

จุดคำศัพท์ให้สวยงาม

เบญจฉัตร

เบญจฉัตร

เบญจฉัตร

เบญจฉัตร

เบญจฉัตร

เบญจฉัตร

เบญจฉัตร



# เบญจธรรม

อมรา มลิตา

ISBN 978-974-09-1917-9

แบบปก : เชาว์ อัคร

# เบญจธรรม

ณ ห้องประชุมชั้น ๒  
ตึกเวชระดมวงศ์  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
๑๙ มกราคม ๒๕๕๘

เนื่องด้วยวันนี้ยังอยู่ในเดือนมกราคม และเป็น  
วันแรกสำหรับปีนี้ที่เราพบกัน จึงขอถือโอกาสนี้  
สวัสดีปีใหม่ท่านผู้ฟังค่ะ

เรื่องที่เราจะพูดคุยกันคือเรื่อง เบญจธรรม  
เบญจธรรม ก็คือธรรมที่จะมาช่วยให้เรารักษาศีล ๕  
ได้ง่ายและสะดวกขึ้น เป็นต้นว่า ศีลข้อ ๑ ไม่ให้เรา  
ประทุษร้ายกัน ไม่เอาชีวิตกัน เบญจธรรมข้อแรก  
สอนให้มีเมตตากรุณาแก่กัน เหมือนอย่างกับใจของ  
เราอ่อนโยน เคยช่วยเหลือดูแลใครอยู่ เมตตาเขาอยู่  
แต่พอเราโกรธขึ้นมา คิดจะไปฆ่าเขา เราก็นึก เขียน  
ด้วยมือลบด้วยเท้า มันดูกระไรอยู่

ฉะนั้น ข้อธรรมที่จะนำมาพูดกันในวันนี้ ก็  
เป็นเรื่องที่จะช่วยหล่อเลี้ยงใจของเราให้อ่อนโยน ให้  
รู้สึกว่าการรักษาศีลไม่ใช่ของยากลำบาก เพราะถ้ามี  
แต่คำห้าม จะทำอะไรก็ อย่า อย่าฆ่าสัตว์ อย่าขโมย  
คำว่า อย่า อย่า นี้ ทำให้ใจมันรู้สึกอึดอัดไปหมด  
แต่ถ้าเรานึกในด้านบวก คนเรารักกันดีกว่าชังกัน  
พอไปคิดโกรธจนถึงขั้นเอาเสียให้ตาย ใจที่ฝึกให้มี  
เมตตาต่อกัน ก็จะสะดุด นึกคิดขึ้นมาว่า ยกโทษให้  
เขาสักครึ่งเถอะ ก็ทำให้ใจมีห้ามล้อได้ง่ายขึ้น แล้วก็  
ไม่อึดอัดคับข้อง



ข้อ ๑ เบญจธรรมข้อแรกสอนให้เรามีเมตตา กรุณาต่อกัน เมตตา คือการที่เรารักใคร่ เห็นใครก็อยากให้เขาเป็นสุข ให้เขาเหมือนเราที่สุขอยู่ นี่เป็นเมตตา กรุณา คือเห็นเขาทุกข์ยาก เขาเดือดร้อน ทำอย่างไรเราจึงจะช่วยให้เขาทุกข์น้อยลงหรือไม่ทุกข์เลยได้

ตัวอย่างเช่น เพื่อนนักเรียนที่เรียนหนังสือด้วยกัน บางครอบครัวก็ร่ำรวย บางครอบครัวก็ยากจน เอ๊ะ เพื่อนเรา มองดูเขาไม่มีข้าวกลางวันมากิน ถึงเราจะเอาข้าวมาพอดีสำหรับเรากิน แต่เมื่อเช้าเราก็ได้กินแล้ว แบ่งให้เขาเถอะ มือแบ่งให้เขา ใจก็เริ่มมีกรุณามีเมตตาต่อกัน น้ำใจเหล่านี้

จะทำให้จิตใจของคนเราเกิดความรักใคร่ผูกพันกัน เหมือนอย่างกับช่างทำทอง จะเอาทองมาต่อเป็น ลวดลาย เป็นดอกเป็นดวงให้สวยงาม เขาต้องมีน้ำ ประสานทองหยดลงไป แล้วเอาไปลงไฟ เป่า ทำให้ เป็นลวดลายสวยงาม

จิตใจคนก็เช่นกัน ถ้ามีเมตตากรุณาเหมือน น้ำประสานใจ ก็จะทำให้จิตใจที่แข็งกระด้าง ใจที่ไม่ สวยไม่งาม อ่อนโยนลงแล้วสวยงามขึ้น

มีเรื่องเล่ากันว่า อาสาสมัครท่านหนึ่งไป สอนเด็กชาวเขา ปกติเด็กชาวเขาก็มีเผ่าต่างๆ กัน ต่างเผ่าก็มีภาษาของตน เพราะฉะนั้น เด็กชาวเขา เผ่าใดก็เป็นเผ่า นั้น เขาจะไม่คุยต่างเผ่ากันเพราะ เขาใช้แต่ภาษาของเขา อาสาสมัครท่านนี้ก็คิดว่า จะเป็นชาวเขาเผ่าใดก็เป็นคนไทยด้วยกัน แล้วถ้า ไม่สามารถพูดคุยกันรู้เรื่องได้ ต่างคนต่างมาเรียน มาอยู่ด้วยกันเหมือนอยู่โรงเรียนประจำ สุดสัปดาห์ ถึงจะกลับบ้าน แต่อยู่ด้วยกันแล้วแยกกันอยู่แบบนี้ จะมีคุณประโยชน์อะไร

ในที่สุดท่านจึงยอมให้ชาวเขาพวกนี้พูดคุย เฉพาะในหมู่เพื่อนเป็นภาษาของตัวเองได้ แต่เมื่อ

มาอยู่ในห้องเรียน หรือพูดกับครู หรือทำกิจกรรม  
ร่วมกัน ต้องพูดภาษากลางคือภาษาไทย ก็ค่อยๆ  
เริ่ม ตอนแรกเด็กชาวเขาไม่ยอม ผู้ปกครองก็ไม่  
สนับสนุน แต่ความที่ครูมีใจรักเด็ก ก็ทำให้ในที่สุด  
เด็กๆ ยอมพูดภาษากลางคือภาษาไทยกับครู เมื่อ  
อยู่กับเพื่อนจึงพูดภาษาของตน ในที่สุดพวกชาวเขา  
เหล่านี้ก็เป็นเพื่อนข้ามเผ่ากัน เมื่อเด็กพวกนี้โตขึ้น  
ก็ทำให้ชาวเขาต่างเผ่ามีการประสานกันได้ดีขึ้น

เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์ให้คิดว่า ถ้าเราค่อยๆ คิด  
พิจารณาและมีใจเอื้อเฟื้อต่อกัน เรื่องเล็กๆ น้อยๆ  
เหล่านี้ ก็จะเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ต่อไป เพราะเมื่อเด็ก  
พวกนี้โตขึ้น ไปเป็นหัวหน้าหรือเป็นคนสำคัญใน  
เผ่าของเขา เมื่อพวกเขาเป็นเพื่อนกันแล้ว มีเรื่อง  
อะไรก็จะประสานกันระหว่างต่างเผ่าได้ ถ้าไม่เริ่ม  
จากตรงนี้ ก็จะต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างเป็น มี  
อะไรกระทบกระทั่งกันนิดหนึ่งก็จะกลายเป็นเรื่อง  
แข็ง เรื่องที่ไม่สามารถถอยให้กันได้ ก็คิดเสียว่าเรา  
ไม่ได้ตั้งใจนะ เพราะฉะนั้น ยกโทษให้กันเถิด ถอย  
กันเถิด

สิ่งเหล่านี้ถ้าฝึกให้มีขึ้นในใจแล้ว ใจจะอ่อนโยน เหมือนดินที่มีน้ำชุ่มชื้นแล้วนุ่ม เอาไปปั้นทำเป็น ภาชนะหรือเครื่องใช้อะไรก็ง่าย แต่ถ้าดินแห้ง มัน ก็แข็งก็กระด้าง ข้อสำคัญ เวลาที่มันแห้ง มันโหย มันหิว เพราะว่ามันพร่อง อะไรก็ตามที่พร่อง มัน จะกระหายอยากได้ มันจะดูดซับจากสิ่งรอบข้าง ดินที่แห้งมากๆ เมื่อเอาน้ำไปใส่ พุบเดียว น้ำหาย หหมดเลย ใสลงไปเท่าไร..เท่าไร ก็เหมือนอย่างกับ เป็นปรตหรือเครื่องสูบน้ำ กินเท่าไรก็ไม่อิ่มเสียที คนให้ก็เบื่อ เลยเล็ก ไม่ให้แล้ว

