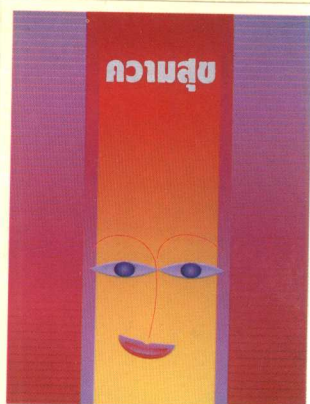


ทำ
อย่าง
ไร
จึง
พบ
สุข

หลวงพ่อปัญญานันทะ





ทำอย่างไรจึงพบสุข

หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ

ChangeFusion



เครือข่ายจิตอาสา
Volunteer Spirit Network



เนื้อหาทั้งหมดใน OpenBase ถูกเผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาต Creative Commons Attribution-NonCommercial-Share Alike 3.0 Unported License ท่านสามารถนำเนื้อหาขึ้นไปใช้และเผยแพร่ต่อไปได้ โดยต้องอ้างอิงแหล่งที่มา นำมาไปใช้เพื่อการค้า และต้องใช้สัญญาอนุญาตชนิดเดียวกันนี้เผยแพร่ผลงานที่ดัดแปลง เว้นแต่จะระบุเป็นอย่างอื่น



จัดพิมพ์เผยแพร่

สืบทอดพระบรมคำสอนอันประเสริฐ

ที่ถ่ายทอดโดยพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

อันจักทำให้พุทธศาสนิกชนดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขแก่ตนเองและมนุษยโลก

คำนำในการจัดพิมพ์

น เวท สุมปายาย น ขาติ นปี พนุขวา

สกลจ สีสัตถุร สมปายสุขาวห

เวทมนตร์ ขาติกำเนิด พวกพ้อง

นำสุขมาให้ในสัมปายภพไม่ได้

ส่วนศีลของคนที่มีบริสุทธิดีแล้ว จึงนำสุขมาให้ในสัมปายภพได้

ความสุขทุกชนิด เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่ความสุขที่แท้จริงนั้น เกิดจากความสุขใจ ดังพุทธภาษิตว่า “ไม่มีความสุขอื่น ยิ่งไปกว่าความสงบใจ” แต่คนในสมัยนี้ ไม่สนใจความสุขอันเกิดจากความสงบใจ ไปหาแต่ความสุขอย่างอื่นอันเป็นความสุขจอมปลอม เช่น ลากยศ สรรเสริญ เป็นต้น ความสุขเช่นนั้นมิใช่ความสุข แต่เป็น ‘ความสุก’ คือเมื่ออยากมีสุขจากลากยศ ชื่อเสียง เมื่อใด ก็จะได้รับความสุขชนิดที่เรียกว่าความอยาก ซึ่งมีแต่จะเผาเราจนไหม้เกรียม และเมื่อได้สมใจอยากแล้ว ก็จะอยากอยู่เรื่อยไป หากความพอไม่ได้ ใจจึงไม่เป็นสุข ท่านต้องการความสุขแบบไหน ขอโปรดใคร่ครวญเถิด

หนังสือชุด 'ธรรมบารมี' เล่มนี้ ได้รวบรวมจาก
ปาฐกถาธรรม ของ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวง
พ่อปัญญานันทะ ที่ได้เมตตาแสดงแก่ท่านสาธุชน ณ วัด
ชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ธรรมสภาจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ เพื่อเป็นธรรม
สักระ และแสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ
ในวโรกาสที่มีชนมายุครบ ๘๙ ปี ใน ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓
และเพื่อเป็นการบูชาพระคุณแด่หลวงพ่อ ธรรมสภาขอ
ปวารณาถวายแก่ห้องสมุดของวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม
ที่แจ้งความจำนงขอรับเป็นธรรมทานไปที่ธรรมสภา

บุญกุศลอันจักพึงมีพึงได้จากการจัดพิมพ์ครั้งนี้
ขอน้อมถวายแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ องค์แสดงปาฐกถา
ที่ได้ถ่ายทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าให้แพร่หลายไปทั่วทุกอณูแห่งจักรวาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญเรื่องในเล่ม



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๑. ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข	๑
เสริมสร้างกำลังใจด้วยธรรมะ	๓
จิตเสื่อม กายเสื่อม	๔
รักษาใจให้เป็นสุข	๖
ความสงบ : ความสุขที่แท้	๗
ความสุขที่เกิดจากการปรุงแต่ง	๘
เมื่อรู้จัก ‘พอดี’ จิตใจจะเป็นสุข	๑๔
ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข	๑๙
ความพอใจ...เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง	๒๐
มองโลกในแง่ดี	๒๗
เมื่อใจสงบ กายก็สงบเย็น	๓๘
ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม	๔๐



ชุด ธรรมবারมี เรื่อง :

๒. หลักธรรมะเพื่อสร้างสุขแก่จิตใจ ๔๕

ความสุข ความทุกข์...ล้วนเกิดจากจิตใจ ๔๗

หลักธรรมเพื่อสร้างสุขแก่จิตใจ ๔๙

เดินทางสายกลาง ๕๐

อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เป็นสุข ๕๑

จิตใจที่เป็นสุขโดยไม่ได้รับการปรุงแต่ง ๕๓

จิตใจที่เข้าถึงธรรมะ...เป็นสุขอย่างยิ่ง ๖๑

ศีลธรรมสร้างความสุขแก่จิตใจ ๖๒

อยู่ในสังคมอย่างไรให้เป็นสุข ๖๕

ละเลยซึ่งความยึดถือในตัวตนของตน ๖๖

โอน อ่อน ฝ่อน ตาม ๖๘

ลดทกฏฐิมานะ ๗๔



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๓. การมีชีวิตอยู่บนโลกอย่างสงบสุข	๕๓
สรรพสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา	๕๕
ความทุกข์จากการได้รับสิ่งปรุงแต่ง	๕๗
ความสงบทางใจจากธรรมชาติ	๕๘
ความสุขที่เกิดขึ้นจากวิเวก	๑๐๒
สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบ...ไม่มี	๑๐๓
ความสุขจอมปลอม...ต้องอาศัยเครื่องจูงใจ	๑๐๕
ความสงบของจิตมีได้ทุกสถานที่	๑๐๖
เครื่องควบคุมจิตใจให้เกิดความสงบสุข	๑๐๙
การรักษาสภาพจิตใจให้มั่นคง	๑๑๐
การมีชีวิตอยู่บนโลกอย่างสงบสุข	๑๑๓
มีสติในการกำหนดรู้	๑๓๓



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๔. ธรรมะกับการต่อสู้ปัญหาชีวิต ๑๓๓)

กฎของธรรมชาติ	๑๓๙
ต้อนรับธรรมชาติด้วยหลักแห่งธรรมะ	๑๔๒
ธรรมะกับการต่อสู้ปัญหาชีวิต	๑๔๗
ค้นหา : ต้นเหตุของการเกิดทุกข์	๑๕๐
ธรรมะเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์	๑๕๒
ใช้กำลังใจยกตนขึ้นจากหล่มความทุกข์	๑๕๕
พระธรรมเป็นแสงสว่างนำทางให้ชีวิต	๑๕๗
ตัวตน : ต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวง	๑๖๗
ใช้สติปัญญาเป็นเครื่องควบคุมจิตใจ	๑๗๑
การเป็นอยู่อย่างผู้ชนะ	๑๗๓
ชนะตนนั้นแหละประเสริฐที่สุด	๑๗๕



ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข



ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

เสริมสร้างกำลังใจด้วยธรรมะ

เรื่องของธรรมะที่เราศึกษากันมาโดยลำดับ ศึกษา กันมาทุกอาทิตย์ๆ เป็นการฟังเพื่อเพิ่มเติมสติปัญญา คือว่าเราจะต้องเติมสติปัญญาให้แก่ตัวเองให้มากขึ้น หรือว่า

เพิ่ม ‘กำลังใจ’ ให้เกิดขึ้นมากขึ้นในจิตใจของเรา เพราะ
ว่า ‘กำลังใจ’ นั้นถ้ามันขาด...ก็จะเสียท่า ถ้าเต็มอยู่ก็
สามารถจะสู้กับอะไรก็ได้

จิตเสื่อม กายเสื่อม

ปกติของคนเรานั้น มักจะมีความเพลินมีความ
ประมาทในเรื่องต่างๆ ที่เราปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะ
ในชีวิตประจำวันนั้นเราไม่ได้อยู่คนเดียว แต่เรามีส่วน
เกี่ยวข้องกับกิจการงาน เพื่อนฝูงมิตรสหายในรูปต่างๆ
คนที่มาเกี่ยวข้องกับเรานั้น เขาอาจจะทำให้เราเกิดอะไร
ขึ้นในใจก็ได้ ถ้าเราอบรมธรรมะไม่เพียงพอ เขาก็อาจ
จะเกิดอารมณ์ไม่เป็นที่พอใจแก่เราตัวเราเอง หรือแก่คน
เหล่านั้น พูดภาษาธรรมะก็ว่าเกิดกิเลสเป็นเครื่องรบกวน
จิตใจ เช่นเกิดความโกรธบ้าง เกิดความเกลียดบ้าง เกิด
ความริษยา เกิดอะไรต่ออะไรขึ้นในจิตใจของเรา ทำให้

สภาพจิตของเราเสื่อมไป ทำให้เรามีความทุกข์ มีความ
เดือดร้อนใจ

สภาพจิตของคนเรานั้น ถ้าเปลี่ยนขึ้น เปลี่ยนลง
มันก็เหน็ดเหนื่อยทางใจ ไม่มีความสงบในใจของเรา
มันก็ยุ่ง ร่างกายก็พลอยยุ่งไปด้วย เพราะว่าเรื่องของใจ
นั้นเกี่ยวข้องกับกายมาก ถ้าหากใจเป็นอย่างไรกายก็จะ
เป็นไปอย่างนั้น เช่นว่าใจร้อน...กายก็พลอยร้อนไปด้วย
ใจโกรธ ใจขัดเคืองในเรื่องอะไร มันก็เกิดปฏิกิริยาขึ้นใน
ร่างกายของเรา การเดินของโลหิตก็เปลี่ยนไป สมองก็
เปลี่ยนแปลงไป หัวใจก็ต้องทำงานเปลี่ยนรูปเปลี่ยน
เรื่องไป ทำงานหนักขึ้น เช่นเวลาเราโกรธจัด เราจะรู้สึก
ว่าอึดอัดในใจ แล้วรู้สึกร้อนไปทั่วทั้งตัวเหงื่อไหลไคลย้อย
เพราะอาการที่ใจมันเป็นไปในรูปร่างอย่างนั้น ถ้าเป็นบ่อยๆ
ก็ไม่ค่อยจะดีนัก สุขภาพทางจิตเสื่อม สุขภาพทางกายก็
พลอยเสื่อมโทรมไปด้วย จึงเป็นเรื่องที่เราจะต้องระมัด
ระวัง ไม่ให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นในใจของเรา

รักษาใจให้เป็นสุข

การที่จะระมัดระวังนี้ จะต้องมีการกำลังสำหรับจะต่อสู้กับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ถ้าเรามีกำลังไม่พอ เราก็พ่ายแพ้แก่อารมณ์ที่มากระทบ อารมณ์นั้นเป็นตัวการที่จะทำให้เราเกิดความขุ่นเคืองอะไรต่างๆ

คล้ายกับเราเอาไม้ไปกวนในโอ่งที่เอาน้ำขังไว้ น้ำนั้นก็เปลี่ยนเป็นน้ำขุ่นข้น เพราะไปกวนให้ตะกอนมันเคลื่อนไหว น้ำนั้นก็ขุ่นข้น แต่ถ้าเราไม่ไปกวนน้ำในโอ่ง น้ำนั้นก็อยู่ในสภาพสงบนิ่งเป็นน้ำใสแม้จะมีตะกอนอยู่ข้างมันก็อยู่ที่ก้นโอ่ง ไม่ขึ้นมาเหนือน้ำ

แต่ถ้าเราเอาไม้ไปกวนเข้า ตะกอนก็จะขึ้นมาทำให้น้ำที่ใสนั้นกลายเป็นน้ำที่ขุ่นข้น ไม่สะอาดไม่เหมาะที่จะนำไปใช้กิน ใช้ดื่ม ใช้บริโภคน้ำเข้าไปฉันใด สภาพจิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีอะไรมาแหวกมันก็อยู่ด้วยความสงบ

ความสงบ : ความสุขที่แท้

ฉะนั้น เวลาใดเราไปอยู่ในป่าคนเดียวเงียบๆ ไม่มีอะไรมายั่วยวนกวนใจเราก็จะรู้สึกว่างสบาย จิตใจสงบ ในขณะนั้นจิตใจสงบเพราะไม่มีอะไรมาแหย่มากวน... ไม่มีรูปมากระทบตา ไม่มีเสียงมากระทบหู ไม่มีกลิ่นอะไรมากระทบจมูก ไม่มีรสอะไรผ่านลิ้น ไม่มีอะไรมากระทบกายประสาท...

สภาพธรรมชาติต้นไม้ภูเขาอะไรเหล่านั้น มันก็อยู่ตามธรรมชาติ...สีเขียวมันก็เขียวอยู่อย่างนั้น มันไม่เปลี่ยนแปลง สีอะไรที่มันอยู่ในป่านั้นก็ไม่ค่อยจะเปลี่ยนแปลง...มันเป็นธรรมชาติล้วนๆ มันเป็นธรรมชาติที่สะอาด ที่บริสุทธิ์ ที่สงบนิ่ง ไม่มีอะไรมาทำให้มันเกิดอาการปั่นป่วนขึ้นในสิ่งเหล่านั้น ใจเราก็พลอยสงบไปด้วย

ในขณะที่เราสงบนั้น ถ้าเราสังเกตดู...เราจะพบว่าเรามีความสุข ความสุขนั้นเป็นความสุขแท้ เป็น

ความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบ พระผู้มีพระภาคตรัส
ยืนยันว่า... สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบ...ไม่มี สุขที่
สงบนั้นเป็นความสุขแท้ เป็นสุขที่ไม่ต้องปรุงแต่ง ไม่ต้อง
มีเครื่องประกอบ เป็นเองโดยธรรมชาติ

ความสุขที่เกิดจากการปรุงแต่ง

ส่วนความสุขประเภทอื่นๆนั้น ต้องอาศัยเครื่อง
ประกอบมากมาย จึงจะเกิดความสุขขึ้นในใจของเรา
เรียกว่าสุขด้วย ‘เครื่องล่อ’ ‘เครื่องจูงใจ’ ภาษาธรรมะ
เขาเรียกว่า “อามิส”

อามิส หมายถึง เหยื่อที่มალ่อมาจูงใจเราให้
เกิดความรู้สึกตื่นเต้นอะไรขึ้นมา สุขเกิดขึ้นเพราะ
เพลิดเพลินกับสิ่งเหล่านั้น ความเพลิดเพลินไปกับสิ่ง
เหล่านั้นทำให้เราเข้าใจว่ามันเป็นความสุข เป็นความสนุก
เป็นความเพลิดเพลิน แต่มันหาเป็นความสุขที่แท้จริง

ไม่ เพราะมันเกิดจากการปรุงแต่งด้วยเครื่องประกอบ
หลายอย่าง

เหมือนกับข้าวที่เราว่ารับประทานแล้วอร่อย...
กับข้าวที่อร่อยนั้นมันก็ต้องมีเครื่องปรุงหลายเรื่อง ถ้า
เป็นแกงจืดก็กินไม่อร่อยเท่าใด...แต่เอาประโยชน์ได้
แกงจืด แกงผักอะไรก็ตามใจ มันก็เป็นประโยชน์แก่
ร่างกาย เรารับประทานเข้าไปก็ไม่มีความรู้สึกตื่นเต้น
อะไร แต่ว่าเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ส่วนแกงที่ปรุงแต่ง
มากใส่เครื่องอะไรหลายอย่าง ซึ่งปรุงขึ้นมาให้เป็นชื่อ
ต่างๆ เวลากินแล้วร้อนลิ้น ร้อนปาก ร้อนไปทั่วตัว บางที
ก็น้ำตาไหล บางทีเหงื่อไหลด้วย เช่นเผ็ดจัดๆ เปรี้ยวจัดๆ
เค็มจัดๆ รสชาติแรงๆ ก็เหงื่อไหลไคลย้อย เราารู้สึกว่าอร่อย
อร่อยในสิ่งนั้น นั่นอาศัยการปรุงแต่งจึงเกิดความอร่อย
ขึ้นในลิ้นของเรา อร่อยขึ้นในความรู้สึกของเรา ต้อง
อาศัยเครื่องปรุง เครื่องแต่งและความอร่อยเหล่านั้น
ความจริงก็ไม่ค่อยจะเป็นประโยชน์อะไรเท่าไร มันช่วย

ให้กินข้าวได้เท่านั้นเอง คือกินข้าวได้มันก็นักท้อง ได้แต่แบ่งเข้าไปในร่างกายมากๆ แล้วก็เพิ่มน้ำตาลขึ้นในตัว

คนเป็นโรคเบาหวาน ถ้ารับประทานข้าวมากก็จะเพิ่มน้ำตาลเพราะว่าแบ่งถูกย่อยให้เป็นน้ำตาล แล้วก็ย่อยไม่หมด ดับอ่อนไม่ทำงาน น้ำตาลก็เหลือเข้าไปในโลหิตทำให้เป็นโรคเบาหวานกันทั่วๆ ไป จึงเป็นการกินที่ไม่เกิดประโยชน์เท่าใดนัก

การรับประทานอาหาร ที่จะทำให้เกิดประโยชน์ ควรรับประทานแต่เพียงไม่สกปรกไม่อร่อย ถ้าเรารับประทานอาหารที่ไม่อร่อยแล้วก็รับประทานไปอย่างนั้น เป็นปกติก็ไม่จำเป็นอะไรที่จะต้องไปกินตามภัตตาคารใหญ่โต ที่มีชื่อเสียง ที่มีชื่ออาหารแปลกๆ การปรุงแต่งก็ให้มีรูปร่างหน้าตาแปลกๆ แต่ว่าราคาแพง ไม่ค่อยจะเกิดประโยชน์อะไรแก่ร่างกาย สู้กินของราคาถูก ไม่มีรสเท่าใด แต่ก็เป็นที่ประโยชน์แก่ร่างกาย เราอาจจะคิดว่า ไม่มีรส มีชาติกินก็ไม่อร่อย คนเราถ้าหิวแล้วอะไรมันก็อร่อยทั้งนั้น ถ้า

ไม่หิวมันก็ไม่อร่อย...กินเท่าใดมันก็ไม่อร่อย เพราะว่า
มันไม่หิว อิ่มแล้วให้มิกับข้าววิเศษมาอีกเราก็กินไม่ได้
เพราะว่ามันอิ่มแล้ว

ดำรงตนอยู่ด้วยความพอดี

เมื่อสมัยเด็กๆเคยเขียนเรื่องเรียงความ ที่ครู
เขาอ่านให้ฟังก่อน แล้วให้นักเรียนหัดเขียนเรียงความ
ภาษาไทย ตามเรื่องที่ครูเล่าให้ฟัง มีเรื่องหนึ่งว่า...

ท่านเศรษฐีในเมืองจีนคนหนึ่ง มีลูกชาย เมื่อ
ถึงวัยที่ควรแก่การศึกษา ก็ไปจ้างซินแสมาสอนลูกชาย
ซินแสที่มาสอนลูกชายนั้น แกเป็นคนจู้จี้จุกจิกในเรื่อง
อาหารการรับประทาน คือเลี้ยงอาหารด้วยสอนเสร็จแล้ว
ก็กินอาหารเลย แต่ว่าซินแสเป็นคนจู้จี้ เวลากินอาหาร
ก็บ่นว่า อาหารบ้านเศรษฐีไม่เข้าเรื่อง กินไม่มีรสมีชาติ
จืดๆชืดๆไม่เห็นมีรสมีชาติอะไร...แกลบ่นบ่อยๆ

เมื่อบ่นบ่อยๆ ลูกศิษย์ก็ไปบอกกับคุณพ่อว่า “คุณครูที่สอนหนังสือนี้เขาก็สอนดีหรอก แต่ว่าเวลากินข้าวเป็นคนขี้น้ำพื้พม่าๆ หาวากินข้าวที่นี้ไม่อร่อย ไม่มีรสชาติอะไร” ท่านเศรษฐีเมื่อได้ทราบเช่นนั้น ก็อยากจะสอนบทเรียนแก่ครูในเรื่องนี้...

วันหนึ่ง ก็เลยเชิญครูไปรับประทานอาหาร ด้วยกันที่ห้องท่านเศรษฐี เมื่อไปถึงก็คุยกันๆ...คุยไปเรื่อยถึงเวลากินอาหารก็ยังไม่ให้กิน เรียกว่าคุยให้หิวให้เต็มที ก่อน พอเห็นว่าหิวเต็มที่แล้วก็ยกอาหารมา อาหารที่ยกมานั้นก็คือข้าว...ข้าวที่มีสีแดงๆเป็นข้าวกล้องหุงมา ส่วนกับข้าวก็มีแต่น้ำผักดอง เรียกว่าแกงเลียงนั้นแหละ แกงเลียงแบบจีนเขาเรียกว่าต้ม น้ำผักดองต้ม ต้มร้อนๆ ครูคนนั้นกำลังหิว พอเห็นอาหารที่ยกมาให้ก็กินใหญ่เลย กินเสียจนเกือบอิ่ม เศรษฐีก็บอกให้คนใช้ยกเกาเหลาอาหารอย่างดีๆมา เอามาถึงวางตรงหน้า ครูมองแล้วก็ลืบท้อง บอกว่าไม่ไหวแล้วกินเสียอิ่มแล้ว อาหารพวกนี้

มาทีหลังกินไม่ได้ เศรษฐีก็เลยบอกว่า “นี่แหละครู เรื่องอาหารนี่มันดีตรงที่เราหิว ถ้าหิวแล้วก็ทานได้ ไม่ว่าอะไรก็ทานได้ทั้งนั้น มีรสชาติเหลือเกิน แต่ถ้าอิ่มแล้วแม้ว่าอาหารอย่างดีก็กินไม่ได้ ดูซิ...ที่เอามานี้ ครูก็กินไม่ได้แล้ว เพราะว่ากินเข้าไปเสียเต็มท้องแล้ว ไม่มีเนื้อที่จะบรรจุ”

ตั้งแต่นั้นมาครูก็ได้บทรียน เรื่องกินอาหาร จากท่านเศรษฐีเลยไม่บ่นต่อไป เขายกอาหารอะไรมาให้ก็กินไปตามเรื่อง ไม่บ่นไม่ว่าอะไร ไม่ต้องเติมน้ำปลา ไม่ต้องเติมมะนาว ไม่ต้องเติมพริก ไม่ต้องเติมอะไรให้วุ่นวาย กินเท่าที่เขาให้ ก็มีความสุข สุขเกิดจากความพอใจ เราพอใจแล้วเราก็กินเพลิน ถ้าไม่พอใจ มันก็กินไม่เพลิน

เรื่องนี้เป็นเรื่องน่าคิดสำหรับเราๆท่านๆ ที่ชอบกินอาหารที่มีรสชาติแปลกๆ ต้องไปกินภัตตาคารโน้น ภัตตาคารนี้ ถ้าที่ไหนเขาเสิร์ฟมีอะไรอร่อย... ต้องไปลองหน่อย ก็เลยไปลองกินกันเสียสตางค์ไปเยอะเยอะ ลู้

กินที่บ้านไม่ได้ทำกินได้ง่าย ก็สะดวกสบายดี ไม่เดือดร้อนอะไร ทางพระท่านสอนให้พิจารณาในเรื่องอาหาร คือพิจารณาว่า... เรารับประทานอาหารนี้ ไม่ใช่เพื่อลิ้น เพื่ออร่อย เพื่อความเพลิดเพลินในรสของอาหาร ไม่ใช่เพื่อให้อ้วนพื้มกำลังดังนักมวยปล้ำ แต่รับประทานพออยู่ได้ จะใช้ร่างกายนี้เพื่อประพฤติธรรม

คำว่า ประพฤติธรรม หมายความว่า ใช้ร่างกายนี้ทำหน้าที่เรามีหน้าที่อย่างใดในเรื่องอะไร เราก็ใช้ร่างกายนี้ทำหน้าที่ได้...ไม่หิวเกินไป ไม่อ่อนเพลีย หมดเรื้อวหมดแรง อาหารนั้นก็ประโยชน์ อาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ต้องกินมาก กินแต่พอดีๆ ถ้าพอดีแล้วก็สบาย

เมื่อรู้จัก ‘พอดี’ จิตใจจะเป็นสุข

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า... ความรู้จักประมาณ

คือ “พอดี” เป็นเหตุให้เกิดความสุข ความสุขมันอยู่ที่
ความพอดี ถ้าเกินไป...มันก็เป็นทุกข์ ขาดไป...ก็เป็นทุกข์
เหมือนกัน จึงทำอะไรก็ให้พอดีพองาม

ในเรื่องความพอดีพองามนี้ จะเอาอะไรเป็น
เครื่องวัดมันก็ลำบาก เราต้องวัดด้วยมาตรการของตัวเอง
คือให้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า เรารับประทานอาหาร
เพียงเท่านี้ แล้วก็อยู่ได้ไหมมีความสบายทางกาย มีความ
สบายทางใจพอสมควรไหม มีความอ่อนเพลียไหม ให้
ศึกษา ถ้ารู้สึกว่ามันไม่มีอะไรที่จะอ่อนเพลียหมดเรี่ยว
หมดแรงก็แสดงว่ามาตรฐานนั้นใช้ได้ แล้วต่อจากนั้นเรา
ก็ใช้มาตรฐานนั้นในเรื่องวัดอาหาร วัดเครื่องดื่ม หรือวัด
อะไรต่างๆ ให้เกิดความพอดีขึ้นมา ก็ได้รับความสะดวก
สบายดี

เมื่อคราวทำบุญ “ธรรมสมโภช” ที่ไชยา ก็มี
การอดอาหารกัน วันที่ ๒๗ พฤษภาคม เป็นวันล้ออายุ
ของท่านเจ้าคุณพุทธทาส ท่านก็ไม่ฉันอะไร ตื่นเช้าก็

ไม่ได้ฉันอะไร อาตมาไปอยู่นั้น ตื่นเช้าไม่ได้ฉันอะไร เหมือนกัน เพราะว่าถือตามท่าน เพลกก็ไม่ฉันมีการไปนั่งฟังธรรมจนเลยเวลากลับมาก็ต็มน้ำ ต็มน้ำส้ม เขาคั้นน้ำส้มมาถวาย แต่อาหารหนักไม่มี ต้มแต่น้ำ น้ำส้มหวานก็ต็มพอสมควร ไม่ได้มากมายอะไรเกินไป ก็รู้สึกว่าได้เดือดร้อน ไม่ได้หนักอกหนักใจอะไร ร่างกายก็เป็นปกติ แม้ผู้ที่มีอายุมากกว่า เวลาอดอย่างนั้นท่านก็เป็นปกติ

ถามคุณโยมบางคนว่า “อดอาหารแล้วรู้สึกเป็นอย่างไร” โยมก็บอกว่า “ไม่เป็นไรเจ้าค่ะ สบายดี” นี่ก็แสดงว่าพออดได้...อดเสียบ้างก็ดีเหมือนกัน เรียกว่ารับประทานกันมากแล้วอดเสียบ้าง เอาวันใดวันหนึ่งก็ได้เดือนหนึ่งอดเสียสักวันหนึ่ง เพื่อลองดูสุขภาพทางกาย เพื่อทดสอบกำลังใจ ว่าเรามีความเข้มแข็งขนาดไหน เราทนได้ไหม หรือเรามีความอ่อนแอทางจิตใจอย่างไร เป็นเครื่องทดสอบกำลังใจ

การอดอาหารก็เป็นเครื่องทดสอบกำลังใจ เพื่อ

ดูว่าเรามีความเข้มแข็งเพียงใด หรือมีความอ่อนแออย่างไร เป็นเครื่องทดสอบ มันก็ดีเหมือนกัน แล้วถ้าพูดถึงแง่ของเศรษฐกิจมันก็ดีขึ้น เพราะงดการจ่ายอาหารไปในวันนี้ ไม่ต้องจ่าย ไม่ต้องทำกับข้าว ไม่ต้องหุงอาหารกินกันในครอบครัว...ประหยัดเงินไว้ได้ ถ้าคนในประเทศไทย ๕๐ ล้านคน ชวนกันอดอาหารสักวันหนึ่งในเดือนหนึ่ง ก็จะมีอาหารเหลือกินเหลือใช้... สตางค์ก็เหลือ อาหารก็เหลือ มันก็เกิดประโยชน์แก่อะไรต่อไป เป็นเรื่องที่น่าจะชักชวนกันให้กระทำเหมือนกัน

เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ในวันที่ ๑๒ สิงหาคมนี้ เราก็มาถือศีลอดอาหารกันบ้างก็ดีเหมือนกัน ถ้าอดไม่ได้ทั้งวันก็อดเสียสักมื้อหนึ่งคือทานมื้อเช้า จากนั้นก็จะไม่ทานอะไรนอกจากน้ำ ก็เป็นการบำเพ็ญความเพียรแบบหนึ่งเพื่อทดสอบกำลังใจ เพื่อดูว่าสุขภาพทางกายทางใจของเราเป็นอย่างไร ถ้าเราทนได้ เราก็ทำในวันอื่นต่อไป...ทำใน

วันที่เป็นวันสำคัญ เช่น วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหะ วันมาฆะ อันเป็นวันเกี่ยวเนื่องกับพระพุทธเจ้า เราก็บูชาด้วยการอดอาหารอย่างนี้ก็จะดีเหมือนกัน ในครอบครัวก็ตกลงกันว่า...วันนี้เป็นวันอด แต่เด็ก ๆ รับประทานผู้ใหญ่ไม่ต้องรับประทาน เป็นการฝึกความอดทนในเรื่องนี้ ถ้าทำได้มันก็ดี...มีประโยชน์

คนในประเทศอินเดียนั้นเขาตั้งวันอดไว้ ในปีหนึ่งนั้นหลายวันเหลือเกิน คนโบราณคงจะเห็นว่า มันมีประโยชน์ จึงตั้งไว้อย่างนั้น แล้วเขามีวันอดเพื่อเทพเจ้าองค์นั้น เพื่อเทพเจ้าองค์นี้ มีเรื่องมีสาเหตุเล่ากันไว้เป็นเรื่องนิยาย เขาอดกันทุกครอบครัวในประเทศนั้น ทำให้ประหยัดสิ่งที่เป็นอาหารไว้ได้มาก ก็ได้อยู่เหมือนกัน

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้อดอย่างนั้น แต่ให้รับประทานพอดีๆ แต่ถ้าอดเสียบ้างก็จะดีเหมือนกัน เป็นการพักผ่อนอวัยวะภายในของเรา คือ กระเพาะลำไส้ เป็นต้น ต้องทำงานตลอดเวลา ไม่มีเวลาพักผ่อน

เลยแม้แต่หน่วย สิ่งทั้งหลายควรมีการพักผ่อน ถ้า
ไม่ได้พักผ่อนเสียเลยมันก็ไม่ดี เราจึงควรหัดพักเสียบ้าง
หัดทานน้อยๆ หัดหยุด...ไม่รับประทานเสียบ้างก็จะได้
ประโยชน์พอสมควร เรื่องนี้ต้องทดสอบด้วยตัวของ
โยมเอง แต่ละคนต้องทดสอบดู ทำดูแล้วค่อยมาคุยกัน
ว่าเป็นอย่างไร ความรู้สึกเป็นอย่างไร สภาพจิตใจร่างกาย
เป็นอย่างไร เราจะได้สนทนาในเรื่องอย่างนี้ต่อไป ก็
เป็นเรื่องที่มีประโยชน์แก่ร่างกายของเรา

ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข

ร่างกายของเรานี้เป็นวัตถุ ก็ต้องการวัตถุเป็น
เครื่องบำรุง แต่ถ้าบำรุงเกินไป...ก็เป็นทุกข์ ไม่บำรุง...ก็
เป็นทุกข์เหมือนกัน จึงต้องการความพอดีแก่ร่างกาย
ไม่ลำบากอะไร ความสุขทางจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่เรา
จะต้องฝึกฝนอบรมตัวเอง ให้มีความสุขทางใจ

ทำอย่างไร? จะมีความสุขทางใจ...อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมากที่ควรจะศึกษา ที่ควรจะทำให้ความเข้าใจกันให้บ่อยๆ เพราะว่าความสุขทางใจนั้นเป็นความสุขที่ไม่ต้องลงทุน ไม่ต้องไปซื้อไปหา ไม่ต้องชวนชวายให้เหนื่อยแรง เป็นเรื่องที่เรำทำขึ้นได้ง่ายๆในใจของเราเอง ที่จะทำให้อใจมีความสุข

ความพอใจ...เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

ประการแรก ที่จะทำให้อเป็นสุขได้ก็คือ ความพอใจในสิ่งเฉพาะหน้า ความพอใจเรียกว่า “สันโดษ” นี้ในคำพระท่านว่า... ‘ความพอใจ’ เป็นบรมทรัพย์ เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง ยิ่งกว่าทรัพย์ใดๆทั้งหมด

ถ้าเรามีความพอใจ เรียกว่าสันโดษในสิ่งนั้น ลักษณะของสันโดษคือ พอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เช่นเรื่องอาหาร ก็พอใจในอาหารที่เขาปรุงมาวางไว้บน

โตะให้เรารับประทาน เมื่อไปเห็นเข้าก็นึกว่า พอใจ หรือพูดว่า “เท่านี้ก็ดีแล้ว” “เท่านี้ก็พอแล้ว” แล้วก็มี ความพอใจในอาหารนั้น รับประทานด้วยความพอใจ ก็เกิดความสุขทางใจ

ในทางตรงกันข้าม แม้อาหารจะมีมาก แต่ว่าเราไม่พอใจ อึดอัดขัดใจ มองอะไรแล้วไม่ถูกอกถูกใจไปทั้งนั้นเลยเกิดอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่าน ถ้าคนไข้เป็นผู้ปรุงก็ดูคนไข้ ถ้าแม่บ้านเป็นผู้ปรุงก็จะว่า “แหม! เธอทำอะไรมากินกันในวันนี้ ฉันดูแล้วไม่ได้เรื่องสักอย่างเดียว” จิตใจเป็นอย่างไรในขณะนั้น มันมีความทุกข์ขึ้นมา มีความร้อนกร้อนใจขึ้นมา เพราะความไม่พอใจ ในสิ่งที่มืออยู่เฉพาะหน้ามันจะได้อะไร ในการที่เรานั่งเป็นทุกข์ ในเวลาเราจะรับประทานอาหารมันไม่ได้อะไรขึ้นมา...

