

คุณประโยชน์ของธรรม

พระราชสุตฺถินฺทมนมคฺล

D029

ทุกวันนี้คนกลับนำเอากิเลสมาเป็นสติ นำเอามาเป็นพื้นฐานของชีวิต มาเป็น กาลีบ้านกาลีเมือง เป็นอกุศลกรรม คนบ้านนั้นจึงวุ่นวายอยู่ไม่ได้ แต่ถ้าบ้านใดมี พื้นฐานด้วยกุศลกรรม บ้านนั้นจะเจริญรุ่งเรืองด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา คนบ้านนั้น จะมีสติปัญญาแก้ไขปัญหาได้อย่างแน่นอน

เมื่อสมัยที่พระพุทธองค์ประทับที่เมืองอาฬาวี อาฬวกยักษ์ได้ไปเข้าเฝ้า พระพุทธเจ้าถึงที่ประทับ แล้วกราบทูลพระพุทธองค์เชิงขบไล่ว่า “จงออกไปเถิด สมณะ”

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดีละท่าน” แล้วก็ได้เสด็จออกไป อาฬวกยักษ์ได้กราบทูลว่า “ขอจงเข้ามาเถิดสมณะ” พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ดีแล้วท่าน” แล้วก็ได้เสด็จเข้ามา เรียกว่าเชิญเข้ามาก็มา เชิญออกไปก็ออก ทำอย่างนี้ถึง ๓-๔ ครั้ง แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงย่อท้อ อดทนและในครั้งที่ ๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูกรท่าน เราตถาคตจัก ไม่ออกไปละ ท่านจงกระทำกิจที่ท่านจะพึงกระทำเถิด”

อาฬวกยักษ์กราบทูลว่า “ดูกรสมณะ ข้าพเจ้าจะถามปัญหาเกี่ยวกับท่าน ถ้า ท่านจะไม่พยากรณ์แก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะควักดวงจิตของท่านออกโยนทิ้งเสีย จัก ฉีกหัวใจของท่าน หรือจักจับที่เท้าทั้งสองของท่านแล้วขว้างไปที่ฝั่งแม่น้ำคงคองให้จง ได้”

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เราตถาคต เรายังไม่มองเห็นบุคคลที่จะพึงควักดวงจิตของเราตถาคตออกโยนทิ้ง จะพึงฉีกหัวใจของเราตถาคต หรือจะพึงจับเท้าทั้งสองแล้วขว้างไปที่ยังฝั่งแม่น้ำคงคาได้ ในโลกพร้อมทั้งมารโลก พรหมโลก ในบรรดาหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณะพราหมณ์ เทวดา และมนุษย์ ดูกรท่าน ท่านหวังจะถามปัญหา ก็จงถามเถิด อย่าประดักประเดิดแต่ประการใด”

ต่อจากนั้น อาฬวกยักษ์ถูกถามพระพุทธเจ้าต่อไปด้วยคำถามที่ว่า “อะไรหนอเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจของคนในโลกนี้ อะไรเล่าที่บุคคลประพฤติดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ อะไรเล่าเป็นรสนยังประโยชน์ให้สำเร็จกว่ารสทั้งหลาย นักปราชญ์ทั้งหลายได้กล่าวถึงชีวิตของบุคคลผู้เป็นอยู่อย่างไรว่าประเสริฐที่สุด”

พระพุทธองค์ตรัสตอบด้วยคาถาว่า “ศรัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจ อันประเสริฐที่สุดของคนในโลกนี้ นี้แหละท่านสาธุชนโปรดจำไว้ต้องมีศรัทธา ถ้าท่านมาเจริญพระกรรมฐานต้องมีศรัทธา ธรรมะที่บุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้ ความสัตย์นั้นแหละ เป็นรสนอันประเสริฐและยังประโยชน์ให้สำเร็จกว่ารสทั้งหลาย นักปราชญ์ทั้งหลายได้กล่าวถึงชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลด้วยปัญญาว่าประเสริฐที่สุด”

