

รอยธรรม



พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล
(นัรณฺเฑรภิกขุ) ป.ธ.๘, ดร.

ความจริงของชีวิต ไม่มีคำว่า “รับไม่ได้”
รับได้ หรือ รับไม่ได้ ก็ต้องรับ





คำ@นุ โมทนา



พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล
๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม

กว่าต้นไม้สักต้นจะเติบโตหยั่งรากลึก แผ่กิ่งก้านสาขา ให้ร่มเงา ดอกผล ยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ต้องอาศัยเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อเนื่องมา ชีวิตคนเราก็เช่นกัน กว่าจะเข้าใจสัจธรรมความจริงของชีวิต ได้เรียนรู้พัฒนาปัญญาและจิตวิญญาณ ต้องมีเหตุปัจจัยช่วยเกื้อกูลมากมาย สำคัญที่สุดคือ “กัลยาณมิตรทางธรรม” ได้แก่ ครูบาอาจารย์ที่เมตตาอบรมสอนสั่งให้วิชาความรู้ มีชีวิตดีงามเป็นต้นแบบ ทัศนฐานุคติ เป็นแรงบันดาลใจ ให้เกิดสัมมาทิฐิ พึ่งตนด้วยธรรมได้

พระอาจารย์ ดร.มหาไพโรจน์ ญาณกุลโส ครูบาอาจารย์ ผู้ประเสริฐ เป็นที่เคารพศรัทธาของปวงศิษย์ ทั้งบรรพชิต และฆราวาสจำนวนมาก ท่านได้อุทิศชีวิตถวายบูชาธรรม มุ่งมั่น เพียรศึกษาธรรมวินัย เป็นครูบาอาจารย์ที่เรียนจริง รู้จริง ทรงวินัยปิฎก ปฏิบัติตรง อบรมสอนศิษย์ ทั้งอภิรกรรมและบาลีมานานเกือบ ๔ ทศวรรษ ด้วยจริยวัตรตรงดงาม เปี่ยมกตัญญู ต่อบุพการีชนเมตตาเอาใจใส่แก่ศิษย์โดยไม่มีประมาณ รักการสอน รักความเป็นครู ถวายทอดธรรมจากใจสู่ใจ ครองชีวิตพรหมจรรย์อันประเสริฐ เป็นความงามแห่งสังฆะตลอดมา ตั้งแต่อายุเพียง ๑๓ ปี

๒๐ ปีที่ข้าพเจ้าได้ทำงานเผยแผ่ธรรม บุญกุศลส่งผลให้
ได้เข้ามาศึกษาพระปริยัติธรรม ทั้งภาษาบาลีและพระอภิธรรม
ด้วยเมตตาของพระอาจารย์ กัลยาณมิตรผู้ทรงอิทธิพลแก่ชีวิต
เป็นอย่างยิ่ง เส้นทางนี้ובุ่นด้วยมิตรทางธรรม ล้วนมุ่งมัน
พากเพียรศึกษาเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม ช่วยกัน
รักษาสืบทอดพระธรรมคำสอนที่ถูกต้อง นับเป็นภารกิจ
อันยิ่งใหญ่ของเราชาวพุทธที่ต้องช่วยกันหมุนกงล้อธรรม
ตั้งใจศึกษาธรรมคำสอน น้อมนำมาปฏิบัติในชีวิต และบอกต่อ
ในสิ่งที่ถูกต้องคำสอนของพระพุทธเจ้า จนถึงวันหนึ่งที่เรา
ต่างตระหนักรู้ใจว่า ไม่มีวิชาไหนที่จะมีคุณค่ามากกว่า วิชา
ของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือพระปริยัติธรรม
พระอภิธรรม และบาลี มีความสำคัญมาก เป็นรากฐานสำคัญ

แม้เราไม่มีอนาคตตั้งสัจญาณที่จะทราบอนาคต บางคราว
ที่ชีวิตต้องพบความยาก ความลำบาก อาจนำมาซึ่งความท้อ
แต่ด้วยบุญกุศลที่มีแบบพิมพ์คือครูบาอาจารย์เป็นแบบอย่าง
ที่ดี มองย้อนไป กว่าท่านจะเดินมาถึงจุดนี้ได้ ท่านเองก็ไม่ทราบ
อนาคต แต่ด้วยศรัทธา ปัญญา และความเพียร เราก็ได้เห็น
ท่านประสบความสำเร็จ เป็นแบบอย่างชีวิตประเสริฐ ให้เรา
ระลึกนึกถึงและน้อมนำเป็นกำลังใจ กำลังศรัทธาได้เสมอ

ในมงคลวาระที่พระอาจารย์ ดร. มหาไพโรจน์ ญาณกุสโล
สำเร็จการศึกษา “พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาบาลีพุทธศาสตร์”
(ปริญญาเอก) จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร)

พ.ศ.๒๕๖๗ ชมรมมกัลยาณธรรมในนามคณะศิษย์ได้กราบเรียน
ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือ “รอยธรรม เล่ม ๑” เพื่อน้อมถวาย
เป็นอาภริยาบูชา น้อมกราบถวายมุทิตาสักการะด้วยอนุสาสนี
ปาฏิหาริย์แห่งธรรม ซึ่งเนื้อหามาจากที่ข้าพเจ้าได้ติดตาม
ฟังธรรมบรรยายในวาระต่างๆ ของพระอาจารย์ ตระหนัก
คุณค่ายิ่ง จึงได้ถอดความนำเผยแพร่ในเพจ FB : Kanlayanatam
เป็นตอนสั้นๆ ในมงคลกาลแห่งมุทิตาธรรมนี้ จึงได้รวบรวม
จัดพิมพ์เป็นหนังสือ อนุสรณ์ธรรม ซึ่งท่านผู้อ่านจะได้รับ
ประโยชน์ทางปัญญา โยนิโสมนสิการ สัมมาทิฐิ ทั้งภาคปริยัติ
และปฏิบัติ ทั้งในเรื่องหลักธรรมในการครองชีวิต ความสำคัญ
ของการศึกษาปฏิบัติธรรม และมรณสติ ได้ข้อคิดแนวธรรม

ขอมอบหนังสือนี้เป็นคู่มือชีวิตเล่มน้อย ที่กลั่นมาจาก
การตกผลึกภูมิปัญญาธรรมของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ นับเป็น
มหากุศลปัญญาทานจากครูผู้เมตตา ที่ปวงศิษย์น้อมถวาย
เป็นอาภริยาบูชา เพื่อความมั่นคงไพบูลย์แห่งพระสัทธรรม
ตามรอยมโนปณิธานของพระอาจารย์ที่เป็นแบบพิมพ์ธรรม
ที่ดงามบริสุทธิ์ตลอดมา

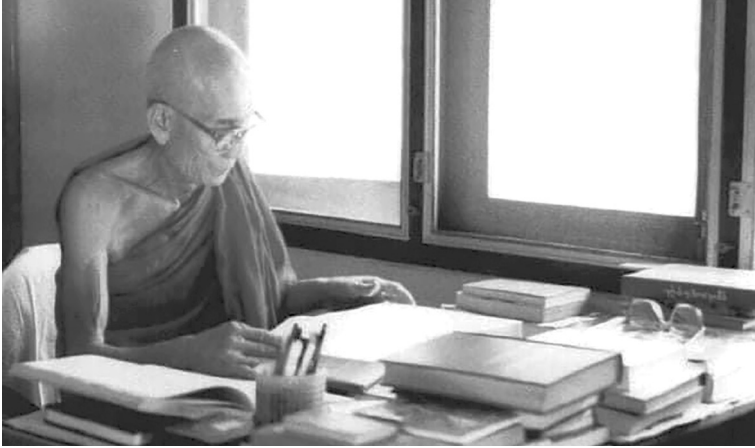
“จิริ ติฐุตฺตฺ สทฺธมฺโม ธมฺเม โหนตุ สคารวา.”

กราบมอบน้อมบูชาพระคุณด้วยเศียรเกล้า
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมมกัลยาณธรรม

ไอวาทหลวงพ่อ

สมัยที่อาตมาเป็นสามเณรอยู่ที่วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง หลวงพ่อเจ้าอาวาส ณ เวลานั้น (พระภิกษุทันตธัมมานันทะ มหาเถระ) ท่านให้ไอวาททุกวัน วันละเล็กวันละน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นช่วงหลังทำวัตรเย็น ช่วงหลังทำวัตรเช้านี้ท่านไม่ค่อยให้ไอวาท เพราะว่าทำวัตรเช้าเสร็จ ต้องเข้าห้องเรียนทันที ก็จะเน้นให้ไอวาทหลังทำวัตรเย็นเป็นหลัก และท่านก็พูดให้ฟังเยอะมากเลยนะ พวกเราก็จดกัน ตั้งใจจดเก็บไว้ตลอด ทุกวันนี้หลาย ๆ ท่านที่เป็นลูกศิษย์ก็นำมาเผยแพร่ต่อ คำที่หลวงพ่อบอกท่านให้ไอวาท

ส่วนอาตมายังเป็นสามเณรวัยกำลังเรียน จดด้วยจำด้วยท่องด้วย ตอนนั้นยังไม่ค่อยเข้าใจ ท่านบอกว่า **“คนมีศีลมีจิตใจบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส แค่นี้ก็ได้ตั้งใจตั้งปรารถนาแล้ว”** ดังนั้นญาติโยมสาธุชนทั้งหลายพยายามไว้ คิดแต่สิ่งดี พูดแต่คำพูดที่เป็นประโยชน์ กระทบแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นประโยชน์เอาไว้ เพราะว่าทุกขณะที่เราคิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ดี มีประโยชน์ จิตเรา ณ เวลานั้นก็เป็นบุญเป็นกุศลไปพร้อมๆ กับที่เราคิด พูด กระทบ



ปริยัติ คือแผนที่ชี้เส้นทาง

เมื่อ ปริยัติ ไม่เรียน ก็เพี้ยนตั้งแต่แรก
ปฏิบัติ ที่ไร้ปริยัติ ยิ่งเพี้ยนหนักเพิ่มขึ้นอีก

เดินอยู่ แต่ไม่พบทางออก คือ ปฏิเวธ เพราะทางที่เดิน
ไม่ใช่ทางออก กลายเป็นเดินวนเวียนบนเส้นทางเดิมๆ เรียกว่า
ได้แค่เดินขยับ เดินย้ายที่เดินไปจากที่เดิม กลับมายังที่เดิม
ได้แค่เดินแต่ไม่พบทางออก จะบอกว่าเพราะไม่รู้ทางเดิน ไม่รู้
วิธีเดิน เป็นเหตุให้วนไปเวียนมา อยู่เนืองๆ ภาพแล้วภพเล่า
สังสารวัฏฏ์จึงยาวนาน เพราะขาดแผนที่ชี้เส้นทางคือ ปริยัติ
เป็นเหตุให้ต้องเดินวนเวียนกันอยู่เช่นนี้เอง



ศัพท์ทางนัย ธรรมทางนัย ขิณัตติ

การให้ธรรมะเป็นทานหรือธรรมทาน ขณะทานทุกอย่าง การให้ที่ดีเยี่ยม ก็คือ การให้พระธรรม ธรรมเทศนามัย บุญที่เกิดจากการให้พระธรรมก็คือธรรมทาน เป็นบุญมหาศาล แต่ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ท่านทั้งหลายที่จะนำธรรมะของ พระพุทธเจ้าไปบอกต่อๆ นั้น ขอให้เน้นย้ำเรื่องความถูกต้อง ทางหลักธรรม ซึ่งหลักธรรมนั้นถูกต้องอยู่แล้ว จะมาผิด ก็ต่อ เมื่อเราเข้าใจผิดเอง หรืออาจจะการที่เราฟังผิดเอง อาจจะ รวมไปถึงผู้ให้เรานั้นสอนผิดให้แก่เรามา แต่เราไม่รู้ว่ามีผิด

เราก็ต้องอาศัยศึกษาเยอะๆ ฟังบ่อยๆ หลายๆ หลักธรรม หลายๆ ครูบาอาจารย์ และถ้าเกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับหลักธรรม ที่แตกต่างกัน เราควรสอบถามผู้รู้ให้แน่ชัดว่าที่ถูกต้องแล้วอธิบาย ว่าอย่างไรกันแน่ หมายถึงสิ่งใดกันแน่ เพื่อสร้างความแน่ชัด ไม่ใช่ถามเพื่อเป็นการทดลองภูมิความรู้ของท่านผู้นั้น



ความแนชดัทางด้านหลักธรรมที่จะนำไปเผยแผ่ต่อนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เสมือนหนึ่งว่าผู้ให้ธรรมะผู้อื่น ก็คือผู้บอกทางสำคัญ ผู้บอกทางในการดำเนินชีวิตในสังสารวัฏ เพื่อให้พ้นไปจากสังสารวัฏ จึงเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในบรรดาบุคคลทั้งหลาย บุคคลที่บอกทางธรรม บุคคลที่บอกหลักธรรม เป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด

ดังนั้น จึงควรฟังธรรมเยาะๆ ฟังธรรมบ่อยๆ ฟังให้เข้าใจ ได้อย่างถูกต้องบริบูรณ์ แล้วก็บอกต่อเฉพาะส่วนที่เราเข้าใจถูกต้อง ไม่ใช่บอกเฉพาะส่วนที่เราเข้าใจผิด หรือเข้าใจว่าถูกต้อง แต่มันผิดอยู่ ต้องงดเว้นที่จะบอกต่อด้วยความเข้าใจผิด ต้องเลือกเฟ้นที่จะบอกเฉพาะสิ่งที่เราเข้าใจถูกต้องอย่างแท้จริง หลักคำสอนที่ถูกตรงมีความสำคัญมาก

จึงต้องเน้นแล้วเน้นอีก เกี่ยวกับ ธัมมเทสนาмай



ทุกข์ที่ไม่ควรทุกข์

ความจริงแล้ว พวกเราชาวพุทธทุกชีวิต เรามีจิตที่ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างด้วยเหตุด้วยผลกันทั้งสิ้น แต่ถ้าเราไม่นำเหตุไม่นำผลมาประกอบใช้ นอกจากเราจะกลายเป็นคนไม่มีเหตุผลแล้ว เรายังจะเป็นผู้ที่มีแต่ความทุกข์ ไม่เคยมีความสุขเหมือนคนอื่นเลย

ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า เป็นผู้ที่รับอะไรไม่ได้เลย อะไรที่ตนไม่ชอบ แม้จะประกอบด้วยเหตุด้วยผล แต่เป็นเหตุผลที่ตนไม่ชอบ อะไรๆ ก็รับไม่ได้ ก็เลยเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป เรียกว่าทุกข์ที่ไม่ควรเป็นทุกข์ หรือทุกข์ไม่เป็นเรื่อง นั่นเอง





โลกนี้ไม่มีอะไรให้ยึดติด

สิ่งที่ยิ่งรับรู้แล้วยิ่งมีประโยชน์ คือ เรื่องรูปเรื่องนาม แต่สิ่งที่รับรู้แล้วมักมากความ คือ นอกจากเรื่องรูปเรื่องนาม นั่นเอง แท้จริงแล้วโลกนี้ ทั้งไม่มีอะไรให้ยึดติด ทั้งไม่ควรยึดติดอะไรกับสิ่งที่มีอยู่ ยึดไปก็ทำให้จิตใจผูกพัน ใจเป็นทุกข์ ห่างไกลความสุข ไร้ความโล่งใจเบาใจอย่างสิ้นเชิง

พึงควรทำในสิ่งที่ควร สิ่งที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น นอกนั้นต้องปล่อยวาง อย่าเอาสภาพจิตใจเข้าไปแลก จะไม่ใช่แค่เสียเปรียบ แต่จะเสียสภาพจิตใจ เสียเวลา เสียโอกาสดีๆ มีแต่เสีย เสีย เสีย

บัญญัติที่เป็นบรรทัดฐาน ๑๐๖ปรมัตถ

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น หากกล่าวให้ถึงที่สุดแล้ว ต้องใช้ภาษาสภาวะ ใช้ภาษาอภิธรรม ต้องใช้ภาษาปรมัตถธรรม ๔ ไม่เช่นนั้นก็จะขัดกับหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้เคยตรัสไว้ว่า ธมฺมกถิกทั้งหลาย หรือผู้ที่กล่าวธรรมสอนธรรมทั้งหลาย ถ้าจะให้ตรงตามคำที่เรียกว่า ธมฺมกถิก ต้องเป็นผู้ที่กล่าวธรรม สอนธรรม เผยแผ่ธรรมที่เกี่ยวกับสภาวะธรรมคือพระอภิธรรมให้ได้ หากไม่เช่นนั้นแล้วจะไม่สมชื่อที่จะเรียกว่า “ธมฺมกถิก”

ความจริงแล้ว เกี่ยวกับสภาวะธรรม หรือเกี่ยวกับพระอภิธรรม พวกเราชาวไทยที่เป็นชาวพุทธส่วนใหญ่จะมีความรู้เกี่ยวกับคำว่าพระอภิธรรม แต่ยังขาดความรู้ความเข้าใจถึงขั้นยอมรับได้ว่า พระอภิธรรมเป็นธรรมะที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสไว้ ตั้งแต่ตรัสครั้งแรกบนสวรรค์ ครั้งที่ ๒ บนโลกมนุษย์ ด้วยความที่มนุษย์เรา ไม่มีท่านใดที่จะมีความสามารถในการจะรับฟังพระอภิธรรมจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ดีเท่าพระสารีบุตร พระองค์จึง



ทรงตรัสกับพระสารีบุตรเพียงรูปเดียวเท่านั้น หลังจากนั้นพระ
สารีบุตรจึงได้นำไปเผยแผ่ต่อไปจนมาถึงทุกวันนี้ ...ปัจจุบันนี้

“พระไตรปิฎก” ก็คือ พระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม
บางท่านอาจจะมองว่า พระอภิธรรม เป็นภาษาเทวดา
พระอภิธรรมเป็นธรรมะสำหรับเทวดา หรือบางท่านอาจจะ
มองว่าพระอภิธรรมเป็นเรื่องที่ยาก บุคคลธรรมดาไม่สามารถ
ที่จะศึกษาได้ แต่ถ้าได้ศึกษาที่ละชั้นทีละตอนก็จะทราบได้เป็น
อย่างดีว่า ยากขนาดนี้ ลึกซึ่งขนาดนี้ มีแก่นสารสาระประโยชน์
ขนาดนี้ ถ้าไม่ใช่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว จะเป็น
บุคคลใดในโลก ที่จะสามารถบอกสภาวะธรรมที่ไม่มีชื่อมาก่อน
สามารถระบุชื่อได้ตรงตามสภาวะ ชื่อทางพระอภิธรรมหรือชื่อ
ตามสภาวะนั้น

ถ้าจะพูดกันแบบย่อๆ สั้นๆ ตามกาลเวลา ต้องบอกว่า
บัญญัติบรรทัดฐาน หมายความว่า คำบัญญัติต่างๆ ชื่อเรียก
ต่างๆ ทางพระอภิธรรมนั้น เป็นคำบัญญัติที่เป็นบรรทัดฐาน
ที่ดีต่อปรมัตถ์



นักศึกษาบาฬีใหญ่ที่สอบได้และรับประกาศนียบัตร รุ่นที่ ๕ ในการศึกษา ๒๕๒๙

ความเพียรพยายามในสิ่งที่พึงทำ
จะได้รับประโยชน์ผลอย่างเลิศล้ำ
ตามกำลังความเพียรอย่างแน่นอน
อย่าถอดถอนใจ อย่าเลิกใช้ความเพียร

ทุกลมหายใจมีไว้
เพื่อสร้างชีวิต

อย่าได้ดูถูกสถานะของตน
เพราะแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน
พึงหันมาใช้ความขยันส่วนตน
ในการข้ามพ้นทุกสิ่งทีเผลอร้ายไปให้ได้
ทุกลมหายใจมีไว้เพื่อสร้างชีวิต
เพราะเส้นทางชีวิตนี้
ต้องอาศัยชีวิตเป็นหลักประกัน
พึงมุ่งมั่นตั้งใจทำแต่สิ่งดีๆ เข้าไว้
จะได้มีปัจจัยในการดำเนินชีวิตที่ดีๆ
ภพชาติกาลเวลา ที่ผ่านไปๆ มา
เสียเวลาให้กับบาป อกุศล กิเลส มากากแล้ว
ภพนี้ชาตินี้ เห็นทีน่าจะต้องพอได้แล้ว

คุณสมบัติที่สำคัญที่สุด ในการทำควมดี

เห็นว่าเป็นความดีก็ทำไปจะดีมาก วันก่อนอาตมาเลี้ยงไอศกรีมนักศึกษาพระอภิธรรม มีนักศึกษามาถามว่าท่านเลี้ยงในโอกาสอะไร อาตมาบอกว่าเลี้ยงในโอกาสที่ อยากให้นักศึกษาและคณาจารย์ได้ทานของเย็นๆ ในช่วงอากาศร้อนๆ แค่นั้นเอง ความจริงแล้วเวลาเราทำบุญต่างๆ นานา ไม่ต้องไปคิดเยอะ ก่อนทำ ขอให้คิดดี มีพุพพเจตนาดี ขณะทำก็ตั้งใจทำซึ่งความดีนั้น หลังทำ เสร็จแล้ว ก็ย้อนระลึกนึกถึงซึ่งความดีที่เราทำสำเร็จไปแล้วนั้นอยู่เฝื่องๆ

๓ ประการนี้แหละ เป็นคุณสมบัติสำคัญที่สุดในการทำควมดีได้อย่างสมบูรณ์ เรียกว่า เจตนา หรือความตั้งใจจริงก็เกิดขึ้น พุพพเจตนา ก็เกิดขึ้น ความตั้งใจจริงในขณะที่ทำควมดีก็เกิดขึ้นจริง ขณะทำ มุญจนเจตนา ก็เกิดขึ้นจริง หลังจากทำควมดีเสร็จสรรพไปแล้ว ก็ยังรู้สึกรักดีใจกับควมดี มีอุปเจตนาดีในที่ตนได้ทำสำเร็จไปแล้วนั้น อยู่เฝื่องๆ



เวลาที่เหลือเพื่อวินาทีสำคัญ

ไม่มีผู้ใดที่จะสามารถรู้ได้เลยว่า เราจะมีเวลาในชีวิตนี้เหลืออีกมากน้อยแค่ไหน แต่อย่างไรก็ตาม ทุกชีวิตที่กำลังมีชีวิตอยู่ในขณะนี้ วันข้างหน้าที่จะมาถึงนั้น ไม่ใช่วันเกิด แต่เป็นวันตาย ต้องตายก่อนแล้วถึงจะเกิดใหม่ ในความเป็นจริงเป็นเช่นนี้

ดังนั้น ในช่วงที่ญาติโยมทั้งหลายยังมีกำลัง ยังมีโอกาส ยังมีเวลาเดินทางไปไหนมาไหน ศึกษาหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าได้อยู่ นั่น ต้องขวนขวายศึกษาไว้ เพื่อให้จิตใจของตน มีความรู้ทางหลักธรรม ถึงวินาทีสำคัญ เราคงไม่มีบุคคลสำคัญเช่นพระพุทธเจ้าไปโปรดถึงที่

ถึงวินาทีสำคัญ อาจจะไม่มีความดีที่ตนเคยทำไว้แต่เพียงเล็กน้อยนั้นก็ได้ โอกาสนี้ถือเป็นโอกาสที่ดีแล้ว จึงต้องรีบฉวยโอกาสนี้ไว้ อย่าปล่อยให้วันเวลานั้นล่องไปโดยเปล่าประโยชน์ แม้ในวันพรุ่งนี้ที่อาจเป็นวันทำงาน ไม่ใช่วันพระหรือวันอาทิตย์ ไม่ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรม สวดมนต์ ไหว้พระเหมือนวันนี้ เราอยู่ที่ไหน ถ้าใจเราถึง เราก็อยู่อย่างสุขสบาย สร้างกุศลให้แก่ชีวิตจิตใจของตนได้อย่างสม่ำเสมอ

ระลึกนึกถึงความดี ใจเป็นบุญ

ถ้าเทียบกันระหว่าง การทำบุญกับการทำบาป ส่วนใหญ่
ทำบาปมากกว่าทำบุญ ส่วนใหญ่ทำบุญมาน้อยกว่าทำบาป
เป็นอย่างนั้นชีวิตสัตว์โลก แต่ถ้าถามจำได้ไหม... จำไม่ได้
จำไม่ได้ ไม่ใช่ว่าไม่เคยทำ เคยทำแต่จำไม่ได้ คำตอบนี้ นี่ตอบ
ที่เราก็อายตนเอง เคยทำแต่จำไม่ได้ ทำด้วยตนเองแท้ๆ แต่
จำไม่ได้เลย มันเป็นเรื่องที่แปลกเหมือนกัน ทำไว้เองแต่กลับ
จำไม่ได้

การที่เราเคยทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นจะทางกาย
ทางวาจา ทางใจ ทวารใดทวารหนึ่ง แต่เราจำไม่ได้ ถามว่านั่น
คืออะไร นั่นก็คือบาปเป็นส่วนใหญ่ เราจำไม่ได้ แต่บาปเขา
จำเราได้ บุญก็เช่นเดียวกัน แต่บุญนี้จะต่างจากบาปตรงที่ว่า
ที่จำไม่ได้เพราะว่าไม่ค่อยได้ทำ...เพราะว่าบุญนี้ ถ้าทำ ส่วนใหญ่
จะจำได้ ความจริงแล้ว ทำครั้งเดียวต้องจำได้ตลอดไป แต่
ส่วนใหญ่อีกกลับกัน เวลาทำบาปครั้งเดียวนี่จำแม่น เวลา
ทำบุญหลายครั้งจำไม่ได้

หลักการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ถูกต้อง
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงแนะนำพร่ำสอน
มาตลอดว่า ถ้าเราทำความดีใดๆ แล้ว ให้ระลึกนึกถึง ให้คิดถึง
ยิ่งมากครั้งยิ่งดี เพราะทุกๆ ครั้งที่เราระลึกนึกถึงบุญกุศล
ที่เราเคยทำไปแล้ว ณ ขณะที่ระลึกนึกถึงความดีอยู่นั้น จิตใจ
เราก็เป็นบุญเป็นกุศลไปในตัว...