ไม่เป็นการฉลาดเลยแม้แต่น้อย ที่นั่งเป็นทุกข์ด้วยเรื่องอะไรต่างๆ

รู้จักปล่อยวาง

ชาวพุทธเราควรจะอยู่ด้วยความไม่เป็นทุกข์ ในอะไรที่เกิดขึ้น ให้ทำใจให้เป็นสุขอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสิ่งอะไรจะเกิดขึ้น ฝนจะตกฟ้าจะร้อง หรือว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา เราก็จะไม่เป็นทุกข์ในเรื่องนั้น เราจะใช้สติปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา แล้วรู้จักปล่อย รู้จักวางในสิ่งนั้นๆ ไม่เข้าไปยึดถือด้วยความเียงความเขลา เพราะถ้าเราเข้าไปยึดถือด้วยความเียงความเขลา...เราก็เป็นทุกข์ มันไม่ได้ประโยชน์อะไรแม้แต่หน่อยที่หนึ่งเป็นทุกข์ แต่เป็นการลงโทษตัวเอง ลงโทษสุขภาพจิต สุขภาพกาย ทำให้จิตเสื่อม ทำให้ร่างกายเสื่อมทรุดโทรม แก่เร็ว แล้วก็ตายเร็วด้วย เพราะว่ามีความทุกข์มาก มีความกลุ้มใจมาก ตัดทอนสุขภาพทั้งกายทั้งใจ ให้น้อยลงไปเรื่อยๆ จึงไม่เป็นเรื่องดีแม้แต่หน่อย

ทางที่ดีนั้น...เราต้องไม่เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้าให้พยายามคิดว่า ดีแล้ว พอแล้ว... หรือเท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว อย่างนี้ใจก็สบาย เช่นคนทำมาค้าขาย เป็นนักธุรกิจ ทำกิจการต่างๆอยู่ตลอดเวลา บางคราวมันก็ได้กำไร บางคราวมันก็ขาดทุน บางคราวก็พอเสมอตัว คือไม่ได้กำไร แต่ไม่ขาดทุน เรียกว่าพอไปได้ ถ้าหากว่าจิตใจของเราไปตื่นเต้นอยู่กับสิ่งเหล่านั้น...พอได้ก็ดีใจ เกิดใจฟูขึ้น พอไม่ได้...ก็แพลงไป ขึ้นแล้วก็ลง ขึ้นแล้วก็ลงอยู่อย่างนี้ เหมือนกับวานรมันตื่นอยู่ในกรงของมัน ตื่นรนอนอยู่แต่ ออกไม่ได้ มันเป็นสุขที่ตรงไหนในการที่จิตของเราเป็นอย่างนั้นไม่เป็นความสุขอะไร

เราจึงควรจะทำความพอใจในสิ่งที่มันเกิดขึ้น เช่นว่า ขายอะไรไปได้เงินมาเท่านี้ได้กำไรนิดหน่อยก็ควรจะพอใจว่าได้กำไรเท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว...ดีกว่าไม่ได้อะไรเสียเลย หรือว่าเราขายของได้สักเล็กน้อย เราก็ควรจะพอใจว่า ยังขายได้อยู่ก็ยังดีหรือที่ขายไม่ได้เลยก็มี

เหมือนกัน แต่เนี่ยยังขายได้ก็ยิ่งดี ไม่เป็นไร ทำใจให้สบาย วันไหนขายไม่ได้ เราก็ควรคิดว่ามันก็ไม่ดีทุกวันหรอกมันไม่สม่ำเสมอกันตลอดไปหรอกบางวันขายได้มาก บางวันขายได้น้อย บางวันก็อาจจะขายไม่ได้เลย...เพราะเราไปบังคับคนซื้อไม่ได้ มันเป็นเรื่องความต้องการของเขา เมื่อเขามีความต้องการเพียงพอเขาก็ไม่มาซื้อ เขาไม่ขาดเขาก็ไม่มาซื้อ แต่เมื่อใดเขาขาดเขาก็ต้องมาซื้อ คนเราไม่ใช่มันจะขาดทุกเวลาเมื่อใด มันมีขาดบ้างไม่ขาดบ้าง

ธรรมดามันเป็น 'เช่นนั้นเอง'

เราขายของก็เหมือนกัน ถ้าเขาขาดเขาก็มาซื้อ ถ้าเขาไม่ขาดเขาก็ไม่ซื้อ เราจะไปบังคับการขายก็ไม่ได้เหมือนกันนั่งนึกอย่างนี้ก็ทำใจให้สบายได้ แล้วก็นึกว่าไอ้ของขายอย่างนี้มันไม่ใช่มีขายแต่ร้านเรา ร้านอื่นเขาก็มีขาย เขาอาจจะไปซื้อร้านอื่นก็ได้ ไม่ได้ซื้อร้านเรา

แล้วเราจะมาเป็นทุกข์เพราะเรื่องอย่างนี้ให้มันหนักอกหนักใจเราทำไม เราก็ไม่ต้องนั่งเป็นทุกข์ด้วยเรื่องปัญหานั้น แต่ว่าเราทำใจให้สบาย นึกเสียว่า “ธรรมดามันเป็นเช่นนั้นเอง”

คำนี้สำคัญมาก... เรียกว่าเป็นคาถาพิเศษสำหรับที่จะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันคือคำว่า ตถาตา...แปลว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง อะไรมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราจะไปบังคับมันก็ได้จะไปฝืนมันก็ได้ ทำอะไรมันก็ได้มันไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา เราจึงควรจะคิดว่า “เออ!... ธรรมดามันเป็นอย่างนี้” เรานึกอย่างนี้ก็พอปลงพอวางสภาพจิตก็พอจะรู้เท่ารู้ทันในสิ่งนั้นๆ ความทุกข์ก็จะเบาลงไป คือไม่หนักอึ้ง เพราะเรารู้จักวาง รู้จักพักผ่อนในทางใจ...ใจก็สบาย

เวลาที่เราเดินทางไปในหนทาง บางทีก็มีรถเสียบ้าง ยางแตก แบตเตอรี่หมดกำลัง...สตาร์ทไม่ติด หรือวิ่งไปๆ ก็หยุดเสียเฉยๆ มันก็มีบ่อยๆ อาตมาก็เคยพบ เล่นไปๆ

อ้าว! ทำไมหยุดละ ไม่รู้ว่าอะไรผิดปกติแล้ว ก็ไม่ต้องตกใจอะไร ไม่ต้องเสียใจอะไร อย่าไปโมโหจนเฉียวกับใครๆ เพราะลงโทษตัวเองเปล่าๆ อย่าเอาน้ำร้อนมาลวกตัวเอง เพราะน้ำร้อนนั้นมันของร้อน ถ้าเราลวกตัวเราหนึ่งมันก็ถลอกปอกเป็ด มันไม่ได้อะไร

ความทุกข์เป็นเหมือนน้ำร้อน เราคิดให้มันเป็นทุกข์ก็เหมือนเอาน้ำร้อนมาราดตัวตั้งแต่หัวถึงตีน ถลอกปอกเป็ด เป็นคนด่าๆต่างๆไปมันจะได้เรื่องอะไร... เราไม่ควรจะคิดเช่นนั้น พออะไรเกิดขึ้นเราควรจะรู้ทัน ท่วงที แล้วก็คิดให้ทันว่า “เออ! มันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะคล่องเสมอไป มันต้องมีการติดขัดบ้าง” การเดินทางมันก็ต้องติดขัดบ้าง เดินทางด้วยรถยนต์ ติดขัดนี้ยังดีเพราะอยู่บนพื้นดิน ถ้าเดินทางด้วยเรือบิน ติดขัดแล้วมันก็ร่วงพลอยลงมาเท่านั้นเอง ให้เราลองนึกเปรียบเทียบเหตุการณ์ ว่าอันโน้นกับอันนี้มันมีอะไรตีมากกว่ากัน พอนึกไปอย่างนั้นมันก็ไม่ทุกข์แล้วละ

มองโลกในแง่ดี

ไอ้คนที่เป็นทุกข์ ก็เพราะไปคิดแต่เรื่องทุกข์เรื่องเดียว ไม่รู้จักเปลี่ยนอารมณ์ ไม่รู้จักเปลี่ยนแนวคิด คิดแต่เรื่องที่จะให้เป็นทุกข์ มองด้านเดียว ทิศมันมีตั้ง ๘ ทิศ ๑๖ ทิศนี้ เรามองอยู่ทิศเดียวทำไม?...มองไปทิศนั้นไม่สบาย ตามองไปทิศโน้นบ้างทิศนั้นบ้าง มันมีทิศอื่นที่สบายตา สบายใจอยู่เยอะแยะ แล้วทำไมไปมองจ้องอยู่ตรงทิศที่เป็นทุกข์ล่ะ มันไม่ฉลาดนะซิทำอย่างนี้ เราควรจะคิดในแง่อื่นบ้าง...ในแง่ที่มันดีมันสบาย

เช่น เวลารถไปเสียตรงไหน เราก็พยายามแต่งพยายามแก้ไข แต่ว่ามันไปไม่ได้ เมื่อไปไม่ได้ก็คิดว่า... “ดีเหมือนกัน มาเสียตรงนี้ดีกว่าเสียตรงโน้น เพราะตรงนี้ยังมีบ้านคนอยู่ พอจะขอความช่วยเหลืออะไรได้” หรือนึกว่า “ที่แถวนี้เราไม่ค่อยได้ลงไปเหยียบ รถเสียก็ได้ลงไปเหยียบเสียบ้างก็ดีเหมือนกัน” แล้วจะไปยืนตรง

รถที่เสียให้มันร้อนอยู่ทำไม หออะไรทำให้มันสบายใจ ไปคุยกับชาวบ้านแถวนั้นเสียก็ได้ เข้าไปในบ้าน...ถามสารทุกข์สุขดิบ ถามความเป็นอยู่ เตียวเขาก็เอาน้ำมาให้ฉันเท่านั้นเอง แล้วก็นั่งคุยกันสนทนธรรมะให้เขาเสียบ้างซักถามอะไร แล้วก็แนะแนวทางชีวิตให้แก่เขา มันก็ได้ประโยชน์

รถไปเสียลงแต่เราก็กังไปทำประโยชน์ได้ แม้ไม่ไปถึงปลายทาง ก็ยังไปทำประโยชน์ที่ตรงนั้นได้ มองในแง่ดี มองในแง่ที่เป็นประโยชน์แล้ว เราหาเรื่องทำให้มันเป็นประโยชน์เสียดีกว่าไปนั่งจับเจ้าเป็นทุกข์อยู่

หรือเราจะไปดุนคนขับว่า “แหม! แกนี่ทำอะไรไม่ดูไม่แล” ...อย่างนั้นอย่างนี้ หาเรื่องให้คนขับโมโห ถ้าเขาโมโหหนักเข้า เล่นงานนายเอาบ้างว่านายเอาบ้าง...ว่าด้วยปากไม่เป็นไร เกิดเอาเหล็กชุดซาร์ปทุบเข้าให้ จะว่าอย่างไร นายก็หัวแตกไปเปล่าๆเท่านั้นเอง ของมันจะเสียแล้ว เราอย่าไปทำให้คนเสียอีก ทำใจให้สบายอย่าให้เกิด

อารมณ์ขึ้นกับคนที่เขากำลังทำงาน เขากำลังแก้เครื่อง
เหวี่ยงไคลคล้อยๆ เราไปยืนดูยืนด่ากรอกหู เดี่ยวเขา
โมโห...ชกเปรี้ยงเข้าให้ปากครึ่ง จมูกครึ่ง ก็หงายหลัง
อยู่ข้างรถนั้นเองแล้วเขาก็เผ่นหนีไปเข้า ที่นี้เราก็นอน
อาบแดดอยู่ตรงนั้นเอง มันไม่ได้เรื่องอะไร...นี่ตัวอย่าง

พูดจาอ่อนหวานและเสริมสร้างประโยชน์

มีถมไปที่คนใช้มันทำร้ายนาย...นี่เพราะเรื่อง
อะไร? เรื่องโมโหโทโส ใจร้อนใจเร็ว ไม่รู้จักควบคุม
ตัวเอง บังคับตัวเอง พูดจาใช้ถ้อยคำที่ไม่สมควรกับเขา
บ่อยๆมันก็เกิดเป็นปัญหาขึ้นมาทำให้เกิดความเสียหาย
ไอ้คนที่มันโกรธมันไม่เลือกว่าเป็นพระหรือเป็นชาวบ้าน
มันทุบเอาได้ทั้งนั้นแหละ

ที่เชียงใหม่ก็มีพระองค์หนึ่ง ท่านจ้างคนให้
มาทำกุฏิทำอะไรในวัดนั้นแหละ แต่ก็ชอบบ่นชอบว่า

และมักจะใช้ถ้อยคำที่ไม่ค่อยสุภาพเรียบร้อย คือท่านเป็นคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ก็ใช้ถ้อยคำภาษาที่ไม่สุภาพกับคนที่มาทำงานบ่อยๆ ทำให้คนงานโกรธขึ้นมา กำลังถือค้อนทุบตาปูโป่งๆก็ยังไม่พอ ยังไปพูดกับเขา ทั้งๆที่กำลังถือค้อน เขาก็โมโหขึ้นมาเลยเอาค้อนฟาดเปรี้ยงเข้าให้...หัวแตก ต้องไปนอนโรงพยาบาลไม่รู้สึกตัว แต่หมอก็รักษาหาย เขาไม่พูดกันว่าท่านถูกทุบหรือ บอกว่าล้มลงไป...เสียเกียรติ...พระถูกทุบนี้เสียเกียรติ ก็เลยบอกว่าท่านล้มลงไป แต่ความจริงไม่ได้ล้มเรียกว่าปากเป็นพิษ ปากเป็นโทษ เป็นกาลกิณีคือว่าพูดไม่ดีก็เลยได้รับผล คือถูกทุบหัวสลบไปเลย อย่างนี้มันก็เสียหายมีบ่อยๆเป็นบทเรียนสอนใจอยู่เหมือนกันในเรื่องอย่างนี้

อ่านข่าวหนังสือพิมพ์นั่นก็เป็นบทเรียนเหมือนกันอ่านเรื่องอะไร มันเกิดจากอะไร เอามาเป็นบทธรรมะไว้เตือนตัวเรา ไว้สอนตัวเรา ให้ระมัดระวังในการที่จะทำอะไรกับคนที่กำลังยุ่งใจอยู่ เขากำลังร้อน อย่าไปเพิ่มความ

ร้อนให้แก่เขา เขากำลังยุ่งอย่าไปทำเรื่องยุ่งให้แก่เขา แต่ไปพูดให้เขาสบายใจ พูดว่า “ไม่เป็นไร ค่อยๆ คลำดูไป อะไรมันเสีย ไม่เป็นไร ค่อยๆ ทำฉันไม่รีบร้อนเวลานัดมันตั้งบายนี่มันยังเข้าอยู่ ไม่เป็นไร หรอกทำไปเถอะ” นี่คนซบก็ใจดี สบายใจ อย่าไปพูดให้เขาร้อนนอกร้อนใจ

กับคนใช้ก็เหมือนกัน...อย่าไปพูดให้เขาร้อนนอกร้อนใจ เวลาจะพูดจะสอนมันก็มี แต่ว่าควรจะพูดในเวลาที่เขาไม่ทำงาน ไม่ใช่พูดในเวลาที่เขาทำอะไรอยู่ในมือ พระพุทธเจ้าท่านยังห้ามพระไม่ให้เทศน์กับคนถืออาวุธเลย บอกว่าคนถืออาวุธอยู่อย่าไปเทศน์ ถ้าถือปืนถือมีดถืออะไร ที่เป็นเครื่องประหารชีวิตประหาร พระองค์ตรัสว่าอย่าไปเทศน์กับคนพวกนั้น ต้องให้วางเสียก่อน วางของเหล่านั้นไว้ไกลๆ ตัวหน่อย แล้วก็เรียกมานั่งใต้ต้นไม้ แตร่มลมโชยค่อยสอนค่อยเตือนกันไป ไปสอนเวลาถือปืน ถ้าหากเขาโกรธขึ้นมาเดี่ยวเปรี้ยงเข้าให้ ก็เกิดความเสียหาย

เคยมีคนมาyingนกในวัด พระถามว่า “มาyingนกในวัดทำไม?” ไอนั้นเหวี่ยงปืนมา “ยิงพระได้ไหม?” พระก็ต้องวิ่งขึ้นกุฏิเท่านั้นเองไม่กล้าพูดต่อไป มันก็ดีหรือกระที่มันแค่พูด ถ้ามันกดเปรี๊ยะเข้าให้ ก็นอนตื่นที่อยู่อยุ่แถวนั้นเอง...มันเป็นอย่างนี้ มันมีเรื่องก็เพราะว่าเราไม่สำรวจ ไม่ระวังในการที่จะพูดคือไม่บังคับจิตใจนั้นแหละ พลอยเดือดร้อนใจพลอยคิดพลอยนึกไปในเรื่องที่มันวุ่นวายสับสนด้วยประการต่างๆ ก็เกิดเป็นปัญหามาทำให้เกิดความเสียหาย

ฉะนั้นต้องนึกว่า ‘ดีเหมือนกัน’ มีอะไรเกิดขึ้นก็นึกว่า ‘เออ! ดีเหมือนกัน’ ‘มันเป็นอย่างนี้ดีเหมือนกัน’ ‘ถ้าเป็นตรงนี้ก็ดีเหมือนกัน’ ‘มันเป็นอย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน’ เอาสติไว้ก่อน นึกสติไว้ก่อน อย่างนึกในแง่ร้ายค่อยๆ แก่ไขไปตามเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้น เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องน่าคิด เป็นเรื่องที่จะทำให้เรามีความสุขทางใจ

ในเรื่องธรรมาชาติดินฟ้าอากาศ เช่น ฝนตก

แตกออกก็เป็นเรื่องยุ่งอยู่ไม่ใช่หน่อย บางที่เราต้องการน้ำ แต่ว่าฝนมันก็ไม่ตก บางที่เราก็ไม่ต้องการ แต่มันเทจ๊ากๆ ลงมา...มันก็อย่างนั้น เราก็อย่าไปนึกโกรธธรรมชาติ

คนโบราณเขาสอนไม่ให้ด่าแดด ด่าฝน ด่าลม เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ มันไม่ใช่เรื่องที่ใครจะบังคับได้เขาเรียกว่า “สวัสดิรักษา” เป็นคำกลอนสุนทรภู่เขียนไว้ แต่อาดมาจกกลอนจริงๆ ไม่ได้หรอก มีใจความว่า อย่าว่าแดด ลม ฝน อย่าด่าเรื่องแดด เรื่องลม เรื่องฝน เรื่องของธรรมชาติเขาไม่ให้ด่า เพราะว่าถ้าเราด่ามันก็ไม่ได้อะไร ด่าแดด...แดดมันก็ไม่ได้ยิน ด่าฝน...ฝนมันก็ไม่ได้ยิน ด่าลม...ลมมันก็ไม่ได้ยิน แต่ว่าใครได้ยิน?...ผู้ด่าได้ยินเอง ได้ยินคำหยาบของตัวเอง

ทุกครั้งที่เราด่าอะไรออกไปนี้ ใจเราก็เสื่อม เสื่อมจากคุณธรรม...มืด หมดแสงสว่างทางใจ เกิดความโง่ขึ้นมาในใจ เราจึงได้พูดอาการอย่างนั้นออกมา ท่านจึงไม่ให้ใช้คำอย่างนั้นกับเรื่องธรรมชาติ เพราะถ้าพูดบ่อยๆ

มันไปตำคนเข้าบ้างก็จะเดือดร้อน ไม่ให้ใช้คำพรุสวาท คำหยาบคำอะไรซึ่งเป็นมิจฉาวจา ไม่ใช่สัมมาวาจา ไม่ใช่เป็นการเจรจาชอบ ก็ไม่ควรจะทำอย่างนั้น หัดพูดแต่คำที่อ่อนหวานสมานสามัคคี มีประโยชน์แก่คนทั่วไปก็ไม่ใช่พิษไม่เป็นภัยอะไร ธรรมชาติก็เป็นไปตามเรื่องของธรรมชาติ

วันนี้แดดโปร่งอากาศสบาย โยมนั่งฟังเทศน์ก็สบาย แต่บางครั้งมันก็ตกจ๊กๆ ขณะฟังเทศน์ก็มีเหมือนกันก็อย่าไปเป็นทุกข์กับเรื่องอย่างนั้น อย่าไปกลุ้มใจเพราะเรื่องนั้น

เมื่อวันที่ทำบุญท่านเจ้าคุณพุทธทาสที่ไชยา มันก็ครี้มอยู่อย่างนั้นแหละ ฝนมันจะตกนั้นแหละ แล้วมันก็จะตกแน่ๆ เพราะมาจากทิศตะวันออกเฉียงเหนือ แปลว่าฝนมาจากตะวันออกเฉียงเหนือไม่ใช่มาจากทิศตะวันตก ครี้มมืดดำ ท่านโพธิ์บอกว่า “น่ากลัว หลวงพ่อน่ากลัวฝนจะตก” อาตมาไม่อยากรื้อสถานที่ จัดลงไปแล้ว

ก็ไม่อยากจะชนะจะย้าย มันยุ่งคนมันเยอะแยะ บอกว่า “ไม่เป็นไร ไม่ตก เราอย่าไปนึกว่ามันตกก็แล้วกัน นึกว่าไม่ตกก็แล้วกัน” แต่ว่าเตรียมใจไว้หาอะไรหาอะไรไว้

พอเริ่มลงมืออาราธนาศีล อาราธนาพระปริต ฝนก็มารดน้ำมนต์ทีเดียว จั๊กจ๊กๆลงมาก็ไม่ถอย ทำลงไป แล้วจะไปถอยไปอย่างไร โยมก็นั่งกันไป กางร่มไปตามเรื่อง พระก็ไปหาหมากกลดมาวางให้ทุกองค์ สวดมนต์กลางฝน กันไปเลย ท่านเจ้าคุณท่านก็นั่งเฉย ไม่รู้ไม่ชี้ คนเอาร่มไปกางให้ เรียกว่าใช้ร่มกันทั้งนั้น นั่งฟังกันไป ฝนก็ทดสอบ กำลังใจประมาณ ๑๐ นาทีไม่มากหรอก...ตกไม่มาก แต่ว่าเม็ดมันโตๆ พอสมควรสัก ๑๐ นาทีมันก็หยุดเท่านั้นเอง หยุดแล้วก็เริ่มเปิดร่มได้ ทำกิจอะไรต่อไปได้ถวาย ข้าวถวายของแก่พระอะไรเรียบร้อย

ของถวายก็ไม่มีอะไรมาก มีหนังสือห่อใหญ่ สูง ประมาณสักศอกของอาตมาห่อหนึ่ง ถวายองค์ละห่อๆ ความจริงหลายพันบาทราคาหนังสือ อาตมาประกาศว่า

งานนี้เป็นงานของวัดในป่าไม่มีปัจจัยถวายมีแต่หนังสือเท่านั้น ให้พระท่านรู้ เดี่ยวท่านสงสัยว่า “เอ๊ะ! สวดมนต์แล้วไม่เห็นถวายอะไร? ถวายแต่หนังสือ” เลยบอกให้ท่านหายข้องใจว่า งานนี้ไม่มีถวายปัจจัย มีแต่หนังสือเท่านั้น แล้วบอกว่าหนังสือที่รับไปนี่ ถ้าเอาไปอ่านให้ดีแล้ว แล้วได้ประโยชน์คุ้มค่ามากกว่าปัจจัยเป็นไหนๆ พระท่านก็ยิ้มๆ กันไปตามเรื่อง คงจะนึกขำว่าท่านปัญญาฯ ทำอะไรแปลกๆ แปลงๆ ก็ทำอย่าให้มันเหมือนเพื่อน ว่าจั้นเถอะ ฝนก็หยุดไป ไม่เป็นไร กลางคืนฝนไม่ตก นิ่งประชุมฟังกันได้สบาย หลายชั่วโมง วันที่ ๒๖ ก็ไม่ตก วันที่ ๒๗ ก็ไม่เป็นไร เรียบร้อยมันเป็นอย่างนั้นแหละ...นี่แหละธรรมชาติ

แต่เรานึกว่า ถ้ามันตกก็ดีเหมือนกัน เพราะว่าน้ำมันจะได้สมบูรณ์...คนจะได้อาบน้ำสบายๆ จะได้สะดวกในเรื่องน้ำ เพราะเราอดคัดน้ำมาก่อน มันก็ดีไป มองในแง่ดีไว้แล้วมันก็สบายใจ

มองสิ่งรอบตัวเราเป็นครู

เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ก็เหมือนกัน ร่างกายมันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บางครั้งคราวก็ปวดแสบ ปวดชา ปวดเอว ปวดหลัง เจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้...อย่าไปนอนเป็นทุกข์ในเตียงคนไข้ที่โรงพยาบาล หรือนอนอยู่ที่บ้านก็อย่าเป็นทุกข์ นึกอย่างไร?...

นึกว่า... ร่างกายเราเนี่ยแบ่งเป็นส่วนๆ มันก็ได้หลายส่วน เอาว่าให้คะแนน ๑๐๐ เปอร์เซนต์...ร่างกายมี ๑๐๐ แล้วไอ้ที่มันเจ็บนี่สักเท่าไร สมมติว่ามันเจ็บอยู่ที่ตรงนั้นจุดหนึ่ง ไอ้ส่วนที่ไม่เจ็บนะมันมีอีกมากมาย ไม่ใช่เจ็บอยู่ทั่วร่างกายเมื่อไหร่...มันเจ็บจุดเดียว ก็นึกเสียว่ามันยังดีที่มันเจ็บเฉพาะที่ตรงนั้น ไอ้ตรงอื่นมันยังเรียบร้อยอยู่ แต่ว่าเราไม่ค่อยคิดถึงไอ้ตรงที่มันไม่เจ็บหรอก มันไปจู้จี้ๆอยู่ไอ้ตรงนั้นแหละ...ไอ้ที่เจ็บนั้นแหละ เพราะประสาทมันก็เป็นอย่างนั้น ใจก็เลยไปคิดตามนั้น

ที่นี้เราเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ว่า ฮือ! มันก็
ยังดีอยู่ มันเจ็บแต่เพียงนิดเดียวไม่เจ็บมากมายอะไร ยัง
นอนได้ ยังพลิกตัวเองได้อยู่...พลิกซ้ายก็ได้ พลิกขวาก็ได้
ลุกขึ้นก็ได้ ไม่เห็นจะหนักอกหนักใจอะไรนึกไปถึงคนไข้
อื่นที่เขานอน...ไม่สามารถจะพลิกตัวได้ เขานอนหงายอยู่
อย่างนั้นตั้งหลายเดือน หรือว่านอนคว่ำอยู่ตั้งหลายเดือน
ก็ไม่พลิกหงาย นอนตะแคงอยู่ก็มี อะไรต่างๆแปลกๆใน
โรงพยาบาล

สิ่งที่อยู่รอบตัวเรานั้น เป็นครูสอนเราทั้งนั้น ถ้า
เรามองแล้วเอามาเทียบกับตัวเรา บางทีจะยิ้มออกได้
ยิ้มได้ว่า “เออ! เรายังดีกว่าคนพวกนั้น” มันก็สบายใจ

เมื่อใจสงบ กายก็สงบเย็น

เคยไปเยี่ยมคนไข้คนหนึ่ง ชาชาติโดนรถไฟชาชาติ
ไปเลย ถามว่า “มันอย่างไร” “แหม! วันแรกที่มานอนอยู่

ในคืนนี้แหละ เขาให้นอนอยู่ในห้อง มองข้างนอกไม่เห็นเป็นทุกข์ว่า “แหม! เราหนีซาหายไปแล้ว แล้วจะเดินอย่างไร จะขึ้นรถไฟอย่างไร...จะลำบาก เพราะทำงานกับรถไฟต้องขึ้นต้องลง คนขาเดียวนี้จะขึ้นลงอย่างไร? กลุ้มอกกลุ้มใจด้วยประการต่างๆ แต่ว่าพอนอนไปอีกวันหนึ่ง คนมาเปิดประตูไว้เขามองออกไปข้างนอก เห็นคนไข้ที่นอนข้างนอกนั้นแหละเขาคุยกัน เขาหัวเราะกัน คุยตลกเขาหัวเราะกันคึกคักๆ ก็มองเห็นว่า “เอ๊ะ! ไอ้พวกนั้นมันก็ไข้เหมือนกัน” ส่วนมากเป็นโรคกระดูกในตีกนั้น “เขาก็หัวเราะกันได้ ไอ้เรามา นั่งกลุ้มใจอยู่คนเดียว นี่มันเรื่องอะไร...แล้วนอนกลุ้มใจอยู่ที่มันหายไหม ขามันดีขึ้นไหม เรากลุ้มใจแล้วซาที่หายไปจะเอามาต่อซาเดิมนี้ได้ไหม มีอะไรดีขึ้นไหม” นึกไปนึกมา “โอ๊ย! ไม่เข้าท่า” เลยสบายใจบอกว่า “ต่อไปนี้สบายใจแล้ว ปลงได้แล้ว”

ปัญญาที่คิดได้นั้นแหละทำให้เราปลงได้ ถ้าเรา

ไม่มีปัญญาจะคิดมันก็ปลงไม่ได้ วางไม่ลง นึกอยู่ในใจ นึกเพราะยังไม่มีแสงสว่างทางสัจธรรมเข้ามาสู่ใจเรา ยังไม่รู้เรื่องนั้นตามที่เป็นจริง เราก็นั่งเป็นทุกข์ก่อกมลุมอก ก่อกมลุมใจ คนป่วยนี้ถ้าเป็นทุกข์มันก็ป่วยหนัก หรือว่าใจป่วย ด้วยนี้...มันป่วยหนัก ถ้าร่างกายป่วยแต่ใจไม่ป่วยเพราะ ปลงได้วางได้ตามหลักธรรมะ มองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา แล้วก็คิดว่า “เออ! ดีเหมือนกันได้มาป่วยเสียบ้าง จะได้ ทดสอบกำลังใจ ธรรมะที่เราไปฟังมาจากวัดชลข ทุกวัน อาทิตยนี้ มันจะให้ประโยชน์แก่เราหรือไม่?” มันจะให้ ประโยชน์แก่เราหรือไม่...เราก็ตู๋ด้วยตัวของเราเอง

ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

ที่เชียงใหม่มีเด็กคนหนึ่งเป็นคนดี อยู่ในศีลธรรม อ่านหนังสือธรรมะเยอะ...อยู่กับพ่อ แต่พ่อชอบทำอะไร บางอย่างก็ลูกไม่ค่อยชอบใจ ได้เคยพูดกันหลายครั้ง

หลายหนพ่อก็ยังต่อต้านอยู่อย่างนั้นแหละ วันหนึ่งมีเรื่อง
ที่ลูกจับได้ว่าพ่อทำอะไรกับใครต่อใครให้ยุ่งไป ก็เลยพูด
กับพ่อ พ่อก็เกิดโมโหขึ้นมาเหมือนกัน เลยพูดกับลูกว่า
“เฮ้ย! ไม่ให้เสรีภาพแก่พ่อบ้างเลย คอยบังคับพ่ออย่าง
นั้นอย่างนี้” พูดด้วยอารมณ์...

พอพ่อพูดด้วยอารมณ์ เจ้าหนูคนนั้นก็คิดในใจว่า
“เออ! เขาละ ต่อไปนี้จะให้พ่ออยู่อย่างสบายบ้าง ไม่ต้อง
มีลูกมาคอยกีดกัน คอยควบคุม ให้เสรีภาพพ่อเต็มที่”
ก็วิ่ง...วิ่งไปในห้อง...ไปเอาปืนมาเอาลูกกระสุนใส่ลูกโม
เรียบร้อย เข้าไปในห้องน้ำ...เข้าไปในห้องน้ำก็เพื่อจะยิง
ตัวตายนั้นแหละไม่ใช่เรื่องอะไร

แต่ว่าพ่อเข้าไปในห้องน้ำแล้ว มันเย็นหน่อย ช้าง
นอกอากาศมันร้อน พ่อเข้าไปในห้องน้ำ สภาพจิตใจมัน
ก็เปลี่ยนไป...นั่งฟังฝาดือป็นไว้ แล้วก็คิดอะไรต่ออะไร
ไปเรื่อย ๆ คิดไปหลายเรื่องหลายประการ...คิดถึงพระสงฆ์
องค์เจ้า แหม! ถ้าเราตายลงพระจะมาเทศน์อย่างไร...

