ทำดี คุณทำได้
Tuesday, 01 February 2011 18:31 - Last Updated Monday, 28 February 2011 14:16

การอยู่ในชีวิตประจำ วัน ควรจะอยู่ด้วยความสบายใจมากกว่าอยู่ด้วยความไม่สบายใจ
เพราะความไม่สบายใจนั้นมันสร้างปัญหา
แต่ความเบาใจโปร่งใจไม่สร้างปัญหาอะไรให้เกิดขึ้น
ผู้มีปัญญาจึงควรจะรักษาตนให้มีสภาพจิตใจสงบทุกโอกาส

ทีนี้การที่เราจะทำใจให้สงบได้ทุกโอกาสนี่แหละเป็นปัญหา
เป็นเรื่องที่เราควรจะศึกษาทำความเข้าใจ การ
ศึกษาธรรมก็เพื่อประโยชน์แก่เรื่องนี้ คือเพื่อให้รู้ว่าเราควรจะอยู่อย่างไร
ควรจะคิดอย่างไร ควรจะทำอย่างไร ชีวิตจะสดชื่นรื่นเริง
และควรจะเป็นความสดชื่นตามแบบผู้ประพฤติธรรม

ไม่ควรจะรื่นเริงตามแบบผู้คะนองในความสุขทางเนื้อหนัง
หรือว่าในทางวัตถุมากเกินไป เพราะว่าความสุขอันเกิดจากวัตถุนั้น
มันก็เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งนั้น เช่นเวลาได้ก็ดีใจ เวลาเสียก็มีความเสียใจ
ก็สิ่งทั้งหลายนั้นมันไม่มั่นคงถาวร ไม่ได้อยู่ในสภาพเดิมของมันตลอดเวลา
แต่มันอาจจะเปลี่ยนแปลงเป็นอะไรไปเมื่อใดก็ได้

เมื่อสิ่งนั้นมันเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ ถ้ามันมีอยู่กับเรา เราก็สบายใจ
แต่เมื่อเปลี่ยนแปลงไปเราก็เป็นทุกข์
เราก็ต้องมีความทุกข์สุขสลับสับเปลี่ยนกันอยู่ตลอดเวลา ไม่จบไม่สิ้น
เวลาใดได้ก็สบายใจ เวลาเสียไป ก็มีความทุกข์ มีความเสียใจ
เรื่องได้กับเสียนี้มันเป็นสิ่งคู่กัน เดินทางกันมาด้วยกัน
คล้ายกับการสลับฉากของสิ่งต่างๆ เวลาหนึ่งมันเป็นเรื่องของการได้
แต่เวลาหนึ่งมันก็เป็นเรื่องของการเสียไป

ถ้าจิตใจเราไม่มีหลักประจำแล้ว เราก็ขึ้นๆ ลงๆ กับเรื่องได้เรื่องเสีย
ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น การที่มีจิตขึ้นๆ ลงๆ อยู่อย่างนั้น
มันจะเป็นความสุขได้อย่างไร เป็นความสงบได้อย่างไร
มันเป็นเรื่องที่เราไม่ควรจะทำในเรื่องอย่างนั้น
แต่เราควรจะได้มีการรู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริงฉะนั้นจึง
ต้องมาทำการศึกษาในเรื่องนั้นๆ เพื่อจะได้ต้อน
 1 / 4

ทำดี คุณทำได้
Tuesday, 01 February 2011 18:31 - Last Updated Monday, 28 February 2011 14:16
รับสิ่งเหล่านั้นให้ถูกต้องตามเรื่องที่มันควรจะเป็น

การต้อนรับสิ่งเหล่านี้ให้ถูกต้องนั้น คือเราจะต้องรับมันด้วยปัญญา
ไม่ใช่รับด้วยความเขลา
ถ้าเราไปรับเอาอะไรด้วยความเขลาก็เหมือนกับว่าเรากินผลไม้ทั้งเปลือก
กินทุเรียนทั้งเปลือกไม่ได้แน่ เพราะว่าหนามทุเรียนจะตำปากเราให้เลือดไหล
กินมังคุดทั้งเปลือกก็ไม่ได้ นั่นคือการกินทั้งเปลือกมันได้ทุกข์อย่างนั้น

