจตนเองเกี่ยวกับความรักชอบนั้น ก็จะได้เห็นชัดเจนเป็นลำดับมาว่าได้เปลี่ยนแปลงมาเป็นลำดับจริง ๆ ที่นี้ขอแนะนำให้พิจารณาไปให้กว้างขวางที่สุด นึกถึงทุกคนทุกสิ่งที่เคยเป็นที่รักที่ชอบใจ มีหรือไม่มีที่ผู้นั้นหรือสิ่งนั้น สักคนเดียวหรือสิ่งเดียวยังดี ที่ยังคงเป็นที่รักที่ชอบใจอยู่เหมือนเดิม ลองพิจารณาไปเรื่อย ๆ ดูหรือว่าจะมีแอบแฝงอยู่บ้างหรือไม่มีที่พระพุทธรองค์ทรงสอนว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั้น มียกเว้นหรือ พิจารณาที่เกี่ยวกับตนเองนี้แหละ จนกว่าจะได้คำตอบที่ตนเอง จะปฏิเสธหรือรับรองคำของพระพุทธรองค์นี้แหละเป็นการบริหารจิตที่ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์พึงทำทั่วกัน

๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

## ผู้ขาดสติยอมทำลายตัวเอง

ทุกคนต้องประสบความพลัดพรากจากเป็นและจากตายเป็นธรรมดา จึงควรพิจารณาไตรลักษณ์กันไว้เสมอ ให้เป็นพื้นของจิตใจ เป็นพื้นฐานสำคัญของวิถีแก้ทุกข์ทั้งปวง แล้วจะใช้วิธีคิดอื่น ๆ อีกมาประกอบ เพื่อช่วยคลายทุกข์เป็นบางกรณีก็ได้ แต่ว่าคิดเช่นใดได้ผลแก่กรณีใด ช่วยให้คลายทุกข์ได้ในกรณีใด เป็นต้นว่าในกรณีที่ผู้พลัดพรากจากเป็น เป็นผู้ขาดเมตตาต่อเรา ไม่เห็นใจไม่ปรานีสงสาร แม้ว่าเราจะต้องเป็นทุกข์เพราะเขาเพียงใด เช่นนี้ นอกจากจะพิจารณาไตรลักษณ์ให้เป็นพื้นของใจแล้ว



ก็อาจคิดประกอบไปด้วยได้ว่า เมื่อเขาเป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ ต้องพลัดพรากจากกันไปเสีย ความทุกข์ของเราก็จะสิ้นสุด แม้ใหม่ ๆ จะต้องเป็นทุกข์อยู่แต่นานไปก็จะคลายทุกข์และจะหายทุกข์เกี่ยวกับเขาในที่สุด เมื่อเป็นทุกข์ทุกคนก็คิดว่ามีกรรม เมื่อเหตุแห่งทุกข์ผ่านไปก็ควรคิดว่าหมดกรรมแล้ว จะได้เป็นสุขสบายใจแล้ว เวลาประสบกับการพลัดพรากจากผู้เป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ ก็ควรคิดเช่นนั้น คิดว่าเราหมดกรรมที่ทำให้เป็นทุกข์เช่นนั้นแล้ว จึงต้องพลัดพรากไป อย่าคิดว่าการพลัดพรากจะทำให้เป็นทุกข์อยู่ยั่งยืนจนทนไม่ได้ แต่ต้องมีสติคิดให้ถูกตามสังขารธรรม ทุกสิ่งไม่เที่ยง ความสุขและความทุกข์ก็เช่นกัน ไม่ว่าจะมีความสุขความทุกข์ที่เกิดจากเหตุใดก็ตาม ก็ไม่เที่ยง ก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และต้องสิ้นสุดลง ตรงตามสังขารธรรมที่ว่าทุกสิ่งมีเกิดต้องมีดับ มีสุขได้ก็ต้องหมดสุข มีทุกข์ได้ก็ต้องมีหมดทุกข์ได้ ทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดแล้วก็ต้องดับ ฉะนั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแทนที่จะปล่อยใจให้หมกมุ่นอยู่ในความทุกข์ ต้องทำสติให้ได้ บังคับใจให้คิดว่า แล้วก็ดับ แล้วก็หายทุกข์ แล้วก็ลืมเหตุแห่งความทุกข์ แล้วก็กลับสบาย อย่าขาดสติแล้วปล่อยใจให้เป็นทุกข์ จนตกอยู่ในอิทธิพลของความทุกข์ ยอมให้ความทุกข์พาไปก่อกรรมทำเข็ญ ไม่ว่าจะแก้ตัวเองหรือว่าผู้อื่น ขาดสติถึงเช่นนั้นเมื่อใด เรียกว่าทำลายตัวเอง ไม่ใช่ถูกใครทำลาย เราทำลายตัวเราเองจริงๆ จะโทษใครไม่ได้ ต้องโทษตัวเองเท่านั้น ฉะนั้น จึงควรมีสติไว้เสมอ ให้พอสามารถช่วยตนเองให้พ้นจากอิทธิพลของความทุกข์ อันเกิดจากการพลัดพรากให้ได้

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คลายทุกข์ได้อย่างดี เมื่อต้องประสบกับการพลัดพรากจากเป็นผู้เป็นที่รักที่ชอบใจ ก็คือพยายามไม่ไปคิดถึงความรู้สึกหรือจิตใจของคนอื่น ให้อุใจตัวเอง ดูความรู้สึกของตนเองเท่านั้น

เมื่ออธิบายเกี่ยวกับที่กล่าวว่าอย่าไปคิดถึงความรู้สึกหรือจิตใจคนอื่น ให้อุใจความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ดังนี้อย่าไปคิดว่า เขามีจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว เขารู้สึกเช่นนั้นต่อเราแล้ว เขารู้สึกเช่นนั้นต่อคนนั้นต่อคนนี้แล้ว เขาไม่เหมือนเดิมแล้ว เช่นนี้เป็นต้น การคิดเช่นนั้นจะเป็นการเพิ่มทุกข์แก่จิตใจโดยถ่ายเดียว เป็นโทษโดยถ่ายเดียวไม่เป็นคุณอย่างใด ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ไม่ทำให้เหตุการณ์ดีขึ้น ไม่ทำให้จิตใจสบายขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรคิดเช่นนั้นอย่างเด็ดขาด คือไม่ควรไปดูความคิดหรือไปดูจิตใจของคน

อื่นอย่างเด็ดขาด ให้ดูความคิดหรือจิตใจของตัวเองเท่านั้น คิดอย่างไรรู้สึกอย่างไรก็ให้ติดตามดูของตัวเองไป ระวังอย่าให้ไปเกี่ยวกับคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืออย่าไปเกี่ยวกับจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้พลัดพรากไปทั้งเป็นผู้นั้นเป็นอันขาดแล้วจะรู้สึกด้วยตัวเองว่าความทุกข์แม้หนักเพียงใดอันเกิดจากการพลัดพรากจากเป็น จะกลายเป็นความเบาสบายขึ้นในช่วงระยะที่สามารถรักษาสติ ไม่ปล่อยความคิดให้ไปเกี่ยวกับจิตของผู้อื่นดังกล่าวนั้น นี่เป็นการบริหารจิตโดยตรงที่จะช่วยให้เกิดผลทันทีที่ปฏิบัติ และจะเกิดขึ้นตลอดไปได้ แม้ปฏิบัติสม่ำเสมอ ไม่ไปดูใจคนอื่น ดูแต่ใจตนเอง ไม่ไปดูความคิดคนอื่น ดูแต่ความคิดของตนเอง ดังกล่าวแล้ว

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

## ทางพ้นทุกข์

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ อันเป็นเหตุให้ทรงพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงคือ อริยสัจจ์ ความจริงแท้อันยังบุคคลให้เห็นอริยะ ๔ ประการ มีทุกข์ สมุทัย เหตุเกิดทุกข์ นิโรธ ความดับทุกข์ มรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

การตรัสรู้ คือรู้แจ้งในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นเหตุให้พระพุทธองค์ทรงพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงอย่างไร ผู้รู้แจ้งในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็ย่อมจะพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้อย่างนั้นเหมือนกันดังพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านได้รับผลเป็นความสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้วด้วยการตรัสรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตามพระพุทธองค์

อันอริยสัจจ์ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี้ แม้ปฏิบัติศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ ย่อมจะได้รับผลเป็นความคลายทุกข์สิ้นทุกข์อย่างแน่นอนแก่ทุกคนผู้ปฏิบัติปฏิบัติให้รู้ให้เข้าใจมากเพียงใดทุกข์ก็จะน้อยลงเพียงนั้น ไม่จำเป็นถึงต้องรู้แจ้งเช่นพระพุทธองค์หรือพระอรหันตสาวกทั้งหลายจึงจะเห็นผล เพียงรู้บ้างก็จะได้เห็นบ้างแล้ว แต่หมายถึงว่าต้องเป็นความจริง มิใช่เป็นเพียงการรู้แบบจำตามที่ศึกษาหรือได้ยินได้ฟังมาเท่านั้น “การรู้จริง” กับการ “จำได้หมายรู้” นั้น มิใช่เป็นอย่างเดียวกัน ผลจึงไม่เหมือน



กัน รู้จริงผลจึงจะจริง รู้แบบจำได้ผลก็ย่อมเป็นผลแบบที่จำมาได้เท่านั้น ความรู้ให้จริง จึงสำคัญมากสำหรับผู้ปรารถนาผลจริงและความรู้จริงในอริยสัจจะจะได้ ก็ต้องอาศัย ความจำได้เป็นเพียงพื้นฐาน แล้วปฏิบัติให้เกิดความรู้จริงขึ้นมาด้วยตนเอง คำว่าปฏิบัติ ในที่นี้ หมายถึง “การพิจารณาเหตุผลทบทวน ไม่ว่างเว้นจนได้ความรู้จริงประจักษ์ใจ” ได้ความรู้จริงในอริยสัจจะประจักษ์ใจขึ้นไหนก็วางทุกข์ได้ขึ้นนั้นมากน้อยตามขั้นของ ความรู้จริงนั้นไม่ว่าจะเป็นทุกข์ในเรื่องใดก็ตาม ความรู้จริงในอริยสัจจะย่อมแก้ได้ทั้งสิ้น ดังนั้นความรู้จริงในอริยสัจจะจึงเป็นยอดของความรู้ที่ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ ตั้งแต่ น้อยที่สุดจนถึงมากที่สุดจะพึงปฏิบัติอบรมให้เกิดขึ้น

คนบางคนมีความทะเยอทะยานอยากมีชื่อเสียงว่าเป็นคนใหญ่โตเป็นคนสำคัญ อยากให้ใคร ๆ เห็นว่าตนสำคัญ ด้วยความทะเยอทะยานนี้ ทำให้คิดไปพูดไปทำไป อย่างวุ่นวายในสิ่งที่เชื่อว่าจะทำให้มีผู้เห็นความสำคัญของตน และถ้าบังเอิญจะมีใคร สักคนเห็นความสำคัญของเขายิ่งขึ้นมาก็เชื่อว่าเขาจะพอใจเพียงเท่านั้น ความทะเยอทะยาน ย่อมจะทำให้เขาดิ้นรนคิดพูดทำอย่างวุ่นวายต่อไป เพื่อให้ใครอีกหลาย ๆ คนเห็นความ สำคัญของเขาเพิ่มขึ้นอีก เขากำลังเป็นทุกข์ แต่เขาก็ไม่รู้ว่าเขาเป็นทุกข์ เมื่อเขาไม่รู้ว่า เขากำลังเป็นทุกข์ เขาก็จะไม่หาทางแก้ทุกข์ ตรงกันข้าม เขาจะยิ่งเพิ่มทุกข์ของเขาให้ หนักขึ้นด้วยความไม่รู้จักหน้าตาของทุกข์

ตรงนี้แหละที่จะอาจจับขึ้นพิจารณาให้เห็นได้ว่าการรู้ อริยสัจจะ คือทุกข์ เหตุ เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มีความจำเป็นอย่างไรสำหรับผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์

ในกรณีดังกล่าว คือที่มีความทะเยอทะยานเร้าร้อนอยู่ในใจ ให้ดูให้รู้ว่าตน กำลังเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เมื่อดูจริง ๆ พอสมควร ก็จะต้องรู้ว่าตนไม่ได้กำลังเป็นสุข แต่กำลังเป็นทุกข์ อันความสุขกับความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ ไม่ยาก จะไม่เห็นก็ต่อเมื่อไม่ได้ดูเสียเลย ความสุขนั้นเมื่อมีอยู่ก็ย่อมทำให้ใจสงบเย็น ไม่ดิ้นรนด้วยความเร้าร้อน ดิ้นรน ผู้มีความทะเยอทะยานอยากเป็นคนสำคัญเป็นต้น ดังกล่าว เมื่อดูใจตนเอง ก็ารู้จักทุกข์ของตนเอง และแม้มีปัญญาพอสมควร คือ พอละยอมรับกับตนเองว่า กำลังเป็นทุกข์เพราะความทะเยอทะยาน ก็อาจจะพิจารณา



ให้ลึกเข้าไปอีกได้ว่าทุกข์ของตคนนั้นเกิดจากอะไรกันแน่ ถ้าปัญญาน้อยก็อาจจะโทษว่าทุกข์ของตคนนั้นเกิดจากผู้อื่นที่ไม่ยอมรับว่าตนสำคัญ แต่ถ้ามีปัญญาจริงก็จะเห็นว่าทุกข์ของตคนนั้น เกิดจากความทะเยอทะยานของตนเองแท้ ๆ พิสูจน์ได้ด้วยการพยายามไม่ยอมมีความสำคัญเสียสักชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วดูใจของตคนว่าเหมือนกับเมื่อกำลังอยากมีความสำคัญหรือไม่ ก็จะเห็นว่าไม่เหมือนกันแน่นอน ด้วยการพิสูจน์เช่นนี้จะสามารถเห็นได้ชัดว่าความทุกข์นั้นเกิดจากอะไร มีอะไรเป็นสมุทัยคือเป็นเหตุกันแน่ เมื่อรู้เหตุแน่แล้ว เป็นเหตุที่ถูกต้องจริงแล้ว ก็ต้องทำลายเหตุนั้นเสีย จึงจะสามารถทำลายทุกข์ อันเป็นผลของเหตุนั้นได้ด้วย ดังในกรณีที่ความทุกข์เกิดจากความทะเยอทะยาน ก็ต้องมีสติบังคับใจตนเอง อย่าให้ตกอยู่ใต้อำนาจของความทะเยอทะยาน พยายามลดความทะเยอทะยานให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้น ด้วยการให้เหตุผลแก่ตนเอง จนแจ่มแจ้งเป็นปัญญาความรู้จริงว่า ความทะเยอทะยานไม่ได้ให้ผลดี ไม่ได้ให้ความสุข ตรงกันข้ามให้ผลร้าย ให้ความทุกข์ เมื่อเกิดปัญญาเป็นความรู้จริงเช่นนี้แล้ว จะไม่มีใครเลยที่จะสร้างเหตุแห่งความทุกข์ให้แก่ตัว เพราะใครเล่าที่อยากเป็นทุกข์ ไม่มีใครที่อยากเป็นทุกข์ มีแต่ผู้ที่อยากเป็นสุขด้วยกันทั้งนั้น เพียงความรู้จริงเกิดขึ้นว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุแห่งทุกข์เท่านั้นก็จะพากันก้าวไปสู่ทางแห่งความสุขความพ้นทุกข์ตาม ๆ กัน ดังนั้นความสำคัญที่สุดจึงอยู่ที่ว่า ทุกคนควรมีเวลาดูทุกข์ในใจตนให้แลเห็นไว้เสมอ ดูทุกข์ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ อย่าหลงดูทุกข์ให้เห็นว่าเป็นสุข เช่นที่ทำกันอยู่ทุกวันนี้แล้วจะพ้นทุกข์นั้นได้ด้วยกันทุกคน

๓ มีนาคม ๒๕๑๗

## ใจที่ไม่ขาดแคลน

ที่กล่าวถึงทุกข์ติดต่อกันมานี้ ก็มีใช้เพื่อเป็นการเพิ่มทุกข์ซึ่งมิใช่เป็นการบริหารจิต การบริหารจิตนั้นเพื่อทำลายทุกข์ ผู้บริหารจิตถูกทางจะได้รับผลที่เห็นชัด เป็นความคลายทุกข์จนถึงสิ้นทุกข์ ดังนั้น แม้ปรารถนาความมีทุกข์น้อยจนถึงความไม่มีทุกข์อย่างสิ้นเชิงจึงต้องบริหารจิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อบรมจิตให้มีปัญญา สามารถเห็นหน้าตาของทุกข์โดยความเป็นทุกข์ ปกติปุถุชนหรือสามัญชนมักจะได้เห็นทุกข์โดย



ความไม่เป็นทุกข์ คือมักจะเห็นทุกข์เป็นสุขไปเสีย เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็ผูกพันอยู่กับทุกข์ไม่สลัดละวางทุกข์ จึงเป็นทุกข์อยู่ไม่สร่างซา ผู้ใดเห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ ผู้นั้นจึงจะมีจิตไม่ผูกพันอยู่กับทุกข์ จึงจะสลัดละวางทุกข์ได้ มากน้อยโดยควรแก่เหตุ

จะกล่าวให้ถูกต้องจริง ๆ แล้วต้องกล่าวว่าทุกสิ่งเป็นทุกข์ ที่ถูกต้องจริง ๆ นั้นไม่มีสิ่งใดเป็นสุข แต่เมื่ออยากเกินไปสำหรับบุุณชนทั้งหลายที่จะเชื่อว่าไม่มีสิ่งที่เป็นสุขเลย มีแต่ที่เป็นทุกข์ทั้งหมด จะเพียงแต่ยอมรับสิ่งที่เห็นชัดว่าเป็นทุกข์ แล้วแก้ไขเสียให้สิ้นไปก็ยังมี ดีกว่าที่จะไม่มีเวลาตั้งสติกำหนดดูให้เห็นหน้าตาของความทุกข์เสียเลย ทั้ง ๆ ที่กำลังต้องเป็นทุกข์อยู่นักหนา กล่าวคือเมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่มีสติเลย ปล่อยใจให้ตกอยู่ใต้ความกดดันของทุกข์ สุดแต่ความทุกข์จะบังคับให้เป็นไปอย่างไร ก็ปล่อยใจตามไปอย่างขาดสติยับยั้งแก้ไข ผลก็จะเป็นความชอกช้ำแสนสาหัสแก่จิตใจในเบื้องต้น จนถึงปรากฏออกมาทางกายเป็นการแสดงออกต่าง ๆ กันในขั้นต่อมาเช่นการเจ็บป่วย ตั้งแต่เล็กน้อยถึงมาก ถึงตายก็มีปรากฏอยู่เสมอ นี่เป็นผลของการไม่มีปัญญาดูให้เห็นหน้าตาของทุกข์เพื่อแก้ไขเสียให้ทันเวลา ปล่อยความทุกข์ให้กำเริบรุนแรง ถึงก่อโทษภัยได้ดังกล่าว

ความทุกข์อย่างหนึ่งที่ต้องประสบกันอยู่เป็นธรรมดา คือความทุกข์ที่เกิดจากการเสื่อมลาภ ความเสื่อมลาภคือความไม่ได้ลาภ คือไม่ได้เงินทองข้าวของสิ่งพึงใจทั้งหลาย หรือต้องสูญเสียเงินทองข้าวของสิ่งพึงใจที่มีอยู่แล้ว

อันความเสื่อมลาภเป็นหนึ่งในโลกธรรมแปด ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเกิดมาในโลกก็ต้องพบโลกธรรม ในที่นี้จะกล่าวถึงแต่เพียงว่า เมื่อเกิดขึ้นมาในโลก ก็ต้องพบกับความเสื่อมลาภ ซึ่งเป็นสิ่งที่คู่กับความได้ลาภ เมื่อมีลาภได้ก็ต้องเสื่อมลาภได้ เพราะทั้งคู่นี้เป็นโลกธรรมด้วยกัน จะเลือกปรารถนาต้องการแต่เพียงอย่างเดียวหาได้ไม่ สำหรับผู้ยังไม่พบกับความเสื่อมลาภ ยังประสบโลกธรรมฝ่ายดีคู่นี้อยู่ คือยังมีลาภ ยังไม่เสื่อมลาภ ควรจะป้องกันความทุกข์ อันเกิดจากความเสื่อมลาภมิให้เข้าถึงจิตใจด้วยการคิดไว้เสมอ ๆ ว่า เมื่อมีลาภได้ก็ต้องมีเสื่อมลาภได้แน่นอน เพราะสองสิ่งนี้เป็นคู่กันอยู่ในโลก เป็นคู่กันอยู่ประจำโลก ไม่ใช่ความเสื่อมลาภจะมีแต่กับคนนั้นคนนี้ จะไม่มีกับคนนั้นคนนี้ ซึ่งอาจจะพอหวังได้ว่า เราเองรวมอยู่ด้วยในพวกหลัง ความยกเว้นเช่นนี้ไม่มีเลย ไม่ว่ากับผู้ใดทั้งสิ้น ขณะนี้ความเสื่อมลาภยัง

ไม่เกิด แต่ความเสื่อมลามก็จะต้องเกิดขึ้นแน่ เมื่อใดมากน้อยเพียงไหนนั้นไม่สำคัญ ความสำคัญอยู่ที่ว่าต้องมีสติปัญญารับรู้ความจริงนี้ไว้เสมอ รู้ไว้ก่อนที่เวลาแห่งความเสื่อมลามจะมาถึง เมื่อเวลานั้นมาถึง ก็จะไม่กระทบกระเทือนทางจิตใจจนเกินไป แม้ว่าอาจจะต้องกระทบกระเทือนทางภายนอกอันเป็นเรื่องของวัตถุ ซึ่งช่วยไม่ได้ ความขาดแคลนเพราะต้องสูญเสียวัตถุคือลามดังกล่าวนั้นอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจต้องดิ้นรนแก้ไขผ่อนปรน ซึ่งอาจได้รับผลสำเร็จหรือไม่สำเร็จอย่างใดก็ได้ แต่ทุกสิ่งมีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน สำเร็จด้วยใจ ถ้าความทุกข์เพราะความเสื่อมลามเข้าไปถึงใจแล้ว ความขาดแคลนถึงแม้มีก็เหมือนไม่มี เรียกว่าสำเร็จด้วยใจ คือความขาดแคลนหมดสิ้นไปด้วยใจที่ไม่มี ความขาดแคลน

๒๔ มีนาคม ๒๕๑๗

## ทุกข์เป็นสิ่งที่วางได้

ที่จริงต้องมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยในขณะนี้ ที่กำลังได้รับทุกข์อยู่เพราะความเสื่อมลาม เพียงแต่จะเป็นความทุกข์หนักหรือทุกข์น้อยแตกต่างกันเท่านั้น และประมาณของความทุกข์จะแตกต่างกันก็เพราะเหตุสำคัญสองประการ ประการหนึ่งคือ ความเสื่อมลามนั้นมากน้อยต่างกัน ประการหนึ่งคือ ความมีปัญญารู้เท่าทันความจริงไม่เสมอกัน อย่างไรก็ตาม แม้ความทุกข์จากความเสื่อมลามจะเกิดขึ้นแล้วก็ตาม มากหรือน้อยก็ตาม วิธีบรรเทาทุกข์หรือทำทุกข์ให้สิ้นไป ที่จะใช้ได้ผลแน่นอน วิธีหนึ่งก็คือ วิธีคิดถึงความจริงว่า ความเสื่อมลามเป็นธรรมดาประจำโลก เราอยู่ในโลกก็ต้องพบ อยากพบหรือไม่อยากพบก็ต้องพบ การประสบโลกธรรมนั้นเป็นเรื่องธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การปล่อยใจให้เป็นทุกข์ต่างหากเป็นของไม่สมควร เป็นสิ่งหลีกเลี่ยงได้ และเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงอย่างยิ่งด้วยกันทุกคน ไม่ควรมีใครสักคนเดียวที่ยอมปล่อยใจให้เป็นทุกข์ ควรแก้ไขผ่อนหนักให้เป็นเบา ทำน้อยให้หมดสิ้นให้สำเร็จโดยเร็วที่สุด การแก้ไขนี้ก็มิใช่ว่าจะแก้ไขให้ความเสื่อมลามกลับกลายเป็นความได้ลามขึ้นมาให้ได้โดยเร็ว ความทุกข์จะได้สิ้นสุดไปพร้อมกับความได้ลามมาถึง การแก้ทุกข์มิใช่อยู่ที่วิธีนี้เป็นสำคัญ การพยายามทำมาหากินเพื่อให้กลับเกิดมีทรัพย์สินเงินทองขึ้นมาโดยชอบธรรมนั้น



เป็นการดี สมควรกระทำด้วยกันทุกคนในขณะที่ยังอยู่ในเพศของผู้ครองเรือน มิใช่อยู่ในเพศของนักบวชหรือสมณะ และการกลับถึงความได้ลาภพ้นจากความเสื่อมลาภ แม้จะเป็นเหตุให้สิ้นทุกข์ใจ อันเนื่องมาจากความเสื่อมลาภก็จริง แต่การแก้ด้วยวิธีนี้ ไม่ใช่วิธีที่อาจเรียกได้ว่า เป็นการบริหารจิต เป็นการแก้ที่จะไม่ให้ผลเป็นความสิ้นทุกข์ ใจยั่งยืน เพราะจะไม่มีปัญญาเห็นจริงเป็นพื้นฐานของจิตใจ การแก้ที่เป็นการบริหารจิต ต้องเป็นการแก้ที่ประกอบด้วยเหตุผล พิจารณาหาเหตุผลจนใจยอมรับ ยอมวางทุกข์ จึงจะได้รับผลยั่งยืน แม้จะต้องประสบความเสื่อมลาภอีกต่อไป สักกี่ครั้งก็หน ก็จะมีเหตุผลมาบรรเทาหรือดับความทุกข์เสียได้โดยควร

เมื่อประสบความเสื่อมลาภจนเกิดทุกข์ ต้องเป็นทุกข์อยู่ คิดเสียให้กลับกันกับที่เคยคิดไว้ล่วงหน้าว่า มีลาภก็ต้องมีเสื่อมลาภคู่กันเป็นธรรมดา คิดเสียกลับกันก็คิดว่า มีเสื่อมลาภแล้วก็ต้องมีลาภคู่กันเป็นธรรมดา ความเสื่อมลาภก็เป็นสิ่งไม่เที่ยง เช่นเดียวกับความได้ลาภ ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ไม่อาจทนอยู่เช่นเดิมได้ตลอดกาล ทั้งยังไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการ ไม่ว่าจะใครจะปรารถนาให้ความเสื่อมลาภหมดสิ้นไปรวดเร็วเพียงไหน ก็ไม่มีที่จะเป็นไปตามความปรารถนาต้องการ ความได้ลาภอาจจะเกิดขึ้นได้ก่อนความปรารถนาต้องการก็ได้ เป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ใดอาจกำหนดให้แน่นอนถูกต้องได้

เพราะฉะนั้น ความเศร้าเสียตายทุกข์ร้อนก็ไม่อาจทำอะไรเป็นไปตามความปรารถนาได้ ตรงกันข้ามอาจเป็นเหตุให้ความมีลาภมาถึงช้ากว่าควรได้ เพราะเมื่อใจเป็นทุกข์ กาลเวลาก็เหมือนเนิ่นช้ากว่าธรรมดา ความมีลาภหรือความสิ้นสุดความเสื่อมลาภ จึงต้องพลอยเนิ่นช้าตามกาลเวลาไปด้วย ทำให้สบาย อย่าทุกข์ร้อน แล้วเวลาจะเหมือนอย่างทีกล่าวกันว่าติดปีก คือเวลาจะล่องไปอย่างรวดเร็วสิ่งที่เราปรารถนาต้องการก็มาถึงเร็ว ผู้ที่ต้องการความสุขความอุดมสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจ จึงจำเป็นต้องมีสติอยู่เสมอ เชื่อให้มั่นว่าการไม่คิดให้เป็นทุกข์จะทำให้เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ทั้งที่เกี่ยวกับทางกายและทั้งที่เกี่ยวกับทางใจ ผ่านพ้นไปโดยเร็ว และจะทำให้เหตุแห่งความสุขทั้งหลาย ทั้งที่เกี่ยวกับทางกายและทั้งที่เกี่ยวกับทางใจ ผ่านมาถึงเร็ว เข้าอย่างแน่นอน

## การใช้หนีกรรม

ความคิดเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้เป็นทุกข์หรือทำให้หมดทุกข์ และสติตั้งมั่นประกอบด้วยปัญญารู้ตามเป็นจริงเท่านั้น ที่จะควบคุมความคิดให้ดำเนินไปในทางที่จะทำให้สิ้นทุกข์ได้ ต้องไม่ขาดสติแม้เมื่อกำลังเผชิญกับเหตุแห่งความทุกข์ สำหรับในขณะนี้กำลังพูดถึงความเสื่อมลาภ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แก่ผู้ประสบ ถ้ามีสติพอสมควร การประสบเข้ากับความเสื่อมลาภก็จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจจนเกินไป สติตั้งที่กล่าวมาแล้วหลายครั้งข้างต้นคือสติระลึกว่า การเสื่อมลาภเป็นโลกธรรมฝ่ายไม่ดี คู่กับการได้ลาภอันเป็นโลกธรรมฝ่ายดี เกิดมาในโลกก็ต้องพบโลกธรรม และจะพบทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว พบดีแล้วก็พบชั่วได้ พบชั่วแล้วก็พบดีได้ผลัดเปลี่ยนกันไปเช่นนี้เป็นธรรมดา สติอีกอย่างหนึ่งก็คือสติระลึกว่า ถ้าทำใจให้สบายแล้วเวลาจะผ่านไปเร็ว ความทุกข์จะหมดไปเร็ว ความสุขจะมาถึงเร็ว ตรงกันข้ามกับเมื่อปล่อยใจเป็นทุกข์แล้ว เวลาจะผ่านไปช้า สิ่งที่ปรารถนาให้พ้นก็จะพ้นช้า สิ่งที่ปรารถนาให้ถึงก็จะถึงช้า

สติอีกอย่างหนึ่งที่ยังไม่ได้กล่าวถึง คือสติระลึกถึงทันความจริงว่า กรรมมีจริง ผลของกรรมมีจริง และผลของกรรมนั้นสลบซับซ้อนเป็นอันมาก จนไม่อาจเข้าใจให้ชัดเจนได้ว่าผลที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันนั้น เกิดแต่กรรมเหตุที่ทำไว้เมื่อใด เป็นกรรมใด รู้ได้แน่นอนเพียงว่า ผลดีที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันเป็นผลของกรรมดีที่ได้ทำไว้แล้ว และผลไม่ดีที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันเป็นผลของกรรมไม่ดีที่ทำไว้แล้วแน่นอน

ความเสื่อมลาภที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันเป็นผลไม่ดี จึงต้องเป็นเพราะเราต้องทำกรรมไม่ดีไว้แน่นอน อาจจะเป็นทำไว้ในอดีตที่ใกล้มาก หรืออาจจะเป็นอดีตที่นานไกลยิ่งนักก็ได้ มีสติระลึกถึงความจริงนี้พร้อมกับมีปัญญาเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่ทรงกล่าวรับรองเรื่องกรรมไว้ดังกล่าว เมื่อทำกรรมเช่นใดไว้ก็ต้องได้รับผลเช่นนั้นหนีไม่ได้ หนีไม่พ้น ผู้ที่กลัวผลของกรรมมีวิธีเดียวที่ควรปฏิบัติ คือไม่ทำกรรมไม่ดีใด ๆ ทั้งสิ้นในปัจจุบันตลอดถึงอนาคต แต่ทำกรรมดีทุกอย่างเต็มความสามารถ ความเสื่อมลาภเป็นผลของกรรมไม่ดีแน่นอน ผู้ใดประสบความเสื่อมลาภทำกรรมไม่ดีนั้นไว้ด้วยตนเองแน่นอน มีสติมีปัญญาระลึกถึงความจริงนี้ แล้วระลึกถึงความจริงอีกประการหนึ่งติดต่อกันไป คือระลึกว่า เมื่อเราเป็นลูกหนี้เขาอยู่ จะตั้งแต่เมื่อไรก็ตาม ได้มี



