



**ความทุกข์**  
ทำอย่างไรจึงพ้นทุกข์



# ทำอย่างไรจึงพ้นทุกข์

หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ



จัดพิมพ์เผยแพร่

สืบทอดพระธรรมคำสอนอันประเสริฐ

ที่ถ่ายทอดโดยพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

อันจักทำให้พุทธศาสนิกชนดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขแก่ตนเองและมนุษยโลก

## คำนำในการจัดพิมพ์

---

อนวภูตจิตตสฺส ลหุจิตตสฺส ทุพฺภิกโก

นิจฺจํ อทฺฐวสีลสฺส สุขภาโว น วิชฺชติ

เมื่อจิตใจไม่หนักแน่น

เป็นคนใจเบา มักประทุษร้ายมิตร

มีความประพฤติก๊ลกกลอกเป็นนิตย์...ย่อมไม่มีความสุข

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่เพียงปรารถนา เกิดขึ้นได้ทั้งทางกายและทางใจ ความทุกข์ทางกายนั้นเกิดจากความขาดแคลนปัจจัยสี่ ส่วนความทุกข์ทางใจ...เกิดจากการที่เราขาดแคลนในปัจจุบันที่ ๕ คือ “ธรรมะ”

ความทุกข์ทางกายแก้ได้โดยการเดินสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ สำหรับความทุกข์ทางใจนั้น เราแก้ได้ด้วยการมีธรรมะอยู่กับเนื้อตัว มีความ “พอ” เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง และปล่อยวาง...ไม่เข้าไปยึดถือให้เป็นทุกข์ ความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจนั้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ใดหากดำรงชีวิตดังที่ได้กล่าวแล้ว...สามารถแก้ได้ทุกกรณี

.....

หนังสือชุด ‘ธรรมบารมี’ เล่มนี้ ได้รวบรวมจาก  
ปาฐกถาธรรม ของ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวง  
พ่อปัญญาั่นทะ ที่ได้เมตตาแสดงแก่ท่านสาธุชน ณ วัด  
ชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ธรรมสภาจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ เพื่อเป็นธรรม  
สักการะ และแสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญาั่นทะ  
ในวโรกาสที่มีชนมายุครบ ๘๘ ปี ใน ปีพุทธศักราช ๒๕๔๓  
และเพื่อเป็นการบูชาพระคุณแด่หลวงพ่อ ธรรมสภาขอ  
ปวารณาถวายแก่ห้องสมุดของวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม  
ที่แจ้งความจำนงขอรับเป็นธรรมทานไปที่ธรรมสภา

บุญกุศลอันจักพึงมีพึงได้จากการจัดพิมพ์ครั้งนี้  
ขอน้อมถวายแด่หลวงพ่อปัญญาั่นทะ องค์แสดงปาฐกถา  
ที่ได้ถ่ายทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้าให้แพร่หลายไปทั่วทุกอณูแห่งจักรวาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

# สารบัญเรื่องในเล่ม

---



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

## ๑. ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ ๑

ความทุกข์	๕
ทุกข์เพราะความยึดถือ	๖
ต้นเหตุของความทุกข์	๘
การดับทุกข์ตามหลักพุทธศาสนา	๙
แยกร่างกายเป็นชั้น ๕	๙
แยกกนามและรูปออกจากกัน	๑๒
ธาตุ ๔	๑๖
ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา	๒๒
อริยมรรค...ทางพ้นทุกข์	๒๕
ธรรมะ : ยาแก้ทุกข์	๒๗
การแก้ปัญหาเรื่องทุกข์	๒๙



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๒. หลักปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ๕๑

ความทุกข์ : ปัญหาเฉพาะหน้าที่ควรศึกษา ๕๓

ความจริงแท้ของธรรมชาติ ๕๕

ความเห็นชอบขั้นศีลธรรม ๕๖

ฐานเพื่อสร้างความก้าวหน้าในชีวิต ๕๗

พระธรรมเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ๖๑

สัมมาทิฐิที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ๖๒

การเกิดที่เป็นทุกข์ ๖๕

ความยึดถือในทรัพย์สมบัติ ๖๗

หลักปฏิบัติเพื่อทำลายความยึดมั่นในตัวตน ๗๒

หลักพิจารณาล่วงหน้าเพื่อความดับทุกข์ ๗๖

รำลึกไว้เสมอว่า “ธรรมตามันเป็นเช่นนั้นเอง” ๘๐



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๓. หลักพิจารณาเพื่อความหลุดพ้น	๑๐๑
การแสวงหาความดับทุกข์	๑๐๔
ต้นเหตุของความทุกข์	๑๐๙
หนทางสู่ความพ้นทุกข์	๑๑๑
สุข ทุกข์ อยู่ที่ตัวเรา	๑๑๙
หมั่นพิจารณาและปรับปรุงตนเอง	๑๒๑
หลักพิจารณาเพื่อความหลุดพ้น	๑๒๖
ไม่ตกอยู่ในอำนาจของอวิชชา	๑๓๐
ไม่หมกมุ่นในเรื่องที่ผ่านมา	๑๓๕
การปล่อยวางจากสิ่งทั้งปวง	๑๓๙
เครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมตนเอง	๑๔๓
กำหนดใจให้เป็นปกติ	๑๔๕



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๔. ทางดับทุกข์ของพุทธบริษัท	๑๔๕
ความทุกข์เป็นเรื่องปัญหาเฉพาะหน้า	๑๕๑
พระพุทธรเจ้ากับหนทางสู่ความดับทุกข์	๑๕๓
แนวทางแก้ทุกข์ของนักบวช	๑๕๖
แนวทางแก้ทุกข์ของพุทธบริษัท	๑๕๘
สร้างความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	๑๕๙
รู้จักควบคุมและบังคับตนเอง	๑๖๗
ตั้งใจทำหน้าที่ ที่ตนพึงจะปฏิบัติ	๑๗๘
ค้นหาสาเหตุของความทุกข์ด้วยตนเอง	๑๘๐
ปรับปรุงแก้ไขตนเอง	๑๘๒
เป็นอยู่ด้วยความพอดี	๑๘๕
พอใจในสิ่งที่ตนมี	๑๘๘



ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์



## ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์

ญาตีโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ฤดูนี้เรียกว่าฤดูหนาว แต่ความจริงไม่ได้หนาวเท่าใด แต่ก็ดีกว่าฤดูร้อน เพราะฤดูร้อนอากาศร้อนมาก ฤดูนี้ร้อนน้อยไปหน่อยก็เรียกว่าเป็นฤดูหนาว ความจริงมันไม่มีหนาว แต่มี...ร้อนมาก ร้อนน้อย...ถ้าร้อนมากก็เรียกว่าเป็นฤดูร้อน ถ้าร้อนน้อยก็เรียกว่าเป็นฤดูหนาว ถ้าฝนตกก็เรียกว่าฤดูฝน บ้านเมืองเรานั้นมี ๓ ฤดูกาล

คือ ร้อน หนาว ฝน ลับเปลี่ยนกันไปตามวันเวลาที่โลก  
หมุนเวียนเปลี่ยนไป

ถึงฤดูร้อนก็อึดอัดขัดใจบ้าง ฤดูร้อนน้อยค่อย  
สบายใจหน่อย แต่ก็ต้องระวังเพราะโรคภัยอาจจะเกิด  
ได้ง่ายเหมือนกันโดยมากเป็นหวัดปอดบวม เพราะว่าเรา  
ไม่ได้ระวังตัวเวลานอนไม่ใส่เสื้อ ไม่ห่มผ้าให้มันอุ่นๆไว้  
เวลาหัวค่ำไม่ค่อยหนาวเท่าใด แต่พอตอนดึกหนาวมาก  
ไม่ได้ห่มผ้าก็อาจจะเป็นหวัดได้ง่าย จึงต้องระวังตัวเพื่อ  
รักษาสุขภาพของร่างกายของเราไว้ให้เป็นปกติไม่ให้เกิด  
อาการผิดปกติ

ถ้าเกิดอาการผิดปกติ เราก็คจะเป็นทุกข์ไม่สบาย  
กายแล้วก็จะไม่สบายใจ แต่ถ้ามันเป็นไปตามปกติก็มี  
ความสบาย ทำงานอะไรก็ได้สะดวก ไม่ขัดข้องเรื่อง  
สุขภาพอนามัย ใครๆก็ต้องการสุขภาพดีทั้งนั้น เพราะ  
ว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ประสงค์อย่างนั้น ความไม่มีสุขภาพ  
เป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ

## ความทุกข์

ความทุกข์นั้นมี ๒ แบบ เรียกว่า “ทุกข์ทางกาย”  
และ “ทุกข์ทางใจ”

คำว่า ‘ทุกข์ทางกาย’ หมายความว่า ร่างกาย  
เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

แล้วก็ ‘ทุกข์ทางใจ’ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในใจ  
ของเราเอง

## ความทุกข์ทางกาย

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกาย เพราะร่างกายมัน  
ผิปกติ ไม่อยู่ในสภาพที่ปกติเราก็มีความทุกข์ทางกาย  
ความจริงมันทุกข์อย่างเดียว มันทุกข์อยู่ที่ใจเพราะว่า  
ใจเข้าไปยึดถือกับกาย เมื่อใจเข้าไปยึดถือกาย ก็เลย  
เป็นทุกข์อันเนื่องมาจากกาย เขาเรียกว่า “กายิกทุกข์”  
แปลว่า ทุกข์เนื่องจากกาย

## ทุกข์ทางใจ

“เจตสิกทุกข์”...ทุกข์เนื่องจากจิต คือจิตมันคิด มันสร้างอารมณ์ให้เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความระแวงต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นในใจของเราก็ทำให้เราไม่สบายใจ มีความทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะการสร้างของจิต นั่นเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง

## ทุกข์เพราะความยึดถือ

ความทุกข์อย่างหนึ่ง เกิดจากการเกี่ยวเนื่องกับร่างกายเช่น เราเกิดไม่สบายทางร่างกาย เป็นไข้ ปวดหัว ตัวร้อน ท้องเสียหรือเป็นอะไรต่างๆ ตามที่มันเป็นอยู่ใจก็เข้าไปเป็นทุกข์ด้วยที่ใจเข้าไปเป็นทุกข์ด้วยก็เพราะใจนี้กว่า “ร่างกายของฉัน” อะไรของฉัน “ความยึดถือ” นั้นแหละตัวทุกข์ เราจึงพูดว่า...ชั้นห้าเป็นความทุกข์...

ทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือว่าฉันท์ห้าเป็น “ตัว” ตัวเป็นฉันท์  
แล้วก็มีคามทุกข์เพราะเรื่องนั้น ถ้าเราไม่เข้าไปยึดมันถือ  
มัน มันก็ไม่มีคามทุกข์อะไร

สมัยเมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ย่อม  
สั่งสอนสาวกส่วนมากดังนี้คือสอนว่า...

รูปัง อะนิจจัง...รูปไม่เที่ยง,  
เวทนา อะนิจจา...เวทนาไม่เที่ยง,  
สัญญา อะนิจจา...สัญญาไม่เที่ยง,  
สังขารา...อะนิจจา, สังขาร ไม่เที่ยง,  
วิญญาณัง อนิจจัง...วิญญาณไม่เที่ยง...

แล้วก็สอนต่อไปว่า...

รูปัง อะนัตตา...รูปไม่ใช่ตัวตน,  
เวทนา อะนัตตา...เวทนาไม่ใช่ตัวตน,  
สัญญา อะนัตตา...สัญญาไม่ใช่ตัวตน,  
สังขารา อะนัตตา...สังขารไม่ใช่ตัวตน,  
วิญญาณัง อะนัตตา...วิญญาณไม่ใช่ตัวตน,

สัพเพ สังขารา อะนิจจา...สังขารทั้งหลาย  
ทั้งปวงไม่เที่ยง,  
สัพเพ ธัมมา อะนัตตา...ธรรมทั้งหลายทั้งปวง  
ไม่ใช่ตัวตน

### ต้นเหตุของความทุกข์

นี่เป็นคำสอนที่สูงสุด ในทางพระพุทธศาสนา  
ที่ให้เราได้พิจารณาให้เราได้ศึกษา ได้ทำความเข้าใจ  
คำสอนนี้มันก็อยู่ที่ตัวเรานั้นแหละ ที่ตัวที่สมมติขึ้น คือ  
ร่างกาย กับ จิตใจ “กาย” กับ “ใจ” รวมกันก็เรียกว่า  
เป็น “ตัว” ขึ้นมา เป็น “คน” ขึ้นมา

มันเป็นเรื่องตามธรรมชาติที่มันเป็นอย่างนั้น  
กายก็เป็นของธรรมชาติ จิตใจก็เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่  
ว่าเราไม่มีปัญญาในเรื่องนั้น ไม่เข้าใจเรื่องนั้นให้ถูกต้อง  
เลยเข้าไปยึดมันถือมันว่า ร่างกายของฉัน อะไรของฉัน

“ของฉัน” มันมากเต็มบ้านเต็มเรือน แล้วยังออกไปถึงนอกบ้าน ชาติของฉัน ประเทศของฉัน อะไรเป็น “ของฉัน” ไปเสียหมด การเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวฉัน เป็นของฉัน นั่นแหละเป็นตัว “เหตุให้เกิดความทุกข์” ทำให้เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจ

### การดับทุกข์ตามหลักพุทธศาสนา

พระผู้มีพระภาคท่านสอนแนวทาง เพื่อให้เราได้พิจารณา เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ ไม่ให้เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจ ในเรื่องนั้นก็สอนให้พิจารณา ให้รู้จักแยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ ที่เรียกว่าเป็น “ขันธ”

### แยกร่างกายเป็นขันธ ๕

คำว่า “ขันธ” แปลว่า กอง ให้แยกออกเป็นกองๆ

ไปคือ ถอดออกมาเสียให้หมด อย่ารวมไว้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้ารวมกันก็เห็นว่า เป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขาขึ้นมา ถ้าเราแยกออกไปหมดแล้ว. “ตัว” มันก็จะหายไป

ที่นี้คนเราไม่ค่อยได้แยก มักมองเป็นกลุ่มเป็นก้อน เขาเรียกว่า “ชนสัญญา” ชน (ชนะนะ) แปลว่า ก้อน, สัญญาคือความหมายมั่น.. หมายถึงมั่นว่าเป็นก้อนเป็นกลุ่ม เช่นร่างกายของเรานี้ ถ้าเราแยกออกได้ มันก็ไม่มีตัวอะไร แต่เราไม่แยกเรามองเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล แล้วก็ เป็นของเรา ของเขา ขึ้นมา

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้แยก...แยกออกไปเป็นส่วนๆ ชั้นแรกก็ให้แยกออกไปเป็นกอง ๕ กองเรียกว่า กงกรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ เรียกว่า “ขันธ” ขันธก็แปลว่า กอง นั่นเอง

เมื่อแยกออกเป็นกองๆ ได้ ๕ กอง เอารูปไป

วางไว้ที่หนึ่ง เอาเวทนาไปไว้อีกที่หนึ่ง สัญญาไปวางไว้ที่หนึ่ง สังขารไปวางไว้ที่หนึ่ง วิญญาณไปวางไว้ที่หนึ่ง ...แยกออกไป เมื่อแยกออกไปแล้ว ตัวเนื้อมันก็ไม่มี... ไม่มีตัวไม่มีตน

เหมือนกับวัตถุสิ่งหนึ่ง เช่น ตะกร้า หรือชะลอม สำหรับใส่ข้าวใส่ของที่เรากำลังใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ถ้าเราถอดออกหมด คำว่าตะกร้ามันก็จะหายไปมันไม่มีตัว เก้าอี้ที่เราั่ง มันมีส่วนประกอบกันเข้าก็กลายเป็นเก้าอี้ขึ้นมา ถ้าเราถอดออกจากกันหมด ตัวเก้าอี้นั้นก็หายไป โต๊ะที่เราใช้ ถ้าถอดออกหมดโต๊ะมันก็จะหายไป

อะไรที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าเราแยกออกไปแล้ว มันก็ไม่มีเนื้อแท้ ไม่มีตัวปรากฏ ถอดออกได้หมดทุกอย่างเป็นของรวมกันเข้า ไหลไปตามอำนาจของการปรุงการแต่ง ถ้าเราถอดออกเมื่อไร สิ่งนั้นมันก็ไม่มี เราส่วนมากไม่ค่อยได้เรียนการ “ถอด” เรียนแต่ “รวม” ไว้เป็นกลุ่มเป็นก้อน แล้วเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวฉัน เป็น

ของ ฉันทอยู่ตลอดเวลา เหมือนอาคารหลังนี้ ถ้าทุบทิ้งเสีย  
แล้วมันก็ไม่มี ทุบออกไปแล้วก็เอาไปกองเป็นเศษๆไป  
เป็นเศษปูน เศษไม้ เศษเหล็ก เศษกระเบื้อง เอากองๆ  
ไว้ แล้วเศษๆ นั้นถ้าแยกออกไปอีก ก็จะไม่เหลืออะไร

### แยกนามและรูปออกจากกัน

ในทางพระพุทธศาสนา จึงสอนวิธีแยกนามรูป  
ออกไป ร่างกายกับจิตใจนี้แบ่งออกเป็น ๒ เรื่องก่อน  
เรียกว่าเป็นรูปกับเป็นนาม

รูปคือสิ่งที่สัมผัสด้วยประสาทห้า...ตา ดูได้ หู ได้  
ยิน จมูก ได้กลิ่น ลิ้น ได้รส กาย ถูกต้องได้ สิ่งนั้นเรียกว่า  
“เป็นรูป” อะไรๆ ที่เราสัมผัสด้วยประสาทห้าได้ เรียก  
ว่าเป็น “รูป” ขึ้นมา

“รูป” ประกอบขึ้นด้วยอะไร รูปประกอบขึ้นจาก  
ธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุทั้งสี่มาผสมกัน

ถูกส่วน ก็เกิดเป็นรูปร่างขึ้นมา ถ้าเราแยกออกไป เอาธาตุทั้งสี่ออกไปเสียแยกออกเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนนั้นก็หายไปเหมือนกัน เรียกว่า “ตัว” หายไป

สิ่งที่ประกอบด้วย “ธาตุ” นั้น ในร่างกายของเรา นี้ ของใดเป็น “ของแข็ง” ก็เรียกว่าเป็น “ธาตุดิน”, “ของเหลว” ก็เป็น “ธาตุน้ำ”, ของที่ให้ความอบอุ่น เรียกว่าเป็น “ธาตุไฟ”, ของที่เลื่อนไปมาได้ก็เรียกว่าเป็น “ธาตุลม”

ลมก็คือแก๊สที่มีอยู่ในร่างกายของคนเรา มันหมุนเวียนเปลี่ยนไป เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมในท้อง ลมในไส้ ลมที่พัดไปในที่ต่างๆ ที่มีช่องว่าง เรียกว่ามีลมหรือมีแก๊สในร่างกาย ส่วนของแข็งเป็นตัวประกอบสำคัญ มีน้ำเป็นเครื่องประกอบ มีไฟเป็นเครื่องประกอบ

ในร่างกายของเรามีครบทั้งสี่อย่าง มีดินคือของแข็ง มีน้ำคือของเหลว มีไฟคือความร้อน แล้วก็มีแก๊ส

คือมีลมอยู่ในร่างกาย ถ้าส่วนทั้งสี่นี้ประชุมพร้อมเพรียงกันอยู่ ร่างกายก็เป็นปกติ ถ้าทั้งสี่อย่างนี้ประชุมกันไม่พร้อม ร่างกายก็ผิดปกติ คือมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเจ็บไข้ได้ป่วยเกิดขึ้นจากความผิดปกติของร่างกาย เมื่อร่างกายผิดปกติมันก็จะเป็นอย่างนั้น

ความผิดปกติก็เกิดจากธาตุไม่สมบูรณ์ เครื่องประกอบไม่สมบูรณ์ พวกหมอแผนโบราณเขาจึงค้นว่าคนป่วยนี้เพราะขาดธาตุอะไร เขามีหลักมีวิธีการที่จะค้นคว้าตามหลักคำนวณ ว่าคนเราประกอบด้วยธาตุอะไรบ้าง แล้วมันขาดธาตุอะไร เขาก็เติมธาตุนั้นลงไป

การให้กินยานะ คือการเติมธาตุ ขาดธาตุดินก็เติมยาที่จะให้เกิดธาตุดิน ขาดธาตุน้ำก็ให้ยาที่ทำให้เกิดธาตุน้ำ ขาดธาตุไฟก็เติมยาประเภทให้เกิดธาตุไฟ คือยา ร้อนๆ พวกขิง ข่าพวกชรา พวกโกฏพวกอะไรต่างๆ ที่ทำให้เกิดความร้อนเป็นพวกเครื่องเทศ ทำให้เกิดความร้อนให้เกิดขึ้นในร่างกาย เขาเติมธาตุความร้อนลงไป ถ้าว่า

ขาดธาตุลม ก็เติมธาตุลมลงไป มียาเครื่องประกอบ เรียกว่าเติมธาตุให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ให้มีสภาพเป็นปกติต่อไป เวลาใดมันสบายก็ไม่ต้องเติม ถ้าขาดก็ต้องเติม..นี่เป็นแผนโบราณ

ยาแผนใหม่เขาก็มีการเติมวัตถุบางอย่าง เข้าไปในร่างกาย เช่นว่า ขาดวิตามิน เครื่องหล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อขาดวิตามินใดก็เติมวิตามินนั้นลงไป ให้กินวิตามินนั้น ให้กินวิตามินรวม ก็เป็นการเติมธาตุเข้าไปในร่างกาย ให้ร่างกายของเราอยู่ในสภาพปกติ

ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่อย่างนี้ ถ้าแยกออกไป แยกไปมันก็หมด เช่นเราสวดอาการ ๓๒ ในร่างกายสวดว่า... อັถถิ อิมัสมิง กายเ...ในร่างกายนี้มี, เกศา... ผมทั้งหลาย, โลมา...ขน, นะชา...เล็บ, ทันตา... ฟัน, ตะโจ...หนัง, มังสัง...เนื้อ, นะหารู...เอ็น, กระจุก เยื่อในกระจุก ปอด ไต ไส้ใหญ่ ใสน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อมันสมองในกะโหลกศีรษะ รวม ๓๒ อย่าง

## ธาตุ ๔

ใน ๓๒ อย่างนี้ ก็แบ่งส่วนออกไปได้เป็นธาตุ ๔ ส่วนใดแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นี้ก็เป็น “ธาตุดิน” ส่วนใดที่เป็นน้ำเอิบอาบซึมซาบในร่างกายก็เป็น “ธาตุน้ำ” ส่วนใดที่ทำให้ความร้อนก็เรียกว่าเป็น “ธาตุไฟ” ส่วนใดที่พัดไปพัดมาเคลื่อนไหวอยู่ในท้องในไส้ก็เรียกว่า “ธาตุลม” ธาตุลมนี้เราเห็นได้ว่ามันพัดไปในร่างกาย เช่นบางครั้งท้องก็ลั่นแสดงว่าลมมันเคลื่อนไหว บางทีท้องอืดเพราะลมมาก ท้องแพบลมก็หายไป มันมีอยู่ในร่างกาย

ถ้าแยกส่วนเหล่านั้นออกเป็นส่วนๆ ตัว “ร่างกาย” มันก็ไม่มี มันก็หายไป หายไปแล้ว เราจะไปยึดตัวใดว่าเป็นตัวเราว่าเป็นของเรา เพราะไม่มีตัวที่จะให้ยึด ท่านสอนให้แยกให้พิจารณาออกเป็นส่วนๆ อย่างนี้ ก็เพื่อจะไม่ให้ไปหลงติดอยู่กับร่างกาย

## ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นของสมมติ

คนเราโดยทั่วไป จะนึกว่าร่างกายเป็นก้อน เป็นกลุ่ม อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า ฆนสังขญา คือความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นก้อน เป็นกลุ่ม เป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขานั้นเอง ที่สอนให้แยกออกเพื่อทำลายสิ่งนั้นให้หมดไป เมื่อแยกออกแล้ว “ตัว” นั้นก็จะหายไป

“ชื่อ” นี้เป็นของสมมติ ตั้งชื่อว่าเป็นสัตว์ เป็นคน เราเรียกคนเป็นสัตว์ก็ได้ สัตว์เป็นคนก็ได้ สมมติเรียกช้างให้เป็นม้าก็ได้ ม้าให้เป็นช้างก็ได้ แต่มันสมมติกันมาอย่างนั้นเสียแล้ว สมมติว่าสัตว์อย่างนั้นเรียกว่าม้า สัตว์อย่างนั้นเรียกว่าเป็นช้าง สัตว์อย่างนี้เรียกว่าสุนัข สัตว์อย่างนั้นว่าเป็นแมว สัตว์อย่างนั้นว่าเป็นวัวเป็นควาย นั่นเป็นเรื่องสมมติที่เราตั้งชื่อให้มัน

ถ้าเราจะสมมติเป็นอย่างอื่น สมมติว่าเรียกช้าง

เป็นมาก็ได้ ยอมรับกัน ยอมรับสมมติ เมื่อสมมติอันใด  
 แล้วก็ยอมรับ ว่ามันเป็นสมมติ ใจตัว “สมมติ” นั้นเป็น  
 ความจริงอย่างหนึ่งเหมือนกัน เขาเรียกว่าสมมติสัจจะ  
 มันเป็นความจริงแบบสมมติ แต่ไม่เป็นความจริงโดย  
 “ปรมาตฺถ์” โดยอรรถอันลึกซึ้ง ไม่เป็นความจริงอย่างนั้น

เราเรียกว่าข้าง มันก็เป็นคำสมมติขึ้นมา เรียก  
 ว่าเป็นม้า เป็นแมว เป็นสุนัข เป็นอะไรต่างๆ มันเป็น  
 คำสมมติ แล้วก็สมมติว่าคน...เดินตามส่วนสูงของโลก  
 สัตว์เดียรัจฉานนั้นมันเดินแบบขวางโลก เดียรัจฉาน  
 แปลว่า ขวางคือมันเดินขวางเส้นของโลก ส่วนเราเดินตรง  
 ตามเส้นของโลกเรียกว่าส่วนสูงของโลกสัตว์เดียรัจฉาน  
 มันไปตามส่วนกว้าง เราก็สมมติเรียกว่าเป็นเดียรัจฉาน  
 สัตว์เดียรัจฉานมีอยู่หลายชนิด เพราะฉะนั้นต้องตั้งชื่อ  
 สมมติมันลงไปว่า ใจนี้เป็นแมว นี้เป็นหมา นั้นเป็นไก่  
 นั้นเป็นหนู...ก็สมมติกันขึ้น คนที่เห็นคนแรกเรียกสิ่งนั้น  
 ว่าเป็นอะไร แล้วก็ตั้งชื่อติดต่อกันมาเป็นอย่างนั้น

ในตัวคนเราก็เหมือนกัน เราออกมาจากท้องแม่ ก็เรียกว่าเป็นคน คนนั้นมีเยอะแยะ ต้องสมมติลงไปอีกสักอย่างหนึ่ง คือตั้งชื่อให้...ผู้หญิงอย่างนั้น ผู้ชายอีกคนหนึ่ง เช่น ชื่อแก้ว ชื่อจันทร์ ขวัญ มี ชื่อสี ชื่อสา ก็เป็นชื่อที่คนสมมติตั้งให้ แล้วคนถูกตั้งก็ติดในชื่อนั้น ถ้าเขาเรียกว่า “แก้ว” แก้วก็ขานรับทันทีเรียกว่า “จันทร์” ก็ขานรับ เรียก “มี” ก็ขานรับ เรียกสี เรียกสา ก็ขานรับ การขานรับนั้นเป็นการยอมรับสมมติ รับว่าเราชื่อนั้น เราชื่อนี้ ความจริงที่ตั้งไว้นั้นเป็นเครื่องหมายสำหรับเรียกร้องกัน เพื่อทำความเข้าใจกันในการพูดการจา

แล้วเราก็สมมติวัน เวลา เช่นสมมติว่าสว่าง มีดสว่างว่าเป็นกลางวัน มีดว่าเป็นกลางคืน แล้วก็มิกกลางวัน กลางคืนะภาค เราไม่รู้จะเรียกอย่างไร เลยจัดเป็น “วัน” ขึ้นมา วันอาทิตย์ วันจันทร์ วันอังคาร วันศุกร์ วันเสาร์ เราตั้งชื่อให้เป็นเรื่องสมมติชื่อทับลงไปในวันคืน นั่นเอง

เมื่อหลายๆวันเข้าก็ลำบากอีก ไม่รู้จะเรียกว่า

อย่างไร ก็เรียกว่าเป็นเดือน ๔ สัปดาห์ก็เป็นเดือนหนึ่ง เดือนก็มีชื่ออีก ถ้าไม่มีชื่อก็เรียกกันไม่ได้ เรียกกันไม่รู้ ภาษา เลยตั้งชื่อว่าเดือนนั้น เดือนนี้ เดือนมันก็หลายเดือน ก็ตั้งให้เป็นปีเสียจะได้สะดวกแก่การคำนวณ เลยเป็นปี เป็นปีไม่มีชื่อก็ลำบาก เลยตั้งชื่อ ชวด ฉลู ขาล เกาะ เป็นต้น เป็นชื่อของปี...สมมติกันขึ้น

คนก็ไปติดชื่อที่สมมติว่าปีนั้นปีนี้ สมมติว่าคน เกิดปีนั้นดี เกิดปีนั้นไม่ดี เกิดวันนั้นดี เกิดวันนั้นไม่ดี วันนั้นเป็นมงคล วันนั้นไม่เป็นมงคล อันนี้เป็นการตั้งขึ้น ตามแบบ “ไสยศาสตร์” มันไม่ใช่ความจริงอะไร วัน เดือน ปีที่แท้จริงนั้นมันไม่ดีและก็ไม่ชั่ว ไม่มีอะไร อยู่ไปตามธรรมชาติเพราะอาศัยโลกหมุนไป โลกหมุนไปแล้วก็เกิด กลางวัน เกิดกลางคืน ส่วนใดที่รับแสงอาทิตย์ก็เป็น กลางวัน ส่วนใดไม่ได้รับแสงอาทิตย์ก็เป็นกลางคืน แล้ว โลกก็หมุนเวียนเปลี่ยนกันไปอย่างนั้น จึงตั้งชื่อวันขึ้น เป็นวันนั้น เป็นเดือนนั้น ปีนั่นขึ้นมา

มันเป็นเรื่องสมมติทั้งนั้น มันไม่ใช่ตัวความจริง  
ตัวความจริงนั้นมันไม่มีชื่อ มันเป็นแต่ธรรมชาติที่มัน  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป, เกิดขึ้น...ตั้งอยู่..ดับไป..อยู่  
ตลอดเวลา ธรรมชาติทั้งหลายมันเป็นอย่างนั้น ธรรมชาติ  
ทั้งหลายไม่เที่ยง ธรรมชาติทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมชาติ  
ทั้งหลายไม่มีเนื้อแท้ที่เป็นตัวเป็นตน เราต้องพิจารณา  
ให้มันละเอียด

การพิจารณาเรื่องนี้เพื่ออะไร? ...เพื่อถอนความ  
ยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เรามารู้ว่ามันเกิด  
จากอะไร?... เกิดจากความยึดถือ เช่นว่า บัณฑิต...ใบ  
ธนบัตร หรือว่าเหรียญบาท มันก็เป็นอยู่ตามธรรมชาติ  
เมื่อคนเข้าไปยึดว่า เงิน “ของฉัน”, ทอง “ของฉัน”,  
เสื้อผ้า “ของฉัน”, บ้าน “ของฉัน” เป็นต้น ของฉันๆ  
นั้นแหละ มันเป็นตัวให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา สร้างปัญหา  
สร้างความทุกข์ สร้างความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นในจิตใจ  
ของเรา...เราก็เป็นทุกข์

## ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา

ความทุกข์นั้น เกิดจากความยึดถือ ภาษาธรรมะ เรียกว่า อุปาทาน ถ้าล้าพังแต่ “ขันธ” มันก็ไม่มีเรื่องอะไร มันเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอะไร มันก็เปลี่ยนอยู่ทั้งนั้น ต้นหมากรากไม้ที่เราเห็น มันก็ไม่คงที่ เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนขึ้นแล้วก็เปลี่ยนลง เป็นเรื่องของธรรมดา

คนเรานี้ก็เหมือนกัน ร่างกายก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนขึ้นก็เรียกว่าเจริญขึ้น แล้วก็เปลี่ยนลงเราก็เรียกว่าความแก่...ไม่ได้อยู่นิ่ง เราเห็นคนบางคนแล้วทักว่า “ดูท่านไม่แก่” อันนี้พูดไม่จริง พูดไม่ถูก พูดตามแบบมายา ไม่ได้พูดตามแบบสัจธรรม หรือตามความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย

ความจริงสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆ เปลี่ยนตั้งแต่เราจับปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา แล้วก็เปลี่ยน

มาเรื่อยๆ จนกระทั่งเราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ แล้วก็จะเปลี่ยนอยู่เรื่อยๆ ไปไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น จนกว่ามันจะแตกดับถึงที่สุด

ความแตกดับนั้น ก็เป็นเรื่องธรรมดา ของสรรพสิ่งทั้งหลาย เมื่อมีเกิดแล้วก็ต้องมีการแตกดับ จากจุด “เกิด” แล้วมันก็เปลี่ยน...เปลี่ยน...เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไปจนถึงมันหยุดเปลี่ยน มันก็ดับไป เหมือนกับล้อที่มันหมุน ถ้าเราทำให้ล้อหมุน เรากลับไป มันก็หมุนไปตามแรงที่เราผลัก พอหมดแรงกลิ้งมันก็หยุด...ล้มไปบนแผ่นดินก็เรียกว่าเป็น “จุดจบ” ของสิ่งนั้น

ชีวิตของคนเรานี้ก็เหมือนกันมันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จนถึงจุดจบคือล้มทับแผ่นดิน ก็เรียกว่า “ตาย” มันก็จบไปจากหนึ่ง แล้วสังขารร่างกายธาตุสี่มันก็ไปผสมปรุงแต่งอะไรต่อไป เกิดเป็นอะไรขึ้นก็ได้ อาจจะเป็นคนเป็นต้นไม้ก็ได้ หรือเป็นอะไรก็ได้ มันก็เป็นของธรรมชาติหมุนเวียนอยู่ในโลกนี้ เราจะไปจับ

เอาตอนใดตอนหนึ่งว่าเป็น “ตัวเรา” ก็ไม่ได้ ว่าเป็น “ของเรา” ก็ไม่ได้ เพราะถ้าไปจับเข้ามันก็เป็นทุกข์

ไม่ว่าอะไร..เราลองเข้าไปยึดถือ พอเข้าไปยึดถือ บี้บมันเป็นห่วง เป็นกังวลกับสิ่งเหล่านั้น เติมเล่มหนึ่ง ถ้าเรายึดถือว่าเป็น “ของฉัน” เราก็เป็นทุกข์เป็นกังวล ต้องเก็บตรงนั้น ต้องวางตรงนี้ ถ้าหายไปก็เป็นทุกข์แล้ว ก็ไปเที่ยวหา วัตถุใหญ่ก็ทำให้ทุกข์ วัตถุเล็กก็ทำให้เป็นทุกข์ จิตใจเป็นทุกข์

