

พระนิพนธ์  
สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก

ธรรมเพื่อความสวัสดิ์

ธรรมเพื่อความสวัสดิ์

พระราชนิพนธ์เพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต  
และพระคติธรรมเพื่อเป็นแสงส่องใจ

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก

พระคติธรรม

อันธรรมที่พระพุทธองค์ทรงประกาศมีมากมายพันประมาณและทั้งหมดเป็นเครื่องดับ  
ทุกข์ได้จริง ตั้งแต่ทุกข์เล็กน้อย จนถึงทุกข์ใหญ่ยิ่ง ดับได้บ้างชั่วคราวชั่วคราว ได้มี  
ความสุขบ้าง ทุกข์บ้าง จนถึงดับทุกข์ได้ตลอดสายสิ้นเชิงตลอดไปนิรันดร

ความสำคัญอยู่ที่ต้องรับปฏิบัติตามที่ทรงสอน ปฏิบัติได้จริงเพียงไร ก็จะได้รับผลจริง  
เพียงนั้น พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งจริงแท้ สำหรับผู้ปรารถนาดับทุกข์และ  
พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง และพระพุทธศาสนามุ่งจิตใจเป็นสำคัญ มุ่งให้รักษาจิตใจให้ผ่องใส

หัวใจพระพุทธศาสนา ๓ ประการมีดังนี้

๑. ความไม่ทำชั่วทั้งหมด
๒. ความทำดีให้ถึงพร้อม
๓. ความรักษาใจให้ผ่องใส

ความไม่ทำชั่วทั้งปวงและความทำดีทั้งหมด นั่นคือทางสะดวกไปสู่การปฏิบัติรักษาใจ  
ให้ผ่องใส

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## คำนำ

พระพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนให้ทุกคนมีศีลและมีจิตใจงาม เพราะผู้มีศีลและจิตใจงาม จะมีความสุขและอยู่ด้วยกันเป็นสุขจริงๆ ทุกๆ คนต้องการสุขด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครผู้ใดเลยปฏิเสธ แต่ทำไมไม่เดินทางของความสุข ไปเดินในทางของความทุกข์แล้วร่ำร้องว่าตนเองไม่มีความสุข

ความเป็นเช่นนี้กล่าวได้ว่า เพราะใจของคนยังมีมืดมิด จึงเดินเข้าไปหากองไฟด้วยอาการที่ร่าเริง เบิกบาน เหมือนแมลงเม่าบินเข้าหากองไฟ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมซึ่งเปรียบดังดวงประทีป ส่องให้เห็นทางที่ถูกต้อง

สำหรับผู้ที่มีจักขุ จักได้มองเห็นและเดินถูกทาง ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ มีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตทุกอย่าง ฉะนั้นผู้ที่เข้าใจพระพุทธศาสนาดี ย่อมปฏิบัติธรรมได้อย่างเหมาะสม

**“ธรรมเพื่อความสวัสดิ์”** พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เล่มนี้ พระองค์ท่านเมตตาอนุญาตให้ธรรมสภาจัดพิมพ์ โดยรวบรวมและจัดหมวดหมู่จาก พระนิพนธ์ “แสงส่องใจ” ซึ่งเป็นพระนิพนธ์ที่ชาวพุทธทั่วไปรู้จักและสรรเสริญว่า “อ่านง่ายและเข้าใจได้ดี”

พระองค์ท่านได้ทรงนิพนธ์ต่อเนื่องกัน มอบให้เป็นธรรมทานให้กับผู้เข้าเฝ้าตามโอกาสต่างๆ กัน การจัดพิมพ์หนังสือชุด “พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก” ครั้งนี้ ธรรมสภาได้แยกหมวดหมู่จัดพิมพ์เป็น ๕ เล่ม ดังนี้

### **๑. พระนิพนธ์ เรื่อง ธรรมเพื่อความสวัสดิ์**

๒. พระนิพนธ์ เรื่อง ตนอันเป็นที่รักยิ่งของตน
๓. พระนิพนธ์ เรื่อง ทุกชีวิตมีเวลาอันจำกัด
๔. พระนิพนธ์ เรื่อง อำนาจอันยิ่งใหญ่แห่งกรรม
๕. พระนิพนธ์ เรื่อง รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก

หนังสือชุดนี้ ธรรมสภาจัดพิมพ์ถวายแด่พระองค์ท่าน จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม และเพื่อเผยแพร่แก่ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย สำหรับพระภิกษุ สามเณร หองสมุด หรือวัดทั่วไป ธรรมสภาขอปวารณายินดีถวายเป็นธรรมทานด้วยความยินดี

บุญกุศลอันเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ ขอออมถวายแด่ สมเด็จพระญาณสังวรฯ ในวโรกาสมหามงคลเจริญพระชนมายุ ๘๖ พรรษา ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย โปรดอภิบาลรักษาพระองค์ท่านให้มีพระชนมายุยืนนานและสถิตเป็นตราประทับแห่งคุณธรรม ส่องสว่างในดวงจิตของเหล่าพุทธศาสนิกชนสืบไปชั่วกาลนาน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

## สารบัญ

๑. ธรรมเพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต
๒. ความกตัญญูกตเวที
๓. ศิลปะเท่านั้นเป็นเลิศในโลก
๔. ควรทำตามถ้อยคำของผู้เอ็นดู
๕. ฟังหลีกเลียงกรรมชั่ว
๖. ความผูกโกรธตั้งไฟสมชอบ
๗. เห็นเขาได้ติทนอยู่ไม่ได้
๘. จงเอาชนะความรู้สึกลงดี
๙. พุทธวิธีแก้ความหวาดกลัว
๑๐. ดนที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นที่ฟังได้ดี

## ธรรมเพื่อความสวัสดิ์

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก

## ธรรมเพื่อความสวัสดิแห่งชีวิต

กตัญญูกตเวทิต... ความรู้คุณที่ท่านทำแล้วแก้ตน และตอบแทนพระคุณนั้น พระพุทธองค์ ทรงสรรเสริญว่าเป็นธรรมของคนดี คือคนดีมีธรรมนี้ หรือธรรมนี้ทำให้คนเป็นคนดี คือคนใดมีธรรมคือความกตัญญูกตเวทิต คนนั้นคือคนดีนั่นเอง ในด้านตรงกันข้าม คนใดไม่มีความกตัญญูกตเวทิต คนนั้นไม่ใช่คนดี

เชิญสำรวจตัวเองให้ทุกคน ให้เห็นใจตนเองอย่างชัดเจนตรงตามความจริง ว่ามีความกตัญญูกตเวทิตหรือไม่ แล้วก็รู้จักตนเองว่าเป็นคนดีหรือไม่ ไม่มีความกตัญญูกตเวทิตไม่เป็นคนดีจริงๆ อย่าสงสัย แต่จงเร่งอบรมใจตนเอง ให้มีกตัญญูกตเวทิตาธรรมให้จงได้ อย่าให้ผ่านชีวิตนี้ไปสู่วิตหนาที่ยาวนาน โดยไม่ถือโอกาสสร้างชีวิตในภพชาติข้างหน้าให้สวยงามอย่างยิ่ง

### ○ กตัญญูกตเวทิตา : ธรรมที่สร้างคนให้เป็นคนดี

กตัญญูกตเวทิตาธรรม เป็นธรรมเครื่องสร้างคนให้เป็นคนดีจริงๆ เพราะความรู้คุณท่านผู้มีคุณ และความตั้งใจจะตอบแทนพระคุณ คือเครื่องป้องกัน ที่สำคัญที่สุดก็จะกันให้พ้นจากการทำผิดคิดร้ายได้ทั้งหมด โดยมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความไม่ปรารถนาจะทำให้ผู้มีพระคุณเป็นทุกข์เดือดร้อนกายใจ

### ○ ผู้ใดมีกตัญญูกตเวทิตอย่างจริงใจ เป็นเหตุให้ผู้นั้นเป็นคนคิดดี พุทธิ ทำดี

ทุกคนมีผู้มีพระคุณของตน อย่างน้อยก็มารดาบิดา ครูอาจารย์ เพียงมีกตัญญูรู้คุณท่านเท่าที่กล่าวนี้ ก็เพียงพอจะคุ้มครองตนให้พ้นจากความไม่ดีทั้งปวงได้ ขอให้เป็นอย่างนี้เพียงนี้กว่าตนเป็นคนกตัญญู ความจริงกับความนึกเอาแต่ต่างกันมาก ผลที่จะได้รับจึงแตกต่างกันมากด้วย

ผู้ที่มีกตัญญูกตเวทิตานั้น จะรู้จักบุญคุณของผู้มีบุญคุณทั้งหมด จะตอบสนองทุกคนเต็มสติปัญญาความสามารถควรแก่ผู้รับ และนี่เองที่จะเป็นเหตุให้คิดดี พุทธิ ทำดี เพราะเกรงว่าการคิดไม่ดี พุทธิไม่ดี ทำไม่ดี จะมีส่วนทำให้ผู้มีบุญคุณเดือดร้อน เช่นบิดามารดาเป็นผู้มีพระคุณ ลูกกตัญญูจะประพฤติตัวเป็นคนดี จะไม่เป็นคนเลวเพราะเกรงว่ามารดาบิดาจะเสื่อมเสีย นี้เท่ากับคุ้มครองตนเองได้แล้วด้วยความกตัญญูกตเวทิต

### ○ คนดีคนเดียว ให้ความร่มเย็นเป็นสุขได้กว้างไกล

พระพุทธเจ้าทรงมีพระคุณใหญ่ยิ่งที่สุด ทรงมีพระคุณต่อโลก ต่อศาสนิกชนของโลก พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ที่ทำให้ศาสนิกเป็นคนดีมีธรรมะนั้น มิได้เป็นคุณเฉพาะพุทธศาสนิกเท่านั้น แต่เป็นคุณไปทั่วถึง

คนดีคนเดียว ให้ความร่มเย็นเป็นสุขได้กว้างไกล เช่นเดียวกับคนไม่ดีคนเดียว ให้ความทุกข์ร้อนได้มากมาย

พระพุทธศาสนาสร้างพุทธศาสนิกชนที่ดี ก็เท่ากับพระพุทธศาสนาสร้างความร่มเย็นเป็นสุขให้แก่โลกด้วยเหมือนกัน พึงมีกตัญญูกตเวทิตต่อพระพุทธเจ้า คิดดี พุทธิ ทำดี ให้เป็นไปดังที่ทรงแสดงสอนไว้ จะหนักกรรมเก่าได้ทัน และจะสร้างชีวิตในชาติใหม่ในภายหน้า ให้วิจิตรงดงามเพียงใดก็ได้

## ○ ชีวิตที่สวัสดิมีสุขสงบได้

พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ไม่ได้หายไปไหน พระพุทธบารมียังปกปักรักษาโลกอยู่ คนในโลกยังรับพระพุทธบารมีได้ มิได้แตกต่างไปจากเมื่อยังทรงดำรงพระชนม์อยู่เพียงแต่ว่าจำเป็นต้องเปิดใจออกมารับ มิฉะนั้นก็จะรับไม่ได้

การเปิดใจไว้รับพระพุทธบารมีไว้คุ้มครองรักษาตนไม่ยากลำบาก ไม่เหมือนการเข็นก้อนหินใหญ่ที่ปิดปากถ้า เพียงน้อมใจนึกถึงพระพุทธเจ้าให้จริงจังอยู่เสมอ ก็จะรับพระพุทธบารมีได้จะมีชีวิตที่สวัสดิมีสุขสงบได้ พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ไม่ทรงเวียนไหวดายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

แต่พระพุทธบารมียังพร้อม พระอาจารย์สำคัญขององค์หนึ่งท่านเล่าไว้ว่า เมื่อท่านปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นอยู่ในป่าดงพงพีนั้น พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปทรงสอนท่านด้วยพระพุทธบารมีเสมอ และท่านพระอาจารย์องค์นั้น ต่อมาก็เป็นที่ศรัทธาเคารพของพุทธศาสนิกชนจำนวนมาก ที่เชื่อมั่นว่าท่านปฏิบัติถึงจุดหมายปลายทางแล้ว

## ○ พระพุทธบารมีของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าเมื่อเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ด้วยพระพุทธบารมี ได้เสด็จไปทรงแสดงธรรมโปรดพระอาจารย์องค์สำคัญให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ ไม่มีอะไรให้สงสัยว่าเป็นสิ่งสุดวิสัยเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ มีเรื่องของท่านพระโมคคัลลาน์เป็นเครื่องยืนยันรับรองคือเมื่อปฏิบัติธรรมถึงจุดปรารถนาสูงสุดแล้ว

ท่านถูกโจรเจ้ากรรมในอดีต พยายามหาทางทำลายชีวิตท่านท่านพยายามใช้อิทธิฤทธิ์หลบหนี แต่โจรก็ติดตามไม่หยุดยังจนท่านเบื่อหน่ายที่จะหนีต่อไปจึงยอมให้โจรจับได้และทูลท่านจนร่างแหลกเหลว นิพพานในที่สุด

เมื่อนิพพานแล้ว ท่านได้รวมร่างเข้าอีกครั้งหนึ่ง เหาะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า กราบทูลเรื่องราวให้ทรงทราบแล้วกราบทูลลา เรื่องของท่านพระโมคคัลลาน์เป็นเครื่องให้ความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ่มชัดว่า พระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันตเจ้าก็ดี แม้ดับขันธปรินิพพานแล้ว ท่านก็เพียงไม่มีร่างเหลืออยู่เท่านั้น บารมีและคุณธรรมทั้งปวงของท่าน ยังพร้อมเป็นประโยชน์ได้อย่างยิ่ง

## ○ ผู้มีสัมมาปัญญา ควรเร่งปฏิบัติพระพุทธศาสนา

เมื่อมั่นใจในความดำรงอยู่อย่างยั่งยืนนิรันดร แห่งพระพุทธบารมี หรือคุณธรรมของพระพุทธองค์ และของครูอาจารย์สำคัญทั้งหลาย ที่ท่านไกลแล้วจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง พุทธศาสนิกทั้งหลาย ผู้มีสัมมาปัญญา สัมมาทิฐิ ก็ควรเร่งปฏิบัติพระพุทธศาสนา ให้ได้เป็นคนดีตามลำดับไป

ให้เป็นที่ปรากฏประจักษ์ในพระญาณหยั่งรู้ของพระพุทธองค์ เท่ากับเปิดประตูใจออกอย่างกว้างขวางรับพระพุทธบารมี ให้พระพุทธบารมีเสริมส่งบารมีของตน จนกว่าตนเองจะสามารถเป็นผู้มีบารมี มีคุณธรรมดำรงยั่งยืนอยู่ได้เช่นท่านผู้เป็นพุทธอรียสาวกทั้งหลาย

วันนั้นมาถึงผู้ใดเมื่อไร วันนั้นผู้นั้นก็ไม่ต้องกังวลที่จะใช้ชีวิตนี้ทำทางหนีมือแห่งกรรม และไม่ต้องกังวลสร้างชีวิตให้ชาติอนาคตกให้สมบูรณ์บริบูรณ์สวัสดีงดงามต่อไป

## O การหาทางหนีมือแห่งกรรม สำคัญยิ่งนักสำหรับชีวิตในชาติปัจจุบันนี้

แทบทุกคนเคยเป็นมาแล้ว ทั้งเทวดา เจ้าฟ้า พระมหากษัตริย์ ยาจก วนพิศ เศรษฐี  
คหบดี ตลอดจนสัตว์ใหญ่สัตว์น้อย เคยตายมาแล้วด้วยอาการต่างๆ ตายอย่างเทวดา  
ตายอย่างเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ตายอย่างขอทานข้างถนน ตายอย่างสัตว์ ทั้งที่ตายเอง และ  
ทั้งที่ถูกฆ่าตาย

เคยมีทั้งสุข เคยมีทั้งทุกข์ เคยเป็นทั้งผู้ร้าย เคยเป็นทั้งผู้ดี น้ำตาเคยท่วมบ้านท่วมเมือง  
มาแล้ว กระจุกทับถมแผ่นดินนี้หาที่วางสักทีปลายเข็มจะปักลงก็ไม่พบ เปรียบกับชีวิต  
นี้เพียงชาติเดียว ชีวิตนี้จึงน้อยนัก จะหวังใยแสวงหาอะไรอีกมาให้ชีวิตนี้ ที่จะสำคัญกว่า  
การหวังหาทางหนีมือแห่งกรรม ที่ทำไว้มากมายในอดีตชาติ

## O กรรมใดมากกว่า แรงกว่า สำคัญกว่า กรรมนั้นจะส่งผลมากกว่า เร็วกว่า มั่นคงกว่า

แทบทุกคนมีชาติในอนาคตที่ไกลออกไป พันความรู้เห็นของใครทั้งหลาย จะเกิดเป็น  
อะไรต่อมิอะไรก็ได้ทั้งสิ้น ตามอำนาจของกรรมที่ได้ทำไว้แล้ว ทั้งที่ทำในอดีตชาติและที่  
ทำในชาตินี้ สำคัญที่ว่าได้ทำกรรมใดมากกว่า แรงกว่า สำคัญกว่า กรรมนั้นก็ส่งผล  
มากกว่า เร็วกว่า มั่นคงกว่า ถ้าเป็นกรรมดี ก็จะทำให้ความสุขความเจริญ มีบุญหอมล้อม  
รักษา ถ้าเป็นกรรมชั่ว ก็จะทำให้ความทุกข์ความเสื่อมโทรม มีบาปห้อมล้อมรังควาน

## O ชีวิตที่อยู่ใต้อำนาจกิเลส ไปสู่ทุกคืนแน่นอน

ชีวิตที่ตกอยู่ใต้อำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง แสวงหาอำนาจวาสนาบารมี  
ทรัพย์สินเงินทอง อย่างไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ไม่คำนึงถึงศีลธรรมใดๆ ชื่นชมสนใจ  
แล้วมิใช่ว่าจะยั่งยืน จะชื่นชมสมปรารถนาไปได้อย่างมากก็ชั่วอายุร้อยปีแล้วก็หมดสิ้น  
ทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งชื่อเสียงที่เนาเหม็นไว้ให้คนโจษขาน พาแต่จิตดวงเดียวร้อนเร่ไป ทำ  
กรรมไม่ดีไว้ ทำกรรมไม่ดีไว้ ก็จะไปพร้อมกับจิตที่ห่อหุ้มด้วยความไม่ดี ไปสู่ทุกคืน ภพภูมิ  
ที่ไม่ดี ภพภูมิที่มีแต่ความทุกข์

จิตดวงเดียวที่ปราศจากอำนาจวาสนาบารมี ทรัพย์สินเงินทองที่เมื่อชีวิตในชาตินี้  
กอบโกยไว้ด้วยอำนาจกิเลส จักท่องเที่ยวทุกข์ร้อนไปนานหนักหนา นับกาลเวลาหาได้  
ไม่ นับภพชาติหาถูกไม่ ในทุกคืน

## O ชีวิตที่มั่นคงอยู่ในความดี สดุดีเป็นอันหวังได้

ชีวิตนี้ที่ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง มั่นคงอยู่ในความดีมีศีลธรรม  
จะร่มเย็นเป็นสุขชั่วกาลนาน ความสุขที่จักไม่สิ้นสุดลงพร้อมกับชีวิตนี้ที่น้อยนัก ที่มีเวลา  
เพียงร้อยปีเท่านั้นโดยประมาณ

จิตดวงเดียวที่พึงพร้อมด้วยบุญกุศล จักท่องเที่ยวเบิกบานไปนานหนักหนา นับ  
กาลเวลาหาได้ไม่ นับภพชาติหาถูกไม่ในสุดจิตจนกว่าจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ พ้นการเวียน  
ว่ายตายเกิดอีกต่อไปอันเป็นจุดสูงสุดในพระพุทธศาสนา ที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรง  
นำไปแล้ว และทรงแสดงแจ้งทางไว้ให้แล้วอย่างละเอียดถี่ถ้วน ด้วยพระมหากรุณาที่  
เปรียบมิได้

พุทธสาวกทั้งหลาย ได้ตามเสด็จไปถึงจุดหมายอันเป็นบรมสุขนั้นแล้วมากมี ทั้งในสมัย

พุทธกาล และในปัจจุบันนี้ ทั้งยังจะสืบต่อไปในอนาคตกาลนานไกล トラบที่ยังมีผู้ใส่ใจปฏิบัติธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์อยู่

## ○ เครื่องคุ้มครองชีวิตให้สวัสดิ์

ชีวิตนี้น้อยนัก แต่ชีวิตนี้สำคัญนัก เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก จะไปสูง ไปต่ำ จะไปดี ไปร้าย เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น พึงสำนึกในข้อนี้ให้จงดี แล้วจงเลือกเกิด เลือกให้ดี เกิด ชีวิตนี้จักสวัสดิ์ และชีวิตข้างหน้าก็จักสวัสดิ์ได้ ถ้ามือแห่งกรรมร้ายไม่เอื้อมมาเสียก่อน

