ใบความรู้ที่ ๒

เทศนา เรื่อง การไม่พูดเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส

การที่เรามาดูลมหายใจนี้มันไม่ใช่ง่ายเลยเพราะใจมันไม่ยอมอยู่ที่ลม (ขนาดเราตั้งใจนะ) จะให้อยู่มันก็ไม่เอา ไม่เชื่อ มันไม่เชื่อฟังเรา เห็นไหมแล้วราจะเห็นว่าใจนี้เป็นเราเป็นของเราได้อย่างไร (มันก็น่าคิดเหมือนกัน) อย่างวันนี้เป็นวันปีใหม่ (อย่างที่เราสมมติกันในโลกนี้) ทั่วโลกเลย เมื่อก่อนคนไทยเราไม่ใช่วันที่ ๑ มกราคม ของทุกปีเหมือนอย่างนี้ ของเราเดิมเป็นวันสงกรานต์วันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปี แต่เมื่อมันเป็นโลกาภิวัตน์ขึ้นมา โดนครอบงำด้วยประเทศที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่า ทางด้านเศรษฐกิจ สังคมที่เขาพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีมากกว่าเรา สุดท้ายแล้วก็โดนครอบงำ (ต้องเหมือนกันนั้นก็คือวันที่ ๑ มกราคม ของทุกปี) แต่วันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปี เราก็ยังมีค่าอยู่อาจจะลดน้อยถอยลงไปแตกต่าง แต่เราก็ยังให้คุณค่าของวันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุด้วย วันที่พวกเราได้พักผ่อนกันด้วย มีประเพณีสงกรานต์ แต่วันนี้เป็นวันเริ่มต้นแห่งชีวิตของเราใน พ.ศ. ๒๕๕๒ นี้ เราจะเริ่มต้นด้วยอะไรก่อน? อันดับแรกพระพุทธเจ้าบอกว่า “ต้องเริ่มต้นด้วยความคิดที่ถูกต้องก่อน” ตลอด ๑ ปีมานี้ (๒๕๕๑) เรามาดูซิว่าเรามีความสุข เรามีความทุกข์ เรามีปัญหาอะไรมากมายที่เราผ่านมาทั้งปีนี้ ย้อนปีอีกปี (๒๕๕๐) เป็นอย่างไร? ๒ ปีมานี้มีความต่างกันไหม? บางคนก็ว่ามันเหมือนๆ เดิมก็ไม่มีอะไรแตกต่างกัน เพราะอะไร? เพราะว่าเราไม่ได้เปลี่ยนความคิดของเรา เมื่อเราไม่ได้เปลี่ยนความคิดให้มันถูกต้อง (เราใช้ความคิดเดิมๆ ของเรา) มันก็ไม่ใหม่ซะที ตราบใดที่เรายังไม่เปลี่ยนความคิดของเราให้ถูกต้อง ตราบนั้นเราก็ยังดำเนินการตามการกระทำตามความคิดเดิมๆ เราต้องดำเนินการตามการกระทำความคิดใหม่ให้มันถูกต้องชีวิตเราก็จะเป็นของใหม่ขึ้นมา ไม่อย่างนั้นการดำเนินชีวิตของเราก็ซ้ำซาก แต่ถ้าที่มีความคิดที่ดีมีสติปัญญาฉลาด (ทางด้านธรรมนะ) ไม่ใช่คนมีสติปัญญาฉลาดทางด้านโลกก็คงเหมือนๆ เดิมมันไม่มีความแตกต่างอะไรหรอกก็คือการแสวงหาปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิตเท่านั้นไม่มีมากไปกว่านั้น (ความรู้ทางโลกนะ) อย่างเรามีความทุกข์ในใจ ไม่สมใจปรารถนาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือมีความปรารถนาอยากจะได้อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วโยมไม่สมใจ โยมสามารถใช้ความรู้ทางโลกที่โยมเรียนมาเก่งๆ เช่น คณิตศาสตร์ (ตั้งสมการบวก ลบ คูณ หาร) ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ บัญชี วิศวะ แพทย์ศาสตร์ฯลฯ (ที่เป็นศาสตร์ทางโลก) เหล่านี้มาแก้ความทุกข์ในใจโยมไม่ได้หรอก ท่านบอกว่าพุทธศาสตร์นี้เป็นศาสตร์ของการแก้ความทุกข์ เพราะท่านจะสอนเรื่องทุกข์ ท่านบอกว่าไม่ต้องไปสอนเรื่องความสุขหรอกเพราะว่าเราไปลดความทุกข์แล้ว เดี๋ยวความสุขมันเกิดแต่ถ้าเราแสวงหาความสุขเราจะได้แต่ความทุกข์อยู่เบื้องหน้า มันจริงไหม? ที่อาตามปรารภ (พูด) ไปนี้มันจริงหรือเปล่า? เราเอาชีวิตเราวัดก็ได้ เราเอาการดำเนินชีวิตของเราที่ผ่านมาที่เราแสวงหากันมานี้เรามีความพอใจในการกระทำของเราแล้วหรือยัง เรารู้สึกว่าเราพอใจ

