

ชุดเครื่องมือ บวชอยู่ที่บ้าน

พุทธ
ทาส
ภิกษุ



III ชุดเครื่องมือบวชอยู่ที่บ้าน

พุทธทาสภิกขุ

การบรรยาย	ปาฐกถาธรรมทางโทรทัศน์รายการพุทธธรรมนำสุข ชุดบวชอยู่ที่บ้าน ครั้งที่ ๖๘ - ๗๑
วันที่แสดง	๒๒ มีนาคม ๒๕๒๘
รหัส	๖๕๑๕๒๘๐๓๒๒๖๘๐, ๖๕๑๕๒๘๐๓๒๒๖๙๐, ๖๕๑๕๒๘๐๓๒๒๗๐๐, ๖๕๑๕๒๘๐๓๒๒๗๑๐
ผู้ถอดเสียง	พลพร อภิวัฒน์เสวี, กอบุญ เพ็ชรศิริ, อัญญารัตน์ ช่างทอง, บุญพวรรณ์ พิษเพ็ญ
ผู้ตรวจทาน	อริศรา ถนัดงาน
ISBN	978-616-7574-96-7
พิมพ์ครั้งแรก	สิงหาคม ๒๕๖๓
จำนวน	๗,๕๐๐ เล่ม
บรรณาธิการ	นันทรัตน์ ศุภวราพงษ์
พิสูจน์อักษร	กลุ่มงานจดหมายเหตุ
ภาพ	ณัฐชนน บางแค
กราฟฟิก	Art and Soul
จัดพิมพ์โดย	มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
พิมพ์ที่	บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐ ๒๕๐๑ ๙๕๐๑

ประสงค์รับหนังสือเพื่อใช้ในการงานพิธีหรือเผยแพร่ในวาระต่างๆ ติดต่อที่

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

โทรสาร : ๐ ๒๙๓๖ ๒๖๘๕

อีเมล : cds@bia.or.th

Facebook : CoDhammaSpace

www.bia.or.th



ธรรมทาน กับ การทำหนังสือ

ที่ใครจะรู้ว่า ต่างกันอย่างไร ลองแยกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า มีอยู่สองอย่าง คือ กระดาษที่ใส่พิมพ์ กับกระดาษ หรือกระดาษสี ที่ร้อยในหนังสือเล่มนั้น. การทำหนังสือ ย่อมหมายถึง การทำกระดาษ ด้วยขาดตามตัวอย่าง การ พร้อมทั้งกระดาษ กระดาษ และ ~~กระดาษ~~ ^{งาน} ในกรณี หนังสือหนึ่ง อย่างก็พอ ทั่วไป.

ส่วนการธรรมทาน ย่อมไม่เป็นอย่างนั้น ความรู้ นั้นให้เปล่า ก็แล้ว, ส่วนกระดาษ หรือ ^{กระดาษสี} ี่ใส่ ตตามรู้ นั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับกระดาษที่ ี่ใส่ ให้ใส่แกวไปถวายพระที่วัด. ขอคืน เพราะคน ต้องใส่ไปถวาย อีกหลายครั้ง! จนกระทั่งถึงวัดที่วัด.

งานธรรมทาน มักถูกมองว่าเป็นการทำหนังสือไป. ขอจบพิจารณาแล้ว ด้วยดี ทั้งสองอย่าง, จะได้เห็นใจ กันดี, และร่วมมือกันดี.

สารบัญ

I	พละ ๕	๗
II	ฆราวาสธรรม ๔	๑๗
III	สี่ปुरुสธรรม ๗	๒๗
III	อับดินนทปฏิบัติ ๓	๓๗

คำว่า 'บวช' มีความหมายกว้าง
ความหมายสำคัญอยู่ที่ว่า
ละเว้นสิ่งที่ควรเว้นเสียอย่างจริงจัง

...

แม้อยู่ที่บ้านก็ทำได้
ดังนั้นจึงเสนอเป็นการบวชที่บ้าน

အ ဝေဖွဲ့

- ၁. နိဒါန်း
- ၂. ဝိသေသ
- ၃. နိဂုံး
- ၄. နိဂုံး
- ၅. နိဂုံး

I

บท: ๕

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายปาฐกถาธรรมในครั้งนี้อาตมาบรรยายโดยมีหัวข้อว่าบวชอยู่ที่บ้าน ข้อนี้ปรารถนาคนเป็นอันมาก มีความจำเป็นบวชไม่ได้ หรือเป็นสตรีบวชไม่ได้ หรือไม่มีโอกาส แม้แต่จะไปบวชธรรมจารีนี้ชั่วคราว เพื่อจะตัดปัญหาข้อนี้ อาตมาขอเสนอวิธีการบวชอีกชนิดหนึ่งคือ บวชอยู่ที่บ้าน ฟังดูก็เป็นของแปลก แต่ว่าอย่าเพ้อเห็นว่าเป็นของแปลก

คำว่า *บวช* บวชนี้ มันมีความหมายกว้าง ความหมายสำคัญอยู่ที่ว่า ละเว้นสิ่งที่ควรเว้นเสียอย่างจริงจัง ประพฤติกระทำอยู่ในระบบหนึ่งซึ่งเป็นการละเว้นภาวะต่ำ ๆ เหล่านั้นเสีย

แม้อยู่ที่บ้านก็ทำได้ ดังนั้นจึงเสนอเป็นการบวชที่บ้าน อาศัยหลักที่เรียกว่า *พละ ๕* หรือ *อินทรีย์ ๕* เป็นธรรมะ ๕ ประการที่บุคคลมีแล้วย่อมมีอำนาจ ย่อมมีกำลังในการที่จะตัดเสียซึ่งสิ่งอันไม่พึงปรารถนา เช่น กิเลส เป็นต้น คือประพฤติปฏิบัติอยู่ที่บ้าน โดยหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ศรัทธา

เมื่อ *มีศรัทธา* เชื่อแนในพระธรรมอันเป็นที่พึงว่าเป็นเครื่องดับทุกข์ได้จริง ไม่มีความลังเลในพระธรรม แล้วก็มี ความเชื่อมั่นในตัวเองว่าทำได้ สามารถจะทำได้ พระธรรมดับทุกข์ได้จริง ตัวเองก็สามารถจะดับทุกข์ได้ มีความเชื่ออย่างนี้แล้ว ก็ทำให้เกิดอำนาจ เกิดกำลังในการที่จะกระทำทุกอย่าง

สรุปความลงในเรื่องของ *ศีล สมาธิ ปัญญา* มีศีลจริงๆ อย่างมีศีลเล่นๆ อย่างที่เคยทำกันมา มีสมาธิตามสมควร คือมีจิตใจแน่วแน่ มีอารมณ์เดียวในการทำทุกอย่างดังที่จะได้กล่าวต่อไป แล้วก็มีปัญญารู้สิ่งที่ควรจะรู้ นี้เรียกรวมกันแล้ว เรียกว่ามี *ศรัทธา* ในพระธรรมที่จะเป็นที่พึ่ง และ *ศรัทธา* ในตัวเองว่าจะต้องทำได้

๒. วิริยะ

นี่ข้อสอง *มีวิริยะ* ความกล้าหาญ ความพากเพียรเต็มที่ เพราะว่ามีศรัทธาในพระธรรมเต็มที่แล้ว มีศรัทธาในตัวเองอย่างเต็มที่แล้ว กระทำอย่างถูกต้อง อย่างเข้มแข็ง อย่างกล้าหาญ อย่างพากเพียร ในการที่จะป้องกันไม่ให้จิตเกิดบาป ในการที่จะละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว แล้วก็สร้างกุศลหรือความดีหรือโพธิ์ให้เกิดขึ้นมา แล้วก็รักษากุศลหรือความดีหรือโพธิ์นั้นไว้ นี่เรียกว่ามีความเพียรสูงสุดตามหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา

๓. สติ

นี่ข้อสามก็มีสติ *มีสติ* ข้อนี้สำคัญมาก สตินี้เป็นสิ่งที่ มีประโยชน์มาก ต้องมีต้องใช้ในทุกๆ กรณี โดยทั่วไปไปถึง มีสติเมื่อมีอารมณ์มากกระทบจิต ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจเอง

ลองคิดดูเถอะว่า ถ้าผู้ใดมีสติรู้สึกต่อผัสสะที่เกิดขึ้น ขณะนี้จะมีจิตใจอย่างไร ย่อมมีจิตใจสูงตามแบบของพระอริยเจ้า เป็นผู้มีธรรมะอย่างที่ว่าพระอรหันต์ท่านมี พระอรหันต์นั้นไม่มี อะไรมากไปกว่าเป็นผู้สติสมบูรณ์และเด็ดขาดถึงที่สุด เป็น

ผู้มีสติคือฝึกไว้ดี ระลึกได้เร็ว ระลึกได้มาก ทันท่วงทีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ก็สามารถป้องกันการสัมผัสอารมณ์ด้วยอวิชชา คือรับอารมณ์ด้วยจิตที่ประกอบด้วยอวิชชานั้นเป็นความเสียหาย เป็นความผิด เป็นการกระทำที่ผิด จะต้องมีสติรับอารมณ์ด้วยวิขาอยู่เป็นประจำ ฝึกฝนความมีสติอยู่เป็นประจำ แล้วก็มีหิริและโอตตบปะเมื่อพลั้งเผลอ เมื่อขาดสติ

คนทั่วไปไม่รู้สึกรู้ว่าขาดสติ ขาดสติแล้วก็ยังเป็นคนหน้าด้าน ไม่ละอาย ยังเกเรอยู่อย่างเดิม ความมีสติมันก็มีไม่ได้ จะต้องรู้สึกละอายอย่างสุดเหวี่ยงสุดที่จะละอายได้ สำหรับมนุษย์ มนุษย์ผู้มีมนุษยธรรมขาดสติไม่ได้

นี่ฝึกฝนการมีสติอยู่เป็นประจำ แล้วก็ใช้สตินั้นอย่างถูกต้องทุกคราวที่มีสัมผัสกระทบจิต แล้วก็ละอายอยู่ทุกคราวที่เผลอสติ แม้ในเรื่องธรรมดาสามัญ เช่นเผลอสติลืมของอะไรสักอย่างหนึ่ง เช่นลืมปิดประตู ลืมปิดหน้าต่างอย่างนี้ อย่าเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ถ้าเป็นผู้ฝึกฝนสติแล้วก็เรียกว่าเสียหายมาก จะลืมอะไรสักชนิดหนึ่งก็เป็นเรื่องของความไม่มีสติทั้งนั้น

๔. สมาธิ

นี่ข้อสี่ก็เป็นผู้มีสมาธิ *มีสมาธิ* ฟังฟังให้ดี ใจความของสมาธิที่สำคัญที่สุดนั้นมีใจความว่า *เอกัคคตาจิต* — มีนิพพานเป็นอารมณ์

เอกัคคตาจิต แปลว่า จิตที่มีอารมณ์เดียว คือคิดนึกอย่างเดียว ฟังจ้องอย่างเดียว ระลึกอย่างเดียว *เอกัคคตาจิต*

แล้ว *มีนิพพานเป็นอารมณ์* หมายความว่า นึกถึงแต่พระนิพพาน เพื่อประโยชน์แก่การบรรลุพระนิพพาน เข้าใจพระนิพพานอย่างถูกต้องว่า *พระนิพพาน* นั่นคือภาวะที่ปราศจากกิเลส ปราศจากความทุกข์ เรียกภาษาชาวบ้านธรรมดาที่ว่า *เป็นชีวิตที่เยือกเย็น* เรามีความมุ่งหมายต่อชีวิตที่เยือกเย็นอยู่เป็นปรกติหรือตลอดชีวิต พูดว่าอย่างอื่นไม่เอาทั้งนั้น จะเอาแต่ชีวิตที่เยือกเย็น และคอยฟังจ้องอยู่อย่างนี้ แม้ในเพศฆราวาสก็จะเรียกว่ามี *เอกัคคตาจิต* ที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ได้ด้วยเหมือนกัน แล้วก็มี *สติ* บวก *สมาธิ* อยู่ในสิ่งที่จะทำ กำลังทำ รู้สึกตัวดีตั้งแต่ก่อนทำ และเมื่อทำอยู่ และเมื่อทำแล้ว แปลว่ามีสติบวกกันอยู่กับสมาธิในกิจการบ้านเรือน

จะยกตัวอย่างให้ฟังอย่างที่บางคนอาจจะเห็นว่าเป็นเรื่องพูดเล่น เช่นว่า กวาดพื้นกระดานอยู่ก็ขอให้จิตอยู่ตรงที่ปลายไม้กวาดจุดพื้นกระดาน มีจิตแน่วแน่อยู่ตรงที่ปลายไม้กวาดจุดพื้นกระดาน ถ้าล้างจานล้างชามอยู่ก็มีจิตแน่วแน่อยู่ตรงที่นิ้วมือที่กระทบจานที่ถูจาน ถ้ากำลังล้างหม้อถูหม้อขัดหม้ออยู่ก็มีจิตอยู่ตรงที่เครื่องขัดหม้อ ถูอยู่กับหม้ออย่างแน่วแน่ ถ้าผ่าฟืนอยู่ก็มีสติอยู่ที่ตรงที่ขวานขว้าแรกไม้ ขวานกระทบไม้แล้วแตกออกไป นี่ทำอย่างนี้อยู่ก็ถือว่าเป็นผู้มีสมาธิอย่างเลิศอย่างชั้นเลิศ ฟังดูเป็นของเล่นแต่ผลในแท้จริงนั้นก็เป็นอย่างจริง โดยเหตุที่เห็นเป็นของเล่นไม่สนใจ ไม่เคยทำอย่างนั้น แม้แต่จะทำอะไรอยู่ใจก็ลอยไปอยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ทำ ก็เลยไม่เป็นการฝึกสติไม่เป็นการฝึกสมาธิ

เดี๋ยวนี้เรามาฝึกกันอย่างนี้เสียใหม่ จะนั่งก็รู้สึกตัวเมื่อมันนั่ง จะนอนก็รู้สึกตัวเมื่อนอน เดินก็รู้สึกตัวเมื่อเดิน ยืนก็รู้สึกตัวเมื่อยืน, นั่งก็มีสมาธิที่นิ่งลงกระทบพื้น นอนก็ที่ตัวกระทบพื้น เดินก็ที่ปลายเท้ากระทบพื้น ยืนก็ที่ปลายเท้ากระทบพื้น เป็นของธรรมดาสามัญที่สุด แต่ถ้าทำได้ก็จะมีสติ และ สมาธิ อย่างยิ่ง

๕. ปัญญา

นี่ข้อที่ห้าหรือข้อสุดท้ายก็ **มีปัญญา รักษาจิตให้ไม่เกิดความคิดประเภทตัวกู-ของกู** คือประเภทความคิดที่วุ่นวาย ทำจิตให้ว่างจากความคิดชนิดนี้ในทุกๆ กรณี

เมื่อทำงานก็ไม่ได้คิดว่าตัวกูทำเพื่อกู เมื่อได้ผลงานก็ไม่มีรู้สึกว่ากูได้ผลงาน รู้สึกแต่มันเกิดขึ้นตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่ทำถูกต้อง เก็บผลงานไว้กินไว้ใช้ก็ไม่ใช่เรื่องของตัวเอง เป็นเรื่องของกระทำที่ถูกต้อง และจะแบ่งปันให้ผู้อื่นทำบุญทำทานก็ไม่ต้องมีความคิดประเภทตัวกูว่ากูกระทำเพื่อได้แก่ตัวกู ทำอย่างนี้เป็นการทำตามรอยพระอรหันต์ลัดสั้นอย่างที่สุดแล้ว เรียกว่า ทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง ยกผลงานให้ความว่างทุกอย่างสิ้น กินอาหารของความว่างอย่างพระกินตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวที่

...

