



ของขวิญฉันล้ำค่า คือ ของขวิญทางปัญญา

หนังสือของขวิญ



ธรรมะ

กับการค้าเงินชีวิต





ธรรมะกับการดำเนินชีวิต

•

พระพรหมมิ่งคณาจารย์ (หลวงพ่อปัญญาในทภิกขุ)



ของชีวิตทางธรรมคือของชีวิตอันล้ำค่า
ของชีวิตอันล้ำค่าคือของชีวิตทางปัญญา

.....

.....



พระพรหมมังคลาจารย์
(หลวงปู่ปัญญาันทกิชุ)

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือการให้ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่า เป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้จึงชื่อได้ว่าแสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมเผยแพร่ธรรม เพื่อส่งเสริมสัมมาทศนะและธรรมปฏิบัติ อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เพื่อเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินให้บังเกิดประโยชน์อย่างสูงสุด
โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๑-๑๕๘๘, ๐-๒๔๘๘-๗๙๔๐ โทรสาร. ๐-๒๔๔๑-๑๙๑๗

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

คำนำในการจัดพิมพ์



อติตํ นานุโสจนติ ปนุชปฺชนติ นาคตํ
ปจฺจุปฺปนฺเนน ยาเปนติ เตน วณฺโณ ปสฺสิตติ

บุคคลไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่เฝ้าหาถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
ยังชีวิตให้เป็นไปด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เพราะเหตุนั้น...นิพพรวณย่อมผ่องใส

พุทธศาสนสุภาษิตข้างต้น มาจากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๗
ยกขึ้นมากล่าวไว้ ณ ที่นี้ เพื่อแสดงให้เห็นถึงการใช้ “สติ” ในการดำรงชีวิต
มีสติในการกระทำต่างๆ ไม่ดีใจจนเกินไปเมื่อได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา และไม่เสียใจ
จนเกินไป เมื่อต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักตนชอบใจ พระพุทธองค์ท่านจึง
สอนให้เราใช้ “สติ” ในการดำเนินชีวิต คิดถึงแต่ปัจจุบัน เพราะเมื่อมีสติอยู่กับ
ตัวของเราแล้ว ย่อมแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง และตั้งงามในทุกๆ กรณี
ซึ่งยังผลทำให้เรามีจิตใจที่สดชื่น และเบิกบาน สามารถดำเนินชีวิตให้สงบสุข
สมปรารถนา

“ธรรมะกับการดำเนินชีวิต” เล่มนี้ ธรรมสภาได้รวบรวมจากปาฐกถา
ธรรมของพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวงพ่อบุญญานันทะ ที่ได้เมตตาแสดง
แก่สาธุชน ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

บุญกุศลอันพึงมีพึงได้จากการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ขอโน้มถวายแด่หลวงพ่อบุญญานันทะ องค์แสดงปาฐกถา ที่ได้ถ่ายทอดพระธรรมคำสอนขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แพร่หลายไปทั่วทุกอณูแห่งจักรวาล



ด้วยความสุจริต หวังดี
ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข



ธรรมะกับการดำเนินชีวิต



พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกขุ)

สารบัญ



๑. สติ : ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา	๑
ความทุกข์ ปัญหาในชีวิตประจำวัน	๔
เครื่องประกอบในการแก้ปัญหาชีวิต	๕
สภาพของจิตใจหลังการปฏิบัติธรรม	๗
โพชฌงค์ ๗ ประการ	๙
สติ : ความระลึกได้	๙
รู้เหตุ รู้ผล รู้ตัว	๑๑
การฝึกสติ	๑๒
ผู้ขาดสติย่อมมีผลพลาตได้ง่าย	๑๕
สัมมวชิจยะ : ความสอดคล้องและพิจารณาในธรรม	๑๙
แก้ความหลงด้วยปัญญา	๒๗
 ๒. ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข	 ๓๕
เสริมสร้างกำลังใจด้วยธรรมะ	๓๗
จิตเสื่อม กายเสื่อม	๓๙
รักษาใจให้เป็นสุข	๓๙
ความสงบ : ความสุขที่แท้	๔๐
ความสุขที่เกิดจากการปรุ้งแต่ง	๔๑
เมื่อรู้จัก “พอดี” จิตใจจะเป็นสุข	๔๕
ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข	๔๙
ความพอใจ เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง	๔๙
มองโลกในแง่ดี	๕๔

เมื่อใจสงบ กายก็สงบเย็น	๒๒
ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม	๒๔

๓. ธรรมะกับการต่อสู้ปัญหาชีวิต	๒๙
กฎของธรรมชาติ	๓๑
ต้อนรับธรรมชาติด้วยหลักแห่งธรรมะ	๓๓
ธรรมะกับการต่อสู้ปัญหาชีวิต	๓๗
ค้นหา : ต้นเหตุของการเกิดทุกข์	๓๙
ธรรมะเพื่อความปลอดภัยจากทุกข์	๔๓
ใช้กำลังใจยกตนขึ้นจากหล่มความทุกข์	๔๓
พระธรรมเป็นแสงสว่างนำทางให้ชีวิต	๔๔
ตัวตน : ต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวง	๔๑
ใช้สติปัญญาเป็นเครื่องควบคุมจิตใจ	๔๔
การเป็นอยู่อย่างผู้ชนะ	๔๕
ชนะตนนั้นแหละประเสริฐที่สุด	๔๗





สถิติ

กรรมที่ใช้แก้ปัญหา

จุดหมายของชีวิต

- คนเรามีชีวิตอยู่ในโลก
มันต้องมีเข็ม มีจุดหมายของชีวิต
ว่าจะไปไหน? จะทำอะไร?
ไม่ใช่อยู่ไปตามเรื่องตามราว
น้ำขึ้น...ลอยขึ้น, น้ำลง...ลอยลง
อย่างนี้มันไม่ได้เรื่องอะไร
ถ้าเราเริ่มหันมามองตัวเอง
พิจารณาตัวเองขึ้นมาบ้าง
เราก็จะเห็นว่ามันเป็นอย่างไร
มีอะไรดี? มีอะไรไม่ดี?
มีอะไรที่ควรจะต้องปรับปรุงแก้ไขบ้าง?
ถ้าเราคิดถึงอนาคตของชีวิตแล้ว...มันประเสริฐ



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรม อันเป็นหลัก
คำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการ
สงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจาก
การฟังตามสมควรแก่เวลา

วันนี้อากาศแจ่มใสในตอนเช้า ญาติโยมคงสบายใจ
เพราะจะได้เดินทางมาวัดสะดวกสบาย แม้การจราจรจะติดขัด
เราอย่าไปติดขัดกับเขาด้วย ให้นึกว่า “ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น”
เพราะว่ารถติดมาก มันก็ติดบ้างเป็นธรรมดา ถ้ารถไม่มีก็จะ
ไม่ติดเลย แต่เรื่องรถไม่มีนั้นมันเป็นไปไม่ได้เพราะรถมันมาก
แล้วคนก็นิยมการใช้รถเพื่อความสะดวกในการไปการมา เมื่อ
ออกพร้อมๆกัน จำนวนรถเป็นหมื่นเป็นแสนคันมันก็ติดบ้าง
เป็นธรรมดา



ความทุกข์ ปัญหาในชีวิตประจำวัน

เราอย่าหงุดหงิดงุ่นง่านในขณะรถติด แต่ให้นึกว่า...เป็นเรื่องธรรมดา ถ้ามีวิทยุฟังเทปได้ ก็เอาเทปธรรมะไปด้วย เวลานั่งในรถก็เปิดฟังเพลินๆไป รถติดก็เปิดเทปฟัง จิตใจจะได้ไม่ต้องยุ่ง...ไม่วุ่นวาย เอาธรรมะเป็นเครื่องปลอบใจ ดีกว่าเพลงที่เขาร้องให้เราฟัง ฟังเทปธรรมะ ก็จะได้สะกิดใจให้เกิดความนึกคิดในแง่ธรรมะ ฉะนั้นเอาเทปติดรถไปด้วย พอรถติดก็เปิดฟังกัน ฟังกันไปเรื่อยๆ นั่งรถไปก็ฟังไป แต่ตาก็ต้องดู หูก็ฟัง ใช้คนละที่ ตาดูรถ หูฟังเสียง มันก็พอจะไปกันได้ ช่วยให้เราผ่อนคลายจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้

“ความทุกข์” เป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน ย่อมมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เด็กน้อยก็เป็นทุกข์ตามประสาเด็ก เด็กวัยรุ่นก็เป็นทุกข์ตามประสาวัยรุ่น ผู้ใหญ่ก็ทุกข์ตามประสาผู้ใหญ่ คนจนก็เป็นทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็เป็นทุกข์เหมือนกัน...ทุกข์ตามแบบคนมั่งมี ไม่ว่าใครจะเป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้จักแบ่งเบาความทุกข์ให้หมดไปจากจิตใจ ไม่ประพฤติธรรม ไม่เอาธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาวีชีวิต เราก็ต้องมีความทุกข์อยู่เรื่อยไป

ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องประกอบกับชีวิตที่เราจะต้องใช้อยู่ตลอดเวลา ใช้ตั้งแต่เป็นเด็กจนกระทั่งเป็นคนเฒ่าคนแก่ ถ้าเราใช้ธรรมะจนชินเราก็มีความสุขใจสุขกาย แต่ถ้าเรา

ไม่ได้ใช้ธรรมะ เราก็มีปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน เพราะฉะนั้น การศึกษาธรรมะก็เพื่อเอามาไว้ใช้เป็นเครื่องมือ ประกอบ... เพื่อแก้ปัญหาให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ในชีวิตประจำวัน

เครื่องประกอบในการแก้ปัญหาชีวิต

อันธรรมะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนไว้นั้นมีมากมาย หลายเรื่องด้วยกัน เราต้องรู้จักพิจารณาว่าเราควรจะใช้ธรรมะอะไร

มีธรรมะอยู่หมวดหนึ่งว่าโพชฌงค์ ๗ ประการ แปลว่า องค์ธรรมเป็นเครื่องประกอบการตรัสรู้ ถ้าปฏิบัติในโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ จะทำให้เราได้เข้าถึงธรรมะมากขึ้น มีความสว่างมากขึ้น มีความรู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น เราจึงควรศึกษาเพื่อเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราต่อไป

กรมพระยาชัยนาทนเรนทร เมื่อสมัยไปอยู่ในคุกบางขวาง ท่านเป็นเจ้านาย ไม่เคยติดคุกติดตะราง เวลาท่านไปติดคุก ท่านก็อยู่อย่างสบายใจ ภายหลังจากออกจากคุกแล้ว มีคนถามท่านว่า “ฝ่าบาทอยู่ในคุกนะ...ทำใจอย่างไร?”

ท่านบอกว่า “ฉันเจริญโพชฌงค์ ๗ ตลอดเวลา ธรรมะข้อนี้ช่วยให้ฉันสบายใจ เลยไม่มีความทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกาย



ก็หายโรคไป” ก่อนท่านเป็นหิดหอบ อยู่ในวัง...เป็นโรคหอบ
เมื่ออยู่ในคุกโรคหายไป มันก็ดีเหมือนกัน แต่ว่าคดีอยู่ที่ว่า
ท่านใช้โพชนงค์ ๗ เป็นเครื่องประกอบในการแก้ไขปัญหาชีวิต

ปฏิบัติธรรมรักษาโรคทางใจ

คนเราเวลามีความทุกข์มีความเดือดร้อนใจ ถ้าไม่มีธรรมะ
อะไรเป็นเครื่องแก้ เราก็จะทุกข์มากขึ้น กลุ้มใจมากขึ้น กลุ้มใจ
จนไม่รู้จะทำอย่างไร เทียวเดินไปเดินมาอยู่อย่างนั้น นั่นเป็นโทษ
เกิดขึ้นจากเราไม่ศึกษาธรรมะ เป็นคนป่วยที่ไม่รู้จักยา เลยใช้ยา
ไม่เป็น เมื่อใช้ไม่เป็นโรคมันก็หนักขึ้น

โรคทางกาย นี่พอจะไปหาหมอได้ มีหมอเปิดคลินิกรักษา
โรคมากมาย แต่ว่าโรคทางใจ หรือว่า ทางวิญญาณที่เป็นความทุกข์
เป็นตัวปัญหาแก่ชีวิตของเรา เราจะไปหาหมอไหนให้แก้ ไม่มี
หมอไหนจะแก้ได้ ต้องหันเข้าหาพระพุทธเจ้า แต่พระพุทธเจ้า
ท่านนิพพานไปแล้ว ท่านมีสิ่งแทนตัวท่านอยู่ สิ่งนั้นคือธรรมะ
อันเป็นคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ธรรมะที่พระองค์สอน
ไว้แทนองค์ท่านนั้นแหละ เมื่อเรามีความทุกข์ มีความเดือดร้อน
ใจเราก็ต้องเข้าหาพระธรรม แต่การเข้าหาพระธรรมนั้น บางที
ก็ลำบาก เพราะเราไม่รู้จะเข้าหาธรรมะอย่างไร เราก็ควรไปหา



พระสงฆ์ที่เป็นผู้สอนธรรมะ ช่วยแก้ปัญหาให้แก่เรา เราไปเล่าปัญหาให้ท่านฟัง ท่านก็จะชี้แนะแนวทางให้ว่า เราควรจะคิดอย่างไร ควรพูดอย่างไร ควรทำอย่างไร ควรแก้ปัญหาทงธรรมะนั้นในรูปใด พระท่านจะช่วยบอกให้แก่เรา แต่พระก็เป็นแต่เพียงผู้บอกให้ ส่วนการกระทำนั้นเป็นหน้าที่ของเราเอง เราต้องเอาไปพิจารณาศึกษาให้ละเอียด แล้วเราก็บปฏิบัติ

เมื่อเราปฏิบัติ เราก็คะได้ผลด้วยตัวเราเอง ผลการปฏิบัติธรรมะนั้นเป็น “สันติภูมิจิโก” หมายความว่า ประจักษ์แก่ใจของเราเอง เมื่อเราปฏิบัติเราก็คะประจักษ์แก่ใจของเรา เรารู้ด้วยตัวเราเองว่า เรามีความรู้สึกอย่างไร สงบหรือเร้าร้อน หรือวุ่นวาย หรือสะอาดหรือสว้างอย่างไร เรารู้ได้เอง ไม่ต้องให้ใครบอกและไม่ต้องไปถามใคร เหมือนเรากินเกลือไม่ต้องถามว่าเค็มอย่างไร เพราะรู้อยู่แล้วว่ามันเป็นอย่างไที่ลิ้นของเรา กินบอระเพ็ดก็จจะรู้แล้วว่ามันขมขนาดไหน หรือกินอะไรเราก็คะรู้กันอยู่ นั่นแหละเป็น “สันติภูมิจิโก”

สภาพของจิตใจหลังการปฏิบัติธรรม

ในเรื่องพระธรรมนี้ก็เหมือนกัน เมื่อเราเอาไปปฏิบัติ เราก็คะเห็นผลด้วยตัวเราเอง ว่าสภาพจิตใจของเราเปลี่ยนไป



เปลี่ยนจากความทุกข์กลายเป็นความสงบขึ้นมา เปลี่ยนจากความกลุ้มมาเป็นความไม่กลุ้ม เปลี่ยนจากความร้อนเป็นความไม่ร้อน เปลี่ยนจากความมืดเป็นความสว่าง มันเปลี่ยนไปเอง โดยธรรมชาติ เมื่อเราใช้ธรรมะ ธรรมะก็จะช่วยเรา โดยเราช่วยธรรมะ เราจึงต้องไปหาพระที่สอนธรรมะให้แก่เรา ไปปรึกษาเรื่องปัญหาชีวิต

อย่าไปหาพระหมด ดู เพราะหมดดูช่วยอะไรไม่ได้ นอกจากช่วยให้เราโง่หนักลงไปเท่านั้นเอง สอนให้ทำอะไรแบบโง่ๆ ต่างๆ ตามแบบของหมด ซึ่งมันไม่ค่อยจะได้สาระในทางแก้ทุกข์ อาจจะได้แต่ในความสบายใจนิดหน่อย ว่าได้ทำแล้ว แต่ว่า “รากเหง้า” ของความทุกข์มันยังอยู่ เราไม่ได้ตัดรากเหง้า นั้นด้วยปัญญา เราก็ไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ เรายังเป็นทุกข์ต่อไป นี่... หลักการมันเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น การศึกษาธรรมะเป็นเครื่องช่วยให้เราได้มีเครื่องมือสำหรับแก้ปัญหาชีวิต แต่ว่าบางทีเราใช้ไม่เป็น ก็ต้องไปปรึกษากับพระ เพื่อจะใช้ธรรมะนั้นให้เป็นการถูกต้อง

โพชฌงค์ ๗ ประการ

ธรรมะหมวดที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เป็นธรรมะอยู่ในพวกโพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้

มีทั้งหมด ๓๗ ประการ มีโพชฌงค์ ๗ นี้อยู่ด้วย วันนี้จะกล่าวถึง
เรื่องนี้ให้ญาติโยมทั้งหลายได้ฟังกัน ว่ามันมีความหมายอย่างไร?
โพชฌงค์ ๗ นั้นมีอะไรบ้าง ?

ข้อแรก สติ ...ความระลึกได้

ข้อสอง ธัมมวิจยะ ...ความสดส่องในธรรมะ,
พิจารณาธรรมะ

ข้อสาม วิริยะ ...ความเพียร

ข้อสี่ ปัตติ ...ความอิมใจ

ข้อห้า ปัสสัทธิ ...ความสงบใจและอารมณ์

ข้อหก สมาธิ ...ความตั้งใจมั่น

ข้อเจ็ด อุเบกขา ...ความวางเฉย

รวมเป็น ๗ ประการด้วยกัน ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ เป็น
สิ่งที่จะช่วยให้เราเกิดความพ้นทุกข์ได้

สติ : ความระลึกได้

ข้อแรกเรียกว่าสติ... สติ แปลว่า ความรู้สึกตัวได้ทันทั่วทั้งที่
รู้สึกตัวว่าเรากำลังเป็นอะไร เรากำลังมีอะไรอยู่ในใจของเรา...นี่
เป็นตัวสติที่จะรู้ ปกติคนเราไม่ค่อยรู้...ไม่ “รู้” ด้วยสติ คือไม่เข้า
ใจสิ่งนั้นถูกต้อง ไม่รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เกิดขึ้นอย่างไร เป็นมา



อย่างไร เราไม่เข้าใจ แต่ตัวสติเกิดความรู้สึกขึ้นว่า ฉันกำลังเป็นอะไร ฉันกำลังมีอะไรอยู่ในจิตใจของฉัน

เช่น ฉันกำลังร้อนใจ ก็รู้ว่าร้อนใจ ฉันกำลังเป็นทุกข์ ก็รู้ว่ามีความทุกข์เกิดขึ้นในใจของเรา รู้ว่ามีความทุกข์เกิดขึ้น หรือว่าฉันมีความวิตกกังวลในเรื่องอะไร เรารู้ในเรื่องนั้น อันนี้จะช่วยให้เราเกิดการแก้ไข

เหมือนเรารู้ว่าไฟจะไหม้บ้าน เราก็ต้องรีบเอายาดับไป ฟ่นใส่ ไฟนั้นก็ดับไป หรือรู้ว่าว่าโจรจะเข้าบ้านเราก็ต้องทำประตูหน้าต่างให้มันแข็งแรง ติดสัญญาณกันขโมย แจ้งไปที่โรงพัก หรือบอกเพื่อนบ้านให้รู้ว่า ฉันติดระฆังขึ้นบอกสัญญาณ...เปิดหวูดเปิดหวออะไร ก็ให้อันตรายจะเกิดขึ้นแก่บ้านนี้ ให้มาช่วยกัน

อันนี้เรียกว่าเกิดการได้รู้ มันก็จะไม่เกิดภัย แต่ถ้าเราไม่รู้มันก็เกิดเป็นทุกข์เรื่อยไป ทำให้เราเป็นอยู่อย่างนั้นนานๆ เพราะเราไม่รู้ว่าเป็นอะไร เราไม่รู้สีกตัวว่าเรากำลังเป็นอะไร กำลังมีอะไรอยู่ในใจของเรา เราก็มีสิ่งนั้นอยู่เรื่อยไป “มี” โดยไม่รู้ว่ามันเป็นพิษมันเป็นภัยแก่เรา มันกัดเราเจ็บ เราไม่รู้เราไม่เข้าใจ บางทีเราก็พอใจมันเสียด้วย พอใจในสิ่งที่มันกัดเราให้เจ็บ แล้วเราสำคัญว่า การถูกกัดนั้นเป็นความอร่อย เป็นความสนุกสนานเพลิดเพลินของเรา อย่างนี้เราเรียกว่าไม่มีสติรู้ทันในเรื่องอย่างนั้นเราก็ลำบาก เราก็มีปัญหา แต่ถ้าเรามี

สติกำหนดรู้ อะไรเกิดขึ้นปั๊บเรารู้ปั๊บทันที แล้วเราก็กู้ได้ทันที เพราะเราเข้าใจวิธีการของมัน

รู้เหตุ รู้ผล รู้ลึกตัว

เรื่องอย่างนี้เราศึกษาว่าอะไรมันเกิดมาจากอะไร ถ้าเราศึกษาด้วยหลักการของพระพุทธเจ้า พระองค์ได้สอนให้เราเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจาก “เหตุ” ไม่มี “เหตุ” “ผล” จะปรากฏไม่ได้ และ “เหตุ” นั้นไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก ไม่ได้อยู่ที่บุคคลอื่น ไม่ได้อยู่ที่เหตุอื่น แต่มันอยู่ที่ตัวของเรานั่นเอง คืออยู่ที่ความคิด อยู่ที่การพูด การกระทำ การคบหาสมาคม การไปไหนมาไหนของเราเองนั่นแหละ...เป็นตัวเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น

แต่ว่าคนเราโดยปกตินั้น มักจะไม่ยอมรับว่า “เหตุ” เกิดจากตัว คือไม่รับว่าตัวผิคนั่นเอง ถ้าเราไม่รับว่าตัวเราผิด เราจะไม่แก้ความผิดได้อย่างไร เมื่อเราไม่รู้ว่าบ้านช่องของเราสกปรก เราจะกวาดไปทำไม ไม่รู้ว่าตัวเราไม่สะอาด เราก็มองไม่คิดจะชำระสะสางเพราะไม่รู้ ฉะนั้นต้องรู้ลึกตัว



กำหนดรู้

การจะรู้สึกตัวนี้ก็ต้องมองดูตัวเองในแง่ธรรมะไว้บ่อยๆ มองดูว่าเรามีอะไร มีธรรมะประเภทใดอยู่ในใจของเรา ธรรมที่เป็น “กุศล” หรือว่าธรรมที่เป็น “อกุศล” มันเกิดมันมีอยู่ในใจของเรา ถ้าเป็นอกุศลก็เป็นไปเพื่อทุกข์เพื่อโทษ ไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่ผู้มีสิ่งนั้น แต่ถ้าเป็นกุศลก็เป็นไปเพื่อความสุข เพื่อความสบายใจ เราก็ควรคอยกำหนดรู้ คอยศึกษา

ขั้นแรกเราศึกษาจากตำหรับตำรา เรียนทฤษฎี แล้วต่อมาก็เอาความรู้ด้านทฤษฎีนั้นมาเพ่งมามองด้วยตัวของเรา เช่น เรารู้ว่าความโลภ...ไม่ดี ความโกรธ ...ไม่ดี ความหลง...ไม่ดี...ไม่ดีอย่างไร เรายังไม่เข้าใจ เราก็เอามาเพ่งดู มารู้ตัวว่าไอ้ความโลภเมื่อความโลภเกิดขึ้น นี่ใจร้อนหรือใจเย็น ความโกรธเกิดขึ้น...ใจเราร้อนหรือใจเราเย็น ความหลงเกิดขึ้น...ใจเราร้อนหรือใจเราเย็น ความริษยาเกิดขึ้นในใจ ใจเราร้อนหรือเย็น ใจเราสงบหรือใจวุ่นวาย ความพยาบาทเกิดขึ้น...เราก็ต้องรู้สภาพจิตใจของเราเป็นอย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นในใจของเรา

นี่...คอยกำหนดรู้...รู้ไว้บ่อยๆ รู้หน้าตาของกิเลส รู้ทางเกิดของกิเลส แล้วรู้ว่าผลที่มันเกิดขึ้นในใจของเรานั้นทำให้ใจของเราเป็นอย่างไร เมื่อเรารู้อย่างนี้เราก็คอยกำหนดรู้ พอสิ่งใด



สิ่งหนึ่งเกิดขึ้น เรารู้ทันที...ไฉนตัวโลก ไฉนตัวโกรธ อันนี้ตัวหลง อันนี้ตัวริษยา อันนี้คือตัวบาป อันนี้คือการแข่งดี อันนี้คือการถือตัว อันนี้คือการลบหลู่บุญคุณท่าน อันนี้คืออะไร เราจะรู้ รู้ว่ามันเกิดขึ้น... เรารู้ทันที

พอรู้ทันทีนี้มันหยุดแล้วนะ อะไรที่มันเกิดในใจเรา พอเรารู้ปุ๊บมันก็หยุด เพราะอะไร? เพราะใจเราคิดได้ทีละอย่าง เมื่อคิดอย่างหนึ่ง ใจสิ่งอื่นมันก็หายไป ขณะที่เราโกรธพอเรารู้ตัวว่าเราโกรธ ความโกรธก็จะจางหายไป พอเราโลภเรารู้ว่า เรามีความโลภ ความโลภมันก็จะหายไป แต่มันอาจกลับมาอีกถ้าสติเราไม่ติดต่อ ไม่รู้ติดต่อ เพราะเมื่อรู้แล้วไม่สร้างสติให้มันติดต่อไป