โอกาสใช้หนี้มันเสียบ้าง ก็หาควรเศร้าเสียใจทุกซักร้อนไม่ ควรยินดีเพราะหนี้ได้ลดลง เราจะได้มีโอกาสทำมาหากินเป็นเจ้าของทรัพย์สินสมบัติอย่างผู้เป็นไทแก่ตน ไม่ใช่ลูกหนี้ต่อไปอีก

อันบรรดาผู้ที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่มีผู้ใดเลยที่มีได้เป็นลูกหนี้ของกรรม ทุกคนต้องเป็นลูกหนี้ของกรรมด้วยกันทั้งนั้น ต่างกันเพียงความหนักเบาเท่านั้น เมื่อเป็นลูกหนี้ก็ต้องใช้หนี้ มีโอกาสที่เจ้าหนี้จะทวงหนี้เมื่อไร เขาก็จะทวง จะบังคับรับคืนบรรดาลูกหนี้ทั้งหลายก็ต้องใช้ ใช้มากใช้น้อยในครั้งหนึ่งคราวหนึ่งแล้วแต่จะต้องเป็นไป จะต้องใช้อย่างไรก็แตกต่างกันไปเป็นบุคคล เป็นครั้งคราวดังที่ปรากฏให้เห็นอยู่ตลอดมา มิได้ว่างเว้น เป็นการใช้นี้ด้วยทรัพย์สินเงินทองบ้าง ด้วยคนรักของรักบ้าง ด้วยเลือดเนื้ออวัยวะบ้าง ฯลฯ ก่อให้เกิดความทุกข์ร้อนทั่วไปเป็นประจำ แต่ถ้ามีสติปัญญา ระลึกถึงความจริง ปลงใจเสียให้ได้ว่า เรากำลังใช้หนี้ให้แก่เจ้าหนี้ผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด ภาระของเราเบาลงแล้วตามจำนวนหนี้ที่เราได้ใช้ไป เราจะมีเวลาเป็นไท ไม่เป็นทาสของเจ้าหนี้ อันความมีหนี้มัน แม้เราปรารถนาเราก็ควรจะทำทุกซักร้อนเสียใจเมื่อต้องใช้หนี้ แต่ถ้าเราปรารถนาความไม่มีหนี้ เราก็ควรยินดีที่ได้ใช้หนี้ ไม่ว่าจะได้ใช้ทีละมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่าเป็นการได้ใช้หนี้แล้วก็ควรยินดีทั้งนั้น

ความเสื่อมลาภเป็นการใช้หนี้กรรมประการหนึ่งแน่นอน เมื่อต้องประสบเข้า แล้วความยินดีเท่านั้นเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่ามีปัญญารู้ทันความจริงที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

๗ เมษายน ๒๕๑๗

## จะไม่เดือดร้อนได้แม้มีผู้นินทาว่าร้าย

โลกธรรม ๘ ประการ คือ ลาภ ความเสื่อมลาภ ยศ ความเสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ เป็นธรรมที่ไม่อาจมีผู้ปฏิเสธได้ว่าไม่เคยเกิดกับตนเอง หรือไม่เคยเกิดกับผู้อื่นผู้ใดเลย ธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ ต้องเกิดกับทุกคนที่เกิดมาในโลก

ไม่มียกเว้น การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ ได้นำความจริงนี้มากล่าวหลายครั้งหลายหนแล้ว ด้วยปรารถนาว่าจะมีผู้ที่รับฟังแล้ว สะดุดใจ สะดุดปัญญา เกิดผลเป็นการคลายความยึดมั่นถือมั่น เมื่อต้องประสบโลกธรรมดังกล่าว เมื่อประสบโลกธรรมฝ่ายดีคือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ไม่ยินดีพอใจจนเกิดความหลง ลืมนึกถึงความจริงว่า เมื่อประสบโลกธรรมฝ่ายดีได้ ก็จักประสบโลกธรรมฝ่ายไม่ดีได้เช่นกัน ไม่ปล่อยใจให้พวยขึ้น ซึ่งจะพบบ่อยเมื่อประสบโลกธรรมฝ่ายไม่ดีคือความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ นินทา ทυχฺ หากรักษาใจไว้ไม่ให้พวยขึ้นก็จะสามารถรักษาใจไว้ไม่ให้พบบรรยากาศได้ ความหวั่นไหวก็จะไม่เกิดแก่จิตใจ ความสงบราบเรียบก็จะปรากฏอยู่ อันความสงบราบเรียบในจิตใจนั้นเป็นสิ่งมีค่า ควรเป็นที่ปรารถนาควรแสวงหาด้วยการปฏิบัติเพื่อให้เกิดมีขึ้นแก่ตน

จะพูดถึงโลกธรรมฝ่ายไม่ดีอีกประการหนึ่ง คือ นินทา ซึ่งทุกคนน่าจะเคยได้ประสบมาแล้วด้วยกันทั้งนั้น อย่ว่าแต่ผู้มีอายุเป็นผู้ใหญ่แล้วหรือผู้รู้เพียงสาแล้วจะถูกนินทาเลย เด็กที่ยังไร้เดียงสาก็ยังมีที่ถูกนินทา ดังคงจะเคยได้ยินได้ฟังกันอยู่บ้างแล้ว เช่นเด็กคนนั้นเป็นอย่างนั้น เด็กคนนี้เป็นอย่างนี้ แต่เด็กที่ไร้เดียงสาไม่รับรู้ ไม่รู้เรื่อง จึงไม่เป็นทุกข์ด้วยความโกรธหรือความน้อยใจเสียใจ ผู้ใหญ่รู้เรื่อง และรับรู้ ทั้งยังรับไปปรุ่คิดให้เป็นความโกรธหรือความน้อยใจเสียใจ ผู้ใหญ่ที่ถูกนินทาจึงมักเป็นทุกข์เป็นส่วนมาก ความทุกข์ของผู้ถูกนินทาทั้งหลายจึงเกิดจากความไม่รู้เรื่อง ความรับรู้ และความปรุ่คิดซึ่งมีความปรุ่คิดเป็นสำคัญที่สุด ถ้ารู้เรื่องรับรู้คำนินทาทั้งหลายแล้วไม่ปรุ่คิดให้เกิดเป็นความโกรธหรือความเสียใจน้อยใจขึ้น ก็จะไม่มีความทุกข์ ความปรุ่คิดจึงสำคัญที่สุดสำหรับทุกคนเมื่อได้รับรู้ว่าถูกนินทา

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่จะกล่าวถึงวิธีปรุ่คิดเมื่อถูกนินทา เพื่อให้เป็นเหตุก่อทุกข์ด้วยความโกรธหรือความน้อยใจเสียใจ

คำพังเพยที่ว่า “นินทาไกลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามือมากรีดหิน” นั้น ถ้าจะนำมาคิดให้ดีเมื่อต้องถูกนินทาก็จะช่วยให้ไม่เป็นทุกข์ได้ คิดได้ง่ายที่สุดก็คิดว่าผู้กำลังนินทาเรานั้นกำลังเทน้ำทิ้ง ไม่เห็นมันจะเกี่ยวกับเราที่ไหน ออกจากปากแล้วหมดไปเหมือนเทน้ำแล้วน้ำก็ออกจากภาชนะไป ผู้ที่อยากนินทาได้นินทาเสียแล้ว



ความอยากก็หมดไป ก็เท่านั้นเอง หยุดความคิดไว้เพียงง่าย ๆ เท่านั้นได้ก็จะเป็นทุกข์ โกรธแค้นหรือน้อยใจเสียใจเพราะถูกนิทา หรือจะคิดว่ารับฟังคำนิทาเหมือนคุณเอามีตกริดหินก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร อยากนิทาได้ก็นิทาไป เขาเอามีตกริดหินไม่เห็นจะทำให้เราสึกหรือแหงงว่า หรือชอกช้ำได้เลย คิดเช่นนี้ ให้ความคิดหยุดอยู่เพียงเท่านั้น อย่าให้ปรุปรุ่นวายกว้างขวางออกไปแล้วก็จะไม่เดือดร้อนเวลาถูกนิทาต้อง “นิทาภาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีตมากริดหิน” ไว้ให้เหมือนท้องคาถาเลยก็ยังได้ จะเกิดผลเป็นความไม่หวั่นไหวไม่ทุกข์เพราะหวั่นไหวด้วยความโกรธหรือน้อยใจเสียใจ วิธีหลังนี้เรียกว่าเป็นวิธีทำใจให้สงบแบบเดียวกับทำสมาธิ ให้ใจรวมอยู่กับคำบริกรรมคำใดคำหนึ่ง หรือบทใดบทหนึ่ง แม้ไม่ต้องยกเหตุผลขึ้นมาลอบใจเลย ใจก็จะสงบอยู่ได้และจะสงบอยู่ได้ อย่างน้อยก็ชั่วเวลาที่รวมใจบริกรรมอยู่นอกจากนั้นเมื่อรักษาสติไว้ได้ให้รวมอยู่ได้แน่วแน่กับบทบริกรรมก็ยิ่งอาจทำให้เกิดปัญญา คือเกิดความเข้าใจในความหมายที่ว่า “นิทาภาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีตมากริดหิน” เหมือนอย่างทีกล่าวแล้วข้างต้น เมื่อความเข้าใจเกิดขึ้นในขณะที่บริกรรมด้วยแล้ว ใจก็จะสงบอยู่ได้นานต่อไปแม้เมื่อไม่ได้บริกรรมแล้ว เรียกว่านอกจากจะสงบเพราะบริกรรมแล้วยังมีปัญญามาช่วยประคับประคองความสงบให้ดำรงอยู่สืบไป นานเท่าที่ปัญญาจะลึกซึ้งเพียงไหน

๑๔ เมษายน ๒๕๑๗

## ผู้ไม่ถูกนิทาไม่มีในโลก

คำพังเพย “นิทาภาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีตมากริดหิน” นี้ มักจะมีบุคคลสองฝ่ายนำไปใช้ ฝ่ายหนึ่งนำไปใช้ถูก คือใช้ช่วยใจตนเองไม่ให้เดือดร้อนเมื่อถูกนิทาเพราะตนมิได้เป็นไปจริงตามคำนิทานั้นอีกฝ่ายหนึ่งนำไปใช้ผิด คือใช้ช่วยใจตนเองให้ไม่แสบเสียดนิทา โดยที่ตนเป็นไปจริงตามคำนิทานั้น และไม่แก้ไขตนเองให้ผิดไปจากคำนิทา เช่นนี้นับว่าเป็นการนำคำพังเพย “นิทาภาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีตมากริดหิน” ไปใช้ผิดอย่างยิ่ง นอกจากจะไม่เป็นการช่วยใจตนเองให้ดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการซ้ำให้ไม่ดีหนักขึ้นอีกด้วย ผู้จะนำคำพังเพยดังกล่าวไปใช้จึงควรพิจารณาให้ดี อย่าให้เป็นการก่อโทษแก่ตนเองแต่จงให้เป็นการให้คุณเท่านั้น



วิธีพิจารณาก่อนจะนำคำพังเพยดังกล่าวไปใช้มือยู่ว่า เมื่อถูกนินทาอย่างใด ให้คิดว่าเราเป็นจริงตามที่เขานินทาหรือไม่ ให้อยอมรับกับตนเองตามความเป็นจริง อย่าหลอกตัวเอง ถ้าเราเป็นจริงตามที่เขานินทา ก็ยำนำคำพังเพยดังกล่าวมาช่วยใจตนเองเป็นอันขาด แต่ควรจะคิดว่าเขาพูดความจริง ไม่ควรจะโกรธเขา แต่ควรจะทำให้เขาเลิกพูดเช่นนั้นเกี่ยวกับเราเสีย ด้วยการปฏิบัติเสียใหม่ไม่ให้เป็นไปตามที่เขานินทา ยอมรับคำนินทามาเป็นคำเตือนให้พ้นจากการปฏิบัติไม่เหมาะสมไม่ควร แต่ถ้าเมื่อถูกนินทาแล้วพิจารณาการปฏิบัติของตนเองแล้ว เห็นว่ามีได้เป็นจริงตามคำนินทาก็สามารถจะช่วยใจตนเองให้พ้นจากความเดือดร้อน ด้วยอารมณ์โกรธหรือเสียใจน้อยใจได้ด้วยการยกคำพังเพยดังกล่าวมาบริการรมจใจสงบ หรือจนเกิดปัญญาลึกซึ้งยิ่งขึ้น

คำพังเพยนั้นยังมีต่อไปอีก ซึ่งจะขอนำมากล่าวไว้ให้ติดต่อกันไปเสียก่อนจะกล่าวถึงวิธีคิดอย่างอื่นต่อไป บทต่อคำพังเพยข้างต้นคือ “*อันองค์พระปฏิมาয়งราคิน เราเดินดินหรือจะพ้นคนนินทา*” คำพังเพยนี้ สำหรับพุทธศาสนิกชนผู้ชาบซึ่งในพระคุณของพระพุทธองค์ แม้เพียงพอสมควรย่อมจะคลายความรู้สึกกระทบกระเทือนใจได้ไม่มากนักน้อยในทันทีเมื่อถูกนินทา และเมื่อนึกได้ถึงคำพังเพยนี้ พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้เลิศแล้วเพียงไหนพระคุณบริสุทธิบริบูรณ์เพียงใด แต่แม้กระนั้นก็ยังหาได้ทรงพ้นจากคนนินทาไม่ สมัยพุทธกาลก็ทรงได้พบ สมัยนี้ก็ยังมีอยู่ เป็นเรื่องของโลกธรรมที่ไม่มีผู้ใดจะหลีกเลี่ยงได้ แม้พระพุทธองค์ก็ยังไม่พ้น แล้วเราคนธรรมดาที่หาได้มีคุณบริสุทธิบริบูรณ์เช่นพระพุทธองค์ไม่จะให้พ้นคนนินทาเสียเลยจะเป็นไปได้ได้อย่างไร ที่จริงคำพังเพยทั้งหมดดั่งยกมากล่าวคือ “*นินทากาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน อันองค์พระปฏิมาয়งราคิน เราเดินดินหรือจะพ้นคนนินทา*” นั้น มีผู้พูดกันอยู่จะติดปากอยู่เสมอ แต่ถ้าไม่คิดให้ถึงใจก็จะเป็นประโยชน์น้อย หรือไม่เป็นประโยชน์เลย ดังนั้น ที่ถูกจึงควรคิดให้ถึงใจ คือให้เข้าใจอย่างชาบซึ่งพอสมควรว่า คำนินทาทั้งหลายนั้นไม่อาจทำผู้ที่มิได้มีการประพฤติปฏิบัติเหมือนคำนินทาให้ชอกช้ำได้เหมือนเอามีดไปกรีดหิน ก็มีดนั้นแหละที่จะบั่นกร่อนไม่ใช่หินที่จะชอกช้ำ ใครอยากนินทาก็ให้เขานินทาไป เขานินทาเราก็เหมือนเทน้ำออกจากภาชนะ ขณะหนึ่งก็ต้องหมดภาชนะเช่นเดียวกับการนินทา ก็ต้องมีเวลาจบสิ้นโดยที่เราไม่ได้เป็นไปตามคำนินทาแล้วเราก็จะไม่ชอกช้ำเลย ผู้นินทาเท่านั้นเมื่อปากเปล่า เสียความคิดที่สรรหาคำมา



นินทาเปล่า ทั้งยังจะทำให้ผู้รู้ความจริงเห็นผู้นินทาเป็นคนเสียไปอีกด้วย ในขณะที่จะต้องเห็นผู้ถูกนินทาเป็นผู้ที่ควรได้รับความเห็นใจ ถ้ายังไม่หายเดือดร้อนใจก็ให้คิดต่อไปว่า พระพุทธเจ้าเมื่อดำรงพระชนมายุอยู่ที่ทรงถูกนินทา เมื่อเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วก็ยังทรงถูกนินทา แม้แต่พระพุทธปฏิมาก็ยังถูกคนนั้นตีคนนี้ตีแล้วเราเป็นใครเลิศล้ำเสมอพระพุทธองค์หรือก็เปล่า แล้วเราจะไม่ให้ถูกตีถูกนินทาได้อย่างไร ถ้าคิดว่าเราไม่ควรจะถูกนินทาเพราะเราดีเหลือเกินแล้ว ก็เป็นการคิดที่ไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นคนดีเพียงไหนคิดเช่นนี้ก็ไม่ต้อง และถ้าเกิดทุกข์ร้อนขึ้นมาเพราะถูกนินทา ก็เป็นเพราะเราเองทำตัวเราเองให้เป็นทุกข์ ด้วยการคิดไม่ถูกวิธี จะไปโทษคนอื่นไม่ได้

๒๑ เมษายน ๒๕๑๗

## ฟังทำเสียงสรรเสริญให้ดังกว่าเสียงนินทา

มีคนเป็นจำนวนมากที่ถือคำนินทาเป็นสำคัญ จนกระทั่งถือว่าคำนินทาอาจทำให้ถึงเสียผู้เสียคนได้ และกระทั่งถึงกับกล่าวว่า คนนั้นคนนี้เสียผู้เสียคนไปแล้วเพราะคำนินทาก็มีอยู่มีใช้น้อย คิดอย่างผิวเผิน มิได้พิจารณาให้ลึกซึ้งพอสมควร ก็เหมือนจะเป็นเช่นนั้นจริง เพราะคำนินทาที่เริ่มขึ้นแล้ว มักจะมีผู้สนใจนำไปพูดต่อ ๆ กันไป ยืดยาวขึ้นทุกที รุนแรงขึ้นทุกที ตามแบบที่มีคำกล่าวว่า “ปากคนยาวกว่าปากกา” แต่คำนินทาก็ต้องไม่สำคัญเหนือกว่าความจริง ถ้าคำนินทาเริ่มแต่มีความจริงเป็นมูล การเสียผู้เสียคนของผู้ถูกนินทา ก็หาได้เกิดจากคำนินทาไม่ หากแต่เกิดจากความจริงนั่นเอง พูดอีกอย่างก็คือเกิดจากการกระทำหรือกรรมของตนเองนั่นแหละ ทำกรรมไม่ดีอันเป็นเหตุให้ถูกนินทา ก็ต้องได้รับผลเสียอันเกิดจากกรรมไม่ดีนั้น มากน้อยหนักเบาเพียงเท่าความมากน้อยหนักเบาของกรรมไม่ดีเท่านั้น ที่กล่าวกันว่าทำไม่ดีนิดเดียว ลือกันหรือนินทากันเสียเกินเหตุ จนทำให้เสียหายเกินเหตุ นั้น ก็เช่นที่กล่าวแล้ว แม้ไม่คิดให้ลึกก็เหมือนเป็นเช่นนั้นจริง แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ความเสียหายอันเป็นผลจะไม่มากน้อยหรือหนักเบาเกินกว่ามูลความจริง อันเป็นเหตุไปได้เลยเป็นอันขาด จะเล่าลือกันไปอย่างไร ความจริงมีอยู่อย่างไร ก็ต้องมีอยู่อย่างนั้นเท่านั้น เหมือนคน

ขโมยเงินเขาไปสองร้อยบาท ผู้ถูกขโมยเที่ยวเล่าไปว่าถูกเขาขโมยเงินไปสองพันบาท คนอื่น ๆ อีกรักเล่าตามเจ้าของหรือขยายให้ยิ่งไปกว่า ความจริงก็หาอาจเปลี่ยนไปได้ไม่ เงินที่ถูกขโมยคงต้องมีจำนวนสองร้อย ผู้ขโมยคงขโมยเพียงสองร้อย และหากถูกจับได้ ความจริงปรากฏ ผู้ขโมยก็ต้องได้รับโทษสมควรกับจำนวนเงินที่เขาขโมยเท่านั้น ไม่มากไปกว่านั้น ส่วนที่ผู้ใดจะเชื่อกันอย่างไรเป็นเรื่องที่มีใช้ความจริง ไม่อาจทำให้ ผู้ขโมยเงินจำนวนสองร้อยต้องกลายเป็นผู้ขโมยเงินสองพันไปได้เลย ผู้ถูกนิทาที่มีได้ เป็นจริงดังคำนิทา ก็จะกลายเป็นผู้ไม่ดีไปตามคำนิทาหาได้ไม่ แม้จะมีผู้เชื่อว่าไม่ดี สักก็ร้อยก็พันคน ก็จะเป็นเพียงเรื่องของความเชื่อของคนเหล่านั้นเท่านั้น หาใช่เป็นเรื่องไม่ดีของผู้ถูกนิทาไม่ สำหรับผู้มีได้ทำเรื่องไม่ดีให้ควรถูกนิทา แต่ก็ยังถูกนิทานั้นมีอยู่มากมายเป็นธรรมดา เพราะนิทาเป็นเรื่องของโลกธรรมดั่งได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ความสำคัญอยู่ที่ว่าความจริงต้องเป็นความจริงเสมอ เราไม่ได้ทำไม่ดี คำนิทาใด ๆ มากมายหนักหนาเพียงไหนก็จะไม่อาจทำให้เราไม่ดีไปได้เลย เมื่อถูกนิทาทั้ง ๆ ที่มีได้ทำอะไรควรให้ถูกนิทา ก็จงมั่นใจในตนเองให้เต็มที่ อย่าหวั่นไหวในคำนิทา อย่าคิดว่าจะเสียหายเพราะเสียงนิทา

เมื่อฝ่ายหนึ่งนิทาเราได้ ฝ่ายที่จะสรรเสริญเราก็มีได้ และถ้าเราเป็นผู้กระทำการสมควรแก่การสรรเสริญ ก็เป็นอันเชื่อแน่ว่าจะต้องมีผู้สรรเสริญพร้อม ๆ กันไปกับที่มีผู้นิทานั้นเอง ฉะนั้น เมื่อรู้ว่าถูกนิทาแล้วเมื่อใดก็ควรจะทำสิ่งอันควรสรรเสริญให้มากเท่าที่จะสามารถทำได้ให้มากกว่าเดิม เช่นนี้จึงจะควร จึงจะเป็นการแก้ที่ถูกต้อง และแทนที่จะคิดให้เดือดร้อนให้เป็นความโกรธ ความน้อยใจเสียใจ ก็ควรจะคิดกลับกันเสียคือคิดว่าทำให้ได้มีโอกาสเร่งทำความดีอย่างเต็มที่ เพื่อว่าเสียงสรรเสริญจะได้ดังกว่าเสียงนิทา จนสามารถทำให้เสียงนิทาพ่ายแพ้ไป ผู้มีโอกาสทำความดีนั้นไม่ว่าโอกาสจะเกิดขึ้นจากเหตุใดก็ตาม จากผู้ใดก็ตามควรถือว่าเหตุนั้นผู้ นั้นช่วยเสริมสร้างคุณงามความดีหรือบารมี ไม่ควรคิดผิดวิธีจนทำให้กลายเป็นความเศร้าหมองของจิตใจ ซึ่งมีใช่เป็นการทำความดีอย่างใด ตรงกันข้ามกลับเป็นการทำไม่ดีให้โทษอย่างแท้จริงแก่เจ้าตัวเอง ยิ่งกว่าโทษที่จะเกิดจากคำนิทาใด ๆ ทั้งนั้น



## ผู้ถูกนิินทาพึงมีเหตุผล

คำนิินทาใด ๆ ไม่อาจทำคนดีให้เป็นคนไม่ดีไปได้ คนจะดีก็เพราะกรรม คนจะเลวก็เพราะกรรม หากจะใช้จะดีเพราะสรรเสริญ หรือจะเลวเพราะนิินทาก็หาไม่ควรถือความจริงนี้เป็นสำคัญ และอย่าทำหรือไม่ทำอะไรเพราะกลัวนิินทาหรือเพราะปรารถนาสรรเสริญ อย่าทำอะไรก็ตามทุกอย่างที่แม้เพียงสงสัยว่าเป็นกรรมไม่ดี แต่จงทำอะไรก็ตามทุกอย่างที่พิจารณาแล้วตระหนักแน่ชัดว่าเป็นกรรมดีเท่านั้น แม้ว่าการทำกรรมดีจะมีผู้นิินทาเพราะไปขัดความพอใจของเขาเข้าก็ไม่ใช้สิ่งที่ผู้ทำควรหวั่นไหว ส่วนเสียงสรรเสริญนั้นแม้ไม่มี ผู้ทำกรรมดีก็ไม่ควรท้อแท้ถ้าจะมีก็ให้ถือเพียงเสมือนเป็นผลพลอยได้จากการทำกรรมดีเท่านั้น ผลที่แท้จริงจากการทำกรรมดีอยู่ที่ได้ทำกรรมดีนั้นแหละเป็นสำคัญ การได้ทำกรรมดีก็เท่ากับได้รับผลดีนั่นเองเพราะกรรมดีจักให้ผลดีแน่นอน ไม่เป็นอื่น

คนทำดีถูกนิินทาน่าจะทำใจรับได้ดีกว่าคนทำไม่ดีที่ถูกนิินทา แต่เท่าที่ปรากฏดูเหมือนจะไม่เป็นเช่นนั้น คนทำดีถูกนิินทามักจะหวั่นไหวท้อแท้ถึงกับบางที่ไม่อยากจะทำดีต่อไป ซึ่งไม่ถูก ส่วนคนทำไม่ดีถูกนิินทามักจะไม่รู้ไม่ชี้เสียแล้วก็ยังคงทำเหมือนเดิมต่อไป ซึ่งก็ไม่ถูกอย่างยิ่ง นิินทาที่คนทำดีได้รับควรจะเป็นเครื่องเสริมส่งให้ทำดียิ่งขึ้น เพราะเมื่อเชื่อในกรรมก็ต้องเชื่อว่านิินทาที่ได้รับทั้งที่กำลังทำกรรมดีอยู่ในปัจจุบัน นิินทานั้นก็ต้องเป็นผลของกรรมไม่ดีที่ต้องได้ทำไว้ในอดีตแน่นอน อันกรรมที่ทำไว้นั้นไม่ว่าจะในอดีตนานไกลเพียงไหน ก็จะต้องให้ผลไม่วันใดก็วันหนึ่ง อาจจะมีช้าอาจจะเร็วแล้วแต่กรรมใดแรงกว่าก็จะให้ผลก่อน ที่ให้เร่งทำความดีให้ยิ่งขึ้นเมื่อถูกนิินทา ก็เพื่อให้กรรมไม่ดีที่ทำไว้ในอดีตอ่อนแรงกว่ากรรมดีที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ให้เป็นการเพิ่มพูนกรรมดีที่ทำไว้แล้วในอดีต ขอเน้นว่าคนใดที่ทำความดีแล้วถูกนิินทา จงอย่าปล่อยใจให้เป็นทาสของความเศร้าหมองจนเกิดโรคเคืองพยาบาทหรือน้อยใจเสียใจแต่จงเร่งทำความดีให้ยิ่งขึ้นต่อไปเท่านั้น

ส่วนผู้ทำกรรมไม่ดีที่ถูกนิินทานั้น การไม่แสร้งเสียใจนิินทานั้นไม่ถูกอย่างยิ่ง ต้องแสร้งต้องให้ความสนใจ ต้องพยายามยอมรับว่า คำนิินทาเป็นคำชี้โทษของเราว่า มีอยู่อย่างไร ถ้าไม่แก้ไขโทษนั้นก็จะไม่มีวันหมดสิ้นไป มีแต่จะพอกพูนยิ่งขึ้น เป็นโทษ

ที่หนักขึ้น ซึ่งนับวันก็จะมีเสียงนินทามากขึ้น และเสียงนินทานี้เป็นเพียงผลไม่ดีที่เล็กน้อยเหลือเกินของกรรมไม่ดี ผลไม่ดีของกรรมไม่ดียังมีที่หนักกว่านั้นมาก ผู้นับถือพระพุทธศาสนาควรเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม คือเชื่อว่ากรรมมีผลจริงกรรมดีให้ผลดีจริง กรรมชั่วให้ผลชั่วจริง ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น

อย่างไรก็ตาม ทั้งผู้ทำดีที่ถูกนินทา และผู้ทำไม่ดีที่ถูกนินทา ควรจะรับอย่างมีเหตุผล คืออย่างมีปัญญา ไม่ควรจะรับอย่างขาดเหตุผล คืออย่างขาดปัญญา เหตุผลที่สำคัญที่สุดคือต้องรับรู้การนินทาอย่างรู้ตัวว่าจะไม่นำคำนินทานั้น ๆ มาเป็นโทษแก่จิตใจตน จะนำมาแต่เป็นคุณเท่านั้น ถึงเราจะไม่ดีจริงอย่างถูกนินทา เราก็จะไม่นำคำนินทามาซ้ำเติมให้จิตใจเราเศร้าหมองด้วยความสำนึกผิดแต่เราจะรู้ผิดอย่างผู้มีปัญญา คือรู้ผิดเพื่อแก้ไขความผิดที่ทำแล้ว และเพื่อป้องกันมิให้ทำความผิดเช่นนั้นอีก ถ้าเราดีเราไม่เป็นเช่นถูกนินทา เราก็จะไม่นำคำนินทามาซ้ำเติมให้จิตใจเราเศร้าหมองด้วยความโกรธแค้นขุ่นเคืองหรือน้อยใจเสียใจ เราจะรับรู้ว่าเป็นเรื่องของผลกรรมที่เราต้องได้เคยทำไว้ในอดีตแน่นอน แล้วก็รีบเร่งทำกรรมดีเพื่อให้ผลดีสิ่ง จนผลของกรรมไม่ดีต้องถอยห่างไป เช่นนี้จึงจะควร

๕ พฤษภาคม ๒๕๑๗

## ผู้นินทาคือผู้ทำกรรมไม่ดี

จะขอนำพระสูตรมาเล่าประกอบเพื่อให้ทราบว่าพระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับจิตใจเมื่อถูกนินทาหรือด่าว่าอย่างไร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในพระเวฬุวัน ใกล้กรุงราชคฤห์ พราหมณ์ชื่อ ภารทวาชะ ได้ยินว่าพราหมณ์สกุลเดียวกันบวชในสำนักพระองค์ มีความโกรธขัดใจ จึงไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคด่าว่าพระองค์ด้วยวาจาหยาบต่าง ๆ พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า มีแขกที่เป็นมิตรมาตัญญาตีสาลิหิตมาหาท่านบ้างหรือไม่ พราหมณ์กราบทูลว่าบางครั้งก็มีแขกมาหาตรัสถามว่าท่านจัดของควรเคี้ยว ของควรบริโภคหรือว่าน้ำดื่ม ให้แก่แขกเหล่านั้นบ้างหรือไม่ พราหมณ์กราบทูลตอบว่า บางคราวก็จัดให้



ตรัสถามว่า ถ้าแขกเหล่านั้นไม่รับ สิ่งเหล่านั้นจะตกเป็นของใคร พราหมณ์กราบทูลตอบว่า ถ้าเขาไม่รับก็ตกเป็นของเราทั้งหลาย ตรัสว่า ก็อย่างเดียวกันนั้นแหละพราหมณ์ ท่านดำ เราผู้ไม่ดำ ชูเราผู้ไม่ชู ชวนวิวาทเราผู้ไม่วิวาท เราไม่รับคำดำ คำชู คำชวนวิวาทของท่าน คำนั้นจึงตกแก่ท่านนั้นแหละ ผู้ใดดำตอบผู้ดำ ชูตอบผู้ชู วิวาทตอบผู้ชวนวิวาท ผู้นั้นเรียกว่าร่วมบริโศคด้วยกัน ตอบแทนกัน ส่วนเราไม่ร่วมบริโศค ไม่ตอบแทนกับท่าน คำดำนั้นของท่านจึงตกเป็นของท่านนั้นแหละ

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสดังนี้ พราหมณ์กราบทูลว่า บริษัทมีพระราชาเป็นประธาน พวกเขารู้จักพระองค์ว่าพระสมณโคตมเป็นพระอรหันต์ แต่ว่าโฉนพระองค์จึงยังทรงโกรธอยู่เล่า พระองค์ตรัสว่า ผู้ที่ฝึกแล้วมีความเป็นอยู่สมควร หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบเป็นผู้หมดโกรธ สงบระงับคงที่แล้ว จะมีความโกรธมาจากไหน ผู้ใดโกรธตอบผู้โกรธนั้นพลอยทราบไปเพราะความโกรธนั้น ผู้ที่ไม่โกรธตอบผู้โกรธชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ด้วยยาก ผู้ซึ่งรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว มีสติสงบระงับได้ ชื่อว่าย่อมประพฤติประโยชน์แก่ตนเองด้วย แก่ผู้อื่นด้วยทั้งสองฝ่าย พวกคนที่ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมเข้าใจผู้ที่รักษาประโยชน์ตนและผู้อื่นทั้งสองฝ่ายว่าเป็นคนโง่

ลำดับพระพุทธดำรัสในพระสูตรดังกล่าวข้างต้นนี้แล้ว ย่อมปรากฏชัดว่า นิทานนั้นจะไม่มีโทษแก่ผู้ถูกนิทานเลย ถ้าผู้ถูกนิทานไม่รับ คือไม่ตอบ เช่นเดียวกับผู้ถูกดำไม่ดำตอบ ผู้ถูกชูไม่ชูตอบ ผู้ถูกชวนวิวาทไม่วิวาทตอบ แต่ค่านินทาว่าร้ายนั้นจะตกเป็นของผู้นิทานทั้งหมด ผู้นิทานคือผู้ทำกรรม ซึ่งเป็นกรรมไม่ดี ไม่ว่าผู้ถูกนิทานจะรับหรือไม่รับก็ตาม ผู้นิทานย่อมต้องได้รับผลไม่ดีแห่งกรรมไม่ดีของเขาอย่างแน่นอน ดังนั้น แม้เมื่อถูกนิทานแล้ว ก็ให้คิดว่าผู้นิทานเรานั้นได้รับการตอบแทนแล้วคือได้รับผลของกรรมไม่ดี ซึ่งจะส่งผลให้ปรากฏช้าหรือเร็วเท่านั้น ผลของกรรมไม่ดีนั้นแหละได้ตอบแทนเขาผู้นิทานแล้ว เราไม่มีความจำเป็นต้องตอบแทนแต่อย่างใด ความเชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรมมีคุณอย่างที่สุด ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น ความเชื่อเช่นนี้จักทำให้ไม่คิดร้ายตอบผู้คิดร้าย เป็นการระงับเวรภัยไม่ให้เกิดแก่ตน เป็นการปกป้องตนมิให้ทำกรรมไม่ดีทั้งกายวาจาและใจโดยมุ่งให้เป็นการแก้แค้นตอบแทน ผลจักเป็นความสงบสุขแก่ตนและแก่ผู้อื่นด้วย.

