

มอญเตตขมเฮง

พระธรรมเทศนา

พระอาจารย์เปลี่ยน ปณฺญาบทีโป

วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง)

ตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

มองดูตนเอง

พระอาจารย์เปลี่ยน ปณฺณาทิโป

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มีนาคม ๒๕๔๗

จำนวนพิมพ์ : ๑๑,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 974-90969-8-3

ท่านผู้ใดมีความประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สามารถจัดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต

ยกเว้นการพิมพ์เพื่อจำหน่าย จึงขอสงวนสิทธิ์

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์การศาสนา

ถนนบำรุงเมือง กรุงเทพมหานคร

โทร. ๐-๒๒๒๓-๓๓๕๑, ๐-๒๒๒๓-๕๕๔๘

คำนำ

หนังสือเล่มนี้จะเกิดขึ้นนั้น ก็เพราะเหตุว่า ข้าพเจ้าได้ศึกษาตามคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนเอาไว้ว่า คนเราที่เกิดขึ้นมาอยู่ในโลกร่วมกันนี้ ไม่ว่าจะชาติใด พูดจาภาษาอะไรก็ตาม ก็ย่อมอยู่กันเป็นหมู่บ้าง ไปมาหากันอยู่ร่วมกันบ้าง ทำกิจการงานต่าง ๆ อยู่ร่วมกันมากบ้าง น้อยบ้าง ตามหน้าที่การงานที่จะต้องทำมาหาเลี้ยงชีพกันตามฐานะด้านวิชาความรู้ที่ตนได้ศึกษาเรียนมาแล้ว เหมือน ๆ ในปัจจุบันนี้แหละ ที่เรา ๆ ท่าน ๆ เห็นกันอยู่แล้ว แม้แต่ในอดีตที่ผ่านมาแล้วก็ดี หรือในอนาคตภายข้างหน้านั้นก็ตาม ก็จะเป็นไปอย่างนี้ตลอดกาล

เมื่อคนเราเกิดมาแล้ว ไปอยู่ร่วมกัน ทำการงานร่วมกัน พูดจากันในเรื่องราวต่าง ๆ ประชุมหารือกัน ความคิดเห็นขึ้นมาก็ต่าง ๆ กัน บางบุคคล บางหมู่คณะก็คิดถูกบ้าง บางบุคคลบางหมู่คณะก็คิดผิดบ้าง ก็เป็นธรรมดา แม้การเคารพนับถือกราบไหว้บูชาานั้น ก็พากันเคารพนับถือบูชาต่าง ๆ กัน อีกด้วย

หากเป็นเช่นนี้แล้ว เมื่ออยู่ร่วมกันทำกิจการงานด้วยกันตามหน้าที่ต่าง ๆ ก็ไม่รู้ฐานะวิชาความรู้และอุปนิสัยซึ่งกันและกัน

ก็ต้องขัดข้องผิดเถียงโต้แย้งกัน แตกสามัคคีกันไปคนละทิศทาง
เข้าหากันอีกไม่ได้ ก็เกิดเป็นเรื่องราวใหญ่โตจนรบราฆ่าฟันกัน
ถึงตายก็มี ก็เพราะเหตุอะไร เพราะเหตุว่า คนเราขาดสติปัญญา
ไม่รู้ฐานะระดับวิชาความรู้ของตนเอง

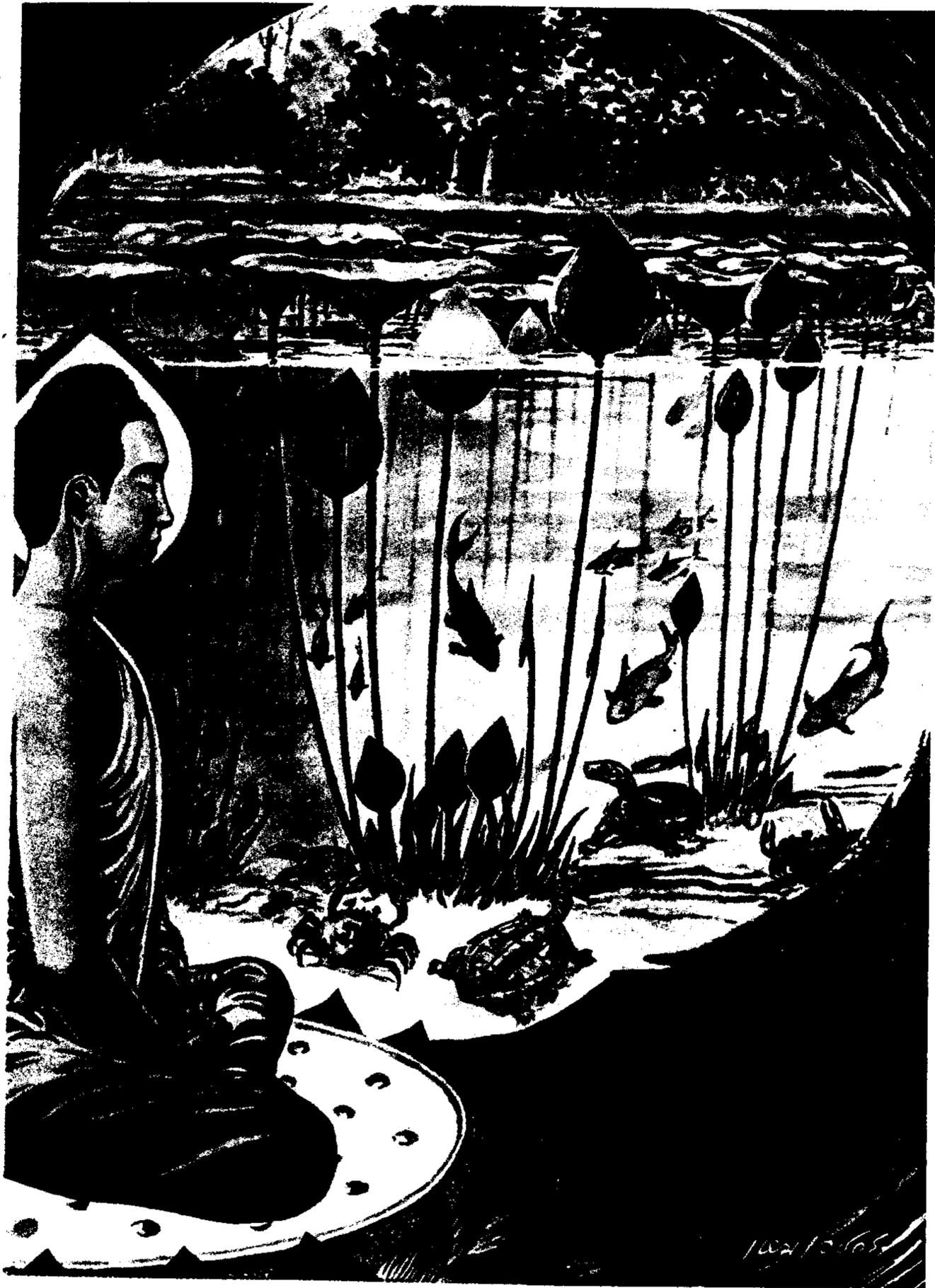
เหตุฉะนั้นแล พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเอาไว้ว่า คนเรา
นั้นเกิดขึ้นมาแล้ว จะอยู่ที่ไหน บ้านใดเมืองใด ประเทศไหนอยู่
ในโลกนี้ก็ตาม จึงเปรียบเทียบเหมือนกับดอกบัว 4 เหล่า
อยู่ต่างระดับกันตามฐานะวิชาความรู้ของตนเอง ฉะนั้น ข้าพเจ้า
จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นกับผู้ที่มีจิตศรัทธาบริจาคทรัพย์เพื่อ
ทำหนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จ เอาไว้แจกให้แก่ผู้สนใจในการศึกษา
ธรรมะ และตรวจตรามองดูตนเองนั้น ว่าตัวเราเองอยู่ในระดับ
ไหนฐานะอะไร ก็จะได้ปรับปรุงปฏิบัติตนเองให้เหมาะสมกับ
ฐานะของตน ผลก็จะอยู่ด้วยกันมีความสุข

ก็หวังว่า เมื่อทุกท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คงจะได้
รับประโยชน์ตามสมควรกับกำลังสติปัญญาของตน

สุดท้ายนี้ขออวยพร ให้ทุกท่านจงประสบแต่ความสุข
ความเจริญโดยทั่วกัน เทอญ

พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป





นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ณ บัดนี้ พวกเราท่านทั้งหลาย ทั้งภิกษุสามเณร และ
อุบาสก อุบาสิกา ท่านสาธุชนทั้งหลาย เนื่องในวันนี้เป็นวัน
สำคัญทางพระพุทธศาสนา ก็คือวันเพ็ญพระจันทร์เต็มดวง
ประกอบไปด้วยนักขัตฤกษ์ เป็นวันที่สมบูรณ์ของพระจันทร์
พวกเรานั้น ถ้าเรามองดูพระจันทร์แล้วไม่มีเมฆพลาหกมาปิดบัง
แสงพระจันทร์นั้นย่อมส่องแสงสว่างลงมาถึงพื้นโลก ให้สัตว์
ทั้งหลายได้มอง ได้เห็น เย็นตาเย็นใจ

พวกเราท่านทั้งหลาย การที่พวกเราท่านทั้งหลาย มอง
เห็นพระจันทร์อันเต็มดวง ไม่มีปิดบังก็ดี ไม่มีเมฆพลาหก
มาปิดบังนั้น ก็เปรียบเทียบเหมือนดวงจิตดวงใจ ของบุคคล
ที่ไม่มีกิเลสเจือปนอยู่ในจิต ทำให้จิตใจนั้นแจ่มขึ้นเบิกบาน
และแจ่มใส มองดูแล้วก็ทำให้มีความรื่นเริง และมีความสุข
อยู่ในจิตใจ

เรียกว่าจิตใจของคนนั้นมีความสะอาด มีความบริสุทธิ์
เกิดขึ้น ทำให้มีความร่มเย็นเป็นสุขอยู่ทุกอิริยาบถ ที่นักปฏิบัติ
ทั้งหลาย เช่น ครูบาอาจารย์ หลวงปู่ทั้งหลายก็ดี ที่ท่านได้