ในโพชฌงค์ ๗ นี้หมายความว่าต้องสร้างสติให้ติดต่อกันไปด้วย..คอยรู้สึกตัวติดต่อกันไปไม่ให้ขาดสาย จนกิเลสตัวนั้นไม่อาจเกิดขึ้นรบกวนเราได้ มันไม่เกิดขึ้นเพราะสติมันติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา คอยกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา

การฝึกสติ

การปฏิบัติกรรมฐานภาวนา หรือที่เราเรียกว่า เจริญวิปัสสนา ความจริงมันไม่ใช่ เราเรียกให้มันถูกต้องตามศัพท์



ธรรมะว่า ภาวนา หรือ สมาธิภาวนา “ภาวนา” แปลว่า ทำให้บ่อย ทำให้มาก ในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา การทำสติให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ก็เรียกว่าอยู่ในขั้น “ภาวนา” การภาวนาก็เป็นการฝึกสติของเรานั้นเอง เช่น กำหนดลมหายใจเข้า...ออก ก็ฝึกสตินะ ฝึกให้มีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้า...ออก เวลาหายใจเข้าก็มีสติกำหนดรู้ หายใจออกก็มีสติกำหนดรู้ เราจะยกมือขึ้นก็กำหนดรู้ เอามือลงก็กำหนดรู้ จะเดิน...เท้าขวา...เดิน เท้าซ้าย...เดิน เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา เราทำอะไร...เราก็คอยกำหนดรู้

คนที่มีสติ...คอยกำหนดรู้ในการกระทำของตัวเอง การเคลื่อนไหวมีจังหวะจะโคน เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เป็นผู้ดีทุกกระเปาะนี้ ความเป็นผู้ดีนั้นมันอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่อยู่ที่เกิดในสกุลนั้นเกิดในสกุลนี้ แต่อยู่ที่ความมีสติคอยกำหนดสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายจิตใจของเรา

พระสารีบุตรเห็นพระอัสสชิแล้วก็รู้สึกชอบใจ เลื่อมใส... เพราะอะไร? เพราะพระอัสสชิท่านเดินด้วยความมีสติ ก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย ถอยหลัง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา มีสติกำหนด... ไปอย่างช้าๆ ไม่ผลุนผลันพลันเล่น

คนที่เดินด้วยความผลุนผลันคนนั้นไม่มีสติ ประเดี๋ยวเตะกระโถน ประเดี๋ยวโดนชนน้ำ ประเดี๋ยวทำนั่นทำนี่หกรดไปหมด ดึงตังโผงผาง นั่นคือความไม่มีสติ แต่พอเรามีสติมันก็เดินช้าลง

ทำอะไรซ้ำๆ...ซ้ำลง จะยื่นแขนออกไปก็ยื่นด้วยความมีสติ จับอะไรก็รู้ ดึงเข้ามาก็รู้ วางตรงไหนก็รู้ แล้ววางค่อยๆ ไม่โครมคราม ไม่ตึงตัง คนที่ทำตึงตังนั้นไม่มีสติควบคุม หยิบอะไรฉวยอะไรก็ตึงตัง โผงผาง...เหมือนอะไรดี...อย่างนั้น เพราะไม่มีสติ เมื่อไม่มีสติก็ผิดง่าย พลาดง่าย

การพูดก็เหมือนกัน ถ้าเราพูดด้วยความมีสติ...ไม่ผิดพลาด แต่ถ้าพูดด้วยความขาดสติ เดี่ยวก็พูดกระทบคนนั้นกระทบคนนี้ โดยไม่รู้ตัวว่าเราพูดอะไร ทำอะไรถ้าไม่มีสติกำกับ ก็จะเกิดการผิดพลาด เกิดการเสียหาย ถ้าเราทำด้วยความมีสติจะไม่เผลอ

คนใดมีสติอยู่ประจำเนื้อประจำตัว คนนั้นเดินจะไม่สะดุดอะไร จะไม่เจ็บตรงนั้น จะไม่เจ็บตรงนี้ เพราะจะเคลื่อนไหวเท้า เคลื่อนไหวมือ ลำตัวเคลื่อนไหว เขามีสติคอยกำหนดอยู่ทำอะไรก็เลยไม่เผลอ ไม่ประมาท ไม่มีการผิดพลาดจากการกระทำนั้น

ผู้ขาดสติย่อมผิดพลาดได้ง่าย

ผู้ที่ขาดสติ ย่อมผิดพลาดได้ง่าย หันผักกลับไปหันนี้หัวชี้ของตนเข้าให้ หรือว่าตำนาน้ำพริก...พริกกระเด็นเข้าตาเอาบ้าง ก็เพราะทำด้วยความไม่มีสติ จะลุกขึ้น จะนั่งลงก็ตึงตังโผงผาง



ไม่มีกิริยาที่เรียบร้อย แสดงออกในตัวเองว่าเราขาดสติ หรือว่าเรานั่งอยู่จะลุกขึ้น มันมีอะไรอยู่เหนือศีรษะของเรา ลุกขึ้นชนปิงเข้าให้ ตกใจกระโดดหลบลงไปในชั้นน้ำ ลงไปในอะไรต่ออะไร อย่างนี้เป็นารขาดสติทั้งนั้น

เราหัดเด็กให้เดินด้วยความมีสติ หัดให้เดิน ให้เจริญสติปฏิฐานตามหลักการของพระพุทธเจ้า เด็กก็จะมีมารยาทดีขึ้น จะมีความสุข มีความเรียบร้อย จะหยิบจะฉวยอะไรก็ไม่ผิดพลาดไม่เสียหาย เพราะเราฝึกเขาให้มีสติอย่างนั้น

สติเป็นสิ่งที่ต้องใช้ทุกเมื่อ คำบาลีจึงกล่าวไว้ว่า สติ สัพพัตถะ ปัตถิยา แปลว่า สติ...เป็นสิ่งที่ต้องใช้ทุกเมื่อ อันนี้แปลให้ฟังง่าย ถ้าแปลให้ตรงตัวก็ว่า สติ... เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาทุกเมื่อ... พึงยากหน่อย แต่ถ้าเราแปลความว่า สติเป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องใช้ทุกเมื่อ... ขาดไม่ได้ ขาดสติไม่ได้ ขับรถขาดสติไม่ได้ เดินบนถนนขาดสติไม่ได้ ข้ามถนนก็ขาดสติไม่ได้ ไปติดต่อเจรจาเรื่องอะไรกับใครๆ ก็ทำด้วยสติ ไม่ทำด้วยการมีสติก็ไปทำ...ไม่ได้ อันนี้เป็นหลักจำเป็นประการหนึ่ง เรียกว่า มีสติอยู่



สติ...ปัญญา

เมื่อมี “สติ” แล้วก็ต้องมี “ปัญญา” คู่กัน มันมักจะมาคู่กัน สติกับปัญญา นี่เป็นธรรมฝาแฝด ไปไหนไปด้วยกันเหมือนคนกับเงา คนไปไหน...เงาก็ไปด้วยถ้ามีแสง แต่ถ้าไม่มีแสงเราก็คจะไม่เห็นเงา แต่ถ้ามีแสงก็จะเห็นว่าคนกับเงาอยู่ด้วยกัน ต้นไม้กับเงาอยู่ด้วยกัน อะไรกับเงามันอยู่ด้วยกัน “สติ” กับ “ปัญญา” ก็เป็นสิ่งที่มาด้วยกัน ไปด้วยกัน ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันจัดสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนที่ใช้สติปัญญาจึงไม่เสียหาย

นักเรียนที่เรียนหนังสือ ถ้าเรียนด้วยสติปัญญา การเรียนก็จะดีขึ้น อ่านหนังสือเที่ยวเดียวก็จะจำได้หมด เพราะในขณะที่อ่าน “สติ” อยู่กับหนังสือ “ปัญญา” ก็กำกับอยู่กับการอ่าน อ่านจบ...รู้เรื่อง บางคนอ่านจบไปแล้ว เอ๊ะ! อ่านเรื่องอะไร ไม่รู้เรื่องเพราะเราอ่านด้วยความไม่มีสติ ไม่มีปัญญา แต่ถ้าเราอ่านไป... ใจจดใจจ่ออยู่ในเรื่องนั้น คอยกำหนดข้อความที่เราอ่าน เราก็มองเข้าใจ

การอ่านหนังสือด้วยสติปัญญา ต้องอ่านด้วยความรู้สึกตัวอยู่ในขณะที่อ่านนั้น เมื่ออ่านจบแล้ว ปิดหนังสือซะ ลองทบทวนว่าเราได้อ่านอะไร เรื่องที่เราอ่านมีข้อความว่าอย่างไร มันมีความหมายว่าอย่างไร เามาทบทวนพิจารณา แล้วจะเกิดความจำได้หมายรู้ในเรื่องที่เราอ่านนั้นถูกต้อง เวลาใดต้องการใช้ก็จะนำมาใช้ได้ทันทีทั้งนี้ เพราะเรามีสติมีปัญญาในการอ่าน



คนบางคนอ่านหนังสือจบแล้ว..ถามว่า “อ่านอะไร?”... “ไม่รู้” ฟังอะไร...ไม่รู้ เช่นฟังพระเทศน์ก็ฟังไป แต่สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไปโน่น...ไปที่ไหนๆก็ไม่รู้ นึกฟังชานไป นึกฟังชานไปก็ไม่ว่าเราฟังชาน พอไม่รู้ก็ฟังต่อไป แต่พอเรารู้ตัวว่า “เอ้า! ไปกันใหญ่แล้ว ไม่อยู่ที่เสียงหลวงพ่อก็ดูแลแล้วไปไหน?” มันจะกลับมาทันที พอรู้ปั๊บมันก็กลับมา เดี่ยวมันก็ไปอีก มันเคยอย่างนั้น มันเคยวิ่งไปวิ่งมา เพราะเราไม่เคยหักห้ามใจ ไม่เคยฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิเพียง ๕ นาทีต่อวัน ก็เป็นเชื่อให้เรามีความสามารถทางใจได้ ทำให้ใจเราดีขึ้น ให้อารมณ์ รู้เท่าต่อสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงขึ้น จึงเป็นเรื่องที่ควรฝึกอบรมบ่อยๆ นี่เป็นข้อหนึ่ง

ธัมมวิจยะ : ความสดส่องและพิจารณาในธรรม

ข้อที่ ๒ เรียกว่าธรรมวิจย หมายความว่า เลือกลงเฝ้าเอาธรรมะมาปฏิบัติให้เหมาะแก่เรื่อง เหมาะแก่เวลา เหมาะแก่บุคคล เหมาะแก่สิ่งที่เกิดขึ้น เรื่องอย่างนี้มันต้องศึกษาไว้ให้เข้าใจ เรียกว่าเข้าใจแล้วทำให้แคล่วคล่องว่องไว ภาษาพระเรียกว่ามี “วสี” (วะสี) คือความชำนาญ ในเรื่องนั้น เรียงเรื่องใดให้มัน

ฝึกฝนหมั่นอบรม หมั่นคิด หมั่นตรองก็เกิดเป็น “วสี” คือวงไวนิกปัฏมาทนต์...ใช้ได้ทันทั่วทั้งที่ เราจึงต้องศึกษาข้อธรรมะเอาไว้ จำความหมายให้ได้ว่ามันคืออะไร แล้วเราจะใช้เวลาไหนเอาไปใช้ โดยมากเรียนแล้วไม่ค่อยได้ใช้

พระณเรก็เรียนหนังสือ เรียน “นวโกวาท” เรียนธรรมะปริเฉท ๒ เรียนอะไรต่ออะไรไป เวลามาอยู่วัดนี้ หลวงพ่อลองสอบดู สอบถามดู “ได้นักธรรมชั้นไหนแล้ว?” บอกว่าได้นักธรรมชั้นเอก ไปถามเรื่องนักธรรมชั้นตรี... ตอบไม่ถูก จำไม่ได้ แล้วก็ตอบไม่ถูก

ถามเรื่องวินัย ว่าควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อคนนั้นคนนี้.... ไม่รู้ เช่นว่าปฏิบัติต่ออุปัชฌาย์อย่างไร? ต่ออาจารย์อย่างไร... ไม่รู้ เพราะไม่เคยเอาไปใช้ เรียนเอาคะแนนสอบ สอบได้แล้ว ก็ไม่เคยปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์นั้นๆ ไปไหนก็ไม่ปฏิบัติตามระเบียบ

พระพุทธเจ้าท่านตั้งระเบียบไว้ทุกอย่าง ถ้าเราปฏิบัติตามระเบียบที่พระองค์ทรงตั้งไว้ เราจะเป็นคนที่เก่งที่สุดในโลกก็ว่าได้ เพราะเราทำอะไรถูกต้อง ไม่มีการผิดพลาดเสียหาย เราอยู่กับใคร... เช่นเราอยู่กับพระอุปัชฌาย์อาจารย์ เราควรทำตนอย่างไรต่อท่าน ถ้าไม่เคยปฏิบัติก็จะจำไม่ได้ ไม่รู้เรื่องแล้วไม่เข้าใจ ไม่ค่อยเห็นหน้าค่าตากัน อย่างนี้มันก็ไม่ได้เรื่อง



ความจริงมันต้องเข้าใกล้ ไปปฏิบัติวัตราก ช่วยกวาดขยะ ช่วยเทกระโถน ถ้าพระอาจารย์ชอบกินหมาก ชอบสูบบุหรี่ แต่อาจารย์ที่ไม่กินหมาก ไม่สูบบุหรี่ ก็ไม่ต้องเทกระโถน แต่มากวาดกุฏิบ้าง อะไรบ้าง เขาเรียกว่า ปฏิบัติอุปฌาย์อาจารย์ ลูกก็เหมือนกันต้องปฏิบัติต่อพ่อแม่ ช่วยทำกิจให้ท่าน ช่วยทำให้ท่านได้สบายใจ

การใช้ธรรมอย่างพิจารณา

ธรรมะเหล่านี้เราเรียนรู้ไว้ แล้วเอามาใช้ในชีวิตของเราก็จะเกิดประโยชน์ แต่เวลาจะใช้ก็ต้องเลือกเหมือนกัน เหมือนกับยาอะไรที่เหมาะสมแก่โรคที่เราเป็น หยิบให้มันถูกต้อง อย่าเอาทิงเจอร์ไปล้างตาเป็นอันขาดเพราะทิงเจอร์มันแสบ ขึ้นล้างตามันก็จะเสียหาย หรือกินเข้าไปไม่ได้ หยิบทิงเจอร์นี้กว่ายาธาตุ ตักใส่ปากกลืนเข้าไป มันก็แสบท้องตายเหมือนกับกินยาพิษเข้าไปนี้เรียกว่าใช้ยาผิด

ธรรมะก็เหมือนกัน ถ้าเราใช้ไม่ถูก...ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร เมื่อไม่เกิดประโยชน์จะไปโทษธรรมะก็ไม่ได้ เพราะว่าใช้ธรรมะผิด เหมือนเราหยิบยาผิด จะไปโทษยากี่ไม่ได้ แต่เราต้องโทษตัวเราเองว่า หยิบยาไม่ถูก มันไม่ได้แก่โรคอย่างนั้น แต่



เราไปหยิบเข้มนั้น จึงช่วยเราไม่ได้ มันอยู่ที่เรา ไม่ได้อยู่ที่ยา
มันไม่ได้อยู่ที่ธรรมะ มันอยู่ที่เราผู้ใช้ธรรมะ ว่าควรจะใช้อะไร
มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น เราควรจะใช้ธรรมะอะไร

อดทน

เช่นว่า ไปเจอคนๆหนึ่ง พอเจอกันแกก็ฟันใส่เลย...ดำ
ว่าอย่างนั้นอย่างนี้ เราควรจะใช้ธรรมะอะไร อย่างนี้ต้องใช้เป็น
เกิดเรื่องเช่นนี้มันต้องใช้ความอดทนไว้ก่อน สติมาก่อน

เอาสติมาใช้ก่อน มีสติรู้สีกว่าคนๆนั้นกำลังพูดคำที่
ไม่เหมาะไม่ควร เขากำลังด่า เขาด่ามาที่เรา เราควรรับหรือไม่...
เราไม่ควรรับ สติปัญญาว่า ไม่ควรรับคำด่าเพราะว่ารับไปแล้ว
มันก็จะเดือดร้อนเปล่าๆ เมื่อไม่รับแต่คนนั้นด่าเอาๆ เหมือน
กับไก่จิกตางู...งูตายแล้ว ไก่จิกเอาๆ..มันไม่เป็นไร เขาด่าเอาๆ
เราก็กต้องใช้อะไร?... ต้องใช้ความอดทน ต่อไปเราต้องใช้ความ
อดทนว่า... “ทนเอา ด่าไปเถอะ ไม่เป็นไร”

แล้วใช้ “ปัญญา” พิจารณาว่า เขาด่านี้มันเจ็บขนาดไหน
ผิวหนังเจ็บไหม ร้อนไหม มีอะไรเจ็บปวดที่ตรงไหนบ้าง...ไม่มี
มันเจ็บอยู่ที่ใจ ทำไมจึงเจ็บที่ใจ? เพราะใจเข้าไปยึดถือ ยึดถือว่า
มันด่ากู...มันด่าฉัน เราไปยึดเข้า การยึดนั้นมันถูกหรือผิด...



ถ้ามีสติมากก็ถามว่า “ถูกหรือผิด” เอ้า! มันผิด...ผิดแล้วไปยึดไว้ทำไม..ไปเจ็บทำไม...ไปเดือดร้อนทำไม ไอ้คนนั้นมันชั่วแล้วเราจะชั่วตามคนนั้นไปอีกทำไม

เมตตา...ปรานี

พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้เพิ่มความชั่ว ไม่ให้เพิ่มคนชั่วขึ้นอีกในโลกนี้ เมื่อคนหนึ่งมันชั่ว พูดคำหยาบกับเราแล้วเราก็กส่งคำหยาบตอบไป กลือจ้มกลือ ฟันต่อฟัน ตาต่อตา ตามแบบโบราณนั้นมันใช้ไม่ได้ เพราะว่ามันเสียหายทั้งคู่

เราควรจะทำอย่างไร?... ไม่ให้เสียหาย เราอดได้ ทนได้ คมจิตใจของตนเองไว้ ไม่ให้โกรธ แต่ให้สงสาร ใช้ธรรมะข้อ “เมตตาปรานี” ต่อคนนั้น ว่าคนนี้น่าสงสาร น่าเห็นใจ เพราะเขาเกิดในครอบครัวที่ไม่ได้รับการอบรมบ่มนิสัยในทางที่ถูกที่ชอบ ไม่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี คงไม่เคยเข้าวัด ไม่ได้ฟังธรรมจากพระ จึงทำเช่นนี้ ถ้าเราจะไปโกรธกับคนเช่นนี้ มันก็ไม่เข้าเรื่อง

คนโบราณเขาพูดว่า “อย่าถือคนบ้า อย่าว่าคนเมา” คนบ้านี้เราไปถือไม่ได้ ถ้าคนบ้าเขาพูดอะไรกับเราในเรื่องไม่เหมาะไม่ควร เราจะไปโกรธเขาไม่ได้ โกรธคนบ้ามันไม่ได้เรื่องอะไร แล้วไป



โกรธคนเมาก็ไม่ได้เรื่องอะไร เพราะมันเมามันบ้าเหมือนกัน คนเมานั้นก็คือคนบ้าเหมือนกัน คนบ้านั้นมันบ้าเพราะว่าเกิดโรคจิตโรควิญญูญาณเสีย แต่คนเมานั้นจิตวิญญูญาณมันไม่ได้เสีย แต่ที่มันทำให้เสีย เพราะดื่มของมึนเมาเข้าไป แล้วขาดสติขาดปัญญา มันก็เป็นบ้าประเภทหนึ่งเหมือนกันที่เราไม่ควรจะถือ

เราจะไปทะเลาะกับคนบ้ามันก็ไม่สมควร เราไม่ควรทะเลาะกับคนเหล่านั้ เราที่ยืนเฉยๆ ควบคุมจิตใจไว้ให้ได้ ภาวนาไว้ว่าเราไม่โกรธ เราไม่เกลียดคนๆนี้ มันด่าๆ มันก็เหนื่อยใจ เหนื่อยใจมันก็หยุดไปเอง เราไม่เสียหายอะไร แต่ถ้าเราด่าตอบ เพิ่มความชั่ว เพิ่มคนชั่วขึ้นในสังคม ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะไม่ควรด้วยประการทั้งปวง เราจึงไม่ได้ทำอย่างนั้น นี่เขาเรียกว่าหยาบธรรมะมาใช้ เป็นเครื่องแก้ปัญหาวิต

ละจากความหลง

อันนี้ก็เลสบางประเภทเกิดขึ้น เช่นว่า เกิดความรักในวัตถุบางอย่าง เกิดความชังในวัตถุบางอย่าง เราควรจะทำอย่างไร ควรจะคิดอย่างไร? เกิดความรัก...เราต้องตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เรารักอะไร เราชอบอะไร เราชอบคนๆนั้น ทำไมจึงชอบ ชอบ



อะไร ชอบเนื้อชอบหนัง หรือชอบคุณธรรมความงามความดี
ของเขา ต้องศึกษาได้ถาม

แล้วเวลาเรามีความรัก ถ้าเป็นทุกซ์นะมันรักไม่ถูกต้อง
รักถ้าเป็นทุกซ์นี้ไม่ใช่รักที่ถูกต้อง ความรักที่ถูกต้องต้องไม่เป็น
ทุกซ์ ความรักที่ถูกต้อง...ไม่เป็นทุกซ์นะ มันรักอย่างไร? คือ
ไม่รักด้วยความเห็นแก่ตัว ความรักประเภทเห็นแก่ตัวนั้น
เป็นความรักที่เป็นทุกซ์ เป็นความรักที่ไม่ถูกต้อง

ชายหนุ่มรักหญิงสาว ต้องการเอามาเป็นของตัวเองให้อยู่
กับตัว อันนี้มันเป็นความเห็นแก่ตัวที่จะดึงเอามา...เป็นความ
เห็นแก่ตัว หญิงสาวรักชายหนุ่ม แล้วก็อยากไว้ใกล้ตัว มันก็
เป็นความรักที่เห็นแก่ตัว ความรักอย่างนั้นเป็นทุกซ์

ที่พระพุทธเจ้าว่า...ความทุกซ์เกิดจากความรัก ความโศก
เกิดจากความรัก... มีคนเคยเขียนตอบว่า...ไม่ถูก ความรักมัน
ไม่เป็นทุกซ์...คนคิดไม่ละเอียด คิดไม่เป็นจึงพูดอย่างนั้น
แต่ความจริงนั้นเราลองสังเกตตัวเราเองว่า ในเวลาเรารักใคร
ชอบใคร เรามีความสุขใจดีอยู่รึ มันมีความสุขใจเมื่ออยู่ใกล้
แต่พอเราจะจากไปก็เป็นทุกซ์แล้ว “เสียดาย แหม!ทำไมมันทุกข์
กันน้อยเกินไป ควรจะนั่งนานกว่านี้” อยากพบปะอยากสนทนา
ด้วยนาน ๆ นั้นแหละ...มันเป็นทุกซ์ตรงที่ไม่ได้ตั้งใจ เพราะเรา
ไปรักสิ่งนั้นเข้า ไปชอบสิ่งนั้นเข้า แล้วเราก็เกิดปัญหา คือความทุกซ์

ทุกข์เพราะความรัก รักคนก็เป็นทุกข์ รักของก็เป็นทุกข์ รักอะไร
เป็นทุกข์ทั้งนั้น ถ้ารักไม่เป็น แล้วก็เป็นทุกข์ รักชาติก็เป็นทุกข์
ถ้ารักไม่เป็น รักชาติจนหลงชาติ แล้วก็ทำความผิดเพราะเรื่อง
หลงชาตินี้ก็มี อย่างนี้มันก็เป็นทุกข์ รักเจ้า รักนาย รักเป็นทุกข์
ก็มี ถือเอาว่าเป็นนายของฉัน ถ้านายไม่ได้อะไร ก็เที่ยวบ่น
เที่ยวว่า ไปเกลียดคนนั้น ไปเกลียดคนนี้ ว่านายไม่ได้อะไร

วันก่อนไปที่ทหารเรือ นายทหารเรือคนหนึ่งก็บอกว่า
ผมเสียใจมาก นายผมไม่ได้เลื่อน นี่รักนายมากเกินไป ว่านาย
ไม่ได้เลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่ง มีคนบอกว่าอย่าไปโกรธไปเคือง
ท่านผู้ใหญ่ เขาวางแผนไว้แล้ว ว่าคนนั้นควรขึ้นไปชั้นนี้ คนนั้น
ควรขึ้นไปชั้นนั้น วางแผน ดูอายุอานามของคน ว่าเมื่อไปถึง
อายุปานนั้น จะได้เป็นผู้บัญชาการ แล้วเป็นผู้บัญชาการไม่ใช่
เป็นปีเดียวแล้ว ออกเป็นสักสองสามปี ทำงานได้นานหน่อย
ก่อนนี้ไม่ได้วางแผนอย่างนั้น ขึ้นไปตามลำดับ แล้วก็สร้างคน
ให้เป็นฐานขึ้นไป ท่านผู้บัญชาการคนใหม่นี้ท่านวางแผนให้
คนนั้นขึ้น สรรองคนนั้นต่อไป เมื่อขึ้นไปสู่ตำแหน่งผู้บัญชาการ
ทหารเรือจะได้อยู่นานหน่อย ปี สองปี สามปี สี่ปีก็ได้ เพราะ
ได้วางแผนไว้แล้ว อันนี้ คนที่อยู่ปลายแถวมันก็ยังไม่ได้เลื่อน
แล้วบ่นว่า นายของเราไม่ได้เลื่อนนี้ รักนายมากเกินไป แต่ไม่ดู
ว่าอะไรมันเป็นอะไร



