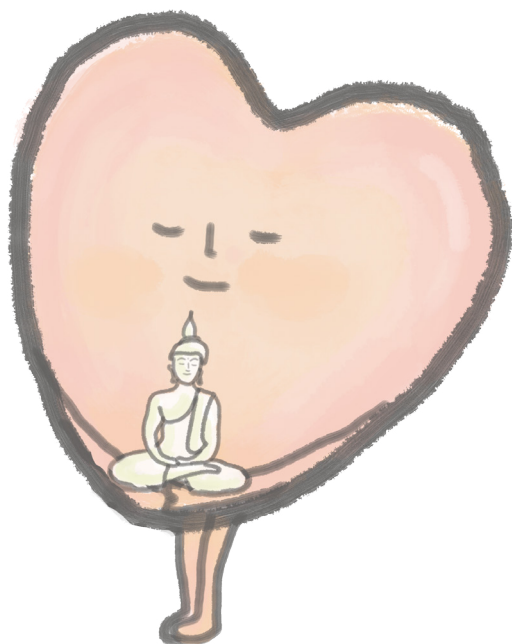


# ฉลาดในจิต

ตอน

“ผูกโบว์ใจอย่างไรให้งดงาม”



ชวนผูกโบว์ใจ

โดย พระรจ โปธิญาณ

## คำนำ

ฉลาดในจิต คือ ความสามารถในการเข้าใจตัวเอง  
ในตอน ผูกโบว์ใจอย่างไรให้งดงาม  
จะมุ่งเน้น การผูกโบว์ใจ ไว้กับ พระรัตนตรัย  
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
การผูกโบว์ใจไว้กับ ทานกุศล ศีลกุศล  
และการเตรียมตัวในการทำ สมาธิ  
จะทำให้ผู้อ่าน วางใจเป็น ให้เกิดกุศลอยู่เสมอ  
คือ มีความสุขกายสบายใจ  
ในตอนต้น จะเป็นภาพรวมของปัญหา และทางออก  
ซึ่งจะชวนคิด พร้อมทั้งเสนอวิธีการปฏิบัติไปตามลำดับ

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
ฉลาดในจิต ตอนผูกโบว์ใจอย่างไรให้งดงาม  
จะช่วยให้ผู้อ่านมีความสุขกับ การเป็นชาวพุทธ  
และมีแรงบันดาลใจในการเดินตามพระพุทธรองค์  
จนสามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้เทอญ

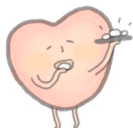
~ พระรุจ โพธิญาณ ~

## สารบัญ

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| ๑. เรื่องของใจ                                 | ๕  |
| ๒. ใจที่ผูกไว้เป็นโบว์ ดีกว่าใจที่ผูกไว้เป็นปม | ๗  |
| ๓. ใจที่โบกสะบัดขง ดีกว่าปักธงลงที่ใจ          | ๘  |
| ๔. ใจที่ผูกโบว์ ทำอย่างไร?                     | ๑๐ |
| ๕. ใจผูกปมได้อย่างไร?                          | ๑๒ |
| ๖. ใจที่โบกสะบัดขงทำอย่างไร?                   | ๑๔ |
| ๗. ใจที่ถูกปักธงได้อย่างไร?                    | ๑๘ |
| ๘. มีอยู่สองปมที่เรามักเห็นเป็นโบว์สีชมพู?     | ๒๔ |
| ๙. ใจที่ผูกปมแน่น ผูกโกรธ ผูกอาฆาตได้อย่างไร?  | ๒๘ |
| ๑๐. ดีเอง หรือโดนขู่ ชั่วเองหรือโดนข่ม?        | ๓๓ |
| ๑๑. ผูกโบว์ใจไว้กับทานกฤษทำอย่างไร?            | ๓๖ |
| ๑๒. ให้กับใครถึงมีอันสสสูงสุด?                 | ๔๑ |
| ๑๓. ให้อะไรถึงมีอันสสสูงสุด?                   | ๔๕ |
| ๑๔. ทำอย่างไรชีวิตถึงมีกำไร?                   | ๕๐ |
| ๑๕. ทำอย่างไรถึงได้รูปงามบริวารเชื่อฟัง?       | ๕๔ |

## สารบัญ

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| ๑๖. ทำอย่างไรจึงจะสุขสบายยามแก่เฒ่า?      | ๕๙  |
| ๑๗. เป็นพุทธตั้งแต่เกิดทำไมไม่พ้นทุกข์?   | ๖๓  |
| ๑๘. สัมพันธภาพที่ดีชีวิตมีความสุข?        | ๖๖  |
| ๑๙. สัมพันธภาพดี คือ มีกัลยาณมิตร         | ๗๐  |
| ๒๐. ทำอะไรดี ถ้าเหลืออึดกลมหายใจเดียว?    | ๗๘  |
| ๒๑. เกิดมาพึ่งกัน หรือ พึ่งตนเอง?         | ๘๕  |
| ๒๒. รู้จักคำว่ากตไม่ปล่อยมัย?             | ๙๐  |
| ๒๓. ฝึกสมาธิแต่ทำไม ได้รับความฟุ้งซ่าน?   | ๙๓  |
| ๒๔. ถ้านั่งสบายไม่ได้ ยังไม่ควรฝึกสมาธิ?  | ๙๗  |
| ๒๕. ถ้าคิดไม่บริสุทธิ์ อย่าเพ่งนั่งสมาธิ? | ๑๐๒ |
| ๒๖. ผ่อนคลายกายให้ใจสบายได้อย่างไร?       | ๑๐๖ |
| ๒๗. ธาตุสมดุล คือกายใจที่ควรแก่งาน?       | ๑๑๓ |
| ๒๘. อาหารย่อยง่าย ทำให้กายใจควรแก่งาน?    | ๑๑๘ |
| ๒๙. อากาศดี สร้างกายใจที่ควรแก่งาน?       | ๑๒๓ |





## เรื่องบองใจ

ใจที่ผูกไว้เป็นโบว์ ดีกว่า ใจที่ผูกไว้เป็นปม

ใจที่โบกสะบัดธง ดีกว่าปักธงลงที่ใจ

ใจที่รับเป็นโลภะ ใจที่ร้อนเป็นโทสะ

ใจที่พอไม่ร้อน ใจที่ร้อนเพราะไม่พอ

ใจที่เย็นรอ ได้ความสงบ

ใจที่ร้อนรอ ได้นรกเผาใจ

ใจที่อยากได้ เท่ากับมี ใจที่ไม่อยากได้

ใจที่มีความหวัง เท่ากับมี ใจที่ผิดหวัง

ใจที่มีรัก เท่ากับมี ใจที่เป็นทุกข์ พลัดพราก

ใจที่มีเมตตา เท่ากับหมด ใจที่พยายาม

ใจที่มีกรุณา เท่ากับหมด ใจที่เบียดเบียน  
ใจที่มีมุทิตา เท่ากับหมด ใจที่อิจฉา  
ใจที่อุเบกขา เท่ากับหมด ใจที่ลำเอียง

ใจที่สงบผ่อนคลาย เท่ากับหมด ใจที่ฟุ้งซ่าน  
ใจที่เบาสบาย เท่ากับหมด ใจที่ท้อถอยเชื่องซึม  
ใจที่อ่อนโยน เท่ากับหมด ใจที่ทะนงตัวเห็นผิด

ใจที่ซื่อตรง เท่ากับหมด ใจที่มีมายา  
ใจที่ผ่องใส เท่ากับหมด ใจที่ไม่มีศรัทธา  
ใจที่เป็นกุศล เท่ากับหมด ใจที่เป็นอกุศล

ขอให้แม้แต่ใจ ที่ผูกโบว์ไว้กับกุศลเทอญ



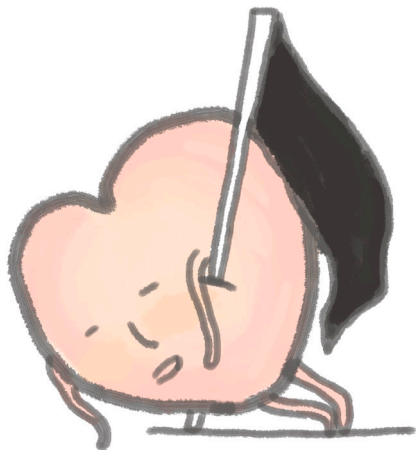
## ใจที่ผูกไว้เป็นโบว์ ดีกว่าใจที่ผูกไว้เป็นปม

หัวใจที่ผูกโบว์ไว้ มีแต่ความน่ารัก  
เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข  
ต้องมีสิ่งดี ๆ ซ่อนอยู่ในห้องหัวใจ  
ใครเห็นก็อยากได้ครอบครอง  
เพราะเป็นใจที่เก็บสะสมไว้แต่เรื่องดี ๆ

ต่างกับใจที่ผูกปมไว้  
มีแต่ความอึดอัดไม่สบาย  
เป็นหัวใจที่เต็มไปด้วยของเสีย  
มีแต่เรื่องลบเรื่องร้าย ทำอะไรก็ขัดข้องใจ  
ใครก็ไม่อยากได้ ไม่อยากเข้าใจ  
เพราะมีแต่ปมปัญหาหม่อมองร้าย ๆ ที่ฝังใจ

ขอให้หัวใจ ที่ผูกโบว์ไว้อย่างสวยงามเทอญ





## ๓

### ใจที่โบทะบัดรง ดีกว่าปกรลงที่ใจ

ใจที่โบทะบัดรง  
คือใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น  
ไม่ปักใจด้วยความคิดเห็นของเรา

เหมือนมีธงปักอยู่ที่หัวใจ  
โดนลม หรือมีใครมากระทบโยกที่ไร  
เสียดแทงสะเทือนเจ็บใจทุกที...

แต่ใจที่โบทสะบัดชง ใครมาโยกเหมือน  
ช่วยกันโบทชงเพื่อให้ถึงเส้นชัย  
เพราะเข้าใจวางใจไว้ถูก ไม่ปักใจยึดมั่น  
ว่าต้องสิ่งนี้ หลักการนี้วิธีการนี้ของเรา  
จะต้องเป็นไปตามชงที่เราปักไว้เท่านั้น  
แต่ช่วยกันคิด ประสานกันทำ

เพราะเข้าใจเหตุผลของกรรม  
และความเป็นจริงในระดับตาเห็น  
จนถึงระดับเห็น รูปนามที่เกิดดับ  
แล้วพิจารณาหลงสู่ ความไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ ไม่มีแก่นสารตัวตน กันทั้งนั้น

ยังมีลมมาพัด หรือมีใครมาโยกแรง  
ยิ่งช่วยกันโบทสะบัดสู่เส้นชัย...

ขอให้หัวใจ ที่โบทสะบัดชงสู่เส้นชัย  
ลุ่มรรคผลนิพพานด้วยเทอญ..



## ใจที่ผูกโบว์ ทำอย่างไร ?

ใจที่ผูกโบว์ต้องมีความเมตตาปรารถนาดี  
และเก็บสะสมเรื่องดี ๆ ไว้ให้เต็มกล่องดวงใจ

พระพุทธเจ้าทรงสอน  
ให้ทำเรื่องดีสิบอย่าง คือ  
การทำทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา  
การอ่อนน้อมถ่อมตน การช่วยเหลือ  
การอุทิศบุญ การอนุโมทนาบุญ  
การฟังธรรม การแสดงธรรม  
และการทำความเห็น ให้ถูกต้อง

และทรงสอน  
ให้ระลึกเรื่องดีอีกสืบอย่าง คือ

คุณของพระพุทธเจ้า

คุณของพระธรรม

คุณของพระสงฆ์

คุณของท่านที่ได้ทำ

ศีลที่ได้รักษา

คุณที่ทำให้เป็นเทวดา

ความตายที่แน่นอน

กายที่ไม่งดงาม

ลมหายใจเข้าออก

และคุณของพระนิพพาน

ถ้าทำดี และระลึกดีได้ตามนี้  
ก็มั่นใจว่า หัวใจได้ผูกโบว์ไว้อย่างมีความสุข..

ขอให้มีความเมตตาปรารถนาดี  
ได้ทำดี และระลึกแต่สิ่งที่ดี ๆ  
ตามที่พระพุทธองค์ ทรงสอนเทอญ

# ๕

## ใจผูกปม แก้อย่างไร ?

จริง ๆ แล้วใจต้องมีเรื่องผูกไว้  
อย่างใดอย่างหนึ่งตลอดเวลา  
ถ้าไม่ผูกให้เป็นโบว์ที่สวยงาม  
ใจก็จะผูกเป็นปม ที่น่าเกลียดยุ่งเหยิงสับสน  
ดังนั้นหลักสำคัญ คือ ไหน ๆ ต้องผูกแล้ว  
ก็ผูกให้เป็นโบว์สวย ๆ เป็นกล่องของขวัญ  
ที่เก็บสะสมความสุข ความดีไว้ก่อน

เพราะใจที่มีความเมตตา  
ได้สะสมบุญ และความสุขไว้  
จะทำให้เรา ได้ประสบแต่สิ่งที่ดีงาม  
เหมือนฟ้าเปิด เทวดาอำนวยการ  
ได้ห่างไกลจากผู้ทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ  
และไม่สะสมนิสัย คิดลบ มักโกรธ  
มีปัญญาคิดสุขุมรอบคอบขึ้น

ถึงแม้จะเจอเรื่องที่ไม่สบายใจ  
ก็สามารถยอมรับ และปล่อยวางได้ดีขึ้น  
เหมือนเศรษฐีพันล้านที่ร่ำรวย  
จนชนหน้าแข่งไม่ร่วเวลามีปัญหา

บางทีปมเดิม ๆ ยิ่งเกาะ ยิ่งยุ่ง ยิ่งเจ็บ  
สู้พยายามผูกใหม่ ให้สวยงามดีกว่า  
เติมบุญไว้ให้เต็ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
ยิ่งบุญใหญ่ระดับ ไม่ต้องกลับมาเกิด

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า  
ผลจากบาปจะกลายเป็นสิ่งเล็กน้อย  
เหมือนก้อนเกลือที่ใส่ลงไป  
ในแม่น้ำคงคาไม่เค็มจืดนั้น



แต่ปัจจุบันคนส่วนใหญ่เติมบุญกัน  
เหมือนขันน้ำ เกลือเลยเค็มมาก  
จึงทุกข์ร้อนได้ง่าย...

ขอให้ได้เป็นเศรษฐีพันล้าน ที่ร่ำรวยบุญ  
และความสุขเทอญ



## ใจที่โอบสละบัตถะ ทำอย่างไร ?

ใจที่โอบสละบัตถะ ต้องมีพื้นฐานมาจากใจ  
ที่ผูกโบว์มาก่อน แต่พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ  
จนเป็น โบว์เงินโบว์ทอง ได้สะสมความดี  
และความสุขจากการทำความดีสืบ  
อย่างตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน  
ตั้งแต่ระดับ ทาน ศีล ภavana เป็นต้น  
โดยเน้นการภาวนาเพื่อจะได้  
ถอนธง ทำให้มีความเห็นที่ถูกต้อง

ซึ่งมีสองระดับ คือ  
ระดับรู้เห็นว่าสัตว์ต้องเป็นไปตามกรรม  
และระดับวิปัสสนาญาณ ที่สามารถรู้เห็นรูปนาม  
เกิดดับไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน  
ซึ่งต้องใช้กำลังจากสมาธิ จึงจะสำเร็จ

พระพุทธองค์ทรงรับสั่ง  
ให้ภิกษุทั้งหลายเจริญสมาธิ  
เพื่อให้ได้รู้ได้เห็นธรรมตามความเป็นจริง  
เพื่อจะได้ทำความเห็นให้ถูกต้อง  
การระลึกดีสิบอย่าง

มีคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น  
จึงเป็นพื้นฐานสำคัญ

เพราะจะทำให้จิตใจอ่อนควรแก่งาน  
มีความสามารถสงบความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ  
และยังถ้าได้ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างถูกวิธี  
จะสามารถมีสมาธิถึงฌานที่สี่ ซึ่งเป็นสมาธิที่  
พระพุทธองค์ทรงใช้ในคืนวันตรัสรู้

ดังนั้น ในขั้นต้นจึงต้องรู้เห็นว่าสัตว์ต่าง ๆ  
มีกรรมเป็นของตน มีตัวชีวิตสิบอย่าง คือ  
การทำบุญให้ทาน ย่อมมีผลดี  
การบูชาย่อมมีผลดี  
การเชื่อเชิญต้อนรับ ย่อมมีผลดี

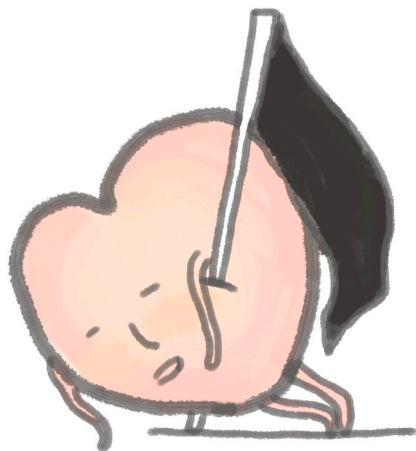


การทำดีทำชั่ว ย่อมมีผลดีชั่วตามมา  
โลกนี้มีอยู่ ผู้จะมาเกิดในโลกนี้มี  
โลกหน้ามีอยู่ ผู้จะไปเกิดอนาคตมี  
การทำดีทำชั่วต่อมารดาย่อมได้รับผล  
การทำดีทำชั่วต่อบิดาย่อมได้รับผล  
สัตว์นรก เปรต อสุรกาย เทวดา พรหมมี  
สมณพราหมณ์ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมี

ถ้าทำความดีแล้วมีความเห็นความเข้าใจตามนี้  
จะเป็นการสะสมความดีที่มีปัญญากำกับ  
เรียกได้ว่าเป็นระดับโบว์ทอง  
ถ้าไม่มีปัญญากำกับตามนี้  
จัดให้เป็นความดีระดับโบว์เงิน  
แต่ถ้าเจริญสมาธิจนเกิดวิปัสสนาญาณได้  
เรียกได้ว่าเป็นระดับโบว์ทองแท้ 100%  
จะเป็นใจที่โอบสละบัดธงสู่เส้นชัย  
คือ มรรคผลนิพพาน...