สภาพของมันธรรมดาก็เป็นทุกข์ตามสภาพอยู่แล้ว เรียกว่าเป็นทุกข์ตามธรรมชาติของสิ่งนั้น แต่ว่าเราไปยึดถือก็เป็นทุกข์อีกทีหนึ่ง เรียกว่าทุกข์ด้วยความยึดถือ ด้วยอุปาทาน ถ้าเราไม่เข้าไปยึดถือ ทุกข์เพราะอุปาทาน.. ไม่มี แต่มันก็เป็นทุกข์ตามธรรมชาติของมัน ดันหมากรากไม้ วัตถุสิ่งของ มันก็เป็นทุกข์ตามสภาพ

คำว่า “ทุกข์” แปลว่า ทนไม่ได้ คือมันจะต้อง เปลี่ยนไปตามสภาพของมัน หรืออีกอย่างหนึ่งแปลว่า

น่าเกลียด ไม่น่าดู เพราะว่าไม้คองที่ ไม้ถาวร มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราจึงเรียกว่ามันเป็นทุกข์ น้ำมันของธรรมชาติ ต้นหมากรากไม้มันก็เป็นทุกข์ตามธรรมชาติของต้นหมากรากไม้ แผ่นดินที่เราอาศัยมันก็เป็นทุกข์ตามธรรมชาติของแผ่นดิน

ที่น้ำมันเกิดเป็นทุกข์ซ้อนขึ้นมาเพราะเราเข้าไปยึดถือว่า ดิน “ของฉัน”, ต้นไม้ “ของฉัน”, บ้านเรือน “ของฉัน”, เสื้อผ้า “ของฉัน”, ลูก “ของฉัน”, หลาน “ของฉัน”, อะไรๆ “ของฉัน” มันเยอะแยะที่เกิดขึ้น เป็นความยึดถือขึ้นมาในใจ ความยึดถือเหล่านั้นมันสร้างปัญหาขึ้นในใจของเรา สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนขึ้นในใจของเราด้วยประการต่างๆ

### อริยมรรค...ทางพ้นทุกข์

แต่เราไม่รู้ว่าเราทุกข์เพราะอะไร ไม่รู้เหตุ

ของความทุกข์ เพราะคนเราไม่ได้เรียนรู้เรื่องนี้ ไม่เข้าใจเรื่องนี้ไม่รู้ว่าเราเป็นทุกข์แล้วเราไม่รู้ว่า เราเป็นทุกข์เพราะอะไร...อะไรเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เราก็ไม่รู้ แล้วก็...ไม่รู้ที่ทุกข์เป็นเรื่องดับได้ แก้ได้...แก้ได้ด้วยวิธีใด เราต้องปฏิบัติตามวิธีนั้น

อันนี้พระพุทธเจ้าท่านค้นพบ เวลาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็รู้เรื่องนี้ พระองค์รู้เรื่องของความทุกข์ของสัตว์โลก รู้เหตุของความทุกข์รู้ว่า ทุกข์เป็นเรื่องที่แก้ได้ แล้วจะแก้ได้โดยวิธีใด ก็สอนแนวทางไว้ให้คือ อริยมรรคมีองค์แปด เป็นทางดับทุกข์ เราก็ปฏิบัติตามทางนั้น เราก็จะดับทุกข์ได้

ใครที่อยากจะดับทุกข์ ก็ต้องเดินตามทางที่พระพุทธเจ้าชี้ให้เห็น ถ้าใครไม่อยากจะดับทุกข์ก็ไม่ว่าอะไร พระองค์ไม่ได้บังคับ อยากจะทรมานตนต่อไปให้ธรรมชาติมันกัดเราเจ็บต่อไปท่านก็ไม่ว่า แต่ว่าท่านสงสารชาวโลกที่กำลังเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์ จึงได้บอก

ทางให้ว่า “เดินทางนี้แล้วท่านจะพ้นทุกข์ด้วยตัวของ  
ท่านเอง” ทีนี้ถ้าเราดื้อ...ไม่เดิน เราก็ไม่พ้น แต่ถ้าเรา  
ไม่ดื้อ...พยายามเดินไป ตามเส้นทางที่พระพุทธเจ้าท่าน  
ชี้ไว้ให้เราเดิน เราก็จะพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน  
ในชีวิตประจำวัน

### ธรรมะ : ยาแก้ทุกข์

การที่เรามาวัด เรามาศึกษาธรรมะ มาศึกษา  
เพื่ออะไร?... ศึกษาเพื่อเอาไปปฏิบัติเพื่อให้พ้นจาก  
ความทุกข์ในชีวิตประจำวัน

เพราะฉะนั้นเราต้องเอาไปใช้ ถ้าเราไม่ใช้ก็  
เหมือนกับว่า เวลาเราป่วยไข้ เราก็ไปหาหมอ แล้วหมอก  
ก็ตรวจเช็คร่างกาย รู้ว่าเป็นโรคอะไร ก็จัดยาให้ ใส่ซอง  
ใส่ขวดให้เรียบร้อย

เมื่อเราได้รับยาแล้วไปวางไว้เฉยๆ เราไม่กินยา

นั้นไม่กินตามที่หมอสั่ง ว่ากินเช้า กินกลางวัน กินเย็น กินก่อนอาหาร กินหลังอาหาร เราไม่ทำตามสั่งของ หมอ เราเป็นคนดี โรคมันจะหายไปได้อย่างไร? โรค มันก็ไม่หาย

ยานั้นจะมีประสิทธิภาพต่อเมื่อเรากินเข้าไป ถ้ามันอยู่ในช่องมันก็มีคุณภาพตามสภาพของยา แต่ว่ามัน ไม่เกิดคุณค่าแก่ร่างกาย เพราะว่าเราไม่กิน แต่ถ้าเรากินยานั้นเข้าไป ยานั้นก็จะเกิดขึ้นเป็นคุณค่าแก่ร่างกาย ทำให้โรคภัยไข้เจ็บหายไป ฉันทิด

ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่บัญญัติไว้จำนวนมากมายนั้นก็เป็น “ยา” ชนิดหนึ่ง...ชนิดหนึ่ง เป็นยาแก้ทุกข์ของชาวโลก เป็นยาที่พวกเราควรที่จะเอามา รับประทาน เอามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ถ้าเราได้ ปฏิบัติตามธรรมะ คือ “ยา” นั้น ในชีวิตประจำวันเราก็ จะหายจากความทุกข์ หายจากความเดือดร้อนใจ เราก็ ไม่ต้องนั่งเศร้าโศกเป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้นต่อไป

อันนี้ก็เนื่องอยู่กับการปฏิบัติของเราเอง...“ยา” สำคัญด้วย แต่ว่า “การปฏิบัติ” ก็สำคัญ ตัวธรรมะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เป็นสิ่งมีประโยชน์ แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติ...ใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นมันก็ไม่เกิดประโยชน์แก่เราสมดังความตั้งใจ เพราะฉะนั้นต้องประกอบกันเข้า คือมี “คนเจ็บ” แล้วก็มี “ยา” คนเจ็บต้องกินยา เมื่อกินยาโรคก็จะหาย

### การแก้ปัญหารื่องทุกข์

ธรรมะเป็นยาแก้โรคทางใจ แก้โรคทางวิญญูณ เราก็ต้องศึกษาธรรมะด้วยการฟัง ด้วยการอ่าน ด้วยการคิดค้นให้เกิดความเข้าใจ เมื่อคิดค้นให้เกิดความเข้าใจแล้วเอาไปปฏิบัติ การเอาไปปฏิบัติก็คือเอาไปใช้เป็นเครื่องพิจารณาประกอบเข้ากับปัญญาชั้นพื้นฐานของเรา เอาธรรมะเข้าไปประกอบปัญญา มันก็แก้กล้าขึ้น

แล้วเอาไปพิจารณาเรื่องต่างๆที่เรามีความทุกข์

เช่น เรามีความทุกข์เป็นเรื่องอะไร เราไม่เอา แต่เป็นทุกข์ แต่เรามีปัญญาเกิดขึ้นว่า เรานี้มีความทุกข์ ตัวที่รู้ว่ามีทุกข์นั้นเรียกว่าตัวสติ มีสติเกิดขึ้นในใจว่าเรากำลังเป็นทุกข์ ปัญญา ก็เข้ามาช่วยคิดว่าทุกข์เรื่องอะไร? เราต้องเอาธรรมะไปเป็นหลักพิจารณาว่า เราทุกข์เรื่องอะไร? ก็เพราะเราเข้าไปยึดถือในเรื่องนั้น ไปสำคัญมันหมายความว่าสิ่งนั้นเป็น “ตัวเรา” บ้าง เป็น “ของเรา” บ้าง เราจึงได้เกิดความเดือดร้อนใจเพราะสิ่งนั้น พอเรารู้ว่าอะไรมันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เราก็ควรจะปล่อยสิ่งนั้นเสีย

### ใช้สติในการดับทุกข์

เหมือนกับเราไปจับของแล้วมันร้อนมือ พอร้อนมือเรารู้ว่าร้อน นั่นตัว “สติ” มันรู้ทันทีว่า...ร้อน ประสาท

มันบอกว่าร้อน เมื่อร้อน “ปัญญา” ก็คิดว่า ทำอย่างไร  
จึงจะไม่ร้อน ปัญญา ก็บอกว่า...วางเสียซิ อย่าไปจับมัน  
ไว้... เราก็วางสิ่งนั้นลงไป พอวางสิ่งนั้นแล้วความร้อนมัน  
ก็เบาไป แต่มันยังร้อนอยู่เพราะมือของเราไหม้

ปัญญาก็คิดว่าจะทำอย่างไรไม่ให้มันร้อน?... ก็ไป  
พยายามซิ เอายาอะไรมาทาเข้าก็ได้... ไปตัดต้นว่าน ทาง  
จระเข้” มาสักต้นหนึ่ง แล้วปอกเปลือกออก เอาส่วน  
ข้างในมาปะไว้ที่แผลนั้น ไม้ก็เนาที่มันก็เย็นเยือกไป แล้ว  
มันก็หาย

ต้นว่านทางจระเข้เนี่ย แก่น้ำร้อนลวก แก๊ไฟไหม้  
ชะงัดนัก พอปะเข้าไปก็เย็นทันที แล้วมันก็หายไปทันที  
เหมือนกัน อาตมาเคยเป็น พอเป็น...เด็กคนหนึ่งบอกว่า  
“เดี๋ยวๆ...เดี๋ยวผมจะไปเอายามาให้” เขาก็ไปเอาต้นทาง  
จระเข้เนี่ยแหละมา พอมาถึงก็ตัดเอาส่วนข้างในแล้วก็  
ปะเข้า พอปะเข้ามันก็เย็นเยือก แล้วมันไม่ไหม้ ไม่พอง  
ไม่เป็นแผล ฤทธิ์มันดี

เราควรจะปลุกไว้บ้าง เอามาใส่กระถางปลุกไว้ ใส่ดินทรายหลายๆ ใส่ปุ๋ยพอสสมควร ปลุกไว้กับบ้านกับ เรือนเป็นยาแก่น้ำร้อนลวกก็ได้ไฟไหม้ก็ได้ แก้วพิษสัตว์ กัดต่อยอะไรก็ได้เหมือนกัน มันช่วยได้หลายเรื่อง ก็ใช้เป็นยา ปัญญา มันบอกเอง ปัญญาให้แสวงหาสิ่งสำหรับ แก่ความทุกข์ ความเจ็บความปวดในเรื่องนั้น

ในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตเราก็เหมือนกัน ถ้าเรามี ความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจอะไรเกิดขึ้นในชีวิต ของเรา เราก็พยายามที่จะแก้ปัญหาโดยการรู้สึกก่อน... รู้ว่าเราเป็นทุกข์ คนที่ทำความชั่วแล้วก็ทำอยู่เรื่อยๆ... ที่ ไม่หยุดนี้เพราะเขาไม่รู้ว่าสิ่งนั้นมันเป็นของชั่ว แล้วไม่รู้ว่า สิ่งนั้นเป็นตัวปัญหาเป็นตัวสร้างความทุกข์ให้เกิดความ เห็นแก่ตัว คือเขาเข้าใจผิดนั่นเอง เข้าใจผิดว่าสิ่งนั้นทำ ให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบานใจ

เช่น คนดื่มเหล้า เขาไม่ได้นึกว่าเหล้าเป็นสิ่งที่ให้ เกิดความทุกข์ แต่เขานึกว่ามันช่วยให้ใจสบาย พอต้มแล้ว

มันหมดความเดือดเนื้อร้อนใจ หมดความวุ่นวายใจ มันหมดจริงเหมือนกัน เพราะเวลานั้นมันมันไม่รู้สึกตัว... สัมความเป็นคน แล้วก็ลืมความยึดถือในเรื่องอะไรต่างๆไป แต่ว่าตัวเหล่านั้น มันไปทำลายร่างกาย ทำลายประสาท ทำลายสุขภาพร่างกาย มันช่วยให้หายด้านหนึ่ง แต่มันเพิ่มด้านหนึ่งขึ้นมา จึงไม่ใช่ยาแก้ทุกข์ที่แท้จริง แต่คนหลงชอบไปติดอยู่ในสิ่งนั้น...เอาสิ่งนั้นมาใช้กัน พอกลัวใจ ก็ตี้มเหล่า

ตัวละครต่างๆในเรื่องนวนิยาย นักเขียนเขาเขียนให้ตี้มเหล่าทั้งนั้นแทบทุกเรื่อง พระเอกเสียใจก็ไปนั่งตี้มเหล่า นางเอกเสียใจก็ไปตี้มเหล่า ใครที่เป็นทุกข์เป็นร้อนก็ไปตี้มเหล่า ทำให้คนเข้าใจว่าเหล่านี้เป็นยาแก้ทุกข์เลยตี้มกันเป็นการใหญ่...ก็เลยตี้มกันทั่วไป ถ้ายังโง่อยู่ก็ยิ่งตี้มกันต่อไป

แต่เมื่อใดเรารู้สึกตัวเกิดความฉลาดขึ้นมา ว่าสิ่งนี้มันไม่ใช่ของที่จำเป็นแก่ร่างกาย เราตี้มมันเข้าไป

ทำไม เป็นการหาความทุกข์ใส่ตัวเปล่าๆ ทำลายสุขภาพ  
ร่างกาย ทำลายสุขภาพจิตให้เสียหายทำปกติให้หมดไป  
แต่ทำให้ร่างกายผิดปกติ เช่นพอดื่มน้ำ มันทก็ผิดปกติ  
แล้ว...เดินโซซัดโซเซ ตาถมึงทึง มองดูอะไรก็มองชะมึง  
หน้าก็เปลี่ยนสภาพ คำพูดก็เปลี่ยนสภาพกิริยาท่าทางก็  
เปลี่ยนสภาพไป นี่เรียกว่าผิดปกติ คนปกติ...หน้าตาเป็น  
อย่างหนึ่ง แต่พอดื่มหเล่า...หน้าตาก็เปลี่ยนสภาพไป  
ความรู้สึกเปลี่ยนไป พฤติกรรมต่างๆก็เปลี่ยนไปหมด

แต่คนที่เปลี่ยนมันไม่รู้สึกตัว ไม่รู้ว่าตัวเป็นอะไร  
ในเวลานั้น เพราะไม่เคยไปดูกระจก ไม่ได้เอาปัญญา  
เป็นกระจกส่องมองที่ตัวเอง ว่าเรากำลังเป็นอะไร เรา  
กำลังมีสภาพอย่างไร ..ไม่รู้ เลยไม่รังเกียจตัวเอง ไม่ชัง  
ตัวเอง เลยก็ไปหลงไปติดอยู่ในสิ่งนั้น นั่นมันเป็นความ  
หลงใหล เป็นความมัวเมาเรื่องหนึ่ง

ในเรื่องอื่นๆก็เหมือนกัน เช่น คนที่หาความสุข  
ด้วยการเล่นการพนัน ก็เพราะนึกว่าการพนันช่วยให้เขา

สบายใจ เวลาใดกลุ่มใจก็เปิดวงเล่นการพนันกันได้เสีย  
กันมากๆ แล้วก็เป็นที่ทุกข์เพราะเสีย เป็นเรื่องสบายใจ  
เมื่อได้ชัยชนะ แต่ว่าอีกเหิมใจอยากจะไปเล่นต่อไป จึง  
เล่นติดต่อกันมาไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น สภาพชีวิตก็เสื่อม  
การงานก็เสื่อม ความเป็นอยู่ในครอบครัวก็เสื่อม ประเทศ  
ชาติก็พลอยเสื่อมไปด้วยเพราะเรื่องอย่างนั้น นี่มันเป็น  
อย่างนี้...มันก็เป็นปัญหาเกิดขึ้น แต่ว่าเขาไม่รู้จักปัญหา  
เขาไม่รู้เหตุของปัญหา ไม่รู้วิธีการแก้ไขปัญหา แล้วก็แก้  
ไม่ได้เลยตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา นี่ก็เป็น  
เพราะว่าความไม่รู้ไม่เข้าใจ ถ้าคนเหล่านั้นได้หันหน้า  
เข้าวัดได้ มาพบพระเสียบ้าง ได้สนทนาพาทีกันในเรื่อง  
อย่างนี้บ้าง ความแจ่มแจ้งทางใจก็เกิดขึ้น

**ธรรมะ : กระจกเงาเพื่อพิจารณาตนเอง**

เหมือนกับเราไม่เคยดูกระจกเงา คนที่ไม่เคยดู

กระจกมองไม่เห็น ว่าตัวมีหน้าตาผมเผ้าเป็นอย่างไร แต่พอไปดูกระจกเข้า.. ตกใจเพราะผมรุ่มร่ามเหมือนกับคนบ้า หน้าตาก็เปลี่ยนสีเปลี่ยนสภาพ ไม่เหมือนกับคนที่ทั้งหลายทั้งปวง สุขภาพทางกายก็เสื่อมโทรมสุขภาพทางจิตก็เสื่อม ก็เกิดนึกได้ พอเกิดนึกได้ ก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ถูกที่ชอบขึ้น

อย่างหมอคคนหนึ่ง แกชอบดื่มเหล้ามากที่สุด คนเป็นหมอไม่ควรจะดื่มของมีนเมา ไม่ควรจะดื่มเหล้า ไม่ควรจะสูบบุหรี่ เพื่อรักษาสุขภาพ ให้เป็นตัวอย่างแก่คนไข้ แล้วจะได้ไปช่วยคนไข้ได้ดีขึ้น เป็นคนที่บังคับตัวเองไม่ได้ ขาดความอดทน ขาดความเสียสละในทางจิตใจ เลยกลายเป็นนักดื่มหัวร่าหน้า เข้าๆถึงกลางวันพอรักษาคนได้ พอตอนบ่ายก็เมาตลอดอยู่เวลา สภาพชีวิตไม่ดีขึ้น ทำอะไรก็ไม่ก้าวหน้า

ถ้าเป็นหมอปกติทั่วไป ที่ไปอยู่ในบ้านเมืองที่มีเศรษฐกิจดีเขาก็เจริญขึ้น ไปอยู่สองสามปีก็สร้างบ้านได้

สองสามชั้น เปิดเป็นคลินิกให้คนไข้มาพักรักษาได้ แต่ว่า  
คุณหมอกนน้อยอยู่มา ๑๐ ปีแล้วก็ขอมข่อยอยู่อย่างนั้น อยู่  
ที่ห้องแถวเก่าๆ ไม่มีอะไรดีขึ้น เพราะความเมามันทำให้เกิด  
เกิดความเสียหายโดยไม่รู้สีกตัว

ต่อมา ก็มีคนที่ขายยาเอาหนังสือธรรมะของท่าน  
พุทธทาสไปทิ้งไว้ แล้วก็บอกว่า “วันไหนไม่เมา...อ่านเสีย  
บ้าง” แก้อ่านเวลาใกล้รุ่ง เพราะเวลาใกล้รุ่งมันสร้าง  
เมาแล้ว แก่อ่านไปก็รู้สึกว่ “เรานี้มันแยะเต็มที ชีวิต  
ไม่ดีไม่งามเพราะไม่ประพฤติธรรม”...เลยเลิก หันมา  
ประพฤติธรรมเรียบร้อย

แต่ประพฤติธรรมอยู่ได้ไม่เท่าใด มะเร็งจับเข้า  
ที่กระเพาะอาหาร เลยก็ตายด้วยโรคมะเร็ง เพราะพิษ  
สุรานั้นเองไม่ใช่เรื่องอะไร นี่น่าเสียดายชีวิตที่เป็นอยู่  
อย่างนั้น แต่ก็มารู้สึกตัวเอาได้ก่อนตายสองสามปีรู้สึกตัว  
ว่าเรามันหลงไหล ที่รู้สึกตัวก็เพราะได้กระຈกບານใหญ่  
คือตัวธรรมะนั้นเอง

ธรรมะ...เป็นกระจกเงา ที่เรายกขึ้นมาส่องดูตัวเราได้ พิจารณาตัวเราได้ เพื่อแก้ไขปรับปรุงตัวเราได้ ถ้าเรามีธรรมะเอามาส่อง เราก็มารู้ จะเห็นสภาพความเป็นจริง คนที่ไม่เคยดูกระจกก็ไม่รู้ว่าตัวสกปรก พอไปดูเข้าก็ตกใจ เหมือนกับคนที่ไม่เคยฟังธรรมะ ก็ไม่รู้ว่าตัวมีสภาพอย่างไร ชีวิตจิตใจเป็นอย่างไร ความเป็นอยู่เป็นอย่างไร...ไม่รู้ไม่เข้าใจ แต่พอมาฟังธรรมะเกิดความรู้สึกตัว เปลี่ยนชีวิตจิตใจ ตัวอย่างมีมากมายในครั้งพุทธกาล ในปัจจุบันนี้ก็ยังมีมากเหมือนกันที่ได้เปลี่ยนชีวิตจิตใจไป

วันก่อนนี้ได้ไปเทศน์ที่วัดพระศรีมหาธาตุฯ มีคนๆหนึ่งมารับไป พอขึ้นนั่งบนรถแกก็บอกว่า “ผมนี้เป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์มาโดยไม่ได้พบตัวท่านอาจารย์ แต่ได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์ ...ก็ไม่ได้อ่านมากมายอะไร อ่านเพียงวรรคเดียวเท่านั้น...ไม่ได้มากมายอะไร”

วรรคเดียวที่อ่านนั้น แกอ่านว่า...คนดีชอบแก้ไข คนจัญไรชอบแก้แค้น...หนังสือเขียนไว้ว่าอย่างนั้น ซึ่ง

แกมีอารมณ์แค่นอยู่ในใจ แล้วเป็นทุกข์อยู่ด้วยอารมณ์  
แค่น เพราะว่าคุณพ่อคุณแม่ถูกอันธพาลเบียดเบียน ทำให้  
เกิดความเสียหายย่อยยับก็ว่าได้ แกรู้สึกโกรธอยู่ในใจ  
แค่นอยู่ในใจ นึกว่าจะต้องเล่นงานพวกนี้สักวันหนึ่ง

แกก็ไปทำความคุ้นเคยกับพวกทหาร เพื่อจะ  
ขอซื้อลูกระเบิดมือ จะเอาไปขว้างพวกนั้นให้มันตายหมด  
ทั้งบ้านไปเลย แต่ยังไม่ได้ลงมือทำ...เป็นบุญหนักหนาที่ได้  
มาพบหนังสือเข้า แล้วไม่ได้เปิดอ่านทั้งเล่ม แกอ่านแต่  
หลังปกเท่านั้นเอง พออ่านเข้าก็รู้สึกว่ “อ้อ! ไ้เราเน้มัน  
เป็นคนจัญไร ไม่ใช่คนดี คนดีชอบแก้ไขปรับปรุงตัวเอง  
ให้ดีขึ้น แต่คนจัญไรมันคิดแต่จะแก้แค้นคิดแต่จะทำลาย  
คนอื่น”...นึกขึ้นได้

นี่เขาเรียกว่า มีบุญมีวาสนา มีอุปนิสัยทางธรรมะ  
อยู่บ้าง ก็เลยเปลี่ยนความคิด ไม่คิดแก้แค้นใครต่อไป  
แล้วก็ตั้งหน้าศึกษาเล่าเรียน มีความรู้ความสามารถ ได้  
ทำงานการก่อสร้างเป็นบริษัทก่อสร้าง มีกิจการเจริญ

ก้าวหน้า นิ่งรกราคาแพงพอสมควร นี่ก็เพราะว่าได้  
หันหน้าเข้าหาธรรมะ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เที่ยว  
เหลวไหลในเวลากลางคืน รักษาเนื้อรักษาดัว ทำงานก็  
เป็นไปด้วยดี

### ใช้หลักธรรมะพิจารณาตนเอง

นี่ก็เพราะว่าได้พบ “กระจกบานเล็กๆ”... ไม่ใหญ่  
ไม่โตอะไร พบ “กระจก” เพียงข้อความเล็กน้อย แต่ว่า  
ได้เอาข้อความนั้นมาพิจารณา คนบางคนอาจจะพบ...แต่  
ไม่ได้คิด คืออ่านแล้วไม่คิด ไม่คิดมันก็ไม่ได้อะไร เรา  
ต้องอ่านแล้วเอาไปคิด คิดแล้วเอามามองที่ตัว เขาเรียก  
ว่า...โอปะนะยิโก คือน้อมเข้ามาใส่ตน...น้อมเข้ามาศึกษา  
ตัวเอง พิจารณาตัวเอง ว่าเรานี้มีความเป็นอยู่อย่างไร  
มันถูกต้องตามหลักการในทางพุทธศาสนาหรือไม่ เราเอา  
“กระจกธรรม” ของพระพุทธเจ้ามาเป็นเครื่องพิจารณา

เช่นว่า เอาศีลห้ามาพิจารณาตัวเรา ศีลห้ามี ๕ ข้อ คือ..ไม่ฆ่า...ไม่ลัก...ไม่ประพฤติผิดในกาม...ไม่พูดคำโกหก คำหยาบคำเหลวไหล...ไม่เสพสิ่งเสพติดที่ทำให้มึนเมา... เราก็เอามาพิจารณาว่าห้าข้อเรามีอะไรบ้าง เราไม่มีอะไรบ้าง...

ข้อที่หนึ่ง ไม่ฆ่า ไม่ทำร้ายใคร เราได้ปฏิบัติอยู่หรือเปล่า ...ได้ปฏิบัติอยู่ เพราะเราไม่ฆ่าใคร ไม่ทำร้ายใคร แต่ว่าในสวนลឹกมันยังมีอยู่หรือเปล่า ยังโกรธ ยังเกลียดคนเหล่านั้นอยู่หรือเปล่า ถ้ายังโกรธ ยังเกลียดอยู่ ก็ยังไม่ดี มันแก้ส่วนหยาบๆก่อนคือไม่ฆ่า

ข้อที่สอง เราไม่ลักขโมยของใคร ไม่คอร์รัปชัน ไม่กินสินบน เช่นเราทำงานราชการ คนเอา “สินบน” ไปให้ ถ้าเรากินสินบนมันก็ผิดศีลข้อสองไปเหมือนกัน เราทำอย่างนั้นไม่ได้เป็นการผิดระเบียบทางธรรมะ ถ้าเรารู้สึกตัวว่าทำอยู่ พอนึกถึงศีลข้อสองก็เลยเลิก ไม่กระทำเรื่องนั้นต่อไป แต่กลายเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต ทำหน้าที่

เพื่อหน้าที่ ไม่เห็นแก่เล็กแก่น้อยที่ใครจะเอามามอบให้  
 ใครที่เอาสินบนมาให้เรา นั่นเขาไม่ใช่ช่วยเหลือเรา แต่  
 เขาทำลายเรา ทำลายให้เราหมดศีล หมดธรรม หมด  
 คุณงามความดี กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ในเรื่อง  
 เล็กๆน้อยๆ คนที่ให้ก็ไม่ได้ยกย่องสรรเสริญอะไรเรา เขา  
 อาจจะนึกพอใจว่า “เออมันช่วยกูได้” แต่เขานึกว่า “มัน  
 ช่วยเพราะว่ากูจ้างมัน กูให้สินบนมัน มันก็เป็นทาสของ  
 น้ำเงิน ไม่ได้เป็นคนดีคนวิเศษอะไร” คนเขาดูหมิ่นว่าเป็น  
 คนใช้ไม่ได้ ความชั่วมันก็เกิดมากขึ้นเพราะทำอย่างนั้น  
 ที่นี้ถ้าเราไม่ทำ เราก็อสบายใจ มีความภูมิใจแก่ตัวเอง ว่า  
 เราทำงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่เห็นแก่เล็กแก่น้อย  
 ไม่เห็นแก่ได้ จากเงินสินบนที่คนจะให้ แม้เราจะช่วยก็  
 ช่วยได้ตามระเบียบ ไม่ได้ช่วยเป็นพิเศษอะไร อย่างนี้ก็  
 เพราะเราเอา “กระจกศีล” มาพิจารณา

ข้อที่สาม เราไม่ประพฤตติผิดในเรื่องกามารมณ์  
 เราไม่เที่ยวกลางคืน มีบ้านมีครอบครัว เลิกงานแล้วเรา

ก็กลับบ้าน เราไม่ไปเที่ยวเตร่หาความสนุกนอกบ้าน เราไม่ไปเที่ยวตามสถานในยามราตรี เช่น ตามบาร์ ตามสถานที่ต่างๆ ซึ่งเป็นที่สนุกสนานยั่วกิเลส ทำคนให้จิตใจต่ำทราม แล้วก็จ่ายสตางค์เปลืองได้โรคร้ายไข้เจ็บในที่เหล่านั้น บ้านเมืองใหญ่ๆ ถ้าคิดดูให้ดีแล้ว ไม่น่าไปเที่ยว เราเข้าไปเพื่อทำงานทำการ เมื่อทำงานเสร็จแล้วควรจะรีบกลับมาอยู่บ้าน ที่มันมี “มลพิษ” น้อย มีภาวะสะอาดกว่า มีความสุขกว่าที่เราจะไปเที่ยวตามสถานที่ที่มันมีคนมากๆ เช่น ไปดูหนัง ไปฟังเพลง ไปดูสิ่งสนุกสนาน ก็ไปดูตลิ่งเป็นพิษเข้าไปในร่างกาย เพราะในที่คนมาก คนก็นั่งกันมากๆ มันไม่โปร่ง ไม่แจ่มใส อยู่ในห้องที่ปรับอากาศมันไม่ได้ถ่ายเทเท่าใด เวลาหายใจออกมาก็ถ่ายเทกันอยู่อย่างนั้น เราไปถ่ายเชื้อโรคมาจากคนพวกนั้นพวกนี้ ไปถ่ายความไม่ดีใส่ร่างกาย ด้านจิตใจก็ไม่ดี เพราะไปสนุกสนานหลงไหลเฮฮา กับสิ่งสนุกสนานไม่เข้าเรื่อง ทำให้เราเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น ติดอยู่

ในสิ่งเหล่านั้นงอมแงม มันไม่ได้เรื่องอะไร

ถ้าเราถือศีลข้อที่สามไว้ได้ เราก็จะไม่ไปเที่ยวสถานที่เช่นนั้น ถือศีลข้อนี้เป็นหลักประกันไม่ให้เราเป็นโรคบางชนิดที่มันรุนแรง เช่นสมัยนี้มีโรคเอดส์แพร่หลาย ถ้าเราไม่เที่ยวชุกชุน เลิกงานแล้วก็กลับบ้านเป็นปกติ เป็นนิสัย โรคนั้นมันจะเกิดแก่เราไม่ได้ เราจะไม่เป็นโรคอย่างนั้น...เราก็ปลอดภัย เพราะเรามีศีลเป็นข้อบังคับ เราเอาศีลมาเป็นกระจกส่องดูตัวเรา ว่าเราประพฤติดี ประพฤติชอบอยู่ในศีลข้อนี้หรือเปล่า ถ้าเห็นว่าบกพร่อง ก็รีบแก้ไข แต่ถ้าเห็นว่าสมบูรณ์แล้วก็ต้องทำให้สมบูรณ์ ยิ่งๆขึ้นไป ให้ดียิ่งๆขึ้นไปกว่านี้ ให้ประณีตขึ้นไปยิ่งกว่านี้ ควบคุมจิตใจให้สูงขึ้นให้มากขึ้น

ข้อที่สี่ ไม่พูดคำหยาบกับใครๆ เราไม่พูดคำโกหก หลอกลวงใคร ไม่พูดคำยุยงให้ใครแตกกัน ไม่ “เลี่ยมเขาควาย” เดี่ยวนี้มีการ “เลี่ยมเขาควาย” กันอยู่บ่อยๆทางหนังสือพิมพ์ เลี่ยมคนนั้น เลี่ยมคนนี้ ให้เกิดความระแวง

ให้เกิดความสงสัยกัน แล้วให้เขาทะเลาะกัน ก็เลยไป  
“ยุแยงตะแคงรั่ว” ไปถามคนนั้นพูดอย่างนั้น...เอามาลง  
ไปถามคนนี้พูดอย่างนี้...เอามาลงก็เลยเกิดขัดใจกันขึ้น  
เกิดเขม่นกัน ทำให้เกิดแตกแยกแตกร้าง มันเป็นการ  
ไม่สมควรอย่างยิ่ง ที่จะกระทำเช่นนั้น ควรช่วยกันทะนุ  
ถนอมประดับประคองสิ่งซึ่งควรจะทำตามหน้าที่ อย่า  
ไปยุแยง อย่าไปนินทากันให้มันรุนแรงเกินไป จนรัฐบาล  
ปวดหัว

นี่นายกรัฐมนตรีลาออกไปแล้ว ก็ลาออกไปตาม  
เรื่องนั้นแหละ เดี่ยวประธานวุฒิสภาก็ไปกราบทูตอีก....  
กราบทูตให้เป็นนายกต่อไป แต่ว่ามีสิทธิ์จะเลือกคนน้อย  
เลือกว่าคนไหนไม่เหมาะจะได้เชื้อออกไป คนไหนใช้ได้  
ก็เอามาทำงานกันต่อไป จะปรับก็เกรงใจคนนั้นเกรงใจ  
คนนี้...มันลำบาก

เป็นผู้ใหญ่มันต้องเข้มแข็ง ไมโอนเอียงไปตาม  
อารมณ์ ไม่มีอคติ คือ ไม่มีรัก ไม่มีชัง ไม่มีกลัว ไม่มีหลง

