



ວາອແພນສີວິດ ພື້ນຕ່າມຖຸກຂໍ

ປັນຍານບັນທຶກຊູ



ວາງແພນເຊີວິຕ ພິທີຕຄວາມຖຸກຍໍ

ປະມານນທກົກຊູ

วางแผนชีวิต พิชิตความทุกข์

ปัญญาณธรรม โดย

พระธรรมโภคอาจารย์ (ปัญญาณทกวิจ)

ณ โรงเรียนพุทธธรรม วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
วันอาทิตย์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๖



จัดพิมพ์โดย

กองทุนปัญญาณธรรม ศูนย์สืบอาชีวะพระพุทธศาสนา
วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี



ที่ปรึกษา

พระธรรมโภคอาจารย์ (ปัญญาณทกวิจ)
พระมหาเพิยน อนุจารี



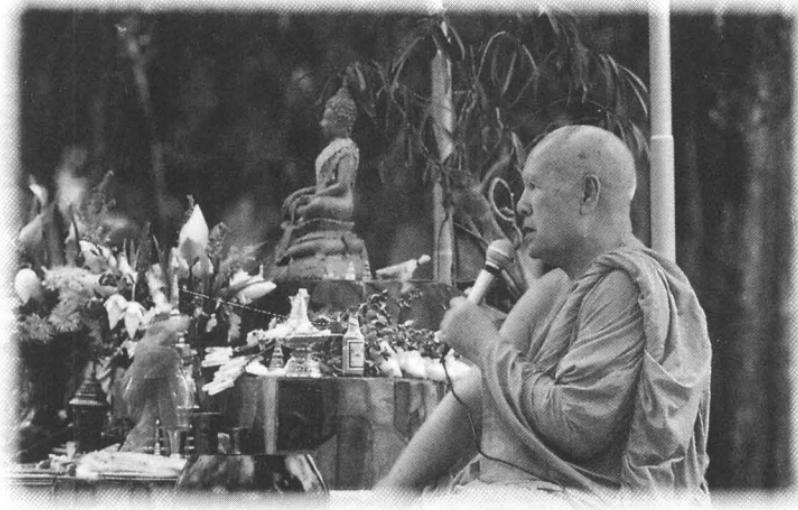
ติดต่อที่

ศูนย์สืบอาชีวะพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร. ๐๘๑-๐๘๕๕๕๕, ๕๕๓-๕๕๕๓



พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๖ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : พฤษภาคม ๒๕๖๗ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ : สิงหาคม ๒๕๖๗ จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง จำกัด โทร. ๐๘๑-๘๐๐๑, ๕๕๙-๙๙๙๙



ວາງແພນຊີວິຕ ພຶສີຕຄວາມຖຸກຍໍ

พระธรรมໂກศาຈາරຍ (ປ່ານຍານນທກົກຊູ)



ณ ບັດນີ້ສິ່ງເວລາຂອງການຝຶກປະກາດຮົມຮະ ອັນເປັນຫລັກ
ຄໍາສອນໃນທາງພຣະພູທຄາສານາແລ້ວຂອ້າຫຼຸກທ່ານອູ້ໃນການສົງ
ນັ້ງພັກ ໂນ ທີ່ໄດ້ທີ່ໜຶ່ງ ຜົ່ງສາມາຮັກທີ່ຈະໄດ້ຍືນເສີຍໄດ້ຊັດເຈັນແລ້ວຈະ
ຕິ່ງໃຈຝຶກດ້ວຍດີ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ປະໂຍ້ນໜີ້ອັນເກີດຂຶ້ນຈາກການຝຶກ ຕາມ
ສມຄວນແກ່ເວລາ

ວັນອາທິດຍີ້ທີ່ທ່ອງຝຶກແຈ່ນໄສ ໄນເໜີ້ອນອາທິດຍີ້ທີ່ແລ້ວຝຶກຕກ
ທຳໃຫ້ຢູ່າຕີໂຍມລຳບາກ ວັນອາທິດຍີ້ຝຶກຕກ ວັນຈັນທີ່ອາຕມານີກວ່າມັນ
ຈະຕົກຕິດຕ່ອກກັນ ເລີຍເຫັນ້າໃນຄັ້ງໝາດ ກວດບນ໋າລັງຄາ ກວດບນ໋າຮາງ
້າ ທຳຄວາມສະອາດ ພອທຳຄວາມສະອາດເສົ້າຈົນບັດນີ້ຝຶກກີ້ໄມ່ຕກເລຍ
ເລີຍ້າໝາດໄມ່ມີຈະໃຊ້ກັນ ກີ້ຕ້ອງຮອນ້າຝຶກກັນຕ່ອໄປ



พุทธะจะนะขจัดความทุกข์

จงเตือนตนด้วยตนเอง จงพิจารณาตนด้วยตนเอง
ควบคุมตนเองได้ มีสติครอบคลุม
จักอยู่เป็นสุข



นี่คือความไม่เที่ยงของธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศ มันเปลี่ยนอยู่อย่างนั้นแหล่ ประเดิมมีฝน ประเดิมก็ไม่มี เป็นเรื่องธรรมชาติ เราอย่าไปดึงเสียใจกับเรื่องอย่างนั้นทำใจให้เป็นกลาง ให้รู้เท่าตัวสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น จะได้มีความสบายน่าจะไม่ยุ่งยากทางด้านจิตใจ

วันนี้อากาศโปรดดี ญาติโยมจะได้ไม่ลำบาก ในเรื่องทำบุญตักบาตร วันก่อนฝนตกนี่มันไม่ดีอย่างหนึ่ง ไปนั่งในศาลาคนแน่นมาก เมื่อพระฉันอาหารเสร็จแล้วก็ลุกขึ้นกลับกัน ญาติโยมก็นั่งรับประทานอาหาร มีนักลงดีเข้ามานั่งใกล้ ๆ รุดซึปกระเบื้อง เอาของข้างในไปเอ้าไปเสีย เงินหายไป รองเท้าใหม่เอี่ยมตราฐานราคา๑๐๐ เจ้าของไม่ได้วางที่บันได เอาไปวางใต้ตู้ซึ่งมันลับหน่อย แต่ว่าตามกันนั่นมันแ渭มันไว มันมองเห็นรองเท้าคู่ใหม่ เลยมันขอຍืมเอ้าไปเสียด้วยให้เจ้าของซื้อใหม่กันต่อไป เจ้าของรองเท้าก็ไม่เสียใจ นึกแต่เพียงว่าดีเหมือนกันจะได้ซื้อใหม่อีกคู่เจ้าของเงินก็ไม่เสียใจ นึกว่ามันเอ้าไปแล้วช่างหัวมัน เราไม่ถึงกับลำบากยากจนอะไร เวลา ni มันต้องระมัดระวัง

เวลาเข้าไปอยู่กับคนมาก ๆ นี่ กระเปาข้าวของต้องระมัดระวัง เพลオไม่ค่อยได้ เพราะว่าคนเมืองไทยนี่ไม่ชอบคนเพลอชอบสอนชอบเตือน มันเตือนที่ไรเจ็บใจทุกที่ มันเตือนอย่างนั้น มันลำบาก เพราะฉะนั้นเราต้องระมัดระวังไว เพราะคนที่มากันมาก ๆ นี่ มาด้วยใจสุจริตต้องการธรรมะก็มี มาด้วยใจทุจริตต้องการวัดถูสิ่งของก็มี มันมีหลายประเภท โลกนี้มันเป็นอย่างนั้น

คือมีเดี๋มช้า มีสุขมีทุกข์ มีเสื่อมมิเจริญ มีอะไรต่ออะไร เป็นกันไปอย่างนั้น เราก็ไม่ต้องเสียใจ แต่ก็เป็นบทเรียนสำหรับชีวิตที่เราจะต้องระมัดระวังสิ่งของที่เรามีเราใช้

ความจริงเวลา มาวัดหรือไปไหน ๆ นี่ ไม่ควรจะพกของติดตัวไปมาก ๆ บางคนเดินทางโดยรถยนต์ไปไหนมาไหน เอาเงินติดตัวไปตั้งหนึ่งสองหนึ่ง อย่างนี้มันชักจะมากไป เวลาไดร์มันขโมยเอาไปเราก็เสียดายเสียใจ สมัยนี้เข้มงวดการออมสิน ธนาคารพาณิชย์ประเภทต่าง ๆ ให้เราถือเป็นตราฟเป็นเช็ค เป็นตัวแลกเงินไป สายยังไม่ลำบาก แม้ขโมยมันเอ้าไปก็ใช้ไม่ได้ เพราะจะไปขึ้นเงินที่ไหนก็ไม่ได้ มันปลอดภัยดีกว่า ไม่ควรจะพกเงินสดไปไหนมาก ๆ มันอันตราย

เครื่องแต่งเนื้อแต่งตัวนี้ก็เหมือนกัน อย่าแต่งภายนอก ให้มันมาก ล่อตา ใจพากขโมย แต่งข้างในดีกว่า แต่งข้างในดีอ แต่งใจด้วยธรรมะ ให้ใจงามด้วยธรรมะคำสอนของพระ พุทธเจ้า มันไม่ยั่วตาขโมย แล้วขโมยมันก็ลักไม่ได้ ของดี ๆ อย่างนั้นมันลักไม่ได้ มันลักได้แต่ของข้างนอก ของข้างในขโมย มันเอ้าไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราแต่งด้วยธรรมะคือแต่งใจทำ ใจให้งาม ด้วยศีลด้วยธรรม ไม่สูญไม่หายไปไหน จิตใจก สาย แต่ก้ามีวัตถุตกแต่งมันลำบาก

ของแพง ๆ นี่อย่าใช้ มันหายไปก็ไม่ต้องเสียใจ เช่น
นาฬิกานี่ ใช้ของถูก ๆ ถ้ามันหายไปก็ซื้อใหม่ได้ หากใช้ราคางบ
หายไปก็เสียใจมาก เพราะมันแพง ความจริงนาฬิกาแพงนาฬิกา

