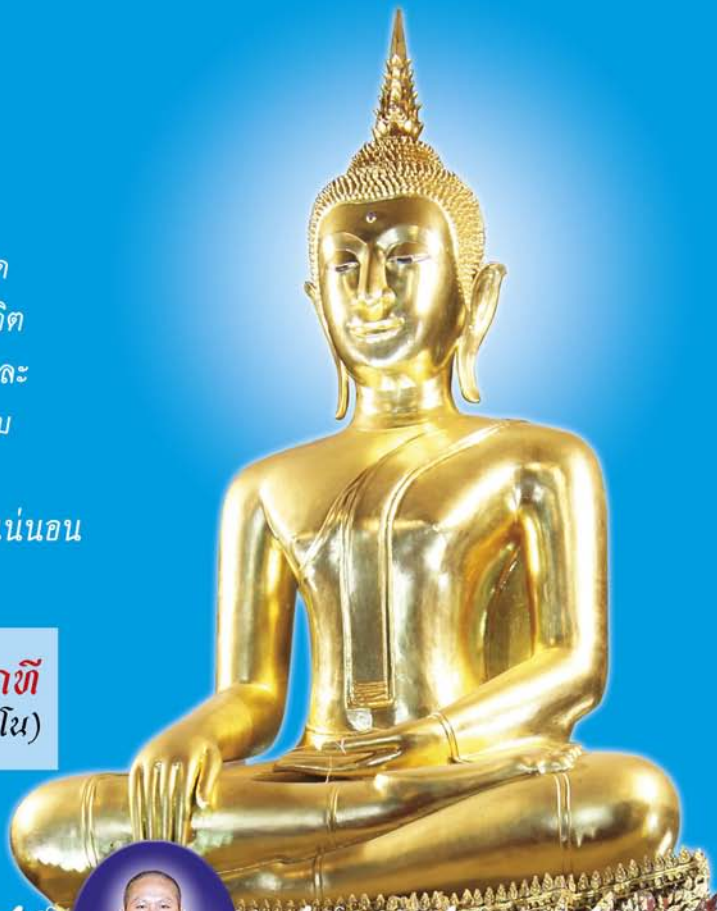




ประพจน์ไม่ผิดพลาด
ฉลาดในการดำเนินชีวิต
ประกอบกิจด้วยเสียสละ
มีความมานะพยายาม
ทำได้ดังนี้
ชีวิตไม่ติดหนึ่กรรมชั่วแน่นอน

โดย

พระราชธรรมวาที
(ชยวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน)



ทำอย่างไร

ชีวิตไม่ติดกรรม

สวดมนต์ทำดี ชีวิตมีสุข



หนังสือคุณภาพในเครือเสียงเชียงใหม่ เพียรเพื่อพุทธศาสนา



อ่านสิบบรอบ คิดสิบบหน ผูกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น

ทำอย่างไร

ชีวิตไม่ติดกรรม

สวดมนต์ทำดี ชีวิตมีสุข



โดย...

พระราชธรรมวาที

(ชัยวัฒน์ ธรรมวาทมโน)

บรรณาธิการ : ไพยนต์ กาสี น.ธ. เอก, ป.ธ. ๖, พธ.บ., น.บ.

ปก/รูปเล่ม : สุกัญญา ศรีสงคราม

ภาพประกอบ : เทิดเกียรติ ปลูกปานย่อย

พิมพ์ข้อมูล : ธนวรรณ ชันแข็ง

พิสูจน์อักษร : มานิตย์ กองษา

บทนำ

ป้อนความสุข

ท่านพระเดชพระคุณพระราชธรรมวาทิ (ชัยวัฒน์ ธมมวฑฒโน) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสนั้น เป็นผู้มีความสนิทคุ้นเคยกันกับทางสำนักพิมพ์เลี้ยงเซียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์ มานาน โดยได้มอบสิทธิการจัดพิมพ์หนังสือที่เกิดจากงานบรรยาย งานเขียนทั้งหมดของท่าน นับกาลแต่ครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระครูวิจิตรธรรมโกศล เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

ผลงานหนังสือเล่มนี้เช่นกัน เกิดจากการที่สำนักพิมพ์เลี้ยงเซียง ได้นิมนต์ท่านเจ้าคุณฯ มาบรรยายในงาน “ไตรสิกขา มหาบุญ” ครั้งที่ ๑๑ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นทุกวันอาทิตย์ที่ ๒ ของแต่ละเดือน โดยนิมนต์พระเถระต่างๆ มาบรรยายเพื่อให้ประชาชนผู้สนใจได้มีโอกาสฟังธรรม โดยวันนั้น ท่านเจ้าคุณได้บรรยายถึงเรื่องชีวิตคนจะได้ดีมีสุขก็อยู่ที่การทำดี โดยผู้รวบรวมก็มีโอกาสสรุปฟังตั้งแต่ต้นจนจบ

และเมื่อนำคำบรรยายมาฟังซ้ำอีกคำรบหนึ่ง จึงเกิดแนวคิดที่ว่า สิ่งที่ท่านพูดเรื่องคนจะมีความสุขก็เพราะทำดี ก็คือเรื่องที่บ่งชี้ถึง กฎแห่งกรรม จึงนำคำบรรยายบางส่วนในงานกิจกรรมไตรสิกขานั้น มาเป็นแกนหลักการจัดทำต้นฉบับ และมาบวกเข้ากับคำสอนเรื่องกรรมบันดาล และทำดี มีสุข ที่ท่านเคยให้จัดพิมพ์รวมเป็นหนังสือเล่มที่ท่านทั้งหลายถืออยู่ขณะนี้

หวังอย่างยิ่งว่าหนังสือ **ทำอย่างไร ชีวิตไม่ติดกรรม และสวดมนต์ทำดี ชีวิตมีสุข** เล่มนี้ ที่เกิดจากการบรรยายธรรม ตามลัทธิสาสิกขาป้อนเหยื่อป้อนอย่างไร ? ให้สังเกตการใช้คำที่ว่า “วัยแรก เรียนวิชา วัยต่อมา สร้างหลักฐาน วัยชรา เร่งทำบุญ จะเกิดคุณตลอดกาล” ถ้อยคำที่ฟังดูเรียบง่าย แต่นำมาใช้ได้จริง ยิ่งเนื้อหาในเล่มนี้ที่ชี้ชวนให้เห็นถึงความต่างระหว่างชั่ว-ดี ด้วยลิลลาแพรวพราว เจ้าบทเจ้ากลอน ยิ่งนำไปสอนใจผู้อ่านได้ง่าย ชีวิตจะได้ไม่มีหนี้กรรมติดค้างอยู่แน่แท้

ขอขอบารมีที่ท่านสร้างไว้
เป็นเกราะป้องกันภัยให้ท่าน
พ้นเคราะห์กรรม

ขอให้ทุกท่านอยู่ดี มีสุขตลอดไป

ไทยเขต กาศี

น.ธ.เอก, ป.ธ. ๖, พธ.บ., น.บ.

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ แอล ซี พี เด็กดีมีบุญ



ทำอย่างไร ชีวิตไม่ติด **กรรม**

ขอความสุขสวัสดิ์ จงมีแต่ท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย

ณ บัดนี้ จักได้แสดงหลักกรรมในหัวข้อ **กรรมกถา** หรือว่าด้วยเรื่องของกรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์โสตถิผล เพิ่มพูนกุศลศรัทธา สัมมาปฏิบัติ แก่พุทธบริษัทผู้สนใจระดับศึกษาตามสมควรแก่เวลา การฟังปาฐกถาธรรม ดังที่ท่านทราบแล้วว่า เป็นการบ่มจิตอหยาศัย ให้สะอาดผ่องใส แต่การจักได้สิ่งอันเป็นสาระนั้น ต้องฟังอย่างมีหลัก ถึงจะซึกให้ถึงประโยชน์ **หลักนักฟังที่ดี** มีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ **๑. ตั้งใจฟัง ๒. ตั้งใจจำ ๓. ตั้งใจนำไปปฏิบัติ**

ถ้าครบทั้ง ๓ หลักนี้ ชื่อว่าฟังไว้ได้ประโยชน์โทษไม่มีได้ในพระบาลีว่า **สุสุสุ สลภเต ปญญํ** แปลว่า **ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา** เพราะฉะนั้น จุดประสงค์ของการฟังก็เพื่อรู้ รู้แล้วนำไปคิด เมื่อใครครวญด้วยปัญญาเห็นว่าถูกต้องสอดคล้องด้วยเหตุผลแล้ว ก็นำไปใช้ให้ได้ประโยชน์ หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษต่อชีวิต และการงานหน้าที่ต่อไป



กรรม คือ อะไร รู้อย่างไรว่าเป็นกรรมชั่วหรือดี

ในการบรรยายธรรมวันนี้ อาตมภาพจักได้ขยายความเรื่องกรรม โดยเฉพาะในส่วนของกรรมดี เพื่อเป็นการสร้างเสน่ห์ให้แก่ชีวิต ทำชีวิตให้มีค่า ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ตาม

