

พระสูตร



ทศพร ภัทรา

๖ พระสูตร

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

๖ พระสูตร

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๔๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร ๐-๒๔๐๐-๓๖๔๙

คำนำ

ขอชี้แจงนิดหนึ่งว่า หนังสือหกพระสูตรนี้ ไม่ใช่หนังสือวิชาการเต็มตัว (จะได้ครึ่งตัวก็ยังไม่แน่ใจ) อาตมาจึงต้องขอโทษผู้รู้ทั้งหลาย ซึ่งอ่านแล้วอาจจะผิดหวัง หรืออ่านไม่ก็หน้าแล้วต้องวางด้วยความรำคาญใจ อาตมามาจากประเทศด้อยพัฒนา(ทางพุทธธรรม) แล้วมาบวชในวัดป่า มีการศึกษาน้อย แต่รักพระสูตรมาก และปรารถนาให้คนอื่นได้สนใจพระสูตรบ้าง อาตมาจึงบังอาจเขียนขยายความของพระสูตรบ้าง เล็กน้อยในสำนวนที่หวังว่าอ่านง่าย อย่างไรก็ตามขอแนะนำผู้อ่านทั้งหลายถ้าสงสัยว่าอธิบายถูกหรือเปล่า ขอลองหาพระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ อ่านพระสูตรที่ผู้เขียนปรารภถึง เพื่อจะได้ชิมรสของของจริงบ้าง

ชยสาโร ภิกขุ

กรกฎาคม ๒๕๔๖

สารบัญ

พระสูตร ๑	ภาวะยอดเยี่ยม ๖ ประการ	๗
พระสูตร ๒	สิ่งที่เสริมสร้างความสนิทสนมในชุมชน ๑๕	
พระสูตร ๓	มหานามะ	๒๙
พระสูตร ๔	ไม่ต้องกังวล	๓๓
พระสูตร ๕	การแก้กิเลส	๔๓
พระสูตร ๖	สุขหนอ	๖๑



ภาวะยอดเยี่ยม ๖ ประการ

บางคนขณะเดินออกจากโรงหนัง อูทานกับเพื่อนว่า เยี่ยมเนาะ บางคนฟังดนตรีที่ชอบ ต้องอูทานออกมาคนเดียวว่า เยี่ยม! เจ้านายชมงานของลูกค้าที่ทำให้บริษัทได้เซ็นสัญญาสำคัญว่า ยอดเยี่ยมจริงๆ!

การตัดสินใจอะไรทางโลกเยี่ยม ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น ข้อตกลงของผู้เชี่ยวชาญ ค่านิยมของสังคม ความพอใจส่วนตัว ผลประโยชน์ เป็นต้น

ในทางพระพุทธศาสนาเราถือกันว่า เป้าหมายชีวิตที่สูงสุดคือการพ้นทุกข์ พ้นกิเลส การดำเนินชีวิตดีงามด้วยปัญญา และความเมตตากรุณา เพื่อประโยชน์สุขของตัวเอง และคนอื่น เมื่อมองจากมุมนี้ เราไม่อยากพูดว่าสิ่งที่อยู่ในโลกยอดเยี่ยม เพราะนั่นหมายความว่าไม่มีอะไรสูงกว่า ลึกลงไปในใจหลายคนอาจจะอยากพูดว่า มันแค่นั้นแหละ แต่ไม่กล้าพูด เดียวเขาจะเสียใจ

สิ่งที่เยี่ยมในวงการนี้วงการนี้ เยี่ยมในตลาด

สินค้า อาจจะไม่ใช่ว่าสิ่งที่มีผลดีต่อชีวิตก็ได้ ปีนพทียอดเยี่ยมของปีนี้ก็ไม่น่าซื้อ พระองค์ทรงเห็นว่าชีวิตของมนุษย์ปุถุชนเหมือนกรง เพราะถูกกักขังในที่คับแคบ ด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง ถึงจะเป็นกรงทองคำก็ยังเป็นกรงอยู่ดี สิ่งใดมีหน้าที่แค่ประดับกรงเป็นของยอดเยี่ยมไม่ได้ สิ่งใดช่วยให้เราพ้นจากกรง สิ่งนั้นแหละยอดเยี่ยม

ครั้งหนึ่ง^๑ พระองค์จึงตรัสถึงภาวะยอดเยี่ยม

๖ ประการ คือ

การเห็นอันยอดเยี่ยม

การฟังอันยอดเยี่ยม

การได้อันยอดเยี่ยม

การศึกษานันยอดเยี่ยม

การบำรุงอันยอดเยี่ยม

การระลึกอันยอดเยี่ยม

การเห็นอันยอดเยี่ยม คือเห็นสิ่งยอดเยี่ยมอย่างยอดเยี่ยม หมายถึงการเห็นพระพุทธเจ้า หรือ

^๑ อนุตตรยสูตร อังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒)

สาวกของพระพุทธเจ้าด้วยความรู้สึกที่เยี่ยมคือ ศรัทธา ความเลื่อมใสยิ่ง และ “ความรักที่ตั้งมั่น” ทำให้จึงถือว่าเยี่ยม เพราะการเห็นพระอริยะเจ้าด้วยจิตศรัทธา ย่อมประทับใจมาก ทำให้ผู้เห็นร่าเริงในธรรม ทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติของตน วันที่อาตมาเห็นหลวงพ่ocha ครั้งแรก เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในชีวิต หลังจากนั้นไม่สงสัยว่ามรรคผลนิพพานมีจริงอีกแล้ว ไม่สงสัยว่าชีวิตพรหมจรรย์คือชีวิตอันประเสริฐ ตอนนั้นยังฟังภาษาไทยไม่ออก แต่ได้สิ่งล้ำค่าด้วยการเห็น บางคนเคยไปกราบครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วไม่ประทับใจ บางคนไปโกรธท่านก็ยังมี เขาเห็นสิ่งยอดเยี่ยมด้วยจิตที่พองด้วยความสำคัญตัวก็เลยไม่ได้อะไร จะว่าไปแล้วถึงได้แค้นยิ่งแค้นกว่า อย่างน้อยก็ได้สังเกตความงามของแก้ว ตาแววับด้วยโกรธแม้ความแวววามของแก้วก็ไม่เห็น สรุปว่าจะให้การเห็นเป็น *อนุตตรียะ* ต้องพร้อมทั้งสิ่งที่เห็นและผู้ที่จะเห็นจึงจะถือได้ว่ายอดเยี่ยม

การฟังอันยอดเยี่ยม ก็เหมือนกัน หมายถึงการฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือแม้แต่การพรรณนาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยศรัทธา ความเลื่อมใสยิ่ง ก็ยอดเยี่ยม ฟังเพลง ฟังข่าว ฟัง

คำสอนของลัทธิศาสนาอื่นไม่ถือว่ายอดเยี่ยม เพราะไม่นำไปสู่กำลังใจ และกุศโลบายเพื่อปล่อยวางกิเลส ถ้าฟังสิ่งยอดเยี่ยมแต่จิตใจคอยจับผิด ฟุ้งซ่าน หรือวงกก็ไม่ยอดเยี่ยมเหมือนกัน ฟังด้วยศรัทธา ด้วยความเคารพ ด้วยความตั้งใจ ฟังด้วยปัญญา แล้วปฏิบัติตามเพื่อพ้นทุกข์ นั้นแหละยอดเยี่ยม

การได้อันยอดเยี่ยม ไม่ใช่การได้แก้วมณี หรือทรัพย์สมบัติเงินทอง เพราะการได้นั้นไม่นำไปสู่ความดีงาม ตรงกันข้าม อาจทำให้ผู้ที่ได้หลงใหลแล้วทำบาปกรรม สร้างเหตุให้ต้องเดือดร้อนในอนาคต ลากอันยอดเยี่ยมคือ อริยทรัพย์ คือ ศรัทธา ศีล ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป ความเป็นผู้มีความรู้แตกฉานในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต (พหูสูตร) ความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และปัญญา อริยทรัพย์เป็นของยอดเยี่ยมเพราะนำเจ้าของไปในทางที่เจริญอย่างแน่นอน ไม่มีโทษ ไม่ชวนให้หมกหมุ่น มีอยู่กับเราตลอดเวลา ไม่ต้องไปเบิกที่ธนาคาร เมื่อได้มาแล้วใช้เท่าไรก็ไม่ต้องจกหมด และเป็นทรัพย์ที่ปลอดภัย ไม่มีใครแย่งชิงได้ เกิดประโยชน์ทั้งชาตินี้และชาติหน้า เยี่ยมจริงๆ!

การศึกษาที่ไม่ยอดเยี่ยมมีหลายอย่าง การเรียนวิชาอาชญากรรม (ส่วนมากโรงเรียนอยู่ในเรือนจำ รัฐบาลเสียค่าเลี้ยงดูให้นักเรียน นักโทษอาวุโสสอนฟรี) เป็นตัวอย่างการศึกษาที่เสียเพราะเนื้อหาหลักสูตรไม่ดี การเรียนวิชาทางโลก ที่สังคมยอมรับและสนับสนุน มักมีผลต่อมนุษย์ทั้งในทางที่ดี และไม่ดี (คำถามเป็นการบ้าน ถ้าวิชาเศรษฐศาสตร์หายไปจากโลก โลกจะเลวลง หรือดีขึ้น) การศึกษาสิ่งที่ดีด้วยเจตนาไม่บริสุทธิ์ หวังแต่ฐานเพื่อหาผลประโยชน์ส่วนตัวต่อไป ไม่มีทางยอดเยี่ยมได้ การเรียนเพื่อช่วยคนอื่นน่าชม แต่ยังไม่รับว่ายอด เพราะไม่นำไปสู่การพ้นทุกข์

ในพระสูตรนี้ (และในบาลีทั่วไป) คำว่าศึกษา หมายถึง ๑.การเล่าเรียน และ ๒.การปฏิบัติตามสิ่งที่ได้เล่าเรียนแล้ว คือขาดภาคปฏิบัติไม่ได้ **การศึกษอันยอดเยี่ยม** คือ การฝึกกาย วาจา ใจ ของตน ตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา ด้วยศรัทธา ความเลื่อมใสยิ่ง การศึกษาอย่างนี้เยี่ยม เพราะเป็นทางตรงไปสู่ความพ้นทุกข์ การดับทุกข์จะเกิดขึ้นก็ด้วยการศึกษาที่เป็นองค์รวมที่เรียกว่า ไตรสิกขานี้ เท่านั้น อริยธรรมย่อมเกิดจากอริยมรรค ๘ คือการศึกษอันยอดเยี่ยม

การบำรุง พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ นับว่า เป็น **การบำรุงอันยอดเยี่ยม** เพราะย่อมนำไปสู่ความสุขและประโยชน์แก่สิ่งมีชีวิตทั้งปวงโดยถ่ายเดียว การบำรุงสถาบันอื่นๆ ซึ่งมุ่งลดความทุกข์ของหมู่มนุษย์ หรือสร้างสรรค์สิ่งมีประโยชน์ในสังคมก็สมควรและน่าส่งเสริมแน่นอน แต่เนื่องจากว่ามีแต่คำสั่งสอนของ พระพุทฺธเจ้าเท่านั้นที่มีอานุภาพพอที่จะนำมนุษย์ไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ การบำรุงพระศาสนาในทางที่ถูกต้อง ให้พระศาสนามั่นคงและรุ่งเรืองสืบต่อไปก็เป็นกิจที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้าบำรุงพระพุทฺธศาสนา ด้วยศรัทธา และด้วยปัญญา ก็ได้บุญมากทีเดียว ส่วนการบำรุงลัทธิศาสนาที่ลบล้างพระพุทฺธศาสนา หรือพยายามให้ชาวพุทฺธเปลี่ยนศาสนาใหม่ ไม่ควรบำรุง

การระลึกอันยอดเยี่ยม คือการระลึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะระลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัยแล้ว เราได้น้อมจิตไปสู่สิ่งสูงสุด พอระลึกถึงพระปัญญาคุณ พระมหากรุณาคุณ และพระวิสุทธิคุณของพระพุทฺธองค์ด้วยศรัทธาแล้ว เราารู้สึกเบิกบาน จะทบทวนการปฏิบัติของเราแล้ว มีกำลังใจบำเพ็ญต่อไป ระลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนว่าจริง ว่าลึกซึ้งอย่างไร

ก็เหมือนกัน ระลึกถึงพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้เป็น
พยานว่าการปฏิบัติธรรมมีผลจริง ผู้เป็นตัวอย่างของ
ความงดงามด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ก็เหมือนกัน
เพราะเหตุนี้แหละพระพุทธองค์จึงถือว่า เป็นการระลึก
อันยอดเยี่ยม

