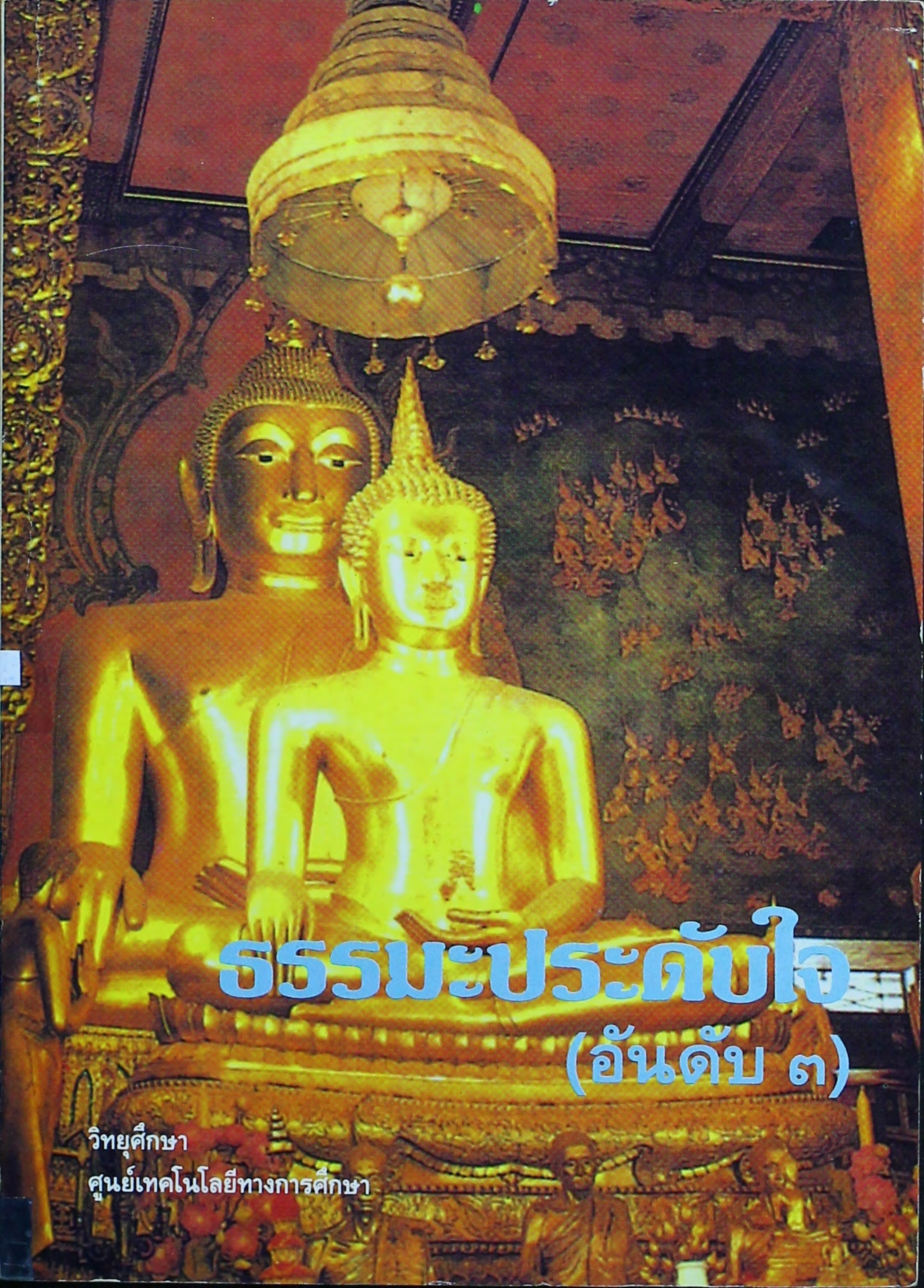




ธรรมะประทับใจ (อันดับ ๓)

วิทยุศึกษา

ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา

ธรรมะประดับใจ

(อันดับ ๓)

โดย
สมเด็จพระญาณสังวร
(สุวฑฺฒโน)

วิฑฺยุศึกษา
กรมการศึกษานอกโรงเรียน
กระทรวงศึกษาธิการ

วัดบวรนิเวศวิหาร
กุฏิหลวงกัมปนาทแสนยากร



3111102002435



ธรรมานุโมทนา

ท่านผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยี กระทรวงศึกษา-
ธิการได้ขอให้ร่วมแสดงธรรมในรายการ “ธัมมะประทับใจ”
ของวิทยุศึกษา โดยมุ่งเพื่อความมั่งคั่งแห่งจิตใจของผู้ฟัง
ไปปฏิบัติทั้งหลาย และได้รวบรวมพิมพ์เป็นเล่มไปครั้ง
หนึ่งแล้ว

เมื่อรวบรวมได้อีก จึงจัดพิมพ์เป็นเล่มที่สาม ด้วย
เห็นประโยชน์ว่าเป็นไปดังที่มุ่งหมายไว้ในการจัดรายการ
“ธัมมะประทับใจ” ขึ้น

ขออนุโมทนาความเห็นชอบด่าริชอบมองธรรม
แก่คนทั้งหลาย เท่ากับเป็นการมอบปัญญาให้โดยแท้ อัน
ปัญญานั้นพระพุทธภาสิตแสดงไว้ว่า

“คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาประเสริฐ เหมือนพระ-
จันทร์ ประเสริฐกว่าดาวทั้งหลาย แม้ศีลสิริและธรรม
ของสัตบุรุษย่อมไปตามผู้มีปัญญา”

กจ. พระพุทธเจ้า

(สมเด็จพระญาณสังวร)

เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
เครื่องหมายแห่งคนดี	1
การทำจิตให้ตั้งเป็นสมาธิ	6
ดื่มธรรมด้วยปัญญา	13
ใจสงบ - กายย่อมสงบ	23
ความสุขในท่ามกลางความทุกข์	27
ปฏิบัติให้ยิ่งด้วยปัญญา	31
ปราชญ์พึงรักษาศีล	38
ประมาทปัญญาพาเสียหาย	41
ดับทุกข์ต้องดับกิเลสและอวิชชา	44
การปฏิบัติอดทนต้องทนปฏิบัติ	53
ศาสนธรรม	61
ความยุติธรรม	69
ประพฤติกิริยธรรมสมควรแก่ธรรม	79
ความไม่ประมาทปัญญา	84
ฝึกจิตด้วยขนบธรรมเนียมไทย	88
ความปราศจากกิเลสเป็นความรื่นรมย์	91
คุณและโทษของทิฐิ	95
อำนาจของสักการะ	98
ความปรารถนาที่สมหมายได้ยาก	101

ดับทุกข์ดับกิเลส	105
เพิ่มปัญญาลดกิเลส	108
ปัญญากันความว่าง	111
การตกแต่งจิต	114
ละเหตุทุกข์สร้างสุข	117
ความอึดด้วยปัญญา	120
ไม่ยุติธรรมเพราะอคติ	124
การงานสะอาด	128
ใคร่ครวญแล้วจึงทำ	133
คุณค่าของความเป็นมนุษย์	136

เครื่องหมายแห่งคนดี

ทุกคนสมควรเป็นผู้ได้รับความกตัญญูกตเวทิตะ
 และทุกคนควรเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทิตะ ไม่มีผู้ใดเลย
 ที่ยกเว้น ทว่าทุกคนสมควรเป็นผู้ได้รับความกตัญญูกตเวทิตะ
 ก็เพราะอย่างน้อยทุกคนต้องเคยทำคุณต่อผู้อื่นแน่นอน
 ไม่ต่อคนนั้นก็ต่อคนนี้ ไม่มากก็น้อย แม้จะเป็นผู้ที่เป็
 คนพาลเป็นคนชั่วร้ายเหลวไหลมากมายสักเพียงไหนก็ตาม
 ก็ต้องเคยได้ทำคุณความดีมีบุญคุณต่อผู้ใดผู้หนึ่งต่อพวกใด
 พวกหนึ่งมาแล้ว เป็นต้นว่าต่อบุตรธิดา หรือต่อผู้ที่ตน
 รักชอบ ซึ่งคงเป็นที่ยอมรับทั่วกันว่า เมื่อผู้ใดเป็นที่รัก
 ชอบของตน จะเป็นลูกหลานพี่น้องหรือไม่ก็ตาม ตนก็
 ย่อมจะช่วยเหลือเกื้อกูลเท่าที่มีโอกาสมีความสามารถ นั่น
 คือบุญคุณ เป็นบุญคุณ ที่สมควรได้รับความกตัญญูกตเวทิตะ
 จากผู้ได้รับประโยชน์เกื้อกูล บุญคุณนั้นเป็นสิ่งที่คนดีสำนึก
 อยู่ด้วยความกตัญญู และคนดีย่อมแสดงกตเวทิตะด้วยการ
 ตอบแทนทุกโอกาสและเต็มความสามารถ เมื่อทุกคนต้อง
 เป็นทั้งผู้มีคุณและผู้ต้องตอบแทนคุณ ทุกคนจึงไม่มีการ
 ได้เปรียบเสียเปรียบอยู่ตลอดเวลา เสียอยู่ก็แต่ที่ว่าไม่ทุกคนไป
 ที่ยอมรับความจริงทั้งสองประการ ไปยอมรับเอาแต่ว่า
 ตนเป็นผู้สมควรได้รับกตัญญูกตเวทิตะ มิได้ยอมรับว่าตนเอง
 ก็เป็นผู้ต้องมีกตัญญูกตเวทิตะด้วย จะเป็นคนดีได้ต้องพร้อม
 ด้วยความสมควรแก่กตัญญูกตเวทิตะด้วยและมีกตัญญูกตเวทิตะ
 ด้วย

พุทธศาสนสุภาษิตที่แปลความว่า “ความกตัญญูกตเวทิตีเป็นเครื่องหมายแห่งคนดี” ไม่ควรตีความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตนี้เพียงระดับเดียว คือความสำนึกในพระคุณและตอบแทนพระคุณท่านเท่านั้น แต่ควรตีความหมายให้ครอบคลุมระดับด้วย คือความเป็นผู้สมควรได้รับกตัญญูกตเวทิตีด้วย สรุปก็คือต้องเป็นคนดีด้วยความกตัญญูกตเวทิตี ทั้งสมควรแก่ความกตัญญูกตเวทิตีของผู้อื่น และทั้งมีความกตัญญูกตเวทิตีต่อผู้อื่น ครอบคลุมนัย คือทำคุณด้วยและตอบแทนคุณด้วย มีกตัญญูกตเวทิตีครบองค์ทั้งสองจึงเป็นคนดีสมบูรณ์

ความเดือดร้อนวุ่นวายที่เกิดมีอยู่มากมายนั้น แม้พิจารณาให้ลึกซึ่งจริงแล้ว ก็เห็นได้ว่ามีเหตุมาจากความไม่มีกตัญญูกตเวทิตีเหมือนกัน และน่าจะเป็นเหตุสำคัญเสียด้วยซ้ำ อันผู้จะทำความไม่ดีได้นั้นจะต้องเป็นผู้ขาดความกตัญญูกตเวทิตีแน่นอน แม้ว่าจะไม่รู้ตัวว่าการทำไม่ดีทั้งหลายเกิดจากความที่ขาดกตัญญูกตเวทิตี พึงพิจารณาให้เข้าใจว่าความกตัญญูกตเวทิตีทำให้คนไม่ทำความไม่ดีอย่างไร ที่จริงไม่ใช่เรื่องลึกลับลึกซึ้ง เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่ายๆ การทำไม่ดีของใครก็ตาม ย่อมกระทบกระเทือนใครต่อใครได้มากหลาย โดยเฉพาะจะกระทบกระเทือนมารดาบิดาและผู้ที่ห่วงใยมีน้ำใจเมตตาปรารถนาดีต่อเรา ท่านเหล่านั้นกล่าวได้ว่าเป็นผู้มีคุณควรแก่ความกตัญญูกตเวทิตีของเรา ถ้า

นึกถึงพระคุณของท่าน นึกให้ตลอดไปถึงความกระทบ
กระเทือนที่ท่านจะได้รับเมื่อเราทำไม่ดี ก็จะไม่อาจทำความ
ไม่ดีได้ ถ้าเราเป็นคนดีมีกตัญญูกตเวทิต์ แต่ถ้าเป็นคนไม่ดี
ไม่มีกตัญญูกตเวทิต์ ก็จะไม่นึกถึงพระคุณใคร ไม่สนใจว่า
จะเป็นเหตุให้ผู้มีพระคุณต้องกระทบกระเทือนเดือดร้อน
เพียงไรหรือไม่ ลูกที่ทำไม่ดี ไม่ว่ามากน้อยหนักเบา ล้วน
แสดงความไม่มีกตัญญูกตเวทิต์ต่อมารดาบิดาทั้งนั้น เพราะ
ไม่มีมารดาบิดาคนไหนที่จะมีความสบายใจได้เมื่อลูกไป
ทำความไม่ดีไม่งาม ยิ่งเป็นความผิดที่หนักที่รุนแรง ความ
ทุกข์ของมารดาบิดาก็จะยิ่งมากขึ้นเป็นนักหนา ในทาง
ตรงกันข้าม ถ้าลูกทำดีได้ดี มารดาบิดาจะมีความสุขความ
สบายใจ เป็นความดีมากเพียงไร ความสุขสบายใจของ
มารดาบิดาจะยิ่งมากขึ้นเพียงนั้น

ที่ยกตัวอย่างมารดาบิดากับบุตรธิดาเป็นเพียงตัวอย่าง
หนึ่งเท่านั้น ผู้ทำคุณมียิ่งกว่ามารดาบิดา สถาบันสำคัญ
ต่าง ๆ ล้วนเป็นที่ทรงคุณ มีพระคุณอย่างกว้างขวาง เพียง
มีกตัญญูกตเวทิต์ต่อมารดาบิดาเท่านั้นก็เป็นกตัญญูกตเวทิต์
สูงขึ้นไปกว้างไกลออกไปครอบคลุมถึงเป็นการแสดงกตัญญู
กตเวทิต์ต่อสถาบันชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ได้ด้วย
สำคัญที่พึงมีสติพิจารณาให้รอบคอบ มีสติยับยั้งเมื่อจะ
ทำความไม่ดีไม่งามใด ๆ ให้คิดให้ทันว่านั่นจะเป็นความ
ไม่มีกตัญญูกตเวทิต์ต่อผู้มีพระคุณ จะทำให้ท่านเดือดร้อน
และความเดือดร้อนนั้นจะเป็นความเย็นของตนเองไม่ได้

คนในสกุลเดียวกัน ในบ้านเดียวกัน ในประเทศชาติเดียวกัน
 คนเดียวเป็นคนไม่ดี ทำความไม่ดี คนร่วมสกุล ร่วมบ้าน
 ร่วมประเทศชาติ ย่อมมีความเดือดร้อนร่วมด้วยในความ
 ไม่ดีนั้น ตัวอย่างก็มีให้เห็นอยู่ชัด ๆ ทั่วไป คนไม่ดีคนเดียว
 ทำความเดือดร้อนให้กว้างไกลนัก ในทำนองตรงกันข้าม
 คนดีคนเดียวทำความรุ่มเย็นให้อย่างยิ่ง งานไม่ดีที่ใหญ่ยิ่ง
 ทั้งหลาย มีคนไม่ดีเป็นผู้นำเพียงคนเดียว ก็สามารถทำงาน
 ได้สำเร็จ ในทำนองตรงกันข้าม งานดีที่ใหญ่ยิ่งทั้งหลาย
 มีคนดีเป็นผู้นำเพียงคนเดียวก็สามารถทำงานได้สำเร็จ
 คนทำงานไม่ดีสำเร็จ ทำความเสื่อมเสียให้เกิดแก่ชาติสกุล
 กล่าวได้ว่าเป็นคนอกตัญญูต่อชาติสกุล คนทำงานดีสำเร็จ
 ทำชาติสกุลให้รุ่งเรืองมีชื่อเสียงเกียรติยศ กล่าวได้ว่าเป็น
 คนกตัญญูต่อชาติสกุล ได้เคยกล่าวอยู่เสมอมา ว่าประเทศ
 ชาติศาสนาพระมหากษัตริย์คือมารดาบิดาผู้ยิ่งใหญ่ของ
 ทุกคนผู้ร่วมชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ คือประเทศให้
 ที่อาศัย เกิดและอยู่ เช่นมารดาให้ท้องเป็นที่เกิดที่อาศัย
 ศาสนาให้การอบรมสั่งสอนดั่งาม เช่นมารดา บิดา พระ
 มหากษัตริย์ให้ความคุ้มครองรักษาเช่นเดียวกับบิดา มารดา
 แต่ทั้งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์เป็นมารดาบิดาที่ยิ่งใหญ่
 เหนือมารดาบิดาทั่วไป เพราะทรงคุณยิ่งใหญ่กว่า ทั้งการ
 ให้ที่เกิดที่อยู่ก็ใหญ่ยิ่งกว่า ให้การอบรมสั่งสอนก็เลิศยิ่ง
 กว่า ให้การคุ้มครองพิทักษ์รักษาก็ด้วยบรมเดชานุภาพที่
 เหนือกว่าทุกประการ น่าจะพากันคำนึงถึงความจริงนี้ให้

มาก ให้เสมอ และแสดงกตัญญูทวนที่ตอบให้อย่างยิ่ง
ทั่วกัน ก็มีใช้ด้วยการทำอะไรที่ยากลำบากนักหนา เพียง
แต่ทำตัวให้เป็นคนคิดดีพูดดีทำดีเท่านั้นก็เพียงพอ และ
แม้จะพากันตั้งใจว่าต่อแต่นี้เป็นต้นไป แม้ยังคิดดีพูดดี
ทำดีไม่ได้มาก่อน ก็จะเริ่มทำให้ได้ตั้งแต่บัดนี้ เพียงการ
ตั้งใจจริงดังกล่าวก็จะเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว

การทำจิตให้ตั้งเป็นสมาธิ

พระพุทธเจ้าผู้ทรงไม่หวั่นไหวทั้งพระกายพระจิต
ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ที่ทรงเผชิญ ได้ทรงแสดงธรรม
เหตุแห่งความไม่หวั่นไหว ปราภฏในพุทธภาสิตที่แปลความ
ว่า “สติกำหนดกลมหายใจเข้าออก อันผู้ใดอบรมบริบูรณ์
ดีแล้ว, ทั้งกายทั้งจิตของผู้นั้นก็ไม่วุ่นไหว”

จิตนั้นเป็นความสำคัญ การปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น
ต้องปฏิบัติให้ถึงจิต จึงจะเป็นผลสำเร็จ คีลสมาธิปัญญา
ก็ต้องปฏิบัติให้ถึงจิต จึงจะเป็นคีลสมาธิปัญญา แม้จะ
เรียกเป็นอย่างอื่น เช่นสติ สัมปชัญญะ ขันติ โสรัจจะ ก็
ต้องปฏิบัติให้ถึงจิต จึงจะเป็นสติ สัมปชัญญะ เป็นต้น
การปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติให้ถึงจิต และการจะปฏิบัติ
ธรรมให้ถึงจิตได้นั้น จิตจะต้องตั้ง ถ้าจิตไม่ตั้ง คือจิตดิ้นรน
กวัดแกว่งกระสับกระส่าย กุศลธรรมทั้งหลายก็ไม่สามารถ
จะตั้งอยู่ในจิตได้ เหมือนมือที่แกว่งไปมา ของย่อมตั้ง
อยู่ในฝ่ามือไม่ได้ ต้องหล่นตกไป ต่อเมื่อมือหนึ่งอยู่ ของ
บนฝ่ามือจึงจะตั้งอยู่ได้ จิตสามัญนั้นไม่นิ่ง จึงจำเป็นต้อง
ปฏิบัติทำจิตให้นิ่ง คือให้ตั้ง หรือให้เป็นสมาธินั่นเอง ไม่
ให้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย

ในการทำจิตให้ตั้งเป็นสมาธิต้องอาศัยสติ สำหรับ
ระลึกรักษาคำหนดอยู่ในที่ตั้งข้อใดข้อหนึ่งตามที่พระพุทธเจ้า

ทรงสั่งสอน อานาปานสติคือความระลึกกำหนดข้อหนึ่ง
 อานาปานสติเป็นสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก
 นั่นก็คือ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นที่ตั้งของสติ เป็น
 ที่ระลึกกำหนด เมื่อจิตตั้งกำหนดอยู่ได้ ความที่กำหนด
 นั่นก็เป็นตัวสติ ความที่ตั้งอยู่ได้นั่นก็เป็นตัวสมาธิ ดังนั้น
 ที่เรียกว่าจิตตั้ง ดังนั้นจิตจะตั้งเป็นสมาธิได้จึงต้องมีทั้ง
 สมาธิมีทั้งสติประกอบกันอยู่ สติเป็นตัวกำหนด สมาธิเป็น
 ตัวตั้ง จะตั้งได้ก็ต้องกำหนดในที่ตั้ง และจะกำหนดใน
 ที่ตั้งได้ก็ต้องมีความตั้งใจ สติและสมาธินี้จึงต้องอาศัยกัน
 ในการปฏิบัติให้มีสติมีสมาธิต้องมีความเพียรพยายาม
 ต้องไม่ละความเพียรพยายามและต้องมีความรู้คุมตัวเอง
 อยู่เสมอ อันความรู้ที่คุมตัวเองนี้เรียกว่าสัมปชัญญะ ซึ่ง
 หมายถึงความรู้ในอิริยาบถความเคลื่อนไหวทั้งของกาย
 และทั้งของใจ รู้อิริยาบถของกายก็คือยืนก็รู้ว่ายืน เดินก็
 รู้ว่าเดิน นั่งหรือนอนก็รู่ว่านั่งหรือนอน รู้อิริยาบถของจิต
 ก็คือจิตคิดไปอย่างไรก็รู้ จิตหยุดคิดเรื่องอะไรก็รู้ จิตสงบ
 ก็รู้ จิตไม่สงบก็รู้ ในการทำจิตให้ตั้ง ต้องมีสติมีสมาธิและ
 มีสัมปชัญญะพร้อมดังนี้ และต้องคอยกำจัดคือคอยสงบ
 ความยินดีความยินร้าย ๆ ต่าง ๆ ที่เข้ามาถึงจิตไม่ให้กำหนด
 อยู่ในที่ตั้ง เช่นที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอานาปานสติ สติกำหนด
 ลมหายใจเข้าออก คือมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก หายใจ
 เข้าหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจเข้าหายใจออกยาว หายใจเข้า

หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าหายใจออกสั้น ศึกษาคือ
สำเนียงกว่าเราจรรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดหายใจเข้า เราจรรู้
ทั่วถึงกายทั้งหมดหายใจออก ศึกษาว่าเราจักสงบร่างกาย
สังขาร เครื่องปรุ่กาย หายใจเข้า เราจักสงบร่างกายสังขาร
คือเครื่องปรุ่กาย หายใจออก ดังนี้ นี่เป็นหัวข้อการปฏิบัติ
ทำอานาปานสติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ส่วนวิธีปฏิบัติ
ที่ใช้สำหรับประกอบเข้าเป็นคำสอนของเกจิอาจารย์ คือ
อาจารย์บางพวก ซึ่งการจะพอใจในวิธีปฏิบัติของอาจารย์
พวกไหน ก็ควรต้องให้อยู่ในหลักแนวที่พระพุทธเจ้าทรง
สั่งสอนไว้ เพื่อการปฏิบัติทำสมาธิในพุทธศาสนาจะได้เป็น
ไปโดยถูกต้อง

หลักที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้นั้น เริ่มต้นแต่
แสวงหาที่สงบสงัด จะเป็นป่าเป็นโคนไม้เป็นเรือนว่างก็ตาม
หรือไม่ก็ต้องสร้างป่าสร้างโคนไม้สร้างเรือนว่างขึ้นในใจ
คือทำจิตให้ว่าง ไม่ใส่ใจถึงบุคคล เสียง หรือสิ่งอื่นที่อยู่
โดยรอบ การทำจิตให้ว่างได้ดังนี้ก็จะสามารถทำจิตให้เป็น
สมาธิได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน สำคัญกว่าไปอยู่ป่าอยู่โคนไม้
อยู่ในที่สงบสงัดแต่จิตยังวุ่นวาย ซึ่งจักทำสมาธิไม่ได้ เพราะ
ฉะนั้นแม้จะได้ที่ว่างข้างนอก ก็ต้องสร้างที่ว่างข้างในด้วย
หรือแม้ไม่มีที่ว่างข้างนอก สร้างที่ว่างข้างในได้ ก็ได้เหมือน
กัน ดังนี้ก็ปฏิบัติทำสมาธิได้ คือทำสติรวมเข้ามากำหนด
ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ยาวก็รู้
สั้นก็รู้ ทำเพียงเท่านั้นก่อน และเมื่อจิตรวมเข้ามาได้ ยาว

หรือสั่นจะปรากฏขึ้นเอง เมื่อยาวหรือสั้นปรากฏขึ้นก็แปลว่า
จิตรวมเข้ามาแล้ว คือจิตรวมเข้ามาที่กายนี้แหละ ไม่ใช่รวม
เข้าที่ไหน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผม
ลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ ให้จิตรวมอยู่ในขอบเขตนี้
และเมื่อจิตรวมอยู่ในขอบเขตนี้ สติก็จะกำหนดได้ว่าหายใจเข้า
อยู่หายใจออกอยู่ และจะรู้อิริยาบถของกายได้รู้อิริยาบถ
ของใจได้ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็แน่นอนว่าได้เริ่มรู้กายทั้งหมด
คือกายเนื้อกายใจนี้แหละ

ความรู้ในกายทั้งหมดเป็นความรู้ตามที่กายและใจ
เป็นไป ไม่ใช่การปรุง ต้องระวังไม่ให้ปรุง ไม่ให้เกิด
ตัณหา ไม่ให้ความตื่นรันทะยานอยากอย่างใดอย่างหนึ่งเกิด
ต้องไม่อยากหายใจให้แรง ไม่อยากหายใจให้เบา ความ
อยากเป็นตัณหา อยากได้สมาธิเร็วก็เป็นตัณหา อยากเลิก
ทำสมาธิเร็วก็เป็นตัณหา เมื่อยวบเจ็บปวดที่นั่นที่นี้ ยึด
อยู่ในความรู้สึกนั้นก็เป็ตัณหา อยากเห็นนั่นเห็นนี่ก็เป็น
ตัณหา จิตส่งออกนอกกายก็เพราะตัณหาตั้งออกไป ตัณหา
เหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องปรุงทั้งนั้น รวมเข้าในคำว่ากายสังขาร
เครื่องปรุงกาย จึงต้องคอยสงบ คือสงบตัณหานั่นเอง
ทำจิตให้เป็นอุเบกขา คือเข้าไปเพ่งเข้าไปรู้ แต่ไม่ยึดอยู่
ในสิ่งที่รู้ ทำความรู้ที่อยู่เท่านั้น กายเป็นอย่างไรก็รู้ จิตเป็น
อย่างไรก็รู้ หายใจเข้าหายใจออกเป็นอย่างไรก็รู้ ให้รวมจิต
ไว้ข้างใน ไม่ให้ออกไปข้างนอก ดังนี้เป็นการสงบกายสังขาร
เครื่องปรุงกาย จิตก็จะสงบยิ่งขึ้น กายก็จะสงบยิ่งขึ้น

จนถึงเหมือนอย่างไม่หายใจ เช่นที่แรกนั้นการหายใจเป็นปกติเช่นที่เรียกกันว่าหายใจทั่วท้อง คือหายใจลงไปจนถึงท้อง ท้องพองขึ้นยุบลงในขณะหายใจเข้าหายใจออกก็เป็นปกติ แต่เมื่อจิตและกายสงบขึ้น ๆ อิริยาบถที่หายใจนี้ก็จะละเอียดเข้า จนถึงเหมือนอย่างว่าหายใจอยู่เพียงทรวงอก ไม่ลงไปถึงท้อง ท้องเป็นปกติ ไม่พองไม่ยุบ และเมื่อละเอียดเข้าอีก ๆ ก็เป็นเหมือนอย่างว่าหายใจอยู่เพียงปลายจมูก ไม่ลงไปถึงทรวงอก แล้วยุ่อยู่เพียงปลายจมูกเท่านั้น และเมื่อสงบเข้าอีก แล้วยุ่ ๆ นั้นก็จะไม่ปรากฏ เหมือนหายไปเลย ไม่หายใจ อันที่จริงนั้นไม่ใช่ไม่หายใจ หายใจแต่การหายใจนั้นละเอียดเข้า ละเอียดเข้า ละเอียดเข้า ไม่ควรต้องเกิดความกลัวว่าจะตายเพราะไม่หายใจ ดังที่บางคนแสดงว่าเคยได้ถึงจุดนี้ เกิดกลัวขึ้นมา ก็เลยต้องเลิกทำ เมื่อจิตสงบตั้งอยู่ภายใน กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ก็เป็นอันว่าจิตได้สมาธิชั้นกายานุปัสสนา พิจารณาภายในการปฏิบัตินี้ต้องอาศัยวิตกกับวิจารณ์ วิตก ความตรึก คือนำจิตให้ตั้งอยู่ในที่ตั้งของสมาธิ หรือที่เรียกว่าอารมณ์ของสมาธิ คือลมหายใจเข้าออก วิจารณ์ ความตรอง คือประคองจิตให้ตั้งอยู่ ไม่ให้ตกจากอารมณ์ของสมาธิ โดยที่จิตเต็มไปด้วยนิर्वรณ อันหนึ่งจิตให้ออกจากที่ตั้งคืออารมณ์สมาธิ การทำสมาธิแรก ๆ จึงเหมือนจับปลาขึ้นจากน้ำ จิตย่อมดิ้นรนเหมือนปลาดิ้นจะลงน้ำ ใคร ๆ ก็เป็นเช่นนี้ในการปฏิบัติทำสมาธิที่แรก ที่ยังไม่ได้ผล เมื่ออาศัยวิตกวิจารณ์จับจิต

ตั้งไว้ในอารมณ์สมาธิและคอยประคองไว้ให้อยู่ด้วยความ
 พยายาม จิตก็จะตั้งอยู่ได้นานขึ้นเป็นลำดับ อันเครื่องที่
 จะจับจิตมาตั้งและเครื่องสำหรับประคองไว้ คือสติ ความ
 กำหนด ความระลึกรู้ ใช้สติ ทำสติ เมื่อเพลอสติ จิตตก
 ได้สติ ก็ตั้งขึ้นใหม่ ประคองไว้ใหม่ เพลอสติอีก จิตตกอีก
 ได้สติ ก็จับจิตมาตั้งไว้อีก ประคองต่อไปอีก ไม่ยอมแพ้
 การทำสมาธิที่แรกจึงไม่เป็นสุข ได้ทุกข์ในการทำสมาธิ ได้
 ความยินร้ายไม่ได้ความยินดีในการทำสมาธิ เป็นเหตุให้
 คนทำสมาธิไม่ใคร่จะได้ เรียกว่าแพ้อำนาจนิวรรณ์ จิตยัง
 ได้สุขอยู่ในนิวรรณ์ ยังเพลिनอยู่ในนิวรรณ์ คืออารมณ์ที่น่ารัก
 น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจทั้งหลาย จิตดูดซึมนิวรรณ์ไว้เต็มที่
 จนสมาธิเข้ายาก จึงไม่ได้สุขในสมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม
 มีความรู้ดังนี้จะไม่อ้างเหตุผลเพื่อจะเลิกทำสมาธิว่าไม่มี
 वासนา ทำไม่ได้ จะไม่ยอมแพ้ในนิวรรณ์ จะเพียรพยายามเอา
 ชนะนิวรรณ์ เพลอสติ จิตตก ก็จะทำสติ ตั้งจิตขึ้นใหม่
 ประคองไว้ เพลอสติอีก จิตตกอีก ก็จะต้องขึ้นอีก ประคอง
 ต่อไปอีก สมาธิที่ได้รับที่ละเล็กละน้อยจะขับไล่นิวรรณ์
 ออกจากจิตไปที่ละเล็กละน้อยพร้อมกัน ปิตติจะเกิดเมื่อ
 เริ่มตั้งตัวในสมาธิได้ ขับไล่นิวรรณ์ออกไปได้โดยลำดับ เมื่อ
 เกิดปิตติ ก็ให้กำหนดปิตติหายใจเข้าหายใจออก ปิตตินี้เป็น
 เวทนา เป็นสุข ก็ให้รู้ รู้ในความสุข จิตเป็นสุข จิตก็จะ
 ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้มากขึ้น ความทุกข์ในอันที่
 จะต้องคอยระวังรักษาสติไม่ให้เพลอ ไม่ให้จิตตก ก็น้อยลง

ความทุกข์ที่จะต้องคอยระคองจิตไว้ก็น้อยลง เพราะจิตอยู่ตัวแล้ว มีความดูดดื่มในสมาธิแล้ว เหมือนอยู่ที่ไหนสบายก็ไม่อยากไปจากที่นั้น แต่อยู่ที่ไหนไม่สบายก็ไม่อยากอยู่ที่นั้น คิดแต่จะไปที่ยืนต่อไป ในทำนองเดียวกัน เมื่อพบที่เย็นคือสมาธิ ได้ปีติ ได้สุข จิตก็ตั้งอยู่ ไม่ดิ้นรนไปไหนอีก

กายและจิตไม่หวั่นไหว ที่ปรากฏในพุทธภาสิตเป็นเช่นนี้ แต่กายและจิตจะไม่หวั่นไหวมันคงอยู่ตลอดไปได้ ก็ต่อเมื่อการอบรมสติกำหนดลมหายใจเข้าออกได้แล้วบริบูรณ์ดี ถ้ายังไม่บริบูรณ์ดีจริง ก็ยังต้องมีหวั่นไหวเป็นครั้งคราว เป็นบางกรณี ผู้เห็นความสุขสงบอันเกิดจากกายและจิตไม่หวั่นไหวว่าเป็นความสำคัญ จึงพากเพียรอบรมสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก หรืออบรมสมาธินั่นเอง ให้บริบูรณ์ดี เมื่ออบรมสมาธิบริบูรณ์ดีแล้วย่อมไม่มีเหตุการณ์ใดมาทำให้กายและจิตหวั่นไหวได้ ความทุกข์ทั้งปวงอันเกิดแต่ความอ่อนแอหวั่นไหวของกายและจิตย่อมไม่มี.