ความจริง เป็นเพราะมันขาดพร่องเสียจน กระทั่งอดอยากปากแห้งหิวโหย จึงขับขี้มเอาไปทำ ให้เกิดความอึดความเต็มความพอดีขึ้น ที่นี้เรา ไม่เข้าใจ เราจึงแก้ไขปัญหามีอยู่ไม่ได้ เพราะไม่ เข้าใจไปถึงธรรมชาติ ไม่เข้าใจไปถึงจิตใจว่า จริงๆ แล้วจิตทุกดวงมีความอ่อนโยน มีความสามารถที่ จะปรับตัวเข้าหากัน แล้วก็รับน้ำใจจากกันและกันได้ แต่ถ้าเราละเลย ทอดทิ้ง จนกระทั่งมันแล้งแห้งผาก อย่างนี้แล้ว การจะให้หรือแก้ไขหล่อเลี้ยงให้กลับ



เป็นปกติได้ อาจต้องการมากมหาศาล จนกระทั่ง บางครั้งเราเพลอสิมนี้ไป เพราะเราไม่ขาดแคลน เลยคิดว่า อะไรกัน รู้มากเอาเปรียบ ไม่รู้จักพอเสียที แต่จริงๆ แล้ว ไม่ใช่ เป็นเพราะเขาลำบาก เขาขาด เสียจนกระทั่งใจพลอยเปราะบางไปด้วย จึงต้อง เยียวยากันมากหน่อย

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราฝึกให้ผู้ที่อยู่ในความรับผิดชอบของเรา ลูกหลานเรา ลูกน้องเรา เพื่อนฝูงเรา เต็มด้วยความเมตตาแล้ว ที่จะมาโกรธอาฆาตพยาบาท ทำร้าย เช่นฆ่าเอาชีวิตกัน ก็จะลดน้อยลง

อย่างศีลข้อ ๑ มีหลายคนชอบถามว่า ถ้าฆ่า มดตัวเล็กๆ นี้ บาปเท่ากับฆ่าช้างตัวหนึ่งไหม คือ คิดว่า ถ้าสิ่งมีชีวิตนั้นตัวเล็ก บาปก็น้อย ส่วนหนึ่ง ก็จริง เพราะการฆ่าควาย ฆ่าวัว ซึ่งเป็นสัตว์ที่มีคุณ ประโยชน์ ช่วยทำนา ช่วยทำงาน ช้างช่วยลากซุง ช่วยทำงานหนักให้กลายเป็นงานเบา แล้วเราไปฆ่า เขา ก็เหมือนเราไปทำร้ายผู้มีพระคุณ

แต่ถ้าคิดอย่างนั้น แล้วเราก็ทำใจว่ามดตัวหนึ่ง ช้างมัน ไล่เดือนตัวหนึ่งช้างมัน เราก็ทำจิตใจของ

เราให้หยาบกระดังง์ คั่นเคยกกับกริยาของการฆ่า  
ของการไม่เห็นคุณค่าของชีวิต เมื่อจิตใจของเรา  
เป็นอย่างนี้ แล้วเราเกิดมือกุศลวิบาก มีศัตรูคู่อาฆาต  
เกิดเคราะห์หามยามช่วย วันที่เราไปเจออะเจอะเขาเข้า  
โดยบังเอิญ ตรงนั้นมีตก็มี น้ำกรดก็มี ปืนก็มี ยาพิษ  
ก็มี คือเรียกว่ามีทุกอย่างครบครันหมด แล้วเกิด  
ทะเลาะกันขึ้น วุบเดียวที่เราไม่มีภูมิคุ้มกัน เราก็อาจ  
ระดมทั้งมีดทั้งปืนกระหน่ำเข้าไปเลย

แต่ถ้าเราฝึกเรา แม้มดตัวหนึ่งเราก็มียับยั้งใจ  
ไม่ฆ่า ชีวิตนะ ถึงจะชีวิตเล็ก ๆ แต่เขาก็มีชีวิตจิตใจ  
เหมือนเรา เขาก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกับเรา ถ้า  
เราเกิดหลงไปในเมืองยักษ์ แล้วยักษ์คิดว่าเราเป็น  
มดตัวหนึ่ง แล้วเขาก็ทำกับเราเหมือนที่เราไปบีบไป  
ทำร้ายมด เราก็คงออกสั่นขวัญสยอง เจ็บแสบไปเลย  
เมื่อใจของเราเป็นอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ที่จะไปคิดฆ่า  
กัน อาฆาตพยาบาทเบียดเบียนกัน ก็เพลาลง ถึง  
จะมีปืนมีมีด ใจก็นึกถึงว่า ถ้ามีใครมาแทงเรามา  
ฟันเรา นึกถึงเราโดนมีดบาดนิดหนึ่งยังเจ็บไปตั้ง  
นาน ใจที่พิจารณาอย่างนี้ก็รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

รู้จักคิดเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ก็ทำให้ที่จะทำอะไรไปโดย  
อัตโนมัติ โดยไม่มีความยับยั้งชั่งใจ จะเนิบช้าลง  
การรักษาเบญจธรรมจึงเป็นเหมือนเติมภูมิคุ้มกันให้  
แข็งแรงขึ้น แล้วช่วยให้ใจของเราอ่อนโยนลง

เบญจธรรมข้อหนึ่งเราก็ได้เห็นคุณค่ากันแล้ว  
แต่ต่อไปจะได้ฝึกเอาไว้ อยู่ว่างๆ รถติดแทนที่จะ  
หงุดหงิด ก็แผ่เมตตาไว้ในใจ ขอให้เพื่อนร่วมทุกข์  
เกิดแก่เจ็บตายจงเป็นสุขๆ เกิด แทนที่จะไปนึกแข่ง  
ว่าเขา โอ๊ย ฝีบ้าตัวไหนมันทำให้รถติด เราก็นึก  
เขาคงมีเหตุจำเป็น อาจจะมีใครเจ็บหนักมาก เลย  
รีบร้อนจนกลายเป็นจระเข้ขวางทางไปหมด เอา  
เถอะ เราเอาใจช่วยให้เขาไปถึงที่หมายดีเรียบร้อย  
ปลอดภัยทุกอย่าง ใจเราก็สบาย ประเดี๋ยวเดียว  
ถนนก็ลื่นไหลไปได้ แต่ถ้าเราหงุดหงิดว่า ฝีบ้าตัว  
ไหนนะ พอเราไปได้ก็เหยียบพรวด ไปทิ่มท้ายคน  
อื่นเขาเข้า เราก็จะกลายเป็นจระเข้ขวางคลองคัน  
ต่อไป ทำให้คนอื่นทุกข์เดือดร้อน ถ้าเราคิดอย่างนี้  
ได้ อะไรๆ ก็หมดปัญหา แล้วทุกอย่างก็จะคลี่คลาย  
ไปด้วยดี



ข้อ ๒ เบญจธรรมข้อนี้ ให้ทุกคนมีสัมมา  
อาชีพ

คนเราถ้าไม่คิดไกลๆ ก็จะคิดแค่ว่า เรื่องอะไร  
ต้องมาอาบเหงื่อต่างน้ำ ลงทุนลงแรงทำให้เหนื่อย  
ยาก คนฉลาดเพียงคิดวางแผน แล้วมีียวสาวได้  
ก็สาวเอา ให้คนอื่นทำไป ส่วนเราก็รอเก็บเกี่ยวผล  
ของเขา หรือทำอย่างไรให้รวยเร็วๆ เล่นหุ้น ไป  
ตอบคำถามชิงรางวัลในรายการโทรทัศน์ แทนที่จะ  
คิดทำอะไรที่ยั่งยืน กลับมองหาเส้นทางที่จะลงแรงแต่  
น้อยแล้วได้กำไรมากๆ ถ้าทุกคนทำอย่างนี้หมด แย่  
เลย อาจไม่เหลือคนทำงาน

ถ้าคนทำงานบริษัทหรืองานอะไรรู้จักคิด การ  
รวยจากเล่นหุ้น เล่นแชร์ แลดูเหมือนเราได้ แต่จริงๆ  
ถ้าดูให้ถ่องแท้ เงินที่เล่นหุ้น เล่นแชร์ มันออกจาก  
กระเป๋าคนโน้นมาใส่กระเป๋าคนนี้ แต่ว่าต้นทุนของ  
ประเทศไม่มีอะไรออกเงยขึ้นมาเลย