ผู้ใดทำได้อย่างนี้ตามที่กล่าวมา ๕ ประการนี้ ผู้นั้นกล่าวได้ว่าเป็นคนบวชอยู่ที่บ้านตลอดเวลา ไม่ต้องเสียใจว่าไม่ได้ไปบวชที่วัดเพราะเป็นสตรี หรือว่าไม่มีโอกาสจะไปบวชที่วัด ขอให้บวชที่บ้าน ซึ่งทำได้ ก็จะไม่ต้องเสียใจ ไม่

ต้องน้อยใจ ไม่ต้องท้อแท้ใจ แล้วก็จะได้รับผลอันสูงส่ง
อย่างยิ่ง อย่างสูงสุดยิ่งกว่าพวกที่บวชอยู่วัดบางคนด้วยซ้ำไป
ขอท่านทั้งหลายจงรู้จักประพฤติกะทำการบวชชนิด
อยู่ที่บ้าน เป็นรายการพุทธธรรมนำสุขมาให้อย่างยิ่ง อดมา
ขอเย็นเย็น

การบรรยายสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยาย.

'พละ ๕' หรือ 'อินทรีย์ ๕'

เป็นธรรมะ ๕ ประการ

ที่บุคคลมีแล้วย่อมมีอำนาจ ย่อมมีกำลัง
ในการที่จะตัดเสียซึ่งสิ่งอันไม่พึงปรารถนา

๒ วรรณกรรม#

๑. สัจจะ

๒. ทมะ

๓. ขันติ

๔. จาคะ

II

บราวาสธรรม ๔

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรม ทั้งหลาย,

รายการบรรยายพุทธธรรมนำสุขในครั้งนี้อาตมาก็จะกล่าวด้วยหัวข้อเดียวกันกับครั้งที่แล้วมาว่า บวชอยู่ที่บ้าน โดยการประพฤติตามแนวแห่งบราวาสธรรม ๔ ประการ

บราวาส นั้นก็แปลว่า ผู้ครองเรือน ผู้อยู่เรือน มีทรัพย์สมบัติ บุตร ภรรยา สามี อยู่ที่บ้านที่เรือน ทำอย่างไรจะให้เป็นที่เหมือนการบวชอยู่ที่บ้าน หรือเป็นการประพฤติพรหมจรรย์อยู่ที่บ้าน

คำว่า **พรหมจรรย์** พรหมจรรย์นั้นมีความหมายว่า ประพฤติพิเศษ ยิ่งกว่าธรรมดาเท่านั้นเอง เอาอะไรมาถือ

ไว้ประพจน์ปฏิบัติให้ยิ่งไปกว่าธรรมดา ก็เรียกว่าพรหมจรรย์
เดี๋ยวนี้เราจะเอา ขรราวาสธรรมนั้นแหละเป็นพรหมจรรย์
ขอให้ขรราวาสทั้งหลายตั้งใจฟังให้ดี เพราะว่าสามารถที่จะ
บวชอยู่ที่บ้านโดยมีขรราวาสธรรมเป็นพรหมจรรย์

๑. สัจจะ

ข้อที่หนึ่ง สัจจะ เป็นผู้มีความจริงใจต่อตัวเอง ต่อ
มนุษยภาวะ คือความเป็นมนุษย์ของตนเอง คนโดยมากไม่เคย
คิดถึงข้อนี้ คือไม่ซื่อตรงต่อความเป็นมนุษย์ของตนเอง
ปล่อยไปตามกิเลส เป็นคนเกเร เป็นคนเกเรไปเสียทุกอย่าง
ไม่จริงไม่จัง ไม่ทำให้ดีที่สุดในส่วนที่คิดว่าจะทำได้ ปล่อยไป
ตามสบายก็เกเร แต่เดี๋ยวนี้จะมีสัจจะ ซื่อตรงต่อความเป็น
มนุษย์ของตนเอง จะรักษาไว้ให้เป็นอย่างดี

เมื่อตรงต่อตัวเองแล้ว มันก็เป็นเหตุให้ตรง ซื่อตรง ต่อผู้อื่น
ต่อหน้าที่การงาน ต่อเวลา หรือต่อทุกอย่างที่จะต้องซื่อตรง
เลยกลายเป็นคนมีสัจจะ

คนที่มีความเป็นอยู่อย่างซื่อตรงต่อความเป็นมนุษย์
ของตนเองนี้ เขาเป็นคนขบถต่อกิเลสอยู่โดยทุกวิถีทาง เมื่อ

เขาเป็นคนตรงต่อตนเองเขาก็จะเป็นขบถต่อกิเลสอยู่ทุกวิถีทาง คือว่าการกระทำนั้นจะเป็นข้าศึกแก่กิเลส จะขบไล่กิเลส จะเพิกถอนกิเลสอยู่เป็นปรกติ

ดังนั้นขอให้ทุกท่านสังเกตความข้อนี้ดี ๆ ว่า ชื่อตรงต่อตนเองเป็นยอดสุดของการชื่อตรงต่อสิ่งอื่น ผู้อื่น ถ้าไม่ชื่อตรงต่อตนเองแล้วไม่มีหวัง ไม่มีหนทาง ไม่มีโอกาสที่จะชื่อตรงต่ออะไรได้ เป็นผู้เคารพนับถือตัวเองอย่างชื่อตรงต่อตัวเองแล้ว จะชื่อตรงต่อทุกสิ่งทุกอย่าง นี่เป็นข้อแรก เรื่องมีสัจจะเป็นจิตใจ

๒. ทมะ

ข้อที่สองมี **ทมะ บังคับกิเลส** คือบังคับตนเองนั่นเอง 'บังคับตนก็คือบังคับกิเลส บังคับกิเลสก็คือบังคับตน' แต่ว่าทำด้วยสติปัญญา อาศัยความชื่อตรงต่อตนเองด้วยเหมือนกัน จึงจะมีความเข้มแข็งในการที่จะบังคับกิเลส เป็นการบังคับกิเลสด้วยสติปัญญา ไม่ใช่บังคับกิเลสด้วยโมหะ หรือด้วยความโง่งอย่างพวกคนโง่เขาตั้งใจจะทำ ใช้ความบ้าบิ่นทำอย่างนี้ไม่สำเร็จประโยชน์แก่การที่จะบังคับกิเลส เขาจะต้องมี

สติปัญญาสามารถมากพอ เปรียบเสมือนว่านายความช่าง
ชั้นพิเศษ ชั้นเลิศ ชั้นหมอ สามารถจะบังคับช่างที่ตกมัน
อาละวาด ได้ด้วยสติปัญญาความสามารถของตน

จิตนี้ก็เป็นอย่างเดียวกันกับช่างที่ตกมัน พร้อมจะทำ
อันตรายให้แก่ผู้บังคับที่บังคับอย่างโง่เขลา คนที่โง่เล่ด้วยแล้ว
ก็ยิ่งไม่มีทางจะทำได้ เราจึงถือเสมือนหนึ่งว่าเป็นความช่าง
บังคับจิต จิตคือช่างที่ตกมัน มันบ้า มันอาละวาด มันเกร
มันเป็นอันตรายด้วยในที่สุด

๓. ชั้นดี

นี้ข้อต่อไปก็ต้องมี *ชั้นดี* คือความอดกลั้นอดทน ความ
อดกลั้นอดทนนี้ไม่มีความอดกลั้นอดทนไหนจะยิ่งไปกว่าการ
อดกลั้นอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลส

กิเลสเกิดขึ้นบีบคั้นจิตก็เป็นสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดเหนือ
สิ่งใด สู้ไม่ได้ก็ต้องยอมแพ้ ทำไปตามอำนาจของกิเลส โดย
เฉพาะกิเลสประเภทตัวกูประเภทของกู

ที่นี้มันบีบคั้นให้เข้าไปในทางที่เป็นโทษ เป็นทุกข์
เป็นภัย เป็นอันตราย กิเลสประเภทตัวกูบีบคั้นต้องทนได้

ถ้าทนต่อการบีบคั้นของกิเลสได้ก็จะทนได้ทุกอย่างทุกอย่าง

สอนกันแต่เพียงว่าอดทน อดทนต่อความลำบาก เมื่อเจ็บไข้ อดทนต่อความตรากตรำเมื่อทำงาน อดทนต่อคำตำหนิกล่าวร้ายของผู้อื่น สามอย่างนี้ยังไม่ร้ายยังไม่เป็นการอดทนที่สูงที่สุดเหมือนกับการอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลส และกล่าวได้ว่าการอดทนทุกอย่างขึ้นอยู่กับการอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลส ถ้าทนต่อการบีบคั้นของกิเลสได้แล้ว ย่อมทนต่อการบีบคั้นของสิ่งทั้งปวงได้

เช่นว่าเจ็บไข้ มันอยากจะร้องครางขึ้นมา อยากจะกระวนกระวายเอะอะขึ้นมา นั่นมันก็เพราะไม่ทนต่อการบีบคั้นของกิเลสประเภทตัวกูของตัวกู บางคนถือปฏิญญานะว่ากูต้องครางอย่างนี้ก็มี บางคนมีความรู้สึกว่าได้ครางแล้วมันหายเจ็บอย่างนี้ก็มี นี่มันอยู่ใต้อำนาจของกิเลสประเภทโมหะ หรือตัวกูของกูมากเกินไป

หรือว่าจะอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยตรากตรำในการทำงาน กิเลสบีบคั้นให้ทำงานไปเที่ยวเสีย ถ้าอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลสไม่ได้ก็ทำงานไปเที่ยวเสียจริงๆ ด้วยเหมือนกัน ก็เลยไม่อดทนต่อความตรากตรำ เพราะไม่อดทนต่อการบีบคั้น

ของกิเลสนั่นเอง

ข้อที่เขามาตำว่า กล่าวร้าย ดูหมิ่น สบประมาท แล้ว
อดทนไม่ได้ก็เพราะตัวกูของกูมันไม่อดทน มันทนไม่ได้
กิเลสประเภทตัวกูของกู มันต้องการให้ด่าตอบ ตีตอบ
โกรธตอบ ทนอยู่ไม่ได้มันก็ต้องทำไปอย่างที่เราเรียกว่ากิเลส
บงการให้ทำ มันจึงเกิดการด่าตอบ ตีตอบ กระทบตอบ
อย่างนี้เรียกว่า *ไม่มีขันติ*

ข้อนี้จำเป็นเนื่องกันกับข้อต้นคือว่า การที่เราจะบังคับ
ตัวเองได้นั้นต้องพร้อมที่จะอดทน ถ้าไม่พร้อมที่จะอดทน
ก็ยากที่จะบังคับตัวเอง ถ้าว่ามีความแนใจในการที่จะอดทน ก็
บังคับได้โดยไม่ยากเลย ดังนั้นเราจึงรับภาวะอดทนเพื่อบังคับ
ตัวเองให้สำเร็จประโยชน์

๔. จาคะ

ที่นี้ก็ข้อสุดท้ายคือจะสละทุกสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในตน
คำว่า *จาคะ* จาคะนี้เรามักจะรู้จักกันแต่เรื่องทำบุญทำทาน
แต่มีจาคะสูงสุดกว่านั้นมาก คือจาคะ —สละในทางจิตใจ
สละสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในจิตใจ อะไร จะเป็นกิเลสโดยตรงก็ดี

จะเป็นนิวรรณ์ก็ดี จะเป็นกรรมกิเลส คือการกระทำออกมาทางกาย วาจา กิติ ถ้ามันเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในตนแล้ว รีบสละ รีบละ

กรรมกิเลส การกระทำชั่ว *ละกิเลส โลกะ โทสะ โมหะ ละนิวรรณ์* ๕ ประการ คือ *กามฉันทะ พยาบาท ถีนมिनธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา* อย่างนี้ได้ชื่อว่าละสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในตน เป็นจาคะในด้านจิตใจ

ตามที่จริงจาคะทางวัตถุ ให้สิ่งของ ให้ปันสิ่งของนั้น มันก็เพื่อจะละความตระหนี่ถี่เหนียวในด้านจิตใจ เป็นเรื่อง ที่สอนกันได้ง่ายๆ ทำกันได้ง่ายๆ เป็นเรื่องทางวัตถุ ก็มักจะ คิดกันแต่เพียงเท่านั้น หาได้คิดไม่ว่า ถ้าสละสิ่งของนั้นออกไป ได้แล้วก็เป็นการ*สละความตระหนี่ หรือมััจฉริยะ* ซึ่งเป็นกิเลส ประเภทเหนียวแน่นอย่างหนึ่งด้วย

เราจะต้องผ่อนคลายความบีบคั้นของกิเลสหรือความ ที่จะต้องอดทนของกิเลส เป็นเหมือนกับรูรั่วคอยระบาย ความกดดันอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้เกิดความกดดันจนถึงขั้น ระเบิดตุ่มตามออกมา นี่ก็เรียกว่ามีลีนระบาย เหมือนลีน ระบายความกดดันของเครื่องจักร เครื่องยนต์ ทุกเครื่องที่

สมบูรณ์จะต้องมีลิ้นสำหรับระบายความดันที่สูงเกินขอบเขต
คงเอาไว้แต่ที่พอดี

จาคะ แปลว่า สละออกไป ใจความสั้นๆ ก็คือว่าสละสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในตน แล้วก็ประพฤติกะทำตามขนบธรรมเนียมประเพณี จาริตประเพณี ให้ทำบุญทำทาน สวดมนต์ภาวนา รักษาศีลกันอย่างไรก็ทำ และสูงขึ้นไปจนกระทั่งทำสมาธิทำวิปัสสนาก็เพื่อจะสละเสียซึ่งสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในตนในอันดับสูง คือกิเลสอันละเอียดนั่นเอง

ขอให้เป็นผู้สละสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่ในตนเป็นประจำเป็นนิสัยก็จะเป็นการบวชอย่างยิ่งอยู่ในบ้านเรือนนั้นแหละ เป็นการบวชที่ดีที่จริงยิ่งไปกว่าพวกที่ไปบวชอยู่ตามวัดแต่ยังเหลวไหลโลเลอยู่ อยู่ที่บ้านก็สามารถที่จะประพฤติพรหมจรรย์กันได้อย่างเคร่งครัด สามารถทำความเข้าใจกันได้ ประองตองกันได้ ระหว่างบุตรภรรยาสามีหรือคนข้างเคียง

...

ให้ทุกคนพากันประพฤติกะแม้ที่เรียกว่าฆราวาสธรรม ๔ ประการนี้เป็นอย่างขั้นอนุภุชฌ์ เป็นอย่างขั้นที่เรียกว่าสูงสุดที่จะทำได้ เพราะมีความตั้งใจจริง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง

เป็นฆราวาสที่ไม่ยอมแพ้ เมื่อออกบวชไปอยู่วัดอยู่ป่าไม่ได้ก็
บวชเป็นนักบวชชั้นเลิศอยู่ที่บ้านที่เรื่อนั่นเอง

หวังว่าท่านทั้งหลายจะรู้จักใช้ประโยชน์อันนี้ คือประโยชน์
จากการบวชที่อยู่บ้านเรื่อน การบวชที่อยู่ที่บ้าน การบวช
ที่อยู่ที่บ้านได้ด้วยกันทุกคน แล้วประสบความสำเร็จความสุขสวัสดิ์จาก
การกระทำอันนี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ทุกผู้ทุกนามเทอญ.

