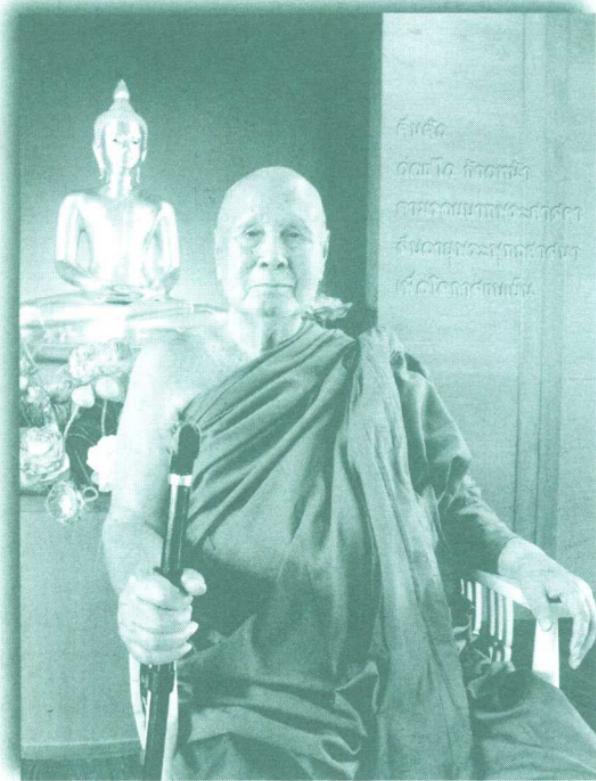


# กำใจให้สูง จดหมายความสุข

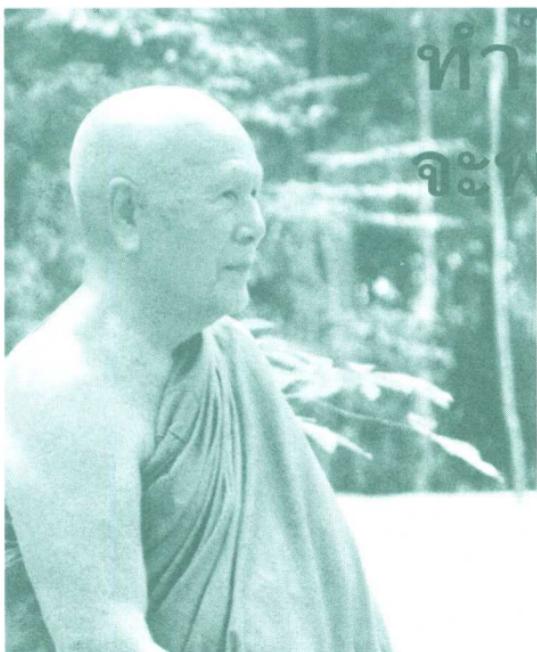




# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข

ปัญญาโนนก กิกขุ





# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข



ป้าจูกถาวรธรรม โดย  
ปัณฑานันทภิกขุ

ณ โรงเรียนพุทธธรรม  
วัดชลประทานรังสฤษฎี  
๒๐ พฤษภาคม ๒๕๓๓



จัดพิมพ์โดย

กองทุนศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎี  
กองทุนห้องสมุดศาลาจำปีรัตน์ วัดชลประทานรังสฤษฎี  
กองทุนเสถียรธรรม เสถียรธรรมสถาน



ท่านผู้ได้เห็นคุณค่าของหนังสือนี้ ประสงค์จะช่วยเผยแพร่เป็นธรรมทาน  
ติดต่อโดยตรงได้ที่ ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎี  
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร.๐-๒๕๕๗-๔๒๔๗, ๐-๒๕๕๘-๓๐๗๔



อาสาสมัครพิมพ์ต้นฉบับ : อ.ศศิกานต์ พรมมี  
แม่พิมพ์ โดย สุเนตรพิลล์ โทร.๐-๒๕๐๓-๒๒๔๙  
พิมพ์ที่ บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง จำกัด โทร.๐-๒๕๕๗-๗๐๐๑, ๐-๒๕๕๘-๒๒๔๑



# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข

ปัญญานันทกิกขุ



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในการสงบด้วยตัวเอง ใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

วันนี้อากาศสดชื่น เพราะว่ามีฝนตกลงมา ดูต้นไม้ก็เขียวชอุ่ม ขึ้นกว่าเมื่อก่อน คนเราได้รับความสดชื่นจากฝนเหมือนกัน แต่ว่า



# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข .....

คนเรามันก็เปลกล ถ้าแล้ง..ก็บ่นว่าฝนแล้ง แต่พอฝนตก..ไม่ค่อยชอบ เพราะไปไหนมาไหนไม่สะดวก แต่ถ้าฝนไม่ตกก็บ่นอีก อันนี้เป็นเรื่อง ธรรมชาติของคนที่ไม่ค่อยจะคิดในแบบนี้ มองอะไรก็มองในแบบที่มั่นคง กันข้าม เลยมีความทุกข์ทางใจ

ถ้าเรา呢่กว่าดี มันก็สบาย เช่น ฝนตก มันก็ดีเหมือนกัน แล้ง มันก็ดีเหมือนกัน เพราะเราบังคับให้ฝนตกไม่ได้ เราจะไปควบคุม ธรรมชาติไม่ได้ แต่เราต้องหมุนจิตใจให้เหมาะสมแก่ธรรมชาติ ถ้าเรา รู้จักหมุนจิตใจให้เหมาะสมแก่ธรรมชาติ อยู่ที่ไหนก็ได้ อะไรก็ได้ จะไม่ มีปัญหา คือไม่มีความทุกข์ทางใจ ไม่มีความเดือดร้อนใจ

แต่ว่าเราคิดไม่ค่อยได้ในเรื่องอย่างนั้น เพราะเราคิดในสิ่งที่ เราจะมีจะได้อยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีก็เป็นทุกข์ ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ไม่ เป็นดังที่เราต้องการก็เป็นทุกข์ ความทุกข์อย่างนี้เกิดขึ้น เพราะจิต ใจไม่รู้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติว่าอะไรเป็นอะไร

ถ้าเราเข้าใจเรื่องของธรรมชาติถูกต้องก็สบายใจ เช่น ฝน ตกก็สบายใจ นึกในแบบนี้..ดีเหมือนกันเพราะแห้งมานานแล้ว ดินแตก ระแหง ต้นไม้ก็ไม่มีน้ำจะเลี้ยงลำต้น พอฝนตกก็มีน้ำชุ่ม ต้นไม้ก็ได้ ดูดน้ำไปเลี้ยงลำต้น ใบก็เขียวชอุ่ม ถ้าจะเป็นไม้ประเพณีผลก็จะต้อง ออกดอกออกผลให้เราได้กินได้ใช้ต่อไป ถ้านึกอย่างนั้นใจก็สบายไม่ มีปัญหาง่ายๆ ไม่อึดอัด เพราะฝนตก เพราะว่าคนเรามีสมองมีปัญญา ฝนตกก็มีเครื่องกันฝนได้ แอดอกอกก็มีเครื่องกันแดดได้ ยิ่งเดี๋ยวนี้ ร้อนอยู่ในบ้านเปิดแอร์มันก็ไม่ร้อน เพราะว่ามีความเย็นจากแอร์ที่ เรารสร้างมันขึ้น ก็ทำได้



แต่ทั้งๆ ที่มีสิ่งทั้งหลายอยู่ช่วยอำนวยความสะดวกสบาย จิตใจเราก็ยังไม่สบาย เพราะว่าเราคิดมากในเรื่องบางอย่าง คิดโดยไม่มีเหตุผล คิดไม่มีระเบียบ จิตใจมันก็เป็นทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจ ที่นึกนองไม่หลับ ที่นอนไม่หลับนี้ไม่ใช่เรื่องอะไร เพราะจิตใจฟังช้าน..คิดมาก เลยมันก็ไม่ได้พักผ่อน

เวลานอนนี้เป็นเวลาพักผ่อน พักผ่อนร่างกายคือนอนให้สบายให้ทุกส่วนของร่างกายได้พักตามปกติ ร่างกายได้พักแล้วแต่ว่า ใจไม่ยอมพัก เพราะว่าใจยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้เรื่องโน้น ด้วยประการ ต่างๆ เมื่อใจคิดมาก สมองมันก็ทำงาน เมื่อทำงานมันก็ไม่หยุดพัก มันก็ไม่หลับ ไม่หลับบ่อยๆ เอ้า..ไปกินยาเพื่อให้นอนหลับ เอาynamาบังคับประสาทเพื่อให้นอนหลับ กินนานๆ เข้าเลยติดยา ต้องกินยา กันเรื่อยไปไม่จบไม่สิ้น

เคยพบเพื่อนคนหนึ่ง เป็นพระเหมือนกัน แต่ว่าเป็นโ Rodrอกอน ไม่หลับ พระเป็นโ Rodrอกอนไม่หลับนี่แสดงว่าไม่ได้ประพฤติธรรม ไม่ได้นำธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่รู้จักแก้ปัญหาด้วยธรรมะ เลยก็เป็นโ Rodrอกอนไม่หลับ แล้วก็ไม่ค่อยออกกำลังกาย ไม่ค่อยเคลื่อนไหว นั่งอยู่กับที่ เลยร่างกายก็ไม่ปกติ นอนไม่หลับ เลยกินยา

สมัยก่อนนี้มี yaznidหนึ่งเป็นน้ำเขียวๆ เข้าประภาศวิทยุว่า น้ำเขียว ยาอะไรเขียวๆ กินแล้วนอนหลับ ชั้นแรกกิน ๑ ช้อนโต๊ะ..หลับ ต่อมากินช้อนหนึ่งไม่หลับกิน ๒ ช้อน แล้วก็นานๆ มา ๒ ช้อนกินนอนไม่หลับ กิน ๓ ช้อน แล้วกินเพิ่มขึ้น พอกไปเยี่ยมนี่ขาด กองเลย ตั้งแต่พื้นสูงขึ้นมาสัก ๑ ตารางเมตรแล้วที่กองไว้ ก็เลยถูก