ถ้ามีอคติแล้วมันก็ยุ่ง ไม่สามารถจะทำอะไรได้ เกรงคนนั้น เกรงคนนี้ มันก็ลำบาก ทีนี้ไม่สามารถจะปรับได้เลยลาออกหมดไปทั้งพวง ลาออกแล้วรัฐมนตรีก็หลุดไปหมด ทีนี้จะเลือกใครอีกล่ะ เลือกดีมันก็ดี เลือกไม่ดีก็เหมือนเดิมอีก มันก็ไม่เปรียบร้อยเท่าเดิม ทำอย่างนี้มันก็ลำบากเหมือนกัน

คนดีที่จะให้เลือกมันก็มีไม่กี่คน มีแต่คนไม่ดีที่จะต้องเลือก มีพรรคพวกบ้าง มีเงินทองบ้าง มีอิทธิพลบ้าง ก็เลือกด้วยความกลัวอีก มีอคติ...เลือกด้วยความรักก็ไม่ได้ เลือกด้วยความกลัวก็ไม่ได้ เลือกด้วยความไม่รู้เท่าถึงการณ์ก็ไม่ได้ มันยุ่งทั้งนั้น ถ้ามีอคติแล้วมันยุ่ง มันต้องไม่มีอคติ เอาความถูกต้องเป็นประมาณ เอาคนที่ชื่อสัตย์จริงๆ ทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมจริงๆ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่เงิน ไม่เห็นแก่อะไรที่จะพึงมีพึงได้

คนเราถ้าเป็นใหญ่เป็นโตตามันหลายเหมือนกัน เงินมันเยอะ เงินมากองข้างหน้าเยอะ เต็มยวก็ตะกรุม

ตะกรามกินเข้าไปเท่านั้นเอง เพราะมันมาก...มากองอยู่ เฉพาะหน้า แล้วมีคนเอามาให้ พวกคนที่เอามาให้นี่พวก ทำลายทั้งนั้น ไม่ได้มาส่งเสริมให้ดีขึ้น ให้เจริญขึ้น มัน ทำลายตัวคนนั้นด้วย... ถ้าเราเป็นผู้ไม่ยุ่งในเรื่องอย่างนั้น เรื่องมันก็เรียบร้อย

ข้อที่ห้า การไม่เสพสิ่งเสพติดมีนเมา ถือให้มัน เครื่องคิด...สุรา...เมรัย...มัจชะ... ๓ คำนี้ถือให้ได้ สุขภาพ กายก็ดี สุขภาพใจก็ดีขึ้น

### ใช้ปัญญาส่องมองให้ถึงจิตใจตนเอง

เราพิจารณาเอา “กระจก” มาส่อง...ส่องลึกเข้าไป...ส่องเข้าไปถึงใจ ถึงสภาพจิตใจว่า สิ่งเศร้าหมองในจิตใจ ที่เป็นเหตุให้เกิดความชั่วคืออะไร?... ตัว “โลก” ตัว “โกรธ” ตัว “หลง” ...เราเป็นคนโลกขนาดไหน หรือ ไม่โลกอย่างไร เราเป็นคนขี้โกรธหรือไม่ขี้โกรธอย่างไร

เราเป็นคนไม่หลง ไม่มุงมายอย่างไร เราไม่พยายาบทใคร ไม่ชุ่นเคื่องใคร..สภาพจิตเป็นปกติ

สภาพจิตเป็นปกติ คือไม่ขึ้นไม่ลง ขึ้น...มันก็ไม่ดี ลง...มันก็ไม่ดี เอียงขวาก็ไม่ดี เอียงซ้ายก็ไม่ดี มันต้องตรงแห่นวอยู่ในความเป็นธรรม ในความถูกต้อง มีสติปัญญาคอยระคับระคองจิตไว้ ถ้าเราใช้สติปัญญา ระคับระคองจิตไว้ จิตก็ไม่ขึ้นไม่ลงไปตามอารมณ์ ที่มากระทบ...รูปผ่านตา...เสียงผ่านหู...กลิ่นผ่านจมูก...รสทางลิ้น...สิ่งถูกต้องผ่านกายประสาท เรามีสติรู้ทันว่าเป็น แต่สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราเป็นอะไร และเราไม่ควรไปติดไปยึดอยู่ในสิ่งนั้น คิดอย่างนั้นสภาพจิตใจก็ดีขึ้น

คนเรามักจะไม่พิจารณาตัวเอง ไม่เห็นตัวเองว่าบกพร่อง ไปเห็นคนอื่นบกพร่องได้ แต่ว่าของตัวเองกลับมองไม่เห็น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่า... ให้พิจารณาตัวเอง ตักเตือนตัวเอง แก้ไขตัวเอง หรือว่า มองเข้าไป

ข้างใน เอา “ไฟ” คือปัญญาส่องเข้าไปข้างใน ส่องไปที่จิตใจของเรา เพื่อให้รู้ว่าสภาพจิตของเราเป็นอย่างไร มีความเศร้าหมองด้วยเรื่องอะไร มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรตั้งอยู่ในใจของเรา แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาว่า...ถ้าสิ่งนี้อยู่กับเรา เราจะเป็นอย่างไร เราจะทนทุกข์ทรมานตนขนาดไหน? เพราะมีสิ่งแบบนี้ในใจของเรา... พิจารณาให้รู้ให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงไว้ แล้วเราก็ทำอย่างนั้นตลอดไปทุกวันเวลา ไปติดต่อกับใครที่ไหน ต้องใช้สติใช้ปัญญากำกับ แล้วก็มี ความละเอียดที่จะคิดเรื่องชั่ว พูดเรื่องชั่ว ทำเรื่องชั่ว มีความกลัวต่อผลแห่งความชั่วความร้ายนั้น อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราทำได้แบบนี้ สภาพจิตใจของเราก็จะดีขึ้น สมความปรารถนา

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา  
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





หลักปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์



# หลักปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ความทุกข์ : ปัญหาเฉพาะหน้าที่ควรศึกษา

วันนี้อากาศแจ่มใสดี ฝนฟ้าไม่ตกก็นับว่าสะดวกแก่พวกเราทั้งหลาย ที่จะได้ทำกิจในทางพระศาสนาได้เต็มที่หน่อย เวลานี้น้ำกำลังท่วมบางจังหวัด เช่นจังหวัด

สุพรรณบุรี นำกำลังท่วม ประชาชนก็เดือดร้อนบ้างตามสมควร ความจริงมันก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ เมืองไทยเราเนี่ยด้านตะวันตกก็เป็นภูเขา น้ำไหลลงมาลงสู่ที่ราบมันก็ต้องท่วมบ้างเป็นธรรมดา แต่ว่า... น้ำที่ไหลท่วมทุ่งนี้ไม่รุนแรงเท่าไร น้ำที่ท่วมใจนี้มันรุนแรง “น้ำที่ท่วมใจคน” ก็คือน้ำ “กิเลส” มันท่วมใจคนแล้วทำให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนสร้างปัญหาแก่ชีวิตด้วยประการต่างๆ

เรามาวัด เรามาศึกษาธรรมะก็เพื่อที่จะหาทางป้องกันไม่ให้น้ำกิเลสท่วมจิตท่วมใจ เราจะได้มีใจเป็นอิสระเป็นไทแก่ตัว ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสประเภทต่างๆ ที่ปรุ้งแต่งใจให้เป็นไปในรูปในเรื่องที่เป็นความทุกข์เป็นความเดือดร้อนใจ เพราะเรื่องความทุกข์นี้เป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องศึกษา ต้องทำความเข้าใจกัน

ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนย่ำนักหนาในเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ได้ เคยตรัสกับภิกษุทั้งหลายบ่อยๆว่า “ตถาคตเรื่องเดียวที่

สำคัญ คือเรื่องความทุกข์ และการดับทุกข์ได้” ทำไมพระองค์จึงย้ำในเรื่องนี้?...ก็เพราะว่าทรงเห็นว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ เป็นปัญหาเฉพาะหน้าที่เราควรจะต้องศึกษาทำความเข้าใจ ให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรได้ถูกต้อง แล้วจะได้ไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นในใจของเราต่อไป

### ความจริงแท้ของธรรมชาติ

ในหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอน ใน “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ท่านทรงพูดถึงเรื่องอริยสัจจ์ อริยสัจจ์ก็คือเรื่องความจริงแท้ของธรรมชาติ มีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. เรื่องความทุกข์
๒. เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์
๓. เรื่องทุกข์เป็นของดับได้ และ
๔. เรื่องแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงซึ่งความดับทุกข์

สื่ออย่างเป็นเรื่องที่ควรต้องศึกษา ควรทำความเข้าใจ แล้วใน “อริยมรรคมีองค์แปด” ที่ได้กล่าวเมื่อวันก่อนนี้ ขึ้นต้นด้วยตัวสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความเห็นชอบ

### ความเห็นชอบขั้นศีลธรรม

ในวันก่อนนี้ได้พูดถึงเรื่อง “ความเห็นชอบขั้นศีลธรรม” คือ เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อะไรเป็นต้นนั้น มันเป็นความเห็นขั้นพื้นฐาน เป็นความเห็นชอบในด้านศีลธรรม คนเราถ้ามีความเห็นชอบในด้านศีลธรรม คือ มีความเชื่อมีความเข้าใจ ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น เกิดจาก “กรรม” คือการกระทำของเราเอง เราเป็นผู้สร้างชีวิตเราให้เป็นอะไรก็ได้ ให้เป็นคนมีความทุกข์ก็ได้ ให้เป็นคนมีความสุขก็ได้ ให้ยากจน ให้มั่งมี ให้เป็นที่รัก เป็นที่เกลียดของใครก็ได้

## ฐานเพื่อสร้างความก้าวหน้าในชีวิต

อะไรต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น ไม่ได้เกิดจากอำนาจอะไรมาดลบันดาลให้เป็นไป แต่เป็นไปด้วยการกระทำของตนเอง “ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัว ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงจากผลที่ตนกระทำไว้ได้ อันนี้เป็นหลักตายตัวในทางศีลธรรม ที่เราควรจะได้เข้าใจไว้ เพื่อเป็นฐานสำหรับความก้าวหน้าในชีวิต เพราะความก้าวหน้าในชีวิตนั้นมันจะไม่เกิด ถ้าเราไม่เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการกระทำของตัวเอง เราก็มีวแต่ไปเสียโชค วิงวอนขอร้อง บอนบานศาลกล่าวให้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาช่วยตน ซึ่งมันไม่มีทางจะสำเร็จได้

ทางที่จะสำเร็จได้นั้นเราจะต้องลงมือทำด้วยตัวของเราเอง ในเรื่องที่เราเห็นแล้วว่ามันเป็นเรื่องถูกเรื่องชอบ เป็นเรื่องที่จะให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุขแก่ตัวเรา แล้วเราก็ต้องลงมือทำ ถ้าเราไม่ทำเราก็จะไม่ได้

รับผลที่เราต้องการไม่ว่าจะเป็นผลอะไร เมื่อเราต้องการ ก็ต้องศึกษาว่าทางที่จะสำเร็จ ให้เกิดผลนั้นอยู่ที่อะไร เมื่อเราเห็นเหตุของการกระทำว่าจะเกิดผลดังที่เรา ต้องการเราก็กลองมือทำ เมื่อทำไปมันก็เกิดผลขึ้นแก่ตัว ของเรา เราจะได้รับผลนั้น อันนี้เป็นฐานเบื้องต้น เป็น สัมมาทิฏฐิ ชั้นมูลฐานที่เราควรจะมีไว้ในใจ

แต่ว่ามีคนไม่ใช่น้อยที่ไม่มีฐานที่ถูกต้องใน เรื่องนี้ เช่นไปเชื่อดวงบ้าง เชื่อโชคบ้าง เชื่อว่าอะไรๆ จะมาดลบันดาลให้เป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้บ้าง แม้เราไป กราบไหว้พระพุทธรูปก็ไปไหว้เพื่อเสี่ยงทาย เพื่อขอร้อง วิงวอนด้วยประการต่างๆ ส่วนมากก็เป็นพระเก่าโบราณๆ ที่เขาสร้างไว้นานๆ คนในสมัยก่อนได้ทำมาอย่างนั้น เชื่อมาอย่างนั้น แล้วคนที่เกิดมาใหม่ก็ทำตามกันมา โดยไม่มีการศึกษาให้เข้าใจ ว่าเนื้อแท้ของพระธรรมนั้น เป็นอย่างไร เราปฏิบัติตามกันมาโดยปราศจากเหตุผล ความคิดให้เข้าใจถูกต้อง เลยก็ทำกันในรูปอย่างนั้น

เราจึงมีหลวงพ่อมี่พระพุทธรูป ที่สมมติว่าเป็น  
 สิ่งศักดิ์สิทธิ์หลายองค์ด้วยกันมีอยู่ในที่ต่างๆ คนมากขึ้น  
 ก็มีความเข้าใจในเรื่องนั้นอย่างนั้น ไปไหว้ไปบูชากันมากๆ  
 ได้เงินเข้าวัดปีหนึ่งมากมายเช่นหลวงพ่อโสธร ได้วันละ  
 ๑๕,๐๐๐ - ๑๖,๐๐๐ ทุกวัน หลวงพ่อวัดไร่ขิง ก็ได้วันหนึ่ง  
 ๑๐,๐๐๐ กว่าเหมือนกัน หลวงพ่อพระร่วงโรจนฤทธิ์ที่  
 ยืนอยู่หน้าองค์พระปฐมเจดีย์ ก็ได้เงินเข้าวัดเป็นพันบาท  
 ขึ้นไปเหมือนกัน คือที่ไหนไปสะดวก...ก็ได้มาก ที่ไหนไป  
 ไม่สะดวก...ก็ได้น้อย

อาตมาเที่ยวไปสืบถามลูกศิษย์หลวงพ่อกุ๊ก  
 แห่งว่า เดือนหนึ่งได้สักเท่าไร?...ก็ได้มาก ที่สมุทรสงคราม  
 ก็ได้มาก หลวงพ่อบ้านแหลม สมุทรสงคราม ก็ได้มาก  
 หลวงพ่อพุทธชินราชได้มากเหมือนกัน แต่ยังมีน้อยกว่า  
 หลวงพ่อแถวภาคกลาง เพราะอยู่ใกล้กรุงเทพฯ คน  
 กรุงเทพฯมาก ก็ไปไหว้ ไปบูชา ไปเสี่ยงทาย

โดยเฉพาะเวลาปีใหม่ ตรุษจีน คนจีนจะไปไหว้

กันมาก ไหว้จนไม่มีที่จะไหว้ ยืนเต็มกันไปหมด จุดธูป จุดเทียนจนควันโขมง ใครไม่คุ้นกับควันธูปก็สำลักเดินไป แลวนั้นเลย ถ้าสำลักเชื่อว่าหลวงพ่อดีศีลดีธำชละ แล้วเอาน้ำมนต์ของหลวงพ่ามาพรม มาล้างหน้า เมื่อล้างหน้าล้างตามันก็สว่างก็ลุกขึ้นได้ เลยบอกว่าหลวงพ่อมีน้ำมนต์ศักดิ์สิทธิ์ คนขายน้ำมนต์ก็นั่งขายต่อไป มีขวดเล็กๆ ขายน้ำมนต์ แล้วก็มีเส้นด้ายผูกข้อมือสีแดง แจกคนละเส้นๆ แต่ว่าต้องทำบุญ บริจาคทรัพย์ ถ้าไม่บริจาทรัพย์ก็ไม่ให้เหมือนกัน มันก็เป็นทางหากิน พอได้อะไรต่างๆกันอยู่ทั่วไป คนส่วนมากก็ไปอย่างนั้น

มีส่วนหนึ่งซึ่งไม่มากเท่าใด มีความเข้าใจถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ไม่ไปทำอย่างนั้น แต่ว่าพิจารณาตัวเองตักเตือนเอง แก้ไขตัวเอง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่เที่ยวไปโทษใคร แต่ต้องโทษตัวเองว่า คงจะทำผิด มีความคิดผิด มีการพูดผิด มีการทำผิด มีการคบคนผิด มีการไปสู่สถานที่ผิด จึงได้รับความทุกข์

ความเดือดร้อน ก็หันหน้ามาปรับปรุงตัวเอง ทำตัวเองให้ดีขึ้น ชีวิตก็เรียบร้อยก้าวหน้า เพราะเราไปประพฤติธรรม เมื่อคนประพฤติธรรม ธรรมะก็คุ้มครองบุคคลนั้นให้คนนั้นปลอดภัย

### พระธรรมเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์

พระธรรมนี้แหละเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ วิเศษจริงๆ เพราะว่าผู้ใดประพฤติธรรมแล้ว ย่อมได้รับประโยชน์จากธรรมะนั้นไม่ว่าเราจะประพฤติธรรมข้อใด แง่ใด เราก็ได้รับประโยชน์จากธรรม ที่เราประพฤติทุกเวลานาที จึงเรียกว่าเป็น “สิ่งศักดิ์สิทธิ์” คือมีอำนาจที่จะให้เราเกิดความสำเร็จในสิ่งที่เราต้องการ ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม ให้เราเข้าใจอย่างนี้ ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวสัมมาทิฏฐิ ที่เป็นขั้นพื้นฐานในทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

## สัมมาทิฏฐิที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์

วันนี้ ก็จะพูดต่อไปในเรื่องสัมมาทิฏฐิที่สูงขึ้นไป  
ที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์อย่างแท้จริง ตามหลักการของ  
พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อเรามาทำวัตรตอนเช้า เราก็ได้  
สวดมนต์ว่า... ชาตปิ ทุกขา, ชะราปิ ทุกขา.....

ความเกิด...เป็นทุกข์

ความแก่...เป็นทุกข์

ความตาย...เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากของรัก...เป็นทุกข์

ต้องการสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็...เป็นทุกข์

เรื่องของความทุกข์นั้นเรามาสวด มาร้องกันอยู่  
อันความทุกข์ที่เราสวดอยู่นั้น มันก็มีฐานของความทุกข์  
อยู่อีกประการหนึ่ง แต่ว่าเราไม่ได้เข้าใจในเรื่องนั้นอย่าง  
ถูกต้อง เข้าใจแต่เพียงเรื่องที่เราเอามาสวด แต่ว่าถ้าสวด  
โดยไม่เอาไปคิด มันก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน

หนังสือสวดมนต์นี้ควรจะมีไว้ที่บ้าน วางๆต้องหยิบมานั่งอ่าน นั่งพิจารณา เช่น เราสวดไปถึงบทว่าชาติปิ ทุกขา...ความเกิดเป็นทุกข์, ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ ก็ต้องมานั่งพิจารณาให้เข้าใจลึกลงไปสักหน่อยว่า มันเป็นทุกข์เพราะอะไร ชาติคืออะไร เป็นทุกข์อย่างไร ต้องพิจารณาให้เข้าใจ วันนี้จะอธิบายให้ชัดเจนไปอีกสักหน่อยว่า ชาติปิ ทุกขา ความเกิดเป็นทุกข์นี้มันทุกข์อย่างไร? ทุกข์ที่ตรงไหน?

ตามที่อธิบายไว้ก่อนๆ ในหนังสือแสดงธรรมเทศนาเก่าๆก็พูดถึงเรื่องว่า ความเกิดในท้องของมารดา ว่าทารกมันนอนอยู่ในท้องของมารดา นั่งคู้คู้เหมือนลิงหลบฝนเข้าไปอยู่ในโพรงไม้ ท่านเปรียบไว้ว่าอย่างนั้น

อันนี้เมื่อเราอ่านดูแล้วถ้าคิดด้วยปัญญา ก็จะมีพอมองเห็นได้ว่า เด็กที่อยู่ในท้องนี่คงจะไม่มีรู้สึกเป็นทุกข์อะไร ยังไม่มีความทุกข์อะไร นั่งอยู่ตามธรรมชาติ อยู่

กับเรื่องอย่างนั้นเกิดมาตั้งขึ้น ค่อยๆเติบโตขึ้นมาตามธรรมชาติ ก็คงจะไม่มีความทุกข์อะไร

เหมือนกับตัวหนอนบางชนิด ที่มันเกิดในเมล็ดพริกมันไม่ร้อน แต่ถ้าว่าคนเราเอาพริกมาตำเป็นผงแล้วเอามาทาตัวนี้มันก็ร้อน..ร้อนแล้วมันก็เป็นทุกข์ เพราะเมล็ดพริกนั้น แต่ว่าตัวหนอนนั้นมันเกิดในเมล็ดพริก เคยเห็นไหม? พริกที่เราเก็บไว้จะเม็ดโตๆก็ตาม เล็กก็ตาม มันก็เป็นหนอนมีตัวเชื้อ แล้วมันก็เจริญขึ้นเป็นตัวหนอนได้ เราเห็นว่าหนอนมันอยู่ในพริกมันก็ไม่เป็นอะไรมันไม่ตาย มันก็อยู่ได้อยู่ได้ด้วยความสะดวก มันจึงไม่รู้สึกระคายร้อนอะไร

เราเมื่อเป็นเด็กน้อยๆอยู่ในท้องมารดา ก็คงจะไม่รู้สึกรับเป็นทุกข์อะไร ยังไม่รู้สึกรับเป็นทุกข์อะไรเท่าใด แม้เกิดออกมาใหม่ ยังไม่ลืมตาเด็กเกิดใหม่นี้ตายังไม่ลืม ยังปิดอยู่ตลอดเวลา แล้วก็นอนอยู่ในท่าที่เขาให้นอนให้คว่ำก็คู้ๆเหมือนกับลูกกบ...นอนคู้ๆอย่างนั้น ถ้าจะ

ต้องการอะไรก็ร้องขึ้น ร้องก็ให้กินนม พอกินนมแล้วก็  
หลับไป ตื่นขึ้นมาก็ไม่มีอะไร นอนโ๊ะะแอ๊ะๆไปตามเรื่อง  
แต่ว่าพอหิวก็ร้องแอ๊ะขึ้นมา เอาขวดนมใส่เข้าไปในปาก  
ให้ดูด ดูดแล้วก็หลับต่อไป ทำงานเพียง ๒ เรื่อง คือกิน  
กับนอน แล้วแถมเรื่อง ถ่ายอีกเรื่องหนึ่ง ถ่ายออกมาตาม  
เรื่องของเด็ก ถ่ายไม่มากเพราะว่ายังกินไม่มาก ก็ถ่าย  
ออกมาตามปกติ เพราะฉะนั้นการอยู่ในท้องมารดานี้  
ไม่ใช่เรื่องความทุกข์ชาติ... ความเกิดในรูปอย่างนั้นไม่ใช่  
เรื่องของความทุกข์อันแท้จริง

### การเกิดที่เป็นทุกข์

ความทุกข์อันแท้จริงนั้นเป็นอย่างไร?... ท่าน  
เจ้าคุณพุทธทาสท่านศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้มาก และ  
พูดอธิบายเรื่องชาติปีทุกขา ไม่เหมือนกับที่เขาอธิบายกัน  
มาก่อน เรียกว่าพูดแบบแหวกแนวให้คนได้คิด ท่านบอก

ว่า “ชาติปี ทุกขา นี่มันหมายถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นจาก ความรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตน รู้สึกยึดมั่นถือมั่นในเรื่อง อะไรขึ้นมาแล้วมันก็จะเกิดความทุกข์”

ในบทสวดมนต์ตอนท้าย เราสวดว่า ลังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา ว่าโดยย่อ อูปาทานขันธ เป็นตัวทุกข์ อูปาทานขันธนั้น คือขันธที่เราเข้าไปยึดถือ ว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนนั้นแหละ เป็นตัวให้เกิดความทุกข์ เพราะยึดถือว่าฉันมี ฉันเป็น หรือว่าฉันเป็นอะไรขึ้นมา นั้นแหละคือความเกิดใน ทางอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้า คือทุกครั้งที่เราเกิดความ ยึดถือขึ้นในตัวตน ยึดถือในทรัพย์สินสมบัติในข้าวของอะไร ของเราขึ้นมา เราจะเป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้น

เรามีกระเป๋าหิ้วอยู่กับตัวของเรา เราหิ้วอยู่ เรา ไปนั่งตรงไหนนี่ วางกระเป๋าไว้ข้างตัว มือก็ต้องคว้าไว้ ตลอดเวลากลับมันจะหาย ทีนี้มีมือที่ไปคว้าไว้นั้นเพราะ ความรู้สึกอย่างไร? เพราะความรู้สึกว่า “กระเป๋าของฉัน”

มันไม่ใช่มีแต่กระเป่าเฉยๆ แต่ในกระเป่านี้มันมีอะไร  
ของฉันเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง คือมีสตางค์อยู่ในกระเป่าหรือมี  
เอกสารบางอย่างอยู่ในกระเป่า หรือมีอะไรอยู่ในกระเป่า  
ก็นั่งด้วยความกังวลเป็นทุกข์ ทุกข์ตัวนี้ก็เกิดจากธรรมชาติ  
...ความเกิด คือ เกิดความยึดถือในกระเป่าใบนั้นอยู่  
ตลอดเวลา

### ความยึดถือในทรัพย์สมบัติ

ครั้งหนึ่งเดินทางมาจากปักกิ่งได้...มารถไฟ มาถึง  
นครปฐม เขาประกาศว่า “รถไฟไปต่อไปไม่ได้ เพราะ  
มีรถตกรางขวางหน้าอยู่ที่สถานีข้างหน้า คนโดยสาร  
ไม่ต้องตกใจ ทางรถไฟจะจัดรถบัสเพื่อรับคนโดยสารให้  
เดินทางต่อไป” ทีนี้ก็ลงมาจากรถก็พบโยมคนหนึ่งเป็น  
ชาวพัทลุงหิ้วกระเป่าเก่าๆหลายใบ กระเป่ามีหลายใบพอ  
แกเห็นอาตมาก็ปร่าต๊ะเข้ามาทีเดียว “ท่านจะไปไหน?”

บอกว่า “นี่แหละจะไปกรุงเทพฯ”

“ท่านจะขึ้นรถคันไหน ดิฉันจะขึ้นไปด้วย” หิ้ว  
กระเป๋าหลายใบ

ถามว่า “ทำไมหิ้วกระเป๋าหลายใบ?”

“ดิฉันเอาเงินมาซื้อที่” กระซิบบอกว่าเอาเงินมา  
ซื้อที่

ถามว่า “เอามาเท่าไร?” “เอามา ๒ ล้าน”

เอาเงินมาตั้ง ๒ ล้านใส่กระเป๋าเก๋ๆ คร่ำคร่า  
ใครมองดูแล้วก็ไม่อยากจะเอาอย่างนั้นแหละ เรียกว่า  
พรางตาเสียหน่อย...กระเป๋าหลายใบ แล้วหิ้วรุงรัง มือ  
หนึ่งหิ้วชะลอม อีกมือหนึ่งก็หิ้วกระเป๋า แต่งตัวเป็น  
ยายปลาร้าอะไรอย่างนั้นแหละ ไม่หรูหรา ไม่ฟูฟ้ออะไร  
ทองหยองไม่มี สายสร้อยอะไรก็ไม่มี หิ้วชะลอมเก๋ๆ  
ใบหนึ่งแล้วก็หิ้วกระเป๋าแต่ก็ยังมีควมกลัว

คนอื่นเขาไม่รู้ แต่ว่าแกรู้ว่าในกระเป๋านี้มีเงิน  
อยู่ตั้งสองล้านแกก็กลัว ที่นี้กลัวพอเห็นอาตมาก็นึกอุ่นใจ

เพราะว่ารู้จักกันมาเก่าแก่เลยถามว่าขึ้นรถคันไหน บอกว่า  
“เอ้า มาไปด้วยกัน”

พอบอกอย่างนั้น ว่าไปด้วยกัน ก็เลยขึ้นไปนั่ง  
ในแนวเดียวกันแต่คนละเก้าอี้ อาตมาก็นั่งคอยชำเลื่องดู  
แกไว้ตลอดเวลาคือดูว่าสภาพจิตใจของแกเป็นอย่างไร  
ดูแกรู้สึกว่าการวนกระวายไม่ค่อยปกตินัก...แกมีความทุกข์  
อยู่ ทุกข์เพราะอะไร? เพราะความยึดถือในกระเป๋  
นั้นเอง ไม่ใช่เรื่องอะไร

ที่นี้มาถึงที่บางแคแกก็ลง อาตมาถามว่า “น้ำ  
ลงตรงนี้หรือ? บ้านอยู่ไกลไหม?”

“เดินเข้าไปนิดหน่อย”

“อาตมาไปส่งเอาไหม?” “ไม่ต้องๆ ไม่เป็นไร  
เคยไปเคยมาอยู่แถวนี้” แกก็ลงไปก็ไม่มีอะไรหรอก  
เรียกว่าไปถึงบ้านเรียบร้อย

วันหลังไปพบกันเข้าถามว่า “ธุรกิจที่ไปทำนั้น  
เรียบร้อยดีหรือไหม?” “เรียบร้อยค่ะ เรียบร้อย”

นี่เขาเรียกว่า ถ้าเรารู้สึกมีอะไรอยู่แล้วเราจะเป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้น เป็นทุกข์เพราะเรายึดถือมันเอง ตัวชาติปี ทุกขา ก็คือความรู้สึกว่า “สิ่งนี้เป็นของฉัน” ขึ้นมาเมื่อใดนั่นแหละ... ชาติความเกิด มันเกิดขึ้นในใจของเรา หรือความยึดถือว่าตัวฉันเกิดขึ้นเมื่อใด ความรู้สึกนั่นแหละจะเป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที

### ชาติปี ทุกขา : มูลเหตุสร้างความทุกข์

บรรดาความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรานั้น มันก็เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ในตัวฉันก่อนเรียกว่า “ตัวกู ของกู” ที่ท่านพุทธทาสท่านเรียกว่าง่าย ๆ ว่า ตัวกู ของกู มีตัวกูก็มีของกูขึ้นมา อันนี้คำบาลีเรียกว่า อหังการะ มมังการะ

อหังการะ ก็คือการสำคัญว่าตัวมี

มมังการะ ก็สำคัญว่าของฉันมี

มีตัวฉัน มีของฉัน หรือมีตัวกู มีของกูขึ้นมาใน  
 ขณะใด เราก็คจะเป็นทุกข์ในขณะนั้น มีความกังวล มี  
 ความห่วงใยในสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ว่าเป็นตัวเรา เป็น  
 ของเรา ถ้าหากว่าเรามีอะไรอยู่กับเนื้อกับตัว เราก็คือเกิด  
 ความทุกข์ กังวลด้วยเรื่องสิ่งนั้น ด้วยเรื่องปัญหาว่า เรา  
 เข้าไปติดอยู่ในสิ่งนั้น มันจึงได้เป็นทุกข์ ให้สังเกตในเรื่องนี้  
 ให้ดี ว่าคนเราที่มีความทุกข์นี้เพราะเรื่องนี้ เพราะ  
 ความยึดถือ

ความยึดถืออันแรกก็คือยึดถือว่า “ฉัน” มี, “ฉัน”  
 เป็นนี่อันนี้เป็นฐานแรก แล้วต่อไปก็ว่า “ของฉัน” ขึ้นมา  
 ของฉันขึ้นมา เมื่อมี “ของฉัน” ก็เป็นทุกข์ ทุกข์เกิดจาก  
 ฐานว่า เรายึดมั่นว่ามีตัวมีตน พอยึดว่าตัวตนมี ก็มี  
 ของฉันขึ้นมา แล้วก็มี “เป็น” ขึ้นมา ฉันเป็นอย่างนั้น  
 ฉันเป็นอย่างนี้ ความยึดถือใน “ความเป็น” มันก็เกิดขึ้น  
 พอเราได้เป็นอะไรขึ้น ก็ยึดถือในความเป็นนั้น

คนที่เป็นอย่างนี้ปกติๆ พอเขาให้เป็นอะไรขึ้นมา

ความรู้สึกมันเปลี่ยนแปลงไป เกิดความยึดใน “ความเป็น” นั้นขึ้นมาทันที เขาให้เป็นผู้ใหญ่บ้านก็ยึดถือในความเป็นผู้ใหญ่ ความเป็นกำนัน เป็นผู้แทนราษฎร เป็นรัฐมนตรี เป็นนายกรัฐมนตรี ก็มีความยึดถือติดพันขึ้นในตำแหน่งนั้น แล้วก็มีเรื่องอะไรแตกรากออกไปอีกมากมาย ตกกิ่งก้านในความยึดถือออกไปอีกมากมายหลายเรื่องหลายประการ เพราะมีความยึดถือในตัวตนขึ้นมา

### หลักปฏิบัติเพื่อทำลายความยึดมั่นในตัวตน

ในทางปฏิบัติ ท่านจึงให้ทำลายความยึดมั่นในตัวตนที่นี้ การทำลายความยึดมั่นในตัวตนนี้ ท่านก็ให้หลักซึ่งเป็นสัจจะให้เราพิจารณา เช่นเราเรียนเรื่องหลักสามัญลักษณ์ ๓ ประการ

สามัญลักษณ์ ๓ ประการก็คือว่า...สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์โดยสภาพ...สิ่งทั้งหลาย

ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นเนื้อแท้ เป็นอนัตตา อนัตตา คือ  
ไม่ใช่ตัวตน ดังที่เราสวดว่า

รูปร่าง...อนิจจัง...รูปไม่เที่ยง, เวทนา อนิจจา... เวทนา  
ไม่เที่ยง

สัญญา อนิจจา...สัญญาไม่เที่ยง,  
สังขาร อนิจจา...สังขารไม่เที่ยง  
วิญญาณ्हัง อนิจจัง...วิญญาณ्हังไม่เที่ยง  
แล้วก็สวดต่อไปว่า...

