



ทางเดินอันประเสริฐ

"พระธรรมเมธาภรณ์"

อยู่เย็น เป็นสุข

อันดับที่ ๑	เมษายน ๒๕๒๕	ธรรมะระดับโลก
อันดับที่ ๒	พฤษภาคม ๒๕๓๔	ทำไมจึงเป็นเช่นนี้
อันดับที่ ๓	มกราคม ๒๕๓๕	ยิ่งให้ยิ่งได้
อันดับที่ ๔	มกราคม ๒๕๓๖	ส่งความสุข
อันดับที่ ๕	มกราคม ๒๕๓๗	แนวทางสร้างสุข
อันดับที่ ๖	มกราคม ๒๕๓๘	ทางเกิดประโยชน์
อันดับที่ ๗	มกราคม ๒๕๓๙	ยอดแห่งความสุข
อันดับที่ ๘	มกราคม ๒๕๔๐	เพื่อความร่มเย็น
อันดับที่ ๙	มกราคม ๒๕๔๑	คนดีของสมเด็จพระเจ้า
อันดับที่ ๑๐	มกราคม ๒๕๔๒	สำคัญที่จิตอย่าวิกฤต
อันดับที่ ๑๑	มกราคม ๒๕๔๓	จุดหมายปลายทาง
อันดับที่ ๑๒	มกราคม ๒๕๔๔	กตัญญูต่อแผ่นดิน
อันดับที่ ๑๓	มกราคม ๒๕๔๖	กลัวและกล้ามาจากไหน?
อันดับที่ ๑๔	มกราคม ๒๕๔๗	กาลสักหรือกาลสักเป็นอย่างไร?
อันดับที่ ๑๕	มกราคม ๒๕๔๘	ยอดแห่งสุข
อันดับที่ ๑๖	มกราคม ๒๕๔๙	อยู่ดีมีธรรมคำชูจิต
อันดับที่ ๑๗	มกราคม ๒๕๕๐	ทางเดินอันประเสริฐ



อยู่เย็น เป็นสุข

อันดับที่ ๑๗

ทางเดินอันประเสริฐ

พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ จิตตภาโณ)

วัดบวรนิเวศวิหาร

รวบรวม เรียบเรียง



ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

ในพระสังฆราชูปถัมภ์

จัดพิมพ์เผยแพร่

พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ทางเดินอันประเสริฐ

พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ จิตณาโณ)

รวบรวม เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๕๐

กองทุนไตรรัตนานุภาพ ๓,๐๐๐ เล่ม

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : วันวิสาขบูชา ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๗

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ๓,๐๐๐ เล่ม

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

ในพระสังฆราชูปถัมภ์

คณะกฐิ วัดบวรนิเวศวิหาร บางลำพู กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๑-๒๑๓๙ โทรสาร ๐-๒๒๘๑-๓๖๗๕

พิมพ์ที่ บริษัท แปดสิบเจ็ด (2545) จำกัด

๑๘๔/๑๐ ลาดพร้าว ๘๗ แขวงคลองเจ้าคุณสิงห์ เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๓๙-๘๖๓๒ โทรสาร ๐-๒๕๓๐-๖๐๙๑

E-mail : 87bindingbook@gmail.com

คำนำ

ในช่วงเทศกาลปีใหม่หลายปีมาแล้ว พยายามจัดทำหนังสือเล่มขนาดเล็ก เป็นธรรมเนียมการแต่สาธุชนผู้สนใจในธรรม ในนามรวมว่า **อยู่เย็น เป็นสุข** ข้อความมีลักษณะของมรรควิธี ที่เป็นหลักในการครองชีวิตด้วยการยึดมั่นในหลักธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในรูปแบบต่างๆ ตามโครงสร้างของอริยสัจ ๔ ประการ ไม่ว่าจะนำด้วยองค์ธรรมชุดใดก็ตาม ผลจะออกมาในรูปของการ **อยู่เย็น เป็นสุข** ด้วยกัน

ในขณะที่เดียวกันมีลักษณะเป็นคำอำนวยพรตามที่คนทั่วไปต้องการ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาล **ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่** ที่นิยมใช้อักษรย่อว่า **ส.ค.ส.** แปลกันว่า **ส่งความสุข** แต่ในที่นี้จะเน้นไปในรูป **มรรค** คือหนทางที่จะช่วยให้ดำเนินไปสู่ความสุข จึงแปล **ส.ค.ส.** ว่า **สู่ความสุข** มีฐานะเป็นการแสดงเหตุ โดยมีความสุขเป็นเป้าหมาย อำนวยดีด้วยหลักการเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าที่ทรงเน้นไปที่

การแสดงสิ่งที่เป็นประโยชน์อันมีลักษณะเกื้อกูลแก่ผู้ปฏิบัติ พิสูจน์ผลของการปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่ ด้วยการที่คนผู้ปฏิบัติมีความสุขเพิ่มขึ้น โดยมีความสุขทุกข์ลดลงหรือไม่ เป็นเป้าหมายสำคัญ

พึงสังเกตว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งปวงนั้น สามารถสรุปอีกนัยหนึ่งว่าเป็นพระสัทธรรม ๓ ประการ ในเรื่องเดียวกันนั่นเอง จะต้องผ่านขั้นตอน ๓ ระดับ แต่ที่ต้องลงมือเพื่อการศึกษาและปฏิบัติมีเพียง ๒ ระดับแรก หากไม่มีบกพร่องในสองขั้นแรก ผลจะเกิดขึ้นในขั้นที่ ๓ ตามสมควรแก่เหตุเสมอ หลักการตรงนี้ยุติด้วยพระธรรมคุณ ที่ชาวพุทธนำมาสาธยาย ยกย่องสรรเสริญกัน สามารถแบ่งออกเป็นระดับได้ ดังนี้คือ

สุภาวชาตธรรม ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ถูกต้องสมบูรณ์แล้ว

อกาลิโก ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลาในฐานะของธรรม ในด้านของผลจากการปฏิบัติ

สองประการนี้เป็นสถานะของพระธรรม ที่เป็นความจริง ตามที่ทรงแสดงไว้ตลอดไป

เอหิปสฺสลิโก เป็นธรรมที่จะต้องศึกษา ค้นคว้า พิจารณา เป็นส่วนของปริยัติสัทธรรม คือต้องการศึกษา หาความรู้ความเข้าใจต่อองค์ธรรมนั้นๆ ตามสมควรแก่ อรรถะ คือ เนื้อหาและพยัญชนะ คือภาษาที่ใช้สื่อสาร

โอปนยิโก เป็นธรรมที่บุคคลต้องนำมาประพฤติ ปฏิบัติ อันเป็นส่วนของพระปฏิบัติสัทธรรม องค์ธรรมที่ศึกษามาถูกต้องนั่นเอง มาประพฤติปฏิบัติไปตามสมควร แก่ฐานะขององค์ธรรมนั้นๆ

สันติภูริโก อันผู้บรรลוצะพึงสัมผัสได้ด้วยตนเอง
ปจฺจตุตฺถํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ อันวิญญูชนจะพึง
รู้ได้เฉพาะตน เป็นส่วนของปฏิวะสัทธิธรรม

อันเป็นสัมผัสทางใจของผู้ฉลาดที่นำองค์ธรรมที่ศึกษามา
ประพฤติปฏิบัติ อันเป็นการ**ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม**
ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรม แล้วผลของการศึกษา
ปฏิบัติจะเกิดขึ้นแก่คนผู้นั้น ตามสมควรแก่เหตุตลอดไป

ทางเดินอันประเสริฐ จึงเป็นมรรควิธีที่เป็นส่วนของ
พระปริยัติสัทธิธรรม การที่ใครจะสามารถอยู่ร่วมเย็นมีความสุข
ได้หรือไม่นั้น อยู่ที่การศึกษาและปฏิบัติเพื่อสัมผัสผลของท่าน
ผู้นั้นด้วยตนเอง

หนังสือที่แจกเป็นธรรมทาน ตามปกติแล้วจะขาดครว
ลงในเวลาที่รวดเร็ว แต่ที่น่าเสียใจคือ ผู้จัดทำจะไม่ทราบเลยว่า
ผู้รับแจกไปแล้วจะนำมาอ่านหรือไม่ อ่านแล้วจะปฏิบัติตามหรือไม่
ในการปฏิบัติท่านได้นำมาปฏิบัติถูกต้องตามองค์ธรรมหรือไม่ แต่
ในฐานะที่เป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา สามารถทำได้เพียง
ขั้นแรกคือ การให้ความรู้ ความเข้าใจในหลักธรรมด้วยวิธีการ
ต่างๆ เท่านั้นเอง

เพียงแต่คาดหวังว่า ในบรรดาท่านที่ได้รับแจกมา คงมี
บางท่านได้อ่านและปฏิบัติตามกันบ้าง ที่ภูมิใจคือ ภารกิจของ

● **กองทุนไตรรัตนานุภาพ** เพื่อการศึกษา การเผยแผ่
และการพิทักษ์พระพุทธศาสนา

• **ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย**
ในพระสังฆราชูปถัมภ์ เพื่อการสืบสานพระพุทธปณิธาน
ของพระพุทธเจ้าด้านการศึกษา การปฏิบัติ การเผยแพร่ การ
ดูแลรักษาพระพุทธศาสนา

ซึ่งองค์กรทั้งสองได้ทำหน้าที่ตามเจตนารมณ์และวัตถุประสงค์
ดังกล่าว ตามกำลังทรัพย์ ความรู้ ความสามารถและ
ศรัทธาของท่านผู้บริจาคทุนทรัพย์เป็นสำคัญ

ขออนุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย อันเป็นที่เคารพ
สักการะของเหล่าพุทธบริษัท อำนวยให้เกิดผลเป็น **การอยู่เย็น**
เป็นสุขกระจายออกไปในส่วนของบุคคล ครอบครัว สังคม และ
ประเทศชาติอันเป็นส่วนรวมยิ่งๆ ขึ้นไป

พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ จิตภาโณ)

เลขาธิการศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

ผู้ดำเนินการกองทุนไตรรัตนานุภาพ

วัดบวรนิเวศวิหาร กทม.

พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๓

อยู่อย่างมีหลักใจ

การศึกษาและการประพฤติปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา เมื่อเรามองปัญหาย้อนกลับไปที่พฤติกรรมของพุทธศาสนิกชนโดยทั่วๆ ไป จะพบว่ามีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นในสังคมพุทธ สร้างความรู้สึกกระทบกระเทือนต่อสถาบันพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก เพราะว่ายามใดที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนออกไปจากครรลองคลองธรรมหรือหลักการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง คนบางพวกมักกล่าวว่า

นี่หรือเมืองไทย อันเป็นเมืองพระพุทธศาสนา

พูดทำนองว่า ความผิดและความชั่วเหล่านั้น เกิดจากการสั่งสอน การประสิทธิ์ประสาทของพระพุทธศาสนา อันเป็นการหลงทางในการตัดสินใจวินิจฉัยสิ่งต่างๆ เอาமாகๆ

อย่างไรก็ตามในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน ยังมีข้อที่ควรศึกษาวิเคราะห์ ตรวจสอบถึงพื้นฐานความเห็นที่สามารถปกป้องคุ้มครองตนให้อยู่ในกรอบของพระธรรมวินัย ที่อยู่ในฐานะพระศาสดาของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้อยู่

ทั้งนี้ ถ้าหากพุทธศาสนิกชนได้ตระหนักถึงคุณสมบัติที่จำเป็นเพื่อสร้างเป็นฐานจิตให้เกิดขึ้นภายในใจได้ ความเป็นพุทธศาสนิกชนของตนก็ดี การแสดงออกต่อสังคมก็ดี จะเป็นไปในลักษณะมีความสำนึกรับผิดชอบต่อ ความถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยซึ่งมีพื้นฐานอยู่ที่

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

การไม่เบียดเบียนตนเองและบุคคลอื่นเป็นสำคัญ

จากการสังเกต ได้พบความจริงที่ต่อเนื่องมายาวนานว่า
ฐานใจของคนในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชนบางพวก มีปัญหาที่
ไม่สามารถแก้ไขหรือบรรเทาให้เบาบางลงไปได้ใน ๔ เรื่องใหญ่ๆ
คือ

๑. **ศรัทธาความเชื่อมั่นมีลักษณะยังเลื่อนลอยไม่มั่นคง
ในพระคุณของพระพุทธเจ้า**

๒. **พื้นฐานความคิดดั้งเดิมของความเป็นมนุษย์หรือ
ความเป็นสัตว์โลกที่มักใช้ความรุนแรงเป็นเครื่องวินิจฉัย
ตัดสินความผิดพลาดต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ขาดพื้นฐานทาง
จิตคือ เมตตาธรรมที่ชาวพุทธควรมีต่อสรรพสัตว์**

๓. **ก่อให้เกิดอาชญากรรมในลักษณะต่างๆ กัน โดย
เฉพาะอย่างยิ่งอาชญากรรมทางเพศ และในปัจจุบันเลยเถิด
ไปจนกลายเป็นปัญหาโรคเอดส์ ปัญหายาเสพติด ที่แพร่หลาย
อยู่ในส่วนต่างๆ ของโลก**