ขอให้พัฒนาจิต จนถึงระดับโพธิ์ทอง  
ได้วิปัสสนาญาณ แล้วโภกสะบัดธง  
สู่เส้นชัย คือ มรรคผลนิพพานเทอญ



## ๗

### ใจที่ถูกปิดลง แก้อย่างไร ?

ในชีวิตที่ผ่านมาของทุก ๆ คน  
จะต้องได้รับการเรียนรู้กันมาอย่างมากมาย  
ตั้งแต่เด็ก ๆ ที่ได้เรียนรู้จาก พ่อแม่ ปู่ย่า  
ตายาย ที่ใกล้ชิด จากครูบาอาจารย์  
หรือ กับเพื่อนที่โรงเรียน จากสื่อต่าง ๆ  
ทางวิทยุโทรทัศน์ และที่สำคัญที่สุด  
ในยุคนี้คือ จากทางอินเทอร์เน็ต

เราได้ถูกหล่อหลอม ปลุกฝังมุมมอง  
ความคิดเห็นต่าง ๆ จนเป็นธงที่ปักอยู่ในใจ  
อย่างมากมาย และตอกย้ำถึงความเห็นผิด  
ว่างาม เทียง เป็นสุข มีแก่นสารตัวตน  
ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดปมผูกมัดใจขึ้น  
แต่ที่เป็นปมปัญหาสำคัญสุดตอนนี้  
คือ ปมแห่งการลึงเลสงสัยในคุณของ  
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
สงสัยการปฏิบัติตาม ศีล สมาธิ ปัญญา  
ว่าจะเป็นจริง ดีจริงหรือไม่  
เป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตจริง ๆ หรือไม่  
เพราะสังคมในยุคปัจจุบัน  
ได้ให้ความสำคัญของการใช้ตุนเงินทอง  
ในการให้ความสุข วัดไม่ได้เป็นศูนย์กลาง  
ของความสุขเหมือนแต่ก่อน  
กลับถูกลดบทบาทลง และมีภาพพจน์ไม่ชวน  
ให้เกิดศรัทธา ที่ปรากฏให้เห็นเป็นส่วนใหญ่

ซึ่งเป็นปมปิดกันสำคัญ  
ทำให้คนในยุคปัจจุบันขาดศรัทธา  
ซึ่งเปรียบเสมือนมือที่เข้าไปหยิบฉวย  
รัตนอันมีค่าของ พระรัตนตรัย

ดังนั้นถ้าแกะปมนี้ไม่ออก ทุกอย่างก็จบ  
เพราะเราจะไม่สามารถเข้าถึง  
ความสุขในพุทธศาสนาเลย

ลองทดสอบศรัทธาของเราได้ง่าย ๆ  
ถ้าสามารถนึกถึงความผ่องใส  
ปราศจากกิเลสของพระพุทธเจ้า แล้วชื่นใจ  
แสดงว่ามีศรัทธาใน พระพุทธเจ้าดี  
ถ้านึกถึงทานที่ทำ และศีลที่รักษาแล้ว  
รู้สึกชื่นใจ ว่าได้ทำตาม พระธรรม  
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
แสดงว่ามีศรัทธาในพระธรรมดี  
ถ้าไปทำบุญกับพระสงฆ์แล้วชื่นใจ  
ว่าท่านเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ  
ตามพระพุทธเจ้าได้

ก็แสดงว่ามีความศรัทธาในพระสงฆ์ดี  
ถ้าใครทำได้ตามนี้ แสดงว่ามีพระรัตนตรัย  
อยู่ในเลือดในเนื้อแล้ว จะสามารถพัฒนา  
สู่การปฏิบัติในขั้นสูงขึ้นไป ในขั้นสมาธิ  
และปัญญาได้ และจะมีศรัทธาเชื่อมั่น  
เพิ่มขึ้นอีกเป็นตามลำดับ  
ดังนั้น จึงต้องแก้ปมลังเลสงสัย  
ด้วยการตั้งศรัทธาให้ดีก่อน  
วิธีที่จะช่วยให้มีศรัทธา  
คือ ต้องอยู่ใกล้ผู้มีศรัทธา  
และอยู่ห่างผู้ไม่มีศรัทธา อันนี้สำคัญมาก  
เพราะเราจะได้แรงบันดาลใจให้เกิดศรัทธา  
ทำให้เกิดความพยายามเลียนแบบ  
และจะทำให้เราพัฒนาตาม  
ระดับศรัทธาของท่านเหล่านั้น เช่น  
ถ้าได้อยู่ใกล้ผู้ที่มีศรัทธาระดับทาน  
เราก็ได้พลังศรัทธาระดับทาน  
ถ้าได้อยู่ใกล้ผู้ที่มีศรัทธาระดับศีล  
เราก็ได้พลังศรัทธาระดับศีล

ถ้าได้อยู่ใกล้ผู้มีศรัทธาระดับสมาธิ  
เราก็ได้พลังศรัทธาระดับสมาธิ  
ถ้าได้อยู่ใกล้ผู้มีศรัทธาระดับปัญญา  
เราก็ได้พลังศรัทธาระดับปัญญา เป็นต้น  
เมื่อมีศรัทธาดีแล้ว จะนำไปสู่การถอน  
ความเห็นผิดว่าเป็นแก่นสารตัวตน  
เห็นว่างาม ว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข  
เป็นสิ่งที่ปักแน่นจนทำให้สรรพสัตว์  
ต้องจมปลักเจ็บปวดอยู่ในสังสารวัฏ  
และเป็นต้นตอของปัญหาทั้งหมด  
ขณะนี้ถอนได้ ต้องใช้ความดีระดับ  
โบว์ทองแท้ ที่สามารถเจริญสมาธิ  
จนถึงวิปัสสนาญาณ ได้เห็นความเป็นจริง  
ของกายและใจ ว่าเป็นเพียงรูปนามที่  
เกิดดับ ไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
ไม่มีแก่นสารตัวตน

และ ปฏิบัติจนสามารถถอนธงขึ้นมาโบกสะบัด  
สู่เป้าหมาย ได้มรรคผลนิพพาน...

ขอให้มัสัรทธา ที่นำไปสู่การปฏิบัติ  
จนสามารถถอนธง ความเห็นผิด ได้เทอญ





# ๘

## มีอยู่สองปม ที่เรามักเห็นเป็นโบว์สีชมพู



ภาพลวงตาของธงเห็นผิด  
ที่ปกไว้ว่างาม เทียง เป็นสุข มีแก่นสารตัวตน  
ธงนี้ทำให้เราเห็นโลกนี้สวยงามน่าอยู่  
เป็นที่ ๆ มีความสุข

การเกิดมีชีวิตเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา  
อยากเป็นคนที่มีร่ำรวย  
ประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียงเงินทอง  
มีธุรกิจการงานที่มั่นคง มีครอบครัวที่อบอุ่น  
มีที่อยู่อาศัยที่โอ่อ่าทันสมัย มีอาหารที่เลิศรส  
และมียารักษาโรคที่ไม่ให้เจ็บให้ตายได้  
ยิ่งบนสวรรค์ ยิ่งประณีตวิจิตรบรรจงกว่านี้อีก

หลายคนก็เดินทางกลับมาเกิด  
เพื่อแสวงหาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย  
ชาติแล้วชาติเล่า ซึ่งจริง ๆ แล้วคงไม่ได้โชคดีทุกครั้ง  
ที่ได้กลับมาเกิดในโลก หรือได้อยู่บนสวรรค์อีก  
บางทีก็ต้องจมอยู่ในอบายภูมิ  
เป็นสัตว์นรก เปเรต อสุรกาย หรือเป็น ดิรัจฉาน  
สัตว์ต่าง ๆ ที่เราได้เห็นกันในโลกนี้  
ทั้งที่เจ็บปวดแสนสาหัส ในอบายภูมิ  
หรือมีแต่ความอดอดคับข้องใจ  
ที่ต้องดิ้นรน กระเสือกกระสน ขวนขวาย  
เพื่อให้ได้มาซึ่ง วัตถุภาคคุณต่าง ๆ

ปมนี้จึงเป็นเหมือนโบว์สีชมพูสวยงาม  
ในสายตาของทุก ๆ คน

หรือ ถ้าไม่มีธงความเห็นผิดปกอยู่  
ก็จะเป็นโบว์สีชมพูอ่อน ที่ยิ่งสวยงาม  
เพราะ ด้วยมีความคิดที่ทะนงตนถือตัว  
ว่าเรารู้ดีกว่า เเด่นกว่า ด้วยความภูมิใจ  
ทั้งสองปมนี้

จึงเป็นโบว์ชมพูลงตาที่เป็นโทษ  
และผูกมัดสรรพสัตว์ไว้ในสังสารวัฏ  
ที่ต้องใช้วิธีการ ถอนธงความเห็นผิด

ว่างาม เทียง เป็นสุข

มีแก่นสารตัวตน สถาณเดียว

ด้วยการทำความดี

ระดับโบว์ทองแท้ ได้วิปัสสนาญาณ

จนบรรลุนิพพานขั้นที่หนึ่ง เป็นพระโสดาบันบุคคล

จึงจะถอนธงเห็นผิด แก่ปมนี้ออกได้

แต่โบว์ชมพูอ่อน ที่ยังมีความถือทงตน

ต้องปฏิบัติต่อจนถึงระดับ  
พระอรหันต์ จึงจะแก้ได้

ดังนั้น ถ้าเราเห็นโทษของโบว์ชมพุลวงตา  
เป็นปมใจที่มีโทษ ผูกมัดสรรพสัตว์ไว้ในวัฏฏะ  
ให้เวียนว่ายตายเกิด และยังเป็นเหตุให้  
ไปรับทุกข์ทรมานในอบายภูมิ  
เราต้องเพียรทำความดีให้ถึงระดับโบว์ทองแท้  
เพื่อถอนจากความเห็นผิดให้ได้...

ขอให้เห็นทุกขโทษของปมพิษ  
ที่เป็นเหมือนโบว์ชมพูที่สวยงาม  
แล้วมีความเพียรทำความดีระดับโบว์ทองแท้  
เพื่อถอนจากความเห็นผิด  
ขึ้นโบกสะบัดสู่เส้นชัยให้ได้ เทอญ...





## ใจที่ผูกปมแน่น ผูกโกรธ พุทอาฆาต แก้อย่างไร?

ใจกลุ่มนี้เป็นทุกข์โทษ มีผลคือ  
ความเดือดร้อนต่อตนเอง และผู้อื่น  
และยังส่งผลให้เกิดใน นรกภูมิ ในภพหน้า  
ทำให้เราประพาศติผิดทางกาย คือ ฆ่าสัตว์  
ลักทรัพย์ ประพาศติผิดในกาม  
ทางวาจา คือ พูดปด พูดคำหยาบ  
พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ  
และ ทางใจคือ มีความพยาบาท  
ผูกโกรธ จ้องแค้น

ใจกลุ่มนี้สังเกตได้ไม่ยาก  
เพราะถ้าเมื่อไร เรารู้สึกไม่พอใจ อึดอัดใจ  
เสียใจ กังวลใจ ตัดสินได้เลยว่าเป็นใจกลุ่มนี้  
หรือถ้าแบ่งย่อยๆได้อีก เป็น ไม่พอใจแบบอิจฉา  
แบบหึงหวงของ แบบพุ่งชานรำคาญใจ  
เพราะนึกถึงความไม่ดีที่ทำ  
หรือ ความดีที่ไม่ได้ทำ  
บางครั้งก็ไม่มีสาเหตุ บางครั้งก็มีแรงกระตุ้น  
จากภายนอก บางครั้งก็คิดขึ้นมาเอง

ส่วนใหญ่สาเหตุมาจาก  
การมีสิ่งหรืออารมณ์ที่ไม่ดีมากระทบ  
เช่น พบเจอผู้ที่เคยทำให้เรา ไม่พอใจ  
บางทีก็กำลังทำ หรือจะทำให้เราไม่พอใจ  
ได้พบเจอผู้ที่เคยทำร้ายกับ สิ่งที่เรารัก  
บางทีกำลังทำ หรือ จะทำในกาลข้างหน้า  
ได้พบเจอผู้ที่เคยทำดี กับสิ่งที่เราเกลียด  
กำลังทำ หรือจะทำดีให้ในกาลข้างหน้า

ปมนี้เห็นง่ายแต่แกะยาก  
แล้วแต่อัธยาศัย อุปนิสัยที่สะสมมา  
มีการศึกษา หรือมีความสุขมากน้อยเพียงใด  
เราต้องพยายามมองให้เห็นโทษ  
เหมือนอาหารที่สกปรก หรือยาพิษ  
ที่ไม่ควรรับประทาน

เป็นเรื่องแปลก  
ที่พออาหารสกปรก หรือยาพิษ  
เรายังกลัวระวังไม่กล้ารับประทาน  
แต่พอเป็นใจที่สกปรกเป็นพิษ  
เรากลับให้เกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ  
ดังนั้น เราจึงต้องตั้งสติเตือนตัวเองให้ดี  
ถ้ารู้สึกไม่พอใจ เสียใจเมื่อไหร่  
ก็เตือนตัวเองว่า สกปรก เป็นพิษ  
ไปนรก พยายามปรับใจให้มาเป็นปกติให้ได้

พยายามหามุมดีให้เจอ  
แล้วผูกโบว์ใจ ไว้ด้วยเมตตา  
เติมบุญเติมความสุข ไว้ให้เต็มอยู่เสมอ  
อย่าเป็นเหมือนพกพระเบิด ที่มีชนวนเปราะบาง  
พร้อมที่จะระเบิด ได้อยู่ตลอดเวลา...  
ขอให้หัวใจเต็มไปด้วย เมตตา มองแง่ดี  
และมีสติระวังไม่ให้จิต สกปรก เป็นพิษ เทอญ

### เคล็ดลับ ชะลอความโกรธ

เมตตา มองแง่ดี  
ต้องเป็นคุณดี กับคุณได้  
มีคำว่าดีกับได้ ในใจบ่อยๆ  
ได้ครับ ดีค่ะ ดีแล้ว ได้แล้ว  
ได้แค่นี้ก็ดีแล้ว เดี่ยวก็ดีขึ้น  
ต้องมีอะไรดี ๆ รอซ่อนอยู่แน่เลย  
หามุมดีตัวเอง และผู้อื่นให้เจอ



ขันติ ด้วยเข้าใจ  
ต้องเป็นคุณเฉย กับคุณฉุก  
เฉยมอง และ ฉุกคิดบ่อย ๆ  
เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายกันทั้งนั้น  
ยังมีกิเลส ก็น่าสงสารกันทั้งนั้น  
ดินะ จะได้โอกาสสั่งสมบารมี  
สัตว์โลกต้องเป็นไปตามกรรม  
พระอรหันต์ถึงไม่โกรธ  
โกรธเปิดนรก ปิดสวรรค์  
มีแต่รูปกับนาม โกรธอะไร  
ขอบคุณที่ชี้ทุกข์ให้ จะได้รับออก  
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไร้ตัวตนทั้งนั้น  
มรรคผลรออยู่ เสียเวลาโกรธทำไม





## ตัวเอง หรือ โดนยุ ชั่วเอง หรือ โดนยั่ว

การที่จะทำความดี หรือไม่ดีนั้น  
จะเห็นว่าเป็นการ โดนยุ หรือ โดนยั่ว เป็นส่วนใหญ่  
ซึ่งในการคิด ในการพูด ก็เช่นกัน

ไม่ว่าจะเกิดจากคนรอบข้างที่ใกล้ชิด  
หรือจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ ตามท้องถนน  
ในหน้าหนังสือพิมพ์ จากวิทยุโทรทัศน์  
หรือบางที เรายังคิดปลูกใจขึ้นมาเอง  
แต่บางครั้ง เรายังคิดพูดทำเลย  
โดยไม่ต้องถูกกระตุ้น ถ้าจะสรุปว่า  
มีสองประเภทคือ มีการกระตุ้นเตือนชักชวน  
และไม่ต้องชักชวน คงจะไม่ผิด  
ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญมากในการ  
กำหนดพฤติกรรมของเรา

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา  
เราจึงโดนขย่งสั่งเสริมอยู่เสมอ  
และใจก็มีความวิเศษอยู่อย่าง คือ  
จำ และเก็บสะสม ทำให้เรามีความชำนาญ  
หรือฝังอุปนิสัย ที่เป็นสันดานในตัวเรา  
สามารถทำได้ หรือแสดงออกโดยไม่ยาก  
คุณสมบัตินี้ทำให้เรา สามารถฝึกฝนตนเองได้ดี  
หรือ ในทางกลับกัน เราอาจถูกหล่อหลอม  
ให้มีพฤติกรรมที่ดี หรือ ไม่ดี โดยไม่รู้ตัว  
พระพุทธเจ้า จึง ทรงสอนให้คบบัณฑิต  
อยู่ห่างไกลคนพาล ให้อยู่ในที่อันควร  
และ ทรงแสดงไว้ว่า กัลยาณมิตร  
เป็นที่สุดของพรหมจรรย์  
ดังนั้น ใจจะผูกโบว์ หรือ ผูกเป็นปม  
จึงขึ้นอยู่กับปัจจัยนี้ เป็นส่วนใหญ่  
เราจะเป็นคนชั่วไทรธ ก็เพราะถูกขย่มมาก่อน  
และเราก็ปล่อยให้เป็นอุปนิสัย  
จะเป็นคนมีเมตตา ก็เพราะเราฝึกให้รัก  
และมองเห็นคุณค่าของตนและผู้อื่นอยู่บ่อยๆ

มนุษย์จึงฝึกได้จริง ๆ  
เหมือนกับ พระพุทธองค์  
ทรงฝึกตนเองจนเป็น พระพุทธเจ้า  
เราก็ฝึกได้อย่างท่าน  
พฤติกรรมต่าง ๆ ก็ฝังอยู่ในจิต

แบบข้ามภพข้ามชาติ  
ซึ่งหล่อหลอมให้เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน  
แต่ที่ต่องระวังคือ อหยาศัยที่ทำให้เรา  
คิด พูด ทำ ไม่ได้ได้ง่ายกว่า และมีปมมัดแน่น  
ด้วยความเห็นผิดว่า งาม เทียง เป็นสุข มีแก่นสารตัวตน  
ซึ่งถ้าไม่เห็นโทษ และรีบแก้ไขช่วยกัน  
หรือกระตุ้นเตือนกัน ให้เดินตาม  
พระพุทธเจ้ากันอย่างจริงจัง  
เราจะถูกมัดให้จมอยู่ในวัฏฏทุกข์  
ไปอีกนานแสนนาน....

