

วันเวลา อันงดงาม



A low-angle photograph looking up at a massive tree trunk. The trunk is dark and textured, dominating the lower half of the frame. The upper half is filled with a dense canopy of leaves in various shades of green and yellow, suggesting an autumn setting. The sky is a pale blue, visible through the branches. A blue rectangular box with a thin white border is positioned on the right side of the image, containing white Thai text.

วันเวลา
อันงดงาม

วันเวลาอึ้งดงม

ที่ระลึกในวาระครบรอบ 10 ปี ห้องหนังสือเรือนธรรม

จัดพิมพ์โดย :

ห้องหนังสือเรือนธรรม

290/1 ถนนพิชัย แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 02-2448292 www.ruendham.com

พิมพ์ครั้งแรก : มกราคม 2556

ธรรมะบรรยาย : อาจารย์วสัน อินทสระ

ท่านสามารถมอบหนังสือนี้เป็นของขวัญแด่คนที่คุณรักโดยโอนเงินผ่าน ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาราชวัตร

ชื่อบัญชี นายไก่อ๊ แซ่อึ้ง เลขที่บัญชีออมทรัพย์ 130-2-15154-5 แล้วส่งใบฝากเงินพร้อมชื่อที่อยู่

เบอร์โทรศัพท์ของท่านได้ที่ : ฝ่ายจัดการ คุณวิมลลักษณ์ อาศัยพานิชย์ โทรศัพท์ 02-2431279

โทรสาร 02-2416622 หากเป็นธนาณัติกรุณาส่งจ่าย ปท.ดุสิต ในนาม นายไก่อ๊ แซ่อึ้ง

290/1 ถนนพิชัย แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

ราคาเล่มละ 60 บาท ค่าส่งฟรี

ห้องหนังสือเรือนธรรม

เปิดบริการ วันพฤหัสบดี - อาทิตย์ เวลา 09.00 - 17.00 น.

บริการให้ยืมหนังสือธรรมะ / สอนอภิธรรม / คอร์สหัวเราะเพื่อสุขภาพทุกเช้า วันเสาร์ เวลา 09.30 - 12.00 น.

อบรมสมาธิเบื้องต้น วันศุกร์ - อาทิตย์ สัปดาห์ที่ 2, 3 ของเดือน พักค้าง ที่พัก พร้อมอาหาร ไม่ต้องแต่งชุดขาว

โทรศัพท์จองล่วงหน้า 02-2448292 ไม่มีค่าใช้จ่าย

ปฏิบัติธรรมแบบดูแลตนเอง (ปลีกวิเวก) วันจันทร์ - ศุกร์ ที่สวนธรรมเรือนธรรม อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ดูรายละเอียด www.ruendham.com โทรศัพท์จองที่ คุณพัชรินทร์ ชัยกุล 081-9315455

วันที่ 24 กรกฎาคม 2546 ฉันได้กล่าวกับญาติธรรมที่มาในงานเปิดตัวหนังสือเรือนธรรม “โลกนี้มีสิ่งมหัศจรรย์อยู่ 7 อย่าง และสำหรับวันนี้ เรือนธรรมคือสิ่งมหัศจรรย์อย่างที่ 8 ของฉัน ฉันไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะมีโอกาสได้มี ‘ห้องหนังสือธรรมะ’ เปิดให้บริการประชาชนทั่วไปได้ นั่นเป็นความปลื้มปิติในใจฉันเสมอมา เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วไม่น่าเชื่อ บัดนี้ ‘ห้องหนังสือเรือนธรรม’ ได้ดำเนินงานมาจนครบรอบ 10 ปีแล้ว ในปี 2556

“ฉันตั้งใจทำหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่สู่ญาติธรรมตลอดปี 2556 เพื่อขอบคุณวาระอันงดงามนี้และได้รับความเมตตาจากอาจารย์ศิน อินทสระ ให้ฉันเชิญคำสอนที่คัดเลือกมาจากหนังสือต่างๆ ของอาจารย์มาให้โอวาทเป็นสิริมงคลตลอดเล่ม ฉันขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์มา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง”

ขอส่งความปรารถนาดีสู่ญาติธรรมทุกท่านผู้ให้ธรรมนำชีวิต ขอให้วันเวลาของท่านเต็มไปด้วยความงดงามและมีสิ่งดีๆ ที่น่าชอบคุณเข้ามาในชีวิตทุกรุ่งอรุณ