ประพฤติปฏิบัติดีแล้ว ได้รับผลรับประโยชน์อย่างแท้จริง

ก็ถือว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น มีเหตุมีผล มีบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติตาม ได้บรรลุรู้แจ้งเห็นจริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงเป็นศาสนาที่รับรองเรื่องเหตุเรื่องผล ไม่มีใครที่จะขัดแย้งได้ในคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์นั้นทรงแสดงเรื่องเหตุเรื่องผล ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่มีเหตุแล้วผลก็ย่อมไม่มี ถ้ามีเหตุเกิดขึ้นแล้ว ผลก็ย่อมมีเกิดขึ้น ทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดีก็ตาม ก็เหมือนกัน ต้องมีเหตุหมด

ฉะนั้นตรงนี้ พวกเราก็มีความเชื่อมั่น ถ้าการพากันมากระทำความคิดเป็นเหตุ พากันเสียสละ ละเคหะสถานบ้านช่องของตนเองออกมาได้ ก็เรียกว่าละออกมาได้ในตอนหนึ่ง ในระดับหนึ่งแล้ว

เมื่อพวกเรามาถึงสถานที่ปฏิบัติธรรม ก็คือเป็นวัดวาอารามที่ดีนั้น เราก็มีความสบายใจอยู่อย่างหนึ่ง

บัดนี้เราได้พากันตั้งจิตตั้งใจ ประพฤติปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสออกจากจิตใจของพวกเรา เพื่อให้กิเลสนั้นเหือดแห้งไป หรือหมดไปจากจิตใจของพวกเรา

กิเลสอันความโลภโลภะ กิเลสอันมีโทสะ พยาบาท กิเลสอันมีความลุ่มหลงมีมมจนธการ อยู่ในจิตใจของพวกเรานั้น เหมือนกับเมฆหลายชั้นหลายตอนมันไหลมาปิดบังดวงจันทร์

ทำให้ดวงจันทร์นั้นไม่สามารถจะส่องแสงสว่างลงมาพื้นโลกได้ เมื่อพวกเราท่านทั้งหลายมองดู ย่อมไม่เห็นดวงจันทร์ มีแต่ความมืดมน ฉันทาก็ดี จิตใจของพวกเรา ก็เหมือนกัน ถ้ากิเลสดังได้กล่าวมานั้น คือความโลภ ความโกรธ ความหลง นั้น มาครอบงำย้าย คบคุมจิตใจของพวกเรา แล้วจิตใจก็ย่อมมืดมนอนธการ เหมือนพระจันทร์ถูกเมฆปกคลุมไปหมด ก็ฉันทันเหมือนกัน ไม่มีแสงสว่างจะออกมาให้พวกเราเห็นได้ ใจของพวกเรา ก็ย่อมเหมือนกันฉันทัน

พวกเราท่านทั้งหลาย คนเราเกิดขึ้นมานั้น ไม่ใช่พวกเรา จะเสียสละละกิเลสให้หมดไปได้ง่าย ๆ เพราะกิเลสทั้งหลายนั้น เชนอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของพวกเรา มาหลายภพหลายชาติแล้ว เชาครอบงำย้ายมาหลายภพหลายชาติแล้ว แต่พวกเราก็ไม่สามารถที่จะแกะหรือจะสำรอก หรือลดละปล่อยวางกิเลสออกไปได้หมด พวกเราจึงพากันเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารตามฐานะของตน

เมื่อมาเกิดเป็นคนเป็นมนุษย์ในชาตินี้ การที่ขัดเกลากิเลสของพวกเรา มาแต่ชาติอดีตที่ผ่านมา ฉันทัน ใครจะขัดเกลาได้มากน้อยเท่าไร บุคคลใดขัดเกลาได้มาก เมื่อมาเกิดในชาตินี้ กิเลสก็เบาบางจากจิตใจ บุคคลใดขัดเกลากิเลสได้น้อย กิเลสก็ยังมีมืดมนอนธการอยู่ บุคคลใดไม่ได้ขัดเกลากิเลสเลย จึง

มีคมนอนธการไม่รู้จักบุญจักบาป ก็ฉันทันเหมือนกัน จิตใจ
ของบุคคลเป็นคนใจดำอำมหิตทั้งหลายอยู่ในปัจจุบันนี้

มันจึงหลายระดับ หลายขั้นหลายตอน ตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสอนไว้ว่าดอกบัวสี่เหล่า เหมือน
เปรียบเทียบกับดอกบัวสี่เหล่า คนเราเกิดมาอยู่ในโลกนี้
ย่อมเป็นอย่างนั้น

เหตุฉะนั้น เมื่อเรามาคิดดูอย่างนี้แล้ว มันก็เป็นเรื่อง
ของแต่ละบุคคล จิตของบุคคลที่หยาบมาก และหยาบปานกลาง
กิเลสของบุคคลก็ลดน้อยลง ก็เบาบางลงมาเรื่อย ๆ บางจน
ถือว่าเป็นบุคคลจวนจะหมดกิเลส เหมือนกับเป็นคนที่มีจิตใจ
เยือกเย็น ทั้งญาติโยมก็ดี และภิกษุ สามเณรก็ดี เราก็เหมือน
ฉันทันเหมือนกัน

พวกเราท่านทั้งหลาย ถ้าเรามาคิดดูพวกเราทุกคน ทุกท่าน
ก็ดี ภิกษุ สามเณร และอุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย พวกเราท่าน
ทั้งหลายนั้น เราสร้างสติปัญญาของพวกเรานั้นยังไม่แก่กล้า
สติของพวกเรานั้นยังไม่ระลึกเร็วเท่าทันกับเหตุการณ์ สติ
ปัญญาก็ยังไม่เฉลียวฉลาดพอ จะรู้จักดีจักชั่วจริง ควบคุมจริง
ควบคุมดูแลจิตใจของพวกเราที่รั่วไหลไปตามกระแสกิเลสนั้น
ได้จริง เพราะเรายังไม่มีความสามารถที่จะฝึกฝนอบรมสติ
ปัญญาของตนให้แก่กล้า

เหตุฉะนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญของนักปฏิบัติ เราก็เลยพา
กันฝึกหัดสติของพวกเรา เพื่อให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกได้
เร็วขึ้น สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) หรือตัวของปัญญา ให้รอบรู้
เร็วขึ้น ทันกับเหตุการณ์ นั้นแหละ เป็นตัวที่สำคัญที่เราจะพา
กันฝึกอยู่ในปัจจุบันนี้ จนไปถึงอนาคตที่ดี

ตราบใดที่สติปัญญาของพวกเรายังไม่พร้อม ไม่เฉลียว
ฉลาด ยังไม่ได้จัดเป็นสตินทรีย์เป็นใหญ่ หรือปัญญาธิริย์มี
ปัญญาที่รอบรู้ เป็นใหญ่ในการรอบรู้กองสังขารรอบตัว และ
กองสังขารทั้งหลายที่ปรุงขึ้นภายในจิตของพวกเรายังไม่รอบรู้
ทั้งสองอย่างนี้เป็นตัวสำคัญที่พวกเราจะพากันฝึกหัดสติปัญญา
ของพวกเรานั้น เพื่อจะได้ให้มีสติพร้อมมูลบริบูรณ์ ระลึกได้เร็ว
รู้ได้เร็วทันกับเหตุการณ์ได้

ทำไมจึงว่าอย่างนี้ “ทันเหตุการณ์” นั้น คือ พวกเราคิด
ดูซิ ถ้าพวกเราขาดสติอยู่ สติยังอ่อนอยู่นั้น แม้พวกเราเห็นอะไร
วัตถุต่าง ๆ จิตก็ย่อมรั่วไหลไปตามวัตถุนั้นได้ทันที เพราะขาด
สตินั่นเอง ดังนี้แหละ

แต่เราไม่มีสติพอจะรู้ว่า รูป ร่างกาย ของพวกเรา
เหมือนกัน รูป ร่างกาย ของพวกเราทำอะไร เมื่อทำลงไป
มันผิดพลาดลงไปแล้ว มันผิดพลาดเพราะอะไร เพราะเรา
ขาดสติ เราระลึกไม่ทัน ก็ต้องทำไปก่อน สัมปชัญญะก็รู้ไม่ทัน
เขาจึงทำผิดพลาดกัน

เห็นไหม เขาทุบเขตี ข่าฟันรันแทงกันอยู่ทุกวันนี้ เพราะขาดสติกันทั้งนั่นเอง ไม่ควรที่จะทำ ก็ทำลงไปได้ ทำร้ายล้างผลาญชีวิตกันได้ แม้คนอยู่ใกล้ ๆ กัน พี่ ๆ น้อง ๆ ก็ดี ญาติวงศ์ตระกูลทั้งหลาย สามีภรรยา ลูกหลานทั้งหลายก็ดี หรือเพื่อนฝูงทั้งหลาย ทำไมเขาทำได้ ก็เพราะขาดสติ สัมปชัญญะควบคุมไม่ได้ ควบคุมร่างกายไม่ได้ ก็เลยทำให้กายนี้ไปทำบาปทำชั่วได้อย่างง่ายดาย ตรงนี้แหละเราจะเห็นได้ชัด

เหตุฉะนั้น พวกเราพากันมาฝึกหัด ฝึกหัดมองตนเอง เราอย่ามองแต่คนอื่น

เดี๋ยวนี้ ถ้าเราไม่มีสติปัญญา เราก็จะมองแต่คนอื่น มองจับผิดคนอื่นได้หมด เขาทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนมันจะผิดไปหมดเลยที่เดียว เรามองอย่างนี้แหละที่เรายังขาดสติปัญญา บางคนนั้นมองเห็นแต่เขาทำผิดหมด ทำอะไรทุกอย่าง เขาจะทำอะไรก็ทำผิดหมด แม้ยืนเดินนั่งนอนก็ผิดตาของเจ้าของหมด มันผิดหมด ไม่ดีไปหมด ตรงนี้เรามองคนอื่น

เรื่องการพูดการจาก็ดี พูดเรื่องอะไร ก็พูดผิดไปหมด พูดไม่ถูก พูดเสียหายไปหมด ตรงนี้เป็นเรื่องที่เรามองคนอื่น การที่พวกเรามองคนอื่น จับผิดแต่คนอื่นไปหมด เรายังไม่ได้มองตนเองเลย

บัดนี้เรามามองดูคนอื่น ความคิดความอ่านของคนอื่นก็ดี

เราว่าเขาคิดผิดหมด คิดไม่ถูกทำนองคลองธรรมหมด คิดแต่เรื่องราวให้มีความเดือดร้อนไปหมด ความคิดอย่างนี้