แต่ถ้าเราประกอบสัมมาอาชีพ เราเป็นชาว  
สวน เราดูแลเอาปุ๋ยใส่ดินของเรา ทำคลองระบาย  
น้ำ ปลูกผลไม้ ปลูกผัก แล้วเอาผลผลิตไปขาย หัก  
ต้นทุน เรายังมีกำไร เงินกำไรนี้มันงอกขึ้นมาจริงๆ  
ประเทศของเรา หรือครอบครัวของเรา หรือองค์กร  
ของเรา มีทุนรอนเพิ่มขึ้นจริงๆ มีความมั่นคงเป็น  
หลักฐานขึ้นจริง

การที่แต่ละคนประกอบสัมมาอาชีพจึงเป็นการ  
เพิ่มทุน ทำให้แผ่นดินของเรามีผลผลิตขึ้นมา แผ่น  
น้ำแผ่นดินฟ้าก็เป็นคุณประโยชน์ให้เราอาศัยเลี้ยงชีวิต  
แล้วได้กำลังไปทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคม แก่โลก  
เพื่อที่ความทุกข์ยากหรือความเดือดร้อนจะได้คลี่คลาย  
เบาบางลงไป จิตใจมีความสุขสงบผาสุก ร่มเย็น เป็น  
บุญเป็นกุศล

เดี๋ยวนี้เราพบแล้วว่า การที่จิตใจของเราหรือ  
จิตใจของผู้คนมีความสงบผาสุก ร่มเย็น มีผลมาก  
มายเหลือคณานับ เพราะทำให้มลพิษไม่เกิดขึ้นใน  
บรรยากาศ เราณรงค์กันถึงมลพิษทางวัตถุสิ่งของ  
ซึ่งเป็นรูปธรรมที่มองเห็นได้ เราต้องการให้ธรรม-  
ชาติแวดล้อมของเราสะอาดสะอาด เป็นสีเขียวชุ่ม  
เจริญตา เจริญใจ แต่ลืมนึกถึงสภาพจิตใจของเรา

ฉันไม่ได้พูด ฉันไม่ได้ทำกิริยาหยาบคาย แต่  
ฉันคิดฟุ้งซ่าน คิดหงุดหงิด โกรธ โลก เฟ่งเล็งอยาก  
ได้สิ่งโน้นสิ่งนี้ จิตใจมีแต่ความรู้ร้อนเข้าใจกัน  
ความคิดนี้เป็นคลื่น เหมือนอย่างกับคลื่นเสียง แต่มี  
ความถี่สูงเกินกว่าหูเราจะได้ยิน

ถ้าเราไปพูดกับผู้เฒ่าผู้แก่ ท่านจะว่าเราเพี้ยน  
ไป ความคิดของคนจะเป็นคลื่นเหมือนคลื่นเสียงได้  
อย่างไรกัน ไม่เห็นเคยได้ยิน ฉันคิดอะไร ฉันยังไม่  
ได้ยินเลยว่าฉันคิดอะไร

ใช่ หูเราไม่ได้ยินเสียงความคิด แต่ถ้าเรามี  
เครื่องรับคลื่นความถี่สูงเหล่านี้ได้ เหมือนอย่าง  
สถานีวิทยุที่กำลังออกอากาศ คลื่นที่ออกอากาศนี้

ถ้าเราไม่เปิดเครื่องรับวิทยุ ว่านี่นะ คลื่นที่เรามาอัดเสียงกันในวันนี้จะไปออกทาง เอฟเอ็ม คลื่นเท่านั้นเท่านั้น คลื่นเอเอ็มเท่านั้นเท่านั้น ในเวลานี้ นะ คุณไปเปิดวิทยุเข้า พอเปิดตรงคลื่น ก็จะมีเสียงออกมาให้เราได้ยินจริงๆ ทั้งๆ ที่ถ้าเราไปอยู่กลางแจ้ง ไม่ได้เปิดเครื่องรับวิทยุ คลื่นนี้ก็มียู่ แต่เราก็ไม่ได้ยิน

คลื่นใจของคนเราก็เป็นทำนองนั้น แต่มีอำนาจมากกว่าคลื่นวิทยุ ตรงที่คลื่นวิทยุนี้ ถ้าเราไม่ชอบใจ เราก็ปิดเครื่องรับวิทยุได้ แต่เจ้าคลื่นความคิดของคนเรานี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ถ้าเราคิดเป็นอกุศล มันก็เป็นไฟ ถ้าคิดเป็นกุศลก็ร่มเย็นเป็นสุข

นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ยืนยันแล้วว่า คลื่นความคิดที่สร้างสรรค์ เป็นเหตุเป็นผล เป็นสมมติเป็นฝ่ายกุศล เวลากระเพื่อมไปจะเหมือนเราเอาอะไรทิ้งลงไปใต้น้ำ จะเป็นระลอกคลื่นกระเพื่อมไปจนถึงชายฝั่ง แล้วสะท้อนกลับมา คลื่นเหล่านี้จะดึงดูดให้ประจุลบมาห้อมล้อม เมื่อเคลื่อนไปที่ไหนก็จะดึงดูดประจุลบเข้ามาเหมือนเป็นกลุ่มหมอกเป็นรังสีห่อหุ้ม

กันไป ถ้าปริมาณของประจุลบมีมากขึ้น มากขึ้น  
เมื่อคลื่นนี้ผ่านไปถึงจิตใจผู้ที่กำลังหงุดหงิด งุ่นง่าน  
โกรธ เหมือนมีก้อนไฟลุกไหม้อยู่ในใจ คลื่นนี้สามารถ  
แผ่ความชุ่มเย็น เหมือนมีละอองไอน้ำตกมาพรม  
จนไฟมอดดับ คนที่กำลังขาดสติจะฆ่ากัน พอคลื่น  
นี้ผ่านไปถึง เขาจะรู้สึกตัว อะไรกัน เสียสติไปแล้ว  
หรือนี้ อย่าเพิ่งเข่นฆ่ากันเลย ก็ระงับดับไปได้

ถ้าคลื่นของโทสะ ของอารมณ์ ความไม่มีเหตุ  
ไม่มีผลกระเพื่อมไป มันจะดึงประจุบวกมาห้อมล้อม  
เต็มไปหมด คลื่นนี้ผ่านไปถึงตรงไหน เป็นต้นว่าเรา  
กำลังนั่งร้องเพลงอยู่ดีๆ พอคลื่นประจุบวกผ่านมา  
จะรู้สึกเหมือนกับมีลมร้อนวูบมาใส่เรา ใจหงุดหงิด  
ขึ้นมาเดี๋ยวนั้นเลย เพลงก็หยุดร้อง แล้วตาขวางใส่  
ถ้าใครเกิดโผล่เข้ามาตอนนั้นก็เหยื่อซัดๆ ดีไม่ดีเรา  
ก็พ่นวาจาเป็นปืนกลว่าอะไรเขาออกไป พอนึกขึ้นได้  
ก็ ตายแล้ว.. นี่เราบ้าอะไรกัน เพิ่งเห็นหน้าก็ไปกัด  
เขาเข้าแล้ว มันเป็นอย่างนี้จริงๆ

การที่เรารู้อย่างนี้ทำให้เห็นชัดว่า สัมมาอาชีพ  
นั้นไม่ได้ทำแต่อาชีพข้างนอก ด้วยกายด้วยวาจา



เท่านั้น สัมมาอาชีพในใจยังเป็นสิ่งจำเป็นมาก ใจของเราอย่าผลอสติไปทำร้ายใคร ไปเฟ่งโทษใคร ไปเอาวัดเอาเปรียบ หรือไปคิดไม่ดีไม่งามกับเขา เพราะเป็นการปล่อยมลพิษออกไป ทำให้บรรยากาศของโลกคับแคบ ร้อนรุ่มไปหมด ทุกวันนี้เรากลัวผลของปฏิกิริยาเรือนกระจก ผลโน้น ผลนี้ ผลนั้น แต่เราไม่เคยนึกเลยว่าจิตใจของเรานี่ตัวร้าย ก่อให้เกิดความร้อน อุณหภูมิวิปริตแปรปรวน

โดยเนื้อแท้ เราก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มนุษย์เรามีใช่เป็นสิ่งแปลกแยก หรือเป็นอะไรที่โดดเดี่ยวขึ้นมา จริงๆ แล้ว เราก็คือธรรมชาตินั่นเอง