ในอารมณ์ทั้งหลายที่มันมากระทบเราก็เหมือนกัน เราต้องปอกสิ่งเหล่านั้นออกไป
แต่เราควรจะปอกมันด้วยปัญญา ให้รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่
อะไรเปลี่ยนแปลงไป ต้องรู้สภาพความจริงของเรื่องให้ถูกต้อง
แล้วเราก็ไม่ต้องนั่งเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้นๆ

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น มันก็ปนกันไปตลอดเวลา
คนเคยเป็นใหญ่อาจจะกลายเป็นผู้น้อยไปเมื่อใดก็ได้
มั่งมีอาจจะกลายเป็นคนจนไปเมื่อใดก็ได้ เคยมีพวกพ้องบริวาร
อาจจะกลายเป็นคนหมดพวกหมดบริวารไปก็ได้
อันนี้มันเป็นเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นได้เพราะความประมาทความเผลอเรอในการ
ดำรงชีวิต

ในทางธรรมะท่านจึงสอนให้เราไม่ประมาท
ให้รู้จักสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตอยู่ตลอดเวลา
เพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งร้ายเกิดขึ้น เพื่อให้สิ่งที่ดีคงอยู่อย่างนั้นตลอดไป
เรื่องอย่างนี้มันเป็นเรื่องที่ทำได้ ไม่ใช่เป็นเรื่องเหลือวิสัย
บางทีเราอาจจะนึกไปว่าทำไม่ได้ เช่น คนบางคนมักจะพูดว่า
แหมทำไม่ได้..เหตุที่ทำไม่ได้เพราะว่าไม่มีความตั้งใจที่จะทำ
ไม่มีความรักที่จะทำ สิ่งอะไรที่เราไม่พอใจ จะทำ มันก็ทำไม่ได้
แต่ถ้าเรามองเห็นว่าเป็นเรื่องควรจะทำได้ แล้วก็สร้างความพอใจให้เกิดขึ้น
การกระทำสิ่งนั้นก็จะเกิดขึ้น และเมื่อเราทำไปๆ ก็จะรู้สึกว่ามันค่อย
เบาขึ้นสบายขึ้น ไม่ว่าเรื่องอะไรทำในขั้นตอนแรกมันก็หนักหน่อย แต่ว่าทำไปๆ
ก็ค่อยเบาขึ้น

อันนี้เราจะเห็นง่ายๆ ในการทำวัตถุประเภทใดก็ตาม เบื้องต้นรู้สึกว่าลำบาก
เพราะยังไม่เข้าใจวิธีของการกระทำ ยังไม่คล่อง เราก็รู้สึกอึดอัดขัดใจเล็กน้อย
แต่ถ้าเรามีความเพียรมั่น มีความอดทน มีความตั้งใจจริง
สิ่งที่ยากนั้นจะกลายเป็นของธรรมดา แล้วก็เป็นเรื่องกล้วยๆ
 2 / 4

ทำดี คุณทำได้
Tuesday, 01 February 2011 18:31 - Last Updated Monday, 28 February 2011 14:16
เราสามารถจะทำได้สำเร็จในเวลาไม่กี่นาที อันนี้เราเห็นอยู่ทั่วๆ
ไปในชีวิตประจำวันของเราแล้ว ฉันใด

ในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติขัดเกลา จิตใจตนเองก็เหมือนกัน
มันไม่ใช่สิ่งที่เรียกว่าเหลือวิสัย ที่เราจะทำไม่ได้
เพราะถ้าทำไม่ได้พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่บัญญัติไว้
ที่พระองค์บัญญัติหลักธรรมไว้นั้นแสดงว่าพระองค์ได้กระทำด้วยพระองค์เองแล้ว
เห็นผลจากการกระทำนั้นแล้วว่า ได้จริงๆ จึงได้นำมาสอนแก่ชาวโลก
เพื่อให้ชาวโลกได้นำมาปฏิบัติต่อไป