อาฬวกยักษ์ทูลถามว่า “คนข้ามโอชะได้อย่างไรหนอ คนยอมข้ามอรรณพได้อย่างไร คนยอมล่วงทุกข์ได้อย่างไร และคนยอมบริสุทธิได้อย่างไร”

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “คนข้ามโอชะด้วยศรัทธา ข้ามอรรณพได้ด้วย
ความไม่ประมาท ล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร และความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”

อาฬวกยักษ์ทูลถามว่า “คนได้ปัญญาอย่างไรหนอ ทำอย่างไรจึงจะหา
ทรัพย์ได้ คนได้ชื่อเสียงอย่างไรหนอ ทำอย่างไรจึงจะผูกมิตรไว้ได้ คนละโลกนี้ ไปสู่
โลกหน้า ทำอย่างไรจะไม่เศร้าโศก”

พระพุทธองค์ตรัสตอบทันทีโดยบอกชื่อธรรมะพระอรหันต์ทั้งหลาย เพื่อ
บรรลุนิพพาน เป็นผู้ไม่ประมาท มีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่อง ฟังอยู่ด้วยดี ย่อมได้
ปัญญาและมีวิจารณ์ คนผู้มีฐานะทำเหมาะสม ไม่ทอดธุระ เป็นผู้มีความเพียร ย่อม
หาทรัพย์ได้ คนได้ชื่อเสียงเพราะความสัตย์ ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้

บุคคลใดอยู่ครองเรือนประกอบด้วยศรัทธา มีธรรมะ ๔ ประการนั้นคือ
สัจจะ ทมะ อิติ จาคะ ผู้นั้นแหละละโลกนี้ไปแล้วย่อมไม่เศร้าโศก ถ้าว่าเหตุแห่ง
การได้ปัญญา ยิ่งไปกว่าทมะก็ดี เหตุแห่งการหาทรัพย์ได้ยิ่งไปกว่าขันติก็ดี มีอยู่ใน
โลกนี้แล้วไซ้ เชิญท่านถามสมณะพราหมณ์เป็นอันมากเหล่าอื่นดูเถิด”

อาฬวกยักษ์กราบทูลว่า “ทำไมหนอ ข้าพระองค์จึงมีต้องถามสมณะพราหมณ์
เป็นอันมากในบัดนี้เล่า วันนี้ ข้าพระองค์ได้ทราบชัด ถึงประโยชน์อันเป็นไปในภพ
หน้า พระพุทธเจ้าเสด็จมาอยู่เมืองอาฬวี ก็เพื่อประโยชน์แก่ข้าพระองค์โดยแท้ วันนี้
ข้าพระองค์ทราบชัดถึงพระทักษิณายบุคคลผู้เลิศ ที่บุคคลถวายทานแล้ว เป็นทานที่มี
ผลมาก ข้าพระองค์จักนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธรรม ซึ่งเป็นธรรมดี
ขณะที่พระองค์เที่ยวไปจากบ้านสู่บ้าน จากเมืองสู่เมือง”

สรุปข้อธรรมจากอภิกขัลยสูตร หัวข้อธรรมที่พึงนำมาประพฤติปฏิบัติแบ่งเป็น ๒ หมวด คือ

หมวดที่ ๑ มี ๔ ประการ คือ สัจจะ ทมะ ธิตี และจาคะ

หมวดที่ ๒ มี ๔ ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ

อธิบายหัวข้อธรรมประการ

๑. คำว่า **สัจจะ** แปลว่า **ความสัตย์ซื่อต่อกัน** มีลักษณะ ๓ อย่างคือ
 - ๑) สัจจะ มีลักษณะเป็นความจริง ไม่หลอกไม่ลวง เป็นของจริง
 - ๒) สัจจะ มีลักษณะเป็นความตรง มีความประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางใจ ซื่อตรงไม่คดโกงหรือบิดพลิ้วเบี่ยงบ่ายจากความถูกต้องหรือความเที่ยง
 - ๓) สัจจะ มีลักษณะเป็นความแท้ ไม่ปลอม ไม่หละหละในกิจกรรมอันเป็นหน้าที่ชัดเจน