รูปร่าง อนัตตา รูปไม่ใช่ตัวตน,  
เวทนา อนัตตา เวทนาไม่ใช่ตัวตน  
สัญญา อนัตตา สัญญาไม่ใช่ตัวตน  
สังขาร อนัตตา สังขารไม่ใช่ตัวตน,  
วิญญาณ्हัง อนัตตา วิญญาณ्हังไม่ใช่ตัวตน

นี่ก็คือการปฏิเสธความมี ความเป็น ปฏิเสธ  
ออกไปว่าไม่ใช่ตัวตน รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนาไม่ใช่ตัวตน  
สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณ्हังไม่ใช่ตัวตน

มันเป็นอะไร? ไม่ใช่ตัวไชตนะนี้เป็นอะไร? มันเป็นเพียงสักว่าธรรมชาติ ธรรมชาติที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ธรรมชาติมันก็มีเรื่องเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เมื่อธรรมชาติปรุงแต่งให้เกิดมันก็เกิดตามธรรมชาติ เป็นอยู่ตามกฎของธรรมชาติ แล้วก็ต้องแตกดับตามกฎของธรรมชาติอีกเหมือนกัน

ร่างกายที่เราสมมติว่าเป็นตัวตนะนี้ มันไม่เที่ยงไม่ถาวร มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราดูที่ตัวเราก็ก็นึกว่าเราเปลี่ยนมาโดยลำดับจนกระทั่งบัดนี้แล้ว เราเปลี่ยนมาจนกระทั่งผมเราหงอกไป ฟันเราหลุดไป หนังเหี่ยวหนังเหี่ยวแห้ง ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งบัดนี้ แล้วยังไม่หยุดโน่นแหละ...หยุดก็ตายกัน พอตายก็หยุด เรียกว่าหยุดความมีชีวิตไปตอนหนึ่ง

แต่ศพก็ยังเปลี่ยนแปลงอีกเหมือนกัน แม้เป็นศพแล้วมันก็ยังเปลี่ยนแปลง ยังไม่ได้หยุดความเปลี่ยนแปลง จนกระทั่งว่าเขาเอาไปเผาเป็นขี้เถ้าไป มันก็เป็นไปอย่าง

นั่น มันก็เปลี่ยนไป กระดุกที่เหลื่อจากเผาไฟ มันก็ยัง  
เปลี่ยนแปลงไปอีกตามธรรมชาติ จนกระทั่งสลายหายไป  
สูญไป ไม่มีอะไรที่เป็นแก่นเป็นสาร

หลักอันนี้ท่านสอนให้เราพิจารณา เพื่อให้รู้ว่า  
อะไรนั้นมันไม่คงที่ ไม่ถาวร อย่าไปยึดมั่น ถือมั่นว่า  
เป็น “ตัว” อะไรขึ้นมา ว่าเป็น “ตน” ขึ้นมา ให้รู้จัก  
ของธรรมชาติ ว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติที่มีความ  
เปลี่ยนแปลงอยู่ตามหลักของธรรมชาติเรา จะไปจับเอา  
ตอนใดตอนหนึ่งว่าเป็นตัวเราก็ไม่ได้ เป็นของเราก็ไม่ได้  
มันไม่ยอมรับกับเรา มันก็เป็นไปตามเรื่อง...มันแกไป  
ตามเรื่อง... มันจะเจ็บขึ้นบ้างในบางครั้งบางคราว...แล้ว  
มันก็จะต้องแตกสลายไปในที่สุด

อันนี้เป็นหลักให้พิจารณาเพื่อแก้ปัญหาชีวิต มี  
อะไรเกิดขึ้น เราก้เอาหลักนี้เข้าไปจับ เอาไปพิจารณาว่า  
มันไม่เที่ยง สวดมนต์บ่อยๆมันต้องใช้ คำที่เราสวดนั้น  
ต้องเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เอาไปแก้ปัญหา ความ

เศร้าโศก ความเสียใจก็ค่อยเบาไปจางไป แต่ว่าที่เรามี  
ความเศร้าโศกเสียใจนั้น ก็เพราะเราไม่เคยคิดไว้ก่อนใน  
เรื่องอย่างนี้

### หลักพิจารณาล่วงหน้าเพื่อความดับทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณาไว้ล่วงหน้า ใน  
เรื่อง ๕ ประการ เรียกว่า อภินหปัจจเวกขณห์ ให้พิจารณา  
บ่อยๆอย่างน้อยวันหนึ่งก็พิจารณาสักครั้งหนึ่ง ให้พิจารณา  
อยู่เสมอว่า...

ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต...เราต้องมีความ  
แก่เป็นธรรมดา เราหนีความแก่ไปไม่ได้

พยาธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต...เรามีความ  
เจ็บไข้บ้างเป็นธรรมดา เราหนีความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต...เราต้อง  
มีความตายเป็นธรรมดา เราหนีความตายไปไม่พ้น

กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะ-  
พันธุ... เรามีกรรมเป็นของตัว ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เรา  
จะหนีจากผลที่เรากระทำไว้ไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ นานาภาโว วินาภาโว...เรา  
จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราชอบใจ เป็นธรรมดา

ห้าอย่างนี้เป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ ให้เรา  
ได้คิดได้พิจารณา ให้รู้ว่าวันหนึ่งมันจะต้องเป็นอย่าง  
นั้นคิดไว้บ่อยๆ เตรียมใจไว้บ่อยๆ เพื่อพบกับความ  
เปลี่ยนแปลงในชีวิต ความจริงมันก็เปลี่ยนแปลงอยู่แล้ว  
แต่ที่เราไม่ได้นึกให้มันลึกซึ้งถึงความเปลี่ยนแปลงที่  
อาจจะเกิดขึ้นแก่เราเมื่อใดก็ได้ เช่น ความตายเกิดขึ้น  
กับคนในครอบครัวเรา...

สามีตายจากไป เราก็คือเป็นทุกข์ ภรรยาตายจาก  
ไปสามีก็เป็นทุกข์ แต่ว่าสามีตายจากไปนี้ แม่บ้านเป็น  
ทุกข์มากกว่าภรรยาตายจากนี้ พ่อบ้านเป็นทุกข์เหมือนกัน  
แต่คงไม่เท่าไรเพราะนึกว่ายังจะหาใหม่ได้ เลยก็น่าไปคลาย

เสียที่ตรงนั้น ไม่ค่อยทุกข์เท่าใด แต่แม่บ้านนี้เป็นทุกข์มาก เพราะว่าอายุก็มากแล้วจะไปหาใหม่มันก็ใช่ที่ มันก็ลำบาก แต่ว่าผู้ชายนี้ไม่ค่อยยอมแกก็ยังจะหนุ่มเสียเรื่อยไปที่เดียว ยังจะไปหาต่อไป เรื่องมันเป็นอย่างนั้น เขามีทางปลอบโยนอยู่ ผู้หญิงเราก้ลำบาก เลยกี้ต้องเป็นทุกข์ คิดที่ไรก็หนึ่งเป็นทุกข์เศร้าโศกเสียใจ ไม่ได้คิดโดยธรรมะ แต่ไปคิดโดยอวิชา คือความไม่รู้ไม่เข้าใจ แล้วเราก้เป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้น

หรือว่าลูกตายจากไป นี่...เป็นทุกข์มาก เพราะลูกตายเราไม่เคยคิดว่าลูกจะตายจากเราไป เราอุ้มมันอุ้มแล้วก็ชมมันชอบมัน แต่ไม่เคยคิดเลยว่า “แห่ม! ฉันอุ้มอยู่ที่นี่ ไม่รู้ว่าวันไหนมันจะจากฉันไป” ไม่มีแม่คนไหนอยากจะคิดอย่างนั้น พ่อก็ไม่อยากจะคิดอย่างนั้น เพราะเราถือว่ามันไม่ค่อยเป็นมงคล คิดอย่างนั้นไม่เป็นมงคล อันนี้คือความคิดที่ถูกต้อง...ไม่ได้เสียหายอะไร ไม่ได้เป็นอัปมงคล หรือว่าอัปรียะอะไร...

อัมมมกคคือสิ่งที่ไม่ดี อปรีย์คือสิ่งที่ไม่น่ารัก ความจริงมันก็เป็นคำพระ อปปียะคือคำบาลี แต่ว่าเรา มาเขียนแบบสันสกฤตว่า อปรีย์หมายความว่าไม่น่ารัก การกระทำที่ไม่น่ารัก ไม่น่าชม ไม่น่าพอใจ เรียกว่าเป็น เรื่องอปรีย์

...เราคิดว่าเป็นอย่างนั้น ความจริงมันไม่มีอะไร แต่มันจะช่วยเรา ช่วยให้เราไม่ต้องเป็นทุกข์เมื่อเรื่อง นั้นเกิดขึ้น มีอะไรเกิดขึ้นเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ เช่นเรามีข้าวมีของเวลามันหายไปเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ถ้าเรา คิดไว้ล่วงหน้า

เมื่อพูดถึงเรื่องข้าวของแล้ว ได้เห็นคนแต่งตัว เช่นสายสร้อยคอเส้นใหญ่ บางคนแขวนไว้นอกเสื้อก็เคย ทักบ้าง “แหม! ทำไมจึงต้องแขวนเส้นใหญ่ๆอย่างนั้น”

“ของปลอมเจ้าคะ” ยิ่งหนักเข้าไปอีกของปลอม ของปลอมมันจะหนักกว่าของจริงเข้าไปอีก พอมันกระชาก เอาไปได้ “อ้าว! ตายแล้วของปลอม” ถ้าเรายังไม่ไปจาก

ที่นั่นมันจะวกกลับมา มาถึงมันจะตบซ้าย ตบขวา “ทำ  
ให้กุเสียเวลาไปได้” มันโกรธหาว่าใช้ของปลอม มันจะ  
ทุบจะตีเอาด้วยซ้ำไปมันเป็นอย่างนั้น

ทางที่ตืออย่าไปเที่ยวแฉวนเลย มันรุงรัง เอาแต่  
ว่าเราแต่งอย่างปกติ ข้าวของทองหยองเพชรนิลจินดา  
เขาเรียกว่าเป็นหลักทรัพย์ของครอบครัว เรามีไว้เป็น  
หลักทรัพย์เก็บไว้ในตู้นิรภัยที่บ้าน แต่ว่าที่บ้านบางทีอาจ  
จะไม่ปลอดภัยไปเช่าตู้ในธนาคารไว้สักตู้แล้วเอาไปบรรจุ  
ไว้ที่นั่น ถือแต่กุญแจไว้ ถึงคราวก็ไปเปิดได้ ออกงาน  
ออกการอะไรก็เอาไปแต่ง ความจริงไม่ต้องแต่งก็ได้  
ไม่ได้...ต้องอวดกันเสียหน่อยมีงานมีการ

วันหนึ่งคณะสุภาพสตรีเขามา มาชั้นแรกก็ไม่มี  
อะไรพอมาถึงเปิดกระเป๋า เอาไอนั้นมาใส่ เอาไอนี้มาใส่  
นั่งรถมาไม่กล้าใส่ ใส่กระเป๋า มาถึงใส่กัน คือจะอวด  
กันว่า “ฉันก็มีเหมือนกัน” คนโน้นก็ว่า “ฉันก็มีเหมือนกัน”

แล้วยกนี้ “ก็กระรัตละของคุณ” ถ้ากระรัตมันน้อย

ก็เสียเปรียบคนอื่น คนอื่นกะรัตมันมาก มันต้องแข่งกัน  
แข่งกันมีแข่งกันใช้...มันเรื่องกิเลสทั้งนั้น ที่เอามาแต่งๆ  
ไม่แต่งก็ได้ไม่จำเป็นอะไร เรียกว่าเราเรียบๆร่อยๆของเรา  
ก็มีแต่ว่าไม่ต้องแต่งก็ได้

ที่นี้ของจริงมีแต่ว่าเก็บไว้ เอาของปลอมมาใช้  
นั้นแหละอันตรายหนักเข้าไปอีก จึงไม่จำเป็นจะต้องแต่ง  
อะไร เช่นเรามาวัดไม่ต้องแต่งอะไรก็ได้ มาเรียบๆ ง่ายๆ  
ในกระเป๋าก็ไม่ต้องมีอะไรมาก มีแต่ปัจจัยมาอนุโมทนา  
ทำบุญพอสมควรมันก็ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนอะไรมากเกินไป  
เรื่องก็เท่านั้น อันนี้มันก็เป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่เหมือนกัน

เห็นญาติโยมก็พลอย...คือพลอยวิตกกังวลไป  
ด้วย นี่ก็คือความยึดถือเหมือนกัน เรียกว่าเป็นทุกข์อันหนึ่ง  
เหมือนกันพอเห็นโยมแต่งอะไรก็พลอยไม่สบายใจ กลัว  
ว่าจะถูกขโมยรังแก ก็เป็น “ชาติปี ทุกขา” เหมือนกัน  
เป็นทุกข์เพราะไปยึดถือว่า “โยมวัดเรา” ขึ้นมา ก็เลย  
พลอยเป็นทุกข์ขึ้นมาด้วย แต่ว่ามันก็ทุกข์ไม่นาน

อันนี้เป็นตัวอย่าง ที่เราเป็นทุกข์เรื่องในชีวิตเรา ประจำวันนั้นแหละ เรามีความทุกข์ด้วยเรื่องนั้นด้วย เรื่องนี้ร้อยแปดพันประการ ฐานมันก็อยู่ที่ว่ามีความ ยึดมั่นในตัวตนแล้วก็เลยยึดสิ่งภายนอกที่เป็นเครื่อง ประกอบของชีวิตของตนมากขึ้น เลยเกิดเป็นปัญหาแก่ ชีวิต เพราะฉะนั้นต้องคิดตามหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไว้เสมอ พิจารณาให้เห็นว่า มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ โดยสภาพในสิ่งนั้น คือว่าเป็นทุกข์

คำว่า “ทุกข์” นี้แปลว่า น่าเกลียด น่าชัง ไม่น่า ดูเนื้อแท้มันเป็นอย่างนั้น

“อนัตตา” ก็คือว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันเป็นแต่ เพียงประกอบกันเข้าถูกส่วน ไหลไปตามอำนาจของการ ปปรุงแต่งวันหนึ่งมันก็ต้องแตกสลาย

ฉะนั้นถ้าเราได้พิจารณาเป็นเครื่องเตือนใจไว้ ว่าต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่ชอบใจ มีอะไรก็ไม่ใช่เป็นของเราอย่างแท้จริง ให้รู้ไว้

ด้วยปัญญา มีใช้ไปตามหน้าที่ แต่ว่าใจจะไม่เป็นทุกข์กับสิ่งนั้น เหมือนที่ท่านกล่าวว่า “มี” ไม่ต้องเป็นทุกข์ “ได้” ไม่ต้องเป็นทุกข์ นั่นแหละถูกต้อง เราอยู่อย่างไม่ต้องเป็นทุกข์ เรียกว่าอยู่ชอบตามหลักเกณฑ์ในทางพระพุทธศาสนา “ชาติปิ ทุกขา” เป็นตัวต้นของความทุกข์ มันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวฉัน ของฉัน แล้วจึงเกิด ชาติปิ ทุกขา ขึ้นในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ เป็นเหตุให้มีความทุกข์ใจ

ในระยະนี้ใกล้วันเฉลิมพระชนมพรรษา เขาก็มีการแต่งตั้งสมณศักดิ์ อะไรต่ออะไรกัน พระที่มาขอนี้ขอสมณศักดิ์มา บางองค์ก็มาสอบถาม “เป็นไง ผมจะได้เป็นกับเขาไหม” บอกว่า “ไม่รู้ ไม่รู้เรื่อง”

อาตมาบอกว่า “ไม่รู้ ส่งเข้าไปแล้ว เขาจะให้ไม่ให้ก็เป็นเรื่องของผู้ใหญ่ ไม่ต้องเป็นห่วงหรอก เขาออกไปเองนอนให้มันสบายเถอะ”

นี่คือความกังวลว่าจะได้หรือไม่ได้ พอได้ขึ้นมา

ก็ดีใจดีใจ ดีใจไปไม่กี่ปี แหม...มันควรจะเลื่อนสักทีได้  
แล้ว ขออีกเป็นทุกข์ต่อไปอีก ก็ทำกันอยู่อย่างนั้นแหละ  
เรียกว่ามีความยึดถืออยู่ในเรื่องนั้นก็เป็นอย่างนั้น มี  
ความทุกข์ มีความไม่สบายใจ ด้วยประการต่างๆ

ถ้าเราไม่ต้องให้เป็นทุกข์ ก็คือว่าถอนความยึดมั่น  
ถือมั่นเสีย ให้พิจารณาเห็นแต่ว่า มันเป็นเรื่องธรรมชาติ  
ที่เกิดขึ้น เป็นอยู่ ดับไป, เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ๓ ขณะ  
เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป อย่าไปจับเอาตอนใดตอนหนึ่ง ว่าเป็น  
ตัวเราเป็นของเราสภาพจิตก็จะดีขึ้น

### ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์

ที่นี้อันต่อไปที่ว่า ความแก่เป็นทุกข์ ความตาย  
เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์  
ไฉนมันเป็นส่วนประกอบแตกกิ่งแตกก้านออกไป ลำต้น  
มันก็อยู่ที่ ชาติปิ ทุกขา มีรากอยู่ที่ความยึดมั่นถือมั่นว่า

เป็นตัวฉัน เป็นของฉันยังลึกกรากนี้มันยังลึก แล้วก็  
 แดกเป็นลำดับ... เรื่องชาติปี ทุกขา ความคิดที่ว่าฉันมี  
 ฉัน เป็นต่าง ๆ นั้นแหละเป็นลำดับ แล้วแตกแขนงออกไป  
 แดกกิ่งเป็น ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความ  
 พลัดพรากจากของรัก... เป็นทุกข์ ความไม่สมหวังเป็นทุกข์  
 การอยู่ร่วมกับสิ่งที่เราไม่ชอบใจก็เป็นความทุกข์ มันแตก  
 กิ่งออกไปอย่างนั้น เยอะแยะในเรื่องต่าง ๆ นานา ที่ไหล  
 เข้ามาสู่ชีวิตของเรา เราก็ได้รับปัญหาเหล่านี้ มาจาก  
 ต้นราก คือความยึดมั่นในตัวตน แล้วก็ มีชาติ ความเกิด  
 สิ่งนั้นจึงเกิดตามมา

“ความแก่” นี่มันทำให้เราเป็นทุกข์เพราะอะไร?  
 ...เพราะเราไม่อยากแก่ เราไม่อยากจะให้ผมเราหงอก  
 ไม่อยากจะให้ฟันหลุดแต่มันก็ต้องหลุด เมื่อถึงเวลามัน  
 ก็ต้องหลุด ไม่ให้มันหลุดก็นอนไม่หลับ มันเจ็บจริง ๆ  
 ไข้ววดฟันนี้ ปวดเหงือกนี้มันปวดจริง ๆ อาตมาปวดมา  
 หลายครั้งก็เลยไปบอกหมอ นี่ยังอยู่เท่านี้ ทำอย่างไรล่ะ?

หมอบอกว่า “ถอนให้หมดซีหลวงพ่อ” “ตามใจหมอ” หมอก็กถอนเกลี้ยงไปเลย...สบาย ตอนนี้สบายมาก ใช้ฟันปลอมแล้วก็สบาย มันไม่ต้องเจ็บต่อไป ไม่มีเรื่องไม่มีปัญหาแต่มันอาจจะมีบางครั้งบางคราว เคี้ยวว่ามันก็ไปกัดลิ้นเข้าบ้าง กัดแก้มเข้าไปบ้างเปลอๆ...ไม่ได้

คนใส่ฟันปลอมต้องกินอาหารอย่างมีสติตลอดเวลา...เปลอไม่ได้ เคี้ยวไป พุดอะไร “กร๊บ” เข้าให้ ลงโทษๆพุดมากต้องลงโทษเสียหน่อย บางทีก็ “ยับ” ลิ้นเข้าให้ ลงโทษ ถูกลงโทษ นี่มันผิดธรรมชาติเมื่อใดแล้ว มันก็ถูกลงโทษเมื่อนั้น ธรรมชาติลงโทษเสมอ เมื่อเราทำผิด แต่ถ้าเราทำถูกธรรมชาติก็ไม่ลงโทษเรา

อันนี้เห็นง่ายๆมันก็ต้องเปลี่ยนไป ฟันก็ต้องหลุดไปผิวหนังก็ต้องเหี่ยวแห้งไป เปลี่ยนไปเรื่อยๆตามสภาพของมันอย่าไปเป็นทุกข์กับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น อย่าไปเป็นทุกข์กับความแก่ แต่ให้นึกว่านี่มันเรื่องธรรมดา เพราะแม่ของเรา ก็แก่ พ่อ ก็แก่ ปู่ ตาย่า ยาย ยิ่งแก่ไปอีก

เราเกิดมาเห็นคุณทวดนี้แก่แล้ว...ไม่มีใครเห็นคุณทวดเป็นสาวสักคนเดียว หรือเป็นหนุ่มเลย พอเห็นคุณทวดแก่ทั้งนั้น เพราะท่านแก่แล้ว เห็นคุณปู่ คุณตา ยังไม่แก่เท่าใดแต่ทวดนี้ต้องแก่แน่ๆ อาตมาเกิดมาก็เห็นทวดเหมือนกันเห็นก็แก่ นั่งตำข้าวเปลือก เอาข้าวเปลือกใส่ครกแล้วก็นั่งตำครก กึกแก๊กๆถาม “ทำอะไรทวด?” “ตำข้าว” คือไม่รู้จะทำอะไร ก็นั่งตำข้าวไป ทำให้เป็นข้าวสาร แล้วเอาไปหุง ท่านหุงข้าวห่มข้าวเหมือนกับเป็นชื้อยำนั่นแหละ ก็ถือศีลเหมือนกัน แต่ว่านั่งตำข้าว กึกก๊กๆไปตามเรื่อง คนแก่บางคนเมื่อสมัยยังไม่แก่ทำอะไรแก่ตัวลง ก็ทำอย่างนั้น

มีคุณแม่ของเจ้าคุณคนหนึ่ง ช้างวัดสามพระยา คุณแม่ก็อยู่บ้านหลังเล็กๆ หลังบ้านใหญ่ คือบ้านใหญ่ท่านอยู่ไม่สบาย ขึ้นลงลำบาก ก็สร้างบ้านหลังเล็กให้อยู่ ท่านทำอะไรตลอดเวลา ตัดผ้าตลอดเวลา ลูกๆต้องหาผ้ามาให้คุณแม่นั่งตัด มีกรรไกรนั่งตัดตัดเรื่อย ถ้าไม่ได้ตัดผ้า

ก็ไม่เป็นสุข หงุดหงิด งุ่นง่าน เลยต้องเอาผ้ามาให้ตัด สืบถามได้ความว่าเมื่อยังไม่แก่นี้ เย็บผ้า ตัดผ้า เย็บเสื้อ เย็บจีวร ทำอะไรต่ออะไร ส่งลูกให้เรียนหนังสือ ลูกเป็น “พระยา” ตั้งหลายคน คุณแม่แก่ลงๆก็นั่งตัดผ้า ตัดๆ อยู่นั่นแหละ ตัดอยู่จนกระทั่งหมดลมหายใจในสมัย สงคราม...ญี่ปุ่นบุกประเทศไทย ฝรั่งมาทิ้งระเบิด คุณโยม แก่ก็คงจะกลัวอะไรขึ้นมาก็เลยสิ้นบุญไป ไม่ต้องตัดผ้า ต่อไป นี่เรียกว่าอยู่อย่างนั้น

สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า คนเขาเล่าให้ฟัง ว่าท่านนั่งเข็ดตลับ ตลับสีผึ้ง ทำด้วยไม้ ปุ่มไม้ เข็ดๆ อยู่อย่างนั้นแหละ เข็ดทุกวันๆ เข็ดจนกระทั่งทะลุ พอทะลุ หาลูกใหม่มาให้ท่านนั่งเข็ดต่อ เรียกว่าไม่รู้จะทำอะไร ก็นั่งเข็ดตลับอยู่นั่นแหละเข็ดอยู่นั่น เข็ดด้วยผ้าจนทะลุ นั่งอยู่ทุกวัน เข็ดอยู่อย่างนั้นแหละ นี่...งานของท่าน ไม่รู้ จะทำอะไร แก่แล้วก็อย่างนั้นแหละ เรียกว่าไม่รู้จะทำอะไร แต่ว่าจิตมันต้องการทำงาน ก็ให้ท่านทำไป

ท่านทำบุญสุนทาน บางทีไปตักบาตร แทนที่จะ  
 ตักข้าวในชั้นใส่บาตร ตักข้าวในบาตรใส่ชั้น มหาเดเล็ก  
 ต้องบอกว่า “ไม่ใช่เพคะเอาในนี้ใส่ในนั้น” “อ้อ! ตักในชั้น  
 ไปใส่บาตร” คือท่านแก่มากจนกระทั่งว่า ไม่รู้อะไร...ลืมๆ  
 ไปแล้ว เวลาในหลวงมา เข้าไปเฝ้าถามว่า “ทำมาหากิน  
 อะไร?” ถามหลานชายนั้นแหละ...ถามในหลวงว่าทำมา  
 หากินอะไร

ในหลวงรับสั่งว่า “รับจ้างเซ็นชื่อ” เพราะว่า  
 คอยแต่ลงพระปรมาภิไธย ในหลวงก็เลยบอกว่ารับจ้าง  
 เซ็นชื่อก็ “อ้อ! พอกินพอใช้หรือ” ยังถามต่อไปอีก เป็น  
 อย่างนั้น คือท่านอายุมากเข้าก็พินเพื่อนเป็นคนแก่

คนแก่มากนี่น่าเข้าไป...เป็นคนน่าเข้าไปสำหรับคน  
 ยังไม่แก่ ลูกหลานก็คอยหัวเราะเรื่อยไป เห็นคนแก่เป็น  
 อย่างนั้นเราวันหนึ่งก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าอายุมากเข้า  
 ยืนเข้าม้านก็ต้องเป็นอย่างนั้น แก่ลงไปความแก่มันเป็นทุกข  
 ตรงที่ว่า เราไม่ชอบความแก่ แล้วเมื่อยังไม่ตายมันก็ต้อง

แก่เรื่อยไป คนที่ส่วนประกอบดีมันก็ต้องอยู่นาน ๘๐...๙๐ ...ก็อยู่ต่อไป

วันก่อนไปเทศน์ให้คนแก่ฟัง หัวหน้าเป็นอุบาสก อายุเท่าไร?...๘๘ ยังยืนพนมมืออาราธนาศีลเสียงดัง ถามว่า “โยมอายุเท่าไร?” “๘๘ แล้ว” ยังแข็งแรง ยังไม่แก่มากเรียกว่ายังไม่ถึงกับแก่ชรามากเกินไป ยังพอไปไหนได้ แต่ว่าเมื่อถึงเวลามันก็ลำบาก

ระลึกไว้เสมอว่า “ธรรมคามันเป็นเช่นนั้นเอง”

ทีนี้เมื่อถึงเวลาเราแก่ เราจะทำใจอย่างไร? ก็ต้องคิดว่า ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้แหละ มันก็ต้องเป็น อย่างนี้ผมมันก็ต้องหงอกอย่างนี้ ไม่ต้องไปยุ่งกับมันหรือหงอกไปตามเรื่อง อะไรมันก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของ ธรรมชาติ ปล่อยให้ธรรมชาติมันเป็นไปตามเรื่องของมัน อย่าไปทำความรู้สึกฝืนใจกับธรรมชาติที่เราฝืนใจไม่ได้

เพราะเราบังคับไม่ได้ เราห้ามมันก็ไม่ได้ ให้นึกพอใจก็แล้วกัน พอใจในสิ่งที่มันกำลังเป็นอยู่ พอใจในความแก่ที่เรากำลังเป็นอยู่ แล้วก็นึกว่าแก่เพียงเท่านี้ยังดีเห็นคนอื่นเขาแก่กว่าเรา เขาลำบากมากกว่าเรา เรายังไม่ถึงขั้นนั้นแต่ก็บอกไว้กับตัวเองว่า มันอาจจะถึงขั้นนั้นก็ได้ใจมันก็สบายเพราะไม่ได้คิดวิตกกังวลในเรื่องที่เรียกว่าเราแก่ เพราะไม่ใช่แก่แต่เราคนเดียว คนอื่นเขาก็แก่เหมือนกัน

คนแก่ก็มีโรคหลายอย่างเกิดขึ้นในร่างกาย เป็นทุกข์เพราะโรค พบคนแก่ที่ไรก็บ่นว่าปวดเข่า ปวดขา ทุกคนปวดเข่าปวดขา นอนไม่หลับ มีทุกคน เลยบอก ว่า “โยมอย่าเป็นทุกข์กับเรื่องนอนไม่หลับเลย มันเป็นธรรมชาติของคนแก่ คนแก่นอนน้อยทั้งนั้น”

อาตมาอายุ ๗๖ ก็นอนน้อยแล้วเวลานี้ นอนไม่มาก นอนหลับสนิทไม่นานเท่าไร แค่อสองสามชั่วโมงเท่านั้น แล้วมันก็ตื่น ตื่นเรื่อยๆ ได้ยินเสียงนาฬิกาตั้งตอกตึกๆ มันก็อยู่อย่างนั้น แต่ก็ไม่ได้เป็นทุกข์อะไร

ไม่ได้เป็นทุกข์ว่านอนไม่หลับ เพราะได้ทำไว้ในใจว่า คนแก่นี้มันนอนน้อย เด็กมันนอนมาก เด็กนอนมากเพื่อความเติบโต

คนแก่ถึงหลับมากมันก็ไม่เติบโตอะไรแล้ว มันหลับเท่าที่ร่างกายต้องการ เมื่อพอแก่ความต้องการแล้ว มันก็ลุกขึ้นตามธรรมชาติ เราก็อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน นอนต่อไป... ทำใจให้ดี ทำใจอย่างกังวลห่วงใยกับเรื่องนอนไม่หลับ อย่าไปคิดว่าฉันเป็นคนนอนไม่หลับ แต่ให้บอกตัวเองว่าคนแก่ทั้งโลกนอนไม่หลับทั้งนั้นแหละ เหมือนกัน แล้วอย่าไปเที่ยวกินยาเข้า อย่าไปกินยานอนหลับ ยาระงับประสาท...ยาอะไร อย่าไปกินเข้าให้ธรรมชาติเยียวยาของมันเอง เพราะธรรมชาติมันเยียวยาของมันได้ มันรักษาของมันได้

ยกตัวอย่างให้เห็นง่ายๆว่า มีตบาค เลือดต้องพุ่งออกมา ไข้เลือดที่ออกมานั้นก็ตัวมันก็แห้ง พอแห้งมันก็ปิดไม่ให้เลือดออกมา มันรักษาของมันแล้ว มันแห้งเป็น

สะเก็ดอยู่อย่างนั้น เอาผ้าพันไว้หน่อย เวลาเอาผ้าออก  
แผลก็หาย มันก็รักษาของมันตามธรรมชาติ

ร่างกายของเรา มีอะไรเกิดขึ้น มันก็รักษาของ  
มันตามธรรมชาติ สิ่งที่เราใส่ลงไปในห้อง ถ้าร่างกาย  
ไม่ต้องการมันก็ต้องให้ออกมา ออกข้างบนบ้าง ออกไป  
ข้างล่างบ้าง อย่าไปตกใจ เรียกว่าอย่าไปนึกว่าห้องเสีย  
แต่นึกว่าอ้อ! บางอย่างที่เรากินเข้าไปร่างกายไม่ต้องการ  
เมื่อมันไม่ต้องการมันก็ต้องส่งออก ถ้าอยู่ข้างบนก็ออก  
ข้างบน อยู่ข้างล่างก็ออกข้างล่าง มันออกจนหมด ถ้า  
ไม่หมดมันก็ไม่หยุด แล้วจะตีมน้ำกินยา ก็ไม่ได้

อาตมาเคยเป็น...ไปเทศน์ที่โน้น...จังหวัดตราด  
อำเภอคลองใหญ่ ผังโน้นของแม่น้ำตราด ที่นี้ก่อนไปนี่  
ไปที่ไพริน ไปฉันทะไรก็ไม่รู้ ก็อาหารธรรมดาๆที่เขาทาน  
กันเราก็ฉันท แต่ไม่ได้ฉันทมากมายอะไร พอกลับมาถึง  
เมืองตราดจะไปเทศน์กลางคืนที่งานศพ มันพะอืดพะอม  
พิกล มันทำท่าจะอาเจียน ทำท่าจะถ่าย “ทำไมมันเป็น

อย่างนี้” นึกในใจเลยเรียกเจ้าภาพออกมาบอกว่า “โยม คินนี่ฉันคงเทศน์ไม่ได้มันเป็นอย่างไรพิกล ท้องไส้มัน พิกล เอารถพาฉันกลับไปวัดไผ่ล้อมเถอะ”

เขาเอารถมาส่งวัดไผ่ล้อม พอมาถึงวัดไผ่ล้อม ท่านเจ้าคุณท่านก็ดีใจ จัดที่พักให้ นับว่าสะดวก เพราะ ห้องพักกับห้องน้ำมันติดกัน ก็ดีมาก นั่นถ้าว่าห้องน้ำกับ ห้องพักไกลกันเกิดเรื่องกันใหญ่ สบงคงจะเปื้อนกันเป็น การใหญ่ อันนี้พอรู้สึกบีบเปิดประตูเข้าไปเลย เพราะอยู่ ติดกัน แล้วมันก็ทั้งขึ้นทั้งลงเลย ไอ้ข้างบนก็ออกข้างล่าง ก็ออก

เจ้าคุณเห็นเข้าก็ตกใจ ให้คนไปบอกหมอ หมอ ไม่มา แต่ส่งยามาให้ ยามาถึงก็ให้ฉัน พอให้ฉันยาลงไป มันก็อาเจียนออกมาทั้งเม็ดเลย ก็บอกพระว่า “ยังๆ... ร่างกายยังไม่ต้องการยา ยังล้างไม่หมด ของข้างในมันยัง ล้างไม่หมด ไม่เป็นไร เอาไปก่อน” แล้วก็ไปนอน

เวลานอนมันหนาว ลั่น...อย่างนี้เลย พระเอาผ้า

มาคลุ้มขึ้นนั่งทับ อะไรต่ออะไร ก็ช่วยกันใหญ่ บอกว่า “นี่แหละธรรมชาติของร่างกาย มันเป็นอย่างนี้แหละ นี่มันคงจะขาดอะไรสักอย่างหนึ่งมันออกมาก ความร้อน มันน้อยมันเย็น ไม่เป็นไรๆ มีน้ำอุ่นๆไหม?”