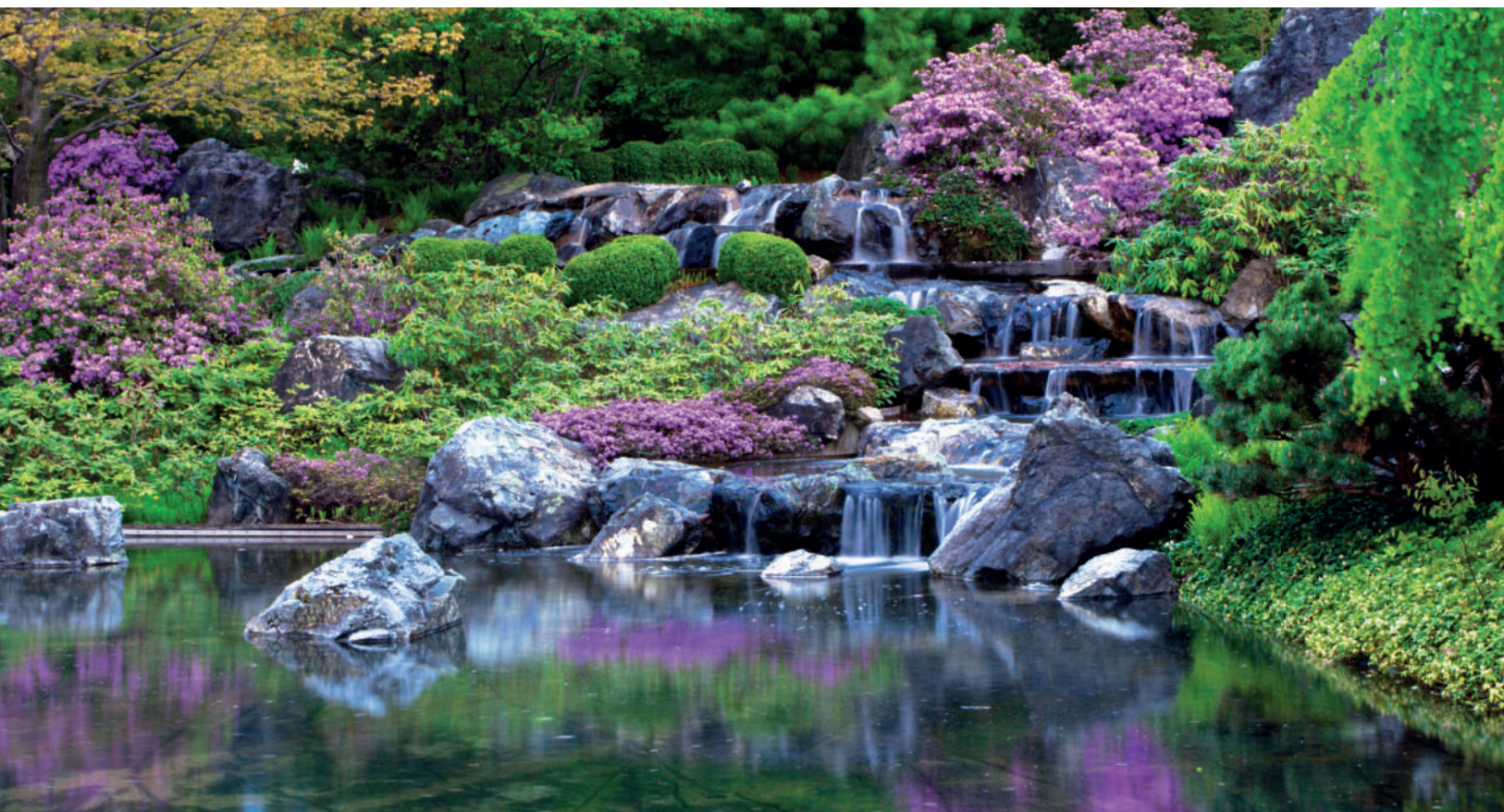
ด้วยความปรารถนาดี

ขวัญ เพ็ญพยับ





การเสียสละ เป็นคุณธรรมสำคัญ
ประการหนึ่งของมนุษย์ คนที่ไม่ยอม
เสียสละอะไรไป ก็จะได้อะไรมา
เลย แต่การเสียสละควรทำด้วยความ
บริสุทธิ์ใจ มิฉะนั้นแล้ว การเสียสละ
ก็จะมีค่าเพียงหยื่อล่อเท่านั้นเอง



ขอให้มึ่อดมคติ เพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จไปแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี จนไม่มีเวลาพอที่จะเสียไปกับความคิดอันเหลวไหลไร้สาระ เช่น ความโกรธแค้น ชุ่นเคือง ความริษยา ความวิตกหมกมุ่นอันปรุงแต่งขึ้นเพื่อให้เป็นทุกข์เปล่าๆ คำว่า ‘ช่างเถอะ’ จะช่วยให้อารมณ์ของเราแจ่มใสขึ้น จิตใจปลอดโปร่ง ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดมากเกินไป ความผิดพลาดบกพร่องเป็นสิ่งที่ต้องมีในการทำงาน เราคิดและพูดว่า ‘ช่างเถอะ’ แล้วทำใหม่ ที่พลาดไปเป็นบทเรียน



การที่เราได้ทำความผิดอะไร ได้สูญเสียอะไร
ไปแล้ว ก็ขอให้มันล่องลอยไป อย่าเก็บเรื่อง
ที่ล่องไปแล้วมาทรมานตนเอง อย่ายอมเป็น
ทาสของอดีต อย่าให้อดีตมาขี้หัวใจเล่น อย่า
นั่งอยู่กับอดีตที่เศร้าหมอง อย่าขังหรือจองจำ
ตัวเองไว้กับอดีตอันทรมาน เพราะไม่มี
ประโยชน์ และไม่ฉลาดเลย อดีตจะเป็น
อย่างไรก็ตามใจ แต่ปัจจุบันและอนาคตยัง
เป็นของเรา ขอให้เริ่มทำใหม่สร้างใหม่ ทำ
ปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตย่อมจะดีเอง
ปัจจุบันจะกลายเป็นอดีตของอนาคต เรา
สร้างอนาคตกันด้วยปัจจุบันนั่นเอง



คำถาม : เวลาคนป่วย เห็นเขาชอบสวดโพชฌงค์เพื่อให้หายป่วย จริงไหมคะ

คำตอบ : หายก็มี ตายก็มี สมัยพุทธกาลเมื่อพระท่านป่วย ภิกษุรูปอื่นก็มาสวดโพชฌงค์ให้ฟัง ท่านฟังแล้วหาย เพราะท่านเป็นพระอรหันต์ คุณสมบัติที่อยู่ในบทสวดโพชฌงค์ ท่านมีพร้อมเต็มเปี่ยมทุกข้อ ฟังแล้วชื่นใจ ท่านจึงหายด้วยกำลังจิตของท่านเอง เรามีคุณสมบัติอะไรหรือ ไม่มีเลย เหมือนท่านกนิยา แต่เราแค่เอาใบสั่งยามา ต้มกิน จะหายได้อย่างไร



เราต้องรู้จักตัดตอน ทำสิ่งใดตั้งใจอยู่ที่สิ่งนั้นแล้วจบ เรา
ปล่อยปลา เมื่อได้ปล่อยแล้วก็พอ ไม่ต้องติดตามว่าปลามัน
จะไปไหนมันจะโดนใครจับไปกินอีกหรือเปล่า



การนำตนไปเทียบกับคนอื่น หรือนำคนอื่นมาเทียบกับตนแล้วสรุปว่า เราดีกว่าเขา เสมอเขา หรือเลวกว่าเขานั้นผิด ทางที่ถูกไม่ควรเทียบเลย ถ้าจะเทียบก็ควรเทียบกับอุดมคติของตนว่า ระหว่างอุดมคติกับการกระทำของตนห่างกันเพียงใด หรือใกล้เคียงใด ชีวิตของตนได้ดำเนินไปใกล้เคียงอุดมคติที่ตั้งไว้เพียงใดแล้ว การพยายามเทียบตนกับอุดมคติอยู่เสมอ ทำให้ชีวิตดำเนินถึงอุดมคติอันสูงสุดสำหรับตนเร็วขึ้น