## อดีตและอนาคตไม่ใช่สิ่งพึงยึด

ระยะที่เป็นระยะเริ่มปีการศึกษาใหม่ ไม่เพียงแต่นักเรียนนิสิตนักศึกษาเท่านั้น ที่ได้พบความเปลี่ยนแปลงใหม่เกี่ยวกับการศึกษา แม้แต่ผู้เป็นมารดาบิดาผู้ปกครองทั้งหลายก็ล้วนแต่พลอยได้เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงใหม่ของลูกหลานด้วย จำนวนหนึ่งประสบความสำเร็จสมปรารถนาสอบผ่านชั้นได้เรียนสูงขึ้นในสถานที่เรียนเดิม หรือในสถานการศึกษาใหม่ จำนวนนี้จะไม่ขอกล่าวถึง จะขอกล่าวถึงอีกจำนวนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว ที่ปรารถนาไม่สมปรารถนา ต้องเรียนซ้ำชั้นบ้าง ต้องว่างอยู่บ้าง ดั่งที่มีอยู่ไม่น้อย เพราะสอบตกหรือสอบคัดเลือกไม่ได้เป็นต้นจำนวนหลัง ที่ปรารถนาแล้วไม่สมหวังกำลังเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะปรารถนาไม่สมหวังนั่นเอง หวังว่าจะสอบได้ก็ไม่ได้ หวังว่าจะคัดเลือกได้ก็ไม่ได้ ดั่งนี้ก็เกิดทุกข์เพราะความเสียใจ มากน้อยหนักเบาต่าง ๆ กัน หรือแม้ผู้ที่ก็คาดคิดว่าสอบไม่ได้จะคัดเลือกไม่ได้ แต่เมื่อไม่ได้เข้าจริง ก็ยังคงทุกข์เพราะความเสียใจอยู่นั่นเองปกติเป็นกันเช่นนี้ เพื่อช่วยคลายทุกข์ อันเกิดจากการปรารถนาแล้วไม่สมหวังดังกล่าว จะได้นำวิธีคิดเกี่ยวกับเมื่อประสบความทุกข์ในแง่นี้มาพูดถึง เพื่อช่วยเหลือทุกคนที่อยู่ในฐานะดังกล่าว ซึ่งหมายรวมทั้งตัวนักเรียนนิสิตนักศึกษาด้วย และมารดาบิดาที่ป่าน่าอาผู้ปกครองผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายผู้ต้องพลอยได้รับความกระทบกระเทือนเป็นความทุกข์ไปกับความปรารถนาแล้วไม่สมปรารถนาด้วย

ความจริงนั้น ก็เป็นที่รู้กันอยู่ว่า ผู้มีความหวังมิใช่จะได้สมหวังเสมอไป ธรรมดาหวังไว้อย่างหนึ่งเมื่อถึงคราวเป็นจริงก็จะเป็นไปอีกอย่างหนึ่ง มักเป็นเช่นนี้ แต่ถึงกระนั้นคนส่วนมากก็ยังชอบตั้งความหวัง จะทำอะไรก็มักจะตั้งความหวังไว้ว่าผลจะเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ เหมือนเมื่อสอบก็ตั้งความหวังไว้ว่าจะได้ เมื่อตั้งความหวังไว้แล้วไม่เป็นไปดังหวัง ก็ย่อมผิดหวัง ย่อมเสียใจถ้าทุ่มเทกำลังให้กับความหวังมากก็จะผิดหวังมากและเสียใจมาก และมักจะปล่อยใจให้เป็นทาสของอารมณ์ดังกล่าวอย่างไม่ยั้งคิด ไม่ใช่สติใช้ปัญญาคิดให้เข้าใจแม้พอสมควรว่าความผิดหวังเป็นคู่กับความสมหวัง เมื่อความสมหวังมิได้ ความผิดหวังก็มีได้ นี่เป็นธรรมดาจริง ๆ สิ่งที่มีได้เกิดได้ก็ต้องมีขึ้นต้องเกิดขึ้น เมื่อมีแล้วเกิดแล้ว ความเสียใจทุกข์โศกเพียงใด ก็หาอาจทำให้เปลี่ยนแปลง



ไปได้ไม่ นอกจากจะกลับสมหวังขึ้นในความผิดหวังนั้นไม่ได้แล้ว ถ้าปล่อยใจให้ทุกข์ โศกมากเกินไป ยังจะเป็นทางให้ความไม่สมหวังในเรื่องอื่นเกิดตามมาอีกได้มากมาย เพราะความทุกข์จักทำให้กำลังใจอ่อน สติปัญญาไม่แจ่มใส คิดอะไรก็จะเป็นไปอย่าง มีดมน จะแก้ไขอะไรก็ไม่ถูก จะหาทางดำเนินใหม่ก็ยากจะพบ

พระพุทธรองค์ทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นผูกพันกับอดีตหรือกับอนาคต ทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบัน การตั้งความหวังว่าทำอย่างนั้นอย่างนี้แล้วจะสมหวัง เช่นสอบแล้วจะได้ อนาคตจะเรียนที่นั่นที่นี้ เป็นนั่นเป็นนี่ เช่นนี้เรียกว่าเป็นการยึดอนาคต ซึ่งผิดจากที่ พระพุทธรองค์ทรงสอนการยึดอดีตก็คือการสอบแล้วผลปรากฏว่าไม่ได้แล้ว ทั้งการสอบ และทั้งผลที่ไม่ได้ล้วนเป็นอดีตด้วยกันทั้งสอง คือเกิดขึ้นแล้วทั้งสอง การไปยึดอยู่ว่า สอบไม่ได้เสียแล้ว เช่นนี้เรียกว่าเป็นการยึดอดีต ซึ่งผิดจากที่พระพุทธรองค์ทรงสอนอีก เช่นกัน เมื่อการสอบและผลการสอบเป็นอดีตไปแล้ว ก็ต้องพยายามปล่อยวางเสีย อย่ายึดมั่นถือมั่นไว้ รวมใจไว้ที่ปัจจุบันเท่านั้นอะไรที่ควรจัดควรทำก็จัดก็ทำไปให้ดั่งาม เหมาะสม ไม่ย้อนไปผูกใจถึงอดีต ไม่มุ่งไปผูกใจในอนาคต การทำสมาธิที่ท่านอบรม กันอยู่เพื่อความสงบเย็นใจนั้น ก็เป็นการรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบัน มิให้ย้อนไปอยู่กับ อดีตหรือล่วงหน้าไปอยู่กับอนาคต ผู้ที่ความไม่สมปรารถนาเกิดขึ้นแล้วก็สามารถ จะรักษาใจให้คลายความทุกข์หรือไม่เป็นทุกข์ได้ด้วยการรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันได้ เช่นกัน

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๑๗

## ความไม่สมหวังที่ไม่ต้องเป็นทุกข์

ถ้าปล่อยใจให้ตกเป็นทาสอารมณ์น้อยใจเสียใจอันเกิดจากความไม่สมหวัง ก็นับว่าปฏิบัติต่อจิตใจของตนเองไม่ถูก ที่ถูกนั้นต้องพยายามควบคุมใจให้อยู่ใต้อำนาจ ของเหตุผล หรือใต้อำนาจของปัญญา ปัญญา นั่นคือแสงสว่าง จะส่องนำให้พ้นจาก ความมืดได้ เพราะฉะนั้นถ้ารู้สึกว่ายู่ในความมืดไม่เห็นหนทางแล้ว ก็ควรต้องนึกถึง สิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้พ้นความมืดได้ คือปัญญาหรือแสงสว่างนั้นแหละ



ผู้ปรารถนาแล้วไม่สมหวังทั้งหลาย มักจะรู้สึกวุ่นวายขำขันหน้ามืด ตนเองก็อยู่ในที่มืด ไม่รู้จะทำฉันใด แล้วก็คลำปะปะไปตามเรื่องตามราวแบบคนตาบอดใหม่ ๆ ก็ไม่อาศัยคนตาดีช่วยจับจูง ผลก็คือต้องชนนั่นกระทบนี่ให้เกิดความเจ็บช้ำมากบ้างน้อยบ้างไปตามกัน แต่คนตาบอดเดินชนนั้นความจริงบอบช้ำเบากว่าคนตาดีที่ผิดหวังแล้วรู้สึกเหมือนตกอยู่ในความมืดมิด เพราะคนตาบอดจะช้ำที่กายซึ่งเจ็บปวดไม่เสมอคนผิดหวังที่ช้ำที่ใจ ดังนั้นจึงควรอย่างยิ่งที่ทุกคนจะได้พยายามช่วยตนเองให้พ้นจากความบอบช้ำทางใจในเมื่อต้องพบกับความไม่สมหวัง ซึ่งเป็นประการหนึ่งของความทุกข์ เป็นอย่างหนึ่งของโลกธรรมแปด ซึ่งผู้เกิดมาในโลกทุกคนไม่อาจหนีพ้นจะต้องพบด้วยกันทั้งนั้น ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ดังนั้นการเตรียมป้องกันไว้ก็ตาม การแก้ไขเมื่อต้องประสบเข้าแล้วก็ตาม เป็นสิ่งควรทำอย่างเต็มสติปัญญาความสามารถ เพื่อช่วยตนเองให้พ้นจากอำนาจของความผิดหวัง ไม่ต้องบอบช้ำด้วยความทุกข์ใจจนเกินไป

ได้กล่าวแล้วว่า พระพุทธองค์ทรงสอนไม่ให้ยึดอดีตไม่ให้ยึดอนาคต ทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบัน การตั้งความหวังที่ได้รับผลเป็นความสมหวังหรือผิดหวังแล้วก็ตามล้วนเป็นอดีตแล้วทั้งนั้น จึงเป็นสิ่งที่ต้องไม่ปล่อยใจให้ไปยึดไว้ พยายามบังคับใจให้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ คือ ปัจจุบันอยู่ในฐานะอย่างใดก็ต้องปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ให้สมควรกับฐานะนั้น ๆ หุ่นเหตใจไว้กับฐานะนั้น ๆ อันเป็นปัจจุบันไม่นึกถึงสิ่งที่ผ่านไปแล้ว คือความไม่สมหวังทั้งปวง บางทีที่กล่าวว่าความไม่สมหวังทั้งหลายเป็นอดีตจะมีผู้ไม่เห็นด้วย เพราะอันความไม่สมหวังที่แต่ละคนได้รับนั้น เหมือนจะเป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลาที่จิตใจผู้ประสบความผิดหวังยังชอกช้ำด้วยความรู้สึกเสียใจเป็นทุกข์แต่ความจริงแล้ว ความไม่สมหวังไม่ว่าในเรื่องใดก็ตาม ของผู้ใดก็ตาม เกิดขึ้นแล้วก็จกผ่านไปเป็นอดีตแล้วทันที ไม่กลับย้อนเป็นปัจจุบันได้อีกเลย แม้เป็นเรื่องที่ยากจะเข้าใจ ยากจะแลให้เห็นได้ว่าความผิดหวังที่เกิดขึ้นทั้งหมดล้วนเป็นอดีตไปแล้วแต่ก็ควรพยายามทำความเข้าใจให้เกิดขึ้นให้ถูกต้องตามความเป็นจริงให้ได้เพราะความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องนี้จะช่วยให้สบายใจได้ สิ่งที่เป็นอดีตแล้วก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วนั่นเอง เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วอย่างใด ก็ย่อมไม่มีอำนาจใด ๆ จะไปทำให้เป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นได้เลย สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นสิ่งที่เกิดแล้ว แน่อนอนเสมอไป ความไม่ชอบใจหรือความเศร้าเสียใจ เหตุด้วยไม่เป็นที่สมปรารถนาของผู้ใดก็หาอาจทำให้สิ่งที่เกิดแล้ว



กลับเป็นสิ่งที่ยิ่งไม่เกิดได้ไม่ ดังนั้นความไม่ชอบใจหรือความเศร้าเสียใจด้วยความไม่สมหวัง จึงเป็นสิ่งที่หาประโยชน์ไม่ได้ หาประโยชน์ไม่ได้จริง ๆ ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ไม่ทำให้สิ่งที่เกิดแล้วเปลี่ยนไปได้ ดังนั้นเมื่อมีปัญหาหนักได้ถึงความจริงนี้ ผู้ปรารถนาแล้วไม่สมปรารถนาจึงพยายามตัดใจเสียให้ได้จากความเศร้าโศกเสียใจ

ขอแนะนำทุกคนที่กำลังเศร้าเสียใจเพราะหวังแล้วไม่สมดังหวังว่า ให้อุใจของตนที่กำลังตกเป็นทาสอารมณ์ดังกล่าว ดูให้เห็นว่าใจในลักษณะเช่นนั้นให้ความสุขหรือให้ความทุกข์ และถ้าดูให้เห็นก็จะเห็นว่าให้ความทุกข์แน่นอน ไม่มีทางที่จะดูเห็นว่าให้ความสุขได้อย่างแน่แท้ เมื่อดูเห็นเช่นนั้นแล้วก็ให้พิจารณาต่อไปว่า การต้องเป็นทุกข์ด้วยและไม่สมหวังด้วย กับการไม่สมหวังแต่ไม่เป็นทุกข์ ควรจะเลือกอย่างไรและถ้าพิจารณากันอย่างคนไม่ด้อยปัญญาจนเกินไป คำตอบก็จะต้องออกมาเป็นว่า ควรจะเลือกอย่างไม่สมหวังแต่ไม่เป็นทุกข์ ไม่ควรที่จะเลือกอย่างไม่สมหวังด้วยและต้องเป็นทุกข์ด้วย ให้พิจารณาดังกล่าวทบทวนไปมาในขณะที่เศร้าเสียใจเพราะความไม่สมหวัง พิจารณาทบทวนเช่นนั้นจนกว่าปัญญาที่แท้จริงจะเกิดขึ้น ความปล่อยวาง ความทุกข์เพราะเศร้าเสียใจไม่สมปรารถนาก็จะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีนี้เช่นเดียวกัน

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๑๗

## ไม่มีสิ่งใดที่ติงามให้ความเบิกบานได้ เสมอพระรัตนตรัย

อันใจนั้นถ้าเจ้าตัวปล่อยให้คิดเป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ ไม่ปล่อยให้คิดเป็นทุกข์ก็จะคิดไม่ได้ ความสำคัญจึงอยู่ที่ว่าเจ้าของใจจะต้องรู้จักใจของตนเองให้ดี ให้ชัดเจนให้ถูกต้อง เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับตน เช่นต้องได้รับความไม่สมหวังดังปรารถนา ก็ให้อุใจของตนก่อนอื่นทั้งหมด ฟุ้งความสนใจเข้าไปที่ใจของตนเท่านั้น ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร รู้สึกผิดหวัง รู้สึกเสียใจ รู้สึกเศร้าหมอง หรือรู้สึกขุ่นเคือง อะไรเหล่านี้ ให้อุใจให้รู้เมื่อความรู้สึกของจิตใจดังกล่าวแล้ว ก็ให้ลองบังคับให้ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนจากร้ายกลายเป็นดีชั่ว

ระยะเวลาสั้น ๆ ก่อน ก็จะได้พบว่าสามารถจะทำได้ ที่ว่าบังคับให้ความรู้สึกเปลี่ยนนั้น ก็ไม่ต้องทำอะไรมาก เพียงเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับเรื่องความผิดหวังเสีย ให้ไปคิดถึงเรื่องอื่นที่เป็นเรื่องของความเบิกบานสบายใจเสีย เท่านั้นก็จะได้ผลทันทีแต่ก็เป็นธรรมดา ที่การเปลี่ยนความคิดเช่นนั้นจะบังคับให้เป็นไปสม่าเสมอไม่ได้ จะต้องมีความกลับไปสู่สภาพเดิมที่มีกำลังแรงกว่า คือที่เป็นอยู่โดยอำนาจกระทบกระทั่งของสิ่งภายนอกที่ผู้รับขาดสติ ที่ผู้รับมิได้รู้เท่าทันตามความจริงว่าสิ่งเหล่านั้นเป็น อนิจจัง คือไม่เที่ยง ทุกขัง คือเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปและเป็น อนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นไปตามอำนาจปรารถนาต้องการเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะทำปรารถนาให้เที่ยงหรือไม่ให้เที่ยงก็ตาม ก็หาได้เป็นไปตามอำนาจปรารถนาของผู้ใดไม่ เพราะมิได้รู้ให้ทันตามความเป็นจริงดังกล่าวเมื่อถูกกระทบกระทั่งจึงหวั่นไหวชอกช้ำมาก จึงต้องใช้สติให้มากพอ ๆ กันจึงจะสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นความเบิกบานยินดี และรักษาสภาพที่ดีให้ดำรงอยู่ได้นาน ไม่กลับไปสู่สภาพที่ไม่ดีรวดเร็วเกินไปนักอย่างไรก็ตามแม้ใจจะกลับสู่สภาพที่ไม่ดีคือเศร้าเสียใจบ่อยเพียงใดถ้าไม่ยอมแพ้ใจตนเอง พยายามบังคับให้กลับคิดถึงเรื่องที่เป็นความดีงามเป็นความเบิกบานให้ได้ เช่นนี้ก็จะใช้เวลาหนึ่งที่อำนาจของใจที่คิดในทางดีจะชนะฝ่ายที่คิดในทางไม่ดีอันก่อให้เกิดความทุกข์ร้อนเศร้าหมอง นั่นก็คือจะคลายความเศร้าเสียใจหรือขัดเคืองโกรธแค้น เพราะต้องประสบความไม่สมปรารถนา การบังคับใจไม่ให้เกิดอยู่ได้อำนาจความคิดอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ดังกล่าวนี้ เมื่อทำไว้เสมอให้เป็นความเคยชินก็จะสามารถประคองใจให้เป็นสุขได้แม้จะต้องประสบฐานะภายนอกที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ก็ตาม

การคิดถึงสิ่งที่ดีงามที่เป็นความเบิกบานนั้น สำหรับพุทธศาสนิกชนแล้วถือว่าไม่มีสิ่งใดที่ดีงามที่จะให้ความเบิกบานได้ยิ่งกว่า พระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เป็นสิ่งที่จะยังให้เกิดความเบิกบานได้อย่างไม่มีสิ่งใดเปรียบเสมอ ดังนั้นเมื่อใจคิดไปถึงสิ่งที่ไม่ดีงามที่เป็นความทุกข์ ความร้อน พุทธศาสนิกชนจึงนิยมระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสามเลยก็ได้ ระลึกถึงอย่างยาวก็คือการสวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยตลอด คือสวด อิติปิโส สวด สวากขาโต สวด



สุปฏิปันโน ตลอดทั้งบทนั่นเอง ระลึกถึงอย่างสั้นก็คือการระลึกว่าพุทโธ ธัมโม สังฆโม เท่านั้น หรือจะให้สั้นเข้าไปอีก จะระลึกเพียง พุทโธ พุทโธ เท่านั้น ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความเบิกบานชุ่มชื้นได้ไม่ว่าจะกำลังเป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่สักเพียงไหนก็ตาม

๒ มิถุนายน ๒๕๑๗

## ใจของคนดีเป็นใจที่คุ้นเคยกับความดี

น่าจะมีบุคคลไม่น้อยที่เมื่อความไม่สมหวังในเรื่องหนึ่งเรื่องใดผ่านไปเป็นอดีตแล้ว กลับเกิดความรู้สึกอย่างจริงจังว่า ความไม่สมหวังครั้งนั้นที่จริงมิได้ให้โทษเลย แต่ให้คุณเป็นอันมากอยู่ในปัจจุบัน ถ้าสมหวังในครั้งนั้นปัจจุบันจะไม่ได้รับประโยชน์ถึงเช่นที่กำลังได้รับอยู่ ตัวอย่างก็เช่นเคยสอบคัดเลือกเข้าสถานศึกษาแห่งหนึ่งในคณะหนึ่งแต่ไม่ผ่านครั้งนั้นต้องเศร้าเสียใจเป็นอันมาก ต่อมามีโอกาสได้สอบคัดเลือกใหม่และสอบได้เข้าศึกษาอีกคณะหนึ่งของสถาบันการศึกษาเดียวกันนั้นหรือสถาบันการศึกษาอื่นก็ตามจนสำเร็จออกมาได้ทำงานการเป็นหลักฐานมั่นคงเมื่อนึกถึงอดีตก็มักจะนึกกันว่าโชคดีที่สอบไม่ได้เสียในครั้งแรก เพราะก็ไม่แน่ว่าจะสามารถเรียนในคณะนั้นอย่างได้ผลสำเร็จหรือไม่ หรือบางคนก็เศร้าโศกมากมายเมื่อผู้เป็นที่รักมาเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ไม่สมปรารถนา แต่ครั้นเวลาล่วงไปจนมาถึงปัจจุบัน ได้เห็นอะไร ๆ ที่เกี่ยวกับเขาผู้นั้นมากขึ้น ชัดเจนขึ้น และตนเองก็ได้พบคนใหม่ที่ให้ความสุขแก่ตนได้ก็จะต้องกลับนึกว่าเคราะห์ดีที่ที่ไม่สมปรารถนาเสียแต่แรก เพราะจะต้องลำบากใจยิ่งนักในปัจจุบัน เรื่องในทำนองนี้มีปรากฏอยู่เสมอมิใช่น้อย ควรที่จะได้นำมาเป็นเครื่องช่วยให้รู้จักคิดอย่างถูกต้อง เพื่อพ้นจากความทุกข์ความเศร้าเสียใจที่ต้องประสบในปัจจุบันไม่มากนักน้อย

คือควรจะพยายามมีสติคิดให้ได้ว่า ความผิดหวังที่กำลังได้รับอยู่นั้นอาจจะนำมาซึ่งอะไรที่ตีงามเป็นคุณเป็นประโยชน์กว่าในภายหน้าก็ได้ ไหน ๆ เมื่อความผิดหวังก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว จะไปรำพันถึงความเสียใจเสียตายก็หาเกิดประโยชน์ไม่ คนรู้จักคิดจะต้องคิดว่า ไม่สมหวังแล้วก็แล้วกันไป พยายามใหม่ในคราวหน้าความผิด

หวังในคราวนี้เห็นทีจะเพื่อให้ได้อะไร ๆ ที่ตั้งมียิ่งขึ้นในภายหน้าก็ได้ไม่เสียใจละ ไม่เสียตายละ จะไปเสียใจทำไม จะไปเสียตายทำไม ไม่เห็นจะช่วยให้อะไรดีขึ้นได้ มีแต่จะซ้ำเติมความเสียใจนั้นเป็นความทุกข์ อยากรจะมีความทุกข์หรือก็เปล่า ไม่อยากมีความทุกข์เลย อยากรจะมีแต่ความสุขเท่านั้น แล้วจะไปเสียตายที่ไม่สมหวังให้เป็นความทุกข์จะถูกละอย่างไร ต้องตัดความเสียตายความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจเสียตัดเสียให้ขาด จากความคิดซึ่งก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นสิ่งยากเหลือวิสัย แม้ว่าจะเหมือนเป็นสิ่งที่ไม่ง่ายนัก ก็จริง เหมือนกับการทำความดีหรือการทำความชั่วนั่นเอง การทำความดีนั้นง่ายสำหรับคนดี แต่ยากสำหรับคนชั่ว ส่วนการทำความชั่วนั้นง่ายสำหรับคนชั่วแต่ยากสำหรับคนดี จึงเห็นได้ว่าเป็นเรื่องเฉพาะจิตใจ ที่จะกล่าวว่ายากหรือว่าง่ายจึงลำบาก สำคัญที่ใจเท่านั้น ใจของคนดีเป็นใจที่คุ้นเคยกับความดี กล่าวอีกอย่างก็คือเป็นใจที่มุ่งมั่นอยู่แต่ในความดี จึงทำความดีได้ง่าย ส่วนใจของคนชั่วเป็นใจที่คุ้นเคยกับความชั่ว กล่าวอีกอย่างก็คือเป็นใจที่มุ่งมั่นอยู่แต่ในความชั่ว จึงทำ ความชั่วได้ง่าย การจะตัดความรู้สึก อย่างหนึ่งอย่างใดให้ขาดจากใจหรือให้ขาดจากความคิด จึงต้องอาศัยใจเป็นสำคัญ ต้องให้ใจมุ่งมั่นจะทำจริง จะตัดความรู้สึกนั้น ๆ ให้ขาดให้ได้จริง ๆ จึงจะทำได้ และ จะทำได้ไม่ยากด้วย ก็เช่นเดียวกับที่กล่าวแล้วถึงเรื่องการทำความดีและการทำความชั่วนั่นเอง ฉะนั้น ต้องทำใจให้เข้มแข็งให้มีความมุ่งมั่นจริงจัง ที่จะตัดความรู้สึก อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ให้พ้นจากใจให้ได้ แล้วจะตัดความเสียใจ ความเสียตาย ความรู้สึกผิดหวังไม่ว่ามากว่าน้อย ออกจากใจได้ ทำให้ใจพ้นจากความทุกข์ได้ตามสมควรแก่อำนาจความเข้มแข็งของใจตนเอง

๙ มิถุนายน ๒๕๑๗

## ค่าของใจสำคัญยิ่งกว่าความสมหวังทั้งหลาย

ใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ผู้มีปัญญาเห็นค่าของใจว่าสูงกว่าค่าของสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงพร้อมจะเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อเพิ่มพูนความดีงามให้แก่จิตใจตน สมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงเสียสละอย่างยิ่งยวดเพื่อค่าสูงยิ่งของใจ คือเพื่อให้ทรงได้มาซึ่งใจที่พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงทรงเสียสละราชสมบัติ ทรงเสียสละพระมเหสี



พระปิโยรสเพียงพระองค์เดียว ทรงสละความสุขมากมายเหลือจะประมาณ ซึ่งทรงอยู่เหนือมนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมากเพื่อความพ้นทุกข์ทางพระหฤทัย นี้ก็เพราะทรงเห็นค่าของใจสูงกว่าของทุกสิ่งทุกอย่างดังกล่าวแล้ว

ผู้ไม่สมหวังในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วเกิดความทุกข์เพราะความไม่สมหวังนั้น มีวิธีคิดที่น่าจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่จิตใจของตนอย่างที่สุด คือคิดว่า ถ้านำความไม่สมหวังนั้นมาเป็นทางดำเนินไปถึงความมีค่าเพิ่มพูนขึ้นของจิตใจ ก็จะได้ประโยชน์กว่า ถ้ามองแล้วจิตใจไม่มีค่าขึ้น คือไม่ดีขึ้นกว่าระดับเดิม

ความไม่สมหวังจะทำให้ค่าของจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างไร มีอธิบายดังนี้ ถ้าความไม่สมหวังเกิดขึ้น แล้วทำสติให้รู้ทัน ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ผ่านไปแล้ว ควรไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น อยากให้ไม่เกิดขึ้นเช่นนั้น แต่อยากให้เกิดเป็นอีกอย่างหนึ่ง คือเป็นความสมหวัง เช่นนั้นนับว่าเป็นการเพิ่มค่าให้แก่จิตใจ คือทำให้จิตใจปลอดวางได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ แม้เพียงในเรื่องเดียวกันนับว่า เป็นการดีอย่างยิ่งของจิตใจ ทำให้จิตใจดีขึ้นเพิ่มค่าขึ้น ดังนั้นเมื่อความไม่สมหวังเกิดขึ้นในเรื่องใด แทนที่จะปล่อยให้ต่ำลงเพราะความเสียใจ ก็ควรริบคิดเสียในทันทีว่าค่าของใจสำคัญกว่าความสมหวัง ไม่ว่าในเรื่องยิ่งใหญ่เพียงใดทั้งนั้น แล้วก็ริบทำใจให้ยินดีที่มีโอกาสยกระดับของจิตใจให้เพิ่มขึ้นโดยถือความผิดหวังนั้นเองเป็นบันได จะถือว่าเป็นเหมือนการตกบันไดพลอยโจนก็ยังดีคือไหน ๆ ก็ผิดหวังแล้วคิดเสียให้ได้ว่าผิดหวังนั้นแหละดี ก็ไม่เป็นไรจะเป็นการตกบันไดพลอยโจนที่น่าจะยินดีทำด้วยกัน ดีกว่าที่จะตกบันไดแล้วยังนำความเศร้าโศกเสียใจมาเป็นอาวุธที่มุ่งตนเองให้เจ็บปวดยิ่งขึ้นไปอีกเป็นไหน ๆ พึงใช้สติใช้ปัญญาพิจารณาให้ดีในเรื่องนี้ เพราะมิใช่ไม่สำคัญ ความจริงเป็นเรื่องสำคัญของทุกคน เพราะทุกคนต้องประสบความไม่สมหวังอยู่ตลอดเวลา ไม่ในเรื่องนั้นก็เรื่องนี้ หนักบ้าง เบาบ้าง ต่างกันเท่านั้น การหาวิธีช่วยตนเองเพื่อป้องกันและเพื่อแก้ไขไม่ให้เกิดความทุกข์เพราะความไม่สมปรารถนา จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ควรละเลย ต้องถือเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งจึงสมควร

ใจที่สงบเป็นใจที่มีค่า ความเสียตายเสียใจและความทุกข์ ความโกรธแค้น ขุ่นเคือง ล้วนเป็นเหตุแห่งความไม่สงบของจิตใจทั้งสิ้น แม้ดูใจตัวเองเพียงนิดเดียวก็จะแลเห็นว่า ความจริงมีอยู่เช่นนี้ เวลาเสียใจหรือเวลาโกรธจะไม่สงบ จะวุ่นวาย

หวั่นไหวพยายามเชื่อว่าใจที่สงบเป็นใจที่มีค่า เชื่อเมื่อไรแล้วก็ให้เชื่อต่อไปว่าความเสียใจก็ตามความไม่สบายใจก็ตาม นั่นแหละทำให้ใจไม่สงบ ทำให้ใจลดค่าลง เมื่อเชื่อเช่นนี้แล้วก็ให้เชื่อต่อไปอีกว่าจะเกิดความผิดหวังอย่างมากมายเพียงใดก็ตาม ถ้ารักษาใจให้สบายได้แล้ว นั่นแหละเป็นการยกระดับค่าของจิตใจตนให้สูงขึ้น เป็นการปฏิบัติที่ผู้มีปัญญาทั้งหลาย ปฏิบัติกันอยู่โดยทั่วไป