สบายใจ ความทุกข์ของเรามีนิดหน่อย (ส่วนใหญ่แล้วก็เป็นความสบายใจซะส่วนมาก) จริงไหม ? อย่าหลอกตัวเอง ความโลภ ความโกรธ และความลุ่มหลงที่เรามีอยู่นี้มันเป็นตัวการสำคัญที่เราจะต้องจัดการกับมัน ถ้าเรายังปล่อยมันเหมือนเดิมแต่ถ้าเราพยายามกำจัด ๓ สิ่งนี้อะไรใหม่ๆ มันจะเกิดขึ้น เราจะทำงานแบบไม่เซ็งไม่เบื่อ ไม่โทษอะไรทั้งหมด เราจะทำงานอย่างมีสติมีปัญญามีความฉลาด รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตัวเราเอง เวลามันคิดให้รักเราก็รู้ เวลามันคิดให้ชังก็รู้ ให้โกรธก็รู้ ให้เกลียดก็รู้ (เรารู้เท่าทันซะอย่าง) สิ่งที่รู้เท่าทัน (รู้จริง) ถามซิว่ามันจะผิด มันจะมีพิษภัยกับเราไหม? อย่างเราเห็นสิ่งที่มันจะมีอันตรายแก่เราแล้วเรารู้เท่าทันสิ่งเหล่านั้นเราจะเกิดความทุกข์ไหม? ไม่ เพราะว่าเรารู้เท่าทันมันเราก็ต้องมีปัญญา ฉลาดที่จะแก้ไขปัญหาสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ แต่ทุกวันนี้เราไม่สามารถรู้เท่าทันความรู้สึกของเรา เราเลยตกเป็นทาสของอารมณ์ เราเอาอารมณ์นั้นเป็นใจ เอาใจนั้นเป็นอารมณ์ พระพุทธเจ้าบอกว่า “ไม่ใช่ จิตใจก็ส่วนหนึ่ง อารมณ์ก็ส่วนหนึ่งถ้าใจกับอารมณ์เป็นอันเดียวกันเราคงไม่สามรถชนะความโลภ ความโกรธ ความหลงได้” เพราะว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นเป็นอารมณ์ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อตาเรากระทบดูรูป ตาเรามองไปเห็นรู้เห็นวัตถุธาตุในโลกนี้ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต มองแล้วก็ดูใจของเราเป็นอย่างไร? ถ้าเรามองเป็นความว่าง เรามองเหมือนของในถาดไม่มีอะไรเลยอันนั้นไม่ใช่ อันนั้นเป็นความว่างจากวัตถุเฉย ๆ ไม่ใดว่างจากความรู้สึกของเรา ถ้ามันว่างจากความรู้สึกของเราเราเห็นมันว่างเราก็สบาย แต่ถ้าของที่เรารักของที่เราพอใจมันเกิดว่างมันหายไปมันสบายไหมหละ ? เราไม่สบายหรอก เพชรนิลจินดาของเรามันหายไปแปลว่าเรามองไม่เป็นความว่าง ถ้าเรามองเป็นความว่างเราจะเข้าใจว่าเมื่อมันมีสิ่งเหล่านี้มันก็ต้องหายได้ มองด้วยปัญญา มองด้วยวัตถุธาตุนั้นมันเกิดมาอย่างไร? มันจะตั้งอยู่อย่างไร? มันจะเสื่อมสลายอย่างไร? (เรารู้หมด) เมื่อเรารู้หมดเท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่งที่เรามีอยู่ เราเป็นอยู่ ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้ เหมือนอย่างเรามีรถลามันก็อาจจะเกิดการชนก็ได้ (เราไม่ชนเขา ๆ ก็ชนเรา) รถเสียก็ได้ รถหายก็ได้ (เรามองทุกมุมมอง เข้าใจความเป็นจริงของมันชัด)