มือแห่งกรรมร้ายใดๆ ก็จะไม่เอื้อมมาถึงไม่ได้ ถ้าชีวิตนี้วิ่งหนีได้เร็วกว่า และการจะวิ่งหนีให้เร็วกว่ามือแห่งกรรมนั้น จะต้องอาศัยกำลังบุญกุศลคุณงามความดีเป็นอันมาก และสม่ำเสมอ กำลังความสามารถในการวิ่งหนีมือแห่งกรรมชั่วกรรมร้าย คือการทำดีพร้อมทั้งกายวาจาใจ ทุกเวลา

ผู้มีสติระวังไม่ทำความไม่ดีทั้งกายวาจาใจได้ยิ่งกว่าผู้อื่น คือผู้มีกตัญญูกตเวที อันเป็นธรรมสำคัญที่จะทำคนให้เป็นคนดี มีความห่วงใยปรารถนาจะระวังรักษาผู้มีพระคุณ ไม่ให้ต้องเสียทั้งชื่อเสียง และไม่ต้องเสียทั้งน้ำใจ

ผู้มีกตัญญูกตเวที จึงเป็นผู้มีธรรมเครื่องคุ้มครองให้สวัสดิ์ เครื่องคุ้มครองให้สวัสดิ์ก็คือคุ้มครองไม่ให้ทำความไม่ดี คุ้มครองให้ทำแต่ความดี ทั้งกาย วาจา ใจ ทุกเวลา

ชีวิตนี้น้อยนัก พึงใช้ชีวิตนี้อย่างผู้มีปัญญา ให้เป็นทางไปสู่ชีวิตหน้าที่ยืนนาน ให้เป็นสุดดีที่ไม่มีกาลเวลาหาขอบเขตมิได้โดยยึดหลักสำคัญคือ ความกตัญญูกตเวที ต่อ มารดา บิดา และต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ให้มั่นคงทุกลมหายใจเข้าออก เกิด

## ความกตัญญูกตเวที

### ○ ความกตัญญูกตเวที

การรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีของตนไว้อย่างดี เป็นการแสดงกตัญญูกตเวทีประการหนึ่ง ต่อท่านผู้ทรงพระคุณต่อประเทศชาติ และเป็นการแสดงกตัญญูกตเวทีต่อประเทศชาติของตนด้วย

### ○ ความมีสัมมาคารวะ

ขนบธรรมเนียมประเพณีอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของไทย เป็นที่ยกย่องสรรเสริญของชนต่างชาติทั้งหลาย คือ ความมีสัมมาคารวะ

สัมมา หมายถึง ที่ดี ที่ชอบ คารวะ หมายถึง เคารพ สัมมาคารวะ หมายถึงให้ความเคารพคารวะที่ดีที่ชอบ คือทั้งดงามเหมาะสมต่อผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายทั้งปวง

นี่คือขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ซึ่งเป็นที่ภาคภูมิใจอย่างยิ่ง ควรได้รับการรักษาให้ดำรงอยู่ยั่งยืนตลอดไป ไม่ควรปล่อยให้ความใจง่าย เห็นกับความพอใจของแต่ละคนทำลายขนบธรรมเนียมนี้

O ไม่มีใคร จะได้รับผลดีจากการแสดงสัมมาคารวะ นอกจากเจ้าตัวเองที่ได้กระทำเท่านั้น

อันการแสดงสัมมาคารวะนั้น แม้จะเหมือนเป็นการยกผู้ได้รับว่าสูงและผู้ให้ว่าต่ำ แต่ที่จริงมิได้เป็นเช่นนั้น ผู้แสดงสัมมาคารวะนั่นเอง เป็นผู้ประกาศความสูงของตนให้ปรากฏแก่ตาผู้รู้ทั้งหลาย ผู้ได้รับมีฐานะอย่างไรก็คงอยู่ในฐานะเดิม ไม่อาจสูงขึ้นได้เพราะสัมมาคารวะที่ได้รับ

การแสดงสัมมาคารวะก็เป็นกรรม จึงเข้ากฎของกรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือผู้ใดทำผู้ใดนั้นย่อมได้รับ เมื่อสัมมาคารวะเป็นกรรม ผลดีจึงเกิดแก่ผู้ทำ แม้มีความรู้สึกไม่อยากแสดงสัมมาคารวะเมื่อใด ก็ควรนึกถึงความจริงนี้ ไม่มีใครไหนอื่นที่จะได้รับผลดีจากการแสดงสัมมาคารวะ นอกจากเจ้าตัวเองเท่านั้น

ในทางตรงกันข้าม ผู้แสดงความกร้าวร้าย หยาบคาย ไม่มีสัมมาคารวะ ก็ไม่มีใครไหนอื่นจะต้องกระทบกระเทือน นอกจากเจ้าตัวเท่านั้น อันคำว่าที่ฟังนั้น เป็นที่เข้าใจกันว่าหมายถึงผู้ให้ความปกป้องอุปการะทุกประการ

จึงเป็นที่เข้าใจกันด้วยว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของพุทธศาสนิก คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะปกป้องอุปการะให้เป็นสุขสวัสดิ์

เพื่อความเข้าใจนี้ไม่มีโอกาสผิดพลาด จึงควรศึกษาให้รู้ชัดว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ...ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งนั้นหมายถึงว่า จะปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน การปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน จะเป็นเหตุให้ถึงความสุขสวัสดิ์ได้แน่

ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ...ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นที่พึ่งนั้นหมายถึงว่า จะปฏิบัติตามพระธรรม ก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติตามพระธรรม ก็จะเป็นเหตุให้ถึงความสุขสวัสดิ์ได้แน่

สังฆัง สรณัง คัจฉามิ...ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง นั้นหมายถึงว่า จะปฏิบัติตามพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปฏิบัติ คือ ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ การปฏิบัติตามที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าปฏิบัติ จะเป็นเหตุให้ถึงความสุขสวัสดิ์ได้แน่

สรณัง คัจฉามิ...หรือการถึงเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง มีความหมายเช่นนี้

O การกราบไหว้ผู้ทรงพระคุณ แม้ที่ล่วงลับแล้ว เป็นการแสดงความมีกตัญญูกตเวทิตาธรรม

การเคารพบูชากราบไหว้ท่านผู้เป็นมารดาบิดาบุพการีที่ล่วงลับแล้วทั้งหลาย หรือท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายก็ตาม มิได้ถือเป็นการปฏิบัติแบบถึงเป็นที่พึ่ง มิได้เป็น สรณัง คัจฉามิ

เพราะฉะนั้นจึงไม่เป็นการผิดที่พุทธศาสนิกทั้งหลาย ผู้กล่าววาจาถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งแล้ว จะแสดงความเคารพกราบไหว้ท่านผู้ทรงพระคุณ แม้ล่วงลับแล้วทั้งหลาย เพราะเป็นการแสดงความมีคุณธรรมสูงส่ง คือ กตัญญูกตเวทิตาธรรม

ปฤชณผู้ไม่มีญาณหยั่งรู้ยังเห็นไปถึงภพภูมิอื่น พันไปจากภพภูมิของตนในปัจจุบัน ย่อมไม่อาจรู้ได้ว่า ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายสถิตอยู่ ณ ภูมิใด ในฐานะใด



การแสดงความเคารพคารวะ โดยมุ่งแสดงความระลึกถึงผู้มีพระคุณท่าน จึงไม่เป็น ความผิดความงมงาย แตกต่างกับความกตัญญูกตเวที เหมือนลัทธิต่างกับสีขาว ผู้มี ปัญญาเมื่อพิจารณารู้จักความงมงายและความกตัญญูกตเวที จึงปฏิบัติได้ถูกต้อง

### ○ ผู้บริหารจิตทั้งหลาย พึงมีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้ทรงพระคุณ

อันความกตัญญูกตเวทีนั้น หาได้ยากในผู้มีจิตใจไม่ปราณีต เพราะความไม่ปราณีตแห่ง จิตใจ จะทำให้ไม่ตระหนักชัดในความกตัญญูกตเวที ทำให้เห็นไปว่า ความกตัญญู กตเวทีเป็นความงมงาย เป็นความเปล่าประโยชน์

ผู้มาบริหารจิตทั้งหลาย พึงพึงใจให้รู้จักความกตัญญูกตเวทีให้ถูกต้อง พึงมีกตัญญู กตเวทีต่อผู้ทรงพระคุณ ไม่เพียงแต่เฉพาะท่านที่ยังดำรงชีวิตอยู่ แต่ต้องตลอดถึงท่านผู้ ล่วงลับไปแล้ว ไม่ว่าสถิตอยู่ ณ ภพภูมิใด ที่ไม่อาจตามไปรู้ไปเห็นด้วยความสามารถ ของตน

### ○ ผู้มุ่งปฏิบัติธรรม เพื่อพ้นจากกิเลส ต้องหมั่นพิจารณาในการเลือกเฟ้นธรรม

ผู้มุ่งมาบริหารจิต มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นจากกิเลส ต้องพิจารณาใจตนในขณะที่อ่าน หนังสือหรือฟัง เรียกว่าเป็นการเลือกเฟ้นธรรม ธรรมใดกระทบใจว่า ตรงกับที่ตนเป็นอยู่ พึงปฏิบัตินั้นนำมาธรรมนั้นเข้าสู่ใจตน เพื่อแก้ไขให้เรียบร้อย ที่ท่านกล่าวว่า “เห็นบัณฑิต ใด ผู้มีปกติชี้ความผิดให้ ดุจผู้บอกขุมทรัพย์ให้ ซึ่งมีปกติกล่าวการบ มีปัญญา พึงคบ บัณฑิตเช่นนั้น เมื่อคบท่านเช่นนั้น ย่อมประเสริฐ ไม่เลวเลย”

ศีลเท่านั้น เป็นเลิศในโลก

### ○ ความชนะในมนุษย์และเทวดา ย่อมมีเพราะศีล

พุทธภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า “ศีลเท่านั้นเป็นเลิศในโลก ส่วนผู้มีปัญญาเป็นผู้ สูงสุด ความชนะในหมู่มนุษย์และเทวดา ย่อมมีเพราะศีลและปัญญา”

หมายถึง ในบรรดาคนทั้งปวงในโลก ศีลเป็นคุณวิเศษ แต่มิได้กล่าวว่าผู้มีศีลเป็นผู้สูงสุด หากกล่าวว่าผู้มีปัญญาเป็นผู้สูงสุด จึงเปรียบศีลเป็นรากฐานที่มั่นคงและแข็งแรงที่สุด

### ○ ศีลเป็นฐานที่เลิศของปัญญา

ปัญญาเป็นสิ่งที่ก่อตั้งขึ้นมาบนฐานคือศีล ศีลเป็นฐานที่เลิศของปัญญา ไม่มีฐานอื่นของ ปัญญาที่เลิศกว่าศีล ขณะเดียวกันก็ไม่มีอะไรอื่นที่ก่อตั้งบนฐานคือศีล ที่สูงยิ่งกว่า ปัญญา ปัญญาเป็นยอด สูงสุดที่เกิดแต่ฐานคือศีล

ของทุกอย่างต้องมีฐาน จึงจะมียอดตั้งอยู่ได้ ฐานมั่นคงแน่นหนาและมีความสูงเพียงใด ก็จะมียอดให้สูงส่งมั่นคงได้เพียงนั้น การก่อสร้างที่สำคัญทั้งหลาย ต้องให้ความสำคัญ อย่างยิ่งแก่รากฐาน อาคารมากชั้นเพียงไร ฐานก็ยิ่งต้องมั่นคงแข็งแรงเพียงนั้น

นี่เป็นความสำคัญจริง ฐานมั่นคงแข็งแรงเพียงพอสำหรับอาคาร ๓ ชั้น ไปสร้างเป็น ๕ ชั้น ๗ ชั้น ย่อมเป็นไปได้ด้วยดีไม่ได้ ชาวการฟังหลายของอาคารที่นั่นที่นี้ระหว่างการ ก่อสร้างบ้าง เมื่อการก่อสร้างสำเร็จแล้วบ้าง ล้วนมีเหตุมาแต่ความไม่มั่นคงแข็งแรง เพียงพอของฐานทั้งสิ้น

## ○ สิ่งดีงามทั้งหลายทั้งปวง มีศีลเป็นฐาน

ศีลเป็นฐาน ปัญญาเป็นยอด ผู้มีศีลคือผู้มีฐานที่จะรองรับสิ่งดีงามทั้งหลายทั้งปวงได้ และในบรรดาสິงดีงามทั้งหลายทั้งปวงนั้นมีปัญญาเป็นสิ่งสูงสุด สิ่งดีงามทั้งหลายทั้งปวง มีศีลเป็นฐาน เกิดแต่ศีลเป็นต้น ศีล ๕ ศีลแม้เพียงศีล ๕

ย่อมเป็นฐานให้เว้นการเบียดเบียนทำลายชีวิต  
เว้นจากการเบียดเบียนถือเอาทรัพย์สินสิ่งของของผู้อื่น  
เว้นจากการผิดประเวณี  
เว้นจากการเจรจาให้เกิดความเข้าใจผิดจากความจริง  
เว้นจากเหตุแห่งความมัวเมาคือสุราเมรัยเครื่องดองของเมาทั้งหลาย

สิ่งที่ศีลทำให้เว้นได้ทั้งปวง ล้วนเป็นความไม่ดีไม่งาม การเว้นสิ่งไม่ดีไม่งาม ก็คือความดีงาม

## ○ ปัญญาเป็นสิ่งสูงสุดในบรรดาสິงดีงามทั้งหลาย

อันความดีงามด้วยการรักษาศีล ๕ เป็นความดีงามระดับหนึ่ง ซึ่งแม้จะเป็นเหตุให้เกิด ความร่มเย็นเป็นสุขได้เป็นอันมาก ทั้งแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้อง

แต่จุดหมายสูงสุดที่แท้จริงของพระพุทธศาสนามียิ่งกว่านั้น เป็นอีกระดับหนึ่ง เป็น จุดมุ่งหมายที่มีคุณระดับสูงสุด ไม่มีคุณอื่นเสมอเหมือน จุดมุ่งหมายนั้นคือ ปัญญา ผู้มี ปัญญาเป็นผู้อาจบรรลุจุดสูงสุดในพระพุทธศาสนา

## ○ ผู้มีปัญญาสูงสุด เป็นผู้สูงสุด

ปัญญาเกิดแต่ศีล มีศีลเป็นฐาน ปัญญาสูงสุดในบรรดาสິงดีงามทั้งหลายทั้งปวงที่เกิด จากศีล มีศีลเป็นฐาน ผู้มีปัญญาสูงสุดจึงเป็นผู้สูงสุด

ความหมายของปัญญา คือความฉลาดเกิดแต่เรียนและคิด ปัญญาในทางโลกก็เกิดแต่ เรียนและคิด ปัญญาในทางธรรมก็เกิดแต่เรียนและคิด ปัญญาในทางโลกก็เรียนความรู้ ทางโลก เรียนและคิด ปัญญาในทางธรรมก็เรียนความรู้ทางธรรม เรียนและคิด

## ○ ความสำคัญของปัญญา

ความสำคัญของปัญญาจึงอยู่ที่สองอย่าง คือเรียนด้วยและคิดด้วย เรียนอย่างเดียวโดยไม่คิดก็ไม่เป็นปัญญา คิดโดยไม่เรียนก่อนก็ไม่เป็นปัญญา

การเรียนและคิดต้องประกอบกันอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการเรียนทางโลก หรือการ เรียนทางธรรมก็ตามและต้องปฏิบัติให้ได้ด้วย จึงจะเป็นปัญญาที่สูงส่ง

ปัญญาที่เกิดจากศีล มีศีลเป็นฐาน เป็นปัญญาทางโลกก็ได้ เป็นปัญญาทางธรรมก็ได้ แล้วแต่จะเรียนความรู้ทางใด

## ○ ปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรม ล้วนเกิดแต่ศีล

ศีลเป็นฐานที่แท้จริงของคุณความดีทั้งปวง ปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรมเป็นคุณ

ความดี ทั้งสองจึงเกิดแต่ศีล คือเกิดแต่ศีลทั้งปัญญาทางโลกและปัญญาทางธรรม

การศึกษาทางโลกเพื่อให้รู้ให้เกิดปัญญาทางโลก เช่น นักเรียน รักศึกษา ก็จะต้องมีใจไม่ฟุ้งไม่ฟุ้งไปในเรื่องต่างๆ ใจจะต้องจดจ่ออยู่ในเรื่องที่ต้องการเรียนรู้ ขณะใดใจไม่ฟุ้งไม่ฟุ้งไปสงบอยู่ จดจ่ออยู่กับการศึกษาเล่าเรียนให้รู้ให้เข้าใจ

ขณะนั้นไม่ว่าจะตั้งใจรักษาหรือไม่ก็ตาม จะรู้หรือไม่รู้ก็ตามว่าตนมีศีล ขณะนั้นก็เป็นผู้มีศีลอยู่ เพราะขณะที่ใจจดจ่อมุ่งในการศึกษาการเล่าเรียนเช่นนั้น ย่อมไม่คิดฟุ้งไปวุ่นไปที่จะละเมิดศีลแม้ข้อใดข้อหนึ่ง

เมื่อใจไม่มีความคิดที่จะละเมิดศีล ก็ย่อมไม่ทำความละเมิดศีล จึงย่อมเป็นความมีศีล เป็นความมีศีลโดยเจ้าตัวมิได้ตั้งใจจะรักษาศีล เป็นความมีศีลโดยเจ้าตัวไม่รู้ เพราะไม่คิดให้รู้

### ○ ความไม่ละเมิดศีล โดยไม่ตั้งใจรักษาศีล แม้เช่นนี้ความมีศีลก็เกิดขึ้นแล้ว

ความไม่ละเมิดศีลโดยไม่ตั้งใจรักษาศีล แม้เช่นนี้ความมีศีลก็เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่รู้ตัวว่าเป็นผู้มีศีล แต่แม้เช่นนี้ก็เป็นคนมีศีล คือเมื่อไม่ละเมิดหรือไม่สละทิ้งไปก็ย่อมมีอยู่เป็นธรรมดา เพียงแต่เป็นศีลไม่สมบูรณ์พร้อม ขาดความตั้งใจอันเป็นความสำคัญ แต่อนุโลมให้เป็นศีลได้เมื่อประกอบพร้อมด้วยความไม่ละเมิดครบทั้ง ๕ ข้อของศีล เป็นต้น

### ○ ผู้ตั้งใจรักษาศีลต้องรักษาให้ครบทุกข้อ

การจะเป็นผู้ถือศีลนั้น มิใช่ว่าจะแยกถือข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อตามความพอใจ แต่ไม่ครบทุกข้อ มิเว้นข้อนั้นข้อนี้ การละเว้นศีลเป็นบางข้อรักษาเป็นบางข้อ ไม่เป็นการรักษาศีล ผู้ตั้งใจรักษาศีล ต้องตั้งใจรักษาทุกข้อ

ตั้งใจรักษาทุกข้อ และปฏิบัติรักษาให้ได้ตั้งใจทุกข้อ จึงจะเป็นผู้มีศีลสะอาด ไม่ต่างพร้อยขาดวิน ถ้าตั้งใจรักษาศีลทุกข้อ เมื่อความตั้งใจเป็นความตั้งใจจริง แต่ปฏิบัติได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะไม่สังวรรักษา ไม่รอบคอบ ก็เป็นศีลไม่สมบูรณ์ เป็นเพียงผู้มีศีลต่างพร้อย ทะลุ ขาดวิน

### ○ ใจที่มีศีลไม่ต่างพร้อย เป็นใจที่สงบเป็นสมาธิง่าย

ศีลเป็นเลิศ ผู้ใดรักษาศีลได้สมบูรณ์ไม่ต่างพร้อย ไม่ขาด ไม่ทะลุ ผู้นั้นเป็นผู้มีคุณอันเลิศ ใจที่มีศีลไม่ต่างพร้อย เป็นใจที่มั่นคง ไม่ฟุ้งไปด้วยอำนาจของกิเลสราคะ หรือ โลภะ โทสะและโมหะ คือ โลภ โกรธ หลง จึงเป็นใจที่สงบ เป็นสมาธิได้ง่าย

### ○ ปัญญา...พาให้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ผู้ใดมีสมาธิความรวมแห่งจิต ความตั้งมั่นแห่งจิต ผู้นั้นจะสามารถตรึงตรองให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดในเรื่องทั้งปวง เป็นเหตุ เป็นปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นปัญญาที่พาให้พ้นทุกข์ ตั้งแต่พ้นทุกข์เล็กน้อย จนถึงพ้นทุกข์ใหญ่ยิ่ง จนถึงพ้นความทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ทุกชีวิตเมื่ออุบัติขึ้นแล้ว ไม่ว่าคน วาสัตว์ จะต้องพบกับความทุกข์มากทุกข์น้อยหนักเบาต่างๆ กัน ปัญญาเท่านั้นที่จะสามารถเปลื้องความทุกข์ สลัดความทุกข์ได้ มิให้ความทุกข์ทับถมจิตใจ จนถึงมิให้ความทุกข์สัมผัสจิตใจได้แม้แต่น้อย เป็นความพ้นทุกข์ ไกล