๑. รู้เหตุ
๒. รู้ผล
๓. รู้ตน
๔. รู้ประมาณ
๕. รู้เวลา
๖. รู้วิธีทำ
๗. รู้บุคคล

III

สัปปริสธรรม ๗

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

ปาฐกถาธรรมในรายการพุทธธรรมนำสุขในครั้งนี้อาตมาก็จะกล่าวโดยหัวข้อว่า บวชอยู่ที่บ้าน สืบต่อไปอีก เพราะมีได้หลายวิธี สำหรับในวันนี้จะได้กล่าวถึงการบวชอยู่ที่บ้านโดยอาศัยหลักแห่งสัปปริสธรรม ๗ ประการ เป็นธรรมะประเสริฐ พิเศษ มีอานิสงส์ไพศาล ขอให้ตั้งใจฟังให้เป็นอย่างดีที่สุด

สัปปริสธรรม ก็แปลว่า ธรรมะหรือภาวะปกติของผู้ที่เป็นสัตบุรุษ, **สัตบุรุษ** ก็คือ ผู้ที่มีชีวิตสงบเย็น มีความสงบทางกาย ทางวาจา ทางจิต ทางทวิญญู ทางปัญญา ทางทุกๆ

อย่าง ล้วนแต่เป็นความสงบแล้วก็เรียกว่าสัตบุรุษ ก็เลยกลายเป็นคนเย็นเพราะสงบ มันไม่ร้อน มันไม่ฟุ้งซ่าน มันไม่พลุ่งพล่าน เลยเป็นชีวิตที่เยือกเย็น

สัตบุรุษประกอบอยู่ด้วยธรรมะ ๗ ประการ ซึ่งจะได้อกล่าวเป็นลำดับไป โดยส่วนใหญ่ก็เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์แห่งสติปัญญา ไม่มมงาย เป็นต้น

๑. รู้จักเหตุ

ข้อที่หนึ่ง สัตบุรุษรู้จักเหตุ —เหตุแห่งสิ่งที่จะต้องละเหตุแห่งสิ่งที่จะต้องทำให้มี โดยแท้จริง

ครั้นรู้จักเหตุแห่งสิ่งที่จะต้องละแล้วก็สามารถละได้ แม้จะเป็นการละยากเพียงไร รู้จักเหตุของสิ่งที่จะต้องทำให้มี รู้แล้วก็จะสามารถทำให้มีขึ้นมาได้ แม้ว่าจะเป็สิ่งที่ทำได้ยากลำบากอย่างไร การรู้จักเหตุมีประโยชน์อย่างนี้เป็นข้อแรก คนเราถ้าไม่มมงาย ถ้าไม่ถือไสยศาสตร์ ก็จะถือหลักธรรมะซึ่งเหมือนกับวิทยาศาสตร์ เดียวนี้ข้อแรกทีแรกก็คือ การรู้จักเหตุของสิ่งที่จะต้องละและเหตุของสิ่งที่จะต้องทำให้เกิดมีโดยแท้จริง

๒. รู้จักผล

ข้อที่สอง *รู้จักผล* พึงปรารถนาแต่ผลที่ชอบแก่เหตุ ผลที่ไม่ควรปรารถนา ไม่ปรารถนา

ผลที่ควรปรารถนา ก็คือผลที่มีแต่ประโยชน์คุณโดยส่วนเดียว ไม่มีโทษ ปราศจากผลที่งมงายตามแบบของไสยศาสตร์ ไสยศาสตร์ให้ผลอย่างไสยศาสตร์ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องงมงายในที่สุดก็ไม่ต้องทำอะไร ได้แต่นั่งอ้อนวอนบวงสรวงกันอยู่เท่านั้น ผลอย่างนั้นไม่ควรจะปรารถนาเลย

๓. รู้จักตนเอง

สาม *รู้จักตนเอง* รู้จักตนเอง ข้อนี้ฟังแปลกดี ทุกคนมักจะอวดดีว่าตนรู้จักตนเองแต่ยากที่จะรู้จักตนเอง มันรู้จักด้วยความโง่ มันก็รู้จักแต่ความโง่ของตน ไม่รู้จักตนที่แท้จริงจนทำอะไรไม่สมควรแก่ตนอยู่บ่อยๆ รู้จักตนก็ต้องรู้จักตนเองว่าอยู่ในสถานะอย่างไร ในแง่ของสังคมตัวเรามีฐานะอย่างไร ในแง่แห่งอัตตวิสัยของตนเองตัวเองมีฐานะอยู่อย่างไร รู้จักตนให้ครบถ้วนอย่างนี้แล้วดำรงตนอยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง

๔. รู้จักประมาณ

ข้อที่สี่ *รู้จักประมาณ* คือความถูกต้อง ความเหมาะสม ความพอดี

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมัยนี้ซึ่งพูดกันว่า *อยู่ดีกินดี* นั้น มักจะเกินประมาณ เพราะว่ากิเลสเป็นผู้ตัดสินว่ากินดี อยู่ดีตามอำนาจของกิเลส ต้องอยู่ดีกินดีตามสติปัญญา เรียกว่า *กินอยู่แต่พอดี* มีความถูกต้อง มีความเหมาะสม มีความพอดีในการกินอยู่ ถ้ากินดีอยู่ดีมันก็ไม่มีขอบเขต มันก็เลื่อนเรื่อยไปจนเกินขอบเขต จนอยู่ในฐานะที่เกิน มันก็ต้องลำบาก ต้องประสบกับความลำบาก เพราะมันไม่สมกัน มันรักษากันไว้ไม่ได้

๕. รู้จักเวลา

ข้อที่ห้า *รู้จักเวลา* รู้จักเวลาที่เหมาะสม เหมาะสมที่จะกระทำ อะไรจะกระทำเมื่อไรรู้จักเวลาที่เหมาะสม กระทำ ถูกต้องแล้วมันก็ออกผลตามเวลา ไม่ไถ่มานั่งบ่นเพื่อว่าให้มันออกผล เหมือนคนซื้อลอตเตอรี่มาแล้วมานั่งบ่นเพื่อว่าเมื่อไร จะถูก เมื่อไรจะออก มันไม่รู้จักเวลา ถ้ามันรอไปถึงวันออก

มันก็ออกก็ไปตรวจสอบได้ มันก็รู้ เรียกว่าอย่าให้เวลามาเป็นเครื่องกีดกันหัวใจ อย่าให้เวลาบีบคั้นจิตใจ อย่าให้เวลาเป็นเครื่องทรมานตนเองในการที่จะกระทำที่ดีในการที่จะรับผลของการกระทำที่ดี นี่เป็นเรื่องสำคัญ

เวลา เป็นเรื่องทีลึกลับ ลึกลับ มีอำนาจเหนือบุคคล เพราะมันเนืองอยู่กับกิเลส บังคับเวลานั้นหมายถึงบังคับกิเลสด้วย เพราะว่า *เวลา*มันเกิดขึ้นมาจากความต้องการของกิเลสแล้วก็ไม่ทันอกทันใจ ถ้าบังคับกิเลสไม่ให้ต้องการได้หยุดความต้องการได้ เวลามันก็หยุดด้วยเหมือนกันคือไม่ทรมานจิตใจ