เทวดาแนะนำกัน ๓ ข้อ

๑. ไปเกิดโลกมนุษย์ให้ได้
๒. สร้างศรัทธา เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย
เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมให้ได้
๓. รักษาศรัทธานั้นให้มั่นคงให้ได้

วิถีชีวิตที่แน่นอนที่สุด

วิธีการง่ายๆ ในการฝึกให้จิตของตนเป็นกุศล ให้ถามตนเองตั้งคำถามบ่อยๆ ว่า ตนกำลังทำอะไรอยู่ เวลาจิตใจเราเป็นกุศลเพราะคิดพูดทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในฐานะเป็นปุถุชน เราไม่สามารถจะรู้ได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า ถ้าไม่รู้เราก็ไม่ต้องทำบุญทำกุศล แต่หมายความว่า ยิ่งรู้ไม่ได้ ยิ่งไม่รู้ ยิ่งต้องทำบุญไว้ เพื่อให้รู้ให้ได้ วันนี้เรายังไม่รู้ วันหน้าเราจะต้องรู้ วันนี้เรายังไม่สามารถที่จะรู้ได้ แต่เรายังดำเนินต่อไปตามหลักการที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานให้ไว้ วันข้างหน้า เราก็ต้องรู้อย่างแน่นอน

เหมือนพระโสดาบัน อดีตท่านก็คือปุถุชนคนอย่างเรา แต่เพราะท่านฝึกหัดปฏิบัติตน ฝึกหัดปฏิบัติจิตใจของท่านตามหลักการที่พระพุทธเจ้าประทานให้ไว้ แนะนำให้ไว้ ท่านจึงพัฒนาไปเป็นพระโสดาบัน เมื่อเป็นพระโสดาบันแล้ว ชีวิตต่อไปของท่าน บาลีใช้คำว่า “นียโต สมโพธิปรายโน” คำว่า นียโต แปลว่าเป็นบุคคลที่มีวิถีชีวิตที่แน่นอนที่สุด สมโพธิปรายโน เป็นบุคคลที่จะเป็นพระอรหันต์แน่นอนที่สุด ต้องเป็นพระโสดาบันก่อน ต้องได้ขั้นแรกก่อน จึงจะไปต่อจนถึงขั้นที่ ๔ ได้



แต่ถ้ายังเป็นปุถุชนอยู่ อีกทั้งการพึ่งเทศน์ฟังธรรม ก็ไม่มี การทำบุญตักบาตรก็ไม่มี การสวดมนต์ไหว้พระก็ไม่ทำ การเจริญภาวนาต่าง ๆ ก็ไม่คิดที่จะทำ บุญใดๆ ที่เพื่อนจะมาชวน ก็ไม่คิดจะไป ชวนที่ไรก็อ้างว่าไม่ว่าง แต่ถ้าชวนไปเที่ยวห่าง ไปรับประทานอาหารข้างนอก เป็นต้น ก็จะว่างทันที พร้อมทั้ง อยู่นี่เป็นต้น

เป็นคำเตือนนะ หลายๆ ท่าน ไม่ได้เป็นคำกล่าวโทษ กล่าวความผิดของท่านใดเป็นการเฉพาะ เป็นการกล่าวธรรมะ ที่เป็นภาษากลางๆ ภาษารวมๆ ไม่ได้เน้นเจาะจงไปที่บุคคลใด

ตั้งต้นความคิดใหม่

อดีตที่ผ่านแล้วก็ให้ผ่านไป ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เราต้องตั้งต้นความคิดใหม่ เพื่อจะสร้างกรรมใหม่ เพื่อจะได้รับผลดี ๆ ใหม่ สิ่งใดที่เลวร้ายที่เราเคยคิดไว้ พุดไว้ ทำไว้ นั้น ถ้าวันนี้เรารู้ว่าสิ่งเหล่านั้นเลวร้ายจริง ยอมรับได้จริง ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เราจะต้องเปลี่ยนชีวิตใหม่ ในปีใหม่ ก็คือหลังจากสงกรานต์ แล้วต้องปรับปรุงแก้ไขชีวิตใหม่

บางสิ่งบางอย่าง เราอาจจะมองว่าขาดไม่ได้ แต่ถ้าเราพิจารณาวิเคราะห์ พิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะ สมาธิ และ ภูมิปัญญา เราจะเห็นความถูกต้องชัดเจน ในสิ่งที่เราเคยคิดมาก่อนว่าชีวิตเราขาดสิ่งนั้นไม่ได้ เราก็จะรู้ได้ว่า ไม่ใช่ขาดไม่ได้ เพียงแต่ว่าเราไป “ยึดติด” เข้าใจผิดคิดว่าขาดไม่ได้

ถ้าเรารู้และยอมรับ เราพึงลดในสิ่งที่จะมีผลเสียต่อชีวิตเรา โดยเฉพาะบาปอกุศล สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราทำแล้ว ในกาลข้างหน้า ก็จะมาส่งผลให้เกิดแก่ชีวิตเราอีก

มัจฉามัคคี ก็มีความสุข

การที่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลกก็ดี การที่มีการแสดงพระธรรมเทศนาก็ดี การที่เราได้ศึกษาได้ฟังได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดี เหล่านี้เป็นเหตุแห่งความสุข เป็นที่มาแห่งความสุขของผู้นั้น ๆ ทั้งสิ้น ความสามัคคีแห่งหมู่คณะเป็นความสุข การที่เราอยู่ร่วมกัน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะมีการร่วมไม้ร่วมมือร่วมใจกัน ถ้ามีที่ใดเห็นต่างแตกต่าง แดกค่อ ก็ควรพิจารณาตนเอง

แต่ว่าส่วนใหญ่ผู้ที่เห็นต่างกับหมู่คณะ ก็มักจะเป็นผู้ที่ไม่เห็นผิคนะ เรียกว่าเห็นแก่ตัวเป็นส่วนใหญ่ เปรียบเสมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง ถ้ามันมีกิ่งใดกิ่งหนึ่งถูกหนอนไช ถูกหนอนเจาะอยู่ด้านในแล้ว มันเหี่ยวมันแห้ง วิธีการง่าย ๆ ก็คือต้องตัดกิ่งนั้นออกไป ไม่อย่างนั้นมันจะลาม แล้วเป็นเหตุทำให้ต้นไม้หรือกิ่งไม้ในต้นนั้นตายแห้งไปที่ละกิ่ง ถึงขั้นว่าต้นไม้ต้นนั้นตายทั้งต้น เช่น ถ้ามีปลวกเกาะอยู่ที่กิ่งใด แต่ส่วนใหญ่ปลวกก็มาจากพื้นดิน ก็ตั้งแต่รากขึ้นไปเลยไม่เหลือ ในขณะที่เดียวกันถ้ามีความสามัคคี ก็จะมีแต่ความสุข ถ้าแตกสามัคคีก็มีแต่ความทุกข์

ใช้โอกาสที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์



ถ้าเราไม่มีความรู้ ไม่ได้เพิ่มความรู้ ไม่ชวนช่วยที่จะ แสวงหาความรู้ทางหลักธรรมไว้ ลองทบทวนดูให้ดี เราก็จะ เห็นแล้วว่า เรากับสัตว์เดรัจฉานก็ไม่ได้แตกต่างกัน เป็น เพราะวันๆ ก็กินกับนอน กินกับนอน ทำงานเพื่ออะไร... ทำงาน เพื่อกิน กินเสร็จแล้วทำอะไร... พักผ่อน นอน นอนเสร็จ แล้วตื่นทำงาน ทำงานเสร็จกิน กินเสร็จแล้วนอน แค่นี้ไม่ได้ ต่างอะไรกับสัตว์เดรัจฉาน

แต่ถ้าจะพูดกันแบบไม่เกรงใจ สัตว์เดรัจฉานสบาย กว่าเราอีก ไม่ต้องทำงานใช้ไหม กิน นอน อีสระที่สุด ไม่ต้อง สนใจใคร เพราะฟังคำใครไม่รู้เรื่อง... แต่เราเป็นมนุษย์นี่ ถ้า เราพิจารณาให้ดี เรามีโอกาสมากกว่าสัตว์เดรัจฉานตรงที่ว่า เราฟังรู้เรื่อง เราอ่านเข้าใจ เรารู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร แต่ ไม่ควรหยุดอยู่ ณ จุดนั้นเพียงเท่านั้น ต้องพิจารณาตน ถ้าว่า เรามีบุญมากกว่าสัตว์เดรัจฉาน สมมติเราพิจารณาตนว่า เรา มีบุญมากกว่าสัตว์เดรัจฉาน จึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์... ไม่ผิด

แต่เราต้องมองคนอื่นที่เหนือกว่าเรา เช่นมองพระ
อริยะ ไม่ต้องไปถึงพระอริยะก็ได้ มองพระก็แล้วกัน มองไป
ที่พระก่อน ท่านเป็นคนไทยเหมือนกันกับเรา ทำไมท่านบวชพระ
ทำไมท่านบวชพระได้ เพราะมีบุญมาก่อน ถูกไหม บางคนมี
บวชพระได้ ๕ วัน ๗ วัน ๑๐ วัน ๑๕ วัน... ลีภ แล้วก็อ้างว่า
ผ้าเหลืองร้อน อ้าว โทษผ้าเหลืองอีก อันที่จริงตัวเองร้อน
แต่ไปโทษผ้าเหลืองร้อน นี่เขามีบุญมาแค่นั้น เขาจึงได้แค่นั้น
แต่ไม่ใช่ทุกคนจะเป็นแบบนั้น อยู่ที่บุญนะ



ทุกครั้งที่ตั้งใจ ไม่ใช่ว่า ใจจะดีเสมอไป
และทุกครั้งที่ใจดี ไม่ใช่ว่า จะดีใจเสมอไป

อดีตสัมมาปณิธิ

เป็นการเริ่มต้นชีวิตตนเองให้เป็นชีวิตที่ดี ไม่เหมือนอดีตที่ผ่านมา แม้ถ้าอดีตที่ผ่านมา ดืออยู่แล้ว แต่ปัจจุบันนี้ดีกว่าอดีตอยู่เรื่อยๆ ก็ถือว่าเป็น อดีตสัมมาปณิธิ เช่นเดียวกัน

คำว่า “มงคล” นั้นหมายความว่า ชีวิตที่มีบุญเก่ามา ชีวิตที่ทำบุญใหม่อยู่เรื่อยๆ ชีวิตที่มีโอกาสในการสร้างกุศลทำความดีอยู่เรื่อยๆ และทำจริงด้วย นั้นเรียกว่าเป็นชีวิตที่มีมงคล



เป็นบทเรียนสอนใจ

ทุกวันนี้เหตุการณ์ต่างๆ ที่ญาติโยมสาธุชนทั้งหลาย ได้ประสบพบเจอมาด้วยตนเอง ทั้งได้ยินได้ฟังมาก็มากมาย ทั้งหมดนั้น ถ้าเราสามารถนำมาเป็นบทเรียนสอนใจเราได้ แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายก็ตาม

ถ้าหากสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ดีอยู่แล้วก็ยิ่งนำมาเป็น บทเรียนสอนใจ เป็นกำลังใจในการทำความดีให้แก่เราได้มาก ฟังเรียนรู้ โยนิโสมนสิการ มองเห็นประโยชน์แง่ดี และคุณค่า ของทุกเรื่องราว ที่ชีวิตได้ประสบพบเจอ และนำมาเป็นบทเรียน แนวทางแก้ไข พัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น ดีขึ้นทุกวัน



ไขชีวิตคุ้มค่าที่ได้เกิดมา

ได้ยินว่าใครไปปฏิบัติธรรมที่สำนักโน้นนี่ เต็มยาก็ได้ยินอีกแล้วว่า มีการตั้งโรงงานแจกข้าวปลาอาหาร เสื้อผ้า ได้ยินบ่อยๆ เราก็เอามาสอนใจเราว่า ถ้าเรามีโอกาส เราก็จะทำอย่างนั้นด้วย ดั่งนั้นในชีวิตๆ หนึ่ง เราอย่าเพิ่งหวังแต่สิ่งที่เราอยากจะได้แบบลมๆ แล้งๆ ชีวิตๆ หนึ่ง ต้องพึ่งพาความเพียร ความขยัน อย่างไม่รู้ต้องทำงานทำมาหาเลี้ยงชีพ เพราะว่าชีวิตต้องมีค่าใช้จ่าย ยิ่งยุคนี้สมัยนี้ก็เยอะเสียด้วย ไม่เหมือนยุคก่อนสมัยก่อน ค่าไฟฟ้าก็ไม่ต้องเสีย น้ำก็ไม่ต้องซื้อ พัดลมก็ไม่ต้องมี แอร์นี่ไม่ต้องพูดถึง โทรศัพท์นี่อยู่ไหนไม่รู้สมัยนั้นพอมายุคนี้สมัยนี้ รายรับเข้าน้อยกว่ารายจ่ายออก ออกมากกว่าเข้า แล้วชีวิตเราจะเหลืออะไร... แต่ถ้าเรามีความขยันหมั่นเพียร ทำมาหาเลี้ยงชีพ ขยันไปเถอะ สักวันหนึ่งก็สำเร็จ

แล้วเราก็ใช้เวลาบางส่วนในแต่ละวัน หลังจากทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างเหน็ดเหนื่อยแล้ว ก็มาฟังธรรม เพื่อรับเอาหลักการที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงประทานให้ไว้ เพื่อมาปฏิบัติตาม เราก็จะได้รับทราบวิธีการดำเนินชีวิต

อย่างพระภิกษุสามเณร เป็นต้น บุญเก่าเรามีกันเยอะ ไม่ได้แค่มาเจอพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่เรายังมีบุญมาก ถึงขั้นได้บวช เป็นพุทธบุตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกด้วย เท่านั้นไม่พอ เรายังมีโอกาสศึกษาพระธรรมพระวินัยของพระพุทธเจ้าท่านด้วย พอเราได้ความรู้ ทำให้เราต้องมุ่งมั่น มั่นใจ ที่จะอยู่ต่อไปในพระพุทธศาสนาตลอดชีวิต เพราะเรารู้อยู่แก่ใจว่า ชีวิตหนึ่งๆ สุดท้ายก็ต้องตายจาก และถ้าตราบใดที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ หรือตราบใดที่ยังไม่ได้เป็นพระอริยะ หรือตราบใดยังเป็นปุถุชนคนหมากิเลสอยู่นี้ ตายแล้วเกิดแน่ แต่ที่ไม่แน่ก็คือไม่ทราบว่าจะไปเกิดในภพภูมิที่เป็น สுகติหรือทุกติ... แต่ที่แน่ๆ กวาก็คือ เป็นทุกติภูมิเสียเป็นส่วนใหญ่

ดังนั้น แม้เราจะไม่ได้มีบุญมากถึงขั้นได้บวชเป็นพุทธบุตรในพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า แต่เราก็อาศัยวิถีชีวิตฆราวาส ตั้งใจทำมาหาเลี้ยงชีพไป สร้างบุญสร้างกุศลไป ด้วยความตั้งใจดี ก็ถือว่าเราใช้ชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นชาวพุทธในภพนี้ชาตินี้ได้คุ้มค่าของการเกิดมาเช่นกัน



.....๐๐๐๐๐๐๐๐.....
สะเดาะเคราะห์
ตามหลักพระพุทธศาสนา
๐๐๐๐๐๐๐๐.....

เวลาเราเรียกว่าโชคร้าย เคราะห์ร้าย อันที่จริงก็คือกำลังได้รับผลของอกุศลกรรม ณ ขณะนั้น เราต้องทำอะไร คนไทยบอกว่า ไปสะเดาะเคราะห์ สะเดาะเคราะห์ทำอะไร สุดท้ายก็คือ ทำความดี แต่เขาใช้สำนวนว่าสะเดาะเคราะห์ สะเดาะเคราะห์มันก็เลยหลอกลวง เข้าใจคำว่าหลอกลวงไหม หลอกแล้วก็ลากคน มาจนถึงปัจจุบันว่า สะเดาะเคราะห์... แล้วมันหายโรคร้าย

แต่อันที่จริง องค์ธรรมของสะเดาะเคราะห์ คืออะไร
แนะนำให้เราไปปล่อยปลา ปล่อยโค ถูกไหม ให้เราไปถวาย
สังฆทาน นี่ก็คือให้เราทำความดี สรุปลงแล้วก็คือหนีไม่พ้น
การทำความคิด

อันที่จริง น่าจะแนะนำให้ทำความดีไปเลย เพราะว่ามันเป็นหลักคำสอนของชาวพุทธอยู่แล้ว แต่เมื่อเราไปพูดว่าสะเดาะเคราะห์ มันกลับกลายเป็นคำสอนของใครไม่ทราบ มันจะเป็นอย่างไร ต่อไปก็จะทำให้คนเข้าใจผิดได้ว่า ถ้าเคราะห์ร้ายให้ไปสะเดาะเคราะห์ แล้วต่อไป คนก็จะเข้าวัดไปสะเดาะเคราะห์ โฉนดแนะตามศาลาต่างๆ จะกลายเป็นอย่างนั้น

ถ้าเราพิจารณาดูให้ดีว่า ช่วงที่เราสะเดาะเคราะห์ เราเต็มใจไหม... เต็มใจ พอเราเต็มใจทำ ไม่ว่าจะอะไรก็ดีทั้งนั้น ถูกไหม เราเต็มใจว่าสะเดาะเคราะห์แล้ว เคราะห์มันจะหายจริง เราเต็มใจ เราตั้งใจเต็มที่ แต่หายหรือไม่หาย ไม่รู้นะ แต่ถ้าจะพิจารณาดูให้ดี... ไม่หาย มันเป็นเพียงหายชั่วขณะหนึ่ง ที่จิตเราเปลี่ยนอารมณ์ ไปรับรู้อารมณ์ที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ มันก็เหมือนกับว่าสะเดาะเคราะห์แล้วดีจริง แต่อันที่จริง นี่ก็คือการทำความคิด...



บางคนนี่นะ... ดีกว่านั้น พอรู้สึกว้าชอคไม่ค่อยดี
ไปทำอะไรรู้ใหม่...

