

ศาสตร์จาก ความสุข

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์

สำนักพิมพ์ธรรมดา
มีเจตนารมณ์ในการจัดพิมพ์หนังสือ
เพื่อเผยแพร่ความเข้าใจในหลักธรรมปฏิบัติ
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เพื่อน้อมนำมาพัฒนาและแก้ปัญหาชีวิต
ทั้งในส่วนบุคคล สังคม และประเทศชาติ
อันจะนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ
รายได้ส่วนหนึ่งหลังจากหักค่าใช้จ่าย
ในการดำเนินงานแล้ว จักใช้เป็นกองทุนหมุนเวียน
ในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเผยแพร่ต่อไป
อีกส่วนหนึ่งจักบริจาคให้แก่องค์กรสาธารณกุศล
เพื่อช่วยบรรเทาปัญหาสังคมในทางหนึ่ง
หากท่านมีคำแนะนำเกี่ยวกับต้นฉบับที่ทรงคุณค่า
ต้องการสนับสนุนการจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน
หรือแนะนำกิจกรรมที่ควรได้รับการสนับสนุน
โปรดติดต่อได้โดยตรงที่สำนักพิมพ์ธรรมดา
โทร. ๐-๒๕๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๕๘๘-๘๓๕๖

หนังสือนี้พิมพ์ด้วยกระดาษปอนด์ชนิดถนอมสายตา
พื้นผิวมีคุณสมบัติดูดซับแสง ปริมาณการสะท้อนแสงน้อยทำให้สบายตาเวลาอ่าน

สำเนาจากความสุข

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๔-๙๕๑๕๖-๔-๗ / พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๙ /
จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม / จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐
ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๕๘๘-๘๓๕๖ โทรสาร ๐-๒๕๘๘-๘๓๕๖ / กองบรรณาธิการ
จันทร์รา สภาพรสถิต สันติ สภาพรสถิต เรืองศิริ สายประสิทธิ์ เอนก เอื้อการุนวงศ์ ภาคินี แซ่เฮ้ง /
การตลาด น้าฝน ใจรักษา / ศิลปกรรม/จัดรูปเล่ม ผลึกไท่ / พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย โทรศัพท์
๐-๒๕๘๒-๕๕๓๒-๓ / สั่งซื้อได้ที่ สำนักพิมพ์ธรรมดา โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๕๘๘-๘๓๕๖
โทรสาร ๐-๒๕๘๘-๘๓๕๖

ราคา ๒๐ บาท

คำนำ

เนื่องจากได้มีผู้สอบถามเข้ามาเรื่อยๆ ที่
สำนักพิมพ์ว่า มีหนังสือธรรมะดีๆ รูปเล่ม
กะทัดรัด ราคาประหยัดไหม ต้องการที่จะเอาไว
แจกในโอกาสเทศกาลต่างๆ คราวละหลายๆ
ดั่งนั้นเพื่อเป็นการตอบรับกุศลเจตนาของท่าน
ที่เห็นคุณค่าของการแจกหนังสือธรรมะให้เป็น
ประโยชน์แก่สาธารณชนทั่วไป ทางสำนักพิมพ์จึง
ได้ริเริ่มโครงการหนังสือธรรมะราคาประหยัดขึ้น
โดยไม่ได้ใช้ระบบจัดจำหน่ายผ่านร้านหนังสือทั่วไป
แต่สามารถติดต่อโดยตรงได้ที่สำนักพิมพ์ เพื่อ
ช่วยให้ราคาหนังสือถูกลงได้

หนังสือชุดแรกที่จัดพิมพ์ออกมาคือ ชุด
ลัจจะชีวิต มีอยู่ด้วยกัน ๕ เล่ม คือ ๑. ความดี

และอานุภาพของความดี ๒. การสร้างคุณภาพชีวิตและการงานที่ดี ๓. เพื่อสุขภาพจิตที่ดี ๔. ความสุขและความสดใสของชีวิต ๕. ชีวิตและความตาย และภูมิใจเสนอ “สารสั้นจากความสุข” เป็นเล่มล่าสุด และจะได้ทยอยพิมพ์เล่มอื่นๆ ออกมาตามลำดับ เพื่อร่วมกันสนับสนุนการเผยแผ่ธรรมให้กว้างขวางในหมู่ชนยิ่งขึ้นไป

สุดท้ายนี้สำนักพิมพ์ของร่วมอนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในโครงการนี้ด้วย

สำนักพิมพ์ธรรมดา
“ธรรมใดก็ได้ราคา ถ้าไม่ทำ”

สารบัญ

| | |
|--|----|
| คำนำ | ๓ |
| สารสั้นจากความสุข | |
| - ความสุขคือเสียงเรียกร้องจากภายใน วัตถุภายนอกไม่อาจเติมเต็ม | ๑๓ |
| - ทุกอย่างต่างเริ่มต้นที่ใจ จะเลือกรับอะไรระหว่างสุขกับทุกข์ | ๑๖ |
| - คนมีใจเป็นบุญเป็นกุศลไม่เคยห้าม เพราะเราจะข้ามสะพานบุญไปด้วยกัน | ๒๑ |
| - ตามสภาวะ สุข-ทุกข์ต้องทน ต่างแต่ทนได้ง่ายหรือทนได้ยาก | ๒๖ |

- พระให้พรแต่ความจริงท่านสอนธรรม ๓๐
- สุขภายนอก สุขภายใน ๓๘
- ตัวแปรปัจจัยไม่เหมือนกัน
- ผู้มีความสุขอย่างแท้จริง ๔๒
- ย่อมสงบนิ่งเยือกเย็น
- เรียนรู้กิเลสกันสักนิด จิตแจ่มใส ๕๐
- ความโกรธโผล่เข้าประตูหน้า ๕๖
- ความสุขแผ่ออกประตูหลัง
- คนอารมณ์ร้อนพิโรธร้าย ๖๑
- ครั้นจะกรายไถ่ก็หวนกลับ

- ความสุขจะเจริญงอกงาม ๖๗
- หากปฏิบัติตามสติปัญญา ๔
- ความสุขลึกซึ้งจะพานพบ ๗๕
- หากจิตสงบตั้งมั่น
- อยู่กับปัจจุบันย่อมลัมพันธ์กับความสุข ๗๙
- กุศลจิตคิดดี จะมีแต่ความสุข ๘๒





สาส์นจาก
ความสุข



ในวิถีชีวิตที่แตกต่าง อาจจะต่างลีลาและ
อารมณ์ชนิดคนละชั้น แต่คนจะยากจนหรือ
ร่ำรวยก็ต้องยืนหยัดดำรงชีพอยู่บนโลกใบนี้ และ
พร้อมโลดแล่น โลกเปรียบดั่งสังเวียนชีวิตที่
ไม่ยอมให้คนก้าวขึ้นมายืนดูอยู่เฉยๆ เหมือน
นักมวยก้าวขึ้นสู่สังเวียนของการต่อสู้แล้ว ต้อง
เดินบุกตะลุยตะบันหน้าคู่ชก ไม่มีความแค้น
ส่วนตัวใดๆ แต่ทำไมชกต่อยกันเหมือนเก็บ



สำนึกจากความสุข

ไฟแค้นสู่มอกไวนานนับสิบปี เราพยายามไขว่คว้าหาอะไรกันหรือ บางครั้งก็ไม่รู้ว่ามันคืออะไร สิ่งในชีวิตเราต้องการอย่างแท้จริงคืออะไรกันแน่ ทำไมชีวิตคนบางคนต้องทำงานหนักหามรุ่งหามค่ำ ทำไมชีวิตคนบางคนร่ำรวยมหาศาลยังต้องแบกภาระมากมายขยายกิจการออกอีก หากไม่รู้ว่าสิ่งในชีวิตต้องการอย่างแท้จริงคืออะไร เราคงเป็นเหมือนนักมวยคนหนึ่งที่เดินบุกตะลุยตะบันหน้าคู่ชกเพื่อรับรางวัลแห่งชัยชนะคือเงินจำนวนหนึ่ง ถึงจะมากแต่ต้องแลกด้วยความเจ็บตัว



ความสุขคือ
เสียงเรียกร้องจากภายใน
วัตถุภายนอกไม่อาจเติมเต็ม

เคยถามตัวเองบ้างไหม สิ่งในชีวิตเราต้องการอย่างแท้จริงคืออะไร คำตอบในใจของแต่ละคนคงไม่เหมือนกัน แต่ในที่นี้ขอตอบว่า “ความสุข” ความสุขคือคำตอบของชีวิต สิ่งในชีวิตเราต้องการอย่างแท้จริงคือความสุข สรรพชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ นี่คือสัญชาตญาณ ทว่ามนุษย์กลับไม่หยุดความต้องการของตนไว้ที่ “ความสุข” เพียง



สาส์นจากความสุข

อย่างเดียวน หากยังต้องการ “ความสะดวกสบาย” เพิ่มเติมอย่างไม่เพียงพอ และมักจะมุ่งหมายเอาความสะดวกสบายมากกว่าความสุข จึงพากันสร้างเครื่องอำนวยความสะดวกสบายคือวัตถุขึ้นมากมายจนกลายเป็นเงื่อนไขของชีวิต สำหรับบางคนเครื่องปรับอากาศคือเงื่อนไขสำคัญ ตลอดราตรีต้องเปิดให้มันระบายความเย็น มิฉะนั้นจะนอนไม่หลับ ชีวิตที่มีวัตถุเป็นเงื่อนไขคือชีวิตที่แปลกแยกออกจากธรรมชาติ ซึ่งอบอวลด้วยกลิ่นอายแห่งความสงบสุขชุ่มเย็น ปัจจุบันเราตกอยู่ในวงล้อมแห่งวัตถุ ปาคอนกรีตรายล้อม สายไฟฟ้าสายโทรศัพท์แทนเถาวัลย์พาดพัน ระโยงระยาง ม่านหมอกควันปกคลุม มลพิษ แผ่กระจาย ระดับความร้อนเพิ่มขึ้น ผู้คน

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

พลุ่งพล่าน กลายเป็นว่าเครื่องอำนวยความสะดวกสบายทั้งหลายทำลายความสงบสุขเสียเอง วัตถุนี้แหละล่อเร้าจิตเราให้เกิดความทะยานอยาก ดิ้นรนแสวงหา จิตที่เกิดความทะยานอยากดิ้นรนแสวงหาไม่อาจหยุดนิ่ง จิตที่ไม่หยุดนิ่ง ไม่อาจสงบ จิตที่ไม่สงบจะพานพบความสุขได้อย่างไร

จะมีหรือเป็นอะไร ขอให้จิตใจสงบเยือกเย็น เกิด หากมีหรือเป็นอะไรแล้ว จิตใจรุ่มร้อน พลุ่งพล่าน ไม่สงบเยือกเย็น จะมีมากมาย ขนาดไหน หรือจะเป็นใหญ่เป็นโตสักเพียงใด มันก็ไร้ความหมาย

ความสุขอยู่ที่ใจนี้เอง ใจที่รู้จักคำว่า “พอ” หยุดการดิ้นรนแส่สาย สงบอยู่ภายใน อิศระจากวัตถุภายนอก