๖. รู้จักบริษัท

ข้อที่หกเรียกว่า *รู้จักบริษัท, บริษัท* คำนี้แปลว่ากลุ่มชน *บริษัท* แปลว่า นั่งกันเป็นวงรอบๆ นั่นเรียกว่าบริษัท สังคมทั้งหลายทั้งหมดทั้งสิ้นนั่นแหละเรียกได้ว่าเป็น *บริษัท* แบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ หลากๆ กลุ่มก็เรียกว่าบริษัทน้อยๆ เพ่งเล็งทั้งหมดก็เป็นบริษัทใหญ่ สังคมที่ตนรวมอยู่กับเขาด้วยคนหนึ่ง หรือว่าสังคมอื่นออกไปที่ตนจะต้องติดต่อ

เกี่ยวกับสังคมนั้นก็มีอยู่ ๒ ความหมาย คือ ตนอยู่ในสังคมนั้นด้วยก็ต้องประพฤติถูกต้องต่อสังคมนั้น สังคมอื่นที่ตนจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับติดต่อก็จะต้องรู้จักสังคมอื่นนั้นให้ดี ให้การเข้าไปเกี่ยวข้องกับนั้นสำเร็จเกิดประโยชน์เต็มตามที่ตนประสงค์ นี่เป็นเรื่องความรอบรู้เชี่ยวชาญแตกฉานเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์

๗. รู้บุคคล

นี่ข้อสุดท้ายข้อเจ็ด *รู้จักบุคคล* รู้จักบุคคลแต่ละคนๆ รู้จักตนเองนั้นมีอยู่แล้วในข้อที่ ๓ เดียวนี้รู้จักบุคคลในข้อที่ ๗ นี้คือรู้จักบุคคลแต่ละคนๆ ที่จะต้องเกี่ยวข้องกับด้วย โดยเหตุที่คนเราอยู่ในโลกคนเดียวไม่ได้ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคล ดังนั้นจะต้องรู้จักบุคคลแต่ละคนให้ดี เพื่อจะเกี่ยวข้องได้อย่างสำเร็จประโยชน์ แล้วก็ทุกชนิดทุกทิศทาง

อย่างที่ทรงแสดงไว้เป็นเรื่องทิศทั้ง ๖ ว่า *ข้างหน้า* คือบิดามารดา, *ข้างหลัง* คือบุตรภรรยา, *ข้างซ้าย* คือมิตรสหาย, *ข้างขวา* คือครูบาอาจารย์, *ข้างบน* คือพระเจ้าพระสงฆ์,

ข้างล่าง คือคนใช้กรรมกร แต่ละทิศละทาง รู้จักบุคคลแต่ละคน ให้ถูกต้อง แล้วก็จะสำเร็จประโยชน์ในการที่จะติดต่อกับบุคคลนั้นก็ดี ในการที่จะร่วมทำงานร่วมกันกับบุคคลนั้นๆ ก็ดี แม้ที่สุดแต่ให้เขาให้ทำประโยชน์ตามความประสงค์ของตนก็ดี ย่อมสำเร็จประโยชน์ได้ทั้งนั้น

...

การอยู่ด้วยคุณธรรม ๗ ประการของสัตบุรุษนี้ เป็นการอยู่ที่เฉลียวฉลาด ฉลาดทุกอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นการปิดกั้นอันตรายทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สนใจเป็นพิเศษว่าเราอยู่ด้วยความถูกต้องในทุกอย่างทุกประการ ทุกทิศทุกทาง ทุกขนาด ทุกระดับ ทุกลักษณะ เรามีชีวิตการเป็นอยู่ที่ประกอบด้วย ความถูกต้อง สิ่งที่เราเรียกว่าความถูกต้องนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะว่าถ้าเป็นความผิดพลาดแล้วมันเป็นโทษ เป็นอันตราย ถ้ามันเป็นความถูกต้องแล้วมันเป็นผลดี เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นอนิสงส์ที่จะช่วยให้รอด เราจงทำความในใจให้ดีที่สุด ให้รู้สึกในความถูกต้องทั้ง ๗ ประการ อย่างที่กล่าวมาแล้ว ก็จะได้รับผลจากความถูกต้องทั้ง ๗ ประการนั้น กล่าวได้ว่า

มีความถูกต้องนั้นแหละเป็นพระเจ้าอันสูงสุด พระเจ้าที่จะช่วยให้รอด นั่นคือความถูกต้อง

การที่มีพระเจ้าเป็นอย่างบุคคลนั้นไม่แน่นอนเหมือนกับมีพระเจ้าเป็นธรรมชาติ คือเป็นความถูกต้อง จงตั้งใจประพฤติกระทำให้มีแต่ความถูกต้อง แล้วความถูกต้องนั้นแหละจะเป็นพระเจ้าที่จะช่วยทุกกระเบียดนิ้ว ทุกเวลาทุกที่ ทุกหนทุกแห่ง เป็นผู้ที่อยู่ด้วยความมีโชคดี ยืมคำของไสยศาสตร์มาใช้ว่า โชคดี โชคร้าย ถ้าอยู่ด้วยความถูกต้องแล้วก็เป็นกรอยู่อย่างมีโชคดี การกระทำนั้นแหละเป็นการบ่งให้มีโชคดีหรือโชคร้าย ถ้าทำไม่ถูกต้องก็เป็นโชคร้าย ถ้าทำถูกต้องก็เป็นโชคดี

ดังนั้นเราจึงมีความระมัดระวัง สัจจะ ระลึกได้ อยู่เสมอไป แล้วก็กระทำลงไปจริงๆ ในสิ่งที่ระลึกได้แล้วว่าเป็นความถูกต้อง เป็นความถูกต้อง ให้มีความถูกต้องอยู่ที่เนื้อที่ตัวตลอดเวลา จะทำอะไรสักชนิดหนึ่งก็ขอให้มีความตั้งอกตั้งใจ ระมัดระวังให้มีความถูกต้อง แม้ที่สุดแต่จะถ่ายอุจจาระ จะถ่ายปัสสาวะก็จะต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะ ให้มีความถูกต้องเต็มที่ที่สุดที่จะมีได้ นี่ก็จะเป็นผู้ชื่อว่าประพฤตินิธรรม

ประพาศติความถูกต้อง ทั่วๆ อย่างมีความถูกต้องไปหมดแล้ว
ไม่ต้องสงสัยเลยก็จะมีสุขความเจริญงอกงามตามทาง
ของมนุษย์โดยไม่ต้องสงสัย

ขอยุติการบรรยายในครั้งนี้ไว้เพียงเท่านี้.

๑. อินทรียสังวร

๒. โภชนะรัตตัญญูตา

๓. ชาคริยานุโยค

III

อปัณณกปฏิปทา ๓

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายปาฐกถาธรรมชุดพุทธธรรมนำสุขในครั้งนี้อาตมาจะกล่าวในหัวข้อว่า **บวชอยู่ที่บ้าน** ต่อไปอีกสักครึ่งหนึ่ง ชื่อเดียวกันว่าบวชอยู่ที่บ้าน แต่ระเบียบการเป็นอยู่หรือการเป็นอยู่นั้นต่างกัน ในครั้งแรกอยู่อย่างมีอินทรีย์ ๕ พละ ๕, ในครั้งที่ ๒ อยู่อย่างมีฆราวาสธรรม ๔ ประการ, ในครั้งที่ ๓ อยู่อย่างมีสัปปุริสธรรม ๗ ประการ ในครั้งนี้จะอาศัยแนวธรรมชื่อว่า **อปัณณกปฏิปทา ๓ ประการ**

อปัณณกะ แปลว่า ไม่ผิด, **ปฏิปทา** แปลว่า ข้อปฏิบัติ, **อปัณณกปฏิปทา** แปลว่า ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ไม่ผิดต่อการที่จะ