นี้เรามองคนอื่นทั้งการทำ การพูด การคิดอยู่ในปัจจุบันนี้ เราไม่ได้มองดูตนเองให้ดี มองแต่คนอื่น เหตุฉะนั้นโทษของคนอื่นที่เราเห็นได้ง่าย แต่ฝ่ายโทษของตนเองนั้นเห็นยาก ลำบากที่จะเห็น

ตรงนี้แหละ พวกเราก็มาพิจารณาพิจารณาว่า มันเป็นอย่างนั้นไหม คนจะโกรธจะเกลียดจะเคียดจะแค้นกัน เหมือนยักษ์เหมือนเปรตเหมือนผี อยากรทำลายซึ่งกันและกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็เป็นอย่างนี้เอง

คนจะมีความทุกข์เกิดขึ้นทั้งหลายนี้ เพราะเราขาดสติปัญญา ก็ไปมองหาแต่เรื่องแต่ราวกับเรื่องของคนอื่นอยู่ทั้งวันทั้งคืน พูดแต่เรื่องคนอื่นอยู่ตลอด ดูแต่เรื่องคนอื่นอยู่ตลอด อยู่อย่างนี้ คิดอ่านเรื่องใด ก็คิดแต่อ่านเรื่องของคนอื่นอยู่ตลอด ใจของพวกเราไม่สงบสักที หาแต่เรื่องแต่ราว หาแต่สิ่งต่าง ๆ เลย เกิดเรื่องราววุ่นวายเป็นนิเวศธรรม ครอบงวนจิตใจของตนเอง ไม่สงบอะไรเลย ไม่เป็นสมาธิอะไร

ดังนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เราต้องน้อมเข้ามาดูชิ น้อมเข้ามาดูที่ตนเอง ดูชิมันเป็นอย่างนั้นไหม ถ้ามันเป็นอย่างนั้น เราจะได้แก้ไข เราจะมาแก้ไขเรื่องอย่างนี้แหละ

เรื่องใจของพวกเขา นี่มันเป็นยักษ์เป็นมาร เป็นเปรตเป็นผี มันโกรธมันเกลียดมันเคียดมันแค้น มันอิจฉาพยาบาทกันอยู่ มันดูอะไรแล้ว เขาไม่ดีหมดที่เดียวมันขัดข้องไปหมดเลย เรามาดูอย่างนี้

เมื่อเรามาพิจารณาดูตนเองบัดนี้ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ดูตนเอง ฝึกฝนตนเอง แก้ไขตนเอง ปรับปรุงตนเอง จะมาจับผิดที่ตนเอง บัดนี้ จะมาดูที่เรา อย่าไปดูคนอื่น อย่าไปเพ่งโทษคนอื่น เราจะมาเพ่งโทษตนเอง

การเพ่งโทษตนเองนี้มันยากจะเห็น มันเห็นยากเหลือเกิน ดูตนเองนี้มันดูยากเหลือเกิน ก็เหมือนเราดูขนตาของเรา เรามีลูกตาแต่เราดูขนตาไม่เห็น ว่าขนตามีกี่เส้น ขนตามันยาวแค่ไหน มันมองไม่เห็นเลย ตรงนี้มันดูตนเองไม่เห็นอย่างนี้

เพราะอะไร เพราะเราขาดสติปัญญา เมื่อเราทำอะไรทุกอย่าง เราว่าแต่มันถูกไปหมดเลย ถูกต้องไปหมดทุกอย่างเลย ใครทุกคนมันต้องทำทั้งผิดทั้งถูก เราก็ไม่ได้ดูว่าอะไรมันถูก มันผิดจริงไหม

ท่านจึงให้มาดูที่ตนเองในการกระทำของตนเองว่า ทำอย่างนี้มันถูกไหม มันไปในทางที่ถูกต้องไหมหรือมันจะนำความทุกข์มาให้หรือจะนำความสุขมาให้ การไตร่ตรองด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา อย่างนี้เอง แต่กำกับกำกับ ดูแล ของตนเอง

อยู่ การยื่นเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหนก็ดี ก็จะกำกับ กำชับดูแล มองดูตนเองอยู่ ในการกระทำของตนเอง มองดูตลอด มองดูตนเอง ทำลงไปให้มีสติ พร้อมลงไปว่าอันนี้ถูกหรือผิด เราจะทำกันอยู่อย่างนี้ เราจะมาดูตนเอง

เหตุฉะนั้น ก็ขอให้ทุกท่านมามองดูตนเอง ไม่ต้องมองคนอื่น เป็นเรื่องของคนอื่นไปซะก่อน ถ้าเรามีความสงสัยเราก็เตือนกันได้ ถ้าหากเรายังตักเตือนตนเองไม่ได้ เราจะมาฝึกตนเองก่อน มาตักเตือนตนเองก่อน มามองดูตนเองก่อน เพื่อจะชำระตนเองก่อน แก้ไขตนเอง เรายื่นเกิดขึ้นมาไม่ใช่จะทำถูกเลยที่เดียว มันต้องทำผิดบ้างถูกบ้าง

แต่บัดนี้เรา เมื่อไหร่เราจะรู้ว่าเราทำผิดหรือเราทำถูก ตรงนี้เป็นเรื่องสติปัญญาตัดสิน แก้ไข อะไรถูก อะไรผิด ทำลงไปแล้วบางที่มันทุกข์เข้าไปเท่าไร เราก็ยังทำอยู่นั้นแหละ เพราะเรายังไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ อ้อ! เมื่อเราทำลงไปมันเกิดสุข แต่เรายังไม่รู้จักต้นเหตุของความสุขนั้น มันถูกหรือมันผิดยังไง มันไม่เข้าใจ เมื่อมันสุข ก็สุขเฉย ๆ แต่มัน...แล้วก็มองดูต้นเหตุ มันไม่ได้ ในการกระทำของตน

ตรงนี้เราก็มาสนใจด้วยการกระทำของพวกเขา เราทำอะไรแล้วมันจะมีความสุขเกิดขึ้นติดตามมา อ้อ! เราจะทำยังไง หรือเหมือนคนทำบุญทำทานการกุศล ทำแล้วมี

ความสุขใจ ว่าเราได้ที่พึงของตน คนดูแลซึ่งกันและกัน เจ็บป่วย ก็เป็นบุญเป็นกุศล ให้คนอื่นมีความอบอุ่นมีความสุข ช่วยคนอื่น อย่างนี้

บัดนี้เรามาทำตนเอง ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีคุณงามความดีเกิดขึ้น เหมือนเราไม่เคยได้ทำบุญมาก่อน เราก็เริ่มทำบุญ เราไม่เคยรักษาศีล ควบคุมตนเองด้วยกายวาจาใจ เราก็มาพยายามรักษาศีลดูแลตนเอง ปรับปรุงตนเองอยู่อย่างนี้ให้เป็นผู้มีศีล อันนี้เป็นเรื่องที่พวกเราจะมาดูตนเอง ควบคุมตนเอง เพื่อจะทิ้งซึ่งเรื่องของทางภายนอก มามองดูตนเอง ว่าการกระทำของพวกเราทุก ๆ วัน หรือทุกเวลาที่ดี เราต้องดูไปเรื่อย ๆ ทำอะไรทุกอย่าง สังเกตไปเรื่อย ๆ ว่ามันถูกหรือผิด

นี่! เราจะจับผิดตนเองว่าเราทำอะไรมันผิด จะเห็นอะไรที่มันผิด เราจะได้ละทิ้ง อะไรที่เราทำแล้วมันถูก เราจะได้ปฏิบัติตาม เขาเรียกว่ามาฝึกกายของพวกเรานี่เอง ฝึกกายของเราเพื่อจะให้มันดำเนินไปในทางที่ชอบ เพื่อจะให้ตั้งตนไว้ในทางที่ชอบ ในทางที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ไม่เกิดทุกข์ขึ้นตามมาจากภายหลัง เรียกว่าทุกข์จะไม่ติดตามมา ถ้าหากเราทำในทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมได้ ความทุกข์ก็ย่อมไม่เกิดติดตามมาในทีหลัง ไม่กระทบกระเทือน ไม่เป็นผลสะท้อนย้อนมาให้เกิดทุกข์ เพราะอะไร เพราะมันทำถูกนี่เอง

ตรงนี้แหละ เราไม่มีที่อื่นแล้ว เราต้องฝึกสติปัญญาของเราให้แข็งแรงเพื่อเป็นเครื่องตัดสิน เพื่อเป็นเครื่องตรวจตราดูการกระทำของตนเอง ตรงนี้เราไม่ต้องไปดูคนอื่น เพราะว่าเรากระทำถูกต้องนี่เอง

เหตุฉะนั้นเมื่อหากเราควบคุมดูแลในการกระทำของตนเองได้ เราก็มาพิจารณาจะควบคุมในการพูดของพวกเรา ควบคุมดูแลในการพูด เราพูดอยู่ทุกวันนี้ มันพูดถูกหรือพูดผิด เรามาพิจารณาการพูดของเรา ถ้าหากเราขาดสติสัมปชัญญะ ก็พูดผิดได้ง่าย ๆ

อันเขาพูดผิด อ้อ! ต่ำกันอยู่ทุกวันนี้ ใช้คำหยาบโลนต่าง ๆ ทำให้เจ็บจิตเจ็บใจกัน โกรธเกลียดเคียดแค้นกันอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะออกมาจากคำต่ำ ทำไมเขาจึงต่ำกัน ใช้คำหยาบ ๆ กับเพื่อนกับฝูง กับพี่กับน้อง กับพ่อกับแม่ กับลูกกับหลาน อะไรต่าง ๆ ทำไมจึงใช้คำหยาบโลนอย่างนั้นออกมาใส่ซึ่งกันและกัน

ถ้าเรามาพูด ทำไมเราจึงไปพูดแต่คนอื่น ทำไมเราจะไปเฝ้าแต่คนอื่นเหมือนกับสุนัขกับหมา กับอะไรต่าง ๆ ไปเฝ้าแต่คนอื่น บ๊อก ๆ เหมือนหมา นั้นมันเฝ้าเห็นไหม มันเห็นคนมันก็เฝ้าคน เฝ้ามันนี่ ถ้าทำท่าทางมันก็ยิ่งเฝ้า เกิดขึ้นก็เหมือนบุคคลอื่นกับเรา เมื่อเขามาว่าอย่างนั้นอย่างนี้ เขาติฉิน