ทุกข์อย่างสิ้นเชิง เหล่านี้ปัญญาทำได้ทั้งสิ้น ปัญญามีระดับใด ก็จะจัดการกับความทุกข์ได้ระดับนั้น

### ○ ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกชีวิตไม่ปรารถนา

ความทุกข์อันมีต้นเหตุมาจากความเกิดเป็นต้นสายนี้ นอกจากปัญญา ไม่มีอำนาจใดจะนำให้สลัดออกพ้นจิตใจได้ และนอกจากทุกข์แล้วก็ไม่มีอะไรอื่นยิ่งกว่าที่ทุกคนไม่ปรารถนาให้เกิดแก่ตน ทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

ทุกชีวิต ไม่ปรารถนาความทุกข์ เมื่อเป็นดังนี้ ปัญญาจึงเป็นสิ่งสูงสุดโดยแท้ เพราะปัญญาเป็นสิ่งเดียวที่จะยังให้เป็นไปได้ตั้งความปรารถนา สามารถปลดปล่อยทุกข์ จนถึงสลัดทุกข์ให้หลุดได้ อย่างหมดจดสิ้นเชิง

### ○ ศิลเท่านั้นเป็นเลิศในโลกนี้ ส่วนผู้มีปัญญาเป็นผู้สูงสุด

ทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาสูงสุด ปัญญาเท่านั้นจะทำให้บรรลุลความปรารถนาสูงสุดนั้นได้ ปัญญาจึงเป็นสิ่งสูงสุด ผู้มีปัญญาจึงเป็นผู้สูงสุด และศิลปินที่เป็นฐานแห่งปัญญา ต้องตามพระพุทธภาษิตมีความว่า "ศิลปินเป็นเลิศในโลกนี้ ส่วนผู้มีปัญญาเป็นผู้สูงสุด"

เมื่อสิ่งที่เอาชนะได้ยากที่สุดคือทุกข์ ปัญญาอันเป็นยอดของฐานคือศิลปินบริสุทธิมั่นคง ยังสามารถเอาชนะได้ พระพุทธภาษิตยังกล่าวด้วยว่า "ความชนะในหมู่มนุษย์และเทวดา ย่อมมีเพราะศิลปินและปัญญา"

### ○ ผู้ไม่ปรารถนาความทุกข์ พึงรักษาศิลให้บริสุทธิ

ผู้ไม่มีศิลปะหรือศิลปะพร่องต่างพร้อยเพียงไร ปัญญาย่อมไม่มี ปัญญาอ่อนแอ ปัญญาอ่อนน้อยเพียงนั้น

เมื่อศิลปินทำให้ใจสงบได้จากกิเลส โลก โกรธ หลง ความสงบแห่งจิตหรือสมาธิย่อมเกิด ศิลดำรงอยู่หนักแน่นยืนนานอยู่ตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจเพียงไร สมาธิย่อมยืนนานอยู่ตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจเพียงนั้น

ผู้ไม่ปรารถนาความทุกข์ ปรารถนาความไม่ทุกข์ จึงพึงตั้งใจสำรวมสังวรระวังให้เป็นผู้มีศิลปะบริสุทธิบริบูรณ์ ศึกษาศธรรมให้รู้ธรรม และคิดใคร่ครวญปฏิบัติธรรมที่ได้ศึกษารู้นั้น ให้เกิดเป็นปัญญาพาให้พ้นทุกข์เป็นลำดับ จนถึงพ้นทุกข์สิ้นเชิง

### ควรทำตามถ้อยคำของผู้เฝ้าดู

#### ○ ผู้มีปัญญาพึงตั้งใจทำตามคำของผู้หวังดี

อันเป็นพุทธภาษิตนั้นเป็นคำของท่านผู้มั่งดี เป็นสุภาษิตคือ คำที่ดี ผู้มีปัญญาจึงตั้งใจทำตามคำของผู้หวังดี มีพุทธภาษิตเกี่ยวกับเรื่องนี้ด้วยว่า "ควรทำตามคำของผู้เฝ้าดู" คือ ควรทำตามถ้อยคำแนะนำตักเตือน หรือบอกเล่าของผู้เฝ้าดูรักชอบ

#### ○ ผู้เฝ้าดู : ผู้ที่ปรารถนาหวังให้ความดีเกิดแก่เรา

ผู้ที่ตนเฝ้าดูกับผู้เฝ้าดูตน มีความหมายไม่เหมือนกัน คนโดยพอใจจะทำตามถ้อยคำ

ของผู้ที่ตนเอ็นดู คือรักใครชอบใคร ก็พอใจจะทำตามถ้อยคำหรือความปรารถนาต้องการของผู้นั้น ไม่คำนึงถึงความควรไม่ควร

อันความปรารถนาต้องการของผู้เอ็นดูเรา จะเป็นความมุ่งดีปรารถนาดี หวังให้ความดีเกิดแก่เรา ท่านจึงสอนว่า "ควรทำตามถ้อยคำของผู้เอ็นดู" ท่านไม่สอนให้ทำตามถ้อยคำของผู้ที่ตนเอ็นดู

### ○ พระผู้ทรงเป็นผู้เอ็นดูต่อสัตว์โลกทั้งปวง

เป็นความจริงที่ควรกล่าวได้ พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้เอ็นดูสัตว์โลกทั้งปวง พระพุทธพจน์ทั้งหมด จึงไม่ปรารถนาไม่ดีไม่ชอบต่อผู้ใด เป็นความปรารถนาดีปรารถนาชอบทั้งหมดต่อสัตว์โลกทั้งปวง เป็นคำที่ทุกคนควรทำตาม

ผู้เอ็นดูที่มีความดีน้อย ปัญญาน้อย ย่อมให้คำแนะนำไปถึงความดีน้อยความมีปัญญาน้อย ผู้เอ็นดูที่มีความดีมากและมีปัญญามาก ย่อมให้คำแนะนำไปถึงความดีมากมีปัญญามาก

### ○ ผู้มีปัญญาฟังทำตามถ้อยคำของพระพุทธองค์

พระพุทธเจ้าทรงมีความดีสูงสุด มีพระปัญญาสูงสุด หาที่เปรียบมิได้ ย่อมประทานคำแนะนำไปถึงความดีที่สูงสุด ความมีปัญญาที่สูงที่สุด ผู้มีปัญญาจึงฟังทำตามคำทรงสอน และการจะรู้ว่าทรงแนะนำไว้อย่างไร ก็ต้องศึกษาพระธรรมคำสอนที่โปรดประทานไว้ด้วย ทรงเอ็นดูสรรพสัตว์เสมอกัน ไม่ทรงเลือกที่รักมักที่ชัง

### ○ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบแม้เพียงคนเดียว เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่หมู่คณะเป็นอันมาก

ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบถูกแม่เพียงคนเดียว ย่อมเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่หมู่คณะ ผู้เกี่ยวข้องเป็นอันมาก ในทางตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติไม่ดีไม่ชอบ ปฏิบัติไม่ถูกแม่เพียงคนเดียว ย่อมเป็นโทษเป็นภัยแก่หมู่คณะผู้เกี่ยวข้องเป็นอันมาก

แม้มีความเอ็นดูหวังดีต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อหมู่คณะ ต่อผู้เกี่ยวข้องทั้งส่วนตนหรือมิใช่ส่วนตน ก็พึงศึกษาพระพุทธศาสนา หรือแม่เพียงพระพุทธภาษิตให้เข้าใจถูกต้อง ถ่องแท้แล้วพยายามปฏิบัติตาม

### ○ ผู้หมดจดจากกิเลสทั้งปวง จักไม่มีทุกข์เลย

พุทธภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ แปลความว่า "ความหมดจดจากกิเลสทั้งปวง เป็นความดับจากทุกข์ทั้งหลาย" กิเลสทั้งปวง คือความโลภทั้งปวง ความโกรธทั้งปวง ความหลงทั้งปวง ทุกข์ทั้งหลายคือทุกข์ทุกประการ

ถ้าจะกล่าวเป็นเหตุเป็นผล ต้องกล่าววากิเลสเป็นเหตุ ทุกข์เป็นผล คือความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นเหตุ ผู้มีกิเลสคือมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ต้องมีความทุกข์

ผู้มีกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็มีความทุกข์มาก มีกิเลสคือมีความโลภ ความโกรธ ความหลงน้อย ก็มีความทุกข์น้อย ผู้หมดจดแล้วจากกิเลสทั้งปวง คือไม่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลงเลย จักไม่มีทุกข์เลย คือมีความดับจากทุกข์ทั้งหลาย

### ○ จิตที่กิเลสเข้าปกคลุม ย่อมเศร้าหมอง

ที่พากันทุกข์อยู่ตลอดเวลา มากน้อยหนักเบาต่างๆ กัน เพราะพากันปล่อยปละละเลยให้กิเลสห้อมล้อมปกคลุมจิตใจอยู่ตลอดเวลา ใจไกลจากกิเลสเพียงไร ก็มีความสุขเพียงนั้น มีความเบิกบานแจ่มใสเพียงนั้น

กิเลสก็เหมือนเครื่องพรางตาทั้งหลาย ย่อมทำให้ไม่แจ่มใส ทำให้มืดมัว กิเลสปกคลุมใจหนาแน่นมาก ก็ทำให้จิตใจมืดมัวมาก ดังที่ท่านเปรียบกิเลสเช่นเมฆหมอกบนท้องฟ้า

จิตเช่นดวงอาทิตย์ที่มีความสว่างเจิดจ้าอยู่ในตัว เมฆเคลื่อนเข้าาบดบัง ก็จะทำให้ความสว่างไม่ปรากฏ จิตที่มีกิเลสเข้าปกคลุมก็จะเศร้าหมอง ทั้งที่จิตมีความบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่ในตัวเต็มที ดังที่ท่านกล่าวว่า "จิตที่แท้้นั้นมีความประภัสสร"

### ○ จิตจะผ่องใส เมื่ออยู่ห่างไกลจากกิเลส

ดังนั้นทำจิตให้ผ่องใส จึงอยู่ที่การพยายามไม่นำจิตเข้าไปอยู่ในแวดวงของกิเลส พยายามนำจิตออกให้ไกลกิเลสให้มากที่สุด พยายามให้สมาธิเสมอ แม้จิตจะถอยไกลบ้างใกล้บ้างกับกิเลส ก็จะมีเวลาหนึ่งที่ไกลได้โดยไม่กลับถอยเข้าไปใกล้กิเลสอีก

กิเลสจะไม่สามารถปกคลุมจิตให้เศร้าหมองได้อีก ความผ่องใสประภัสสรอันเป็นธรรมชาติแท้ของจิต จะไม่บดบัง จะปรากฏรุ่งเรืองงดงาม พร้อมด้วยความร้อน สันติ เศร้าหมอง

### ○ กิเลสทั้งหลาย ดังถ่านไฟที่ลุกโพล่งร้อนแรงเต็มที่

กิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นความเศร้าหมองมีความร้อนอยู่ในตัวเต็มที เปรียบได้กับถ่านไฟก้อนใหญ่ที่ลุกโพล่งร้อนแรงเต็มที่ มีเปลวแห่งความร้อนแรงรอบด้าน ผู้ใดไม่หลบหลีกให้ห่างไกลพ้นไปจริงแล้ว

ผู้นั้นย่อมต้องได้กระทบความร้อนแรงนั้น เข้าไปใกล้เพียงใดก็จะกระทบร้อนเพียงนั้น ใกล้จนขีดก็จะเช่นเดียวกับเห็นถ่านไฟสีแดงงดงาม แล้วยื่นมือเข้าไปจับต้องสัมผัส ย่อมต้องถึงกับพองไหม้ถลอกปอกเปิกได้เลือดได้น้ำเหลือง แม้ถอยห่างออกได้บ้าง เปลวความร้อนแห่งไฟแรงที่จะกระทบ ก็จะลดน้อยตามระยะที่ถอยห่างนั้น

### ○ ความเย็นสนิทแห่งกิเลส เป็นบรมสุข

พระพุทธเจ้า ก่อนแต่จะทรงห่างไกลพ้นถ่านไฟร้อนแรงแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ต้องทรงประสบความร้อนแรง อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์แท้ด้วยพระองค์เองต่างนานา เป็นเวลาหลายกัปหลายกัลป์

ต่อเมื่อทรงหนีไกลได้พ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างสิ้นเชิงแน่นอนแล้ว จึงไม่ทรงประสบความร้อนแรง อันเป็นเครื่องแผดเผาให้เป็นทุกข์อีกเลย ทรงพบความเย็นสนิท ความเป็นบรมสุข ทรงมีความเย็นสนิทในพระองค์ พระอรหันตสาวกทั้งปวงก็เช่นกัน

### ○ พ้นความร้อนเพียงไร ย่อมมีความเย็นเพียงนั้น

เมื่อเป็นผู้พ้นความร้อนเพียงไร ก็ย่อมมีความเย็นเพียงนั้น แม้พ้นความร้อนสิ้นเชิง ก็ย่อมมีความเย็นสนิท มีความเย็นทั่ว มีความเย็นรอบ เปรียบได้ดั่งน้ำแข็งก้อนใหญ่ ที่มีไอแห่ง

ความเย็นเฉียบกระจายรอบ ผู้เข้าใกล้ย่อมได้สัมผัสละอองแห่งความเย็นนั้น เป็นความ  
รื่นรมย์อย่างยิ่ง

ผู้นับถือพระพุทธศาสนาจริง เป็นผู้ใกล้พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ผู้  
เย็นสนิทแล้วยิ่งกว่าผู้อื่น จึงยอมมีโอกาสดำผัสความเย็นยิ่งกว่า

### ○ พระผู้บอกทางสู่ความเย็นที่ยั่งยืนนิรันดร

แต่ความเย็นที่ได้รับจากผู้อื่น ย่อมไม่เสมอเหมือนความเย็นที่เกิดขึ้นจริงในตนเอง ดังนั้น  
พระพุทธเจ้าผู้ทรงพระมหากรุณาคุณ จึงแสดงทางไปสู่ความเย็นในตนเอง อันจักเป็น  
ความเย็นจริง ปราศจากสิ่งปลอมปนเป็นความทุกข์ความร้อน และจักเป็นความเย็นที่  
ยั่งยืนนิรันดร พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รักษาใจให้ไกลกิเลส ไม่เชื่อพระพุทธเจ้าแล้วควร  
จะเชื่อใครยิ่งกว่า

พึงหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว

### ○ ผู้ไม่ปรารถนาทุกข์ พึงหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว

กรรมนั้น เป็นความสำคัญแก่ทุกชีวิต ทั้งทางดีและทางร้าย คือทั้งมีคุณและมีโทษ

กรรมดี...ก็มีคุณ

กรรมไม่ดี...ก็มีโทษ

การรู้จักกรรมให้ถูกต้องจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง แม้การรู้จักกรรมจะเป็นเรื่องยาก  
เพราะลึกซึ้งและสลับซับซ้อนมาก แต่ก็ควรที่จะพยายามทำความเข้าใจเรื่องกรรม และ  
การให้ผลของกรรมให้ถูกต้อง จะได้ไม่รับผลร้ายหรือโทษของกรรม จะได้รับแต่ผลดี  
หรือคุณของกรรมเท่านั้น

### ○ กรรมไม่ดี ย่อมปรากฏให้เห็นเป็นความทุกข์

กรรมไม่ดี ที่ให้โทษ ที่ให้ผลร้าย ย่อมปรากฏให้เห็นเป็นความทุกข์ยากนานาประการ  
ของผู้ได้ทำกรรมไม่ดีนั้นมาแล้ว อาจจะเป็นอดีตที่ใกล้คือในภพชาตินี้ หรืออาจในอดีตที่  
ไกลคือในภพชาติอื่น

ไม่มีความทุกข์ยากไม่ว่ามากน้อยหนักเบาเพียงใดจะเกิดขึ้นเอง โดยผู้รับอยู่มิได้เคย  
ประกอบกระทำกรรมอันเป็นเหตุให้ได้รับผลเป็นความทุกข์ยากเช่นนั้น ผู้รับความทุกข์  
ยากนั้นต้องได้กระทำกรรมไม่ดีเป็นส่วนเหตุมาแล้วแน่นอน

ทำใจให้เชื่อว่า ตนได้ทำเหตุเป็นกรรมไม่ดีไว้ จึงได้รับผลเป็นความไม่ดีต่างๆ จะสามารถ  
ยอมรับผลไม่ดีได้อย่างสงบเย็นพอสมควร ความโกรธแค้นขุ่นเคืองโทษนั้นโทษนี้ อัน  
เป็นเครื่องเพิ่มความไม่เป็นที่พอใจจะไม่เกิดขึ้นและจะเกิดความคิดได้ว่า จะ  
พยายามทำความไม่ดียิ่ง แม้ความคิดนี้จะป็นชั่วครู่ยาม ชั่วครั้งคราว ก็ย่อมดีกว่าความคิด  
เช่นนี้ไม่มเคยเกิดเลย

### ○ ผู้มีปัญญา ไม่พึงยินดีในจิตที่เศร้าหมอง

ผู้ได้รับผลกรรมที่ร้ายแรง มีปรากฏให้เห็นอยู่เป็นอันมาก ยังให้เกิดความสลดสังเวชยิ่ง  
นักแก่ผู้รู้ผู้เห็น อันความสลดหดหู่เศร้าหมองใจ แม้จะเกิดด้วยจิตมีเมตตา แต่ก็ไม่ใช่

ความถูกต้องดีงาม ความถูกต้องอยู่ที่ความมีจิตใจสงบสบายผ่อนคลายเยือกเย็น

ฉะนั้น จึงไม่ควรยินดีพอใจในจิตที่เศร้าหมองด้วยความรู้สึกเมตตาสงสาร ด้วยคิดว่าตนเป็นผู้มีเมตตา ผู้มีเมตตาไม่พึงยินดีในลักษณะจิตเช่นนั้น ผู้มีจิตสงบสบาย ผ่องใสเยือกเย็นอยู่ได้ แม้เมื่อพบกับผู้เผชิญกรรมร้ายแรงทุกขุทรมานหนักหนา มิได้แสดงว่าผู้นั้นเป็นผู้ปราศจากเมตตา

ความเมตตาตนเองอย่างถูกต้อง มีความสำคัญมิได้น้อยกว่าความเมตตาทั้งหลายอื่น ความเมตตาตนเอง คือความระวังรักษาจิตของตนให้มีความสุขสงบ ความผ่อนคลายไกลจากความทุกข์ความร้อนอันเกิดจากอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง

อันความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้แหละ ที่เป็นเหตุให้เกิดกรรมไม่ดีทั้งหลาย กรรมไม่ดีทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว จากกาย วาจา ใจ ของผู้ใดก็ตาม ย่อมส่งผลไม่ดีให้เกิดแก่ผู้นั้นแน่นอน

### ○ กรรมที่กระทำ ย่อมให้ผลแก่จิตใจผู้กระทำทันที

กรรมที่กระทำแล้ว ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมชั่ว ย่อมให้ผลแก่จิตใจผู้กระทำทันที กรรมดีก็จะให้ผลดีแก่จิตใจทันที เป็นความมั่นใจในความดีเป็นความอบอุ่นไม่วันหวนหวาด

ตรงกันข้ามกับกรรมไม่ดี กรรมไม่ดีจะให้ผลแก่จิตใจทันที เป็นความไม่มั่นใจ ไม่เป็นสุข วันหวนหวาดผลที่จะเกิดตามมา

เพราะแม้จะเชื่อหรือไม่เชื่อเรื่องการให้ผลของกรรม แต่ก็ย่อมได้เคยได้ยินได้ฟังมาแล้วว่า กรรมดีเท่านั้นที่ให้ผลดี กรรมชั่วย่อมให้ผลชั่ว ผู้ใดทำกรรมแล้วย่อมจักต้องได้รับผลของกรรม

### ○ ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ ล้วนเป็นผลแห่งกรรมแน่นอน

กรรมนั้นลึกล้ำและสลับซับซ้อนนัก เพราะผู้ทำกรรมได้ทำกรรมมาแล้วทุกภพทุกชาติ อันมีจำนวนนับไม่ถ้วนว่า ก็แสนกล้านชาติและกรรมที่ต่างได้กระทำมามิใช่จะเป็นกรรมดีทั้งหมดหรือกรรมชั่วทั้งหมด สลับซับซ้อนกันอยู่ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว การให้ผลจึงเป็นเช่นเดียวกัน คือสลับซับซ้อน

พึงพิจารณาด้วยปัญญา จึงจะได้ความเข้าใจว่า ความสุขหรือความทุกข์ที่กำลังได้รับอยู่ ไม่ว่าจะความสุขของเราหรือความสุขของเขา ไม่ว่าจะความทุกข์ของเราหรือความทุกข์ของเขา นั้นเป็นผลที่ตรงต่อเหตุแน่ กำลังเป็นสุขก็พึงรู้ว่ากรรมดีที่ได้ทำไว้กำลังส่งผล กำลังเป็นทุกข์ก็พึงรู้ว่ากรรมชั่วที่ได้ทำไว้กำลังส่งผล