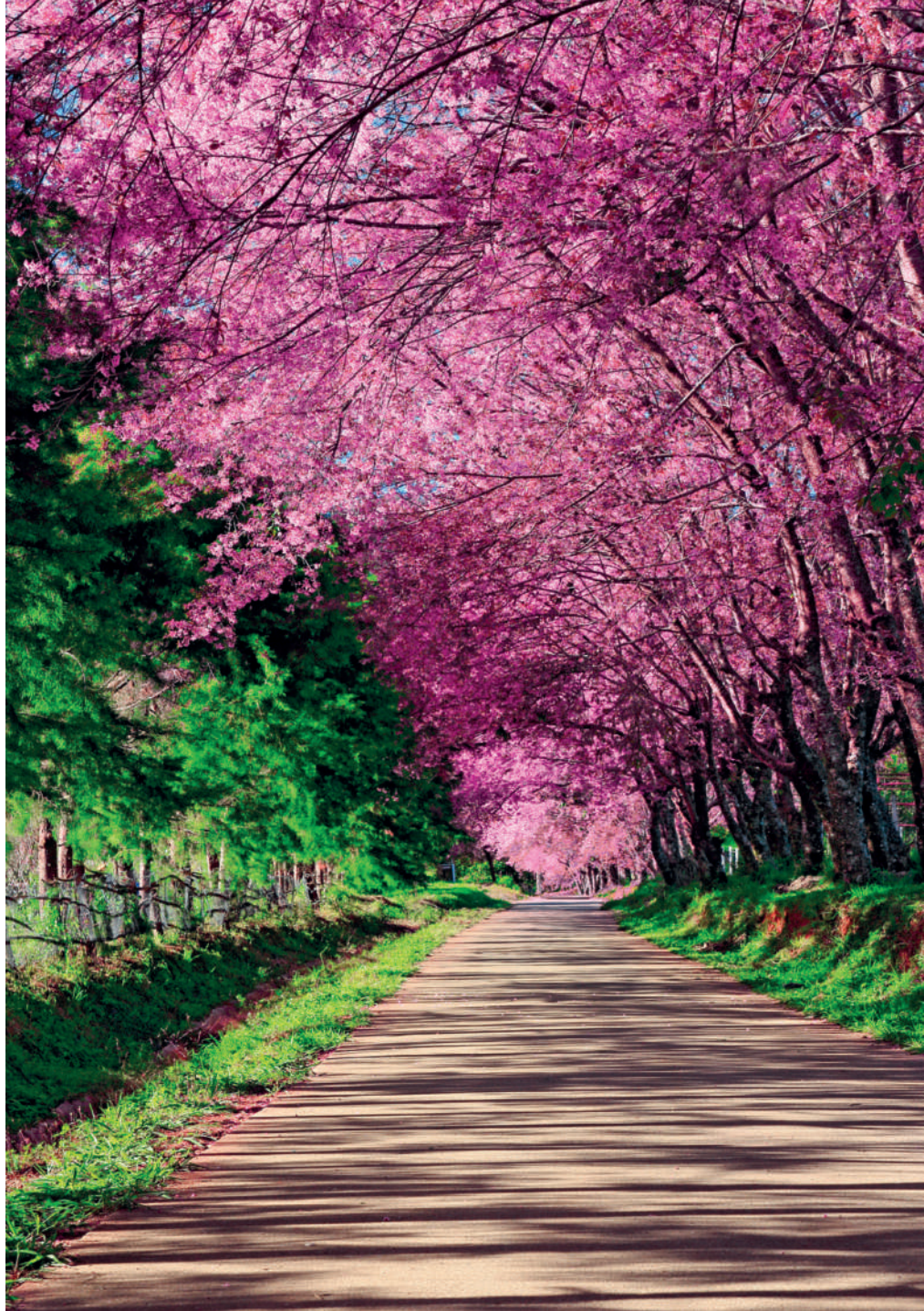
เมื่อเราทราบว่า ผลของกรรมไม่มีทางที่เราจะหลีกเลี่ยงได้ และความชั่วเป็นสิ่งที่ลบล้างได้ด้วยความดี หน้าทีของเราก็คือหยุดทำบาปตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป และเริ่มทำความดีให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อเราจะได้ไม่เสียใจในภายหลัง ความชั่วที่ทำแล้วก็ถือว่าแล้วกันไป แต่เมื่อไม่ทำชั่วอีกสักวันหนึ่งมันก็ต้องหมดลง เราก็เหลือไว้แต่ผลแห่งความดี ซึ่งเราตั้งหน้าตั้งตาทำ คอยให้ผลเราอยู่ข้างหน้าอย่างอบอุ่น ผู้มีปัญญาไม่ควรประมาท แม้ในเรื่องบุญว่าได้ทำมามากแล้ว เพราะถ้าไม่เพิ่มมันก็หมดไปได้เหมือนกัน เพราะทุกอย่างตกอยู่ภายใต้กฎอนิจจังทั้งสิ้น ความไม่ประมาทเป็นตัวนำอันสำคัญยิ่งในการนำเราหลีกเลี่ยงทางแห่งความเสื่อม และให้บรรลุถึงทางแห่งความเจริญได้ตลอดกาล





ในชีวิตนี้ไม่มีอะไรเป็นที่พึงพอใจของคนได้ดีเท่าการระลึกถึงความดี
ที่ตนเคยทำ มันให้รู้สึกเิบอาบในดวงจิตอย่างบอกไม่ถูก ทรัพย์สินภายใน
คือบุญ หรือกุศลสุจริตนี้ ให้ความสุขใจทุกครั้งทีระลึกถึง จึงเป็นอาหาร
ทิพย์ที่พอระลึกก็สำเร็จประโยชน์ทันที

หลายคนพูดว่า เราต้องลิขิตชีวิตของเราเอง ท่านเชื่อหรือ أنناจะลิขิตมันได้เสมอไป อาจมีบางครั้งเหมือนกันที่เราจะต้องปล่อยไปตามโชคชะตา ถ้าทุกคนสามารถลิขิตชีวิตของตนได้หมด ใครเล่าจะจน ใครเล่าจะเจ็บ หรือใครเล่าจะต้องพลัดพรากจากกัน บางคราวเหมือนมีอะไรมาบังคับ และชักนำให้เห็นดีเห็นงามไปทั้งๆ ที่ทางนั้นหาใช่ทางอันถูกต้องไม่ ท่านเชื่อโชคชะตาบ้างไหม





สมาธิ เป็นฐานกำลังอันสำคัญของดวงจิต เป็น
ทั้งแหล่งพักแหล่งเพาะกำลังของดวงจิต
ปัญญา ความรู้แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่ง
ต่างๆ เป็นเสมือนศาสตราคมของดวงจิต สมาธิ
และปัญญานี้แหละ คือเครื่องมืออันสำคัญที่ชาว
พุทธจำเป็นต้องมีเพื่อฟาดฟันข้าศึกคือกิเลส
เหมือนมีดคมอยู่ในมือและกำลังแขนที่ทรงพลัง
พร้อมเสมอที่จะฟาดฟันเชือก หรือสายใย
อันยุ่งเหยิงคือปัญหาชีวิตต่างๆ ให้ลั่นไป
โดยอาศัยยืนบนพื้นอันมั่นคง คือ ศีล



อย่าหาความสุขจากความฟุ่มเฟือย สรุ่ยสร่าย และจากความเกียจคร้าน แต่จงหาความสุขจากการทำงาน การศึกษาหาความรู้ การประกอบคุณงามความดีให้เป็นรายรับประจำวันของเรา ขอให้ตระหนักว่าชีวิตที่ผาสุกและดีงามนั้น คือ ชีวิตที่เรียบง่าย ชีวิตทางศีลธรรม และศาสนา เป็นชีวิตที่ดีที่สุด สำหรับผู้ต้องการความสงบสุข ทั้งในชีวิตนี้และชีวิตหน้า