ดื่มธรรมด้วยปัญญา

อันทิจฺฐและปัญญานั้นเป็นสิ่งเนื่องด้วยธรรม เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรม ผู้มีธรรมคือมีธัมมะประจำใจ ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิจฺฐมีสัมมาปัญญา อันจะนำให้ได้มีการคิดพูดทำที่เป็นธรรมเป็นสัมมาสืบต่อไปอีกด้วย และเมื่อผู้ใดมีธรรม ผู้นั้นย่อมได้ปีติ ดังพระพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวไว้ แปลความว่า “ผู้มีปีติในธรรม มีใจผ่องใสแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิตย่อมรื่นรมย์ในธรรมที่พระอริยะประกาศไว้แล้วทุกเมื่อ ดังนี้”

อันธรรมหรือธัมมะนั้นก็ได้แก่ธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ เป็นสัจธรรม ธรรมที่เป็นของจริงของแท้ ยังให้ผู้มีปัญญารู้ถึง เป็นพุทฺธะ คือเป็นผู้ตรัสรู้กำจัดกิเลสและกองทุกข์ให้หมดสิ้นไป ผู้ที่ได้ฟังธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้แล้วทรงแสดง แม้ตั้งใจฟัง ย่อมได้ปัญญาในธรรม ย่อมได้ธรรมปีติ คือปีติในธรรม มีใจผ่องใส จึงอยู่เป็นสุขในอิริยาบถทั้ง ๔ คือเดินก็เป็นสุข ยืนก็เป็นสุข นั่งก็เป็นสุข นอนก็เป็นสุข อันปีตินั้น แปลกันว่าความอิ่มใจ ตามศัพท์มาจากคำว่าดื่ม เช่นดื่มน้ำผลไม้ อาการที่ดื่มก็เรียกว่าปีติได้ แต่ที่เป็นธรรมปีติ ปีติในธรรมนั้นก็นำเอาภิกิริยาที่ใช้ดื่มทางกายมาใช้ คือดื่มธรรม และบางทีก็เรียกว่าดูดดื่ม ดูดดื่มใจ เป็นอาการดื่มทางใจ การดื่มธรรมะนั้นก็ย่อมได้ธรรมรส คือรสของธรรม และธรรม

ที่ตื้นนั้น ก็ได้แก้ตื้นปัญญา คือความรู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ปัญญานั้นก็เกิดจากการฟังธรรมที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า และอาการที่ตื้นธรรมที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ก็ย่อมเกิดจากสติ คือความระลึก ความนึก อันบังเกิดขึ้นในขณะที่กำลังฟังธรรมหรืออ่านธรรมก็ตาม บังเกิดขึ้นในภายหลังก็ตาม สติคือความระลึกถึง นึกถึง อันมีลักษณะเป็นความกำหนัดใจ เช่นในขณะที่ฟังธรรม ก็กำหนัดใจฟัง หรือฟังกำหนัดธรรมที่แสดง อ่านธรรม ก็กำหนัดใจอ่านหรือใจกำหนัดอ่านธัมมะที่อ่าน และแม้สวดมนต์ ก็กำหนัดใจสวด หรือใจกำหนัดในขณะที่สวดมนต์ ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

สติคือความกำหนัดใจ มีอาการเป็นความระลึก เป็นความนึกที่กำหนดยู่ ดังนี้ชื่อว่า เป็นสติ การตื้นธรรมก็ต้องอาศัยสติดังที่กล่าวนี้ เป็นกิริยาตื้นของใจที่นำใจให้ตื้นธรรมะ และอาการตื้นธรรมะดังที่กล่าวนี้ จะบังเกิดเป็นธรรมรส คือรสของธรรมขึ้น ก็ด้วยปัญญาที่บังเกิดสืบเนื่องมาจากสติ คือเมื่อมีสติกำหนดยู่ ในการฟังธรรม ในการอ่านธรรม ในการระลึกถึงธรรมที่อ่าน ที่ฟังแล้ว ที่ปฏิบัติแล้ว กับทั้งที่กำลังฟัง กำลังอ่าน กำลังปฏิบัติอยู่ ย่อมทำให้ได้ปัญญาคือความรู้ในธรรมที่ฟัง ที่อ่าน ที่ระลึกถึง ที่กำหนด และที่กำลังปฏิบัติ เมื่อได้ปัญญาในธรรมะ จิตก็ชื่อว่าตื้นธรรม เพราะว่าจิตนั้นเป็นธาตุรู้ มีอาการที่รู้อะไร ๆ ได้ ด้วยอาศัยอายตนะ มีตา หู เป็นต้น พร้อมกับด้วยสติที่

กำหนดใจนี้กระลึกถึง จึงทำให้ได้ปัญญาคือความรู้ในธรรม
 ที่ฟัง ธรรมที่อ่าน ธรรมที่ปฏิบัติ เมื่อได้สติที่กำหนดทำให้
 ได้ปัญญาในธรรมดังนี้ จิตที่เป็นธาตุรู้ ก็ชื่อว่าเต็มธรรมะ
 คือว่าจิตที่เป็นธาตุรู้ของจิตนั่นเอง ออกรู้ธรรมะที่เป็น
 สัจจะคือความจริง เมื่อออกรู้สัจจะที่เป็นความจริง ก็ได้
 ปัญญาในสัจจะดังกล่าว และก็ได้ชื่อว่าได้เต็มธรรม ก็คือ
 เต็มด้วยปัญญานั้นเอง และเมื่อเป็นดังนี้ก็ชื่อว่าได้ธรรมรส
 คือรสของธรรม อะไรคือรสของธรรม รสของธรรมะนั้น
 พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ว่า ธรรมะมีวิมุตติ คือความ
 หลุดพ้นเป็นรส เรื่องธรรมทุกข้อทุกบทที่พระพุทธเจ้า
 ทรงแสดงจะเป็นธรรมะข้อใดก็ตามล้วนมีวิมุตติเป็นรส คือ
 มีความหลุดพ้นกิเลส และกองทุกข์เป็นรสเหมือนกันหมด
 ธรรมที่เป็นทานก็ดี เป็นศีลก็ดี เป็นภาวนาก็ดี หรือเป็น
 ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ดี จะตรัสแสดงโดยปริยาย
 คือทางอันใดก็ตาม แม้ที่ตรัสสอนให้ทำสติ ทำปัญญา ก็
 ล้วนมีวิมุตติคือความหลุดพ้นเป็นรสประกอบด้วยศรัทธา
 เช่นใด จุตติจากโลกนี้แล้วอุบัติในเทวดาชั้นนั้น ศรัทธา
 เช่นนั้นแม่ของเราก็มี เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศีล
 เช่นใด จุตติจากโลกนี้แล้วอุบัติในเทวดาชั้นนั้น ศีลเช่นนั้น
 แม่ของเราก็มี เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยสุตะเช่นใด จุตติ
 จากโลกนี้แล้วอุบัติในเทวดาชั้นนั้น สุตะเช่นนั้นแม่ของเรา
 ก็มี เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยจาคะเช่นใด จุตติจากโลกนี้
 แล้วอุบัติในเทวดาชั้นนั้น จาคะเช่นนั้นแม่ของเราก็มี เทวดา

เหล่านั้นประกอบด้วยปัญญาเช่นใด จุตีจากโลกนี้แล้วอุบัติ
ในเทวดาชั้นนั้น ปัญญาเช่นนั้นแม่ของเราก็มี

เหมือนอย่างน้ำในมหาสมุทร มีความเค็มเป็นรส
เหมือนกันหมด เพราะฉะนั้นแม้จะแตะน้ำที่ชายฝั่งของ
มหาสมุทรมาแตะที่ลิ้นเพียงนิดเดียวก็ย่อมรู้รสของน้ำ
ในมหาสมุทรคือความเค็ม ฉันทาก็ดี ธรรมะทุกข้อทุกบท
ที่สติ กำหนด ฟัง อ่าน หรือกำหนดระลึกถึงหลังจากฟัง
อ่านแล้ว พร้อมกับสติที่ระลึกกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ
ได้ปัญญาเท่าไรก็ได้รสของธรรมคือวิมุตติคือความหลุดพ้น
เท่านั้น แม้จะนิดหน่อยและชั่วขณะหนึ่ง ๆ ก็เป็นวิมุตติ
คือความหลุดพ้น นิดหน่อยชั่วขณะหนึ่ง ๆ พิจารณาดู
ที่จิตของตนเองก็ย่อมจะรู้ได้ เมื่อธรรมะที่อ่าน ที่ฟัง หรือ
ที่ระลึกถึง และที่ปฏิบัติ ได้กระทบถึงจิต เป็นปัญญาคือ
ความรู้ในสัจจะคือความจริงในธรรมะข้อนั้น ๆ ก็ย่อม
ได้พบกับวิมุตติคือความหลุดพ้นน้อยหรือมากดังกล่าวนั้น
ทุกครั้งทุกครั้งไป เพราะฉะนั้นธรรมปิติคือความเต็มธรรม
ดูดดื่มธรรมอันทำให้จิตมีอาการที่อิมเอบแจ่มใส ทุกคน
ย่อมได้ในเมื่อได้ปัญญาในธรรม ได้เต็มรสของธรรมคือ
วิมุตติคือความหลุดพ้น อันหมายความว่า จิตนี้เองผ่องพ้น
จากกิเลสที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ ผ่องพ้นจากอารมณ์อันเป็น
ที่ตั้งของกิเลสที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ แม้ชั่วขณะหนึ่ง ก็ปรกติ
นั้นจิตใจนี้ย่อมมีอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ อันก่อให้เกิดกิเลส
เป็นความรักบ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง หรือก่อให้เกิด

เกิดค้นหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก จึงทำให้จิตที่มี
 ธรรมชาติปภัสสรคือผุดผ่อง เป็นจิตที่เศร้าหมอง และ
 ทำให้จิตที่มีธรรมชาติเป็นธาตุรู้ มีความรู้ของจิตเศร้าหมอง
 ชุ่มมัว ทำให้ไม่ได้ปัญญาที่เป็นตัวความรู้เข้าถึงสัจจะ ที่เป็น
 ความจริง และก็ทำให้จิตนี้ที่เป็นธรรมชาติโน้มไปในอารมณ์
 ทั้งหลาย โน้มไปในอารมณ์ที่คุ้นเคยอยู่บ่อย ๆ ติดอยู่ใน
 อารมณ์ที่คุ้นเคยอยู่บ่อย ๆ และเมื่อจิตนี้มีปรกติน้อมไป
 ในอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของความรักบ้าง ความชังบ้าง ความ
 หลงบ้าง หรือของสิ่งที่ดึงดูดใจไปให้โน้มเอนเอียงไปอยู่ใน
 ทางใดทางหนึ่งเป็นปรกติ จิตย่อมโน้มไปในทางนั้นมาก
 และทำให้จิตนี้เองติดอยู่ในทางนั้นมาก อาการที่จิตติด
 อยู่นี้ก็เรียกว่าราคะเหมือนกันที่มีอาการเป็นความติด ที่
 ท่านเปรียบเหมือนว่า เหมือนอย่างสีย้อมผ้า สีย้อมผ้าเมื่อ
 นำผ้าย้อมไปในน้ำย้อมที่มีสีอะไร ผ้าก็ติดสีในน้ำย้อมสี
 นั้น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ใช้สตินี้เอง
 นำจิตให้นึก ให้ระลึก ให้กำหนดอยู่ในอารมณ์คือเรื่อง
 อันเป็นที่ตั้งของวิมุตติคือความหลุดพ้นจากกิเลสและกอง
 ทุกข์ ก็คือในเรื่องของธรรมปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อเป็นธรรม
 ปฏิบัติทางสมาธิ ทางปัญญาก็เรียกกันว่ากรรมฐานบ้าง
 จิตภาวนาบ้าง เพื่อให้จิตมีความคุ้นเคยมาในทางนี้ เมื่อ
 น้อมจิตมาในทางนี้อยู่บ่อย ๆ แล้ว ก็จะทำให้ความเอนเอียง
 ของจิตโน้มมาในทางนี้คือในทางธรรมปฏิบัติดังกล่าวได้
 มากขึ้น โน้มไปในทางอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสน้อยเข้า

เพราะฉะนั้นธรรมะที่พระอริยะประกาศไว้แล้ว ก็คือ พระพุทธศาสนา คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย จึงควรเป็นที่น้อมไปของจิตด้วยปลุกสติให้กำหนดให้ระลึก ถึงธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้อยู่เสมอในข้อใด ข้อหนึ่ง ในข้อที่ตรัสถึงสติก็ได้ ถึงปัญญาก็ได้ ถึงวิมุตติ คือความหลุดพ้นก็ได้ ถึง ขันติ คือความอดทนก็ได้ หรือ แม้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แม้ที่เป็นเรื่องของการงานที่พึงทำ ก็ได้ สุดแต่ว่าเมื่อจะทำอะไรที่เป็นเรื่องที่พึงทำ เช่นเป็น การปฏิบัติหน้าที่การงาน เป็นการปฏิบัติกิจที่ควรทำ ก็ น้อมจิตด้วยสติทำสติคือความระลึกรู้ความนึก กำหนด อยู่ในสิ่งที่ทำนั้น หรือแม้ว่าในอิริยาบถที่ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำสติระลึกกำหนดให้รู้ตัวอยู่ในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการนอนของตน เมื่อคิดอะไรอยู่ พุดอะไรอยู่ ทำอะไรอยู่ ก็เช่นเดียวกัน ก็มีสติกำหนดนี้กระลึกไปใน เรื่องที่คิด ที่พุด ที่ทำนั้น แปลว่าให้มีสติกำกับอยู่ ดังนี้ ก็ให้สำเร็จประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ในกิจการ ที่พึงทำนั้น ๆ ได้ เพราะฉะนั้นความที่มีสติหัดให้นึกให้ ระลึกถึงธรรมที่พระพุทธเจ้าคือพระอริยะประกาศไว้แล้ว ข้อใดข้อหนึ่งบทใดบทหนึ่งดังกล่าว ก็เป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์ ทั้งนั้น อันจะทำให้จิตนี้น้อมไปในธรรมที่พระพุทธเจ้า ผู้พระอริยะประกาศไว้แล้ว เมื่อน้อมไปในทางธรรมมาก จิตก็จะน้อมไปในทางโลกอื่น ๆ น้อยเข้าและน้อมมาใน ทางธรรมมากขึ้น และเมื่อได้ปัญญาในธรรม ก็เป็นอันว่า

ได้ธรรมปีติคือดื่มธรรม ดูดดื่มธรรม แม้ยังไม่ถึงขั้น
 ปัญญาดังที่แสดงมาแต่ในชั้นทานศีลสมาธิ ก็เป็นธรรม
 ที่ได้ จิตที่ดูดดื่มธรรมหรือดื่มธรรมเข้าไป ธรรมที่ดื่ม
 เข้าไปนี้ ก็ย่อมเป็นเครื่องชำระจิต ชัดเกลากจิตให้บริสุทธิ์
 สะอาดจากอารมณ์และกิเลสทั้งหลาย จิตที่เป็นธรรมชาติ
 ผ่องใส จึงผ่องใสปรากฏขึ้นมาสะอาดขึ้นมา เป็นปีติคือ
 ความอิ่มใจ เหมือนอย่างดื่มหน้าที่ใสสะอาดแก้หิวกระหาย
 เมื่อความหิวกระหายของกายหายไป ความอิมกายก็ปรากฏ
 ขึ้น หรือเหมือนอย่างเมื่อหิวกระหายอาหาร ก็รับประทาน
 อาหาร อิมก็รู้สึกความอิมเป็นความอิมกายขึ้น จิตก็เช่น
 เดียวกัน จิตที่ประกอบด้วยอารมณ์กิเลสต่าง ๆ นั้น ทำให้
 จิตมีความหิวกระหาย มีความกระสับกระส่ายไม่ผาสุก แต่
 เมื่อได้ดื่มธรรมเข้าไปดับความหิวกระหายของจิต ความ
 กระสับกระส่ายของจิต จิตหายหิวกระหาย หายกระสับ-
 กระส่าย ก็เป็นจิตที่อิมเป็นความอิ่มใจ เป็นความสุข
 เพราะฉะนั้นจึงได้ตรัสเอาไว้ว่า ผู้มีปีติในธรรม มีใจ
 ผ่องใสแล้วย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิตผู้ดำเนินด้วย
 ปัญญา ย่อมรื่นรมย์ในธรรมที่พระอริยะประกาศไว้แล้ว
 ทุกเมื่อ ตามที่กล่าวมานี้ย่อมเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าความ
 ดื่มธรรมก็ดี ความรื่นรมย์ในธรรมที่พระอริยะประกาศ
 ไว้แล้วก็ดี ย่อมเกิดจากสติเป็นเครื่องนำ สติคืออาการที่
 ใจระลึกรู้กำหนดถึง (ดังที่ได้แสดงมาข้างต้น) และ
 เมื่อได้ปัญญา ก็เป็นอันว่าได้ดื่มธรรมด้วยปัญญา ใจก็

ผ่องใสน้อมไปในธรรม รื่นรมย์ในธรรมอยู่ทุกเมื่อ เพราะจิตนี้มีอาการที่น้อมไปดังที่กล่าว เมื่อน้อมเข้ามาในธรรม ได้ปัญญาในธรรมได้รสของธรรมเป็นธรรมรสขึ้นมา จิตก็พบกับความผ่องใสของจิตเอง ได้ความอิ่มใจขึ้นมาก็รู้ว่าธรรมรสนี้ให้เกิดความสุข จึงทำให้มีความรื่นรมย์อยู่ในธรรมเสมอ และเพราะเหตุที่สติที่ระลึกที่กำหนดถึงธรรมทำให้ได้ปัญญาในธรรม จึงถือว่าเป็นบัณฑิตผู้ดำเนินด้วยปัญญา ซึ่งบัณฑิตคือผู้ดำเนินด้วยปัญหานี้ ก็ย่อมรื่นรมย์ในธรรมอยู่ทุกเมื่อ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติในสติอันเรียกว่า อนุสติฐานะ ที่ตั้งของสติความระลึกถึง ๖ ประการ คือให้มีอนุสติในพระพุทธเจ้า อนุสติในพระธรรม อนุสติในพระสงฆ์ อนุสติในศีล อนุสติในจาคะ อนุสติในเทวดา

อนุสติในพระพุทธเจ้า คือย่อมระลึกถึงพระพุทธเจ้าเนื่อง ๆ ว่าแม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ทรงตรัสรู้เองโดยชอบ ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปได้แล้ว ทรงรู้แจ้งโลก ทรงเป็นสารถิฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงเป็นผู้เบิกบานแล้ว ทรงเป็นผู้จำแนกแยกธรรม

อนุสติในพระธรรม คือย่อมระลึกถึงพระธรรมเนื่อง ๆ ว่าพระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว ผู้

ปฏิบัติจะพึงเห็นเอง ควรน้อมเข้าสู่ใจตน วิญญูชนจรรู้
เฉพาะตน

อนุสติในพระสงฆ์ คือย่อมระลึกถึงพระสงฆ์เนื่อง ๆ
ว่าพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้
ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติถูก เป็นผู้ปฏิบัติชอบ (คือคู่แห่ง
บุรุษ ๔ เป็นบุรุษบุคคล ๘) เป็นผู้ควรสักการะที่นำไปบูชา
เป็นผู้ควรของต้อนรับ เป็นผู้ควรทักษิณาทาน คือทานเพื่อ
เกิดผลเป็นความเจริญ เป็นผู้ควรได้รับอัญชลีกรรม เป็น
นาบุญของโลก ที่ไม่มีนาอื่นยิ่งกว่า

อนุสติในศีล คือย่อมระลึกถึงศีลของตนเนื่อง ๆ
ที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อม เป็นไท อันวิญญูชน
สรรเสริญ อันตันทาทีฐไม่ยึดถือ เป็นไปพร้อมเพื่อสมาธิ

อนุสติในจาคะ คือย่อมระลึกถึงการบริจาคของ
ตนเนื่อง ๆ ว่าเป็นลาภของเรา เราได้ดี ในขณะที่ผู้อื่นตระหนี่
หวงแหนทรัพย์สิ่งของ ให้ใจมีมลทิน เราปราศจากมลทิน
นั้นของความตระหนี่หวงแหน แม้จะอยู่ครองเรือน ก็
ยินดีในการเสียสละบริจาค ที่ควร ยินดีในการให้ทาน

อนุสติในเทวดา คือย่อมระลึกถึงเทวดาเนื่อง ๆ
ว่ามีอยู่ ทั้งเทวดาเหล่าจาตุมหาราช เหล่าดาวดึงส์ เหล่ายามะ
เหล่าดุสิต เหล่านิมมานนรดี เหล่าปรนิมมิตวสวัตดี เหล่า
พรหม เหล่าที่สูงกว่า เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศรัทธา
เช่นใด จุตติจากโลกนี้แล้วอุบัติในเทวดาชั้นนั้น ศรัทธา
เช่นนั้นแม้ของเราก็มี เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศีล

เช่นใด จุตติจากโลกนี้แล้วอุบัติในเทวดาชั้นนั้น คีลเช่นนั้น
 แม่ของเราก็กมี เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยสุตะเช่นใด จุตติ
 จากโลกนี้แล้วอุบัติในเทวดาชั้นนั้น จาคะเช่นนั้นแม่ของเร
 ก็กมี เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยปัญญาเช่นใด จุตติจาก
 โลกนี้แล้วอุบัติในเทวดาชั้นนั้น ปัญญาเช่นนั้นแม่ของเร
 ก็กมี

(พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ปฏิบัติในสติอันเรียกว่า
 อнуสติฐานะ และทรงแสดงผลของการปฏิบัติในสตินั้น ๆ
 ว่าย่อมไม่ถูกราคะโทสะโมหะทำให้ก่ลัดกลุ้ม ย่อมได้ความรู้
 อรรถ ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ความปราโมทย์อัน
 ประกอบด้วยธรรม เมื่อปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อ
 มีใจประกอบด้วยปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว
 ย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ผู้ถึงความสงบ
 เรียบร้อย ไม่พยาบาท ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม ย่อม
 เจริญสติ

ผู้เจริญสตติดังพระพุทธเจ้าทรงสอนย่อมเป็นไป
 ดังพระพุทธศาสนสุภาษิตที่แปลความว่า “มีปีติในธรรม
 มีใจผ่องใส ย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิตย่อมรื่นรมย์ในธรรม
 ที่พระอริยะประกาศไว้แล้วทุกเมื่อ”

ใจสงบ-กายย่อมสงบ

มีพุทธภาษิตที่กล่าวไว้แปลความว่า “สมณะภายนอกไม่มี, สังขารเที่ยงไม่มี, ความหวั่นไหวของพระพุทธรเจ้าทั้งหลายไม่มี, เหมือนรอยเท้าไม่มีในอากาศ”

สมณะภายนอกไม่มี คือรูปกายพร้อมเครื่องแต่งกายของบุรุษ หาใช่ว่าบุรุษเป็นสมณะไม่ สมณะต้องเป็นจากภายใน ภายนอกจะเป็นเช่นไรก็ตาม ถ้าภายในมีความเป็นสมณะ นั่นก็เรียกว่าเป็นสมณะได้ สมณะหมายถึงสงบ คือใจสงบ ถ้าใจสงบจริง การแสดงออกทางกายย่อมสงบด้วย ความสงบนั้นหาเกิดจากอะไรอื่นได้ไม่ ต้องเกิดแต่ความเบาบางของกิเลสเท่านั้น กิเลสหนักกิเลสมาก ใจย่อมไม่สงบ ย่อมร้อน ย่อมวุ่น ย่อมกระสับกระส่าย การแสดงออกทางกายทางวาจาก็ย่อมเป็นเช่นเดียวกับใจ คือย่อมเป็นไปอย่างร้อน อย่างวุ่น กระสับกระส่าย ก่อความวุ่นวายเดือดร้อนให้แก่ผู้เกี่ยวข้อง เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น และก็เบียดเบียนตนเองด้วย อันผู้เบียดเบียนหาใช่สมณะไม่ การที่คนใดคนหนึ่งจะปลงผมห่มผ้าตบิณฑบาตร แต่ภายในไม่สงบ ไม่เป็นสมณะ คนใดนั้นหาใช่สมณะไม่ แต่แม้คนใดคนหนึ่งจะมีได้ปลงผมห่มเหลืองตบิณฑบาตร แต่ภายในของคนนั้นสงบ เป็นสมณะ คนนั้นก็จะเป็นสมณะ ดังพุทธภาษิตที่ว่าสมณะภายนอกไม่มีนั่นแล

สังขารเที่ยงไม่มี สังขารคือความคิดปรุง ปรุงคิด

จึงน่าจะเห็นกันอยู่แล้วว่าหาเป็นสิ่งที่เที่ยงไม่ อันความคิด
 นั้นก็เห็นกันอยู่ ว่าไม่เคยไม่เปลี่ยนแปลง เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา
 เดียวเป็นอย่างนั้นเดียวเป็นอย่างนี้ ท่านสอนให้เห็น
 ความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยง ของความคิดปรุงหรือ
 สังขาร เพื่อจะได้ไม่ยึดมั่นในความคิดนั้น จะได้ปล่อยวาง
 ความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย เห็นที่ดีก็ไม่ปรุงแต่งว่าดีว่างาม
 จนจริงจัง อันจะนำไปให้เกิดความปรารถนาต้องการ หลงรัก
 หลงนิยม เห็นที่ไม่ดีก็ไม่ปรุงแต่งว่าไม่ดีไม่งาม อันจะนำ
 ไปให้เกิดความรังเกียจเกลียดชัง อันความหลงรักหลงนิยม
 หลงปรารถนาต้องการหรือหลงรังเกียจเกลียดชัง ล้วนเป็น
 ทุกข์โทษภัยทั้งสิ้น ถ้ารู้เท่าทันตามความจริงว่าสังขารไม่เที่ยง
 เมื่อปรุงคิดไปว่าสิ่งใดสวยงาม สติก็อาจช่วยให้รู้ ว่าความ
 คิดนั้นไม่เที่ยง แล้วก็จะเปลี่ยนไป อาจจะได้คิดว่าไม่สวยไม
 งามในเวลาต่อไปได้ ทั้งที่เป็นของสิ่งเดียวกันนั่นเอง สติ
 ที่รู้ทันว่าสังขารไม่เที่ยงจะทำให้ไม่หลงติดในความปรุงคิด
 ใด ๆ พบที่ดีที่งามก็จะไม่หลงรักหลงชอบไปตามความ
 ปรุงคิด พบที่ไม่ดีไม่งามก็จะไม่หลงรังเกียจเกลียดชังไป
 ตามความปรุงคิด เพราะสติจะทำให้รู้ว่าไม่ยั่งยืน ที่ดีงาม
 ก็เป็นไปเพราะสังขารปรุงแต่ง ที่ไม่ดีไม่งามก็เพราะสังขาร
 ปรุงแต่ง สังขารปรุงอย่างใดก็เป็นไปอย่างนั้น จึงหาเที่ยงไม่
 เพราะสังขารไม่เที่ยง สังขารของผู้ใดก็ไม่เที่ยง ไม่เที่ยงทั้งสิ้น

ความหวนไหวของพระพุทธรเจ้าทั้งหลายไม่มี ความ
 หวนไหวของผู้ไม่มีกิเลสย่อมไม่มี เพราะกิเลสเท่านั้นที่เป็น

เหตุแห่งความหวั่นไหว ความโลภเกิดขึ้นก็หวั่นไหวไปด้วย
 อำนาจความโลภ ความโกรธเกิดขึ้นก็หวั่นไหวไปด้วยอำนาจ
 ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นก็หวั่นไหวไปด้วยอำนาจความหลง
 ผู้ไม่สังเกตใจตนย่อมไม่เห็นความหวั่นไหว อันเกิดจาก
 ความโลภความโกรธความหลง พระพุทธเจ้าทั้งหลายสิ้น
 แล้วซึ่งความโลภความโกรธความหลง ความหวั่นจักมีมา
 แต่ไหน เรื่องใดสิ่งใดผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ปราศจากริ้วรอย
 แม้แต่น้อย ท่านจึงเปรียบว่าเหมือนรอยเท้าไม่มีในอากาศ
 เราทั้งหลายที่ยังมีกิเลส ยังหวั่นไหวด้วยกิเลส ย่อมชอกช้ำ
 ด้วยกิเลส ความชอกช้ำคือร่องรอย แต่ละเวลาคนที่ผู้มีกิเลส
 มีความหวั่นไหว จิตใจชอกช้ำเป็นร่องรอยทับถมอย่างหา
 ที่ว่างไม่ได้ ไม่ใช่สะอาดบริสุทธิ์อย่างพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
 ลองนึกภาพสิ่งที่มีรอยขีดข่วน กับสิ่งที่สะอาดผ่องแผ้ว
 ย่อมจะเห็นความงดงามที่ต่างกัน พระพุทธเจ้านั้นท่านงาม
 แน่นัก เราปุถุชนทั้งหลายเมื่อมากมายด้วยกิเลสเพียงไร
 ก็ยับเยินยู่ด้วยริ้วรอยเพียงนั้น ผู้ที่รู้ตัวว่ามีกิเลสมาก
 ก็ควรรู้ตัวด้วยว่ามีรอยเท้าเหยียบย่ำมาก หากความน่าดูไม่ได้
 มีกิเลสน้อยจึงจะมีรอยเท้าเหยียบย่ำน้อย มีความไม่น่าดู
 น้อย เมื่อปรารถนาจะไม่หวั่นไหวด้วยเรื่องราวร้อยแปด
 ที่จำต้องเผชิญทุกเวลานาที อันจะเป็นเหตุให้มีแต่รอย
 เหยียบย่ำ ไม่น่าดู ก็ต้องพยายามยับยั้งความโลภ ความโกรธ
 ความหลง พยายามขจัดขัดเกลา ให้เบาบางจนถึงลดน้อย
 ใจที่ไม่หวั่นไหว เหมือนกระจกที่ไม่มีรอยขีดข่วน ส่องเห็น

ได้แจ่มใส อะไรๆ ก็ล่วงรู้ได้ถูกต้อง ตรงกันข้ามกับใจที่
หวั่นไหว ทุกคนมีสิทธิจะได้ส่องกระจกที่ใสกระจ่าง เพียง
พยายามจัดการกับความโลภความโกรธความหลงของตน
ให้เต็มสติปัญญาความสามารถเท่านั้นแล

ความสุขในท่ามกลางความทุกข์

พุทธศาสนสุภาษิตที่แปลความว่า “ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสิ่งที่ฟังแล้ว ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง คนผู้ประกอบด้วยปัญญาในโลกนี้ แม้ในความทุกข์ก็หาความสุขได้”

พุทธศาสนสุภาษิตนี้แสดงถึงความสำคัญอย่างยิ่งของปัญญา “ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสิ่งที่ฟังแล้ว” ก็คือเมื่อได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับผู้ใด เกี่ยวกับเรื่องใด เกี่ยวกับสิ่งใด เกี่ยวกับอะไร ต้องใช้ปัญญา คือพิจารณาด้วยเหตุผล จึงจะสามารถตัดสินได้ถูก ว่ามีความจริงหรือไม่จริง คือมีความถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับผู้นั้นเรื่องนั้นอย่างไร ตนเองควรเกี่ยวข้องกับผู้นั้นเรื่องนั้นอย่างไรหรือไม่ ผู้บอกเล่ามีเจตนาอย่างไรต่อผู้ถูกกล่าวถึง ต่อเรื่องราวที่นำมากล่าว และมีเจตนาอย่างไรต่อผู้ฟังเองด้วย อันเสียงบอกเล่าที่เกี่ยวกับอะไรก็ตาม เกี่ยวกับผู้ใดสิ่งใดก็ตาม จะเกิดผลแก่ผู้ฟังอย่างไรต้องมีปัญญาเป็นความสำคัญ ผู้บอกเล่าย่อมจะบอกเล่าไปตามปัญญาของตนไปตามเจตนาของตน ตนเข้าใจอย่างไรบางทีก็บอกเล่าไปตามความเข้าใจ ซึ่งอาจมีทั้งเข้าใจถูกต้องและเข้าใจผิดพลาด การบอกเล่าจึงมีผิดถูกตามความเข้าใจด้วยเช่นกัน แต่บางทีก็มีเจตนาบิดเบือนบอกเล่าไปเสียอีกอย่างหนึ่ง ผู้ฟังจึงต้องอาศัยปัญญาของตนเป็นสำคัญ ต้องมีความฉลาดมีเหตุผลใน

การฟัง จึงจะได้ความเข้าใจในเรื่องราวที่ได้ฟังนั้นถูกต้อง และความเข้าใจที่ถูกต้องเท่านั้นที่จะสามารถนำไปปฏิบัติ ได้ถูกต้องด้วย ถ้าเข้าใจผิดก็จักปฏิบัติผิดเป็นธรรมดา อันการปฏิบัติถูกเป็นความสำคัญ เพราะจะไม่ก่อให้เกิด โทษภัย ตรงกันข้าม การปฏิบัติผิดจะก่อให้เกิดโทษภัยได้ ปัญญาจึงสำคัญนัก

“ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง” เมื่อปัญญานำไปปฏิบัติถูก ไม่ว่าจะในเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เรื่องสำคัญหรือไม่สำคัญก็ตาม ผลดีย่อมเกิดตามความ ปฏิบัติถูกนั้น ดังที่กล่าวว่า เป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณ และชื่อเสียง. อันการเสียชื่อเสียงของผู้นั้นผู้นี้ก็เป็นที่น่าประหลาด แล้วว่าเกิดจากความขาดปัญญา หรือปัญญาไม่ขาดแต่ ประมาทปัญญา คือปัญญามีอยู่แต่มิได้นำออกใช้ ไปหลง เชื่อปัญญาผู้อื่น ไปเชื่อว่าคนนั้นคนนี้รู้ดีจริงแล้วก็เชื่อ ไปตามที่เขาบอกว่ารู้ ไปเชื่อว่าคนนั้นคนนี้เป็นคนดีมี ปัญญาน่าจะเชื่อความคิดเห็นของเขาได้ แล้วก็เชื่อ ไปเชื่อว่าคนนั้นคนนี้เรารู้จักมานานแต่ครั้งปู่ย่าตายาย แล้วก็ เชื่อเขา เชื่อไปโดยไม่ใช้ปัญญาของตนเอง ถ้าบังเอิญเป็น เรื่องดี ได้ผลดี ก็พอใช้ได้ พอผ่านไปด้วยดี แต่ถึงอย่างไร ก็ตาม ความบังเอิญไม่ใช่ความแน่นอน ผู้มีปัญญาไม่พึง ยินดีในความบังเอิญ ผู้มีปัญญาพึงยินดีในความถูกต้อง อันให้ผลแน่นอนตามเหตุเท่านั้น อันปัญญานั้นต้องได้รับความ ยกย่องจากเจ้าตัวต้องไม่ประมาท ประมาทปัญญาก็

เช่นเดียวกับคุณปัญญาของตัวนั่นเอง เมื่อไปเชื่อปัญญา
คนอื่นโดยไม่คำนึงถึงปัญญาของตัวเอง ก็เท่ากับคุณปัญญา
ของตัวนั่นเอง

ไม่ว่าจะทำสิ่งใด ทั้งด้วยกาย วาจา ใจ ปัญญาเป็น
ความจำเป็น อย่าประมาทปัญญาทั้งในการคิด ในการพูด
ในการทำ นั่นก็คือก่อนจะคิดก่อนจะพูดก่อนจะทำ ต้อง
ใช้ปัญญาใคร่ครวญให้รอบคอบ ว่าคิดพูดทำเช่นนั้นแล้ว
จะเกิดผลดีหรือผลเสีย แม้ในการให้ ซึ่งน่าจะเป็นการทำให้
ก็ยังไม่ควรประมาทปัญญา ต้องรู้จักใช้ปัญญาในการให้ มี
เหตุผลว่าควรจะให้อะไรแก่ผู้ใดเพียงไร ไม่เช่นนั้น การให้
ซึ่งน่าจะเป็นการดี ก็ยังอาจเป็นความไม่ดีไปได้ การให้
ความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญที่สุดประการหนึ่ง จึงอย่าให้ความเชื่อ
แก่ผู้ใด หรือแก่เรื่องใด อย่างไม่ใช้ปัญญา ไม่พิจารณา
เหตุผล แม้แต่การทำบุญ ซึ่งน่าจะมีผลดีสถานเดียว ก็ยัง
เกิดผลไม่ดีได้ แม้ผู้ทำไม่ใช้ปัญญา ความไม่ใช้ปัญญาใน
การให้หรือในการทำบุญย่อมก่อความเดือดร้อนได้ บางที
ก็มีเตือนว่าอย่ายื่นอาวุธให้โจร ซึ่งมีความหมายลึกซึ้งกว่า
อย่าส่งปืนพาหนะไม้ให้โจรจริง ๆ

“คนผู้ประกอบด้วยปัญญาในโลกนี้ แม้ในความ
ทุกข์ก็หาความสุขได้” นี่ยิ่งแสดงให้เห็นความสำคัญที่สุด
ของปัญญา ความสุขเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ทั้งปวง
แต่ความสุขก็เป็นสิ่งที่หาได้ยากยิ่ง โดยเฉพาะสำหรับผู้มี
ปัญญาน้อย หรือผู้ไม่มีปัญญา แต่ผู้มีปัญญาสามารถหา

ความสุขได้ สามารถมีความสุขแม้ขณะอยู่ในท่ามกลาง
 ของความทุกข์ด้วยพระปัญญาเลิศล้ำ พระพุทธเจ้าทรง
 พบบรมสุข ทรงเสวยบรมสุข ในท่ามกลางความทุกข์มาก
 มายหนักหนาของผู้นั้นที่เวดล้อม ด้วยพระปัญญาทำให้
 ทรงเห็นโทษของกิเลสตัณหา สามารถหนีพ้น มีต้องทรง
 พบความทุกข์ทั้ง ๆ ที่ทรงอยู่ในความทุกข์ท่วมท้นของ
 คนไม่มีปัญญาทั้งหลาย ปัญญามีความสำคัญถึงเพียงนี้จริง
 จึงควรอบรมปัญญากันให้อย่างยิ่ง และการเจริญของปัญญา
 นั้นจำเป็นต้องมีจิตใจที่สงบ ไม่เอนเอียงด้วยอำนาจของ
 อคติ พยายามทำให้เป็นกลางอยู่กับจุดใดจุดหนึ่ง เช่น
 พุทธธ ใจที่อยู่กับพุทธธมากเท่าไร จะสงบมากเท่านั้น ปัญญา
 จะเกิดได้โดยควรแก่ความสงบของใจ เป็นบุญยิ่งใหญ่ เป็น
 เหตุแห่งความสุขในท่ามกลางความทุกข์

ปฏิบัติให้ยิ่งด้วยปัญญา

พุทธศาสนสุภาษิตที่แปลความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงมีสิกขาเป็นอันสงฆ์ มีปัญญาเป็นอย่างยิ่งหรือให้ยิ่งด้วยปัญญา มีวิมุตติเป็นสาระคือแก่นสาร มีสติเป็นอธิปไตย คือมีสติเป็นใหญ่”

ข้อที่ตรัสสอนให้มีสิกขาเป็นอันสงฆ์นั้น คำว่าอันสงฆ์หมายถึงผลดีที่พึงได้ และหมายถึงเหตุแห่งผลดีนั้นด้วย บุคคลย่อมต้องการอันสงฆ์คือผลที่ดีด้วยกันเป็นต้นว่าต้องการผลที่เป็นเครื่องเกื้อกูลให้มีความสุขต่าง ๆ ดังเช่นผลที่น่าปรารถนาพอใจทางโลก คือลาภยศสรรเสริญ สุขทั้งปวง และแม้ในการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนเหตุทั้งหลาย ก็ต้องการผลที่ดีของธรรมปฏิบัตินั้น ทางพระพุทธศาสนาพระบรมศาสดาจึงตรัสสอนให้ผู้หวังผลที่ดี ปฏิบัติกรรมที่ดี กรรมที่เป็นบุญ กรรมที่เป็นกุศลทางกายทางวาจาทางใจต่าง ๆ เมื่อปฏิบัติกรรมที่ดีดังนี้ก็ย่อมจะได้รับผลดีเป็นต้นว่าความเป็นผู้มีอายุยืน ความเป็นผู้มีร่างกายไม่มีโรค ความเป็นผู้ไม่ขัดสนจนยากต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น สรุปรวมคือว่าบรรดามนุษย์สมบัติ ทิพยสมบัติ ตลอดจนถึงนิพพานสมบัติ ย่อมได้จากกรรมที่ดี ได้จากการปฏิบัติที่ดี ดังนั้นอันสงฆ์คือผลที่ดีจึงบังเกิดจากเหตุที่ดี ซึ่งบุคคลปฏิบัติ คือเมื่อปฏิบัติเหตุที่ดี ก็ย่อมจะได้รับอันสงฆ์คือผลที่ดี การปฏิบัติเหตุ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้มุ่งผลดีทั้งปวง

จึงต้องไม่มุ่งแต่ผลเท่านั้น แต่ต้องมุ่งปฏิบัติเหตุที่ดีด้วย
จึงจะได้รับอานิสงส์คือผลที่ดี

อานิสงส์ส่วนเหตุ คือเหตุที่ดี ก็รวมเข้าในคำว่า
สิกขา อันแปลว่าศึกษา อันได้แก่การเรียนรู้ในสิ่งที่ควร
เรียนรู้ทั้งหลาย ด้วยการตั้งใจสดับตรับฟัง หรือด้วยการ
ตั้งใจอ่าน ตั้งใจพินิจพิจารณาให้มีความเข้าใจ และตั้งใจ
ปฏิบัติให้ถูกให้ชอบทางกายวาจาใจ เพื่อผลที่ต้องการทาง
กายวาจาใจ พระพุทธศาสนาได้แสดงสิกขาไว้ ๓ คือ สीलสิกขา
คึกขาในคิเล จิตตสิกขา คึกขาในจิต ปัญญาสิกขา คึกขา
ในปัญญา

สीलสิกขา คึกขาในคิเลนั้น คือคึกขาลำเนี่ยกให้
มีความรู้ความเข้าใจว่าอะไรคือคิเล และตั้งใจปฏิบัติคิเลให้
มีขึ้น ให้เป็นคิเลขึ้นที่กายที่วาจาที่ใจของตน อันคิเลนั้น
ได้แก่ความปรกติกายปรกติวาจาปรกติใจ เกิดขึ้นจากความ
งดเว้นจากข้อที่พึงงดเว้นทางกายทางวาจา มีความสำรวม
กายวาจาและใจให้เป็นปรกติเรียบร้อยดั่งาม ไม่ละเมิดทาง
กายทางวาจาในข้อห้ามนั้น ๆ ตลอดจนถึงตั้งใจงดเว้นไม่
ละเมิดแม้ทางใจด้วย ให้เป็นความเรียบร้อยปรกติทางกาย
วาจาตลอดจนถึงใจ หมายรวมถึงข้อที่พึงงดเว้น ที่ควร
ประพฤติดำเนินตามพระพุทธานุญาต คือข้อที่พระพุทธเจ้าได้
ทรงบัญญัติไว้เป็นสิกขาบท คือเป็นทางแห่งการศึกษา เป็น
ก้าว ๆ ไปแห่งการศึกษอันเรียกว่าวินัย คือข้อพระบัญญัติ
ที่ได้ทรงบัญญัติไว้สำหรับเป็นข้อแนะนำการปฏิบัติทางกาย

ทางวาจาต่าง ๆ อันเป็นเครื่องกำจัดโทษแห่งความละเมิด
 อันเป็นเครื่องเบียดเบียนกันและกันให้เดือดร้อน ทำให้
 เกิดความไม่สงบไม่งดงามไม่เป็นระเบียบ ไม่เป็นที่ตั้งแห่ง
 ศรัทธาปสาทะต่าง ๆ ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดให้มีความรู้
 ความเข้าใจในศีลดังรับพระราชทานกล่าวมา ตลอดถึงใน
 วินัยบัญญัติของพระพุทธเจ้า และตั้งใจปฏิบัติศีลให้มีให้
 เป็นขึ้นที่กายที่วาจาที่ใจของตน คือให้กายวาจาใจเป็นศีล
 ขึ้นมา ดังนี้คือศีลสิกขา ศึกษาในศีล เมื่อศึกษาในศีลจน
 สามารถปฏิบัติได้ในศีลอย่างละเอียด โดยพระบัญญัติก็ดี
 โดยจิตใจของตนเองก็ดีที่เข้าถึงศีลคือความสงบเรียบร้อย
 ทางใจ ตลอดถึงทางกายวาจา (ศีลสิกขาก็เลื่อนขั้นขึ้นเป็น
 อธิศีลสิกขา ศึกษาในอธิศีล หรือว่าอธิสิกขา ศึกษาใน
 ศีลดังนี้)