ขอให้มืพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร  
คอยกระตุ้นเตือน ให้คิดดี พูดดี ทำดี  
จนก้าวออกจากวัฏฏทุกข์ได้เทอญ...



## ผูกโบว์ใจ

### ไว้กับทานกุศลทำอะไร ?

ใครเคยคิดบ้างว่า เพียงแค่เรายิ้ม  
ทักทาย หรือยกมือไหว้ ก็เป็นทานกุศลแล้ว  
หรือ การกล่าววาจาที่สุภาพ  
อ่อนน้อม เช่น สวัสดีครับ สบายดีมั๊ยคะ  
ขอโทษครับ ก็เป็นทานกุศลเช่นกัน  
หรือยิ่งคำว่า ยินดีด้วยครับ อนุโมทนาค่ะ  
เอาบุญมาฝากครับ ก็ยิ่งดีใหญ่  
บางทีแค่อยู่สงบนิ่งเฉย ๆ ยังจะเป็นทานได้เลย  
เป็นการให้รูปร่างที่สงบนิ่ง เป็นทาน  
เพราะวัตถุทานที่สำคัญก็คือ ตัวเรา

คำพูด และความคิดของเรา  
ไม่ต้องรอ ให้ต้องมีทรัพย์สินสมบัติอะไรมากมาย  
เป็นงานที่ง่ายที่สุด ในชีวิตประจำวัน  
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในที่ทำงาน  
เรามีโอกาสที่จะได้ทำทานอยู่ตลอดเวลา  
กับเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูกน้อง หรือลูกค้า  
ในทุก ๆ ครั้งที่มีการปฏิสัมพันธ์  
ถ้าสามารถมองให้เป็น ทานกุศล  
เราจะมีสัมพันธภาพที่ดี  
และมีใจที่ผูกโบว์ไว้กับความสุข  
ในการทำงานมาก



แต่ถ้าเราวางใจไว้ไม่ถูก  
ไม่ได้คิดว่าเรากำลังให้อะไร  
แต่เป็นการหวังว่าต้องได้อะไร  
หรือเป็นการทำเพียงแค่ว่าตามหน้าที่  
ทำตามคำสั่ง หรือค่าจ้าง  
ใจเราก็มักจะถูกขังปิด และมีปมมากมาย  
เราเคยคิดบ้างมั๊ยว่างานของเรามีคุณค่ามาก  
เพราะเรากำลังให้ปัจจัยสี่ที่สำคัญ  
เช่นเป็นหมอ ก็ได้ให้สุขภาพดี  
เป็นวิศวกร ก็ได้ให้ที่อยู่อาศัยที่แข็งแรง  
เป็นครู ก็ได้ให้ความรู้แก่ลูกศิษย์ลูกหา  
บริษัทห้างร้าน ก็ได้ให้สิ่งที่ดีแก่ลูกค้า  
ลูกค้าก็ได้มีความสุขแก่ทุกคนในบริษัท  
ไม่ได้เป็นการซื้อ หรือขายของ  
แต่เป็นการให้ทาน ซึ่งกันและกัน  
หรือเวลาที่นายจ้างให้เงินเดือน  
ถ้าคิดเพียงว่าเขาทำงานให้เรา  
ตามค่าจ้างอย่างนี้ไม่ชื่นใจ

แต่ถ้าคิดว่า เรากำลังให้เงินค่าจ้าง  
ที่เขาจะสามารถนำไปซื้อปัจจัยสี่ต่างๆ  
และมีชีวิตที่มีความสุข อย่างนี้ได้ทานกุศล  
พนักงาน ก็ต้องคิดว่ากำลังให้ลูกค่าสมประสงค์  
หรือกำลังทำให้เจ้านายมี ความสุข ความสำเร็จ  
แม้แต่การเสียภาษี

ถ้าคิดว่าเป็นเพียงหน้าที่ต้องเสียประจำปี  
เราจะรู้สึกเฉย ๆ หรือบางทีก็เสียดาย  
อยากจะเลี่ยงให้เสียน้อยที่สุด  
แต่ถ้าวางใจใหม่ว่า เป็นการได้ช่วยพัฒนาประเทศ  
เหมือนได้ให้ทานคนทั้งชาติ  
อย่างนี้เราจะภูมิใจ และมีความสุข

ด้วยความเข้าใจที่ดี  
จะทำให้สามารถนึกเป็นทานกุศลได้หมด  
และ ถ้ายังสามารถคิดด้วยว่า  
เป็นการทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าด้วยแล้ว  
หรือ ด้วยความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม  
ยิ่งได้อานิสงส์เป็นทวีคูณ





แต่ส่วนใหญ่แล้ว  
คนทั่วไปจะมองข้าม และนึกไม่ถึง  
ทำให้เป็นการทำทิ้งไปเยอะ  
ทั้งที่เป็นกิจกรรมที่ทำอย่างเดียวกัน  
แต่ตั้งเจตนาน้อมใจไป ไม่เหมือนกัน

ทำให้เสียโอกาสผูกโบว์  
ให้ใจมีความสุขไปอย่างน่าเสียดาย...

ขอให้สามารถผูกโบว์ใจ ให้เป็นทานกุศล  
ได้อยู่เสมอเทอญ...

# ๑๒

## ให้กับใคร ถึงมีอานิสงส์สูงสุด?

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า  
ถ้าให้แบบไม่เจาะจงบุคคล คือ  
ให้กับหมู่สงฆ์โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข  
เป็นสังฆทานที่มีอานิสงส์สูงสุด

ถึงแม้ว่าการถวาย แต่พระพุทธเจ้า  
นั้นจะมีผลดีกว่า การถวายพระปัจเจกพุทธเจ้า  
พระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี  
พระโสดาบัน ตามลำดับ จนถึงการ  
ให้ทานแก่ผู้ทรงฌานอภิญญามีผลดีกว่า  
การให้มนุษย์ผู้มีศีล มนุษย์ผู้ทุศีล  
จนถึงให้กับ สัตว์เดียรัจฉาน  
เป็นการเรียงลำดับตามคุณวิเศษ  
ซึ่งการให้ทานกับมนุษย์ ย่อมดีกว่าสัตว์

เพราะมนุษย์สามารถฝึกตนตาม คีล สมาธิ  
ปัญญาจนเป็นพระอริยบุคคลได้

มีพุทธพจน์ว่า

“ เราไม่กล่าวว่า การให้จำเพาะบุคคล  
มีผลมากกว่าที่ให้แก่หมู่สงฆ์  
ไม่ว่าโดยปริยายใดๆ ”

สังฆทาน จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก  
ในการที่จะทำให้เกิดกุศลในใจของเรา  
ถ้าใจเราผูกโบว์ไว้ให้ติดกับหมู่สงฆ์  
ที่มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นประมุข  
เวลาเราเห็นพระภิกษุทุกครั้งเราจะชื่นใจตลอด

เพราะเราเห็นท่านเป็นตัวแทน  
ของพระสงฆ์ทั้งจักรวาลเลยก็ว่าได้  
เหมือนเราได้พบ บุตรของพระพุทธรูปเจ้า  
เป็นบุญของเรา เป็นโชคของเราแล้ว  
ที่ได้พบท่าน ซึ่งท่านจะเป็นผู้รับทาน  
ของเราให้ได้เกิดอานิสงส์ใหญ่ได้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้อีกว่า  
ถึงแม้พระภิกษุผู้เป็นตัวแทนสงฆ์รูปนั้น  
จะเป็นผู้ทุศีลก็ตาม ทานนั้นก็ยังมีผลมาก  
เพราะเรื่องนี้ เป็นการเห็นคุณวิเศษ  
ของพระอริยสงฆ์ไม่ได้เจาะจงไปที่ตัวบุคคล  
การเห็นคุณ แสดงถึงว่าเราเข้าใจ  
ถึงคุณประโยชน์ของการหมดจากกิเลสจริงๆ

จะทำให้เราเกิดการวางใจที่ดี  
กับพระภิกษุในยุคปัจจุบันซึ่งมีภาพพจน์  
ที่ไม่เอื้อต่อศรัทธา ให้เห็นอยู่บ่อยๆ  
แต่ถ้าเราทำใจวางใจได้อย่างนี้  
เราจะผูกโบว์ใจไว้อย่างมีความสุข  
และไม่เสียโอกาสในการเจริญกุศล  
เช่น เมื่อพบพระภิกษุเดินบิณฑบาต  
คนหนึ่งคิดว่า พระไม่สำรวมปลอมแน่  
ในใจก็จะมีเรื่อง ไม่พอใจตำหนิพระขึ้น  
แต่อีกคนกลับคิดว่า...  
เข้านี้โชคดียังได้พบพระ เป็นตัวแทนสงฆ์

ให้เราได้ใส่บาตรหรือถวายความเคารพ  
คนหนึ่ง บาปเกิดมากมาย โดยไม่รู้ตัว  
ส่วนอีกคน บุญเกิด มีแต่ความสุข...

พระพุทธเจ้ายังทรงสอนอีกว่า  
นอกจากคุณธรรมของผู้รับเป็นเรื่องสำคัญแล้ว  
คุณธรรมของผู้ให้ก็สำคัญ  
เราจึงต้องสมาทานศีล รับไตรสรณคมน์  
ก่อนทำสังฆทานทุกครั้ง และท่านก็ทรงยกย่อง  
ทานของผู้หมดกิเลส ที่ได้ให้แก่ผู้หมดกิเลส  
ว่ามีอานิสงส์สูงสุดด้วย

ดังนั้น เราจึงควรผูกโบว์ใจ  
ชำระใจให้บริสุทธิ์ขึ้นเรื่อย ๆ  
และหมั่นทำทานกับหมู่สงฆ์ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข  
เรียกได้ว่าเป็นการทำทาน กับบุคคลที่มีอานิสงส์สูงสุด

ขอให้สามารถผูกโบว์ใจ  
และหมั่นทำทานที่มีอานิสงส์สูงสุด เทอญ...

# ๑๓

## ให้อะไร

### ถึงมีอานิสงส์สูงสุด?

เมื่อเราเริ่มเข้าใจวิธีในการผูกโบว์ใจ  
ให้เป็นทานกุศลบ้างแล้ว  
ถ้าเรามีความรู้ในคำสอนเรื่องทานด้วย  
เช่น เรื่องอานิสงส์ของการทำทาน  
หรือ รู้ว่าให้กับใครแล้วจะมีผลดีมากที่สุด  
เราจะได้ชื่นใจขึ้นอีก  
เพราะบางทีเวลาทำทานแล้วก็รู้สึกเฉยๆ  
ไม่เกิดปีติซาบซึ้ง โดยมากเป็นเพราะขาดศรัทธา  
และมีความเข้าใจไม่ถูกต้อง  
ดังนั้น เราจึงควรรู้เรื่องชนิดของทาน  
และอานิสงส์ แบ่งเป็นสองประเภท คือ  
อามิสทาน ทานที่เป็นวัตถุสิ่งของ  
ธรรมทาน การให้ธรรมะเป็นทาน

พระพุทธองค์  
ทรงแสดงไว้ว่า

ผู้ให้อาหาร ชื่อว่าให้กำลัง  
ผู้ให้ผ้า ชื่อว่าให้ผิวพรรณ  
ผู้ให้ยาน ชื่อว่าให้ความสุข  
ผู้ให้ประทับโคนไฟ ชื่อว่าให้ดวงตา  
ผู้ให้ที่พักอาศัย ชื่อว่าให้ทุกอย่าง  
ผู้ให้ธรรมทาน ชื่อว่าให้ทางสู่นิพพาน

“ การให้ธรรมทาน จึงชนะการให้ทั้งหมด ”

แต่ในระดับของวัตถุกุทานแล้ว  
พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า  
การสร้างวิหารถวายสงฆ์  
เหนือกว่าการถวายอาหารหมู่สงฆ์  
ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข  
แต่ ก็ยังสู้การมีจิตเลื่อมใสศรัทธา  
มอบกายถวายชีวิตแด่ พระรัตนตรัยไม่ได้

มีพุทธภาษิตว่า  
พึงสละทรัพย์ เพื่อเห็นแก่อภัย  
พึงสละอภัย เมื่อจะรักษาชีวิต  
พึงสละหมด ทั้งอภัย ทรัพย์ ชีวิต  
เมื่อระลึกถึงธรรม

ดังนั้น ถ้าจะกล่าวว่าวัตถุนานล้ำค่าสุด  
คือ ชีวิตที่ถวายแด่พระรัตนตรัยคงไม่ผิด  
เพราะเราจะได้รับประโยชน์สูงสุด  
จากการมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
นำพากระแสนชีวิต แทนความโลภ ความโกรธความหลง  
เมื่อเรามอบกายถวายชีวิต  
แสดงว่าเราเห็นคุณค่าของ พระรัตนตรัย  
เชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของ พระพุทธเจ้า  
เชื่อมั่นในคุณของ มรรคผล นิพพาน  
เชื่อมั่นในคุณของพระอริยสงฆ์  
และเชื่อมั่นว่าเราก็สามารถปฏิบัติได้  
ทำให้เรามีความศรัทธาปฏิบัติตามคำสอนอย่างจริงจัง  
และสามารถผูกโบว์ใจไว้กับพระรัตนตรัยได้อย่างมั่นคง



ส่วนการให้ธรรมทานยังแบ่ง  
เป็นการให้ความรู้ทางโลก และทางธรรม  
ซึ่งความรู้ทางธรรม เป็นการให้ธรรมทานสูงสุด  
เพราะสามารถทำให้พ้นจากวัฏฏทุกข์ได้

การฟังธรรม การแสดงธรรม  
จัดอยู่ในการกระทำที่จะทำให้เรามีความเห็นถูกต้อง  
และเป็นเหตุให้ถอนธมความเห็นผิดได้

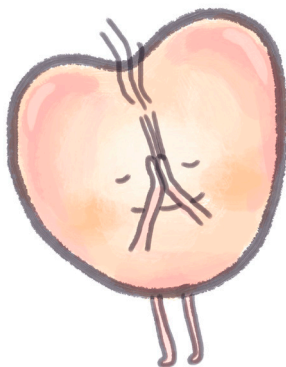
ยังมีธรรมทานสำคัญอีกอย่าง คือ  
อภัยทาน การให้ความไม่เบียดเบียน  
เป็นมหาทานที่มีศัลลภาพ เช่น  
ให้ความปลอดภัยในชีวิตผู้อื่น  
ให้ความปลอดภัยในทรัพย์ผู้อื่น  
ให้ความปลอดภัยในคู่ครองผู้อื่น  
ให้ความสัตย์จริงแก่ผู้อื่น  
และการให้อภัย เป็นการผูกโบว์ใจ  
ให้มีความสุข ที่ได้สละความโกรธอีกด้วย

ดังนั้น เราจึงมีวัตถุทานที่ดีที่สุด คือ ชีวิต  
มอบให้กับสิ่งมีค่าสูงสุด คือ พระรัตนตรัย  
และเราก็อโคต

ได้เกิดมาในเมืองพุทธ ยุคถึงพุทธกาล  
ซึ่งยังมีธรรมะมากมาย ให้แจกจ่าย  
เพื่อศึกษาปฏิบัติกัน เป็นธรรมทาน  
ผู้ให้สิ่งเล็ก ย่อมได้ผลเลิศตอบแทน

อย่ามัวรีรอ ให้ร่างกายเหี่ยวเฉาก่อน  
แล้วจึงสละถวาย พระพุทธเจ้า  
ถึงตอนนั้น บุญคงไม่ลังการ

ขออย่าได้เสียโอกาส อันดีที่สุดนี้เทอญ



# ๑๕

## ทำอะไร...ชีวิตถึงมีกำไร?

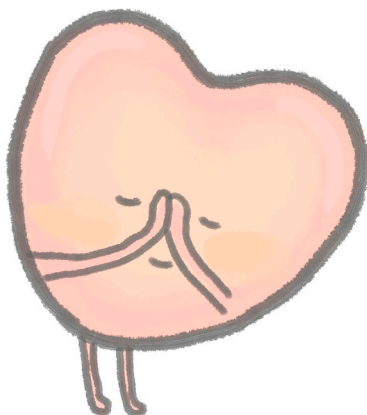
เคยสังเกตกันบ้างไหมว่า ทำไม?  
บางคนจึงร่ำรวยง่าย ทำอะไรก็ได้กำไร  
บางคน ทำอย่างไรก็เสมอตัว  
หรือบางคน ทำไมยิ่งทำยิ่งขาดทุน  
พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน  
พระสารีบุตรไว้ในวณิชาสูตรว่า  
เป็นเพราะการที่เราเข้าไปหาพระ  
แล้วกล่าวกับท่านว่า  
ท่านต้องการปัจจัยอะไร นิมนต์บอก  
เมื่อท่านบอกมาแล้ว ถ้าเราไม่ได้ถวายตามนั้น  
ผลในชาติต่อไป เราจะเป็นผู้ทำการค้า แล้วขาดทุน  
ถ้าเราถวายไม่ตรงตามท่านประสงค์  
เราจะได้กำไรไม่ตรงตามที่เรaprสงค์