๔. การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความประมาท

นักปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนาได้นำเอาหลักธรรมที่
พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในที่ต่างๆ มารวบรวมไว้ในที่เดียวกัน
เรียกว่า **จตุรารักษกกรรมฐาน** กรรมฐานที่จะต้องรักษาและต้อง
เสริมสร้างให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ๔ ประการ เพื่อขจัด
ปัญหาทั้ง ๔ ประการดังกล่าวแล้วข้างต้น คือ

๑. **พุทธานุสสติ** การตั้งสติตามระลึกถึงพระคุณ
ของพระพุทธเจ้า

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้นำเอาพระคุณของพระพุทธเจ้า มาสวดสาธยาย ยกย่องสรรเสริญกันด้วยวิธีการต่างๆ เป็นอันมาก พระพุทธคุณที่ควรน้อมใจเชื่อจนมั่นคงเป็นฐานใจคือ

หลักของพระพุทธคุณ ๘ ประการ บางที่เรียกว่า **นวทรคุณ** ที่มีการสวดสาธยายกันในหมู่พุทธศาสนิกชน ขึ้นต้นด้วย **อิติปิโส ภควาฯ** เป็นต้น อันแปลเป็นใจความว่า

แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้า

๑. อรหันต์ ทรงเป็นพระอรหันต์

๒. สมมาสมพุทฺโธ ทรงตรัสรู้ดีตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

๓. วิชชาจรรณสมบุโณ ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ

๔. สุกโต ทรงเป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว

๕. โลกวิทู ทรงเป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

๖. อนุตฺตโร ปุริสทมมสารถิ ทรงเป็นสารถีผู้ฝึกคน ได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่มีสารถีอื่นจะยิ่งไปกว่า

๗. สตฺถา เทวมนุสฺसानํ ทรงเป็นพระศาสดาของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย

๘. พุทฺโธ ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

๙. ภควา ทรงเป็นผู้มีโชค กอปรด้วยภคธรรม ทรงเป็นผู้จำแนกแจกจ่ายธรรม

พระพุทธคุณแต่ละบทเป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า

พระพุทธคุณเหล่านี้ใครน้อมใจเชื่อ บังใจเชื่อพระพุทธเจ้า ว่า ทรงเป็นเช่นนั้นจริงๆ พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ คือ ทรงหักกรรมแห่งสังสารจักรได้ ทรงไกลจากกิเลส ทรงควรแก่การ

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

กราบไหว้บูชา ทรงตรัสรู้ดี ตรัสรู้ชอบ ด้วยตนเองจริงๆ เป็นต้น
ยามใดที่เกิดปัญหาข้อข้องใจในหลักธรรมคำสั่งสอนจะสามารถ
ตัดสินใจวินิจฉัยได้ว่า

ข้อนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และแสดงไว้อย่างนี้
ปัญญาเราไม่มีมากพอ ที่จะหยั่งวินิจฉัยตัดสินคำสอน
เหล่านั้น ควรน้อมใจเชื่อและน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติตามหลัก
ที่พระองค์ทรงแสดงไว้

คุณสมบัติในการน้อมใจเชื่อต่อบุคคลที่ควรเชื่อนั้น ใน
ชีวิตประจำวันของเราก็ได้ใช้กันอยู่แล้ว เช่น การเชื่อฟังต่อพ่อแม่
ครูบาอาจารย์ ท่านผู้รู้ ท่านผู้บังคับบัญชา เป็นต้น ซึ่งแสดงว่า
เราไว้วางใจในภูมิปัญญาของท่านเหล่านั้นว่า สามารถวินิจฉัย
ตัดสินสั่งการได้ถูกต้องตามความเป็นจริง เราไม่จำเป็นจะต้องรู้
เรื่องเหล่านั้นตลอดสายก็ได้ แต่เราใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ และ
ประพฤติปฏิบัติตามไป

การที่บุคคลมีศรัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า โดยอาศัย
พระพุทธคุณทั้ง ๙ ประการ หรือโดยอาศัย**พระพุทธคุณ ๓**
ประการ คือ

๑. พระปัญญาธิคุณ คือ เชื่อมั่นในพระปัญญา
การตรัสรู้ของพระองค์

๒. พระบริสุทธิคุณ คือ เชื่อมั่นในความ
บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงของพระองค์

๓. พระมหากรุณาธิคุณ คือ เชื่อมั่นในพระ
กรุณาเมตตาในสรรพสัตว์ของพระองค์

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ในโลกของเรานี้ คนที่ตรัสรู้ดีตรัสรู้ชอบด้วยตนเองมี เฉพาะพระพุทธเจ้าเท่านั้น ในฐานะเป็นพุทธศาสนิกชนประกาศ ตนยอมรับนับถือพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกแล้ว

ส่วนใครที่ใช้ปัญญาวิเคราะห์ตัดสิน ได้ก็ใช้ปัญญา ส่วนใครที่ยังไม่อาจใช้ปัญญาวิเคราะห์ตัดสิน ได้ ก็ ใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ

ส่วนใครที่ทั้งปัญญาและศรัทธาไม่มีกำลังเพียงพอ เราก็ใช้ผนวกกันทั้งสองอย่าง

หากทำได้เช่นนี้ก็จะกลายเป็นฐานใจที่มีความมั่นคง ก่อให้เกิดความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ผลของกรรม ในเรื่อง สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน และจะต้องเป็นผู้รับผล ของกรรม โดยอาศัยความเชื่อในการตรัสรู้ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ดังกล่าว ความศรัทธาเลื่อมใสที่เลือนลอยไม่มั่นคงก็จะหยั่งราก มั่นคงอยู่ภายในจิตใจ จนกลายเป็นศรัทธาที่ไม่หวั่นไหวในคุณ ของพระรัตนตรัย ใจก็จะมีฐานเป็นที่ยึดเหนี่ยวอย่างมั่นคง พระคุณและอานุภาพแห่งพระรัตนตรัย ก็จะอำนวยประโยชน์แก่ บุคคลนั้นได้อย่างแท้จริง

๒. เมตตา มีจิตปรารถนาให้สรรพสัตว์เป็นสุขทั่วหน้า ปัญหาเรื่องความโหดร้ายรุนแรงที่มีการเช่นมาประทุษร้าย กัน ตลอดถึงการประกอบอาชญากรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกือบทุก หัวระแหง ชาวคราวต่างๆ ในหน้าหนังสือพิมพ์ดูแล้วเป็นการ สมควรอยู่หรือ ที่มีคนตั้งปัญหาถามว่า

นี้หรือเมืองไทย เมืองพระพุทธศาสนา

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ที่เป็นเช่นนี้เพราะอะไร เพราะจิตใจของชาวพุทธบางคน
ขาดฐานใจที่มีความสำคัญ คือ เมตตาธรรม ได้แก่ความรู้สึก
ยอมรับนับถือสถานะของกันและกัน ยอมรับนับถือสิทธิในชีวิต
ในทรัพย์สิน ในคู่ครองของกันและกัน

พื้นฐานสำคัญเป็นเบื้องต้นก็คือ การเอาใจเขามาใส่ใจ
เรา ใช้คำง่ายๆ ว่า เราต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์
ฉันทิ คนอื่นสัตว์อื่นก็ต้องการความสุข ไม่ต้องการความ
ทุกข์เช่นเดียวกันฉันทิ แล้วตั้งใจสำรวมระวังด้วยการงดเว้น
จากการประทุษร้ายร่างกายทรัพย์สิน คู่ครองของบุคคลอื่น มี
ความสำรวมระวังเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นโดยไม่กล่าวร้าย
ไม่ทำร้าย จนถึงไม่ประทุษร้ายด้วยความคิด ด้วยการนึกแข่ง
ให้เกิดความวิบัติแก่บุคคลอื่นเป็นต้น แล้วปรับใจให้อยู่ด้วย
เมตตาต่อคนทั้งหลาย ยอมรับนับถือชีวิตทุกชีวิตว่า เป็นเพื่อน
ร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อย่าง
ที่ได้สวดสาธยายกัน

ควรตระหนักว่า เมตตาธรรม เพียงประการเดียว
พระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า เป็นเครื่องค้ำจุนโลก ช่วยให้
ชาวโลกอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขได้ ยิ่งไปกว่านั้นการปฏิบัติธรรม
ผลจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติด้วยตนเองก่อน ต่อจากนั้นจะกระจาย
ออกไปในระดับต่างๆ ทั้งในชาติปัจจุบันและในกาลภายภาคหน้า
อย่างที่ทรงแสดงไว้ว่า

**บุญเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลาย
ผู้บำเพ็ญบุญทั้งในโลกนี้และในโลกอื่น**

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ดังนั้น เรื่องความเมตตาทรงสั่งสอนไว้ในที่ต่างๆ เป็นอันมากเพราะเป็นฐานใจที่จะเชื่อมใจกับใจให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้คนสามารถเข้ากันได้ อุปมาเหมือนน้ำกับน้ำนมที่สามารถเข้าเป็นเนื้อเดียวกันได้ จิตใจของคนก็เป็นเช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าทุกคนมีฐานจิตอยู่ที่ความเมตตาจนแสดงออกมาได้ทั้งทางกายและวาจา การพูดการกระทำอันเกิดจากความคิดที่เป็นเมตตาก็จะเป็นเมตตาทางกาย ทางวาจา และทางใจพร้อมๆ กันไป

อานิสงส์อันเกิดจากการเจริญเมตตาธรรมนั้น ถ้าหากว่าเป็นระดับเมตตาเจโตวิมุตติ ที่เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติ ในเมตตานิสังสสูตร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์แก่ผู้เจริญเมตตาอย่างเต็มที่ไว้ว่า

๑. หลับก็เป็นสุข
๒. ตื่นก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาย่อมให้การคุ้มครองรักษา
๗. คลาดแคล้วจากไฟ ยาพิษ และศาสตราวุธ
๘. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ไว
๙. หน้าตาผ่องใส
๑๐. ตายด้วยอาการสงบไม่หลงตาย
๑๑. ตายไปแล้วจะบังเกิดในสวรรค์หรือพรหมโลก

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ผลจากการเจริญเมตตาสรางความสงบเยือกเย็น ให้บังเกิดขึ้นภายในจิตของบุคคลแต่ละคนก่อนแล้ว จึงแผ่แผ่ความสุขความสงบเยือกเย็นให้กระจายออกไปถึงบุคคลอื่นๆ

๓. **อสุภะ** การนึกคิดพิจารณาร่างกายของตน และของคนอื่นว่า เป็นของไม่สวยไม่งามน่ารังเกียจ

อาชญากรรมทางเพศ ตลอดถึงการเป็นโรคเอดส์ ที่แพร่หลายในปัจจุบันนี้ พึงสังเกตว่าเกิดขึ้นจากการกำหนดหมายเอาอย่างผิดๆ ที่คลาดเคลื่อนจากความจริง คือ กำหนดหมายว่า รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสน่าจับต้อง จนกระตุ้นจิตใจของตนให้มีความกำหนัดรักใคร่พอใจเคลิบเคลิ้มในสิ่งเหล่านั้นจนกลายเป็นความหมกมุ่นวุ่นวาย โดยขาดเหตุผลในการครองตนครองชีวิต ปัญหาต่างๆ ที่ไม่น่าจะเกิดก็เกิดขึ้น

ข้อนี้ขอเพียงได้ตระหนักถึงคุณของศีลทั้ง ๕ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ศีลข้อที่ ๓ คือการงดเว้นจากการประพฤตินิโคตประเวณี ทำอย่างไรจะสามารถควบคุมจิตใจของตนเองเอาไว้ได้ ไม่ให้ลุอำนาจแก่ความกำหนัด ที่เกิดขึ้นจนถึงประพฤตินิโคตในระดับศีลระดับกฎหมายบ้านเมือง การงดเว้นจากการประพฤตินิโคตประเวณีสามเณรต้องยินดีในภรรยาของตน ภรรยาต้องมีความจงรักภักดีในสามเณรของตน โดยมีความสำรวมระวังในวัตรทุกขมทั้งหลาย แน่นอนคงไม่สามารถสำรอกความกำหนัดความยินดีออกไปได้สิ้นเชิง แต่ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่า เราสามารถควบคุมกิเลสที่เกิดขึ้น ในจิตใจได้หรือไม่ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เรามีวินัยต่อตนเอง และควบคุมตนเองได้หรือไม่ ปัญหาความรุนแรงทางเพศเป็น

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการแพร่เชื้อโรคทั้งหลาย ถ้าเรามีวินัยในตนเองและควบคุมตนได้ ปัญหาต่างๆ ก็จะบรรเทาเบาบางหรือสงบระงับไปได้.