ได้รับผลเป็นความสุข และเป็นหลักธรรมที่ว่างกว้างขวางทั่วไป
ใช้ได้แก่คนทุกเพศทุกวัยทุกชนิด และอยู่ที่บ้านก็ทำได้ ทำได้
เต็มที่ ดังนั้นจึงเอามากล่าวในฐานะเป็นข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่
จะบวชอยู่ที่บ้าน เพราะว่าไม่มีโอกาสจะไปบวชอยู่ที่วัดด้วย
เหตุใดๆ ก็ตาม ก็ไม่ต้องท้อถอย ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องน้อยใจ
ว่าไปบวชไม่ได้ เราสามารถที่จะบวชได้ในที่ทุกหนทุกแห่ง
ถ้าเป็นคนจริง เป็นคนตั้งใจกันจริงๆ ในการที่จะช่วยตัวเอง
ถ้าประกอบอยู่ด้วยคุณธรรม ๓ ประการนี้แล้วก็จะเป็นการบวช
อย่างละเอียด อย่างประณีต อย่างลึกซึ้ง อย่างสุขุม อย่าง
สูงสุดทีเดียว

๑. อินทริยสังวร

ข้อที่หนึ่งเรียกว่าอินทริยสังวร *อินทริยสังวร* แปลว่า
คุ้มครองอินทริย์, คำว่า *อินทริย์* ในที่นี้คือ ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเป็นเรื่องสำคัญว่าทุกเรื่อง
เพราะว่าถ้าไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วอะไรๆ มันก็
ไม่มี โลกนี้มันก็ไม่มี ตัวเองมันก็ไม่มี ถ้าเราเกิดมาไม่มี ตา

หู จมูก ลิ่น กาย ใจ แล้วจะทำอะไรได้ ท่านจึงยกเอา ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ ว่าเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการดำรงอัตตภาพแห่งความเป็นมนุษย์

มีตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ แต่คุ้มครองไม่ได้ ปล่อยให้ปรุปรุแตกไปตามอำนาจของกิเลส ก็เกิดกิเลสและเกิดความทุกข์ อย่าย่ำไปมองที่อื่นว่ากิเลสและความทุกข์จะมาจากที่อื่น กิเลสและความทุกข์มันมาจากการที่เราบังคับคุ้มครองดูแลปกป้อง ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ ไว้ไม่ได้ ถ้าเราสามารถดูแลคุ้มครองปกป้องกำกับควบคุม ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ ไว้ได้ กิเลสไม่มี เพราะไม่อาจจะเกิด

กิเลสนี้ไม่ได้มีอยู่เป็นการถาวร เพียงแต่มันจะเกิดขึ้นเมื่อมีความบกพร่องโดยสติสัมปชัญญะที่ควบคุม ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ ดังนั้นทุกคนจงเอาใจใส่สิ่งที่เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ ของตน เมื่อมีอะไรมากระทบแล้วก็ควบคุมไว้ให้ได้ อย่าย่ำให้มันไปปรุปรุจิตชนิดที่ผิดพลาด ให้มันเป็นการกระทำที่อยู่ในอำนาจของการคุ้มครอง การดูแล ถ้าจะมากกระทบจิตก็ต้องจัดให้เป็นไปในทางที่ให้มันฉลาด ให้มันรอบรู้ ให้มันได้ประโยชน์ อย่าย่ำให้มันไปสร้างกิเลสและความทุกข์ขึ้นมาในจิตใจ

อินทรียสังวร นี้มีคนเอาใจใส่ไม่น้อยมาก คือไม่ค่อยจะเอาใจใส่กันนั่นเอง เป็นคนประมาท เป็นคนหลับตา เป็นคนอวดดี ปล่อยไปตามความรู้สึกหวัดๆ ของตนที่ยังเป็นคนไม่รู้อะไร ถ้าพูดอย่างภาษาธรรมะก็ว่ายังเป็นอัมพาลอยู่ มันก็มีความผิดพลาดทางอินทรียนี้อยู่เป็นประจำ

ตัวอย่างเช่นว่า ถ้ามีอะไรมากระทบตา มันก็มีความรู้สึก สติสัมปชัญญะว่ามีอะไรมากระทบ มันเป็นของตามธรรมชาติ เป็นของตามธรรมดา และอยู่ในลักษณะอะไร มันจะก่อให้เกิดอะไรขึ้น ก็ไม่ต้องไปยินดียินร้ายกับสิ่งที่มากระทบ และรู้จักว่าควรจะทำอย่างไรกับสิ่งที่มากระทบ แล้วก็กระทำให้ถูกต้อง การกระทบนั้นก็จะกลายเป็นประโยชน์ คืออย่างน้อยที่สุด ก็เป็นโอกาสให้ได้รู้เรื่องนั้นๆ ว่ามันเป็นอย่างไร มันก็เป็นการศึกษาไปเสียถ้าปล่อยให้กระทบด้วยความโง่ มันก็เป็นที่ตั้งแห่งความยินดียินร้าย ก็เกิดโงะเมื่อยินดี เกิดโงะเมื่อยินร้าย เกิดโงะเมื่อยังไม่แน่นอน

นี่ขอให้สนใจสิ่งที่เรียกว่า การคุ้มครองอินทรีย ให้ชีวิตแต่ละวันๆ น้อย่าได้เกิดความผิดพลาดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจเลย มองดูแล้วขอให้มิ

แต่ความถูกต้องไปเสียทั้งหมดทั้งสิ้น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจล้วนแต่ดำรงไว้ในลักษณะที่ถูกต้องทั้งนั้น อย่างนี้เรียกว่า อินทรีย์สังวร ควบคุมส่วนที่สำคัญที่สุดของชีวิตมนุษย์ไว้ให้อยู่ในความถูกต้องได้ ชีวิตนี้มันก็จะมีแต่ความถูกต้อง ไม่มีคามผิดพลาด ไม่เกิดความทุกข์ นี่เป็นการประพฤติธรรมะสูงสุด อยู่ข้อหนึ่ง

๒. โภชนะมัดตัญญุตตา

ที่นี้ข้อที่สอง โภชนะมัดตัญญุตตา แปลว่า รู้จักประมาณในการบริโภค คำว่า *บริโภค* ในภาษาบาลีนี้ หมายถึงทุกอย่างจะกิน จะใช้ จะใช้สอยจะเกี่ยวข้องกับอะไรก็เรียกว่าบริโภคได้ทั้งนั้น ตามปกติคนเราก็มีเรื่องที่จะต้องบริโภคมากมายหลายทาง จะต้องระมัดระวังให้การบริโภคนั้นมีความพอดี

เดี๋ยวนี้เขาถือกันง่ายๆ ว่า *กินดีอยู่ดี* แล้วก็ไม่มีขอบเขตอันจำกัดไว้ว่าเพียงเท่าไร ความกินดีอยู่ดีมันก็เลื่อนไปๆ ตามอำนาจของกิเลส เกินพอดี จนยิ่งกว่าเกินก็ยังไม่รู้ มันก็เกิดปัญหาขึ้นมา แปลว่าตกบ่อของกิเลส ท่วมทับมิดหัวมิดหูแล้วก็ไม่รู้ ก็ยังจะส่งเสริมกิเลสอยู่นั่นเอง ทำอะไรๆ ก็จะเป็นไป