# กำใจให้สงบ จะพบความสุข ..

ดูว่า..นี่อะไรนี่ย่าอะไรมี กินมากแล้ว บอกว่า non ไม่หลับ เลยต้อง กินยา อ้อ..จะตายนี่ถ้ากินยานี้มากๆ ไม่ได้เรื่อง..หยุดกิน อย่างกินยาต่อไป แล้วก็ออกกำลังกายเสียบ้างให้มันเห็นด้หน่อยร่างกายก็จะ ได้พักผ่อน แล้วทำกรรมฐานเสียบ้างให้มันมีสมาธิเกิดขึ้น แนะนำ อย่างนั้น ไปคราวหลัง บอกว่าดีแล้ว..ไม่มีโรคอย่างนั้นแล้ว เพราะ ว่าได้ทำอย่างนั้นแล้วก็สบายไป

อีกรูปหนึ่งท่านก็เป็นคนขยันเหลือเกินขยันทำงาน มีหอสมุด ใหญ่โตมากที่จังหวัดนครศรีธรรมราช แล้วก็ยุ่งอยู่กับเรื่องหนังสือ เป็น กังวลวิตกอยู่กับเรื่องหนังสือ จน non ไม่หลับ เป็นโรค non ไม่หลับ ไปเจอเข้า บอกว่าโอ..ต้องไปที่อื่นแล้ว ต้องไปวัดชลประทานฯ อย่า มาอยู่ที่นี่ ต้องไปนอนวัดชลประทานฯ เลยมาให้พักที่วัด ก็พาไป หาหมอนนิดหน่อย แต่บอกว่าอย่ากินยาที่หมอให้มากเกินไป ต้องให้ มันรักษาของมันเองตามธรรมชาติ แล้วก็อย่าไปคิดถึงวัด อย่าไปคิด ถึงหอสมุดต่อไป ให้นึกถึงว่าถ้าเราตาย..หอสมุดก็ยังอยู่ได้ วัดก็ยัง อยู่ได้ เรากล้อยๆ วางๆ เสียบ้าง แล้วก็มาอยู่นี่ก็ค่อยสบายขึ้น ค่อย นอนหลับเป็นปกติ แล้วก็กลับไปทำงานก็รู้ทันแล้วที่นี่ไม่เป็นอะไร

แม้ครัวน้ำท่วมใหญ่ ท่วมหอสมุดหมดเลย อาทิตย์ไปเยี่ยม ตามว่าน้ำขนาดไหนล่ะ ท่านยืนกับพื้นแล้วซื้อโน่นซั่นสองนะ เรือน ซั่นสองยังท่วมขึ้นไปอีกประมาณ ๑ เมตร โอ..เรียบร้อย หอสมุดต้อง เรียบร้อย เพราะหอสมุดมันอยู่ระดับต่ำ เลยถามว่า..เป็นไง ท่านว่า โอ..เรียบร้อยเจ้าคุณ ไม่มีเหลือสักสิ่งเดียว จมหมดเลย ..แล้วเป็น ทุกข์หรือเปล่า.. เดี๋ยวนี้ไม่ทุกข์แล้ว นี่ถ้าเป็นครั้งก่อน non ไม่หลับ

# ปัญญานันทกิกขุ..



หลายวันเป็นห่วงหนังสือที่ถูกน้ำท่วม แต่เดี๋ยวนี้ไม่ห่วงแล้ว ปลงตกล้าว สนับยใจแล้ว

นี่เป็นตัวอย่างว่าคนที่นอนไม่หลับนั้น มันเกี่ยวกับเรื่องจิตไม่ได้เกี่ยวด้วยสิ่งอื่น จิตใจเราไปกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ร้อยแปดพันประการ คนเราจะคิดอะไรก็คิดได้ แต่ว่าคิดให้เป็นเวลาเป็นเรื่องเป็นราว ถึงคราวจะหยุดก็ต้องหยุดได้ ไม่ใช่คิดอยู่ตลอดเวลา จะนอนแล้วไปคิดทำไม มันเสียเวลาเปล่าๆ ไหนๆ ก็จะนอน เอ้า..หยุดคิดปิดลิ้นชักเสียเลย จะได้ไม่คิดอะไรต่อไป

โนไปเลียนเป็นนักรบผู้ยิ่งใหญ่ แล้วก็ทำงานมาก เห็นอยพอด้วย วันหนึ่งคุยกับหมอที่มารักษา บอกว่าหมอ..ใจฉันนี่เหมือนกับลิ้นชัก ถ้าฉันจะคิดอะไรฉันคิดเรื่องเดียว เรื่องอื่นฉันไม่เกี่ยว ถ้าฉันจะคิดถึงโยเชพิน ฉันก็คิดถึงแต่เรื่องโยเชพิน เรื่องอื่นไม่มี แต่ถ้าฉันจะคิดวางแผนรอบ ฉันก็คิดแต่เรื่องวางแผนรอบ ถ้าฉันจะพักฉันก็พักได้เลย และบอกว่า ฉันจะหลับให้ดูนะหมอนะ ต่อไปนี้จะหลับแล้วหลับ..หลับสนิทเลย..หลับเรียบร้อย หมอนั่งดู โอ..หลับจริงๆ แล้วเวลาตื่น ก็ตื่นจริงๆ เมื่อนกัน พอดีนีบื้น..ว่องไว้เลย ทำอะไรได้ทันที คิดอะไรได้ทันที แต่บทหลับก็หลับได้ทันที

นี่คนทำงานมากแต่ว่าไม่เป็นโรคประสาท ไม่มีโรคนอนไม่หลับ เพราะรู้จักจัดระบบงาน ระบบความคิด จัดชีวิตให้มันถูกต้อง แล้วก็นอนหลับสนับย

จอมพลยอร์ชของฝรั่งเศสวีกุนหนึ่ง เป็นแม่ทัพในสมัยทรงรามโลกครั้งที่ ๑ เวลาถึงสถานีแห่งหนึ่ง เขาส่งโทรเลขมา กวิ่ง



# กำใจให้ส่งบ จะพบความสุข

ไปให้ท่าน ท่านตื่นขึ้นมารับโทรศัพท์ เลข ไอ้เจ้านั้นลงมา โอ..ยังมีอีกฉบับหนึ่ง ขึ้นไป..ท่านหลับแล้ว แล้วปลุกให้ลูกขึ้นรับโทรศัพท์เลขอีกฉบับหนึ่ง ตื่นขึ้นก็กระปรี้กระเปร่า ไม่งัวเงีย..ไม่ซึม เพราะว่าตื่นจริงๆ พอกลับก็หลับจริงๆ เขารู้สึกว่าควบคุมจิตได้

จิตของมนุษย์นี่ฝึกได้ ไม่ใช่ฝึกไม่ได้ แต่ถ้าเรามิ่งฝึกมันก็ มีปัญหาแก่ตัวเราเอง ทำให้เกิดปัญหายุ่งยากขึ้นในชีวิตด้วยประการ ต่างๆ และก็สุขภาพกายไม่ดีเพราะจิตไม่ดี ถ้าว่าจิตดีสุขภาพกายก็ พลอยดีตามไปด้วย

ร่างกายนี้มันขึ้นอยู่กับจิต จิตเหมือนกับนาย กายเหมือน กับบ่าว จิตเหมือนคนเชิดหุ่น ร่างกายเหมือนหุ่น สุดแล้วแต่คนเชิด จะเชิดอย่างไร เต้นอย่างไรก็ได้ เราเคยดูหุ่นกระบวนการอกใหม่ หุ่นกระบวนการนั้นคนเชิดเอาเมือจับเข้า ยกแขนยกหัวยึกยักอะไรมาก็ได้ทั้งนั้น มันอยู่ที่คนเชิด ถ้าคนเชิดไม่กระดูกกระดิกหุ่นมันก็หยุดนิ่งไม่กระดูก กระดิกเหมือนกัน

ที่นี่ร่างกายเรานี้เป็นไปตามความคิดของเรา ใจคิดอะไรกาย ก็เป็นไปอย่างนั้น ถ้าใจสงบกายก็สงบ ถ้าใจฟุ้งซ่านร่างกายก็เป็น ไปตามอำนาจของใจ ใจจึงเป็นใหญ่เป็นหัวหน้าในความคิดนึกทุก สิ่งทุกอย่าง

คนที่เข้าต้องการความสุขก็ต้องฝึกจิตของตัว ทำจิตให้ส่งบ คิดอะไรนึกอะไรก็คิดนึกอย่างมีระเบียบ ไม่มีความฟุ้งซ่านในทาง จิตใจ สามารถร่างกายก็ดีขึ้น นอนหลับสบายขึ้น มีความสุข สุข เพราะได้พักผ่อนทางร่างกาย ถ้าไม่ได้พักผ่อนมันก็มีปัญหา

# ปัญญาบันทึกชุ..



เมื่อตักษีนี้มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งมาถึงบอกว่า ดิฉันถูกเข้าทำป่วยแข็งป่วยขา นอนไม่ค่อยหลับ บอกว่า..อย่าคิดว่าถูกเข้าทำ เมื่อทำของเหอเอง เหอใช้ว่างกาย มั่นคงจะผิดปกติ แล้วเลยถามว่าเหอเป็นอะไร ..เป็นนักร้อง.. อ้อ..นักร้อง ร้องกลางคืน ที่นี่นักร้องนี่มันยืนนิ่งกับเข้าได้เมื่อไร เอ่อ เอือ เอ่อเอือ...(แสดงท่าทางประกอบ) มือถือไม่โทรศัพท์โยกเยกอยู่ตลอดเวลา แล้วคืนหนึ่งกีชั่วโมง ร้องตั้งแต่หัวค่ำจนกระทั้งเที่ยงคืน บาร์บังแห่งเที่ยงคืนก็ยังไม่ปิด ก็โยกเยกๆ อยู่อย่างนั้น ขามันจะไม่ปวดได้อย่างไร ถามว่าปวดตรงไหน..ปวดขา.. ปวดขาเพราะโยกเยกๆ นี่เลยปวดขา แล้วบอกว่าเพิ่งเป็นอ้าว..ก่อนนี้มันแข็งแรงมันไม่เป็น เดียวเนี้ร่างกายมันอ่อนแอมันก็เป็น

แต่เหอไม่คิดอย่างนั้น ไปคิดว่ามีคนหนึ่งมาชอบ ชอบแล้วก็จะขอแต่งงาน บอกว่าแต่งไม่ได..ฉันไม่แต่ง ฉันเป็นเพื่อนของเหอได แต่ว่าจะไม่แต่งงาน เพราะว่าไม่ยอมแต่งงาน เพื่อนคนนั้นคงจะทำหนู ทำให้หนูปวดไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัว บอกว่า..ความคิดแบบนี้เหอต้องเลิกคิดได้แล้ว ไม่มีครการทำให้เหอเจ็บปวดอย่างนั้นไม่มีครการทำร้ายเหอ แต่ว่าเหอทำร้ายตัวเอง