๔. มรณัสสติ การระลึกถึงความตายที่จะต้องมีแก่ตนและคนอื่นอย่างแน่นอน

การใช้ชีวิตในทางที่ประมาท คือ ประมาทในวัย ในชีวิต ในความไม่มีโรค ดูหมิ่นบาปเพียงเล็กน้อยว่าจะไม่ให้ผลบ้าง ดูหมิ่นบุญเพียงเล็กน้อยว่าจะไม่ให้ผลบ้าง จนกระทั่งกระทำสิ่งที่เป็นบาป ขาดความสำนึกละอายแก่ใจหรือละอายต่อบาป เว้นในสิ่งที่เป็นบุญไปอย่างน่าเสียดาย

หากบุคคลได้ตระหนักถึงความตายซึ่งได้เกิดขึ้น และกำลังเกิดขึ้นในส่วนต่างๆ ของโลก ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เราอาจจะพูดได้ว่า มีการตายอยู่ทุกวินาทีด้วยซ้ำไป ชีวิตของแต่ละคนก็เป็นเช่นเดียวกัน ท่านเรียกความตายในลักษณะนี้ว่า เป็น **ขณิกมรณะ** เช่น ผมตาย ขนตาย เล็บตาย หนังตาย และเซลล์ต่างๆ มีการตายอยู่ทุกขณะ แสดงว่าชีวิตตั้งแต่วินาทีหน้าเป็นต้นไปไม่มีใครรู้ว่า จะตายเมื่อไร จะตายที่ไหน และจะตายอย่างไร

แน่นอนที่สุด คือ **คนเราต้องตายแน่ ๆ**

ผู้ที่เข้าใจความจริงของชีวิตและยอมรับสังขารของชีวิตในส่วนนี้ ซึ่งเราจะยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ตาม ความจริงของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดมาแล้วจะต้องมีการแก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากเป็นธรรมดา

อยู่เย็น เป็นสุข **อันดับที่ ๑๗**

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้นำมาสวดสารถยายอยู่เสมอๆ เพื่อให้บุคคลกล้าเผชิญหน้ากับความตาย ซึ่งท่านใช้คำว่า

ไม่กลัวต่อความตาย ไม่กลัวต่อโลกหน้า

หากเรามีความคิดว่า ชีวิตเกิดมาอาศัยโลกเพียงชั่วคราว ชั่วคราว มีบุญทำกรรมแต่งมาไม่เหมือนกัน ในที่สุดทุกคนต้องทอดทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้ในโลก การยึดแย่ง การประหัตประหารกันเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ ก็จะเป็นบรรเทาเบาบางลงไป เพราะถึงอย่างไร เราก็ไม่สามารถครอบครองเพื่อเป็นเจ้าของคนสัตว์ สิ่งเหล่านั้นได้ตลอดไป สิ่งใดที่เราใช้ความเพียรพยายามหาได้มา สิ่งนั้นก็เพียงปัจจัยเครื่องอาศัยในการดำรงชีวิต ที่ให้เพียงความสุขแฝงด้วยความทุกข์ในปัจจุบัน ดังนั้น ผู้ฉลาดก็จะแปรทรัพย์ภายนอกให้เป็นทรัพย์ภายใน ด้วยการให้ท่านทำบุญบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ ก็จะได้รับผลเป็นความสุขมากขึ้น

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องที่พักของบุคคล โดยสรุปมีอยู่ ๒ ประการ

๑. **ที่พักภายนอก** อันได้แก่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูบา อาจารย์ เพื่อนสนิทมิตรสหาย ว่าเป็นที่พัก แต่พักได้ชั่วคราว ชั่วคราว พ่อแม่ ถึงแม้ว่าจะรัก เมตตา ห่วงใยต่อลูกเสมอ ก็ไม่แน่ว่า ท่านจะอยู่กับเราได้ตลอดไป เพื่อนพักได้ในยามรักชอบพอกัน โกรธเกลียดกันก็เลิกกันไป

๒. **ที่พักภายใน** อันได้แก่ ความรู้ ความสามารถ คุณงามความดี ที่เราได้ฝึกฝนอบรม กระทำให้มีขึ้น เกิดขึ้น จะเป็นที่พักอย่างแท้จริง

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ในที่พึงทั้ง ๒ อย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้พึงที่พึง
ภายใน อย่าไปหวังพึงที่พึงภายนอกมากนัก เพราะพึงได้ชั่วคราว
ชั่วคราวไม่ตลอดไป ส่วนที่พึงภายใน พึงได้ตลอดไป พึงได้ทุกที่
ทุกหน ทุกแห่ง ทุกภพ ทุกชาติ

ฉะนั้น ผู้ฉลาดควรพิจารณาถึงความจริงในชีวิตที่จะต้อง
แตกดับไปในที่สุด เพราะถ้าทำได้อย่างนี้เมื่อตายไปแล้ว ชื่อ
เสียงเกียรติยศ คุณงามความดีจะปรากฏ เป็นที่ยอมรับนับถือ
ยกย่องของบุคคลทั้งหลาย ตลอดจนผู้ร่วมประเทศชาติ ร่วม
ศาสนา สามารถมองเห็นหน้าคนอื่นได้อย่างสนิทใจ ไม่เก้อเขิน
ไม่กระดากใจ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพราะหากกระทำความบาปแล้ว
ก็จะเป็นการสร้างมรดกบาปทอดทิ้งเอาไว้ ทำลายชื่อเสียง
เกียรติคุณของตนเองด้วย และทำลายการอยู่โดยปกติสุขของ
บุตรหลาน ญาติพี่น้องของตนเองด้วย

ฉะนั้น การเจริญมรณัสสติ คือ การระลึกถึงความตาย
ไว้บ่อยๆ ซึ่งจะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจเอาไว้ไม่กระทำความชั่ว
หรืออย่างน้อยก็ลดความชั่วที่รุนแรงลงไป และมีความพร้อมที่จะ
กระทำความดีในระดับต่างๆ ชีวิตก็จะได้สาระแก่นสาร ที่แท้จริง
มากยิ่งขึ้น

ดังสุภาษิตที่จำกันแพร่หลายและก็เผยแพร่กันเป็นอันมาก
เป็นคติธรรมนำให้บุคคลน้อมรำลึกถึงความจริงที่ทุกชีวิตจะต้อง
พบในชีวิตได้เป็นอย่างดีว่า

ยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่ มีเพียงแต่ต้นทุนบุญกุศล
ทรัพย์สมบัติทิ้งไว้ให้ปวงชน แม้ร่างตนเขายังเอาไปเผาไฟ

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกไหน
เจ้ามามีมือเปล่าเจ้าจะเอาอะไร เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา

ขอให้คิดและตระหนักถึงสังขารธรรมแห่งชีวิตในส่วนนี้ไว้ ก็
จะช่วยให้บุคคลดำรงตนอยู่ด้วยความไม่ประมาทในวัย ในชีวิต
ในความไม่มีโรคมากยิ่งขึ้น ทำให้มีความพร้อมที่จะ

**งดเว้นทุจริต ประพฤติสุจริต ทำจิตของตน
ให้อยู่ในหลักสัมมาทิฏฐิ**

เพื่อจะได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตามสมควร
แก่ฐานะของความเป็นพุทธศาสนิกชน

พุทธานุสสติ การตั้งสติระลึกถึงพระคุณของ
พระพุทธเจ้า

เมตตา การตั้งจิตปรารถนาที่จะให้เกิดความสุข
แก่คนอื่นสัตว์อื่นก็ดี

อสุภะ การพิจารณาร่างกายของตนเอง หรือ
ของบุคคลอื่นให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ไม่สวย
ไม่งามก็ดี

มรณัสสติ การตั้งสติระลึกถึงความตายก็ดี
ทั้ง ๔ ประการนี้เป็นฐานใจที่มีความสำคัญ จะช่วยให้ชีวิต
มนุษย์เรามีคุณค่ามากด้วยคุณภาพ คุณสมบัติ คุณธรรม อัน
สืบเนื่องจากการศึกษามีความหมายมากยิ่งขึ้น

เพราะการได้ชีวิตที่เป็นมนุษย์นั้นเป็นการได้ที่ยากยิ่ง
ยิ่งเป็นชีวิตที่กำกับควบคุมด้วยสติปัญญาด้วยแล้ว จัดเป็น
สุดยอดของชีวิตทีเดียว

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

อารมณ์อันประเสริฐ

ศีล ความปกติทางกาย วาจา แม้เป็นภาษาที่คุ้นหู แต่ในทางการประพฤติปฏิบัติกลับเป็นเรื่องทำได้ยาก ยากทั้ง การทำความเข้าใจ ยากทั้งการรักษาให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์

เพราะศีลนั้นเมื่อกล่าวโดยเจตนา ได้แก่ กุศลเจตนาที่ มองเห็นโทษของความเป็นผู้ไม่มีศีล และคุณความดีของการเป็น ผู้มีศีล แล้วงดเว้นไม่ล่วงละเมิดศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ การงดเว้นตามสิกขาบทที่ทรงบัญญัตินั้น ในด้านรูปแบบและ พิธีกรรมทำได้ไม่ยากนัก แต่การจะรักษาให้บริสุทธิ์ จนอาการ ทางกาย วาจาของตนเป็นปกติทำได้ยาก จะเป็นเหมือนการว่ายน้ำ น้ำทวนกระแส จำเป็นต้องอาศัยทั้งกำลังกาย กำลังใจ เจตจำนง มุ่งมั่นที่จะทำให้ได้จริงๆ ประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ทอดหย่อน เบื่อหน่าย จนกลายเป็นอาการปกติกาย ปกติวาจา นำมาซึ่งความ สงบระงับดับเวรภัยอันตราย

ความสุขในชั้นศีล ท่านยกตัวอย่างการรักษาศีลของ พระภิกษุเป็นแม่บทว่า

พระภิกษุในพระศาสนานี้เป็นผู้มีศีล ดำรวมใน พระปาฏิโมกข์ สมบูรณ์ด้วยมารยาท มีปกติเห็นโทษ แม้เป็นเพียงความคิดเพียงเล็กน้อย ตั้งใจสมาทาน ศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ประการแรก คือพยายามสำรวจมรรควางในศิลปะที่ตนรักษา ตามสมควรแก่ฐานะนั้นๆ เช่น การรักษาศิลปะ ๕ อันเป็นแม่บทของศิลปะทั้งหลาย เมื่อได้สมาทานศิลปะแล้วจะต้องมีความรับผิดชอบในบทบาทบัญญัติของศิลปะ ถ้าไม่เช่นนั้น ศิลปินจะขาด เพราะเป็นการพูดเท็จต่อตนเอง ต่อเพื่อนที่ร่วมสมาทานศิลปะ และพระที่ให้ศิลปะ

ดังนั้น เมื่อรับศิลปะไปแล้วควรรักษาศิลปะให้ได้สักวันหนึ่งเป็นอย่างน้อย ในช่วงที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษาศิลปะอยู่นั้น ท่านเรียกว่า ผู้มีศิลปะ หมายความว่า ตนเองต้องเป็นผู้ทรงศิลปะจริงๆ เหมือนพูดว่า คนมีเงิน มีความรู้ มีฝีมือ คนๆ นั้นจะต้องเป็นผู้มีเงิน มีความรู้ มีฝีมือจริงๆ จึงเป็นคนสมควรที่จะเรียกเช่นนั้น

ความเป็นผู้มีศิลปะก็เช่นเดียวกัน แสดงว่าในขณะที่นั้นตนเองต้องไม่มีความบกพร่องในศิลปะ เหมือนพูดว่า น้ำสะอาดจะต้องไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งสกปรก

เมื่อกกล่าวถึงการรักษาศิลปะในลักษณะรวมๆ ท่านจึงกล่าวว่าจะให้รักษาให้เป็นศิลปะประเภทที่เรียกว่า อริยกันตศิลปะ คือศิลปะที่พระอริยเจ้าชอบใจ พอใจ ซึ่งท่านแสดงลักษณะเอาไว้ว่า

๑. ศิลปินต้องไม่ขาด เช่น ศิลปินแรกปาณาติบาต การไม่ฆ่าสัตว์มีชีวิตรูปทุกประเภท คือผู้รักษาศิลปะข้อนี้ ต้องไม่ฆ่า ไม่ทำร้ายสัตว์อื่น ซึ่งองค์ของปาณาติบาตนั้นมีอยู่ ๕ ประการ คือ

สัตว์มีชีวิตรู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิตรู้จักคิดจะฆ่า มีความพยายามฆ่า และสัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น ถ้าผู้ใดกระทำครบองค์ทั้ง ๕ ประการ กล่าวได้ว่า ผู้นั้นศิลปะขาด

อยู่เย็น เป็นสุข อังคัมที่ ๑๗

๒. **ไม่ทะเล** เช่น ตั้งใจจะมาสัตว์แต่สัตว์ไม่ตาย การกระทำ
เช่นนี้แม้ศิลปินจะไม่ขาด แต่ท่านบอกว่า ทำให้ศิลปิน
บริสุทธิ์

๓. **ไม่ต่าง** เช่น ตั้งใจจะมาสัตว์ แต่สัตว์ไม่ตาย การกระทำ
เช่นนี้แม้ศิลปินจะไม่ขาด แต่ท่านบอกว่า ทำให้ศิลปิน
บริสุทธิ์

๔. **ไม่พรัย** เช่น เอาของคนอื่นมาซ่อนเพื่อล่อเล่น เป็นต้น
แม้จะไม่มีเจตนาลักของเขา แต่ทำให้เขาตกใจกังวล ท่านจึง
กล่าวว่า ทำให้ศิลปินพรัย ไม่บริสุทธิ์

๕. **เป็นไท** คือ คนรักษาศิล สมาทานศีล รักษาสมათาน
ด้วยความสำนึกเห็นคุณค่าของศีล เช่น เห็นว่าการรักษาศีลนี้ดี
เพราะสามารถสงบระงับเวร ภัย อันตรายต่างๆ ได้จึงรักษา ไม่ได้
รักษาศีลเพราะมีใครมาบังคับให้รักษา หรือรักษาเพราะต้องการ
ผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง การรักษาศีลในลักษณะนี้ท่าน
เรียกว่า รักษาอย่างทาส โอกาสที่จะทำให้ศิลปินบริสุทธิ์เป็นการยาก
ท่านจึงบอกว่า ให้รักษาศีลอย่างไท