กำลังทำดีอยู่มากมาย นึกไม่ได้เลยว่าชีวิตนี้ได้กระทำกรรมไม่ดี แต่กำลังเดือดร้อนแสนสาหัส ก็อย่าหลงคิดว่าทำดีไม่ได้ดีแต่ต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า ผลของกรรมไม่ดีที่ได้กระทำไว้ส่งผลแล้ว ตามมาทันแล้ว

ผลของกรรมดีที่กำลังทำอยู่ในชีวิตนี้ไม่พอ จึงต้องรออยู่ เปรียบเช่นของหนักต้องตกถึงพื้นก่อนของเบา เพราะการให้ผลของกรรมเป็นไปตามความหนักเบาแห่งกรรมที่กระทำ กรรมใดแรงกรรมนั้นย่อมให้ผลก่อนผู้ทำย่อมได้รับผลของกรรมนั้นก่อน กรรมใดอ่อนกรรมนั้นย่อมให้ผลทีหลัง ผู้ทำย่อมได้รับผลของกรรมนั้นทีหลัง



เปรียบดั่งโยนของจากที่สูง ของหนักแม้บางทีจะโยนลงทีหลังก็ตกถึงพื้นก่อนของเบา เปรียบให้เห็นชัดที่สุดก็คือทิ้งก้อนหินแม่เหล็กลง หลังจากที่ทิ้งสำลิ่งแล้ว ก้อนหินเล็กๆ นั้นก็ยอมตกลงพื้นก่อนสำลิ่งเป็นธรรมดา นี่ฉันใด การให้ผลของกรรมก็เป็นไปตามความหนักเบา ฉะนั้น

ของหนักที่ถูกทิ้งลงจากที่สูง และตกถึงพื้นก่อนของที่เบากว่ามาก หรือผลไม้ที่สุกแล้ว หลุดจากชั้วก่อนผลไม้ที่ไม่สุก ผู้เฝ้าดูอยู่ย่อมแลเห็นได้ แต่การให้ผลของกรรมไม่ว่าจะ กรรมของตนเองหรือกรรมของผู้ใดอื่นก็ตาม กรรมใดจะให้ผลก่อนกรรมใดจะให้ผลหลัง ปุถุชนคนธรรมดาหารู้ไม่หาเห็นไม่

จึงหาอาจรู้ไม่ว่า ผลที่กำลังเสวยอยู่นั้นเป็นผลของกรรมใด แต่เมื่อเชื่อเรื่องของกรรม และการให้ผลของกรรม ก็ยอมเชื่อว่า ผลไม่ดีที่กำลังได้รับอยู่นั้น เป็นผลของกรรมไม่ดี หรือผลของกรรมดีที่กำลังรับอยู่นั้นเป็นผลของกรรมดี

### ○ ทำใจรับผลของกรรม ก็ชนะผลของกรรมได้

ครูอาจารย์ผู้รู้ผู้เป็นที่ศรัทธาเชื่อถือของคนมากมาย เมื่อจะช่วยผู้คนเหล่านั้นให้กลัวอำนาจของกรรมไม่ดี ท่านก็มักจะเล่าถึงกรรมต่างๆ ของท่าน ที่ท่านได้รับความทุกข์ทรมานอยู่ในภพชาตินี้

เช่นบางท่านเป็นโรคเจ็บปากอยู่อย่างมากร ท่านก็จะเล่าว่ากรรมที่ท่านเคยทำไว้ในอดีต คือชอบดกปลา ผู้ฟังก็เข้าใจว่า การดกปลาคือการทำให้เบ็ดเกี่ยวปากของปลา ทำให้ปลาได้รับความเจ็บปวดทรมาน ผลที่ท่านผู้ทำกรรมนั้นแก่ปลา ก็ตรงตามเหตุเช่นนี้

ครูอาจารย์สำคัญของคหนึ่ง ก่อนท่านมรณะภาพหลายปีนัก ท่านบอกแล้วบอกเล่าแก่เหล่าสานุศิษย์ว่า ท่านจะมรณะภาพด้วยการถูกรถทับ เพราะในอดีตชาติท่านได้ขับเกวียนทับคนตายโดยเจตนาและท่านก็มรณะภาพโดยถูกรถทับ ตรงตามที่ท่านบอกไว้ล่วงหน้า ด้วยเมตตาปรารถนาจะให้กลัวกรรมกันจงหนัก

การให้ผลของกรรม ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ทั้งที่เกี่ยวกับตัวเองและเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ทั้งหมด แม้จะเป็นความสำคัญนัก แต่การทำใจรับผลของกรรมที่กำลังรับอยู่ และการทำใจรับรู้ผลของกรรมที่ผู้อื่นกำลังรับอยู่ ทั้งกรรมดีก็ตาม หรือกรรมชั่วก็ตาม เป็นความสำคัญยิ่งกว่า เป็นความสำคัญที่สุด รับให้ได้รับให้ถูก จึงจะเอาชนะการให้ผลของกรรมได้ แม้ว่าผลนั้นจะเป็นผลร้ายแรงเพียงใดก็ตาม

### ○ มีสติวางใจให้ถูกที่ ขณะรับผลของกรรม

การทำใจหรือการวางใจให้ถูกที่เป็นความสำคัญ อะไรที่ถูกที่ถูกทางย่อมงดงาม เป็นที่เจริญตาเจริญใจ การทำใจหรือการวางใจก็เช่นกัน เป็นผลกรรมกำลังส่งถึงตนแล้ว ไม่ว่าจะผลของกรรมดีเป็นความสุขความรุ่งเรืองก็ตาม ไม่ว่าจะผลของกรรมชั่วเป็นความตกต่ำทุกข์ร้อนเศร้าหมองก็ตาม

ต้องมีสติในการรับผลของกรรมทั้งนั้นให้ดีที่สุด คือมีสติทำใจให้ถูก วางใจให้ถูกที่ ที่จะไม่เป็นการเพิ่มพลังของกรรมไม่ดี ที่จะเป็นการลดพลังของกรรมดี เมื่อผลกรรมกำลังส่งผู้อื่นให้ตนเห็นอยู่ รู้อยู่ การทำใจรับไม่ถูกต้อง ย่อมเป็นการก่อกรรมไม่ดีให้เกิดแก่ตนเอง

ไม่ว่าผลกรรม ที่ผู้อื่นได้รับนั้นจะผลดีหรือผลร้าย เราได้รับไม่ถูกเมื่อรู้เมื่อเห็น เราเองจะได้รับผลร้ายสถานเดียว จึงต้องให้ความสำคัญแก่การทำใจให้ถูกต้อง เมื่อรู้เห็นการ

ประสบผลกรรมของผู้อื่นด้วย เมื่อตนเองกำลังประสบอยู่ด้วย

### ○ ธรรมเพื่อการต้อนรับผลของกรรมอย่างถูกต้อง

การอบรมพรหมวิหารธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นการอบรมวิธีที่จะทำให้สามารถรับผลของกรรมได้อย่างถูกต้อง ให้เป็นคุณแก่จิตใจ มิให้เป็นโทษแก่จิตใจ อานาจกรรมล้าลึกเหลือเกิน พรหมวิหารธรรมเท่านั้นที่จักช่วยใจได้ ไม่ว่าจะต้องพบเห็นทุกข์ร้อนมากมายของผู้ใด

พรหมวิหารในใจจะช่วยให้ใจไม่พลอยทุกข์ร้อนตามไปด้วย แม้ว่าผู้กำลังเป็นทุกข์นั้นจะเป็นที่รักอย่างยิ่งของตน จึงพึงศึกษาพรหมวิหารธรรมให้เข้าใจชัดเจนแล้วอบรมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ

เมตตา...ความปรารถนาให้เป็นสุข

กรุณา...ความช่วยให้พ้นทุกข์

มุทิตา...ความพลอยยินดีด้วย

อุเบกขา...ความวางใจสงบเป็นกลาง ไม่ยินดีและไม่ยินร้าย

ธรรมทั้งสี่ประการ อันประกอบเป็นคุณลักษณะแห่งจิตใจของพรหมนี้ ต้องประกอบพร้อมครบถ้วนทุกประการ แม้ไม่ครบทุกประการยังไม่เป็นคุณสมบัติอันเป็นเครื่องอยู่แห่งพรหมซึ่งมิใช่หมายถึงพรหมเทพเท่านั้น แต่หมายถึงพรหมมนุษย์นี้ด้วย

เหตุการณ์ร้ายแรงต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมายให้รู้ได้เห็นในยุคสมัยนี้ ในฐานะผู้ดู ผู้ไม่เกี่ยวข้องรับความเดือดร้อนเสียหาย พึงระวังวางใจให้ถูกที่ ให้สวยงาม อย่าให้เป็นการทำร้ายตนเอง คืออย่าให้กรรมของเขาอื่นสามารถเข้ามาทำร้ายใจตนได้

### ○ พรหมวิหาร กับการวางใจไว้ให้ถูกที่ ให้สวยงาม

การใช้พรหมวิหารธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในที่นี้ย่อมเหมาะสมยิ่ง ผู้ได้รับกรรมถึงเป็นถึงตาย หรือได้รับความทรมานบาดเจ็บมากน้อยหนักเบา สูญเสียต่างๆ ก็ตาม ในฐานะผู้ดูเราต้องปลงใจลงว่า นั้นเขาได้รับผลแห่งกรรมที่เขาเองต้องเคยทำมาแล้ว

ส่วนผู้ทำกรรม ก่อความทุกข์ความทรมานเสียชีวิตเสียเลือดเนื้อ หรือทรัพย์สินเงินทองแก่ผู้อื่นนั้น ในฐานะผู้ดูเราต้องพยายามคิดให้พอเข้าใจว่า เขาตามกันมาเพื่อทวงหนี้กรรม จิตใจของทั้งสองฝ่ายทุกข์ร้อนด้วยกัน ไม่มีฝ่ายใดเป็นสุขได้เลย

เราต้องไม่เข้าไปร่วมความรอนรนนั้นด้วย ถ้าเราไปมองผู้ทำกรรมอย่างโกรธแค้นเกลียดชังในความร้ายกาจโหดเหี้ยมอำมหิตของเขา เราก็จะทำร้ายตนเอง ไม่ใช่ใครที่ไหนทำ พึงใช้เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในคู่กรณีทั้งสองฝ่าย เมตตาที่เขาต้องทุกข์ด้วยกัน

เราทำบุญกุศลใดไว้ ก็ตั้งความกรุณาอุทิศให้ผู้เป็นเจ้าของกรรมนายเวรของเขาทั้งสองฝ่ายให้ด้วยของเขาด้วย เพื่อให้พอมีความสงบเย็นแม้เท่าที่กำลังจิตของเราสามารถช่วยได้ ขณะเดียวกันก็มีมุทิตายินดีกับตัวเองกับใครทั้งหลายอื่น ที่ไม่ตกอยู่ในสภาพเช่นคู่กรณี

ไม่ต้องมีจิตใจที่เร้าร้อนทนทุกข์ทรมาน และมีอุเบกขา คือ พยายามวางใจเป็นกลาง ไม่เอียงไปเมตตากรุณาฝ่ายหนึ่งจนทำให้คิดไม่ดีในอีกฝ่ายหนึ่ง ให้ใจตั้งอยู่ในเมตตาทั้งสองฝ่าย ที่สำคัญการวางใจนี้ต้องให้เป็นไปอย่างจริงใจ เมตตาอย่างจริงใจ กรุณาอย่าง

จริงใจอุเบกขาอย่างจริงใจ นั่นแหละจึงจะเป็นกรรมดีที่สมบูรณ์จริง อันจักให้ผลดีได้จริง

### ○ เมตตากรุณาที่ไม่ถูกต้องอาจเป็นโทษแก่ตนเอง

เห็นความทุกข์แม้หน้าหน้าของผู้อื่น ความเมตตาในใจตนจะทำให้อาจเป็นความทุกข์ของตนด้วย ถ้าไม่สามารถให้ความกรุณาได้ และการให้ความกรุณาคือช่วยให้พ้นทุกข์นั้น มิใช่เป็นไปได้ทุกกรณี บางกรณีก็เป็นไปไม่ได้ ในกรณีเป็นไปไม่ได้นี้ เมตตาอาจเป็นโทษแก่ตนเอง ขณะเดียวกันก็ไม่ใช่คุณแก่ผู้กำลังเป็นทุกข์

เมื่อรู้เมื่อเห็นความทุกข์ของผู้อื่น ไม่อาจให้ความกรุณาได้ด้วยเป็นกรณีสุดวิสัยจริงๆ อย่าปล่อยใจให้เดือดร้อนด้วยความปรารถนาที่จะช่วย ด้วยความคิดว่าเป็นความรู้สึกที่ถูกต้องเพราะเป็นความเมตตา

เมตตาต้องมีผลเป็นความเย็นในจิตใจตนเอง จึงเป็นเมตตาที่ถูกแท้ แม้ให้ความเดือดร้อนเศร้าหมองแก่ใจตน นั้นไม่ใช่เมตตาที่ถูกแท้ แต่เป็นเมตตาที่หลงทาง ไม่อาจนำไปสู่จุดหมายอันสวัสดิ์ได้ ทั้งตนเองและผู้ที่ยตนเมตตาทั้งหลาย

### ○ ผู้มีปัญญาไม่รับผลกรรมอย่างเป็นโทษ

ผู้มีปัญญาทั้งหลาย เมื่อต้องประสบเคราะห์กรรม จะไม่รับอย่างเป็นโทษ แต่พยายามรับอย่างถูกต้อง เช่นปลงว่าเป็นกรรมและปลงต่อไปให้เป็นความยินดีเบิกบานว่า ยังดีที่ไม่หนักยิ่งกว่านั้น

คิดเช่นนี้ถูกต้อง เพราะความคิดใดที่ทำให้เกิดความสุขแม้เพียงเล็กน้อย แม้เพียงชั่วคราวแก่จิตใจ ความคิดนั้นเป็นความคิดที่ถูกต้องแท้ เป็นปัญญาระดับหนึ่ง ที่ถึงจะไม่มากมายแต่ก็เป็นสิ่งพึงถือว่าเป็นปัญญาที่จะอบรมให้เจริญต่อไป

เห็นผู้อื่นรับผลกรรมไม่ได้อยู่เป็นความทุกข์ พึงมีสติรอบคอบในการรับให้ถูกต้อง เพื่อเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตนเอง

ก่อนอื่นให้เตือนตนเองในเรื่องของกรรม ให้สันทัดตนเองว่าความทุกข์ที่ตนเห็นอยู่ ที่เป็นความทุกข์ของผู้อื่น ตนก็จะหนีไม่พ้น แม้ว่าตนได้กระทำเหตุอันเป็นกรรมไม่ดีไว้เพียงแต่ไม่รู้ว่ามีอะไรผลจะมาถึงเท่านั้น

เมื่อมีสติเตือนตนเองเช่นนี้แล้ว ให้หาทางแก้ไขและทางแก้ไขในเรื่องการให้ผลของกรรมก็คือในขณะที่ผลของกรรมร้ายยังไม่เกิด ให้เร่งทำกรรมดีให้เต็มสติปัญญาความสามารถ เพราะการให้ผลของกรรมที่หนักย่อมมาถึงก่อนการให้ผลของกรรมที่เบากว่า แม้ว่าจะทำก่อน

### ความผูกโกรธตั้งไฟสมซอน

#### ○ โกรธ คือ ความโกรธ

โกรธ ท่านแปลว่า “โกรธ” รุนแรงน้อยกว่าโทสะ โกรธเป็นเพียงความเคืองหรือขุ่นเคืองเท่านั้น และก็เช่นเดียวกับอุปกิเลสทุกข้อ เช่นเดียวกับความทุกข์ทั้งปวง ความโกรธเกิดจากความคิดปรุงแต่ง ขณะใดไม่มีความคิดปรุงแต่งย้วยตนเองให้โกรธ ขณะนั้นความโกรธจักไม่เกิด

ดังนั้น เมื่อเกิดความโกรธขึ้นในผู้ใด หรือเกี่ยวข้องกับเรื่องใดสิ่งใด พึงมีสติรู้ตัวตนเอง เป็นผู้คิดปรุงแต่งให้ความโกรธนั้นเกิดขึ้น ผู้ผิดที่แท้จริงที่ทำให้ตนโกรธจึงหาใช่ใครอื่น เป็นตัวของตัวเองแท้ๆ

### ○ ความโกรธ เปรียบดังควันทมอกที่จางกว่าโทษะ

ความโกรธหรือความขุ่นเคืองจะเกิดขึ้นด้วยความคิดปรุงแต่งไปต่างๆ เช่น เขาว่าเรา เขาทำไม่ถูกใจเรา เขาไม่ให้ของที่เราชอบใจ ดังนั้นเป็นต้น เป็นการคิดปรุงแต่งที่ไม่รุนแรงเท่าที่ก่อให้เกิดโทษะ

ความรู้สึกที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งนั้นจึงเบากว่า เป็นเพียงความโกรธ ไม่ถึงเป็นโทษะ ที่เป็นความร้ายกาจ ความโกรธจึงเปรียบดังควันทมอกที่จางกว่าโทษะ ปิดบังความรู้สึกสรรแห่งจิตไม่มีดมิตเท่าโทษะ

### ○ เจริญเมตตา ขจัดทมอกมัวแห่งความโกรธได้

เมตตาที่ดับความคิดปรุงแต่งให้เกิดโทษะ จักดับความคิดปรุงแต่งให้เกิดความโกรธได้ ง่ายกว่า การเจริญเมตตาจึงเป็นการขจัดทมอกมัวครอบคลุมความประภัสสรแห่งจิตถึงสองชั้น คือทั้งที่เป็นทมอกมัวแห่งโทษะ และทั้งที่เป็นทมอกมัวแห่งความโกรธ เปิดทางให้ปรากฏความประภัสสรสวยงามแห่งจิตยิ่งขึ้น เมตตากำจัดโทษะและความโกรธได้ จึงกำจัดความผูกโกรธได้ด้วย

### ○ อุปนาหะ คือ ผูกโกรธไว้

อุปนาหะ ท่านแปลว่า “ผูกโกรธไว้” มีความหมายตรงไปตรงมาว่า ไม่ยอมเลิกโกรธ เก็บความโกรธฝังไว้ในใจนานๆ กาลเวลาผ่านไปแล้ว เหตุที่ทำให้คิดปรุงแต่งจนเกิดความโกรธ ก็ล่วงเลยไปแล้ว แต่ยังคงจำนำไปคิดปรุงแต่งให้กลับเกิดความโกรธในเรื่องเดิมสิ่งเดิมได้อีก ไม่รู้แล้ว

ให้ความร้อนแก่ตนเองไม่รู้สิ้นสุด ยังหมอกควันให้ปกปิดความประภัสสรแห่งจิตตนไว้ ด้วยปัญญา จึงไม่รู้ว่าจิตอันประภัสสรของตนนั้นมีค่าหาควรสร้างความคิดปรุงแต่งใดๆ ให้เป็นทมอกมัวมาปกปิดเสียไม่

### ○ ความผูกโกรธดังไฟสุ่มขอน

ไฟสุ่มขอนมีความร้อนกรุ่นอยู่ตลอดเวลาเป็นเช่นไร ความผูกโกรธไว้ก็เป็นเช่นนั้น เผารมร้อนกรุ่นอยู่เช่นนั้น แตกต่างกันเพียงที่ไฟสุ่มขอนร้อนอยู่ที่ขอนไม้ แต่ความผูกโกรธร้อนอยู่ในหัวอก

### ○ ดับความผูกโกรธเสียได้ จิตใจจักผ่องใสเยือกเย็น

การดับไฟสุ่มขอน ต้องใช้น้ำราด ไฟดับสนิทแล้วขอนก็มอดไหม้ ทั้งความสกปรกและเเทอะหลงเหลืออยู่ แต่การดับความผูกโกรธ ใช้สติปัญญาหยุดความคิดปรุงแต่งเพียงเท่านั้นความผูกโกรธก็จะดับ นอกจากจะไม่หลงเหลือความสกปรกอยู่หลังการดับความผูกโกรธ ยังจะมีความผ่องใสเยือกเย็นอีกด้วย

### ○ ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ในความผูกโกรธ

เพราะไม่ใช่สติ ไม่ใช่ปัญญาคิด จึงไม่ได้ความรู้สึกที่ถูกต้อง ว่าความโกรธก็ตาม ความผูกโกรธก็ตาม ทำให้เราร้อน ปราศจากความสุขความเย็น ไม่มีประโยชน์อะไรเลยในความโกรธ หรือความผูกโกรธ

ปัญญาก็เกิดไม่ได้ เพราะปัญญาคือแสงสว่าง ความโกรธและความผูกโกรธคือความมืด ความมืดมากเพียงไรแสงสว่างก็จะถูกกีดกันมากเพียงนั้น