เมื่อเหตุการณ์เหล่านั้นมันเกิดขึ้นเราสบายเลย จิตมันว่างเลย ก็คือไม่เกิดความสุข ไม่เกิดความทุกข์ เกิดความสงบมาแทนเพราะเราฉลาดนี่ เรามองทุกมุมมอง เราสอนใจของเราไว้แล้ว อย่างครูบาอาจารย์ (หลวงปู่ชา) ยกตัวอย่างไว้ตอนหนึ่งว่า พระมหาเถระเมืองไทยองค์หนึ่ง (สมเด็จพระสังฆราช) ได้มีโอกาสไปเมืองจีน รัฐบาลจีนก็ได้ต้อนรับท่านอย่างดี ก่อนจะกลับก็ได้ถวายชุดน้ำชา (เครื่องกรรไสย) สมัยเก่าแก่มากสวยมาก ดีมาก พอท่านรับมาปุ๊บมันกลัวที่มันจะแตก ต้องสั่งลูกศิษย์ห่อดีๆ ระวังด้วย ท่านไม่สบายใจเลยตั้งแต่ได้รับวัตถุนั้นมาไม่สบายใจเลย กลับมาเมืองไทยก็ต้องคอยดู บอกพระบอกเณรให้ระวังนะเวลาเอามาใช้เวลารินน้ำชา เวลาล้างก็ล้างให้ดีๆ ท่านก็ใช้มาระยะหนึ่ง มีวันหนึ่งเณรมาทำหลุดมือตกแตก ท่านบอกว่า โอ๊ยหมดซะที (หมดความทุกข์ไปซะทีหนึ่ง) ทุกข์กับมันมานานแล้ว เบาเลย เพราะว่าเมื่อเรามีอุปาทานความหมายมั่นในสิ่งเหล่านี้อยู่มันก็จะมีความทุกข์ เราดูซิว่าความทุกข์เกิดขึ้นมาเพราะว่าเรามีความหมายมั่นจริงไหม?

เรามีความหมายมั่นให้มันเป็นอย่างนี้มันก็ไม่เป็น ต้องการให้มันเป็นอย่างโน้นมันก็ไม่เป็น ต้องการไม่ให้สิ่งเหล่านี้มันเกิดมันก็เกิด อย่างความทุกข์เราก็ไม่ต้องการให้มันเกิดขึ้น