สิ่งที่เสริมสร้าง ความสนิทสนมในชุมชน

คงไม่มีใครอยากจะอยู่ในชุมชนที่เต็มไปด้วยความอิจฉาพยาบาท การชิงดีชิงเด่นกัน การพุดจาที่หยาบคายหรือก้าวร้าว คงไม่มีใครชอบอยู่ด้วยความหวาดระแวงตลอดเวลา มนุษย์เราอยากอยู่อย่างไร คงไม่ต้องให้สถาบันไหนหยั่งเสียงประชาชนในตลาดจึงจะรู้ว่าชอบและไม่ชอบอย่างไร บรรยากาศในชุมชนขึ้นอยู่กับการกระทำและการพุดของสมาชิกมากกว่าอย่างอื่น ความยากจน ความกดดันจากภายนอกอาจมีผลกระทบบ้าง แต่ปัจจัยหลักคือสมาชิกชุมชนเอง อาตมาจะขอสรุปลักษณะการกระทำและการพุดที่ตัวผู้เขียนไม่ชอบ ขอให้ผู้อ่านลองดูว่าเห็นด้วยไหม

อาตมาไม่ชอบการเบียดเบียน การทำให้ผู้อื่นทุกข์ยากเดือดร้อน การก่อกรรมทำเข็ญ การตามรังควาน การกลั่นแกล้ง การระราน การข่มเหง การ

ทำเจ็บทำแสบ การชำเติม การรุกราน การจงล้าง
จงผลาญ การบ่อนทำลาย การกดขี่ เป็นต้น

เขียนไปเขียนมา ที่ไม่ชอบก็เยอะเหมือนกัน เขียน
มากกว่านี้ก็ได้ ไม่ยาก แต่กลัวจะเปลืองกระดาษ แค่นี้ก็
น่าจะเป็นตัวอย่าง ไม่ทราบว่าผู้อ่านเห็นด้วยกับ
อาตมาหรือเปล่า ค่อนข้างมั่นใจว่าจะต้องเห็นด้วย

ยังไม่ถึงการพูดที่ไม่ชอบ ขอยกมาบ้างอย่างเป็น
ตัวอย่าง คือไม่ชอบการพูดปด การพูดส่อเสียด การพูด
หยาบคาย การถากถางเสียดสี การพูดลามก การพูด
จ้วงจาบหยาบช้า การพูดตลบตะแลงพลิกแพลง การพูด
ทิ่มแทง การพูดเยาะเย้ย การนินทาลับหลัง เป็นต้น

อาตมาเชื่อว่าชุมชนไหนมีการกระทำและการพูด
ดังกล่าวเป็นประจำ คงไม่เจริญ และคงไม่น่าอยู่ สิ่ง
ที่น่าเสียดายก็คือการกระทำและการพูดที่ไม่มีใครชอบ
(อย่างน้อยในคนอื่น) นั้น ยังปรากฏอยู่ในสังคมมนุษย์
อย่างเกลื่อนกลาด คำถามที่สำคัญคือ จำเป็นไหมที่จะ
ต้องเป็นอย่างนั้นตลอดไป ถ้าไม่จำเป็น ทำอย่างไรจึงจะ
ทำให้มนุษย์อยู่ด้วยกันให้ดีกว่านี้

พระพุทธศาสนายืนยันว่ามนุษย์สามารถแก้
ปัญหาของตัวเองได้ แต่ต้องตั้งใจแน่วแน่ และต้องใช้

ปัญญา การใช้วิธีสัจสี่เป็นหลักพิจารณาจะช่วยให้การไตร่ตรองเรื่องนี้ชัดเจน คือเรากำหนดตัวปัญหา สืบหาสาเหตุของปัญหา ตั้งเป้าหมายคือภาวะที่ปลดปล่อยปัญหา หรือมีปัญหาน้อยที่สุดให้แจ่มแจ้ง แล้วปฏิบัติตรงตามวิธีการที่ถูกต้องเพื่อแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาและบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

ฟังง่าย แต่ทำยากมาก

ครั้งหนึ่ง^๒ ตอนพระพุทธองค์ประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถี พระองค์ตรัสถึงหลักการอยู่ด้วยกันอย่างสนิทสนม โดยเน้นที่การปฏิบัติต่อกันในหมู่สงฆ์ว่า พระองค์ตรัสว่า ถ้าหากพระทุกรูป

๑. ตั้งใจกระทำแต่ในสิ่งที่เกิดจากเมตตาและประกอบด้วยเมตตา

๒. ตั้งใจพูดแต่ในสิ่งที่เกิดจากเมตตาและประกอบด้วยเมตตา

๓. ตั้งใจมองเพื่อนพรหมจรรย์และคิดต่อกันด้วยเมตตา

^๒ พุติยสารณียสูตร อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒)

๔. ไม่เห็นแก่ตัว แบ่งปันลาภที่ได้มาอย่างสุจริต

๕. มีศีลที่ดีเสมอกับหมู่เพื่อน

๖. มีแนวความคิดความเห็นที่ดีเสมอกับหมู่เพื่อน

คือถ้าบำเพ็ญสารณียธรรม ๖ ข้อนี้ จะทำให้เป็นที่ระลึกกัน คือใครปฏิบัติตามหลักการเหล่านี้แล้ว เพื่อนจะไม่ลืม ไม่ทอดทิ้ง ธรรมหกข้อนี้ทำให้เป็นที่รัก เป็นที่เคารพ และทำให้ชุมชนอยู่สงบ ไม่มีการวิวาทกัน อยู่อย่างประสานกลมกลืน สมานสามัคคี

แม้ว่าพระสูตรนี้ตรัสแก่พระภิกษุผู้มอภายถวายเป็นชีวิตต่อการพัฒนาตนก็ตาม ฆราวาสยังสามารถเอาเป็นแนวทางได้ เพราะมีแต่ข้อ ๔ ที่มุ่งที่ชีวิตพรหมจรรย์โดยเฉพาะ และยังให้ข้อคิดแก่ผู้ครองเรือนได้บ้าง

ในพระสูตรนี้คุณธรรมที่พระองค์เน้นมากที่สุดคือ เมตตา เมตตาคือความหวังดี ความปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุข โดยไม่มีเงื่อนไข และไม่หวังสิ่งตอบแทน

การพัฒนาเมตตายากอยู่เหมือนกัน แต่ไม่เหลือวิสัย ที่ไม่ยากเกินไปก็เพราะว่าดินเราดี เมล็ดเรามีหมายความว่าจิตใจมนุษย์เป็นที่เกิดและที่เจริญของเมตตาที่สมบูรณ์ เรียกว่าดินเราดี สอง เมตตาเป็นสิ่งที่

เคยปรากฏในจิตของทุกคนอยู่แล้วไม่มากนักน้อย เพียงแต่ว่าคนส่วนมากไม่เคยพัฒนาอย่างเป็นระเบียบและต่อเนื่อง เรียกว่าเมล็ดเรามี เมื่อทรัพยากรเราพร้อมอย่างนี้ ก็สำคัญที่เราเห็นประโยชน์ในการมีเมตตา และโทษของการขาดเมตตาให้ดี เพราะกำลังใจย่อมเกิดจากการซาบซึ้งในประโยชน์

อานิสงส์ข้อแรกของเมตตาคือทำให้มีความสุขง่ายทันใจ เมตตาเกิดในใจเราเมื่อไรความสุขก็เกิดเมื่อนั้น ความสุขที่มั่นคงที่ชีวิตเราต้องการไม่เกิดลอยๆ มันเป็นผลของการกระทำทางกาย วาจา และใจ อย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่เราต้องสร้างขึ้นมาเอง เราทุกคนต้องการความสุขเราก็ต้องฉลาดและขยันในการสร้างเหตุให้เกิดสุข ทำอย่างไร พูดอย่างไร คิดอย่างไรจึงจะมีความสุข พระพุทธองค์ตรัสว่าเมตตาเป็นทางลัด คือสุขทันที ไม่พยายาบาดเจ็บอย่างก็เห็นผลแล้ว

อยากได้ความสุข ต้องให้ความสุข และไม่มีใครในโลกนี้ไม่สามารถให้ความสุขแก่คนอื่นในระดับใดระดับหนึ่ง (ถ้าใครชอบมองตัวเองในแง่ร้ายและค่านว่ฉันไม่เคยให้ความสุขกับใครเลย อาตมาขอตอบว่า แค่อ่านหนังสือเล่มนี้ก็ทำให้เจ้าภาพมีความสุขแล้ว)

ผู้เจริญเมตตาอย่างสม่ำเสมอ จะไม่เครียด นอนหลับดี (ประหยัดค่ายานอนหลับ) หน้าตาอิ่มแ้มแจ่มใส (ไม่ต้องเสียเงินผ่านั้น ดึงนี้เพื่อให้ไร้รอย) เป็นที่รักของมนุษย์ เป็นที่รักของอมนุษย์ (ผีไม่คิดหลอก เทวดาดูแล) จิตสงบง่าย ตายมีสติ ตายแล้วไปที่ดี

เมื่อเมตตาได้อย่างนี้ ทำไมคนเราไม่หมั่นเจริญเมตตาอย่างจริงจัง คำตอบคงจะง่าย ๆ ไม่ทำเพราะไม่เคยทำ เป็นเรื่องธรรมดาว่า ผู้ที่ไม่เคยพัฒนาเมตตาธรรม ยังไม่เคยสัมผัสความสุขของจิตที่เต็มเปี่ยมด้วยเมตตา มักไม่มีแรงดลบันดาลใจเพียงพอ ซ้ำร้ายความเข้าใจผิดบางอย่างอาจคอยบั่นทอนความกระตือรือร้นก็ได้ คือบางคนเสียความพยายาม โดยถือว่าเป็นกำลังภายในซึ่งป้องกันตัว ทำให้คนอื่นเกรงขาม ไม่กล้าเอาเปรียบ

การมองว่าเมตตาทำให้เราอ่อนแอ ชวนให้คนอื่นเอาเปรียบเราได้ง่าย เกิดจากความไม่เข้าใจธรรมชาติของเมตตา เมตตาที่แท้ต้องมีปัญญาสนับสนุนเบื้องหลังอยู่เสมอ (ที่จริงไม่ใช่เมตตาเท่านั้นที่เป็นอย่างนี้ คุณงามความดีทุกประการถ้าขาดปัญญาย่อมไม่ยั่งยืน เพราะไม่ทันการบ่อนทำลายของกิเลส) ปัญญานั้นแหละเป็น

ตัวควบคุมเมตตาให้ไปในทางปลอดภัย ส่วนเมตตาขาดปัญญาอาจกลายเป็นการบำรุงกิเลสคนอื่นมากกว่าการให้เขาเป็นสุข เช่นเขาขออะไรจากเราแล้วเราไม่พิจารณาถึงผลที่จะตามมาจากการเอาใจเขา ให้ไปเพียงเพราะว่ารัก หรือกลัวว่าขัดใจเขาแล้วเขาจะโกรธหรือไม่รักเรา ในกรณีเช่นนี้ความคิดในใจเราท่านไม่เรียกว่าเมตตาเสียแล้ว มันหมดท่ามากกว่า ใจอ่อนไม่ใช่ใจเมตตา

สรุปว่าเมตตา ความปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุข ต้องอิงความเข้าใจในเรื่องความสุขจึงจะถูกหลัก ต้องจับความแตกต่างระหว่างความสุขที่มีผลเป็นทุกข์ในระยะยาว และความสุขที่มีผลคือความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป อย่างแรกต้องสละ อย่างที่สองต้องทำให้มาก

กลับมาพูดถึงเรื่องพระสูตรต่อ พระพุทธองค์ตรัสว่าชุมชนจะอยู่ดีเพราะเมตตาของสมาชิก พระองค์แยกเมตตาออกเป็นสามข้อ คือ เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม และเมตตามโนกรรม โดยกำชับว่าต้องปฏิบัติทั้งสามประการนี้ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

เมตตากายกรรม คือการกระทำที่เกิดจากความหวังดี เช่นการช่วยเหลือกัน เกื้อกูลเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ช่วยพยาบาลเพื่อนที่เจ็บไข้ ช่วยกิจธุระของส่วนรวม

ทำความดีเจียบๆ แบบปิดทองหลังพระ มีของดีให้
ส่วนรวมก่อน พยายามเอาเป็นคนสุดท้าย (แต่ถ้าแย้งกัน
เป็นคนสุดท้ายแบบ “เชิญ เชิญ” “ไม่เป็นไร ไม่เป็นไร
เชิญ เชิญ” จนรำคาญกันก็คือเมตตาขาดปัญญา
อีกแหละ) ถ้าทำความดีแล้วไม่มีใครชมเป็นอย่างไรไหม
ไม่น้อยใจ ไม่ท้อใจถือว่าสอบผ่านในเรื่องเมตตา
กายกรรม เขาชมดีใจชั่วแวบไม่เป็นไร แต่อย่าเอาจริง
เอาจังกับมัน เพราะเดี๋ยวจะติดใจ ช่วยคนอื่นอย่างนี้จะ
เคารพนับถือตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องหวังอะไรจากคนอื่น
เขาเคารพนับถือไปเอง เมื่อความดีปรากฏในชุมชน
สมาชิกต้องเห็นว่าบรรยากาศดีขึ้น แล้วมีกำลังใจทำต่อ