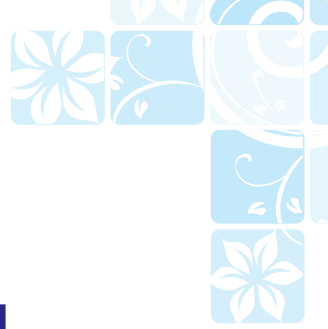
เมื่อพูดถึงเรื่อง “กรรม” ทุกคนย่อมรู้จัก เพราะคำว่า “กรรม” แปลว่า **การกระทำ** เป็นคำกลางๆ ยังไม่ระบุชี้ชัดลงไปว่า “ดี หรือ ชั่ว”

ต่อแต่เมื่อเติมคำนำหน้าเข้าไปจึงจะรู้ เช่น เติม “กุศล” เข้าไป นำหน้าคำว่า “กรรม” กลายเป็น “**กุศลกรรม**” แปลว่า **กรรมดี** หรือ **การกระทำที่ดี**

ถ้าเติมคำว่า “อกุศล” เข้าไปนำหน้าคำว่า “กรรม” ก็กลายเป็น “**อกุศลกรรม**” แปลว่า **กรรมชั่ว** หรือ**การกระทำที่ไม่ดี**

ดังนั้น ทุกคนที่เกิดมา
ย่อมมีกรรมด้วยกันทุกคน
บางคนได้ดีมีความก้าวหน้า
เพราะทำกรรมดี
หรือความดีบันดาล
บางท่านได้ยากเดือดร้อน
ก็เพราะกรรมอีกเช่นกัน
แต่เป็นไปในฐานะตรงกันข้าม





ชีวิตเรา มีใครเป็นผู้ลิขิตให้เป็นไป

ทางพระพุทธศาสนา มีภาชิตร์รับรองไว้ว่า **กมมํ สุตเต วิภชตี** **ยทิทํ หีนปปลมิตตตาย** แปลว่า **กรรมเท่านั้น ที่จำแนกสัตว์ให้ตีเลว** **ต่างกันไป** ท่านทั้งหลาย โปรดทำความเข้าใจไว้เถิดว่า ความสุข ความสำเร็จต่างๆ ในชีวิต ที่แต่ละคนแต่ละท่านมีนั้น ล้วนเกิดจาก เหตุที่เราประกอบขึ้นทั้งนั้น คือ ต้องยอมรับกันว่า **“กรรม”** นี้แหละ เป็นผู้บันดาล ชีวิตจะดี จะชั่ว ก้าวหน้า ถอยหลัง หรือรุ่งโรจน์สดใส แม้จะไม่ได้ถึงขั้นโชติช่วงชัชวาลก็ตาม หาใช่เป็นเพราะพระพรหม หรือพระเจ้าเป็นผู้ลิขิตให้เกิดมี ดังที่บางท่านเข้าใจก็ไม่

แต่ว่าชีวิต จะสุข จะทุกข์ จะขาดทุน หรือมีกำไร ขึ้นอยู่กับ กรรม คือ การกระทำเท่านั้น มิใช่เพราะสิ่งอื่น หรืออำนาจภายนอก บันดาลให้ ดังคำที่ท่านกล่าวไว้ว่า...



มิใช่เทवादอกมาอุ้มสม
มิใช่พระพรหมดอกมาเสกสรร
มิใช่ศุภรเสาร์หรืออาทิตยจันทร์
จะมาดลบันดาลให้เราชั่วดี
แต่กรรมลิขิตชีวิตของคน
จะยากดีมีจนก็สุดแต่วิถี
กฎแห่งกรรมทำดีได้ดี
ถ้าทำชั่วแล้วก็มีแต่เลวทราม



รู้ดี ไม่ทำดี

รู้ชั่ว ไม่เว้นชั่ว คือ ตัวก่อเกิดปัญหา

จะเห็นว่ากรรมเท่านั้นเป็นผู้ลิขิต ท่านจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม แต่องค์ผู้บรรยายขอยืนยันว่า ทางพระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อกรรม ดังนั้น ชีวิตเราจะเสื่อมหรือเจริญขึ้น ก็อยู่กับกรรมที่เราประกอบขึ้น

อะไรบ้างล่ะเป็นความดี ความชั่ว แท้จริงเรื่องเหล่านี้อยู่ในวิสัยที่ตัวท่านย่อมจะพิจารณา และเข้าใจได้ด้วยตนเอง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้น มันเริ่มจากตัวท่านเองทั้งนั้น

แต่ก็นั่นแหละ สังคมไทยเรามักจะมีจุดอ่อนเสมอ สังคมไทยที่เกิดปัญหาเดือดร้อนทุกวันนี้ ไม่ใช่เกิดจากผู้ไม่รู้ ล้วนเกิดจากผู้รู้ทั้งสิ้น เข้าตำราที่ว่า **“ผู้รู้ดี แต่ไม่ทำดี ผู้รู้ชั่ว แต่ไม่เว้นชั่ว”** เสียส่วนมาก นี่ต่างหาก คือ ต้นตอที่ก่อให้เกิดปัญหา

ถ้าทุกคนรู้ดีแล้วแข่งขันกันทำดี รับรองสังคมต้องปลอดภัย ในเรื่องของการรู้ดี แล้วแข่งขันทำดีนั้น อยากรเสนอหลักการความรู้ดี ที่เป็นเหตุให้เกิดประโยชน์สุข เป็นคำกลอนสอนใจว่า

รู้จักพอ	ก่อสร้าง	ทุกสถาน
รู้จักกาล	เวลา	พาสุกใส
รู้จักตน	พันทุกข์	พาสุขใจ
รู้จักใคร	ไม่สู้	รู้จักตน.
รู้ให้จริง	สิ่งที่มี	ทั้งดีชั่ว
รู้ให้ทั่ว	เข้าใจจริง	สิ่งที่หมาย
รู้สิ่งดี	จงพินิจ	ให้ตั้งใจ
รู้สิ่งชั่ว	จดจำไว้	ห่างไกลเลย.





รู้สำนึกหน้าที่ ทุกชีวิตจะปลอดภัย

แต่เท่าที่ปรากฏในทุกวันนี้ มักจะมีแต่ผู้รู้ชั่ว แล้วแข่งขันกัน ประกอบความชั่ว จึงเป็นเหตุให้สังคมมีตัวร้ายระส่ำระสาย โดยเฉพาะใน ส่วนบุคคลผู้เป็นข้าราชการ ซึ่งมีหน้าที่ทำงานเพื่อให้เกิดความชุ่มชื้น ใจแก่ประชาชน ถ้ามีจิตสำนึกทำหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบ ตามที่รู้ และได้รับมอบหมาย ข้าราชการจะนารักไม่น้อย เท่าที่เป็นอยู่... มีแต่ รับ “ชอบ” ส่วน “ผิด” ปฏิเสธ เรื่องนี้ก็ทำให้เกิดปัญหาเช่นกัน

หรือแม้ว่าท่านจะเป็นสามัญชนธรรมดา ก็เชื่อว่าอะไรหน้าที่ ทุกชีวิตที่เกิดมามีหน้าที่ที่ต้องจัดต้องทำแตกต่างกันไป ซึ่งทำให้ ชีวิตไม่ไร้ค่า และคุณค่าของชีวิต ก็เคยมีผู้ลิขิตเขียนเตือนใจว่า



ดีมาก
ที่ไม่ยกยอก
เงินบริษัท

ผมเอาเงิน
มาคืนครับ

ค่าของคน
อยู่ที่ผลของงาน
ค่าของงาน
อยู่ที่การกระทำ
ค่าของการกระทำ
อยู่ที่การทำดี

จึงใคร่ขอเสนอวิธีคิดว่า ขณะที่ท่านทำงานทุกอย่างนั้น คือ ท่าน กำลังประกอบกรรมดี ทั้งเพื่อประโยชน์สุขส่วนตน และส่วนรวมคือ ประเทศชาติ แต่ความมั่นใจในงานที่ทำ นอกจากปัญญา คือ ความรู้แล้ว ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะควบคุมทุกขณะ ทั้งนี้ เพื่อมิให้งานนั้นพลาด เหมือนขับรถถ้าขาดสติสัมปชัญญะแล้ว แทนที่จะไปสู่จุดหมาย ปลายทาง ก็จะกลายเป็นว่าจุดหมายปลายทางนั้นคือป่าช้า



อยากมีชีวิตก้าวหน้า เราหม่า...(เลิก) กัณหะ

ดั่งได้กล่าวไว้แต่ต้นว่า กรรมเป็นผู้บันดาลให้ทุกอย่างเป็นไปได้ ทำดี กรรมก็บันดาลให้ได้ดี ทำชั่ว ก็บันดาลให้ได้ชั่ว แล้วตัวท่านละ อยากให้ กรรมชนิดไหนมาบันดาล อยู่ในวิสัยที่ท่านจะเลือกทำได้ด้วยตนเอง