เหอบอกว่า..แหม หนูนี่ก่อนนอนสวัสดิ์ อ้าว..ไปนั่งสวดมนต์ยาวๆ กลับมาจากร้องเพลงมานั่งสวัสดิ์ยาวอีก สวดชินบัญชร สวดอะไรก็ไม่รู้มันยาวเหลือเกิน จะได้พักผ่อนก็ไม่ได้พักผ่อน นั่งสวัสดิ์อยู่นั่นแหละ แลวยังสวัดให้ฟังอีก สวดต่อหน้าฝรั่ง ฝรั่งมานั่งอยู่คนหนึ่ง เราจะคุยกับฝรั่งก็ไม่ได้ แม่นั้นแกนั่งสวัสดิ์อยู่..รำคาญ เลยบอกว่า..หนูกลับไปพักผ่อนเสีย ร่างกายมันจะได้ปกติ พักผ่อน



## ทำใจให้สงบ จะพบความสุข ..

ไม่ต้องทำอะไร เนื่องกว่า..มันต้องหาเงิน แล้วก็ต้องเลี้ยงคุณแม่ด้วย ..หาเงินก็ต้องหยุดบ้าง เราทำงานได้ พักผ่อนได้ ป่วยได้ เขาให้พัก เรายังต้องพักซี่ เวลาไม่สบายก็ต้องพักผ่อนร่างกายเสียบ้าง.. นอกไปอย่างนั้น แล้วก็ท่าคงจะชอบดีมีเหล้า นักร้องมันก็อย่างนั้น แหลกเดี๋มเบียร์บ้างดีมีเหล้าบ้าง สูบบุหรี่บ้าง ริมฝีปากก็ดูมันคล้ำๆ แสดงว่าคงจะสูบบุหรี่อะไรอย่างนั้น แต่ว่าจะคุยนานก็ไม่ได้ ฟรังเขากันนั่งอยู่ด้วย จะต้องพูดอะไรกับฟรัง เลยกันกว่า..หนูไปพัก ไปนั่งพักให้สบาย.. นี่ยังนั่งอยู่หรือเปล่าก็ไม่รู้ ถ้าว่านั่งพักอยู่ก็จะได้ยินเสียงนี้ ให้ไปพักผ่อนหลับนอนเสียบ้าง

ร่างกายเรานี้ถ้าใช้มานักประท้วงเหมือนกัน ยืนมากไป มันก็ไม่ได้ นั่งมากไปก็ไม่ได้ นอนมากไปก็ไม่ได้ ทำอะไรเกินไปมัน ก็ไม่ได้ มันต้องฟังเสียงร่างกายบ้าง คือร่างกายมันก็ประท้วงอยู่ใน ตัวของมันเอง เวลาเราทำอะไรมาก ยืนมาก เมื่อยแข็งเมื่อยขา นั่น ก็ประท้วงแล้ว บอกพอแล้วนะเรื่องยืน นั่งเสียบ้าง ที่นี่นั่งนานมันก็ ปวดเอวปวดหลัง ก็ต้องเดินบ้าง เปลี่ยนอิริยาบถ ยืน-เดิน-นั่ง-นอน ให้มันสมดุลกัน ให้สม่ำเสมอ

ที่นี่ คนบางคนทำงานนั่งมาก แต่เลิกงานแล้วไม่ได้ออก กำลังกาย ไม่เล่นกีฬาบางประเภทที่จะออกกำลัง ไม่เล่นอะไร เดิน ก็ยังได้ เดินออกกำลังกาย อย่าเดินเล่น เดินเล่น เดินเรื่อยๆ ไม่ได้ เรื่องอะไร ต้องเดินจริงจังให้เหงื่อมันออก แล้วก็เวลาจะนอนร่างกาย มันก็เหนื่อย มันก็พักได้ นั่นเป็นเรื่องของร่างกาย รับประทานอาหาร พอกสมควรพอให้ร่างกายปกติ แล้วใจเรายังต้องปรับเหมือนกัน ปรับ



จิตใจ ต้องพากใจเสียบ้าง หัดทำsmithเสียบ้าง กำหนดลมหายใจเข้าออก นั่งพักผ่อนทางใจ เวลาอนอนนี่ก็ทำsmithเวลาอนอกได้ นอนหายใจเข้ากำหนดครั้ง หายใจออกกำหนดครั้ง ทำไปๆ ใจมันสงบ พ้อใจ สงบมันก็หลับของมันเอง

แต่ว่าคนอายุมากนี่ ให้ยอมทุกคนได้รู้ไว้ว่า เมื่อんกันทุกคน คนอายุมากมันนอนน้อย เด็กนอนมาก เด็กนอนมากเพื่อความเติบโต ความเติบโตมันเติบโตเมื่อ่อนอน เมื่อคนป่วยนี่ถ้าได้พัก ร่างกายมันฟื้น ถ้าไม่ได้พักร่างกายก็ไม่ฟื้น เพราะฉะนั้นหมอก็หาโอกาสให้พัก ถ้าพักไม่ได้ เขาก็ให้ยานิดหน่อย ให้ได้พักไป โรมัน หายเวลาพัก คนเรานี่ก็ต้องพักตามสมควร เพราะฉะนั้นจึงต้องปรับปรุงจิตใจ ให้มันได้พักบ้าง อย่าให้ทำงานหนักอยู่เรื่อยไป เวลาพัก ใจหายมันก็ได้พัก จิตใจสบาย แล้วก็นอนหลับ

แต่ว่าคนแก่นั้นธรรมชาติอย่างนั้น นอนน้อย มีคนแก่มาบ่นบ่อย โอย..ไม่ไหวเจ้าค่ะ ดิฉันนอนไม่หลับ ..ยอมอายุเท่าไหร.. เจ็ตสิบ อ้อ..เจ็ตสิบ มันเข้าขั้นสุนัขเฝ้าบ้าน คือว่า นิท่านเข้าเล่าไว้ว่าคนแก่นี้เป็นสุนัขเฝ้าบ้าน สุนัขเฝ้าบ้านมันค่อยเห่าคอยอะไร มันนอนไม่ค่อยหลับ ที่นี่คนแก่มันเป็นแบบนั้นแล้วคือนอนไม่ค่อยหลับ ลูกขึ้น ถ้าเป็นคนตามชนบทก็ลูกขึ้นตำแหน่ง ก็เก็บเก็จฯ ขโมยมาได้ยินเสียง คนตำแหน่งมาก อ้อ..บ้านนี้ยังไม่นอน เลยมันไม่เข้าบ้านนั้นไปบ้านอื่น แต่ขโมยเดียวโน้มันไม่กลัวคนตื่น ยิ่งตื่นยิ่งดี เพราะจะได้ให้เอาทรัพย์ให้ได้ง่ายๆ คนหลับนี่จะต้องไปบังคับให้ลูกขึ้น เดียวโน้นตื่น โอย..ดี เข้าไปเลย จี้เอ่าเลย ขโมยเดียวโน้นไม่เหมือนเมื่อก่อน



# กำใจให้สงบ จະพບຄວາມສຸ.....

๑๒

ขโมยเมื่อก่อนคนตื่นอยู่มันไม่เข้า เพราะจะนั่น คนแก่ลูกขึ้นต่ำมาก ก็อกๆๆ อ้อ..นี่ยังไม่หลับ แล้วคนแก่นอนหัวค่ำหลับหัวค่ำ พอดีก ไม่หลับ ตื่นขึ้นต่ำมากบ้าง ทำโน้น ก็อกแก็ก ๆ ก็เรียกว่าเฝ้าทรพย์ นั่นเอง คนอายุเกิน ๖๐ นี้มันพากเฝ้าทรพย์แล้ว พากที่นอนไม่หลับ อาทما ก็เหมือนกันแหละ ไม่ใช่นอนมากเวลานี้ นอนมันก็เต็มตื่นของ มัน พอดีมีตื่นแล้วก็ตื่น แต่ไม่ได้เป็นทุกข์ เพราะความตื่น ตื่นแล้ว ถ้ามีงานทำก็ทำ บางที่ตื่นตีสาม ตีสอง ตื่นขึ้นอ้าวมีงานทำก็ไปนั่ง ทำงานเสีย ถ้าไม่มีงานอะไรทำก็นอนทำจิตทำใจ เคลิมไปบ้างอะไร ไปบ้าง แต่ว่ามันไม่ผันอะไรเท่านั้นเอง

ถ้าเป็นชาวบ้านครึ่งหลับครึ่งตื่นแล้วผัน ชอบอะไรก็ผันเรื่อง นั้น พากเล่นหวยก็ผันแต่เรื่องหวยนี่แหละไม่มีเรื่องอะไร พากไป สนามม้า ก็ผันแต่เรื่องม้าตัวนั้นวิ่งขึ้นหน้าตัวนั้นมา ผันแต่เรื่องม้า คิด อะไรมากก็ผันอย่างนั้น ความผันนี้มันเอาเป็นสาระไม่ได้เพราะมัน เป็นเรื่องคิดโดยไม่มีการควบคุม จิตไม่มีการควบคุม มันก็เที่ยวฟุ่ง ไป นึกฟุ่งไป แล้วก็ความผันเกิดเวลาครึ่งหลับครึ่งตื่น ถ้าไม่หลับไม่ ตื่นตรงนั้นเข้าเรียกว่าครึ่งหลับครึ่งตื่น มันก็มีความผันในเรื่องอะไร ต่างๆ อย่าถือเอามาเป็นอารมณ์ อย่าไปแก้ผันกับใครๆ เพราะไม่ มีอะไร ผันแล้วบางที่เสียใจ เพราะผันได้เงินก็มี โ้ว.. รายได้เงินใหญ่ แต่พอตื่น เอี.. ไม่มีสักบาทหนึ่ง เสียดายเสียใจว่าไม่ได้เงินอย่างนี้ อย่าไปยืดถือมากไป ไม่ได้เรื่อง

เพราะจะนั่นคนอายุอยู่ในวัยชราที่ให้รู้ธรรมชาติของชีวิตว่า นอนน้อย ก็ เพราะว่าร่างกายมันไม่ต้องการพักผ่อนมาก เวลาตื่น