ถูกนิมันก์เดินเท่ากัน ๖๐ วินาทีเป็น ๑ นาที ๖๐ นาทีเป็น ๑ ชั่วโมง
เท่ากัน ๑๒ ชั่วโมงวันหนึ่ง ๑๒ ชั่วโมงคืนหนึ่ง มันก์เดินอย่างนั้น
ตรงตามเวลาเหมือนกันทำ ไม่จะต้องหาของราคาแพง ๆ มาใช้
เวลาไม่ยามาเล่าไปก็เสียใจมาก แต่ของถูกถ้ามันมาเล่าไปก็ช่าง
หัวมัน ซื้อใหม่ก็ได้ มันสบายใจตรงนี้ เรายังไม่ต้องเสียอกเสียใจ
 เพราะว่าเวลาที่มันไม่ค่อยจะปลอดภัย อยู่ที่ไหนก็ไม่ปลอดภัย
อยู่ในบ้าน ในรถไฟ อยู่ในรถยนต์ ไม่มีความปลอดภัยทั้งนั้น
แม้ในเรือบิน ทางประเทศก็ไม่ปลอดภัย มันยังมีการจี้เรือบิน
กัน แสดงว่า อันตรายมันเกิดมากขึ้น ในสังคมมนุษย์

ทำ ไม้อันตรายต่าง ๆ จึงเกิดมากขึ้น ก็ เพราะจิตใจคน
ท่านเพนจากธรรมะ ไม่เอาศาสนา มาใช้เป็นหลักคุ้มครองจิตใจ
ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องประดับจิต ใจจิตใจจึงตกไปอยู่กับกิเลส
ประเภทต่าง ๆ เขาจึงทำชั่ว คนทำชั่ว เพราะไม่มีธรรมะ คนทำ
ดีก็ เพราะมีธรรมะ เราเห็นคนทำชั่วนี่ ควรจะนึกสนใจคนเหล่านั้น
แล้วก็ควรจะช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไร ให้คนชั่วได้กลایเป็นคนดี
มีศีลธรรมประจำใจ เราก็ควรหาวิถีทางทุกประการ ที่จะช่วยให้
คนทั้งหลายได้เข้าถึงธรรมะ ได้มีธรรมะเป็นอาหารใจ เป็นเครื่อง
ประดับใจ เป็นยาแก้โรคทางใจ แล้วอะไร ๆ มันก็ตีขึ้น อันนี้ก็
ขึ้นอยู่กับคำสอนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส ไว้ก่อนปรินิพพาน

พระองค์ตรัสว่า ถูกก่อนพระภิกษุทั้งหลาย สังฆารธรรม
ทั้งหลายเป็นของ ไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วเสื่อมล้า ไปเป็นธรรมชาติ
ເຮອທັນສາຍຈະກຳປະໂຍບັນຕົນ ປະໂຍບັນຜູ້ອື່ນ ໄທດິງພຣອມ



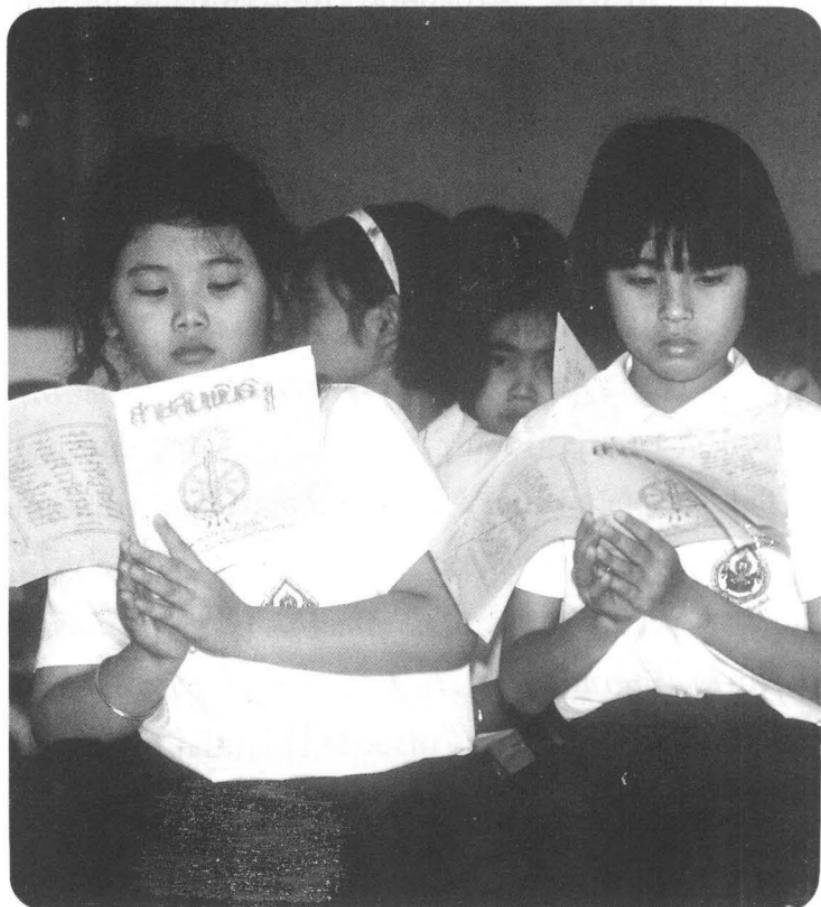
พุทธวจนะขจัดความทุกข์

๖

สำรวมทางกาย เป็นการดี สำรวมทางวาจา เป็นการดี

สำรวมทางใจ เป็นการดี

ผู้สำรวมทุกทาง ย้อมพันจากทุกข์ทั้งปวง



ด้วยความไม่ประมาทเด็ด เธอทั้งหลายจะทำประโยชน์ตัน ประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเด็ด อันนี้แหล่ สำคัญที่พระองค์ย้ำให้เราคิด

ก่อนจะให้คิดถึงเรื่องนี้ ให้คิดถึงความไม่เที่ยงไว้เสียก่อน คือความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งหลาย จะเป็นรูปธรรมนามธรรม ของนักกายของในกาย อะไรก็ตาม มันหนีกฎเกณฑ์อันนี้ ไปไม่ได้ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรคงทน ถาวรสักอย่างเดียว อันนี้เป็นหลักเป็นฐานทางใจเป็นหลักที่จะให้เราคิด เพื่อจะได้เป็นเครื่องป้องกันจิตใจ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ จะได้อาหลักนี้มาเป็นเครื่องพิจารณา ไม่ต้องดีใจมากเกินไป ไม่ต้องเสียอกเสียใจมากเกินไป

เพราะเรารู้ตามความเป็นจริงว่า มันจะต้องเป็นอย่างนั้น มันหนีความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้ คือมันต้องเปลี่ยนแปลงไป มันต้องหายไป ต้องจากไป เป็นเรื่องธรรมชาติ จะเกิดจะมีขึ้นแก่ ใครเมื่อใดก็ได้ ไม่แ่าวกิดเมื่อใด เพราะมันอยู่ในประเภทไม่ แน่นอนเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ถ้าเรานึกไว้ บ่อย ๆ ถึงหลักอย่างนี้ ก็จะช่วยปรับគรุณจิตใจให้ผ่อนคลายไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้

เมื่อวานนี้ไปจังหวัดนครสวรรค์ มีคนมานั่งคุยให้ฟังว่า ลูกชายไปช่วยคนงานทำงาน ความจริงนั้นเป็นหน้าที่ของคนงานแต่เวลาเข้าเป็นคนรักงาน ไม่เอาเปรียบลูกน้อง คนงานเขาไป เชื้ดรด แกกับกว่า เอ้า! เชื้ดด้วยคน แล้วก็เชื้ดเข้าไปในรถ เปิด

ประตุยี่นแน่นี่ข้ออกมาประมาทนิดหน่อย มันมาชนขอย่างแรง แล้วก็คอไปกระแทบอะไรอย่างแรงเข้า คอหักถึงแก่ความตาย พ่อไปเห็นลูกชายตาย ด้วยอาการอย่างนั้นก็มีความเสียอกเสียใจ พุดไม่ออก แม้จะไปรัดกันงั้นน้ำตาไหลอยู่ตลอดเวลา พุดอะไรไม่ได้ ตื้นตันใจพุดอะไรไม่ออก จนกระทั่งเพาลูกชายเรียบร้อย ๓ วันพ่อ ก็ตายตาม ไปอีกคนหนึ่ง ตายตามลูกไป

อาทมาฟังแล้วก็สลดใจ สงสารพ่อ ไม่ใช่สงสารลูก เพราะว่าลูกตายไปแล้ว แล้วพ่อ ก็ตายตามไปด้วย ที่ได้ตายตามไปอย่างนั้น เพราะความเสียใจ เสียใจมากเหลือเกิน จนกระทั่งว่าซื้อคไปถึงแก่ความตายไป อันนี้ก็เลยพุดให้คนเหล่านั้นฟังว่า นี่แหล่ โภษที่เกิดขึ้นจากการไม่ศึกษาธรรมะ ไม่นำธรรมมาใช้เป็นหลัก เป็นเครื่องมือ พิจารณาอะไรต่าง ๆ ให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริง มีอะไรเกิดขึ้น ก็มีความรู้สึกrunแรง ตีใจแรงเมื่อได้เสียใจแรงเมื่อเสีย ถ้ารู้ว่าลูกล้อดเตอร์ ก็กระโดดขึ้นไปเลย ตีใจกระโดดโลดเต้น พอมีอะไรสูญหายไปก็ใจเที่ยวใจแห้งเหมือนตันไม้ถูกน้ำร้อนลวกอย่างนั้น นี่ก็ เพราะว่าเราไม่ได้เตรียมตัว ไม่ได้เตรียมใจ ไว้ล่วงหน้าในเหตุการณ์นั้น ๆ ก็มีความระทมตรมใจ เพราะเหตุการณ์นั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราคิดถึงหลักความไม่เที่ยงไว้บ้าง ก็คงจะช่วยบรรเทาความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจ

เช่นเรารวยกันในครอบครัวนี้ สามี ภรรยา บุตร อธิชา อยู่ด้วยกันพร้อมเพรียงกัน แล้วก็มีคนหนึ่งมาจากเราไป ถ้าเราไม่มีธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ เราอาจจะเครว่าโศกมาก เสียใจมาก

แล้วอาจจะบ่นพิริปริว่า ไม่ควรเลยที่เรอจากันไป ไม่ควรเลย ที่จะต้องตาย เรายังจะพูดเช่นนั้นหรือพูดว่า ไม่นึกเลยว่าจะตาย “ไม่ได้นึกเลย” เป็นการประกาศความไม่สนใจธรรมะให้ปรากฏ แก่คนอื่น ที่เราพูดว่าไม่นึกเลยว่าเขาจะตาย ไม่ถูกต้อง แล้วก็เป็น การประกาศว่า เราไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่อาจธรรมมาใช้เป็น หลักในชีวิตประจำวัน จึงได้พบก์เหตุกรณ์ แล้วพูดอภิมา เช่นนั้น

ถ้าเป็นคนประพฤติธรรม เอาจธรรมมาใช้อยู่ เมื่อมีอะไร เกิดขึ้นก็พูดได้ว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” พูดอภิไปได้ทันทีว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” เพราะว่าธรรมชาติ มันเป็นเช่นนั้น มัน จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องแตกต้องสูญ ต้องหาย ธรรมชาติมันเป็นเช่นนั้นเอง

เรา Nico คิดอยู่ส่วนมากในใจ พอกะไรเกิดขึ้นเราจะเปล่งอภิมา ได้ว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ลูกชายก็พูดอภิมาได้ว่า มันเป็นเช่นนั้น เอง สามีตายก็พูดได้ว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ภรรยาตายก็พูดได้ว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ของตกแตกเบรี้ยง เรา ก็พูดได้ว่า มันเป็น เช่นนั้นเอง

อันนี้แสดงว่า มีธรรมะอยู่ในจิตใจตลอดเวลา แล้วก็อภิมา ในรูปธรรมะ อภิมาเป็นรูปความจริง ให้คนอื่นได้รู้ได้เข้าใจ ว่าเราคิดอยู่ย่างนั้นตลอดเวลาเราจึงพูดอภิมา เช่นนั้นได้ เป็น เรื่องปลองโยนจิตใจให้คลายจากความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะเราเป็นพุทธบริษัท ต้องเป็นคนตื่นตัว ตื่นตัวหมายความว่า เตรียมพร้อม ที่จะผจญกับเหตุกรณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิต



พุทธธรรมนั้นจะจัดความทุกข์



ความไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง
ความรู้สึกพอใจ เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง
ความไว้วางใจกัน เป็นญาติอย่างยิ่ง^๔
พระนิพพาน เป็นสุขออย่างยิ่ง



ของเรา เรามีสตางค์ใช้ เรามีข้าวของใช้ ก็เตรียมผลญกับความไม่มีไว้ เราไม่มีโรค เราก็เตรียมผลญกับความมีโรคไว้ เราไม่เจ็บ เราก็เตรียมผลญกับความเจ็บไว้ เรายังไม่ตาย ก็เตรียมตัวเพื่อจะตายไว้ เตรียมไว้ตลอดเวลา เมื่้อะ ไรมาระบทจิตใจเราในรูปที่เป็นความจริง เป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย

เราไม่ต้องเสียใจเกินไป เพราะเสียแล้วก็ไม่ดีใจเกินไป เพราะได้ ไม่ดีใจเมื่อได้ ไม่เสียใจเมื่อเสีย สภาพจิตคงที่ไม่สูงไม่ต่ำ ไม่หวั่นไหวโยกโคลงกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระหนบหนันและเป็นความสุขของเรา ความสุขนั้นเรียกว่าเป็นความสงบ ความสงบคือมันอยู่อย่างนั้น มันไม่ขึ้นแล้วก็ไม่ลง ถ้าเปรียบนำ้ก็เป็นนำ้นั่น เหมือนกับนำ้ในแก้ว ลมไม่ทำให้กระเพื่อม ไม่ฟูขึ้นมา เพราะความร้อน ไม่เหมือนกับนำ้ในเตาที่อยู่บนกองไฟ หรืออยู่ที่เตาแก๊ส มันก็เดือดพล่านขึ้นมา ใบหน้าออกਮาย่างพวยกาแสงดง อาการร้อนออกมากให้ปรากฏ เพราะไฟมันเผา

จิตใจคนเราไม่ร้อน ไม่มีไอออกมายากกาย ในตัว เป็นคำพูดเป็นกริยาท่าทาง เพราะเราไม่ได้ร้อนไปตามอารมณ์นั้น ๆ ไม่ขึ้นไม่ลงไปตามอารมณ์นั้น ๆ แต่เรารักษาะดับจิตใจของเราให้คงที่นั้นและคือผู้ที่เรียกว่า เตรียมพร้อมเพื่อต่อสู้เหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้นเราก็ไม่หวั่นไหว ไปตามอารมณ์นั้น ๆ สบายใจมากถ้าอยู่ในรูปอย่างนั้น ไม่เสียใจไม่ดีใจนี่สาย เป็นความสุข ในช่วง การที่จะเป็นเช่นนั้นได้ ต้องเตรียมไว้ล่วงหน้า นึกไว้ล่วงหน้า คิดไว้ล่วงหน้าวางแผนไว้

สมัยนี้ทำอะไรต้องวางแผน ถ้าไม่วางแผนเกิดการฉุกเฉินทำไม่ทัน เพราะเราไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า กองทหารต้องวางแผนไว้ตลอดเวลา ฝ่ายเสนาอิการต้องวางแผน ศึกษาทางตะวันออกจะทำอย่างไร ศึกษาทางเหนือจะทำอย่างไร ศึกษาทางทิศตะวันตกทิศใต้จะทำอย่างไร เราจะไปสู้ด้วยอะไร คนของเราร่วมหรือเปล่า ที่จะไปต่อสู้กับข้าศึกนั้น ต้องวางแผน ต้องเตรียมแล้ว เตรียมคน เตรียมอาวุธ เตรียมอาหารเตรียมกำลังใจให้พร้อมเพียงทุกประการ พอข้าศึกมาเราก็พุ่งออกไปตามแผนนั้น ไปตั้งรับไปต่อสู้กับข้าศึก ข้าศึกก็ไม่โอมติให้เราแตกพ่ายได้ เพราะเราไม่ประมาท เราเตรียมพร้อมไว้ตลอดเวลา ฉันได

ในชีวิตเรานี้ก็เหมือนกัน เราเมื่อข้าศึกโجمติ คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความสูญเสียสิ่งที่เรารักอะไรๆ ต่างๆ มันเข้ามาหาเรามื่อไรก็ได้ เรายังต้องเตรียมแผนสู้กับมันไว้ ถ้าเราเจ็บไข้เราจะทำอย่างไร เมื่อร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป ความชราปรากฏเราจะทำอย่างไร

เมื่อเราใกล้จะตาย เรายังทำใจของเรารอย่างไร เมื่อเราสูญเสียอะไรไปเราทำใจอย่างไร ต้องคิดต้องเตรียมจิตเตรียมใจไว้ให้พร้อม แล้วจะได้ทำได้ทันท่วงที่ เพราะมีการเตรียม ถ้าไม่มีการเตรียมพร้อม พอมีอะไรเกิดขึ้น ก็เรียกว่าตื่นตกใจเหมือนคนตื่นไฟ จับอะไรไม่ถูก เสียหาย

คราวหนึ่งไฟไหม้กุฎิพระที่วัดพระธาตุไชยา พระองค์หนึ่งอายุก็ไม่มากเท่าใด แต่ว่าท่านตกใจมาก ได้หัวลังใบหนึ่ง

ไปตักน้ำมาดับไฟ ตักแล้ววิ่งมาสาดน้ำ สาดน้ำอยู่ตลอดเวลา พอไฟดับหมดแล้ว พระก็ถามว่า ได้เท้าตักน้ำด้วยอะไร ก็นี่ละซี ถังนี่ พระบอกว่าถังนี่กันมันไม่มี ແໜ! ກູຕັກນໍາເສີຍເກືອບຕາຍ ຄັງທີ່ແກ້ຫົວໄປຕັກນໍານັ້ນ ກັນມັນໄມ່ມີ ແຕ່ແກກຕັກນໍາມາສາດ ສາດອູ່ ນັ້ນແລະ ໄມ່ໄດ້ນໍາມາຫຮອກ ມາແຕ່ຄັງກັນອາກາສ ແກກສາດເຮືອຍໄປພອໄພດັບหมวดແລ້ວພຣະເຂົາໄປຄາມ ແລ້ວກີ່ຫົວເຮັງອໝາຍໄປເລຍທ່ານເອງກີ່ຫົວເຮັງເຈື່ອນ ໃໄປເໜືອນກັນ ກູຕັກນໍາເກືອບຕາຍ ພອດູ່ ຄັງໄມ່ມີກັນເອາໄປຕັກໄດ້ ຕູ້ຊີມັນເປັນອຍ່າງນີ້ກີ່ພຣະວ່າໄມ່ຮູ້ຕົວ ໄມ່ໄດ້ເຕີຍມພຣົມ ວ່າຄ້າເກີດອະໄຮ້ຂຶ້ນເຮົາຈະທໍາຍ່າງໄຮ