เมื่อมันเกิดแล้วเราก็ต้องการผลักมันออกมันก็ไม่ออก เพราะว่ามันไม่ถึงเวลามันจะออก (เหตุปัจจัยมันยังอยู่ คืออุปาทานยังอยู่มันก็ความทุกข์ก็ยังไม่ออก) จนว่าคิดว่าเราวางมันดีกว่า ที่สุดของความทุกข์คือความสุข ก็คือหมดแล้วสุดแล้ว เหมือนกับที่สุดของความร้อนก็คือความเย็น มันไม่เกินกว่านั้นไปแล้วมีเท่านั้นสุดแล้ว ชีวิตของเราสร้างความดีมาสุดหรือยัง ? เราทำความดีของเราให้มันสิ้นสุดเราทำให้มันดีที่สุดเราจะได้วางได้ ความดีเราทำไปบางทีเราก็ยึดนะ เรายึดว่าเราต้องสร้างความดีใครว่าไม่ดีเราก็เครียดเขาอีก โกรธเขาอีก (เป็นความไม่ดีอีกแล้ว) อย่างนี้แสดงว่าเราสร้างความดีแบบไม่ว่าง ทำใจของเรานี้ให้มันมีอุปาทานความหมายมั่นในสิ่งต่างๆ เราก็ทำให้ชีวิตของเราซ้ำซาก วนไปก็วนมา (เหมือนเดิม) เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามสร้างความคิดใหม่ให้เกิดขึ้น แล้วความคิดใหม่จะเกิดขึ้นได้อย่างไร? เราต้องได้ยินได้ฟังในสิ่งที่เราไม่เคยไดยินได้ฟังมาก่อน เช่น พระพุทธเจ้าสอนอย่างไร? บางคนไม่เห็นคุณค่านะ จริง ๆ แล้วธรรมมีค่ามหาศาลที่มันวุ่นวายในโลกนี้ก็เพราะอะไร? เพราะขาดธรรม ขาดความถูกต้อง ขาดศีลธรรมความดีงาม มันขาดตรงนี้แหละที่ทำให้บ้านเมืองมันวุ่นวายไปทั่วโลก ถ้าไม่มีศีลธรรม คุณธรรมมันก็จบ แต่ทุกวันนี้เราเรียนเก่งกัน สอนให้ทุกคนเป็นคนเก่งกันแต่ไม่สอนให้คนเป็นคนดีโลกมันจึงวุ่นวาย

อย่างพวกเรานี้ก็ถือว่าเป็นคนดีของสังคม (มีศีลมีธรรม) อย่างน้อยเราก็ได้มาทำบุญ ใส่บาตร ถวายภัตตาหาร ถวายสังฆทาน ถวายผ้าป่า ได้มาฟังธรรม ได้มาหยุดพูด การหยุดพูดนี้มีอานิสงส์มาก ไม่เสียพลังจิตและเป็นข้อวัตรของหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์ทำ (อยากจะพูดก็ไม่พูด) ท่านบอกว่าการไม่พูดเป็นการเผากิเลสในใจอย่างยิ่ง เป็นเครื่องเผา เป็นข้อวัตรที่ขัดเกลาให้ปุถุชนเป็นพระอริยเจ้า พระอรหันต์ เลยทำให้เป็นคนที่ประเสริฐขึ้น อย่างเช่นเวลาเราโกรธขึ้นมาเราไม่พูด (มันอยากจะพูด อยากว่ากลับ อยากจะตอบ) ถ้าเราเคยฝึกไม่พูดได้เราถึงจะไปอดทนตรงนั้นได้ สติเกิดขึ้น สัมปชัญญะเกิดขึ้น ปัญญาเกิดขึ้น แต่เรารู้ว่าเราโต้เถียงไปแล้วด้วยความว่องไว ด้วยความฉลาดของเรา เถียงพ่อ เถียงแม่ เถียงพี่ เถียงทุกคนให้เขาจนเราเรากึกว่าเราฉลาด จริงๆ เราโง่เพราะว่าเรายิ่งเถียงไป เราก็ยิ่งทุกข์ไป อัตตาตัวตนก็ยิ่งเพิ่ม ไม่ฟังใคร ไม่ยอมใคร ผิดถูกเถียงแหลก ชีวิตนี้จะมีความสุขหรือ? คนชนิดนี้จะมีความสุขไหม? ไม่มีความสุขหรอกเพราะไรไม่รู้จักหยุดพูดบ้าง เพราะฉะนั้นการพูดพอประมาณจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ แต่ทุกวันนี้เราพูดกันไม่พอประมาณจึงทำให้ทุกวันนี้เราวุ่นวาย จิตสงบยาก พระภิกษุสงฆ์เลยมีข้อวัตรว่าไม่พูดกัน ๑ เดือนก็จะบอกหมู่พวกว่า ๑ เดือนนี้เราจะไม่พูดกับใครหมด อดทนอดกลั้น มันยากนะแต่ถ้าทำได้แล้วมันดีมากนะ มันจะได้กำลังใจ มันจะได้ดูจิตดูใจ ดูความวุ่นวาย ดูความดิ้นรนของกิเลส (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) เรายอมรับแล้วว่าเรามีกิเลสในใจ เครื่องเศร้าหมองที่ทำให้เราเกิดความทุกข์นี้ เราเห็นมันหรือยัง? หรือว่าเราเอาความโลภเป็นเรา ความโกรธเป็นเรา ความหลงเป็นเรา เวลาเราโกรธก็ตาม เราโลภก็ตาม เราหลงก็ตามเราสบายไหม ? เราก็ไม่สบาย พระพุทธเจ้าสอนให้เรา “มาอยู่กับทาน การเสียสละยิ่งอภัยทานเป็นการเสียสละที่สูงมาก ให้อภัยคนที่เราเกลียดที่สุดได้ บุคคลนั้นเป็นมหาบัณฑิตทางธรรม” ถ้าเป็นทางโลกก็ต้องเรียนต่อปริญญาโทแต่ทางธรรมไม่ใช่ วัดกันที่คุณธรรม การกระทำ ผลจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ เป็นหลัก คนไหนมีความ

