



ทางแก้ทุกข์

พระอาจารย์ปล้นโน

วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา



ทางแก้ทุกข์

พระอาจารย์ปสันโน
วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา



วัดป่าอภัยคีรี
ABHAYAGIRI BUDDHIST MONASTERY

16201 Tomki Rd., Redwood Valley, California, 95470

Tel : (707) 485-1630 Fax : (707) 485-7948

E-mail : sangha@abhayagiri.org



ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๐๔๙-๒๒-๙

ทางแก้ทุกข์

พระอาจารย์ปล้นโน

วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

พิมพ์ครั้งแรก กันยายน ๒๕๕๕ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน

ดำเนินการผลิต มูลนิธิบ้านอารีย์ (องค์กรสาธารณประโยชน์)
๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔
โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘
เว็บไซต์ www.baanaree.net

พิมพ์ที่ หจก. ชนาพรินติ้ง
๑๒๕๒ ซอยสุขุมวิท ๑๐๑/๑ ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๔๓-๙๐๖๘-๙

Dhammaintrend ร่วมเผยแผ่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน



สารบัญ

สติ

๑๕

บรรยายธรรม ณ บ้านอารีย์ วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๐

ความดีในความทุกข์

๑๙

บรรยายธรรม ณ บ้านอารีย์ วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๔

ทางแก้ทุกข์

๓๑

บรรยายธรรมในงานสวดอภิธรรมศพ ณ วัดธาตุทอง กรุงเทพฯ
วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๓๕





สติ

บรรยายธรรม ณ บ้านอารีย์ วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๐

ต่อจากนี้ ขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรมกัน ในการฟังธรรม ที่จริงเราควรที่จะให้มีจิตใจสงบ ขอให้เราทุกคนนั่งสักพัก ทำจิตใจสงบ ทุกคนได้เดินทางมา อยู่บนถนน มาจากบ้าน มาจากที่ทำงาน การได้คลุกคลีพบปะกับสิ่งแวดล้อมที่มากกระทบหูตาของเรา เมื่อมีการสัมผัสอย่างนั้นก็มีการเกิดขึ้นของอารมณ์ ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ว่าในเวลานี้ขอให้เรานั่งทำจิตใจสงบสัก ๕ นาที เราได้สร้าง ความสำรวมไว้ในจิตของเราเพื่อได้เตรียมจิตใจของเรา เพราะว่า ในการฟังธรรมจิตของเราควรมีความสงบความนอบน้อมต่อธรรม ต่อจากนี้ไปขอให้เราทุกคนตั้งอยู่ในความสงบ ตั้งสติไว้ที่กาย ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ ทำให้สติเด่นขึ้นมาในจิตใจของตน สติคือการรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง รู้เท่าทันกายและใจของเรา อาศัยลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นฐาน



๖ สติ

ขอให้เรานิ่งทำให้สติเกิดขึ้น และประคับประคองไว้ภายในใจของเรา
สักพักหนึ่ง

พอสมควรแล้ว พอได้ทำให้ใจของเราหยุดสักหน่อย เพราะ
ว่าการได้ฟังธรรมก็ดี หรือปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของเราต้อง
รู้จักหยุด โดยปกติเราคุ่นกับสิ่งที่เราทำ เราก็อ่านทำนั่น แต่ว่าการ
หยุดนั้นบางทีเราไม่ค่อยคุ่น ไม่ค่อยเป็น ในการที่รู้จักหยุดด้วย
รู้จักทำด้วย จะได้มีความสมดุลมีความพอดี

อย่างที่ได้อ่านเรื่องการปฏิบัติในสถานที่นี้ส่วนใหญ่อาศัยหลัก
ครูบาอาจารย์ที่มาจากสายของหลวงปู่เทียน เท่าที่อาตมาทราบ
หรือเคยได้สังเกตหรืออ่านหนังสือท่านจะอาศัยหลักสติ ที่จริง
เป็นหลักที่กว้างขวางที่พระพุทธเจ้าเองท่านให้ความสำคัญ อย่าง
หลวงปู่ชาท่านพูดว่า คนขาดสติวินาทีก็เป็นบ้าวินาที ขาดสติ
นาทีหนึ่งก็บ้านาทีหนึ่ง ขาดสติวันหนึ่งก็บ้าวันหนึ่ง การที่ทำให้สติ
ต่อเนื่องก็เป็นเรื่องที่สำคัญ สำคัญมาก เพราะเราไม่ค่อยรู้จักใครที่
สมัครจะเป็นคนบ้า มันเป็นเอาเอง ไม่ได้สมัคร แต่ว่าในเมื่อเราขาด
ความชำนาญในการบริหารจัดการจิตใจของตัวเองในการทำให้สติต่อเนื่อง
ก็เป็นส่วนที่ทำให้เราคลาดเคลื่อนออกจากการมีหลักภายในจิต
ของตัวเอง เวลาเราขาดสติหรือสติไม่หนักแน่น เราจะเชื่ออารมณ์
ของตัวเอง เชื่อความรู้สึก เชื่อความคิด เชื่อความนึกของตัวเอง
มีอารมณ์อย่างไรเกิดขึ้นก็ถือว่าเป็นสิ่งที่เป็นแก่นหรือเป็นสิ่งที่สำคัญ
มีการคิดนึกต่อ



ในการที่มีสติคอยกำกับไว้ ได้เห็นว่าเกิดอารมณ์ภายในจิตใจของเรา จะเป็นอารมณ์ที่ดีก็ตามไม่ดีก็ตาม ชอบใจก็ตามไม่ชอบใจก็ตาม ก็ลึกแต่ว่าอารมณ์ คนส่วนใหญ่ไม่เห็นอย่างนั้น มีอารมณ์เกิดขึ้นอย่างไร ก็มีเหตุผลเพียบพร้อมที่จะถือว่าเป็นเรา และสมควรที่จะมีความคิดความรู้สึกอย่างนั้น จะเป็นความชอบใจ รักพอใจ ก็จะมีเหตุผลพร้อม มันสมควรนำมืออย่างนั้น จะมีความไม่ชอบใจเกิดขึ้น มีความเกลียด มีความรำคาญเหตุผลก็มาพร้อม มาบอกเราว่าสมควรแล้ว เขาน่าเกลียดมาก เขาไม่ควรทำอย่างนั้น มันไม่ควรเป็นอย่างนี้ สมควรที่จะมีความรู้สึกที่เคียด ที่เกลียดที่ชัง แต่ไม่สังเกตดูว่าจะมีความรักที่ดี มีความชังที่ดี มันทุกข์ทั้งนั้น เป็นเรื่องที่ไม่สังเกต มีแต่ตามหลังว่า เอ...ทำไมฉันทุกข์อย่างนี้ไม่เห็นว่าคุณเองเป็นผู้สร้าง ไม่เห็นว่าคุณเองเป็นผู้หลง

หลวงพ่อบอกได้ยกตัวอย่างว่า มีคนคนหนึ่ง มีของมีค่าเป็นแหวนหรือนาฬิกาตกหล่นอยู่ในหลุม เราจะไปเอาคืนมา เราเอาแขนของเราลงไป ในหลุมจะเอามันขึ้นมา เพราะเสียตายอยากได้คืน แต่ว่าเราก็เอื้อมไม่ถึง มือก็ยังอยู่ในหลุม คนส่วนใหญ่แทบทั้งนั้น จะโทษว่าหลุมมันลึกไป มันไม่มีใครว่าแขนมันสั้นไป มันโทษแต่เรื่องภายนอก ไม่ดูตัวเอง

โลกเราก็เช่นเดียวกัน เราอยู่ในโลก บางที่เราทุกข์เพราะคนมันพูดอย่างนี้ โลกเป็นอย่างนี้ วุ่นวาย มันไม่ได้ตามที่ตั้งใจอย่างนี้ มันดูภายนอกทั้งหมดมันไม่ดูตัวเอง สติมีหน้าที่ที่จะช่วยวกกลับให้



๘ สติ

เราดูตัวเอง ให้ความอารมณ์สักแต่ว่าอารมณ์ ความรู้สึกก็สักแต่ว่า
ความรู้สึก กายที่มีหน้าที่ในการรับรู้ก็สักแต่ว่ากาย จิตที่มีหน้าที่
รับรู้คิดนึกก็สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าอารมณ์ สักแต่ว่าการเคลื่อนไหว
มันไม่คิดไม่นึก มันมีสติ เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องยาก แต่เป็นของที่เรามองข้าม
ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราทำไม่ได้ แต่เป็นสิ่งที่เราไม่ได้ทำอย่างต่อเนื่อง
เลยไม่มีความชำนาญพอ

การที่เราทำให้มีการหยุดสักหน่อยหนึ่ง อย่างที่เราเริ่มต้นวันนี้
เราก็หยุดสักพักหนึ่ง สามนาทีก่อน สี่นาทีก่อน ก็เป็นโอกาสที่สำรวม สำรวม
จิตใจไว้ ยิ่งเราอยู่ในโลก มีการรบกวนรบกวน มีหน้าที่การงาน มีหน้าที่
ในครอบครัว เราก็ให้รู้จักหยุดเป็นครั้งเป็นคราว เป็นกาลเป็นเวลา
หยุดไม่ใช่ว่านั่งเสียเลย ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย แต่ว่าหยุดเพื่อให้
มีความสำรวมเกิดขึ้น หยุดเพื่อให้สติรวบรวมภายในจิตใจของเรา

ปกติจิตถูกชักลากไปตามอารมณ์ ถูกชักลากไปตามความรู้สึก
อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านได้ยกตัวอย่าง สมมติมีสัตว์ ๖ ชนิด เป็นลิง
เป็นนก เป็นหมา เป็นหมาจิ้งจอก เป็นจระเข้ เป็นงู เอาเชือกมามัด
ไว้ด้วยกัน สัตว์แต่ละตัวก็จะพยายามวิ่งไปที่บ้านของตัวเองที่ถูกใจ
ที่พอใจของตัวเอง จระเข้ก็อยากจะลงน้ำ งูก็อยากจะหาจอมปลวก
หมาจิ้งจอกก็อยากจะเข้าป่าช้า สุนัขจิ้งจอกก็อยากจะเข้าบ้าน ลิงก็
จะขึ้นต้นไม้ ออกไปคนละทิศละทางกัน แล้วแต่สัตว์ไหนตัวไหน
มีกำลังมากที่สุด ก็จะดึงสัตว์ตัวอื่นตามไปด้วย