จิตตสิกขา ศึกษาในจิต คือศึกษาในกระบวนการแห่ง
 จิตใจของตนเอง ให้รู้จักอารมณ์ของจิตใจ และให้รู้จักจิตใจ
 ที่เป็นไปตามอารมณ์ รู้จักควบคุมรักษาจิตใจของตนให้มี
 ความสงบ ด้วยตั้งใจไว้ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
 สงบ ละอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความไม่สงบทั้งหลาย
 ทำให้พ้นไปจากจิตใจ คือปฏิบัติตามหลักสมถกรรมฐาน
 ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ ทำจิตให้มีสมาธิตั้งมั่นขึ้น
 และเมื่อสามารถทำจิตให้สงบสงัดได้จากกามจากอกุศลธรรม
 ทั้งหลาย (เข้าถึงภาวะจิตที่เป็นอัปนาสมาธิ คือสมาธิที่
 แนบแน่น ตั้งแต่ขั้นปฐมฌานขึ้นไป จิตตสิกขาก็เลื่อนขั้น

ขึ้นเป็นอธิจิตตสิกขา คึกษาในอธิจิต หรืออธิสิกขา คึกษา
ยิ่งในจิต)

ปัญญาสิกขา คึกษาในปัญญา คือคึกษาลำเหนียก
ในความรู้ความเห็นของตน ให้รู้จักความรู้ความเห็นของตน
และตั้งใจปฏิบัติอบรมความรู้ความเห็นของตน ให้เป็น
ความรู้ความเห็นอันถูกต้องสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัว
ความจริง ตั้งต้นแต่ให้ถูกต้องสัจธรรมอันเกี่ยวแก่
บาปบุญคุณโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์ทั้งหลายทางกรรม
ตลอดจนถึงให้ถูกต้องอริยสัจจะ คือทุกข์ เหตุเกิดทุกข์
ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ (และเมื่อได้ปัญญา
ในธรรมอริยสัจ ปัญญาสิกขาก็เลื่อนขึ้นเป็นอธิปัญญาสิกขา
คึกษาในอธิปัญญาหรืออธิสิกขา คึกษายิ่งในปัญญา)

นี่คือสิกขา คือการศึกษา อันทุกคนควรมุ่งการ
คึกษา คือการลำเหนียกตามที่ได้ประสบพบปะทั้งปวง
และให้รู้จักศีล รู้จักจิตหรือสมาธิหรือสมณะ ให้รู้จักปัญญา
หรือวิปัสสนา ปฏิบัติอบรมให้เป็นศีล เป็นจิตหรือเป็น
สมาธิ หรือเป็นปัญญาขึ้น ตั้งแต่ขั้นธรรมดาสามัญ จนถึง
อธิศีล อธิจิต หรืออธิสมาธิ (อธิสมณะ) หรืออธิปัญญา
ไปโดยลำดับ มุ่งให้ได้ศีลสมาธิปัญญา ดังนี้ เป็นอานิสงส์
ที่ต้องการ นี่เป็นข้อที่ 1 ที่พระพุทธเจ้าตรัสยกการศึกษา
ขึ้นแสดงเพื่อให้เห็นความสำคัญของการศึกษา จะได้ไม่
หยุดคึกษา

ข้อที่ ๒ พุทธศาสนาสอนให้มีปัญญาเป็นอย่างยิ่ง หรือให้ยิ่งด้วยปัญญา คือให้อบรมปัญญาคือความรู้ ให้มีความรู้ทั่วถึงยิ่งขึ้นในสิ่งที่ควรรู้ทั่วทั้งหลาย เป็นต้นให้มีความรู้ทั่วถึง ว่าอะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นประโยชน์ อะไรมิใช่ประโยชน์ อะไรเป็นธรรมดำ อะไรเป็นธรรมขาว เหล่านี้เป็นต้น อันเป็นขั้นของกรรม คือการงานที่จะปฏิบัติกระทำทางกาย ทางวาจาทางใจของตน เพื่อว่าเมื่อมีความรู้อันเป็นตัวปัญญา ดังนี้ กรรมที่ทุกคนปฏิบัติกระทำทางกายทางวาจาทางใจ อยู่เป็นประจำ ก็จะเป็นกรรมที่ดี เป็นบุญเป็นกุศล เป็นกรรมที่เป็นประโยชน์ เป็นกรรมที่เป็นธรรมอันขาว เป็นกรรมที่ไม่มีโทษ (ดังนี้) ตลอดจนถึงอบรมปัญญาคือความรู้ (ให้รู้ทั่วถึงอริยสัจที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ คือทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) ปฏิบัติให้มีปัญญาอย่างยิ่ง (ดังนี้) หรือให้ยิ่งด้วยปัญญา คือให้มีปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับมากกว่าที่จะให้มีสิ่งอื่น ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ข้อที่ ๒ นี้ ตรัสยกปัญญาขึ้นแสดงโดยเฉพาะ เพื่อให้เห็นความสำคัญของปัญญาว่ายิ่งกว่าข้ออื่น มีศีล สมาธิ เป็นต้น เพื่อจะได้ไม่หยุดอยู่เพียงศีล สมาธิ เท่านั้น

ข้อที่ ๓ ตรัสสอนให้มีวิมุตติคือความหลุดพ้นเป็นแก่นสาร คือให้ปฏิบัติทำจิตนี้ให้หลุดพ้นจากภยเวรด้วยอำนาจของศีล ให้หลุดพ้นจากนิวรณ์ด้วยอำนาจของสมาธิ

ให้หลุดพ้นจากความยึดถือว่าตัวเราของเราด้วยอำนาจ
ของปัญญาให้ได้ความหลุดพ้นไปโดยลำดับ โดยพิจารณา
ให้รู้จักว่าอะไรเป็นความติด เช่นติดอยู่ในภยเวรต่าง ๆ
ติดอยู่ในนิวรรณ์ ติดอยู่ในตัวเราของเรา และความติดนี้
มีโทษอย่างไร มีภัยอย่างไร ปัญหานี้แหละพิจารณาให้รู้จัก
และให้เห็นโทษของความติด และปัญหานี้เองเมื่ออบรม
ให้มีขึ้น มองเห็นโทษของความติดแล้ว ก็จะทำให้เกิดความ
ปล่อยวาง วางความติดเสียได้ ก็ได้รับความพ้น พ้นภยพ้นเวร
พ้นนิวรรณ์ พ้นความยึดถือว่าตัวเราของเรา โดยลำดับ ดังนี้
เป็นวิมุตติ ความหลุดพ้น ที่เป็นตัวสาระแก่นสาร ตรัสยก
ขึ้นแสดงให้เห็นความสำคัญของวิมุตติว่าเป็นแก่นสารอัน
แท้จริง ข้ออื่นยังไม่ใช่แก่นสาร เพื่อจะได้ไม่หยุดพยายาม
จนกว่าจะได้แก่น

ข้อที่ ๔ ตรัสสอนให้มีสติเป็นอธิปไตย คือเป็นใหญ่
คือให้มีสติความระลึกได้ในการที่ทำคำที่พูดมานานได้ มี
สติไม่หลงลืม มีสติความระลึกได้ในการที่ทำคำพูดอยู่
ในปัจจุบัน พร้อมทั้งความรู้ตัวในการที่ทำคำที่พูดอยู่ใน
ปัจจุบัน ตลอดจนถึงความระลึกได้และความรู้ตัวอยู่ ว่า
การที่จะทำจะพูดจะคิดอยู่ในปัจจุบันก็ดี มีคุณหรือมี
ประโยชน์ มีโทษหรือไม่มีโทษ เป็นกรรมดำหรือกรรมขาว
เป็นต้น ดังกล่าวมาแล้ว ให้ระลึกได้และให้มีความรู้ตัว
จนถึงความระลึกได้และความรู้ตัวนี้เป็นเครื่องยับยั้งมิให้
ทำสิ่งที่มีโทษ สิ่งที่ไม่มีความประโยชน์ สิ่งที่เป็นกรรมดำ สิ่ง

เป็นบาปอกุศลทุจริตทั้งหลาย แต่สนับสนุนส่งเสริมให้
 ทำสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ ที่เป็นชาวทั้งปวง ที่เป็นบุญ
 เป็นกุศลทั้งปวงดังนี้ นี่คือตัวสติ สติจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อ
 มีสติเป็นอธิปไตย คือเป็นใหญ่ จึงสามารถทำให้บุคคล
 ละกรรมที่ชั่วที่ผิด ประกอบกรรมที่ดีที่ชอบ ตลอดจน
 ถึงชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ ความ
 มีสติเป็นอธิปไตยคือเป็นใหญ่ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ตรัสยก
 ขึ้นแสดงให้เห็นความสำคัญของสติ เพื่อให้มีสติเป็นใหญ่
 เป็นอธิปไตยไว้ในตน จะทำให้ได้อีก ๓ ข้อข้างต้นด้วย
 สติอธิปไตยจึงสำคัญมาก

ปราชญ์พึงรักษาศีล

พุทธศาสนาสูภาสิตที่แปลความว่า “ผู้มีปรีชา มั่นคง ดีแล้วในศีล ย่อมได้รับชื่อเสียงในโลกนี้ ละไปแล้ว ย่อม ดีใจในสวรรค์ เชื่อว่าย่อมดีใจในที่ทั้งปวง” ถ้าจะพิจารณา ตามพุทธศาสนาสูภาสิตนี้ ผู้มีปรีชาคือผู้มีปัญญา มีปัญญา คือมีเหตุผลถูกต้องตามเป็นจริง เป็นจริงตามธรรม เป็น ธรรมไม่ใช่เป็นเหตุผลตามความคิดความเห็นหรือตาม ความพอใจของตน ต้องเป็นผู้มีเหตุผลเป็นธรรมถูกต้อง ตามธรรมจึงจะกล่าวว่าเป็นผู้มีปรีชาหรือมีปัญญา ส่วนที่ว่าเป็น ผู้มั่นคงดีแล้วในศีล คือเป็นผู้มีศีลมั่นคง ไม่คลอนแคลน เปลี่ยนแปรไปตามเหตุการณ์หรือตามอารมณ์หรือตาม อคติของตน อันผู้ที่จะมั่นคงดีในศีลได้ต้องเป็นผู้มีศรัทธา เชื่อมั่นในคุณของศีล บรรพชิตก็ตาม คฤหัสถ์ก็ตาม จะ มั่นคงในศีลได้ก็ด้วยมีศรัทธาในคุณของศีล ถ้าขาดศรัทธา ในคุณของศีลแล้วย่อมไม่มั่นคงในศีล ศีลจึงขาดบ้าง ทะลุ บ้าง ต่างพร้อยไปบ้าง อันผู้มีศีลนั้นมีชีวิตเพียงสั้น ๆ ก็ ประเสริฐกว่าผู้ไม่มีศีลที่อายุยืนเป็นร้อยปี ดังในพุทธ ศาสนาสูภาสิตบทหนึ่งทีกล่าวไว้ ความว่า “ผู้ไม่มีศีล ไม่ มั่นคง พึ่งเป็นอยู่ตั้งร้อยปี, ส่วนผู้มีศีล เพ่งพินิจ มีชีวิต อยู่วันเดียวประเสริฐกว่า”

คุณของศีลนั้นมีพุทธภาษิตกล่าวไว้เป็นอันมาก น่าจะได้รับฟังเพื่อเป็นกำลังใจส่งเสริมให้เกิดศรัทธาในการ

รักษาศีลของตนให้มั่นคง คุณของศีลมีที่กล่าวเป็นพุทธานุสาสนีเป็นต้นว่า “เวทมนตร์ ชาติกำเนิด พวกพ้อง นำสุขมาให้ในสัมปรายภพไม่ได้, ส่วนศีลของตนที่บริสุทธิ์ดีแล้ว จึงนำสุขมาให้ในสัมปรายภพได้” “ศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ ศีลเป็นอาวุธสูงสุด ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์” “ศีลเป็นคุณรวมกำลังอย่างเลิศ ศีลเป็นเสบียงทางอย่างสูงสุด ศีลเป็นผู้นำทางอย่างประเสริฐสุด เพราะศีล (มีกลิ่น) ขจรไปทั่วทุกทิศ” “ศีลยังประโยชน์ให้สำเร็จตราบเท่าชรา” “ศีลนำสุขมาให้ตราบเท่าชรา” พุทธศาสนสุภาษิตยังกล่าวว่า “ศีลเป็นเยี่ยมในโลก” “ท่านว่าศีลนั้นเทียวเป็นความดี” และ “ปราชญ์พึงรักษาศีล”

ยกตัวอย่างคุณของศีลมากล่าวแสดงเพียงตามที่ปรากฏอยู่บ้างในพุทธศาสนสุภาษิต แต่คุณของศีลยังมีอีกเป็นอเนกประการ จึงน่าที่จะพากันเห็นคุณของศีลเช่นที่ผู้มีปรีชาพากันเห็นแล้ว และมั่นคงแล้วในศีล เพื่อความมั่นคงของศีล คือเพื่อรักษาดตนให้มีศีลมั่นคง อาจทำได้ด้วยการรักษาใจตนเองให้เป็นปกติ ใจที่เป็นปกติคือใจที่ไม่หวั่นไหววูบวาบด้วยกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความมีศีลก็คือความไม่ทำไปตามอำนาจความโลภโกรธหลงนั่นเอง เช่นศีล ๕ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ก็จะเว้นได้เมื่อไม่โลภอยากได้ประโยชน์จากสัตว์ หรือไม่โกรธ เว้นจากการถือเอาของของผู้อื่น ก็จะเว้นได้เมื่อไม่โลภอยากได้

ของของผู้อื่น เว้นจากประพฤติผิดทางประเพณี ก็จะไม่
 ได้เมื่อไม่โลกไม่หลง เว้นจากพูดคำไม่จริง ก็จะไม่
 ได้เมื่อไม่โลกไม่หลง เว้นจากการดื่มสุรา ก็จะไม่
 ได้เมื่อไม่หลง โลภะหรือราคะ โทสะ และโมหะ จึงเป็นเหตุให้ไม่มั่นคง
 ในศีล และราคะโทสะโมหะแม้ไม่ผ่านเข้ามาบังจิตใจ จิตใจ
 ก็จะเป็นปรกติ นั่นก็คือศีลจะมั่นคง ผู้มีศีลมั่นคงย่อมรู้
 ได้ด้วยตนเองถึงความสงบสุขผ่องใสแห่งจิต ย่อมยินดี
 ในความผ่องใสนั้น เมื่อละโลกนี้ไปในขณะที่จิตผ่องใส
 เช่นนั้น สุกตีย่อมเป็นอันหวังได้ ย่อมยินดีอยู่ในสุคตินั้น
 คือย่อมยินดีในที่ทั้งปวง

ประมาทปัญญาพาเสียหาย

ในบรรดาความไม่ประมาททั้งหลายที่พูดถึงกันอยู่ มิได้หมายถึงประมาทอะไรอื่นเลย แต่หมายถึงประมาทปัญญาทั้งสิ้น นั่นก็คือเมื่อพูดว่าประมาทเมื่อไร ก็หมายถึงประมาทปัญญาเมื่อนั้น มีแตกต่างกันเพียงในเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่เท่านั้น เรื่องเล็กก็เช่นประมาทในการเดิน คือเดินไปอย่างไม่ใช่ปัญญาพิจารณาว่าถึงตรงไหนควรจะไปอย่างไร มีแองน้ำก็ไม่ใช่ปัญญาในการเดิน ลุยลงไปจนเท้าเปียก นี่เป็นประมาทปัญญา ประมาทในการกินการดื่ม คือไม่ใช่ปัญญาพิจารณาว่าอาหารจะเหมาะกับธาตุชั้นใดของ ตนเพียงใด กินดื่มไปโดยไม่ใช้ปัญญา จนท้องเสียท้องร่วง นี่คือประมาทปัญญา เรื่องใหญ่ก็เช่นประมาทในการแสวงหา ลาภยศ คือแสวงหาอย่างไม่ใช่ปัญญาพิจารณาว่าควร จะแสวงหาอย่างไร เกิดโลภขึ้นมากก็ทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สมปรารถนา สมองความโลภนั้น จนเสียชื่อเสียงเกียรติ อันนี้เป็นประมาท ปัญญา ประมาทในการฟัง คือไม่ใช่ปัญญาในการฟัง ไม่พิจารณาว่าที่ได้ฟังนั้นมีความจริงหรือไม่เพียงไร เชื่อเพราะผู้พูดเป็นผู้ที่ตนรักบ้าง เป็นผู้รักตนบ้าง เป็นผู้มีอำนาจวาสนา บารมีสูงบ้าง เป็นผู้ควรเชื่อถือได้บ้าง หรือไม่เชื่อเพราะผู้พูดเป็นผู้ที่ตนรักบ้าง เป็นผู้ที่ไม่รักตนบ้าง เป็นผู้ไม่มี ยศฐานันบรรดาศักดิ์บ้าง เป็นผู้ไม่ควรเชื่อถือบ้าง อันนี้เป็น ประมาทปัญญา ประมาทในการพูด คือไม่ใช่ปัญญาในการพูด

ไม่ใช่ปัญญาพิจารณาว่าควรพูดเรื่องใดกับผู้ใดเมื่อใดหรือไม่ เกิดความต้องการพูดขึ้นมาเมื่อใดก็จะพูด โดยไม่พิจารณาเวลาหรือสถานที่ ไม่ใช่ปัญญาพิจารณาว่าควรพูดหรือไม่ควรพูด นี่เป็นประมาทปัญญา ทั้งการประมาทในการพูดในการฟังย่อมมีทางเสียหาย ทั้งแก่ส่วนตนและส่วนรวม ทั้งเสียหายน้อยและเสียหายมาก ทั้งเสียตนและแม้เสียสถาบัน

การไม่ประมาทปัญญาจึงสำคัญนัก กล่าวคือจิตก็รวมถึงการอบรมจิตไม่ให้ประมาทปัญญา ไม่ประมาทปัญญาเพียงเท่านั้นก็จักสามารถดำเนินไปได้อย่างสุขสวัสดิ์ ประมาทปัญญาเพียงเท่านั้นก็จักถึงความไม่สุขสวัสดิ์ต่าง ๆ ได้

ปัญญาคือเหตุผล ถือเหตุผลเป็นใหญ่คือไม่ประมาทปัญญา ไม่ถือเหตุผลคือประมาทปัญญา ทุกเวลาพยายามนึกถึงเหตุผล ก่อนจะตัดสินใจเชื่อหรือไม่เชื่อเรื่องใด ก่อนจะตัดสินใจทำอะไรหรือไม่ทำอะไร เช่นนี้เป็นต้น พึงยกเหตุผลขึ้นพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบจริง ๆ ตัดอคติด้วยความรัก ความไม่ชอบ ความหลง ความกลัว ออกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ อคติเป็นเครื่องปิดกั้นปัญญา เป็นเครื่องทำให้ประมาทปัญญา เพราะจะรวมใจพุ่งไปที่อคติ อคติเป็นความสำคัญเหนือปัญญา ใจมีดมัวอยู่ด้วยความรักชอบความชังไม่ชอบความหลงผิดและความกลัว อคติแม้เพียงประการใดประการเดี๋ยวก็นมีผลเหนือปัญญาได้ ถ้าเจ้าตัวไม่พยายามใช้ปัญญาทำลายอคตินั้น

สามัญชนคนมีกิเลสทั้งหลายยังไม่พ้นไปได้จากอคติก็จริง แต่สามารถมีสติใช้ปัญญาให้อยู่เหนืออคติได้ สำคัญที่ ก่อนอื่นจะต้องมั่นใจว่าความไม่ประมาทปัญญาสำคัญที่สุด ทุกวินาทีต้องไม่ประมาท ต้องมีสติให้มั่นคงพอสมควร ก่อนจะทำอะไรทั้งในการคิดการฟังการเชื่อการพูดการตัดสินใจ ต้องใช้เหตุผลใช้ปัญญาให้รอบคอบ ให้รอบคอบจริงๆ การมีเหตุผลหรือใช้เหตุผล คือรู้ว่าเหตุใดจะให้ผลใด ผลใดเกิดจากเหตุใด เมื่อมีเหตุผลคือรู้เหตุรู้ผลเช่นนี้ก็เป็นธรรมดาที่จะทำสิ่งที่ถูกต้องได้ ไม่ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ทุกคนต่างก็มีปัญญาของตน ถ้าเราประมาทปัญญาเราก็เท่ากับยอมแก่ปัญญาเขา จึงควรคิดเสียว่าทุกคนกำลังแข่งกันอยู่ด้วยปัญญา ถ้าประมาทปัญญาตนก็เท่ากับยอมแพ้ปัญญาเขา ปัญญาเขาก็มิได้หมายถึงสัมมาปัญญาเสมอไป เป็นมิจฉาปัญญาคือเล่ห์เหลี่ยมหลอกลวงอยู่มากมาย ยอมแพ้เขาก็เท่ากับยอมให้ความไม่ดีชักพาไป ได้รับความเสียหายนานาประการ ถ้าไม่ประมาทปัญญาตน ใช้ปัญญาแม้เพียงเท่าที่มีอยู่ไม่มากมายก็ยังดีกว่าไม่ใช้เสียเลย เสียหายก็จะไม่ถึงที่สุด และอาจไม่มีความเสียหายเลย มีความสวัสดิ์ได้แล.

ดับทุกข์ต้องดับกิเลสและอวิชชา

ธรรมเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์ ผู้ตั้งใจฟังคำสั่งสอนของพระพุทธองค์และปฏิบัติตามย่อมสามารถออกจากทุกข์ได้ ย่อมจะมีใจผ่องใส ได้ธรรมปิติ ปิติในธรรม เป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ตนเองและย่อมจักเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นทั้งหลายที่เกี่ยวข้องด้วย เพราะผู้มีใจผ่องใส เบาลางจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง มีโลภะหรือราคะน้อย มีโทสะน้อย มีโมหะน้อย ย่อมเป็นผู้มีโทษน้อย ก่อโทษแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นน้อย อันทุกข์โทษภัยทั้งหลายที่ปรากฏเกิดมีมากมายในโลกเรานั้นไม่ได้เกิดจากอะไรอื่น แต่เกิดจากกิเลสสามกองดังกล่าวแล้วเท่านั้น พินิจให้ดี จักเข้าใจความจริงนี้ คือ ๕ ที่รักษากันไม่ได้ก็เพราะมีกิเลสสามกองนี้เป็นฝ่ายทำลาย การทำลายชีวิตเขา การถือเอาของของเขาโดยไม่ได้รับอนุญาต การประพฤตินอกในกาม การพูดเท็จ และการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัย เกิดจากกิเลสสามกองทั้งสิ้น ไม่มีการละเมิดศีลข้อหนึ่งข้อใดจะเกิดได้เพราะเหตุอื่น และเป็นการยากที่จะแยกออกได้ว่า กิเลสกองใดเป็นเหตุให้ละเมิดศีลข้อใด เพราะการละเมิดศีลแต่ละข้อมีกิเลสทั้งสามกองประกอบกัน ดังเช่นการละเมิดศีลข้อที่ ๑ ที่ให้เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง ก็เกิดจากโลภะโทสะโมหะประกอบกันไปหมดได้ โลภะอยากได้ของของเขา เขาไม่ยินยอมให้โดยดีก็เกิดโทสะ เมื่อโทสะ

เกิดตามโลภะมา โมหะก็ปรากฏตัวเต็มที่ ลืมบาปบุญคุณโทษ ลืมศีลลืมธรรม ทำลายชีวิตเขาได้

มีพุทธศาสนสุภาษิตที่แปลความว่า “พระตถาคต เจ้าย่อมเกิดขึ้นเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก คือสตรีและบุรุษผู้ทำตามคำสอน” นั่นก็คือเมื่อทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ท่านตรัสรู้พระธรรมด้วยพระองค์เอง ดังได้ตรัสแสดงไว้ในปฐมเทศนาว่า จักขุคือดวงตาผุดขึ้น ญาณความหยั่งรู้ผุดขึ้น ปัญญาผุดขึ้น วิชชาผุดขึ้น ความสว่างผุดขึ้น ในธรรมทั้งหลายที่มีได้เคยทรงสดับมาก่อน คืออริยสัจทั้ง ๔ อันได้แก่ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เมื่อทรงตรัสรู้แล้ว ก็ได้ทรงแสดงธรรมที่ได้ทรงตรัสรู้สั่งสอน และทรงแสดงสั่งสอนเฉพาะธรรมที่ผู้ฟังควรรู้ควรเห็นเท่านั้น มีเหตุผลที่อาจตรองตามให้เห็นจริงได้เท่านั้น และมีปาฏิหาริย์คือให้ผลสมจริงตามที่ทรงสั่งสอน นั่นก็คือทรงแสดงเฉพาะที่ผู้ฟังเข้าใจได้รู้ ได้ปฏิบัติได้บรรลุถึงผลได้ตามที่ทรงสั่งสอน

การทรงแสดงธรรมนี้ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก คือสตรีและบุรุษผู้ทำตามที่ทรงสอน นั่นก็คือผู้จะได้รับประโยชน์จากการเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าจะต้องเป็นผู้ทำตามที่ทรงสอน แม้ไม่ทำตามที่ทรงสอนก็ย่อมไม่อาจได้รับประโยชน์จากการเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้า

ธรรมที่ทรงแสดงสั่งสอนนั้นเป็นเพียงส่วนน้อยของธรรมที่ทรงตรัสรู้ ทรงเปรียบธรรมที่ทรงตรัสรู้เท่ากับ

A. ere
His Majesty developed considerable skill as an artist and by His 36th Birthday
of Her Majesty Queen Sirikit
พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ๑๐๐ ภาพของพระองค์ แสดงถึงวิวัฒนาการของงานศิลปะ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

จำนวนใบไม้ทั้งป่า ที่ทรงแสดงสอนเพียงเท่ากับกำมือเดียว เพราะทรงเห็นว่าเพียงพอเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มากแล้ว สำคัญที่ต้องทำตามที่ทรงสอนเท่านั้น และที่จริงทรงสอนเหมาะกับอัธยาศัยของแต่ละคนไป ผู้รับฟังธรรมของพระองค์จำเป็นต้องเลือกให้เหมาะกับตน เพื่อจะได้เป็นประโยชน์กับตน มีพุทธภาษิตกล่าวไว้เกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติธรรมว่า “ควรเลือกเฟ้นธรรมโดยแยบคาย จะเห็นอรรถแจ่มแจ้งได้ด้วยปัญญา ความหลุดพ้นแห่งใจย่อมมีเหมือนความดับแห่งอัคคีร้อนแรงอันลูกไฟลงฉะนั้น”

พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเพื่อให้ผู้ฟังนำไปแก้ไขกิเลสในใจตนให้บรรเทาเบาบาง จนถึงหมดสิ้น เป็นหน้าที่ของผู้ฟังจะต้องพิจารณาว่าธรรมข้อไหนบทใดที่จะแก้กิเลสของตนได้ เพราะทุกคนที่เป็นปุถุชนก็ตาม ที่เป็นอริยบุคคลแต่ยังไม่ได้อรหัตผลก็ตาม ต่างยังมีกิเลสเพียงแต่มากบ้างน้อยบ้างเท่านั้น ดังนั้นพระธรรมของพระพุทธเจ้าที่มุ่งแก้กิเลสจึงต้องกระทบกิเลสของทุกคน เมื่อมุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นจากกิเลสจึงต้องพิจารณาใจตนในขณะที่อ่านหรือฟังธรรม เรียกว่าเป็นการเลือกเฟ้นธรรม ธรรมใดกระทบใจว่าตรงกับที่ตนเป็นอยู่ ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมพึงน้อมนำเข้าสู่ใจตนเพื่อแก้ไขให้เรียบร้อย ที่ท่านกล่าวว่า “เห็นบัณฑิตใด ผู้มีปกติซึ่ความผิดให้ ดุจผู้บอกขุมทรัพย์ให้ ซึ่งมีปรกติกาล่ากราบ มีปัญญา พึงคบบัณฑิตเช่นนั้น เมื่อคบท่านเช่นนั้น ย่อมประเสริฐ ไม่เลวเลย”

บัณฑิตนั้นก็คือคนดีผู้มีธรรม หรือผู้รู้ธรรมที่พระพุทธเจ้า
ทรงสั่งสอนนั่นเอง การกล่าวธรรมของบัณฑิตก็คือการ
กล่าวตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ และบัณฑิตนั้น มี
พุทธภาษิตกล่าวไว้ด้วยว่า “บุรุษจะเป็นบัณฑิตในที่ทั้งปวง
ก็หาไม่ แม้สตรีมีปัญญาเฉียบแหลมในที่นั้น ๆ ก็เป็นบัณฑิต
ได้เหมือนกัน”

พระพุทธเจ้าทรงเป็นสัพพัญญู คือทรงรู้ธรรมทั้ง
หมด ทรงเปรียบเทียบความรู้ธรรมของพระองค์ว่าเหมือนใบไม้
ทั้งป่า และได้ตรัสไว้ว่าพระพุทธเจ้าทั้งปวงทรงเคารพ
พระธรรม พระพุทธองค์ก็ทรงเคารพพระธรรมที่ทรงตรัสรู้
ทรงแสดงกิริยาเคารพพระธรรมด้วยการทรงมีพระหทัย
สมาเสมอในการแสดงธรรม สั่งสอนบุคคลทุกชั้นทุกจำพวก
คือทรงแสดงธรรมโปรดทุกคนด้วยพระมหากรุณาเสมอกัน
หมด ทรงแสดงของจริงของแท้ทั้งหมด มิได้ทรงแสดง
สิ่งที่หลอกลวงหรือไม่จริงไม่แท้ ของจริงของแท้ที่เป็น
ชั้นโลก หรือโลกียะเกี่ยวข้องกับโลก อันเกี่ยวแก่ความเป็น
สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา อันเรียกว่าสมมติสัจจะ ความจริง
โดยสมมติ ก็ทรงแสดงให้รู้จักว่า ข้อนี้เป็นสมมติสัจจะ
ความจริงโดยสมมติเกี่ยวกับความเป็นสัตว์บุคคลตัวตน
เราเขา และเมื่อมีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ก็มีของเราของเขา
เป็นต้น ก็ทรงแสดงธรรมที่เป็นคำสั่งสอนให้ปฏิบัติตน
ให้เหมาะสมแก่สัจจภาวะคือความเป็นสัจจะของตนที่ดำรง
อยู่ และยังทรงชี้ให้เห็นสัจจะที่ลึกซึ้งยิ่งกว่านั้น อันเรียกว่า

ปรมัตถสัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ คำว่าปรมัตถ์นั้นแปลว่า
 มีความที่ละเอียดอย่างยิ่ง ดังที่เรียกกันว่าสุขุมลุ่มลึก ต้องใช้
 ปัญญาพิจารณาพิจารณาเจาะแทงจึงจะมองเห็น คือทรงแสดง
 ให้รู้จักธาตุ ให้รู้จักแยกสมมติสัจจะออกจากปรมัตถสัจจะ
 ให้รู้จักชั้น ธาตุ อายตนะ ที่ประกอบกันเข้าเป็นสัตว์บุคคล
 ตัวตนเราเขา อันสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานั้นก็เป็นสิ่งสมมติ
 ขึ้นบัญญัติขึ้นจากสังขารคือส่วนผสมปรุงแต่ง เหมือน
 บ้านเรือน ก็สมมติบัญญัติกันขึ้นว่าบ้านเรือน จากสังขาร
 คือความผสมปรุงแต่ง ได้แก่การนำวัสดุต่าง ๆ มาก่อสร้าง
 ให้เป็นที่อยู่อาศัยขึ้น สมมติบัญญัติว่าเป็นบ้านเป็นเรือน
 เหล่านี้เป็นต้น

ทุกอย่างในโลกนี้เป็นส่วนผสมปรุงแต่งทั้งนั้น แม้
 ร่างกายและชีวิตนี้ก็เป็นส่วนผสมปรุงแต่ง แยกออกได้เป็น
 ชั้น ธาตุ อายตนะ ธาตุ ทรงสอนให้รู้จักว่าร่างกายและชีวิตเป็น
 ส่วนผสมปรุงแต่ง ไม่ใช่เป็นตัวตนอะไรแท้ ๆ ไม่มีสัตว์
 บุคคลตัวตนเราเขา ทุกสิ่งในโลกเป็นเช่นนั้น สิ่งภายนอก
 เป็นต้นว่าต้นไม้ ก็เป็นสมมติบัญญัติ ความจริงต้นไม้ไม่มี
 มีแต่ธาตุทั้งหลายมาผสมปรุงแต่งกันขึ้นเป็นต้นไม้ ทรง
 สอนให้รู้จักแยกธาตุแยกชั้นแยกอายตนะออกจากกัน
 เพื่อให้เห็นสัจจะคือความจริงที่ลึกซึ้ง อันเรียกว่าปรมัตถ-
 สัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ คือความจริงที่ไม่มีสัตว์บุคคล
 ตัวตนเราเขา มีสภาพเป็นธรรม คือเป็นส่วนต้นเดิม ซึ่ง
 เมื่อประชุมปรุงแต่งกันขึ้นเป็นสังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง

แล้วจึงได้เกิดสมมติบัญญัติขึ้นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ประมัตถ-
 ลัจจะความจริงโดยประมัตถ์นี้เป็นข้อที่รู้ยากเห็นยาก ต้อง
 อาศัยปัญญาพิจารณาพิจารณาเจาะแทงลงไปจึงจะเห็น สิ่ง
 จะต้องเจาะแทงคือตัณหาอุปาทาน ตัณหาคือความดิ้นรน
 ทะยานอยาก อุปาทานคือความยึดถือ กล่าวอีกนัยหนึ่ง
 คือเจาะแทงอวิชชา ความไม่รู้ในลัจจะที่เป็นตัวความจริง
 พระพุทธองค์ได้ทรงชี้อวิชชาความไม่รู้ในลัจจะที่เป็น
 ตัวความจริง ว่าเป็นต้นเหตุหรือเป็นปัจจัยตัวต้นแห่งกิเลส
 และกองทุกข์ทั้งสิ้น เพราะมีอวิชชาจึงเป็นปัจจัยให้เกิด
 สังขาร และอื่นๆ ต่อไป รวมถึงตัณหาอุปาทานและทุกข์
 ทั้งปวงในโลก อวิชชานั้นเอง จึงเป็นผู้สร้างกิเลสและกอง
 ทุกข์ การจะปฏิบัติดับทุกข์ก็ต้องดับกิเลส ต้องดับอวิชชา
 ซึ่งเป็นตัวผู้สร้างให้หมดสิ้น

กิเลสที่ทำให้ประกอบกรรมต่าง ๆ ให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ
 มีตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากและอุปาทานความยึด
 ถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นอัตตาตัวตนของเรา เป็น
 ปัจจัยให้เกิด เมื่อทุกคนต่างได้พบทุกข์ ต่างได้พบค้นหา
 ที่บังเกิดขึ้นวุ่นวายอยู่ในจิตใจ จึงสมควรที่จะกำหนด
 พิจารณาตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน เพื่อดับเหตุของ
 ทุกข์คือตัณหา เมื่อดับเหตุของทุกข์ ก็จักดับทุกข์ซึ่งเป็น
 ผลได้ การที่จะดับได้ดังนี้ ต้องปฏิบัติในมรรคมงคล ๘
 รวมเข้าก็เป็นศีลสมาธิปัญญา ทั้งสามประการนี้ต้องปฏิบัติ
 อุปถัมภ์ซึ่งกันและกันเป็นไป ต้องอบรมซึ่งกันและกัน

เป็นไป จนเกิดปัญญาารู้เห็นเจาะแทงอวิชชาให้หมดไป เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็จะได้วิมุตติคือความหลุดพ้นไปโดยลำดับ ตั้งแต่ชั้นต่ำสุดจนถึงที่สุด คือหลุดพ้นสิ้นเชิง

อวิชชาตัณหาอุปาทานที่ปกคลุมจิตใจให้มีมืดมิด ไม่อาจเห็นความจริงได้นั้น เปรียบเหมือนเมฆหมอกที่ปกคลุมดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ไม่ให้ส่องแสงปรากฏ จึงเกิดความมืดครึ้ม น้อยหรือมากย่อมสุดแต่ว่าเครื่องปิดบังน้อยหรือมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่าดวงอาทิตย์ในเวลา กลางคืนก็มีอยู่ แต่ถูกปิดบัง จึงไม่มีแสงปรากฏให้มองเห็น เมื่ออยู่ในความมืดจึงไม่อาจมองเห็นได้ แต่เมื่อผ่านเวลา กลางคืน ไม่ถูกความมืดปิดบัง ไม่ถูกความมืดขวางกั้น ระหว่างดวงอาทิตย์กับสายตา จึงเห็นดวงอาทิตย์ได้ สัจจะ คือความจริงก็เหมือนกัน เมื่อมีอวิชชาตัณหาอุปาทาน ปกคลุมหนาแน่น ขวางกั้นระหว่างความจริงกับความรู้ จึงรู้จึงเห็นสัจจะคือความจริงไม่ได้ ว่าสังขารทั้งหลายเป็น ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้ว่าสังขารทั้งหลาย จะปรากฏความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตา อยู่ทุกขณะ เหมือนดวงอาทิตย์มีอยู่แม้ในเวลากลางคืน แต่คนผู้มีอวิชชาตัณหาอุปาทานอันเปรียบเหมือนความ มืดขวางกั้นอยู่ ย่อมเห็นย่อมรู้ไม่ได้ พระพุทธองค์จึง ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติขัดเกลาเจาะแทงสิ่งปิดบังให้เบาบาง ลงโดยลำดับ โดยให้ปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญา ให้ ความมืดมิดพ้นจากจิตใจ เกิดความสว่างแจ่มใสขึ้น จิต

ซึ่งเป็นธาตุรู้ รู้อะไรๆ ได้ เมื่อขัดเกลาเครื่องปกปิดกีดขวาง
 ออกได้เพียงไร จิตก็จะรู้ได้เพียงนั้น เห็นได้เพียงนั้น คือ
 รู้เห็นสังขารนี้เอง ว่าไม่เที่ยง ว่าเป็นทุกข์ ว่าเป็นอนัตตา รู้
 เห็นได้เพียงไร อวิชชาตัณหาอุปาทานลดลงได้เพียงไร
 ทุกข์ทั้งหลายก็ลดลงได้เพียงนั้น จนเมื่อเห็นแจ้งรู้แจ้ง
 เต็มที่ดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้พระธรรมรู้แจ้งเห็นแจ้ง
 เต็มที่ ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาอย่าง
 เต็มที่ เจาะแทงทำลายอวิชชาตัณหาอุปาทานได้หมดสิ้น
 ก็เป็นอันทำลายผู้สร้างทุกข์สร้างกิเลสได้หมดสิ้น เป็นวิมุตติ
 คือผู้หลุดพ้น ความรู้ที่เจาะแทงให้หมดสิ้นเป็นวิชา ความ
 หลุดพ้นเป็นวิมุตติ เมื่อเป็นดังนี้ วิชาคือตัวความรู้นี้ก็
 เป็นความรู้ความเห็นในสัจจะที่เป็นตัวความจริงอย่างเต็มที่
 สัจจะคือความจริงที่เห็นนั้นก็รวมกันเข้าเป็นธรรม ธรรม
 คือสัจจะนี้ปราศจากความยึดถือว่าตัวเราของเราทั้งหมด
 จึงเป็นอนัตตามิใช่ตัวตนทั้งหมด เป็นตัวธรรมที่บริสุทธิ์
 เป็นตัวธรรมแท้ เป็นวิชาคือความรู้แจ่มแจ้ง ที่เป็นตัว
 ความจริง เป็นวิมุตติคือความหลุดพ้น ซึ่งลักษณะดังนี้
 พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่าบรมอริยสัจจะ คือเป็นอริยสัจ
 ที่เป็นบรม คืออย่างยิ่ง หรือเป็นยอดอริยสัจ และตรัสว่า
 ธรรมดังรับพระราชทานกล่าวนี้คือนิพพาน เป็นธรรม
 ที่สูงสุดในพุทธศาสนา ได้ทรงแสดงนิพพานในพระโอวาท
 ปาฏิโมกข์ในวันมาฆะปุณณมี ในที่ประชุมสงฆ์ ทั้งหมดนี้
 เป็นปรมาตถสัจจะ ความจริงโดยปรมาตถ์ ซึ่งเป็นความจริง