สัจจะซึ่งมีลักษณะดังกล่าวนี้ ผู้ครองเรือนพึงตั้งหรือกำหนดใน ๕ สถานนี้คือ

- ๑) ตรงต่อหน้าที่ คือปฏิบัติหน้าที่ให้เต็มตามหน้าที่
- ๒) ตรงต่อکارงาน คือตั้งใจทำงานให้ดี
- ๓) ตรงต่อวาจา คือรักษาคำมั่นสัญญา
- ๔) ตรงต่อบุคคล คือประพฤติดีต่อคนอื่น
- ๕) ตรงต่อความดี คือยึดมั่นอยู่ในความประพฤติปฏิบัติ อีกประการหนึ่งก็คือ สัจจะคือความจริงใจ ซึ่งหมายความว่า ความเป็นคนมีจิตใจแน่วแน่ มุ่งมั่นใน

สิ่งที่ตนปรารถนา แล้วก็ทำตนเห็นผล เช่น เป็นนักเรียนเรียนวิชาใดก็เรียนจนได้ ความรู้จริงในวิชานั้น ผู้รักษาศีลประการใดก็ตั้งใจรักษาศีลประภานั้นให้จงได้ ให้ได้จริง หรือผู้เป็นนักบวชที่ดีจริง เป็นต้น ไม่ใช่บวชปลอม เดียวนี้บวชปลอมกันมาก

คุณธรรม คือ สัจจะ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตทั้งทางโลก ทางธรรม จึงกล่าวได้ว่า ใครก็ตามที่ขาดสัจจะในใจเสียอย่างเดียว เอาดีไม่ได้เลย จะเล่าเรียนก็ไม่จริงจัง จะรักใคร ๆ ก็รักไม่จริงจัง จะแต่งงานกับใครก็ไม่จริงจัง จะเป็นพลเมืองของประเทศใดก็ไม่จริงจัง จะปฏิบัติธรรมก็ไม่จริงจัง เป็นต้น คนประเภทนี้จะเอาดีได้อย่างไร ในทางตรงกันข้าม คือ คนที่มีสัจจะ คุณธรรม คือสัจจะนั่นเอง จะเป็นหลักประกันประจำตัวให้คนอื่นเชื่อถือไว้วางใจ จะทำการสิ่งใดก็เจริญ เพราะได้รับการสนับสนุนจากคนทั้งหลาย

ข้อสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ จิตใจที่มีสัจจะ อันอบรมดีแล้ว คือ การเจริญพระกรรมฐานดีตลอดมา คือมีความจริงใจจนติดเป็นนิสัยมั่นคง ความจริงใจนั้นจะเป็นเหตุ ทำให้จิตใจมีพลัง ฟันฝ่าอุปสรรคเหมือนกระสุนที่ถูกยิงไปด้วยพลังอย่างสูง ย่อมแหวกว่ายเจาะไชเอาชนะสิ่งที่ขวางหน้าไปจนได้ และเพราะค่าที่สัจจะเป็นกำลัง ส่งจิตใจให้บรรลุเป้าหมายได้ แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้บรรลุพระอรหันต์ สัมมาสัมโพธิญาณ ก็ด้วยสัจจะนี้

ดังนั้นสัจจะท่านจึงจัดไว้เป็นบารมีอย่างหนึ่งในบารมีสิบประการที่พระโพธิสัตว์จะขาดเสียมิได้ เรียกว่า พระโพธิสัตว์บารมี