สามิภรรยารักกันเป็นทุกซ์ก็มี รักกันไม่เป็นทุกซ์ก็มี ถ้ารักด้วยความยึดถือว่าของฉันมันก็เป็นทุกซ์ มีอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เป็นทุกซ์ เพื่อนดูหน่อยก็ไม่ได้ หวงเหินหิงหวง.... อย่างนี้มันเป็นทุกซ์ไม่รู้จักปลง ไม่รู้จักวาง ความรักอย่างนั้น มันใช้ไม่ได้ มันเป็นความทุกซ์ เราก็ต้องแก้ด้วยวิธีการอะไร

ถ้าเราสงสารคนก็ต้องใช้คำว่าสงสาร ไม่ใช่ความรัก ใช้คำว่าเอ็นดู เอ็นดูคนๆนั้นที่มีความประพฤติไม่เรียบร้อย ไม่รู้เรื่องของธรรมะ ไม่เข้าใจ แก่ปัญหาชีวิต แล้วเมื่อเราเอ็นดูเขา เราควรจะช่วยเขาอย่างไร เราควรจะหาวิธีช่วยสอน ช่วยแนะ ช่วยชักช่วยจูง ให้เขาได้มาพบพระ ได้มาพบธรรมะเสียบ้าง อะไรๆมันก็จะดีขึ้น อันนี้ช่วยได้ เราทำอย่างนั้นเป็นการถูกต้อง แม้กับตัวเราเอง ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นแล้ว เราควรแก้ด้วยอะไร เช่น หลงในรูปควรแก้ด้วยอะไร หลงรูปหลงรส หลงกลิ่น หลงสัมผัส เขาเรียกว่ากามคุณ

กามคุณแปลว่า สิ่งน่าใคร่ น่าพอใจ มี ๕ อย่าง คือ มีรูป เสียง กลิ่น รส มีสิ่งที่ถูกต้องด้วยกายประสาท เราไปหลงไหล ชอบพอสักสิ่งนั้น หลงจนเป็นทุกซ์

แก้ความหลงด้วยปัญญา

อันนี้ถ้าหลงจนเป็นทุกข์ ก็ต้องแก้ด้วยปัญญา เอาปัญญามาแก้ ปัญญามาแก้ก็ต้องพิจารณาตามกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่เที่ยง มันมีการเปลี่ยนแปลง มันไม่อยู่ถาวรไม่ว่าอะไรที่จะอยู่ถาวร...ไม่มี วันนี้เป็นอย่างนี้ พรุ่งนี้ไม่แน่ ชั่วโมงนี้เป็นอย่างนี้ ชั่วโมงหน้ามันก็ไม่แน่ เพราะสิ่งทั้งหลายมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราจะไปจับไปถ่วงให้มันอยู่กับที่ ให้มันไม่เปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปไม่ได้ เรียกว่ามันฝืนธรรมชาติ

เมื่อเรารู้เรื่องของธรรมชาติ เราก็เอากฎของธรรมชาติมาช่วยแก้ปัญหาชีวิต ปลงได้วางได้ไปในเรื่องอย่างนั้น จะไม่มีปัญหาอะไร หรือว่ามีเรื่องอะไรเกิดขึ้น ความทุกข์จากการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เช่นเราอยู่ในครอบครัวสมาชิกในครอบครัวถึงแก่กรรม เช่นเป็นผู้ใหญ่ คุณพ่อคุณแม่ถึงแก่กรรม บางคนก็เศร้าโศกเสียใจร้องไห้ร้องห่ม นั่นเป็นเรื่องที่ไม่สมควร ไม่แสดงความฉลาดอะไรแม้แต่หน่อยที่ร้องไห้ร้องห่มอย่างนั้น ทำไมจึงต้องร้องไห้ร้องห่ม? เพราะเราเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ว่าคุณพ่อจากไป คุณแม่จากไป เราเป็นทุกข์อย่างนั้น



มองทุกอย่างด้วยความจริง

เราไม่คิดด้วยบ้างหรือ ว่าอะไรๆ ท่านไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป คุณพ่อท่านก็แก่แล้ว ท่านก็จากเราไป คุณแม่ท่านก็แก่ ท่านก็จากเราไป คุณปู่แก่ก็ต้องไป คุณย่าแก่ก็ต้องไป คุณตา คุณยายแก่ก็ต้องไปทั้งนั้นแหละ... ไม่มีใครไม่จากไป เราเองก็แก่ขึ้นมา เวลานี้เราอายุเท่าไรแล้ว? เวลาที่คุณพ่อตาย... อายุเราเท่าไร คุณแม่ตาย... อายุเราเท่าไร เรามันก็อยู่ในกฎเกณฑ์ชราเหมือนกัน แต่ยังไม่ถึงจุดนั้น ยังอยู่ต่อไป

ถึงเวลาของท่านที่จะจากไป... เราเศร้าโศก แล้วมันจะได้อะไร เราเป็นทุกข์แล้วมันจะได้อะไร นั่งร้องไห้มันได้อะไร ขึ้นมาบ้าง... พิจารณาด้วยปัญญาอย่างนั้น แล้วเอา “ความไม่เที่ยง” มาเป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจว่า... สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราจะไปเสียอกเสียใจทำไม นักหนา กับสิ่งเหล่านั้น เราคิดอย่างนั้นมันก็พอเบาบาง เพราะเราใช้ธรรมะเป็นเครื่องแก้

หรือว่าเรามีข้าวมีของ มีแหวนมีกำไล เตี้ยวันนี้คนชอบใช้กำไลประดับด้วยทับทิม มรกต อะไรกันตามเรื่อง มีของใช้แล้วขโมยมาจี้เอาไปเสีย ถอดเอาไปต่อหน้าต่อตา เราเสียอกเสียใจกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะนึกถึงของนั้น ดูมือที่ไรแล้วมันเศร้า

ใจมันหาย ความจริงใจก็ไม่ได้หายไปไหนหรอก แต่รู้สึกเสียใจมากเพราะสิ่งนั้น แล้วที่เราเสียใจนั้น ถ้าเรามีสติขึ้นมาว่าเราเสียใจเรื่องอะไร ปัญญา ก็บอกว่าเสียใจเรื่องกำไลหาย แหวนหาย สายสร้อยหาย อะไรหายไป แล้วเราต้องสอบสวนทวนถามตัวเองว่า ไอ้ของที่หายนะ เราได้มาเมื่อไหร่ เราได้มาเพราะอะไร เราได้มาด้วยงาน ด้วยเงินที่เราแสวงหา แล้วเราก็ไปซื้อมาประดับร่างกาย

ถ้าวันไหนเราจะเจ็บจะตายนี้ ของนั้นไปกับเราไหม เราเอาไปด้วยได้ไหม แหวนนั้นเราเอาไปด้วยได้ไหม กำไลเราเอาไปด้วยได้ไหม ไม่มีใครจะเอาไปได้ เพราะคนเขาไม่ยอมให้เอาไป หลานๆ เหลนๆ มานั่งจ้องอยู่...จะถอด ยังไม่ตายเลย เพียงแต่ว่าพอรู้สึกเจ็บเท่านั้นแหละ คนมันจ้องจะถอดแหวน จ้องจะถอดสายสร้อย อะไรที่ประดับอยู่มันถอดหมด ไม่ให้ใส่เข้าโลงไปหรอก จะใส่ไปให้ก็แต่ร่างกายเท่านั้นแหละ เอาไปไม่ได้

แล้วเพื่อนฝูงมิตรสหายของเราที่ตายๆ นะ ใครเอาอะไรไปได้บ้าง เราลองถามตัวเอง ที่เราเสียใจนะ ใครเอาอะไรไปได้บ้าง นายธนาคารใหญ่มีเงินตั้งแสนล้าน เอาไปได้สักบาทไหม ก็มีบ้างเขาใส่ปากให้ แต่ก็เอาไปทิ้งไว้ที่เชิงตะกอนวัดเทพศิรินทร์ฯ นั้นเอง ไม่ได้เอาไปถึงไหนหรอกมันไม่มีอะไรเป็นของเราขึ้นมา พระพุทธเจ้าท่านก็บอกไว้ชัดเจนว่า เราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่



เรารักเราชอบใจ ไม่มีอะไรที่จะติดตัวเราไปได้สักอย่างเดียว แล้วไปนั่งเศร้าโศก นั่งเสียใจทำไม เราควรจะมาคิดว่าต้องทำงานทำการสะสมเงินใหม่ แล้วหามันมาใช้ใหม่ต่อไปถ้ายังหาได้ แต่ว่าหามาทำไม หายไปแล้วก็แล้วไป ไม่ต้องใส่อีกต่อไปก็ได้ มันเป็นทุกข์เปล่า ๆ นี่เราคิดอย่างนั้น เราก็สบายใจเพราะของหายไม่เป็นทุกข์ เพราะคนบางคนเป็นทุกข์มาก ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะของหาย เครื่องเพชรหาย ราคาหลายແหละ ราคาเป็นแสนสองแสน มันยกไปทั้งกระเป๋า ทั้งหีบเลย ก็เสียใจเป็นธรรมดา

แต่ถ้าว่าเรามีธรรมะนึกได้ อ้อ..เสียใจเรื่องอะไร นี่มันต้องมีสติมาก่อน พอสติมาก็เอาอัมมวิจยะเข้ามาช่วย ว่าเสียใจเรื่องอะไร ควรใช้ธรรมะข้อไหนแก้ เราเป็นโรคเสียใจ เราจะเอาอะไรมาแก้ ก็ต้องนึกไปถึงว่า เรานั้นมีอะไร แล้วเราเอาอะไรไปบ้าง เมื่อมานี้เรามีอะไรมา แล้วไปนี้เรามีอะไรไป โยมลองคิดดู เมื่อเรามีอะไรมา เมื่อไปมีอะไรไป มามีอะไรไป เวลาไปก็ไปมีอะไรไป

เวลาเราไปรดน้ำศพนะ ถ้าศพพูดได้ก็คงพูดเตือนเราว่า ดูฉันมั่งเถอะ ฉันไปมีอะไรไป ไม่ได้เอาอะไรไปเลย แບให้ดูด้วยนะ ถ้าเกรงจะไม่เชื่อ แບให้ดูด้วยว่าไม่ได้เอาอะไรไปเลย ถ้าทำได้ อย่างนี้คงจะเ้มไปสักเพื่องสักสั้ แต่มันไม่มี เอาไปไม่ได้แล้ว พออาบน้้าศพเสร็จ ลูกหลานก็ใส่ปากอมแก้มตู่เลย เอาไปไหน



ไปทิ้งไว้เชิงตะกอน ที่เชิงตะกอนวัดชลายเยอะนา ไม่มีใครเอาวางเคลื่อนไว้ ไม่มีใครเอา เขาเรียกว่าเงินปากผี ไม่มีใครเอาความจริงเอาไปขายเป็นเศษโลหะได้ แต่ไม่มีใครอยากได้ กลัวจะถูกตามไปทวง มันเป็นอย่างนั้น มันไม่มีอะไรเป็นของเรา เราจะไปทุกข์ไปร้อนทำไม ฟังอย่างนี้บ่อยๆ เวลาหายก็ปลงได้เฮ้ย ...ช่างหัวมันเถอะ มันไม่ใช่ของเรานี้หว่า เราก็กปลงไปได้

นี่เราใช้ธรรมะเป็นเครื่องพิจารณา เอามาช่วยแก้ปัญหาทุกแง่ทุกมุมแหละ ไม่ว่าปัญหาอะไรที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เราต้องนึกว่า เอ๊ะ...จะใช้ธรรมะอะไร ใช้ยาอะไร เรียกว่าใช้ธรรมวิจย คือค้นคว้าเอายาที่มันเหมาะแก่โรคขึ้นมากิน ธรรมะเหมือนยาแก่โรค เราก็กหยิบขึ้นมาใช้ให้เหมาะแก่โรคนั้นๆ คิดไปนึกไปมันค่อยปลง ค่อยวาง แต่ว่าคิดเองไม่ค่อยได้ มันต้องหาผู้รู้ช่วยคิดช่วยแนะ

เหมือนกับตอนอยู่เชียงใหม่ แม่มีลูกฝาแฝดสองคน แล้วมันน้ำท่วมเมือง ไปโรงเรียน เลยหนีโรงเรียนไปเล่นน้ำกันที่ริมแม่น้ำปิงนั้นแหละ มันตกวบไปในกระแสน้ำที่เชี่ยว จมหายไปเลย ลูกอีกคนหนึ่งก็จะตามพี่ชายไป แต่เพื่อนดึงไว้ ถ้าไม่ดึงไว้ไปทั้งคู่เลย แม่ร้องไห้ร้องห่มจนตาบวมเลย ไม่เป็นอันหลับอันนอน

วันนั้นเขาก็พุงปีกพาไปที่วัดอุโมงค์ ที่หลวงพ่อยู่ พาไปถึงก็นั่ง บอกว่า เอ้อ...ที่วัดนี้ไม่ใช่ที่สำหรับคนเศร้าโศกเสียใจ



เป็นที่ของคนที่เขาสบายใจเบาใจ ไป...พาไปนอนหน่อย ไม่ได้นอนหลายวันแล้วนี่ ไปนอนเสีย ให้ไปนอนที่ไต้ต้นไม้ ให้เสื้อไปผืน หมอนด้วย ไปนอนเสีย ให้ไปนอนที่ไต้ต้นไม้ ให้เสื้อไปผืน หมอนด้วย ไปนอนเสีย นอนตื่นหนึ่ง ค่อยฟื้นตัวลุกขึ้นมา พอมาถึงก็ถามว่า ลูกดิฉันตายแล้วไปไหนคะ บอกว่า...ไม่ต้องถามเรื่องลูก มาคุยเรื่องอื่นกันดีกว่า แล้วก็คุยเรื่องธรรมะให้ฟัง แล้วค่อยเบาใจ สบายใจ รุ่งเช้าขึ้นมาอีก ก็ค่อยเบาขึ้น มาสองวันแล้ว ก็คลายจากความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ ได้รับยา คือรับยาจากพระ กิณยานั้นเข้าไป เลยความเศร้าโศกเสียใจก็หายไป

ในครั้งพุทธกาล นางปฏาจารานี้เศร้าโศกมากที่สุดเพราะว่าสามีตาย สามีตายเพราะถูกงูกัด งูกัดก็เพราะว่าขึ้นไปบนจอมปลวก เลยถูกงูมันกัดเอา งูกัดแล้ว สามีตายแล้วก็อยู่กับลูกสองคน คิดว่าไปหาพ่อเถอะ เป็นลูกเศรษฐี ไม่ใช่คนธรรมดา ไปหาพ่อ ไปอยู่กับพ่อ เลี้ยงลูกต่อไป เลยก็นอน ที่นั่นวันนั้นฝนตกหนัก พายุใหญ่ เดินไป ที่นี้ฝนตกหนักนานเข้าก็อุ้มเอาลูกมาไว้ไต้ต้นไม้ให้ลูกฝน เอามากไว้เหมือนไก่ ไก่กกลูกอย่างนั้นแหละ

เราเคยเห็นไก่มันอำปึกกกลูกไว้เวลาฝนตก นางปฏาจาราก็ทำอย่างนั้น ทำไปๆ พอฝนหยุด ฝนตกทั้งคืน ทรมาณจนตัวเขียวด้วยความหนาวเหน็บเหลือเกิน พอเช้าขึ้นฝนหยุด ลมก็เจิบ... แล้วก็เดินทาง...เดินทางไป ไปถึงแม่น้ำจะอุ้มลูกสองคนไปก็



ไม่ได้....กระแสน้ำเชี่ยว ก็อุ้มไปคนหนึ่งแล้วก็ไปวางไว้ที่ตรงโน้น วางไว้แล้วก็มาเอาคนนี้ ที่นี้เวลาเอาลูกไปวางไว้ฝั่งโน้นนะ เขี่ยวนกใหญ่ เขี่ยวมันมามันจะเฉี่ยวลูก นางก็อุ้มลูกคนนี้อยู่ในกระแสน้ำ ทางโน้นนกจะมาเฉี่ยวลูก ก็เลยไล่จนกว่าแม่เรียกก็เลยลงมาในกระแสน้ำ...จมน้ำหายไป นางวิ่งไปเพื่อจะเอาลูกคนนั้น เขี่ยวดำน้ำหา ลูกคนนี้ก็หลุดไปจากนาง เลยหมดไปทั้งสองคน จมหายไปทั้งสองคน หมดเลย

นางก็ไปที่บ้าน บ้านก็ไม่มีแล้ว พายุใหญ่เหมือนพายุเกย์ ยังฉนั้แหละ พัดบ้านช่องพังพินาศ บ้านช่องเศรษฐี สองฟัวเมียก็หายไป เลยก็เขี่ยวสืบทาคคุณพ่อคุณแม่ไปอยู่ไหน เขาบอกว่าท่านเศรษฐีทั้งสองคนเอาไปเผาที่ป่าช้าโน้น เผาพร้อมกันที่เชิงตะคอนเดียวกันแล้ว

นางเสียใจมาก เป็นบ้าเลย เป็นบ้า...ไปเที่ยวเดินสยายผม ตีอกชกตัว...เดินไป จนไปพบพระพุทธเจ้า พอพบพระพุทธเจ้า...ก็เข้าไป พอได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเข้า ก็รู้สึกตัวละอาย แก่ใจที่แต่งตัวไม่เรียบร้อยไม่สมควร เลยลุกขึ้นออกไป แล้วก็กลับมาฟังต่อ แล้วก็บรรลุมรรคผล ได้บวชในพระพุทธศาสนา เรียกว่านางปฎาจารา นี่ก็เรียกว่าสูญเสียมาก เศร้าโศกเสียใจ ถ้าไม่ได้รับพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดง ชีวิตแคงจะลำบากมากกว่านี้ แต่ธรรมะช่วยไว้



เพราะฉะนั้นในชีวิตของเราแต่ละคนนี่ ต้องมีปัญหา ต้องมีความทุกข์ มีความเศร้าโศก มีความเสียใจด้วยเรื่องอะไรๆ ต่างๆ ถ้ารู้สึกเสียใจมากมาวัดทันที...รีบมามาวัดทันที อย่าไปไหน อย่าไปหาหมอดู อย่าไปสำนักทรงเจ้าเข้าผี อย่าไปสั่นกระบอกอยู่ที่ศาลหลักเมือง มันแก้ทุกข์ไม่ได้ ต้องรีบมา มาพักที่วัด มาฟังธรรมะ พระท่านจะพูดให้ฟัง แล้วเพื่อนฝูงคอยพูดปลอบโยนให้ค่อยสบายใจ ไม่ให้เป็นทุกข์มากเกินไป อันนี้มันแก้ได้ ธรรมะแก้ได้ถ้าเราหมั่นศึกษาแล้วหิยธรรมะมาใช้ จิตจะสบายขึ้น ัมมวิจยะ โพชฌงค์ ๒ ข้อในวันนี้คือ สติ กับ ัมมวิจยะ

ัมมวิจยะก็เป็นตัวปัญญานั้นเอง ปัญญาคิดค้นเพื่อหิยเอาธรรมะมาใช้ให้เหมาะแก่เรื่อง ให้เหมาะแก่เหตุการณ์ให้ทันทั่วทั้งที่ เรียกว่าพอนึกได้ปั๊บ...หายไป ความทุกข์หายไป เป็นมนต์ขลัง ธรรมะนี้เป็นมนต์ขลัง เอามาใช้แล้วแก้ปัญหาชีวิตได้ สะดวกสบาย ไม่ต้องนั่งเป็นทุกข์มากเกินไป นี่...ขอให้โยมได้เข้าใจอย่างนี้

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข

แนวทางของชีวิต

- ‘ธรรมะ’ คือแนวทางของชีวิต
เป็นแนวทางที่นำตรงไปสู่ความพ้นทุกข์
เป็นทางที่ให้ประโยชน์ถ้ายเดียว
เป็นที่ทางเปิดได้เสมอ...
เพื่อให้ทุกคนเดินได้โดยมิต้องลำบาก
ชีวิตเรามันต้องขึ้นอยู่กับการธรรมะ
ธรรมะต้องเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจ...
ควบคุมจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา
ถ้าเรามีธรรมะเป็นเครื่องควบคุมจิตใจไว้
เราก็เหมือนกับว่า...
มีเกราะเพชร ๗ ชั้น กันภัยอันตราย
ความวุ่นวายทั้งหลาย...จะไม่เกิดขึ้นในชีวิตเรา



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลัก
คำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ
แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟัง
ตามสมควรแก่เวลา

เสริมสร้างกำลังใจด้วยธรรมะ

เรื่องของธรรมะที่เราศึกษากันมาโดยลำดับ ศึกษากันมา
ทุกอาทิตย์ๆ เป็นการฟังเพื่อเพิ่มเติมสติปัญญา คือว่าเราจะต้อง
เติมสติปัญญาให้แก่ตัวเองให้มากขึ้น หรือว่าเพิ่ม ‘กำลังใจ’
ให้เกิดขึ้นมากขึ้นในจิตใจของเรา เพราะว่า ‘กำลังใจ’ นั้นถ้ามัน
ขาด...ก็จะเสียท่า ถ้าเต็มอยู่ก็สามารถจะสู้กับอะไรๆได้



จิตเสื่อม กายเสื่อม

ปกติของคนเรานั้น มักจะมีความเพลอ มีความประมาท ในเรื่องต่างๆ ที่เราปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะในชีวิตประจำวัน นั้นเราไม่ได้อยู่คนเดียว แต่เรามีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจการงาน เพื่อนฝูงมิตรสหายในรูปต่างๆ คนที่มาเกี่ยวข้องกับเรานั้นเขาอาจจะทำให้เราเกิดอะไรขึ้นในใจก็ได้ ถ้าเราบมธรรมะไม่เพียงพอ เขาก็อาจจะเกิดอารมณ์ไม่เป็นที่พอใจแก่เราตัวเราเอง หรือแก่คนเหล่านั้น พูดภาษาธรรมะก็ว่าเกิดกิเลสเป็นเครื่องรบกวน จิตใจ เช่นเกิดความโกรธบ้าง เกิดความเกลียดบ้าง เกิดความริษยา เกิดอะไรต่ออะไรขึ้นในจิตใจของเรา ทำให้สภาพจิตของเราเสื่อมไป ทำให้เรามีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ

สภาพจิตของคนเรานั้น ถ้าเปลี่ยนขึ้น เปลี่ยนลง มันก็เหินห่างน้อยทางใจ ไม่มีความสงบในใจของเรา มันก็ยุ่ง ร่างกายก็พลอยยุ่งไปด้วย เพราะว่าเรื่องของใจนั้นเกี่ยวข้องกับกายมาก ถ้าหากใจเป็นอย่างไกรายก็จะเป็นไปอย่างนั้น เช่นว่าใจร้อน... กายก็พลอยร้อนไปด้วย ใจโกรธ ใจขัดเคืองในเรื่องอะไร มันก็เกิดปฏิกิริยาขึ้นในร่างกายของเรา การเดินของโลหิตก็เปลี่ยนไป สมอาก็เปลี่ยนแปลงไป หัวใจก็ต้องทำงานเปลี่ยนรูปเปลี่ยนเรื่องไป ทำงานหนักขึ้น เช่นเวลาเราโกรธจัด เราจะรู้สึกว่ายึดอัดในใจ แล้ว



รู้สึกร้อนไปทั่วทั้งตัว เหงื่อไหลไคลย้อย เพราะอาการที่ใจมัน
เป็นไปในรูปร่างนั้น ถ้าเป็นบ่อยๆก็ไม่ค่อยจะดีนัก สุขภาพทาง
จิตเสื่อม สุขภาพทางกายก็พลอยเสื่อมโทรมไปด้วย จึงเป็นเรื่อง
ที่เราจะต้องระมัดระวังไม่ให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นในใจของเรา

รักษาใจให้เป็นสุข

การที่จะระมัดระวังนี้ จะต้องมีการกำลังสำหรับจะต่อสู้กับ
ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ถ้าเรามีกำลังไม่พอ เราก็พ่าย
แพ้แก่อารมณ์ที่มากกระทบ อารมณ์นั้นเป็นตัวการที่จะทำให้เรา
เกิดความขุ่นเคืองอะไรต่างๆ

คล้ายกับเราเอาไม้ไปกวนในโอ่งที่เอาน้ำขังไว้ น้ำนั้นก็
เปลี่ยนเป็นน้ำขุ่นข้น เพราะไปกวนให้ตะกอนมันเคลื่อนไหว
น้ำนั้นก็ขุ่นข้น แต่ถ้าเราไม่ไปกวนนํ้าในโอ่ง น้ำนั้นก็อยู่ใน
สภาพสงบนิ่งเป็นน้ำใสแม้จะมีตะกอนอยู่ข้างมันก็อยู่ที่ก้นโอ่ง
ไม่ขึ้นมาเหนือน้ำ

แต่ถ้าเราเอาไม้ไปกวนเข้า ตะกอนก็จะขึ้นมา ทำให้น้ำที่ใส
นั้นกลายเป็นน้ำที่ขุ่นข้น ไม่สะอาดไม่เหมาะที่จะนำไปใช้กิน ใช้ดื่ม
ใช้บริโภคเข้าไปฉนใด สภาพจิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีอะไร
มาแหย่มันก็อยู่ด้วยความสงบ



ความสงบ : ความสุขที่แท้

ฉะนั้น เวลาใดเราไปอยู่ในป่าคนเดียวเงียบๆ ไม่มีอะไรมา
ยั่วยวนกวนใจเราก็จะรู้สึกสบาย จิตใจสงบ ในขณะนั้นจิตใจสงบ
เพราะไม่มีอะไรมาแหย่มาทิ่ม...ไม่มีรูปมากระทบตา ไม่มีเสียง
มากระทบหู ไม่มีกลิ่นอะไรมากระทบจมูก ไม่มีรสอะไรผ่านลิ้น
ไม่มีอะไรมากระทบกายประสาท...