ถ้าเราถวายได้ตรงตามท่านประสงค์  
เราจะได้กำไรตามที่เราประสงค์  
แต่ถ้าเราถวายเกินกว่าที่ท่านประสงค์  
อย่างนี้เราจะได้กำไรยิ่งกว่าที่เราประสงค์  
ซึ่งจะมีเหตุมาจากอดีตชาติด้วย  
แต่เราสามารถสังเกตอุปนิสัยในการ  
ให้ทานของเราในปัจจุบันได้  
ว่าสอดคล้องกับ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้หรือไม่  
เพราะอุปนิสัย สามารถสืบทอดข้ามภพข้ามชาติ  
ถ้าสังเกตดูให้ดี จะเห็นว่าลักษณะการรับปากรับคำ  
ที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นกับพระ กับพ่อแม่  
กับครูบาอาจารย์กับลูกค้า หรือกับเจ้านายของเรา  
รับปากแล้วรับผิดชอบ ทำบ้างไม่ทำบ้าง  
บางทีทำได้ตรงตามที่รับปากตกลงไว้  
บางทีก็ทำได้ดีเกินคาด  
ซึ่งผลที่ตามมา จะสอดคล้องกับที่  
พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนอย่างน่ามหัศจรรย์

ส่วนใหญ่แล้ว บุคคลผู้มีความสามารถ ทำได้ดีเกินคาด  
มักจะได้งานที่มีผลตอบแทนกำไรเกินคาด  
ส่วนผู้ที่รับปาก แล้วไม่ทำตามนั้น  
ส่วนใหญ่จะไม่ได้ประสบความสำเร็จ หรือขาดทุนเช่นกัน  
และมีเรื่องที่น่าสังเกตอีกว่า  
ทำไมพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญ  
ของบุคคลผู้รับทานว่า ยังมีคุณธรรมสูง  
มีความบริสุทธิ์มาก ยังมีอานิสงส์แรง  
คงเป็นเพราะว่าท่านมักน้อยสันโดษหมดจากกิเลส  
และปราศจากความคาดหวังต้องการนั่นเอง  
เราจึงถวายอะไร ก็เกินความประสงค์ของท่านหมด  
ผลคือ เราจึงได้กำไรเป็นบุญมหาศาล  
ในส่วนคุณธรรมความบริสุทธิ์ของผู้ให้ก็เช่นกัน  
ถ้าผู้ให้หมดกิเลส หรือมีความคาดหวังต้องการน้อย  
อย่างไรเสีย ผลที่ได้รับก็เกินคาดของเรา วันยังค่ำ

ดังนั้น ถ้าต้องการให้ชีวิตมีกำไร  
ต้องผูกโบว์ใจให้ดี พัฒนาคุณธรรม  
ลดกิเลสความคาดหวังต้องการลง  
รับปากแล้วต้องรับผิดชอบ ทำให้ดีที่สุด  
และหมั่นทำทานกับ หมั่นสงฆ์ผู้หมดกิเลส  
ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข

ขอให้สามารถดำเนินชีวิตให้มีกำไรได้เทอญ



# ๑๕

## ทำอะไร ถึงได้รูปงาม บริวารเชื่อฟัง?

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในเวลามสูตร  
ผู้ให้ทานที่เศร้าหมอง หรือประณีตก็ดี

แต่ให้ด้วยความเคารพ

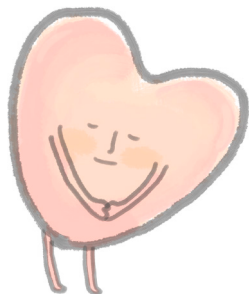
มีความนอบน้อมในการให้ ให้ด้วยมือตนเอง

ให้โดยเชื่อกรรม และผลของกรรม

จะส่งผลให้มีใจที่บริโกอาหารอย่างดี

เสื้อผ้าอย่างดี ยานอย่างดี กามคุณห้าอย่างดี

จะมีบริวาร บุตร ภรรยา ลูกน้อง คนรับใช้เชื่อฟัง



การให้ทานด้วยความเคารพ  
จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก  
เพราะความเคารพนอบน้อม  
เป็นความรู้สึกเกิดขึ้นในใจ  
เนื่องมาจากความมีศรัทธาเลื่อมใสในผู้ที่เรายกย่อง  
และเชื่อในกรรม การกระทำ และผลของการกระทำนั้น  
ทำให้เราเกิดความผ่องใสขึ้นในใจเป็นอย่างมาก  
ในการทำทานนั้น ๆ  
ในสัปบุรุษท่าน พระพุทธองค์ทรง  
แสดงไว้ว่า ผู้ให้ทานด้วยศรัทธาเชื่อมั่น  
ในกรรมและผลของกรรมนั้น  
ผลของทาน จะทำให้เป็นผู้ที่มั่งคั่งมีทรัพย์มาก  
และมีรูปร่างกายตา ผิวพรรณที่ผ่องใสงดงาม  
ส่วนผู้ให้ทานด้วยความเคารพ  
จะทำให้เป็นผู้ที่มีมั่งคั่งทรัพย์มาก  
บุตร ภรรยา สามี ข้าทาส บริวาร เคารพรัก เชื่อฟัง  
ซึ่งผลจะเกิดในภพชาติต่อไป



ถ้าลองสังเกต ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต  
และเป็นที่เคารพรักบูชาของ  
ลูกน้อง บุตร บริวาร จะมีบุคลิกภาพดี  
รูปร่างหน้าตาผิวพรรณผ่องใส  
มักมีอุปนิสัยที่สุภาพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่  
และมีความเคารพเลื่อมใสศรัทธา  
ในพระรัตนตรัยดี ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐาน  
ในการนำไปสู่ความสำเร็จ  
แต่ที่สำคัญ ไม่ต้องรอผลถึงชาติถัดไป

เพราะเรามีคุณสมบัตินี้อยู่ในตัวกันทุกคนอยู่แล้ว  
เพียงแค่ทำออกมาให้เป็นนิสัยบ่อย ๆ  
กับผู้หลักผู้ใหญ่พ่อแม่ครูบาอาจารย์  
ตลอดจนถึงพระรัตนตรัย

ซึ่งเรามีวัตถุลำคัญคือ ร่างกายของเรา  
ที่สามารถให้ด้วยท่าทางสุภาพอ่อนน้อม  
ให้ทานด้วยสองมือพนมทักทาย ด้วยความเคารพรัก  
หรือกราบไหว้บูชา ด้วยวาจาสุภาพไพเราะอ่อนหวาน  
หรือด้วยเสียงสวดมนต์ก้องกังวาล และที่สำคัญ  
ต้องด้วยใจเคารพเลื่อมใสศรัทธา  
ไม่ต้องรอหรือใช้ของมีค่ามากมาย  
แค่สองมือก็บูชาพระพุทธเจ้าได้  
สองเท้าจะก้าวตามพระศาสดาได้ดี  
สองตาเห็นอะไรไม่ว่าใกล้หรือไกลได้หมด  
ใจผ่องใสสะอาดหมดจด  
เพราะความเคารพเลื่อมใสศรัทธา

มีพุทธพจน์ว่า  
อายุ วรรณะ สุขะ พละ  
ย่อมเจริญแก่ผู้มีปกติกราบไหว้  
มีปกติอ่อนน้อมเคารพต่อผู้ใหญ่  
จนถึงที่สุดคือ พระรัตนตรัย เป็นนิตย์  
ดังนั้น เราจึงควรผูกโบว์ใจไว้  
ด้วยความเคารพศรัทธาในพระรัตนตรัย  
มีคุณภาพอ่อนน้อมให้เป็นอุปนิสัย  
มีสติระลึกถึงทุกครั้งในขณะทำงาน  
และพยายามทำด้วยมือของเราเอง  
ด้วยความเคารพนอบน้อม  
และด้วยใจที่ผ่องใส เลื่อมใสศรัทธา

ขอให้มีใจเลื่อมใสศรัทธา  
เคารพต่อพระรัตนตรัยเทอญ



## ทำอย่างไร จึงจะสุขสบายยามแก่เฒ่า?

เหตุปัจจัยที่ทำให้มีความสุขในยามแก่เฒ่า  
คือ การให้ทานแล้วไม่กลับไปนึกเสียดาย  
หรือเสียใจภายหลัง ให้แล้วสละขาด เต็มใจให้จริง ๆ

ปกติแล้วเราจะแบ่งการทำทานออกเป็นสามช่วงเวลาคือ ก่อนให้ กำลังให้ และหลังให้  
ถ้าเรายินดี หรือไม่ยินดีในช่วงไหน  
จะส่งผลทำให้ในวัยต่าง ๆ ของชีวิต  
มีความสุขสบายต่างกัน  
เช่น ถ้าก่อนจะให้กับกำลังให้ทาน ตั้งใจดีมีความสุข  
แต่ให้แล้วทุกข์เสียดายภายหลัง  
จะทำให้ชีวิตของเราในวัยต้นกับวัยกลางคน ได้รับความสุขสบาย  
แต่บั้นปลาย กลับลำบากไม่มีความสุข  
หรือบางที ไม่กล้าใช้ทรัพย์ที่เก็บสะสม

ความพอใจหลังให้ จึงเป็นเรื่องสำคัญ  
เพราะโดยธรรมชาติของใจเรา  
มักจะกลับไปนึกถึงเรื่องในอดีตที่ทำอยู่บ่อย ๆ  
ถ้าเราไม่สามารถผูกโบว์ใจไว้ให้ดี  
โดยมากเราจะกลับไปนึกแล้วเสียใจ  
เสียดายกับสิ่งที่ทำไปมากกว่า

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในทานสูตร  
ทานที่ประกอบด้วยองค์ ๖ คือ  
องค์ของผู้ให้ ๓ คือ ก่อนให้ดีใจ  
กำลังให้ตั้งใจเลื่อมใส ให้แล้วเบิกบานใจ  
องค์ของผู้รับ ๓ คือ ให้กับผู้หมดราคะ  
โทสะ โมหะ หรือ ปฏิบัติเพื่อหมดราคะ  
โทสะ โมหะ เป็นกองบุญใหญ่ที่นับไม่ได้

ดังนั้น ในด้านตัวของเราต้องทำใจให้ดี  
ทั้งสามเวลา การอยู่กับปัจจุบันที่ดี  
จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะปัจจุบัน  
คือ อนาคตของอดีต และเป็นอดีตของอนาคตด้วย

โดยสรุปก็คือ  
เราควรผูกโบว์ใจไว้ให้ดี อยู่ตลอดเวลาที่ทำได้

อย่าปล่อยให้อกุศลเข้าแทรก  
ถ้าเราไม่ได้หัดวางใจ หรือศึกษาธรรม  
ให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องไว้ ไม่ได้หัดผูกโบว์ใจ  
ไว้กับอารมณ์กรรมฐาน เช่นการระลึกดีทั้งสิบ

มีพุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ  
และ ลมหายใจเชือก เป็นต้น  
เราจะกลับไปคิดเล็กคติน้อย  
กับหลายเรื่องที่ทำไปแล้ว ซึ่งถ้าวางใจเป็น  
เราจะสามารถกลับไปคิดให้เป็นทานกุศลได้หมด  
เพราะชีวิตก็ถวายเป็น พระพุทฺธเจ้า ไปแล้ว  
อะไรดี ๆ ก็น้อมถวาย อะไรไม่ดีก็น้อมถวาย

โดยสมาทานว่าจะไม่ทำอีก  
คิดได้เลยว่าโชคดินะ ที่ได้ทำไม่ดีบ้าง  
เพราะ จะไม่มีโอกาสทำไม่ดีอีกแล้ว  
หรือแม้แต่กิเลส ความโลภ โกรธ หลง  
ก็ต้องสละไม่ให้เหลือ

ผลตามมา คือ  
เราจะมีปัจจัยม้วย  
ขามแก่เฒ่าที่มีความสุข  
เหมือนคนทำงานเสร็จจริง ๆ  
เสร็จแล้วก็วาง พอใจ สุขใจ  
ที่ปล่อยวางเป็น สละวางทีละอย่างสองอย่าง  
จากทรัพย์สมบัติภายนอก  
ลูกหลาน กิจการงานบ้านเรือน  
ตลอดจนกระทั่งร่างกาย และจิตใจ

เปลี่ยนให้เป็นบุญ  
ฝากสะสมเป็นเสบียง  
เดินทางต่อในภพชาติหน้าต่อไป  
หรือถ้าสามารถสละได้เร็วหน่อย  
แล้วสามารถสละกิเลสได้หมด  
ก็จะสามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้  
ขอให้เป็นผู้สละปล่อยวางให้เป็นทาน  
จนถึงที่สุดแห่งทุกข์เทอญ

# ๑๗

## เป็นพุทธตั้งแต่เกิด ทำไมไม่พ้นทุกข์?

เคยสังเกตกันบ้างมั๊ย  
อะไรที่ได้มาง่ายมักจะไม่เห็นคุณค่า  
หรืออะไรที่เราได้มานาน ๆ แล้ว  
เราจะรู้สึกเฉย ๆ ไม่ตื่นเต้นไม่สนใจ  
ทำให้หลาย ๆ สิ่งที่มีค่ารอบ ๆ ตัวเราที่มีอยู่จริง  
แต่กลับเหมือนไม่ได้มีสิ่งนั้น ๆ

มีอะไรบ้างที่เราได้มาแต่เกิด เช่น  
พ่อแม่ วัฒนธรรมคนไทย ร่มพระบารมีในหลวง  
ร่างกายจิตใจของเรา  
และที่มีค่าสูงสุดคือพระรัตนตรัย  
หรือเมื่อเวลาผ่านไป เช่น คุณครูคนแรก  
เพื่อนเก่า เจ้านายเก่า ลูกค้าคนแรก



หรือบางทีก็ใกล้ตัวมากจนลืมคุณค่าเหมือนกัน

เช่น พ่อ แม่ บุตร สามี ภรรยา

ด้วยสังคมยุคนี้เป็นวัตถุนิยม

มีความสามารถทางวิทยาการการค้ามาก

จนสิ่งมีค่าที่สุดตอนนี้คือ เงิน

หลายชีวิตจึงมีที่พึงสำคัญคือ เงิน

สิ่งที่จะทำให้มีความสุขได้คือ เงิน

สิ่งเคารพบูชาสูงสุดตอนนี้คือ เงิน

แต่หารู้ไม่ว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์

เงินมีมูลค่า แต่ไม่ได้มีคุณค่า

อย่างแท้จริงในชีวิต

เพราะว่าตามกระแสสังคม

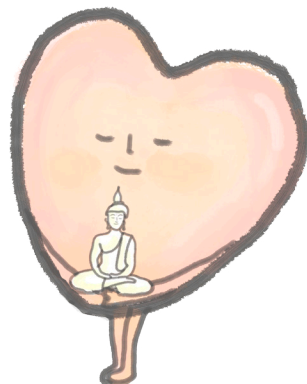
และได้มาง่าย หรือมีมานานจนมองข้าม

เราจึงมองไม่เห็นคุณค่าคนใกล้ตัว

ตลอดจนถึงสิ่งมีค่าสูงสุดคือ พระรัตนตรัย

หัวใจเราจึงว่าแห้วไม่เผื่องใส่มั่นคง เป็นทุกข์ง่าย

ไม่มีเกราะคุ้มครองป้องกัน



ภูมิฐานทานทางใจต่ำ โดนกิเลสยึดครองพื้นที่  
ทำให้ต้องจมอยู่ในกองทุกข์  
ถึงแม้จะใช้เงินเยียวยา  
ก็เป็นยาที่มีผลข้างเคียงที่เป็นทุกข์ซ้ำซ้อน  
ไปอย่างน่าเสียดาย

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า  
ไม่มีที่พึงใดในโลกดีเท่าพระรัตนตรัย  
ไม่มีสิ่งมีค่าใดในโลกเท่าพระรัตนตรัย

ดังนั้น ถ้าเราไม่ปรับตัวปรับใจใหม่  
ให้อยู่ในสังคมยุคนี้ แบบมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

มีพระพุทธเจ้าทรงนำ  
โดยสื่อผ่านพระสงฆ์ผู้เดินตาม  
ให้ก้าวตามพระธรรมคำสอนอย่างมั่นคง  
และก้าวสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณ  
เป็นขั้นๆ จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ในที่สุด

ขอให้เป็นผู้อยู่ในสังคมยุคนี้  
แบบมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง  
จนถึงที่สุดแห่งทุกข์เทอญ

# ๑๘

## สัมพันธภาพที่ดี ชีวิตมีความสุข ?

คนที่มีความสุข จะเป็นคนช่างคิด  
ช่างพูดคุย และมีการติดต่อสัมพันธ์ที่ดี  
คือ มีคู่คิดเพื่อนคุยให้คำปรึกษาหารือ  
ได้เรียนรู้ความเป็นไปของแต่ละฝ่าย  
เป็นปัจจัยแห่ง ความสุขความสำเร็จ