ເວລາຕົກໃຈ ເຮົາໄມ່ອອກທາງປະຕູ ແຕ່ວ່າອອກໄປທາງໜ້າຕ່າງ ກະໂດດລົງໄປขาຫັກ ຕົກໃຈໄມ່ຮູ້ວ່າປະຕູອູ່ທາງໃໝ່ ເວລານອນຄວຈະທໍາໄວ້ໃນໃຈ ເຮັນອນພິນຄີຣະຈະໄປທາງທີສໃໝ່ ເທົ່າໄປທາງໃໝ່ ປະຕູອູ່ທາງໃໝ່ ຄ້າລຸກຂຶ້ນແລ້ວທາງໜ້າຍເປັນປະຕູ ທີ່ອທາງຂວາເປັນປະຕູ ເຮົາຈະເດີນຍ່າງໄຮ ຕ້ອງເຕີຍໄວ້ ວັງແພນໄວ້ ພອດັ່ນຂຶ້ນກີ່ໄປໄດ້ ຜົນປະຕູໄມ່ເປັນໄຣ ມັນກົນໆລົງຕຽນນັ້ນເປີດປະຕູໄດ້ແລ້ວເຮົາກີ່ອອກໄປ ນີ້ເຮົາກີ່ເຕີຍມພຣົມ

ການເຕີຍມພຣົມທໍາໄຫ້ປລອດກັຍ ຮາຊການບ້ານເມືອງ ກີ່ເໜືອນກັນ ຜູ້ບໍລິຫານບ້ານເມືອງຕ້ອງເຕີຍມພຣົມ ຕ້ອງວັງແພນລ່ວງໜ້າ ແພນເສຣະສູກິຈ ແພນຮບ ແພນວ່າໄຮເຂົກວັງກັນອູ່ທັນນັ້ນ ແລ້ວກີ່ທໍາຕາມແພນນັ້ນ ສົ່ງທັນຫລາຍມັນກີ່ໄມ່ຢູ່ ແຕ່ວ່າມັນກີ່ຂຶ້ນອູ່ກັບກາວງແພນອົກນັ້ນແລະ ຖຸກທີ່ອືດ ຄ້າວັງແພນຜິດກີ່ລ່ົມ ຄ້າວັງ

ถูกก็ไปรอด มันขึ้นอยู่กับการวางแผน รอบคอบ รอบรู้ขนาดไหน
จึงต้องวางให้เป็นการเรียบร้อย

พระพุทธเจ้าท่านจึงเตือน ให้พิจารณา บทสวดมนต์ที่
เรียกว่า “อภิษัทปัจจเวกขณ”

ปัจจเวกขณ หมายถึง การพิจารณา อภิษัท แปลว่า
บ่อย ๆ “อภิษัทปัจจเวกขณ” คือ การพิจารณาบ่อย ๆ เป็นบท
เตือนใจให้เราได้คิดในสิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติ คิดเดือนใจไว้ เช่น
คิดเตือนใจว่า เราเมื่อความแก่เป็นธรรมด้า เราหนีความแก่ไป
ไม่พ้น เราเมื่อความเจ็บไข้เป็นธรรมด้าอาจจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้,
เราเมื่อความตายเป็นธรรมด้า เราหนีความตายไปไม่พ้น, เราจะ
ต้องผลัดพรากจากสิ่งที่เราเมื่อเราได้ไว้ เราหนีจากสิ่งนี้ไปไม่พ้น,
เราทำอะไร เราได้อวย่างนั้น ทำดีได้ความดีเพิ่มขึ้น ทำชั่วได้ความชั่ว
เพิ่มขึ้น สะสมความดีก็เป็นความสุข สะสมความชั่วก็เป็นทุกข์เป็น
ความเดือดร้อนใจ

อันนี้ท่านสอนให้เราคิดบ่อย ๆ ก็เพื่อจะได้ไม่ตกใจ
ไม่กลัวในเมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เพราะเราเตรียมพร้อม
เราดูร่างกายของเรา อย่าดูว่ามันยังหนาแน่น ยังแข็งแรง แต่
ดูแล้วบอกตัวเองว่า เปลี่ยนไปเยอะ เปลี่ยนมาเท่าไรแล้ว อายุ
๒๐ ปีก็เรียกว่าเปลี่ยนมา ๒๐ ปี ๓๐ ปีก็เปลี่ยนมา ๓๐ ปี เปลี่ยน
มา ๓๐ ปี เปลี่ยนมา ๔๐ ปี มันเปลี่ยนมาเรื่อย ๆ ความเปลี่ยน
แปลงมันมีมาเรื่อย ๆ ตั้ง ๘๐ แล้ว ๙๐ แล้วก็จะถึงแก่ความแตกตัน
ออกไป อันนี้เป็นเรื่องที่เราต้องมอง ร่างกายของเราเปลี่ยน

ตั้งแต่ผมจนถึงปลายเท้า เช่นผมหงอก พื้นก็เริ่มโยกคลอน หู
เริ่มจะตึง คนอายุมากนี่หูตึงเกือบทุกราย เช่นอายุตั้ง ๙๐ นี่หูตึง

เมื่อวานนี้ไปที่นี่ครัวสวารค์ ก็ถามถึงท่านเจ้าคุณองค์หนึ่ง
ที่นี่ครัวสวารค์ เพราะคุ้นกันมานาน เขานอกกว่าท่านทำบุญวันเกิดไป
เมื่อวานนี้เอง บอกว่า แ昏! ไม่รู้ ถ้ารู้ก็จะได้ม้าด้วย ท่านทำบุญ
วันเกิดครบรอบ ๙๐ ปี ยังแข็งแรง บินหาตาทุกวัน แต่ว่าไม่ได้
อุ้มเองหรอก มีคนอุ้มตามหลังไป พอยไปถึงขันข้าวก็รับบาตรมารับ
ข้าว แล้วก็ให้ลูกศิษย์อุ้มต่อไป ท่านก็เดินไปข้างหน้า เดินเป็นเตา
แต่ว่าหูตึง เดี่ยวนี้ใครพูดค่อย ๆ ท่านไม่ได้ยินหรอก จะไปพูดดัง ๆ
กับท่านก็เกรงใจเป็นพระผู้ใหญ่ เราจะไปพูดตะคอกดัง ๆ ก็กระไรอยู่
แต่ท่านบอกว่าไม่ได้ยิน พูดดัง ๆ นี่มันเป็นอย่างนี้ คนแก่ก็หูมักจะตึง

ความแก่ปราภูที่ผม คือผมหงอก, ปราภูที่หู คือหูตึง,
ปราภูที่ผัวหนัง คือเที่ยว, ปราภูที่ฟัน คือโยกคลอน แล้วก็หลุด
ไปเรื่อย ๆ แต่สมัยนี้ฟันหลุดเข้าใส่ฟันปลอมให้ ฟันปลอมมันก็บอก
อยู่ในตัวว่าของปลอม ไม่ใช่ของแท้ ให้รู้ว่าอีกของแท้มันหมดไปแล้ว
อ้ายที่มีมันชุดที่ ๓ แล้ว ชุดที่ ๑ ฟันน้ำนม ชุดที่ ๒ คือฟันแท้
ชุดที่ ๓ คือฟันปลอม อะตามานี่มันชุดที่ ๓ แล้วเวลานี้ แต่ว่าดี เดี่ยว
ได้ประโยชน์ พูดได้คล่องเหมือนเดิม เพราะหม้อฟันเขาเก่ง เขา
ใส่ให้เรียบร้อย ไม่ก็อกแก็ก ไม่เหมือนบางคน พอดูดทียับที พูดที
ยับที ทำทำทำเหมือนจะกินเลือดคนฟัง เรียกว่าหม้อฟันไม่ได้เรื่อง ทำ
ไม่เรียบร้อย แล้วก็ลำบาก นี่เขาทำเรียบร้อยไม่โยกไม่คลอน หม้อ
ที่ทำนานี่ชื่อหม้อปิยะ เหล่าสุนทร โมซณาให้หน่อย เพราะว่าเขาทำดี

มีคน ๆ หนึ่งแก่ไปใส่ฟันไม้ได้เรื่องสักรายเดียว เลยบอกว่า โยมไปที่หมู่บ้าน วันหลังไปพบเห็นฟันเรียบร้อยตามว่าเป็นอย่างไร ไปใส่แล้วหรือ นี่ไง ตีใหม่ โอ้อัย! เรียบร้อยมาก เข้าทำเรียบร้อย ใส่เรียบร้อย ไม่มีกຸກກິກ ๆ

แต่เราใส่ฟันรากรู้ว่ามันของปลอม ใส่วัน ก็รู้ว่าตาแก่ แล้วมองอะไรไม่เห็น มองใกล้ไม่ได้เรื่อง แสดงว่า ตาแก่' แก่หมด เรียกว่าแก่มาตั้งแต่ฟัน แล้วก็หูดึง ตามว่า พื้นหลุด อะไรต่ออะไรเป็นไปตามเรื่อง ปวดเมื่อย ปวดเอว ปวดหลัง ปวดแข็ง ปวดขา นี่เรื่องความแก่ความชราปราภูมิแก่ตัวเรา ทุกคน ทำอะไรก็ไม่ได้เท่าไรแล้ว มันเปลี่ยนสภาพไป

ความจริงก็ไม่ทราบเกินไปหรอก ธรรมชาติไม่ได้ทราบ กับเราเกินไป มีการบอกล่วงหน้า บอกให้รู้ไม่ใช่ชวน darm เป็นขึ้น มาทันที เช่น ผมนี่หงอกทีละเส้นสองเส้น ค่อยมากขึ้น ๆ จนขาว โผลนไปทั้งหัว คนแก่ผมขาวทั้งหัวนี่น่าดู น่าดู คือดูว่าท่านแก่แล้ว ท่านเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ว่าคนแก่บางคนก็ไม่ยอมแก่ อุตสาห์ ไปซื้อยาอย้มาย้อม หลอกตัวเองหลอกเด็ก ๆ ให้รู้ว่าฉันมัน ยังไม่แก่นะ อย่างนี้มันก็รู้อยู่แก่ใจ เรารู้ว่าของเรามันแก่' อะไรก็ แก่ไปทั้งนั้น