๖. **ท่านผู้รู้สรรเสริญหรือรับรองว่าใช้ได้** หมายความว่า
ท่านที่เป็นบัณฑิต นักปราชญ์มาพบเห็นเข้ายอมรับ นับถือ
ยกย่องว่า เป็นผู้รักษาศีลได้ดี มีความบริสุทธิ์ และถูกต้อง

๗. **ไม่ถูกมานะ ทิฎฐิ ครอบงำ** คือไม่ดูหมิ่นผู้อื่นหรือยกตน
ข่มคนอื่น เช่น ยกตนเองว่ารักษาศีลได้ดีกว่าคนอื่น ศิลปิน
บริสุทธิ์ดีกว่าคนอื่น หรือคนบางคนพองดเว้นดื่มสุราได้ก็ไปด่าว่า
ตำหนิคนดื่มสุรา จนใช้วาจาเปรียบเปรยในลักษณะที่รุนแรง

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ขาดเมตตาธรรม ทั้งเป็นการทำตนเองให้ตกต่ำลง และศีลของตนเองก็บกพร่องไป เพราะว่าการด่าว่าคนนั้นเป็นวจีทุจริต เป็นอกุศลกรรมบถ การทำชั่ว การดื่มสุรา ผิดศีลและเป็นอบายมุข ท่านที่มีศีลบริสุทธิ์จริงๆ จะไม่ปล่อยให้มานะ ความถือตัว และทิฏฐิความถือผิด เช่น เห็นว่าการปฏิบัติความดีเพียงขั้นศีลเพียงพอแล้ว เข้าครอบงำจิตได้

๘. **เป็นไปเพื่อสมาธิ** คือเมื่อคนเราสามารถควบคุมอาการทางกาย วาจาของตนได้ จิตใจของเขาก็จะมีความสงบ เมื่อตรวจสอบดูศีลที่ตนรักษาว่าตนเองสามารถรักษาให้บริสุทธิ์ ก็จะทำให้เกิดปิติปราโมทย์ จิตก็น้อมเข้าหาสีลานุสสติ คือมีสติระลึกถึงศีลที่ตนรักษา จนจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ในที่สุด ศีลที่รักษาได้เช่นนี้ท่านกล่าวว่า**เป็นอริยกันตศีล** คือศีลที่พระอริยเจ้าชอบใจพอใจ เป็นศีลที่บริสุทธิ์ตามสมควรแก่ฐานะนั้นๆ ไม่ว่าจะ เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ก็ตาม

แต่การที่ใครจะรักษาให้บริสุทธิ์จนเป็นศีลที่พระอริยเจ้าชอบใจ พพอใจได้ ท่านบอกว่าจะต้องเริ่มที่ความพอใจ ซึ่งแน่นอนก่อนที่ความพอใจจะเกิด คนจะต้องมีความศรัทธาในศีล และใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นคุณค่าของศีลก่อน เพราะคนจะทำอะไรก็ตามคำถามย่อมเกิดขึ้นภายในใจของเขาก่อนว่า

สิ่งที่เขาจะทำคืออะไร?

ทำไปเพื่ออะไร?

ทำไปแล้วได้ประโยชน์อะไร?

อยู่เย็น เป็นสุข **อันดับที่ ๑๗**

ถ้าเขาไม่อาจหาคำตอบได้ การทำความดีในขั้นนี้ยากที่จะเกิดขึ้นได้ ดังนั้น ผู้เกิดความพอใจในการรักษาศีลจนกลายเป็นผู้มีศีล ต้องพิจารณาเห็นประโยชน์ที่ตนจะพึงได้รับจากการรักษาศีล ตลอดถึงความดีงามของศีลในระดับต่างๆ เช่น

พิจารณาเห็นความจริงของศีล ตามที่ทรงแสดงไว้ว่า
ศีลเป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์แก่ผู้รักษาตราบเท่า
แก่ชรา

ศีลเป็นกำลังอย่างยอดเยี่ยม

ศีลเป็นอาวุธที่ใช้ต่อสู้กับความชั่วได้อย่างดียิ่ง

ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐ

ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์

บุคคลจะได้โภคสมบัติก็เพราะศีล

บุคคลจะได้ความสุขจนถึงบังเกิดในสุคติโลก
สวรรค์ก็เพราะศีล

แม้การที่บุคคลจะสามารถสงบระงับดับเพลิง
กิเลสและเพลิงทุกข์ได้ก็เพราะศีล

เมื่อบุคคลพิจารณาเห็นคุณประโยชน์อย่างนี้ เขาจะเกิดความพอใจในการรักษาศีล แต่ถ้ามีเพียงความพอใจในศีล และผลของศีลเพียงอย่างเดียว ย่อมไม่เกิดเป็นศีลขึ้นมาได้ ท่านจึงสอนให้ใช้ความพยายามศึกษาหลักวิธีการในการรักษาศีล แล้วพยายามรักษาศีลให้ได้ ในขณะที่รักษาศีลอยู่นั้นตอนแรกอาจรู้สึกว่ เกร็งเครียดไปบ้างเพราะความไม่เคยชิน บางคนมีความรู้สึกว่ ตนถูกบังคับกดขี่ หรืออาจคิดเลยเถิดไปว่า บทบัญญัติ

อยู่เย็น เป็นสุข อัมคัมที่ ๑๗

ของศิลปะเป็นการวิตรอนสิทธิมนุษยชน ดังนั้น ต้องใช้ความพยายามในการพิจารณาให้เห็นคุณประโยชน์ของการมีศิลปะ และโทษของการไม่มีศิลปะ เพื่อกระตุ้นจิตสำนึกของตนให้พยายามรักษาศิลปะให้ดีขึ้นตามลำดับบนเส้นทางที่จะดำเนินไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งศิลปะนั้น ย่อมมีการล้มลุกคลุกคลานไปบ้างเป็นธรรมดา

ในกรณีของชาวบ้านจึงเปิดโอกาสให้สามารถสมათานศิลปะใหม่ได้ เช่น

อุโบสถศิลปะกำหนดให้รักษาเพียงระยะเวลาสั้นๆ คือ วันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น

ศิลปะสำหรับสามเณรถ้าบกร่องไปก็เปิดโอกาสให้ต่อศิลปะใหม่คือรับศิลปะใหม่ได้บ้างข้อ บางข้อก็กำหนดให้ลงทัณฑ์กรรม คือทำงานตามคำสั่งของอาจารย์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดความสำนึกว่า เมื่อทำผิดก็ต้องรับโทษ เพื่อเป็นการกระตุ้นการสำรวมระวังให้เกิดมากขึ้น

พอมาถึงศิลปะของพระภิกษุมีเพียง ๔ ข้อ ท่านเรียกว่า ปาราชิก ๔ คือ

๑. ภิกษุเสพเมถุนเป็นปาราชิก
๒. ภิกษุลักขงเขาเป็นปาราชิก
๓. ภิกษุฆ่ามนุษย์เป็นปาราชิก
๔. ภิกษุพูดอวดคุณพิเศษที่ไม่มีในตนเป็นปาราชิก

ปาราชิก แปลว่า ผู้พ่ายแพ้ ทั้ง ๔ ประการนี้ถือว่าเป็นความผิดรุนแรง ถ้าภิกษุรูปใดล่วงละเมิด ภิกษุรูปนั้นขาดจากความเป็นพระภิกษุ นอกจากนั้นยังมีอาบัติที่เป็นโทษเบา มีการ

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

กำหนดโทษให้ทรมานตนเองบ้าง สาราภาพความผิดของตนด้วยการแสดงอาบัติบ้าง

ดังนั้น ในการรักษาศีลตอนแรกๆ ถ้าไม่อาจทำให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ก็ขออย่าได้ท้อถอย ท่านจึงเน้นหลักการต่อไปว่า ต้องมีความอุตสาหะพยายามในการสำรวมระวังรักษาศีล และให้มีความขะมักเขม้นในการรักษาศีล ศีลเน้นที่การควบคุมอาการทางกายกับวาจาเป็นหลัก

ความเป็นผู้มีศีลสามารถรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกันนานๆ การสังเกต และการพิจารณา แต่นั่นคือ การมองของบุคคลอื่น ในกรณีของตนเองสามารถมองเห็นความเปลี่ยนแปลงทางใจ คือ เห็นความเดือดร้อนใจ ความสับสนวุ่นวายใจลดลง แสดงว่า การรักษาศีลของตนดีขึ้น

แม้บางครั้งมองไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง ความก้าวหน้า ในการประพฤติปฏิบัติรักษาศีล ก็ไม่ควรซ้ำเติมตัวเองด้วยการเลิกรักษาศีลเสีย

ดังนั้น ท่านจึงสอนเน้นว่า **อย่าท้อถอย ท้อแท้เบื่อหน่าย** คราวใดที่พลังพลาดไปให้ถือว่า นั่นคือบทเรียนบทหนึ่งไม่ควรน้อยใจเสียใจกับบทเรียนในอดีตเหล่านั้น แต่ให้ถือเป็นเพียงบทเรียนที่จะต้องพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีกเป็นครั้งที่สอง จากนั้นก็ใช้ความพยายามในลักษณะที่เรียก **ลองดูใหม่** เมื่อได้ทดลองรักษาอยู่บ่อยๆ เข้า จะมีความคุ้นเคยกับการประพฤติปฏิบัติเช่นนั้น ข้อที่ไม่ควรลืมคือ **ความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้นในการรักษา สำรวมระวัง**

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ในชั้นของศีลที่ประณีตยิ่งขึ้น ท่านสอนว่า
**ให้บุคคลรักษาศีลที่พระโลกนาถทรงบัญญัติไว้
เหมือนจามรีรักษาขนหาง นกต้อยติวิดรักษาฟองไข่**

ท่านอธิบายว่า จามรีนั้นเป็นสัตว์ที่มีขนหางสวยงามมาก จะรักษาทะนุถนอมขนหางยิ่งกว่าชีวิต แม้บางครั้งจะมีอันตราย จากสัตว์อื่น เช่น เสือ สิงโต เป็นต้น ในขณะที่วิ่งหนีอันตรายอยู่ หากขนหางของมันไปเกี่ยวเข้ากับหนาม เป็นต้น จามรีจะหยุด แทะขนหางออกก่อนแม้จะตายก็ยอม แต่จะไม่ให้ขนหางของตนขาด แสดงว่าจามรีรักษาขนหางยิ่งกว่าชีวิต ท่านนำมาเป็น ตัวอย่างเพื่อเตือนจิตของคนที่รักษาศีล ให้ยอมอดทนต่อความ เจ็บปวด อันตราย แม้อาจจะถึงตายก็ไม่ยอมทำลายศีลของตน เช่นเดียวกับจามรีรักษาขนหางดังกล่าว แน่نونการกระทำได้ เช่นนี้จะต้องเป็นคนที่มีความศรัทธาเชื่อมั่นในศีลอย่างมั่นคงจริงๆ สำหรับคนทั่วไปขอเพียงให้ความพยายาม ไม่ท้อถอย จะสามารถ สัมผัสความบริสุทธิ์ของศีล และความสุขสงบอันเกิดจากผลและ อานิสงส์ของศีลตามสมควรแก่เหตุ

ตามปกติแล้ว คนจะละเมิดศีลเพราะเหตุผลหลายประการ เช่น เพราะไม่ละเอียด เพราะไม่รู้ว่าเป็นความผิด เพราะเข้าใจว่า ทำได้ในสิ่งที่ทำไม่ได้ เพราะเข้าใจว่าทำไม่ได้ในสิ่งที่ทำได้ เพราะสงสัยว่าผิดหรือไม่ และเพราะเผลอเผลอหลงลืมคือขาดสติ

แต่บางครั้งเหตุให้ละเมิดศีลไม่ได้มาจากตนเอง แต่อาศัย แรงกระตุ้นจากภายนอกเป็นตัวนำ เพื่อป้องกันปัญหาใน ลักษณะในรูปของกาารตัดไฟแต่ต้นลม พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ให้พยายามไม่ไปในสถานที่ที่โคจร คือสถานที่ที่ไม่ควรไป เนื่องจากจิตใจของคนเราอ่อนไหวง่าย ถ้าเข้าไปใกล้สถานที่ที่มี ลักษณะกระตุ้น เร่งเร้าให้ผิดศีล ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็งพอ โอกาสที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์จะทำได้ยากมาก ทำนองเอาไฟไปวางไว้ ใกล้เชื้อเพลิง โอกาสที่ไฟจะลุกไหม้ก็ง่ายขึ้น ดังนั้นสถานที่ที่ กระตุ้นให้เกิดความอยาก ความกำหนัดให้งดเว้นไม่ไปในสถานที่ เหล่านั้น เช่น ร้านจำหน่ายสุราของมีนเมา โรงมหรสพ สถานที่ เริงรมย์ต่างๆ เป็นต้น

สรุปว่า ให้บุคคลอาศัยสติสัมปชัญญะของตน ระลึกถึง ผลที่จะเกิดขึ้นจากการไปในสถานที่เช่นนั้น สติสัมปชัญญะจะ ต้องมีมากพอต่อการวินิจฉัยตัดสิน ถ้าเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นโทษก็ พยายามงดเว้นไม่กระทำ เพราะในแง่ของความเป็นจริงแล้ว ไม่ ว่าเป็นความดี ความชั่ว ความรู้ ความเขลา ล้วนมีจุดเริ่มต้นจาก จุดเล็กๆ ทั้งนั้น เมื่อมีการสะสมหมักหมมมากเข้า ความชั่ว ความเขลา ก็จะเพิ่มขึ้น แม้เรื่องของความดี ความรู้ ก็เกิดมาจากการ เก็บสิ่งสมเช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า