ในโลกสังคมออนไลน์ เช่น เฟสบุ๊ก หรือไลน์  
จึงประสบความสำเร็จอย่างมาก  
ทำให้เกิดการติดต่อสัมพันธ์แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร  
สามารถส่งภาพความคิดความประทับใจ  
ให้ชื่นชมซึ่งกันและกัน  
เมื่อมีอะไรดี ก็จะส่งให้กับคนที่เรารัก  
เมื่อมีการชื่นชมตอบกลับ ก็จะทวีคูณความสุข  
เกิดสัมพันธภาพที่ดี มันคงขึ้น

เป็นการแลกเปลี่ยนความสุข  
ที่สะดวกสบายไม่ต้องไปมาหาสู่ให้เสียเวลา  
หลายคนจึงใช้บริการ และให้เวลากับเรื่องนี้  
กันอย่างมากมายในชีวิตประจำวัน

ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราสามารถ  
พัฒนาสัมพันธภาพ กับพระรัตนตรัยให้ดีขึ้น  
โดยเรามีการติดต่อสื่อสารที่ดีกับ  
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
เช่น กับพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพ  
โดยมีการไหว้พระสวดมนต์สวดสรรเสริญคุณ  
หรือบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน  
ในห้องพระ ที่วัด หรือที่เจดีย์เป็นประจำ  
พบเห็นสิ่งใดดี หรือมีความสำเร็จอะไร  
ก็น้อมเป็นพุทธบูชาได้หมด  
บูชาด้วยทานที่ทำ บูชาด้วยศีลที่รักษา  
บูชาด้วยการภาวนาที่ปฏิบัติ  
เหมือนเราทำอะไรดี นำประทับใจ  
แล้วส่งให้กัน ซึ่งกับพระพุทธเจ้าก็ทำได้

ด้วยความเคารพรักในพระองค์  
เพื่อเป็นการรายงานความก้าวหน้า  
ในสิ่งที่พระองค์ทรงสั่งสอนเรา

ถ้าเป็นแบบนี้

ความสัมพันธ์ของเรา กับพระพุทธเจ้าจะงอกงาม  
ศรัทธาของเราจะเพิ่มขึ้น  
ความสุขก็จะพอกพูนขึ้นอีกเป็นทวีคูณ  
ไม่หลงตัวลืมนุญที่ได้ดี ได้เกิดเมืองนี้บ้านนี้  
ได้ทรัพย์ ได้ความสุข ความสำเร็จ  
เพราะเราได้สะสมอุปนิสัยการทำทาน รักษาศีล  
การเจริญภาวนา จากพระพุทธเจ้ามาแต่อดีต  
จนทำให้ได้รับความสุข ความสำเร็จบนโลกใบนี้อีก

แต่พอได้ดีบได้ดี ก็มักคิดว่า  
เราดีเอง คิดเอง ทำเอง เป็นเอง  
ตัวตนจึงใหญ่ขึ้น พระพุทธเจ้าเลยเล็กลง  
และเราก็เอาใจออกห่าง จนเกือบไม่ได้คิดถึงเลย  
ทุกข์ที่คิดถึงที ค่อยเข้าวัดทำบุญ  
แล้วก็โทษว่าพระไม่ช่วยสักที

ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วพระจะช่วยได้อย่างไร

ดังนั้น เราจึงควรรักษาสัมพันธภาพที่ดี

ตั้งแต่พ่อแม่ครูบาอาจารย์

บุตร สามี ภริยา ญาติสนิทมิตรสหาย

เจ้านาย ลูกค้า ลูกน้อง

และที่สำคัญสุด

คือ กับพระพุทธเจ้า

ให้เหมือนเป็นที่ปรึกษาใหญ่

ที่รักเคารพเชื่อฟัง นำพาชีวิต

แล้วสานสัมพันธ์เป็นรักแท้

ให้มั่นคงที่สุดเท่าที่ทำได้

ขอให้เป็นผู้มีสัมพันธภาพที่ดี

กับพระรัตนตรัย ผูกเป็นโบว์ใจไว้ให้ดี

จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้เทอญ



## สัมพันธภาพดี คือมีกัลยาณมิตร

ยิ่งใกล้ยิ่งเจ็บ เหมือนลื่นกับพื้น

ถ้าเราลองสังเกตดู  
คนที่ทำให้เราไม่พอใจมากที่สุด  
กลับกลายเป็นคนใกล้ชิด

ยิ่งรักมาก ยิ่งคาดหวังมาก ยิ่งเจ็บมาก

ลูกที่อยู่เด่นไกล นานกลับมาที่  
พ่อแม่ดูเหมือนจะรักเอาใจมาก  
แต่พอมายู่ใกล้ กลับรู้สึกว่าคุณแม่รักน้อยลง  
เริ่มมีเรื่องขัดเคืองใจกัน

สามภริยาที่อยู่ด้วยกันนานก็ไม่หวาน  
เหมือนตอนแต่งงานใหม่ๆ  
กลายเป็นคู่กัด คู่แค้น คู่กรรม กันไปก็มี

แต่มีผู้หนึ่งที่ยิ่งใกล้ยิ่งมีความสุข  
ยิ่งใกล้ยิ่งพอใจ ยิ่งใกล้ยิ่งสงบเย็น  
เป็นประโยชน์ ยิ่งใกล้ยิ่งเกิดปัญญา  
ยิ่งใกล้ยิ่งพ้นจากทุกข์

ถ้าใครได้อยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า  
ได้รวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระรัตนตรัย  
จะพูดเป็นเสียงเดียวกันเหมือนช้างต้น

เพราะพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร  
ผู้นำพาเราข้ามวัฏฏทุกข์ได้จริง ๆ

พระพุทธเจ้าทรงแสดง  
ลักษณะของกัลยาณมิตรไว้ว่า  
เป็นผู้ที่น่ารัก น่าเคารพ น่ายกย่อง แนะนำได้ดี  
อดทนฟัง อธิบายได้ถูก และไม่นำไปในทางเสื่อม  
เมื่อพิจารณาดูจะเห็นได้ว่า  
เป็นลักษณะของผู้เป็นครูที่ดี  
ซึ่งผู้ที่เป็นบรมครูที่สุุดกั คือ พระพุทธองค์



การมีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร  
จึงเท่ากับการครองชีวิตอันประเสริฐ  
สามารถทำให้ ศีล สมาธิ ปัญญา เจริญขึ้นได้  
ย่อมเป็นประโยชน์ยิ่งใหญ่

เมื่อเรามีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร  
ได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของท่าน  
เราจะมีแนวทางในการดำเนินชีวิต  
ที่มีสัมพันธภาพดีกับคนใกล้ชั้รอบตัวเรา

พระพุทธเจ้าทรงสอน  
ในสังคาลกสูตร ให้เริ่มปฏิบัติตั้งแต่  
การไม่เบียดเบียนกันด้วยกรรมกิเลส ๔  
คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์  
การล่องละเมิดภรรยาผู้อื่น และการพูดเท็จ

การไม่มือคติ ๔ คือ  
ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะชัง  
ลำเอียงเพราะเขลา ลำเอียงเพราะกลัว  
แล้วล่องละเมิดความชอบธรรม

การไม่ข้องแวะกับอบายมุข ๖ คือ  
หมกมุ่นในสุรา การเที่ยวกลางคืน  
การดูมหรสพ การเล่นเกมพนัน  
การคบคนชั่ว ความเกียจคร้าน

การปฏิบัติถูกต้องตามหลักทิศ ๖  
คือ พ่อแม่อยู่ทิศเบื้องหน้า  
ครูอาจารย์เบื้องขวา บุตรภรรยาเบื้องหลัง  
มิตรสหายเบื้องซ้าย ลูกน้องบริวารเบื้องล่าง  
พระสงฆ์เบื้องบน

ทรงสอนให้ลูกควรปฏิบัติต่อพ่อแม่โดย  
เลี้ยगतานตอบ ช่วยกิจท่าน  
ดำรงวงศ์สกุล ปฏิบัติสมกับเป็นผู้รับมรดก  
ทำบุญอุทิศเมื่อท่านล่วงลับ

ทรงสอนให้พ่อแม่ควรปฏิบัติต่อลูกโดย  
ห้ามจากความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี  
ให้ศึกษาศิลปวิทยาการ หากผู้ครองที่สมควรให้  
มอบทรัพย์ในโอกาสอันควร

ทรงสอนให้ลูกศิษย์ควรปฏิบัติต่อครูอาจารย์  
โดยลูกชั้นยืนรับ เข้าไปคอยรับใช้ เชื้อฟันท่าน  
ปรนนิบัติท่าน ตั้งใจเรียน

ทรงสอนให้ครูอาจารย์ควรปฏิบัติต่อลูกศิษย์  
โดยแนะนำให้เป็นคนดี สอนให้แจ่มแจ้ง  
ให้ความรู้อย่างสิ้นเชิง ซึ่สิ่งที่เป็นภัย  
ยกย่องศิษย์ให้ปรากฏ

ทรงสอนให้สามีควรปฏิบัติต่อภรรยา  
โดย ยกย่องให้เกียรติว่าเป็นภรรยา  
ไม่ดูหมิ่น ไม่ประพฤตินอกใจ  
มอบหน้าที่งานบ้านให้  
ให้เครื่องแต่งตัวตามสมควร

ทรงสอนให้ภรรยาควรปฏิบัติต่อสามี  
โดยดูแลบ้านเป็นอย่างดี ขยันในกิจการทั้งปวง  
สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามี  
ไม่ประพฤตินอกใจสามี  
รักษาและรู้จักใช้จ่ายทรัพย์ในบ้าน

ทรงสอนให้มิตรควรปฏิบัติต่อมิตร  
โดยให้แบ่งปัน เจรจาย้อยคำเป็นที่รัก  
ประพุดติประโยชน์ เสมอต้นเสมอปลาย  
วางตนเหมาะสมกาลเทศะ กล่าวความจริง

ทรงสอนให้เจ้านายควรปฏิบัติต่อลูกน้อง  
โดยให้งานตามสมควรแก่กำลัง  
ให้ค่าจ้างที่เหมาะสม ให้สวัสดิการดี  
ให้รับประทานของอร่อย  
ให้หยุดงานตามวันที่เหมาะสม

ทรงสอนให้ลูกน้องควรปฏิบัติต่อเจ้านาย  
โดยลุกขึ้นทำงานก่อนเจ้านาย  
เลิกงานทีหลังเจ้านาย ทำการงานให้ดีขึ้น  
ถือเอาของแต่ที่เจ้านายให้  
เอาคุณของนายไปสรรเสริญ

ทรงสอนให้ญาติโยมควรปฏิบัติต่อพระ  
โดย ทำให้ท่านด้วยด้วยเมตตา  
กล่าวกับท่านด้วยเมตตา

คิดถึงท่านด้วยเมตตา ต้อนรับด้วยความจริงใจ

บำรุงด้วยปัจจัย ๔ เรื่อง ๆ

ทรงสอนให้พระควรปฏิบัติต่อญาติโยม

โดยห้ามไม่ให้ทำชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี

อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันงาม

ให้ได้ฟังในสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง

ทำสิ่งที่เคยฟังให้แจ่มแจ้ง บอกทางสวรรค์ให้

ลองมาสำรวจตัวเองดูว่า

เราได้ปฏิบัติตามมากน้อยเพียงใด

มีด้านไหนที่ขาด ด้านไหนที่เกิน

ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติตาม

ด้วยความเคารพให้ได้มากที่สุด

รอบตัวเราจะมีแต่ภักษานมิตรผู้นำรัก นำเคารพ

นำยกย่อง ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

แนะนำกันได้ดี อดทนฟังซึ่งกันและกัน

พูดคุยกันได้ถูกกาลเทศะ

และไม่นำพากันไปในทางเสื่อม

เราจะมีช่องว่างระหว่างกัน ที่พอเหมาะ  
ไม่กระทบกระทั่งกันง่าย  
เป็นช่องว่างเกิดจากการที่เราปฏิบัติ  
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพ  
ไม่ได้ปฏิบัติตามใจ ตามกิเลสเรา  
ซึ่งเป็นการผูกโบว์ใจไว้กับ พระพุทธองค์  
ได้อย่างมั่นคงงดงาม

ดังนั้น

พระพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตร  
ของผู้ที่มีศรัทธาเลื่อมใสในพระองค์  
ยังมีศรัทธามากเท่าไร  
ท่านก็เป็นกัลยาณมิตรให้เราเท่าเท่านั้น  
และจะนำพาให้เราได้มีกัลยาณมิตรดีรอบๆตัว  
เพื่อจะนำพากันไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

ขอให้พระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร  
นำพาเราจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้เทอญ

# ๒๐

## ทำอะไรดี ถ้าเหลืออีกลมหายใจเดียว?

ถ้าเราอยู่ในเหตุการณ์  
ที่กำลังเหลือลมหายใจเฮือกสุดท้าย  
เช่น อยู่บนเครื่องบินกำลังจะตก อยู่ในรถที่กำลังระเบิด  
อยู่ในเรือกำลังจม ติดอยู่ในบ้านที่ไฟไหม้  
นอนโคม่าอยู่บนเตียง

หรือถ้ามีขมทูต มาบอกว่า  
เหลือเวลาอีกหนึ่งลมหายใจ เราจะทำอะไรดี  
คิดอย่างไร วางใจอย่างไร  
และพร้อมที่จะหมดลมหายใจแล้วหรือยัง  
ลองทดสอบดูง่าย ๆ ว่าในสิบแปดข้อ  
เราวางใจได้ระดับไหน

๑. กลั้นใจไว้นาน ๆ ไม่หายใจออก
๒. มึน ๆ ลับสน ฟุ้งซ่าน คิดไม่ออก
๓. ร้อนรน กลัวสุดขีดความตาย
๔. พอแล้วชีวิต ทำดีมามากแล้ว
๕. ทำใจผ่องใสระลึกคุณพระพุทธเจ้า
๖. ทำใจผ่องใสระลึกถึงบุญที่ทำ
๗. ทำใจผ่องใสระลึกถึงศีลรักษา
๘. นึกถึงลมหายใจอย่างมีสติ
๙. เข้าฌานสมาธิจนสิ้นลม
๑๐. เจริญวิปัสสนาพิจารณารูปนามเกิดดับ
๑๑. สงบสบายเพราะทำกิจที่ควรเสร็จ
๑๒. ยังไม่เห็นมันวิบัติเลย ไม่อยากตาย
๑๓. ขอตามไปคิดบุญชี้ต่อชาติหน้า
๑๔. ขอเกิดบนสวรรค์หรือเป็นมนุษย์อีก
๑๕. พ่อเจ้าแม่เจ้าช่วยลูกด้วย
๑๖. ลูกเมีย หรือสามีอยู่ไหนช่วยที
๑๗. ขอซื้อเวลากับยมทูต
๑๘. ตายได้ก็ดี จะได้ปลดหนี้



|                |           |
|----------------|-----------|
| สัตว์นรก       | ๓, ๑๒, ๑๓ |
| เปรต อสุรกาย   | ๑๔ - ๑๘   |
| เดียวิรจنان    | ๑, ๒      |
| ธรรมดาพัฒนาได้ | ๔         |
| ชั้นเทพ        | ๕ - ๘     |
| ชั้นพรหม       | ๙         |
| ยอดมนุษย์      | ๑๐        |
| อริยบุคคล      | ๑๑        |

ผู้ที่จะปลดปล่อยจากอบายภูมิ ๔ คือ  
 นรก เติยวิรจنان เปรต อสุรกาย  
 ต้องเป็นอริยบุคคลตั้งแต่ระดับ  
 พระโสดาบันขึ้นไป นอกนั้นยังไม่แน่นอน  
 แล้วแต่ว่าเสี้ยววินาทีสุดท้ายตอนตาย  
 คิดถึงเรื่องอะไร  
 ดังนั้นความคิดช่วงสุดท้ายก่อนตาย  
 จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

เป็นตัวกำหนดชีวิตในภพใหม่  
ว่าเราจะไปเกิดเป็นอะไร และที่ไหน  
จะเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย  
ในอบายภูมิ เป็นสัตว์เดียรัจฉาน  
หรือมนุษย์บนโลก  
เป็นเทวดาบนสวรรค์  
หรือเป็นพรหมบนพรหมโลก  
ให้ลองสังเกตความคิดของเราในชีวิต  
ว่าคิดถึงเรื่องอะไรมาก ถ้าคิดถึง  
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่บ่อย ๆ  
มีพระพุทธองค์ทรงนำ  
มีพระธรรมหล่อเลี้ยงใจ มีพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง  
มีแต่ความผ่องใสเบิกบาน  
ผูกโบว์ใจไว้กับ พระรัตนตรัยอยู่เสมอ  
อย่างนี้พอมั่นใจได้บ้างว่ากลับมาเป็นมนุษย์  
หรือขึ้นสวรรค์ไม่ยาก  
หรือถ้าสามารถทำสมาธิจนถึงระดับฌาน  
และยังไม่เสื่อมจนถึงใกล้ตาย  
พรหมโลกยังพอเป็นที่หมายได้

แต่ถ้ายังยึดถือว่า...ทรัพย์สินสมบัติ

พ่อแม่ สามี บุตร ภรรยา

จะเป็นที่พึ่งของเราที่แท้จริง

อย่างนี้ไม่ปลอดภัยจากอบายภูมิแน่

หรือถ้ายังมึน ๆ หลงขาดสติอยู่บ่อย ๆ

อย่างนี้ เติบร้างฉาน ก็จะเป็นที่หมาย

แต่ที่น่ากลัวที่สุดคือ ถ้ายังมีใจผูกปม

โกรธเกลียด กลัวอยู่บ่อย ๆ

อย่างนี้ ไกลันรกแน่นอน

ถ้าเราไม่ได้เตรียมตัวก่อนตายให้ดี

เรามีโอกาสไปเป็น อบายสัตว์ สูงมาก

จะกล่าวว่าคนเราเกิดมาเพื่อเตรียมตัว

ตายให้ดีก็คงไม่ผิด และถ้าให้ดีต้อง

เตรียมตัวเพื่อที่จะไม่ตายในอนาคตกด้วย

คือ ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีก

จึงเรียกได้ว่าปลอดภัยจาก อบายภูมิ

และพ้นจาก วัฏฏทุกข์ ได้จริง ๆ

ซึ่งในความเป็นจริง  
เราไม่สามารถบังคับบัญชาได้เลย  
ต้องเป็นไปตามพลังของกรรมที่ทำทิ้งไว้  
ถามว่าเราเตรียมตัวตายกันดีแล้วหรือยัง