ใครจะมาทำอะไร...เพราะว่าตายไม่รีบร้อน ตาย
อย่างนี้มันไม่เหมาะแก่คนเช่นเรา เราเป็นคนมีชื่อเสียง
อ้อ! คิดมาก...ผลที่สุด...เลิก...ไม่ฆ่าตัวตาย เก็บปืนไปวาง
ไว้ในตู้ตามเดิม

หลวงพ่อไปเชียงใหม่เขาก็มาเยี่ยม เลยคุยกัน...
ว่า “นี่แหละประโยชน์ทางธรรมะที่เราได้ศึกษา เพราะ
ได้ศึกษาธรรมะไว้ได้ อ่านธรรมะบ่อยๆ ได้นั่งสงบจิต
สงบใจบ้าง ได้ไหว้พระสวดมนต์” กลางคืนปกติก่อนนอน
ก็มาไหว้พระอยู่คนเดียวแหละ พ่อไม่ค่อยไหว้หรือ พ่อ
แกนึกว่าตัวแกเป็นผู้ชายไม่ต้องไหว้พระก็ได้ ลูกก็มานั่ง
ไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิอยู่ มันให้ผลอย่างนี้เอง

ตอนที่เข้าชั้นอันตราย เข้าด้ายเข้าเข็มนี้ ธรรมะ
มันแวบเข้ามาในใจ แวบเข้ามาทำให้เกิดความคิดถูกต้อง
ขึ้นมา เลยไม่ต้องทำอันตรายตัวเอง เพราะได้อาศัยธรรมะ
ที่ได้ศึกษาอบรมไว้ สิ่งใดที่เราได้เรียนได้รู้ มันก็อยู่ในสมอง
ของเรานั้นแหละ เมื่อถึงคราวไม่จำเป็น มันก็ไม่ออกมา

แต่ถ้าถึงคราวจำเป็น เจ้าความรู้ความเข้าใจวิ่งเข้ามา
ช่วยทันท่วงที มาช่วยให้เกิดความคิดถูกต้อง ให้ปลงได้
ให้วางได้ แล้วไม่กระทำอะไรที่ไม่เหมาะสมไม่ควร เป็นผล
ของธรรมะ เลียบบอกว่า...“นี่แหละธรรมะคุ้มครองรักษา
เพราะเราเคยศึกษาธรรมะ เคยปฏิบัติธรรมะไว้

ถ้าคนที่ไม่เคยเข้าวัด ไม่เคยฟังธรรม ไม่ได้สนใจ
ในการฝึกจิตเลยมันก็ยิ่งตัวตายได้ง่าย ตายไปสบายๆ
ตามความคิดของเขา...ตายง่าย เพราะไม่มีอะไรเป็น
เครื่องสะกิดใจ ธรรมะมันช่วย ช่วยได้หลายรายแล้ว ช่วย
มาหลายรายแล้วที่ได้คุ้นเคยกัน บางครั้งก็เกิดอะไรรุนแรง
แต่ว่ามันก็ค่อยๆ เย็นลงๆ แล้วก็เกิดความคิดถูกต้อง แล้ว
ความคิดถูกต้องมักจะมาอย่างแรง พุ่งมาแรงเลยทีเดียว
มาช่วยทันท่วงทีมาช่วยได้ทันท่วงที นี่มันเป็นประโยชน์”

คนที่ได้เข้าวัดเข้าวา มันได้ประโยชน์ เหมือนกับ
ญาติโยมนี้แหละมาวัดมาวาอยู่บ่อยๆ เวลามีปัญหาอะไร
พอนึกได้พอดิฉันได้ไม่รุนแรงเกินไป แม้เรื่องมันจะรุนแรง

แต่เราก็ทำให้เขาได้ ชลอได้ ไม่ปล่อยให้ไปชนกันวินาศ
สันตะโรไป เพราะอาศัยธรรมะเป็นเครื่องช่วย

การศึกษาธรรมะด้วย “การอ่าน” “ด้วยการฟัง”
“ด้วยการหมั่นคิดหมั่นพิจารณา” หรือ “การหัดทำใจ
ให้มันสงบๆ” ไว้บ้างนี่แหละ มันได้ประโยชน์ มันได้ช่วย
ตัวเราเมื่อยามคับขัน พอถึงยามคับขันธรรมะที่เราได้
สะสมไว้นั้น ก็จะออกมาสะกิดใจให้เราเปลี่ยนแนวคิด
เปลี่ยนแนวพูด เปลี่ยนแนวกระทำ เข้าหาสิ่งถูกต้อง
ประโยชน์มันมีอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นอย่าเห็นห่างธรรมะ
พยายามสนใจ พยายามเอาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
เพื่อทำชีวิตเราให้อยู่ด้วยความสุข ความสงบตามสมควร
แก่ฐานะ

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





หลักธรรมะเพื่อสร้างสุขแก่จิตใจ



หลักธรรมะเพื่อสร้างสุขแก่จิตใจ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ความสุข ความทุกข์...ล้วนเกิดจากจิตใจ

ในระยาะนี้อากาศมันร้อน จิตใจก็พลอยร้อนไปกับอากาศด้วย... เราอย่าร้อนไปกับอากาศ ทำใจให้เย็นๆให้สบายๆ อีกไม่กี่วันเดือนเมษายนก็จะหมดเดือนไป แล้ว

ก็ขึ้นเดือนพฤษภาคม ฝนก็เริ่มจะมากันบ้าง ความเป็นอยู่ตามธรรมชาติมันก็เป็นอย่างนั้น เปลี่ยนไปตามวาระถึงหน้าร้อน...พื้นหน้าร้อนก็หน้าฝน พื้นหน้าฝนก็หน้าหนาว พื้นหน้าหนาวก็หน้าร้อน มันวกกันไปเรื่อยไป

ตั้งแต่สร้างโลกมามันก็เป็นอยู่อย่างนี้ มนุษย์ก็อยู่กันมาได้ไม่ลำบากเดือดร้อนอะไรมากเกินไป ความสุขความทุกข์มันอยู่ที่ใจของเรา เราคิดเอา แล้วมันก็เป็นไปตามความคิดของเรา ถ้าเราคิดให้ถูกมันก็เป็นไปในทางถูก ถ้าคิดผิดก็เป็นไปในทางผิด คิดให้เป็นทุกข์ก็หนึ่ง เป็นทุกข์ คิดให้เป็นสุขก็หนึ่งสบายใจ สิ่งทั้งหลายเกิดจากความคิดของเราทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น การศึกษาพระศาสนาหรือว่าการปฏิบัติกิจในพระศาสนา ก็มีจุดหมายสำคัญอยู่ที่ว่า ควบคุมจิตใจของเราให้อยู่ในสภาพที่มีความคิดถูกต้อง นี่เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าจิตของคนเรานี้ถ้าตั้งไว้ผิดแล้ว มันทำร้ายเราแรงกว่าโจรหรือศัตรู

ทำร้ายแก่เรา แต่ถ้าตั้งไว้ถูกแล้ว...จะเกิดเป็นคุณเป็นค่า
แก่ชีวิตของเรามาก

หลักธรรมเพื่อสร้างสุขแก่จิตใจ

เราจึงต้องศึกษาว่า เราจะทำอย่างไรจึงจะตั้งใจ
ไว้ถูก ทำอย่างไรเรียกว่าตั้งใจไว้ผิด ให้รู้ว่าถูกผิดมัน
แตกต่างกันอย่างไร สุขกับทุกข์แตกต่างกันอย่างไร ดีกับ
ชั่วแตกต่างกันอย่างไร ให้เห็นชัด อย่าเอาไปปนกัน อย่า
เอาสุขเป็นทุกข์เอาทุกข์เป็นสุข เอาดีเป็นชั่ว เอาชั่วเป็น
ดี เอาความเลื่อมมาเป็นความเจริญ เอาความเจริญไป
เป็นความเลื่อม อย่างนี้เรียกว่ามันปนกันให้ยุ่งไปหมด
เพราะเราไม่รู้ชัดเห็นชัดในเรื่องนั้น

การที่จะรู้ชัดเห็นชัด ก็ต้องศึกษาหลักเกณฑ์ หลัก
เกณฑ์นั้นก็มีอยู่ในคำสอนทางพระศาสนา โดยเฉพาะ
พระพุทธศาสนาของเรา นั้น ได้วางหลักเกณฑ์อันถูกต้อง

ไว้ให้เราเอาไปเป็นเครื่องมือวินิจฉัยว่า อะไรถูกอะไรผิด
อะไรควร อะไรไม่ควร...

เดินทางสายกลาง

คำสอนที่พระผู้มีพระภาคสอนไว้นั้น เป็นกลาง
เป็นความจริง เป็นสิ่งที่ใครจะมาลบก็ไม่ได้ ทำให้เป็นอื่น
ไปก็ไม่ได้ อันใดพระองค์ว่าไว้อย่างไรก็เป็นอย่างนั้น เป็น
ลัทธิจะเป็นความจริง เพราะว่าผู้รู้คือพระผู้มีพระภาค
รู้ด้วยจิตใจที่ลึกซึ้ง คิดค้นเป็นเวลานาน จึงเข้าใจสิ่งนั้น
แจ่มแจ้ง แล้วก็พูดออกมาให้คนได้รู้ได้เข้าใจ พูดจาก
จิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่เข้าใครออกใคร แต่ถ้าจะเข้าก็เรียกว่า
เข้าข้างธรรมะ อันเป็นสิ่งถูกต้อง พระองค์จึงได้ตรัสวาง
หลักเกณฑ์ไว้ หลักเกณฑ์แต่ละเรื่อง ล้วนแต่เป็นสิ่งมี
ประโยชน์ เป็นแนวทางชีวิต ที่เราควรจะนำมาปฏิบัติใน
ชีวิตประจำวันของเราทั้งนั้น และเป็นความจำเป็นที่เรา

จะต้องนำมาปฏิบัติ เพราะถ้าเราไม่ปฏิบัติ เราก็จะเป็นทุกข์ เราจะเกิดปัญหาในชีวิตประจำวัน ไม่สมกับที่เราเป็นพุทธบริษัท

อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เป็นสุข

พุทธบริษัทต้องเป็นผู้รู้ ต้องเป็นผู้ตื่น ต้องเป็นผู้ที่มีความเบิกบานแจ่มใส เพราะความคิดถูกต้อง การพูดถูกต้อง การกระทำถูกต้อง มีความเห็นถูกต้องอยู่ตลอดเวลา จิตใจก็ย่อมเบิกบานแจ่มใส ไม่มีความขุ่นมัวเกิดขึ้นในใจของเรา เพราะเราเห็นชัดในเรื่องอย่างนั้น พวกเราจึงได้มาศึกษากันในรูปอย่างนี้ พอถึงวันอาทิตย์ก็ถือว่าเป็นกิจประจำวันประจำชีวิต... ๗ วันก็คิดถึงว่าวันอาทิตย์เราควรจะไปวัด ไปฟังธรรม ไปเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ ถ้าเปรียบเหมือนหม้อแบตเตอรี่ ก็เรียกว่าเรามาชาร์จ ให้มีกำลังไฟเพิ่มขึ้นจะได้มีแสงสว่าง เวลา

ใครจะใช้มันก็ได้ทันทั่วทั้งที่ สภาพจิตของเราทุกคนก็เป็นเช่นนั้น

...เรามาวัด ก็เท่ากับว่าเรามาเพิ่มกำลังภายในให้จิตใจเรามั่นคงเข้มแข็ง มีความเห็นถูกต้องอยู่เป็นประจำ แล้วก็ไปทำงานในโลกในชีวิตประจำวัน ๗ วันครบเจ็ดวันก็มาชำระสะสาง มาเพิ่มกำลังให้ตัวเราเองอีกครั้งหนึ่ง ถ้าเป็นอยู่อย่างนี้ชีวิตของเราก็จะไม่เสื่อมไม่เสียหายอย่างใด

แม้เราจะพลอไปบ้าง ประมาทไปบ้าง...ก็ไม่เกินเจ็ดวัน เพราะพอถึงวันที่ ๗ เราก็มาวัด มาวัดเราก็ได้รับคำเตือนคำบอกจากพระสงฆ์ที่มีหน้าที่ชี้บอกให้เราเข้าใจ เราก็จะรับรู้ได้เข้าใจในสิ่งนั้นขึ้น ได้เปลี่ยนชีวิตจิตใจเข้าหาความถูกต้องต่อไป ก็จะเป็นความก้าวหน้าที่ถูกต้องในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องต่อไป จึงได้กระทำกันสม่ำเสมอ ญาติโยมที่มาฟังธรรมก็มาอยู่เป็นประจำมาอยู่ตั้งนานแล้วไม่เบื่อไม่หน่าย

สิ่งที่เป็นของโลกงั้นมันมีวันเบื่อ ดูหนังเรื่องเดียวก็เบื่อแล้ว ถ้าไปที่ไหนมันฉายเรื่องนั้น ฉายเรื่องนั้น เราก็จะเบื่อไม่อยากจะไปดู หรือว่าเราทำอะไรที่ซ้ำๆ ซากๆ เราก็เบื่อหน่าย แต่ว่ามาวัด มาฟังธรรม มันไม่เกิดความเบื่อหน่าย หนังสือธรรมะก็เหมือนกัน เราอ่านแล้วก็ไม่เบื่อหน่าย อ่านแล้ว อ่านอีก เรื่องบางเรื่องอ่านตั้งหลายสิบครั้ง ก็ยังไม่รู้จักเบื่อ อ่านได้ตลอดเวลา เพราะมันเป็นเรื่องที่เราอ่านแล้วสบายใจ อ่านแล้วเกิดความคิด ความเห็นที่ถูกต้องขึ้นมา มันเป็นความสุขในภายใน เราจึงไม่เบื่อหน่าย ซึ่งไม่เหมือนกับเรื่องอื่น...

จิตใจที่เป็นสุขโดยไม่ได้รับการปรุงแต่ง

ผู้ที่มาวัดอยู่บ่อยๆ นั้น ไม่ค่อยมีความยุ่ง เพราะเราได้มีแสงสว่างประจำใจ แต่คนที่ไม่ค่อยได้เข้าวัด ไม่ได้ฟังธรรม มักเกิดปัญหาขึ้นในชีวิตด้วยประการต่างๆ

เมื่อเกิดปัญหาก็ไม่รู้จักปัญหา ไม่รู้เหตุของปัญหา ไม่รู้วิธีแก้ปัญหา ปัญหามันก็เพิ่มขึ้นในใจของเรามากขึ้น เราจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ความเดือดร้อน ฉะนั้นเมื่อเราไม่ยากพบกับสิ่งนั้น เราจึงได้ทำกันในรูปอย่างนี้

ความจริงการพุทธธรรมะให้คนฟังนั้น ต้องทำบ่อยๆ ทำมากที่มากแห่ง คนจะได้รู้จะได้เข้าใจอะไรมากขึ้น ให้เรานึกถึงสังคมปัจจุบันว่ามีความเป็นอยู่กันอย่างไร เป็นอยู่กันด้วยความไม่มีหลักเกณฑ์ในจิตใจ แล้วก็ทำอะไรยุ่งๆ เบียดเบียนกัน ช่มเหงกัน เอารัดเอาเปรียบกันด้วยประการต่างๆ

แม้คนที่มีการศึกษาเป็นปัญญาชน แต่ว่าเป็นปัญญาประเภทที่เขาเรียกว่า โลภีย์ โลภียปัญญา...ปัญญาที่ไปคลุกคลีอยู่กับโลกตลอดเวลา ก็ยังสร้างปัญหา สร้างความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่มีปัญญาที่จะข้ามโลก ไม่มีปัญญาที่จะรู้เท่าทันในเรื่องของโลกอย่างแท้จริง ใจก็ยังตกต่ำ ยังมีความประพฤติกว้างคิดไม่ถูกไม่ต้อง

กันอยู่ตลอดเวลา เพราะขาดปัญญาอีกประเภทหนึ่ง คล้ายๆกับว่า...คนมีตาเดียว ตาข้างหนึ่งบอด มองอะไรไม่เห็น ข้างหนึ่งมองเห็น แต่เห็นอยู่ข้างเดียว เห็นแต่ในด้านวัตถุ เห็นในด้านโลกีย์ แต่ไม่เห็นในด้านที่จะข้ามโลกไป ซึ่งเรียกว่า โลกุตตระ แล้วก็ไม่ใช่เข้าใจว่ามันจะให้ความสุขอย่างไร เพราะเขาเคยกับความสุขในทางวัตถุ เคยกับความสุขเพราะมีเพราะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่เคยกับความสุขในเรื่องที่ว่า ไม่ต้องมีก็เป็นสุข ไม่ต้องได้ก็เป็นสุข มันเป็นสุขที่ใจ...จิตใจของเราสงบ ไม่วุ่นวาย ไม่เศร้าหมอง ความสุขแบบนั้นเรามองไม่ค่อยเห็น เพราะไม่รู้ไม่เข้าใจไม่เคยประสบ แต่ถ้าได้พบด้วยใจตนเองสักครั้งหนึ่ง เมื่อเรา เป็นสุขในรูปอย่างนั้น เราก็พูดกับตัวเราเองได้ว่ามันดีกว่าความสุขเมื่อก่อน เป็นความสุขที่ไม่ต้องทุกข์ในภายหลัง ความสุขที่เกิดจากการมีการได้มันเป็นความสุขที่ต้องทุกข์ในภายหลัง เพราะความสุขจากวัตถุนั้นมันต้องมีทุกข์ตามมา

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า อามิสสุข คือ ความสุขที่เจือด้วยเครื่องล่อเครื่องจูงใจ มีปริมาณเท่าใด ความทุกข์ก็มีปริมาณเท่านั้น เราสุขเพราะเรื่องอะไรเท่าใด เราก็ต้องทุกข์เพราะเรื่องนั้น ทำไมจึงต้องเป็นทุกข์... ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงไป มันอาจจะแตกจะหายไปเมื่อใดก็ได้ เราก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะสิ่งนั้น

คนใดพอใจมากมันก็ทุกข์มาก เช่นเราพอใจใน วัตถุใดมาก พอวัตถุนั้นแตกเราก็เป็นทุกข์ พอใจในคนใด มากเมื่อคนนั้นตายจากเราไป เราก็มีแต่ความทุกข์ความ เดือดร้อนใจ มันเป็นอย่างนั้น “ได้” กับ “เสีย” มันสร้าง ปัญหาเท่ากัน เมื่อ “มีได้” มันก็ “เสียได้” เมื่อเสียก็ เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในจิตใจ แต่ถ้าใจเรา รู้สึกว่าไม่มีอะไรได้ ไม่มีอะไรเสีย ใจเราก็ไม่ต้องเป็น ทุกข์ เพราะเราไม่ได้มีอะไรไม่ได้เสียอะไร เราก็ไม่สูญเสีย อะไร ให้ถือว่าถ้าเมื่อมีเรื่องได้ก็ต้องมีเรื่องเสีย เมื่อ “มี”

มันก็ต้องมีเรื่อง “ไม่มี” คู่กันไปตลอดเวลา แต่ถ้าเมื่อใด
ใจเราเข้าถึงสภาพว่า ไม่มีอะไรที่จะได้ ไม่มีอะไรที่จะเสีย
เราก็คือคน “ไม่ได้ไม่เสีย” เหมือนกับนักการพนัน...เมื่อ
มี “ชนะ” มันก็ต้องมี “แพ้” เมื่อแพ้ก็ต้องเป็นทุกข์แล้ว
ก็คิดแก้ตัว มันก็ไปกันใหญ่ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น เรื่อง
วัตถุที่เรามีเราได้ มันก็เป็นสภาพเช่นนั้น

รู้เท่าทันในสิ่งทั้งปวง

ฉะนั้น เราควรจะได้ทำใจให้รู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้น
เมื่อมีอะไรก็เหมือนกับไม่มี ได้อะไรก็เหมือนกับไม่ได้
ถ้าเราไม่มี เราไม่ได้ เราก็อะไรเสีย เมื่อเราไม่เสีย เราก็อะไร
ไม่ต้องเป็นทุกข์อะไร มันดีไหม ถ้าเราคิดอย่างนั้น?

ญาติโยมก็มองเห็นว่ามันดี แต่ว่าเรายังทำไม่ได้
เพราะว่าเรายังไม่ได้เริ่มฝึกหัด ไม่ได้เริ่มปฏิบัติในเรื่อง
อย่างนั้น ไม่ได้เคยคิดในรูปอย่างนั้น จึงต้องมาเริ่มฝึกหัด

ปฏิบัติหัดคิด หัดนึกในรูปอย่างนั้นเสียบ้าง คอยสอนตัวเราเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร แล้วมันจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร มันจะดับไปอย่างไร เรารู้ไว้ล่วงหน้า เวลามันเปลี่ยนแปลงไปเราก็ไม่เป็นทุกข์ ไม่ต้องร้อนนอกร้อนใจเพราะสิ่งเหล่านั้น

อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกกระทำ ฝึกการคิด ฝึกการมอง ฝึกการพิจารณา เพื่อให้เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้องตามสภาพที่เราควรจะต้องจะเข้าใจ จิตใจเราก็จะไม่หวั่นไหว โยกโคลงไปตามอารมณ์นั้นๆ

บางคนอาจจะนึกเขวไป คือนึกว่าเป็นเรื่องทำไม่ได้ นึกว่าเป็นเรื่องทำไม่ได้นี้ไม่ได้ประโยชน์อะไร มันทำให้เราเกิดความท้อแท้ เหนื่อยหน่าย ไม่มีกำลังใจที่จะทำ เพราะเรานึกว่าทำไปก็ไม่ได้...อันนี้คิดผิด ให้เรานึกเสียใหม่ว่า สิ่งใดที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอนให้ชาวโลกได้รู้ได้เข้าใจนั้น...เป็นเรื่องที่ทำได้ เป็นเรื่องทำได้ก็เพราะพระองค์ได้ทรงกระทำเป็นตัวอย่างก่อนแล้ว ได้เดิน

ตามทางนั้นแล้ว แล้วก็พบความสุขที่ไม่เหมือนกับที่พบมาก่อน...พระองค์ทำได้ สวาททั้งหลายของพระองค์ คือ พระอริยสงฆ์สาวกก็ทำได้เหมือนกัน

ในวงการพระศาสนาครั้งโน้น มีอุบาสกอุบาสิกาหลายคน ที่เป็นผู้บรรลุดุคคุณธรรมชั้นสูงถึงชั้นอนาคามี...คุณธรรม มี ๔ ชั้น คือ ชั้นโสดาบัน ชั้นสกิทาคามี ชั้นอนาคามี ชั้นพระอรหันต์ ผู้ครองเรือนก้าวไปถึงชั้นอนาคามี จิตใจเข้าไปได้ถึงชั้นนั้น แล้วเขาก็มีความสุข ความสบาย แต่เขายังอยู่ครองบ้านครองเรือน ยังดำเนินธุรกิจการค้าการขาย หรือว่าทำอะไรทุกอย่างก็ทำไปตามหน้าที่ แต่ว่าสภาพจิตมันแตกต่างกับคนอื่น

คนอื่นทำด้วยความเป็นทุกข์ แต่ผู้ที่มีจิตใจสูงนั้น ทำด้วยความไม่เป็นทุกข์ มีอะไรก็ไม่เป็นทุกข์ ได้อะไรสูญเสียอะไรไป...เขาก็ไม่เป็นทุกข์ มันแตกต่างตรงนี้...ที่จิตใจมันผิดกัน... เขามีชีวิตสบายในครอบครัว ลูกเด๋าก็เรียบร้อย คนที่อยู่ร่วมในการทำงานก็เรียบร้อย

ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่า รัศมีแห่งธรรมะเข้าไป
 ปกคลุมห่มห่อคนเหล่านั้น ให้มีความคิดตามผู้เป็นหัวหน้า
 หัวหน้าเดินไปทางไหน ลูกน้องก็ตามไปทางนั้น หัวหน้า
 ใจเย็น ใจสงบ ลูกน้องก็เอาแบบมั่ง หัวหน้าเป็นคนที่มี
 ความสุขยิ้มแย้มแจ่มใส เพราะมองเห็นอะไรชัดเจน
 แจ่มแจ้ง คนเหล่านั้นก็เอาความสุขนั้นไปใช้บ้าง นี่..มัน
 ติดต่อกัน เพราะการประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น มีตัวอย่าง
 อยู่ถมไป แม้เป็นองค์พระราชามหากษัตริย์...ท่านก็ยัง
 ปฏิบัติธรรมได้บรรลุมรรคผลขั้นต้นๆ เช่นบรรลุมรรคผล
 ขั้นโสดา เหมือนกับพระเจ้าพิมพิสาร ท่านต้องไปอยู่ใน
 คุกเพราะลูกชายทรยศ แต่ท่านไม่ได้เป็นทุกข์อะไร ท่าน
 อยู่โดยไม่เป็นทุกข์ แม้ถูกทรมานท่านก็มีได้มีความสุขทุก
 ความเดือดร้อนใจ เพราะจิตใจท่านเข้าถึงธรรมะก็มี
 ความสุขในทางใจ ธรรมะมันตามไปคุ้มครอง ตามไป
 รักษาคนที่กำลังตกระกำลำบากให้มีความสุขในสภาพที่
 น่าจะเป็นทุกข์นั้น อยู่ในสถานที่เป็นทุกข์แต่ไม่เป็นทุกข์

อยู่ในสภาพที่ใครมองเห็นแล้วว่า “แหม แย่เต็มที” แต่เขาไม่รู้สึกละอายอะไร เพราะจิตใจเขามีปัญญา รู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง เขาจึงไม่มีปัญหาเกิดขึ้น

จิตใจที่เข้าถึงธรรมะ...เป็นสุขอย่างยิ่ง

คนที่ไม่ได้เข้าถึงธรรมะ ไม่ได้ศึกษาเรื่องชีวิตให้ถูกต้อง พอมีการสูญเสียอะไรขึ้นมานิดหน่อย ความทุกข์มันใหญ่โตเท่าภูเขา แล้วก็บอกว่าฉันทุกข์ที่สุดในชีวิต ฉันลำบากที่สุดในชีวิต ไปพูดเสียอย่างนั้น เพราะไม่รู้จักปลง ไม่รู้จักวาง ไม่รู้จักใช้ธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาก็เลยมีสภาพจิตใจอย่างนั้น คนที่ได้เรียนได้รู้แล้ว สภาพจิตใจมันแตกต่างกัน อยู่ในที่ไหนก็มีสภาพเป็นสุขทั้งนั้น

พระอรหันต์เจ้าที่อยู่ในป่ากับที่อยู่ในเมืองนั้นก็เหมือนกัน อยู่ในป่าอย่างใดอยู่ในเมืองก็อย่างนั้น ท่านไม่ได้มีการตื่นเต้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ไม่เหมือน

เราชาวบ้าน ถ้าอยู่ในเมืองใจอย่างหนึ่ง ไปอยู่ในป่าใจ
 อย่างหนึ่ง พอมีอะไรเกิดขึ้นใจมันก็เป็นไปอย่างหนึ่ง เมื่อ
 ไม่มีอะไรเกิดขึ้นใจก็เป็นไปอย่างหนึ่ง มันเปลี่ยนแปลงไป
 เหมือนจิ้งจก ตัวจิ้งจกมันเปลี่ยนสีไปตามสภาพแวดล้อม
 ถ้าอยู่ในกำแพงขาวมันก็เปลี่ยนสีเหมือนกำแพง ถ้าไปอยู่
 ในที่ดำ มันก็มีสีดำคล้ายสีนั้นกลมกลืนกันกับสีนั้น
 เพื่อเอาตัวรอดนั่นเอง....มันไม่ใช่เรื่องอะไร แต่มันไม่ได้มี
 จิตใจจะเปลี่ยนหรอก มันเปลี่ยนไปเองตามธรรมชาติ
 ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น ไม่เหมือนคนเราที่ชอบปรุง
 ชอบแต่งจิตใจให้เป็นในทางสร้างปัญหา สร้างความทุกข์
 ความเดือดร้อนอันนี้ มีตัวอย่างอยู่ในชีวิตประจำวัน

ศีลธรรมสร้างความสุขแก่จิตใจ

คนเราเนื่อบางครั้งบางครั้ง ควรจะเข้ากันได้กับ
 บุคคลอื่น ควรจะทำอะไรร่วมกันได้ แต่ว่าเข้ากันไม่ได้

ร่วมกันไม่ได้ ไม่ต้องมากคนหรอก คนสองคนบางทีก็เข้ากันไม่ได้ ร่วมอะไรกันไม่ได้ เอาช้างเข้าถูกันตลอดเวลา ไม่หันหน้าเข้าม้ายิ้มกัน ประณีประนอมกัน นั้นมันเป็นเพราะอะไร อะไรมันเป็นเหตุเป็นตัวการให้เกิดอาการเช่นนั้นขึ้นมาในใจของบุคคลนั้น

เช่นสามภรรยา บางคู่ก็อยู่กันมา มีลูกสองสามคนแล้วต่อมาเกิดระหองระแหงขึ้น ไม่พูดจากัน อยู่ในบ้านเดียวกันก็ไม่พูดจากัน ไม่หันหน้าเข้าหากัน มองกันด้วยสายตาที่โกรธ สายตาที่เกลียดอยู่ตลอดเวลา แล้วเราลองนึกสภาพครอบครัวนั้นจะเป็นอย่างไร เมื่อพ่อแม่ตั้งข้อเข้าหากัน ลูกจะเข้าฝ่ายไหน...? ลูกจะหันหน้าไปหาใคร? หันไปหาแม่...ตาเขียว หันไปทางพ่อ...ตาเขียว แล้วลูกจะอย่างไร ลูกก็อยู่บ้านไม่ได้ เมื่ออยู่ในบ้านไม่ได้ก็ต้องออกไปเที่ยววิ่งตามหน้าโรงหนัง ไปในซอยไปคบเพื่อนคบฝูงที่พอยิ้มกันได้ ผลที่สุดเด็กเหล่านั้นก็กลายเป็นอันธพาล เป็นเด็กเถรประจำซอยไป

นี่เป็นความผิดของใคร เป็นความผิดของพ่อแม่
ที่ไม่หันหน้าเข้าหากันเพื่อแก้ปัญหา ต่างคนต่างนึกว่า
ถูก... ถูกทั้งคู่ คือผิดทั้งคู่ ให้จำไว้เป็นหลักว่า ถูกทั้งคู่
นี่มันผิดทั้งคู่ แต่ถ้าผิดทั้งคู่มันจะกลายเป็นถูกขึ้นมา คือ
เมื่อใดคนทั้งสองรู้สึกตัวว่า กูผิด เมื่อนั้นมันจะถูกแล้ว
แต่ถ้านึกว่ากูถูก ไม่ยอมก้มหัวให้ใคร อย่างนี้แล้วมัน
จะผิดไปนาน เพราะยังสำคัญว่าตัวกูอยู่ตลอดเวลา มัน
ก็ไม่ได้...เป็นเช่นนั้นไม่ได้

ใหญ่ขึ้นไปกว่านั้น ในสังคมที่มีคนมากๆ เช่นคน
ทำงานร่วมกันมากๆ เรามักจะได้ข่าวว่าไม่ถูกกัน ผู้จัดการ
กับผู้อำนวยการอาจไม่ถูกกัน เช่นในงานอย่างหนึ่ง มี
ผู้จัดการ แล้วก็มีผู้อำนวยการที่เขาเรียกว่า เทคนิคเขียน
บางที่เขาไม่ถูกกัน เมื่อไม่ถูกกันมันก็เกิดปัญหา ผู้จัดการ
จะทำอย่างนี้ ผู้อำนวยการบอกว่าไม่เห็นด้วย ไม่ยอม
พิจารณา งานมันก็ช้า...ไปไม่รอด บริษัทนั้นจะล่มจะจม
เพราะการไม่ร่วมมือกัน

ในวงงานของราชการเรานี้ก็เหมือนกัน บางทีไม่ลงร่องลงรอยกัน ท่านอธิบดีกรมนี้ไม่ถูกกับกรมนั้น แล้วก็ยากที่จะทำให้มันนิบหนาย แต่ว่าใครนิบหนายล่ะ...? ประเทศชาติซินิบหนาย ประเทศชาติเดือดร้อน คนๆ นั้นมันเดือดร้อนนิดหน่อย แต่ชาติเสียหายมากเดือดร้อนมากกว่า จิตใจไม่ได้คิดถึงส่วนรวมเสียแล้ว แต่มาคิดถึงเรื่องส่วนตัวเป็นสำคัญ เพราะเราไม่ชอบ เราไม่พอใจในบุคคลนั้น เราจะไม่ช่วยเหลือ จะไม่ทำในสิ่งนั้น เขาลืมไปว่างานนั้นไม่ใช่งานของคนนั้น แต่ว่าเป็นงานของส่วนรวม เป็นงานของประเทศชาติ เราจะทำอย่างนั้นไม่ได้ แต่เขาไม่ได้คิดอย่างนั้น เพราะว่ามันมีอะไรหนุนอยู่ในใจของเขาให้คิดผิดอยู่ตลอดเวลา จึงได้ตั้งข้อเข้าหากัน

อยู่ในสังคมอย่างไรให้เป็นสุข

ในระหว่างประเทศก็เหมือนกัน ที่เกิดเรื่องยุ่ง

ระหว่างประเทศ ไม่ใช่คนทั้งประเทศมันยุ่ง ไม่ใช่คน
ทั้งประเทศมันเกิดโกรธเกลียดกัน แล้วก็จะถืออาวุธจะไป
ฆ่ากัน มันโกรธกันสองคนเท่านั้นเอง สองคนนั้นก็คือ
คนที่เห็นหัวหน้าในชาตินี้ละ เช่นเป็นประธานาธิบดี หรือ
เป็นนายกรัฐมนตรี เกลียดคนประเทศนั้น นายคนนั้น
อยากจะทำลายนายคนนั้น แล้วก็ยกทัพเข้าไปย่ำยีบีทา
อยากจะส่งเสริมคนนี้ อยากจะเตะคนนั้นให้มันจมไปใน
ธรณี มันก็ทำสิ่งชั่วร้ายขึ้น กระทบกระเทือนกันไปทั้งหมด
คนที่ทำนะมีไม่กี่คนหรอก แล้วก็ใช้อำนาจมีอิทธิพลที่จะ
บังคับคนอื่นให้ทำตามตนไปด้วย เลยเฮกันไปในทางผิด
เฮไปในทางเสียหาย

ละเสียซึ่งความยึดถือในตัวตนของตน

เพราะฉะนั้นเรื่องของชาติบ้านเมือง เมื่อใดผู้นำ
ชาติเป็นคนล้มมาทักขิ มีศีลธรรมประจำใจ มีน้ำใจ

ประกอบด้วยความรักความปรารถนาดีต่อคนทั่วไป เมื่อนั้นคนในประเทศนั้นก็มีความสุข เพราะได้ผู้นำที่มีศีลธรรม บ้านเมืองก็เป็นสุข แต่เมื่อใดถ้าผู้นำมีใจเหี้ยม ใจโหด ไม่คิดถึงประโยชน์ส่วนรวม เอาแต่ส่วนตัวเป็นใหญ่ ถ้าใครขัดคอก็จับมาลงโทษกัน ทำร้ายกัน เบียดเบียนกัน สังคมก็มีปัญหา มีความวุ่นวายขึ้นด้วยประการต่างๆ นี่คือตัวปัญหาที่ทำให้เกิดอะไรขึ้นเพราะความไม่ยอมกัน

ความไม่ยอมกันนี้มันมาจากอะไร? มันมีอะไรหนุนหลังอยู่ ที่เรียกว่าไม่ยอมนี้... สิ่งที่หนุนหลังความไม่ยอม ไม่พร้อมที่จะเข้าหากันนั้น เขาเรียกว่า...มานะ

มานะเป็นภาษาบาลี พุทธภาษาไทย หมายความว่า...ถือตัว ถือตน หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่าสำคัญตนผิด คือสำคัญตนว่า... ฉันเก่งกว่าใครๆ ฉันรู้มากกว่าใครๆ ใครๆสู้ฉันไม่ได้ ฉันต้องเป็นหนึ่งในดวงอุ อะไรอย่างนี้ มันติดแต่เรื่องตัวทั้งนั้น มานะนี้มันคิดแต่เรื่องตัว แล้วก็ข่มขู่คนอื่น หาวาคนอื่นไม่มีความรู้ ไม่มีความสามารถ

ไม่มีความฉลาดเท่าเทียมกับตน ตนเป็นคนเก่งแต่เพียง
ผู้เดียว แล้วมันจะเข้ากับใครได้

โอน อ่อน ผ่อน ตาม

คนเราถ้ามันเก่งแล้วมันไม่ยอมก้มหัวให้ใคร มัน
แข็งเหมือนกับเสาคอนกรีตกัมไม่ลง... เสาคอนกรีตกัม
ไม่ลง ไม่เหมือนยอดไม้ที่โอนเอนอ่อนไปตามกระแสลมได้
เราดูยอดไม้เล็ก ๆ ลมพัดมันก็โอนอ่อนไป พัดไปทางไหน
มันก็อ่อนไปทางนั้น ไม่ค่อยมีอะไรแต่ว่าต้นไม้ใหญ่ มัน
ไม่อย่างนั้น มันแข็งไว้

ในสมัยเด็กๆ อ่านหนังสือแบบเรียนเร็วเล่มหนึ่ง
มันก็มีเรื่องสอนใจเหมือนกัน เพื่องกับแพงสองคนพี่น้อง
บ้านอยู่ใกล้ป่า วันหนึ่งสองพี่น้องชวนกันไปเที่ยวป่า เมื่อ
ไปเที่ยวได้สักพักหนึ่งก็เกิดลมฝนตกลงมาหนัก เพื่องพี่ชาย
ก็จูงน้องชายไปแอบอยู่ที่หน้าผา ซึ่งมีหินชะง่อนออกมา

มันคงดี ฝนก็ไม่เปียก น้องกลัวตัวลั่นเพราะเห็นลมแรง พายุแรงก็มีความกลัว ไม่เคยเห็นลมพายุแรงๆ น้องก็มีความกลัว เหมือนกับคนกลัวแผ่นดินไหว กลัวว่าตึกมันจะพังลงมาทับแผ่นดินจะแยก เกิดความกลัวก็วิ่งหนีกันให้จ่าละหวั่นไปตามๆกัน พี่ชายก็ปลอบโยนน้องว่า... “น้องไม่ต้องกลัว อันนี้มันเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ ธรรมชาติมันมีอย่างนี้ มีลม มีฝน มีพายุ มีอะไรต่างๆ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ และถ้าฝนตกแรงลมแรงอย่างนี้ไม่เท่าใดมันก็หยุด เมื่อหยุดแล้วเราก็กลับบ้านได้ไม่ต้องเดือดร้อนอะไร” นั่งพักกันอยู่ในที่นั่นต่อไปไม่นานเท่าใด ฝนก็สร้างซา พอฝนซาแล้วก็เดินกลับบ้าน

เวลาเดินกลับบ้านเจ้าพี่เห็นว่าควรจะสอนน้อง ได้ก็เลยสอนน้องว่า “น้องดูซิ ต้นไม้ใหญ่ เช่น ไม้ยาง ไม้กร่าง ไม้มะค่า ไม้ตะเคียน ไม้เต็ง ไม้รัง พวกไม้เนื้อแข็ง ลมพัด...มันแข็งมันยืนสู้ลม พอยืนสู้ลม...ลมมันแรงมากสู้ไม่ไหว...ล้ม เอาจากขึ้นเลย เรียกว่าล้มกัน