ละอายต่อบาป (หิริ) มีความเกรงกลัวต่อบาป (โอตตัปปะ) คนนั้นก็จิตใจสูงคือร่างกายเป็นมนุษย์จิตใจเป็นเทวดา (หิริโอตตัปปะเป็นธรรมของเทวดา) เขาเรียกว่าเป็นบัณฑิตแล้ว ถ้าคนไหนละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ (พระอรหันต์) เป็นดุษฎีบัณฑิตเลย ยอดเลย เป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตลอดกาลเลย ความทุกข์ไม่สามารถที่จะมาแผดเผาได้เลย ทั้งหมดก็อยู่ที่การฝึก

เพราะฉะนั้นการศึกษาธรรมเป็นสิ่งที่เราต้องใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด ยิ่งทุกวันนี้ใครทิ้งธรรมแล้วนี่บุคคลนั้นเป็นผู้เสื่อม (เสื่อมทางด้านจิตใจนะแต่ไม่ใช่ทางด้านวัตถุ) แต่บุคคลใดพอใจในธรรมคนนั้นเป็นผู้เจริญ พระพุทธเจ้าท่านประกาศมา ๒๕๕๐ กว่าปีแล้วมันก็ยังเป็นความจริง (สัจธรรม) จนทุกวันนี้ก็ยังเหมือนเดิม เปรียบเหมือนวิชาครู ถึงแม้ว่าครูคนนี้จะตายไปแล้วแต่วิชาครูก็ยังอยู่ในโลกนี้ พระพุทธเจ้าท่านก็เหมือนกัน ถึงแม้ว่าท่านจะปรินิพพานไปแล้วแต่คำสั่งสอนท่านก็ยังอยู่ในโลกนี้สมบูรณ์บริบูรณ์อยู่ในโลกนี้ บุคคลใดนำพระธรรมคำสั่งสอนไปประพฤติปฏิบัติก็ยังเหมือนเดิมคือเหมือนเมื่อพระพุทธเจ้ายังมีชีวิตอยู่ (ไม่ต่างกัน) เพราะฉะนั้นการศึกษาธรรม การได้ยินได้ฟัง การประพฤติปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องแสวงหา กัลยาณมิตรก็เป็นอีกข้อหนึ่งคือมิตรที่ดีของเราที่ชักชวนให้เราไปในทางที่ดี เช่น ชวนให้เรามาทำบุญสุนทาน เข้าวัดเข้าวามาฟังธรรม มาถือศีล มาเจริญภาวนา เป็นต้น เห็นไหม? ไม่มีโทษไม่มีภัย (มีแต่คุณประโยชน์ที่เราจะได้รับ)