เหมือนเรายืนอยู่กลางแดดตอนเที่ยงวัน ทนยืนเอาหน่อยไม่เท่าไร พระอาทิตย์มันก็ย้ายคล้อยไปเอง ความร้อนแรงของแสงอาทิตย์ก็จะค่อยๆ คลายลงทีละน้อย ความสุขมันเกิดได้แล้วมันก็เสื่อมสลายได้เช่นกัน ไม่มีอะไรที่ยืนอยู่ตลอดไป เราขึ้นอยู่กับที่แล้วโลกมันจะหมุนไปเอง ไม่ต้องวิตกอะไร ทานให้ได้ นอนให้หลับ บำรุงสุขภาพให้ดี รักษาจิตให้สงบอยู่เสมอ คุณก็จะได้พบขุมทรัพย์อันประเสริฐ ซึ่งอยู่ในตัวคุณเอง



ชื่อเสียงเกียรติคุณมิใช่เรื่องดีเสมอไป รักเราต้องการความสงบชื่อเสียงก็เป็นอันตรายอย่างมาก เพราะคนเมื่อมีชื่อเสียงเป็นที่เคารพนิยมของคนทั้งหลายแล้ว เป็นการยากเหลือเกินที่จะไม่ให้คนรบกวน และบางทีชื่อเสียงเกียรติคุณก็เป็นเรื่องพหุศัตรูโดยที่เราไม่รู้ตัว ฉันชอบความสงบและชีวิตที่ราบรื่น ผาสุก การครองชีวิตให้ผาสุกจริงๆ นั้น ต้องเป็นชีวิตที่ซ่อนตัว ไม่ใช่ชีวิตที่แสดงตัว







คนส่วนมาก กระหายต่อคำยกย่องชมเชย หรือนิยมสรรเสริญ แต่ตามความเป็นจริงแล้ว สำหรับคนใจสูงแล้ว คำนิยมยกย่องเหล่านั้นมีค่าน้อยเหลือเกิน ถ้าเรายังไม่รู้ลึกเห็นอึ้งหน่วงต่อการยกย่องชมเชยแล้ว เราจะไปสู่แสงสว่างได้อย่างไร การกลัวเสียงติกับ ความกระหายต่อคำยกย่อง ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน อยู่เสมอ คือเรากระหายต่อการยกย่องมากเท่าใด เราย่อมเกรงกลัวต่อเสียงตำหนิติเตียนมากเท่านั้น เมื่อเรายังไม่สิ้นกิเลส ควรตระหนักอยู่เสมอว่า คำสรรเสริญเย็นยอใดๆ ที่เราได้รับนั้นเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะจะทำให้เราหลงตัวเอง และนำตนไปสู่อันตรายแห่งการปฏิบัติธรรม เราควรลดตัวเองให้เหลือศูนย์ เพื่อไม่ให้มีอหังการ ซึ่งเป็นเสมือนม่านทึบที่มาบดบังแสงสว่างไว้ และเป็นเครื่องทำลายความสุขของเรา การไม่อหังการหรืออัสมิมานะนั้น พระพุทธเจ้าทรงถือว่าเป็นบรมสุข



น้ำที่ทำให้เรือจมนั่น คือ
น้ำที่อยู่ในเรื่อนั่นเอง
ฉันใด อุปสรรคที่แท้จริง
และน่ากลัวก็คือ อุปสรรค
ในตัวของตัวเอง ฉันนั้น



การแผ่เมตตา นั้น เป็นสิ่งประเสริฐ แต่ถ้าจะให้ประเสริฐยิ่งกว่านั้นก็คือ
ต้องทำด้วยเมตตา และพูดด้วยเมตตาอยู่เสมอ การช่วยเหลือเขาเมื่อ
จำเป็นนั้น ดีกว่าพร่ำภาวนาหรือสวดอ้อนวอนหลายเท่าตัว



ไม่มีใครเกลียดชังผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตน ยิ่ง
เราอ่อนน้อม เขายิ่งยกย่อง ยิ่งเราระด้าง
ยกตน เขายิ่งอยากจะข่มลง ควรฝึกตนให้
เหมือนน้ำทำประโยชน์ทุกอย่าง แล้วไหลลง
ต่ำ อ่อนโยนละมุนละไม แต่มีอำนาจยิ่งนัก
คนยิ่งมีความดีมาก ก็ยิ่งอ่อนน้อมถ่อมตน
ไม่เข่อหยิ่ง อวดดี



หัดปล่อยวาง ทำปล่อย ไม่ใช่ทำยัด แม้จะตั้งหน้าตั้งตา
ทำความดีและได้รับผลดีอย่างที่เราหวังแล้ว ก็ไม่ควรติดอยู่ใน
ความดีนั้น ไม่แบกเอาดีไว้ให้เป็นที่หนักอกหนักใจ