พระพุทธองค์  
ทรงตรัสไว้ในปัจฉิมโอวาทว่า  
“สังขารย่อมมีวันเสื่อมไปเป็นธรรมดา  
เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ”

ดังนั้น เราต้องไม่ประมาท  
ที่จะปล่อยให้ชีวิตเสื่อมสิ้นไป  
โดยไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ  
ให้ถึงพร้อมในกิจที่ควรทำ  
คือ การทำให้ถึงซึ่ง มรรค ผล นิพพาน  
หรืออย่างน้อย ก็ควรได้ปฏิบัติตามคำสอนอย่างจริงจัง  
ในเรื่องการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา  
และลองคิดดูว่า ถ้าเราสามารถทำกิจ  
ที่ควรทำคือ มรรค ผล นิพพานสำเร็จ



เราจะสบายใจขนาดไหน  
ที่พร้อมอยู่ทุกลมหายใจที่ลั่นไป...  
ขอให้พร้อมที่จะมีลมหายใจสุดท้าย  
และทำกิจที่สำคัญ คือ มรรค ผล นิพพานได้สำเร็จ เทอญ

# ๒๑

## เกิดมาพึ่งกัน หรือ พึ่งตนเอง?

..เกิด เป็นคนอย่าเห็นแก่ตนแหละดี  
ถึงจะมี ร่ำรวย สุขสันต์  
จนหรือมี ไม่เป็นที่สำคัญ  
แม้รักกันพึ่งพา อย่าไปตัดไมตรี  
เกิดมาพึ่งกัน ผิดพรรณ ใช้แบ่งศักดิ์ศรี  
วันนี้เราอยู่ คิดดูให้ดี ถึงจะจน จะมี  
อย่าไปสร้างเวรกรรม  
ขึ้นทำชั่วไป อาจต้องใช้กรรมเวร

..อย่างมลาย โลกหลง เพราะคงจะเกิดลำเค็ญ  
สร้างบุญพระท่านคงเห็น  
ร่มเย็นพ้นความกังวล ถึงวิบัติขัดสน  
ผลบุญนำไป ศีลธรรมมั่นใจไม่ต้องไปกังวล  
ถึงจะมีจะจนจะเกิดกุศลจิตใจ...

ครูไสล ไกรเลิศ แต่ง  
ขับร้องโดย สุเทพ วงศ์กำแหง  
เป็นเพลงที่มีความหมายดี  
สอนให้ไม่เห็นแก่ตัว พึ่งพาช่วยเหลือกัน  
ไม่ก่อเวรทำชั่ว ไม่หึงมงายโลภหลง  
และให้มั่นใจในกุศลผลบุญที่ทำ  
ซึ่งก็สอดคล้องกับคำสอนของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่ทำไมพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า  
ตนแลเป็นที่พึ่งของตน  
บุคคลอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้  
เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว  
ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก

พระคาถานี้ น่าสนใจมาก  
และ เราคงเคยใช้ปลอบใจตัวเองอยู่บ่อย ๆ  
ในเวลาที่โดดเดี่ยวไม่มีใครคอยช่วยเหลือ  
แต่จะอุทานแค่ตอนต้นว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน  
ซึ่งมักจะไม่นับถึงตอนท้าย  
และดูเหมือนว่าจะขัดแย้งกับการที่

พระพุทธองค์ทรงสอนให้มี  
พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกสูงสุด

ที่เป็นเช่นนั้น เพราะไม่ได้ศึกษา  
ช่วงท้ายของพระคาถาที่ทรงกล่าวไว้ว่า

“ เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว  
ย่อมได้ที่พึ่งอันดีโดยยาก ”

เลยไม่ได้เข้าถึงพุทธประสงค์  
ที่ต้องการให้สรรพสัตว์ทั้งหลายฝึกตนให้ดี  
เพื่อจะพึ่งตนเองได้

ในสังสารวัฏนี้ เวลามาก็มาคนเดียว  
ตอนไปก็ไปคนเดียว

พ่อแม่ บุตรภรรยา สามี ญาติพี่น้อง  
ทรัพย์สมบัติ ไม่สามารถนำติดตัวไปได้  
มีแต่กรรม และผลของกรรม ที่ติดตัวไป



ถ้าทำกุศล มีผลเป็นสิ่งดี  
ทำให้เกิดความสุขติดตัวเราไป  
แต่ถ้าทำอกุศล ก็มีผลเป็นโทษทำให้  
เกิดความทุกข์ติดตัวเราไปเช่นกัน

พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้พึ่งตนเอง  
เพราะเราเป็นผู้ทำกรรมและรับผล  
ของกรรมนั้นโดยตรง

โดยเริ่มแรก ให้เริ่มฝึกตนจากการ  
ทำทาน รักษาศีลก่อน ซึ่งเป็นการลด  
ความเห็นแก่ตัว ไม่เบียดเบียนกัน  
พึ่งพาอาศัยกัน ทำให้อยู่ร่วมกัน  
อย่างมีความสุข กระทั่งสามารถเจริญภาวนา  
รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้  
จนสำเร็จมรรคผลนิพพาน

ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องมีศรัทธาใน  
พระรัตนตรัยก่อน มีพระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง

และฝึกฝนตนเองตามคำสอน  
การมีความสุขในสังคม ในครอบครัว  
กับพ่อแม่บุตรภรรยา สามี ญาติพี่น้อง  
ทรัพย์สมบัติ จึงเป็นผลตามมา

ประเด็นสำคัญ คือ  
เพราะฟังพระรัตนตรัย จึงได้ฟังตนเอง  
การฟังพระรัตนตรัย และปฏิบัติตามคำสอนเป็นเหตุ  
เราจะได้มีที่พึ่งคือบุญ ที่เราสร้างขึ้นไว้  
ไม่ใช่เพราะฟัง พ่อแม่ บุตรภรรยา  
สามี ญาติพี่น้อง ทรัพย์สมบัติ เป็นเหตุ  
และเราจะต้องพัฒนาตนเอง  
จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับ พระรัตนตรัย  
คือเป็นพระอริยสงฆ์ ที่สามารถพึ่งตนได้จริง ๆ  
ดังนั้น เราจึงควรหมั่นฝึกฝนตนเอง  
และพัฒนาตนให้เป็น  
สุดยอดมนุษย์ ที่สามารถพึ่งตนเองได้...  
ขอให้หมั่นฝึกฝนตนเองจนสามารถ  
พึ่งตนเองได้สำเร็จเทอญ

## ๒๒

### รู้จักคำว่า กักไม่ปล่อยนัย ?

ถ้ากักไม่ปล่อยระดับ

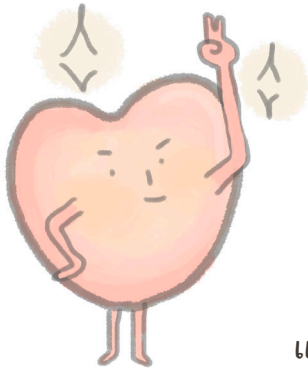
สัตว์นรก เปรต อสุรกาย คือ  
จตจ้องอยากได้ ผูกอาฆาตมาดร้าย  
ฆ่าได้เป็นดี ลักได้เป็นชอบ  
ความสัตย์ไม่มี ลูกเมียใครไม่เว้น  
ก็ได้ลงนรกเป็นอบายสัตว์ไม่ยาก

ถ้ากักไม่ปล่อยระดับ เดียรัจฉาน

คือ ขาดสติยังคิด มัวเมาหลุ่มหลง  
ยิ่งตีเหมือนยิ่งยุ ยิ่งถูกรุมเหมือนยิ่งเชียร์  
ก็ได้เป็นหมา หรือสัตว์เดียรัจฉานไม่ยาก

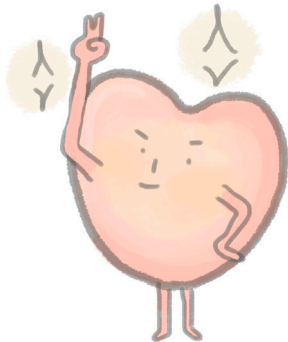
ถ้ากั๊ดไม่ปล่อยระดับ ธรรมดาพัฒนาได้  
คือ ความฝันบรรเจิด ไม่เล็กไม่ท้อ  
รับผิดชอบเกาะติด ยิ่งยาก ยิ่งท้าทาย  
ยิ่งเหนื่อยยิ่งทำ ยิ่งหนักยิ่งชอบ  
ก็ได้เป็นในสิ่งที่อยากเป็นไม่ยาก

ถ้ากั๊ดไม่ปล่อยระดับ เทพ  
คือ ตั้งใจทำทาน หมดตัวไม่ว่า  
รักษาศีลไม่หยุด ภาวนาอยู่เนื่องนิตย์  
ก็ได้เป็นมนุษย์เทวดาที่มีความสุขไม่ยาก



ถ้ากั๊ดไม่ปล่อยระดับ พรหม  
คือ ดุลมหายใจ ตั้งแต่ต้นจนหลับ  
อารมณ์อื่นไม่สน จนลมสงบเห็นแสง  
แสงสงบเจิดจ้าได้ ฌาน  
แล้วอยู่กับฌาน จนถึงลมหายใจสุดท้าย  
ก็ได้เป็นพรหม บนพรหมโลกไม่ยาก

ถ้ากั๊ดไม่ปล่อยระดับ ยอดมนุษย์  
คือ ออกจากฉานแล้วพิจารณา นามรูป  
แยกรูปแยกนาม เห็นความเกิดดับ  
เข้าใจระดับปรมาตม์ รู้เหตุมี ผลมี  
เหตุดับ ผลดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
ไม่มีแก่นสาร ไร้สาระตัวตน  
ภายในภายนอก ไกลและใกล้  
หยาบหรือประณีต เลวหรือดี  
ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต  
ข้าแล้วข้าเล่า ไม่บรรลุนิเลส  
กิเลสไม่ขาดไม่ปล่อย  
ก็ได้เป็นพระอรหันต์ไม่ยาก  
ขอให้เป็นผู้กั๊ดไม่ปล่อย  
กิเลสไม่ขาดไม่เลิก  
ตั้งแต่ระดับธรรมดาพัฒนาได้  
จนถึงระดับสุดยอดมนุษย์ เทอญ



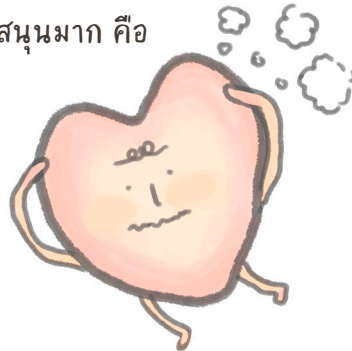
# ๒๓

## ฝึกสมาธิ แต่ทำไม ได้ความฟุ้งซ่าน ?

สมาธิ มีลักษณะคือ ไม่ฟุ้งซ่าน  
หน้าที่คือ รวบรวมกำลังมุ่งสู่อารมณ์เดียว  
อาการปรากฏคือ สงบนิ่ง  
เหตุใกล้คือ สุขเวทนา  
เราตั้งใจทำสมาธิ เพื่อให้เกิดความสงบ  
โดยพยายามจดจ่อไปที่อารมณ์เดียวเช่น ลมหายใจ  
ด้วยความพยายาม ไม่ให้คิดไปที่อารมณ์อื่น ๆ  
แต่ทำไมยังตั้งใจจดจ่อ ในอารมณ์เดียวมก  
กลับยังไม่สงบ และฟุ้งซ่าน  
ทั้งนี้เป็นเพราะเราไปทำที่ผล  
ไม่ได้ทำที่เหตุใกล้ คือ สุขเวทนา  
เราจึงทำเหตุไม่ถูก ผลจึงผิดเพี้ยนไป

ถ้าเราเชื่อพระพุทธเจ้าว่าสมาธิมีเหตุใกล้ คือ  
สุขเวทนา หรือความสุขกายเป็นส่วนใหญ่  
แล้วเราพยายาม ทำให้เกิดความสุข  
สบายร่างกายก่อน ผลคือ ความสงบ  
ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว เป็นได้โดยไม่ยาก

ดังนั้น เราจึงต้องทำร่างกายให้ ผ่อนคลาย  
แล้วจึงใช้ ใจที่มีความสุขบนร่างกายที่ผ่อนคลาย  
น้อมสู่อารมณ์กรรมฐาน มีลมหายใจ เป็นต้น  
และต้องหมั่นสำรวจตัวเองอยู่บ่อย ๆ  
ว่ายังมีความสุข เบาสบายกาย อยู่หรือเปล่า  
ถ้ารู้สึกหนักแข็งแรงแสดงว่ากำลังทำผิด  
เพราะถ้ายังทำได้ดี ควรมีความสุขสบาย เพิ่มขึ้น  
และสามารถตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานได้  
สัปปายะ ๗ จึงมีส่วนสนับสนุนมาก คือ



๑. อาวาส ที่อยู่ดีไม่พลุกพล่าน
๒. โคจร แหล่งอาหารดี
๓. ภัตตาคาร การพูดคุยเหมาะสม
๔. บุคคล ผู้เกี่ยวข้องเหมาะสม
๕. โภชนะ อาหารเหมาะสม
๖. อุตุ อากาศเย็นสบาย
๗. อิริยาบถ สมดุลผ่อนคลาย

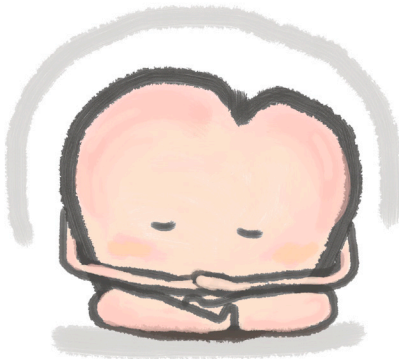
### ทั้งเจ็ดข้อ

ช่วยสนับสนุนให้เกิด สุขสบายใจ  
หกข้อแรกเป็นการเตรียมตัว สถานที่ สิ่งแวดล้อมให้ดี  
ส่วนข้อสุดท้าย เป็นเรื่องความสมดุลผ่อนคลาย  
สบายกายตอนปฏิบัติ

พระโพธิสัตว์ยังทรงเลือก อรุณเวลาเสนาณิคม  
ว่าเหมาะสม มีภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์  
มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย  
มีทำน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ  
(ที่บิณฑบาต) เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร



ดังนั้นเราจึงควรเตรียมตัว  
เตรียมสิ่งแวดล้อมให้ดี และผ่อนคลายร่างกาย  
ให้สบายทุกครั้ง ในขณะฝึกสมาธิ  
เพื่อสร้างเหตุให้ถูก และจะได้รับผล  
คือ ความสงบตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน  
ขอให้ได้ที่สัปปายะในการปฏิบัติ  
และมีความสุขสบายกาย ในการทำสมาธิ เทอญ



# ๒๔

## ก้านงสบายไม่ได้ ยังไม่ควรฝึกสมาธิ?

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า  
เวลาฝึกสมาธิให้นั่งคุ้ยบัลลังก์  
ตั้งกายตรงดำรงสติให้มั่น  
ซึ่งเป็นท่าที่สมดุลมั่นคงและ  
ผ่อนคลายสบายที่สุด

แต่คนสมัยนี้ เปลี่ยนมานั่งเก้าอี้  
ไม่เหมือนคนโบราณ ที่นั่งกับพื้นเป็นประจำ  
จึงทำให้เกิดความลำบาก  
ไม่สบายตัวในการนั่งกับพื้น  
เกิดอาการเกร็งปวดหลัง ปวดขาปวดเข่าง่าย  
เวลานั่งสมาธิแล้วต้องอดทนฝืนทำ  
ทำให้ได้แต่ความอดทน  
และเมื่อต้องใช้ความพยายามมาก

ยังได้ความทรมาน ฟุ้งซ่านแทน  
สมาธิจึงกลายเป็นยาขมสำหรับคนบางคน  
ทั้งที่สมาธิเป็นเรื่องของ ผู้ที่ต้องการมีความสุข  
โดยไม่ต้องพึ่งถามคุณ  
และเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา  
ฉะนั้นเพื่อให้สามารถนั่งพื้น อย่างสบายมีความสุขได้

### ประการที่ ๑

เราต้องเปลี่ยนพฤติกรรม  
มานั่งกับพื้นบ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน  
จนกล้ามเนื้อเส้นเอ็นปรับตัวได้สมดุลกับการนั่งพื้น  
เช่น เปลี่ยนมานั่งกับพื้นเวลาที่อ่านหนังสือ  
หรือ รับประทานอาหารเป็นต้น