พระพุทธเจ้ายกเปรียบเทียบสัตว์ ๖ ตัวเหมือนตาหูกมูกลิ้น
 ภายใจ ๖ ประตู่ที่เราไปรับรู้โลก ปกติแล้วแต่อันไหนมีกำลังมากที่สุด
 ชอบใจมากที่สุด เกลียดมากที่สุด มีอารมณ์มากที่สุด ก็จะไปจะเป็น
 เรื่องสิ่งที่ตาเห็นก็ดี หูได้ยินก็ดี ลิ้นได้สัมผัสก็ดี กลิ่นก็ได้รับทางจมูก
 จะไปทางนั้น ทางร่างกายได้สัมผัส จิตใจได้คิดนึก มีความรู้สึกก็
 แล้วแต่จะลากไป แล้วแต่อันไหนจะมีกำลังมากกว่ากัน แต่อย่างนี้
 วุ่นวาย ถูกชักลากไปเรื่อยๆ มันขึ้นมันลง เตี้ยลงหน้าขึ้นต้นไม่ไปบ้าน
 วังไปนั้นไปนี้ แล้วก็ชักลากเรื่องอื่นตัวอื่นไปด้วย

แต่ว่าพระพุทธเจ้าได้ยกเปรียบเทียบสัตว์ ๖ ชนิดเช่นเดียวกัน
 แต่ว่าจะมีหลักปักเอาไว้ มีหลักที่แน่นเอาเชือกมามัดสัตว์ ๖ ชนิด
 เช่นเดียวกัน แต่ว่าเชือกมามัดไว้ที่เสานั้นที่หลักนั้น มันก็วิ่งไปวิ่งมา
 รอบบริเวณของเสาของหลัก มันไปไกลไม่ได้ ในที่สุดก็เหนื่อยอยู่
 ตรงนั้น ไม่วิ่งหนีไปไหน พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบเหมือนกับตาหูก
 มูกลิ้นภายใจของเรา แต่ว่ามีหลักคือสติตั้งไว้ที่กายของเรา มีสติ
 ตั้งไว้ที่กายวิธีใดวิธีหนึ่ง จะเป็นด้วยอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้า
 ลมหายใจออก ก็เป็นการตั้งสติไว้ที่กาย หรือการตั้งสติไว้ที่อริยาบถ
 ของเรา ก็เป็นการตั้งสติไว้ที่กาย สติตั้งไว้ที่ความรู้สึกต่อร่างกาย
 เป็นธาตุ ๔ เท่านั้น ก็เป็นสติอยู่ที่กาย ก็แล้วแต่ หรือสติตั้งไว้ที่กาย
 ในลักษณะที่เป็นอนุสสุกรรมฐาน ๓๒ ประการ เกสา โลมา นขา
 ทันตา ตโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้อยู่ที่กายของเรา



เมื่อสติอยู่ที่กายถึงมีความรู้สึกก็ดี การสัมผัสก็ดี แต่มีหลัก ยึดอยู่ มีหลักปักแน่นอยู่ มันไม่วิ่งไปไกล มันจะอยู่มีหลักที่ทำให้ ช่วยยึดไว้ในการตั้งสติต่อเนื่องภายในกายของเรา ก็เป็นสิ่งที่ดี มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะเราได้ฝึกให้มีสติในเวลาที่เรามีเวลาว่าง มีเวลาที่จะปฏิบัติ คือเราตั้งหลักไว้ที่ร่างกายของเรา คือเรามีโอกาสพักจิตพักใจ แต่แทนที่จะปล่อยจิตไปคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ มาก่อนที่จะหยาบหวนอารมณ์ในจิตใจของเรา ให้มีสติตั้งไว้ที่กาย ก่อนทำให้สติมีหลัก เพราะว่าใจของเราไวใจไม่ค่อยได้หรืออก มัน หลอกลวงเราตลอด

เรากลับมาให้มีสติก่อนกรองไว้ก่อน ปักหลักไว้ก่อน ให้อยู่ที่ กาย ทำให้สติของเราได้ต่อเนื่องเมื่อสติของเราต่อเนื่องและหนักแน่น ก็ค่อยพิจารณาที่จิตก็ได้ แต่ว่าเราให้มีสติมันคงไว้ก่อน นอกจาก เวลาที่เรานั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรม มันเป็นเวลาส่วนน้อยในชีวิต ของเรา วันหนึ่งไม่รู้ว่ามากน้อยแค่ไหน หรือวันหนึ่งจะได้หรือมี หรือเปล่า แต่ว่าเราพยายามให้มีการตั้งสติไว้ในความรู้สึกที่ร่างกาย เวลาจะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนจะลุก จะไปไหน ทำอะไรพูดกับใคร รับผิดชอบอะไร ให้มีสติไว้ที่ร่างกายของเรา เพราะว่าจิตใจของเรา รับรองไม่ได้ว่าจะอยู่ในปัจจุบันมากน้อยแค่ไหน จิตของเราชอบ ไปนี่ไปนั่น แต่ว่าร่างกายของเราอยู่ในปัจจุบันตลอด

เรากลับมาตั้งหลักสติที่กายของเรา เราอยู่ในปัจจุบันอารมณ์ หนักที่ กายไม่มีโอกาสจะหนีไปไหน มันก็ต้องอยู่ในปัจจุบันถ้าเรา



ตั้งสติไว้ เป็นส่วนที่เป็นเคล็ดลับก็ว่าได้ คือให้ใจอยู่ในปัจจุบัน กลับมาที่กาย ตั้งหลักไว้ที่กาย แล้วก็พยายามทำให้มีความต่อเนื่อง สติที่กาย เวลาเราเดินเราก็กำหนดที่ความรู้สึก เพราะว่าวันหนึ่งๆ เราก็ต้องเดินไปนี่เดินไปนั่น ก็คิดดู ให้สังเกตดู เวลาเราจะลุกขึ้น เดินไปไหน จิตของเราสติของเราอยู่กับการเดินไหม หรือมันไปที่ ปลายทางที่เรากำหนดจะไป มากน้อยแค่ไหน ก็เป็นส่วนที่น่าสังเกต หรือไปคิดเรื่องอื่นปรุงเรื่องอื่น

เรากำลังเดินอยู่ ร่างกายกำลังเดินอยู่ จิตใจมันไปที่อื่นแล้ว ไม่รู้ว่าไปอยู่ที่ไหน เรากลับมาตั้งหลักไว้มีสติในการเดิน หรือเราทำงาน อยู่ที่โต๊ะทำงาน เรามีนาน เราทำงานคอมพิวเตอร์ จออยู่ข้างหน้า เป็นที่เราพิมพ์อยู่ที่นี้ ปกติใจของเราอยู่ที่ไหน มันก็รับรองไม่ค่อย ได้หรอก แต่ว่าถ้าเราทำให้มีความรู้สึกสำนึกอยู่ที่กายของเรา รู้การ วางแขนวางขา สันหลัง ศีรษะของเราอยู่ในท่าไหน แบบไหน เครียด หรือสบาย ตั้งอยู่อย่างไอก็เป็นการช่วยให้สติอยู่ โดยปกติเราทำงาน ทางคอมพิวเตอร์ จิตเรายุ่งอยู่ที่จอ กายก็ไม่ได้สังเกต แล้วก็หันๆ ไป เอะ...ทำไมมันปวดเมื่อย ปวดที่คอนี้บ้าง ปวดที่สันหลังบ้าง ก็เพราะว่า เราไม่ได้มีสติอยู่ เราได้แต่พุ่งไปข้างนอก แต่ไม่ได้มีความสำรวมพอ เป็นสิ่งที่ช่วยให้กายกับใจสบาย

การทำให้สติอยู่กับกายและใจของเราทำให้เราไม่ถูกดึงชักลากไป ให้มีหลักกลับมาที่กาย ช่วยได้มาก วันหนึ่งๆ เรามีการกระทำ โดยปกติไม่ได้สังเกต ใจก็เพื่อผ่านไปเรื่อยๆ วันหนึ่งเราับประทาน



๑๒ สติ

อาหารอย่างน้อยคง ๓ ครั้ง คนไทยก็ ๔-๕-๖ ครั้ง อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง ใจเรายู้งกับกาย คือใจของเราอยู่กับรสชาติก็ดี ความคิดนี้ก็ดี หรือการพูดคุยเพลินอยู่ก็ดี เป็นโอกาสที่เราสามารถฝึกให้มีสติได้ ตั้งหลักไว้ที่กายอย่างการสัมผัส การเคี้ยว ทำของเราเคี้ยวอาหาร น่าสังเกต บางที่เราไปตักอาหารใส่ปากของเรา คือสัมผัสลิ้มรสอยู่ มันก็คงมีความดีใจพอสมควร ยิ่งเคี้ยวไม่เสร็จ ยิ่งกลืนไม่เสร็จ ตาก็จ้องจะเอาอะไรอีก มันไม่ตั้งหลักไว้ มันออกไปนอกแล้ว กำลังของความอยากของความต้องการ ความเพลิดเพลิน ความยินดี จะเรียกว่าเมาก็ว่าได้

ในการตั้งหลักไว้ปักหลักไว้ที่ร่างกาย เรานั่งเรามีความสบายใหม่ เราเคี้ยวอาหารเป็นอย่างไร มันชะลอสักหน่อย ชะลออารมณ์ แทนที่จะถูกชักลากไปหรือพุ่งไปในอารมณ์หรือความรู้สึก โดยปกติเราทำอะไรถ้าสติของเรามีความต่อเนื่อง พอเราทำเสร็จจะไม่เหนื่อย จะมีความชื่นใจ เป็นหลักธรรมชาติดอย่างหนึ่งของจิตใจ ถ้าเรามีสติต่อเนื่อง ทำอะไรใจของเรามีความสำรวม ทำเสร็จแล้วเราจะมี ความชื่นใจ การฝึกให้มีสติต่อเนื่องวิธีใดวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะการตั้งหลักไว้ที่ร่างกาย ก็เป็นสิ่งที่ช่วยได้มาก สามารถที่จะทำให้อุบัติได้เกิดขึ้น ภายในจิตใจของเรา

ถ้าเรารู้คำศัพท์ว่า ภาวนา ภาวนาแปลโดยตรงคือ ทำให้มีเกิดขึ้น เราทำอะไรเกิดขึ้น เราทำสติทำปัญญาให้เกิดขึ้น ทำความสำรวมทำความสงบให้เกิดขึ้น เป็นการทำให้เกิดขึ้นของสิ่งที่ทำให้



