

อยู่อย่างมีความสุข

พระธรรมสิงหบุราจารย์

H20004

ขอเจริญพร ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ วันพระขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๑๐ ใกล้จะถึงวันสารทและใกล้เวลาที่จะออกพรรษา เหลือเวลาอีกเดือนเศษเท่านั้น วันนี้เป็นวันฟังธรรมของพุทธศาสนิกชน อุบาสก อุบาสิกา ทุก ๆ ท่านผู้ใคร่ธรรมสัมมาปฏิบัติ เราไม่ควรเว้นว่างเห็นห่างวันพระ ควรจะแสวงหาพระมาไว้ประจำใจสักหนึ่งวันในวันพระ เหมือนน้ำย่อยกระบอกตาลที่ละลายก็สามารถเติมกระบอกได้ แต่น้ำเสียตาย บางท่านเกิดทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่มีความสุขในยุคโลกาภิวัตน์ในปัจจุบัน ได้มาแสวงหาความสุขเพียง ๓ วันแล้วก็จากไปแล้วก็ไปประสบทุกข์อีกเป็นเวลาแรมเดือน ก็ยากอยู่ที่จะมาหาความสุขในวันพระ แม้แต่ชั่วโมงเดียวก็หายาก

แต่เราพากันหาแต่ความยุ่งยาก หาความสุขเพียงหุตา มันก็ยุ่งยากและวุ่นวายตลอดกาล เราจะอยู่อย่างมีความสุขในยุคปัจจุบันก็ยาก มาคิดพิจารณาอย่างนี้แล้ว **ไม่มีอะไรจะทำให้ชีวิตมีค่าเวลามีประโยชน์ ยิ่งไปกว่าการเจริญวิปัสสนา ถ้าเจริญวิปัสสนาแล้วจะทำให้ชีวิตมีค่าราคาแพง เวลาที่เป็นเงินเป็นทอง เงินจะไหลนองทองจะไหลมาเพราะชีวิตท่านมีค่า เวลาท่านมีประโยชน์**

การมานั่งวิปัสสนาเพียง ๓ วัน แล้วท่านจะได้อะไร ยังไม่ถึงตัวสุข ยังไม่ถึงตัวทุกข์แท้ ก็ยังไม่สามารถจะแก้ปัญหาได้ การที่ท่านไม่อาจมาเจริญกรรมฐานกันได้ทุกคน ก็เพราะแต่ละคนไม่เหมือนกัน มีบุญวาสนาไม่เท่ากัน มีปัญญาที่ไม่เท่ากัน วิชา

ความรู้ก็ไม่เหมือนกัน แตกต่างกันด้วยรูปร่างหน้าตาในรูปธรรมแล้ว ยังมาแตกต่างกันในเรื่องจิตใจด้วย อย่างที่เขาว่า ไม้ไผ่ยังต่างปล้อง ฟีน้องยังต่างใจ ฟีน้องท้องเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน

พระในวัดอัมพวันก็เช่นเดียวกัน พระบางรูปหนักไปทางมหานิยม บางรูปหนักไปทางคงกระพัน ก็จึงไปแสวงหาเครื่องรางของขลังตามวัดกันตามชอบ แต่น่าจะถามตัวเองว่าเรามีอะไรดีบ้างในตัวเรา ไม่ต้องไปหาของดีจากพระตามวัดว่าท่านมีคงพระ พันใหม่ มีหอยใหม่ ให้หอยอำนวยการ พรหมน้ำมนต์ให้หน่อยได้ไหม น่าจะแสวงหาของดีในตัวเอง พระที่มาบวชวัดอัมพวัน ไม่ใช่จะดีทุกองค์ เพราะต่างเวรต่างกรรม ต่างถิ่นต่างฐาน ต่างบ้านกันมาทั้งนั้น ไม่เหมือนกัน แต่ต้องการความสุข ไม่อยากมีความทุกข์เหมือนกัน เป็นความจริงของชีวิต ท่านอย่าคิดว่าเราจะยังไม่ตายนะ ตามสถิติผู้ชายโดยเฉลี่ยอายุสั้นกว่าผู้หญิง ๖ ปีด้วยนะ บางบ้านเราจะเห็นว่ามีแต่โยมผู้หญิงอยู่กันเป็นแถว โยมผู้ชายตายหมด

ในยุคปัจจุบันท่านจะอยู่อย่างไรถึงจะมีสุข บ้านเมืองก็เกิดกลียุค ข้าวยากหมากแพง ข้าวของก็แพงขึ้นไปตามลำดับ

วิธีแก้ไข คือ ต้องทำให้ตัวเองราคาแพงเหมือนของที่มันราคาแพงในตลาดนั้น ด้วยการขยันหมั่นเพียรและประกอบกิจการที่การงาน โดยเพิ่มความสุขในการทำงานให้มากขึ้น ถอนความทุกข์ทั้งหลายออกจากใจเสีย ปกติคนเราก็มีทุกข์ประจำอยู่แล้ว จะเอาทุกข์จรมามาทำไมอีก

การจะอยู่อย่างมีความสุขในยุคปัจจุบันนี้ ต้องพยายามสร้างคุณภาพให้ชีวิต สร้างคุณธรรมให้เกิด ชีวิตจะมีค่าต้องเจริญ

วิปัสสนาเท่านั้น ถ้าท่านไม่เจริญวิปัสสนา ชีวิตท่านจะไม่มีค่า เวลาของท่านจะไม่มีประโยชน์เลย การไปชอปปิ้งที่โน่น ชอปปิ้งที่นี่ เทียบที่โน่น เทียบที่นี้ตลอด ไม่ประหยัดทั้งทรัพย์และเวลา ชีวิตท่านจะมีความสุขได้อย่างไร

การเจริญกรรมฐานนั้นหาคนปฏิบัติได้ยาก บอก “มาเจริญกรรมฐานสัก ๗ วัน ได้ไหม ตัดใจมาหน่อยได้ไหม” ก็มาต่อรองหลวงพ่อบอกว่า “สัก ๒ วันได้ไหม” “วันเดียวได้ไหม” นี่ไม่เห็นแก่ประโยชน์ที่เป็นความดีของตัวเองเลย จะสร้างความดียังมีขอต่อลอลองอีก อยากได้ดีแต่ไม่สร้างความดี อยากให้ลูกได้ดี อยากให้สามีเป็นคนดี อยากให้ภรรยาเป็นคนดี