นินทาติเตียนต่าง ๆ ว่าอย่างโน้นอย่างนี้ไม่ดีอย่างโน้นอย่างนี้
ใช้คำหยาบต่อกัน ไปเท่าเขา เท่ากันอยู่นั้น เท่าแต่คนอื่นอยู่
นั้นแหละเห็นไหม

เมื่อมันเท่าแต่คนอื่น มันเกิดเรื่องเกิดราววุ่นวายเกิดขึ้น
มีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะไปจับผิดแต่เขา ว่าแต่เขาไม่ดีนะ มี
แต่ว่าแต่นินทาเขาเฉย ๆ ไม่ดูตนเอง ไม่นินทาตนเอง ทั้ง ๆ
ตนเองก็ไม่อยากให้คนอื่นนินทา แต่เราก็ไปหานินทาคนอื่น ไป
ใช้คำหยาบต่าง ๆ กับคนอื่น แล้วมันดีไหมอยู่กับพี่กับน้อง
กับสามีภรรยาลูกหลาน กับเพื่อนกับฝูง ไม่ว่าจะภิกษุสามเณรก็ดี
ญาติโยมก็ดี ถ้ามันเป็นอย่างนั้นแล้วมันวุ่นวายไหม มันเกิด
ทุกข์ไหม มันดีไหม นี่! อย่างนี้ละดูดี ๆ

แล้วมาดูซิ นั่นเป็นสิ่งดีหรือสิ่งไม่ดี และโลกนี้มันชอบไหม
มันไม่ชอบ เราก็ไม่ชอบ ทำไมเราเป็นอย่างนั้น เขาก็ไม่ชอบ
อย่างนี้แหละ การตำหนิว่ามันเป็นคำหยาบ เป็นคำที่สัตว์โลก
ไม่ชอบ แม้สัตว์เดรัจฉาน เป็นหมา เป็นโค เป็นกระบือ เป็นไก่
เป็นสัตว์ต่าง ๆ เราตำมันนั่นมันแสดงอาการที่ไม่พอใจ

หมามันก็รู้ เราตำมันนะ มันหางตกหุดกไปหมด เหงา
ไปหมดเลย มันไม่ชอบ หมานะ โคน กระบือ ไปตำมัน มันก็
ไม่ชอบ ไก่มันก็รู้จัก ทำจะโกรธจะเกลียดไปตำมัน มันก็ไม่ชอบ
ทั้งนั้น มันรู้ สัตว์มันรู้เหมือนกัน ถ้าเราไปตำมัน มันก็ยิ่งไป
กันใหญ่เลยนะ

แล้วไปตำคนนะบัดนี้ ไปตำคำหยาบต่อคน แม้สามีภรรยา
ชาติสติกก็ต่อกัน ลูกเต้าต่อกัน เพื่อนฝูงต่อกัน ถึงทุบถึงตี
กันเมื่อเมาเหล้าเมายามา เกิดขึ้น บางทีก็ไม่เมา แต่ก็ยังตำ
พูดคำหยาบต่อกันได้ คนเรานี้!

พี่ ๆ น้อง ๆ อยู่บ้านเดียวกันยังผิดเถียงกันเกิดขึ้น พ่อแม่
ก็ดี สารพัดเกิดขึ้น มันวุ่นวายเกิดขึ้น เพื่อนฝูงในหน่วยงาน
ต่าง ๆ

นี่คำอย่างนี้ มันเป็นคำที่โลกมันไม่ชอบ แต่มันก็พูดให้
กันได้ เพราะอะไร เพราะชาติสดีสัมพัชฌญะ มันไปมองแต่
คนอื่นหมด มันไม่มองดูตนเอง มันผิดหรือถูก คำพูดของตนเอง

การที่เราจะใช้สดีสัมพัชฌญะควบคุมดูแลจิตใจของ
พวกเรา ควบคุมคำพูดของพวกเรา เพื่อให้ ว่าเราพูดสิ่งนี้มัน
ถูกไหม จะให้ไตร่ตรองให้ถี่ถ้วนก่อนจึงพูด พระพุทธองค์ทรง
สั่งสอนอย่างนั้น

แต่อย่างไรก็ตามเราก็พูดผิดกันมาเรื่อย ๆ เพราะเราชาติ
สดีสัมพัชฌญะ เรายังคุมไม่ได้ เราก็ไม่ต้องเสียใจอะไร ที่มัน
ผ่านมาแล้วเป็นอดีต บัดนี้อนาคตต่อไปข้างหน้าเราจะได้
เตรียมตัวฝึกสดีสัมพัชฌญะของพวกเรา เพื่อจะได้แก้ไขตนเอง
ในคำพูดของตนเองนั้น ว่าพูดไปแล้วแล้วมาเสียใจว่า บางคน
อื้อย! ไม่น่าจะพูดก็ยิ่งมาพูดตำว่าเขา ไม่น่าจะตำ ไม่น่าจะ

นินทาอะไร ระลึกได้ที่หลังอย่างนี้ เราทำตามหลังก็ยิ่งดีกว่าคนไม่รู้
คนทำตามหลังว่าเราพูดไปไม่ดีไปแล้ว เสียไปแล้ว ไม่ดี
เราก็ต้องแก้ไขตนเอง มามองตนเองนี้ว่า เออ! มันพูดไม่ดี เขา
เรียกว่าตนยังมีสติตามหลังมา เพราะมันไม่ดีแล้วจะได้แก้ไข
ข้างหน้าต่อไป

บัดนี้เราจะแก้ไขข้างหน้า เราจึงฝึกสติ ให้ระลึกเร็ว
รู้เร็ว ไตร่ตรองใคร่ครวญก่อนจะพูดอะไรลงไป ตรงนี้แหละ
เราฝึกกันตรงนี้ ถ้าเราไตร่ตรองถี่ถ้วน รู้จักเหตุจักผล พูด
ออกไปนี้มันจะกระทบกระเทือนเขาไหม พูดออกไปนี้มันจะ
เป็นคำหยาบไหม จะทำให้เขาเจ็บจิตเจ็บใจไหม ทำให้เขา
เสียหายบ้างไหม ตรงนี้ไตร่ตรองใคร่ครวญให้ถี่ถ้วนก่อนแล้ว
จึงพูด นี้เราฝึกเอา ไม่มีใครจะดีมาตั้งแต่แรกเกิดออกจาก
ท้องแม่ เราต้องมาฝึกฝนอบรมเอาใหม่

พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำตักเตือนให้ฝึกหัดตัดตนเอง
แก้ไขที่ตนเอง อย่าเพิ่งไปแก้ไขคนอื่น พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน
อย่างนั้น เหตุฉะนั้นพวกเราที่ตั้งใจที่จะฝึกฝนอบรมสติปัญญา
ของตน ให้ระลึกเร็วรู้เร็ว พอเราจะพูดต้องบังคับเอาไว้ อ้อ!
พูดออกไปนี้มันจะไม่ดีนะ พูดออกไปนี้มันจะเกิดเรื่องนะ พูด
ออกไปแล้วมันจะกระทบกระเทือนคนอื่นนะ อะไรหลายอย่าง
อย่างนี้ ท่านจึงให้พูดคำที่เป็นสุภาษิต เป็นคำพูดที่ไพเราะ

เสนาะหู ไม่ว่าจะ เป็นคำที่เราชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ว่าคำนี้
เป็นคำไพเราะที่จะจูงใจให้บุคคลที่จะอยู่ด้วยกันมั่นคงได้ อยู่
ด้วยกันไม่กระทบกระเทือนกัน จึงได้เลือกสรรหาคำพูดไม่ให้
เป็นผรุสวาท คือเราไม่พูดคำหยาบนั้นเอง

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลาย การพูดจาปราศรัยอยู่
ด้วยกัน แม้กระทั่งพระภิกษุสามเณร แม้คณะศรัทธาญาติโยม
ก็ดี ท่านสาธุชนทั้งหลาย เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด การพูดคุยกัน
เพราะเราอยู่ด้วยกัน เพราะเราอยู่คนเดียวไม่ได้ เราอยู่ในโลกนี้
ต้องอยู่ด้วยกันหลายคน พระภิกษุสามเณรก็ต้องมีเพื่อนมีฝูง
มีสหธรรมิกอยู่ด้วยกัน ญาติโยมก็มีเพื่อนมีฝูงที่ดี อยู่ด้วยกัน
ทำงานร่วมกันในครอบครัวก็ดี หรือหน่วยงานต่าง ๆ การพูดจา
ปราศรัยที่เราไม่ได้มีสติควบคุมดูแล ที่เขายุ่งเหยิงอยู่ทุกวันนี้
ทะเลาะเบาะแว้งกันต่าง ๆ ก็เรื่องการพูดนี้แหละเป็นเรื่อง
ต้นเหตุ เป็นเรื่องสำคัญที่สุด

เหตุฉะนั้นเราก็กวักกันฝึกฝนอบรมสติสัมปชัญญะของ
พวกเรา เพื่อจะได้แก้ไขคำพูดของตนว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไร
ควรพูดหรือไม่ควรพูด คือตั้งหลักใหม่ ไม่ต้องเสียใจอะไร มัน
ขาดไปแล้ว ที่มันเสียไปแล้ว เหมือนเราพูดไม่ดีมันเสียไปแล้วก็
แล้วไปเสีย มาตั้งหลักใหม่ ไม่ต้องค้นคืนมา ใครไม่ต้องค้น
เรื่องเก่าขึ้นมา มันจะให้ผ่าน เรื่องอดีตต้องตัดปล่อยไปเลย

มาตั้งหลักทำใหม่ เหมือนบุคคลทำผิดแล้วก็มาแก้ตัวใหม่เพื่อ
จะให้มันถูก มันมีแค่นี้ที่จะแก้ไขเรื่องกรรมต่าง ๆ ทางพระพุทธ
ศาสนา