### ประการที่ ๒ เลือกทำนั่ง

ต้องเลือกทำนั่งที่เหมาะสมกับตัวเอง มี ๓ แบบ

#### ๑ นั่งขัดสมาธิเรียงขา

ขาขวาอยู่หน้า หรือ ขาซ้ายอยู่หน้า

#### ๒ นั่งขัดสมาธิซ้อนขา

ขาขวาทับขาซ้าย หรือขาซ้ายทับขาขวา

### ๓ นั้งขัดสมาธิเพชร

ขาขัดกัน ทั้งสองข้างฝ่าเท้าหงายขึ้นข้างบน

แบบที่หนึ่งนั่งเรียงขาเป็นแบบที่ง่าย

และเหมาะสมกับคนยุคนี้

ทำให้เลือดลมเดินได้ดี สลับเปลี่ยนอิริยาบถได้ง่าย

จากขาขวายู่นหน้าเป็น ขาซ้ายยู่นหน้า

พยายามแยกเข่าออกจากกันกว้าง ๆ

และให้เข่าราบกับพื้น

จะทำให้มั่นคง มีการกดทับกันน้อย

และจะสลับเป็น นั้งพับเพียบได้ไม่ยาก

ทำให้ไม่กวนสมาธิในการขยับ

ถึงแม้จะไม่มั่นคงเท่าแบบที่สอง ซ้อนขา

หรือแบบที่มั่นคงที่สุดคือ ขัดสมาธิเพชร

ซึ่งเป็นท่าที่มั่นคง ตั้งตัวตรงได้ดีที่สุด

แต่ถ้าไม่ได้ฝึกนั่งตั้งแต่เด็ก ๆ

หรือหัดทำโยคะอาสนะมาก่อน

จะเป็นทำนั่งที่ทำได้ยากมาก

### ประการที่ ๓

ควรงั่นบนเบาะรองนั่งที่นุ่มสบาย  
มีหมอนเล็ก ๆหนุนสะโพกให้สูงขึ้นประมาณ ๒-๓ นิ้ว  
ตามความสบายของเราที่ต้องทดสอบดู  
อาจจะสูงหรือต่ำกว่าตามความเหมาะสม  
โดยสังเกตว่าช่วยให้เราสามารถ  
ตั้งร่างกายตรงเป็นธรรมชาติได้ดีขึ้น  
ซึ่งประการที่สามนี้ ต้องลงทุนสร้าง  
ให้เป็นบัลลังก์ทองบัลลังก์เมฆให้ได้  
ต้องให้ความสำคัญมาก  
เพราะจะเป็นบัลลังก์ที่สำเร็จฉะฉาน  
หรือเป็นบัลลังก์สำเร็จมรรคผลนิพพานของเรา  
ยิ่งถ้าได้ผ้านุ่ม ๆ ปูทับกันหลายชั้น  
เมื่อนั่งทดสอบแล้วรู้สึกนุ่มเบาสบาย  
จนไม่อยากจะลุกอย่างนี้ได้ก็วิเศษ  
แต่ถ้านุ่มมากไปไม่ดีเหมือนกัน  
ทำให้ตั้งตัวตรงได้ยาก  
คือต้องทดลองให้พอดีกับเราจริง ๆ

## ประการที่ ๔

ถ้ายิ่งนั่งกับพื้นไม่ได้ นั่งเก้าอี้ก่อนก็ได้  
แล้วค่อยลดให้ต่ำลง  
จากสูงปกติลดลงมาเป็น เก้าอี้นั่งชักผ้า  
จนสามารถลดลงนั่งกับพื้นได้  
และ ถ้านั่งหลังตรงแล้วรู้สึกเมื่อยไม่สบายตัว  
สามารถนั่งพิงหรือเอนหลัง แต่ไม่ควรพิงศีรษะ  
เพราะจะทำให้สบายเกินจนหลับ  
และเมื่อหายเมื่อย ควรกลับมา นั่งหลังตรงตามปกติ

ดังนั้น ถ้าทำได้ครบสี่ประการนี้  
จะเป็นการเริ่มต้นที่ดี มีชัยไปกว่าครึ่ง  
และพร้อมที่จะมี  
“ใจที่มีความสุข บนร่างกายที่สบาย ”  
น้อมสู่อารมณ์กรรมฐาน มีลมหายใจ เป็นต้นได้ไม่ยาก

ขอให้ได้บัลลังก์เมฆ  
ที่ทำให้ใจที่มีความสุข บนร่างกายที่สบาย  
ในการทำสมาธิ เทอญ

# ๒๕

## ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ อย่าเพ่งนังสมาธิ?

พระพุทธเจ้าทรงตรัสแสดงอานิสงส์ของศีลไว้ว่า

กุศลศีลทั้งหลาย

มีวิปฏิสาร ความไม่ร้อนใจ เป็นผล

อวิปฏิสาร ความไม่ร้อนใจ

มีปราโมทย์ เบิกบานใจ เป็นผล

ความปราโมทย์ เบิกบานใจ

มีปิติ อิ่มใจ ปลื้มใจ เป็นผล

ความปิติ อิ่มใจ ปลื้มใจ

มีปีสัทธิ สงบผ่อนคลายเป็นผล

ความปีสัทธิ สงบผ่อนคลาย

มีความสุขกายสบายใจเป็นผล

ความสุขกายสบายใจ

มีสมาธิ ความตั้งมั่นของจิตเป็นเป็นผล

สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต  
มีญาณตญาณทัสสนะ รู้เห็นความจริง  
ของรูปนามและเหตุผลเป็นผล  
ยญาณตญาณทัสสนะ การรู้เห็นความจริง  
มีนิพพิทาวีระกะ ความหน่ายเป็นผล  
นิพพิทาวีระกะ เกิดความหน่ายไม่ติดใจ  
มีวิมุตติญาณทัสสนะความหลุดพ้นเป็นผล

กุศลศีลทั้งหลาย  
ย่อมยังความเป็นอรหัตให้เต็มได้  
โดยลำดับด้วยอาการอย่างนี้แล

กุศลศีลทั้งหลาย จึงสำคัญมาก  
และส่งผลดี ในท่ามกลางเป็น สมาธิ  
ซึ่งมีคุณสมบัติสำคัญ ๕ ประการ คือ

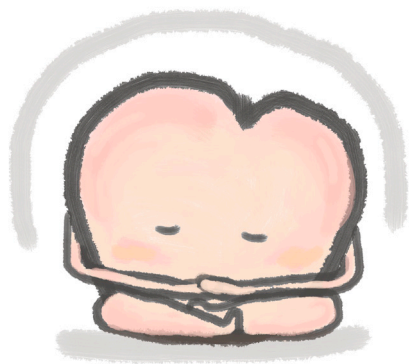
- ๑ ความปราโมทย์ เบิกบานใจ
- ๒ ความปิติ อิ่มใจ ปลื้มใจ
- ๓ ความปัสสัทธิ สงบผ่อนคลาย
- ๔ ความสุขกายสบายใจ
- ๕ สมาธิความตั้งมั่นของจิต



แล้วสมาธิ จึงเป็นเหตุ และส่งผลดี  
ให้เกิดปัญญาตามลำดับ  
ที่เราได้รับวิบากผลดี สัปปายะต่าง ๆ  
ในการปฏิบัติก็เพราะ การทำศีลกุศลมาดี  
เมื่อเรานั่งสมาธิ แล้วไม่ฟุ้งซ่านร้อนใจ  
ก็เพราะเราเจริญศีลกุศลมาดี ด้วยเช่นกัน

เหตุใกล้ของสมาธิ คือ  
ความสุขกายสบายใจ  
ที่ต้องเริ่มจากการรักษาศีลดีมาก่อน  
และสมาธิ จึงเป็นเหตุสำคัญ  
ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔

ดังนั้น นักสมาธิทั้งหลาย  
จึงควรเข้าใจเหตุต้นตอสำคัญของสมาธิ คือ ศีล  
และผลบั้นปลายที่สำคัญ คือ ปัญญา  
เพื่อรู้เห็นธรรมตามความเป็นจริง  
ก็จะทำให้เห็นแผนที่การเดินทางสู่นิพพาน ได้อย่างชัดเจน  
และ ถ้าศีลขาด ก็ต้องสำนึกผิด ให้อภัยตนเอง  
แล้วรีบสมาทานใหม่ ก่อนปฏิบัติ สมาธิ



ขอให้เป็นผู้มั่นคงใน ศีล  
และเจริญใน สมาธิ ปัญญา เทอญ

# ๒๖

## ผ่อนคลายกาย ให้ใจสบายได้อย่างไร?

เมื่อนั่งบนเบาะรองนั่งได้สบายแล้ว  
เราควรสำรวจร่างกายว่าผ่อนคลาย  
ได้ดีทุกส่วนแล้วหรือยัง  
ผู้ที่ชำนาญอาจทำได้เลยไม่ยาก  
แต่ถ้าเพิ่งเริ่มฝึกใหม่  
ต้องฝึกรับรู้ความรู้สึกความผ่อนคลาย  
โดยเปรียบเทียบกับเกร็งกล้ามเนื้อ  
ส่วนต่าง ๆ โดยเริ่มต้นจาก

### ขั้นที่ ๑

ผ่อนคลายบริเวณลำตัว  
เริ่มด้วยการ แหม่วท้อง ขมิบก้น  
ยืดลำตัวขึ้น เปิดไหล่ หายใจเข้าลึก ๆ  
เกร็งค้างไว้ แล้วรับรู้ความตึงเกร็ง

ของกล้ามเนื้อตั้งแต่สะโพก ท้อง  
จนถึงหน้าอก และความอึดอัด  
ไม่สบายตัวที่เกิดขึ้น สัปดาห์ ๒-๓ วินาที  
แล้วจึงผ่อนคลายใจออก  
พยายามอย่าให้ลำตัวยุบลงมามาก  
รับรู้ถึงความสบาย ผ่อนคลาย  
ของลำตัว ตั้งแต่ ต้นคอ หัวไหล่  
หน้าอก หน้าท้อง สะโพกจนถึงปลายเท้า  
พักอยู่กับความผ่อนคลายสบายตัว  
สัปดาห์ ๒-๓ ผ่อนคลายใจ  
ทำซ้ำอีกประมาณ ๓ รอบ  
เราจะได้ร่างกายที่ตั้งตรง  
และรับรู้ความรู้สึกผ่อนคลายของร่างกายได้ดีขึ้น

## ขั้นที่ ๒

ผ่อนคลายบริเวณต้นคอ  
จัดศีรษะให้ตั้งตรงเก็บคาง ไม่ให้เงย  
หรือก้มหน้า เอียงซ้ายหรือเอียงขวา

๑. ค่อย ๆ หันหน้าไปทางซ้ายสุดตึง  
รับรู้ความแข็งตึงร้อนอึดอัดบริเวณต้นคอ  
ค่อย ๆ หันหน้ากลับซ้าย ๆ รับรู้ความผ่อนคลาย  
เบาเย็นสบาย บริเวณต้นคอ

๒. ค่อย ๆ หันหน้าไปทางขวาสุดตึง  
รับรู้ความแข็งตึงร้อนอึดอัดบริเวณต้นคอ  
ค่อย ๆ หันหน้ากลับขวา ๆ รับรู้ความผ่อนคลาย  
เบาเย็นสบาย บริเวณต้นคอ

๓. ค่อย ๆ ก้มหน้าลงจนสุดตึงที่ต้นคอ  
รับรู้ความแข็งตึงร้อนอึดอัดบริเวณต้นคอ  
ค่อย ๆ เงยหน้าขึ้นช้า ๆ รับรู้ความผ่อนคลาย  
เบาเย็นสบาย บริเวณต้นคอ

๔. ค่อย ๆ แหงนหน้าขึ้นจนสุดตึงที่ต้นคอ  
รับรู้ความแข็งตึงร้อนอึดอัดบริเวณต้นคอ  
ค่อย ๆ เงยหน้ากลับช้า ๆ รับรู้ความผ่อนคลาย  
เบาเย็นสบาย บริเวณต้นคอ

๕. ค่อย ๆ หมุนคอเป็นวงกลมสลับซ้ายขวาช้า ๆ  
ข้างละรอบสองรอบ รับรู้ความผ่อนคลายเบา  
เย็นสบายบริเวณต้นคอ

### ขั้นที่ ๓

ผ่อนคลาย อดิษฐ์ ตั้งแต่หัวจรดเท้า

๑. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดเล็กบริเวณใบหน้า  
เลิกคิ่วขึ้นรับรู้ความตึงแล้วคลาย  
ขมวดคิ่วรับรู้ความตึงแล้วคลาย  
หลับตาปีรับรู้ความตึงแล้วคลาย  
ทำปากจูรับรู้ความตึงแล้วคลาย  
กัดฟันแน่นรับรู้ความตึงแล้วคลาย  
ขยับลิ้น และขากรรไกรเบา ๆ  
อย่าให้ฟันกระทบกัน อดิษฐ์หลับตาพร้อม  
รับรู้ความผ่อนคลายทั่วบริเวณใบหน้า

๒ ขยายแผ่ลมยืมไปที่ต้นคอ หัวไหล่ทั้งสองข้าง  
ต้นแขน ข้อศอก ท่อนแขน ข้อมือ  
ฝ่ามือจนถึงปลายนิ้วทั้งสองข้าง  
ให้รู้สึกว่ตั้งแต่ ต้นคอ หัวไหล่ แขน ฝ่ามือ  
จนถึงปลายนิ้วทั้งสองข้างลมยืมเบาสบาย

๓ แผ่ลมยืมที่เบาสบายไปที่ลำตัว  
ให้อวัยวะภายใน ปอด หัวใจ ตับ ไต  
กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่  
ได้อมยืมผ่อนคลายอย่างมีความสุข

๔ แผ่ลมยืมที่เบาสบาย  
ไปที่กระดูกสันหลังตั้งแต่ต้นคอ  
ค่อย ๆ ไหลลงมาที่สะโพก ๆ จนถึงกระดูกก้นกบ  
สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง ข้อเท้า  
จนถึงปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้าง ให้ทุกส่วน  
ได้อมยืมผ่อนคลาย อย่างมีความสุข  
รับรู้ความรู้สึกของทั้งร่างกาย  
ที่อมยืมมีความสุข ผ่อนคลายสบาย ๆ  
ลัก ๒-๓ ลมหายใจ



## ขั้นที่ ๔

แผ่ความสุขอมยิ้มแก่สรรพสัตว์  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทางเบื้องหน้า  
จงอมยิ้มอย่างมีความสุข  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทางเบื้องหลัง  
จงอมยิ้มอย่างมีความสุข  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทางเบื้องซ้าย  
จงอมยิ้มอย่างมีความสุข  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทางเบื้องขวา  
จงอมยิ้มอย่างมีความสุข  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทางเบื้องบน  
จงอมยิ้มอย่างมีความสุข  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทางเบื้องล่าง  
จงอมยิ้มอย่างมีความสุข  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในทุกๆทาง  
จงอมยิ้มอย่างมีความสุข



ถ้าทำครบตามสี่ขั้นตอนนี้  
เราจะรู้สึกได้ถึงความผ่อนคลายของร่างกาย  
และสามารถมี  
“ใจสงบสุข บนร่างกายที่สบาย ”  
น้อมสู่อารมณ์กรรมฐาน ที่มีลมหายใจเป็นต้น ได้

ถ้าในชีวิตประจำวัน  
เราฝึกผ่อนคลายร่างกายอยู่บ่อย ๆ  
เหมือนบิดขี้เกียจแบบสุภาพ เช่น  
แขม่วท้อง ชมิบกัน ยืดลำตัวขึ้น  
เปิดไหล่ หายใจเข้าลึก ๆ แล้ว  
ผ่อนคลายรับรู้ความรู้สึกสบาย ๆ  
หรือ อมยิ้มให้กับร่างกาย  
แล้วส่งความสุข เป็นรอยยิ้มให้กับทุกคน  
เราจะมีใจสงบสุข บนร่างกายที่สบาย  
ที่พร้อมทำกิจต่าง ๆ ได้สำเร็จ

ขอให้ผ่อนคลายร่างกายเป็น  
และมีใจสงบสุข บนร่างกายที่สบาย เทอญ

# ๒๗

## ธาตุสมดุลง่าย คือกายใจที่ควรทำงาน ?

การเรียนรู้สมดุลง่าย ดิน น้ำ ไฟ ลม  
เป็นเรื่องสำคัญมากในการฝึกสมาธิ  
เพราะจะทำให้เราสามารถปรับสมดุล  
ของร่างกายให้ผ่อนคลายสบาย ๆ  
มีสุขเวทนา ความสุขกายในการปฏิบัติ  
และเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ

ผู้ที่มีร่างกายที่ผ่อนคลายดี  
จะมีความสมดุลของธาตุต่าง ๆ คือ  
ธาตุดิน มีลักษณะ แข็ง หยาบหนัก  
และสภาวะตรงข้าม คือ อ่อน เรียบ เบา  
ธาตุน้ำ มีลักษณะ ไหล หรือ เกาะกุม  
ธาตุไฟ มีลักษณะ ร้อน หรือ เย็น  
ธาตุลม มีลักษณะ ผลัก หรือ ค้ำจุน

ถ้าสภาวะลักษณะใด เด่นเกินไป  
เช่นมีความ แข็ง นึก ผลัก ร้อน เกาะกุม  
เด่นมาก จะทำให้รู้สึกไม่สบายตัว  
และถ้าเราไม่พยายามปรับให้สมดุล  
จมอยู่แต่สภาวะนั้น จะทำให้ทวิคุณ  
จนเกิดอาการบาดเจ็บ เช่น ตึงหน้า ตึงต้นคอ ตึงไหล่  
จนถึงเกิดอาการปวดหัว เป็นต้น

ตามความเป็นจริงแล้ว  
ทุกส่วนของร่างกาย มีลักษณะธาตุครบเหมือนกันหมด  
เพียงแต่เราไม่ได้ฝึกเข้าไปรับรู้ แล้วปรับสมดุล  
ซึ่งโดยหลักการแล้ว ถ้าเรารับรู้อะไร  
จะทำให้สภาวะนั้นเด่นชัดขึ้น เช่น  
ถ้าเราฝึกรับรู้ความอ่อนนุ่ม เบาสบายอยู่บ่อย ๆ  
เราจะสามารถน้อมรับความรู้สึกนั้นได้ดีและเด่นชัดขึ้น  
หรือถ้าเราสามารถรับรู้ลักษณะ เรียบไหล คลายตัว  
เราก็จะสามารถน้อมรับความรู้สึกนั้น ได้ดีอีกเช่นกัน