เคยให้ข้อเสนอว่า อะไรก็ตามที่เป็นความชั่ว ทำให้ชีวิตมัวหมอง สังคมรังเกียจเหยียดหยาม ควรได้แก้ไขเสียใหม่ แก้นิสัยสันดานให้ดี โดยเฉพาะสิ่งที่จัดว่าเป็นกรรมชั่วไม่ดี ควรแก้ไขด้วยการเลิก, ละ, เสีย นับแต่วันนี้ไป ในสังคมปัจจุบันนี้ อยากจะขอให้เลิกความชั่ว ซึ่งเป็น มลทินของชีวิตสัก ๑๐ อย่าง คือ

เลิกดื่มเหล้าเข้าบาร์

เลิกบ้ำกามารมณ

เลิกนิยมฟุ้งเฟ้อ

เลิกเห่อยศเห่อศักดิ์

เลิกรักผัว-เมียเขา

เลิกจับเจ้าเกียจคร้าน

เลิกทำงานเอาหน้า

เลิกเจรจาเสียดสี

เลิกเป็นหนี้เป็นสิน

เลิกหากินด้วยการทุจริต

ทำอย่างไร
โตขึ้น
อนาคตเรา
จะก้าวหน้า



ทำตามคำสอน
ท่านเจ้าคุณอาจารย์ลี
เจริญแน่



ทั้ง ๑๐ อย่างนี้ เป็นวิธีของกรรมชั่ว ที่จะทำให้ตัวเราหมองหมิ่น จะอธิบายพอให้เห็นความหมาย เพื่อไม่ให้ชีวิตติดอยู่ในวังวนอกุศลกรรม ดังต่อไปนี้



๑ เลิกดื่มเหล้าเข้าบาร์

การดื่มเหล้าเข้าบาร์นั้น เป็นการนำพาตนเข้าสู่หลุมบ่อแห่งอบายมุข หนทางแห่งความหายนะ บางคนถือว่าการดื่มเหล้า เป็นเหตุให้เกิดความเป็นมิตร ผู้ไม่ดื่มเหล้าถือว่าเซย นี่เป็นการสร้างค่านิยมผิดๆ บางคนเหล้าเข้าปาก ความยากหายไป เกิดปัญหาทุกข์ร้อนอะไร นิยมแก้ไขดับทุกข์ด้วยน้ำสุรา แต่สุดท้ายก็กลายเป็นว่า สิ่งของตัวเอง นำมาดับทุกข์นั้นแหละ ฆ่าผู้ดื่มเสียเอง หรือไม่บางคนต้องบ้านแตกสาแหรกขาดก็เพราะ “เหล้า”

แต่ในยุคสมัยใหม่มีผู้ดัดจริต คิดบัญญัติศัพท์ขึ้นมาใหม่ เรียกเสียเพราะพริ้งว่า “น้ำกระชับมิตร” ซึ่งที่จริงอยากจะเรียกว่า “น้ำอุบาทว์” เสียมากกว่า เพราะ อุบาทว์ แปลว่า เหตุให้เกิดความแตกแยก ท่านเห็นด้วยไหม ?



ด้วยเหตุนี้ คนโบราณไทยจึงกล่าวเตือนใจไว้ว่า “จงกินแต่พอ่อม ชิมแต่พอดี เป็นหนี้แต่พอประมาณ” อย่ากินเผื่อ เพราะ... “สุรา สุรา ไม่ใช่ยารักษา เพิ่มกองกิเลส ทำคนให้เป็นบ้า สุรา สุรา พาให้เกิดวิบัติ ความชั่วสารพัด เกิดวิบัติเพราะสุรา”

และท่านว่า นรกขุมที่มีผู้นิยมตกมากที่สุดนั้น ได้แก่ ขุมสุราบาน ท่านจึงกล่าวถึงพิษภัยสุรา ว่าเป็นเหตุให้ชีวิตเป็นไปต่างๆ นานา เช่น พาห่อลงนรก พาวกสู่โรค เสื่อมโชคเสียสิน เพื่อนหมิ่นเมียหนี เป็นหนี้ตกงาน ตกงานเป็นซ้ำๆ ไม่อยากเป็นดังว่าอย่าดื่มสุราก็แล้วกัน



๒ เลิกข่าวการมณีน

ต้นตอของเวรกรรม ที่ทำให้สังคมมนุษย์ไม่สงบสุขในปัจจุบันนี้ อีกเรื่องหนึ่งก็คือ **ความมกมากในกาม** หากจะแก้ก็ต้องแก้ด้วยเห็นโทษภัยซึ่งมีพระพุทธรูปจัน ตรีสโทษกามไว้ว่า “**กามทั้งหลาย ไม่เพียงไม่ยั่งยืน มีทุกข์มาก มีพิษมาก เหมือนก้อนเหล็กที่ร้อนจัด เป็นต้นตอแห่งความคับแค้นทั้งปวง มีทุกข์เป็นผล**”

ดังนั้น กลอุบายที่จะช่วยป้องกันใจไม่ให้มกมากในกามคุณ ก็คือ

ไม่เห็นแก่กาม ไม่ตกเป็นทาสกาม **ความใคร่ หรือความสุขทางเนื้อหนัง**

ไม่ตามใจอยาก ไม่ตกเป็นทาสตัณหา **ความต้องการที่ไร้ขอบเขต**

ไม่มากคู่เคียง ไม่เป็นฉาบหลายฉิ่ง หลึงหลายชาย เป็นต้น

แต่หลายคนหลายท่านก็อาจนึกแย้งในใจว่า เรื่องกามา ความใคร่ที่เรียกกันง่าย ๆ ว่า เรื่องในมุ้งนี้ ห้ามกันยากยิ่ง เพราะมันเป็นสิ่งธรรมดาของชาวบ้าน ซึ่งก็ไม่ได้คัดค้านอะไร แต่ก็อยากให้ข้อคิดว่า เรื่องความใคร่ แม้เป็นเรื่องปกติธรรมดาของโลกก็ตามที แต่ผู้ที่มีปัญญาเขาจะหาทางกันตนกันใจให้หลุดพ้นจากบ่วงกาม หรืออย่างน้อยก็ให้รู้เท่าทันพิษภัยของความใคร่ ไม่หลงมัวเมาเสพอย่างคนขาดสติ ไม่คิดหน้าคิดหลัง ดังนั้น

การมณีน ถึงจะเป็นเรื่องทีลด ละ เลิก ไม่ได้ง่ายดาย แต่ก็ป้องกันพิษภัยของมันได้ ซึ่งก็คล้ายโรคร้ายบางชนิดที่ยังคิดหาวิธีรักษาให้หายขาดยาก แต่หากรู้วิธีป้องกัน โรคนั้นมันก็ไม่เกิดกับตัวเรา





๓ เลิกนิยมพุ่งเพื่อ

การทำตัวเท่าเสา เกาเท่าพ้อม เพื่อดูดซอร์ความมั่งมีศรีสุข
จับจ่ายไม่เลือก ไม่รู้จักประมาณฐานะ นี่ถือว่าเป็นเหตุให้ล้มจม
บางท่านรายรับกับรายจ่ายไม่สมดุลกัน เป็นเหตุให้ชักหน้าไม่ถึงหลัง

โบราณยังว่า ถ้าจะให้มียู๋ มีกิน มีใช้ ต้องทำชีวิตให้ได้ครบ
๓ ราย คือ **รายรับ รายจ่าย รายเหลือ** มีแต่รับ มีแต่จ่าย ไม่มีเหลือก็ยู่ง
จะเห็นว่า **ตัวเหลือ** นี่สำคัญที่สุด ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒา-
โฆษาจารย์ วัดสามพระยา ได้กล่าวไว้ว่าคิดต่อนหนึ่งว่า **ถ้ามีเงินใช้
ได้เกินเสีย...อย่างนี้ รวย ถ้าเสียเกินได้ ใช้เกินมี... อย่างนี้ จน**

คนเราส่วนใหญ่ที่ไม่พอกินพอใช้กันอยู่ทุกวันนี้ สาเหตุหนึ่งก็
เกิดจากความไม่รู้จักพอดี ที่เรียกว่า **พุ่งเพื่อ** นี่แหละ ทำหน้าใหญ่
ใจใหญ่ เข้าในลักษณะตำราที่ว่า



มีเงิน	เพลินจ่าย	สบายจิต
บหมี่	ไม่คิด	แลหลังหน้า
ทำตนใหญ่	ใจกว้าง	ทางข้างมา
พอเงินหมด	งำหน้า	อุราโรย