และแม้ว่าปัญญาน้อยเสียเท่านั้น ย่อมไม่เห็นว่าคุณเป็นเจ้าของสมบัติที่มีค่าพันพรรณาหาได้ใส่ใจที่ทะนุถนอมสักน้อยหนึ่งไม่ สมบัติอันนั้นเป็นของเราทุกคน คือจิตที่แจ่มใสประภัสสร

### ○ มักขะ คือ ลบลหฺคุณท่าน

มักขะ ท่านแปลว่า “ลบลหฺคุณท่าน” ลบลหฺ คือดูหมิ่น ดูถูก คุณคือความดี ลบลหฺคุณท่านก็คือ ดูถูกดูหมิ่นความดีของท่านที่ท่านได้ทำแล้ว ในขอบเขตแคบๆ ก็เฉพาะที่ทำแล้วแค้น แต่ที่จริงควรหมายให้กว้างขวางจึงจะสมควร คือหมายถึงความดีที่ท่านได้ทำแล้วแก่ผู้ใดก็ตาม

ลบลหฺคุณท่านน่าจะหมายถึงลบลหฺคุณมีความดีทั้งหลาย ที่ตนได้รู้ได้เห็นความเป็นคนดีของท่านแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความดีต่อผู้ใดแม้ไม่ใช่ต่อตนโดยตรง ผู้ที่รู้เห็นอยู่ว่าท่านมีคุณมีความดีประจักษ์แก่ใจ

แต่พยายามลบลหฺท่านด้วยความคิดปรุงแต่งที่ชั่วที่ร้าย มิใช่ที่ดีที่งาม ย่อมให้ความหมองมัว และความหมองมัวนั้นก็ป็นดังหมอกห่อหุ้มปกคลุมจิตที่มีธรรมชาติประภัสสรบริสุทธิ์ มิให้ปรากฏความประภัสสร คือสว่างแพรวพรายงดงามเป็นความสุขความเย็นแก่เจ้าตัว

### ○ ความลบลหฺคุณท่าน เปรียบได้กับอกตัญญู

อันความลบลหฺท่านนั้น ก็เป็นความหมายทำนองเดียวกับอกตัญญูไม่รู้คุณท่านนั่นเอง ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความรู้สึกที่ต่ำ เศร้าหมอง ไม่มีผู้ใดยกย่องความอกตัญญู แต่ไม่ใช่ทุกคนไปที่รู้ตัวและไม่ยกย่องตนเอง เมื่อตนเองมีความอกตัญญู

### ○ ความกตัญญูเท่านั้น กำจัดความลบลหฺคุณท่านได้

ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณที่ตนได้รับเท่านั้น ที่จะกำจัดความลบลหฺคุณท่านได้ ความรู้สึกคุณหรือความกตัญญูเป็นเครื่องหมายของคนดี ความกตัญญูจึงไม่เป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองห่อหุ้มความประภัสสรแห่งจิต ตรงกันข้ามเป็นเครื่องทำลายความเศร้าหมองสกปรกของความอกตัญญูลบลหฺคุณท่าน

ผู้มีปัญญาเพียงพอย่อมจะสามารถหยุดความคิดปรุงแต่งใดๆ ก็ตามอันจักก่อให้เกิดความลบลหฺคุณท่าน

บุญชนคนยังมีกิเลส แม้จะเป็นกัลยาณบุรุษก็เป็นคนดี ก็ย่อมมีเวลาที่จะทำผิดทำไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น การเพ่งความผิดความไม่ดีของกัลยาณบุรุษจนทำให้ไม่เห็นคุณของท่านย่อมเป็นเหตุให้เกิดความลบลหฺคุณท่านได้

## ○ บัณฑิตผู้ฟังโทษตนเอง เป็นผู้ไม่ลบลบลู่คุณท่าน

บัณฑิตผู้ฟังโทษตนเองไม่ฟังโทษคนอื่น บัณฑิตจึงเป็นผู้ไม่ลบลบลู่คุณท่าน เป็นผู้มีปัญญายิ่งขึ้นเป็นลำดับได้ด้วยไม่มีความมิดมัวแห่งอุปกิเลสข้อ ลบลบลู่คุณท่านมาพรางไว้ไม่ให้ปรากฏความประภัสสรแห่งจิต อบรมกตัญญูกตเวทิตาธรรมให้อย่างยิ่งจะทำลายอุปกิเลส ขอลบลบลู่คุณท่านได้

## ○ ปลาสะ คือ ดีเสมอ ยกตนเทียมท่าน

ปลาสะ ท่านแปลว่า “ดีเสมอ คือยกตัวเทียมท่าน” ก็เกือบจะทำนองเดียวกับลบลบลู่คุณท่านนั่นเอง ผู้ใหญ่ที่มีความดีมากมีวาสนาบารมีสูงย่อมสูงกว่าผู้น้อยที่มีความดีน้อยมีวาสนาบารมีต่ำ ผู้น้อยที่รู้ดีว่าตนมีภาวะฐานะเช่นไรท่านมีภาวะฐานะเช่นไร

แต่ก็แสดงออกให้เป็นที่รู้เห็นว่าตนทัดเทียมท่าน เสมอกับท่าน เช่นนี้เป็นการแสดงถึงความคิดที่จะยกตัวที่ต่ำให้สูงโดยไม่ได้ทำคุณงามความดีหรือสร้างวาสนาบารมีเช่นท่าน เป็นความคิดปรุงแต่งที่สกปรกเบาปัญญา นำพาให้เกิดอุปกิเลสห่อหุ้มจิตมิให้ความประภัสสรที่มีอยู่ปรากฏออกสว่างไสวได้

## ○ ความคิดปรุงแต่งที่ชั่ว ที่ไม่ดี ที่ต่ำ ที่สกปรก ทำให้เกิดความลบลบลู่ท่าน

อันความลบลบลู่คุณท่านก็ตาม ยกตัวเทียมท่านก็ตาม นอกจากจะเกิดจากความคิดปรุงแต่งที่ชั่วที่ไม่ดีที่ต่ำสกปรกจนทำให้เป็นความเศร้าหมองพรางความประภัสสรแห่งจิตไว้ชั้นหนึ่งแล้ว ผู้มีปัญญาทั้งหลายที่รู้เห็นความเป็นผู้ลบลบลู่คุณท่านและยกตัวเทียมท่านย่อมตำหนิ

ตำหนินี้แหละจะทำให้ผู้ถูกตำหนิคิดปรุงแต่งให้เป็นโทษะบ้าง โกรธบ้างและอาจถึงผูกโกรธบ้าง ล้วนเป็นอุปกิเลสที่จะจรเข้ามาบังความประภัสสรแห่งจิตทั้งสิ้นเป็นการปิดบังหลายชั้นหลายซ้อน โอกาสที่ความประภัสสรบริสุทธิ์ดังงามจะปรากฏออกมาย่อมยากนัก เจ้าของจิตนั้นจึงยากจะเห็นค่าแห่งจิตของตน

## ○ ผู้มีปัญญารู้ความไม่ถูกไม่ชอบทุกอย่าง ย่อมไม่ทำความไม่ถูกไม่ชอบนั้น

ผู้ยกตนเทียมท่านจะต้องมีความคิดปรุงแต่งที่ยั่วยุ่นามาก่อน ถ้าไม่มีความปรุงแต่งยั่วยุเพียงพอให้ยกตนเทียมท่านจะไม่มีการยกตนเทียมท่าน ผู้มีปัญญาแม้มีสติรู้ว่าการกำลังคิดปรุงแต่งให้ยกตนเทียมท่าน จะพยายามหยุดความคิดปรุงแต่งอันไม่ถูกไม่ชอบนั้น

เพราะผู้มีปัญญาย่อมรู้ว่าความไม่ถูกไม่ชอบทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการคิดการพูดการทำย่อมไม่ให้ผลดี ผู้มีปัญญาย่อมไม่ทำความไม่ถูกไม่ชอบนั้น

คนอื่นจะยั่วยุให้คิดพูดทำอย่างไร ถ้าตัวเองไม่นำคำยั่วยุนั้นไปยั่วยุให้คิดปรุงแต่งตามไปย่อมไม่เกิดผล เช่นใครอื่นจะยั่วยุให้ยกตนเทียมท่านด้วยการยกยอปอปั้นต่างๆ แต่ถ้าตัวเองไม่คิดปรุงแต่งว่าตนเป็นจริงดังคำของเขาคือ

คำของคนอื่นก็ทำให้เกิดผลไม่ได้ ความคิดปรุงแต่งจึงสำคัญที่สุด สร้างอุปกิเลสก็ได้ ทำลายอุปกิเลสก็ได้ บรรารณาจะได้พบความประภัสสรแห่งจิตตน จึงต้องระวังความคิดปรุงแต่งให้ดี

เห็นเขาได้ดี ทนอยู่ไม่ได้

### ○ อิสสา คือริษยา

อิสสาท่านแปลว่า "ริษยา" คือเห็นเขาได้ดีทนอยู่ไม่ได้ ที่จริงความหมายของคำว่าอิสสา ริษยา ก็ให้ความเข้าใจที่ชัดเจนอยู่แล้วว่าเป็นความรอน เพราะมีความหมายว่า "ทนอยู่ไม่ได้" สิ่งที่ต้องทนนั้นถ้าพอทนได้ก็แสดงว่าไม่ร้ายแรง หรือไม่หนักหนานัก

ความรู้สึกริษยาจนทนไม่ได้ ต้องให้ความรอนอย่างยิ่ง และผู้ที่ได้รับความรอนอย่างยิ่ง นั้นก็มีใช้ผู้อื่น เป็นเจ้าตัวผู้มีความริษยาเอง

### ○ ความริษยา เป็นอาการอย่างหนึ่งของกิเลส

ปุถุชนเป็นผู้มีกิเลส จึงเป็นธรรมดาย่อมไม่สามารถควบคุมความรู้สึกของตนให้เป็นไป อย่างผ่องแผ้ว ปราศจากกิเลสได้เสมอไป ความริษยาเป็นอาการหนึ่งของกิเลส ดังนั้น ปุถุชนจึงย่อมยากที่จะควบคุมไว้ได้ไม่ให้เกิด ความริษยาของปุถุชนจึงย่อมเกิดได้เป็น ระยะหรือเป็นครั้งคราว ต่อคนนั้นบ้างต่อคนนี้บ้าง

### ○ ผู้มีปัญญา แม้มีสามารถดับความริษยาได้จริง จึงแก้ไขป้องกันควบคุมมิให้เกิดง่ายและแรง

แต่ผู้มีปัญญาเห็นโทษของความริษยาที่ตนได้รับว่า ยิ่งปล่อยให้มีความริษยามาก ตนก็จะได้รับโทษของความริษยามาก ผู้มีปัญญาจึงแก้ไขป้องกันควบคุมมิให้ความริษยาเกิด ง่าย และเกิดแรง แม้ว่าจะไม่สามารถดับเสียได้จริงตลอดไป

### ○ ผู้ขาดเมตตาต่อตน...เมื่อเห็นเขาได้ดีทนอยู่ไม่ได้

ผู้ที่เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีแล้วเกิดความริษยา คืออิสสา ที่มักเรียกปนกันไปว่า อิจฉานั้น เป็น ผู้ที่ขาดเมตตา มีเมตตาไม่พอ โดยเฉพาะแก่ตนเอง เพราะเมื่อความริษยาก่อให้เกิด ความรอนใจ ผู้ยอมให้ความริษยาเกิดขึ้น ก็เท่ากับทำใจตนให้รอน ไม่มีความสุข จึง เทเท่ากับไม่มีเมตตาต่อตนเองนั่นเอง

แม้ความริษยาจะเป็นการขาดเมตตาแก่ตนด้วย ต่อผู้อื่นด้วย แต่บางที่ความริษยาก็ก็นำ ให้ทุกข์แต่กับผู้มีริษยาเองเท่านั้น มิให้ทุกข์ถึงผู้ถูกริษยาด้วย เพราะบางที่ความริษยา นั้น ก็มีอาจปรากฏออกเป็นการกระทำคำพูดได้ ต้องอัดแน่นเป็นความทุกข์ร้อนเร่าอยู่แต่ ในหัวใจผู้มีริษยาเท่านั้น จึงพยายามไม่ให้ความริษยาเกิดขึ้นเสียดีกว่า

### ○ ความริษยาเกิดแก่ผู้ใด ย่อมให้ความทุกข์เร่าร้อนแก่ตนผู้ริษยาเอง

ผู้มีปัญญารู้ว่า ความริษยาเป็นความทุกข์เป็นความเร่าร้อนแก่ตนแน่นอน ตรงกันข้ามกับ เมตตา ที่ทำให้มีความสุขความเย็นแก่ตนแน่นอน และเมตตาก็ดับความริษยาได้ เช่นเดียวกับดับโกรธได้ ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงอบรมเมตตา เพื่อให้เพียงพอสำหรับดับความ โกรธและความริษยา

### ○ ความคิดปรุงแต่งนั้นสำคัญนัก แม้การทำให้ความริษยาเกิดหรือทำให้ไม่เกิด

อิสสาและริษยานั้น จะเกิดได้ก็ต้องมีความคิดปรุงแต่งให้เกิด ถ้าคิดปรุงแต่งให้เมตตา ก็ จะเกิดเมตตา ก็จะไม่เกิดอิสสา ความคิดปรุงแต่งจึงสำคัญนัก แม้ในการทำให้เกิดความ

ริษยาหรือทำให้ไม่เกิด

### ○ ความยินดีด้วยเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ย่อมให้ความสุขแก่เจ้าตัวก่อนแน่นอน

เมื่อเห็นผู้ได้ดี ถ้าผู้นั้นเป็นผู้ที่รักที่ชอบพอ เป็นลูกหลาน ความคิดปรุงแต่งก็จะพาให้ความยินดีเกิดขึ้นด้วยในใจ ความคิดปรุงแต่งนั้นจะเป็นไปในทางชื่นชมยินดีในผู้ได้ดี เช่นว่า มีความดีความเหมาะสมต่างๆ สมกับความดีที่ได้รับนั้น จิตใจของผู้ปรุงแต่งเช่นนั้น ก็จะพลอยเป็นความอิจฉาไปกับความคิดยินดีด้วยของตน

กล่าวถึงความยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี ให้ความสุขแก่เจ้าตัวก่อนแน่นอน เช่นเดียวกับความริษยา ที่ทำให้ความทุกข์แก่เจ้าตัวก่อนแน่นอน

### ○ ความคิดที่ไม่ประกอบด้วยเมตตาเพียงพอ ก็อาจพาให้เกิดความริษยาแก่ผู้อื่นได้

เมื่อเห็นผู้ได้ดี ถ้าผู้นั้นเป็นผู้อื่นหรือไม่ใช่ผู้เป็นที่รักที่ชอบพอ ความคิดปรุงแต่งที่ไม่ประกอบด้วยเมตตาเพียงพอ ก็อาจพาให้เกิดความริษยา ความคิดปรุงแต่งนั้นอาจเป็นไปในทางไม่ชื่นชมยินดีไม่เห็นด้วยในผู้ได้ดี เช่นว่า ไม่มีความดีความเหมาะสมกับความดีที่ได้รับนั้น คนอื่นหรือตัวเองดีกว่า เหมาะควรกว่า เป็นต้น

จิตใจของผู้ปรุงแต่งเช่นนั้น จะเป็นทุกข์เร่าร้อนด้วยความคิดริษยาของตน กล่าวถึงความริษยานั้น ให้ความทุกข์แก่เจ้าตัวก่อนแน่นอน เช่นเดียวกับความพลอยยินดีด้วย ที่ให้สุขแก่เจ้าตัวก่อนแน่นอน

ทั้งความพลอยยินดีด้วย และความริษยาเมื่อเห็นเขาได้ดี เกิดจากความคิดปรุงแต่งทั้งสิ้น แตกต่างกันที่เป็นความคิดปรุงแต่งที่ประกอบด้วยเมตตา และเป็นความคิดปรุงแต่งที่ไม่ประกอบด้วยเมตตา ทั้งเป็นความคิดปรุงแต่งที่ประกอบด้วยปัญญา และเป็นความคิดปรุงแต่งที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาอีกด้วย

### ○ ควันอันเกิดจากไฟริษยา บดบังความประภัสสรแห่งจิต

ริษยาเป็นไฟทำให้ใจร้อนใจไหม้ มีผลเป็นควันตลบอยู่ ควันนั้นจะบดบังความประภัสสรแห่งจิต ผู้ที่มีความริษยาแรงเท่าใด การจะแลเห็นความแจ่มใจประภัสสรสวยงามแห่งจิต ย่อมเป็นไปไม่ได้เพียงนั้น

### ○ ดับไฟริษยา ด้วยเมตตาและสันโดษ

ความริษยาจะเกิดหรือไม่เกิด จะเกิดเบาหรือเกิดแรง ขึ้นอยู่กับความคิดปรุงแต่งทั้งสิ้น มิได้ขึ้นอยู่กับอะไรอื่น ผู้มีปัญญารู้ว่าจิตของตนมีความประภัสสรงดงาม แต่ควันแห่งไฟริษยาเป็นสิ่งที่ จะปกคลุมไว้มิให้ปรากฏความประภัสสรงดงามล้ำค่าได้

ผู้มีปัญญาจึงพยายามควบคุมความคิดปรุงแต่ง ดับความคิดปรุงแต่ง ที่จะเป็นเหตุให้ความริษยาเกิด ด้วยเมตตาและสันโดษ ผู้มีปัญญารู้จักสันโดษและโทษของความคิดปรุงแต่งเท่านั้น จึงจะได้รู้จักจิตอันแจ่มใสประภัสสร ซึ่งเป็นสมบัติแท้ๆ ของตนที่มีอยู่แล้ว

### ○ มัจฉริยะ คือ ตระหนี่

มัจฉริยะ ท่านแปลว่า "ตระหนี่" ไม่คิดให้ดีจะรู้สึกว่าจะไม่น่าเป็นไปไม่ได้ ที่ความตระหนี่จะทำให้เกิดความเศร้าหมองบังความประภัสสรแห่งจิต ตระหนี่เป็นความเหนียวแน่น ไม่อยาก



ให้อะไรใครง่าย ๆ จึงไม่น่าจะยังให้เกิดความเศร้าหมอง

แต่เมื่อพิจารณาก็ก็น่าจะเห็นได้ว่า ความเหนียวแน่นคือความตระหนี่นั้น ก่อนจะเกิดขึ้นก็มีความคิดปรุงแต่งเป็นเหตุ คิดปรุงแต่งว่าสิ่งนั้นดีอย่างนั้น งามอย่างนั้น มีค่าอย่างโน้น นำหวนน่าเป็นสมบัติส่วนตัว น่าเสียดายที่จะให้ตกไปเป็นของผู้อื่น

สรุปลงเป็นความยึดมั่นเป็นตัวเราของเราที่ผู้อื่นจะมาเกี่ยวข้องด้วยไม่ได้ แม้จำเป็นจะต้องเสียสิ่งที่ถือว่าเป็นของตนไป ก็จะไม่ยึดไว้ดั่งไว้ด้วยความหวังเหนียวเหนียวอยากสละให้ผู้ใดอื่นง่าย ๆ นี้คือมัจฉริยะ ความตระหนี่

ที่จะเกิดจากความคิดปรุงแต่งเป็นตัวเราของเราด้วย เป็นความปรารถนาต้องการเป็นกามฉันทด้วย ล้วนทำให้เกิดความหวั่นไหวในจิตใจทั้งสิ้น จึงเปรียบดั่งกระเบื้องเหนียว ที่ทำให้น้ำไม่ใส ทำให้เกิดหมอกควันห่อหุ้มความประภัสสรแห่งจิต

### ○ ความตระหนี่แก้ได้ด้วยความเสียสละเอื้อเฟื้อ

ความตระหนี่ ก็เช่นเดียวกับอุปกิเลสทุกข้อ คือเกิดจากความคิดปรุงแต่งเช่นกัน ดังนั้น การแก้ความตระหนี่จึงต้องแก้ที่ความคิดปรุงแต่ง คิดปรุงแต่งให้เอื้อเฟื้อ ให้รู้จักความเสียสละ ให้ถือเขาถือเราเพียงพอสมควร คิดปรุงแต่งให้เมตตา ให้กรุณา ให้รู้จักคิดว่าความตระหนี่ทำให้เป็นคนคับแคบ คนเอื้อเฟื้อทำให้เป็นคนกว้างขวาง

คนคับแคบนั้น เมื่อถึงคราวคับขัน ก็ยากจะหาผู้ให้พึ่ง คิดปรุงแต่งให้เห็นคุณเห็นโทษของความไม่ตระหนี่และความตระหนี่ ย่อมจักสามารถแก้ไขความตระหนี่ให้หมดสิ้น หรือบันเทาเบาบางลงได้ เป็นการลดหมอกควันที่พรางกันความประภัสสรแห่งจิตมิให้ปรากฏ ความแจ่มใสงดงาม