สภาพธรรมชาติต้นไม้ภูเขาอะไรเหล่านั้น มันก็อยู่ตาม
ธรรมชาติ...สีเขียวมันก็เขียวอยู่อย่างนั้น มันไม่เปลี่ยนแปลง
สีอะไรๆ ที่มันอยู่ในป่านั้นก็ไม่ค่อยจะเปลี่ยนแปลง...มันเป็น
ธรรมชาติล้วนๆ มันเป็นธรรมชาติที่สะอาด ที่บริสุทธิ์ ที่สงบนิ่ง
ไม่มีอะไรมาทำให้มันเกิดอาการปั่นป่วนขึ้นในสิ่งเหล่านั้น ใจเรา
ก็พลอยสงบไปด้วย

ในขณะที่ใจเราสงบนั้น ถ้าเราสังเกตดู...เราจะพบว่าเรามี
ความสุข ความสุขนั้นเป็นความสุขแท้ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจาก
ความสงบ พระผู้มีพระภาคตรัสยืนยันว่า... สุขอื่นยิ่งไปกว่าความ
สงบ...ไม่มี ความสุขที่สงบนั้นเป็นความสุขแท้ เป็นสุขที่ไม่ต้อง
ปรุงแต่ง ไม่ต้องมีเครื่องประกอบ เป็นเองโดยธรรมชาติ

ความสุขที่เกิดจากการปรุงแต่ง

ส่วนความสุขประเภทอื่น ๆ นั้น ต้องอาศัยเครื่องประกอบมากมาย จึงจะเกิดความสุขขึ้นในใจของเรา เรียกว่าสุขด้วย ‘เครื่องล่อ’ ‘เครื่องจูงใจ’ ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า “อามิส”

อามิส หมายถึง เหยื่อที่มალ่อมาจูงใจเราให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นอะไรขึ้นมา ความสุขเกิดขึ้นเพราะเพลิดเพลินกับสิ่งเหล่านั้น ความเพลิดเพลินไปกับสิ่งเหล่านั้น ทำให้เราเข้าใจว่ามันเป็นความสุข เป็นความสนุกเป็นความเพลิดเพลิน แต่มันหาเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ เพราะมันเกิดจากการปรุงแต่งด้วยเครื่องประกอบหลายอย่าง

เหมือนกับข้าวที่เราว่ารับประทานแล้วอร่อย... กับข้าวที่อร่อยนั้นมันก็ต้องมีเครื่องปรุงหลายเรื่อง ถ้าเป็นแกงจืดก็กินไม่อร่อยเท่าใด...แต่เอาประโยชน์ได้ แกงจืด แกงผักอะไรก็ตามใจ มันก็เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เรารับประทานเข้าไปก็ไม่มีความรู้สึกตื่นเต้นอะไร แต่ว่าเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ส่วนแกงที่ปรุงแต่งมากใส่เครื่องอะไรหลายอย่าง ซึ่งปรุงขึ้นมาให้เป็นชื่อต่างๆ เวลากินแล้วร้อนลิ้น ร้อนปาก ร้อนไปทั่วตัว บางทีก็น้ำตาไหล บางทีเหงื่อไหลด้วย เช่นเผ็ดจัดๆ เปรี้ยวจัดๆ เค็มจัดๆ รสชาติแรงๆ ก็เหงื่อไหลไคลย้อย เราารู้สึกว่าอร่อย อร่อยในสิ่งนั้น นั่นอาศัย



การปรุงแต่งจึงเกิดความรู้สึกอร่อยขึ้นในลิ้นของเรา อร่อยขึ้นในความรู้สึกของเรา ต้องอาศัยเครื่องปรุง เครื่องแต่ง และความรู้สึกเหล่านั้น ความจริงก็ไม่ค่อยจะเป็นประโยชน์อะไรเท่าไร มันช่วยให้กินข้าวได้เท่านั้นเอง คือกินข้าวได้มันก็นักท่อง ได้แต่แป้งเข้าไปในร่างกายมากๆ แล้วก็เพิ่มน้ำตาลขึ้นในตัว

คนเป็นโรคเบาหวาน ถ้ารับประทานข้าวมาก ก็จะเพิ่มน้ำตาลเพราะว่าแป้งถูกย่อยให้เป็นน้ำตาล แล้วก็ย่อยไม่หมด ตับอ่อนไม่ทำงาน น้ำตาลก็เหลือเข้าไปในโลหิตทำให้เป็นโรคเบาหวานกันทั่วไป จึงเป็นการกินที่ไม่เกิดประโยชน์เท่าใดนัก

การรับประทานอาหารที่จะทำให้เกิดประโยชน์ ควรรับประทานแต่เพียงไม่สนุกไม่อร่อย ถ้าเรารับประทานอาหารที่ไม่อร่อยแล้วก็รับประทานไปอย่างนั้น เป็นปกติก็ไม่จำเป็นอะไรที่จะต้องไปกินตามภัตตาคารใหญ่โต ที่มีชื่อเสียง ที่มีชื่ออาหารแปลกๆ การปรุงแต่งก็ให้มีรูปร่างหน้าตาแปลกๆ แต่ว่าราคาแพง ไม่ค่อยจะเกิดประโยชน์อะไรแก่ร่างกาย สู้กินของราคาถูก ไม่มีรสเท่าใด แต่ก็ยังเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เราอาจจะคิดว่าไม่มีรสมีชาติ กินก็ไม่อร่อย คนเราถ้าหิวแล้วอะไรมันก็อร่อยทั้งนั้น ถ้าไม่หิวมันก็ไม่อร่อย...กินเท่าใดมันก็ไม่อร่อย เพราะว่ามันไม่หิว อิ่มแล้วให้มีกับข้าวพิเศษมาอีกเราก็กินไม่ได้ เพราะว่ามันอิ่มแล้ว



ดำรงตนอยู่ด้วยความพอดี

เมื่อสมัยเด็กๆ เคยเขียนเรื่องเรียงความ ที่ครูเขาอ่านให้ ฟังก่อน แล้วให้นักเรียนหัดเขียนเรียงความภาษาไทย ตามเรื่อง ที่ครูเล่าให้ฟัง มีเรื่องหนึ่งว่า...

ท่านเศรษฐีในเมืองจีนคนหนึ่ง มีลูกชาย เมื่อถึงวัยที่ ควรแก่การศึกษา ก็ไปจ้างซินแสมาสอนลูกชาย ซินแสที่มาสอน ลูกชายนั้น แก่เป็นคนจู้จี้จุกจิกในเรื่องอาหารการรับประทาน คือเลี้ยงอาหารด้วยสอนเสร็จแล้วก็กินอาหารเลย แต่ว่าซินแส เป็นคนจู้จี้ เวลากินอาหารก็บ่นว่า อาหารบ้านเศรษฐีไม่เข้าเรื่อง กินไม่มีรสมีชาติ จืดๆ ซืดๆ ไม่เห็นมีรสมีชาติอะไร... แกบ่นบ่อยๆ

เมื่อบ่นบ่อยๆ ลูกศิษย์ก็ไปบอกกับคุณพ่อว่า “คุณครู ที่สอนหนังสือเขาก็สอนดีหรอก แต่ว่าเวลากินข้าวเป็นคนขี้บ่น พึมพำๆ หาวว่ากินข้าวที่นี้ไม่อร่อย ไม่มีรสชาติอะไร” ท่านเศรษฐี เมื่อได้ทราบเช่นนั้น ก็อยากจะสอนบทเรียนแก่ครูในเรื่องนี้...

วันหนึ่ง ก็เลยเชิญครูไปรับประทานอาหารด้วยกันที่ห้อง ท่านเศรษฐี เมื่อไปถึงก็คุยกัน... คุยไปเรื่อย ถึงเวลากินอาหาร ก็ยังไม่ให้กิน เรียกว่าคุยให้หิวให้เต็มทีก่อน พอเห็นว่าหิวเต็มที แล้วก็ยกอาหารมา อาหารที่ยกมานั้นก็คือข้าว... ข้าวที่มีสีแดงๆ เป็นข้าวกล้องหุงมา ส่วนกับข้าวก็มีแต่น้ำผักดอง เรียกว่าแกงเลียง



นั่นแหละ แง่เสียงแบบจีนเขาเรียกว่าต้ม น้ำผักดองต้ม ต้มร้อนๆ ครูคนนั้นกำลังหิว พอเห็นอาหารที่ยกมาให้ก็กินใหญ่ เลยกินเสียจนเกือบอิ่ม เศรษฐีก็บอกให้คนใช้ยกเอาอาหารอย่างดีๆ มา เอามาถึงวางตรงหน้า ครูมองแล้วก็ลืบท้อง บอกว่าไม่ไหวแล้ว กินเสียอิ่มแล้ว อาหารพวกนี้มาที่หลังกินไม่ได้ เศรษฐีก็เลยบอกว่า “นี่แหละครู เรื่องอาหารนี่มันดีตรงที่เราหิว ถ้าหิวแล้วก็ทานได้ ไม่ว่าอะไรก็ทานได้ทั้งนั้น มีรสชาติเหลือเกิน แต่ถ้าอิ่มแล้วแม้ว่าอาหารอย่างดียังก็กินไม่ได้ ดูซิ...ที่เอามาเนี่ย ครูก็กินไม่ได้แล้ว เพราะว่ากินเข้าไปเสียเต็มท้องแล้ว ไม่มีเนื้อที่จะบรรจุ”

ตั้งแต่นั้นมาครูก็ได้บทเรียนเรื่องกินอาหารจากท่าน เศรษฐีเลยไม่บ่นต่อไป เขายกอาหารอะไรมาให้ก็กินไปตามเรื่อง ไม่บ่นไม่ว่าอะไร ไม่ต้องเติมน้ำปลา ไม่ต้องเติมมะนาว ไม่ต้องเติมพริก ไม่ต้องเติมอะไรให้วุ่นวาย กินเท่าที่เขาให้ ก็มีความสุข สุขเกิด จากความพอใจ เราพอใจแล้วเราก็กินเพลิน ถ้าไม่พอใจมันก็กินไม่เพลิน

เรื่องนี้เป็นเรื่องน่าคิดสำหรับเราๆท่านๆ ที่ชอบกินอาหารที่มีรสชาติแปลกๆ ต้องไปกินภัตตาคารโน้นภัตตาคารนี้ ถ้าที่ไหนเขาถือว่ามีอะไรอร่อย... ต้องไปลองหน่อย ก็เลยไปลองกินกัน เสียสตางค์ไปเยอะแยะ สู้กินที่บ้านไม่ได้ ทำกินก็ง่าย ก็สะดวกสบายดี ไม่เดือดร้อนอะไร ทางพระท่านสอนให้พิจารณาในเรื่อง

อาหาร คือพิจารณาว่า... เรารับประทานอาหารนี้ ไม่ใช่เพื่อลิ้น เพื่ออร่อย เพื่อความเพลิดเพลินในรสของอาหาร ไม่ใช่เพื่อให้ อ้วนพีมีกำลังดั่งนักมวยปล้ำ แต่รับประทานพออยู่ได้ จะใช้ร่างกายนี้เพื่อประพடுத்தธรรม

คำว่า ประพடுத்தธรรม หมายความว่า ใช้ร่างกายนี้ทำหน้าที่ เรามีหน้าที่อย่างใดในเรื่องอะไร เราก็ใช้ร่างกายนี้ทำหน้าที่ได้... ไม่หิวเกินไป ไม่อ่อนเพลีย หหมดเรี่ยวหมดแรง อาหารนั้นก็ เป็นประโยชน์ อาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ต้องกินมาก กินแต่พอดีๆ ถ้าพอดีแล้วก็สบาย

เมื่อรู้จัก ‘พอดี’ จิตใจจะเป็นสุข

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า... ความรู้จักประมาณคือ “พอดี” เป็นเหตุให้เกิดความสุข ความสุขมันอยู่ที่ความพอดี ถ้าเกินไป...มันก็เป็นทุกข์ ขาดไป...ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน จึงทำอะไร ก็ให้พอดีพองาม

ในเรื่องความพอดีพองามนี้ จะเอาอะไรเป็นเครื่องวัด มันก็ลำบาก เราต้องวัดด้วยมาตรการของตัวเอง คือให้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า เรารับประทานอาหารเพียงเท่านั้น แล้วก็อยู่ได้ไหม มีความสบายทางกาย มีความสบายทางใจพอสมควรไหม มีความ



อ่อนเพลียไหม ให้ศึกษา ถ้ารู้สึกว่ามันไม่มีอะไรที่จะอ่อนเพลียหมดเรี่ยวหมดแรงก็แสดงว่ามาตรฐานนั้นใช้ได้ แล้วต่อจากนั้นเราก็ใช้มาตรฐานนั้นในเรื่องวัดอาหาร วัดเครื่องดื่ม หรือวัดอะไรต่างๆ ให้เกิดความพอดีขึ้นมา ก็ได้รับความสะดวกสบายดี

เมื่อคราวทำบุญ “ธรรมสมโภช” ที่ไชยา ก็มีการอดอาหารกัน วันที่ ๒๗ พฤษภาคม เป็นวันล้ออายุของท่านเจ้าคุณพุทธทาส ท่านก็ไม่ฉันอะไร ตื่นเช้าก็ไม่ได้ฉันอะไร อาตมาไปอยู่นั้น ตื่นเช้าไม่ได้ฉันอะไรเหมือนกัน เพราะว่าถือตามท่าน เพลก็ไมฉัน มีการไปนั่งฟังธรรมจนเลยเวลากลับมาก็ตม่น้ำ ตม่น้ำส้ม เขาคั้นน้ำส้มมาถวาย แต่อาหารหนักไม่มี ตม่น้ำ น้ำส้มหวานก็ตม่น้ำพอสมควร ไม่ได้มากมายอะไรเกินไป ก็รู้สึกว่าได้เต็อร้อน ไม่ได้หนักอกหนักใจอะไร ร่างกายก็เป็นปกติ แม้ผู้ที่มีอายุมากกว่า เวลาอดอย่างนั้นท่านก็เป็นปกติ

ถามคุณโยมบางคนว่า “อดอาหารแล้วรู้สึกเป็นอย่างไร” โยมก็บอกว่า “ไม่เป็นไรเจ้าคะ สบายดี” นี่ก็แสดงว่าพออดได้... อดเสียบ้างก็ดีเหมือนกัน เรียกว่ารับประทานกันมากแล้วอดเสียบ้าง เอาวันใดวันหนึ่งก็ได้ เดือนหนึ่งอดเสียสักวันหนึ่ง เพื่อลองดูสุขภาพทางกาย เพื่อทดสอบกำลังใจ ว่าเรามีความเข้มแข็งขนาดไหน เราทนได้ไหม หรือเรามีความอ่อนแอทางจิตใจอย่างไร เป็นเครื่องทดสอบกำลังใจ



การอดอาหารก็เป็นเครื่องทดสอบกำลังใจ เพื่อดูว่าเรามีความเข้มแข็งเพียงใด หรือมีความอ่อนแออย่างไร เป็นเครื่องทดสอบ มันก็ดีเหมือนกัน แล้วถ้าพูดถึงแง่ของเศรษฐกิจมันก็ดีขึ้น เพราะงดการจ่ายอาหารไปในวันนั้น ไม่ต้องจ่าย ไม่ต้องทำกับข้าว ไม่ต้องหุงอาหารกินกันในครอบครัว...ประหยัดเงินไว้ได้ ถ้าคนในประเทศไทย ๕๐ ล้านคน ชวนกันอดอาหารสักวันหนึ่งในเดือนหนึ่ง ก็จะมีอาหารเหลือกินเหลือใช้... สตางค์ก็เหลือ อาหารก็เหลือ มันก็เกิดประโยชน์แก่อะไรๆต่อไป เป็นเรื่องที่น่าจะชักชวนกันให้กระทำเหมือนกัน

เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ในวันที่ ๑๒ สิงหาคมนี้ เราก็มาถือศีลอดอาหารกันบ้าง ก็ดีเหมือนกัน ถ้าอดไม่ได้ทั้งวันก็อดเสียสักมื้อหนึ่ง คือทานมื้อเช้า จากนั้นก็จะไม่ทานอะไร นอกจากน้ำ ก็เป็นการบำเพ็ญความเพียรแบบหนึ่งเพื่อทดสอบกำลังใจ เพื่อดูว่าสุขภาพทางกายทางใจของเราเป็นอย่างไร ถ้าเราทนได้ เราก็ทำในวันอื่นต่อไป...ทำในวันที่เป็นวันสำคัญ เช่น วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหะ วันมาฆะ อันเป็นวันเกี่ยวเนื่องกับพระพุทธเจ้า เราก็บูชาด้วยการอดอาหารอย่างนี้ก็จะดีเหมือนกัน ในครอบครัวก็ตกลงกันว่า...วันนี้เป็นวันอด แต่เด็ก ๆ ให้อาหารรับประทาน ผู้ใหญ่ไม่ต้องรับประทาน เป็นการฝึกความอดทนในเรื่องนี้ ถ้าทำได้มันก็ดี...มีประโยชน์



คนในประเทศอินเดียนั้นเขาตั้งวันอดไว้ ในปีหนึ่งนั้นหลายวันเหลือเกิน คนโบราณคงจะเห็นว่ามันเป็นประโยชน์ จึงตั้งไว้อย่างนั้น แล้วเขามีวันอดเพื่อเทพเจ้าองค์นั้น เพื่อเทพเจ้าองค์นี้ มีเรื่องมีสาเหตุเล่ากันไว้เป็นเรื่องนิยาย เขาอดกันทุกครอบครัวในประเทศนั้น ทำให้ประหยัดสิ่งที่เป็นอาหารไว้ได้มาก ก็ได้อยู่เหมือนกัน

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้อดอย่างนั้น แต่ให้รับประทานพอดีๆ แต่ถ้าอดเสียบ้างก็จะดีเหมือนกัน เป็นการพักผ่อนอวัยวะภายในของเรา คือ กระเพาะลำไส้ เป็นต้น ต้องทำงานตลอดเวลา ไม่มีเวลาพักผ่อนเลยแม้แต่หน่อย สิ่งทั้งหลายควรจะมีการพักผ่อน ถ้าไม่ได้พักผ่อนเสียเลยมันก็ไม่ดี เราจึงควรหัดพักเสียบ้าง หัดทานน้อยๆ หัดหยุด...ไม่รับประทานเสียบ้างก็จะได้ประโยชน์พอสมควร เรื่องนี้ต้องทดสอบด้วยตัวของโยมเอง แต่ละคนต้องทดสอบดู ทำดูแล้วค่อยมาคุยกันว่าเป็นอย่างไร ความรู้สึกเป็นอย่างไร สภาพจิตใจร่างกายเป็นอย่างไร เราจะได้สนทนาในเรื่องอย่างนี้ต่อไป ก็เป็นเรื่องที่มีประโยชน์แก่ร่างกายของเรา



ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข

ร่างกายของเรานี้เป็นวัตถุ ก็ต้องการวัตถุเป็นเครื่องบำรุง แต่ถ้าบำรุงเกินไป...ก็เป็นทุกข์ ไม่บำรุง...ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน จึงต้องการความพอดีแก่ร่างกาย ไม่ลำบากอะไร ความสุขทางจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องฝึกฝนอบรมตัวเองให้มีความสุขทางใจ

ทำอย่างไร? จะมีความสุขทางใจ...อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมากที่ควรจะศึกษา ที่ควรจะทำให้ความเข้าใจกันให้บ่อยๆ เพราะว่าความสุขทางใจนั้นเป็นความสุขที่ไม่ต้องลงทุน ไม่ต้องไปซื้อไปหา ไม่ต้องขวนขวายให้เหนื่อยแรง เป็นเรื่องที่เราทำขึ้นได้ง่ายๆในใจของเราเอง ที่จะทำให้ใจมีความสุข

ความพอใจ...เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

ประการแรก ที่จะทำให้เป็นสุขได้ก็คือ ความพอใจในสิ่งเฉพาะหน้า ความพอใจเรียกว่า “สันโดษ” นี้ ในคำพระท่านว่า... ‘ความพอใจ’ เป็นบรมทรัพย์ เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง ยิ่งกว่าทรัพย์ใดๆ ทั้งหมด ถ้าเรามีความพอใจ เรียกว่าสันโดษในสิ่งนั้น ลักษณะของสันโดษคือ พอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เช่นเรื่องอาหาร



ก็พอใจในอาหารที่เขาปรุงมาวางไว้บนโต๊ะให้เรารับประทาน เมื่อไปเห็นเข้าก็นึกว่า พอใจ หรือ พุดว่า “เท่านี้ก็ดีแล้ว” “เท่านี้ก็พอแล้ว” แล้วก็มี ความพอใจในอาหารนั้น รับประทานด้วยความพอใจ ก็เกิดความสุขทางใจ

ในทางตรงกันข้าม แม้อาหารจะมีมาก แต่ว่าเราไม่พอใจ อึดอัดขัดใจ มองอะไรแล้วไม่ถูกอกถูกใจไปทั้งนั้น เลยเกิดอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่าน ถ้าคนใช้เป็นผู้ปรุงก็ดูคนใช้ ถ้าแม่บ้านเป็นผู้ปรุงก็จะว่า “แหม! เธอทำอะไรมากินกันในวันนี้ จันดูแล้วไม่ได้เรื่องสักอย่างเดียว” จิตใจเป็นอย่างไรในขณะนั้น มันมีความทุกข์ขึ้นมา มีความร้อนกร้อนใจขึ้นมา เพราะความไม่พอใจ ในสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้า มันจะได้อะไรในการที่เรานั่งเป็นทุกข์ ในเวลาเราจะรับประทานอาหาร มันไม่ได้อะไรขึ้นมา... ไม่เป็นการฉลาดเลยแม้แต่น้อยที่นั่งเป็นทุกข์ด้วยเรื่องอะไรต่าง ๆ

รู้จักปล่อยวาง

ชาวพุทธเราควรจะอยู่ด้วยความไม่เป็นทุกข์ ในอะไรๆ ที่เกิดขึ้น ให้ทำใจให้เป็นสุขอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสิ่งอะไรจะเกิดขึ้น ฝนจะตกฟ้าจะร้อง หรือว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา เราก็จะไม่เป็นทุกข์ในเรื่องนั้น เราจะใช้สติปัญญาเป็นเครื่อง



พิจารณา แล้วรู้จักปลง รู้จักวางในสิ่งนั้นๆ ไม่เข้าไปยึดถือด้วยความโง่ความเขลา เพราะถ้าเราเข้าไปยึดถือด้วยความโง่ความเขลา...เราก็เป็นทุกข์ มันไม่ได้ประโยชน์อะไรแม้แต่หน่อยที่นั่งเป็นทุกข์ แต่เป็นการลงโทษตัวเอง ลงโทษสุขภาพจิต สุขภาพกาย ทำให้จิตเสื่อม ทำให้ร่างกายเสื่อมทรุดโทรม แก่เร็ว แล้วก็ตายเร็ว ด้วย เพราะเรามีความทุกข์มาก มีความกลุ้มใจมาก ตัดทอนสุขภาพทั้งกายทั้งใจ ให้น้อยลงไปเรื่อย ๆ จึงไม่เป็นเรื่องดีแม้แต่หน่อย

ทางที่ดีนั้น...เราต้องไม่เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้าให้พยายามคิดว่า ดีแล้ว พอแล้ว...หรือเท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว อย่างนี้ใจก็สบาย เช่นคนทำมาค้าขายเป็นนักธุรกิจ ทำกิจการต่างๆ อยู่ตลอดเวลา บางคราวมันก็ได้กำไร บางคราวมันก็ขาดทุน บางคราวก็พอเสมอตัว คือไม่ได้กำไร แต่ไม่ขาดทุน เรียกว่าพอไปได้ ถ้าหากว่าจิตใจของเราไปตื่นเต้นอยู่กับสิ่งเหล่านั้น...พอได้ก็ดีใจ เกิดใจฟูขึ้น พอไม่ได้...ก็แฟบลงไปขึ้นแล้วก็ลง ขึ้นแล้วก็ลงอยู่อย่างนี้เหมือนกับवानรมันเต้นอยู่ในกรงของมัน ดิ้นรนอยู่แต่ออกไม่ได้ มันเป็นสุขที่ตรงไหนในการที่จิตของเราเป็นอย่างนั้นไม่เป็นความสุขอะไร

