

# มรดกธรรม

พระพรหมมิ่งคณาจารย์ หลวงพ่อปัญญาันทกิกขุ  
จากธรรมชาติ ๑๐ พ.ศ. ๒๔๕๔ คือนัผู้ธรรมชาติ ๑๐ ค.ศ. ๒๕๕๐



## การปล่อยวาง

การปฏิบัติตนเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์

# การปล่อยวาง

การปฏิบัติตนเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์

•

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญาวัณนทภิกขุ)



เพื่อการเป็นผู้มีจิตใจโปร่งเบาสบาย

เพื่อการมีชีวิตที่หลุดพ้นจากความทุกข์

.....  
.....

# คำนำ



## ธมฺมปีติ สุขํ เสติ

ผู้มีโอกาสในธรรม ย่อมนอนเป็นสุข

พุทธศาสนสุภาษิตที่ได้ยกมากล่าวข้างต้น เป็นพระวचนะขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ประารถนาให้ได้ล่วงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พุทธศาสนสุภาษิตทั้งหลายจึงเป็นสุภาษิตที่พระเดชพระคุณ พระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ ได้อัญเชิญมาปาฐกถาเทศนาอบรมสั่งสอนพุทธศาสนิกชนอยู่ตลอดเสมอมา

ปาฐกถาธรรมเรื่องนี้ ได้กล่าวถึงเรื่อง *การปล่อยวาง... การปฏิบัติตนเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์* อันสาธุชนพึงใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อความสงบสุขจักบังเกิดขึ้นแก่ตนเองครอบครัวและสังคมสืบไป

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระเดชพระคุณหลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ ที่ได้เมตตาให้ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม จัดพิมพ์พระธรรมคำสอนอันมีค่ายิ่งออกเผยแพร่ เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญองกงามแห่งปัญญาจักบังเกิดแก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

## สารบัญ



### การปล่อยวาง : การปฏิบัติตนเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์

อธิษฐานใจ	๗
หมั่นพิจารณาทบทวนในสิ่งที่กระทำ	๘
เมื่อพิจารณาทบทวนแล้วนำมาปรับปรุงตนเอง	๘
เมื่อต้องการความเจริญ ต้องทบทวนชีวิตบ่อยๆ	๑๐
ตรวจสอบบ่อยๆ การงานก็ไม่เสียหาย	๑๑
ตรวจหาข้อบกพร่องแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข	๑๓
การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์	๑๕
รู้จักความทุกข์	๑๕
รู้สาเหตุของความดับทุกข์	๑๖
ทุกข์เพราะความยึดถือ (อุปาทาน)	๑๗
เมื่อไม่ยึดถือก็ไม่เป็นทุกข์	๑๗
ความหมายมันว่าเป็น “ของฉัน”	๑๙
ร่างทางของพระธรรม...ร่างทรงของผี	๒๐
อย่าใช้ร่างกายเป็นที่อาศัยของกิเลส	๒๑
เมื่อรู้ว่าทุกสรรพสิ่งเป็นสิ่งปรุงแต่ง ก็ไม่ทุกข์	๒๓
สังขาร : การปรุงแต่งของสรรพสิ่ง	๒๔
ร่างกายเป็นของผสมไม่ใช่ของแท้	๒๕
ปกติ : ไม่ขึ้น ไม่ลง ดำรงอยู่ตามสภาพ	๒๕

ธาตุ : ของผสมให้เกิดร่างกาย	๒๖
ทุกชีวิตเกิดมาล้วนหนีไม่พ้นความตาย	๒๗
ใจ : จิต : มโน : วิญญาณ	๒๘
ปัจจัยที่ทำให้เกิดการปรุงแต่ง	๒๙
รู้เท่าทันกับทุกสิ่งที่มากระทบด้วยปัญญา	๓๐
อำนาจของความยึดติด	๓๑
มีสติในการสำรวมระวัง	๓๒
พิจารณาความรู้สึกที่ใจด้วยปัญญาที่เท่าทัน	๓๓
“รู้” ด้วยปัญญาที่เท่าทัน	๓๔
เมื่อหลงติดในสิ่งใด ก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น	๓๔
การปล่อย : ความรู้เท่าทัน	๓๗
ราคา ความพอใจ ติดใจ ในสิ่งนั้นๆ	๓๘
เมื่อความต้องการมีมาก...ราคา (ราคา) ก็มาก	๓๙
ค่าของคนอยู่ที่การกระทำ	๔๐
ธรรมะคือของแท้และเป็นสัจธรรม	๔๑
หลุดพ้นจากทุกข์ได้ด้วยการปล่อยวาง	๔๒
จิตที่ไม่ยึดถือเป็นจิตที่โปร่ง...เบา...สบาย	๔๓
ความทุกข์ใจมตีเพราะไม่มีการเตรียมตัว	๔๕
อยู่ด้วยสติ รู้จักเหตุผล พาให้พ้นจากทุกข์	๔๖

- การที่จะอะไรเกิดขึ้นกระทบเรา  
แล้วปล่อยให้มันผ่านพ้นไปเฉยๆ  
...ไม่ใช่วิสัยของชาวพุทธผู้มีปัญญา  
ชาวพุทธผู้มีปัญญานั้น...  
ต้องนำเรื่องนั้นๆมาวิเคราะห์วิจัย  
เพื่อจะารู้ชัดตามที่มันเป็นจริง  
ว่า...สิ่งนั้นคืออะไร?  
มันเกิดมาจากไหน?  
เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นประโยชน์แก่เราอย่างไร?  
เราควรจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆในกาลต่อไปในรูปใด  
ถ้ามันมากระทบเราอีกเราจะทำอย่างไร?  
...ต้องคิดให้ได้ในทำนองนั้น  
จึงไม่เสียชื่อที่เราเกิดมานับถือพระพุทธศาสนา

อมตวาจาปัญญานันทภิกขุ

# การปล่อยวาง

การปฏิบัติตนเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

## อธิษฐานใจ

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ ฤกษ์กาลเข้าพรรษาอาทิตย์แรก เพราะว่าเข้าพรรษาเมื่อแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ แล้วก็มาถึงวันอาทิตย์นี้ เป็นระยะที่เราได้อธิษฐานใจเพื่อจะอยู่จำพรรษา หรือว่าอธิษฐานใจเพื่อจะปฏิบัติกิจในทาง

พระศาสนาให้มากให้ยิ่งๆขึ้นไปเป็นพิเศษ ก็ถึงเวลาที่ควรจะได้ทบทวนในสิ่งที่ผ่านมา ครอบรอบ ๗ วันนี่จะได้ทบทวนกันเสียสักครั้งหนึ่ง เพื่อจะได้รู้ว่าเป็นอย่างไร

## หมั่นพิจารณาทบทวนในสิ่งที่กระทำ

คล้ายกับพ่อค้า ต้องงบบดุลบัญชีบ่อยๆเพื่อจะได้รู้ว่า...การค้าเจริญหรือว่าเสื่อม ขาดทุน...หรือว่ามีกำไร ขาดทุนเพราะอะไร มีกำไรเพราะอะไร...ต้องศึกษา ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ พ่อค้าจะต้องเหน็ดเหนื่อยพอสมควร เพราะทำกิจการพลาดก็ขาดทุนย่อยยับ ถ้าทำถูกก็จะเจริญก้าวหน้า เขาจึงตรวจสอบบัญชีนำบัญชีบ่อยๆ ไม่ใช่ทิ้งไว้นานๆ จึงจะตรวจสักที ถ้ามีคนทุจริตทำบัญชีมันก็โกงได้นาน เพราะนายห้างไม่สนใจ แล้วก็ไม่รู้เรื่องรายรับรายจ่ายทำให้เกิดความเสียหาย ฉันทใด

**เมื่อพิจารณาทบทวนแล้วนำมาปรับปรุงตนเอง**

ในชีวิตเรานี้ก็เหมือนกัน เราจะต้องสอบสวนทวนถามตัวเองไว้ว่า...



ในรอบสัปดาห์หนึ่งๆนี้ ชีวิตเราเป็นอย่างไร  
มีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเราบ้าง  
สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความเสื่อมหรือความเจริญ  
เป็นการก้าวหน้าหรือการถอยหลัง  
สิ่งที่ไม่เคยเกิด...มันเกิดขึ้นบ้างหรือเปล่า  
สิ่งที่เกิดแล้วเป็นแล้วยังอยู่กับเราหรือเปล่า  
เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณา เพื่อให้รู้จักตัวเอง ให้  
รู้จักสิ่งที่เกิดมีอยู่ในตัวในใจของเรา ให้รู้ว่าสิ่งนี้มันเกิด  
จากอะไร แล้วให้อะไรแก่เราบ้าง และเราควรจะทำ  
ปรับปรุงสิ่งนี้โดยวิธีใด

ถ้าเราหมั่นพิจารณาดักเตือนตนกันอยู่อย่างนี้  
ความบกพร่องแม้จะเกิดก็ไม่นาน พอเกิดเรารู้รู้แล้วเรา  
ก็แก้ไข แต่ถ้าเราไม่ได้ตรวจสอบ เราก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็น  
อะไร ถ้าผลอกก็ผลอไปไกล ถ้านึกได้ก็หยุดไป

ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงสอนว่า ต้องหมั่น  
ทบทวนเรื่องของตัวเอง คนอยู่ในวัยการศึกษาก็ต้อง  
ทบทวนบทเรียน คนที่ทำงานแล้วก็ต้องทบทวนผลงาน  
ที่เกิดขึ้นในรอบ ๗ วัน คนที่มาวัดถือศีลฟังธรรม ก็ต้อง

หมั่นตรวจสอบสภาพจิตใจว่า มันมีการขาดตกบกพร่องอะไรบ้าง มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรตั้งอยู่ มีอะไรหายไป สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นฝ่ายใด เป็นฝ่ายกุศลคือฝ่ายดี เป็นฝ่ายอกุศลคือฝ่ายชั่ว ถ้าฝ่ายดีก็เป็นความเจริญ ถ้าฝ่ายชั่วก็เป็นความเสื่อม

### เมื่อต้องการความเจริญ ต้องทบทวนชีวิตบ่อยๆ

เราไม่ได้มีชีวิตอยู่เพื่อความเสื่อม แต่เราอยู่เพื่อความเจริญของชีวิต จึงต้องคิดทบทวนบ่อยๆ...ทบทวนประจำวัน ทบทวนประจำสัปดาห์ ทบทวนประจำเดือน ถ้าสิ้นปีนี้ทบทวนใหญ่เรียกว่างบบประจำปี จะได้ว่าเราขาดทุนหรือว่ามีกำไร ในรอบปีที่ผ่านมาความประพฤติ การปฏิบัติของเราเป็นอย่างไร ฐานะทางเศรษฐกิจในครอบครัวของเราเป็นอย่างไร มีอะไรควรปรับปรุง มีอะไรควรแก้ไขต่อไป

ถ้าเราบริหารงาน...ก็ต้องตรวจสอบเหมือนกัน ที่งานมันล่มจมลงไปนั้น ก็เพราะว่าผู้ที่เป็นเจ้าของนั้น ไม่ค่อยเอาใจใส่ ปล່อยให้ลูกน้องทำตามอำเภอใจ ถ้า

ได้คนดีมีศีลธรรมก็ค่อยยังชั่วหน่อย ถ้าได้คนไม่ดีได้คน  
ไม่มีศีลธรรม...การงานก็ตกต่ำลุ่มจมลงไปตามๆกัน

## ตรวจสอบบ่อยๆ การงานก็ไม่เสียหาย

การงานของสังคม แม้ประเทศชาติก็เหมือนกัน  
ถ้าหากผู้บริหารประเทศชาติคอยเอาใจใส่ดูแล คอยสอบ  
คอยถามเรื่องราวต่างๆอยู่เสมอ ไม่ใช่นั่งรับรายงานอยู่  
แต่ว่างๆก็เดินไปดูเสียบ้าง วันนี้ไปที่นั่น พรุ่งนี้ไปที่โน่น  
...แอบไป ไม่ต้องให้เขายกธงต้อนรับ ไม่ต้องจัดคนมา  
ตั้งขบวนแห่คำขวัญอย่างนั้นอย่างนี้ มันเป็นการเอา  
ผักชีโรยหน้ากันเสียมากกว่า

เราควรจะไปเยี่ยมๆ ไปถึงศาลากลาง ไปถึง  
สำนักงาน ขึ้นไปบนกระถรวง จะได้ว่าใครนั่งหลับ ใคร  
อ่านหนังสือพิมพ์ ใครนั่งเขียนจดหมายถึงแฟน หรือว่า  
ใครทำอะไร ถ้าไปตรวจบ่อยๆ เดียวก็ได้เจอของดี แล้ว  
ก็จะดีขึ้น...ถ้าไปอย่างนั้น แต่ถ้าโทรศัพท์ไปบอกก่อนว่า  
“วันนี้จะไปตรวจที่กระถรวงมหาดไทย” ... เรียกร้อย เขา  
จัดเรียกร้อย มาพร้อม...ตั้งแถวรับด้วย

ถ้าไม่บอกล่วงหน้า เข้าๆก็โผล่ไปเลย แอบขึ้นไป  
ถึงเลย จะได้เห็นว่ใครมาสาย หรือใครยังไม่มาทำงาน  
ก็จะรู้เรื่อง ทำอย่างนี้สักหนสองหนเท่านั้น คนขยันขึ้น  
เป็นกอง เพราะรู้ว่านายมา...แอบมาเสียด้วย แอบไปใน  
เวลาเข้าบ้าง กลางวันบ้าง ไปตอนเย็นๆ โกล่เล็กบ้าง  
เพราะคนทำงานบางที่ ๑๔.๓๐ น. เตรียมเลิกแล้ว...จะ  
กลับบ้านกันเสียแล้ว ยังไม่ถึง ๑๖.๓๐ น. มายืนรอรถ  
เป็นแถวหน้าสำนักงานแล้ว แสดงว่าเลิกไวเกินไป ยัง  
ไม่ทันหมดเวลาทำงานก็เลิกแล้ว อย่างนี้มันก็ไม่ได้...

ผู้บริหารจึงต้องหมั่นไปตรวจสอบดูแล เอาใจใส่  
จะไปจังหวัดไหนก็เหมือนกัน สมัยนี้ไปสะดวก ไม่ต้อง  
บอกข่าวล่วงหน้า พอไปถึงก็ขึ้นไปบนศาลากลางไปตาม  
สำนักงานต่างๆ พวกก็คงจะเป็นลมกันบ้าง...ตกใจ  
เพราะว่านายกแอบมาโดยไม่บอก อย่างนี้เขาเรียกว่า  
“ตรวจการ” สมัยโบราณเขาก็ทำกัน

เคยอ่านเรื่องอาบู่หะชั้นของในหลวงรัชกาลที่ ๕  
กันหรือเปล่า? ...อาหรับราตรี เรื่องอาบู่หะชั้น พระเจ้า  
กาหลิบได้ปลอมตัวเป็นประชาชนเพื่อไปฟังข่าวราชการ

ชาวบ้านเขากินข้าวแล้วนั่งคุยวิพากษ์วิจารณ์การเมือง  
วิจารณ์ราชการ พระองค์ไปคอยเที่ยวสดับตรับฟัง รู้เรื่อง  
รู้ราว มีเรื่องกันไป...ดี น่าอ่านหนังสือเล่มนี้ นิทานชาคริต  
แต่งโดยรัชกาล ที่ ๕ สมัยก่อนเขาให้เด็กนักเรียน...เรียน  
แล้วภาษาไทยดีขึ้นหน่อย เดียวนี้ไม่ได้เรียนหรือหนังสือ  
อย่างนั้น เรียนเรื่องแมวสีสวาด ภาษาไทยก็แย่งไป  
ทุกวันทุกเวลาก็เพราะว่าหนังสือมันง่ายเกินไป ไม่ค่อย  
ได้เรียนลึกซึ้ง ศัพท์แสงก็อ่อน เขียนหนังสือก็ไม่ค่อย  
เป็นตัว อย่างนี้มันก็บกพร่อง

## ตรวจหาข้อบกพร่องแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

ถ้าเราทำงานรับผิดชอบด้านใด ก็แอบไปดูเสียบ้าง  
...ว่างๆ แอบไปเยี่ยมโรงงานนั้นไปโรงงานนี้ เพื่อจะได้  
สนทนาปราศรัยกับเจ้าของโรงงาน ใต้ถามเรื่องอะไร  
ต่างๆว่ามีความบกพร่องอะไรเป็นอย่างไร จะแก้ไขอะไร  
บ้าง ให้รัฐร่วมแรงร่วมใจอะไรบ้าง ก็จะได้รู้เรื่อง มันต้อง  
ไปอย่างนั้น...แอบไป ไม่ต้องเอาตำรวจไปก็ได้ ไม่มีใคร  
ทำร้ายหรือ...ไปเถอะ

นายกรัฐมนตรีของนิวซีแลนด์ เทียวเดินในตลาด  
ไม่มีตำรวจตามหลัง มีเลขานุการคนเดียว...เดินดูห้อง  
โชว์ทางหน้าต่าง เขาเรียกว่าวินโดว์โชว์ เดินดูนั่นดูนี่ไป  
พอเลิกงานตอนเที่ยงแก็เดินไปกินข้าวร้านไหนก็ได้ ไป  
กันสองคนกับเลขาคู ไปนั่งกินเฉย...สบายๆ ไม่ต้องเอา  
ตำรวจไปล้อมหน้าล้อมหลัง เพราะเขาเลือกขึ้นมาให้  
เป็นนายกฯ ก็ไม่มีใครมุ่งร้าย แต่ถ้าเข้ามาเองโดยไม่มี  
ใครเลือก มันก็อันตราย ...กลัว...เป็นโรคประสาท นอน  
ไม่หลับ พอออกจากนายกฯ ก็ยิ้มออกหน่อย ไม่ต้องกลัว  
อะไรแล้ว ไปไหนก็ได้ได้อย่างอิสระ จะมาฟังเทศน์ที่วัด  
ชลประทานฯ ก็ได้ ไม่ต้องให้ตำรวจคุมมา...มาเอง มัน  
ก็สะดวกขึ้น...เสรีขึ้น

นายกฯต่างประเทศเขาไปอย่างนั้น นึกจะไปเขาก็  
ไปตามเรื่องของเขา ขับรถไปนอกบ้านนอกเมือง เขาก็  
ขับไป ๒ คนกับเลขาคู พอได้คุยกัน ให้จดนั่นจดนี่ เห็น  
อะไรก็บันทึกมาให้ เขาทำงานอย่างนั้น เขาเป็นคนของ  
ประชาชน เข้าถึงประชาชน บ้านเมืองก็ดีขึ้น

## การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์

อันนี้พูดเรื่อง “พิจารณาตัวเอง” โดยสิ้นไกลไปถึง การเมืองการบ้าน ลึนไว้บ้างก็ดีเหมือนกัน ตอนนี้เป็น หัวเลี้ยวหัวต่อ เขาจะสร้างระบบกัน...ให้มันก้าวหน้าไป ในระบอบประชาธิปไตย

เรามาพูดธรรมะกันต่อไปดีกว่า เพราะว่าเรามาวัด เรามาเพื่อศึกษาธรรมะนี้ก็เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ในชีวิตประจำวัน

## รู้จักความทุกข์

ญาติโยมมีความทุกข์อยู่บ้างหรือเปล่า? ถ้าเรียก มาสัมภาษณ์ทีละคนๆ ก็จะมีเรื่องมีความทุกข์... กลุ่มใจ บางทีบอกว่า “โห้! กลุ่มใจเหลือเกินคะ”

ถามว่า “กลุ่มใจเรื่องอะไร”...“บอกไม่ถูก” กลุ่มโดย ไม่รู้เรื่องนี้มันลำบากนะ ถ้ากลุ่มรู้เรื่องนี้มันมีทางแก้ กลุ่มเพราะอะไร นี่เรียกว่ารู้จักทุกข์

หลักอริยสัจของพระพุทธเจ้า ข้อแรกให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้รู้ว่าอะไรมันเกิดขึ้น เป็น

ทุกข์เพราะอะไร กลุ้มใจเรื่องอะไร มีปัญหาเรื่องอะไร  
นี้รู้จักทุกข์

## รู้สาเหตุของความทุกข์

ข้อสอง เมื่อพบความทุกข์ ตามหลักการก็ต้องสืบ  
ต่อไปว่า เหตุมันมาจากไหน เหตุที่จะให้เกิดความทุกข์  
มันอยู่ที่อะไร?...โดยมากเราก็นึกไปถึงสิ่งภายนอก นึก  
ไปถึงบุคคลบ้าง เหตุการณ์บ้าง อะไรต่ออะไรบ้าง ด้วย  
ประการต่างๆ การนึกไปในรูปร่างนั้นแก้ไม่ได้

ถ้านึกให้ถูกให้ตรงเป้าก็ต้องนึกว่า “ฉันทำผิดอะไร  
สักอย่าง”...ทำผิด อย่างน้อยๆทำผิดก็เพราะว่ารับสิ่งนั้น  
ไว้ผิด รับด้วยอวิชชา...ด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่อง  
อย่างนั้นๆ ถ้ารับไว้ด้วยวิชา มันก็ไม่ใช่ทุกข์หรอก นี่  
รับไว้ด้วยอวิชชา...ด้วยความโง่เขลา รับสิ่งนั้นมาแล้ว  
เอาสิ่งนั้นมายึดไว้ในใจ เอามากกเอามากอดไว้ที่ในใจ  
ของเรา ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง เขาสอนให้ปล่อยก็  
ปล่อยไม่ได้ สอนให้วางก็วางไม่ได้ เอามายึดอยู่นั้นแหละ  
ยึดให้เป็นทุกข์ จะได้นั่งร้องไห้เล่น จะได้เอาน้ำตาอวด



คนเสียหน่อย อย่างนี้ก็เรียกว่ารับไว้ผิด เมื่อรับไว้ผิดมัน  
ก็กลุ้มใจอยู่เรื่อยไป...ไม่จบไม่สิ้น

แต่ถ้าเรารู้ว่าอันนี้เป็นความทุกข์ แล้วก็ศึกษาว่า  
เหตุมันอยู่ที่ตรงไหน... อย่าไปนึกถึงเหตุภายนอก แต่  
นึกว่าเหตุมันอยู่ที่ตัว “อุปาทาน”

### ทุกข์เพราะความยึดถือ (อุปาทาน)

อุปาทาน แปลว่า เข้าไปยึดถือไว้ว่าเป็นของตัวเอง  
ภาษาพระเรียกว่าอุปาทาน แปลว่า ยึดถืออยู่ในเรื่องนั้น  
ติดอยู่ในเรื่องนั้น คิดถึงอยู่ในเรื่องนั้น แล้วก็ไปยึดถือ  
ด้วยความเขลา ไม่ได้ใช้ปัญญามาพิจารณา จึงได้เกิด  
ความทุกข์เพราะอุปาทาน...การเข้าไปยึดเอาไว้ ไม่ยอม  
ปล่อยไม่ยอมวาง

### เมื่อไม่ยึดถือก็ไม่เป็นทุกข์

ใครมาอธิบายให้ฟังให้ปล่อยก็ปล่อยไม่ได้ เพราะ  
ไม่เคยหัดปล่อย เคยหัดกำไว้ตลอดเวลา หัดยึดถือมา  
ตั้งแต่ตัวน้อยๆ เป็นเด็กก็สอนให้ยึดถือไฉนนั้นของกู ไฉนนี้

ของกูเรื่อยมา ก็เลยยึดถืออย่างนั้นอย่างนี้ ไม่รู้จักคิด  
ปล่อยคิดวาง วางมันง่าย...แต่ไม่วาง จับไว้มันไม่ปล่อย  
มันก็ไม่พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจ

ทางจะแก้ปัญหาคีวิตนั้น เราจะต้องรู้จักในเรื่อง  
ความทุกข์ให้เข้าใจชัดเจน รู้จักทุกข์ให้มันชัดเจน ทุกข์  
ธรรมดาๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนี้ต้องรู้ให้ชัดเจน

เมื่อเรากลุ้มใจก็อย่างนั้นกลุ้มเพียงอย่างเดียว แต่  
ควรจะถามตนเองว่า กลุ้มใจเรื่องอะไร?...เรารู้ว่ากลุ้ม  
เรื่องอะไร เพราะว่าเราเองเป็นผู้กลุ้ม คนอื่นเขาไม่ได้มา  
พลอยกลุ้มใจไปกับเรา เรากลุ้มของเราเอง เรากลุ้มเรื่อง  
อะไรเรารู้...รู้เรื่องนั้น เมื่อรู้แล้วก็ควรจะคิดด้วยปัญญา  
ให้เห็นเรื่องนั้นชัดเจนแจ่มใส

เช่น สมมติว่าสมาชิกในครอบครัวถึงแก่กรรม  
ลงไป ก็เป็นธรรมดาคนที่อยู่ข้างหลังนั้นก็ต้องมีความ  
เศร้าโศกเสียใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก เรา  
ชอบใจ เราต้องการให้อยู่...ไม่ได้อยู่สมดังที่เราต้องการ  
เราก็มีความทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตัวนั้นเกิดขึ้นเพราะอะไร  
เพราะเรานี้ถือว่าเป็น “ของเรา” สามีของเรา ลูกของเรา

หลานของเรา ญาติของเรา แล้วก็มีความทุกข์กับบุคคล  
นั้นๆ ถ้าคนนั้นมีความดีมากๆ เราก็ยิ่งทุกข์มาก เสียตาย  
“ดี” เสียตายว่า “ดี” มันหมดไปเสียแล้ว เพราะร่างกาย  
นั้นไม่สามารถจะรองรับความดีได้ต่อไป

เหมือนจานสำหรับใส่อาหาร เมื่อจานแตกเราก็  
เสียตายตรงนั้น เสียตายเพราะไม่ได้ใส่อาหารต่อไป เรา  
เสียตายตรงนั้น...พอถึงแก่กรรมไปเราก็เสียตายว่าคน  
นั้นไม่มีโอกาสทำความดีต่อเพื่อนมนุษย์อีก ถ้ายังอยู่ก็  
จะได้ทำความดีต่อไป คนดีมากก็ทำให้เราเสียตายมาก  
เพราะเรารักมาก เราก็เสียตายมาก เราเห็นประโยชน์  
ของคนนั้น

### ความหมายมั่นว่าเป็น “ของฉัน”

แต่ว่ารักนี้ “รักให้เป็นทุกข์” ก็มี “รักไม่ให้เป็นทุกข์”  
ก็มีเหมือนกัน รักให้เป็นทุกข์ก็คือรักด้วยความยึดถือ  
หลงใหลในบุคคลนั้น สำคัญว่าเป็น “ของฉัน” อยู่ตลอดเวลา...ก็  
เป็นทุกข์ แต่ถ้าเรารักคุณงามความดีของบุคคล  
นั้น ไม่ใช่รักร่างกายของเขา เรารักความดีที่อยู่ภายในใจ

ของเขา ความดีนั้นเป็นของที่อยู่ตลอดเวลา มีอยู่ตลอดเวลา แต่มันเข้าไปอาศัยในใจของบุคคลผู้นั้น เรียกว่า อาศัยร่างของคนนั้นอยู่

### ร่างทรงของพระธรรม...ร่างทรงของผี

เหมือนกับพวกคนทรงเจ้าเข้าผีเขาพูดกัน...ขอร่างหน่อยเถอะ... เอาไปทำอะไร?...เอาไปให้เจ้าเข้าหน่อย...เอาไปทรงเจ้า..เห็นคนรูปร่างหน้าตาดีก็เอาไปทรงเจ้าเสีย...เป็นร่างทรงแล้วก็ได้ปัจจัย เป็นร่างทรงนี้ก็ได้ปัจจัย

มีหนูคนหนึ่งบอกว่า “เดี๋ยวนี้หนูค่อยสบายหน่อย เขาให้เป็นร่างทรง มีรายได้ประจำวัน ลูกศิษย์ที่เลื่อมใส วิญญาณที่เข้าทรงก็มากขึ้น” แต่ว่าวิญญาณให้อะไร ไม่ได้ก็ต้องให้แก่ผู้เป็นร่างทรง...ให้ปัจจัย

บ้านช่องไม่ดีก็ไปช่วยสร้างช่วยซ่อมให้ ให้ได้รับความสะดวก เอาผีมาเป็นเครื่องมือหากินไป มันก็พออยู่ได้เหมือนกัน เดี่ยวนี้แยะนะ... เอาผีมาใช้ เอาวิญญาณของคนตายมาใช้ เอาร่างเป็นร่างทรงอย่างนี้

ร่างกายของเราทุกคนนี้ อย่าเอาเป็นร่างทรงของผี  
อย่างนั้นเลย แต่เอาใช้ เป็นร่างทรงของพระธรรม ให้เอา  
พระธรรมเข้ามาสิงสถิตอยู่ในใจของเรา เอาร่างกายเป็น  
ร่างทรงพระธรรม

คนใดที่ใช้ร่างกายเป็น “ร่างทรงของพระธรรม”...  
คนนั้นเป็นคนดี

ถ้าคนใดเอาร่างกายเป็น “ร่างทรงของผี”...คนนั้น  
เป็นคนร้าย

## อย่าใช้ร่างกายเป็นที่อาศัยของกิเลส

คำว่า “ร่างทรงของผี” หมายความว่า เอาร่างกาย  
นี้ไปเป็นที่อาศัยของกิเลส เป็นที่อาศัยของความโลภ  
ของความโกรธ ความหลง ความริษยา พยาบาท มานะ  
แข่งดีถือตัว ยกตนข่มท่าน ตีตนเสมอท่าน ไม่รู้จัก  
บุญคุณคนอะไรต่างๆ เอาร่างไปใส่สิ่งนั้น บรรลุสิ่งนั้น  
ไว้เต็มอัตราศึก ร่างกายนั้นก็ไม่ใช่ประโยชน์แก่ใคร  
เวลาตายก็ไม่มีใครคิดถึง เพราะไม่มีความดีให้คิดถึง  
จะไปคิดถึงอะไร....?

พวก “ไอ้เสื่อ” ตายนี้ ไม่มีคนเสียใจหรอก มีแต่พูดว่า “เออ! ตายเสียทีก็ดีแล้ว แผ่นดินจะได้สูงขึ้นหน่อย” หมายความว่าเมื่อมีชีวิตอยู่แผ่นดินทรุดลงไปด้วยความหนักของคนๆ นั้น...หนักความชั่ว...ไม่ใช่เรื่องอะไร พอตายก็ “สาธุ! ตายเสียได้ก็ดีแล้ว แผ่นดินจะได้สูงขึ้นสักหน่อย”

มีเรื่องเล่าไว้ในธรรมบทว่า...มีพระเจ้าแผ่นดินอยู่องค์หนึ่ง โหดร้ายทารุณกับประชาชน ทีหลังสวรรคต ชาวบ้านยกธงทั้งเมืองเลย ยกธง ตามประทีปโคมไฟสว่างไสว แสดงความดีใจ แต่มีนายประตุนั่งร้องไห้...นั่งร้องอยู่คนเดียว คนเข้าไปถามว่า “คนเขาดีใจกันทั้งเมืองที่พระราชาก่อนนี้ตาย ท่านร้องไห้ทำไม?”

เขาบอกว่า “กลัว”

ถามว่า “กลัวอะไร?”

“กลัวว่าพระราชาก็ไปเกิดเมืองนรกจะไปสร้างปัญหาให้แก่พวกเมืองนรกอีก”

อยู่เมืองคนก็สร้างปัญหาไว้เยอะ กลัวว่าจะไปสร้างปัญหาให้แก่เมืองนรกอีก...แกจึงเสียใจ วิดกกังวล

แทนชาวนรกกัทั้งหลายว่าจะได้วิญญูณร้ายไปเกิด จะ  
ไปสร้างปัญหาต่อไป แก่เสียใจอย่างนั้น ไม่ใช่เสียใจ  
เพราะเสียตายอะไร...ไม่ใช่ เสียใจว่าจะไปสร้างปัญหา  
ต่อไปเพราะอยู่เมืองคนสร้างปัญหาตลอดเวลา

คน...ถ้าใช้ร่างกายในทางอย่างนี้ ก็ไม่เป็นที่รัก  
ของใครๆ ไม่เป็นที่ชอบใจของใคร แต่ถ้ร่างกายของเขา  
เป็นที่อาศัยของพระธรรม เขาทำแต่เรื่องดี คิดแต่เรื่องดี  
พูดแต่เรื่องดี ทำเรื่องดี ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อประโยชน์  
เพื่อความสุขแก่ประชาชน เท่าที่ตนสามารถจะกระทำได้  
เราได้รับประโยชน์จากคนนั้น เราก็เสียตาย อย่างนี้ก็  
เรียกว่า...เสียใจเป็นทุกข์เพราะเราไปยึดในร่างกายของ  
คนๆนั้น

**เมื่อรู้ว่าทุกสรรพสิ่งเป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง ก็ไม่ทุกข์**

แต่ถ้าเราคิดให้ลึกซึ้งลงไป เราก็ไม่น่าจะต้อง  
เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น คือมันต้องรู้จักแยก ว่าอะไรเป็น  
ของแท้ อะไรเป็นของปลอม...ร่างกายนี้ไม่ใช่ของแท้ แต่  
เป็นของปลอม เป็นของผสม เกิดขึ้นจากวัตถุธาตุ มี

ประการต่างๆ ธาตุที่ประกอบเป็นร่างกายนี้มากมาย นักวิทยาศาสตร์เขาเอาไปวิเคราะห์วิจัยค้นพบว่า ในตัวคนนี้มีธาตุอะไรอยู่ได้บ้างเหมือนกัน นี่แสดงว่าร่างกายนี้เป็นของผสม ไม่ใช่ของแท้

### สังขาร : การปรุงแต่งของสรรพสิ่ง

อันของที่เกิดขึ้นจากการผสมปรุงแต่งนั้น ทางภาษาธรรมะเรียกว่า สังขาร คำว่า “สังขาร” นี้เป็นภาษาบาลีแปลว่า “ปรุงแต่ง” เกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง แปลตามตัวว่า กระทำพร้อม...กระทำให้มันเกิดขึ้น

เช่น เครื่องขยายเสียงนี้มันดังได้เพราะมีเครื่องประกอบ มีเครื่องแอมป์ปริฟาย มีหลอดหลายหลอด มีสายต่อกับไฟฟ้า ไฟฟ้าเข้าหลอดก็เกิดพลังงาน แล้วก็มีการเสียงพูดเข้าไมโครโฟน พูดเข้าตรงนี้แต่มันต้องผ่านเครื่องนั้น แล้วต่อสายไปออกที่ลำโพง มันก็ดังก้องวัด เพราะมันพร้อม...แต่ถ้าไม่พร้อมมันก็ไม่ดัง มันขาดนิดขาดหน่อยก็ไม่ได้...มันไม่ดัง ไม่ดังก็เรียกว่าเครื่องเสียงต้องแต่งกันใหม่ อันนี้ฉันใด



## ร่างกายเป็นของผสมไม่ใช่ของแท้

ร่างกายเรานี้ก็เหมือนกัน เป็นของผสมดังที่กล่าว  
วัตถุที่ผสมถ้าพร้อมเพียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมันก็  
ปกติก็คือมันไม่เจ็บไม่ไข้ ความเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นคือ  
ความผิดปกติทางร่างกาย ร่างกายมัน “ผิดปกติ” ขึ้นมา  
มันปวดหัวตัวร้อน ปวดท้องปวดไส้ ปวดเอวปวดหลัง...  
ผิดปกติทั้งนั้น ถ้า “ปกติ” มันก็ไม่มีอะไร

### ปกติ : ไม่ขึ้น ไม่ลง ดำรงอยู่ตามสภาพ

ถ้ามีใครถามเราว่า “สบายดีหรือ!” ถ้าเราตอบให้  
ถูกต้อง ก็ต้องตอบว่า “ปกติ” เป็นปกติ หมายความว่า  
ไม่มีอะไรกำเริบเสิบสาน ไม่ขึ้น ไม่ลง มันอยู่ตามสภาพ  
ของมัน สิ่งที่อยู่ได้ตามสภาพนั้นก็เพราะว่าปัจจัยมัน  
พร้อม...ธาตุดิน...ธาตุน้ำ...ธาตุไฟ...ธาตุลม...ซึ่งเป็น  
ธาตุใหญ่ี่พร้อม เข้ามาประชุมปรุงแต่งพร้อม ไม่มีอะไร  
ขาดตกบกพร่องก็ปกติ ผิดปกติก็ไม่สบาย ต้องไปหา  
หมอให้ช่วยตรวจหน่อยว่า มันผิดปกติตรงไหน เครื่อง  
มันไม่เรียบร้อย เปิดเครื่องดูหน่อย เขาก็เช็คร่างกาย

เหมือนเราเอารถยนต์ไปเข้าอู่ ก็ต้องสตาร์ทดู จับตรงนี้ ถ้ามันเสียมากก็ต้องยกเครื่องกันเสีย ยกเครื่องแต่งใหม่ แล้วก็สตาร์ทดูว่าเครื่องมันใช้ได้หรือไม่ ถ้ามันได้...จ่ายเงินไปแล้วก็แล้วกัน มันเป็นอย่างนี้

เครื่องของเราก็เหมือนกัน มันเสียบ่อยได้เช่นกัน ต้องไปหาหมอ หมอต้องเช็คร่างกาย ให้หยุดให้ยากันไปตามเรื่อง อันนี้เป็นเรื่องภายนอก

### ธาตุ : ของผสมให้เกิดร่างกาย

ขอให้แยกเรื่องว่าเป็นเรื่อง “รูปขันธ์” หรือเป็นเรื่อง “วัตถุ” รูปขันธ์นั้นเป็นเรื่องวัตถุ เป็นกองของวัตถุ เอามารวมกันเข้า ถ้าแยกวัตถุนั้นออกไปก็จะเป็นธาตุสี่ อันได้แก่ ดิน...น้ำ...ไฟ...ลม...บางทีก็เพิ่ม...อากาศธาตุ...วิญญาณธาตุ เข้าไปด้วย เป็นธาตุหก แยกออกไปได้

ถ้าเราแยกออกไปอย่างนั้น มันก็เป็นส่วนนั้น ส่วนที่มันสลายนั้นมันก็เป็นเรื่องของร่างกาย เพราะเครื่องประกอบมันยังไม่พร้อม ที่ไม่พร้อมก็เพราะมีอุปสรรคมาขัดขวาง

เหมือนน้ำเดินในท่อประปา ถ้ามีการติดปกติขึ้น  
ในท่อ...น้ำก็เดินไม่สะดวก หรือว่ามีอะไรมาทับท่อไว้ น้ำ  
ก็ไปไม่สะดวก แต่ถ้าน้ำไหลสะดวกมันก็ไหลปกติ เปิด  
ก๊อก...น้ำก็ไหลออกมา ถ้าเปิดน้ำแล้วไม่ไหลก็ตำการ  
ประปาฯ ด่าลับหลังเขาไม่ได้ยินหรอก ถ้าจะด่าให้เขา  
ได้ยินต้องเขียนจดหมายว่าทำไมเป็นอย่างนั้น? ทำไม  
มันมีกลิ่น?...กินไม่ได้ ผู้ว่าการประปาฯ ก็จะได้ส่งช่าง  
ประปาไปวินิจฉัยแก้ไขกันต่อไป

## ทุกชีวิตเกิดมาล้วนหนีไม่พ้นความตาย

นี่คือเรื่องของร่างกาย เราต้องแยกออกพิจารณา  
ว่านี่มันเรื่องของร่างกาย ความเจ็บความป่วย ความตาย  
เป็นเรื่องของร่างกายมันเป็นอย่างนั้น ธรรมชาติมันเป็น  
อย่างนั้น ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น ไม่มีใครจะหนีพ้นได้

คนมีอำนาจราชศักดิ์ ราชณะทุกทิศ...แต่ก็แพ้ต่อ  
ความตาย เป็นกษัตริย์เป็นผู้ยิ่งใหญ่มีอำนาจมาก...ก็แพ้  
ความตาย เป็นแม่ทัพ...ก็แพ้ความตาย เศรษฐี...ก็แพ้  
ความตาย คนโง่...ก็แพ้ความตาย คนจน...ก็แพ้ความ

ตาย จุตรวมของคนทุกคนมันอยู่ตรงนั้น ปลายทางมันอยู่ที่ “ความตาย” ทุกคนต้องตายเหมือนกัน ความตายทางร่างกายเป็นเรื่องธรรมชาติ ต้องพิจารณาอย่างนั้น

## ใจ : จิต : มโน : วิญญาณ

อีกอันหนึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นเรื่องของใจ ใจนั้นอยู่ในร่างกาย

ภาษาไทยเรียกว่า “ใจ” ภาษาบาลีเรียกว่า “จิต” เรียกว่า “มโน” ได้ทั้งนั้น...เหมือนกัน ให้รู้ว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ว่าใช้ศัพท์หลายศัพท์ มันจึงแตกต่างกัน คนจึงสงสัยว่า ทำไม “จิต” บ้าง “ใจ” บ้าง “วิญญาณ” บ้าง...มันก็อันเดียวกันทั้งนั้นนั่นแหละ เราอย่าไปยุ่งกับศัพท์แสงเลย

ขอแต่ให้รู้ว่... มีสิ่งหนึ่งในร่างกายมีหน้าที่คิดนึก ตริกตรอง กำหนดจดจำในเรื่องอะไรๆต่างๆ มันอยู่ที่ใจ จำที่ใจ...เจ็บที่ใจ เศร้าโศกที่ใจ ดีใจที่ใจ อะไรมันเกิดที่ใจทั้งนั้น ใจเป็นต้นเรื่อง ที่จะให้เกิดอะไรขึ้นในวิถีชีวิตของเรา

ถ้ามีใครถามว่า “ใจคืออะไร?” ตอบยาก...คือไม่รู้  
จะตอบว่าอย่างไร “จิตคืออะไร” นี้ก็ตอบไม่ได้ เราตอบ  
ไม่ได้ว่ามันคืออะไร มันปรากฏเป็นความคิดขึ้นมาให้  
เรารู้เท่านั้นแหละ แต่ตัวเดิมมันคืออะไรเรารู้ไม่ได้ แล้ว  
มันแท้หรือเปล่าไ้ตัวนั้น...มันก็ไม่แท้เหมือนกัน

ความคิดเป็นของปรุงแต่งเหมือนกัน

ความรัก... ก็เกิดมาจากการปรุงแต่ง

ความชัง...ก็เกิดมาจากการปรุงแต่ง

ยินดี ยินร้าย เสียใจ ดีใจ...ก็เกิดจากการปรุงแต่ง

ทั้งนั้น

## ปัจจัยที่ทำให้เกิดการปรุงแต่ง

ปรุงแต่งด้วยอะไร?...ด้วยสิ่งที่มากกระทบ “ประตู  
บ้าน” ของเรา... ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น  
ประตูกาย ไหลไปรวมที่จุดนั้นคือ...ใจ

มันเข้ามาทางประตูนั้น รูปเข้ามาทางประตูตา  
เสียงเข้ามาทางประตูหู กลิ่นเข้าทางประตูจมูก รสเข้า  
ทางประตูลิ้น สิ่งถูกต้องกระทบกายประสาทผ่านประตู

ร่างกาย แล้วใจก็เข้าไปรับรู้ ใจมันวิ่งเข้าไปรับรู้ ไปรับรู้  
ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ตัวของมันเอง มันรับรู้...  
ใจตื่นขึ้นไปรับรู้

## รู้เท่าทันกับทุกสิ่งที่มากระทบด้วยปัญญา

ถ้าใจตื่นขึ้นด้วยอวิชา ก็ไปรับแบบคนมีอวิชา  
รับแล้วเอามาปรุงแต่งในทางผิด คิดไม่ถูกไม่ชอบ แล้วก็  
สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ตนด้วยประการต่างๆ

แต่ถ้าใจเราตื่นขึ้นด้วยปัญญา เพราะเราฝึกฝนมัน  
อย่างนั้น ศึกษาไว้ในเรื่องอย่างนั้น หมั่นพิจารณาให้  
แคล่วคล่องว่องไวในเรื่องของความไม่เที่ยง ในความ  
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่ออะไรมากระทบก็ “รู้ทัน” ทันที่  
และ “รู้เท่า” ทันที อย่างนี้เราไม่ถูกใจเมตีหน้าบวม

นักมวยขึ้นชกบนเวที ถ้าปิดหมัดไม่ได้ก็หน้าบวม  
ตาบวม เป็นแผลที่คิ้ว แก้มก็บวมไป อะไรๆบวมทั้งนั้น  
เพื่อนรุมชกพักเดียว เพราะป้องกันไม่เป็น...ไม่ได้เรียนวิธี  
ป้องกัน แต่เรียนวิธีรุกเข้าไปต่อย ถ้าต่อยกระสอบมันก็  
ไม่เป็นไร เพราะกระสอบมันไม่ต่อยตอบ เตะมันก็ยังได้

แต่ถ้าเราไปต่ออยคน เตะคน ถองคน เขาก็มีมือมีเท้า มีสมองเหมือนกัน เขาก็เล่นงานกลับเราเข้าบ้าง เราจับไม่ทันก็หน้าปูดหน้าบวมไป บางทีก็ล้มนับ ๑๐ แล้วก็ยังไม่ลุกขึ้น ต้องเอาเปลมาหามไป ที่หามนี้ไม่หามเปล่านะ...เขาคิดราคาด้วย นักมวยคนไหนล้มนอนแผ่บนเวทีเอาเปลมาหามเขาคิดราคาด้วย แพ้เขาแล้วยังต้องช่วยเงินค่าเปลอีก เอาเข้าห้องพยาบาล เพราะไม่เข้าใจในยุทธวิธีของการชก

ใจเราก็เหมือนกันถ้ามันตื่นด้วยอวิชา รับเอาไว้ ผิด...รับว่าเป็นของสวดยของงาม น่ารัก น่าพอใจ น่าจะเอามาเป็นของฉัน นั่น “รับ” ผิดแล้ว ไม่มีปัญญาแล้ว ก็เป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะไม่สนใจ เราก็เป็นทุกข์ เราพลัดพรากจากสิ่งนั้น...เราเป็นทุกข์ ได้ไม่เหมือนใจ... เป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์หลายเรื่อง

### อำนาจของความยึดติด

ญาติโยมก็เป็นทุกข์กันบ่อยๆเรื่องอย่างนี้ แต่ก็ยังไม่เข็ดหลาบสักที หรือว่ามันสนุกในความทุกข์ก็ไม่รู้

“เหมม! สนุกดี เป็นทุกข์มันสนุกดี ได้ร้องไห้ก็เป็นสุขดี”  
มันเป็นสุขอย่างนั้นเพลินไปอย่างนั้น ทำไปด้วยอำนาจ  
ความไม่รู้คืออวิชา

## มีสติในการสำรวจระวัง

เราจึงต้องพิจารณาสิ่งที่อยู่ข้างในเหมือนกันว่า  
ทางมาของมันเป็นอย่างไร ทางไปของมันเป็นอย่างไร  
ถ้าเราหลับตาไม่เห็นอะไร ความรู้ทางตามันก็หายไป  
อะไรๆที่เนื่องจากตามันก็ไม่มี

ถ้าเราปิดหูเสีย เสียงมันก็ไม่เข้า เสียงอ่อนหวาน  
เสียงหยาบคาย เสียงต่ำ เสียงว่า เสียงอะไรมันก็ไม่มี  
เราไม่ได้ยินเพราะเราปิดหูเสียแล้ว

ถ้าเราปิดปาก เราไม่พูดอะไรออกไป ก็ไม่เป็นคน  
ปากเสีย

จมูกมันปิดไม่ได้ เพราะจะต้องใช้หายใจ เราก็ต้อง  
หายใจอยู่ตามปกติ บางคราวได้กลิ่นหอมหวานชวนดม  
เราก็เพลินไปกับกลิ่นนั้น ไปเที่ยวดมใครต่อใครเข้า  
ถูกเขาต่อยเอาจมูกหักไป ก็เกิดเรื่องเสียหาย



ลีนมันไม่ออกไปหาใครหรอก แต่ว่าเราหยิบของ  
ใส่ปากเข้าไป อาหาร...เราเอาใส่เข้าไป น้ำ...เราเอาใส่  
เข้าไป เหล้า...ใส่เข้าไป เบียร์...ใส่เข้าไป หลายอย่าง  
โฆษณาทางโทรทัศน์เก่งทั้งนั้น ให้คนกินเล่น...มันเสีย  
สตางค์ด้วย แล้วก็ขาดสติด้วย “เสียสตางค์” แล้วยัง  
“ขาดสติ” ด้วยมันก็แย่ ถ้าเราสำรวจมรรระวัง...สตางค์ก็  
ไม่เสียสติก็ไม่ขาด เราก็สบาย

## พิจารณาความรู้สึกที่ใจด้วยปัญญาที่เท่าทัน

ฉะนั้น เราจึงต้องหัดพิจารณาเหมือนกัน พิจารณา  
อะไร?

พิจารณาในความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจของเรา รู้สึก  
อันแรกก็คือ...รู้ว่าตาเห็นอะไร กลิ่นอะไร รสอะไร เสียง  
อะไร ได้สัมผัสถูกต้องอะไร...ต้องคิด แล้วต้องเอามา  
วิเคราะห์หิวจัย ได้เห็นรูปก็วิเคราะห์ว่าเห็นอะไร? เห็นรูป  
...รูปอะไร? รูปนั้นเป็นของเที่ยงรี เป็นของแท้รี เป็นของ  
ที่ทำให้เกิดสุขหรือ หรือว่าเป็นของให้เกิดความทุกข์ทรมาน...  
เราก็พิจารณา

## “รู้” ด้วยปัญญาที่เท่าทัน

ขณะที่เรารู้ว่าอะไรมากระทบ มันก็หยุดได้แล้ว  
กระแสต้นหาไม่เกิด กระแสกิเลสมันหยุดอยู่เพียงตัว “รู้”  
พอเรารู้บีบมันก็หยุดทันที พอหยุดแล้วเราตั้งตัวได้ พอ  
ตั้งตัวได้เราก็นิยบปัญญามาใช้มาพิจารณาว่านี่อะไร...  
มันมาอย่างไร มันไปอย่างไร มันให้ทุกข์ให้โทษอย่างไร?  
เราพิจารณาต่อไป

สติรู้สึกตัวทันทั่วทั้งที่ ปัญญาบอกว่า...ควรทำ  
อะไรกับสิ่งนั้น ควรมองสิ่งนั้นอย่างไร ควรคิดอย่างไร  
ในสิ่งนั้น...ปัญญามันบอก เราทำตามก็ปลอดภัย

## เมื่อหลงติดในสิ่งใด ก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น

แต่มีบางที่ปัญญามันบอกแต่เราไม่เอา ใจฝายชั่ว  
มันบอกเราเอา เพราะอะไร?...เพราะเราชอบอย่างนั้น  
ชอบสนุก ชอบเพลิดเพลิน ชอบไหลไปตามอารมณ์มา  
เสียนานไม่เคยเปลี่ยนทิศทาง ไม่เคยเปลี่ยนแนวทางที่  
จะเดินในทางที่ถูกที่ชอบ เราก็อ้างอยู่ในสิ่งนั้น ไป “ติด”  
อยู่ในสิ่งนั้น มันก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

## ปัญญาที่แท้จริงทำให้ไม่หลงยึดติด

ความติดนี้มันเป็นทุกข์ เมื่อไม่ติดมันก็ไม่เป็นทุกข์  
เรามีอะไร เราใช้อะไร โดยไม่ต้องติดจะได้หรือไม่...ได้  
พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าได้ ใช้โดยไม่ติด รับโดยไม่ติด  
ในสิ่งนั้น เราทำอย่างไร? เราก็ก...ใช้ปัญญาพิจารณาไว้  
ให้รู้ว่...

รูป นั่นคืออะไร? รูปนั้นเป็นของจริงของแท้ไหม?

เสียงมันมีจริงมีแท้ไหม? หรือมันเพียงเป็นแต่ลม  
ผสมกันเข้ากับความอยากในจิตใจ เปล่งเสียงออกมา  
เป็นคำด่าคำชมคำติว่าอะไรต่างๆ แล้วมันคงทนถาวร  
หรือเปล่า...มันก็หายไป

เสียงพูดเข้าไมโครโฟนแล้วมันก็หายไป พอหยุด  
พูดมันก็ไม่มีเสียง พอพูดต่อเสียงมันก็มาต่อไป “เสียง”  
ไม่ได้เกิดก่อน หรือเกิดหลังการพูด แต่มันเกิดพร้อมกัน  
พอพูดปุ๊บมันก็เข้าไปในไมโครโฟนทันที แล้วเข้าเครื่อง  
ออกไปเป็นเสียงดังฟังทั่ววัด

เสียงนั้นมันไม่ใช่ของแท้ มันเป็นของผสมปรุงแต่ง  
จึงเกิดเป็นเสียงขึ้น ถ้าเราฟังว่ามันดี...ก็อย่าไปยึดถือ

ไม่ดี...ก็อย่าไปยึดถือ อย่าไปยินดีในเสียงนั้น อย่าไป  
ยินร้ายในเสียงนั้น ให้มีปัญญา รับด้วยปัญญา ก็คือรับ  
ว่าเสียงนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่เสียงนี้เป็นของไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ ถ้าเราเข้าไปยึดทุกข์ใหม่? ถ้ามองตัวเองอย่างนั้น

ถ้าเรามีปัญญาก็ตอบว่า ไม่ควรจะไปยึดถือ  
เสียงนั้น แต่ควรรู้จักมันไป ดูมันไป มันเคลื่อนไหวไปใน  
ทางไหนเราก็ดูตามมันไป เหมือนเราแอบดูผู้ร้ายเข้าบ้าน  
แอบดูไว้ว่ามันไปทางไหน มาทางไหน แล้วก็แอบโทรฯ  
ไปบอกตำรวจ ตำรวจมาก็จับเอาไป เรามีสติปัญญาก็  
ใช้อย่างนั้น คอยกำหนดมันไว้ว่าจะอะไรเกิดขึ้น...

“ตา” เห็นรูป เกิดความรู้สึกทางตา แล้วก็เกิดอะไร  
ต่อไปตามลำดับจนเกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น นั่น  
เป็นความผิด จะเพิ่มความทุกข์ให้แก่ตัวเราเอง เราก็  
ไม่ยึด

แต่ที่เรา รู้ว่ามันคืออะไร มองตลอดสายตั้งแต่ต้น  
...กลาง...ปลาย รู้หมดว่ามันคืออะไร มันจะทำอะไรให้  
เกิดขึ้น ก็ปล่อยให้มันเกิดไปตามเรื่อง ดับไปตามเรื่อง  
ของมัน เราอย่าไปเก็บไว้ อย่าไปกักไว้

## การปล่อย : ความรู้เท่าทัน

โยมทั้งหลายนี่ชอบเก็บ...ชอบกักกันนักหนาละ  
เก็บกักไว้มันก็เป็นทุกข์ ถ้าปล่อยไปมันก็ไม่ทุกข์อะไร

การปล่อย นั่นก็คือ ความรู้ทันต่อสิ่งนั้นนั่นเอง

รู้ทันว่าสิ่งนี้คืออะไร เกิดอย่างไร ดับอย่างไร ควร  
เข้าไปจับถือมันไว้หรือไม่...รู้ทันอย่างนี้มันก็ดับไปตาม  
ธรรมชาติ เกิดที่ไหนมันก็ดับที่นั่น...ไม่ติดตามเรามา

มนุษย์นี่ชอบเก็บ ชอบสะสม...สะสมวัตถุ สะสม  
ธรรมะ ธรรมะด้านซั๊กก็สะสมไว้ ด้านดีก็สะสมไว้ แล้ว  
มานั่งพิจารณาด้วยความไม่มีปัญญา มันจึงทำให้เรา  
ทุกข์บ่อยๆ “ดู” โดยไม่มีปัญญาก็เป็นทุกข์ ดิ้นรนเพราะ  
สิ่งนั้น เราก็อู้กระแสของมันว่ามันเกิดทางนี้ แล้วมา  
อย่างนั้น ของฉันอย่างนี้ เราอย่าไปนี่กอย่างนั้น ดูด้วย  
ปัญญาแล้วปล่อยมันไปตามสภาพ...อย่างนี้ใจสบาย

ถ้าเราใช้วิธีการอย่างนี้ทำอะไรก็ได้...ที่บ้านทำ  
โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ หุงข้าวต้มแกง กวาดบ้านกวาดเรือน  
ทำได้ทั้งนั้น ไปค้าขายมีเงินมีทองก็เอามาใช้ แต่เราใช้  
มันด้วยปัญญา ใช้ “เงิน” ด้วยปัญญา...

ใช้ด้วยปัญญา นั่นก็คือ ใช้ด้วยความคิดรอบคอบ  
ว่าเงินนี้เป็น “วัตถุสมมติ” เป็นกระดาษธรรมดา แต่เขา  
เอาไปพิมพ์มีรูปอะไรต่ออะไร สมมติกันขึ้นว่านี่นะ...  
บาทหนึ่ง แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยใช้มันไม่มีค่า ๑๐ บาท อย่าง  
น้อย...๒๐...๕๐...๑๐๐...๕๐๐ ถ้าถึงพิมพ์ใบละพันแล้ว  
โยมต้องเอาตะกร้าใส่ไปตลาด ไปซื้อของก็หาบไปเลย

บางประเทศหาบธนบัตรไปซื้อของ...กระดาษมัน  
ถูกเหลือเกิน ค่าเงินมันถูก ไม่มีอะไรสำรองเงินตรา...  
เลยถูก ลำบากเดือดร้อนเขาเรียกว่า “เงินเฟ้อ” นำท่วม  
กรุง เงินท่วมบ้านท่วมเมือง แต่ว่ามันไม่มีค่า มันเป็น  
กระดาษธรรมดาธรรมดา แต่ว่าเรายึดถือในกระดาษนั้น  
ใบละบาท...ยึดถือน้อย ๑๐ บาท ...มากขึ้นไปหน่อย  
๒๐...เพิ่มขึ้นไปอีก ๕๐...เพิ่มไป ใบละ ๑๐๐...เพิ่มไป  
พอสีม่วงละ...เพิ่มหนักเข้าไป มันเพิ่มขึ้นตามธรรมดา

## ราคา ความพอใจ ตัดใจ ในสิ่งนั้น ๆ

คำว่า ราคา นั้นมาจากคำว่าอะไร?...มาจากคำว่า  
ราคา คำบาลี ราคา แปลว่า พอใจ ตัดใจในสิ่งนั้น ของที่

มีราคานั้นแหละคือของที่ทำให้เราพอใจนั่นเอง อะไรที่เราไม่พอใจ เราไม่เอา...ทิ้งไว้ คนก็ไม่เอา ของไม่พอใจ เขาเรียกว่าของไม่มีราคา ไม่มีใครชอบ ไม่มีใครต้องการ ของนั้นหมดค่าหมดราคา แต่ถ้ายังมีคนต้องการ...ค่าของมันก็ยังมียู่ ราคามันก็มี

แล้ว “ราคา” นี้ขึ้นลงตามความนิยมของคน ถ้าคนซื้ออะไรมาก ร้านเขาก็ขึ้นราคา ผลิตออกมาแล้วคนไม่ซื้อเขาก็ลดราคา เพราะคนไม่ซื้อมันรกร้าน ต้องลดกันเสียทีหนึ่ง เพื่อให้ของมันหมดสต็อกไป นี่มันเป็นอย่างนั้น มันขึ้นอยู่กับความต้องการของคน ถ้าว่าคนต้องการมาก...ราคามันก็แพง

### เมื่อความต้องการมีมาก...ราคา (ราคา) ก็มาก

ที่ดินแถวนี้เมื่อก่อนไม่แพง ตารางวาละไม่เท่าไร เดี่ยวนี้คนต้องการมาก...ขึ้นราคา ใกล้เคียงน ๔,๐๐๐ ๕,๐๐๐ ลึกเข้าไปหน่อย ๓,๐๐๐ ไม่มีทางเข้าก็ ๒,๐๐๐ ๑,๐๐๐... มันแพงกว่าเมื่อก่อน เมื่อสมัยก่อนตารางวาละไม่เท่าใด... ร้อยบาท สองร้อยบาท

ยิ่งสมัยพระพุทธยอดฟ้าฯ เขาไม่ซื้อหรือก อยู่กันตามชอบใจ...ไม่มีค่า เพราะที่ดินมันมีเยอะแยะ เดี่ยวนี้มันมีค่าเพราะคนต้องการมาก อะไรที่มีคนต้องการมากของนั้นขึ้นราคา แต่ถ้าขายไม่ออกเขาก็ไม่ขึ้นราคา เพราะว่ามันไม่มีราคา ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความพอใจของใครๆ มันก็ไม่มีราคา

### ค่าของคนอยู่ที่การกระทำ

“คน” นี้ก็เหมือนกัน คนไหนทำดีก็มีค่ามีราคา คนไหนอยู่เฉยๆมันไม่มีค่าอะไร อยู่ให้มันหนักแผ่นดินเท่านั้นแหละไม่ได้เรื่องอะไร แต่ถ้าคนมีปัญญา มีความสามารถทำงานเป็นประโยชน์แก่สังคม...มีค่า

หลวงพ่อนี้เป็นคนมีค่าพอใช้เหมือนกัน...มีค่า คนก็ให้ปัจจัยมาใช้ ไปไหนเขาก็ตีตัวให้เพราะเห็นว่าเป็นพระมีค่า ถ้าพระไม่ทำอะไร ใครจะตีตัวเรือบินให้เอาไปผูกปีกเขาก็ไม่เอา ห้อยไป....เขาก็ไม่เอา แต่นี้เห็นว่ามีค่า ไปแล้วมันเป็นประโยชน์แก่คนในที่นั้น เขาก็จึงลงทุนตีตัวให้ได้ไปสอนคน เอาธรรมะไปแจก มันมีค่า



ตรงที่ธรรมะ คือให้ของดีมีค่าแก่เขา เขาเอาไปใช้แล้วมัน  
เป็นประโยชน์แก่ชีวิต มันก็เกิดมีค่า

คนมีความดีก็เป็นคนมีค่า มีความรู้...มีค่า มีความ  
สามารถ...มีค่า แต่ไม่ประพฤติดี ค่านั้นลดเหมือนกัน  
แต่ถ้ามีความประพฤติดี ราคาสูงขึ้น มีความรู้ มีความ  
สามารถ มีความประพฤติดี ราคาสูงขึ้น ราคาของ  
สิ่งทั้งหลายมันอยู่ที่ตรงนั้น ถ้าหากว่าไม่มีใครต้องการ  
ก็ไม่มีราคา แต่ถ้ามันเป็นของแท้แล้วนิยมตลอดไป...  
มีค่าตลอดไป

### ธรรมะคือของแท้และเป็นสัจธรรม

“ของแท้” ก็คือ “ธรรมะ” นี้เป็นของแท้ เป็นของให้  
ประโยชน์จริงๆ มีค่าจริง นิยมแล้วมันไม่เสื่อม เพราะเป็น  
สัจธรรม หนังสือธรรมะเป็นสัจธรรมเก็บไว้อ่าน อ่าน  
ไม่เบื่อ อ่านแล้วอ่านอีกก็ไม่เบื่อหน่าย โยมเคยอ่าน  
หนังสืออะไรที่ชอบใจ อ่านแล้วอ่านอีกก็ไม่เบื่อหน่าย  
ไม่จบ แต่ถ้าหนังสืออ่านเล่น...อ่านทีเดียวกั้หมดแล้ว  
โยนแล้ว กองไว้แล้วขายแจ็กต๋อไป เป็นเศษกระดาษ แต่

หนังสือดีๆนั้นเราเก็บเข้าตู้เรียบร้อย ไม่เอาไปไหน นี่มันเป็นอย่างไร

ค่ามันเกิดตรงที่คนพอใจ เมื่อเรารู้แบบนี้เราก็นึกให้มันตลอดไปว่ามันก็เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรที่ควรจะไปเกี่ยวข้องกับด้วยความยึดถือ แต่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยปัญญา กินด้วยปัญญา นุ่งห่มด้วยปัญญา ใช้บ้านด้วยปัญญา ใช้เงินด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยความยึดมั่นถือมั่น สิ่งนั้นก็ทำให้เราไม่เป็นทุกข์

## หลุดพ้นจากทุกข์ได้ด้วยการปล่อยวาง

การอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์นั้นแหละเป็นจุดหมายสำคัญของพุทธบริษัท การเป็นการอยู่ที่เป็นทุกข์นี้ไม่ใช่พุทธบริษัท เพราะความเป็นทุกข์มันแสดงว่า เราไม่รู้เรื่องนั้นถูกต้อง ไม่ตื่น แล้วก็ไม่ใช่ไม่แจ่มใสในเรื่องนั้น ไม่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในเรื่องนั้น มันก็เป็นทุกข์อย่างไม่จบไม่สิ้น เราจึงไม่ควรจะอยู่ด้วยความทุกข์

เราต้องอยู่ด้วยปัญญา... ด้วยการพิจารณาเอาไว้เสมอ...ตั้งปัญหาถามตัวเองไว้ อะไรเกิดขึ้นก็ถามว่า...

อะไรกันนี้ อะไรกัน? ทำไมจึงโกรธ? ทำไมจึงเกลียด? ทำไมจึงพยายาบาท? ทำไมจึงวิษยาเขา? เรากินข้าวของ เรา เขาก็กินข้าวของเขา จะไปวิษยาเขาทำไม?...

ถามตัวเองอย่างนั้น แล้วก็ศึกษาไป ค้นคว้าไป ก็จะถึงเรื่องว่า อ้อ! ไม่ได้เรื่องอะไร หาเรื่องให้เป็นทุกข์ เปล่าๆ กลุ้มใจเปล่าๆ เพราะความอิจฉาวิษยา ความอยากได้ ความแ่งดีอะไรต่างๆ...เรารู้

## จิตที่ไม่ยึดถือเป็นจิตที่โปร่ง...เบา...สบาย

พอเรารู้แล้วความทุกข์มันก็เบาลงไป แล้วคอย ตักเตือนตัวเองไว้บ่อยๆใจก็เบาเรื่อย ถ้าใจไม่แบกภาระ เรียกว่าใจเบา ใจโปร่ง ที่เราสวดมนต์ว่า...ภาระหะเว ปัญจักขันธา...ขันธทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ...มันหนักที่ ตรงไหน? มันหนักตรงที่ไปแบกเข้าไว้ นั่น ตรงที่ไปยึดถือ นั้นแหละ มันหนักตรงนั้น ถ้าเราไม่ยึดถือมันก็ไม่หนัก อะไร เราเดินมือเปล่ามันก็ไม่หนัก ถ้าโยมหิ้วกระเป๋าไปด้วยมันก็หนัก ถ้าใส่ของมากมันก็หนักเข้าไปอีก หิ้วยาม ไบเดี่ยวนีก็หนักแล้ว เวลาไปไหนมาไหนไม่อยากจะเอา

ไปเสียด้วยซ้ำไป แต่ไม่เอาไปก็ไม่ได้ ไม่รู้จะใส่อะไรก็ต้อง  
หิ้วยามไป ของอื่นไม่จำเป็นไม่อยากจะหิ้วไป เดินทางนี้  
ไปให้มันสบายๆ เเบาๆ

### จิตที่เบา คือจิตที่ไม่ยึดถือ

จิตที่เบา ก็คือจิตที่ไม่เข้าไปยึดถืออะไรๆ ว่าเป็น  
ของตน แต่เราใช้มันได้ มีเงินใช้เงินได้ มีทองใช้ทอง มี  
เพชรนิลจินดาที่ใช้ไปตามหน้าที่ ใช้ให้เหมาะแก่เวลา แก่  
เหตุการณ์ อย่าใช้พร่ำเพรื่อ ขโมยมันเห็นแล้วน้ำลายจะ  
ไหลออกมา แล้วมันจะมาเอาเสีย เราไม่ให้มันก็ทุบเลย  
เดี๋ยวนี้ไม่ได้...ขโมยทารุณมาก เอาแล้วทุบเสียเลย

### มีให้เป็น ได้ให้เป็น ด้วยปัญญา

ฉะนั้น ต้องระวัง “มี”อะไรต้องมีให้เป็น “เป็น”  
อะไรก็ต้องให้เป็น “ได้” อะไรมาก็ต้องได้ด้วยปัญญา มี  
ด้วยปัญญา ใช้ด้วยปัญญา มันก็ไม่เป็นทุกข์ สภาพ  
จิตใจเป็นปกติ ชีวิตก็ดีขึ้น

## ความทุกข์ใจไม่ดีเพราะไม่มีการเตรียมตัว

สมัยหนึ่ง อาจจะถูกความทุกข์ใจไม่ดี เพราะเราเตรียมตัวไม่ทัน มีเหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเตรียมไม่ทัน มันใจไม่ดีกระชั้นชิด...รับไม่ไหว แต่ว่าพอค่อยตั้งตัวได้ภายหลัง เพราะได้ฟังธรรมะแล้วเอาไปเป็นบทเรียนสอนจิตสะกิดใจ

ความเข้าใจในเรื่องชีวิตดีขึ้น ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเราก็ดีขึ้น เราก็จักเบาตัวสบายใจ เพราะเราไม่แบก ไม่เป็นยักษ์แบกเจดีย์แล้ว แต่เป็นยักษ์ที่ลุกขึ้นยัดแข้งยัดขาสะบัดขา แล้วหันไปบอกเจดีย์ว่า “กูไม่แบกมึงแล้ว” แล้วก็เดินสบายๆ

นี่ไปไหนก็แบกไปด้วย คือ ความยึดถือนั่นแหละที่เราแบกไว้เป็นกังวล

มาวัดก็ยึดถือ...คิดถึงบ้าน คิดถึงหลานน้อยๆ คิดถึงนั่นคิดถึงนี่...มันก็เป็นทุกข์ จะลุกจะนั่งไม่สบายใจ ไหนๆมาแล้วก็ปล่อยมันไปเลย “เฮ้อ! ถ้าอยู่ที่ของกู ถ้ามึงเอาไปก็ของมึง ช่างหัวมัน” นึกในใจอย่างนั้น แต่ก็ต้องใส่กุญแจให้เรียบร้อย

## อยู่ด้วยสติ รู้จักเหตุผล พาให้พ้นจากทุกข์

ข้าวของต่างๆ เก็บให้มีติดขัด อย่าให้มันเห็น เอาไปฝากธนาคารยิ่งดี ปลอดภัย เงินก็ฝาก เพชรนิลจินดา ก็ไปใส่ตู้ฝาก เขามีตู้ทุกธนาคาร...เอาไปฝากไว้ เราถือแต่กุญแจไว้ ไม่ต้องเอามาอวดใคร มันก็อยู่กับเรา แล้วก็ใจเราอย่าไปอยู่ที่ตู้ธนาคารด้วยนะ พอเอาไปใส่ตู้แล้วใจมันไปอยู่ตรงนั้นด้วย “ตู้ๆๆๆ” ใจมันไปอยู่ตรงนั้น

อะไรที่เราชอบอยู่ตรงไหน ใจมันไปอยู่ตรงนั้น ก็ไปยึดถือตรงนั้นเอง เอาไปเก็บแล้วปลอดภัย แล้วไม่ต้องคิดถึง ถึงเวลาเราก็ไปเสียค่าเช่าให้เขาแล้วกัน อย่างนี้ใจสบาย เพราะเราอยู่ด้วยปัญญา เราอยู่ด้วยสติ รู้จักเหตุผลในสิ่งนั้นๆ ตามสภาพที่เป็นจริง พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า...จงดูทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นอยู่จริงๆ แล้วท่านจะไม่ทุกข์เพราะสิ่งนั้น

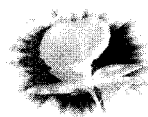
ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้

---

ปาฐกถาแสดง ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

## • ความสงบจิต •

อมตวาจาปัญญาชั้นทภิกขุ



    แม้อยู่ในบ้าน...ก็ให้ทำดี  
    อยู่ในสำนักงาน...ก็ให้ทำดี  
    นั่งรถยนต์ไปไหนๆ...ก็ให้ทำดี  
    ถ้าเราทำดีกันมากๆ  
    ...โลกนี้จะน่าอยู่กว่านี้  
    มีความสงบใจรื่นรมย์ใจกว่านี้  
    เดี๋ยวนี้โลกกำลังไม่น่าอยู่ มันมีแต่เรื่องวุ่นวาย  
    ความวุ่นวายทั้งหลายนั้นไม่ได้เกิดมาจากอะไร  
    เกิดจากจิตใจที่ไม่มีความเห็นถูกต้องตามหลักธรรมะ  
    ความวุ่นวายจึงได้เกิดขึ้นด้วยประการต่างๆ  
    รู้จักปล่อย...รู้จักวาง  
    เป็นความสงบทางจิตอย่างหนึ่งซึ่งโลกกำลังต้องการ  
    ชาวโลกเวลานี้มันยุ่ง  
    ...ยุ่งในเรื่องที่ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง  
    ทีนี้เราหัดปล่อย...หัดวางเสียบ้าง  
    ใจก็สบาย...ไม่มีอะไรยุ่งมากเกินไป

## บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ขอกราบนำผลการขอพระคุณพระเดชพระคุณพระพรหมมิ่งคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ องค์แสดงปาฐกถาธรรมในหนังสือชุด “คือ...ชีวิต” เป็นอย่างสูง อันเป็นปาฐกถาธรรมที่เมตตาแสดงแก่สาธุชน เป็นเรื่องที่น่าสนใจง่าย แต่ทรงคุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ขึ้นเป็นธรรมสังการะและอาจารย์บรูชาพระคุณ แสดงกตเวทิตาแต่หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ พระผู้มีเมตตาและมีพระคุณอย่างสูงยิ่งต่อธรรมสภา อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์แสดงปาฐกถาแห่งหนังสือชุดนี้

หนังสือชุด “คือ...ชีวิต” จัดพิมพ์จำนวน ๑๒ เรื่อง ดังนี้

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| เรื่องที่ ๑ คิดดี                | เรื่องที่ ๒ พุดดี            |
| เรื่องที่ ๓ ทำดี                 | เรื่องที่ ๔ คบคนดี           |
| เรื่องที่ ๕ ไปสู่สถานที่ดี       | เรื่องที่ ๖ ฐานของชีวิต      |
| เรื่องที่ ๗ รู้จักตนเอง          | เรื่องที่ ๘ การควบคุมจิต     |
| เรื่องที่ ๙ เก็บความโกรธ         | เรื่องที่ ๑๐ การปล่อยวาง     |
| เรื่องที่ ๑๑ สุข ทุกข์ อยู่ที่ใจ | เรื่องที่ ๑๒ จิตที่ฝึกดีแล้ว |



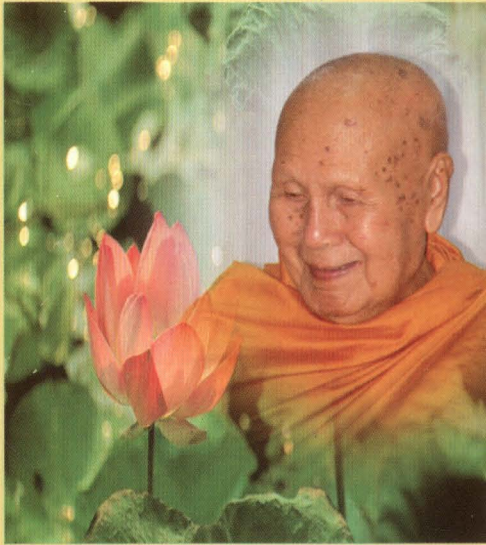
ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชน จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

### ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

๒ - ๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๖๐๔

- **สถาบันบันลือธรรม** กราบเรียนเชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนา ในรายการ **พบพระ พบธรรม** ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ บริเวณห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สาธุชนที่สนใจสอบถามองค์บรรยายธรรมได้ที่ โทรศัพท์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕





อุปาทาน แปลว่า เข้าไปยึดถือไว้ว่าเป็นของตัวเอง  
ภาษาพระเรียกว่า อุปาทาน แปลว่า ยึดถืออยู่ในเรื่องนั้น  
ติดอยู่ในเรื่องนั้น คึดอยู่ในเรื่องนั้น แล้วก็ยึดถือด้วยความ  
เขลาไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณา จึงได้เกิดความทุกข์เพราะ  
อุปาทาน...การเข้าไปยึดไว้ ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง

หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกขุ

WWW.THAMMASAPA.COM

ISBN : 978-974-09-2915-4



9 789740 929154



ขอกราบขอบพระคุณแต่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้  
โปรดช่วยอุปถัมภ์ในการจัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่ธรรมะ ในราคาเล่มละ ๒๐ บาท