เครื่องภาษในก็แก่เหมือนกัน หัวใจนี้ทำงานไม่ค่อยปกติ พ้ออายุมากเข้ามานี่มันเหนื่อยหอบ เดินนิดเดินหน่อยก็เหนื่ดเหนื่อย เมื่อยล้า เหนื่อยใจ ขืนที่สูงก็ไม่ได้ สร้างบ้านไว้ ๒ ชั้น แรกแรกก็ ขึ้นไปนอนชั้นบน ต่อมาก็นอนอยู่ตรงบันไดตรงนั้นแหละ บางที

นอนได้บันไดด้วยซ้ำไป เพราะขึ้นไม่ไหวแล้ว แต่ท่านเจ้าคุณที่นครสวรรค์นี่ท่านยังเก่งอยู่ ถามว่าได้เท้าจำวัดที่ไหน ชั้น ๓ โอ้ย!
ยังขึ้นไปนอนชั้น ๓ ขึ้นได้หรือ พอรับแขกรับเครื่อง ๓ ทุ่มขึ้นบันได ๓ ชั้น ขึ้นไปนอนชั้น ๓ เช้าตีนตั้งแต่ตี ๕ ลงมาแล้ว ตีระฆังเอาพระเข้าสวดมนต์ สวดนานนานแล้ว สวดมาตั้งแต่หกโมงเช้าทั้งบัดนี้ไม่เลิกไม่ลุ้น ทำสม่าเสมอตลอดไป ยังแข็งแรงอยู่ เดินเหินได้ แต่ว่าส่วนอื่นมันก็ไม่ไหว

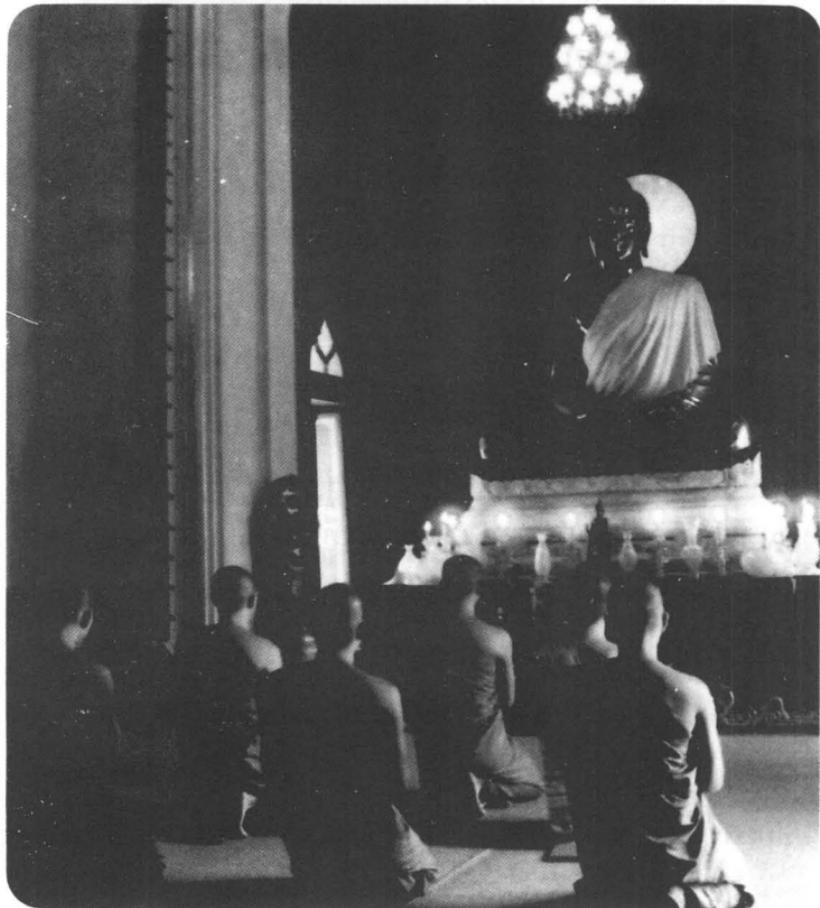
กระเพาะคนแก่นี่กระเพาะไม่ค่อยดี รับประทานอาหารแล้วไม่ค่อยย่อย แล้วก็ไม่ค่อยอยอยากอาหาร มันตื้อ ๆ เพราะอะไรน้ำย่อยมันไม่ดีแล้ว ใส่ลงไปแล้วมันไม่ย่อยหรอก มันแน่นเหมือนเราใส่อะไรลงไปแล้วมันไม่เปลี่ยน มันก็อยู่อย่างนั้น มันก็อุดตัน เลยท้องอืดรับประทานอาหารไม่ค่อยได้ มันเป็นอย่างนี้ แสดงว่ากระเพาะไม่ดี ตับไม่ดี ไตก็ไม่ดี ไตไม่ดีมีมาก เขาเรียกว่าไตล้มเหลว ไม่ทำงานตามปกติ ปัสสาวะก็ชุ่นข้น โรงพยาบาลมันเสีย ใจนี่คือโรงพยาบาลของเสียออกจากร่างกาย เป็นโรงพยาบาลที่ประณีตมาก เรียบร้อย น้ำเสียทั้งหลายต้องมาที่ไต ไตก็กลับโรงพยาบาลที่เก็บคือกระเพาะปัสสาวะ แล้วก็ถ่ายออก แต่มันเสียก็กรองไม่ได้ เมื่อกรองไม่ได้น้ำเกิดมากในร่างกาย เกิดบวมป่องฉุ บางทีถึงกับหนังแตกน้ำออกมานะ เขาเรียกว่าน้ำหัวท่อนร่างกาย เพราะไตไม่ทำงานบวม เคยเห็นนอนน้ำซึมไปทั้งตัว คนๆหนึ่งอ้วนพองนอนน้ำออกมากทั้งตัว เป็นโรคไต แต่ว่าคนบ้านนอกเขาไม่รู้ เขายังไม่รู้ทำอย่างไรถึงได้เป็นอย่างนี้ ไตมันพิการ เพราะแก่ ไตแก่ เลยไม่ทำงาน



พุทธะจนะขจัดความทุกข์

๖

ไม่มีไฟได้เลmomด้วยราคะ ไม่มีโทษได้เลmomด้วยโทลະ
ไม่มีทุกข์ได้เลmomด้วยเบณุจขันธ์
ไม่มีสุขได้เลmomด้วยความลังบ



ทุกส่วนเป็นอย่างนั้น เราย่อยแก่ขึ้นโดยลำดับ ตั้งแต่เริ่มจับปฏิสันธิในครรภ์มาเรื่อย ๆ ๑๐ เดือน อยู่ไม่ได้แล้ว อึดอัด อยู่ในท้องอยู่ไม่ได้ ต้องออก ออกਮาดูโลก

วันที่ออกมามาดูโลกก็ไม่ใช่ว่าจะชื่มมืออะไร ก็พ้ออก มาถึงกีประการค่ายห้อทุกชั้นที่ ออกมาถึงร้องทั้งนั้น ไม่มีเด็กคน ในหนองออกมาถึง หัวเราะกึก ๆ ชอบกอบขอบใจ ร้อง ร้องดังเสียด้วย เด็กคนไหนร้องดังพ่อแม่ชอบใจ ไปเที่ยวคุยกับใคร ๆ พิง ร้องก้องโลก นึกว่าเดี๋ยว ความจริงเด็กมันเป็นทุกชั้น มันร้องดัง ๆ แต่พ่อแม่ชอบใจว่ามันร้องดัง คนไหนออกมาก็ไม่ร้องมันไม่ค่อยสมบูรณ์ ไม่ค่อยเรียบร้อย การร้องให้คือการแสดงออกว่าเป็นทุกชั้น เป็นทุกชั้น เพราะได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย อยู่ในท้องมันอย่างหนึ่ง พ้ออกมาถึงกระบวนการที่ไม่คุ้น ก็ร้องจำลอง จำลอง ประเดี่ยวก็หยุดร้อง เพราะมันซินกับธรรมชาติ

นี่คือออกมานแล้ว แล้วก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไป เป็นเด็ก รู้จักคำว่ารู้จักคลาน เดินเตะแตะไปโรงเรียนอนุบาลได้ ไปโรงเรียน ประถม มัธยม พ่อแม่ซักจะรำคาญขึ้นเรื่อย ๆ เพราะว่ามันซักจะเกะกะขึ้น รบกวนมากขึ้น ว่าไม่นอนสอนไม่ฟังมากขึ้น ก็รำคาญ กระทั้งเป็นหนุ่มเต็มที่ แล้วก็ทำงานได้ ก็ออกไปทำงานทำการ มีครอบครัว สืบสกุลสืบخلافต่อไป

แล้วร่างกายก็เปลี่ยนไป พอกhinถึงที่สุดก็ลง ลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั้งตกเหวคือหีบศพเอาไปป่าช้า เอาไปเผาไปฝังกันตามธรรมเนียมต่อไป นี่คือความเป็นอยู่ของสรรพสิ่งที่เรียกว่า “ชีวิต”

มันเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นราชาพระมหาศัตริย์ ยากง
เข็ญใจ ไพรผู้ดีมีจินเหมือนกันหมดทุกคน ไม่มีข้อยกเว้น

