

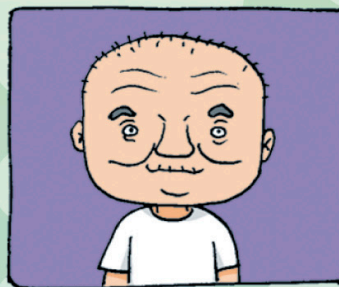
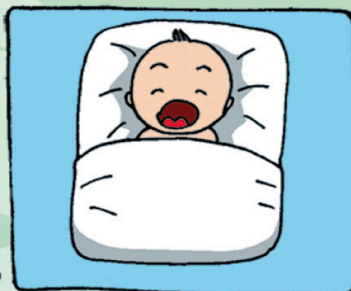


ไม่ปล่อย ไม่วาง จะอยู่อย่างเป็นทุกข์ ปล่อยวางเสียบ้างจะนั่งนอนสบาย



# วางเป็น ก็เย็นใจ

## วางได้ สบายจัง



โดย...พระพรหมมังคลาจารย์  
(ปัญญาบัณฑิตกิตขุ)  
วัดชลประทานรังสฤษฎ์



อ่านสิบบรอบ คิดสิบบหน ผิดแผนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตสนุก สุข สงบ เงิน

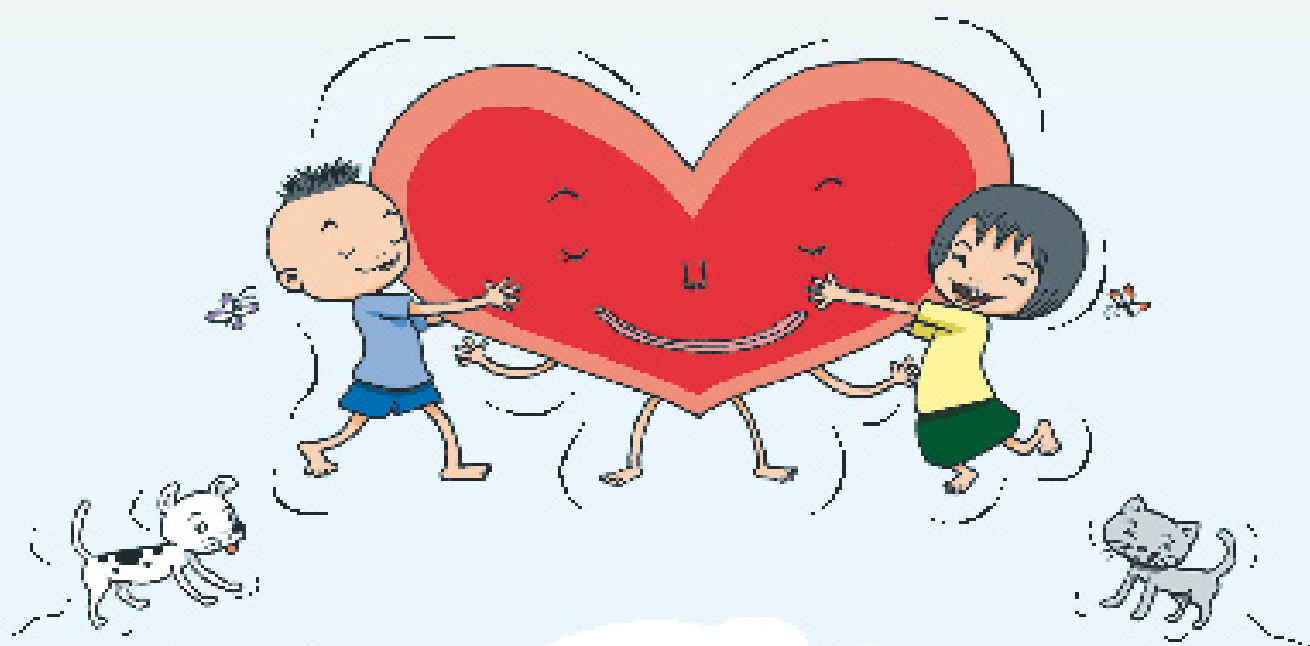
ดูแลสุขภาพจิต

ปิดทุกข์กาย

ใจเป็นสุขทุกสถานการณ์



# วางเป็น ก็เย็นใจ วางได้ สบายจัง



นำเสนอสาระ : มณีจ วัชรขมมงคล

ออกแบบปก : สมชาย ศรีคำขลิบ

ภาพประกอบ : สมควร กองศิลา

บรรณาธิการสาระ : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์ดีชัย

บรรณาธิการศิลปะ : อนุจิต คำทองเมือง

รูปเล่ม/จัดอาร์ต : วันดี ตามแท้ขงตรง

## คำนำสำนักพิมพ์

มีคำกล่าวอยู่ประโยคหนึ่งว่า “มนุษย์พัฒนาแต่ความสามารถในการหาสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุขเท่านั้น แต่ไม่ได้พัฒนาความสามารถในการที่จะมีความสุขเลย” หมายความว่า มนุษย์เราฉลาดแต่แสวงหาสิ่งที่จะทำให้ตัวเองมีความสุขเท่านั้น แต่ไม่สามารถทำให้ตัวเองมีความสุขได้จริงๆ เช่นบางคนมีหน้าที่การงานดี มีฐานะการเงินดี มีการศึกษาสูง มีบ้าน มีรถ มีหน้ามีตาทางสังคม มีทุกอย่างที่เพียบพร้อม ซึ่งมองภายนอกแล้ว เขาก็น่าจะมีความสุขที่สุด แต่ตรงกันข้าม เขากลับมีความสุขมากยิ่งกว่าคนที่มียะไรน้อยกว่าเขาเสียอีก