ที่แท้ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติในศีลสมาธิปัญญาไปโดยลำดับ
เห็นสมมติสัจจะทั้งหลายซึ่งเป็นสังขารคือส่วนผสมปรุง
แต่งว่าเป็นอนิจจะเป็นทุกขจะเป็นอนัตตา ปราภฏเป็นความ
จริงซึ่งเป็นตัวธรรมเป็นตัวธาตุ ซึ่งมีลักษณะเป็นอนัตตา
แท้ ๆ ย่อมจะเป็นการปฏิบัติไถ่บรมอริยสัจคือนิพพาน
โดยลำดับ

การปฏิบัติอดทนต้องทนปฏิบัติ

พุทธศาสนสุภาษิตที่แปลความว่า “ผู้มีขันติและมีเมตตาเย่อมเป็นผู้มีลาภมียศและมีสุขเสมอ ผู้มีขันติเป็นที่รักที่ชอบใจของเทวดามนุษย์ทั้งหลาย”

ขันติคือความอดทนหรืออดกลั้นต่อหนาวร้อน หิวกระหาย ต่อถ้อยคำเลียดแทงอันมากกระทบกระทั่งให้เจ็บใจ และต่อทุกขเวทนาแรงกล้าอันทำให้เจ็บช้ำลำบาก รวมความว่าขันติคือความอดทนหรืออดกลั้นต่อเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงที่มาถึงเฉพาะหน้า เหตุแห่งทุกข์นั้นเป็นที่ตั้งแห่งโลภะบ้าง เช่นหิวกระหาย เป็นที่ตั้งแห่งโทสะบ้าง เช่นถ้อยคำเลียดแทง เป็นที่ตั้งแห่งโมหะบ้าง เช่นทุกขเวทนาอันแรงกล้า เหตุแห่งทุกข์เหล่านี้เป็นอารมณ์ของขันติแต่ละอย่าง กล่าวโดยลักษณะเป็นต้น ขันติมีความอดกลั้นทนทานเป็นลักษณะ จะปรากฏว่ามีขันติก็เพราะยับยั้งไว้ได้ ไม่แสดงกายวิการ อาการไม่เรียบร้อยทางกาย วจีการ อาการไม่เรียบร้อยทางวาจา เปรียบเหมือนเมื่อสุดลมหายใจเข้าไปแล้ว ก็กลั้นไว้ ไม่ระบายออก ผู้มีขันติคือเมื่อถูกหนาว ถูกร้อน หิวกระหาย ถูกล่วงเกินด้วยกายวาจา ก็สะกดไว้ได้ เจ็บไข้ได้ทุกข์ก็อดกลั้น รวมความว่ากระทบความไม่พึงใจใดๆ ก็อดไว้ ทนไว้ กลั้นไว้ มีน้ำอดน้ำทนไม่ทอดทิ้งการงาน เพราะหนาวร้อน ไม่ตอบสนองเพราะถูกล่วงเกิน ไม่กระสับกระส่ายครวญครางเพราะอาพาธกล้า ลักษณะนี้ที่เป็น

ของ “ผู้มีขันติ” ที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสดงว่า “เป็นผู้อดกลั้นทนทานต่อหนาวร้อน หิวกระหาย สัมผัส เหลือบยุง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน คือทนตรากตรำ อด กลั้นทนทานต่อถ้อยคำที่พูดไม่ดี ที่มาเสียดแทงคือทน กระทบกระแทง และอดกลั้นทนทานต่อทุกขเวทนาที่เกิด ในสรีระ อันหยาบซ้ากล้าแข็งไม่สำราญบานใจขนาดปลิด ชีวิต คือทนเจ็บช้ำลำบาก” และทรงแสดงว่า “ไม่ด่าตอบ ผู้ด่า ไม่เบียดเบียนตอบผู้เบียดเบียน ไม่ทะเลาะวิวาทตอบ ผู้ทะเลาะวิวาท” ขันติที่จำแนกมานี้อาจย่อลงได้โดยอาการ เป็นสอง คืออดทนทำ เช่นทนตรากตรำปฏิบัติธุระกิจ ๑ อดทนนิ่ง เช่นอดนิ่งได้เมื่อถูกด่าว่าหรืออดกลั้นอาพาธ ไม่กระสับกระส่าย ๑ ธรรมคือขันตินี้เป็นคุณเกื้อกูลบุคคล ในการดำรงชีพและการงานทั่วไป จึงมีปรากฏอยู่ในหมวด ธรรมเป็นอันมาก เช่นในมรवासธรรม ธรรมสำหรับผู้ ครองเรือน (สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสสรรเสริญไว้โดย ชื่อว่า ธิติ คือความธารทนไว้ได้ดังนี้

“ธรรม ๔ ประการนี้ คือความสัจ ๑ ความข่มใจไว้ ได้ ๑ ความธารทนไว้ได้ ๑ ความเผื่อแผ่ ๑ ของคฤหัสถชนใด ผู้มีศรัทธาเชื่อกรรมเชื่อผล มีอยู่ คฤหัสถชนผู้นั้นแลละโลกนี้ ไปย่อมไม่เศร้าโศก”)

อันผู้ครองเรือนถ้าขาดขันติ จะเป็นผู้ไม่ทนการงาน เข้าลักษณะอ่อนแอ ผลุนผลันหันเห เข้าลักษณะร้ายกาจ น่าเกลียด เสียกำลังใจง่าย เวลาเจ็บไข้ เจ็บน้อยก็เหมือน

มาก เข้าลักษณะใจเสาะ ไม่เหมาะแก่ภาวะแห่งผู้ครองเรือน ส่วนผู้มีขันติย่อมปรากฏตรงกันข้าม จะเป็นผู้ขันแข็งต่อ การงาน มีใจหนักแน่นมั่นคง แม้ฝ่ายบรรพชิตก็ต้องอาศัย ขันติเป็นกำลัง ดังพระพุทธศาสนสุภาษิตว่า “ขันติเป็นกำลัง ของนักพรต” เพราะการบรรพชาเป็นการยาก ตั้งต้นแต่ ความเป็นอยู่ และต้องมีความอดกลั้นทางใจอีกเป็นอย่าง มาก จึงจะสามารถบำเพ็ญพรตได้ บรรพชิตจะปล่อยกาย ปล่อยใจอย่างฆราวาสวิสัยเป็นอันไม่ได้ ต้องมีขันติ เมื่อ ประทานพระโอวาทปาฏิโมกข์ พระพุทธเจ้าจึงทรงยกขันติ ขึ้นตรัสโดยความเป็นคุณสมบัติประการต้นว่า “ขันติคือ ความทน เป็นตบะ คือคุณอันเผาะลาญบาปกรรมเป็น อย่างยิ่ง” (แม้ในทศพิธราชธรรมและในทศบารมีก็มีขันติ ประการหนึ่ง)

ขันติเป็นคุณเกื้อกูลดังที่กล่าวมา แต่ถ้าให้เป็นไป ไม่ถูกทาง ก็จักไม่สำเร็จประโยชน์ หรือกลับให้โทษก็เป็นได้ ต่อเมื่อให้เป็นไปถูกทาง จึงจักให้ผลดี เปรียบดังวางยา รักษาโรค วางยาถูโรคก็หาย วางยาผิดโรคก็ร้ายหนัก วิธี ปฏิบัติขันตินั้นมีแตกต่างกัน บางอย่างควรปฏิบัติสงบ เช่น ออกุศลวิตกทั้ง ๓ ประการ ใช้ขันติก็ไม่ควร เมื่ออกุศลวิตก เกิดขึ้น ทรงสอนไม่ให้รับไว้ แต่ให้ละ ให้บรรเทา ให้สงบ ส่วนเมื่ออาพาธกล้าเกิดขึ้น ท่านสอนให้ออดกลั้นเป็นปกติไว้ อารมณ์ของขันติเองก็ต้องปฏิบัติให้ถูกอีกเช่นกัน ถ้าไม่ กินไม่ดื่มในเวลาควรกินและดื่มแล้ว หิวกระหายอีกเมื่อ

พ้นเวลา ก็อดทนไว้ ไม่ดื่มกินพร่ำเพรื่อ จึงจักชื่อว่าใช้ขันติ
 ถูก และควรรู้ประมาณคือรู้ความพอดี เพราะถ้าอดทนเกิน
 พอดี เช่นตรากตรำทำงานจนไม่พักผ่อนตามสมควร ก็จัก
 เกิดโทษ ต้องให้พอดีจึงจะสำเร็จประโยชน์ ทั้งยังควรใช้
 ให้ถูกกาล คือให้ทันที่ที่ได้ประสพอารมณ์ที่พึงอดทน
 ไม่ผัดผ่อนไว้ เช่นวันนี้หนาวนักร้อนนัก หยุดการทำงาน
 ไว้ก่อน พรุ่งนี้จึงค่อยทำ ค่อยทนหนาวทนร้อนในวันพรุ่งนี้
 เช่นนี้เป็นขันติที่ไม่ทันกาล ไม่ถูกกาล ทำให้ต้องขาด
 ประโยชน์ที่พึงได้ในวันนี้ไป ในอภิสเสนธรรม ธรรมเป็น
 ที่อิงอาศัย ๔ ท่านพระธรรมเสนาบดีกล่าวไว้ข้อหนึ่งว่า
 “ย่อมพิจารณาแล้วจึงอดทน” คำนี้แสดงขันติที่พิจารณา
 รอบคอบแล้วว่าเป็นธรรมที่อิงอาศัยได้ประการหนึ่ง

ในการปฏิบัติอดทน เบื้องต้นอาจต้องทนปฏิบัติ
 ก่อน เมื่อชำนาญแล้ว ขันติก็อาจเกิดทันที่โดยไม่ต้องรู้สึก
 ว่ายาก โดยปกติสิ่งทั้งปวงในโลกย่อมมีกำลังต้านทานของ
 ตนมากบ้างน้อยบ้าง เช่นต้นไม้ก็มีความแข็งเป็นกำลังดำรง
 ต้นให้ตั้งอยู่ แม้ร่างกายและจิตใจของบุคคลก็มีกำลัง
 ต้านทานอยู่ตามธรรมชาติเช่นเดียวกัน ขันติคือการดึง
 กำลังต้านทานนั้นออกมาใช้นั่นเอง ถ้าไม่หมั่นใช้ก็จะ
 อ่อนแอ เมื่อต้องเผชิญเป็นต้นก็จะเป็นอันตรายง่าย เช่น
 ผู้ไม่ให้ชินต่อธรรมชาติเช่นแดดฝนไว้บ้าง เมื่อถูกแดดฝน
 ก็จะเจ็บป่วยโดยง่าย ต่างกับผู้ที่เคยถูกแดดถูกฝนจนร่างกาย
 มีกำลังต้านทานเพียงพอ การเยียวยาโรคบางอย่างในปัจจุบัน

ก็มีวิธีฉีดเชื้อโรคอย่างเดียวกันนั้นที่ทำให้อ่อนกำลังแล้ว
เข้าไปในร่างกาย เพื่อให้เกิดกำลังต้านทานขึ้นได้เอง เป็น
วิธีที่เรียกว่าหนามยอกเอาหนามบ่ง หรือหนามบ่งหนาม
ขันติที่ใช้ถูกทางย่อมเพิ่มกำลังต้านทานของร่างกายให้มาก
ขึ้นเสมอ ผู้มีขันติทางจิตใจอดทนต่อการล่วงเกินกระทบ
กระทบ กิเลสจักไม่อาจครอบงำจิตใจได้ จึงเป็นผู้ชนะกิเลส
ในใจตน อันผู้มีกำลังอดทนได้ต่อผู้ไม่มีกำลังนั้น ท่าน
กล่าวว่าเป็นขันติอย่างสูง สมด้วยสักกภาชิตว่า “ชนใดเป็น
ผู้มีกำลังแท้จริง แต่ยอมอดหนึ่งแก่ผู้หากำลังมิได้ ปราชญ์
ทั้งหลายได้กล่าวความอดหนึ่งของชนนั้น ว่าขันติอย่างยิ่ง
เพราะคนหากำลังมิได้จำต้องอดหนึ่งอยู่เองเป็นนิตย์” ดังนี้

ผู้ปฏิบัติอดทนเป็นผู้มีขันติ เมื่อมีเมตตาสนับสนุน
ย่อมประคับประคองขันติให้เป็นไปด้วยดี เมตตาได้แก่
ปรารถนาความสุขความเจริญเพื่อผู้อื่น คุณข้อนี้เปรียบ
เหมือนน้ำเป็นเครื่องดับไฟ คือโทสะพยาบาท เป็นเครื่อง
เซ็ดชูใจให้แจ่มใสขึ้นบาน ไม่มีเวรไม่มีกรรมต่อผู้ใด เพราะ
แม้ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็คือปฏิบัติให้ตนเองไม่มี
เวรไม่มีภัยต่อผู้ใดทั้งหมด ผู้เมตตานั้นเมื่อถูกล่วงเกิน
ย่อมให้อภัยได้ ไม่เกิดโทสะจนถึงต้องใช้ขันติ เปรียบ
เสมือนมารดาบิดาผู้มีเมตตาไม่เคียดชังต่อบุตรผู้ดื้อดึง
ฉะนั้น

เมตตาเป็นธรรมอำนวยการให้มีโสรจจะ อันเป็นธรรม
คู่กับขันติ โสรจจะได้แก่ความสงบเสงี่ยม ความสงบเสงี่ยม

เป็นธรรมอันงาม โดยพญฺชนะ โสรัจจะจึงได้แก่ความ
 ยินดีในธรรมอันงาม ขันติและโสรัจจะต่างเป็นปัจจัยแห่ง
 กันและกัน เป็นเหตุอิงอาศัยกันและกัน ผู้ชอบสงบเสงี่ยม
 จึงอดกลั้นต่อเหตุไม่เป็นที่ปรารถนาชอบใจ คือมีขันติ
 และผู้มีขันติก็จำต้องอาศัยโสรัจจะเป็นเครื่องปลอบจิต
 ขันติและโสรัจจะเป็นคู่กันดังนี้ ในที่ซึ่งแสดงแต่ขันติอย่าง
 เดียว ก็พึงเข้าใจว่าในทางปฏิบัติต้องมีโสรัจจะคู่อยู่ด้วย
 เสมอ หน้าที่ของขันติ โสรัจจะ และเมตตาอาจกำหนดได้
 ดังนี้ เมื่อถูกล่วงเกิน ขันติอดกลั้นไว้ ไม่แสดงกายวิการ
 วจีวิการตอบ เปรียบดังปิดประตูขังคนดุไว้ โสรัจจะกล่อมใจ
 มิให้อึดอัดขณะใช้ขันติ เปรียบดังปลอบโยนคนดุที่ดิ้นรน
 จะออกจากประตูให้สงบ เมตตาดับโทสะที่พลุ่งในใจ เปรียบ
 เหมือนเปลี่ยนใจคนดุให้เป็นคนใจดีได้

ผู้มีขันติและมีเมตตา ย่อมได้ประสบานิสงส์ผล
 เป็นอเนกประการ ดังที่มีภาสิตสรรเสริญไว้เป็นอันมาก
 ดังเช่นในคาถาบทหนึ่งแปลความว่า “ผู้มีขันติและมีเมตตา
 ย่อมเป็นผู้มีลาภ มียศและมีสุขเสมอ ผู้มีขันติเป็นที่รัก
 ที่ชอบใจของเทวดามนุษย์ทั้งหลาย” ทำให้ร่างกายและ
 จิตใจปราศจากโรคทางกายและทางใจ ซึ่งเป็นลาภอัน
 ประเสริฐ ดังพระพุทธภาสิตบทหนึ่งว่า “ลาภทั้งหลายมี
 ความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่ง” ส่วนเมตตาย่อมเป็นเครื่อง
 คำจุนส่งเสริม เพราะผู้มีเมตตาย่อมได้มิตรจิตจากผู้อื่น
 เพราะผู้มีเมตตาก็คือผู้มีมิตรจิตหรือมิตรใจนั่นเอง อัน

มิตรจิตย่อมเป็นเครื่องนำมาซึ่งมิตรใจ หรือมิตรใจนำมาซึ่งมิตรจิตก็อันเดียวกัน ผู้มีมิตรจิตได้รับมิตรจิตตอบก็เท่ากับได้รับการส่งเสริมนั่นเอง ลาภและยศย่อมตามมาพร้อมกับความสุข ทั้งที่เกิดจากการได้ลาภได้ยศ และที่เกิดจากใจอันสงบด้วยเมตตาของตนเองด้วย

(ยศคือภาวะภูมิขั้นที่สูงขึ้นได้โดยลำดับ ต้องประกอบด้วยมีขันติและเมตตา แม้พระมหากษัตริย์ก็ทรงถือขันติและอโศกอันนับเข้าในเมตตา เป็นราชธรรม จึงจักทรงดำรงพระราชอิสริยยศได้โดยสวัสดิ์ แม้ในทางคุณยศ ยศทางความดี บุคคลก็ต้องมีขันติมีเมตตาค้ำจุน จึงจะสามารถปฏิบัติความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ แม้เพื่อเลื่อนความดีของตนให้เป็นผู้มีศีล มีเบญจศีล ก็ต้องมีขันติมีเมตตาค้ำจุนส่งเสริม พระพุทธเจ้าตรัสยกย่องผู้มีขันติว่าเป็นพราหมณ์ในพระพุทธศาสนา ปราภในพระพุทธภาษิตว่า “เราเรียกผู้นั้น ซึ่งเป็นผู้มีกำลังคือขันติ มีหมู่พลคือขันติ ว่าเป็นพราหมณ์” ตรัสให้เมตตาเป็นพรหมวิหารธรรม คือธรรมของพรหม)

สุขคือความสะดวกกายสบายใจ สำราญ ชื่นบาน ปลอดภัย โปร่ง แจ่มใส ความสุขนี้เกิดได้สำเร็จได้ด้วยขันติและเมตตา ผู้มีขันติย่อมเห็นหนาวร้อนเหมือนเพื่อน เห็นการจ้วงจาบล่วงเกินเหมือนการกีฬา เห็นอาพาธกล้าเหมือนยาชูกำลัง จึงไม่เป็นทุกข์เมื่อประสบหนาวร้อนเป็นต้น มีเมตตาย่อมมีจิตเยือกเย็นห่างไกลสะพยาบาท ไม่รู้สึกเป็น

ศัตรูมีเวรภัยกับใคร จะหลับก็เป็นสุข จะตื่นก็เป็นสุข ผู้
มีขันติและเมตตาเยือกเย็นได้สุขเสมอ

คุณอีกข้อหนึ่งคือเป็นที่ชอบใจของมนุษย์และ
เทวดาทั้งหลาย เทวดาหมายถึงโดยอุบัตินี้ได้ โดยสมมุติ
ก็ได้อีกนัยหนึ่งเทวดาหมายถึงบุคคลผู้ประกอบด้วยคุณ-
ธรรมอันสูง มนุษย์หมายถึงบุคคลทั่วไป คุณธรรมอันสูง
ที่ทำให้มนุษย์ หมายถึงเทวดาก็เช่นเทวธรรม พรหมวิหาร
ธรรม ผู้มีขันติและมีเมตตาเยือกเย็นไม่เป็อันตรายต่อผู้ใด
เลย แม้จะถูกจ้วงจาบล่วงเกิน จึงเป็นที่รักที่ชอบใจ แม้
ของเทวดา ผู้ไม่รักไม่ชอบใจผู้มีขันติมีเมตตานั่นจัดเป็น
เทวดาไม่ได้ จัดเป็นมนุษย์ผู้มีคุณธรรมมีจิตใจสูงก็ไม่ได้

ศาสนธรรม

ศาสนธรรม ธรรมคือคำสั่งสอนของพระบรม-
 ศาสตานั่น ย่อมเป็นสัจจะคือเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์
 และเป็นธรรม ดังนั้นผู้ฟังและนำไปประพฤติปฏิบัติตาม
 ที่ทรงสั่งสอนจึงได้ชื่อว่าเป็นสัตบุรุษ คือเป็นคนดี ตั้งอยู่
 ในสัจจะคือในความจริงที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม
 ดังนี้ และการจะตั้งอยู่ในสัจจะคือความจริงดังกล่าวนี้ได้
 ก็จะต้องรักษาความสัตย์ โดยเฉพาะคือความจริงใจต่อ
 ตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็น
 ธรรม

อันความจริงใจต่อตัวเองนี้ เป็นสัจจะคือความจริง
 อย่างหนึ่งซึ่งตั้งอยู่ในใจ ทำให้ใจเป็นใจจริง ใจที่จะเป็นใจจริง
 นั้นจะต้องมีความจริงใจ อันหมายความว่ารักษาความจริง
 รักษาความสัตย์คือความจริงให้ถึงใจ ให้ตั้งอยู่มั่นคงในใจ
 ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนไม่กลับกลอก เป็นความจริงที่ตั้ง
 อยู่ในใจอย่างมั่นคง ความจริงที่ถึงใจตั้งอยู่ในใจอย่าง
 มั่นคงนี้ได้ชื่อว่าความจริงใจต่อตัวเอง เพราะว่าตัวเอง
 ก็ดี ใจก็ดี เป็นสิ่งที่เนื่องถึงกัน กล่าวตามโวหารที่พูดกัน
 จะเรียกว่าใจของตัวเองก็ได้ จิตของตัวเองก็ได้ อีกอย่าง
 หนึ่งจะเรียกว่าใจหรือจิตก็ดี ตัวเองก็ดี ก็เป็นอันเดียวกัน
 ที่ทุกคนเข้าใจกันว่าตัวเองหรือตัวเรา นี้ก็จิตหรือใจที่เข้าใจ
 ถ้ากล่าวตามหลักธรรมที่เป็นชั้นละเอียดก็กล่าวว่าความ

ยึดถือ เมื่อมีความยึดถือสิ่งอันใดอันหนึ่งว่าเป็นตัวเรา
ของเรา สิ่งอันนั้นเป็นตัวเราของเราขึ้นมา ถ้าไม่ยึดถือ กาย
และจิตนี้ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่ง ๆ เหมือน
อย่างธรรมชาติธรรมดาทั้งหลายที่รวมกันเข้าเป็นโลกนี้
ทั้งหมด แต่เมื่อกล่าวอย่างสามัญก็ยอมรับนับถือตัวเรา
ของเรา พระพุทธศาสนาที่แสดงธรรมชั้นสามัญก็แสดง
ไว้เช่นว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน บุคคลพึงรักษาตนให้ดี
ตลอดยามทั้ง ๓ ยามโดยยามหนึ่งคือทุก ๆ ยาม อันหมาย
ความว่าทุก ๆ วัฏของชีวิต บุคคลจงมีตนเป็นเกาะเป็น
ที่พึ่ง มีธรรมเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง ดังนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น แม้พระพุทธศาสนาเองก็แสดงธรรม
ที่เป็นชั้นสามัญ รับรองตัวเราดังกล่าว ทั้งได้ตรัสสอนให้
รักษาตัวเรานี้ให้ดี ไม่พึงสละตัวเราทิ้งเสีย ให้ทำตัวเราให้
เป็นที่พึ่งของตัวเรา โดยให้มีธรรมเป็นที่พึ่งดังนี้ พระพุทธ-
ศาสนาที่แสดงธรรมเป็นชั้นสามัญนี้ เรียกว่าเป็นชั้นสมมุติ
สัจจะ ความจริงโดยสมมุติ ส่วนที่แสดงธรรมที่เป็นชั้น
ละเอียด ชี้ลงไปว่าตัวเราของเราเกิดขึ้นจากอุปาทาน คือ
ความยึดถือ เมื่อละอุปาทานคือความยึดถือได้ ก็ไม่มีตัวเรา
ของเรา เป็นธรรมชาติธรรมดา และเมื่อว่าถึงตัวธรรมชาติ
ธรรมดาที่แท้จริงแล้ว ทุก ๆ อย่างส่วนหนึ่งก็เป็นอสังขต-
ธรรม ธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่ง อันนับว่าดำรงอยู่ตั้งอยู่ อีก
ส่วนหนึ่งก็เป็นสังขตธรรม ธรรมที่ถูกปรุงแต่ง เป็นสังขาร
ทั้งหลาย และทั้งหมดนี้ก็เป็นอนัตตามิใช้อัตตาตัวตน ดัง

พระบาลีที่ว่า สพเพ ธมมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงเป็น
อนัตตามีใช้อัตตัตวตน แต่เป็นธรรม คือเป็นธรรมชาติ
ธรรมดา หรือเป็นตัวธาตุที่ตั้งอยู่ดำรงอยู่ เป็นอกาลิโก ไม่
ประกอบด้วยกาลเวลา ซึ่งก็เป็นสังขตธรรม ดังที่ได้ตรัส
แสดงไว้ เพราะฉะนั้นกายและจิตนี้เมื่อมาประกอบกัน ก็
เป็นสังขารเป็นสังขตธรรม และเมื่อมีความยึดถืออยู่ ก็เป็น
ตัวเราของเรา ซึ่งพระพุทธศาสนาก็รับรอง โดยเป็นสมมุติ
สัจจะ ความจริงโดยสมมุติ และก็ตรัสสอนให้บุคคลปฏิบัติ
ให้เหมาะสมกับสมมุติสัจจะคือความจริงโดยสมมุตินั้น และ
ก็ให้มีความรู้จักปรমัตถสัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ คือ
ความจริงอย่างละเอียดสุขุมที่พ้นจากสมมุติดังกล่าวนั้น
ด้วย

คราวนี้เมื่อว่ามาถึงขั้นสามัญในทางปฏิบัติ ก็เป็น
อันว่าทุกคนก็มีตัวเราของเรา ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้
คำรวมๆว่า สจฺจ มนุสฺสย พิงตามรักษาสัจจะคือความจริง
และ ตัวเราเองนี้ย่อมเป็นหลักของเรา เพราะฉะนั้น
ก็ต้องให้มีความจริงใจต่อตัวเรา โดยที่เมื่อจะทำอะไรก็
ต้องมีความตกลงใจให้แน่มอน ความตกลงใจนี้เป็นข้อ
สำคัญ เมื่อมีความตกลงใจที่แน่มอน ก็ให้รักษาความ
ตกลงใจนั้น และก็ปฏิบัติกระทำความตกลงใจที่แน่มอนนี้
เรียกว่าเป็นความจริงใจได้ และให้รักษาความจริงใจนี้
เมื่อรักษาความจริงใจไว้ได้ ก็เรียกว่ามีใจจริง คือใจ
ที่มั่นคงแน่มอนในอันที่จะกระทำ แต่ว่าอันความจริงใจ

กับความมีใจจริงดังกล่าวมานี้ มีข้อที่จะพึงทราบเป็นหลัก
อยู่ก็คือ

ข้อที่หนึ่ง ต้องรักษาความจริงใจ ไม่กลับกลอก
ง่อนแง่นคลอนแคลน เมื่อไม่กลับกลอกไม่ง่อนแง่น
คลอนแคลนก็เรียกว่าใจจริง และความที่รักษาความจริงใจ
ให้ใจจริงดังกล่าวมานี้เรียกว่าความจริงใจต่อตัวเอง ทั้งนี้
ก็เพราะว่าความรักษาความจริงใจจนใจจริงนั้น ก็มีใช้ว่า
จะใจจริงหรือจริงใจต่อใครอื่น แต่ว่าใจจริงหรือจริงใจต่อ
ตัวเองนั่นเอง

ข้อที่สอง ก็จะต้องทราบต่อไปว่า จริงใจหรือใจจริง
ในเรื่องอะไร เพราะว่าความจริงใจหรือใจจริงนี้เป็นมีด
สองคม อันหมายความว่าอาจจะเป็นคุณก็ได้อาจจะเป็น
โทษก็ได้ ถ้าเป็นไปในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ไม่เป็นธรรม
ก็เป็นโทษ ยิ่งใจจริงหรือจริงใจมากก็ยิ่งเป็นโทษมาก แต่
ว่าถ้าเป็นไปในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรมจึงจะเป็นคุณ
จริงใจหรือใจจริงมากก็ยิ่งมีคุณมาก

ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจในหลักการ
๒ ข้อนี้ ทำความเข้าใจในหลักการ ๒ ข้อนี้ จะขยายความ
ในหลักการข้อแรกก่อน คือในข้อที่ว่าจริงใจหรือใจจริง
ต่อตัวเอง ก็เพราะว่าตัวเองนี่เองเป็นผู้ที่ได้ตั้งความตกลงใจ
อันใดอันหนึ่งขึ้นมา เมื่อตั้งความตกลงใจขึ้นมาอันใดอัน
หนึ่งดังกล่าวมานั้น ถ้าหากว่ารักษาความตกลงใจนั้นไว้ไม่
กลับกลอกเปลี่ยนแปลง ก็เรียกว่าจริงใจต่อตัวเอง เพราะ

ตัวเองเป็นผู้ที่ตั้งขึ้นมาไม่ใช่ใครอื่น ถ้ารักษาไว้ก็ชื่อว่า
 จริงใจต่อตัวเอง ถ้าไม่รักษาไว้ก็ชื่อว่าไม่จริงใจต่อตัวเอง
 พิจารณาดูก็จะพียงเห็นได้ว่า อันคนเรานั้นมักจะขาดความ
 จริงใจต่อตัวเองอยู่เสมอ ตัวเองตั้งความตกลงใจไว้วันนี้
 ว่าจะทำอย่างนี้ พรุ่งนี้เปลี่ยนไปเสียแล้วไม่ทำ มีอยู่เป็น
 อันมากในทุก ๆ ด้าน ในด้านที่ดีก็มีในด้านที่ไม่ดีก็มี ใน
 ด้านที่ดีนั้น เช่นได้ทำความตกลงใจไว้หรือได้ตั้งใจไว้ ว่า
 จะทำความดีสิ่งนั้นทำความดีสิ่งนี้ แต่ว่าก็ไม่ได้ทำ บางที
 ก็ผิดเพี้ยนไปเป็นพรุ่งนี้จึงทำก็เป็นอันว่าวันนี้ซึ่งเป็นวัน
 ที่จะลงมือทำความเพียรกระทำความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง
 นั้น ไม่ทำแต่ผิดไปพรุ่งนี้ ๆ ไว้เรื่อย ดังนี้เป็นต้น เรียกว่า
 ขาดความจริงใจต่อตัวเอง ก็ได้อธิบายแล้วว่า ทำไมจึงเรียกว่า
 ต่อตัวเอง เพราะว่าตัวเองเป็นคนตั้งไว้ คือตั้งความตกลงใจ
 นั้นไว้ หรือว่าทำความตั้งใจไว้ เทากับทำสัญญาไว้กับตัวเอง
 ว่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ซึ่งเป็นความดีต่าง ๆ แต่แล้วก็ไม่ได้
 ทำดังนี้ เรียกว่าขาดความจริงใจต่อตัวเอง ฉะนั้น ถ้าหาก
 ว่าบุคคลตั้งใจรักษาสัจจะคือความสัตย์ ซึ่งเอาเพียงประการ
 เดียวว่าคือความจริงใจต่อตัวเอง ในการทำความดีทั้งหลาย
 เมื่อตั้งใจไว้อย่างไร ตกลงใจไว้อย่างไร ทำสัญญาต่อตัวเอง
 ไว้อย่างไร หรือแม้ว่ากล่าวกับใคร ๆ ว่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้
 ซึ่งเป็นความดีต่าง ๆ ไว้อย่างไร ก็ต้องทำตามที่ได้ตั้งใจไว้
 นั้น ดังนี้จึงจะเรียกว่ามีความจริงใจต่อตัวเอง และเมื่อ
 หัดที่จะให้มีความจริงใจต่อตัวเองดังที่กล่าวมาแล้ว ก็หัด

ต่อไปที่จะตั้งใจความตกลงใจว่าจะทำความดีในวันหนึ่ง ๆ เพื่อให้ตนเองได้กระทำความดีต่าง ๆ ในวันหนึ่ง ๆ น้อยหรือมากไปทุกวัน ตั้งต้นแต่วันละเล็กวันละน้อย หรือเริ่มแต่เล็กน้อย โดยที่ไม่ทำความตั้งใจหรือทำสัญญาไว้ให้กับตนเองที่จะทำความดีมากเกินไปที่ไม่อาจจะทำได้เลย โดยที่ไม่ทำความตั้งใจหรือทำสัญญาไว้ให้กับตนเองที่จะทำความดีมากเกินไปที่ไม่อาจจะทำได้ เป็นต้นว่าตื่นขึ้นมาเช้านี้ก็ตั้งใจไว้ว่า เช้าวันนี้เอาเป็นว่าตั้งแต่ตื่นนอนไปถึงเท่านั้นเท่านั้นโมงเช้า เราจะไม่โกรธ ใครมาว่าอะไรเราก็จะไม่โกรธ ตั้งใจไว้ว่าอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าเราตั้งใจเอาไว้ว่าจะไม่โกรธ และเมื่อไปกระทบเรื่องที่ไม่พอใจ ที่แรกก็อาจจะลืมไปว่า ได้ตั้งใจเอาไว้ว่าจะไม่โกรธในเวลานั้นเท่านั้นเท่านั้น บางทีก็โกรธไปก่อน แล้วก็นึกขึ้นมาได้ว่าเราตั้งใจเอาไว้ แล้วก็ระงับความโกรธนั้นเสีย ว่าเราตั้งใจเอาไว้ว่าจะไม่โกรธก็ต้องไม่โกรธ ก็ตั้งใจที่จะดับความโกรธนั้นเสีย ดังนี้ ที่แรกก็ดับไม่ใคร่จะได้ วันรุ่งขึ้นก็ทำความตั้งใจไว้อีก หลาย ๆ วันเข้าดังนี้แล้ว เมื่อกระทบเรื่องที่จะทำให้โกรธ ก็จะนึกขึ้นมาได้ว่าวันนี้เราตั้งใจที่จะไม่โกรธ ก็จะระงับความโกรธได้ ดังนี้เรียกว่ารักษาความสัตย์คือความจริงใจต่อตัวเองอย่างหนึ่ง ๆ และการที่ได้หัดตั้งใจไว้ว่าจะกระทำความดีในวันหนึ่ง ๆ ดังนี้ เรียกอย่างหนึ่งว่า อธิษฐาน คือความตั้งใจมุ่งมั่น และบางทีก็เรียกว่า สัจจาธิษฐาน หรือสัจจาธิษฐาน ความตั้งใจมุ่งมั่นต่อความสัตย์จริง เป็น

บารมีอย่างหนึ่ง ๆ ในบารมี ๑๐ ประการ ทุกคนหัดทำความตั้งใจไว้ตั้งแต่ต้นนอนว่าจะทำความดีอย่างนั้นอย่างนี้ เช่นว่า จะไม่โกรธก็ตาม ช่วยอะไร ๆ ใครก็ตามตามโอกาสที่จะช่วยได้ หรือว่าจะไม่โลภ จะไม่อยากได้อะไรของใครข้อใดข้อหนึ่งก็ตาม เป็นอธิษฐานอย่างหนึ่ง ๆ คราวนี้เมื่อไปประสบอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของความโกรธ เป็นที่ตั้งของความโลภ เป็นที่ตั้งของความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ระงับได้ เรียกว่ามีความจริงใจต่อตัวเองได้ ก็เป็นสัจจาทิษฐาน คืออธิษฐานนั้นเป็นสัจจะขึ้นมาเป็นความจริงขึ้นมาอย่างหนึ่ง ๆ เป็นบารมีอย่างหนึ่ง ๆ ที่ทุกคนมีโอกาสที่จะปฏิบัติ สังสมได้ทุกวันทุกเวลาทุกโอกาส

คราวนี้ถ้าเป็นความตกลงใจตั้งใจสัญญาแก่ใจตัวเอง ในทางที่ผิด เมื่อรู้ว่าผิดก็ให้ตั้งใจละเสีย ความตั้งใจละเสียได้เช่นนี้ ไม่เรียกว่าเป็นความชั่วไม่เรียกว่าเป็นความผิด แต่เรียกว่าเป็นความดี เพราะความจริงใจต่อตัวเองนั้น มุ่งในทางที่ดี ไม่ได้มุ่งในทางที่ผิด ถ้าไปใช้ในทางที่ผิด และตั้งต้นไปในทางที่ผิด ไม่แก้ไขเปลี่ยนแปลงไม่ระงับเสีย ก็ผิดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพราะในทางที่ผิดนั้นท่านสอนให้ใช้ปหานะคือการละ ส่วนในทางที่ดีท่านจึงสอนให้ใช้ภาวนา คือการอบรมให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นมา เพราะฉะนั้นจึงไม่ต้องคำนึงว่า เราตั้งใจไว้ว่าจะทำสิ่งนี้ คราวนี้เมื่อปรากฏว่าสิ่งนี้ผิดเป็นความชั่ว ถ้าเราจะเลิกเสียก็เสียสัจจะ ดังนั้นหาถูกต้องไม่ เพราะว่าความชื่อนั้นไม่ตรัสสอนให้รักษาไว้

แต่ตรัสสอนให้ละเสีย เพราะฉะนั้น ในอริยสัจ ๔ ของ
 พระพุทธเจ้า สมุทัยสัจจะ ความจริงคือสมุทัยเหตุให้เกิด
 ทุกข์ อันได้แก่ตัณหา รวมถึงบรรดาภิเลสบาปอกุศลทุจริต
 ทั้งหลาย ก็เป็นสัจจะคือเป็นความจริงอย่างหนึ่ง เรียกว่า
 สมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ ซึ่ง
 พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ใช้ปหานะคือการละ ไม่ได้ตรัส
 สอนให้กระทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น เพราะฉะนั้น ขึ้นชื่อว่า
 สัจจะคือความจริงแล้ว ไม่ใช่ว่าจะต้องรักษาไว้ทั้งหมด
 จะต้องปฏิบัติทั้งหมด ถ้าเป็นสมุทัยสัจจะแล้วจะต้องละ
 เพราะฉะนั้น เมื่อรู้ว่าสัจจะที่ได้ตั้งใจไว้เป็นตัวสมุทัยสัจจะ
 เพราะเป็นตัวกิเลส เป็นตัวความชั่วทั้งหลาย ก็ต้องละเสีย
 แต่ถ้าเป็นมรรคสัจจะ สภาพที่จริงคือมรรค คือมรรคมี
 องค์ ๘ รวมเข้าก็เป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญา จึงปฏิบัติ
 ให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น เพราะฉะนั้น ความจริงในตัวเองนั้น
 จึงจำเป็นที่จะต้องมีการขยายความต่อไปให้ชัดเจน ว่าเป็น
 ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็น
 ประโยชน์และเป็นธรรม ผู้ปฏิบัติดังนี้ได้ชื่อว่าเป็นสัตบุรุษ
 คือคนดี ตั้งอยู่ในสัจจะคือ ความสัตย์ความจริงที่เป็น
 ประโยชน์และเป็นธรรม มีอรรณาทิบายดังแสดงมาด้วย
 ประการดังนี้