ชีวิตและจิตใจของเรามีคุณค่า เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้น เราเป็นผู้ภวนา ผีกตนาให้มีความชำนาญ หลักสติเป็นหลักที่สำคัญมาก แต่ถ้าเรา เพียงแต่พูดว่าเราต้องมีสติ ค่อนข้างจะลอยๆ เราก็ต้องมีวิธีการ ลักหน้อยในการตั้งสติไว้ที่กายของเรา ในการเคลื่อนไหว ในการกระทำ ให้สติตั้งไว้ที่กาย ถึงเวลาที่จะภวนาหรือนิ่งให้จิตใจสงบ เราก็ได้ ทำอย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว มันก็ง่ายขึ้นในการทำให้จิตเกิดความสงบ

เวลาเรานั่งสมาธิก็เช่นเดียวกัน เราตั้งสติไว้ที่กายก่อน ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็เป็นสิ่งที่อยู่กับเราตลอด คือตราบไค ที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็มีลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็จับความรู้สึก ของลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นฐาน ได้สังเกตดูว่าลมหายใจเข้า ยาวหรือสั้น เบาหรือแรง ก็ดูแค่นี้แหละ ดูจังหวะของลมเข้าลมออก ดูจังหวะของความรู้สึกเวลาลมเข้ามันสบายไหม ปลอดภัยไหม มันอึดอัดไหม รู้สึกคับแคบไหม ก็คอยสังเกตดู สังเกตดู คือเราไม่ได้ บังคับลม แต่ว่าเรายังต้องสังเกตดูว่าเวลาลมหายใจเข้าลมหายใจออก แบบไหนจึงจะรู้สึกสบาย

เพราะว่าการที่ปฏิบัติภวนาก็ต้องอาศัยฐานของความสบาย เช่นเดียวกัน ก็ต้องรู้จักทำให้ความสบายเกิดขึ้นภายในกายภายในใจ ของเรา เพราะว่าเราทำไปไม่สบายอึดอัดเจ็บปวด รำคาญ เตี้ยวก็หยุด หหมดแรงแล้ว แต่ว่าไม่ใช่จะไม่มีอุปสรรค มีความขัดข้องเกิดขึ้น เป็นครั้งคราว แต่ว่าเราก็ต้องคอยรู้จักให้กำลังใจแก่ตัวเองด้วย แล้วก็ทำให้ได้ผ่อนคลายโดยการสังเกตดู เวลาลมหายใจเข้า



ลมหายใจออก เวลาเรานั่งทำนั่ง ร่างกายของเราแบบไหนจึงจะรู้สึกว่างสบาย เพราะว่าจิตใจของเราอาศัยความสบาย อาศัยความสุขอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดความแนบแน่นภายในจิตใจของเรา อันนี้ที่ได้พูดถึง อาศัยความสุข ความแนบแน่น เราก็ไม่ได้หมายความว่า ความสุขที่ได้จากการเพลิดเพลินในกามารมณ์ แต่ความสุขที่ได้จากความสงบ ความสุขที่ได้จากความสำรวม ความสุขที่ได้จากจิตใจที่มีกุศลธรรม หล่อเลี้ยง มีความดีหล่อเลี้ยง ความรู้สึกอึดภายในจิตใจ

เพราะว่าเป็นขบวนการที่พระพุทธเจ้าเองสอนย้ำแล้วย้ำอีก ในพระสูตร เวลาจะฝึกตนคือความสุขความสบายเกิดขึ้น อาศัยจิตที่มีการสำนึกต่อศีลของตนเอง เวลาระลึกถึงสำนึกถึงศีลที่ดิ่งามของเรา เราเห็นว่าเราอยู่อย่างผู้ที่ไม่ได้สร้างความเดือดร้อน ไม่ได้เบียดเบียนใครก็สมควรจะมีความรู้สึกปราโมทย์เกิดขึ้น ความอึดใจมั่นเป็นธรรมชาติของจิต เราอยู่ในสิ่งที่ไม่มีโทษ จิตจะมีความรู้สึกอึดขึ้นมา ปราโมทย์ หรือเรามีศรัทธา มีความมั่นใจ มีความรู้สึกซาบซึ้งในธรรมของพระพุทธเจ้า ในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะมีความรู้สึกอึดใจ มีความสุขใจ มีความปราโมทย์ อาศัยศรัทธา หรือเราพิจารณาในหลักธรรม โยนิโสมนสิการ ใจของเราได้ใคร่ครวญในหลักธรรม ใคร่ครวญในหลักธรรมแล้ว คิดพิจารณาในธรรมเป็นเหตุให้เกิดความอึดใจขึ้นมา เป็นธรรมชาติของจิต แล้วแต่จะหาสาเหตุไหน แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความปราโมทย์ ความอึดใจ



ถัดจากนั้นไปแต่ละสูตรจะเข้ากระบวนการอันเดียวกัน พอได้ความปรามोध์เกิดขึ้นแล้ว ความอึดใจเป็นสาเหตุให้เกิด ความปีติ ปีติก็เป็นความตื่นตันใจ ความรู้สึกภาคภูมิใจที่เกิดขึ้น ภายในใจ เป็นความรู้สึกธรรมชาติของจิตเวลาได้ตั้งอยู่ในหลักธรรม เกิดความปรามोध์ เกิดปีติ ปีติเป็นปัจจัยให้เกิดปัสสัทธิ ปัสสัทธิคือ ความสงบกาย สบายกายสบายใจ เป็นปัสสัทธิ คือความรู้สึกกาย ก็คลี่คลาย จิตก็คลี่คลาย มันก็สบายโดยปัสสัทธิเป็นปัจจัยเป็นเหตุ ให้เกิดความสุข ความสุขในลักษณะนี้เราก็ดูว่ามีฐานในธรรม ไม่ใช่ ความสุขที่ผลิตเพลินตามโลกภายนอก เป็นความสุขที่มีธรรมรองรับอยู่

มีหลายพระสูตรที่พระพุทธเจ้าจะหยุดอยู่ตรงนั้น จิตที่มีความสุขจะเป็นจิตที่เกิดสมาธิได้ง่าย ท่านจะระบุนุ้ไว้เลย หรือบางพระสูตรท่านก็เพียงว่า ความสุขเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ จิตมีความ อึดใจ มีความพอใจ มีความคลี่คลาย คือมันพร้อมที่จะมีความ แนบแน่นกับสิ่งที่ทำจะอยู่กับลมหายใจเข้า จะอยู่กับการพิจารณา อารมณั้ มันก็ได้ทั้งนั้น เพราะว่าจิตมีความสบาย มันมีความสุข มันเห็นความสำคัญในสิ่งที่กำลังทำอยู่ เดียวนี้มันไม่บังคับไม่ฝืนแล้ว จิตมันพร้อมที่จะเข้าครองธรรมได้ หล่อเลี้ยงความสุขที่ถูกต้องเป็น สิ่งที่สำคัญ การทำให้ความคลี่คลายเกิดขึ้นทำให้สบายกายสบายใจ ได้เกิดขึ้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เสียเวลาหรือนอกทางของพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่เราต้องอาศัยอยู่เพราะธรรมชาติของจิตก็เป็นอย่างนี้



๑๖ สติ

แต่ว่าต้องมีข้อแม้เหมือนกัน มันต้องมีหลักธรรมรองรับอยู่ เป็นส่วนที่เราต้องคอยพิจารณา คอยสังเกต คอยสนับสนุน เมื่อสติ ต่อเนื่องอย่างนั้น สมาธิเกิดขึ้นก็ต้องอาศัยสติที่ต่อเนื่อง สติต่อเนื่อง ได้ก็เพราะว่าสนใจและพอใจกับสิ่งที่กำลังทำ ถ้าเราบางที่ยังบังคับ ไปได้ผลในเวลาบางครั้ง แต่ว่าในการปฏิบัติจริงๆ เราต้องนึกถึงระยะเวลา ยาว

ชีวิตนี้เป็นการปฏิบัติธรรม การอยู่กับธรรมไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่ ทำชั่วคราวหรือเป็นสิ่งที่เราทำเป็นครั้งคราว ต้องเป็นสิ่งที่เราทำอย่างต่อเนื่อง และให้ได้ยอมรับว่าจิตของเราให้ความสำคัญกับธรรมะ ยกธรรมเป็นที่พึ่งจริงๆ เวลาเราให้ธรรมเป็นที่พึ่งจริงๆ ก็ไม่มีอะไร นอกจากการปฏิบัติธรรมคือเราก็ได้ทำให้ธรรมอยู่ในจิตใจของเรา ไม่ใช่การมีธรรมอยู่ในจิตใจของเราทำให้เราไม่สามารถที่จะอยู่ใน โลกได้ แต่ว่าทำให้เราอยู่ในโลกโดยไม่ทุกข์จนเกินไป ไม่ให้คนอื่น ทุกข์ด้วย มันเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างมากที่สุด เป็นส่วน ที่น่าสนใจ แต่เราก็ต้องเข้าใจว่าทุกอย่างที่เราปรารถนามันก็ต้องมีเหตุ เหตุก็อยู่ที่สติ แต่ว่าสติลอยๆ มันก็ต้องมาคิดอีกที่ว่าทำอย่างไรจะ ได้มีหลักการที่ตรงกับธรรม

คำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องหนึ่งที่อาตมาเองมีความประทับใจ มากแต่ไหนแต่ไรมาว่าความพิเศษของคำสอนของพระพุทธเจ้าคือ มี “วิธีการ” ตลอด หลายคนมักจะถามในฐานะที่อาตมาเป็นฝรั่ง เคยนับถือศาสนาคริสต์ใหม่ มีความแตกต่างระหว่างศาสนาคริสต์



กับศาสนาพุทธในคำสอน คือ คำสอนของพระพุทธศาสนาจะอาศัย
“วิธีการ” มีวิธีปฏิบัติ วิธีคิด วิธีวางจิตใจ วิธีตั้งหัดชนะในโลก หัดชนะ
ต่อตัวเอง คือมีวิธีการทั้งหมดตลอด เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก

พระพุทธเจ้าได้ยกตัวอย่างว่ามีคนคนหนึ่งต้องการนม เขา
ก็คอยศึกษาค้นคว้าหาหลักว่านมมาจากวัว เขาก็ไปหาวัว แล้วก็
ไปกดไปบีบไปนวดที่เขาของวัว มันก็ไม่ได้นมสักที มันเกือบได้
เพราะถึงตัววัวแล้ว แต่ไม่ได้นมสักที มัวแต่ลูปคล่าอยู่ที่เขาถ้าไป
นวดที่นม มันก็ได้นม นี่ก็เช่นเดียวกัน ธรรมของพระพุทธเจ้ามีไว้
มีคำสอนก็ดี มีหลักการต่างๆ ก็ดี มาจากวิธีการให้เอามาใช้อย่าง
ถูกต้อง จึงจะได้ผลที่เราปรารถนา ขอให้เราทุกคนมีความสนใจ
ในวิธีการของการปฏิบัติ วิธีการภายในตัวเราเอง เพื่อให้ได้ธรรม
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้ปรากฏผลในชีวิตในจิตใจของตนเอง

สำหรับวันนี้เอาตามากี่ให้ข้คิดในธรรมพอสมควรแก่เวลา
ขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง...