เพราะฉะนั้น เราอย่าเหน็ดเหนื่อยเบื่อหน่ายในเรื่องนั้น
แต่ให้คิดว่ามันเป็นเรื่องดีมีประโยชน์
เป็นเรื่องที่จะก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริงในทางจิตใจ
มีความสงบเกิดขึ้นแล้วเราก็พยายามที่จะกระทำเท่าที่เวลาจะอำนวยให้
ทีนี้เรื่องที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่จิตใจของเรา ทำไมเราจึงทำไม่ได้
ถ้าหากว่าตั้งใจจริงแล้วก็จะสำเร็จตามความปรารถนา...

เราลองมาคิดในแง่ตรงกันข้าม คือว่าในฝ่ายต่ำนั้น เราทำได้
คือว่าทำจนกลายเป็นนิสัยสันดานแล้ว ทีนี้เรามาคิดว่า ฝ่าย ดีนี้ก็น่าจะทำได้
เราเปลี่ยนกำลังเปลี่ยนความคิด ใช้สติปัญญาให้มากสักหน่อย
กลับมาสร้างเสริมในด้านดีด้านงามต่อไป ก็ไม่เป็นเรื่องเหลือวิสัย
เมื่อนิสัยในทางดีมีความละอายมีความกลัวต่อสิ่งชั่วสิ่งร้าย
จิตใจก็มั่นคงอยู่ในคุณธรรม เราก็จะพ้นจากความ ทุกข์ความเดือดร้อนได้เหมือนกัน

ทีนี้การกระทำในด้านดีนี่แหละเรียกว่าการปฏิบัติธรรม
การกระทำในด้านเสียนั้นไม่ชื่อว่าการปฏิบัติธรรม แต่เป็นการละเลยต่อธรรมะ
ยิ่งมีการละเลยเพิกเฉยต่อ ธรรมมากเท่าใด ความตกต่ำทางจิตใจก็มีมากขึ้น
แต่ถ้าเราเข้าใกล้ธรรมะมากเท่าใด จิตใจก็จะสูงขึ้นสะอาดขึ้นประณีตขึ้น
แล้วก็จะมีความสุขทางใจเพิ่มขึ้น เรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องที่ประจักษ์แก่ตน
ผู้ใดประพฤติปฏิบัติก็จะเห็นผลด้วยตนเองว่ามีอะไรเกิดขึ้นในจิตใจของเราบ้าง
เช่นเราไม่เคยเข้าวัดรักษาศีลฟังธรรม แล้วเรามาเริ่มเข้าวัดรักษาศีลฟังธรรม
เราจะรู้สึกว่าสภาพชีวิตเปลี่ยนแปลงไป มีความรู้ในเรื่องชีวิตถูกต้องขึ้น
มีสติปัญญาเพิ่มขึ้น จะคิดอะไรจะพูดจะทำอะไรก็มีหลักมีเกณฑ์ มีระเบียบประจำจิตใจ
ไม่ทำอะไรตามอารมณ์ ตามสิ่งที่มากระทบ

เราก็จะเห็นว่าชีวิตเปลี่ยนแปลงไป คือเปลี่ยนแปลง ในทางที่ฉลาดขึ้น
 3 / 4

ทำดี คุณทำได้
Tuesday, 01 February 2011 18:31 - Last Updated Monday, 28 February 2011 14:16
เข้าใจสิ่งต่างๆ ถูกต้องดีขึ้น การทำอะไรก็ไม่มีความประมาท รู้จักใช้เหตุใช้ผล
ไม่เป็นคนอารมณ์ร้อนอารมณ์แรงมากเกินไป
อันนี้คือผลที่ปรากฏแก่เราผู้เข้ามาปฏิบัติ ว่ามันเกิดผลแก่เราอย่างไร เมื่อเรา
ได้เห็นผลเช่นนั้นแล้ว เราก็พอใจในการที่จะศึกษาปฏิบัติมากขึ้น
เพราะชีวิตมันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงาม มีความสุขสงบทางด้านจิตใจขึ้นกว่าปกติ

 4 / 4