ถ้าบุคคลจะทำบุญ ให้ทำบุญนั้นบ่อยๆ ให้ปลุกฝัง ความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญไว้เป็นเหตุ นำความสุขมาให้

ในกรณีของความชั่ว เมื่อมีการสะสมมากเข้า บาบความชั่วก็จะนำความทุกข์ ความเดือดร้อนมาให้ เช่นกัน

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ด้วยเหตุนี้ การที่ใครก็ตามจะรักษาศิลปะของตนให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ นอกจากจะต้องอาศัยคุณธรรมดังกล่าว ท่านยังเน้นให้ตระหนักถึงความเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ระลึกไว้ในปาริสุทธิศีลว่า

เราจะทำปาริสุทธิศีล คือความหมดจดบริสุทธิ์แห่งศีล อันยังไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ และใช้ปัญญาประทับระคองศีล ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์

อันเป็นการแสดงถึงเจตนารมณ์ที่แน่วแน่ ความพยายามบากบั่น มุ่งมั่นเพื่อให้ตนสามารถสัมผัสผลอันบริสุทธิ์ของศีล ในขั้นของศีล

การเจริญสมาธิและการพัฒนาปัญญา เหมือนกับการว่ายน้ำทวนกระแสน้ำเชี่ยว แม้มีคนลงว่ายน้ำกันเป็นจำนวนมาก แต่คนที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้นั้นมีอยู่จำนวนไม่มากนักเสมอ

แม้ความจริงจะเป็นเช่นนี้ ผู้มีปัญญาก็ไม่ควรท้อถอย จงพยายามอดทนเรื่อยๆ ไปในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เพราะศีลที่บุคคลรักษาดีแล้ว มันคงดีแล้ว ย่อมอำนวยผล และอานิสงส์ ๕ ประการดังนี้ คือ

๑. เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยโภคะสมบัติ
๒. มีชื่อเสียงดี
๓. องอาจกล้าหาญในสมาคมต่างๆ
๔. จะไม่หลงตาย คือตายอย่างมีสติกำกับจิต
๕. ตายไปแล้วจักบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

เพราะฉะนั้น สาธุชนทั้งปวงจึงควรชำระศีลของตนให้
บริสุทธิ์หมดจด

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องศีลไว้ว่า
ศีลเป็นกำลังอันหาที่เปรียบมิได้
ศีลเป็นอาวุธอันยอดเยี่ยม
ศีลเป็นอารมณ์อันประเสริฐ
ศีลเป็นเกราะอันอัศจรรย์

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

มิตรในเรือนเพื่อนคนแรก

กัลยาณมิตร มิตรแท้ มิตรที่ดี สืบเกิดจาก

๑. ต้องเป็นมิตรที่มีอุปการะคุณ
๒. ต้องเป็นมิตรร่วมสุขร่วมทุกข์กัน
๓. ต้องเป็นมิตรที่คอยแนะนำตักเตือนในสิ่งที่เป็นประโยชน์

๔. ต้องเป็นมิตรที่มีลักษณะที่รักใคร่จริงใจต่อกัน

มิตรแท้แม้ว่าจะหาได้ยากจริง แต่ลูกทุกคนจะหามิตรแท้ได้จากผู้ที่เป็นแม่พ่อ แม่พ่อผู้ให้กำเนิดลูกมา แม่พ่อผู้นี้แหละจะเป็นมิตรแท้ของลูก ให้ความรัก ความเมตตา ความอบอุ่น ความรักใคร่ และความจริงใจต่อลูกของแม่พ่อทุกคน

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงคุณธรรมสำหรับคนดีไว้ในที่ต่างๆ บรรดาคุณธรรมเหล่านั้นมักจะสอดแทรกการบำรุงมารดาบิดาของบุตรธิดาอยู่เสมอ เช่น ในมงคลสูตรก็ได้เน้นหนักให้บุคคลอุปัฏฐากบำรุงเลี้ยงดูมารดาบิดาของตน อันเป็นบพัตถุญัตติของสัตบุรุษ คือนักปราชญ์ในอดีตก่อนสมัยที่พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นมาในโลกก็มีข้อกำหนดว่า

การอุปัฏฐากบำรุงมารดาบิดาเป็นบพัตถุญัตติของสัตบุรุษ คือคนดีทั้งหลาย

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

คุณธรรมที่จะทำคนให้เป็นเทวดา ขณะที่ เป็นมนุษย์ จนถึงตายไปแล้วบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ พระพุทธเจ้าทรง แสดงคุณธรรมเอาไว้ว่า

การอุปัฏฐากบำรุงเลี้ยงดูมารดาบิดา เป็นมงคลที่ ประเสริฐที่สุด

ยิ่งไปกว่านั้นพระพุทธเจ้ายังได้ปฏิบัติพระองค์ให้เป็น ตัวอย่างแก่บุคคลทั้งหลาย เพื่อให้คนดีทั้งหลายได้ถือเป็นแบบ อย่างในการแสดงออกซึ่งความกตัญญูกตเวทิต่อมารดาบิดาของ ตน แต่ถ้าเรามองอีกนัยหนึ่งจะเห็นว่า ความผูกพันระหว่างพ่อ แม่ลูกนั้น ไม่อาจแยกออกจากกันได้

ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมในครอบครัวนั้น โดยเฉพาะ อย่างยิ่งก็คือ ปัญหาเยาวชน เรามีความวิตกกังวลกันมาก และ ประารภกันอยู่เสมอ ผู้ใหญ่ได้มีการประชุมสัมมนา วิพากษ์ วิचारณ์กันด้วยประการต่างๆ มักจะมีการตำหนิห้วงติง พฤติกรรมของเยาวชนทั้งหลาย ส่วนมากแล้วจะพูดกันในแง่ลบ

เคยมองถึงความจริงข้อนี้กันบ้างไหมว่า ความบกพร่อง ต่างๆ ที่เกิดแก่เยาวชนนั้นมีจำนวนไม่น้อย ที่ไม่ได้เกิดเพราะเด็ก เพียงอย่างเดียว แต่เกิดขึ้นเพราะสภาพแวดล้อม สิ่งแวดล้อม บุคคลแวดล้อม โดยเฉพาะผู้ที่ เป็นพ่อแม่ ที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ แม่ เพราะเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับลูกของตนมากที่สุด เป็นไปได้ไหมที่ส่วน หนึ่งเกิดจากการไม่ดูแล ไม่เอาใจใส่ ไม่รับผิดชอบของผู้เป็นพ่อแม่ ทำให้จิตของเด็กเกิดสภาพว่าเหว่ โดดเดี่ยว เดียวดาย ขาดความ รัก ขาดความอบอุ่น จนดิ้นรนเพื่อแสวงหาความรัก ความอบอุ่น

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ความปลอดภัย เพลิดเพลินบรรเทิงใจนอกบ้าน ไปมั่วสุมไป
เกี่ยวข้องกับบุคคลภายนอกเข้า ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ที่ดีก็ดีไป ที่ไม่ดี
ก็นำปัญหามาสู่พ่อแม่ และครอบครัวของตน

หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในกรณีที่เป็น
หน้าที่ระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่าย จะไม่ทรงสอนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่
จะทรงสอนทั้งสองฝ่าย

ผู้เป็นพ่อแม่ เรียกว่า บุพการีชน ผู้ทำอุปกัระคุณก่อน
ผู้เป็นลูก เรียกว่า กตัญญูกตเวทิตบุคคล ผู้รู้อุปกัระคุณที่
ท่านทำแล้วกระทำตอบแทน

ฉะนั้น พ่อแม่จะต้องมีการตรวจสอบถึงหน้าที่ของความ
เป็นพ่อแม่ว่า ได้ทุ่มเทชีวิตจิตวิญญาณของความเป็นพ่อแม่ลงไป
ในการอภิบาลเลี้ยงดูรักษาลูกของตนหรือไม่ โดยเฉพาะหน้าที่ที่
แม่จะพึงมีพึงทำต่อลูกของตนด้วย

การห้ามปราม ชี้แจง แนะนำสั่งสอนไม่ให้ทำความชั่ว
พ่อแม่ได้รับผิดชอบงานในส่วนนี้ใหม่ เพราะปัญหาของ
เยาวชนเป็นอันมาก ในปัจจุบัน บางทีลูกผู้ดีมีเงิน แม้มีการเป็น
อยู่อย่างสะดวกสบาย แต่กลับสร้างปัญหานานาประการ

เป็นไปได้ใหม่ที่พฤติกรรมของเด็กเหล่านั้น เกิดขึ้นจาก
การไม่ดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่ จนทำให้เกิดคำว่า

ลูกบังเกิดเกล้าขึ้นในสังคม

ลูกต้องการอะไร อยากได้อะไร ทำอะไร เป็นถูกใจพ่อแม่
ไปหมด ได้รับการยกย่องชมเชยจากพ่อแม่ไปหมด ใครจะห้าม
ปรามตักเตือนว่ากล่าวอย่างไรพ่อแม่ก็จะออกปกป้องรับหน้าแทน

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ถ้าหากเป็นเช่นนั้น แสดงให้เห็นว่า พ่อแม่ได้ละเลย
ภารกิจในการอบรมสั่งสอนห้ามปรามลูก บางครั้งมีตัวอย่าง
บุคคลให้พบเห็นกัน ที่เรียกว่า **สอนลูกให้เป็นคนเลว สอนลูก
ให้เป็นโจรก็มี**

การอบรมสั่งสอนให้ประพฤติกระทำความดี

การอบรมสั่งสอนในเรื่องของความดีนั้น นับเป็นภาระ
หน้าที่ของพ่อแม่ในการจะอบรมสั่งสอน ซึ่งแรงให้ลูกเกิดความ
เข้าใจ ตามปกติแล้วพ่อแม่เองก็รู้สึกตนไม่ถนัด และบางครั้งนับ
ว่ายากพอสมควรในการที่จะอบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี มี
สัมมาคารวะต่อพ่อแม่ การฝึกอบรมเยาวชน จึงไม่ใช่หน้าที่ของใคร
กลุ่มคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ ปัญหาบางปัญหา เช่น การ
เคารพนับถือบุคคลที่ควรแก่การเคารพนับถือ การสอนเด็กให้มี
ความเคารพต่อพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ พระควรมีส่วนช่วยสั่ง
สอนในเรื่องนี้ การสั่งสอนให้เด็กมีความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์
สามเณร เป็นหน้าที่ของพ่อแม่กับครูที่จะช่วยกันสั่งสอน การสั่ง
สอนเด็กให้มีความเคารพนับถือต่อครู อาจารย์ ผู้ใหญ่ เป็นหน้าที่
ของพระกับพ่อแม่ช่วยกันสั่งสอน จะทำให้คำสั่งสอนมีน้ำหนัก
มากยิ่งขึ้น เพราะว่าไม่ได้เป็นการสอนเพื่อตัวเอง

จากการสังเกตพบว่า พ่อแม่มักจะตามใจลูกเกรงใจลูก
เรื่องที่ควรว่ากล่าวตักเตือนก็ไม่รีบทำ จนกลายเป็นการสร้าง
ปัญหาความเดือดร้อนแก่ครอบครัว เยาวชนนับเป็นสมาชิกใน
สังคม เมื่อสร้างปัญหาในครอบครัวก็จะสร้างปัญหาแก่สังคม
จนถึงแก่ชาติบ้านเมืองในที่สุด

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกรักลูกจนเกินไป เกรงใจจนเกินไป เมื่อลูกโตขึ้นจะกลายเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง เจ้าอารมณ์ ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ยาก และชอบนิยมในวัตถุสิ่งของที่แพงๆ เป็นคนฟุ้งเฟ้อหรูหรา

พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูก ประเภทห่วงใยรักลูกมากจนเกินไป จะไปไหนก็เอาไปด้วย ติดสอยห้อยตามไปกับแม่ตลอดเวลา วันเวลาผ่านไป ลูกจะค่อยๆ กลายเป็นคนอ่อนแอ จิตใจอ่อนแอ ไม่ก็เป็นหญิงในร่างชาย หรือชายในร่างหญิง ซึ่งมีให้พบเห็นกันมากในสังคมปัจจุบัน

พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกแบบใกล้ชิด ให้ความรักความอบอุ่น ให้คำแนะนำสั่งสอนที่ถูกต้อง ควร พยายามอธิบายพร้อมให้เหตุผล และสอนลูกด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกดู เมื่อลูกโตขึ้นสิ่งเหล่านั้นจะเป็นพื้นฐานสร้างจิตใจของลูกให้เข้มแข็งและมั่นคง จึงมีคำกล่าวที่ว่า **เลี้ยงลูกอย่างถูกวิธี คือทำดีให้ลูกดู**

การจัดการศึกษาสนับสนุนส่งเสริม

- **ด้านการศึกษา** พ่อแม่ควรจัดให้ลูกมีการศึกษาเล่าเรียนที่เหมาะสมที่ควร

พ่อแม่ได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจลงไปหรือไม่ หรือปล่อยให้ศึกษาไปตามบุญตามกรรม พ่อแม่ได้คอยสอดส่องดูแลสอบถามการเล่าเรียนของลูกหรือไม่ หรือว่าไม่เคยถามไถ่ห่วงใยการศึกษาของลูกเลย