วิธีตั้งสัจจะไว้ในใจมี ๒ วิธีคือ

๑. **สัจจะวิษฐาน** คือ อธิษฐานด้วยใจ ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าตนมีความปรารถนาอย่างนั้น โดยทั่วไปนิยมตั้งสัจจาธิษฐาน ต่อจากได้ไหว้พระสวดมนต์ประจำวัน หรือได้ทำบุญสุนทานแล้ว ดังจะเห็นได้จากคำถวายทานต่าง ๆ ซึ่งมักจะมีคำสัจจาธิษฐานลงท้ายเสมอ เช่น “อัสวกุชยาวหิ นิพพานํ โหตุ” หรือ “นิพพานปัจจุโย โหตุ” ซึ่งแปลว่า ขอให้ผลบุญนี้ทำให้ตนสิ้นกิเลสสาธุะ บรรลุพระนิพพานเถิด ความปรารถนาเหล่านี้ บางคนเข้าใจว่าเป็นคำอ้อนวอนแบบศาสนาอื่น อ้อนวอนพระเจ้า แต่ความจริงไม่ใช่ ที่ถูกแล้วเราปฏิบัติตามคุณธรรม คือ สัจจะนี้ นั่นเอง

๒. **สัจจะปฏิญาณ** คือ การเปล่งวาจา ทานสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลายโปรดพิจารณาด้วย อันออกด้วยวาจาให้คนอื่นได้ยิน เหมือนอย่างเช่น โยมกรวดน้ำต้องพูดให้ได้ยิน เปรตถึงจะได้รับผล ถ้าหากพูดไม่ได้ยิน เปรตไม่รู้เรื่อง ไม่ได้อะไรเลย ตรงนี้ชาวพุทธโปรดพิจารณาด้วย การที่ต้องทำอย่างนี้เพื่อให้เกิดความมั่นใจแก่ผู้อื่นด้วย และเพื่อให้เกิดความละอายแก่ใจของตน เมื่อจะพลั้งเผลอ ละเมิด สัจจะนั้น คือความนึกคิดที่ตั้งไว้ในใจนั่นเอง ให้เกิดความรู้สึกละอายใจ

คุณของความมีสัจจะ เช่น

๑. เป็นคนหนักแน่น อดทน
๒. มีความเจริญก้าวหน้าในธุรกิจ
๓. การงานหรือกิจที่ทำนั้นได้ผลดีเป็นพิเศษ
๔. มีคนเชื่อถือ และยำเกรง
๕. ทำความมั่นคงให้เกิดแก่ครอบครัวของตน
๖. ทำดีไม่ท้อถอย

โทษของการขาดสัจจะ เช่น

๑. เหลาะแหละ เหลวไหล
๒. ตกต่ำ หายนะ
๓. ล้มเหลว กิจการล้มเหลวหมด
๔. คนเหยียดหยาม ไม่เชื่อถือ
๕. ความเจริญใจบรรดามีตั้งอยู่ไม่ได้
๖. หาความสุขในครอบครัวไม่ได้

๒. คำว่า **ทมะ** แปลได้หลายอย่าง แปลว่า ฝึก, ช่ม รวมความแล้วก็คือ การปรับปรุงตัวเองให้ก้าวหน้าเหมาะสมกับการงาน และสังคม นั่นเอง ในทางปฏิบัติ ทมะมีลักษณะ ๓ อย่างคือ

๑. ทมะ มีลักษณะเป็นความฝึก
๒. ทมะ มีลักษณะเป็นความหยุด
๓. ทมะ มีลักษณะเป็นความช่ม

ทมะ มีลักษณะเป็นความฝึก หมายความว่า ฝึกทำงานให้เป็น เพราะในสังคมนั้นมีงานมากมายหลายอย่างต่าง ๆ กัน เช่น งานทำนา งานทำสวน งานช่างไม้ งานช่างเหล็ก งานช่างปูน เป็นต้น ถ้าเราเองเกิดมาในลักษณะเป็นคนทำงานไม่เป็น และเราก็มีชีวิตอยู่ในสังคมทั้ง ๆ ที่เราทำงานไม่เป็นอย่างนี้ ย่อมเป็นอันตรายแก่ตัวเอง และเป็นภาระแก่สังคมอย่างยิ่ง เพราะคนที่ทำอะไรไม่เป็นเลยนั้น จะทำได้มากที่สุดอย่างหนึ่ง คือ ทำความลำบากแก่คนอื่น เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มี ทมะ คือ ฝึกหัดอบรมตนเองให้เป็นงาน นำมาหาเลี้ยงชีพเป็น จะฝึกตนได้อย่างนี้ ก็ต้องช่มใจ ฝึกใจตนเองอยู่อย่างสม่ำเสมอ คือ พระกรรมฐาน กำหนด