ก็เอาน้ำอุ่นมาให้ฉันยังออกอีก ฉันน้ำ มันออก มันยังไม่ต้องการถ่ายจนหมด ออกหมด...เพลี่ย เลยก็ กระจายน้ำแล้วที่นี้ร่างกายต้องการแล้ว “น้ำมีไหม?” น้ำอุ่นมี ฉันไม่ออกแล้วรีบร้อย เลยนอนหลับไปได้ ตื่นเข้าพอดีโยมเอาข้าวต้มมาให้ ข้าวต้มขาว กุ้งแห้ง ปลาเค็ม อะไรต่ออะไรมันของเหมาะกับท้องแหละ เลย ฉันเสีย ๒-๓ จานเลย แต่ว่าไปเทศน์วันนั้นก็ไม่ค่อย ออกรสเท่าใด...เสียงมันแห้ง คอแห้งไปเทศน์ แล้วก็ อ่อนเพลีย เทศน์เสร็จแล้วก็เดินทางกลับมาวัด

นี่คือตัวอย่างว่าร่างกายเรามันไม่ต้องการ อย่า ผืนเข้าไปคนป่วยไม่อยากจะกินข้าว ไม่อยากน้ำ ก็บอกว่ายังก่อน ร่างกายมันไม่ต้องการ ถ้าเมื่อใดอยาก

แล้วแสดงว่าร่างกายต้องการ เพราะฉะนั้นคนพอหายป่วย  
 อยากรินส้ม อยากรินผลไม้ อยากรินแกงหน่อไม้ อยากริน  
 กินนั้นกินนี่ จัดมาเถอะแสดงว่าร่างกายต้องการแล้ว  
 แต่ว่าอย่าทานให้มากเกินไปเท่านั้นเอง ให้มันพอดีๆ นี่  
 มันเป็นอย่างนี้

ฉะนั้นเราต้องรู้เรื่องธรรมชาติของร่างกาย ว่า  
 มันจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วยบ้าง ไข้ที่จะไม่เจ็บไม่ไข้เลยก็  
 นับว่าเป็นบุญเหลือหลาย มีเหมือนกัน คนบางคนไม่เคย  
 เจ็บป่วย ตลอดชีวิตไม่เคยไปโรงพยาบาลเลย ดานี้ก็  
 ไม่เคยใส่แว่น อ่านหนังสือไทยรัฐ เดลินิวส์ ตัวเล็กๆ ยัง  
 อ่านได้ เรายังต้องใส่แว่น แต่คุณโยมนั้นไม่ต้องใส่แว่น  
 ทามว่า “โยม ไม่เคยใส่แว่นหรือ?” “ดิฉันไม่เคยใส่”

“โยมเคยไปหาหมอไหม?” “ไม่เคย” ไม่เคยไป  
 โรงพยาบาล จนหมอบอกว่าถ้าคนทุกคนเป็นอย่างนี้  
 โรงพยาบาลตั้งไม่ได้ แต่ไม่ต้องกลัวหรือคนป่วยเยอะแยะ  
 มันยังตั้งได้อยู่มันมีเป็นบางรายที่ส่วนประกอบดี แต่ว่า

ผลที่สุดมันก็ตายเหมือนกัน แต่ตายก็ไม่ทรมาน ไม่มีความเจ็บปวดอะไรมาก นอนๆก็หลับไปเฉยๆ ตายไปเลย ตายง่าย ตายอย่างนั้น...ตายง่าย

ไอ้ตายแบบที่นอนพลิกไม่ได้ ลุกขึ้นไม่ได้ กว่าจะตายลุกหลานก็ลำบากทรมาน แต่ว่าเราอย่าไปเป็นทุกข์กับคนไข้อย่างนั้น เพราะมันเลือกเอาตามความต้องการ ไม่ได้เลือกเจ็บก็ไม่ได้ เลือกโรคก็ไม่ได้ เลือกเวลาตายก็ไม่ได้ เลือกสถานที่ก็ไม่ได้จะไปตายที่นั่นที่นั่นมันก็ไม่ได้

ก็มีอยู่แต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ท่านเลือกที่ได้ ท่านบอกล่วงหน้า ๓ เดือนว่า “๓ เดือนต่อจากนี้ไป ตถาคตจะปรินิพพาน” บอกไว้เลย แล้วก็ไปปรินิพพานที่เมืองกุสินารา

พระอานนท์ก็คิดค้านว่า “โอ้ย! เมืองใหญ่ๆ เยอะแยะ เมืองราชคฤห์ เมืองสาวัตถี เมืองสาเกต เมืองใหญ่ๆพระองค์ก็เป็นพระบรมครูของโลก ทำไมไม่ไปตายเมืองเล็กๆ ทำไมไม่ไปตายเมืองใหญ่”

พระองค์ก็บอกว่า “กุสินาราไม่ใช่เมืองเล็ก เมื่อครั้งสมัยโน้นเคยเป็นเมืองใหญ่” นี่พูดให้เห็นในเรื่องเก่าว่าเป็นเมืองใหญ่

ความจริงนั้น พระผู้มีพระภาคท่านทรงเห็นเหตุการณ์ไกลตัดปัญหาไม่ให้มันยุ่ง คือถ้าไปตายเมืองใหญ่ กษัตริย์ผู้ใหญ่มีอำนาจก็ไม่แบ่งอะไรให้ใคร เช่น ใครต้องการอะไรก็ไม่ให้ “ฉันใหญ่ ฉันไม่ยอม” มันก็ยุ่ง แต่ไปตายเมืองเล็กมันไม่ลำบาก เขามาพร้อมกันกษัตริย์เมืองเล็กก็ไม่ว่าอะไร ต้องจัดการไป เช่น พระธาตุนี้ เป็นตัวอย่าง...กระดุกนะ คนนั้นก็ต้องการ คนนี้ก็ต้องการ กระดุกของพระพุทธรเจ้า ถ้าไปเมืองใหญ่เขาก็ไม่ให้ เดี่ยวเดียวรบกันเป็นปัญหาแก่สังคม เลยไปนิพพานเมืองเล็ก

เมืองเล็กนี้ไม่มีกำลัง เมื่อพวกเขาขอก็ต้องให้ไปๆ แล้วให้อย่างถูกต้อง ชั้นแรกไม่รู้จะให้กันอย่างไร ต่างคนต่างมากันมาก ลำบากก็เลย เอ้า...รอให้พร้อมกันก่อน

พอพร้อมกันแล้ว ก็ให้โทณพราหมณ์จัดการแบ่งให้ไปตามสมควร เรื่องมันก็ไม่ยุ่ง

เป็นเรื่องที่พระองค์ทรงทราบแล้วก็ทำไว้ป้องกันไว้ไม่ให้ยุ่ง จึงไปนิพพานที่นั่น เลือกที่ได้ ไปนิพพานที่สวนสาละ ของพวกมัลลกะษัตริย์ ที่เมืองกุสินารา เดินไป ไปนิพพานจากเมืองเวสาลี ไปกุสินารา ก็ไกลพอสมควร เดินไปตั้ง ๒-๓ เดือน วันเพ็ญเดือน ๓ จนถึงวันเพ็ญเดือน ๖ มัน ๓ เดือนนี้ เลือกได้

นอกนั้นเลือกไม่ได้ เลือกโรคไม่ได้ เลือกที่ไม่ได้เลือกเวลาไม่ได้ เพราะธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้นให้เราเอาคำนี้เป็นเครื่องเตือนใจไว้ มีอะไรเกิดขึ้นก็ว่า “ธรรมดามันเป็นเช่นนั้น” “ธรรมชาติมันเป็นเช่นนั้น” อย่าไปเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น ทุกข์มันก็ไม่หาย

เช่นป่วยแล้วเรานอนทุกข์มันก็ไม่ได้ช่วยให้หาย แต่ถ้าดีใจ มันก็หายเร็วขึ้น หรือว่าคนตายแล้วเราร้องไห้ คนตายก็ไม่ได้ยิน แล้วก็ไม่มีโอกาสที่จะฟื้นกลับมา

ลุกขึ้นมาคุยกับเราได้ เราจะไปเสียใจทำไม มันเป็นอย่างนี้  
ถ้าเราได้คิดธรรมะไว้แล้ว มันก็ช่วยในเวลาที่มีปัญหา  
ปลอบจิตสะกิดใจ ไม่ให้กระวนกระวายในเรื่องอะไร  
มากเกินไป แม้เรื่องอื่นๆก็เหมือนกัน เรานึกว่า เออ!  
ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น เราอย่าไปฝ่าฝืนอะไรเขาเลย  
เรื่องของเขา เราทำใจเย็นๆไว้ มันก็สบายใจ

ดั่งที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา  
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





# หลักพิจารณาเพื่อความหลุดพ้น



## หลักพิจารณาเพื่อความหลุดพ้น

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ในสังคมยุคปัจจุบัน ถ้าเราคิดดูให้ละเอียดแล้ว ก็ sẽ เห็นความจริงว่า สิ่งที่เป็นวัตถุอันมีอยู่มากมายนั้น ช่วยให้เราหายกลุ้มไม่ได้ เช่น เรามีความกลุ้มใจ...เราอยู่บ้านเราก็เปิดแผ่นเสียงฟังเพลงอย่างนั้นอย่างนี้ แม้ว่า เป็นเพลงที่เราชอบอกชอบใจ แต่ไม่คลายจากความทุกข์ ความเดือดร้อน

โทรทัศน์ขาวดำ โทรทัศน์สี เปิดดูทั้งสองเครื่อง ก็ยังได้ แต่ว่าขณะที่นั่งดูอยู่นั้น มันช่วยให้คลายความทุกข์ทางจิตใจของเราได้หรือไม่? บางครั้งบางครั้งเราออกจากบ้านนั่งรถไปเที่ยวตากอากาศที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งเขาถือกันว่าให้ความสบายให้มีความสุขกัน เราก็ไปในสถานที่นั้นๆ แต่ว่าเมื่อกลับมาแล้ว ความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้น ได้หายไปจากใจเราหรือเปล่า? อันนี้ญาติโยมทั้งหลาย คงจะตอบได้ด้วยตนเอง อาตมาไม่ต้องตอบ เพราะว่ามีประสบการณ์กันอยู่ทั้งนั้น

### การแสวงหาความดับทุกข์

ในสมัยก่อนถ้าเราได้ศึกษาแล้ว ก็จะได้พบว่า มีบุคคลประเภทหนึ่งที่น่าสนใจในเรื่องปัญหาชีวิตโดยเฉพาะ คิดค้นในเรื่องว่าทำอย่างไร? จึงจะมีความสุขสงบใจ มีความสุขใจอยู่อย่างแท้จริง คนเหล่านั้นได้ทุ่มเทเวลาและเรี่ยวแรง

เพื่อการศึกษาเพื่อการค้นคว้าในเรื่องนี้โดยเฉพาะ จึงได้ปลีกตัวออกจากบ้านจากเรือนไปอยู่ในที่สงบเงียบ เช่น ออกเป็นฤๅษีชีไพรทดลองเพื่อแสวงหาความสุขทั้งจิตใจ

ก็เหมือนเราสมัยนี้ที่ได้ค้นคว้าทดลองในด้านวัตถุ อุตสาหกรรมสร้างเครื่องมือ สร้างห้องทดลองเป็นราคาไม่ใช่น้อย เงินที่เอาไปลงทุนสร้างเครื่องมือทดสอบในด้านวัตถุบางประเภท ถ้าเอาเงินนั้นมาลงทุนในการแสวงหาอาหารเสื้อผ้าแจกจ่ายชาวโลกที่ตกทุกข์ได้ยาก ก็ดูเหมือนจะเหลือเพื่อเสียด้วยซ้ำไป แต่ว่ามนุษย์ก็ลงทุนมากเพื่อการทดลอง เช่น เรื่องโครงการอวกาศที่กำลังแข่งขันกันอย่างเหลือเกินนั้นลงทุนไม่ใช่น้อย แล้วได้อะไรขึ้นมาบ้าง? ผลที่ได้มานั้น ก็ยังไม่คุ้มการที่ได้ลงทุนไปเลย เพราะสิ่งที่ได้มานั้น ไม่ได้ช่วยให้โลกอยู่ในสภาพสงบ หรือมีสันติภาพอย่างแท้จริงได้ แต่เขาก็ลงทุนกันไม่ใช่น้อย

คนในสมัยก่อนนั้น เขาไม่ได้ลงทุนในด้านวัตถุ แต่ว่าลงทุนในด้านการศึกษาค้นคว้าในเรื่องภายใน เพราะว่าเขารู้ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากภายใน ไม่ได้เกิดจากภายนอก อะไรๆเกิดมาจากตัวของคน จึงพยายามเข้าไปศึกษาค้นคว้าในวงอันจำกัด คือ ในตัวของคนนั่นเอง จึงได้ออกไปอยู่ในที่สงบ แล้วจึงทำการค้นคว้า ในการศึกษา ค้นคว้าในเรื่องนี้ก็มีความสุขขึ้นมาเป็นขั้นๆ เช่นว่า บุคคลบางประเภท เมื่อได้เข้าไปศึกษาค้นคว้า แล้วก็ทำจิตให้สงบเพียงขั้นสมาธิน้อยๆ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีความรู้สึก ว่า มีความสุขใจ มีความสบายใจ ก็เพลิดเพลिनอยู่ด้วยการทำสมาธินั้น แม้กระทั่งว่า ได้ฌานที่เราเรียกกันว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เรียกตามภาษาธรรมะว่า “รูปฌาน”

รูปฌานที่ได้บรรลุแล้วนั้น ก็เป็นความสุข เป็นความสงบในทางจิตใจ แต่ว่ายังไม่ถาวรแท้ เพราะว่าเมื่อออกจากฌานนั้นก็ยังรู้สึกอย่างคนธรรมดา ยังมีรัก มีชิง

มีโกรธ มีเกลียด มีอิจฉา พยาบาทเกิดขึ้นในจิตใจ บางคน  
แม้บำเพ็ญทานแก่กล้าอยู่อย่างนั้นตั้งหลายวัน เมื่อ  
ออกสู่โลกอันเต็มไปด้วยความวุ่นวาย จิตใจก็ยังพ่ายแพ้  
แก่อารมณ์อันมากระทบ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์  
ความเดือดร้อนอีกต่อไป

เขาก็คิดก้าวหน้าต่อไปอีกว่า เพียงบรรลุนั้นนี้ยังไม่  
ถึงจุดหมายอย่างแท้จริง ก็ฝีกอบรมกันไปถึงรูปฌาน  
ทั้ง ๔ เรียกชื่อในภาษาบาลีที่ยาว เอามาว่าให้ญาติโยม  
ฟังก็คงจำไม่ได้ เอาเพียงแต่ว่าในรูปฌานทั้งสี่นั้น สูงขึ้น  
กว่ารูปฌาน สามารถจะหาความสุขสงบปราณีตยิ่งขึ้น  
ไปกว่านั้น ดังปรากฏว่าอาฬารดาบส ซึ่งเคยเป็นอาจารย์  
สอนเจ้าชายสิทธัตถะ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับฌานเหล่านี้ ท่าน  
นั่งเข้าสมาธิบำเพ็ญฌาน เกวียนห้าร้อยเล่มที่ขับผ่าน  
ไปทางริมทางที่นั้น ท่านไม่รู้สึกรู้สีกเลย ไม่ได้ยินเกวียนทั้ง  
ห้าร้อยเล่มที่เขาขับผ่านไปนั้นแม้แต่ห้อย อันนี้แสดงว่า  
พรากจิตออกจากกายได้ พรากออกจากความรู้สึกใน

อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงได้ ก็นับเป็นความสุขอยู่ชั่วขณะ  
นั้นได้

เจ้าชายสิทธัตถะของเรา เมื่อสมัยเป็นพระ  
โพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ได้  
ไปฝึกฝนทดสอบในสำนักของอาฬารดาบส อุทกดาบส  
เกี่ยวกับเรื่องนี้แล้วก็ได้ทรงกระทำอย่างจริงจัง จนกระทำ  
เท่าเทียมอาจารย์ได้ อาจารย์ก็ยกย่องว่า เธอเก่งแล้ว  
อยู่ที่นี้แหละ ช่วยกันสอนศิษย์ต่อไป แต่ว่าพระองค์ไม่พอ  
พระทัยในการกระทำเพียงเท่านั้น เพราะมองเห็นว่า  
ยังไม่เป็นความสุขยอดจะต้องแสวงหาต่อไป คั่นคว้า  
ต่อไป ให้มันถึงสุขยอดของความสุขอย่างแท้จริง จึง  
ได้ลาออกจากสำนักอาจารย์ทั้งสองนั้น ได้ไปศึกษา  
คั่นคว้าต่อไปว่า...ทำอย่างไร จิตใจจึงจะมีความสุขอยู่  
ตลอดกาล ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะมีอะไร  
มากระทบอีกต่อไป

ครั้นเมื่อพระพุทธเจ้าของเราออกมาคั่นคว้า

พระองค์ก็มองเห็นว่า “ตราบใดที่ยังมีความยึดมั่นในตัวตน ก็เลสก็ย่อมจะเกิดขึ้น เพราะมีความยึดมั่นในตัวตนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อันอื่นมันก็ตามมาการแก้ไขปัญหาก็จะไม่ถึงที่สุด” พระองค์จึงได้ทรงหาวิธีใหม่ คือ ทำการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำลายอัตตานุทิฎฐิ คือความยึดมั่นในตัวตนให้หายไป ให้เห็นว่าไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา แบบสมมติที่เราเข้าไปยึดไปถือกันอยู่ในรูปต่างๆ ผลที่สุดจิตของพระองค์ก็ว่างจากความยึดมั่นในตัวในตน เมื่อไม่มีตัวมีตน ก็ไม่มีอะไร เป็นเครื่องรับรอง ความทุกข์ ความสุข ความดี ความชั่ว อะไรต่างๆ

### ต้นเหตุของความทุกข์

คนเราที่ยังมีความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่ในใจ ก็เพราะว่ามีตัวไว้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้นมีอะไร มากระทบเราก็ออกไปรับทันที เช่นไปรับเอาว่า เขาว่า

เรา เขานินทาเรา เขาสรรเสริญเรา เขาชมเชยเรา เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้กับตัวเรา ยังมีตัวเราเข้ารับ เมื่อมีตัวเราก็ก็นำตัวเราเข้ามาอีก ความสัมพันธ์ทางจิตใจในเรื่องเราเรื่องเขานี้มันรุนแรง เมื่อมีความสัมพันธ์ทางจิตใจ ใจก็ผูกมัด ไม่สามารถจะปลดปล่อยออกไปได้ พระองค์จึงได้ค้นพบแนวใหม่ว่า มันไม่มีอะไรจะมาผูกมัดสิ่งหนึ่งสิ่งใดคือไม่มีตัวไม่มีตน แล้วก็หลุดพ้นจากความยึดมั่น มองสิ่งทั้งหลายว่าเป็นความ “ว่าง” ทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนกับคำที่พระองค์ตรัสตอบปัญหาแก่โมฆราชมานพ โมฆราชมานพ เป็นหนึ่งในมานพสิบหกคน เป็นศิษย์ของพราหมณ์พาวรี ซึ่งเป็นพราหมณ์ผู้มีชื่อเสียงในด้านปัญญาในสมัยนั้น เขาได้ข่าวว่าพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกแล้ว แต่ว่ายังไม่เสด็จมา ยังไม่ครุฑาที่จะไปหาพระพุทธเจ้า ก็ส่งศิษย์สิบหกไปก่อน ให้ไปถามปัญหากับพระพุทธเจ้า ปัญหาที่พราหมณ์พาวรีแต่งให้ศิษย์ไปถามนั้น แต่ละข้อแต่ละใจความ ล้วน

แต่ลึกซึ้งทั้งนั้น คนหนึ่งชื่อ โมฆราชผู้เป็นศิษย์เป็นผู้ถาม  
ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องตัวตนนั่นเอง คือถามว่าทำอย่างไร  
จึงจะดับทุกข์ได้? ทำอย่างไรจิตจึงจะไม่มีทุกข์ ไม่มีความ  
เดือดร้อน?

### หนทางสู่ความพ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า “โมฆราช ท่านจงมีสติ  
ทุกเมื่อ เล็งโลกด้วยความเป็นศูนย์ ถอนอัตตานุทิฏฐิ  
คือ ความเห็นว่าเป็น “อัตตา” เสีย เช่นนี้ ท่านเป็นผู้  
ข้ามพ้นมฤตยูราชได้ มฤตยูราชย่อมไม่แลเห็น ผู้แลเห็น  
โลกอยู่อย่างนี้”

อันนี้เป็นคำตอบที่เรียกว่า “เนื้อแท้ของธรรมะ”  
ที่พระองค์ให้แก่โมฆราช ก็ได้บรรลุมรรคผลไป เพราะรู้  
ว่าเมื่อมีตัวตน ก็ต้องมีความทุกข์รำไป “ทำลายตัวตน”  
ได้เมื่อใดก็พ้นจากความทุกข์ได้เมื่อนั้น

เพราะฉะนั้น หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ที่สอนให้เราพิจารณาว่า เป็นขันธบ้าง เป็นธาตุบ้าง เป็นอายตนะและเป็นอะไรต่ออะไรในรูปต่าง ๆ นั้น ก็มี จุดสำคัญอยู่ที่ให้เราแยกสิ่งต่างๆ ออก ให้มันไม่มีอะไร นั้นเอง คือแยกที่เรายึดถือว่ามีตัวมีตน ให้เห็นว่าไม่มี ตัวตนเป็นเนื้อแท้ เช่นแยกร่างกายเป็นสามสิบสองส่วน เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น อะไรต่างๆ ถึง มันสมอง ที่พระท่านสวดบอຍๆ ว่า อตถิ อิมสมิ กายเ ใน นี้มีผม ขน อะไรว่ากันไปตามคำพระบาลี การแยกออกไปเช่นนี้ ก็เพื่อให้เห็นว่า ไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้ ไม่มีอะไร ที่เป็นตัวตนถาวร มันเป็นเพียงรวมกันเข้า แล้วไหลไปตาม อำนาจของการปรุงแต่งเท่านั้นเอง เมื่อมีอำนาจปรุงแต่ง ก็ทรงอยู่ได้ หมดอำนาจปรุงแต่งก็แตกสลายไป ไม่มีอะไร อีกต่อไป อย่างนี้ เป็นต้น

การสอนให้พิจารณาในรูปดังนี้ ก็เพื่อจะให้ได้ ถอนความยึดมั่นในตัวตนออกไป หรือเอาตัวเราออกเป็น

ชั้น์ เช่นว่า เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นวิญญาณ เป็นกองห้ำกอง เหมือนกับว่า เราแยกอะไรออกเป็นกองๆ ให้เห็นเป็นส่วนๆ ไม่เห็นเป็นรวมกันอยู่เหมือนกับของ อยู่ในกระสอบ เช่นว่า มีข้าวสาร มีถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ อะไรต่างๆที่ปนกันอยู่ในกระสอบนั้น เราดูไปที่ไร มันก็เต็มกระสอบทุกที เปิดกระสอบออกมา แล้วก็แยกออกมา นั่นถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง ถั่วดำ ก็จะเห็นว่า มันเป็นส่วนที่มารวมกันเข้า

ในร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน ท่านสอนให้ พิจารณาแยกออกเป็นส่วน เป็นชั้น์ ชั้น์ก็แปลว่ากอง นั่นเอง เอาไปเป็นกองรูป กองเวทนา กองสังขาร กอง วิญญาณ แยกออกไปก็จะเห็นว่า เนื้อแท้มันไม่มี มันมี แต่ชั้น์ หรือแยกเป็นธาตุก็ได้ มีธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุ น้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุดินก็คือของแข็ง ธาตุน้ำก็คือ ของเหลว ธาตุลมก็คือแกว ธาตุไฟก็คืออุณหภูมิของ ร่างกาย แล้วก็ยังมีอากาศธาตุ คือช่องว่างแล้วก็มีความ

ธาตุคือ ธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวเราเรียกว่า ธาตุ ๖ เป็นธาตุ ๔ บ้าง ธาตุ ๖ บ้าง การแยกออกไปในรูปอย่างนี้ มิใช่เพื่ออะไร เพื่อจะให้เห็นว่า ไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้

แม้เราไปเรียนคำภีร์ที่เรียกว่า “พระอภิธรรม” ความจริงการเรียนพระอภิธรรมนั้น คือการเรียนแยกแยกสิ่งที่เป็นตัวเป็นตนออกไป เป็นส่วนย่อย เช่นว่า คนเราบางคนที่ยึดถือว่าร่างกายเป็นตัว บางทีก็ยึดเอาจิตนั้นเป็นตัว การยึดถือเป็นตนนั้น ไม่ว่าจะยึดเอาส่วนใดไม่ตีทั้งนั้น ยึดกายเป็นตนก็เป็นทุกข์ ยึดเอาจิตเป็นตนก็เป็นทุกข์

แต่ว่า การยึดทั้งสองอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าคนที่ยึดว่าร่างกายเป็นคนนั้นตีหน้อย ตีกว่าผู้ที่ยึดว่าจิตเป็นตนเพราะเพียงยึดกายเป็นตนนั้น มันเห็นง่าย เสื่อมง่าย สลายง่ายเช่นว่าตัวเรามันแก่ลงไป ก็มองเห็น ชำรุดทรุดโทรมก็มองเห็น เวลาตายลงไปก็มองเห็น แต่ถ้าไปยึดเอาจิตเป็นตนแล้วมันยึดกันใหญ่ทีเดียว เพราะ

เรื่องของจิตนั้น เป็นเรื่องที่มีอยู่ตลอดเวลา แต่ความจริงนั้น เป็นความคิดที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นดับไปถึยบตลอดเวลา ไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้ มันเป็นเครื่องปรุงเครื่องแต่งทั้งนั้น

เขาจึงให้แยกออกว่า เป็นจิตนั้นจิตนี้ มันมิใช่เพื่ออะไร เพื่อให้เห็นว่า ไม่มีตัวตน แต่ว่าคนที่ไปศึกษาไม่เข้าใจความหมายอันแท้จริงของเรื่อง ยิ่งศึกษาไป ก็ยิ่งยึดเข้าไปใหญ่ แทนที่จะยึดตัวยึดตนกลับไปยึดคัมภีร์เข้าไปอีกยึดชื่อเข้าไปอีก ก็เลยทำให้มีตัวตนเพิ่มขึ้นในรูปต่างๆ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนทางจิตใจ เมื่อกระทบอะไรนิดๆหน่อยๆ ใครพูดวิจารณ์อะไร ก็เกิดเป็นทุกข์เป็นร้อนขึ้นมา

อันเรื่องวิชาการดับทุกข์ร้อน หรือเรื่องธรรมะในคำสอนทางศาสนานั้น เป็นสิ่งที่ควรเรียนหรือไม่ เป็นสิ่งที่ควรรู้ควรเข้าใจหรือไม่? ถ้าตั้งปัญหาขึ้นในรูปนี้ ก็ขอให้ญาติโยมทั้งหลายคิดเท่านี้ก็แล้วกัน คือเอาเรื่องรูป

ร่างกายของเรานี้ก่อนว่า ร่างกายนี้ต้องการอะไรบ้าง? เราต้องการอาหาร ต้องการน้ำดื่ม อากาศสำหรับหายใจ เวลาหิวเราก็รับประทานอาหาร กระจายขึ้นมาก็ต้อง ดื่มน้ำ และลมหายใจใช้อยู่ตลอดเวลา เวลาไม่มีอาหาร เราารู้สึกอย่างไร? กระจายน้ำ ไม่มีน้ำจะดื่มเราจะรู้สึก อย่างไร? มีความทุกข์มีความไม่สบายเพราะความ กระจายนั้น ถ้าไม่มีอากาศหายใจ ไม่ถึงกับไม่มี เพียง แต่เขาจับเราใส่เข้าไปในถัง แล้วก็อุดปากเสีย เราก็คง อึดอัดเกือบหมดลมหายใจ อันนี้เป็นเรื่องของความ ต้องการทางวัตถุ ที่มีความต้องการอยู่ตลอดเวลา เมื่อ ไม่มีก็มีความทุกข์แล้ว ไม่มีความสบายใจแล้ว

ในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อใด เรามีปัญหาเกิดขึ้นทางจิตใจ เช่น มีความทุกข์ความ เดือดร้อนใจเราต้องการเยียวยาหรือไม่? ต้องการรักษา ความทุกข์ที่เกิดทางใจหรือไม่? เวลาเกิดโรคทางกายท่าน ต้องรีบไปหาหมอ บางทีโทรศัพท์เรียกหมอมาเลย ถ้า

หมอมามากันอาจเป็นทุกข์เพิ่มขึ้นมากกว่า หมอมาเข้าไป  
อันนี้คือความต้องการของเราในเรื่องนี้มีอยู่ฉันใด

ในเรื่องจิตนี้ก็เหมือนกัน เมื่อใด เรามีความทุกข์  
ทางใจ มีโรคทางใจขึ้น เราก็มหาหมอมารักษาโรคทางใจ  
ของเรา ที่เราไปรักษากันอยู่โดยทั่วไป ไปโรงพยาบาล  
ประสาท พญาไท หรือไปโรงพยาบาลสมเด็จพระปกเกล้า  
นั้น ไม่ใช่โรคทางวิญญานหรือทางใจ เป็นทางประสาท  
ทั้งนั้น มีความทุกข์ทางประสาท คือร่างกายของเรา  
นั้นแหละ เราก็มหาหมอเรียกว่า หมอทางโรคประสาท  
หรือหมอทางโรคจิต รักษายังไม่หายขาด เพียงเบาบาง  
ลงไป โรคจิตแบบนั้น ไม่ได้บ่อยๆ นานๆอาจเกิดขึ้นแก่  
คนใดคนหนึ่ง ไม่ได้เกิดขึ้นแก่คนทั้งครอบครัว

แต่ว่า โรคบางอย่างทางใจนั้น เกิดขึ้นแก่ทุกคน  
ในครอบครัว คือความทุกข์ระทมตรมตรอมใจ มีปัญหา  
ร้อยแปดพันประการเกิดขึ้น อันนี้ย่อมเกิดขึ้นได้บ่อยๆ  
ในชีวิตจิตใจของคนเราแต่ละคน เช่น อยู่ด้วยกันใน

ครอบครัว มีปัญหาบ้างหรือไม่? แม่บ้านพ่อบ้านมีปัญหา บ้างหรือไม่? ในวงงานวงการที่เราพร้อมกับผู้ร่วมหุ้น ร่วมส่วนในการปฏิบัติงานร่วมกันนั้นมีปัญหาเกิดขึ้นบ้าง หรือเปล่า? ก็ตอบว่า ล้วนแต่มีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น มี เรื่องชุ่นช้องหมองใจกันด้วยประการต่างๆ คนบางคน รักกันเหมือนจะกลืนเข้าไป แต่ก็ยังมีปัญหา มีเรื่องทำให้ ชุ่นช้องหมองใจ มีความทุกข์มีความเดือดร้อนบางอย่าง เกิดขึ้น แล้วมันเกาะจับอยู่นานๆ เหมือนกับตัวปลิงตัวหาก เกาะแข็งเกาะขาใครเข้า แล้วเอาไม้ใคร่อก ฉันใด ความทุกข์ก็เป็นเช่นนั้น ย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตของเรา

เมื่อเรามีความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างนี้ ทำไม เราไม่แสวงหาหมอ? ทำไมเราไม่กินยา ความจริงยา ก็มีอยู่ใกล้ๆตัวเรา หมอมืออยู่ แต่บางทีเราก็กไม่สนใจ นั่งทุกข์อยู่นั้นแหละ บางคนทุกข์ขนาดหนัก ไม่รู้จะทำ อย่างไร มองไปรอบทิศเห็นความมืดบอด ผลที่สุดก็เลย ทำลายตัวเอง ด้วยการฆ่าตัวตาย

## สุข ทุกข์อยู่ที่ตัวเรา

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ ผลเกิดขึ้นไม่ได้เป็นอันขาด ไม่ว่าจะอะไร ทั้งปวงในโลกนี้ย่อมมีเหตุทั้งนั้นจึงเกิดได้ แต่ว่าเรื่องที่เกิดขึ้น เนื่องจากเหตุผลนั้นพระองค์ไม่ต้องการให้เราศึกษากว้างไกลออกไปที่ไหนหรอก แต่ต้องการให้เราศึกษาในวงจำกัดก็คือตัวเราแต่ละคนนี่เอง

พระองค์ตรัสว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ในกาย ยาววา หนาคิบบกว้างศอกหนึ่งนี้ เราบัญญัติว่าเป็นโลก มีเหตุมีผลอยู่ในตัวของมันเอง ความทุกข์ก็เกิดที่นี่ เพราะเหตุมันอยู่ที่นี่ การดับทุกข์ การรับทุกข์ได้อยู่ที่นี่ การกระทำให้ถึงความทุกข์ได้ ก็อยู่ที่นี้เหมือนกัน” เมื่อพระองค์กำหนดลงไปดังนี้ เรียกว่า วงมันจำกัดลงไปหน่อย ไม่กว้างเกินไป ที่เราจะไปเที่ยววิ่งคลำหาค้นคว้า เพราะกายของเรามันอยู่ตรงนี้ อะไรมันก็อยู่ตรงนี้ เพียงแต่ว่า

พยายามเอาความคิดมาที่ตัวเรา ส่องแสงปัญญามาที่ตัวเรา

คนเรามีความผิดพลาดอยู่อย่างหนึ่ง เวลามีปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน นึกไปข้างอื่นทุกที นึกไปถึงเรื่องอื่นคนอื่นสิ่งอื่น แต่ไม่ได้นึกถึงมาที่ตัว ไม่ได้ค้นหาที่ตัว สัมผัสสอนของพระพุทธเจ้า ที่บอกว่าในกาย ยาวาหนา คีบกว้าง ศอกนี้ แผละ มีอะไรพร้อมทุกอย่าง ทุกข์ก็อยู่ในนี้ สุขก็อยู่ในนี้ ชั่วดีก็อยู่ในนี้ กุศล อกุศล บุญบาปก็อยู่ในนี้ เป็นมนุษย์เป็นพระอรียเจ้าบรรลุถึงนิพพานก็อยู่ในนี้ อยู่ในนี้ทั้งนั้นเราลืมไปเสีย เพราะอารมณ์มันไม่ค่อยดี ลืมนึกถึงข้างใน อันนี้แหละจึงเป็นเหตุให้เกิดความบกพร่อง เกิดความเสียหายขึ้นมาในชีวิตของเรา เพราะฉะนั้น ต่อแต่นี้ไป เราคิดกันใหม่ สร้างความคิดเสียใหม่ว่า อะไรทั้งหมดอยู่ในตัวเรา เหตุอยู่ในตัวเรา ผลก็อยู่ในตัวเรา เมื่อผลเกิดขึ้นเราก็ต้องคิดว่า เหตุต้องมี อย่างนี้กว่ามันไม่มีเหตุ อย่างนี้กว่า บังเอิญเกิดขึ้น

พระพุทธศาสนาไม่มีคำว่า “บังเอิญ” ไม่ว่าจะ  
อะไรเกิดขึ้นต้องมีเหตุทั้งนั้น แต่ว่าเราไม่หาไม่เจอ  
เองหรอก ที่ไม่เจอก็เพราะว่าไม่ค้นนั่นเอง ถ้าค้นๆไปมัน  
ก็เจอเข้าเอง พอเจอแล้วก็รู้ว่า เหตุมันอยู่ตรงนี้ ครั้นเมื่อ  
เราพบสาเหตุของเรื่องนั้นแล้ว ปัญหาที่เราต้องทำต่อไป  
ก็คือว่า พยายามใช้ปัญญา ตัดเหตุนั้นออกไป ให้ตัดเหตุ  
แห่งความทุกข์นั้นออกไปนั้นแหละ เป็นเรื่องสำคัญที่  
เราควรกระทำทุกวันทุกเวลา ให้พยายามศึกษาค้นคว้า  
ศึกษาคือว่าให้เอาประสบการณ์ในชีวิตของเราที่แหละ  
เป็นบทเรียนบทศึกษา เป็นบทพิจารณาเตือนจิตสะกิดใจ  
ตัวเราเองเพื่อให้รู้ว่า อะไรมันเป็นอะไร โดยถูกต้อง

### หมั่นพิจารณาและปรับปรุงตนเอง

คนเราทำตามปกติก็คลุกคลีอยู่กับการงานในชีวิต  
ประจำวัน งานที่เรากระทำอยู่เป็นประจำนั้น ย่อมเป็น

เหตุให้มีความสุขบ้างทุกข์บ้างสลับสับเปลี่ยนไป เวลาใดเราพอใจ เราก็มีความสุขความสบาย เวลาใดไม่พอใจ ก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เป็นอยู่อย่างนี้เสมอมา บางคราวก็มีความสุขมากจนลืมตัว บางคราวก็มีทุกข์มาก ลืมตัวเหมือนกัน คือลืมไปว่าตนกำลังเป็นทุกข์อยู่แล้ว ก็ไม่ได้หาเหตุของความทุกข์นั้น เพื่อจะแก้ไขบำบัดไม่ให้เหตุเช่นนั้นเกิดขึ้นอีกต่อไป