พ่อแม่ที่เป็นนักสังคมสงเคราะห์ มักเพลิดเพลินกับการสงเคราะห์เด็กๆ ข้างนอก จนลืมสงเคราะห์ลูกของตนเอง ปัญหา

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ข้างนอกอาจช่วยให้ลดน้อยลง แต่ปัญหาภายในครอบครัวของตนกลับเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างที่ได้พูดได้คุยกันเสมอ แต่พ่อแม่ประเภทนี้มักจะไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านี้ได้

- การจัดแจงให้ลูกแต่งงานมีครอบครัว การสร้างครอบครัวใหม่ของลูก พ่อแม่ควรให้เป็นไปตามความสมัครใจของลูก ไม่ใช่เกิดจากการบีบบังคับของพ่อแม่ ตามความประสงค์ของพ่อแม่ การบีบบังคับให้ลูกเป็นไปตามความประสงค์ของพ่อแม่เป็นการฝืนความคิด ความรู้สึกของลูก พ่อแม่ต้องให้ความอิสระแก่ลูก เพราะไม่เช่นนั้นจะเป็นการทำร้ายจิตใจลูก

- การศึกษาเล่าเรียน ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน พ่อแม่อยากให้ลูกเรียน ลูกทำตามความประสงค์ของพ่อแม่ โดยไม่มองสิ่งที่ลูกอยากจะเรียน ตามความรัก ชอบ พอใจ และตามความถนัดของลูก เพราะคนเรามีความถนัด ความสามารถไม่เหมือนกัน วิชาความรู้ความสามารถนั้นจะเป็นเครื่องมือในการประกอบอาชีพของลูก เป็นสิ่งที่ติดตัวลูก ไม่ใช่ติดตัวพ่อแม่ พ่อแม่ควรให้ลูกตัดสินใจเลือกเส้นทางของเขาเอง หน้าที่ของพ่อแม่ คือให้กำลังใจ ให้การสนับสนุน ให้คำปรึกษา ให้ความรัก ความอบอุ่น ห่วงใย เป็นขวัญเป็นกำลังใจแก่ลูก

- การมอทรัพย์สมบัติที่เป็นมรดก ก็เช่นเดียวกัน คนส่วนใหญ่เข้าใจจะมุ่งไปที่ ทรัพย์สมบัติที่เป็นแก้วแหวนเงินทอง บ้าน รถ และที่ดิน เป็นต้น พระพุทธศาสนาสอนเอาไว้ว่า ทรัพย์สมบัติภายนอกนั้นมีค่าน้อย แต่สิ่งที่มีค่ามากกว่านี้คือ อวัยวะ ร่างกาย ชีวิต ที่มีอาการครบ ๓๒ ประการ ตลอดถึงสติ ปัญญา ความรู้

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ความสามารถ ที่ลูกได้รับจากพ่อแม่ และลูกทุกคนมีสิทธิได้รับเท่าเทียมกัน

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า

ปัญญาประเสริฐกว่าทรัพย์

ปัญญาเป็นทรัพย์สมบัติที่ล้ำค่า

คนที่เสื่อมจากทรัพย์สมบัติภายนอก เป็นต้นว่า พ่อแม่ ครู อาจารย์ ญาติมิตร แก้วแหวนเงินทอง ถือว่าเป็นความเสื่อมเพียงเล็กน้อย

แต่คนที่เสื่อมจากปัญญา ถือได้ว่าเป็นความเสื่อมอันยิ่งใหญ่ เพราะปัญญาเป็นที่มาของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

หากคนเราไม่มีปัญญา แม้มีสิ่งอื่นก็ไม่แน่ว่าเราจะสามารถรักษาได้ตลอดไป

ดังนั้น พ่อแม่ควรเลี้ยงดูลูกด้วยการให้ทรัพย์สมบัติภายนอกเป็นมรดกที่ล้ำค่าที่จะติดตัวลูกไปตราบเท่าชีวิตจะหาไม่ ไม่ใช่มุ่งไปที่ทรัพย์สมบัติภายนอกอย่างเดียว

พ่อแม่ควรพิจารณาทบทวนบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า

ให้พิจารณาตนด้วยตน ตักเตือนตนด้วยตน ตัดสินตนด้วยตน ตรวจสอบตนด้วยตน แล้วให้แก้ไขปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยตนเอง

อย่างที่ท่านเอภาษิตเหล่านี้เรียบเรียงเป็นคำสอนได้ว่า
ตนเตือนตนของตนให้พ้นผิด ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน อย่าแซ่เขื่อนเตือนตนให้พ้นภัย

อยู่เย็น เป็นสุข อันคัมภีร์ ๑๗

ลูกทั้งหลาย ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะอะไรก็ตาม จะใหญ่โตมาจากไหนอย่างไรก็ตามแท้ที่จริงแล้วความยิ่งใหญ่ทั้งหลายเหล่านั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากพ่อแม่ ข้อนี้ท่านได้ประพันธ์เป็นคำกลอนไว้ ชวนให้มองเห็นว่าความยิ่งใหญ่ในโลกนี้ แม้แต่พระเจ้าจักรพรรดิหรือแม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ล้วนแล้วแต่เกิดมาจากมารดาว่า

แม้้นลูกลูกผาดแผลงแรงจากอาสน์ ด้วยอำนาจกำแหงแรงยิ่งกว่า
อันมือไกวเปลไซ้แต่ไรมา คือหัตถา ครองพิภพจบสากล

แสดงให้เห็นว่า ความยิ่งใหญ่ทั้งหลาย ความมั่งคั่งร่ำรวย ความรู้ความสามารถต่างๆ ล้วนได้มาจากพ่อแม่

พ่อท่านเรียกว่า **ชนก** แปลว่า **ชายผู้ยังบุตรให้เกิด**

แม่ท่านเรียกว่า **ชนนี** แปลว่า **แม่ผู้ให้เกิด**

เราเรียกพ่อแม่รวมๆ ว่า **ผู้บังเกิดเกล้า**

ท่านผู้เป็นลูกทั้งหลาย ควรหยุดคิดพิจารณาทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ตนได้อยู่ มีอยู่ เป็นอยู่ ในปัจจุบัน แม้แต่เลือดเนื้อต่างๆ เป็นตัวตนขึ้นมาได้ ลองสืบสาวถึงที่มาอันแท้จริงว่า **มาจากไหน?** ก็ จะเห็นความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงระหว่างตัวเองกับพ่อแม่ ที่ไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ และลูกควรพิจารณาทบทวนถึงสถานะของตนดูสิว่า เราเป็นลูกประเภทใด

พระพุทธศาสนาได้แสดงประเภทของลูกไว้ ๓ ประเภทด้วยกัน คือ

๑. อภิชาติบุตร บุตรที่ดียิ่งกว่าพ่อแม่ เลิศกว่าพ่อแม่
ลูกเชิดชูสกุล

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

๒. อนุชาตบุตร บุตรที่เสมอเท่าเทียมพ่อแม่ ลูกรักษาดวงศ

๓. อวชาตบุตร บุตรที่ต่ำและทรามกว่าพ่อแม่ ลูกประเภท

ผลาญตระกูล

ครอบครัว คือสถาบันย่อยในสังคม ในชาติบ้านเมือง ดังนั้น ความเป็นลูกประเภทใดก็ตามจะมีผล

กระทบต่อวงศ์ตระกูลที่ตนเป็นสมาชิกอยู่

กระทบต่อสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่

กระทบต่อชาติบ้านเมืองที่ตนเป็นราษฎรอยู่

กระทบต่อศาสนาที่ตนเป็นศาสนิกอยู่

ทำอย่างไรจะมีจุดเริ่มต้นที่ไม่ให้กระทบสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่นั้น คือลูกควรเพียรพยายามที่จะเป็นลูกดำรงวงศ์สกุลที่เรียก อนุชาตบุตรเป็นอย่างน้อยหมายรวมทั้งผู้หญิงผู้ชาย ไม่ได้เจาะจงว่า ลูกผู้ชายเท่านั้น ยิ่งลูกผู้หญิงแล้วยิ่งสำคัญมาก เพราะการกระทำของลูกหญิงบางอย่าง อาจจะทำให้ผลาญชื่อเสียงเกียรติภูมิของครอบครัววงศ์ตระกูลให้ตกต่ำไปได้ จึงเป็นเรื่องที่ควรระมัดระวังอย่างมาก จากนั้นให้ใช้ความเพียรพยายามฝ่าฟันอุปสรรคอันตรายต่างๆ ในชีวิต เพื่อยกสถานะของตนให้เป็นลูกประเภทเชิดชูสกุล คือ อภิชาตบุตร ลูกประเภทที่เชิดชูสกุลเชิดชูครอบครัวได้ อย่างค้ำกลอนที่ท่านว่า

มีลูกดีเป็นศรีสง่า ญาติวงศ์พงศาพลอยผ่องใส

การเป็นอภิชาตบุตรนั้น เป็นผลดีต่อวงศ์ตระกูล สังคม ประเทศชาติ และพระศาสนา มีตัวอย่างบุคคลต่างๆ เป็นอันมากที่ทำความดีระดับต่างๆ ความดีแต่ละอย่างนั้น เชิดชูสังคมจากจุด

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

เล็ก ๆ ไปหาจุดใหญ่อยู่เสมอ การเป็นลูกที่ดีตามหลักของ
พระพุทธศาสนานั้น อยู่ที่พื้นฐานอันก่อปรด้วยกตัญญูกตเวที รู้
บุญคุณของพ่อแม่ แล้วเพียรพยายามที่จะตอบแทน คือ

๑. ท่านเลี้ยงเรามาแล้วเลี้ยงท่านตอบแทน

คำว่า เลี้ยงดู เรามักมองกันที่การบำรุงรักษาเลี้ยงดูในด้าน
ร่างกาย ละเลยในด้านจิตใจ จิตใจมีความสำคัญมากกว่า จะทำ
อย่างไรให้พ่อแม่สบายใจ สุขใจ ปลื้มใจ ดีใจ และชื่นใจต่อการ
กระทำของลูก การเลี้ยงดูพ่อแม่จึงไม่ได้เจาะจงว่า จะต้องมี
ทรัพย์สินเงินทองเสียก่อนจึงจะเลี้ยงดูพ่อแม่ได้ การที่ลูกเป็นคนดี
มีความรู้ดี มีความคิดดี มีความสามารถดี มีความประพฤติดี
จนเป็นที่ยอมรับนับถือยกย่องของบุคคลทั้งหลาย ลูกจะเป็นดุจ
น้ำทิพย์ชโลมใจของพ่อแม่ ให้รู้สึกปลาบปลื้มใจ รู้สึกดีใจ สุขใจ
สบายใจ แน่นนอนเมื่อท่านแก่เฒ่าชราลง ต้องดูแลเอาใจใส่ทั้ง
ส่วนร่างกายและจิตใจ อย่างที่ท่านแสดงถึงเจตนารมณ์ของแม่
ไว้ว่า

เมื่อแก่เฒ่าหวังเจ้าเฝ้ารับใช้ เมื่อป่วยไข้หวังเจ้าเฝ้ารักษา
เมื่อยามจะต้องตายวายชีวา หวังลูกลูกช่วยปิดตาเมื่อสิ้นใจ

ถ้าลูกทำได้เช่นนี้ ย่อมเป็นการแสดงถึงความเป็นคนดี
ของลูกเด่นชัดมากยิ่งขึ้น

๒. ช่วยเหลือกิจการงานของพ่อแม่

การช่วยเหลือ คือช่วยเหลือทำงานตามที่พ่อแม่สั่งให้ทำ
เป็นการแบ่งเบาภาระกิจ ไม่ให้พ่อแม่ต้องทำงานหนักเกินไป เคย
พบสถิติที่มีการสอบถามความคิดเห็นของเด็กที่มีต่อคนแก่ถามว่า

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

เมื่อเขาเห็นว่าคนชราหรือคนแก่ นั้น ควรจะปฏิบัติตน
อย่างไร?