เราเห็นคนอื่นแก่เโ万人เตือนตนเลี่ยบ้าง บอกกับตนเองว่า
ฉันก็จะต้องเป็นอย่างนั้น เห็นคนอื่นเป็นอย่างไร ฉันก็จะต้องเป็น
อย่างนั้น เขา กับ ฉัน ก็ เหมือน กัน ฉัน กับ เขาย ก็ เหมือน กัน มี สภาพ
เช่นเดียวกัน แม้ว่าเวลา นี้ มัน ไม่ เป็น อย่าง นั้น แต่วัน นี้ นั้น อาจ จะ
เป็น อย่าง นั้น ก็ ได้ บอก ๆ ไว้ ใน เรื่อง ความ แก่ ชรา ต้น หมาย รา กิ ไม่
มัน ก็ แก่ โต ขึ้น ๆ มัน ก็ แก่ แก่ แล้ว ลูก ก็ ไม่ ค่อย ด ก เช่น ว่า ต้น มะ พร้าว
แก่ แล้ว ลูก ไม่ ด ก เขาย ง ผุด ว่า แก่ มะ พร้าว เหมา มะ ละ กอ ต้น
มะ ละ กอ พอ แก่ ลูก มัน เล็ก ไม่ ได้ เรื่อง ยิ่ง แก่ ยิ่ง ไม่ ได้ เรื่อง มะ ละ กอ นี่
มะ พร้าว แก่ ก็ ไม่ ได้ เรื่อง ต้น เรียว แล้ว ก็ ลูก เล็ก ลง ไป ไม่ ค่อย มี เยื้อ
ไม่ ค่อย มี น้ำ เรา จึง ว่า คน บ าง คน ว่า มัน แก่ มะ พร้าว เหมา มะ ละ กอ
มัน ไม่ ได้ เรื่อง แก่ ไม่ ได้ เรื่อง แก่ ไม่ ได้ ศี ล ธรรม แก่ ไม่ มี ความ ดี
ความ ง า น ประ จำ จิต ใจ จ ง เป็น ประ เก ท ที่ แก่ ไม่ ได้ เรื่อง แก่ ตาม
ธรรม ชาติ แต่ ว่า จิต ใจ ไม่ ได้ สูง ขึ้น ด้วย ธรรม ระ

เร อ ย ู ใน ว า ย ห น ุ ม ว า ย ล က ร ร จ ท น ค น แก ក น น ก ว า แ หน ! แก น น
ล า บ าก แต่ ไม่ บ อก ว่า ฉัน ก็ จะ ต้อง เป็น อย่าง นั้น มัน ขาด ต ร ง น น ท น ค น
แล้ว ไม่ บ อก ต ว เอง ว่า ฉัน จะ ต้อง เป็น อย่าง นั้น น ี้ ห ด บ อก ต ว เอง ห ด
เตือน ต ว เอง เมื่อ เห็น ค น แก ฯ ก บ บ อก ต ว เอง ว่า ระ ว ง ไว แล ะ แก ก ก็
จะ เป็น อย่าง น ี้ บ าง เหมือน กัน ใน ว า ย ห น น ช า ง ห น า ม น อย ู ท ร สถาน น ช า ง
ห น า เรา กำ ล ง จะ ไป ถึง สถาน น น ท ุ ก ค น จะ ต้อง ผ่าน สถาน น น น น เร ยก
ว่า สถาน น ความ แก ฯ แล ว ต อ ไป ก ก จ ะ ถึง สถาน น ความ เจ บ ไข ได ป วย

คนเจ็บไข้ได้ป่วย ความจริงมันก็เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ แก่เราทุกคน ที่เรารู้ด้วยว่าคนบางคนไม่มีโรค มันไม่หนักเท่านั้นเอง โรมันไม่หนัก มันมีแล้วมันหายไปโดยธรรมชาติ ร่างกายมันเยียวยาของมันเอง เพราะร่างกายนี้มันก็ต้องเยียวยาของมันอยู่เป็นปกติ มีอะไรเกิดขึ้nmันก็ต้องเยียวยา มีดีบاد ทำไมเลือดไหล ก็ เพราะว่าเลือดมันมาช่วยกันรักษาระเบิด อกมาเกะมากมันก็แห้งแห้งก็เป็นเกราะหุ้มแพลงไวน์ แต่ว่าเราไม่ยอมให้เลือดหุ้มเพียงอย่างเดียว เอาผ้ามาหุ้ม สำลีมาปะช่วยมันหน่อย

สมัยเด็ก ๆ ถ้าทำมีดบาดมือ คุณยายเอาหยากไย์ที่ติดตามหลังคารุ่งรัง เอามาใส่ทุกที่ รอดมาได้นับว่าบุญนักหนา หยากไย์มันสกปรก แต่ว่าคุณยายบอกว่า นี่แหล่ะยา rkษาบาดแผลแล้วแต่ไม่เป็นไร พอมีดบาดพะรำซุกชนกีเอาหยากไย์มาพัน ๆ ไว้มันหายเหมือนกัน มั่นคงจะมียาอะไรอยู่ในนั้น คล้าย ๆ พากปฏิชีวนะมันสะสมอยู่ในiyamengmum สกปรก เอามาปะแพลงไวน์ได้ หายไม่เป็นไร มันก็เป็นยาของคนโบราณ เขาจึงใช้สำหรับรักษาแผลสด ๆ ถ้าดีขึ้นกว่านั้นหน่อยก็เอาใบไม้ เอามาเคี้ยวกับปูนแดงปูนขาวแล้วนำมาปะ แบบหน่อย แล้วก็แห้งหาย เป็นปกติ

ร่างกายเรามันก็เยียวยาอยู่ในตัว มีโรคอะไรเข้าไปมันก็มาช่วยกันฟ่าเหมือนกัน แต่ว่าถ้าข้าศึกมันมีกำลังมากกว่า เจ้าของบ้านมีกำลังน้อยก็แพ้ สู้มันไม่ได้ เราก็แพ้มัน ความเจ็บนั้นเป็นสิ่งหนึ่งเข้ามาในร่างกาย เมื่อร่างกายอ่อนแอมันก็ได้ช่อง ภัยจับอยู่นานเราก็ลำบาก ครอ ๆ ก็ไม่อยากเจ็บไข้ แต่ว่าหนานี่ไม่พันหรอก มัน



พุทธวจนะขจัดความทุกข์

๖

ชั่นเข้าไม่ลະเทือน เพราžeແຮງລມ
ບັນທຶດໄມ່ຫວັນໃຫວ ເພຣາະຄຳນິນທາກຮູ້ສຣະເລີຖຸ
ສົງຄູກທຸກຂ່າຍະທນ ສົງພລາດພັ້ນລົງ
ບັນທຶດກົກສົງລົບອູ້ໄດ້
ແລະໄມ່ລະທີ່ສຣະມ ເພຣາະຂອບຮູ້ຂັ້ງ



ต้องมี แต่ว่าให้มันไข่น้อยหน่อย ใช้ช้าหน่อย ก็ต้องรู้จักระวังเนื้อ ระวังด้วย

อาหารนี้สำคัญมาก เราต้องรับประทานอาหารให้ถูกส่วน เขาว่ากินอาหารตามหลักโภชนาการ หลักโภชนาการเข้าตึ้งสูตรไว้ว่าควรจะกินแป้งสักเท่าไหร่ กินผักสักเท่าไหร่ เขารายกว่า โปรตีนบ้าง วิตามินบ้าง พอกเหล่านี้กินสักเท่าไหร่ จึงจะพอสม กับความต้องการของร่างกาย ไม่ใช่กินกันมากมากจนห้องปาก อย่างนั้น

คนไทยเรื่อยๆ ชอบรับประทานข้าวมาก ๆ แกงน้อย ๆ ตั้งแต่เด็ก ๆ มาเขา ก็สอนอย่างนั้นอย่างนั้น กินปลามาก ๆ เดียวเป็นไส้เดือน พุ่งจะป่องเป็นโรคไส้เดือน เลยไม่ได้กินปลามาก กินนิดหน่อยอัด แต่ข้าวเข้าไป อัดเข้าไปจนห้องปากไปเลย บางอย่างก็ไม่ให้กิน เสียอีก กลัวจะเป็นอย่างนั้นกลัวจะเป็นอย่างนี้ ยิ่งเวลาเจ็บใช้ได้ ป่วยแล้ว แ昏! กินอะไรก็ไม่ได้ นอกจากข้าวกับเกลือเท่านั้นเอง มันไม่มีรสชาติอะไรแต่ก็ให้กินอยู่อย่างนั้น มีบาดแผลอะไร ก็ให้กินข้าวกับปลา ปลาเค็ม ปลาทะเลเข้าเรียกว่าปลากรด เอามาปั้ง ให้กินฝีด ๆ ก็กินไปอย่างนั้น มันก็กินได้ ไม่ถูกหลักโภชนาการ

เราเป็นผู้ใหญ่มีครอบครัว กินให้มันถูกที่ไม่แพ้ ของ บางอย่างแพ้ แต่ว่าไม่ค่อยเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ของบางอย่างอร่อย ทานแล้วน้ำมูกน้ำตาไหล อร่อย เมื่อนักกินเตี้ยว เรือเข้าว่าอร่อย เพราะว่าใส่พริกมาก ๆ ใส่น้ำส้มมาก ๆ กินเข้าไปก็ เหงื่อไหล เหงื่อไหลน้ำมูกน้ำตาไหล อร่อย มันอร่อยตรงนั้น ตรงที่

มีน้ำมูกน้ำตาไหล กว่ายเตี้ยเว่อร์งลิต สมัยก่อนรังลิตมันไกล ใครไปกินก่าวຍเตี้ยเว่อร์ที่นั่นก็เรียกว่า “ความหวีเป็นน้ำซื้อสอย่างดี” พอไปถึงกีสั่งใส่อะไรมาก ๆ อย่างนั้น เหงื่อไหลอ้วร่อยติดอกติดใจ ความจริงไม่ได้เรื่องอะไร เพราะมันทำให้สบายที่ลื้นเท่านั้นเอง แต่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย

ถ้าเรา กินของที่เป็นประโยชน์ แต่ไม่ต้องมากมายอย่างนั้น ไม่ต้องเอร็ดอร่อย กินผักกินปลาพอสมควร ให้มันสมดุลกัน เดียวนี้ คนมักจะห้องผูกกันบ่อย ๆ ที่ห้องผูกก็ เพราะว่า มันไม่ค่อย มีอาหารที่เรียกว่าประเกทไฟเบอร์ ไฟเบอร์นี้มันพากไยเหมือนไย แก้วที่เข้ามาทำแก้วทำอะไร ๆ แต่ว่าเรา กินไม่ได้ แต่พากไฟเบอร์ มันมีอยู่ในพืชในผัก เรา กินเข้าไปแล้วมันจะช่วยให้อาหารออกไประยบร้อย เช่นคนกินส้ม เอกากกิทั้งหมดเยื่อที่ติดกับเปลือกส้มเอา ออกทิ้งหมด ให้นั่นเป็นของที่มีประโยชน์กินเข้าไปแล้วมันช่วยชำระ ชีวิตในลำไส้ ไม่กินกัน กินแต่เนื้อสัมคี้ยวแล้วก็คายออก เอา แต่น้ำส้ม แล้วก็เป็นโรคห้องปัสสาวะค่อยดี เพราะว่าไม่กลากินของที่มัน เป็นประโยชน์ ที่แก่ห้องเสีย ทำให้เสียหาย