ปกติของเราซึ่งเป็นมนุษย์นั้น มักจะลืมบ่อยๆ เวลาใดเป็นสุขก็ลืมไป เวลาใดเป็นทุกข์ก็ลืมไป เรียกว่า ลืมทั้งสองด้าน อาการที่ลืมเช่นนั้น ในภาษาธรรมะเรียกว่าเป็นโมหะ เป็นความหลงใหลมัวเมา ไม่เข้าใจชัดเจนตามความเป็นจริงในเรื่องนั้นๆ จึงเป็นเหตุให้ประวัติซ้ำรอย เรามีความสุขซ้ำ มีความทุกข์ซ้ำกันอยู่ตลอดไป เพราะฉะนั้น ในทุกศาสนาจึงมีวันไว้วันหนึ่งว่า “วันพระ” วันพระก็คือวันสำหรับให้คนเราเข้าใกล้พระ ฟังเสียงของพระ เอาคำสั่งสอนของพระมาเป็นกระจก

คอยส่องดูความประพฤติ การปฏิบัติของเรา ว่ามีความผิดชอบอย่างไร ทำอย่างนี้แล้วจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตของเราบ้าง เราควรจะหาทางป้องกันแก้ไขในเรื่องเช่นนี้ ประการใดบ้าง

คนในสมัยโบราณที่มีความทุกข์เหมือนกับที่เรา มีก็แสวงหาทางพ้นทุกข์ด้วยการปลีกตัวออกไปจากบ้าน จากเรือน ในบางครั้งบางคราว เช่น การไปถืออุโบสถ การถืออุโบสถนั้นก็คือการปลีกตัวออกไปจากครอบครัว ไปอยู่ที่เงียบ เพื่อจะได้มีเวลาศึกษาเรื่องความจริงของชีวิต เช่นความสุข ความทุกข์ ว่ามันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มีอะไรเป็นเครื่องหลอเลียง เราจะหลีกเลียงหรือต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้นอย่างไรบ้าง เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีโอกาส มาถือศีล ฟังธรรม ในวันอุโบสถก็ควรใช้เวลาว่างสำหรับ นั่งนึกคิดพิจารณา นั่งคนเดียวพูดกับตัวเอง เราพูดกับคนอื่นนั้น เราพูดกันมานานแล้ว แล้วพูดกับคนอื่นนี่มันยุ่ง มีเรื่องกระทบกระทั่งกันในด้านจิตใจ เราควรจะ

หันมาพูดกับตัวเอง เหมือนพระในสมัยโบราณ เวลาท่านไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่า ถ้าหากว่าความคิดไม่ดีเกิดขึ้นในใจของท่าน ซึ่งเรียกว่ามารเข้ามาแทรกแซงในหัวนึกของท่าน ท่านก็จะพูดกับตัวของท่านเอง เช่นพูดว่า “เจ้าอยากจะมีความทุกข์หรือ เจ้าอยากจะตกนรกหรือ เจ้าอยากจะได้ในที่สุดที่ต่ำหรือ ความคิดอย่างนี้จึงมารบกวนเจ้า...รูปร่างหน้าตาความเป็นอยู่เจ้านี้ มันไม่เหมาะสมกับความคิดอย่างนี้ คนที่อยู่ในป่าเงียบๆ อันเป็นสถานที่ที่บริสุทธิ์ สะอาด ไม่ควรจะคิดสิ่งที่ทำให้เศร้าหมองใจอย่างนี้” ท่านเตือนตัวเองบอกกับตัวเองในรูปอย่างนี้ เมื่อบอกอย่างนั้น ความคิดที่ไม่ดีคือมารนั้นก็หายไป เพราะว่ามารนั้นถ้าเรารู้จักหน้าตามัน มันก็อยู่ไม่ได้

แต่ถ้าเราไม่รู้จักหน้าตามัน ไม่รู้จักว่ามันเป็นมารที่เข้ามาขัดขวางแทรกแซงในชีวิตของเรา เราก็หลงรักมัน ชอบใจมัน โลกเราในสมัยนี้มีความเจริญในด้าน

ฝ่ายกาย อย่างชนิดที่เรียกว่าล้นเหลือ เจริญจนล้นโลก  
เข้าไปแล้ว แต่ว่าความเจริญในด้านฝ่ายจิตนั้นยังมีน้อย  
อยู่เต็มที เพราะความเจริญฝ่ายกายและฝ่ายจิตไม่สมดุล  
กัน มนุษย์เราจึงเอียงไปในทางร้าย ทำอะไรๆออกนอกคู่  
นอกทาง อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน  
บ่อยๆ

ถ้าหากว่าเราทั้งหลาย ที่เป็นคนสนใจในด้าน  
ธรรมะจะคิดช่วยตัวเอง...ช่วยตัวเองกันก่อน เรื่องคนอื่น  
นั้นไว้ค่อยพูดกันทีหลัง เพราะคนเราเมื่อมีการช่วยตัวเอง  
แล้ว ก็ช่วยคนอื่นไปในตัวด้วย ทำตนให้ดีแล้วก็ช่วยให้  
คนอื่นดีไปด้วยในตัวเหมือนกัน แต่ถ้าไม่มีการช่วยตัวเอง  
ให้ก้าวหน้าในทางดีทางงาม ไม่ปรับปรุงตนให้ดีแล้วก็  
เป็นการกระทบกระเทือนต่อบุคคลอื่นตลอดไป

เพราะฉะนั้น เบื้องต้นเราจึงควรจะตรวจตราดู  
ความคิดนึกของเรา ในวันที่ครบรอบปีรอบเดือนเช่นนี้  
เช่นว่าในวันเพ็ญกลางเดือนครบรอบเดือนหนึ่ง เราก็ค

ควรได้พิจารณาดูว่ารอบที่ผ่านมานี้เป็นอย่างไร? การกระทำของเราเป็นอย่างไร? ทิฏฐิความคิดความเห็นของเราเป็นอย่างไร? การพูดการทำของเราในรูปใดบ้าง ให้พิจารณาดู

### หลักพิจารณาเพื่อความหลุดพ้น

ที่นี้การพิจารณานั้น ต้องเอาหลักธรรมะเข้ามาจับ คือความดีในหลักธรรมะนั้นมีอยู่ เราก็เอาความดีนั้นมาวางลง แล้วเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับหลักธรรมอันนั้น ว่าความคิดความอ่านของเราในเวลานี้เข้ากันกับหลักธรรมเหล่านั้นได้หรือไม่ ถ้าเห็นว่าเข้ากันได้ เราก็ควรจะสบายใจ มีปิติ มีปราโมทย์ มีความสุขในทางใจ เพราะได้กระทำคุณงามความดีเรื่อยมา แต่ถ้าพิจารณาดูแล้ว ก็รู้สึกตัวว่ามีข้อบกพร่องหลายสิ่งหลายประการ อันเกิดจากการกระทำทางกาย ทางวาจา หรือ

แม้ความคิดความนึกอันเกิดอยู่ในใจของเรานั้น เป็นความบกพร่อง เป็นความเสียหาย ก็ให้รู้สึกกว่าชีวิตนี้ไม่มีค่าสมกับที่เรามีอายุขนาดนี้ มีฐานะความเป็นอยู่ในโลกอย่างนี้ ก็ควรจะได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ก้าวหน้าต่อไป ในทางที่ถูกในทางที่ชอบในหลักธรรม ถ้าเราหมั่นคิดหมั่นเตือนตัวเองดังนี้ การกระทำของเราก็จะดีขึ้น ก้าวหน้าขึ้น

ในเรื่องการตักเตือนตัวเองนี้ ทำได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เช่นหนูเด็กๆที่กำลังเป็นนักเรียน มีความจำเป็นมากที่จะต้องเตือนจะต้องหมั่นเตือนตัวเอง หมั่นสำรวจตัวเอง ควรจะสำรวจบ่อยๆทุกเจ็ดวัน เช่น วันอาทิตย์เป็นวันหยุดเรียน เราควรจะได้มีการสำรวจตรวจสอบชีวิตที่ผ่านมา เอาแบบฝึกหัดที่เราทำในรอบเจ็ดวันมาตรวจดูว่าการเรียนของเราเป็นอย่างไร วิชาคำนวณ วิชาวิทยาศาสตร์ ภาษาและวิชาอื่นๆที่เรียนอยู่เป็นประจำนั้นเป็นอย่างไรบ้าง เรามีความรู้ก้าวหน้าสมชั้นไหม หรือว่า

เรามีความรู้ย่อหย่อน แบบฝึกหัดที่เราทำในรอบหนึ่ง สัปดาห์นั้น มีการกระทำถูกเท่าไร มีการกระทำผิดไปเท่าไร ข้อที่ทำถูกนั้นก็ต้องการว่า ที่ว่าถูกนั้นมันเป็นอย่างไร ที่ผิดก็ต้องดูเหมือนกัน ดูให้รู้ว่าข้อที่ผิดนั้นมันผิดตรงไหน ผิดด้วยความเข้าใจผิด หรือผิดด้วยความสะเพร่า มีความบกพร่อง ไม่มีความละเอียดรอบคอบของเล็กของน้อย ไม่ควรจะให้ผิด บางทีก็ผิดลงไปได้ เช่น เขียนเลข ๔ เป็นเลข ๕ ซึ่งมันอยู่ใกล้กัน ถ้าเราไม่ประมาทตรวจสอบ ดูเสียก่อนก็จะได้มีการปรับปรุงแก้ไข ทำให้เรียบร้อย ดึงามขึ้น

ในด้านความประพฤติก็เหมือนกัน เราควรจะได้ตรวจสอบดูว่าในรอบเจ็ดวันที่ผ่านมา เรามีความประพฤติอย่างไร ถูกครูด่า ดู ก็ครั้งก็หน ครูดิเตือนเรื่องความเป็นอยู่ของเราอย่างไรบ้าง เราจะต้องพิจารณาตรวจสอบ ถ้าหากพบความบกพร่อง ความไม่ดีไม่งาม อันเกิดขึ้นจากการกระทำของเราแล้วเราก็จะได้จำไว้

“ชีวิตของเราเจริญขึ้นทางกายเท่าใด ก็ควรจะให้จิตใจของเราเจริญขึ้นด้วยเท่านั้น” ความอ้วนพีทางกาย มีขึ้นก็ให้มีความอ้วนทางใจด้วย ความอ้วนทางใจก็คือ การอ้วนด้วยธรรมะ มีหลักความงามความดีหล่อเลี้ยงจิตใจ มีธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ อย่างนี้เรียกว่าเราเจริญดี ทั้งภายนอกภายใน ชีวิตของเราจะมีราคายิ่งขึ้น

ถ้าเราอ่านดูประวัติคนที่สำคัญที่เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีชื่อเสียง เป็นนักในเรื่องอะไรต่างๆ เช่นนักวิทยาศาสตร์ นักปราชญ์ นักอะไรก็ตามที่เถอะ ที่เขาเป็นคนสำคัญนั้น เราลองศึกษาชีวประวัติเขาดูจะพบว่าเป็นคนเหล่านี้ตั้งแต่เด็ก คือเป็นเด็กดีของพ่อแม่ เป็นเด็กดีในโรงเรียน มีความคิดก้าวหน้า ใช้เวลาในชีวิตให้เป็นประโยชน์ในการศึกษาหาความรู้ เขาจึงเป็นคนก้าวหน้าได้ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ ขอให้หนูๆที่เป็นนักเรียนจำใส่ใจไว้ แล้วก็เอาไปคิดคอยเตือนตัวเองไว้เสมอทุกคืนเวลาก่อน

นอนต้องตรวจว่าวันนี้เราอยู่อย่างไร เราชี้เกี้ยว เราขยัน เราเอาใจใส่ในการเรียนขนาดไหน เรามีความอ่อนน้อม ถ่อมตนหรือเปล่า หรือเราเป็นคนตื้อคนด้น ออกนอกกลุ่ม นอกทาง เราใช้สตางค์เปลืองไหม ใช้ในเรื่องอะไรอย่างนี้เป็นต้น เป็นเรื่องที่เราควรที่จะพิจารณาตรวจสอบ

ถ้าได้ตรวจสอบอยู่อย่างนี้บ่อยๆแล้ว ชีวิตของเด็ก ก็เป็นชีวิตที่น่ารัก น่าเอ็นดู เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ก็จะได้ทำคุณทำประโยชน์แก่ชาติบ้านเมืองต่อไป

### ไม่ตกอยู่ในอำนาจของอวิชชา

ที่นี้ได้พูดถึงเรื่องเตือนใจเล็กน้อยก่อน แล้วก็จะ ได้พูดจาต่อจากวันก่อนที่พูดค้างไว้ คือในวันก่อนนี้ได้พูด ถึงเรื่องจิตของเราเนี่ยเอง วันนี้จึงใคร่จะพูดต่อเกี่ยวกับจิต หรือใจของเราอีกสักเล็กน้อย คือว่าอาการของจิตที่มัน เกิดขึ้นกับความรัก เกิดความชัง เกิดความหลง เกิดความ

โกรธ เกิดความเกลียด อะไรต่างๆ ถ้าแบ่งเป็นประเภท แล้วก็ยังเป็นสองส่วน คือประเภทที่เป็นกุศลและประเภทที่เป็นอกุศล “เรื่องที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น เป็นเรื่องของการปรุงแต่ง ไม่ใช่มีตัวตนที่แท้จริง อะไรมันเกิด เพราะการปรุงแต่งของสิ่งทั้งหลาย” เพราะว่าร่างกายของเรานี้หรือในชีวิตตัวตนเรานี้ โดยสมมตินี้มันมีประตูที่จะนำสิ่งภายนอกเข้าไป คือเรามีตาสำหรับดูรูป มีหูสำหรับฟังเสียง มีจมูกสำหรับดมกลิ่น มีลิ้นสำหรับลิ้มรส มีกายและมีประสาททั่วร่างกาย ที่จะคอยรับรู้เรื่องอะไรต่างๆ ที่มากระทบทางกาย ทีนี้เมื่อตาเห็นรูป ใจพลอยรับรู้สามอย่างนี้มารวมตัวกันเข้า ท่านเรียกตามภาษาธรรมะว่าเกิดผัสสะ

การประชุมพร้อมกันทั้งสามเรื่องนี้เกิดเป็นผัสสะ แล้วต่อจากนั้นก็เกิดอาการเวทนาขึ้นในใจของเรา มีความสุข มีความทุกข์ หรือบางทีก็มีเฉยๆ แล้วต่อจากนั้นก็มีความอยากได้ในเรื่องนั้น อยากมีอยากจะเป็นหรืออยาก

ไม่มีไม่เป็นการอยากของมนุษย์เราเมื่อรวมแล้ว ย่อยๆ  
สิ่งๆสำคัญที่สุดมันก็มีสองเรื่องเท่านั้น อยากดิ่งเข้ามา  
อยากผลัดออกไป วันหนึ่งๆนี้เราต้องดิ้นรนกับเรื่องอย่าง  
นี้มากมาย ในของบางอย่างเราชอบใจ เราก็อยากจะดิ่ง  
เข้ามาให้เป็นของเรา ให้อยู่กับเราไม่ยากให้ทรุดโทรม  
ไม่ยากให้เปลี่ยนแปลง อยากจะให้มืออยู่เป็นอยู่อย่างนั้น  
เรื่อยไป

แต่ถ้าหากว่าสิ่งใดเราไม่ชอบใจ เราก็เกิดความ  
ผลัดดันเพื่อให้สิ่งนั้นออกจากตัวเรา ถ้ามันไม่ออกไป  
เราก็เกิดความทุกข์ เพราะสิ่งนั้นไม่ได้ตั้งใจ แม้ในเรื่อง  
ที่เราอยากจะทำเข้ามานี้ มันก็เหมือนกัน ถ้าหากว่า  
ไม่ได้ตั้งใจมันก็เป็นทุกข์ คนเราเป็นทุกข์ สองเรื่องนี้  
คือทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ ทั้งในส่วนที่อยากจะมีอยาก  
จะเป็น ทั้งในส่วนที่ไม่อยากจะมีไม่อยากจะ เป็น แต่ว่า  
สิ่งนั้นมันผ่านเข้ามาในวิถีชีวิตของเรา เมื่อไม่ได้ตั้งใจเรา  
ก็เป็นทุกข์ มีความเดือดร้อน

คนที่ได้เกิดความทุกข์ขึ้นในเรื่องนี้ก็เพราะความโง่เขลาเป็นมูลฐาน ในภาษาธรรมะท่านเรียกว่า อวิชชา คือความไม่รู้ชัดในความเป็นจริงในเรื่องนั้นๆ เหมือนกับไฟเทียนที่เราจุดบูชาพระ มันลุกเป็นเปลวอยู่ได้ก็เพราะยังมีไส้ น้ำมัน ถ้าไส้กับน้ำมันยังพร้อมอยู่มันก็ยังเป็นเปลวไฟอยู่ เราดูไฟแล้วก็นึกว่าเป็นของแท้ เป็นของจริง แต่ความจริงนั้นเป็นเรื่องปรุงแต่งจากไส้ จากน้ำมันมีความร้อนเข้าผสม แล้วก็เกิดลุกเป็นเปลวให้แสงสว่างอยู่ “คนฉลาดมองไฟก็ไม่ว่าเป็นไฟแท้ แต่ว่าเห็นเป็นเรื่องปรุงเรื่องแต่ง ไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนอะไรนัก

ในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของเรานี้ก็เหมือนกัน เรื่องรูปเราก็เห็นว่ามันปรุงแต่งแท้ๆ ไม่มีอะไรเป็นตัวแน่นอน มันมีอาการประกอบกันเข้าเท่านั้น ทีนี้เรื่องของใจสำคัญนักหนา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ยึดถือร่างกายเป็นตนนั้นยังไม่ร้าย แต่ยึดถือใจเป็นตนนี้ร้ายนักหนา

เพราะยึดถือใจเป็นตนนั้นมันจะหลอกเราตลอดเวลา ทำให้เกิดความยุ่งอยู่ในจิตทางจิตของเราตลอดเวลา” พระพุทธพจน์ข้อนี้เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า แม้ใจก็ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง มันเป็นเรื่องประกอบกันเข้า เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ความคิดอันหนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ชั่วขณะหนึ่งแล้วมันก็ดับไป เช่น ความรักเกิดขึ้นในใจของเรา เพราะได้เห็นสิ่งที่เราชอบใจ

เห็นรูปที่เราพอใจ ได้กลิ่นได้รสที่ชอบใจ เราก็เกิดความรักในสิ่งนั้น ความรักที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น มันก็เกิดขึ้นขณะจิตหนึ่งแล้วก็ดับไป แต่ว่ามันเกิดต่อไปอีก ทำไมจึงได้เกิดต่อไป เพราะเราเองเป็นผู้ที่เพิ่มเชื้อเข้าไปอยู่ตลอดเวลา การเพิ่มเชื้อก็คือการนึกถึงภาพนั้น นึกถึงรูป นึกถึงเสียง นึกถึงกลิ่น นึกถึงรส นึกถึงการสัมผัส นั้นๆเรามานึกอยู่ตลอดเวลา เมื่อนึกถึง ความรักก็เกิดขึ้น เหมือนคนที่มีเพื่อนเกิดชอบใจมีคู่รัก ถ้าคิดถึงมันก็เกิดอารมณ์เรื่อยไป ไม่จบไม่สิ้น

## ไม่หมกมุ่นในเรื่องที่ผ่านมา

อันนั้นจึงเกิดการปรุงแต่งในใจของเรา คือว่าของเก่าที่ใจเก็บไว้ “เพราะว่าใจของเรานี้ชอบสะสม ชอบเก็บเรื่องอะไรต่างๆ ไม่ปล่อยไม่วาง ทำไมจึงชอบเก็บ ชอบสะสมก็เพราะได้ฝึกมาอย่างนั้น ได้อบรมมาอย่างนั้น ตั้งแต่ตัวเล็กๆ พอรู้เตียงสา คุณพ่อ คุณแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย สอนให้เราเก็บทั้งนั้นสอนให้เรายึดเราถือทั้งนั้นว่านั่นของหนู นี่ของหนู หนูชื่อนั้น หนูลูกคนนั้น หลานคนนี้ อะไรต่างๆ ถ้าหากว่าภาพแห่งนามธรรมนั้นเป็นรูปเข้าแล้ว ก็จะได้โตกว่าภูเขาใหญ่ๆ เสียอีก ที่เรารวมเข้าไว้ตั้งแต่เด็ก จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่นี้มันมากมายก่ายกองเหลือเกินทีเดียว นี่คือการเก็บของใจ” เมื่อใจได้เก็บอารมณ์ประเภทต่างๆ ไว้แม้ไม่มีเสียง กลิ่นรสให้ปรากฏ เฉพาะหน้าแต่ใจก็นั่งคิดนั่งฝันถึงเรื่องเก่า ถึงภาพเก่า ถึงอดีตที่ผ่านมา

ที่เราพูดกันว่า อดีตที่ผ่านมานั้นทำให้เรา  
เศร้าใจ ทำให้เราตีใจหรือว่าเราพูดว่า แหม...นึกถึงเรื่อง  
นั้นแล้วสบายใจเหลือเกิน นึกถึงแต่เรื่องอดีต เราได้กระทำ  
อะไรไว้ เป็นความดีความงาม เราก็เอามานั่งคิดนั่งฝัน  
คิดฝันแล้วเราก็สบายใจ เวลานั้นถึงเรื่องไม่ดีไม่งาม พอ  
เราคิดแล้วท้อใจ เป็นทุกข์เดือดร้อน คนเราเป็นทุกข์นี้  
บางทีมันไม่น่าจะเป็นทุกข์อะไรเลย เรื่องมันยังไม่มาถึง  
แต่เที่ยวฝันไปนึกไปสร้างภาพไป กลัวจะเป็นอย่างนั้น  
กลัวจะเป็นอย่างนี้ เช่นคนรักลูกมาก กลัวลูกจะตาย กลัว  
ลูกจะเป็นไข้ กลัวลูกจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ความจริง  
เหตุการณ์อย่างนั้นมันก็ยังไม่ มี แต่ว่าเรานั่งคิดฝันไป  
คนเดียว แล้วก็นั่งเศร้าใจไปคนเดียว หรือว่าเรามีทรัพย์สิน  
สมบัติของเรา เราก็กลัวไปกลัวว่า แหม! นี่ถ้ากูตายไป  
แล้วใครจะเอาไปก็ไม่รู้ทรัพย์สินสมบัติเหล่านี้ลูกหลานมันจะ  
รักษาได้หรือเปล่า แหม สิ่งนี้มีค่า มีราคา หาไว้ด้วยความ  
เหน็ดเหนื่อย ตายไปแล้วถ้ามันจะสูญเปล่า เราคิดอย่าง

นั่นอย่างนี้แหละแล้วก็เป็ทุกข์ เป็นทุกข์เรื่องทรัพย์สินสมบัติ  
กลัวลูกจะรักษาไม่ได้ กลัวจะไม่มีใครใช้สอยดูแล เรา  
นั่งเป็นทุกข์ไป บางทีก็ดูร่างกายของตัวเองแล้วก็กลัวไป  
กลัวจะเป็นโรคมะเร็งบ้าง กลัวจะเป็นเบาหวานบ้าง กลัว  
มันจะเป็นอย่างนั้น กลัวมันจะเป็นอย่างนี้ สร้างความกลัว  
ขึ้นในใจโดยไม่ได้เรื่องอะไร ไม่มีเหตุมีเรื่องอะไร แต่ว่า  
นั่งกลัว นั่งคิดไปคนเดียว “อารมณ์ประเภทนี้แหละที่  
เกิดขึ้นในใจของเราบ่อยๆ แล้วจะทำให้คนนั้นเป็นโรค  
ประสาทกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ด้วยความคิดวิตกกังวล”

หรือว่าใครเกิดจะไปไหน สมมติว่าลูกเดินทาง  
จะเดินทางไปไกล ไปเชียงใหม่ ไปสงขลา นั่งรถไป เรา  
ไปนั่งเป็นทุกข์กลัวรถจะตกราง ฤดูนี้ฝนตกมากเดี๋ยวนี้ทาง  
จะเสีย ถนนจะลื่น รถจะคว่ำ นั่งเป็นทุกข์อยู่ ส่วนลูกที่  
นั่งไปในรถหัวเราะดูภาพสองข้างทางสบายใจ แต่ว่า  
คุณแม่ นั่งทุกข์อยู่ที่บ้าน แล้วมันเรื่องอะไร พวกเราเคย  
มีไหมอารมณ์เช่นนี้?

ญาติโยมลองคิดดูซิ เรามีมั่งไหม อาการเช่นนี้  
นะเคยเกิดขึ้นในใจหรือไม่? เราอย่าได้ไปคิดให้มันยุ่งใน  
เรื่องนั้นมากเกินไป สมมติว่า มันจะเป็นไปจริงๆ เราจะ  
ห้ามได้ไหม เช่นไฟจะไหม้บ้านนี้ เราจะห้ามได้ไหมหรือ  
ว่าสิ่งนั้นมันจะเจ็บจะป่วย มันจะตายขึ้นมาลง เราจะไป  
ห้ามได้ไหม เราลองคิดดูด้วยหลักกรรมตาข้อนี้ เราก็  
พอจะตอบกับตัวเองได้ว่ามันเป็นเรื่องเหลือวิสัย เพราะ  
พระท่านก็บอกไว้ชัดเจนแล้วว่า สิ่งทั้งหลายไม่อยู่ใน  
อำนาจของใครเป็นอนัตตา ไม่มีใครจะบังคับบัญชาสิ่งนั้น  
ได้ว่าอย่าเป็นอย่างนั้น อย่าเป็นอย่างนี้ บังคับไม่ได้เรา  
ก็อย่าไปฝืนบังคับมัน แต่เราดูมันไปด้วยปัญญา เช่นเวลา  
เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ดูมันไป เรานึกถึงพระธรรม  
คำสอนที่พระท่านบอกไว้ ให้พิจารณาทุกวันๆว่า เราจะ  
แก่เป็นธรรมดา เราแก่เป็นธรรมดา เราต้องเจ็บต้องไข้  
เป็นธรรมดา เราจะต้องตายเป็นธรรมดา เราจะต้อง  
พลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา

## การปล่อยวางจากสิ่งทั้งปวง

เหมือนกับที่เขาเล่าว่า มีคนๆหนึ่งไปหาพระสังฆราชาแล้วก็บอกว่า ขอให้ยู่ต่อไปอย่าด่วนตายไปเสียก่อน ดิฉันอายุ ๖๐ ปี จะได้นิมนต์ไปฉัน สมเด็จพระสังฆราชาว่า ไ้พวกแกมันบ้าทั้งโคตรอย่างนี้แหละ ท่านดำเข้าให้เป็นอย่างนั้น ท่านหาว่าบ้าทั้งโคตรว้างั้น ทำไมท่านดำอย่างนั้น ก็หมายความว่า ไม่รู้จักกรรมะธัมโม คนเจ็บหนักอยู่อย่างนี้แล้วจะมาพูดว่าขอให้ยู่ต่อไป ดิฉันอายุ ๖๐ แล้ว จะได้นิมนต์ไปฉันด้วย ท่านจึงได้ว่าเอาดังกล่าว ไม่เรียนรู้ธรรมะเสียบ้าง มัวแต่ยุ่งเรื่องอะไรอื่น ไม่คิดถึงสังขาร ไม่คิดถึงความจริงของชีวิตว่า มันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างไร ทีนี้ถ้าเราได้คิดถึงเรื่องกฎธรรมตาของความจริงที่จะเกิดขึ้นอยู่แล้ว เราก็พอจะรู้ว่า อ้อ...มันเป็นอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรที่จะฝันได้ เราก็เพียงแต่ดูงมมันไป ดูความเจ็บความป่วย เอาความเจ็บ

ความป่วยนั้นเป็นอารมณ์ ใช้สำหรับการพิจารณาเป็น  
กัมมัญฐานไป เราก็ไม่ต้องทุกข์ร้อนในทางจิตใจมากเกินไป  
ร่างกายกระสับกระส่าย แต่ใจไม่กระสับกระส่าย ไม่มี  
ความทุกข์ในเรื่องนั้น เป็นการนั่งเพ่งมองด้วยปัญญา  
อันนี้จะช่วยให้เราเกิดความสุข ความสงบในทางจิตใจ  
ได้ประการหนึ่ง

ขอให้ญาติโยมได้จำเป็นหลักไว้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้น  
ในจิตนี้เป็นเรื่องของการปรุงและการแต่ง ไม่มีอะไรเป็น  
เนื้อแท้มันปรุงขึ้นมา สมมติว่าความโกรธเกิดขึ้น เราก็รู้  
ว่าใจเรานี้ถูกปรุงแต่งด้วยความโกรธ เวลาที่ใจเป็นใจ  
โกรธ อากาโรธกำลังอยู่ในใจของเรา เราก็ถามตัวเรา  
เองว่าโกรธอะไร โกรธเรื่องอะไรเราก็คงจะตอบได้ว่า  
โกรธแม่คนนั้น โกรธพ่อคนนั้นทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ไม่พอใจ  
เราจึงเกิดความโกรธ แล้วเราโกรธเขา คนที่เราโกรธเขา  
เป็นอย่างไรบ้าง ลองถามตัวเองต่อไป อ้อ คนที่ถูกโกรธ  
เขาก็นั่งอยู่เฉยๆ เขาไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ร้อนไม่เย็น แต่ว่าเราเอง

นี่กำลังร้อนไฟฟู กำลังลุกอยู่ในใจ นั่นแหละที่เรียกว่า ตกนรกละ นรกก็คือไฟที่มันเผาไฟ หาเรื่องโกรธเผาใจ หาเรื่องยุ่งๆมาเผา ก็เรียกว่าตกนรก อยู่ดีๆเปลอๆตกลงไปในขุมนรกแล้ว บางคนตกวันละหลายหน ตกไม่เซ็ด ไม่หลาบ เข้าตก เทียงตก เย็นตกกลางคืนจะนอนแล้ว เอ้า...ตกนรกเสียก่อนแล้วถึงค่อยนอนกันหน่อย นี่มันเรื่องอะไร

เขาเรียกว่าหาเรื่อง หาเรื่องให้ตกนรกให้ร้อนใจ เผาใจตัวเอง สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนไม่เข้าเรื่อง คนที่ถูกโกรธ เขาไม่เป็นไร เขานิ่งเฉยๆ อันนี้เรียกว่าวิชา มันปรุงแต่งนำทางชีวิตของเรา เหมือนกับคราวหนึ่งได้พบ อุบาสิกคนหนึ่ง แกบอกว่า แหม ดิฉันนี่ไม่สบายใจเลย จึงถามว่า เรื่องอะไร เจริญพร คนใช้นี้มันไม่เข้าท่าเลย มันใช้การใช้งานไม่ได้ มันโง่ มันก็อย่างนั้นแหละ ทำอะไรไม่ถูก บอกว่าก็มันโง่ นี่ จะว่าอย่างไร คนโง่ นะซี ถึงได้มาเป็นคนใช้คุณ ถ้ามันฉลาดมันก็มาเป็นนายคุณดีกว่า

เขาโง่จึงมาให้เราใช้ เขาท้อจึงมาให้เราใช้ ทีนี้ผู้ใช้มันโง่ยิ่งกว่าคนใช้ไปเสียอีก...ว่าเข้าไปอย่างนั้น แก้มองตาเซียว หาวาเอาแกเข้า หาวาโง่กว่าคนใช้ ถามว่าอย่างไร อ้าว เราไม่รู้ธรรมดาของมนุษย์หรือ คนโง่เราจะเขินมันอย่างไรได้ มันนับสิบก็ไม่ถ้วน แล้วเราจะไปเค้นให้มันนับ มันจะได้เมื่อไร ปัญญามันอ่อน ความจำไม่มีวันนี้บอกอย่างนี้ พรุ่งนี้ก็ลืมแล้ว

แล้วทีนี้คนใช้ทำผิดเราก็กลุ้มใจ ลงโทษตัวเองอย่างนี้ใครโง่กว่าใคร คุณโง่หรือว่าคนใช้โง่ละ ถามว่าอย่างนั้นแหละ แก้มบอกว่า เออ...แหม มันก็เข้าที่อยู่ดิฉันมันเจ็บใจมาหลายวันแล้ว ทีนี้บอกว่าอย่าไปเจ็บใจเราต้องค่อยฝึกไปค่อยหัดไป

แล้วก็มันดีเหมือนกันที่ได้คนใช้คนนั้นเข้ามาในบ้าน มันจะได้สอนเรา ให้รู้จักอด รู้จักทน ให้รู้จักใช้ปัญญา อย่าใช้ความเขลาตลอดไป สอนแกอย่างนั้น วันหลังมาหลายเดือนพบกันอีก ถามว่าเป็นอย่างไร ไอ้คนใช้ คนโง่

นั้นยังอยู่ใหม่ ยังอยู่ แล้วคุณยังโกรธมันอยู่หรือเปล่า  
เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยจะโกรธแล้ว มันนึกได้ว่ามันไม่ไหว เช่น  
ไม่ไหวก็ต้องปล่อยไปตามเรื่องก่อน นี่รู้เท่ารู้ทัน พอรู้เท่า  
รู้ทัน ใจก็สบายเราก็ต้องคิดด้วยว่า “เวลาถูกความโกรธ  
แต่งใจเราเป็นอย่างไร พอร้อนใจ...หน้าตาเป็นอย่างไร  
หน้าตาก็ไม่ได้ความ ไม่ดีเลย ตาแดงหน้าแดง เวลาพูด  
เป็นอย่างไร พูดคำหยาบ มือไม้สั่น เดินลงชนบั้งๆมัน  
ไม่ดีทั้งนั้น” รวมความแล้วเมื่อเจ้านี้มาแล้ว แหม...ถูกละ  
ทุกที ไม่เห็นได้เรื่องได้ราวอะไร ทีหลังต้องคอยคุมๆ  
ไว้หน่อย

### เครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมตนเอง

ทีนี้จะคุมอย่างไร ท่านให้ใช้สติสัมปชัญญะ สติ  
หมายถึงว่าเรารู้ตัวไว้เวลาเราจะไปกระทบอารมณ์ เรา  
ได้บทเรียนไว้แล้วนี่ เช่นจะได้พบคนนั้นเราจะโกรธ เรา

จะต้องเตรียมตัวไว้ เออ อย่างนะ คนนี้มาพบเราที่โรมัน หาเรื่องให้เราโกรธทุกทีแหละ ทำใจดีๆไว้อย่าให้ไปโกรธ คอยคุมไว้คอยสำรวจไว้