อยู่ตลอดเวลารับรองได้ผลแน่ ช่มจิตตั้งจิตตั้งสติหันเหไปในทางที่ผิดหนักเข้าก็จะนำ
ความลำบากเดือดร้อนกลับมาสู่ตนและครอบครัวตลอดจนสังคม เช่นถ้าตัวเราจะ
กลายเป็นคนติดสุรา เป็นนักเลงการพนัน เป็นนักเลงเจ้าชู้ เป็นต้น เป็นสิ่งที่เป็นไป
ได้ทั้งนั้น

ถ้าเราไม่รู้จักระบายตัวเอง ความหยุดจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ในคราวที่เราจะ
ถลำไปสู่ความชั่ว ในคราวผิดพลาด ตัวอย่างเช่นในคราวทะเลาะวิวาทกัน จะคิดทำ
ทุจริต จะตกไปสู่อบายมุขและจะหันไปสู่ความเป็นคนเลว เมื่อถึงคราวอย่างนั้นก็
จะต้องรู้จักหยุดขมใจตัวเองตั้งสติไว้ รู้หนอ... รู้หนอ... นี่มันชั่วอย่าทำ คิดหนอ...
คิดหนอ... อย่าทำ คิดแต่ดี นี่คือขมใจของตัวเอง นี่คือพระกรรมฐาน ฝึกใจเพื่อ
ตนเองให้กลับไปสู่ทางที่ดี ที่ถูกที่ควร หรือเหมาะสมตามฐานะของตนเองโดยทั่วกัน

ท่านทั้งหลายเอ๋ยโปรดพิจารณาตัวเองนี่คือพระกรรมฐานทั้งนั้น แต่ท่านไม่เคย
กำหนดจิต สติท่านไม่ดีจะหละหลวมเหลวไหลเลอะเลวไหลซัดเจนน วมะจึงมีลักษณะ
เป็นความขม หมายความว่า การขมใจ ขมตัวอย่างให้กำเริบเสิบสานจนเกินไป
ตามปกติตัวของเราถ้าปล่อยไปตามอำเภอใจ ตามยถากรรมก็จะมีอาการจองหงอง
พองขึ้นไปมาก ทั้งในการกินอยู่ การเที่ยวเตร่ นักเข้าตัวเองก็จะไม่สามารถปรนเปรอ
ให้แก่ตัวเองได้ กลายเป็นคนมีความเป็นอยู่สูงเกินฐานะ ผู้ที่เป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นคน
อยู่ในอุปการะของคนอื่นก็นำความเดือดร้อน อดหนาระอาใจแก่อุปการะเลี้ยงดู ก็
แม้ว่าเป็นผู้หาเลี้ยงตัวเอง ก็ไม่วายเดือดร้อน ระบายเกินรายได้ นักเข้าก็กั้หนียม
สินรุงรังตั้งตัวไม่ติด ยิ่งถ้าเป็นคนมีครอบครัว ก็จะพากันระส่ำระสายไปทั้งครอบครัว

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ท่านจึงสอนให้บำเพ็ญทมะ คือ รู้จักขมตัว คือการเจริญ
สติขมตัวเองไว้มิให้เห่อเหิมเกินฐานะตัวเอง จะเสียท่าเสียกาลเวลา