ความดีใน ความทุกข์

บรรยายธรรม ณ บ้านอารีย์ วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๔

ขอให้ญาติโยมอยู่ในอาการสงบ การฟังธรรมะต้องอาศัย
ความสงบเป็นพื้นฐาน เราก็ทำให้กายนั่งตรงเหมือนกับเราทำสมาธิอยู่
ทำกายให้ตรง ทำให้มีความรู้สึกคลี่คลายสบาย และก็ทำจิตใจให้
เป็นกลาง ก็รับฟังคำกล่าวคำพูดของเรา

การคล้อยตามเสียงธรรมะ ไม่จำเป็นที่จะต้องคิดวิเคราะห์
มากมาย เพียงแต่ให้จิตใจอยู่กับเสียง แล้วก็ไม่ต้องทำอะไร
ความพอใจหรือไม่พอใจกับเสียง หรือพอใจหรือไม่พอใจกับการพูด
เพียงแต่ทำจิตใจให้เป็นกลาง แล้วก็คล้อยตาม เพื่อสังเกตว่าธรรมะ
เหล่านั้นจะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร ธรรมะที่แสดงเป็น



๒๐ ความดีในความทุกข์

สิ่งที่จะช่วยความเข้าใจในธรรมะต่อไปอย่างไร อันนี้เป็นโอกาสของเรา เพราะว่าการฟังธรรมะก็เป็นการปฏิบัติชนิดหนึ่งแบบหนึ่ง ถ้าหากว่าเราได้ตั้งใจฟังด้วยความแสวงหาสาระในธรรมะ ส่วนมากก็ขึ้นอยู่กับจิตใจของเราอยู่แล้ว คือถ้าหากว่าจิตใจมีความปรารถนาต่อธรรมะ ทั้งเจตนาแสวงหาความจริง การฟังธรรมะก็จะมีประโยชน์มาก มีประโยชน์มากทีเดียว

โดยเฉพาะในเวลานี้ เป็นเวลาที่เข้าใกล้ปีใหม่ ก็ปกติเข้าใกล้ปีใหม่อีกอยากให้พระให้พรในปีใหม่ที่จะมาถึง แต่ว่าถ้าพูดในแง่ที่นั้น อาตมาไม่มีพรอะไรที่จะให้หรอก มีแต่การแนะนำให้รู้จักในการทำจิตใจให้เป็นกลาง ทำจิตใจให้มีผู้รู้ ทำจิตใจให้มีความรู้ความสนใจในการใคร่ครวญด้วยความถูกต้อง ถ้าหากว่าเราสามารถทำให้ทัศนคติอย่างนี้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา อย่างนี้เป็นการให้พรตัวเองอย่างมหาดาล เพราะว่าการที่รู้จักสังเกต และพิจารณาในหลักของความ เป็นจริง ก็เป็นการให้ตัวเองเอนเอียงต่อสัมมาทิฏฐิ เพราะโดยปกติเราชอบเอนเอียงโดยความอยาก เอนเอียงโดยความโกรธ เอนเอียง โดยความหลง เอนเอียงต่อความกลัว ตรงนี้มันเป็นความเอนเอียง ที่มนุษย์เราชอบมี แต่ว่าถ้าหากว่าเราสามารถที่จะต้านกระแสต่อ ความเอนเอียง และพยายามทำจิตใจเป็นกลาง เป็นผู้สังเกต เป็นผู้พิจารณา เป็นผู้ใคร่ครวญโดยหลักธรรม อย่างนี้เป็นบุญมหาดาล ถ้าเราคิดในลักษณะเป็นพรสำหรับปีใหม่ ก็เป็นพรที่จะให้ผลตลอดปี ตลอดชาติก็ยิ่งได้เลย



ในเวลาที่เราเข้าใกล้ปีใหม่ ก็ขอให้พวกเรา รู้จักฟังธรรมะ รู้จักพิจารณาธรรมะ รู้จักสังเกตหลักของความเป็นจริง อันนี้จะเป็นประโยชน์ในชีวิตมากทีเดียว แล้วก็การรู้จักว่ามีอะไรเกิดขึ้น สามารถที่จะพลิกให้มันเป็นประโยชน์กับเรา อย่างนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ เราก็รู้ว่าต้องมีความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิตของเรา **พระพุทธเจ้าสอนว่าทุกข์ที่มนุษย์มี จะมีผลออกมาใน ๒ ลักษณะ มีความทุกข์แล้วทุกข์เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ต่อไป** อันนี้มนุษย์ส่วนมากก็ชอบทำอย่างนั้น เกิดความทุกข์แล้วก็รู้สึกไม่พอใจ เกิดความทุกข์แล้วก็เกิดความรู้สึกแสวงหาโดยความอยาก เพื่อกลบความทุกข์ที่มีอยู่ และเกิดความทุกข์แล้วก็เกิดความสับสน เกิดความโลเลสงสัย เกิดความรู้สึกไม่ชัดเจนในจิตใจ อันนี้แบ่งลักษณะต่างๆ ไป ความทุกข์เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ต่อไป แต่ว่าพระพุทธเจ้าเคยบอกว่า นอกจากทุกข์เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ต่อไป และก็มีผลที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งเราก็ควรให้ความสนใจ **ความทุกข์เป็นเหตุให้เกิดการแสวงหา การแสวงหาทางออกจากทุกข์ การแสวงหาทางที่จะนำความถูกต้องให้เกิดขึ้นในจิตใจ หรือมีความทุกข์แล้วก็เกิดการแสวงหาคุณธรรม** อย่างนี้แล้วความทุกข์เป็นเหตุที่สร้างสรรค์ และทำประโยชน์เกิดขึ้นได้

อาตมาเดินลงมา ณ ศาลาที่นี้ ก็ได้เห็นรูปถ่ายของสถานที่นี้ และบุคคลที่ได้รวมกันที่นี้ตอนน้ำท่วมในกรุงเทพฯ ก็เห็นคนมาช่วยกัน มาทำประโยชน์ส่วนรวม ได้ทำการทำงานเพื่อบรรเทาความทุกข์ของคนอื่น บัณฑิต EM ก็มี ทำประโยชน์อย่างอื่นก็มี ซึ่งอย่างนี้ก็เป็นตัวอย่างที่ดีว่ามีความทุกข์เกิดขึ้น แต่ว่าเราใช้เป็นโอกาสที่จะแสวงหา



๒๒ ความดีในความทุกข์

แสวงหาการกระทำที่ดีงาม แสวงหาการกระทำที่เป็นกุศล มีความทุกข์
แล้วก็แสวงหาการช่วยเหลือเอื้อเพื่อผู้อื่นที่มีความทุกข์อยู่ ก็เป็น
ตัวอย่างที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดี

เราได้อาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้า ที่ว่าเราควรจะมีเมตตา
เอื้ออารีต่อเพื่อนมนุษย์ เราก็ต้องรู้จักเสียสละเพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์
เมื่อไรเราเป็นคนมีและคนอื่นไม่มี เราก็รู้จักเสียสละของเราเพื่อให้
เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น อย่างนี้เป็นคุณงามความดี เมื่อเราตั้งอยู่ใน
คุณงามความดีก็ย่อมเกิดความสุข ก็เป็นลักษณะธรรมชาติ เมื่อเรา
เกิดความรู้สึกที่มีความพอใจในการเสียสละเพื่อช่วยผู้อื่น มันก็
ออกจากจิตใจที่ไม่เห็นแก่ตัว มีความพร้อมที่จะเสียสละที่จะให้ ก็เป็น
ทานบารมี มันก็เป็นเนกขัมมบารมี มันก็เป็นวิริยบารมี

เรามาก็ต้องผ่านความลำบาก กว่าจะได้มาถึง อาตมาคิดว่า
คงจะไม่ได้สะดวกสบาย ต้องลำบากกว่าจะได้เดินทางมาถึง มาถึง
แล้วก็ได้อยู่ด้วยกัน เห็นภาพสถานที่นี้เต็มไปด้วยคน ได้ทุ่มเทเวลา
ทุ่มเทกำลังเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น อย่างนี้ก็เป็นการใช้กำลังชีวิต
เพื่อประโยชน์ อย่างนี้เป็นกุศล กุศลย่อมเกิดความสุขใจ ก็เป็น
เรื่องธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หึงน่าประทับใจ หึงน่าอนุโมทนา และเป็น
สิ่งที่เราก็มียานในตัวเอง ถ้าหากว่าเราทำได้ทำเราได้ลงทุนกำลังของ
เราเพื่อเสียสละและช่วยผู้อื่น เราก็จะมีพยานอยู่ในตัวเอง ก็เป็น
ความสุข ความสุขเกิดขึ้นจากความเสียสละ ความสุขเกิดขึ้นจาก
ความเอื้อเฟื้อ อย่างนี้ไม่ได้เป็นทฤษฎี ไม่ได้เป็นสิ่งที่อยู่ในคัมภีร์



ของพระพุทธเจ้า มันก็อยู่ในการกระทำ เราก็เห็นชัด เป็นส่วนที่
 นำเอาเป็นตัวอย่าง นำเป็นสิ่งที่ยืนยันคำสอนของพระพุทธเจ้า และ
 ยืนยันความดีที่เราเองก็ปรารถนาที่จะได้ เป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญ
 การได้อาศัยหลักธรรมคือได้เรียนรู้ความเสียสละ ความเป็นคุณธรรม
 รู้ว่าการให้ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ย่อมนำมาซึ่งความสุข ก็เป็นสิ่งที่น่าทำ
 เราทำเป็นคล้ายๆ ว่าทำเป็นนิสัย ทำให้เป็นนิสัยของเรา มีโอกาส
 เมื่อไหร่ ไม่ใช่ว่าต้องรอให้น้ำท่วมจึงจะได้ช่วยกัน เราก็รู้จักช่วยกัน
 รู้จักเอื้อเพื่อซึ่งกันและกัน รู้จักมีความเชื่อตรง