แต่ไม่สร้างความดี สร้างแต่ความชั่วร้ายกัน โอกาสที่จะได้ทำดีมีความสุขจึงไม่มีเลย

วันพระนี้ ท่านลองไปดูตามวัดชีว่ามีคนเข้าวัดไหม ไม่มีหรอก เขาไปเที่ยวกัน ลืมวันพระ ลืมของดี ลืมความสุข แต่อยากได้ความสุขไม่ต้องการทุกข์ แต่ท่านวิ่งเข้าไปหากองทุกข์ วิ่งไปหาหนี้สิน วิ่งไปหาหายนะ อยากนั่งกรรมฐานเพียง ๓ วัน เดินจงกรมยังไม่ได้เลย กลับบ้านแล้ว ไม่เห็นความจริงเลย คนเรามันแย่งไป จึงหาความสุขในยุคปัจจุบันไม่ได้ เรามาอยู่ร้อนนอนทุกข์กันแท้ ๆ ไม่มีเหากั๊กหาเหาสีหิ้ว ไม่มีอะไรก็หาอะไรใส่ตัว ความดีจึงหายากมาก ทำได้ยากมาก แต่ความชั่วทำได้ง่าย เหมือนล่องเรือไปตามสายน้ำ แต่ทำความดีเหมือนพายเรือทวนน้ำ มันฝืนใจ เพราะจะปล่อยไปตามอารมณ์ตามใจตัวของท่านไม่ได้ ความดีต้องฝืนใจ แต่ถ้าท่านมีขันติ ความอดทน ฝืนใจได้แล้วท่านจะพบธรรมะ พบดวงใจใสสะอาดในตัวท่าน หากฝืนใจไม่ได้ ปล่อยไปตามอารมณ์ตามใจของตนแล้ว ท่านจะพบแต่หายนะ ท่านจะไม่พบความรู้ความจริงของชีวิต อดมาเคยพูดมาแล้วว่า **ผู้หญิงที่น่าเกลียดคือ ผู้หญิงที่ตามใจตัว ผู้ชายที่น่ากลัวคือผู้ชายที่ไม่รู้จักเกรงใจคน**

การเจริญกรรมฐานทำให้เดินทางไม่พลาดผิด เรียกว่าชีวิตมีค่าต้องเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ถ้าไม่เจริญวิปัสสนาชีวิตจะด้อยค่า จะไม่มีค่า จิตใจไม่รุ่งเรือง จะไม่สามารถทำให้ตัวเองกลายเป็นเศรษฐีได้ **ถ้าเจริญวิปัสสนาชีวิตท่านจะมีค่า จะรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร จะมีความสุขในโลกปัจจุบันนี้แน่นอน** เวลาจะมีประโยชน์ไปหมด หายใจเข้าก็มีประโยชน์ หายใจออกก็มีประโยชน์ งานการทุกชนิดตามเวลาที่หมดไปก็มีประโยชน์ **ทั้งนั้น** ถ้าท่านเข้าสัจวิหาคความสุขอันนี้ ต้องเจริญกรรมฐาน ไม่หายใจทิ้ง แต่มีความสุขด้วยการมีสติสัมปชัญญะทุกลมหายใจ ปอดก็ดี ร่างกายก็สมบูรณ์ สุขภาพอนามัยก็ดีหมด

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย จิตสำคัญมาก **การเจริญกรรมฐาน ต้องการให้จิตดีมีปัญญา เรียกว่าเจริญวิปัสสนา** แต่ท่านมาเพียง ๒ วัน ๓ วัน ท่านจะไม่ได้อะไรเลยนะ บางคนนะ อาตมาบอกว่า “เดี๋ยวฟังเทศน์หน่อยนะ วันนี้จะพูดเรื่องยุคปัจจุบันให้ฟัง” ตอบว่า “ไม่ว่างหรอก เดี่ยวจะต้องรีบไป นัดแฟนไว้” พวกที่นั่นอยู่นี้ไม่ได้นัดแฟนไว้บ้างหรือ รักษาระเบียบดีมาก กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรมาก

การที่ต้องมีสติในการเจริญกรรมฐาน เช่น สติปัฏฐาน ๔ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ขว้าง ข้างข้าง ตั้งสติ อายตนะ ธาตุอินทรีย์ มีปัญญา กำหนดสัมผัสจิตให้รู้สติปัญญา ในตัวเอง ไม่ต้องไปรู้ปัญญาของคนอื่นเขา ต้องการให้เราปัญญา มีสติแก้ไขปัญญา

๑. ให้เราสวຍ
๒. ให้เรารวຍ
๓. ให้เราดี

๔. ให้เรามีปัญญา

๕. ให้เราแก้ปัญหาได้

ถ้า ๕ ข้อนี้ได้ ท่านได้มรรคผลขั้นต้น ทั้งสวย ทั้งรวย ทั้งดี มีปัญญา และแก้ไข
ปัญหาได้ ก็ครบวงจรในเรื่องการเจริญกรรมฐาน สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตแก้กรรมได้
เราสร้างเวรสร้างกรรมอะไรมาจะเข้าไปแก้ได้ ท่านมานั่งกันแค่ ๓ วัน จะไปแก้ได้หรือ
สร้างความดีน้อยหน่วยกิตเหลือเกิน แต่ความไม่ดีหน่วยกิตมากกว่า มันจะบวกลบ
คุณหารออกมาอย่างไร ท่านน่าจะคิด แต่ท่านไปหน่วยงานของท่านและหวังทุกข์จรนออก
บ้าน เลยก็ไม่ได้สร้างความดีให้แก่ตัวเอง ขอฝากไว้เป็นข้อคิดว่า **น่าจะสร้าง
ความดีให้แก่ตัวเองก่อนที่จะไปช่วยคนอื่นเขา** ช่วยตัวเองไม่ได้แล้วไม่
ต้องไปหวังพึ่งคนอื่นเขาอีกต่อไปหรอก พึ่งคนอื่นไม่ได้แน่นอน

คนที่มาที่วัดกันมากมายมีแต่ความทุกข์ จึงได้แนะนำเพื่อจะลบล้างความทุกข์
ออก เอาความสุขมาใส่ใจบ้าง ความสุขของเรามันเกิดผลจากตัวเราเอง ไม่ใช่ความสุข
ที่เกิดจากการกินเหล้า เล่นการพนัน เล่นไพ่ ซึ่งไม่มีประโยชน์แต่ประการใด

การอยู่อย่างมีความสุขในยุคปัจจุบันนี้ ขอแยกออกเป็น ๓ ส่วน

หนึ่ง อยู่อย่างมีความสุข สุขของใคร สุขขนาดไหน

สอง ยุคโลกปัจจุบันเป็นอย่างไร

สาม หลักธรรมอะไรบ้างที่จำเป็นสำหรับยุคนี้

เราเป็นชาวพุทธก็ต้องยึดหลักตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นแนวดำเนินชีวิต
ของเรา **อยู่อย่างมีความสุขในที่นี้ก็คือ สุขทั้งกาย สุขทั้งใจ** บางคนมี
ทรัพย์สมบัติ มีเกียรติยศชื่อเสียง แต่ไม่มีความสุข มีทุกสิ่งทุกอย่าง บ้านก็ใหญ่โต รถก็

หรรษา ตำแหน่งหน้าที่การงานก็ดีมาก แต่ไม่มีความสุข ทำอย่างไรหรือเราจึงจะอยู่อย่างมีความสุข ไม่ใช่สุขแต่กายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องสุขทางใจด้วย