ทุกอย่างต่างเริ่มต้นที่ใจ
จะเลือกรับอะไร
ระหว่างสุขกับทุกข์

จุดเริ่มต้นของความสุขและความทุกข์อยู่ที่
“ใจ” ขึ้นอยู่กับว่าใจสุจริตหรือทุจริต คิดกุศล
หรืออกุศล คิดดีหรือคิดร้าย หากเริ่มต้นด้วย
ใจสุจริต คิดกุศล คิดดี เชื่อว่า เริ่มต้นด้วย
ความสุข นับแต่นั้นจะไม่เกิดโทษภัยและข้อ
ผิดพลาด แม้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นผู้คนที่พร้อมจะ
ให้อภัย เพราะขาดเจตนาร้าย (ไม่จงใจ-อุบัติเหตุ)

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

โทษที่ควรได้รับพลันลดหย่อน หากเริ่มต้นด้วย
ใจทุจริต คิดอกุศล คิดร้าย เชื่อว่าเริ่มต้นด้วย
ความทุกข์ นับแต่นั้นจะเกิดโทษภัยและข้อ
ผิดพลาด ครั้นเกิดข้อผิดพลาดขึ้นผู้คนที่ยากจะ
ให้อภัย เพราะเต็มไปด้วยเจตนาร้าย (จงใจ-
วางแผนล่วงหน้า) โทษที่ควรได้รับไม่อาจลดหย่อน

เริ่มด้วยความบริสุทธิ์ใจจะปลอดภัย เริ่ม
ด้วยความไม่บริสุทธิ์ใจจะผิดพลาด ตั้งแต่คุณ
ขาดความบริสุทธิ์ใจคิดไม่ซื่อ นั่นแหละ มันเริ่ม
ผิดพลาดแล้ว เตรียมตัวต้อนรับผลแห่งความ
ผิดพลาดนั้นได้เลย ไม่วันใดก็วันหนึ่งมันจะต้อง
เดินทางมาถึงคุณอย่างแน่นอน



สำนัจากความสุข

พระพุทศศาสนำให้ควำมสำคัญต่อใจนี้มำก ถือเป็นจุดเริ่มตั้นแห่งควำมสุขและควำมทุกข์เลย ที่เดี๋ยว ทั้นที่ที่ใจสุจริต คิตกุศล คิตดี นั้นคือ จุดเริ่มตั้นของควำมสุข เตรียมต้อรับควำมสุข ได้ ทั้นที่ที่ใจสุจริตคิตอกุศล คิตร่ำย นั้นคือ จุดเริ่มตั้นของควำมทุกข์ เตรียมต้อรับควำมทุกข์ได้ ดังพุทศคำถำว่ำ

**มโนปุพพวงคมำ ธมฺมำ มโนเสฏฐจำ มโนมยำ
มนสำ เจ ปสนฺนเนน ภำสดี วำ กโรติ วำ
ตโต นั สุขมเนวติ จำยำว อนฺุปำยินี ๑**

ธรรมทั้งหลำยเริ่มตั้นที่ใจก่อน ใจเป็นใหญ่ ผลสำเร้จเกิดแต่ใจ หำกใจใครแจ่มใสดี วำจำจะพุตดี ภายจะทำดีตำม นับแต่ันั้น ควำมสุข กั้ติตตำมเขำเหมือนงำตำมตัว.

พระมหำอุเทณ ปัญญำปริทตต์

**มโนปุพพวงคมำ ธมฺมำ มโนเสฏฐจำ มโนมยำ
มนสำ เจ ปฏฺฐเจณ ภำสดี วำ กโรติ วำ
ตโต นั ทุกขมเนวติ จกุกั้ว วหโต ปท ๑**

ธรรมทั้งหลำยเริ่มตั้นที่ใจก่อน ใจเป็นใหญ่ ผลสำเร้จเกิดแต่ใจ หำกใจใครชั่ว วำจำจะพุตชั่ว ภายจะทำชั่วตำม นับแต่ันั้น ควำมทุกข์กั้ติตตำมเขำเหมือนล้อเกวียนบดหมูนตำมรอยโคตัวที่ ลำกเกวียนไป.

ครั้นเรำรู้ว่ำแหล่งเกิดแห่งควำมสุขอยู่ที ใจสุจริต คิตกุศล คิตดี แหล่งเกิดแห่งควำมทุกข์อยู่ทีใจสุจริต คิตอกุศล คิตร่ำยแล้ว หำก รักสุข เกลียตทุกข์จริงๆ ควรรขยับออกหำงจำก ใจสุจริต คิตอกุศล คิตร่ำยเร็วที่สุด อย่ำม้ว



สาส์นจากความสุข

อย่าคิดอยู่กับเรื่องเสียๆ เพราะมันคือเขม่าควันดำ
เกาะจับเรื้อนใจให้ขมูกขมัวหม่นหมอง ขณะ
เดียวกันก็กระเฝ้าน้ำใจกลัซิดใจสุจริต คิดกุศล
คิดดีมากที่สุด เดินอยู่บนถนนกุศลกรรมเสมอ
ใจที่สุจริต คิดกุศล คิดดีอยู่เรื่อยๆ ย่อมขึ้นบาน
พร้อมส่งผลให้พฤติกรรมแสดงออกขึ้นบานด้วย
เมื่อนั้นทุกขณะแห่งกิจที่ทำคำที่พูดก็ปลอดภัย
ไร้อันตราย ปลอดพ้นจากมลพิษที่ก่อให้เกิดทุกข์
โทษ ล้วนแต่เป็นบุญเป็นกุศล และแล้วเมฆฝน
แห่งบุญกุศลก็ตั้งเค้าขึ้นโปรยปรายสายพิรุณลง
พรมมวลบุปผาแห่งความสุขให้แย้มบานสะพรั่ง



คนมีใจเป็นบุญเป็นกุศล
ไม่เคยห้าม
เพราะเราจะข้าม
สะพานบุญไปด้วยกัน

บุญกุศลเป็นชื่อของความสุขตามพุทธดำรัส
ว่า “มา ภิกษเว ปุณฺณานิ ภายิตถ สุขสฺเสตํ
อริวจนํ ยทิตฺถ ปุณฺณานิ” แปลว่า “อย่ากลัวบุญ
เลย ภิกษุทั้งหลาย เพราะคำว่าบุญๆ นี้เป็นชื่อ
ของความสุข” บุญนั้นเกิดจากใจสุจริต คิดกุศล
คิดดีโดยถ่ายเดียว ไม่อาจเกิดจากใจทุจริต คิด
อกุศล คิดร้าย เมื่อตระหนักรู้ว่าชีวิตตนไม่ว่าง



สัจธรรมจากความสุข

จากบุญคุณงามความดี บริสุทธิ์ใจ เรื่องอะไรจะ
ต้องหัวนกลัว จงยืนหยัดอยู่กับบุญเกิด บุญจะ
ช่วยให้รอดปลอดภัยและนำความสุขมาให้เอง
บุญคือตัวแปรของความสุข หากต้องการเพิ่ม
ระดับความสุขให้มาก จงหมั่นกระทำสิ่งสมบุญ
อยู่เนื่องนิตย์ โดยมีใจสุจริต คิดกุศล คิดดี
คอยชี้แนวทาง ดังพุทธคาถาว่า

**ปฏณณเจ ปุริโส กยิรา กยิราณัน ปนุปนุหนัน
ตมฺหิ จนฺหํ กยิราถ สุโข ปฏณณสฺส อจฺจโย ฯ**

หากจะกระทำบุญสุนทรกุศล
หมั่นเพียรทนทำบ่อยบ่อยค่อยสั่งสม
ปลุกจันตะพิงจิตขึ้นชิตชม
บุญนิยมย่อมนิราศปราศทุกข์ภัย.

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ทำสิ่งใดใจสะอาดปราศจากทุกข์
บังเกิดสุขชื่นแจ่มจิตแจ่มใส
ไม่เป็นเวรศัตรูแก่ผู้ใด
นี่แหละไซ้รู้ตัวบุญคุณความดี.

บุญคุณงามความดีเป็นเรื่องที่ควรแก่การ
สั่งสมตามกำลังศรัทธาและเวลาที่อำนวย หมั่น
กระทำบุญที่ละเล็กละน้อยค่อยเป็นค่อยไป แม้
ไม่มากเหมือนพอบุญท่วมแม่บุญท่วมก็ตาม แต่ก็
ต่อเนื่องไม่ขาดสาย ปล่อยให้หยาดน้ำแห่งบุญ
หยดลงตุ่มน้ำแห่งศรัทธาที่เปิดฝารับที่ละหยด
สองหยดอยู่เรื่อยๆ ทำน้อยๆ แต่ทำนานๆ ดีกว่า
ทำมากๆ แต่ทำครั้งเดียว เมื่อตุ่มน้ำแห่งศรัทธา
เปิดฝารับหยาดน้ำแห่งบุญที่หยดลงอยู่เรื่อยๆ
อย่างไม่ขาดสาย ในที่สุดก็เต็มเปี่ยมพร้อมจะ



สวัสดีจากความสุข

หลังออกซึ่งความสุขและอิฐผลอย่างไม่น่าเชื่อ
ชนิดที่ว่า “บุญมากากำไ้กลายเป็นหงส์” เลยทีเดียว

บุญที่สั่งสมเต็มเปี่ยมจนกลายเป็นชุมทรัพย์
แห่งบุญ (บุญนิธิ) แล้ว พร้อมจะหลังออกซึ่งอิฐผล
ตามที่ตนปรารถนาทันที

เมื่อเราคิดจะเชื่อมสะพานสานสัมพันธ์ไมตรี
ขอให้มึ่ “บุญกุศล” เป็นแกนกลางคอยเกี่ยวประสาน
เถิด หากดวงจิตของแต่ละคนยึดบุญกุศลเป็น
แกนกลาง จะไร้ปัญหาวิหยาตาร้อน เราจะร่วม
เดินข้ามสะพานบุญไปด้วยกัน บรรลุถึงฝั่งแห่ง
ความสุขพร้อมๆ กัน แต่หากดวงจิตของแต่ละคน
ไม่ยึดบุญกุศลเป็นแกนกลาง จะเกิดปัญหาวิหยา
ตาร้อนขัดเคืองชุ่นข้อง ไม่อาจร่วมเดินข้าม
สะพานบุญบรรลุถึงฝั่งแห่งความสุขได้เลย

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

เฉพาะการเดินทางข้ามสะพานบุญเพื่อบรรลุถึง
ฝั่งแห่งความสุขนี้ ใจต้องเป็นบุญเป็นกุศลเท่านั้น
เราจึงจะเดินไปด้วยกันได้ หากใจไม่เป็นบุญเป็น
กุศล เราจะเดินไปด้วยกันไม่ได้ ดังนั้น ท่านผู้
มีใจเป็นบุญเป็นกุศลอย่ามัวชักช้า เชิญเข้ามา
เร็วๆ เราจะออกเดินกันแล้ว “ทำดีไม่ต้องเดี๋ยวนะ”
มิใช่หรือ

**อภิตุถเรถ กุลยาเณ ปาปา จิตตํ นีวารเย
หนุรํ หิ กรโต ปุณฺณํ ปาปสุมึ รมติ มโน ฯ**

ความดีเพียงเล็กน้อยอย่าปล่อยผ่าน
เพราะเนิ่นนานจิตจะพราวจากกุศล
รีบชวนชวายทำความดีในบัดดล
ก่อนกมลจะตกต่ำก่อกรรมทรมาน.