เด็กตอบว่า ต้องการให้คนแก่ดูแลเอาใจใส่ หุงหาอาหาร
ซักผ้าให้ เพราะว่าเขามีเรื่องที่จะต้องเรียน จะต้องทำงานมาก
คนแก่ว่างๆ ควรมาประคบประหงมเขา มาดูแลเอาใจใส่เขา

ถ้าเด็กเรามีความคิดอย่างนี้มากๆ คงจะรักษาชาติบ้าน
เมืองเอาไว้ไม่ได้แน่

การช่วยเหลือในกิจการงานจะต้องทำด้วยจิตสำนึก มีความ
เคารพรับผิดชอบ ไม่ใช่ทำตนเป็นคนประเภทตะปูดองคอย
หมั่นอยู่เสมอ ถ้าใครไม่ใช่หมั่นทูลงก็ขึ้นสนิม หมดสภาพความ
เป็นตะปู มนุษย์นั้นมีความคิด มีความรู้สึก มีความเคลื่อนไหว
เห็นว่าอะไรควรช่วยเหลือแบ่งเบาภาระกิจของพ่อแม่ ก็ช่วยเหลือ
แบ่งเบาภาระกิจเหล่านั้น ไม่จำเป็นต้องรอให้ท่านใช้ทุกกรณีไป
บางทีอาจจะเสนอตนบอกท่านว่า พ่อครับแม่ครับผมพอช่วย
อะไรได้บ้าง แล้วช่วยท่านทำ

๓. ดำรงรักษาวงศ์ตระกูล

ตระกูลนั้นมีความเกี่ยวข้องผูกพันกันมาเป็นเวลานาน
มาถึงสมัยเราต้องพยายามช่วยกันรักษาให้ได้ อย่างน้อยที่สุด
อย่าให้มีปัญหา มีความเดือดร้อน ถ้าสามารถจะเชิดชูสกุลให้
เด่นได้ก็จะเป็นการดีมาก แม้ยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไป สภาพ
สังคมเปลี่ยนแปลงไป คนในสังคมเพิ่มขึ้น ลูกที่ดีต้องรู้จักพัฒนา
ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ทันโลก ทันเหตุการณ์ พร้อมทั้ง
เผชิญปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น คนยุคใหม่จะต้องมีความรอบรู้

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

มีความเฉลียวฉลาด มีความสามารถ และมีคุณธรรมดีกว่าคน
ยุคก่อน จึงจะสามารถดำรงวงศ์ตระกูลได้ และนำพาชาติบ้าน
เมืองให้เจริญก้าวหน้าไปได้

๔. ประพฤติตนให้เหมาะสมแก่การเป็นทายาทของ ครอบครัว

การเป็นทายาทของครอบครัวไม่ได้หมายถึงการรับมรดก
แต่หมายถึง ทำอย่างไรจะทำให้พ่อแม่ไว้วางใจ สบายใจ ที่มัก
พูดกันว่า **นอนตายตาหลับ** แม้ท่านจะตายไปแต่ลูกก็สามารถ
ดำรงวงศ์สกุล รักษาทรัพย์มรดกต่างๆ ของสกุลไว้ได้ และมรดก
ที่รักษานั้น รวมไปถึงคุณงามความดี ขนบธรรมเนียม ประเพณี
จารีตต่างๆ ของสกุลที่สืบทอดมาเป็นเวลานานไว้ด้วยดี

๕. ทำบุญอุทิศส่วนกุศลส่งไปให้ท่านเมื่อท่านตายจาก ไป

การทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล เป็นหลักสำคัญในทาง
พระพุทธศาสนาอีกประการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเอาไว้
และชาวพุทธยึดถือปฏิบัติกันมาจนถึงปัจจุบัน แม้ในครั้งพุทธกาล
ก็มีการทำบุญอุทิศให้กับผู้ตายเช่นกัน มีหลักฐานปรากฏใน
พระสูตรชื่อ ชาณฺดูแลนีสสูตร ตีโรกฺขทกสูตรว่า มีพราหมณ์คน
หนึ่งชื่อ ชาณฺดูแลนีส เข้าไปทูลถามปัญหาแก่พระพุทธเจ้าว่า

ข้าพระองค์เป็นพราหมณ์ เคยทำบุญให้ท่านหลายอย่าง ทุก
ครั้งที่ทำบุญจะอุทิศว่า ขอส่วนบุญส่วนกุศลเหล่านี้ จงสำเร็จแก่
ญาติสายโลหิตทั้งหลายของข้าพเจ้า ผู้ตายไปแล้ว ญาติเหล่านั้น
จะได้รับหรือไม่ ถ้าได้รับจะได้รับอย่างไร

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า

ผู้ตายจะได้รับหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เพราะ
คนเราเมื่อครั้งมีชีวิตอยู่ ได้ทำกรรมเอาไว้ไม่เหมือนกัน
อย่างไรก็ตาม ผลบุญจะสำเร็จแก่ผู้ตายหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่
กับองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑. ผู้ตายไปเกิดในโลกของเปรตอยู่ในภาวะที่จะรับรู้
อนุโมทนาได้

๒. ญาติพี่น้อง ลูก หลาน หรือผู้ทำบุญอุทิศไปให้
ต้องเจาะจงลงไป

๓. ผู้รับทานนั้นต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์

ถ้าลูกทุกคนเข้าใจหลักการนี้ กล่าวได้ว่า เป็นการทำบุญ
อุทิศให้แก่ผู้ตาย แก่พ่อแม่อย่างถูกสมบูรณ์ตามหลักพระพุทธ
ศาสนา แต่ถึงอย่างไรก็ตาม พระพุทธเจ้าทรงตรัสยืนยันไว้ว่า

ทายกผู้ชอบทำบุญทำกุศลเป็นปกติ จะได้รับผล
และอานิสงส์ ๕ ประการดังต่อไปนี้ คือ

๑. เป็นที่รักของคนหมู่มาก

๒. เป็นที่คบหาของคนดี

๓. มีชื่อเสียงเกียรติยศปรากฏไปไกล

๔. ไม่หลงทำกาลกิริยา คือมีสติดีขณะจะดับจิต

๕. ตายไปแล้วจะบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

วิธีที่ควรเลือกเดิน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ใน จตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย
ว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกมีอยู่ในโลกนี้คือ
ผู้มีกายออกแล้วแต่จิตยังไม่ออก ๑ ผู้มีจิตออกแล้วแต่
กายยังไม่ออก ๑ ผู้ไม่ออกทั้งกายและจิต ๑ ผู้ออกทั้งกาย
และจิต ๑

พระธรรมเทศนาในกลุ่มของพระสูตรนี้ มีลักษณะเป็น
โวหารเทศนา พระพุทธเจ้าผู้ทรงฉลาดในโวหารทรงแสดงธรรม
มากด้วยโวหาร บางครั้งท่านเรียกว่า อนุโลมเทศนา เป็นพระ
ธรรมเทศนาที่คล้อยตามจริต อธิษาศัยของผู้ฟังในขณะนั้นๆ
เพราะหลักการในการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าประกอบด้วย
หลักสำคัญ คือ

๑. ทรงแสดงธรรมเพื่อให้ผู้ฟังสามารถรู้ยิ่ง เห็นจริง ในสิ่ง
ที่เขาควรรู้ควรเห็น และต้องสามารถรู้สามารถเห็นตามที่ทรง
แสดงในขณะนั้นๆ ด้วย

๒. ทรงแสดงธรรมมีเหตุผลที่ผู้ฟังตรองตาม พิจารณา
ตามแล้วจะเกิดความรู้ความเข้าใจธรรมตามที่ทรงแสดง

๓. ทรงแสดงธรรมเป็นอัครรรย เมื่อผู้ฟังได้ศึกษา
พิจารณาแล้ว นำไปประพฤติปฏิบัติตาม เขาจะได้รับผลตาม
สมควรแก่การประพฤติปฏิบัติ

อันทำให้คนเหล่านั้น ได้รับความสุข ความทุกข์ ตาม
สมควรแก่เหตุที่เขาได้ประกอบ กระทำ และบำเพ็ญ

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ในพระสูตรนี้ ทรงสะท้อนภาพของบุคคลที่มีอยู่ในโลกปัจจุบัน แต่เป็นภาพชีวิตระดับการปฏิบัติธรรม ตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งคนที่ปฏิบัติในเรื่องนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ ระดับ คือ

๑. ผู้มีกายออกแต่จิตไม่ออก

คนบางคนแม้จะหลีกเลี่ยงหนีออกหาความสงบ ด้วยการเข้าไปอยู่ในสถานที่สงบเงียบจากการรบกวนของคน สัตว์ ตลอดจนถึงคนที่สามารถสงบกาย วาจา ด้วยการรักษาศีลตามสมควรแก่ฐานะของตน ถ้าเป็นพระภิกษุ สามเณรก็อาจจะออกป่า บำเพ็ญอุตุงควัตร หรืออย่างที่พูดกันว่า พระป่าในปัจจุบัน แสดงว่าในแง่สถานที่อยู่ ความประพฤติปฏิบัติระดับศีลไม่มีปัญหา เพราะว่าตนเองได้หลีกเลี่ยงจากหมู่คณะ ไม่เกี่ยวข้องกับคนพาล เสี่ยงบุคคล สัตว์ ไม่มีเข้าศึกต่อความสงบ จนสามารถควบคุมอาการทางกาย วาจาของตนให้เป็นผู้มีศีลได้ แสดงว่าอาการทางกาย วาจา ไม่ถูกบงการด้วยอำนาจของกิเลสที่รุนแรง จนถึงกับทำทุจริตทางกาย วาจา แต่ท่านเหล่านี้กลับมีปัญหในด้านจิตใจ เพราะว่าใจท่านยังไม่ได้ออก

ถามว่ายังไม่ได้ออกจากอะไร?

นัยแห่งพระสูตรนี้ ทรงชี้ไปที่จิตยังมีความคิดประเภทที่เพิ่มความเร้าร้อน รุนแรงให้มากขึ้น ด้วยอำนาจของความคิดที่เป็นอกุศลวิตก คือการตรึกนึกคิดแต่สิ่งที่ชั่วร้ายไม่ดี ๓ ประการ

๑. กามวิตก การตรึกนึกคิดด้วยอำนาจความใคร่

ในสิ่งที่ตนกำหนดว่า น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ กามนั้นตามปกติแล้วจะจำแนกออกเป็นส่วนใหญ่ ๒ ส่วน คือ

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

๑.๑ กิเลสสาม กิเลสที่นำใคร่ นำปรารถนา นำพอใจ หรือความอยากที่เป็นตัวกิเลส เช่น ความชอบ ความยินดี ความพอใจ ความกำหนัด ความเพลิดเพลิน ความเกี่ยวข้อง ผูกพัน เป็นต้น

๑.๒ วัตถุสาม คือสิ่งที่บุคคลไปกำหนดว่า นำใคร่ นำปรารถนา นำพอใจ หรือกามคุณ สรูปลงที่สิ่งที่บุคคลเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ลิ้มด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย แล้วเก็บความรู้สึกพอใจ ชอบใจสิ่งนั้นไว้ภายในจิต แม้บางครั้งเขาจะหลีกเร้นออกจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ การสัมผัสถูกต้องทางกาย ที่อาจจะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกรักใคร่ ปรารถนา ต้องการ แต่ใจกลับนำอารมณ์เก่าเหล่านั้นมาตรึงนึกคิด ด้วยความใคร่ ปรารถนา พอใจ เมื่อตรึงนึกอยู่อย่างนี้ แม้กายจะอยู่ในที่สงบ แต่ความสงบนั้นไม่เข้าถึงจิต จิตจะมีอาการส่ายไปในอารมณ์เหล่านั้น ในขั้นหนึ่งจะกลายเป็นกามฉันทนิเวรณ์ ซึ่งจะทำหน้าที่กั้นจิตไว้ไม่ให้บรรลุมรรคความดี ความสุข ความสงบ ที่ตนต้องการ

เพราะว่าความคิดในลักษณะนี้จะเป็นเหมือนคนที่ตกเป็นหนี้คนอื่น จะต้องชดใช้อยู่รำไปจนกว่าจะหมดหนี้ ขาดความอิสระแก่ตนเอง ความคิดถึงสิ่งที่ตนใคร่ พอใจก็มีลักษณะอย่างนั้น เมื่อคิดมากๆ เข้าถึงจุดหนึ่งจะคุมความคิดไว้ไม่อยู่ จิตจะเกิดความเร่าร้อนเพราะแรงปรารถนา เมื่อเร่าร้อนก็จะส่ายหาสิ่งสนองตอบความต้องการของตน เมื่อจิตส่าย กาย วาจาก็จะส่ายตามไป

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด เช่น นักบวชต้องสึกออกมาเป็นฆราวาส คนที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติตนดี ต้องย้อนกลับมาทำความชั่ว เมื่อมองสาวลึกลงไปถึงสาเหตุที่แท้จริงจะพบว่า เพราะความคิดที่เป็นกามวิตก คือตรึงนึกถึงสิ่งที่ตนจากมา ด้วย

อยู่เย็น เป็นสุข อัมคัมภี ๑๗

ความอาลัย โหยหา ไขว่คว้า ต้องการ จนไม่อาจจะทนทานได้ จึงต้องพ่ายแพ้แก่ใจตน ย้อนกลับเข้าสู่วังวนแห่งการต่อสู้ แ่งแย่ง แข่งขันต่อไป

๒. พยาบาทวิตก การตรึกนึกคิดถึงบุคคล สัตว์ ด้วยอำนาจความพยาบาท

อาศัยปัจจัย ๒ ประการเช่นเดียวกัน คือ คน สัตว์ อันเป็น ปัจจัยภายนอก และความพยาบาทอันเกิดจากการกำหนด หมายว่า คน สัตว์เหล่านั้น อาศัยตะกอนใจที่เก็บความรู้สึกต่อคน สัตว์เหล่านั้นไว้ด้วยความไม่พอใจ ไม่ยินดี ความโกรธ ความ ประทุษร้ายในอดีต กลายเป็นความผูกโกรธ ความอาฆาต พยาบาท จิตจึงนำคน สัตว์เหล่านั้นมาตรึกนึกด้วยความอาฆาต พยาบาท ต้องการโต้ตอบ แก้แค้น เช่น อาจคิดว่า คน สัตว์เหล่านี้นั้น เคยทำอันตรายต่อเรา เคยทำอันตรายต่อญาติมิตรของเรา นำ เรื่องอดีตเหล่านั้นมาคิด ด้วยมุ่งจะโต้ตอบ แก้แค้น แม้ปัจจุบันมี สำนวนที่ออกจะฮิตอยู่ประโยคหนึ่งว่า