ครั้งอดีตปู่ย่าตาทวดเรียนหนังสือที่วัด เข้าวัดเข้าวามีความสุข ไม่มีความทุกข์เท่าไรนัก เดียวนี้เปลี่ยนแปลงไปมากเลย คนเปลี่ยนแปลงตามสังคมไม่ทันก็อาจจะพาตัวให้เดือดร้อนวุ่นวาย ถ้าเรามีคุณธรรมเราก็จะอยู่อย่างมีความสุข มีธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ การที่เราจะมีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เราจะต้องบริหารกายและจิต ด้วยการเจริญพระกรรมฐานให้ถูกต้อง จึงจะมีมีความสุข

บริหารกายคือรู้จักรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ รู้จักพักผ่อนตามสมควร รู้จักสูดอากาศที่บริสุทธิ์ หายใจยาว ๆ รู้จักออกกำลังกาย บริหารกายด้วยการเดินจงกรม รู้จักรักษาสุขภาพ นี่คือสุขกาย ส่วนสุขใจนั้นต้องรู้จักประพฤติกกรรม ปฏิบัติกรรมฐาน รู้จักกำหนดจิต สุขหนอ ทุกข์หนอ โกรธหนอ เสียดใจหนอ ดีใจหนอ เป็นต้น

ถ้าทำได้ทั้งสองอย่างนี้ เราจะพบทั้งสุขกายและสุขใจ บางคนนั้น สุขอยู่คนเดียว อาจจะอยู่ในดงในป่าหรือสุขคนเดียวอยู่ที่บ้าน ไม่ได้เหลียวแลความสุขของญาติพี่น้องหรือเพื่อนมนุษย์ อย่างนี้สำหรับชาวพุทธถือว่ายังไม่เพียงพอ ยังใช้ไม่ได้ ชาวพุทธไม่ควรหยุดอยู่แค่นี้ เราจะต้องเพิ่มไปถึงความสุขของญาติพี่น้องลูกหลาน แล้วก็ชาวโลก โดยเฉพาะเพื่อนร่วมชาติต้องมีความสุขด้วย

การที่เราจะสุขทั้งกายทั้งใจ และให้ญาติพี่น้องของเรามีความสุขรุ่งเรืองด้วย แล้วก็แผ่แผ่ความสุขไปยังเพื่อนร่วมชาติและร่วมโลกของเราด้วย ก็ต้องดำเนินชีวิตตามหลักของพระพุทธศาสนาตามที่พระพุทธเจ้าสอนคือ ทาน ศีล ภาวนา นั่นเอง

คนที่ไม่ปฏิบัติธรรมก็ไม่รู้ว่าความสุขแท้เป็นอย่างไร จะไปช่วยคนอื่นเขาได้อย่างไร การหวังความสุขในส่วนตัวให้แก่ญาติพี่น้องลูกหลานของเราก่อน คือ ลูกหลานส่งเรียนหนังสือ ให้ช่วยกันอย่างนั้น เดี่ยวนี้มีน้อยคนมาก เราควรจะมี ความสามารถเข้าไปสู่ชาวโลกโดยส่วนรวม คือช่วยสังคมบ้าง เช่น ไปตั้งศูนย์เวฟวัน ช่วยสังคมอย่างนี้ นี่แหละเราต้องช่วยส่วนรวม ช่วยชาวโลก ช่วยลูกหลานชาติไทย แต่ ถ้าเราว่าอย่าไม่เป็นก็จะไปช่วยคนอื่นไม่ได้ เดี่ยวจมน้ำตายทั้งคู่ ชาวพุทธนั้นมีเมตตา ไม่ใช่เพียงต่อเพื่อนมนุษย์เท่านั้น แต่รวมถึงสัตว์ทั้งหลายทุกภพ ทุกชาติ ทุกกำเนิด ซึ่ง พระพุทธศาสนายอมรับว่ามีอยู่จริง เราก็มีเมตตาหวังให้เขามีความสุขด้วย

คำว่า **โลกปัจจุบัน** หรือ **โลกโลกาภิวัตน์** นั้น คือ **โลก + อภิวัตน์** หรือ **พัฒนา อภิ** แปลว่า ยิ่งใหญ่ทั่วถึง **วัตต์** ตัวนี้ แปลว่าความเป็นไปหรือความ เจริญ ฉะนั้น **โลกาภิวัตน์** คือ ความเป็นไปหรือความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน คือ ไม่ใช่รุ่งเรื่องอย่างเดียว แต่เปลี่ยนแปลงไปสู่ทางความเสื่อมก็มี สู่อุบัติก็มีส่วน **ยุคแห่งสารสนเทศ** คือยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร คือ ทุกคนทั่วโลกสามารถรับ ข้อมูลข่าวสารกันถึงทั่วโลกได้

สมัยก่อนนั้นความเจริญทางด้านจิตใจเหนือความเจริญทางด้านวัตถุ เราจะ เห็นได้ว่าปุ๋ยยาตาทวดไม่ค่อยจะมีปัญหาเดือดร้อนเพราะเข้าวัดเสมอ ลูกหลานดีหมด แต่ยุคปัจจุบันนี้ความรุ่งเรื่องทางด้านวัตถุเหนือความเจริญด้านจิตใจมาก ทำไมจึง เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าโลกเปลี่ยนแปลงมากเหลือเกิน ทั้งในด้านคมนาคม เทคโนโลยี สมัยใหม่ และเรื่องอื่น ๆ อีกมากมาย เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ประชาชนซึ่งเคยอยู่อย่างสงบสุขตามธรรมชาติ ปัจจุบันจะอยู่อย่างนั้น ไม่ได้แล้ว เพราะโลกมันแคบลง การติดต่อคมนาคมสะดวกขึ้น โรคภัยไข้เจ็บมาง่าย ขึ้น ชาวโลกมาสู่ประเทศไทยมากขึ้น การหลั่งไหลทางวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาสู่

ประเทศไทยเรามาก จนวัฒนธรรมบางอย่างของเราต้องเสื่อมลงไปอย่างน่าเสียดาย ความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายนั้นหมดไป ไม่เหมือนแต่โบราณแล้ว คนไทยเราเดี๋ยวนี้อยู่อย่างฟุ้งเฟ้อตามความเจริญของโลก คนในโลกปัจจุบันนั้นเข้ามาอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ มากขึ้น มีปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การจลาจลวุ่นวาย เกิดเป็นโรคจิต โรคประสาท ฆ่าตัวตายกันเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะคนหนุ่มคนสาว บางคนก็ไม่อยากฆ่าตัวตายหรอก แต่ต้องตายเพราะถูกรถชนก็มาก คนที่ตายจากการถูกรถชนคือคนหนุ่มคนสาว โดยเฉพาะคนหนุ่มตายมากกว่าคนสาว เพราะมอเตอร์ไซด์มีมากเหลือเกิน ตายมากกว่าโรคมะเร็งและอื่น ๆ อีกหลายโรค แม้แต่โรคเอดส์ที่ว่ายิ่งใหญ่และรุนแรงนัก คนก็ยังไม่ตายเท่านี้ ลองดูซิว่า วันหนึ่งคนตายเพราะถูกรถชนเท่าไร และตายเพราะโรคเอดส์เท่าไร รถชนนี่เพราะความประมาท เพราะสุราและยาเสพติด