๑๖ มิถุนายน ๒๕๑๗

## วิธีตัดทุกข์ที่จะเกิดจากความไม่ได้ตั้งใจ

มีความทุกข์อยู่อย่างหนึ่งที่น่าจะเกิดกับทุกคนบ่อย ๆ จนแทบจะกล่าวได้ว่าวันหนึ่งหลายครั้งหลายหน นั่นคือความทุกข์หรือความไม่สบายใจที่เกิดจากความไม่ได้ตั้งใจ สามิภริยาก็ไม่ได้ตั้งใจ ลูกหลานก็ไม่ได้ตั้งใจ เพื่อนฝูงก็ไม่ได้ตั้งใจ หรือแม้ลูกจ้างคนใช้ไม่ได้ตั้งใจ คิดว่าเมื่อยกตัวอย่างมากแล้วเพียงเท่านี้ก็คงจะเป็นที่เข้าใจกันดีแล้วว่า ที่ว่าไม่ได้ตั้งใจนั้นหมายความว่าอย่างไร และความทุกข์ที่เกิดจากความไม่ได้ตั้งใจนั้นเป็นอย่างไร

ความทุกข์ที่เกิดจากความไม่ได้ตั้งใจนั้นมีลักษณะกว้างมาก มีทั้งความขัดเคือง ความโกรธ ความเสียใจ ความน้อยใจ ความผิดหวัง เหล่านี้เป็นต้น แล้วแต่ว่าจะไม่ได้ตั้งใจไปในแง่ไหนแนวไหน ความทุกข์ก็จะเป็นไปแ่งนั้นแ่งนั้น เช่นใช้ใครทำอะไรแล้วเขาทำให้ไม่เหมือนตั้งใจ ก็เกิดความขัดเคืองหรือแรงขึ้นก็เป็นความโกรธหรือในการออกความเห็นเรื่องหนึ่งเรื่องใดอยากจะให้เขามีความเห็นตรงกับความเห็นของเราแต่เขากลับมีความเห็นแตกแยกไปเสียอีกอย่าง ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจก็จะเกิดขึ้น อาจเป็นความขัดเคือง ความโกรธ หรือความน้อยใจ เสียใจ ก็ได้ หรือเห็นกิริยามารยาทของใครไม่เป็นที่ต้องตาต้องใจ ที่เรียกว่าไม่ได้ตั้งใจนั่นเอง ก็อาจจะเกิดขัดเคืองหรือโกรธหรือน้อยใจ เสียใจ หรืออาจจะถึงเป็นความรู้สึกผิดหวังก็เป็นได้

ถ้าทุกคนที่กำลังอ่านรายการบริหารทางจิตอยู่ในขณะนี้ จะลองนึกถึงความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจของตนเองที่เกิดขึ้นแม้เพียงชั่วระยะเวลาเมื่อไม่นานนักอาจจะเริ่มต้น



เพียงชั่วเมื่อวันก่อน ก็จะต้องพบว่าตนมีความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้นไม่น้อยครั้งทีเดียว ดังนั้น จึงน่าจะกล่าวได้ว่าความไม่ได้ตั้งใจนี้แหละเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตใจของแทบทุกคนไม่เป็นปกติสุข ไม่สงบสบายเท่าที่ควร ทำให้ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจลดน้อยลงได้เพียงใด ก็เท่ากับสามารถทำให้ความหงุดหงิดพลุ่งพล่าน หรือสลดหดหู่เศร้าหมองลดน้อยลงได้เพียงนั้น ดังนั้นจึงควรจะมาพิจารณาหาทาง ทำให้ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้นให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ วิธีที่จะทำนั้นไม่ใช่วิธีไปบังคับหรือควบคุมคนอื่นให้ทำอะไร ๆ ให้เหมือนตั้งใจเรา แต่ต้องบังคับหรือควบคุมตัวเองเท่านั้น บังคับควบคุมไม่ให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนั้นง่าย ๆ ไม่ว่าจะใช้ใครทำอะไรแล้วเขาทำให้ไม่เหมือนตั้งใจก็ตาม เราก็ต้องควบคุมใจของเราเองไม่ให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจขึ้นมาจนเป็นความขัดเคืองหรือความโกรธ ความผิดหวัง ทำนองนี้ต้องควบคุมใจของเราเองให้รับรู้เพียงว่าเขาทำไม่เหมือนดังที่เราต้องการให้ทำเท่านั้น ต้องไม่ปล่อยให้ประจักษ์เลยออกไปถึงว่าเขาทำไม่ได้ตั้งใจเราเลย เพราะการปล่อยให้คิดไปถึงจุดดังกล่าวก็เท่ากับปล่อยให้ความขัดเคืองหรือโกรธแค้นเข้าถึงใจด้วยนั่นเองวิธีบังคับใจที่น่าจะตรงจุดที่สุดเห็นจะอยู่ที่ว่า ต้องไม่ยอมคิดว่า ไม่ได้ตั้งใจเราเสียเลย ต้องพยายามไม่ให้ความคิดนี้เกิดขึ้นเป็นอันขาด เพราะมันจะเกิดพร้อมกับความขัดเคืองหรือโกรธแค้นทันที แยกกันไม่ได้ ผิดกับการรับรู้ธรรมดา ๆ ว่าไม่เหมือนกับที่เราต้องการ เพราะการพยายามควบคุมใจให้เพียงแต่รับรู้ดังกล่าวเท่านั้น ความขัดเคืองหรือความโกรธก็ตามจะไม่เกิดติดตามมาด้วยง่าย ๆ หรือแม้จะเกิดก็จะเกิดเพียงบางเบาหรือน้อยเต็มที ลองสังเกตใจตนเองดู แล้วทุกคนก็จะได้พบความจริงด้วยตนเองในเรื่องนี้ เรียกว่าเป็นการเห็นผลของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองก็ถูก

๒๓ มิถุนายน ๒๕๑๗

## ทุกสิ่งเป็นไปตามอำนาจความดีชั่วของใจ

ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนั้นเกิดได้บ่อยมาก ความทุกข์ที่เกิดจากเหตุคือความไม่ได้ตั้งใจ จึงเกิดขึ้นบ่อยมากเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อมีเหตุเกิดขึ้นแล้วผลก็ต้องเกิดขึ้นด้วยเป็นธรรมดา ขอให้ดูผลที่เกิดติดตามความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจมา ว่าเป็นผลดี



คือให้ความสบายใจ หรือเป็นผลไม่ดีคือให้ความไม่สบายใจ ทุกคนจะต้องมีคำตอบที่ตรงกันทั้งหมด ว่าผลที่เกิดติดตามความไม่ได้ตั้งใจเป็นผลไม่ดี ให้ความไม่สบายใจเมื่อรู้ผลเช่นนี้แล้ว ผู้เชื่อในกรรมและผลของกรรม ว่ากรรมดีให้ผลดี กรรมไม่ดีให้ผลไม่ดี ก็จะเข้าใจได้ว่าความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจเป็นกรรมไม่ดี ไม่ใช่กรรมดี เมื่อเข้าใจถูกต้องเช่นนี้แล้ว ก็คงจะเข้าใจต่อไปด้วยว่า ไม่ควรจะปล่อยให้ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจมีอยู่ในตน เพราะจะเป็นการกระทำกรรมไม่ดีอย่างหนึ่งของตน เริ่มด้วยเป็นการกระทำทางใจ แล้วก็สืบต่อเป็นการกระทำทางกายทางวาจาเพราะเมื่อความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้นเมื่อใดแล้ว ย่อมยากที่จะบังคับไม่ให้เกิดความรู้สึกนั้นแสดงออกเป็นการกระทำทางกายทางวาจาบ้าง หรือทั้งทางกายและทางวาจาทีเดียว เพราะใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ คือทุกสิ่งเป็นไปตามอำนาจความดีชั่วของใจ ใจคิดดีแล้วจะพูดจะทำก็ดีไปหมด ให้ความสุขไปหมด ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ใจคิดไม่ดีแล้วจะพูดจะทำก็ไม่ดีไปหมด ให้ทุกข์เดือดร้อนไปหมดทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจเป็นส่วนหนึ่งของความคิดไม่ดี ย่อมให้ความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น ซึ่งที่จริงแล้วตนเองเดือดร้อนก่อนใครทั้งหมด เพราะความเดือดร้อนจะเกิดขึ้นกับตัวเองทันทีที่ความคิดไม่ดีเกิดขึ้น ผู้อื่นนั้นหากจะเดือดร้อนเพราะการกระทำคำพูดของเราก็ต้องเป็นภายหลัง จึงกล่าวได้ว่าความคิดไม่ดีมีอยู่ในใจผู้ใด จะทำให้ผู้หนึ่งนั้นแหละเดือดร้อนก่อนผู้อื่นทั้งหมด ผู้ใดมีความคิดไม่ดีผู้นั้นควรรีบเร่งแก้ไขความคิดของตนเอง ไม่ใช่ไปแก้ที่ผู้อื่น ไม่ใช่ไปโทษผู้อื่น ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจเป็นความคิดไม่ดี ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของปุถุชนหรือสามัญชนทุกคน แตกต่างกันแต่ความมากน้อยหนักเบา

ดังนั้นทุกคนจึงต้องแก้ไขตนเอง ต้องไม่ไปโทษว่าเป็นความผิดของคนอื่น ต้องไม่ไปคิดแก้ไขผู้อื่นหรือสิ่งอื่นที่นอกใจเราเองต้องแก้ที่ใจเราเองนี้แหละจึงจะถูกต้อง จึงจะได้ผล และผลนั้นก็เจ้าตัวเราเองที่จะได้รับเป็นความสบายใจก่อนผู้อื่นทั้งสิ้น ยิ่งกว่าผู้ใดอื่นทั้งสิ้นวิธีแก้ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจที่เป็นการบริหารจิตโดยตรงก็คือ เมื่อเกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจขึ้น ให้มีสติรู้ตัวให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ว่าความรู้สึกเช่นนั้นเกิดขึ้นแล้ว เป็นความรู้สึกที่ไม่สมควรปล่อยให้มีอยู่ต่อไป เพราะเป็นโทษสถานเดียว ไม่มีคุณแต่



อย่างไรเลย ทั้งแก่ตัวเราเองและแก่ผู้อื่นทั้งนั้น ระวังดับความรู้สึกนั้นเสียด้วยการย้อนเข้าไปดูใจของตนเองที่มีความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นโดยเฉพาะที่ใจตนเองเท่านั้น ไม่สนใจไปนึกถึงบุคคลหรือวัตถุหรือเรื่องราวภายนอกที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนั้นเป็นอันขาด พยายามใช้สติบังคับตัวเองอย่าให้หนีออกไปข้างนอก ดูแต่ใจตนเอง ดูแต่ความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ดูว่าเป็นอย่างไร เช่นดูให้รู้ว่ากำลังเกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจแล้วเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรือว่าเกิดขึ้นมาก แล้วก็ดูว่าเมื่อความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นมีความเย็นใจที่อยู่หรือ หรือว่ามีความร้อนใจไม่เป็นสุขไม่ต้องไปคิดแก้ไขให้วุ่นวายไปเพียงดูให้รู้ในใจตนเองเช่นกล่าวนี้ แล้วความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจ ไม่ว่าจะในผู้ใดหรือในสิ่งใดเรื่องใด มากน้อยหนักเบาเพียงไหน ก็ตาม จะสงบเงียบหายไปเป็นที่ประจักษ์แก่ใจเราเอง นั่นแหละ ทุกครั้งเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจขึ้น แม้ปฏิบัติดังแนะนำนี้คือไม่สนใจออกไปคิดถึงบุคคลหรือเรื่องราวข้างนอกแต่คิดย้อนเข้าข้างใน ดูให้เห็นสภาพจิตใจตนเอง ก็จะสามารถระงับดับความรู้สึกอันเป็นโทษได้ทุกครั้งไป จะเกิดความมั่นใจยิ่งขึ้นว่าการปฏิบัติดังกล่าวให้ผลจริง ควรปฏิบัติจริง และจะมีกำลังใจที่จะปฏิบัติ เพราะได้รับผลประจักษ์แก่ตนเองดังกล่าวแล้ว

วันที่ ๔ กรกฎาคม ที่กำลังจะมาถึงเป็นวันบูชาสำคัญวันหนึ่งของพุทธศาสนิกชน คือวันอาสาฬหบูชา วันที่พระพุทธรเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา มีพระอรียสงฆ์เกิดขึ้น จึงเป็นวันที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นรัตนตรัยที่พึงประเสริฐสุดของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ในวันนั้นจึงมีการทำพิธีบูชาทั่วทุกวัดวาอารามและสถานที่อยู่ของพุทธศาสนิกชนทั้งปวง วันที่ ๕ คือวันรุ่งขึ้นเป็นวันเข้าพรรษา คือเป็นวันที่พระภิกษุสงฆ์กระทำอธิษฐานพรรษาตลอดเวลา ๓ เดือน และเป็นวันที่พุทธศาสนิกชนถือเป็นธรรมเนียมทำบุญตักบาตร นำดอกไม้ธูปเทียนเครื่องสักการะไปแสดงกัลยาณจิตเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์ตามวัดวาอาราม และบ้างก็อธิษฐานจิตปฏิบัติสิ่งที่เป็นธรรมเป็นคุณงามความดีต่าง ๆ ให้ยิ่งขึ้นกว่าปรกติดลอดพรรษา ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อันจะให้ผลเป็นความสุขความเจริญรุ่งเรืองในทางโลกและทางธรรมสืบต่อไป

## ผู้แม่เมตตาจะได้รับคุณแห่งเมตตาด้วยตนเองก่อน

เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก นี่เป็นธรรม นี่เป็นสัจจะ นี่เป็นสิ่งที่แทบทุกคน เคยได้ยินได้ฟัง และน่าจะเคยพูดออกจากปากตนเองมาแล้วเป็นส่วนมาก แต่จะมีความเข้าใจในความหมายลึกซึ้งเพียงไหน ก็ย่อมไม่เหมือนกัน และที่จะถึงใจในสัจจะนี้เพียง ไรก็ไม่เหมือนกัน เป็นเรื่องเฉพาะจิตของแต่ละคน อย่างไรก็ตามอาจกล่าวได้ว่า ทุกคนปรารถนาจะได้รับเมตตา ไม่มีผู้ใดปรารถนาจะให้ผู้อื่นขาดความเมตตาในตนถ้า ทุกคนระลึกถึงความจริงว่า เมตตาเป็นสิ่งที่สวยงามมีค่าสำหรับตนเป็นที่ปรารถนา ของตน เมตตาก็เป็นสิ่งที่สวยงามมีค่าสำหรับผู้อื่นและเป็นที่ปรารถนาสำหรับผู้อื่น เช่นเดียวกัน ถ้าทุกคนระลึกถึงความจริงว่าดังกล่าวนี้นี้ไว้เสมอ จนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจ ก็จะเป็นที่ประจักษ์ชัดจริง ๆ ว่า เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลกแน่นอน โลกก็ได้หมายถึงอะไรที่ไหน ก็หมายถึงตัวเรานี่แหละเป็นสำคัญ ตัวเราของทุกคนนี่แหละ คือโลก เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนตัวเราทุกคนนี่แหละ อันเครื่องค้ำจุนทั้งหลายก็เช่นเดียวกับเมตตา เช่นไม้ค้ำ แม้เป็นไม้เล็ก ๆ เพียงอันเดียว ก็จะมีกำลังค้ำเพียงนิดเดียว ให้ความปลอดภัยมั่นคงแก่สิ่งที่ค้ำได้เพียงนิดเดียว แม้เป็นไม้ใหญ่หลายอันก็จะมีกำลัง ค้ำจุนมาก ให้ความปลอดภัยแก่สิ่งที่ค้ำได้มาก เมตตาก็เช่นเดียวกัน เมตตาเพียง เล็กน้อยก็ให้ความค้ำจุนอบอุ่นปลอดภัยแก่โลก คือตัวเราทุกคนนี่แหละเพียงเล็กน้อย เมตตาอย่างยิ่งก็ให้ความค้ำจุนอบอุ่นปลอดภัยแก่โลก คือตัวเราทุกคนนี่แหละได้มากมาย อันแรงค้ำจุนของเมตตาที่จะให้ความอบอุ่นปลอดภัยร่มเย็นเป็นสุขแก่โลก คือตัวเรานั้น เป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างยากจะเข้าใจได้ง่าย ๆ และการค้ำจุนของเมตตาก็เป็นสิ่งที่เข้าใจ ได้ยากไม่เหมือนกับการค้ำจุนของเครื่องค้ำจุนอันเป็นวัตถุทั้งหลาย อันวัตถุเครื่อง ค้ำจุนทั้งหลายนั้น เราไปจัดวาง เพื่อค้ำจุนสิ่งใดก็จะค้ำจุนเพียงเฉพาะสิ่งนั้นให้มั่นคง ดำรงอยู่ แต่เมตตาเครื่องค้ำจุนนั้นมิได้เป็นแบบเดียวกับวัตถุเครื่องค้ำจุน เราแม่เมตตา ไปในผู้อื่นสัตว์อื่น ผู้ที่ได้รับผลจากเมตตาเครื่องค้ำจุนก่อนผู้อื่นสัตว์อื่น คือตัวเราผู้ แม่เมตตานั้นเอง แม้ผู้อื่นสัตว์อื่นจะได้รับความค้ำจุนจากเมตตาของเรา แต่ก็จะได้รับ ทีหลัง จะไม่ได้รับก่อนผู้แม่เมตตาเป็นอันขาด ฟังแล้วไม่น่าเป็นไปได้ แต่ก็จริงสิ่งนี้ เป็นจริงเช่นนี้



การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ กำลังแนะวิธีคิดเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์เพราะเกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจ คือผู้นั้นก็ไม่ได้ตั้งใจ ผู้นี้ก็ไม่ได้ตั้งใจ สิ่งนั้นก็ไม่ได้ตั้งใจ สิ่งนี้ก็ไม่ได้ตั้งใจ อันความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนั้นก็ดังได้กล่าวมาแล้ว และเป็นที่ยอมรับกันอยู่แล้วว่าเป็นเหตุแห่งความไม่สบายใจ และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแก่ทุกคนอยู่บ่อยครั้งยิ่งกว่าความรู้สึกอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์อย่างอื่นวิธีคิดอย่างหนึ่งที่จะแก้ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนี้ได้ ทำให้ไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อนความไม่สบายใจ ก็คือวิธีคิดอย่างประกอบด้วยเมตตาตามโนกรรมในบุคคลผู้เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งคิดไปได้หลายอย่างหลายประการ ขอให้เป็นการคิดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นเมตตาตามโนกรรมเท่านั้น ก็จะให้ผลเป็นความไม่เป็นทุกข์ใจอย่างแน่นอนตัวอย่างของการคิดประกอบด้วยเมตตาในผู้เป็นเหตุแห่งความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจก็เช่น คิดว่าเขาเกิดมาด้วยสติปัญญาความรู้ความสามารถเพียงเท่านั้น จะให้เขาทำให้ได้ตั้งใจเรายิ่งกว่านั้นย่อมเป็นไปได้ หรือคิดว่าเขาทำด้วยความตั้งใจดีแล้วพอสมควรหรือด้วยความตั้งใจดีแล้วเต็มที่ เมื่อผลได้เพียงเท่าที่ปรากฏก็หาเป็นสิ่งที่ควรยกเป็นโทษของเขาไม่ ความมุ่งหมายของเราอาจจะเกินความสามารถของเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาช่วยไม่ได้ หรือคิดว่าเขาทำได้เพียงเท่านั้นแต่เขาก็ยังอุตสาหะทำ เป็นการแสดงน้ำใจเป็นการแสดงความพยายามดีกว่าที่เขาจะไม่แสดงน้ำใจช่วยเหลือเสียเลยคิดให้เน้นหนักไปในความเมตตาอย่างไรก็ได้ทั้งนั้น ถ้ายังไม่คลายความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจให้คิดต่อไป คิดไปต่าง ๆ นานา อย่างไรก็ตามแต่ปรารถนาจะคิด สำคัญที่ต้องมีสติควบคุมให้ความคิดนั้นอยู่ในขอบเขตของความเมตตา ซึ่งจะรู้ได้ด้วยตนเองเพราะความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาจะทำให้ผู้คิดเย็นใจ ตรงกันข้ามกับความคิดที่เป็นไปด้วยความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจ เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ค้ำจุนตัวเราเอง ก่อนใครอื่นทั้งหมดดังได้กล่าวมาแล้ว ก็เป็นดังนี้คือเมื่อความคิดของเราประกอบด้วยเมตตาเมื่อใด เราเองก็จะมีความเย็นใจทันทีเมื่อนั้น

๗ กรกฎาคม ๒๕๑๗

## ความไม่สงบของใจคือเครื่องปิดกั้นสติปัญญา

ผู้ที่ทำอะไรลงไปแล้วมีความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจการกระทำของตนเองมีอยู่ แม้ว่าจะไม่บ่อยครั้งหรือไม่มากเท่าที่จะเกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจในการกระทำของผู้อื่น ผู้ที่

ทำอะไรลงไปแล้วมักจะรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนั้นปกติจะเป็นผู้ที่ลึกลับลุ่มนวลกังวล หาคความสบายใจยาก เพราะมีความรู้สึกไม่พอใจในผลแห่งการกระทำของตนอยู่เสมอ ทำให้  
 อย่างนี้ก็ไม่พอใจ คิดว่าควรจะทำไต่ยิ่งไปกว่านั้น ทำได้อย่างไร ๆ ก็ยังไม่พอใจ หรือ  
 ถึงพอใจก็ยังไม่รู้สึกบกพร่องอยู่จนได้ ไม่น่าก็น้อย เช่นนี้เห็นได้ชัดว่าเป็นผู้มีความสบายใจ  
 ยาก ควรจะแก้ไข มิฉะนั้นก็จะไม่อาจเป็นผู้มีความสบายใจได้เท่าที่ควร ทำก็ต้องทำ  
 และทำสำเร็จแล้วก็ยังต้องเดือดร้อนใจเพราะความรู้สึกไม่พอใจหรือไม่ได้ตั้งใจในผลงาน  
 ของตนนั้น บางคนอาจจะแย้งว่าถ้าพอใจในผลงานของตนเสียเสมอไปแล้วก็จะเป็นเหตุ  
 ให้ไม่คิดทำสิ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิมนี้ก็จริงเหมือนกัน แต่จริงในขอบเขตหนึ่งเท่านั้น คือ  
 ถ้าพอใจในผลงานของตนแล้วไม่คิดทำอะไรให้ดียิ่งขึ้นไปอีกก็จริง แต่ผู้ที่พอใจในผลงาน  
 ที่ตนทำแล้วนั้นไม่จำเป็นจะต้องหยุดไม่ทำอะไรอื่นที่ดียิ่งไปกว่านั้นอีกต่อไปแล้ว ผู้ที่พอใจ  
 ในผลงานที่ตนทำแล้วย่อมสามารถคิดทำสิ่งอื่นที่ดียิ่งขึ้นไปอีกได้ ไม่มีอะไรมาจำกัด  
 ขอบเขตหรือขวางกั้นผู้ที่พอใจในผลงานที่ตนทำแล้ว ไม่ให้เกิดสติปัญญาความสามารถ  
 ในการจะคิดอ่านทำสิ่งอื่นต่อไปให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม

ตรงกันข้าม ผู้ที่ทำอะไรลงไปแล้วไม่สบายใจเพราะรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนั้นแหละ  
 ที่จะเหมือนมีอะไรมาปิดกั้นสติปัญญาทำให้เกิดขึ้นสมบูรณ์เต็มที่เท่าที่ควรเพื่อที่จะได้คิด  
 อ่านทำสิ่งอื่นที่ดียิ่งขึ้นสืบไป เพราะความไม่ได้ตั้งใจเป็นความไม่สบายใจ เป็นความ  
 ไม่สงบใจ อันความไม่สงบของใจนั้นแหละคือเครื่องปิดกั้นสติปัญญา ทำให้สติปัญญา  
 ไม่สว่างรุ่งโรจน์เท่าที่ควร เมื่อแสงของปัญญาไม่สว่าง ความคิดอ่านที่จะประกอบกิจการ  
 งานใด ๆ ก็ไม่ดำเนินไปได้เท่าที่ควร ความสงบของใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของปัญญา  
 ใจสงบเพียงใดปัญญาก็จะเรืองแสงเพียงนั้นที่ท่านปฏิบัติสมาธิกรรมฐานกันก็เพื่อให้ใจ  
 สงบ เพื่อให้เกิดปัญญาตั้งแต่ปัญญาขั้นธรรมดาสำหรับแก้ปัญหาคำ ๆ ไป จนถึงปัญญา  
 ขั้นสูงสำหรับแก้ทุกข์เป็นลำดับ จนกระทั่งถึงอาจแก้ทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดให้  
 หหมดสิ้นได้ ดังที่เป็นพระปัญญาคุณของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า และ  
 เป็นปัญญาของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ทำให้ทุกพระองค์ทุกองค์พ้นจากสังสารวัฏ  
 ไม่ต้องทรงพบและไม่ต้องพบทุกข์ของสังสารวัฏคือการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

การปฏิบัติสมาธิกรรมฐานคือการปฏิบัติเพื่อให้ใจสงบเป็นสิ่งควรทำอย่างยิ่ง  
 ทำไม่ได้จริงจังก็น่าทำให้ใจสงบด้วยการพยายามตัดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจในผลงานที่  
 ตนทำแล้วลงเสียให้ได้ ทำแล้วได้ผลเพียงใดให้พยายามพอใจในผลงานนั้นเพียงนั้นก่อน



ส่วนที่จะคิดทำต่อไปใหม่เพื่อให้ดียิ่งขึ้นให้เป็นอีกเรื่องหนึ่งเช่นทำลงไปเสร็จแล้วพิจารณา แล้วว่ายังไม่ดีเท่าที่ควร ก็อย่าไปผูกใจให้รู้สึกไม่ได้ตั้งใจ แต่ให้ปล่อยใจเสียจากส่วนที่ ทำผ่านไปแล้ว มุ่งหน้าทำสิ่งที่จะต้องทำในปัจจุบันต่อไปใหม่ ทำอย่างตั้งใจให้รอบคอบ ประณีตบรรจงเต็มสติปัญญาความสามารถยิ่งขึ้นกว่าเดิม อาศัยจุดบกพร่องที่ผ่านมา แล้วเป็นครูช่วยแก้ไขให้งานใหม่สำเร็จลุล่วงอย่างได้ผลดียิ่งขึ้น พยายามมีสติควบคุม ใจให้ได้พอสมควรที่จะไม่ปล่อยให้เกิดรู้สึกหงุดหงิดไม่ได้ตั้งใจในงานส่วนที่กระทำลงไป แล้ว เป็นสิ่งไม่มีคุณประโยชน์อย่างใดเลยมีโทษสถานเดียวหากทำลงไปแล้วรู้สึกว่าจะ น่าจะแก้ไขได้ก็ให้แก้ไขเสียจนเต็มความรู้ความสามารถ ถ้าแก้ไขไม่ได้แล้วผิดพลาด บกพร่องไปแล้วอย่างไรก็ปล่อยใจเสีย อย่าให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นได้ เตรียมใจไว้ให้สงบให้มีปัญญาเพื่อที่จะได้ทำอะไร ๆ ต่อไปให้ได้ ผลดียิ่งขึ้นจะถูกตองกว่า วางใจเชื่อให้ได้ว่าความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนั้นเกิดขึ้นเมื่อไรให้โทษ เมื่อนั้น ตรงกันข้ามกับความสงบเกิดขึ้นเมื่อไรจักเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาส่องสว่าง ขึ้นเมื่อนั้น

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๑๗

### การเอาแต่ใจตัวเองเป็นความทุกข์

อันเหตุผลนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะแสดงให้ปรากฏว่าผู้ใดมีปัญญามากน้อย เพียงไหน และก็เหตุผลอีกเหมือนกันที่จะแสดงให้ปรากฏว่าผู้ใดเป็นผู้มีจิตใจอย่างไรดี เลวอย่างไร เห็นแก่ตัวหรือไม่เห็นแก่ตัวอย่างไร

ที่จริงนั้น เมื่อพูดว่าไม่ได้ตั้งใจ ก็เหมือนกับพูดว่าจะเอาแต่ใจนั่นเอง เวลาเรา พูดถึงความรู้สึกของเรา เราก็คงพูดว่า ไม่ได้ตั้งใจ แต่ถ้าเห็นคนอื่นแสดงความรู้สึกของ เขาไปในทำนองไม่ได้ตั้งใจ เราก็คงกลับพูดเสียว่า เขาจะเอาแต่ใจ พิจารณาสักหน่อย จะเห็นว่า เมื่อพูดเกี่ยวกับตนเองจะเป็นเหมือนว่าผู้อื่นทำให้ไม่เหมือนที่ใจเราชอบ เป็นไปในทำนองผู้อื่นนั้นแหละผิด แต่เมื่อพูดเกี่ยวกับผู้อื่น ก็จะเป็นเหมือนว่าผู้อื่นผิด จะเอาแต่ใจตัวเองเท่านั้น แต่ที่จริงก็เป็นดังกล่าวไว้แล้วข้างต้น คือที่เรียกว่าไม่ได้ตั้งใจ หรือจะเอาแต่ใจนั้นก็มีความหมายตรงกันนั่นเอง

ที่นี้ก็จะเห็นง่ายขึ้น ว่าความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนั้นจะดีได้อย่างไร ในเมื่อมีความหมายว่าจะเอาแต่ใจ คนเอาแต่ใจก็เป็นที่ยู่งกันว่าไม่ใช่เป็นคนที่ผู้นิยมชมชอบตรงกันข้าม หากคนชอบคนที่มักเอาแต่ใจตัวไม่ค่อยจะมี ทุกคนก็จะเคยรู้สึกรำคาญไม่ชอบหรือบางทีก็ถึงกับเกลียดหรือรังเกียจคนที่มักเอาแต่ใจตัวและก็มีจำนวนไม่น้อยทีเดียว เมื่อรู้สึกดังกล่าวกแล้วก็ได้เก็บความรู้สึกไว้ในใจ แต่แสดงออกเป็นกิริยาว่าจทำให้รู้เห็นอยู่เสมอ เป็นการแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ผู้เอาแต่ใจ โดยหาได้ย่นดูใจตนเองไม่ว่าวันหนึ่ง ๆ เกิดความรู้สึกแบบจะเอาแต่ใจมากน้อยเพียงไหน ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้นมากน้อยเพียงไหนก็คือความรู้สึกจะเอาแต่ใจเกิดขึ้นเพียงนั้นนั่นเอง ควรพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้กระจ่างชัดพอสมควร ให้ออมรับว่าความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจนั้นก็คือความจะเอาแต่ใจนั่นเองเมื่ออมรับแล้วก็ยอมจะเห็นความไม่ถึงงามของความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจง่ายขึ้น จะยินดีระดับเสียตามกำลังความสามารถแห่งเหตุผลคือสติปัญญา ระดับได้มากเพียงใดความเย็นใจเย็นกายก็จะเกิดเป็นผลติดตามมาเพียงนั้น

ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจหรือความจะเอาแต่ใจตัวเป็นเหตุแห่งความวุ่นเป็นเหตุแห่งความร้อน ทั้งทางกายและทางใจ ทั้งแก่ตนเอง และทั้งแก่ผู้อื่นที่เกี่ยวข้องยิ่งเมื่อคนจำนวนมากอยู่รวมกันเป็นครอบครัว เป็นประเทศชาติความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจหรือความจะเอาแต่ใจของแต่ละคนอันมีเป็นจำนวนมากนั้น ก็จะเป็นเหตุแห่งความวุ่นอย่างยิ่ง ความร้อนอย่างยิ่ง ทั้งทางกาย ทั้งทางใจ วิธีแก้ก็ยากนัก นอกเสียจากว่าทุกคนจะต่างแก้ที่ตัวเอง ที่ใจตนเอง ไม่ให้คอยแต่จะรู้สึกไม่ได้ตั้งใจ หรือคอยแต่จะรู้สึกจะเอาแต่ใจเวลาเห็นคนพวกหนึ่งกลุ่มหนึ่งคิดพูดทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ตนเองเห็นว่าเป็นการเอาแต่ใจคือไม่คำนึงถึงอะไรอื่นนอกจากที่ตนพอใจ ก็ควรย่นดูใจตนเอง ย่นเข้าไปควบคุมใจตนเอง อย่าให้คิดพูดทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เป็นการเอาแต่ใจตนเอง แม้ทุกคนพยายามทำเช่นนี้ความวุ่นก็จะสงบลง ความร้อนกายร้อนใจก็จะสงบลง ทุกคนก็จะเป็นสุข ตัวเองก็จะเป็นสุข คนอื่นก็จะเป็นสุข รวมเข้าเป็นบ้านก็เรียกว่าบ้านเป็นสุข รวมเข้าเป็นประเทศก็เรียกว่าประเทศชาติเป็นสุข ความร่มเย็นเป็นสุขเกิดได้ก็ด้วยความพร้อมใจกัน ไม่เป็นคนเอาแต่ใจหรือคอยแต่จะรู้สึกไม่ได้ตั้งใจในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ในคนนั้นคนนั้นอยู่เสมอ