ก็อย่าไปเป็นทุกข์เรื่องความดีน หลับตา..กำหนดลมหายใจ ทำอา鼻  
ปานสติคือกำหนดลมเข้ากำหนดลมออกไป หรือการน..พุทธोรือได้  
ทำการรมฐานไป แล้วมันก็จะหลับนิดหลับหน่อยตื่นบ้างหลับบ้างไป  
ตามเรื่องเป็นนิสัยอย่างนั้น อย่าเป็นทุกข์เรื่องนอนไม่หลับ นอนไม่  
หลับแล้วคิดให้เป็นทุกข์ มันก็ยิ่งมากขึ้นไป ทำให้ประสาทเสื่อมเปล่าๆ  
 เพราะฉะนั้นให้นึกแต่เพียงว่า ฉันนี้อายุมากแล้ว อายุเกิน ๖๐ นี่เรียกว่าเป็นคนชราอยู่ในวัยนอนไม่หลับ เข้าเขตสุนัขเฝ้าบ้านแล้ว

เข้าเล่าเป็นนิทานໄວ้อ่ายังนั้นว่าสุนัขเฝ้าบ้านก็ต้องเฝ้าไปตาม  
เรื่อง ตื่นอยู่บ้างหลับบ้างทำหน้าที่ อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน แล้วไม่  
ต้องไปบ่นให้ครพังว่าวันนอนไม่หลับ เพราะมันปกติอย่างนั้น นี่เป็น  
เรื่องของคนแก่ แต่ถ้าเป็นเด็กพอนอนปุบปั๊บก็หลับปุ๊ยก่อน คนวัยหนุ่ม  
วัยสาวก็ยังหลับดี พอนอนแล้วก็หลับ หลับสบายมาก แต่พออายุย่าง  
เข้าวัยชรา ๕๐ ขึ้นไปก็เริ่มนอนไม่ค่อยหลับเป็นปกติอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นในกรุงเทพฯนี้มีแฟ้มวิทยุกลางดึก วันนั้นพบ  
กับคุณอบ วสุรัตน์ มาทำบุญ บอกว่า..ผมนี้เป็นลูกศิษย์ท่านยามดึก  
นะครับ..อะไรโiyมเป็นศิษย์ยามดึกอย่างไร..ผมมันนอนไม่หลับ เลย  
ลูกชิ้นฟังเทปทางวิทยุyanเกราะเอาไปเปิด..แลวยังบ่นว่าเปิดซ้ำนี่  
บอกว่า�นั่นมันนี้เกี่ยวจะมาเอาเทปใหม่ เลยมีเทปอะไรก็ฟังไปตามเรื่อง  
แล้วเทปมันก็เก่า บางทีเปิดแล้วมันไม่ค่อยชัด ท่านยังวิพากษ์วิจารณ์  
ว่าเป็นศิษย์ยามดึก

ศิษย์ยามดึกนี้เยอะนะ เดี๋วนี้มีเยอะ เวลาเขามาเอาเทป ถาม  
ว่าเปิดเวลาไหน ..ตีสาม.. เอ้า ใจจะฟัง ..มีเยอะหลวงพ่อ.. เลยได้



# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข

๐๔

รู้ความจริง แล้วก็มือubaสิการคนหนึ่งแก้เป็นคนมีสตักร่มื่อนกัน นบกกว่า..ดินนหมู่นน่อนไม่หลับ เลยตื้นขึ้นมาฟังเทปท่านกลาง ดึก..หลายคนแล้ว พวากตื้นฟังเทปกลางดึกนี่มือyuหลายคน วิทยุนำมา เปิดไว้ข้างๆ เสียงเพลงดังบ้าง ถึงเวลาธรรมะเขาก็เปิดธรรมะให้ฟัง ก็ได้ความรู้ได้ความเข้าใจ เรียกว่าศึกษาธรรมะยามดึก มันก็เป็น ประโยชน์อยู่เหมือนกัน เพราะนอนไม่หลับแล้วไม่รู้จะทำอะไร นอน ไม่หลับแล้วกระสับกระส่ายเป็นทุกข์เพิ่มภาระแก่จิตไม่เข้าเรื่อง เรา อย่าเป็นทุกข์อย่างนั้น เราต้องนึกว่าอย่างนี้คนอายุมากมันก็อย่างนี้ เมื่อนกันทุกคนแหล

ฉะนั้นบางคนนอนไม่หลับก็ต้องกินยา การกินยานั้นไม่ถูก ต้อง ฝืนธรรมชาติ เพราะธรรมชาติมันนอนน้อย..คนแก่ แล้วไป กินยาทำไม่บังคับมันทำไม่ หลีกเลี่ยงการใช้ยา พวากยประเกบนับ ประสาทนี่หลีกเลี่ยงไม่ควรใช้ เพราะใช้นานๆ เข้ามันก็ติดยา แล้ว ก็ต้องกินเรื่อยไป ไม่กินนอนไม่หลับ ก็ทำให้เป็นโรคติดยากันอีก ประเกบนึง เป็นการไม่ถูกต้อง หมอยทีดีเขาก็แนะนำเมื่อนกัน แนะนำว่าไม่ควรกินยา แต่หมอยากได้สตักรซึ่งซื้อมากยิ่งชอบใจ กินมากๆ ดี เพราะว่าได้ขยายยานั้นแหลเป็นหม้ออีกประเกบนึง

แต่หมอประเกทที่ไม่ต้องการปัจจัยจากคนบางคนเขากองอก ว่าไม่ต้อง...ไม่ต้องทานยา หัดทำจิตทำใจ อ่านหนังสือธรรมะบ้าง พังธรรมะเสียบ้าง พักผ่อนจิตใจเสียบ้าง มันก็ค่อยสบาย เข้าสอน ให้ทำอย่างนั้น ก็เป็นการช่วยคนที่เป็นโรคนอนไม่หลับอย่างนั้นด้วย การทำใจให้สงบ คือพักผ่อนทางใจ สภาพจิตใจเราก็จะดีขึ้น

## ปัญญานันทกิกขุ...



นี่คุณมาวัดส่วนมากก็เป็นคนอยู่ในวัยชรา คนที่อยู่ในวัยไม่ชรา ก็มีเหมือนกัน ก็ได้ศึกษาไว้ เอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน แต่เราผู้อยู่ในวัยชราคนี้นำมาใช้ ก็จะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้น ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น นี่เป็นเรื่องประการหนึ่ง เรียกว่าทำใจให้สงบ

ที่นี่อีกเรื่องหนึ่ง คือต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา มีอะไรเกิดขึ้นก็ต้องใช้ปัญญาเป็นหลัก พิจารณาว่าสิ่งนั้นคืออะไร มันเกิดขึ้น ด้วยอย่างย่างไร แล้วธรรมชาติ อันแท้จริงของสิ่งนั้นมันเป็นอย่างไร มีอะไรในโลกนี้ที่คงทนถาวรอยู่บ้าง เราลองดึงปัญหาตามว่า มีอะไรในโลกนี้ที่คงสภาพถาวร แม้ ชั่วขณะจะเดียวันนี้ก็ไม่มี ขณะล้มหายใจเข้าหายใจออกนี้มันก็ไม่มี เพราะสิ่งทั้งหลายในโลกมันอยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลง มันเปลี่ยน อยู่ตลอดเวลา ที่พระพุทธเจ้าบอกว่า “อนิจจัง” นั่น คือความไม่เที่ยง

ความไม่เที่ยง หมายความว่า มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา หมุน อยู่ตลอดเวลา เมื่อโลกที่เรารอยู่อาศัยนี้ ถ้าเรานึกว่ามันอยู่นิ่งๆ เพราะว่ามันใหญ่เหลือเกิน นี่เรานึกว่ามันอยู่นิ่ง ความจริงไม่ได้นิ่ง โลกมันหมุนอยู่ตลอดเวลา มันหมุนตะวันขึ้น โลกมันหมุนไปตรงนั้น เห็นตะวันขึ้นมา แล้วก็หมุนไปๆ ตะวันก็ค่อยๆ สูงขึ้น จนถึงเวลา เที่ยงแล้วก็ป่ายค่ำไป นั่นเป็นเรื่องของอาการหมุนของโลก

โลกหมุนจึงเกิดกลางวัน เกิดกลางคืน กลางวันก็เป็นส่วน ส่วน กลางคืนก็เป็นส่วนมืด ส่วนไหนอยู่ในที่มีลมันก็เป็นกลางคืน ส่วนไหนสว่างก็เป็นกลางวัน เวลาใด นานั้นอยู่ที่นี่กลางวัน มีแสงแดดร้อนสมควร แต่ที่อเมริกาเวลานี้ไม่ใช่กลางวัน มันกลับเป็นกลางคืน



# กำใจให้ส่งบ จะพบรความสุข

๑๖

คนอเมริกันกำลังนอนเวลา\_n เรา\_n กำลังตื่นอยู่\_ ทำอะไรอยู่\_ กลางวัน  
แต่ส่วนของอเมริกาที่ตรงกันข้ามกับประเทศไทย เวลาตรงกันข้าม ๑๒  
ชั่วโมง ต่างกัน ๑๒ ชั่วโมง เข้าจึงทำอะไรกลางคืนกำลังนอนหลับ  
เวลา\_n แต่ว่าบางส่วนมันต่างเวลา กันเล็กน้อยกีไปตามเรื่องเวลา  
แล้วมันก็หมุนไปเปลี่ยนไปตามเรื่อง โลกมันก็หมุนอยู่ตลอดเวลา  
เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ต้นหมายรากไม้ที่เราเห็นมันก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา  
แต่ว่ามันไม่ถึงที่สุด คือไม่แตกดับ กี เพราะว่ามีสิ่งชดเชย เพราาราก  
มันดูดอาหารไปเลี้ยงลำต้น ใบกีช่วยปรุงอาหาร เปลือกกีช่วยทำงาน  
ทำทุกอย่าง มันทำงานอยู่ ต้นไม้มีเหล่านั้นจึงดูเขียวชอุ่น เรา\_n กว่า  
มันเป็นต้นไม้แบบเดียว ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น หรือเราเห็นว่าบาง  
ฤดูใบร่วง บางฤดูก็ไม่ร่วง มันก็เปลี่ยนแปลงไปตามกฎเกณฑ์ของ  
ธรรมชาติ