อุบายวิธีที่จะช่วยให้พ้นกรรมข้อนี้ คือ ต้องมีคุณธรรมข้อ **สันโดษ**
ได้แก่ **ความพอดี** ดังคำที่ว่า **รู้จักพอ ก่อสุขทุกสถาน** ถ้าท่านพอใจ
ตามมียินดีตามได้ ขณะใดไม่มีสิ่งที่เราชอบ ก็จงชอบสิ่งที่มี แล้ว
ท่านจะมีความสุข แต่ถ้าท่านไม่รู้จัก พอ-ดี หย่อนดี หรือเกินดี
ท่านจะมีแต่ทุกข์ จำไว้ว่า **ถ้าขาดสันโดษ ระวังจะต้องกระโดด..!**



๔ เลิกเหนื่อยศเหนื่อยศักดิ์

ความจริงยศศักดิ์นี้ มีความจำเป็นในการปกครองบ้านเมือง ถ้าใช้ในทางที่ถูก ยศถาบรรดาศักดิ์ก็เป็นของมีค่า มีความหมาย เป็นสิ่งเชิดหน้าชูตามีเกียรติทั้งแก่ตนเอง วงศ์ตระกูลนั้นๆ อีกประการหนึ่ง **ยศศักดิ์** ก็เสมือนหัวโขน คนไหนไปหลงมัวเมาเข้าแล้ว ชีวิตไม่แคล้วต้องสิ้นหวัง ดังคำที่ว่า **“ลืมหูลืมตาอ้าปาก ยังไม่มีมดตามหาได้ แต่ใครลืมหูลืมตา คนนั้น อากาหร่าน่าเป็นห่วง”**

เรื่องคนเหนื่อยศเหนื่อยศักดิ์นี้ ก็มีเรื่องเล่าให้ขำขัน แต่ก็ครบครันด้วยสาระเตือนใจไว้ว่า มีกระต่ายนายหนึ่ง เป็นคนประพฤติปฏิบัติชอบ เป็นที่รักของครอบครัว และคนในหมู่บ้าน วันหนึ่งทางอำเภอ ก็เชิญเขาไปประชุม เสร็จแล้วก็แต่งตั้งให้เป็นกำนัน ทุกวันที่ผ่านมา เขาก็นั่งทานข้าวกับลูกเมียอย่างเอร็ดอร่อย



แต่วันนี้ หลังกลับจากประชุมมา ลังลูกเมียให้หาข้าวไว้คนละสำรับ จัดอาหารไว้คนละถาด แล้วก็วางมาดแยกไปนั่งทานคนเดียว

ฝ่ายเมียก็อดใจไม่ไหว จึงถามไปว่า **เป็นอะไรไปล่ะพี่ ทุกวันก็ตีๆ กินข้าวด้วยกัน แต่วันนี้ ทำไมตัดจริดจะกินข้าวคนเดียวลำพัง** ข้างฝูผู้กำลังเหนื่อยศเหนื่อยแล้วไปว่า **ต่อไปกินข้าวด้วยกันไม่ได้แล้วนะ เพราะวันนี้ เขาตั้งพี่เป็นกำนัน...**

ต่อจากนั้น ก็ไม่ทราบว่าจะเกิดอะไร แต่ก็ได้ข้อคิดที่ว่า **ยศ ลพฐาน มขุเขย** แปลใจความว่า **ได้ยศก็อย่าประมาท ได้อำนาจก็อย่ามัวเมา**



๕ เลิกรักผิว-เมียเขา

ธรรมดาว่า สามี-ภรรยาของใคร ใครเขาก็ต้องหวง ใครถูกแย่งสามีแย่งภรรยาไป ก็ยอมไม่พอใจ และโต้ตอบคนมาแย่งนั้นด้วยวิธีรุนแรง ถึงกับฆ่ากันตายไปข้างก็ยังมี แม้ในเรื่องของวรรณคดีก็ปรากฏเรื่องราวเหตุร้ายที่เกิดจากผิดผิวผิดเมียกัน ถึงขั้นเป็นสงครามระหว่างเมือง ดังเรื่องรามเกียรติ์ เป็นต้น สำหรับคนไม่เชื่อเรื่องนิทาน ก็หาอ่านได้จากข่าวหนังสือพิมพ์ ข่าวประจำวัน มีให้เห็นกันอยู่มิว่างเว้น ทำเช่นไรที่จะทำให้เรื่องเลวร้ายนี้หมดไปได้บ้าง



กลวิธีอย่างหนึ่ง ซึ่งช่วยยับยั้งใจไม่ให้คิดล่วงเกินคู่ครองของใคร นั่นคือ ให้เปลี่ยนแนววิสัยคิด เช่น มองเมียเพื่อนเป็นเสมือนแม่เรา มองผิวเขาเสมือนพ่อบังเกิดเกล้าตน ก็จะดลให้หักห้ามใจได้อย่างแน่นแท้

แต่การที่จะเข้าใจจนเห็นอานิสงส์คำสอนนี้อย่างแจ่มชัด ก็ด้วยหัดสังเกตดูว่า ทุกคราที่เข้าไปหาพ่อแม่บังเกิดเกล้า เรารู้สึกอย่างไร เคยนึกพาดพิงไปถึงกามกิเลส การสมสู่อยู่ร่วมตามประสาผิวเมียหรือไม่ ก็จะจับความรู้สึกได้ว่า ไม่เป็นอย่างนั้นเลย มีแต่ความรู้สึกเคารพให้เกียรติ เรื่องจะลบลู่เซิงซู้เซิงสาวนั้นไม่มี

ทีนี้ก็ให้อาความรู้สึกละเอียดไปใช้กับหญิงอื่น ชายอื่นดูบ้าง ก็จะช่วยยับยั้งใจไม่ให้คิดล่วงเกินลอบทำชู้กับคู่ครองของใครเขา มีแต่จะยกย่องให้เกียรติเท่านั้น ถ้าคิดกันได้ดังที่ว่า ปัญหาด้านศีลธรรมเรื่องผิดผิวผิดเมียก็จะไม่มี คดีอันน่าอัปยศบัดนี้ก็คงไม่เกิด



๖ เลิกจับเจ้าเกียจคร้าน

มีคำพูดน่าคิดอยู่คำหนึ่งว่า “ฐานของตึก คืออิฐ ฐานของชีวิต คือการศึกษา” แต่อตมภาพอยากแถมให้โดยไม่คิดตั้งค่อีกว่า “**کانของชีวิต คือความขยัน**” อันตึกสูงใหญ่ลึบนับสิบๆ ชั้น ยึดกันอยู่ได้ ไม่แยก ไม่ทรุด ก็เพราะมีคานคอยยึดพยุงจุดไว้ ฉันทัด **ชีวิตคนเช่นกัน จะไม่ทรุดก็เพราะอาศัยคุณธรรม คือ ความขยัน คอยค้ำยันไว้** ฉันทันนั้น

อย่าลืมนะว่า ชี้เกียจ เป็นแมลงวัน ขยัน เป็นแมลงผึ้ง ให้ดูชีวิตของสัตว์ ๒ ชนิดนี้ ว่าอย่างไรมีโอกาสอดดมสิ่งหอมหวาน น่าชื่นใจกว่ากัน ดังนั้น **ความเกียจคร้าน จึงเป็นเหมือนมารร้ายที่คอยทำลายชีวิตให้ตกต่ำได้** ใครก็ตามที่ปราศจากความวิริยะอุตสาหะ และไม่ประกอบกิจที่จะยังประโยชน์ให้เกิดแก่ตนและสังคมแล้ว แม้จะมีชีวิตยืนยาวนานเพียงใด ก็หาได้มีประโยชน์อันใดไม่ โปรดจำไว้ว่า

ไม่มีใครเป็นเศรษฐี เพราะความขี้เกียจ
ไม่มีใครได้ดิบได้ดี เพราะความขี้เกียจ
แต่ได้ดิบได้ดีเป็นเศรษฐี เพราะความขยัน
คนขยัน จึงมีเสน่ห์น่ารักใคร่
แต่คนขี้เกียจ มีแต่เสน่ห์จัญไรติดตัว



ฉะนั้น ถ้าประสงค์จะไม่ติดกรรมเรื่องความยากจน ต้องเป็นคนขยันเข้าไว้ คนโบราณยังสอนใจว่า **ขยัน** มาจากคำว่า **ขายน** คือคนขยันจะต้องใช้ขายนพื้นเพื่อทะยานก้าวไปข้างหน้า ถ้าคนขี้เกียจนี้ไม่ได้ใช้ขา แต่ว่าใช้หลังยัน คือ นอนหลับจับเจ้าเรื้อยไป จึงต้องเตือนใจตนอยู่เสมอว่า **หลังเขาเอามีไว้สู้ฟ้า มิใช่ตั้งท่าจะเอาแต่นอนลูกเดียว**



๗ เลิกทำงานเอาหน้า

มีคำโบราณกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “ทำบุญเอาหน้า ภาวนากันตาย” หมายถึงว่า **ทำดีด้วยความไม่บริสุทธิ์ใจ แต่ต้องการหาคะแนนใส่ตัวเอง** เหมือนบางท่านชอบทำดีต่อหน้า พอลับหลังนั่งแต่งตัว หวีผม ผัดหน้า นี่เอกลักษณ์การทำงานของคนบางคน ตนทำอะไรก็ตาม ถ้าไม่มีใครเชียร์หรือสรรเสริญเยินยอแล้ว มีความรู้สึกว่าทำไปก็ไร้ประโยชน์

พูดถึงเรื่องนี้ที่ไร ทำให้นึกถึงบทเพลงพระราชนิพนธ์ของในหลวงรัชกาลปัจจุบัน ความตอนหนึ่งว่า

...จะแน่วแน่แก้ไขในสิ่งผิด
จะรักษาดีจนชีวิตเป็นสุขผอง
จะยอมตายหมายให้เกียรติดำรง
จะปิดทองหลังองค์พระปฏิมา...