## คนช่างคิดคือคนเป็นทุกข์

เหตุอีกอย่างหนึ่งของความทุกข์ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นเหตุที่แท้จริงยิ่งกว่าเหตุอื่นใดทั้งหมด คือความคิด โรคช่างคิดที่เรียกกันทั่ว ๆ ไปนี้แหละคือเหตุแห่งความทุกข์ที่แท้จริง โรคช่างคิดหรือจะเรียกว่าโรคคิดมากก็ได้ เป็นเหตุแห่งความทุกข์จริง ๆ คนช่างปรุงช่างคิด เป็นคนมีความทุกข์มากกว่าคนไม่ช่างปรุงไม่ช่างคิด แม้จะประสบเหตุการณ์เหมือนกัน คนช่างปรุงช่างคิดก็จะมีทุกข์มากกว่าคนไม่ช่างปรุงไม่ช่างคิด ยกตัวอย่างเช่น เป็นคนจนเหมือนกัน ๆ กัน คนช่างปรุงช่างคิดจะเป็นทุกข์มาก เพราะจะสามารถปรุงคิดไปถึงอนาคตได้อย่างวุ่นวาย คงต้องเป็นอย่างนั้น คงต้องเป็นอย่างนี้ ที่ล้วนแต่ไม่ดี ความทุกข์เกิดขึ้นพร้อมกับความปรุงคิด ทั้งที่บางทีความจริงก็อาจไม่เป็นอย่างที่ปรุงคิดก็ได้ ความจริงจะเป็นอย่างไรเป็นเรื่องหนึ่ง ความปรุงคิดเป็นอีกเรื่องหนึ่ง และความทุกข์นั้นจะเกิดพร้อมความปรุงคิด ความทุกข์จะไม่รอดดูความจริง ไม่รอให้ความจริงเกิดตามที่ปรุงคิดไว้เสียก่อนแล้วจึงจะทุกข์ อันความปรุงคิดนั้นเป็นผลของความไม่รู้ตามความเป็นจริง เพราะไม่รู้จึงต้องคิด ต้องคาด ต้องเดาต้องประมาณต้องฟุ้งซ่านวุ่นวายไป เรื่องนี้ก็เข้าใจง่าย เป็นธรรมดาอะไรที่รู้แล้วจะต้องไปคิดไปปรุงอะไรต่อไปอีก รู้แล้ว ถูกต้องตามเป็นจริงแล้วก็จบกันเพียงนั้น ไม่มีเหตุให้ต้องคิดต้องปรุงต่อไปอย่างเช่นกำลังขาดแคลน

ถ้าศึกษาพระพุทธศาสนา มาดี รู้ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยงเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนไม่เป็นไปตามอำนาจความต้องการของผู้ใด ถ้ารู้เช่นนั้น ก็เป็นการรู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วก็ไม่คิดปรุงต่อไป และก็ไม่มีทุกข์ด้วย เพราะการรู้ตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็เท่ากับรู้ว่าสิ่งที่กำลังประสบอยู่จักต้องเปลี่ยนแปลงไป ขาดแคลนอยู่ขณะนี้ก็จะไม่ขาดแคลนตลอดไป หรือแม้จะมั่งคั่งด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอยู่ในขณะนี้ก็จักต้องเปลี่ยนแปลงไปจะคิดอ่านแก้ไขป้องกันอย่างไรก็จักไม่อาจป้องกันมิให้เป็นไปตามหลักสาม คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ป้องกันมิให้ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ความเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา จะต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ถ้ารู้ให้ถูกให้จริงเช่นนี้ ก็ย่อมจะรู้ชัดว่าความปรุงคิดไม่เป็นคุณเป็นประโยชน์ พุทธภาษารธรรมดาก็ต้องพูดว่าคิดก็เท่านี้ไม่คิดก็เท่านี้ ต้องไม่เที่ยง ต้อง



เปลี่ยนแปลง และไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการจนได้ ไม่ว่าจะเรื่องใดสิ่งใด และผู้ใดทั้งสิ้นล้วนมีลักษณะสามดังกล่าว ผู้รู้ตามความจริงมากน้อยเพียงใด จักคลายความยึดมั่นในทุกเรื่องทุกสิ่งและในทุกบุคคลมากน้อยเพียงนั้น เมื่อความยึดมั่นคลาย ความปรุงคิดก็เป็นไปเช่นเดียวกัน รู้ตามความจริงชัดเจนเพียงใด ความปรุงคิดก็คลายลงเพียงนั้น เหตุแห่งความทุกข์ก็น้อยลงเพียงนั้น ความทุกข์อันเป็นผลก็จักน้อยลงด้วย ผลจักไม่เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุ และผลกับเหตุจักเป็นสิ่งสมควรกันเสมอ ผลจักไม่เกินกว่าเหตุ และจักไม่ผิดจากเหตุ เหตุเป็นเช่นไรผลจักเป็นเช่นนั้นแน่นอน เหตุคือกรรม ผลคือผลของกรรม ทำกรรมเช่นไร ผลของกรรมจักเป็นเช่นนั้น ที่กล่าวกันว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั้นแล

วันนี้เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร รายการบริหารจิตขอพระราชทานน้อมถวายพระพรชัยมงคล ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัยอันทรงถึงเป็นพระสรณะ ขอพระบารมีอีกพระเมตตาคุณแห่งสมเด็จพระมพิตรพระราชสมภารเจ้าทั้งสองพระองค์ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ และขอพระราชกุศลบุญราศีที่ได้ทรงบำเพ็ญแล้วทั้งหมด ได้อภิบาลรักษา ให้ทรงพระเกษมสวัสดิ์ผ่องพັນภัยพิบัติน้อยใหญ่ มีพระราชปรารถนาความสำเร็จในสิ่งใดเป็นไปดังพระราชปรารถนาอันควร ทรงศึกษาสำเร็จลุล่วงด้วยดีครบถ้วนทุกวิชาการ เสด็จสถิตเป็นความเบิกบานยินดีนิรันดร ขอถวายพระพร

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๑๗

## อันคนอกตัณญ์นั้นทุกคนรังเกียจ

เรื่องความคิดเป็นเรื่องสำคัญ เป็นเหตุที่จะทำให้เป็นสุขก็ได้เป็นทุกข์ก็ได้ จิตใจสงบเย็นก็อุ่นวายเร่าร้อนก็ได้ เรื่องของความคิดจึงเป็นเรื่องสำคัญ ควรศึกษา ควรรู้วิธีที่จะควบคุมให้อยู่ในขอบเขตอันจะเป็นเหตุให้เกิดความสุข มีจิตใจสงบเย็นเท่านั้น ไม่ควรปล่อยให้ความคิดเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มีจิตใจอุ่นวายเร่าร้อน เพราะนั่นเป็นโทษแก่เจ้าของความคิดก่อนผู้อื่นทั้งหมด และยังอาจแผ่ขยายออกไปเป็นโทษแก่ผู้อื่นได้อีกด้วย ตรงกันข้ามความคิดที่เป็นเหตุให้เกิดความสุขมีจิตใจสงบเย็น เพราะนั่นเป็น



คุณแก่เจ้าของความคิดก่อนผู้อื่นทั้งหมด และยังสามารถขยายออกไปเป็นคุณแก่ผู้อื่นได้อีกด้วยเช่นกัน

ความคิดที่ประกอบด้วยเหตุผล เป็นความจริง เทียงตรง เป็นความคิดที่จะให้คุณสถานเดียวไม่ให้โทษอย่างใด แม้จะคิดมากมายเพียงใดก็ไม่เป็นโทษ หากเป็นความคิดในขอบเขตและลักษณะดังกล่าว คือมีเหตุผล เป็นความจริง เทียงตรง ตรงกันข้ามกับความคิดที่เป็นโทษสถานเดียว คือความคิดนั้นไม่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่เป็นความจริง ไม่เทียงตรง

ในทางพระพุทธศาสนา ท่านสอนวิธีทำใจให้สงบหรือให้มีสมาธิไว้อย่างหนึ่งคือให้คิดถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า หรือพระธรรม หรือพระสงฆ์ ตามความเป็นจริง นี่ก็แสดงว่าด้วยความคิดที่เป็นความจริง เทียงตรง ประกอบด้วยเหตุผล ทุกคนสามารถจะทำใจให้สงบเป็นสมาธิได้ ไม่วุ่นวายเร่าร้อน

ทุกวันนี้ ความวุ่นวายเร่าร้อนมีอยู่มากมาย ซึ่งก็กล่าวได้ไม่ผิดว่าเกิดจากใจที่มีความคิดอันเป็นโทษ คือความคิดที่ไม่ประกอบด้วยเหตุผล ที่ไม่เป็นความจริงที่ไม่เทียงตรง จะยกตัวอย่างเพียงบางประการ คนบางคนเกิดมีความคิดว่า มารดาบิดาครูบาอาจารย์ไม่มีบุญคุณ นี่แหละเป็นความคิดที่เป็นโทษอย่างแท้จริง ก่อให้เกิดความวุ่นวายไม่สงบเป็นอันมาก เริ่มแต่ใจผู้คิดเอง และแผ่อกถึงผู้อื่นด้วย ที่คิดเช่นนั้นเป็นโทษ ก็เพราะไม่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่เป็นความจริง ไม่เทียงตรง

ลองจับมาพิจารณาดูจะเห็นว่า ทำไมคิดเช่นนั้นจึงเป็นโทษ ทั้งแก่เจ้าตัวเองและแก่ผู้อื่น เช่นเมื่อคิดว่ามารดาบิดามีได้ตั้งใจให้บุตรธิดามาเกิด แม้เพียงเท่านั้นก็เป็นโทษยิ่งนักแล้ว ทำให้วุ่นวายเร่าร้อนได้นักแล้ว เพียงตื่น ๆ ผลก็จะเกิดเป็นความน้อยเนื้อต่ำใจ คือเป็นความทุกข์ร้อนของผู้คิดนั่นเอง ถ้าเป็นความจริงก็ยังมีทางแก้ไขเป็นต้นว่าหากทางบอกกล่าวท่านผู้เป็นมารดาบิดาทั้งหลาย มิให้ยอมให้บุตรธิดามาเกิดอีกแต่เพราะมิใช่เป็นความจริง บุตรธิดาเป็นที่รักที่ปรารถนาของมารดาบิดา จึงไม่มีทางจะห้ามปรามให้ท่านไม่ยอมให้เกิดบุตรธิดาได้ เรียกว่าไม่มีทางแก้ไข เพราะความจริงย่อมเป็นความจริงอยู่เสมอไปผู้ที่คิดนอกกลุ่มนอกทางไปว่ามารดาบิดาไม่มีพระคุณ เพราะไม่ได้ตั้งใจให้บุตรธิดามาเกิด จึงได้แต่วุ่นวายเร่าร้อนไปไม่จบไม่สิ้น ไม่มีวันจะ

ได้รับความสงบสุขได้ ยิ่งพยายามเผยแพร่ความคิดที่ไม่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่เป็นความจริง ไม่เที่ยงตรงมากขึ้นเพียงใด ก็ จะเพิ่มความเร่าร้อนวุ่นวายมากขึ้นเพียงนั้น จะแผ่ออกจากจิตใจไปถึงผู้อื่น

และขณะเดียวกันก็จะได้รับโทษจากภายนอกไปเป็นโทษกระทบกระเทือนตนเองอีกด้วย เช่นผู้ไม่เห็นด้วย เพราะเป็นผู้มีความคิดประกอบด้วยเหตุผล เป็นความจริงเที่ยงตรง คืออาจจะเกิดปฏิกิริยาที่แรงเช่นเกิดความคิดประณามว่าเป็นคนอกตัญญู อันคนอกตัญญูนั้นเป็นคนที่ทุกคนรังเกียจ แม้เจ้าตัวเองก็รังเกียจคนอกตัญญูอื่นทั้งหลาย เมื่อความคิดรังเกียจหรือดูถูกเกิดขึ้นในบุคคลใด การปฏิบัติก็อาจจะตามมาอย่างไม่สวยงามได้ด้วย ที่เป็นความเดือดร้อนได้ด้วย แล้วความสงบสุขจะเกิดที่ไหน คุณของการคิดไม่เที่ยงตรงต่อความจริงไม่ประกอบด้วยเหตุผลเช่นนั้น จะมีได้อย่างไร

จริงอยู่สำหรับบางคนการเผยแพร่ความคิดไม่ดีเช่นนี้เป็นการจงใจเพื่อให้เกิดความวุ่นวายไม่เป็นสุขแก่ส่วนรวม แต่ถ้าคนส่วนมากรู้เหตุผลเห็นคุณเห็นโทษตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวไปตามไม่ตกเป็นเครื่องมือไปด้วย ก็สามารถจะคุ้มครองความคิดของตนเองมิให้เป็นโทษ มิให้ก่อความวุ่นวายเร่าร้อนแก่ตนเองตลอดถึงแก่ผู้อื่น แก่ส่วนรวมได้ด้วย จึงควรจะพยายามมีสติ พิจารณาเรื่องราวทั้งหลายให้เห็นเหตุผล ให้ตรงตามความเป็นจริงอย่างเที่ยงแท้ แล้วความคิดเช่นนั้นนั้นแหละ จะเป็นเหตุให้ใจตนเองสงบเย็นเป็นสุขอย่างยิ่ง

๒๕ สิงหาคม ๒๕๑๗

## มารดาบิดามีความเมตตากรุณาต่อบุตรธิดา ยิ่งกว่าชีวิตของตนเอง

ความคิดที่ว่ามารดาบิดาครูอาจารย์ไม่มีบุญคุณนั้น กล่าวอย่างทั่วๆไปเข้าใจกันก็เป็นบาปกรรม บาปกรรมก็คือกรรมไม่ดี ที่เป็นบาป และกรรมที่ไม่ดีก็เป็นผลของกรรมไม่ดี ที่เป็นผลของบาป ผู้ใดจะเชื่อหรือไม่เชื่อ ความจริงก็ต้องเป็นเช่นนั้น



ต้องเป็นบาปกรรม ต้องให้ผลไม่ดีเพราะเป็นผลของบาป ผลของบุญเท่านั้นจึงจะเป็นผลดีผลของบาปจะเป็นผลดีไม่ได้เลยเป็นอันขาด ใครจะเชื่ออย่างไรก็ตาม สัจธรรมนี้ก็ไม่เปลี่ยนแปลง ต้องเป็นสัจธรรมอยู่ตลอดไป

ทำไมจึงว่าความคิดที่ว่ามารดาบิดาครูอาจารย์ไม่มีบุญคุณเป็นบาป ก็เพราะมารดาบิดาครูอาจารย์ท่านเป็นผู้มีพระคุณอย่างยิ่ง โดยเฉพาะมารดาบิดาด้วยแล้วเป็นผู้มีพระคุณต่อบุตรธิดาเป็นที่สุด จนพระพุทธรองค์ทรงกล่าวว่ามารดาบิดาเป็นพระอรหันต์ของบุตรธิดา พระพุทธรองค์นั้นก็ทรงเป็นพระอรหันต์พระองค์หนึ่ง คือพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงพระคุณเหนือท่านผู้ทรงพระคุณทั้งหลาย แต่กระนั้นก็ทรงกล่าวว่า สำหรับบุตรธิดาแล้วมารดาบิดาเปรียบเหมือนพระอรหันต์ทีเดียว คือทรงพระคุณต่อบุตรธิดาเหนือท่านผู้ทรงพระคุณทั้งหลายทีเดียว เช่นนี้แล้วบุตรธิดาใดคิดหรือพูดว่ามารดาบิดาไม่มีบุญคุณต่อบุตรธิดา จึงเป็นการทำบาปกรรมเป็นอย่างยิ่งเพียงคิดเท่านั้นไม่ต้องฟังปฏิบัติต่อท่านสถานอื่นก็เป็นบาปกรรมหนักหนาแล้ว ยิ่งถึงกับแสดงออกทางกายกรรมต่อท่านด้วยแล้ว บาปกรรมนั้นก็พันประมาณ ถ้าทำให้ท่านถึงกับเสียชีวิตก็เป็นอนันตริยกรรม

การพูดก็ตาม การกระทำอื่นใดก็ตาม ที่ไม่สมควรกับมารดาบิดา ล้วนมีเหตุมาจากความคิดที่ว่ามารดาบิดาไม่มีบุญคุณทั้งสิ้น ดังนั้นจึงกล่าวว่าความคิดนั้นเป็นบาป เป็นเหตุแห่งบาปอกุศลอย่างยิ่ง ผลของบาปนั้นก็ดังได้กล่าวแล้ว เริ่มที่จิตใจของผู้เป็นเจ้าของความคิดที่ไม่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่เป็นความจริง ไม่เที่ยงตรง เป็นความร้อนความวุ่น มารดาบิดาทั้งหลายก็เป็นปุถุชน ย่อมมีเวลาที่ทำสิ่งที่อาจไม่ถูกต้องที่เป็นการพลาดพลั้งไปได้มากบ้างน้อยบ้าง หากบุตรธิดามีความคิดว่าท่านไม่มีบุญคุณ เพราะไม่ได้ตั้งใจให้บุตรธิดามาเกิด เวลาท่านพลาดพลั้งไปบ้างหนักนิดเบาหน่อย บุตรธิดาก็มีปฏิริยาต่อท่านอย่างรุนแรงแต่ถ้ามีความคิดอยู่ว่ามารดาบิดาเป็นผู้ทรงพระคุณของบุตรธิดาแล้ว เวลาท่านพลาดพลั้งไปบ้างตามวิสัยปุถุชน ปฏิริยาที่รุนแรงก็จะไม่เกิด จะน้อยใจเสียใจก็จะเป็นไปแบบธรรมดาที่มีความเคารพรักในมารดาบิดาเป็นเหตุ ความรุนแรงอื่น ๆ จะไม่ตามมา ทุกวันนี้มีข่าวบุตรธิดาประทุษร้ายมารดาบิดาบ่อย ๆ จนบางข่าวก็แทบจะเหลือเชื่อ คือเป็นการแสดงความอกตัญญูจนเหลือเชื่อ หรือจะกล่าวว่าเป็นการไม่กลัวบาปกลัวกรรมที่หนักหนาจนเหลือเชื่อก็ถูกเช่นกัน นี่ก็เป็นเพราะ

ทุกวันนี้มีการคิดการพูดการชักชวนให้เกิดความเข้าใจว่า มารดาบิดาไม่มีบุญคุณ ไม่ได้ตั้งใจให้บุตรธิดามาเกิดชักชวนให้เห็นไปว่ามารดาบิดาเป็นผู้เห็นแก่ตัวเท่านั้น ซึ่งที่จริงจะหาเหตุผลอะไรมายกให้เห็นว่าเป็นความจริงเช่นนั้นก็หาไม่ ไม่มีผู้ใดอาจหาเหตุผลมายกประกอบได้เลยตรงกันข้าม มีเหตุผลบริบูรณ์ที่แสดงว่ามารดาบิดามีความรักความเมตตาการุณาต่อบุตรธิดายิ่งกว่ามีความรักความเมตตาการุณาต่อชีวิตของตนเอง

เพื่อป้องกันจิตใจตัวเองมิให้หวั่นไหวไปตามคำชักชวนที่มีค่อนข้างมากในระยะนี้ จึงควรที่ทุกคนจะพยายามหาเวลาสงบใจ ระลึกทบทวนถึงพระคุณของท่านผู้เป็นมารดาบิดา เริ่มแต่ความอดทนของท่านที่อุ้มท้องอยู่ถึง ๙ เดือน ๑๐ เดือน เป็นความหนักที่ไม่มีเวลาวางได้เลยตลอดระยะเวลานั้น เราถือของหนักชั่วครึ่งชั่วครวยังอยากวาง ยังต้องวาง ยังไม่ประสงค์จะหยิบขึ้นถืออีก ถ้าไม่รู้สึกรู้ว่าของนั้นเป็นสิ่งสูงค่ายิ่งนัก นอกจากนั้น ทุกคนก็คงเคยรู้สึกแล้วว่าขณะที่บุตรธิดาอยู่ในครรภ์นั้นไม่ทำให้ท่านผู้เป็นมารดาบิดามีรูปลักษณะงดงามน่าดู บางคนคงจะเคยรู้สึกถึงกับว่าน่าอาย แต่ท่านผู้เป็นมารดาบิดาเองหาได้มีความรู้สึกเช่นนั้นไม่ ความรู้สึกทั้งหมดของท่านไปรวมเป็นความรักความเมตตาการุณาในบุตรธิดา ที่แม้จะยังไม่ทันเห็นหน้าค่าตาก็คงตาม นี้ประมาณได้จากการที่ท่านไม่ได้หลบหลีกปลีกตัวไปเสียที่ไหน ในระยะที่บุตรธิดาถือกำเนิดอยู่ในครรภ์ ท่านคงอยู่ในสังคมในสายตาของคนทั่วไปอย่างปกติและบางทีก็อย่างภาคภูมิใจยิ่งกว่าปกติเสียอีกด้วย ทั้งหมดเป็นไปด้วยอำนาจความรักและเมตตาการุณาในบุตรธิดาจริง ๆ ขอให้พยายามหาเวลาสงบใจคิดทบทวนให้ลึกซึ้งจะเป็นการบริหารจิตที่ถูกต้อง

๑ กันยายน ๒๕๑๗

## ความร่มเย็นเกิดจากระลึกรู้พระคุณท่าน

การทบทวนถึงพระคุณของท่านผู้ทรงพระคุณทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้น ซึ่งได้กล่าวมาบ้างแล้วถึงพระคุณของมารดาบิดา จะได้กล่าวต่อไป เพื่อเป็นแนวแนะให้ทุกคนผู้ล้วนมีบิดามารดา ผู้ล้วนมีบุตรหรือธิดาด้วยกันทั้งนั้น ได้คิดทบทวนเป็นการ



บริหารจิต ยกจิตให้อยู่ในระดับ สูงขณะเดียวกันยังจิตให้เกิดความสงบเยือกเย็นเป็นสุข ได้อย่างยิ่ง ทั้งยังเป็นเหตุให้ได้รับความสุขความเจริญอันเป็นวิบากคือผลของกรรมที่ดี สืบต่อไปอีกด้วย

ที่จริง ทุกเวลานาทีก็ว่าได้ ที่มีสิ่งอันอาจเตือนใจให้ทุกคนนึกได้ถึงพระคุณของ มารดาบิดาเป็นต้นว่า การได้เห็นผู้เป็นมารดาบิดาทั้งหลายปฏิบัติต่อบุตรธิดาของตน โดยเฉพาะบุตรธิดาที่ยังเล็กไร้เดียงสาความสามารถที่จะปกป้องคุ้มครองเลี้ยงดูตัวเอง การได้เห็นภาพเช่นนั้น ก็ได้แตกต่างจากการได้เห็นภาพในอดีตของตนเอง เมื่อครั้ง ยังเยาว์วัย เมื่อครั้งมารดาบิดาต้องปกป้องคุ้มครองรักษาเลี้ยงดูแบบที่กล่าวกันว่า รินไม่ให้ไตไรไม่ให้ตอม ท่านต้องเสียสละเพียงใด ทั้งเหนื่อยกายทั้งเหนื่อยใจ กว่าบุตรธิดา จะเติบโตใหญ่ขึ้นแสนนาน และเมื่อบุตรธิดาเติบโตใหญ่แล้วก็ไ้ไ้ความยากลำบากของท่าน ผู้เป็นบิดามารดาจะสิ้นสุดลง ตรงกันข้ามดูเหมือนจะทวีขึ้นเป็นอันมาก โดยเฉพาะใน กรณีที่บุตรธิดาเป็นผู้ไม่ว่านอนสอนง่าย ไม่อยู่ในโอวาทหรือมีฉะนั้นก็เป็นผู้ต้องเผชิญ อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต เป็นต้นว่าอุปสรรคในการเล่าเรียนศึกษาหรืออาชีพการงาน เป็นต้น ความขัดข้องเดือดร้อนทั้งหลายที่บุตรธิดาต้องประสบ ล้วนเป็นความขัดข้อง ของมารดาบิดาด้วยเช่นเดียวกัน และความจริงนั้นท่านจะเดือดร้อนใจยิ่งกว่าบุตรธิดา เสียอีกด้วย กล่าวก็ไม่ผิดถ้าจะว่ามารดาบิดานั้นรักบุตรธิดายิ่งกว่าบุตรธิดารักตัวเอง ถ้าเรารักตัวเองเพียงใด ท่านผู้เป็นมารดาบิดาของเรา ท่านรักเรายิ่งกว่านั้นอย่างประมาณ มิได้ นี่เป็นความจริงอย่างน้อยผู้เคยมีบุตรธิดาแล้วย่อมรับรองได้ เพียงแต่ว่ามักรับรอง ในแง่ที่ว่าตนเองรักบุตรธิดามากกว่าที่บุตรธิดารักตัวเขาเอง มักไม่รับรองว่ามารดาบิดา ของตนก็รักตนยิ่งกว่าตนรักตัวเองเหมือนกัน ความคิดแคบ ๆ เช่นนี้เป็นความคิดที่เรียกว่าเห็นแก่ตน คำนึงถึงจิตใจตัวเองเท่านั้น น่าจะได้รับการบริหารจิตให้ความคิดนั้นกว้าง ขวางออกไป จนแลเห็นจิตใจของท่านผู้เป็นมารดาบิดาของตนด้วย และจะกว้างขวาง ต่อไปถึงท่านผู้เป็นมารดาบิดาของผู้อื่นด้วยก็จะดีเป็นอย่างยิ่ง จะก่อให้เกิดความร่มเย็น เป็นสุขได้อย่างยิ่ง

ทำไมจึงกล่าวว่าการระลึกถึงพระคุณของมารดาบิดาจะเป็นเหตุให้เกิดความ ร่มเย็นเป็นสุข คำตอบมีอยู่ และถ้าทุกคนพร้อมจะนึกดูก็จะเข้าใจ จะเห็นจริง

เมื่อนึกถึงพระคุณของมารดาบิดาท่านมีแก่ตนจริงเป็นอันมาก ก็ยอมตระหนักร่วมกันว่าท่านรักเรายิ่งนัก ท่านปรารถนาจะเห็นความเจริญรุ่งเรืองของเรายิ่งนัก ความเป็นคนดีของเราจะเป็นความสุขของท่าน ในทางตรงกันข้าม ความเป็นคนไม่ดีจะเป็นความทุกข์ของท่านเมื่อความตระหนักรู้เช่นนี้เกิดขึ้น ก็ยอมจะเกิดความระมัดระวังตัวพอสมควรเป็นอย่างน้อย ที่จะไม่ทำความทุกข์ให้บังเกิดขึ้นแก่ท่าน และอย่างมาก ก็ยอมจะพยายามทำคุณงามความดี ที่จะมีความสุขความชื่นใจของท่านซึ่งนั่นแหละ จะเกิดผลโดยตรงแก่ตนเองก่อนในทันที มารดาบิดาเป็นผู้ได้รับความสุขความสบายใจทีหลัง การที่คนแม่เพียงคนเดียวพยายามทำคุณงามความดีเต็มความสามารถ อำนาจแห่งความดีนั้นก็อาจจะยังให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขแก่คนอื่น ๆ ได้เป็นอันมาก อานุภาพแห่งความดีนั้นเป็นสิ่งอัศจรรย์ คิดให้ลึกซึ้งแม้เพียงพอสมควรจะเข้าใจจะซาบซึ้ง และคิดให้ลึกซึ้งขึ้นอีก จะเห็นตระหนักรู้ว่า คนดีทุกคนผู้สร้างอานุภาพแห่งความดีขึ้นนั้น ล้วนเป็นหนี้พระคุณของท่านผู้มีพระคุณ เป็นต้นว่ามารดาบิดาครูอาจารย์ทั้งสิ้น และแม้คนไม่ดีทั้งหลายก็ตาม มีชีวิตอยู่ได้อย่างที่ตนเองรู้สึกพอใจนั้นแหละ ก็ล้วนแต่เป็นหนี้พระคุณท่านผู้มีพระคุณดังกล่าวแล้วเช่นกัน

๘ กันยายน ๒๕๑๗

### คนดียอมไม่เลี้ยงหนี้การทดแทนพระคุณ

ทุกคนในโลกล้วนเป็นหนี้พระคุณท่านผู้ทรงพระคุณทั้งหลาย อาทิ ท่านผู้เป็นมารดาบิดา ครูอาจารย์ คิดให้ดีแล้วจะไม่อาจคำนวณได้ว่าที่กล่าวนี้ไม่ใช่สัจจะ ไม่เป็นความจริง แต่จะเห็นด้วยว่าเป็นสัจจะ เป็นความจริง ที่จะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงไปได้เลย ไม่ว่าอะไรจะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม เป็นต้นว่า ถึงแม้เหตุการณ์ของบ้านเมืองของชีวิตประจำวัน จะผันแปรเปลี่ยนไปอย่างไร จนถึงแม้ว่าจะมีผู้โฆษณาชวนเชื่อมากมายเพียงไหนให้ลบล้างสัจจะดังกล่าวข้างต้น สัจจะนั้นก็จะต้องเป็นสัจจะอยู่อย่างมั่นคงตลอดไป มารดาบิดาคือผู้มีพระคุณ ครูอาจารย์คือผู้มีพระคุณ เราผู้เป็นบุตรธิดาเป็นศิษยานุศิษย์คือผู้เป็นหนี้พระคุณ ยิ่งปฏิเสธพระคุณเพียงใด หนี้พระคุณก็ยิ่งใหญ่โตขึ้นเพียงนั้น ความจริงยอมเป็นเช่นนี้ น่าจะได้ใช้เหตุผลพิจารณาให้เข้าใจพอ



สมควรเพื่อว่าจะได้สามารถทำตนให้เป็นลูกหนี้ที่ดี ที่มีโอกาสผ่อนหนี้ที่ยิ่งใหญ่ได้บ้าง แม้ไม่กล่าวก็เป็นที่เข้าใจกันดีแล้วว่าผู้เป็นลูกหนี้เงินทองทั้งหลาย แม้ปฏิเสธการใช้คืนหนี้ นั้น ก็มีโทษทัณฑ์ที่จะต้องทดแทน หนี้พระคุณก็ไม่แตกต่างกันเลย การพยายามทดแทนหนี้พระคุณจึงเป็นสิ่งที่คนดีมีปัญญาไม่ปรารถนาหลีกเลี่ยง แต่ยินดีที่จะทดแทนชดใช้เต็มสติปัญญาความสามารถ แต่ความจริงก็มีอยู่เช่นกันว่า คนกตัญญูกตเวทีคือรู้พระคุณท่านที่ทำแล้วแก้ตน และตอบสนองพระคุณท่านนั้นหายาก การจับพิจารณาถึงพระคุณของท่านผู้มีพระคุณให้จริงจัง เพื่อได้ตอบแทนพระคุณให้จริงจัง จึงเป็นการบริหารจิตที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นการยกจิตให้เป็นจิตของคนดีมีกตัญญูกตเวทีที่แม่พระพุทธองค์ทรงกล่าวยกย่องสรรเสริญว่า เป็นบุคคลที่หาได้ยากยิ่ง

จับพิจารณาพระคุณท่านผู้ทรงพระคุณให้จริงจัง จนเกิดความซาบซึ่งจับใจแล้วกรรมใด ๆ ที่จะประกอบกระทำต่อไปจะเป็นกรรมที่ดี อันจะยังให้เกิดผลดีแก่ตัวเองยิ่งกว่าแก่ผู้อื่นทั้งสิ้น

ได้กล่าวถึงการพิจารณาพระคุณของท่านผู้เป็นมารดาบิดามาบ้างแล้วแม้เพียงเล็กน้อย ยังมีพระคุณของท่านยิ่งกว่าที่ได้ยกมากล่าวแล้วอีกมากมายเหลือคณานับควรจะได้พยายามค่อยยอกคิดนึก ค่อยพิจารณาให้กระจ่างชัดแก่จิตใจด้วยกันทุกคน จะไม่เป็นการเสียเวลาเปล่า จะไม่เป็นการกระทำของคนโง่เขลาเบาปัญญา แต่จะเป็นการได้รับผลตอบแทนอย่างยิ่ง เป็นการกระทำของคนดีมีปัญญา