ร่างกายของเรานี้ก็ไม่คงที่ มันเปลี่ยนแปลง เราเห็นคนบาง  
คน มาถึงกี โอ..ไม่เห็นท่านมาหลายปีแล้ว ยังไม่แก่เลย อย่างนี้พูด  
ตามสายตา สายตาเรานี่มันรายงานไม่ค่อยถูกเท่าไหร่หรอก กี เพราะ  
สายตามันมองเห็นตามที่เป็นอยู่ แต่ไม่ใช่เป็นจริง ความจริงมัน  
เปลี่ยนอยู่ แต่ว่ามันเปลี่ยนช้านอย เราเห็นว่าคนนั้นไม่แก่อย่าง  
นั้น ความจริงก็แก่ เพราะความแก่ มันขึ้นกับอายุ ถ้าอายุมากก็เรียก  
ว่าแก่ อายุ ๗๙ กีแก่ ๗๙ อายุ ๘๐ กีแก่ ๘๐ อายุ ๑๐ ขวบ กีแก่  
๑๐ ขวบ มันแก่แล้ว แก่ขึ้นมาๆ โดยลำดับ เมื่อนักบุญขึ้นสะพาน  
ค่อยขึ้นสูงไปๆ จนถึงกลางสะพาน พอดีกับกลางสะพานแล้วต้องลง



จะไปยืนอยู่ต่างนั้นไม่ได้ ไม่มีโอกาสที่จะยืนอยู่ต่างนั้น ต้องลงไปข้างโน้นหรือกลับลงมาข้างนี้

ชีวิตเราเก็บเป็นอย่างนั้น มีความเปลี่ยนแปลง อะไร ในชีวิตของเรานั้นที่จะคงที่เหมือนเดิมไม่ได้ ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ร่างกายเรานี้ก็เปลี่ยนแปลงอยู่ทุก烙หายใจเข้าออก

นักบวชคนหนึ่งได้พูดกับลูกศิษย์ขึ้นมา บอกว่า

“คิดดูให้ดีๆ ร่างกายเรานี้เปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกต่างทุก烙หายใจเข้าออก ถ้าไม่ใช่ให้เป็นประโยชน์ มันจะมีค่าที่ตรงไหน”

ท่านพูดกับศิษย์ขึ้นมาอย่างนั้น ศิษย์ขึ้นมาคิดได้ เลยเลิกเมากล้วกไปบวชในพระศาสนาทำชีวิตให้ดีงามต่อไป เพราะคิดขึ้นมา ปัญญามันเกิดขึ้น เพราะความรู้สึกว่า อ้อ..มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเมื่อมันเปลี่ยนแปลงเราจะไปจับเอาตอนใดตอนหนึ่งว่าเป็นตัวเราแท้จริงก็ไม่ได้ มันเป็นแต่สิ่งหนึ่ง เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไปเท่านั้น มันช้ำขณะเดียว

ช้ำขณะเดียว ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจว่า อะไร นั้น มันช้ำขณะเดียวเท่านั้นเรียกว่า “ขณิก” พระพุทธศาสนา เป็นขณิกว่า แปลว่า ช้ำขณะหนึ่งๆ ถ้าพูดสมัยใหม่ก็ว่ามิติหนึ่งๆ อะไรมีได้ คือช้ำขณะเดียว เกิดปั๊บ เกิดดับๆๆๆ ถ้ายินดีตลอดเวลา แล้วเราจะไปจับเอาตอนใดตอนหนึ่งว่าเป็นตัวฉันก็ไม่ได้ เป็นของฉันก็ไม่ได้ มันไม่รับรองกับเรา มันต้องผ่านไปๆ เมื่อรถไฟวิ่งผ่านสถานีนี้ แล้วก็ผ่านสถานีโน้น ผ่านไป ผ่านไปเรื่อยจนไปถึงสถานีปลายทาง



# กำใจให้สงบ จະพบความสุข

๑๙

ชีวิตเราก่อผ่านมาโดยลำดับ ตั้งแต่เป็นเด็กน้อยๆ แล้วก็ เดิมโตเป็นลำดับมาจนกระทั้งบัดนี้ อายุมากน้อย ๖๐ กะซึ่งจาก งานจากการ เราก็เป็นคนแก่คุณชราชีวิตตกต่ำลงไปตามสภาพของ สังขาร แต่ถ้าเราจะไปนึกว่าควรจะเป็นอย่างนั้น ควรจะเป็นอย่างนี้ มันก็ไม่ได้ มันไม่เป็นไปตามที่เราไว้ ไม่เป็นตามที่เราสั่ง ไม่ได้เป็น ตามที่เราต้องการ แต่มันเป็นเรื่องของธรรมชาติที่จะเป็นไปอย่างนั้น อัน นี้เป็นหลักสำหรับจะพิจารณาในปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

เราก็ต้องเอามาพิจารณาว่ามันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันทุกข์ หรือว่ามันสุข มันมีเนื้อแท้หรือไม่มีเนื้อแท้ ให้คิดในรูปอย่างนั้น ถ้าคิดในรูปอย่างนั้นบางทีก็พอปล่อยวาง ในเรื่องอะไรต่างๆ เช่น เราเมียทรัพย์สมบัติ มีครอบครัว มีลูกมีเต้า แต่ว่าลูกก็ไม่เหมือนดังที่ เรายังต้องการ สภาพร่างกายมันผิดปกติก็มี ปัญญาอ่อนก็มี ปัญญามาก ก็มี เรียนเก่งก็มี เรียนไม่เก่งก็มี ทำงานดีก็มี ทำไม่ดีก็มี ถ้าเราไป เป็นทุกข์กับเรื่องอย่างนั้น ไปเป็นทุกข์กับคนที่ไม่ดี เช่นว่าลูกเรียน ไม่ดี เราเป็นทุกข์ ช่วยอะไรได้ เราเป็นทุกข์นี่มันช่วยอะไรได้ ช่วย เด็กคนนั้นได้อย่างไร ช่วยให้ดีขึ้นก็ไม่ได้ ถ้าว่าจะช่วยก็คือว่าพยายาม ที่จะแนะนำเข้า แต่ถ้าเข้าทำได้ เพราะความสามารถมี ก็ได้ แต่ถ้า เข้าไม่สามารถจะทำได้ แล้วจะทำอย่างไร มันก็ทำไปไม่ได้

เหมือนคนๆ หนึ่ง เป็นชาวบ้าน ไปหาท่านพุทธทาส ไปถาม หลายเรื่อง และมาเรื่องหนึ่ง ถามว่า..ผมเป็นทุกข์นี่จะทำอย่างไร.. ท่านยืนมิ้นๆ และบอกว่าคิดดูว่าเป็นทุกข์นี่มันได้ประโยชน์อะไรบ้าง ท่านสอนให้คิดว่าที่เป็นทุกข์นี่ได้ประโยชน์อะไรบ้าง ได้อะไรจากความ



ทุกข์บ้าง ท่านไม่ตอบว่าควรทำอย่างไร แต่ถ้ามัวคิดดูว่าเป็นทุกข์นี่มันได้ประโยชน์อะไรบ้าง เข้าบรถกลับบ้าน บ้านเขายังโน้นอยู่ที่พังงาท้ายเมือง อำเภอท้ายเมือง นั่งรถกลับบ้าน นั่งคิดไปๆ เออ..จริง จริงเหมือนเจ้าคุณว่า เพราะมันไม่ได้อะไร เวลาเราเป็นทุกข์นี่เราไม่ได้อะไร แต่เราสูญเสียอะไรๆ ไปหลายอย่าง เพราะความทุกข์ แล้วความทุกข์นั้นไม่ได้ช่วยอะไรให้ดีขึ้น ไม่ได้ทำตัวเราให้ดีขึ้น แล้วไม่ได้ทำคนที่เราเป็นทุกข์ให้ดีขึ้น หรือไม่ได้ทำเหตุการณ์อะไรรอบตัวเราให้ดีขึ้น

จริงหรือไม่ ญาติโยมลองคิดดูว่า เวลาเราเป็นทุกข์ มันช่วยอะไร อะไรมันเดี๋ยวนี้บ้าง เช่น ลูกเราไม่เรียนร้อย เราจะเป็นทุกข์ เพราะความไม่เรียนร้อยของลูก แล้วอะไรมันเดี๋ยวนี้ ลูกมันจะดีขึ้น เพราะความทุกข์ของเราหรือไม่ ทรัพย์สมบัติสูญหายไป เพราะขโมยเอาไปแล้วเราก็มานั่งกลุ้มใจกับทรัพย์ที่หายไปนั้น แล้วอะไรมันจะเกิดขึ้นกับเรานะ เราได้อะไรบ้างจากความทุกข์นั้น มันไม่ได้อะไร ทรัพย์ที่หายไปมันก็ไม่คืนมา แต่ว่าจิตใจเราก็เสื่อมโกร姆ไปสุขภาพกายก็เสื่อม สุขภาพจิตก็เสื่อมไป มันได้อะไรบ้าง มันไม่ได้อะไร ของหายไปแล้ว ตายไปแล้ว แตกไปแล้ว แล้วเราไปเป็นทุกข์นี่มันได้อะไรคิดอย่างนั้น พอดีด้อยอย่างนั้น ก็นึก..เอ้อ..มันไม่ได้เรื่องอะไร

แล้วขณะที่เราเป็นทุกข์เราฉลาดหรือว่าเราโง่ ถ้ามันตัวเรา่ว่าเราโง่หรือว่าเราฉลาดที่มานั่งเป็นทุกข์นี่ ถ้าพูดในแง่ธรรมะก็เรียกว่าเรามันโง่ ไปนั่งทุกข์นี่มันโง่ นั่งกลุ้มใจ..โง่ นั่งร้องไห้ เพราะเรื่องปัญหาอะไร..โง่ เมื่อนเด็กสาวเสียใจแพนจากไป แพนไม่เอาด้วย



# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข .....