ความจริง ประสงค์จะเอาใจความเฉพาะท่อนท้ายที่ว่า “**จะปิดทองหลังองค์พระปฏิมา**” เท่านั้น **บทเพลงนี้** ในหลวงพระองค์ทรงชักชวนให้ประชาชนทำความดีด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ว่าจะต่อหน้าหรือลับหลัง ใครจะเชียร์จะชมหรือจะนินทาไม่คำนึง

เป็นที่น่าสังเกตว่า ปัจจุบันคนปิดทองพระ มักปิดเฉพาะหน้าพระ ส่วนหลังพระปล่อยให้ฝุ่นเกาะขาดคนสนใจ การปิดทองหน้าพระเหมือนทำดีต่อหน้า ลับหลังไม่มีใครเห็นก็เลยไม่ยอมทำ **แต่ปิดทองหลังพระ เหมือนทำความดีโดยไม่มีใครชม ใครจะเห็นหรือไม่ไม่สนใจ** เพราะถือคติว่า “**ทำดีเพื่อดี ไม่ใช่ทำดีเพื่อดัง**” ดังนั้น มาเลิกทำดีเพื่ออยากดังกันเสียตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปเถิด



๘ เลิกเจรจาเสียดสี

อาวุธสำคัญของคนอย่างหนึ่ง ก็คือ **ปาก** จะได้ดีมีสุข จะอึดหรืออด ขาดทุนหรือกำไร ก็อยู่ที่การใช้ปากเจรจาพาที ท่านสุนทรภู่บรมกวีของไทย ยังกล่าวไว้ว่า

ถึงบางพุด	พุดดี	เป็นศรีศักดิ์
มีคนรัก	รสถ้อย	อร่อยจิต
แมนพุดหัว	ตัวตาย	ทำลายมิตร
จะขอบผิด	ในมนุษย์	เพราะพุดจา
เป็นมนุษย์	สุดนิยม	ที่ลมปาก
จะได้ยาก	โหยหิว	ด้วยชีวหา
แมนพุดดี	มีคน	เขาเมตตา
จะพุดจา	พิเคราะห์	ให้เหมาะสม



ดังนั้น ผู้ที่ชอบใช้คำพุดทิ่มตำเสียดแทงให้ผู้อื่นสะดุ้งผวาเจ็บแสบเสียหาย พวกนี้เขาเรียกว่า **มุขสัตติ** คือ **คนปากหอก**

คนบางพวก พุดที่ไหน แดกกันที่นั่น เคยรักกันก็เกลียดกัน เคยเป็นมิตรสหายก็กลายเป็นศัตรู อยู่ด้วยความหวาดระแวง กินแหนงแคลงใจกัน ท่านเรียกคนประเภทนี้ว่า **ปากขวาน** คือ **คนพุดขวานผ่าซาก**

เมื่อทราบอานุภาพของปากเช่นนี้ จะเจรจาพาทีกับผู้ใด ก็ต้องใช้ปากพุดเรื่องที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ เป็นทางที่จะก่อให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีกันระหว่างคนในชาติ ศาสนา คนร่วมสังคม ตลอดไปจนถึงคนในครอบครัว การพุดจาที่จัดว่าสร้างสรรค์ นั่นคือ **พุดอ่อนหวาน พุดประสานสามัคคี พุดมีสาระ** พุดอย่างนี้มีแต่ประโยชน์ โทษไม่มีแน่แท้



๓ เลิกเป็นหนี้เป็นสิน

ชีวิตที่ขาดความสุข ก็แสดงถึงว่า คนผู้นั้นกำลังมีทุกข์ทั้งกาย-ใจ อะไรเล่าที่เป็นสาเหตุให้คนเราพบความทุกข์ ซึ่งมีมากมายหลายอย่าง หนึ่งในเรื่องทุกข์ยอดฮิตของชีวิต นั่นคือ การเป็นหนี้ ดังมีพระบาลีรับรองไว้ว่า **อิมทานันฺ ทุกฺขํ โลกเ** แปลเป็นใจความได้ว่า **ในโลกนี้ เมื่อเป็นหนี้เขา ตัวเราจะมีทุกข์**

มันทุกข์อย่างไร ที่จริงไม่อยากสาธยายอะไรมากนัก เกรงว่าจักไป สะเทือนใจใครต่อใครเข้าให้ แต่ก็อดไม่ไหวด้วยใจปรารถนาจะให้ข้อคิด เพื่อให้ท่านพ้นทุกข์นั้น ว่ากันว่า...

ความทุกข์ของคนเป็นหนี้ นั้นร้อนรุ่มเสียยิ่งกระไร ด้วยไหนจะคำนึงถึงต้น ไหนจะพะวงดอกว่าจะบานปลาย



ครั้งไม่มีจะใช้ตามกำหนดหมาย เขาก็ฟ้องร้องให้เป็นคนล้มละลาย ต้องสิ้นเนื้อประดาตัวเอาง่ายๆ หรือในกรณีที่เป็นหนี้เป็นสินกับคนที่ รู้จักมักจี่กันยิ่งสำคัญนัก เพราะทำให้จากคนเคยรักกัน พลันมา แปรเปลี่ยนเป็นคู่อาฆาตบาดหมาง หากหาทางใช้หนี้คืนเขาไม่ได้ คำโบราณยังว่าไว้ **“เงิน เป็นมิตรเมื่อกู้ เป็นศัตรูเมื่อทวง”**

และคนที่มีทุกข์เพราะหนี้สินนั้น มักเกิดจากการบริหารเงินไม่เป็น ขาดวินัยเรื่องจับจ่าย ใจเป็นทาสความอยากโดยไม่คำนึงถึงความจำเป็น ดังนั้น ถ้าไม่อยากมีหนี้สินให้เป็นทุกข์ใจ จะใช้สอยอะไรต้องคิดให้ดีกว่า จำเป็นหรือไม่ เพราะจ่ายหมดจะลำบาก จ่ายมากจะยาวนาน กาลใด ขาดความพอดี แล้วหนี้สินจะตามมาแน่นอน



๑๐ เลิกหากินด้วยการทุจริต

ท่านทั้งหลาย ภัยร้ายในชีวิต ที่เป็นเหตุตัดความก้าวหน้าทุกด้าน อีกประการหนึ่ง นั่นคือ **ความไม่ซื่อสัตย์สุจริต** เรื่องความซื่อตรง ซื่อสัตย์นี้ เป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นมากในการดำเนินชีวิตของคน ทุกชนชั้น

แต่ปัจจุบันบางคนมักมีความเห็นผิด คือ **เห็นความซื่อ เป็นความโง่ เห็นความคดโกง เป็นความฉลาด** ผู้มีความเห็นวิปริตเช่นนี้ จึงนิยมชมชอบในการเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น โดยประเมินค่าตนเองว่า **ฉลาดกว่า** **เหนือกว่า**ผู้อื่น



ทุจริต แต่เด็กอย่างนี้ ระวังไม่มีอนาคต



ดังนั้น ผู้หวังความเจริญทั้งแก่ตนและสังคม ควรระมัดระวัง อย่าให้ความเห็นวิปริตดังกล่าวมีอำนาจเหนือจิตใจ **อย่าเห็นกงจักร เป็นดอกบัว** **อย่าเห็นชั่วเป็นดี** ควรมีทัศนคติว่า **ซื่อกินไม่หมด คดกิน ได้ไม่นาน** จึงขอสาธุชนทั้งหลายได้เข้าใจว่า การทุจริต การฉ้อราษฎร์- บังหลวง การโกง การกอบโกย อะไรต่อมิอะไร ดังปรากฏเป็นข่าว บ่อยๆ นั้น เป็นเรื่องที่เกิดจากความไม่ซื่อตรงทั้งสิ้น ฉะนั้น ความไม่ซื่อตรง จึงเป็นภัยอันตรายที่สุด ที่บ่อนทำลายความมั่นคงของชาติ

ส่วน**ความซื่อตรง** นับได้ว่าเป็นพลังภายในที่สำคัญต่อการ **พัฒนาชาติบ้านเมือง** โดยเฉพาะผู้มีอำนาจหน้าที่ในการปกครอง ควรยึดมั่นอยู่ในความซื่อตรง ความซื่อสัตย์ สุจริต ยุติธรรม และควร จะได้เป็นผู้นำ เป็นแบบอย่างของสังคม ในเรื่องซื่อสัตย์นี้ตลอดไปด้วย