ถ้าพิจารณาตามธรรม ร่างกายที่เราภาคภูมิใจว่าเป็นแต่ละปะเจกบุคคลนั้น เราเอามาจากไหน เราเอามาจากแผ่นดิน มาเป็นเนื้อตัวเรา ส่วนที่ขุ่นแข็งเป็นผม เป็นเล็บ เป็นกระดูก เป็นหนัง ก็คือดิน เอามาจากดิน ส่วนที่เป็นน้ำเหลือง น้ำเลือด หรือเป็นวุ้นอยู่ในเซลล์ ก็คือน้ำ ลม ก็คือสิ่งที่เราหายใจเข้า หายใจออก หรือถ้ากินอาหารผิดสำแดง เครื่องย่อยของเราไม่ดี มีลมผิตที่ ก็ทำให้เกิดความเดือดร้อน

บ้านปูนพวกในท้อง ดีไม่ดีก็อาจเป็นลมปัจจุบันถึง  
เสียชีวิตได้ ไฟก็คือไออุ่นที่ได้จากการเผาผลาญสาร  
อาหาร ทำให้สามารถรักษาอุณหภูมิร่างกายให้เป็น  
ปกติอยู่ได้ ถ้าเมื่อไรไฟธาตุแปรปรวน เราจะรู้สึก  
ไม่สบาย วิงเวียน เป็นลมได้ เราจึงเป็นส่วนหนึ่ง  
ของธรรมชาติจริงๆ

อยู่ดีๆ เราคิดจะดึงเอาดินจากแผ่นดิน จาก  
ธรรมชาติมาเป็นตัวเราขึ้นมาก็ไม่ได้ นี่ก็ถึงตอน  
แรกเมื่อเราอยู่ในท้องแม่ อยู่ในท้องแม่ก็ได้อาหาร  
ของแม่ ซึ่งแม่กินเข้าไปผ่านมาถึงเราทางสายสะดือ  
ต้นไม้ใช้รากหยั่งลงดินไปดูดปุ๋ย ดูดน้ำ มาสังเคราะห์  
เป็นใบ เป็นดอก เป็นผล เราก็เอาสิ่งนั้นมากินเข้าไป  
ทางปาก ซึ่งเปรียบเหมือนรากอากาศ สัตว์กินพืช  
เราก็กินทั้งพืชทั้งสัตว์อีกทีหนึ่ง เอาดิน ปุ๋ย น้ำ ที่พืช  
สังเคราะห์ขึ้น มาเป็นเนื้อเป็นตัวเรา คือเราขโมยดิน  
ขโมยน้ำ มาจากธรรมชาตินี้แหละ เอามาเป็นเนื้อตัว  
เรา

ถ้าเรามีสัมมาอาชีพจริงๆ เราซื้อตรง เราขอ  
ยืมธรรมชาติมาเป็นทุนรอนแล้ว เราจะคืนแผ่นดิน

แผ่นดิน กลับไปอย่างไร เริ่มแรก เราต้องรู้คุณ ไม่ทำสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยต่อแผ่นดิน แผ่นน้ำ ไม่ใช่ปุ๋ยเคมีหรือสารพิษที่จะทำให้ดินเสีย น้ำเน่า หรือใช้สอยแผ่นดิน แผ่นน้ำ อย่างฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่าย จนคนอื่นไม่มีจะใช้

ในสมัยโบราณ พ่อแม่ ปู่ย่าตาทวดของเราที่เป็นชาวประมง ท่านจะเคารพรู้คุณธรรมชาติที่ให้ความสมบูรณ์พูนผล ถึงฤดูปลาวางไข่ก็หยุดจับปลา รอจนมันวางไข่เสร็จ ลูกปลาตัวเล็กตัวน้อยเกิดขึ้นมาปลอดภัยดีแล้ว จึงจะจับปลา

สมัยก่อนเรามีคำพูดกันว่า ในน้ำมีปลาในนามีข้าว เมื่อดิฉันยังเด็กๆ คุณแม่พาไปเยี่ยมคุณทวดที่ต่างจังหวัด บ้านคุณทวดอยู่ริมน้ำ พอไปนั่งที่โป๊ะ เอามือจุ่มน้ำเล่น ปรากฏว่ามีกุ้งก้ามกรามาเกาะ เราจับถูกหนวดกุ้ง ดิ่งขึ้นมาก็ได้กุ้ง เราเพิ่งอายุ ๔-๕ ขวบ จับกุ้งขึ้นมาได้ ตอนนั้นในน้ำมีปลาในนามีข้าว มีอาหารสารพัดสารพัน แต่เดี๋ยวนี้ลงไปจับให้ตายก็ไม่มีกุ้งหอก ตีไม้ตีอาจถูกขยะทั้งหลายทั้งปวงทำให้มือเราคัน เน่า หรือเป็นอะไร

ไปก็ได้

ทุกวันนี้ นอกจากเราจะไม่ละไม่เว้นการจับปลาในฤดูที่ปลาวางไข่แล้ว ความซู่ ความซีเกียจของเรา พอจะจับปลาก็ช็อตไฟฟ้าลงไป ปลาเล็กปลาน้อยตายลอยเป็นแพ เอามากินก็ไม่ได้ โยนทิ้งเสียไปเปล่าๆ ถ้าปลาเหล่านี้ได้อยู่จนโตก็จะสืบพันธุ์ต่อ ให้วัฏจักรนี้อุดมสมบูรณ์สืบต่อไป นอกจากนี้เรายังใช้ทรัพยากรสิ้นเปลือง เปลืองมากๆ ไม่คุ้มค่า ซึ่งถือเป็นหนี้สินกับธรรมชาติที่จะต้องชดใช้

ท่านอาจารย์เคยเทศน์ให้ฟังถึงว่า กว่าข้าวจะโตขึ้นมาเป็นต้นข้าว เป็นรวงข้าว แล้วเราไปเกี่ยวข้าว เอามาขัดสีเป็นข้าวสาร มาหุงมาต้มกิน

ส่วนเราไปซื้อข้าวสาร ซื้อข้าวที่เขาหุงต้มสุกแล้วมาเป็นถุงๆ เราชำระหนี้ตามกฎหมายเรียบร้อยแล้ว พอกินแล้วเราไม่ชอบ ไม่ถูกกิเลสเรา ผิดเกินไป หวานเกินไป เราเททิ้งจะเป็นอะไรไป ก็เราชำระหนี้ตามกฎหมายแล้ว

ท่านอาจารย์บอกว่า นั่นเป็นเพียงสมมุติที่เราไปคิดเอาเอง แต่หนี้ต่อธรรมชาติคือวัตุประสงค์

ที่อาหารเหล่านี้ต้องกระทำ ยังไม่ได้ชำระ เมื่อเรา  
ได้อาหารมาแล้ว เราจะใช้หนี้ธรรมชาติได้ครบถ้วน  
บริบูรณ์ ก็เมื่อเราเอามากินดับความหิวกระหายของ  
เรา ได้ใช้สมกับที่ธรรมชาติ น้ำ แสงแดด และอะไร  
ต่าง ๆ จะมารวมกันทำให้ต้นข้าวเกิดรวงข้าวเป็นเม็ด  
ข้าวขึ้นมา

แต่ถ้าเราเอาไปแล้วก็ไม่ได้กิน ตัวเองก็ยังหิว  
ยังแสวงหาต่อไปอีก หรือกินแล้ว อิ่มแล้ว แต่ยังมี  
อาหารเหลืออยู่ โดยคนหรือสัตว์ที่หิวโหยสามารถ  
กินได้ แต่เราเอาไปทิ้งให้บูดเน่า เราไม่เอาไปแจก  
ไม่เอาไปบำบัดความหิวกระหายของเขา เราก็มีหนี้  
ส่วนนั้น ต่อไปโลกก็จะลำบาก อย่างที่เราเห็น บาง  
แห่งขาดแคลนอาหาร เกิดความอดอยาก เกิดโรค  
ระบาด เพราะผู้คนไม่ประมาณในการใช้ทรัพยากร  
ธรรมชาติให้คุ้มค่า ไม่สุจริตและตระหนักในพระคุณ  
ของแม่พระธรณี แม่คงคา แม่นภาภาค แม่โพสพ  
ที่ให้ความสมบูรณ์พูนสุขแก่เรา

ถ้าคิดกันให้ละเอียดถี่ถ้วนแล้ว เราจะเห็นว่า  
ธรรมชาติเริ่มเตือนเราแล้ว เริ่มส่งใบทวงหนี้มาแล้ว

ถ้าเราได้คิดแล้วปรับพฤติกรรมของเรา ให้มีสัมมา  
อาชีวะ มีความสุจริต มีจิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศล ลด  
การสังคลื่นของมลพิษไปแปดเปื้อนในบรรยากาศ  
ความแปรปรวนทั้งหลายของธรรมชาติก็คงค่อยๆ  
คลี่คลายไปในทางดี