เขาเล่าว่าดื้อกเตอร์ชุนยัดเซ็น เป็นผู้ก่อการการปกครอง ประเทศจีนคนนับถือมาก ดื้อกเตอร์ชุนยัดเซ็นนี่ แกเป็นโรคกระเพาะ รักษาในเมืองจีนไม่หาย เลยไปรักษาที่ประเทศไทย ไปถึงหมู่บ้านปุ่นหุ่งข้าวให้รับประทาน ข้าวกล่องกินกับผักกาดเคล้มและปลาเคล้ม ด้วย ดื้อกเตอร์พอเห็นก็บอกว่า กินไม่ได้ ๆ ข้าวอย่างนี้กินไม่ได้ กินแล้วปวดท้องตาย ผักกาดเคล้มอย่างนี้กินไม่ได้ หมอบอกว่าต้อง

กินให้ได้ กินเท่าไหร่ก็ตามใจ แต่ต้องกินให้ได้ วันนี้กินได้สักนิด หนึ่ง พรุ่งนี้เพิ่มขึ้นอีกมะรืนนี้ต้องเพิ่มขึ้นอีก ต้องหัดกิน กินให้ได้ หม้ออุปถัมภ์บังคับให้ด้อกรเตอร์ชุนให้กิน แก๊กต้องกินตามหม้อ สั่ง กินเข้าไปวันนี้กินได้นิดหนึ่ง พรุ่งนี้เพิ่มอีกหน่อย วันต่อไป เพิ่มอีกหน่อย จนกระทั่งกินได้พอกินได้มันก็หายปวดท้อง ท้องไส้มันเป็นปกติ เพราะว่าเราทำให้ท้องของเราร้อนและมุนมากเกินไป กินแต่ของอ่อน ๆ อะไรมอย่างนั้น ไม่ได้ออกแรงย่อยเลย กากไม่มี กินแต่ของอ่อน ๆ เมื่อนักบุญเป็นไข้อุ่นตลอดเวลา เลยเป็นโรค เกี่ยวกับกระเพาะ เพราะฉะนั้น จะต้องให้กินทุกอย่างที่จะกินได้ พอกิน ๆ มันก็ชนไป แล้วก็สบาย

พากผลไม้บางประเภท ผักบางประเภท ควรรับประทาน บ่อย ๆ ให้มันเข้าไปช่วยเป็นยาก กระชากรเอาอาหารเก่าในท้องออกมา อันนี้สมัยใหม่เขาเรียก “ไฟเบอร์” อะตามาไปอยู่ที่วัดป้าจิตวิเวก ท้องมันไม่ค่อยดี เพราะว่าไปกินอาหารแบบเมืองนอกมาแล้วก็ตื้นน้ำ น้ำมันเย็นเกินไป ท้องผูก บอกพระว่ามารอยู่ในระบบการขับถ่ายเต็มที่ พระพยายามให้ขดหนึ่ง เขียนว่า “ไฟเบอร์” ไฟเบอร์ลักษณะ เอาให้กิน บอกว่านี้แหลมยาระบายท้อง แล้วให้กินก่อนนอนกินช้อนหนึ่ง ตื่นนอนกินช้อนหนึ่ง เลยละลายกินเข้าไป ละลายน้ำกินเข้าไปมันคล้ายกับไขผักนั้นเอง แต่เขาเอาไปทำให้มันละเอียด ໄอี้ยะเล็ก ๆ ที่เรากินเข้าไป มันจะไปช่วยชำระล้างอาหารที่เรากินเข้าไปแล้วเรียบร้อย พอกินเข้าไปแล้วสบายดี ไปนั่งไม่ต้องสวดมนต์ ไปนั่งที่เดียวแล้วมันปรือดปรือดที่เดียว มัน



พุทธะจนะขจัดความทุกข์

๖

พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ

พึงชนะความชั่ว ด้วยความดี

พึงชนะคนตระหนៀ ด้วยการให้

พึงชนะคนพูดพล่ออย ด้วยคำถ้อย



พวກไยนั่นเอง ใจอย่างนี้เราไม่ต้องสังจากเมืองนอก บ้านเรายօะ
บ้านเราผักบุ้ง ผักกระเจด หรือว่าผักประเภทต่าง ๆ มีไฟเบอร์นี่
ทั้งนั้น เรารับประทานพวกผักเข้าไปมาก ๆ ผักสดแต่่ว่าต้องสะอาด
ไว้ใจไม่ได้ต้องล้างให้สะอาด รับประทานเข้าไปไม่ควรต้มนาน ๆ
จนกระหึ่มยุ่ย แต่่ว่าควรจะนึ่งให้มันสุก เมื่อนึ่งคุณภาพไม่เสีย

คนทางภาคเหนือกินผักนี่มาก เขานิ่งฟักทอง นี่ฟักแก้ว
นี่ผักอะไรต่ออะไรเขานี่ทั้งนั้น แล้วก็จิมน้ำพริกแดง เข้าทีดี เข้า
ใช้ผักนี่แล้วก็ใช้ผักมาก ถ้ากินผักน้อย ข้าวเหนียวจะไม่ออกจาก
ท้อง เขารู้ คนเขารู้ เพราะฉะนั้นเขากินข้าวเหนียววนิมันแข็ง มัน
ย่อยยาก ก็กินผักมากผักนี่มันช่วยย่อย เพราะมีไฟเบอร์ ไฟเบอร์
นี่ในผักจะช่วยย่อยอาหารให้ออกมา เพื่อความเรียบร้อย โรค
ในท้องมักเป็นไป ไม่เป็นโรคท้องผูกแล้วก็ควรจะได้ดื่มน้ำมาก ๆ
น้ำบริสุทธิ์

วันนี้ยังไม่ได้ดื่ม ดื่มน้ำมาก ๆ โดยสังเกตดู พอดีมีน้ำเข้า
ไปหนึ่งแก้วนี่สุดชื่น สุดชื่นขึ้นทันที โรคบางอย่างถ้าดื่มน้ำมากจะ
หาย เช่นโรคปวดท้อง ท้องไม่ดีจะหาย โรคปวดหัวนี่จะหายถ้าดื่มน้ำ
น้ำบ่อย ๆ เพราะน้ำนี่มันเข้าไปชำระล้างเอาสิ่งไม่ดีออก
จากร่างกาย แล้วน้ำนั้นจะเจือเข้าไปในโลหิต แล้วก็ไปฟอก
เลือดด้วย เอาของเสียมาแล้วก็ส่งออกไป ตามท่อที่ส่งออกมัน
ช่วยกัน เราจึงต้องดื่มน้ำที่สะอาดมาก ๆ วันหนึ่งนี่ต้องดื่ม
หลายแก้ว ดื่มน้ำบ่อย ๆ ร่างกายจะแข็งแรง มีอนามัยดี ทำอย่างนี้
ก็ไม่เจ็บไม่ไข้ หลบบันนอนต้องเป็นเวลา ถึงเวลาอนต้องนอน
 เพราะว่าตื่นนี่มันมากตื่นตามเวลา

สมมติว่าเราเคยตื่นตี ๕ นอนตี ๒ ก็ตื่นตี ๕ นอนเที่ยงคืน ก็ตื่นตี ๕ นอน ๓ ทุ่มมันก็ตื่นตี ๕ ถ้าเรานอน ๓ ทุ่มเต็มตื่นตี ๕ ตื่นแล้วกระปรี้กระเปร่า ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้าไปนอนตี ๑ ตี ๕ ตื่นรู้สึกว่ามีนิคีริยะ อ่อนเพลีย ไม่ค่อยแข็งแรง ที่เป็นเช่นนั้นก็ เพราะว่ามันพักผ่อนไม่ได้เต็มที่ ร่างกายมันต้องดื่นตามเวลา เพราะว่าเคยตื่นอย่างนั้น ร่างกายนี่ชื้อตรงนະ ถ้าทำอะไรเป็นเวลาแล้วมันจะชื้อตรง

อันนี้เมื่อถึงเวลาดื่นมันก็ตื่น แต่ว่าเรานอนดึกการพักผ่อนมันก็ไม่พอ เลยเกิดการมีนิหัวมัวตา อ่อนเพลีย ซึ่มชา เพราะนอนไม่เต็มตื่น เวลาจะนอนก็ต้องนอนเป็นเวลา นอนนี้อย่าคิดมาก วางให้หมด อะไร ๆ ก็วางให้หมด เรื่องงานเรื่องการ อย่าเอามาคิดเลย ปิดงานแล้วก็ปิดหมด ไม่ใช่ปิดตู้แล้วสมองยัง ไม่ได้ปิด مانนั่งคิดนั่งฝัน นอนแล้วก็ถ่วงไว้ให้มันหนักหัวหน่อย แล้วก็คิดวางแผน ไม่เป็นอันหลับอันนอน นี่แหล่ะเรียกว่าเป็นบันไดขั้นตันแห่งการเป็นโรคประสาท เพราะว่าฝันมากเกินไป เรายังต้องหัด ต้องเลิก เลิกงานแล้วก็ต้องเลิก อย่าไปยุ่ง เวลาจะนอนก็นอนให้สบาย