คุณแห่งความมีทมะ เช่น

๑. ทำให้มีความสามารถในการทำงาน
๒. ไม่เป็นที่รังเกียจของคนอื่น
๓. ไม่มีเวรภัยกับใคร
๔. มิตรภาพมั่นคง
๕. ยั้งตัวไว้ได้ เมื่อจะทำผิด
๖. ตั้งตัวได้

โทษแห่งความไม่มีทมะ เช่น

๑. จะตกเป็นกาฝากสังคม
๒. จะตกเป็นอาชญากร
๓. จะจมลงสู่อบายมุข
๔. เต็มไปด้วยการทะเลาะวิวาท
๕. เพื่อนฝูงรังเกียจ
๖. ตั้งตัวได้ยาก
๗. ครอบครัวยืดร้อน

๓. คำว่า **ขันติ** แปลว่า **ความอดทน** เป็นลักษณะความเข้มแข็งของจิตใจในการพยายามทำความดี และถอนตัวออกจากความชั่ว

ที่ว่า อดทน ก็ความอดทนนั้น ขอให้เข้าใจว่า มีความอดทนต่อฝ่ายที่ไม่ดี เพื่อยืนหยัดอยู่ในทางที่ดีให้ได้ ไม่ใช่หมายความว่า ใครตกอยู่ในสภาพเดิมนั้น เสมอไปหาไม่ได้ เช่น เป็นคนยากจนแล้วก็ทนอยู่ในความยากจนอยู่อย่างนั้นหรือ หมากรุก

๖๔ ตา เดินอยู่ตาจนอย่างนั้นตลอดรายการไม่รู้จักเปลี่ยนตาเดิน คนประเภทนี้ไม่ใช่ นักกรรมฐาน ไม่พยายามชวนชวาทหาทรัพย์ หรือตัวเองเป็นคนชี้แจงคร้านงานการ ไม่ทำ แม้จะถูกคนอื่นสับซอกอย่างไรก็ทนเอา อย่างนี้ไม่ใช่ขันติ ไม่ใช่ความอดทน ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นลักษณะความ “ตายด้าน” ความอดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย บางคนมักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมา เช่น เจ็บปวดไม่พอจะร้องก็ร้อง ไม่พอจะครางก็คราง มีอาการกระบิดกระบวนเป็นคนเจ้ามารยา โทโสโมโหง่าย บางคนอ้างความป่วยเป็นเลิศ สร้างความชั่วต่าง ๆ ก็มี แต่ผู้มีขันติย่อมรู้จักอดทนอดกลั้น อดทนไม่ปล่อยตัวไปได้เสีย หรือตกไปในความชั่วดังกล่าว นั้น

ความอดทนต่อความเจ็บใจ หมายความว่า เมื่อถูกผู้อื่นกระทำล่วงเกินให้เป็น ที่ขัดใจ เช่น ถูกตำหนิ หรือสบประมาท ผู้ขาดขันติ ย่อมเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบ ด้วยการกระทำอันร้ายแรงเกินเหตุ เช่นว่า เหน็บแถมด้วยวาจาหยาบคายหรือก่อ ความวิวาท ตีรันฟันแทง สร้างเวรกรรมไม่สิ้นสุด เป็นทางนำมาซึ่งความหายนะแก่ ตัวและครอบครัว แต่ผู้มีขันติ ย่อมรู้จักอดทนสนใจตัวเอง หาวิธีแก้ไขให้เรียบร้อย เป็นผลดีด้วยความสงบดังที่กล่าวแล้ว ความอดทนต่อความเจ็บใจนี้เป็นความอดทน ต่ออารมณ์ข้างฝ่ายผลิตเพลิน เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ที่ไม่เหมาะสมไม่ควร