แต่ในความเป็นจริง เราจะไม่รู้ตัว  
และปล่อยให้ลักษณะแข็ง นึก

ผลึก ร้อน เกาะกุม เข้าครอบงำ  
ทำให้เกิดอาการเหนียวล้าระหว่างวัน  
หรือเกิดอาการบาดเจ็บในการทำสมาธิ

โดยธรรมชาติ เรามีกระบวนการ  
บิดขี้เกียจ คือ ทำให้แข็ง ตึง ขึ้นอีก  
เพื่อจะได้คลาย และก็รู้สึกสบายขึ้น  
การทำโยคะอาสนะ หรือฤๅษีตัดตน ก็ช่วยได้ดี  
แต่ถ้าในขณะปฏิบัติสมาธิ หรือในชีวิตประจำวัน  
เราได้เจริญสติตามรู้ และปรับสมดุลอยู่บ่อย ๆ  
ร่างกายจะเบาสบาย อ่อนควรแก่งานอยู่เสมอ

เทคนิคง่าย ๆ ในการปรับสมดุลคือ  
การเกร็งแล้วผ่อนคลายนั่นเอง  
แต่หัวใจสำคัญอยู่ที่การรับรู้ความรู้สึก  
ของความผ่อนคลายเบาสบายบ่อย ๆ  
จนเราสามารถน้อมความรู้สึกนั้นได้  
โดยไม่ต้องเกร็ง และน้อมให้ได้นาน ๆ  
อยู่อย่างนี้เป็นแบบที่หนึ่ง

แบบที่สอง จะใช้การเกร็งและคลาย  
ของระบบการหายใจที่เป็นธรรมชาติ  
ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เราสามารถ  
สมดุลธาตุให้เบาสบายได้อยู่ตลอดเวลา  
โดยรับรู้ความรู้สึกเบาสบายเมื่อหายใจเข้า  
แล้วทรวงอกหัวใจเล็กน้อยสูงขึ้น  
รับรู้ความรู้สึกไหลลงอ่อนผ่อนคลาย  
เวลาหายใจออกแล้วทรวงอกยุบตัวลง  
แรก ๆ ทำโดยบังคับการหายใจให้ลึก ๆ  
แล้วหายใจออกยาว ๆ เพื่อจะได้รับรู้  
ความรู้สึกได้ชัด หลังจากนั้นค่อย  
ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

แบบที่สาม คือ ทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย  
ให้รับรู้การสั่นไหวเบาสบายอยู่บ่อย ๆ  
จนกระทั่งแม้แต่ยืน นิ่ง หรือแม้แต่นอนเฉย ๆ  
ก็สามารถรับรู้ความรู้สึก  
ไหลลงสู่พื้นด้วยแรงดึงดูดของโลก  
ปล่อยให้ความหนักไหลลงพื้นได้

โดยสรุปมีอยู่สามแบบคือ

๑. ตั้งใจเกร็งแล้วคลาย
๒. ใช้การหายใจเข้าออก
๓. ใช้การเคลื่อนไหว

ดังนั้น ถ้าสามารถฝึกได้ตามนี้อยู่บ่อย ๆ

เราจะสามารถปรับสมดุลธาตุ  
สลายความหนัก แข็ง เกร็ง ตึง  
เป็นพลี๊วไหว สั่นไหว ไร้ตัวตนได้

จะทำให้มีร่างกายที่เบาอ่อนควรแก่งาน  
และใจที่สงบเบาอ่อนควรแก่งานเช่นกัน

ขอให้ปรับสมดุลธาตุให้มีกายและใจ  
ที่เบาอ่อนควรแก่งาน เทอญ

# ๒๘

## อาหารย่อยง่าย ทำให้กายใจควรแก่งาน ?

จากทศิยอนาญสสาสูตร  
พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ๕ ประการ  
เป็นเหตุให้อายุยืน

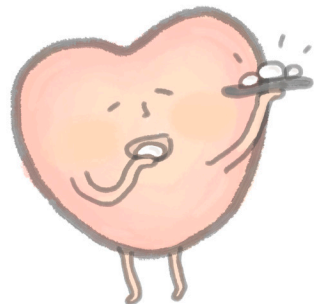
๑. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. รักษาศีล
๕. มีกัลยาณมิตร

นอกจากการมีอายุยืนแล้ว  
ยังทำให้มีกายจิตที่ควรแก่งานอีกด้วย  
เพราะเป็นเรื่องของสัปปายะ  
และเหตุที่ทำให้เกิดสัปปายะ คือ ศีล  
และการมีกัลยาณมิตร

การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย  
จึงเป็นเหตุปัจจัยโดยตรงที่ทำให้เรามี  
สุขภาพดีมีกายใจที่เบาอ่อนควรแก่งาน

### ลองสำรวจตัวเองว่าเราชอบแบบไหน

๑. ชอบทานเนื้อสัตว์มันเค็มเผ็ดร้อน
๒. ชอบอาหารรสชาติการผัดทอดพิศดาร
๓. ชอบบะหมี่สำเร็จรูป ของกรอบเค็ม
๔. ชอบขนมหวาน ครีมนั่น นม เนย
๕. ชอบของหมักดอง ตากแห้งแช่อิ่ม
๖. ชอบข้าวขาว ขนมนึ่ง ขนมเส้น
๗. ชอบข้าวกล้อง ธัญพืช ถั่วหลากชนิด
๘. ชอบทานผักสด ผลไม้ต่าง ๆ
๙. ชอบรสจืดเป็นธรรมชาติไม่ปรุงแต่ง
๑๐. ชอบพิจารณาก่อนทานไม่ติดรสชาติ
๑๑. ชอบอดอาหาร ทานมื้อเดียว
๑๒. ชอบเคี้ยวไม่ถึงกลืนต่อคำ
๑๓. ชอบเคี้ยวไปคุยไป
๑๔. ชอบเคี้ยวอย่างมีสติ เฉลี่ย ๓๖ ครั้ง

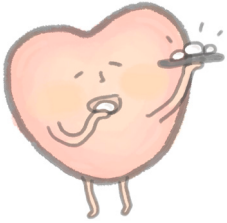




- ๑๕. ชอบดื่มสุราไม่เมาไม่เลิก
- ๑๖. ชอบจิบไวน์ เหล้า เบียร์ ชา กาแฟ
- ๑๗. ชอบดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำเย็น ๆ
- ๑๘. ชอบดื่มน้ำเปล่า ไม่รวมกับอาหาร

ใครที่ชอบแบบยอดมนุษย์ หรือ ช้นพรหม  
อย่างนี้ พอละมีกายใจที่ควรแก่งานได้

เพราะ การมีสติพิจารณาอาหาร  
การเคี้ยวให้ละเอียด เป็นหัวใจหลัก  
อาหารได้ผสมกับน้ำย่อยในปาก  
เป็นอย่างดี ทำให้ย่อยง่าย อิ่มง่าย  
รับประทานน้อย แต่ดูดซึมได้ดี  
ต่อมา คือ อาหารผักสดผลไม้ธัญพืช  
หรือถั่วต่าง ๆ ที่ย่อยง่ายมีพลังชีวิต  
การไม่ดื่มน้ำเย็น และไม่ดื่มน้ำมาก  
เวลารับประทานอาหาร ทำให้น้ำย่อยเข้มข้น  
มีอุณหภูมิพอเหมาะ  
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



การอดอาหาร งดมื้อเย็น ทำให้กระเพาะ  
ลำไส้ได้พัก มีโอกาสทำความสะอาด  
และที่สำคัญที่สุดคือ การขับถ่ายของเสีย  
จะมีประสิทธิภาพ ท้องไม่ผูก ไม่อึด  
ผู้ที่ทำได้ตามนี้ จะเบาตัว เบาใจดี  
ส่วนชั้นเทพ จะเฝ้าในรสชาติของอาหาร  
มีความสุขในเวลารับประทาน  
แต่จะหนักตัว ง่วงนอน อึดอัดเป็นทุกข์โทษภายหลัง  
การพอประมาณ คัดสรรประโยชน์โทษ  
การเคี้ยวให้ละเอียด และไม่ดื่มมาก  
ในขณะรับประทาน พอจะช่วยให้ดีขึ้นได้  
แต่ทางที่ดี เลี่ยงได้ควรเลี่ยง  
ระดับอสุรกาย และเดียรัจฉาน  
อันตรายต่อสุขภาพกายใจมาก  
ต้องพยายามหักห้ามใจหลีกเลี่ยง

ดังนั้น ถ้าปฏิบัติได้  
ในระดับยอดมนุษย์กับชั้นพรหม  
หรือพอประมาณคัดสรรประโยชน์  
เคี้ยวให้ละเอียดในชั้นเทพ แล้วหลีกเลียง  
งดเว้นในระดับเดียรัจฉาน อสุรกาย  
คงพอหวังได้ว่าจะมีกายใจที่เบาสบาย  
อ่อนควรแก่งานกุศลทั้งหลายได้ดี

ขอให้รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย  
ทำให้กายใจเบาสบาย  
ควรแก่งานกุศลทั้งหลาย เทอญ

### จัดลำดับคุณภาพ

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ระดับอสุรกาย    | ๑, ๑๒, ๑๕       |
| ระดับเดียรัจฉาน | ๓, ๕, ๑๓, ๑๗    |
| ชั้นเทพ         | ๒, ๔, ๖, ๑๖     |
| ชั้นพรหม        | ๗, ๘, ๙, ๑๑, ๑๘ |
| ยอดมนุษย์       | ๑๐, ๑๔          |

# ๒๙

## อากาศดี สร้างกายใจที่ควรแก่งาน ?

หนึ่งในสัปปายะเจ็ดสำคัญ  
ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ คือ  
อุตุสัปปายะ ดินฟ้าอากาศดีเย็นสบาย  
สะอาดบริสุทธิ์ มีออกซิเจนเยอะ

ถ้าเราได้อยู่ในที่แบบนี้ถือว่ามียุติ  
เพราะจะทำให้สุขภาพแข็งแรง  
มีกายใจที่เบาอ่อนควรแก่งานไม่ยาก

แต่ในยุคปัจจุบันเราต้องอยู่ในเมือง ที่มีมลพิษ  
อยู่ในห้องแอร์ที่การถ่ายเทอากาศไม่ดี  
เหมือนเวลาที่เรานั่งรถนานๆแล้วมีนหัว  
หรือนอนหลับทั้งคืนในห้องแอร์ แล้วไม่อิ่ม  
ไม่เหมือนไปนอนพักตากอากาศชายทะเล

ปัจจัยนี้จึงสำคัญมาก

เพราะเราต้องหายใจอยู่ตลอดเวลา  
เพื่อต้องการออกซิเจนในการเผาผลาญให้พลังงาน  
ถ้าอากาศดี หายใจที่จะได้ออกซิเจนมาก  
เพียงพอกับความต้องการ ลมหายใจ  
จะช้าลง ซึ่งมีผลให้หายใจสงบลงด้วย

ลองสำรวจการหายใจของเราดู  
นั่งให้สบาย หลับตาแล้วสำรวจการหายใจ  
ว่าเรามีธรรมชาติเป็นอย่างไร  
เวลานับต่อนาที คือ การหายใจเข้า  
แล้วหายใจออกนับเป็นหนึ่งครั้ง



|                   |       |              |
|-------------------|-------|--------------|
| หายใจระดับพหุ     | ๐ - ๖ | ครั้งต่อนาที |
| หายใจชั้นเทพ      | ๗-๑๒  | ครั้งต่อนาที |
| หายใจชั้นเซียน    | ๑๓-๑๘ | ครั้งต่อนาที |
| หายใจธรรมดาปกติ   | ๑๙-๒๔ | ครั้งต่อนาที |
| หายใจใกล้สัตว์นรก | > ๒๔  | ครั้งต่อนาที |

(ค่าเฉลี่ยของผู้ใหญ่ปกติ)

ต้องการแสดงให้เห็นว่ายิ่งช้ายิ่งสงบ

เพราะลมหายใจจะมีความสัมพันธ์  
กับการใช้ออกซิเจน ของร่างกาย  
ผู้ที่สุขภาพดี ใจสงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
เวลาที่ผ่อนคลาย หรือเข้าสมาธิ  
ร่างกายต้องการออกซิเจนน้อย  
ลมหายใจจะยาวช้า และแผ่วเบาขึ้น

ดังนั้นถ้าเรารู้หลักการหายใจ  
ให้ได้ออกซิเจนเต็มที่ เราจะได้กายใจ  
ที่สงบเบาอ่อนควรแก่งานด้วย  
สำหรับผู้ที่เคยฝึกปราดโยคะ  
ชี่กง จะมีประสบการณ์ด้านนี้ดี  
แต่ถ้าไม่เคย ลองใช้การฝึกแบบนี้ดู  
ลองทดสอบตัวเองก่อนว่ามี  
ประสบการณ์ตามการทดลองนี้มั้ย

๑. ทดลองค้อมตัวห่อไหล่ก้มหน้าลงแล้ว  
หายใจ เราจะพบกับความอึดอัด  
ลมหายใจถี่สั้น ไม่โล่งเบาสบาย  
เหมือนตอนยืดตัวตรงอกผายไหล่ผึ่ง

## ๒. ทดลองแขม่วท้องไว้ แล้วหายใจด้วยหน้าอก

สังเกตการหายใจดูจะพบว่า  
ต้นสั้นถี่ กว่าหายใจให้ถึงท้อง  
ซึ่งจะรู้สึกหายใจได้ยาวลึก และผ่อนคลาย  
สองการทดลองนี้พอสรุปได้ว่า  
เราควรยืดตัวตรงแล้วหายใจให้ถึงท้อง

มีสองแบบฝึกหัด

ที่ทำให้ระบบการหายใจเราสมบูรณ์ขึ้น

### ๑. ออกผายไหล่ผึ่งหายใจสมบูรณ์แบบ

เริ่มจากหายใจให้ท้องพองเต็มที่ก่อน  
แล้วยืดตัวเปิดไหล่ให้ปอดขยายได้เต็มที่  
สามารถใช้พื้นที่ความจุของปอด  
ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แล้วผ่อนลมหายใจออก  
โดยให้ลำตัวยุบลงเล็กน้อยจนท้องแฟบ  
แล้วจึงหายใจเข้าใหม่ เพื่อทรงร่างกาย  
ให้ตั้งตรงออกผายไหล่ผึ่งอยู่ตลอดเวลา

ควรทำทุกครั้งที่นึกขึ้นได้  
จะปฏิบัติตอนก่อนนั่งทำงาน ก่อนทานอาหาร  
ก่อนนั่งสมาธิ หรือขณะยืนก็ทำได้  
ควรปฏิบัติ วันละ ๖ ครั้ง ครั้งละ ๓ ลมหายใจ

## ๒. หายใจแบบเป่าปาก

เป็นการช่วยให้ปอดแข็งแรงขึ้น  
ปฏิบัติโดยหายใจเข้าให้เต็มปอด  
แล้วเฝ้าปากแน่น ๆ เป่าลมออก  
ให้แรงที่สุดเท่าที่ทำได้  
สลับกับการเป่าลมหายใจออก  
ทางปากแบบสบาย ๆ ยาว ๆ  
เป่าแบบแรงสลับเบายาวเป็นหนึ่งครั้ง  
ทำชุดละ ๕ ครั้ง วันละ ๒ ชุด เข้าเย็น

โดยสรุป มีสามข้อที่สำคัญ คือ

๑. อยู่ในที่อุตุสปีบายะ
๒. ออกผายไหล่ผึ่งหายใจสมบูรณ์แบบ
๓. บริหารปอดเป่าปาก





ขอให้ได้อยู่ในที่ อุตุสัปปายะ  
และ มีระบบการหายใจ ที่สมบูรณ์  
ทำให้กายใจเบาสบาย  
ควรแก่งานกุศลทั้งหลาย เทอญ

เรียบเรียงโดย  
พระครู โพธิญาณ

ชื่อเรื่อง  
ฉลาดในจิต ตอน ผูกโบว์ใจอย่างไรให้งดงาม

พิสูจน์อักษร  
วิม การะยะ

ออกแบบรูปเล่ม  
บริษัท เซีย ครีเอทีฟ จำกัด  
137 ซอยสุขุมวิท 81 ถนนสุขุมวิท  
แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10260  
Tel : 02-311-2156, 081-732-7893

กำกับศิลป์และจัดรูปเล่ม  
กัญชลิศา กัมปนานนท์

ภาพประกอบ  
ชลีพา ตุลยากร (นะโม)

พิมพ์ที่  
บริษัท ไชเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด  
959 ซอยสุทธิพร ถนนประชาสงเคราะห์  
แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม 10400  
โทร 02-641-9135-8 โทรสาร 02-641-9139  
E-mail : info@cyberprintgroup.co.th  
Website : www.cyberprintgroup.co.th

พิมพ์ครั้งที่ 1  
ปีที่พิมพ์ : พฤศจิกายน 2559  
จำนวนที่จัดพิมพ์ : 5,000 เล่ม  
จำนวนหน้า : 128 หน้า  
พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

เจ้าของและผู้พิมพ์เผยแพร่  
สำนักพิมพ์ใจใส โดย นางวิมล ตุลยากร  
โรงเรียนบรรจจรัตน์ 77 ซ.เอกทศ ต.ทะเลชุบศร  
อ.เมืองลพบุรี จ.ลพบุรี 15000  
Tel: 036 411678

ISBN: 978-616-423-816-9