### ○ มายา คือ มารยา

มายา ท่านแปลว่า “มารยา เจ้าเล่ห์” ความหมายละเอียดว่าสร้างทำ เล่ห์เหลี่ยม ล่อลวง กล ไม่จริง เพียงมายาหรือมารยาก็ทำให้รู้สึกได้ด้วยกันแล้วว่า เป็นความไม่ดีร้อยแปดประการ และเพื่อให้เกิดมายา ก็จะต้องคิดปรุงแต่งในทางชั่วร้ายมากมาย เพื่อให้ตรงกันข้ามกับความจริง

ความจริงดี ต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่าไม่ดี หรือความจริงไม่ดี ต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่าดี เพื่อประโยชน์ใดก็ตาม ก็ต้องคิดปรุงแต่งใช้เล่ห์เหลี่ยมเพื่อล่อลวงให้ผู้อื่นเห็นตาม ให้เห็นดีเป็นไม่ดี หรือเห็นไม่ดีเป็นดี

### ○ ทางเกิดแห่งมายา

มายาจึงเกิดจากความคิดปรุงแต่งเล่ห์กลเพื่อล่อลวง ความคิดปรุงแต่งเช่นนั้นเป็นความต่ำทราม สกปรก และความสกปรกภายในนั้น ก็เช่นเดียวกับความสกปรกภายนอก เมื่อเกิดขึ้นภายนอก จับเข้าที่ใดก็ย่อมทำให้ความสะอาดอันเป็นสภาพเดิมของที่นั้นปรากฏไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นภายใน จับเข้าที่จิต ก็ย่อมทำให้ความประภัสสรแห่งจิตปรากฏไม่ได้ ถูกบดบังไว้ภายใต้ความสกปรก

### ○ การแสดงออกซึ่งความรู้สึกจริงเห็นจริง ไม่ต้องอาศัยความคิดปรุงแต่ง... ไม่ใช่มายา

มายาก็เช่นเดียวกับอุปกิเลสทั้งหลาย ทำให้เกิดได้ด้วยความคิดปรุงแต่ง ถ้าแสดงออกตามที่รู้สึกที่รู้จริงเห็นจริง รู้อย่างไร เห็นอย่างไร แม้อาจจะเป็นการรู้ผิดเห็นผิด แต่การแสดงออกตรงตามความรู้เห็นนั้น นั้นไม่ใช่มายา นั้นไม่ต้องอาศัยความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นเองจากความจริงใจ ไม่ใช่จากความคิดปรุงแต่ง ด้วยเล่ห์เหลี่ยม หลอกลวง อันเป็นความไม่ดี เป็นความสกปรกต่ำทราม

เพียงไม่คิดปรุงแต่งเล่ห์เหลี่ยมเพื่อหลอกลวงเท่านั้น อุปกิเลสความเศร้าหมอง คือมายาก็จะไม่เกิด เครื่องพรางชั้นหนึ่งของจิตก็จะไม่ถูกสร้างขึ้น ความประภัสสรแห่งจิตก็จะปรากฏได้บ้าง แม้อุปกิเลสอื่นยังมีเป็นเครื่องพรางจิตอยู่

### ○ สาถยะ คือ โฉ้ววด

สาถยะ ท่านแปลว่า “โฉ้ววด” ความโฉ้ววดเกิดจากความคิดปรุงแต่ง หาทางแสดงออกให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญในทางต่างๆ ของตน เช่นความมั่งมี ความใหญ่โต มีอำนาจวาสนา หรือความฉลาดรอบรู้ เป็นต้น ไม่ว่าจะมีความสำคัญจริงก็ตามไม่จริงก็ตาม

ความสำคัญนั้นจะปรากฏเป็นที่ลวงรู้ของผู้อื่นก็ตาม แต่ถ้าเจ้าตัวไม่คิดปรุงแต่งหาทางแสดงออกก็ไม่เป็นการโฉ้ววด ไม่เป็นอุปกิเลส ต้องคิดปรุงแต่งเพื่อโฉ้ววดเท่านั้นจึงจะเป็นอุปกิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองที่ห่อหุ้มจิต และพรางความประภัสสรของจิต

เพียงไม่คิดปรุงแต่งเพื่อโฉ้ววดสิ่งที่มีอยู่แล้วจริงก็ตาม หรือไม่จริงก็ตาม เพียงเท่านั้นสาถยะคืออุปกิเลสข้อ ๑๐ ก็จะไม่เกิด ความเศร้าหมองก็จะไม่เกิดเป็นตั้งฝุ่นละอองจับของสะอาดผ่องแผ้ว คือ จิตที่ประภัสสร ให้ปรากฏหมองมัว

### ○ ถัมภะ คือ หัวดี้อ

ถัมภะ ท่านแปลว่า “หัวดี้อ” อันความหัวดี้อหรือความดี้ออย่างรุนแรงเป็นความไม่มีเหตุผลอย่างยิ่ง จะเชื่อหรือไม่เชื่อในเรื่องใด สิ่งใด ก็เป็นไปตามความต้องการจะเชื่อหรือไม่เชื่อเท่านั้น ไม่ฟังเหตุผลใดๆ ไม่คำนึงถึงเหตุผลเลย

จะคิดปรุงแต่งแต่ว่าจะต้องไม่เห็นด้วย ไม่เชื่อ ไม่ทำตามและก็ดี้อเท่านั้น เป็นการไม่ใช้ปัญญาคิด หรือไม่ปัญญาพอจะคิด จึงเป็นความโง่ความมืดแห่งปัญญา

ถ้ามีเหตุผลที่ถูกต้องแล้ว แม้จะไม่เชื่อคำใคร ไม่เชื่อในเรื่องใด สิ่งใด ไม่เรียกว่าหัวดี้อ ไม่เป็นถัมภะ คือไม่เป็นอุปกิเลส ตรงกันข้าม ถ้ามีเหตุผลที่ถูกต้องแล้ว ยังโลเลเชื่อคนนั้นบ้างเชื่อคนนั้นบ้าง ทำตนเป็นคนไม่ดี้อ ก็ไม่ถูกต้อง เป็นคนไม่มีปัญญาไม่มีเหตุผล

### ○ การแก้โรหัวดี้อ

การแก้โรค “หัวดี้อ” ต้องใช้ปัญญา ใช้เหตุผล ใช้ปัญญาให้ถูกต้องเพียงพอ ก็เปรียบดั่งมีแสงสว่างเพียงพอ ตรงกันข้ามกับใช้เหตุผลใช้ปัญญาไม่เพียงพอ ก็เปรียบดั่งมีแสงสว่างไม่เพียงพอ มีความมืดมาก

การใช้ปัญญาใช้เหตุผลหรือไม่ใช้ปัญญาไม่ใช้เหตุผล ก็ขึ้นอยู่กับความคิดปรุงแต่ง ใช้ความคิดปรุงแต่งให้เขาปัญญาหาเหตุผลไม่ได้ เป็นการสร้างความมืดขึ้นพรางความประภัสสรแห่งจิตตน

จงเอาชนะ ความรู้สึกแง่ดี

### ○ สारัมกะ คือ แข่งดี

सारัมกะ ท่านแปลว่า “แง่ดี” ความหมายของคำว่า “แง่ดี” เป็นคนละอย่างกับ “ดีเสมอ” เมื่อพูดถึงดีเสมอ จะได้รับความรู้สึกถึงความไม่มีสัมมาคารวะ ไม่รู้จักที่ต่ำที่สูง หยาบคาย ส่วนแง่ดี เป็นเพียงความทะเยอทะยานที่อาจประกอบด้วยขาดอุปกิเลส ข้อริษยาด้วยได้ ไม่ถึงกับแสดงความหยาบคาย ขาดสัมมาคารวะ เช่นดีเสมอ

### ○ ความแง่ดี ให้ความร้อนทั้งใจและกาย

แต่ถึงเช่นนั้น ความแง่ดีก็เกิดจากความคิดปรุงแต่งที่ไม่ดี ให้ความร้อนแก่ตนเองก่อน ซึ่งเป็นเรื่องของใจ ต่อไปก็จะเป็นเรื่องของกายและวาจา เมื่อต้องการแง่ดีกับผู้อื่น ก็จะต้องพูดต้องทำ เพื่อให้บรรลุถึงความมุ่งหมาย อันจะเป็นการพูดการทำที่ไม่เลือกความควรไม่ควร หรือความถูกความผิด เพราะมีความต้องการแง่ดีเท่านั้น เป็นเหตุผลักดัน ไม่มีเหตุผลอื่น อาจเอาชนะความรู้สึกแง่ดีได้

### ○ เมื่อความรู้สึกแง่ดีเกิดขึ้นกับผู้อื่น ความรู้สึกถูกผิดของผู้นั้น ย่อมดับไป

เมื่อความรู้สึกแง่ดีเกิดขึ้นกับผู้อื่น ความรู้ถูกผิดของผู้นั้น ย่อมดับไป ปัญญาก็ไม่พอจะพิจารณา เป็นความมืดไปหมด ความแง่ดีจะไม่เกิด

ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่งขึ้นมา ว่าทำไมเขาจะต้องสำคัญกว่าเรา ใหญ่กว่าเรา ดังกว่าเรา เราจะต้องสำคัญกว่า ใหญ่กว่า ดังกว่าเขา เราจะต้องสำคัญกว่าใหญ่กว่า ดังกว่าให้ได้ และความคิดปรุงแต่งเช่นนี้ จะประกอบพร้อมด้วยความขุ่นเคืองขัดใจ หมายถึงจะต้องกดอีกฝ่ายหนึ่งให้ต่ำลงกว่าตนให้จงได้

นี่คือความแง่ดีที่ไม่ใช่ความดี ก่อนถึงเวลาที่จะสมดังมุ่งหมาย ซึ่งอาจไม่ถึงเวลานั้นเลยก็ได้ ความคิดปรุงแต่งเพื่อแง่ดีจะไม่หยุดยั้ง จะยังให้ร้อนระอุ ให้มีดมัวด้วยควันไฟของความมุ่งมั่นแง่ดี เป็นอีกหนึ่งของเครื่องพรางความประภัสสรแห่งจิตที่เป็นสมบัติล้ำค่าของทุกคน

อันผู้ที่เกิดความคิดปรุงแต่งเพื่อแง่ดีนั้น ย่อมเป็นผู้ไม่มีความมั่นใจในตนเองว่ามีความดีอยู่แล้ว เช่นคนดีทั้งหลาย ท่านองเดียวกับคนมีปมด้อย นี้มิได้หมายความว่าให้ยินดีพอใจ จะดีอยู่เท่าที่เป็นตลอดไป

### ○ การเพิ่มพูนความดียิ่งทวีความเป็นสุข ส่วนความแง่ดีมีแต่จะทวีความร้อนร่ำ มีดมืด

ความดีเป็นสิ่งควรเพิ่มพูนไม่หยุดยั้ง แต่การเพิ่มพูนความดี ยิ่งวันยิ่งทวีความเยือกเย็น เป็นสุขสว่างไสวในจิตใจ การแง่ดียิ่งวันยิ่งทวีความร้อนร่ำ มีดมืด

ผู้ใดคิดว่า ตนเองกำลังทำความดี แต่มีจิตใจเร้าร้อน หาความสงบสุขยาก ก็พึงเข้าใจเสียให้ถูกต้องว่า ตนมิได้กำลังทำความดี อาจเป็นเพียงกำลังคิดแง่ดีเท่านั้น

### ○ ระดับแห่งความคิดแง่ดี

อันความคิดแง่ดีนั้น มีมากมายหลายระดับ ถ้าคิดแง่ดีกับผู้มีระดับไม่แตกต่างจากตนมากนัก ความเร้าร้อนจากความคิดนั้นก็จะไม่มากมาย ไม่ผลักดันให้พูดให้ทำอย่างรุนแรง

## เลวร้ายมากมาย

แต่ถ้าคิดแข่งดีกับผู้มีระดับ แตกต่างจากตนมากเพียงไร ความร่ำร้อนก็จะรุนแรงมากมายเพียงนั้น ผลักดันให้พุดชู้ ทำชู้ วางแผนชู้ เพื่อดำเนินไปสู่ความสำเร็จของตน อันผลที่ได้จากการแข่งดีนั้น แม้เจ้าตัวผู้คิดแข่งดีจะถือว่าเป็นผลดี แต่ความจริงมิใช่

ความคิดแข่งดี เน้นความคิดที่ไม่ดี ท่านจึงจัดเป็นอุปกิเลสที่จะปิดกั้นความประภัสสรแห่งจิต และจิตที่ปรากฏความประภัสสรนั้น เป็นสิ่งหาความีได้อย่างแท้จริง จิตที่ปรากฏความประภัสสรเต็มที่ให้เจ้าของเห็นประจักษ์แก่ตัว ย่อมเป็นความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

### ○ หยุดความคิดปรุงแต่งความแข่งดีเสีย ถ้าปรารถนาจะได้มีโอกาสเห็นจิตที่ประภัสสร

เมื่อใดเกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมาว่า เขาต้องดีกว่าเราไม่ได้ เมื่อนั้นให้รู้วามันคือ กำลังคิดแข่งดี ซึ่งไม่ใช่ความถูกต้อง เป็นความผิด ความไม่ชอบ พึงพยายามหยุดความคิดนั้นเสียให้ได้ ถ้าปรารถนาจะได้มีโอกาสเห็นจิตที่ประภัสสรของตนคือ มีโอกาสได้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงนั่นเอง

### ○ มานะ คือ ถือตัว

มานะ ท่านแปลว่า "ถือตัว" มานะที่เป็นอุปกิเลสมิได้หมายถึงความพยายาม ความตั้งใจจริงเป็นความดี แต่มานะความถือตัวเป็นความไม่ดี อย่างไรก็ตามต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า ความถือตัวที่ไม่ดีนั้นเป็นคนละอย่างกับความถูกต้องในการวางตัว

แม้ว่าการวางตัวอย่างถูกต้องบางทีจะเหมือนเป็นถือตัว แต่ความจริงไม่เหมือนกัน ความไม่ถือตัวมิได้หมายถึงอะไรก็ได้ ใครจะปฏิบัติต่อดนผิดอย่างไรก็ได้ หรือตนจะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไรก็ได้ ไม่เช่นนั้น สมมติบัญญัติยังมีอยู่ ความถูกต้องตามสมมติบัญญัติต้องรักษาไว้ ต้องระวังให้ถูกต้อง

ไม่ใช่ว่าจะถือตัวเป็นผู้ไม่มีมานะความถือตัว คือผู้ต้องยอมให้ผู้น้อย ไม่มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ หรือไม่ใช่จะถือตัวเป็นผู้ไม่มีมานะความถือตัวก็คือ แม้นตนจะเป็นผู้ใหญ่ก็มอบน้อมต่อผู้น้อย ราวกับเป็นผู้น้อยยิ่งกว่า

### ○ ใจที่อบรมถูกต้องตามธรรมนั้นแหละ เป็นใจที่ไม่มีมานะ...ความถือตัว

มานะความถือตัวเป็นเรื่องของใจ ใจที่อบรมแล้วอย่างถูกต้องตามธรรมของพระพุทธศาสนานั้นแหละที่ไม่มีมานะถือตัว ส่วนการแสดงเป็นไปอย่างเหมาะสมกับสมมติบัญญัติ ที่ผู้เข้าใจไม่ถูกเพียงพออาจเห็นเป็นมานะได้ จึงเป็นเรื่องเฉพาะตนอย่างแท้จริงและต้องเป็นความรู้สึกอย่างจริงใจของตนเองด้วยว่า ตนเองมีมานะเพียงไร

ไม่ใช่ว่าปฏิบัติอย่างหนึ่งและปกปิดความจริงใจบอกว่าใจไม่มีมานะ ปฏิบัติเพื่อความเหมาะสมเท่านั้น การยอมรับกับตนเองอย่างถูกต้องอย่างจริงใจนั้นแหละสำคัญ

### ○ ทางเกิดของมานะ...ความถือตัว

มานะความถือตัวจะเกิดก็ต่อเมื่อคิดปรุงแต่งว่าเราต้องถือตัวเราไว้ เพราะเราดีกว่าเขา เดียวเขาจะนึกว่าเราเป็นคนระดับเดียวกับพวกเขาจะดูถูกได้ และก็อาจจะคิดปรุงแต่งยึดยาวต่อไปในทำนองนี้ได้อีกมากมาย

ยิ่งคิดปรุงแต่งไปในทำนองดังกล่าวมากอีกเท่าไร มานะถือตัวก็จะยิ่งมากขึ้นแรงขึ้นเพียงนั้น ให้เกิดความสับสนวุ่นวาย ความร้อนความมืดแห่งสติปัญญาพรางความประภัสสรแห่งจิตเพียงนั้น

ความคิดปรุงแต่งเป็นเหตุให้เกิดมานะความถือตัวจึงต้องระวังความคิดปรุงแต่งให้ดีที่สุด พยายามยับยั้งที่จะไม่ให้เกิดความคิดปรุงแต่งให้มากที่สุด เมื่อบังคับไม่ได้จริงแล้วก็พึงพยายามอย่าคิดปรุงแต่งที่จะทำให้เกิดอุปกิเลส เช่นมานะถือตัว เป็นต้น

### ○ อติมานะ คือ ดูหมิ่นท่าน

อติมานะ ท่านแปลว่า “ดูหมิ่นท่าน” ก็เข้าใจได้ชัดแล้วว่าความรู้สึกหรือการกระทำที่เป็น การดูหมิ่นไม่ใช่สิ่งดี เป็นที่ตำหนิของคนทั่วไป ดูหมิ่นกับดูถูกก็ทำนองเดียวกัน ผู้ที่คิดดูหมิ่นหรือแสดงอาการดูหมิ่นผู้อื่นก็ต้องเริ่มจากความคิดปรุงแต่งว่าผู้อื่นต่ำต้อยกว่าตน ต่างๆ

เป็นต้นว่า ฐานะความรู้ความสามารถ ชาติตระกูล เมื่อเกิดความคิดปรุงแต่งเช่นนี้ขึ้น ต้องพยายามหยุดให้ได้ จึงจะไม่เกิดความรู้สึกดูหมิ่นติดตามมา เปรียบดังพัดพาหมอกควันที่เริ่มขึ้นมิให้ผ่านเข้าปิดบังความประภัสสรแห่งจิตเพิ่มขึ้นกว่าที่มีอยู่เพราะความคิดปรุงแต่ง อันเป็นอุปกิเลสข้ออื่นๆ

### ○ ความคิดดูหมิ่นท่าน ป้องกันได้ด้วยการตั้งใจทำดี

ผู้มีความรู้ความสามารถหรือสติปัญญาหรือฐานะชาติตระกูล รู้แน่ในความเป็นจริงเช่นนั้นของตน จักไม่ทะนงเหนือเหิม เห็นตนวิเศษกว่าผู้ใดผู้หนึ่งแล้วดูหมิ่นผู้อื่น

ผู้ไม่มีสมบัติดังกล่าว แต่ปรารถนาจะให้เขายกย่องว่ามี นั้นแหละที่จะคิดปรุงแต่งไปต่างๆ นานาว่า คนนั้นคนนี้ต่ำต้อยกว่าตน แล้วก็ดูหมิ่นเขาแสดงออกให้ปรากฏ จะแก้ไขได้ด้วยการอย่าตนไปเปรียบกับผู้อื่น

ตั้งใจทำดีเท่านั้น นั้นแหละจึงจะมีโอกาสเพิ่มขึ้นที่จะได้พ้นทุกข์ ได้ประจักษ์ชัดเจนในความประภัสสรแห่งจิตตน

### ○ มทะ คือ มัวเมา

มทะ อุปกิเลสข้อ ๑๕ ท่านแปลว่า “มัวเมา” คนเมาเหล้าจนไม่มีสติ สามารถทำวามผิดได้โดยไม่รู้ตัว ผู้มัวเมาก็เป็นเช่นเดียวกัน ความหลงในลาภยศสรรเสริญสุข หรือความหลงในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จนลืมความถูกต้องความควร

คือความมัวเมานี้ เป็นอุปกิเลสที่เกิดขึ้นจากความคิดปรุงแต่งให้เพลิดเพลिन เห็นลาภยศสรรเสริญสุขเป็นความสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต จึงทำทุกสิ่งได้ไม่ว่าถูกหรือผิดควรหรือไม่ควรเพื่อให้ได้ดั่งมา

### ○ ความมัวเมาเกิดขึ้น ความเสื่อมเสียย่อมตามมา

คนเมาเหล้าเมื่อสร้างเมาแล้วยังมีโอกาสที่จะมีภาวะฐานะเช่นเดิมได้ แต่คนเมาลาภยศสรรเสริญสุขไม่มีโอกาสเช่นนั้น เมื่อความมัวเมาเกิดขึ้นแล้ว ความเสื่อมเสียย่อมเกิดตามมา ทั้งในความรู้ความเห็นของคนอื่นทั้งหลาย

โดยเฉพาะความรู้สึกนึกคิดของตัวเองจะมีดมัวปิดบังความประสัสรแห่งจิตได้ และความคิดปรุงแต่งว่าดีว่าสนุกว่าสบายนั่นเอง ทำให้ติดทำให้มัวเมาให้ปรารถนาต้องการ ผู้มีปัญญาจึงพยายามหยุดความคิดปรุงแต่งนั้น เพื่อให้พ้นจากความมัวเมา เพื่อให้ปรากฏความประสัสรแห่งจิต

### ○ ปมาทะ คือ เลินเล่อ

ปมาทะ อุปกิเลสข้อ ๑๖ ท่านแปลว่า “เลินเล่อ” คือประมาทนั่นเอง ความประมาทเลินเล่อก็เกิดจากความคิดปรุงแต่งเช่นกันเพียงงายๆ คือคิดปรุงแต่งว่าไม่เป็นไรเท่านั้นก็ประมาทได้แล้ว ที่ชอบคิดกันก็คือไม่เป็นไรเรามีบุญมาก หรือไม่เป็นไรเราไม่ได้ทำไม่ดี หรือไม่เป็นไรเราต้องสบายไปทุกชาติ ดังนี้ เป็นต้น

### ○ ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย แก้ได้ด้วยการ อย่าคิดว่า “ไม่เป็นไร” ไปเสียหมด

นี่คือประมาทที่ท่านกล่าวว่า เป็นทางแห่งความตาย ที่ชัดๆ ก็คือความมัวเมาบังปัญญา บังความประสัสรแห่งจิต จึงพึงทำลายความประมาทเลินเล่อเสีย ด้วยวิธีอย่าคิดปรุงแต่งว่า ไม่เป็นไร ไปเสียหมด

### พุทธวิธีแก้ความหวาดกลัว

#### ○ พุทธวิธีแก้ความหวาดกลัว

พระพุทธศาสนา แสดงวิธีสำหรับแก้ความรู้สึกหวาดกลัวไว้ ๓ ประการ คือ...