รถที่ชนกันนั้น ๒๐ เปอร์เซ็นต์เกิดจากกินเหล้า มักจะเกิดในตอนเย็น เพราะคนมักจะกินเหล้าตอนเย็น คนที่ตายมากและตายไวก็คือผู้ชาย ผู้หญิงตายช้ากว่าผู้ชายราว ๖ ปี ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นเล่า ทั้ง ๆ ที่มีสตรีระวางกายเท่า ๆ กันทั้งนั้น ก็เพราะว่าผู้ชายหาเรื่องตายมากกว่าผู้หญิง นอนก็ดึก เทียวล่าสอน หาเรื่องเดือดร้อนใส่ตัว ตีรันฟันแทงมีเรื่องอะไรก็ออกหน้า

โลกสมัยใหม่มีความสับสนวุ่นวายและมีการเปลี่ยนแปลง ถ้าเราปรับตัวไม่ทันความเจริญความเปลี่ยนแปลงของโลกเรา จะอยู่อย่างมีความสุขไม่ได้ ในฐานะที่เรานับถือพระพุทธศาสนา ควรจะนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาของเรานี้มาประยุกต์ใช้ให้ได้ เรานับถือพระพุทธศาสนา เราฟังพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกให้ฟังพระธรรม เราฟังพระสงฆ์ พระสงฆ์บอกให้ฟังพระธรรม เราขอฟังพระธรรม พระธรรมก็บอกให้ฟังตนเอง ที่มองว่าเหมือนจะโยนกันมานั้นเพราะคำตอบมีอยู่

ว่า ถ้าเราไม่ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วจะมีพระธรรมไว้ทำไม เหมือนเรามียาไว้ ยามป่วย ไข้กลับไม่กินยา แล้วมีไว้ทำไม เหมือนกับเรามีร่ม แต่พอฝนตกแดดออกเราก็ไม่ได้ยก ร่มขึ้นกางเลย ถือร่มไว้ทำไม **เรานับถือพระพุทธศาสนา เมื่อความทุกข์เดือดร้อนเกิดขึ้น เราไม่นำหลักธรรมมาปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติกรรมฐานซึ่งแก้ไขปัญหาได้ทุกชนิด** นับถือจะมีประโยชน์อะไรเล่า ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ก็นับถือกันไปเฉย ๆ ไม่มีประโยชน์แต่ประการใด หากเราขอพึ่งพระธรรมแต่ก็ไม่ปฏิบัติตามธรรม

เพราะฉะนั้น ในยุคปัจจุบันนี้เราจะอยู่อย่างมีความสุขได้อย่างไร คำตอบก็คือ ต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การพึ่งพระธรรมนั้นต้องพึ่งตนเอง คือ **อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่ง **ของตน** ถึงพระธรรมก็บอกให้เราทำเอง ถ้าเราไม่ทำพระธรรมก็ช่วยอะไรเราไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงอยู่อย่างมีที่พึ่งเถิด อย่าอยู่อย่างไม่มีที่พึ่ง เพราะผู้อยู่อย่างไม่มีที่พึ่งย่อมมีความทุกข์”** ที่พึ่งในพระพุทธศาสนาคือ พระธรรมคำสอน คือ การปฏิบัติธรรมนี้เอง

ท่านปฏิบัติธรรม ท่านจะเป็นที่พึ่งของตนได้แน่นอน พระพุทธเจ้าเองยังต้องเคารพพระธรรม พระองค์ตรัสว่า คนเราถ้าอยู่อย่างไม่มีที่เคารพแล้วย่อมอยู่อย่างมีความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงเคารพพระธรรมคือกฎธรรมชาติที่พระองค์ทรงค้นพบ ทรงทำตามกฎธรรมชาติ คือ วิปัสสนากกรรมฐาน เพราะฉะนั้นต่อไปนี้จะขอเสนอหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และทรงสอนไว้ เพื่อที่เราชาวพุทธจะนำมาใช้ให้ได้ ถ้านำมาใช้ไม่ได้ก็เป็นเวรกรรมของเราเอง จะไปโทษคนอื่นไม่ได้ เหมือนเรามีน้ำมันและแร่ธาตุในชาติของเรา แต่เราไม่ขุดไม่นำมาใช้จะไปโทษคนอื่นไม่ได้ ต้องโทษตัวเราเองที่ไม่สามารถจะนำน้ำมันและแร่ธาตุที่บรรพบุรุษเรารักษาไว้ในชาติมาใช้

อันหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้นเป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล ไม่ว่าจะกาลไหน ๆ ใช้ได้ดีทั้งสิ้น ไม่ใช่ว่าจะใช้ได้ดีในสมัยพระพุทธเจ้าเท่านั้น เหมือนเกลือเกลือในยุคพระพุทธเจ้าก็เค็ม ในยุคปัจจุบันก็เค็มไม่เปลี่ยนแปลงเลย เรียกว่า อกาลิโก พระธรรมของพระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน แม้ในยุคพระพุทธเจ้าปฏิบัติอย่างไรได้รับผลอย่างนั้น ปัจจุบันก็ไม่เปลี่ยนแปลงเลย หลักธรรมเป็นอกาลิโก ไม่ใช่ยุคโลกาภิวัตน์แล้วจะต้องใช้หลักธรรมอย่างโน้นอย่างนี้เป็นพิเศษ แท้จริงเหมือนกันหมด เป็นเพียงแต่ที่เราต้องประยุกต์ใช้ให้ถูกต้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน หลักธรรมสำหรับยุคปัจจุบันนี้คือกรรมฐาน ซึ่งจะแก้ไขปัญหาได้ทุกสถานการณ์

ข้อเสนอหลักธรรมที่จะทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขในยุคปัจจุบันดังต่อไปนี้ คือ

๑. รู้เท่าทันสถานการณ์ของโลกได้
๒. รู้เท่าทันโลกธรรม ไม่หวั่นไหว
๓. อยู่อย่างสันโดษ สงบ โดยมีหลักธรรมเป็นตัวหนุน & ประการ คือ

(๑) **ขันติ** ความอดทน อาตมาได้พูดถึงหลักธรรมนี้ไว้ว่า ขันติ ความอดทน หลวงพ่อทน หลวงพ่อนิ่ง หลวงพ่อหนึ่ง หลวงพ่อทน ไปไหนตาหูหึ่ง ปากนิ่ง ตีนรืบริ้ว มือทำแต่ความดี เป็นต้น