บัดนี้เรามาฝึกสติปัญญาของเรา จะมาควบคุมดูแลจิตใจ
ของพวกเรา เราฝึกฝนอบรมเรื่องสมาธิกันมานานพอสมควรแล้ว
อ้อ! บัดนี้จิตก็พอจะรู้จักว่าเรื่องจิต เรื่องความคิด
ของจิต การที่เราคิดขึ้นมาในจิตใจของพวกเรา บางคนอาจจะ
คิดอิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรคนนั้นคนนี้ คิดไม่ดีไม่งาม
ต่อกันเกิดขึ้นมาได้ ทั้งผู้หญิงผู้ชาย หรือภิกษุสามเณรก็ดี
เมื่อคิดขึ้นมาแล้วจิตใจมันเศร้าหมอง ก็ต้องรู้จักว่าความคิด
ของตนเองนี้มันปรุงมันแต่งขึ้นมา มันคิดขึ้นมา มันคิดไม่ดี
พยายามจะแก้ไขในทางไม่ดี คิดแล้วมันมีความกังวล มันไม่สงบ
มันมีความทุกข์เกิดขึ้น

เราต้องมีสติปัญญาเพื่อจะแก้ไขเพื่อตัดกเดือนจิตใจ
ของพวกเรา ในความคิดของพวกเรา เราต้องดูแก้ไขตนเอง
นั่นแหละ ไม่ต้องแก้ไขจิตของคนอื่น เพราะความทุกข์ความ
สุขเกิดอยู่ที่ตนเอง เราทุกข์ใครจะมาแก้ไขให้ได้ เราสุขก็เป็น
เรื่องของเรา ที่จะรับผลของเรา เหตุฉะนั้น พวกเราต้องพากัน
ฝึกสติปัญญานั้นให้มากขึ้น ระลึกเร็วรู้เร็วให้มากขึ้น ความคิด
เจ้าของคิดขึ้นมา (ตนเองคิดขึ้นมา) เอ้! มันจะไม่ดีนะ มันเคย

คิดเรื่องอย่างนี้ เราจะได้ระงับความคิดของตนเอง ควบคุมดูแล
จิตใจของพวกเรา เพื่อให้ใจของพวกเรานั้นคิดไปในทางที่ดี
อย่างเดียว

เหตุฉะนั้นทุกคนมันก็คิด เคยคิดบ้างใหม่ มันต้องมีหรือ
เป็นเรื่องของกิเลส กิเลสยังไม่หมดจากดวงใจ มันต้องคิดไม่ดี
กับคนอื่น คิดอิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรคนอื่นได้ คิดไม่ดี
ไม่งาม คิดเอารัดเอาเปรียบสารพัด คนเราส่วนมากในโลกนี้
มันเป็นอย่างนี้เอง

เหตุฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้คนฝึกสติ
สัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่สุด จะทำกิจการ
งานทุกอย่างข้างนอกก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ การที่จะฝึกฝน
อบรมด้านจิตใจก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ การจะควบคุม
ดูแลจิตใจของเจ้าของ (ของตนเอง) จิตใจให้อยู่ในขอบเขต
ของศีลธรรม ก็ต้องฝึกสติสัมปชัญญะ คือ ตัวของปัญญา ก็
เพราะเขารู้จักดีจักชั่วรู้จักถูกรู้จักผิด ตรงนี้แหละที่เรายังไม่มีสติ
ปัญญาแก่กล้า เราก็ต้องปฏิบัติตนเองปรับปรุงตนเองพัฒนา
ตนเองเพราะตนเองนั้น ยังไม่ดี จึงยังไม่มีความสุข ยังมีความ
วุ่นวายหรือความทุกข์อยู่

แต่ภิกษุสามเณรก็ดี อุบาสกอุบาสิกาที่ดี แม้ทั้งตัว
ผู้เทศน์เองก็ดี ทำอยู่ทุกวัน ศึกษาอยู่ทุกวันปฏิบัติอยู่ทุกวัน ก็

ยังได้แค่นี้ แต่พยายามอยู่ตลอด บัดนี้ญาติโยมก็ต้องพยายาม เหมือนกัน ภิกษุสามเณรก็พยายาม ถ้าหากพระภิกษุสามเณร องค์ใดมีสติปัญญาอ่อนไหว เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันเหตุการณ์ ทั้งการทำการพูดการคิดของตนเองได้ พระภิกษุสามเณรองค์นั้น ก็จะเกิดความร่มเย็นเป็นสุขแก่ตัวเอง

ญาติโยมก็เหมือนกัน ถ้ามีสติปัญญารวดเร็ว ระวังเร็ว รู้เร็ว ทั้งการทำอะไร ควบคุมดูแลในการทำได้ ควบคุมดูแล ในการพูดได้ ควบคุมดูแลในการคิดได้ ให้มันไปในทางที่ถูก ตามทำนองคลองธรรมหมด อ้อ! เพราะเหตุนี้ความสุขก็จะ เกิดขึ้นกับคณะศรัทธาญาติโยม ผู้เป็นนักปฏิบัติทั้งหลาย

เราไม่ได้ไปนิมิตไปเห่าไปว่าให้ใครอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่นินทาใครหรือ มั่นไม่มีหรือ มั่นไม่ยอมทำแล้ว ถ้ามันรู้จักว่าอะไรดีอะไรไม่ดีเกิดขึ้น ตรงนี้แหละ เราต้องฝึกฝนอบรมเพื่อ จะให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข ตามที่พวกเราพากันปรารถนาอยู่ อยากมีความสุขอยู่ในปัจจุบันนี้ เราต้องฝึกฝนอบรม ถ้าไม่ ฝึกฝนอบรมแล้วไม่มีใครฝึกฝนอบรมได้ อ้อ! เราไม่พิจารณา แล้ว ไม่เพิ่มพูนบุญญาบารมีของตนฝึกฝนให้แก่กล้าขึ้น เราจะ ได้ยังไง

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “สตินทรีย์” สติเป็นใหญ่ในการ ระวัง อ้อ!

บัดนี้เรา เมื่อไหร่เราจะได้เป็นสติพลังในการระวังได้เร็ว มีพลัง สามารถมีพลังเหมือนกับคนวิ่งเร็ว วิ่งเก่งกว่าเขา ก็คือ เหมือนคนระวังเร็ว คนมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถมี พลังอย่างนั้น เรียกว่ามีสติพลัง

บัดนี้ปัญญาพลัง เมื่อไหร่เราจะมีปัญญารอบรู้ในกอง สังขาร รอบรู้เท่าทันเหตุการณ์ทุกอย่างที่เราทำ เราพูด เราคิด เกิดขึ้น ตรงนี้ ถ้าเมื่อเรามีปัญญาพลังเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เมื่อนั้น เราจะต้องแก้ไขตนเองได้อย่างแน่นอน คนฝึกฝนอบรมจิตใจ ไม่สงบเป็นสมาธิอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะขาดสติสัมปชัญญะ ขาด ปัญญานั้นเอง จึงไม่สามารถควบคุมดูแลจิตใจของตนเองให้ เป็นสมาธิได้

แต่อย่างไรก็ตามที่เทศน์ให้ฟังอยู่วันนี้ ก็คือเราจะฝึกสติ นั้นให้มาก เพื่อจะได้มีสติสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์จึงตรัสถาม ภิกษุทั้งหลายก็ดี เมื่อไปเจริญ เมตตาภาวนาในป่าในเขาในถ้ำก็ดี แล้วเมื่อกลับคืนมานมัสการ พระผู้มีพระภาคเจ้า พระพุทธองค์จึงทรงตรัสถาม ภิกษุทั้งหลาย “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ห้าของพวกเธอแก่กล้าหรือยัง” พระพุทธองค์ทรงตรัสถามอย่างนั้น พระภิกษุองค์ไหนที่รู้ตัวว่า สติยังไม่ดี สัมปชัญญะไม่ดี ก็จะตอบว่า “ยังไม่แก่กล้าพระเจ้าข้า ยังขาดสติอยู่ ยังขาดปัญญาอยู่”

พระพุทธองค์ก็ทรงรู้ รู้อยู่แล้ว แต่พระพุทธองค์ก็ตรัสถาม องค์ไหนกิเลสได้เบาบางแล้วก็ค่อยยังชั่ว ก็ยังดีมีสติเร็วขึ้น มีปัญญาเร็วมากขึ้นตามลำดับที่ท่านจะได้บรรลุธรรม ถ้าหาก องค์ไหนท่านได้สำเร็จมรรคผลแล้ว ได้เป็นพระอรหันต์แล้ว เป็นผู้สิ้นทุกข์แล้ว เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะแก่กล้า ท่านก็พูดได้ บอกได้ว่าสติสัมปชัญญะแก่กล้า เรียกว่าอินทรีย์ห้าสมบูรณ์ ก็ เรียกว่าสตินทรีย์มีศรัทธาเต็มเปี่ยมอยู่ตลอด

บัดนี้ศรัทธาพลัง มีพลังตลอด ศรัทธานั้น มีความเชื่อถือ มีความเลื่อมใส มีพลังที่จะทำความดีได้อย่างเต็มที่ อยู่เต็ม สมบูรณ์แล้ว ทำมาแล้ว

วิริยะพลัง ก็จะมีคามเพียร ท่านมีความเพียรอย่าง เหนียวแน่น ท่านไม่ลดละปล่อยวาง ไม่มีความขี้เกียจขี้คร้านอะไร ท่านทำอยู่ ยืนเดินนั่งนอน ทำ ทำ ทำอยู่ทุกอิริยาบถ ท่านหลับ ท่านตื่นขึ้นมาท่านก็ทำอยู่อย่างนั้น ก็เรียกว่าวิริยะพลัง เกิดขึ้น

บัดนี้สติพลัง ท่านมีสติควบคุมตนเองอยู่ตลอด นี่สติพลัง คือมีสติควบคุมการกระทำของตนเองอยู่ทุกอิริยาบถ

เมื่อมีสติเป็นพลังแล้วก็มีสมาธิพลัง สมาธิ จิตใจของท่านทำไมท่านเหนียวแน่น จิตใจของท่านทำไมเป็นสมาธิหนักแน่นมั่นคง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน เขาเรียกสมาธิพลัง ไม่ ง่อนแง่นคลอนแคลน ไม่หวั่นไหว จิตใจไม่ “รั่วไหล” คือจิตใจ ไม่วิ่งไปตามกระแสอารมณ์ ไม่ว่าจะคนจะด่าจะพูดอะไร จิตใจ

ไม่ออกไปรบกวนกับคนอื่น นิ่งสงบอยู่ ก็เพราะมีสมาธิพลัง

บัดนี้เมื่อปัญญาพลัง นั้นแก่กล้า ท่านรอบรู้อยู่ตลอด อะไรจะเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป ท่านก็รอบรู้อยู่ตลอด ในกองสังขารทั้งหลาย