ความยุติธรรม

การกระทำของคนเราทุกคนนั้นเป็นเครื่องส่อง
จิตใจเพราะใจนั้นเป็นใหญ่ เป็นประธานจริง ทุกสิ่งสำเร็จ
ด้วยการกระทำใดก็ตาม ของบุคคลใดก็ตาม สำเร็จด้วย
อำนาจจิตใจของบุคคลนั้นทั้งนั้น และอำนาจของจิตใจ
จะเป็นไปในทางดีทางร้ายก็ต้องด้วยความดีความร้ายแห่ง
จิตใจ ใจที่ดีก็จะมีอำนาจในทางดี ยังให้เกิดความสำเร็จ
ในสิ่งที่ดีในเรื่องที่ดี ใจที่ไม่ดีก็จะมีอำนาจในทางไม่ดี ยัง
ให้เกิดความสำเร็จในสิ่งที่ไม่ดีในเรื่องที่ไม่ดี อย่างไรก็ตาม
ไม่มีผู้ใดสักคนเดียวแน่แท้ที่ปรารถนาความสำเร็จในสิ่ง
ที่ไม่ดีในเรื่องที่ไม่ดี แต่ก็มีเป็นอันมากที่ทำความไม่ดีทำ
สิ่งไม่ดีให้สำเร็จขึ้นต่าง ๆ นานา การทำร้ายกันทำลายชีวิต
กันทำลายทรัพย์สินเงินทองทำลายชื่อเสียงเกียรติยศกัน
ไม่ว่ามากน้อยหนักเบา เป็นเครื่องส่องแสดงจิตใจของ
ผู้ทำการนั้นทั้งสิ้น หาใช่เป็นการส่องแสดงถึงจิตใจของ
ผู้ถูกกระทำเสมอไปไม่ ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่ง
สำเร็จด้วยใจ ตามที่ทรงแสดงไว้นั้น มิได้ทรงมุ่งถึงผู้ได้รับ
ผลอื่น แต่มุ่งถึงเจ้าของใจโดยตรงเท่านั้น ผู้อื่นเป็นเพียง
ผู้ได้รับผลพลอยได้เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม ผู้จะสามารถ
รับผลจากจิตใจผู้อื่นได้ ก็ต้องมีจิตใจตรงกับผลที่จะได้รับ
นั้นด้วย คือผู้จะได้รับผลจากจิตใจที่ดีของผู้อื่นได้ จะต้อง
มีจิตใจที่ดีด้วย หรือจะได้รับผลจากจิตใจที่ไม่ดีของผู้อื่น

ได้ ก็จะต้องมีจิตใจที่ไม่ดีด้วย จิตใจจึงมีความสำคัญอย่าง
ที่สุด โดยเฉพาะแก่เจ้าตัวเอง ผู้มีสัมมาทิฐิเชื่อความจริงนี้
พร้อมด้วยมีศรัทธาในพระพุทธเจ้าจึงมุ่งมั่นปฏิบัติตาม
ที่ทรงแสดงสอนไว้เป็นอันมาก เหมาะแก่จริตนิสัยของคน
ทั้งปวงบรรดามี ที่เป็นหลักของพุทธศาสนิกทั้งนั้น ก็คือ
ทรงสอนให้ไม่ทำบาปคือความผิดความชั่วทั้งปวง ทำกุศล
คือความถูกความดีทุกประการ และทำจิตให้ผ่องใส ผู้ทำได้
เช่นนี้คือผู้มีจิตตั้งไว้ดีแล้ว ย่อมจักได้รับผลดีแห่งจิตของ
ตนอย่างแน่นอน เป็นผลดีที่ผู้ใดอื่นหาทำให้ได้ไม่ ความ
จริงมารดาบิดาภริยาสามีบุตรธิดาที่ดีนั้นก็พยายามทำความดี
เพื่อเราทุกคนอยู่เป็นธรรมดา แต่เราไม่อาจได้รับผลนั้น
อย่างผู้ให้มุ่งหมายเสมอไปไม่ และยิ่งกว่านั้นการพลัดพราก
ย่อมมีอยู่เป็นธรรมดา เมื่อถึงเวลาพลัดพรากผู้รักผู้หวังดี
เหล่านั้นก็จำเป็นต้องพ้นไป ไม่อาจทำความดีเพื่อเราได้
แต่ใจของเราเองนั้นไม่มีเวลาพลัดพรากไปจากเรา จักอยู่
กับเราตลอดไป ยิ่งความดีความร้ายให้แก่เราเสมอไป ดังนั้น
ท่านจึงแสดงว่าจิตที่ตั้งไว้ดีแล้วทำให้เราได้ดียิ่งกว่าผู้อื่นอาจ
ทำได้

เราทุกคนล้วนต้องการความดีงามให้เกิดแก่ตน
จึงต้องทำเหตุเพื่อผลนั้น เหตุที่ตรงแท้ประการเดียวคือ
อบรมจิตให้ดี หรือที่เรียกว่าตั้งจิตไว้ให้ดีนั่นเอง ทางปฏิบัติ
เพื่อให้สำเร็จก็คือทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นหลัก
พระพุทธศาสนา เมื่อรู้ว่าคุณคิดว่าจะไร้อะไรไม่ดีเป็นบาปเป็นความ

ชั่วร้ายก็พยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำการนั้น แม้ว่าจะ
 หลงเชื่อว่าการทำเช่นนั้นจะเกิดผลดีเป็นลาภเป็นยศของ
 ตนหรือของลูกหลานของตนก็ตาม ต้องมีสติคิดให้ทันเวลา
 ว่าการที่เชื่อว่าความไม่ดีไม่ถูกต้องนั้นบางทีก็เป็นผลดี
 แก่ตนได้ อันนั้นเป็นความคิดอย่างหลงผิด ไม่ถูกต้อง
 ต้องมีสติยับยั้งตนเองให้ทันเวลา อย่าทำความผิดความ
 ไม่ถูกต้องนั้น ในทางตรงกันข้าม ต้องทำสิ่งที่รู้ว่าดีว่าถูกต้อง
 ทุกประการแม้ว่าจะเสียสละอะไร ๆ มากหลาย จนดูราว
 กับว่าทำความดีความถูกต้องนั้นแล้วกลับต้องเสียประโยชน์
 อันผลของบุญคือกุศลและผลของบาปคืออกุศลนั้นมีใช้
 ว่าจะปรากฏให้เห็นแก่หูแก่ตาชัด ๆ เช่นการได้วัตถุสิ่งของ
 เพราะเป็นสิ่งที่ลึกลับประณีต หรือเป็นเรื่องของจิตใจนั่นเอง
 จึงรู้ยากเห็นยากแม้ปราศจากความประณีตในการรับรู้
 คือในการพิจารณาจิตของตนนั่นเอง ผลที่จะได้รับจาก
 การทำบุญทำบาปทำดีทำชั่วที่ปรากฏทันทีที่ทันใดทันจิต
 ทันใจนั้นเกิดเฉพาะที่ใจเจ้าตัวเอง ผู้สามารถพิจารณาผล
 ที่ปรากฏแต่จิตตน จึงเป็นผู้มั่นคงในการปฏิบัติหลัก ๓
 ประการของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้
 ด้วยพระมหากรุณาคุนหาที่เปรียบมิได้ จะกล่าวก็ไม่ผิด
 การปฏิบัติหลักสามประการ ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้
 ถึงพร้อมชำระจิตให้ผ่องใส ทำได้สมบูรณ์เพียงใด ก็สามารถ
 ตั้งจิตไว้ได้ดีที่สุดเพียงนั้น

ถ้าถามว่าธรรมนั้นมีความสำคัญเพียงไร พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระมหามกุฏราชวิทยาลัย เจ้าอาวาส ทรงแสดงไว้ชัดเจนยิ่งนักในพระราชนิพนธ์ บทหนึ่ง ที่ว่า “เมืองใดไร้ธรรมอำไพ เมืองนั้นบัลลัยแน่เอย” สิ่งที่เขาได้ไม่ได้ยอมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง อันนี้เป็นธรรมดา เมื่อบ้านเมืองขาดธรรมไม่ได้ ถ้าขาดธรรมก็สิ้นบ้านสิ้นเมืองก็แสดงความสำคัญอย่างยิ่งของธรรม เมืองมีธรรม หมายถึงคนในเมือง โดยเฉพาะผู้ใหญ่ผู้บริหาร เป็นผู้ที่มีธรรม ผู้ใหญ่ผู้บริหารไม่มีธรรม เมืองก็ไม่มีธรรม อย่างไรก็ตาม มิได้หมายความว่าผู้ใหญ่ผู้บริหารเท่านั้นต้องมีธรรม ผู้เป็นราษฎรทั้งหลายไม่จำเป็นต้องมีธรรม ไม่ได้หมายความว่าเช่นนั้นราษฎรทั้งหลายต้องมีธรรมด้วยจึงจะเป็นเมืองมีธรรม

เมืองมีธรรมเป็นเมืองมีความร่มเย็นเป็นสุข ผู้คนในเมืองมีความเป็นสุข มีความรุ่งเรือง ธรรมจึงหมายถึง สิ่งซึ่งให้ความรุ่งเรืองความร่มเย็นความเป็นสุข ธรรมที่จะให้ความรุ่งเรืองความร่มเย็นเป็นสุขมีเป็นอันมาก พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ละเอียดลออชัดแจ้งต่าง ๆ กัน เป็นหน้าที่ของผู้ปราชญ์ให้เกิดความรุ่งเรืองความร่มเย็นเป็นสุข ทั้งแก่ตนเอง และแก่ส่วนรวม จะต้องเลือกธรรมที่เหมาะสมแก่จริตนิสัยของตน และปฏิบัติ

มีธรรมสำคัญประการหนึ่ง เป็นแม่ของธรรมอันก่อให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขต่าง ๆ ธรรมนั้นคือความ

ยุติธรรม ความยุติธรรมแปลตามศัพท์คือความชอบธรรม
 มีความชอบธรรมที่ใด ที่นั้นย่อมมีความร่มเย็นเป็นสุข
 ในทางตรงกันข้าม ไม่มีความชอบธรรมไม่มีความยุติธรรม
 ที่ใด ที่นั้นย่อมมีความน้อยเนื้อต่ำใจ ความเดือดร้อน
 และความเป็นทุกข์ ผู้มีความยุติธรรม หรือมีความชอบ
 ธรรม อาจจำแนกแจกแจงได้ตามทางพระพุทธศาสนา ดังนี้
 ผู้มีความยุติธรรมย่อมเป็นผู้มีเหตุผล เคารพในเหตุผล
 เห็นผิดเห็นถูกตามเหตุผล ปฏิบัติตามเหตุผล ทั้งทางกาย
 ทางวาจา ทางใจ ความลำเอียงไม่มี คือไม่มีอคติทั้งปวง
 ทั้งอคติด้วยชอบพอรักใคร่ ทั้งอคติด้วยความโกรธความ
 ไม่ชอบใจ ทั้งอคติด้วยความหลง ทั้งอคติด้วยความกลัว
 ผู้ยุติธรรมเป็นผู้พ้นจากอคติทั้ง ๔ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ
 ผู้มีอคติเป็นผู้ไม่ยุติธรรม เพราะอคติย่อมทำให้ไม่ตั้ง
 อยู่ในความชอบธรรม ไม่ตั้งอยู่ในเหตุผล จะปฏิบัติตาม
 พระโอวาท ๓ ของพระพุทธเจ้า ก็ไม่ได้เมื่อไม่ตั้งอยู่ใน
 ความยุติธรรม พระโอวาท ๓ ของพระพุทธเจ้า หรือพระ
 โอวาทปาติโมกข์ที่ทรงแสดงหัวใจพระพุทธศาสนาแก่สงฆ์
 อรหันตสาวก ๑,๒๕๐ รูปในวันมาฆบูชา ล้วนทรงสอนเพื่อ
 ให้ตั้งอยู่ในความยุติธรรมทั้งสิ้น ทั้งแก่ตนเอง และทั้ง
 แก่ผู้อื่นสัตว์อื่น

ทรงสอนให้ไม่ทำบาปทั้งปวง ให้ทำกุศลให้ถึงพร้อม
 ให้ชำระจิตให้ผ่องใส คือให้เว้นจากทำทุจริต ประกอบสุจริต
 ทำใจให้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ มีโลกโกรธ

หลงเป็นต้น คือให้ประกอบกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต
 เว้นจากกายทุจริต วจิตุจริต มโนทุจริต ประพฤติกายสุจริต
 คือเว้นจากการฆ่าการเบียดเบียน เว้นจากการลักขโมย
 น้อยโกงถือเอาของผู้อื่น เว้นจากการประพฤติดีในประเวณี
 ประพฤติวจีสุจริต คือเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด
 พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ประพฤติมโนสุจริต คือเว้นจาก
 การคิดโลภอยากได้ของผู้อื่น พยาบาทปองร้ายเขา เห็นผิด
 จากทำนองคลองธรรม คือเห็นผิดเป็นชอบ เห็นชอบ
 เป็นผิด

พระโอวาท ๓ ของพระพุทธเจ้านั้น ฟังพิจารณา
 ให้ดี จะเห็นว่าเป็นการทรงสอนให้ตั้งอยู่ในความยุติธรรม
 แท้ ๆ อันความยุติธรรมนั้นหมายถึงยุติธรรมทั้งแก่ตนเอง
 และแก่ผู้อื่นสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวง แม้มีผู้ใดฝ่ายใดได้รับ
 ความไม่ยุติธรรมจากการประพฤติปฏิบัติใด ความประพฤติ
 ปฏิบัตินั้นก็หาใช่ความยุติธรรมไม่ ประพฤติกายสุจริต
 วจีสุจริต มโนสุจริต เป็นความยุติธรรมแท้ ทั้งแก่ตนเอง
 และผู้อื่นสัตว์อื่น เรายังปรารถนาให้ทุกคนปฏิบัติสุจริต
 ต่อเรา ต่อผู้ที่เรารัก ไม่ปรารถนาให้ผู้ใดปฏิบัติทุจริตต่อเรา
 ต่อผู้ที่เรารัก ผู้อื่นสัตว์อื่นก็ปรารถนาเช่นเดียวกัน การ
 ไม่ปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับที่ปรารถนาให้ผู้อื่นปฏิบัติ
 ต่อตน เป็นความไม่ยุติธรรม เป็นการลำเอียงเข้าข้างตน
 มุ่งแต่ประโยชน์ตน ไม่คำนึงถึงความเสียหายที่ผู้อื่นจะ
 ได้รับ เป็นอคติอย่างแท้จริงด้วยความรักชอบบ้าง ด้วย

ความโกรธแค้นขุ่นเคืองพยาบาทบ้าง ด้วยความหลง เห็นผิด เป็นชอบ เห็นชอบเป็นผิด เป็นความเห็นที่ผิดทำนอง คลองธรรมบ้าง ด้วยความกลัวอำนาจวาสนาบารมีของ ผู้นั้นผู้นี้บ้าง

ความไม่ยุติธรรมเพราะความลำเอียงความมีอคติ ด้วยความรักชอบนั้น เกิดได้ทั้งในความรักชอบสัตว์บุคคล รักชอบฐานะหน้าที่ รักชอบสิ่งของ การให้ความช่วยเหลือ ตนเองและผู้อื่นสัตว์อื่นอันเป็นที่รักชอบ ให้สมปรารถนา โดยไม่สมควรในความรักชอบ เช่นให้ได้ตำแหน่งหน้าที่ ให้ได้ข้าวของทองเงิน ให้ได้ข้าวปลาอาหาร โดยเฉพาะที่ เป็นการเบียดบังแย่งชิงจากผู้สมควรได้โดยชอบธรรมเช่นนี้ เป็นฉันทาคติ เป็นความไม่ยุติธรรมเพราะความรักชอบ

ความไม่ยุติธรรมเพราะความลำเอียงความมีอคติ ด้วยความโกรธแค้นขุ่นเคืองพยาบาทนั้น เกิดได้ทั้งใน บุคคล ในสัตว์ เมื่อไม่ชอบ เมื่อโกรธแค้นขุ่นเคือง เมื่อมี ใจพยาบาทมาดร้าย ในบุคคลใดสัตว์ใด ก็จะไม่ให้ความ เมตตาปรานี ไม่ให้ความยุติธรรม แม้เป็นผู้ควรได้ควรถึง สิ่งนั้นสิ่งนี้เช่นนั้นเช่นนั้น ชัดขวางได้ก็ชัดขวางเสีย เช่นนี้ เป็นโทสาคติ เป็นความไม่ยุติธรรมเพราะความไม่ชอบ ความโกรธแค้นขุ่นเคืองพยาบาท

ความไม่ยุติธรรมเพราะความลำเอียงความมีอคติ ด้วยความหลง เห็นผิดเป็นชอบ เห็นชอบเป็นผิด เกิดได้ โดยไม่เกี่ยวข้องกับความรักชอบหรือไม่รักชอบ หรือเพราะ

ความโกรธแค้นขุ่นเคือง เมื่อหลงแล้ว เห็นผิดทำนอง
 คลองธรรมแล้ว ก็ปฏิบัติผิดทำนองคลองธรรมได้ทั้งนั้น
 ปฏิบัติผิดความยุติธรรมได้ทั้งนั้น ทั้งต่อตนเอง ทั้งต่อผู้
 เป็นที่รักชอบหรือไม่เป็นที่รักชอบ มีตัวอย่างการประพฤติก
 ายทุจริตที่ไม่เว้นแม้แต่ต่อมารดาบิดาพี่น้องพวกพ้อง
 ของตนเองหรือของผู้อื่น ก็ด้วยความหลง เห็นผิดเป็นชอบ
 เห็นชอบเป็นผิด หรือการพยายามเปลี่ยนแปลงที่เป็นความ
 เหมาะสมดั่งาม ด้วยหลงเห็นผิด ว่าไม่ดั่งาม ไม่เหมาะสม
 หรือการพยายามทำลายผู้ใดสิ่งใด ด้วยหลงเห็นผิด ว่า
 ผู้นั้นสิ่งนั้นไม่ดีไม่งาม ไม่มีคุณมีโทษ ความหลงผิดจะ
 ทำให้เห็นผิดเป็นชอบว่าในการพยายามทำลายหรือพยายาม
 เปลี่ยนแปลง นั้นเป็นการกำลังสร้างสรรค์ เป็นการทำถูก
 ทำชอบ อันจะเป็นผลดีแก่ตนแก่ส่วนร่วม หลงเห็นผิดว่า
 เป็นการกำลังทำความดีเพื่อผลดี ดังนี้เป็นเช่นที่โบราณ
 เปรียบไว้ ว่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัว คือเห็นผิดเป็นชอบ
 เห็นชอบเป็นผิด ควรรักษากลับทำลาย ควรทำลายกลับ
 รักษา เช่นนี้เป็นโมหาคติ เป็นความไม่ยุติธรรมเพราะความ
 หลงผิด เห็นผิดเป็นชอบ เห็นชอบเป็นผิด

ความไม่ยุติธรรมเพราะความลำเอียงความมีอคติ
 ด้วยความกลัว เกิดได้เพราะรู้เพราะเห็นเพราะเชื่อว่าผู้นั้น
 ผู้นี้สามารถให้ทุกข์โทษภัยได้ ให้ความสมหวังไม่สมหวังได้
 แม้ว่าปฏิบัติไม่ถูกใจ ไม่ต้องประสงค์ ไม่ว่าควรหรือไม่ควร
 ถูกหรือไม่ถูก ความกลัวนี้จะทำให้ปฏิบัติได้ทุกอย่าง แม้

รู้ว่าไม่ถูกไม่ควร ก็จักฝืนทำทั้งรู้ เพื่อให้ถูกใจผู้ที่ตนกลัว
 ทุกข์โทษภัย หรือกลัวความไม่สมหวัง ความกลัวเช่นนี้เป็น
 เหตุให้ไม่อาจตั้งอยู่ในความยุติธรรมอันเป็นความถูกต้อง
 ได้ อันนี้เป็นภยาคติ เป็นความไม่ยุติธรรมเพราะความกลัว
 และการจะตั้งอยู่ได้ในความยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรม
 ก็หาได้อาศัยหลักอะไรอื่นที่ยากเย็นหรือสลับซับซ้อนยิ่ง
 กว่าหลักคือพระโอวาทสามของพระพุทธเจ้าที่กล่าวมาแล้ว
 ทั้งหมดไม่ คึกษาพระโอวาททั้งสามและปฏิบัติในการดำรง
 ชีวิตประจำวัน และในการปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงานเพื่อน
 ร่วมชาติทั้งหลาย ก็จะเป็นผู้ตั้งอยู่ในความยุติธรรม ไม่
 นำความเดือดร้อนต่าง ๆ ให้เกิดแก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งนั้น อัน
 จะเกิดผลขยายออกไปได้ อันความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้น
 ในที่ใด ผู้คนในที่นั้นย่อมกระทบกระเทือนเป็นธรรมดา
 มากบ้างน้อยบ้าง ตนเองได้รับความอยุติธรรมเกิดความ
 รู้สึกอย่างไร ให้นึกถึงใจผู้อื่น เพราะผู้อื่นก็มีจิตใจมีความ
 รู้สึกเช่นเดียวกัน ย่อมมีความรู้สึกได้เช่นเดียวกัน เมื่อ
 ควรจะได้อะไรแล้วไม่ได้ ด้วยมีผู้ขัดขวางเสียอย่างปราศจาก
 เหตุผล เราย่อมรู้สึกกระทบกระเทือนใจ อย่างเบาก็เป็น
 เพียงความน้อยใจ อย่างหนักก็เป็นความโกรธ และการ
 แสดงออกของความน้อยใจหรือความโกรธก็ตามจักออก
 มาในรูปต่าง ๆ กัน เป็นการถือไม่เชื่อฟัง ไม่ปฏิบัติตาม
 เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม เรื่องของความยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรมเป็นเรื่องประณีตละเอียดอ่อน จำต้องใช้ความประณีตด้วยกันทุกฝ่าย ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เว้นจากประกอบกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ให้ประกอบแต่กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต นั้นพึงปฏิบัติด้วยความประณีต พระพุทธเจ้าของเราท่านมีพระหฤทัยประณีตสูงส่ง ควรจะภูมิใจเป็นล้นพ้นที่ได้มาพบพระศาสนาของพระองค์ ได้มาสดับรับรู้ธรรมะที่ทรงค้นพบและทรงนำมาแสดงด้วยพระมหากรุณาคุณที่ไม่มีความกรุณาใดเปรียบได้ เป็นพระกรุณาที่บริสุทธิ์ ทั้งธรรมะที่ทรงค้นพบทรงแสดงก็ประเสริฐสุด ไม่มีจุดบกพร่องที่หลงเหลืออยู่แม้เพียงเล็กน้อยเพียงใด จักให้ผลจริงแท้แก่ผู้ปฏิบัติ

ประพจน์ธรรมสมควรแก่ธรรม

พระพุทธศาสนสุภาษิตที่แปลความว่า “ผู้ใดเป็นคนฉลาด แก่ล้ากล้า เป็นผู้ฟังมาก ทรงธรรมและประพจน์ธรรมสมควรแก่ธรรม คนเช่นนั้นท่านเรียกว่ายังหมั่นให้งาม”

ผู้เป็นคนฉลาดคือผู้เป็นคนมีปัญญา เพราะฉลาดก็คือปัญญา อันปัญญาหรือฉลาดนั้นหมายถึงเหตุผล และก็ต้องเป็นเหตุผลที่ถูกต้องที่เป็นสัจจะคือความจริง ที่เป็นธรรมมิใช่เป็นเหตุผลตามความพอใจตน ดังนั้นปัญญาจึงหมายถึงเหตุผลที่จะนำไปสู่ความดีงามความสวัสดิ คือความเป็นคนดีนั่นเอง ดังนั้นปัญญาจึงมีความหมายในทางดีสถานเดียว ไม่มีที่ไม่ดีในความหมายของปัญญาเลย แต่มีเป็นอันมากที่เข้าใจไม่ถูกต้อง จึงนำคำปัญญาไปใช้ผิดความหมายที่แท้จริง ให้มีความหมายตรงกันข้ามกับความจริง เช่นบางที่เขียนบางที่พูด ว่าผู้ร้ายมีปัญญามาก หรือผู้ร้ายมีปัญญาดี เป็นต้น ซึ่งเป็นความไม่ถูกต้อง ผู้ใดก็ตามแม้มีปัญญามาก มีปัญญาดี ผู้นั้นจักไม่เป็นคนร้ายไม่เป็นคนไม่ดี เพราะปัญญาเป็นเหตุผลสำคัญที่จะทำให้รู้ให้เชื่อมั่นแน่นอนว่าความชั่วความไม่ดีทั้งหลายนั้น ผู้ใดประพจน์ปฏิบัติ จะทำให้ผู้นั้นเป็นคนชั่วคนไม่ดี ดังนั้นแม้เป็นผู้มีปัญญาดี มีปัญญามากก็จะไม่ทำความชั่วความไม่ดี จะเป็นคนร้ายหรือเป็นผู้ร้ายไปไม่ได้ ผู้มีปัญญาต้องเป็นคนดีเท่านั้น

แม้จะมีเวลาทำผิดพลาดไปบ้างตามวิสัยปุถุชน แต่นั่นก็ ย่อมไม่ถึงกับจะเรียกว่าเป็นคนร้ายคนไม่ดี การอบรม ปัญญาจึงสำคัญนัก

ผู้แก่วกกล้าคือผู้องอาจไม่กลัว อันผู้จะองอาจไม่มีความกลัวจะต้องเป็นผู้มีความมั่นใจในตน ว่าไม่มีความ ผิด ไม่มีความชั่วร้ายที่พึงอับอาย ที่พึงกลัวผู้ล่วงรู้ กล่าว ได้ว่าเป็นผู้สะอาดปราศจากแผล ผู้มีแผลต้องระวังมาก ไม่กล้าให้ถูกอะไร ๆ เพราะเกรงจะเป็นทางเดินของเชื้อโรค บ้าง เป็นการทำให้เจ็บแสบทรมานบ้าง ล้วนไม่ดีทั้งสิ้น ผู้มีแผลจึงไม่ค่อยกล้าหยิบจับอะไร ๆ เหมือนผู้ไม่มีแผล ผู้บริสุทธิ์ ไม่มีความผิด ไม่มีความประพฤตินี้ไม่ดีที่น่า อับอาย จึงเป็นผู้แก่วกกล้า ในขณะที่ผู้มีความผิด มีความ ไม่ดี เป็นผู้สะทกสะท้านหวาดหวั่นอยู่เป็นประจำ เพราะ เกรงว่าความไม่ดีไม่งามจะปรากฏ

ในทางพระพุทธศาสนานั้น ผู้ฟังมากคือผู้ฟังผู้อ่าน เรื่องที่เป็นประโยชน์แก่จิตใจมาก แม้การคิดอบรมตนเอง ที่เป็นเหตุผลเป็นธัมมะก็อาจกล่าวได้ว่าเป็นการเป็นผู้ฟัง มาก เมื่อเป็นผู้ฟังมากดังกล่าวแล้วก็สมควรเป็นผู้ทรงธรรม มากด้วย คืออ่านแล้วฟังแล้วใคร่ครวญแล้วก็จำใส่ใจไว้ ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจ คือให้ใจทรงธรรมไว้ ที่ สำคัญอีกระดับหนึ่งก็คือไม่เพียงทรงธรรมไว้เท่านั้น แต่ ต้องประพฤตินิธรรมสมควรแก่ธรรมด้วย

ประพฤตินิธรรมสมควรแก่ธรรมคือไม่ปฏิบัติธรรม

อย่างไม่สมควร อันการปฏิบัติไม่สมควรนั้นเป็นความไม่
 ถูกต้องไม่เกิดผลดีงาม ดังเช่นปฏิบัติไม่สมควรต่อผู้ใหญ่
 แม้จะโดยไม่รู้ตัวไม่เจตนา ทั้งยังเข้าใจว่าเป็นการปฏิบัติ
 สมควรแล้วก็ตาม ก็ไม่ถูกต้อง ไม่ดีงาม การปฏิบัติผิด
 มากไป น้อยไป เป็นการไม่สมควรทั้งสิ้น ธรรมที่พึงปฏิบัติ
 เช่นพรหมวิหารธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึง
 ประพฤติปฏิบัติทางกายวาจาใจอย่างไรให้สมควรแก่ธรรม
 ก็พึงประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น ให้สมควร ประพฤติปฏิบัติ
 มากไปน้อยไปก็เป็นการประพฤติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม
 ดังนี้ ธรรมคือเมตตา ปราบปรามให้เป็นสุข ก็ต้องปฏิบัติ
 อบรมใจให้มีธรรมตามสมควร อย่าปราบปรามให้มากไป
 น้อยไปผิดไป ทุกชีวิตจะมีสุขก็โดยควรแก่อัตภาพ ไปปราบปราม
 ให้ชีวิตใดเป็นสุขผิดอัตภาพ เป็นความไม่สมควร ธรรม
 คือกรุณา ช่วยเหลือพ้นทุกข์ ก็ต้องปฏิบัติอบรมใจให้มีธรรม
 ตามสมควร อย่าให้มากไปน้อยไปผิดไป ทุกชีวิตมีกรรม
 เป็นของตน ทำกรรมใดไว้ต้องได้รับผลของกรรมนั้น การ
 จะต้องช่วยให้ชีวิตใดพ้นสิ้นจากผลของกรรมที่ทำไว้ให้
 ได้ นั่น เป็นความไม่สมควร ธรรมคือมุทิตา ความพลอย
 ยินดีด้วย ก็ต้องประพฤติปฏิบัติอบรมใจให้รู้ความสมควร
 อย่าให้มากไปน้อยไปผิดไป ทุกชีวิตมีโอกาสดำเนินชีวิต
 ยินดีสำหรับตน แต่อาจมี ที่การได้นั้นเป็นความไม่ถูกต้อง
 การจะพลอยยินดีด้วยเช่นในกรณีนี้เป็นความไม่สมควร
 ธรรมคืออุเบกขา ความทำใจเป็นกลางวางเฉย ไม่หวั่นไหว

ฟูขึ้นหรือแฟบลงด้วยความยินดียินร้าย ก็ต้องปฏิบัติอบรมใจให้สมควรมีอุเบกขา ใจ อันอุเบกขาจะเกิดได้อย่างสมควร คือใจที่พร้อมด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา ใจที่ยังไม่มีเมตตา กรุณา มุทิตา เพียงพอ แม้ฝืนจะให้ เป็นอุเบกขา ย่อมเป็น การประพฤตินิष्ठธรรมไม่สมควรแก่ธรรม.

ผู้ประพฤตินิष्ठธรรมสมควรแก่ธรรม แม้เพียงที่ยกมาเป็นตัวอย่าง ย่อมเป็นผู้สงบบรม มีความเย็น มีความชุ่มชื้น เพราะเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น ผู้ประพฤตินิष्ठธรรม ย่อมมีคุณลักษณะปรากฏเป็นความเย็น ความชุ่มชื้น ความสงบ แน่นแท้ เมตตา มีอยู่สมควรในใจผู้ใด ย่อมทำให้ใจผู้นั้นมีความเย็น กรุณา และ มุทิตา มีอยู่สมควรในใจผู้ใด ย่อมทำให้ใจผู้นั้นมีความชุ่มชื้น ความที่สามารถ ช่วยดับทุกข์ให้ผู้อื่นได้ และความรู้สึกที่ยินดีด้วยกับความ ยินดีของผู้ใดก็ตามที่สมควรแก่ความยินดีด้วย ย่อมทำให้ใจมีความชุ่มชื้นเป็นธรรมดา อุเบกขามีอยู่สมควรในใจผู้ใด ย่อมทำให้ใจผู้นั้นสงบ ไม่เร่าร้อนวุ่นวายหรือหวั่นไหว ผู้สงบบรมให้ความสงบสบายใจแก่ผู้พบเห็นได้ เช่นเดียวกับได้พบเห็นธรรมชาติที่สงบงดงาม ย่อมทำให้จิตใจผู้พบเห็นชุ่มชื้นเบิกบาน สงบ ไม่อยากวุ่นวาย ครูอาจารย์ ที่ท่านออกป่าแสวงหาความสงบวิเวก ก็เพื่อรับความสงบ วิเวกภายนอกเข้าไปสู่จิตใจ เมื่อจิตใจสงบ ปัญญา ย่อมเกิดง่าย

ได้เคยกล่าวถึงพุทธศาสนสุภาษิต ว่าหมั่นคนจะงาม

ด้วยมีผู้ฉลาด แก่กล้า พังมาก ทรงธรรม และประพฤติ
 ธรรมสมควรแก่ธรรม กล่าวอีกอย่างก็คือ ผู้มีคุณลักษณะ
 ดังแสดงไว้ในพุทธภาษิตย่อมสามารถนำหมู่ให้รับคุณ-
 ลักษณะอันงามนั้นไปเป็นของตนได้ด้วย ที่ท่านสอนให้
 คบบัณฑิตไม่ให้คบพาลก็น่าจะมีความมุ่งหมายในทำนอง
 เดียวกันนี้ด้วย รวมทั้งหมายถึงให้กลัวโทษภัยจากคนพาล
 ด้วย มีศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า “คน
 ห่อปลาเน่าด้วยใบหญ้าคา แม้หญ้าคาก็พลอยเหม็นเน่าไป
 ด้วยฉันใด, การคบคนพาลก็ฉันนั้น” และที่ว่า “บัณฑิต
 ไม่พึงคบอสัตบุรุษ พึงคบสัตบุรุษ เพราะอสัตบุรุษย่อม
 นำไปสู่นรก สัตบุรุษย่อมให้ถึงสุคติ” และอีกพวกหนึ่ง
 ที่ว่า “คบคนเช่นใดเป็นมิตร และสมคบคนเช่นใด, เขาก็
 เป็นคนเช่นนั้น เพราะการอยู่ร่วมกันย่อมเป็นเช่นนั้น”
 ที่ว่าเป็นผู้ยังหมู่คนให้งามนั้นก็ตรงกับศาสนสุภาษิตว่า
 “คนห่อกฤษณาด้วยใบไม้แม้ใบไม้ก็หอมไปด้วย ฉันใด
 การคบกับนักปราชญ์ก็ฉันนั้น” นั่นเองแล

ความไม่ประมาทปัญญา

อันเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและในอดีตที่ผ่านมา ไม่ว่าจะที่ดีที่ร้าย แม้พิจารณาให้ลึกซึ่งพอสมควร ก็จะได้ความเข้าใจว่าล้วนเกี่ยวข้องกับปัญญาทั้งสิ้น เหตุการณ์ที่ดีก็เกิดจากความไม่ประมาทปัญญา เหตุการณ์ที่ร้ายก็เกิดจากความประมาทปัญญา พิจารณาให้ดีจะเห็นว่ามิได้มีเหตุอื่นผิดไปจากกล่าวนี้ ปัญญาจึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จริงไม่ควรสงสัยในความสำคัญของปัญญาเพราะได้ปรากฏอยู่แล้วว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็ด้วยพระปัญญา พระอรหันตสาวกทั้งหลายที่ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้าก็ด้วยปัญญา ความสำเร็จในทางดีใด ๆ ก็ล้วนสำเร็จด้วยปัญญา

ในขณะที่ปัญญาเป็นความสำคัญ สิ่งที่สำคัญคู่กับปัญญาคือความไม่ประมาท ไม่ว่าจะไม่ประมาทในสิ่งเล็กน้อยเพียงไรก็สำคัญทั้งนั้น และความประมาทก็สำคัญ แต่ทั้งสองนี้มีความแตกต่างกันที่ผล ความไม่ประมาทมีผลเป็นความสุขสวัสดิ์ ความประมาทมีผลเป็นตรงกันข้าม กล่าวให้ถูกต้องจะกล่าวว่าความประมาททั้งนั้นก็คือความประมาทปัญญา ความไม่ประมาททั้งนั้นก็คือความไม่ประมาทปัญญา แต่นำมาใช้เพียงสั้น ๆ ว่าประมาทหรือไม่ประมาทเท่านั้น จึงทำให้ไม่เกิดความเข้าใจว่านั่นคือประมาทปัญญาหรือไม่ประมาทปัญญา

ความประมาทปัญญาคือความไม่ใช้ปัญญา ความ
ไม่ประมาทปัญญาคือความใช้ปัญญา ทุกคนย่อมเป็นเช่นนั้น
คือขณะที่ใช้ปัญญาย่อมไม่ประมาท ขณะที่ไม่ใช้ปัญญา
ย่อมประมาท โอกาสที่จะใช้ปัญญานั้นมีอยู่ทุกวินาที ใน
ทุกเรื่องในทุกทาง ทางที่จะต้องใช้ปัญญาก็คือทางตา ทางหู
ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ นี่ก็หมายความว่าต้องใช้
ปัญญา คือต้องไม่ประมาทเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง
จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ใจได้รับรู้ ต้องไม่
ประมาท ต้องใช้ปัญญาในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ใน
สัมผัส ในอารมณ์ ผู้มีความประมาทน้อยเพียงไรในสิ่งต่าง ๆ
ดังกล่าว ใช้ปัญญามาก ไม่ประมาทปัญญา ย่อมสามารถ
ปฏิบัติได้ถูกต้องในสิ่งเหล่านั้น ในเรื่องเหล่านั้น ย่อม
พบความสุขสวัสดิ์ย่อมไม่เป็นผู้ก่อความผิดความร้าย

เมื่อตาเห็นรูป ความไม่ประมาทก็คือความไม่ยอม
ให้รูปที่เห็นนั้นชักนำไปไม่ว่าที่ถูกที่ผิดที่ดีที่ชั่ว ไม่ว่าจะเห็น
รูปคือคน คือสัตว์ คือสิ่งของ ที่น่ารักน่าปรารถนา หรือ
ที่น่ารังเกียจเกลียดชัง ก็ตาม ไม่ให้ชักนำไปเป็นความปรารถนา
ต้องการโดยไม่เลือกถูกไม่เลือกผิด หรือไปชักนำไปให้รังเกียจ
เกลียดชังตั้งใจทำลายเสียโดยปราศจากความสมควรใด ๆ
ปัญญาหรือความไม่ประมาทในการใช้ปัญญา จะทำให้พิจารณา
พิจารณาเห็นทางปฏิบัติที่ถูกต้องสมควร จะไม่ปฏิบัติผิด
ในสิ่งที่ตาได้เห็นทั้งปวง หรือแม้จะผิดไปบ้างก็จะเป็นการ
ผิดที่อยู่ในวิสัยของสามัญชน คนยังไม่อาจขัดเกลากิเลส