(๒) **เมตตา**

(๓) **เสียสละ**

(๔) **ให้อภัย**

(๕) **ปล่อยวาง**

นี่แหละกรรมฐาน มีขันติ ความอดทน กำหนดเวทนาให้ได้ แล้วก็มีเมตตา
ปรารถนาดี เพื่อแม่ เสียสละ ให้อภัย ไม่จองเวรจองกรรม หนักนิดเบาหน่อยให้อภัยกัน
ปล่อยวางปลงตกเสียบ้าง มีความทุกข์อยู่ทำไม วางเสีย

การที่เราจะรู้เท่าทันสถานการณ์ของโลกนั้น ต้องมีหลักธรรมทาง
พระพุทธศาสนาคือ **พหุสูต** ความรอบรู้ในวิชาการต่าง ๆ โลกปัจจุบันเจริญไปมาก
ถ้าเราตามโลกเขาไม่ทัน เราก็ปรับตัวเข้ากับโลกเขาไม่ได้ การจะปรับตัวให้ทันกับโลก
ได้ต้องมีความรู้คือพหุสูต ในปัจจุบันนี้นอกจากเราจะอ่านหนังสือค้นคว้าและ
ประชุมสัมมนาต่าง ๆ แล้ว เราต้องอ่านหนังสือพิมพ์ ทนข่าว ทนสถานการณ์ด้วย จึง
จะเป็นพหุสูต รู้รอบคอบ รอบด้าน ทันสมัย

ความรู้ทันสมัยหรือความรู้ที่จำเป็น คือ **รู้บางสิ่งในทุกสิ่ง รู้ทุกสิ่งใน
บางสิ่ง**

รู้บางสิ่งในทุกสิ่ง คือ สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่กำลัง
เจริญก้าวหน้า เราต้องรู้กับเขาบ้าง แต่ไม่จำเป็นต้องรู้อย่างละเอียด เช่นเรื่อง
เศรษฐกิจเราต้องรู้บ้างว่าเศรษฐกิจของโลกเป็นอย่างไร เศรษฐกิจเมืองไทยเป็น
อย่างไร ตอนนีเขารัฐขึ้นเงินเดือนขนาดไหน ปล่อยให้ประหยัดอย่างไร เรื่องอากาศเรา
ก็ต้องรู้บ้าง เรื่องการเมืองการเปลี่ยนรัฐบาล เราก็ต้องรู้บ้าง ไม่ใช่ไม่รู้เลย เรื่อง
ต่างประเทศ ประธานาธิบดีคนไหนเปลี่ยนแปลงอย่างไร แม้แต่เรื่องมวยมีใครชิงแชมป์
ก็ต้องรู้กับเขาบ้าง แต่ไม่ใช่รู้ลึกซึ้งไปทั้งหมด หรือแม้แต่เรื่องเพลง เพลงไหนกำลังฮิตก็
ต้องรู้ หรือกีฬาก็ต้องรู้กับเขา การเกษตรก็ต้องรู้ถึงแม้จะไม่ได้เป็นเกษตรกร แต่ไม่
ถึงกับรู้ทะลุปรุโปร่ง เราต้องรู้เรื่องรอบตัวบ้างไม่ใช่ไม่รู้เลย ไม่ใช่ว่าตอนเช้าเห็นเขาติด
ธงกันปลิวไสวเพื่อต้อนรับแขกเมือง ใครมาก็ไม่รู้เรื่องเลย ตื่นนอนตอนเช้าหนาวสั้น

อากาศเย็น ทำไมมันหนาวเช่นนี้ ไม่รู้เรื่องอากาศเลย ไม่ได้ฟังพยากรณ์อากาศเลย
ทำไมน้ำท่วมกรุงเทพฯ ทำไมท่วมที่จังหวัดชุมพร ทำไมท่วมที่จังหวัดเชียงราย ก็น้ำ
เหนือกำลังหลากฝนมันตก ไม่รู้บ้างหรือ

ถ้าไม่รู้ให้ทันสถานการณ์ของโลก เราก็อยู่อย่างไม่ทันเขา ต้องรู้ให้ทัน ตามโลก
ให้ทัน แต่ไม่ใช่รู้อย่างละเอียด เพราะรู้ละเอียดทั้งหมดนั้นทำไม่ได้หรอก แต่ต้องรู้บ้าง
ไม่รู้ไม่ได้ หากไม่รู้จะอยู่ในโลกได้อย่างไร รู้แบบนี้แหละที่เรียกว่า **รู้บางสิ่ง
บางอย่างในทุกสิ่ง** คำว่าทุกสิ่งหมายความว่า ต้องรู้สิ่งต่าง ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะ
จะมากได้ วันใดไม่ได้หาความรู้ใส่ตน วันนั้นคือขาดทุน วันไหนไม่มีความรู้เข้ามาเลย
ก็ขาดทุน แต่ถ้าไปเจริญกรรมฐานถือว่าไม่ขาดทุน เจริญวิปัสสนากรรมฐานถือว่าได้
กำไรอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นต้องตั้งใจทำให้ได้ทุกวัน เจริญกรรมฐานทุกวันให้ทันโลก ยิ่ง
เราเป็นผู้ใหญ่ยิ่งต้องทันโลก ต้องทันทุกสิ่งทุกอย่างให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ นี่
อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าทำกรรมฐานทุกวัน ไม่ขาดสาย ท่านจะรู้รอบคอบ ชอบระวัง
ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม นำทางลูก ปลุกสติ ดำริชอบ ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์เป็น
หลักฐานสำคัญ โปรดจำใส่ใจ

ส่วนความ**รู้ทุกสิ่งในบางสิ่ง** หมายถึง ต้องรู้ให้ทะลุปรุโปร่งในบางสิ่งบาง
เรื่องที่จำเป็น เช่นงานในหน้าที่ของเรา มีหน้าที่อะไรก็ต้องรู้เรื่องนั้นให้ลึกซึ้ง ถ้าหากว่า
เรื่องของตัวเองไม่รู้ กลับไปสอนรู้เรื่องของคนอื่น ก็เป็นคนไม่ทันสมัย จะมีแต่เรื่องยุ่ง
วุ่นวายเสียด้วยซ้ำไป ไม่ควรเก็บเอาคำช่วยหยาบที่คนอื่นพูดมาไว้ในใจตน ไม่ควรดูการ
งานของคนอื่นว่าเขาทำเสร็จแล้วหรือยังหรือไม่เสร็จ อย่าไปรู้ อย่าไปดู ควรตรวจดู
งานของเราเท่านั้นว่าเราทำเสร็จแล้วหรือยัง งานใดทำยังไม่เสร็จก็ทำให้มันเสร็จ เมื่อ
ทำเสร็จแล้วจะได้สบายใจว่าเราทำหน้าที่ของเราเสร็จแล้ว การมีความรู้และการ
กระทำต้องไปด้วยกัน ไม่ใช่รู้แล้วทำไม่ได้ ต้องรู้แล้วพยายามทำให้ได้ อย่าเดี๋ยว เคย