แต่ถ้าเราไปเที่ยวเตร่ เฮฮา ในผับอย่างนี้เห็นไหมตายไป ๕๐ กว่าศพ (ช่วงนี้ในกรุงเทพฯ ไฟไหม้ผับรุนแรงเพราะจุดพรุภายในผับ) เราจะเห็นได้ว่า “ความตายพร้อมจะเกิดได้ตลอดเวลาไม่บอกเวลา” คนหนึ่งตายด้วยขณะทำความดีแต่อีกคนหนึ่งตายด้วยความมัวเมาลุ่มหลง (ผลมันต่างกันนะ ตายเหมือนกันแต่ผลของจิตมันต่างกัน) การตายด้วยจิตใจเบิกบานไม่กลัวกับบางคนตายด้วยอุบัติเหตุไม่รู้เนื้อรู้ตัวมัจจุราชก็ดึงไปแล้ว ความตายใครรู้บ้างว่าเราจะตายตอนไหน? อายุ ๗๐ ปีหรือ? ๘๐ ปีหรือ? ใครรู้ว่าอายุแค่ไหนรู้ไหมว่าจะตาย? เคยถามตัวเองบ้างไหม? ไม่เคยถาม เราก็หลอกตัวเองว่าตอนนี้เราอายุยืน เราไม่เป็นโรค ถ้าเราหลอกตัวเองอย่างนี้เราจะสร้างความดีได้ยากคือเราจะหลงในวัยของเราว่าเรายังหนุ่มอยู่ หลงในวัยของเราที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ถ้าเราพินิจพิจารณาว่า “มันไม่แน่นะ”เราอย่าลืมว่า โรคภัยไข้เจ็บจะเกิดตอนไหนก็ได้ (“มันไม่แน่นะ”) เราเคยเห็น (หรือเคยได้ยินข่าว) เด็กวัยรุ่นเป็นมะเร็งมีไหม? เยอะ ก็เป็นได้ (“มันไม่แน่นะ”) เด็กวัยรุ่นตายก่อนผู้ใหญ่มีไหม? ก็มีนะ (“มันไม่แน่นะ”) เพราะฉะนั้นเราจะประมาทไม่ได้แล้วเราโชคดีที่มีอะไรพร้อมกว่าคนอื่น (คำว่า“พร้อมกว่าคนอื่น” คือเรามี กาย วาจา ใจสมบูรณ์, มีความเห็นถูก) บางคนพิการบ้าง จิตใจไม่พร้อมบ้าง มาไม่ได้นะ การมาวัดมาไม่ได้เด็ดขาดถ้าไม่มีวาสนาบารมีคุณงามความดีสะสมไว้ในชาติปางก่อน การจะมาทำบุญสุนทาน มาถือศีล มาฟังธรรม มานั่งสมาธิมานั่งเงียบ ๆ มาฟังอาตมาปรารภธรรมไม่ได้นะ จิตใจจะร้อน ถ้าร้อนอยู่ตอนนั้นกิเลสมันร้อนแล้ว (ใจเราไม่ร้อนหรอก) เพราะว่าใจเรากับกิเลสมันเป็นคู่ปรับกันมานานแล้ว เหมือนกับความขยันกับความขี้เกียจ ความดีกับความชั่ว ธรรมกับอธรรม กุศลกับอกุศล การทำทานกับความตระหนี่ถี่เหนียว คือเป็นของคู่กันในโลกมีส่วนดี – ส่วนไม่ดี ใครจะสามารถทำส่วนดีได้มากว่ากัน (มันต่างกันตรงนี้) ถ้าปีใหม่ปีนี้เราตั้งใจไว้ว่าเราจะทำความดีอะไรบ้าง เราต้องพยายามทำให้ได้ เราจะละอะไร? จุดอ่อนเราอยู่ตรงไหน? ส่วนไหนที่เรายังบกพร่องอยู่? ในส่วนของลูกหรือ? ในส่วนของหน้าที่การงานหรือ? ในส่วนของครอบครัวหรือ?