ความสุข เป็นความรู้สึกภายในใจ เกิดกับใจ ไม่ใช่ปัจจัยภายนอก การเรียนรู้ที่จะฝึกใจ ทำให้ใจเป็นสุขได้ในทุกที่ทุกสถานการณ์ด้วยสติปัญญาเท่านั้น จึงจะทำให้เรามีความสุขได้อย่างแท้จริง

หนังสือ **วางเงิน ก็เห็นใจ วางใจ สบายใจ**เล่มนี้ เป็นธรรมบรรยายของ พระเดชพระคุณพระพรหมมังคลาจารย์ หรือที่ลูกหลานชาวพุทธรู้จักกันทั่วไป ในนามของ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ถ้าหากว่า ท่านกำลังเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเรื่องงาน เรื่องตักงาน เรื่องครอบครัว เรื่องปากท้อง เรื่องการเมือง หรือเรื่องใดก็ตาม หนังสือเล่มนี้จะทำให้ท่านเห็นช่องทางในการเปลี่ยนทุกข์ สร้างสุข ยึดเย็นได้ในชั่วขณะ

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ทางสำนักพิมพ์ได้จัดทำวรรคตอน จัดตั้งหัวข้อ ทำเชิงอรรถเสริมบทบรรยายและวาทะการ์ตูนประกอบสวยงาม โดยคงเนื้อหาเดิมไว้ครบทุกตัวอักษรมิได้ตัดแปลง ทั้งนี้เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจ เข้าถึงเนื้อหาได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งและนำไปปฏิบัติได้ง่ายและเกิดประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลมากที่สุด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จะเลือกประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน ในอันที่จะสร้างความสุขแก่ตนเอง ครอบครัว คนใกล้ชิด ญาติสนิทมิตรสหาย เพื่อนร่วมงาน ร่วมสังคม ร่วมประเทศ และร่วมโลกสืบไป

ขอความสุขในธรรมจงมีแก่ทุกท่านตลอดไป

**ฉนิง ขวัญมงคล**

ผู้บรรณาธิการในนามคณาจารย์

สำนักพิมพ์เสียงเสียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา

# วางเป็น ฌี๋นใจ\* วางได้ สบายจัง



■ ■ ■ ธรรมดาของธรรมชาติ

ช่วงนี้อยู่ในเดือนเมษายน อากาศร้อนหน่อยซึ่งมันก็เป็นเรื่องธรรมชาติ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงกันมาโดยลำดับ มีร้อน มีหนาว มีฝน อะไรต่ออะไร ตามเรื่องของดินฟ้าอากาศ

เราทั้งหลายที่อยู่ในโลก ก็ต้องพบกับสิ่งเหล่านี้เป็นธรรมดา

เวลาที่มีความร้อน อย่าไปกระวนกระวายในทางจิตใจ

เวลาหนาว เวลามีฝน ก็อย่าทำให้เกิดความทุกข์

ให้นึกแต่เพียงว่ามันเป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดต้องเป็นอย่างนี้

แล้วมันก็ไม่ได้เป็นอยู่นานหรอก

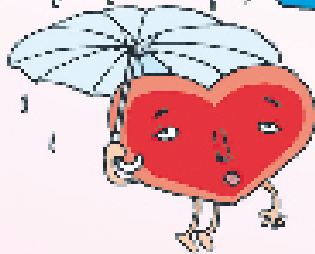
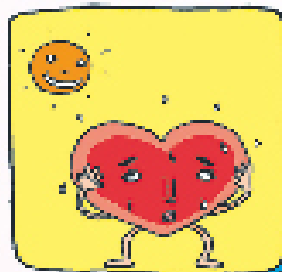
ร้อนไม่กี่เดือนก็ถึงฝน

ฝนไม่กี่เดือนก็ถึงหนาว

หนาวไม่เท่าไรก็ถึงร้อนต่อไป

กว่าเราจะลาโลกนี้ก็ต้องพบกับฝน หนาว ร้อน

หลายครั้งหลายหน หมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันไปตลอดเวลา



อากาศใจนี่มัน  
หมุนอยู่กับจิตใจนี่สิ  
นะครับ



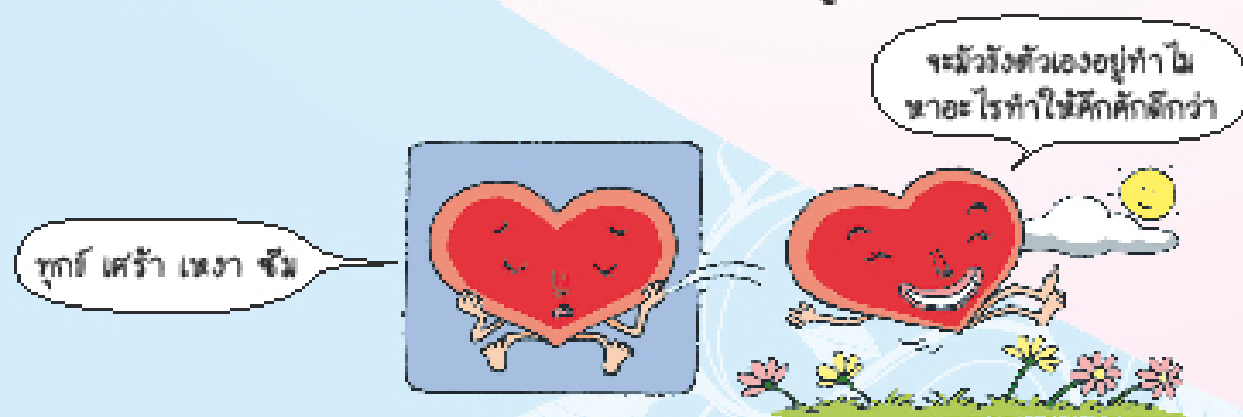
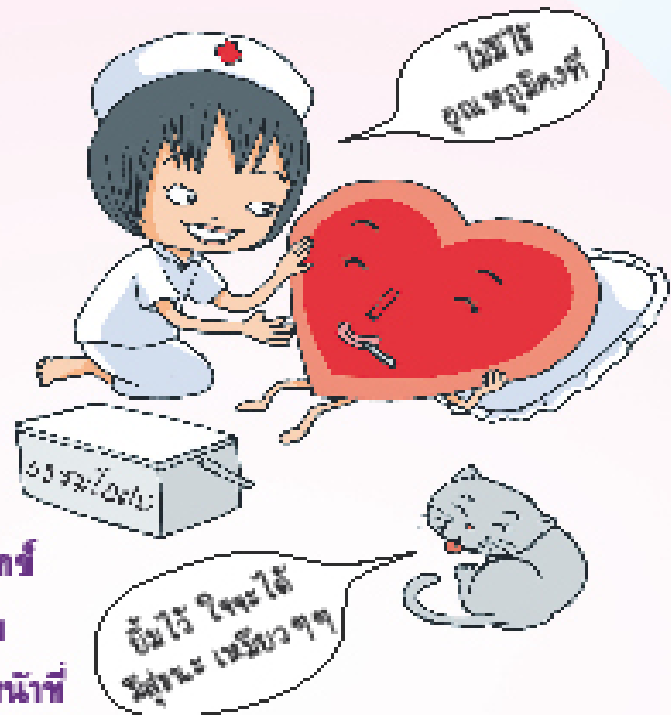
\* แสดงไว้เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๐

## ■ ■ ■ ฤดูกาลเปลี่ยน แต่หน้าที่ไม่เปลี่ยน

หน้าที่ของเรา นั่น คือ  
ควรจะทำให้ใจมีความสุข อย่าทำให้  
ใจมีความทุกข์ ความเคียดแค้น  
ด้วยเรื่องอะไร ต่างๆ ที่เกิดขึ้น  
ในชีวิตประจำวัน การทำให้  
เป็นสุขนั้นแหละ เป็นหน้าที่  
ของเราทุกคน การทำให้ของเรา  
ให้เป็นทุกข์ ไม่ใช่หน้าที่

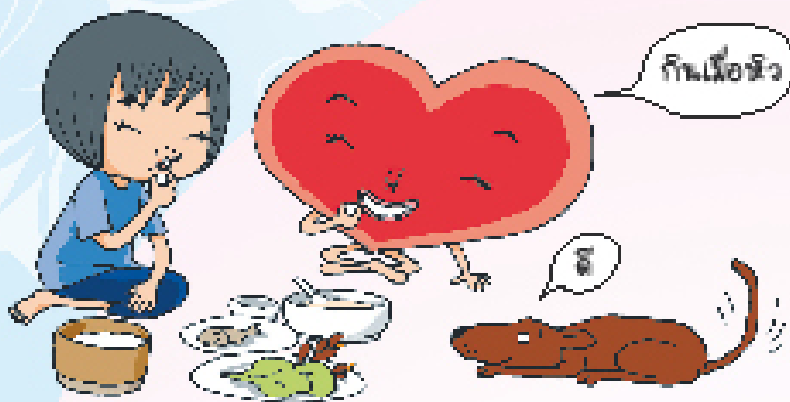
ถ้าเรานั่งก้มใจ มีความทุกข์  
ความเคียดแค้นด้วยเรื่องอะไรก็ตาม  
เรียกว่าเราทำผิดหน้าที่ การทำผิดหน้าที่  
นั้นแหละ คือการไม่ประพฤตินormal เพราะธรรมชาติของหน้าที่

และหน้าที่ที่เราควรปฏิบัติก็คือ การทำให้ของเราใจโปร่งเบา ใจมี  
ความสุขตลอดเวลา ไม่ว่าเรื่องอะไรจะเกิดขึ้น ถ้ามันจะมีความทุกข์บ้าง  
ก็นิดๆ หน่อยๆ ไม่ใช่ทุกข์กันนานๆ ทุกข์เป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน เป็นสัปดาห์  
เป็นเดือน อย่างนี้ก็ไม่ใช่เรื่อง เป็นการกระทำตนไม่ถูกเรื่อง