ถ้ารอบรู้ชัดเจนขึ้นเรียกว่าพลังของท่านสมบูรณ์ จึงเรียก มาแต่ต้นว่าศรัทธาพลัง วิริยะพลัง สติพลัง สมาธิพลัง ปัญญาพลัง ก็สมบูรณ์และแข็งแรงหมด ถ้าอย่างนี้ก็แข็งแรงแข็งแกร่ง เช่นเดียวกัน ถ้าบุคคลใด มีร่างกายแข็งแรงอย่างสมบูรณ์นั้น จะยกจะถืออะไร จะแบกจะหามอะไร จะไปที่ไหน จะทำอะไร ได้คล่องตัวดีมาก ก็ฉนั้นเหมือนกัน เหมือนบุคคลไม่มีโรคภัย ไข้เจ็บ ร่างกายแข็งแรง ไม่กังวลกับร่างกายเลยเพราะร่างกายแข็งแรง คิดดูซิพวกเราท่านทั้งหลาย

พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้ฝึกฝนอบรมเรื่องอย่างนี้ เมื่อไหร่สติปัญญาของพวกเรานั้นแก่กล้าแล้ว มันมีพลัง สมบูรณ์ เราจึงจะได้เห็นธรรม ได้ดวงตาเห็นธรรม จึงจะได้ เห็นความสุขเกิดขึ้น ก็เรียกว่าบุคคลนั้นมีสติปัญญาชัดเจน กลาย กิเลสภายในตนเอง ฝึกฝนอบรมตนเองได้ แต่ได้ตามความปรารถนาที่ฝึกเอาไว้

เหตุฉะนั้น บุคคลที่มีความสุขใจ มีความชุ่มชื่นเบิกบาน รื่นเริงอยู่ทั้งกลางวันกลางคืนนี้ พระอริยะเจ้าทั้งหลาย ที่เรายัง

ไม่ได้เป็นพระอริยะเจ้าเหมือนอย่างท่าน ที่ท่านพ้นทุกข์ไปแล้ว
ไม่รู้ท่านจะสุขแค่ไหน หรือว่าท่านอยู่ยังไง ความเศร้าหมอง
ของจิตใจไม่มี เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญเช่นวันนี้ ถ้าไม่มีเมฆ
พลาหมมาปิดบังแล้ว ใครมองก็เย็นตาเย็นใจ ทำไมเรียบร้อย
ทำไมชุ่มชื้นเบิกบาน ทำไมอยู่เหมือนสบายตลอด ไม่มีวังมี
เหงา ไม่มีชบเซาอะไร เป็นอย่างนี้ ก็เหมือนเราดูดวงพระจันทร์
ที่ไม่มีเมฆปิดบังก็ฉนั้นเหมือนกัน

เราคิดดู ครูบาอาจารย์ต่าง ๆ หลวงปู่ต่าง ๆ ที่ท่านแก่
เฒ่าชราแล้วนั้น ท่านพูดยิ้มแย้มแจ่มใส ชุ่มชื้นเบิกบาน ฟัน
ก็ไม่มี คางบ้ำ ๆ บึ้ม ๆ ไปหมด ก็ยังชุ่มชื้นรื่นเริง ตาชุ่มชื้น
อะไร ร่างกายเหี่ยวแห้งแค่นั้น ใจของท่านนั้นมีความสุขอย่างไร
อย่างนี้แหละเราไปกราบไปไหว้ครูบาอาจารย์หลวงปู่ทั้งหลายที่
ท่านได้ฝึกไว้แล้ว เพราะใจท่านมีความสุข ตรงนี้มีพลังอย่าง
เต็มที่แล้ว

พวกเราท่านทั้งหลาย ยังหนุ่ม ๆ น้อย ๆ ก็ยังหน้าเหี่ยว
หน้าแห้งอยู่ ยังหน้าอหน้าเศร้าหมองอยู่ ยังไม่ชุ่มชื้น ก็
เพราะกิเลสที่มันปิดบังจิตใจของพวกเราเหมือนกับเมฆนี้แหละ
ส่องแสงสว่างไม่เต็มดวงหรือกนะพระจันทร์ เพราะเมฆปิด จิตใจ
ก็ถูกกิเลสปิด ความโลภ โกรธ หลง ปิดเอาไว้ ก็เลยเศร้าหมอง
ใจเศร้าหมอง ก็หมองมาทางใบหน้าข้างนอกด้วย

ถ้าไม่เชื่อก็ดูคนกำลังโกรธกำลังเกลียดกำลังทุกข์อยู่
มันเศร้าหมองหรือไม่เศร้าหมอง ดูเอาตนเองนั่นแหละ เมื่อ
มันโกรธมันเกลียดหรือมันเศร้าหมอง ใจไม่ชุ่มชื้น ไปดูกระจก
ดู ส่องดูแล้วมันจะสวยไหม มันจะชุ่มชื้นไหม หรือมันจะเหงา
นี้มันจะเศร้าหมอง เราก็มองเห็นโทษมันอย่างนี้สิ เพราะเรา
ไม่อยากเศร้าหมองอย่างนั้น เราก็เลยพัฒนาปรับปรุงแก้ไข
ตนเองด้วยสติปัญญา ปรับปรุงตนเองเพื่อจะให้ได้รับความ
ร่วมเย็นเป็นสุขเกิดขึ้น ใครเล่าได้ ก็ตนเองนั่นละเป็นคนได้

เหตุฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้ฝึกฝนอบรม
ตนเอง แก้ไขตนเองปรับปรุงตนเอง สำรอกกิเลสออกจากตนเอง
ด้วยกายวาจาใจของตนเอง ตรวจตราอยู่ตลอด นี่เป็นงานที่
นับว่าเป็นงานหนัก

ถ้าพูดถึงงานปฏิบัติ เป็นงานหนัก ไม่เหมือนงานข้างนอก
เขาเรียกงานภายใน การฝึกฝนอบรมจิตใจการฝึกฝนอบรม
ตนเป็นงานหนัก เพราะมันไม่เห็น ไม่เห็นความผิด มันไป
เห็นความผิดแต่ข้างนอก แต่คนอื่น

มันไม่ดูตนเองไม่ได้ เหมือนเราดูขนตา เราดูทั้งวันเลย
ดูไป...มันก็ยังมองไม่เห็น เห็นขนตาเจ้าของนั้น มันอยู่ใกล้ ๆ
ลูกตา แต่มันมองไม่เห็น เหมือนกับเรามองดูตัวของเราไม่เห็น
มองดูการพูดของเราไม่เห็นว่ามันผิด มองดูจิตใจที่เราคิดอยู่

ไม่เห็นว่ามันคิดผิด ตรงนี้เป็นตัวที่สำคัญที่สุด เราปฏิบัติฝึกหัดอบรมตนเอง

แล้ว แต่เราอย่าไปเสียใจเถอะ อย่าไปหงุดหงิด บางคนนี่แหม! กายก็คุมไม่ได้ หลงทำ พวกปากนี่ ก็หลุดออกไป แต่คุมก็ไม่ฟัง ใจมันคิดไป คุมก็ไม่ได้ จะทำอย่างไร นี่! อย่าไปเสียใจ ก็ขอให้พากันตั้งใจฝึกสติสัมปชัญญะของตนเอง คือสติ-ความระลึกได้ สัมปชัญญะ-ความรู้ตัว หรือปัญญาอันเนื่องตัวสัมปชัญญะ รอบรู้ให้ทันและจะค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ แก้ไขไปเรื่อย ๆ เมื่อเราปรับปรุงแก้ไขไปเรื่อย ๆ ไม่หยุด มันก็จะได้รับผลเกิดขึ้นตามการปฏิบัติของตน

การที่ตนเองขยันมีความเพียรแก้ไข ไม่เหลือวิสัย พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเอาไว้ เมื่อบุคคลใดปฏิบัติอยู่ ขวนขวายอยู่ มีความเพียรอยู่ ก็ไม่เหลืออำนาจที่บุคคลนั้นจะมีความเพียรพยายาม ที่จะทำให้ตนเองบริสุทธิ์ได้ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นั้น พระพุทธองค์สอนสิ่งที่ควรรู้ควรเห็นตามตรองเห็นได้จริง ตามที่พระพุทธองค์ตรัสสอนเอาไว้ ถ้าอย่างนั้น พระสาวกทั้งหลายจะเห็นหรือ ครูบาอาจารย์ปฏิบัติมาท่านจะเห็นหรือ เราต้องมุ่งดูครูบาอาจารย์อย่างนั้นแหละ เมื่อตัวเรายังไม่ถึง เราก็มอง เอ๊ะ! ครูบาอาจารย์ท่านยังทำได้ มันก็ต้องสามารถทำได้สิ

เราก็ไปอ่อนแอต่อแท้ซึ่งเกี่ยวเนื่องจนกรรม ซึ่งเกี่ยวเนื่องภาวนา ซึ่งเกี่ยวเนื่องพิจารณา ซึ่งเกี่ยวเนื่องอบรมตนเอง ปรับปรุงตนเองเฉย ๆ นี่ เราก็ดำตนเองนี้แหละ ไม่ต้องไปเห่าคนอื่น เห่าตนเองดำตนเองนี้แหละ ว่าตนเองนี้ยังไม่ดี ก็เลยปรับปรุงตนเอง เมื่อปรับปรุงตนเองอยู่บ่อย ๆ ก็เลยจะได้รับผลเกิดขึ้น ได้รับความสุขเกิดขึ้นแก่ตน โอ! จึงจะรู้จักว่าเป็นของที่ทำยากมาก ครูบาอาจารย์หลวงปู่ทั้งหลาย ท่านบอกว่าเป็นของที่ทำยากมากจริง ๆ นะลูกหลานนะ รีบตั้งใจทำจริง ๆ ท่านว่า บางองค์ท่านว่า “อยู่ฟากตาย”

ถ้าพูดอย่างนี้น่ากลัวนะ “อยู่ฟากตาย” กลัวจะต่อสู้กับกิเลส สวรรอกกิเลส แก้ไขกิเลส กิเลสมันจะเอาเราตายอยู่ตลอดเลยทีเดียว เราขอมแพ้มันตลอดเลย แพ้มันตลอดเลยนะ อ้อ! แพ้มันตลอดเลย เมื่อไหร่เราจะชนะมัน กิเลสนี้ เมื่อไหร่เราจะแก้ไขมันได้ นี่! เราไม่ชนะมันสักที มีแต่มันชนะจิตใจของพวกเรา เหตุฉะนั้นพวกเราเอาชนะ เราก็ต้องต่อสู้