เมตตาวัจกรรม คือการพูดด้วยเมตตา พูดสิ่งที่
เป็นประโยชน์ ถูกกาลเทศะ อย่างสุภาพอ่อนโยน
แบ่งปันความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ เป็นแก่นสารแก่คนอื่น
ไม่หวงวิชา ให้กำลังใจเวลาเพื่อนทุกข์ใจ เตือนสติเวลา
เพื่อนประมาท ห้ามปรามเวลาเพื่อนอยากทำอะไรที่
ไม่ถูกต้อง เข้าไปไกล่เกลี่ยเวลาเพื่อนทะเลาะกัน

การดำรงสติในการพูดเป็นสิ่งที่ทำยาก แต่ความ
หวังดีต่อคนรอบข้างช่วยระครองจิตไว้ในกุศล และ
รักษาคำพูดเราไว้ในกรอบของสัมมาวาจาได้ดี สำหรับ

ผู้มีกิจธุระมาก มีเวลานั่งสมาธิน้อย การพัฒนาวาจาของตนให้งาม น่าฟัง ถึงใจผู้ฟัง เป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

เมตตาโมกข์ คือฝึกมองกันในแง่ดี ไม่ครุ่นคิดในเรื่องไม่ดีของคนรอบข้าง ไม่คิดเพ่งโทษ หรือจับผิด ไม่คิดไปในทางแก้แค้น แต่คิดให้อภัย ปล่อยวาง คิดหาวิธีสร้างประโยชน์แก่ชุมชนเพิ่มมากขึ้น และที่สำคัญที่สุดคือเจริญเมตตาภาวนาเป็นประจำ วิธีการหนึ่งคือนั่งนึกภาพของสมาชิกชุมชนทุกคนทีละคน และแผ่เมตตาให้เขาอย่างจริงใจ คือหายใจออกนึกเหมือนแสงสว่างนิมิตพลแผ่ออกจากตัวเราไปสู่ตัวเขา ถ้าเรากำลังโกรธใคร เอาคนนั้นไว้สุดท้าย แต่ถ้าเป็นไปได้ต้องพยายามแผ่ให้กับทุกคน โดยไม่เอาความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเป็นประมาณ เราแผ่เมตตาแก่คนอื่นโดยไม่ต้องชอบบุคคลิกเขาก็ได้ เพราะเมตตาไม่ใช่เรื่องส่วนตัว เป็นเรื่องการบรรเทาความแบ่งแยกว่าเราว่าเขา ด้วยพลังแห่งพรหมวิหาร การกระทำ การพูด และการคิด ดำเนินไปในทางแห่งเมตตา ทำให้ชุมชน ตั้งแต่ครอบครัวตลอดจนถึงสังคมทั่วไปสงบเย็นลงได้ แต่ยังมีคุณธรรมข้ออื่นอีกที่ขาดไม่ได้

การเป็น**สาธารณโภคิ** คือหลักความไม่เห็นแก่ตัว หรือการให้ทานนั่นเอง ในกรณีของพระหมายถึงการ แบ่งปันเอกฉลาก ไม่ใช่สอยไม่สะสมปัจจัยสี่ไว้คนเดียว จนเป็นที่อิจฉาของเพื่อน สำหรับผู้ครองเรือนน่าจะหมายถึง การแบ่งส่วนหนึ่งของทรัพย์สินสมบัติให้เกิดประโยชน์แก่ ส่วนรวม ไม่สะสมไว้เฉยๆ ไม่เที่ยวไปมาอวดความมั่งคั่ง สังคมไหนช่องว่างระหว่างคนรวยคนจนกว้างและกว้าง ขึ้นทุกปีเป็นสังคมที่มีปัญหา แม้ในสังคมสงฆ์ซึ่งสมาชิก ทุกคนกำลังพยายามชนะกิเลสของตน ความอิจฉายัง เป็นปัญหาอยู่เสมอ นับประสาอะไรกับสังคมวัตถุนิยมที่ ชวนให้คนไม่รวยรู้สึกต่ำต้อย และหมดหวัง

ข้อต่อไปคือการมี **ศีลเสมอกัน** ศีลของสมาชิก ชุมชนไหนไม่เสมอกันก็อยู่กันยาก เช่นพระผู้ไม่จับเงินไป อยู่กับพระที่จับเงิน ทุกฝ่ายก็อึดอัดใจ ฝ่ายเคร่งในศีลมัก จะรู้สึกรังเกียจฝ่ายที่ไม่เคร่ง ฝ่ายไม่เคร่งก็เขินบ้าง แก่บ้าง บ้าง หาวว่าผู้เคร่งอวดดีบ้าง

ในบ้านสามีชอบกินเหล้าเมา ภรรยาไม่กิน ไม่นานก็ระหองระแหงกัน พูดไม่รู้เรื่อง ถ้าการไม่รักษาศีลเป็นที่ยอมรับของทุกคนในชุมชนอาจจะสามัคคีกันได้ แต่จะเป็นความสามัคคีของใจผู้ร้าย หรือจะกลายเป็น

ว่า เธอไม่ว่าฉัน ฉันจะไม่ว่าเธอ ทุกคนหาผลประโยชน์ตามใจชอบ ของใครของมัน ไม่น่าอยู่

ศิลปะที่จะนำไปสู่การอยู่กันอย่างมีความสุข และความเอ็นดูต่อกัน พระพุทธองค์ ทรงขยายความว่า

๑. ต้อง ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย คือรักษาอย่างพิถีพิถัน เห็นโทษในความย่อหย่อนแม้แต่เล็กน้อย คือรักษาดตรงตามตัวหนังสือ (ถูกพยัญชนะ)

๒. ต้องมีปัญญาป้องกันไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในศิลปะด้วยความคิดเห็น (เช่นถือว่าพระเคี้ยวหมากเป็นพระอริยเจ้าไม่ได้) หรือค้นหา (เช่นรักษาศิลปะเพราะอยากสร้างภาพพจน์ว่าเป็นคนดีเพื่อผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง)

๓. ต้องเป็นศิลปะที่พระอริยเจ้าชื่นชม คือองดงามหมดจด

๔. ต้องเป็นศิลปะที่นำไปสู่สมาธิ คือตรงตามวัตถุประสงค์ในไตรสิกขา (ถูกอรรถ)

บทบาทของศิลปะในพระพุทธศาสนาไม่ได้จบอยู่ในตัวของมันเอง การควบคุมกายวาจาด้วยสติ ภายในกรอบของสิกขาบทต่างๆ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาชีวิต ฉะนั้นชาวพุทธเราต้องมุ่งมั่นในการใช้ศิลปะ

ช่วยสร้างฐานแห่งความเรียบร้อยดีงาม เพื่อความ
สะดวกในการเจริญในมรรคต่อไป

ผู้ที่ชอบหาทางเลียงคืลบางข้อ เช่นยืนยันว่าทาน
เหล่าไม่เมาไม่น่าจะผิด คงไม่เข้าใจในจุดนี้ คือไปมอง
คืลเหมือนกฎหมาย และการผิดคืลบางประการเหมือน
ผิดกฎหมายบ้างเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งไม่น่าจะเป็นเรื่อง
สำคัญพอที่จะต้องถูกปรับหรือติดคุก แต่คืลไม่เป็น
กฎหมายเช่นนั้น และไม่มีใครจะลงโทษผู้ละเมิด มีแต่
ตัวเองลงโทษตัวเองเท่านั้น ผู้ไม่รักษาคืลข้อใดคือผู้ที่ไม่
สามารถรับประโยชน์จากคืลข้อนั้น ซึ่งมีผลทำให้การ
ปฏิบัติเนิ่นช้า เพราะทุกครั้งที่ใครผิดคืลเขาจะยอมเพิ่ม
กำลังของกิเลสที่ทำให้ละเมิด ไม่มากก็น้อย

คืลเป็นสารณียธรรมเพราะชุมชนแห่งผู้มีคืลจะมี
บรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และความ
เคารพนับถือกัน ถ้าเรามั่นใจว่าใครไม่เป็นอันตราย
ต่อเรา จะไม่เบียดเบียนเราเป็นอันขาด ไม่ว่าทางตรง
หรือทางอ้อม เราจะต้องชอบเขา และทุกคนน่าจะอยู่กัน
ได้อย่างมีความสุข

ข้อสุดท้ายคือข้อที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นคุณธรรม
ที่รองรับข้ออื่นๆ การมีสัมมาทิฐิเสมอกัน ทำให้สมาชิก

ของชุมชนมีเป้าหมายอันเดียวกัน เมื่อทุกคนมีความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม เชื่อกันว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง คำสอนของพระองค์คือความจริง ผู้ที่ตรัสรู้ตามพระองค์ มีจริง นโยบายอันใดของชุมชนน่าจะเป็นที่ยอมรับของทุกคน เมื่อทุกคนเห็นด้วยว่าชีวิตดีงามเกิดจากการพัฒนากาย วาจา ใจ ตามหลัก ศีล สมาธิ และปัญญา วิถีชีวิตของทุกคนต้องเข้ากันได้ และทุกคนมีโอกาสเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน

สรุปแล้วว่า ครอบครัวยกดี ชุมชนก็ดี จะเจริญก็ด้วยความเชื่อถือ ค่านิยม อุดมการณ์อันเดียวกัน การกระทำทางกาย วาจา ที่ถูกต้องตามหลักศีล และประกอบด้วยเมตตาธรรม

มหานามะ

ครั้งหนึ่ง^๓ มหานามะ พระโอรสของพระเจ้าอาของพระพุทธเจ้า เข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อถามปัญหาว่าผู้บรรลุธรรมแล้วชอบคิดชอบพิจารณาเรื่องอะไรบ้าง

พระองค์ตรัสตอบว่า อริยสาวกระลึกถึง **คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์** เองๆ สมัยใดที่ระลึกอย่างนั้นจิตของท่านก็ปลอดจากกิเลสแน่นอนโดยมีพระพุทธ พระธรรม หรือพระสงฆ์เป็นอารมณ์ ย่อมเกิดความปลาบปลื้มในพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และความปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม ความปราโมทย์นั้นย่อมเป็นเหตุให้เกิดปีติ ปีติเกิดแล้วกายใจก็เบาสบายมีความสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ

*อริยสาวกเป็นผู้ถึงความสงบเรียบร้อยอยู่
ในเมื่อห่มุสัตว์ยังไม่สงบเรียบร้อย*

^๓ มหานามสูตร อังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒)

เป็นผู้ไม่มีความพยาบาทอยู่
ในเมื่อหมู่มสัตว์ยังมีความพยาบาท
เป็นผู้ถึงพร้อมกระแสธรรม

ย่อมเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ

อริยสาวกย่อมระลึกเนื่องๆ ถึงศีลของตนที่
บริสุทธิ นำไปสู่ความเป็นไท เป็นที่ยอมรับของผู้มี
ปัญญา ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยความอยาก
และความคิดเห็น เป็นฐานของสมาธิ

อริยสาวกย่อมระลึกถึงการบริจาคของตน
เนื่องๆ ด้วยความภาคภูมิใจที่ได้ชนะความตระหนี่
ของตนอยู่ สำนวนบาลีว่าดีใจว่าตัวเอง มีฝ่ามืออันชุ่ม
(คอยหยิบของบริจาค) ยินดีในการเสียสละ ควรแก่การ
ขอ ยินดีในการให้ทาน

อริยสาวกย่อมเจริญเทวตานุสสติ (ความระลึก
ถึงเทวดาเนื่องๆ) ว่า เทวดาในสวรรค์แต่ละชั้นเกิด
ที่นั่นเพราะคุณธรรมคือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา
คุณธรรมเหล่านั้นมีอยู่ในตัวเราเหมือนกัน

ความระลึกถึงสิ่งดีงามทำให้จิตมีพลังพอที่จะ
ปล่อยวางความยินดีในกิเลสได้ คนเราชอบทำให้จิตใจ
ตัวเองเศร้าหมองตั้งแต่เด็ก ไม่รู้จักสอนให้จิตตั้งมั่น

อยู่ในภาวะปกติ ยังไม่รู้เลยว่าภาวะปกติเป็นอย่างไร ไม่มีเทคนิคข่มจิตเวลากำลังฟุ้งซ่าน ไม่มีเทคนิคปลุกจิตเวลากำลังท้อแท้หรือกลัวตกหลุม ไม่รู้จักหลักความเจริญ ความเสื่อมของจิต ก็ป้องกันความเสื่อม และทำให้เกิดความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปไม่ค่อยเป็น ในด้านอื่นของชีวิต ชะมักเขม้นเหลือเกิน ทำไมในเรื่องที่สำคัญที่สุดกลับปล่อยปละละเลย เป็นปรีศนาธรรมที่ทำทนาย

ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ให้ทราบธรรมชาติของจิตว่า จุดประกายของกระบวนการปล่อยวางคือความปลาบปลื้มในสิ่งดีงาม เพราะความรู้สึกนั้น ย่อมนำไปสู่ ปิติ สุข สมานิ ปัญญา ความปลาบปลื้มนั้นเกิดจากการคิดพิจารณาบ่อยๆ โดยมีหลักการ คือไม่ใช้คิดเรื่อยเปื่อยแล้วจะได้ ในกรณีของพระศรีรัตนตรัยเราต้องใช้บท อิติปิโส เป็นหลัก ท่องแล้วต้องเข้าใจความหมายของทุกคำในบท เช่นนี้ถึงคำว่า โลกวิทู ความหมายของคำนี้และตัวอย่างต้องวิ่งเข้ามาในจิตทันที ถ้ายังไม่ซาบซึ้งในพุทธคุณด้วยศรัทธาและปัญญา ผลคงจะเกิดน้อย อีกวิธีหนึ่งคือการเอาปัญญา ความเมตตากรุณา และความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้ามาคิดทบทวน หรือชื่นชม ในเบื้องต้นจะต้องมีตัวอย่างพร้อม เมื่อชำนาญ

แล้ว ข้อมูลต่างๆ ย่อยดีแล้ว อาจไม่ต้องพิจารณาอะไร
มาก แค่น้อมจิตไปในพุทธานุภาพก็พุงไปอยู่เหนือนิรณันได้
เพราะได้ประจักษ์ธรรมแล้ว คือแค่เคาะเบาๆ แล้วก็เดินเข้า
สู่แดนธรรมได้

พระโสดาบันยังมีงานเหลือที่จะต้องทำ ความ
รู้แจ้งในความจริงตายตัวของธรรมชาติ คือ อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ยังไม่สมบูรณ์ การระลึกถึง คุณพระศรี
รัตนตรัยและคุณธรรมในใจของท่านเอง เป็นการรักษาส
ฐานที่จำเป็นเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงอันสูงสุด

นักปฏิบัติต้องเอาพระโสดาบันเป็นตัวอย่าง ว่างๆ
ไม่ต้องคิดเรื่องอดีต เรื่องอนาคตโดยเปล่าประโยชน์ รู้จัก
คิดในสิ่งที่ทำให้ใจปลาบปลื้ม น่าจะดีกว่า

ไม่ต้องกังวล

นกุลบิดาคหบดี และภรรยา นกุลमारดา เป็นสองสามีภรรยาตัวอย่างในพระไตรปิฎก ท่านบรรลुเป็นพระโสดาบันได้ทั้งสองคน และจงรักภักดีต่อกันตามแบบผู้มีกิเลสน้อยนิต ครั้งหนึ่งท่านกราบทูลพระพุทธรองค์ว่า ประสงค์จะพบกันชาติหน้า และพระพุทธรองค์ตรัสว่าเป็นไปได้สำหรับคู่ที่มีคุณธรรมเสมอกัน (ฝ่ายหนึ่งชอบเข้าวัด ฝ่ายหนึ่งชอบเข้าบาร์ต้องลากันที่นี้)

สองคนนี้เป็นกัลยาณมิตรต่อกันอย่างดี คือเข้าใจซึ่งกันและกัน ส่งเสริมความดีของซึ่งกันและกัน ไม่ถือสาในข้อบกพร่องเล็กๆ น้อยๆ ของซึ่งกันและกัน เป็นที่ปรึกษาที่ดีต่อกัน มีความสุขในความสุขของซึ่งกันและกัน ร่วมกันทำบุญ และสร้างคุณงามความดีในสังคม

ครั้งหนึ่ง^๔ นกุลบิดาป่วย เป็นไข้หนัก ภรรยารักษา

^๔ นกุลปิตุสูตร อังคุตตรนิกาย จักกนิบาต
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒)

ทุกวิธีทางแต่อาการของสามีไม่ดีขึ้น นกุลมารดาจึงลองใช้วิธีพิเศษคือ บันลือสีหนาท ทำสัจจะกิริยา การบันลือสีหนาทนั้น หมายถึงการประกาศอย่างองอาจ นำเกรงขามเหมือนราชสีห์ ถึงคุณธรรมอยู่ในตัวเอง นกุลมารดาเชื่อว่าคำพูดอันบริสุทธิ์ของผู้บริสุทธิ์อาจทำให้เกิดพลังรักษาโรคของสามีได้ สันนิษฐานว่าอาจจะได้ข้อคิดเรื่องนี้จากการฟังพระพุทธรองค์ทรงเล่านิทานชาดก เพราะพระโพธิสัตว์เคยใช้สัจจะพลังบ่อ

การบันลือสีหนาทของนกุลมารดาต้องต่อหน้าสามีจึงจะดี ท่านจึงเข้าใกล้เตียงที่นกุลบิดานอนอยู่แล้วกล่าวเตือน เป็นใจความว่า... อย่าเพิ่งกังวลอะไรเลยนะ ถ้าตายด้วยจิตกังวลก็เป็นทุกข์ และพระผู้มีพระภาคทรงดำหนิการตายเป็นทุกข์แบบนี้บ่อยๆ ถ้าเป็นห่วงว่าตายแล้วภรรยาจะเลี้ยงลูกและครองเรือนไม่ได้ ก็อย่าไปคิดอย่างนั้นเลย ดิฉันป็นฝ่าย ทำขนสัตว์เก่ง เลี้ยงลูกครองเรือนได้สบายหรอก อย่าเพิ่งกังวลไปเลย

หรือถ้ากังวลว่าตายแล้วภรรยาจะมีสามีใหม่ เรื่องนี้ยังไม่มีทาง ๑๖ ปีที่ผ่านมาดิฉันได้ประพาศพรหมจรรย์ของคฤหัสถ์อย่างเคร่งครัด (คือไม่เคยคิดนอกใจสามี การพอใจกับคู่ครองเพียงคนเดียว พระ

พุทธองค์ให้เกียรติว่าเป็นการประพฤติพรหมจรรย์ในระดับชาวบ้าน) และจะไม่เล็ก เพราะฉะนั้นเรื่องนี้สบายใจได้ อย่าเพิ่งเป็นห่วงเลย (อาตมารู้สึกว่าน้ำเสียงของนกุลมารดาจะดูเป็นยาขมสักหน่อยหนึ่ง อาจจะเป็นเพราะว่าต้องการกระตุ้นความรู้สึกปฏิเสธในใจของสามีผู้ร่อแร่ว่า รู้แล้ว รู้แล้ว ทำไมจะไม่รู้ เพื่อเป็นกำลังชนะไว้)

หรือถ้าเป็นกังวลว่าตายไปแล้วภรรยาจะไม่ต้องการเห็นพระผู้มีพระภาคหรือภิกษุสงฆ์ ไม่ต้องคิดอย่างนั้นเลย เพราะดิฉันอยากเห็นท่านมากเหลือเกิน อย่าเพิ่งเป็นห่วงเรื่องนี้เลย

หรือถ้าเป็นห่วงว่าตายไปแล้ว ภรรยาจะไม่ทำศีลให้บริบูรณ์ก็สบายใจได้ เพราะในบรรดาสาวิกาของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ยังเป็นคฤหัสถ์อยู่ ดิฉันเป็นคนหนึ่งที่มีศีลบริบูรณ์แล้ว ตอนนี้ผู้มีพระภาคเจ้ากำลังประทับอยู่ที่ป่าเกสภพามิคทายวัน ใครสงสัยว่าไม่พูดความจริงก็ไปทูลถามพระผู้มีพระภาคได้

หรือถ้าท่านเป็นห่วงว่าตายไปแล้ว ภรรยาจะไม่ได้ความสงบแน่นอน ขอให้ทราบว่าในบรรดาสาวิกาของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ยังเป็นคฤหัสถ์อยู่ และมีสมาธิดี

ดิฉันเป็นคนหนึ่ง ตอนนี้มีผู้มีพระภาคเจ้ากำลังประทับอยู่ที่ป่าเกสกกพามิคทายวัน ใครสงสัยในคำพูดของดิฉันก็ไปทูลถามพระผู้มีพระภาคได้

หรือถ้าเป็นห่วงว่าภรรยายังไม่ได้ที่พึงอันแท้จริง ในพระศาสนา ยังไม่ข้ามพ้นความสงสัย ยังไม่ถึงความแก่ล่วงล้ำ ยังไม่เป็นตัวของตัวในพระศาสนา ไม่ต้องเป็นกังวลเลย ขอให้ทราบว่าในบรรดาสาวิกาของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ยังเป็นคฤหัสถ์อยู่ ซึ่งเห็นธรรมแล้ว เข้าถึงกระแสธรรมแล้ว ดิฉันเป็นคนหนึ่ง ตอนนี้มีผู้มีพระภาคเจ้ากำลังประทับอยู่ที่ป่าเกสกกพามิคทายวัน ใครสงสัยก็ไปทูลถามพระผู้มีพระภาคได้

เพราะฉะนั้นอย่าพึงตายทั้งยังมีความห่วงใยเลย เพราะตายอย่างนั้นเป็นทุกข์ และพระผู้มีพระภาคทรงเตือน

พอพูดจบแล้ว อาการของนกุลบิดาผันวิฤต เริ่มดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ แข็งแรงขึ้นแล้ว นกุลบิดาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ฟังเรื่องการบั่นลือสีหนาทของนกุลมารดา พระองค์รับรองทุกข้อ และทรงชมว่า นกุลบิดามีบุญ มีภรรยาที่เก่งมาก

คำพูดของนกุลมารดาที่เรียกว่า การบั่นลือ

สีหนาท ไม่ใช่เรื่องกำกัันแน่นนอน เป็นการพูดของผู้ที่
หนักแน่นในธรรม องอาจเพราะจิตไม่หวั่นไหวแล้ว พูด
อย่างไม่ว้าวอะไรทั้งสิ้น เหมือนราชสีห์ไม่ต้องกลัวสัตว์
ใดๆ ในป่า คำพูดของนกุลมารดา มีอำนาจมาก เพราะ
เป็นการกล่าวความจริง ของผู้เข้าถึงความจริง คำพูด
ของท่านไม่มีลักษณะอวดดีคุยโม้แม้แต่นิดเดียว

ข้อสงสัยอาจจะมีอยู่ว่า นกุลบิดาเป็นโสดาบัน
แล้ว กังวลจริงหรือ อาตมาสันนิษฐานว่าคงไม่ ภรรยา
พูดแบบตักเตือนเพื่อให้เกิดการยืนยันที่หนักแน่น มี
รสชาติ มีพลัง อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่คนธรรมดาที่กำลัง
จะสิ้นบุญ การปลอบใจว่าไม่มีอะไรที่จะต้องเป็นห่วง
เป็นหน้าที่สำคัญของญาติ เพราะความกังวลทำให้
ผู้ใกล้ตายเป็นทุกข์อยู่มาก แทนที่จะเตรียมตัวลาโลก
อย่างสงบ คนจำนวนมากมักแต่คิดเรื่องสิ่งต่างๆ ใน
ครอบครัว หรือที่ทำงาน ที่ยังไม่เสร็จ ยังไม่เรียบร้อย
ตัวเองอาจจะพร้อมที่จะไปแล้ว แต่กลัวว่าจะเป็นการ
ทิ้งปัญหาไว้กับคนอื่น อย่างนี้เป็นต้น ลูกหลานจึงต้อง
ชวนให้ปล่อยวางอยู่บ่อยๆ ยืนยันว่าอะไรที่ยังคาราคาซัง
อยู่พวกเราจัดการได้

ส่วนนกุลบิดา บุญยังไม่หมด แต่ข้อพิจารณาที่จะ

ขอฝากไว้คือ พลังศักดิ์สิทธิ์ที่เกิดขึ้นในวันนั้น เกิดจากการพูดของนกุลมารดา เป็นพลังธรรมชาติ (ขอไม่เรียกพลังจักรวาล) ล้วน หรือมีส่วนช่วยจากจิตใจของคนไข้ที่ไม่อยากตายด้วยเกรงว่าภรรยาสุดที่รักจะเข้าใจท่านผิด

บัดนี้ ขอดูที่เนื้อหาของคำยืนยันของนกุลมารดา ๖ ข้ออีกที ซึ่งมีเรื่องตั้งแต่ระดับสามัญตลอดถึงเรื่องเหนือโลก ทั้ง ๖ ข้อเหล่านี้น่าสนใจเพราะ ถึงแม้จะไม่ใช่ว่าเรื่องควรกังวลก็ตาม ก็ยังเป็นเรื่องที่เราควรเอะใจ หรือเอาใจใส่ เพื่อที่เราหมดวิชาเมื่อไรจะไม่ต้องคิดมากและเป็นทุกข์

ข้อที่หนึ่งเกี่ยวกับเรื่องทรัพย์สินสมบัติ คือการเอาตัวรอดทางด้านวัตถุ พ่อบ้านแม่บ้านไม่ต้องการตายด้วยจิตกังวลควรระมัดระวังเรื่องค่าใช้จ่ายให้อยู่ในเกณฑ์พอดี คือไม่สุรุ่ยสุร่ายจนเป็นหนี้สินเขา รู้จักใช้เงินให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่ตัวเอง และครอบครัว รู้จักเก็บไว้ก่อนหนึ่งเพื่อลงทุน เพื่อฉุกเฉิน เอาไว้ส่วนหนึ่งทำบุญสุนทาน ฉลาดดูแลเรื่องเงินเรื่องทองไม่ประมาท ไม่หลงไหล ถึงเวลาจะไปแล้ว ไม่ต้องเดือดร้อน