เราจึงควรจะทำความพอใจในสิ่งที่มันเกิดขึ้น เช่นว่าขายอะไรไปได้เงินมาเท่านี้ ได้กำไรนิดหน่อยก็ควรจะพอใจว่าได้กำไรเท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว...ดีกว่าไม่ได้อะไรเสียเลย หรือว่าเรา



ขายของได้สักเล็กน้อย เราก็ควรจะพอใจว่ายังขายได้อยู่ก็ยังมี
 หรอก ที่ขายไม่ได้เลยก็มีเหมือนกัน แต่นี้ยังขายได้ก็ยังมี
 ไม่เป็นไร ทำใจให้สบาย วันไหนขายไม่ได้ เราก็ควรคิดว่ามันก็
 ไม่ดีทุกวันหรอก มันไม่สม่ำเสมอเกินไปหรอก บางวัน
 ขายได้มาก บางวันขายได้น้อย บางวันก็อาจจะขายไม่ได้เลย...
 เพราะเราไปบังคับคนซื้อไม่ได้ มันเป็นเรื่องความต้องการของเขา
 เมื่อเขามีความต้องการเพียงพอเขาก็ไม่มาซื้อ เขาไม่ขาดเขา
 ก็ไม่มาซื้อ แต่เมื่อใดเขาขาดเขาก็ต้องมาซื้อ คนเราไม่ใช่มันจะ
 ขาดทุกเวลาเมื่อใด มันมีขาดบ้างไม่ขาดบ้าง

ธรรมดามันเป็น‘เช่นนั้นเอง’

เราขายของก็เหมือนกัน ถ้าเขาขาดเขาก็มาซื้อ ถ้าเขา
 ไม่ขาดเขาก็ไม่ซื้อ เราจะไปบังคับการขายก็ไม่ได้เหมือนกัน นั้
 นึกอย่างนี้ก็ทำใจให้สบายได้ แล้วก็คิดว่า ไร้ของขายอย่างนี้มัน
 ไม่ใช่มีขายแต่ร้านเรา ร้านอื่นเขาก็มีขาย เขาอาจจะไปซื้อร้านอื่น
 ก็ได้ ไม่ได้ซื้อร้านเรา แล้วเราจะมาเป็นทุกข์เพราะเรื่องอย่างนี้
 ให้มันหนักอกหนักใจเราทำไม เราก็ไม่ต้องนั่งเป็นทุกข์ด้วย
 เรื่องปัญหานั้น แต่ว่าเราทำใจให้สบาย นึกเสียว่า “ธรรมดามันเป็น
 เช่นนั้นเอง”



คำนี้สำคัญมาก... เรียกว่าเป็นคาถาพิเศษสำหรับที่จะเอาไป
ใช้ในชีวิตประจำวันคือคำว่า ตถาตา...แปลว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง
อะไรๆมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราจะไปบังคับมันก็ได้ จะไป
ฝืนมันก็ได้ ทำอะไรมันก็ได้ มันไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา
เราจึงควรจะคิดว่า “เออ!... ธรรมตามันเป็นอย่างนี้” เรานึก
อย่างนี้ก็พอปลงพอวาง สภาพจิตก็พอจะรู้เท่ารู้ทันในสิ่งนั้นๆ
ความทุกข์ก็จะเบาลงไป คือไม่หนักอึ้ง เพราะเรารู้จักวาง รู้จัก
พักผ่อนในทางใจ...ใจก็สบาย

เวลาที่เราเดินทางไปไหนๆ บางทีก็มีรถเสียบ้าง ยางแตก
แบตเตอรี่หมดกำลัง...สตาร์ทไม่ติด หรือวิ่งไปๆ ก็หยุดเสียเฉยๆ
มันก็มีบ่อยๆ อาตมาก็เคยพบ เล่นไปๆ อ้าว! ทำไมหยุดล่ะ ไม่รู้
ว่าอะไรผิดปกติ แล้วก็ไม่ต้องตกใจอะไร ไม่ต้องเสียใจอะไร
อย่าไปโมโหจนเฉียวกับใครๆ เพราะลงโทษตัวเองเปล่าๆ อย่าเอา
น้ำร้อนมาลวกตัวเอง เพราะน้ำร้อนนั้นมันของร้อน ถ้าเราลวก
ตัวเรา หนังมันก็ถลอกปอกเป็ด มันไม่ได้อะไร

ความทุกข์เป็นเหมือนน้ำร้อน เราคิดให้มันเป็นทุกข์ก็
เหมือนเอาน้ำร้อนมาราดตัวตั้งแต่หัวถึงตีน ถลอกปอกเปิก เป็น
คนด่าๆต่างๆไป มันจะได้เรื่องอะไร... เราไม่ควรจะคิดเช่นนั้น
พออะไรเกิดขึ้นเราควรจะรู้ทันทั่วทั้งที่ แล้วก็คิดให้ทันว่า “เออ!
มันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะคล่องเสมอไป มันต้องมีการ



ติดขัดบ้าง” การเดินทางมันก็ต้องติดขัดบ้าง เดินทางด้วยรถยนต์ติดขัดนี้ยังดีเพราะอยู่บนพื้นดิน ถ้าเดินทางด้วยเรือบินติดขัดแล้วมันก็ร่วงผลอยลงมาเท่านั้นเอง ให้เราลองนึกเปรียบเทียบเหตุการณ์ ว่าอันไหนกับอันนี้มันมีอะไรดีมากกว่ากัน พอนึกไปอย่างนั้นมันก็ไม่ทุกข์แล้วละ

มองโลกในแง่ดี

ไอ้คนที่เป็้นทุกข์ ก็เพราะไปคิดแต่เรื่องทุกข์เรื่องเดียว ไม่รู้จักเปลี่ยนอารมณ์ ไม่รู้จักเปลี่ยนแนวคิด คิดแต่เรื่องที่จะให้เป็นทุกข์ มองด้านเดียว ทิศมันมีตั้ง ๘ ทิศ ๑๖ ทิศนี้ เรามองอยู่ทิศเดียวทำไม?...มองไปทิศนั้นไม่สบายตา มองไปทิศโน้นบ้าง ทิศนั้นบ้าง มันมีทิศอื่นที่สบายตา สบายใจอยู่เยอะแยะ แล้วทำไมไปมองจ้องอยู่ตรงทิศที่เป็นทุกข์ล่ะ มันไม่ฉลาดนะซิทำอย่างนี้ เราควรจะต้องคิดในแง่อื่นบ้าง...ในแง่ที่มันดีมันสบาย

เช่น เวลาารถไปเสียตรงไหน เราก็พยายามแต่ง พยายามแก้ไข แต่ว่ามันไปไม่ได้ เมื่อไปไม่ได้ก็คิดว่า...“ดีเหมือนกัน มาเสียตรงนี้ดีกว่าเสียตรงโน้น เพราะตรงนี้ยังมีบ้านคนอยู่ พอจะขอความช่วยเหลืออะไรได้” หรือนึกว่า “ที่แถวนี้เราไม่ค่อยได้ลงไปเหยียบ รถเสียก็ได้ลงไปเหยียบเสียบ้างก็ดีเหมือนกัน” แล้ว

จะไปยืนตรงรถที่เสียให้มันร้อนอยู่ทำไม หวาอะไรทำให้มันสบายใจ ไปคุยกับชาวบ้านแถวนั้นเสียก็ได้ เข้าไปในบ้าน...ถามสารทุกข์สุขดิบ ถามความเป็นอยู่ เตี้ยวเขาก็เอาน้ำมาให้ฉันเท่านั้นเอง แล้วก็นั่งคุยกัน สอนธรรมะให้เขาเสียบ้าง ชักถามอะไรๆ แล้วก็แนะแนวทางชีวิตให้แก่เขา มันก็ได้ประโยชน์

รถไปเสียลงแต่เราก็กังไปทำประโยชน์ได้ แม้ไม่ไปถึงปลายทาง ก็ยังไปทำประโยชน์ที่ตรงนั้นได้ มองในแง่ดี มองในแง่ที่เป็นประโยชน์แล้ว เราหาเรื่องทำให้มันเป็นประโยชน์เสียดีกว่าไปนั่งจับเจ้าเป็นทุกข์อยู่

หรือเราจะไปดูคนขับว่า “แหม! แกนี่ทำอะไร ไม่ดูไม่แล” ...อย่างนั้นอย่างนี้ หาเรื่องให้คนขับโมโห ถ้าเขาโมโหหนักเข้า เล่นงานนายเอาบ้าง ว่านายเขาบ้าง...ว่าด้วยปากไม่เป็นไร เกิดเอาเหล็กชุดซาร์ปทุบเข้าให้ จะว่าอย่างไร นายก็หัวแตกไปเปล่าๆ เท่านั้นเอง ของมันจะเสียแล้ว เราอย่าไปทำให้คนเสียอีก ทำใจให้สบายอย่าให้เกิดอารมณ์ขึ้นกับคนที่เขากำลังทำงาน เขากำลังแก้เครื่อง เหยื่อไหลโคลย้อย เราไปยืนดูยืนตำราอกหู เตี้ยวเขาโมโห...ชกเปรี้ยงเข้าให้ปากครึ่ง จมูกครึ่ง ก็หงายหลัง อยู่ข้างรถนั่นเอง แล้วเขาก็เผ่นหนีไปเข้า ที่นี้เราก็นอนอาบแดดอยู่ตรงนั้นเอง มันไม่ได้เรื่องอะไร...นี่ตัวอย่าง



พูดจาอ่อนหวานและเสริมสร้างประโยชน์

มีถมไปที่คนใช้มันทำร้ายนาย...นี่เพราะเรื่องอะไร? เรื่องโมโหโทโส ใจร้อนใจเร็ว ไม่รู้จักควบคุมตัวเอง บังคับตัวเอง พูดจาก็ใช้ถ้อยคำที่ไม่สมควรกับเขาน้อย ๆ มันก็เกิดเป็นปัญหามาทำให้เกิดความเสียหาย ไอ้คนที่มันโกรธนี่มันไม่เลือกว่าเป็นพระหรือเป็นชาวบ้าน มันทุบเอาได้ทั้งนั้นแหละ

ที่เชียงใหม่นี้ก็เคยมีพระองค์หนึ่ง ท่านจ้างคนให้มาทำกุฏิ ทำอะไรในวัดนั้นแหละ แต่ก็ชอบบ่นชอบว่า และมักจะใช้ถ้อยคำที่ไม่ค่อยสุภาพเรียบร้อย คือท่านเป็นคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ก็ใช้ถ้อยคำภาษาที่ไม่สุภาพกับคนที่มาทำงานบ่อย ๆ ทำให้คนงานโกรธขึ้นมา กำลังถือค้อนทุบตาปูโป่ง ๆ ๆ ก็ยังไปว่า ยังไปพูดกับเขา ทั้ง ๆ ที่กำลังถือค้อน เขาก็โมโหขึ้นมาเลยเอาค้อนฟาด เปรี๊ยะ เข้าให้...หัวแตก ต้องไปนอนโรงพยาบาลไม่รู้สึกตัว แต่หมอก็รักษาหาย เขาไม่พูดกันว่าท่านถูกทุบหรือ บอกว่าล้มลงไป... เสียเกียรติ...พระถูกทุบนี้เสียเกียรติ ก็เลยบอกว่าท่านล้มลงไป แต่ความจริงไม่ได้ล้มเรียกว่าปากเป็นพิษ ปากเป็นโทษ เป็นกาลกิณีคือว่าพูดไม่ดีก็เลย ได้รับผลคือถูกทุบหัวสลบไปเลย อย่างนี้มันก็เสียหายมีบ่อย ๆ เป็นบทเรียนสอนใจอยู่เหมือนกันในเรื่องอย่างนี้



อ่านข่าวหนังสือพิมพ์ นั่นก็เป็นบทเรียนเหมือนกัน อ่านเรื่องอะไร มันเกิดจากอะไร เอามาเป็นบทธรรมะไว้เตือนตัวเราไว้ สอนตัวเราให้ระมัดระวังในการที่จะทำอะไรกับคนที่กำลังยุ่งใจอยู่ เขากำลังร้อน อย่าไปเพิ่มความร้อนให้แก่เขา เขากำลังยุ่ง อย่าไปทำเรื่องยุ่งให้แก่เขา แต่ไปพูดให้เขาสบายใจ พูดว่า “ไม่เป็นไร ค่อยๆ คล่าดูไปอะไรมันเสีย ไม่เป็นไร ค่อยๆ ทำฉันไม่รีบร้อน เวลานั้นดมันตั้งบ้ายนี้มันยังเข้าอยู่ ไม่เป็นไรหรอก ทำไปเถอะ” นี่คนซบก็ใจดี สบายใจ อย่าไปพูดให้เขาร้อนอกร้อนใจ

กับคนใช้ก็เหมือนกัน...อย่าไปพูดให้เขาร้อนอก ร้อนใจ เวลาจะพูดจะสอนมันก็มี แต่ว่าควรจะพูดในเวลาที่เขาไม่ทำงาน ไม่ใช่พูดในเวลาที่เขาทำอะไรอยู่ในมือ พระพุทธเจ้าท่านยังห้ามพระไม่ให้เทศน์กับคนถืออาวุธเลย บอกว่าคนถืออาวุธอยู่อย่าไปเทศน์ ถ้าถือปืนถือมีดถืออะไร ที่เป็นเครื่องประหัตประหาร พระองค์ตรัสว่า อย่าไปเทศน์กับคนพวกนั้น ต้องให้วางเสียก่อน วางของเหล่านั้นไว้ไกลๆ ตัวหน่อย แล้วก็เรียกมานั่งใต้ต้นไม้ แตร่มลมโชยค่อยสอนค่อยเตือนกันไป ไปสอนเวลาถือปืน ถ้าหากเขาโกรธขึ้นมาเดี่ยวเบี่ยงเข้าให้ ก็จะเกิดความเสียหาย

เคยมีคนมาyingนกในวัด พระถามว่า “มายิงนกในวัดทำไม?” ไอนั้นเหวี่ยงปืนมา “ยิงพระได้ไหม?” พระก็ต้องวิ่งขึ้น



กุญแจนั้นเองไม่กล้าพูดต่อไป มันก็ดีหรอกนะที่มันแค่พูด ถ้ามันกดเปรี้ยงเข้าให้ ก็นอนตื่นที่อยู่อยุ่แถวนั้นเอง...มันเป็นอย่างนี้มันมีเรื่องก็เพราะว่าเราไม่สำรวจ ไม่ระวังในการที่จะพูด คือไม่บังคับจิตใจนั้นแหละ พลอยเดือดร้อนใจ พลอยคิดพลอยนึกไปในเรื่องที่มันวุ่นวายสับสนด้วยประการต่างๆ ก็เกิดเป็นปัญหาขึ้นมาทำให้เกิดความเสียหาย

ฉะนั้นต้องนึกว่า ‘ดีเหมือนกัน’ มีอะไรเกิดขึ้นก็นึกว่า ‘เออ! ดีเหมือนกัน’ ‘มันเป็นอย่างนี้ดีเหมือนกัน’ ‘ถ้าเป็นตรงนี้ก็ดีเหมือนกัน’ ‘มันเป็นอย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน’ เอาดีๆไว้ก่อน นึกดีๆไว้ก่อน อย่างนี้ในแง่ร้าย ค่อยๆแก้ไขไปตามเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้น เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องน่าคิด เป็นเรื่องที่จะทำให้เรามีความสุขทางใจ

ในเรื่องธรรมชาติดินฟ้าอากาศ เช่น ฝนตกแดดออกก็เป็นเรื่องยุ่งอยู่ไม่ใช่น้อย บางทีเราต้องการน้ำ แต่ว่าฝนมันก็ไม่ตก บางทีเราก็ไม่ต้องการ แต่มันเทจ๊ากๆ ลงมา...มันก็อย่างนั้นเราก็อย่าไปนึกโกรธธรรมชาติ

คนโบราณเขาสอนไม่ให้ด่าแดด ด่าฝน ด่าลมเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ มันไม่ใช่เรื่องที่ใครจะบังคับได้ เขาเรียกว่า “สวัสดิรักษา” เป็นคำกลอนสุนทรภู่เขียนไว้ แต่อาดมาจำกลอนจริงๆไม่ได้หรอก มีใจความว่า อย่าว่าแดด ลม ฝน

อย่าตำเรื่องแดด เรื่องลม เรื่องฝน เรื่องของธรรมชาติ เขาไม่ให้ตำ เพราะว่าถ้าเราตำมันก็ได้อะไร ตำแดด...แดดมันก็ได้ยิน ตำฝน...ฝนมันก็ได้ยิน ตำลม...ลมมันก็ได้ยิน แต่ว่าใครได้ยิน?...ผู้ตำได้ยินเอง ได้ยินคำหยาบของตัวเอง

ทุกครั้งที่เราทำอะไรออกไปนี้ ใจเราก็กเสื่อม เสื่อมจากคุณธรรม...มืด หมดแสงสว่างทางใจ เกิดความงอขึ้นมาในใจ เราจึงได้พูดอาการอย่างนั้นออกมา ท่านจึงไม่ให้ใช้คำอย่างนั้นกับเรื่องธรรมชาติ เพราะว่าถ้าพูดบ่อยๆ มันไปตำคนเข้าบ้างก็จะเดือดร้อน ไม่ให้ใช้คำผรุสวาท คำหยาบคำอะไรๆ ซึ่งเป็นมัจฉาวาจา ไม่ใช่สัมมาวาจา ไม่ใช่เป็นการเจรจาชอบ ก็ไม่ควรจะทำอย่างนั้น หัดพูดแต่คำที่อ่อนหวานสมานสามัคคี มีประโยชน์แก่คนทั่วไป ก็ไม่เป็นพิษไม่เป็นภัยอะไร ธรรมชาติก็เป็นไปตามเรื่องของธรรมชาติ

นี่วันนี้แดดโปร่งอากาศสบาย โยมมานั่งฟังเทศน์ก็สบาย แต่บางครั้งมันก็ตลกจ๊ากๆ ขณะฟังเทศน์ก็มีเหมือนกัน ก็อย่าไปเป็นทุกข์กับเรื่องอย่างนั้น อย่าไปกลุ้มใจเพราะเรื่องนั้น

เมื่อวันที่ทำบุญท่านเจ้าคุณพุทธทาสที่ไชยา มันก็ครึ้มอยู่อย่างนั้นแหละ ฝนมันจะตกนั้นแหละ แล้วมันก็จะตกแน่ๆ เพราะมาจากทิศตะวันออกเฉียงเหนือ แปลว่าฝนมาจากตะวันออกเฉียงเหนือไม่ใช่มาจากทิศตะวันตก ครึ้มมืดดำ ท่านโพธิ์บอกว่า



“น่ากลัว หลวงพ่อ น่ากลัวฝนจะตก” อาตมาไม่อยากรื้อสถานที่จัดลงไปแล้วก็ไม่อยากจะขนจะย้าย มันยุ่งคนมันเยอะแยะ บอกว่า “ไม่เป็นไร ไม่ตก เราอย่าไปนึกว่ามันตกก็แล้วกัน นึกว่าไม่ตกก็แล้วกัน” แต่ว่าเตรียมๆไว้หว่ามหาอะไรไว้

พอเริ่มลงมืออาราธนาศีล อาราธนาพระปริตร ฝนก็มารด น้ำมนต์ที่เดียว จ๊ก ๆ ๆ ลงมาก็ไม่ถอย ทำลงไปแล้วจะไปถอยไปอย่างไร โยมก็นั่งกันไป กางร่มไปตามเรื่อง พระก็ไปหว่ามกลดมากางให้ทุกองค์ สวดมนต์กลางฝน กันไปเลย ท่านเจ้าคุณท่านก็นั่งเฉย ไม่รู้ไม่ชี้ คนเอาจร่มไปกางให้ เรียกว่าใช้ร่มกันทั้งนั้น นั่งฟังกันไป ฝนก็ทดสอบกำลังใจประมาณ ๑๐ นาทีไม่มากหรอก...ตกไม่มาก แต่ว่าเม็ดมันโต ๆ พอสมควรสัก ๑๐ นาทีมันก็หยุดเท่านั้นเอง หยุดแล้วก็เริ่มเปิดร่มได้ ทำกิจอะไรต่อไปได้ถวายข้าวถวายของแก่พระอะไรเรียบร้อย

ของถวายก็ไม่มีอะไรมาก มีหนังสือห่อใหญ่ สูงประมาณ สักศอกของอาตมาห่อหนึ่ง ถวายองค์ละห่อ ๆ ความจริงหลายพันบาทราคาหนังสือ อาตมาประกาศว่างานนี้เป็นงานของวัดในป่า ไม่มีปัจจัยถวายมีแต่หนังสือเท่านั้น ให้พระท่านรู้ เดี่ยวท่านสงสัยว่า “เอ๊ะ! สวดมนต์แล้วไม่เห็นถวายอะไร? ถวายแต่หนังสือ” เลยบอกให้ท่านหายข้องใจว่า งานนี้ไม่มีถวายปัจจัย มีแต่หนังสือเท่านั้น แล้วบอกว่าหนังสือที่รับไปนี้ ถ้าเอาไปอ่านให้ดีแล้ว



แล้วได้ประโยชน์คุ้มค่ามากกว่าปัจจัยเป็นไหนๆ พระท่านก็ยิ้มๆ กันไปตามเรื่อง คงจะนึกขำว่าท่านปัญญาๆ ทำอะไรแปลกๆ แปลงๆ ก็ทำอย่าให้มันเหมือนเพื่อน วาจั้นเออะ ฝนก็หยุดไปไม่เป็นไร กลางคืนฝนไม่ตก นั่งประชุมฟังกันได้สบาย หลายชั่วโมง วันที่ ๒๖ ก็ไม่ตก วันที่ ๒๗ ก็ไม่เป็นไร เรียบร้อย มันเป็นอย่างนั้นแหละ...นี่แหละธรรมชาติ แต่เรานึกว่า ถ้ามันตกก็ตีเหมือนกัน เพราะว่ามันจะได้สมบูรณ์...คนจะได้อาบน้ำสบายๆ จะได้สะดวกในเรื่องน้ำ เพราะเราอดคัदन้ามาก่อน มันก็ตีไปมองในแง่ดีไว้แล้วมันก็สบายใจ

มองสิ่งรอบตัวเราเป็นครู

เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ก็เหมือนกัน ร่างกายมันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บางครั้งคราวก็ปวดแข็ง ปวดขา ปวดเอว ปวดหลัง เจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้...อย่าไปนอนเป็นทุกข์ ในเตียงคนไข้ที่โรงพยาบาล หรือนอนอยู่ที่บ้านก็อย่าเป็นทุกข์ นึกอย่างไร?...