ให้คิดถึงสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการคิดถึงพระพุทธรูป

ทรงเป็นผู้ไกลจากกิเลส ทรงเป็นผู้ควรไหว้ควรบูชา ทรงเป็นผู้รู้ชอบเอง ทรงเป็นผู้บริบูรณ์แล้วด้วยวิชาและจรณะ ทรงเป็นผู้ไปดีแล้ว ทรงเป็นผู้ทรงรู้โลก ทรงเป็นผู้ฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า

ทรงเป็นผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงเป็นผู้เบิกบานแล้ว ทรงเป็นผู้จำแนกแจกธรรมดังที่คิด คือสวดในใจ หรือสวดออกเสียงกันอยู่ว่า

“อิติปิ โส ภควา

อรหํ สมมาสมพุทโธ

วิชชา จรณสมปนโน

สุคโต โลกวิทู

อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ

สตาธา เทวมนุสสาณํ พุทโธ ภควา”

#### ○ ระลึกในพระธรรมคุณ

วิธีแก้ความหวาดกลัวอีกวิธีหนึ่ง คือให้คิดถึงพระธรรม ด้วยการคิดถึงพระธรรมคุณว่า พระธรรมอันสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสดีแล้ว เป็นของอันบุคคลพึงเห็นเอง เป็นของไม่กาลเวลา เป็นของเรียกผู้อื่นให้มาดูได้ เป็นของอันบุคคลพึงน้อมใส่ใจจน เป็นของอันวิญญูชนทั้งหลายพึงรู้ได้เฉพาะตัว

ดั่งที่คิดคือสวดในใจ หรือสวดออกเสียงกันว่า  
“สวากขาโต ภคฺวตา ธมฺโม  
สนฺทิภฺยฺสิโก อกาลิโก  
โอบนฺยิโก ปจฺจตฺตํ วิญญฺหิ”

### ○ ระลึกถึงพระสังฆคุณ

วิธีแก้ความหวาดกลัวอีกวิธีหนึ่ง คือให้คิดถึงพระสงฆ์ ด้วยการคิดถึงพระสังฆคุณว่า  
พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว  
พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว  
พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติถูกแล้ว  
พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติชอบแล้ว

คือคู่แห่งบุรุษทั้งหลาย ๔ บุรุษบุคคลทั้งหลาย ๘ นี้ พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระบรม  
ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเป็นผู้ควรสักการะที่เขานามานุชา ท่านเป็นผู้ควรของ  
ต้อนรับ ท่านเป็นผู้ควรทักษิณาทาน ท่านเป็นผู้ควรอัญชลีกรรม ท่านเป็นนาบุญของโลก  
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ดั่งที่คิดคือสวดในใจ หรือสวดออกเสียงกันอยู่ว่า  
“สปฏิปนฺโน ภคฺวโต สวากสงฺโฆ  
อุชฺฐปฏิปนฺโน ภคฺวโต สวากสงฺโฆ  
ญายปฏิปนฺโน ภคฺวโต สวากสงฺโฆ  
ยทิทํ จตตาริ ปริสฺสุคานิ อญฺญปฺริสฺปกคฺฉลา  
เอส ภคฺวโต สวากสงฺโฆ  
อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเนยฺโย อญฺชลีกรณฺีโย  
อนุตฺตรํ ปุณฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺส”

### ○ ความระลึกถึงพระบรมศาสดา เป็นสิริมงคลอันสูงสุดแก่จิตใจ

การภาวนานาพุทธโธ หรือธัมโม หรือสังโฆ เพียงสั้นๆ คำใดคำหนึ่งหรือสองคำสามคำ นับ  
ได้ว่าเป็นการระลึกถึงพระธรรม หรือระลึกถึงพระสงฆ์ ผลย่อมตรงกัน คือความหวาดกลัว  
ที่แม้เกิดขึ้นจักหายไปสิ้น

ความคิดถึงสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระธรรม หรือพระสงฆ์ เป็นสิริ  
มงคลสูงสุดแก่จิตใจ สงบความวุ่นวายทั้งปวง ไม่ว่าจะกำลังร้อนด้วยความคิดใด  
ความคิดไปถึงสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระธรรม หรือพระสงฆ์ จัก  
ดับความร้อน ยิ่งความเย็นให้เกิดขึ้นแทนที่ได้ ไม่พึงปฏิเสธความจริงอันเป็นมงคลนี้

### ○ สื่อสำคัญที่ทำให้เกิดกิเลส

รูปธรรมทั้งปวง ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ เป็นสื่อสำคัญขิงกิเลส โภจ โกรธ หลง ซึ่งเป็น  
นามธรรม เพราะคิดปรุงแต่งเมื่อเห็น คน สัตว์ สิ่งของทั้งหลาย ให้เห็นสวย เห็นงาม เห็น  
น่าเกลียด น่าชัง

ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะเหมือนถูกดึงดูดให้เคลื่อนจากที่ที่มีความโลภ ความ  
โกรธ ความหลงอยู่แล้วเต็มแน่น ให้เข้าประชิดติดใจ ห้อมล้อมจิตใจให้หนาแน่นยิ่งขึ้น  
ทุกครั้งที่มีความคิดปรุงแต่งดึงดูดกิเลส

แสงแห่งความบริสุทธิ์สะอาดอันเป็นธรรมชาติ ประภัสสรของจิตแท้จะถูกบดบังมอมิดเข้าทุกทีๆ ฤทธิ์ร้ายแรงร้ายแปดประการของ ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะแสดงออกเป็นลักษณะการต่างๆ กัน ล้วนเป็นความชั่ว ความเลวร้าย ที่จะป้ายความสกปรกให้เต็มโลก ยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น

### ○ อำนาจจิตของมนุษย์

อำนาจจิตของมนุษย์มีกำลังเหนืออำนาจทั้งหลาย เมื่อจิตดี มีแสงแห่งความบริสุทธิ์ ที่ไม่ถูกความเศร้าหมองของกิเลสบดบัง อำนาจจิตที่ดีนั้น ก็จะส่งผลดีให้เกิด เป็นผลดีที่จะเกิดแก่โลก นั่นก็คือ มีคนดี มีผู้มีจิตดีมากเพียงใด อำนาจที่ดีก็จะส่งผลดีให้เกิดแก่โลกมากเพียงนั้น

ความเจริญของจิตใจจะมีได้แต่ในจิตใจที่ดีเท่านั้น จิตใจที่ไม่ดีจะมีแต่ความเสื่อมทรามอันจะทำให้ก่อกรรมทำความเสื่อมทรามให้เกิดแก่โลก

เมื่อโลกวุ่นวายด้วยความวิปริตต่างๆ ไม่ว่าจะภัยเกิดแต่มนุษย์หรืออมนุษย์ หรือภัยเกิดแต่ธรรมชาติก็ตาม นั่นคือเครื่องแสดงถึงจิตใจมากมายที่มอดมิดเป็นอันมาก ด้วยความสกปรกเศร้าหมองของกิเลส

ทั้งโลก ทั้งโกรธ ทั้งหลง พึงช่วยกันแก้ไขด้วยพยายามอบรมจิตของตน ให้เศร้าหมองน้อยที่สุด ให้ไกลจากความโลภ ความโกรธ ความหลง

### ○ ภัยอันน่าหวาดกลัวที่สุดของมนุษย์

ภัยทั้งหลายที่ทำลายบ้านเมืองและล้างผลาญชีวิตเป็นที่หวาดกลัวนั้น ไม่เป็นที่ปรารถนาให้เกิดเป็นอย่างยิ่ง แต่ความปรารถนาของผู้คนทั้งโลก ไม่อาจยับยั้งความหายนะอันเกิดแต่ภัยดังกล่าวได้ บังเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า หนักหนารุนแรงขึ้นขึ้นทุกที่ทั่วทั้งโลก

มิได้มีเฉพาะที่ใดที่หนึ่ง หรือประเทศใดประเทศหนึ่ง ไทยที่เป็นเมืองพระพุทธศาสนาแท้ๆ ก็ยังหนีไม่พ้น จะโทษอะไรอื่นอีกไม่ได้...ไม่ถูก ต้องโทษกิเลสที่ท่วมทับจิตใจคนจนสกปรกมากมาย ก่อให้เกิดอำนาจร้ายอย่างรุนแรง เป็นมหันตภัยน่าสะพึงกลัวยิ่งนัก วิธีเดียวที่จักแก้ไขได้คือ พากันทำใจให้ไกลกิเลสพอสมควร ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ไทยเป็นเมืองพระพุทธศาสนา มีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ควรอย่างยิ่งที่จะออกมาช่วยดับร้อนของโลก ที่กำลังรุนแรงเป็นที่รู้สึกกันอยู่ ให้ปรากฏความสงบร่มเย็นปราศจากภัยพิบัติในบ้านเมืองเราเป็นอันดับแรก ให้ความเป็นเมืองพระพุทธศาสนาของเราะบือไกล

ให้โลกประจักษ์แก่ใจว่า การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีความมหัศจรรย์ยิ่ง จะเป็นเครื่องกำบังความร้อนจากภัยทั้งปวงมิให้เข้าถึงได้ อดทนทำใจให้สละสิ่งที่ปรารถนาต้องการที่ผิดศีลธรรมเสียบ้าง

อบรมเมตตาให้มีขึ้นแม้เพียงไม่ต้องแผ่ออกไปให้ใครอื่น เพียงให้เย็นใจตนเองเสียบ้างเท่านั้นก็จะพอทำให้ไทยร่มเย็นเป็นสุขได้แล้ว

### ○ จิตเพียงดวงเดียวที่เป็นจิตที่ดี

ก็ทำให้สังคมที่อยู่ร่วมกันมีความสุขได้



อำนาจจิตของมนุษย์บันดาลได้จริง บันดาลให้โลกเย็นก็ได้แม้เป็นอำนาจจากจิตที่ดี บันดาลให้โลกร้อนเป็นไฟด้วยภัยต่างๆ ก็ได้ แม้เป็นอำนาจจากจิตที่ชั่ว นี่เป็นความจริงแน่ จึงควรอบรมจิตตนและช่วยอบรมจิตกันและกันโดยควร

จิตเพียงดวงเดียว คือจิตของคนเพียงคนเดียว ก็มีอำนาจบันดาลให้เห็นได้อยู่แล้ว จิตเพียงดวงเดียวที่เป็นจิตดี หรือคนดีนั่นเอง แม้เพียงคนเดียว ก็สามารถช่วยสังคมที่อยู่ร่วมด้วยเป็นสังคมที่มีความสงบสุขได้

แต่จิตเพียงดวงเดียวที่เป็นจิตชั่ว หรือคนชั่วนั่นเอง แม้เพียงคนเดียว ก็สามารถทำให้สังคมที่อยู่ร่วมด้วยเป็นสังคมที่ร้อนระอุได้ โลกร้อนก็เพราะจิตจำนวนมากเป็นเหตุปรารถนาให้โลกคลายร้อน ก็ต้องชกชนกัน เชื้อสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ยิ่งกว่าทุกวันนี่

อะไรที่ทรงสอนไว้ให้ทำก็พยายามชกชกกันให้ช่วยกันทำ อะไรที่ทรงสอนให้หลีกเลี่ยงก็พยายามชกชกกันให้หลีกเลี่ยง ความดีจึงทำ ความไม่ดีอย่าทำ ชวนกันส่งเสริมกัน สนับสนุนกันให้เป็นพวกเป็นหมู่

แล้วทำแต่ที่ดีที่เป็นบุญเป็นกุศล ที่เป็นความชั่วความร้าย เป็นบาปเป็นอกุศล พยายามหลีกเลี่ยง...อย่าทำแล้วใจที่ร้อนกันอยู่ก็จะเป็นสุขความเย็นความสุขจากใจ ยังจะแผ่ไกลออกไปเป็นความเย็นความสุขรอบตัวได้อีกด้วย

## ○ “เหตุ” เริ่มต้นที่แท้จริงคือ “ใจ”

ใจสำคัญที่สุด โดยมีความคิดทำให้สำคัญ ที่ทำบุญทำกุศลสร้างพระสร้างวัด สร้างโรงเรียนกันได้สำเร็จ ก็มีใจเกิดจากอะไร มิใช่เกิดจากเงิน คือเงินมีใจเหตุเริ่มต้น เหตุเริ่มต้นที่แท้จริงคือใจ ใจที่ประกอบด้วยความคิดอันเป็นบุญเป็นกุศล เป็นกรรมดี ก็ยอมปรากฏวัตถุที่เป็นเครื่องหมายของความดีอย่างแน่นอน

เหตุร้ายแรงที่เกิดขึ้นให้รู้ให้เห็น เป็นที่สดสังเวชในทุกวันนี้ ในฐานะผู้รู้ได้เห็นได้ยิน ได้ฟัง ควรต้องคำนึงถึงเหตุสำคัญ คือความคิดของผู้ก่อเหตุร้ายเหล่านั้น ถ้าความคิดไม่มีมัดมัดด้วยกิเลส ก็จะไม่มีการก่อเหตุร้ายแรงถึงทำลายล้างชีวิตกันได้ ยิ่งกว่ากึ่งปูปลา

คิดให้ดี ให้กลัวความคิดที่ประกอบด้วยกิเลส หรือกลัว กิเลสก็เช่นเดียวกัน คิดให้ชัดเจน จนเกิดความกลัวความคิดของตนเองว่า อาจก่อกรรมร้ายได้แม้มีกิเลสเข้าบัญญัติเข้าควบคุม

เมื่อความกลัวเกิด ก็ควรต้องระมัดระวังความคิดของตน อย่าให้เป็นความคิดที่มีความโลภ ความโกรธความหลงครอบงำ นำให้เป็นไปชั่วร้ายต่างๆ นานา

## ○ ทำความเข้าใจให้ชัดแจ้งในเรื่องกรรม

ปัจจุบันนี้มีเรื่องร้ายแรงเกิดขึ้นไม่เว้น เพื่อให้ได้ประโยชน์แก่ตนเอง ต้องระวังความคิดให้ดีที่สุด อย่าให้เพ่งโทษใครทั้งนั้น ไม่ว่าใครจะทำบาปกรรมชั่วซ้ำสาหัสสักเพียงไหนทรยศคดโกงใคร ลักขโมยใครฆ่าใคร ให้เป็นบาปกรรมของเขา

เราต้องได้ประโยชน์ คือต้องได้รับความเข้าใจชัดแจ้ง ในเรื่องของกรรม เมื่อกรรมส่งผลเต็มที่เมื่อใด หรือตามมาทันเมื่อใด เมื่อนั้นผู้ที่ทำกรรมต้องได้รับผลของกรรมนั้น หลีกเลี่ยงไม่ได้

## ○ กรรมทางกาย ทางวาจา เกิดจากกรรมทางใจ

ก่อนจะลงมือทำกรรมใดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ที่เป็นบุญหรือเป็นบาป ที่เป็นกุศลหรืออกุศล ความคิดจะต้องเกิดก่อนที่เรียกว่าเป็นกรรมทางใจ ต่อจากนั้นจึงจะตามมาด้วยกรรมทางกายและทางวาจา

การกระทำทางกายและทางวาจา จะไม่เกิดเองโดยไม่มี การกระทำทางใจเป็นเหตุเริ่ม คือถ้าใจไม่คิดจะทำหรือไม่คิดจะพูด ก็จะไม่มีการทำไม่มีการพูด ความคิดจึงสำคัญอย่างยิ่ง เช่นนี้

ผู้ปรารถนาจะพูดดีทำดีจึงระวังความคิด ไม่ปล่อยให้หลงผิดไปตามอำนาจของกิเลส คือไม่คิดวุ่นไปด้วยความโลภ ด้วยความโกรธ ด้วยความหลง

เพราะกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ไม่มีคุณแม้แต่น้อย มีโทษสถานเดียว และมักจะเป็นโทษหนัก ที่ให้ความร้อน ที่เป็นทุกข์โทษภัย ทั้งแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องทั้งหลาย

## ○ ผู้มีปัญญา พยายามใช้ความคิดให้เป็นประโยชน์

เมื่อไม่มีผู้ใดสามารถหลีกเลี่ยงพ้นความคิดได้ ผู้มีปัญญาจึงพยายามใช้ความคิดให้เป็นประโยชน์ ไม่เห็นเป็นโทษ คือเมื่อต้องคิดจริงๆ แล้ว ก็ไม่คิดให้โลภ ให้โกรธ ให้หลง เห็นอะไรคิดถึงอะไร แม้จะเป็นสิ่งน่าใคร่ที่น่าปรารถนาเพียงไหน ก็พยายามบังคับความคิด ให้เต็มความสามารถ ไม่ปรุงแต่งจนเห็นความเลิสเลอนาได้เป็นสมบัติของตน

คือไม่คิดให้เกิดความโลภเกิด...ไม่คิดเช่นนั้น เพราะนั่นหมายความว่าต้องคิดหาวิธี เพื่อให้ได้มาเป็นของตนจนได้ และแม้เป็นความโลภที่รุนแรงมาก ก็จะสามารถละเมิดศีลอันไม่ควรละเมิดได้ และจะไม่ละเมิดเพียงเล็กน้อยเพียงเบาๆ ตลอดไปเท่านั้น แต่จะสามารถละเมิดได้อย่างรุนแรงยิ่งขึ้น

คือไม่เพียงลักขโมยเท่านั้น แต่จะถึงกับประหัตประหารกันได้ ผลที่ตามมาก็หาใช่ว่าจะไม่เป็นทุกข์โทษภัยของตน

## ○ กรรมและการให้ผลของกรรม เป็นจริงเสมอ

กรรมและการให้ผลของกรรม เป็นความจริงเสมอ ไม่มียกเว้นในกรณีใดๆ ทั้งสิ้น ผู้ใดทำกรรมใดไว้ จักได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอน เมื่อยังต้องคิดอยู่ ก็พึงคิดไว้เสมอถึงเรื่องของกรรมเพื่อจะได้เชื่อกรรม เบิกบานในผลของกรรมดีและกลัวผลกรรมไม่ดี

## ○ ความคิดที่เป็นไปด้วยอำนาจของความโลภ

ความคิดที่เป็นไปด้วยอำนาจของความโลภ มีปรากฏให้รู้ให้เห็นไม่เว้นวัน เพราะปรากฏเป็นการกระทำคำพูดให้ได้เห็นได้ยินอย่างชัดเจนว่า เป็นเรื่องของความคิดโดยแท้ๆ มิใช่เรื่องอะไรอื่น

ความเป็นความตายที่เกิดจากการกระทำคำพูดภายใต้อำนาจความโลภนั้น ก่อให้เกิดความสลดสังเวชมาแล้วหนักหนา ทั้งยังตามมาด้วยการต้องรับกรรมอันเป็นส่วนผลของผู้ประกอบเหตุอีกด้วย ผู้ไม่เกี่ยวข้องทั้งหลาย ที่เพียงได้รู้ได้เห็น ควรต้องสังวรระวัง

ความคิดให้จงดี อย่าก่อมลทินความเศร้าหมองให้เกิดแก่ใจยิ่งขึ้น

แต่จงเป็นการขจัดความมืดที่มีอยู่แล้วด้วยกันทุกปฤชณ ทำปัญญาในพระพุทธศาสนาให้สว่างไสวยิ่งขึ้น ด้วยการคิดให้รู้ซึ่งแม่พอสสมควรในเรื่องกรรม เหตุร้ายที่เกิดแต่ละเรื่องแต่ละครั้ง แสดงให้เห็นความเที่ยงแท้ของกรรมจริงๆ อยู่เป็นสุขสนุกสบายดีๆ ก็มีอันให้ต้องตกอยู่ในมือมัจจุราชให้ต้องตกอกตกใจ ต้องเจ็บปวดทรมานและต้องเสียชีวิต