พูดมาแล้วว่า กรรมฐานไม่มีเดี๋ยว ต้องลงมือทำ อดีตอย่ารื้อฟื้น เรื่องอื่นอย่าไปคิด กิจที่ขอบให้รีบทำ อนาคตไม่แน่นอน อย่าจับมันค้ำให้มันตาย อย่าถือมันตรงนั้น มันจะเปลี่ยนแปลง

ความรู้ที่จะให้ทันโลกปัจจุบันนี้ เข้ากับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ รอบคอบ เป็นพหูสูต รู้จริง ไม่ใช่รู้มาก บางคนรู้มากแต่ไม่รู้จริง รู้จริงต้องทำ รู้จำต้องท่อง รู้แจ้งต้องคิดก่อน นี่คือพหูสูต ความเป็นผู้ศึกษามาก เรียนรู้มาก เข้าใจมาก รอบคอบมาก

ถามว่าเป็นพหูสูตไว้ทำไม ตอบว่าเป็นไว้ช่วยอะไรได้มากมาย ช่วยตัวเอง ช่วยสังคม ช่วยชาติ เพราะฉะนั้นถ้าวันใดไม่ได้รับความรู้ใส่ตน วันนั้นถือว่าขาดทุน บางคนนอนทั้งวัน นึกว่าได้กำไร ความจริงขาดทุน นอนนานงานน้อย กินบ่อยเงินหมด มีเงินหน้าสด หมดเงินหน้าแห้ง เพราะแล้งน้ำใจ ไปเที่ยวทั้งวัน คิดว่าตัวเองได้กำไร แท้จริงขาดทุน ขาดทุนเพราะชีวิตไม่ก้าวหน้า

รู้เท่าทันโลกอีกอย่างหนึ่งก็คือรู้โลกธรรม หรือธรรมประจำโลก พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกยังหมุนตราบไต่ มนุษย์ยังอยู่ในโลกตราบไต่ สิ่ง ๘ ประการย่อมเกิดแก่มนุษย์ ทุกคนอยู่ตราบนั่น คือ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ สรรเสริญนินทา สุขและทุกข์

ลาภ หมายความว่า ได้เงินเดือนบ้าง รายได้จากอื่นบ้าง แต่บางทีก็หมด บางทีก็เป็นหนี้เขา **ยศ** ไม่ใช่หมายความว่าต้องติดบั้งติดอะไรอย่างนั้น ยศมีหลายอย่าง เช่น บริวารยศ เกียรติยศ ตำแหน่งก็ถือว่าเป็นเกียรติยศ เมื่อมีลาภก็เสื่อมได้หมดได้ มียศก็เสื่อมยศได้ เป็นของคู่กัน มีสุขก็ไม่ใช่ว่ามีแล้วจะไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นทุกข์ อย่าไปโอ้อิมใจว่า แหม! วันนี้ฉันสุขสบาย ลักประเดี๋ยวก็เปลี่ยนเป็นทุกข์

ถ้าใครทุกข์อย่าคิดมากว่าจะต้องทุกข์ตลอดไป เดียวก็เปลี่ยนเป็นสุข ทุกข์เป็นสุข หรือเฉย ๆ ได้ มันไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นถ้าเรายังอยู่ในโลกตราบใดก็ต้องพบสิ่งเหล่านี้ตราบนั่น คือ **ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์**

แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกธรรม ๘ ประการนี้ เมื่อเกิดกับปุถุชนและกับพระอริยเจ้านั้นไม่เหมือนกัน ถ้าเกิดกับปุถุชนใจจะฟูขึ้นเมื่อได้สิ่งที่น่าปรารถนา หรือ **อิฏฐารมณ์** คือ ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่จะแฟบลงเมื่อได้สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา หรือ **อนิฏฐารมณ์** คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ในจะมีการฟูขึ้นและแฟบลง เหมือนลูกฟุตบอล ถ้าเขาปาแรงก็กระดอนขึ้นแรง ถ้าเขาปาเบาก็กระดอนเบา คนเราก็เหมือนกัน เมื่อเขาสรรเสริญก็ฟูมาก พอเวลาเขาติฉินนินทาก็แฟบลง หรือเวลาได้สุขก็ดีใจ เวลาได้ทุกข์ก็ทุกข์มาก แต่ถ้าได้สุขดีใจไม่เท่าไรรู้เท่าทันมัน เดียวมันก็เปลี่ยนอีก ถ้ารู้เท่าทันก็จะไม่ทุกข์มาก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกธรรมถ้าเกิดแก่พระอริยเจ้า คือ พระอริยบุคคล ตั้งแต่ชั้นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ท่านจะไม่ฟูขึ้นและแฟบลงเหมือนอย่างพวกเรา ยิ่งพระอรหันต์นั้นยิ่งไม่ฟูเลย เขาสรรเสริญท่านก็ธรรมดา เขา นินทาท่านก็ธรรมดา ได้ยศท่านก็ธรรมดา เสื่อมยศท่านก็ธรรมดา สุขหรือทุกข์ก็เป็นเรื่องธรรมดา

ทำไมพระอริยเจ้าจึงถือว่าโลกธรรมเป็นเรื่องธรรมดา เพราะท่านเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา แม้เราไม่ได้เป็นพระอริยเจ้า ก็ควรถือตามพระอริยเจ้าบ้าง ถ้ามีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ได้รับสรรเสริญ นินทา สุข

ทุกข์ เกิดขึ้นกับเราก็ให้พิจารณาด้วยกรรมฐาน ให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันมีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป เพราะมันได้แบบนี้มันต้องเป็นอย่างโน้น มีไหม คนที่ได้ลาภแล้วไม่เสื่อมลาภ แล้วคนที่ไม่เคยได้อะไรเลยมีไหม ไม่มี คนที่ได้เงินทองอย่างเดียวมีไหม ไม่มี คนที่ได้สรรเสริญอย่างเดียวมีไหม ไม่มี ได้ยศเสื่อมยศได้ มีสุขก็มีทุกข์ได้

เพราะฉะนั้นขอให้รู้เท่าทันโลกธรรมด้วยกรรมฐาน ตราบใดที่เรายังอยู่ในโลกไม่ว่าผู้ใหญ่หรือผู้น้อยก็ต้องพบโลกธรรมทุกคนตราบนั้น ถ้าอยู่อย่างไม่มีสันโดษ ไม่ว่าจะยุคไหน สมัยใดก็ทุกข์ทั้งสิ้น