อย่างที่อาตมาได้อ่านหนังสือพิมพ์ ว่าที่ญี่ปุ่นปีนี้เค้าก็โดนสึนามิ
 เค้าก็มีความเสียหายเกิดขึ้น มีความลำบากเกิดขึ้นในสังคมของเขา
 เช่นเดียวกัน แต่เหตุการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นที่น่าสนใจ คือหลังจาก
 สึนามิ เขาก็เริ่มทำความสะอาด ก็ชาวบ้านทั่วๆ ไป ก็จะเริ่มเจอ บางที
 เป็นกระเป๋ามีเงิน หรือเป็นตู้เซฟที่ลอยออกจากบ้านที่มีเงิน คือ
 ชาวบ้านก็จะเอามาให้เจ้าหน้าที่ แล้วที่อ่านดูที่เขาเอามาคืนเจ้าหน้าที่
 ให้เจ้าหน้าที่หาเจ้าของ เพื่อสำรวจดูว่าเจ้าของยังอยู่ เจ้าของอยู่ที่ไหน
 จะได้เอาไปคืนเขา มันตั้งหลายร้อยล้านบาท ที่ลงหนังสือพิมพ์เขา
 ว่าประมาณ ๗๘ ล้านเหรียญ ไม่น้อย ก็เป็นเรื่องที่อาศัยความเชื่อตรง
 เขาสำนึกว่าถ้าของเป็นของเขา ได้หายไป ถูกสึนามิพัดไป เขาก็คง
 ลำบากพอสมควร เขาก็คงจะอยากได้เงินคืน ไม่ใช่ว่าเขาอยากให้
 เราตะครุบเอา เขาก็ได้อาศัยความสำนึกระลึกถึง โดยเป็นสัจจบาปมี
 ได้มีความเชื่อตรง ก็เป็นแบบอย่างอีกอย่างหนึ่ง



๒๔ ความดีในความทุกข์

เวลาเกิดความทุกข์ มันก็สามารถที่จะดึงความดีออกจากจิตใจ มนุษย์ได้ ไม่ใช่ปล่อยความทุกข์ให้เป็นสิ่งที่ทำให้เราท้อใจเสียใจ เกิดความท้อใจขึ้นมา ก็เป็นธรรมชาติ มันก็ต้องมีความลำบากก็มีความสะดวกลสบายก็มี ธรรมชาติก็ไม่ได้ลำเอียง เช่นบางคนก็คิดว่าเวลาเราไปชมธรรมชาติ เวลาเราไปเพลินๆ อยู่กับธรรมชาติ คิดว่าธรรมชาติมีแต่สิ่งที่ดีๆ มันก็ถูกอยู่ในแง่หนึ่ง แต่ว่าธรรมชาติมันไม่ลำเอียง เช่น ธรรมชาติของงูเห่า มันก็มีมือสรีพิษ มันก็เป็นธรรมชาติ อย่างหนึ่ง โทษของธรรมชาติก็มี น้ำท่วมก็มี เราก็ต้องอาศัยน้ำ น้ำมากเกินไปก็เป็นทุกข์ เป็นลักษณะธรรมชาติ มีทั้งคุณมีทั้งโทษ เราจำเป็นที่จะต้องรู้จักใช้ให้เป็นคุณกับเรา ให้เป็นประโยชน์ ให้รู้จัก จังหวะ รู้จักเวลา

เหมือนกับความทุกข์ ความทุกข์ก็เป็นธรรมชาติ เรียกว่าโลกธรรม มีทั้งสุขทั้งทุกข์ เราก็ต้องรู้จักใช้ความทุกข์ให้เป็นประโยชน์ รู้จักใช้ความสุขให้เป็นประโยชน์ เช่นเดียวกันบางที่เราเกิดความทุกข์ เราก็สามารถที่จะพลิกให้มันเป็นประโยชน์กับเราได้ ความสุขก็เช่นเดียวกัน บางครั้งเกิดความสุข อย่างที่ใช้สำนวนภาษาไทย สุขสบาย บางทีสบายจนได้รับความสุข ได้รับความสบาย ได้เพลิดเพลิน ได้ลุ่มหลงในหน้าที่ของเจ้าของหรือสุขสบายจนเกิดความประมาทก็มี ความสุขก็มีโทษเช่นเดียวกัน จึงเป็นสิ่งที่เราต้องระมัดระวัง เราต้องรู้จักว่าโลกธรรม ก็มีทั้งคุณทั้งโทษ จะเป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี เราก็ต้องเป็นผู้ใช้สติปัญญา เพื่อดึงสิ่งที่ดีออกมาจากจิตใจและชีวิตของเราให้ได้ ก็เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าปรารถนา ให้เราอยู่ในโลกโดย



ไม่เป็นทาสของโลก และไม่ได้ปล่อยให้โลกครอบงำจิตใจของเรา จนเรามีความมืดมน เราต้องรู้จักอยู่ในโลกด้วยความแจ่มใส ด้วยสติปัญญา เราก็รู้จักใช้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นประโยชน์กับเรา เป็นประโยชน์ตน เป็นประโยชน์ผู้อื่น ทำอย่างนั้นเราจะได้อยู่อย่างคนมีอิสระในชีวิต จะได้รู้จักพระพุทธศาสนาให้มากขึ้น

พระพุทธเจ้าสอนให้เราเข้าใจหลักของความเป็นจริง อย่างที่ว่ามีใช้ทฤษฎีอย่างเดียว มันต้องเอามาฝึกมาหัดมาปฏิบัติ เราก็ต้องรู้จักอาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ น้อมเข้ามาใส่ตัวของเรา เราได้รู้จักคำสั่งสอนของท่าน เช่นท่านสอนเรื่องศีล ศีล ๕ ประการ แค่นี้มันก็เป็นพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับการอยู่ในโลก เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ช่วยรักษาเราไม่ให้เกิดความทุกข์มากเกินไป ไม่ให้เกิดความลำบากมากเกินไป คือถ้าเราคิดในลักษณะอย่างเราเป็นลูกของพระพุทธเจ้า เราก็เป็นลูกกตัญญู เราทำตามที่พระพุทธเจ้าสอน ก็พยายามทำให้มันสมบูรณ์ให้ได้แล้วเราก็คิดในสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้บริสุทธิ์หมดจด และสิ่งที่ท่านสอนก็เป็นสิ่งที่เป็นสาระจริงๆ สิ่งที่คุณสอนนั้นก็มีความถูกต้อง ถูกต้องที่สุด

เราก็ต้องพยายามให้ได้อย่างน้อยพื้นฐานที่พระพุทธเจ้าสอน ให้รู้จักนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ท่านได้ให้เราเป็นผู้สนใจในการฝึกหัด อย่างท่านศีลภาวนา ก็เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่าหน้าที่ของชาวพุทธเราควรที่จะเอา ๓ ประการนี้ ยกขึ้นมาสู่ชีวิตประจำวันของเรา เช่น เรื่องทาน เราก็รู้จักให้ รู้จักช่วยเหลือ รู้จัก



๒๖ ความดีในความทุกข์

เอื้อเฟื้อ ก็อย่างที่ได้อีกตัวอย่างตอนต้นๆ ว่าการช่วยเหลือผู้อื่น ก็เป็นการอาศัยการฝึกการหัด และก็เราพยายามที่จะน้อมนำเข้ามาสู่ชีวิตประจำวันของเรา ไม่จำเป็นต้องรอให้มีภัยพิบัติเกิดขึ้น เราก็พยายามที่จะให้ทาน ทานนี้ลักษณะการให้ ก็ไม่ใช่เฉพาะสิ่งของ คือเราให้ความเอื้อเฟื้อ ให้การช่วยเหลือ ให้ความอบอุ่น ให้การเป็นมิตรที่ดี เช่นเป็นกัลยาณมิตร อย่างนี้เป็นการให้ที่มีคุณค่ามาก

สิ่งที่เราฝึกหัดอยู่ในลักษณะทานศีลภาวนา คือเป็นสิ่งที่นำคุณงามความดีเกิดขึ้นในจิตใจของเรา และทำให้มีความสุขในลักษณะที่ถูกต้อง ทานเราให้เมื่อไหร่ ด้วยความเอื้อเฟื้อ ให้เมื่อไหร่ ด้วยความเสียสละ ไม่ว่าจะเป็นการให้ด้วยวัตถุสิ่งของก็ดี ด้วยการออกกำลังกายด้วยการพยายามของเราก็ดี หรือโดยการให้กำลังใจ มันก็เป็นการให้ที่นำความสุขมาให้ เพราะจะทำให้กุศลธรรมเข้มแข็งในจิตใจของเรา มันก็เป็นการสร้างพื้นฐานของความสุขในจิตใจของเรา การฝึกหัดโดยศีลให้มีศีลวัตรให้มีการฝึกการหัดที่มีการยับยั้งกระแสของความประพฤติที่ทำให้มีโทษเกิดขึ้น จะฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ดี จะลักทรัพย์ขโมยสิ่งของของผู้อื่นก็ดี จะประพฤติผิดในกามก็ดี จะพูดเท็จพูดส่อเสียดพูดเพื่อเจ้อพูดหยาบก็ดี หรือจะบริโภคน้ำเมาที่มันเมาก็ดี ก็เป็นสิ่งที่สร้างจิตใจที่เป็นอกุศล ต้องโทษให้เกิดขึ้นกับเจ้าของ ต้องโทษให้เกิดขึ้นกับผู้อื่น แต่ถ้าหากว่าสามารถที่จะต้านกระแสของความประพฤติอย่างนั้น ก็จะทำให้เรารู้สึกภาคภูมิใจตัวเองก็ได้รับความสุข



นอกจากนั้นเวลาเราเป็นผู้อยู่กับศีลเป็นพื้นฐาน คือเราก็จะได้เป็นผู้ที่ผูกมิตรกับคนอื่น คนอื่นก็จะได้มีความไว้วางใจ ก็จะได้ไว้วางใจได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องมีความระมัดระวัง หรือความระแวง อาศัยศีลเป็นกำลัง หรืออย่างที่พระพุทธเจ้าท่านเคยสอน ท่านว่า ศีล ๕ ประการนี้ เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ ๕ ประการ อันนี้คือศีล ๕ แต่ละอย่างเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ หรือเป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่ เพราะให้ความปลอดภัย อย่างนี้เมื่อเราให้ความปลอดภัยกับคน เขาก็จะรู้สึกเป็นความสุขในหมู่มนุษย์ และก็เป็นการผูกมิตรในทางที่ดี