ตามสภาวะ สุข-ทุกข์ต้องทน
ต่างแต่ทนได้ง่าย
หรือทนได้ยาก

ตามที่กล่าวมานั้นเพียงประสงค์แสดงให้เห็น การเริ่มต้นของความสุขทางพระพุทธศาสนาว่า “อยู่ที่บุญ” บุญคือจุดเริ่มต้นแห่งความสุข โดยเนื่องด้วยใจสุจริต คิดกุศล คิดดีเป็นประการ สำคัญ แต่ยังมีได้กล่าวถึงสภาพความจริงของ ความสุขว่าเป็นอย่างไร ดังนั้น ลำดับต่อไปควร ทำความเข้าใจกับคำศัพท์คือ “สุข” ให้ดีเสียก่อน

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์

คำว่า “สุข” มาจากภาษาบาลีว่า “สุขะ” แยกออกเป็น ๒ คำ คือ สุข+ชะ สุข แปลว่า ง่าย ชะ มาจาก ชะมะ แปลว่า ทน รวม ๒ คำเข้าด้วยกัน แปลว่า ทนได้ง่าย หรือง่ายที่จะทน ความสุขจึงเป็นสภาพ ไม่บีบคั้น ปลอดโปร่งโล่งเบา ตรงกันข้ามกับความทุกข์ คำว่า “ทุกข์” มาจากภาษาบาลีว่า “ทุกขะ” แยกออกเป็น ๒ คำ คือ ทุ+ชะ ทุ แปลว่า ยาก ชะ มาจาก ชะมะ แปลว่า ทน รวม ๒ คำ เข้าด้วยกัน แปลว่า ทนได้ยาก หรือยากที่จะทน ความทุกข์จึงเป็นสภาพบีบคั้น ไม่ปลอดโปร่ง โล่งเบา เราจะเห็นข้อแตกต่างกันได้ไม่ยาก ขณะที่เรากำลังปวดท้องหนัก เกิดความบีบคั้นทางกาย ครั้นได้เข้าห้องสุขาปลดปล่อยออก ก็รู้สึก ปลอดโปร่งสบาย



สาส์นจากความสุข

“สุข” หรือ “ทุกข์” อธิบายตามรูปศัพท์นี้แล้ว ได้ข้อสรุปว่า “ทน” เหมือนกัน จะต่างกันก็ตรงที่สภาพหนึ่งทนได้ง่าย อีกสภาพหนึ่งทนได้ยาก มองในแง่หนึ่ง “ความสุข” คือความทุกข์ที่ลดระดับลงจนทนได้ง่ายนั่นเอง เหมือนคำว่า “อุณหภูมิต่ำ” อุณหภูมิต่ำแยกออกเป็น ๒ คำ คือ อุณหภูมิ + ภูมิ อุณหภูมิ แปลว่า ร้อน ภูมิ แปลว่า ระดับ รวม ๒ คำเข้าด้วยกัน แปลว่า ระดับความร้อน จากระดับความร้อน ๕๐ องศาเซลเซียสลดลงเหลือเพียง ๑๕ องศาเซลเซียส แม้อากาศจะเย็นแต่ยังใช้คำว่า “อุณหภูมิต่ำ” อยู่เหมือนเดิม อุณหภูมิ ๑๕ องศาเซลเซียสก็คือความร้อนที่ลดระดับต่ำลงจนรู้สึกเย็นนั่นเอง

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์

ตราบใดที่เรายังยืนอยู่บนฐานแห่งสังขาร ซึ่งไม่สงบระงับดับความร้อนคือกิเลสลง จะพานพบความสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย เพราะ สัพเพสังขารา ทุกฺขา สังขารังปวงเป็นทุกข์ สัพเพสังขารไม่มีสุข มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย





พระให้พร
แต่ความจริง
ท่านสอนธรรม

ความสุขคือสภาพที่ทนได้ง่ายกว่าความทุกข์
น่าปรารถนาก็จริง ถึงกระนั้นครั้งจัดเรียงตาม
ลำดับ ความสุขกลับไม่อยู่ในลำดับที่ ๑ ตกไป
อยู่ในลำดับที่ ๓ หากคล้องเหรียญรางวัลให้คง
คล้องเหรียญทองแดง มิได้คล้องเหรียญทอง
หรือเหรียญเงิน ตามลำดับของพร ๔ ความสุข
จัดอยู่ในลำดับที่ ๓ คือ ๑. อายุ ๒. วรรณะ

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

๓. สุขะ ๔. พละ กล่าวตามลำดับนี้ไม่ควรเจาะจง
ปรารถนาเฉพาะความสุขเพียงอย่างเดียว เพราะ
ความสุขมีผลสืบเนื่องมาจากอายุ วรรณะ ควร
ปรารถนามาตามลำดับเริ่มจากอายุ วรรณะ สุขะ
ถึงพละเป็นที่สุด ด้วยเหตุผลว่า ทั้ง ๔ ประการนี้
ท่านถือเป็นจตุรพิธพรชัย จึงควรปรารถนาทั้งหมด

พร ๔ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละนี้
ชาวพุทธคุ้นหูมาก เพราะพระอนุโมทนาด้วย
ภาษาบาลีว่า อายุ วรรณะ สุขี พละ อยู่เป็นประจำ
พลอยเข้าใจว่า พระท่านให้พร แต่ในความจริง
พระมิได้ให้พร แต่ท่านสอนธรรมมากกว่า ขอ
เปลี่ยนความเข้าใจสักนิด ชี้แจงสักหน่อย



สวัสดีจากความสุข

อภิวัตน์ลีลิสต์ นิจุจํ วุฑฒาปจายโน
จตุตทาโร ธมฺมา วุฑฺฒนฺติ อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ ฯ

พระคาถา ๕ บทนี้พระพุทธเจ้าตรัสด้วยพระองค์เอง ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ แปลว่า

ธรรม ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่ผู้มีปกติกราบไหว้ ประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้เจริญหรือผู้หลักผู้ใหญ่อยู่เป็นนิจ.

แต่ที่จริงท่านแปลว่า “ธรรม ๔” มิใช่ “พร ๔” ดังนั้น การที่พระอนุมโหนตด้วยภาษาบาลีว่า อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ จึงมิใช่ให้พร หากแต่สอนธรรมหรือแสดงธรรม ทั้งนี้เพราะอายุ วรรณะ สุขะ พละ มิใช่วัตถุสิ่งของที่แบ่งปันกันได้ ทว่าได้

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ด้วยการปฏิบัติเฉพาะตัวบุคคล โดยกราบไหว้ ประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้เจริญหรือผู้หลักผู้ใหญ่ ธรรมที่พระองค์สอนคืออปจายนธรรม ธรรมคือความอ่อนน้อมนั่นเอง (สังเกตคำว่า วุฑฒาปจายโน แยกออกเป็น วุฑฒ+อปจายี อปจายีนำมาลง ยุ ปัจจัย ได้รูปศัพท์เป็นอปจายน ผนวกกับคำว่า ธรรม สำเร็จรูปเป็นอปจายนธรรม)

เราอาจจะสงสัยว่า การกราบไหว้ ประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้เจริญหรือผู้หลักผู้ใหญ่ จะทำให้ อายุ วรรณะ สุขะ พละ เจริญได้อย่างไร ขออธิบายให้เข้าใจง่ายๆ อย่างนี้

สมมติว่า เราเป็นผู้ใหญ่มีเด็กหรือผู้น้อยอยู่ ๒ คน คนหนึ่งพบเห็นเรารู้จักยกมือไหว้ เดินผ่าน



สวัสดีจากความสุข

เราก็รู้จักอ่อนน้อมค้อมกายลง แต่อีกคนหนึ่ง
พบเห็นเราไม่รู้จักยกมือไหว้ เดินผ่านเราก็ไม่รู้จัก
อ่อนน้อมค้อมกายลง ตรงกันข้ามกลับมีมานะ
กระด้างเดินผ่านตัวแข็งทื่อ เมื่อเราต้องการทำ
การสงเคราะห์ด้วยเงินทองข้าวของเครื่องใช้
หรือข้าวปลาอาหาร เด็ก ๒ คนนั้นเราจะเลือก
สงเคราะห์ใคร แน่หนอนว่าจะต้องเลือกสงเคราะห์
คนที่รู้จักยกมือไหว้รู้จักอ่อนน้อม คนที่รู้จัก
ยกมือไหว้รู้จักอ่อนน้อมได้รับเงินทองข้าวของ
เครื่องใช้หรือข้าวปลาอาหารย่อมมีกินมีใช้ ครั้น
มีกินมีใช้ก็เป็นเหตุทำให้อายุสืบต่อไปได้ ครั้น
อายุสืบต่อไปได้ วรรณะ สุขะ พละ ก็ติดตามมา
ถึงคราวที่เด็กหรือผู้น้อย ๒ คนนั้นประสบ
เคราะห์กรรมเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

เราจะเลือกช่วยคนใดก่อน แน่หนอนว่า จะต้อง
เลือกช่วยคนที่รู้จักยกมือไหว้รู้จักอ่อนน้อมก่อน
ส่วนคนที่มีมานะกระด้างไม่รู้จักไหว้ ไม่รู้จัก
อ่อนน้อม ก็ต้องปล่อยไป เพราะถือว่ามันเก่ง
แล้วนี่

พูดอีกนัยหนึ่งตามภาษาชาวบ้านง่ายๆ ว่า
“เป็นเด็กเป็นเล็กไปงัดข้อกับผู้ใหญ่ จะเป็น
อย่างไร ก็อายุสั้นนะสิ” คำพูดประโยคนั้นขัด
ไม่ต้องอธิบาย

การกราบไหว้ การประพาศติอ่อนน้อม
สำหรับเด็กหรือผู้น้อยจึงเป็นธรรมที่ควรยึดถือ
ปฏิบัติ ซึ่งจะเกิดผลดีโดยถ่ายเดียว และใช้
จะเกิดผลดีเฉพาะเด็กเท่านั้น ยังเกิดผลดีต่อ



สาส์นจากความสุข

ผู้หลักผู้ใหญ่ด้วย คือทำให้ท่านสบายใจ ลองคิดดูสิว่า ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่ แต่เด็กพบเห็นไม่รู้จักระบายใจ เดินผ่านก็ไม่รู้จักอ่อนน้อม จะรู้สึกอย่างไร ดีไม่ดีอาจทำให้ผู้ใหญ่บางคนโกรธผูกใจเจ็บ จนเกิดการเบียดเบียนกันในภายหลัง