ก่อนจะนอนนี่ควรทำความสงบใจ ให้พระสวามน์ เสียหน่อย ให้พระเหมือนกับที่เราสาดตอนเข้านั่นแหล่ะ สาดเรือยไป สาดให้จบ สาดเบา ๆ ดัง ๆ ก็ตามใจ สาดเสร็จแล้วก็นั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ ให้สบาย เรียบร้อยแล้วก็นอน ล้มลงบนเตียง ก็อกว่า พ้นจะนอน พ้นจะหยุดคิด หยุดนึกอะไรทั้งหมด

ปิดหมดทุกประตู ฉันจะนอนแล้ว แล้วก็นอนหายใจยาว ๆ ชา ๆ ให้เต็มปอดสัก ๕ หรือ ๑๐ ครั้ง แล้วก็ค่อยหายใจเป็นปกติ แล้วก็ นึกว่า “หลับ ๆ ๆ” อายานึกไปว่า ไอ้นั่นกูยังไม่ได้ทำ โอ้! ไอ้นั่น ยังไม่ได้ตอบเลย โอ้! ไอ้นั่นก็ยังไม่ได้สั่งเลย มันยุ่งทั้งนั้น นี่มันยุ่ง อายางนั้นต้องหลับให้หมดภาระหมดกังวล ฉันจะพักผ่อน แล้วก็นอนให้สบาย ให้เต็มตื่น แล้วก็นอนในที่สงบ ๆ หน่อย

หมู่นี้อาการร้อน ญาติโยมคงจะร้อนเหมือนกัน มันร้อน ปืนมันร้อนจริง ๆ เหงื่อไหลโคลอ้อย มันมีลมพัดนี่ก็ลำบาก บ้าน ญาติโยมนี่จะเปิดรับลมก็ไม่ได้ ไอ้ลมก้อนมันจะเข้ามาลม ๒ ชา มันจะเข้ามา ลำบากเหมือนกัน ความจริงควรจะมีลมพัดໂกรก ใช่ พัดลมมันก็ไม่ค่อยดีเท่าได้ ไม่เป็นธรรมชาติ ถ้าใช้แอร์มันก็ค่อย ยังชัวหน่อย เปิดแอร์ไว้มันค่อยเย็นสบาย นอนหลับหน่อย แต่ว่า มันเพิ่มเงิน เพิ่มแอร์มันเพิ่มไฟฟ้า อะไรขึ้นไปตามเรื่อง สู้หัดให้ หลับโดยไม่มีอะไรช่วยไม่ได้ ให้มันช่วยตัวเอง ให้มันพึงตัวเอง หลับสนิทแล้วก็ตื่นแต่เช้า มันตื่นเองแหล่ะ พอดีเวลา ก็ตื่น ตื่นขึ้น แล้วก็นั่งลงบนที่นอน นั่งแล้วพูดว่า

“วันนี้ฉันจะอยู่อย่างคนสงบ ฉันจะอยู่อย่างคนมีสติ-
ปัญญา ฉันจะอยู่อย่างคนรู้เท่าทันสรรพสิ่งทั้งหลาย ฉันจะไม่
เป็นทุกข์ในสิ่งที่ไม่จำเป็น”

พุดกับตัวเอง สอนตัวเอง เช้า ๆ เช้าห้องน้ำทำกิจตาม
หน้าที่ เสร็จแล้วก็มานั่งสบาย ๆ ทำจิตใจให้สดชื่น อายัดุครเช้า ๆ
คนใช้ก็อย่าไปดู เช้า ๆ ต้องสงบต้องยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้เบิกบาน

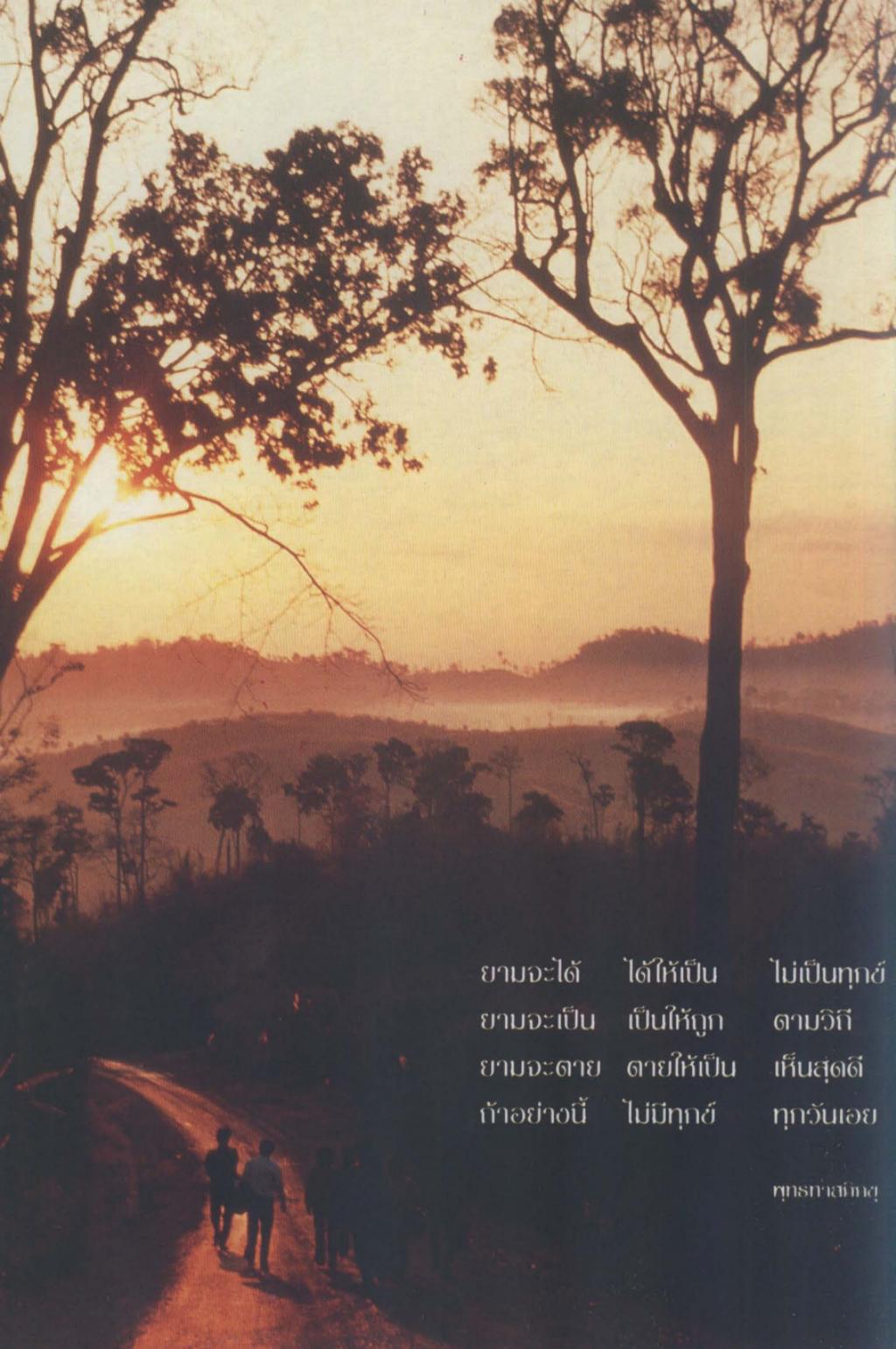
ถ้าจะมีอะไรพูด เดี่ยวค่อยพูด ให้มันสายหน่อย ค่อยพูดค่อยจากัน แล้วก็พูดด้วยอารมณ์เย็น อย่าร้อน อย่าเผาตัวเอง แล้วส่งควน ให้คนอื่น คนบางคนเผาตัวเองก่อน แล้วก็ส่งควนดำเนินให้คนอื่น ควนดำเนิน ตาม ปากแรง คำพูดหมายความ ส่งควนดำเนินมา จากข้างในที่มันถูกเผา อุกมาดำเนินเหมือนควนท้ายรอยนั้น นั่นแหละ อันนี้ไม่ได้เรื่องอะไร เป็นพิษแก่ตัวเราเอง

ทุกครั้งที่ใจไม่สงบมันเป็นพิษ ใจໂกรธใจเกลียดใจริษยา ใจพยาบาทอาฆาตของเรื่องถ้าเกิดขึ้นแล้วมันเป็นพิษแก่เรา เมื่อมัน เป็นพิษแก่เรา มันก็ส่งพิษไปยังคนข้างเคียง ใจอยู่ใกล้เรา ก็ถูกเผาไปด้วย สำลักเข้าไปตาม ๆ กัน เพราะควนพิษของเรา

อย่าสร้างอารมณ์ที่เป็นพิษขึ้นมาในจิตใจของเราในตอน เช้า ให้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์สดชื่น มองในบ้าน มองธรรมชาติ ด้วยความสดชื่น แล้วจะสบายตลอดวัน ถ้าเรารอยู่อย่างนี้แล้วก็ สบาย แต่ถ้าตื่นขึ้นอารมณ์บุ่นบวกรือค้าง ไปตลอดวัน เป็นอารมณ์ ค้าง คือว่ามันตกเหลือเป็นตะกอนในใจ ใจมากวนมันก็บุ่นขึ้นมา ทันที แล้วก็แหวขึ้นมาทันที นี่มันเสียหาย ไม่ได้อะไรที่เป็นสาระ เป็นแก่นเป็นสาร จึงควรหัดทำจิตทำใจ ควรพิจารณาสิ่งทั้ง หลาย ให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริง เราจะได้สบายใจ



ผู้ไถ่เอาพระทุก พระธรรม พระสังข์ เป็นสรรนะแล้ว
เห็นอริยสัจ ศิօคความจริงอันประเสริฐสี่ด้วยปัญญาอันซ่อน
บันแห惚เป็นทางทันทุกย



ยามจะได้ ไม่ให้เป็น
ยามจะเป็น เป็นให้ถูก
ยามจะตาย ตายให้เป็น
ก้าวอย่างนี้ ไม่มีทุกธ์
ไม่เป็นทุกย
สามวัน
ให้สุ่ม
ทุกวันอ่อน

พุทธกร