เป็นทุกข์ ไอัหันตุ่มก็ทุกข์ เมื่อนอกกัน เพราะว่า แพนไม่ชอบใจ ไปมีคืนอื่น โอ้ย.. กลุ่มใจ จะกินไม่ได้ จะนอนไม่หลับ หน้าตาบวม เชียร.. เป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์ ทำไม เข้าไปแล้วเราจะไปทุกข์ กับเขาราทำไม่ ถึงเรานั่ง เป็นทุกข์ เขายังไม่เห็นใจเรา ถ้าเขามาเห็นเขาก็จะดี เราด้วยซ้ำ ไอัจจ.. เป็นทุกข์ ไม่เข้าเรื่อง เขารู้จะว่า เราก็ได้ว่า เราเป็นทุกข์ ไม่เข้าเรื่อง ผู้หญิงไม่ใช่มีคืนเดียวในโลก ไปนั่งกลุ่มใจ ทำไม มันไม่ได้เรื่อง

คราวก่อนนี้ ก็เอามาคนหนึ่ง มาให้อบรม พยุงปีกมา โอ้ย.. เป็นทุกข์ พยุงปีกมา เลยถามว่า เป็นอะไร บอกโอ้ย.. เขายังมีความทุกข์มาก พยุงไปได้ถูกกฎ เลยบอกออกไปๆ ปล่อยไว้ตรงนี้ ฉันจะคุยกับเขาร่อง เข้าไปนั่งใกล้ๆ เขายังลูบหลังลูบอะไรไปอย่างนั้นให้เขารวยใจหน่อย ถามเป็นไปๆ เงียบ.. ไม่พูด ถามไม่พูดแล้วมันจะรู้เรื่อง กันได้อย่างไร คนไข้มหาหมอมิ่งบอกอาการแล้วหมอมะรักษาอย่างไร เป็นไปบอกมั่งซิ .. เป็นทุกข์.. เออ.. ไม่ต้องบอกก็ได้ ฉันเห็นอยู่แล้วว่า เขายังมันเป็นทุกข์ ไม่ต้องบอกหรอก แต่ฉันอยากรู้ว่า เขายังเป็นทุกข์เรื่องอะไร .. ทุกข์เรื่องแพน.. เอ้า.. แพนอะไร แพนที่แต่งงานแล้วหรือแพนที่ยังไม่แต่งงาน .. ยังไม่แต่งงาน.. ยังไม่แต่งแล้วเป็นยังไง .. เข้าไปมีคืนอื่นเสียแล้ว.. บอกว่า ไอ้ เขายังมันโง่กว่า หมายชี้เรือนว่าเข้าไปนั่น เพราะว่า ไม่ว่าอย่างนั้นมันก็ไม่ฟื้น ต้องใช้จิตวิทยาน้อย ว่าให้เจ็บหน่อยว่า เขายังมันโง่กว่า หมายชี้เรือน

เขาลีมตา มันเจ็บเมื่อนอกกัน มันเจ็บ.. มันลีมทุกข์ไว้ตรงนั้น มองหน้า .. เออ.. ว่า ผิดยิ่งกว่า หมายชี้เรือน ผิดเป็นนายร้อยโท จปร. หัวว่า ผิดเป็นหมายชี้เรือน.. ให้มันงหน่อย แล้วค่อยบอกอธิบายว่า



ในวัดนี้มีสุนัขหลายตัว แล้วก็ไม่ค่อยดีทั้งนั้น ชื่อเรื่องอะยะมะอะยะ ตัวเมียมีน้อย ตัวผู้มีอะยะ แล้วมันก็ไปผสมกัน ตัวผู้ได้ตัวเมียก็ไปผสม ໄอัตัวอื่นก็เท่าบือกๆ ไปตามเรื่อง แต่ไม่เห็นหมายตัวใดมันนั่งกลุ่มใจเป็นทุกข์เลย

ไม่มีหมายตัวใดจะเอาหัวชนกำแพงใบสถาให้คอหักตาย เพราะว่าอีด่างมันไม่รักกู

หรือไม่มีหมายตัวใดที่จะไปยืนหน้าวัด เอ้า..อยู่ไปทำไม่อีด่างไม่รักกู ให้สิบล้อชนเสียเลย..ไม่มี ที่มันชนๆ บังเพระว่ามันวิง..เหลอเท่านั้นเอง ໄอัที่ตั้งใจจะให้ชนมันไม่มี ไม่มีสักตัวเลย

แล้วเรานี่มาคิดถึงแฟนที่เข้าไปรักคนอื่น มันไม่โง่กว่าหมายเรื่อง จะว่าอย่างไร

แล้วก็เทคโนโลยีให้พังต่อไปสมควรแก่เวลา เอ้า..กลับบ้าน รุ่งขึ้นมาอีก เอ้า..มาทำไม.. พมจะบวชสักหน่อย.. ยังไม่ได้บวช เLEYบวชเดือนหนึ่ง พอเสร็จแล้วก็ถามว่า..เป็นไง ยังคิดถึงแม่โน้มยงนั่นอยู่หรือเปล่า ถามกระเซ้าเขานอย อ้าย..หลวงพ่อ พมหายโง่แล้ว สมัยแล้ว เดี่ยวนี้เรียบร้อย หายโง่แล้ว

นั้นแหละ ชีวิตเราเป็นทุกข์ก็เดเมื่อกัน คือได้บทเรียน ถ้าไม่ทุกข์มันก็ไม่ได้บทเรียน พระพุทธเจ้าถ้าไม่มองเห็นความทุกข์ของสัตว์โลกจะไปหาทางพ้นทุกข์ได้อย่างไร เพราะพระองค์มองเห็นว่าโลกมันมีความทุกข์ สัตว์โลกอยู่ในกองทุกข์ เวียนว่ายอยู่ในทะเลแห่งความทุกข์ เลยคิดว่าต้องหายแก้ทุกข์ เลยออกบวชเพื่อศึกษาค้นคว้า จะค้นอยู่ใน wangไม่ได้หรือ ค้นอยู่ใน wangไม่ได้หรอก มันไม่มีเวลา



# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข

๒๒

จิตใจก็วุ่นวาย ต้องไปอยู่ที่เงียบๆ เพื่อให้ใจสงบแล้วจะได้คิดได้ค้น ในปัญหาต่างๆ คิดไปค้นไปจนได้พบความจริงเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อได้พบความจริงแล้วก็นำความจริงนั้นไปประกาศให้ชาวโลกได้เกิดปัญญาเกิดความรู้ความเข้าใจต่อไป

ผู้ที่ได้อ่านลักษณะของพระพุทธเจ้ามาใช้เป็นเครื่องมือดับทุกข์ มันก็ดับทุกข์ได้ ใจสบาย มีเยอะ.. คนที่พ้นจากความทุกข์ เพราะเข้าใจธรรมะ.. มีเยอะ พ้นจากความทุกข์พ้นจากปัญหาต่างๆ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นก็ปลงได้ วางได้ว่า เอ้อ.. มันเรื่องธรรมชาติ เรื่องธรรมชาติคือเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา มันเป็นอย่างนั้น ไม่มีอะไรที่เราจะหน่วงเหนี่ยวไว้ได้ บังคับไว้ได้

เช่น เราเมื่อนุตรพิกળพิการ มันก็เป็นไปตามธรรมชาติ เราห้ามมันได้เมื่อไหร่ แล้วเราจะไปเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ว่าเด็กจะดีขึ้น ลูกสอบตก โอ้ย.. แม่เป็นทุกข์.. กลุ่มใจ กลุ่มใจมันได้อะไรขึ้นมา แล้วจะฟื้นใหม่ ลูกมันจะได้ใหม่ล่ะปืนนั้มันไม่ได้ ต้องเรียนใหม่ อบรมกันใหม่ คอยควบคุมกันใหม่ ให้ตั้งใจเรียนตั้งใจศึกษา เขาเก็บก้าวหน้าของเขากลับไป เรามีปัญญาที่จะคิดค้นว่าจะแก้อย่างไร ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้จะทำอย่างไรนั้มันดีกว่า แต่�านั้งเป็นทุกข์นั้นมันมีดีนะ

เวลาเป็นทุกข์นี้มันมีดีแปดด้าน เขากลับพูดว่า “มีดีแปดด้าน” มองไม่เห็นทางออกแล้ว อ้าว.. ทำไมไม่แหกม่านออกไปบ้าง แหกม่านออกไปมองแสงสว่างมันมี ความสุขมันก็อยู่ในความทุกข์นั้นแหละ ความพันทุกข์มันก็อยู่ในตัวความทุกข์นั้นแหละ แต่ว่าเราไม่มองไม่ค้น กลับไปเห็นแต่เรื่องทุกข์ทั้งนั้น เห็นด้วยความไม่มีปัญญา



ถ้าเห็นด้วยปัญญามันก็เห็นความจริง ที่นี่เราไม่มองให้เห็นความจริง เพราะมองแต่แบ่งทุกชีวิตรึเปล่า

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ความทุกข์มี เหตุให้เกิดทุกข์มัน ก็มี ทุกข์เป็นเรื่องดับได้ ทางให้ดับทุกข์ได้มันก็มี มีตั้ง ๔ ประคุ แต่เรามองเดียวๆ มองแต่ความทุกข์ แต่ไม่คิดว่ามันทุกข์ เพราะอะไร ปัญญามันอยู่ที่ไหน แล้วเราจะดับปัญหาอย่างไร จะแก้ความทุกข์ ได้อย่างไร ไม่แทงตลอด รู้ไม่ตลอด รู้แต่แบ่งเดียว เลยก็มองอยู่แต่เรื่องนั้น ไม่มองถึงเหตุของปัญหา ตัวเรื่องมันอยู่ที่อะไร

ปัญญามันอยู่ที่อะไร ปัญหาของความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง นั้นมันอยู่ที่เราเข้าใจผิดนั่นเอง เข้าใจผิดในเรื่องความทุกข์ ไม่เข้าใจตรงตามปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่เข้าใจปัญหา แล้วก็ไปแก้โดยวิถีทางที่ไม่ถูกต้อง แก้ไม่ถูกแล้วทุกข์มันจะดับได้อย่างไร มันดับไม่ได้ นี่เราจะต้องรู้ว่าทุกข์มี แล้วมีทุกข์ ทุกข์มี เพราะอะไร มันต้องมีเหตุ เหตุมันเกิดที่อะไร เราถ้าคิดง่ายๆ ว่า เหตุมันเพราะสิ่งนั้น ไอ้สิ่งนั้น มันเป็นอยู่อย่างนั้น เช่น ฝนตก เราเป็นทุกข์ แล้วเราเป็นทุกข์ฝน จะหายไม่ ฝนมันก็ต้องตกต่อไป ลมพายุใหญ่มันก็ต้องพัดต่อไป แต่เรานั่งกลุ้มใจเรื่องฝนตก เรื่องลมพายุใหญ่ เป็นทุกข์ซ้อนทุกข์ลงไป ฝนมันตกอยู่แล้วเราไปเป็นทุกข์ซ้อนลงไปอีก นี่ไม่ถูกต้อง

แต่ถ้าเราเปลี่ยนความคิดว่า เอ..ทำไม่ฝนตก เอ้า..ก็ธรรมชาติ มันอย่างนั้น ดวงอาทิตย์มันส่องแสงลงมาเกิดความร้อน ความร้อน ทำให้น้ำเป็นไอ ไอแล้วมันโลยกับ หมู่เมฆก็จับกันเป็นก้อน เมื่อเป็นก้อนหนักเข้า มันก็ลงมาไกล้แผ่นดิน มันก็ตกเป็นฝนลงมา ลมมัน