พระพุทธเจ้าจึงสรรเสริญว่าเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ เป็นของขวัญ เพราะว่าความปลอดภัยเป็นสิ่งที่เรา ก็ไม่ใช่เฉพาะมนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน ก็เช่นเดียวกัน อะไรที่มีชีวิตเขาก็ต้องการความปลอดภัย เวลาเราอาศัยศีลเป็นฐานในชีวิต เรากำลังให้ความปลอดภัยกับชีวิตอื่น อย่างนี้ก็เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ในศีล นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าบอกว่า ศีลเป็นกำลังที่ช่วยให้จิตใจเกิดสมาธิ เกิดความตั้งใจมั่น คือจิตใจที่ไม่วอกแวกตามอารมณ์ ไม่อย่างนั้นก็เป็นการเตรียมจิตใจเพื่อเกิดปัญญา โดยศีลช่วยมากทีเดียว

และเรื่องการภาวนา ภาวนาแปลว่าการทำหรือการฝึกการหัด ให้มีกุศลธรรมเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ให้เกิดความสงบในจิตใจเรา ให้เกิดปัญญาในจิตใจของเรา ภาวนาก็จะมีความหมายที่กว้างขวาง ในสถานการณ์ที่อาตมาได้เข้ามาในศาลา ญาติโยมก็สวดมนต์กัน ก็เป็นการภาวนา เพราะว่าต้องอาศัยการฝึกการหัด แล้วก็การให้



๒๘ ความดีในความทุกข์

จิตใจอยู่กับการสวดก็ช่วยให้เกิดความสงบ แล้วก็สิ่งที่สวดนั้นก็ เป็นสิ่งที่เราระลึกถึงเมื่อไหร่ ก็คุณของพระรัตนตรัย หรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะเกิดความภาคภูมิใจ แล้วก็ดีไม่ดีก็ช่วยให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้นในคำสอนของท่าน ในการภาวนามันก็มีหลายระดับ สวดมนต์ก็เป็นการภาวนา นิ่งสมาธิดูลมหายใจเข้าหายใจออก หรือวิธีใดก็ตามก็เป็นการฝึกหัดให้เกิดสติและความสงบให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

เมื่อไหร่จิตใจมีความสงบ จิตใจนั้นย่อมมีกำลัง เมื่อมีกำลัง เราเอากำลังนั้นมาพิจารณาไตร่ตรองมาวิเคราะห์ประโยชน์ของธรรมะ สร้างความเข้าใจของธรรมะให้ลึกลงไป ก็จะมีประโยชน์อย่างยิ่ง ยิ่งเกิดความเข้าใจมากขึ้น ยิ่งเกิดปัญญา คือความรู้ที่ถูกต้อง เมื่อไหร่มีปัญญาเกิดขึ้น รู้เห็นตามความเป็นจริง เราก็จะมีความสลัดทิ้งเรื่องเศร้าหมองในจิตใจของเรา ในเรื่องที่เราสร้างความปั่นป่วนในชีวิต เราก็ยินดีที่จะละ เพราะว่าเมื่อไหร่เห็นแจ้งรู้จริง มันก็สิ่งที่สมควรละ อย่างตัณหา อุปาทาน อวิชชา คือความอยากได้ ความยึดมั่นถือมั่น ความลุ่ม ความหลง ความลืมเหล่านั้น ความไม่รู้ตามความเป็นจริง สลัดเมื่อไหร่ทั้งเมื่อไหร่ ก็มีประโยชน์เกิดขึ้นเท่านั้น เป็นสิ่งสมควรสลัด สมควรชำระออกจากจิตใจของเรา ในหน้าที่ของปัญญาในพระพุทธศาสนา ไม่ใช่จะสะสมความรู้เพื่อออกไปอวด หรือเพื่อออกไปถกเถียงกับใคร



ปัญญาในพระพุทธศาสนามีไว้เพื่อสลัดกิเลสต้นหาของเรา สลัดความเห็นแก่ตัวของเรา สลัดต่อทิฏฐิมานะของเรา เมื่อไหร่เรา ภาวนาให้ถูกต้อง เราก็จะได้เป็นผู้ที่มีความนอบน้อมถ่อมตน มันก็เป็นลักษณะธรรมชาติของจิตใจที่เข้าใจในธรรมะ เพราะว่าตราบใดที่เราเอาทิฏฐิ เอมานะเข้ามาเกี่ยวข้องกับโลกรอบตัวเราหรือกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มันก็ต้องเกิดเรื่อง ต้องมีการขัดกัน ต้องมีความแย้งกันเกิดขึ้น มันไม่คุ้ม เราสลัดทิ้งดีกว่า เราสลัดทิ้งสบายกว่า รู้จักปล่อยออกจากจิตใจซึ่งสิ่งที่เป็นเครื่องมลทิน มันก็สบาย ไม่ใช่เป็นเรื่องที่เกิunkำลังของเราและเป็นเรื่องปรัชญาอะไร มันเป็นเรื่องของสุข เรื่องของทุกข์ ใครชอบความสุขก็จะเสียสละ ใครชอบความทุกข์ก็จะสะสมเอาไว้ มันก็เท่านั้น

แต่ว่าพระพุทธเจ้าสอนไว้ให้เราเข้าใจพุทธศาสนา คำสั่งสอนที่ท่านมอบให้เราไว้เพื่อดับทุกข์ ในฐานะที่เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราก็พยายามที่จะทำตามเพื่อเป็นผู้ที่สามารถสลัดความทุกข์ในจิตใจได้ เวลาเราเป็นผู้สลัดความทุกข์ สลัดเหตุที่เกิดความทุกข์ เราก็จะได้เป็นลูกกตัญญู เอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ เวลาเราเอามาใช้ เราก็จะได้รับผล เราก็จะได้รู้เอง เข้าใจเอง ยืนยันเอง เพราะว่าเหมือนกับเราได้ลิ้มรสของอาหาร เราก็เป็นคนรู้ว่ารสชาติเป็นยังไง เราารู้สึกว่าอร่อย คนอื่นก็จะมาเถียงกับเรา โอ้ย...อาหารที่คุณได้รับประทานนั้นไม่อร่อยหรอก เราก็รู้ว่ามันอร่อย เราก็เพิ่งมากิน เราารู้เอง



๓๐ ความดีในความทุกข์

อันนี้ก็เช่นเดียวกัน คำสอนของพระพุทธเจ้าเราประพฤติ
เราปฏิบัติแล้ว เรารู้จักละความทุกข์ได้ รู้จักทำความสุขความสงบ
เกิดขึ้นได้ ก็เป็นสิ่งที่เราจะลืมนิสัยของตัวเอง เราก็เป็นผู้เห็นผล
เราก็จะเป็นผู้เห็นอนิสงส์ ขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา การฝึกหัด
ของเรา แล้วก็ยิ่งโดยเฉพาะในปีใหม่นี้ เราก็มีโอกาที่จะพบทวน
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเอามาใช้ในชีวิตของเรา ถ้าหากว่า
เราได้นำมาใช้จริงๆ เหมือนกับเราให้ของขวัญปีใหม่กับตัวเอง

ในวันนี้เอาตามากก็ได้ให้ข้อคิดในธรรมะ ก็คงพอสมควรแก่เวลา
การขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง...



ทางแก้ทุกข์

บรรยายธรรมในงานสวดอภิธรรมศพ ณ วัดธาตุทอง กรุงเทพฯ

วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๓๕

ต่อจากนี้ไปขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรมะ โอกาสนี้เป็นโอกาสที่จะได้พิจารณาธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้หนีอภรรลิกถึงธรรมะ คือ ความจริง คำสั่งสอนต่างๆ ที่เรารู้จักได้ยินได้ฟังกันอยู่นั้น มีส่วนหนึ่งที่เราทุกคนควรพิจารณาและระลึกไว้ในใจเสมอ คือ ความเป็นจริงซึ่งถ้าเราระลึกถึงความเป็นจริงของชีวิตไว้เสมอแล้ว ชีวิตก็จะมีหลัก ตั้งหลักได้

อาตมาเคยอ่านเรื่องของอาจารย์กรรมฐานในทิเบต เป็นอาจารย์ของมิลาเรปา ซึ่งพวกเขาอาจเคยได้ยินชื่อ ท่านไม่ถึงกับเป็นนักบวชแต่ใช้ชีวิตอย่างฤๅษี ชาวทิเบตนับถือท่านเป็นพระอรหันต์ อาจารย์ของมิลาเรปา ชื่อ มาร์ปา เป็นผู้ที่น่าอัศจรรย์ต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาเข้าไปในทิเบต ได้ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ มากมายในการค้นคว้าหา



๓๒ ทางแก้ทุกข์

ความรู้ แปลคำมืร์ต่างๆ เป็นภาษาทิเบต เพื่อก่อตั้งพุทธศาสนาในประเทศนั้น ตัวท่านเองก็ไม่ได้เป็นพระแต่เป็นนักปราชญ์ ฝึกฝนในการปฏิบัติธรรม มีลูกศิษย์ลูกหามากมาย ทั้งที่เป็นฆราวาสและนักบวช มีอยู่ครั้งหนึ่งเมื่อบุตรชายของท่านเสียชีวิต ท่านก็ร้องไห้ ลูกศิษย์บางคนจึงเข้าไปถามท่านว่า ท่านอาจารย์สอนเรื่องความว่างและความเป็นมายาของโลก แล้วทำไม? ยังร้องไห้เมื่อลูกเสียชีวิต ท่านตอบว่า **“นั่นแหละ การเสียชีวิตของลูกนั้นมันเป็นตัวว่างและตัวมายาที่สุดละ มันต้องมีอย่างนี้เป็นเรื่องธรรมดา”**

ธรรมดาคนเราจะเป็นคนระดับไหนก็ตามก็ต้องมีความรู้สึกนึกคิด เมื่อมีความผูกพันในจิตใจก็ต้องมีความรู้สึก อันนี้ให้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่พระพุทธรเจ้าท่านสอนลักษณะของโลก ลักษณะของชีวิตเรา เป็นสิ่งที่มีความบกพร่องอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา ความบกพร่องนี้ท่านเรียกว่าตัวทุกข์ และท่านก็ระบุเอาไว้ชัดเจนเลยว่า ทุกข์นั้นคืออะไร ก็ *ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มาระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริเทวะ ทุกขะโทมนัสสุปะยาสาปิ ทุกขา* ก็เป็นสูตรอย่างนี้ ซึ่งมีทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ ทุกข์ของความเกิดก็มี ทุกข์ของความแก่ก็มี ทุกข์ของความตายก็มี อันนั้นเป็นส่วนภายนอก เป็นเรื่องของร่างกาย ส่วนทางจิตใจก็เป็นลักษณะที่เรียกว่าธรรมชาติ ธรรมดา *โสกะ ปรีเทวะ ทุกขะ โทมนัสสุปะยาสา* เป็นความรู้สึกภายในของจิตใจมนุษย์ที่ต้องมีเพราะอะไรก็เพราะเราเกิดขึ้นมา อาศัยในร่างกายที่บกพร่อง เกิดขึ้นมาด้วยจิตใจที่ต้องมีความรู้สึกเป็นธรรมดา รับความสุข รับความทุกข์ รับความทุกข์ใจ