เข้ากรรมฐาน ดีที่สุดเลย... ดีที่สุด อย่างอื่นไม่ต้องไป
ไม่เกิดประโยชน์ ทำไปก็ยิ่งวุ่นวาย กรรมฐานดีที่สุด กรรมฐาน
มันตัดทุกอย่าง ตัดจิตตัดใจ ตัดปโลโพทหมด ตรงนี้เราต้อง
มีสติให้ได้ว่าช่วงที่เราไม่ค่อยสบายใจนะ เกิดปัญหาบ่อยนัก...
ไปเลย ไปไหน... ไปเข้ากรรมฐาน ดีที่สุดนะดีที่สุด และก็ไม่ใช่
เป็นการสะเดาะเคราะห์ด้วยนะ เป็นการทำความดีที่ดีที่สุด

จะนั้น ในช่วงที่ความชั่วก็ดี ความดีก็ดี มันส่งผล
มันมักจะส่งผลต่อเนื่องเป็นระยะๆ อย่างที่ยกตัวอย่างให้เห็นนะ
บางทีล้มแล้วล้มอีก รถชนแล้วชนอีก แต่ไม่ชนเขา เขาก็ชนเรา
จะเป็นติดต่อกันสองสามวัน สี่ห้าวัน สิบบวัน ทำนองนั้นนะ
ถ้าเป็นไปได้นั่งกรรมฐาน สมมติว่ากลางวันลำบาก ก็นั่งที่ทำงาน
นั่งๆ ได้ที่ทำงานนี่ แล้วก็วิธีการนั่งกรรมฐาน ไม่ได้หมายความว่า
ต้องมานั่งหลับตาขัดสมาธิเท่านั้น นั่งฟังธรรมะ คิด
พูด ทำด้วยสติ ใน ณ ขณะนั้นก็ถือว่านั่งกรรมฐานไปในตัว

ที่เขาให้สะเดาะเคราะห์ สมมติว่าสถานที่ที่เขาแนะนำ
ให้เราไปสะเดาะเคราะห์ สมมติมันไกลนะ กว่าที่จะไปถึงใช้เวลา
เยอะ เสียเวลาไปตั้งเยอะ พอเรามีสติ รู้ว่าโชคไม่ค่อยดี... พัง
ธรรมะมาก อยู่กับที่ไม่ต้องไปไหน ยิ่งขยับยิ่งอันตราย อยู่กับ
ที่นะ อันนั้นดีที่สุด

จะนั่นถ้านั่งกรรมฐานได้ดี เพราะเรานั่งกรรมฐาน
เราปิดหมดทุกอย่าง โทรศัพท์ก็ปิด ปากก็ปิด ใจใหม่ ตาก็ปิด
ยิ่งถ้าเห็นอารมณ์กรรมฐานด้วยนี่ มันจะปิดช่องอื่นไปโดย
ธรรมชาติเอง เปิดอยู่ช่องเดียว ช่องใจ รับรู้อารมณ์กรรมฐาน
ดีมาก เพราะมันเป็นช่วงที่รับรู้อารมณ์กรรมฐาน ซึ่งเป็น
อารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดกิเลส ไม่ใช่อารมณ์ที่เป็นพวกเดียวกับ
อกุศลกรรมที่เรากำลังได้รับ พอเรานั่งกรรมฐานไปแล้ว เรามา
พิจารณาย้อนหลังดู เราจะรู้สึกสบายใจ ใจเป็นกุศลขึ้นมา



ทำบางครั้งยังไม่พอ ต้องทำต่อเนื่อง

เมื่อเราศึกษาธรรมะไปแล้ว เรารู้แล้ว มันมีผลดีต่อการใช้ชีวิตที่เราจะนำไปปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติแล้วเท่านั้น เราจึงจะได้รับผลดีนั้นจริง ขณะที่เราฟังธรรม เราศึกษาธรรมะ เราอ่านธรรมะ เรากำลังศึกษาเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับธรรมะ ถือว่า ณ ขณะนั้นๆ จิตเราเป็นจิตที่ดีอยู่แล้วแต่มันยังไม่พอ

คำว่าไม่พอ หมายความว่าอย่างไร หมายความว่าเพียงแค่บางครั้งบางคราวเท่านั้นไม่พอ ต้องทำให้ได้ถึงขั้นว่าตลอดต่อเนื่อง ทำได้ไหม ทำให้จิตเป็นกุศลตลอด ทำได้ไหม ถ้าจะทำจริงๆ มีคนทำได้ไหม... มี แล้วเขาเป็นใคร... พระอรหันต์ต่างไปจากคนธรรมดาอย่างเราหรือเปล่า แล้วทำไมเขาทำได้ ไม่ได้หมายความว่าเขาเป็นพระอรหันต์แล้วทำได้นะ เขาทำได้อย่างไร จนเป็นพระอรหันต์ ถูกไหม... และดีไหม ถ้าทำอย่างนั้น... ใครๆ ก็รู้ว่าดี แต่ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้... ทำยาก

ทำนะทำได้แต่ไม่ได้ทำ มันเป็นเรื่องที่ทำยาก เป็น ปัญหาตรงที่ว่าทำไมทำยาก เคยคิดไหม... และสิ่งที่ตรงกันข้ามกับกุศล ทำไมทำงานอย่างนี้เคยคิดไหม... น่าคิดนะ ดีกว่าไปคิดเรื่องอื่น อย่างเรื่องพรุ่งนี้จะกินอะไรดี เรื่องเหล่านี้ไม่ต้องไปคิด น่าคิดใหม่ว่า ทำไมวันๆ หนึ่ง ระหว่างสิ่งดีกับสิ่งไม่ดี เราทำสิ่งที่ไม่ดี คิดสิ่งที่ไม่ดี พูดสิ่งที่ไม่ดี ได้เยอะ ได้ง่ายกว่าคิด พูด ทำสิ่งที่ดี อันนี้น่าคิด

ถ้าเราไม่เริ่มต้นคิดเช่นนี้ เราอย่านึกว่าชีวิตสบายแล้ว เงินทองมีใช้ พอแล้ว ลักวันหนึ่ง คำว่าลักวันหนึ่งคือจะเกิดกับทุกคนที่มีชีวิต ณ ปัจจุบันนี้ก็คือ วันที่เราลิ้นลมหายใจ ตอน ลิ้นลมหายใจ ยังไม่เป็นไร ตอนก่อนลิ้นลมหายใจนี้ จะเป็น โดยเฉพาะช่วงใกล้ที่จะลิ้นลมหายใจ มันจะเป็นอย่างไร... ถ้ายังรู้ตัวว่าอาการไม่ค่อยดี คนนั้นยิ่งจะเป็นทุกข์ แล้วก็บอใครไม่ได้ด้วย เมื่อบอใครไม่ได้ ใครก็ช่วยอะไรไม่ได้ เพราะเขาไม่รู้ ว่าเราเป็นอะไร ต้องการให้ช่วยอะไร ถึง ณ ตอนนั้น มีคนเดียวที่จะช่วยเราได้ คือตัวเราเอง... ไม่มีใคร

ถึงคนอื่นเขาจะพยายามช่วย แต่เรารับไม่ได้ ทำไมรับไม่ได้ เพราะตอนนั้นเป็นทุกข์ พอเป็นทุกข์ก็รับสุขไม่ได้ รับความดีก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้ ไม่รับรู้อะไรทั้งนั้น แล้วทำไมเป็นทุกข์... มันมาจากที่เราสั่งสมสิ่งที่ตรงกันข้ามกับบุญกุศลที่เราเรียกว่า อกุศลหรือบาปมาเยอะ โดยที่เราบอกว่าบางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้ตั้งใจจะเกิดได้อย่างไร แต่เราทำโดยที่เราไม่รู้ตัวต่างหาก เป็นสาเหตุมาจาก โลภะ โทสะ โมหะทั้งนั้นเลย ปัจจัยเหล่านี้ ท่านเรียกว่า เหตุ เป็นเหตุ เป็นมูล เป็นหลักสำคัญที่จะทำให้ความชั่วร้ายต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเรา...

อานิสงส์ การเดินจงกรม

ปญฺจิเม จงฺกเม อตฺถา

ขโม อทุเร ปธานโย

อปปาพาโธ ปริณาโม

สมาธิจิริจฺจฺติโก

๑. ขโม อทุเร - ย่อมเดินได้ไกล

๒. ปธานโย - ทนทานต่อการเพียรกำหนด(กำหนดได้ต่อเนื่อง)

๓. อปปาพาโธ - อาพาธ/ป่วย น้อย

๔. ปริณาโม - อาหารย่อยง่าย

๕. สมาธิจิริจฺจฺติโก - สมาธิย่อมตั้งมั่นได้นาน

ปัญจนิปาตปาฬิ จังกมสูตรที่ ๙



ถ้ารับได้จะเบา
ถ้ารับไม่ได้จะหนัก

มันเป็นหลักการทางพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ยังไงก็ต้องเกิด ด้วยบุญด้วยบาปที่เราเคยทำไว้ ถ้าเราเคยทำบุญไว้ บุญนั้นส่งผลเมื่อไร เรานั้นแหละเป็นผู้รับผลของบุญ ถ้าเราเป็นผู้ทำบาปเอาไว้ ถ้าบาปนั้นส่งผล เรานั้นแหละเป็นผู้รับผลของบาป

แต่ตัวเอง ก็แค่รับได้ มันก็จบ



ทุกอย่างเกิดขึ้น อย่างช้าอย่างชืดจืด

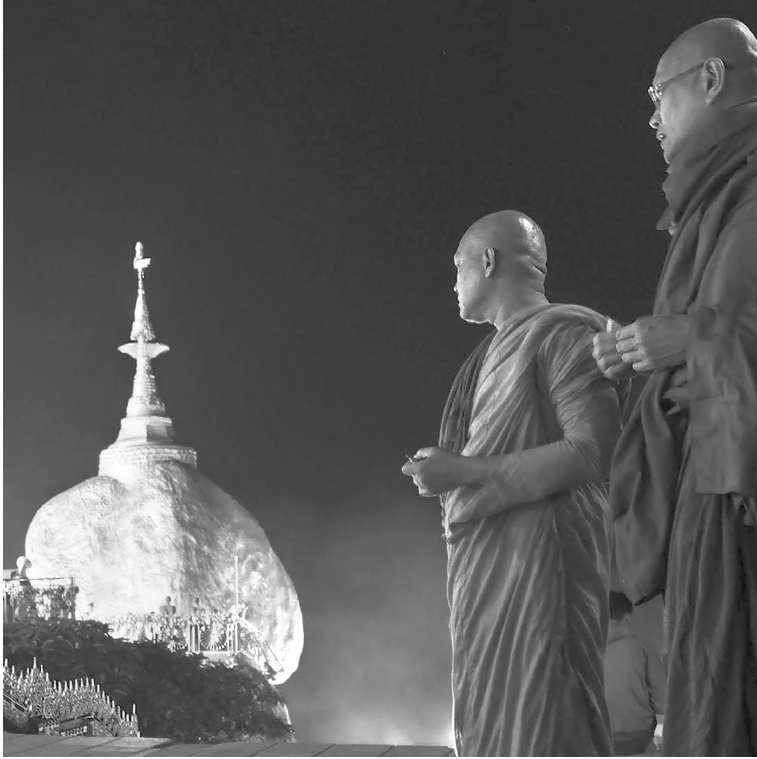
ปัญหามันเกิดจากการที่เราไปยึดติด เราไปเข้าใจผิดคิดว่ามีแล้วต้องไม่หมดไป มันมาเป็นความยึดติดของเรา พอมันถึงเวลามันหมดไป เสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมชื่อเสียง เสื่อมบริวาร เสื่อมตำแหน่ง จากที่เคยมีคนสรรเสริญอยู่ตลอดเวลา ตอนนี่ไม่มีคนสรรเสริญแล้ว เราก็จะมองไปเองว่า เขาน่าจะนิพนทานั้นแหละมากกว่าเขาสรรเสริญ ตอนนี่เขาไม่สรรเสริญ แปลว่าเขานิพนทา เราก็ไปคิดเอาเองอีกใช่ไหม...

แล้วเวลาเรามีความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ เมื่อก่อนมันก็มี แต่ว่าเราอาจจะไม่ได้สังเกต เพราะเรามัวแต่วุ่นอยู่กับเรื่องที่เราเห็นเป็นสำคัญ ทุกข์เล็กๆ น้อยๆ เราก็เลยไม่ได้รับทราบ ไม่ได้รับรู้ แต่พอมันเสื่อมลาภ เสื่อมยศ แล้วก็มีการเสื่อมสรรเสริญ หรือถูกนิพนทา เมื่อก่อนเคยมีความสุข มันก็จะกลายเป็นความทุกข์แทน

แต่ถ้าเราเข้าใจโลกธรรม ๘ อ้อ... มันมาได้เดี๋ยวมันก็
 ไปได้ มีได้เดี๋ยวก็หมดได้ สุขได้เดี๋ยวก็ทุกข์ได้ ทุกข์ได้เดี๋ยวก็สุข
 ได้ เราต้องมองแบบนี้ ส่วนใหญ่เราจะเอียงข้างอยู่กับสิ่งที่เรา
 ต้องการ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เราจะอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เราจะ
 ยึดติดกับสิ่งเหล่านี้ เราไม่เคยมองเผื่อไว้ ต้องมองเผื่อนะ อย่า
 มองผ่าน ต้องมองเผื่อ

อย่างอาตมามองเผื่อไว้ตลอด เพราะเราเป็นพระ เวลา
 ใครถามก็จะบอกว่า ทุกอย่างมีอายุ แล้วอายุของทุกอย่างนี้
 มันคือขอบเขต มันคือสิ่งที่ถูกกรรม คือบุญคือบาปที่เราทำไว้
 นั้นแหละกำหนด แต่เราไม่รู้ล่วงหน้า อันนี้น่าเป็นห่วง เราก็
 เลยต้องเผื่อไว้เยอะหน่อย เผื่อว่ามรณภาพเร็ว แล้วก็เผื่อว่า
 ซาติหน้าไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ มันต้องเผื่อไว้ เพราะเราไม่รู้
 ต้องเผื่อไว้หมดเลยนะ ที่เราเผื่อๆ ไว้นี้ มันเพื่ออะไร...

ถามว่าเพื่ออะไร ตอบว่าเพื่อสุขภาพจิตใจของเรา
 อะไรมันก็เกิดขึ้นได้ ถ้ามันมีเหตุมีปัจจัยที่เราเคยทำไว้
 ยิ่งเราจำไม่ได้ด้วยแล้วนี่ ยิ่งต้องเผื่อไว้เยอะเลย จำไม่ได้ว่า
 อดีตทำอะไรไว้ ต้องเผื่อไว้ เผื่อมันเกิดขึ้นมา อ้อ...ไม่เป็นไร
 เป็นเรื่องปกติของบุญที่เราทำไว้จะส่งผลดีให้แก่เรา เป็น
 เรื่องปกติของบาปที่เราทำไว้ จะส่งผลไม่ดีให้แก่เรา ในฐานะ
 ที่เราเป็นผู้ทำบาปนั้นๆ ไว้



เส้นทางแห่งสังสารวัฏ
เป็นเส้นทางของจิตใจ
หากจิตใจเป็นบุญเป็นกุศลมาก
ก็เดินน้อยชาน้อยภพลงไปเรื่อยๆ
ถึงขั้นไม่ต้องเดินอีกต่อไป



ภาษาบาลีอยู่คู่พระพุทธธรรม

ภาษาบาลีเป็นภาษาที่ตายแบบ “ตายตัว” ไม่ใช่ภาษาที่ตายแบบ “ตายแล้ว” ภาษาบาลีไม่มีวันตาย ตราบใดที่พระพุทธธรรมยังคงอยู่ พระพุทธธรรมไม่มีวันสูญสลาย ตราบใดที่ภาษาบาลียังคงอยู่

การให้ความรู้ที่ดี เป็นประโยชน์แก่ผู้คน จะมีประโยชน์มากล้นเหลือคณา เพราะ..ผู้ที่มีความรู้จริง ถูกตรงแล้ว สามารถทำประโยชน์ สร้างความดีได้อีกหลากหลายสิ่ง ยิ่งๆ ขึ้นไปได้ จึงพึงเห็นการสร้างคนให้มีความรู้เป็นหลักเข้าไว้

๕ สิ่งที่ไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้

“ชีวิต พุยาธิ กาโล จ เทหนิกุเชปนํ คติ
ปถุเจเต ชิวโลกสมิ อ นิमितตา น นายเร”

โลกนี้มีอยู่ ๕ สิ่ง ที่เราไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้ว่า จะเกิดขึ้นแก่เราเมื่อไร อย่างไร ด้วยสภาพอย่างไร และที่ไหน

๑. ชีวิต จะมีชีวิตนานเท่าไร จะมีอายุเท่าไร เป็นสิ่งหนึ่งที่เราไม่รู้ล่วงหน้าไม่ได้ การเป็นอยู่หรือการจากไปของใครคนใดคนหนึ่ง ที่ได้เกิดมีชีวิตขึ้นมาในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตมนุษย์ เทวดา พรหม หรือแม้กระทั่งสัตว์เดรัจฉาน เจ้าตัวไม่สามารถที่จะกำหนดเองได้ว่า จะอยู่นานเท่าไร และจะไปเมื่อไร วันไหนคือวันตาย ไม่มีใครรู้ได้

๒. พุยาธิ คือ โรคภัยไข้เจ็บ เราไม่สามารถจะทราบล่วงหน้าได้ว่า โรคภัยไข้เจ็บจะเกิดกับเราเช่นไร

๓. กาโล คือ เราไม่สามารถที่จะทราบเวลาที่เราจะเสียชีวิต รวมถึงกาลเวลาที่เราจะใช้ชีวิตอยู่ต่อไปอีกนานเท่าไร

๔. เทหนิกเขปนํ คือ หลังจากเราเสียชีวิตแล้ว เราไม่สามารถที่จะทราบล่วงหน้าได้ว่า ร่างอันไร้วิญญาณของเรา จะทำการฌาปนกิจที่ใด

๕. คติ หมายถึง ภพภูมิที่ผู้เสียชีวิตจะไปเกิด นอกจาก พระอรหันต์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้า และพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๓ ท่านนี้แล้ว ไม่มีใครที่สามารถจะทราบได้ล่วงหน้าว่า ตายแล้วจะไปเกิดที่ใด

ความตายเป็นสิ่งที่ผูกติดมากับความเกิด ทุกชีวิตที่เกิดมาต้องตายทุกชีวิต คำเตือนเกี่ยวกับความตายจึงต้องพูดอยู่เสมอๆ

เพราะอะไร... เพราะว่าความตายเป็นหนึ่งในหลักธรรม คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การระลึกนึกถึงคำว่า “ตาย” เราต้องนึกถึง แต่ก็ไม่ได้แปลว่า ถ้าระลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอๆ แล้ว ผู้นั้นจะไม่ตาย ก็ตายตามปกติทุกคน แต่นึกถึงบ่อยๆ ช่วยเตือนสติไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิต



ความตายเกี่ยวข้องกับอะไร

ตำราทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า

๑. อายุขยมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุขัย คืออายุมาก
๒. กัมมัขยมรณะ ตายเพราะสิ้นบุญสิ้นกุศล
๓. อุภยักขยมรณะ ตายเพราะสิ้นทั้งอายุขัย สิ้นทั้งบุญกุศล
๔. อุปัจเจทกมรณะ ตายเพราะอุบัติเหตุกะทันหัน

คุณค่า@งานบ้าน@สติ

อนุสติที่ดีที่สุดสำหรับคนที่กำลังทุกข์ใจในชีวิตตน คือ คำว่า “หายใจเข้าหายใจออกไว้” เมื่อเราพูดว่า พยายามหายใจเข้าออก สิ่งที่ไม่คาดคิด คือสติ จะเกิดขึ้นทันที หมายความว่า ผู้นั้นเขาจะทำตามเราทันที ด้วยการหายใจเข้า หายใจออก แต่ ประเด็นลึกๆ ไม่ได้อยู่ตรงที่หายใจเข้า หายใจออกเท่านั้น สิ่งที ละเอียดลึกซึ้ง เป็นหลักธรรมของพระพุทธเจ้า คือ สติ





ของขี้คราคที่ขี้มมา



๑. สังขารกายา เป็นของขี้มมา คราตายไปต้องทิ้งไว้
๒. ทรัพย์สินเงินตรา เป็นของขี้มมา คราตายจากไป
ต้องทิ้งไว้
๓. ญาติโกโหติกา เป็นของขี้มมา คราตายไปต้องทิ้งไว้
๔. ยศถาบรรดาศักดิ์ เป็นของขี้มมา คราตายจากไป
ต้องทิ้งไว้

สุดท้ายก็ตัดจบชีวิต

เป็นเรื่องที่ไม่มีใครจะให้ใครได้ เจ้าของชีวิตเป็นผู้ให้ความตายแก่ตนเองมาตั้งแต่เกิด ในขณะที่เกิดก็อาจจะตายได้ในทันที ก็มีมาหลายชีวิต มีบุญน้อยแต่มีบาปมาก ก็อาจจะตายเร็ว ถ้ามีบุญปานกลาง บาปปานกลาง ก็อาจจะตายช้าหน่อย หรือถ้ามีบุญมากมีบาปน้อย ก็อาจจะอายุยืน

แต่อย่างไรก็ตาม แม้ผู้ที่มีบุญมากมายมหาศาลเท่าใด หรือผู้ที่ไม่มีความดีเลย มีแต่บาป ไม่ว่าจะระดับไหนก็ตาม สุดท้ายก็ต้องจบชีวิตไปอีกหนึ่งภพหนึ่งชาติที่ตนได้เกิดมา... ทุกชีวิต

ที่กล่าวมาเช่นนี้ก็เพื่อเป็นการเตือนสติ หรือที่เรียกว่าเป็นการเจริญมรณสติ เพื่อเตือนกันไว้เสมอ อย่างน้อยให้ระลึกถึงความตายว่า แม้ในคราวนี้ จะเป็นการตายของบุคคลอื่น แต่ในวันข้างหน้าจะต้องเป็นวันของเราแน่นอน แต่ไม่ทราบว่าจะเป็วันไหน เวลาใด และยังไม่ทราบวันเวลาแห่งการจากไปของตนเอง ก็ยิ่งต้องเร่งรีบ ตั้งใจขวนขวายทำความดีให้เกิดขึ้น ในชีวิตของตนและบุคคลรอบข้างให้เร็วขึ้น ให้มากขึ้น



ชีวิตต่อองค์พระแก้ว

คนเรานี่จะมีสักกี่คนนะ ที่เวลาใกล้จะตาย จิตเป็นกุศล เช่น นั่งกรรมฐานหรือเจริญกรรมฐานใดๆ ก็ตาม เช่น ระลึกนึกถึงบุญที่ตนเคยทำมาก็ตาม จะมีสักกี่คน เมื่อมีไม่กี่คน แปลว่า บุญคนที่ตายแล้วจะไปเกิดดีนี่ มันเป็นเรื่องยาก

ดังนั้น เราจึงต้องรีบเร่งตั้งใจฝึกฝนจิตของตนเองให้เป็นบุญเป็นกุศลให้มากกว่าที่ผ่านมา ที่ผ่านมา เราจำไม่ได้หรอก แต่ถ้าให้อาตมาสังเกตดูนี้ ส่วนใหญ่ต้นทุนมีน้อยอยู่แล้ว เพราะว่าในแต่ละวันๆ เป็นเรื่องยากที่เราจะฝึกให้จิตเป็นกุศลมากกว่าอกุศล เราก็จะไปเข้าข้างตัวเราเองอยู่ดี ซึ่งเข้าข้างผิดก็ยิ่งเข้าข้างอยู่อีก เราจะมองว่าคนอย่างโยมนี้ เป็นบุญมากกว่าเป็นบาป เราสำรวจตรวจสอบให้ดีๆ สิ มันเป็นบาปมากกว่าเป็นบุญ

คิดแบบง่าย ๆ วันๆ ทำอะไรบ้าง ตื่นเข้ามาทำอะไรก่อน
คิดอะไรก่อน ไม่ได้คิดว่าจะมาที่นี่ก่อนใช่ไหม... คิดเฉพาะวันนี้
แล้ววันอื่นๆ อีก ๖ วัน อีกก็วัน อีก ๒๐ วันที่ผ่านมา กับอีก
๙ วัน ๑๐ วันที่จะถึงนี้ ซึ่งเราก็ไม่ได้มาที่นี่ เราอาจจะทำบุญ
เราอาจจะคิดโดยสรุป โดยเฉลี่ยแล้ว มันน้อยมาก ส่วนใหญ่
เรื่องเดิมๆ เรื่องใหม่ๆ ก็ต่อยอดไปจากเดิม ซึ่งเรื่องเดิมๆ ก็เรื่อง
กิเลส กิเลสก็คือบาปนะ เราอยู่กับกิเลสมาโดยตลอด เราจึง
เห็นดีเห็นชอบกับกิเลส แล้วเราก็คิดผิด เข้าใจผิด คิดว่าชีวิต
ถ้าไม่มีกิเลสนี้ คงไม่มีชีวิต เราไปคิดอย่างนั้น เราก็เลยตัดขาด
จากกิเลสได้ยาก

เราต่างหากเป็นตัวยึดตัวจับกิเลสเอาไว้ กอดกิเลสเอาไว้
ว่าต้องอยู่ด้วยกัน ถ้าไม่มีเธอนี้ ชีวิตฉันก็คงไม่มีความสุข
เราไปมองแบบนั้น เราจึงไม่สามารถ ไม่กล้าที่จะมองว่า กิเลส
เป็นสิ่งที่อันตรายที่สุดสำหรับจิตใจ สำหรับชีวิตสัตว์โลก
เราไม่เคยมองแบบนั้น การที่เราจะมองแบบนั้นได้ มันต้อง
อาศัยหลายอย่าง เช่น การฟังธรรมแบบนี้ เป็นต้น เช่น
การศึกษาธรรมะ เป็นต้น มันต้องเปลี่ยน ดั่งนั้น ต้องสวน
ต้องทวนกระแสชีวิต...