ถ้ามาต่อสู้เราก็ต้องสร้างสติปัญญาพวกเราให้แก่กล้า ให้มีพลัง เราจะได้เครื่องมือของเราที่ดีมาแก้ไข ก็เหมือนเมื่อเมฆพลาหมันปิดบังนี้แหละ ปิดบังดวงจันทร์อยู่ มันเป็นอย่างไร มันจึงจะออกไปได้ มันต้องมีลมมาพัด ลมมาพัดเมฆที่มันมืด ๆ นั้นออกไป เดี่ยวมันมีเมฆอีก มันมีบาง ๆ ก็พอส่องเห็นสว่าง

ขึ้นมาบ้าง ลมมันก็มาพัดเมฆไปอีก เมฆมันก็ไหลไปอีก ยังมี
เมฆเมฆบาง ๆ บ้าง บาง บาง จนเกือบจะสว่างหมด แต่มันยัง
พอมัว ๆ อยู่ ยังไม่สว่างพอ พระจันทร์นั้น ต้องมีลมมาพัดเมฆ
นั้นออกไปหมดเกลี้ยงเลย มีแต่ท้องฟ้ากับพระจันทร์นั้นลอย
เด่นอยู่ ฉะนั้น พระจันทร์จึงแจ่มใส ฉันทก็ได้ กิเลสก็เหมือนกัน
มันหยาบ ๆ ก็ต้องมีลมมาพัดมัน ก็คือสติปัญญาแก้ไข

บัดนี้แหละ สติปัญญาแก้ไขหยาบลงไป มันยังอย่างกลาง
กิเลสต้องแก้ไขเข้าไปอีก พิจารณาหาวิธีแก้ไข มันก็ลดน้อย
ถอยลงอีก เมื่อมันบาง ๆ อยู่ เมื่อไหร่เราจะมีสติปัญญาที่
ละเอียดที่สุดมีกำลังที่สุด แล้วจะไปขัดเกลากิเลสให้ออกจาก
จิตใจของเราให้หมดสิ้นไป ใจของเราจึงจะบริสุทธิ์ เรียกว่า
สร้างจิตใจให้บริสุทธิ์ เมื่อความบริสุทธิ์เกิดขึ้น จิตใจของเราจะได้
ชุ่มชื้นเบิกบานมีอิสระอยู่ด้วยตนเอง ไม่มีอะไรบงกท ท่าน
จึงว่าจิตรู้ได้ด้วยตนเอง จิตนี้สงบเป็นสมาธิอยู่ จิตเลยมีตัว
เป็นตนของตนเองเป็นอิสระ ไม่มีอะไรทำให้เศร้าหมอง

อย่างนี้เราจะทำอย่างไร ตรงนี้เป็นเรื่องของพวกเราจะ
คิดเอาเอง และตั้งใจเอาเอง ไม่มีใครแก้ไขให้เราได้ เราต้อง
ขยันหมั่นเพียร ทำตนเองแก้ไขตนเอง ปรับปรุงตนเองอยู่ตลอด
เหลียวหน้าเหลียวหลัง เดินไปเดินมา ทำอะไรต่าง ๆ ก็คิดอ่าน
อยู่ตลอดเลย เพราะมันเป็นงานละเอียด งานละกิเลสนี้เป็น
งานละเอียดที่สุด

เหตุฉะนั้นการบรรยายธรรม เรื่องมองดูตนเอง มาตั้ง
แต่ต้นจนอวสาน ก็ขอให้ทุกท่านน้อมนำไปพิจารณาพิจารณาระลึก
ตรึกตรอง ว่าสิ่งใดควรที่จะนำไปปฏิบัติฝึกหัดอบรมตนเอง
ก็ยึดถือสิ่งนั้นไปปฏิบัติ สิ่งใดควรละควรปล่อยควรวางเสีย
ก็ปล่อยวางเสีย และปฏิบัติไปในทางที่ดี จะมีความสุขความ
เจริญเกิดขึ้นแก่ตน สมกับพวกเรานั้นจะมาฝึกฝนอบรมตน ให้
ตนนั้นได้ที่พึง ได้มีความสุขเกิดขึ้น ดังความปรารถนา ก็ขอ
ยุติการบรรยายธรรมไว้เพียงแค่นี้



คำอธิบายเพิ่มเติม

ดอกบัวสีเหล่า อธิบายประกอบคำในหน้า 3

การจัดระดับเปรียบเทียบของคนเราที่เกิดมาอยู่ในโลกนี้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้ว่า เหมือนกับกอบัวหรือต้นบัวที่เกิดอยู่ในผืนน้ำและโคลนตม

ธรรมชาติของต้นบัวนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ย่อมมีดอก ออกเมล็ดสืบพันธุ์ต่อไปอีก ฉันทใดก็ดี คนเรานั้นก็เหมือนกัน ฉันทนั้นแล

ดอกบัวที่ 1 นั้น เปรียบเทียบกับคนเราบางบุคคลนั้น เป็นคนที่ว่าง่ายสอนง่าย สอนให้ละบาปความชั่วทั้งหลาย ก็ ละบาปความชั่วได้ง่าย สอนครั้งหนึ่งหรือสองครั้งเท่านั้นเอง ไม่ละยากอะไร เมื่อสั่งสอนให้บำเพ็ญทำความดีด้วยกาย วาจา ใจ บุคคลนั้นก็ปฏิบัติตามของเขาได้ง่าย

จึงเปรียบเทียบบุคคลหมู่นี้ เหมือนเช่นกับดอกบัวที่เกิดขึ้นมาพ้นจากน้ำอยู่เมื่อถูกแสงพระอาทิตย์ส่องสว่างถูกดอกบัวนั้น ดอกบัวก็แย้มบานออกมาเต็มที่ฉันทใดก็ดี บุคคลเราที่เกิดมาแล้ว เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายมีสติปัญญาดี ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ฟังเทศน์ ครั้งสองครั้งก็ได้บรรลุธรรม

ดอกบัวที่ 2 นั้น เปรียบเทียบกับคนเราบางบุคคลนั้น ก็

ต้องสั่งสอนหลายครั้งหลายหน ให้ละบาปความชั่วทั้งหลาย สอน หลายครั้งหลายคราก็รู้ขึ้นมาบ้าง ละได้บ้าง ละไม่ได้บ้าง ก็ ปฏิบัติตนเองดีขึ้นมากกว่าแต่ก่อนพอสมควร ดีมากขึ้น

จึงเปรียบเทียบบุคคลนี้ เหมือนเช่นกับดอกบัวที่เกิดขึ้น มาอยู่เสมอกับผิวน้ำ ยังไม่พ้นผิวน้ำ แม้จะมีแสงพระอาทิตย์ ส่องสว่างในกลางวันนั้นก็ดี ดอกบัวที่อยู่เสมอกับผิวน้ำนั้น ก็ยังไม่แย้มบานออกมาได้ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่ออยู่ต่อไปหลาย วันคืนดอกบัวก็จะค่อย ๆ เจริญเติบโตไหลพ้นน้ำขึ้นมาได้ ก็รอ เวลาอีกต่อไป ก็เหมือนกับบุคคลเราในปัจจุบันนี้ ก็ปฏิบัติ ตนเองไปเรื่อย ๆ ก่อน ชาติหน้าก็จะได้มีสติปัญญาเพิ่มมากขึ้น จึงจะได้มีดวงตาเห็นธรรมที่หลัง เหมือนกับพวกเรา ๆ ท่าน ๆ ทั้งหลาย ปฏิบัติกันอยู่ในชาตินี้เอง

ดอกบัวที่ 3 นั้น เปรียบเทียบกับคนเราบางบุคคลนั้น เป็นคนที่สอนยากไปหน่อย เมื่อสั่งสอนให้ละบาปความชั่ว ทาง กาย วาจา ใจ นั้น บุคคลนี้ไม่ยอมเชื่อฟังคำสั่งสอนใคร พระ กิติ นักปราชญ์ บัณฑิตกิติ พ่อแม่ สั่งสอนกิติ ไม่ยอมเชื่อ เอาเลย แม้ลำบากมากไปหน่อย ผู้สั่งสอนก็เหนื่อยเหมือนกัน นะ อันบุคคลว่ายากสอนยาก เหมือนกับบุคคลเราบางบุคคล อยู่ในปัจจุบันนี้แหละ ทุกคนก็พอมองดูเห็นมืออยู่ทั่วไป ทุก บ้านเมือง และประเทศต่าง ๆ

จึงเปรียบเทียบบุคคลกลุ่มนี้ เหมือนเช่นกับดอกบัวที่เกิด ขึ้นมาจากโคลนเง่าบัวอยู่ในกลางน้ำยังไม่พ้นขึ้นมา ดอกบัว ดอกนี้ นั่น ก็มีอันตรายมากไม่รู้ว่าปลาหรือเต่าจะมากัดกินให้ เสียหายตายไปก่อนเสีย เพราะว่าดอกบัวนี้อยู่ในน้ำ ก็อยู่ใน ที่มีอันตราย จะมีการเจริญเติบโตใหญ่ขึ้นมาได้หรือไม่ ในอนาคตภายหน้า ถ้าหากว่าดอกบัวดอกนี้ไม่มีปลาและเต่า มาทำลายและกัดกิน ดอกบัวก็จะค่อย ๆ เจริญเติบโตใหญ่ขึ้น ไปพ้นผิวน้ำได้ แต่รอเวลานานหลายวัน หลายเดือนปี จึง เปรียบเทียบกับบุคคลนี้ แม้จะสอนให้เขาละบาปความชั่วทาง กาย วาจา ใจ ยากลำบากเพียงใดก็ตาม นักปราชญ์ทั้งหลาย ทุกท่านก็ต้องอดทนสั่งสอนบุคคลนี้ไป แล้วแต่จะมีเวลาโอกาส อันควร ขอจงสั่งสอนเขาไปด้วยความเมตตาท่านเถิด สั่งสอน ไปสอนมา มันก็ยังทำบาปมากอยู่ก็ตาม แต่เขาคนนี้ ก็จะมี ความดีน้อย เป็นอุปนิสัยไปในชาติหน้าต่อไป