แต่ถ้าเรายังตาบอดหูหนวก ยังหนักหนาไป  
ด้วยโมหะกำหน้อย่างนี้ เราก็แก้ผิดวิธี เหมือนยัง  
ไปทุบไปถองทำให้ใบเตียนยิ่งมาถึเข้า ถึเข้า แล้วใน  
ที่สุดธรรมชาติก็ต้องเอาชีวิตของเรา ซึ่งเราประเมิน  
ว่าเป็นสิ่งมีค่าสูงสุด เป็นค่าปรับไหมเพื่อคืนความ  
อุดมสมบูรณ์ คึนสิ่งที่เราไปฉกฉวยมา แล้วทำ  
อันตรายต่อธรรมชาติ จนกระทั่งธรรมชาติกลับมา  
อุดมสมบูรณ์อย่างเดิม

ธรรมชาตินั้น ไม่ว่าจะร่อยหรอไปอย่างไร แต่  
ไหน ผลที่สุดแล้วสมดุลของธรรมชาติจะกลับคืนมา  
โดยทุกสิ่งทีร่อยหรอไปต้องถูกนำมาชดใช้เพื่อเติม  
ความอุดมสมบูรณ์ให้ครบถ้วนอย่างเดิม เหมือน  
คำกล่าวที่ว่า คนกินสัตว์ สัตว์กินพืช พืชกินดิน ดิน  
กินคน ถ้าดูประวัติศาสตร์แล้วจะเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

ฉะนั้น เบญจธรรมที่สอนให้เรามีสัมมาอาชีพ  
กัน อย่าไปถือเอาข้าวของที่เขาไม่ได้อนุญาต ไปลัก  
ไปโกง ไปละเมิดกรรมสิทธิ์ ไปทำลายธรรมชาติ  
โดยสำคัญผิดคิดว่าเรามีสิทธิ สามารถทำได้ เมื่อใด  
ที่เราไปทำลายธรรมชาติ โดยขาดความรอบคอบ  
ตระหนักรู้ในคุณค่าและพระคุณ ขาดความเคารพใน  
ความเป็นต้นกำเนิดของสรรพสิ่งทั้งปวงของธรรมชาติ  
รวมทั้งความจริงที่ว่า เราเองก็คือเสี้ยวส่วนของ  
ธรรมชาติ เมื่อนั้นไปทางไหนจะหนักหนาสาหัส ถึง  
สภาพสิ้นโลกได้



ข้อ ๓ เบญจธรรมข้อนี้ เราจะมีกามสังวร หรือบางแห่งก็ว่าเราจะมีสทวารสันโดษ คือสรุปแล้ว การสังวร ก็คือการสำรวมระวังในการเสพวัตถุกาม คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ โดยไม่ จำเพาะเจาะจง จะพึงพอใจอยู่แต่เฉพาะภริยาหรือ สามีของเรา ที่เรียก สทวารสันโดษ ก็คือเราจะพึง พึงพอใจแต่ในคู่ครองของเราเท่านั้น

สรุปแล้ว ธรรมะข้อนี้ เราฝึกของเราเอาไว้ ว่า ของอะไรที่เป็นของของเรา เราก็จะพึงพอใจดูแล รักใคร่ ไม่เอาใจไปลวงละเมิดในสิ่งของที่เจ้าของเขา หวงแหน บางคนบอกว่า เราเป็นผู้ชายแล้วไปยุ่งกับ ผู้หญิงอื่นที่ยังไม่ได้แต่งงานถือว่าไม่ผิด แต่ถ้าผู้หญิง



มีพ่อแม่ มีพี่น้อง หรือมีใครที่คอยดูแล รักและ  
ห่วงหาพัน แล้วเราไปยุ่งไปทำให้เขาเสียหายแล้วไม่  
รับผิดชอบ พ่อแม่พี่น้องของเขาก็กระทบกระเทือน  
ศีลข้อนี้ก็ผิดทั้งนั้น ไม่ได้หมายความว่าเราไปยุ่งกับ  
ผู้หญิงที่ไม่มีสามีหรือผู้ชายที่ไม่มีภรรยาแล้วเป็นใช้ได้

บางคนก็ไกลไปถึงขั้นว่า ถ้าฉันมีภรรยาแล้ว  
แต่ภรรยาฉันไม่ว่าไม่กล่าวก็ไม่ผิด ภรรยาทั้งหลาย  
ถึงจะชมชื่นใจแค่ไหน อย่างไร แต่ถ้าเราใช้ไม้อ่อน  
เข้าไว้ อย่างน้อยสามีก็ยังอยู่ ยังเป็นพ่อของลูกเรา  
ถึงจะมีลูกเพิ่มขึ้นมาอีก เราก็ทำใจว่ามีลูกเพิ่มขึ้นมา  
ก็ดี แต่ถึงอย่างไรเธอก็ต้องสะเทือนใจทั้งนั้น ไม่มี  
ภรรยาคนไหนที่สามีไปมีคนอื่นมาแบ่งปันแล้วจะเห็น  
เป็นของดีของงาม ใจที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์จะต้อง  
จับจองยึดครองเป็นเจ้าของทั้งนั้น

สมัยที่ดิฉันจบใหม่ๆ เพื่อนดิฉันมีสามีแล้ว  
บังเอิญได้ข่าวว่าสามีเพื่อนไปหลงไหลได้ปลื้มผู้หญิง  
อื่น เพื่อนดิฉันทุกข์โศกมาก ที่นี้เรายังเป็นโสด ไป  
ถามเพื่อนว่า เป็นอย่างไรบ้าง จะให้ช่วยอะไรไหม  
เพื่อนก็เปรียบให้ฟังว่า แปรงสีฟันนั้น เป็นของใช้

ส่วนตัว ใครจะเอาแปรงสีฟันที่เรารู้ว่าคนอื่นได้  
เอาของเราไปใช้แล้วมาใช้ดูอีกได้ ซึ่งฟังการเปรียบ  
เทียบก็พอหลับตาเห็นภาพว่าความรู้สึกนั้นมันจะ  
เป็นอย่างไร แค่นั้น เพราะฉะนั้น เรื่องอย่างนี้เรา  
จะอ้างว่า ถ้ามกรรยาแล้วกรรยาว่าไม่เป็นไร ซึ่งเธอ  
ก็ต้องพูดว่าไม่เป็นไรอยู่วันยังค่ำ เพราะเสียน้อยยัง  
ดีกว่าเสียไปหมดทั้งตัว เธอก็ต้องพยายามประคับ-  
ประคองสถานการณ์เอาไว้ แต่เราก็อ่า แฮ่ เขาว่า  
ไม่เป็นไรๆ เริ่มแรกก็มีคนหนึ่ง ต่อมาก็อีกคนหนึ่ง  
ก็เกิดเป็นนิสัย ซึ่งจริงๆ แล้วมันไม่ถูกศีลถูกระรม  
เพราะฉะนั้น เราจะต้องสังวรระวัง แล้วพยายาม  
ฝึกฝน สร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

ก่อนที่จะไปถึงเรื่องคนที่เบ่งคู้ครอง กามสังวร  
นี้ ที่ท่านบอก ไม่ว่าเราจะเสพรูป เสียง กลิ่น รส  
สัมผัสอะไร ให้ตั้งสติเอาไว้ แล้วคอยฝึกฝนใจเอาไว้  
ให้เป็นอนุสัย ต่อไป พอจะไปถึงเรื่องใหญ่อย่างนั้น  
ใจก็จะมีภูมิคุ้มกันเยอะ แล้วก็จะไม่ไปละเมิด

อะไรบางอย่างที่จะทำให้เราหลงไหลได้ปลื้มไป มอง  
ดูสิ เตี่ยวนี่ ร้านอาหาร แทนที่จะกินอาหารเฉยๆ

บางแห่งก็มีบริการมา ไม่ใช่มาคอยตัดอาหารให้ แต่ทำเหมือนกับเราค่อยเบียดเสียดมาป้อนให้อีก มันก็เลยค่อยๆ ทำให้จิตใจเราพึ่งพาตัวเองไม่ได้ แล้วหลงใหลได้ปลื้มติดข้องในสิ่งเหล่านี้ไป จนกระทั่งสติความรู้สึกตัวค่อยๆ สึกกร่อนไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่ระมัดระวังเอาไว้ ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าประเดี๋ยวเดียวอะไรจะเกิดขึ้น เพราะความไม่สำรวมระวังของคนเรา ท่านผู้รู้ท่านเปรียบ เหมือนเราไปยืนอยู่บนตลิ่งทรายที่ถูกน้ำซัดมาอยู่เรื่อยๆ เราก็คิดว่า เรารู้หรือทราบดีว่าถ้าตลิ่งเอียงหรือทำท่าจะยุบยอบ เราวิ่งหนีทัน แต่ความเป็นจริงไม่ทันหรือ