นึกว่า... ร่างกายเราแบ่งเป็นส่วนๆ มันก็ได้ หลายส่วน เอาว่าให้คะแนน ๑๐๐ เปอร์เซนต์...ร่างกายมี ๑๐๐ แล้วไอ้ที่มันเจ็บนี้สักเท่าไร สมมติว่ามันเจ็บอยู่ ที่ตรงนั้นจุดหนึ่ง ไอ้ส่วนที่



ไม่เจ็บนะมันมีอีกมากมาย ไม่ใช่เจ็บอยู่ทั่วร่างกายเมื่อไหร่... มันเจ็บจุดเดียว ก็นึกเสียว่ามันยังดีที่มันเจ็บเฉพาะที่ตรงนั้น ไอ้ตรงอื่นมันยังเรียบร้อยอยู่ แต่ว่าเราไม่ค่อยคิดถึงไอ้ตรงที่มันไม่เจ็บหรอก มันไปจู้ๆ อยู่ไอ้ตรงนั้นแหละ... ไอ้ที่เจ็บนั้นแหละ เพราะประสาทมันก็เป็นอย่างนั้น ใจก็เลยไปคิดตามนั้น

ทีนี้เราเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ว่า ฮือ! มันก็ยังดีอยู่ มันเจ็บแต่เพียงนิดเดียวไม่เจ็บมากมายอะไร ยังนอนได้ ยังพลิกตัวเองได้อยู่... พลิกซ้ายก็ได้ พลิกขวา也得 ลูกขึ้นก็ได้ ไม่เห็นจะหนักอกหนักใจอะไร นึกไปถึงคนไข้อื่นที่เขานอน... ไม่สามารถจะพลิกตัวได้ เขานอนหงายอยู่อย่างนั้นตั้งหลายเดือน หรือว่านอนคว่ำอยู่ตั้งหลายเดือนก็ไม่พลิกหงาย นอนตะแคงอยู่ก็มีอะไรต่างๆ แปลกๆ ในโรงพยาบาล

สิ่งที่อยู่รอบตัวเรานั้น เป็นครูสอนเราทั้งนั้น ถ้าเรามองแล้วเอามาเทียบกับตัวเรา บางทีจะยิ้มออกได้ ยิ้มได้ว่า “เออ! เรายังดีกว่าคนพวกนั้น” มันก็สบายใจ

เมื่อใจสงบ กายก็สงบเย็น

เคยไปเยี่ยมคนไข้คนหนึ่ง ขาขาดโดนรถไฟ ขาขาดไปเลยถามว่า “มันอย่างไร” “แหม! วันแรกที่มานอนอยู่ในตึกนี้แหละ



เขาให้อนอนอยู่ในห้อง มองข้างนอกไม่เห็นเป็นทุกข์ ว่า “แหม! เรานี้ขาดหายไปเสียแล้ว แล้วจะเดินอย่างไร จะขึ้นรถไฟอย่างไร... จะลำบาก เพราะทำงานกับรถไฟต้องขึ้นต้องลง คนขาดเดียวนี้จะขึ้นลงอย่างไร? กลุ้มอกกลุ้มใจด้วยประการต่างๆ แต่ว่าพอนอนไปอีกวันหนึ่ง คนมาเปิดประตูไว้เขามองออกไปข้างนอก เห็นคนใช้ที่นอนข้างนอกนั้นแหละเขาคูยกัน เขาหัวเราะกัน คอยตลก เขาหัวเราะกันคึกคักๆ ก็มองเห็นว่า “เอ๊ะ! ไอ้พวกนั้นมันก็ใช้เหมือนกัน” ส่วนมากเป็นโรคกระตุกในตีก้น “เขาก็หัวเราะกันได้ ไอ้เรามานั่งกลุ้มใจอยู่คนเดียวมันเรื่องอะไร...แล้วนอนกลุ้มใจอยู่ที่มันหายไหม ขามันดีขึ้นไหม เรากลุ้มใจแล้วขาดหายไปจะเอามาต่อขาดเดิมนี้ได้ไหม มีอะไรดีขึ้นไหม” นึกไปนึกมา “โธ้ย! ไม่เข้าท่า” เลยสบายใจบอกว่า “ต่อไปนี้สบายใจแล้ว ปลงได้แล้ว”

ปัญญาที่คิดได้นั้นแหละทำให้เราปลงได้ ถ้าเราไม่มีปัญญาคิดมันก็ปลงไม่ได้ วางไม่ลง หนักอยู่ในใจ หนักเพราะยังไม่มีแสงสว่างทางสัจธรรมเข้ามาสู่ใจเรา ยังไม่รู้เรื่องนั้นตามที่เป็นจริง เราก็นั่งเป็นทุกข์กลุ้มอกกลุ้มใจ คนป่วยนี้ถ้าเป็นทุกข์มันก็ป่วยหนัก หรือว่าใจป่วยด้วยนี้....มันป่วยหนัก ถ้าวร่างกายป่วยแต่ใจไม่ป่วยเพราะปลงได้วางได้ตามหลักธรรมะ มองเห็นเป็นเรื่องราวธรรมดา แล้วก็คิดว่า “เออ! ดีเหมือนกันได้มาป่วยเสียบ้าง



จะได้ทดสอบกำลังใจ ธรรมะที่เราไปฟังๆมาจากวัดชลฯ ทุกวันอาทิตย์นี้มันจะให้ประโยชน์แก่เราหรือไม่? มันจะให้ประโยชน์แก่เราหรือไม่...เรารู้ด้วยตัวของเราเอง

ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

ที่เชียงใหม่มีเด็กคนหนึ่งเป็นคนดี อยู่ในศีลธรรม อ่านหนังสือธรรมะเยอะ...อยู่กับพ่อ แต่พ่อชอบทำอะไรบางอย่างที่ลูกไม่ค่อยชอบใจ ได้เคยพูดกันหลายครั้งหลายหน พ่อก็ยังดื้อดันอยู่อย่างนั้นแหละ วันหนึ่งมีเรื่องที่ถูกจับได้ว่าพ่อทำอะไรกับใครต่อใครให้ยุ่งไป ก็เลยพูดกับพ่อ พ่อก็เกิดโมโหขึ้นมาเหมือนกัน เลยพูดกับลูกว่า “เฮ้ย! ไม่ให้เสรีภาพแก่พ่อบ้างเลย คอยบังคับพ่ออย่างนั้นอย่างนี้” พูดด้วยอารมณ์...

พ่อก็พูดด้วยอารมณ์ เจ้าหนูคนนั้นก็คิดในใจว่า “เออ! เอาละ ต่อไปนี้จะให้พ่ออยู่อย่างสบายบ้าง ไม่ต้องมีลูกมากอยกีดกัน คอยควบคุม ให้เสรีภาพพ่อเต็มที่” ก็วิ่ง...วิ่งไปในห้อง...ไปเอาปืนมาเอาลูกกระสุนใส่ลูกไม่เรียบร้อย เข้าไปในห้องน้ำ...เข้าไปในห้องน้ำก็เพื่อจะยิงตัวตายนั้นแหละไม่ใช่เรื่องอะไร

แต่ว่าพ่อเข้าไปในห้องน้ำแล้ว มันเย็นหน่อย ช้างนอกอากาศมันร้อน พ่อเข้าไปในห้องน้ำ สภาพจิตใจมันก็เปลี่ยนไป...

นั่งฟังฝ่ามือป็นไว้ แล้วก็คิดอะไรต่ออะไรไปเรื่อย ๆ คิดไปหลายเรื่องหลายประการ...คิดถึงพระสงฆ์องค์เจ้า แหม! ถ้าเราตายลง พระจะมาเทศน์อย่างไร... ใครจะมาทำอะไร... เพราะว่าตายไม่เรียบร้อย ตายอย่างนี้มันไม่เหมาะแก่คนเช่นเรา เราเป็นคนมีชื่อเสียง โอ้ย! คิดมาก...ผลที่สุด...เล็ก...ไม่ฆ่าตัวตาย เก็บปืนไปวางไว้ในตู้ตามเดิม

หลวงพ่อกับไปเชียงใหม่ เขาก็มาเยี่ยม เลยคุยกัน...ว่า “นี่แหละประโยชน์ทางธรรมะที่เราได้ศึกษา เพราะได้ศึกษาธรรมะไว้ได้อ่านธรรมะบ่อย ๆ ได้นั่งสงบจิต สงบใจบ้าง ได้ไหว้พระสวดมนต์” กลางคืนปกติก่อนนอนก็มาไหว้พระอยู่คนเดียวแหละ พ่อไม่ค่อยไหว้หรอก พ่อแกนึกว่าตัวแก่เป็นผู้ชายไม่ต้องไหว้พระก็ได้ ลูกก็มานั่งไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิอยู่ มันให้ผลอย่างนี้เอง

ตอนที่เข้าชั้นอันตราย เข้าด้ายเข้าเข็มนี้ ธรรมะมันแวบเข้ามาในใจ แวบเข้ามาทำให้เกิดความคิดถูกต้องขึ้นมา เลยไม่ต้องทำอันตรายตัวเอง เพราะได้อาศัยธรรมะที่ได้ศึกษาอบรมไว้ สิ่งใดที่เราได้เรียนได้รู้ มันก็อยู่ในสมองของเรานั้นแหละ เมื่อถึงคราวไม่จำเป็นมันก็ไม่ออกมา แต่ถ้าถึงคราวจำเป็น เจ้าความรู้ ความเข้าใจวิ่งเข้ามาช่วยทันทั่วทั้งที่ มาช่วยให้เกิดความคิดถูกต้องให้ปลงได้ ให้อำนาจได้ แล้วไม่กระทำอะไรที่ไม่เหมาะสมไม่ควร เป็น



ผลของธรรมะ เลยบอกว่า...“นี่แหละธรรมะคุ้มครองรักษาเพราะเราเคยศึกษาธรรมะ เคยปฏิบัติธรรมะไว้

ถ้าคนที่ไม่เคยเข้าวัด ไม่เคยฟังธรรม ไม่ได้สนใจในการฝึกจิตเลยมันก็ยิ่งตัวตายได้ง่าย ตายไปสบายๆ ตามความคิดของเขา...ตายง่าย เพราะไม่มีอะไรเป็นเครื่องสะกิดใจ ธรรมะมันช่วย ช่วยได้หลายรายแล้ว ช่วยมาหลายรายแล้วที่ได้คุ้นเคยกัน บางครั้งก็เกิดอะไรรุนแรง แต่วามันก็ค่อยๆ เย็นลงๆ แล้วก็เกิดความคิดถูกต้อง แล้วความคิดถูกต้องมักจะมาอย่างแรง พุ่งมาแรงเลยทีเดียว มาช่วยกันทั่วๆ ที่มาช่วยได้ทั่วๆ ที่นี้มันเป็นประโยชน์”

คนที่ได้เข้าวัดเข้าวามันได้ประโยชน์ เหมือนกับญาติโยมนี้แหละมาวัดมาอยู่บ่อยๆ เวลามีปัญหาอะไร พอนึกได้พอคิดได้ไม่รุนแรงเกินไป แม้เรื่องมันจะรุนแรงแต่เราก็ทำให้เบาได้ ชลอได้ ไม่ปล่อยยให้ไปชนกันวินาศสันตะโรไป เพราะอาศัยธรรมะเป็นเครื่องช่วย

การศึกษาธรรมะด้วย “การอ่าน” “ด้วยการฟัง” “ด้วยการหมั่นคิดหมั่นพิจารณา” หรือ “การหัดทำใจให้มันสงบๆ” ไว้บ้างนี่แหละ มันได้ประโยชน์ มันได้ช่วยตัวเราเมื่อยามคับขัน พอถึงยามคับขันธรรมะที่เราได้สะสมไว้นั้น ก็จะออกมาสะกิดใจให้เราเปลี่ยนแนวคิด เปลี่ยนแนวพูด เปลี่ยนแนวกระทำ เข้าหา

สิ่งถูกต้อง ประโยชน์มันมีอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นอย่าเห็นทาง
ธรรมะ พยายามสนใจ พยายามเอาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
เพื่อทำชีวิตเราให้อยู่ด้วยความสุข ความสงบตามสมควรแก่ฐานะ

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้



ความก้าวหน้าแห่งชีวิต

- พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีหลักประจำจิตใจ
ในการสร้างความสุขแก่ชีวิต ๓ ประการ ได้แก่
...ต้องมีความตื่นตัว
...ต้องมีความว่องไว
และ...ต้องมีความก้าวหน้า
ในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ นั้น...
เรายังไม่ตื่นตัวกัน...ยังไม่ว่องไวกัน
ยังไม่ค่อยคิดก้าวหน้า...ทำเท่าที่เป็นอยู่
ไม่ค่อยได้ใช้ความคิด ไม่ค่อยได้ใช้สติปัญญา
ไม่ใช้ความรู้ความสามารถให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย
...ทำให้งานมันไม่ก้าวหน้า ไม่ทันคนอื่นเขา
เมื่องานไม่ก้าวหน้า...ชีวิตของเราก็ไม่ก้าวหน้า





ธรรม

กับการต่อสู้ปัญหาชีวิต

งานสร้างชีวิต

- ชีวิตของเราที่อยู่ได้ในปัจจุบันนี้
มันเป็นผลงานโดยแท้...
คือว่า ‘งานสร้างชีวิตขึ้นมา’
ชีวิตเกิดจากงาน งานสร้างชีวิตขึ้นมา
เมื่อรู้ว่าการสร้างชีวิตขึ้นมาอย่างนี้แล้ว
เราควรจะทำอย่างไรต่อไป...
เราก็ควรจะทำงานเพื่อสร้างสิ่งอื่นต่อไป
อย่าเป็นคนอยู่นิ่งเฉย เพราะ...
การอยู่นิ่งเฉยนั้นจะไม่เกิดอะไรขึ้นแก่ชีวิตเรา
งานกับชีวิตเป็นของคู่กัน...แยกจากกันไม่ได้
เมื่อเราแยกงานออกจากชีวิตเมื่อใด
...ชีวิตของเราก็หมดคุณค่าลงไปเมื่อนั้น

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะ อันเป็น
หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ใน
อาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิด
จากการฟังตามสมควรแก่เวลา

กฎของธรรมชาติ

เมื่อคืนนี้ดูโทรทัศน์ข่าวต่างประเทศ ที่ประเทศอังกฤษ
ประเทศในยุโรปหลายประเทศ ถูกลมพายุพัดแรงมาก ต้นไม้ล้ม
หักโค่น บ้านเรือนพังเสียหายมาก คนตายมากเหมือนกัน
คล้ายๆกับ “พายุเกย์” ที่ขึ้นที่ปะทิว ทำแฉะ ชุมพร แต่มันย้าย
ไปเล่นเอาเมืองฝรัง ทำให้บ้านเมืองพังไป



ประเทศอังกฤษนี้ เมื่อ ๒ ปีก่อนโน้นพัดที่หนึ่งแล้วแถวๆ อีสท์ซัสเซ็กซ์... ต้นโอ๊คต้นใหญ่ที่เขาสงวนกันนักหนา พังกันไปเป็นแถว เจ้าของบ้านก็ดีใจว่า เออ! ได้เอาไม้มาใช้เสียที เพราะเขาสงวนป่าไม้...เขาไม่ให้ตัด เมื่อลมพายุพัดโค่นล้มลงมา เขาก็นุญาติให้เอาไปใช้ได้ ที่วัดอมราวตี ที่พระสุเมธโกกับคณะอยู่ก็ถูกพายุเหมือนกัน ต้นไม้ที่เป็นสวนป่าของวัดซึ่งมีจำนวนมากมายกหักโค่นวัดก็เลยเอาเลื่อยไว้ซ่อมแซมกุฏิเสนาสนะต่อไป

ลมพายุมันอาจจะเกิดที่ไหน เมื่อไรก็ได้ ที่ชุมพรซึ่งเกิดเมื่อเร็ว ๆ นี้ บางทีคนคิดว่า “เอ๊ะ! ที่อื่นไม่เคยเกิด” ก็เกิดมาแล้วเหมือนกัน เมื่อ ๖๐ ปีก่อน เคยเกิดครั้งหนึ่ง อดีตผู้ว่าฯ จันทร์สมบูรณ์กุล สมัยนั้นได้ข่าวว่าเป็นปลัดอยู่ที่ชุมพรถูกพายุใหญ่เหมือนกัน แต่ไม่ใหญ่เท่านี้ แต่ก็เคยมี มันอาจจะมีเมื่อไรก็ได้...ธรรมชาติ เรื่องของธรรมชาติ...อาจเกิดพายุ อาจเกิดน้ำท่วม เกิดแผ่นดินไหว เกิดภูเขาไฟระเบิด ในที่ๆมีภูเขาไฟ หรืออาจจะมีอะไรวิปริตไปก็ได้ เพราะธรรมชาติมันไม่อยู่ในอำนาจของใคร มันเป็นไปตามเรื่องของมัน

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงสอนให้เรารู้จักเกณธ์ของธรรมชาติที่เราสวดมนต์กันอยู่ทุกวันทุกเวลาว่า...ไม่เที่ยง...เป็นทุกข์...เป็นอนัตตา... อันนี้เป็นกฎของธรรมชาติที่มีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์อะไร

มากเกินไป หัดปลงลงไปเสียว่า “ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น” เราได้รับผลจากความกระทบกระเทือนจากสิ่งที่เกิดขึ้นบ้างพอสมควร มากบ้าง น้อยบ้าง ก็ตั้งต้นใหม่ ทำต่อไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าเราคิดได้อย่างนี้ ใจมันก็สบาย ไม่ต้องวิตกกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น มากเกินไป

ต้อนรับธรรมชาติด้วยหลักแห่งธรรมะ

เราเรียนธรรมะนี้ ต้องเอาไปใช้เป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขปัญหาชีวิต ไม่ใช่เรียนไว้เฉยๆ เรียนแล้วก็ต้องเอาไปใช้ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ต้องคิดโดยแยบคาย ในภาษาธรรมะเรียกว่า ...มนสิการ...ทำใจโดยแยบคาย คือคิดให้ละเอียด ไตร่ตรองให้รอบคอบในเรื่องนั้นๆว่าอะไรมันเกิดขึ้น แล้วผลจะเป็นอย่างไร? เราจะไปห้ามได้ไหม? จะไปทำอย่างไรได้หรือไม่?

เราจะไปห้ามสิ่งภายนอกไม่ได้ แต่เราหักห้ามใจของเราได้ คือสอนตัวเองได้ คิดให้ถูกต้องได้ตามกฎเกณฑ์ของธรรมะ คิดให้ถูกต้องก็คือว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นเรื่องของธรรมดาที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ มันไม่ใช่เรื่องที่เราจะบังคับให้เป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ก็ได้ ดังที่เราอยู่แล้วว่า ไม่มีอะไรที่จะอยู่ในอำนาจของใครๆ ในหลักอนัตตา มีอยู่อันหนึ่งว่า ไม่อยู่ในอำนาจของเรา เราบังคับ



ไม่ได้ เช่นบังคับร่างกายว่าอย่าแก่... แก่ไม่ได้, อย่าเจ็บอย่าไข้... ก็ไม่ได้ อย่าเป็นโรคนั้นนะ ให้เป็นโรคนี้เบาๆหน่อย ก็ไม่ได้มันสุดแล้วแต่ปัจจัย เครื่องปรุงแต่งของร่างกายที่จะให้เกิดอะไรขึ้นก็ได้ในร่างกายของเรา มันจะเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือว่าบางคนเป็นมะเร็งซึ่งเป็นโรคขนาดเล็ก มันก็เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ปรุงแต่งในร่างกาย มีสิ่งภายนอกเข้าผสม เช่นว่าดินฟ้า อากาศ สิ่งแวดล้อม มลภาวะในที่ต่างๆมันเข้าไปรวมกันเข้าก็ทำให้เกิดปฏิกิริยาขึ้นในร่างกายของเรา เราไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรถูกต้อง

เราต้องหายใจอยู่โดยปกติ แต่ลมหายใจนั้นไม่ใช่จะบริสุทธิ์เสมอไป ไม่ใช่ออกซิเจนเสมอไป อาจจะเป็นคาร์บอนเข้าด้วยก็ได้ หรือในออกซิเจนที่เราหายใจ มันอาจจะมีอะไรปนเข้าไปก็ได้ เพราะชาวโลกนี้ทำสิ่งสกปรกให้เกิดขึ้นในโลกอยู่ตลอดเวลา

ปัจจุบันนี้ ความเจริญก้าวหน้าในทางวัตถุมันเพิ่ม “มลภาวะ” ขึ้นในโลก โรงงานต่างๆที่เกิดขึ้นมากมายนั้น ก็สร้างมลภาวะให้เกิดขึ้น ทำให้กระทบกระทั่งต่อการเป็นอยู่ของประชาชน เป็นเหตุให้เกิดโรคอะไรๆขึ้นจาก “สารพิษ” ต่างๆจาก “มลพิษ” ต่างๆที่เกิดขึ้น จาก “สภาพสิ่งแวดล้อม” ซึ่งเรียกว่าเป็นความเจริญ

ความเจริญนี้ก็ให้ทั้งดีทั้งเสีย ให้ดีก็ได้ ให้เสีย ก็ได้
จึงต้องช่วยกันกำจัดปิดเป่าตามสมควร เช่นไม่ให้เกิต้น้ำเสีย
มากเกินไป ไม่ให้เกิดคว้นพิษมากเกินไป ไม่มีอะไรที่เป็นพิษเป็นภัย
แก่ประชาชนมากเกินไป เขาจึงต้องควบคุมสิ่งเหล่านี้ให้พอดี
ไม่ให้ประชาชนเดือดร้อน แต่ก็ยังมีหลงเหลืออยู่บ้างเราก็ไม่รู้...
ก็อยู่กันลำบาก

เช่น คนแถวริมถนนจากบ้านโป่งไปกาญจนบุรี มีโรงงาน
น้ำตาลเยอะที่นั่น ชี้อ้าแกลบที่เขาเผาในโรงงาน มันปลิวอ่อนมา
วันนั้นนั่งรถไปแล้วก็เกิดอาการปวดท้องขึ้นมา เลยบอกให้เข้า
ไปในวัดหน่อย ขึ้นไปบนกุฏิ ถามว่า “ห้องน้ำอยู่ไหน?” เขาก็
ชี้ไปที่ห้องน้ำ แต่บนพื้นเต็มไปด้วยชี้อ้า ออกจากห้องน้ำแล้ว
ถามว่า “โอ้ย! ทำไมชี้อ้ามันเต็มอย่างนี้...หลวงพ่อ”

“กวาดไม่ไหว...เจ้าคุณ พอยกไม้กวาดมันก็ตกลงมา
อีกแล้ว ไม่รู้จะอย่างไร ถ้าลมพัดมาทางนี้ก็ต้องนั่งทนอยู่
อย่างนี้แหละ” ทางโรงงานก็ไม่รู้จะแก้ไขให้อย่างไร ไม่ให้ชี้อ้า
มันมาลงตามกุฏิพระ ลงตามบ้านของชาวบ้าน ก็ต้องปล่อยไป
ตามเรื่องตามราว เพราะไม่มีใครแก้ไข

สมัยก่อนโรงไฟฟ้าอยู่ที่วัดเลียบ วัดเลียบมีแต่ชี้อ้าเต็ม
กุฏิเหมือนกัน เพราะควันไฟของแกลบที่เขาใช้เป็นเชื้อเพลิงให้
เกิดความร้อน มันก็ตกลงมาในวัดเต็มไปหมด ไปเยี่ยมเพื่อนฝูง



มิตรสหายที่อยู่วัดนั้นบอกว่า “เอ! อยู่ที่นี่เหมือนอยู่ในครัว มันดำไปหมด” เขาว่า “โอ้ย! กวาดไม่ไหว มันตกทุกวันๆ จีวร ชักดีแล้วไปตากไว้ มันก็หล่นมาถูกจีวร เวลาจะเก็บต้องค่อยๆ เก็บ ต้องสะบัดให้มันหลุดไปเสียก่อน ถ้าเก็บมาอย่างนั้นชี้่เถ่า ก็ติดมาด้วย แล้วเวลาพับชี้่เถ่าก็จะติดอยู่ในผ้านั้นเลอะเทอะ เปราะเปื้อนต่อไป”

แต่เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว เพราะโรงงานไฟฟ้าวัดเลียบเขา ไม่ใช่แล้ว เขาไปใช้ที่โรงงานยันฮีแทน พระวัดเลียบค่อยหาใจ โลงขึ้นมาหน่อย แต่ก็ยังไม่ค่อยโล่ง...เพราะถนนนั้นจอบแฉที่สุด เขมารถยนต์ก็เยอะแยะ ทำให้อึดอัดต่อไป แต่พระก็อยู่ได้ เพราะไม่รู้จะไปไหน ไปดูแล้วก็ไม่น่าอยู่ วัดบางวัด...หลายวัด ในกรุงเทพฯ นี่ไม่น่าอยู่ แออัดยัดเยียด มลภาวะมันเยอะ ไปดูแล้วไม่รู้เขาอยู่กันได้อย่างไร ชีวิตจะสั้นถ้าไปอยู่อย่างนั้น หลีกมานอกเมือง อย่างนี้ค่อยยังชั่ว

เหมือนวัดชลประทานฯ นี้ ก็ค่อยสบายหน่อย เพราะต้นไม้ ไม้ มาก อากาศค่อยปลอดโปร่ง แต่ว่าต่อไปข้างหน้าก็ไม่แน่นะ อีก ๒๐-๓๐ ปี อาจจะเกิดอะไรขึ้นก็ได้ มันก็จะลำบากขึ้น



ธรรมะกับการต่อสู้ปัญหาชีวิต

คนเราก็ต้องอยู่ไปตามสภาพอยู่ไป ปลงไปตามเรื่องตามราว ถ้าไม่ปลงก็เป็นทุกข์เปล่าๆ เป็นทุกข์กับชี้ฝุ่น เป็นทุกข์กับเสียงของรถยนต์ที่มันดังกระหึ่มอยู่ตลอดเวลา เป็นทุกข์กับเสียงเรือบินที่ดังอยู่บนหลังคา กำลังนอนหลับดี ๆ...มาแล้ว เสียงดังสนั่นหวั่นไหว ต้องตื่น เตียวมาอีกแล้ว ก็ต้องตื่นอีกแล้ว แล้วไปสร้างบ้านตรงเส้นทางมันทำไม เป็นความผิดของเราเอง ไปสร้างบ้านตรงเส้นทางของเรือบิน แต่ก่อนมันไม่มากมันมีน้อยเตียวนี้...เตียวบิน ๆ มากมายก่ายกอง

ที่ประเทศอังกฤษนั้น เรือบินไปลงที่สนามบินฮีธโรว์ มันผ่านบ้านคนเสียงดังกระหึ่ม ผ่านเล่าไก่..ไก่ไม่ออกไข่ เพราะตกใจเสียงเรือบิน ชาวบ้านก็ทำหนังสือร้องเรียนต่อศาล ศาลก็ให้ทางเรือบินชดใช้ค่าเสียหาย บริษัทเรือบินที่บินผ่านต้องเสียค่าเสียหายให้แก่ชาวบ้าน

เมืองนอกเขาเป็นอย่างนั้น ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นเขาร้องเรียนไปคัดค้านไป ต้องเสียค่าเสียหายให้แก่เขา ถนนบางแห่งมันโค้งรถยนต์เสียงดัง เขาเอาไม้กระดานไปตีเป็นแผงกั้นไว้ พอเห็น “เอ! ทำฝาอะไร? ถนนนี้ทำไมต้องทำฝาด้วย?” เขาบอกว่ากันเสียงไม่ให้รบกวนชาวบ้าน เพราะชาวบ้านในละแวกนั้นเขาบ่นว่า



เสียงรณมันดังมาก กรมทางหลวงก็เอาไม้กระดานไปตีกันไว้ไม่ให้เสียงลงไปกระทบกระเทือนชาวบ้าน

เขามองเรื่องสวัสดิภาพของคนมาก อะไรที่จะทำลายสวัสดิภาพของคน ทำลายสุขภาพจิตของคน เขาพยายามแก้ไขและช่วยเหลือ เพราะเขาถือว่าประชาชนเป็นใหญ่ เสียงประชาชนเป็นเสียงสวรรค์ที่ทุกคนจะต้องฟัง ถ้าประชาชนร้องเรียนอะไรๆ ก็ต้องทำให้เขา เพราะบ้านเมืองเขาเป็นประชาธิปไตยเป็นมานานแล้ว เราเพิ่งจะหัดเป็น เรียกว่าเพิ่งเป็น เดินตัวมเตี้ยมเตาะเตะยังไม่แข็งแรง ยังเป็นประเภท “ตั้งไข่” ล้มลุกคลุกคลานไปตามเรื่องตามราว ก็ต้องทนๆ ไปก่อน ทนจนกว่าจะหมดลมหายใจ พอหมดลมหายใจแล้วก็ไม่ต้องทนต่อไป หมดชุดกันไปตอนหนึ่ง แล้วจะเกิดใหม่อีกกัน อย่างไรก็ตามก็ค่อยว่ากันต่อไปใหม่