กิน นอน เป็นเวลา พาใจมีความสุข

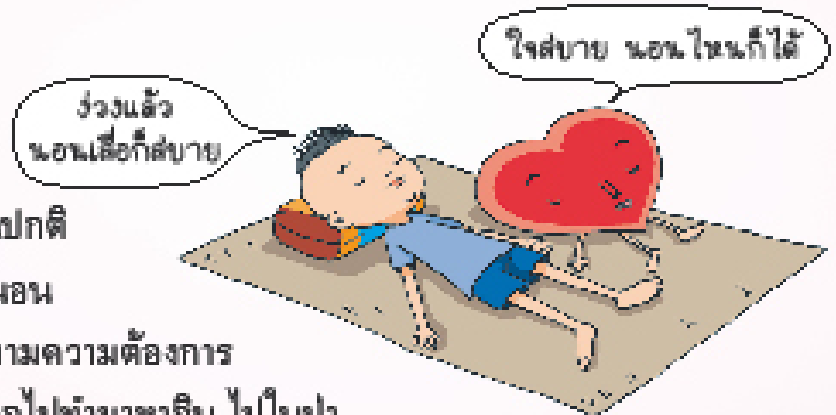


คนในสมัยนี้ ที่อยู่ในสถานที่ที่เราเรียกว่าไม่เจริญ คนที่อยู่ในที่ที่ไม่เจริญ เธออย่าไปนึกว่าเราเดือดร้อน

เราเสียอีกแหละที่อยู่ในที่ที่เจริญ กลับเดือดร้อน มีเรื่องดับอกดับใจ มีปัญหา มีอะไรร้อยแปด

แต่ว่าคนที่เราอยู่ตามที่ไม่เจริญนั้น เราสบาย เรานอนหลับเป็นปกติ ไม่ว่าจะเวลาไหน คำเช้าเราก็กินนอน แล้วก็นอนหลับเป็นปกติ ตามความต้องการของร่างกาย ตื่นแต่เช้าก็ออกไปทำมาหากิน ไปในป่าหาผักหาผลไม้ ไปในไร่ไปในส่วนทำงานตามหน้าที่

เวลาหิว เราก็รับประทานอาหาร อิ่มแล้วก็หมดเรื่องกันไป ถ้าไม่หิว เราก็ไม่รับประทาน คนตามบ้านนอกที่ยังไม่เจริญนั้นจึงกินเป็นเวลา ตามความต้องการของร่างกายจริงๆ



รุ่งแล้วนอนเสียก็สบาย

ใจสบาย นอนไหนก็ได้



อิ่มแล้ว กินข้าวกับขมิ้นกมขบแม่ป๋กัถ่วง

แม่ ยู!

## กินอยู่ไม่เป็นเวลา ปัญหาใหญ่

แต่ที่เราที่อยู่ในเมืองหลวงอันเจริญนั้น  
ชอกช้ำเถอะ มันมีของกินมากอุดมสมบูรณ์  
ต้องเคี้ยวกันเรื่อยไปไม่ได้หยุดหย่อน

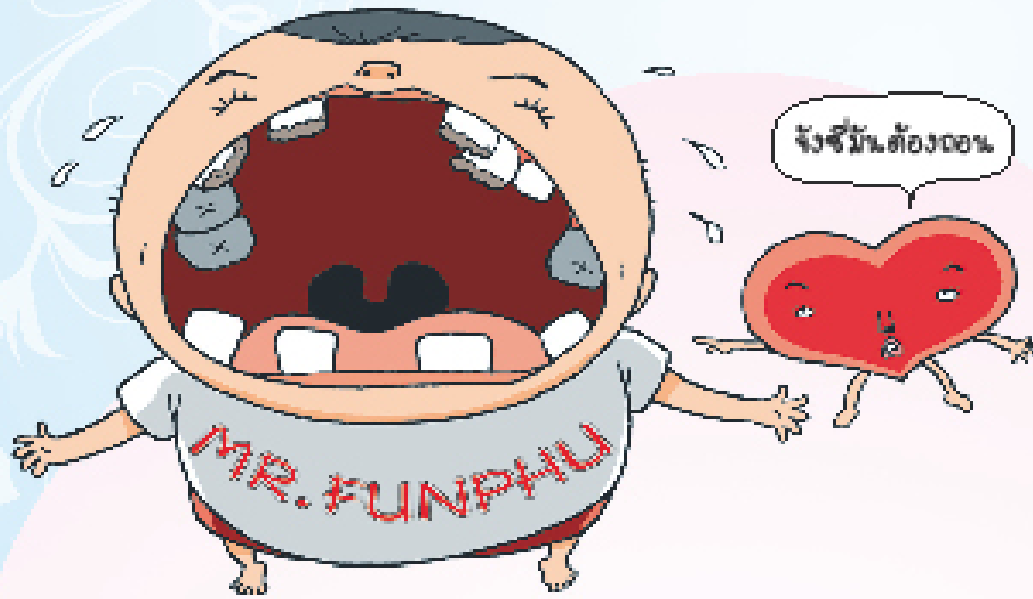
สังเกตคุณเวลาเดินทางไปไหน ๆ ไม่ว่าจะเดินทางด้วยรถประเภทใด  
อาตมาก็พยายามสังเกตคนที่นั่งไปไหน ไม่เห็นมีปากกว้างสักคนเคี้ยว

ผู้ใหญ่ก็เคี้ยวต้องเคี้ยวอะไร ๆ เรื่อยไปละ  
หารู้ไม่ว่าการเคี้ยวขุบขยับอยู่ตลอดเวลา  
มันเกิดอะไรขึ้นแก่จิตใจบ้าง เกิดอะไรขึ้นแก่ร่างกายบ้าง



ในร่างกายนั้นก็ต้องทำงานไม่ได้หยุด กระเพาะต้องย่อยอยู่ตลอดเวลา  
ไม่มีการพักผ่อน ในทางจิตใจนั้นก็กลายเป็นคนประเภทที่เรียกว่า ตามใจ  
ตนเอง กินไม่รู้จักเวลาเวลาที่ทำให้อิ่มจนไส้เสีย สุขภาพทางจิตก็พลอยเสีย  
ไปด้วยเหมือนกัน จึงได้เกิดเป็นปัญหาอะไรกันนั้นโรคนั้นโรคนี



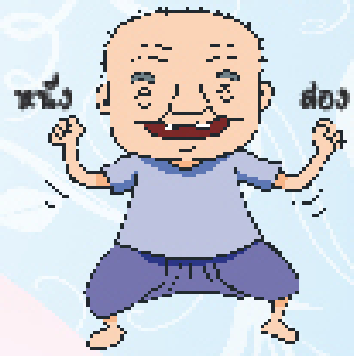


เช่นเด็ก ๆ ในเมืองนี้มักจะเป็นโรคเรื่องฟันผุ  
 เพราะว่ากินมากเกินไป เคี้ยวก็อมก๊อพพี  
 ฟันน้ำนมควรจะหลุดตามระยะเวลา  
 แต่ว่าเพราะรับประทานมากเกินไป  
 ฟันน้ำนมเลยหลุดก่อนฟันแท้จะขึ้น  
 ฟันแท้ขึ้นมายังไม่ทันเต็มปากเรียบร้อย  
 พอโผล่ขึ้นมาฟันเหงือกนิดหน่อย ก็ต้องเคี้ยวมันเคี้ยวนี้  
 เลยฟันเกไปบ้าง ยังงอกขึ้นมายังไม่เรียบร้อย  
 อันนี้ก็เพราะเรื่องกินทั้งนั้นแหละ ไม่ใช่เรื่องอะไรหรอก  
 แล้วก็ยิ่งเสียหายอะไรอีกหลายอย่าง



ค่อข ๆ อ่าข ค่อข ๆ คืด คราคืดคืดคืด ขขุดขักขาคืด ทำจิตใจใจขบ จักขบทางออก  
 อ่าขแล้วคืด คืดให้เข้าใจ เข้าใจแล้วลงมือทำ ทำวันดี เลือวันดี ขณะดี  
 ขข่าขจ่า ขข่าขัดวัน ขข่าขประมาท ทำเร็ว สุขเร็ว ทำช้า ขุขข้มข ขุขขยาวนาน

กินอยู่ตามธรรมดา อายุยืน



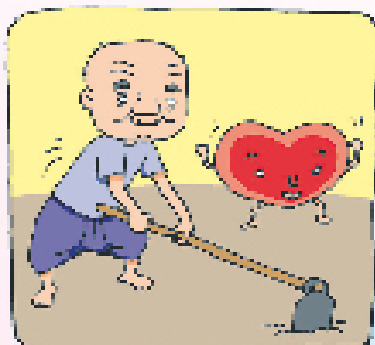
ออกกำลังกายทุกวัน

แต่คนบ้านนอกนั้นเขาไม่ค่อยมีอะไรจะกิน สมัยเมื่อเป็นเด็ก อยู่บ้านนี้จำได้ว่าปีหนึ่ง จะมีการกวนขนมหวานกันสักครั้ง เวลาจะกินนี้เราต้องทำกันเป็นงานใหญ่ ทำกันเป็นตะกร้าใหญ่ เพราะต้องกินกันหมดทั้งบ้าน บริเวณที่อยู่ใกล้เคียงกันกว่าสิบเอ็ดครอบครัวนี้ บ้านนี้ทำก็ต้องกินกันหมดทุกครอบครัว

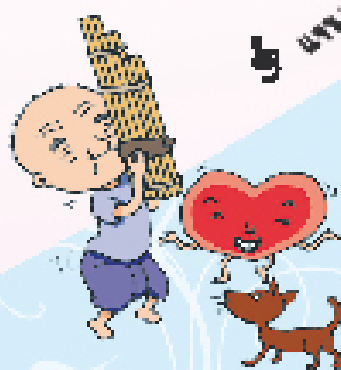
ปีหนึ่งทำขนมหวานกินสักครั้งหนึ่งทำขนมเงินกินกันสักครั้งหนึ่ง หรือ มีอะไรพิเศษสักครั้งหนึ่ง พ้นจากนั้นแล้วก็ไม่มีอะไร นอกจากกินอยู่ตาม ธรรมดาของร่างกาย มันก็เติบโตมาโดยปกติสุขภาพแข็งแรง อร่ามสมบูรณ์ แล้วคนที่อยู่อย่างนั้น อายุยืนแปลสืบทอดว่าปีจึงตาย แปลสืบทอด แปลสืบทอด แปลสืบทอด ก็นับว่าอยู่ในเกณฑ์อายุยืนทั้งนั้น

เคล็ดลับอายุยืน

หมั่นออกกำลังกาย



ไม่เครียด



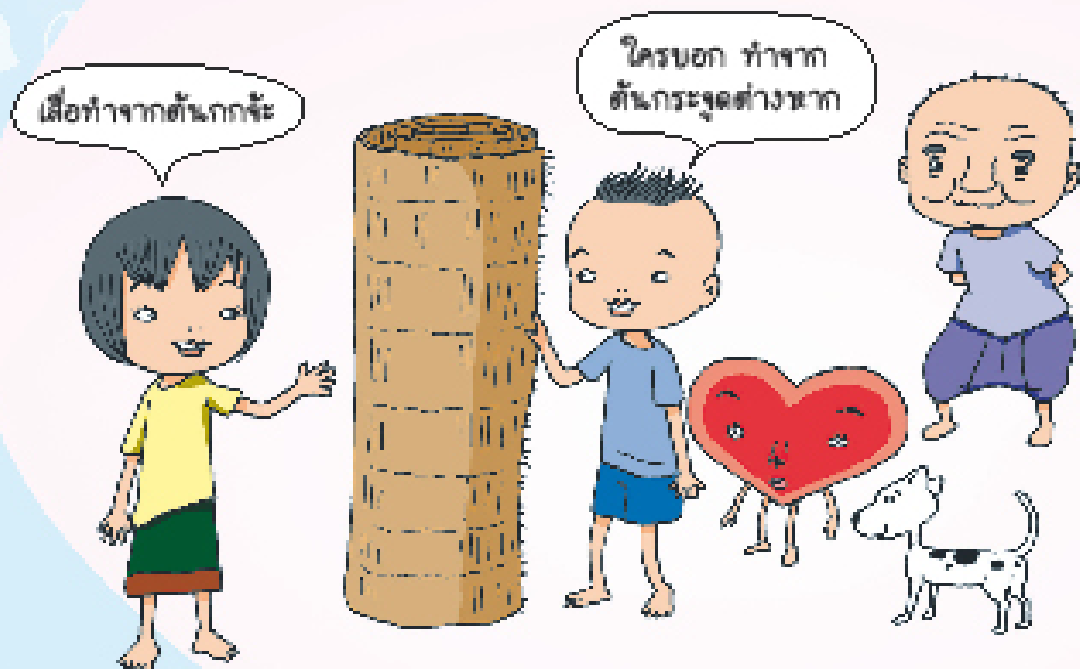
หมั่นทำบุญทำทาน

กินผักปลอดสารพิษ



## ■ ■ ■ เป็นอยู่เรียบง่าย สบายทั้งกายและจิต

แล้วถ้าเราสังเกตดูสุขภาพจิตของคนเหล่านั้น ท่านเป็นปกติไม่ค่อยมี  
อารมณ์แปรปรวนแรง ๆ ไม่ค่อยจะโกรธเคืองใคร ไม่ใช้วาจาหยาบคายอะไร  
กับใคร อารมณ์ทุรก็น้อย



ความจริงความเป็นอยู่ภายในครอบครัวในบ้านนั้น บ้านไม่มีเครื่อง  
เฟอร์นิเจอร์มากมายอะไรแหละ มีเสื่อปั้งปุนอน เสื่อก็ไม่ใช่่วาพิเศษวิโส  
เราเรียกว่าเสื่อทำด้วยต้นคล้า ต้นกก อะไรนั่นแหละ

บักษได้เราเรียกว่า ต้นกระจุต มันมีเยอะแยะ เราไปถอนมาทำเป็น  
เสื่อปั้งก็ฝืนนั่นแหละ ปุนอนก็ได้ฝืนนั่นแหละ หมอนมีสักใบก็ใช้จนกระทั่งว่า  
ขาดทะลุปรุปะก็ทูนกันได้เรียบร้อย นอนเป็นปกติ มีความสุขสบาย แล้วก็  
ไม่ค่อยมีเหตุการณ์ทะเลาะเบาะแว้งกัน ในระหว่างคนที่อยู่ใกล้ ๆ

## จิตดีเพราะสิ่งแวดล้อมดี

เราเฒ่าเข้าหากัน มีอะไรก็แบ่งกันกินกันใช้ สุขภาพจิตเป็นปกติ ไม่ต้องไปโรงพยาบาล ไม่เป็นโรคประสาท หรือไม่ต้องไปทำอะไรในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ นอกจากไปวัดเท่านั้นเอง ไปวัดตามเทศกาลงานสงกรานต์ งานเข้าพรรษา ทำบุญเดือนสิบ มีงานบวชนาค มีงานศพ เราก็ไปวัดกันไปทำบุญสุนทาน

ผู้ใหญ่ก็ไป เราเด็ก ๆ ก็ไปกัน ไปเที่ยววิ่งเล่นตามบริเวณวัดไป ตามเรื่องตามราว เขาไปกันในรูปอย่างนั้น สภาพจิตใจเป็นปกติ นาน ๆ จะพบคนที่ เป็นโรคจิตสักคนหนึ่ง นอกนั้นก็ไม่ค่อยจะได้พบมากนัก



อันนี้ก็เป็นเรื่องที่น่าคิดว่าความเจริญมันให้อะไรแก่เราบ้าง แต่ว่าเราจะอยู่อย่างคนไม่เจริญก็ไม่ได้ มนุษย์เรามันต้องมีการพัฒนาก้าวหน้า ในทางวัตถุเรื่อย ๆ ไป ถ้าไม่มีการก้าวหน้า เขาเรียกว่า "ไม่เจริญออกงาม" เพราะฉะนั้น มันจึงต้องมีการทำให้เจริญขึ้นตามฐานะ

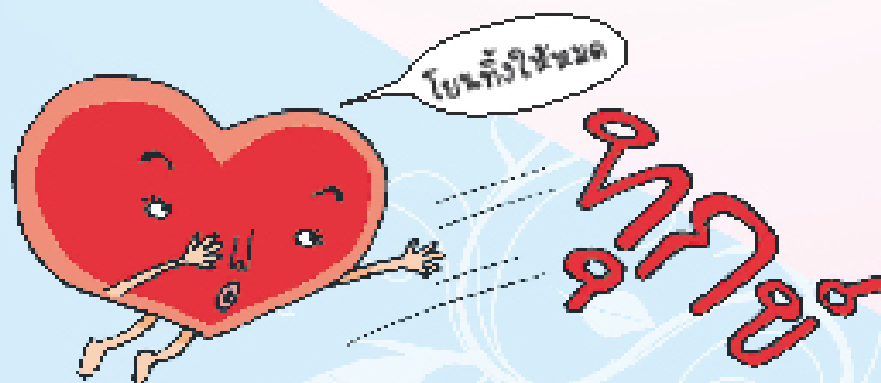
## ■ ■ ■ ขจัดปัญหา นำพาใจไร้ทุกข์



แต่ว่าการทำอะไรให้เจริญแล้ว  
แล้วความเจริญนั้น  
บั่นทอนสุขภาพของเราในจิตใจ  
ความเจริญนั้น  
ก็เป็นความเจริญที่เป็นพิษเป็นภัย

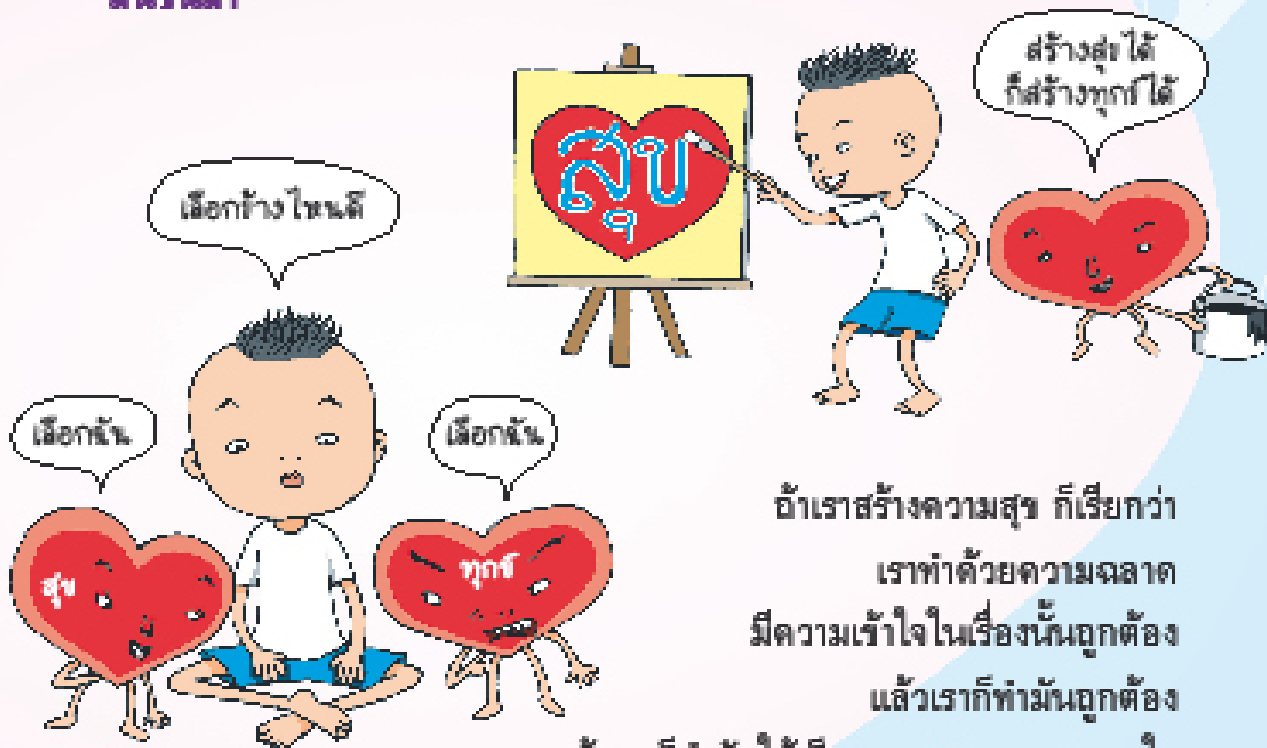
ความเจริญทุกแห่งทุกมุม ไม่ควรจะทำให้เราต้องเป็นทุกข์ ไม่ควร  
จะทำให้เราต้องเดือดเนื้อร้อนใจ

ถ้าเราจะไม่เดือดเนื้อร้อนใจนั้นจะทำอย่างไร นี่แหละเป็นปัญหา  
ที่สำคัญที่เราควรจะมาศึกษา คือว่าเรามีอะไร เราอยู่กับอะไร เราไปไหนที่ใด  
ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ก็ตาม หลักสำคัญมีอยู่ว่า อย่าให้มันเกิดความทุกข์  
ความเดือดร้อนใจ มีก็อย่าให้เป็นทุกข์ ทำอะไรก็อย่าให้มีความทุกข์ ความ  
เดือดร้อนใจ สมาคมติดต่อกับใครก็อย่าให้ต้องเกิดปัญหา เกิดความทุกข์  
ความเดือดร้อนใจ อันนี้เป็นเรื่องที่ทำได้หรือไม่



## ■ ■ ■ สุขหรือทุกข์ อยู่ที่เราสร้าง

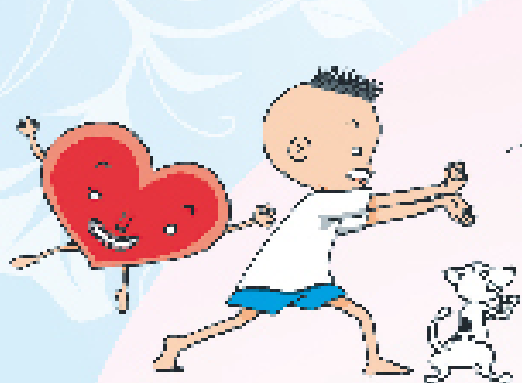
อาตมาก็อยากจะตอบว่าเป็นเรื่องทำได้ ไม่ใช่เป็นเรื่องเหนือวิสัย เพราะอะไร ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น เป็นเรื่องที่เราทำมันขึ้นทั้งนั้น เราสร้างมันขึ้นทั้งนั้นแหละ **ความสุข**เราก็สร้างมันขึ้นมา **ความทุกข์**เราก็สร้างมันขึ้นมา



ถ้าเราสร้างความสุข ก็เรียกว่า เราทำด้วยความฉลาด มีความเข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง แล้วเราก็ทำมันถูกต้อง แล้วเราก็ทำมันให้เป็นความสุข ความสบายใจ

แต่ถ้าเราไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง เราทำด้วยอำนาจความหลงผิด ความเข้าใจผิด ความเข้าใจผิดก็เกิดเป็นปัญหา คือความทุกข์ความเดือดร้อน แล้วก็เมื่อมีความทุกข์ความเดือดร้อนใจเกิดขึ้นแล้ว ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ทำไม่จึงแก้ไม่ได้ ก็เพราะว่าเราไม่ศึกษาให้ละเอียดถึงเรื่องอะไร ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

## ■ ■ ■ สกัดอารมณ์ คือยารักษาจิต



# อารมณ์

พูดถึงอย่างหนึ่งว่า  
ไม่ได้มองดูตัวเอง  
ให้ชัดเจนในเรื่องนั้นๆ

มีความคิดเดือดร้อนใจก็แก้ทางวัตถุ  
ด้วยวิธีการต่างๆ หรือมีเดะนั้น  
ก็ใช้ยาประเภทต่างๆ เป็นเครื่องระงับ

ยานั้นมันเป็นเครื่องระงับทางร่างกาย คือเมื่อเรารับประทานยาเข้าไปแล้ว  
ก็นอนหลับไป เวลานอนหลับนั้นเราไม่ได้คิดอะไร แต่ว่าเวลาตื่นขึ้นมามันอาจ  
จะคิดอีกก็ได้ เพราะฤทธิ์ยามันหมดเสียแล้ว ยามันช่วยให้เราหลับลงไป  
เท่านั้นเอง

เมื่อตื่นขึ้นมาอารมณ์นั้นมันก็วิ่งเข้ามาหาเรา เราก็เก็บอารมณ์นั้น  
มาคิดมานึกต่อไป ความทุกข์ในรูปแบบเก่ามันก็กลับมาหาเราต่อไป จึงกล่าวได้  
ว่ายานั้นช่วยได้นิดได้หน่อย ไม่ได้ช่วยให้มากมายอะไรนัก

สิ่งที่จะช่วยเราได้มากนั่นก็คือ  
การ**สกัดอารมณ์**ที่จะทำให้เราเกิด  
ความทุกข์ ความเดือดร้อน  
เราสกัดมันเสีย อย่าให้มันเกิดขึ้น  
ในจิตใจของเรา นั่นแหละ**เป็นยาวิเศษ**  
เป็นยาที่จะช่วยทั้งป้องกัน  
ทั้งแก้ไขให้ชีวิตของเรามีสุขภาพจิต  
เป็นเรื่องปกติต่อไป