มีนิทานเรื่องหนึ่งเล่าถึงว่า นกทั้งหลายกับอีกาอาศัยอยู่บนชายฝั่งน้ำที่มีต้นไม้ซึ่งมีผลสุก รสหวานอร่อย ทั้งอีกาและนกอื่นก็บริโภคผลไม้เป็นอาหารอยู่กันมาด้วยความปกติสุขดี วันหนึ่ง มีซากข้างเน่าลอยตามน้ำมา อีกาเป็นสัตว์ชอบกินของเน่า มันก็รีบวิ่งบันเทิงในการกินซากข้างเน่า นกทั้งหลายก็เหมือนพวกเราที่รักษาศีล มีธรรมคุ้มครอง ก็เตือนอีกาว่า อย่าไปติดในรสชาติซากข้างเน่าซึ่งไหลตาม

แม่น้ำไปเรื่อย ๆ นี่มันจวนจะถึงปากอ่าวแล้วนะ  
เดี่ยวเถอะ ซากข้างจะตกปากอ่าว แล้วก็ไหลไปสู่  
มหาสมุทร ก็เหมือนกับพวกเรา ต้องตกลงไปอยู่ใน  
สังสารวัฏอีก มาเกิดใหม่เวียนว่ายอยู่อย่างนี้ ที่เรา  
อุตส่าห์เข้ามาจนถึงแม่น้ำแล้ว เห็นทางที่จะเดินขึ้น  
ไปถึงต้นน้ำ แล้วขึ้นฝั่งได้ ถ้าเรารักษาศีล ภาวนา  
เราก็มีทางที่จะถึงจุดหมายปลายทาง

อีกาก็ไปว่านกว่าเจ้าโง่เช่อ ไม่รู้ว่าถึงซาก  
ข้างเนาจะลอยไปถึงมหาสมุทร กาก็สามารถบินกลับ  
เข้าฝั่งได้ นกก็เดือนแล้วเดือนอีก เดือนแล้วเดือนอีก  
อีกาก็ทรงตัวอยู่อย่างนี้ ในที่สุด มันก็เพลอเพลิน  
เพราะเห็นแก่รส จนกระทั่งพอนึกขึ้นได้ ซากข้าง  
เนาก็ลอยเลยปากอ่าวไปไกล จนมันไม่สามารถบิน  
กลับเข้าฝั่งได้ แล้วมันก็ตกตายอยู่ในทะเล ก็เหมือน  
อย่างใจของเรา ที่เราไม่สำรวมระวังในรูป รส กลิ่น  
เสียง สัมผัส เราไม่มีกามสังวร เราก็จะหลงตายไป  
แล้วก็เวียนเกิดเวียนตาย ติดอยู่ในสังสารวัฏอยู่  
อย่างนั้น



ข้อ ๔ คือให้เรามีสำจะ มีความซื่อตรง คีล  
ข้อที่คู่กัน คือ ให้เราไม่พูดเท็จ ไม่พูดปด  
ที่นี้การที่เราจะซื่อตรง บอกกันอย่างนี้ เราก็  
ว่าง่ายจะตาย เราเป็นคนจริงไม่ใช่คนปลอม เรา  
ไม่ใช่คนที่จะไปพูดเท็จโกหกหลอกลวงใคร แต่เรา  
ลองตั้งใจให้ดี สังเกตเราเอง บางครั้งเราหิวด้วย  
เหนื่อยด้วย นัดกับเพื่อนเอาไว้ ๑๑ โมง รถก็ติดจน  
ถนนเป็นอัมพาต เราจะกินข้าวก่อนก็ไม่ทัน ไปถึง  
บ้านเขาเกือบบ่ายโมง ท้องร้องจ๊อก หิวจนแทบจะ  
เป็นลม ในใจคิดว่า พอเจอเถอะ เสือช่างกว้างทราย

ก็จะกินให้เรียบร้อยหมด แต่พอไปถึง ปรากฏว่าเพื่อน ๆ อิ่มเสร็จเรียบร้อยแล้ว โต๊ะกินข้าวถูกเก็บเสร็จหมด เพื่อนเห็นเราโซซัดโซเซมา เป็นอย่างไรกินข้าวแล้ว หรือยัง เมื่อกี้ที่คิดไว้ว่าจะกินเสื่อข้างกวางทราย โดยมารยาท ทุกคนก็จะบอกว่า ไม่ต้องห่วง ฉันทิ่มแล้ว

นี่ก็อยู่ในขอบข่ายของการพูดไม่จริง แต่ด้วยความไม่มีสติ ไม่ได้เจตนา และเมื่อทำอย่างนี้บ่อย ๆ ก็จะเป็นอุปนิสัย แล้วต่อไปปากกับใจก็ไม่ตรงกัน พูดออกไปแล้วก็จะนึกว่า ทำไมฉันถึงพูดอย่างนี้นะ แต่ก็พูดออกไปทุกที

แล้วทีนี้จะทำอย่างไรเล่า จิตใจมันไม่ได้ตั้งใจ แต่ตัวทำไปแล้ว แทนที่จะไปทำกิจกรรมที่เป็นปัจจุบันไปตามปกติ ใจยังตกหล่นอารมณ์ตรงนี้อยู่ ทำไมเราจึงพูดอย่างนี้นะ แหม เราน่าจะพูดความจริงกับเขาให้เขารู้ เราจะได้ไม่ต้องหิวแสบท้องอยู่อย่างนี้ วิบเดียวที่สติตามไม่ทัน มันไปแล้ว ไปเป็นการกระทำคำพูด เป็นพฤติกรรมไปแล้ว ซึ่งทำให้เหมือนกับว่าเราไม่มีศีลไม่มีธรรมข้อนี้

แต่แล้วก็ให้แล้วกันไป ถ้าเราเป็นคนเด็ดขาด  
ใจเด็ดขาด อยู่กับปัจจุบันจริงๆ ก็เตือนตัวเองว่า  
คราวหน้าอย่าทำอย่างนี้อีกเป็นอันขาดนะ แต่ไม่  
อย่างนั้นสิ คร่ำครวญตกหล่นอารมณ์อยู่ไม่รู้แล้ว  
ประเดี๋ยวเดียว มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นใหม่ สติไม่ได้อยู่  
กับใจ เอาอีกแล้ว พล่อยปากไปอีกแล้ว รู้แบบนี้ไม่  
พูดอย่างที่พูดก็ดี ชีวิตเราจะเป็นอย่างไร ก็วุ่นวาย  
วุ่นวายเพราะเราทำเรา เพราะสติตามไม่ทัน เมื่อ  
เป็นอย่างนี้แล้ว ก็ถึงข้อ ๕



ข้อ ๕ คือสติสัมปชัญญะ เป็นข้อที่คู่กับศีล ข้อที่ว่าเราจะไม่เสพน้ำเมาสุราเมรัยหรือสิ่งที่เป็นยาเสพติด อะไรก็ตามที่พอเราไปเสพมันเข้าแล้วจะทำให้สติเลื่อนเปื้อน แล้วเรารักษาตัวเองไม่ได้ ไม่ใช่แต่เฉพาะยาเสพติดเท่านั้น

คราวหนึ่ง เราไปวัดกัน เพื่อนดิฉันเป็นคอกาแฟขนาดหนัก เธอต้องมีกาแฟแห้งพกพาติดตัวไปเสมอ ถ้าไปที่ไหนหาน้ำร้อนไม่ทัน เธอก็เอากาแฟแห้งใส่ปาก แล้วก็ตื่นและเป็นปกติได้ ที่นี้ตอนนั้นที่จะไปวัด เธอมีเหตุยุ่งจนจัดกระเป๋าไม่ทันตกลงขวดกาแฟก็ไม่ได้เอาไปด้วย พวกเราทุกคนก็



ไม่มีใครเอากาแฟติดไปเลยสักคนเดียว ซึ่งเป็นสิ่งผิดปกติวิสัยมาก

ตื่นเช้าขึ้นมาเธอก็มองหากาแฟ เข้าไปเดินจงกรมเถอะ เพื่อจะได้ลืมไม่นึกถึงกาแฟ ก็เจ้ากรรมกุกฎิข่างๆ เรา ซึ่งก็ไม่ได้รู้จักกันหรอก เขาชงกาแฟหอมมาก หอมไปจนกระทั่งถึงทางจงกรม ปรากฏว่า เพื่อนดิฉันเดินตามกลิ่นเข้าไปที่กุกฎิเขาโดยไม่รู้ตัว แล้วก็ยังไม่ทักทายกับเขาด้วย เดินไปหยิบถ้วยกาแฟของเขาถ้วยหนึ่ง แล้วก็ไปร่วมวงกาแฟนั่งจิบกาแฟอย่างมีความสุข