พลิกจิตใหม่ เพื่อกู้ไขกรรมชั่ว

เรามาเปลี่ยนค่านิยม และปรับความรู้สึกกันใหม่เถอะท่านสาธุชน
กรรมใน ๑๐ ข้อ ที่กล่าวข้างต้น เป็นความชั่วไม่ตี ควรเลิก ควรละ
ซึ่งได้หยิบมาขยายความเท่าที่เห็นว่าจำเป็นที่สุดเท่านั้น

แต่ว่ากันตามความเป็นจริง คนเรามีโอกาสผิดพลาดกันได้ทุกคน
ดังโบราณว่า **“สี่เท้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้ผิด บรรพชิตยังรู้พลอ”**
และความชั่วที่ทำลงไปแล้ว จะด้วยกายวาจาหรือใจก็ตาม ย่อมแก้ไข
ให้กลายเป็นดีได้ โดยใช้วิธีแก้ไขตามแนวพุทธ คือ

ถ้ารู้ว่าตนทำชั่ว
ต้องรีบเลิก, ละ,
ถอนตัวขึ้นจากหล่ม
แห่งความชั่วนั้น
กลับจิต กลับใจ,
กลับกาย กลับตัว,
กลับหาง กลับหัว, กลับชั่ว ให้เป็นดี,
เลิกประพฤตชั่ว หันมาทำดี ชีวิตจะมีหวังขึ้น



อดีตเคยเป็นโจรร้าย ครั้นกลับใจยังได้บรรลุนิพพาน

องค์ลีมกาล

ขอจงจำให้มั่นว่า **“เลิกชั่วเสียที แล้วชีวิตจะดีขึ้นเอง”** นี้คือ
วิธีการแก้ไขกรรมตามหลักพุทธศาสนา ดังมีพระพุทธภาษิตรับรองว่า

ยสส ปาปํ กตํ กมฺมํ กุสเลน ปิถียติ
โสมนํ โลกํ ปภาเสติ อพฺภา มุตฺโตว จนฺทิมมา.

แปลว่า ผู้ใด กำจัดบาปที่ทำไว้แล้ว ด้วย (กระทำ) ความดี
ผู้นั้น ชื่อว่ายังโลกนี้ให้สว่างไสว ดุจพระจันทร์หลุดพ้นจากเมฆหมอก
อันปิดบัง ฉะนั้น



มาทำดีกันเถอะ

คนดี (เพราะทำดี) จะอยู่ที่สบาย จะจากไปที่สะดวก ตรงกันข้ามกับ **คนชั่ว** จะอยู่ที่ลำบาก จะจากก็ลำบาก

คนดีอยู่สังคมปลอดภัยไร้ปัญหา เหมือนท้องฟ้าไร้เมฆหมอก ยามตาย ผีก็หอม คือ คนไม่รังเกียจชกศพ กับอาลัยเสียชีวิต

ส่วนคนชั่วแม้อยู่สังคมก็เดือดร้อน คนชั่วอยู่ที่ไหนก็รุ่มรวยที่นั่น ยามตาย ผีก็เหม็น คือ ไม่มีใครอยากเข้าประคองศพ ไม่มีใครอาลัยเสียชีวิตในการจากไป

ดังนั้น **การทำดี** จึงเป็นงานสำคัญที่ทุกชีวิตต้องเรียกร้องแสวงหา ใครที่ทำดีอยู่แล้ว ก็พึงรักษาดีเดิมนั้นไว้ แล้วเพิ่มเติมดีใหม่ๆ ให้กับชีวิต ยิ่งขึ้นไป ดังคำที่กล่าวไว้ว่า

อันความดีทำได้
ถึงคราวตายจาก
ก็มีคนอยาก
ช่วยแบกช่วยหาม
ถ้าทำแต่ความชั่ว
ตัวก็เลวทราม
ถึงมีหน้าก็ต้องคว่ำ
เหมือนหอยโข่งหอยแครง



ความดีเท่านั้นที่จะทำให้หอมทั้งที่อยู่ (เป็น) และไม่มีกลิ่นเมื่อไป (ตาย) ท่านล่ะ ? อยากจะจากแบบไหน ให้เขาอาลัย หรือให้เขาสาบส่ง..!



มิตร ๓ ดี ชีวิตจึงมีสุข

ในตอนนี จะได้กล่าวถึงสิ่งที่เป็นเกสรของชีวิต สิ่งที่จะปรุงแต่งชีวิตให้เกิดคุณค่า คุณค่าชีวิตนั้น ดังที่กล่าวว่า **ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน ค่าของงาน อยู่ที่การกระทำ ค่าของการกระทำ อยู่ที่ทำดี** ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ความดีเป็นสิ่งที่ชีวิตต้องการ แต่มีปัญหาว่า **ดี นั้น อยู่ที่ไหน ?**

บางท่านบอก **ดี อยู่ที่ชอบ ดีแบบนี้อันตราย** เพราะใครชอบสิ่งใด ก็มักจะอ้างว่าสิ่งนั้นดี เช่น ชอบเหล้า ก็ว่าเหล้าดี ชอบบุหรี ก็ว่าบุหรีดี ชอบอะไร ก็ว่าสิ่งนั้นดี แล้วดีจริงๆ นั้นอยู่ที่ไหน



ดี สำคัญที่สุดที่จัดเป็น **ยอดดี** ก็อยู่ที่ตัวเรา ไม่ว่าจะ**เป็นรู้ดี** **สามารถดี** หรือ**ประพฤติดี** หากเราเสกสร้าง**ความดี** ให้เกิดให้มีขึ้นในตัวตนของเรา ยิ่งดีมากเท่าใด **ค่าของเราก็มากเท่านั้น**

ความรู้ดี ต้องอาศัยการศึกษา นับแต่เรียนจากครู ดูจากตำรา สดับปาฐะ ถ้าเบื่อฟัง เบื่อคิด เบื่อลิขิต เบื่อไต่ถาม ดังฤจะเรื่อนามว่าปัญญาชนคนรู้ดีได้

สามารถดี ต้องอาศัยการฝึกฝนปฏิบัติ จนเกิดความชำนาญขึ้น

ประพฤติดี ต้องอาศัยคุณธรรมหรือพลังทางศาสนาคอยฉีดยาจัด เป็นวัคซีนทางจิตอยู่ตลอดเวลา

กล่าวได้ว่า ต้นไม้ที่ขาดน้ำ ขาดปุ๋ย มีแต่เหี่ยวเฉารอวันตาย ฉะนั้นชีวิตก็เหมือนกัน หากปราศจากความดีเสียแล้ว ก็ไร้แก่นสาร เป็นชีวิตที่ขาดเสน่ห์ ฉะนั้น



ทำความดีทั้งทางกาย วาจา ใจ เท่านั้น

การก่อดี เป็นการสร้างเสน่ห์ให้แก่ชีวิต ทำชีวิตให้มีค่า ไม่ว่าจะ
จะเป็นดีทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ถ้าสงสัยว่า...

ดีทางกาย นั้นทำอย่างไร ? ก็เริ่มนับตั้งแต่ **การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต**
ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายซึ่งกันและกัน ไม่เป็นโจรปล้นทรัพย์ ปล้น
ความดีของผู้อื่น อ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ไม่ลั่นกระด้างคางแข็ง
ไม่เย่อหยิ่งจองหอง ล้วนแต่เป็นความดีทางกายทั้งสิ้น

ดีทางวาจา จำได้ว่า อดีตนายกรัฐมนตรีของเมืองไทยท่านหนึ่ง
เคยกล่าวไว้ว่า ก่อนพูด เราเป็นนายคำพูด พูดแล้ว คำพูดเป็นนายเรา
ดังนั้น **จะพูดอะไร ต้องพูดให้เกิดความกลมเกลียวรักกันเหมือนพี่**
ดีกันเหมือนน้อง ประองดองกันเหมือนญาติ ไม่แยกแตกสามัคคีกัน

ถ้าสามัคคี เรียกว่า **กลมเกลียว**

แตกสามัคคี เรียกว่า **ป็นเกลียว**

เข้าหน้ากันไม่ติด เรียกว่า **เขม็งเกลียว**

ฉะนั้น การที่สังคมแตกแยกร้างฉาน ก็เกิดจากการที่เราใช้ปากไป
ในทางทำลาย ขอบยุให้ร้าวตำให้ร้าว ตีฉินนินทาว่าส่อเสียด ไม่ยกย่อง
ให้เกียรติกัน คอยจ้องจับผิดซึ่งกันและกัน สุดท้ายต้องร้างฉานทะเลาะ
ขัดแย้งมีปัญหาต่อกันและกัน

ขึ้นชื่อว่าการทะเลาะวิวาทบาดหมางกันแล้ว ไม่มีผลดีใดๆ ทั้งสิ้น
ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะไหน และเป็นอะไรก็ตามเพราะ...