การกราบไหว้ การประพาศิอ่อนน้อม ดูเหมือนจะเป็นเรื่องมารยาททางสังคมไทยที่ได้รับการปลูกฝังอบรมบ่มเพาะกันมาตั้งแต่วัยเยาว์ว่าเป็นเด็กเป็นเล็กให้รู้จักกราบรู้จักไหว้ อ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้หลักผู้ใหญ่ มองในแง่มารยาทถือเป็นเรื่องปฏิบัติได้ไม่ยาก แต่มองลึกลงไปถึงเรื่องของจิตใจถือเป็นเรื่องปฏิบัติได้ยาก หากคนคนนั้นเต็มไปด้วยทิฐิมานะกระด้างลำค้ำคุณตน

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

คนที่กราบไหว้ประพาศิอ่อนน้อมด้วยใจจริง จึงเป็นคนที่ลดทิฐิมานะลง กราบไหว้ครั้งหนึ่ง ประพาศิอ่อนน้อมครั้งหนึ่ง เท่ากับประพาศิอุปถัมภ์ธรรมครั้งหนึ่ง ลดทิฐิมานะลงครั้งหนึ่ง เรียกว่า “ได้ลดอัตตาทัวตนลง” นั่นเอง

เราช่วยกันลดตรงคืออัตตาลงจะดีไหม เพราะหากแต่ละคนต่างซัดตรงคืออัตตาค้น ลัมพันธ์ไมตรีที่ควรเชื่อมประสานชนิดไถ่ กลับขยับห่างถ่างกว้างออกไปไกล நடกระชับมิตรแต่ติดตรงอัตตา อย่าสร้างปราการแห่งทิฐิมานะขวางกั้นกันเลย ทลายมันลงด้วยการประพาศิอุปถัมภ์ธรรมเถิด



สุขภายนอก สุขภายใน
ตัวแปรปัจจัยไม่เหมือนกัน

หลังจากที่ได้ทราบความหมายของคำว่า “สุข” ตามนัยของภาษาบาลี และการปฏิบัติตาม อปายนธรรมว่าเกิดผลดีอย่างไรแล้ว ลำดับต่อไปจักได้จำแนก “ความสุข” ตามที่พระพุทธเจ้า ตรัสว่า มีกี่อย่าง อะไรบ้าง และมีความแตกต่างกันอย่างไร ความสุขตามที่พระพุทธเจ้าตรัสมีอยู่ ๒ ประการ คือ

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

๑. สุขในทางโลก หรือ สุขภายนอก
๒. สุขในทางธรรม หรือ สุขภายใน

สุขในทางโลก หรือ สุขภายนอก ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยเงินทองข้าวของเครื่องใช้ เรียกว่า อามิสสุข สุขอิงอามิส คือสุขจากความมี สุขในทางโลก จัดเป็นสุขสนุก

สุขในทางธรรม หรือ สุขภายใน ไม่ขึ้น อยู่กับปัจจัยเงินทองข้าวของเครื่องใช้ เรียกว่า นiramisสุข สุขไม่อิงอามิส คือสุขจากความไม่มี สุขในทางธรรม จัดเป็นสุขสงบ

สุขในทางโลก คือสุขของฆราวาสผู้ครองเรือน ขึ้นอยู่กับความ “มี” สรุปได้ ๔ ประการ คือ



สาส์นจากความสุข

๑. สุขจากการมีทรัพย์สิน
๒. สุขจากการใช้ทรัพย์สิน
๓. สุขจากความไม่มีหนี้
๔. สุขจากการงานไม่มีโทษ

สุขในทางธรรม คือสุขของผู้ออกจากเรือน
บวชเป็นบรรพชิต ขึ้นอยู่กับความ “ไม่มี” โดย
ไม่มีความร่ำร้อนจากกิเลสคือ ราคะ โทสะ
โมหะ เป็นความสุขทางจิตที่สงบเยือกเย็นจาก
การเบาบางจางคลายและสงบระงับดับไปของ
กิเลสทั้งหลาย เท่ากับว่า ความร่ำร้อนจากกิเลส
คือ ราคะ โทสะ โมหะ ลดลงมากเท่าไร ความ
สงบ (ปัสสัทธิ) ความเย็น (สีติภาวะ) ก็เข้ามา
แทนที่มากเท่านั้น และหากตัวกิเลส ตัณหา

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ราคะ โทสะ โมหะ ถึงกับบำราศขาดหายไป
จนหมดสิ้น ความสงบความเย็นก็เข้ามาแทนที่ได้
อย่างบริบูรณ์ นั่นแหละคือ นิรามิสสุข ความสุข
อย่างแท้จริง





ผู้มีความสุขอย่างแท้จริง
ย่อมสงบนิ่งเยือกเย็น

ขอยกเนื้อความจากหัตถกสูตร อังคุดตตร-
นิกาย ดิกนิบาต พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ มาเป็น
ตัวอย่าง

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่บน
ที่ปูลาดด้วยใบไม้ในป่าสีเสียด ใกล้ทางเดินของ
โค เขตแคว้นอาฬวี ครั้งนั้นหัตถกราชกุมารทรง

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ผ่านคลายอิริยาบถเสด็จดำเนินด้วยพระบาท
มา ทอดพระเนตรเห็นพระผู้มีพระภาคประทับอยู่
บนที่ปูลาดด้วยใบไม้ในป่าสีเสียด ใกล้ทางเดิน
ของโค จึงเข้าไปถวายอภิวาทประทับนั่ง ณ ที่ควร
กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

“พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคทรง
บรรทมอย่างมีความสุขหรือ”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

“อย่างนั้น เจ้าชาย ตถาคตนอนอย่างมี
ความสุข และตถาคตก็เป็นหนึ่งในบรรดาคน
ที่นอนอย่างมีความสุขในโลก”

หัตถกราชกุมารกราบทูลว่า



สัจธรรมจากความสุข

“พระองค์ผู้เจริญ ราชตรีในฤดูเหมันต์หนาว ถึงคราวหิมะตก พื้นดินแตกกระแหงด้วยรอยโค ขรุขระ ที่ปลูกด้วยใบไม้บ้าง ร่มไม้โปร่ง ผ้า กาสาวพัสดุ์เย็น และลมก็พัดมาจากทิศทั้ง ๔ ต้องกายเย็นจนรู้สึกหนาวสั่น ถึงกระนั้น พระผู้มีพระภาคยังตรัสว่า ‘อย่างนั้น เจ้าชาย ตถาคตนอนอย่างมีความสุข และตถาคตก็เป็น หนึ่งในบรรดาคคนที่นอนอย่างมีความสุขในโลก’ ”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“เจ้าชาย ถ้าอย่างนั้นตถาคตจะยื้อนถาม พระองค์ พระองค์สามารถตอบปัญหานี้ได้ตาม ความพอพระทัย พระองค์จะทรงสำคัญความ ข้อนั้นเป็นไฉน เรือนยอดของคหบดีหรือบุตร คหบดีที่เขาไปกปูนฉาบทาทั้งภายในภายนอกจน

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ลมลอดเข้าไปไม่ได้ มีประตูลงกลอนสนิท หน้าต่างเปิดปิดได้ มีเตียงงามปูด้วยผ้าขาวที่ทำ จากขนแกะผืนใหญ่เป็นลายดอกไม้ พูกยัดด้วย นุ่นสำลีสอดดีหุ้มด้วยหนังงวง ช้างบนมีเพดาน มีหมอนสีแดงวางไว้ ๒ ช้าง และประทีปน้ำมัน ส่องสว่างอยู่ในเรือนนี้ ภรรยา ๔ นางคอย ประนินบัติพัดวีเอากเอาใจมิให้ขัดเคือง พระองค์ ทรงเห็นว่าเป็นอย่างไร คหบดีหรือบุตรคหบดีนั้น นอนอย่างมีความสุขหรือ”

หัตถกราชกุมารทูลตอบว่า

“คหบดีหรือบุตรคหบดีนั้นนอนอย่างมี ความสุข และเขาก็น่าจะเป็นหนึ่งในบรรดาคคนที่ นอนอย่างมีความสุขในโลก พระพุทธเจ้าข้า”



สาส์นจากความสุข

พระผู้มีพระภาคตรัสถามอีกว่า

“เจ้าชาย พระองค์จะทรงสำคัญความข้อนั้น เป็นไฉน ความเร่าร้อนทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ที่ เกิดจากราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นเหตุทำให้ เร่าร้อนนอนเป็นทุกข์ ฟุ้งเกิดแก่คหบดีหรือบุตร คหบดีนั้นบ้างไหม”

หัตถกราชกุมารทูลตอบว่า

“ฟุ้งเกิดแก่คหบดีหรือบุตรคหบดี พระ- พุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสสรุปว่า

“เจ้าชาย คหบดีหรือบุตรคหบดีนั้นเร่าร้อน นอนเป็นทุกข์ เพราะความเร่าร้อนจากราคะ โทสะ โมหะใด ตถาคตละราคะ โทสะ โมหะนั้น

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ได้เด็ดขาดแล้ว ตัดรากถอนโคน เหมือนต้นตาล ที่ถูกรื้อถอนรากทั้งหมด เหลือแต่พื้น ไม่สามารถ แปรกลับกำเริบขึ้นต่อไปได้อีก เพราะฉะนั้น ตถาคตจึงนอนอย่างมีความสุข”

จากหัตถกสูตรนี้ เราได้รู้ความจริงว่า ผู้ที่ ปราศจากกิเลสตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ อยู่ ณ ที่ใด แม้ที่นั้นจะทुरกัณดาร แห่งแล้ง แร้นเค้น ลักปานใด ก็ไร้ปัญหา ไม่อาจก่อให้เกิดความรู้สึก อึดอัดขัดเคืองได้ กลายเป็นสถานที่รื่นรมย์ไป โดยปริยาย ดังพุทธคาถาว่า

คาเม วา ยที วารญญे निनुणे वा ยที वा णले
ยตุถ อรหนุโต วิหรนฺติ ตํ ภูมิรามเณยฺยํ ฯ



สาส์นจากความสุข

พระอรหันต์ทั้งหลายอยู่ที่ใดก็ตาม ไม่ว่าจะ
จะเป็นบ้านหรือป่า ที่ลุ่มหรือที่ดอน ที่นั่นก็เป็น
ภูมิสถานอันน่ารื่นรมย์.