อันคนดีนั้นเป็นผู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอ กาลเวลาจะล่วงไปสักเท่าใด สมัยจะเปลี่ยนแปลงพุ่งเฟื่องไปสักเพียงไหน คนดีก็เป็นผู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอ คนดีไม่มีพ้นสมัย ไม่มีล้าสมัย ความคิดที่ว่าคนดีเป็นคนไม่ทันสมัย เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง คนไม่ดีต่างหากที่เป็นคนพาดนพ้นสมัยออกไปทุกที ไม่เท่าไรก็จะพ้นลับไปเลย

เมืองไทยเป็นเมืองพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเป็นยอดของคนดี และทรงเป็นผู้ที่ทุกคนต้องยอมรับว่าเป็นผู้ที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา ไม่ทรงพ้นสมัยเลย ตัวอย่างประกอบความเป็นคนดีที่ไม่พ้นสมัยที่ทันสมัยอยู่เสมอของพระพุทธเจ้าที่เห็นอยู่อย่างเด่นชัดมีอยู่มากมายในเมืองไทยเรา นี้ และในเมืองอื่นด้วยมิใช่น้อย พระพุทธรูปก็ตาม วัตถุอารามก็ตาม พระพุทธเจดีย์น้อยใหญ่ก็ตาม เหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องประกาศเทิดทูน



ความดีที่ทันสมัยอย่างที่สุดของพระพุทธเจ้า เวลาที่สองพันห้าร้อยปี มิได้ทำให้ทรงพ้นไปจากสมัย ในขณะที่ใคร ๆ อีกมากมายประมาณมิถ้วนที่มีได้ทรงความดีเช่น พระพุทธองค์ ต่างพ้นไปหมดแล้วจากสมัย จากความทรงจำรำลึกถึงของผู้คนรุ่นหลัง ที่กล่าวว่าเป็นคนสมัยใหม่ เมื่อเห็นพระพุทธรูป เห็นวัดวาอาราม เห็นพระพุทธเจดีย์ น้อยใหญ่ เพื่อเป็นการบริหารจิตโดยตรง ขอให้นึกถึงความจริงที่ว่าทั้งหมดนั้นเกิดขึ้น เพราะความดี เพราะพระพุทธองค์ทรงเป็นคนดี ไม่ใช่เพราะเหตุใดอื่นทั้งสิ้น ความดีแท้ ๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดอนุสรณ์สูงค่า ที่สร้างขึ้นด้วยเงินทองมหาศาลวิจิตรงดงามตระการเกินกว่าอำนาจอื่นใดจะบันดาลได้ นอกจากอำนาจความดีเท่านั้น ความดีจึงเป็นสิ่งไม่ตาย เป็นสิ่งไม่ทันสมัย เป็นสิ่งทันสมัยอยู่เสมอ นั่นก็คือคนดีเป็นคนทันสมัยอยู่เสมอ ไม่มีผู้ใดแม้ว่าจะเกิดในสมัยใหม่สุดเพียงไหนที่ถ้าไม่เป็นคนดีเสียอย่างเดียวแล้ว จะเป็นคนทันสมัยได้เท่ากับคนดีที่แม้จะละร่างไปจากโลกนี้แล้วก็ตาม ฉะนั้น ถ้าปรารถนาจะกล่าวว่าตนเป็นคนทันสมัย หรือเป็นคนนำสมัย ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องบริหารจิตของตนให้เป็นจิตของคนดีเสียก่อนดังกล่าแล้ว

๑๕ กันยายน ๒๕๑๗

## การคิดถึงความดีเป็นการบริหารจิต

“ความดีเป็นสิ่งไม่ตาย เป็นสิ่งทันสมัยอยู่เสมอ อยู่คู่สมัยทุกสมัย” การคิดถึงความดีเป็นการบริหารจิตโดยตรงที่สุด เพราะจะทำให้จิตใจของผู้คิดใสสว่าง ว่องจากความรู้สึกนึกคิดในด้านรุนแรงขุ่นมัวเศร้าหมอง อย่างน้อยก็ในชั่วระยะเวลาที่กำลังคิดถึงความดีเช่นนั้น ใจที่ใสสว่างจากความรู้สึกมัวหมองดังกล่าวเป็นใจที่มีค่า ควรเป็นที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง การคิดถึงความดีหรือพระคุณของท่านผู้ทำพระคุณแล้วจึงเป็นสิ่งควรทำยิ่งนัก

ไม่เพียงแต่พระคุณของบุคคลเท่านั้นที่มีอยู่ พระคุณของประเทศชาติก็มีเช่นกัน ทั้งยังเป็นพระคุณที่ใหญ่ยิ่ง จนยากจะหาที่เปรียบ คิดให้ดีจะเห็น จะเข้าใจ คิดง่าย ๆ ก็เช่นที่เคยรู้สึกกันบ่อย ๆ ว่า ชาติไหนก็ไม่สบายเหมือนชาติไทย อยู่ที่ไหน



ก็ไม่สบายเหมือนอยู่ประเทศไทย ความคิดแม้เพียงเท่าที่กล่าวนี้ก็已是เครื่องแสดงอย่างแจ่มชัดถึงพระคุณของประเทศชาติที่มีต่อคนในประเทศชาติทุกคนดังนั้นจึงควรที่จะไม่ละเลยหลงลืมพระคุณนี้ ไม่ควรจะถือว่าประเทศชาติมิใช่บุคคลที่มีชีวิตจิตใจ แล้วมองข้ามไปเสีย ทั้ง ๆ ที่พระคุณของประเทศชาตินั้นยิ่งใหญ่ก็มีความสำคัญแก่บุคคลทุกคนยิ่งนัก ความสุขกายสบายใจความเจริญรุ่งเรืองใด ๆ จะมีไม่ได้แม้ขาดพระคุณของประเทศชาติสนับสนุนค้ำจุนอยู่ เช่นประเทศชาติที่ไม่เป็นไทแก่ตน เป็นเมืองขึ้นเขา คนในประเทศชาติก็ขาดความเป็นไทไปด้วย เป็นผู้ต้องขึ้นอยู่กับผู้อื่นไปด้วย ความสุขกายสบายใจความเจริญรุ่งเรืองจะมีมาแต่ไหน ย่อมเห็นกันอยู่อย่างชัดเจน แต่ประเทศชาติมิใช่บุคคลผู้มีชีวิตจิตใจ มิใช่ผู้ที่สามารถจะทำอะไร ๆ ได้เช่นบุคคล ประเทศชาติจำเป็นต้องมีบุคคลทั้งหมดพร้อมใจกันสร้างสรรค์รักษา ซึ่งเท่ากับเป็นการสร้างสรรค์รักษาตนเอง แต่ถ้าตามลำพังตนเองไม่มีประเทศชาติเป็นที่ส่งเสริมสนับสนุนค้ำจุนแล้ว ก็หาอาจเกิดผลเท่าที่พึงปรารถนาได้ไม่

คิดให้ดี คิดให้ถูก แล้วจะตระหนักแก่ใจในพระคุณของประเทศชาติ จะไม่อาจยินดีหัวน้ไหวกับเครื่องล่อทั้งหลายที่ว่าจะจะเป็นประโยชน์แก่ตน

ความไม่ยินดีหัวน้ไหวนั้นดำรงอยู่ได้เพราะมีความเห็นถูกว่าความมั่นคงของตนจะเกิดไม่ได้ ถ้าขาดความมั่นคงของประเทศชาติ เครื่องล่อทั้งหลายเป็นเพียงเครื่องชักนำไปสู่กับดัก ไปสู่อันตราย เช่นเดียวกับเหยื่อที่ล่อปลาไปสู่ความตายนั่นเอง

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในเรื่องนี้จะเกิดก็ต่อเมื่อเห็นพระคุณของประเทศชาติเสียก่อนว่าเป็นสิ่งมีจริง ทั้งยังเป็นความสำคัญอย่างยิ่งแก่บุคคลทุกคนในประเทศชาติด้วยจริง ๆ ไม่มีผู้ใดเลยที่จะไม่ต้องอาศัยพระคุณของประเทศชาติ ต้องอาศัยด้วยกันทั้งนั้น อาศัยอยู่ทุกเวลาในที่ทั้งนั้น แต่ก็ต้องทุกคนนี้แหละพร้อมเพรียงร่วมแรงร่วมใจกัน สร้างสรรค์รักษาประเทศชาติให้อาจดำรงพระคุณไว้ได้ เปรียบให้เห็นง่าย ๆ ประเทศชาติก็คือบ้านของทุกคน เป็นที่ให้ความสุขแก่คนในบ้านทุกคน แต่คนในบ้านก็ต้องรักษาบ้านของตน ให้อยู่ในสภาพที่จะอาศัยอยู่ได้อย่างมีความสุข ไม่ปล่อยให้พังไม่ปล่อยให้รั่วไปโดยไม่คอยดูแลซ่อมแซมรักษา นอกจากนั้นในบ้านที่มีเด็ก ผู้ใหญ่ก็ยังต้องคอยตักเตือนว่ากล่าว มิให้เด็กเล่นสนุกแบบทำลายบ้านเรือนให้ชำรุดเสียหาย เช่น

ไม่ให้เอาผิดเอาขวานเที่ยวถากเที่ยวฟันฝาเรือนเสาเรือน ไม่ให้ทะเลาะกันตีกันสนั่น  
ลั่นบ้าน เด็กก็ต้องมีความเคารพ มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ซึ่งดูแลรักษาบ้านเรือน  
ตลอดจนกระทั่งเลี้ยงดูรักษาพวกเด็ก ๆ เองมาก่อน ผู้ใหญ่ว่ากล่าวตักเตือนก็ต้องรู้จัก  
เชื่อรู้จักฟัง รู้จักหยุดเล่นสนุกแบบทำความซำรุดเสียหายให้แก่บ้านเรือนของตนเอง  
ซึ่งตนเองนั้นแหละจะมีส่วนได้รับความไม่เป็นสุข เพราะความซำรุดทรุดโทรมของบ้าน  
เรือนนั้นด้วย

เป็นเด็กอาจจะยังไม่ค่อยเข้าใจ แต่เชื่อผู้ใหญ่ไว้ก่อนแหละดี อย่างน้อยก็รู้จัก  
เห็นอยู่ว่าผู้ใหญ่เป็นผู้มีพระคุณเลี้ยงดูมา อบรมสั่งสอนมา มิได้ทอดทิ้ง การทอดทิ้ง  
ของผู้ใหญ่ย่อมหมายถึงการหมดกำลังของเด็ก หรืออาจจะหมายถึงการหมดชีวิตเลย  
ก็เป็นได้ ดังนั้น ชีวิตของทุกคนจึงล้วนเป็นหนี้พระคุณของผู้ที่เป็นผู้ใหญ่กว่า มีพระมหา-  
กษัตริย์ มารดาบิดา พี่ป้าน้าอา ครูอาจารย์ เป็นต้น คนดีจึงนึกถึงพระคุณนี้ จึงมี  
โอกาสจะได้กระทำความดีที่ควรสรรเสริญสืบไป คือไม่ทำสิ่งที่ลบหลู่พระคุณท่าน นั่นก็คือ  
ไม่ทำสิ่งที่จะทำให้ตนเองถูกตำหนิ หรือประณามว่าทำไปอย่างคนไม่มีกตัญญูต่อท่าน  
ผู้มีพระคุณ รวมทั้งต่อประเทศชาติศาสนาและพระมหากษัตริย์ด้วย

๒๒ กันยายน ๒๕๑๗

## ประเทศชาติเปรียบร่มโพธิ์ร่มไทร

การกระทำใด ๆ ก็ตามที่จะเป็นเหตุให้ชาติประเทศล่มจมเดือดร้อน นับได้ว่า  
เป็นการแสดงความอกตัญญูอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับทำความเดือดร้อนให้ท่านผู้มีพระคุณ  
ยิ่งใหญ่เป็นต้นว่ามารดาบิดาครูอาจารย์นั่นเอง หรือว่าที่จริงแล้วยังเป็นความอกตัญญู  
ที่ยิ่งกว่าความอกตัญญูต่อบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น ดังนั้นผู้ที่อยู่ในประเทศชาติใด เช่นผู้ที่  
อยู่ในประเทศไทย จึงควรที่สุดที่จะต้องรอบคอบระมัดระวังการปฏิบัติทุกอย่างของ  
ตนมิให้เป็นเหตุแห่งความวุ่นวายเดือดร้อน หรือล่มจมของประเทศชาติของตน ความ  
รอบคอบระมัดระวังจำเป็นต้องมีอย่างมาก ยิ่งเสียกว่าการปฏิบัติต่อผู้มีพระคุณที่เป็น  
บุคคลมีชีวิตจิตใจเป็นตัวตน ทั้งนี้ก็เพราะว่าเป็นการยากที่จะแลเห็นความเดือดร้อนใด ๆ



ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความเดือดร้อนของประเทศชาติ เหตุก็เพราะประเทศชาติมิใช่บุคคล มิใช่สิ่งมีชีวิตจิตใจนั่นเอง เมื่อเอ่ยถึงประเทศชาติ ก็มักจะนึกกันถึงผืนแผ่นดินที่ประกอบด้วยตึกกรมอาคารน้อยใหญ่และต้นหมากรากไม้เท่านั้น มักจะไม่นึกถึงความหมายที่ลึกซึ้งและมีความสำคัญสูงสุดอันเป็นความหมายที่ถูกต้องแท้จริง คือเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ที่ให้ความปลอดภัยอบอุ่นด้วยประการทั้งปวง เป็นทั้งแม่ทั้งพ่อทั้งพี่น้องเพื่อนสนิทมิตรสหายและครูอาจารย์ ประเทศชาติมีความหมายลึกซึ้งกว้างขวาง แต่ก็เป็นไปในทางดีสถานเดียว ไม่เป็นไปในทางร้ายเลย นั่นก็คือประเทศชาตินั้นทรงพระคุณยิ่งใหญ่ที่สุดยากจะหาที่เปรียบ

การบริหารจิตวิธีหนึ่งซึ่งโดยเฉพาะยุคนี้สมัยนี้ควรปฏิบัติอบรมให้เกิดขึ้นมีขึ้นเป็นอย่างยิ่ง คือการทำให้เชื่อมั่นเห็นจริงว่า ประเทศชาติเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของทุก ๆ คน การทำให้กิ่งใบของต้นโพธิ์ต้นไทรหักร่วงหรือการยับยั้งความเจริญเติบโตใหญ่ไว้เสียก็คือการทำให้ตนเองของผู้อาศัยร่มเงาต้องร้อนแดดร้อนฝน ไม่ร่มเย็นเป็นสุขเท่าที่ควรจะได้รับ ภัยธรรมชาติจะมาแผ้วพานก็ยังคงควรป้องกันรักษา จึงหาควรไม่ที่ผู้อยู่ใต้ร่มโพธิ์ร่มไทรจะทะเลาะเบาะแว้งรบราฆ่าฟันกัน จนถึงเป็นเหตุให้โพธิ์ไทรหักรานเกิดช่องเกิดทางให้แสงแดดสายฝนสาดส่องแผดเผาเปียกปอนตนเองให้เป็นทุกข์เดือดร้อน อาจจะเพียงเล็กน้อยในระยะต้น แต่แสนสาหัสได้ในระยะปลาย จึงเป็นสิ่งควรรอบคอบระวังเป็นอย่างยิ่ง จะทำอะไรก็ให้เป็นห่วงป้องกันรักษาโพธิ์ไทรไว้ก่อนแล้วผลดีทั้งหลายตนเองนั้นแหละจะได้รับ ไม่ใช่จะทำอะไรก็เป็นห่วงตัวเองก่อน การเป็นห่วงตัวเองหรือการนึกถึงตัวเองมากเกินไปไม่เกิดผลดีได้ดังที่คิดกัน ตรงกันข้ามการห่วงตัวเอง หรือการนึกถึงตัวเองมากเกินไป จะเกิดผลไม่ดีตามมาได้ทั้งน้อยและใหญ่ ตัวอย่างก็เช่นเป็นผู้อยู่ใต้ร่มโพธิ์ร่มไทรพร้อมกับใคร ๆ มากหลาย เห็นคนวุ่นวายใช้มิดใช้ขวานตัดรานกิ่งก้านซุลมุน เพราะคาดคิดว่าเป็นการช่วยตกแต่งให้โพธิ์ไทรนั้นเรียบร้อยดงามเจริญตาเจริญใจยิ่งขึ้น ผู้ที่ห่วงตัวเองมากเกินไปจะไม่ห้ามปรามแนะนำตักเตือนทั้ง ๆ ที่อาจรู้ว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นความวุ่นวายที่จะก่อผลร้ายให้เกิด แต่ความห่วงตัวเองจะทำให้คิดเกรงไปได้ว่า จะถูกเพ่งเล็งว่าเป็นคนไม่รู้จักสยรู้จักงามบ้าง หรือเป็นคนวุ่นกับเรื่องของคนอื่นเกินไปบ้าง หรือเป็นคนปากอยู่ไม่สุขบ้าง อะไรทำนองนี้ที่ผู้ห่วงตัวเองมากเกินไปจะหลงถือว่าสำคัญกว่าการที่โพธิ์ไทรต้องถูกหักราน ความห่วง

ตัวเองหรือเห็นแก่ตัวจนเกินไปแหละ ที่ปกปิดเหตุผลหรือบดบังแสงแห่งปัญญาให้มืดมิด ไม่อาจเห็นความเสียหายที่จะเกิดแก่ตัวเพราะความห่วงตัวเองจนไม่กล้าพูดไม่กล้าทำสิ่งที่ควรพูดควรทำทั้งหลาย

โพธิ์โพธิ์ที่ยกมากล่าวข้างต้นก็คือประเทศชาติ ประเทศชาติที่มั่นคงไม่คลอนแคลนด้วยความซุลงนุ่ยของผู้นั้นในชาติ ก็คือร่มโพธิ์ร่มไทรที่แผ่กิ่งก้านสาขากว้างใหญ่หนาแน่น ซึ่งจะเป็นไปได้ก็ดังกล่าวกว่าแล้วต้องอาศัยคนในชาติที่ไม่เห็นแก่ตัวเองจนเกินไปไม่ห่วงตัวเองจนเกินไป เป็นธรรมดาทุกคนก็ต้องห่วงตัวเอง ต้องเห็นแก่ตัวเอง แต่ควรอย่างยิ่งที่จะต้องระมัดระวังให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร ให้สามารถแผ่ความหวังไปถึงผู้อื่นสิ่งอื่นได้ด้วย เพราะผู้อื่นสิ่งอื่นมิใช่จะไม่มีเกี่ยวพันถึงเรา คนร่วมชาติศาสนาพระมหากษัตริย์เดียวกันย่อมต้องเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก บริหารจิตเสียก่อนด้วยการน้อมใจให้ยอมรับความจริงที่สำคัญนี้ แล้วลดความนึกถึงตัวเองให้น้อยลง ห่วงตัวเองให้น้อยลง นึกถึงชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ให้มากกว่า แล้วตัวเองนั้นแหละจะสวัสดิ์ได้

๒๙ กันยายน ๒๕๑๗

### พระคุณของพระศาสนา และพระมหากษัตริย์เป็นสิ่งอัศจรรย์

ได้กล่าวถึงพระคุณของชาติมาบ้างแล้ว จะได้กล่าวถึงพระคุณของพระศาสนาและพระมหากษัตริย์ไปพร้อมกัน เพราะการรู้จักพระคุณของสถาบันยิ่งใหญ่ทั้งสามอย่างถูกต้องเท่านี้จะทำให้เกิดสำนึกในพระคุณ เกิดความกตัญญูกตเวที นั่นก็คือสามารถจะพาใจของตนให้พ้นจากการคิดผิด ดำริผิด เชื่อผิด อันจะเป็นเหตุให้เกิดการกระทำผิดสืบต่อมาซึ่งเป็นของแน่นอนเมื่อการกระทำทั้งหลายผิด คือเป็นการประกอบกระทำความผิดไม่ดีไม่ชอบ ผลที่จะเกิดขึ้นที่จะต้องได้รับก็จะต้องเป็นผลที่ไม่ดีไม่ชอบไปด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตรงกันข้ามกับการประกอบกระทำความดีกรรมชอบ ผลที่จะเกิดขึ้นที่จะต้องได้รับก็จะเป็นผลดีผลชอบไปด้วย อย่างที่แม้จะพยายามปฏิเสธไม่รับก็หาอาจเป็นไปได้ไม่ บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลายพึงรำลึกให้ดี รำลึกให้ถูก



พระศาสนานั้นทรงพระคุณยิ่งใหญ่ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมได้ประจักษ์ผลรับรองได้ด้วยตนเองมากน้อยตามควรแก่การปฏิบัติ ขาดพระศาสนา ปราศจากพระธรรมคำสั่งสอนในพระศาสนา ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาทรงตรัสรู้ด้วยพระปัญญาคุณ และทรงประกาศสอนด้วยพระกรุณาคุณยิ่งใหญ่ ผู้ใดหรือจะสามารถรู้ทางดำเนินเพื่อความผ่อนคลาย จนถึงสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ ทุกวันนี้อาจกล่าวได้ไม่ผิดว่าคนมีความทุกข์ ความวุ่นวายใจในเรื่องนั้นเรื่องนี้มากมายเหลือประมาณ แต่สำหรับผู้ที่ศึกษาพระศาสนาและปฏิบัติพระศาสนาจะรู้ได้ด้วยตนเองอย่างซาบซึ้งในพระคุณของพระศาสนาว่าใจจะเป็นสุขสงบได้ตามควรแก่การปฏิบัติไม่ว่าเหตุการณ์ภายนอกจะเป็นเช่นไร ไม่ว่าจะต้องปฏิบัติดำเนินภาระหน้าที่ให้เหมาะ ให้ควรอย่างไรต่อคุณของพระศาสนานั้นเป็นสิ่งอัศจรรย์ อาจป้องกันภัยทางใจได้อย่างที่เจ้าตัวเองย่อมเห็นประจักษ์แจ่มชัด และก็อาจป้องกันภัยทางกายได้ด้วย เพียงแต่ว่าบางทีก็อาจพิสูจน์ให้เห็นถนัดชัดแจ้งไม่ได้ ซึ่งเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการบริหารทางจิตจะกล่าวเฉพาะพระคุณของพระศาสนาในทางใจเป็นส่วนใหญ่

แทบทุกคนคงจะเคยได้ยินคำพังเพยที่ว่า “คับที่อยู่ง่าย คับใจอยู่ยาก” กันมาแล้ว ความหมายที่ตรงและแคบของคำพังเพยนี้ก็คือ อยู่ที่ไหนก็ตามถ้าไม่สบายใจแล้วแม้ที่อยู่จะกว้างขวางน่าเป็นสุขเพียงใดก็อยู่ยาก ก็ไม่อยากอยู่ แต่แม้ที่อยู่จะคับแคบไม่น่าเป็นสุข แต่อยู่แล้วสบายใจ ก็อยู่ได้ก็อยากอยู่ นั่นเป็นความหมายที่ตรงและเพียงแคบ ๆ ความหมายที่กว้างออกไปอีกควรจะเป็นว่า ความสบายใจนั้นสำคัญกว่าความสบายกาย ถ้าใจสบายแล้วความไม่สบายกายก็เกือบไม่เป็นปัญหา เจ็บไข้ได้ป่วยหนักหนาเพียงใด ถ้าทำให้สบาย ไม่ยึดไม่ถือให้จริงจัง ก็อยู่ได้เป็นสุข หรือถึงตายไปก็ตายไปเป็นสุข ความจริงเป็นได้ถึงเช่นนี้ แต่ถ้าไม่สบายใจแล้วความสบายกายก็เกือบปราศจากความหมาย มีเงินทองของข้าวชื่อเสียงเกียรติยศสมบุรณ์พูนพร้อมเพียงใดถ้าทำให้สบาย ไม่ได้ยึดถืออยู่ในเรื่องร้อนทั้งหลาย ก็อยู่ได้ไม่เป็นสุข ถึงตายไปก็ไปเป็นทุกข์ ความจริงก็เป็นได้ถึงเช่นนี้อีกเช่นกัน ดังนั้น ความสบายใจจึงมีค่ากว่าความสบายกาย จึงควรเป็นที่พึงปรารถนายิ่งกว่าความสบายกาย พระพุทธศาสนาเป็นพระศาสนาที่เพียบพร้อมด้วยเครื่องให้ความสบายใจ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดรวมลงเพื่อความสบายใจทั้งสิ้น มิใช่เพื่ออะไรอื่น จบศึกษาพระพุทธศาสนาแล้วปฏิบัติ

ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ จะได้รับผลเป็นความสบายใจตั้งแต่ขณะแรกที่เริ่มลงมือทีเดียว ตนเองจะสามารถรู้สึกได้ด้วยตนเองว่าพระพุทธศาสนาทรงพระคุณยิ่งนักมีค่าควรแก่การป้องกันรักษาไว้ให้คงคู่โลกยิ่งนัก

ท่านผู้จะสามารถถ้อยความสำเร็จในเรื่องนี้ได้ก็คือ พระมหากษัตริย์ ปราศจากพระมหากษัตริย์คุณของพระมหากษัตริย์ปกป้องคุ้มครองแล้ว ย่อมยากที่จะเกิดทุนศาสนาใด ๆ จะดำเนินไปได้อย่างราบรื่นสวัสดิ์ ดังนั้น ผู้เป็นศาสนิกชนทั้งหลายที่มีความเห็นถูกจึงเกิดทุนทั้งพระศาสนาและพระมหากษัตริย์ไปพร้อมกัน ไม่อาจแยกจากกันได้ เห็นพระคุณของพระศาสนาเพียงใดก็เห็นพระคุณของพระมหากษัตริย์เพียงนั้นเป็นอย่างน้อย เช่นเดียวกันเห็นคุณของความสบายใจเพียงใดก็ควรเห็นคุณของพระศาสนาและพระมหากษัตริย์เพียงนั้น ก็ด้วยเหตุผลดังได้กล่าวมาก่อนแล้วในรายการบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ คือแม้ไม่มีพระธรรมชี้ทางปฏิบัติเพื่อความสุขของจิตใจไว้ก็จะมีผู้ใดเล่าสามารถผ่อนคลายความทุกข์ให้ลดน้อยลงจนถึงหมดอย่างสิ้นเชิงก็ได้

ไม่มีชาติก็มีศาสนามีพระมหากษัตริย์ไม่ได้ มีผู้คนที่มีความสงบสบายใจไม่ได้ ไม่มีศาสนาและพระมหากษัตริย์ชาติก็จะเป็นชาติที่ให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่ผู้คนไม่ได้ สถาบันสำคัญทั้งสามเกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก ทั้งยังเกี่ยวข้องถึงคนทุกคนในชาติด้วยดังนี้

การคิดการพูดการทำใด ๆ โดยไม่คำนึงให้รอบคอบถึงสถาบันสูงส่งทั้งสามจึงเป็นการทำลายความสงบสุขทางใจของตนเอง ซึ่งเป็นการทำลายความสุขสวัสดิ์ทางกายของตนเองด้วยอย่างแน่นอน พระพุทธองค์ทรงกล่าวสอนสังฆจรรยาไว้ว่า ผู้ทำกรรมเท่านั้นจะเป็นผู้ได้รับผล กรรมของคนหนึ่งผลจะเกิดแก่อีกคนหนึ่งไม่มี แต่เรื่องกรรมและการให้ผลเป็นเรื่องสลับซับซ้อน ผู้ไม่รู้ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนไว้เช่นนี้ หรือผู้ที่รู้แต่ไม่เชื่อ จึงหลงคิดหลงพูดหลงทำกรรมที่ตนเองนั้นแหละจะได้รับผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ตั้งแต่เพียงเล็กน้อยจนถึงมากมายอย่างที่สุด ผลของกรรมที่เห็นด้วยตาอาจจะเร็วไปบ้างช้าไปบ้าง แต่ผลของกรรมที่ปรากฏแก่ใจผู้ทำเองนั้นจะเกิดขึ้นทันทีพร้อมกับการประกอบกระทำกรรมนั้น ๆ ที่เดียว อย่างไรก็ตามแต่จะเป็นถึงขั้นกายกรรมหรือวจีกรรมเลยที่ผลจะปรากฏแก่ใจผู้ประกอบกระทำทันที มโนกรรมก็จะให้ผลปรากฏแก่ใจทันที ที่เป็นกรรมดีก็ให้ความสุขแก่ใจทันที ที่เป็นกรรมไม่ดีก็ให้ความทุกข์แก่ใจ



ทันทีที่ผู้บริหารจิตควรสังเกตใจของตนเองให้ดี ให้เห็น จะได้เชื่อมั่นในเรื่องกรรมตามที่ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือกรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้จัก ได้รับผลของกรรมนั้น และเมื่อความเชื่อมั่นในกรรมเกิดขึ้นแม้เพียงพอสมควรแล้ว ความคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดีก็จะลดน้อยลงเป็นลำดับ ความคิดดีพูดดีทำดีจะเพิ่มขึ้น เป็นลำดับเช่นเดียวกัน

ความมีกตัญญูทเวที่ต่อท่านผู้มีพระคุณเป็นความดี เป็นคุณธรรมอันเลิศ ตรงกันข้ามกับความอกตัญญู เมื่อสามสถาบันสูงส่งคือชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ มีพระคุณยิ่งใหญ่ดังได้กล่าวทุกคนไม่มียกเว้นจึงต้องมีกตัญญูทเวที่ต่อ ไม่เช่นนั้น ก็จะไปพบความสุขสวัสดิ์ไม่ได้ เพราะไม่ได้ประกอบกระทำความดีที่คือความมีกตัญญู ทเวที่จึงจะได้รับผลที่ดีได้ไม่

เรื่องของกรรมและผลของกรรมนี้เป็นของจริงแท้ เข้าใจหรือไม่เข้าใจก็เชื่อไว้ ก่อนเป็นถูกต้องที่สุด จะได้ไม่ต้องเดือดร้อนภายหลังซึ่งแก้ไขไม่ได้แล้ว

กรรมนั้นถ้าทำลงไปแล้วจะแก้ไขให้เป็นอื่นไม่ได้เลย ลบล้างก็ไม่ได้ ได้แต่จะ ต้องยอมรับผลอย่างสุคติวิสัยจะเลี่ยงพ้นเท่านั้น

คนฉลาดหวังความสุขความเจริญแก่ตนเองต้องเชื่อกรรมเป็นประการแรก แล้วจะได้พบความสุขความเจริญสมดังหวัง

๑๓ ตุลาคม ๒๕๑๗

## ความอกตัญญูเป็นบาปกรรมที่หนัก

เมื่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ สามสถาบันสูงส่งของเรานี้ทรงพระคุณ อย่างยิ่ง มีความประเสริฐอย่างยิ่ง แม้พยายามเชื่อให้มั่นได้เพียงใดก็จะเป็นคุณแก่ ตนเองเพียงนั้น เป็นเครื่องก้ำกัณฑ์อันตรายได้เพียงนั้น ความพยายามแม้มากมาย เพียงใดของผู้มีปัญญาในทางชั่วร้ายเพียงไหนก็จะไม่สามารถทำลายได้เลย จึงควรอย่าง ยิ่งที่จะเชื่อให้มั่นในความประเสริฐสุดแล้วของชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ของเรา อย่าคิด



อย่าพูดอย่าทำกรรมแม้เพียงเล็กน้อยที่จะก่อให้เกิดความไม่สงบความเดือดร้อนแก่สถาบันนั้น ทั้งนี้เพื่อความสงบความไม่เดือดร้อนของตนเองด้วย

ความออกตัญญูต่อท่านผู้มีพระคุณเป็นบาปกรรมที่หนัก จึงจะให้บาปผลที่หนัก

ทุกคนปรารถนาความสุขสวัสดิ์ในชีวิต แต่ไม่ทุกคนที่เข้าใจอย่างถูกต้องถ่องแท้ ว่าต้องทำอะไรจึงจะบรรลุผลที่ปรารถนาได้จริง การเชื่อกรรมอย่างถูกต้องนั้นแหละ ช่วยได้ทั้งยังเป็น การช่วยที่ไม่มีโอกาสจะผิดพลาดได้เลย การช่วยของผู้อื่นซึ่งแม้จะเป็นผู้มีปรารถนาดีก็อาจมีโอกาสช่วยอย่างผิดพลาดได้ ยิ่งเป็นผู้ปรารถนาร้ายที่แสดงว่าเข้ามาช่วยด้วยแล้วก็ไม่ต้องสงสัย จะต้องพาไปสู่ความหายนะในที่สุดอย่างแน่นอน สติ และปัญญาจึงจำปรารถนาเพื่อนำมาพิจารณาใคร่ครวญ โดยยึดกตัญญูทุกเวลาที่ให้มัน