ความอดทนต่ออำนาจกิเลส หมายความว่า ความอดทนต่ออารมณ์ที่น่ารักน่า พ้อใจ คุณก็ไม่น่าจะต้องใช้ความอดทนอะไร เพราะไม่ทำให้เราลำบาก แต่ที่ต้องใช้ ความอดทน เพราะทำให้เราเสียหายได้ คนที่ไม่มีขันติ มักจะทำกรรมอันน่าบัดสีต่าง ๆ ได้ เพราะอยากได้สิ่งที่ตนรัก เช่น รับสินบน ผิดลูกเมียเขา เห็นเงินตาโต รู้มาก เหนือเหิม เม่ออำนาจ ชี้อื้ออวด เป็นต้น ก็การอดทนต่ออำนาจกิเลสเหล่านี้ ว่าโดย ย่อ ๆ คือ อดทนต่ออำนาจความอยาก นั่นเอง

คุณแห่งความมีขันติ เช่น

๑. ทำงานได้ดี
๒. บำเพ็ญตนเป็นหลักแห่งบริวารชน
๓. ไม่มีการทะเลาะวิวาทบาดหมางกัน
๔. ไม่ทำผิด เพราะเห็นแก่ความอยาก

โทษแห่งความขาดขันติ เช่น

๑. ทำงานคั่งค้าง จับจด
๒. เสียความไว้วางใจของผู้อื่น
๓. เต็มไปด้วยศัตรู
๔. จะกลายเป็นอาชญากร

๔. คำว่า **จาคะ** แปลว่า ความเสียสละ หมายถึง ความตั้งใจ หรือตัดกรรมสิทธิ์ของตน ตัดความยึดถือเสีย ความเสียสละในคำว่า จาคะนี้มี ๒ นัย คือ สละวัตถุและสละอารมณ์

สละวัตถุ หมายความว่า สละทรัพย์สินของของตนเพื่อประโยชน์แก่คนอื่น เช่น สละเงินสมทบทำสะพาน สร้างโรงพยาบาล สร้างโรงเรียน ซ่อมรถดับเพลิง บำรุงการทหารของชาติ บำรุงศาสนา บำรุงการศึกษา ตลอดจนบริจาคสงเคราะห์ผู้ประสบภัยและผู้ตกทุกข์ได้ยากต่าง ๆ ผู้ครองเรือนย่อมเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากสังคม นับตั้งแต่การทำมาหากิน ตลอดจนการดำรงชีพในแง่ต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ผู้ครองเรือนจึงจำเป็นต้องถือเป็นหน้าที่ ในการบริจาคช่วยเหลือสังคมตามกำลัง

ความสามารถ กล่าวคือ เมื่อสังคมเป็นฝ่ายให้แล้ว เราจะให้อะไรบ้างแก่สังคม คนที่อยู่ในสังคมได้รับประโยชน์ต่อสังคม แต่ไม่อุดหนุนบำรุงสังคม ก็ย่อมเป็นคนที่สังคมรังเกียจ ในฐานะเป็นคนรู้มากและเป็นกาฝากของสังคม สังคมใดมีคนประเภทกาฝากมาก สังคมนั้นย่อมจะมีความมั่นคงน้อย ฉะนั้นหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาจึงสอนให้มีจาคะทั่วกัน

สละอารมณ์ หมายความว่า เป็นคนรู้จักปล่อยวางอารมณ์ที่เป็นข้าศึกต่อความสงบใจ เช่น ความโกรธเคืองขัดใจกับคนอื่น จะเป็นกับภรรยาสามี กับเพื่อนฝูง หรือกับเพื่อนบ้านก็ตาม ซึ่งเป็นเรื่องที่คนชาวบ้านจะหลีกเลี่ยงเสียมิได้ แต่การเก็บอารมณ์เหล่านี้ หมักหมมไว้ในใจย่อมนำมาซึ่งความรำวรานไม่สิ้นสุด และทำให้ตนเองเป็นทุกข์เดือดร้อน เมื่อสั่งสมไว้นาน ๆ หรือมาก ๆ ก็จะเป็นสาเหตุของโรคประสาทได้ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มีจาคะ คือให้เสียสละ ปล่อยวางอารมณ์ประเภทนี้เสีย การปล่อยวางอารมณ์อย่างนี้ ก็เป็นจาคะอย่างหนึ่ง