เพื่อการส่งเสริมกิเลส เพราะการไม่รู้การประมาณในการบริโภค

ในการหามา หาทรัพย์สมบัติเงินทองนะ ในการหามา ก็ต้องรู้ความพอดี คือถูกต้องกับความสามารถสติปัญญาของตน ในการได้ผลมันก็ต้องได้อย่างถูกต้องและพอดี ในการมีไว้เก็บไว้ รักษาไว้ ก็ถูกต้องและพอดี มันมีเรื่องถูกต้องและพอดีไปเสียทั้งนั้น จะใช้จ่ายมันก็ต้องถูกต้องและพอดี จะเอามาทำบุญทำทานให้เกิดการกุศลก็ต้องให้ถูกต้องและพอดี ไม่ใช่ทำอย่างบ้าบุญบ้าสวรรค์ บ้าเกินพอดี แม้ที่สุดแต่จะเอื้อเพื่อเจือจานเผื่อแผ่ญาติมิตร สหายบ้านใกล้เรือนเคียง เป็นการผูกพันความไมตรีไว้นี้ ก็ต้องถูกต้องพอดี ขอให้นึกถึงให้รอบคอบให้ครบถ้วนทุกอย่าง ให้มันมีความถูกต้องพอดี ในการหามาถูกต้องพอดี ในการมีไว้เก็บไว้ก็ต้องถูกต้องและพอดี ในการใช้สอยกินอยู่ก็ถูกต้องและพอดี แม้แต่จะทำบุญทำทานก็ต้องถูกต้องและพอดี นี่เป็นสิ่งที่มรารวาสจะต้องประพฤติกะทำให้ถูกต้องและพอดีอย่างนี้ก็จะไม่มีโทษอันใดเกิดขึ้น

ถ้าไปบุญหากินคืออยู่คืออย่างไม่มีขอบเขต ไม่เท่าไรก็ต้องตกลงไปในปลักแห่งความยุ่งยากลำบาก ทนทรมาน เป็นหนี้

เป็นสิน เป็นสิ่งที่เหลือที่จะทนได้ ดังนั้นอย่าได้เห่อ เห่อตาม คนที่เขาไม่รู้จักความถูกต้องและพอดี พยายามที่จะมีความ ถูกต้องและพอดีอย่างนี้

๓. ชาคริยานุโยค

ที่นี้ก็มาถึงข้อที่สามเรียกว่าชาคริยานุโยค ชาคริยานุโยค คงจะเป็นคำที่แปลกหูสำหรับท่านทั้งหลายส่วนมากก็ได้ แต่ เป็นคำที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ จะต้องเข้าใจ และจะต้อง ประพฤติปฏิบัติ

ชาคริยานุโยค แปลว่า ประกอบความเพียรของบุคคล ผู้ตื่นอยู่ ผู้ตื่นอยู่ คำว่า *ตื่นอยู่* ในที่นี้ไม่ใช่หมายความว่าแตกตื่น หรือตื่นตูม, ไม่แตกตื่น ไม่ตื่นตูม แต่ว่า *ตื่นอยู่* อย่างคนที่ไม่หลับ

ขอให้เปรียบดูระหว่างคนที่หลับกับคนที่ตื่น คนที่หลับนั้น มันไม่รู้อะไร ถ้าคนที่ตื่นอยู่มันรู้อะไรนี้ มันต่างกันตรงกันข้าม อย่างนี้ จงประกอบความเพียรของบุคคลผู้ตื่นอยู่ก็คือการ เป็นอยู่ที่ไม่ปราศจากสติ มีสติระลึกได้ว่าอะไรเป็นอะไร อะไร เป็นอะไรอยู่เสมอ นั่นแหละเรียกว่าความตื่นอยู่ ที่สำคัญที่สุด ก็ขอให้มีความตื่นอยู่ในความเป็นมนุษย์ของตน อย่าได้โง่งหลง

งมฉาย ไม่มีความรู้ในความเป็นมนุษย์ของตน เป็นอยู่เหมือนกับคนหลับ คนที่ไม่รู้จักความเป็นมนุษย์ของตนแล้ว เขาก็เป็นอยู่เหมือนอย่างคนหลับหรือคนละเมออย่างมาก ก็ทำอะไรไปอย่างละเมอๆ จะต้องรู้จักความถูกต้องของความเป็นมนุษย์ ดำรงตนให้อยู่ในความตื่นอยู่ในความถูกต้องของความ เป็นมนุษย์ รู้เท่าทันเหตุการณ์ทุกอย่างทุกชนิดที่จะเกิดอยู่ ที่จะเกิดขึ้นหรือเกิดอยู่ หรือเกิดแล้ว รู้จักใช้สติปัญญาในที่ทุกสถาน ให้มีอุปมาเสมือนหนึ่งว่า คนที่ตื่นอยู่ มิได้หลับ คนที่หลับเป็นคนที่เหมือนกับโชคร้าย มันโง่ มันงมฉาย มันหลงใหล มันอะไรต่างๆ นานา เป็นปัญญาอ่อนไปเสียทุกกรณี ถ้าเป็นคนตื่นอยู่มันก็รู้จริง รู้ถูกต้อง รู้จักวิถีทางที่จะดำเนินประโยชน์ ดำเนินชีวิตนี้ให้เป็นไปอย่างถูกต้อง เหมือนกับคนตื่นอยู่มันเดินไปได้ คนหลับอยู่มันจะเดินไปได้อย่างไร นี่เป็นคุณธรรมสำคัญที่ว่าจงประกอบความเพียรของบุคคลผู้ตื่นอยู่ ขออย่าว่าตื่นอยู่ในความเป็นมนุษย์ของตน จงมีความตื่นอยู่ รู้สึกอยู่ในความเป็นมนุษย์ของตน อย่าให้เป็นมนุษย์หลับ มนุษย์โง่เขลา มนุษย์มีวิชา มีกิเลสครอบงำอย่างมีดมีด

นั่นแหละเป็นมนุษย์ที่ไม่มีความตื่นแห่งความเป็นมนุษย์ของตน
ขอย้ำข้อที่ว่า จงมีความตื่นอยู่แห่งความเป็นมนุษย์ของ
ตนอยู่ทุก ๆ เวลา ทุกประการเกิด ก็จะมี ความเจริญรุ่งเรืองใน
ความเป็นมนุษย์

...

สามประการนี้คือ ระวังสังวรในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ,
แล้วรู้ประมาณในการบริโภคแต่พอดี, แล้วก็ประกอบความรู้สึกลึก
เสมือนหนึ่งว่าเป็นคนตื่นอยู่เสมอ แม้อยู่ที่บ้านก็จะเป็นเสมือน
การบวชอย่างยิ่ง คือจะไม่ต้องรับโทษทัณฑ์ใดๆ ไม่มีบาป
ไม่มีอกุศล ไม่มี ความผิดพลาดใดๆ มีแต่ความถูกต้อง
แล้วก็มีผลเป็นความถูกต้อง

ขอให้ท่านทั้งหลายได้ประสบความสำเร็จในการที่จะเป็น
ผู้ประพฤติปฏิบัติ ดำเนินชีวิตอยู่ในร่องรอยของความถูกต้อง
ไม่มีความผิดพลาดใดๆ หันเหอออกไปจากร่องรอยของความ
เป็นมนุษย์ที่ถูกต้อง ทำอย่างนี้ได้แม้บวชอยู่ที่บ้านก็ไม่แพ้พวก
บวชอยู่ที่วัด หรือบางทีจะดีกว่าพวกที่บวชอยู่ที่วัดบางคน บาง
จำพวก ด้วยซ้ำไป

หวังว่าท่านทั้งหลายจะได้ประสบความสำเร็จในการดำรง
ชีวิตเป็นมนุษย์ทั้ง ๆ ที่ว่าบวชอยู่ที่บ้าน อยู่เป็นสุขทุกทีพาราตริ
กาลเทอญ.

ระวังสังวรในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
รู้ประมาณในการบริโภคแต่พอดี
ประกอบความรู้สึกละม่อนหนึ่งว่าเป็นคนดีนอยู่เสมอ
ปฏิบัติสามประการนี้
แม้ยู่ที่บ้านก็จะเป็นเสมือนการบวชอย่างยั้ง



‘บวช’ มีความหมายสำคัญอยู่ที่ว่า
ละเว้นสิ่งที่ควรเว้นเสียอย่างจริงจัง
แม้อยู่ที่บ้านก็ทำได้