เป็นแถวเลยทีเดียว แต่ว่าพวกพองอ้อกอแซม หญ้าที่
 เขาเอามาทำไม้กวาดพวกนั้นล่ะ พอลมมา...มันอ่อนลู่
 ไปตามสายลม พอลมสงบแล้วมันตั้งตัวตรงต่อไป ยึด
 ต่อไป แต่ไม่ยุง ไม่ยาง ไม่กร่าง ไม่เต็ง ไม่รัง ไม่ประคูดุ
 ทั้งหลายล้มแล้วลุกไม่ขึ้น เพราะรากถอนไปแล้ว มันลุก
 ไม่ขึ้น”

อันนี้มันเป็นบทเรียนสอนน้องว่า ใจของที่แข็งนี้
 ไม่ดี, กระด้างนี้ไม่ดี ตื้อไม่ดี ดันไปคนเดียวก็ไม่ดี ดินนั้น
 มันอยู่ที่รู้จักอ่อน รู้จักอ่อนน้อม รู้จักถ่อมตัว เวลาใด
 ควรอ่อนก็อ่อน...อย่าไปแข็งไว้ โอนอ่อนผ่อนตาม

เราพูดในภาษาไทยว่า โอน อ่อน ผ่อน ตาม
 โอน...คือย้ายตัวจากชั่วไปดีได้...โอนย้ายไป เราเคยชั่วโอน
 ไปหาความดีเสียได้ ไม่ต้องทำชั่วต่อไป นี่เรียกว่า...โอน
 โอนไปแล้วเราก็ต้องอ่อนตามสิ่งแวดล้อม อย่าไปขึ้นแข็ง
 อยู่ อย่าไปวางโตอยู่ อย่างนี้กว่าจะเก่งอยู่ตลอดเวลายอม
 ให้คนอื่นเก่งบ้างซิ เราอยากอยู่ในโลกนี้อย่าเก่งคนเดียว

ให้คนอื่นเก่งบ้าง...พลัดกันเก่ง มันก็จะค่อยๆดีขึ้นไป
สักหน่อย ให้คิดอย่างนั้น แล้วมีเรื่องอะไรบางครั้งว่ามันก็
ต้องอ่อนไปบ้าง อย่าไปแข่งซึ่งตั้งอยู่ตลอดเวลา...ผ่อน
ตามไป ไรยเชือกไป ให้มันไปก่อนจนสุดเชือกแล้วค่อยๆ
ดึงกลับมาจะดีกว่า อย่างนั้นจะดีกว่า เขาเรียกว่า โอน
อ่อน ผ่อน ตามไป ตามสิ่งที่ควรจะตามไป เรื่องมันก็จะ
ไม่เสียหาย

อันนี้ก็เรียนสอนใจ ว่าคนเรามันต้อง
รู้จักผ่อนผันสั้นยาวแล้วดี แต่ไม่รู้จักผ่อน ไม่รู้จักสั้น
ไม่รู้จักยาว ใช้อันเดียวตลอดเวลามันก็ไม่ได้ มีลูกไม้
ลูกเดียว คือว่าแข่งตลอดเวลามันก็ไม่ได้ ต้องดูกาลเทศะ
ดูบุคคล ดูเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นว่า อะไรเกิดขึ้นก็ต้อง
เปลี่ยนแปลงไปได้ตามยุคตามสมัย คนใดที่ถือความแข็ง
ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงก็เข้ากับคนอื่นไม่ได้

สมัยที่ประเทศไทยเปลี่ยนการปกครองใหม่
จากสมบูรณาญาสิทธิราชมาเป็นระบอบประชาธิปไตย

มีคนบางคนบอกว่าผมมันคนใจเดียว บอกว่าเป็นคนใจเดียว มีความจงรักภักดีต่ออะไรก็จะรักต่อไป บางคนพูดว่า ผมมีพระองค์เดียวจะไหวแต่องค์นั้นตลอดเวลาไม่ยอมใคร ไม่ร่วมกับใคร คนนั้นก็อยู่ในสังคมไม่ได้ เพราะไม่รู้จักผ่อนผันการเป็นการอยู่ในหลักธรรมของ สัปปริสชน สัปปริสชน หรือว่าสัตตบุรุษ หมายความว่า เป็นคนดี มีเหตุผล มีปัญญา เขาวางหลักไว้ ๗ อย่าง เรียกว่า รู้เหตุรู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้เวลา รู้บุคคล รู้ประชุมชน ให้รู้ในสิ่ง ๗ ประการนี้

ข้อที่ว่า รู้บุคคล หมายความว่าเราเข้าไปหาใคร เราต้องเรียนรู้ว่า คนนั้นเป็นคนประเภทไร มีนิสัยใจคอเป็นอย่างไร เราจะไปเข้ากับคนนั้นเราจะเข้าโดยวิธีใด ให้รู้ว่าเขาชอบอะไร เขาเป็นคนอย่างไร

เหมือนกับเขาเล่าว่า มีคนหนึ่งอยากจะไปขอ งานกับผู้จัดการบริษัทแห่งหนึ่ง ก่อนที่จะไป...เขาศึกษา ก่อนว่าผู้จัดการคนนั้นเป็นคนมีนิสัยใจคอเป็นอย่างไร

ก็ได้ทราบว่าเป็นคนมีนิสัยละเอียด ประณีต แม่ของเล็ก
ของน้อยก็ไม่ยอมละเลย เขาก็เห็นว่าเราจะต้องทำตัวให้
เข้ากับคนๆนั้น เมื่อเดินเข้าไปพอใกล้จะถึงผู้จัดการ เขา
ก็ลงไปที่พื้นหยิบเข็มขึ้นมาเล่มหนึ่งแล้วเอาไปวางที่โต๊ะ
ผู้จัดการ บอกว่าเข็มมันตกอยู่ ความจริงเข็มมันไม่ได้ตก
หรอก แต่ว่าเขาถือไปเตรียมไป เข็มเล่มนั้นเขาเตรียมไป
เรียกว่ามีลูกไม้หน่อย...เตรียมเข็มไปด้วย พอไปถึงก็ทำ
เป็นก้มลงหยิบ ผู้จัดการก็มองดูว่ามันก้มลงไปทำอะไร พอ
เข้าไปถึงก็บอกว่าเข็มตกอยู่เล่มหนึ่ง ผู้จัดการก็ประทับใจ
นายคนนั้นทันที เอ้อ!...นายคนนี้น่ะละเอียดลออ แม้เข็ม
เล่มหนึ่งมันยังมองเห็น ก็เลยได้งานนั่นเอง เรียกว่ารู้จัก
บุคคลที่เราจะเข้าไปหา ไปพูดจาให้มันเข้ากันได้

คนบางคนไปหาใคร พอไปถึงก็พูดขัดคอกัน
เสียแล้ว ไม่ต้องพูดกันต่อไป มาถึงก็ป็นหน้ายักษ์เข้าใส่
เสียแล้ว...พูดไม่เป็น ไม่รู้จักใช้ถ้อยคำ ไม่รู้จักหวานล่อม
เอาแต่ความแข็ง เอาแต่ว่าฉันเก่ง ฉันรู้เรื่องนั้นฉันรู้

เรื่องนี้ เลยก็นำออกไปด้วยด้วยคำที่ยั่วยุกิเลสเขา คนเรา
มันมีอะไรในใจทั้งนั้น...อย่าไปกวน เหมือนกับตะกอนมี
อยู่ในน้ำ อย่าไปกวน เราจะตักดื่มค่อยๆตักเอาข้างบน
เอากระบวยลงไปแล้วก็กวน ไม่ใช่กินน้ำตาลทรายจะไป
กวนทำไม ถ้าของที่เราน้ำตาลเวลาจะกินก็กวนหน่อย
ให้น้ำตาลละลาย แต่นี่มันมีแต่ตะกอนจะไปกวนให้มัน
ละลายทำไม

ลตทิจฐิมานะ

บางคนไปหาใคร ไปกวนให้น้ำขุ่น ไปพูดยั่ว ยั่ว
ให้เขาเกิดโมโหโทโส แล้วก็พูดกันไม่รู้เรื่อง นี่เรียกว่า
ไม่เหมาะที่จะไปเป็นทูต คนที่จะไปเป็นทูตนั้น ต้อง
เป็นคนอารมณ์เยือกเย็น มีเหตุผล รู้จักใช้ปัญญาในการ
ที่จะพูดจะจาเพื่อเอาชนะเขาให้ดีให้ได้ ต้องใช้อย่างนั้น
เพราะฉะนั้นการรู้จักคนที่เราจะไปหาเป็นเรื่องดีเรื่อง

ถูกต้อง รู้จักประชุมชนบริษัทที่เราจะเข้าไปหาว่าเป็นคนประเภทใด เราต้องทำตนให้พอเหมาะพอควรกับบริษัทนั้นๆ เพราะถ้าทำไม่เหมาะ...เขาก็จะเขม่น เตี้ยเขาจะรุมเรา เพราะฉะนั้นจะต้องรู้ว่า เราจะต้องทำอะไรจึงจะเข้ากับคนเหล่านั้นได้ ต้องประพฤติตนอย่างไรเพื่อเอาตัวรอดไปก่อนอย่างนี้เป็นเรื่องสำคัญ

ผู้ที่จะทำอย่างนั้น ต้องลดทกฏฐิมานะซึ่งมีอยู่ในตัวมากๆ คนเราโดยปกติมันไม่ชอบลด ไม่ชอบลดทกฏฐิมานะแต่ว่าชอบเพิ่มไปไหนก็เรียกว่าช้างชูงวงเข้าไป ช้างชูงวงมันเดินชูงวงไปตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนพระโมคคัลลานะว่า “โมคคัลลานะ เธอจะเข้าไปในหมู่บ้านใดนิคมใด อย่าไปแบบช้างชูงวง” แบบช้างชูงวง คือไปด้วยอาการหยิ่งจองหองประกาศยี่ห้อว่าฉันเก่ง นี่แหละเรียกว่าช้างชูงวง คนที่เข้าไปในรูปเช่นนั้นเพียงแค่เขามองท่าเดิน เขาก็รำคาญตาแล้ว เพราะคนอย่างนั้นเดินท่าทางยกหูชูหาง

ความจริงของคนมันยกไม่ได้ หางก็ยกไม่ได้ แต่เขาเอาไปเปรียบกับหมา หมามันเดินยกหูหูหางเข้าไป หมามันจะกัดกับใครเราดูที่หาง หางชี้ขึ้นไป หูชี้ขึ้นไป หางคดเตรียมตัว...มันไม่รู้จักหัดหาง

ความจริงบางครั้งหมามันเป็นบทเรียนสอนคนได้เหมือนกัน เช่นเวลามันเข้าไปในหมู่หมาอื่น หมาอื่นเห็นก็รุมเข้ามา มาทำร้ายหมาเหล่านั้น มันรู้ว่าถูแะถึงตอนนี้มันต้องลดทกฏฐิมานะแล้วไม่ยกหูหูหาง มันทำอย่างไร มันนอนหงายเลย...นอนหงาย พี่จะกัดตรงไหนก็เชิญกัดตามสบายเถอะ ตามใจเถอะ หมาตัวอื่นมันก็เข้ามาเลียตัว เลียหาง เลียท้อง มันนอนเฉยไม่ว่าอะไร ตัวที่เลียมันก็นึกว่าถูแะแล้ว อ้ายนั้นมันยอมแพ้ถูแล้ว มันก็ชวนกันเดินกลับไป อ้ายนั้นนอนหงายอยู่นั้นลุกขึ้นวิ่งหางเตไป...เลยปลอดภัย นี่เรียกว่าหมามันก็ฉลาด มันรู้จักเอาตัวรอดในคราวที่จำเป็น คราวจำเป็นมันก็ต้องทำอย่างนั้น มันเป็นบทเรียนได้เหมือนกัน สุนัขมันก็ให้

บทเรียนแก่เรา มันทำอย่างนั้นเพราะมันรู้ว่าถ้าขึ้นสู่...กู
ตาย มันรุมกันกัดหูกัดหัวกูตาย มันหลายตัว สู้ทำไม สู้
ไม่ได้ เราอย่าไปสู้เลยยอมดีกว่า

คนที่ใช้หลักเกณฑ์นี้ ทำให้สังคมอยู่รอด ชชาติ
อยู่รอด ตัวอย่างในทางประวัติศาสตร์ไทย คือในหลวง
รัชกาลที่ ๕ ถูกฝรั่งเหยียบจมูก... พูดภาษาชาวบ้านว่า
เหยียบจมูก เอาเรือบเข้ามา วังเข้ามาโดยไม่ได้ออก
ทำว่ากูมันใหญ่ ฝรั่งเศสมันอวดดี เขาใหญ่โตโอหังยกหู
ชูหาง ป้อมพระจุลฯ ที่ปากน้ำมีปืน ชื่นเข้ามาอย่างนั้น
ไทยก็ชักธงให้หยุด ฝรั่งเศสมันคิดว่า “กูใหญ่...จะเข้าไป”
เข้ามาถึงป้อมก็โดนป้อมๆเข้าให้ เรือมันลำใหญ่ยิ่งง่ายจะ
ตายไป ไทยก็ยิงเอาเรือเสียหายไป

มันหาเรื่อง...มันไม่ใช่เรื่องอะไร มันเรื่องหมา
จิ้งจอกหาเรื่องจะกินลูกแกะนั่นเอง “ทำไมแกทำน้ำให้ขุ่น”
ลูกแกะบอกว่า “พิธั! ผมอยู่ได้น้ำจะไปทำน้ำให้ขุ่นได้
อย่างไร” “เฮ้อ! ถึงไม่ทำคราวนี้เมื่อปีก่อนแกก็ทำน้ำให้ขุ่น”

ถ้าบอกว่า “ปีก่อนผมยังไม่ได้เกิด” “ชาติก่อนแกก็ทำให้ชุน” มันหาเรื่องจะกินแล้วมันก็จะกินให้ได้ ฝรั่งเศสเขาก็ทำอย่างนั้น เขาเอาเรือบุกเข้ามา ที่นี้เมื่อเราทำกับเขา เขาก็หาว่าเราทำอันตรายเขา แล้วเขาไม่ว่าเปล่า เดินทัพเข้ามาเลย ยึดเอาเมืองตราดไว้ ยึดจันทบุรีไว้ ตั้งป้อมตั้งค่ายอย่างแข็งแรง จะไม่ถอย เออ! ทำอย่างไร ที่นี้ พวกนักเลงโตพูดกับมันยาก นิสัยมหาโจรนี่ มันนึกจะยกทัพเข้าเมืองใครมันก็เข้าไป มันไม่ฟังเสียงของใครทั้งนั้น...เดี๋ยวนี้ก็ยังมิดัวอย่าง... เช่นโซเวียตรุกเข้าไปในอัฟกานิสถาน ญวนบุกเข้ามาในเขมร อันนี้มันก็เป็นตัวอย่างทั่วไป...แบบมหาโจรทั้งนั้น ไม่ต้องพูดไม่ต้องอะไรกันมันเป็นอย่างนั้น

ที่นี้เราจะทำอย่างไร เมื่อเราถูกบีบคั้นอย่างนั้น เราจะทำอย่างไร? ในหลวงรัชกาลที่ ๕ ท่านก็กลัวพระทัยเหมือนกัน ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร คนไทยเรานี้ถ้ากลัวใจต้องหาพระ กลัวใจต้องไปหาพระไปดูหมอบ้าง ไปรด

น้ำมนต์บ้าง ไปสะเดาะเคราะห์บ้าง ตามเรื่องตามความ
เข้าใจทางพื้นฐาน แต่ในหลวงท่านไม่ได้ทำอย่างนั้นหรอก
ท่านนิมนต์พระมาแสดงธรรม พระที่มาแสดงธรรมก็
เรียกว่าพระผู้ทรงความรู้ คือพระมหาสมณเจ้า กรม
พระยาวชิรญาณวโรรส...ก็เป็นน้องนั่นเอง เป็นน้องของ
ในหลวง เป็นน้องร่วมพ่อแต่ต่างแม่กัน เข้ามาก็เทศน์
ชักเรื่องธรรมะชาดกอะไร มาพูดให้ฟัง น้ำพระทัยก็ค่อย
สงบค่อยเยือกเย็นมองเห็นปัญหา มองเห็นทางแก้ว่า
ควรจะทำอย่างไร

ขึ้นต้นท่านทรงโหม่นสมาก โหม่นสว่า “เออ!
บ้านเมืองของเรานี้ ปู่ ตา ย่า ยาย เขาต่อสู้มา รักษามา
ด้วยดี จะมาเสียบ้านเสียเมืองในตอนเราปกครอง ก็
จะถูกประวัติศาสตร์จารึกไว้ จะเป็นเรื่องเสียหาย ไม่เป็นอัน
เสวย ไม่เป็นอันบรรทม มีความทุกข์มากทีนี้ก็พวกน้องๆ
กรมพระยาดำรงฯ กรมพระยาเทววงศ์ฯ อะไรต่างๆ เข้า
ไปปลอบโยน บอกว่าพระองค์นี้เป็นกัปตันเรือ กำลังพา

เรือไทยแล่นไปก็ต้องพบคลื่นลมบ้างเป็นธรรมดา เมื่อเรือถูกพายุ...พระองค์จะกระโดดลงไปในทะเลเสีย แล้วใครจะเป็นกัปตันต่อไป กัปตันที่มีความรู้มีความสามารถ เช่นพระองค์นี้จะหาที่ไหน เพราะฉะนั้นจะต้องถือเรือต่อไป เรามาช่วยกันคิดช่วยกันอ่านหาวิถีทางต่อไป

พระทัยค่อยขึ้นขึ้นเพราะมีผู้ปลอบโยนจิตใจ เจ้านายของเรานั้นท่านรักกัน ท่านสามัคคีกัน ท่านร่วมแรงร่วมใจกัน ท่านไม่เกี่ยงไม่งอนกัน ท่านถือหลักใหญ่ คือพระเจ้าอยู่หัว พระเจ้าอยู่หัวเป็นหลักของชีวิตของท่าน ก็เลยสงบไป แล้วก็คิดว่าต้องหาอุบาย เอ้าจะอย่างไร ปลอຍให้ยึดไปก่อน...ไม่เป็นไร แผ่นดินมันไม่หายไปไหน ค่อยพูดค่อยจากัน ก็เลยเสด็จไปต่างประเทศ...

การเสด็จไปต่างประเทศนั้นไม่ใช่ไปเที่ยว แต่ไปเพื่อหามิตร ไปประเทศใหญ่ๆ เช่น ประเทศอังกฤษ ประเทศเยอรมัน เราเรียกว่ารัสเซียในสมัยนั้น ออสเตรเลีย รัสเซีย สมัยนั้นมีพระเจ้าแผ่นดินทั้งนั้น ท่านไปเกือบทุก

ประเทศ ฝรั่งเศสไม่ไป เดินผ่านหน้าบ้านมันเฉยๆ...กู
ไม่แวะบ้านนักเลงโต เมื่อไปบ้านโน้น บ้านนี้ บ้านนักเลง
โตไม่แวะ มันก็นึกเหมือนกันว่า เอ เขาไปเที่ยวคบนักเลง
อื่นตั้งหลายคน บ้านเราไม่แวะนี่มันไม่ได้ เดี่ยวพวกนั้น
เขาจะเล่นงานเราได้เหมือนกัน ก็เลยเชิญให้เข้าไป เมื่อ
เชิญไปก็ไปพูดจาวิสาสะเกิดความคุ้นเคยกัน ก็เรียบร้อย
เรียบร้อยไป เพราะว่าพวกนี้มันพวกลูกแถว พวกลูกหาบ
ทั้งนั้นที่มาสู้รบอยู่ที่นี้ นายอยู่ที่โน้น อยู่ที่ปารีสโน้นพูด
กับนายมันดีกว่า เราไปคบว้าว จะไปพูดกับว้าว มันไม่ได้
ต้องไปพูดกับคนเลี้ยงวัวมันจึงจะรู้เรื่องกัน ถ้าเราขึ้นไป
พูดอยู่กับว้าวเรามันก็เป็นคนไม่เต็มบาทเท่านั้นเอง ฉะนั้น
จะต้องไปพูดกับคนเลี้ยงวัวที่มันพอพูดกันรู้เรื่อง

ท่านก็ไปพูดที่ปารีส ผลที่สุดก็ตกลงกัน ฝรั่งเศส
ก็ถอยทัพ แต่มันไม่ถอยเปล่า พวกโจรเข้าบ้านแล้วมัน
ไม่ถอยเปล่าหรอก มะม่วงมะนาวมะกรูดที่เป็นอยู่ มันก็
เก็บไปบ้างตามเรื่องตามราว นั่นก็เหมือนกัน...ถอยก็ต้อง

เรียกค่าเสียหายนิดๆหน่อยๆ แต่มันไม่น้อยหรอกสำหรับประเทศไทยในสมัยนั้น เพราะประเทศไทยในสมัยนั้นเงินมันไม่มาก งบประมาณของประเทศก็มีประมาณ ๘๐ ล้านเท่านั้นเอง...สตางค์มันน้อย เราก็คงต้องเสียให้เขาไม่เสียก็ไม่ได้ เพราะว่าจำเป็น

คนเราเมื่อคราวเสียก็ต้องเสีย เมื่อไม่ถึงคราวจะเสียก็อย่าไปเสีย เช่นมีเงินมีทองไม่จำเป็นอย่าไปใช้ แต่ถ้าถึงคราวที่จะใช้ก็ต้องใช้ เช่นเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย แหม! เสียตายสตางค์จะไปหาหมอ เสียตายสตางค์จะไปซื้อหูกซื้อยาแล้วมันจะมีโอกาสได้ใช้เงินนั้นอย่างไร เขาก็ต้องเชิญไปป่าช้าเท่านั้นเอง นี่เขาเรียกว่าไม่เข้าเรื่อง ถึงคราวที่จะต้องเสียก็ต้องเสีย เงินมี เอ้า! ไปซื้อยามารับประทานรักษาเยียวยาความเจ็บไข้ได้ป่วย บ้านมันรั่ว เสียตายเงิน...ไม่ต้องซ่อม ให้มันรั่วอยู่นั้นแหละ ไม่เท่าใด ฟันพังเลย แล้วก็ต้องสร้างใหม่เงินมันก็แพง ซ่อมดีกว่า นี่เขาเรียกว่ารู้จักจ่าย...คนมันต้องฉลาดอย่างนั้น

ประเทศไทยเราสมัยนั้นในหลวงท่านฉลาด...
 พาบ้านพาเมืองไปได้ด้วยอาศัยรู้จักว่า ควรทำอะไร
 กับเรื่องนั้นๆ มีเหตุมีผล รู้จักเวลา รู้จักเหตุผล รู้จัก
 เหตุการณ์ ใช้หลักสัจปฐิธรรมจึงเอาตัวรอด เรายังก็
 เหมือนกัน คนเรามันต้องรู้จักว่าอะไรเป็นอะไร ต้องรู้จัก
 รักษาตัวรอด เหมือนกับว่าเวลานี้เขาจะตั้งรัฐบาลกัน มี
 พรรคใหญ่ๆสองสามพรรค ถ้าสมมติว่าพรรคเหล่านั้นก็
 แข็งข้อว่า ฉันใหญ่ต้องให้ฉันเป็นนายกรัฐมนตรี พรรค
 ฉันต้องเป็นแกนนำ อีกพรรคหนึ่งว่าไม่ได้ ฉันต้องนำ
 ต่างคนต่างนำ แก้อีตัวเดียวนั่งกันตั้ง ๓ คน แล้วที่นี้
 ต่างคนต่างจะนั่งบนเก้าอี้ฉันนั้น เก้าอี้ฉันนั้นมันจะเป็นอย่างไร
 มันก็พังเท่านั้นเอง ไม่มีใครได้นั่งกัน แย่งกันนั่งสามคน
 แย่งกันนั่งเก้าอี้มันก็พังเท่านั้นเอง ถ้าจะไม่ให้พังก็ต้อง
 ตกลงกันว่าใครจะนั่งก่อน คุณจะนั่งก่อนหรือผมนั่งก่อน
 ดูเหตุผลกัน ดูพรรค ดูพวกให้เป็นการเรียบร้อย อย่าไป
 เกี่ยงกันน้ำหนัก ไม่ต้องเกี่ยงกันแล้วเวลานี้ เกี่ยงไม่ได้

ประเทศชาติมันจะยิ่งไปกันใหญ่ มีแต่รัฐบาลรักษาการทำอะไรไม่ได้เวลานี้ อะไรมันก็ไปทำไม่ได้ เพียงแต่ว่ารักษาการเท่านั้นเอง จะสั่งอะไรก็ได้สั่งไปตามเรื่อง แต่ว่านโยบายใหม่ ๆ มันจะไม่เกิดเพราะว่าไม่มีรัฐบาล ยิ่งซ้ำเท่าไรยิ่งขาดทุนมากขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นจะต้องตั้งไวๆ

การที่จะตั้งรัฐบาลไวๆนั้นจะอย่างไร ทุกคนต้องลดทิฐิฐิมานะ ลดความเห็นแก่ตัว ลดว่ากูใหญ่ กูแก่กว่า กูมีพวกมากกว่า ลดลงไปแล้วก็ต้องมาจับมือกันเป็นไม้ขาหยั่งสามอันเอามาอิงกันเข้า...มันอยู่ได้ละ สองอันอิงกันไม่ได้...ต้องสาม พอสามอิงกันแล้วมันก็แข็งแรง แล้วก็อย่าไปสืมพวกเล็กพวกน้อยเขา เอาเข้ามาร่วมกันบ้าง มาปรึกษาหารือกัน อย่าไปนึกว่าแกมันเป็นเด็กไปนั่งข้างนอก อย่าเข้ามายุ่ง เด็กเขารวมหัวกันจะทำให้คนใหญ่ปวดหัวเหมือนกันนะเขามีหลายคน...ไม่ได้ ต้องเอามาปรึกษากัน ร่วมแรงร่วมใจกัน อย่าไปดูหมิ่นใคร

ว่าความรู้น้อยด้อยศึกษาไม่ได้ คนเรามันนอกความคิด
ความเห็นได้ เพราะฉะนั้นต้องเอามารวมกันเข้า เอามา
ปรึกษาหารือกัน การที่จะกระทำอย่างนี้ได้ก็เรียกว่าต้อง
ลดทิฐิมานะ...อย่าแข็งข้อเข้าหากัน

เมื่อสมัยพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพาน และถวาย
พระเพลิงพระบรมศพแล้ว เกิดมีปัญหขึ้นที่พระ
บรมธาตุ...อัฐิของพระพุทธเจ้า เมื่อถวายพระเพลิงเสร็จ
แล้วก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เพราะว่าประเทศต่างๆก็ส่ง
ทูตมาจะขอแบ่งพระบรมธาตุของพระพุทธเจ้า เพื่อ
เอาไปไว้สักการบูชา ใครจะมาแบ่งไปก่อนก็ได้...ยังมา
ไม่พร้อมกันเดี๋ยวมันจะยุ่ง จะเกิดปัญหา มัลลกะศตริย์เป็น
พวกที่เรียกว่าพวกน้อย กำลังคนน้อย ประเทศก็น้อย
อะไรมันน้อยทั้งนั้นแหละ ก็เลยบอกว่า ไม่ได้ต้องเก็บไว้
ก่อน พวกนี้มาก็ตั้งทัพล้อมรอบเมืองอยู่มันไม่ตีกันแน่
เพราะต้องคอยเอาพระธาตุตีกันไม่ได้ อย่าให้ใครก่อน
ให้มากันให้หมดก่อน

เมื่อทุกประเทศมาพร้อมกันหมดแล้วจะทำอย่างไร?... ประเทศนั้นก็เอาประเทศนี้ก็เอา แย่งกันเหมือนหนุ่มแย่งสาวว่าอย่างนั้น ทีนี้จะทำอย่างไร ก็โทณพราหมณ์ผู้เฒ่าผู้แก่ เป็นผู้มีความสามารถขึ้นไปยืนประกาศบนเชิงเทียน ไม่ได้ใช้เครื่องขยายเสียง...ในสมัยนั้นคงจะตะโกนบอกไปให้มาประชุมกัน เอาแต่หัวหน้าก็มาประชุมกัน แล้วก็บอกที่ประชุมว่าพวกเราทั้งหลายนี้นับถือพระผู้มีพระภาคเจ้า นับถือหลักธรรม คำสอนของพระองค์ และนับถือพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ก็พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลายนั้นทรงสรรเสริญความรัก สรรเสริญความสามัคคี ไม่สรรเสริญความแตกร้าง ไม่ส่งเสริมการทะเลาะเบาะแว้ง การทำสงคราม พระองค์ส่งเสริมสันติภาพ เมื่อเราทั้งหลายมีความจงรักภักดีในพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อพระองค์ปรินิพพานไปแล้ว พวกเราอยากจะได้พระธาตุอันเป็นเครื่องเตือนใจไปไว้เป็นเครื่องสักการบูชา ก็เท่ากับว่า

เรารักพระพุทธเจ้า เมื่อเราทั้งหลายรักพระพุทธเจ้า
เราก็มาแบ่งกันดีกว่า...ตกลงแบ่งกันเถอะว่า ใครควรจะ
ไปได้สักเท่าไร

พวกนั้นก็เลยเห็นดี มีคนพูดให้เข้าใจแล้วมัน
ก็ดีขึ้นเท่านั้นเอง...คนเรานี่ เพราะว่าคนที่กำลังเซ่นเซี้ยว
เคี้ยวฟันเข้าหากันนั้นพูดไม่ได้ ไม่มีความคิดจะพูด ไม่มี
ความคิดจะกล่าวแล้ว แต่ถ้ามีใครสักคนหนึ่งมาสะกิด
บอกว่าฟังทางนี้หน่อย แล้วท่านก็จะเกิดความคิดที่ถูกต้อง
โศกพราหมณ์นั้นเป็นคนเข้าไปตรงกลาง เข้าไปพูดจาทำ
ความเข้าใจ พวกนั้นก็มองหน้ากันยิ้มกันว่า “เออ เข้าที่
มอบให้พราหมณ์นี้ก็แล้วกันเป็นผู้จัดการแบ่ง”

พราหมณ์ก็เอาทะนันทองมาเป็นเครื่องตวง
ตวงด้วยถ้วยทอง...ทะนันทอง มาตักตวงแจกไปคนละ
ทะนันทอง คนละส่วนๆ แจกไปหมดแล้ว ทุกคนก็ได้ไป
ด้วยความดีอกดีใจ ไม่ต้องเสียเลือดเสียเนื้อ เพราะรัก
พระพุทธเจ้า...

เหมือนกับว่าหลวงพ่อดีหนึ่งมรณภาพไป โอ้ย! คนแย่งกันใหญ่ แย่งกันจะเอาศพหลวงพ่อดีไปเผา มันไม่ใช่เรื่องจะเอาศพหลวงพ่อดีไปเผาทิ้ง แต่เป็นเพราะว่าหลวงพ่อดีมีคนนับถือมาก ในงานศพคนจะมามาก พวกกรรมการวัดหนึ่งวัดหนึ่งนั้นเองที่มันแย่งกัน มันจะเอาไปจัดเอง แล้วมันจะได้หาเงิน มันจะได้สนุกกัน ไม่ใช่ศพหลวงพ่อดีทิ้ง ถ้าหลวงพ่อดีนั้นไม่มีชื่อไม่มีเสียง ไม่มีใครมองหรือ....ศพหลวงพ่อดี ใครจะเผาก็เผา ทุ้มอยู่ด้วยหรือ แต่ถ้าหลวงพ่อดีมีชื่อเสียง เขาก็จะเอาไปเป็นเครื่องมือสำหรับหาเงิน...ก็แย่งกัน แย่งกันทำให้วุ่นวายไปหมด นี่มันไม่ถูก

ถ้าเรารักหลวงพ่อดีจะไปแย่งกันทำไม เราควรจะหันมาประนีประนอมกันว่าควรจะทำศพท่านอย่างไร? ควรจะแสดงความเคารพบูชาท่านอย่างไร? จึงจะเป็นการถูกต้อง...มันดีกว่า แต่มันคิดไม่ได้เพราะความเห็นแก่ตัวนั่นเอง

ความเห็นแก่ตัวนี้แหละมันสร้างทริภุคชีมานะ ทำให้สำคัญตนว่าเก่งกว่าใครๆ ฉลาดกว่าใครๆ อะไรๆ เก่งกว่าเพื่อน เหนือเพื่อนทั้งนั้น แล้วมันก็ยุ่ง คนเดินบน หัวคนนี่มันยุ่ง ถ้าเพื่อนหลีกหัวเสียหน่อย มันก็เหยียบ พลัดล้มลงคอหักตายเท่านั้นเอง...อย่างนี้ไม่ได้ ต้องเดิน บนดิน เดินอย่างอ่อนน้อมถ่อมตัว เข้าไปที่ไหนอย่าเข้า แบบช้างชูวงงเข้าไป

พระพุทธเจ้ายังสอนอีกตอนหนึ่งว่า แมลงภู่ที่ ไปกินน้ำหวานจากเกสรดอกบัว ไม่ได้ทำดอกบัวให้ช้ำ แมลงภู่แมลงผึ้งไปเอาน้ำหวาน...เอาน้ำหวานจากเกสร ดอกไม้ประเภทต่างๆ มันไม่ทำให้ดอกไม้ช้ำเลย แต่ว่ามัน ทำประโยชน์แก่ดอกไม้ ด้วยการผสมเกสรให้มีลูกมีผล ขึ้นมา ตัวแมลงเล็กๆนั้นเราอย่าไปดูหมิ่นมัน มันเป็นตัว ช่วยผสมเกสรตัวผู้ ตัวเมีย ให้มะม่วงออกเป็นผล ลำไย ออกเป็นลูกลำไย ลิ้นจี่ออกเป็นลูกลิ้นจี่ ถ้าไม่มีตัวแมลง เหล่านั้นมันจะทำได้อย่างไร ไม่มีใครผสม

นายพันเลิศ ทำสวนส้มที่เชียงใหม่ แถบบอกว่า
 “แมลงมีน้อย คนเผาป่ามาก ผมต้องเลี้ยงผึ้งแล้วเวลานี้
 เลี้ยงผึ้งกันเป็นการใหญ่ เลี้ยงผึ้งเพื่อให้ตัวผึ้งไปเป็นสื่อ
 ไปเป็นแม่ชัก เอาเกสรตัวผู้กับตัวเมียมาแต่งงานกัน แล้ว
 ก็ออกผลเป็นส้มเอาไปขายกันต่อไป เขาคิดอย่างนั้น มัน
 ต้องสื่อต้องชัก แต่ว่าแมลงเหล่านั้นไม่ได้ทำให้ดอกไม้ช้ำ
 ...ไม่ได้ทำให้ดอกบัวช้ำ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนว่า เราเป็นสมณะ
 เป็นพระสงฆ์เข้าไปที่ใดอย่าให้โยมช้ำ อย่าให้โยมช้ำ
 อย่าให้โยมเดือดร้อน เอาแต่เกสรเอาแต่น้ำหวาน แต่
 อย่าให้โยมต้องเดือดร้อน

เราอยู่ในสังคมก็เหมือนกัน อย่าทำให้สังคมต้อง
 เดือดร้อน แต่ว่าประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม
 เหมือนตัวแมลงผึ้งแมลงภู่...ที่ทำตัวให้เกสรตัวผู้ตัวเมีย
 ได้เจอกัน แล้วผสมพันธุ์ออกมาเป็นมะม่วงอร่าม มะม่วง
 ทวายเขาเอามาถวายให้ฉันอยู่บ่อยๆ ฉันที่ไรก็นึกถึง

แมลงภู่ทุกที ถ้าไม่มีแมลงพวกนั้นโยมจะเก็บมาถวายได้อย่างไร มันเป็นอย่างนี้...