อะไรก็ตามที่เป็นจุดอ่อนเราก็ต้องพยายามแก้ไขในส่วนนั้น ในส่วนของธรรมเรามีหรือยังที่จะไว้แก้ปัญหาความทุกข์ในใจของเรา? เราฉลาดหรือยัง? เราสามารถอยู่กับกลุ่มคนที่วุ่นวายหรือคนที่ไม่ดีได้ไหม? ถ้าเราสามารถอยู่ได้โดยที่ใจของเราสงบแสดงว่าเราฉลาด เรามีธรรม แต่เราชอบเอาแต่หนีอยู่เรื่อย เช่น คนนี้ไม่ดีไม่อยากคบ เราก็หนีไปเรื่อย เป็นต้น เราทำงานในที่ทำงานเดียวกันมันก็ต้องมีทั้งคนดีและคนไม่ดีเราจะทำอย่างไร? เราก็ต้องมีสติปัญญาอยู่ได้หมด (ใจสงบ) วันนี้อาตมาปรารภธรรมก็ให้เราเอาไปพินิจพิจารณานะ จดบันทึกความดีไว้ว่าวันนี้เราทำความดี (ทำทาน ถือศีล เจริญภาวนา) อะไรบ้าง? เช่นวันนี้เช้ามาเราสวดมนต์เราก็จดเอาไว้ เราได้ทำทานเราก็จดไว้ เราได้มานั่งสมาธิเราก็จดไว้ เป็นต้น สมุดเล่มหนึ่งด้านหนึ่งก็บันทึกความดีไว้ส่วนอีกด้านหนึ่งเราก็บันทึกความไม่ดีไว้ เช่นวันนี้เราโกรธคนนั้น เครียดคนนี้ ใจเศร้าหมองจดไว้ แล้วตอนเย็นหรือตอนกลางคืนมาสรุปทั้งวันเลยว่าระหว่างความคิดดีกับความคิดไม่ดี มันไปทางไหนมากกว่ากัน ถ้าไม่ดีเราก็พยายามใหม่ มาหักลบกันแล้วติดลบจิตใจไม่สบาย พรุ่งนี้พยายามใหม่ (ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำใจให้บริสุทธิ์) ให้เราทำไปเรื่อยๆ เดี๋ยวดีแน่นอน ก็ให้ตั้งใจกัน บัดนี้อาตมาเห็นว่าการบรรยายธรรมก็สมควรแก่เวลาของยุติด้วยประการฉะนี้ ต่อไปตั้งใจถวายผ้าป่ากัน.

ที่มาhttp://www.watkhaophaengma.com/articles/338106/การไม่พูดเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส.html

กิจกรรมที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเทศนา เรื่อง การไม่พูดเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส แล้วตอบคำถาม (๑๐ คะแนน)

๑. สิ่งที่ถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่ต้องกำจัดปัญหาคือสิ่งใด

ตอบ .....

๒. ความโลภ ความโกรธ ความหลง ต้องกำจัดด้วยสิ่งใด

ตอบ .....

๓. จิตว่างคืออะไร

ตอบ .....

๔. คนที่มีจิตใจสูง นักเรียนที่คิดว่ามีลักษณะอย่างไร

ตอบ .....

๕. ผู้ที่สามารถละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ จัดเป็นบุคคลแบบใด