# ทำใจให้ส่งบ จะพบความสุข

๒๔

พัฒนามันก็ตกเป็นธรรมดา ถ้าลมแรงฝนมันก็มาก ลมไม่แรงฝนมันก็น้อย นี่มันเป็นวัฏจักร เป็นสังสาระของธรรมชาติ ที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น แล้วเราจะเป็นทุกข์ทำไม

เป็นทุกข์..เราจะห้ามลมได้หรือ จะห้ามฝนได้หรือ จะห้ามอะไร ไม่ให้เกิดได้ใหม่..ไม่ได เมื่อห้ามไม่ได แล้วจะไปนั่งกลุ้มใจ ทำไม ต้องพอใจในสิ่งที่กำลังเกิดอยู่ เพราะธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น ต้องมาห้ามจิตใจของเรารอย่าคิดให้มันผิด อย่าคิดออกไปนอกลุ้นออกทาง แต่คิดให้ถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริงว่าต้องยอมรับ พูดง่ายๆ ว่ายอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับว่ามันเป็นอย่างนี้ เพราะมันมีเหตุมีผลที่จะให้เป็นอย่างนี้ ยอมรับ เมื่อยอมรับมันก็ไม่มีปัญหา อะไร ค่อยแก้ไขต่อไป เราเมื่อมองมีปัญญาค่อยคิดค่อยปรับปรุงต่อไป แก้ไขปัญหาต่อไป แต่ยอมรับว่าต้องพยายามกับสิ่งนี้

การพยายามอะไรนั้นต้องพยายามกับมันด้วยปัญญา อย่าไปพยายามกับสิ่งนั้นด้วยอวิชชาคือความไม่รู้ไม่เข้าใจ เราต้องเข้าไปหาด้วยปัญญา อสรพิชนี่มันต้องจับด้วยปัญญา ถ้าไม่มีปัญญามันก็ถูกเอากำเนิดนั่นเอง เมื่อคืนดูภาพยนตร์โทรทัศน์เรื่องที่อียิปต์ มีคนอยู่กลุ่มหนึ่งพากจับงูขาย งูมีพิษทั้งนั้นจับขาย จับแมงป่อง..แมงป่องทางมันซึ่เด ไอ้ที่หางน้ำพิษมันอยู่ตรงนั้น แต่เขาจับแมงป่องจับงูไม่ให้กัด ล้วงเข้าไปในรูงด้วย งูก็ไม่กัด..จับได คนที่ไม่รู้ก็นึกว่านี่มีคากาดมีอะไร..ไม่ใช่ มันมีเทคนิคในการจับที่จะไม่ให้ถูกกัด แล้วดึงออกมายังสูงส่งไปขายประทัยโกรประเตศใหญ่ ได้เงินมาใช้มากินกันอยู่ นี่เขารู้กว่า จับด้วยปัญญา งูมันก็ไม่ทำร้าย

# ปัญญานันทกิกขุ



ที่นี่ เราไม่ได้จับอะไรด้วยปัญญา ความทุกข์เปรียบเหมือนงูที่เหี่ยวเลือยเพ่นพ่านอยู่แล้ว เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นด้วยความเขลา ไม่เข้าใจตามสภาพที่เป็นจริง เห็นงูเป็นเชือกได้ เห็นเชือกเป็นงูได้ นี่เรียกว่าเห็นผิดแล้ว ไม่ถูกต้อง เช่นเราเห็นเชือกเป็นงูไปจับเข้าไม่ถูกทาง งูก็แวงกัดได้ เห็นงูเป็นเชือกไม่ได้ มันต้องเห็นว่างูก็คืองู เชือกคือเชือก อะไรๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น เราต้องรู้ตามที่มันเป็นจริง ว่าความจริงมันเป็นอย่างไร แล้วเราจะต้องต่อสู้กับสิ่งนั้นด้วยปัญญา คิดหาเหตุผล ในคำสอนทางศาสนาท่านสอนอย่างนั้น

วิธีแก้ทุกข์ของพระพุทธเจ้า คือผจญกับสิ่งนั้นด้วยปัญญา ไม่ใช่นี่นะ พระพุทธเจ้าไม่สอนให้เราหนีปัญหา..หนีไม่ได้ พระพุทธเจ้าไม่ชอบการหนี แต่ชอบการต่อสู้กับสิ่งนั้นด้วยปัญญา เช่น เมื่อพระองค์เสด็จไปเมืองโภสัมพี แล้วก็มีพระนางมาคันที่yanนี่แก่กราดพระพุทธเจ้า..กราดมานานแล้ว เพราะว่าพ่อแม่ทำไม่ถูก เพราะมีลูกสาวสวย ครามาขอไม่ให้ บอกว่าต้องหาผู้ชายที่มีรูปร่างฐานะสมควรจึงจะให้ ก็เลยกล้ายเป็นสาวมีอายุมาก..สาวเทือ ไม่ได้แต่งงาน

วันหนึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จมาที่นั่น คือรู้ว่าพ่อ กับแม่นี่มีอุปนิสัยพอที่จะสอนได้ก็เลยมา พ่อไปพบก่อนก็เลยว่าบุรุษผู้นี้มีรูปร่างดีมาก เหมาะแก่ลูกสาวเรา เลยบอกว่า..อย่าไปไหนๆ ออยู่ตรงนี้นะ อย่าไปไหน เดียวจะไปเอาลูกสาวมาให้.. ไม่รู้ว่าเป็นพระพุทธเจ้า เดียวจะเอามาให้ ไปถึงบอกเมีย..นี่ยายพบทัวรับลูกเขยแล้ว รูปร่างหน้าตาเข้าที..พบทัว รีบแต่งตัวลูกสาว แต่งตัวลูกสาวสวยพรึ่ง



# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข

๒๖

พากไปหาพระพุทธเจ้า แต่เวลาพระพุทธเจ้าท่านไม่ยืนอยู่ตรงนั้น ท่านหลบไปเสีย หลบไปหน่อยไม่ให้เห็น แต่เหยียบรอยเท้าไว้ พอเหยียบรอยเท้าไว้แม่บ้านมาถึงเห็น ก็ต่อว่าสาวว่า โอ..แก่นี่ไม่เอาไหน รอยเท้าแบบนี้ไม่ใช่รอยเท้าของคนมีกิเลส รอยเท้าคนหมดกิเลสแล้วจะเอาลูกสาวให้เข้าได้อย่างไร ตาผัวบอก..แกละก็คืออะไรเมื่อนักบดูจาระเข้าในโถงนั้นแหล่ เห็นทั้งตัวแหล่ เดียวฉันจะเที่ยวหาก่อน..ไปหาเจอเข้ากี โอ..มา มนีลูกสาวฉันจะยกให้

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า..ลูกสาวของท่าน อย่าว่าแต่จับด้วยมือเลย แม้แต่ด้วยเท้าก็ไม่เหมาะสม.. ว่าอย่างนั้น แม่คนนั้นก็กราชีว่า โอ..สมณะองค์นี้ ภูจะจำไว้ ได้โอกาสต้องเล่นงาน..แก้แค้น แต่ว่าพระองค์ตรัสคำธรรมะให้ฟ่ายังแม่สองคนฟัง ได้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสังฆ เป็นที่พึง ได้แนวทางที่ถูกต้อง แต่ลูกสาวไม่เข้าใจ เพราะลูกสาวนั้นติดรูปมาก มาในรูปว่าสวย พังธรรมไม่รู้เรื่องเลยไม่ได้อะไรก็ไม่รู้เรื่อง พระพุทธเจ้าเทศน์อะไรก็ไม่รู้เรื่อง เพราะมาในรูปเกินไป เลยไม่ได้อะไร มีแต่ความพยายามทว่าต้องเล่นงาน

ที่นี่ พระพุทธเจ้าเสด็จมาเมืองโกสัมพี แม่หญิงคนนั้นได้ไปเป็นพระเมศีร่องของพระเจ้าอุเทนในเมืองนั้น พระเจ้าอุเทนมีเมศีอยู่ก่อนองค์หนึ่งชื่อสามาวดี พระนางมาคันทิยารู้ว่าพระนางสามาวดีเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ยังทำอาจารย์ไม่ได้ก็ทำลูกศิษย์ก่อน สิร้ายอย่างนั้นอย่างนี้ด้วยประการต่างๆ แต่พอรู้ว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมา ก็จ้างคนให้ไปดักด้วย ให้ไปดักสามแยก ไปดักสี่แยก ไม่ว่าไปไหนมีคนด่าเรื่อย พระอานนท์บอก..ไม่ไหวเมื่อนี้คืนนี้ด่ามาก

# ปัญญาบันทึกชุ..



เหลือเกิน ไปเมืองอื่นเดิมพระเจ้าข้า.. เอ้า.. อ่านที่ไปเมืองอื่นถ้า คนด่าอีก มิต้องหนีกันทั่วหมู่ทวีปรี.. ไม่ได้ ตลาดจะหนีอย่างนั้น ไม่ได้ ตลาดเป็นเหมือนซังออกศึก แม้ลูกค้ากระหบเหมือน กับห่าฟัน แต่ซังไม่ถอย

อะหัง นาโค วา สังคม จาป่าโต ปะติ ตัง สะรัง  
เราเป็นเหมือนซังออกศึก ไม่หนีลูกค้า ยืนให้เขายิง จน ลูกค้าเดื้มดัว ไม่ยอมถอย

คนชั่wmnมากในโลกนี้ คนชั่wmnปัญญาอ่อนมีมาก ถ้าเรา ไปถือคำนเหล่านั้น เราก้อยในโลกไม่ได้ เพราะคนชั่wmnพูดอะไร ทำอะไรตามประสาความโง่ เราจะเอาเป็นอารมณ์ไม่ได้ ท่านว่า อย่างนั้นแล้วก็ไม่หนี อะไรที่เกิดกับพระพุทธเจ้ามันเกิดเพียง ๗ วัน มันก็หายไปเอง คนด่าอย่างมาก ๗ วัน คนชมเราก็ไม่นานหรอก ติเราก็ไม่นาน อย่าไปเอาคำติคำชี้ของคนอื่นมาเป็นอารมณ์ แต่ เราต้องนึกว่าเราทำอะไรถูกต้องหรือไม่ ถ้าเราทำอะไรถูกต้อง คำพูด ของคนอื่นไม่สำคัญ เราจะใช้วัตถุอะไรอยู่อย่างไร มันก็เรื่องของเรา อย่าไปเอากันอื่นมาเป็นอารมณ์ เพราะถ้าหวั่นไหวกับคำพูดของ คนอื่น เราก้อยไม่ได้