อยู่อย่างมีสันโดษ คือ คนเราที่มีทุกข์ในปัจจุบันนั้น บางคนรวยไม่ยอมหยุด คนนั้นคือคนจนในความรวยของตัวเอง มีร้อยล้านแล้วยังไม่พอ ใจสันโดษยากจะโก่ง พันล้านไม่พอ หมื่นล้านไม่พออีก บางคนนั่งชุกคอกอยู่ในรถอันหรูหรา ในบ้านอันหรูหรา แต่หาความสุขไม่ได้ เพราะฉะนั้นโลกเจริญรุ่งเรืองอย่างไรก็ตาม ถ้าเรามีสันโดษจะมีความสุขมาก ปัญหาสังคมจะเกิดขึ้นขนาดไหนก็ตาม ไม่ว่าจะปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัว ปัญหาจราจร หรือปัญหาอะไรต่าง ๆ ถ้าเรามีสันโดษเรามีสุข คนมีสันโดษคือมีความพอใจ มันจะมีสุข มองเห็นโลกนี้เต็มไปด้วยความสุข เหมือนคนสวมรองเท้าหนังเดินอยู่บนพื้นโลก เหมือนตัวเองไม่ได้เหยียบดินเลย เหยียบหนังตลอดเวลา ทั้งที่ยืนอยู่บนพื้นโลก คนที่มีสันโดษย่อมเต็มไปด้วยความสุข ถึงโลกจะวุ่นวาย แต่เขาเป็นอยู่และก้าวเดินไปด้วยความสุข ความทุกข์ผ่านเข้าไปไม่ได้ เพราะรู้เท่าทันอยู่ตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญสันโดษไว้ว่า สนฺตุฏฺฐี ปรมิ ฌนิ ความสันโดษเป็นยอดทรัพย์ คำว่า ทรัพย์ แปลว่าสิ่งที่นำความปลื้มใจมาให้ อย่างเรามีทรัพย์เราก็ปลื้มใจ ได้รับเงินเดือน เราก็ปลื้มใจ มีทรัพย์สมบัติ โภคสมบัติ เราก็ปลื้มใจทั้งนั้น แต่ถ้าเรามีทรัพย์แล้วไม่ปลื้มใจคนนั้นคือคนจน เพราะมีแล้วไม่พอใจ สมมติว่าเรามีเงินหนึ่งหมื่นก็พอใจ หนึ่งล้านก็พอใจ คือพอใจทั้งนั้น ในเมื่อพอใจแล้วก็เกิดอะไรขึ้นมา ก็เกิดสันโดษ เกิดมักน้อย เกิดไม่ต้องการ แล้วก็เงินไหลนองทองไหลมาเอง เพราะฉะนั้นอยากจะทำให้พวกเราเข้าใจหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขตลอดทั้งปีนี้และปีหน้าต่อไปจนตาย ถ้าเราไม่เข้าใจสันโดษ เราก็เดือดร้อนไปจนตาย เพราะไฟภายในเผาเอา ไฟคือเพลิงเผาเรามีอยู่ ๒ ชนิด คือ

๑. เพลิงกิเลส

๒. เพลิงทุกข์

เพลิงกิเลส คือ ไฟอันเกิดจาก โลก โภภะ หลง เราเคยเห็นเพลิงชนิดนี้ไหม้คนเรา เช่น โลกจืด โภภะจืด เห็นได้ชัด บางคนบอกว่าพวกหลงจืดไม่ค่อยเห็นมี แต่ที่จริงก็มีมาก เช่น พวกติดบุหรี่ ติดยาเสพติด ติดการพนัน เรียกว่า เพลิงกิเลส

เพลิงทุกข์ คือ เพลิงที่เกิดจาก **ความแก่ ความเจ็บ ความตาย** เราเกิดมาแล้วก็ต้องถูกเพลิงชนิดนี้เผาแน่นอน **เพลิงทุกข์นี้เผาทุกส่วนเพลิงกิเลสเผาใจ** เพลิงทุกข์นี้เราไม่สามารถทิ้งได้ในชาตินี้ เพราะเราเกิดมาแล้ว ไม่เหมือนพระอรหันต์ท่านไม่ต้องถูกเพลิงนี้เผาอีกต่อไป เพราะท่านไม่เกิดอีก แต่เราต้องยอมให้มันเผาเพราะเราเกิดมาแล้ว แต่ถึงเผาก็อย่าทรมนทรมายจนเกินไป ถ้าใจเราไม่ถูกเพลิงกิเลสเผา ถึงเพลิงทุกข์เผาเราก็ไม่ทรมนทรมายนัก เพลิงทั้งสองอย่างนี้ที่เผาอย่างร้ายแรงมากก็คือเพลิง **กิเลส** **คนขาดสันโดษจะถูกเพลิงกิเลสเผาแน่ ไม่**

ว่าจะเป็นเศรษฐี ผู้นำต่าง ๆ หรือแม่แต่ยาก แต่ถ้ามีสันโดษ เพลิง
เหล่านี้จะดับลงได้ง่าย

ความสันโดษหรือความยินดีพอใจนั้นต้องไม่ใช่ยินดีของคนอื่น ต้องยินดีของเรา
เอง ต้องเป็นของที่มีอยู่และได้มาด้วยตัวของเรา เรามีเงินมีทองเราก็ยินดีของเรา บาง
คนของตัวเองไม่ยินดีแต่ไปยินดีของคนอื่น เมียตัวเองไม่พอใจ ไปพอใจเมียคนอื่น ผัว
ตัวเองไม่พอใจ ไปพอใจผัวคนอื่น มันยุ่งยากเดือดร้อนเพราะไม่พอใจในของตัวเองนี้
แหละ พวกขาดสันโดษข้อนี้มีมาก เช่น มีเงินตัวเองแล้วยังไม่พอใจ ไปโกนกินของคน
อื่น ตนเองมีอะไรก็ไม่พอใจ แต่ไปพอใจของคนอื่น คนประเภทนี้มีสุขไหม

สมมติว่ามีคนอยู่สองคน คนหนึ่งพูดว่า ฉันมีอะไรฉันก็พอใจ แต่อีกคนหนึ่งพูด
ว่า ฉันมีอะไรฉันก็ไม่พอใจหมด คนสองคนนี้ใครจะสุขกว่ากันแล้ว

สมมติว่าเรามีหน้าตาไม่สวย ก็บ่นว่าแม่ไม่น่าเกิดเราเป็นอย่างนี้เลย น่าจะเกิด
ให้เราสวยกว่านี้หน่อย พอเจอแม่เรา แหม! แม่เราน่าจะมีความรู้มากกว่านี้ ยังอยู่
อย่างนี้ แม่เรานี้ไม่ไหว น้องเราก็แยะ พี่เราก็แยะ แยะไปหมดเลย บ้านเมืองเราก็แยะ โต๊ะที่
นั่งก็แยะ ไมโครโฟนก็แยะ น้ำกินก็แยะ มีอะไรไม่พอใจไปหมด พวกนี้หาทุกข์มาใส่ตัว มีผัว
ก็ไม่พอใจ มีเมียก็ไม่พอใจ มีอะไรก็ไม่พอใจ แล้วมันจะสุขตรงไหน แต่ถ้าเราพอใจก็จะ
มีความสุข มี ๑๐ บาทก็พอใจ ๑๐ บาท มีล้านหนึ่งก็พอใจล้านหนึ่ง นี่แหละแม่ไม่ไห้
ใครก็ไม่เสียหายอันใด แต่บางคนบอกว่าถ้าเรามีโรคเรื้อน จะไปพอใจโรคเรื้อนหรือ ก็
โรคเรื้อนมันไม่ใช่ของของเรา โรคเรื้อนมันมาอาศัยเรา เราไม่ให้มันอยู่เอง ไม่ใช่ของเรา
สิ่งไหนเป็นของของเราเราพอใจสิ่งนั้น เราก็มีความสุข เรามีเท่าไรก็
พอใจเท่านั้น นี่แหละแม่เรามีสันโดษตัวเดียวก็มีความสุขแล้ว