ข้อที่สองเตือนว่าความหวงแหนคนที่เรารักเป็น

ธรรมชาติที่รุนแรง เพราะฉะนั้นผู้เฝ้าชีวิตจึงสมควร
 เข้มงวดในศีลข้อที่สาม เพื่อจะไม่ต้องสร้างความทุกข์
 ความระทมขมขื่นให้กับภรรยาหรือสามี ในขณะเดียวกัน
 เราต้องยอมรับว่าความหวงแหนเป็นกิเลสที่เรา
 ควรขัดเกลา ด้วยการพยายามพัฒนาความรู้สึกต่อคน
 รอบข้างให้นุ่มไปในทางแห่งพรหมวิหารมากขึ้นๆ ผู้
 ที่รักคู่ครองอย่างนี้ ต้องการให้เขามีความสุข ไม่ต้องการ
 ให้เขามีความทุกข์แม้แต่หน่อย คิดถึงตนเองตายแล้ว
 ถ้ามั่นใจว่าถ้าเขาเกิดหงา อยากมีคนอื่นใหม่ เราจะรู้สึก
 อย่างไรไหม ก็ได้คำตอบว่า เห็นใจ อย่างนี้เรียกว่าเก่ง
 ใช้ได้

ข้อต่อไปแสดงถึงค่านิยมของพุทธมามกะโดยแท้
 คือชาวพุทธควรให้ความสำคัญ กับการเข้าหาครูบา
 อาจารย์ ผู้สงบผู้มีปัญญา เป็นประจำ เพื่อได้กำลังใจ
 และข้อคิดในเรื่องชีวิตดีงาม (ไม่มีโอกาส ก็ฟัง หรืออ่าน
 สิ่งที่ท่านสอน)

การฝึกอบรม กาย วาจา ให้เรียบร้อย สร้างสรรค์
 ปราศจากโทษ การฝึกสมาธิภาวนา ให้จิตสงบระงับ
 เป็นแหล่งความสุขที่มั่นคง และเป็นบาทฐานแห่ง
 ปัญญา

การบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพาน พ้นจากอบาย และกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน โดยเด็ดขาด

ถ้าใครรักตัวเองจริงๆ ก็ต้องปรารถนาสิ่งเหล่านี้ ถ้าใครรักสามีหรือภรรยาจริงๆ ก็ต้องปรารถนาให้เขาได้สิ่งเหล่านี้ ปัญหาก็คือเราทุกคนมีกรรมเป็นของๆ ตน คุณธรรมเหล่านี้ต้องสมัครใจปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยความอดทนจึงจะได้ ถ้ารู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมเพราะถูกบังคับผลจะไม่ค่อยเกิด

ฉะนั้นเราชวนใครมาปฏิบัติ ให้ชวนด้วยเมตตา โดยไม่คาดหวังอะไรมาก ถ้าเขายอมก็ดี ถ้าไม่ยอม ให้ถือเสียว่าการอยู่ด้วยอริชชา เป็นสิทธิมนุษยชนเหมือนกัน เราต้องเคารพในสิทธิเขา ให้เราอยู่ด้วยอุเบกขา อนาคตข้างหน้าเขาเปลี่ยนใจ เรายังพร้อมที่จะนำพา

สักจะมีพลังศักดิ์สิทธิ์จริงๆ การพูดเท็จในเรื่องเล็กน้อยไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ ทำให้เราไร้พลังนี้ไม่ได้ น่าเสียดาย

สามีภรรยาที่ไม่เข้าวัดอาจจะมีการยืนยันในบางเรื่องที่เป็นจริงก็ได้ แต่มันคงไม่ศักดิ์สิทธิ์ เช่นการพูดฉันรักเธอ กลับไปกลับมาหลายรอบ สามีก็น้ำตาคลอ

ภรรยากร้องไห้ เปลืองกระดาษทิชชูหลายแผ่นแล้ว เกิด
แต่พลังสิ่งขี้มูก

การแก้กิเลส

บทนี้มีข่าวดีและข่าวร้าย ข่าวร้าย คือ กิเลสสิ่ง
ที่ก่อทุกข์อยู่ในใจของเรามีเยอะเหลือเกิน (ขอโทษ ถ้า
เป็นข่าวเก่ามากแล้วสำหรับผู้อ่าน) ข่าวดีคือ ไม่มีกิเลส
ตัวไหนที่ผู้ธรรมที่เป็นคู่ปรับของมันได้

เมื่อเทียบกับการรักษาร่างกายก็น่าจะต้องยอมรับ
ว่าในบางแง่การรักษาจิตใจสบายกว่า โรคทางกาย
บางโรคไม่มียารักษาเลย เป็นแล้วได้แต่บรรเทาเวทนา
ความเจ็บปวดจนผู้ป่วยหมดบุญ บางโรคมียารักษาอยู่
แต่รักษาคนไม่ได้ผลทุกคน เพราะยาจะดีขนาดไหนก็ยัง
เป็นของไม่แน่นอน

ส่วนยาของพระพุทธเจ้านั้น ผู้ใดใช้ถูกต้องตามที่
พระองค์ทรงแนะนำ และใช้จนหมดชุด ผู้นั้นย่อมหายแน่
ยิ่งกว่านั้นการหายจากกิเลสคือหายตลอดไป ไม่ใช่หาย
ชั่วคราว หรือหายจากโรคหนึ่งแล้วเป็นอีกโรคหนึ่งเพราะ
ผลข้างเคียงของยาที่เพ่งทาน ธรรมะไม่มีผลข้างเคียง

เป็นโทษ

อย่างไรก็ตาม การหายจากโรคกิเลสยังเป็นของยากอยู่ ทั้งนี้เพราะเรามักจะใช้ยาของพระพุทธเจ้าไม่สม่ำเสมอ และไม่ถูกต้อง คือการแก้กิเลสต้องใช้ธรรมหลายข้อร่วมกันจึงจะได้ผล ต้องฝึกระดับพฤติกรรมจิตใจ และปัญญาพร้อมๆ กัน เช่นการปฏิบัติต่อความโกรธจะได้ผล จำเป็นต้องควบคุมการแสดงออกทางกาย วาจา บำเพ็ญคุณธรรม เช่น เมตตา ความอดทน และสติ และหัดพิจารณาเห็นโทษของความโกรธ และคุณของความไม่โกรธ สุดท้ายต้องเจริญวิปัสสนาเพื่อเห็นความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของความโกรธ ตัวอย่างนี้ให้เราเห็นได้ไม่ยากกว่าแนวทางพัฒนาชีวิตของพระพุทธศาสนาเป็นองค์รวม

แมลงวันตกเข้าไปตายในหม้อแกงแม้แต่ว่าตัวเดียว แกงนั้นอร่อยแค่ไหน ก็ไม่น่าทานเสียแล้ว คนเราได้ความเจริญทางวัตถุแล้ว มีเงินมีทอง มีชื่อเสียง แต่ยังมีกิเลสไม่ได้ ชีวิตเราจะไม่งาม ถึงเป็นอย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ปรากฏว่าคนส่วนมากขยันหมั่นเพียรในเรื่องการทำมาหากิน ยอมเสียสละแทบทุกอย่างเพื่อความเจริญทางโลก แต่แทบจะไม่ยอมเสียสละกิเลสแม้แต่

นิดเดียว ทำไมเราชอบเป็นอย่างนี้? มีสาเหตุหลายอย่าง อย่างหนึ่งคือการหลงระหว่างเส้นทางและจุดหมายปลายทางของชีวิต

ครั้งหนึ่งเมื่อไม่นานมากมาแล้ว พระราชาองค์หนึ่ง แสวงหาขุมทรัพย์โดยไม่รู้จักว่าขุมทรัพย์ที่ต้องการเป็นอย่างไรและอยู่ที่ไหน รู้จักแต่ชื่อ วิธีแสวงหาของท่านคือ สร้างถนนเยอะๆ ด้วยเหตุผลว่าวันใดวันหนึ่ง ถนนเส้นใด เส้นหนึ่งน่าจะต้องเจอแหล่งที่อยู่ของขุมทรัพย์ พระราชา ตั้งอกตั้งใจสร้างถนนไปทั่ว เวลาผ่านไปนานพอสมควร ยังไม่ได้ขุมทรัพย์ แต่ไม่เป็นไร เพราะท่านเกิดวุ่นกับการสร้างถนน จนลืมว่ากำลังสร้างเพื่ออะไร ผลสุดท้าย ท่านเอาการสร้างถนนนั้นแหละเป็นเป้าหมายชีวิตแทน การใช้ถนนเพื่อเข้าถึงขุมทรัพย์ จากนั้นพระราชาคอยวัดความสำเร็จของตนด้วยความยาวของถนน ภาควุมมีใจในความยิ่งใหญ่ของถนน

พวกเราต้องระมัดระวังไม่ลืมภาพรวมของชีวิต เรากำลังทำอะไรอยู่ เพื่ออะไร จงใช้สติปัญญาพิจารณาเนืองนิจ อย่ามัวแต่หาเงินจนไม่มีเวลาหาตัวเอง ดูความรู้สึกของตัวเองเรื่อยๆ แล้ว น่าจะได้สังเกตว่าเครื่องอำนวยความสะดวกในชีวิตที่สำคัญที่สุดคือ

จิตใจที่มีคุณธรรม เมื่อเจอสิ่งที่ชอบใครๆ ก็มีความสุขได้ แต่จะมีสักกี่คนที่สามารถมีความสุขได้ทั้งที่ต้องอยู่กับสิ่งหรือคนที่ไม่ชอบ

เราจะพัฒนาตัวเอง ต้องเห็นชัดว่ากิเลสต่างๆ เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้เราไม่เจอชุมทรัพย์ชีวิตสักที สมมุติฐานของพระพุทธเจ้า คือว่าไม่มีอะไรจะบ่อนทำลายความสุขของเราเท่ากิเลส จริงหรือไม่ พระองค์ให้ดูชีวิตตัวเองให้ดีกว่าก่อนเชื่อ

วิกฤติใหญ่ประจำปีในชีวิตแต่งงานของคนอังกฤษจำนวนมากคือตอนที่ไปเที่ยวพักผ่อนต่างประเทศหรือต่างจังหวัดในช่วงวันหยุด ก่อนไปก็นับวันถอยหลัง ทำงานตรากตรำปลอบใจตัวเองด้วยความเพื่อฝันถึงเรื่องไปเที่ยว รอคอยวันเดินทางด้วยความตื่นเต้น สถานที่ที่ต้องสวยที่สุด หรือน่าสนใจที่สุดเท่าที่เขามีสตางค์ไปได้ พอไปถึงแล้วชอบมาก แต่ไม่นานสามภรรยาซึ่งปกติไม่ค่อยได้อยู่ด้วยกันมากเพราะทำงานทั้งสองคน เริ่มทะเลาะเบาะแว้งกัน ภายในไม่กี่วันสวรรค์กลายเป็นนรกเสียแล้ว กลับบ้านแยกทางกันหรือหย่ากันมากทีเดียว

สถานที่ที่ดี ดินฟ้าอากาศก็ดี ที่พักรกสะอาดสงบสบาย

แต่เมื่อจิตใจของคนเศร้าหมอง มันแทบจะไม่มี
 หมาย คนปล่อยวางไม่เป็น ไม่ยอมให้อภัยผู้อื่น ก็สุขยาก
 ตัวอย่างอีกข้อหนึ่ง บางคนชอบจับผิด เจออะไร
 ไม่ถูกสเปคของตัวเอง อารมณ์ก็เสียทันที ตาหูไวทีเดียว
 เหมือนที่หัวมีติดเรดาร์ชั้นดี เรื่องกระจัดย่อยก็ไม่พิน
 สายตา **ฉันทนไม่ได้!** เป็นคำพูดที่คนประเภทนี้ชอบ
 สิ่งแวดล้อมดี ๙๙% คนประเภทนี้ยังไม่ค่อยมีความสุข
 มัวแต่รำคาญกับอีก ๑% ที่ไม่เรียบร้อย ถ้าโลกนี้เป็น
 สวรรค์ นิสัยนี้คงไม่ใช่นิยาย เพราะข้างบนโน้นมันดี
 หหมด แต่อยู่ในโลกมนุษย์ลำบาก

ชีวิตเราพร่อง ไม่รู้จักอิม ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักสงบ
 เพราะกิเลส กิเลสเป็นสิ่งที่ควรละ คนเราสามารถละได้
 ถ้าเชื่อเหตุผลนี้ได้ ก็พร้อมที่จะปฏิบัติธรรม

พระพุทธองค์ตรัสถึงแนวทางปฏิบัติอย่างละเอียด
 ลึกซึ้ง โดยเน้นการพยายามขัดเกลากิเลสทั้งทางกาย
 วาจา และใจ พร้อมๆ กัน วันหนึ่ง^๕ พระองค์ตรัสถึง
 คุณธรรมของพระเนื่อนาบุญ โดยระบุการปฏิบัติที่

^๕ อาสวสูตร อังคุดตรนิกาย จักกนิบาต
 (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒)