ขริวแล้ว ๑๐ ย่ำขะแล้ว

ในพระอภิธรรมปิฎก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า โดยความเป็นจริง ทุกชีวิตพอเกิดปุ๊บก็แก่ปั๊บ คำว่า เกิดในที่นี้ หมายถึง ถือกำเนิด ปฏิสนธิในครรภ์มารดา ในขณะที่จิตเดิยว่นั้น มีทั้งเกิด ทั้งแก่ ทั้งตาย ภาษาธรรมท่านบอกว่า *อุบาทขณะ* เกิดขึ้น, *ฐิติขณะ* ตั้งอยู่, *ภังคขณะ* ดับไป ภาษาย่อยเราพูดว่า เกิด ดับ... เกิด ดับ แต่หลังเกิด... ก่อนดับ มันจะมีอีก ๑ ขณะ ส่วนใหญ่เราจะไม่ค่อยพูดถึง ท่านเรียกว่า *ฐิติขณะ* ขณะตั้งอยู่ แต่ไม่ใช่ตั้งอยู่ตลอดไป ตั้งเพื่อดับ ฐิติขณะ เป็น ขณะหลังเกิด... ก่อนดับนั้นแหละ ขณะระหว่างเกิดแล้ว แต่ยังไม่ดับนั้นแหละ

อีกสำนวนท่านบอกว่า *อุบาทขณะ* ก็คือ ปฏิสนธิ, *ฐิติขณะ* ก็คือ ความแก่, *ภังคขณะ* ก็คือ ความตาย ทั้งในรูป ทั้งในนาม จะมีครั้งละ ๓ ขณะ เกิด แก่ ตาย หรือ เกิด แก่ ดับ มีแค่นี้

จึงบอกว่า พวกเราชาวโลก ชราแล้วยังชะล่าใจอีกนะ ว่าคนอย่างฉันไม่มีวันแก่ มีแต่วันเกิด กับวันตาย ๒ วันแค่นั้น ใครบอก คิดเองทั้งนั้น ทุกคนแก่แต่ไม่ยอมรับ แบบนี้เขาเรียกว่าชรายังไม่พอ ยังชะล่าใจอยู่ ความตายเป็นสิ่งหนึ่งใน ๕ สิ่งในโลก ที่ไม่เคยส่งสัญญาณว่าจะตาย ตอนอายุเท่าไร ด้วยโรคอะไร เวลาใด ที่ไหน ตายแล้วไปเกิดเป็นอะไร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสแล้วตรัสอีก เตือนแล้วเตือนอีก สุดท้ายทรงเตือนชาวโลกทั้งหลายว่า “อุปปมาเทน สมฺปาเทถ” ฟังใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ความไม่ประมาท คือ สติ อัปมาทธรรม คือ สติ นั่นเอง





เมื่อเกิดแล้วต้องตาย จะตายอย่างไรให้ดี

ถ้านึกถึงเวลาใกล้จะตาย เคยคิดใหม่ว่า ถ้าเราหลับสนิท ก็เปรียบเสมือนเราตาย ถ้าเราตื่นมาเปรียบเสมือนเราเกิดใหม่ แล้วตอนที่เราจะหลับสนิท ก็เปรียบเสมือนว่า เรากำลังใกล้ตาย แล้วมันก็เปรียบเสมือนว่า เรากำลังจะเกิดใหม่ด้วย

ในพระอภิธรรมปิฎก พระพุทธองค์ท่านตรัสไว้ว่า ในชีวิตๆ หนึ่ง จะมี ๓ ช่วง ที่สภาวะทางจิตใจเหมือนกัน คือ ๑. ขณะเกิด ๒. ขณะจิตเป็นภวังค์ เช่น ขณะหลับสนิท และ ๓. ขณะที่จะตาย ๓ ช่วงนี้ จิตจะมีสภาวะที่เหมือนกันทุกภพทุกชาติ...

ดังนั้น ทุกท่านทราบดีอยู่แล้วว่า ไม่ว่าจะวันใดก็วันหนึ่ง ซึ่งทุกชีวิตที่เกิดมาแล้วยังไม่ตาย วันหนึ่งอย่างไรก็ต้องตาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ใครก็ตาม

จึงถือว่าความตายเป็นเรื่องปกติของทุกชีวิต เราจึงต้องมาเห็นว่า แล้วเราจะตายอย่างไร อันนี้สำคัญมาก เรียกว่า จะตายดีหรือตายไม่ดี ทุกชีวิตต้องการตายดี เพราะเรายังต้องการเกิดอีก ต้องการมีชีวิตที่ดีทั้งนั้น แล้วเราควรทำอย่างไรในช่วงที่ยังมีโอกาส ยังมีเรี่ยวแรง ยังไม่ตาย... ตอบว่า ทำบุญกุศลความดีเข้าไว้ ถ้ามัวทำดีแล้วตายโหม... ตาย แล้วทำทำไม ทำดีแล้วก็ตายดี ตายดีแล้วก็เกิดดี พอเกิดดีแล้วก็จะมีโอกาสดีๆ ทำสิ่งดีๆ อีกนั่นเอง

ที่เกิดมาหนีไม่พ้น หลักใหญ่คือ ทุกคนต้องเจอความแก่ ความตาย ส่วนอื่นเป็นเรื่องรอง เช่น เจ็บป่วย อันนี้เป็นสังขาร ปรมาตถสังขจะ เราจึงไม่ต้องกลัวความตาย เพราะเราเจอแน่ แต่ควรห่วงว่า ในแต่ละวันเวลา เราได้ทำความดีอะไรไปบ้างแล้วหรือยัง... ถ้ายัง ต้องทำ

ทำอะไรบ้าง... สวดมนต์ไหว้พระ เปิดธรรมะฟัง สมนัยนี้ ไม่ใช่เรื่องยากเปิดอุทูปฟังธรรมก็ได้ นั่งกรรมฐานก็ได้ เดินจงกรมก็ได้ ฯลฯ จึงบอกว่า ช่วงเวลาที่เรามีโอกาสยังมีวันของเราเหลืออยู่... อย่าให้ได้พลาดโอกาสทำดี

ถ้าไม่อยากตายก็อย่าเกิด

ความตายเป็นผลที่เกิดมาจากการเกิด ท่านใดก็ตาม ถ้าไม่อยากตาย มีวิธีเดียวคือต้อง “ไม่เกิด” แต่ก็ยังใช้กับชาตินี้ไม่ได้ เพราะชาตินี้เราเกิดมาแล้ว ยังไงเราก็ต้องตาย วิธีนี้ใช้กับชาติต่อไปได้ จะต้องไม่เกิดเท่านั้นถึงจะไม่ตาย ไม่มีวิธีการอื่น ถ้าไม่อยากตายก็อย่าเกิด ถ้าเกิดแล้วต้องตายทุกคน

ให้เราลองว่าความตาย เป็นเรื่องปกติ ส่วนใหญ่เราจะมองว่าเป็นเรื่องไม่ปกติ เวลามีคนในครอบครัวเสียชีวิต แต่ทุกอย่างมันเป็นเรื่องปกติ ถ้าเราไม่ต้องการให้คนในครอบครัวตาย ถามว่าแล้วเราละ อยากตายไหม ถ้าเราตอบว่าไม่อยากตาย ก็ถามต่อไปว่า อยากรู้ตายเหมือนกัน ที่นี้จะทำอย่างไรต่อ ก็ต้องอย่าเกิด

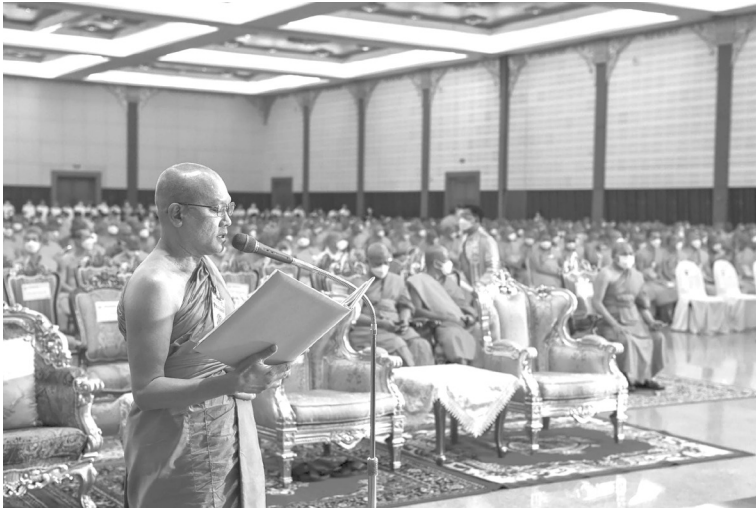
การไม่เกิดไม่ใช่เรื่องเล็ก เป็นเรื่องใหญ่ เป็นรายละเอียดที่อยู่ในตำราทางพระพุทธศาสนา... ในเมื่อเราได้เกิดเป็นคนไทย เป็นชาวพุทธ มีหลักทางพระพุทธศาสนาให้ศึกษา ให้เรียนรู้ ก็ควรฉวยโอกาสดี ๆ ศึกษาหาความรู้ไว้ เพราะวันหนึ่งเราจะต้องเดินไปถึงจุดที่ใกล้ตาย และตายในที่สุด...

แนวทางสั้นๆ ที่อยากให้ทุกท่านยึดหลักการนี้ไว้ คือ เราไม่ควรคิดพึ่งพาบุคคลอื่น ในขณะที่เดียวกันบุคคลอื่น ก็ไม่ควรที่จะคิดพึ่งพาเรา เพราะว่าช่วงใกล้ตายของแต่ละคน ไม่ใช่เราจะอยู่ใกล้กัน เวลาใกล้ตาย เราอาจจะอยู่ห่างไกลกันก็ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะพึ่งใคร และเขาจะพึ่งใคร เขาก็ต้องพึ่งตัวเขาเอง เราก็ต้องพึ่งตัวเราเอง

วันนี้ ให้เรามีที่พึ่งสำหรับเราเอง ที่พึ่งสำหรับเรา ที่ดีที่สุดก็คือ จิตใจ แม้ว่าทุกคนยังไม่เคยใกล้ตาย แต่ก็ยังไม่มีเวลาที่จะคิดพึ่งตัวเอง ทำให้โอกาสที่จะมีที่พึ่งทางใจ ที่จะนำให้เราไปเกิดในสุคติกลายเป็นเรื่องยาก เราจึงต้องหาโอกาสมีที่พึ่งทางใจ คือทำใจให้เป็นที่พึ่งได้

วันๆ หนึ่ง เราต้องทำสิ่งที่ดีประจำชีวิตไว้ให้ได้ เช่น ก่อนนอน สวดมนต์ไหว้พระ ไม่ต้องสวดเยอะ นะโม ตัสสะ ๓ จบ กำหนดลมหายใจเข้าออก เข้า ๑ ออก ๑ จบ แค่นี้ก็ยิ่งดี... ตอนตื่นนอน ก็ควรทำให้ได้ เริ่มสั้นๆ ขึ้นต้น ต้องทำไปที่ละเอียดทีละน้อยก่อน เหมือนกับคนที่ติดสุรา ติดยาเสพติด จะไปบังคับให้หักดิบด้วยการตัดขาดทันทีนั้น เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ทุกอย่างต้องทำไปตามขั้นตามตอน การฝึกฝนให้จิตของตน

เป็นกุศลจิตอยู่เนืองๆ ไว้ ก็เป็นหลักการทางพระพุทธศาสนา
อย่าลืมว่า เรามีโอกาสดีมากที่ได้เป็นชาวพุทธ สามารถเรียนรู้
หลักธรรมของพระพุทธศาสนา ควรทำความเข้าใจให้ละเอียด
แล้วก็พยายามฝึกหัดปฏิบัติ เพื่อให้จิตของเราเป็นบุญเป็นกุศล
ไว้ ถึงเวลาที่เราจะไปจากโลกนี้ เราจะได้มีที่พึ่ง คือจิตใจเราเอง
โดยที่ไม่ต้องไปพึ่งพาใคร นี่คือสิ่งที่สำคัญมาก



ถ้าใจวางได้ ทุกอย่างก็วางใจได้



พร้อมหรือยัง

เวลาใกล้ตาย โดยเฉพาะคนที่ต้องดูแลคนไข้ควรทราบ เป็นสำคัญ ยกตัวอย่าง ตอนโยมพ่ออาตมาใกล้จะไป อาตมาอยู่ข้างๆ เพราะเรารู้ว่าเหลือเวลาอีกไม่นานหรอก ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านั้นวันหนึ่งอาตมาไปเยี่ยมก็ยังดีอยู่ พอดีขึ้นมีสอนอาตมาก็กลับมา ยังไม่ถึงครึ่งทาง พี่สาวอาตมาก็โทรศัพท์มาบอกว่าหมอบอกว่าดูอาการแล้วคงอีกไม่นาน อาตมาถามว่าจะให้อาตมาทำอะไร พี่สาวบอก ไม่เป็นไรท่าน เดี่ยวพี่ๆ น้องๆ ช่วยๆ กัน

แต่อาตมาก็เป็นห่วง พอรุ่งขึ้นเข้าอาตมารีบไปเลย บอกยกเลิกที่สอนไปทันนะ ทันอยู่หลายชั่วโมงอยู่ ที่สำคัญก็คือ ช่วงที่โยมพ่อใกล้จะไป อาตมาบอกท่านว่า โยมพ่อ ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น อาตมาอยู่ข้างๆ ตลอดเวลา โยมว่าท่านจะอุ่นใจไหม... ต้องอุ่นใจ อาตมาบวชเพราะโยมพ่อ โยมพ่อเป็นคนให้บวช แล้วตอนให้สึกก็บอกให้อาตมาสึก "เข้าไปแล้ว" ตอนนั้นอายุ ๑๗ ขอบวชยาว บอกเข้าไปแล้ว แต่เขาก็ไม่ว่าอะไร



แล้วตอนหลังๆ โยมพ่ออาดมาก็บวช ครั้งหลังสุดนี่ บวชอยู่ตั้ง ๕ พรรษา แต่ที่ต้องลาสิกขา เพราะว่าพระหนุ่มๆ รุ่นลูกรุ่นหลานชอบพูดหยอกล้อ โยมพ่อก็ไม่สบายใจ เขาแซวว่า "บวชตอนแก่ แปลว่าทำอะไรไม่ได้แล้ว ไซ้ไหม" โยมพ่อ เล่าให้ฟัง อาตมาบอก อย่างนี้หน่อย่าอยู่ ถ้าไม่สบายใจ... ลีกละเลย ทั้งๆ ที่เขาบวช อาตมาไม่ได้บอกให้บวช

พอสึกมา ต้องตกลงกันก่อน ห้ามตีมสุธา ตีมไม่ได้ ทำไมตีมไม่ได้ หมอบอกว่า ถ้าตีมแล้วจะตาย... เลีกละเลย แล้วก็ไม่ได้ตีมจริงๆ หลังจากนั้นก็นานอยู่ บางทีคนเรามันมีเวลา แต่ว่าชะล่าใจ ชรามันรับกันได้ แต่ชะล่าใจ รับไม่ได้ไซ้ไหม ชรารับได้ แต่ความชะล่าใจนี่รับไม่ได้ เพราะว่า มันทำลาย โอกาสเรา อย่าชะล่าใจว่าเราเป็นใคร เราไม่ใช่ใคร เราอาจจะ ตายก่อนคนอื่นก็ได้ เราจะตายโดยไม่ตั้งตัว ตั้งตัวอาจจะไม่ทัน ไม่ทันเตรียมตัวเตรียมใจก็ได้ ปูบปูบตายเลย ทำไงล่ะ?

สมมติคิดว่า อ้อ... ไม่เป็นไร ตายอยู่แล้ว โอเค ถ้ารับได้
 อย่างไรก็ตาม แต่จะตายอย่างไรมันสำคัญกว่า ก่อนตายจิตดี
 เกิดได้ไหม พร้อมหรือยัง การเตรียมใจต้องพร้อมไว้ สมมติที่
 เราเตรียมไว้เนี่ย มันจะไปถึงจุดนั้น ณ เวลาใกล้ตาย เราจะนึกถึง
 หรือไม่นึกถึงเนี่ย เราต้องเตรียมไว้ สมมติใกล้จะตายจริงๆ อันนี้
 สำคัญ นึกถึงแต่สิ่งดีๆ เอาไว้ นึกถึงไว้เลย อย่างไรก็ตามก็ตายดี
 เมื่อตายดีมันก็เกิดดี

แต่สิ่งที่ไม่ดีๆ ทั้งหลาย เช่น ทรัพย์สินสมบัติ มันไม่ไป
 กับเรา มันจะพาเราไปที่ไม่ดี ถ้าจิตตอนที่เรานึกถึงเรื่องสมบัติ
 ที่มีเยอะมาก จะตายแล้วใช้ยังไม่หมดเลย ไม่อยากจะให้คนนั้น
 อยากให้คนนี้ คนอยากให้ก็ไม่มา คนที่ไม่อยากให้ก็มาใช่ไหม
 หน้าตาไม่อยากเห็น โทสะนะตอนนั้น ต้องตัดใจ เพราะสิ่ง
 เหล่านี้ ไม่ไปกับเรา มันพาเราไปในที่ที่ไม่ควรไป เพราะใจ
 ณ ตอนที่ห้วงสมบัติ เป็นต้น ยกตัวอย่างว่าคิดห้วงสมบัติ
 มันเป็นโลภะ แล้วมันก็อาจจะเป็นโทสะ สลับกันไปสลับกันมา
 รวบรวมๆ แล้ว ก็คือเป็นบาป เป็นอกุศล ส่งผลให้เราไปเกิดไม่ดี



มรณานุสติ การเตรียมใจ

การเตรียมใจ เป็นการทำให้เราได้คิดที่จะต้องทำสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่เรา เป็นประโยชน์แก่สังคม ในระดับที่เราทำได้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องสังคมที่กว้างใหญ่ทั่วโลก เราอยู่สังคมไหน ถ้าเราทำประโยชน์ให้แก่สังคมที่เราอยู่ร่วมด้วย มันก็เป็นประโยชน์ทั้งเราและสังคม ที่สำคัญคือไม่เป็นโทษ ไม่เป็นความผิดใดๆ ซึ่งจะเป็นที่มาของการที่เวลาเราทำความผิดใดๆ แล้วนี้ ใจเราจะเป็นบาปเป็นอกุศล เมื่อใจเป็นบาป อกุศลก็ไม่ถือว่าเป็นการเตรียมใจ ไม่ถือว่าเป็นการเตรียมตัว ในช่วงที่ยังมีลมหายใจ

เพราะฉะนั้น การเตรียมใจ นี้ก็คือ การฝึกฝนเพื่อให้จิตเป็นบุญเป็นกุศล และมันก็โยงกับคำว่า มรณานุสติ ก็คือการระลึกนึกถึงความตาย ซึ่งในภพนี้ชาตินี้ ตั้งแต่เราเกิดมา เรายังไม่ตาย แต่ว่าถ้าพูดกันตามความจริง หรือตามสถานะนี้ มันดับอยู่ทุกขณะ ดับก็คือตายระดับหนึ่ง อันนี้มันอาจจะลึกลงไปหน่อย แต่ว่ามันเป็นความจริงที่เรามองข้ามไม่ได้ ไม่ได้หมายความว่า ตอนเราตายจากภพนี้ชาตินี้แล้วเท่านั้น จึงจะเรียกว่าตาย ลึกลง คือ ทุกๆ ขณะมันก็ตายอยู่แล้ว เพียงแต่ว่า ยังไม่ได้เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติ ภาษาอภิธรรมจึงเรียกว่า ภังคะ ที่แปลว่า ดับ

ถามว่า ถ้าเราระลึกนึกถึงความตายนี้ จะดีหรือไม่ดี จะทำให้ตายเร็วตายช้าหรือไม่... ต้องตอบว่าดีนะ ถ้าเราระลึกนึกถึงความตายนี้ดี คืออย่างไร... หนึ่งใน ถ้าไม่ดีจริง พระพุทธเจ้าคงไม่แนะนำเอาไว้ สอง สำหรับผู้ที่เคยระลึกนึกถึงความตายหรือมรณานุสตินี้ จะรู้ตัวว่าชีวิตไม่มีอะไร เหมือนมี... แต่ไม่มีเอาเข้าจริงๆ แล้วนี่ เหมือนเป็นของเรา แต่ว่า อย่าว่าแต่เขาไม่ใช่ของเราเลย เราก็ไม่ใช่ของเขา สรุปก็คือไม่มีใครเป็นของใคร แม้ใจเราเองก็ยังไม่ใช่ของเราเลย เราไม่สามารถที่จะบังคับได้ กำหนดวางแผนไว้ แล้วก็ให้มันเป็นไปตามที่เรากำหนดหรือวางแผนไว้ได้ ที่เรียกว่า “อนัตตา” นั่นเอง

ถ้าเราเจริญมรณานุสติหรือระลึกนึกถึงความตายอยู่ ประการที่สอง มันจะทำให้ต้องเตรียมแล้วละว่า เราจะต้องทำอะไร คือที่เรียกว่าเตรียมใจ แต่มันคือการฝึก การฝึกให้จิตเป็นกุศล เกี่ยวกับบอ กุศลนี้ไม่ต้องฝึก เพราะว่ามันชำนาญอยู่แล้ว แล้วก็อีกทั้งบาปอกุศลนี้ มันไม่มีผลดี มันมีแต่ผลไม่ดี ทุกวันนี้ชีวิตที่ต้องฝึกฝนนี้ ต้องต่อสู้เพื่อให้จิตเป็นบุญเป็นกุศล ซึ่งมันจะมีผลดีตลอด ไม่ใช่เฉพาะช่วงใกล้ตาย หรือหลังตายไปเกิดใหม่ หรือภพหน้าเท่านั้น แต่ภพนี้ชาตินี้มันก็มีผลดีได้ และภพหน้าชาติหน้า มันก็มีผลดีได้ด้วย

ฝึกซ้อมจิตสุดท้ายให้ตายดี

ปัจจุบันที่มี เป็นโอกาสที่ดีให้แก่เราแล้ว เราก็ต้อง
ทำความดี ให้ตรงตามโอกาสที่ดี ไม่อย่างนั้น พลาดแล้ว
พลาดเลย ผ่านแล้วผ่านเลย หมายความว่า เวลามันผ่านไป
ไปแล้ว ไม่มีอีกแล้ว ต่อไปอาจจะไม่มีโอกาสดีๆ เหมือนที่ผ่าน
ไปแล้วก็ได้นะ นึกถึงที่ใครก็เสียใจ ไม่มีใครดีใจ ไม่มีใครดีใจว่า
ดีนะ ที่ผ่านไป ยังไม่ได้ทำความดี... ไม่มีใครดีใจ อาจจะมี
แต่ไม่ใช่พวกเรา ไม่มีใครดีใจว่า ดีนะที่ผ่านไปได้ทำบาปไว้
คงไม่มีใครดีใจนะ

แล้วบุญที่เราทำมาก่อนหน้านี้ มันจะส่งผลให้
เราไหม... สงแก่ แต่เมื่อไหร่... อาตมาไม่ทราบ โยมก็ไม่ทราบ
และที่ใช้คำว่า สงแก่ เพราะว่ามันมีความจริงทางด้านบุญ
ที่เราทำไว้จริง แต่ระยะเวลาที่พุดยาก มันขึ้นอยู่กับเจตนาหรือ
ความตั้งใจในแต่ละครั้งที่เราทำบุญ ซึ่งเราอย่าลืมว่า ในอดีต
มันมีการทำบาปมาด้วย แล้วก็เยอะกว่าบุญด้วยนะ

ดังนั้นโอกาสที่บาปที่เราทำด้วยความตั้งใจจริง มันจะ
ส่งผลอยู่ตลอดเวลาต่อเนื่อง มันเป็นโอกาสที่เยอะกว่า แต่ถ้า
เราตั้งใจทำความดี เป็นบุญด้วยความตั้งใจจริงๆ โอกาสที่มัน
จะแข่งหน้าส่งผลก่อนก็เป็นได้ ขึ้นอยู่กับเจตนา สมมติว่า ช่วง
ใกล้จะตาย เรานึกถึงความดีที่เราเคยทำไว้... เช่น นึกถึงภาพ
ที่เรานั่งฟังธรรมแบบนี้แล้วไปนะ... ไปดีแน่นอน

ประเด็นจึงอยู่ที่ว่า เราจะนึกถึงทันไหม ทัน ไม่ทันนี้
มันอยู่ที่ว่า เรามีสติอยู่ ณ ตอนนั้นไหม แล้วการที่เราจะมีสติ
ณ ตอนนั้นได้หรือไม่ได้ มันขึ้นอยู่กับที่ผ่านมา จิตเรามันเป็น
กุศลมากพอไหม ที่จะมาเป็นปัจจัยที่ทำให้สติเกิดขึ้นในช่วงนั้น
มันน้อยคนนักที่ถึงช่วงแบบนั้นแล้ว จะมาพึ่งพาความดีที่ตน
ทำไว้ ด้วยแค่คิดถึงความดี เห็นภาพความดีที่ตนทำไว้ มันน้อย
คนนักที่จะทำได้ แต่เราต้องพยายามทำให้ได้ เพราะมันจะเป็น
ปัจจัยทำให้ใจเราตอนนั้นเป็นบุญเป็นกุศล