จนกาแฟหมดไปครึ่งถ้วยถึงนึกได้ว่าเรายังไม่รู้จักกันเลย แล้วก็ยังไม่รู้ด้วยว่า เขาอนุญาตให้เราร่วมกาแฟปาร์ตี้ด้วยหรือเปล่า ก็เกิดความเขินอายว่า ตายจริง ขอประทานโทษเถอะนะคะที่ดิฉันไปเอากาแฟของคุณมาดื่ม ไม่ทันได้ขออนุญาต บังเอิญคอกาแฟต่อคอกาแฟเขารู้กัน เขาจึงบอกว่า ไม่เป็นไรหรอก เชิญตามสบาย

พอเรียบร้อย ดินสนิท กาแฟหมดไป ๒ ถ้วยที่ตรงนั้น กลับมาเจอพวกเรา เธอจึงเล่าให้ฟังว่า

ฉันตกม้าตายตั้งแต่ตอนเช้าแล้ว ด้วยฉันทำวีรกรรม  
อย่างนี้ลงไป เราก็เลยได้สติว่า อ้อ.. ไม่ต้องเป็นยา  
เสพติดหรืออะไรหรอก แค่กาแพธรรมชาติๆ มันก็ทำ  
ให้เราประมาทขาดสติ ศิลข้อนี้ ธรรมข้อนี้ กระจุก  
กระจิงหมดเลย

เราก็มานึกต่อไปว่า นี่มันเรื่องธรรมดาๆ แล้ว  
เจ้าของกาแพก็เป็นคนมีศีลมีธรรม แต่ถ้าบังเอิญ  
เราเกิดภาวะอย่างนี้ แล้วเจ้าของกาแพเป็นอันธพาล  
หรือมาเฟีย เราก็ไม่มีทางช่วยตัวเอง เพราะเราดื่ม  
ของเขาหมดไปครึ่งถ้วยแล้วถึงนึกขึ้นได้ แล้วจึง  
ไปขออนุญาตเขา เขาบอก ไม่ใช่ไรหรอกครับ ดื่ม  
เถอะครับ แล้วเกิดวันหนึ่ง เขาติดต่อเรามา คุณ  
ครับ ผมอยากไปปล้นที่ตรงนี้ รู้สึกคุณจะเป็นผู้ช่วย  
ที่ดีของผม ช่วยผมหน่อยนะครับ เขาขอร้อง เราจะ  
ทำอย่างไรเล่า เราจะปฏิเสธเขาว่า ไม่ได้ ฉันไม่ทำ  
อย่างนี้ กาแพครึ่งถ้วยก็อยู่ในท้องเรา ทำให้รู้สึกว่า  
แหม จะพูดจาหยาบคายกับเขาอย่างนั้นก็พูดไม่ได้

ตกลงการที่เราประมาท ขาดสติแค่วิบเดียว  
เรื่องที่มีมองดูเล็กน้อย แต่เราขายอิสรภาพของ

เราไปแล้ว ถ้าเคราะห์ห้ามยามช่วย วิบากกรรม  
จากตรงนี้หนาแน่น ก็อาจจะพาเราไปทำอะไรต่อม  
อะไร จนในที่สุดเรามีหนี้สินล้นพ้นตัว ล้มละลายตาย  
จากความเป็นมนุษย์ไปก็ได้

ท่านจึงว่า สติสัมปชัญญะนั้นมองดูก็เหมือน  
กับของเล่นๆ เล็กๆ น้อยๆ แต่ก็ไม่เล็กไม่น้อยเลย  
มันสามารถจะทำให้จากจุดเล็กๆ แต่เรากลิ้งเหมือน  
ลื่นจากภูเขาที่กำลังปีน ก็นึกว่าคงจะลื่นสัก ๒-๓  
ก้าวแล้วก็ยังอยู่ แต่ปรากฏว่าไม่ใช่ ลื่นพรวดเดียว  
ไม่ได้อยู่ที่พื้นด้วย กลิ้งลงเหวต่อไปอีกด้วย แล้วก็  
ไม่รู้ว่าจะปีนขึ้นมาได้อย่างไร ตรงนี้ชี้ให้เราเห็นถึง  
ความจำเป็นที่จะต้องเจริญสติกันเข้าไป

ดิฉันเคยเถียงท่านอาจารย์ว่า สตินี้เป็นเรื่อง  
แสนจะง่าย เพราะเราเองก็เป็นคนปกติ มีสติสัมป-  
ชัญญะบริบูรณ์ดี เมื่อไปเริ่มปฏิบัติกับท่านอาจารย์  
ท่านก็บอกว่า ศิษย์จะตื่นก็โง่ง จะเดินจงกรมจะนั่ง  
ภาวนาเท่าไร เราคนโตกันแล้วอาจารย์ไม่บังคับ แต่  
เอาเป็นว่า หน้าที่ของศิษย์ตลอดเวลาที่อยู่ในวัด  
ที่ลืมนตาตื่นอยู่ จะไม่ทิ้งสติให้คลาดจากใจไปเลยนะ

เราก็นี้ก็จะตายไป แน่ เบ่งอีก สติไม่ให้ฉลาด  
จากใจไปเลยนะ

ที่นี่เริ่มต้น เราก็กำหนดของเราไป กำหนด  
ไป พอตกลงกลางคืนสวดมนต์ไหว้พระเสร็จจะนอน  
เราก็ทบทวนว่า วันนี้สติของเรามีมากน้อยแค่ไหน  
ก่อนจะทบทวน ก็ประเมินว่า ๘๐-๙๐ เปอร์เซ็นต์  
สติของเราต้องอยู่กับใจแน่ ก็ค่อยๆ นึกทบทวนว่า  
ก่อนสวดมนต์ไหว้พระเราทำอะไรบ้าง ทบทวนๆ ไป  
ยังไม่ทันถึงบ้าย มันค่อยๆ หายไป กว่าที่จะถึงเช้า  
ก็มีช่องโหว่ว่างเยอะเลย ตกลงวันทั้งวันมันโหว่หายไป  
ไปเยอะมาก ทำให้นึกถึงนิทานเซนที่เคยอ่าน

นิทานเล่าว่า มีลูกศิษย์คนหนึ่ง พออาจารย์ให้  
ปริศนาธรรมก็เข้าไปขบคิดปริศนาธรรม จนวัน  
หนึ่งก็นึกว่าเราบรรลุแล้ว เราคิดปริศนาธรรมออกแล้ว  
ก็ดีใจ รีบออกจากป่า จะมารายเรียนอาจารย์ พอตี  
ฝนตกก็กางร่มมา พอมาถึงกุฏิท่านอาจารย์ เอาร่ม  
พิง แล้วถอดรองเท้าออกวางไว้ ท่านอาจารย์ก็รู้  
แล้วว่าศิษย์จะมาเล่าอะไร ลูกศิษย์เองจิตใจมีสติแค  
ไหน พอลูกศิษย์กราบอาจารย์เสร็จ อาจารย์ก็ถาม

ว่า เออ ข้างนอกฝนตกใช่ไหม เจ้ากางร่มมาหรือเปล่า กางร่มมานี่ แล้วเจ้าเอาร่มวางไว้ข้างซ้ายของรองเท้าหรือวางไว้ข้างขวาของรองเท้า

ลูกศิษย์ก็ตอบว่า ข้างซ้าย เอ้อ.. ข้างขวา เอ๊ะ มันข้างซ้ายหรือข้างขวาของรองเท้ากันแน่ ก็เราวางกับมือเองนี่นา ในที่สุดก็กราบอาจารย์อีก ๓ ครั้งแล้วกลับเข้าไป เพราะรู้แล้วว่าสัปดาห์นี้ยังใช้ไม่ได้ อย่ามาโม้เลยว่าฉันตีปริศนาออกแล้ว