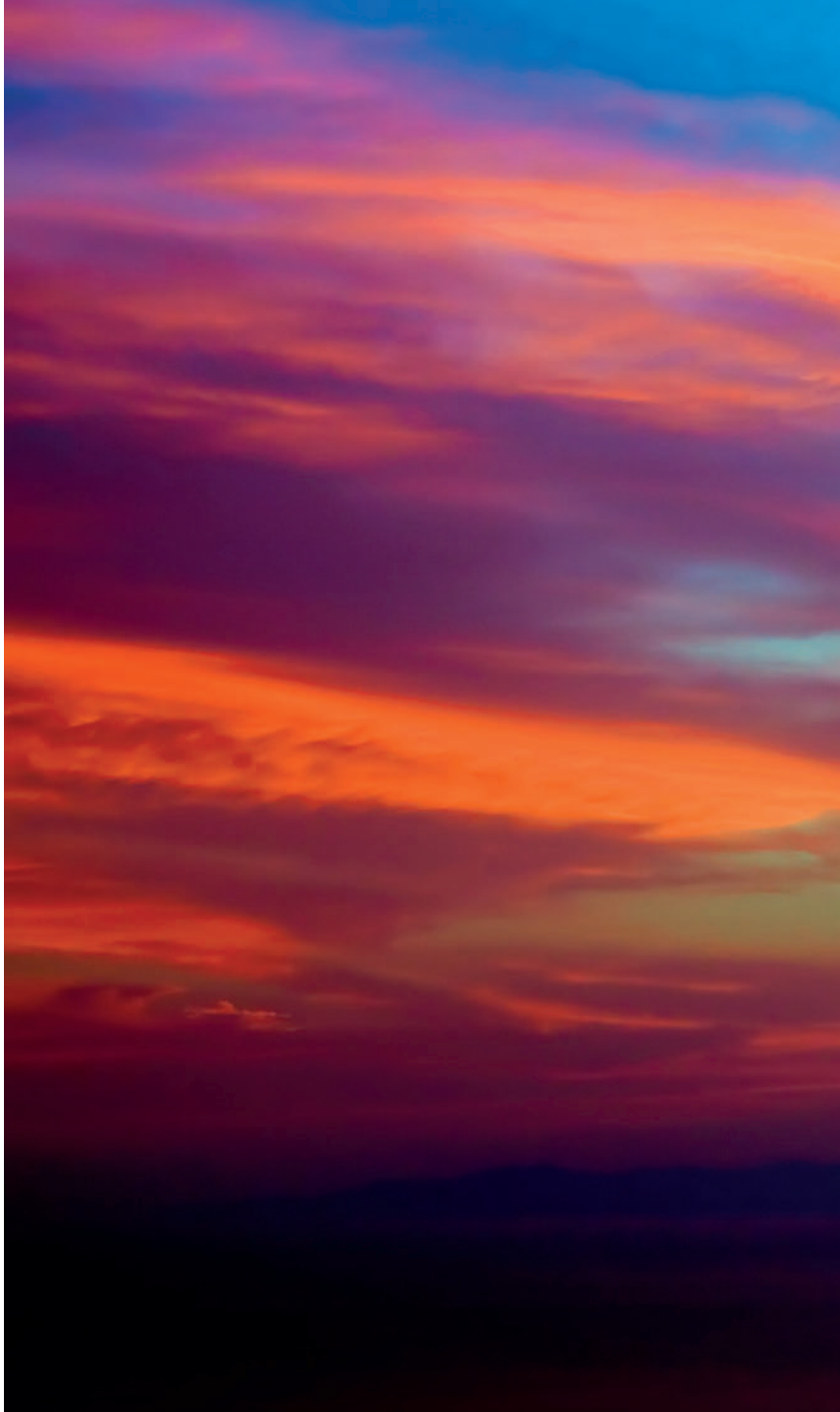


ความโกรธแค้น ทำให้ใจเศร้าหมอง ชุ่นมัว เราร้อน กระวนกระวาย จะนั่งจะนอนก็ไม่มี
ความสุข นั่นคือไฟภายในซึ่งเกิดขึ้นภายในและเผาบุคคลผู้นั้นเอง ถ้าไม่รู้จักดับมันเสีย มันจะ
เผาให้ร้อนอยู่ร่ำไป ดับเสียก็เย็นสบายดีเอง ใครเขาเกลียดเราก็ต่างเขา เพราะความเกลียดได้
ทำลายสุขภาพทางกายและทางจิตของเขาอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปเกลียดตอบ เพราะการเกลียด
ตอบเหมือนการไปต่อไฟจากเขามาเผาตัวเราเองด้วย



กรรมในอดีตสร้างเรามากิจจริง แต่ผู้มีความรู้เรื่องชีวิตดี ย่อมสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนให้ดีขึ้นได้ด้วยการสร้างกรรมใหม่ดี เปรียบเหมือนเราเข้าอยู่อาศัยในบ้านซึ่งสร้างไว้แล้ว ถ้าเรามีความรู้เรื่องการก่อสร้าง เราย่อมดัดแปลงแก้ไขส่วนที่บกพร่องให้ดีขึ้นตามความต้องการของเราให้เหมาะสมกับกิจการของเรา แต่ถ้าเราไม่มีความรู้ในการก่อสร้าง หรือไม่สามารถให้ช่างมาดัดแปลงได้ ก็ต้องทนอยู่ไปอย่างนั้น เรื่องของชีวิตก็เหมือนกัน แม้กรรมในอดีตจะสร้างเรามาบ้างแล้ว ก็ยังสามารถแก้ไขได้ ด้วยความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิต ไม่ควรทอดทิ้ง

ความสุขนั้น เราไม่ต้องแสวงหาก็ได้ หน้าที่ของเรา
เราเพียงแต่ลดความทุกข์ให้น้อยลง ความสุขก็จะ
เพิ่มพูนขึ้น เหมือนความร้อนลดลงมากเท่าใด
ความเย็นก็มีมากขึ้นเท่านั้น พระพุทธศาสนากล่าว
โดยปริยายหนึ่ง ก็คือศิลปะในการลดความทุกข์
ความทุกข์มีมูลเป็นเหตุมาจากความอยาก ความ
อยากทำใจให้เร่าร้อน เมื่อลดความอยากลงได้มาก
เท่าใด ใจก็เย็นมากขึ้นเท่านั้น ความสุขก็เอ่อตาม
ขึ้นมา ความอยากและความไม่อยากอยู่ที่ใจ เมื่อ
ใดใจอยาก เมื่อนั้นมีความดิ้นรน ยิ่งดิ้นรนมาก
ยิ่งแปลป้อนมาก ตรงกันข้ามสงบมาก เยือกเย็น
มาก ก็ผ่อนคลายมาก สุขมาก





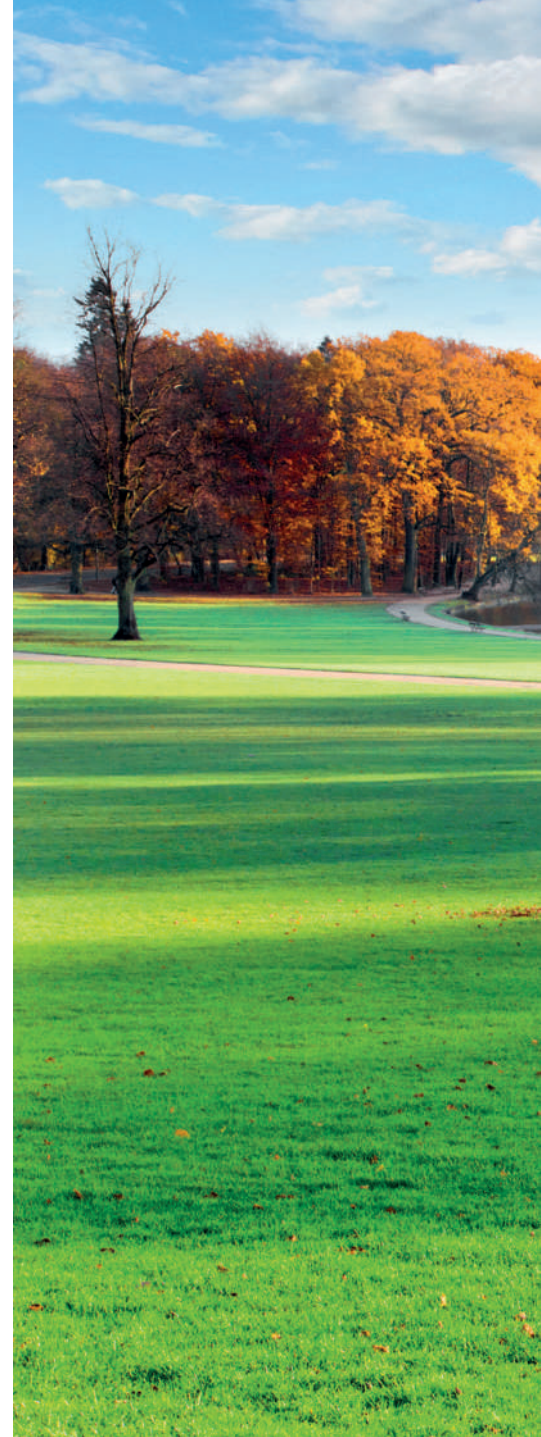


อย่าโอ้อวดความรู้ร่ำร้องถึงความทุกข์ยากลำบาก จงก่ดพันต่อผู้ ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ที่ขวางอยู่
เบื้องหน้า อย่าร้องขอความเห็นใจจากใคร แต่จงเห็นใจผู้อื่นที่ทำผิดพลาด อย่าซ้ำเติมคนผิด
เมื่อเขารู้สึกตัวแล้ว จงให้กำลังใจ เพื่อให้เขาทำความดีต่อไป