จิตเป็นกุศลก่อนตาย

ตำราเขียนว่า นึกเห็นได้ เสมือนว่าเรากำลังทำความดีใหม่ ๆ อยู่ ท่านใช้คำนี้เลยนะ เพราะอะไร... เพราะจิต ณ ตอนนั้นมันเป็นกุศล... เวลาเราใกล้จะตายนี่ เราอย่าไปกลัวนะ เราต้องนึกถึงความดีไว้ ถามว่านึกถึงความดีไว้ แล้วตายหรือไม่ตายตายเหมือนกัน แต่ตายดี เพราะก่อนตาย จิตดีเกิด จิตเป็นกุศลก่อนตาย เมื่อจิตก่อนตายเป็นกุศล หลังตายที่เกิดทันที มันก็เป็นผลของกุศล ก็ไปเกิดดี ตายดีก็เกิดดี ดีแค่ไหนก็ตายนะ แต่ถ้าดีสุดๆ ตายแล้วไม่เกิดอีกก็คือ พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธะ พระพุทธเจ้า นี่ดีสุดๆ ตายแล้วไม่เกิดอีก

แต่โอกาสที่เราจะนึกถึงความดีได้ มันเป็นเรื่องยาก ยกเว้นว่า ที่ผ่านมา เรามีกุศลอาจิณณกรรมตลอด อันนี้จะ เป็นปัจจัยที่ผลักดันให้เยอะเลย เคยสังเกตไหม... เวลาเราอยู่คนเดียวแบบเงียบๆ หลับตาด้วยยิ่งดี อะไรที่มักจะโผล่มาให้เราเห็น ณ ตอนนั้น อันนั้นเป็นตัวการันตีว่ามีโอกาสมาตอนใกล้ตาย เคยสังเกตไหม

อย่างอาตมา บวชกันมาตั้งแต่เด็กนี่ มันจะมีสิ่งที่มัน โผล่มานะ ภาษากรรมฐานท่านเรียกว่า อุดคคหิมิต กับ ปฏิภาคนิมิต สองประเด็นนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ทุกวันนี้ส่วนใหญ่ อุดคคหิมิต กับ ปฏิภาคนิมิต ซึ่งมันต่างกันไม่มาก แต่มันก็ต่าง กันอยู่ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องบาปเรื่องอกุศล... อยากให้ทุกท่าน สังเกตหรือตรวจสอบดูว่า ตอนเราเงิบๆ หนึ่งๆ อยู่คนเดียว มักจะนึกถึงอะไร... มักจะคิดถึงอะไร... อะไรมักจะมาโผล่ให้ เราได้เห็น ทั้งๆ ที่ไม่ได้อยู่ต่อหน้า

อันนั้นแหละ มันจะมีโอกาสมากที่สุดที่จะไปโผล่ตอนที่ เราใกล้ตาย แล้วมันก็จะเป็นตัวแปรสำคัญ หลังเราตายแล้ว เกิดทันที จะให้เราไปเกิดดีไม่ดีก็อยู่ที่ตรงนั้น แล้วตรงนั้นมา จากระยะเวลาที่เราใช้ชีวิตมาโดยตลอด เพราะเราทำสิ่งนั้น ไว้นานกว่าสิ่งอื่นใด เวลาเราใกล้จะไปมันก็เลยมา ถ้าพูดภาษา ชาวบ้านๆ มันก็เลยมาลาเรา... ภาษาง่ายๆ มันมาลาเรา มันมา บอกเรา ความจริงเราต้องลาเขา เพราะเราจะไปแล้วนะ แต่เขานี้ มาปรากฏให้เราเห็น เพราะว่าที่ผ่านมามีจิตเรามันรับรู้สิ่งนี้ มากกว่าสิ่งอื่นใด มันคุ้นกับสิ่งนี้มากกว่าสิ่งอื่นใด เวลาเรา จะไป เราก็จะต้องเห็นแต่สิ่งนี้มากกว่าสิ่งอื่นใด



๑๐๗ | ร้อยธรรม ๑

๑๐๗ | ร้อยธรรม ๑

อันนี้เป็นเรื่องปกติเลยนะ เวลาป่วยหนักๆ อย่างเวลา
อาตมาป่วยเป็นไข้ธรรมดา แต่มันป่วยนอนชม หลับตามันก็เห็น
บางทีใกล้จะหลับ เคลิ้มๆ ผัน ลักพักก็ตื่นขึ้นมาแป็บเดียว
แค่หลับไป อาตมาก็ฝันแล้ว ส่วนใหญ่ก็ฝันเป็นเรื่องพระ
อาตมาฝันบ่อย เพราะเราอยู่แบบนี้มาตั้งแต่เด็ก มันจะชินกับ
พระกับเณร กับจีวร กับวัดวาอาราม ฝันเรื่องนี้บ่อยๆ เรายัง
ไม่ละทิ้งที่จะให้ความคุ้นชินกับสิ่งนี้ เรายังทำให้มันคุ้นชินมาก
ยิ่งขึ้น

บางทีสิ่งที่เราทำมา ที่เรามั่นใจว่ามันจะช่วยเราแน่นอนนี่
แต่ความแน่นอน มันสู้สิ่งที่เราไม่คาดฝันไม่ได้

เพราะอะไร... เพราะวัดกันตรงที่ตั้งใจกับไม่ตั้งใจ พอตั้งใจนี้ มันจะฝังใจ อย่าลืมว่า เจตนา คือหนึ่งเจตสิกที่เกิดอยู่ในจิตของเราตลอดเวลา เจตนาคือความตั้งใจ มันจะเกิดอยู่ตลอดเวลา ต่อให้จิตนั้นเปลี่ยนไปเป็นบาป เปลี่ยนไปเป็นบุญ เปลี่ยนไปเป็นกิริยา เปลี่ยนไปเป็นวิบาก เจตนาจะเกิดตลอดเวลา

จึงเป็นไปได้ว่า ถ้าจิตเราเป็นอกุศลมากกว่าอินดี เจตนาที่ต้องเป็นอกุศลมากกว่าอินดี และเมื่อเจตนาเป็นอกุศลมากกว่าเจตนาดี เป็นต้น เวลาใกล้ตาย เจตนาที่นั่นมันก็ต้องเกิด เพราะมันเกิดมากกว่า จึงเรียกว่า *อาจิณณกรรม*



๑๐๐ อัจฉริยะกรรมมีผลต่ออาสันนกรรม

อัจฉริยะกรรมมีผลต่ออาสันนกรรม กรรมที่เกิดขึ้นหรือบุญบาปที่เกิดขึ้นตอนใกล้ตาย มันมาจากอัจฉริยะกรรมเป็นส่วนใหญ่เลยนะ ดั่งนั้นเวทนานี้ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเลข ถ้าเวทนานั้นเยอะ แปลว่าต้องเกิดเยอะ ไม่เกี่ยว แต่เกี่ยวกับว่าจิตเป็นจิตประเภทไหน เราต้องดูจากจิตไปก่อน แล้วเจาะไปที่เวทนา มันจึงจะตอบโจทย์ได้ชัดว่า เป็นเวทนาประเภทไหน

สมมติโยมกลัวตาย ช่วงนั้น เป็นโทสะ พอเป็นโทสะ มันไม่ใช่โสมนัส ไม่ใช่อุเบกขา ไม่ใช่สุข มันจะเป็นโทมนัส ไม่ใช่ทุกข์ มันก็คือทุกข์ แต่มันเป็นทุกข์ที่ไม่ได้เกิดกับกาย-วิญญาณจิต นี่พูดภาษาตำรา ถ้าตอนนั้นเป็นอย่างนั้นจริง เป็นทุกข์เวทนา โทมนัสเวทนา ก็จะไปไม่ดี... ดั่งนั้นทางที่ดีด้วยความที่เราอยากจะไปดี ต้องทำให้ใจเราก่อนไปนี่เป็นใจดี ก็คือเป็นกุศลให้ได้ แต่ถ้าก่อนหน้านี้นั้นกุศลจิตไม่เคยเกิดเลย เป็นไปได้ยากที่จะให้มาเกิดเอาตอนนั้น ตอนใกล้ตายพอดี

ยกตัวอย่าง ชาวพุทธเราที่แหละ ไม่ค่อยสบาย ญาติก็หวังดี นิมนต์พระไป ถ้าไปสี่รูปนี่ เขานึกว่าเขาจะตาย ถ้าไปสี่คือเตรียมสวดศพ สี่รูปใช้ใหม่ ขนาดไปรูปเดียว หลายคนนะเขายังเข้าใจ... พระมาแปลว่าเขาจะตายแล้ว แทนที่เขามองว่า พระมาดีนะ เขามองว่า พระนี่มาแข่งให้เขาตายเร็ว อย่างนี้ก็มีเยอะ

เพราะอะไร... เพราะว่าเวลาคนป่วยหนักๆ เจ้าตัวเองอาจจะไม่รู้ แต่ญาติๆ หรือพยาบาลหรือหมอนี่อาจจะรู้ บอกญาติๆ ญาติๆ ก็หวังดีนิมนต์พระมา ถ้าไปก็จะได้ไปดี แต่ก่อนไปเขาคิดไม่ดี นิมนต์พระมา เขาก็คิดว่าเขาจะไปแล้ว...แต่เขาไม่ออกไป มันก็ต่อสู้กันระหว่างจิต ส่วนใหญ่ก็อกุศลมันชนะอยู่แล้ว เพราะว่ามันเกิดเยอะกว่า ก็จะเป็นโทษมากกว่า สุดท้ายก็จะไปไม่ดี เป็นเรื่องละเอียดอ่อนมากนะ



ฝึกสติให้เกิดโยนิโสมนสิการ

เกิดมาจากสติ มีสติเป็นต้นเหตุ คนที่มีสติเท่านี้จึงจะมีโยนิโสมนสิการได้กับอารมณ์ต่าง ๆ เพราะว่าโยนิโสมนสิการคือความเข้าใจถูกต้อง ตรงตามสภาพความจริง เช่น ถ้าได้ยินหรือประสบกับสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดโทสะ หรือเป็นทุกข์ ต้องพยายามหาอารมณ์ที่จะทำให้จิตเราไม่เป็นทุกข์มาให้ได้ แต่ถ้าเราไม่เคยฝึกหาอารมณ์อย่างที่ว่ามาก่อนก็หาเป็นห่วง

ยกตัวอย่างเช่น คนที่เป็นโรคร้ายแรง ไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่า มันเกิดกับร่างกายให้เราหนีไปไหน จิตเราจะให้มันหนีไปไหน หนีออกจากร่างกาย... มันก็มีวิธีเดียวคือ ตายแล้วไปเกิดใหม่ หรือปรินิพพานไป แต่ความจริงมันหนีไม่รอด มันจะต้องอยู่กับความเจ็บปวดทางร่างกาย แล้วมีผลกระทบมาที่จิตใจ แต่ถ้าคนคนนั้นเคยฝึกมาก่อน หมายความว่าฝึกแค่ให้จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว คือรับรู้อารมณ์ที่มันเกิดดับ เกิดดับในร่างกายนี้ เป็นอารมณ์ที่ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน ไม่ต้องเดินทางไปไหน มันอยู่ที่ร่างกาย เช่น ลมหายใจเข้าออก อะอะอะไร เราก็หายใจเข้าหายใจออกของเราไว้ มันตัดไปเลยนะ

อารมณ์ที่เป็นปัญหา ที่สร้างปัญหาให้แก่จิตใจ มันตัดไปเลย ขึ้นอยู่กับว่าเราฝึกหรือไม่ฝึก

ถ้าไม่เคยฝึกมาก่อน มาฝึกเอาตอนนั้น อาจจะได้เข้า หน่อย แต่ถ้าพยายามจะฝึกให้ได้ ในที่สุดมันก็ได้นะ... เพราะว่า มันมีศัตรู คือความเจ็บปวดคอยประกบเราอยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุ ทำให้เราจะต้องตั้งใจที่จะฝึกให้จิตรับรู้ลมหายใจเข้าออก ที่ไป รับรู้แล้ว จิตที่รู้สึกเจ็บปวดก็จะไม่เกิด ต้องฝึกแบบนี้

ไม่เช่นนั้น เดี่ยวจะเหมือนอย่างชาวนาที่ถูกรุมทำร้าย เพราะไปเฝ้ากุฎิพระปัจเจกพุทธะ เขาตกนรก เพราะว่า ก่อนตายเขาเจ็บปวด โดนฆ่า โดนทำร้าย แล้วประกบกับ ก่อนหน้านั้น ไปเฝ้ากุฎิพระปัจเจกพุทธะ ทำให้ได้รับผล ของกรรมต่อจากนั้นอีก แต่กรรมแรกที่ส่งผลให้เขาไปเกิด ในนรกนี้ เพราะว่าเขาโกรธตอนที่เขาถูกทำร้าย โทสะจิตมันเกิด เป็นเพราะจิตเขาเอง

แต่ถ้าคนๆ นั้นเป็นพระอรหันต์ เหมือนกับตอนที่พระ มหาโมคคัลลานะโดนทุบตาย ก่อนตายนั้นไม่ได้เจ็บปวด เพราะ ผ่านการฝึกแล้ว จิตเจ็บปวดไม่มี แต่รู้ว่ามันเจ็บมันปวด คนละ อย่างนะ “รู้ว่าเจ็บปวด” กับ “เจ็บปวดเสียเอง” คนละอย่าง กัน ถ้าไม่ได้ผ่านการฝึกนี้ ก็จะเป็นปัญหามาก... ต้องฝึกไว้

มรณานุสติและการอุทิศส่วนกุศล

ลองพิจารณาช่วงเวลาก่อนสิ้นลมหายใจ เพราะช่วงนั้นไม่มีใครที่จะข้ามพ้นไปได้ ไม่ได้แข่งให้ใครตายนะ ต้องตายทุกคน แต่ถ้าเรามีจิตที่มีสติระลึกไว้ก่อนล่วงหน้า มันจะเริ่มดี ตั้งแต่ที่เรามีจิตอย่างนั้นอยู่ ไม่ได้มีผลดีเฉพาะตอนใกล้ตายเท่านั้น มันจะเริ่มมีผลดีไปเรื่อยๆ เขาเรียกว่า มรณานุสติ การระลึกนึกถึงความตายไว้ล่วงหน้า บางคนบอกว่า ไปคิดมันทำไม คนที่คิดเรื่องความตายไว้ล่วงหน้านี้ คือคนมีสติหรือไม่มีสติ... มี มีสติ... จึงคิดได้ คนที่ไม่คิด แล้วก็พยายามจะไม่คิด มีสติไหม... ส่วนมากไม่มีสติ อาจจะสติในรูปแบบอื่น แต่ไม่ได้มีสติในรูปแบบของมรณานุสติ

ฉะนั้น วิธีการระลึกนึกถึงความตายว่า สักวันหนึ่งเราต้องตาย เราพร้อมหรือยัง จะพร้อมหรือไม่พร้อมก็ตายแล้วต่างกันตรงไหน... เคยคิดไหม มีสติตายไหม... ไม่มีสติก็ตายไหม... ในเมื่อตายเหมือนกันแล้วต่างกันตรงไหน

มีสติแล้วตายกับ ไม่มีสติแล้วตาย เลือกแบบไหน

มีสติก่อนแล้วค่อยตาย กับไม่มีสติแล้วตายไป มีผลดีต่างกันไหม... เกิดภพต่อไปต่างกันอย่างไร?

ถ้ามีสติก่อนตายแล้วตายไป ภาษาไทยที่เอามาจากบาลี เรียกว่า ไม่หลงตาย ตรงกันข้ามก็คือ ถ้าไม่มีสติแล้วตายไป เขาเรียกว่า หลงตาย คำว่า ไม่หลงตาย หมายความว่า ก่อนตาย เขามีสติ เวลาตายไปแล้วไม่หลงทาง ไปเกิดในภพภูมิที่ชัดเจน ในตระกูลที่ชัดเจน ไม่เป็นเด็กข้างทาง พ่อแม่ทิ้ง ส่วนคนที่ หลงตาย ก็คือก่อนตายไม่มีสติ เวลาไปเกิด... หลงทาง คำว่า หลงทาง คือเกิดไม่ถูกทาง เกิดไม่ถูกที่ ไปเกิดไม่ดี

พวกไหนที่เกิดไม่ถูกทาง ไม่ถูกที่... ถ้าเกิดถูกทาง ถูกที่ ก็ไม่ต้องไปรอส่วนบุญส่วนกุศลจากญาติ จากคนอื่น อย่างเราชาติที่แล้ว มีญาติใหม่... มี พ่อเราเกิดมาชาตินี้แล้ว สมมติว่าญาติชาติที่แล้วของเรายังไม่ตาย เขาก็ไม่รู้ว่าเรา ไปเกิดเป็นอะไร เขาก็ไม่รู้ ใช่ไหม... เขาแผ่ส่วนกุศลให้เรา... ถึงเราไหม... ทำไม่ไม่ถึง... เรารับไม่ได้ เรารับส่วนบุญส่วนกุศล จากชาติที่แล้วของญาติเราที่กำลังแผ่ให้เราไม่ได้ สมมติขณะนี้ ญาติเรากำลังทำบุญและแผ่ส่วนกุศลให้เรา แต่เรามาเกิดเป็น มนุษย์จนใกล้จะไปอีกรอบแล้ว เราไม่ทราบใช่ใหม่ว่า เขาแผ่ ส่วนกุศลให้เราอยู่ ขณะแผ่เขาเรียกชื่อเรา ก็บอกว่าเขาทำบุญ มาขอแผ่ส่วนกุศลให้เราทั้งหมด ให้เรากล่าวสาธุ เราได้ยิน ไหม... ไม่ได้ยิน ไม่รู้เรื่อง มันก็รับไม่ได้

แม่อุทิศส่วนกุศล

คนที่รับบุญกุศลได้ ต้องเป็นคนประเภทที่ต้องการบุญกุศล เช่น เปรต มีใครอยากจะเป็นเปรต มีไหม... ไม่มีหรือ เปรต วันๆ อยากรออย่างเดียว คืออยากได้ส่วนบุญ รออย่างเดียว คือรอส่วนบุญ ขณะรอไป หิวก็กินบ้าง ธรรมดา แต่ที่เขาต้องการที่สุด คือส่วนบุญ

เวลาเราแม่ส่วนกุศลนี้ที่สำคัญ อันดับแรกเลยต้องเรียกชื่อเขาด้วย แล้วก็ชื่อนั้นควรจะเป็นชื่อที่เราเรียกประจำ เช่น ปกติเราเรียกชื่อเล่น พอตายไปเรียกชื่อจริง แม่ส่วนกุศล... เราต้องนึกถึงเขาด้วยว่า เขากับเราไม่ใช่มนุษย์เหมือนกันแล้ว สมมติว่าเขาไปเป็นเปรต ถึงเขาจะรอส่วนบุญส่วนกุศล แต่เขาอาจจะไม่ได้อยู่กับเราก็ได้ เวลาเราทำบุญทำกุศล เราทำที่ศิริราช แต่ตอนเขาตายเขาตายที่ต่างจังหวัด เขาจะตามมาที่เราไหม ตามได้ไหม... อาตมาไม่รู้แล้ว อาจจะตามได้ก็ได้ แต่ก็คงยาก เพราะว่าไม่ได้มีเปรตอยู่คนเดียว เขาเป็นว่า... เวลาเราแม่ส่วนกุศลให้เขา ถ้าเรียกชื่อที่เขาไม่คุ้นหู เขาจะได้ยินไหม

แม้กระทั่งชื่อที่เราเรียกประจำที่คุ้นหูเขา เราเรียกเรา
นึกว่าเขาจะได้ยิน เพราะหนึ่ง ต่างภาพ สอง อาจจะต่างสถานที่
กันด้วยก็ได้ เมื่อต่างภาพ มันยอมต่างสถานที่ที่อยู่แล้ว ฉะนั้น
ถ้าเป็นไปได้ เราต้องเรียกชื่อที่เราเรียกประจำ แล้วก็เรียกบ่อยๆ
แล้วก็แผ่ส่วนกุศลให้เขาบ่อยๆ เรียกเขาบ่อยๆ แผ่ส่วนกุศล
ให้เขาบ่อยๆ เพราะว่าบางที่เราเรียกเขาร้อยครั้งพันครั้ง เขา
อาจจะไม่ได้ยินเลยก็ได้ เพราะเราก็ไม่รู้ว่าเขาทำอะไรอยู่ เราจึง
ต้องแผ่ส่วนกุศลบ่อยๆ

บางคนถามว่าจะอุทิศแผ่ส่วนกุศลไปถึงไหนกัน ก็แผ่ไป
จนเราตายไปนะแหละ ตอนที่เราแผ่ส่วนกุศลมีแต่ผลดี ขณะที่
เราแผ่ส่วนกุศลให้คนอื่นที่ตายไปแล้ว ก็เหมือนกับว่าเราเอา
บุญที่เรามีอยู่ไปทำบุญ มันก็เป็นการสร้างเพิ่มเติมไปในตัว
เขาจะได้หรือไม่... ไม่แน่ แต่เรานะ... ได้แน่นอน





ขณะที่กำลังคิดอะไรอยู่

สำคัญสุดนะ ขณะนี้เราคิดเรื่องอะไรอยู่ ถ้าเราไม่รู้ตัว
ว่าเราคิดอะไรอยู่ เป็นไปได้มากที่จะคิดเรื่องไม่ดี เพราะอะไร...
เพราะเวลาเราคิดเรื่องไม่ดี เราจะไม่รู้ตัว ถ้าหากเรารู้ตัวว่า
เราคิดไม่ดีอยู่ ไม่ต้องถึงขั้นพูดออกไปหรือทำออกไป... เราจะไม่
คิดต่อ แต่โดยส่วนมาก เราจะไม่รู้ตัว เราจึงคิด คิด จนคิด
แล้วคิดอีก คำว่าคิดแล้วคิดอีก ไม่ใช่คิดยับยั้งชั่งใจนะ คิดแล้ว
คิดอีก... คือคิดวนคิดเวียน คิดซ้ำๆ ซากๆ

คิดมากครั้ง... คิดบ่อยครั้ง จนเกิดความเคยชินก็ยิ่งไป
ใหญ่ อะไรก็แล้วแต่ พอเกิดความเคยชินก็เหมือนกับว่าทำงาน
เมื่อทำได้ง่าย เราก็จะไม่ไปมองที่ปลายเหตุคือผลต่างๆ ที่มัน
พึงจะเกิดขึ้น ว่าเป็นผลเสียหรือผลดี

พระพุทธองค์ท่านจึงนำมาแสดงถึงความละเอียดของ
สภาวะ ที่เกิดอยู่ในจิตของสัตว์โลกที่มีชีวิตอยู่ ผ่านความเป็น
จริงในจิตใจ มันมีตัวโลภะที่ว่านี่เป็นเหตุอยู่ และไม่ใช่โลภะ
อย่างเดียวด้วย มันมีโทสะคือ ความโกรธอยู่ด้วย

เวลาเราโกรธก็เช่นเดียวกัน ถามว่าขณะโกรธ เรารู้ตัวไหม
ขณะโกรธจริงๆ เราไม่รู้ตัวนะ จะมารู้ก็หลังโกรธ มันรู้พร้อมกัน
๒ อย่างไม่ได้ ไม่ว่าจะจิตใครจะทำอะไร รับรู้อะไรทีเดียว ๒ อย่าง
ในโลกนี้ไม่มี แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าก็รู้พร้อมกันที่ละสองอย่าง
ไม่ได้ รู้ได้ที่ละอย่าง... ทีละอย่าง...