คนเรามันต้องนึกถึงอะไรต่ออะไร แล้วก็ต้องสร้างสิ่งสัมพันธ์กันในทางที่ถูกที่ชอบ อย่าเอาหน้ายักษ์เข้าใส่กัน ที่คนโบราณพูดว่าปั้นหน้ายักษ์เข้าใส่กัน ปั้นหน้ายักษ์เข้าใส่กัน มันก็เป็นยักษ์ทั้งคู่ไม่เท่าใดก็ต่อยกัน เวทีแตกเท่านั้น ต้องใส่หน้าพระเข้าไป เอาหน้าพระสวมเข้าไป ยิ้มเข้าหากัน จับมือขอโทษกัน “วันนั้นผมต่ำคุณมากไปหน่อย ขอโทษนะ” มันเรื่องนโยบายจึงต่ำ พุดกันไปต่อกันไปก็ตามนโยบาย เสร็จแล้วก็เลิกกัน หันหน้ามาร่วมมือกัน มากินข้าวโต๊ะเดียวกันต่อไป ไม่ถือสาแล้วอีกแล้วกันไป

เรื่องอดีตมันผ่านพ้นไปแล้ว เรามาตั้งต้นชีวิตใหม่ เพื่อชาติเพื่อประเทศ เพื่อสร้างสังคมไทยให้เจริญก้าวหน้าเป็นปึกแผ่น ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม อย่างนี้มันก็ดีกว่า

การที่จะทำอย่างนี้ได้ ทุกคนต้องลดทิฐิฐานะ ลดตัวให้มันน้อยลงไป อย่าเดินคับประตูเข้าไปในที่ใด ที่หนึ่ง ทำตัวลีบๆเข้าไปหน่อย เข้าไปด้วยการก้มๆ กราบๆ ยกมือไหว้คนทุกคนที่ได้พบปะ...มันก็สบาย คนอ่อนนั้น มันสบาย คนแข็งนี้ไม่สบาย เวลาเดินไปไหนตัวแข็งเป็น ท่อนไม้ มันจะสบายอย่างไร เดินสบายๆพบใครก็ไหว้ ...สวัสดิ์ครับ เมื่อได้ยิ้มแย้มแจ่มใสใจมันสบาย ต้องไป ในรูปอย่างนั้นชีวิตจึงจะเป็นสุข

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





การมีชีวิตอยู่บนโลกอย่างสงบสุข



การมีชีวิตอยู่บนโลกอย่างสงบสุข

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

สรรพสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ฤดูนี้ดินฟ้าอากาศมันสลิ้มสะลืออย่างไรพิกล บางวันก็มีแดดบางวันก็มีฝน แสดงให้เห็นว่ามันไม่เที่ยงที่เราสวดมนต์อยู่ว่า “สพเพ สงขารรา อนิจจา” สังขาร

ทั้งหลายไม่เที่ยง นั้นแหละดูดินฟ้าอากาศมันเห็นชัด อยู่แล้วว่าไม่เที่ยง ไม่ได้มีแดดอยู่เสมอไป ไม่ได้มีฝนตก อยู่ตลอดเวลาเสมอไป บางครั้งก็ไม่มีฝน บางครั้งก็มีฝน บางครั้งก็มีแดดส่องจ้า แต่บางครั้งก็มืดไปเหมือนกับว่า ไม่มีดวงอาทิตย์ส่องโลกอย่างนั้น อันนี้มันเป็นเรื่องของ ธรรมชาติที่มีสภาพเช่นนั้น

พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกให้เรารู้ว่า “สรรพสิ่งทั้งหลาย มีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่” ที่นี้เราจะต้องดู ต้องศึกษา คือหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนไว้นั้น เรียกว่า เป็นทฤษฎีเป็นแนวความคิด ที่ให้เราเอามาคิดพิจารณา

ถ้าเราอ่าน เราท่องได้ เช่นท่องได้ว่า... สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง, สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์. ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ถ้าเพียงแต่ท่องได้ จำได้...ยังไม่พอ เราจะต้องหมั่นคิดหมั่นพิจารณาให้เห็นชัดว่า มันไม่เที่ยง อย่างไร? มันเป็นทุกข์อย่างไร? มันไม่มีตัวตนอย่างไร? นี่ต้องพิจารณาตลอดเวลา

ใช้ธรรมชาติพิจารณาสิ่งที่อยู่รอบตัว

สิ่งทั้งหลายที่อยู่รอบๆตัวเรานั้น เป็นครูของเรา เป็นสิ่งที่แนะนำให้เรารู้ ให้เราเข้าใจของสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง เพราะฉะนั้นเราจะต้องเรียนจากต้นไม้ ใบไม้ จากดินฟ้าอากาศ จากบุคคล จากเหตุการณ์อะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เราเรียนจากสิ่งเหล่านั้น คือได้เห็นอะไร ได้ยินอะไร ได้พบสิ่งใดก็ให้นำสิ่งนั้น เข้าหาธรรมชาติ หรือเอาธรรมชาติมาพิจารณาในสิ่งนั้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราหมั่นตรวจสอบพิจารณา เราก็จะได้ปัญญาเพิ่มขึ้น ได้ความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น

ความทุกข์จากการได้รับสิ่งปรุงแต่ง

คนในสมัยก่อนนั้น เขาหลีกเลี่ยงออกจากบ้านจากเรือนไปอยู่ในป่าก็เพื่อไปหาความสงบเงียบ เพราะความ

สงบมันช่วยให้จิตใจสงบ แล้วในป่านั้นเป็นการอยู่ตาม
 ธรรมชาติไม่มีเสียงรบกวนหู ไม่มีรูปอันอื่นนอกจากสิ่งที่
 มีอยู่ตามธรรมชาติกวนตา แล้วไม่มีอะไรมากระทบ
 ประสาทอื่นๆ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นประตูรับ
 อารมณ์ มันมีอารมณ์ตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่เหมือน
 อารมณ์ในเมือง ในเมืองนั้นเราพบสิ่งต่างๆที่มีการปรุงแต่ง
 ให้มีสีต่างๆกัน ให้มีเสียงต่างๆกัน ให้มีรูปต่างๆกัน ให้
 มีรสต่างๆกัน นั่นเขาเรียกว่าสิ่งปรุงแต่ง...มีอยู่ในเมือง
 มากมาย แล้วเราก็ไปเห็นสิ่งนั้น ได้ยินสิ่งนั้น ได้ดม ได้
 ชิม ได้จับ ได้จับต้อง ก็เกิดความยึดมั่นถือมั่นในเรื่อง
 เหล่านั้น ติดพันอยู่ในเรื่องอย่างนั้น อยากมีอยากได้ใน
 เรื่องนั้นๆเราก็มีความทุกข์มีความเดือดร้อนใจเกิดขึ้น

ความสงบทางใจจากธรรมชาติ

ที่นี้เมื่อเห็นว่าอยู่ในเมืองนี้วุ่นวาย มีปัญหามาก

เขาก็แยกตัวเข้าไปอยู่ในป่า ซึ่งเป็นสถานที่ที่สงบเงียบ มีแต่เรื่องธรรมชาติล้วนๆ ต้นไม้ก็เป็นอยู่ตามธรรมชาติ ลำห้วยลำธารก็เป็นอยู่ตามธรรมชาติ เสียงที่ปรากฏก็เป็นเสียงนกที่ร้องอยู่ตามธรรมชาติของนก เราได้ยินเสียงนกก็ไม่เกิดอารมณ์อะไร ได้เห็นสีแสงของใบไม้ก็ไม่เกิดอะไรในจิตใจ สภาพใจไม่ถูกปรุงแต่งให้เกิด ราคะ โทสะ โมหะขึ้นมาได้

ไม่เหมือนกับเราอยู่ในบ้านในเมือง เราได้เห็นสิ่งนั้นได้พบสิ่งนี้ สิ่งนั้นมันก็ยั่ววนชวนใจ ทำให้เกิดการปรุงแต่ง เรียกว่ามีสังขารขึ้นในใจของเรา ปรุงแต่งให้เกิดความกำหนัด ให้เกิดความขัดเคือง ให้เกิดความลุ่มหลง ให้เกิดความมัวเมาในสิ่งเหล่านั้น จิตใจวิ่งขึ้นวิ่งลงอยู่ตามอารมณ์ วิ่งตามอารมณ์ อยู่ตลอดเวลา จึงไม่มีความสุขคือมันไม่เป็นสุข มันต้องวิ่งอยู่ตลอดเวลาเหมือนคนไปวิ่งแข่งขัน มันไม่มีความสุขเท่าใด เพราะว่าแข่งกันไม่ใช่แข่งเฉยๆ แต่ว่าแข่งจะเอาสตางค์กันด้วย

เหมือนชาวที่จันทบุรีเขาวิ่งแข่ง วิ่งแข่งกันแล้ว มีคน ๒ คน คนหนึ่ง ชื่อกำนันเป๊าะ อีกคนหนึ่งเป็นคนร่ำรวยเมืองจันทบุรี เรียกว่าเมืองชลกับเมืองจันทบุรี เขาไปวิ่งแข่งกัน เรียกว่าวิ่งการกุศล คือวิ่งแล้วจะได้เก็บสตางค์จากคนดู บำรุงการกุศลก็ได้เงินถึง ๓ แสน

แต่ว่าคนวิ่งนั้นไม่มีจิตเป็นกุศล คือไปวิ่งแข่งกันแล้วก็เกิดการพนันกันขึ้น พนันก็ไม่ใช่เล็กน้อย พนันกันตั้งล้าน วางมัดจำกันลงไปล้านหนึ่ง ต้องเอาเงินไปฝากธนาคารไว้ ไม่อย่างนั้นวิ่งแพ้แล้วไม่ให้เงินเสีย เรียกว่าเบี้ยว จะเกิดปัญหาต้องเอาเงินไปฝากธนาคารเพื่อให้รับประกันไว้ว่าเงินจำนวนนี้ พอวิ่งเข้าจริงๆคนที่ชื่อกำนันเป๊าะแกสู้คนโน้นไม่ได้ คือแกเป็นลมไม่ถึงจุดหมาย แต่คนโน้นถึงจุดหมาย...ก็ต้องเสียเงินไป นี่เขาเรียกว่า วิ่งออกุศล ไม่ใช่วิ่งกุศลแล้ว

แต่ถ้าเราไปวิ่งเพื่อเสียสละเงิน สำหรับเอาไปสร้างนั่นสร้างนี้ ก็เรียกว่าวิ่งเป็นกุศล นานๆน่าจะจัดวิ่ง

ที่วัดชลประทานศักดิ์ เรียกว่าวังการกุศล หาเงินสร้างโรงเรียน แล้วห้ามพนันขันต่อ ให้วังกันเฉยๆ แล้วคนวังต้องบริจาคทรัพย์ คนมาดูคนวังก็ปิดประตูเก็บสตางค์ตรงประตู จะได้เงินเข้าโรงเรียน อย่างนั้นเป็นกุศลแท้ แต่ถ้าไปมีเรื่องการพนันขึ้น มันก็ไม่ใช่กุศล ทำให้เกิดปัญหา อันนี้มีอยู่บ่อยๆ ในเมืองไทยเรา นิสัยการพนันมีมาก... ไม่มีอะไรก็เอาพนันกัน ไหมละ พนันกันไหมละนี่แหละ มันเป็นอกุศล ไม่เป็นตัวกุศลเสียแล้ว คนในเมืองมันก็เป็นอย่างนั้น ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น เพราะว่ามันเอาไปปรุงแต่งขึ้น

แต่ว่าธรรมชาติในป่ามันสงบเงียบ ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นการปรุงแต่ง ...ให้เราคิดอย่างนี้ ถ้าบางครั้งบางครั้งเราไปเที่ยวป่า ไปเที่ยวที่เงียบๆ สงบๆ ไปนั่งริมห้วยหรือไปนั่งที่มีน้ำตก แต่ไม่ใช่ น้ำตกที่คนพลุกพล่าน น้ำตกเดี่ยวนี้มันไม่ค่อยสงบเท่าใด เพราะว่ามีคนไปเที่ยวกันมาก เช่น น้ำตกนางรอง น้ำตกสาลิกาอะไร คนเขา

ไปเที่ยวกันมาก ถ้าเป็นวันเสาร์ วันอาทิตย์ ที่นี้เราไม่ไป
ในอย่างนั้น

ความสุขที่เกิดขึ้นจากวิเวก

ถ้าเราเป็นผู้ชอบปลีกเร้น...ปลีกเร้นคือออกไป
จากหมู่คน ออกไปอยู่ที่เงียบๆเมื่อเราไปนั่งอยู่ในที่เงียบ
เราจะรู้สึกว่ามันสงบ มีความสุขเกิดขึ้นในใจ ความสุข
อย่างนี้มันเป็นความสุขแท้ เรียกว่าความสุขที่เกิดขึ้นจาก
วิเวก จากกายสงบ จากวาจาสงบ จากใจสงบ

การที่จะเกิดกายสงบ วาจาสงบ ใจสงบนั้น ต้อง
ได้สถานที่ที่สงบเป็นเครื่องช่วย เพราะว่าเรายังไม่ชำนาญ
ต่อการทำจิตให้สงบ เพราะฉะนั้นต้องหาที่สงบเสียก่อน
เมื่อได้ที่สงบแล้วก็ไปนั่งอยู่ในที่เหล่านั้น ไม่มีอะไรบกวน
ประสาท ไม่มีรูปผ่านเข้าตา ไม่มีเสียง ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส
อะไรที่เกิดจากการปรุงแต่ง เราก็จะพบว่าสภาพจิตสงบ

สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบ...ไม่มี

เมื่อมีความสงบท่านจะรู้สึกว่าเป็นสุข สุขนี้เราเรียกว่า...สุขเกิดจากความสงบ สุขใดที่จะเสมอด้วยความสุขที่เกิดจากจิตสงบนั้นไม่มี พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า นตฺถิ สนฺติ ปฺรํ สุขํ แปลว่า สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบ...ไม่มี

ความสงบนั้นเป็นสุขแท้ของชีวิตของเรา เราไปนั่งอยู่อย่างนั้นแล้วมันก็เป็นสุข บางทีก็นั่งลืมไปลืมรับประทานอาหาร เพราะว่าไปเพลินกับความสุขที่มันเกิดขึ้นในจิตใจ อาจจะมีบ้างถ้าเราไปทำอย่างนั้น ไปหาที่สงบในรูปนั้น แต่ว่าในบ้านเรามันหายากเหมือนกันที่สงบอย่างนั้น เพราะว่าเราไปนั่งสงบๆมันกลัว กลัวผู้ร้ายจะมาจี้มาปล้น เพราะผู้ร้ายมันก็ชอบไปปล้นคนในที่เปลี่ยวเหมือนกัน เลยไม่สบายใจ เพราะไม่สงบอย่างนั้น

เราจึงต้องหาความสงบในบ้าน ทำบ้านของเราให้มีสภาพสงบ เช่นว่าบ้านที่อยู่เรามีกำแพงกัน มีประตู

ปิดแล้วเรานั่งอยู่ในบ้านของเรา ถ้าเป็นที่ยู่ห่างไกลจาก
ถนนใหญ่ ก็จะรู้สึกว่ามันเงียบ ถ้าเราอยู่คนเดียวไม่มีใคร
มารบกวน เราอาจจะได้สัมผัสกับความสงบเหมือนกัน
จะรู้สึกว่ามีความสุขในขณะที่เรานั่งอยู่ในห้องคนเดียว
ถ้าสมมติว่าเรามีห้องพระในบ้านของเรา เราทำไว้ให้
เรียบร้อย สะอาดสะอาด มีระเบียบ พอเข้าห้องก็ปิดประตู
แล้วก็นั่งสงบจิตสงบใจ จะได้พบกับความสงบเหมือนกัน
ในสภาพเช่นนั้น

หรือว่าเรามาวัด แต่ว่าวันอาทิตย์คนมาก...คน
มันมากแต่ก็หาไม่สงบได้ เราไปนั่ง ณ ที่ใดที่หนึ่ง แล้ว
หันหน้าเข้าที่ที่ไม่มีอะไรบกวน เช่นนั่งใกล้กำแพงก็หัน
หน้าเข้ากำแพง นั่งใกล้ต้นไม้ก็หันหน้าเข้าหาต้นไม้ เอา
ต้นไม้กำบังแล้วก็นั่งให้ใจสงบ เราจะมีสุขว่ามันมีความสุข
เกิดขึ้นในใจ...

ความสุขนี้คือ ความสุขที่เกิดจากการไม่มีอะไร
มารบกวนจิตใจของเรา...ใจเราก็มีความสุข

ความสุขจอมปลอม...ต้องอาศัยเครื่องงูใจ

คนเราหาความสุขได้ ๒ แบบ ความสุขอย่างหนึ่ง
นั้นต้องอาศัยเครื่องหล่อ เครื่องงูใจเรียกว่า อามิสสุข

อามิสสุข...นั้น ต้องมีเครื่องประกอบตลอดเวลา
สุขด้วยการดูก็ต้องมีรูปให้ดูตลอดเวลา สุขด้วยการฟังก็
ต้องมีเสียงให้เราฟัง เช่นเสียงเพลงเสียงกล่อมเสียงขับ
ให้ฟังตลอดเวลา สุขด้วยกลิ่นก็ต้องมีกลิ่นให้ดมให้ชม
ตลอดเวลา สุขด้วยรสต้องมีอาหารกิน ต้องมีเครื่องดื่ม
ต้องมีอะไรอมเล่น แม้อิ่มแล้วก็เรียกว่าอมไว้ตลอดเวลา
แล้วก็มีความสุข เหมือนคนที่ชอบเคี้ยวหมากฝรั่ง หรือ
ว่าชอบเคี้ยวปลาหมึกแห้ง เคี้ยวยุบยับๆเรื่อยๆ หรือ
ว่าเคี้ยวถั่วลิสง เคี้ยวอะไรต่างๆที่มันๆเค็มๆอะไรอย่างนั้น
ก็นั่งเคี้ยวเรื่อยๆ เขาก็รู้สึกสบายใจเหมือนกัน

แต่ว่าความสบายใจนั้น มันเกิดจากการปรุงแต่ง
เราต้องหาเครื่องมาปรุงตลอดเวลา มาปรนเปรอความ

อยากอยู่ตลอดเวลา มันก็ไม่จบไม่สิ้น มันรู้ความสุข
ประเภทไม่ต้องมีอะไรมาเป็นเครื่องปรุงแต่งไม่ได้ เรา
ไม่ต้องลำบากที่จะเที่ยวแสวงหาเครื่องประกอบ เพียงแต่
เราไปนั่งแล้วมันสงบ พอสงบแล้วเราก็มีความสุขทางใจ
เกิดขึ้น อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะหาได้

ความสุขที่เจือด้วยอามิสมันต้องลงทุนแสวงหา
เครื่องประกอบ แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบนั้น เรา
ไม่ต้องลงทุนอะไร เพราะความสงบมันมีอยู่ในใจของเรา
แล้วโดยธรรมชาติ นี่จิตมันสงบ

ความสงบของจิตมีได้ทุกสถานที่

มนุษย์เราโดยธรรมชาติมีความสงบ แต่ว่าเมื่อ
มีอะไรมาปรุงมาแต่ง มันก็เกิดความสับสนวุ่นวายไป
เกิดมีปัญหาค้างขึ้นในจิตใจของเรา แล้วเราก็ไปติดความสุข
อย่างนั้น ไปติดความสุขในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส

ในสัมผัส แล้วก็ชินกับสิ่งนั้น เมื่อไม่มีสิ่งนั้นก็ไม่ใช่สบายใจ เช่นคนเคยอยู่ในบ้านในเมือง มันมีอะไรมากให้ดูให้ชม แต่พอไปอยู่ในป่าที่เงียบๆ จะรู้สึกว่ามันไม่มีอะไร แล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่าย ไม่มีอะไรน่าดูน่าชม

คราวหนึ่ง มีคนไปสวนโมกข์หลายครอบครัว ครอบครัวหนึ่งมีลูกไปหลายคน ลูกไปนอนคืนเดียวเท่านั้น รีบกวณพอแล้ว บอกว่าไม่เห็นมีอะไรเลยพ่อ...ที่นี้ คำว่า ไม่เห็นมีอะไรหมายความว่า ไม่มีรส ไม่มีเสียง ไม่มีอะไร ต่ออะไรที่เขาต้องการ เลยบอกว่าพักคืนเดียวก็พอแล้ว ไปเที่ยวบ้านดอนดีกว่า มันจะได้มีอะไรบ้าง พ่อก็ตามใจ ลูก เลยมาบอกว่า ผมพักคืนเดียวพอแล้ว ความจริง ผมก็อยากจะอยู่หลายคืน เพราะรู้สึกว่ายสบายดี แต่ว่า ลูกเขาไม่ชอบ เขาบอกว่ามันเงียบเกินไป ไม่มีอะไรก็เลย ต้องไป นี่แสดงว่าเด็กเหล่านั้นเขาติดอยู่ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสิ่งที่ปรุงแต่ง เมื่อไม่มีสิ่งปรุงแต่งเขาก็อยู่ไม่ได้ เลยต้องไปหาที่อีกทีก็ครึกโครมต่อไป

เพราะฉะนั้นเราได้ยินบางคนพูดว่า มันเจ็บ
เกินไป...น่ากลัว ว่าอย่างนั้น กลัวความเจ็บ ความจริง
ความเจ็บไม่น่ากลัว เพราะความเจ็บไม่เป็นพิษแก่ใคร
ไม่เป็นภัยแก่ใคร ความไม่เจ็บนั้นแหละ...มันเป็นพิษ
เสียงนี้เป็นพิษ รูปก็เป็นพิษ กลิ่นก็เป็นพิษ รสอาหารก็
เป็นพิษ สิ่งที่ต้องได้มันก็เป็นพิษ แต่ความไม่มีอะไร
คือความเจ็บนั้น ไม่เป็นพิษเป็นสงแก่ใคร แต่ว่าจิตใจ
ของคนที่ไม่เคยสัมผัสกับความเจ็บ เคยสัมผัสแต่ความ
อึกทึกครึกโครมด้วยสิ่งนั้นสิ่งนี้ พอไปอยู่ในที่มีความเจ็บ
เข้า รู้สึกว่าเหวเปล่าเปลี่ยวใจ

ถ้าพูดภาษาชาวบ้านว่ามันแข็งไป เลยอยู่ไม่ได้
ต้องไปหาที่อึกทึกครึกโครมต่อไป นี่เรื่องความเคยชิน
ไม่ใช่เรื่องอะไร เคยชินกับสิ่งเหล่านั้น แต่ถ้าว่าทนอยู่
ต่อไปสักหน่อยก็จะเคยชินกับความเจ็บ พอเคยชินกับ
ความเจ็บแล้ว ถึงเวลาออกมาอยู่ในที่อึกทึกครึกโครม...
ไม่พอใจอีกแล้ว จิตใจไม่สบาย ทำให้เกิดปัญหาต่อไป

เครื่องควบคุมจิตใจให้เกิดความสงบสุข

เพราะฉะนั้น คนเราถ้าไปอยู่ในที่เงียบแล้วรู้สึกสบายใจ พอมาอยู่ในที่อีกที่ทึบครึกโครม...ไม่สบายใจ อันนี้ยังไม่ถูกต้อง ยังไม่เข้าถึงจุดที่ถูกต้อง ถ้าบุคคลใดไปอยู่ในที่เงียบมีความสุขใจ แล้วออกมาอยู่ในที่อีกที่ทึบครึกโครม ก็ไม่รำคาญ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ สภาพจิตเป็นปกติ อันนี้ใช้ได้ เรียกว่าคนนั้นใช้ได้แล้ว สภาพจิตคงที่และมีปัญญา มีสติที่จะควบคุมจิตใจตนเองไว้ ไม่ให้เกิดกระทบกระเทือนจากสิ่งแวดล้อม...อย่างนี้ใช้ได้

ท่านจึงกล่าวว่า โยคี ฤาษีอยู่ในป่า มีความสงบเงียบแล้วก็เป็นสุข แต่พอเข้าไปในเมืองก็เกิดความรำคาญ แสดงว่าจิตใจของพระฤษีตนนั้นยังไม่ได้...ยังใช้ไม่ได้ ยังไม่มีปัญญาในเรื่องสิ่งแวดล้อม ยังใช้สติไม่ทันทั่วทั้งที่ จึงได้เกิดความรำคาญ แต่ว่าถ้าฤษีฤาษีตนใดไปอยู่ในป่าที่สงบเงียบ แล้วเข้าไปในเมือง จิตก็เหมือนเดิม แม้จะมี

รูป มีเสียง มีกลิ่น มีรสมากระทบสักเท่าใดจิตใจก็ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยสิ่งเหล่านั้น มีความวางเฉยต่ออารมณ์ที่มากระทบ มุนิฤาษีคนนั้น เป็นผู้มีจิตใจคงที่ จะไปอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ไม่มีความรำคาญ เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นเครื่องวัดจิตใจเราเหมือนกัน

การรักษาสภาพจิตใจให้มั่นคง

ถ้าสมมติว่าคุณโยมคนใดคนหนึ่งก็ตาม หลีกจากครอบครัวลูกหลานมาอยู่วัด พอมาอยู่วัดแล้วก็บอกว่า แหม...สบายดีเจ้าคะ สงบ ไม่วุ่นวาย ที่นี้ก็อยู่สักเดือนหนึ่งแล้วก็ลากลับบ้าน พอไปถึงบ้านก็กลุ้มใจแล้ว... กลุ้มใจเสียงนั้น กลุ้มใจลูก กลุ้มใจหลาน รำคาญ อันนี้เรียกว่ายังใช้ไม่ได้ ยังฝึกฝนไม่พอ ยังใช้ไม่ได้

ถ้าเปรียบเหมือนกับม้าหรือช้าง ที่เราหัดเชื่องในทุ่งนาหรือว่าในป่า แล้วเราก็นำเข้าเมือง พอเข้ามาใน

เมืองได้ยินเสียงรถได้ยินเสียงคน ช้างนั้นวิ่งเตลิดเปิดเปิง
ไปเลย วิ่งทางลู่ไปเลย ช้างนั้นยังใช้ไม่ได้ ยังฝึกฝนไม่เต็มที่
ไม่สามารถจะควบคุมช้างนั้นให้อยู่ในสภาพนิ่งได้ แต่ว่า
ช้างเมืองสุรินทร์ ที่เขาเอามาเที่ยวเดินอยู่ในตลาด นั้นมัน
ใช้ได้แล้ว ช้างนั้นเชื่องจริงๆ เพราะเดินในตลาดในถนน
ที่มีจราจรคับคั่งมันไม่ตื่น ไม่ตื่นเดินต่อสิ่งแวดล้อมมันก็
เดินเฉยๆของมันไปตามเรื่อง ความถูกต้องอยู่บนหลังคอย
เคาะมันนิดหน่อย ไม่ต้องรุนแรงมันก็ไปเรียบร้อย ช้างนั้น
อยู่ในทุ่งอย่างใด อยู่ในเมืองก็อย่างนั้น...เรียกว่าใช้ได้

คนเราก็เหมือนกัน ถ้าเรามาฝึกฝนอบรมจิตใจ
ในที่สงบเงียบ เช่นมาเจริญ ภาวนา แต่พอกลับไปถึงบ้าน
แหล่...ถูว่าคาญจริงๆเว้ย อย่างนี้เรียกว่ายังไม่ไหว ต้อง
กลับมาทำใหม่ ต้องมาฝึกกันใหม่ เพราะยังไม่เหมาะที่
จะออกไปสู่สนามรบ ทหารที่ฝึกหัดแล้ว ไม่มีข้าศึกศัตรู
ใจก็มันคงดี แต่พอออกสงครามเกิดความหวาดกลัว
ทหารนั้นยังใช้ไม่ได้ จิตใจไม่มั่นคง ทหารที่มีจิตใจมั่นคง

นั้น แม้ไม่มีข้าศึกจิตใจก็สงบ มีข้าศึกก็คงที่ไม่หวาดกลัว
 ไม่สะดุ้ง ไม่ชนพองสยองเกล้า อันนี้ทหารนั้นใช้ได้ฉันใด
 พระโยคาวจรหมายถึงผู้ประพาศธรรม มาฝึกฝนในการ
 เจริญภาวนา ไปอยู่ในป่าที่เงียบๆเป็นเวลาหลายวัน หรือ
 หลายเดือน แต่พอเข้าเมืองจิตใจฟุ้งซ่าน ไปประสบ
 อารมณ์อะไรเข้าจิตเปลี่ยนแปลงไป ไม่เหมือนเดิม โยคี
 หรือฤาษีตนนั้นต้องรีบกลับป่า อย่าอยู่ในเมืองต่อไป
 เพราะถ้าอยู่ต่อไปแล้วจิตจะกลับไปสู่ความเลื่อมได้ทันที
 ต้องไปป่าไปตั้งตัวใหม่ เรียกว่าไปชุ่มซุ่มกันใหม่ ไปชุ่ม
 ซุ่มให้ได้ทีแล้วมาทดสอบอีกว่า เข้าเมืองกันอีกที่
 มันเป็นอย่างไร เข้าเมืองมาอยู่ในที่พลุกพล่าน มาพบปะ
 ผู้คนมากมายแล้วจิตใจสงบไม่เปลี่ยนแปลง...ใช้ได้ คนนั้น
 เรียกว่าใช้ได้แล้ว เป็นบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนมาดีแล้วใน
 ทางจิตใจ อยู่ที่ไหนอยู่ได้ สภาพสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร
 ไม่ทำให้เขาเดือดร้อน เช่นเรื่องอาหาร อาหารสมบูรณ์
 ไม่สมบูรณ์ ไม่เดือดร้อน อาหารอร่อย อาหารไม่อร่อยก็

ไม่เดือดร้อน ที่อยู่อาศัยให้อยู่ตรงไหนก็นอนได้หลับได้
ไม่ลำบากไม่เดือดร้อนอะไร นอนได้ หลับได้ ก็เรียกว่า
จิตใจคงที่...ไม่เปลี่ยนแปลง

การมีชีวิตอยู่บนโลกอย่างสงบสุข

ถ้าสิ่งแวดล้อมมีอย่างใดจิตใจก็ไม่เปลี่ยนแปลง
ผู้นั้นควรจะเข้าเมืองได้ ควรจะอยู่ในสังคมได้ เหมือนช้าง
ม้าที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้ว ออกสู่สนามรบได้ฉับไฉ จิตใจ
คนที่ได้ไปฝึกฝนอบรมแล้ว เวลาเข้าบ้านเข้าเมือง มันก็
ไม่ตื่นเต้น ไม่หวาดกลัว ไม่สะดุ้ง ต่อสิ่งอะไรต่างๆ ผู้นั้น
เป็นผู้มีจิตใจคงที่ สงบ...อยู่ได้สบาย

อันนี้เรารู้ได้ด้วยตัวเอง คนอื่นบอกไม่ได้หรอก
เพราะคนอื่นก็ไม่ว่าเราคิดอะไร เราพูดอย่างไร เรามี
สภาพจิตใจอย่างไร แต่ตัวเราเองรู้ได้ว่าอะไรเกิดขึ้น แล้ว
จิตใจเราเป็นอย่างไร เรามีความสะดุ้งกลัว มีความเป็น

อะไรขึ้นในใจ...เรารู้ ถ้ารู้สึกว่ามันมีอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง
เกิดขึ้น แสดงว่ากำลังใจยังไม่เข้มแข็งสติยังไม่พอ ปัญญา
ก็ยังไม่พอ เราจึงหวั่นไหวไปตามคลื่นของสิ่งแวดล้อม
เราก็ถูกมันโยกไปโยกมา เหมือนกับต้นไม้ถูกลมแกว่งไป
แกว่งมาอยู่ตลอดเวลา เราไม่เป็นเหมือนเสาหินที่ลมพัด
เท่าใดเสาหินนั้นไม่โยกไม่โคลง...ยังใช้ไม่ได้ ต้องฝึกฝน
อบรมต่อไป จึงจะอยู่ในโลกกับเขาได้

แม้บุคคลประเภทที่เป็นนักบวช เช่นเป็นอาจารย์
สอนภavana ถ้าว่าอยู่ในที่สงบเงียบก็ไม่ใช่ไร แต่พอ
คลุกคลีกับคนมากเข้า จิตใจเปลี่ยนแปลงไปมาก จน
กระทั่งต้องสีกหาลาเพศไป นี่แสดงว่ายังไม่ถึงขั้น...จิตใจ
ยังไม่ถึงขั้น ความสงบยังไม่ถึงขั้น ปัญญายังไม่ถึงขั้น
สติก็ไม่ถึงขนาดจึงพ่ายแพ้ต่ออารมณ์และสิ่งแวดล้อม
ที่เสียหายกันอยู่ในรูปอย่างนี้ มีอยู่ไม่ใช่บ่อย เพราะฉะนั้น
ผู้ปฏิบัติจึงต้องคอยสังเกตตัวเราเอง เช่นว่าเราอยู่ในป่า
เราไม่โกรธใคร ไม่โกรธเพราะว่าไม่มีอารมณ์ยั่วให้โกรธ

เราก็ไม่โกรธใคร แต่พอเข้าบ้านเข้าเมือง คนนั้นพูดยั่ว
อย่างนั้น คนนั้นพูดยั่วอย่างนี้ โกรธขึ้นมาแล้ว นี่ก็แสดง
ว่า...ยังไม่ได้...ใช้ไม่ได้

ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ปกติ

มีตัวอย่าง คุณโยมคนหนึ่งที่เคยใหม่ แกมาคุย
ว่า ฉันหมุ่นนี้ไม่มีอะไรแล้ว ฉันไม่ยึดถืออะไรแล้ว ฉัน
ไม่โกรธใครเคืองใครแล้ว โยมอีกคนหนึ่งก็ได้ฟังแล้ว
แกก็ยิ้มๆ ยิ้มๆแล้วแกอยากทดสอบน้ำใจของโยมคนนั้น
ว่าขนาดไหน เลยแกพูดว่า แหมหมุ่นนี้ พวกคริสเตียนมัน
ทำอย่างนั้นมันทำอย่างนี้ มันโจมตีพระพุทธศาสนาว่า
ม่งายบ้าง มันว่าพุทธบริษัทอย่างนั้น อย่างนี้คุยให้ฟัง
ประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น โยมคนนั้นจู่ๆขึ้นมาแล้ว...แกโกรธ
ขึ้นมาแล้ว บอกว่าพวกนี้ใช้ไม่ได้ มันใจร้าย มันอย่างนั้น
มันอย่างนี้ เลยโยมที่พูดว่า เอ้า! เมื่อตะกี้ว่าไม่ยึดถือแล้ว

แล้วทำไมจึงโกรธเคืองขึ้นมาอีก แก่กว่า เออ...มันลืมไปว่าอย่างนั้น นี่เขาเรียกว่า...พูดออกไปแล้วว่าไม่ยึดถือไม่โกรธแล้ว พอเขาพูด เขาชวนพูดเรื่องอื่น เขาพูดเรื่องให้โกรธ โกรธออกมาทันที นี่เขาเรียกว่าสติไม่มี ความควบคุมตัวเองไม่มีพอ จึงได้เกิดอาการเช่นนั้นขึ้น

ทีนี้ถ้าเราพูดออกไปเช่นนั้นแล้ว เราก็ต้องมีสติไม่เพเลอ คอยคุมตัวเองไว้ เราจะพูดอะไรก็ตามก็ดูว่าเราไม่เอาเป็นอารมณ์ เราไม่ยึดถือ เราไม่โกรธไม่เคือง เราไม่ตีใจ เราไม่เสียใจกับเรื่องนั้น เราจะอยู่เฉยๆ ถ้าเตือนตัวเองไว้อย่างนั้น ใครจะพูดชั่วอย่างไรก็ไม่เป็นไร เพราะเรามีสติกำกับ พูดภาษาต่างๆว่า เรารู้สึกตัวว่าเขาจะพูดให้เราโกรธ หรือพูดให้เราเจ็บใจ ช้ำใจ เราก็จะไม่เจ็บ เราจะไม่ช้ำใจ เราจะไม่โกรธ เราจะไม่น้อยใจ เราเตรียมตัวไว้อย่างนั้น

ถ้าเตรียมตัวไว้ได้ในรูปอย่างนั้น ใครจะพูดชั่วสักเท่าใดเราก็เฉยๆ อย่างดีก็เพียงแต่ยิ้มเยาะอยู่ในใจว่า

ว่าไปเถอะฉันไม่โกรธหรอก เพราะว่าฉันรู้แล้วว่า คุณจะ
ทำให้ฉันโกรธ เราก็ไม่โกรธ เพราะเรารู้ล่วงหน้า ถ้าเป็น
อย่างนี้เขาเรียกว่ามีสติ...ตัวสติมันสำคัญนักหนา ที่เรา
จะต้องใช้อยู่ตลอดเวลา

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “สติเป็นสิ่งที่
ต้องใช้ทุกเมื่อ” ต้องใช้ทุกเมื่อ...ทุกลมหายใจเข้าออก ทุก
อิริยาบถ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะคู้แขนเข้า
จะเหยียดแขนออก จะหยิบนั้นจะหยิบนี ต้องทำด้วยสติ
คือทำด้วยความรู้ตัว ไม่ได้ทำด้วยความไม่รู้ ทำเพราะ
โดยไม่รู้แล้วมันยุ่ง แต่ทำเพราะรู้แล้ว เรารู้ว่าเราได้ทำ
สิ่งนั้นแล้ว มีอาการบางอย่างเกิดในตัวเราบ้างหรือไม่

ยกตัวอย่าง เช่นว่าเราปิดประตูเสร็จแล้ว ใส่
กุญแจเรียบร้อย แต่ว่าเวลาปิดประตูใส่กุญแจเราไม่ได้รู้
คือเราไม่ได้สำเหนียกในขณะนั้นว่า เราปิดประตู เราใส่
กุญแจ แล้วเราก็เดินไป บางทีขึ้นรถแล้ว ขึ้นรถแล้วเดี๋ยวก
กลับก่อนๆ บอกให้รถกลับมา กลับมาแล้วขึ้นไปบนบ้าน

ไปถึงตึງประตู...ใส่แล้ว ความจริงใส่เรียบร้อยแล้ว แต่มา
นึกดูว่าใส่แล้วหรือยัง แล้วใส่แล้วก็เดินลงไปขึ้นรถไป
ต่อไป ถ้าเขาถามว่าทำไมกลับ จะบอกว่านึกว่าไม่ได้ใส่
กุญแจมันก็ไม่เข้าท่า เลยไม่พูดอะไรนั่งเฉยๆก็แล้วกัน

อาการเช่นนี้มีบ้างไหมลืมใส่กุญแจลั่นชัก ทั้งๆ
ที่ใส่แล้ว วิตกกังวลขึ้นว่า เอ๊ะ! ใส่แล้วหรือยัง เอาของ
จากตู้เซฟมาใช้ พอไปๆแล้วกลับมาคลำดู ลั่นกุญแจแล้ว
หรือยัง ความจริงก็ใส่แล้ว ล็อคกุญแจเรียบร้อยแล้ว แต่
ว่ายังกังวลว่า ล็อคแล้วหรือยัง ทำสิ่งนั้นแล้วหรือยัง ทำ
สิ่งนี้แล้วหรือยัง อย่างนี้มีบ่อยหรือไม่ในตัวเราแต่ละคน
อาจจะ...

ถ้ามีอาการเช่นนี้ขึ้นแล้วก็มีบ่อยๆระวัง นี่แหละ
เรียกว่าอาการเบื้องต้นของโรคประสาท แล้วมันจะเป็น
โรคประสาทก็คือวิตกกังวลไปแล้ว บางทีไปไกลจะกลับ
มามันก็ไม่สมควร นึกว่า เออ! กุญแจใส่แล้วหรือยัง กุ
ปิดหน้าต่างแล้วหรือยัง ของนั้นเอาไว้ในห้องแล้วหรือยัง

แต่ความจริงเรียบร้อยแล้ว หยิบเก็บเรียบร้อยแล้ว แต่ว่ามันกังวล นี่ที่กังวลเพราะอะไร เพราะขณะที่เราทำสิ่งนั้น เราไม่รู้ตัว เราไม่ได้ทำด้วยความรู้สึกตัว เราได้ใส่กุญแจได้หยิบข้าวของ ได้ปิดหน้าต่าง ได้ปิดประตูแล้ว ลงไปแล้วนึกขึ้นได้ว่า เออ! ปิดแล้วหรือยัง ต้องมาดู ใส่กุญแจแล้วหรือยัง ต้องมาดู นี่...มันให้ยุ่งใจอย่างนี้

เพราะฉะนั้นในการฝึกหัด เวลาเราจะทำอะไรให้รู้ตัว รู้ตัวว่ากำลังปิดประตู กำลังล็อกกุญแจ ถอดกุญแจใส่กระเป๋า ทำแล้วรู้ว่าทำแล้ว และเมื่อทำเสร็จแล้วเราก็ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องไปคิดว่า เอ! เราปิดประตูหรือเปล่าเมื่อตะกี้ นี่ ใส่กุญแจหรือเปล่าเมื่อตะกี้ มันเป็นอย่างนี้ อันนี้แหละทำให้เป็นปัญหา ถ้าเป็นบ่อยๆ แล้วมันจะเกิดเป็นปัญหา แล้วเกิดอารมณ์เสียขึ้นได้ในจิตใจ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการเช่นนี้ เราจึงต้องหัดใช้สติทุกเวลานาทีที่เราจะทำอะไร เช่น เราหยิบอะไรนี้ ขณะยื่นมือออกไป ก็ให้รู้ว่าเรากำลังยื่นมือออกไป จับ

นาฬิกาข้อมือขึ้นมาใส่ในยาม ให้รู้ตัว ให้ทำด้วยอาการรู้ตัวไว้
อย่าเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เรื่องจิตเนี่ยอย่าเห็นว่าเป็นเรื่อง
น้อยๆ เป็นอันตราย เพราะมันใหญ่ทั้งนั้น มันสำคัญทั้งนั้น
เมื่อเราทำลงไปในเรื่องใดบ่อยๆ สิ่งนั้นมันจะเกาะจับอยู่
ในใจของเรา เราสะสมอะไร...เราก็จะได้สิ่งนั้น

เช่น เราโกรธบ่อยๆ นึกว่านิดหน่อยไม่เป็นไร
ต่อไปจะเป็นคนมักโกรธ ใจร้อนใจเร็ว เรามักง่ายบ่อยๆ
ต่อไปก็จะเป็นคนมักง่าย เพราะจะทำอะไรผลุนผลัน
พลันเล่นบ่อยๆ ต่อไปก็จะมีอาการเช่นนั้นอาการต่างๆ
ที่มันเกิดขึ้นในตัวเราจนชินนั้นแหละคือสิ่งที่เราทำบ่อยๆ
สะสมมันบ่อยๆ แล้วมันก็เกิดอาการเช่นนั้นขึ้นในตัวเรา
เรื่องมันสำคัญทั้งดีทั้งชั่ว ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยๆ แต่เป็น
เรื่องสำคัญ

ฉะนั้นในการฝึกจิตของเรา เราจึงต้องตั้งใจทำ
จะลุกขึ้นก็ให้ลุกขึ้นด้วยความรู้สึกตัว นั่งลงก็ให้รู้สึกตัว
เรากำลังจะนั่ง คือให้ทำความรู้สึกตัว ฉะนั้นกำลังจะนั่ง

ฉันนั่งแล้ว แล้วจะไปหยิบอะไรเมื่อนั่งลงแล้ว ก็ให้ทำ
ความรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ มีอีกอาการหนึ่ง อาจจะเป็น
กันบ่อยๆ ถือของแล้วก็วางเอาไว้ วางแล้วพอต้องการ เอ...
วางไว้ตรงไหน เทียบหาให้รู้ไป เพราะว่าเวลาวางเรา
ไม่รู้ว่าเราวางไว้ตรงไหน วางเฉยๆโดยไม่ได้มีสติกำหนด
ว่าฉันวางของไว้ตรงไหนนะ แล้วก็ไปทำสิ่งอื่นทำไปหรือ
ว่าต้องการขึ้นมา เอ้า!...เอาไว้ที่ไหน เทียบหาอยู่อีก เทียบ
หรือเทียบค้น ค้นไปค้นมามันก็อยู่ตรงนี้เอง มันก็อยู่ที่
แจ้งๆที่ง่ายๆแต่ว่าฉันไม่พบ เพราะว่าเราไม่ได้รู้ตัวใน
ขณะที่เราวางของนั้น แล้วเราก็เทียบแสวงหา

คนสวมแว่นตา สัมแว่นตาบ่อยๆ บางทีไม่ได้สัมผัส
ตรงไหนหรอก สัมไว้ที่หน้าผากนั่นเอง เรียกว่าใส่ตาแล้ว
แล้วก็ยกขึ้นวางไว้ที่หน้าผาก แล้วก็เทียบหา หาไปหามา
เจ้าหลานชายถามว่าคุณปู่หาอะไร เอ...ไม่รู้คุณปู่แว่นไว้
ตรงไหนแล้ว อะไรคุณปู่หาอะไร บอกหนูซิหนูจะได้
ช่วยหา แว่นตา เอ้า, ก็อยู่บนหน้าผาก คุณปู่สัมผัสนั่นเอง

เวลายุ่งแวนตาออกเอาวางบนหน้าผากไม่รู้...ไม่ได้นึก
ไม่ได้นึกว่ากูเลื่อนแวนไว้ที่หน้าผาก แล้วก็ไม่ได้กำหนด
ว่ามันอยู่ที่หน้าผาก แล้วเที่ยวหาให้อ่อนไป หาไปหามา
หลานก็บอกว่าอยู่ที่หน้าผากคุณปู่ เอ้า...อย่างนั้นหรือ
ก็เลื่อนลงมาอีก นี่มันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นบางคน
ที่สวมนแวนคงจะซีลิม...เอาเชือกผูกคอเลย ไปไหนก็เอา
เชือกผูกคอมันเอาไว้ แวนมันจะได้ไม่หาย ไม่เปลอวาง
ต่อไป...ผูกคอเอาไว้เลย ถ้ามว่าทำไมโยมต้องเอาแวน
ผูกคอไว้ด้วย วางแล้วมันซีเปลอบ่อยๆ บอกว่าเลยผูกไว้
เสียเลยดีกว่า นี่มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นได้อาการอย่างนี้

ที่เป็นอย่างนี้เพราะอะไร เพราะเมื่อเราทำเรา
ไม่รู้ตัว เราไม่มีสติในเรื่องนั้นแล้ว เราก็ทำลงไปด้วยความ
เปลอ ด้วยความประมาท ฉะนั้นต้องฝึกกำหนดรู้...ว่าเรา
กำลังจะทำอะไรกำลังทำอยู่ ทำแล้ว แล้วเรากำหนดไว้
อย่างนั้น ถ้าทำอย่างนี้บ่อยๆสติก็จะดีขึ้น ความหลงลืม
ก็จะหายไป ความเปลอเรอก็จะหายไป ไม่มาเล่นงานเรา

ต่อไป เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องกังวลกับสิ่งเหล่านั้น
จึงต้องฝึกเหมือนกัน เรียกว่าสติปัฏฐาน

ที่เราได้ยินพระท่านสอนว่า สติปัฏฐาน คือเอา
สติตั้งไว้ในเรื่องนั้นเรื่องนี้ สติตั้งไว้ในเรื่องที่จะดูจะฟัง
ที่จะทำอะไรทุกอย่างแหละ เคลื่อนไหวอริยาบถทุกอย่าง
จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะคู้แขนเข้า จะเหยียดแขนออก
จับอะไรหยิบอะไรคอยกำหนดรู้ เพราะฉะนั้นคนที่ปฏิบัติ
ฝึกสติ เขาให้ฝึกสติเวลาไปเจริญภาวนา เรียกว่าฝึกสติ
เขาเรียกว่าไปภาวนาอยู่ในขั้นฝึกสติ จะต้องทำเวลาจะ
ยืนมือออกไปต้องคอยกำหนดรู้ เคลื่อนไปช้าๆจะได้รู้
ตามไป ล้มก็ต้องรู้ ยกเข้ามาก็ต้องรู้ ทำอยู่อย่างนั้น
ยึดแขนต้องรู้ งอแขนเข้ามาต้องรู้ นี่ฝึก...ฝึกเหมือนแบบ
นักเรียนเขียนหนังสือใหม่ ชีดเส้นบรรทัดแล้วให้เขียน
ในระหว่างบรรทัด อย่าให้ออกไปนอกบรรทัด

แต่ถ้าเราเขียนชำนาญแล้ว แม้ไม่มีบรรทัดเราก็
เขียนได้เรียบร้อย เส้นตรงแม้ไม่มีบรรทัด เพราะเรา

ชำนาญแล้วแต่ว่าเด็กนั้นเขายังไม่ชำนาญ ต้องขีดเส้นไว้เขียนระหว่างบรรทัดเว้นหนึ่งบรรทัดนะแล้วก็เขียนเขาก็เขียนไปตามเส้นบรรทัด หนังสือก็เรียบร้อย จันใด

คนเราที่ฝึกสติก็ต้องทำอย่างนั้น จึ่งว่าคนที่ฝึกสตินี้เดินช้าเคลื่อนไหวช้า ทำอะไรช้าๆ ที่เขาทำช้านั้นก็เพราะว่า จิตคอยกำหนดทำเร็วมันกำหนดไม่ทัน คู้เข้าคู้ออกรวดเร็วนี้จะกำหนดได้อย่างไร หยิบของวางของ ผลุนผลันพลันเล่น อาการไม่เรียบร้อย แต่ถ้าเราหยิบช้าๆ เคลื่อนไหวช้าๆ สติมันคอยกำหนดได้

ความจริงคนไทยเรานั้น ได้สอนลูกสอนหลานให้มีสติอยู่เป็นประจำ ตั้งแต่โบรมโบราณมา เขาเรียกว่าสอนวิชาความเป็นผู้ดีให้แก่เด็ก นั่งให้เรียบร้อย เดินให้เรียบร้อย กินข้าวตักข้าวเข้าปาก เปิบข้าวเข้าปากต้องเรียบร้อย เขาสอนมาก ให้มีกิริยามรรยาทเรียบร้อยทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะทำอะไร...จะหุงผ้า สวมเสื้อ จะเดินจะนั่ง จะเคลื่อนไหวอริยาบถของร่างกาย สิ่งนี้เป็น

คุณธรรม เป็นวัฒนธรรมของคนไทย สิ่งเหล่านี้มันมาจากไหน ก็มาจากธรรมะในพระพุทธศาสนาที่สอนให้มีสตินั่นเอง เขาจึงสอนให้ทำอย่างนั้น เวลานั่งก็สอนให้นั่งตัวตรง นั่งแบบขัดสมาธิ คนไทยเราสมัยก่อนไม่มีเก้าอี้ไม่มีโต๊ะอาหารก็นั่งกับพื้น วางบนโศกวางบนพาน ถ้าเป็นคนที่มีฐานะหน่อย ก็มีโศกทองเหลืองวางกับข้าว ทำด้วยทองเหลือง เขาเรียกว่าโศกหรือพานมาวางไว้ แล้วก็นั่งตัวตรงรับประทานอาหาร เวลารับประทานต้องทำช้าๆ เคลื่อนไหวช้าๆ เคี้ยวช้าๆ ไม่ให้เมล็ดข้าวตกลงข้างที่นั่ง เช่นว่าเปิบข้าวนี้ไม่ให้เมล็ดข้าวตก...ตกไม่ได้

เมื่อสมัยเป็นเด็กนี้ คุณยายคุณน้าเวลาทานข้าวนี้ ถ้าข้าวตกสักเม็ดหนึ่งยายคุณทุกที บอกไม่เรียบร้อย อย่าให้ข้าวตก ข้าวนี้เป็นของมีค่าสำหรับชีวิต เป็นแม่ของเรา...จะให้ตกไม่ได้ ต้องกินให้หมดทุกเม็ด คือสอนไปในแง่ว่าเป็นสิ่งที่ควรเคารพ...ข้าวนี้ แต่ความจริงนั้นเขาต้องการให้เราเรียบร้อย ไม่มูมมาม ไม่เปรอะเปื้อน

ทุกสิ่งทุกอย่างเรียบร้อย นี่เป็นเรื่องฝึกหัดให้มีมรรยาท
นั้นเอง...ให้มีมรรยาทเรียบร้อย

เพราะฉะนั้นคนไทยเราเนี่ย ถ้าไปในสังคมชาว
ต่างประเทศ ชาวต่างประเทศเขาจะเห็นว่า คนไทยเนี่ยมี
กิริยามรรยาทนุ่มนวลเรียบร้อย น่าคบหาสมาคม ญีปุ่น
อีกชาติหนึ่งที่เขารับวัฒนธรรมจากพระพุทธศาสนา ไป
อบรมจิตใจของเขา คนญีปุ่นเขารับรองว่าเขามีความ
เจริญก้าวหน้าทุกแง่ทุกมุมนี้เพราะธรรมในพุทธศาสนา
เขานับถือพุทธศาสนาเหมือนกัน แต่ว่าไม่เหมือนเรา มี
วิธีการไม่เหมือนเรา แต่ว่าหลักคำสอนในส่วนลึกๆนั้น
แล้วก็เหมือนกัน อริยสัจสี่ มรรคแปด การฝึกอะไร
เหมือนกัน แต่ว่ามีพิธีอะไรบางอย่างซึ่งแตกต่างออกไป
เล็กน้อยๆ มันเป็นส่วนปลีกย่อย เนื้อแท้เหมือนกัน เขา
ได้อาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ไปใช้เป็นวัฒนธรรม
ของชาติ

เราจึงเห็นว่าคนญีปุ่นนั้น เวลาซำก็ซำ เวลาไว

ก็ไว แต่ไวอย่างมีสติ ไม่ได้ไวอย่างลิง ลิงนั้นมันไวโดยไม่ได้มีสติ เราจึงเห็นเป็นอาการหลุกหลิกลูกรู้ลูกรนไป แต่ว่าการเคลื่อนไหวของคนที่มีสตินั้น แม้ไวกี่มีจังหวะ ซ้ำก็มีจังหวะ ทำอะไรเรียกว่ามีจังหวะ เพราะเขามีสติ คอยควบคุมการกระทำ จะเคลื่อนไหวแต่ละอิริยาบถ ดู เชื่องช้าเรียบร้อย จะเห็นว่าพิธีการเลี้ยงน้ำชา เขาถือว่าเป็นเรื่องอวดแขกกันเลย เลี้ยงน้ำชานี้เป็นเรื่องอวดแขก ผู้หญิงที่เป็นคนรินน้ำชาต้องมีท่าอย่างนั้น รินน้ำชาไม่ให้หก ไม่ให้ล้นถ้วย แล้วน้ำชาก็ต้องมีสีมีกลิ่นพอเหมาะพอดี รินแล้วเอาไปแจกคนนั้นคนนี้ คนได้รับแจกก็ต้องดื่มด้วยท่าทางอย่างนั้น ต้องดื่มให้หมดถ้วย แล้วก็วางถ้วย...เขามีทำทั้งนั้น มีจังหวะ

นี่แหละคือว่าเขาฝึกสตินั่นเอง ไม่ใช่เรื่องอะไร ฝึกให้รู้จักใช้สติกำกับอยู่ตลอดเวลา อาการผลุนผลัน พลันแล่นไม่มี แต่ถ้าถึงบทจะว่องไว เช่น ทหารรบทัพจับศึก เขาเล่นกีฬาเขาก็ทำได้ เขาว่องไวเหมือนกัน แต่

ว่องไวอย่างมีสติ ไม่ได้ว่องไวอย่างผลุนผลันพลันแล่น
มันผิดกัน ว่องไวมีสติมันก็มีจังหวะดี แต่ถ้าว่องไวด้วย
อาการผลุนผลันพลันแล่น จังหวะไม่เรียบร้อย เมืองที่
นับถือพระพุทธศาสนา เขาเอาระบบของพระพุทธเจ้า
ไปใช้ คือเอาธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ไปฝึกจิต ฝึก
กิริยามรรยาท ฝึกการกินการอยู่ ทุกอย่างเขาเอาไปใช้
เขาเจริญก้าวหน้า เพราะได้อาศัยหลักธรรมเหล่านี้เป็น
พื้นฐานทางจิตใจ

เมืองไทยเราก็ได้ใช้มาพอสมควร แต่ว่ามาใน
ตอนนี้ มันมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปมาก เรียกว่ามันเกิด
การปะปนกันระหว่างตะวันออกกับตะวันตก ตะวันตกนั้น
ซึกจะแรง แต่ว่าไม่ใช่ตะวันตกส่วนดี ตะวันตกส่วนที่
ไม่ค่อยจะดีเท่าใดเข้ามาปะปนในกิริยามรรยาทของ
คนไทยเราทำให้คนไทยเปลี่ยนสภาพไป แทนที่จะมีความ
อ่อนโยน อ่อนน้อม กลายเป็นแข็งๆทื่อๆ นี่เราไปรับของ
ตะวันตกมาใช้ รับไม่เป็น รับไม่ถูก เอามาใช้มันก็ผิด

ความจริงนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดย เฉพาะอย่างยิ่งคือรัชกาลที่ ๕ เป็นสมัยที่เราเริ่มรับของ ตะวันตกมาใช้ พระองค์จะต้องพิจารณาว่า อะไรเหมาะสม อะไรไม่เหมาะสมแก่นิสัยคนไทย แล้วถ้าจะให้คนไทยทำ อะไรซึ่งเป็นแบบต่างประเทศ ต้องมีคำอธิบายยืดยาว เรียกว่าพระราชปรารภในเหตุการณ์นั้นๆ แม้จะออก กฎหมายสักฉบับหนึ่งต้องมีราชปรารภยาว แต่สมัยนี้ ไม่ค่อยมีปรารภอย่างนั้น ออกกฎหมายก็ออกกันเลย เขียนออกมาเลย สมัยก่อนนั้นเหมือนพ่อปกครองลูก จะ ให้ทำอะไรนั้นก็ต้องมาอธิบายว่า ทำไมจะต้องทำอย่างนั้น ทำไมจึงต้องวางกฎอย่างนั้น ทำไมจะต้องวางระเบียบ อย่างนี้..แบบยล เขาทำอะไรแบบยล ไม่ได้ทำอย่างง่ายๆ อธิบายให้เข้าใจว่าทำไมจะต้องทำอย่างนั้น มีความจำเป็น อย่างไร ที่เราจะต้องมีสิ่งเหล่านี้เพื่อให้คนเข้าใจ

ความจริงคนสมัยนั้น ไม่ค่อยอ่านหนังสือหรอก เพราะว่ารู้หนังสือกันน้อย แต่ก็เขียนไว้ยืดยาวก็เพื่อ

ประโยชน์แก่คนชั้นหลัง แสดงให้เห็นว่าคนสมัยก่อนนั้น เขาทำอะไรเขามีเหตุผล ไม่ได้ทำด้วยอารมณ์ แต่ว่าใช้สติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ แล้วจึงให้ทำอย่างนั้น เช่น ให้เปลี่ยนมานุ่งกางเกง เปลี่ยนการหมอบเฝ้าเป็นนั่งเก้าอี้ ก็มีเรื่องปรารภอย่างยืดยาว

ถ้าไปเที่ยวที่บางปะอิน จะไปเห็นวัดอยู่วัดหนึ่ง เรียกว่าวัดนิเวศธรรมประวัติ วัดนั้นดูแล้วนึกว่าวัดฝรั่ง โบสถ์ก็มียอดเหมือนโบสถ์ฝรั่ง กุฏิก็เป็นแบบฝรั่งทั้งนั้น แต่ถ้าเข้าไปในโบสถ์จะเห็นว่า มีหินแผ่นหนึ่งซึ่งเขาเขียนอธิบายไว้ลงในแผ่นหินว่า ทำไมจึงทำแบบนี้ ไม่ได้นิยมชมชอบระบบฝรั่งอะไร แต่ที่ทำอย่างนี้ก็เพื่อทำให้มันดูแปลกๆ ให้เป็นของสำหรับชวนดูชวนชมเท่านั้นเอง ท่านปรารภไว้ให้รู้ว่าที่ทำอย่างนั้นเพราะอะไร ไม่ได้ทำด้วยอารมณ์แต่ทำด้วยความมีเหตุมีผล จึงได้ทำอย่างนั้น นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นง่ายๆ ว่าคนโบราณนั้นเขารอบคอบ เมื่อจะทำอะไรนั้นไม่ได้ทำด้วยอารมณ์ แต่ทำด้วยสติ

ปัญญา...คิดแล้วจึงทำ กลัวว่าคนอื่นจะไม่เข้าใจ ก็ต้องอธิบายให้รู้เรื่อง ให้เข้าใจความหมาย ว่าทำไมจะต้องทำอย่างนี้

วัดพระพุทธรูปบาทสระบุรีนั้น มีที่ดินมากเหลือเกิน ทิศเหนือไกล ทิศใต้ ทิศตะวันตก ทิศตะวันออกไกลมาก คนชาวบ้านเขาไปยึดครองทำนาทำสวนกัน ทำอะไรกัน เป็นชั่วอายุคนหนึ่งสองอายุคนแล้ว ท่านสมภารที่ไปอยู่ใหม่แถมเห็นว่าที่ดินเหล่านี้เป็นของวัด ท่านก็ฟ้อง...ท่านฟ้องเจ้าของที่ดินเหล่านั้นชนะทุกราย ชนะจนไม่ต้องฟ้องแล้วเวลานี้ เวลานี้ถ้าไปเอ่ยปากว่านี่มันที่ดินวัดนะ เขาบอกว่าให้ผมเช่าก็แล้วกัน...ต้องยอมแล้ว เพราะฟ้องคดีไหนชนะคดีนั้น ทำไมจึงชนะ? เพราะอ้างพระบรมราชโองการของพระเจ้าทรงธรรมที่ได้ออกพระราชโองการไว้ว่า ทิศจากพระพุทธรูปบาทยาวเท่านั้นเป็นของวัด แล้วไม่ใช่ยาวเพียงกิโลเดียว เขาว่ายาวตั้งโยชน์ไม่ใช่เล็กน้อย มันต้องสี่ร้อยเส้นออกไป สามโยชน์นี้ตั้งพันสองร้อยเส้น

มันกินมาจนถึงเมืองสระบุรี มันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เข้าไปในป่าดงพงพี นิคมพระพุทธรบาทนั้นเอาที่วัดพระพุทธรบาทไปตั้งกันเยอะแยะ สมภารแกฟ่อง...เลยต้องเสียค่าเช่ากันงอมแงมไปตามๆกัน เอาพระบรมราชโองการมาใช้พระเจ้าแผ่นดินพูดอะไรเป็นคำเด็ดขาด

ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ท่านไปที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง ครูนั่นเป็นคุณหลวงสอนหนังสือดี พระองค์ทรงชมเชยว่าครูสอนดี ให้รับเงินเดือน ๕๐ บาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปได้ ๕๐ บาท อยู่จนตายไม่ได้ขึ้น กระทรวงจะขึ้นก็ไม่ได้ เพราะว่าในหลวงมีพระราชโองการให้ ๕๐ บาท เท่านั้น...ลดยังไม่ได้ เวลาออกบำนาญก็ต้อง ๕๐ บาทอยู่นั้นแหละลดไม่ได้ ได้ ๕๐ บาทจนตายครูนั่น เพราะในหลวงท่านไปพูดชมว่าครูสอนดี ให้รับเงินเดือน ๕๐ บาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ก็รับอยู่อย่างนั้น ไม่มีใครจะไปเปลี่ยนแปลงอะไรได้เลย นี่แสดงให้เห็นว่าพระเจ้าแผ่นดินพูดเป็นกฎหมาย เพราะฉะนั้น ท่านไม่ค่อยพูดอะไร

พูดน้อยไม่ได้ พูดเปลือยไม่ได้ เช่นพูดว่าอายนี้เอาไปตัดหัวเสียสิ ก็เอาไปตัดเสียจริงๆ พูดเล่นออกไปได้เสียเมื่อไร ท่านพูดเล่นไม่ได้ พระเจ้าแผ่นดินต้องพูดคำจริงคำแท้อยู่ตลอดเวลา มีสติพูด มีสติทำ มีสติในทุกเรื่อง จะเปลือยไม่ได้ เปลือยมันเป็นอำนาจขึ้นมา จะเกิดความเสียหายนี่มันเป็นอย่างนี้

มีสติในการกำหนดรู้

ฉะนั้น คนโบราณนี้เขาฝึกตามหลักการของธรรมะ... ฝึกสติ ฝึกให้มีปัญญาอยู่ตลอดเวลา สมัยนี้เราก็ต้องใช้อย่างนั้น ฝึกลูกฝึกหลานให้มีสติ ให้รู้จักควบคุมตัวเอง ให้รู้จักบังคับตัวเองไปตั้งแต่ตัวน้อยๆ อย่าตามใจมากเกินไป อย่าปล่อยมากเกินไปแล้วก็จะสอนยากเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เราต้องเด็ดขาด ไม่ได้ก็ต้องไม่ได้ ได้ก็ต้องได้ ให้เป็นคนตรงต่อคำพูดที่ได้

พูดออกไป เด็กก็จะเข้าใจว่า อ้อ...ถ้าแม่พูดว่าไม่ได้ ก็ไม่ได้จริงๆ ถ้าได้แล้วก็ต้องได้ ไม่ใช่ว่าชั่วโมงนี้พูดว่าไม่ได้ ประเดี๋ยวเดียวได้ เด็กเขาก็เห็นว่า เอ๊ะ! ไม่ได้อยู่เมื่อตะกี้นี่เอง แล้วมาได้แล้ว ทีหลังก็เป็นอย่างนี้อีกแหละ เลยเขาก็ไม่กลัว เพราะว่าเราเปลี่ยนแปลงด้อยค่าเร็วเกินไป ไม่มีหลักเกณฑ์ ไม่มีระบบสำหรับชีวิต มันก็เกิดเป็นปัญหา นี่เรื่องอย่างนี้สำคัญ

เพราะฉะนั้นในชีวิตประจำวันนี้ จะทำอะไรอย่าทำด้วยความเพลอ ความเพลอนั้นภาษาธรรมะนั้นเรียกว่า ประมาท ประมาทคือลืมนั่นเอง เพลอ ไม่มีสติในขณะนั้น ก็เรียกว่าเราประมาท

ปมาโท มจฺจุโน ปทฺ...ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย, อปฺปมาโท อมตํ ปทฺ...ความไม่ประมาท เป็นทางไม่ตาย ไม่เสียหาย ไม่แตกหัก ไม่บอบ ไม่สลาย ถ้าเราไม่ประมาท เราทำทุกอย่างเรียบร้อย แต่ถ้าเราเพลอไป เราประมาทไป สิ่งทั้งหลายไม่เรียบร้อย เพราะ

ฉะนั้นต้องหัด เวลานั้นอยู่จะลุกขึ้นก็ต้องลุกด้วยสติ นั่ง
ลงด้วยสติ เดินด้วยสติ เดินด้วยสติก็ไม่ไปเตะกระโถน
ไม่ไปชนขันน้ำ ไม่มีอะไรเสียหาย เพราะเรามีสติ...เดิน
แล้วก็เดินเรียบร้อย คนเดินด้วยสติก้าวมีจังหวะเรียบร้อย
ไม่พลุนพลันพลันเล่น เรียกว่ามีสติกำกับ

สติจึงเป็นเครื่องช่วยให้สิ่งทั้งหลาย เป็นไปด้วย
ความถูกต้อง มีระเบียบเรียบร้อยในชีวิตประจำวัน นี่เป็น
เรื่องที่ควรฝึก เราฝึกในที่สงบก่อน แล้วต่อไปไหนเรา
ก็ไปด้วยความมีสติ ขับรถด้วยความมีสติ เปิดประตูรถ
ลงจากรถด้วยความมีสติ ไม่มีสติ...มันก็ไม่ได้ พระพุทธเจ้า
จึงสอนให้อบรมบ่มสติ บ่มปัญญา เพื่อให้ชีวิตเป็นไป
ด้วยความเรียบร้อยด้วยดี

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





ธรรมะกับการต่อสู้ปัญหาชีวิต



ธรรมะกับการต่อสู้ปัญหาชีวิต

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

กฎของธรรมชาติ

เมื่อคืนนี้ดูโทรทัศน์ข่าวต่างประเทศ ที่ประเทศอังกฤษ ประเทศในยุโรปหลายประเทศ ถูกลมพายุพัดแรงมาก ต้นไม้ล้มหักโค่น บ้านเรือนพังเสียหายมาก

คนตายมากเหมือนกัน คล้ายๆกับ “พายุเกย์” ที่ขึ้นที่ปะทิว ท่าแซะ ชุมพร แต่มันย้ายไปเล่นเอาเมืองฝรั่ง ทำให้บ้านเมืองพังไป

ประเทศอังกฤษนี่ เมื่อ ๒ ปีก่อนโน้นพัดทีหนึ่ง แล้วแถวอีสท์ซัสเซ็กซ์... ต้นโอ๊คต้นใหญ่ที่เขาสงวนกัน นักหนา พังกันไปเป็นแถว เจ้าของบ้านก็ดีใจว่า เออ! ได้เอาไม้มาใช้เสียที เพราะเขาสงวนป่าไม้...เขาไม่ให้ตัด เมื่อลมพายุพัดโค่นล้มลงมา เขาก็อนุญาตให้เอาไปใช้ได้ ที่วัดอมราวดี ที่พระสุเมธกับคณะอยู่ ก็ถูกพายุเหมือนกัน ต้นไม้ที่เป็นสวนป่าของวัดซึ่งมีจำนวนมากมายกหักโค่นวัดก็เลยเอาเลื่อยไว้ซ่อมแซมกุฏิเสนาสนะต่อไป

ลมพายุมันอาจจะเกิดที่ไหน เมื่อไรก็ได้ ที่ชุมพรซึ่งเกิดเมื่อเร็ววันนี้ บางทีคนคิดว่า “เฮ้! ที่อื่นไม่เคยเกิด” ก็เกิดมาแล้วเหมือนกัน เมื่อ ๖๐ ปีก่อน เคยเกิดครั้งหนึ่ง อดีตผู้ว่าฯ จันทร์ สมบูรณ์กุล สมัยนั้นได้ข่าวว่าเป็นปลัดอยู่ที่ชุมพรถูกพายุใหญ่เหมือนกัน แต่ไม่ใหญ่เท่านี้ แต่

ก็เคยมี มันอาจจะมีเมื่อไรก็ได้...ธรรมชาติ เรื่องของธรรมชาติ...อาจเกิดพายุ อาจเกิดน้ำท่วม เกิดแผ่นดินไหว เกิดภูเขาไฟระเบิด ในที่ๆมีภูเขาไฟหรืออาจจะมีอะไรวิปริตไปก็ได้ เพราะธรรมชาติมันไม่อยู่ในอำนาจของใคร มันเป็นไปตามเรื่องของมัน

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้เรารู้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่เราสวดมนต์กันอยู่ทุกวันทุกเวลา ว่า...ไม่เที่ยง...เป็นทุกข์...เป็นอนัตตา... อันนี้เป็นกฎของธรรมชาติที่มีอยู่ เป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์อะไรมากเกินไป หัดปลงลงไปเสียว่า “ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น ธรรมตามันเป็นอย่างนั้น”

เราได้รับผลจากความกระทบกระเทือน จากสิ่งที่เกิดขึ้นบ้างพอสมควร มากบ้าง น้อยบ้าง ก็ตั้งต้นใหม่ทำต่อไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าเราคิดได้อย่างนี้ใจมันก็สบาย ไม่ต้องวิตกกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้นมากเกินไป

ต้อนรับธรรมชาติด้วยหลักแห่งธรรมะ

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

เราจะไปห้ามสิ่งภายนอกไม่ได้ แต่เราหักห้ามใจของเราได้ คือสอนตัวเองได้ คิดให้ถูกต้องได้ตามกฎเกณฑ์ของธรรมะ คิดให้ถูกต้องก็คือว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นเรื่องของธรรมดาที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ มันไม่ใช่เรื่องที่เราจะบังคับให้เป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ก็ได้

ดังที่เราຮູ້อยู่แล้วว่า ไม่มีอะไรที่จะอยู่ในอำนาจของใครๆ ในหลักอนัตตา มีอยู่อันหนึ่งว่า ไม่อยู่ในอำนาจ

ของเรา เราบังคับไม่ได้ เช่น บังคับร่างกายว่าอย่าแก่...
 แก่ไม่ได้, อย่าเจ็บอย่าไข้...ก็ไม่ได้ อย่าเป็นโรคนั้นนะ
 ให้เป็นโรคนี้เบาๆหน่อย ก็ไม่ได้มันสุดแล้วแต่ปัจจัย
 เครื่องปรุงแต่งของร่างกายที่จะให้เกิดอะไรขึ้นก็ได้ใน
 ร่างกายของเรา มันจะเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือว่า
 บางคนเป็นมะเร็งซึ่งเป็นโรคนาหนัก มันก็เกิดขึ้นเอง
 ตามธรรมชาติปรุงแต่งในร่างกาย มีสิ่งภายนอกเข้าผสม
 เช่นว่าดินฟ้าอากาศ สิ่งแวดล้อม ผลภาวะในที่ต่างๆมัน
 เข้าไปรวมกันเข้า ก็ทำให้เกิดปฏิกิริยาขึ้นในร่างกาย
 ของเรา เราไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรถูกต้อง

เราต้องหายใจอยู่โดยปกติแต่ลมหายใจนั้น
 ไม่ใช่จะบริสุทธิ์เสมอไป ไม่ใช่ออกซิเจนเสมอไป อาจ
 จะเป็นคาร์บอนเข้าด้วยก็ได้ หรือในออกซิเจนที่เรา
 หายใจ มันอาจจะมียะไรปนเข้าไปก็ได้ เพราะชาวโลก
 นี่ทำสิ่งสกปรกให้เกิดขึ้นในโลกอยู่ตลอดเวลา

ปัจจุบันนี้ ความเจริญก้าวหน้าในทางวัตถุมันเพิ่ม

“มลภาวะ” ขึ้นในโลก โรงงานต่างๆที่เกิดขึ้นมากมายนั้น ก็สร้างมลภาวะให้เกิดขึ้น ทำให้กระทบกระเทือนต่อการเป็นอยู่ของประชาชน เป็นเหตุให้เกิดโรคอะไรขึ้น จาก “สารพิษ” ต่างๆ จาก “มลพิษ” ต่างๆที่เกิดขึ้น จาก “สภาพสิ่งแวดล้อม” ซึ่งเรียกว่าเป็นความเจริญ

ความเจริญนี้ก็ให้ทั้งดีทั้งเสีย ให้ดีก็ได้ ให้เสียก็ได้ จึงต้องช่วยกันกำจัดปิดเป่าตามสมควร เช่นไม่ให้เกิดน้ำเสียมากเกินไป ไม่ให้เกิดควันพิษมากเกินไป ไม่มีอะไรที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ประชาชนมากเกินไป เขาจึงต้องควบคุมสิ่งเหล่านี้ให้พอดี ไม่ให้ประชาชนเดือดร้อน แต่ก็ยังมีหลงเหลืออยู่บ้างเราก็ไม่รู้...ก็อยู่กันลำบาก

เช่น คนแถวริมถนนจากบ้านโป่งไปกาญจนบุรี มีโรงงานน้ำตาลเยอะที่นั่น ชี้อ้าเกลบที่เขาเผาในโรงงาน มันปลิวว่อนมา วันนั้นนั่งรถไปแล้วก็เกิดอาการปวดท้องขึ้นมา เลยบอกให้เข้าไปในวัดหน่อย ขึ้นไปบนกุฏิ ถามว่า “ห้องน้ำอยู่ไหน?”

เขาก็ไปที่ห้องน้ำ แต่บนพื้นเต็มไปด้วยขี้เถ้า
ออกจากห้องน้ำแล้ว ถามว่า “โอ้ย! ทำไมขี้เถ้ามันเต็ม
อย่างนี้...หลงพ่อ”

“กวาดไม่ไหว...เจ้าคุณ พอยกไม้กวาดมันก็ตกลง
มาอีกแล้ว ไม่รู้จะอย่างไร ถ้าลมพัดมาทางนี้ก็ต้อง
นั่งทนอยู่อย่างนี้แหละ” ทางโรงงานก็ไม่รู้จะแก้ไขให้
อย่างไร ไม่ให้ขี้เถ้ามันมาลงตามกุฏิพระ ลงตามบ้านของ
ชาวบ้าน ก็ต้องปล่อยไปตามเรื่องตามราว เพราะไม่มี
ใครแก้ไข

สมัยก่อนโรงไฟฟ้าอยู่ที่วัดเลียบ วัดเลียบมีแต่
ขี้เถ้าเต็มกุฏิเหมือนกัน เพราะควันไฟของแกลบที่เขาใช้
เป็นเชื้อเพลิงให้เกิดความร้อน มันก็ตกลงมาในวัดเต็ม
ไปหมด ไปเยี่ยมเพื่อนฝูงมิตรสหายที่อยู่วัดนั้นบอกว่า
“เอ! อยู่ที่นี่เหมือนอยู่ในครัว มันดำไปหมด”

เขาว่า “โอ้ย! กวาดไม่ไหว มันตกทุกวันๆ จีวร
ซักดีแล้วไปตากไว้ มันก็หล่นมาถูกจีวร เวลาจะเก็บต้อง

ค่อยๆเก็บ ต้องสะบัดให้มันหลุดไปเสียก่อน ถ้าเก็บมา
อย่างนั้นชื้อ่ถ้าก็ติดมาด้วย แล้วเวลาพับชื้อ่ถ้าก็จะติดอยู่ใน
ผ้านั้นแหละเอะเพอะเปอะเป็นต่อไป”

แต่เดี๋ยวนีไม่มีแล้ว เพราะโรงงานไฟฟ้าวัดเลียบ
เขาไม่ใช้แล้ว เขาไปใช้ที่โรงงานยันฮีแทน พระวัดเลียบ
ค่อยหายใจโล่งขึ้นมาหน่อย แต่ก็ยังไม่ค่อยโล่ง...เพราะ
ถนนนั้นจอแจที่สุด เขมารถยนต์ก็เยอะแยะ ทำให้อัดอัด
ต่อไป แต่พระก็อยู่ได้เพราะไม่รู้จะไปไหน ไปดูแล้วก็
ไม่น่าอยู่ วัดบางวัด...หลายวัดในกรุงเทพนี้ไม่น่าอยู่ แออัด
ยัดเยียด มลภาวะมันเยอะ ไปดูแล้วไม่รู้เขาอยู่กันได้
อย่างไร ชีวิตจะสั้นถ้าไปอยู่อย่างนั้น หลีกมานอกเมือง
อย่างนี้ค่อยยังชั่ว

เหมือนวัดชลประทานฯ นี้ ก็ค่อยสบายหน่อย
เพราะต้นไม้มันมาก อากาศค่อยปลอดโปร่ง แต่ว่าต่อไป
ข้างหน้าก็ไม่แนะ อีก ๒๐-๓๐ ปี อาจจะเกิดอะไรขึ้น
ก็ได้ มันก็จะลำบากขึ้น

ธรรมะกับการต่อสู้ปัญหาชีวิต

คนเราก็ต้องอยู่ไปตามสภาพอยู่ไป ปลงไปตามเรื่องตามราว ถ้าไม่ปลงก็เป็นทุกข์เปล่าๆ เป็นทุกข์กับไข้ฝุ่น เป็นทุกข์กับเสียงของรถยนต์ที่มันดังกระหึ่มอยู่ตลอดเวลา เป็นทุกข์กับเสียงเรือบินที่ดังอยู่บนหลังคา กำลังนอนหลับดึ...มาแล้ว เสียงดังสนั่นหวั่นไหว ต้องตื่นเตี้ยวมาอีกแล้ว ก็ต้องตื่นอีกแล้ว แล้วไปสร้างบ้านตรงเส้นทางมันทำไม เป็นความผิดของเราเอง ไปสร้างบ้านตรงเส้นทางของเรือบิน แต่ก่อนมันไม่มากมันมีน้อยเตี้ยวนี้...เตี้ยวบินๆ มากมายก่ายกอง

ที่ประเทศอังกฤษนั้น เรือบินไปลงที่สนามบินฮีธโรว์ มันผ่านบ้านคนเสียงดังกระหึ่ม ผ่านเล่าไก่..ไก่ไม่ออกไข่ เพราะตกใจเสียงเรือบิน ชาวบ้านก็ทำหนังสือร้องเรียนต่อศาล ศาลก็ให้ทางเรือบินชดใช้ค่าเสียหาย บริษัทเรือบินที่บินผ่านต้องเสียค่าเสียหายให้แก่ชาวบ้าน

เมืองนอกเขาเป็นอย่างนั้น ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นเขา
ร้องเรียนไปคัดค้านไป ต้องเสียค่าเสียหายให้แก่เขา
ถนนบางแห่งมันโค้ง รถยนต์เสียงดัง เขาเอาไม้กระดาน
ไปตีเป็นแผงกันไว้ พอเห็น “เอ๊ย ทำฝ่าอะไร? ถนนนี้
ทำไมต้องทำฝ่าด้วย?” เขาบอกว่ากันเสียงไม่ให้รบกวน
ชาวบ้าน เพราะชาวบ้านในละแวกนั้นเขาบ่น ว่าเสียง
รถมันดังมาก กรมทางหลวงก็เอาไม้กระดานไปตีกันไว้
ไม่ให้เสียงลงไปกระทบกระเทือนชาวบ้าน

เขามองเรื่องสวัสดิภาพของคนมาก อะไรที่จะ
ทำลายสวัสดิภาพของคน ทำลายสุขภาพจิตของคน เขา
พยายามแก้ไขและช่วยเหลือ เพราะเขาถือว่าประชาชน
เป็นใหญ่ เสียงประชาชนเป็นเสียงสวรรค์ที่ทุกคนจะ
ต้องฟัง ถ้าประชาชนร้องเรียนอะไรๆ ก็ต้องทำให้เขา
เพราะบ้านเมืองเขาเป็นประชาธิปไตย เป็นมานานแล้ว

เราเพิ่งจะหัดเป็น เรียกว่าเพิ่งเป็น เดินตัวมเตี้ยม
เตาะแตะยังไม่แข็งแรง ยังเป็นประเภท “ตั้งไข่” ล้มลุก

คลุกคลานไปตามเรื่องตามราว ก็ต้องทนๆไปก่อน ทนจนกว่าจะหมดลมหายใจ พอหมดลมหายใจแล้วก็ไม่ต้องทนต่อไป หหมดชุดกันไปตอนหนึ่ง แล้วจะเกิดใหม่อีกกัน อย่างไรก็ตามก็ค่อยว่ากันต่อไปใหม่

คนเรามันเกิดมาอย่างนี้ เรียกว่า เกิดมาเพื่อต่อสู้กับปัญหาเกิดมาจัญญปัญหาก็ได้ เพราะว่าโลกนี้ไม่เรียบร้อย ไม่ราบรื่น ไม่เป็นไปดั่งใจหวัง ทุกอย่าง...ไม่เป็นไปอย่างนั้น เราก็ตองทนไปสู้กันไป เมื่อเราจะต้องอยู่ในภาวะที่วุ่นวาย เราก็อยาให้มันวุ่นวาย จิตใจอย่าให้วุ่นวาย แม้โลกจะวุ่นวาย ใจเราไม่วุ่นวาย แม้โลกจะเป็นอย่างไร ใจเราก็ไม่เป็นอย่างนั้น

การที่เรามาวัดมาศึกษาธรรมะนี้ ก็เพื่อเอา “เครื่องมือ” คือพระธรรมไปใช้ เพื่อต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ให้รู้จักปลง รู้จักวาง ไม่แบกภาระนั้นตลอดไป เพราะว่าแบกไว้มันหนัก หนักแล้วก็เป็นทุกข์...เราต้องปลงลงไป

แม้ว่าเราจะเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น แต่ว่าเกี่ยวข้องด้วยปัญญา ทำอะไรก็ทำด้วยปัญญา รับอะไรก็รับด้วยปัญญา เกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็เอาปัญญาเข้าไปใช้ ด้วยการพิจารณาเสมอว่าอะไรเป็นอะไร ถูกตามที่มันเป็นอยู่จริง ๆ เราไม่ไปสร้างภาพลวงขึ้นในใจของเรา ไม่ไปหวังอะไรให้มันเกินไป จากที่เราจะพึงมีพึงได้ หรือไม่หวังสิ่งที่มันเกิดแก่เราไม่ได้ ไปหวังลมๆแล้งๆมันไม่สามารถจะเกิดขึ้นแก่เราได้ แล้วเราจะนั่งเป็นทุกข์ไปเปล่าๆ

ค้นหา : ต้นเหตุของการเกิดทุกข์

เราเคยเกิดเป็นทุกข์อย่างนั้นหรือไม่ ในชีวิตประจำวัน? เรื่องนั้นเรื่องนี้ ประดังเข้ามาเยอะแยะ จนต้องพูดว่า “เออ! อะไรมันก็ลงบนหัวกูทั้งนั้นแหละ”

ความจริงมันไม่ได้ลงบนหัวเราหรอก เราไปเก็บเอามาเอง ไปเก็บเอามาวางบนศีรษะของเรา ทุนเข้า

แบกเข้า บนหัวก็วาง บนบ่านี้ก็วางเข้า รักแร้ก็หนีบไว้
มือก็ถือไว้อีกตาก็จ้องว่า “อะไรจะมาอีก กูจะวางตรงไหน
ต่อไป” มันเป็นอย่างนี้ แล้วจะไม่กลุ้มใจอย่างไร เรื่อง
มันเยอะ มันมาก “ความต้องการ” นั้นแหละมันสร้าง
ปัญหา

ฉะนั้น ในหลัก “อริยสัจสี่” ที่พระพุทธเจ้าตรัส
ว่า “ทุกข์” เป็นเรื่องหนึ่ง...อิธังทุกขังอริยสัจจัง...ทุกข์
เป็นความจริงที่เที่ยงแท้ แล้วบอกว่า...ทุกข์นี้ก็เพราะมี
“สมุทัย” คือต้นเหตุที่จะให้เกิดทุกข์ ต้นเหตุให้เกิดทุกข์
ท่านเรียกว่า “ตัณหา”...กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

กามตัณหา คือความพอใจ ยินดี ในวัตถุ ใน
อารมณ์ต่างๆที่เราพอใจ

ภวตัณหา คือยินดีใน “ความเป็น” ที่จะเป็นนั้น
เป็นนี่ต่อไป

วิภวตัณหา คือความไม่พอใจในสิ่งที่เรามีเราได้
ในสิ่งที่เราได้เป็นอยู่แล้ว ที่มีอยู่แล้วก็ไม่พอใจ...เพื่อ

เหมือนคนที่ฆ่าตัวตาย ที่ทำลายตนเองด้วย
ประการต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากว่าเรื่องไม่พอใจในสิ่งที่
เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มันเป็น “วิภวตัณหา” ขึ้นมา
นั่งรถคันนี้ไม่พอใจ แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าชุดนี้เราไม่พอใจ
ได้กินอาหารอย่างนี้ก็ไม่พอใจ อยู่บ้านหลังนี้ก็ไม่พอใจ
อากาศเป็นอย่างนี้ก็ไม่พอใจ โห้! หาเรื่อง หาเรื่องให้
เป็นทุกข์มากมายหลายเรื่องหลายอย่าง

อะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้าก็ “ฉันไม่พอใจ ฉัน
ไม่ชอบใจ” อย่างนั้นอย่างนี้ นี่มันเป็นวิภวตัณหา คือ
อยากจะเป็นอย่างอื่น แต่มันก็เป็นไปไม่ได้ เมื่อเป็นไม่ได้
ก็จำใจจะต้องอยู่กับสิ่งนั้น ก็ต้องอยู่ด้วยความทนทุกข์
อยู่ด้วยความจำใจ

ธรรมะเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์

ทำไมจึงต้องอยู่ด้วยความทุกข์? ทำไมต้องอยู่

ด้วยความจำใจ? อยู่ให้ไม่ต้องเป็นทุกข์ไม่ได้หรือ? ได้...
แต่เราทำใจไม่ได้ เพราะไม่เคยปฏิบัติ ไม่เคยฝึกฝน
ในเรื่องที่จะเปลี่ยนความคิด หรือเรียกว่า “ทัศนะ” ให้
มันเป็นไปอย่างอื่นไม่ได้มองในสิ่งที่เรียกว่า ทำให้ใจสบาย
แต่เรามองในสิ่งที่ไม่สบายใจ

กับคนก็เหมือนกัน คนบางคนก็ไม่ใช่ที่พอใจ
อยู่ร่วมกันด้วยความทุกข์ แต่ก็ต้องอยู่ด้วยกัน แล้วอยู่ให้
มันเป็นทุกข์ทำไม ทำไมไม่อยู่ให้สบายใจ ทำไมไม่มอง
คุณนั้นในแง่ที่ดีที่งาม ที่มันเป็นเรื่องไม่เป็นทุกข์

เรามองได้หลายเหลี่ยม อะไรก็มีหลายเหลี่ยม
ดูเหลี่ยมนี้เป็นทุกข์...เราก็ก็นไปเหลี่ยมอื่นที่ไม่เป็นทุกข์
ดูเหลี่ยมนี้หนักใจ...ดูอีกแง่หนึ่งมันเบาใจ แต่ว่าเราจำใจ
จำดูอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงที่มันยุ่ง...ดูในที่เป็นทุกข์ คิด
แต่เรื่องที่เป็นทุกข์ ไม่ลองคิดในเรื่องอื่นเสียบ้าง

อย่างนี้เขาเรียกว่า ไม่รู้จัก “เปลี่ยนอารมณ์”
ไม่รู้จัก “เปลี่ยนจิตใจ” ของเราเอง ให้คลายจากความ

ทุกข์ ความเดือดร้อนใจ แต่ไปคิดถึงอยู่ในเรื่องนั้น คิดจนปวดหัว คิดจนนอนไม่หลับ เป็นการลงโทษตัวเองแล้วจะไปโทษใครได้ จะไปโทษคนนั้นก็ไม่ได้ จะไปโทษสิ่งนั้นก็ไม่ได้ โทษอะไรที่เป็นสิ่งภายนอกมันไม่ได้ทั้งนั้นแหละ เพราะใจเรามันคิดผิดไปเอง เราไม่รู้จักปรับตัวของเราเองเพื่อให้เหมาะแก่สถานที่ บุคคล เหตุการณ์นั้นๆ เราจึงต้องนั่งเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ไม่สบายใจ นี่...มันเป็นอย่างนี้

เราลองหัดคิดเสียใหม่ คิดในแง่สบายใจ พอใจในสิ่งเหล่านั้น ไม่เกิดอารมณ์ประเภทอยากได้เกินไป อยากได้...ได้มาแล้วก็ไม่พอใจ อยากได้สิ่งอื่นต่อไป มันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งนั้น

“ตัณหา” เป็นเหตุของความทุกข์ ลักษณะของตัณหาคือไม่รู้จักพอ อยากได้ยิ่งๆขึ้นไป เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งนั้นตลอดเวลา ด้วยความหลงใหลมัวเมา ไม่ได้มองสิ่งนั้นด้วยปัญญา ความทุกข์ก็จะเกิดมากขึ้นในจิตใจ

ใช้กำลังใจยกตนขึ้นจากหล่มความทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านมองเห็นสิ่งเหล่านี้ ตามสภาพที่เป็นจริง แล้วก็คิดค้นพบหลักการในเรื่องความจริงนี้ ก็เลยเอามาสอนชาวโลก เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป เราฟังธรรมะ เราอ่านธรรมะ อย่าฟังเฉยๆ อย่าอ่านเฉยๆ แต่ต้องเอาไปใช้ให้เหมาะแก่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เลือกใช้ให้เหมาะแก่เรื่อง แก่เหตุการณ์ เราก็จะสามารถยกใจของเราให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนนั้นได้ ท่านสอนไว้อย่างนั้น ให้ปฏิบัติตามหลักการที่ว่า...จงยกตนขึ้นจาก “หล่ม” คือความทุกข์ ความเดือดร้อน

เหมือนมีเรื่องเล่าว่า... ช้างศึกของพระเจ้าปเสนทิโกศล มันเดินไปเรื่อยๆ แล้วตกลงไปในหล่มลึก... ขึ้นไม่ได้ ทำอย่างไรก็ขึ้นไม่ได้ มีคนฉลาดเดินไปบอกพระเจ้าแผ่นดินว่า “ช้างนี้เคยออกศึก เคยศึกคัก เมื่อได้ยินเสียง

โหร้อง เสียงซ้อง เสียงกลอง เสียงโห เห็นทหารถือธงนี้
ก็จะคึกขึ้นมา อารมณ์อย่างนั้นจะเกิดขึ้น”

พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ใช้อุบายเอาทหารไป
เดินแถว แล้วก็โหร้อง ตีซ้อง ตีกลอง ให้ดังกระหึ่มไป
เลย ช้างเมื่อได้ยินเสียงอย่างนั้นมันก็นึกว่า “เฮ้! จะต้อง
ไปรบอีกแล้ว ฉันเคยออกรบ เคยต่อสู้กับข้าศึก” เลย
ออกแรงเต็มที่ และขึ้นจากหล่มได้เรียบร้อย ด้วยอาการ
คึกคะนองของจิตใจนั่นเอง

อันนี้ก็เป็นเรื่องสอนใจคนเราว่า เมื่อเวลาเรา
เป็นทุกข์ก็จะเหมือนจมอยู่ใน “ปลัก” ใน “หล่ม” อันลึก
ไม่สามารถจะถอนตนขึ้นได้ เราก็ต้องใช้ “กำลังใจ” ของ
เราเอง

เอาอะไรมาเป็นเครื่องสร้าง “กำลังใจ”? ก็เอา
คุณงามความดีของพระพุทธเจ้า เอาคุณงามความดีของ
พระธรรม หรือของพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า
มาเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ สร้างกำลังใจให้เกิดขึ้น

สร้างความเชื่อให้เกิดขึ้น สร้างศีลให้เกิดขึ้น สร้างสมาธิ
ให้เกิดขึ้น สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น สร้างความเพียรให้
เกิดขึ้น เรียกว่ามีกำลังรวมกันเข้า พอกำลังรวมกันเข้า
ได้แล้ว ก็จะจุดตัวเราให้เราขึ้นไปได้จากสิ่งที่เราเป็น
ทุกข์อยู่ แต่มันต้องทำติดต่อกัน ถ้าไม่ทำติดต่อกัน มันก็ทำ
ไม่ได้

พระธรรมเป็นแสงสว่างนำทางให้ชีวิต

เวลาใดเราเป็นทุกข์ ก็นั่งจับเจ้าเป็นทุกข์อยู่
อย่างนั้น ไม่คิดไปในทางที่ว่า “ไม่ทุกข์ดีหรือไม่?” แต่
ว่าคิดไม่ค่อยได้ ตัวคนที่เป็นทุกข์นั้นคิดไม่ค่อยจะได้
เพราะมันไม่มีแสงสว่างทางจิตใจ แล้วจะทำอย่างไร?...
เราก็ต้องไปหา “ผู้รู้” ที่จะแนะนำแนวทางให้เราเกิด
ปัญญา เกิดความรู้ ความเข้าใจ

ไปหา “ผู้รู้” ก็คือ ไปหาพระให้ช่วยชี้ ช่วยแนะ

แนวทาง ต้องไปหาพระที่สอนธรรมะ อย่าไปหาพระที่เป็นหมอดู หมออะไรประเภทต่างๆหรือใช้วิธีไสยศาสตร์เป็นเครื่องช่วย...มันช่วยไม่ได้ ช่วยให้พักได้นิดหน่อยเพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น

เหมือนเดินทางไกลแบกของไป พอไปถึงศาลาพักร้อน...ก็พักร้อน วางของไว้หน่อย แต่พอจะเดินไปก็ยกขึ้นแบกต่อไป มันไม่จบสักทีเพราะยังต้องแบก ยังยึดยังถืออยู่ ถ้าเราไปหาผู้สอนธรรมะ ท่านก็จะชี้แนะแนวทางให้เราได้มองเห็น เมื่อเรามองเห็นและเข้าใจ ดีแล้วเราก็ต้องเอาไปคิดไปทำเองตามแนวทางนั้น เราก็จะช่วยตัวเองได้

ช่วยเหลือและพึ่งตนเอง

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า...สอนให้เราช่วยตัวเอง ให้เราพึ่งตัวเอง การช่วยตัวเองคือ การยกจิตใจ

ของเราให้สูงขึ้น ให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจ
พึ่งตัวเองคือต้องทำเอง ผู้อื่นช่วยไม่ได้ ช่วยได้อย่างมาก
เพียงแต่ว่า บอกทางให้เราเดินชี้ทางให้เราเดิน ถ้าเรา
ไม่เดิน มันก็ไม่ถึงจุดหมายปลายทาง

แม่อมค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็บอกชัดๆ
ว่า “ตถาคตเป็นเพียงแต่ผู้ชี้ทางให้ แต่การเดินทางนั้น
เป็นหน้าที่ของเธอทั้งหลาย” บอกไว้ชัดเจน พระพุทธเจ้า
ไม่ใช่ผู้ที่จะบันดาลให้เราเป็นอะไรก็ได้...ไม่ใช่อย่างนั้น
แต่เพราะเราไม่เข้าใจ เลยไปขอพึ่งในรูปที่ผิดหลักการ
ของพระพุทธเจ้า เช่นสมัยนี้มีพระพุทธรูปองค์ใหญ่ๆ
สวยๆงามๆ ผู้คนก็ไปกราบไปไหว้ วิงวอนขอร้องให้ช่วย
ด้วยประการต่างๆ

เมื่อวานนี้ เขานิมนต์ไปแสดงธรรมที่วัดพุทธบูชา
สร้างโบสถ์ใหญ่ยังไม่เสร็จเรียบร้อย แต่มีงานผูกพัทธสีมา
ให้ไปเทศน์ในโบสถ์ เสียไม่ค่อยดี มันก็ออกไปหน่อย
แต่ก็เทศน์ไปตามหน้าที่ มีสิ่งที่ราคาญที่สุดก็คือ คนเข้า

ไปก็สิ้นกระบอกตัว มีตั้ง ๒-๓ กระบอก... มีไว้เพื่อคน
หลายๆคน สิ้นกร็อกๆแกร็อกๆตลอดเวลา เทศน์ไปก็
หนวกหูด้วยเลยบอกว่า “โยม...ช่วยหน่อย ช่วยยกกระบอก
ที่เด็กเล่นเล่นนะเอามาไว้นี้ เอามาซ่อนไว้หลังพระก่อน
ฉันเทศน์เสร็จแล้วค่อยเอามาวางใหม่” พวกเด็กๆชอบ
เอามาเล่นกัน หนวกหูทั้งคนเทศน์ทั้งคนฟัง

ก็ตีเหมือนกัน...อุบาสกก็เข้าใจ เลยเก็บหมดทั้ง
๓ กระบอกเอาไปวางไว้ คนเข้ามาก็ไม่ต้องไปสั่นต่อไป
...ทำไมเขาจึงสั่น? อยากจะถามโชคกลาง อยากจะร่ำรวย
โดยไม่ต้องทำอะไร อยากจะรู้ว่าจะรวยเมื่อไหร่ จะ
เป็นเศรษฐีเมื่อไหร่ จะได้ลาภเมื่อไหร่ จะได้คู่เมื่อไหร่..
หลายเรื่องที่เขาจะต้องถาม

พวกพิมพ์ “เชียมซี” แผ่นเล็กๆนี้เขาฉลาด รู้ว่า
คนต้องการอะไรบ้าง เขาก็เขียนไว้หมดในนั้น เขียน
เป็นกลอนสวยๆ อันนี้มาจากเมืองจีน คนจีนเขาทำได้
ตามศาลเจ้าบ้าง ตามวัดบ้างทำได้ทั่วไป เขาทำเอาไว้

สำหรับเด็กเล่น ผู้ใหญ่ที่ไปนั่งสนักเป็นเด็ก นี่คือความเข้าใจผิด นึกว่าหลวงพ่อก็คือใหญ่นั่นจะช่วยได้ จะช่วยคลบนาคาลให้ตนเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งมันไม่ถูกต้อง แต่เขาไม่รู้ เขาทำตามๆกันมา

วัดเราก็ส่งเสริม พอมีพระใหญ่ก็ต้องพิมพ์ใบเซียมซีไปวางไว้ให้คนไปเล่น ให้ไปขอเสี่ยงทายอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งมันไม่ถูกต้องอะไร ตามปฐนียสถานต่างๆนี้ทุกแห่ง...พระปฐมเจดีย์ หลวงพ่อโสธร หลวงพ่อวัดไร่ขิง หลวงพ่อเพชรสมุทรสงคราม หลวงพ่อเพชรอุดรดิตถ์ พระพุทธชินราชเมืองพิษณุโลก พระธาตุคุดอยสุเทพ...ไม่ว่าที่ไหนๆ ต้องมีสิ่งที่ไม่ได้มีบาทนี้เข้าไปวางไว้หน้าพระเสมอ คนก็ไปเล่นกันกร้อๆแกร็กๆอยู่ตลอดเวลา

ทำไมไม่พูดให้คนเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้อง? ความจริงคนเขามา...เขามาหาพระแต่ไม่พบพระ เพราะมีสิ่งอื่นขวางไว้เยอะ ขวางพระเสียหมด คนก็ไม่เข้าถึงพระ มาอยู่อยู่กับสิ่งที่ขวางอยู่หน้าพระนั้นแหละ เลยไม่เห็น

เห็นก็ไม่เห็นพระที่แท้ เห็นแต่ “รูป” ของพระ เห็นแต่เปลือกนอกผิวเผิน เราไม่ได้คิดว่าจะให้คนเห็นทะลุถึงนั้น เข้าไปถึงองค์แท้จริงของพระพุทธเจ้า ให้เกิดปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ

แต่ว่าไม่มีใครทำ...เพราะว่าไม่มีแนวคิด ไม่มีการริเริ่ม ไม่มีความรู้สึกในทางด้านปัญญาตามหลักการของพระพุทธเจ้า เห็นว่าเขาทำวัดโน้นได้สตางค์ วัดนี้ก็ทำบ้าง เลยทำกันทั่วไป แพร่หลายไปทั่วบ้านทั่วเมือง เรื่องตัวเดียวแหละตัว “อยากได้สตางค์” ปัญหาอยู่ที่สตางค์ อยากได้สตางค์ ทำไมจะหาสตางค์โดยวิธีอื่นไม่ได้หรือ คือไม่มีปัญญาจะคิดนั่นเอง เห็นคนเขาชอบอย่างนั้นก็เอามาไว้จนเต็มวัดเต็มวา

บางแห่ง มีหินก้อนกลมๆให้คนไปยก...เพื่อให้เสี่ยงทาย ถ้ายกขึ้นจะสำเร็จ ยกไม่ขึ้นก็ไม่สำเร็จ ถ้าคนร่างกายอ่อนแอก็ยกไม่ขึ้น เอาเด็กเล็กๆไปยกก็ไม่มีทางจะยกขึ้นได้ ถ้าคนแข็งแรงก็จะยกได้ พอยกได้ก็พอใจ

ว่า “อ๊ะ! สำเร็จ...คราวนี้สำเร็จ” ถ้าไม่ทำจะสำเร็จได้อย่างไร...มันเป็นอย่างนั้น

สิ่งเหล่านี้มีอยู่ทั่วไป ไม่เข้าถึงหลักการของพระพุทธเจ้า คือ “การช่วยตัวเอง ต้องพึ่งตนเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางให้ แต่การเดินทางนั้นเป็นหน้าที่ของท่านทั้งหลาย” คือตัวเราจะต้องทำเอาเอง เขาเอากับข้าวมาวางไว้แล้ว เราก็มียหน้าที่จะต้องไปหยิบกินเข้าไป แล้วมันก็จะอึด แต่ว่าเราไม่หยิบมากิน มันจะอึดได้อย่างไร อาหารนั้นมันจะเกิดประโยชน์ได้อย่างไร อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะต้องพูดให้คนเข้าใจ

พ่อ แม่ ควรจะพูดให้ลูกเข้าใจในเรื่องอย่างนี้ ให้เด็กรู้จักช่วยตัวเอง ให้รู้จักพึ่งตัวเองให้มากขึ้น เด็กๆ โดยมากไม่ค่อยคิดจะช่วยตัวเอง พึ่งตัวเอง เพราะพ่อแม่คอยช่วยอยู่ตลอดเวลา ไม่สอนให้ลูกทำอะไรเสียบ้าง โตขึ้นจะเป็นคนอ่อนแอ ไม่ค่อยคิด ไม่รู้จักใช้ปัญญา หรือใช้ความคิดความอ่าน ทำอะไรก็ไม่มีเหตุผล

เมื่อวานนี้ คณะ จปร.๗ เขามาทำบุญกัน มา
ทุกปี มากัน ๕ ปีแล้ว รถเยอะ...รถเบ็นซ์หลายคัน มี
เด็กคนหนึ่งจะไปจ้างตรงเครื่องหมายที่ติดหน้ารถ ซึ่ง
เป็นดาวเครื่องหมายรถเบ็นซ์...จะไปลัก ตำรวจก็จับ
เมื่อวานตำรวจมาอยู่กับหลายคน วันอาทิตย์อย่างนี้ พวก
ตำรวจก็ไม่ค่อยมากก็ลักได้สบาย ถอดของรถเบ็นซ์ รถ
บีเอ็มดับบลิว มันถอดเอาไปขาย...ขายได้ ถอดไปเรื่อยๆ
เมื่อวานนี้ตำรวจเขามาจับได้พาไปโรงพัก

แม่มาหาหลวงพ่อบอกว่า “มีปัญหารีบด่วน”

“อ้าว! ฉันจะไปแล้ว จะเดินทางไปที่เขาฉิมพลี
มีปัญหอะไรรีบด่วน” พระพามา อาตมาบอกว่า “ไป...
พาไปหาท่านเฉลิม ให้ท่านเฉลิมช่วยแก้ปัญหาให้”

เขาว่า “ปัญหานี้มันอยู่ที่หลวงพ่”

“เอ้า! ปัญหอะไร?” เขาบอกว่า ปัญหาเรื่อง
ลูกชาย

“ลูกชายเป็นอย่างไร?”...ตำรวจจับ

“จับเรื่องอะไรล่ะ”...จะลักเครื่องหมายของรถ
เบ็นซ์ ตำรวจเลยจับตัวไป

“อ้าว! อย่างนี้ฉันจะช่วยอย่างไร ให้ฉันช่วย
อย่างไร?” เขาบอกว่า ไปหาตำรวจแล้ว ตำรวจบอกว่า
ให้ทางวัดเซ็นมา

“ฉันจะเซ็นอย่างไร ฉันจะเซ็นว่าอย่างไร?” เซ็น
ว่า...ไม่เอาเรื่อง

“เฮ้! มันไม่ใช่รถฉันนี่ จะเซ็นว่าไม่เอาเรื่อง
ได้อย่างไร แล้วเด็กนี่ฉันก็ไม่ว่าจ้กว่าเด็กที่ไหน?” เขา
บอกว่าเด็กนี้มันอยู่ที่อื่น แต่ว่ามาหาเพื่อนที่นี้ เพื่อนที่
ข้างวัด ที่ข้างวัดนี่ก็มีเพื่อนประเภทต่างๆหลากหลาย
แล้วเพื่อนก็แนะวิธีให้มันก็ไปทำ

อาตมาบอกว่า “นั่นเราไม่สอนลูกนี่ ลูกมันจึง
เป็นอย่างนั้น”

เขาบอกว่า “สอนแล้ว แล้วลูกนี่ไปโรงเรียนวัน
อาทิตย์ด้วย”

“โรงเรียนไหนล่ะ? เรียนวัดไหน?”...วัดอัมพวัน
อยู่ที่พระรามห้า

“รีบไปหาสมภารวัดอัมพวันให้เซ็นรับรองว่า
เด็กนี้เป็นศิษย์ของวัดนี้ ไม่ได้ประพฤดิเหลวไหล มันถูก
เพื่อนชี้แนะ แล้วมันขาดปัญญา มันทำผิดไปขออภัย
ให้ปล่อยไปสักครั้งก่อน ไปซิ”...ยังยืนเฉย “รีบไปซิ เรื่อง
มันรีบด่วนก็ต้องรีบไป”

แต่ว่าไปซำก็ดีเหมือนกัน เด็กมันจะได้เป็นทุกข์
มากขึ้น เพราะขณะที่อยู่โรงพักมันเป็นทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์
มันก็จะได้พบความทุกข์ เมื่อพบความทุกข์แล้ว มันจะ
ได้รู้ว่า “เหตุของความทุกข์” คืออะไร คือไปลักของเขา
การไปลักของเขาเป็นเหตุเกิดความทุกข์ ความร้อนใจ
แล้วมันก็จะได้สำนึก พอมันคิดได้ ทีหลังค่อยพูดกันอีก
ต่อไป ก็พากันไป...หายไป

ปรากฏว่าไม่ได้ไปที่วัดโน้นหรือ..ไปถามหา
ประνομ...มหาประνομก็เลยเขียนหนังสือไปถึงโรงพัก

เขาก็ปล่อยตัวไป มันเป็นอย่างนั้น มาฟังแต่ฟังในสิ่งที่มันไม่เข้าเรื่อง

ชั้นแรกมา...นึกว่าเป็นทุกข์มีปัญหาอะไร หรือเดือดร้อนอะไร จะได้แก้ปัญหาให้ แต่ให้ช่วยเขียนไปถึงสารวัตรสอบสวนที่โรงพัก บอกว่า “นั่นมันไม่ใช่หน้าที่ของฉัน ไปเถอะ ไปที่อื่นเถอะ” มันเป็นอย่างนั้น นี่เพราะไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจเรื่องจึงได้เป็นอย่างนั้น

ตัวตน : ต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวง

ที่พระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักทุกข์ ไม่ใช่ให้รู้จักแต่ทุกข์อย่างเดียว สอนว่าเหตุของความทุกข์คืออะไร ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ขณะไหน ทุกข์ในชีวิตประจำวัน ทุกข์ในการประกอบกิจการงาน ทุกข์ส่วนลึกคือความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จะได้ว่าเหตุมันอยู่ที่อะไร เมื่อเห็นความทุกข์ต้องคิดก่อนว่า “เออ! มันมาจากอะไร?

เหตุมันอยู่ที่ตรงไหน?” แล้วจะได้ค้นหาเหตุ

การค้นหาเหตุของความทุกข์ นั้น อย่าไปค้นที่ข้างนอกแต่ค้นว่าเราได้คิดอะไร ได้พูดอะไร ได้ทำอะไร ได้คบหาสมาคมกับใคร ได้ไปสู่สถานที่ใด มันจึงเกิดอะไรขึ้นมา...ให้ศึกษาที่ตัวเอง ค้นเอาให้ได้ ให้พบ ใช้สมาธิหน่อย ใช้ความเพียรหน่อย ใช้ปัญญาสักหน่อย อดทนสักหน่อย เอามาช่วยกันคิดปลอบโยนจิตใจ แล้วก็หาวิธีไป

ถ้าคิดไม่ออกก็ไปหาผู้รู้.. เหมือนผู้แทนฯ จังหวัดสุพรรณฯ ว่า “คิดไม่ออก บอกจองชัย” แต่ว่าไม่ต้องไปหาจองชัยหรอก เพราะเขาก็ทุกข์อยู่เหมือนกัน มาหาท่านปัญญาฯ ดึกว่า จะได้แก้ปัญหาให้ในเรื่องปัญหาเหล่านั้น...ก็มาศึกษาใต้ถาม พระท่านก็แนะแนวดังที่กล่าวแล้ว แนะนำแล้วเราก็ไปแก้ของเราเอง แนะนำวิธีให้เราก็ไปแก้ เราแก้พบเงื่อนก็ตัดมัน พอตัด...ความทุกข์นั้นก็หมดไป

การมีชีวิตประจำวันนั้น อยู่ด้วยการรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของความทุกข์ แล้วก็รู้จักแก้ความทุกข์...นี่เป็นเรื่องจำเป็นเรียกว่า เอาสิ่งสูงสุดมาใช้ในชีวิตประจำวัน นำเอาอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา

หลักการใน “อริยสัจ” ใช้ได้หมดเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องครอบครัว เรื่องการงาน เรื่องสังคม เรื่องการเมือง เรื่องการเศรษฐกิจ ที่มันยุ่งกันอยู่ทั้งหลายทั้งปวงนี้ ถ้าเราเอาหลักการของพระพุทธเจ้าไปใช้ ก็แก้ปัญหาได้ เพราะท่านสอนให้ค้นหาสาเหตุของเรื่องว่า เหตุมันมาจากอะไร ค้นไปๆก็จะพบความจริง เมื่อพบความจริงเราก็แก้ได้

ละจากความยึดถือ

แต่ว่าการแก้เนื้มันก็ลำบากเหมือนกัน เพราะว่า

เรื่องบางเรื่องนั้น เรา “ติด” สิ่งนั้น ปลดไม่ออก เหมือนกับข้าวเหนียวติดมือถึง...ปลดไม่ออก ติดมือนั้นเอามือนี้อันจับ มาติดมือนี้นั้นมันติดกันใหญ่เลย พัวพันไปทั้ง ๒ มือ เอาไม่ออก

คนเราก็เป็นอย่างนั้น คือติดอยู่ในวัตถุ ติดอยู่ในอารมณ์ ติดในความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินในสิ่งเหล่านี้ แล้วสิ่งเหล่านั้นมันก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นในชีวิตประจำวัน เราเห็นว่าอันนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์...แต่เลิกไม่ได้

เหมือนกับคนดื่มเหล้า แล้วเกิดเรื่องเพราะเหล้าบ่อยๆ แต่เลิกไม่ได้ สูบบุหรี่ย...บอกให้เลิกสูบกี้เลิกไม่ได้ เล่นการพนัน แล้วก็เกิดความทุกข์จากการพนัน ก็เลิกมันเสียซี “มันเลิกไม่ได้ มันเล่นมานานแล้ว” ความจริงมัน “ติด” นั้นเอง เขาเรียกว่า “อาลัย” อยู่ในสิ่งนั้น มันจึงไม่สามารถจะสลัดออกไปได้

บางทีก็คิดจะเลิก พอถึงเวลาก็เดินไปหามัน

เฉยๆยังงั้นแหละ มันเคย...เคยเดินไป เคยทำ พอมันถึง
เวลาก็ไปท้อไปอย่างนั้น ไปด้วยความโง่ ไม่ใช่ไปด้วย
เรื่องอะไร....ก็เลิกไม่ได้เพราะกำลังใจไม่เข้มแข็ง

ใช้สติปัญญาเป็นเครื่องควบคุมจิตใจ

มันต้องมีความอดทนหนักแน่นอยู่ตลอดเวลา
เราต้องใช้คุณธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนว่า ให้มีความ
ซื่อสัตย์ต่อสิ่งถูกต้อง... ให้มีการบังคับตัวเองไว้ให้มาก...
ให้มีความอดทนอดกลั้น แล้วก็ให้มีความเสียสละใน
สิ่งนั้น ไม่เอาไม่ทำต่อไป เราคิดอย่างนั้น เรียกว่ามีความ
เสียสละ ธรรมะ ๔ ประการนี้สำหรับชาวบ้านเอาไปใช้
ในชีวิตเหมือนกัน

เริ่มต้นด้วย...ความซื่อตรงต่อสิ่งถูกต้อง ก็คือ
ความซื่อตรงต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรา
เรียนรู้ว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าคืออะไร ท่านสอนเอา

ไว้อย่างไร เราก็ตรงต่อสิ่งนั้นๆ ไม่เอนเอียงไปหาสิ่งอื่น เวลาใดมีปัญหา มีความทุกข์ความเดือดร้อน เราก็นึกถึง พระพุทธเจ้า นึกถึงคำสอนของพระองค์ แล้วนึกวิธีการ ปฏิบัติซึ่งเรียกว่า... สังฆะ... พุทธะ... ธัมมะ... สังฆะ... มัน สัมพันธ์ถึงกัน

เรานึกถึง ๓ สิ่งนั้นแล้ว ก็เอามาแก้ปัญหาที่ตัว ของเราด้วยการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ แล้ว เมื่อเห็นว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้อง เราก็ต้องคอยควบคุม จิตใจของเรา ที่เรียกว่าบังคับตนเอง หมายความว่าบังคับ ใจนั้นแหละ บังคับใจก็คือใช้สติปัญญาเป็นเครื่องควบคุม คือคิดในเรื่องว่า จะไม่เป็นอย่างนั้น จะไม่ทำสิ่งนั้น จะ ไม่ไปสู่ที่นั้น จะไม่คิดไปในเรื่องอย่างนั้น

พอใจมันอยากขึ้น ก็ให้รู้สึกตัว พอรู้สึกตัวก็รีบ บอกตัวเองว่า “อยากอะไร? อยากทำไม? ไปที่นั่นแล้ว มันจะเกิดอะไรขึ้นแก่เรา? แล้วมันเกิดมาก็ครั้งก็หนแล้ว ไม่เช็ดบ้างหรือ ไม่เจ็บไม่จำบ้างหรือ?” คิดไปอย่างนั้น

การเป็นอยู่อย่างผู้ชนะ

เวลาคิดอย่างนั้น ความอยากนั้นๆมันก็หายไป เพราะใจเรามันคิดได้ที่ละเรื่อง ไม่ใช่คิดได้ที่ละหลายๆเรื่อง คิดได้เรื่องเดียว พอเราเปลี่ยนไปคิดถึงว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ใจมันก็เปลี่ยนแนวคิดแล้ว มันไปอยู่กับสิ่งนั้น แล้วก็คิดต่อไป คิดให้มันติดต่อกันไป ความอยากจะหายไป มันก็ไม่โผล่ขึ้นมา อะไรที่เคย...มันก็หยุด เพราะเราไปคิดเรื่องอื่น คิดให้มันติดต่อกันไป

เมื่อคิดติดต่อกันไป กำลังใจมันก็เพิ่มมากขึ้นๆ ผลที่สุดเราไม่ไป เราก็ชนะ...ชนะครั้งแรก การชนะครั้งแรกเป็นการชนะที่สำคัญ

คนเราถ้าชนะได้ครั้งแรก จะชนะต่อไป แต่ถ้าครั้งแรกไม่ชนะ...จะแพ้ต่อไป คือแพ้ครั้งแรก มันก็แพ้ครั้งที่ ๒...๓...๔...๕...แพ้เรื่อยไปๆ ถ้าชนะได้ในครั้งแรก ก็จะชนะต่อไป

เมื่อเราชนะมันได้ด้วยวิธีใด ต้องจำวิธีนั้นไว้ว่า เราคิดอย่างไร เราทำในใจของเราไว้อย่างไร จึงได้เกิดชัยชนะขึ้นมา เราก็ต้องจำวิธีไว้ พอใจมันหวานไปคิดถึงเรื่องนั้น ก็เอาวิธีนั้นแหละมาเล่นงานมันทันที

เหมือนเรามีหวายอยู่ในมือ อะไรที่มันไม่ชอบมา พากลงที่มันเข้ามาจะทำร้ายเรา เราก็หวดมันลงไปแล้ว... เอาหวายนั้นหวดลงไป ประสบการณ์ที่ผ่านมานั้นถือว่าเป็นหวายที่เราจะใช้หวดความคิดไม่ถูกต้องที่เกิดขึ้นแล้ว ก็รู้สึกทันทั่วทั้ง

พอรู้สึกตัวปั๊บเราก็พิจารณาในแง่ดังกล่าว ดังที่เราเคยคิดก็ชนะอีก แล้วก็ชนะเรื่อยไป เราจะไม่พ่ายแพ้ต่อสิ่งนั้น ชนะบ่อยๆ มันก็ชินเอง เพราะสิ่งทั้งหลายมันเกิดจากการกระทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆในทางชนะ ความชนะมันก็เพิ่มขึ้น ทำบ่อยๆในเรื่องแพ้ ความแพ้มันก็เพิ่มขึ้น...แล้วเราก็แพ้ตลอดไป แพ้จนหมดลมหายใจ ไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นผู้ชนะ

ชนะตนนั้นแหละประเสริฐที่สุด

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้อยู่อย่าง “ผู้ชนะ”
อย่าอยู่อย่าง “ผู้แพ้”...อึดตา หะเว ชิตัว เสยโย... ความ
ชนะตนนั้นแหละเป็นความชนะที่ประเสริฐ...

ชนะตน ก็คือชนะความคิดชั่วๆที่มันเกิดขึ้นในใจ
ของเรา เราไม่ยอมให้มันคิด...หยุดคิด นั่งคิด...ถ้าเกิด
ความคิดที่จะทำอะไรไม่ถูก เวลายืน...หยุด ไม่เคลื่อนไหว
คิดเรื่องนั้น คิดจนให้มันชนะ พอชนะแล้วก็สบายใจ
เปล่งวาจาได้ว่า...ชิตัง เม,...ชิตัง เม...เราชนะแล้ว,...เรา
ชนะแล้ว

เหมือนกับพราหมณ์คนหนึ่ง แกก็ไม่ใช่พราหมณ์
คือเป็นคนยากจน สามีกรรยาอยู่ด้วยกัน มีผ้าถุงผืนเดียว
ถ้าวันไหนสามีออกนอกบ้าน ภรรยาก็อยู่บ้าน ถ้าภรรยา
ออกไป...สามีกก็ต้องอยู่บ้าน เพราะมีผ้าห่มผืนเดียว ไม่มี
ผืนที่ ๒ แขนงูผืนเดียวทั้งนุ่งทั้งห่ม

ที่นี่แกก็ได้ทราบข่าวว่า พระพุทธเจ้าเสด็จมาที่เมืองนั้น คนก็ไปฟังธรรม...ฟังธรรมแล้วก็คุยกันไปตลอดทางเดิน เขาคุยกันเรื่องธรรมะว่า พระพุทธเจ้าเทศน์ไพเราะอย่างนั้นอย่างนี้ แกก็ได้ยิน อยากจะไปบ้าง ก็เลยไปปรึกษากับภรรยาว่า “เธอจะไปกลางวันหรือจะไปกลางคืน?”

ผู้หญิงบอกว่า “ฉันจะไปกลางวัน กลางคืนให้แกไป” ก็เลยผลัดกันไป กลางวันก็แม่บ้านไปฟังธรรม พอกลางคืนแกก็ไปนั่งฟัง ฟังไปๆซักจะเลื่อมใสศรัทธาในธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้า อยากจะถวายเป็นสักอย่าง แต่มันไม่มีอะไรจะถวาย มีอยู่แต่ผ้าผืนเดียวเท่านั้น จะถวายได้อย่างไร คิดไปๆ...ก็เถียงกันอยู่ “ให้” หรือ “ไม่ให้” เเถียงกันอยู่จนเกือบสว่าง พอสว่างฝ่าย “ให้” มันชนะ ก็เลยถือผ้าผืนนั้นไป วางแทบเท้าพระพุทธเจ้า ถวายแล้วก็เปล่งวาจาออกมา พูดดังๆ..ชิตัง เม...ชิตัง เม ถึง ๓ ครั้ง แปลว่าเราชนะแล้ว...เราชนะแล้ว

คำพูดแบบนี้ไม่ใช่คำพูดของชาวบ้าน ควรจะเป็นคำพูดของพระราชาที่ชนะข้าศึก วันนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลนั่งฟังธรรมอยู่ด้วย พอได้ยินเสียงเปล่งอย่างนั้นคิดว่า “ใครมันแข่งบารมีกูเอาแล้ว” นึกอย่างนั้นเลยให้อำมาตย์ไปหาดูว่าใครเปล่งวาจานี้

อำมาตย์ไปถึง พบพราหมณ์คนนั้น “มานี่ๆ พระเจ้าแผ่นดินรับสั่งให้หา” พระเจ้าแผ่นดินก็ถามว่า “ชนะอะไร?” เขาก็เล่าเรื่องให้ฟังว่า เขาชนะด้วยการบริจาคผ้าผืนน้อยผืนเดียวนี้

พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงพอพระทัยมาก เลยตรัสว่า “เธอ ๒ คนมีผ้าผืนเดียว เราจะให้ผ้าสำหรับเอาไปใช้” เลยให้ผ้า ๑๐ ผืนเลย แยกบอกว่ามันมากเกินไป ยกถวายพระไป ๑๐ ผืน พระเจ้าแผ่นดินเพิ่มให้ ๒๐ ผืน ก็ถวายพระอีก ๓๐ ผืน พระเจ้าแผ่นดินเพิ่มให้ ๒๐ ผืน ก็ถวายพระอีก ๓๐ ผืน แยกก็ถวายอีก ...มากเกินไปเสียแล้ว ถวายเรื่อย ผลที่สุดแยกเอาไว้สำหรับตัวผืนหนึ่ง ภรรยา

ผืนหนึ่ง นอกนั้นถวายพระหมด...ไม่เอา...แกเอาแต่เพียงพอดี เรียกว่า ตัวนุ่งผืนหนึ่ง ภรรยาณุ่งผืนหนึ่ง นี่เขาเรียกว่าคนรู้จักความพอดี คนมีความสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนจะมีจะได้ แม้เขาให้มากก็เอาแต่น้อยๆ...ไม่เอามาก

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

นี่เพราะ “ชนะ” อันเดียวเท่านั้น เลยได้อะไรอีกหลายอย่าง มันเป็นอย่างนั้น คนให้...เขาให้เหมาะแก่เวลา เหมาะแก่เวลา...คือพระเจ้าแผ่นดินนั่งอยู่พอดี ถ้าไม่มีพระเจ้าแผ่นดินนั่งอยู่ตรงนั้น “ชิตังเม” ก็ไม่มีใครสนใจ เรียกว่ามันเหมาะแก่เวลา...ทำอะไรเหมาะแก่เวลาเหมาะแก่บุคคล เหมาะแก่เหตุการณ์ เหมาะแก่สถานที่...มันเกิดผล

คนบางคนว่า “เอ๊ย! ทำดีมามาก ไม่ได้เรื่อง”
เอ้า! มันไม่เหมาะ ได้นะมันได้ในใจแล้ว ได้ความดีแล้ว
แต่วัตถุมันไม่เหมาะกะเวลา “เจ้านายไม่รู้ไม่เห็น” มัน
ก็ไม่ได้

คนอื่นจะให้อะไรเรานั้นมันต้องให้เขาเห็นการ
กระทำเราด้วย เขาจึงจะให้ ทีนี้เราทำเขาไม่เห็น แล้ว
ไม่ได้รายงานให้เขารู้ด้วย เขาจะให้อะไร จะรางวัล
ได้อย่างไร มันต้องทำให้เขาเห็น ให้เขารู้ แล้วจึงจะได้
นี่เรียกว่า เหมาะแก่เวลา เหมาะแก่บุคคล เหมาะแก่
เหตุการณ์ เหมาะแก่สถานที่ เหมาะอะไรหลายๆอย่าง ผล
ทางวัตถุมันจึงจะเกิดขึ้นได้

เหมือนเราหวานพีชเหมาะแก่ฤดูกาล หวานแล้ว
ฝนตกโชย ข้าวมันก๊ากม หวานแล้วแล้งเปรี้ยวมันจะ
ขึ้นได้อย่างไร นี่ทางปักษีได้เขาบอกว่าแล้งกันอยู่ ข้าวจะ
เสีย..ปักษีได้ เพราะฝนมันตกทีเดียวแล้วตกหมดเลย
ไม่มาตกอีกต่อไป เรียกว่า “ตกสั่งฟ้า” ฟ้าก็แห้งไปเลย

ข้าวก็แห้งเกรียมไปเลย...ยืนตายไม่มีน้ำ เกิดเดือดร้อนอีก

นี่ธรรมชาติลงโทษคน เพราะคนทำผิดต่อธรรมชาติ แต่คนไม่รู้ว่าตัวทำผิดต่อธรรมชาติอย่างไร ได้แต่บ่นว่า “กรรมจริงจริง...กรรมจริงๆ” แต่กรรมของใครก็ไม่รู้ ใจตัวทำมันไม่รู้ นี่..มันลำบากตรงนี้ จึงเสียหาย เราจึงต้องรู้ว่ากรรมของใคร “กรรมของฉัน หรือกรรมของเธอ” มันต้องรู้จัก แล้วก็ช่วยกันแก้ไขในสิ่งที่มันไม่เหมาะสมไม่ควร แล้วสิ่งทั้งหลายมันก็ดีขึ้น

เวลานี้ชาวโลกกำลังสร้างกรรมหลายเรื่อง แต่ชาวโลกรู้สึกตัว เขาจึงชักจูงแนะนำกันให้แก้ไขปัญหา...ทุกประเทศให้ช่วยกันแก้ไข เช่นจะทำลายธรรมชาติ เขาก็ว่า...ช่วยกันสงวนธรรมชาติ...ต้องสงวนสัตว์ป่า ต้องสงวนพันธุ์ไม้ ต้องทำนั้น ทำนี้ เขาเห็นว่ามันจะเป็นพิษเป็นภัย เขาก็เตือนกันมาจากองค์การสหประชาชาติ แต่คนในบ้านนั้นเมืองนั้นจะลุกขึ้นตีตัวหรือเปล่า ว่องไวหรือเปล่า ทำกันจริงจังหรือเปล่า มันก็เป็นปัญหาอยู่

เรา...คนมาวัด ก็มาศึกษาแนวทาง เพื่อแก้ไข
ปัญหาชีวิต รู้แล้วเข้าใจแล้วก็เอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
สิ่งทั้งหลายก็จะดีขึ้นๆโดยลำดับ

โยมที่มาวันนี้ก็ดีขึ้นทุกวันๆ รู้เอง...ไม่ต้องคอยให้
หลวงพ่อบอก...รู้เอง ใจมันดีขึ้น สงบขึ้น มีปัญญาที่จะ
รู้เท่าทันต่อสิ่งต่างๆมากขึ้น จึงได้มากขึ้นทุกอาทิตย์ ก็
เพราะจิตใจเหมือนกัน แต่ติดธรรมะอย่างนี้ไม่เป็นไร
อย่าไปติดหนัง ติดละคร ติดไฟ ติดแก้วโปะไร มันยุ่ง...
อย่างนั้นนะ มาวัดไม่เป็นไร เพราะมาเพื่อแสงสว่าง แล้ว
จะได้มีชีวิตดีขึ้นจากธรรมะของพระพุทธเจ้า

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้



• อดทวจา...หลวงพ่อบัฏญานันทะ



จุดหมายของชีวิต

คนเรามีชีวิตอยู่ในโลก...

มันต้องมีเข็ม มีจุดหมายของชีวิต

ว่าจะไปไหน? จะทำอะไร?

ไม่ใช่อยู่ไปตามเรื่องตามราว

น้ำขึ้น...ลอยขึ้น, น้ำลง..ลอยลง

อย่างนี้มันไม่ได้เรื่องอะไร

ถ้าเราเริ่มหันมามองตัวเอง

พิจารณาตัวเองขึ้นมาบ้าง

เราก็จะเห็นว่ามันเป็นอย่างไร?

มีอะไรดี? มีอะไรไม่ดี?

มีอะไรที่ควรจะต้องปรับปรุงแก้ไขบ้าง?

ถ้าเราคิดถึงอนาคตของชีวิตแล้ว...มันประเสริฐ

ปรัชญาแห่งชีวิต



บทเรียนแห่งชีวิต

ประสบการณ์ต่างๆในชีวิตของเรานั้น
เป็น ‘บทเรียน’ ของเราทั้งสิ้น
การเอาเรื่องเก่าๆมาพิจารณานั้น...ไม่เสียหาย
แต่คิดถึงเรื่องเก่าแล้วเป็นทุกข์นั้น...ไม่ถูก
พระพุทธเจ้าไม่ให้คิด...
คิดแต่ให้เกิดปัญญา เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริง
คนเราได้บทเรียนกันทุกวันตั้งแต่เข้าจนเย็น
เดือนหนึ่ง ปีหนึ่งนี้ บทเรียนเยอะแยะ
เป็นแนวทางสำหรับปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้น
ให้อยู่ในโลกด้วยความสุขตามควรแก่ฐานะ
เมื่อเราเอามาคิดพิจารณาดูแล้ว...
เราก็เข้าใจชัดในเรื่องนั้นๆแล้ว...พื้งนำมาแก้ไข

• อมตวาจา...หลวงพ่อบุญญานันทะ



แนวทางของชีวิต

‘ธรรมะ’ คือแนวทางของชีวิต
เป็นแนวทางที่นำตรงไปสู่ความพ้นทุกข์
เป็นทางที่ให้ประโยชน์แก่เรา
เป็นทางที่เปิดไว้เสมอ...
เพื่อให้ทุกคนเดินได้โดยมิต้องลำบาก
ชีวิตเรามันต้องขึ้นอยู่กับธรรมะ
ธรรมะต้องเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจ...
ควบคุมจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา
ถ้าเรามีธรรมะเป็นเครื่องควบคุมจิตใจไว้
เราก็เหมือนกับว่า...
มีเกราะเพชร ๗ ชั้น กันภัยอันตราย
ความวุ่นวายทั้งหลาย...จะไม่เกิดขึ้นในชีวิตเรา

ปรัชญาแห่งชีวิต



ความก้าวหน้าแห่งชีวิต

พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีหลักประจำจิตใจ
ในการสร้างความสุขแก่ชีวิต ๓ ประการ ได้แก่
...ต้องมีความตื่นตัว
...ต้องมีความห่วงใย
และ...ต้องมีความก้าวหน้า
ในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ นั้น...
เรายังไม่ตื่นตัวกัน...ยังไม่ห่วงใยกัน
ยังไม่ค่อยคิดก้าวหน้า...ทำเท่าที่เป็นอยู่
ไม่ค่อยได้ใช้ความคิด ไม่ค่อยได้ใช้สติปัญญา
ไม่ใช้ความรู้ความสามารถให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย
...ทำให้งานมันไม่ก้าวหน้า ไม่ทันคนอื่นเขา
เมืองงานไม่ก้าวหน้า...ชีวิตของเราก็ไม่ก้าวหน้า

• อมตวาจา...หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ



งานสร้างชีวิต

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

ปรัชญาแห่งชีวิต



วิถีแห่งการงาน

ชีวิตที่มีงานทำ...

เป็นชีวิตที่มีความหมาย มีราคา

ชีวิตที่ปราศจากงาน...

เป็นชีวิตที่ไม่มีความหมาย ไม่มีราคา

ราคาของคนอยู่ทำงานของตนโดยแท้

...ทุกคนจึงต้องทำงาน

การทำงานนั้น เราต้องทำงานด้วยใจรัก

ทำงานด้วย...ความขยันขันแข็ง

ทำงานด้วย...ความเอาใจใส่

ทำงานด้วย...ความละเอียด รอบคอบ

ทำงานด้วย...การใช้สติปัญญาคิดค้น

เพื่อให้งานดีขึ้น ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป

..อมตวาจา...หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ



ธรรมะ กับ อธรรม

คนใดประพฤติธรรม...

ธรรมะย่อมคุ้มครองให้ผู้นั้นเจริญก้าวหน้า

ผู้ใดไม่ประพฤติธรรม...ธรรมะย่อมทำลายอยู่ในตัว
เพราะธรรมะนั้นให้ผลทั้งสองอย่าง...

ให้ผู้เป็นความทุกข์ก็ได้ เป็นความสุขก็ได้

สิ่งที่ให้ผลเป็นความทุกข์เขาเรียกว่า...‘อธรรม’

‘ธรรมะ’ กับ ‘อธรรม’ ให้ผลต่างกัน คือ

ธรรมะ...ทำให้คนเจริญ อธรรม...ทำให้คนเสื่อม
เราอยู่ด้วยอะไร?...

ถ้าอยู่ด้วยธรรมะ...เราก็เจริญ

ถ้าอยู่ด้วยอธรรม...คือไม่มีธรรมะ ไม่สนใจธรรมะ
ชีวิตของเราก็เสื่อม...ชีวิตก็ไปไม่รอด

ปรัชญาแห่งชีวิต



ความสมบูรณ์ของชีวิต

ความสมบูรณ์ของชีวิต...

ขึ้นอยู่กับการมี 'ธรรมะ'

ถ้าไม่มีธรรมะ...

ชีวิตก็จะบกพร่องเกิดปัญหาด้วยประการต่างๆ

แม้แต่ละคนมีปัญหา...สังคมก็มีปัญหา

ประเทศชาติก็มีปัญหา...โลกก็มีปัญหา

ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลกนี้...

เกิดจากความบกพร่องของบุคคล

เมื่อบุคคลมีความบกพร่อง...

ชีวิตครอบครัว ประเทศชาติ และโลก

...ก็ย่อมจะบกพร่องไปด้วยในตัว

เป็นปัญหาที่จะต้องแก้กันโดยไม่รู้จบไม่รู้สิ้น

อมตวาจา...หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ



ชัยชนะที่แท้จริง

การชนะกันด้วยกิเลส...

ไม่ใช่เป็นความชนะที่เป็นประโยชน์

แต่เป็นไปเพื่อความเสื่อมโทรมของชีวิตการงาน

เราควรจะเอาชนะกันด้วยความดี

การชนะด้วยความดีนั้น...

ก็คือว่าทุกคนต้องชนะตนเองนั้นแหละ

ถ้าเราชนะธรรมชาติฝ่ายต่ำที่เกิดขึ้นรบกวน

จิตใจเรา...เราก็เป็นผู้ชนะ

เมื่อเราชนะตนเองได้...เราก็ชนะผู้อื่นได้

ถ้าชนะตัวเองไม่ได้...จะไปชนะคนอื่นได้อย่างไร

เพราะฉะนั้นการที่จะเอาชนะคนอื่นได้นั้น

เราจะต้องเอาชนะตัวของเราเองให้ได้เสียก่อน

ปรัชญาแห่งชีวิต



ความหลุดพ้นจากทุกข์

โพธิปักขิยธรรม แปลว่า...

ธรรมเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ มี ๓๗ ประการ
มีโพชฌงค์ ๗ นี้อยู่ด้วย ได้แก่...

ข้อแรก สติ...ความระลึกได้

ข้อสอง ทัมมวิจยะ...ความสอดส่องในธรรม

ข้อสาม วิริยะ...ความเพียร

ข้อสี่ ปิตี...ความอิ่มใจ

ข้อห้า ปัสสัทธิ...ความสงบใจและอารมณ์

ข้อหก สมาธิ...ความตั้งใจมั่น

ข้อเจ็ด อุเบกขา...ความวางเฉย

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดประการนี้...

เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตเราพ้นจากความทุกข์ได้

บันทึกการจัดพิมพ์

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

ธรรมสภา ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมบารมีชุดนี้ เพื่อเป็นธรรม สักการะ และแสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ ในวโรกาสที่มีชนอายุครบ ๘๙ ปี ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ และเพื่อสืบทอดพระธรรม คำสอนอันประเสริฐให้แพร่หลาย อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์ แสดงปาฐกถา ดังต่อไปนี้

หนังสือชุด “ธรรมบารมี” ของ หลวงพ่อปัญญานันทะ

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

บุญกุศลอันเกิดจากการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ คณะผู้จัดพิมพ์ ขอโน้ม ถวายแด่ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวงพ่อปัญญานันทะ องค์แสดง ปาฐกถาที่เปรียบเสมือนแสงสว่างในการดำเนินชีวิต อันจักทำให้ดำเนินชีวิต อยู่ด้วยความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและมนุษยโลกทั้งปวง

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข



ของ หลวงพ่อปัญญานันทะ
เรื่อง ทำอย่างไรจึงพบสุข

ISBN : 974 - 7586 - 12 - 6

จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม

ปีที่จัดพิมพ์ : พระพุทธศักราช ๒๕๔๓

จัดพิมพ์โดย : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม

ในโอกาสชนอายุปีที่ ๙๐ ปี ของหลวงพ่อปัญญานันทะ

หนังสือเล่มนี้

ผลิตด้วยวัสดุอย่างดี

เข้าเล่มด้วยการเย็บกึ่งที่อยู่ได้นาน

เพิ่มสีสันและจัดรูปเล่มให้สวยงามยิ่งขึ้น

เพื่อในกาลต่อไป ไม่มีใครพิมพ์หนังสือเช่นนี้ออกเผยแพร่

ลูกหลานของเราจะได้มีหนังสือที่ดีไว้ศึกษา เพื่อเป็นประทีปส่องทางชีวิต

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานเพื่อสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา

โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา ๓๕/๒๗๐ จรัลสนิทวงศ์ ๖๒ บางพลัด กทม. ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๔๓๔๕๒๖๗, ๔๓๔๕๕๖๖, ๔๔๑๑๕๓๕, ๔๔๑๑๕๘๘ โทรสาร ๔๒๔๐๓๗/๕

ธรรมสภาขอกราบอนุโมทนาแด่ทุกท่านที่สนับสนุนและร่วมสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้

คำขอบพระคุณ

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ ผู้เป็นองค์แสดงปาฐกถาธรรม ชุด “ธรรมบารมี” ชุดนี้เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนแสงสว่างในการดำเนินชีวิต อันจักทำให้พุทธศาสนิกชนดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและมนุษยโลกทั้งปวง

ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน หน่วยราชการ วัด โรงเรียน และห้องสมุด ที่ได้กรุณาช่วยในการเผยแพร่หนังสือชุด ธรรมบารมี ของ ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ ชุดนี้

- ธรรมทานมูลนิธิ ○ มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ
- มูลนิธิพุทธนิคม เชียงใหม่ ○ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ○ มหามกุฏราชวิทยาลัย
- มูลนิธิวัดสวนแก้ว ○ กองทุนเสถียรธรรมสถาน
- สำนักงานพุทธมณฑล อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
- ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์มหาเผียน อนุจารี แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์
- ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือทั่วประเทศไทย



ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะ ไว้บริการท่านสาธุชน จากสำนักพิมพ์ สำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

เลขที่ ๒ - ๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗ โทร. ๘๘๘๗๕๔๐

ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร



จัดพิมพ์เผยแพร่

โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์ในราคาเล่มละ ๑๐๐ บาท
ขอกราบอนุโมทนาแก่ทุกท่านที่สนับสนุนและช่วยสมทบทุนจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้