พระอรหันต์ทั้งหลายอยู่ ณ ที่ใด แม้ที่นั้น
จะไม่วิจิตรสวยงามตระการตาน่ารื่นรมย์เลย ก็
ไม่มีปัญหา ต่างจากปุถุชนคนมีกิเลสทั้งหลายอยู่
ณ ที่ใด แม้ที่นั้นจะวิจิตรสวยงามตระการตา
น่ารื่นรมย์สักปานใด ก็มีปัญหายุ่งยากขัดเคือง
ขัดแย้งกัน ประเดี้ยวโลก ประเดี้ยวโกรธ
ประเดี้ยวหลง สำหรับปุถุชนอยู่ที่ใดก็มีปัญหา
เกิดเรื่องเกิดราวกันอยู่เสมอ เพราะอะไร เพราะ
กิเลสตัณหา ราคะ โทสะ โมหะนั้นเอง และ
ต้นตอของปัญหาก็คืออยู่ที่ราคะ โทสะ โมหะนี้แหละ
กล่าวตามนัยนี้สรุปได้ว่า สถานที่ใด คนมีราคะ

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

โทสะ โมหะมาก ก็มีปัญหามาก สถานที่ใดคนมี
ราคะ โทสะ โมหะน้อย ก็มีปัญหาน้อย สถานที่ใด
คนไม่มีราคะ โทสะ โมหะเลย ก็ไม่มีปัญหาเลย

อนึ่ง ตามเนื้อความจากหัตถกสูตรนี้ มอง
ในแง่ความทุกข์และความสุข สรุปได้อีกว่า ผู้ที่มี
กิเลสราคะ โทสะ โมหะมาก ก็มีทุกข์มาก ผู้ที่มี
กิเลส ราคะ โทสะ โมหะน้อย ก็มีทุกข์น้อย ผู้ที่
ไม่มีกิเลสราคะ โทสะ โมหะเลย ก็ไม่มีทุกข์เลย
ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ลดกิเลส ราคะ โทสะ
โมหะ ลงไปได้หน่อย ก็มีสุขน้อย ผู้ที่ลดกิเลส
ราคะ โทสะ โมหะ ลงไปได้มาก ก็มีสุขมาก ผู้ที่
ลดกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ลงไปไม่เหลือเลย
ก็มีสุขอย่างยิ่ง บรรลุถึงบรมสุข คือ ประโม สุข



กิเลสทั้ง ๓ ตัว คือ ราคะ โทสะ โมหะ เราต้องสนใจเรียนรู้กันบ้าง อย่ามัวแต่สนใจเรื่องอื่นที่ออกนอกตน เพราะต้นตอของปัญหามันอยู่ที่ตรงนี้ มิได้อยู่ที่อื่น มัวไปแก้ปัญหาก็ไม่ตรงประเด็น แทนที่จะสงบระงับกลับบานปลาย กิเลสทั้ง ๓ ตัว คือ ราคะ โทสะ โมหะ ท่านเรียกว่า “อกุศลมูล” คือต้นตอของความไม่ดีงามทั้งหลาย เรียกอีกนัยว่า “ต้นตระกูลของกิเลส

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ทั้งหลาย” ความกำหนัดใคร่ชอบบอชอบใจติดอกติดใจรักสวयरักงามอ่อนช้อยแซมซ้ามาจากราคะ ความขุ่นข้องขัดเคืองไม่ชอบบอชอบใจ ใจร้อนรุนแรงวู่วามหุนหันพลันแล่นมาจากโทสะ ความลุ่มหลงหน้ามืดตามัวไม่รู้ไม่เข้าใจซึมเซาเหงาหงอยเอื่อยเฉื่อยซามาจากโมหะ

กิเลสทั้ง ๓ ตัวนี้มีชื่อแตกต่างกันในแง่ของ “โทษ” และ “การจางคลาย” พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า

ราโค อปฺปสวชฺโช ทนฺทวิราตี ราคะมีโทษน้อยและคลายช้า

โทโส มหาสวชฺโช ขิปปวิราตี โทสะมีโทษมากแต่คลายเร็ว



สวัสดีจากความสุข

โมโห มหาสาวชโซ ทนุวิราตี โมหะมี
โทษมากด้วยคลายช้าด้วย

ราคะเกิดจากการที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ซึ่งเป็นกามคุณฝ่ายบวก เรียกว่า “อิฏฐารมณ” เมื่อสะสมจนเพิ่มปริมาณมากขึ้นแล้ว ก็เกิดโทษคือความกำหนดใคร่ อาจจะไม่มากถึงกับไปจุดคร่าช่วงชิงเอามา แต่ก็สร้างความรุ่มร้อนอยู่ภายในไม่คลายออกไปง่ายๆ ใช้เวลานานพอสมควร ลักษณะของราคะโดยส่วนมากมักจะเป็นอย่างนี้ มีโทษน้อยและคลายช้า ทว่ามีชายบางคนถูกราคะรุ่มเร้าถึงกับจุดคร่าสตรีมาชมชื่นกระทำชำเรา

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

เพราะทานความแรงของมันไม่ไหว กลายเป็นว่า
ราคะมีโทษมาก แต่ก็เจอะกรณี

โทษะเกิดจากการที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ชวนให้เกิดปฏิกษะขัดเคืองขุ่นข้อง ไม่พึงพอใจ ซึ่งเป็นกามคุณฝ่ายลบ เรียกว่า “อนิฏฐารมณ” เมื่อสะสมจนเพิ่มปริมาณมากขึ้นแล้ว ก็เกิดโทษคือความหงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย กลายเป็นคนมักโกรธ ซึ่งแสดงออกมาทางหน้าตาอย่างเห็นได้ชัด โทษในระดับนี้ยังไม่ถือว่ามาก จะมากต่อเมื่อโกรธเดือดดาลจนบันดาลโทษะด้วยการทุบตีะแก้อื้อขว้างปาทำลายข้าวของ ด่าว่า ชกต่อย ตีรันฟันแทง ครั้น



สวัสดีจากความสุข

บันดาลโทสะแล้ว ได้สติรู้สึกตัว โทสะก็คลาย
ทันที ลักษณะของโทสะโดยส่วนมากมักจะเป็น
อย่างนี้ มีโทษมากแต่คลายเร็ว

โมหะ คนที่กำหนดขนาดสติอุณาจกแ
ระคะ คนที่โกรธจนขาดสติอุณาจกโทสะ ใน
ทางอภิธรรมถือว่าขณะนั้นถูกโมหะครอบงำ
คล้ายกับว่าตัวโมหะเป็นลูกผสม พลอยผสม
แทรกขณะขาดสติยับยั้งชั่งใจ แต่ในที่นี้มุ่งหมาย
เอาเฉพาะความหลงที่เกิดจากโมหะจริงๆ
ยกตัวอย่างคนที่หลงเล่นพาสกีกีฬาบัตร์ เล่น
การพนันไฟไฮโล จนถูกผีการพนันเข้าสิง มี
คำพูดว่า “โจรขึ้นบ้าน ๑๐ ครั้งไม่เท่าไฟไหม้
ครั้งเดียว แต่ไฟไหม้ ๑๐ ครั้งไม่เท่าถูกผีการพนัน

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

เข้าสิง” เหตุใดจึงเป็นอย่างนั้น เพราะไฟไหม้บ้าน
จะกี่ครั้งก็ยังมีที่ดินสำหรับปลูกบ้านใหม่ แต่
คนถูกผีการพนันเข้าสิงจะขายทั้งบ้านทั้งที่ดิน
ไปเล่นการพนันจนหมด ตูสิว่าโมหะมีโทษมาก
ขนาดไหน มีหน้าซำยังคลายซ้ำอีกด้วย หรือคน
ที่รักจนหลง รักจนตาบอด กว่าจะคลายความหลง
หูดาสว่างได้ก็ใช้เวลานานหลายปี





ในบรรดากิเลสทั้ง ๓ ตัว ถ้ามองว่า กิเลสตัวใดเห็นได้ชัดรู้ได้ง่าย คำตอบคือ โทสะ โทสะเห็นได้ชัดรู้ได้ง่ายกว่าราคะ โมหะ คนที่เกิดราคะกำหนดใครยังสามารถซ่อนเร้นปกปิดได้ คนที่ถูกโมหะครอบงำอาจจะดูเศร้าหมองเซื่องซึมแต่หน้าตาก็ยังซี้อๆ เรียกว่า “โมหะตาใส” แต่ถ้าเกิดโทสะไม่ว่าจะเป็นสัตว์เดรัจฉาน เด็กเล็ก

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

หนุ่มสาว หรือคนแก่ชรา รู้ทันทีว่า “โกรธ” หน้าตาของคนโกรธ เห็นได้ชัดรู้ได้ง่าย ไม่ต้องอธิบายเลย คนที่มากด้วยความโกรธซึ่งเคียดจุนเจียวอึดอัดขัดเคืองหงุดหงิดรุ่มร่ามรำคาญง่ายอะไรกระทบนิดกระทบหน่อยก็หน้าบึ้งตึงแสดงความโกรธให้เห็น จะกลายเป็นคนหาความสุขได้ยากมาก เหมือนผีมีหนองแก่ ถูกกระทบหน่อยก็เจ็บและหนองก็แตก โกรธมาความสุขปล้นอันตรายหาย เพราะถูกโจรร้ายคือความโกรธปล้นเอาไปจนหมด

พระพุทธศาสนาปฏิเสธการประหัตประหารเช่นฆ่า เพราะถือว่าเป็นการตัดชีวิตดิ้นทรีย์เบียดเบียนขั้นร้ายแรง ทว่าพระพุทธศาสนากลับสรรเสริญการฆ่าอย่างหนึ่ง ชนิดให้ตัดราก



สัจธรรมจากความสุข

ถอนโค่นกันเลยทีเดียว นั่นคือ ฆ่าความโกรธ เพราะ
ผลที่ได้รับจากการฆ่าความโกรธ มีใช้วิบากที่เป็น
ทุกข์ หากแต่เป็นวิบากที่เป็นสุข ชนิดที่สุขตลอด
ทิวาราตรีกาลแม้ตกอยู่ในห้วงนิรธา ดังพุทธคาถา
ว่า

โกธं ฆตฺวา สุขํ เสติ โกธं ฆตฺวา น โสจติ
โกธสฺส วิสมฺมุลสฺส มรฺตฺรคฺคฺสฺส พฺราหฺมณ
วธํ อริยา ปสฺสํสฺสตี ตณฺหิ ฆตฺวา น โสจติ ฯ

ฆ่าความโกรธได้ย่อมนอนอย่างมีความสุข
ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่โศกเศร้า พระอริยเจ้า
ทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ ซึ่งมีราก
เป็นพิษ มียอดหวาน เพราะฆ่าความโกรธได้แล้ว
ย่อมไม่โศกเศร้าเลย.