ผู้เชื่อในกรรมต้องยอมรับว่า อกุศลกรรมตามมาถึงแล้ว จึงหนีไม่พ้น...มือของกรรมต้องปฏิบัติหน้าที่โหดเหี้ยมทุกประการ เพื่อให้ผลของกรรมปรากฏจนได้ น่าจะกล่าวว่าเป็นการสอนในรูปแบบที่วิจิตรพิสดารของพระพุทธศาสนา ที่จะช่วยให้สัตว์โลกทั้งหลายมุ่งมั่นเอาจริงเอาจัง ปฏิบัติให้ไกลพ้นจากกิเลส โลก โกรธ หลงได้

ไกลจากนรกอเวจีทั้งในภพชาตินี้แก่ภพชาติต่อไป ที่คนดีเท่านั้นจะหนีพ้น

### ○ อำนาจของความชั่วร้ายเป็นอำนาจมหัศจรรย์

อำนาจชั่วร้ายที่ครอบงำจิตใจผู้คนอยู่ ที่ปรากฏให้รู้ให้เห็นจากการทำชั่วสารพัดรูปแบบนั้น เมื่อรวมตัวกันเข้ามากๆ ย่อมให้เกิดผลเป็นอะไรๆ ที่หนักหนาได้

อำนาจความชั่วร้ายนั้น เป็นอำนาจมหัศจรรย์ เมื่อจะส่งผลเต็มที่ ก็ยอมปรากฏเลวร้ายให้ประจักษ์ชัด ลากมือคนอ่อนแอพ่ายแพ้แก่กิเลสไปจับอาวุธ พิฆาตฟาดฟันผู้คนไม่เลือกหน้ายังทำได้ ผักดันผู้ได้สั่งสมกรรมร้ายไว้ชับบชอนมากมายในหลายอดีตชาติ เข้าไปสู่มือมัจจุราชผู้ยุติธรรมก็ยังสามารถทำได้ ดังเป็นที่เห็นๆ กันอยู่มากมาย

แล้วไหนเล่าอำนาจชั่วร้ายเมื่อครองโลกได้ จะไม่ทำโลกให้ปั่นป่วนเร้าร้อนเลือด หลังไหลชะโลมดินคร่าชีวิตมนุษย์ ทั้งด้วยภัยธรรมชาติและภัยจากกิเลส อำนาจชั่วร้ายหรืออำนาจความคิดที่ชั่วร้าย จึงน่ากลัวนัก มีภัยร้ายแรงนัก ต่อชีวิต และต่อโลก

### ○ ความคิดที่ดั่งาม หนีพ้นภัยร้ายของกิเลสได้

ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกคนคิด คิด คิดไม่รู้จักหยุด แม้คิดให้ถูกให้ชอบให้ดีทุกลมหายใจเข้าออก ย่อมจะสั่งสมความดีได้มากมายนัก

ในทางตรงข้ามแม้ตามใจกิเลส คิดไม่ถูกไม่ชอบไม่ดี ทุกลมหายใจเข้าออก ย่อมจะสั่งสมความไม่ดีไว้มากมายเช่นกันและไม่ว่าจะจะเป็นใคร ดีชั่วอย่างไร ทุกคนปรารถนาจะสั่งสมความดี ปรารถนาจะให้ใครๆ ชมตบว่าเป็นคนดี

แต่ไม่ทุกคนที่สมปรารถนา เพราะเพียงแต่ปรารถนา หาได้ทำเหตุเพื่อให้ถึงผลอันตามปรารถนาไม่ นั่นก็คือปรารถนาเป็นผู้มีบุญสั่งสมมากๆ มีความดีสั่งสมมากๆ แต่ก็หาได้ทำดีทำบุญอันเป็นส่วนเหตุให้มาก

การทำไม่ดีก็เพราะพ่ายแพ้แก่อำนาจของคนชั่ว ที่ชักจูงให้เห็นผิดเป็นชอบ ตกเป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง คิดแต่จะกอบโกยจะเข่นฆ่าจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความได้มาต่างๆ นานาของตน

ความคิดที่เกิดจากความพ่ายแพ้แก่กิเลสนั้นรุนแรงนัก แม้ไม่ตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนให้เป็นการคิดที่ดั่งาม ที่ประกอบชอบด้วยเหตุผล ย่อมยากที่จะหนีพ้นโทษภัยร้ายแรงของกิเลส ที่มีความคิดเป็นต้นเหตุนำไปสู่จิตใจตน

## ○ ภัยที่ควรกลัวมากที่สุดในชีวิต

คิดในแง่หนึ่ง จะว่าพวกเราโชคดีก็ว่าได้ที่มีเหตุการณ์ร้ายแรงต่างๆ นานา เกิดขึ้นให้คิด ให้เห็นความแรงร้ายของความคิดชั่ว ซึ่งก่อให้เกิดผลเป็นโทษยิ่งใหญ่ กระทบกระแทกถึงผู้มีกรรมร่วมกันอย่างฉับพลันทันทีได้ ไม่ต้องรอถึงชาติหน้าชาติไหน

เราจะโชคดีมาก ถ้าสามารถนำความสะเทือนใจของผู้คนร่วมชาติมาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อาจจะต้องตั้งปัญหาถามกันเองว่า...กรรมอะไรที่ทำกันไว้หนอ จึงทำให้ต้องมาก่อกรรมทำชั่วเช่นฆ่ากันอย่างโหดเหี้ยมอำมหิต เหลือจะรับได้ เหลือจะเข้าใจถึงจิตใจผู้เป็นมนุษย์แท้ๆ

วิธีตัดปัญหาที่ควรนำมาใช้อย่างยิ่งคือ "ให้โทษกิเลส" จะเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด จะไม่ผิดแน่นอน กิเลสเท่านั้นที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริง ความโลภ ความโกรธและความหลงเป็นต้นเหตุจริงๆ ไม่ต้องกลัวใครที่ไหน ไม่ต้องกลัวอะไรอื่น "กิเลสและกรรมเท่านั้นที่ควรกลัวให้ดีที่สุด" ควรกลัวจริงๆ

## ○ กิเลส...ภัยอันร้ายแรงยิ่งกว่าเสือร้าย

เป็นความจริงที่ว่า ผู้ใดทำกรรมใดไว้ จักเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้นและก็เป็นความจริงอีกเหมือนกันว่า "ผู้ใดทำกรรมดีได้เพียงใด ก็อยู่ที่กิเลสของผู้นั้นจะบางเบาเพียงใด กิเลสจะห่างไกลจิตใจผู้นั้นเพียงใด ผู้ใดจะทำกรรมชั่วเพียงใด ก็อยู่ที่กิเลสของผู้นั้นจะหนักหนาเพียงใด"

นางสงสารผู้ทำความผิดร้ายทั้งหลาย ที่ต่างถูกกิเลสบังคับข่มขืนให้ทำ ให้จำต้องได้รับผลร้ายเพราะการกระทำนั้น ทั้งที่ความจริงผู้ทำเป็นเพียงทาสของกิเลส ถูกกิเลสบีบบังคับจริงๆ แต่กิเลสเป็นนามธรรม

ไม่มีใครเห็นหน้าตา จะออกฤทธิ์เพียงไรก็ไม่มีความผิด ความผิดจะตกอยู่กับผู้อ่อนแอ ผู้ยอมพ่ายแพ้แก่กิเลส ต้องได้รับโทษทัณฑ์ ทรมานกาย ทรมานใจ นำเวทนา ดังปรากฏให้รู้ให้เห็นอยู่ทุกวัน รุนแรงขึ้นเป็นลำดับ

กิเลส โลภ โกรธ หลง เหมือนเสือร้าย จะเริ่มชีวิตเป็นเพียงตัวน้อยๆ ถ้าได้รับอาหาร รับการประคบประหงมก็จะเติบโตใหญ่ มีเรี่ยวแรงยิ่งขึ้นเป็นลำดับ ขณะตัวเล็กตัวน้อยก็ไม่น่ากลัว ผู้ประมาทจึงไม่กลัว ความประมาทจะทำให้ลืม...ไม่รับรู้ว่าเป็นอันตราย มีวันที่ความดร้ายทำให้ฉีกเนื้อผู้เลี้ยงดูแน่นอน

กิเลสไม่แตกต่างจากเสือ ทั้งยังมีฤทธิ์ร้ายแรงยิ่งกว่าเสืออย่างประมาณไม่ได้ ผู้ยอมเชื่อความจริงว่า "กิเลสร้ายกว่าเสือ" ย่อมไม่ประมาทเลี้ยงกิเลสให้เติบโต ย่อมหาวิธีทุกอย่างที่จะหลีกหนีกิเลสให้ไกลแสนไกล

ผู้ที่เลี้ยงเสือจนเสือเติบโตแข็งแรงเต็มที่ จะรู้ได้เห็นได้ที่รูปร่างของเสือ ผู้ที่เลี้ยงกิเลสจนกิเลสเติบโตมโหฬาร จะรู้ได้เห็นได้ก็ว่าการกระทำของผู้นั้น เขาทำกรรมไม่ดีได้หนักหนาใหญ่โตเพียงใด นั่นคือความยิ่งใหญ่ของกิเลสที่ห่อหุ้มจิตใจเขาวามีเพียงนั้น

และผู้เลี้ยงกิเลสด้วยกันต่างก็ไม่ตำหนิกัน ไม่เื้ออเพื่อช่วยห้ามช่วยเตือนกัน มีแต่จะเห็นดีเห็นงามให้ความร่วมมือกัน เมื่อใดกิเลสเห็นงานให้...ก็เหมือนเสือใหญ่โตดตะปบไม่รู้ปล่อย เมื่อนั้นจะทนทุกข์ทรมานด้วยพิษบาดแผลที่เหวอะหวะ ก็ยากจะเยียวยาได้

คนที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นที่ฟังที่ดี

### ○ คนที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นที่ฟังที่ดีของตน

คนที่ฝึกแล้วดี หรือคนที่เป็นคนดี ย่อมเป็นที่ฟังที่ดีของตนเอง อันที่ฟังที่ดีนั้น ผู้ใดไม่ยอมรับว่าเป็นตัวของตัวเองดี ผู้นั้นต้องพยายามแสวงหาอยู่

กล่าวได้ว่าทุกคนปรารถนาจะมีที่ฟังที่ดี แต่โดยมากพากันไปคิดว่าจะฟังคนนั้นคนนี่ที่มีบุญมีวาสนา มีอำนาจราชศักดิ์ใหญ่ ในวงการณ์วงการนี้ เพื่อว่าตนจะได้มีความสุขสวัสดิ์ มีความปลอดภัยเมื่อต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับพัวพันกับวงการใดวงการหนึ่งดังกล่าว

ความคิดนี้ทำให้คนเป็นอันมากพากันเข้าไปห้อมล้อมผู้มีอำนาจวาสนา เกิดการกีดกัน แกร่งแย่งกันขึ้นอยู่เรื่อยๆ และบางทีการเข้าไปห้อมล้อมก็เป็นการเข้าไปผิดคนผิดที่ คิดนึกว่าเป็นคนที่ดี เป็นที่ฟังที่ดี แต่ก็หาได้เป็นจริงเช่นนั้นไม่ กลับกลายเป็นไปห้อมล้อมคนไม่ดี ไปสู่ที่ไม่ดี ก่อให้เกิดความวุ่นวายยุ่งยากตามมาได้ต่างๆ

นี่ก็เป็นเพราะแสวงหาที่ฟังภายนอก จึงเป็นอันแน่นอนว่าที่ฟังภายนอกนั้น ไม่ใช่จะดีเสมอไป ไม่ใช่จะเหมาะสมกับตนเสมอไป ไม่ใช่จะช่วยตนจะเป็นที่ฟังของตนได้จริงเสมอไป ที่ฟังที่สำคัญที่ให้คุณแน่แท้คือ ตนเองของทุกคนที่ฝึกดีแล้วนั่นเอง

### ○ ถ้าตนเองไม่สามารถเป็นที่ฟังของตนได้แล้ว ย่อมเป็นไปได้ยากที่จะได้ที่ฟังภายนอกที่ดี

ผู้ใดไม่ได้ฝึกตนให้เป็นคนดี ใครอื่นไหนเล่าจะสนใจมาให้ความช่วยเหลือมาย่อมเป็นที่ฟัง คนดีมีปัญญานั้น จะให้ผู้ใดฟังจักต้องพิจารณาเห็นความเหมาะสมความควรก่อนเสมอ จะไม่ยอมตนให้เป็นที่ฟังของใคร อย่างไม่พิจารณา

ผู้ที่ฝึกตนให้ดีได้แล้ว ย่อมเป็นที่ฟังของตนเองได้ ใครรู้ใครเห็นย่อมยินดีจะให้ความอุปการะช่วยเหลือ ความขัดข้องย่อมยากจักเกิดแก่ผู้มีตนที่ฝึกดีแล้ว

### ○ ความดีเปรียบได้เหมือนแก้วสารพัดนึก

ความดีมีอานุภาพยิ่งใหญ่ จึงไม่ควรประมาทความดี ควรทำความดีไว้ให้เสมอ ให้มาก ให้เต็มสติปัญญาความสามารถ มีโอกาสใด มีช่องทางใด ที่จะทำความดีได้ ฟังอย่าละเลยโอกาสนั้น ฟังอย่าละเลยช่องทางนั้น

แต่ฟังรับทำทันที ฝึกตนให้ดีได้เพียงไรจะเห็นด้วยตนเองทันทีว่า ได้มีที่ฟังที่ดีเพียงนั้น ไม่ต้องว้าวหว่ว ไม่ต้องเกรงกลัวอุปสรรคใดๆ เกิดขึ้นได้ในชีวิต

### ○ ผู้ใดรักษาตนได้ ผู้อื่นทั้งหลายก็จะรักษาผู้นั้นด้วย

พุทธศาสนสุภาษิต บทหนึ่งกล่าวไว้มีความว่า...  
“ผู้ใดรักษาตนได้ ภายนอกของผู้นั้นก็เป็นอันรักษาด้วย”

ความหมายอีกชั้นหนึ่งของพุทธศาสนสุภาษิตนี้ก็คือ...  
“ผู้ใดรักษาตนได้ ผู้อื่นทั้งหลาย ก็จะรักษาผู้นั้นด้วย”

ความหมายขั้นนี้ น่าจะทำให้เกิดความอบอุ่นปลอดภัยเป็นอย่างดีสำหรับผู้รู้ว่า ตนสามารถรักษาตนได้แล้ว เพราะยอมอบอุ่นว่า จะไม่มีเภทภัยใดเกิดกับตนได้ ด้วยมีผู้อื่นทั้งหลายช่วยรักษาอยู่

แต่การรักษาตนได้นั้นเป็นปัญหาสำคัญ เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ง่าย ต้องมีสติมีความตั้งใจจริง จึงจะสามารถทำได้ ดังนั้นแม้ต้องการจะมีความสุขในชีวิต ก็ต้องพยายามรักษาตนให้ได้

### ○ ไม่มีผู้ใด จะสามารถรักษาตนได้ ถ้าผู้นั้นเป็นผู้ไม่มีความดี

ผู้ที่รักษาตนได้ คือผู้ที่มีความดี ที่กล่าวว่ารักษาตนได้นั้น พุดให้ยาวออกไปคือ มีความดีรักษาตนอยู่นั่นเอง ไม่ได้หมายความว่าเป็นอย่างอื่น ไม่มีผู้ใดจะสามารถรักษาตนได้ ถ้าไม่มีความดี ถ้าไม่ได้ทำความดีอย่างเพียงพอ

ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม คือผู้ประพฤติดีย่อมมีความดีรักษา ย่อมเป็นผู้ที่รักษาตนได้ ดังนั้นสิ่งซึ่งต้องทำที่เป็นความสำคัญสำหรับทุกคนที่ต้องการรักษาตนคือ ความดี

### ○ ผู้ทำความดีแม้ขาดลาภขาดยศ แต่มีความสุขทางจิตใจที่สูงกว่ามีลาภยศ

อันการทำความคิดความช้วนั้น ไม่ว่าจะมากน้อยหนักเบาเพียงไร แม้ผู้อื่นจะไม่รู้ไม่เห็น แต่ตัวเองต้องรู้ต้องเห็น ต้องรู้สึกในความผิดพลาดความไม่ดีของตนอย่างแน่นอน ความรู้สึกนั้นแหละที่เป็นเครื่องทำให้ไม่เป็นสุข

ตรงกันข้ามกับผู้ที่ทำความดีความชอบทั้งหลาย บุคคลประเภทหลังนี้แม้จะขาดลาภขาดยศ แต่ก็มีความสุขของจิตใจ ที่มีค่าสูงกว่าลาภยศที่ได้มาโดยไม่ชอบ ที่อาจนำอาญาบานเมืองให้ติดตามมาได้

เรียกว่าผู้ทำความไม่ดีไม่ชอบไม่สุจริตทั้งหลาย เป็นผู้รักษาตนไม่ได้ ผู้อื่นทั้งหลายก็ไม่ช่วยรักษาด้วย ผลย่อมเป็นความไม่สวัสดิ์ ทั้งทางกายและทางใจ คือใจก็วุ่นวายไม่สงบสุข กายก็อาจไปสู่ที่ชั่วที่เดือดร้อนได้ ในวันหนึ่งอย่างแน่นอน

### ○ ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ รักษาใจให้ดีได้เพียงไร ก็เรียกว่ารักษาตัวให้ดีได้เพียงนั้น

จะเป็นคนดีได้ต้องสำคัญที่จิตใจดีก่อน เพราะใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธานทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ รักษาใจให้ดีได้เพียงไร ก็เรียกว่ารักษาตัวให้ดีได้เพียงนั้น ใจแว้ดล้อมด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงมากเพียงไร คนที่มีใจนั้นครองอยู่ ก็จะเป็นคนที่ดีไม่ได้เพียงนั้น

ความรักตนของผู้มีใจเช่นนั้น ย่อมไม่เป็นความรักที่ถูกแท้ ไม่นำให้เกิดผลดีแก่ตนอย่างไร ทำใจให้ไกลจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้มากเพียงไร แม้ไม่รู้สึกรักตน แต่นั่นก็เป็นความรักตน เป็นการสามารถรักษาตนได้มากเพียงนั้น

ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี้สำคัญที่สุด รักษาไว้ใกล้ตนเพียงใด ก็เท่ากับศัตรูผู้ทำลายอยู่ใกล้ตนเพียงนั้น รักษาตนให้ดีไม่ได้เพียงนั้น

### ○ กิเลสเป็นสิ่งที่มิเต็มโลก ทุกยุคทุกสมัย ทำลายไม่ได้ แต่สามารถหนีให้ไกลได้

กิเลสเป็นสิ่งที่มิเต็มโลก ทุกยุคทุกสมัย ทำลายไม่ได้ แต่หนีให้ไกลได้ ถ้าทำลายกิเลสได้

พระพุทธเจ้ายอมจักทรงทำลายให้หมดสิ้นไปแล้ว เพราะทรงเห็นโทษของกิเลสว่า ใหญ่ ยิ่งนักกิเลสเป็นศัตรูร้ายนัก

หนีไกลความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้เพียงใด ก็เท่ากับทำลายศัตรูร้ายได้เพียงนั้น รักษาตนได้เพียงนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง นั้นแหละเป็นความสำคัญเราจะดี หรือเราจะชั่ว ก็ที่กิเลสสามกองนี้นั่นเอง

ฉะนั้น อย่าปล่อยให้กิเลสสามกองนี้ให้เป็นไปตามอำเภอใจ ต้องตั้งใจควบคุมให้อยู่ในอำนาจและต้องพยายามหนีให้ไกลให้จงได้ ตั้งใจให้จริงจังแล้วจะให้ผล เป็นการรักษาตนให้ดีสมกับที่ตนเป็นที่รัก

○ ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้มีความว่า “ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี” เป็นการเตือนใจด้วยความไพเราะยิ่งนัก ควรยิ่งนักที่จะได้รับความสนใจอย่างยิ่ง ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนให้ดี ขอให้ทบทวนคำเตือนนี้ให้ดีเสมอ แล้วจะรู้สึกซาบซึ้งว่าเป็นคำเตือนที่สุภาพ อ่อนโยนและไพเราะลึกซึ้ง

เมื่อทบทวนคำเตือนนี้แล้ว ก็น่าจะนึกเลยไปว่า ผู้กล่าวคำเตือนได้เช่นนี้ ต้องมีความปรารถนาดีอย่างที่สุดต่อเราทุกคน จึงควรเคารพเทิดทูนท่าน ให้ความสนใจและปฏิบัติให้เป็นไปตามคำของท่าน เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณและน้ำใจที่งดงามซึ่งมีต่อเราทุกคน

>>>> จบ <<<<<