เราก็ต้องมาสังเกตดูว่า ระหว่างเรารู้ตัว... กับไม่รู้ตัว
อะไรมันน่าจะเกิดมากกว่ากัน เคยพิจารณาไหม... ไม่เคย นำ
พิจารณาไหม... นำพิจารณา แต่ยังไม่ได้ทำ มันเป็นปัญหาตั้งแต่
ตัวเรา ไม่ใช่ตัวเขา มันอยู่ที่เราทุกอย่าง เรียกว่า ทุกอย่างอยู่
ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ใครอื่นไหนเลย อยู่ที่ใจของแต่ละท่านเอง
โดยตรงเลย





เพราะไม่รู้ล่วงหน้า

คนส่วนใหญ่ไม่รู้ล่วงหน้าว่าอะไรจะเกิดขึ้น จึงมักทำผิดล่วงหน้าอยู่บ่อยๆ ยังไม่รู้ล่วงหน้ายังต้องทำเอาไว้ล่วงหน้าแต่เนิ่นๆ ยิ่งจำอดีตไม่ได้ ยิ่งต้องทำปัจจุบันให้ดียิ่งๆ

อดีต เป็นสาเหตุของปัจจุบัน ปัจจุบัน เป็นผลของอดีต และเป็นสาเหตุของอนาคต อดีตคือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว หมดสิทธิ์ที่จะกระทำการใดๆ ได้ อนาคต เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หรือยังไม่มา ก็ไม่มีโอกาสทำการใดๆ ในอนาคตกาลได้เช่นกัน ปัจจุบันจึงสำคัญที่สุด เพราะเป็นกาลเฉพาะหน้าตลอดเวลา จะทำการใดๆ ก็สามารทำได้ในปัจจุบันกาลเท่านั้น จึงต้องตั้งใจทำสิ่งที่พึงทำในช่วงปัจจุบันกาลเท่านั้น

๑๖ ถึงที่ไม่มีใครห้ามได้

อย่าลืมว่า ปัจจุบันกาล ปัจจุบันปี ปัจจุบันเดือน ปัจจุบันวัน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ปัจจุบันนี้ เรามีโอกาสดีๆ อยู่ตลอดเวลา โอกาสที่จะฟังธรรมก็มี โอกาสที่จะทำความดี อื่นๆ ก็มี โอกาสที่จะศึกษาธรรมก็มี โอกาสที่จะปฏิบัติธรรมก็มี โอกาสในการทำความดีมีเยอะมาก เมื่อมีเยอะมาก อาจจะเป็นสาเหตุทำให้หลายๆ ท่าน ชะล่าใจว่ายังมีเวลาอีกนาน ยังไม่ได้ตายง่ายๆ แต่เราไม่รู้หรอกว่า อดีตเราทำอะอะไรที่ไม่ดีๆ เอาไว้บ้าง เราจำไม่ได้ เราจำสิ่งที่เราทำเอาไว้ไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำเอาไว้ที่ เขาจำเราได้ การที่เขาจำเราได้นี่ เขาไม่บอกเราด้วยนะ ถึงเวลา เขาก็ส่งผลถึงที่

ถ้าเราทำความดีเอาไว้ เรียกว่า ทำบุญทำกุศลเอาไว้ เมื่อถึงเวลาถึงวาระที่เขาจะส่งผลนี้ เขาส่งทันทีเลย แต่ถ้าเรา ทำบาปทำอกุศลเอาไว้ เมื่อถึงเวลาถึงวาระ เขาก็ส่งผลทันที เหมือนกัน ไม่มีใครที่มีความสามารถถึงขั้นว่า สลัดผลกรรม ได้ ไม่มีใครในโลกที่มีความสามารถถึงขั้นว่า ห้ามการส่งผลของ กรรมที่ตนเองหรือสัตว์โลกทุกชีวิตทำเอาไว้ได้



ปัจจุบันเป็นทางที่เลือกได้

อดีต เป็นเรื่องที่จำไม่ได้ จึงคาดเดาไม่ได้ว่ากรรมใด จะส่งผลให้แก่เราเมื่อใด... เราจึงไม่ต้องไปใส่ใจกับอดีตมากนัก ควรใส่ใจกับปัจจุบันเท่านั้น ปัจจุบันเรากำลังคิดเรื่องอะไร ดีหรือไม่ดีอย่างไร ปัจจุบันเรากำลังพูด กำลังกระทำเรื่องดี หรือไม่ดีอะไร อย่างไร

อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าปัจจุบันเป็นโอกาส ปัจจุบันเป็นทางที่เราเลือกได้ เราเป็นคนเลือก ที่จะคิด พูด ทำ แต่ความดี ต้องบอกว่าความชั่ว พอได้แล้ว อดีตเราทำความชั่ว มามากกว่าความดีแน่นอน ปัจจุบันวันนี้เป็นต้นไป ชีวิตต้อง คิดใหม่ พูดใหม่ ทำใหม่ เปลี่ยนจากไม่เคยคิด ไม่เคยพูด ไม่ เคยทำความดี มาคิด พูด ทำแต่ความดีให้จงได้ ชีวิตจิตใจก็จะ เป็นแต่บุญกุศล

เมื่อเป็นแต่บุญเป็นแต่กุศล กิเลสต่างๆ กิเลสใดๆ ก็ตาม ก็จะไม่มีการเกิดขึ้นอยู่ในจิตใจ ในชีวิตของเราอย่างแน่นอน

ตัณหาไม่เกิด อุปาทานไม่เกิด กิเลสไม่เกิด ชีวิตก็จะมีแต่ความสุข ชีวิตก็จะปราศจากทุกข์ ชีวิตก็จะปราศจากโรค ปราศจากภัย เพราะว่าการที่จิตใจของเราท่านทั้งหลายเป็นบุญเป็นกุศล ปราศจากกิเลส ไม่เป็นบาป ไม่เป็นอกุศล เป็นเหตุให้จิตใจบริสุทธิ์ เมื่อจิตใจบริสุทธิ์ อย่างอื่น เช่น ร่างกาย เป็นต้น ก็จะบริสุทธิ์ตาม ปราศจากโรคภัยตามมา เพราะว่าจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ จิตใจเป็นใหญ่เป็นประธานในบรรดา สภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นนามคือเจตสิก ไม่ว่าจะเป็นอย่างอื่น เช่น รูปต่างๆ





อภายใจไว้ในปัจจุบัน

ชีวิตคนเราแม้จะมีการวางแผนล่วงหน้า แต่เหตุการณ์
เรื่องราว ประสบการณ์ บทเรียนที่เราเคยประสบด้วยตนเอง
ซึ่งมันเป็นเรื่องดีไปแล้ว เราก็สามารถนำมาเป็นบทเรียน เพื่อ
ปัจจุบันเราจะไม่ทำเหมือนอดีต เราจะไม่ให้ปัจจุบันชีวิตของ
เรา ไปเป็นอดีตที่เหมือนกับอดีตที่ผ่านมาอีกแล้ว แบบนี้
เรียกว่าเอาอดีตมาเป็นบทเรียนสำหรับปัจจุบัน

แต่เมื่อเราหยิบเอาอดีตมาเป็นบทเรียน สำหรับปัจจุบัน
แล้ว เราก็ต้องอยู่กับปัจจุบันอีกนะ คือต้องมุ่งมั่นตั้งใจทำทุก
สิ่งทุกอย่างให้เป็นอดีตที่ดี ด้วยการมุ่งมั่นทำปัจจุบันนี้ๆ ให้
เป็นปัจจุบันที่ดี พอผ่านพ้นไปแล้ว เขาก็จะเป็นอดีตที่ดี ไม่เป็น
อดีตที่ไม่ดี เหมือนที่เราเคยๆ ผ่านมา ที่เคยทำปัจจุบันไว้ไม่ดี
พอผ่านพ้นไป ก็เป็นอดีตที่ไม่ดี มันจะไม่เป็นเช่นนั้นอีกแล้ว

ดังนั้น การอยู่กับปัจจุบัน อย่าเข้าใจผิดว่า ห้ามคิดถึงอดีต หรือห้ามวางแผนอนาคต ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องคิดถึงเรื่องอดีต แล้วเอามาเป็นบทเรียนให้ได้ ไม่ใช่ว่าคิดแต่เรื่องอดีต คิดแต่เรื่องอนาคต เสียใจกับเรื่องอดีตที่ไม่ดี... ถ้าดีใจกับอดีตที่ดี ถือเป็นเรื่องดี แต่ถ้าเสียใจกับอดีตที่ไม่ดี ปัจจุบันจิตก็เป็นจิตที่ไม่ดี เพราะกำลังรับรู้อารมณ์อันเป็นอดีตที่ไม่ดี กำลังระลึกนึกถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตที่ไม่ดี จิตที่เป็นปัจจุบันนั้นก็เป็วจิตที่ไม่ดี แบบนี้ถือว่าอยู่กับปัจจุบัน แต่เป็นปัจจุบันที่ไม่ดี ซึ่งจิตไม่ควรอยู่ แต่ถ้าเป็นอดีตที่ดี ยิ่งระลึกนึกถึงยิ่งดี ยิ่งทำให้ปัจจุบันเป็นปัจจุบันที่ดี

อนาคตก็เช่นเดียวกัน สมมติว่าเรามีแบบอย่างที่ดี ให้เห็นเป็นตัวอย่างแบบอย่าง เช่น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกฯ พระอรหันตสาวกทั้งหลาย เราศึกษามาได้ยินได้ฟังมา เราเห็นว่าท่านเป็นแบบอย่างที่ดีมาก เรานำมาเป็นบุคคลตัวอย่างสำหรับชีวิตเรา แต่ละวัน เราได้ระลึกนึกถึงวิถีชีวิตของบุคคลที่ทำความดี เส้นทางดำเนินชีวิตของท่านเหล่านั้น ก็เป็นการระลึกนึกถึงสิ่งที่ดี และส่งผลให้มีแบบอย่างที่ดีสำหรับปัจจุบัน



ที่พูดๆ กันว่าต้องอยู่กับปัจจุบัน อย่าไปจมอยู่กับอดีต
ผันไปกับอนาคต คำนี้ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เช่นช่วง
เวลาที่เรากำลังวางแผนดำเนินงาน หรือในธุรกิจ หรือชีวิตของ
เรา ให้ประสบความสำเร็จ ในระดับไหน เป้าหมายใด จำเป็น
อย่างยิ่งที่เราจะต้องวางแผน การวางแผน จะมีเป้าหมายใน
อนาคตเป็นอารมณ์ เป็นเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ขณะนั้นก็
เป็นเป้าหมายในอนาคต ซึ่งเราก็ตอบไม่ได้ว่า เราจะทำสำเร็จไหม
จะถึงจุดที่เราตั้งใจไว้ได้จริงไหม อย่างไร

แต่ถ้าสมมติเราวางแผนไว้แล้ว เช่น เราตั้งใจว่าจะเรียน
พระอภิธรรมให้จบ แม้ว่าในขั้นต้นๆ จะดูยาก สำหรับเราอยู่
แต่ถ้าเราตั้งใจ เราคิดว่ามันเป็นข้อมูลใหม่สำหรับเรา และเราก็
เป็นคนใหม่สำหรับข้อมูล แต่เราตั้งใจจริง เราก็อยู่กับปัจจุบัน
ตั้งเป้าหมายเสร็จ เราก็อยู่กับปัจจุบัน แต่เวลา เราก็เข้าเรียน
ตามตารางเวลา นั่นคือเราอยู่กับปัจจุบัน

และปัจจุบันที่เราอยู่ต่อเนื่องประจำ นั่นแหละ เขาจะ
เป็นปัจจัยสำคัญ นำพาให้เราดำเนินไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งใจ
ไว้ในอนาคต แต่มันขึ้นอยู่กับปัจจุบัน

อดีตที่ผ่านพ้นไปแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับปัจจุบันเหมือนกัน
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอนาคตนะ ถ้าปัจจุบันเราดี อดีตที่ผ่านพ้นไป
แล้วก็จะเป็อดีตที่ดี เพราะอดีต เขาก็เคยเป็นปัจจุบัน แต่
ปัจจุบันเขาเป็นอดีตไปแล้ว ถ้าปัจจุบันเราดี อดีตก็ดีแน่นอน
ถ้าปัจจุบันเราดี อนาคตเราก็ดีแน่นอน...ดังนั้นเราจึงต้อง
มีสติวางกายใจไว้ในปัจจุบันเสมอ



บางทีสิ่งที่เราทำมา ที่เรามั่นใจว่ามันจะช่วยเราแน่นอนนี่
แต่ความแน่นอน มันสู้สิ่งที่เราไม่คาดฝันไม่ได้

แก้ไขได้ในปัจจุบัน

การใช้ชีวิต เราก็ใช้ชีวิตที่เป็นปัจจุบันทุกขณะอยู่แล้ว ที่สำคัญ เราต้องพิจารณา หรือมองให้ออกว่า ณ ปัจจุบันขณะนี้ เรากำลังคิด พูด ทำ สิ่งที่เป็นคุณหรือเป็นโทษ สิ่งที่เป็นบุญหรือเป็นบาป สิ่งที่มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ต้องคอยพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้ปัจจุบันของเราเป็นปัจจุบันที่ดีให้ได้

ความจริง หลักๆ ก็ขึ้นอยู่กับจิตใจของเราว่า จิตใจของเราที่เป็นปัจจุบันนี้ เป็นปัจจุบันขณะที่ดีหรือไม่ดี แต่จิตใจก็เนื่องด้วยอารมณ์ที่รับรู้ คำพูด และสิ่งที่กระทำ สิ่ง que คิดด้วย อย่างน้อยเราก็ต้องรู้ว่า สิ่งที่เราคิดพูดทำอยู่ขณะนี้ เป็นปัจจุบันที่ดีแก่จิตใจของเราหรือไม่ เราต้องมีความรู้เรื่องนี้เป็นอย่างน้อย ไม่เช่นนั้น แม้เราใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันก็จริง แต่ปัจจุบันของเราเป็นปัจจุบันที่ไม่ดี โดยที่เราไม่รู้ตัว มันก็จะเป็ นอดีตที่ไม่ดี และอดีตก็เป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้แล้ว เพราะอดีตผ่านพ้นไปแล้ว ส่งผลอย่างไร ก็ต้องรับผลอย่างนั้น อดีตกรรมทั้งหลายแก้ไขไม่ได้

ส่วนปัจจุบัน เราสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ตลอดเวลา
ถ้าในปัจจุบัน เราพยายามปรับปรุงแก้ไขให้ดี ตลอดเวลา
อาจจะเล็กน้อย ไม่บ่อย ไม่ต่อเนื่อง อาจจะปานกลาง อาจจะ
ต่อเนื่อง แต่ทุกอย่างจะเป็นลำดับขั้นตอนไป อย่างไรก็ตาม
ถ้าปัจจุบันดี ด้วยการคิด พูด ทำดี อนาคตมันดีแน่ ยิ่งถ้า
ปัจจุบันดีจริง อนาคตไม่ต้องพูดถึง

สมมติ ถ้าจิตเราดี เป็นกุศลทุกวัน พรุ่งนี้เราก็ทำแบบ
วันนี้ คิด พูด ทำ แต่เหตุปัจจัยที่ทำให้จิตใจเป็นบุญเป็นกุศล
ตลอดทั้งวัน ซึ่งเป็นเรื่องที่ยาก แต่ไม่ได้หมายความว่าถ้ามัน
ยากก็ไม่ต้องทำ ไปทำสิ่งที่ย่างดีกว่า ประเด็นที่ควรพิจารณามัน
อยู่ที่ว่า ถ้าเราไม่ทำสิ่งที่ยาก ไปทำสิ่งที่ย่าง แล้วสิ่งที่ย่างมัน
เป็นบุญกุศลหรือเปล่า ต้องพิจารณาให้ดี



สอนใครก็ไม่สู้สอนใจตน

โปรดโมเส คือ เสียงธรรมจากคนอื่น เสียงธรรมจากบุคคลอื่นถือว่าสำคัญมาก ๆ เปรียบเสมือนว่า ในแต่ละวันเวลา โอกาสที่แต่ละท่านจะสอนใจตนนี้ น้อยกว่าไปสอนใจคนอื่น ส่วนใหญ่ไม่ว่าใคร ถนัดนักที่จะสอนคนอื่น แต่ไม่ถนัดเลย หรือไม่คิดเลยที่จะสอนใจตน

สอนใครก็ไม่สู้สอนใจตน สอนใจตนนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “*อตฺตานํ ทมยนฺติ ปณฺทิตา*” เป็นต้น ซึ่งมีรายละเอียดมากมายเกี่ยวกับประเด็นนี้

“*จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ*” ก็มี ก็คือพระพุทธพจน์ที่ตรัสสอน การฝึกฝนการเตือนใจตน

การเตือนใจตนนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากๆ เราเคยหรือยัง
ท่านทั้งหลายเคยหรือยัง ดำเนินชีวิตมาถึงอายุขณะนี้แล้ว เลข
๕ เลข ๖ เลข ๗ แล้ว บางท่านอาจจะเลข ๒ เลข ๓ เลข ๔ ก็ได้
ที่กำลังอยู่ ณ ขณะนี้ จะเลขใดก็ตาม เมื่อถึงเวลา... ต้องตาย
ทุกคน

แต่ก่อนจะตายนี้ ประเด็นสำคัญก็คือ “เตือนใจตนบ้าง
หรือยัง” เตือนใจตนบ้างหรือยัง วิธีเตือนใจตนแบบง่ายๆ คือ
“ถามตนเองว่า บัดนี้ทำอะไรอยู่ ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่”

แค่ถามตนเองแบบนี้ขึ้นมา ท่านทั้งหลายทราบไหมว่า
มันเป็นการฝึกสติไปในตัวแล้ว โอกาสที่เราจะถามตนเองได้
แบบนี้ ซึ่งมันเป็นคำถามที่ง่ายที่สุดในโลก แต่กลับกลายเป็นว่า
เป็นว่าเป็นสิ่งที่คนทั้งโลกทำได้ยากที่สุด เป็นเรื่องที่แปลก
มาก แค่ถามตนเองว่า... "ตอนนี้ทำอะไรอยู่?"



อดีต อนาคต ขึ้นอยู่กับปัจจุบัน

ถ้าทำปัจจุบันดี อดีตจะดีใหม่... อดีตที่ผ่านมาไปหลายๆ ปี หลายชาติไม่เกี่ยวนะ อดีตเช่นเมื่อวาน เมื่อวาน... ซึ่งมันเคยเป็นวันนี้ ไซ้ใหม่... เอาเป็นว่าวันนี้ก็แล้วกัน วันนี้... พอถึงพรุ่งนี้จะเรียกวันนี้ว่า... เมื่อวาน แต่ตอนนี้... เรายังเรียกวันนี้ว่าวันนี้ ถ้าเราทำวันนี้ให้ดี พอไปถึงวันพรุ่งนี้ สมมติว่าเรามาเรียน ไซ้ใหม่ อีกคนหนึ่งไม่ได้มาเรียน พอไปถึงพรุ่งนี้ สองคนนี้มาเจอกัน คนที่มาเรียนบอกว่า เมื่อวานฉันไปเรียน อีกคนหนึ่งไม่ได้ไปเรียน สองคนนี้ใครดี... คนที่ไปเรียนดีกว่า... ถูกไหม

แล้วคนนั้นเขาจะพูดได้ว่า อดีตของเขาเป็นอดีตที่ดี เพราะว่าปัจจุบันนี้ คือวันนี้ เขาได้ทำดีไป และอนาคต คือพรุ่งนี้ มันจะกลายมาเป็นวันนี้ใหม่ คือเมื่อไปถึงพรุ่งนี้ เราจะเรียกว่า พรุ่งนี้หรือว่าวันนี้ ก็ต้องเรียกว่า วันนี้ สู้ตายแล้ว พรุ่งนี้ มันก็จะเป็นปัจจุบัน คือวันนี้... ทุกวัน เราจึงไม่ต้องไปมอง อดีต เราจึงไม่ไปมองอนาคต มองอะไรเป็นหลัก เราต้องมอง “ปัจจุบัน” เป็นหลัก แล้วเรามองกันบ้างไหม... ไม่ได้มอง เมื่อไม่ได้มองจะเห็นไหม... ก็ไม่เห็น ไม่มีความชัดเจน

เมื่อปัจจุบันไม่มีความชัดเจน จากการที่ไม่เห็น เพราะ
ไม่มองอดีต นำเป็นห่วงใหม่... อนาคตน่ากลัวใหม่... น่ากลัว
เพราะปัจจุบันเราไม่ดี แต่ถ้าปัจจุบันเราดี อดีตน่าเป็นห่วง
ใหม่... ไม่น่าเป็นห่วง อนาคตไม่ต้องกลัว เพราะว่าเหล่านี้มัน
ไปจากปัจจุบัน มันผ่านปัจจุบันทั้งนั้น

พระพุทธองค์ท่านจึงบอกว่าอดีต อนาคต... ไม่สำคัญ
ปัจจุบันนั้นแหละ... สำคัญที่สุด ทำปัจจุบันแต่ละวัน แต่ละวัน
ให้มันดีไว้ก่อนเถิด อดีตมันก็จะดีไปเอง อนาคตมันก็จะดีมาเอง
แต่คนเราส่วนมากไปประลึกนึกถึงอดีต คนเราส่วนมากไปประลึก
นึกถึงอนาคต ปัจจุบันที่กำลังยืนอยู่กลับไม่มอง ไม่ดูให้เห็น
ได้อย่างชัดเจน ไม่ทำให้มันเกิดประโยชน์ พอผ่านพ้นไปกลับ
เสียดาย เกิดประโยชน์ใหม่ ไม่เลย... สิ่งที่ยังมาไม่ถึง มองไม่เห็นด้วย
และก็ยังมาไม่ถึง และก็ไม่ทราบว่ามันจะมาจริงหรือไม่ด้วยนะ
แต่ปัจจุบันที่มันถึงๆ เห็นๆ อยู่ชัดๆ เรากลับไม่ทำให้เป็น
ปัจจุบันที่ดี ส่วนมากก็จะเป็นอย่างนั้น พระพุทธองค์
ผู้รู้แจ้งเห็นจริงว่าอะไรคืออะไร จึงตรัสย้ำเสมอว่า “อดีต
อนาคต... ไม่สำคัญ ทั้งสองกาลนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจุบัน”
ถ้าปัจจุบันดี อดีตก็ดีแน่ อนาคตก็ดีแน่ เพราะทั้งสองอย่างนี้
มันขึ้นอยู่กับปัจจุบัน

อนาคตดีอยู่ในกำมือ

คนเราถ้ามองเห็นตัวตนของเราว่า เราก็มีเหตุมีปัจจัยที่เราเคยสร้างไว้เองในอดีตมาเหมือนกัน เราก็จะมองเห็นทั้งปัจจุบันและอนาคตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เราจะรู้ว่า อะไรควรไม่ควร ณ บัดนี้เป็นต้นไป เราจะต้องทำอะไร เราจะต้องเน้นเรื่องอะไรเป็นหลัก เราจะต้องเน้นหลีกเลี่ยงอะไรมากที่สุด เมื่อทำปัจจุบันให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นกับชีวิต มันก็เท่ากับว่า อนาคตมันอยู่ในกำมือ โดยไม่ต้องไปเห็นว่าต้องวางแผนอนาคตอย่างไร เพียงแค่ทำปัจจุบันให้ดีให้ได้

การที่คนหนึ่ง จะทำปัจจุบันให้ดีได้ ต้องมีความคิด มีเหตุมีปัจจัยที่ตนเองเคยสร้างมา เป็นตัวสนับสนุนอุปถัมภ์ เรียกว่าต้องมีบุญมาพอสมควร เมื่อเราทราบเช่นนี้ สมมติเรามองไปในอดีต เรามองไม่เห็นว่ามีบุญมาเท่าไร ทำไว้อย่างไร... เรามองไม่เห็น แต่เราพอที่จะมองภาพปัจจุบันนะ