ถูกต้องต่อกิเลสเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งในที่นี้กิเลสมือชื่อวา
 อาสวะ (กิเลสมือหลายชื่อเหมือนคน เช่น นายมันทุก
 อาจถูกเรียกตามชื่อเล่นว่า กบ หรือตามอาชีพว่า
 นักร้อง หรือตามนิสัยว่า เจ้าชู้ เป็นต้น แล้วแต่กรณี)
 พระองค์ตรัสว่าต้อง

ละอาสวะที่จะพึงละได้ด้วยการสังวร
 ละอาสวะที่จะพึงละได้ด้วยการใช้สอย
 ละอาสวะที่จะพึงละได้ด้วยความอดทน
 ละอาสวะที่จะพึงละได้ด้วยการเว้น
 ละอาสวะที่จะพึงละได้ด้วยการบรรเทา
 ละอาสวะที่จะพึงละได้ด้วยการเจริญ

ข้อที่หนึ่งคือการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 ด้วยความรู้ความเข้าใจในคุณประโยชน์ของการสำรวม
 และโทษภัยของการไม่สำรวม

การสำรวมไม่ใช่การปิดตาไม่ให้เห็น ปิดหูไม่ให้
 ได้ยิน ฯลฯ การสำรวมที่มีผลดีต้องอิงความมั่นใจใน
 เหตุผล และอาศัยการกลั่นกรองสิ่งสัมผัส ไม่อย่างนั้น
 ผู้สำรวมจะเครียดมาก เพราะนอกจากว่าไม่สามารถ
 ระงับกิเลสด้วยการปฏิเสธสิ่งรบกวนได้ ยังอาจทำให้
 อ่อนแอ กลัวการสัมผัสจนเกินไป โกรธคนหรือสิ่งที่ชวน

ประมาท

พระพุทธองค์สั่งสอนว่าอาสวะที่ยังไม่เกิดมักเกิดขึ้น และที่มีอยู่แล้วมักจะกำเริบ ในเมื่อไม่ระมัดระวัง ในขณะที่แห่งการสัมผัสทางตา หู ฯลฯ ผู้ต้องการก้าวหน้าในธรรมจึงต้องรักษาอินทรีย์ของตนให้ดี เหมือนพ่อแม่ควบคุมลูกที่แสนซน

รูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัสทางกาย และสิ่งที่เกิดในจิตใจ มีธรรมชาติกระตุ้นความรู้สึกว่า สุข และทุกข์ ถ้าขาดสติต่อเวทนานั้น เรามักจะหลงตะครุบเอาความสุขนั้นไว้ เรียกว่า **ยินดี** และปฏิเสธหรือพยายามผลักไสความทุกข์ เรียกว่า **ยินร้าย** ความยินดีและความยินร้ายซึ่งเกิดโดยสัญชาตญาณนั้นเป็นปัญหาเพราะสิ่งที่ไม่ดีให้ความสุขแก่เราได้ (เช่นยาเสพติด) และสิ่งที่ดีทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ได้ (เช่นการทำหน้าที่บางอย่าง)

ผู้ติดใจในสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกว่าสุขสบาย มักจะหาเหตุผลสนับสนุนความติดใจนั้น ทำให้ความยึดมั่นถือมั่นหนักยิ่งขึ้น ในทำนองเดียวกันผู้ไม่ชอบอะไรหรือคนใด มักจะมีเหตุผลเพียบพร้อมอยู่เสมอ เพื่ออธิบายว่าทำไมอคติของตนถูกต้องและเหมาะสม ทั้งหมดนี้เกิดได้เพราะการขาดสติ สติจึงเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่ง

ข้อปฏิบัติคือ จงรู้ตัว สิ่งใดสัมผัสเมื่อไรทำให้
 ฟุ้งซ่านทุกครั้ง จดในสิ่งนั้นได้ก็จด จดไม่ได้ก็พยายาม
 ลดให้น้อยลง ขอระวังสิ่งทั้งหลายที่มุ่งสร้างความรู้สึกล
 อยากรได้ อยากรมี อยากรเป็นในใจเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
 การโฆษณา ทุกวันนี้แทบจะไม่มีสิ่งดีงามเหลือที่ไม่ถูก
 ดึงไปผูกพันกับสินค้า ไม่มีกิเลสตัวไหนที่ขาดการกระตุ้น
 จากการโฆษณา อยู่ที่ไหน แม้ในชนบทก็มีสิ่งยั่วยวน
 รอบข้าง คนเราไม่รู้จักสังวรจะอันตราย สติปัญญาจะ
 ไม่รอด

ข้อเสียของอาการความคิดบริโภคนิยมขึ้นสมอง
 แล้ว คือจะเพี้ยน ข้อดีคือจะไม่ค่อยรู้ตัว เพราะในยุคนี้
 ความเพี้ยนแบบนี้กลายเป็นสัญลักษณ์ของความเจริญ
 ถ้าสังคมพุทธที่ไหนไม่สนับสนุนผู้ปฏิบัติธรรม กลับหาว่า
 เพี้ยน เป็นการพิสูจน์ชัดเจนว่าสังคมนั้นวิปริตแล้ว
 สำคัญความคดเคี้ยวของตนว่าเป็นมาตรฐานความตรง

ผู้ที่ต้องการศึกษาเรื่องความสุขตามหลักของ
 พระพุทธเจ้าก็ควรลองกลั่นกรองสิ่งสัมผัส เลือกเฟ้นสิ่งที่
 สอดคล้องกับแนวทางชีวิตที่ตนกำหนดไว้ว่าถูกต้อง
 ดีงาม หัดสำรวจแล้วค่อยสังเกตดูว่ามีอะไรดีขึ้นไหม ถ้า
 ดีขึ้นคือไม่เร่าไม่ร้อนไม่ตึงไม่เครียด เป็นเพราะอะไร

เจาะเข้าไปที่ตรงนี้ จงปฏิบัติให้รู้ความรู้สึกว่า สุข ทุกข์ และ เฉยๆ ตามความเป็นจริง ว่าเป็นสักแต่ว่าความรู้สึกเท่านั้นเอง นักปราชญ์สอนว่า ความสงบ ความร่มเย็น คือสงบจากทั้งสุขและทุกข์ รับรู้อยู่แต่ไม่เข้าไปเป็นเจ้าของของมัน เพราะทุกสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ชอบกัดผู้หลอกตนว่าเป็นเจ้าของ

ข้อที่สอง **การละด้วยการใช้สอย** เราอยู่ในโลกแห่งวัตถุแล้ว เราต้องสร้างความสัมพันธ์กับวัตถุรอบข้างในทางที่พอดี และไม่มีโทษ สิ่งใช้สอยของเรามีมากแค่บ้านและสิ่งที่อยู่ในบ้านก็เยอะ อย่างจำพวกเครื่องผ่อนแรงในการทำงาน เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องไมโครเวฟ เครื่องดูดฝุ่น เป็นต้น จำพวกอำนวยความสะดวก เช่น พัดลม เครื่องปรับอากาศ ตู้เย็น เป็นต้น และเครื่องช่วยบันเทิง เช่น โทรทัศน์ วีดีโอ ดีวีดี เป็นต้น นอกจากนั้นยังอาจมีรถยนต์หรือจักรยานยนต์ บางคนมีบ้านต่างจังหวัดอีก รถมีสองสามคัน ของมันมาก ภาระมันหนัก

อย่างไรก็ตาม ในการปฏิบัติต่อสองข้อที่สำคัญคือ อาหาร และเสื้อผ้า สิ่งเหล่านี้เราต้องตั้งใจใช้สอยอย่างฉลาด ไม่ให้มันเป็นเจ้าของๆ เรา วิธีที่ดีคือการพิจารณาบ่อยๆ ว่าสิ่งเหล่านี้เราใช้สอยเพื่ออะไร การไม่ลืม

จุดประสงค์ที่แท้จริงของการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ คือหลักสำคัญในภาคปฏิบัติ

ไตร่ตรองเรื่องนี้แล้ว เราอาจได้ข้อสรุปง่ายๆ ว่า เรากินเพื่อมีชีวิตต่อไป ใส่เสื้อผ้าเพื่อปกปิดร่างกาย และป้องกันอันตรายจากดินฟ้าอากาศ ใช้บ้านเป็นที่อยู่อาศัย ป้องกันอันตรายจากดินฟ้าอากาศ และโจรผู้ร้าย เป็นที่ใช้เวลาที่มีค่ากับครอบครัวหรือกับตัวเอง

นอกเหนือจาก เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ที่พอดีแก่ความต้องการของชีวิต สิ่งอื่นทั้งหมดถือว่าเป็นโบนัสทั้งนั้น ไม่มีก็ไม่ได้ตาย มีก็วิกได้ ไม่มีก็อยู่ได้ไม่เป็นไร อย่างนี้ชีวิตเป็นอิสระมากขึ้น

การพิจารณาอย่างนี้มีประโยชน์เพราะนิสัยมนุษย์ที่ชอบวิ่งตามความรู้สึกว่า ยินดี และยินร้ายตลอดเวลา ทำให้เราหลงวัตถุ เป็นทาสของวัตถุมาก ไม่มีวัตถุ อำนวยความสุขก็ไม่มีสติปัญญาค้นหาความสุขที่ไม่อิงวัตถุได้ เรียกว่าแค้นแค้นน้ำใจ

คนจำนวนมากยอมทานอาหารที่มีโทษต่อร่างกาย เพียงเพราะติดรสชาติของมัน หรือเพราะถือว่าเป็นอาหารโก้ๆ พระพุทธองค์ไม่ได้สอนว่าการทานข้าวอร่อยเป็นบาปหรอก แต่พระองค์เตือนว่าการให้ความ

สำคัญกับรสชาติของอาหารมากเกินไปจะทำให้กิเลสเพิ่มขึ้น ผู้เห็นโทษของกิเลส ต้องการลดกิเลสต้องเตือนสติตัวเองบ่อยๆ ว่าใช้สอยสิ่งนี้เพื่ออะไร ควรใช้อย่างไร

ความรักสวຍรักงามมากก็ทำให้จิตไม่สงบ การแต่งตัวเป็นเหตุให้ฟุ้งซ่านได้ ใช้เงินสิ้นเปลืองได้ การแต่งตัวเป็นกิจกรรมที่ประกอบด้วยเจตนา เพราะฉะนั้น ทางศาสนาเรียกว่ากรรม การเลือกเสื้อผ้าที่เรียบร้อย ก็ต้องมีเจตนาอย่างหนึ่งอยู่เบื้องหลัง เป็นกรรมอย่างหนึ่งมีผลอย่างหนึ่ง ผู้หญิงแต่งตัวโป๊ อวดชา อวดหน้าอก ก็ต้องรู้ตัวว่าใส่อะไรบ้าง เป็นกรรมอย่างหนึ่ง มีผลอย่างหนึ่ง ผลที่เกิดขึ้นในความรู้สึกของตัวเอง และความรู้สึกต่อเราของคนอื่นที่เห็นก็ย่อมต่างกัน นี่คือกฎแห่งกรรมเหมือนกัน

ถ้าผู้ชายต้องการให้ผู้หญิงดู และเขาไม่สนใจดู เขาจะรู้สึกอย่างไรไหม ถ้าผู้หญิงต้องการให้ผู้ชายดู และเขาไม่สนใจดู เขาจะรู้สึกอย่างไรไหม ถ้าเราชอบเปรียบเทียบเสื้อผ้าของเรา กับของคนอื่น ความอิจฉาในใจเราจะหมดไหม ถ้าความรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตเราขึ้นอยู่กับการยอมรับ หรือความชมเชยของคนอื่น เราจะมีวันมั่นคงได้ไหม

พระพุทธองค์ ใ้เราใช้วัตถุต่างๆ ตรงตามหน้าที่ และจุดประสงค์แท้ของมัน ต้องใช้ปัญญาป้องกันตัว ไม่ให้หลงไหล ไม่ให้หวังอะไรจากวัตถุที่วัตถุใ้เราไม่ได้ใช้สอยสิ่งต่างๆ อย่างเป็นอิสระ

ข้อที่สามคือ **ละอาสวะกิเลสด้วยความอดทน** ความอดทนเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง น่าจะเป็นที่พอใจและที่ปรารถนาของผู้มีสติปัญญาทุกคน แต่กลับเป็นคุณธรรมที่ไม่ค่อยมีเสน่ห์ เหมือนผักขมที่มีวิตามินมากแต่ไม่ค่อยมีใครอยากทาน คนทั่วไปมองความอดทนคล้ายๆ กับว่าเป็นความดีของคนที่ยังไม่เจริญ อย่างดีก็มองว่าความอดทนเป็นประโยชน์เมื่อไม่มีทางอื่นให้เลือก เป็นที่พึงสุดท้าย แต่เป็นความอดทนแบบจำใจ และขาดปัญญาซึ่งระงับกิเลสได้น้อย

เงื่อนไขสำคัญในการใช้ความอดทนเพื่อละกิเลส คือการเห็นคุณค่าของมัน และโทษของความไม่อดทน จนเกิดศรัทธา มุ่งมาดปรารถนาจะพัฒนาความอดทน ให้เป็นที่พึงแก่ตนได้