ความไม่ถูกใจ เพราะฉะนั้น ความรู้สึกเสียใจจึงเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่น่าศึกษา เพราะมันเป็นความรู้สึกที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หรือ อย่างเป็นภาษาบาลีท่านเรียกว่า *โสกะ ปริเทวะ* หรือความโสกะเศร้า ซึ่งความหมายในที่นี้ต่างไปจากความเข้าใจของเราที่มีในภาษาไทย อยู่บ้าง ในภาษาบาลี *โสกะ* หรือ *โสะ* เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอะไรไม่ถูกใจ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่เราจะต้องมีอยู่กับทุกคน การพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราพอใจหรือได้ประสบกับสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่อยาก ประสบเลย ความรู้สึกเหล่านี้ ท่านเรียกว่า *โสกะ*

ส่วน *ปริเทวะ* เป็นความรู้สึกที่เรียกว่าสุดที่จะทานทน ก็เป็น ความรู้สึกที่เป็นธรรมดาของชีวิตมนุษย์อีกเช่นกัน บางครั้งเราจะ รู้สึกว่ามันเหลือทนจริงๆ อย่างที่อาตมาเคยอ่านพระสูตรสูตรหนึ่ง มีอยู่ครั้งหนึ่งพระอานนท์ ท่านไปเยี่ยมพระจุนทะ ซึ่งเป็นน้องชาย ของพระสารีบุตร กำลังอาพาธด้วยโรคเกี่ยวกับท้อง พระจุนทะท่านเองก็เป็นพระอรหันต์ ท่านบอกกับพระอานนท์ว่า มันเหลือทนจริงๆ เวทนาความเจ็บปวดมันมีมากเหลือเกิน เหมือนกับมีช้างมาเหยียบ ที่ท้องของเรา

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักและชอบใจ ความพลัดพราก จากผู้เป็นที่รัก พ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง ซึ่งเป็นผู้ที่เรารัก ผู้ที่เรามี ความผูกพันทางใจจึงต้องมีความรู้สึกเศร้าโศกเกิดขึ้น ให้ถือเสียว่า มันเป็นส่วนประกอบของชีวิตมนุษย์ที่เรียกว่า **ความทุกข์** เพราะ เหตุว่าชีวิตของมนุษย์เราไม่สามารถประกันได้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น



๓๔ ทางแก้ทุกข์

ประกันไม่ได้ว่าจะมีอะไรที่เป็นมาและเป็นไป ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ก็อยู่ในสภาพที่รับรองไม่ได้ประกันไม่ได้เช่นกัน มันเป็นความรู้สึกที่เลียดแทงจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมนุษย์เราก็พยายามหลีกเลี่ยง หลีกหนีให้ไกลไว้ แต่ทว่าความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ที่ทุกคนต้องมีโทษนั้น ความเศร้าโศก อันเกิดจากความไม่แน่นอน ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว กะทันหัน โดยไม่คาดคิด

พระพุทธเจ้าท่านท่านเป็นผู้พิจารณาในเรื่องราวความเป็นไปของชีวิตอย่างละเอียดรอบคอบ พระองค์จึงรู้จักชีวิตของมนุษย์ดี พระองค์ประจักษ์แจ้งในตัวไม่แน่ ในความรู้สึกนึกคิดที่แปรเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว อันทำให้จิตใจของเราหันเหไปตามอารมณ์นั้นๆ ได้ คำว่า *อุปายาส* ก็เป็นความรู้สึกคับแค้นในความสิ้นหวังต่อสิ่งที่จะมาทำอันตราย หรือเป็นศัตรูต่อเรา หรือต่อสิ่งต่างๆ ที่เราบังคับไม่ได้ เช่น ความเปลี่ยนแปลงของอากาศ เป็นต้น เพราะในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ เราอยู่โดยอาศัยร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องเสื่อม ต้องเสีย หรือมีอะไรขาดไปอยู่ตลอดเวลา จะต้องเจ็บ จะต้องตาย จะต้องรับปัญหาขัดข้องหลายๆ อย่าง สิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อเราจึงมีมากมายเหลือเกิน ดังนั้น *อุปายาส* นี้ก็เป็นความรู้สึกธรรมดาของมนุษย์ เราจึงจำต้องหาทางออก หาทางแก้ไข ตัวอย่างเช่น เวลาเรามีความรู้สึกหิวเกิดขึ้น เราก็ต้องหาทางออกที่จะทำให้ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงเพื่อที่เราจะได้สบายขึ้น ต้องการอาหารมารับประทานก็พอช่วยได้บ้าง เวลาที่เรารู้สึกง่วงเราก็ต้องไปพักผ่อนหลับนอน



ส่วนความรู้สึกทางจิตใจ มนุษย์เราก็มีวิธีการแก้ไขได้บ้าง แต่
มักจะเป็นการแก้ไขได้ชั่วคราวชั่วคราว บางทีก็เป็นการสร้างปัญหา
เพิ่มขึ้นให้ยุ่งเข้าไปใหญ่แต่สำหรับพวกเราที่เป็นลูกศิษย์พระพุทธรเจ้า
เราก็ต้องน้อมระลึกถึงคำสอนของพระพุทธรองค์ว่า ท่านทรงแนะนำ
ทางออกทางแก้ไขไว้อย่างไร เบื้องแรกพระองค์ได้แนะนำให้เราพิจารณา
ดูเพื่อที่จะยอมรับ ยอมรับฟัง น้อมศึกษา ให้รู้ชัดถึงความรู้สึกที่มีอยู่
เพราะทางที่จะแก้ปัญหาก็เกิดขึ้น เราจำเป็นที่จะต้องศึกษาปัญหาให้
รอบคอบเสียก่อน ต้องรู้จักตัวปัญหาให้ดีเสียก่อน ลักษณะเช่นนี้
เป็นวิธีการของพระพุทธรเจ้า พระองค์ให้เราเข้าไปดูไปเห็น ไปรับรู้
ถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา ศึกษาให้ชัดว่าอะไรที่
เป็นต้นเหตุความทุกข์บางอย่างที่เกิดขึ้น

บางทีก็เป็นเรื่องราวของธรรมชาติที่มันต้องเป็นไปอย่างนั้น
บางอย่างก็มีส่วนที่เราทำให้เกิดขึ้นมาสืบสนเพิ่มเติมเอง เช่น บางครั้ง
ความยุ่งเกิดเพราะความอยาก ความต้องการของเราเอง หรือไม่
ก็ความเห็นขัดแย้งกับผู้อื่น อย่างนี้มันเป็นทุกข์ที่เราทำกรรมที่เรา
ก่อขึ้นมาเอง บางอย่างนั้นก็เกิดจากธรรมชาติ เช่น ความพลัดพราก
จากผู้ที่เรารัก ความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น เราก็ต้องดูให้เห็นว่ามันเป็น
ธรรมชาติ แล้วก็ค่อยๆ แก้ไขไป การแก้ไขก็แก้ตรงความรู้สึกนั่นเอง
คือพอได้ยอมรับเสียแล้ว เราก็จะเห็นว่าความเป็นจริงเป็นอย่างนี้
เราจะแก้ไขอะไรได้ไหม ก็แก้ไขไม่ได้ เพราะเราเห็นแล้วว่าลักษณะของ
โลกมันเป็นอย่างนี้ ความเป็นจริงของชีวิตก็เป็นอย่างนี้ จะให้เป็นไป
อย่างอื่นก็เป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องทำใจของเราให้เป็นกลาง ที่เรียกว่า



๓๖ ทางแก้ทุกข์

เป็นกลาง ก็ไม่ใช่ว่าไม่มีความรู้สึกอะไร แต่ว่าเราวางตัวเป็นผู้รู้ เป็นผู้ดู เป็นผู้เข้าไปยอมรับอยู่อย่างนี้ ความปกติก็จะค่อยๆ เกิดขึ้น ในจิตใจของเราเพราะเรามีหลักที่สงบเป็นหลักที่สว่าง เราจึงต้องพยายามที่จะจัด ที่จะจุด และยึดแสงสว่างนี้ไว้ในใจของเรา ตัวผู้รู้ เป็นตัวแสงสว่าง เราจึงต้องพยายามให้แสงสว่างเกิดขึ้น สว่างไว้ในใจของเรา สว่างโดยอาศัย**เมตตาธรรม** อาศัย**ความรู้ในความเป็นจริง** อาศัยสองอย่างนี้ มีอะไรเกิดขึ้นก็พยายามให้มีความเมตตา

เมตตา แปลว่า ความหวังดี เมตตาก็ดี กรุณาก็ดี มันเป็นคนกันไป อาศัยตัวนี้เป็นตัวให้ความรู้สึกอบอุ่น ช่วยยกระดับจิตใจของเราให้อยู่ในความเป็นจริง ถ้าหากว่าอาศัยตัวผู้รู้อย่างเดียว เพียงแค่ว่า ดูเอาไว้ มันไม่อบอุ่นนะ มันต้องอาศัยเมตตาธรรมด้วย ที่เรียกว่า เมตตาก็ต้องระว่างเหมือนกัน บางครั้งอาจจะเห็นความรักเป็นเมตตา ซึ่งไม่ใช่ซะ เพราะตัวรักนั้นก็พาให้เราทุกข์ได้เหมือนกัน อย่างที่ หลวงพ่อชาท่านเคยสอนแล้วสอนอีกว่า **“ตรงที่เรารักที่สุดนั้นแหละ มันจะพาให้ทุกข์ที่สุด”** ข้อนี้พระพุทธเจ้าท่านก็เคยตรัสสอนไว้เช่นกัน อย่างมีพระสูตรหนึ่งที่พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงได้ยินการสนทนากัน ระหว่างพวกอำมาตย์ว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า **“สิ่งใดที่เรารัก สิ่งนั้นจะพาให้เราทุกข์”** พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ฟังดังนั้น ก็รู้สึกขัดเคืองพระราชหฤทัย ตรัสถามพระมเหสีว่า พระพุทธองค์ทรงสอนเช่นนี้จริงหรือ พระมเหสีเองก็มีความศรัทธาเลื่อมใสในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์อย่างแรงกล้า ก็ทรงยืนยันว่าเป็นความจริง จึงเป็นที่ไม่สบอารมณ์ของพระองค์เป็นอย่างมาก ไม่ทรงยอมรับ



และเห็นว่าคำสอนนี้ใช้ไม่ได้ พระมเหสีได้ยินดั่งนั้น ก็เกิดวิตกต่อความเห็นของพระองค์ จึงพาพระองค์ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงถือโอกาสกราบทูลถามพระพุทธเจ้าด้วยพระองค์เองว่า ที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนว่า **“สิ่งใดที่เรารัก สิ่งนั้นจะพาให้เราทุกข์”** จจริงหรือ พระพุทธเจ้าก็ทรงยืนยันว่าจริง พระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสตอบว่า ถ้าเป็นเช่นนั้น เราไม่ยอมรับคำสอนเช่นนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า ถ้าพระมเหสีหรือโอรสธิดาที่พระองค์ทรงรักใคร่เกิดความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ประสบอุบัติเหตุ ประชวร หรือสวรรคต พระองค์จะทรงมีความรู้สึกอย่างไร นั่นแหละ คือความรักทำให้เกิดทุกข์ ถ้ารักมากที่สุดก็จะทำให้เกิดทุกข์มากที่สุด พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราอาศัยเมตตาธรรม คือ ความปรารถนาที่ดีงามต่อกันแทนความรัก

ยังจำได้ ครั้งหนึ่งอาตมาเคยไปประเทศอังกฤษกับหลวงพ่ोजันท์ ซึ่งเป็นลูกศิษย์อาวุโสของหลวงพ่อชา ก็ได้มีโอกาสพบโยมพ่อย่อมแม่ ซึ่งมาในงานวันเปิดวัดอมราวดีด้วย โยมพ่อย่อมแม่กำลังสนใจในการฟังธรรมะและการนั่งสมาธิและมีความภาคภูมิใจที่มีลูกบวชเป็นพระ เมื่อมีโอกาสได้สนทนากับหลวงพ่ोजันท์ ท่านก็ถามว่า เป็นอย่างไร รักลูกไหม ถ้ารักก็ให้ระวัง ลูกจะพาให้ทุกข์ โยมพ่อย่อมแม่ก็แปลกใจว่าทำไมหลวงพ่ोजันท์พูดเช่นนั้น ท่านก็เลยถือโอกาสแนะนำสั่งสอนว่า เรื่องรักนี้เป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง เพราะตัวทุกข์มันก็อยู่ตรงนั้นแหละ จะไม่ให้รักเลยก็คงเป็นไปได้ เพราะฉะนั้นให้พยายาม ในความรักนั้น ให้มีความเมตตา คือ ให้ความหวังดีต่อผู้ที่เรามีความรับผิดชอบ



๓๘ ทางแก้ทุกข์

มีส่วนเกี่ยวข้องกับ ตั้งความหวังดีเอาไว้ หวังดี คือ พยายามให้ใจของเรา เข้าไปหาหลักที่เป็นกลาง อยู่กับลูกก็อยู่ด้วยความหวังดี เพราะตัว ความรักนั้นมันพาให้ใจขึ้นๆ ลงๆ ถ้าได้ตั้งใจก็ดี ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็ เสียใจ แต่เมตตาจะพาให้เราเข้าหาหลักกลาง ยังมีความเอาใจใส่ ยังมีความอบอุ่นอยู่ อยู่ด้วยกันก็ต้องอาศัยเมตตาธรรม แม้จาก กันไปก็ต้องอาศัยเมตตาธรรม ตั้งความหวังดีเอาไว้

ส่วนที่เราทำได้แล้วก็ เป็นบุญเป็นกุศล เป็นพื้นฐานในชีวิต อนาคตเป็นเรื่องไม่ต้องสงสัยแน่นอนผู้ที่จากไปแล้วก็ดี จะเป็นใครก็ตาม เป็นพ่อแม่ เป็นลูก หรือญาติพี่น้องของเรา พยายามให้มีเมตตาธรรม ตั้งไว้เสมอ ให้มีคุณงามความดีไว้เป็นเครื่องระลึกถึง คือ ความหวังดี ความหวังดีนี่ก็เป็นความรู้สึกที่เป็นกลางๆ พยายามให้ใจของเรา กลับมาสู่หลักผู้รู้มันเป็นคู่กัน ถ้าเมตตาธรรมขาดผู้รู้ มันก็จะกลาย ไปเป็นความรัก เมื่อรักแล้วมันจะห่วงไหวได้ แต่ถ้ามีตัวผู้รู้ แม่เราจะ มีความห่วง ความอบอุ่นเอื้ออารีต่อกัน แต่เราก็จะยอมรับส่วน ที่เป็นความจริงตัวผู้รู้จะคอยเตือนเรา เออ ความจริงเป็นอย่างนี้ ความถูกต้องเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเกิด อะไรขึ้นมาที่เป็นการกระทบกระเทือนไม่ว่าจะเป็นในทางดีหรือไม่ดี ให้เรายอมรับยอมศึกษาพิจารณา

ครูบาอาจารย์ผู้ที่เป็นหลักในพุทธศาสนา มาแต่สมัยพุทธกาล จนถึงทุกวันนี้ ท่านเป็นหลักเป็นที่พึ่งของเราได้ ก็ด้วยอาศัยการได้เห็น และยอมรับความเป็นจริง ท่านเป็นผู้ที่เข้าถึงกระแสของธรรมะ หมายความว่า ได้อริยคุณ เป็นพระโสดาบัน เห็นเป็นเรื่องธรรมดาที่ว่า



ยังกัญจิ สมุททะยะธัมมัง ลัพพันตัง นิโรธธัมมันติ สิ่งใดที่มีความ
เกิดขึ้น สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา มันเป็นเรื่องธรรมดาๆ
ถ้าเราฟังเผินๆ ก็เป็นเรื่องไม่น่าจะมีความสำคัญอะไรมากนัก แต่
ถ้าเรายอมพิจารณา ยอมมอบน้อมเข้ามาสู่จิตใจของเราแล้วเสมอ เรา
จะสามารถยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นแม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะดี
จะชั่วก็ตาม

การยอมรับความจริง ทำให้จิตใจของเราปลอดโปร่ง โล่ง สบาย
ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพราะเรารู้ว่าความจริง
เป็นอย่างไร โลกเป็นอย่างไร ร่างกายของเราเป็นอย่างไร จิตใจของเรา
เป็นอย่างไร ไม่เฉพาะส่วนภายนอก ภายในก็เช่นเดียวกัน โลกทั้งโลก
สังขารทั้งปวงเป็นอย่างไร เราควรทำใจของเราให้น้อมเข้ามาสู่จุดนี้เสมอ
จึงจะเกิดความมั่นคง

สิ่งที่พูดมาทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องที่เราทุกคนจำเป็นต้องพิจารณา
เพราะว่าเราอยู่ในภาวะอย่างนี้ เกิดมาเป็นมนุษย์ เราก็มีปัญหา
กันทุกคน คือ เกิดมาแล้วอยู่ในสภาวะที่ไม่แน่นอน กำหนดไม่ได้
รับประกันไม่ได้ว่าจะอยู่นานเท่าใด เราก็ต้องทำความดี เอาตัวความดี
เป็นที่ตั้ง เอาตัวคุณธรรมมาเป็นที่ยึด ทำใจของเราให้รู้เท่าทัน
กับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้ามีคนมาถาม มาทักทายว่าเป็นอย่างไร
สบายดีหรือไม่ เราก็ตอบว่า พอทนได้ พออยู่ได้

สำหรับวันนี้เอาตมาได้ แสดงธรรมมาพอสมควรแก่เวลา
ขอยุติเพียงเท่านี้ เอิวัง...



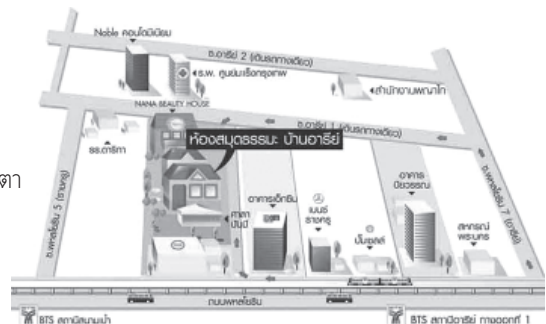
กิจกรรมประจำ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

- **เรียนอภิธรรมเบื้องต้น** บรรยายโดย พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม
กิจกรรมทุกวันจันทร์ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.
- **การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ**
กิจกรรมทุกวันพุธแรกและวันพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
กิจกรรมทุกวันพุธที่สามและวันพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามและวันอาทิตย์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.
- **ฟังการแสดงพระธรรมเทศนาจากครูบาอาจารย์**
กิจกรรมทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- **เรียนอภิธรรมนำไปสู่การภาวนา** บรรยายโดย แมชีทองสุข ทองกระจ่าง
กิจกรรมทุกวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
- **ปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (ไม่นอน ทานอาหารมือเดียว และภาชนะเดียว)**
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
กิจกรรมทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น. (๒ วัน ๑ คืน)
- **ฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น** โดย พระอาจารย์จากมูลนิธิหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินคร
กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
- **ปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร** โดย พระครูมานวิริต (หลวงพ่อพระมหาประเสริฐ กิตติเสฏฐโฐ)
กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.
- **ทำบุญตักบาตร สดับธรรม** โดยพระเถระวัดป่ากรรมฐานเมตตาธิบดีบิณฑบาต
กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.
- **อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์** ส่งเสริมการเรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าวัฒนธรรมไทย
กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.



กิจกรรมจิตอาสาอารีย์

- กิจกรรมถักทอไหมพรมถวายพระ
- บันทึกลีเกียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- ตรวจทานลีเกียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- นำส่งวารสารบ้านอารีย์ไปยังจุดแจกจ่าย
- พิธีกรรายการเทียนธรรม ธรรมะอารีย์
- ถอดเทพธรรมะ ● พิมพ์อักษรเบรลล์
- พับส่งวารสารบ้านอารีย์ ● ใส่ซองพลาสติกซีดี ● ตัดต่อเทพธรรมะ
- เล่านิทานธรรมะ ● ธรรมะปริกร ● ผู้ช่วยบรรณาธิการ



มูลนิธิบ้านอารีย์ (องค์การสาธารณประโยชน์)

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๖๑๙-๗๘๓๘