ดอกบัวที่ 4 นั้น ก็เปรียบเทียบกับคนเราบางบุคคลนั้น เป็นบุคคลที่ว่ายากสอนยากมากเหลือเกิน คำโบราณท่าน กล่าวไว้ว่า ช่างเหลือขอ ถ้าเป็นลูกหลานใคร ก็เรียกลูกหลาน ว่ายากสอนยาก พ่อแม่สั่งสอนจนพ่อแม่ปากเปื่อยก สอนทั้ง กลางวันและกลางคืน เว้นจากนอนหลับเท่านั้นที่ไม่ได้สั่งสอน แม้พระจะเทศนาสั่งสอนให้รู้จักว่า ทำสิ่งนี้เป็นความดี เป็น

บุญกุศลเราควรกระทำ พูดอย่างนี้ คิดอย่างนี้ เป็นความดี เรา ควรปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นกับตน บุคคลที่ว่ายากสอนยากมันก็ไม่ ปฏิบัติตามคำสั่งสอนเลย เมื่อพระสอนว่าไม่ควรทำสิ่งนี้ ไม่ ควรพูดอย่างนี้ ไม่ควรคิดอย่างนี้ ไม่ดี ควรหาวิธีละปล่อยวาง ทิ้งเสีย บุคคลที่ว่ายากสอนยาก เขาก็ยังไม่ละความชั่วอันเป็น กรรมที่เป็นบาปนั้น เขาก็ยังกระทำบาปทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจของเขาอีกต่อไปไม่หยุดตามเดิม

จึงเปรียบเทียบบุคคลเหล่านี้ เหมือนกับดอกบัวที่กำลัง งอกออกมาจากโคลนตมที่เง่ากอบัว ก็มีอันตรายไม่ปลอดภัย จากปลาและเต่าจะมาทำลาย และกัดกินได้ง่าย ๆ จะมี อันตรายอยู่ตลอดเวลา จะเติบโตใหญ่ขึ้นมาได้หรือไม่ จึง เหมือนกับบุคคลที่ไม่รู้จักบาปไม่รู้จักบุญ ไม่รู้จักคุณ ไม่รู้จักสิ่งที่มี โทษ และสิ่งมีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ ก็ไม่มีสติ ปัญญาารู้ได้เลย เหมือนกับบุคคลที่ตาบอดทั้งสองข้าง ก็ไม่เห็น อะไรเลย จะยืน เดิน นั่ง นอน ไปไหนมาไหน ก็มีอันตราย รอบตัว ก็ฉนั้น

บุคคลชนิดนี้ เขาก็จะยิ่งกระทำบาป ทางกาย วาจา ใจ มากขึ้นทุก ๆ วัน เราทุกคนก็จะพอมองเห็นได้ว่า บุคคลที่ ว่ายากสอนยากนี้มีทุกบ้านทุกเมืองทุกประเทศในโลกนี้ ทำให้ บ้านเมืองเดือดร้อนวุ่นวายไม่มีความสุขอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะ บุคคลเหล่าที่ 4 นี้เองเป็นเหตุ

ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายที่เป็นนักปราชญ์บัณฑิต สั่งสอน
อย่างไรเขาก็ไม่เชื่อฟังเลย ก็ปล่อยให้เขาไปตามยถากรรมของ
สัตว์โลกเท่านั้นเอง

เหตุฉะนั้นแล พระพุทธองค์จึงตรัสเอาไว้ว่า คนที่เกิดขึ้น
มาอยู่ในโลกนี้ ย่อมมีอุปนิสัยต่างกัน มีสติ ปัญญา วิชา
ความรู้ มีน้อยบ้าง มีมากบ้าง ระดับต่าง ๆ กันดังได้กล่าวมานี้

เปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง เหมือนกับนายสารถิฝึกม้า
เทียมแอก

นายสารถิมาได้ถามพระพุทธเจ้าว่า พระสมณโคดม
ทรงสั่งสอนสาวกพุทธบริษัททั้งหลายนั้น ท่านสั่งสอนอย่างไร

พระพุทธองค์ก็ย้อนถามว่า พรหมณ์ เป็นนายสารถิ
ฝึกม้าเทียมแอกเกวียนหรือ ไช้ไหม? ไช้ ถ้าเป็นนายสารถิฝึก
ม้าเทียมแอกนั้น ตนเองฝึกม้าเทียมแอกอย่างไร อาตมาก็สั่งสอน
สาวกพุทธบริษัททั้งหลายเหล่านั้นเหมือนกัน

ม้าตัวที่ 1 นำไปฝึกเทียมแอก เพียงสองสามวันเท่านั้น
ก็เทียมแอกได้ดี

ม้าตัวที่ 2 ก็นำไปฝึกเทียมแอก ก็ต้องฝึกอยู่ห้าวันสิบวัน
ก็เทียมแอกดีได้ ก็ยังไม่ดีเต็มที่ตามความต้องการ

ม้าตัวที่ 3 นำไปฝึกเทียมแอก ฝึกยากมาก ต้องเขียน
ต้องตีบ้าง ต้องให้อดหญ้าอาหารมาน ฝึกเทียมแอกนานเป็นเดือน ๆ

บางทีก็เทียมแอกไปได้บ้าง บางทีก็ไม่เอาไหนดื้อปลดแอกบ้าง
ไม่เดินไปบ้าง ต้องตี ต้องลงไม้แซ่ ม้าตัวนี้ใช้เทียมแอกไม่ได้
แต่ก็พอใช้งานได้เล็กน้อยเท่านั้นเอง

ม้าตัวที่ 4 จับมาฝึกเทียมแอก ไม่เอาไหนเลย จับเทียม
แอกเข้าไป เดี่ยวก็ดิ้นปลดแอกจะวิ่งหนี นายสารถิก็ต้องจับ
เชือกผูกดึงม้ามาเข้าเทียมแอกใหม่อีก แล้วให้เดินก็ไม่เดินไปอีก
ก็ยืนอยู่ไม่ไปแล้วก็นอนลง เมียนตีลงแซ่ก็ไม่ยอมลุกขึ้นเลย
นายสารถิก็หมดปัญญา ฝึกอย่างไร เอาแบบไหนก็ไม่ได้ผล
เป็น “ม้าดื้อเดียว” นายสารถิจิตใจอ่อนเพลียเหนื่อยไปหมด
ก็เลยตัดสินใจฆ่าม้าตัวที่ 4 นี้ให้มันตายไปเสีย

แม้ตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาลที่ผ่านมาแล้วนั้น พระพุทธองค์
เทศนาสั่งสอนสาวก ภิกขุโน ภิกขุณี อุบาสก อุบาสิกา
พุทธบริษัททั้งหลายก็เหมือนกัน

บางบุคคลนั้น สอนครั้งเดียวก็ได้บรรลุมรรคผลไม่ยาก
ลำบาก

บางบุคคลนั้น ก็ต้องสั่งสอนสามสี่ครั้งก็ได้บรรลุมรรคผล
บางบุคคลนั้น ก็ต้องสั่งสอนหลายครั้งหลายหน ก็พอ
เลื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนา แต่ก็ยังไม่ได้รับบรรลุมรรคผล

บางบุคคลนั้น พระพุทธองค์ตรัสเทศนาสั่งสอนอย่างไรก็
ยังไม่ฟังคำสั่งสอนเลย ไม่เลื่อมใส ไม่เคารพ แลปลิ้นปล้อนตา

ถุยน้ําลาย ทำกิริยาอาการต่าง ๆ ต่อพระพุทธรองค์อย่างนั้น
พระผู้มีพระภาคเจ้าก็เลยไม่เทศนาสั่งสอนบุคคลเหล่านั้นต่อไปอีก
ก็เรียกว่าบุคคลที่สั่งสอนยากนั้นเอง เกิดมาก็ตายเปล่าจาก
ความดีไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

จิตใจไม่รั่วไหล อธิบายประกอบคำในหน้า 15

หมายถึงจิตใจไม่วิ่งไปตามกระแสอารมณ์ ไม่ว่าจะคนจะ
พูดอะไรที่ทำให้เราไม่พอใจ จิตใจก็ไม่หวั่นไหวไปกับคำพูดนั้น
ไม่รู้สึกร้อนใจ ไม่โกรธ รู้สึกเฉย ๆ จิตนิ่งสงบอยู่ ก็เพราะมี
สมาธิพลัง รวมทั้งเมื่อมีลาภหรือไม่มีลาภ มียศ ไม่มียศ นินทา
สรรเสริญ สุข ทุกข์ อันเป็นธรรมดาของโลก จิตก็ไม่วิ่งไปตาม
อารมณ์นั้น

คำอธิบายเพิ่มเติม

อยู่ปากตาย อธิบายประกอบคำในหน้า 18

หมายถึงการทำความดีต้องมีความอดทน เราต้อง
ทำความเพียรจริงจัง เราจึงจะทำความดีได้สำเร็จสมปรารถนา

ภาษาอีสาน

ความผิดมีที่ฟ้า ก็อำไว้บ่อยากจา
ความผิดของเขาที่เส้นหญ้า หนาที่ภูเขา
บัดความผิดของเขา กะมิดเลยอำไว้

ภาษาเมืองเหนือ

เส้นผมแก้งภูเขา นกเค้าผ่อตาแม่
ว่าอี่แม่ตาใหญ่แต่ ตาตัวเก่าก็บ่ผ่อ
แม่เยี่ยะอะยังก็บ่อดีสักอย่างหมด
แต่ตัวเก่าเยี่ยะบ่อดี ดักแซ็บบ่อดีสักคำ

ภาษาภาคกลาง

เส้นผมบังภูเขา ลูกนกเค้าแมวดูตาแม่ โทษของคนอื่น
เห็นได้ง่าย ฝ่ายโทษของตนเองเห็นได้ยาก เห็นบุคคลอื่น ทำ
อะไร พูดอะไร คิดอะไรนั้น ผิดไปหมดทุกอย่าง ส่วนตัวเองนั้น
ทำอะไรผิด พูดอะไรผิด คิดอะไรผิด ทำเจียบไม่พูดเลย



ผู้จัดพิมพ์ถวายเป็นธรรมทาน

- ชมรมจริยธรรม กรมควบคุมโรค
- นายแพทย์ ชัยวุฒิ-พนิดา บัณฑิต
- นายแพทย์ จรุง ปิยะวารากรณ์