ให้หมดจากจิตใจได้ จะไม่เป็นการผิดที่ถึงกับใหญ่หลวง
 นำความเดือดร้อนรุนแรงให้เกิดขึ้น ในการที่หูได้ยินเสียง
 ก็เช่นกัน ความไม่ประมาทก็คือความไม่ยอมให้เสียงที่ได้ยิน
 นั้นนำไป ไม่ว่าจะถูกจะผิดจะดีจะชั่ว ชอบเสียงนั้นก็จะ
 ตามไปใช้ภาษาง่าย ๆ ก็คือได้ยินเสียงใดชอบ ก็จะเชื่อ ได้ยิน
 เสียงใดไม่ชอบ ก็จะไม่เชื่อ ไม่ใช่ปัญญาพิจารณาอย่างไม่
 ประมาท ว่าเป็นเสียงดีเสียงร้าย เสียงควรเชื่อ เสียงไม่
 ควรเชื่อ เมื่อประมาทเช่นนี้ ความปฏิบัติผัดย้อมตามมา
 จะเป็นการผิดที่ถึงกับนำความเสียหายมาสู่ได้อย่างใหญ่
 หลวง ถ้าใช้ปัญญาไม่ประมาทในการพิจารณาเสียงที่ได้ยิน
 จะไม่ปฏิบัติผัดในเสียงที่ได้ยิน หรือแม้จะผิดไปบ้างก็จะ
 เป็นการผิดที่อยู่ในวิสัยที่สามัญชนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เสมอไป
 ในการที่จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ใจได้รับรู้
 ก็ตาม ก็เช่นเดียวกันทั้งหมด อย่าประมาทปัญญา ต้องใช้
 ปัญญา

ความสงบสุขมีมาก ณ ที่ใด แสดงว่าที่นั้นมีผู้ใช้
 ปัญญามาก มีผู้ประมาทปัญญาน้อย ความสงบสุขมีน้อย
 ณ ที่ใด แสดงว่าที่นั้นมีผู้ใช้ปัญญาน้อย มีผู้ประมาทปัญญา
 มาก เมื่อทุกคนต่างก็ปรารถนาจะมีความสุขสงบ ก็น่าจะ
 มุ่งมาพยายามใช้ปัญญาให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด อย่า
 ปล่อยสติปล่อยปัญญาไปตามเรื่องตามราว ไม่สนใจโยคี
 ที่จะใช้ปัญญา

เพื่อเป็นผู้ไม่ประมาทปัญญา ควรจะทำความมั่นใจ

ว่าความประมาทปัญญาทำให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย
มามากต่อมากแล้ว ทั้งความเดือดร้อนส่วนตน ส่วนรวม
ยังมีผู้ประมาทปัญญามากเพียงไรก็จะต้องเดือดร้อนวุ่นวาย
กันมากมายเพียงนั้น อย่างไรก็ตาม ไม่มีผู้ใดจะอาจทำ
ผู้อื่นให้เป็นไปดังความปรารถนาต้องการได้ จะไปมุ่งให้
ผู้อื่นใช้ปัญญาก็ไม่ได้ เรื่องของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น
พระพุทธเจ้าเองก็ยังรับสั่งว่าพระองค์ทรงเป็นผู้ชี้ทางให้
เท่านั้น ต้องปฏิบัติดำเนินกันเอง ดังนั้นทุกคนจึงควรตั้งใจ
ปกครองตนเองให้ดำเนินไปตามทางที่ทรงชี้ไว้แล้วดี และ
ก็ทางคือปัญญานั้นแหละเป็นทางที่งดงามถูกต้อง

ฝึกจิตด้วย ขนบธรรมเนียมไทย

การรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีของชาติเป็น
ความสำคัญที่ผู้มีกตัญญูกตเวทิต่อชาติจะพึงแลให้เห็น
พึงไม่ละเลย ตราบใดที่ขนบธรรมเนียมของชาติยังได้รับ
การรักษาไว้ไม่ถูกขนบธรรมเนียมอื่นกลืนหายไป ตราบ
นั้นชาตินั้นย่อมดำรงความเป็นชาติอยู่ได้ ในทางตรงกันข้าม
ขนบธรรมเนียมของชาติใดถูกขนบธรรมเนียมของชาติอื่น
กลืนหายไป ชาตินั้นย่อมไม่อาจดำรงความเป็นชาติอยู่ได้
แต่ละชาตินั้นย่อมมีขนบธรรมเนียมจารีตประเพณีของตน
แตกต่างกันกับชาติอื่นทั้งหลาย และขนบธรรมเนียมนั้น ๆ
เป็นเครื่องประกาศแสดงความเป็นชาตินั้นบ้างชาตินี้บ้าง
ต่าง ๆ กัน เช่นธรรมเนียมไทยมีการกราบไหว้เป็นเครื่อง
แสดงความเคารพ เป็นวิธีทักทาย ฝรั่งเศสมีการโค้งการจับมือ
จีนมีการเคี้ยว ธรรมเนียมเหล่านี้ก็เป็นเครื่องแสดงชาติ
ผู้ใดแสดงกิริยาถูกต้องงดงามตามธรรมเนียมใดก็แสดง
ชัดว่าเป็นคนชาตินั้น และไม่ว่าจะเข้าไปสู่สถานที่ใดใน
หมู่ชนชาติใดก็ตาม การแสดงกิริยาตามธรรมเนียมของ
ชาติตนย่อมเป็นความถูกต้องเป็นความงดงามเสมอ ใน
ทางตรงกันข้ามการไม่แสดงกิริยาตามธรรมเนียมของชาติตน
ให้ถูกต้องงดงาม เป็นสิ่งที่ผู้ดีคือคนดีทั้งหลายพึงเล็งเห็น

เป็นความผิด เป็นความไม่ถูกต้อง ไม่น่าภาคภูมิใจ และ
 น่าละอายได้ด้วย ผู้มาฝึกอบรมจิตคือผู้พยายามอบรมจิต
 ให้รู้ความถูกต้องสมควร จึงพึงทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้
 ถูกต้องชัดเจน ให้เกิดความยินดีพอใจที่จะรักษารธรรมนิยม
 แห่งชาติไทยของเราไว้เต็มความสามารถ รวมทั้งการพยายาม
 ช่วยผู้ร่วมชาติทั้งหลายให้มีความยินดีพอใจเช่นเดียวกัน
 ด้วย การอบรมจิตใจในเรื่องนี้ที่ถูกต้อง ควรจะเริ่มที่การ
 ภูมิใจในความเป็นไทย ภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี
 ของชาติไทยทั้งดงาม อบรมใจให้รู้ความจริงว่าธรรมเนียม
 ของไทยนั้นไม่ใช่เป็นธรรมเนียมของคนป่าเถื่อน แต่เป็น
 ธรรมเนียมที่ท่านผู้มีจิตใจสูงมีจิตใจละเอียดอ่อนประณีต
 ดงามท่านกำหนดไว้วางไว้เพื่อเสริมส่งไทยให้พ้นจากความ
 ป่าเถื่อน พ้นจากความครหานินทาถูกเหยียดหยามของชน
 ต่างชาติทั้งหลาย ผู้มาฝึกอบรมจิตทั้งหลายน่าจะจะได้พิจารณา
 ความจริงนี้ให้เห็นถูกต้องถ่องแท้ซาบซึ้งถึงใจ ให้เห็นความ
 เป็นอารยะของไทยมาแต่ไหนแต่ไรแล้วซึ่งเป็นสิ่งควร
 ภูมิใจ เมื่อเกิดความภูมิใจ เกิดความเข้าใจถูกต้องดังนี้
 แล้ว ก็เป็นธรรมดาที่จะไม่เห็นธรรมเนียมของชาติอื่นใด
 ว่ามีความน่าเลื่อมใสปฏิบัติตามยิ่งกว่า การแสดงกิริยาจาก
 ตามธรรมเนียมของชาติไทยเราก็จะเป็นไปอย่างหนักแน่น
 ไม่หวั่นไหวแปรเปลี่ยนไปตามธรรมเนียมของชาติแวดล้อม
 ทั้งหลายที่ได้เข้าไปเกี่ยวข้อง ไม่หลงเห็นว่าธรรมเนียมที่
 ไม่ใช่ของเรานั้นงดงามทันสมัยน่าจะได้ประพฤติปฏิบัติ

เพื่อให้ตนเป็นที่ชื่นชอบของผู้พบเห็นทั้งหลาย ว่าตนเป็นคนมีใจทันสมัย มีกิริยาวาจาทำที่ทันสมัย แตกต่างจากเพื่อนร่วมชาติส่วนใหญ่ของตน

ขอให้ผู้มาฝึกอบรมจิตทั้งหลายถือว่าการรักษาธรรมเนียมไทยให้ถูกต้อง แสดงออกให้ดังงามว่าเป็นการฝึกจิตอบรมจิตวิธีหนึ่ง ผู้ที่มีกิริยาวาจาเรียบร้อยแบบไทยนั้นไม่เพียงช่วยฝึกจิตผู้ได้พบเห็นทั้งหลายอื่นให้ชุ่มชื่นเท่านั้น ยังเป็นการฝึกอบรมจิตตนเองให้ผ่องแผ้วได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เพราะกิริยาวาจาของไทยนั้นสุภาพเรียบร้อย เป็นเด็กก็อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ เป็นผู้ใหญ่ก็เมตตาปราณีเด็ก เมื่อกิริยาก็ตามวาจาก็ตามเป็นไปดังกล่าว จิตใจก็จะเป็นไปเช่นนั้นด้วย ความหยาบกระด้างรุนแรงจะไม่มีในจิตใจของผู้ที่มีปรกติมีกิริยาวาจาอ่อนน้อมอ่อนโยนเหมาะสมควรแก่ภาวะฐานะแห่งตน ดังได้เคยกล่าวแล้วหลายครั้งหลายหนว่าแม้ความโกรธคือโทสะเกิดขึ้นในใจ ควรบังคับอย่าให้ปรากฏออกเป็นการแสดงทางกายทางวาจา ถ้าปล่อยให้ปรากฏออกนอกจิตใจแล้ว จิตใจจะร้อนยิ่งขึ้น แต่ถ้าฝืนข่มไว้ ก็จะสงบได้เร็วกว่า นั่นก็คือแม้การแสดงภายนอกดังงามเรียบร้อยอ่อนน้อมอ่อนโยนด้วยความสุภาพเรียบร้อย หรือเมตตาปราณีสม่ำเสมอ จิตใจของผู้แสดงกิริยาวาจาเช่นนั้นจะเหมือนดังกิริยาวาจา คือสงบเย็นเป็นสุขแล.

ความปราศจากกิเลส เป็นความรื่นรมย์

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า
“พระอรหันต์ทั้งหลายอยู่ในที่ใด คือบ้านก็ตาม ป่าก็ตาม
ที่ลุ่มก็ตาม ที่ดอนก็ตาม ที่นั้นย่อมเป็นภูมิน่ารื่นรมย์”

พระอรหันต์นั้นท่านเป็นผู้หมดจดจากกิเลสแล้ว
อย่างสิ้นเชิง กิเลสคือโลภะหรือราคะ โทสะ และโมหะ
หรือโลภ โกรธ หลง เป็นที่รู้ทั่วกันว่าเป็นเครื่องเศร้าหมอง
จิตใจ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความร้อนแก่เจ้าตัวผู้มี
ความโลภความโกรธความหลงและแก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งปวง
อันผู้เกี่ยวข้องนั้นมีได้มีในวงแคบเพียงมารดาบิดาลูกหลาน
พี่น้อง ผู้รู้จักมักคุ้นเท่านั้น แต่เป็นไปในวงกว้างใหญ่
ไพศาลครอบคลุมทั่วประเทศชาติก็ได้ น่าจะรู้จะเห็นจะ
เข้าใจกันอยู่แล้วถึงโทษของความโลภความโกรธความหลง
เช่นนั้น แต่มีความขาดสติ มีความลืม หรือมีความดับ
อันเป็นธรรมดาทำให้ความรู้ความเห็นความเข้าใจเกิดขึ้น
แล้วก็ดับ เกิดขึ้นใหม่แล้วก็ดับไปใหม่ เป็นดังนี้ตลอดเวลา
ในช่วงที่ความรู้ความเห็นความเข้าใจเกิด สติมีความโลภ
ความโกรธความหลง อันมีอยู่ตามวิสัยปุถุชน ก็เป็นไป
อย่างมีสติมีเหตุผลตามสมควร โทษที่เป็นผลก็ย่อมตรง
กับเหตุหนักเบาเสมอกับเหตุ เมื่อถึงช่วงที่ขาดสติ ที่ลืม

ที่ความรู้ความเห็นความเข้าใจดับ ความโลภความโกรธ ความหลงก็เป็นไปเต็มที่ ตามระดับที่มีอยู่ในจิตใจ ใจ มีพื้นเป็นความโลภความโกรธความหลงมาก เมื่อขาดสติ ความรู้ความเห็นความเข้าใจในโทษของกิเลสดับ ความโลภ ความโกรธความหลงก็มีมาก โทษก็ย่อมมากด้วย ทั้งโทษ แก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น ใจมีพื้นเป็นความโลภความโกรธ ความหลงน้อย โทษก็ย่อมน้อยด้วย ทั้งโทษแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น

พระอรหันตสาวกท่านมีความรู้ความเห็นความ เข้าใจในกิเลสติดต่อสมบูรณ์เป็นมหาสติมหาปัญญา เพราะ ท่านเป็นผู้ไม่มีกิเลสในจิตใจแม้เพียงเล็กน้อย ทุกเวลา ท่านจึงเป็นผู้ไม่มีโทษเลย ทั้งแก่ตนเองและทั้งแก่ผู้อื่น ทั้งสิ้น

ใจความสรุปของพุทธภาษิตที่ยกไว้เบื้องต้นก็คือ พระอรหันต์ ท่านอยู่ที่ใดก็ตาม ที่นั่นเป็นที่รื่นรมย์ รื่นรมย์ ด้วยอะไร? คำตอบก็คือรื่นรมย์ด้วยความปราศจากแล้ว ซึ่งกิเลส รื่นรมย์สำหรับผู้ใด คำตอบก็คือรื่นรมย์สำหรับ พระอรหันต์ท่านเป็นอันดับแรกนั้นแน่นอน และรื่นรมย์ สำหรับผู้เข้าใจใกล้ท่านด้วย อธิบายได้ว่า ความปราศจากกิเลส เป็นความรื่นรมย์ เพราะเมื่อจิตใจปราศจากกิเลสคือความ โลภความโกรธความหลง ความทุกข์ความกระวนกระวาย เดือดร้อนจกมีมาแต่ไหน เพราะความทุกข์ความกระวน กระวายเร่าร้อนมิได้เกิดจากอะไรอื่นทั้งสิ้น มิได้เกิดแต่

ผู้ใดอื่นทั้งสิ้น เกิดแต่กิเลสในใจตนเท่านั้น พิจารณาจิตใจ
 ตนเองเมื่อใดก็จะเห็นความจริงเช่นนี้เมื่อนั้นเสมอไป
 ไม่ว่างเว้นเพราะจิตใจผู้เป็นปุถุชนทั้งหลายหาได้มีเวลาว่าง
 เว้นจากกิเลสไม่ พิจารณาเมื่อใดก็จะได้เห็นกิเลสเมื่อนั้น
 ทั้งความโลภความโกรธความหลง เพียงแต่ว่าบางเวลาความ
 โลภสงบอยู่ ปรากฏแต่ความโกรธ บางเวลาความโกรธสงบ
 อยู่ ปรากฏแต่ความโลภ ส่วนความหลงนั้นดูให้รู้ให้เห็น
 ให้เข้าใจได้ยากกว่าความโลภและความโกรธ ทั้ง ๆ ที่ความ
 หลงมิได้มีเวลาสงบ ปรากฏอยู่ตลอดเวลา แต่สอดแทรก
 เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความโลภบ้างความโกรธบ้าง จึง
 ทำให้ดูเห็นความหลงได้ยาก จำกัดตายตัวลงไปทีเดียวก็
 ไม่ผิดว่าถ้าไม่มีความหลงก็ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ
 ความหลงทำให้ไม่เห็นถูกไม่รู้ถูกไม่เข้าใจถูกว่าความโลภ
 ความโกรธเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ความหลงทำให้ไม่รู้ไม่เข้าใจ
 ว่าความทุกข์ความเร่าร้อนไม่ว่ามากหรือน้อยเพียงใดเกิดจาก
 กิเลสในใจตนเอง ความหลงจะทำให้เข้าใจว่าความทุกข์
 ความเร่าร้อนของตนเกิดจากกิเลสของผู้อื่น ความหลง
 เข้าใจไม่ถูกเช่นนี้เป็นเครื่องส่งเสริมกิเลสทั้งหลายในใจตน
 อย่างยิ่ง หลงรักว่าเขาดี หลงโกรธว่าเขาชั่ว กิเลสนี้ก็เกิด
 จากความหลงในใจตนทั้งสิ้น ส่งเสริมความโลภคือโลภะ
 หรือราคะและโทสะในใจตนทั้งสิ้น อันความโลภความโกรธ
 นั้นแม้ลุกลามขึ้นเมื่อใด ก็มีใช้ว่าจะเป็นเรื่องของปัจจุบัน
 เท่านั้น แต่ย่อมเกี่ยวพันไปยึดหน่วงเอาอดีตมาด้วยและ

ก้าวไกลไปถึงอนาคตด้วย กล่าวได้ว่าเป็นเครื่องยังความ
เศร้าหมองอย่างยิ่ง

พระพุทธเจ้าทรงแสดงทางปฏิบัติให้เกิดปัญญา
ทั้งเพื่อระงับกิเลสชั่วคราว และทั้งเพื่อทำลายกิเลส
อย่างถอนรากถอนโคนจนหมดสิ้น พระอรหันตสาวกและ
พระอริยสาวกทั้งหลาย เมื่อยังเป็นกัลยาณปุถุชน ท่าน
ถึงพระพุทธเจ้าพระธรรมและพระอริยสงฆ์ก่อนแต่ท่าน
เป็นสรณะคือที่พึ่งจริง คือจริงพร้อมทั้งกายวาจาใจ คือ
ท่านปฏิบัติตามจริงพร้อมทั้งกายวาจาใจ ท่านจึงสามารถ
ระงับดับกิเลสได้เป็นครั้งคราวในขั้นแรก และทำลายได้
จนหมดสิ้นเป็นระดับไป จนถึงทำลายได้สิ้นเชิง เป็นผู้
หมดจดจากความมีกิเลสทั้งหลาย

คุณและโทษของทิจิ

ทิจิที่หมายถึงความเห็นย่อมมีอยู่ในความรู้สึกนึกคิดของทุกคน ไม่มียกเว้นว่าเป็นคนโง่หรือคนฉลาด คนดีหรือคนชั่ว แต่ทิจิคือความเห็นของทุกคนไม่เหมือนกัน มีแตกต่างกัน แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ๒ ประเภท คือความเห็นผิดหนึ่ง ความเห็นชอบหนึ่ง ความเห็นผิดเป็นมิจฉาทิจิ ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิจิ

ทิจิเป็นจุดเริ่มต้นของการคิดการพูดการทำทุกอย่าง ถ้าไม่มีทิจิแล้วการสืบเนื่องย่อมไม่มี ทบพวนดูถึงอะไร ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วกับชีวิตของเราเองทุกคน ก็จะเห็นได้ว่าจุดเริ่มต้นคือทิจิ คือต้องเริ่มมีความเห็นเสียก่อนว่า นั้นดีนั้นชั่ว นั้นควรทำอย่างนั้น นั้นควรทำอย่างนี้ ต่อจากนั้นจึงจะลงมือปฏิบัติการต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างที่เราเห็นว่าเหมาะสมกับบุคคลหรือกับสิ่งกับเรื่องที่ตนมีความเห็นอย่างนั้นแล้ว ทิจิจึงเป็นคุณอย่างยิ่งถ้าเป็นสัมมาทิจิ และเป็นโทษอย่างยิ่งถ้าเป็นมิจฉาทิจิ

ผู้ที่ทำความผิดร้ายทั้งหลายเป็นต้นว่าปล้นฆ่า จะต้องเริ่มด้วยมิจฉาทิจิความเห็นผิดอย่างแน่อน คือจะต้องเริ่มต้นมีความเห็นว่าการทำเช่นนั้นเป็นการสมควรที่ตนจะพึงทำ แม้จะผิดกฎหมาย แต่การทำผิดกฎหมายนั้น ถ้าตนจะได้ประโยชน์คุ้มกันก็น่าทำ และก็เห็นผิดไปว่าตนมีเล่ห์เหลี่ยมกลอุบายสูงพอ ทำแล้วกฎหมายจับไม่ได้

ลงโทษไม่ได้ ผู้ร้ายฆ่าปิดปากทั้งหลายที่ปรากฏเป็นข่าว
อยู่เสมอ ๆ มีมิจฉาทิฐิความเห็นผิดเป็นมูลเหตุอย่างแน่นนอน
คือต้องเห็นว่าฆ่าเจ้าทุกข์เสียแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะรู้ได้ว่า
ตนเป็นผู้ร้าย นี่เป็นมิจฉาทิฐิแท้ ๆ นำไปสู่ความผิดความ
ไม่ชอบแม้ผู้ที่ไม่ได้ลงมือทำผิดนั้นด้วยตนเอง แต่ทุกคน
ย่อมสามารถคำนึงถึงความรู้สึกของผู้ร้ายฆ่าคนได้ ทุกคน
ประมาณดีกว่าผู้ร้ายฆ่าคนตายจะมีความทรมานเพียงไร
เราร้อนเพียงไร เป็นโทษที่แม้จะไม่ใช้โทษของบ้านเมือง
แต่ก็เป็นโทษทางใจที่หนัก และโทษที่หนักนี้จะเกิดไม่ได้
แม้ไม่มีมิจฉาทิฐิเห็นผิดไปว่าตนได้ประโยชน์ยิ่งกว่าโทษ

ทำสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบให้เกิดไว้เถิด ใช้
ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเถิด และอย่าตกเป็นทาสของ
มิจฉาทิฐิ อย่าเห็นแก่ความเป็นใหญ่ได้หน้าได้ลาภได้ยศ
ของตนเอง เพราะการเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นสำคัญจนเกินไป
นั้นเป็นมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิด จักก่อให้เกิดทางดำเนิน
ที่ผิด การโกงกินลักขโมยปล้นจี้ทั้งหลายเกิดจากความเห็น
ไม่ชอบว่าเงินมีค่าเหนือความสุจริต อันที่จริงความสุจริต
มีค่าเหนือเงิน ผู้มีสัมมาทิฐิจึงจักเห็นว่าความสุจริตมีค่า
เหนือเงิน และความสุจริตไม่ใช่จะทำให้ยากไร้ แม้ผู้
สุจริตคนใดจะยากไร้ แต่ก็ไม่ได้เกิดจากความสุจริต ความ
สุจริตที่ประกอบด้วยความขยันหมั่นเพียรปฏิบัติให้ถูก
ให้ควร จักเป็นทางให้พ้นจากความยากไร้ได้เงินย่อมเกิด
ขึ้นได้แก่ผู้สุจริตที่ขยันหมั่นเพียรโดยชอบ เงินไม่ได้เกิด

จากความทุจริตอย่างเดียว ตรงกันข้ามความยากไร้ย่อม
 เกิดได้จากความทุจริต ผู้ที่ถูกยึดทรัพย์เมื่อความทุจริต
 ปราบฏขึ้น ก็เป็นที่รู้เห็นกันอยู่ ผู้ที่ต้องรับโทษตามกฎหมาย
 มีเงินก็เหมือนไม่มีเงิน เพราะความไม่สุจริต ก็เป็นที่รู้เห็น
 กันอยู่มากมาย ถ้ามีสัมมาทิฐิแล้ว ความทุจริตย่อมไม่เกิด
 โทษที่จะเกิดจากความทุจริตย่อมไม่มี อันโทษของความ
 ทุจริตนั้นไม่เกิดแต่กับผู้ประพฤตินั้น แต่ย่อมเกิดกว้าง
 ใหญ่ไปถึงผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายด้วย ก็เพราะดังกล่าวแล้ว
 คนดีคนเดียวย่อมยังความสุขให้เกิดได้กว้างไกลและคน
 ชั่วคนเดียวก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ได้อย่างยิ่ง

อำนาจของสักการะ

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า
“สักการะย่อมฆ่าคนชั่วเสีย”

ผู้มีปัญญาสามารถรักษาตนให้พ้นภัยจากเครื่องสักการะได้ด้วยการพิจารณาด้วยดี เครื่องสักการะนั้นผู้จะได้รับย่อมเป็นคนสำคัญคนหนึ่งที่พักเป็นที่สนใจยกย่องของคนทั้งหลาย ยิ่งมีความสำคัญเพียงไร สักการะย่อมมีมากเพียงนั้น สักการะนั้นหมายถึงเครื่องที่นำมามอบเพื่อแสดงความนับถือเคารพบูชา เป็นวัตถุสิ่งของก็ได้ เป็นการแสดงด้วยกิริยาวาจาทำที่ก็ได้ เครื่องสักการะทั้งปวงนั้นล้วนเป็นเครื่องล่อใจให้ติดให้หลงให้ลุ่มหลง ลุ่มหลงของตน ลุ่มหลงที่ของตน อันตรายของสักการะนั้นแม้ไม่พินิจพิจารณาให้ดี ยากที่จะมองเห็น ยากจักเข้าใจ และเมื่อมองไม่เห็นไม่เข้าใจก็ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจของสักการะได้ง่าย ย่อมถูกสักการะฆ่าเสียโดยง่าย ที่พุทธภาษิตกล่าวว่า สักการะย่อมฆ่าคนช่วนั้น คนช่วนในที่นี้หมายถึงผู้ที่ปล่อยใจให้หลงติดสักการะทั้งปวงเห็นความสำคัญของสักการะที่ตนได้รับยิ่งกว่าเห็นความสำคัญของอะไรอื่น แม้ความจริงอะไรอื่นนั้นจะมีค่ามีความสำคัญเหนือกว่าสักการะเป็นอันมาก

เครื่องป้องกันตัวให้พ้นจากการทำลายของสักการะคือสติ ดังกล่าวแล้วเมื่อมีความสำคัญด้วยภาวะหรือด้วย

ฐานะก็ตาม ลักการะย่อมตามมา มากน้อยตามภาวะและ
 ฐานะนั้น ผู้ได้รับลักการะจำเป็นต้องมีสติ ต้องรู้ว่าลักการะ
 ที่เกิดแก่ตนนั้นเกิดเพราะอะไร เกิดเพื่ออะไร ที่สำคัญ
 คือต้องพิจารณาว่าลักการะนั้นเป็นเครื่องส่งเสริมตนอย่างไร
 เมื่อพิจารณาในแง่นี้แล้วก็ต้องพิจารณาตนเอง ให้รู้จักตนเอง
 ให้ถูกต้อง ต่อจากนั้นก็พิจารณาตนเองที่แท้จริงประกอบ
 กับลักการะที่ได้รับ แม้ลักการะที่ได้รับสมควรกับคุณงาม
 ความดีความสำคัญของตน ลักการะนั้นก็ย่อมไม่อาจเป็น
 ประโยชน์อย่างไรแก่ตน นอกจากควรให้เป็นเครื่องเสริม
 กำลังใจให้ปฏิบัติดีมีคุณงามความดีเพิ่มขึ้นเท่านั้น แม้
 ลักการะนั้นเกินคุณงามความดีของตน ก็ให้เห็นว่าตน
 ควรปฏิบัติให้มีคุณงามความดีควรแก้ลักการะนั้น ไม่เช่นนั้น
 ลักการะนั้นก็ไม่ใช้ของตน

สติและปัญญาพิจารณาให้รู้จักตนและรู้จักลักการะ
 ที่ตนได้รับ เป็นความสำคัญอย่างยิ่ง สติและปัญญานั้น
 เหละที่ป้องกันไม่ให้ลักการะทำลายได้ ไม่ให้ลักการะฆ่า
 เสียได้ มีคนเป็นอันมากที่พ่ายแพ้แก่อำนาจของลักการะ
 เกิดการเสื่อมตนลงตน เพลิดเพลินไปตามลักการะ ความดี
 ที่มีอยู่ก็ลดน้อยถอยลงเพราะความมัวเมานั้น ความคิด
 อย่างขาดสติ หลงไปตามลักการะว่าตนเป็นผู้สูงตามลักการะ
 ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมตน ไม่ว่าคนสูงคนต่ำ เมื่อ
 ไม่ตั้งสติรับลักการะย่อมเป็นการง่ายที่จะถูกลักการะฆ่าเสีย
 ได้ ถ้าไม่ขาดสติ แต่มีสติพร้อมอยู่ มองดูลักการะที่ได้รับ

นั้นอย่างมีสติปัญญา สักการะก็ย่อมเป็นแต่สักการะ ไม่
อาจเกี่ยวข้องถึงตัวเราแต่อย่างไร

คนจะดีหรือชั่ว จะสูงหรือต่ำอยู่ที่ตัวเอง อยู่ที่มีการ
กระทำของตนเอง ไม่ได้อยู่ที่สักการะของผู้ใดทั้งสิ้น สักการะ
ที่มาถึงคนหนึ่งคนใดอาจทำให้คนอื่นทั้งหลายเห็นความ
สำคัญของผู้ได้รับสักการะนั้น อาจทำให้คนอื่นทั้งหลาย
เห็นผู้ได้รับสักการะนั้น เป็นคนดีคนสำคัญคนควรนิยม
ชมชื่นยกย่อง แต่สำหรับตัวผู้ได้รับสักการะเองต้องไม่
ปล่อยใจให้มีความรู้สึกเช่นคนอื่นทั้งหลายด้วย ต้องมีสติ
รักษาตนให้จงดี ต้องระลึกมันอยู่ว่าไม่มีใครจะทำใครให้
ดีได้ ไม่มีใครจะทำใครให้ชั่วได้ ตัวเองเท่านั้นจะทำตนให้
เป็นคนชั่วก็ได้ เป็นคนดีก็ได้ จึงไม่ควรทุ่มเทจิตใจไป
กับสักการะที่ได้รับจนหลง จนลืมฐานะและภาวะของตน
ได้สักการะสูงมากก็หลงยึดว่าตนสูงมาก และก็หลงยึดเลย
ไปว่าคนทั้งหลายคงยอมรับความสูงมากของตนด้วย นั่น
เป็นความบกพร่องของสติ เป็นเหตุให้มุงหวังผิด ปฏิบัติ
ผิดเป็นลำดับไป อย่างนี้แหละที่สักการะสามารถทำลายได้
สักการะสามารถฆ่าเสียได้ ดังพระพุทธภาษิตที่ยกมากล่าวไว้

ความปรารถนา ที่สมหมายได้ยาก

พระพุทธศาสนายกความปรารถนาของบุคคลในโลกที่ได้สมหมายด้วยยากขึ้นกล่าวไว้ว่ามี ๔ อย่าง คือ

๑. ปรารถนาขอให้สมบัติจึงเกิดมีแก่เราโดยทางที่ชอบ

๒. ปรารถนาขอให้ยศจึงเกิดมีแก่เรากับญาติพวกพ้อง

๓. ปรารถนาขอให้เราจงรักษาอายุให้ยืนนาน

๔. เมื่อสิ้นชีพแล้ว ขอเราจงไปบังเกิดในสวรรค์

ความปรารถนาทั้ง ๔ อย่างนี้ โดยมากมักจะตั้งปรารถนาด้วยกันแทบทุกคน โดยที่ไม่ได้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่จักได้สมหมายง่ายหรือยากเพียงใด และแม้พิจารณากีย่อมจักเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่จะได้สมหมายด้วยยาก เหตุผลที่ยกขึ้นพิจารณาจะทำให้เห็นได้ง่ายและเห็นได้ชัดเจนก็คือ แม้ความปรารถนานั้นจักสมหมายได้ด้วยง่ายแล้ว ความผิดหวังย่อมไม่เกิดแก่ผู้ใดทั้งสิ้น ทุกคนย่อมมีแต่ความสมหวัง โลกนี้ย่อมเต็มไปด้วยคนมั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยสมบัติ ด้วยยศฐาบรรดาศักดิ์ ทุกคนย่อมมีอายุยืนนานเป็นคนแก่คนเฒ่าด้วยกัน คนตายน่าจะไม่มีเพราะต่างก็จะต้องรักษาอายุยืนนานที่สุดเท่าที่ปรารถนาต้องการ

และเรื่องความต้องการมีอายุยืนนานเป็นธรรมดาอยู่แล้ว
ที่จะไม่มีผู้ใดปรารถนาจะหมดอายุ แม้จะแก่เฒ่าเพียงไร
ก็ยังปรารถนาจะให้อายุยืนยาวไปไม่สิ้นสุด ความปรารถนา
ข้อที่ ๔ คือความปรารถนาเมื่อสิ้นชีพแล้วขอให้ไปบังเกิด
ในสวรรค์ ก็เช่นกัน ไม่ใช่สิ่งจะเป็นไปได้ตามปรารถนา
แม้ว่าไม่ประกอบด้วยเหตุอันสมควรแก่ผล

อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนาไม่ได้ทำให้เกิดความ
ท้อแท้ เมื่อเห็นว่าความปรารถนาดังกล่าวเป็นไปสมหมาย
ได้ด้วยยาก พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระบรมศาสดาที่ไม่เคย
ทอดทิ้งผู้ใดให้ตกอยู่ในความผิดหวังท้อแท้มีดมน เมื่อ
ทรงชี้สภาพที่แท้จริงให้เห็นแล้ว ก็จะทรงชี้ทางให้พ้นจาก
สภาพนั้นขึ้นสู่สภาพที่ดีกว่าเสมอ สำคัญเพียงว่า ผู้ใดจะ
ปฏิบัติตามที่ทรงชี้ทางให้หรือไม่เพียงใดเท่านั้น ผู้ใดปฏิบัติ
ตามหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าดำเนินไปตามทางที่ทรงชี้
ย่อมถึงจุดหมายได้โดยควรแก่การปฏิบัติดำเนิน

เมื่อทรงแสดงความปรารถนาของบุคคลในโลกที่
ได้สมหมายด้วยยาก ๔ ประการข้างต้นแล้ว ก็ได้ทรงแสดง
ธรรมเป็นเหตุให้สมหมาย ๔ อย่างควบคู่กันเพื่อขจัดความ
ผิดหวังท้อแท้ ธรรมเหตุให้สมหมาย ๔ อย่างคือ

๑. สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา
๒. สीलสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล
๓. จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยบริจาคทาน
๔. ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา

สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธาคือความเชื่อ ความเลื่อมใส เป็นข้อสำคัญอย่างยิ่ง อันจะนำไปให้ธรรม ข้ออื่นเกิดได้ไม่ยาก หรือเกิดได้โดยง่าย เมื่อมีความเชื่อ ความเลื่อมใสคือความศรัทธาในผู้ใดสิ่งใด ย่อมพร้อม จะปฏิบัติตามผู้นั้นสิ่งนั้น ศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็น ศรัทธาที่สำคัญที่สุด เหนือศรัทธาทั้งหลาย มีคุณยิ่งใหญ่ เหนือศรัทธาในสิ่งอื่น แต่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาก็ยัง จำเป็นต้องประกอบด้วยความถึงพร้อมด้วยปัญญา แม้ ไม่ถึงพร้อมด้วยปัญญา ศรัทธาก็เป็นโทษได้โดยง่ายเหมือน ดังปรากฏอยู่เสมอในศรัทธาที่ปราศจากปัญญาของคนบาง พวกบางคณะ ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญานั้นกล่าวไม่ผิด คือปัญญาในพระพุทธศาสนา ในพระพุทธเจ้า เชื่อตาม ที่ทรงสั่งสอน ความเชื่อนี้จะทำให้รักษาศีล บริจาคทาน เพราะทรงสอนให้รักษาศีลให้บริจาทาน และเมื่อรักษา ศีลบริจาทานแล้ว ผลแห่งศีลแห่งทานซึ่งมีจริง ย่อมส่ง ให้ได้บรรลุความสำเร็จสมมุ่งหมาย ผู้รักษาศีลย่อมได้โภคะ มีสมบัติ มียศ มีอายุ และเมื่อสิ้นชีพแล้วย่อมไปบังเกิด ในภพภูมิที่ดี ที่เป็นสุคติภพจะเรียกว่าบังเกิดในสวรรค์ ก็ไม่ผิด ผู้บริจาทานก็เช่นเดียวกันย่อมได้สมบัติทั้งปวง อันปรารถนา

ความสมปรารถนาดังกล่าว ผู้ไม่มีศรัทธาประกอบ ด้วยปัญญา ย่อมยากจะเชื่อว่าจักเป็นไปได้จริง เมื่อไม่มี ศรัทธา ไม่เชื่อ ก็ย่อมไม่สมปรารถนา เพราะย่อมไม่รักษา

ศีล ไม่บริจาทาน นั่นก็คือไม่ทำเหตุอันจักให้เกิดผลเป็น
ความสมหมาย

ขอให้พิจารณาความปรารถนาของตน ว่ามีความ
ปรารถนา ๔ อย่าง ที่ยากมากกล่าวข้างต้น อันเป็นความปรารถนา
ที่ได้สมหมายด้วยยากหรือไม่ แม้มีก็ขอให้อบรมธรรม เหตุ
ให้สมปรารถนา ๔ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แจ้งชัด
แล้วด้วยพระมหากุณานั่น.