บุญคุณต้องทดแทน แค้นต้องชำระ

จิตที่ถูกความพยาบาทครอบงำมีลักษณะเหมือนโรคที่เกิด แก่ร่างกาย คนเป็นโรคจะประสบความเจ็บปวดร้าวร้อนด้วยตนเอง ไม่มีใครสามารถช่วยแบ่งเบา บรรเทาให้ได้ เมื่อคิดถึงคน สัตว์ ด้วยอำนาจความพยาบาทของตน ถ้าเก็บไว้ไม่ได้จริงๆ ก็จะออกมาในรูปของการประทุษร้ายต่อร่างกาย ทรัพย์สิน เป็นต้น

๓. วิหิงสาวิตก การตรึกนึกคิดในการเบียดเบียน กัน

ต้องการเห็นความพิบัติเดือดร้อนแก่คนและสัตว์ แม้ว่าคน สัตว์เหล่านั้นจะไม่ใช่คู่อริกับตนก็ตามแต่เพราะพื้นฐานจิตลึกๆ

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ของสิ่งมีชีวิต รู้สึกพอใจ สะใจ ต่อความรุนแรงในลักษณะต่างๆ แต่ความคิดเหล่านั้นในเชิงการแสดงออก จะถูกควบคุมไว้ด้วย ศีลธรรม ระเบียบวินัย กติกาของสังคม แต่ถึงอย่างนั้นคนก็หาทางระบายความรู้สึกในแนววิหิงสา ด้วยการสร้างกติกา เป็นต้น เพื่อได้ชื่นชมความรุนแรงต่างๆ เช่นการนำสัตว์มาต่อสู้กัน นำคนมาต่อยกัน ให้คนต่อสู้กับสัตว์ เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านั้นล้วนออกมาจากความต้องการพบความเห็นความดุเดือดรุนแรง เพื่อตอบสนองความรู้สึกอยากเห็นการเบียดเบียนกันและกันของคน สัตว์เหล่านั้น

ดังนั้น แนวความคิดแนวนี้ จึงได้รับการเก็บกดไว้มาก ภายในจิตคน แม้บางครั้งตนเองจะออกไปสู่ที่สงบแล้ว แต่ใจก็อดหวนคิดถึงคน สัตว์ ต่อสู้กัน ประทุษร้ายกัน เพื่อตนก็จะได้ดู ได้ฟังเรื่องราวเหล่านั้น เมื่อเขาคิดอยู่ในลักษณะนี้ ความเร่าร้อน รุนแรงก็จะเกิดขึ้นเผาผลาญใจเขา ความสงบความสุขในทางจิตจึงไม่อาจเกิดขึ้น คนประเภทนี้พระพุทธองค์จึงทรงแสดงว่า **กายออก แต่จิตไม่ออก**

๒. ผู้ที่จิตออกแต่กายไม่ออก

คนบางคนแม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางบุคคล สัตว์ สิ่งแวดล้อม มีลักษณะกระตุ้นให้เกิดความรัก ความใคร่ ความพยาบาท หรือ ความต้องการที่จะเห็นการเบียดเบียนประทุษร้ายกัน แต่เพราะมาตรฐานทางจิตของเขาสูงด้วยคุณธรรมภายใน อันอาศัยคุณธรรมมี หิริ - ความละอายต่อบาป โอตตัปปะ - ความสะดุ้งกลัวต่อบาป เป็นต้น เขาสามารถควบคุมจิตของเขาไว้ด้วยความไม่ประมาทในอารมณ์ทั้งหลายด้วยการ

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

ระวางจิตของตน ไม่ให้เกิดความกำหนัด ในอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

ระวางใจไม่ให้เกิดความขัดเคือง ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง

ระวางใจไม่ให้หลง ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความหลง

ระวางใจไม่ให้มัวเมาในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา

ด้วย เนกขัมมวิตก ความตรึกนึกที่จะออกจากอารมณ์อันก่อให้เกิดความกำหนัด รักใคร่ ปรารถนา เป็นความคิดที่กอบปรด้วยเมตตา ปรารถนาที่จะช่วยเหลือสงเคราะห์อนุเคราะห์คนอื่น ด้วยวัตถุ สิ่งของ และด้วยธรรมะ อันเป็นความคิดที่ประกอบด้วยเจตนาที่จะเสียสละ บริจาค ลด ละ บรรเทาความกำหนัดในอารมณ์ทั้งหลาย จนสามารถขจัดกามราคะ ความรักใคร่ในกามคุณ ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคผลจนถึงเป็นพระอริยบุคคลชั้น ๓ คือ พระอนาคามี ซึ่งอาจจะเรียกว่า ชมราวาสุมุณี แม้ท่านจะอยู่ท่ามกลางอารมณ์โลก แต่จิตของท่านจะไม่เกี่ยวเกาะข้องแวะอยู่กับอารมณ์โลก จิตของท่านเป็นเหมือนดอกบัว แม้ว่าจะเจริญเติบโต อาศัยอยู่ในน้ำ ในโคลนตม แต่น้ำไม่อาจซึมเข้าไปในกลีบดอกบัว ทั้งกลิ่นของดอกบัวก็ไม่เจือด้วยกลิ่นโคลนตม

๓. ผู้ไม่ออกทั้งกายและจิต

คนประเภทที่ปล่อยกายและจิตของตน ให้มัวเมาหมกมุ่นอยู่ในพฤติกรรมแบบสัตว์โลกทั่วๆ ไป ดำรงชีวิตอยู่ในโลกด้วยการทำตนเองให้เดือดร้อน ทำคนอื่นให้เดือดร้อน เป็นอวชาตบุตรลูกที่เกิดมาล้างผลาญตระกูล สังคม ประเทศชาติที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ อาจมองจากพื้นฐานฐานะระดับทั่วๆ ก็ได้ เช่น คนที่ปล่อยกายใจของตนให้หมกมุ่นอยู่ในเรื่องอบายมุข ด้วยการเป็น

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

นักเลงหญิง นักเลงสุรา นักเลงการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร
เกียจคร้านทำงาน เทียวกลางคืน เทียวดูการละเล่นต่างๆ
จนใช้เวลา ทรัพย์สิน ชีวิตส่วนใหญ่ไปในเรื่องเหล่านั้น คน
ประเภทนี้ยอมทำชีวิตของตน ครอบครัวของตนให้ตกต่ำลงตาม
ลำดับ และยังสร้างปัญหาให้กระจายออกไปในรูปแบบต่างๆ เป็น
อันมาก จนถึงประกอบอาชญากรรมเพราะอบายมุขเหล่านั้นเป็น
เหตุ ทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และคนอื่นไม่มีที่สิ้นสุด

ยามมีเรื่องมีปัญหาเดือดร้อนใจ ก็จะเก็บมาครุ่นคิดด้วย
ความอาฆาต พยาบาท ต้องการโต้ตอบ ทำลาย ในลักษณะที่
รุนแรง จนถึงวางแผน เตรียมการ หาทางหนีทีไล่ เป็นต้น ข้อนี้พึง
สังเกตว่า ความคิดในลักษณะนี้อาจเริ่มมาจากความโลภ อย่างที่
พระพุทธเจ้าทรงแสดงโทษของการเล่นการพนันว่า

เมื่อชนะย่อมก่อเวร เมื่อแพ้ย่อมเสียตายทรัพย์

คนที่เล่นการพนันเป็นการเล่นด้วยความโลภ หลง ที่มี
มากเป็นพิเศษ เมื่อตนเล่นแพ้ก็จะโกรธคนที่ชนะ เมื่อโกรธก็คิด
พยาบาทต้องการแก้แค้น

บางครั้งอาจคิดอยากที่จะเห็นการเบียดเบียนประทุษร้าย
กัน เช่น อยากเห็นคนทะเลาะกัน อยากเห็นสามีภรรยาที่ปรอง
ดองกลมเกลียวกัน แตกแยกกัน จนถึงกับอยากเห็นมีการต่อสู้
การทำสงคราม เป็นต้น

เมื่อมองให้ลึกลงไปจะพบว่า ความเลวร้าย รุนแรงต่างๆ
ในสังคม ส่วนใหญ่เกิดจากคนประเภทที่กายและจิตไม่ยอมออก
จากความชั่วทั้งหลายนั่นเอง

ยุคใดสมัยใดก็ตามที่โลกมีคนประเภทนี้เกิดขึ้นมาก สังคม
ชาติบ้านเมืองนั้นจะหาความสุข ความสงบไม่ได้เลย

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

๔. ผู้ออกทั้งกายและจิต

เป็นคนประเภทยอดคนในสังคม ความเป็นมนุษย์ในความหมายทางพระพุทธศาสนานั้น ท่านเน้นไปที่คุณธรรมภายในจิต ที่แสดงออกมาได้ทั้งกายและวาจา

ดังนั้น คำว่า มนุษย์ ท่านจึงแสดงคุณลักษณะไว้ว่า

มนุษย์ คือสัตว์ที่มีใจสูง

มนุษย์ คือสัตว์ที่รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์

มนุษย์ คือสัตว์ที่มีปัญญา มีเหตุผล

ทั้งนี้โดยการกำหนดมาตรฐานความเป็นมนุษย์ที่มีความสามารถในการประพฤติปฏิบัติตามหลักของกุศลกรรมบถ วิธีกระทำความดี ๑๐ ประการ คือ

๑. งดเว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้
๓. งดเว้นจากการประพฤตินิดในทางประเวณี
๔. งดเว้นจากการพูดเท็จ
๕. งดเว้นจากการพูดคำส่อเสียด
๖. งดเว้นจากการพูดคำหยาบคายร้ายกาจ
๗. งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล
๘. ไม่โลภอยากได้ของๆ คนอื่น
๙. ไม่พยายามปกป้องร้ายใคร
๑๐. เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๗

เมื่อพื้นฐานจิตเป็นเช่นนี้แล้ว ความคิดที่เป็นอกุศลวิตก
ดังกล่าวย่อมบรรเทาลง แต่เมื่อก้าวถึงระดับสูงสุด ท่านผู้ออก
ทั้งกายและจิต มีเพียงพระพุทธรูปกมล ๓ ประเภทเท่านั้น
คือ

๑. พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า
๓. พระอรหันตสาวก

จากอรรถาธิบายที่กล่าวมาโดยลำดับจะพบว่า พระธรรม
เทศนาสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสะท้อนสภาพชีวิตของ
คนในโลกนี้ให้ดู ซึ่งเมื่อมองในแง่ของการปฏิบัติธรรม หรือไม่
ปฏิบัติธรรม คนในโลกจะมีเพียง ๔ ประเภทดังกล่าวแล้ว
ปัญหาในเรื่องนี้ คือ **ใครจะเลือกเดินไปทางไหน ในทางชีวิต**
ทั้ง ๔ แบบนั้น พระพุทธเจ้าทรงทำได้เพียงแสดงความจริงให้
ปรากฏเท่านั้น แต่ใครจะเลือกเดินทางใด เป็นเรื่องที่คนเหล่านั้น
จะต้องเลือกเอาเอง และเขาจะได้รับผลที่เกิดขึ้นจากการเลือก
ของตนตามสมควรแก่เหตุ

จากหลักธรรมที่ทรงแสดงนั้น ผู้ฉลาดในหลักธรรมของ
พระอริยเจ้า ใช้ปัญญาพิจารณาแล้วก็จะประจักษ์แก่ใจของตนว่า

คนที่กายออกแต่จิตไม่ออก อาจจะได้รับความสุขกาย
สงบระงับดับเวรภัยได้ชั้นหนึ่ง แต่ในด้านจิตใจแล้วหาสงบได้ไม่
เขาจึงอยู่ในลักษณะที่สุขกายแต่ไม่สบายใจ

คนที่จิตออกแต่กายไม่ออก ย่อมได้รับความสุขในด้าน
จิต แม้ว่าร่างกายของเขาอาจจะประสบความทุกข์ทรมานอยู่
บ้างก็ตาม

อยู่เย็น เป็นสุข อันคัมภีร์ ๑๗

คนที่ไม่ออกทั้งกายและจิต ย่อมเป็นชีวิตที่ว่างเปล่าจากความสุข ความเจริญเป็นคนประเภทชุดหลุมฝังตนเอง แม้ปากจะพร่ำว่าตนต้องการความสุข แต่ความสุขจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ชีวิตประเภทนี้จึงเปรียบเหมือนที่ติดไฟหัวและท้าย ตรงกลางเปื้อนอุจจาระ ย่อมไม่มีใครต้องการเก็บไม้ท่อนนั้นไป

คนที่ออกทั้งกายและจิต เป็นคนประเภทสุดยอด เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง พระอริยบุคคล บัณฑิตผู้ฉลาดในเหตุผล ย่อมต้องการและปรารถนาที่จะเลือกเอาชีวิตแบบนี้เป็นทางดำเนินชีวิตของตน เพราะเป็นวิถีชีวิตที่ประเสริฐ เป็นเส้นทางของพระอริยบุคคล

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย การหยุดคิดพิจารณา หลักระรรมต่างๆ ด้วยความเป็นมนุษย์อันกล่าว มาตามลำดับแล้วนั้น

ในความเป็นมนุษย์นั้น

ท่านผู้เจริญ ท่านจะเลือกทางเดินใด?