บทบาทของปัญญาในการพัฒนาความอดทนยังมีอีก คือเราต้องฉลาดในการเลือกสิ่งที่เราจะทน สิ่งใดเสียหายและเราสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ เราควรจัดการ

กับมันเลย หรืออดทนเฉพาะในเวลาที่เรายังไม่พร้อมที่จะจัดการ ผู้อดทนยอมไม่ใจร้อนจึงสามารถทำอะไรถูกต้องในเวลาที่เหมาะสมที่สุดได้ ผู้ไม่อดทนคิดแต่จะฟันทุกขเวทนาหรือความรำคาญโดยเร็ว จึงมักจะแก้ปัญหาแบบฉาบฉวย ไม่ได้ผลอย่างถาวร ซ้ำยังสร้างปัญหาให้คนอื่นต้องแก้ในอนาคต

พระพุทธเจ้าสั่งสอนว่าเราควรเรียนรู้ที่จะอดทน คือ อดทนต่อความหนาว ความร้อน ลม และ แดด ความหิว ความกระหาย สัตว์เล็กสัตว์น้อยที่ชอบรบกวน เช่น เหลือบ และยุง และที่เรารังเกียจ เช่น สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย คำพูดของคน เช่น คำหยาบ คำด่าว่า คำดูถูกดูหมิ่น คำส่อเสียด คำถากถางเสียดสี เป็นต้น หรือทุกขเวทนาทางกายที่กล้าแข็ง เผ็ดร้อน พระองค์ให้เราอดทนเพราะไม่อดทนแล้ว อาสวะกิเลสเก่าย่อมเจริญ อาสวะใหม่ย่อมเกิดขึ้น

สมมุติว่ามีใครใส่ร้ายเรา เราทำใจเย็นๆ แล้วพิจารณาว่าควรอดทนหรือควรชี้แจง ถ้าเราคิดว่าตอนนี้คงไม่มีใครเชื่อ พูดแล้วไม่เกิดประโยชน์ อดทนไว้ก่อนดีกว่า ให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าเราไม่เป็นอย่างที่เขาว่า ถือว่าเป็นการใช้กรรมเสีย

ความอดทนที่เป็นเลิศคือยอมรับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาที่กำลังปรากฏเหมือนเป็นญาติ ยอมอยู่ด้วยกันอย่างสงบ ถ้าทนได้แต่น้อยใจที่จะต้องอดทน หรือทนอย่างเคร่งเครียดก็ยังไม่ใช่เครื่องเผากิเลสที่เราต้องการ ผู้ที่อดทนด้วยปัญญาได้ เป็นผู้ที่ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น แม้จนกระทั่งความตาย

ข้อที่สี่ **อัสวะทีละได้ด้วยการเว้น** พระพุทธองค์ ให้เราเว้นที่อันตราย เริ่มจาก สัตว์ดุร้าย สถานที่ที่มีหนาม หลุม เหว ฯลฯ ตลอดจนถึงการเว้นการไปเที่ยวในที่ที่ไม่สมควร เช่นบาร์เป็นต้น และสำคัญที่สุดการเว้นมิตรชั่ว สำหรับผู้มีจิตใจยังไม่เข้มแข็ง การปฏิบัติอาจจะเน้นช้าเพราะความเกรงใจเพื่อนก็ได้ มิตรชั่วไม่จำเป็นต้องเป็นอาชญากร เพียงแต่ว่าเป็นผู้ที่ชักชวนเราไปในทางที่เสื่อมเสียหรือไร้สาระ อย่างเช่น สมมุติเรากำลังพยายามขัดเกลาวาจาของเราให้ดีงาม กำลังได้ผลอยู่บ้าง พอดีเพื่อนมาเยี่ยมแล้วชวนคุยวิพากษ์วิจารณ์ คนนั้นคนนี้ เล่าเรื่องสัปดน หรือหยาบโดนให้ฟัง ใจเราชักเขวในวันนั้น คนนั้นเป็น “ปาปมิตร” ของเรา ถ้าเรามีเพื่อนยินดีในกิเลสและชอบสบประมาทผู้ที่เห็นโทษในกิเลสแล้ว เชื่องมง่ายว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่อง

งมกาย เราอยู่ห่างๆ หน่อยจะไม่ดีกว่าหรือ

ข้อที่ห้าคือ **การบรรเทาอาสวะด้วยความไม่ยอมรับความคิดปรุงแต่ง**ในเรื่องที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ซึ่งมีสามเรื่องสำคัญคือ กาม พยาบาท และความเบียดเบียน

สำหรับผู้ที่มีงมงายต่อความเจริญในธรรมชั้นสูง สิ่งเหล่านี้เหมือนงูมีพิษ ปล่อยนิตเดียวก็ไม่ได้

เรื่องกาม ฆราวาสผู้ครองเรือนคงปฏิบัติยาก หน่อย อย่างไรก็ตามการหาความสุขด้วยการเพ้อฝันเรื่องกาม ความหมกหมุ่นในกามทำให้จิตหยาบ ไม่ละเอียดพอที่จะเข้าถึงความสุขที่เหนือกว่า ความคิดด้วยความโกรธ ความปองร้าย หรือการวางแผนแก้แค้น หรือสร้างความเดือดร้อนกับใคร หรือการคิดทบทวนความล้มเหลวของคนอื่นด้วยความสะใจ ทั้งนี้ล้วนแต่เป็นการเบียดเบียนตัวเอง ด้วยการสร้างมโนกรรมซึ่งจะปรุงกายกรรมและวจีกรรมต่อไป บางคนก้าวร้าวหรือทำอะไรให้คนอื่นเป็นทุกข์แล้ว ออกตัวว่าไม่ได้ตั้งใจเป็นเอง ถ้าเป็นจริง คำถามที่น่าสนใจคือที่มันเป็นเช่นนั้นเพราะอะไร คำตอบที่ถูกคือคนเราคิดปรุงแต่งในเรื่องอะไรบ่อยๆ เท่ากับสร้างร่องให้กับตัวเอง เมื่อมีอะไร

กระทบ ปฏิภาณตอบรับของเรามักจะแล่นไปตามร่อง
ที่เราเคยขุดไว้ น่าอันตราย ฉะนั้นพิจารณาให้เห็นโทษ
แล้ว ต้องตั้งสติ เพียรพยายามรักษาจิตใจไว้ในคุณงาม
ความดี

ข้อที่หกคือ การละอาสวะด้วยการภาวนา ข้อที่
หกคือการปฏิบัติในขั้นสูง ขั้นนี้ไม่นั่งสมาธิ เดินจงกรม
ไม่ได้ อาสวะกิเลสจะดับหายโดยสิ้นเชิง เราต้องพัฒนา
พวกโพชฌงค์ โพชฌงค์ คือส่วนประกอบหรือบริวารของ
ปัญญาเครื่องตรัสรู้ธรรม โพชฌงค์มีเจ็ดข้อ กล่าวคือ สติ
ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

เมื่อสติเราต่อเนื่องมีกำลัง นิ वर्ณหมดไป ความ
วิเวกปรากฏแล้ว การพิจารณาขั้นนี้หาก็คล่อง การ
พิจารณาด้วยพลังสติก็บากบั่น รุดหน้า การพากเพียร
พิจารณาธรรมด้วยสติ ทำให้เกิดปิติ กายและใจก็
ผ่อนคลายสบาย เป็นเหตุให้จิตรวมเป็นหนึ่งโดยมี
อุเบกขาคอยดูแล จิตใจจึงพร้อมที่จะเห็นไตรลักษณ์
และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายและใจว่า
เป็นเรา เป็นของเรา ทำให้จิตใจเป็นอิสระจากอาสวะ
โดยสิ้นเชิง

ฐานที่ตั้งของการพัฒนาโพชฌงค์คือการรู้จัก

คิดพิจารณาเพื่อให้จิตนุ่มไปในทางแห่งความดีงาม และความจริง โภชณงค์แต่ละข้อเกิดขึ้นและเจริญงอกงามด้วยการฟังความคิดแบบกาย โภชณงค์ทุกข้อ มีเหตุมีปัจจัยจึงเกิด นักปฏิบัติจึงต้องพยายามจับหลัก ความเจริญและความเสื่อมของโภชณงค์จนได้

อาสวะกิเลสเป็นของเหนียวแน่นมาก เพราะฉะนั้นเราต้องค่อยเป็นค่อยไป แต่ในขณะที่เดียวกันต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอๆ ว่าชีวิตเราไม่แน่นอน ประมาทไม่ได้ ต่อไปสังคมอาจจะปั่นป่วนไม่อำนวยความสะดวกการปฏิบัติ สุขภาพเราอาจจะเสียไม่อำนวยความสะดวกการปฏิบัติ อย่างนี้เป็นต้น ...ลีลาการปฏิบัติที่ต้องการ คือ “รีบช้าๆ”

สุขหนอ

ทุกคนในโลกต้องการสิ่งเดียวกันคือความสุข แต่น้อยคนที่สนใจศึกษาเรื่องความสุขอย่างละเอียด ส่วนมากเรามักจะเชื่อกิเลสตัวเอง หรือค่านิยมของสังคมว่าสุขที่ต้องการนั้นเป็นอย่างไร ทุกวันนี้คนเราชอบสับสนระหว่างความสุขและความตื่นเต้น สิ่งใดกระตุ้นความรู้สึกได้มากก็ถือว่าสิ่งนั้นนำความสุขมาให้ แต่ความสุขนั้นยังร้อนอยู่ และความสุขทางเนื้อหนังนั้นยิ่งเข้มข้นก็ยิ่งชวนให้เราติด ติดแล้วอาจจะเป็นเหตุให้เบียดเบียนคนอื่น หรือทำอะไรผิดกฎหมายเพื่อจะได้ อย่างน้อยทำให้เราไม่เป็นตัวของตัว

ความสุขที่ขึ้นอยู่กับสิ่งนอกตัวเราไม่สามารถระงับความพรั่งอยู่ในใจของมนุษย์ได้ อย่างมากก็ได้กลบเกลื่อนชั่วคราว ความสุขที่ได้จาก รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสทางกาย คับแคบ และไม่ไปไหน คือก็ปีก็ปีก็เหมือนเดิม ก็ภพก็ชาติก็แค่นั้นแหละ อายุเรามากขึ้น สุขภาพร่างกายอ่อนลง โรคประจำตัวเพิ่มมากขึ้น

โอกาสจะได้ความสุขจากสิ่งนอกตัวน้อยลง สุดท้ายน่าจะ
กลัวจะเหมือนนกกระเรียนแก่ชบเซาอยู่ที่เปลือกถมไร้
ปลา ในธรรมบท

พระพุทธองค์ ให้เราเห็นว่าการช่วยคนอื่น การ
ดำเนินชีวิต ภายในกรอบของศีล การขัดเกลานิสังย การ
ฝึกสมาธิ และการพัฒนาปัญญา เป็นทางไปสู่ความสุข
ที่แน่นกว่า และมีจุดจบ

ครั้งหนึ่ง^๖ พระพุทธองค์ ตรัสว่ามีธรรม ๖ ข้อ ซึ่ง
ทำให้เราอยู่ในปัจจุบันอย่างมีความสุขมาก และยังเป็น
เหตุเป็นปัจจัยเพื่อการสิ้นไปแห่งกิเลสในอนาคตข้างหน้า
อย่างนี้ฝรั่งเรียกว่า win-win situation คือมีความสุขใน
ปัจจุบันด้วย เจริญในอริยมรรคไปด้วยพร้อมกัน

ธรรม ๖ ข้อคือ

เป็นผู้ยินดีในธรรม

เป็นผู้ยินดีในภavana

เป็นผู้ยินดีในการละ

เป็นผู้ยินดีในความวิเวก

เป็นผู้ยินดีในความไม่พยายาบาท

^๖ สุขโสมนัสสสูตร อังคุตตรนิกาย จักกนิบาต
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒)

เป็นผู้ยินดีในความไม่ปรุ่งแต่ง

สิ่งแรกที่เรควรสังเกตก็คือความสุขทั้ง ๖ ข้อเกิดจากความยินดี หลายคนยังเข้าใจว่าชีวิตนักปฏิบัติธรรมไม่น่าจะมีอะไรสนุก ที่มองอย่างนี้เพราะยังจับหลักไม่ได้ว่าตัวความสุขอยู่ที่ความยินดีมากกว่าสิ่งที่ยินดี นักปฏิบัติไม่ต้องสละความยินดีเสมอไป เพียงแต่จะต้องย้ายความยินดีของตนออกจากสิ่งที่ทำให้จิตตกต่ำไปไว้ในสิ่งที่น้อมนำจิตออกจากทุกข์ สรุปว่า ไม่ขาดทุนเลย มีแต่ได้กำไร