เหมือนกับสมการองค์หนึ่งทำมีดดาม เขาเรียกว่า มีดตอก มีดมันมีงอๆ ด้ามมันงอ หนีบกับรักแร้แล้วเหลา ที่นี้วางแผนมาถึง ก็ เออ.. ไม่สวย เอ้า.. ช่วยแต่งหน่อย ไอ้นั่นก็แต่ง พอดคนอื่nmาก็ โอiy.. ไม่สวย ช่วยแต่งหน่อย.. แต่งทุกคนจนด้ามมีดนั้นเหลือนิดเดียว เพราะมันแต่งจนหมด จนมันใช่ไม่ได้ ก็เพราะว่าทุกคนช่วยแต่งๆ



# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข

๒๘

จันด้ามมีดเลอะเทอะหมดใช้ไม่ได้ นี่แสดงให้เห็นว่า ถ้าเราไปเชื่อคำพูดของคนทุกคนเราร้อยู่ในโลกลำบาก แต่เราต้องคิดว่ามันพูดถูกหรือพูดผิด พูดเป็นประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรฟังหรือไม่ควรฟัง

พระพุทธเจ้าสอนว่าคำพูดของบัณฑิตต้องรับฟัง แต่คำพูดของอันธพาลอย่างไปฟัง อย่าเอามาเป็นอารมณ์ และอย่าไปโถดตอบ เพราะถ้าไปโถดตอบ เหมือนเราเอาพิมเสนไปแลกับเกลือ เอาเนื้อไปแลกับหนัง เอาทองคำมีค่าไปถูกับกระเบื้องเก่าๆ ที่หล่นลงมาจากหลังคาโบสถ์ นั่นมันไม่ได้เรื่องอะไร มันไม่สมควรกัน สอนอย่างนั้น อะไรๆ ก็เป็นอย่างนั้น

เรารอย่างไปหวนไหว้กับคำของคนอื่น คำติคำชมของคนอื่น อย่าเอามาเป็นอารมณ์ ถ้าจะเอามาก็คิดแต่เพียงว่าเอ..มันถูกหรือผิด มันดี-ชั่ว มีประโยชน์-ไม่มีประโยชน์อย่างไร แล้วมองดูตัวเราว่า ตัวเราเป็นอย่างไร อย่าเอาฐานะความเป็นอยู่เป็นเครื่องวัด แต่เอาธรรมะมาเป็นเครื่องวัด ว่าความถูกต้องมันอยู่ที่อะไร เราควรทำอย่างไร ควรคิดอย่างไรที่เป็นความถูกต้อง ถ้าทำอย่างนี้ใจสงบฯ ไม่มีปัญหาอะไร

ใครเข้าจะพูดอะไร ทำหมุนลมเสียบ้าง ถ้าขึ้นฟังมาก็ไม่ไหว คนนั้นพูดอย่างคนนี้พูดอย่างมันก็ลำบาก เมื่อพ่อ-ลูกสองคนขี้ลา ชั้นแรกก็ให้ลูกขึ้นนั่งบนหลังลา คนเห็นก็เอี้ยว..ไอ้ลูกคนนี้เย่จริงให้พ่อแก่ๆ เดินจุงลาไปได้ ตัวขึ้นไปนั่งสบาย เอ้า..อย่างนั้นพ่อขึ้น..พ่อขึ้นซี่ พอดีนไปคนเห็นก็..ตาแก่คนนี้ใจจริงๆ ปล่อยให้เด็กเดินอยู่ได้.. เอ้า..ให้ลูกขึ้นมา�ั่งบนหลังลาทั้งพ่อทั้งลูก คนเห็น



ก็ว่า..เอ้อ ไอ้สองคนนี่มันแย่จริงๆ ล่าตัวเดียวมันขึ้นไปนั่งตั้ง ๒ คน.. ลูกนั่งมันก็ว่า ให้พ่อนั่งมันก็ว่า ทั้งพ่อทั้งลูกขึ้นไปนั่งมันก็ยังว่าอีก ว่าอะไรล่าตัวเดียวขึ้นไปนั่งตั้ง ๒ คน ไม่รู้จะทำอย่างไรเลยแบกลา ดีกว่า ทั้งพ่อทั้งลูกแบกลาไป พอกแบกลาไป คนว่า..โอ้ย ไอ้สองคน นี่มันโง่จริงๆ لامีตั้ง ๔ ขาไปแบกมันทำไม.. เลยไม่รู้จะทำอย่างไร กับล่าตัวนั้น

นี่มันเป็นอย่างนี้ยอม อะไรๆ นี้ถ้าไปพังคนอื่นแล้วมันยุ่ง พาก พังคำคนอื่นเขาเรียกว่า “โลกาธิปไตย” ถือชาโลกเป็นใหญ่.. ไม่ได้ หรือถือตัวเป็นใหญ่ “อัตตาธิปไตย” ฉันอย่างนั้นฉันอย่างนี้ ต้องอย่าง นั้นอย่างนี้ มันก็ยุ่งอีกเหมือนกัน เอาตัวเข้าไปวัดก็ยุ่ง เอาฐานะเข้า ไปวัดก็ยุ่ง แต่ถ้าเราคิดว่าความถูกต้องมันอยู่ที่อะไร เอาธรรมะนั้น แหลกเป็นความถูกต้อง เอาธรรมะเป็นใหญ่เรียกว่า “ธรรมธิปไตย” พระพุทธเจ้าท่านว่าอย่างไรในเรื่องนี้ เราเอาธรรมะมาเป็นเครื่องวัด กี社会发展 ไม่มีปัญหาอยู่ยกเกิดขึ้นในชีวิต

นี่มันต้องคิดอย่างนั้น คิดในแบบธรรมะแล้วใจสบาย แต่ถ้าเรา ไม่คิดในแบบธรรมะก็วุ่นวายใจ เพราะฉะนั้นการศึกษาธรรมะเพื่อนำมา ใช้ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งเกือกถูกลแก่การดับทุกข์ของเรา

พระพุทธเจ้าสอนให้เราดับทุกข์ด้วยปัญญา อย่าดับทุกข์ด้วย ความโง่ความเขลา

ผ้าสกปรก.. เอาหน้าสกปรกมาซักไม่ได้ ต้องเอาหน้าสะอาดมา ซัก จิตใจเราเคราหมองมีความทุกข์.. เราต้องเอาธรรมะซึ่งเป็นสิ่ง สะอาดปราศจากสิ่งสกปรกมาล้าง



# ทำใจให้สงบ จะพบความสุข

๓๐

เวลากรุ่นใจด้องฟังธรรมะ เปิดเทปฟังบ้าง อ่านหนังสือธรรมะบ้าง มาสนทนากับพระกับผู้รู้บ้าง เรายังได้แนวทางเอาไปใช้แก่ไขปัญหาชีวิตต่อไป ขอญาติโยมได้เข้าใจอย่างนี้ สำหรับวันนี้พุทธมาก็สมควรแก่เวลา

ต่อนี้ไป ขอเชิญญาติโยมนั่งสงบใจเป็นเวลา ๕ นาที นั่งสงบใจ คือ นั่งตัวตรง หลับตาเสียหน่อยจะได้มีเมื่อง หายใจเข้าลึก หายใจออกหมดลม หายใจเข้านอกตามลมหายใจเข้า หายใจออกนอกตามลมหายใจออก ควบคุมจิตให้อยู่กับลมเข้าลมออกอยู่ตลอดเวลา เป็นการทำสมาธิแบบง่ายๆ ขอให้ญาติโยมเริ่ม ณ บัดนี้

.....  
ต่อไป ขอเชิญญาติโยมยืน สำรวจจิตแผ่เมตตา บรร堪นาความสุขแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา, อะเเวรา, อัพยาปชณา,  
อะนีมา, สุขี อัตตานัง, ประิหารันตุ.  
สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกชี  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น;  
จะเป็นสุข เป็นสุขเดิด  
อย่าได้มีเรื่องแก่กันและกันเลย,  
จะเป็นสุข เป็นสุขเดิด  
อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,  
จะเป็นสุข เป็นสุขเดิด  
อย่าได้มีความทุกข์ภัยทุกข์ใจเลย,  
จะมีความสุขภัยสุขใจ  
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเดิด.



## บางนาทีท่านมีมัน

□ รสอะไร “ไม่ประเสริฐ” หรือสุทธิ-ศานต์  
ยิ่งไปกว่า รสของการ “ไม่ต้องได้”  
“ไม่ต้องเป็น” “ไม่ต้องอยู่” “ไม่ต้องตาย”  
“ไม่ระหวาย” “ไม่ส่งสัย” “ไม่กังวล”

□ “ไม่หวั่นไหว” “ไม่ถือ” ร้ายหรือดี  
ไม่ถวิล หวังที่ มันสับสน  
 เช่นจวนได้ หรือจะได้ แต่กล้ายวน  
 เป็นไม่แน่ ว่าตน จะได้มัน”

□ รสมความว่าง อิมໂອซະ ตลอดกาล  
 เป็นสัมปрай- โวหาร พระอรหันต์  
 ดูให้ดี บางนาที ท่านมีมัน  
 แต่ว่าท่าน ดูไม่ดี “ไม่มีอยู่”



## ยอดพุทธมนต์

- “มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - แล้วดับไป”  
นี้เป็นมนต์ บทใหญ่ ใช้เมื่อ“ได้”  
ชีวิตรากยศ สรรเสริญ สุขใจกาย  
ไม่เมามาย ลีบตัว หรือจัวเงีย,
  
  
- “มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - แล้วดับไป”  
ก็เป็นมนต์ บทใหญ่ ใช้เมื่อ“เสีย”  
ชีวิตรากยศ สรรเสริญ สุข แม้ลูกเมีย  
ไม่อ่อนเปลี่ยน สับสน หรือวุ่นวาย,
  
  
- “มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - แล้วดับไป”  
ใช้เป็นมนต์ บทใหญ่ ครั้งสุดท้าย  
เป็นอาวุธ สปอร์ยุทธ์ กับความตาย  
แสนสาภัย เพาะภก้าวล่วง จากบ่วงมาฯ

พุทธทาสภิกขุ

พุทธศาสนา



ไม่มีไฟด้วยราคานี้

ไม่มีโภชนาด้วยโภคทรัพย์

ไม่มีทุกข์ด้วยเสน่อด้วยเบญจบันธ์

## ไม่มีสุขใจ เสน่อด้วยความสงบ