คอยบอกตัวเองไว้ว่าฉันไม่โกรธ บอกตัวเองไว้ อย่างนั้น แล้วพูดด้วยความใจเย็น คอยชมจิตชมใจ “ถ้าหากมันจะเกิดหงุดหงิดอะไรขึ้นมาก็หนึ่งๆเสีย บอกตัวเองว่า เก็บไว้ก่อน อย่าพูดอย่างจาออกไป พูดออกไป แล้วไม่ดี ของไม่ดีแล้วอย่าเปิด...ปิดไว้ดีกว่า คอยบอก คอยเตือนความรู้สึกอย่างนี้ บังคับตัวเองไว้ มีสติกัน กระแสไว้ ไม่ให้อารมณ์นั้นเข้ามาถึงใจเรา เราคอยกันไว้ อย่างนี้ ความโกรธมันก็น้อยลงไป เราก็อสบาย” ต่อไป เมื่อเราทำบ่อยๆใจมันก็ชิน เพราะเรื่องจิตของมนุษย์มัน อยู่ที่ฝึก

คนที่โกรธก็เพราะฝึกโกรธนั่นเอง ฝึกมาแต่ ก่อนโน้น ผู้ใหญ่ช่วยมั่งช่วยให้เด็กโกรธ เรียกว่าเลี้ยงลูก ไม่เป็น เลี้ยงให้ดื้อไปเสียบ้าง เลี้ยงให้ขี้โกรธไปเสียบ้าง

เลี้ยงให้ซึ่งออกไปเสียบ้าง พี่เลี้ยงเขาช่วย ผู้ใหญ่เขาช่วย เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์

อารมณ์ประเภทอื่นก็เหมือนกัน ความรัก ความเกลียดหรือความพยาบาท ความริษยาลักษณะประเภทต่างๆที่เกิดขึ้นในใจของเรา เราต้องรู้หน้าตามันไว้แล้วก็ค่อยกำหนดคอยควบคุม อ้อ อันนี้เกิดเป็นความพยาบาท อันนี้ริษยา อันนี้เป็นมานะถือตัว อันนี้เป็นการดูหมิ่นเขา เราต้องคอยสังเกต คอยกำหนดรู้อาการของใจไว้ ถ้าหากอาการใดเกิดขึ้น ต้องรู้ทันที คอยรู้ไว้

### กำหนดใจให้เป็นปกติ

อันนี้เราต้องหัดทำบ่อยๆ คือการกำหนดใจของตนเอง จะไปไหนจะทำอะไร ไม่มีเรื่องอื่นจะทำแล้วหันมาทำกะใจของเรา คอยดูมันไว้ คิดอะไร ใจคิดอะไร เรียกว่ามีจิตตานุปัสสนา หมายความว่ารู้ที่จิตใจของเรา

เราคอยกำหนดคอยคิดอยู่ว่ามันคิดอะไร อะไรเกิดในจิต  
อะไรดับลงไป แล้วอะไรมันเกิดต่อไป เราต้องคอยกำหนด  
บ่อยๆ ถึงเวลาที่จะใช้มันก็ชำนาญ เพราะเราได้ฝึกหัดไว้  
ในเวลาที่เราว่าง ต่อไปข้างหน้าก็จะรู้เท่าทันต่ออารมณ์  
นั้นๆ เรียกว่าอยู่ในสภาพเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับอารมณ์  
ในประเภทต่างๆ ความทุกข์ความเดือดร้อนก็ไม่เกิดขึ้น  
ครอบงำจิตใจเกินไป เราก็อยู่อย่างสบายใจ จิตมันไม่ขึ้น  
ไม่ลงอยู่เสมอดันเสมอปลาย ไม่มีความยินดีต่ออารมณ์  
ประเภทต่างๆ คนอย่างนี้แหละอายุยืน แล้วก็ไม่มีใคร  
รบกวนในทางใจ กินข้าวได้ นอนหลับเป็นปกติ ทำงาน  
ทำการได้ดี ถึงเวลาจะทำอะไร ใจมันก็อยู่กับเรื่องนั้น  
เป็นสมาธิอยู่กับเรื่องนั้น หหมดเรื่องนั้นก็หมดเรื่อง  
หมดงาน หมดเรื่องไม่ใช่ต่อเรื่อง มีเรื่องมาเราก็ทำต่อไป  
อะไรเป็นปัญหาเฉพาะหน้าเราจัดสิ่งนั้น แต่พอพ้นแล้ว  
หมดเรื่องปิดฉากกันไปตอนหนึ่ง เริ่มต้นใหม่เราก็ทำ  
สิ่งนั้นต่อไป

ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า “รู้จักปล่อย รู้จักวาง เป็นความสงบทางจิตอย่างหนึ่งซึ่งโลกกำลังต้องการ ชาวโลกเวลานี้มันยุ่ง ยุ่งในเรื่องที่ทำไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง ทีนี้เราหัดปล่อยหัดวางเสียบ้าง ใจก็สบาย ไม่มีอะไรยุ่งมากเกินไป”

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา  
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





ทางดับทุกข์ของพุทธบริษัท



## ทางดับทุกข์ของพุทธบริษัท

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ความทุกข์เป็นเรื่องปัญหาเฉพาะหน้า

เมื่อวันอาทิตย์ก่อน ก็ได้พูดทิ้งท้ายไว้ในเรื่องเกี่ยวกับความดับทุกข์ อันเป็นปัญหาเฉพาะหน้าที่เราทั้งหลายจะต้องแก้ไข เพื่อไม่ให้มีความทุกข์ ที่นี้เรื่อง

ความดับทุกข์มันก็มีหลายชั้น เป็นขั้นเป็นตอน ความทุกข์แบบธรรมดาชาวบ้านๆ ความทุกข์ที่สูงขึ้นไป แม้คนที่มืทรัพย์สินสมบัติเป็นใหญ่เป็นโต มีอำนาจทำอะไรต่างๆ มันก็มีความทุกข์เหมือนกัน นักบวชในพระศาสนาก็มีความทุกข์เหมือนกัน รวมความว่าสัตว์ทั้งหลายมีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นตามสภาพของชีวิตของมัน เช่นสัตว์เดรัจฉานมันก็มีความทุกข์ตามแบบของสัตว์เดรัจฉาน คนจนก็มีความทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็มีความทุกข์ตามแบบของคนมั่งมี คนที่เป็นใหญ่เป็นนายกรัฐมนตรียิ่งไปถามดูท่านก็มีความทุกข์เหมือนกัน ทุกข์มากกว่าพวกเราด้วยซ้ำไป ในหลวงท่านก็มีความทุกข์ เพราะว่าต้องเป็นห่วงกังวลประชาชน อาณาประชาชน ต้องหาทางช่วยเหลือแบ่งเบาความทุกข์ของคนเหล่านั้น ให้ผ่อนคลายลงไป เทวดาก็เป็นทุกข์ ถ้าเทวดามีอยู่ในสวรรค์ท่านก็เป็นทุกข์เหมือนกัน ใครๆก็เป็นทุกข์กันทั้งนั้น ฉะนั้นเรื่องความทุกข์จึงเป็นเรื่องปัญหาเฉพาะหน้าที่เราจะต้องคิดแก้ไขกัน

## พระพุทธเจ้ากับหนทางสู่ความดับทุกข์

คนในสมัยก่อนๆก็มีความทุกข์ เขาจึงคิดหาทางดับทุกข์กันด้วยวิธีการต่างๆ ไปค้นหาว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร ก็ค่อยค้นได้โดยลำดับๆขึ้นไป แต่ว่าก็ไม่พ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด มันยังมีความทุกข์มากระซิบกระซาบอยู่ในใจตลอดเวลา ก็ยังไม่ถึงสิ่งที่เรียกว่าที่สุดของความทุกข์

พระพุทธเจ้าของชาวเราทั้งหลาย ท่านก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน ก่อนที่จะได้เป็นพระพุทธเจ้า เมื่อยังทรงท่องเที่ยวอยู่ในสังสาระ คือเวียนว่ายอยู่ในกองกิเลส แม้จะเป็นเจ้าฟ้ามงกุฎราชกุมาร ถ้าเราคิดว่า แหม! ท่านคงจะเป็นสุขเหลือเกิน เพราะอยู่ในปราสาทสามหลังเหมาะแก่ฤดูกาลทั้งสาม ฤดูหนาวอยู่ในปราสาทอุ่น ฤดูร้อนอยู่ในปราสาทเย็น ฤดูฝนก็อยู่ในปราสาทที่เหมาะสมกับฤดูฝน ฤดูในประเทศอินเดียมีสาม ไม่ใช่สี่เหมือนเมืองนอก ท่านก็มีปราสาทอยู่ แล้วก็มีความสะดวก แต่

อาจจะไม่เป็นสุขก็ได้ สะดวกก็คือต้องการอะไรก็ได้ตั้งใจ  
มีคนคอยปรนนิบัติรับใช้ ให้ความสะดวกในเรื่องอะไร  
ทุกอย่าง แต่ว่าท่านก็มีความทุกข์ ไม่ใช่ทุกข์เฉพาะ  
ท่านคนเดียว แต่ท่านมองเห็นสัตว์โลกทั้งหลายเวียนว่าย  
อยู่ในกองทุกข์ก็คิดว่าจะทำอย่างไร จึงจะช่วยคนเหล่านั้น  
ให้พ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน  
จึงได้เสียดสละชีวิตในวัง ออกไปอยู่ในป่า

การออกไปอยู่ในป่า ก็เพราะเห็นว่าคนประเภท  
หนึ่งออกไปอยู่ในป่า คือนักบวช ท่านได้เห็นนักบวช  
เหมือนกัน เวลาเห็นนักบวชท่านก็พูดออกมาว่า สาธุ ไช  
ปพุทธุชา บวชนี้เข้าที ว่าอย่างนั้น...บวชนี้มันเข้าทีดี มัน  
เข้าทีตรงที่ว่า ไม่มีภาระมากมายที่จะดึงตนไปทางนั้น  
ไปทางนี้ ไม่เหมือนกับชาวบ้านมีภาระรอบตัวต้องจัดนั้น  
ต้องจัดนี้กันอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้หยุดนิ่งตั้งไปตั้งมาตลอด  
เวลา

แต่ถ้าเป็นนักบวชภาระมันน้อยลงไป เพราะว่า

นักบวชต้องการน้อย ต้องการอาหารเพียงมือเดียว  
ต้องการเครื่องนุ่งห่มก็จำนวนจำกัด ที่อยู่ก็ไม่ต้องมาก อยู่  
โคนไม้ก็ได้สมัยก่อนป่ามันเยอะ ต้นไม้ใหญ่ๆใบครึ้มๆ  
ฝนตกยังไม่เปียกเลย หรือไปอยู่ในถ้ำก็ได้ที่ไหนก็ได้  
ไม่ต้องมีการะด้วยการสร้างบ้านสร้างเรือน ไม่ต้องมีการะ  
ในการที่จะทำอะไรกับคนอื่นมากนัก มีเวลาเป็นของตัวเอง  
แต่ไม่ใช่มีเวลาแล้วจะไปนอนนอตุอยู่ในป่าไม้โซอย่างนั้น  
ท่านก็ไปทำการศึกษาค้นคว้า ตามแนวทางที่เขาได้ปฏิบัติ  
กันอยู่ก่อนบ้าง เพื่อจะได้รู้ว่าทำอย่างนั้นแล้วมันจะ  
เกิดอะไร สภาพจิตใจจะเป็นอย่างไร ปฏิบัติไปทดสอบ  
ไป ก็ยังไม่เป็นที่พอพระทัย เพราะยังไม่ถึงที่สุดแห่งความ  
ดับทุกข์อย่างแท้จริง มันเป็นไปได้เพียงชั่วคราวชั่วคราว...  
เวลาใดที่อยู่ในสภาพอย่างนั้น จิตมันก็ว่างสงบอยู่ แต่  
ครั้นออกมาจากสภาพอย่างนั้น จิตก็วุ่นวายไปตามเดิม  
ยังมีปัญหามีความทุกข์ความเดือดร้อนต่อไป ก็ทรงคิดค้น  
ต่อไป จนกระทั่งว่าได้พบสิ่งสูงสุด ทำให้หลุดพ้นจาก

ความทุกข์ความเดือดร้อนต่อไป ก็ทรงคิดค้นต่อไป จนกระทั่งว่าได้พบสิ่งสูงสุด ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างเด็ดขาด พระองค์จึงได้นำมาว่าเป็นพุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้เรื่องความทุกข์ รู้เรื่องเหตุที่จะให้เกิดทุกข์ รู้ว่าทุกข์แก้ได้ดับได้ รู้ว่าทางใดเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ รู้แล้วท่านก็ใช้ความรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ เป็นคุณเป็นค่าแก่ชีวิต ทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น แล้วก็ทรงทำงานไป ช่วยแบ่งเบาภาระของชาวบ้านในทางจิตใจ แนะนำแนวทางชีวิตให้เขาเข้าใจ เพื่อจะให้คลายไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

### แนวทางแก้ทุกข์ของนักบวช

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในชั้นแรกคือว่าส่วนมากท่านพูดกับคนที่เขาแล้วบางแล้ว เช่นพูด

กับนักบวชที่ได้บำเพ็ญตบธรรมอินทรีย์... อบรมอินทรีย์  
นั้นหมายความว่า อบรมสังขาร อบรมศีล อบรมปัญญา  
อบรมสติให้มันมากอยู่แล้วแต่ยังไม่พบทางที่ถูกต้อง ก็  
ไปสะกิดบอกทางที่ถูกต้องให้เขาเข้าใจแก่คนเหล่านั้น  
เพราะมีปัญญาแก่กล้ามานานแล้ว...แต่ไม่รู้ เส้นผมมัน  
บังภูเขามองไม่เห็น พระองค์ไปสะกิดบอกเข้านิดหน่อย  
ก็เข้าใจ ปฏิบัติตนพ้นจากความทุกข์จากความเดือดร้อน  
ไปได้ อันนี้เป็นชีวิตที่พระองค์ได้ไปช่วยเขาให้พ้นจาก  
ความทุกข์อย่างนั้น เพราะฉะนั้นคำสอนในชั้นแรกจึง  
เป็นคำสอนที่สูง เพื่อทำตนให้พ้นทุกข์อย่างสูงสุด เช่น  
สอนปัญจวัคคีย์ทั้งห้า ครั้งแรกสอนให้รู้ว่าพระองค์รู้อะไร  
ได้ค้นพบอะไรก่อน

แล้วต่อไปก็สอน หลักการปฏิบัติให้ทำลาย  
ความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวเองตนออกไปเสีย เช่นทรง  
สอนเรื่องอนัตตา ซึ่ให้เห็นว่ารูปเป็นอนัตตา รูปไม่ใช่ตัวตน  
เวทนามก็ไม่ใช่ตัวตน สัญญาก็ไม่ใช่ตัวตน สังขารก็ไม่ใช่

ตัวตน วิญญาณก็ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเราสวดกันทุกเช้าๆ นั้นแหละเป็นคำสอนที่อบรมจิตใจ เพื่อให้ท่านเหล่านั้น พ้นจากความทุกข์อย่างเด็ดขาดไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป ก็เป็นธรรมะขั้นปฏิบัติขั้นปล่อยวาง ขั้นทำลายความเห็นแก่ตัวให้หมดไปสิ้นไป ก็เป็นธรรมะสูงขึ้นไปเหมาะกับคนประเภทนั้นพ้นทุกข์อย่างสูง

### แนวทางแก้ทุกข์ของพุทธบริษัท

ครั้งต่อมาเมื่อพระพุทธศาสนาแพร่หลายไป ไม่ได้มีเฉพาะแต่ภิกษุเท่านั้น แต่ว่ามีคฤหัสถ์เข้ามา เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา แต่ไม่ต้องการจะบวชเป็นพระเป็นเณร ต้องการจะอยู่อย่างชาวบ้าน ยังต้องการปฏิบัติตนอย่างชาวบ้าน เป็นพ่อบ้านพ่อเรือน ทำหน้าที่การงานตามหน้าที่ของตนๆ ก็อยากจะพ้นทุกข์เหมือนกัน คือพ้นทุกข์ตามแบบของชาวบ้านก่อน แล้วต่อมาก็

พันทุกข์ตามแบบที่สูงขึ้นไปโดยลำดับ พระองค์ก็ชี้ทางไว้ให้เขาเดิน ว่าเป็นคฤหัสถ์ชนครองบ้านครองเรือนจะปฏิบัติตนอย่างไร ที่จะให้พ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

### สร้างความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

ที่นี้ความทุกข์ของชาวบ้านทั่วไปนั้น มันก็ทุกข์เกี่ยวกับเรื่องปากเรื่องท้องเรื่องไม่มีอะไรจะกิน เรื่องไม่มีอะไรจะนุ่งห่ม เรื่องที่อยู่อาศัย เรื่องหยูกยาสำหรับแก้ไข อันนี้เป็นความทุกข์ของชาวบ้านทั่วไป เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไขให้มีกินมีใช้ ให้มีอาหารเพียงพอ ให้มีเครื่องนุ่งห่มเพียงพอ ให้มีที่อยู่อาศัยเพียงพอ ให้มีโรงพยาบาลรักษาโรคภัยไข้เจ็บเพียงพอ นี่เป็นปัญหาที่ชาวบ้านเรามีกันอยู่ทั่วไป ยิ่งญาติโยมในสมัยปัจจุบันนี้ ด้วยแล้ว ก็มีความทุกข์ด้วยเรื่องนี้อยู่ไม่น้อย ทุกข์

เรื่องไม่มีจะกิน ไม่มีสตางค์จะใช้ ไม่มีนั่นไม่มีนี่ ก็เกิดเป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน เราจึงต้องมีวิธีว่าจะทำอย่างไรให้สิ่งเหล่านั้นมันมีขึ้นในชีวิตของเรา ก็ต้องมีการทำงาน พุทธบริษัทนั้นจะต้องเป็นคนที่รักงาน ทำงาน ไม่ใช่คนประเภทอยู่นิ่งอยู่เฉย เพราะชีวิตของชาวบ้านต้องมีปัจจัยเครื่องใช้สอย ก็สิ่งที่เราต้องการจะใช้สอยนั้นมันไม่ต้องมีปัจจัยเครื่องใช้สอย ก็สิ่งที่เราต้องการจะใช้สอยนั้นมันไม่มาหาคน แต่คนจะต้องไปหาสิ่งนั้น คนจึงจะได้สิ่งนั้นมา พระองค์ทรงสอนว่า เป็นคฤหัสถ์อยู่ครองบ้านครองเรือน จะมีความสุขได้ก็ต้องมีทรัพย์สิ้นใช้ เรียกว่าสุขด้วยความมีทรัพย์

คนที่มีทรัพย์นั้น ย่อมเป็นสุข ๔ ประการ คือ เป็นสุขเพราะมี เป็นสุขเพราะได้ไป เป็นสุขเพราะเอาไป ประกอบกิจการที่ปราศจากโทษ เป็นสุขเพราะไม่ต้องเป็นหนี้เป็นสินใคร อันนี้เป็นสุขของชาวบ้านทั่วไป ถ้าเรามีเงินเราก็สบายใจแล้ว ไปไหนก็มีเงินใส่ในกระเป๋าไป

พอใช้แล้วเราก็กสบายใจ ถ้ามีเงินน้อยมันก็ไม่สบายใจ จะซื้อจะหาอะไรก็ไม่สะดวก จึงต้องมีไว้มีนี่ก็สบายใจ ตอนหนึ่งแล้ว

เมื่อจะใช้อะไรก็ได้ดังต้องการ ต้องการซื้ออาหาร ซื้อเสื้อผ้า ซื้อหยูกยา ซื้อบ้านเรือน เราก็กไปซื้อได้ก็เรียกว่าเป็นสุขเพราะได้ใช้ เราจะทำงานอะไรจะลงทุนค้าขาย หรือว่าจะทำอะไรก็ตามมันต้องอาศัยทุน ถ้าไม่มีทุนก็ทำไม่ได้แม้ว่าจะมีธนาคารให้กู้ แต่เรามันก็ต้องมีของเราบ้าง ถ้าเราไม่มีเลยจะไปกู้เขาได้อย่างไร เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีอยู่แล้ว มันก็ใช้ได้สะดวกในการประกอบกิจการงาน ในหน้าที่ ที่เราจะต้องทำ ก็เป็นความสุข แล้วก็เป็นความสุขในข้อที่ว่า ไม่ต้องเป็นหนี้ เป็นสินใคร

แต่คนสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าประกอบธุรกิจกิจการงาน แล้วหลีกเลี่ยงหนี้ไม่พ้น ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องเป็นหนี้ เพราะการลงทุนมันต้องมีหนี้ ต้องไปกู้เงิน

ธนาकार ซึ่งเป็นเจ้าของทุนเราก็ต้องไปกู้เขา การไปกู้เงินมาเพื่อลงทุนแล้วจะได้ผลในภายหลังนั้น เป็นหน้อย่างนั้น ไม่เสียหาย แต่ว่าเรื่องทุกข์มันก็ต้องมีเป็นธรรมดา เพราะเรากังวลว่า ยังไม่ได้ปลี้องหน้ ถึงเวลายังไม่ได้ไปส่งดอกเบ็ย บางคนต้องส่งดอกเบ็ยไม่ใช่หน้อย ได้สนทนากับคนบางคนว่าดอกเบ็ยเดือนละแสน กู้เงินเป็นล้านๆ เสียดอกเบ็ยเดือนละแสน หาเงินเดือนละแสนไปเสียดอกเบ็ยไม่ใช่หน้อยเหมือนกัน แต่ว่าเขามีปัญญามีสมองที่จะไปทำอะไรให้มันเกิด เป็นดอกเบ็ยขึ้นได้ แล้วเอาไปใช้ธนาकार อย่างนี้เรียกว่าเป็นหน้ด้วยความจำใจ ไม่ใช่เป็นหน้เพราะยากจน มีแล้วแต่ต้องเป็นหน้เพราะต้องขยายกิจการงาน เช่นพวกจัดบ้านจัดสรร พวกขายที่ดิน พวกโรงงานอุตสาหกรรมใหญ่ๆ หรือเล็กๆ ก็ตามใจล้วนแต่เป็นหน้เขาทั้งนั้น ไม่มีใครอยู่อย่างปลอดหน้สักรายเดียว หน้อย่างนี้มันเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องมี

แต่ว่าคนที่เป็นหน้เพราะทำเหลวไหล เล่นการ

พนนแพ้วแล้วไปกู่เขามาเล่นใหม่ที่มีน้เหลวไหล กินเหล้า  
เมายาเงินทองไม่พอใช้ แล้วไปกู่เขามาใช้น้ก็เหลวไหล  
หรือว่าเป็นคนสุรุษุ่ยสุร่ายในการจับจ่ายใช้สอย ไม่รู้จัก  
ควบคุมรายรับรายจ่าย ต้องเป็นหนี้เป็นสินอันนี้แน่ เป็น  
หนี้แบบนี้มันไม่ไหว เป็นหนี้ในทางเสื่อม ไม่ได้เป็นหนี้  
เพื่อความเจริญก้าวหน้า เราจึงไม่ควรเป็นหนี้ด้วยการทำ  
ให้เสื่อม แต่เป็นหนี้เพื่อความก้าวหน้าต่อไป

คนที่เป็หนี้้อย่างก้าวหน้านี้เขาต้องคิดตรอง  
อย่างรอบคอบ ว่าเราจะเป็นหนี้สักเท่าใด แล้วจะหาทาง  
ชดใช้เงินทุนและดอกผลได้อย่างไร เชื่อมันในหลักการ  
ในวิธีการของตัว ความเป็นหนี้มันไม่เดือดร้อนวุ่นวาย  
เกินไป และไม่ทำให้เกิดความเสียหายแก่การงาน แต่ว่า  
บางครั้งก็เสียหายเหมือนกัน เพราะว่าเราคาดการณ์ผิด  
มันมีเรื่องทีเรียกว่าไม่น่าจะเกิดก็เกิดขึ้น เหตุการณ์มัน  
เปลี่ยนแปลงไป เช่นเปลี่ยนแปลงทางการเมือง นี่เป็นเหตุ  
ให้วุ่นวาย แล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง

ขึ้นมา เงินตกต่ำ ข้าวของขึ้นราคา อะไรก็เปลี่ยนไป กำลังที่จะซื้อมันน้อย...ลงทุนไปแล้วไม่มีคนจะซื้อ เพราะเหตุการณ์เปลี่ยนแปลง อันนี้ก็เกิดความเสียหาย ขาดทุน ยุบยับ เป็นเรื่องที่จะต้องเกิดเพราะเหตุการณ์มันบังคับ

การเป็นหนี้ในรูปแบบที่กล่าวนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา มีอยู่ในชาวบ้านทั่วไป วัดก็ยังเป็นหนี้เขาบางวัด ไปคุยกับสมภารบางวัดบอกว่า ผมเป็นหนี้เขาอยู่เวลานี้ห้าแสน ถามว่านอนหลับหรือเป็นหนี้ตั้งห้าแสน บอกว่า มันชินแล้วเพราะว่าเป็นบ่อยๆ อ้าว...ทำไมจึงเป็นหนี้มากมาย อย่างนั้น สร้างโบสถ์ สร้างศาลา สร้างนั้น สร้างนี้ เงินไม่ค่อยมีก็ไปเอามาก่อน เอาเหล็กเอาปูนซีเมนต์เอาหิน ซื้อทรายซื้ออะไรต่างๆมา ร้านค้าเขาก็ไว้ใจว่าวัดไม่หนีไปไหน มันต้องได้วันยังค่ำ อาจช้าหน่อยก็ได้ เลยก็เป็นหนี้เรื่องอย่างนี้

เอาตมาถ้าเป็นหนี้ถึงขนาดนั้น...ก็คงเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ เพราะว่ามันไม่เคยเป็นหนี้ใคร ตั้งแต่เกิดมาเคย

เป็นหนี้เขาเพียง ๔๕ สตางค์ เท่านั้นเองคือ ๔๕ สตางค์ ไปซื้อหนังสือ คนเขามาขายหนังสือในขณะนั้น สตางค์ มันไม่มี เลยนึกว่ามันคงจะมีได้สักวันหนึ่งข้างหน้า ก็เลย ยืมเพื่อน ๔๕ สตางค์ พอได้เงินมา ๕๐ สตางค์ก็เอา ไปจ่ายหนี้ทันที เพราะรู้สึกว่ามันกลุ้มใจในขณะที่เป็น หนี้มันหนักอยู่ในอก พอให้เขาแล้วมันโล่งไป มองหน้า เพื่อนคนนั้นได้สนิทใจ แต่ถ้ายังไม่ได้ใช้หนี้ เพื่อนมอง เรา เราก็นึกว่าทำไมมันจะมองเราว่าบิดเบี้ยวแล้ว ไม่เอา ไปจ่ายตามที่ว่าไว้ ทำให้ไม่สบายใจเลย

ที่พระพุทธเจ้าว่า อดิทานัน ทุกข์ โลก เป็น หนี้เป็นทุกข์ในโลก นี้มองเห็นชัด แล้วก็ไม่มีหนี้ใคร ต่อไป ไม่เป็นหนี้ใครต่อไป ทำอะไรก็ไม่อยากเป็นหนี้ เช่นว่ามาเป็นสมภารเจ้าวัดอย่างนี้ ก็ไม่สร้างหนี้ จะทำ อะไรก็ไว้ใจว่ามีเงินแล้วจึงจะทำ ถ้าจะเป็นก็เพียงแต่ว่า ไปเอาของเขามาก่อน แล้วก็เขายังไม่มาเก็บแต่ว่าเงิน มันมีแล้ว ไม่เป็นทุกข์อะไร เขามาเก็บก็จ่ายเช็คให้เขาไป

ได้ทันที ก็รู้สึกว่่าปลอดภัยอยู่ในเรื่องนี้ เพราะฉะนั้น  
ไม่อยากจะเป็นอย่างนี้

แต่ว่าญาติโยมบางที่มันก็มีเรื่องจำเป็นขึ้นมา  
เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องปัญหาในครอบครัว ปัญหา  
การงาน มันก็ต้องไปพึ่งพาอาศัยเพื่อนฝูงมิตรสหาย  
ไปกู้ไปยืม ถ้าไม่มีทางกู้ยืมก็มีอยู่แห่งหนึ่ง คือโรงรับจำนำ  
บางคนเรียกว่าเข้าโรงรับจำนำนี้เป็นเรื่องธรรมดา เตี้ย  
แหวน เตี้ยวสายสร้อย เตี้ยวนาฬิกา อะไรมีก็นำไป  
จำนำหมด บางคนถึงกับเอาโฉนดบ้านไปจำนำ นี่ถ้า  
มันจะแย่แล้ว เอาโฉนดไปจำนำ ถ้าไม่ไปถ่ายถอนมัน  
จะเสียหายแล้ว อันนี้ลำบากมีนิสัยชอบเข้าโรงจำนำ  
เรียกว่าเข้าจนเป็นนิสัย...อย่างนี้มันก็ไม่ได้ ทำไมจึงได้  
เป็นไปในรูปร่างนั้น เพราะไม่รู้จักจัดการกับทรัพย์สิน  
ที่ตนหามาได้ คือหาได้แล้วแต่จ่ายไม่เป็น เก็บไม่เป็น  
ไม่รู้จักจัดระเบียบของการดำเนินชีวิต จึงได้เป็นหนี้  
เป็นสินมากมายอย่างนั้น ก็เป็นปัญหาขึ้น

## รู้จักควบคุมและบังคับตนเอง

คนมีลูกมากก็เป็นทุกข์เหมือนกัน คือว่าเป็นทุกข์ตอนโรงเรียนเปิด นี่ตอนนั้นก็เป็นอย่างเดียวกัน โรงเรียนปิดเป็นทุกข์ โรงเรียนปิดมันไม่ค่อยดี ปิดนานๆนี่ไม่ดี เพราะว่าเป็นช่องทางให้เด็กโกล แล้วเป็นช่องทางให้เด็กเสียผู้เสียคนในตอนโรงเรียนปิดนี่ก็มาก มันเพราะอะไร? เพราะว่าพ่อแม่ไม่มีเวลาที่จะมาเฝ้าลูกอยู่ตลอดเวลา พอโรงเรียนปิดเขาก็ไปเที่ยว คบเพื่อนคบฝูงไปสนุกสนานเฮฮาตามประสา เมืองไทยเรานี่สังขมมันมาก บ่อนซ่องมันมีมาก เด็กหนุ่มๆไม่รู้จักบังคับตัวเอง ไม่รู้ว่าอะไรถูกผิดดีชั่ว...ชอบความสนุกสนานเพลิดเพลิน มันก็โกลไปเกี่ยวกับเพื่อนกับฝูง ในระยะปิดเทอมมันอาจจะอ้อมอะไรมาก็ได้ อาจจะเสียนิสัยไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ได้

เพราะฉะนั้นทางวัดจึงหาทางช่วย แต่ช่วยไม่ไหวช่วยเท่าที่จะช่วยได้ เช่นว่าเปิดการบวชสามเณรน้อยๆ



มานั่งสงบใจ มานั่งฟังคำสอนครูบาอาจารย์พระพี่เลี้ยง  
ต่อไป มันก็ได้อะไรเพิ่มขึ้น แต่ว่าสถานที่จำนวนคนมัน  
จำกัด...รับมากหนักก็ไม่ไหว คือดูไม่ทันหันไม่ทั่ว แล้วมัน  
จะเสียหายแก่เด็กอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงรับ  
จำนวนจำกัด โยมมาที่หลังบางทีก็เต็มเสียแล้ว มันก็  
ลำบาก

อันนี้มันควรจะทำกันทุกวัด แต่ว่าไม่ค่อยมีพระ  
ที่ทำงาน คือท่านไม่มีความรู้ไม่มีความสามารถที่จะ  
ทำงานอย่างนั้น เพราะไม่ได้มีแผนการว่าจะทำอะไร  
บวชอยู่เพื่ออะไร ต่อไปจะทำอะไรไม่มีแผน บวชไปเรื่อยๆ  
อยู่ไปตามเรื่อง ไม่มีแผนทำงาน ถ้าว่ามีแผนเราต้องเรียน  
หนังสือ ต้องอบรมตนเอง เพื่อจะได้ไปรับใช้ญาติโยม  
ชาวบ้าน เรียกว่ารับใช้พูดภาษาปัจจุบัน ความจริงคือ  
ไปโปรดญาติโยมให้ได้เบาอกเบาใจ ในเรื่องอะไรต่างๆ  
ตามหน้าที่ของนักบวช มันก็เป็นประโยชน์แก่สังคม  
นักบวชจะไม่ใช่ส่วนเกินในสังคมแต่เป็นส่วนที่สังคม

ต้องการ เป็นส่วนที่สังคมจำเป็นจะต้องมี เพราะได้ช่วย  
ในสิ่งที่ท่านช่วยได้ อย่างนี้ก็เป็นประโยชน์

เพราะฉะนั้นหน้าร้อนญาติโยมเอาเด็กมาบวช  
ตามวัดก็เรียกว่า เพื่อความสบายใจของญาติโยม และ  
เพื่อให้เด็กได้รับการอบรมบ่มนิสัย ให้เป็นเด็กที่สมบูรณ์  
ออกไปอยู่บ้านจะไม่ทำให้พ่อแม่หนักใจต่อไป แต่ว่าอย่า  
หวังให้มันร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะว่าบางคนนั้นแก้ได้ แต่  
บางคนมันก็แก้ไม่ได้ บุคคลเรามันมีหลายเหล่า ดอกบัว  
เสมอน้ำพอแสงแดดส่องก็บาน ดอกบัวที่จะบานได้  
ในวันต่อไป ดอกบัวที่บานได้ ดอกบัวที่ไม่บานมันก็มี  
เหมือนกัน มันเป็นเหยื่อเต่าเหยื่อปลาเซ็นไม้ไหว จุง  
ก็ไม่เดิน ไล่หลังก็ไม่เดิน ไม่รู้จะทำอย่างไร มันก็มี  
เหมือนกัน เด็กอย่างนั้นมันก็มี เซ็นไม้ไหวเขาเรียกว่า  
เป็นปทปรมะ...พวกบัวได้น้ำเนาไปเลย เป็นเหยื่อเต่า  
เหยื่อปลา เราก็อยาไปเสียอกเสียใจ นี่เรื่องมันเป็น  
อย่างนั้นก็ไม่รู้ว่าจะว่าอย่างไร แต่ถ้าวางพอเซ็นได้ก็

เข็นกันไป ลากกันไป ให้มันก้าวหน้าต่อไป

วันก่อนไปเทศน์ที่วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง อาจารย์ก็มาบอกว่ามีเด็กอยู่คนหนึ่ง อยากให้หลวงพ่อกุญด้วยเป็นพิเศษ ถามว่าเป็นอย่างไร เขาไม่ค่อยรับผิดชอบ ไม่ค่อยสนใจทำงาน ไม่ค่อยสนใจในการศึกษา เป็นคนคืออยู่ตลอดเวลา แต่ว่าพวกเราก็กพยายามเข็นไปๆจนกระทั่งเรียกว่าจบสอบได้แล้ว สอบได้ไปให้เขาไปทำงาน ถ้าไม่ได้อะไรไปเลยมันจะยิ่งหนักใหญ่ คนอย่างนั้นก็ต้องให้ได้ แล้วก็พามาแนะนำให้ช่วยชี้แนะ เขาก็ฟัง