อย่าเหลียวแลหาที่พึ่งให้บ่อยนัก จงหัดพึ่งตัวเองจนสุด
ความสามารถเสียก่อน คนอื่นเห็นความพยายามของเรา
แล้ว หากเขาเห็นสมควร ก็จะโอบอุ้มช่วยเหลือเอง

การสั่งสมทรัพย์ อาจมีทั้งคุณและโทษ คนต้องเสีย
ชีวิตเพราะค้ำครองทรัพย์มาก แต่การสั่งสมบุญ
สั่งสมความดีมีแต่คุณโดยส่วนเดียว ทรัพย์เลี้ยง
ชีวิตให้เป็นสุขในโลกนี้ แต่ความดี ให้ความสุข
ความชื่นใจทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ทรัพย์ตามไป
ในปรโลกไม่ได้ แต่ความดีตามไปได้ บุญกุศลย่อม
คอยพิทักษ์รักษาคนผู้มีความดี ให้มีความสุขความ
ปลอดภัย บุญกุศลเป็นผู้คุ้มครองที่ดีกว่าผู้คุ้มครอง
ใดๆ ความดีเป็นสิ่งที่น่าทำจริงๆ







บุคคลบางคนจิตใจมั่นคงดี สะอาด ไม่มีแผลคือกิเลสเป็นพื้นฐาน อารมณ์ใดมากระทบก็ไม่อาจซึมซาบได้ เหมือนน้ำ ไม่ซึมซาบลงไปในใบบัว ไม่อาจซึมซาบลงไปในเพชรก้อนบริสุทธิ์ไม่มีรอยร้าว เราจะเห็นได้ว่าจิตของเรามีความสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใดหมด อารมณ์ภายนอกไม่มีอิทธิพลต่อผู้มีจิตมั่นคงดีแล้ว แต่มันมีอิทธิพลมากต่อผู้ที่จิตใจยังอ่อนไหวอยู่ เมื่อพูดถึงบาป บาปย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ทำ ไม่เกี่ยวข้อง แม้เขาจะอยู่ในหมู่คนบาป แต่บาปก็หาแปดเปื้อนเขาได้ไม่ เขาอยู่ในโลกอย่างผู้ไม่มีบาป บริสุทธิ์ ผ่องใส ยิ่งเห็นคนอื่นทำบาปมาก เขายังทำตนเหินห่างจากบาป เพราะได้มองเห็นตัวอย่างแห่งผู้ทำบาปแล้ว เกิดขยะแขยงขึ้นในใจ





บุคคลผู้มีสติปัญญาไม่ควรตีโพยตีพาย ในเมื่อประสบความขมขื่นในบางครั้งบางคราว เพราะสิ่งที่ทำให้ขมขื่นในวันนี้ อาจกลายเป็นสิ่งมีอุปการะอย่างมากในวันหน้า ท่านองเดียวกัน ไม่ควรหลงระเห็จในความสำเร็จบางอย่างจนเกินไป เพราะสิ่งนั้นอาจชักนำไปสู่ความยุ่งยากในภายหน้าได้เหมือนกัน ปฏิบัติได้ตามนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้คงที่ไม่หวั่นไหวหรือมีความหวั่นไววน้อยที่สุด นี่แหละคือวิธีนำไปสู่ความสงบสุข



ด้วยความตั้งใจที่จะพึ่งตนเองและพึ่งธรรม ในการดำเนินชีวิต มนุษย์จะก้าวขึ้นสู่วิถีชีวิตใหม่ คือมีความมั่นใจในตน มั่นใจในธรรม มีการดำเนินชีวิตที่ราบเรียบมั่นคง และสงบแจ่มใส ไม่เลื่อนลอยไร้หลักฐานอย่างแต่ก่อน เหมือนต้นไม้ที่มีรากยึดดินแน่นแล้ว หยั่งรากแก้วลงลึกและมีรากใหญ่แน่นแผ่ยึดดินไว้อย่างมั่นคง พร้อมทั้งจะเจริญเติบโต แผ่กิ่งก้านออกไปทั้งสี่ทิศ ต้นไม้เช่นนี้ ย่อมแตกต่างจากเศษไม้ที่ลอยน้ำเป็นอันมาก



ความเพียรพยายามที่จะทำนั้น ต้อง
 ถูกจุดและเหมาะสมจึงจะสำเร็จได้
 ถ้าไม่ถูกจุด ผิดที่ ผิดเรื่องราว ย่อมไม่
 อาจให้สำเร็จผลได้ แม้จะใช้ความเพียร
 พยายามเข้มงวดสักปานใดก็ตาม
 เหมือนคนต้องการน้ำมัน แต่ไปบีบเอาที่
 เม็ดทราย หรือคนต้องการน้ำมันโค
 แต่ไปบีบเอาที่เขาคอ จะคันสักเท่าใดก็หา
 สำเร็จไม่ บางคนอาจไปคันเอาที่หางโค
 เท่าโค แต่พอคันที่นมโคก็ได้ น้ำมันที่
 ต้องการ เพราะฉะนั้น ความพยายาม
 วิธีการ และจุดมุ่งหมาย จะต้องเป็น
 ไปถูกต้องพอดีพองาม เพียงแค่
 ความตั้งใจดี และจุดมุ่งหมายดีอย่าง
 เดียวหาเพียงพอไม่





เหตุการณ์ในชีวิตในส่วนที่เป็นทุกข์นั้น เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาชอบ น่าจะมีหลายๆ อย่างเป็นดอกผลของกรรม
ที่เราต้องชำระสะสางให้หมดสิ้นไป เราจึงต้องตั้งใจต่อสู้ปัญหาชีวิตด้วยความทรหดอดทน เมื่อหน้เก่าหมดไปแล้ว
หน้าใหม่เราไม่ได้สร้าง ความทุกข์ก็จะสิ้นไป เราจะได้มีโอกาสเสวยผลแห่งกรรมดีที่เราตั้งใจสร้างไว้อย่าง
น่าชื่นใจทีเดียว เหมือนชาวสวนปลูกต้นไม้ไว้เป็นอันมาก โอกาสที่จะเก็บเกี่ยวผลย่อมต้องมีเป็นธรรมดา



เพื่อนที่ช่วยแก้ปัญหาที่ดีที่สุดคือกาลเวลา ท่านจึงสอนว่า เมื่อมีดและงมต่อปัญหาถึงที่สุด ก็ให้หยุดอยู่กับที่ อย่าทำ
สิ่งใดอันเป็นเหตุก่อปัญหาใหม่ เพราะการกระทำในเวลานั้น อาจผิดพลาดได้มาก อุปมาเหมือนเมื่อยืนอยู่ในที่มีด
ไปทางไหนไม่ถูก ก็ควรยืนนิ่งอยู่กับที่ก่อน ถ้าเราอดทนยืนอยู่ได้ เมื่อเวลาล่วงไปๆ แสงสว่างก็จะค่อยๆ เกิดขึ้นเอง
โดยธรรมชาติ เหมือนสิ้นราตรี แสงสว่างปรากฏขึ้นพร้อมกับการเริ่มวันใหม่