ความยินดีในธรรม คือยินดีในการฟังธรรม การอ่านธรรม การท่องธรรม การพิจารณาธรรม การปฏิบัติธรรมในทุกระดับ ยิ่งศึกษาและปฏิบัติธรรมยิ่งมีความสุข เพราะการเห็นความจริง ความลึกซึ้งมากขึ้นๆ โดยลำดับ เรายินดีในธรรมแล้ว ความยินดีในสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมต้องค่อยๆ หายไปเอง เพราะขัดกัน เมื่อเรายินดีในธรรมแล้ว เราเห็นคนอื่นดีเราไม่อิจฉา กลับชื่นชมชื่นว่าธรรมที่ปรากฏในคนนั้นงามจริงๆ ธรรมเกิดที่ไหนก็งามที่นั่น เราเห็นความงามของธรรมที่ไหนเราก็สุขที่นั่น ตาเราเย็นใจเราสงบ

ผู้ยินดีในการภาวนา ก็มีความสุขเพราะเห็นสิ่ง

ดิ่งามในตนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แม้ในเวลาที่มีการภาวนายังไม่ได้ผลมากนัก นักปฏิบัติมีความสุขด้วยพลังศรัทธาว่า กำลังตามรอยพระอรหันต์ ถ้าทำไปเรื่อย ๆ ไม่ท้อแท้ เราต้องสงบแน่ เชื่อกันว่าการภาวนามีผลจริง และเป็นทางเดียวที่นำสัตว์โลกไปสู่การตรัสรู้ธรรม อย่างนี้เราสามารถมีความสุขกับทุกก้าวที่เราเดิน

ความยินดีในการละ ก็เหมือนกัน ถ้าเรายังเสียดายกิเลสเราจะปล่อยวางไม่ได้ เมื่อเราพิจารณาเห็นกิเลสว่าเป็นสิ่งกีดกันไม่ให้เราเจริญในธรรม เราจะยินดีในการละ กิเลสเกิดขึ้นตลอดเวลา โอกาสจะฝันและชนะกิเลส โอกาสที่จะมีความสุขในการชำระจิตใจก็เกิดขึ้นตลอดเวลาเช่นกัน ละกิเลสได้แม้แต่ชั่วคราวก็ตาม เรายินดีได้ก็มีความสุข

สำหรับผู้ครองเรือน **ความยินดีในวิเวก** อาจจะ เป็นแหล่งความสุขที่หายากหน่อย แต่อย่างน้อยที่สุด เราควรฝึกให้อยู่คนเดียวเป็น นักปฏิบัติขาดเพื่อนแล้วเหงาหงอยยังไม่ถือว่าเก่ง ถ้ายินดีในการอยู่คนเดียวจะเป็นคนสุขง่ายขึ้นทันที ฉะนั้น ถ้ามีโอกาสไปปฏิบัติธรรมในวัดหรือศูนย์ปฏิบัติธรรมที่เราไม่รู้จักใครก็เป็นประสบการณ์ที่ดี

หลวงพ่อบอกว่านั่งรับแขกอยู่ทั้งวันท่านยังมีความรู้สึกว่ายู่คนเดียว นี่คือวิเวกชั้นสูง ตรงกันข้ามกับคนที่อยู่คนเดียวแต่คิดถึงคนอื่นตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม วิเวกชนิดที่สำคัญคือ จิตวิเวก ซึ่งเป็นผลของการฝึกสมาธิภาวนาถึงขั้นที่จิตข่มนิวรณ์ได้

พระองค์ตรัสพรรณนาคุณของสมาธิแน่วแน่ไว้ว่า จิตสงบหรือวิเวกจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ความวิเวกประเภทนี้มาพร้อมกับปิติและสุข ผู้ยินดีในวิเวกในความหมายว่าสงัดจากอารมณ์จึงมีความสุขอันประณีตหล่อเลี้ยงจิตอยู่อย่างน่าพอใจ

ความยินดีในการไม่พยายา คือยินดีในเมตตาตัวเอง ผู้มีเมตตามีความสุขเพราะความร่าเริงของอารมณ์ฝ่ายโทสะไม่มีช่องเข้ามากลุ่มมุ่นจิตใจได้ ผู้ไม่โกรธ ไม่โมโห ไม่หงุดหงิดรำคาญ ไม่จับผิดคนอื่น จะไม่มีความสุขได้อย่างไร จิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยเมตตา ไม่มีศัตรู เพราะไม่มองใครเป็นศัตรู คนอื่นจะมองเราอย่างไรก็เรื่องของเข หากเราไม่มีคำว่าศัตรูอยู่ในใจ เรามีศัตรูไม่ได้ ไม่พยายาแล้ว ความกลัวและความระแวงในใจย่อมลดน้อยลงมาก เพราะคนเรามักจะเอากิเลสตัวเองไปใส่คนอื่นอยู่บ่อยๆ คนขี้โกรธมักจะเสียใจ

อยู่เรื่อยว่าคนรอบข้างกำลังโกรธเขา

ผู้มีเมตตาหวังดีต่อทุกคนรวมถึงตัวเอง ไปไหน
คนดีก็เอ็นดู เมตตาค่อยชำระจิตใจของมนุษย์ และสร้าง
บรรยากาศในครอบครัวและชุมชนให้อบอุ่น

ผู้ยินดีในการไม่ปรุงแต่ง คือผู้ยินดีในการดับทุกข์
หรือไม่มีทุกข์ ไม่ยินดีในกิเลสที่ทำให้การปฏิบัติเนิ่นช้า
ไม่คิดสะสมอีกแล้ว ไม่หาความสุขกับความคิดอีกแล้ว
ยินดีในจิตใจที่ปลอดโปร่งด้วยสติ ด้วยความรู้ตัว อยู่ใน
ปัจจุบัน ไม่ให้มีความรู้สึกว่าเรา ว่าของเราเกิดขึ้น
ครอบงำใจ มีความสุขกับการเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานใน
ปัจจุบัน ไม่ต้องการอะไร ไม่หวังใยอะไร ทำให้สิ่งต่างๆ
เย็นลงไปเรื่อย อย่างนี้มีความสุขมาก และนำไปสู่ความ
สิ้นไปแห่งกิเลสในที่สุด

ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่ วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่ กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนอง ป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนอง ป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระ อุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานา ชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัด นครราชสีมา

รายชื่อหนังสือธรรมะที่จัดทำโดยโรงเรียนทอสี

หนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ชยสาโร

๑. ทำไม ฉบับปี พ.ศ.๒๕๔๔
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๖ มกราคม พ.ศ.๒๕๔๔ - มกราคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๖๙,๓๐๐ เล่ม
๒. ทำไม ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๓. ทุกข์ทำไม
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๖ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๖ - พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๒๕,๕๐๐ เล่ม
๔. ชีวิตคือการท้าทาย
พิมพ์ครั้งแรก ปี พ.ศ.๒๕๓๔
พิมพ์ครั้งที่ ๒ ฉบับจัดรูปเล่มใหม่ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๔ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม
๕. งานกินเกลือ ฉบับแยกเล่มเดี่ยว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๔ - กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม
๖. โยเทค โยทุกข์
พิมพ์ครั้งแรก ในฉบับรวมเล่ม “ใกล้ตัว” ปี พ.ศ.๒๕๔๒
ฉบับแยกเล่มเดี่ยว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๔ - สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๑๘,๐๐๐ เล่ม
๗. หนัคดีดีดี
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒๐ พ.ศ.๒๕๔๐ - ๒๕๔๙ จำนวนประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๙ - มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
๘. ปัจจุบันสดใส
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ (ออกแบบปกใหม่โดย กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ)
มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
๙. นักฟังคุณ นักจับถูก และ สุขเป็นก็เป็นสุข
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๔ - กันยายน พ.ศ.๒๕๔๔
จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม
๑๐. นักฟังคุณ นักจับถูก
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ พิมพ์รวมกับ สุขเป็นก็เป็นสุข
สิงหาคม - กันยายน พ.ศ.๒๕๔๔ จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

๑๑. สุขเป็นก็เป็นสุข
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๐ พ.ศ.๒๕๔๑- ๒๕๔๘ จำนวนประมาณ ๖๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๙ - พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐
จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๒. why ไหว้ ?
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๓. พ่อแม่ผู้แสดงโลก
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๔๖ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๑๔. โหลหนึ่งก็ถึง คุณธรรม ๑๒ ประการเพื่อความสำเร็จในการศึกษาวิถียุทธ
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๕. ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๑๖. อาณาจักรแห่งปัญญา
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๗ - กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๔๙
จำนวน ๙,๕๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่
พิมพ์ครั้งที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
๑๗. สบาย สบาย สไตล์พุทธ
พิมพ์ครั้งแรก ในฉบับรวมเล่ม “ใกล้ตัว” ปี พ.ศ.๒๕๔๒
ฉบับแยกเล่มเดียว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๙ - มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐
จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๘. หลับตาทำไม่ - การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๙. กระโดน - กระถาง
พิมพ์มาแล้ว จำนวนประมาณ ๓๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๒๐. ๖ พระสูตร
พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๖ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ท่านอื่นๆ

ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑. การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น-ความสุขของครอบครัวคือสันติสุขของสังคม
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒๐ โดย วัดญาณเวศกวัน จำนวนประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่ โดย วัดญาณเวศกวันและโรงเรียนทอสี
พิมพ์ครั้งที่ ๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พระอาจารย์พรหม

๑. ขวนม่วนขึ้น ธรรมะบันเทิงหลายเรื่องเล่า
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๙ - สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๙๙,๕๐๐ เล่ม
๒. The Basic Method of Meditation
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ โดย The Buddhist Society of Western Australia
ปี ค.ศ.1998 - 2005 จำนวน ๕๗,๙๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่ โดย โรงเรียนทอสี
May 2007 จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พระอาจารย์ญาณธมโม

๑. หมายความว่าก็ได้ เขาชะกั๊
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๙ - กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม
๒. Walking Meditation
พิมพ์ครั้งที่ ๑ โดย วัดป่านานาชาติ ปี ค.ศ.2003 ไม่ทราบจำนวน
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่ โดย โรงเรียนทอสี
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ September 2006 - July 2007 จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

พระอาจารย์ปสันโน

๑. A Dhamma Compass
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ February - May 2007 จำนวน ๑๔,๐๐๐ เล่ม

อื่นๆ

๑. สวดมนต์ภาวนา ทำวัตรสวดมนต์แปล
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๓ เมษายน พ.ศ.๒๕๔๙ - มกราคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๑๐,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

รายชื่อหนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ชยสาโร จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อื่น

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| ๑. เพื่อนนอก เพื่อนใน | ๘. สัจธรรมสะท้อน |
| ๒. ใกล้ตัว | ๙. คุณค่าสิ่งล้ำค่า |
| ๓. กระโดน กระถาง | ๑๐. หนี้ศักดิ์สิทธิ์ |
| ๔. ธรรมะนำสมัย | ๑๑. หลับตาเรียน |
| ๕. ลำเดียวกัน | ๑๒. ดรุณธรรม |
| ๖. ปัจจุบันสดใส | ๑๓. อาณาจักรแห่งปัญญา |
| ๗. ความฉลาดไร้พรมแดน | ๑๔. ไม่เก่าไม่ใหม่ ไม่ไทยไม่เทศ |

รายชื่อสื่อธรรมะในรูปแบบ CD/MP3

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

๑. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ ปี ๒๕๔๔-๒๕๔๘ ชุดละ ๖ แผ่น
๒. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ ปี ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๓. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ ปี ๒๕๕๐ ชุดละ ๑ แผ่น
๔. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๕-๒๕๔๖ ชุดละ ๕ แผ่น
๕. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๗ ชุดละ ๔ แผ่น
๖. การอบรม และปฏิบัติธรรม ทวีป ตุลาคม ๒๕๔๘ ชุดละ ๑ แผ่น
๗. การอบรม และปฏิบัติธรรม ครู กรกฎาคม ๒๕๔๘ ชุดละ ๑ แผ่น
๘. การอบรม และปฏิบัติธรรม ระดับวัยรุ่น สิงหาคม ๒๕๔๘ และ ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๙. การอบรม และปฏิบัติธรรม ทวีป กรกฎาคม ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๑๐. การฝึกสติ พัฒนาสมาธิ และเจริญปัญญา (รวบรวมจากหลายปี) ชุดละ ๑ แผ่น
๑๑. การศึกษาวิถีพุทธ เผยแพร่ปี ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๑๒. ซีดีธรรมะ เรื่องเส้นทางสงบ และเพลงธรรมะภาษาอังกฤษ ชุดละ ๑ แผ่น

โดย พระอาจารย์ท่านอื่นๆ

๑. ธรรมะกับการศึกษา โดย ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๒. พระธรรมเทศนา โดย พระอาจารย์ปลั่งโน ระหว่างปลักวิเวกในประเทศไทย กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙ - กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ ชุดละ ๔ แผ่น

ธรรมเทศนาภาษาอังกฤษ

๑. Dhamma talks by Ajahn Jayasaro Volume I in two discs (May 2007)
๒. Dhamma talks by Ajahn Jayasaro Volume II in two discs (May 2007)
๓. Dhamma talks of Ajahn Brahm in one disc (May 2007)
๔. Wat Pah Nanachat CD-Rom Dhamma talks, Chanting, Pictures and Books in one disc (June 2006)