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

พุทธคาถานี้พระพุทธเจ้าตรัสชัดทุกบท
ทุกตอน เพียงแต่เราอาจจะไม่เข้าใจบางคำ น่า
จะเป็นคำว่า “วิสมมูลสฺส มรฺตฺรคฺคฺสฺส มีรากเป็น
พิษ มียอดหวาน” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความ
โกรธมียอดหวาน” พลอยทำให้สงสัยว่า ความ
โกรธมียอดหวานด้วยหรือ แต่ทำไมรากเป็นพิษ
เล่า ขออธิบายว่า คนที่ลู่อ่านาจนแกโทษะได้
ตอบโต้ด่าว่าด้วยวาจาเผ็ดร้อน ตบตี กระทบ
พันทางคนที่ตนโกรธเกลียด หรือคนที่เป็นคนศัตรู
คู่อาฆาต จะรู้สึกสะใจ สมใจ สาแก่ใจ นี่แหละ
คือยอดหวาน ทว่าสมุฏฐานเป็นพิษ เพราะมี
แหล่งเกิดมาจากโทษะ แม้จะรู้สึกสะใจ สมใจ
สาแก่ใจก็จริง แต่ก็เพียงชั่วระยะเวลาอันสั้น
เท่านั้น ผลสุดท้ายกลับได้รับวิบากที่ต้องทนทุกข์



สำนึกจากความสุข

ทรมาณอยู่อย่างยาวนาน (ตกรอก) เหมือนต้อง
พิษร้ายทรมานทรมายตายซ้ำๆ ขอให้พิจารณาดูไม้ที่
หยั่งรากแก้วลงไปฝังลึก เติบโตเป็นลำต้น แดง
กิ่งก้านสาขา ผลิตดอกออกไป ใบอ่อนที่อยู่บนยอด
นั้นใช้เวลาไม่นานก็กลายเป็นใบเขียว แก่ เหลือง
และร่วงหล่น แต่รากแก้วยังหยั่งลงไปฝังลึกอยู่
อย่างเดิม นานนับ ๕๐-๖๐ ปีทีเดียว เช่นเดียวกัน
กับคนที่โกรธลู่อ่านใจแก้ไขได้ฆ่าฟันศัตรูคู่แข่ง
รู้สึกสะใจ สมใจ สาแก่ใจ แต่ครั้งถูกทางการ
ตามจับตัวได้แล้วนำเข้าคุกตะราง ต้องถูกจำคุก
ส่วยทุกข์อยู่อย่างอับเฉาเศร้าตรมเป็นเวลายาวนาน
ถูกจองจำอยู่ในคุกไม่รู้ว่ายังรู้สึกสะใจ สมใจ
สาแก่ใจหรือเปล่า



คุณอารมณ์ร้อนพิโรธร้าย
ครั้นจะกรายเกล็ดก็ห้วนกล้ว

คนที่ฆ่าความโกรธได้ ใ้จะอยู่อย่างมีความสุขแต่เพียงคนเดียว ยังพลอยทำให้คนอื่นมีความสุขด้วย คนทั้งหลายพบเห็นอยากเข้าไปนั่งใกล้ร่วมเสวนา เพราะเขาเบรียบตั้งต้นไม้ใบดกปกคลุมร่มครึ้ม คนต้องการหลบร้อนเข้าไปนั่งพักรู้สึกเย็นสบาย ส่วนคนที่ฆ่าความโกรธไม่ได้ นอกจากจะฆ่าไม่ได้แล้ว ยังไม่พยายาม



สาส์นจากความสุข

ระดับลดระดับความโกรธลง ตรงกันข้ามกลับ
ปล่อยให้ฟอนไฟแห่งโทสะลุกโชน ทวีความ
รุนแรง เหมือนปรอทถูกความร้อนแล้วพุ่งขึ้น
เรื่อยๆ กระทบถูกต่อมโทสะหน้อยก็โกรธเป็นฟืน
เป็นไฟฟาดวงฟาดงา และคนที่มักเกิดความ
แปรปรวนทางอารมณ์ บางขณะดูภายนอก
เหมือนเงียบเฉย แต่ภายในกลับซ่อนอารมณ์ร้าย
พร้อมจะกำเริบ เหมือนทะเลเรียบซ่อนคลื่นยักษ์
(สึนามิ) พร้อมจะสาดซัดสร้างภัยพิบัติ คนที่
ซ่อนคลื่นใต้น้ำคืออารมณ์ร้ายอยู่ภายใน ไม่อาจ
คาดเดาว่ามันจะปะทุขึ้นเมื่อไร เพียงแต่ไม่
สบอารมณ์ก็พร้อมจะแสดงความเกรี้ยวกราด
คนประเภทนี้ท่านบอกให้เรารีบถอยออกมาอยู่นอ
ในระยะห่าง ไม่ควรเข้าไปเฉียดใกล้ร่วมเสวนา

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ด้วย เพราะจะเกิดภัยอันตรายแก่ตน เหมือนคน
ต้องการหลบร้อนเข้าไปนั่งพักอยู่ใต้ต้นมะพร้าว
ลูกโต ไม่ทันระวังตัวมะพร้าวลูกโตปล้นหล่น
ตกลงถูกศีรษะ ศีรษะแตกเลือดไหลอาบอาจ
ถึงแก่ชีวิต

ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนพระภิกษุ
ทั้งหลายแล้ว ดังพุทธดำรัสจากชิวคฺฉฉิตฺตพฺพสุตฺต
พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ อังคตตรนิกาย ดิกนิบาต
ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย คนที่ควรเพิกเฉย ไม่ควร
เสวนาคบคู้้นเข้าไปนั่งใกล้ คือคนมักโกรธ มาก
ด้วยความคับแค้น ภูกว่ากล่าวแม่เพียงเล็กน้อย
ก็ขัดเคืองโกรธซึ่งเคียด อาฆาตมาดร้าย ปรากฏ



สำลั้้นจากความสุข

โทษะกำเริบร้ายเดือดตาลขึ้นทันที เหมือนแผลร้าย ถูกไม้หรือกระเบื้องกระทบก็เจ็บปวดแสบปวดร้อน เหมือนกองอุจจาระถูกรันด้วยไม้ก็ส่งกลิ่นเหม็น น่ารังเกียจ คนประเภทนี้ ควรเพิกเฉยเสีย ไม่ควร เสวนาคบคู้้นเข้าไปนั้่งใกล้เลย เพราะเหตุใด เพราะ เขาจะด่าทาวดไล้ตะเพิดเอาทำให้เราเสื่อมเสียได้”

ถามว่า “คนจะดีดีในขณะไหน คนจะเสีย เสียในขณะไหน” ขอตอบว่า “คนจะดีดีในขณะที่ไม่โกรธ คนจะเสียเสียในขณะที้โกรธ” คล้ายกับ คำพูดว่า “ยามดีก็ดีใจหาย ยามร้ายก็ร้ายนำดู” ดีใจหาย ดีในยามใด ก็ดีในยามที่อารมณ์ดี ร้าย นำดู ร้ายในยามใด ก็ร้ายในยามอารมณ์เสีย ถือเป็นข้อเท็จจริงเลยที้เดียว ระหว่างคนสองคน คนหนึ่งโกรธกระทบกระพืดกระพืดพุดจากกระทบ

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

กระทบเสียดลี้ด้วยอารมณ์เสีย แต่อีกคนหนึ่ง สงบเสงี่ยมพุดจาด้วยอารมณ์ดี เราเหมือนเป็น กรรมการนั่งฟังอยู่ จะเลือกให้คะแนนแก่ใคร ใครนำจะติดลบ แน่หนอนว่า เราต้องเลือกให้ คะแนนแก่คนสงบเสงี่ยมพุดจาด้วยอารมณ์ดี ส่วนคนโกรธกระทบกระพืดกระพืดพุดจากกระทบ กระทบเสียดลี้ด้วยอารมณ์เสียก็ติดลบ กลาย เป็นว่าคนที่นำเห็นใจมิใช่คนโกรธกระทบกระพืด หกแต่เป็นคนสงบเสงี่ยมเจียมตน

ท่านให้ยึดเป็นข้อปฏิบัติเลยที้เดียว จะเลือก เคารพนับถือใครเป็นครูอาจารย์ จะเลือกคบค้า สماعมกับใคร หรือ แม้แต่จะเลือกใครมา ร่วมหอลงโรง คนควรแก่การเลือกนั้นมิใช่คน มากด้วยกิเลสราคะ โทสะ โมหะ ยิ่งคนที่มากด้วย

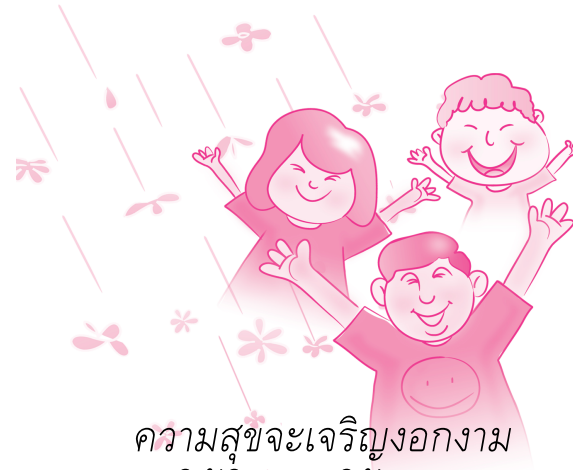


สวัสดีจากความสุข

อารมณ์ร้อนพลุ่งพล่าน ยังมีใครคนควรแก่การ
เลือก คนควรแก่การเลือกคือคนมีกิเลสราคะ
โทสะ โมหะน้อย เบาบางจากอารมณ์ร้อน
พลุ่งพล่าน และที่สำคัญต้องดำรงตนอยู่ในศีล
อยู่ในธรรมเสมอ

ดังพุทธดำรัสจากซิกขุจฉิตัพพสูตร พระ
ไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ อังคุตตรนิกาย ติกนิบาตว่า

“บุคคลที่ควรเสวนาคบคั่นเข้าไปนั่งใกล้ คือ
บุคคลผู้มีศีลมีกัลยาณธรรม เพราะเหตุใด เพราะ
ถึงแม้คนคบจะไม่ถือเอาตามอย่างบุคคลเช่นนั้น
ก็ตาม แต่เขาก็มีกิตติศัพท์อันดีงามขจรไปว่า
‘คนคบมิตรดี คบสหายดี คบเพื่อนดี’”



ความสุขจะเจริญงอกงาม
หากปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔

ตามที่กล่าวว่า ผู้ที่ลดกิเลสราคะ โทสะ
โมหะลงไปได้หน่อย ก็มีสุขน้อย ผู้ที่ลดกิเลสราคะ
โทสะ โมหะลงไปได้มาก ก็มีสุขมาก ผู้ที่ลด
กิเลสราคะ โทสะ โมหะลงไม่เหลือเลย ก็มีสุข
อย่างยิ่ง บรรลุถึงบรมสุข คือ ปรม สุขิ งามว่า
อยู่เฉยๆ กิเลสราคะ โทสะ โมหะจะลดน้อย
ถอยลงไปได้หรือไม่ คำตอบคือ “ไม่” อยู่ไป



สำนึกจากความสุข

จนแก่ชราใช้ว่ากิเลสมันจะแก่งอมตามไปด้วย บางคนยิ่งแก่ยิ่งมีกิเลสมาก (ยิ่งแก่ยิ่งจุนเจียว ยิ่งแก่ยิ่งงก) กิเลสจะลดน้อยถอยลงและเบาบาง งามคลาย ต้องอาศัยการปฏิบัติขัดเกลาเท่านั้น และต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ เพราะสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิถีทางที่ดำเนินไปสู่การกำจัดกิเลสโดยตรง ดังพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

**“กายะ กายานุปัสสี... เวทนาสุ เวทนานุ-
ปัสสี... จิตเต จิตตานุปัสสี... ธมฺเมสุธมฺมานุปัสสี
วิหริตี อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลก
อภิชฌาโทมนสฺส”**

แปลว่า “ภิกษุตามดูกายในกาย...ตามดู
เวทนาในเวทนา...ตามดูจิตในจิต...ตามดูธรรม

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ในธรรมอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสติสัมป-
ชัญญะกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก”

กำจัดอภิชฌาและโทมนัส คำว่า “อภิชฌา
และโทมนัส” คือโลภะหรือราคะและโทสะนั่นเอง
ครั้งดำเนินเข้าสู่วิถีแห่งสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการ
ตามดู ตามรู้ ตามกำหนด จดจ่อต่อเนื่องอยู่กับ
กาย เวทนา จิต ธรรมอย่างมีความเพียรและ
สติสัมปชัญญะ กิเลสราคะ โทสะ โมหะจะ
ลดน้อยถอยลงและเบาบางงามคลายไปเอง และ
เมื่อนั้น สุขะคือความสุขก็จะรายล้อมเจริญ
งอกงาม ดังพุทธดำรัสในจักกวัตตสูตรว่า

**“โคจเร ภิกฺขเว จรถ สเก เปตฺตเก วิสเย
โคจเร ภิกฺขเว จรณฺตา สเก เปตฺตเก วิสเย**



สํานักรจากความสุข

**อายุนาปี วฑุฒิสถ ฆณณนาปี วฑุฒิสถ
สุเขนาปี วฑุฒิสถ โภเคนาปี วฑุฒิสถ พลนาปี
วฑุฒิสถ”**

แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจง
เที่ยวไปในโคจรซึ่งเป็นวิสัยสืบเนื่องมาแต่บิดาของ
ตนเถิด เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในโคจรซึ่งเป็น
วิสัยสืบเนื่องมาแต่บิดาของตน จักเจริญด้วยอายุ
บ้าง วรรณะบ้าง สุขะบ้าง โภคะบ้าง พละบ้าง”

มีคำถามว่า “โคจรซึ่งเป็นวิสัยสืบเนื่องมาแต่
บิดาของตนคืออะไร” คำตอบคือ “สติปัฏฐาน ๔”
สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิสัย อารมณฺ์ หรือ ลมหายใจ
เข้า-ออกของบิดาคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแท้ๆ
ขอเรียกว่า “มรดกบิดา” ที่พระพุทธรองค์ทรงประทาน

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ให้แก่ลูกหลานคือพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย
ธรรมดาบิดาย่อมปรารถนาให้ลูกๆ ของตนประสบ
แต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้นไป ดุจ
เดียวกัน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงปรารถนาให้
พุทธศาสนิกชนประสบแต่ความสุขความเจริญ
เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ โภคะ และพละ
ยิ่งๆ ขึ้นไป หากลูกๆ คือพุทธศาสนิกชนรับเอา
มรดกบิดาคือสติปัฏฐาน ๔ โดยให้สติเล่นล่อง
ท่องเที่ยวไปในกาย เวทนา จิต ธรรมอยู่อย่าง
ต่อเนื่อง ย่อมเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ
โภคะ และพละอย่างแน่นอน และที่สำคัญคือจะ
ปลอดภัยไร้อันตรายจากการโจมตีของข้าศึกคือ
กิเลสทั้งหลาย ข้าศึกคือกิเลสทั้งหลายจะล่อลวง
ด้วยบุปผาแห่งราคะ ทิฆนังด้วยหอกแห่งโทสะ



สัจจกถาจากความสุข

หว่านคลุมด้วยข้ายแห่งโมหะไม่ได้ หากลูกๆ คือพุทธศาสนิกชนไม่ยอมรับเอามรดกบิดาคือ สติปัญญา ๔ ตรงกันข้ามกลับไปรับเอากามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส ที่น่าปรารถนาน่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ปล่อยให้จิตหลงระเรีงเล่นล่องท่องเที่ยวไป นอกจากจะไม่เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ โภคะ และผลแล้ว ยังถูกขี้ศึกคือกิเลสทั้งหลายโจมตี ล่อลวง ทิ่มแทง หว่านคลุมด้วยราคะ โทสะ โมหะ ให้โลก โกรธ หลงอยู่เรื่อยๆ และเมื่อนั้นระลอกคลื่นแห่งความกำหนัดกักลุ่ม ชุ่นซึ้งหมองไหม้ ลุ่มหลงมัวเมาก็จะทยอยเข้าสู่ สาดซัดฝั่งทะเลใจอย่างไม่สร้างชา ที่นี้แหละ “เศร้าหมองครองทุกข์” แน่ๆ

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์

อุปมาเหมือนเด็กๆ เข้าไปอยู่ในบ้านพ่อของตนที่ปลูกสร้างอย่างใหญ่โต มีรั้วรอบขอบชิด ประตูลงลอนปิดสนิท เด็กๆ จะหยอกล้อเล่น ชุกชกกันอย่างไร ก็ไม่มีใครกล้าดูตาวาก้าว แต่หากเข้าไปอยู่ในบ้านของคนอื่น ซึ่งมีโซ่บ้านพ่อของตน เด็กๆ จะหยอกล้อเล่นชุกชกไม่ได้ ขึ้นหยอกล้อเล่นกันเสียงดัง ประเดี้ยวเจ้าของบ้าน ก็ดูตาวัวเอาเจ็บๆ ดีไม่ดีจะถูกไล่ตะเพิด และยิ่งเข้าไปอยู่ในบ้านของคนที่เป็นปฏิปักษ์ ยิ่งจะโดนหนัก

อุปมานี้ฉันใด มีอุปไมยฉันนั้นว่า หากลูกๆ คือพุทธศาสนิกชนเข้าไปอยู่ในบ้านแห่งสติปัญญา ๔ ของบิดาคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงประทานให้ มีประตูคือ กาย เวทนา จิต ธรรม



สัจธรรมจากความสุข

หลงกลอนคือสติปิณฑสนิท เล่นเล่นล่องท่องเที่ยว
ไปด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดอย่างไม่มี
ช่องว่าง ย่อมอยู่อย่างมีความสุข และปลอดภัย
ไร้อันตราย ข้าศึกคือกิเลสทั้งหลายเข้ามาถูกราย
ทำร้ายมิได้ แต่หากเข้าไปอยู่ในบ้านของคนอื่น
หรือบ้านของคนที่เป็นปฏิปักษ์คือกามคุณ ๕
รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส ที่น่าปรารถนา
น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด
จะถูกข้าศึกคือกิเลสทั้งหลายบุกเข้าจู่โจมทำร้าย
ให้ได้รับบาดเจ็บทุกข์ทรมาน และเมื่อนั้นก็ไม่มี
ทางพานพบความสุขที่แท้จริงเลย



ความสุขลึกซึ้ง
จะพานพบ
หากจิตสงบตั้งมั่น

เมื่อเที่ยวไปในโคจรซึ่งสืบเนื่องมาแต่บิดา
ของตน คือสติปัญญา ๔ ด้วยการตามดู ตามรู้
ตามกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรมอยู่อย่าง
ต่อเนื่องแล้ว จะเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ
โภคะ และพละ ข้อที่ว่า “สุขะ” จะสุขอยู่ใน
ลักษณะไหน จะเสวยสุขอย่างไร ขอยกเอาคำ



สาส์นจากความสุข

อธิบายที่พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย
มาแสดงว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องสุขะมีคำอธิบาย
อย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

สั่งตจากามจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุ
ปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ (ตรึกตรองใคร่ครวญ) มี
ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่

เพราะวิตกวิจารณ์สงบลง บรรลุทุติยฌาน มี
ความผ่องใสอยู่ภายในจิต ธรรมเอกผุดขึ้น มีปีติ
และสุขเกิดแต่สมาธิอยู่

เพราะปีติสร้างคลายไปวางใจเป็นกลางอย่าง
มีสติสัมปชัญญะ บรรลุตติยฌานที่พระอริยเจ้า

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้มานี้วางใจเป็นกลาง
อย่างมีสติ อยู่เป็นสุข

เพราะละสุขและทุกข์ และเพราะโลภมโนส
และโทมนัสก่อนๆ ดับลง บรรลุจตุตถฌาน ไม่มี
ทุกข์ไม่มีสุข มีใจเป็นกลาง สติบริสุทธิอยู่

ภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นคำอธิบายในเรื่อง
สุขะ”

พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบาย “สุขะ” ว่า “มีปีติ
และสุขเกิดแต่วิเวก” “มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ”
“เสวยสุขด้วยกาย” ซึ่งอยู่ในระดับฌานอันเป็น
สมาธิขั้นสูง หากเจาะจง “สุขะ” ว่าจะต้องอยู่ใน
ระดับนี้ อื่นนอกจากนี้ไม่ใช่ ในยุคของเราคง
หมดสิทธิ์เข้าไปกราบไถล มองเป็นเรื่องไกล



สาส์นจากความสุข

เกินเอื้อม ขอให้เข้าใจว่า พระพุทธองค์ตรัสด้วย
อุกถุญญนัย คือนัยสูงสุดชั้นอุกถุญญ์ ทั้งนี้ เพราะ
นักบวชนอกพระพุทธศาสนา เช่น ปรีพาสก
ปรีพาสิกา สามารถยังสมาธิขั้นสูงในระดับฌาน
ให้เกิดขึ้นได้ หากตรัสอยู่ในระดับชั้นธรรมใดๆ
จะถูกนักบวชนอกพระพุทธศาสนาเหล่านั้นดูหมิ่น
เหยียดหยาม แท้ที่จริงโดยสาระก็คือ “ความสุข
เกิดจากจิตสงบ” “ความสุขเกิดจากจิตตั้งมั่นเป็น
สมาธิ” นั่นเอง ขอเพียงทำจิตให้สงบไม่เร้าร้อน
ไปตามกิเลสราคะ โทสะ โมหะ ทำจิตให้ตั้งมั่น
เป็นสมาธิอยู่ชั่วขณะ (ชั่วช่วงกระดิกหู งูแลบลิ้น
โก่ปรบปีก) จะพานพบความสุขนี้ได้เอง



อยู่กับปัจจุบัน
ย่อมสัมพันธ์กับความสุข

อย่างไรก็ตาม ความสุขที่เกิดจากจิตสงบ
ตั้งมั่นเป็นสมาธิตามที่มุ่งหมายเอาจริงๆ หากจะ
เกิดขึ้นได้ง่ายๆ ยิ่งในยุคสมัยที่คนมีสมาธิสั้นกัน
อย่างปัจจุบันนี้ เพราะความสุขที่เกิดจากจิตสงบ
ตั้งมั่นเป็นสมาธินั้นต้องอาศัยความเพียรที่ทำ
อย่างถูกส่วนด้วยการเดินจงกรมสลับกับการนั่ง
กำหนดอารมณ์กรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔ ซึ่ง



สํานวนจากความสุข

มีเช่ครั้งสองครั้งหรือวันสองวัน หากแต่มากครั้ง และหลายวัน คนที่ไม่อาจให้เวลาแกชีวิตดํานใน ไม่สามารถทำได้

ขอแนะนำความสุขที่มีเงื่อนไขจากความ เพียรน้อยที่สุด ขณะที่ยังประกอบอาชีพทํานํานที่ การงาน นั่นคือ “การอยู่กับปัจจุบัน” การอยู่กับ ปัจจุบันมิได้ใช้ความเพียรมาก เพียงแต่วางจิต มิให้ครุ่นคิดอยู่กับอดีตและวิตกกังวลกับอนาคต ดํารงอยู่กับปัจจุบัน โดยปล่อยให้ความขุ่นข้อง หมองใจหายลับไปกับอดีต ไม่เปิดโอกาสให้ความ วิตกกังวลในอนาคตเคลื่อนเข้าหา ทุกขณะของ ช่วงเวลาที่มีลมหายใจอยู่กับกิจ อยู่กับหน้าที่ อยู่ กับการงานของตน จะรู้ว่าความสุขมิได้ห่างไกล เราเลย อยู่ใกล้ๆ ตัวเราเสียด้วยซ้ำ อยู่กับปัจจุบัน

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

นั่นเอง ดังพุทธคาถาจากลํงยุตตนิกาย สคาถ- วรรคว่า

**อดีตํ นานุโสจนฺติ นปฺปชปฺปนฺติ นาคตํ
ปจฺจุปฺปนฺเนน ยาเปนฺติ เตน วณฺโณ ปสํหติ ฯ**

บัณฑิตยอมไม่เศร้าโศกถึงเรื่องที่ล่วงแล้ว ไม่พะวงหาเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ดํารงตนอยู่กับ ปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ผิวพรรณจึงผ่องใส มี ความสุข.

ความสุขที่เกิดจากการอยู่กับปัจจุบัน จึง ไม่มีเงื่อนไขอะไรมา เพียงแต่จะรู้จักวางใจให้ อยู่ตรงกลางระหว่างอดีตกับอนาคตคือปัจจุบัน เท่านั้นเอง



กุศลจิตคิดดี
จะมีแต่ความสุข

ตามที่ได้อธิบายขยายความมาตามลำดับ ในช่วงท้ายนี้ขอสรุปลงที่ “จิต” อีกครั้งว่า จะสุขหรือทุกข์ล้วนขึ้นอยู่กับจิตของเราที่แหละท่านทั้งหลาย สำคัญอยู่ที่จิตว่าจะคิดอย่างไร คิดกุศลหรือคิดอกุศล คิดดีหรือคิดร้าย คิดกุศลเป็นสุข คิดอกุศลเป็นทุกข์ คิดดีสบายใจ คิดร้ายร้อนใจ ใจเย็นจะเย็นใจ ใจร้อนจะร้อนใจ แน่หนอนว่าความสุขย่อมสมัครใจอยู่กับกุศลจิตคิดดีเท่านั้น

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ไม่สมัครใจอยู่กับอกุศลจิตคิดร้าย ดังนั้น จึงอยู่ที่ตัวเราว่าจะยอมเปิดประตูหัวใจออกต้อนรับความสุขหรือไม่ หากอยากให้ความสุขแวะเวียนเข้ามาเยี่ยมเยือนทักทายอยู่บ่อยๆ จงหมั่นผูกมิตรกับกุศลจิตคิดดี เปิดประตูหัวใจออกต้อนรับเถิด

ทราบข่าวทางภาคอีสานจังหวัดอุดรธานีมีพระอารามหลวงแห่งหนึ่งชื่อมัชฌิมาวาส มีหลวงปู่ซึ่งแก่ชราภาพมากแล้วเป็นเจ้าอาวาสและเป็นเจ้าคณะจังหวัดอุดรธานี ท่านมีอัธยาศัยไมตรีอารมณดีดีมาก มักจะพูดแต่คำว่า “ดีเนาะๆ” อยู่เสมอๆ ญาติโยมจะเป็นใครมาจากไหนเข้าพบพูดคุยกับท่าน ท่านก็พยักหน้ายิ้มพูด “ดีเนาะ โยม โยมดีเนาะ”



สำลึ้นจากความสุข

วันหนึ่งขณะที่ท่านพาพระลูกวัดเดินออก
รับบิณฑบาตในยามเช้า ฝนตกลงมาพรัๆ ชาวบ้าน
ที่กำลังรอใส่บาตรพากันบ่น

“ทำไมฝนมันมาตกเอาอีตอนนี้นะ พระกำลัง
ออกรับบิณฑบาต ไม่รู้จักเวล่ำเวลาเอาเสียเลย”

หลวงพ่อยืนนิ่งๆ เดินเข้าไปใกล้ๆ พูดว่า
“ฝนตกก็ดีเนาะโยม เย็นดี”

วันต่อมามีหญิงวัยกลางคน เดินร้องห่ม
ร้องไห้เข้ามาหาหลวงพ่อ พรัๆ เพื่อว่า

“หลวงพ่ोज้าคะ สามีของดิฉันตายเสียแล้ว
ต่อไปดิฉันจะอยู่กับใครคะ”

หลวงพ่อบุพูดว่า

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

“ตายก็ดีเนาะโยม จะได้หมดเวรหมดกรรม
กันเสียที”

“อะไรหลวงพ่อ คนกำลังเสียอกเสียใจ ยัง
ว่าตายก็ดีเนาะอีก หลวงพ่อนี้ชักจะบ้าแล้วนะ”

“บ้าก็ดีเนาะโยม บ้าดีกว่าฆ่าตัวตาย”

อะไรเข้ามาหาท่านแม่จะร้ายก็เปลี่ยนกลายเป็นดี
เพราะท่านมีกุศลจิตคิดแต่ในแง่ดี

วันหนึ่งทางจังหวัดอุดรธานีได้รับแจ้งจาก
ทางการว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จะ
เสด็จพระราชดำเนินมาเยือนวัดมัชฌิมาวาส
ประสงค์จะทรงสนทนาธรรมกับหลวงพ่อ ชาวบ้าน
กลัวว่าหลวงพ่อบุจะพูดแต่คำว้า ดีเนาะๆ จึง
ยกโขยงใหญ่พากันเข้ามาหา



สำนวนจากความสุข

“หลวงพ่ เจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดินจะเสด็จมานี้
อย่าเอาแต่พูดว่า ‘ดีเนาะๆ’ นะ ประเดี๋ยวขายหน้า
กันหมดหรอก”

“อ้าว แล้วจะให้พูดอย่างไรละ”

“หลวงพ่ต้องพูดราชาศัพท์สิ พูดว่า ขอ
ถวายพระพร มหาบพิตร”

“ทำไมมันยาวจัง”

“หลวงพ่ท่องเลยๆ”

หลวงพ่ก็ท่อง “ขอถวายพระพร มหาบพิตร
ขอถวายพระพร มหาบพิตร”

เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จฯ
มาวัดมัสฌิมาวาสจริงๆ ทรงเข้าประทับภายใน
พระอุโบสถ และทรงสนทนาธรรมกับหลวงพ่

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ตามพระราชอัธยาศัย หลวงพ่พูดว่า “ขอถวาย
พระพร มหาบพิตร ขอถวายพระพร มหาบพิตร”
ตามที่ท่องจำได้สองสามครั้ง นอกจากนั้นก็มีแต่
คำว่า “ดีเนาะ หลวง ดีเนาะ หลวง” พระบาท-
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ แย้มพระโอษฐ์ ไม่ตรัสว่า
กระไร

หลังจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
เสด็จฯ กลับจากวัดมัสฌิมาวาสมาประทับอยู่ที่
พระราชวังตามเดิม ทรงมีพระกระแสรับสั่งเลื่อน
สมณศักดิ์ให้แก่หลวงพ่ จากเดิมเป็นพระราชา
คณะชั้นราชขึ้นเป็นพระราชาคณะชั้นเทพ โดยมี
พระราชทินนามว่า

“พระเทพวิสุทธาจารย์ สาธุคุณาทรธรรมาที”



สารสั้นจากความสุข

หลวงพ่อดีมรณภาพไปนานแล้ว ด้วยความเคารพนับถือท่านยิ่ง ชาวบ้านจึงพากันสร้างรูปปั้นของท่านเพื่อสักการะที่ด้านข้างพระอุโบสถ สลักชื่อว่า

“พระเทพวิสุทธิททอาจารย์ สาธุทานธรรมวาที (หลวงพ่อดีเนาะ)”

หลวงพ่อดีมีปกติพูดแต่คำว่า “ดีเนาะ” จนชาวบ้านขนานนามเรียกขาน ท่านว่า “หลวงพ่อดีเนาะ” เพราะจิตของท่านดี คิดดี จึงพูดดีอยู่เสมอ เชื่อแน่ว่า หลวงพ่อดีมีความสุข สีสหน้าผ่องใส จิตใจชื่นบาน ขอให้เราท่านทั้งหลาย แขนงหลวงพ่อดีเนาะไว้ที่หัวใจทั้ง ๔ ห้องกันเถิด จะมองเห็นแต่จุดดีและมีมีความสุข บัดดลนั้นโลก พลันสวยงามกลายเป็นลีลิมพญ

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

จุดดีนั้นมี แต่มองเห็นได้ยาก หากจิตคุณคิดอกุศล

ความสุขนั้นมี แต่พบได้ยาก หากจิตคุณคิดร้าย

ก่อนจะจบ “สารสั้นจากความสุข” ขอฝากแง่คิดจากพุทธคาถาในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ ว่า

สนนฺตา ยนฺติ กุสุพฺภา ตุนฺหิ ยนฺติ มโหทธิ
ยทฺนํ ตํ สนฺติ ยํ ปุริ สนฺตเมว ตํ
อฑฺฒกฺมฺภฺโม พาลो รทฺโห พาลอว ปณฺทิตฺโต ฯ

ห้วงน้ำน้อยไหลเสียงดังสนั่น ห้วงน้ำใหญ่ไหลเงียบ สิ่งใดพร่องสิ่งนั้นดัง สิ่งใดเต็มสิ่งนั้นเงียบ คนพาลเปรียบดังหม้อมีน้ำครึ่งเดียว บัณฑิตเปรียบดังห้วงน้ำที่เต็มเปี่ยม



สาส์นจากความสุข

และคาถาจากทศรชชาติในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ ว่า

**เอโก ว มจฺโจ อจฺเจติ เอโก ว ชายเต กุเล
สโยคปรมาเดวว สมฺโภคา สพฺพปาณินฺ ๑**

จะมาเกิดในตระกูลก็มาคนเดียว จะตายไป ก็ไปคนเดียว ความสัมพันธ์ของสัตว์ทั้งหมด เพียงแค่ได้เกี่ยวข้องกันในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น.

เพียงช่วงเวลาหนึ่งเดียวที่เราได้เกี่ยวข้อง พบปะ พุดคุย คบคู้้น สัมพันธ์กัน อย่าคิดว่า อายุของมนุษย์ยาวนาน อายุของมนุษย์นั้นสั้น นิดเดียว หากเทียบกับอายุของโลก พระจันทร์ พระอาทิตย์ และจักรวาล ดังนั้น อย่ายึดมั่น ถือมั่นอะไรกันมาก ที่ควรปล่อยก็ปล่อยบ้าง ที่

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์

ควรวางก็วางบ้าง บางเรื่องไม่จำเป็นต้องมีคำตอบ คำอธิบายก็ได้ เพราะหากอยากได้รับแต่คำตอบ คำอธิบายอยู่ร่ำไป จักไม่อาจหยุดนิ่ง และวิ่ง จนอ่อนล้า ปล่อยให้สายลมแห่งกาลเวลาพัดผ่านไปเสียบ้าง

- สายลมโชยขึ้นพัดกระพือผ่าน
หอบเอากาลล่วงไปไม่คืนหวน
ถึงมีสุขมีทุกข์ทำให้คร่ำครวญ
ทุกสิ่งล้วนก็เป็นเพียงภาพมายา.

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