ก่อนนอนทุกคืน เราควรตั้งใจให้อภัยทุกสิ่งทุกอย่างและแก่ทุกคน ทำเสมือน
หนึ่งว่า เราจะไม่ตื่นขึ้นมาอีก ความตั้งใจอย่างนี้ ทำให้ใจของเราสงบและเรา
จะหลับไปอย่างมีความสุข ตื่นขึ้นพร้อมด้วยความสดชื่นแจ่มใส ขอจงท่องจำ
ไว้ว่า เมื่อใดใจของเราผูกเวร เมื่อนั้นมองไปทางใดก็พบแต่ศัตรู แต่เมื่อใดใจ
ของเรามีเมตตา มองไปทางใดก็เจอแต่มิตรไมตรี



เงินนั้นถ้ายอมให้มันเป็นนาย เราจะลำบากมากเหลือเกิน เพราะมันเป็นนายที่โง่และทารุณ จะใช้เราทำชั่วต่างๆ คนบางคนเว้นความชั่วได้เพราะไม่มีเงิน ทำความดีบางอย่างได้เพราะยังจนอยู่ พอรวยเข้าก็ลืม เงินใช้มันมากเกินไปก็ไม่ได้เพราะพอมันหมด แล้วหาใหม่มาไม่ได้ เราก็เดือดร้อน เราต้องใช้อย่างมีตรสหาย ใช้แต่พอดีๆ เมื่อจำเป็น ก็บอกใช้ให้วุ่นได้ มันจะเป็นมิตรกับเราได้ตลอดไป เงินไม่ชอบคนที่ดูถูกมัน และไม่ชอบคนที่ยกย่องเทิดทูนมันเกินไป



บ่วง คือ รูปอันสวยงาม เสียงที่ไพเราะ
กลิ่นหอม รสอร่อย และโผฏฐัพพะ
(สัมผัส) อันนุ่มนวลชวนใจนั้น เป็น
เครื่องดักคนและสัตว์ไว้ในภพ ให้สยบ
ติดอยู่ในอารมณ์อันหยั่งความรู้สึก สิ่งนี้
แหละที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นโลกามิส
เหี้ยวของโลก ประหนึ่งเหยื่อที่นายพราน
เกี่ยวไว้กับเบ็ด คอยจุดกระชากลากถู
บุคคลผู้ติดมันให้วนว่ายอยู่ในทะเลคือ
สังสารวัฏตลอดกาลยาวนาน



วิธีตัดกรรมที่ถูกต้องคือวิธีตัดกิเลส วิธีลดกรรมคือวิธีลดกิเลส เราควรฝึกให้กลัวกิเลสมากกว่ากลัวกรรม เพราะเป็นการกลัวที่ต้นตอ เหมือนกับการกลัวความเกิดมากกว่ากลัวความตาย เพราะความเกิดเป็นเบื้องต้นของความตาย แต่คนส่วนมาก ชื่นชมยินดีกับความเกิด แต่มีความกลัวตาย สิ่งที่เราควรกลัวกว่าก็คือความเกิด เพราะมันเป็นเบื้องต้น เมื่อมีเกิดแล้วจะหลีกเลี่ยงความตายได้อย่างไร หลุดไม่ได้ ทุกครั้งที่กิเลสลดกรรมลด ผลกรรมก็ลด วิธีที่ดีที่สุดในการตัดกรรม ลดรอนกรรมให้กรรมน้อยลงก็คือ พยายามที่จะลดรอนกิเลส ควบคุมกิเลสเป็นทางที่ดีที่สุด









คบคนที่จิตใจมั่นคงนั้น มีคุณค่ามากกว่า เพราะว่าคนประเภทนี้หาได้ยาก คบเข้าแล้วมีคุณค่ากับชีวิตมาก เราดูวิธีการดำเนินชีวิตของเขาก็ได้เหมือนดวงดาว คือ โคจรไปตามวิถีทางของตน ไม่เหมือนคนประเภทใบไม้ร่วง คนที่จิตใจไม่มั่นคงเหมือนคนประเภทใบไม้ร่วง แล้วแต่ลมจะพัดไปทางไหนก็ไปทางนั้น

เรื่องของกรรมเน้นให้คนเรารู้จักรับผิดชอบตัวเอง ไม่มัวไปโทษนั่นโทษนี้ โทษอะไรมากเกินไปเกินเหตุ ซึ่งเป็นเรื่องปกติวิสัยของคนโดยทั่วไป ที่จะโทษนั่นโทษนี้จนเกินเหตุ โดยไม่ค่อยรับผิดชอบตัวเอง ไม่รับผิดชอบการกระทำของตนเองโทษสิ่งแวดล้อมบ้าง โทษพันธุกรรมบ้าง ไม่เคยโทษตัวเอง แต่หลักกรรมของพระพุทธเจ้านั้นเน้นในเรื่องให้คนเรารับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบการกระทำของตัวเอง เมื่อทำลงไปแล้วเกิดผลอะไรขึ้นมา เราต้องยอมรับอย่างหน้าขึ้นตาบาน เหมือนเป็นหนี้เขาแล้วก็ต้องใช้ ใช้จ่ายกว่าหนี้จะหมดไป ไม่สร้างหนี้ใหม่ขึ้นมา ก็มีแต่จะเบาตัวขึ้น หนี้ใหม่ไม่มี มีแต่จะเป็นผู้ให้หนี้ต่อไป