มองย้อนไปยังอดีตได้ว่า ปัจจุบันขณะนี้เราได้มีการพึ่งพระระมะ ได้เป็นชาวพุทธ ได้เกิดในประเทศไทย ได้คบ กัลยาณมิตร ลัทธบุรุษ ก็แสดงว่าอดีตชาติเราเคยทำเอาไว้เหมือนกัน แต่ยังไม่มาก เราจึงต้องทำความดีในภพปัจจุบัน

นี่ให้มันมากยิ่งขึ้น เพื่อว่าปัจจุบัน เราจะได้ไม่ต้องมาสำนึกผิด เสียใจ เสียตาย แบบนี้อีกว่า ก้ออดีตเราทำดีไว้น้อย

อันนี้สำคัญที่สุดนะ พระพุทธเจ้าท่านจึงเน้นแล้วเน้น อีก ย้ำแล้วย้ำอีกว่า ปัจจุบันสำคัญที่สุด อดีตมันจบไปแล้ว ถ้าจะพูดถึงเรื่องอดีต ต้องนำเรื่องอดีตที่เราเคยทำไป เช่น สิ่งที่ไม่ดี มาเป็นบทเรียนต่อปัจจุบันและอนาคต ว่าต่อไปนี้จะไม่ทำเช่นนั้นอีก และถ้าจะระลึกนึกถึงสิ่งดีๆ ในอดีตที่เราเคยทำไว้ ต้องระลึกนึกถึงบ่อยๆ เช่น ถ้าเราเคยทำความดีไว้ ในอดีต ในวันก่อนๆ ถ้าเป็นความจริง เราต้องระลึกนึกถึงบ่อยๆ

การระลึกนึกถึงความดีที่เราเคยทำไว้ในอดีตบ่อยครั้ง นี้ถือว่าเป็นการทำความดี ณ ขณะที่เรากำลังระลึกนึกถึง มัน ก็เป็นการทำความดีเข้าไปในตัว

ฉะนั้น เวลาเราระลึกนึกถึงอะไร โดยเฉพาะสิ่งที่เป็น อดีต เราจะต้องพยายามแยกแยะให้ถูกต้องว่า เรากำลังระลึก นึกถึงสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ถ้าระลึกนึกถึงสิ่งที่ไม่ดี... ต้องนำมาเป็น บทเรียนว่า ณ บัดนี้เป็นต้นไป จะไม่ทำเช่นนั้นอีก อันนี้คือ สิ่งสำคัญ แต่ถ้าระลึกนึกถึงสิ่งที่ดีที่เคยทำไว้... ยิ่งนึกถึงยิ่งดี เพราะว่าเป็นการระลึกนึกถึงสิ่งที่ดี ก็เท่ากับว่าเป็นการคิดดี ใน ณ ขณะนั้นไปในตัว นี้คือสิ่งสำคัญนะ



กรรมคือการทำสิ่งดีเองทำดี

อันที่จริงเราใช้สำนวนกันผิดนะ พอเราพูดกันนักว่
สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม จริงอยู่ มันเป็นภาษาบาลีแบบ
นั้น แต่ความหมายมันลึกกว่านั้น พอเราพูดว่... สัตว์โลกยอม
เป็นไปตามกรรมนี้ ทุกคนงอมืองอเท้าหมด เพราะยอม... ยอม
วันเวลาที่กรรมมันจะส่งผล ไม่กล้าที่จะทำอะไร ยอมอย่าง
เดียวว่ มีกรรมมาแล้ว ยังไงๆ มันก็หนีไม่พ้น

ถูกต้อง มันหนีไม่พ้น แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเขา
ห้ามไม่ให้เราทำอะไร ตามที่เราพูดกันว่ สัตว์โลกยอมเป็นไป
ตามกรรม มันทำให้เข้าใจผิดได้ว่ ไม่ต้องทำอะไรมากกว่านี้
เพราะว่ามีกรรมติดตัวกันมาทุกคน แล้วอย่างไรก็ต้องเป็นไป
ตามกรรม คือไปทำเพิ่มในปัจจุบันนี้ ไม่เกิดประโยชน์ ส่วนใหญ่
จะมองอย่างนั้น

แต่อันที่จริง กรรมคืออะไร กรรมคือการกระทำ ถ้าเราเข้าใจว่ากรรมคือการกระทำ เราก็ต้องทำ ทำดี ในปัจจุบัน ถ้ามว่าด้านชั่วได้ไหม... มันด้านไม่ได้หมด แต่ถ้าเราทำดีในปัจจุบันนี้ได้ทำดีจริง แม้อดีตมันจะ เคยชั่วขนาดไหน มันจะส่งผลต่อนไหน เรามีสติ มีสมาธิดี เสียอย่าง ความชั่วที่มันมาส่งผล มันก็เหมือนกับว่าไม่ส่งผล เพราะเราไม่ได้ไปรับรู้มันอย่างชั่วๆ ในขณะปัจจุบัน เรารับรู้ มันอย่างมีสติ มีปัญญา ฉะนั้น ปัจจุบันจึงสำคัญมาก อย่างมันหวังรอผลกรรม แม้จะไม่รู้อดีตก็ต้องทำดีไว้ละ





๑๘ | รอยธรรม ๑

๑๘ | รอยธรรม ๑

๑๘ | รอยธรรม ๑

ขณะที่เราทำความดีด้วยการเจริญสติหนึ่งกรรมฐาน นั่น
ถือว่า เป็นการห้ามไม่ให้กิเลสต่างๆ เกิด ไปในขณะเดียวกัน
ถ้าเราไม่อยากจะให้กิเลสนั้นเกิดอีก หรือไม่ให้มันเกิดไปเลย
หมดสิ้นกันที่ เราก็ต้องทำความดี คือเจริญสติอย่างนี้ไปตลอด
ทำได้ไหม... ก็ไม่ได้เหมือนกัน มันทำได้ยาก

แต่ถ้าเราพยายามจะทำให้ได้จริงๆ ก็มีตัวอย่างที่ทำ
สำเร็จไปแล้ว อย่างพระอรหันต์ เป็นต้น ท่านทำได้ ก็แสดงว่า
เป็นเรื่องที่ทำได้ ไม่ใช่เรื่องยาก จนกระทั่งถึงขั้นว่าจะทำได้
ไม่กี่คน ทำได้เฉพาะบางคนเท่านั้น ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น

ทุกคนมาด้วยเหตุปัจจัยที่ไม่เหมือนกันก็จริง แต่ก็ เป็นเพียงเหตุปัจจัยส่วนหนึ่งเท่านั้นเอง ปัจจัยในอดีตไม่ได้มา เป็นใหญ่ในปัจจุบันเพียงปัจจัยเดียวเท่านั้น ต้องอาศัยปัจจัย ปัจจุบันเป็นปัจจัยร่วม ในการที่จะสร้างผลเป็นขั้นเป็นตอนให้ เกิดขึ้นได้ ทุกคนที่เกิดมามีเหตุมีปัจจัยต่างกัน ถ้าเรารอเพียง เหตุปัจจัยในอดีตเท่านั้น โดยปัจจุบันเราไม่พยายาม ไม่ทำ ความดีอะไรเลย ปัจจัยในอดีต เราก็ไม่สามารถที่จะทราบได้ ว่า มันเพียงพอต่อการที่จะสร้างผลในปัจจุบัน ในอนาคต ให้ สมบูรณ์แบบได้มากขนาดไหน อย่างไรก็ตามก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัย ปัจจุบัน ต้องอาศัยปัจจัยในปัจจุบันกาล



“ใส่ช้อน” รับรู้เฉพาะอารมณ์ ที่มาปรากฏเฉพาะหน้า

ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร อรรถกถา ได้เปรียบเทียบถึงการฝึกสติ ไว้ว่า ให้กำหนดเจริญสติอยู่กับที่ให้เป็นหลัก โดยคอยรับรู้เฉพาะอารมณ์ที่มาปรากฏตัวเท่านั้น พยายามอย่าเปลี่ยนอารมณ์ (ห้ามตามอารมณ์) จะได้ทางด้านความนิ่ง

ท่านเปรียบเหมือนเสื่อที่ต้องการอาหาร ย่อมชุ่มตัวอยู่กับที่ของตนเองเท่านั้น ไม่เดินเพ่นพ่านไปมา คอยแต่จะจ้องจับเฉพาะเนื้อที่เดินวิ่งผ่านไปมาเท่านั้น

ช่วงเก็บตัวอยู่ที่บ้านของตนๆ อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ เห็นควรนำระบบเสื่อชุ่มนี้ออกมาใช้ให้เต็มที่ไปเลย ฝึกสติให้เต็มที่ เต็มเวลากันไปเลย ไหนๆ ก็ไหนๆ แล้ว ทำให้ดีที่สุด

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ไม่ได้แปลว่าสติ ๔ อย่าง แต่หมายถึง สิ่งที่เป็นเหตุให้จิตใจที่รับรู้อารมณ์นั้นแล้ว สติเกิดขึ้นได้จริง อารมณ์เหล่านั้นมี ๔ ประการ จึงเรียกว่า “สติปัฏฐาน ๔” เช่น ถ้าใจเราไปรับรู้กาย กายคือรูปธรรม ใจเราก็จะมีสติเกิดขึ้น รับรู้กาย กล่าวคือรูปธรรม คำว่า “กายา” ที่บอกรวมๆ ว่า รูปธรรมนั้นก็มีการละเอียดอีกมากมาย เช่น อานาปานสติ ก็เป็นหนึ่งในกายา หรือการรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่เรียกว่า อิริยาบถ ๔ แต่ละอิริยาบถ เช่น ขณะนั่ง ใจเรารู้ว่านั่ง นี้ถือว่าเราเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถหนึ่งแล้ว สติก็เกิดแล้ว ขณะที่เรารู้สึกขี้คัน เราก็รู้ตัวไปด้วย นั่นแปลว่าสติปัฏฐาน ในนามการรับรู้อิริยาบถในท่าขี้นได้เกิดขึ้นแล้ว ในขณะที่ เราเดิน เรานอน ก็เช่นเดียวกัน แบบนี้เรียกว่า “สติปัฏฐาน ๔”

แต่อย่าเข้าใจผิดว่าสติปัฏฐาน ๔ หรือสตินั้นมี ๔ อย่าง สตินั้นมีอย่างเดียว เพียงแต่อารมณ์ที่จะเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้สติเกิดขึ้นในจิตใจ โดยหลักใหญ่มี ๔ ประการ ซึ่งก็คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

สำคัญที่ควมตั้งใจ

การภาวนา คือการฝึกให้จิตรับรู้อารมณ์กรรมฐาน ให้บ่อยครั้ง กำหนดได้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ใด ในบรรดา กรรมฐาน ๔๐ เป็นอันใช้ได้ เมื่อกำหนดได้แล้ว ต้องทำให้ต่อเนื่อง เท่านั้น

รู้ปริยัติ เรียนมารู้มากแล้ว ก็ยังไม่พ้นทุกข์ หากกำหนด ไม่ได้ อารมณ์หลุดไป ก็ไม่ถือว่ากำหนดได้ เพราะถ้าเราไม่รู้ว่า อารมณ์ใดเกิด ก็ไม่เกิดสติ แต่ถ้าเราพยายามกำหนดอยู่ แล้วรู้ว่าอารมณ์ที่เรากำหนดอยู่หลุดออกไป เพราะมี อารมณ์อื่นๆ ที่มีกำลังมากกว่ามากระทบ แล้วทำให้สมาธิที่อยู่ กับอารมณ์ก่อนๆ หลุดไป ก็ถือว่าเกิดสติ

แต่ที่สำคัญที่สุด ควรพิจารณาอารมณ์เดิมๆ อยู่ซ้ำๆ นิ่งให้ต่อเนื่องมากที่สุด ทำอยู่เรื่อยๆ อานาปานสติ เป็น กรรมฐานแรกของกาย ทำได้ทันที ตั้งแต่เริ่มต้นและสุดท้าย ของชีวิต ลมหายใจสุดท้ายก่อนตาย หากมีสติก็กำหนดได้

อานาปานสติ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงเจริญ อยู่เสมอ ควรเริ่มต้นทำทันทีได้แล้ววันนี้ หากไม่เริ่มวันนี้แล้ว

วันไหนจะได้เริ่ม หากไม่ได้เริ่มภายในภพนี้ ภพหน้าจะได้เริ่มหรือไม่ ถ้าวรไปเริ่มภพหน้า จะรู้ได้หรือไม่ว่าทำได้ถูกต้องทาง

**“โส สโตว อสสสติ สโต ปสสสติ
มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”**

จะทำอะไร ตัดลึนใจถึงประโยชน์ เมื่อเห็นประโยชน์ให้ตั้งใจทำให้ต่อเนื่อง การมีสติในลมหายใจ เป็นสิ่งมีประโยชน์ การเจริญสติ ไม่ว่าจะผ่านอานาปานสติหรือกรรมฐานอื่นๆ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นการสร้างกุศลสูงสุด ยังให้บรรลุได้ถึงนิพพาน เพราะเป็นการสร้างสติให้เกิดขึ้นกับจิต เมื่อจิตสงบ เกิดสมาธิแล้ว หากจิตมีสติเกิดร่วมด้วย บุญที่ได้จะมีมากกว่าการให้ทาน รักษาศีล เพราะสติเป็นสิ่งที่เกิดยาก จึงเป็นบุญที่เกิดได้ยากกว่า บุญที่เกิดได้ยากกว่า จึงเป็นบุญที่มากกว่า สติเกิดกับจิตที่เป็นกุศลเท่านั้น เช่น เมื่อรู้อารมณ์กรรมฐาน จิตก็เป็นกุศล

ถ้าเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ฝึกไปที่ละขั้นทีละตอน สติเกิดก่อน สัมมาสมาธิเกิดตาม ปัญญาจึงเกิดสมาธิจึงเกิดจากสติ เกิดบ้างไม่เกิดบ้าง เมื่อระลึกได้แล้ว สมาธิจึงเกิดบ้าง ไม่เกิดบ้าง ตามลำดับของการพิจารณากรรมฐาน เมื่อปฏิบัติจนเกิดความต่อเนื่อง

ฝึกสติรู้อารมณ์ให้คมชัด

ถ้าเราเจริญสติโดยเอากาย เอาส่วนต่างๆ ของร่างกาย มาเป็นอารมณ์ ตามแนวแห่งกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน สติเราก็เกิดอยู่ประจำ ถ้าสติเกิดอยู่ประจำ เวทนาฯ ก็เกิด จิตตฯ ก็เกิด ธรรมฯ ก็เกิด สภาวะเหล่านี้ ปรากฏเมื่อไร เราก็มีสติได้ เมื่อนั้น เพราะว่าเรากำลังเจริญสติอยู่

ฉะนั้นสิ่งที่จำเป็นที่สุด คือ อารมณ์ ขอให้อารมณ์นั้น มีความชัดเจน เมื่ออารมณ์ชัดเจน จิตก็จะรับรู้ จิตก็จะเกิดขึ้นมารู้อารมณ์ที่ชัดเจนนั้นได้ ถ้าอารมณ์ไม่ชัดเจน จิตก็ไม่ชัดเจน ถึงขั้นไม่เกิดด้วยซ้ำไป เมื่อจิตไม่เกิดหรือเกิดไม่ชัดเจน สติก็เกิดไม่ได้ เพราะสติจะเกิดทั้งที่ ต้องเกิดที่จิต สติจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อมีจิตเท่านั้น จิตในที่นี้ เราหมายถึง จิตที่มีอารมณ์กรรมฐาน เพราะอยู่ในช่วงที่เรากำลังปฏิบัติ กรรมฐาน กำลังเจริญสติ การที่เราจะฝึกให้สติเกิดได้ อารมณ์กรรมฐานจึงถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด คือต้องเป็น อารมณ์ที่ปรากฏได้ชัด เห็นได้ชัด

แม้ถูกกระทบก็ไม่กระเทือน

ในขณะที่เรารับรู้อารมณ์ต่างๆ อย่างมีสติ อารมณ์นั้นๆ ไม่สามารถที่จะครอบงำจิตใจของเราได้ต่อไป...เมื่ออารมณ์เหล่านั้นไม่สามารถที่จะครอบงำจิตใจเราได้ ถือได้ว่า...เราเป็นคนมีสติ มีสมาธิ และจะเกิดปัญญาในกายภาคหน้าแน่นนอนจากการที่อารมณ์นั้นๆ ไม่สามารถที่จะครอบงำจิตใจของเราได้ เราจะไปห้ามอารมณ์ ไปหลีกเลี่ยงอารมณ์ มันเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ถนัด แต่ถ้าเราฝึกให้จิตเรามีสติ เราจะอยู่ที่ไหน เราจะประสบพบเจอกับอารมณ์เช่นไร เราก็ไม่สะทกสะท้านไม่หวั่นไหว จึงบอกว่า คนมีสตินี้ คือคนที่ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ เป็นสำนวนสื่อให้รู้ว่า ถ้าเรามีสติจริง เราไม่ต้องไปกลัวหรือกว่า อะไรมันจะเกิดขึ้นกับเรา เพราะว่าขณะที่มันเกิดขึ้น เราจะรับรู้สิ่งนั้นๆ อย่างมีสติ เมื่อเรารับรู้สิ่งนั้นๆ อย่างมีสติ สิ่งเหล่านั้นจะไม่มีผลกระทบ ไม่ทำให้จิตเรากระเทือนจนมีผลเสีย จนถึงขั้นทุกข์ใจ ฉะนั้น สิ่งสำคัญที่สุดก็คือสติ

ฝึกสติให้เกิดต่อเนื่อง

เพื่อไม่ให้กิเลสเกิด ทำอย่างไรจึงจะมีสติเกิดได้ต่อเนื่องตลอดเวลา หากพูดง่ายๆ ก็คือ พยายามคิดแต่เรื่องที่ดีๆ เข้าไว้ ถ้าเราคิดแต่เรื่องดีๆ สติเกิดตลอด ถ้าอยากจะทำให้สติเกิดตลอด ต้องทำแบบนี้ แต่ความคิดบางทีก็ยาก เพราะมันไม่มีตัวตนชัดเจน ถ้าจะให้ดีหรือชัดเจน ก็ต้องอาศัยคำพูด คำพูดเกี่ยวกับธรรมะ ก็คือสวดมนต์ ก็สวดมนต์ไว้ตลอดเวลาเรื่อยๆ ขณะที่เราสวดมนต์ถือว่าเรามีสติ

ยกเว้น นะโม ตัสสะ... นะโม ตัสสะ... นะโม ตัสสะ เราสวดจนซ้ำซบแล้ว มีโอกาสที่ว่าเคยชิน เราไม่ต้องใส่ใจ ไม่ต้องมีสติ มันก็สวดได้ ถ้าอย่างนั้นสติหลุดได้ ถ้าจะให้ดี ต้องสวดมนต์ที่เรายังไม่เคยได้เปิดหนังสืออ่าน แล้วก็สวดมันทั้งวันทั้งคืน ถ้าสวดได้ ถือว่าเรามีสติตลอดเวลา

การที่จะมีสติตลอดเวลา จึงเป็นเรื่องยากสำหรับคนที่ไม่ถึงขั้นนั้นมาก่อน แต่ถ้าคนที่เคยปฏิบัติจนสติเกิดมาตลอด คนนั้นจะทำได้ง่าย จะไม่ใช่เรื่องยากต่อไป



เพียงแค่วิธีที่อาตมาบอกกว่าคิด แต่เรื่องดีๆ มันคิด
ได้ใหม่... ไม่ได้ สวดมนต์ทั้งวัน สวดได้ใหม่... ไม่ได้ หรือสวดเสร็จ
มันเมื่อย ฟัง ฟังต่อ ขณะฟัง ก็ยังมีโอกาสที่สติจะหลุดอยู่ได้
แต่อันนั้นมันไม่ใช่เป้าหมายสำหรับคนใหม่ๆ เป้าหมายสำหรับ
คนใหม่ๆ ที่จะฝึกสติ อย่าไปเน้นว่าฝึกได้ตลอด ฝึกได้มาก
ได้น้อย ต้องเน้นไปว่าฝึกได้หรือไม่ก่อน

การที่ฝึกได้หรือไม่ได้ ก็ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรากำลังคิด
กำลังพูด กำลังทำอยู่ด้วย ว่าเป็นสิ่งที่เกี่ยวกับกุศลหรืออกุศล
การฝึกสติ... สิ่งที่เราคิด เราพูด เราทำต้องเป็นกุศลเท่านั้น
ขณะคิด ขณะพูด ขณะทำสิ่งนั้น จึงถือได้ว่าสติเกิด

ถ้าไปทำสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่น ไปฟังเพลง สติไม่เกิด
แต่ฟังธรรมะ มีโอกาสเกิดสติได้มากกว่าฟังเพลง ที่สำคัญก็ให้
มองไปที่ว่า เราคิด เราพูด เราทำสิ่งที่ดีที่เกี่ยวกับกุศลอยู่
หรือไม่ ถ้าใช่ ขณะนั้นเรามีสติ ถ้าไม่ใช่ ไปทำสิ่งที่ตรงกันข้าม
กับบุญกับกุศล จึงว่า ณ ขณะนั้นสติไม่เกิดกับเรา ฟังเอาข้อนี้
เป็นข้อพิจารณาตัวเอง ในแต่ละวัน แต่ละวัน

หลักการปฏิบัติธรรมแบบย่อ

๑. หลักการ วิธีการ ที่ถูกต้อง (เรียนให้ถูก)
๒. ปฏิบัติการ ลงมือที่ตัวเรา

อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ไม่ต้องหาที่หาทาง ไม่ต้องเดินทาง ไปไหนให้ยุ่งยาก ซึ่งอาจต้องเสียเวลาปรับตัว ปรับอารมณ์ เทียบชมสถานที่ และปรับสภาพต่างๆ ทุกคนมีกรรมฐาน อยู่ที่ตัวเองแล้ว เน้นให้สังเกตที่

๑. ลมหายใจ (อานาปานสติ)
๒. อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

สอนให้ฝึกจากสิ่งที่มีอยู่โดยตลอด ไม่ต้องขึ้นกับ กาล สถานที่ ไม่ต้องไปหา เป้าหมาย คือ ความพ้นทุกข์ ถ้าเรา ไม่เริ่มต้นปฏิบัติการที่กายใจเรา ความรู้ก็ยังคงอยู่ในตำราเหมือน เดิม ทำแล้วได้ผลดีแน่นอน คือ ปฏิบัติ

คะแนนแรก

๑. ดีกว่าไม่ได้ทำ
๒. เพราะไม่ได้เห็นกันง่ายๆ (อารมณ์กรรมฐาน) เพราะ

เราไม่สนใจรับรู้สิ่งที่มีอยู่ ไม่ต้องเดินเข้าหาอารมณ์กรรมฐาน เพราะอารมณ์กรรมฐานมีอยู่แล้ว แต่เราไม่สนใจรู้อะไรเอง แต่เราต้องเข้าใจหลักการที่เรียนมาอย่างถูกต้องก่อน จึงจะไม่เข้าใจอะไรผิดๆ หากมีความสงสัย ก็เป็นความสงสัยที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่เลิกทำไปเลยเพราะไม่เข้าใจจริง หรือเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่อาจจะผิด เพราะไม่มีหลักการ

การปฏิบัติธรรมยุคนี้บรรลุนิพพานยาก เพราะติดสื่อเทคโนโลยีมากเกินไป ทำให้จิตฟุ้ง ขาดสมาธิ พอให้อยู่สงบก็อยู่ไม่ได้ทนไม่ได้ (เกิดอาการลงแดงทางผัสสะ)