คุณของความมีจาคะ เช่น

๑. ทำความปลอดภัยแก่ตนเอง
๒. ทำความมั่นคงแก่สังคม ประเทศชาติ
๓. เป็นที่นับหน้าถือตาของคนอื่น
๔. ทำความสงบสุขแก่ครอบครัว สังคม
๕. จิตใจเป็นสุข

โทษของการขาดจาคะ เช่น

๑. บั่นทอนความมั่นคงของตน และของประเทศชาติ

๒. ได้รับความครหาตีเตียน

๓. ทุกข์ใจ

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลายเอ๋ย การเจริญพระกรรมฐานเป็นการแก้ไข ปัญหาชีวิตนั่นเอง อาตมาจึงได้เขียนเป็นคำคล้องจองสั้น ๆ ว่า “เสียสละ สัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย” ซึ่งตรงกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าชัดเจนมาก

การเจริญพระกรรมฐานจึงมี ๓ ประการ

๑. ระลึกชาติได้

๒. ท่านจะรู้เหตุผลว่า เราทำกรรมอะไรไว้ อย่าได้สร้างเวรสร้างกรรม สร้าง ศัตรูต่อกัน ก็ให้มีจาคะแบ่งปันซึ่งกันและกัน เราช่วยเหลือคนโน้น ช่วยเหลือคนนี้ ช่วยเหลือคนนั้น โดยไม่เหลือวิสัย ก็จะเกิดแก้ปัญหา มี แต่มิตรภาพ จะไม่สร้างศัตรู จะสร้างแต่ความเป็นมิตรซึ่งกันและกัน ความสามัคคีก็เกิดขึ้น ในเมื่อความสามัคคีเกิดขึ้นแล้ว ความเป็นอยู่ก็อยู่ดี กินดี มั่งมีศรีสุข วันเวลาที่ล่วงไปจะสร้างแต่ความดีตลอดกาลปาวสาน

สัจจะ สามัคคี มีวินัย ท่านจะมีจิตใจเป็นปัญญาภาวนา เรียกว่า สุตมย ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการสดับตรับฟัง จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจาก ความคิด จากพระกรรมฐาน คิดหนอ... คิดหนอ... เกิดปัญญาจากความคิดดีขึ้นไป ไม่เสียหายแต่ประการใด ปัญญาจากการคิด จากการฟัง ยังไม่เท่ากับภาวนามย ปัญญา ภาวนามยปัญญาก็ได้ผลชัดเจน เกิดขึ้นมาในดวงใจใสสะอาด ในเมื่อผุด ขึ้นมาในดวงใจแล้ว มันจะออกมา ไหลมาจากปัญญา นั่นคือ ปัญญาแก้ไขปัญหา

ได้ สามารถจะทำให้จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ได้ ก็คือ สัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย
นั่นเอง มีทั้งสัจจะ มีทั้งความเป็นอยู่ของชีวิตดี คือ จาคะ ให้แบ่งปันกัน คือ เฉลี่ย
ความสุขให้คนอื่นเขา มีอะไรก็แบ่งกันกินแบ่งกันใช้

ของกินไม่แบ่งกินแบ่งใช้ก็เนา เรื่องเก่าไม่เล่ามันก็ลืม และจะเสียค่าเวลาของ
ท่านเหล่านั้น ท่านเสียสละได้ ให้เขาได้เขาก็รักเราสมัครสมานสามัคคีปรองดองกับ
เรา เรียกว่า ความสามัคคี ความสามัคคีเกิดขึ้นที่ใด ที่นั่นมีวินัย ที่ไหนไม่มีความ
สามัคคีกัน แยกกันคนละหัวคนละหาง ไม่มีวินัยในหมู่นั้น จะแตกแยกกันไปตลอด
รายการ ความเป็นระเบียบ ความมีระเบียบ หหมดโอกาสที่จะดีได้