คนเรามันเกิดมาอย่างนี้ เรียกว่า เกิดมาเพื่อต่อสู้กับปัญหาเกิดมาผจญปัญหาก็ได้ เพราะว่าโลกนี้ไม่เรียบร้อย ไม่ราบรื่นไม่เป็นไปดังใจหวังทุกอย่าง... ไม่เป็นไปอย่างนั้น เราก็ต้องทนไปสู้กันไป เมื่อเราจะต้องอยู่ในภาวะที่วุ่นวาย เราก็อย่าให้มันวุ่นวายจิตใจ อย่าให้วุ่นวาย แม้โลกจะวุ่นวาย ใจเราไม่วุ่นวาย แม้โลกจะเป็นอย่างไร ใจเราก็ไม่เป็นอย่างนั้น

การที่เรามาวัดมาศึกษาธรรมะนี้ ก็เพื่อเอา “เครื่องมือ” คือพระธรรมไปใช้ เพื่อต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

ประจำวัน ให้รู้จักปลง รู้จักวาง ไม่แบกภาระนั้นตลอดไปเพราะว่า
แบกไว้มันหนัก หนักแล้วก็หนักขึ้น...เราต้องปลงลงไป

แม้ว่าเราจะเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น แต่ว่าเกี่ยวข้องกับปัญญา
ทำอะไรก็ทำด้วยปัญญา รับอะไรก็รับด้วยปัญญา เกี่ยวข้องกับ
สิ่งใดก็เอาปัญญาเข้าไปใช้ ด้วยการพิจารณาเสมอว่าอะไรเป็น
อะไร ถูตามที่มีมันเป็นอยู่จริง ๆ เราไม่ไปสร้างภาพลงขึ้นในใจ
ของเรา ไม่ไปหวังอะไรให้มันเกินไป จากที่เราจะพึงมีพึงได้
หรือไม่หวังสิ่งที่มันเกิดแก่เราไม่ได้ ไปหวังลม ๆ แล้ง ๆ มัน
ไม่สามารถจะเกิดขึ้นแก่เราได้ แล้วเราจะนั่งเป็นทุกข์ไปเปล่า ๆ

ค้นหา : ต้นเหตุของการเกิดทุกข์

เราเคยเกิดเป็นทุกข์อย่างนั้นหรือไม่ ในชีวิตประจำวัน?
เรื่องนั้นเรื่องนี้ประดังเข้ามาเยอะแยะ จนต้องพูดว่า “เออ!
อะไร ๆ มันก็ลงบนหัวกูทั้งนั้นแหละ”

ความจริงมันไม่ได้ลงบนหัวเราหรอก เราไปเก็บเอามาเอง
ไปเก็บเอามาวางบนศีรษะของเรา ทูนเข้า แบกเข้า บนหัวก็วาง
บนบ่านี้ก็วางเข้า รักแรักก็หนีบไว้ มือก็ถือไว้อีก ตาก็จ้องว่า
“อะไรจะมาอีก กูจะวางตรงไหนต่อไป” มันเป็นอย่างนี้ แล้ว
จะไม่กลุ้มใจอย่างไร เรื่องมันเยอะ มันมาก “ความต้องการ”



นั่นแหละมันสร้างปัญหา ฉะนั้นในหลัก “อริยสัจสี่” ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกข์” เป็นเรื่องหนึ่ง... อธิบายทุกขังอริยสัจจัง... ทุกข์เป็นความจริงที่เที่ยงแท้ แล้วบอกว่า... ทุกข์นี้ก็เพราะมี “สมุทัย” คือต้นเหตุที่จะให้เกิดทุกข์ ต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ท่านเรียกว่า “ตัณหา”... กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

กามตัณหา คือความพอใจ ยินดี ในวัตถุ ในอารมณ์
ต่างๆที่เราพอใจ

ภวตัณหา คือยินดีใน “ความเป็น” ที่จะเป็นอย่างนั้น
เป็นนี่ต่อไป

วิภวตัณหา คือความไม่พอใจในสิ่งที่เรามีเราได้
ในสิ่งที่เราได้เป็นอยู่แล้ว
ที่มีอยู่แล้วก็ไม่พอใจ... เปื่อ

เหมือนคนที่ฆ่าตัวตาย ที่ทำลายตนเองด้วยประการต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากว่าเรื่องไม่พอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มันเป็น “วิภวตัณหา” ขึ้นมา นั่งรถคันนี้ไม่พอใจ แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าชุดนี้เราไม่พอใจ ได้กินอาหารอย่างนี้ก็ไม่พอใจ อยู่บ้านหลังนี้ก็ไม่พอใจ อากาศเป็นอย่างนี้ก็ไม่พอใจ โห้ย! หาเรื่อง หาเรื่องให้เป็นทุกข์มากมายหลายเรื่องหลายอย่างอะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้าก็ “ฉันไม่พอใจ ฉันไม่พอใจ” อย่างนั้น



อย่างนี้ นี่มันเป็นวิภาวัตถุ คืออยากจะเป็นอย่างอื่น แต่มันก็เป็นไปไม่ได้ เมื่อเป็นไม่ได้ก็จำใจจะต้องอยู่กับสิ่งนั้น ก็ต้องอยู่ด้วยความทนทุกข์ อยู่ด้วยความจำใจ

ธรรมะเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์

ทำไมจึงต้องอยู่ด้วยความทุกข์? ทำไมต้องอยู่ด้วยความจำใจ? อยู่ให้ไม่ต้องเป็นทุกข์ไม่ได้หรือ? ได้... แต่ว่าเราทำใจไม่ได้ เพราะไม่เคยปฏิบัติ ไม่เคยฝึกฝนในเรื่องที่จะเปลี่ยนความคิด หรือเรียกว่า “ทัศนะ” ให้มันเป็นไปอย่างอื่นไม่ได้มองในสิ่งที่เรียกว่า ทำให้ใจสบาย แต่เรามองในสิ่งที่ไม่สบายใจ

กับคนก็เหมือนกัน คนบางคนก็ไม่ใช่ที่พอใจ อยู่ร่วมกันด้วยความทุกข์ แต่ก็ต้องอยู่ด้วยกัน แล้วอยู่ให้มันเป็นทุกข์ทำไม ทำไมไม่อยู่ให้สบายใจ ทำไมไม่มองดูคนนั้นในแง่ที่ดีที่งาม ที่มันเป็นเรื่องไม่เป็นทุกข์

เรามองได้หลายเหลี่ยม อะไรก็มีหลายเหลี่ยม ดูเหลี่ยมนี้เป็นทุกข์...เราก็ก็นไปเหลี่ยมอื่นที่ไม่เป็นทุกข์ ดูเหลี่ยมนี้หนักใจ...ดูอีกแง่หนึ่งมันเบาใจ แต่ว่าเราจำใจ จำดูอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงที่มันยุ่ง...ดูในที่ที่เป็นทุกข์ คิดแต่เรื่องที่เป็นทุกข์ ไม่ลองคิดในเรื่องอื่นเสียบ้าง



อย่างนี้เขาเรียกว่า ไม่รู้จัก “เปลี่ยนอารมณ์” ไม่รู้จัก “เปลี่ยนจิตใจ” ของเราเองให้คลายจากความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ แต่ไปคิดถึงอยู่ในเรื่องนั้น คิดจนปวดหัว คิดจนนอนไม่หลับ เป็นการลงโทษตัวเอง แล้วจะไปโทษใครได้ จะไปโทษคนนั้นก็ไม่ได้ จะไปโทษสิ่งนั้นก็ไม่ได้ โทษอะไรที่เป็นสิ่งภายนอกมันไม่ได้ทั้งนั้นแหละ เพราะใจเรามันคิดผิดไปเอง เราไม่รู้จักปรับตัวของเราเองเพื่อให้เหมาะแก่สถานที่ บุคคล เหตุการณ์นั้นๆ เราจึงต้องนั่งเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ไม่สบายใจนี้...มันเป็นอย่างนี้

เราลองหัดคิดเสียใหม่ คิดในแง่สบายใจ พอใจในสิ่งเหล่านั้น ไม่เกิดอารมณ์ประเภทยากได้เกินไป ยากได้... ได้มาแล้วก็ไม่พอใจ ยากได้สิ่งอื่นต่อไป มันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งนั้น

“ค้นหา” เป็นเหตุของความทุกข์ ลักษณะของค้นหา คือไม่รู้จักพอ ยากได้ยิ่งๆขึ้นไป เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งนั้นตลอดเวลา ด้วยความหลงใหลมัวเมา ไม่ได้มองสิ่งนั้นด้วยปัญญา ความทุกข์ก็จะเกิดมากขึ้นในจิตใจ



ใช้กำลังใจยกตนขึ้นจากหล่มความทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านมองเห็นสิ่งเหล่านี้ ตามสภาพที่เป็นจริง แล้วก็คิดค้นพบหลักการในเรื่องความจริงนี้ ก็เลยเอามาสอนชาวโลก เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันต่อไป เราฟังธรรมะ เราอ่านธรรมะ อย่าฟังเฉยๆ อย่าอ่านเฉยๆ แต่ต้องเอาไปใช้ให้เหมาะแก่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เลือกใช้ให้เหมาะแก่เรื่องแก่เหตุการณ์ เราก็จะสามารถยกใจของเราให้พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้นได้ ท่านสอนไว้อย่างนั้น ให้ปฏิบัติตามหลักการที่ว่า...จงยกตนขึ้นจาก “หล่ม” คือความทุกข์ ความเดือดร้อน

เหมือนมีเรื่องเล่าว่า... ข้างศึกของพระเจ้าปเสนทิโกศล มันเดินไปเรื่อย ๆ แล้วตกลงไปในหล่มลึก...ขึ้นไม่ได้ ทำอย่างไรก็ขึ้นไม่ได้ มีคนฉลาดเดินไปบอกพระเจ้าแผ่นดินว่า “ข้างนี้เคยออกศึก เคยศึกคัก เมื่อได้ยินเสียงโห่ร้อง เสียงฆ้อง เสียงกลอง เสียงโห่ เห็นทหารถือธงนี้ก็จะศึกขึ้นมา อารมณ์อย่างนั้นจะเกิดขึ้น”

พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ใช้อุบายเอาทหารไปเดินแถว แล้วก็โห่ร้อง ตีฆ้อง ตีกลอง ให้ดังกระหึ่มไปเลย ข้างเมื่อได้ยินเสียงอย่างนั้นมันก็นึกว่า “เฮ้อ! จะต้องไปรบอีกแล้ว ฉันเคยออกรบเคยต่อสู้กับข้าศึก” เลยออกแรงเต็มที่ และขึ้นจากหล่มได้เรียบร้อย ด้วยอาการศึกคะนองของจิตใจนั่นเอง



อันนี้ก็เป็นเรื่องสอนใจคนเราว่า เมื่อเวลาเราเป็นทุกข์ก็เหมือนจมอยู่ใน “ปลัก” ใน “หล่ม” อันลึก ไม่สามารถจะถอนขึ้นได้ เราก็ต้องใช้ “กำลังใจ” ของเราเอง

เอาอะไรมาเป็นเครื่องสร้าง “กำลังใจ”? ก็เอาคุณงามความดีของพระพุทธเจ้า เอาคุณงามความดีของพระธรรม หรือของพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า มาเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ สร้างกำลังใจให้เกิดขึ้น สร้างความเชื่อให้เกิดขึ้น สร้างศีลให้เกิดขึ้น สร้างสมาธิให้เกิดขึ้น สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น สร้างความเพียรให้เกิดขึ้น เรียกว่ามีกำลังรวมกันเข้า พอกำลังรวมกันเข้าได้แล้ว ก็จะจุดตัวเราให้เราขึ้นไปได้จากสิ่งที่เราเป็นทุกข์อยู่ แต่มันต้องทำติดต่อกัน ถ้าไม่ทำติดต่อกัน มันก็ทำไม่ได้

พระธรรมเป็นแสงสว่างนำทางให้ชีวิต

เวลาใดเราเป็นทุกข์ ก็นั่งจับเจ่าเป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่คิดไปในทางที่ว่า “ไม่ทุกข์ดีหรือไม่?” แต่ว่าคิดไม่ค่อยได้ ตัวคนที่เป็ทุกข์นั้นคิดไม่ค่อยจะได้ เพราะมันไม่มีแสงสว่างทางจิตใจ แล้วจะทำอย่างไร?... เราก็ต้องไปหา “ผู้รู้” ที่จะแนะนำแนวทางให้เราเกิดปัญญา เกิดความรู้ ความเข้าใจ

ไปหา “ผู้รู้” ก็คือ ไปหาพระให้ช่วยชี้ ช่วยแนะแนวทาง ต้องไปหาพระที่สอนธรรมะ อย่าไปหาพระที่เป็นหมอดู หมออะไร ประเภทต่างๆ หรือใช้วิธีไสยศาสตร์เป็นเครื่องช่วย...มันช่วยไม่ได้ ช่วยให้พักได้นิดหน่อย เพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น

เหมือนเดินทางไกลแบกของไป พอไปถึงศาลาพักร้อน.. ก็พักร้อน วางของไว้หน่อย แต่พอจะเดินไปก็ยกขึ้นแบกต่อไป มันไม่จบสักทีเพราะยังต้องแบก ยังยึดยังถืออยู่ ถ้าเราไปหาผู้สอนธรรมะ ท่านก็จะชี้แนะแนวทางให้เราได้มองเห็น เมื่อเรามองเห็นและเข้าใจดีแล้ว เราก็ต้องเอาไปคิดไปทำเองตามแนวทางนั้น เราก็จะช่วยตัวเองได้

ช่วยเหลือและพึ่งตนเอง

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า...สอนให้เราช่วยตัวเอง ให้เราพึ่งตัวเอง การช่วยตัวเองคือ การยกจิตใจของเราให้สูงขึ้น ให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจ พึ่งตัวเอง คือต้องทำเอง ผู้อื่นช่วยไม่ได้ ช่วยได้อย่างมากเพียงแต่ว่า บอกทางให้เราเดิน ชี้ทางให้เราเดิน ถ้าเราไม่เดินมันก็ไม่ถึงจุดหมายปลายทาง

แม้องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็บอกชัดๆ ว่า “ตถาคตเป็นเพียงแต่ผู้ชี้ทางให้ แต่การเดินทางนั้นเป็นหน้าที่ของ



เธอทั้งหลาย” บอกไว้ชัดเจน พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้ที่จะบันดาลให้เราเป็นอะไรๆได้...ไม่ใช่อย่างนั้น แต่เพราะเราไม่เข้าใจ เลยไปขอพึ่งในรูปที่ผิดหลักการของพระพุทธเจ้า เช่นสมัยนี้มีพระพุทธรูปองค์ใหญ่ๆ สวยๆงามๆ ผู้คนก็ไปกราบไปไหว้ วิงวอนขอร้องให้ช่วยด้วยประการต่างๆ

เมื่อวานนี้ เขานิมนต์ไปแสดงธรรมที่วัดพุทธบูชา สร้างโบสถ์ใหญ่ยังไม่เสร็จเรียบร้อย แต่มีงานผูกพัทธสีมา ให้ไปเทศน์ในโบสถ์ เสียงไม่ค่อยดี มันก้องไปหน่อย แต่ก็เทศน์ไปตามหน้าที่ มีสิ่งที่รำคาญที่สุดก็คือ คนเข้าไปก็สั่นกระบอกตุ้ม มีตั้ง ๒-๓ กระบอก... มีไว้เพื่อคนหลายๆคน สั่นกร๊อกๆแกร๊กๆตลอดเวลา เทศน์ไปๆก็หนวกหูด้วย เลยบอกว่า “โยม...ช่วยหน่อย ช่วยยกกระบอกที่เด็กสั่นเล่นนะเอามาไว้เนี่ย เอามาซ่อนไว้หลังพระก่อน จันทน์เสร็จแล้วค่อยเอามาวางใหม่” พวกเด็กๆชอบเอามาสั่นกัน หนวกหูทั้งคนเทศน์ทั้งคนฟัง

ก็ตีเหมือนกัน...อุบาสกก็เข้าใจ เลยเก็บหมดทั้ง ๓ กระบอก เอาไปวางไว้ คนเข้มาก็ไม่ต้องไปสั่นต่อไป...ทำไมเขาจึงสั่น? อยากจะถามโซคลาก อยากจะรำรวยโดยไม่ต้องทำอะไร อยากจะรู้ว่าจะรวยเมื่อไหร่ จะเป็นเศรษฐีเมื่อไหร่ จะได้ลาภเมื่อไหร่ จะได้คู่เมื่อไหร่.. หลายเรื่องที่เขาคงจะต้องถาม พวกพิมพ์ “เซียมซี” แผ่นเล็กๆ นี่เขาฉลาด รู้ว่าคนต้องการอะไรบ้าง เขา

ก็เขียนไว้หมดในนั้น เขียนเป็นกลอนสวยๆ อันนี้มาจากเมืองจีน คนจีนเขาทำไว้ตามศาลเจ้าบ้าง ตามวัดบ้างทำไว้ทั่วไป เขาทำเอาไว้สำหรับเด็กเล่น ผู้ใหญ่ที่ไปนั่งสั่นก็เป็นเด็ก นี่คือการเข้าใจผิด นี่กว่าหลวงพ่อดังค์ใหญ่นั้นจะช่วยได้ จะช่วยดลบันดาลให้ตนเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งมันไม่ถูกต้อง แต่เขาไม่รู้ เขาทำตามๆ กันมา

วัดเราก็ส่งเสริม พอมีพระใหญ่ก็ต้องพิมพ์ใบเซียมซีไปวางไว้ให้คนไปสั่น ให้ไปขอเสี่ยงทายอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งมันไม่ถูกต้องอะไร ตามปูชนียสถานต่างๆ นี้ ทุกแห่ง...พระปฐมเจดีย์ หลวงพ่อโสธร หลวงพ่อวัดไร่ขิง หลวงพ่อเพชรสมุทรสงคราม หลวงพ่อเพชรอุดรดิตถ์ พระพุทธชินราชเมืองพิษณุโลก พระธาตุดอยสุเทพ... ไม่ว่าที่ไหนๆ ต้องมีสิ่งที่ไม่เต็มบาทนี้เข้าไปวางไว้หน้าพระเสมอ คนก็ไปสั่นกันกร๊อกๆ แกร็กๆ อยู่ตลอดเวลา

ทำไมไม่พูดให้คนเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้อง? ความจริงคนเขามา...เขามาหาพระแต่ไม่พบพระ เพราะมีสิ่งอื่นขวางไว้เยอะ ขวางพระเสียหมด คนก็ไม่เข้าถึงพระ มาอยู่อยู่กับสิ่งที่ขวางอยู่หน้าพระนั่นแหละ เลยไม่เห็น เห็นก็ไม่เห็นพระที่แท้ เห็นแต่ “รูป” ของพระ เห็นแต่เปลือกนอกผิวเผิน เราไม่ได้คิดว่าจะให้คนเห็นทะลุสิ่งนั้นเข้าไปถึงองค์แท้จริงของพระพุทธเจ้าให้เกิดปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ



แต่ว่าไม่มีใครทำ...เพราะว่าไม่มีแนวคิด ไม่มีการริเริ่ม ไม่มีความรู้สึกในทางด้านปัญญาตามหลักการของพระพุทธเจ้า เห็นว่าเขาทำวัดโน้นได้สตางค์ วัดนี้ก็ทำบ้าง เลยทำกันทั่วไป แพร่หลายไปทั่วบ้านทั่วเมือง เรื่องตัวเดียวแหละตัว “อยากได้ สตางค์” ปัญหาอยู่ที่สตางค์ อยากได้สตางค์ ทำไมจะหาสตางค์ โดยวิธีอื่นไม่ได้หรือ คือไม่มีปัญญาจะคิดนั่นเอง เห็นคนเขา ขอบอย่างนั้นก็เอามาไว้จนเต็มวัดเต็มวา

บางแห่ง มีหินก้อนกลมๆให้คนไปยก...เพื่อให้เสี่ยงทาย ถ้ายกขึ้นจะสำเร็จ ยกไม่ขึ้นก็ไม่สำเร็จ ถ้าคนร่างกายอ่อนแอ ก็ยกไม่ขึ้น เอาเด็กเล็กๆไปยกก็ไม่มีทางจะยกขึ้นได้ ถ้าคนแข็งแรง ก็จะยกได้ พอยกได้ก็พอใจว่า “อ๊ะ! สำเร็จ...คราวนี้สำเร็จ” ถ้าไม่ทำจะสำเร็จได้อย่างไร...มันเป็นอย่างนั้น

สิ่งเหล่านี้มีอยู่ทั่วไป ไม่เข้าถึงหลักการของ พระพุทธเจ้า คือ “การช่วยตัวเอง ต้องพึ่งตนเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางให้ แต่การเดินทางนั้นเป็นหน้าที่ของท่านทั้งหลาย” คือตัวเราจะต้องทำเอาเอง เขาเอากับข้าวมาวางไว้แล้ว เราก็มี หน้าที่จะต้องไปหยิบกินเข้าไปแล้วมันก็จะอึด แต่ว่าเราไม่หยิบมา กินมันจะอึดได้อย่างไร อาหารนั้นมันจะเกิดประโยชน์ได้อย่างไร อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะต้องพูดให้คนเข้าใจ พ่อ แม่ ควรจะพูดให้ลูก เข้าใจในเรื่องอย่างนี้ ให้เด็กรู้จักช่วยตัวเอง ให้รู้จักพึ่งตัวเองให้



มากขึ้น เด็กๆ โดยมากไม่ค่อยคิดจะช่วยตัวเอง ฟุ้งตัวเอง เพราะพ่อแม่คอยช่วยอยู่ตลอดเวลา ไม่สอนให้ลูกทำอะไรเสียบ้าง โตขึ้นจะเป็นคนอ่อนแอ ไม่ค่อยคิด ไม่รู้จักใช้ปัญญา หรือใช้ความคิดความอ่าน ทำอะไรก็ไม่มีเหตุผล

เมื่อวานนี้ คณะ จปร.๗ เขามาทำบุญกัน มาทุกปี มากัน ๕ ปีแล้ว รถเยอะ...รถเบ็นซ์หลายคัน มีเด็กคนหนึ่งจะไปจ้างตรังเครื่องหมายที่ติดหน้ารถ ซึ่งเป็นดาวเครื่องหมายรถเบ็นซ์...จะไปลัก ตำรวจก็จับ เมื่อวานตำรวจมาอยู่กันหลายคน วันอาทิตย์อย่างนี้พวกตำรวจก็ไม่ค่อยมา ก็ลักได้สบาย ถอดของรถเบ็นซ์ รถบีเอ็มดับเบิลว มันทอดเอาไปขาย...ขายได้ ถอดไปเรื่อยๆ เมื่อวานนี้ตำรวจเขามาจับได้พาไปโรงพัก

แม่มาหาหลวงพ่อบอกว่า “มีปัญหารีบด่วน”

“อ้าว! ฉันจะไปแล้ว จะเดินทางไปที่เขาฉิมพลี มีปัญหาอะไรรีบด่วน” พระพามา อาตมาบอกว่า “ไป... พาไปหาท่านเฉลิมให้ท่านเฉลิมช่วยแก้ปัญหาให้”

เขาวา “ปัญหานี้มันอยู่ที่หลวงพ่อ”

“เฮ้! ปัญหาอะไร?” เขาบอกว่า ปัญหาเรื่องลูกชาย

“ลูกชายเป็นอย่างไร?”...ตำรวจจับ

“จับเรื่องอะไรล่ะ”...จะลักเครื่องหมายของรถเบ็นซ์ ตำรวจเลยจับตัวไป



“อ้าว! อย่างนี้ฉันจะช่วยอย่างไร ให้ฉันช่วยอย่างไร?”