ข้อ ๑ หลักการที่ถูกต้องคือ เรียนจากพระไตรปิฎก มีหลักให้ตรงตามพระไตรปิฎก เน้น อานาปานสติและเดินจงกรม ที่สำคัญไม่แพ้กันคือ **“ปฏิบัติการ”** และ **“ความต่อเนื่อง”** เราอาจจะคิดว่า ยังไม่ถึงไหนนะ ต้องเข้าใจตัวเองว่า ปัจจุบันทำแค่นี้แล้วจะไปถึงไหน ก็ต้องค่อยๆ สะสม **“หลักสำคัญคือทำให้ต่อเนื่อง”** ให้ต่อเนื่องให้ได้ ถ้าไม่ต่อเนื่อง ทำๆ หยุดๆ จะไม่อยากทำ ไม่มีแรงจูงใจ (แต่ความขี้ ถ้าทำแล้วจะอยากทำอีกบ่อยๆ) ส่วนความดีต้องอาศัยการทำต่อเนื่องจำไว้ว่า ปัญหาของฆราวาส คือ ขาดความต่อเนื่อง ขอให้พิจารณาและหม่อมไปปฏิบัติ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีการฝึกสติปัฏฐาน มี ๔ วิธี ส่วนมากก็มักจะเริ่มจากวิธีแรกกันไปก่อน เพราะว่าวิธีแรกคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สะดวกและง่ายต่อการฝึก ส่วนการจะฝึกได้หรือไม่ได้นั้นอีกเรื่องหนึ่ง

ที่บอกว่าสะดวก และง่ายต่อการฝึกสติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เพราะว่าร่างกายเรามีความชัดเจน เรามีความคุ้นเคยกับร่างกายเรามาก ถึงกับขนาดหลับตาแล้วเห็น เห็นได้ว่ารูปร่างเป็นอย่างไร อยู่ในท่าไหน แต่โดยส่วนมากหรือโดยรวม เรามักจะไม่ได้มองกัน โดยเฉพาะลมหายใจเข้าออกก็ดี โดยเฉพาะขณะที่เราเดิน เรานั่ง เรายืน เรานอน อยู่ก็ดี เราไม่เคยมองภาพที่เราเดิน เราไม่เคยกำหนดมองภาพที่เรากำลังเดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่เลย ลีๆ กว่านั้นไม่ต้องพูดถึง

ฉะนั้น วิธีการที่ดีที่สุดสำหรับพวกเราที่ยังเป็น
ปุถุชนกันอยู่ ขออภัย ถ้าในที่นี้มีพระอริยะอยู่ ก็ขออภัยด้วย
ที่เป็นปุถุชนกันอยู่ วิธีนี้ดีที่สุด เพราะอะไร... เพราะอารมณ์
ที่เราจะใช้ฝึกสติเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน มันเหมือนกับว่า
เวลาที่เราจะทำอะไรทั้งที่

อย่างวันนี้ อาตมาจะมาสอนทั้งที่ ห่องมีแล้วไม่
ต้องหาให้มันลำบาก แอร์ก็มีแล้ว ไม่ต้องไปหาให้ลำบาก
คอมพิวเตอร์ก็มีแล้ว ไม่ต้องยกมาให้เหนื่อยหนัก อะไร อะไร
ก็มีแล้ว มันง่ายไหม... ง่าย เราจะฝึกสติตามแนวแห่งกายานุ-
ปัสสนาสติปัฏฐานทั้งที่ ฝึกที่ร่างกายของเรา มันมีอะไรง่าย
กว่าหรือ ร่างกายของเรามีอยู่แล้ว มีครบทุกอย่าง ลมหายใจ
มีไหม... มี ทำเดินมีไหม... มี ทำนั่งมีไหม... มีหมดทุกอย่าง
นี่เป็นเหตุผลหนึ่งที่พระพุทธองค์นำกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
มาแสดงเป็นประการแรก



ประโยชน์ที่พึงได้ จากการเจริญสติปัฏฐาน

ในอรรถกถาทานอธิบายไว้ว่า การที่นำประโยชน์หรืออานิสงส์ อันจะพึงได้จากการฝึกสติปัฏฐานมาให้ได้รับทราบกันล่วงหน้า เป็นการชี้แนะให้ผู้ศึกษาได้เห็น ความแตกต่าง หรือความพิเศษของมหาสติปัฏฐานสูตร ตรงที่ว่าไม่เหมือนวิธีอื่น ไม่เหมือนกับแนวทางอื่น คือ

๑. ถ้าเราฝึกตามแนวแห่งสติปัฏฐานได้ เราจะเป็นผู้บริสุทธิ์ คำว่า บริสุทธิ์ คือ บริสุทธิ์ไปจากหรือปราศจากราคะ โทสะ โมหะ อย่างแน่นอน

๒. ถ้าเราสามารถฝึกตามแนวสติปัฏฐานได้ เราจะเป็นผู้พ้นจากโสกะ (ภาษาบาลี) ภาษาไทย คือความโศก ความเสียดใจ และ ปริทเวะคือ ความรำไห่รำพัน เป็นต้นอย่างแน่นอนเช่นเดียวกัน

๓. ถ้าเราฝึกตามแนวแห่งสติปัฏฐานจนสติเราเกิด ถ้าสติเกิด เกิดจริง เกิดแน่ เราก็จะเป็นผู้สิ้นความทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์กาย หรือทุกข์ใจอย่างแน่นอนเช่นเดียวกัน เพียงแค่เราเจริญตามแนวแห่งสติปัฏฐาน สติเกิดครั้งเดียว เหล่านี้หายหมด ปรากฏกับเราหมด

๔. ถ้าเราปฏิบัติตามแนวแห่งสติปัฏฐาน จนสติเกิด เราก็จะมีโอกาสเป็นผู้ที่บรรลุโลกุตตรมรรคได้ อย่างแน่นอน เช่นเดียวกัน

แต่ระดับโลกุตตรมรรค ก็ต้องอาศัยทั้งกาลเวลา ทั้งความต่อเนื่องแห่งสติที่เราฝึกด้วย ไม่ใช่ว่า ปฏิบัติปุบปับ จะได้โลกุตตรมรรคทันที ก็ต้องอยู่ที่ว่าพื้นฐานของผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะพื้นฐานทางจิตใจของผู้ปฏิบัติ มีพื้นฐานทางการปฏิบัติที่สั่งสมมากพอสมควรหรือไม่ มีการศึกษาทางด้านนี้มากพอสมควรหรือไม่ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจิตใจของท่าน ถ้ายังมีกิเลสชนิดอนุสัยกิเลสอยู่ หรือมีกิเลสชนิดปริยฎฐานกิเลส วิติกมกิเลส กิเลสประเภทที่ว่า



ไม่เห็นแก่ชาวบ้าน คือจะทำอะไรก็ไม่อาย จะดูจะดำใคร
ก็ไม่เกรงใจคนอื่น เขาเรียกว่า วิติกมกิเลส กิเลสที่ปล่อยมัน
ให้หลุดออกไปจากวาจา จากกายของเราส่วนใดส่วนหนึ่ง ถ้า
ยังมีเหล่านี้อยู่ มันก็ต้องอาศัยกาลเวลาในการฝึกให้สติให้เกิด
ต่อเนื่องมากพอสมควร

๕. จากนั้นถ้าเรายังมีการเจริญสติตามแนวแห่ง
สติปัฏฐาน อย่างต่อเนื่องตลอดไป เราก็จะเป็นผู้หนึ่งที่มี
พระนิพพานประจักษ์ต่อตนเอง คือได้บรรลุหรือได้พบ
พระนิพพานนั่นเอง

นี่คือประโยชน์หรืออานิสงส์ ที่ผู้ฝึกสติปัฏฐานจะพึง
ได้รับอย่างแน่นอน มีทั้งหมดด้วยกัน ๕ ประการ ๕ ประการ
ใหญ่ๆ หลักๆ ในอรรถกถาก็จะแยกประการที่สองเป็นโสกะ
เป็นปริเทวะ ประการที่ ๓ ท่านก็จะเป็นทุกข์กาย ทุกข์ใจ
ออกไป ก็จะเป็น ๗ ประการในอรรถกถา เตียวเราศึกษาไปเรื่อยๆ
ก็จะได้เจอนะ

กล่าวโดยสรุปคือ

ประโยชน์ที่ผู้ฝึกสติปัฏฐานจะพึงได้รับอย่างแน่นอน

คือ

๑. เป็นผู้บริสุทธิ์ (จากราคะ โทสะ โมหะ) อย่างแน่นอน

๒. เป็นผู้พ้นโศกะ (ความโศก) และปริเทวะ (ความร่ำไห้)
อย่างแน่นอน

๓. เป็นผู้สิ้นทุกข์ (ทุกข์กาย) และโทมนัส (ทุกข์ใจ)
อย่างแน่นอน

๔. เป็นผู้บรรลุโลกุตตรมรรคอย่างแน่นอน

๕. เป็นผู้มีพระนิพพานประจักษ์ต่อตนเองอย่าง
แน่นอน





จิตใจต้องดีไว้ก่อน

พอจิตดี คิด พูด ทำก็ย่อมดี ก็ย่อมส่งผลดีตามมา เปรียบเหมือนเงาติดตัวเรา ที่สำคัญจิตใจต้องดีไว้ก่อน คือ คิดดีไว้ก่อน หรือมีโยนิโสมนสิการไว้เสมอๆ คือตรงไปตรงมา ตรงตามความเป็นจริง แต่ส่วนใหญ่ เราไม่รู้ว่าจริงหรือเท็จ เราก็อย่าเพิ่งแสดงออกไป อย่าเพิ่งพูดออกไป อย่าเพิ่งทำอะไรไป อย่าไปคิดเอง โยนิโสมนสิการเป็นเรื่องยาก การที่จะ โยนิโสมนสิการได้ต้องมีสติ

มีสติ คือ จิตเป็นกุศลอยู่ตลอดเวลา จิตเป็นกุศลอยู่ตลอดเวลา จึงจะมีโยนิโสมนสิการได้ สิ่งเหล่านี้ต้องอาศัย การฝึกให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ



รู้เรื่องคนอื่นไม่สำคัญเท่ากับรู้เรื่องตนเอง
มองคนอื่นไม่สำคัญเท่ากับมองตนเอง
ฟังโทษคนอื่นไม่สำคัญเท่ากับฟังโทษตนเอง

ประวัติ

พระอาจารย์มหาไพโรจน์ ญาณกุสโล
(นිරัญรักษ์) ป.ธ.๙, ดร.



ผจล.วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
ผู้อำนวยการอธิธรรมโชติกะวิทยาลัย
ผู้อำนวยการสถาบันเตปิฎกสุเตสีบัณฑิต

เกิด : วันอังคาร ที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๒
บรรพชา : พ.ศ. ๒๕๒๕ วัดบ้านค่าย จังหวัด ระยอง
อุปสมบท : พ.ศ. ๒๕๓๒ วัดบ้านค่าย จังหวัด ระยอง

การศึกษา :

- พ.ศ. ๒๕๒๕ สอบได้นักธรรมตรี วัดบ้านค่าย
สำนักเรียนคณะจังหวัดระยอง
- พ.ศ. ๒๕๒๖ สอบได้นักธรรมโท วัดท่ามะโอ
สำนักเรียนคณะจังหวัดลำปาง
- พ.ศ. ๒๕๒๗ สอบได้นักธรรมเอก วัดท่ามะโอ
สำนักเรียนคณะจังหวัดลำปาง

- พ.ศ. ๒๕๒๘ สอบได้ประโยค ป.ธ. ๑-๒
วัดท่ามะโอ สำนักเรียนคณะจังหวัดลำปาง
- พ.ศ. ๒๕๒๙ สอบได้ประกาศนียบัตรบาลีชั้นสูง รุ่น ๕
อันดับหนึ่ง วัดท่ามะโอ สำนักเรียนคณะจังหวัดลำปาง
- พ.ศ. ๒๕๒๙ ประโยค ป.ธ.๓ วัดท่ามะโอ
สำนักเรียนคณะจังหวัดลำปาง
- พ.ศ. ๒๕๓๐ สอบได้ประโยค ป.ธ.๔,
สำนักเรียนวัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๓๑ สอบได้ประกาศนียบัตร ชั้นอะเฉยปัญมุลตัน
หลักสูตรของรัฐบาลสหภาพเมียนมา
สอบได้อันดับ ๒ ของอำเภอมะหยั๋ง จ.ย่างกุ้ง
- พ.ศ. ๒๕๓๒ สอบได้ประกาศนียบัตร ชั้นปถมะแห่งตัน
หลักสูตรของรัฐบาลสหภาพเมียนมา
สอบได้อันดับ ๑ ของอำเภอมะหยั๋ง จ.ย่างกุ้ง
- พ.ศ. ๒๕๓๓ สอบได้ประกาศนียบัตร ชั้นปถมะลัตตัน
หลักสูตรของรัฐบาลสหภาพเมียนมา สอบได้อันดับ ๑
ของอำเภอมะหยั๋ง จ.ย่างกุ้ง สหภาพเมียนมา
- พ.ศ. ๒๕๓๔ สอบได้ประกาศนียบัตร ชั้นปถมะจีตัน
หลักสูตรของรัฐบาลสหภาพเมียนมา

- พ.ศ. ๒๕๓๗ สอบได้ปริญญาบัตร สาสนะธชะธัมมาจริยะ (เทียบเท่าปริญญาตรี) หลักสูตรของรัฐบาล สหภาพเมียนมา
- พ.ศ. ๒๕๔๐ สอบได้ปริญญาบัตร อุภโตวิภังคธระ (ท่องจำปากเปล่า พระวินัยปิฎก อุภโตวิภังค์จำนวน ๓ เล่มแรก จาก ๘ เล่ม) หลักสูตรของรัฐบาลสหภาพเมียนมา (ณ ปัจจุบัน พ.ศ.๒๕๖๖ ยังคงครองสถิติเป็นรูปแรกและรูปเดียว ในบรรดาพระภิกษุสามเณรชาวต่างชาติที่ทำการศึกษา ณ สหภาพเมียนมา)
- พ.ศ. ๒๕๔๓ สอบได้ปริญญาบัตร อุภโตวิภังคโกวิทะ (สอบข้อเขียนพระวินัยปิฎก อุภโตวิภังค์ พระบาลีจำนวน ๓ เล่มแรก จาก ๘ เล่ม พร้อมทั้ง อดถกถาฎีกาพระวินัย) หลักสูตรของรัฐบาลสหภาพเมียนมา (ณ ปัจจุบัน พ.ศ.๒๕๖๖ ยังคงครองสถิติเป็นรูปแรกและรูปเดียว ในบรรดาพระภิกษุสามเณรชาวต่างชาติที่ทำการศึกษา ณ สหภาพเมียนมา)
- พ.ศ. ๒๕๔๘ สอบได้ประโยค ป.ธ.๕ สำนักเรียน วัดมหาธาตุฯ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

- พ.ศ. ๒๕๕๐ สอบได้ประโยค ป.ธ.๖ สำนักเรียน
วัดมหาธาตุฯ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร,
ปริญญาบัตร ศาสนะธชะธัมมาจริยะวินยปาฬิปารคฺ
(พระวินยปิฎกสี่คัมภีร์ ๗ เล่มหลังจาก ๘ เล่ม
ซึ่งคำถาม-คำตอบเป็นภาษาบาลีล้วน) หลักสูตรของ
รัฐบาล สหภาพเมียนมา (ณ ปัจจุบัน พ.ศ.๒๕๖๖
ยังคงครองสถิติเป็นรูปแรกและรูปเดียวในบรรดา
พระภิกษุสามเณรชาวต่างชาติที่ทำการศึกษา
ณ สหภาพเมียนมา)
- พ.ศ. ๒๕๕๕ สอบได้ประโยค ป.ธ.๗ สำนักเรียน
วัดมหาธาตุฯ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๙ สอบได้ประโยค ป.ธ.๘ สำนักเรียน
วัดมหาธาตุฯ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๖๑ สอบได้ประโยค ป.ธ.๙ สำนักเรียน
วัดมหาธาตุฯ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- กันยายน ๒๕๖๗ สำเร็จปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
(ชั้นปริญญาเอก) สาขาบาลีพุทธศาสตร์ จาก
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร)

ประสบการณ์การทำงาน :

- พ.ศ. ๒๕๒๙ เป็นอาจารย์สอนบาลีใหญ่ วิชาปทรูปลิติธิ วัดท่ามะโอ อ.เมือง จ.ลำปาง
- พ.ศ. ๒๕๓๕ - ๒๕๔๘ เป็นอาจารย์สอนพระอภิธรรม และบาลีใหญ่ ณ วัดติปิฎกะมหาคันทาโหย่ง จ.ย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมา เป็นเวลา ๑๓ ปี
- พ.ศ. ๒๕๔๒ - ๒๕๔๓ เป็นกรรมการออกข้อสอบ บาลีชั้นสูง หลักสูตรรัฐบาลพม่า ประจำ จ.ย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมา
- พ.ศ. ๒๕๓๘ - ๒๕๔๘ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดติปิฎกะมหาคันทาโหย่ง จ.ย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมา
- พ.ศ. ๒๕๔๘ เดินทางกลับประเทศไทยอย่างถาวร
- พ.ศ. ๒๕๔๘ - ๒๕๕๔ เป็นอาจารย์สอนบาลีพระไตรปิฎก คณะ ๒๕ วัดมหาธาตุฯ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๔๘ - ปัจจุบัน เป็นกรรมการโครงการจัดสร้าง พระไตรปิฎกนิสสยะ
- พ.ศ. ๒๕๔๙ - ๒๕๕๔ เป็นอาจารย์สอนอภิธรรม และวินัยปิฎกบาลีอรรถกถาฎีกา วัดจากแดง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ

- พ.ศ. ๒๕๕๐ - ปัจจุบัน เป็นอาจารย์พิเศษ
ชั้นมหาอภิธรรมมิกะโท สังกัด อภิธรรมโชติกะ
วิทยาลัย มจร ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ
- พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๖๓ บรรยายธรรมกลุ่มพุทธธรรม
สวนหลวง
- พ.ศ.๒๕๕๓-ปัจจุบัน บรรยายสติปัญญาานปฏิจจสมุปปาท
กัมมัฏฐานภาคปริยัติ และพระคาถาธรรมบท
ณ ตึกสยามินทร์ชั้น ๗,อาคารชุมนุมพุทธธรรม
โรงพยาบาล ศิริราช และบรรยายออนไลน์
- พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๖๐ เป็นครูบาตีประจำประโยค ป.ธ.๕
วิชา แปล ไทยเป็นมคธ วัดมหาธาตุฯ เขตพระนคร
กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๖๒ เป็นประธานโครงการ
เตปิฎกสุเตสีบัณฑิต วัดพิชยญาติการามวรวิหาร
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๖๒ เป็นอาจารย์สอน ประจำโครงการ
เตปิฎกสุเตสีบัณฑิต วัดพิชยญาติการามวรวิหาร
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๒ อาจารย์พิเศษชั้นมหาอภิธรรมมิกะโท
ณ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ณ.พระอาทิตย์ กทม.

- พ.ศ. ๒๕๖๑ ครุบาลี ประจำประโยค ป.ธ.๙
วิชาแปล มคธเป็นไทย (พระอภิธรรม) วัดมหาธาตุฯ กทม.
- พ.ศ. ๒๕๖๒ อาจารย์สอนประจำ สถาบันเดปีฎกสุตเถลี
บัณฑิต วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร เขตคลองสาน
กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๙ - ปัจจุบัน บรรยายธรรมที่ชุมนุมพุทธธรรม
ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ทุกสัปดาห์
- พ.ศ. ๒๕๖๖ - ปัจจุบัน บรรยายธรรมที่ชมรมข้าราชการ
บำนาญ กระทรวงการต่างประเทศ ทุกเดือน
- พ.ศ. ๒๕๕๙ - ปัจจุบัน เป็นวิทยากรรับเชิญในวาระต่างๆ
ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรม
ราชูปถัมภ์
- พ.ศ. ๒๕๖๖ - ปัจจุบัน บรรยายธรรม เสี่ยงธรรม
จากอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุกวันเสาร์ และ
เป็นวิทยากรบรรยายในวาระต่างๆ ของ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗ - ปัจจุบัน กรรมการและเลขานุการ
คณะกรรมการพิจารณาrägeระเบียบกองทุนพัฒนา
อชว.

- กันยายน ๒๕๖๗ เป็นวิทยากร บรรยายโครงการ "พระธรรมกถึก รุ่น ๑" จัดโดย สำนักงานเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร

ตำแหน่งทางวิชาการ :

- พ.ศ.๒๕๖๒ - ปัจจุบัน ผู้อำนวยการสถาบัน
เตปิฎกสุเตสีบัณฑิต วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร
เขตคลองสาน กทม.
- ๒๕๕๒ - ๒๕๕๙ เจ้าหน้าที่ธุรการ,
- ๒๕๕๙ - กันยายน ๒๕๖๔ นักวิชาการศึกษา อภิธรรมโชติ
กะวิทยาลัย มจร
- พ.ศ.๒๕๕๙ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔ เจ้าหน้าที่ตำแหน่ง
นักวิชาการศึกษา สังกัด อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มจร
- ๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒ - ปัจจุบัน เป็นผู้ช่วย
เจ้าอาวาส พระอารามหลวง วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์
กทม.
- ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ - ปัจจุบัน ผู้รักษาการแทน
เจ้าอาวาส วัดมหาปิฎกธรรมาราม อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี
- ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ - ปัจจุบัน เป็นเจ้าคณะหมายเลข ๖
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กทม.

- ๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ - ปัจจุบัน ผู้อำนวยการอธิการบดีเขต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๔ - ปัจจุบัน กองงานเลขานุการ
เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร

ผลงานทางวิชาการ

งานตำรา/เอกสารวิชาการ และหนังสือธรรมะ

๑. ตีพิมพ์ หรือ ปรากฏอาษาไนย์ แปลไทย
๒. อภิธัมมัตถวิภาวิณีภาสฎีกา แปล และอธิบาย
๓. ยิ่งทุกข์ยาก ยิ่งมากสุข หนังสือธรรมะ ภาษาเมียนมา - ไทย
๔. อภิธาน์ปทีปิกาแปลและอธิบาย
๕. ประตุสู่พระอธิการธรรม ๗ คัมภีร์
๖. รอยธรรม ๑ : รวมเกร็ดธรรมคำสอนเพื่อพัฒนาชีวิต

ความสามารถพิเศษ :

๑. สอนวิชาบาลีไวยากรณ์ใหญ่ และพระไตรปิฎก
๒. ชำนาญภาษาบาลีและภาษาเมียนมา
๓. บรรยายธรรม ๒ ภาษา ไทย-เมียนมา
๔. เป็นล่ามภาษาเมียนมา - ไทย - บาลี
๕. สอนพระอธิการธรรม ๒ ภาษา ไทย-เมียนมา

รางวัลเกียรติคุณ :

- พ.ศ. ๒๕๖๕ รับรางวัล “พระสงฆ์ที่สนับสนุนกิจกรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” ในวาระครบรอบ ๗๒ ปี ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- พ.ศ. ๒๕๖๗ วุฒิบัตรผ่านการอบรมหลักสูตรพัฒนาผู้บริหารระดับกลาง ประจำปี ๒๕๖๗ จาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗ “รางวัล เสอโศกผู้นำศีลธรรม” ประจำปี ๒๕๖๗ จาก สมาคมผู้ทำประโยชน์เพื่อพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

สถานที่ทำงาน :

อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มจร, คณะหมายเลข ๖
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร
โทร. ๐๘๙ - ๐๕๗ - ๕๗๕๖
E-mail : maharayong@gmail.com



รอยธรรม ๑



พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล (นิริยุรักษ์) ป.ธ. ๙, ดร.



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๔๓๘



พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๗ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐- ๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

รูปเล่ม : คิงส์ คมสันต์ ปก :

แยกสีและพิมพ์ : แคนนากราฟฟิค โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



facebook
อภิธรรมโชติกะ
วิทยาลัย มจร
พุทธอภิธรรม



facebook
Maha Rayong



facebook
Kanlayanatam



www.kanlayanatam.com