ทะเลาะกับเมีย **เพลียใจที่สุด**

ทะเลาะกับผัว **ปวดหัวที่สุด**



➔ เป็นการสร้างเส้นใยอันถาวรแก่ชีวิต



- ทะเลาะกับแฟน แค้นใจที่สุด
- ทะเลาะกับพ่อแม่ แย่ที่สุด
- ทะเลาะกับลูก ทุกข์ใจที่สุด
- ทะเลาะกับเพื่อนบ้าน รำคาญที่สุด
- ทะเลาะกับผู้ร่วมงาน ฟุ้งซ่านที่สุด
- ทะเลาะกับลูกน้อง มัวหมองที่สุด
- ทะเลาะกับนาย ฉิบหายที่สุด

นี่แหละท่านทั้งหลาย สิ่งที่น่าบ่อนทำลายความรัก ความมั่นคง ที่พึงระวัง **อันวจาชั่วตัวอุบาทว์ ช่างร้ายกาจเสียสุดที่ แม้นเป็นลูกพ่อแม่ก็ไม่ดี เป็นน้องพี่เขากักรำคาญ หากเป็นเมียผัวก็หน่าย ใครเข้าใกล้ก็รำวฉาน ขอบุญแรงแทนกัน ทำลายผลาญสามัคคี**

ฉะนั้น ทุกท่านจึงควรที่จะได้ใช้ปากให้เป็นไปในทางที่เกิดสันติสุข เกิดความเข้าใจ อย่าพูดให้เกิดความไขว้เขว ต้องวิเคราะห์ แล้วค่อยวิจารณ์ บางท่านวิจารณ์โดยไม่วิเคราะห์ จึงเกิดวิตก เกิดฟ้องร้องเป็นคดีความเสียก็มาก ต้องเสียชื่อเสียง เงินทอง เสียเวลา เสียไมตรี

เพราะเหตุนี้ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ ได้พระราชนิพนธ์บทกวีเตือนใจให้ได้คิดไว้บทหนึ่งว่า

**อันชาติใดไร้รักสมัครสมาน จะทำการสิ่งใดก็ไร้ผล
แม้้นชาติย่อยยับอันจน บุคคลจะสุขอยู่อย่างไร**



จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

ประการสุดท้าย **ติทางใจ** กายก็ตาม วาจาก็ตาม ทั้งสองส่วนนี้ จะเคลื่อนไหวหรือเป็นในทางดีได้ จำต้องอาศัยจิตหรือใจนี้เป็นผู้ควบคุมหรือสั่งการ เพราะใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ลำพังแต่จิตหรือใจอย่างเดียวก็น่าอาจพลาด หากจำต้องมีสติระลึกรู้คอยกำกับอีกด้วย โบราณกล่าวว่า **ถ้าสติมาปัญญาเกิด ถ้าสติเตลิดจะเกิดปัญหา**

ฉะนั้น ความสำนึกที่ตึงาม
จะเกิดขึ้นได้ ก็ด้วยอาศัย
การไม่เผลอสติ
รู้เท่าทันต่อกิเลส
ที่จะชักจูงใจไปในทางไม่ดี
ตั้งมีคำกล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า
ถ้ามีสติ จะทำให้มีสตางค์ ถ้าไม่มีสติ จะทำให้เสียสตางค์



สติ จึงเหมือนเซฟ ที่ คัท ตัดก่อนตาย เตือนก่อนความเสียหายจะเกิดขึ้น ดังพระบาลีว่า **สติ เตสํ นิवारณํ สติป้องกันความชั่วทั้งปวงได้**

การทำดีทางใจ จึงหมายถึง การผูกใจให้ยึดมั่นกับความดี เพราะหน้าที่ของใจที่สำคัญ คือ สละสลัดความชั่วออกไป แล้วหาความดีเข้ามาใส่ ป้องกันมิให้เวรภัยเกิดขึ้นมิให้เป็นพิษแก่ใคร ระวังมิให้เป็นภัยแก่ตัว รับ จำ คิด รู้ แต่ในเรื่องที่ดี คอยระวังมิให้โลก โกรธ หลงเกิดขึ้น หากเกิดต้องรีบแก้ รีบระงับก่อน เพราะ **โลก** ทำให้เสียเกียรติ **โกรธ** ทำให้เสียคน **หลง** ทำให้เสียทุกอย่าง



ถือดี อวดดี แข่งดี เป็นแต่ที่มิภัย

ท่านสาธุชนผู้สวดรับฟังทุกท่าน กุศลธรรมซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความดีทั้งหลาย เมื่อทำได้ครบทั้ง ๓ ทางแล้ว จะต้องระมัดระวังด้วย เพราะในความดีนั้น บางทีก็มีอันตรายแฝงอยู่



ทำไมในความดีจึงมีอันตราย
นั้นเป็นเพราะบางคน...
ทำดีแล้ว เอาดีไปถือ
กลายเป็นถือดี
ทำดีแล้ว เอาดีไปอวด
กลายเป็นอวดดี
ทำดีแล้ว เอาดีไปแข่ง
กลายเป็นแข่งดี
หนักเข้าก็เลยเกิดความเสียหาย
กลายเป็นความไม่ดีขึ้นมาแทน

อันความดีนี้ ใครทำใครได้ เป็นปัจเจกตั้งเฉพาะตัว เหมือนทานข้าว ไม่สามารถอ้อมแทนกันได้ ใครทานผู้หนึ่งก็อ้อม เราควรช่วยกันเสกสร้างความดีให้เกิดมีขึ้น **ไม่ควรจะเอาไปวัด ไปอวด แข่งโชว์ หรือยกดีของตนเพื่อเหยียบย่ำเหยียดหยามผู้อื่น** ทำดีกันอย่างนี้ จึงจะเป็นดีที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนสังคมประเทศชาติและพระศาสนา



ทำดีต้องมีหลัก

มีบางท่านทำดีแล้วยังมีอุปสรรคอยู่ จึงรู้สึกเป็นภัยต่อจิตใจของตน เลยมักจะบ่นเพื่อให้ได้ยินว่า ทำดีมากก็เยอะ เสียสละไปก็มาก แต่ความดีไม่ตอบสนอง คล้ายทำดีไม่ได้ดี เร่งจะให้ความดีผลิดอกออกผลให้ทันใจ

หลักการทำดี พระพุทธองค์ตรัสว่า **ต้องทำดีให้ถูกที่ ทำดีให้ถูกคน ทำดีให้ถูกเวลา ทำดีให้ถูกดี** ถ้าเข้าลักษณะนี้รับรองว่าดีแน่

ประการที่ ๑ ทำดีให้ถูกที่ เมืองไทยเป็นเมืองพระพุทธศาสนา ก็จริง แต่เป็นพุทธประภทจำวัดละครก็เยอะ เป็นพุทธเพียงสำมะโนครวก็มาก ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น เพราะขาดปัญญา ขาดเหตุผล จึงมีอาจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามความหมายของพุทธศาสนา ที่แปลว่า ศาสนาของผู้รู้ได้

ดูอย่างเช่น วัด เดิมเป็นแหล่งว่างเว้นจากเวรภัย เป็นเขตอภัยทาน เป็นแดนสวรรค์ แต่ปัจจุบันกลับใช้วัด เป็นที่กอบโกย โกงกิน เป็นสถานที่เพาะ เพิ่มความเลวสารพัด แทนที่จะเป็นแหล่งบริจาคทาน สมาทานศีล เจริญภาวนาเหมือนแต่ก่อนมา **ควรที่เหล่าทายกทายิกาจักได้หันกลับมาใช้วัดเป็นที่เพาะสร้างสติกันเถิด** โปรดจำไว้ว่า วัดเป็นแดนสวรรค์ มิใช่แหล่งอบาย ดังมีบทกลอนสอนใจคุณค่าของวัดว่า

อยู่ในวัดอย่าวัดแต่เสื่อหมอน	พระท่านสอนให้วัดดัดนิสัย
วัดทวารทั้งสามตามวินัย	อย่าปล่อยไว้หับดีวัดให้งาม
ไปในวัดวัดกายวาจาจิต	ทูลจริตผิดบทกฏพระห้าม
เข่นเมาเหล้าเข้าวัดจัดว่าทราวม	ถูกประณามว่าชนคนเกเร



ประการที่ ๒ ทำดีให้ถูกคน เช่น บางคนไปทำดีกับนักเลง ก็ถูกนักเลงข่มเหงเอา ทำดีกับโจร ก็ถูกโจรปล้นเอา ชาวนาไปทำดีกับ งูเห่า ก็ถูกงูเห่ากัดตาย ดังในนิยายอีศป **ทำเท่าใดก็ไม่เกิดผลดี มีแต่ ทุกข์โทษ เพราะทำดีผิดคน** ท่านทั้งหลาย...