ผู้ใหญ่หรือมารดาบิดาที่มีสัมมาทิฐิ บางคนอบรมสั่งสอนบุตรหลานว่า พระเจ้าแผ่นดินเป็นเจ้าของประเทศชาติ รักพระเจ้าแผ่นดินก็ต้องรักประเทศชาติด้วย รักประเทศชาติก็ต้องรักพระเจ้าแผ่นดินด้วย รักประเทศชาติ รักพระเจ้าแผ่นดินก็คือรักตัวเองนั่นแหละ ไม่รักประเทศชาติ ไม่รักพระเจ้าแผ่นดินก็คือไม่รักตัวเองนั่นแหละ

คำอบรมสั่งสอนของท่านผู้เป็นสัมมาทิฐินี้ก็นำมาคิดเป็นอย่างยิ่ง นำปลุกฝังให้แนบแน่นลงในจิตใจเป็นอย่างยิ่ง จะเป็นการบริหารจิตโดยตรงวิธีหนึ่งที่ทำให้ผลดีแท้ เพราะเป็นการปลุกฝังทั้งความกตัญญูที่ลงในจิตใจ และเป็นการส่งเสริมให้ประกอบกระทำความดีทั้งปวงอย่างเข้มแข็งไม่หวั่นไหวไปตามเครื่องยั่วหรือเหยื่อล่อให้หลงทั้งหลาย

น่าจะเป็นที่เข้าใจกันดีแล้วว่าผู้ใช้เครื่องยั่วเครื่องล่อ จะต้องมีความมุ่งหวังประโยชน์ส่วนตัวเขาที่ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งที่เขาสละมาysl่อมล่อ นั่นก็คือผู้ถูกยั่วถูกล่อจะได้รับน้อยกว่าที่จะต้องเสียไปดังปลาที่กินเหยื่อ สิ่งที่ปลาได้รับคือความยินดีว่าจะได้อิมปากอิมท้อง แต่สิ่งที่ปลาต้องเสียไปคือเลือดเนื้อและชีวิต ก่อนจะทันอิมปากอิมท้องเสียด้วยซ้ำ นี่น่าคิด และควรจะคิดให้มากก่อนจะยินดีว่าจะได้อิมปากอิมท้องเช่นปลาเห็นเหยื่อทั้งหลาย



เมื่อยกตัวอย่างเปรียบเทียบกับปลาเช่นนี้แล้ว ก็ขอกล่าวแนะนำวิธีบริหารจิตโดยตรง อีกวิธีหนึ่งที่จะให้ผลเป็นการยับยั้งจิตมิให้ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสเครื่องล่อทั้งหลาย นั่นก็คือ ทุกครั้งไปที่เกิดกิเลส จะเป็นกิเลสในใจตนเองหรือที่ผู้หนึ่งผู้ใดนำมาล่อก็ตาม ต้องนึกถึงปลาที่หลงเหยื่อ เชื่อว่าจะให้ความอึดปากอึดท้อง แล้วก็รีบอ้าปากคาบ

นึกให้รู้ชัดในความจริงว่าตนกำลังเป็นปลาที่มีเหยื่อล่ออยู่แล้วตรงหน้า แม้ไม่ทำให้ใจให้เข้มแข็งปฏิเสธไม่ยอมรับ ก็จะต้องเสียชีวิตและเลือดเนื้อเช่นเดียวกับปลากินเหยื่อทุกตัวนั่นเอง เตือนตัวเองให้หนัก ให้แรง ให้ตัวเองเชื่อ จะเป็นการบริหารจิต พาให้พ้นภัยได้โดยสวัสดิ์

เปรียบอีกอย่าง ประเทศชาติคือบ้านเรือน ศาสนาคือเครื่องให้ความร่มความเย็น ในบ้านเรือนและพระมหากษัตริย์คือมารดาบิดาผู้เป็นเจ้าของบ้านเรือน ทุกคนคือ บุตรหลานผู้อาศัยอยู่ในบ้านเรือนที่ร่มเย็นเป็นสุข เพราะมีมารดาบิดาปกครองและมีพระศาสนาเป็นเครื่องให้ความร่มความเย็นดังกล่าว

พยายามให้เวลาตนเองสำหรับคิด พิจารณาดูใจตนเองว่ามีหรือไม่มีที่อยากจะ เป็นผู้ไม่มีบ้านเรือนของตนเอง ต้องไปขออาศัยผู้อื่นอยู่ หรือมีหรือไม่มีบ้านเรือนของตนเองมีมารดาบิดาอยู่ร่วมบ้านเรือนอย่างอบอุ่น แต่อยากอยู่อย่างว่าเหวไม่มีมารดาบิดา ไม่มีเครื่องให้ความร่มความเย็น มีหน้าซำยังอาจจะมีคนพาลเกรเข้ามาปะปน วุ่นวายกองฟืนกองไฟก่อเผาให้เราร้อนอีกด้วย ตัวเองก็เป็นเด็ก ไร้ความสามารถที่จะ ปกป้องรักษาตัวเองและบ้านเรือน มารดาบิดาก็ไม่มีจะปกป้องคุ้มครองพิจารณาดูใจตนเองว่าต้องการสภาพชีวิตเช่นนั้นหรือไม่ เชื่อว่าทุกคนมีคำตอบตรงกันว่าไม่ต้องการ

ทุกคนต้องการจะมีบ้านเรือน มีมารดาบิดาปกป้องรักษาให้ความอบอุ่น และมีเครื่องให้ความร่มเย็น แต่บางทีก็ไม่ทุกคนไปที่เข้าใจความต้องการของตนทันเวลา จึงประกอบกระทำการต่าง ๆ ที่ล้วนจะก่อให้เกิดผลตรงกันข้ามกับที่ต้องการ ดังนั้น จึงควรมีสติรอบคอบ อย่าลืมนึกว่าตนปรารถนาสภาพชีวิตเช่นไร จะได้สามารถดำเนินไป ได้บรรลุจุดหมายสมดังปรารถนา

วันที่ ๒๑ ตุลาคม เป็นวันพระบรมราชสมภพสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีตร ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ผู้พระราชทานกำเนิดรายการบริหารทางจิตทางวิทยุ อ.ส. นี้ ขอพระราชทานอัญมณภาพพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ถวายพระพรชัยมงคล ขอให้ทรงพระเจริญสุขสวัสดิ์ดำรงพระชนมายุยืนนานเป็นมิ่งเป็นศรีสืบไป ขอถวาย พระพร

๒๐ ตุลาคม ๒๕๑๗

## ความกตัญญูทเวทีเป็นเครื่องคุ้มครองรักษา

การบริหารจิตสำหรับผู้ใหญ่ได้กล่าวถึงความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ติดต่อกันมาหลายอาทิตย์ เพื่อเป็นการช่วยเตือนสติที่บางทีจะมีผู้หลงลืมไป มากบ้างน้อยบ้างตามวิสัยผู้เป็นปุถุชน ขณะเดียวกันก็ได้แนะนำให้ใช้ธรรมสำคัญข้อหนึ่ง ประกอบ คือ กตัญญูทเวที

ธรรมของพระพุทธรเจ้าทั้งหมดเป็นเครื่องให้เกิดสุข แม้ความกตัญญูทเวที ก็เช่นกัน เป็นเครื่องให้เกิดสุข และมีใช้ให้เกิดสุขแก่ผู้อื่น ให้เกิดสุขแก่ตัวเองนั้นแหละ แต่บางทีก็ไม่เข้าใจกัน และความไม่เข้าใจนี้เองทำให้ไม่เห็นความสำคัญของความกตัญญูทเวที

ที่จริงความกตัญญูทเวทีมีคุณมาก อาจเป็นเครื่องป้องกันความเสื่อมทราม ความชั่วร้าย ความไม่สวัสดิ์นานาประการได้จริง และนอกจากจะเป็นเครื่องป้องกันแล้วยังเป็นเครื่องส่งเสริมให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง ความดีงาม ความสวัสดิ์ทุกประการได้ด้วย ลองพิจารณาให้เห็นความจริง ซึ่งไม่น่าจะยากจนเกินวิสัยของคนทั่วไป

ผู้มีกตัญญูทเวทีนั้น จะคิดจะพูดจะทำอะไรมีความกตัญญูทเวทีคุ้มครองรักษา เพราะผู้มีกตัญญูทเวทีย่อมมุ่งติดต่อผู้มีพระคุณเต็มเปี่ยม จะไม่คิดไม่พูดไม่ทำอะไรก็ตามที่ไม่ดี เพราะจะเป็นการกระทบกระเทือนเป็นโทษถึงผู้มีพระคุณ



เคยมีปัญหาแย้งว่า ถ้าผู้มีพระคุณเป็นคนร้าย ผู้แสดงความกตัญญูกตเวทิต่อผู้มีพระคุณจะมีต้องทำอะไร ๆ ที่ถูกใจของผู้ร้ายด้วยหรือ เช่นมีต้องไปลักขโมยหรือตีรันฟันแทงเขา เพื่อช่วยเหลือผู้ร้ายผู้มีพระคุณด้วยหรือ ปัญหานี้ตอบได้ว่า ความกตัญญูกตเวทิตี่ไม่มีความหมายเช่นนั้น

การรู้พระคุณท่านและการตอบสนองพระคุณท่าน ไม่ใช่การทำให้ถูกใจท่าน แม้ในทางที่ไม่ดีไม่งาม ความมีกตัญญูกตเวทิตี่หมายถึง การคิดการพูดการทำเพื่อช่วยยกย่องเชิดชูท่านผู้มีพระคุณ มิใช่ซ้ำเติมให้ที่ไม่ดีอยู่แล้วเพิ่มความไม่ดียิ่งขึ้นเช่นนั้น เป็น “การเอาใจ” ไม่ใช่ “กตัญญูกตเวทิตี่”

“การเอาใจ” นั้นเป็นไปได้ทั้งทาง “ที่ควรและไม่ควร” แต่การแสดง “กตัญญูกตเวทิตี่” นั้น เป็นไปได้ใน “ทางดีทางเดียว” ผู้มีพระคุณทำไม่ดีไม่ชอบ จะแสดงกตัญญูกตเวทิตี่ต้องช่วยวิธีใดก็ตามเพื่อให้เลิกทำเช่นนั้น ไม่จำเป็นจะต้องให้ถูกใจอย่างเดียวจะขัดใจบ้างหรือแม้จะขัดใจอย่างยิ่งก็ควรทำ หากด้วยการทำเช่นนั้นจะสามารถช่วยให้ผู้มีพระคุณหยุดทำไม่ดีหันมาทำดีได้ ไม่มีการตอบแทนพระคุณใดจะงดงามเท่าการช่วยให้ท่านมีโอกาส “ได้ทำดีทำชอบ” ดังนั้น แม้ผู้มีพระคุณจะเป็นผู้ร้าย การแสดงกตัญญูกตเวทิตี่ตอบสนอง ก็เป็นสิ่งพึงทำอย่างยิ่ง จะไม่เป็นการทำให้ต้องพลอยเป็นคนไม่ดีไปด้วยได้เลย ผู้แสดงกตัญญูกตเวทิตี่ตอบสนองพระคุณของผู้แม้เป็นผู้ร้ายย่อมทำให้ผู้แสดงกตัญญูกตเวทิตี่ ผิดไปว่าเช่นเดียวกับการเอาใจดังกล่าวแล้วข้างต้น

การเอาใจที่ไม่ประกอบด้วยความกตัญญูกตเวทิตี่ แม้บางทีจะเหมือนไม่เป็นโทษ แต่บางทีก็เป็นโทษได้อย่างยิ่ง ทั้งผู้เอาใจและผู้ถูกเอาใจ ตัวอย่างที่พบเห็นกันอยู่ทั่วไป ก็มีอยู่เป็นอันมาก บางทีถือการเอาใจไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะผิดว่าชอบ ไม่ว่าจะควรหรือไม่ควรว่า เป็นการแสดง ความกตัญญูกตเวทิตี่เช่นนี้ก็เห็นโทษเห็น ๆ อยู่ ควรจะได้รับการครอบงำระงับให้เป็นการแสดงกตัญญูกตเวทิตี่จริง ๆ อย่าเพียงให้เป็นแต่การเอาใจหรือจะกล่าวว่าประจบไปเสียทุกเรื่องทุกครั้ง โดยไม่คำนึงถึงผลเสียผลดีอย่างไร การเอาใจถึงเช่นนั้นนอกจากจะไม่เป็นการแสดงกตัญญูกตเวทิตี่แล้ว ยังเป็นความอกตัญญูไปได้ แม้โดยไม่ตั้งใจก็ตาม ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งละเอียดประณีต ควรทำความเข้าใจให้ถี่ถ้วนจะได้ปฏิบัติให้เกิดผลดี ไม่หลงปฏิบัติผิดจนเกิดโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

## ความกตัญญูทเวที่เป็นเครื่องพาให้งาม

ความมีกตัญญูทเวที คือรู้คุณท่านและตอบสนองคุณท่าน เป็นคุณธรรมเครื่องทำให้งามจริง แม้ปรารถนาจะเป็นคนงาม ก็ต้องอบรมคุณธรรมประการสำคัญนี้ให้เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ต้องรักษาไว้ และต้องเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้นเสมอไป

ความจริงนั้น แม้จะเป็นผู้พร้อมด้วยสมบัติอื่นใดมากมายแล้วเพียงไหนก็ตาม ถ้าขาดสมบัติคือความกตัญญูทเวทีเสียอย่างเดียว ก็หาอาจเป็นคนงามได้ไม่ ในทางตรงกันข้าม แม้จะเป็นผู้ไม่พร้อมด้วยคุณสมบัติอื่นใดก็ตาม ถ้ามีสมบัติคือความกตัญญูทเวทีแล้ว ก็อาจเป็นคนงามได้อย่างยิ่ง เพราะความกตัญญูทเวทีนั้นเปรียบดังต้นเหตุที่จะก่อให้เกิดการประกอบกระทำกรรมต่าง ๆ ที่เป็นกรรมดีกรรมงามติดตามมาได้ทุกประการ เช่นเดียวกับความอกตัญญูที่จะก่อให้เกิดการประกอบกระทำกรรมต่าง ๆ ที่เป็นกรรมไม่ดีไม่งามได้ทุกประการ

สำหรับคนไทยทุกคน สิ่งสำคัญสูงสุด คือ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังนั้นความกตัญญูทเวทีต่อสถาบันสำคัญสูงสุดทั้งสามนี้ จึงเป็นยอดของความกตัญญูทเวทีที่จะให้ผลดีงามอย่างเยี่ยมยอดเช่นเดียวกัน

คนไทยมีความกตัญญูทเวทีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์เพียงใด คนไทยก็จะได้รับผลตอบแทนอย่างงดงามเป็นความร่มเย็นเป็นสุขความเจริญรุ่งเรืองเพียงนั้น ในทางตรงกันข้าม คนไทยขาดความกตัญญูทเวทีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์เพียงใด คนไทยก็จะได้รับผลตอบแทนอย่างสมควรกัน เป็นความเดือดร้อนความเสื่อมทรามเพียงนั้น

อันผลนั้นย่อมเกิดแต่เหตุเสมอ ไม่มีเหตุจะไม่มีผล เหตุเป็นเช่นใดผลก็จะเป็นเช่นนั้น เหตุดีผลก็ดี เหตุไม่ดีผลก็ไม่ดี

ผู้เชื่อในเหตุในผลกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือผู้เชื่อกรรมนั่นเอง คือเชื่อว่ากรรมดีย่อมให้ผลดี กรรมชั่วย่อมให้ผลชั่ว ผู้ทำกรรมใดไว้จะต้องได้รับผลของกรรมนั้น



ผู้เชื่อกรรมแน่วแน่มั่นคงเพียงใด นับว่าเป็นผู้ได้เปรียบเพียงนั้น เพราะจะสามารถพาตนให้พ้นความทุกข์ความเดือดร้อนได้จริง เพราะเมื่อเชื่อในกรรมและการให้ผลของกรรมอย่างถูกต้องแล้วก็จักไม่ทำกรรมไม่ดี จักทำแต่กรรมดี ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ หรืออย่างน้อยเพียงทางกาย ทางวาจา ก็ยังนับว่าดี

วิธีจะดูให้รู้ว่าได้มีการประกอบกระทำกรรมดีหรือไม่ดีขึ้นแล้ว ก็ให้ดูที่ผลซึ่งกำลังปรากฏอยู่ ถ้าผลเป็นความสุขความสงบของส่วนรวม ก็แสดงว่าส่วนรวมพร้อมเพรียงกันประกอบกระทำกรรมดีอยู่ ถ้าผลเป็นความเดือดร้อนความวุ่นวายของส่วนรวม ก็แสดงว่าส่วนรวมพร้อมเพรียงกันประกอบกระทำกรรมไม่ดี

จะแก้ไขก็ต้องแก้ที่เหตุ คือต้องแก้ที่การประกอบกระทำกรรมทั้งหลาย ให้เป็นการประกอบกระทำกรรมดี และจะทำได้ไม่ยากถ้ายกความกตัญญูทศเวทที่ขึ้นเป็นใหญ่ในหัวใจ กตัญญูทศเวทที่ต่อชาติ ต่อศาสนา ต่อพระมหากษัตริย์ ดังกล่าวแล้วข้างต้น แล้วผลที่เกิดขึ้นจะเป็นของตนเองแต่ละคนรวมเป็นของส่วนรวม เป็นของประเทศชาติ

อันการจะกระทำเหตุ เพียงเพื่อให้ผลเกิดแก่ตนนั้น ทำได้ง่ายกว่าการจะกระทำเหตุเพื่อให้ผลเกิดแก่ส่วนรวม แม้ว่าส่วนรวมนั้นจะมีตนเองรวมอยู่ด้วยก็ตาม ทั้งนี้ก็เพราะความเห็นแก่ตัวของคนเรามีอยู่เป็นอันมาก ถ้าทำอะไรเพื่อตัวแล้วแม้จะต้องลำบากกายลำบากใจบ้างก็พร้อมจะทำ แต่ถ้าเพื่อส่วนรวมแล้วทำได้ไม่ง่าย เหตุก็เพราะอาจจะลืมไปว่า ส่วนรวมที่มีตัวเองอยู่ด้วยก็เหมือนส่วนตัวนั่นเอง การจะกระทำเหตุเพื่อให้เกิดผลดีแก่ส่วนรวมทำได้ยากเพราะเหตุผลดังกล่าวประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งก็เพราะการกระทำเหตุเพื่อส่วนรวมเช่น เพื่อชาติ เพื่อศาสนา เพื่อพระมหากษัตริย์ จะต้องเป็นการกระทำที่พร้อมเพรียงกันอย่างสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง หน้าที่ของผู้ใดมีอย่างใด ผู้นั้นต้องทำให้ได้ดี ทุกคนไป ทุกฝ่ายไป ทำเพียงบางคนบางฝ่าย แต่บางคนบางฝ่ายไม่ทำ เช่นนั้นย่อมไม่สำเร็จผลเพื่อประโยชน์ส่วนรวมได้สมบูรณ์เท่าที่ควร

ตัวอย่างที่เห็นอยู่ก็การทำประโยชน์เพื่อประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์นี้แหละ ถ้าคนในชาติทุกฝ่ายไม่ทำหน้าที่ของตนให้ดี ให้สมบูรณ์ ความมั่นคงสมบูรณ์ของประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ไม่มี

ทุกคนทุกฝ่ายต้องทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดให้สมบูรณ์ที่สุด จึงจะถูกจึงจะควร จึงจะก่อให้เกิดผลเป็นความมั่นคงสมบูรณ์บริบูรณ์อย่างดีได้ เด็กก็มีหน้าที่ของเด็กที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้ใหญ่ก็มีหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้ผู้ใหญ่ได้บังคับบัญชาก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้บังคับบัญชาก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้ผู้ใหญ่ในปกครองก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้ปกครองก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด

การจะทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดนั้นก็ต้องรู้จักหน้าที่ของตนเสียก่อน รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเสียก่อน ต่อจากนั้นก็ไม่ต้องไม่ก้าวก่ายหน้าที่ของผู้อื่น ต้องไม่ปัดความรับผิดชอบของตนไปให้ผู้อื่นด้วยอคติใดก็ตาม

ฉันทาคติ อคติเพราะความรัก โทษาคติ อคติเพราะความโกรธ โมหาคติ อคติเพราะความหลง ภยาคติ อคติเพราะความกลัว อคติทุกประการนี้จะเป็นเหตุให้เกิดการปัดความรับผิดชอบของตนไปให้ผู้อื่นได้โดยง่าย

แม้มีความกตัญญูตเวทีประจำใจพอสมควรแล้วจะสามารถดับอคติทั้งหมดได้ เมื่อถึงเวลาจะต้องแสดงกตัญญูตเวทีต่อท่านผู้ทรงพระคุณ โดยเฉพาะต่อชาติศาสนา พระมหากษัตริย์ สามสถาบันอันทรงพระคุณสูงสุดหาที่เปรียบมิได้

๓ พฤศจิกายน ๒๕๑๗

## พึงทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเสมอ

ทุกคนมีหน้าที่ของตน กล่าวได้ว่าไม่มีผู้ใดเลยที่ไม่มีหน้าที่ ผู้ใหญ่หรือเด็กก็มีหน้าที่ คนชั้นไหนก็มีหน้าที่ และหน้าที่นั้นเป็นสิ่งที่ควรทำให้ดีที่สุด จึงจะให้ผลดีที่สุดแต่ไม่ทุกคนไปที่เข้าใจ คือ ไม่เข้าใจว่า หน้าที่ของตนมีอย่างไหนประการหนึ่ง ไม่เข้าใจว่าหน้าที่ของตนแล้วตนต้องทำให้ดีที่สุดอีกประการหนึ่ง ความไม่เข้าใจดังกล่าวเป็นสิ่งที่อาจแก้ไขให้เป็นเข้าใจขึ้นมาได้ ทั้งนี้ก็ด้วยการศึกษาให้เกิดความรู้ว่าตนมีหน้าที่อย่างไร



การศึกษานั้นก็มีหลายทาง ไม่ใช่แต่จากหนังสืออย่างเดียว จากบุคคลจาก เหตุการณ์ก็เป็นการศึกษาให้เกิดความรู้ได้เช่นเดียวกัน ว่าตนมีหน้าที่อย่างไร เช่นอยู่ในวัยเด็กขนาดไหนก็ศึกษาจากเด็กในวัยเดียวกับตนได้ว่าเขาทำอะไรกันที่มีผู้รับรองว่าเป็นการทำหน้าที่ที่เหมาะสมถูกต้องเป็นต้นว่าใคร ๆ ก็รับรองกันทั่วไปว่าเด็กที่ทำหน้าที่ที่เหมาะสมก็คือศึกษาเล่าเรียน เช่นนี้ถ้าตนอยู่ในวัยเดียวกันก็ให้รู้ว่าหน้าที่ของตนก็ต้องศึกษาเล่าเรียน

เมื่อรู้หน้าที่ของตนแล้วก็ต้องศึกษาให้เข้าใจต่อไปว่าการทำหน้าที่อย่างดีที่สุดกับเพียงว่าทำนั้นอย่างไหนถูกอย่างไหนไม่ถูก จะรู้ว่าถูกหรือไม่ถูกก็รู้ได้จากผลที่เกิดขึ้นซึ่งก็อาจศึกษาจากผู้อื่นที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนเช่นเดียวกับตนนั่นเอง ดูให้เห็นว่าผู้ที่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนอย่างจริงจังกับผู้ที่ไม่เพียงแต่เรียนไปเท่านั้น ระหว่างสองฝ่ายนี้ฝ่ายไหนที่ได้รับผลสำเร็จดีกว่ากัน ก็ย่อมจะต้องเห็นว่าฝ่ายที่เอาจริงเอาจัง หรือกล่าวให้ถูกก็คือฝ่ายที่ทำหน้าที่ของตนอย่างดีที่สุดนั่นแหละ เป็นฝ่ายที่จะได้รับผลสำเร็จดีกว่า

การทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งควรทำ นี่ก็หมายถึงผู้อยู่ในวัยทำกิจการงานทั้งหลายด้วย ที่ต้องทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด จึงจะสมควร จึงจะก่อให้เกิดประโยชน์ได้แก่ตนเองก่อนอื่นและแก่ประเทศชาติเป็นลำดับไป

การศึกษาให้รู้หน้าที่ของตนและการอบรมตนให้ตั้งใจทำหน้าที่อย่างดีที่สุดเป็นการบริหารจิตอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการยกจิตให้สูงขึ้นได้

การกระทำใด ๆ ที่ถูกต้องเป็นการยกจิตหรือบริหารจิตไปด้วยในตัวทั้งนั้น ตรงกันข้ามกับการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการทำจิตใจให้ตกต่ำไปด้วยในตัวเช่นกัน

ผู้เห็นค่าของจิตว่าเป็นสิ่งสูงค่ากว่าสิ่งใดอื่นทั้งสิ้นจึงควรเริ่มบริหารจิตด้วยการศึกษาให้รู้หน้าที่ของตนและทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด จำเป็นต้องกล่าวไว้ด้วยว่าการที่บุคคลจะทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดได้นั้น บางทีก็จำเป็นต้องเสียสละเป็นอันมาก ทั้งนี้แล้วแต่หน้าที่ใดจะต้องการเสียสละอย่างไร จะยกตัวอย่างพอสมควร เช่นหน้าที่เป็นนักเรียนก็ต้องเสียสละเวลาที่จะได้เที่ยวได้เล่นได้สนุกเพลิดเพลิน เพื่อจะได้มีเวลาศึกษาเล่าเรียนให้มากยิ่งขึ้น ต้องเสียสละเพื่อนฝูงที่จะพาไปผิด คือพาไปให้ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียน



อย่างจริงจัง หน้าที่เป็นผู้ปกครองก็ต้องเสียสละความสุขสบายบ้าง ความเป็นญาติพี่น้อง มิตรสหายบ้าง ความได้ผลประโยชน์ข้างส่วนตนบ้าง ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น ถ้าสิ่งที่จำเป็น ต้องสละเหล่านั้นเป็นสิ่งที่จะกีดขวางมิให้ตนสามารถปฏิบัติหน้าที่ผู้ปกครองได้อย่างดี ที่สุด แม้ผู้มีหน้าที่ปกครองไม่รู้จักหน้าที่ของตน และไม่เสียสละอย่างเต็มที่ก็จะทำ หน้าที่ได้ดีเต็มที่ไม่ได้ ผลที่เกิดขึ้นก็จะดีเท่าที่ควรไม่ได้

ผู้เป็นเด็กทำหน้าที่ไม่ถูกต้องเต็มที่นั้นแม้จะไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร ก็ยังดีกว่า ผู้ใหญ่ซึ่งมีหน้าที่สำคัญที่ทำหน้าที่ไม่ถูกต้องไม่เต็มที่ เพราะผลที่เกิดจากการกระทำ เช่นนั้นเป็นผลกว้างขวางครอบคลุมถึงประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ผู้มีหน้าที่ ปกครองหรือนักปกครองจึงจำเป็นต้องศึกษาให้รู้จักหน้าที่ของตนให้กระจ่างชัด และต้อง บริหารจิตให้อย่างยิ่งเพื่อให้สามารถเสียสละได้อย่างถึงที่สุด เพื่อผลสำเร็จในการปกครอง ให้เกิดความมั่นคงแก่ประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซึ่งแน่นอนที่สุด ผลสำเร็จ นั้นย่อมเป็นผลดีแก่ตนเองด้วย เพราะเรื่องของกรรมนั้นมิใช่เรื่องของคนอื่น เป็นเรื่อง ของผู้กระทำการเองที่จะต้องได้รับผลแน่นอน

ผู้ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว ถ้าศึกษาเรื่องกรรม กันให้เข้าใจจริง ให้เชื่อมั่นในเรื่องกรรมให้จริง ๆ จะไม่มีการกระทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ที่ ไม่ดีงาม เพราะจะต้องรู้ว่าถ้าผู้ใดทำไม่ดีก็ผู้นั้นแหละจะต้องได้รับผลแห่งการกระทำ นั้นที่เป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ความเสื่อมจากภาวะที่พึงปรารถนาทั้งปวง

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๑๗

## กรรมเป็นเครื่องจำแนก

ปัญหาหนึ่งซึ่งน่าจะทุกคน ไม่ว่าเด็กผู้ใหญ่ชายหญิง ต้องเคยปรารถนา กันอยู่เสมอ ก็คือทำไมเราไม่เหมือนคนนั้นไม่เหมือนคนนี้ โดยเฉพาะในเรื่องฐานะชาติ กำเนิดผู้ที่ต่ำกว่ามักจะเป็นผู้ที่ปรารถนาดังกล่าวอยู่เสมอ และไม่ว่าจะมีฐานะชาติกำเนิด ดีแล้วสูงแล้วเพียงใด ก็ยังอดจะปรารถนาเพราะนำตนไปเปรียบกับผู้ที่สูงกว่าอยู่เสมอ นั้นเอง



ปัญหานี้เป็นปัญหาที่ดีอย่างยิ่ง แม้เมื่อตั้งปัญหาขึ้นแล้วพยายามหาคำตอบให้ได้ถูกต้องตามความจริง ก็จะเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตัวผู้เป็นเจ้าของอย่างยิ่ง แต่ก็มีน้อยเหลือเกินที่จะแก้ปัญหานี้จนกระจ่างแก้ไขให้เป็นความเข้าใจถูกต้องถ่องแท้ มีแต่ปรารถนาขึ้นแล้วก็หาคำตอบไปตามชอบใจตนเองโดยไม่คำนึงว่าจะเป็นคำตอบที่ถูกต้องเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตนหรือไม่ ด้วยเหตุนี้ปัญหาสำคัญที่จะให้คุณได้เป็นอย่างดีจึงจะยังคงเป็นปัญหาที่ต้องถามกันอยู่ไม่จบสิ้น โดยไม่มีคำตอบอันจะเป็นคุณยิ่งใหญ่แก่ผู้ถามนั้น ๆ เลย

ไม่ต้องไปยกตัวอย่างคนอื่นให้ไกลตัวเราออกไป ยกตัวเรานี้แหละขึ้นเป็นตัวตัวอย่างเลยทีเดียวนะ เป็นเจ้าของปัญหาที่ว่า ทำไมเราจึงไม่เหมือนใครก็ได้ที่มีฐานะชาติกำเนิดดีกว่าเราสูงกว่าเรา ทำไมเขาจึงเป็นเช่นนั้น ทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เขาเกิดมาในชาติสกุลที่ดีกว่าเรา มีฐานะสูงมั่งคั่งที่อำนวยความสะดวกสบายให้แก่เขาได้สารพัดอย่างเราทำไมไม่เป็นเช่นนั้น เราอาจจะสะดวกสบายกว่าคนพวกหนึ่ง แต่ก็ไม่ทัดเทียมคนอื่นอีกพวกหนึ่งซึ่งเราอยากจะทำเทียม เพราะความสูงส่งมั่งมีศรีสุขสะดวกสบายนั้นยังมีเพียงใดก็ยังดี ปุถุชนทั้งหลายย่อมปรารถนาเช่นนั้น ปัญหาเช่นนี้จึงมีอยู่ทั่วไปแม้ในบรรดาผู้ที่มั่งมีศรีสุขสะดวกสบายอยู่แล้ว ไม่เพียงจะมีอยู่แต่ในบรรดาผู้ลำบากยากจนเท่านั้น

เป็นเรื่องกิเลส ซึ่งถ้าหาคำตอบให้ถูกต้องตามความเป็นจริงแล้ว กิเลสนั้นแหละจะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อสลະกิเลส และกิเลสก็คือโลกโศรทหลงสามประการนี้ละได้เพียงใดก็จะละทุกข์ได้เพียงนั้น ได้พบความสุขร่มเย็นใจเพียงนั้น