ดับทุกข์ดับกิเลส

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า
“ความหมดจดจากกิเลสทั้งปวง เป็นความดับจากทุกข์
ทั้งหลาย”

กิเลสทั้งปวงคือความโลภทั้งปวง ความโกรธทั้งปวง
ความหลงทั้งปวง ทุกข์ทั้งหลายคือทุกข์ทุกประการ ถ้าจะ
กล่าวเป็นเหตุเป็นผลก็ต้องกล่าวว่ากิเลสเป็นเหตุ ทุกข์เป็น
ผล คือความโลภความโกรธความหลงเป็นเหตุ ความทุกข์
เป็นผล ผู้มีกิเลสคือมีความโลภความโกรธความหลงต้อง
มีความทุกข์ ผู้มีกิเลสคือความโลภความโกรธความหลง
มากก็มีความทุกข์มาก มีความโลภความโกรธความหลง
น้อยก็มีความทุกข์น้อย ผู้หมดจดแล้วจากกิเลสทั้งปวง
คือไม่มีความโลภความโกรธความหลงเลยเท่านั้นที่จะไม่มี
ความทุกข์เลย คือมีความดับจากทุกข์ทั้งหลาย

เมื่อรู้ความจริงนี้แล้ว ทุกคนก็ควรจะทำความรู้
สืบต่อไปว่า ที่พากันเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลาอย่างน้อย
หนักเบาต่าง ๆ กัน ก็เพราะพากันสะสมกิเลสไว้ตลอดเวลา
กิเลสสงบตัวหนึ่งอยู่เวลาใดเวลานั้นก็เหมือนไม่มีความทุกข์
เพราะเมื่อกิเลสสงบอยู่ ความทุกข์ก็สงบตาม กิเลสลุกขึ้น
เมื่อไร ความทุกข์ก็ลุกตาม และกิเลสก็เหมือนสิ่งมีชีวิตทั้ง
หลายจะให้นอนนิ่งไม่เคลื่อนไหวตลอดเวลา ย่อมเป็นไป
ไม่ได้ อาจจะมือนอนนิ่งบ้างเป็นครั้งคราว แต่ก็ต้องมีเคลื่อนไหว

ลูกขึ้นเหมือนกัน คนตายจึงจะนั่งตลอด กิเลสก็ต้องตาย จึงจะสงบตลอด การตายของกิเลสก็คือการหมดสิ้นของ กิเลสจากจิตใจ กิเลสตาย จิตใจก็หมดจดจากกิเลส ความทุกข์ก็หมดจดจากจิตใจด้วย เป็นเหตุเป็นผลกันเช่นนี้ ไม่มีอะไรจะมาทำให้เหตุผลนี้เปลี่ยนแปลงได้

ดังนั้นแม้รู้สึกรู้ว่ามีความทุกข์ความเดือดร้อนเพราะ จิตใจมากเพียงไร ก็ต้องเห็นโทษของกิเลสให้มากเพียงนั้น ต้องเชื่อมั่นว่าไม่ควรปล่อยกิเลสให้มีชีวิตอยู่ ถ้าไม่ต้องการ มีความทุกข์ ไม่ต้องการมีความทุกข์ก็ต้องทำลายกิเลส ทำลายกิเลสได้มากเพียงไรก็เท่ากับดับความทุกข์ได้มาก เพียงนั้น

ความโลภความโกรธความหลงล้วนเป็นเหตุให้เกิด ความทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีเลยที่ความโลภความโกรธความหลง จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ แต่บางทีหรือส่วนมาก ความทุกข์ ที่เกิดจากอำนาจของกิเลสถูกปิดบังเสียด้วยความหลง คือ ความหลงเห็นทุกข์เป็นสุข ความหลงนี้จึงทำให้ส่วนมาก พากันไม่เห็นโทษของกิเลส พากันปล่อยตัวให้ตกอยู่ใน ความทุกข์เพิ่มพูนความทุกข์ให้ยิ่งขึ้นด้วยการเพิ่มพูนกิเลส ให้มากขึ้น ส่วนมากพากันเป็นเช่นนี้ กิเลสจึงมากมายขึ้น เรื่อย ๆ ความทุกข์ความร้อนอันเป็นผลของกิเลสจึงมีมากขึ้นทุกที จนทุกวันนี้ได้มีเสียงบ่นกันทุกหนทุกแห่งว่าโลก มีแต่ความวุ่นวายเดือดร้อนเพราะเต็มไปด้วยคนร้าย

ที่จริงแม้ความวุ่นวายเดือดร้อนจะมีมากมายเพราะ

เต็มไปด้วยคนร้ายอย่างที่เราใจกัน แต่นั่นเป็นความร้อน
เป็นความทุกข์ภายนอก ที่จะเป็นความทุกข์ความร้อนภายใน
ได้ด้วยสำหรับผู้ยังไม่หมดจดจากกิเลสทั้งปวง ดังพุทธภาษิต
เบื้องต้น แต่จะเป็นเพียงความทุกข์ความร้อนภายนอก
เท่านั้นสำหรับผู้หมดจดจากกิเลสทั้งปวง คือเป็นความทุกข์
ความร้อนที่ท่านผู้หมดจดแล้วจากกิเลส ท่านรู้ท่านเห็น
ว่ามีอยู่เท่านั้น มิได้เข้าถึงจิตใจ มิได้ทำให้จิตใจของท่าน
เป็นทุกข์เดือดร้อนไปด้วย ท่านรู้ท่านเห็นความวุ่นความ
ร้อนภายนอก แต่ภายในของท่านคือความสงบความเย็น
เป็นปกติ นี่คือที่ในพุทธภาษิตเรียกว่าความดับจากทุกข์
ทั้งหลาย

เป็นการยากนักที่จะแก้คนอื่นให้เป็นคนดีเพื่อไม่
ก่อความทุกข์ความร้อนให้เกิดขึ้น ดังนั้นแม้ไม่ปรารถนา
จะเป็นทุกข์เพราะความวุ่นวายภายนอก ก็ต้องพยายาม
ให้เต็มสติปัญญาความสามารถทำลายกิเลสในใจตนเอง
แทนที่จะไปเสียเวลาเสียกำลังความคิดไปตั้งหน้าแก้กิเลส
คนอื่น ก็ให้ตั้งหน้าแก้กิเลสตนเอง จะเหมือนสามารถ
แก้คนอื่นทั้งหลายให้กลายเป็นคนดีได้ทั้งโลก เพราะเราเอง
จะไม่เราร้อนเพราะผู้ใดเลย จะเป็นคนทั้งโลกไม่ได้ก่อ
กรรมทำชั่วให้เรากระทบกระเทือนใจเลย.

เพิ่มปัญญาลดกิเลส

ทุกคนที่มีชีวิตอยู่ไม่ว่าจะเป็นคนมีปัญญามาก มีปัญญาน้อยหรือมีกิเลสมากมีกิเลสน้อย ตลอดจนถึง สิ้นกิเลสเป็นพระอรหันต์แล้วเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ต่าง ก็ยังเป็นผู้คิดด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีผู้ใดจะหยุดความคิดได้ อย่างสิ้นเชิงตลอดไป หากจะหยุดได้ก็จะต้องเป็นเพียง ระยะเวลาที่นอนหลับ หรือทำสมาธิภาวนาจิต พ้นจาก ระยะดังกล่าวแล้วทุกคนต้องคิด แต่ความคิดของทุกคน ไม่เหมือนกัน แม้ว่าบางที่บางคนจะคิดเรื่องเดียวกัน แต่ ความคิดก็ยังไม่เหมือนกันได้ นี่ขึ้นอยู่กับปัญญาและขึ้น อยู่กับกิเลสเป็นสำคัญ เรื่องเดียวกัน ปัญหาเดียวกัน ผู้มี ปัญญาน้อยคิดไปอย่างหนึ่ง ผู้มีปัญญามากคิดไปอย่างหนึ่ง ผู้มีกิเลสน้อยคิดไปอย่างหนึ่ง ผู้มีกิเลสมากคิดไปอย่างหนึ่ง ดังนั้นปัญญาและกิเลสจึงมีความสำคัญสำหรับทุกคนอย่างยิ่ง คนบางคนคิดให้เกิดความทุกข์ความร้อนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น แต่บางคนคิดให้เกิดความสุขความเย็นแก่ ตนเองและแก่ผู้อื่น นี่เป็นไปตามกำลังของปัญญาและกิเลส ดังกล่าวแล้ว

พระพุทธเจ้าก่อนแต่จะทรงตรัสรู้ ทรงยังด้วยพระ ปัญญาเหนือปัญญาคนทั้งหลายอื่น ดังนั้นความคิดของ พระพุทธองค์จึงเป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ทรงใช้พระปัญญา ในการคิดจนกระทั่งทรงสามารถได้ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันต์

สัมมาสัมพุทธเจ้า สิ้นชาติสิ้นภพสิ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง
นี้เป็นตัวอย่างอำนาจของปัญญาต่อความคิด

ฝ่ายพระเทวทัตทรงเบ้าปัญญา ความคิดของท่าน
จึงเป็นไปเพื่อการก่อทุกข์ก่อภัย ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น
ทุกข์ภัยที่พระเทวทัตได้รับนั้นหนักนัก ต้องถูกรณีสืบนี้
เป็นตัวอย่างอำนาจของความเบ้าปัญญาต่อความคิด

อย่างไรก็ตาม พึงพิจารณาให้เข้าใจว่าปัญญานั้น
ก็อยู่ใต้อำนาจของกิเลส กิเลสมากปัญญาน้อย กิเลสน้อย
ปัญญาก็จะมาก แต่ท่านองตรงกันข้าม ปัญญามากจะ
สามารถทำลายกิเลสให้น้อยได้ ปัญญาน้อยจะสามารถทำ
กิเลสให้เพิ่มพูน กิเลสกับปัญญาเกี่ยวข้องกันอย่างแยก
ออกให้เห็นชัดได้ยากนักกว่าอะไรเป็นเหตุของอะไร แต่นั่น
ไม่สำคัญ กิเลสจะทำให้ปัญญาน้อยหรือปัญญาคงทำให้กิเลส
น้อยไม่สำคัญเท่ากับที่ว่าเราทุกคนแม้มีปัญญาเห็นโทษ
ของกิเลสเห็นคุณของปัญญาจะต้องพยายามทำลายกิเลส
ให้บรรเทาเบาบางจนถึงหมดสิ้น トラบใดที่กิเลสยังมีอยู่
ปัญญาย่อมไม่สามารถช่วยให้เป็นสุขอย่างยิ่งได้ต้องกิเลส
หมดสิ้นแล้วนั้นแหละปัญญาจึงจะนำไปให้เกิดบรมสุข ถึง
ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ดังที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์
สาวกทั้งหลายท่านเป็นแบบอย่าง

ดังนั้นแม้ปรารถนาจะเป็นผู้มีปัญญาแก้ไขความ
ทุกข์ความร้อนให้เป็นความสุขความเย็น ก็จะต้องพยายาม
ดูให้เห็นกิเลสในใจตนเสียก่อนเป็นอันดับแรก ตั้งสติดูใจ

ตนให้สม่ำเสมอที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ พบกิเลสกองใด
 มากน้อยหนักเบาอย่างไรให้พยายามถอดถอนออก แม้
 จะออกหมดยังไม่ได้ ก็ควรต้องพยายามให้ลดน้อยลงให้
 มากที่สุด ปัญญาจะเกิดพร้อมกับการลดน้อยของกิเลส
 เปียบง่าย ๆ ก็เหมือนดั่งเล่นฝ่ามือยันกันสองฝ่าย ฝ่ายใด
 แรงมากยันได้แรงกว่า อีกฝ่ายหนึ่งก็จะต้องถอยเป็นลำดับ
 ไปตามความแรงของกำลังที่ยันไป อาจจะมีผลัดกันถอย
 ผลัดกันเดินหน้า กิเลสกับปัญญาก็เช่นเดียวกันไม่ผิด
 ดังนั้นแม้เห็นความสำคัญของปัญญาก็ต้องพยายามใช้
 ปัญญาให้เป็นพลังผลักดันกิเลสให้เป็นฝ่ายถอย อย่าให้
 ปัญญาเป็นฝ่ายถอย กำลังของกิเลสเมื่อเป็นฝ่ายได้เปรียบ
 เสียครั้งคราวหนึ่งแล้วจะเรงนักอาจจกพาไปสู่ความทุกข์
 ความร้อนได้อย่างรุนแรงเหลือประมาณ ขอให้นึกถึงเรื่อง
 พระเวททัตเป็นตัวอย่าง แต่กำลังของปัญญาเมื่อเป็นฝ่าย
 ได้เปรียบแน่นนอนแล้วก็แรงเช่นเดียวกัน กิเลสจกไม่อาจ
 ทานพลังของปัญญาได้ อาจจกพาไปสู่ความพ้นทุกข์อย่าง
 สิ้นเชิง ได้พบบรมสุขอย่างแท้จริง มีเรื่องของพระพุทธเจ้า
 เป็นตัวอย่าง รวมทั้งเรื่องของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย
 ผู้มีปัญญาพาให้ชนะกิเลสได้อย่างเด็ดขาด กิเลสไม่อาจ
 กลับฟื้นคืนขึ้นมามีอำนาจทำลายได้อีกเลย

ปัญญากับความว่าง

ทุกคนมีปัญญาและก็มีกิเลสควบคู่กันทั้งสองอย่าง ไม่มีผู้ใดที่จะมีกิเลสอย่างเดียว ไม่มีผู้ใดที่จะมีปัญญาอย่างเดียว ความแตกต่างกันมีเพียงว่าบางคนมีปัญญาน้อย จึงมีกิเลสมาก บางคนมีปัญญามาก จึงมีกิเลสน้อย อาจกำหนดตายตัวได้ว่าถ้ามีปัญญามากแล้วกิเลสจะต้องมีน้อย ในทางตรงกันข้ามถ้ามีปัญญาน้อยแล้วจะต้องมีกิเลสมาก เพื่อให้เข้าใจอย่างถูกต้อง จำเป็นต้องขยายความว่าปัญญาในที่นี้หมายถึงปัญญาที่แท้จริง ไม่ใช่ปัญญาในอีกลักษณะหนึ่งซึ่งตรงกันข้ามกับปัญญาที่แท้จริง ปัญญาที่แท้จริงคือสัมมาปัญญา ปัญญาในทางที่ชอบ ส่วนปัญญาที่ไม่แท้จริงคือมิจฉาปัญญา ปัญญาในทางไม่ชอบ ที่กำลังพูดถึงอยู่นี้กำลังพูดถึงปัญญาที่แท้จริงคือปัญญาที่ชอบเท่านั้น ไม่หมายถึงปัญญาที่ไม่ชอบ เมื่อเข้าใจความหมายที่แท้จริงของปัญญาแล้ว ก็คงจะเข้าใจกันง่ายขึ้น ว่าเหตุไฉนจึงกล่าวว่าผู้มีปัญญามากจะมีกิเลสน้อย ผู้มีปัญญาน้อยจะมีกิเลสมาก เพราะกิเลสนั้นจะกำราบปราบด้วยอาวุธร้ายเพียงไรหาสำเร็จไม่ นอกจากจะกำราบปราบด้วยปัญญาเท่านั้น ปัญญาเท่านั้นจะทำให้กิเลสพ่ายแพ้ ยอมถอยหนีไปจากใจ ให้ที่แก่ปัญญาโดยดี ข้อสำคัญคือปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้มีตาสามารถเห็นว่าตนเป็นผู้มีกิเลสมากน้อยเพียงไร ปัญญามากตาก็น่าจะสว่างมาก เห็นได้ชัดมาก ปัญญาน้อยตาก็น่าจะ

สว่างน้อย เห็นได้ชัดน้อย กิเลสจะหลบยากจากผู้มีตา
ปัญญามาก แต่กิเลสจะหลบพ้นได้จากผู้มีตาปัญญาน้อย
ใจของทุกคนเปรียบเหมือนห้องห้องหนึ่ง มีช่องในช่องมาก
ก็มีความว่างในช่องน้อย มีช่องในช่องน้อยก็มีความว่าง
ในช่องมาก จะเปรียบปัญญาเป็นความว่างกิเลสเป็นของ
ก็ได้ ถ้าต้องการให้ห้องว่างมากก็ต้องพยายามนำของออก
จากห้องให้มาก นั่นก็คือถ้าต้องการให้ปัญญามีมากก็ต้อง
พยายามถอดถอนกิเลสออกให้มาก คือใช้ปัญญาที่มีอยู่
นั่นเองถอดถอนกิเลสที่มีอยู่ให้น้อยลงทันทีที่กิเลสน้อยลง
ปัญญาจะเพิ่มขึ้น เกิดขึ้นแทนที่กิเลส เหมือนย้ายของ
ออกนอกห้อง ทันทีที่ของชิ้นหนึ่งพ้นจากห้องไป ความว่าง
จะเพิ่มขึ้น เกิดขึ้นแทนที่ของชิ้นนั้น

ผู้ฝึกอบรมจิตน่าจะพิจารณาให้เห็นความต้องการ
ของตนว่า ต้องการเป็นผู้มีกิเลสน้อยมีปัญญามากยิ่งกว่า
ที่เป็นอยู่หรือไม่ ถ้าต้องการเช่นนั้นก็ต้องใช้ปัญญา
ที่มีอยู่ไม่ว่ามากหรือน้อยเพียงใดถอดถอนกิเลสที่มีอยู่ออก
ให้ได้ ทันทีที่ถอดถอนออกได้ ปัญญาจะเพิ่มขึ้นทันทีแน่นอน
แม้ว่าบางทีเจ้าตัวจะยังไม่ทันรู้สึกถึงความเพิ่มขึ้นของปัญญา
พร้อมกับความลดลงของกิเลส แต่ก็เพิ่มขึ้นจริง ก็เหมือน
ดังเปรียบกับห้องที่มีช่องและความว่างนั่นเอง ลงว่าของ
ลดไปจากห้อง ความว่างจะไม่เพิ่มขึ้นย่อมเป็นไปไม่ได้
จิตใจของเราทุกคนเปรียบเป็นเช่นนั้นจริง ของคือความรก
ของห้อง กิเลสคือความรกของจิตใจ ลงว่ากิเลสลดลงจาก

จิตใจ ปัญญาจะไม่เพิ่มขึ้นย่อมไม่มี

ทุกเวลาหน้าที่ที่ผ่านไป ห้องที่นำมาเปรียบก็ตาม
จิตใจก็ตาม ต้องมีความเปลี่ยนแปลง มีสิ่งเพิ่มขึ้นและ
น้อยลงอย่างแน่นอน ห้องนั้นแม้จะไม่ยกของไปวางเพิ่ม
ฝุ่นละอองก็เป็นสิ่งที่เพิ่มขึ้นเองได้ ทำให้ความว่างจากฝุ่น
ละอองลดน้อยลงได้ จิตใจก็ทำนองเดียวกัน แม้จะไม่เพิ่ม
กิเลสอย่างจงใจ แต่กิเลสก็เพิ่มขึ้นเองได้ กลับทับปัญญา
ที่อยู่นิ่งไม่เคลื่อนไหวเหมือนพื้นห้องที่ปราศจากการกวาดถู
ย่อมมีฝุ่นละอองสะสมทับอยู่ข้างบนได้

ผู้ฝึกอบรมจิตทั้งหลายพึงรอบคอบระวังพื้นจิตใจ
อย่าให้ปัญญาอยู่นิ่งจนกิเลสท่วมทับได้ แต่จงพยายามทำสติ
ใช้ปัญญาเท่าที่มีอยู่ให้เคลื่อนไหวสลับกิเลสให้หลุดพ้น
จนเต็มความสามารถ กิเลสนั้นถึงอย่างไรก็เอาชนะปัญญา
ไม่ได้ ต้องพ่ายแพ้ในที่สุด สำคัญอยู่ที่ว่าจะต้องเข้มแข็ง
ในการใช้ปัญญา ไม่ว่ากิเลสจะมาในรูปใดต้องไม่อ่อนแอ
พ่ายแพ้ โลกก็ตาม โกรธก็ตาม หลงก็ตาม ไม่ว่าจะมาใน
รูปใด ต้องมั่นใจในปัญญาของตน แล้วเพียรพยายามอย่าง
เข้มแข็งให้ติดต่อกันเอาชนะให้ได้ ไม่เช่นนั้นก็จะ เป็น
ผู้แพ้ คำว่าเสมอตัวไม่มีสำหรับกิเลสกับปัญญา

การตกแต่งจิต

เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่ามนุษย์เรามีกายและใจหรือจิตประกอบกัน กายนั้นก็เห็นอยู่ ปรากฏอยู่ ส่วนจิตไม่ปรากฏให้เห็น จึงเป็นที่คิดที่เข้าใจกันว่า กายสำคัญเพราะปรากฏแก่สายตาผู้คนทั้งปวง ใคร ๆ ก็เห็น เห็นว่าสวย ว่างาม ว่าไม่สวย ไม่งาม ส่วนจิตไม่ปรากฏแก่สายตาใคร ไม่มีใครเห็นว่าจิตสวยจิตไม่สวยอย่างไร แม้แต่เจ้าของเองก็ยังไม่เห็น เมื่อใคร ๆ เห็นไม่ได้ ใคร ๆ ไม่เห็นก็ทำให้เจ้าของจิตเบาใจ วางใจ ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นที่ต้องตกแต่งอะไร ๆ ให้จิตเหมือนเช่นที่พยายามตกแต่งให้กายอย่างเต็มที่ ทั้งเพชรนิลจินดาเสื้อผ้าแพรพรรณเครื่องลูบไล้ ชะโลมทาทั้งหลาย ทุ่มเทให้กับการแต่งกายได้ทั้งทรัพย์สินเงินทองและเวลา ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุผลดังกล่าว คือเห็นว่ากายนี้มีผู้คนมากมายแลเห็น เป็นการประกวดประชันกันอยู่ตลอดเวลา คนนั้นสวย คนนี้ไม่สวย เราก็ต้องสวย เราก็ต้องไม่สวย ต้องให้ใคร ๆ เห็นความสวยของเรา ไม่ให้ใครเห็นความไม่สวย การตกแต่งกายอย่างเต็มความสามารถจึงเกิดขึ้นทั่วไป

ส่วนจิตนั้น เป็นที่เข้าใจกันส่วนใหญ่ว่า เหมือนผู้ที่ถูกขังไว้ในห้องมิดล้นกุญแจปิดไว้ตามลำพังผู้เดียว ไม่มีสายตาของผู้ใดจะแลเข้าไปเห็นได้ ว่าสวยงามหรือน่าเกลียดน่าชังอย่างไร ไม่มีผู้ใดเปรียบเทียบ จึงไม่อาจเห็น

ผู้ใดหรือต่ำกว่าผู้ใดได้ ไม่ทำให้เจ้าของภูมิใจหรือเสียใจได้
 ดังนั้นจึงไม่อยู่ในความรู้สึกของเจ้าของจิตว่าควรต้อง
 ตกแต่งประดับประดาในเมื่อไม่มีผู้เห็นก็จะเสียเวลาเสีย
 หัวคิดตกแต่งไปทำไม

เกี่ยวกับกายและจิตดังกล่าวมา เป็นการเปรียบ
 เพื่อให้พอเข้าใจถึงความรู้สึกของส่วนใหญ่ว่าเป็นเช่นนั้น มี
 จิตก็ปล่อยปละละเลยเหมือนไม่มี แต่ไปทุ่มเทกับกาย
 ทุกลมหายใจเข้าออก เหตุก็เพราะปรกติพากันมีนิสัยซี้โอ๋
 ซื่อวด สิ่งทีอวดใครไม่ได้ก็ไม่สนใจดูแลรักษา ไปรู้สึกได้
 หน้าได้ตากับสิ่งที่รู้สึกว่ายู่ในสายตาผู้อื่นเท่านั้น อันนี้
 ไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง ผู้มาบริหารจิตควรแลให้เห็นความไม่
 ถูกต้องนี้ มิฉะนั้นก็ยากที่จะฝึกจิตได้ จิตจะสูงขึ้นสวยงาม
 ขึ้นไม่ได้

จิตนั้นมีใช้ว่าจะปรากฏให้เห็นไม่ได้ดังหลงเข้าใจ
 ผิดกัน จิตปรากฏได้ แม้จะไม่ปรากฏเป็นรูปร่างเช่นเดียวกับ
 กายก็ตาม แต่อาการของจิตปรากฏได้แน่นอน เพียง
 แต่ว่าพากันไม่มองเท่านั้นจึงไม่เห็น เจ้าของจิตเองแม้ไม่
 มองก็เห็น เมื่อเจ้าของจิตไม่มองก็ไม่เห็น ผู้อื่นก็ไม่มอง
 ก็ไม่เห็น แต่ถ้ามองก็ต้องเห็น เจ้าตัวเองมองก็เห็น ผู้อื่น
 มองก็เห็น คือผู้ใดไม่มอง ผู้นั้นไม่เห็น ผู้ใดมอง ผู้นั้นเห็น
 เห็นจิตที่เหมือนเป็นสิ่งที่เห็นไม่ได้นี่แหละ และแม้เจ้าของ
 จิตจะไม่มองไม่เห็นจิตตัวเอง ผู้อื่นแท้ๆ ก็อาจแลเห็น
 จิตผู้อื่นได้แม้มอง

กายนั้นมีมือเท้าแขนขาผมขนเล็บฟันหนังเป็นต้น
 ปรากฏให้เห็น จิตก็มีอาการของจิตปรากฏให้เห็นได้ด้วย
 การแสดงออก โดยอาศัยกายนี้แหละเป็นทางผ่าน เป็น
 เครื่องแสดง เปรียบอาการของจิตให้เห็นชัดขึ้น ก็เปรียบ
 เป็นมือเท้าแขนขาผมขนเล็บฟันหนังเป็นต้น ตัดแต่งขัด
 ย้อมต่อเติมอาบพรมมือเท้าแขนขาผมขนเล็บฟันหนังเมื่อใด
 ก็ขอให้นึกถึงจิตของตนด้วย มือเท้าแขนขาเป็นต้นของ
 จิตต้องการตกแต่งเหมือนกัน มิฉะนั้นก็ไม่สวยไม่งาม
 เหมือนกัน และก็มิใช่ว่าจะไม่มีผู้เห็น มีผู้เห็นแน่นอน ใจ
 ไม่สวยก็มีผู้เห็น ใจสวยก็มีผู้เห็น นี่ก็ได้ยินได้ฟังกันอยู่
 เพราะมักจะมีผู้พูดอยู่เสมอว่าคนนั้นใจดีคนนั้นใจดำ เหล่านี้
 เป็นต้น นี่แสดงการแลเห็นจิต จิตไม่สวยน่าอายมากกว่า
 กายไม่สวย จิตสวยน่าภูมิใจมากกว่ากายสวย และการ
 แต่งจิตก็ไม่สิ้นเปลืองมากมาย ไม่ต้องลงทุนเป็นทรัพย์สิน
 เงินทอง ลงทุนด้วยการตั้งสติให้จริง นึกถึงคำสอนของ
 พระพุทธเจ้า อารมณ์ใดที่เป็นความโลภโกรธหลงใช้สติ
 ระวังเสียให้เร็วที่สุด ความโลภโกรธหลงน้อยเพียงใด จิต
 จะงามเพียงนั้น เป็นการแต่งจิตที่สมควรทำแล

ละเหตุทุกข์สร้างสุข

พระพุทธศาสนาสุภาषิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า “ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง” ความหมายโดยตรงและโดยง่ายของพุทธภาษิตนี้ก็คือ ไม่ทำเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ ก็จะไม่มีความทุกข์ ก็จะเป็นสุข ไม่ว่าจะอยู่แห่งหนตำบลใดก็จะเป็นสุข ก็จะเป็นสุข ที่จริงแล้วก็ไม่มีอะไรที่จะทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งได้ เป็นสัจจะที่เห็นได้ถนัดชัดเจนแล้ว ไม่ทำเรื่องให้เกิดทุกข์ ก็ไม่มีทุกข์ ก็มีแต่สุข เหมือนไม่ให้ท้องว่างก็ไม่หิว ไม่ชุบผ้าขาวลงในน้ำสีดำผ้าก็ไม่ดำ การไม่ปล่อยให้ท้องว่าง คือการละเหตุที่จะทำให้ท้องเป็นทุกข์คือหิว การไม่ชุบผ้าขาวลงในน้ำสีดำ คือการละเหตุที่จะทำให้ผ้าเป็นสีดำ

เหตุนี้มีความสำคัญยิ่งนักเพราะเป็นสิ่งเดียวที่จะให้ผล ผลจะดีจะร้ายก็อยู่ที่เหตุ ไม่ได้อยู่ที่อะไรอื่น และผู้จะได้รับผลก็ต้องเป็นผู้ทำเหตุ ผู้ไม่ได้ทำเหตุจะไม่ได้รับผล การกล่าวเช่นนี้ว่าที่จริงแล้วมีทางให้เกิดปัญหาโต้แย้งได้มากมาย ดังที่มีปรากฏอยู่เสมอไม่ว่างเว้น เกิดมาไม่เคยทำบาปทำกรรม ทำไมถึงต้องมารับทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ นี่เป็นตัวอย่างที่ปรารภปรารมย์คร่ำครวญกันอยู่มากมาย ซึ่งคิดหรือมองแต่เพียงผิวเผินก็น่าเชื่อเช่นนั้น คนบางคนทำดีให้เห็นอยู่ไม่เคยทำไม่ดีให้เห็นเลย แต่ก็ปรากฏว่าได้รับผลดีอย่างไร ยากจนแสนสาหัสก็มี ทุกข์ร้อนด้วยเรื่อง

ร้อยแปดก็มี เหตุแห่งทุกข์ที่ท่านให้ละจึงไม่ใช่เหตุที่ปรากฏให้เห็นในปัจจุบันเท่านั้น เหตุที่เห็น ๆ อยู่ หรือที่เป็นเหตุในภพชาติปัจจุบัน บางครั้งบางคราวก็ให้ผลใหญ่ยิ่งไม่เสมอไปกับเหตุที่แลไม่เห็น หรือเหตุที่พ้นไปจากภพชาติปัจจุบันแล้ว เหตุที่ไม่ได้ละกันในอดีตที่แลไม่เห็นรู้ไม่ถึง ก็มีผลไม่ใช่ว่าไม่มี และก็มีผลมาถึงปัจจุบันได้ด้วย ไม่ใช่ว่าไม่ได้และผลก็ตรงตามเหตุเสมอด้วย เป็นจริงเป็นจังด้วย ไม่มีคลาดเคลื่อนแม้เล็กน้อยเพียงไร

ทุกคนอยากเป็นสุข ยิ่งสามารถเป็นสุขในที่ทั้งปวง หรือทุกเวลานั่นเอง ยิ่งจะยินดียิ่งนัก จึงควรต้องเข้าใจว่าเมื่ออยากเช่นนั้นเป็นผล ก็ต้องทำเหตุให้ตรงกับผลเช่นนั้น

เป็นสุขในที่ทั้งปวงไม่หมายเฉพาะเป็นสุขในชาตินี้ ภพนี้ หมายถึงเป็นสุขในชาติหน้าภพหน้าด้วยบางที่ชาตินี้ ภพนี้ เราจะต้องเสวยผลของเหตุในชาติอดีตภพอดีตที่ตามมาทัน สุขในที่ทั้งปวงก็คือสุขทั้งภพนี้ภพหน้าด้วย ชาตินี้เป็นสุขก็ต้องระวังอย่าให้ชาติหน้าเป็นทุกข์ ต้องละเหตุที่จะให้เป็นทุกข์ทั้งหมด

เหตุทุกข์คือความไม่ดีทุกประการ อันความไม่ดีทุกประการเกิดจากใจ เช่นเดียวกับความดีทุกประการก็เกิดจากใจ ท่านจึงว่าความทุกข์เกิดจากใจ ความสุขก็เกิดจากใจ หรืออีกอย่างหนึ่งก็ว่าความทุกข์เกิดจากความคิด ความสุขก็เกิดจากความคิด ความคิดหรือใจจึงเป็นความสำคัญที่สุดสำหรับทุกคน จะมีสุขหรือมีทุกข์ก็อยู่ที่ใจ

อยู่ที่ความคิดของใจ ใจคิดให้ละเหตุทุกข์ การพูดการทำ
กรรมทั้งปวงก็จะเป็นการละเหตุทุกข์ ความทุกข์ย่อมไม่มี
ย่อมมีความสุข ย่อมเป็นสุข ละเหตุทุกข์ได้เพียงไร ย่อม
มีสุขเพียงนั้น

ความคิดใครในสิ่งที่น่าปรารถนาพอใจ ความอยากมี
อยากเป็น ความอยากไม่มีไม่เป็นนี้เป็นความคิดที่เป็นเหตุ
ทุกข์ ทำความคิดนี้ให้เบาบางเพียงไร ความทุกข์จะลด
น้อยลงเพียงนั้น ความสุขจะมีมากเพียงนั้น แม้ปรารถนา
จะละเหตุแห่งทุกข์ เพื่อเป็นสุขในที่ทั้งปวง ทั้งในภพนี้
และในภพหน้า ต้องละความคิดดังกล่าว ซึ่งจะสามารถ
ละได้ก็ต่อเมื่อใช้สติพิจารณาความรู้สึกในใจ ให้เห็นความ
อยากที่เกิดขึ้นดังกล่าว ทั้งอยากได้สิ่งน่าใคร่ปรารถนา
พอใจ ทั้งอยากมีอยากเป็น อยากไม่มีไม่เป็น ดูให้เห็น เห็น
อย่างรู้ ว่าเป็นเหตุทุกข์ ต้องการละเหตุทุกข์ ต้องละ
ความอยากเหล่านั้นให้ได้ ละให้ได้ทุกครั้งที่แลเห็น ที่รู้ว่า
เป็นความอยาก พยายามดูใจตนเองให้เห็นดังกล่าว พยายาม
ดับสิ่งที่เห็นเหตุทุกข์ดังกล่าว ทำไปเรื่อย ๆ จะมีสุขใน
ที่ทั้งปวงได้แน่นอน.

ความอึดด้วยปัญญา

พุทธศาสนสุภาษิตแปลความว่า “บรรดาความอึดทั้งหลาย ความอึดด้วยปัญญาประเสริฐ, ผู้อึดด้วยปัญญานั้นย่อมไม่เดือดร้อนด้วยกาม, ตัณหาทำผู้อึดด้วยปัญญาไว้ในอำนาจไม่ได้”

อันคำว่า “อึด” นั้น เป็นที่เข้าใจกันอยู่ ว่าหมายถึงไม่หิว คือหมายถึงสบายแล้วนั่นเอง เช่นอึดท้อง อึดใจ อึดบุญ ล้วนแสดงความสบายไม่กระวนกระวายทั้งสิ้น และความสบายไม่กระวนกระวายนั้นจักมีอยู่เพียงในช่วงที่ความอึดมีอยู่เท่านั้น ความอึดหมดไปเมื่อไร ความสบายไม่กระวนกระวายก็จะหมดไปเมื่อนั้น จะต้องมีความหิว ความกระวนกระวายเกิดขึ้นแทน เพราะความไม่อึดก็คือความหิวกระหายนั่นเอง เช่นหิวข้าวหิวน้ำเป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดว่าเป็นอาการของท้องของกาย ท้องหิวคู่กับท้องอึด ที่คู่กับใจอึดหรืออึดใจคือใจหิวใจกระหาย ใจหิวใจกระหายเป็นอาการของใจ ใจก็หิวอาหารเช่นเดียวกับกายที่หิวอาหารนั่นเอง อันอาหารของท้องหรือของกายนั้นเป็นที่เข้าใจกันอยู่แล้วว่าหมายถึงอะไร แต่อาหารของใจนั้นเข้าใจได้ยากกว่า ข้าวปลาอาหารของบริโภคทั้งหลายเป็นอาหารของท้องหรือของกาย ไม่ใช่อาหารใจโดยตรง แต่อาจเป็นอาหารใจทางอ้อมเพียงเล็กน้อย คือเมื่อกายสบายเพราะท้องอึด ใจก็พลอยสบายได้ด้วย อย่างไรก็ตาม นั้นไม่ควร

ถือเป็นอาหารใจ เป็นอาหารกายที่ให้ผลถึงใจบ้างเท่านั้น
 อาหารใจมีต่างหาก เป็นอาหารใจโดยตรง และอาหารใจนี้
 ก็มีใช้อาหารกาย แต่อาจให้ผลทางอ้อมแก่กายได้บ้าง เช่น
 เมื่อใจได้รับอาหารเป็นความอím ความสบาย ความ
 ไม่กระวนกระวาย กายก็จักเป็นสุขได้ด้วย อย่างไรก็ตาม
 อาหารกายกับอาหารใจเป็นสิ่งที่แยกกัน เป็นคนละอย่างกัน
 อาหารกายเป็นวัตถุ อาหารใจเป็นนามธรรม แลไม่เห็น ได้
 แต่รู้สึก

อาหารกายมีทั้งที่เป็นคุณและเป็นโทษอย่างไร อาหารใจ
 ก็ทำนองนั้น เพียงแต่ที่ถูกต้องไม่ควรเรียกสิ่งที่เป็นโทษแก่ใจ
 ว่าเป็นอาหารใจ ควรจะเรียกแต่สิ่งที่เป็นคุณแก่ใจเท่านั้น
 ว่าเป็นอาหารใจ เปรียบกับอาหารตาก็จะชัดเจน สิ่งไม่
 ดงามเป็นมงคลไม่เรียกว่าอาหารตา ต้องเป็นสิ่งดงามเป็น
 มงคลจึงจะเรียกว่าอาหารตา

ความอímจะเกิดได้ก็ด้วยมีอาหารเพียงพอ ทั้งกาย
 ทั้งใจนั่นเอง อímกายก็ต้องอาหารกายเพียงพอ อímใจก็ต้อง
 อาหารใจเพียงพอ และดังกล่ามาแล้วเมื่ออาหารเพียงพอ มี
 ความอím ก็สบาย ในพุทธศาสนสุภาษิตเบื้องต้น กล่าวว่า
 ความอímปัญญาประเสริฐกว่าความอímทั้งหลาย เพราะความ
 อímด้วยปัญญาอímไม่กลับหิว จึงไม่กลับเดือดร้อน อัน
 สิ่งที่จะทำให้เดือดร้อนนั้นที่สำคัญนักคือกาม กามก็คือ
 ความรักใคร่ปรารถนาพอใจ ซึ่งมากมีนัก มีอยู่ทั่วไป เกิด
 แก่จิตใจที่ไม่อímด้วยปัญญาทั้งหลาย ท่านกล่าวว่าผู้อímด้วย

ปัญญาไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของต้นหาความตื่นรันทะยาน
 อยาก เพราะปัญญาเป็นความฉลาดรู้ รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุ
 เกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความ
 ดับทุกข์ เมื่ออิมด้วยปัญญาก็ย่อมอิมด้วยความรู้ว่ากามเป็น
 ของร้อน เป็นความทุกข์ เป็นเหตุให้เกิดความร้อนความ
 ทุกข์ สิ่งที่น่ารักน่าชอบน่าไคร่น่าปรารถนาพอใจทั้งหลาย
 เป็นของร้อน ย่อมเป็นเหตุให้เดือดร้อน เมื่ออิมด้วยปัญญา
 ย่อมอิมด้วยความรู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรที่จะไม่ให้เกิด
 ต้นหาความตื่นรันทะยานอยากเข้าไปเกี่ยวข้องกับกาม
 เมื่อรู้ทางและปฏิบัติก็ย่อมได้รับผล ย่อมเห็นถนัดชัดแจ้ง
 ในโทษของกาม เป็นการเห็นจริงเห็นด้วยปัญญา อันปัญญา
 นั้นเมื่อเห็นอะไรรู้อะไรว่ามีพิษมีภัยจะไม่ยึดมั่นในอะไร
 นั้น จะปล่อยวาง เมื่อไม่ถือไฟไว้ ก็จะไม่ได้รับความร้อน
 หรือไม่วุ่นวายหมกมุ่นในกามก็จะไม่เดือดร้อนเพราะกาม
 ความตื่นรันทะยานอยากย่อมไม่มีเป็นไปในกาม เป็นการ
 ดับสิ้นต้นหา อันการถอนรากต้นหาได้หมดสิ้น ความ
 ปรารถนาต้องการไม่มีเหลือ นั่นที่ท่านเรียกว่าปรินิพพาน
 เป็นความดับรอบ และการจะให้เกิดความดับรอบ ถึงปรินิพพาน
 ได้ ก็ต้องอบรมปัญญาให้เพียงพอ ให้อิม เริ่มด้วยแสวงหา
 อาหารใจที่เป็นอาหารใจจริง ไม่ใช่เป็นพิษเป็นโทษเป็นภัย
 แก่จิตใจ ความคิดที่ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ความร้อนความ
 วุ่นวายทั้งปวงเป็นอาหารใจ ความคิดที่ก่อให้เกิดความ
 ตื่นรันทะยานอยากทั้งปวงเป็นความคิดที่ก่อให้เกิดความ

ทุกข์ความร้อนความวุ่นวาย จึงไม่ใช่เป็นอาหารใจ แต่เป็น
 ยาพิษที่มีพิษร้ายแรงกว่าพิษของอาหารที่เป็นพิษ อาหาร
 ที่เป็นพิษอาจทำลายชีวิตได้ก็จริง แต่มีความสิ้นสุดเพียง
 เมื่อชีวิตสิ้นแล้ว แต่ยาพิษของใจนั้นยากจะสิ้นสุด จะ
 ติดตามทำลายจิตใจไปได้เนิ่นนานนับ จนกว่าจะทำลาย
 ได้สำเร็จ ถอนรากถอนโคนค้นหาและความปรารถนาได้
 สำเร็จหมดสิ้นนั้นแหละพิษร้ายแห่งจิตใจจึงจะหมดฤทธิ์เดช
 ไม่อาจทำลายได้ ใจที่ไม่มีพิษร้ายทำลายนั้นพ้นจะพรรณนา
 ได้ว่าเป็นเช่นไร ผู้มีปัญญาแม้ยังไม่ถึงกับจะสัมผัสจิตใจ
 เพียงนั้น แต่ก็ต้องพยายามเพื่อให้สัมผัสให้ได้ เพื่อถึงบรม
 สุขแล