ถ้าท่านทั้งหลายเจริญกรรมฐาน เจริญกุศลภาวนาแล้ว ท่านจะได้มีสันโดษในจิต รู้จุดมุ่งหมายแห่งความจริง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วท่านจะรู้ซึ่งถึงเหตุผลข้อเท็จจริง แก้ปัญหาได้

มีคนกล่าวไว้ว่า คนเรามีปรีชาธรรมอยู่สองอย่างคือ ตอนเกิดมือจะกำ ตอนตายมือจะแบออก

ตอนที่เกิดใหม่มือกำนั้น เหมือนจะบอกให้คนทั้งหลายรู้ว่า “ถ้าฉันโตขึ้นฉันจะเก็บทรัพย์สมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง ทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นของฉันให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้” บางทีก็ยกมือชูขึ้นเหมือนจะบอกว่า “ข้านี้เอาแน่”

เมื่อตายแล้วก็จะเหมือนกันหมด คือ ต้องแบมือออกหมด เป็นการบอกว่าเวลาตายนั้น ไม่มีอะไรที่เราจะเอาไปได้ ดังคำกลอนที่ว่า

“เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า	เจ้าจะเอาแต่สุขสนุก
ไฉน	
เมื่อเจ้ามามีมือเปล่าจะเอาอะไร	เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือน
เจ้ามา”	

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ไม่มีอะไรดีไปกว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญกรรมฐานไม่ต้องเสียเงินเสียทองแต่ประการใด เรามาวัดสดับพระธรรมเทศนา และเจริญกรรมฐาน สวดพระพุทธานุคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พาหุงมหากา ก็ได้ประโยชน์ ดีกว่าเราไม่ทำอะไรเสียเลย

การเจริญกรรมฐานนี้แก้ไขปัญหาได้ทุกอย่าง ทำให้เรารู้สึกนึกคิด รู้ตื่นลึกหนา บาง รู้กาลเวลา รู้จักกาลเทศะ กิจจะลักษณะ จะกล่าววาทจกกล่าวโดยกาละที่ควร กล่าว จะกล่าววาทจกก็มีสัจจะความจริง จะกล่าววาทจกรู้สึกว่ามีประโยชน์กับผู้ฟัง จะกล่าววาทจกอ่อนหวานสุภาพอ่อนโยน จะกล่าววาทจกรู้สึกว่ามีเมตตาต่อกัน

ผู้ที่เจริญกรรมฐานจะระลึกชาติของตัวเองได้ อย่างน้อยก็จะระลึกอดีตได้ จำความเมื่อเป็นเด็กได้ทั้งหมด ทำบาปทำเวรทำกรรมไว้ก็จะได้สำนึก จะรู้กฎแห่งกรรม ว่าได้ทำกรรมอะไรไว้ จะได้แก้ปัญหามาให้มันหมดสิ้นไป ใช้หนี้เขาให้หมด ใช้หนี้เวร ใช้หนี้กรรม ใช้หนี้บุญคุณ แต่หนี้บุญคุณนี้ใช้ไม่รู้ทั้งหมด อย่างอาตมานี้ คอหัก แขนขาหัก ต้องทรมานอย่างสาหัส หนี้เวรหนี้กรรมก็หมดไป แต่หนี้บุญคุณใช้ไม่หมด เช่น บุญคุณของบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ปู่ย่าตายาย ใช้ไม่มีหมด

น้ำพระคุณอุ่นเกล้าทุกเช้าค่ำ
เหมือนน้ำค้างเย็นหล้าจากนภาลัย

หล่อด้วยน้ำเมตตาจะหาไหน
ก็ยังไม่เย็นล้าเท่าน้ำพระคุณ

คนไหนปฏิบัติกรรมฐานได้ คนนั้นจะมีความกตัญญูกตเวที ระลึกและตอบแทนในบุญคุณของผู้มีบุญคุณต่อตน คนที่เจริญกรรมฐานอย่างเสมอต้นเสมอปลาย จะเป็นคนมีบุญวาสนา นำพาส่งผลได้ผลเป็นอันสงฆ์สมความมุ่งมาดปรารถนาทุกประการ

ขออนุโมทนาสาธุการแก่ญาติโยมทั้งหลายที่มาฟังธรรม มาเจริญกรรมฐานที่ จะแก้ไขปัญหาคิดทุกชนิด จะอยู่อย่างมีความสุขเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร จิตใจจะกว้างขวางไม่คับแคบ เรามีชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบันที่เจริญด้านวัตถุและเทคโนโลยี เราต้องเจริญไปด้วยพุทธโศโลยีเพื่อแก้ปัญหาคิดได้ ที่ว่าพุทธโศโลยีแก้ปัญหาคิดก็ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่าชีวิตจะมีค่าเวลาจะมีประโยชน์ด้วยการเจริญ

วิปัสสนาในชีวิตประจำวัน หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ รู้แต่สิ่งที่มีประโยชน์ สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์จะไม่อยากไปรู้ของเขา เราจะรู้แต่เรื่องของเรา ไม่ต้องไปดูงานของคนอื่นเขาว่าเสร็จแล้วหรือยัง ดูงานของเราว่าจะเสร็จหรือไม่ประการใด

ถ้าเราเจริญกรรมฐาน เราจะยอมรับสังขารหรือธรรมชาติของชีวิต จะยอมรับเวรกรรมที่เราทำไว้ทุกประการ กุสะลา รัมมา อะกุสะลา รัมมา กุศลหรืออกุศล เราก็จะรู้ได้ด้วย ปัจจัยตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ รู้แจ้งแก่เราทุกคนแล้ว

ขอท่านสาธุชน อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ตั้งใจปฏิบัติธรรม ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาชีวิตและช่วยสั่งสอนเสริมสร้างที่ดีให้กับลูก ทำบุญให้กับหลาน เวลาข้างหน้าก็เหลือน้อยแล้ว อย่าประมาท ความตายอาจมาถึงได้วันนี้พรุ่งนี้

ขอให้ท่านทั้งหลายจงเจริญรุ่งเรืองในธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่โดยทั่วกัน ขอให้ทุกท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ นี้ก็คิดสิ่งหนึ่งประการใด ก็สมความมุ่งมาดปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ...