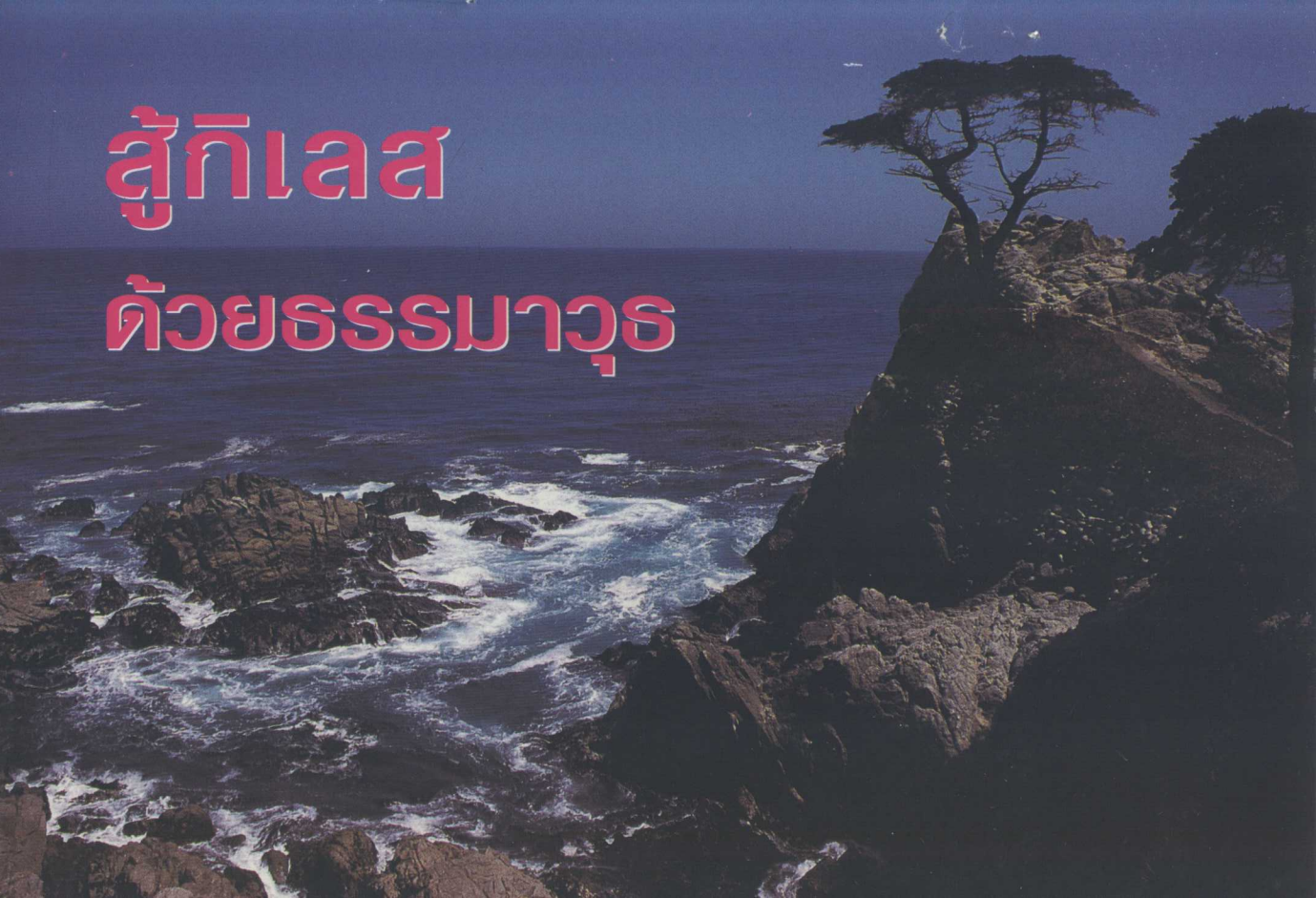


สู้ก็เลส

ด้วยธรรมมาวุธ





ปาฐกถาธรรม โดย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)



สู้กิเลส ด้วยธรรมาวุธ

สู้กิเลสด้วยธรรมอาวุธ

ปาฐกถาธรรม โดย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

ณ โรงเรียนพุทธธรรม วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๓๗



จัดพิมพ์โดย

กองทุนปัญญานันทธรรม ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี



ที่ปรึกษา

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

พระมหาเนียน อนุจารี



ติดต่อที่

ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร. ๕๘๔-๑๘๕๕, ๕๘๓-๔๒๔๓



อาสาสมัครจัดทำต้นฉบับคอมพิวเตอร์ : สุขเขต หวังจิตต์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๓๗ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : เมษายน ๒๕๔๑ จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง จำกัด โทร. ๕๘๓-๙๐๐๑, ๕๘๔-๒๒๔๑



สู้กิเลสด้วยธรรมาวุธ

ปัญญานันทภิกขุ



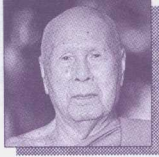
ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟัง
ปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำ
สอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว
ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ
ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้
ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง
ตามสมควรแก่เวลา

วันนี้อากาศเป็นหน้าหนาว
ก็ปลอดโปร่งดี ฝนฟ้าไม่ตก ตั้งแต่
นี้ไปฝนก็คงจะหมดแล้ว มีแต่

ความหนาวเข้ามาแทน ฤดูกาล
มันก็เปลี่ยนไปตามเรื่อง ปีหนึ่งก็
มีฤดูฝน-ฤดูร้อน-ฤดูหนาว
ผลัดเปลี่ยนกันไปหมุนเวียนกัน
ไปตามลำดับ เป็นเรื่อง“วัฏฏโก
โลโก” คือ โลกหมุนไป อะไรๆ
ก็เปลี่ยนแปลงไป

ชีวิตของเราก็มีการเปลี่ยน
ไปเหมือนกัน ไม่ได้หยุดนิ่งที่ คือ
สังขารร่างกายนี้มีการเปลี่ยนแปลง
อยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก



เปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับ
ผลที่สุดชีวิตก็ต้องแตกดับด้วย
กันทั้งนั้น ไม่มีใครหนีจากกฎ
ของธรรมชาติไปได้

เราอยู่ในโลกก็ต้องรู้จัก
ของธรรมชาติว่ามันเป็นอย่างไร
แล้วก็อย่าไปกลัวอย่าไปวิตก
กังวลกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น
ในชีวิตของเรา แต่เราต้องรู้ทัน
รู้เท่าของสิ่งเหล่านั้นว่ามันเป็น
อย่างไร อนาคตของชีวิตมันจะ
เป็นอย่างไร ร่างกายนี่จะเป็น
อย่างไร

เช่น เรารู้ว่าร่างกายนี้
เปลี่ยนแปลงไป ผมที่เคยดำจะ
กลับขาว ตาที่เคยยาวกลับสั้น หู
เคยฟังอะไรชัดเจนแจ่มแจ้งก็จะ
กลายเป็นฟังไม่ค่อยชัด เขาเรียก
ว่าหูตึง หูตึงคือฟังไม่ได้ยินนั่นเอง
แล้วร่างกายบางส่วนก็เปลี่ยนแปลงไป เช่นว่า เขา คนแก่เนี่ยมัก
จะปวดหัวเขา ปวดเข้งปวดขา

ปวดเอว ปวดหลัง ปวดหัวไหล่
ปวดต้นคอ ฯลฯ เรื่องคนแก่ทั้งนั้น
สมบัติคนแก่มันรอเราอยู่
ข้างหน้า คอยต้อนรับเรา พอ
เราไปถึงเวลาก็ “อ้าว..มายินดี
ต้อนรับ” ปล่อยให้เราปวดเข่า ปวดขา
ปวดเข้ง ให้ผมหงอก ให้ฟันหลุด
ให้ตามัว ให้หูตึงอะไรๆ ต่างๆ

นี่เขาให้การต้อนรับตลอด
เวลา แล้วก็เป็นการต้อนรับที่
ยุติธรรม ไม่มีลำเอียง คนรวย
คนจน คนโง่ คนฉลาด คน
ประเภทใดก็ตาม รับพร้อมกัน
หมด เป็นเหมือนกันหมด หนี
ไม่พ้น อันนี้คือเรื่องของธรรมชาติ

เราอยู่ในโลกก็ต้องรู้จัก
เกณฑ์ของธรรมชาติว่าจะจะเป็น
อย่างไร และเมื่อถึงเวลาที่มัน
เป็นก็อย่าไปทุกข์ร้อน อย่าไป
วิตกกังวลว่าเป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ เพราะว่าคนอื่นเขาก็เป็น
เหมือนกัน ไม่ได้เป็นแต่เราคน



เดียว เช่น คนแก่นี้นอนไม่ค่อยหลับ..หลับน้อย ธรรมชาติคนแก่ก็เป็นอย่างนั้น นอนหลับน้อย โยมที่นอนไม่หลับก็นึกว่า “เอ...กูคนเดียวที่นอนไม่หลับ คนอื่นเขาหลับกันทั้งนั้น” ก็เขายังไม่แก่ขนาดเราที่เขาก็นอนหลับกัน แต่ถ้าประชุมคนแก่ แล้วก็ถามกันว่า “ใครนอนหลับสนิทบ้าง ?” จะได้รับคำตอบแบบเดียวกันว่า “นอนไม่สนิท” คือเวลาหลับมันหลับสนิทนั้นแหละ แต่ว่าหลับไม่เท่าใดมันก็ตื่น เพราะปกติคนแก่เป็นอย่างนั้น ไม่มีใครนอนหลับนาน

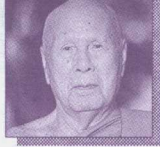
แต่เด็กนั้นหลับสนิทนาน เราเห็นลูกหลานนอน กลางวันก็นอน กลางคืนกลางค้ำกึนอน เด็กมันนอนเพื่อความเติบโต เวลาพักร่างกายเติบโตขึ้นเปลี่ยนแปลงไปเติบโต เวลาตื่นมันก็เล่นสนุกกันไปตามเรื่อง แต่

พอล้มลงถึงหมอนมันก็นอนหลับหลับง่าย เพราะเด็กไม่มีความวิตกไม่มีความกังวลด้วยปัญหาอะไรๆ เหมือนผู้ใหญ่

คนผู้ใหญ่เราวิตกกังวลมากก็เลยนอนไม่ค่อยหลับ แต่ว่าคนแก่นั้นจะวิตกกังวลหรือไม่กังวลก็ตามพอล้มหมอนลงไปก็นอน นอนแล้วก็หลับ หลับแล้วก็ตื่นไว ตื่นไวกว่าใครๆ เพราะฉะนั้นเขาจึงเปรียบคนแก่(ขออภัย) ว่าเหมือน “หมาเฝ้าบ้าน”

หมามันไม่หลับ คอยเห่าเรื่อย ได้ยินเสียงอะไรก็เห่า ทีนี้คนแก่ที่นอนไม่หลับก็เรียกว่าเหมือนสุนัขเฝ้าบ้าน อาการเป็นเช่นนั้นเหมือนกันทุกคน

มีโยมคนแก่มาที่วัดก็บ่นให้หลวงพ่อฟังว่า “อ๊อ..ไม่ไหวเจ้าคะ นอนไม่หลับ” เลยบอกว่า ไม่ใช่แต่โยมคนเดียวที่นอนไม่หลับ คนแก่ทั่วโลกก็เหมือนๆ กัน



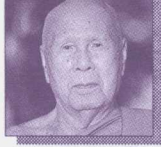
นอนไม่หลับเหมือนกัน อาตมานี้ก็นอนหลับน้อย เพราะว่าแก่แล้วเหมือนกัน อายุ ๘๐ กว่า ๘๕ แล้วปีนี้ ก็อย่างนั้น นอน..ไม่ได้ทุกซักร้อนอะไร ไม่หลับก็ช่างหัวมันนอนเฉยๆ ไม่ได้กลุ้มอกกลุ้มใจก็หลับบ้างตื่นบ้าง

แต่ว่าหลับเต็มตื่นจริงๆ นั้นมันมีระยะหนึ่ง เต็มตื่นเลยคือสมมติว่านอน...เดี๋ยวนี้นอนก็มักจะ ๑๐ โมง ๑๐ ครั้ง บางทีก็ถึง ๑๑ คือ ๒๓ น. เพราะว่ามันมีอะไรจะดูอยู่เรื่อย ตอนหัวค่ำนี้ดู“เป่าปุ่นจีน” เป่าปุ่นจีนนี่นำดูวันพฤหัสบดี-ศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ นี้เป่าปุ่นจีน แต่ถ้าวินจันทร์-อังคาร นี้ดู“สามก๊ก” ทีนี้สามก๊กมันฉายตึกหน่อย ๑๐ โมง ๑๐ โมงกว่า ต้องดูจนจบ ดูว่าบทบาทโจโฉจะเป็นอย่างไร ขงเบ้งจะไปอย่างไร จิวยี่จะไปอย่างไร ดู...ดูแล้วก็จำวัด

พอจำวัดมันก็หลับ หลับเลย พอจำวัดไม่เท่าใดมันก็หลับหลับไป ๒๓-๒๔-ตีหนึ่ง-ตีสอง-ตีสามตื่นแล้ว ๕ ชั่วโมง นอนหลับสนิท ๕ ชั่วโมงก็ตื่น ลุกขึ้นไปปัสสาวะแล้วก็มานอนต่อนอนต่อตอนนี้นั้นก็ไม่หลับ ตื่นๆอะไรไปตามเรื่อง แต่ว่าไม่ค่อยฝัน ไม่ฝันอะไร แต่ว่าถ้าฝันแล้วเป็นเรื่องยาว ฝันยาวไปเลย เป็นเรื่องเป็นระเบียบคือยาว แต่ไม่เอามาเล่าให้ใครฟัง..ไปโน่นไปนี่ ฝันเรื่องยาว

มันเป็นไปตามเรื่อง ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น ไม่ได้มีความทุกข์ว่านอนไม่หลับ เพราะมันหลับพอแล้ว แล้วก็ตื่นขึ้น

ท่านเจ้าคุณพุทธทาส ท่านก็ตื่นตี ๓ เหมือนกัน ท่านนอนเวลาไม่ตึกหรอก แล้วก็ตื่นตี ๓ ตื่นแล้วท่านก็อ่านหนังสือ สมัยที่ตาสะตาก็อ่านหนังสือ ถึงแม้



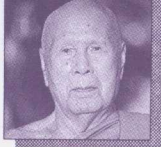
ใกล้มรณภาพตาก็ยังอ่านหนังสือได้ ใส่แว่นแล้วอ่านหนังสือ หรือว่าเขียนอะไรบ้าง เขียนก็ไม่ได้ เขียนด้วยมือ เขียนด้วยเครื่องพิมพ์ดีด เพราะว่าข้างที่นอนมีพิมพ์ดีดอยู่เครื่องหนึ่งเก่าแก่เต็มที่ใช้มาตั้งหกสิบเจ็ดสิบปีแล้ว สมิธ ปริเมียร์ ยาว..ตั้งโต๊ะ ท่านก็พิมพ์ไปเรื่องนั้นเรื่องนี้..ธรรมะพิมพ์ดีดไว้ หรือมิฉะนั้นก็อัดเทป นึกอะไรขึ้นได้ก็พูดใส่เทปไว้ เพราะข้างที่นอนของท่านมีเทปเครื่องหนึ่ง พิมพ์ดีดเครื่องหนึ่ง แล้วนอกนั้นก็หนังสือ

คือท่านนอนอยู่ระหว่างกองหนังสือ พอตื่นขึ้นก็หยิบหนังสือเล่มนั้นมาดู หรือว่าเขียนอะไรด้วยพิมพ์ดีดหรือพูดอัดเสียงธรรมะไว้ ญาติโยมเคยฟังเทศน์ของท่าน..ท่านเทศน์อาทิตยที่สามของเดือน ออกอากาศทางวิทยุ จะได้ยินเสียงไก่อ

ขันทุกที เสียงไก่อขันเพราะว่าตอนนั้นไก่อมันขันแล้ว แล้วรอบๆ กุฎิก็มีไก่อเยอะ ไก่อขันตลอดเวลา ก็ติดเข้าไปในเทปเป็นแบ็คกราวด์ดีเหมือนกัน ท่านทำอย่างนั้น

พอสว่างก็ออกมาข้างนอกออกมา..มีพระมาพาท่านเดินต้องมีพระคอยเดินเคียงกันไป กลัวท่านจะล้ม เดินช้าๆ เดินไปประมาณ ๓๐ นาที ก็ต้องหยุดหยุดแล้วก็เดินต่อ อาตมาไปนอนที่นั่นก็เดินกับท่าน เดินด้วยกันก็เดินไปเดินไป ก็บอก“เหนื่อยแล้วตอนนี้ เหนื่อยแล้ว..ไม่ไหวแล้ว ต้องหยุดกันหน่อย” หยุด..ก็คุยอะไรต่ออะไรกันไป แล้วก็เดินต่อ เดินประมาณ ๑ ชั่วโมงเวียนรอบบริเวณนั้น กลับมาที่ที่พักของท่าน

แล้วก็หมอ..พระจ้อย พระจ้อยนี่เดิมเป็นหมอนวดอยู่กับบ้านคุณพระดุลยภาคสุวมันท์



แล้วก็ต่อมา เขาส่งให้ไปนวด ท่านเจ้าคุณ นวดไปนวดมากี่เลย บวชเสียเลย บวชแล้วก็นวดกันต่อไป เตี้ยวันนี้ก็ยังอยู่ พระจ้อยนี่ ยังบวชอยู่ แต่ว่าตอนนี้ไม่รู้จะ นวดใครแล้ว แกก็อยู่วัด ศึกษา ธรรมะธัมโมอะไรไปตามเรื่อง ของท่าน ให้ท่านจ้อยนวด..นวด ประมาณชั่วโมงครึ่ง แล้วก็สรองน้ำ แล้วก็ฉันอาหารนิด ๆ หน่อย ๆ

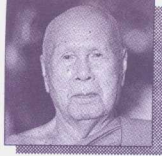
ถ้าเวลาไปฉันด้วยกัน ก็ บอกว่า “นี่ฉันแล้ว” ฉันนิดเดียว ฉันไม่ได้ ร่างกายมันไม่เอาแล้ว เรื่องอาหารนี่ แล้วก็ตีมน้ำนม อะไรแก้วหนึ่ง ก็พักผอน..คุย อะไรกันไปตามเรื่องของท่าน

กลางวันท่านไม่ค่อยได้ พัก แต่ว่าไปนอนบนม้ายอก ม้าที่ โยกได้..นอนตรงนั้น กองหนังสือ เต็มม้ายางอยู่ตรงนั้น โต๊ะหนังสือ หนังสือเต็มทั้ง ๒ ข้าง วางระกะ ระกะ บอกพระท่านว่า “ทำไมไม่

ช่วยจัดที่ตรงนี้ให้เรียบร้อย หน่อย” “โอ..ไม่ได้..จัดไม่ได้ จัด แล้วท่านหาไม้พอบ ท่านวางอย่างไร ก็ต้องอยู่อย่างนั้น” จึงดูแก๊งก้าง กองหนังสือไม่เรียบร้อย

ถ้าเราไปจัดให้เรียบร้อย ท่านหา.. “หายไปในไหน..เล่มนั้น หายไปในไหน?” หาไม่เจอ ท่าน ว่า “อย่ามายุ่ง อยู่ตรงนี้..อย่ามา ยุ่ง” ใครไปเห็นก็ “เอ้..หนังสือ ท่านเจ้าคุณทำไมวางไม่เรียบร้อย” ท่านวางอย่างนั้น..หยาบง่าย เพราะท่านวางอย่างไรอย่างนั้น หันหัวไปนั่นหันหัวไปโน่น ท่านก็ หยาบของท่านง่าย แต่ถ้าเราไปจัดก็ “เอ้!..เล่มนั้นอยู่ตรงไหน?” ทำให้เกิดปัญหา

ท่านต้องการความสะดวก ก็ไม่ไปจัดให้ท่าน คอยแต่ดูแล เวลาฝนตกเอาผ้าพลาสติกไป คลุมไม่ให้ฝนมันถูกหนังสือ เท่านั้นเอง แล้วก็ปล่อยของท่าน



อย่างนั้น ท่านก็อยู่ของท่านตามปกติ อยู่อย่างนั้น ไม่ค่อยได้นอนกลางวันแต่ได้นั่งบนม้าโยก เคลิ้มไปบ้าง แยกไปใครมาก็ลุกขึ้นมาต้อนรับ แต่ถ้าเป็นแขกคุ้นเคยสนิทสนมกันท่านไม่ลุกขึ้นมาแต่นั่งคุยกันตรงนั้นแหละ ท่านก็นั่งโยก..เวลาจะเขียนหนังสือท่านก็ไม่มีโต๊ะ ไม่มีเก้าอี้สำหรับนั่งเขียนอะไร แต่ว่าเอาไม้กระดานมาแผ่นหนึ่งวางบนขา วางบนขาแล้วท่านก็เขียน ลายมือสวย..เส้นเรียบร้อย เขียนวรรคตอนดี

ท่านไม่ได้เขียนบนโต๊ะสวยงาม ไม่ได้นั่งบนเก้าอี้หรูหรา ราคาแพงอะไร แต่เขียนบนม้าโยกที่เขามีขายในตลาด ไม่รู้ใครซื้อไปถวายท่าน ท่านเอาวางบนขาแล้วก็นั่งเขียน..คำนำหนังสือธรรมโฆษณเล่มใหญ่ๆ นะที่เราเห็นลายมือสวยๆ ท่านเขียนอย่างนั้นแหละ เขียนบนกระดาน

ที่วางบนขาแล้วก็เขียน จิตของท่านสงบมากทีเดียว เวลาเขียนก็ไม่ค่อยผิดพลาด ไม่มีการขีดไม่มีการฆ่าการตกรการซ่อม เพราะว่าจิตมันสงบ เขียนไปตามคำสั่งของจิตที่สงบ ก็เขียนได้เรียบร้อย แต่ถ้าเป็นเรื่องยาวท่านไม่เขียนนะท่านพิมพ์ดีด พิมพ์ดีดก็นั่งกับพื้น แล้วท่านก็เคาะเรื่อยไปชำนาญ..เพราะพิมพ์มานาน

เครื่องพิมพ์ดีดเครื่องนั้นได้รางวัลจากคุณน้ำสงวน เศรษฐภักดี อยู่บ้านดอน ท่านไปสอนนักเรียน โรงเรียนนั้นคุณน้ำสงวนเป็นผู้สร้าง เลยท่านไปสอนนักเรียน ๓๑ คน สอบได้ ๓๐ ตกไปคนหนึ่ง..คงจะหุติงนักเรียนคนนั้นถึงสอบไม่ได้ ก็ตก สอบตกไปคนเดียว น้ำสงวนแก็คดีใจ “เออ..คุณเจื่อมนี้สอนหนังสือดีนักเรียน ๓๑ คน ได้ถึง ๓๐” เลยซื้อพิมพ์ดีดให้เป็นรางวัล



เครื่องหนึ่ง แล้วมาเรียนหนังสือ กรุงเทพฯก็เอามา เวลาทำแบบฝึกหัดแปลอะไรท่านก็พิมพ์ดีดทั้งนั้น คนอื่นเขาเขียนแต่ท่านพิมพ์ดีด พิมพ์ดีดส่งให้ครู ครูบอก “เอ..ไม่ได้เขียนนี่ พิมพ์ดีด” ท่านบอกว่าพิมพ์ดีดเร็วกว่า แล้วท่านก็พิมพ์ดีดแปลหนังสืออะไรอย่างนั้น

พิมพ์ดีดเครื่องนั้นใช้อยู่จนกระทั่งท่านหมดลมหายใจ เดี่ยวนี้ก็เก็บไว้เป็นพิพิธภัณฑ์ให้คนได้ไปดู เครื่องใช้ของท่านเก็บไว้ใส่ตู้ไว้เรียบร้อย...เครื่องอัดเสียงเก่าแก่ พิมพ์ดีด เครื่องใช้ที่ท่านเคยใช้...ก็เก็บไว้ให้คนได้ไปดูไปศึกษา

ท่านเป็นอยู่อย่างนั้น แล้วท่านไม่เคยบ่นว่าปวดหัว ไม่เคยบ่นเรื่องนั้นเรื่องนี้กับใครๆ ท่านอยู่ของท่านตามปกติ ไม่ใช่จะไม่มีโรค มีเหมือนกัน

แต่ว่าไม่ชอบบ่น ไม่ชอบบ่นให้ใครฟัง ท่านไม่พูดให้ใครฟังว่าเป็นอย่างไร ก็พูดแต่ว่า “ธรรมด่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้” ให้ฟังบ้าง

ถ้าเป็นคนคุ้นเคยกันเช่นว่าหลวงพ่อกับไป ท่านก็บอกว่าเดี๋ยวนี้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ สุขภาพนะมันเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่ได้มีอะไรที่จะต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนแต่ว่ามันเปลี่ยนแปลงไป เช่น ฉันทอาหารไม่ค่อยได้ อะไรอย่างนี้ แม่ว่ากับข้าวจะอร่อยก็ฉันไม่ได้ ไม่อร่อยก็ฉันไม่ได้ ฉันนิดหน่อย ฉันพออยู่ได้ แล้วก็ไม่ค่อยหิวกระหายอะไร ท่านก็เป็นอยู่อย่างนั้น

นี่เรื่องของคนแก่ก็เป็นอย่างนั้น ท่านก็ไม่ลำบาก พอถึงเวลาใกล้มรณภาพก็นอนเลย ไม่ลุกขึ้น นอนอยู่ ๔๒ วันก็หมดเจ็บเรื่องกัน หมดลมหายใจ มันเป็นอย่างนั้น

สุ กิ เ ล ส



ด้วยธรรมาวุธ

ชีวิตเราเป็นอย่งนั้น ทุกคนเหมือนกัน ไม่มีข้อยกเว้น เพราะฉะนั้นเวลามีอะไรเกิดขึ้นก็บอกตัวเอง“มีแล้ว ๗..มาแล้ว..ของเก่า ของที่มีอยู่ในโลกมหาเราแล้ว” เราต้องต้อนรับมันด้วยอารมณ์สดชื่นยิ้มแย้มแจ่มใส

อย่าต้อนรับด้วยหน้าบูดหน้าบึ้ง เพราะว่าถ้าเราบึ้งเราก็เป็นทุกข์ ถ้าเป็นทุกข์ก็เป็นการลงโทษตัวเราเอง โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นก็เป็นบทลงโทษบทยุติบทหนึ่งของชีวิต เราไม่เป็นทุกข์ก็ไม่เป็นไร จิตใจสบาย แต่ถ้าเรามีความทุกข์ความเดือดร้อนใจซ้ำสอง เรียกว่าเป็นโรคแล้วเป็นทุกข์อีกก็เป็นซ้ำสองลงไป เราอย่าเป็นทุกข์

เรื่องนี้สำคัญนะ คือว่าเราอย่าเป็นทุกข์เป็นร้อนกับเรื่องที่มีมันเกิดขึ้น แต่ว่าเราก็ต้องรักษาไปตามหน้าที่ รักษาได้มันก็หาย

รักษาไม่ได้ ก็..โรครมันแรง ไม่มียาจะรักษา ก็ต้องพอใจ ถ้าเราพอใจ เราก็ไม่ทุกข์อะไรไม่เดือดร้อนอะไร มันเป็นอย่างนี้

เช่นว่า เรามีลูกมีเต้า เด็กบางคนเกิดมาสุขภาพไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่ได้เป็นเจตนาของพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ได้มีความตั้งใจจะให้ลูกเกิดมาอย่างนั้น แต่มีความปรารถนาจะเห็นลูกมีสุขภาพร่างกายดีสุขภาพจิตใจดีเกิดมามีร่างกายสมบูรณ์เรียบร้อยไม่ขาดตกบกพร่อง แต่ว่าเด็กบางคนมามันไม่เรียบร้อย ขาดตกบกพร่องทางสมองบ้างทางร่างกายบ้าง เขาก็รักษากันไปตามหน้าที่ที่จะต้องรักษา เพราะการรักษาก็เป็นหน้าที่ แต่ถ้ารักษาแล้วมันไม่หายมันคงเป็นอยู่อย่างนั้น ก็ปลงลงไปเสียว่า “ธรรมตามันเป็นอยู่อย่างนี้ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้”



เราอย่าวิตกกังวลให้เป็น
ความทุกข์ความเดือดร้อนใจ
เพราะความวิตกกังวลที่เกิดใน
ใจของเรานั้นลงโทษตัวเราเอง

ลูกเป็นไข้ ก็เป็นเรื่อง
ธรรมดาที่มันเป็นอย่างนั้น เราก็
รักษาเขาไปตามหน้าที่ที่เราจะ
รักษาได้ แต่ถ้ารักษาไม่ได้ก็จะทำ
อย่างไร ถึงแม้ว่าเราจะกลุ้มใจจะ
เป็นทุกข์..ช่วยได้ไหม เวลาเรา
กลุ้มใจช่วยอะไรได้บ้าง ช่วยให้
โรคหายมั๊ย?...ช่วยให้มีอาการดี
ขึ้นมั๊ย?...ไม่ได้ทั้งสองอย่าง

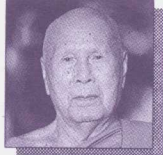
แล้วเราจะเป็ทุกซ์ทำไม
จะกลุ้มใจทำไม เพราะถึงเป็น
ทุกซ์มันก็ไม่หาย กลุ้มใจมันก็ไม่
หาย แล้วเราจะไปกลุ้มทำไม
ปลงลงไปว่าเรื่องมันเป็นอย่างนี้
ธรรมดามันเป็นอย่างนี้ ใช้คำพูด
ของท่านพุทธทาสที่ว่า“ธรรมดา
มันเป็นอย่างนั้น” “ธรรมชาติ
มันเป็นอย่างนั้น”

พูดไป...สอนตัวเองไป ว่า
“ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น...
ธรรมชาติดมันเป็นอย่างนั้น” ถ้าเรา
พูดอย่างนั้นเราก็สบายใจ ไม่ต้อง
เป็นทุกซ์กักังวล แต่ว่าก็ไม่ใช้จะละ
เลยไม่รักษา เราก็รักษาไปตาม
หน้าที่ตามความรู้ความสามารถ
เรารู้จักหมอผู้เชี่ยวชาญ เอ้า..ไป
หาแล้วก็รักษาไป แต่อย่าเป็นทุกซ์
ถ้าเราเป็นทุกซ์ก็เหมือนกับเราลง
โทษตัวเราเอง มันไม่ได้อะไร

ไฟกำลังไหม้บ้าน แล้ว
เราไปยื่นร้องให้เพราะไฟไหม้
บ้าน น้ำตาที่ไหลออกมานั้นไม่
ได้ช่วยให้ไฟมอด ไม่ได้ช่วย
อะไรให้ดีขึ้น แต่เป็นการเพิ่ม
ความทุกข์ให้แก่ตัวเราเอง

ผู้ที่มีความคิดถูกต้องจึง
ปลงตกลงไปว่า“เอ้อ..มันเป็น
ตามเรื่อง ไฟกับเชื้อมันชอบกัน
มันก็ไหม้กันไป” ไหม้หมดแล้ว
ค่อยรื้อแล้วก็สร้างใหม่ต่อไป ไม่

สุ กิ เ ล ส



ด้วยธรรมาวุธ

ลำบากยากเย็นอะไร เราคิดอย่างนั้นก็สบาย..ยิ้มได้ ขณะที่เพลิงไหม้บ้านยิ้มได้ ขณะที่เรานอนอยู่บนเตียงนอนป่วย เราก็ก้มได้ ใครมาเยี่ยมมาเยียนก็คุยกันได้ พูดจากันสบายๆ ไม่แสดงอาการทุกข์ร้อนวิตกกังวลให้เสียหาย

ถ้าว่าจิตใจเราดีนี่มันช่วยได้มากนะ โดยเฉพาะโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดแต่ตัวเราเอง ถ้าจิตใจเราดีนี่มันช่วยได้มาก “กำลังใจ” นี้สำคัญ ช่วยให้สิ่งทั้งหลายดีขึ้น

แต่ถ้าเป็นกับคนอื่น แม้เราจะมีกำลังใจดี ช่วยได้บ้างนิดหน่อย คือคนป่วยเห็นเราหน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใสใจเบิกบาน เขาก็พลอยเบิกบานไปกับเราด้วย แต่ถ้าเราไปทุกข์กั้มอกกั้มใจ แสดงอาการกระพืดกระเฟียดในรูปต่างๆ คนป่วยก็ใจไม่สบาย มีปัญหาเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเราผู้พยาบาลคนป่วยต้องยิ้มแย้ม

แจ่มใสใจเบิกบาน เหมือนกับนางพยาบาลหรือหมอที่ต้องเป็นคนใจดีอารมณ์ดี ไม่ห้วนหิวโยกโคลงไปกับสิ่งที่เกิดขึ้น คนไข้เขาจะบ่นจะว่าอะไรก็ทำเฉยๆ ทำหูทวนลมเสียบ้าง ไม่ได้ยิน แต่ว่าสิ่งใดเป็นหน้าที่เราต้องทำให้ถูกต้อง ทำให้เรียบร้อย ไม่เบื่อหน่าย ไม่อดทนระอาใจในสิ่งนั้น ใจเราก็ก้มสบาย

อันนี้เอาไปใช้ได้ในกิจการงานต่างๆ เช่นว่าเราทำงานทำการนี้มีความรับผิดชอบสูงขึ้น คนบางคนทำงานทำการอยู่ตามปกติ มันก็ไม่มีอะไร แต่ว่าเราทำงานดีมีความสามารถ ผู้บังคับบัญชาไว้นือเชื่อใจ เขาก็เลื่อนเราให้ไปดำรงตำแหน่งสูงขึ้น เมื่อให้ไปดำรงตำแหน่งสูงขึ้นการปกครองคนมันก็มากขึ้น

เรื่องการทำงานมันลำบากตรง“คน”นะ งานไม่ลำบาก แต่

สุ กิ เ ล ส



ด้วยธรรมาวุธ

คนมันลำบาก คนมันมีปัญหา เพราะคนมันมาก คนมากนี่ นิสัยไม่เหมือนกัน ความคิดไม่เหมือนกัน อะไรไม่เหมือนกัน เราต้องรู้ เราต้องรู้ว่าเราต้องไปผจญกับปัญหาเพราะเราต้องไปครองคนจำนวนมาก เราอย่าไปตกใจ อย่าไปกลัวสิ่งเหล่านั้นแต่เราจะต้องใจเย็นใจสงบไว้ เพราะใจที่เย็นที่สงบนั้นมีความคิดปลอดโปร่งแจ่มใส แต่ถ้าใจเราพลอยหงุดหงิดงุ่นง่านรำคาญกับคนพวกนั้น เราคิดอะไรไม่ได้

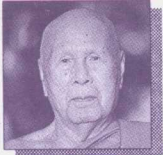
สิ่งเหล่านี้ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า นีวรณ “นีวรณ” แปลว่า เครื่องกัน เหมือนกับม่านมันกันไว้ทำให้เราไม่เห็นผา ถ้าเอาม่านออกเราก็เห็นผาชัดเจน ใจคนเราก็มีม่านเข้ามาปิดบังไว้ไม่ให้เราเห็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง

ม่านมันมี ๕ ชั้น เขาเรียกว่า นีวรณ ๕ คือ

กามฉันทะ-ความพอใจ ในกามารมณ์ เป็นคนหมกมุ่นมัวเมาในเรื่องกามารมณ์

พยาบาท- อารมณ์ชุน อารมณ์แค้น หงุดหงิดงุ่นง่าน มีอะไรกระทบหน้อยก็หงุดหงิดงุ่นง่าน ไม่รู้จักบังคับตัวเอง ควบคุมตัวเอง อารมณ์อย่างนี้ งานเสียเหมือนกัน

ถ้าเราเป็นผู้บังคับบัญชา ถ้าเรามีอารมณ์ หงุดหงิดงุ่นง่าน บ่อยๆ ลูกน้องก็ไม่พอใจ เพราะเมื่อหงุดหงิดแล้วมันก็ทำพูดอะไรกระทบคนเหล่านั้น แสดงกิริยาอาการกระทบคนเหล่านั้น บังคับตนเองไม่ได้ พูดไปด้วยอารมณ์หงุดหงิดก็พูดคำหยาบ พูดคำที่ไม่น่าฟัง เราพูดคำที่ไม่น่าฟังกับลูกน้องของเรา ถ้าเราไปอยู่ใหม่ลูกน้องก็จะเกิดความรังเกียจว่า นายคนนี้ไม่ไหว ใจร้อนใจเร็วหุนหันพลันแล่น แล้ว



เขาไปกระซิบกระซาบกันในหมู่คนทั้งหลายที่อยู่ใต้บังคับบัญชาบอกว่า“นายคนนี้ไม่ไหวเลยใจร้อนใจเร็วอารมณ์เสีย” เราก็ดูเสียหายนั่น ไม่ใช่ที่พอใจของลูกน้อง การบังคับบัญชาที่เสียหายนั่นเรียกว่าเสียระเบียบวินัยที่ฝรั่งเขาเรียกว่าดิสซิบลิเนน(discipline) มันก็เสียหายนั่น เพราะอารมณ์หงุดหงิดเกิดจากโทสะที่เกิดขึ้นในใจเรียกว่าเป็นตัวพยาบาล

แล้วก็“ถิ่นมิทธะ”หมายถึงความซึมเซื่องเหงอง่วงนอนไม่ตื่นตัว ไม่ว่องไวในการทำงาน ความซึมเซื่องเหงอง่วงงอนนี้เกิดจากอะไรก็ได้ เช่นว่า เราไปดื่มเหล้ามากก็เพลีย เวลามาทํางานก็นั่งซึมๆ เขาพูดอะไรเราก็ไม่ได้ยิน แล้วก็ถาม..ถามด้วยถ้อยคำที่ไม่เรียบร้อย ทำให้ลูกน้องกระเทือนใจ สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นกับคนเหล่านั้น เพราะหูฟังไม่

ชัด ตาก็มัวๆ เพราะการไปดื่มเหล้า หรือว่าเราเป็นคนชอบเล่นการพนัน กลางคํากลางคืนก็ไปเล่นไพ่ ไปเล่นสนุกเกอร์อะไรๆ ต่างๆ เพลินไป ดึกตื่นเที่ยงคืนแล้วจึงไม่นอน นอนน้อย ตื่นขึ้นมาร่างกายนอนไม่เต็มอิ่มก็มีอาการโผล่ เดินก็ไม่ค่อยจะเรียบร้อย มีถิ่นมิทธะ-ง่วงเหงาหาวนอน

แล้วก็ยังมีอีกข้อหนึ่ง เขาเรียกว่าแคลงใจสงสัยในเรื่องต่างๆ สงสัยคน เราไปอยู่ใหม่ สงสัยคนนั้น สงสัยคนนี้.....ระแวงความระแวงนี้สร้างปัญหา ทำให้เกิดความแตกแยกแตกกร้าว

สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องปิดกั้นไม่ให้จิตใจเราก้าวหน้าเจริญงอกงามในทางปฏิบัติ เพราะฉะนั้นจะต้องกำจัดสิ่งเหล่านี้ออกไป ไม่ให้อะไรเข้ามาครอบงำจิตใจของเรา เราจะต้องเป็นคนที่มี



เรียกว่า“ตื่นตัว-ว่องไว-ก้าวหน้า”
อยู่ตลอดเวลา

“ตื่นตัว” ก็หมายความว่า
มีสติคอยกำหนดรู้ มีปัญญา
เป็นที่ปรึกษา สติกับปัญญาสอง
ตัวนี้เขามาด้วยกัน ถ้าตัวหนึ่ง
เกิดอีกตัวหนึ่งก็เกิดตามมา

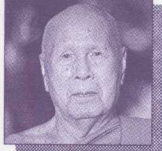
เช่นว่า มีสติคือระลึกได้
รู้สึกได้ในเรื่องนั้น ๆ มีอะไรเกิด
ขึ้นเรารู้ตัว รู้ได้ นึกได้ทันท่วงที
นั่นคือตัวสติ พอตัวสติมาปัญญา
ก็มา มาหาว่าอะไรเกิดขึ้น อะไร
ตั้งอยู่ มันเกิดจากอะไร ปัญญา
ช่วยคิดช่วยตรองช่วยหาเหตุผล
ให้แก่จิตใจของเรา แล้วก็เราใช้
ปัญญานั้นพิจารณาศึกษา เราก็ก
เข้าใจเรื่องนั้นชัดเจนแจ่มแจ้ง
มันก็ไม่เกิดปัญหาอะไร

นี่การอยู่ในชีวิตประจำวัน
มันก็มีอย่างนี้ เราที่ทำงานนะ คน
ที่ไม่ทำงานมันก็ไม่มีปัญหาอะไร
เพราะว่าไม่ได้เกี่ยวข้องกับใคร

อยู่คนเดียวอยู่เงียบๆ ไม่ยุ่ง แต่
ว่ามันไม่มีผลงานในชีวิตประจำวัน
เราจะอยู่อย่างนั้นเสมอไปไม่ได้
อยู่เป็นครั้ง ๆ คราว ๆ

เช่น เราปฏิบัติธรรมนี้จะ
ปฏิบัติธรรมในรูปที่ไม่ทำอะไร
ไม่ได้ บางที่เราไปปฏิบัติธรรมแล้ว
กลับมาทำงานทำการเพื่อหน่าย
อันนี้ให้เข้าใจว่าไม่ถูกแล้วนะ
ไม่ถูก ผู้ไปเจริญภาวนาศึกษา
ธรรมะในสำนักใดก็ตามกลับ
ออกมาแล้วเพื่อ..ไม่อยากจะทำ
อะไร ผิดแล้ว..ไม่ถูกต้องแล้ว

อาจารย์สอนลูกศิษย์ผิด
ทางแล้ว เพราะว่าสอนให้เพื่อโลก
ไม่ได้เพื่อด้วยปัญญา แต่เพื่อด้วย
ความอึดอัดขัดใจ มาอยู่ในบ้านก็
อึดอัด ไปทำงานก็อึดอัด ไม่อยาก
จะทำแล้ว ไปนั่งสงบ ๆ ดีกว่า จะ
อยู่ได้อย่างไรไปนั่งอยู่เฉย ๆ จะ
กินอะไร จะเอาเงินที่ไหนใช้ แล้ว
ความรู้ความสามารถที่เรามีจะ



เกิดประโยชน์อะไร ถ้าเราไปอยู่
อย่างนั้น

การไปปฏิบัติธรรมไม่ได้
มุ่งอย่างนั้น เราไปปฏิบัติธรรมนี้
เรียกว่าไปชูปตัว ไปชูปตัวให้ม
ีความอดทนมีความเข้มแข็ง มี
สติมีปัญญากำกับจิตใจ แล้ว
เอาสิ่งนั้นแหละมาใช้ในชีวิต
ประจำวันต่อไป

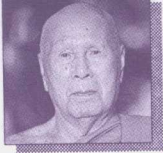
เหมือนกับว่าถ้าเราอ่าน
เรื่องจักรๆ วงศ์ๆ ที่คนโบราณ
เขียนไว้...เจ้าชายน้อยไปอยู่
สำนักฤๅษี ไปเจอยักษ์ ยักษ์มันก็
จับไป รบกัน สู้ไม่ได้ก็เลยต้อง
วิ่ง..เหาะ ถ้าไม่เหาะไม่ทัน เลย
เหาะ เหาะมาหาอาจารย์ เล่าให้
อาจารย์ฟัง “แหม..ไปพบยักษ์
ตนนั่น มันมีอาวุธวิเศษ มันมีลูก
ศรยิงมาเป็นพญานาค มารัด
ข้าพเจ้า” หรือว่าไอ้โน่นไอ้
นี่ อาจารย์ว่า “เฮ้อ ไม่ได้..ไม่ได้
ต้องเรียนใหม่ๆ” ให้เรียนใหม่

เข้าไปชูปชีวิตใหม่แล้วก็ไปสู้กับ
ยักษ์นั้นต่อไป ผลที่สุดก็ไป
สู้..ชนะ เป็นอย่างนั้น

คราวนี้เราอยู่บ้านทำงาน
ทำการ มีปัญหาคือมีความทุกข์
ความเดือดร้อนใจ ไม่รู้จะปราบ
ความทุกข์ความเดือดร้อนใจได้
อย่างไร เราก้ไปวัด ไปวัดไป
เรียนวิชาจากพระ มาเรียนธรรมะ
ที่เราмаกันวันอาทิตย์นี่ก็มาเรียน
ธรรมะ มาเรียนวิชาเอาไปต่อสู้
กับข้าศึกคืออารมณ์ทั้งหลาย
ที่มากกระทบเรา

รูปเข้าตา เสียงเข้าหู กลิ่น
เข้าจมูก รสกระทบลิ้น กายได้
สัมผัสสถูกต้องอะไร ถ้าเราพ่าย
แพ้สิ่งนั้น เราก้มีความทุกข์ การ
พ่ายแพ้ต่ออารมณ์แล้วมีความ
ทุกข์เป็นการไม่ถูกต้อง ที่ดำเนิน
ชีวิตไม่ถูกต้องเพราะมีความทุกข์
เราก้ต้องคิดต่อสู้ จะทำอย่างไร
ไม่ให้เกิดความทุกข์เพราะสิ่ง

สุ กิ เ ล ส



ด้วยธรรมาวุธ

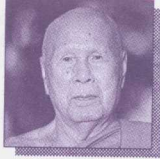
เหล่านั้น ก็ต้องเอาอาวุธนี้แหละ ไปใช้เพื่อการต่อสู้ต่อไป ต้องมาศึกษา เพราะฉะนั้นการที่เรามาวัดในวันอาทิตย์ มาที่หนึ่งก็เท่ากับว่ามารับอาวุธใหม่ๆ มา รับของใหม่ๆ ไปสู้กับมันต่อไป สู้ เพื่อชัยชนะไว้ไม่ให้พ่ายแพ้

ยิ่งเราไปเจริญภาวนาตาม สำนักต่างๆ บางแห่งนั้นสอนอาจจะไม่ถูกต้องก็ได้ คือไม่เหมาะแก่ การที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน สอนแบบเก่าๆ ไม่ทันสมัย มันก็สงบนะเวลาอยู่กับครูอาจารย์ ไม่มีอะไรมาขุ่นนี้ เหมือนเราไปนั่ง อยู่ในป่าเห็นแต่ต้นหมากกรากไม้ มันก็ไม่มีอารมณ์อะไร ใจก็สงบ แต่พอมาถึงบ้าน โอ้ย..ไอนั้น กระทบไอนี้กระทบ ใจมันก็โชน เอนอ่อนไปกับอารมณ์นั้นๆ บางทีก็แพ้ อย่างนี้แปลว่า กำลังใจยังไม่แก่กล้าพอที่จะไปต่อสู้กับ อารมณ์ทั้งหลาย

ต้องเรียนใหม่ ต้องศึกษา ใหม่ คือเรียนแล้วต้องเอามาใช้ ในการทำงานในชีวิตประจำวันของเรา เพื่อให้การงานดีขึ้น เพื่อให้สภาพจิตของเราดีขึ้น ไม่วุ่นวาย ไม่สับสน จุดหมายมันอย่างนั้น

เหมือนกับเรามาวัดวันอาทิตย์ มาฟังธรรม ก็เท่ากับว่ามาเรียน“ศิลปะของการดำรงชีวิต” เพื่อเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ไปใช้เวลาที่เกิดสิ่งไม่ดีขึ้นในใจ เช่นมีความทุกข์เกิดขึ้น มีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นอารมณ์เกลียดเกิดขึ้น

ถ้าเรตคอยู่ในอำนาจของความโกรธ ตกอยู่ในอำนาจของความเกลียดหรือของอะไรๆ ที่เป็นเรื่องไม่ดี เราคุ่นเราคิดอยู่ สิ่งนั้นเหมือนกับไฟไหม้ไหม้แกลบ ควันกรุ่นอยู่ตลอดเวลา ถ้าลมกระพือแรงมันก็ลุกขึ้นมาที่หนึ่ง โหมขึ้นมาที่หนึ่ง หมายความว่า จิตใจเราโพล่งขึ้นมา เกิดอารมณ์



ขึ้นมา ว่าคนนั้นว่าคนนี้ ใครขวาง
หูขวางตาก็ใช้ถ้อยคำกิริยาท่าทาง
ที่ไม่เหมาะสมต่อไป มันเป็นอย่าง
นั้น ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็แสดง
ว่าความรู้ในทางธรรมะที่เรามา
เรียนนั้นยังไม่พอ ยังไม่พอใช้
เรายังตกอยู่ในอำนาจของสิ่งที่มา
กระทบเรียกว่า“แพ้” ยังแพ้อยู่
ยังไม่ชนะ ก็ต้องมาศึกษาต่อไป

แล้วก็ต้องเรียนจากตัวเรา
เองด้วย เรียนจากตัวเราเองว่า
สภาพใจเราเป็นอย่างไร เรารู้สึก
อย่างไร ทำไมเราจึงรัก ทำไมเรา
จึงเกลียด ทำไมเราจึงโกรธ
ทำไมเราจึงเกิดอารมณ์หงุดหงิด
งุ่นง่านเพราะเห็นสิ่งนั้น อันนี้
เราต้องใช้ปัญญาพิจารณา เรียกว่า
เจริญวิปัสสนา

“วิปัสสนา” คือ การคิด
การค้นให้เข้าใจสิ่งนั้นตามสภาพ
ที่เป็นจริง เมื่อเรารู้ว่าความจริง
มันเป็นอย่างไรแล้ว ใจเราก็ไม่

ตื่นเต้นกับสิ่งนั้น ไม่ขึ้นไม่ลง
เรียกว่าใจคงที่ ไม่ยินดีเมื่อสิ่งที่
น่าจะยินดี ไม่ยินร้ายเมื่อสิ่งที่
น่าจะยินร้าย ถ้าอยู่อย่างนั้นแล้ว
ก็สบาย ใจเราไม่ถูกสิ่งนั้นมันล่อ
ให้ตื่นเต้น ไม่ให้ขึ้นๆ ลงๆ ไม่
เหมือนกับ ตัวหุนที่เขาสกัด

เราเคยดูหุน เขาสกัด..ว่า
ไป..เขาสกัดไป ถ้าวางเฉยๆ มันก็
ไม่มีอะไร แต่พอคนเข็ดขึ้น เวลา
โกรธ ก็ทำท่าโกรธ เวลาพอใจก็
แสดงอาการพอใจ เรียกว่าถูกเข็ด
เราเองก็ถูกอารมณ์มันเข็ด เข็ด
ให้รักเข็ดให้ชัง ให้ยินดียินร้าย
ให้อยากได้ออยากไม่ได้ อยากได้ก็
อยากจะทำเข้ามา อยากไม่ได้ก็
อยากจะทำผลักดันออกไป

วันใดเราไม่พอใจไม่ยอม
ให้มันอยู่ตรงนั้น ไม่อยากเห็น ไม่
อยากได้ยิน บางทีเราก็ก่อน“ไปๆ...
ไปให้พ้นหูพ้นตาซะที กูรำคาญ
เต็มที่แล้ว” การที่เราพูดออกไป



เช่นนั้น เราแสดงอาการเช่นนั้น เราแพ้ ไม่ใช่คนนั้นแพ้เรา แต่เรา แพ้คนนั้น คนนั้นมันชนะเราแล้ว มันเป็นนายเราแล้ว มันบังคับเรา ได้แล้วเราเป็นทาสของคนนั้นแล้ว เป็นทาสอารมณ์ของคนนั้น คน นั้นทำให้เราเดิน บางทีอารมณ์ เสีย..ปัง! เดินแรงเดินกา.. ไอ้คน นั้นก็นั่งหัวเราะชอบใจ..สมน้ำหน้า เราแพ้มัน มันเขิดเราตามชอบใจ อย่างนี้เรียกว่าเราเสียเปรียบ

ที่นี้เราเสียเปรียบเพราะ อะไร เพราะเราทำไปโดยไม่รู้ หรือลืมไป เรามักจะพูดว่า“ลืม ตัวไป” แล้วก็ทำอย่างนั้น อารมณ์ วูบเดียวทำให้เกิดการเสียหาย อารมณ์วูบเดียวฆ่าคนได้ ทำ อะไรผิดก็ได้ คือมันเกิดแล้วเรา ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่บังคับตัวเอง

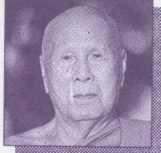
ไอ้คนที่ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่รู้จักบังคับตัวเองนี้ควรจะเรียก ว่าเป็นคนอ่อนแอ อ่อนแอ..ถูก

เขาทำให้เป็นอย่างนั้นได้ แต่ถ้า เป็นคนเข้มแข็งไม่เป็นไร

เรามักจะเข้าใจเขาไป เข้าใจ ความหมายของ คำว่า “อ่อนแอ” หรือ“เข้มแข็ง” ผิดไป ถ้าคนไหน เป็นคนโกรธใจร้อนใจเร็วชอบชก ชอบต่อย เรามักจะว่า“ไอ้นี้มัน เก่งไว้อ..มันเข้มแข็ง” อันนี้เรานึกว่าคนนั้นมันเก่ง พออะอะขึ้น ชกเปรี้ยงไป “เออ..มันเก่งไว้อ”

ความจริงไอ้คนนั้นไม่ได้ เรื่อง ไอ้คนที่พอมีเรื่องชกเพื่อน ต่อยเพื่อน ไม่ได้เรื่อง แล้วถ้ามัน มีปืนมันยิง ตาย..เพื่อนตาย ตาย แล้วได้อะไร..ติดคุกติดตะราง

เด็กหนุ่ม ๆ ไปเที่ยวตาม บาร์ตามไนท์คลับแล้วก็เรื่องนิด ๆ หน่อย ๆ เพื่อนเขาจอดรถไว้แล้ว ตัวก็จะออกรถ แต่ว่าไปพูดกับ เจ้าของรถนั้นด้วยถ้อยคำที่ไม่ สมควร เรียกว่าไม่ดีทั้งคู่ ไอ้คนที่ ไปพูดมันก็ไม่พูดด้วยธรรมะ จิต



ใจมันหยาบ ไอ้คนฟังก็ไม่มี
 ธรรมะเหมือนกัน พอได้ฟังแล้ว
 ก็ลุกขึ้นท้าวพุดจาตุถูกดูหมิ่นว่า
 กันไป ประเดี๋ยวก็เกิดเป็นปาก
 เสียง ออกไปนอกร้าน ยิ่งกันตาย
 ตายไปตั้งหลายคน ไอ้พวกไม่
 ตายก็หนีไป แต่หนีก็ไปนอนเป็น
 ทุกข์นะเพราะตำรวจก็ต้องลาก
 ตัวมาได้ เสียชื่อเสียงเสีย

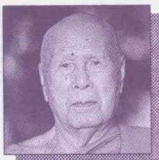
เวลาหนังสือพิมพ์ลงข่าว
 มันกระเทือนไปถึงญาติของผู้
 นั้นด้วย มันว่าเป็นหลานคนนั้น
 เป็นลูกคนนี้ นี่มันไม่จำเป็นอะไร
 ไม่ต้องเขียนลงไปในช่วงก็ได้ ทำ
 อย่างนั้นมันไม่ถูก หนังสือพิมพ์
 นี้ก็เขียนไม่ถูก เช่นว่าเป็นลูกคน
 นั้นเป็นหลานคนนี้ เรื่องอะไร ไอ้
 คนที่เป็นลุงเป็นป้าเป็นตานะไม่รู้
 เรื่อง อยู่บ้าน..นอนสบาย กำลังดู
 เปาปุ้นจิ้นอยู่ด้วยซ้ำไป แต่ว่าเขา
 เอามาลงเป็นข่าวว่าหลานคนนั้น
 ลูกคนนี้ นี่ก็เสียหาย

นี่ถ้าเป็นต่างประเทศจะ
 ถูกฟ้อง เขาหาว่าทำให้เขาเสีย
 ชื่อเสียง เมืองไทยเรามั่นคนใจเย็น
 ไม่ค่อยฟ้องใคร ไม่อยากมีเรื่อง
 แต่ถ้าเป็นอเมริกากลางอย่างนั้นไม่ได้
 เขาฟ้องหาว่าทำให้เขาเสียชื่อเสียง
 เรียกค่าปรับเป็นหมื่นเป็นแสน
 เรียกว่าชื่อเสียงเขามีราคาแพง
 เขาเรียกแพงๆ ทั้งนั้น แล้วศาล
 มักจะตัดสินด้วยนะ ต้องเสียเงิน
 นะ ยิ่งหนังสือพิมพ์แล้วเสียแพง
 เพราะมันกระจายไปทั่วอเมริกา
 คนได้อ่านทำให้ชื่อเสียงเขาเสีย

บ้านเราไม่มีใครว่าใคร ไม่
 ต้องว่า กระทบกกระเทือน ถ้าลง
 เรื่องนายกฯ ก็..ลูกแม่ถ้วน โยม
 ถ้วนแกไม่ได้เกี่ยวข้อง แกอยู่
 เมืองตรัง แกไม่รู้เรื่อง แต่มันลง
 ทุกที่ ลูกแม่ถ้วน ไปลงอย่างนั้น
 ทำไม ไม่สมควรเขียนอย่างนั้น

เวลาเกิดคดี มีเรื่องอะไร
 มันต้องลง..เป็นหลานคนนั้นเป็น

สุ ก เ ล ส



ด้วยธรรมาวุธ

หลานคนนี่...เป็นหลานอดีต
รัฐมนตรีข้าราชการผู้ใหญ่
กระทรวงมหาดไทย มันไม่ถูกต้อง
ไม่ควรจะลงอย่างนั้น ควรเอาแต่
ข้าวและคนที่เป็นข้าวก็พอแล้ว
แต่ว่ายังไม่มีการฟ้องให้เป็น
ตัวอย่าง มันจึงอย่างนั้นแหละ
มันน่าจะฟ้องบ้างนะ

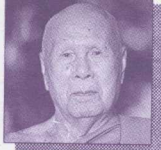
ถ้าเขาลงว่าหลานนายบุญ
เอก บุญเอกต้องฟ้อง แต่ไม่มี
หลานให้ฟ้อง ตัวอย่าง..ฟ้องเพื่อ
เป็นตัวอย่าง ทำให้คนอื่นพลอย
เสียชื่อ ความจริงเด็กมันทะเลาะ
กันเอง เหมือนกับขับรถเบียดกัน
นิดหน่อย ลงไปถึงเปรี้ยวปร้าง..
ยิ่งกันตาย เรื่องนิดเดียว สีกระ
เทาะนิดหน่อย ราคาก็ไม่แพงอะไร
แต่ว่าน้ำใจมันกระแทบแรง แล้ว
พกป็นด้วย

คนเราเวลาไปไหนชอบ
พกป็น ไม่ควร..อย่าพกไป ไม่
ควรพกป็นพกมิด

พระพุทธเจ้าท่านห้าม ไม่
ให้ใช้ของอย่างนี้ ไม่ให้ขายนะ ไม่
ให้ขายอาวุธ ไม่ให้ขายเครื่อง
ประหาร ไม่ให้ขายยาพิษ ไม่ให้
ขายน้ำเมา ไม่ให้ขายสัตว์ที่เขา
จะฆ่าเป็นอาหาร แล้วก็ไม่ให้
ขายคนด้วยนะ ห้ามไว้ไม่ให้
ขายคนด้วยนะ

เวลานี้เขาเอาคนมาขาย
กันมาก ไปหลอกมา..ไปตกเขียว
มาจากเมืองเหนือ จากพะเยา
จากเชียงรายโน้น เอามาขาย
กรุงเทพฯ หาดใหญ่ พันไปไกล
ออกไปนอกประเทศ ส่งไปขาย
ญี่ปุ่น นี่มันผิด ผิดธรรมะ ผิดศีล
ผิดธรรม สร้างปัญหาให้แก่สังคม
ด้วยประการต่าง ๆ

อันนี้คนเรามีเรื่องกระแทบ
มันชุ่นเคือง เช่น สมมติว่าอยู่บ้าน
ดี ๆ มีใครมาถึงบอกว่า “อ้าว..
คุณรู้มั๊ย เมื่อตะกี้ที่ตลาดมีคนว่า
คุณอย่างนั้นอย่างนี้” “ว่าไง..ว่าไง



ขึ้นมาแล้ว เขาย่ำนิดหน่อย ขึ้นมา แล้ว“ว่ายังไง” ว่าอย่างนั้นอย่างนี้ “อ๊ะ..ไม่ได้ๆ **กูจะต้องไปจัดการมันหน่อย**” แล้วไป..เล่นไปเลย เหมือนกับข้างสาร วิ่งไป..เล่นไป

ไปต่อว่า ต่อว่า..ก็เลยตบหน้ากัน วิวาทในที่สาธารณะ ไป..โรงพัก ไปเสียเงินชะหน่อย อยู่ดีๆ หาเรื่องให้เสียเงิน

แล้วจะไปโกรธไปเคืองเขาทำไม เขามาบอกมาว่า แต่ขาดสติขาดปัญญา ไม่เคยฝึกการกำหนดรู้ ไม่เคยฝึกเรื่องการรู้เท่าต่อสิ่งเหล่านั้น ภาษาไทยพูดว่า “**รู้ทันรู้เท่า**” “**รู้ทัน**” ก็คือมีสติทันทั่วทั้งที่ “**รู้เท่า**” ก็คือมีปัญญามาทันทั่วทั้งที่

ถ้ามีสติมีปัญญาก็ยิ้มชะยิ้มแล้วถามว่า “**เขาว่าจริงหรือ?**” “**จริงนะซี...ฉันได้ยินมากับหู**”

“**อ้าว..ดีแล้ว **คุณได้ยินคุณเอาไปก็แล้วกัน..ฉันไม่เอา****”

พูดเป็นอารมณ์ขึ้นไป ให้มันเอาไปเลย แม่คนนั้นก็บอก “**มันให้กู**” ที่หลังก็ไม่มาบอก เพราะบอกที่ไรให้เอาไปด้วยทุกที

แล้วมันเรื่องอะไร ไอ้คนก็ชอบไปบอกคนอื่น ถ้าใครทำอะไรก็รีบไปบอก บอกทำไมบอกให้เขาโกรธเขาเคือง สร้างเรื่องให้เกิด เราผู้ได้ยินได้ฟังก็เฉยๆ ไม่สนใจ “**ช่างหัวมัน**” ช่างหัวมัน นึกอย่างนั้น “**กูไม่ได้ยินก็แล้วกัน ไม่ได้ด่ากู**” แต่คนที่ได้ยินเขาบอกตาคูณ “**นี่คุณได้ยินคุณเอาไปก็แล้วกัน**” ไอ้คนนั้นมันก็หยุดพูด เพราะเขาพูดให้กระทบเข้าไปแล้วไม่ได้เรื่องอะไรเป็นอย่างนั้น อยู่ในสังคมเป็นอย่างนั้น

สามภรรยาที่เหมือนกัน อยู่กันดีๆ เรียบร้อย คนเขาอยากให้แตกกัน มันมีคนบางประเภท เขาสนุกในการให้เห็น



คนแตกแยกแตกร้าง ก็มาบอก
 อย่างนั้น บอกบ่อยๆ บอกวัน
 แรกไม่เป็นไร วันที่สองวันที่สาม
 บอกบ่อยๆ “นี่ที่มาพูดเพราะว่า
 หัวดีต่อคุณนะฉันมันรู้สึกรำคาญ
 ที่คนเขาพูดเรื่องของคุณอย่างนั้น
 อย่างนี้นะ ที่เขาทำอย่างนั้นอย่าง
 นี้นะ” แน่พูดให้เห็นออกเห็นใจ
 อันนี้ถ้าเรารู้ทันรู้เท่า ไม่ได้เรื่อง
 อะไร เราไว้ใจคนของเราว่าไม่
 เสียหาย ถึงจะไปทำอะไรก็ไม่ได้
 เสียหายอะไร ก็เลยบอกว่า “ไม่
 เป็นไร ขอบใจที่มาบอก แต่ฉัน
 ก็ไม่ได้ทุกซักร้อนอะไรหรอก”

ทีนี้ถ้าเราไม่แสดงอาการ
 ทุกซักร้อน เขาก็ไม่มารบกวน คือ
 เขาอยากเห็นเราเด่นแรงเด่นกา
 ถ้าเขาบอกแล้ว ลูกขึ้น แหม..เขา
 ชอบ เหมือนกับว่าเขาเอาไฟมา
 ลนกัน แล้วเราก็กัด เขาชอบใจ
 เราไม่เด่นไม่ตื่นเฉยๆ เขาก็ไม่
 อยากจะมาเล่าต่อไป

ถ้าเราต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้น
 ด้วยความสงบนิ่ง ด้วยความ
 อุดมทน ด้วยความตั้งใจมั่น ด้วย
 สติปัญญา เรื่องทั้งหลายมันก็
 ไม่มีปัญหา

เดี๋ยวนี้การต่อสู้มีปัญหา
 เรื่องเล็กๆ ไม่ได้ใหญ่โตอะไร
 เรื่องนิดหน่อย แต่ว่าคนบางคน
 มันยึดถือ ยึดถือในเกียรติใน
 ศักดิ์ศรี แต่ไม่เข้าใจว่า “เกียรติ”
 คืออะไร? “ศักดิ์ศรี” คืออะไร?

“ศักดิ์ศรี” หรือ “เกียรติ”
 นั่นคืออะไร คือความถูกต้องที่
 มีอยู่ในใจของเรา แต่ว่าเราไป
 คิดเรื่องทำเรื่องแล้วก็ทำด้วย
 อารมณ์ ที่เรียกว่ามีความงี่หนุน
 หลัง ใจความงี่ที่มาหนุนหลังอยู่
 นั้นมาจากอะไร มาจากความเห็น
 แก่ตัว เห็นแก่ได้ อยากจะอย่าง
 นั้นอยากจะอย่างนี้ แล้วก็วางแผน
 ว่าจะต้องอย่างนั้นจะต้องอย่างนี้
 ทำให้เกิดความเสียหายขึ้น เกิด



การแตกแยกแตกร้างขึ้นในหมู่คณะ เป็นเรื่องเสียหาย แล้วก็คิดว่าตัวจะได้ ความจริงจะไม่ได้นะ

คนเราทำอะไรอันจะเป็นเหตุให้เกิดความแตกแยกแตกร้าง อย่าไปหวังว่าจะได้อะไร อย่าไปหวังว่าจะเป็นอย่างอะไร เพราะคนฉลาดเขาไม่ยอมรับ แต่ว่าคนปัญญาอ่อนอาจจะยอมรับ แต่ผลที่สุดคนปัญญาอ่อนมันไม่พอที่จะรับที่จะคำจูนตัวเรา เราก็ดกตำเสียหาย

ตัวอย่างมันมีมากในโลกนี้ ถ้าเราศึกษาประวัติศาสตร์ของชาติต่างๆ ก็จะเห็นว่า คนที่ก่อเรื่องสร้างปัญหานี้จะไม่มั่นคง ในฐานะ ไม่มั่นคงในตำแหน่งหน้าที่การงาน แล้วเอาตัวไม่รอด มันเป็นอย่างนั้น

สู้ด้วยกันด้วยความเป็นธรรม ไม่ได้ อยู่ด้วยการประนีประนอม ทำความเข้าใจกัน ค่อยพูดค่อยจา

กัน ไม่ต้องรัน ไม่มีทิฐิมานะ แต่ว่าคนมันหลายฝ่าย คนหลายฝ่าย นี่บางทีเขาก็ยุ ให้คนนี่แตกจากคนนั้นเพื่อประโยชน์อย่างนี้ อย่างนั้นมากเรื่อง มนุษย์..เล่ห์เหลี่ยมมันมาก

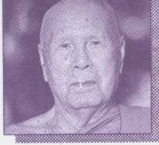
เราอยู่ในโลก ถ้าว่าไม่รู้ทันในเล่ห์เหลี่ยมของมนุษย์ แล้วลำบาก เราจะถูกเขาขุเขาแห่จนกระทั่งเราตกอับ

เขาขุเราให้ทำสิ่งที่เขาต้องการ แล้วผลที่สุดเราก็ดกลงไป ตกลงไปเกิดความเสียหาย เหมือนนิทานสุภาชิตเรื่อง“บ้างช่างยุ”

เสียหาย..ทำให้เกิดความเสียหาย สังคมในยุคปัจจุบันนี้ก็มียอะไรๆ ที่เป็นตัวอย่างมากมาย เราต้องดูเหตุการณ์ในโลกด้วยจิตใจที่เป็นธรรม

วินิจฉัยอะไรก็ใช้ธรรมะ เป็นเครื่องวินิจฉัย อย่าใช้ความเขลาเป็นเครื่องวินิจฉัย

สุ กิ เ ล ส



ด้วยธรรมาธุร

อย่าใช้ความคิดว่าคนนั้นพวก
เราคนนี้พวกเราก็ไม่ได้ แต่เราดู
ว่าอะไรมันถูกอะไรมันผิด อะไร
ควรอะไรไม่ควร ดูให้ละเอียด
รอบคอบ เรื่องทั้งหลายก็จะมี
ปัญหา

อยู่ในโลกที่มีปัญหาแต่
เราอย่ามีปัญหา อยู่ในโลกที่วุ่น
วายเราอย่าไปวุ่นวายกับเขา

อย่าขึ้นไปบนเวที เหมือน
มวยมันขึ้นไปบนเวที มีเรื่อง...
คนมันขึ้นไปบนเวทีเต็มไปหมด
ไม่รู้ใครชกใคร อย่างนั้นไม่ได้
เราดูข้างๆ ออกมาดูข้างๆ ดูว่า
เขาทำกันอย่างไร ดูด้วยสติปัญญา
คอยดู..ดูว่าพวกนั้นมันเป็นกัน
อย่างไร แล้วเราจะได้ความรู้
ความเข้าใจ

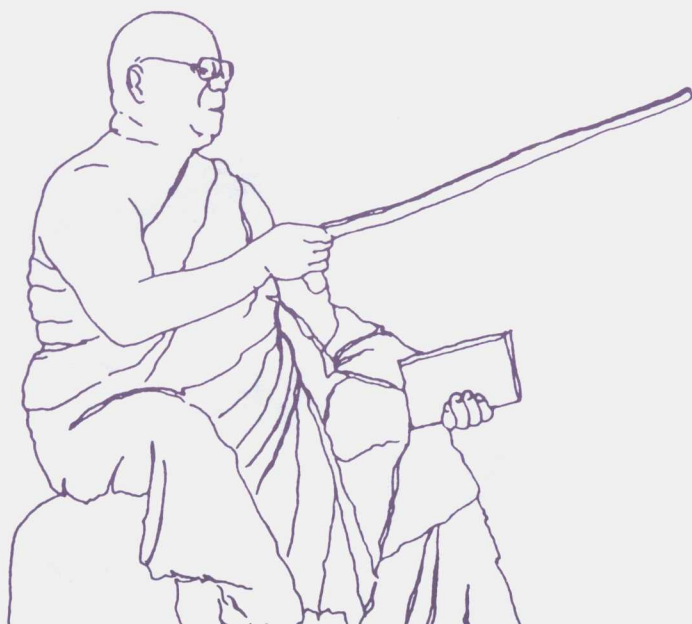
เราจะไม่ตกต่ำในชีวิตใน
การทำงานเพราะเราเป็นคนดูด้วย
สติปัญญา เราไม่ร่วมวงความ
โง่กับใครๆ เราไม่ตื่นเต้นกับ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่เราจะยืน
ดูว่าอะไรเกิดขึ้น เกิดขึ้นเพราะ
อะไร แล้วมันจะเกิดอะไรต่อไป
เราควรจัดตัวเราไว้ที่ตรงไหนจึง
จะเหมาะจะควร เราคิดอย่างนั้น
เราปลอดภัย มีความสุขความ
สบายตามสมควรแก่ฐานะ

แสดงมาก็พอสมควรแก่
เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้



เพื่อชีวิตที่มั่นคงและมีค่า



พัฒนาชีวิต

จากข้อคิดของท่านพุทธทาส



ภาพประกอบ โดย กฤษ จุลกะเศียน



สมัยที่ต้อง

“ตักน้ำใส่กะโหลก ชะโงกดูเงา”นั้น

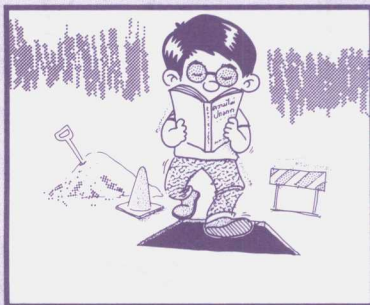
คนเขารู้จักหน้าตาของตัวเอง

ดีกว่าสมัยมีกระจกเงาของเรา

พุทธทาสภิกขุ

การศึกษา
มิใช่เป็นการเรียนๆ ท่องๆ
แต่เป็นการเห็นอย่างถูกต้องและสมบูรณ์
ด้วยตนเอง

พุทธทาสภิกขุ



วันเวลา

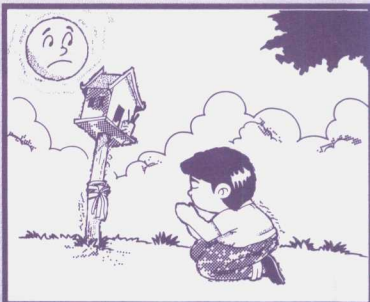
ที่ท่านสามารถทำหน้าที่ได้ดีที่สุด

นั้นแหละ คือ ฤกษ์ดี ยามดี สำหรับท่าน
อย่าไปดูหมอให้เสียเวลา

พุทธทาสภิกขุ

ความโง่งมงาย
เป็นบ่อเกิดแห่งโชคร้าย
มีโชดวงดาว หรือเทพเจ้า ผีสงฆ์ไหน
มาบันดาล

พุทธทาสภิกขุ





โชคร้าย

ไม่ได้มาจากเทวดา ผีสงฆ์ที่ไหน
แต่มาจากความประมาท ไม่รอบคอบ
ของบุคคลนั้นๆ เอง

พุทธทาสภิกขุ

หูเบา ใจเบา ปัญญาเบา
เป็นสมบัติของ“คนเขลา”
โดยเสมอกัน

พุทธทาสภิกขุ



ใบไม้ สะบัดพลี๊วได้
เพราะลมพัด
ลิ้นคน สะบัดพลี๊วได้
เพราะประโยชน์พัด

พุทธทาสภิกขุ



ความสุขสำราญ
ที่ไม่มีธรรมะเป็นรากฐาน
ก็คือความทุกข์ทรมาน
ที่กำลังรอเวลาอยู่

พุทธทาสภิกขุ





โลกบวชา
คนเก่งทางสันติภาพ
ไม่มีใครไหว้กราบ
ผู้เก่งทางสงคราม

พุทธทาสภิกขุ

พ่อนั้นแหละ คือ โพร
แม่นั้นแหละ คือ ศัตรู
ถ้าเลี้ยงดูลูกไม่ถูกทาง

พุทธทาสภิกขุ



ผู้กินอยู่เกินพอดี
จงเตรียมตัวไว้ให้เต็มที่
เพื่อพบกับความไม่มีอะไรจะกิน
ผู้กินอยู่แต่พอดี
มีโอกาสจะเกิดความอารี
แก่ผู้ไม่มีอะไรจะกิน

พุทธทาสภิกขุ



อย่าเป็นทุกขีให้โง่
ทุกคนไม่ได้เกิดมา
เพื่อเป็นทุกขี

พุทธทาสภิกขุ



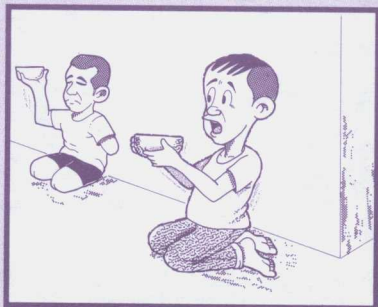


พรุ่งนี้
มีไว้สำหรับแก้ไขข้อผิดพลาดของวันนี้
มีใช้ส่งเสริมความผิดพลาด
ให้สมบูรณ์เต็มที่

พุทธทาสภิกขุ

เมื่อมือทั้งสองข้าง
ยังใช้งานได้อยู่
แล้วยังไม่มีอะไรจะกินอีก
นั่นคือภาวะ“คนสิ้นคิด”

พุทธทาสภิกขุ



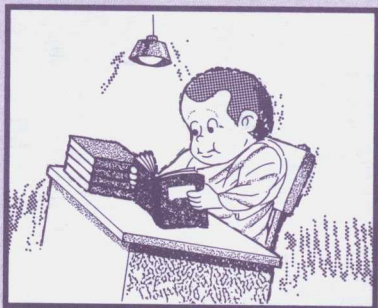
ล้มเอง ลุกเอง
ล้มตรงไหน ลุกตรงนั้น
นั่นแหละ “คนเข้มแข็ง”

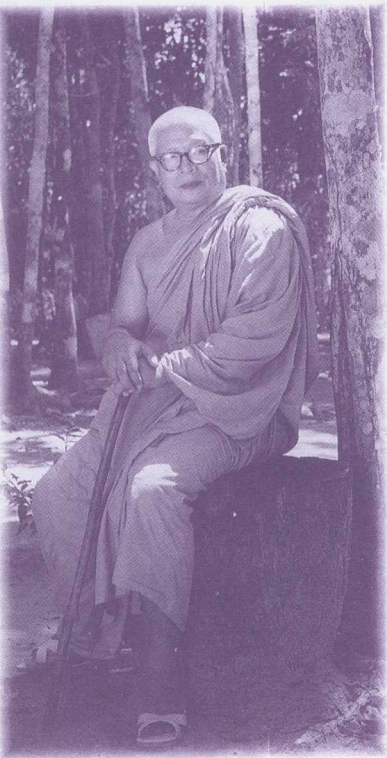
พุทธทาสภิกขุ



ควรทุ่มเทสติปัญญา
มานะพยายามให้ถึงที่สุด
ในเมื่อได้ดำรงตน
อยู่บนแนวทางที่ถูกต้องแล้ว

พุทธทาสภิกขุ





อ ยู่ กั บ ธรรม

เมื่อรบสู้ กับศัตรู สู้ด้วยธรรม
จะปลุกปล้ำ กันเท่าใด ไม่เสียหาย
ถ้าสู้กัน อย่างนี้ ไม่มีตาย
ในที่สุดท้าย จะปรองดอง ต้องใจกัน

เมื่อป้องกัน ศัตรู รู้ใช้ธรรม
เป็นกำแพง เพชรล้ำ เลิศมหันต์
ป้องกันได้ สารพัด น่าอัศจรรย์
ป้อมค่ายมั่น กว่าสิ่งใด ในโลกคน

เมื่อหลบซ่อน จากศัตรู อยู่กับธรรม
ไม่ระกำ ทุกข์เห็น สักเส้นขน
ช่วยปลุกปลอบ ชื่นชอบ คำกมล
ขอทุกคน จงมีธรรม ประจำกาย ฯ

พุทธทาสภิกขุ

พึงป้องกัน
จิตให้มั่น
เหมือนป้องกัน
เมืองหลวง
พึงรบกับพญามาร
ด้วยอาวุธ
คือปัญญา

เมื่อรบชนะแล้ว
พึงรักษา
ชัยชนะนั้นไว้
ระวัง
อย่าตกอยู่
ในอำนาจมารอีก



พึงชนะความโกรธ
ด้วยความไม่โกรธ

พึงชนะความร้าย
ด้วยความดี

พึงชนะคนตระหนี่
ด้วยการให้

พึงชนะคนพูดพล่อย
ด้วยคำสัตย์

พุทธวจนะ