ไมยติธรรมเพราะอกติ

พระพุทธเจ้าทรงไว้ซึ่งความมยติธรรมอย่างที่สุด พระโอวาทที่ทรงแสดงโปรดล้วนเป็นการทรงสอนให้ตั้งอยู่ในความมยติธรรม ในพระโอวาท ๓ ทรงแสดงให้ประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ก็เช่นเดียวกัน (เว้นจากประพฤติกายทุจริต วจิตุจริต มโนทุจริต ประพฤติกายสุจริต คือเว้นจากการฆ่าการเบียดเบียน เว้นจากการลักขโมยฉ้อโกง เว้นจากการประพฤติผิดในกาม ประพฤติวจีสุจริต คือเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ประพฤติมโนสุจริต คือเว้นจากคิดโลภอยากได้ของเขา พยาบาทปองร้ายเขา เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม คือเห็นผิดเป็นชอบ เห็นชอบเป็นผิด)

พระโอวาทของพระพุทธเจ้านั้น พึงพิจารณาให้ดี จะเห็นว่าเป็นการทรงสอนให้ตั้งอยู่ในความมยติธรรมแท้ ๆ อันมยติธรรมนั้นหมายถึงมยติธรรมแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ทั้งหลายทั้งปวง แม้มีผู้ใดฝ่ายใดได้รับความไมยติธรรมจากการประพฤติปฏิบัติใด การประพฤติปฏิบัตินั้นก็หาชื่อว่าเป็นความมยติธรรมไม่ ประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต เป็นความมยติธรรมแท้ เราเองยังปรารถนาให้ทุกคนปฏิบัติสุจริตต่อเรา ต่อผู้ที่เรารัก ไม่ปรารถนาให้ผู้ใดปฏิบัติทุจริตต่อเรา ต่อผู้ที่เรารัก ผู้อื่นสัตว์อื่นก็ปรารถนาเช่นเดียวกับเรา การไม่ปฏิบัติต่อผู้อื่นสัตว์อื่นเช่นเดียว

กับที่ปรารถนาให้ปฏิบัติต่อเรา เป็นความไม่ยุติธรรม เป็น
การลำเอียงเข้าข้างตน มุ่งแต่ประโยชน์ตน เป็นอคติความ
ลำเอียงอย่างแท้จริง ทั้งด้วยความรักชอบบ้าง ด้วยความ
โกรธแค้นชุนเคืองพยาบาทบ้าง ด้วยความหลงเห็นผิดเป็น
ชอบ เห็นชอบเป็นผิด เป็นความเห็นที่ผิดทำนองคลอง
ธรรมบ้าง ด้วยความกลัวอำนาจวาสนาของผู้มีอำนาจวาสนา
คนนั้นบ้างคนนี้บ้าง

ความไม่ยุติธรรมเพราะความรักชอบนั้น เกิดได้
ทั้งในความรักชอบบุคคล รักชอบฐานะหน้าที่ รักชอบ
สิ่งของ การให้ความช่วยเหลือตนเองและผู้เป็นที่รักชอบ
ให้สมปรารถนาโดยไม่สมควร ในความรักชอบ เช่นให้ได้
ตำแหน่งหน้าที่ ให้ได้ข้าวของทองเงิน ให้ได้ข้าวปลาอาหาร
โดยเฉพาะเป็นการแย่งการเบียดบังจากผู้สมควรได้โดย
ชอบธรรม เช่นนี้เป็นฉันทาคติ ความไม่ยุติธรรมเพราะ
ลำเอียงด้วยความรักชอบ ความไม่ยุติธรรมเพราะลำเอียง
ด้วยความโกรธแค้นชุนเคืองพยาบาทนั้น เกิดได้ทั้งใน
บุคคลในสัตว์ เมื่อไม่ชอบ เมื่อโกรธแค้นชุนเคือง เมื่อมี
ใจพยาบาท ในบุคคลใดในสัตว์ใด ก็จะไม่ให้ความเมตตา
ปรานี ไม่ให้ความยุติธรรม แม้เป็นผู้ควรได้ควรถึงเช่นนั้น
เช่นนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ขัดขวางเสีย เช่นนี้เป็นโทสาคติ ความ
ไม่ยุติธรรมเพราะลำเอียงด้วยความไม่ชอบ เห็นชอบเป็น
ผิดนั้น เกิดได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับความรักชอบหรือไม่
รักชอบ หรือเพราะความโกรธแค้นชุนเคือง เมื่อหลงเห็น

ผิดทำนองคลองธรรมแล้วก็ปฏิบัติผิดทำนองคลองธรรม
 ได้ทั้งนั้น ทั้งต่อผู้ต่อสิ่งอันเป็นที่รักชอบ ทั้งต่อผู้ต่อสิ่ง
 ไม่เป็นที่รักชอบ มีตัวอย่างการไม่เว้นประพฤติดิในกาม
 ทั้งในมารดาบิดาพี่น้องของตนของคนอื่น และมีตัวอย่าง
 การพยายามทำลายผู้นั้นผู้นี้ที่ไม่สมควร ที่จะก่อให้เกิด
 ผลร้าย หรือการพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นความดีงาม
 เหมาะควรอยู่แล้ว ด้วยหลงเห็นเป็นไม่สมควร ไม่ดีงาม
 ที่จะก่อผลร้ายไม่เป็นคุณแต่เป็นโทษ โดยเห็นผิดเป็นชอบ
 ว่าการพยายามทำลายหรือการพยายามเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ
 เป็นการสร้างสรรค์ เป็นการทำความชอบ อันจะเป็นผลดี
 แก่ตนแก่ส่วนรวม เช่นแก่สถาบัน หลงเห็นผิดไปว่าเป็น
 การทำความดีเพื่อผลดีของส่วนรวม ของสถาบันสำคัญ ๆ
 ของชาติ ดังนี้เป็นเช่นที่ท่านเปรียบว่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัว
 คือเห็นผิดเป็นชอบ เป็นโมหาคติ เป็นความไม่ยุติธรรม
 เพราะลำเอียงด้วยความหลงเห็นผิดเป็นชอบ ควรสรรเสริญ
 ก็ตำหนิ ควรตำหนิก็สรรเสริญ ควรรักษาก็ทำลาย ความ
 ไม่ยุติธรรมเพราะลำเอียงด้วยความกลัวเกิดได้เพราะรู้
 เพราะเห็นว่าผู้นั้นผู้นี้สามารถให้ทุกข์โทษภัยได้ แม้ปฏิบัติ
 ไม่ถูกไม่ต้องประสงค์ ไม่ว่าควรหรือไม่ควร ถูกหรือไม่ถูก
 ความกลัวภัยนี้จะทำให้ปฏิบัติได้ทุกอย่าง ไม่ว่าผิดไม่ว่าถูก
 เพื่อให้เป็นที่ถูกใจถูกประสงค์ของผู้ที่ตนกลัวอำนาจวาสนา
 เช่นนี้เป็นภยาคติ เป็นความไม่ยุติธรรมเพราะลำเอียง
 ด้วยความกลัว

ความไม่ยุติธรรม หรือความลำเอียง ไม่ทำให้อะไรดี
มีแต่จะทำให้เสีย ก่อให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ ก่อให้เกิด
ความไม่ถูกไม่ชอบนานาประการ จึงควรพยายามอบรมใจ
ให้ไม่มีความลำเอียง ให้มีความยุติธรรมทั้งแก่ตนเองและ
แก่คนทั้งปวง อย่าให้ความโลภ ความรักชอบ ความหลง
ความกลัว มีอำนาจเหนือความถูกต้อง เหนือความยุติธรรม
จะได้ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นทั้งหลาย

การงานสะอาด

พุทธภาษิตที่แปลความว่า “เกียรติย่อมเจริญแก่ผู้ขยัน มีสติ มีการงานสะอาด ใคร่ครวญแล้วจึงทำ สำรวมแล้ว เป็นอยู่โดยธรรมและไม่ประมาท อันผู้จะมีการงานที่สะอาดได้จริง จะต้องมีเหตุผล คือมีปัญญา ใช้ปัญญาใคร่ครวญพิจารณาก่อน เมื่อเห็นชัดว่าสมควรทำจึงทำ ไม่สมควรทำก็ไม่ทำ และการจะใช้ปัญญาได้ผลจริงนั้น จะต้องมีความเพียงพอกับความเล็กน้อยหรือใหญ่ยิ่งของงานแต่ละงาน งานเล็ก มีปัญญาน้อย ก็เพียงพอสำหรับจะใช้ใคร่ครวญให้เป็นไปได้ด้วยดี แต่แม้เป็นงานยิ่งใหญ่ มีปัญญาน้อย ก็ไม่เพียงพอสำหรับจะใช้ใคร่ครวญ ผลดีย่อมเกิดได้ยาก คือความถูกต้องย่อมเกิดได้ยาก ก็เช่นเดียวกับมีความรู้ไม่เพียงพอในการศึกษาชั้นใด ก็สอบไม่ได้ ไม่ผ่านการศึกษาชั้นนั้น ปัญญาทางโลกกับปัญญาทางธรรมก็เช่นเดียวกัน ปัญญาทางธรรมมีเพียงไร ก็จะทำให้สามารถยกระดับจิตใจขึ้นสูงได้เพียงนั้น ผู้นับถือพระพุทธศาสนา เห็นค่าของจิตใจ จึงเห็นค่าของปัญญาทางธรรม จึงศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ผลสูงสุดของการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ที่มีปรากฏอยู่ คือความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติพระองค์เป็นพยานรับรองความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้ว และได้ทรงมีพระพุทธดำรัสรับรองสัจจะนี้

ไว้เป็นหลักฐานแน่ชัด ปรากฏในพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
อันเป็นพระปฐมเทศนา ทรงแสดงเป็นครั้งแรกนับแต่
ทรงตรัสรู้

อันคำว่าการงานสะอาดที่ปรากฏในพุทธศาสน-
สุภาสิตบทอุเทศนั้น หมายรวมถึงที่ทำทางกาย ที่พูดด้วย
วาจาและที่คิดด้วยใจ เป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม
ทั้งสามนี้ที่เรียกว่าการงาน การงานที่สะอาดก็คือมีกายกรรม
สะอาด วจีกรรมสะอาด มโนกรรมสะอาด สะอาดที่สำคัญ
ที่เป็นเหตุแท้จริงแห่งความสะอาดทั้งปวง คือสะอาดใจ
มโนกรรมสะอาด ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จ
ด้วยใจ ความจริงมีอยู่เช่นนี้ ใจที่สะอาดจึงเป็นใหญ่ใน
ความสะอาดทั้งปวง ใจที่สะอาดจึงเป็นประธานในความ
สะอาดทั้งปวง ใจที่สะอาดจึงเป็นเหตุแห่งความสะอาด
ของสิ่งทั้งปวง ที่พุทธภาษิตกล่าวว่าให้ใคร่ครวญแล้วจึง
ทำ ก็เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของใจ ใช้ปัญญา
ใคร่ครวญด้วยสติ ด้วยเหตุผล ให้ประณีตรอบคอบ เป็น
การมีใจพร้อมแล้วด้วยสติด้วยปัญญาด้วยความรอบคอบ
จะเห็นถูกต้องว่าควรทำอะไรไม่ควรทำอะไร ควรพูดอะไร
ไม่ควรพูดอะไร แล้วจึงทำให้ถูกต้องตามที่ปรากฏเป็นความ
รู้จริงขึ้นแล้วในใจ เมื่อปฏิบัติเช่นนี้ก็จะไม่คิดผิด ไม่ทำผิด
ไม่พูดผิด จะคิดชอบ ทำชอบ พูดชอบ ประกอบกันเป็น
การงานที่สะอาด เป็นความไม่ประมาท เป็นความสำรวม
พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ และย่อมเป็นไปโดยธรรม

ปัญญาเป็นหลักสำคัญในการทำการงานทางใจให้สะอาด เพื่อเกิดความสะอาดทั้งปวง และเพื่อเพิ่มพูนความสะอาดให้เป็นความงดงามยิ่งขึ้น ท่านสอนให้อบรมเมตตาให้พร้อมด้วยกรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งเป็นพรหมวิหารธรรม ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของเทพชั้นสูงคือพรหม เทพชั้นสูงคือพรหมนี้มีจำเป็นต้องเป็นเทวดาบนสวรรค์เท่านั้น มนุษย์ในโลกมนุษย์นี้เมื่อมีธรรมของพรหมก็เป็นพรหมได้ ผู้ปฏิบัติพรหมวิหารธรรมเป็นการปฏิบัติที่ไม่ผิด เป็นหลักสำคัญอีกประการหนึ่งของใจ เป็นเครื่องกำจัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจทุกประการ อันจักเป็นต้นเหตุให้ปฏิบัติผิดต่าง ๆ ให้การงานไม่สะอาด การปฏิบัติพรหมวิหารธรรมจึงเป็นการถือเอากฎเกณฑ์สำคัญของโลก ที่จะทำให้อยู่ด้วยกันเป็นสุข ไม่เป็นศัตรูเบียดเบียนทำลายกันและกัน เมตตาหมายถึงความสนิทรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข เป็นอาการตรงกันข้ามกับพยาบาท คือความมุ่งร้ายหมายทำลายจิตใจที่มีเมตตาเป็นจิตใจที่ปราศจากพยาบาท ปราศจากความคิดกระทบกระทั่งความโกรธแค้นขุ่นเคือง อันมีอาการร้อน แต่จิตใจที่มีเมตตานั่นเย็น เหตุที่เมตตาเย็นก็เพราะเมตตาไม่ใช่ความรัก เมตตาแตกต่างจากความรัก ขณะที่เมตตาเย็น ความรักร้อน ขณะที่เมตตาเป็นความสุข ความรักเป็นความทุกข์ ท่านสอนให้อบรมเมตตา แต่ท่านไม่สอนให้เพิ่มพูนความรัก และการที่จะรู้ตัวว่ามีเมตตา หรือว่ามีความรัก ก็ย่อมไม่ยาก เพียงดูใจตนเองว่าเย็นหรือร้อน

เท่านั้นก็จะทราบได้ โดยยึดหลักอันเป็นจริง คือเมตตา
 มีผลเป็นความเย็น ส่วนความรักมีผลเป็นความร้อน ตรง
 กันข้ามกันอย่างชัดเจน แม้จะเรียกเมตตาว่าความรัก ก็
 ต้องหมายถึงความรักที่บริสุทธิ์ ไม่มีลักษณะของกามตัณหา
 เกี่ยวข้อง กามตัณหาหรือสีเนหาเป็นศัตรูสำคัญที่ใกล้ของ
 เมตตา สำคัญยิ่งกว่าศัตรูคือความพยาบาท ที่ไกลออกไป
 กว่าสีเนหา การแผ่เมตตาจิตที่พูดถึงกันอยู่เสมอ แม้ไม่
 ถูกต้องก็จะกลายเป็นแผ่ความรักความเสน่หาให้กว้างไกล
 เพิ่มความร้อนให้ยิ่งใหญ่อิ่งขึ้น การแผ่เมตตาที่ถูกต้อง
 ต้องเป็นความปรารถนาให้เกิดความสุขแก่ผู้เป็นที่รัก ไม่
 ปรารถนาหวงแหนต้องการผู้เป็นที่รัก เมตตาที่กว้างขวาง
 เพียงไรก็จะปรารถนาให้เกิดความสุขกว้างขวางออกไป
 เพียงนั้น มิจำกัดขอบเขตเพียงผู้เป็นที่รักที่ชอบ แต่จะ
 เมตตากว้างไปทั่วทุกทิศ ถึงทุกชีวิต ไม่เลือกสรรบุคคล
 เราเขา ไม่มีความรังเกียจเกลียดชังหรือโกรธแค้นพยาบาท
 ขณะที่ใจแผ่เมตตาจะต้องมีแต่ความเย็น ความปรารถนาดี
 อย่างแท้จริง ผู้สามารถทำได้เช่นนี้แม้เพียงชั่วระยะเวลา
 อันสั้น ก็เป็นคุณแก่จิตใจตนเองอย่างยิ่ง เพราะชั่วระยะ
 ที่ใจปราศจากความขุ่นข้องหมองมัวด้วยความรักความชัง
 นั้นแหละเป็นชั่วระยะที่พึงปรารถนา พึงทำชั่วระยะเวลา
 เช่นนั้นให้นานยิ่งขึ้นเป็นลำดับไป จนสามารถดำรงใจให้
 อยู่ในสภาพนั้นให้ยืนนานตลอดไป

ความเมตตานี้เมื่ออบรมให้ถูก พยายามระวังรักษา

ให้ยั่งยืน ประคับประคองไว้ด้วยดี กรุณา มุทิตา อุเบกขา
 ย่อมเกิดตามมาพร้อมบริบูรณ์ได้เอง ผู้มีพรหมวิหารธรรม
 พร้อมจริงย่อมขยันในการทำงาน อันจักเป็นผลเพื่อผู้อื่น
 เพื่อส่วนรวม และเมื่อมุ่งความสุขแก่ผู้อื่นจริงก็ย่อมพร้อม
 ด้วยสติที่จะดำเนินไปให้เกิดผลดังประสงค์ ย่อมใคร่ครวญ
 ก่อนทำ ย่อมรักษาความเป็นธรรม และไม่ประมาท การ
 พร้อมทุกประการดังกล่าวมา แม้มิได้มุ่งหวังประโยชน์ตน
 ตนก็ย่อมจักได้รับประโยชน์ เป็นเกียรติยศ

ใคร่ครวญแล้ว จึงทำ

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า “ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำดีกว่า” อันว่าทำนั้นหมายรวม ถึงพูดด้วย ทำด้วย เชื่อด้วย ไม่เชื่อดด้วย คือให้ใคร่ครวญ ให้ดีก่อนจะทำ จะพูด จะเชื่อ จะไม่เชื่อ ไม่ด่วนทำก่อน ใคร่ครวญ พิจารณาให้ดี ให้เหมาะให้ควรแก่เรื่องที่เข้ามา เกี่ยวข้องนั้น ๆ ความใคร่ครวญคือความใช้ปัญญาใช้เหตุผล ผู้ใช้ปัญญาคือผู้ไม่ประมาทปัญญา ผู้ไม่ประมาทปัญญา คือผู้ประมาท เช่นที่ใช้พูดกันเข้าใจกันอยู่ทั่ว ๆ ไปนั่นเอง

มีพุทธภาษิตกล่าวไว้แปลความได้ว่า “ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย” “ผู้ประมาทแล้วเหมือนคนตายแล้ว” ความตายอันจักเกิดแต่ความประมาทนี้มีสองนัย คือ ตายจริงนัยหนึ่ง อีกนัยหนึ่งคือตายทั้งเป็น ตายทั้งที่ยัง ไม่ตาย ตายทั้งที่ยังมีลมหายใจมีชีวิตอยู่ เป็นความตายจาก ชื่อเสียงเกียรติยศ อันความตายนัยที่สองนี้บัณฑิตถือว่า เป็นความตายที่ร้ายแรงที่สุด คนดีย่อมพยายามหลีกเลี่ยง ป้องกันมิให้ความตายเช่นนี้เกิดแก่ตน ยิ่งกว่าจะหลีกเลี่ยง ความตายจริง อันความตายจริงนั้นท่านยังสอนไม่ให้กลัว แต่สอนให้เตรียมพร้อมไว้เสมอที่จะต้องตาย ให้เตรียม ชีวิตหลังตายให้เป็นชีวิตที่งดงามพร้อม คือให้ทำชีวิต ปัจจุบันให้เป็นชีวิตดี เป็นสุขชีวิต ชีวิตดีในปัจจุบันจะนำ ให้ได้มีชีวิตดีในภพภูมิหน้า ตรงกันข้ามกับชีวิตไม่ดี ทุก

ชีวิตในปัจจุบันที่จะนำไปสู่ชีวิตในภพภูมิหน้าเป็นชีวิตไม่ดี

ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ นั่นแหละที่จะสามารถทำชีวิตให้เป็นชีวิตดีได้ เพราะความใคร่ครวญด้วยปัญญา ย่อมห้ามกันความไม่ดีทั้งปวงได้มิให้กล้ำกรายเข้าสู่ชีวิต คือเมื่อจะพูดก็จะไม่พูดเรื่องที่ไม่ดี ที่是一切ความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ตนและแก่ผู้อื่น เมื่อจะพูดก็ต้องพูดแต่สิ่งที่ดีที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อจะพูดก็ต้องพูดที่เป็นธรรม วาจาที่เป็นธรรมจะก่อให้เกิดความสุขทั้งแก่ผู้พูดและแก่ผู้ได้ยินได้ฟังทั้งปวง เมื่อจะทำก็จะทำแต่สิ่งที่ดีที่ถูกต้อง เมื่อจะเชื่อก็จะเชื่อแต่ที่เป็นจริง เมื่อจะไม่เชื่อก็จะไม่เชื่อแต่ที่เป็นเรื่องไม่จริง ความใคร่ครวญเป็นความสำคัญยิ่ง ขาดความใคร่ครวญด้วยปัญญา ย่อมอยากจะทำชีวิตอยู่อย่างถูกต้องงดงามได้ ขาดความใคร่ครวญก็เป็นความเลินเล่อสะเพร่า

ความเลินเล่อหรือสะเพร่านั้นมีผลไม่ดีต่าง ๆ เป็นที่ทราบกันอยู่ดีแล้ว และคำนี้ก็ใช้เป็นคำตำหนิกันอยู่เสมอ เพราะประมาทหรือเลินเล่อจึงถูกรถชน ถูกรถทับ หกล้ม แขนหักขาหัก เป็นต้น นั่นเป็นโทษเล็กน้อยของความประมาทเลินเล่อ ความประมาทที่ร้ายแรงคือถึงเป็นถึงตาย และที่ร้ายแรงที่สุดคือเสียชื่อเสียงเกียรติยศหมดสิ้น ฉะนั้นจงอย่าประมาท ใช้ปัญญาใช้เหตุผลไว้ให้เสมอ การใช้ปัญญาเหมือนการใช้มีดแล้วหมั่นลับ ย่อมคมขึ้นเป็นลำดับ ใช้ประโยชน์ได้ดีขึ้นเป็นลำดับ ปัญญานั้นแม้ไม่หมั่นใช้

ไม่ใช่ไว้ให้เสมอ จะเหมือนทิ้งมีดไว้ให้ขึ้นสนิมโดยไม่นำ
 ออกใช้ เมื่อถึงเวลาจำเป็นก็จะใช้ไม่ได้ ผู้มีปัญญาใช้ปัญญา
 จะเป็นผู้ไม่มีอคติ คือจะไม่ลำเอียงคิดพูดทำเชื่อไปตาม
 ผู้ที่ตนรัก หรือผู้ที่ตนเห็นว่ารักชอบตน หรือผู้ที่ตนเห็น
 ว่าเป็นคนมีชื่อเสียงมีอำนาจราชศักดิ์ ดังนี้เป็นต้น แต่
 ผู้มีปัญญาจะใช้ปัญญา ใช้เหตุผล มุ่งไปที่ปัญญาที่เหตุผล
 ทันที ไม่มุ่งที่บุคคล ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีภาวะฐานะความ
 ผูกพันเกี่ยวข้องกับตนหรือกับผู้อื่นได้อย่างไร ความมุ่งปัญญา
 มุ่งเหตุผลเป็นใหญ่นี้จะช่วยมิให้เกิดผลเป็นความไม่ดีต่าง ๆ
 ทั้งมากน้อยหนักเบา ปัญญาจะเป็นเช่นรื้อกันความไม่ดี
 ทั้งปวงให้พ้นไปได้อย่างแท้จริง เป็นปัญญาจึงเป็นเครื่อง
 เสริมส่งทุกทาง

การบริหารจิตก็เช่นกัน ต้องมีปัญญาเป็นกำลังสำคัญ
 จึงจะสามารถบริหารจิตให้ดีได้เป็นลำดับ แม้ไม่มีปัญญา
 การบริหารจิตจักเป็นไปด้วยดีย้อมไม่ได้ เพราะเครื่อง-
 แวดล้อมชักนำมากมายนั้นล้วนแต่จะชักจูงจิตให้ต่ำลง
 ได้โดยง่าย ต้องมีปัญญาคุ้มกันและจุดชักสู้กันนั้นแหละ
 จึงจะสามารถบริหารจิตให้ดีได้เป็นลำดับ.

คุณค่าของความเป็นมนุษย์

มีพุทธศาสนาสุภาสิตกล่าวไว้แปลความว่า “ความ
ได้เป็นมนุษย์เป็นการยาก” เมื่อได้รับทราบความดังนี้แล้ว
อย่าเพียงเข้าใจตื่น ๆ แต่พึงพิจารณาด้วยดี ให้พร้อมด้วย
สติและปัญญา ให้ลึกซึ้ง เพื่อจักได้รับประโยชน์จากความ
หมายของพุทธภาษิตนี้อย่างสมบูรณ์ ประกटสิ่งใดที่ได้
ยากท่านถือว่าเป็นของมีค่า ควรถนอมรักษาอย่างยิ่ง การ
ได้เป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นการยากเปรียบดังได้เพชรน้ำงาม
เม็ดใหญ่หาค่ามิได้ไว้ในมือ เราย่อมต้องรักษาเพชรนั้น
ยิ่งกว่าได้เศษกระเบื้องและไม่มีราคา การรักษาค่าของความ
เป็นมนุษย์ก็คือการรักษาคุณสมบัติของมนุษย์ไว้ให้สมบูรณ์
ที่สุด เช่นเดียวกับการรักษาเพชรนั่นเอง การรักษาเพชรนั้น
ไม่เพียงรักษาไม่ให้สูญหายเท่านั้น แต่ต้องรักษาไม่ให้แตก
ร้าว ไม่ให้เกิดรอยขีดข่วนแม้เท่าขนแมว เพราะนั้นจะ
เป็นเหตุให้ความงามของเพชรลดลง เป็นเหตุให้ค่าของ
เพชรลดลง เป็นเหตุให้ราคาของเพชรต่ำลง

“ความได้เป็นมนุษย์เป็นการยาก” ก็คือยากนักที่จะ
ได้เกิดเป็นมนุษย์ ที่เห็นเป็นมนุษย์กันอยู่เต็มบ้านเต็ม
เมืองมากขึ้นทุกวัน จนถึงกับเกิดการตกใจกลัวมนุษย์จะ
ล้นโลก นั้นมิใช่จะเป็นเครื่องแสดงข้อคัดค้านพุทธภาษิต
ดังกล่าว เพราะแม้มนุษย์จะมากมายเพียงไร แต่เมื่อลอง
เปรียบกับสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์ก็จะมีจำนวนน้อยนัก

สัตว์ใหญ่สัตว์น้อยสัตว์ปีกสัตว์ไม่มีปีกรวมทั้งมดปลวก
 ยุงแมลงในโลกเรามีจำนวนมากมายเกินกว่าจะสำรวจได้
 แต่มนุษย์ยังสำรวจจำนวนได้ ซึ่งก็เป็นเครื่องแสดงความ
 เกิดได้ยากของมนุษย์ ยืนยันพุทธภาษิตว่า “ความได้
 เป็นมนุษย์เป็นการยาก”

การรักษาความเป็นมนุษย์ก็เช่นกัน ไม่ควรเพียง
 เพื่อรักษาชีวิตไว้ให้อยู่ยืนยาวเท่านั้น แต่ต้องรักษาคุณค่า
 ของมนุษย์ไว้ให้สมบูรณ์ มนุษย์ก็คือคน คุณค่าของ
 มนุษย์หรือของคนที่สำคัญที่สุดคือความไม่เป็นสัตว์ ไม่
 ใช้สัตว์ เมื่อพูดถึงความเป็นสัตว์ ทุกคนย่อมรู้สึกถึงความ
 แตกต่างของตนเองกับสัตว์อย่างชัดเจน ทุกคนย่อม
 ยินดีอย่างยิ่งที่ตนไม่เกิดเป็นสัตว์ ยินดีที่ตนไม่ใช่สัตว์
 แม้เพียงถูกเปรียบว่าเป็นสัตว์ หรือเพียงเหมือนสัตว์ ก็
 ย่อมไม่พอใจอย่างยิ่ง นั่นก็เพราะทุกคนเห็นความห่างไกล
 ระหว่างคุณค่าของคนกับของสัตว์ ค่าของคนเป็นค่าที่สูง
 กว่าค่าของสัตว์ ดังนั้นคุณค่าของมนุษย์จึงแตกต่างกับ
 สัตว์ ผู้เป็นมนุษย์จึงจำเป็นต้องถนอมรักษาคุณค่าของ
 ตนไว้มิให้เสียความเป็นมนุษย์

คุณค่าสำคัญของมนุษย์ซึ่งแตกต่างกับสัตว์ที่เห็นได้
 ง่าย ๆ เช่น สัตว์ไม่รู้จักเหตุผล ไม่มีเหตุผล นั่นคือสัตว์
 ไม่มีปัญญาของมนุษย์ ปัญญาของสัตว์มีเพียงรู้จักหาอาหาร
 กินเมื่อหิว จะรู้จักสะสมอาหารไว้ก็เพียงสัตว์บางชนิดเท่านั้น
 ปัญญาที่ยิ่งกว่านั้นหลายอย่างที่มีมนุษย์มี สัตว์ไม่มี สัตว์

ไม่รู้ถูกไม่รู้ผิด ไม่รู้ผิดชอบชั่วดีเหมือนมนุษย์ เกิดเป็น
 มนุษย์จึงต้องรักษาปัญญาที่รู้จักผิดชอบชั่วดีไว้ สัตว์ไม่มี
 เมตตากรุณาเพราะไม่รู้จักว่าความเมตตากรุณาเป็นอย่างไร
 มีคุณเพียงไร มนุษย์ต้องอบรมเมตตากรุณาให้มาก ต้อง
 มีเมตตากรุณาให้มาก เพราะมนุษย์มีปัญญารู้ว่าเมตตากรุณา
 เป็นความดี เป็นคุณค่าสำคัญของมนุษย์ ขาดคุณค่าสำคัญนี้
 ความเป็นมนุษย์ย่อมไม่สมบูรณ์ คงจะเคยได้ยินคำประนาม
 ผู้ไม่มีเมตตากรุณาว่าไม่เหมือนมนุษย์ นั่นแหละคือคำ
 รับรองยืนยันว่าเมตตากรุณาเป็นสมบัติเป็นคุณลักษณะ
 ของมนุษย์ สัตว์ไม่รู้ว่าการเบียดเบียนเป็นอย่างไร มีคุณ
 หรือมีโทษอย่างไร แต่มนุษย์รู้ว่าการเบียดเบียนไม่ดี เป็น
 โทษ มนุษย์จึงควรต้องไม่เบียดเบียนเพื่อรักษาคุณสมบัติ
 ของมนุษย์ประการนี้ไว้ สัตว์แม้จะมีกตัญญูกตเวทีเช่น
 หมาแมวที่รักและมีกตัญญูต่อเจ้าของ แต่ก็ก็เป็นเพียงใน
 ระดับของสัตว์ คือในระดับที่สติปัญญาของสัตว์จะรู้ได้
 ทำได้ มนุษย์มีปัญญารู้ได้ทำได้มีปัญญาเข้าใจว่าความ-
 กตัญญูกตเวทีเป็นคุณธรรมที่ดี ที่ประเสริฐ ดังนั้นมนุษย์
 จึงควรใช้สติใช้ปัญญารักษาความสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมนี้
 ของมนุษย์ไว้ เพื่อให้ความเป็นมนุษย์สมบูรณ์ ไม่บกพร่อง
 มนุษย์ต้องไม่ทำลายคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ด้วยการ
 ไม่กตัญญู หรือด้วยอกตัญญูไม่ตอบแทนพระคุณที่ท่าน
 ทำแล้ว อันความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จริงนั้นไม่เพียงแต่
 จะกตัญญูกตเวทีต่อผู้ทำคุณแก่ตนโดยตรงเท่านั้น แม้

ผู้ทำคุณทางอ้อม เช่น เป็นผู้ประพาสดีปฏิบัติชอบ มนุษย์
ที่มีคุณค่าของมนุษย์สมบูรณ์จริงก็ยิ่งกตัญญูต่อผู้นั้น เพราะ
มีปัญญาารู้ได้ว่าผู้ประพาสดีปฏิบัติชอบคือผู้มีคุณต่อ
ส่วนรวม จึงเป็นผู้มีคุณแก่ตนด้วย ควรได้รับความกตัญญู-
กตเวทิตาของตนด้วย ปัญญาที่สมบูรณ์ของมนุษย์จะทำให้
สามารถเห็นความจริงได้เช่นนี้

คุณธรรมที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นคุณธรรมส่วนใหญ่
เป็นหลักสำคัญของมนุษย์ ยังมีคุณธรรมของมนุษย์หรือ
คุณสมบัติที่ทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ปลีกย่อย
ออกไปอีกเป็นอันมาก เมื่อได้สิ่งที่ได้ด้วยยากคือได้ความ
เป็นมนุษย์แล้ว มนุษย์ทุกคนผู้รู้เพียงเท่านี้ ก็พึงสนใจ
ที่จะรักษาความเป็นมนุษย์ของตนให้ดีที่สุด ให้ถือความ
เป็นมนุษย์ของตนเหมือนเพชรหาค่ามิได้ จักทุ่มเทจิตใจ
ระวังรักษาเพชรนั้นเพียงไร ก็พึงทุ่มเทจิตใจระวังรักษา
ความเป็นมนุษย์ของตนให้เพียงนั้น มนุษย์ที่ขาดคุณสมบัติ
ของมนุษย์ก็เหมือนเพชรงามที่แตกร้าว เป็นเพชรที่แตก
ร้าวย่อมไม่เหลือราคาของเพชร ย่อมเป็นเหมือนเศษกระ-
เบื้องและหาค่าไม่ได้ ฉะนั้น เป็นมนุษย์ที่ไม่รักษาคุณค่า
ไว้ ปล่อยให้เสื่อมสลายบกพร่อง ก็ย่อมเป็นคนหาค่า
ไม่ได้ ฉะนั้น พึงคำนึงถึงความจริงนี้ด้วยนี้ จักเกิดกำลังใจ
ปฏิบัติรักษาคุณค่าความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์เต็มสติ
ปัญญาความสามารถ

สัจปฐิธรรม ธรรมของสัจบุรุษหรือคนดี หรือ

ธรรมของมนุษย์ผู้มีความเป็นมนุษย์สมบูรณ์ มี ๗ ประการ
ศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ แล้วปฏิบัติให้ได้ ก็จักสามารถรักษา
คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ทุกประการได้ สัปปริสธรรม
๗ ประการคือ ๑. รู้จักเหตุ ๒. รู้จักผล ๓. รู้จักตน ๔. รู้จัก
ประมาณ ๕. รู้จักกาล ๖. รู้จักประชุมชน ๗. รู้จักบุคคล

รู้จักเหตุก็คือรู้จักพิจารณาให้รู้ว่าเหตุใดจักให้เกิด
ผลใด ไม่ด่วนทำอะไรก็ตามโดยไม่พิจารณาเสียก่อนว่าเมื่อ
ทำแล้วผลที่เกิดขึ้นจะเป็นเช่นไร ก่อนจะทำการทุกอย่าง
ต้องรู้ว่าเป็นการทำที่เป็นเหตุดีหรือไม่ดี คือจะก่อให้เกิด
ผลดีหรือไม่ดี

รู้จักผล คือรู้จักว่าภาวะหรือฐานะหรือสิ่งที่ตนกำลัง
ได้รับได้ประสบนั้นเกิดจากเหตุใด เป็นผลอันเกิดจากการ
กระทำอย่างไร ไม่ด่วนเข้าใจว่าผลดีที่กำลังได้รับอยู่เช่น
เงินทองของมีค่าที่ลักขโมยคดโกงเขามา นั้นเกิดจากเหตุ
ดีคือการลักขโมย แต่ต้องเข้าใจว่าความร้อไนที่กำลังได้
รับเพราะเกรงอาญาต่าง ๆ นั้นแหละเป็นผลของการลักขโมย
คือต้องรู้ว่าผลดีที่กำลังได้รับเกิดจากเหตุดีอย่างไร ผลร้าย
ที่กำลังได้รับเกิดจากเหตุร้ายอย่างไร ผลร้ายต้องอย่าเข้าใจ
ว่าเป็นผล ผลดีอย่าเข้าใจว่าเป็นผลร้าย

รู้จักตน คือรู้จักตัวเองว่าเป็นใคร อยู่ในภาวะและ
ฐานะอย่างไร การรู้จักตนนี้จำเป็นมาก สำคัญมากเพราะ
มีความหมายลึกลงไปถึงว่าเมื่อรู้จักตัวเองว่าเป็นใคร มี
ภาวะและฐานะอย่างใดแล้ว จะต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสม

กับภาวะและฐานะของตน จะได้รักษาความมีค่าของตัวเองได้
 ผู้ปฏิบัติไม่เหมาะสมกับภาวะและฐานะจักเสื่อมจากค่า
 ของความเป็นมนุษย์ที่ตนเป็นอยู่

รู้จักประมาณ คือรู้จักประมาณว่าควรทำอะไรเพียงใด
 ที่เป็นการพอเหมาะพอควรแก่ภาวะและฐานะของตนพอ
 เหมาะพอควรแก่ผู้เกี่ยวข้อง พอเหมาะพอควรแก่เรื่องราว
 มีพุทธภาษิตกล่าวไว้ว่า “ความรู้จักประมาณยังประโยชน์
 ให้สำเร็จทุกเมื่อ”

รู้จักกาล คือรู้จักเวลา รู้ว่าเวลาใดควรทำหรือไม่ควร
 ทำอะไร การทำผิดเวลาย่อมไม่เกิดผลสำเร็จ ย่อมไม่เกิด
 ผลดีเท่าที่ควร

รู้จักประชุมชน คือรู้จักว่าประชุมชนใดมีภาวะและ
 ฐานะหน้าที่อย่างใด ควรต้องปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะเหมาะ
 จะควร เมื่อรู้แล้วก็ต้องปฏิบัติให้เหมาะให้ควรแก่ประ-
 ชุมชนนั้น

รู้จักบุคคล คือรู้จักภาวะและฐานะนิสัยใจคอของ
 บุคคลนั้น ๆ ให้ถูกต้อง เพื่อว่าจะได้ปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้อง
 ด้วยให้เหมาะให้ควร รู้จักว่าเขาเป็นพาลจักได้หลีกเลี่ยง รู้จักว่า
 เขาเป็นบัณฑิตคือคนดีจักได้เข้าใกล้ ให้เหมาะแก่แต่ละ
 บุคคลไป ภาษิตที่ว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต
 บัณฑิตพาไปหาผล” จักเป็นไปได้อีกต่อเมื่อรู้จักบุคคลนี้แหละ

สัปบุริสธรรม ๗ ประการดังวิสัยชื่อนานี้แหละจัดทำ
 ให้ผู้รู้แม้พอสมควรทุกคนแล้วปฏิบัติด้วยดี จักสามารถ
 รักษาตำแหน่งความเป็นมนุษย์ของตนไว้ได้ด้วยดีแล.

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา 314-316 ปากซอยบ้านบาตร ถนนบำรุงเมือง
เขตป้อมปราบ กรุงเทพฯ 10100 นายปทุม ศิวนวล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2531