คำตอบปัญหาดังกล่าวข้างต้นนั้นถ้าชอบง่าย ก็ถือเอามาได้ทันทีเลยจากพระพุทธวจนะ พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า *กรรมเป็นเครื่องจำแนกสัตว์ นั่นก็คือทรงกล่าวถึงความแตกต่างของสัตว์บุคคลเกิดจากกรรม กรรมแตกต่างกัน สัตว์บุคคลจึงแตกต่างกันไปตามกรรม* กรรมในปัจจุบันพอเห็นได้ชัด ๆ ก็เช่น ทำกรรมใดก็เป็นไปตามกรรมนั้น ทำเกษตรกรรมก็เป็นเกษตรกร ทำอุตสาหกรรม ก็เป็นอุตสาหกรรม ทำพาณิชย์กรรมก็เป็นพาณิชย์กร คือทำนาก็เป็นชาวนา ทำสวนก็เป็นชาวสวน ทำไร้ก็เป็นชาวไร่ดังนี้ เป็นต้น นี้กล่าวว่ากรรมจำแนกอย่างที่เราเห็นได้ชัด ๆ

กรรมจำแนกที่เห็นได้ยากขึ้นไปอีกเพียงเล็กน้อยก็คือ ทำกรรมดีก็เป็นคนดี ทำกรรมชั่วก็เป็นคนชั่ว ที่กล่าวว่าเห็นได้ยากก็เพราะผู้อื่นนอกจากผู้ทำกรรมเองอาจเห็นได้ยาก เพราะไม่ได้รู้ได้เห็นการกระทำนั้น ๆ ผู้อื่นจึงอาจจะรู้ไม่ได้เสมอไปว่า คนไหนดีคนไหนชั่วแม้แต่เจ้าตัวผู้กระทำกรรมเอง บางทีโหมเหวความหลงมีมากก็ยังไม่รู้ว่าตนกระทำกรรมดีหรือชั่วกันแน่ บางทีทำกรรมไม่ดีก็ยังไม่หลงว่าทำกรรมดี ซึ่งก็ทำให้หลงคิดว่า ตนเป็นคนดีไปด้วย แม้ผู้ที่ทำจะหลงไปถึงเช่นนี้แต่กรรมก็หาได้จำแนกผิดไปตามความหลงไม่ กรรมจำแนกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงเสมอ

ถ้าทำกรรมไม่ดีต้องเป็นคนไม่ดี ถ้าทำกรรมดีต้องเป็นคนดี ไม่ว่าตัวเองจะคิดอย่างไร คนอื่นจะคิดอย่างไร กรรมก็คงจำแนกไปตรงตามความเป็นจริงอยู่นั่นเอง

หน้าที่ของกรรมมีอยู่เช่นนี้ ไม่อาจมีอะไรมาบิดเบือนได้ ผู้ที่มีความแตกต่างกันทั้งหมดก็ไม่ใช่เพราะอะไร เพราะกรรมจำแนกนั่นเอง กรรมที่ต่างคนต่างทำกันไว้ นั่นเอง ทำนาเป็นชาวนาทำไร่เป็นชาไร่ ทำความเป็นเศรษฐีก็ต้องเป็นเศรษฐี ทำความเป็นผู้มียศมีตระกูลก็ต้องเป็นผู้มียศมีตระกูล ทำความเป็นคนยากจนอนาถาก็ต้องเป็นคนยากจนอนาถา ทำความเป็นคนฉลาดก็ต้องเป็นคนฉลาด ทำความเป็นคนโง่ก็ต้องเป็นคนโง่ทำไร่อย่างไรก็ต้องได้เช่นนั้น ติดต่อกันมาเนิ่นนานจนบางทีก็ทำให้แลไม่เห็นเหตุ คือไม่เห็นว่าได้ทำกรรมใดไว้ มาเห็นเอาแต่ผลที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน บริหารจิตให้มากคืออบรมจิตให้มีเหตุผลมีปัญญาให้มากจะได้เข้าใจเรื่องกรรมจำแนก สัตว์บุคคลให้เป็นไปต่าง ๆ กัน

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๑๗

## ความลืมหืมเป็นเหตุให้ไม่เข้าใจเรื่องกรรม

ถ้าไม่มีปัญญาจะพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นความจริงว่า กรรมเป็นเครื่องจำแนก สัตว์ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ ก็น่าจะมีปัญญารับฟังคำที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ด้วย มีพระกรุณาต่อสรรพสัตว์เป็นอย่างยิ่ง



ทำไมจึงกล่าวว่าการที่ทรงสอนว่า กรรมเป็นเครื่องจำแนกสัตว์เป็นการทรงแสดงพระกรุณาอย่างยิ่งต่อสรรพสัตว์ เหตุผลก็เพราะคำสอนนี้แหละจะเป็นเหตุให้ผู้เชื่อสามารถปฏิบัติดีปฏิบัติชอบละเว้นการปฏิบัติชั่วปฏิบัติผิดทั้งปวง ผลก็คือจะถูกกรรมคือการกระทำของตนเองนั้นแหละจำแนกให้เป็นคนดี มีความสุขความเจริญตามควรแก่การกระทำของตน ส่วนผู้ไม่เชื่อ ไม่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบไม่ละเว้นการปฏิบัติชั่วปฏิบัติผิด ผลก็จะถูกกรรมคือการกระทำของตนเองนั้นแหละจำแนกให้เป็นคนไม่ดีไม่มีความสุขความเจริญตามควรแก่การกระทำของตน

พระพุทธองค์ทรงแสดงพระกรุณาอย่างยิ่งแล้วที่ทรงชี้ทางไปสู่ความเป็นคนดีมีความสุขความเจริญ ให้ผู้ไม่เชื่อไม่ดำเนินไปตามทางที่ทรงชี้เป็นผู้ปฏิเสธไม่รับพระกรุณา หาใช้ไม่ทรงมีพระกรุณาไม่ อาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า ผู้ไม่ยอมเชื่อว่าการเป็นเครื่องจำแนกสัตว์นั้นแหละคือผู้ปฏิเสธไม่รับพระกรุณาของพระพุทธเจ้า ส่วนผู้ยอมเชื่อคือผู้น้อมรับพระกรุณา อาจพาตนไปสู่ความดีงามความสุขสวัสดิ์ได้แน่นอน

ยังไม่ต้องกล่าวถึงกรรมข้ามภพข้ามชาติก็ได้เพราะเป็นสิ่งยากจะเข้าใจ มาพิจารณากันถึงกรรมในปัจจุบันชาตินี้เสียก่อน หากเข้าใจเรื่องกรรมในปัจจุบันชาติแล้ว ก็ย่อมจะสามารถเข้าใจไปถึงกรรมในชาติภพที่ห่างไกลออกไปได้ ไม่มากก็ต้องพอสมควร

ยกนาย ก. กับนาย ข. ขึ้นเป็นตัวอย่าง นาย ก. ได้รับการฝึกหัดอบรมมาแต่เด็กให้รู้จักพูดจาแสดงกิริยามารยาทเรียบร้อยสวยงามตามแบบผู้ดีของไทยตลอดมา ครั้นโตเป็นผู้ใหญ่ นาย ก. เคยชินต่อการพูดจามีกิริยามารยาทเรียบร้อยสวยงาม เช่นนั้นก็เป็นที่นั้นอยู่ตลอดมาแม้ว่านาย ก. จะไม่รู้เลยว่าเมื่อเด็กก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ตรงกันข้ามกับนาย ข. นาย ข. ได้รับการฝึกหัดอบรมมาแต่เด็กให้พูดจาแสดงกิริยามารยาทไม่เรียบร้อยสวยงามตลอดมา ครั้นโตเป็นผู้ใหญ่นาย ข. เคยชินต่อการพูดจามีกิริยามารยาทไม่เรียบร้อยสวยงามเช่นนั้น ก็เป็นที่นั้นอยู่ตลอดมาแม้ว่านาย ข. จะไม่รู้เลยว่าเมื่อเด็กก็เช่นนั้นเหมือนกันนี่เป็นเครื่องแสดงว่าแม้จะไม่ได้จดจำการกระทำในอดีตไว้ แต่ผลในปัจจุบันก็เป็นผลของอดีตนั่นเอง ไม่ใช่ว่าผลในปัจจุบันเป็นสิ่งปุบปับเกิดขึ้นโดยไม่มีกรกระทำในอดีตเป็นสาเหตุ พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือถ้าไม่มีกรรมแล้วจะมีผลไม่ได้ แต่ผลมีได้แม้ว่าจะจำกันไม่ได้แล้วว่าได้ทำกรรม

เช่นใดไว้ แต่ส่วนมากจำกันไม่ได้ว่าได้ทำกรรมใดกันไว้เมื่อมีผลดีเกิดขึ้นให้ได้สวย ก็ยังไม่ค่อยนึกถึงว่าเป็นเพราะได้ทำกรรมใดไว้ให้เป็นเหตุต่อเมื่อใดผลไม่ดีเกิดขึ้นให้ ต้องสวย นั้นแหละจึงจะคิดหาเหตุ และก็มีมักจะคิดไปว่าเหตุคือกรรมของตนนั้นไม่น่า จะมีผลไม่ดี เหตุที่คิดเช่นนั้นก็เพราะนึกได้แต่กรรมดีที่เพิ่งทำลงไป ส่วนกรรมที่ทำไว้ จณลิมเสียแล้วนั้นเป็นกรรมไม่ดีก็นึกไม่ได้ คนจึงมีปกติสงสัยอยู่เป็นอันมากกว่าทำดี ทำไม่ได้ดี หรือทำไม่ดีทำไมจึงได้ดี

ความลืมนั้นเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไม่เข้าใจเรื่องกรรมตรงตามความเป็นจริง คือ คนจะลืมนั้นที่ตนทำแล้วในอดีตอย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นอดีตที่นานไกล เพียงใดก็ยิ่งจะลืมนั้นอย่างสนิทเพียงนั้น ลืมกันอย่างไม่เหลือร่องรอยใด ๆ ให้พอเป็น เครื่องสะกิดเตือนความจำได้เลย ดังนั้นเมื่อผลของกรรมเกิดขึ้นให้ต้องสวยจึงไม่เข้าใจ ผลของกรรมถูกต้องตามความเป็นจริง ดังเช่นกล่าวกันอยู่ว่า คนนั้นทำดีเห็น ๆ อยู่ ทำไมไม่ได้ดี คนนี้ทำไม่ดีเห็น ๆ อยู่ทำไมได้ดีเช่นนี้แล้วลืมนั้นในสังขารธรรมที่ว่าทำดี ต้องได้ดีทำชั่วต้องได้ชั่ว

กล่าวได้ว่ามักจะตัดสินกรรมนั้นเฉพาะที่กระทำขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น เท่าที่จำ ได้เท่านั้น เท่าที่เห็น ๆ อยู่เท่านั้น ส่วนที่กระทำมานานแล้ว ลืมไปหมดแล้ว ไม่เห็น อยู่กับตาแล้ว มักจะไม่ยอมถือว่าเป็นกรรมเหมือนกัน ทั้งที่ก็เป็นกรรมเหมือนกัน เพราะได้กระทำแล้วเหมือนกัน

สิ่งที่ได้กระทำแล้วย่อมสำเร็จเป็นรูปร่างแล้ว แม้ว่าผู้ทำหรือใคร ๆ จะลืมนั้นแล้ว ได้เป็นผู้กระทำก็หาอาจทำให้สิ่งที่เป็นรูปร่างแล้วสลายตัวไปได้ไม่ ยกตัวอย่างวัตถุ ต่าง ๆ ที่ทำขึ้นนานแล้วจนไม่รู้ตัวผู้ทำแล้ว วัตถุนั้นก็ยังคงเป็นรูปร่างขึ้นอันอยู่ กรรม ก็เช่นกันทำแล้วมานานจนไม่รู้แล้วว่าได้ทำไว้แต่เมื่อใด กรรมนั้นก็ยังคงต้องเป็นกรรม อยู่นั่นเอง ผู้ใดจะปฏิเสธหาได้ไม่ และเมื่อกรรมเกิดขึ้นแล้ว ผลของกรรมก็ต้องติดตาม มาอย่างปฏิเสธไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ว่าสลบซบซ้นจนผู้ไม่ใช้ปัญญาหรือไม่ใช้ศรัทธา ในพระพุทธเจ้ายากจะเชื่อ แต่เชื่อหรือไม่เชื่อกรรมก็ต้องให้ผลอยู่นั่นเอง และกรรมดี ก็ต้องให้ผลดี กรรมชั่วก็ต้องให้ผลชั่ว แน่นนอนตายตัวอยู่ตลอดไป ไม่มีอะไรก็ตามผู้ใด ก็ตามจะมาเปลี่ยนแปลงผลของกรรมให้ผิดไปจากที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวแล้วได้



จึงกล่าวได้ว่า นอกจากความลืมนจะทำให้คนไม่เข้าใจเรื่องของกรรมถูกต้องตามความจริงแล้ว ความไม่ผลลัพท์ซับซ้อนของกรรม คือกรรมไม่ให้ผลตามลำดับการกระทำก่อนหลัง ก็เป็นอีกเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไม่อาจเข้าใจเรื่องของกรรมได้ถูกต้องตามความจริง

ส่วนมากเข้าใจว่า กรรมที่ทำในปัจจุบันคือเหตุของผลที่กำลังได้รับในปัจจุบัน แม้กำลังทำกรรมดีอยู่แต่กำลังได้รับผลไม่ดีก็เข้าใจว่าผลไม่ดีนั้นเป็นผลที่เกิดจากกรรมดีที่กำลังกระทำอยู่นั่นเอง หรือแม้กำลังกระทำกรรมไม่ดีอยู่แต่ได้รับผลดีก็เข้าใจว่าผลดีนั้นเป็นผลที่เกิดจากกรรมไม่ดี ความเข้าใจเช่นนี้ที่เกิดจากความสลับซับซ้อนแห่งการให้ผลของกรรมเป็นเหตุสำคัญมากที่ทำให้มีผู้ท้อแท้ที่จะทำกรรมดี เป็นเหตุทำให้มีผู้ถือโอกาสปลุกปั่นให้ทำความไม่ดีกันทั่ว ๆ ไป โดยชี้ให้หลงเข้าใจผิดว่าทำดีก็เท่านั้นไม่เห็นได้ดี สู้ทำไม่ดีเสียดีกว่าเพราะได้ดีแน่ ดังที่มีตัวอย่างให้เห็นอยู่

ในระยนี้มีผู้ถือโอกาสในเรื่องนี้กันมากยิ่งขึ้นกว่าที่เคยมีมาในยุคก่อน ๆ การปลุกปั่นให้หลงทำกรรมไม่ดีมีอยู่ทั่วทุกแห่ง และเพราะความไม่เชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรมนี้แหละจึงทำให้มีผู้ทำไปตามการปลุกปั่นมากมายจนซุลมุนุ่นวายไปหมดปรากฏให้เห็นผลของการทำไม่ได้อย่างถนัดชัดเจน แต่กระนั้นคนจำนวนหนึ่งก็ยังไม่พยายามใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าการกระทำอันเป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนวุ่นวายในทุกวันนี้เป็นการกระทำที่ไม่ดี ที่ผู้ปรารถนาความสุขสวัสดิ์แก่ตนเองไม่พึงกระทำอย่างเด็ดขาด

อย่างไรก็ตามจำต้องกล่าวว่า กรรมดีที่จะให้ผลดีนั้นจะต้องเป็นกรรมดีตามสัจธรรม ไม่ใช่เป็นกรรมดีที่แอบอ้างกันเองดังเช่นที่มีผู้แอบอ้างกันเป็นอันมาก คือแอบอ้างกล่าวกรรมไม่ดีว่าเพียงใดก็จะยิ่งปรากฏผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนมากเพียงนั้น และผลนั้นเชื่อว่าเกิดแก่ผู้ขึ้นดั่งที่ผู้ทำมุ่งประสงค์ก็หาไม่ ผลจะเกิดแก่ผู้ทำนั้นแหละ อาจจะเป็นเวลาที่ไม่นานจนเกินไปก็ได้ ดังนั้นอย่าประมาทกรรมว่าไม่มีผลว่าจะไม่ให้ผล ถ้าสายเกินไปแล้วแก้ไขไม่ได้แล้ว ผู้ทำนั้นแหละจะรับทุกข์อย่างยิ่ง

## ไม่มีอำนาจใดเปลี่ยนแปลงผลของกรรมได้

การให้ผลของกรรมนั้น ใครจะเชื่ออย่างไรก็ตาม เมื่อทำกรรมอันเป็นเหตุ เช่นใดก็จะต้องได้รับผลเช่นนั้น ผลของกรรมไม่เป็นไปตามความเชื่อ แต่เป็นไปตามความจริง ตามที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงไว้

แม้บางทีกรรมจะไม่ให้ผลปัจจุบันทันทีคือไม่ให้ผลทันตาเห็น แต่ก็จะต้องให้ผลในอนาคตไกลบ้างใกล้บ้าง และตัวผู้ทำกรรมนั้นแหละจะได้รับได้รู้ได้เห็นด้วยตนเอง อย่างแน่นอน ในอนาคตอันใกล้ก็มีในชาตินี้ ในอนาคตอันไกลก็มีในชาติข้างหน้า

แม้ไม่เชื่อว่าชาติหน้ามี เพราะไม่รู้ไม่เห็นว่ามีก็น่าจะลองใช้ปัญญาคิดดูบ้างว่า เรามาแต่ไหนชาตินี้เป็นชาติแรกและชาติเดียวของเราเช่นนั้นหรือ เราไม่เคยมีชาติก่อน มาเลยหรือ ถ้าไม่เคยมีชาติก่อนมาเลย ทุกชีวิตในชาตินี้เริ่มต้นในชาตินี้ด้วยกันทั้งหมด ทำไมทุกชีวิตจึงไม่เหมือนกัน ไม่ทัดเทียมกัน มีความสุข ทุกข์ ดีเลว ไม่เท่ากัน อะไรทำให้เป็นเช่นนั้น

คนอื่นจะไม่คิดก็ช่างเถิด แต่เมื่อตั้งใจมาบริหารจัดการแล้วก็ควรได้คิดด้วยกันทุกคน จนให้ความเข้าใจด้วยกันทุกคนว่า ทำไมทุกชีวิตหรือจะเรียกว่าสรรพสัตว์ ในโลกนี้จึงแตกต่างกัน เพียงเล็กน้อยบ้าง มากมายเหลือเกินบ้าง ทั้งในรูปลักษณะ หน้าตาภริยามารยาทหรือฐานะมั่งมียากจนตลอดถึงชาติตระกูลที่สูงต่ำต่างกัณดังที่ปรากฏให้เห็นอยู่อย่างเด่นชัด ความแตกต่างกันทั้งหมดดังกล่าวเกิดจากอะไร ใช้ปัญญา คิดแล้วก็จะให้ความเข้าใจ จะเชื่อในเรื่องของกรรมและการให้ผลของกรรมว่าเป็นสิ่งมีจริง เมื่อเกิดความเชื่อเช่นนั้นแล้วก็จะกลัวการทำความไม่ดี จะอาจหาญทำความดีทั้งปวง โดยไม่กลัวอำนาจอะไรเลย เพราะไม่มีอำนาจใดจะมาเปลี่ยนแปลงผลของกรรมดีที่ทำ แล้วให้เป็นผลไม่ดีได้เลยเป็นอันขาด ควรมั่นใจในสัจธรรมนี้ และความมั่นใจนี้จะให้คุณสถานเดียวไม่มีโทษแม้เล็กน้อยเพียงใดเลย

ความสุขสวัสดิ์จะเกิดก็ต่อเมื่อทำความดีเป็นเหตุเท่านั้น ลงว่าทำความไม่ดีที่ ผิดศีลผิดธรรมผิดวินัยผิดวิสัยของคนดีมีคุณธรรมแล้วจะให้เกิดความสุขสวัสดิ์แก่ตน นั้นเป็นไปไม่ได้ ยิ่งทำมากเป็นกรรมดี กำลังทำความไม่ดีแต่แอบอ้างว่ากำลังทำความดีเช่นนี้จะให้เกิดผลดีหาได้ไม่ ผลที่จะเกิดขึ้นในกรณีเช่นนี้ต้องเป็นผลไม่ดีอย่างแน่นอน



เพื่อให้พ้นจากการเชื่อตามคำแอบอ้างกรรมไม่ดีว่าเป็นกรรมดีจึงจำเป็นต้องอบรมปัญญา ให้มีปัญญารู้จักความดีตามความเป็นจริง รู้จักความชั่วตามความเป็นจริง ไม่ใช่เชื่อตามผู้มีปากเสียง มีคารมน่าเชื่อถือ อันผู้ใช้กรรมคมคายนั้นเมื่อมุ่งประโยชน์ตนหรือมุ่งประโยชน์พวกพ้องของตนก็ย่อมจะพยายามทำคนอื่นให้ตกเป็นเครื่องมือเสริมสร้างประโยชน์ที่ตนปรารถนาให้บังเกิดขึ้น โดยไม่คำนึงว่าผู้ใดจะเสียประโยชน์มากน้อยเพียงไหน

การอบรมปัญญาให้รู้ทัน ให้รู้จักความดีความชั่วคนดีคนชั่วอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงเท่านั้นที่จะป้องกันตนเองมิให้พลอยประกอบกระทำความไม่ดีและต้องได้รับผลของกรรมไม่ดีไปด้วยได้

อันกรรมไม่ดีนั้นลงว่าได้กระทำลงไปแล้ว แม้จะเสียใจเพียงใดในภายหลังก็หาอาจแก้ไขได้ไม่ ผลไม่ดีต้องเกิด ต้องหนักเบาตามเหตุคือกรรมไม่ดีที่ได้กระทำลงไปนั้น จึงควรต้องรอบคอบให้ที่สุด ระมัดระวังให้ที่สุดเชื่อพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้าให้มากที่สุด ศึกษาให้รู้ให้เข้าใจว่าพระพุทธรองค์ทรงสอนไว้อย่างไรที่เกี่ยวกับความดีความชั่ว ทรงมีพระกรุณาสั่งสอนไว้เป็นอันมาก หากไม่ละเลยจนเกินไปก็น่าจะพอรู้พอเข้าใจตามที่ทรงสอนไว้ น่าจะไม่หวั่นไหวลั้งเลไปตามเสียงทั้งหลายที่มุ่งร้าย น่าจะมีอำนาจใจเข้มแข็งรวมเป็นพลังต้านทานอย่างได้ผล ช่วยตนให้พ้นจากการต้องตกไปอยู่ใต้อำนาจของกรรมชั่ว ต้องเสวยผลของกรรมชั่ว เป็นความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างที่ไม่ปรารถนาแต่ถ้าไปหลงประกอบกระทำเหตุเข้าแล้วก็ย่อมหนีผลไม่พ้น

๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๗

## กรรมปัจจุบันอาจชนะกรรมในอดีตได้

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ได้แนะนำให้อบรมปัญญาให้มาก ให้ใช้ปัญญาใคร่ครวญพิจารณาให้เข้าใจว่าทำไมชีวิตทั้งหลายในโลกนี้จึงแตกต่างกัน ทั้ง ๆ ที่ต่างปรารถนาจะมีความสุข ความเจริญรุ่งเรืองด้วยกัน แต่ทำไมจึงมีผู้ที่จะต้องเป็นทุกข์



ต้องตกต่ำยากจนคับแคบ ทั้ง ๆ ที่บางคนก็ทำงานมากเท่ากันแต่ผลที่ได้รับก็ไม่ทัดเทียมกันหรือยิ่งไปกว่านั้น บางทีผู้ทำมากกลับได้รับผลน้อยกว่า ผู้ที่ทำน้อยกลับได้รับผลมากกว่าเป็นเพราะอะไร

ใช้ปัญญาที่อบรมด้วยดีให้มากแล้วจะเข้าใจ ว่าเป็นเรื่องของกรรมที่ได้กระทำกันไว้แล้วทั้งนั้น กรรมแตกต่างกันอย่างไรผลที่ได้รับมาปรากฏให้เห็นก็แตกต่างกัน อย่างนั้น กรรมในอดีตที่ส่วนใหญ่แล้วไม่เห็นจำไม่ได้แล้วนั้นแหละเป็นเจ้าของผลที่ปรากฏให้เห็นความแตกต่างกันอยู่ในทุกวันนี้ แตกต่างกันตั้งแต่เริ่มถือปฏิสนธิ นั้นทีเดียว กรรมจำแนกมาตั้งแต่นั้นทีเดียว กรรมของตนนั้นแหละใช้กรรมของผู้อื่นไม่ ที่บางคนเกิดมามียากจนแล้วโทษมารดาบิดาว่ายากจนนั้นไม่ถูก โทษตนเองจึงจะถูก ถ้าต้องการจะเลือกมารดาบิดาที่มั่งมีศรีสุขก็ต้องเลือกเองแต่ก่อนมาเกิดด้วยการทำเหตุ อันจะทำให้ตนสามารถเลือกมารดาบิดาผู้มีฐานะเช่นนั้นได้ ถ้าตนเองทำเหตุคือทำกรรม นั้นเองไว้ในอดีตที่จะให้ผลเป็นความมั่งมีศรีสุขแก่ตนก็ไม่มีผู้ใดจะมาทำให้ตนต้องลำบาก ยากจนได้มารดาบิดาก็ทำให้ตนยากจนไม่ได้ พุดง่าย ๆ ก็คือถ้าทำกรรมที่จะให้ผลเป็น ความมั่งมีศรีสุขก็ต้องได้มาเกิดกับมารดาบิดาที่มั่งมีศรีสุข จะไม่ไปเกิดอยู่ในสภาพ ที่เป็นทุกข์ลำบากยากจน

ที่นำมากล่าวนี้เพียงเพื่อให้คิดว่าเรื่องของกรรมมีจริง ให้ผลจริง ปรารถนาผล ดีก็ต้องทำกรรมดี ต้องไม่ทำกรรมไม่ดี อย่าเกิดความเห็นผิดต่อไปว่า ถ้าขณะนี้เป็นผู้ อยู่ในสภาพที่ไม่ดีต่าง ๆ เช่นยากจนบ้าง เกะกะเกเรบ้าง แล้วก็ปล่อยให้เป็นอย่างนั้นต่อไปโดยถือเสียว่าเป็นผลของกรรมที่ได้ทำไว้แล้ว เช่นนั้นไม่ถูก

กรรมในอดีตที่กำลังให้ผลนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าทำกรรมปัจจุบันให้หนักแน่นจริงจังและมากมายกว่า เช่น มีนิสัยเกะกะเกเรอยู่ก็แก้ได้ เปลี่ยนให้สุภาพเรียบร้อยได้โดยตัวเองต้องทำกรรมปัจจุบันให้ถูกต้องให้จริงจัง คือต้องทำพร้อมทั้งกาย วาจาใจ คือใจก็พิจารณาให้เห็นว่าความเกะกะเกเรไม่ดีอย่างไร ทำใจให้มีเหตุผล ให้เห็นโทษของการเป็นเช่นนั้น แล้วก็เปลี่ยนแปลงแก้ไขการพูดการทำให้ไม่เกะกะเกเรเสีย เช่นนี้กรรมปัจจุบันก็จะสามารถเอาชนะกรรมในอดีตได้ ความเกเรที่เมื่ออบรมมาใน



อดีตก็จะสิ้นสุดลงได้ ความสุภาพเรียบร้อยที่ฟังมาอบรมในปัจจุบันก็จะเกิดขึ้นแทนที่ได้ ฉะนั้น การเชื่อในเรื่องของกรรมจึงต้องไม่ใช่เป็นการเชื่อแบบยอมแพ้แก่กรรมที่ทำแล้ว ในอดีต จะทำผิดทำชั่วไม่สมควรอย่างใดก็โทษว่ามีกรรมทำไว้เช่นนั้นเป็นเหตุเช่นนี้ไม่ เรียกว่าเป็นการเชื่อกรรมอย่างถูกต้อง แต่กลับเป็นการเชื่อกรรมอย่างผิดอย่างยิ่ง เป็นการเชื่อแบบเดียวกับผู้ไม่เชื่อกรรมเสียด้วยซ้ำ เพราะผู้ไม่เชื่อกรรมนั้นเมื่อไม่ ต้องการแก้ไขความผิดพลาดบกพร่องใด ๆ ก็มักจะอ้างว่าเป็นเรื่องของกรรม ทำอะไร ไม่ได้ เกิดมาด้วยกรรมเช่นนั้นเองก็ต้องเป็นเช่นนั้นเกิดมาซีก็เกียจก็ปล่อยให้เกียจ ต่อไป เกิดมาอ่อนแอก็ปล่อยให้อ่อนแอต่อไปเกิดมาซีโมโหโทโสก็ปล่อยให้ซีโมโหโทโส ต่อไป เกิดมากได้ก็ปล่อยให้มากได้ต่อไปเหล่านี้เป็นต้น เรียกว่าไม่เชื่อกรรมแล้ว นำกรรมไปอ้างส่ง ๆ ไปเพื่อตัวเองจะได้ไม่ต้องมานะพากเพียรทำกรรมดีเพื่อเอาชนะ กรรมไม่ดีที่กำลังส่งผลเช่นนี้ไม่ถูกผู้มาบริหารจิตต้องไม่ถือเป็นแบบอย่าง ต้องเชื่อกรรม ให้ถูกต้อง ต้องมีกำลังใจเข้มแข็งที่จะทำกรรมปัจจุบันให้ดีที่สุด เพื่อว่าจะได้สามารถ ยับยั้งผลของกรรมในอดีตที่ไม่ดีให้ได้ และเพื่อสะสมไว้ให้ได้มีความสุขความเจริญ รุ่งเรืองสืบไปในอนาคตทั้งในอนาคตอันใกล้ในชาติภพนี้ และในอนาคตอันไกลต่อไปอีก



## คำสั่งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖  
ที่ ๔/๒๕๕๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายจัดทำหนังสือที่ระลึกและจดหมายเหตุ งานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี  
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

.....

ตามคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ ๑๙๙/๒๕๕๕ ลงวันที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ และคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ ๔๓/๒๕๕๖ ลงวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖ เรื่อง แต่งตั้งที่ปรึกษาและกรรมการรองประธานกรรมการ และกรรมการ ในคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ เพิ่มเติมซึ่งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ มีอำนาจหน้าที่ในการแต่งตั้งคณะกรรมการ คณะอนุกรรมการ หรือคณะทำงานฝ่ายต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานตามที่เห็นสมควร นั้น

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ ในคราวประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๖ ได้มีมติให้แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและสมพระเกียรติ

ดังนั้น อาศัยอำนาจหน้าที่ตามคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี และมติที่ประชุมคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ ดังกล่าว จึงให้แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายจัดทำหนังสือที่ระลึกและจดหมายเหตุ งานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ดังนี้

### ๑. องค์ประกอบ

- |     |                               |                  |
|-----|-------------------------------|------------------|
| ๑.๑ | รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม | ประธานกรรมการ    |
| ๑.๒ | ปลัดกระทรวงวัฒนธรรม           | รองประธานกรรมการ |
| ๑.๓ | ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี         | กรรมการ          |

๑.๔	ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ	กรรมการ
๑.๕	อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์	กรรมการ
๑.๖	ผู้อำนวยการสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี	กรรมการ
๑.๗	นางสายไหม จบกมลศึก	กรรมการ
๑.๘	นางสาวทรงสรรค์ นิลกำแหง	กรรมการ
๑.๙	นายประสพโชค อ่อนกอ	กรรมการ
๑.๑๐	ผู้แทนวัดบวรนิเวศวิหาร	กรรมการ
๑.๑๑	อธิบดีกรมศิลปากร	กรรมการ และเลขานุการ
๑.๑๒	ผู้อำนวยการสำนักหอจดหมายเหตุแห่งชาติ กรมศิลปากร	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ
๑.๑๓	ผู้อำนวยการสำนักวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ

## ๒. อำนาจหน้าที่

- ๒.๑ ดำเนินการจัดทำหนังสือที่ระลึกและจดหมายเหตุให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย
- ๒.๒ กำหนดหลักเกณฑ์และพิจารณาถ้อยแถลงของหนังสือที่ระลึกของหน่วยงานที่เสนอขอร่วมจัดทำ
- ๒.๓ แต่งตั้งคณะอนุกรรมการหรือคณะทำงานเพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานตามที่เห็นสมควร
- ๒.๔ รายงานผลการดำเนินงานให้คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ เพื่อทราบ
- ๒.๕ ดำเนินการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๖



(นางสาวยงลักษณ์ ชินวัตร)

นายกรัฐมนตรี

ประธานกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