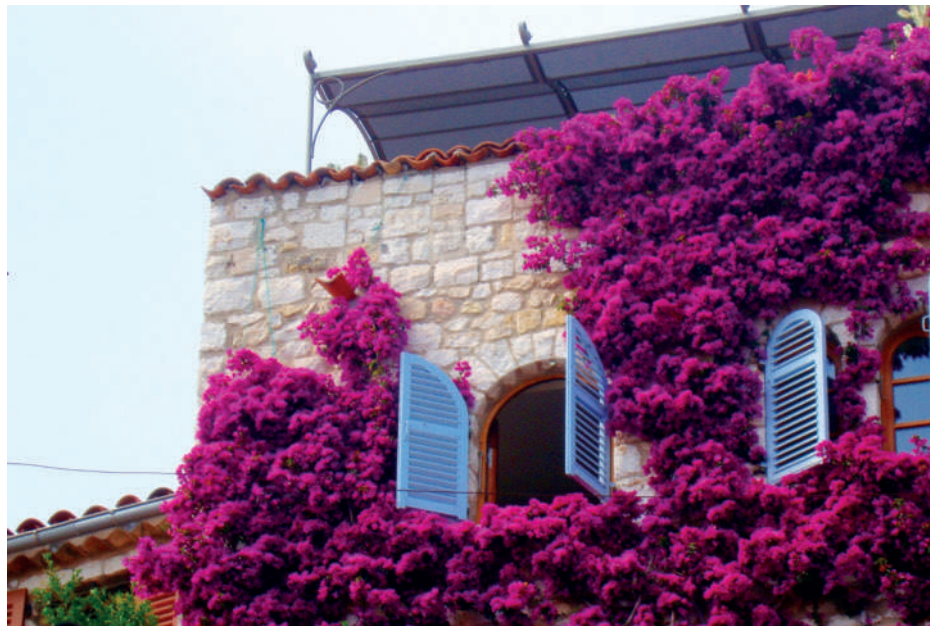








ทุกคนมีอดีต บางคนอาจจะมีความสุขและความฝันอัน
บรรเจิดถึงอดีตอันน่ารื่นรมย์ แต่บางคนอาจจะระทมด้วย
อดีตที่แสนเศร้า มันได้ล่วงไปแล้วทั้งอดีตที่รื่นรมย์และ
ระทมทุกข์และแล้วก็กลับไปเหมือนทิวาและราตรี ไม่มี
อะไรจริงจังยั่งยืนเลยแม้แต่อย่างเดียว ความไม่ยั่งยืน
เท่านั้น ที่ยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป





ความจริงเราโกรธเขา เกลียดชังเขา แต่ตัวเรานั้นแหละต้องเดือดร้อนก่อนเขาหรือมากกว่าเขา ยิ่งถ้าเขาเฉยๆ ไม่โกรธตอบ เราก็ต้องเดือดร้อนข้างเดียว เขาสบายกายสบายใจ เราเอาความโกรธมาทำลายความสุขของเราเอง มันเกิดขึ้นในตนแล้วทำลายตนของผู้นั้น ท่านจึงสอนมิให้เราทำลายตนเอง โดยยอมให้ความโกรธมีอำนาจเหนือ



ตราบไคที่มนุษย์ยังยอมเป็นทาสแห่งอารมณ์ ยังไม่เป็นนายของตัวเอง ยังเอาชนะตนเองไม่ได้ ตราบนั่นมนุษย์ก็ต้องแสวงหาที่พึ่งทางอารมณ์ และทางจิตใจจากภายนอกอยู่ร่ำไป สิ่งที่ทำให้บุคคลลำบากเดือดร้อนอยู่เสมอ นั่น มิใช่สิ่งภายนอกหรืออื่นใด อันที่แท้มันคืออารมณ์ตัว ซึ่งคอยรบเร้าเจ้าถอดไปทางใดทางหนึ่งที่เจ้าตัวพยายามเอาชนะ แต่ก็เอาชนะไม่ได้ อารมณ์รัก อารมณ์ชัง อารมณ์โกรธ อารมณ์หลง คลุกเคล้าผสมผสานอยู่ในกระแสน้ำแห่งชีวิตอันไหลเลื่อนอยู่มิได้ขาดสาย



เหตุการณ์จะไม่สามารถทำลายอนาคตของใครได้ ถ้าคนนั้น
ไม่ปล่อยให้ตัวเองไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ขอให้ยึดมั่น
ในทางที่ชอบ แล้วเหตุการณ์ร้ายจะคลี่คลายไปเอง เหนื่อยนัก
ก็นั่งช้อนดูเหตุการณ์อยู่เฉยๆ เสียบ้าง บางทีก็จะได้เห็นตัวเอง
เด่นชัด "ไม่ต้องทำอะไร" ไปถึงทางสามแพร่ง สี่แพร่ง "ไม่รู้"
จะไปทางไหน เหตุการณ์สับสนวุ่นวายเต็มที่ ลองนั่งอยู่เฉยๆ
นั่งดูเหตุการณ์ เหมือนกับนั่งดูเกลิยวคลื่นในมหาสมุทร
ไม่ต้องลงไปโต้คลื่น บางทีก็จะได้เห็นตัวเองเด่นชัดขึ้นด้วย
ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ยังมีเวลามีตน เพราะเราเมฆหมอกมา
บัง ทำไมชีวิตของคนเราจะมีแต่ความรุ่งเรืองสดใสอยู่ได้ตลอด
เวลา ชีวิตย่อม จะมีขึ้นลงเป็นธรรมดา อย่าตกใจกับการขึ้นลง
ของชีวิต นั่นเป็นเรื่องธรรมดา ให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา



การทำความดีก็เช่นกัน ถ้าดีเกินไป มันก็เสียดี แล้วผลที่ตามมาก็คือไม่ได้ดี ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่าง เช่น ความหวังดีต่อผู้อื่นนั้นเป็นความดี แต่ถ้าหวังดีมากเกินไปจนคอยเอาเรื่องเอาธุระกับชีวิตกับเรื่องส่วนตัวของเขาไปเสียทุกอย่าง นั้นแปลว่า ความหวังดีของท่าน เริ่มไปก่อความรำคาญให้ผู้ที่ท่านหวังดีเสียแล้ว







คนทั้งหลาย เมื่อทำความชั่วแล้ว ไม่ต้องการได้รับผลชั่ว คอยนึกคอยคิดคอย
อธิษฐานว่า ขออย่าให้ผลชั่วตกมาถึงเราเลย ถ้าจะให้ผลก็ขอให้ยืดเวลาไปให้นาน
ที่สุดเท่าที่จะนานได้ แต่เมื่อทำความดีแม้เพียงเล็กน้อยก็นั่งรอ นอนรอ ขอให้
ผลดีนั้นตกถึงตน และขอให้ได้ผลเร็วๆ ถ้าความต้องการของเขาสมปรารถนา
ก็แสดงว่าเหตุปัจจัยมีพอที่จะให้เป็นเช่นนั้น แต่ส่วนมากไม่ได้ดังใจหวัง กรรมชั่ว
ย่อมให้ผลชั่ว กรรมดีย่อมให้ผลดีตามพืชของตน ตนเหมือนบุคคลปลูกขุ่นไว้มัน
ย่อมออกผลมาเป็นขุ่น จะนั่งอ้อนวอนสักเท่าใดให้เป็นมะม่วงก็หาสำเร็จไม่
อนึ่ง กรรมดี กรรมชั่วที่บุคคลทำแล้ว จะให้ผลเร็วหรือช้า มากหรือน้อยอย่างไร
ย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยประกอบในเวลานั้นว่าเปิดโอกาสให้กรรมดีหรือกรรมชั่ว
ให้ผลมากน้อยเพียงใด



เมื่อเราตื่นขึ้นตอนเช้า ขอให้เราคิดว่าเป็นชาติใหม่ของเรา ขอให้คิดไปในทาง
ที่ดี สร้างจินตภาพในเรื่องความสุขความสำเร็จ เราจะได้มีพลังจิตที่เข้มแข็ง
ไปในทางบวก และทำหน้าที่ที่มาถึงให้ดีที่สุด