เขาบอกว่า ไปหาตำรวจแล้ว ตำรวจบอกว่า ให้ทางวัดเข้ามา

“ฉันจะเซ็นอย่างไร ฉันจะเซ็นว่าอย่างไร?” เซ็นว่า...
ไม่เอาเรื่อง

“เอ๊ะ! มันไม่ใช่รถฉันนี่ จะเซ็นว่าไม่เอาเรื่องได้อย่างไร
แล้วเด็กนี้ฉันก็ 모르จักว่าเด็กที่ไหน?” เขาบอกว่าเด็กนี้มันอยู่ที่อื่น
แต่ว่ามาหาเพื่อนที่นี่ เพื่อนที่ข้างวัด ที่ข้างวัดนี้ก็มีเพื่อนประเภท
ต่างๆหลากหลาย แล้วเพื่อนก็แนะวิธีให้มันก็ไปทำ

อาตมาบอกว่า “นั่นเราไม่สอนลูกนี้ ลูกมันจึงเป็นอย่างนั้น”

เขาบอกว่า “สอนแล้ว แล้วลูกนี้ไปโรงเรียนวันอาทิตย์ด้วย”

“โรงเรียนไหนล่ะ? เรียนวัดไหน?”...วัดอัมพวัน อยู่ที่
พระรามห้า

“รีบไปหาสมภารวัดอัมพวันให้เซ็นรับรองว่า เด็กนี้เป็น
ศิษย์ของวัดนี้ ไม่ได้ประพฤดิเหลวไหล มันถูกเพื่อนชี้แนะ แล้ว
มันขาดปัญญา มันทำผิดไปขอภัยให้ปล่อยไปสักครั้งก่อน
ไปซิ”...ยังยืนเฉย “รีบไปซิ เรื่องมันรีบด่วนก็ต้องรีบไป”

แต่ว่าไปซำกัิติเหมือนกัน เด็กมันจะได้เป็นทุกข์มากขึ้น
เพราะขณะที่อยู่โรงพักมันเป็นทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์มันก็จะได้พบ
ความทุกข์ เมื่อพบความทุกข์แล้วมันจะได้รู้ว่า “เหตุของความ
ทุกข์” คืออะไร คือไปลักของเขา การไปลักของเขาเป็นเหตุเกิด



ความทุกข์ ความร้อนใจ แล้วมันก็จะได้สำนึก พอมันคิดได้ที่หลัง ค่อยพูดกันอีกต่อไป ก็พากันไป...หายไป ปราบกว่าไม่ได้ไป ที่วัดโน้นหรือ..ไปถามหาพระนอน...มหาพระนอนก็เลย เขียนหนังสือไปถึงโรงพัก เขาก็ปล่อยตัวไป มันเป็นอย่างนั้น มาฟังแต่ฟังในสิ่งที่มันไม่เข้าเรื่อง

ขั้นแรกมา...นึกว่าเป็นทุกข์มีปัญหาอะไร หรือเดือดร้อนอะไร จะได้แก้ปัญหาก็ แต่ให้ช่วยเขียนไปถึงสารวัตรสอบสวน ที่โรงพัก บอกว่า “นั่นมันไม่ใช่หน้าที่ของฉัน ไปเถอะ ไปที่อื่นเถอะ” มันเป็นอย่างนั้น นี่เพราะไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจเรื่อง จึงได้เป็นอย่างนั้น

ตัวตน : ต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวง

ที่พระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักทุกข์ ไม่ใช่ให้รู้จักแต่ทุกข์ อย่างเดียว สอนว่าเหตุของความทุกข์คืออะไร ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ ขณะไหน ทุกข์ในชีวิตประจำวัน ทุกข์ในการประกอบกิจการงาน ทุกข์ส่วนลึกคือความยึดมั่นถือมั่น ในสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จะได้ว่าเหตุมันอยู่ที่อะไร เมื่อเห็นความทุกข์ต้องคิดก่อนว่า “เออ! มันมาจากอะไร? เหตุมันอยู่ที่ตรงไหน?” แล้วจะได้ค้นหาเหตุ



การค้นหาเหตุของความทุกข์ นั้นอย่าไปค้นที่ข้างนอก แต่ค้นว่าเราได้คิดอะไร ได้พูดอะไร ได้ทำอะไรได้คบหาสมาคมกับใคร ได้ไปสู่สถานที่ใด มันจึงเกิดอะไรขึ้นมา...ให้ศึกษาที่ตัวเอง ค้นเอาให้ได้ ให้พบ ใช้สมาธิหน่อย ใช้ความเพียรหน่อย ใช้ปัญญาสักหน่อย อดทนสักหน่อย เอามาช่วยกันคิดปลอบโยน จิตใจ แล้วก็หาวิธีไป

ถ้าคิดไม่ออกก็ไปหาผู้รู้.. เหมือนผู้แทนฯ จังหวัดสุพรรณฯ ว่า “คิดไม่ออกบอกจงชัย” แต่ว่าไม่ต้องไปหาจงชัยหรอก เพราะเขาก็ทุกข์อยู่เหมือนกัน มาหาท่านปัญญาฯ ดีกว่า จะได้แก้ปัญหาให้ในเรื่องปัญหาเหล่านั้น...ก็มาศึกษาได้ถาม พระท่านก็แนะแนวตั้งที่กล่าวแล้ว แนะนำให้แล้วเราก็ก็นั่งของเราเอง แนะนำวิธีให้ เราก็ก็นั่ง เราแก้พบเงื่อนไขที่ติดมัน พอตัด...ความทุกข์นั้นก็หมดไป

การมีชีวิตประจำวันนั้น อยู่ด้วยการรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของความทุกข์ แล้วก็รู้จักแก้ความทุกข์ ...นี่เป็นเรื่องจำเป็นเรียกว่า เอาสิ่งสูงสุดมาใช้ในชีวิตประจำวัน นำเอาอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา

หลักการใน “อริยสัจ” ใช้ได้หมดเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องครอบครัว เรื่องการงาน เรื่องสังคม เรื่องการเมือง เรื่องการเศรษฐกิจ ที่มันยุ่งกันอยู่ทั้งหลายทั้งปวงนี้ ถ้าเราเอา

หลักการของพระพุทธเจ้าไปใช้ ก็แก้ปัญหาก็ได้ เพราะท่านสอนให้ค้นหาสาเหตุของเรื่องราว เหตุมันมาจากอะไร ค้นไปๆก็จะพบความจริง เมื่อพบความจริงเราก็กแก้ได้

ละจากความยึดถือ

แต่ว่าการแก้เนื้มันก็ลำบากเหมือนกัน เพราะว่าเรื่องบางเรื่องนั้น เรา “ติด” สิ่งนั้น ปลดไม่ออก เหมือนกับข้าวเหนียวติดมือลง...ปลดไม่ออก ติดมือนั้นเอามือนั้นจับ มาติดมือนี้นั้นติดกันใหญ่เลย พัวพันไปทั้ง ๒ มือ เอาไม่ออก

คนเราก็เป็นอย่างนั้น คือติดอยู่ในวัตถุ ติดอยู่ในอารมณ์ ติดในความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินในสิ่งเหล่านี้ แล้วสิ่งเหล่านั้นมันก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นในชีวิตประจำวัน เรารู้ว่าอันนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์...แต่เลิกไม่ได้

เหมือนกับคนดื่มเหล้า แล้วเกิดเรื่องเพราะเหล้าบ่อยๆ แต่เลิกไม่ได้ สู้บู้หรี...บอกให้เลิกสูบกก็เลิกไม่ได้ เล่นการพนันแล้วก็เกิดความทุกข์จากการพนัน ก็เลิกมันเสียซิ “มันเลิกไม่ได้ มันเล่นมานานแล้ว” ความจริงมัน “ติด” นั้นเอง เขาเรียกว่า “อาลัย” อยู่ในสิ่งนั้น มันจึงไม่สามารถจะสลัดออกไปได้ บางทีก็คิดจะเลิก พอถึงเวลาก็เดินไปหามันเฉยๆยังงั้นแหละ มัน



เคย...เคยเดินไป เคยทำ พอมันถึงเวลาก็ไปท้อไปอย่างนั้น ไปด้วยความโง่ ไม่ใช่ไปด้วยเรื่องอะไร....ก็เลิกไม่ได้เพราะกำลังใจไม่เข้มแข็ง

ใช้สติปัญญาเป็นเครื่องควบคุมจิตใจ

มันต้องมีความอดทนหนักแน่นอยู่ตลอดเวลา เราต้องใช้คุณธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนว่า ให้มีความซื่อสัตย์ต่อสิ่งถูกต้อง... ให้มีการบังคับตัวเองไว้ให้มาก... ให้มีความอดทนอดกลั้น แล้วก็ให้มีความเสียสละในสิ่งนั้น ไม่เอาไม่ทำต่อไป เราคิดอย่างนั้น เรียกว่ามีความเสียสละ ธรรมะ ๔ ประการนี้สำหรับชาวบ้านเอาไปใช้ในชีวิตเหมือนกัน

เริ่มต้นด้วย...ความซื่อตรงต่อสิ่งถูกต้อง ก็คือความซื่อตรงต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราเรียนรู้ว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าคืออะไร ท่านสอนเอาไว้อย่างไร เราก็ตรงต่อสิ่งนั้นๆ ไม่เอนเอียงไปหาสิ่งอื่น เวลาใดมีปัญหา มีความทุกข์ ความเดือดร้อน เราก็นึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงคำสอนของพระองค์ แล้วนึกวิธีการปฏิบัติซึ่งเรียกว่า... สังฆะ...พุททะ...อัมมะ...สังฆะ...มันสัมพันธ์ถึงกัน เรานึกถึง ๓ สิ่งนั้นแล้ว ก็เอามาแก้ปัญหาที่ตัวของเราด้วยการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว เมื่อเห็นว่า

อะไรเป็นอะไรถูกต้อง เราก็ต้องคอยควบคุมจิตใจของเรา ที่เรียกว่าบังคับตนเอง หมายความว่าบังคับใจนั้นแหละ บังคับใจก็คือใช้สติปัญญาเป็นเครื่องควบคุม คือคิดในเรื่องว่าจะไม่เป็นอย่างนั้น จะไม่ทำสิ่งนั้น จะไม่ไปสู่นั้น จะไม่คิดไปในเรื่องอย่างนั้น

พอใจมันอยากขึ้น ก็ให้รู้สึกตัว พอรู้สึกตัวก็รีบบอกตัวเองว่า “อยากอะไร? อยากทำไม? ไปที่นั่นแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้นแก่เรา? แล้วมันเกิดมาก็ครั้งที่ไหนแล้ว ไม่เซ็ดบ้างหรือ ไม่เจ็บไม่จำบ้างหรือ?” คิดไปอย่างนั้น

การเป็นอยู่อย่างผู้ชนะ

เวลาคิดอย่างนั้น ความอยากนั้น ๆ มันก็หายไป เพราะใจเรามันคิดได้ที่ละเรื่อง ไม่ใช่คิดได้ที่ละหลายๆเรื่อง คิดได้เรื่องเดียว พอเราเปลี่ยนไปคิดถึงว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ใจมันก็เปลี่ยนแนวคิดแล้ว มันไปอยู่กับสิ่งนั้น แล้วก็คิดต่อไป คิดให้มันติดต่อกันไป ความอยากจะหายไป มันก็ไม่โผล่ขึ้นมา อะไรๆที่เคย...มันก็หยุด เพราะเราไปคิดเรื่องอื่น คิดให้มันติดต่อกันไป เมื่อคิดติดต่อกันไป กำลังใจมันก็เพิ่มมากขึ้นๆ ผลที่สุดเราไม่ไปเราก็ชนะ...ชนะครั้งแรก การชนะครั้งแรกเป็นการชนะที่สำคัญ



คนเราถ้าชนะได้ครั้งแรก จะชนะต่อไป แต่ถ้าครั้งแรก
ไม่ชนะ...จะแพ้ต่อไป คือแพ้ครั้งแรก มันก็แพ้ ครั้งที่ ๒...๓...๔
...๕...แพ้เรื่อยไปๆ ถ้าชนะได้ในครั้งแรกก็จะชนะต่อไป

เมื่อเราชนะมันได้ด้วยวิธีใด ต้องจำวิธีนั้นไว้ว่าเราคิด
อย่างไร เราทำในใจของเราไว้อย่างไร จึงได้เกิดชัยชนะขึ้นมา
เราก็ต้องจำวิธีไว้ พอใจมันหวานไปคิดถึงเรื่องนั้น ก็เอาวิธีนั้น
แหละมาเล่นงานมันทันที

เหมือนเรามีหว่ายอยู่ในมือ อะไรที่มันไม่ชอบมาพากล
ที่มันเข้ามาจะทำร้ายเรา เราก็หวดมันลงไปแล้ว... เอาหว่ายนั้น
หวดลงไป ประสบการณ์ที่ผ่านมานั้นถือว่าเป็นหว่ายที่เราจะ
ใช้หวดความคิดไม่ถูกต้องที่เกิดขึ้น แล้วก็รู้สึกทันทั่วทั้ง

พอรู้สึกตัวปุ๊บเราก็พิจารณาในแง่ดังกล่าว ดังที่เราเคยคิด
ก็ชนะอีก แล้วก็ชนะเรื่อยไป เราจะไม่พ่ายแพ้ต่อสิ่งนั้น ชนะบ่อยๆ
มันก็ชินเอง เพราะสิ่งทั้งหลายมันเกิดจากการกระทำบ่อยๆ
ทำบ่อยๆในทางชนะ ความชนะมันก็เพิ่มขึ้น ทำบ่อยๆในเรื่องแพ้
ความแพ้มันก็เพิ่มขึ้น...แล้วเราก็แพ้ตลอดไป แพ้จนหมดลม
หายใจ ไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นผู้ชนะ



ขณะตนนั้นแหละประเสริฐที่สุด

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้อยู่อย่าง “ผู้ชนะ” อย่าอยู่อย่าง “ผู้แพ้”...อึดตา หะเว ชิตัว เสยโย... ความขณะตนนั้นแหละเป็น ความชนะที่ประเสริฐ...

ขณะตน ก็คือชนะความคิดชั่วๆที่มันเกิดขึ้นในใจของเรา เราไม่ยอมให้มันคิด...หยุดคิด นั่งคิด...ถ้าเกิดความคิดที่จะทำอะไรไม่ถูก เวลายืน...หยุด ไม่เคลื่อนไหว คิดเรื่องนั้น คิดจนให้มันชนะ พอชนะแล้วก็สบายใจ เปล่งวาจาได้ว่า...ชิตัง เม,...ชิตัง เม...เราชนะแล้ว,...เรา ชนะแล้ว

เหมือนกับพราหมณ์คนหนึ่ง แกก็ไม่ใช่พราหมณ์ คือเป็นคนยากจน สามีภรรยาอยู่ด้วยกัน มีผ้านุ่งผืนเดียว ถ้าวันไหนสามีออกนอกบ้าน ภรรยาก็อยู่บ้าน ถ้าภรรยาออกไป...สามีก็ต้องอยู่บ้าน เพราะมีผ้าห่มผืนเดียว ไม่มีผืนที่ ๒ แขนงผืนเดียว ทั้งนุ่งทั้งห่ม

ที่นี่แกก็ได้ทราบข่าวว่า พระพุทธเจ้าเสด็จมาที่เมืองนั้น คนก็ไปฟังธรรม...ฟังธรรมแล้วก็คุยกันไป ตลอดทางเดินเขาคุยกันเรื่องธรรมะว่า พระพุทธเจ้าเทศน์ไพเราะอย่างนั้นอย่างนี้ แกก็ได้ยิน อยากจะไปบ้าง ก็เลยไปปรึกษากับภรรยาว่า “เธอจะไปกลางวันหรือจะไปกลางคืน?”



ผู้หญิงบอกว่า “ฉันจะไปกลางวัน กลางคืนให้แกไป” ก็เลยผลัดกันไป กลางวันก็แม่บ้านไปฟังธรรม พอกลางคืนแกก็ไปนั่งฟัง ฟังไปๆซักจะเลื่อมใสศรัทธาในธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้า อยากจะถวายอะไรสักอย่าง แต่มันไม่มีอะไรจะถวาย มีอยู่แต่ผ้าผืนเดียวเท่านั้น จะถวายได้อย่างไร คิดไปๆ...ก็เถียงกันอยู่ “ให้” หรือ “ไม่ให้” เเถียงกันอยู่จนเกือบสว่าง พอสว่างฝ่าย “ให้” มันชนะ ก็เลยถือผ้าผืนนั้นไปวางแทบเท้าพระพุทธเจ้า ถวายแล้วก็เปล่งวาจาออกมา พูดดัง ๆ..ซัดัง เม...ซัดัง เม ถึง ๓ ครั้ง แปลว่าเราชนะแล้ว...เราชนะแล้ว

คำพูดแบบนี้ไม่ใช่คำพูดของชาวบ้าน ควรจะเป็นคำพูดของพระราชาที่ชนะข้าศึก วันนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลนั่งฟังธรรมอยู่ด้วย พอได้ยินเสียงเปล่งอย่างนั้นคิดว่า “ใครมันแข่งบารมีกูเอาแล้ว” นึกอย่างนั้น เลยให้อำมาตย์ไปหาดูว่าใครเปล่งวาจานี้

อำมาตย์ไปถึงพบพราหมณ์คนนั้น “มานี้ๆ พระเจ้าแผ่นดินรับสั่งให้หา” พระเจ้าแผ่นดินก็ถามว่า “ชนะอะไร?” เขาก็เล่าเรื่องให้ฟังว่า เขาชนะด้วยการบริจาคผ้าผืนน้อยผืนเดียวนี้

พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงพอพระทัยมาก เลยตรัสว่า “เธอ ๒ คนมีผ้าผืนเดียว เราจะให้ผ้าสำหรับเอาไปใช้” เลยให้ผ้า ๑๐ ผืนเลย แกบอกว่ามันมากเกินไป ยกถวายพระไป ๑๐ ผืน พระเจ้าแผ่นดินเพิ่มให้ ๒๐ ผืน ก็ถวายพระอีก ๓๐ ผืน พระเจ้า

แผ่นดินเพิ่มให้ ๒๐ ฝืน ก็ถวายพระอีก ๓๐ ฝืน แก้กถวายอีก ...มากไปเสียแล้ว ถวายเรื่อย ผลที่สุดแกเอาไว้สำหรับตัวฝืนหนึ่ง ภรรยาฝืนหนึ่ง นอกนั้นถวายพระหมด...ไม่เอา...แกเอาแต่เพียง พอดี เรียกว่าตัวนุ่งฝืนหนึ่ง ภรรยานุ่งฝืนหนึ่ง นี่เขาเรียกว่า คนรู้จักความพอดี คนมีความสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนจะมี จะได้ แม้เขาให้มากก็เอาแต่น้อยๆ...ไม่เอามาก

พระเจ้าปเสนทิโกศล ก็ถามความเป็นอยู่ก็รู้ว่าเป็นคนจน ลำบาก เลยทรงประทานที่ดินให้ ให้ที่ดินสำหรับทำมาหากิน ให้วัวอีก ๒ ตัว สำหรับใช้ไถนา แล้วก็ปวารณาไว้ “ขัดข้องอะไร บอกให้เราทราบนะ เราจะช่วยเหลือท่านต่อไป”

นี่เพราะ “ชนะ” อันเดียวเท่านั้น เลยได้อะไรอีกหลายอย่าง มันเป็นอย่างนั้น คนให้...เขาให้เหมาะแก่เวลา เหมาะแก่เวลา...คือ พระเจ้าแผ่นดินนั่งอยู่พอดี ถ้าไม่มีพระเจ้าแผ่นดินนั่งอยู่ตรงนั้น “ชิตังเม” ก็ไม่มีใครสนใจ เรียกว่ามันเหมาะแก่เวลา...ทำอะไร เหมาะแก่เวลาเหมาะแก่บุคคล เหมาะแก่เหตุการณ์ เหมาะแก่ สถานที่...มันเกิดผล คนบางคนว่า “เอ้ย! ทำดีมาก ไม่ได้เรื่อง” เอ้า! มันไม่เหมาะ ได้นะมันได้ใจแล้ว ได้ความดีแล้ว แต่ วัตถุมันไม่เหมาะกับเวลา “เจ้านายไม่รู้ไม่เห็น” มันก็ไม่ได้

คนอื่นจะให้อะไรเรานั้น มันต้องให้เขาเห็นการกระทำ เราด้วย เขาจึงจะให้ ที่นี้เราทำเขาไม่เห็น แล้วไม่ได้รายงานให้เขา



รู้ด้วย เขาจะให้อย่างไร จะรางวัลได้อย่างไร มันต้องทำให้เขาเห็น
ให้เขารู้ แล้วจึงจะได้ นี่เรียกว่าเหมาะแก่เวลา เหมาะแก่บุคคล
เหมาะแก่เหตุการณ์ เหมาะแก่สถานที่ เหมาะอะไรหลาย ๆ อย่าง
ผลทางวัตถุมันจึงจะเกิดขึ้นได้

เหมือนเราหว่านพืชเหมาะแก่ฤดูกาล หว่านแล้วฝนตกโชย
ข้าวมันก็งาม หว่านแล้วแล้งเปรี้ยวมันจะขึ้นได้อย่างไร นี่ทาง
ปักษีได้เข่าบ่นว่าแล้งกันอยู่ ข้าวจะเสีย..ปักษีได้ เพราะฝนมันตก
ทีเดียวแล้วตกหมดเลย ไม่มาตกอีกต่อไป เรียกว่า “ตกสิ่งฟ้า”
ฟ้าก็แห้งไปเลย ข้าวก็แห้งเกรียมไปเลย...ยืนตายไม่มีน้ำ เกิด
เดือดร้อนอีก

นี่ธรรมชาติลงโทษคน เพราะคนทำผิดต่อธรรมชาติ แต่
คนไม่รู้ว่าตัวทำผิดต่อธรรมชาติอย่างไร ได้แต่บ่นว่า “กรรม
จริงจริง...กรรมจริง ๆ” แต่กรรมของใครก็ไม่รู้ ใจตัวทำมันไม่รู้
นี่...มันลำบากตรงนี้ จึงเสียหาย เราจึงต้องรู้ว่ากรรมของใคร
“กรรมของฉัน หรือกรรมของเธอ” มันต้องรู้กัน แล้วก็ช่วยกัน
แก้ไขในสิ่งที่มันไม่เหมาะไม่ควร แล้วสิ่งทั้งหลายมันก็ดีขึ้น

เวลานี้ชาวโลกกำลังสร้างกรรมหลายเรื่อง แต่ชาวโลก
รู้สึกตัว เขาจึงชักจูงแนะนำกันให้แก้ไขปัญหา... ทุกประเทศให้
ช่วยกันแก้ เช่นจะทำลายธรรมชาติ เขาก็ว่า...ช่วยกันสงวน
ธรรมชาติ...ต้องสงวนสัตว์ป่า ต้องสงวนพันธุ์ไม้ ต้องทำนั่นทำนี่

เขาเห็นว่ามันจะเป็นพิษเป็นภัย เขาก็เตือนกันมาจากองค์การสหประชาชาติ แต่คนในบ้านนั้นเมืองนั้นจะลุกขึ้นตีตัวหรือเปล่า ว่องไวหรือเปล่า ทำกันจริงจังหรือเปล่า มันก็เป็นปัญหาอยู่

เรา...คนมาวัด ก็มาศึกษาแนวทาง เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต รู้แล้วเข้าใจแล้วก็เอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน สิ่งทั้งหลายก็จะดีขึ้น ๆ โดยลำดับ

โยมที่มา ๆ นี้ก็ดีขึ้นทุกวัน ๆ รู้เอง...ไม่ต้องคอยให้หลวงพ่อบอก...รู้เอง ใจมันดีขึ้น สงบขึ้น มีปัญญาที่จะรู้เท่าทันต่อสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น จึงได้มากขึ้นทุกอาทิตย์ ก็เพราะจิตใจเหมือนกัน แต่ติดธรรมะอย่างนี้ไม่เป็นไร อย่าไปติดหนัง ติดละคร ติดไฟ ติดถั่วโปอะไร มันยุ่ง... อย่างนั้นนะ มาวัดไม่เป็นไร เพราะมาเพื่อแสงสว่าง แล้วจะได้มีชีวิตดีขึ้นจากธรรมะของพระพุทธเจ้า

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้



วิถีแห่งการงาน

○ ชีวิตที่มีงานทำ...

เป็นชีวิตที่มีความหมาย มีราคา

ชีวิตที่ปราศจากงาน...

เป็นชีวิตที่ไม่มีความหมาย ไม่มีราคา

ราคาของคนอยู่ทำงานของตนโดยแท้

...ทุกคนจึงต้องทำงาน

การทำงานนั้น เราต้องทำงานด้วยใจรัก

ทำงานด้วย...ความขยันขันแข็ง

ทำงานด้วย...ความเอาใจใส่

ทำงานด้วย...ความละเอียด รอบคอบ

ทำงานด้วย...การใช้สติปัญญาคิดค้น

เพื่อให้งานดีขึ้น ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป



ดำเนินการจัดพิมพ์โดย...ธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๑-๑๕๘๘, ๐-๒๘๘๘-๗๙๔๐ โทรสาร. ๐-๒๔๔๑-๑๙๑๗

การให้ธรรมะและการให้ทั้งปวงการรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

คนเรามีชีวิตอยู่ในโลก
มันต้องมีเข็ม มีจุดหมายของชีวิต
ว่าจะไปไหน? จะทำอะไร?
ไม่ใช่อยู่ไปตามเรื่องตามราว
น้ำขึ้น...ลอยขึ้น, น้ำลง...ลอยลง
อย่างนี้มันไม่ได้เรื่องอะไร

ถ้าเราเริ่มหันมา มามองตัวเอง
พิจารณาตัวเองขึ้นมาบ้าง
เราก็จะเห็นว่ามันเป็นอย่างไร
มีอะไรดี? มีอะไรไม่ดี?
มีอะไรที่ควรปรับปรุงแก้ไขบ้าง?
ถ้าเราคิดถึงอนาคตของชีวิตแล้ว...มันประเสริฐ



ขอกราบขอบพระคุณท่านที่อุปถัมภ์การจัดพิมพ์หนังสือ “หนังสือของขวัญ” เล่มนี้ จำนวน ๕๐ บาท
ท่านสาธุชนที่ปรารถนามีไว้ครอบครองสำหรับจัดส่งมอบแก่บุคคลอันเป็นที่รัก... โปรดติดต่อที่
ธรรมสภา โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๙๑๗, (๐๒) ๔๔๑๑๖๐๔, โทรสาร. (๐๒) ๘๘๘๗๙๔๐