พ่อแม่ นั่นแหละ คือ บ่อบุญของลูก
 สามเณร คือ บ่อบุญของภรรยา
 ครูอาจารย์ คือ บ่อบุญของศิษย์
 ทำให้ถูก ปฏิบัติให้ดี
 มีแต่คุณประโยชน์
 ไม่มีทุกข์โทษให้เดือดร้อน



ประการที่ ๓ ทำดีให้ถูกเวลา เรื่องกาลเทศะนี้สำคัญมาก บางคนทำดีก็จริง แต่บังเอิญไม่ถูกเวลา ไม่ถูกบรรยากาศ ก็อาจเสียหายได้ เวลาสงบไปสนุก เวลาเศร้าไปรื่นเริง เวลาบั้นเทิงกลับไปโศก ล้วนไม่ถูกกับกาลทั้งสิ้น บางราย ฝนตกซัดผ้า แดดออกถูบ้าน ผ้าแทนที่จะแห้งกลับชื้น ส่วนพื้นจะぬเมื่อใดก็ได้ กลับไม่ค้ำนึ่ง

ประการที่ ๔ ทำดีให้ถูกดี คือ **ทำดีเพื่อดี มิใช่เพื่อเกียรติยศ มิใช่เพื่อโก้ เพื่ออวดโชว์ หรือเพื่อคะแนน** ใครจะเห็นหรือไม่ มีถือเป็นอารมณ์ หลักการทำดีเพื่อดีนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า **ธมฺมํ จเร สุจฺจริตํ** แปลว่า **จงประพฤติธรรมให้สุจริต** คือ การทำความดีใดๆ ก็จงทำให้อาย่ย่อหย่อน ย่อท้อ อย่าบิดเบือน ถ้าจะบวชก็บวชให้ดี จะรักษาศีลก็รักษาให้ดี การทำดีที่สักแต่ว่าทำ ไม่ใช่เป็นการประพฤติธรรมให้สุจริต เพราะมิได้เกิดจากความจริงใจ ความบริสุทธิ์ใจ แต่อาจเกิดจากเสแสร้ง แกล้งทำไปอย่างนั่นเอง



คนเกิดไผ่ดี สำคัญอยู่ที่ใจ

และการทำบุญคุณความดีอะไร ท่านก็มีหลักเตือนใจให้คิดว่า ผู้ใดก็ตามหากทำดีแล้ว ต้องการให้คนเขาชมว่าดี อย่างนี้ **บ้า**, ถ้าทำดี เพราะอยากได้หน้า **วุ่น**, แต่ถ้าทำดีเพราะอยากได้บุญ **สงบสุข**

คำว่า **บุญ** เป็นชื่อของความสุภาพ
ทำดีแล้วอยากได้บุญ ก็คือ...
อยากได้ความสุขความสบาย
เป็นความสะอาดแห่งจิตใจ
ทำแล้วก็เกิดความสุภาพ
ว่าเราได้ทำดีแล้ว



ใครจะชมจะเชียร์หรือไม่ก็ไม่หวั่นไหว หนักแน่นมั่นคง อย่างนี้
ไม่มีโอกาสบ้า เพราะความฟุ้งซ่าน เป็นการทำดีด้วยไผ่ดี

หากทำดีด้วยไผ่เสียงชมเชียร์ พอใครไม่ชมไม่เชียร์ก็รู้สึกฝ่อ
เกิดท้อถอยผิดหวัง บางคนทำดีเพราะอยากได้เกียรติ อยากได้หน้า
เข้าลักษณะว่า หน้าใหญ่ ใจเดิบ ไม่มีก็ตองหา ไม่มาก็ตองไป จนก็
จะยืม เท่าไรเท่ากัน ดอกเบี้ยแพงขนาดไหนไม่หวั่น สุดท้ายนอกจาก
ไม่ได้หน้าแล้วยังถูกสมน้ำหน้า

ท่านสาธุชนทุกท่าน ความดีเท่านั้น ที่นำพาความสุขสงบมาให้
แก่ผู้เป็นเจ้าของนั้น ดังบทประพันธ์ค่าของความดี ทำให้ชีวิตมีสุขว่า

เราจะสุขหรือทุกข์เพราะสร้าง กรรมต่างๆให้ผลลตสนอง
เราทำดีมีสุขสมใจปอง ทำชั่วต้องได้ทุกข์แท้เป็นแน่นอน
เพราะฉะนั้น เมื่อยังไม่มีดีจงสร้างดีให้เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว

จงหมั่นเพิ่มพูนความดี และพยายามรักษาความดีนั้นไว้ สุดท้าย อย่า
ทำลายความดี จงรักษาความดี ประดุจเกลือรักษาความเค็ม ฉะนั้น



หยุดชั่วเลี้ยว มิสุขตลอดกาล

การสร้างความสุขในชีวิตนั้น นอกจากจะอาศัยหลักธรรม จำต้องอาศัยหลักศีลประกอบด้วย เพื่อช่วยให้สังคมโลกหยุดการเบียดเบียนกัน อันได้แก่ **หยุด กาย วาจา ใจ** เสียจากอกุศลทั้งปวงด้วยไม่ล่วงศีล ๕ คือ ๑) หยุดเบียดเบียนชีวิตร่างกาย, ๒) หยุดเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น, ๓) หยุดประพฤติผิดจารีตประเพณีในคนรัก คู่รักของผู้อื่น, ๔) หยุดพูดคำไม่จริง, ๕) หยุดทำลายสติปัญญาด้วยเว้นเสพลึงมีนเมา

ผู้หยุดได้ดังนี้ ชื่อว่าเป็นผู้มีความรักตน คนผู้นั้นย่อมหมดเวรสิ้นภัย ทำให้สังคมโลกเกิดสันติสุขและสันติภาพ รวมความว่า การดำเนินชีวิตทั้งส่วนตนและสังคม ถ้าจะอยู่กันให้ดีและมีความสุขนั้น ต้อง...

รักษาศีล
สิ้นเวรภัยค่ะ



อยู่ร่วมกันด้วยไมตรี
ยินดีในสิทธิของตน
ไม่สับสนในการประเวณี
เปล่งวาจีโดยศีลสัตย์
เคร่งครัดในความไม่ประมาท

ผู้ปฏิบัติได้ดังนี้ ชื่อว่ามีความประพฤติไม่ผิดพลาด ฉลาดในการดำเนินชีวิต เพราะนำหลักศีลธรรมไปปฏิบัติขัดเกลาจรต้อภัยสำหรับท่านที่ยังมีความประมาทในชีวิต ก็ควรจักได้ตั้งจิตหันมาเริ่มทำความดีเสียแต่วันนี้ เพราะไม่มีใครหรอกที่จะชั่วจนเกินโปรด จึงขอให้กำลังใจด้วยบทกลอนที่ว่า

ชั่วเจ็ดทีดีเจ็ดหนคนทั้งหลาย จงชวนขวยเฝ้าฝึกหมั่นศึกษา
ชั่วแล้วดีมีแล้วจนวนไปมา มีเวลากลับตัวอย่ากลัวเลย



ท่านทั้งหลาย อੰนกุศลกรรม
ใครทำแล้วยอมเอาดีได้ยาก ทั้ง
ลำบากภายหลัง ดังคำที่ว่า **ความชั่ว
ทำงานง่าย สบายแล้วลำบาก (ต้นง่าย
ปลายยาก), ความดีทำงานลำบาก
แล้วสบาย (ต้นยาก ปลายง่าย)**

เพราะฉะนั้น กรรมอันใดที่
ให้ผลเป็นความเดือดร้อนทั้งแก่ตน
และผู้อื่น ทั้งในปัจจุบันและอนาคต
แล้วละก็ ขอจงอย่าได้ประมาท
อย่าคิด อย่าพูด อย่ากระทำ

รู้จักรอ รู้จักรั้ง รวมทั้งรู้จักหลีกเลี่ยงหลบเว้นไปเสียให้ไกล ให้ยึดมั่น
ในพระพุทธวจนะที่ว่า ขึ้นชื่อว่าความชั่วแล้วนั้น ไม่ทำมันเสียเลย
ดีกว่า แล้วหันมาประกอบกรรมดี หนีกรรมชั่ว ด้วยทำทุกอย่างในทาง
ที่ชอบ ไม่ประกอบทุกอย่างในทางที่ผิด แล้วชีวิตท่านจะสุขทั้งกายใจ
ไม่มีหนี้กรรมอะไรให้ต้องเดือดร้อนวุ่นวายอีกแน่แท้

ท้ายที่สุดนี้หวังว่าธรรมบรรยายเรื่องกรรมกถา ว่าด้วยกฎแห่งกรรม
คือ ทำดีแล้วมีสุข คงจะเป็นแง่คิดแก่ท่านทั้งหลาย และเป็นแนวทาง
แห่งการทำดีบ้างตามสมควร ขอความสุขสวัสดิ์จึงมีแด่ทุกท่านเทอญ.

ขอเจริญพร

(พระราชธรรมวาที)