ตอนอ่าน เราก็ขำลูกศิษย์คนนั้น โธ่เอ๊ย แต่นี้ก็ยังไม่รู้ตัวเองเลย อย่าโม้เลยว่าฉันตีปริศนาธรรมแตกแล้ว แต่พอมานึกย้อนว่า วันนี้เราทำอะไรมาบ้างก่อนสวดมนต์ไหว้พระ เราก็ได้สติว่า อย่าไปยกตนข่มท่านเลย มันก็เข้าตะเกาเดียวกันนั่นแหละ อยู่ไปๆ เราก็ค่อยๆ เริ่มมองเห็น ที่เราว่า เรามีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดีนั้น มันมีหรือไม่มีกันแน่ ซ้ำร้าย ท่านอาจารย์ก็ช่วยตรวจการบ้านให้ว่า ถ้าพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่แล้วมาดูเรา ท่านคงสมเพชเราเหมือนเราดูคนไข้โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา แล้วเราสงสารเขา ถึงตรงนี้เราก็ว่าซัก

จะเลยเกินไปแล้ว แต่เมื่อเรามามองตัวเอง อ้อม.. ก็  
ใช่ ตัวเราเองก็ปานๆ คนโรคจิตเหมือนกัน

เวลาที่เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมนั้น เรามักจะให้  
คะแนนตัวเองสูงเกินจริงไป แล้วไม่มีใครที่ไหนจะมา  
เตือนเราได้ ไม่มีใครจะมาบอกเราได้ แต่ถ้าเรา  
ลงมือปฏิบัติแล้วจับโกหกตัวเอง จะรู้เลยว่างานที่เรา  
ต้องทำมีอีกเยอะมาก ๆ

ตอนนี้เราก็จะชวนชวายเป็นครอบครัวประกอบสัมมาอาชีวะ  
ของเรา คือระหว่างที่ทำงานการอะไร เราก็ทำด้วย  
ความตั้งใจ ชื่อสัตย์สุจริต มีสัจจะ มีความจริง มี  
เมตตา เพราะฉะนั้น ธรรม ๕ ข้อนี้ก็มากลมกลืน  
อยู่ในจริยาวัตรประจำวันของเรา ศิลปะของเราก็จะ  
ค่อยๆ ละเอียดถี่ถ้วนขึ้นเรื่อยๆ เราจะมองเห็นว่า  
การงานทุกอย่างหรืออะไรต่ออะไรที่เกิดขึ้นในชีวิต  
ประจำวัน คือแบบฝึกหัด คือข้อสอบ ที่ธัมมะจัดสรร  
มาให้เราทำ

ถ้าจับประเด็นได้แบบนี้ เราก็จะตั้งอกตั้งใจ  
ทำการบ้านของเรา ทำแบบฝึกหัดของเรา อย่าง  
เต็มที่ แล้วดูใจ ถ้าใจระลอกกระเพื่อม แล้วเราไม่

สามารถตั้งสติได้ หยุดงานนั้นก่อน มาตั้งหลักให้ใจ  
ของเราดีเสียก่อน แล้วจึงทำต่อไป เราก็ไม่ทำ  
เหมือนแต่ก่อนที่เราทำบ้าตะบึงเข่ารกเข้าพง ไม่ได้  
ฉันต้องเก่ง ฉันต้องสำเร็จ ฉันต้องวิเศษ แต่ใจจะ  
เลือดตกยางออก ขาดทุนสูญกำไรเท่าไร เรื่องส่วน  
ตัวของฉัน คนอื่นไม่เกี่ยว

ถ้าพิจารณาให้รอบคอบ ถ้าฉันขาดใจตายไป  
ตอนนี้ ไปไหนล่ะ อบายภูมิแน่นอน ใจที่เดือดร้อน  
กระฉิกกระฉักอย่างนี้ ไม่ได้ไปดีหรือก ไปร้ายแน่ๆ  
ตอนนี้ เราก็ได้สติแล้วว่า ใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด  
เพราะเมื่อหมดลมหายใจแล้ว ใจก็ยังอยู่เป็นตัวที่จะ  
ทำให้เราทุกข์เราสุขต่อไป แล้วก็เอามรดกนี้ไปหา  
บ้านช่องต่อไปอีก สิ่งที่เราไปเกิดดี เกิดร้าย ก็ใจ  
ตัวนี้แหละ ถ้าเราไม่ฝึกฝนให้ใจมีเสถียร รัทศทาง  
ที่ถูกต้อง เราก็ขาดทุนสูญกำไร

เพราะฉะนั้น เราพิจารณาเรื่องของเบญจศีล  
เบญจธรรมให้ถ่องแท้อย่างนี้ แล้วเอาตรงนี้มาเป็น  
หลักเป็นเครื่องเตือนใจเรา ก็ทำให้อะไรที่จะทำลงไป  
ล้วนเป็นกุศล เมื่อเป็นกุศลกรรมทั้งนั้น ใจก็ได้

อาหาร เป็นความอึดเต็ม ไม่พร่อง พอ บริบูรณ์  
เมื่อใจอึดใจเต็ม ใจไม่พร่อง ก็เกิดเป็นกำลังขึ้น  
หมั่นฝึก ไปเรื่อยๆ ความอึดความเต็ม ที่น่าเหมือน  
กับแซ่อิมเอาไว้นี้ ก็จะทำให้เกิดปีติมาหล่อเลี้ยงใจ  
กลายเป็นใจที่อ่อนโยน อะไรมากระทบก็มีภูมิคุ้มกัน  
ให้คิดหมุนไปหากุศล แทนที่จะสติแตก นอตหลุด  
ลานขาด กลายเป็นถูกอกุศลธรรมประทับทรง แล้ว  
พฤติกรรมเราก็เลยพาให้เราขาดทุนบุญกำไร

ถ้าเราระมัดระวังเราอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไม่ต้อง  
ไปเคร่งไปเครียด ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนโน้น  
คนนี้ว่าเขาปฏิบัติไปถึงไหนแล้ว เราชื่นหน้าหรือว่า  
ขาดทุนเขา ตัวเราก็ตัวเรา เราเปรียบเทียบกับตัว  
เราเอง เราแข่งกับตัวเราเอง เราก็ได้ความเจริญ  
ก้าวหน้า ถ้าเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แข่งกับ  
คนอื่น เราได้เวรได้ภัย ได้ศัตรู ดีไม่ดี ใจเราถลอก  
ใจเราขึ้นขี้สนิม แต่ถ้าเราแข่งกับเรา เราได้ความ  
พอกเพียร เราได้ความอดทน แล้วเราก็ชวนชวาย  
บากบั่นพยายาม จนได้เสบียงติดตัว เป็นสมบัติของ  
เรา ใจก็จะมีแต่ความชื่นบาน มีปีติอึดพอหล่อเลี้ยง



แล้วกระจายความปีติโสมพอนี้ไปเป็นความเมตตากรุณา  
เอื้อเพื่อเกื้อกูลคนอื่นด้วย โลกก็จะร่มเย็นเป็นสุข  
เดี๋ยวนี้ ไม่ว่าเรื่องอะไรจะเกิดขึ้น มันแลดู  
เหมือนอย่างกับว่าทำให้เราใจหายใจคว่ำ วิดกว่าโลก  
กำลังจะร้าย กำลังจะรุนแรง แต่ใจของเราเป็นพลัง  
ที่มีพลังเหนือพลังใดๆ ในจักรวาล ถ้าเราช่วยกัน  
เอาพลังของใจมารวมกัน แล้วแผ่ออกไป ให้เป็นคลื่น  
ของความร่มเย็นเป็นสุข เป็นคลื่นของความเมตตา  
ที่จะเอาประจุลบกระจายไปในจักรวาล ดิฉันก็เชื่อ  
ว่า อะไรๆ ที่แลดูเหมือนจะเป็นปัญหาก็คงจะคลี่คลาย  
เหมือนพายุฝนที่ตั้งเค้ามา พอลมพัดประเดี๋ยวเดียว  
เราก็จะเห็นแสงแดด แล้วจิตใจก็จะแจ่มใสขึ้นบาน  
กัน ก็ขอฝากไว้เป็นขวัญและกำลังใจสำหรับปีใหม่นี้  
นี้ตลอดไป.



## เบญจธรรม

คือธรรมที่จะมาช่วยให้เรา  
รักษาศีล ๕ ได้ง่ายและสะดวกขึ้น  
เป็นการที่จะช่วยหล่อเลี้ยงใจของเราให้อ่อนโยน  
ให้รู้ว่าการรักษาศีลไม่ใช่ของยากลำบาก  
ไม่ใช่มีแต่คำห้าม  
ทำให้ใจรู้สึกอึดอัดไปหมด  
แต่เป็นในด้านบวก  
ให้เรามีเมตตากรุณาต่อกัน  
มีสัมมาอาชีพ มีกามสังวร มีสัจจะ  
และสติสัมปชัญญะ