ฟังแล้วก็บอกว่าต่อไปนี้ ก็จะตั้งใจรับผิดชอบในหน้าที่การงาน แต่ว่าต่อไปนี้มันก็ออกไปแล้ว อาจารย์พวกนั้นก็ไม่ว่าแล้ว บอกว่าหนูต่อไปนี้ต้องออกทำงาน ต้องช่วยตัวเอง ไม่มีอาจารย์ที่จะช่วยจูงช่วยตะล่อมต่อไป เราจะต้องตะล่อมตัวเราเอง ต้องบังคับตัวเอง เพื่อให้ได้เป็นคนที่ได้ประโยชน์แก่งานที่เราได้กระทำต่อไป พุดๆ เขาก็ยิ้มรับๆฟังไป แล้วเขาก็บอกว่า ต่อไปนี้หนูจะตั้งใจ

ประพตติดี เชื่อฟังอ่อนน้อมต่อคนที่เป็นผู้บังคับบัญชาต่อไป เขาว่าอย่างนั้น แต่ว่าไปแล้วเขาจะทำหรือเปล่านั้นก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะว่าคนเราก็กเหมือนเด็กเราสอนๆ ทีหลังผมไปทำแล้ว สามวันไปอีกแล้ว มันก็เป็นอย่างนั้น มันเรื่องของคนไม่มีใครควบคุม ตัวเขาควบคุมตัวเองไม่ได้ เราสอนเราฝึกต้องสอนให้เขาควบคุมตัวเอง ให้รับผิดชอบ ให้ช่วยตัวเองให้มากที่สุด ไม่ใช่จะให้คนอื่นช่วยเสมอไป

แต่ว่าอยู่บ้านบางที่มันเป็นยาก เพราะอะไร? คุณแม่เราคอยช่วยลูกตลอดเวลา คุณยายก็คอยช่วยอยู่ คุณย่าก็คอยช่วยอยู่ คุณยายคุณย่าสำคัญนักหนา คอยโอ้อาลัยเอาอกเอาใจ พอคุณแม่ดุเข้าหน่อยมาหาย่างๆ แล้วก็ดุคุณแม่อย่าไปดุมัน มันยังเด็ก เด็กมันโตแล้วก็อย่างนั้นเข้าไปขวาง ถ้าคุณแม่จะเขียนจะตีกิติคุณนี่ อย่าไปตีหลาน แล้วจะไปตีคุณแม่ได้อย่างไร จะไปตีคุณย่าได้อย่างไร ก็ต้องล้มเลิกไป หารู้ไม่ว่าวิธีการเช่นนั้น เป็น

การช่วยเด็กให้ได้ใจ คือให้เด็กตามใจตัวเองมากขึ้น เราเป็นผู้ใหญ่ต้องวางเฉยเสียบ้าง เขาจะทุบจะตีก็ทำเฉยเสีย ทำไม่รู้ไม่ชี้ ปิดหูปิดตาปิดปากเสีย นั่งภาวนา พุทโธกรรมของสัตว์ ไม่รู้จะว่าอย่างไร กรรมของสัตว์ ไม่รู้จะว่าอย่างไร

ครั้นเขาเขียนชาติกันเสร็จแล้ว เรียกมาพูดกันใหม่ นี่แหละช่วยไม่ได้ เพราะว่าหนูทำผิด จะให้ย่าช่วยมันก็ได้ ถ้าย่าช่วยหนู หนูก็ยังผิดหนักเข้าไป เพราะฉะนั้นคุณแม่ตีไม่โชติด้วยความเกลียด ไม่ได้ตีด้วยความโกรธ แต่ตีเพราะรัก เพราะต้องการให้หนูดี ถ้าแม่ไม่รักแม่ไม่เขียนก็ได้ไม่ตีก็ได้ ตามใจเอาหัวขึ้นตีนลงตามเรื่อง แม่ก็ไม่ต้องว่าอะไร พุดจาแนะนำเขาทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าเรามันผิดไม่มีใครคบด้วย คนผิดนี้คุณย่าก็ไม่ช่วยคุณยายก็ไม่ช่วย คุณพ่อก็วางเฉย คุณแม่ก็หวดเอาๆ เพราะเรามันผิด นานๆไปเด็กมันก็นึกได้ แล้วมันก็เปลี่ยนนิสัยไป เราก็สบายใจหมดทุกข์เรื่องนั้น

เรื่องทุกข์กับเรื่องลูกเรื่องหลานนี้ทุกข์หนักหนา  
กลัวเป็นทุกข์กังวล ไม่สบายเพราะกลัวลูกหลานเสียผู้  
เสียคน เราไม่ยากเห็นอนาคตของสกุลล่มจม แต่อยาก  
เห็นสกุลเจริญก้าวหน้า ใครละที่จะทำให้สกุลเจริญ  
ก้าวหน้าต่อไป ก็บุตรหญิงชายของเรานั้นเอง บุตรหญิง  
ชายเป็นทายาทของมนุษย์ เป็นทายาทของครอบครัว  
วงศ์สกุล ของประเทศชาติ เราอยากเห็นชาติเขาเจริญ  
จึงต้องทำอะไรบางอย่าง เรียกว่าใช้ทั้งไม้หนุ่ไม้ نرم  
ไม้แข็งก็ต้องใช้ไม้ نرمก็ต้องใช้ ใช้ทุกวิถีทางเท่าที่จะ  
ใช้ได้ เพื่อให้เขาเจริญเรียบร้อยขึ้น

คนบางคนมันก็ต้องใช้อุบายแก้ปัญหา เขาเล่าว่า  
ดูเหมือนจะเป็นเจ้าพระยาเทเวศน์ มีคนในบ้านคนหนึ่ง  
ก็เป็นญาติเหมือนกัน มันชอบเที่ยวชอบสนุกไปเรื่อย พูด  
อะไรมันก็ไม่เชื่อไม่ฟัง มันไปของมันตามเรื่องตามราว  
ท่านก็เห็นว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร เลยไปหาพระองค์หนึ่ง  
ซึ่งมีความคุ้นเคยอย่างยิ่งแล้วก็เป็นญาติกันด้วย อยู่ที่วัด

แกก็เรียกคนนั้นมา แล้วแกก็บอกว่าเรื่องไปเที่ยวไปเตร่ ก็ไม่ว่าดอก คนเรามันก็ต้องเที่ยวบ้างเป็นเรื่องธรรมดา แต่ว่าต่อไปนี้จะไปเที่ยวไหนก็ตามใจ ชากลับให้แวะไป ที่วัดสักหน่อย ไปเยี่ยมหลวงน้ำน้อย คือคนนั้นเรียก พระองค์นั้นว่าหลวงน้ำ ไปเยี่ยมหลวงน้ำน้อย ไปกราบ ท่านสัก ๓ ครั้ง แล้วก็มาบ้าน ดึกตื่นเที่ยงคืนก็ไม่ว่า แล้วก็ไปสั่งพระไว้ว่า อ้ายเจ้านั้นให้มันมากราบ ช่วยจัดการ มันด้วย คนนั้นไปเที่ยวๆ กลับมาก็ไปวัด ไปถึงกราบ ท่าน ก็ไม่พูดอะไร พอไปกราบมีบุญหรือก็เอาบุญไปสูบ บางที กำลังฉันน้ำชา เอ้ากินน้ำชากันก่อน แล้วก็ไม่ได้พูดไม่ได้ติ ไม่ว่าเรื่องอะไรทั้งนั้น อ้ายนั้นก็ไปกราบอยู่อย่างนั้น ใน ชั้นแรกก็ไปกราบพบทุกที

ต่อมาคืนหนึ่งไปกราบ ท่านเข้าห้องเสียแล้ว ไม่ได้นอน แกล้งเข้าห้อง ไปถึงเด็กเห็นเข้าก็ไปเคาะ ประตูเรียก ท่านก็ออกมา ออกมาถึงท่านก็ยิ้ม ไม่แสดง อาการโกรธเคืองอะไร เออ...กลับบ้านหรือ แล้วก็กราบ

แล้วกลับกัน วันหลังมาท่านก็นอนอีก ชักเกรงใจ เราไป  
เที่ยวกลับมาแล้วก็รบกวนหลวงน้ำ ต้องไปกราบไปไหว้  
ท่านหลับแล้วยังอุตสาหะให้เด็กไปบอก ท่านก็ลุกขึ้นมา  
ท่านก็ไม่ได้ดูว่าเราอะไรสักหน่อย ท่านก็ยังใจดีอยู่ที่หลัง  
ก็เลยไม่ยอมไปเที่ยว เพราะจะต้องไปรบกวนหลวงน้ำ  
ให้ลุกขึ้นมาหนึ่งให้กราบ เลยเล็กที่นี่ไม่เที่ยว อย่างนี้เขา  
เรียกว่าใช้อุบาย คนนั้นก็เลยเลิกเที่ยว กลายเป็นคนอยู่  
บ้านไม่ไปเที่ยวไหน เพราะให้ไปกราบหลวงน้ำนี่เอง ทั้งๆ  
ที่หลวงน้ำนั้นก็ไม่ได้พูดให้เข้าใจ แต่ก็เกิดความสำนึก  
ในตัวเองว่า กูนี้ไม่ไหวแล้ว ก็เลยเปลี่ยนไปได้

เหมือนกับคุณโยมคนหนึ่งแถวศาลาแดง... นี่ก็  
เหมือนกัน ลูกชายไปเที่ยวกลางคืน กลับมาก็ดกกริ่งเรียก  
คนใช้ ท่านก็บอกคนใช้ว่าแกไม่ต้องไปเปิดประตู ฉันจะ  
ไปเปิดเอง พอกริ่งก็เดินซ่างๆไม่รีบร้อน มาถึงก็ลุกกลับแล้ว  
หรือลุก เปิดประตูให้ เปิดทุกคืนๆลูกเลยนึกว่ากูไม่ไหว  
แล้ว รบกวนคุณแม่ให้ต้องมาเปิดประตูให้ แล้วคุณแม่ก็

ไม่ดูไม่ว่า ยังรักเราอยู่ เลยทีหลังเลิกเที่ยว ไม่เที่ยว  
ไม่เตร่ต่อไป เพราะเกรงใจคุณแม่ที่ต้องมาเปิดประตู  
นั่นเอง

นี่เขาเรียกว่าใช้อุบายสอนลูก ไม่ทำให้บัวช้ำ  
น้ำขุ่น เขาทำอย่างนั้น นั่นมันลูกดีแต่ถ้าลูกไม่ดีทำ  
อย่างนั้นมันก็เฉยๆ คุณแม่มาเปิดก็ดีแล้ว ท่านใจดี...เดิน  
เฉยเข้าไปไม่ว่าอะไร แล้วมันไปตามเรื่องของมัน นั่น  
ลูกไม่ได้เรื่อง ประเภทนี้เรียกว่าหนัก ถ้าเป็นม้าก็พยศ  
เหลือเกิน...ไม่ไหว ม้าที่ดีนั้นเพียงแต่เจ้าของกระตือ  
ริดหน่อย คือไม่ใช่กระตือริดตัวม้า กระตือริดนะ “แก๊ก”  
มันวิ่งแล้ว ม้าบางตัวมันต้องหีบแล้วขึ้นมา พอถือแล้ว  
มันวิ่งแล้ว บางตัวต้องหวดลงไปเบาๆ มันจึงจะวิ่ง แต่  
บางตัวต้องหวดเพียวทีเดียวมันยังไม่วิ่งเลย ชนิดพยศ  
แล้วมันต้องเขี่ยนต้องตีกัน จนกระทั่งเจ็บซ้ำปวดร้าวไป  
ตามๆกัน มันจึงจะไปรอด ความทุกข์มันเกิดเหมือนกัน  
พ่อแม่เป็นทุกข์เพราะลูก

## ตั้งใจทำหน้าที่ ที่ตนพึงจะปฏิบัติ

แม่บ้านเป็นทุกข์เหมือนกัน แม่บ้านเป็นทุกข์เรื่องอะไร ทุกข์เรื่องสามีเรื่องเดียว เรื่องอื่นไม่ทุกข์เท่าใด ทุกข์เรื่องสามีไม่กลับบ้านตามเวลา ปรุงอาหารไว้จนจิตจนเย็น แล้วบางทีมาถึงไม่กิน เพราะไปกินที่อื่นมาแล้ว บางทีมาก็ไม่เรียกร้อยผมเผ้าร่วมร่วม เสื้อแสงเประอะเปื้อน เดินโซซัดโซเซเข้ามาในบ้าน จนสุนัขในบ้านที่เลี้ยงไว้มันเห่าเพราะไม่รู้ว่าเป็นใคร อย่างนี้แม่บ้านกลุ้มใจ กลุ้มใจเป็นทุกข์ ทุกข์ขนาดนี้ก็ไม่ใช่ไร เพราะว่ายังมาบ้านอยู่

แต่ถ้ารู้ข่าวว่ากำลังจะไปสร้างบ้านใหม่ นี่แหละทุกข์หนักที่สุด ทุกข์หนัก เรียกว่าไม่ยอมเด็ดขาดเรื่องนี้ ไม่ยอม มันเป็นความทุกข์กลุ้มอกกลุ้มใจ หาทางแก้ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรเหมือนกัน ก็บอกให้ปลงๆวางๆไว้ก่อนทำใจดีๆไว้ ถ้าเขามาก็อย่าไปแสดงอาการโกรธเคือง

กริ้วกราด เอาดีเข้าสู่ใจเย็นไว้ เอาอกเอาใจให้มากกว่าปกติ เพื่อจะพอนึกได้ว่าอะไรเป็นอะไรขึ้นมา ก็แะไปในรูปอย่างนั้น นี่เรียกว่าเป็นความทุกข์ของแม่บ้าน

ความทุกข์แม่บ้าน ถ้ามีแล้วมันกระเทือนมากคือกระเทือนไปถึงลูก ลูกเป็นทุกข์ด้วย ทำไมลูกจึงเป็นทุกข์ คุณแม่ไม่สบายใจนั่งซึมหน้าเศร้า ลูกเห็นก็ไม่สบายใจ ถ้าลูกทำอะไรขวางหูขวางตาคุณเอาเลย พี่นไม่ตีเลยคุณกริ้วกราดเอากับลูก ไม่ได้กริ้วกับพ่อก็กริ้วกับลูกแทน ลูกกลายเป็นแพะรับบาป เป็นคราดที่ถูกตีกระหนาบ่อยๆ เขาเรียกว่าตีวัวกระทบคราด เลยลูกเป็นคราดให้ถูกตีแทนวัวอยู่ ก็เดือดร้อนสร้างปัญหาผลที่จะเกิดขึ้นต่อไปก็คือเด็กไม่สบายใจ ก็เลยออกไปเที่ยวนอกบ้าน ถ้าเป็นเด็กผู้ชายก็ออกไปหาเพื่อนหาฝูง เกเรเกตุงต่อไป ถึงเด็กผู้หญิงสมัยนี้ก็เหมือนกัน เพราะอึดอัดภายในบ้าน ความอึดอัดนั้นเกิดจากอะไร? ก็เกิดจากพ่อบ้านไม่ประพฤติธรรม ไม่อยู่ในธรรมะ ไม่รู้จักหน้าที่

ที่ตนจะพึงปฏิบัติต่อครอบครัวให้มันเรียบร้อย แม่บ้านก็เป็นทุกข์มีปัญหา

ครอบครัวของชาวพุทธเรา ควรจะอยู่กันด้วยความสุข ความสงบ ความสุขความสงบในครอบครัวนั้นก็ถือว่าทุกคนรู้จักหน้าที่ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเรียบร้อย ไม่ละเลยหน้าที่ ไม่เพิกเฉยต่อหน้าที่ แม้จะไปทำงาน ทำการก็ไปตามปกติ เลิกงานแล้วรีบกลับบ้าน ถ้ามีธุระควรแจ้งให้ทราบ ไม่ต้องนั่งกังวลห่วงใย จนกระทั่งเป็นทุกข์เดือดร้อน เพราะสังคมปัจจุบันนี้มันวุ่นวาย คนไม่กลับบ้านทำให้คิดหลายเรื่อง เออ...รถสิบล้อจะบดเอาแล้วหรือเปล่าก็ไม่รู้ หรือว่าจะถูกทำร้าย...สร้างเรื่องเยอะ เรื่องที่จะสร้างขึ้นในใจมันมากเรื่อง...ไม่สบายใจทั้งนั้น

ค้นหาสาเหตุของความทุกข์ด้วยตนเอง

เราจึงควรเห็นอกเขาออกเรา คิดแก้ไขปัญหา

ถ้ากลับบ้านมา...พอเห็นแม่บ้านไม่สบายใจนี้ต้องมีเรื่อง แล้วเราก็ต้องค้นดูในตัวเรา...พอบ้านว่า เราทำผิดอะไร จึงเกิดปัญหาอย่างนี้ ไม่ต้องให้ใครบอก คนอื่นบอก มันน้อย แต่บอกตัวเองมันมาก

คนโบราณเขาว่า “นายเกิดมันดีกว่านายสอน” นายสอนก็คือว่า คนอื่นสอน เขาเรียกว่านายสอน คนอื่นสอนนี่มันสอนเป็นครั้งคราว อาตมาสอน... ๗ วันก็สอน ทีหนึ่ง มันนานๆทีหนึ่ง บางคนก็ไม่เข้าใจแต่วันสอนที สาม เดือนทีหนึ่ง นายสอนมันเข้าสู่้ นายเกิดไม่ได้ นายเกิดคือ เกิดความรู้สึกสะคุตใจขึ้น แล้วมันก็ค้นหาเหตุผลในตัวเองว่า เราบกพร่องอะไร? เราไม่ดีอะไร? ปัญหาจึงเกิดขึ้นในครอบครัว เราคิดเราค้น อย่างนี้เรียกว่าเป็น นายเกิด เมื่อคิดค้นเอาด้วยตนเองอย่างนี้ ความทุกข์มัน ก็พอจะแก้ไขได้

แต่คิดพบแล้วไม่แก้มันก็ไม่ได้เหมือนกัน เรา ควรแก้ คนเราอยู่ด้วยกันควรจะอยู่กันด้วยความสุข อย่า

อยู่กันด้วยความทุกข์ ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน เอาอกเอาใจกัน มันก็ไม่สร้างปัญหาให้แก่กันและกัน อย่างนี้แม่บ้านสบายใจ พ่อบ้านก็สบายใจ บางคนพ่อบ้านมีปัญหาเรื่องแม่บ้านเหมือนกัน คือแม่บ้านไม่ค่อยอยู่บ้าน ชอบไปธุระนอกบ้าน...แก่งาน เรียกว่างานสังคมมาก ช่วยเหลือนั่นช่วยเหลือนี้ ช่วยเหลือเขามันก็ดี แต่เราจะต้องถือหลักว่าสังคมสงเคราะห์มันตั้งต้นในครอบครัว มันต้องสงเคราะห์ในครอบครัวให้เรียบร้อยก่อน สงเคราะห์ลูกของเราให้เรียบร้อย อย่าให้มันมีปัญหาในครอบครัว

### ปรับปรุงแก้ไขตนเอง

ถ้าว่าเราไปสังคมสงเคราะห์ในที่อื่น แต่ในบ้านไม่เอาใจใส่ลูกเต่าละเหะมันไม่ได้เรื่องแล้ว เรียกว่าของอยู่ไกลไม่จัดแต่ไปจัดของอยู่ไกล มันก็ไม่ได้ เราต้องจัดของภายในก่อน ไกลตัวเราก่อน เวลาที่เหลือจึงจะ

ไปจัดนอกบ้านต่อไป

แต่สมัยนี้มันก็มีปัญหาเหมือนกัน คือว่าภรรยาต้องวิ่งเต้นเพื่อให้สามีก้าวหน้าต่อไป ทีนี้ต้องวิ่งเต้นเขาเรียกว่าฝืนดี ฝืนสามัคคีคนเดียวไม่พอต้องเอาฝืนภรรยาด้วย ไปวิ่งไปเต้นเพื่อให้ได้รับตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ ตำแหน่งอะไรว่างลงแม่บ้านก็วิ่งเข้าบ้านนั้นออกบ้านนี้ ไปช่วยติดต่อกัน เหมือนนายกเปรมแม่บ้านไปวิ่งก็ไม่ค่อยไหว เพราะว่าไม่มีแม่บ้านต้อนรับคนวิ่ง ไม่เหมือนคนอื่นที่เขามีกันมาก่อน มีแม่บ้านคอยต้อนรับ ไม่เป็นไรเรื่องนี้ฉันจัดการเรียบร้อย แล้วก็จัดการได้ด้วย แต่นายกเปรมไม่มีใครรับว่า ดิฉันจะจัดการให้เรียบร้อย

บางทีก็เที่ยววิ่งอยู่ข้างนอก ข้างในไม่มี บ้านช่องไม่ได้กวาดไม่ได้แต่ง ลูกเต่าก็ไม่รู้เรื่อง อะไรต่ออะไรก็ไม่เรียบร้อย...อย่างนี้ไม่ได้ หน้าที่ในบ้านสำคัญที่สุด แม่บ้านนั่นคือแม่ของบ้าน ถ้าจัดที่บ้านยังไม่เรียบร้อยจะไปจัดที่อื่นไม่ได้ ต้องจัดบ้านให้เรียบร้อยก่อน จัด

บ้านจัดลูกให้เรียบร้อยทุกสิ่งทุกอย่าง ให้น่าอยู่ ให้รื่นรมย์ ให้สบาย

ความทุกข์ในบ้านมันจะไม่เกิด เพราะต่างฝ่ายต่างประพฤติธรรม อยู่กันด้วยน้ำใจอันงาม มีความปรารถนาดีต่อกัน ปัญหาในครอบครัวก็ลดน้อยลงไป นี่เรื่องแก้ทุกข์ภายในชีวิต ในบ้านในเรือน มันก็ต้องแก้กันไปอย่างนั้น ต้องแก้ไขด้วยการใช้ธรรมะ อันเป็นหลักของพระพุทธเจ้า ว่า...

เราควรจะทำอะไร? หน้าที่แม่บ้านเป็นอย่างไร? หน้าที่พ่อบ้านเป็นอย่างไร? อะไรที่ควรจัด ควรปรับปรุง ให้เป็นการเรียบร้อย ก็จัดเสียให้เป็นการเรียบร้อย ช่วยกันแก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตนเอง แล้วมันก็มีความสุข อยู่กันจนแก่จนเฒ่ามันก็ไม่มีปัญหาอะไร ที่จะทำให้เกิดอะไรซึ่งจะทำให้เกิดเป็นทุกข์เดือดร้อนใจ

นี่ปัญหาความทุกข์ความเดือดร้อน มันแก้ได้ อย่างนี้ ด้วยอาศัยธรรมะเหมือนกัน

## เป็นอยู่ด้วยความพอดี

นอกจากนี้แล้วปัญหาที่มันเกิด เรียกว่ามันเกิด  
แก่โลก มันไม่ได้เกิดแก่เราครอบครัวเดียว หรือว่าแก่เรา  
คนเดียว แต่มันเป็นปัญหาของส่วนรวม เช่นปัญหา  
เกิดขึ้นในชาติ ปัญหาเกิดขึ้นในโลก น้ำมันแพงข้าวของ  
ก็พลอยแพงไป นี่มันไม่ใช่ปัญหาเฉพาะตัว แต่เป็นปัญหา  
ของโลก แต่ว่าจะเป็นปัญหาอะไรก็ตาม จุดตั้งต้นมัน  
ก็อยู่ในตัวเรานั้นแหละ คือว่าตัวเราปรับตัวเราไม่ได้...ให้  
มันเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เช่น เราเคยกินสบายเคยเที่ยวสบาย เคยทำอะไร  
แบบที่เรียกว่า ขาดความยับยั้งชั่งใจ ก็ใช้สิ้นเปลืองมาก  
แต่เวลาโลกมันลำบากวุ่นวายกับปัญหาเศรษฐกิจ เรา  
จะทำอะไรเหมือนกับที่เคยทำนั้นก็ไม่ได้ จึงต้องมีการ  
บีบรัดตัวเองเข้าสักหน่อย ที่เราพูดในภาษาสมัยใหม่ว่า  
รัดเข็มขัด....รัดเข็มขัด

ถ้าพูดในแง่ธรรมะก็หมายความว่า ให้ความคุมตัวเองในเรื่องการกิน การดื่ม การนุ่งห่ม การสังคมาอะไรต่างๆ ให้มันพอเหมาะพอดีกับสิ่งแวดล้อม สิ่งใดที่เราเคยทำอยู่ก่อน เราก็ต้องตัดออกไปเสียบ้าง เพื่อจะได้อยู่สบาย ไม่เกิดปัญหาเรื่องเงินทองฝืดเคืองไม่พอใช้ เพราะเงินเดือนมันวงจำกัด หรือรายได้เราจำกัด แต่ถ้าเราจ่ายไม่จำกัด มันก็ไม่ได้ เราจึงต้องตั้งบริษัททุนจำกัดกันขึ้น เสียหน่อย อย่าตั้งบริษัททุนไม่จำกัด... นุ่งห่มไม่จำกัด เที่ยวไม่จำกัด สนุกสนานไม่จำกัด ไม่จำกัดมันยุ่ง

ทีนี้เราจะต้องจำกัดลงไปว่า ต่อไปนี้จะทำอะไรก็ต้องจำกัดจำเขี่ย ไม่เป็นไปในรูปฟุ่มเฟือย สรุ่ยสร้อย แล้วจำกัดลงไปในรูปแบบอย่างนั้น ไม่ว่าจะเป็งานประเภทใด เราก็ต้องจำกัดลงไปทุกเรื่อง เช่นอาหารการกิน เราเคยกินกับข้าวหลายอย่าง ตามใจลิ้นมานานแล้ว ทีนี้ต้องไม่ตามใจ พุดกับตัวเองว่า จะกินเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ เพราะเวลานี้ข้าวของราคามันไม่เหมือนเมื่อก่อน ทุนเรา

มันจำกัด ถ้าจะกินอย่างนั้นมันก็ไม่ได้เท่าที่เคยได้ เรา  
จะเดือดร้อน เราก็ลดปริมาณลงไป ลดอาหารที่เรากิน  
ลงไป คุณภาพมันมีอยู่ในตัวแล้ว แต่ว่าลดความเอร็ด  
อร่อย ลดความสนุกสนานเพลิดเพลินในการกิน ลดลง  
ไปเรื่องหนึ่ง

เครื่องนุ่งห่ม ก็เอาเท่าที่มีอยู่ก็พอจะนุ่งไปได้นาน  
ไม่เดือดร้อนเท่าใด ไม่ต้องนุ่งอวดใครแล้ว ไม่ต้องอวด  
ว่าฉันมีมากอะไรแล้ว เราก็นุ่งพออยู่ได้ ถือตามหลักของ  
พระพุทธเจ้าว่า นุ่งกันร้อน กันหนาว กันเหลือบกันยุง  
กันสัตว์เลื้อยคลานที่จะมาขบกัดร่างกาย นุ่งพอปกปิด  
ความละอาย คือปกปิดสิ่งที่ควรปกปิด จะได้ไม่เกิดความ  
เสียหาย เราก็เอาแต่เพียงเท่านั้น ไม่ถือความสวยงาม  
หรูหราในเรื่องการนุ่งห่ม เรียบๆแต่งตัวสบายๆ หนุนกัน  
ให้มันมาเข้าอย่างนั้น หนุนกันทั้งหมดสังคมก็จะดีขึ้น  
เพราะทุกคนมองเห็นความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นในกาลต่อไป  
ข้างหน้า เราก็จำกัดในเรื่องการนุ่งห่ม

## พอใจในสิ่งที่ตนมี

บ้านเรือนที่อยู่อาศัยนี้ก็มียกกันอยู่สร้างกันอยู่ก็ ตามสมควร แต่บางคนก็ยังไม่...คิดว่าจะหาไปซื้อบ้าน จัดสรรที่ไหน ก็ต้องดูทุนอีกว่า เราจะพอผ่อนส่งได้ไหม? รายได้ของเรานั้นยังยืนยันมั่นคงไหม? พอที่เราจะไปซื้อบ้าน ผ่อนส่งกับเขาได้หรือไม่? ถ้ารายได้ไม่มั่นคง ไม่แน่นอน ก็ไม่ได้...มันสร้างปัญหา เราพอใจในรั้งน้อยนี้ไปก่อน เพราะไม่มีทางขยายได้ก็ต้องพอใจ

ท่านจึงว่า เมื่อได้สิ่งใด...พอใจด้วยสิ่งนั้น ความ พอใจนั้นแหละเป็นความสุขในชีวิต เราพอใจแล้วมันก็เป็นสุข แม้จะตีพิเศษมากมายสักเท่าใด ถ้าเราไม่พอใจ มันก็เป็นทุกข์ นั่งไม่เป็นสุข นอนไม่เป็นสุข กินไม่เป็นสุข นุ่งห่มไม่เป็นสุข เพราะไม่พอใจ

เราต้องหัดใหม่ หัดพอใจในสิ่งที่มืออยู่เฉพาะหน้า อะไรมันเกิดมันมืออยู่เฉพาะอย่างไร เราก็พอใจอย่างนั้น

สิ่งอื่นมาอีกก็พอใจเท่าที่มันมา เมื่อได้อะไรแล้วถ้าเราไม่พอใจ มีจิตใจอึดอัดในเรื่องนั้นขึ้นมาทันที เช่น เรากินอาหาร...ถ้าไม่พอใจแล้วกินเป็นทุกข์ นุ่งห่ม...ไม่พอใจก็เป็นทุกข์ อะไรๆมันเป็นทุกข์ไปทั้งนั้น เรามีรถยนต์เก่าขับไปขับมามองดูรถเพื่อนเขาแล้ว...ของเราแย่ เป็นทุกข์ไม่พอใจในรถของตัวเอง แต่ถ้าเรามองแล้วเห็นว่ามันยังรับใช้ได้อยู่ ยังไปถึงปลายทางได้ เราก็กพอใจทะนุถนอมมันหน่อย เพราะจะซื้อใหม่มันก็ไม่ไหว ราคามันแพง เราก็กพอใจในรถคันนั้น อะไรๆมันอยู่ที่ความพอใจ

เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “สนฺตุฎฺฐีปรมฺมณฺ”...ความพอใจตามมีตามได้ นั่นแหละ คือเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง เป็นเศรษฐีอย่างยิ่ง เป็นเศรษฐีมหาศาล ถ้าเราพอใจ เศรษฐีมีอะไรมาแต่ไม่พอใจก็ยังคงอยู่นั่นเองจนเพราะไม่พอ แต่ถ้าเราพอแล้วเราสบายใจ หัดพอใจในสภาพการณ์เช่นนี้

ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นเพราะสิ่งแวดล้อม หรือ

เพราะวิกฤตการณ์ของโลกนี้ มันจะไม่ทำให้เราเป็นทุกข์ได้เพราะเรารู้จักหมุนจิตใจดังกล่าว...ก็สบายใจ ให้โยมคิดในรูปอย่างนี้ ความทุกข์น้อยๆที่มักจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็จะเบาไป แล้วให้หมั่นสังเกตอาการของจิตของเรา ถ้ารู้สึกว่ามันกลุ้มใจมันมีความทุกข์แล้ว ต้องพิจารณาแล้ว นี้อะไรๆที่ตั้งปัญหาถามตัวเอง นี้อะไร? มีความต้องการอะไร? ทำไมจึงเป็นอย่างนี้? มีอะไรเข้ามาแทรกแซง? มีความคิดอะไรมีความต้องการอะไร? มีสิ่งใดเป็นปัญหา?

ลองนั่งทบทวนพิจารณา มันไม่ได้อยู่ที่ไหนอยู่ในตัวเราทั้งนั้น อยู่ในจิตของเราอยู่ในความคิดของเราทั้งนั้น เราก็มานั่งพิจารณาแยกแยะวิเคราะห์วิจัยในเรื่องนั้น ไม่เท่าใดก็ถึงบางอ้อ และก็ร้องออกมาได้ว่า อ้อ! อย่างนี้เอง แล้วใครเป็นคนทำมันขึ้น ตัวเรานั้นแหละ ทำมันขึ้น ทำมันขึ้นด้วยความไม่รู้ ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นๆ ตามสภาพที่เป็นอยู่จริงๆ มันจึงได้เกิดเป็นปัญหาต่างๆ

นี่ลองเอาไปใช้ดู เอาไปพิจารณาดู ญาติโยมก็  
จะมีความสุขทางจิตใจขึ้น ในขณะที่คนอื่นเขาเป็นทุกข์  
เขารุ่นวาย...เราจะไม่รุ่นวาย เมื่อคนอื่นเขาเดือดพล่าน  
แต่เราเย็นสงบ...เราก็จะมีความสุขอยู่กับแม้ความทุกข์  
ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน เป็นหลักการที่น่าจะ  
นำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาความดับทุกข์ได้ประการหนึ่ง

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา  
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้



## บันทึกการจัดพิมพ์

หนังสือชุด *ธรรมบารมี* ของ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ชุดนี้ ธรรมสภาได้รวบรวมจากปาฐกถธรรมของหลวงพ่อปัญญานันทะ ที่ได้เมตตาแสดงแก่สาธุชน ซึ่งเป็นปาฐกถาธรรมที่เข้าใจได้ง่าย แต่ทรงคุณค่า และมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ธรรมสภา ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมบารมีชุดนี้ เพื่อเป็นธรรม ลัทธิการะ และแสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ ในวโรกาสที่มีชนมายุครบ ๘๘ ปี ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๓ และเพื่อสืบทอดพระธรรม คำสอนอันประเสริฐให้แพร่หลาย อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์ แสดงปาฐกถา ดังต่อไปนี้

หนังสือชุด “ธรรมบารมี” ของ หลวงพ่อปัญญานันทะ

- เรื่องที่ ๑. เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา
- เรื่องที่ ๒. ความจริงอันประเสริฐของมนุษย์
- เรื่องที่ ๓. ธรรมะเพื่อความก้าวหน้าแห่งชีวิต
- เรื่องที่ ๔. ธรรมะที่ไขแก้ปัญหาของชีวิต
- เรื่องที่ ๕. แนวทางสู่ความดับทุกข์
- เรื่องที่ ๖. ทำอย่างไรจึงพบสุข
- เรื่องที่ ๗. ทำอย่างไรจึงพ้นทุกข์
- เรื่องที่ ๘. ดับทุกข์ได้ด้วยอภายใจ

บุญกุศลอันเกิดจากการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ คณะผู้จัดพิมพ์ ขอโน้ม ถวายแด่ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวงพ่อปัญญานันทะ องค์แสดง ปาฐกถาที่เปรียบเสมือนแสงสว่างในการดำเนินชีวิต อันจักทำให้ดำเนินชีวิต อยู่ด้วยความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและมนุษย์โลกทั้งปวง

ด้วยความสุจริต หวังดี  
ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข