



# ทำไม? มนุษย์ ต้องปฏิบัติธรรม

ณเศรษฐพจน์ ทรงวุฒิศील





“หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ในวาระครบรอบวันคล้ายวันเกิด ๖๐ ปี  
อาจารย์ณทรงพจน์ ทรงวุฒิสีล  
พ.ศ. ๒๕๕๕”

ขอน้อมอุทิศบูชาส่วนกุศลให้  
บิดา มารดา อุปัชฌายจารย์  
ผู้มีพระคุณทั้งหลาย  
รวมทั้งเหล่า เทพพรหม ที่คุ้มครองรักษา  
และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

## คำนิยาม

ทำไมมนุษยธรรมต้องปฏิบัติธรรม...เป็นคำถามที่ก่อนที่  
ผมจะไปปฏิบัติธรรมก็สงสัยและถามอยู่ในใจมาตลอดว่าเขา  
ไปปฏิบัติธรรมกันทำไม และทำไมต้องไปปฏิบัติธรรม ไปนั่ง  
ยุบหนอ...พองหนอ...ซ้ายอย่างหนอ...ขวาอย่างหนอ...ทำอะไร  
ก็ดูซ้ำๆ เนิบนาบ มันคืออะไร เขาทำอะไรกันแน่ ผมเชื่อว่า  
ความสงสัยนี้มีใช้มีผมคนเดียว พรรคพวกเพื่อนฝูงและคน  
อื่นๆ อีกหลายคนก็คงสงสัยเหมือนผมเหมือนกัน และผมก็  
เชื่อว่าคนส่วนใหญ่ที่ยังไม่ได้ไปปฏิบัติธรรม ยังไม่เคยไปเจริญ  
สติ ยังไม่เคยไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน บางคนเฉยๆ บาง  
คนมองดูเป็นเรื่องตลกขบขัน บางคนเยาะเย้ยถากถาง แต่  
มีอีกหลายคนที่ไม่ไปประพฤติปฏิบัติธรรมมาแล้วบอกว่าดี...ดี  
ทำอะไรมีสติขึ้น ไม่โกรธง่ายไม่เกลียดมาก ไม่ทุรนทุราย  
จิตนิ่งมากขึ้น รู้สึกมีความสุขไม่ทุกข์เหมือนเก่า ชีวิตดีขึ้น  
แก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ไม่ว่าจะจะเป็นปัญหาครอบครัว  
หน้าที่การงาน ปัญหาหนี้สินต่างๆ ทุเลาเบาบางไปได้หมด  
เป็นปรากฏการณ์แห่งชีวิตที่ไม่เคยมี ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน  
มีดาราศิลปินนักร้องและคนดังๆ ก็เห็นไปปฏิบัติธรรมกัน  
เยอะ ออกทีวีหนังสือพิมพ์กันแยะว่าชีวิตดีขึ้น ทุกสิ่งทุก  
อย่างเปลี่ยนแปลงในแนวทางที่ดีขึ้น...และแต่ละคนก็ทุกข์  
แสนสาหัสมาก่อนทั้งนั้น ได้การปฏิบัติธรรมนี้แหละแก้ทุกข์  
แก้ปัญหาได้แบบจึ้งยังยืน

ผมก็เป็นคนหนึ่งที่สนใจศึกษาและปฏิบัติในเรื่องนี้ ก็ผ่านมามากหลายที่หลายสำนักหลายอาจารย์ แต่ละที่แต่ละแห่งมีเป้าหมายเดียวกัน แต่แนวทางวิธีอาจแตกต่างกัน แต่จะถูกกับอุปนิสัยของใครหรือไม่นั้นก็แล้วแต่บุญแต่กรรมของแต่ละคน อันนี้ไม่ต่างกัน แต่ผมได้เคยมาปฏิบัติธรรมที่วัดวิเวก อาศรมกับอาจารย์ณทรงพจน์ ท่านเป็นผู้ควบคุมดูแลให้การ ศึกษาอบรมตลอด 5 วัน 5 คืน ด้วยความทุ่มเทเอาใจใส่อย่าง จริงจังไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เสียสละเพื่อภารกิจที่สำคัญนี้ชนิด ที่ผมเห็นแล้วยังอึ้งและทึ่งในความทุ่มเทของท่าน ที่สำคัญท่าน มีวิธีการเรียนการสอนการปฏิบัติที่ไม่เหมือนใครในที่ไหนๆ ที่ผมเคยเห็นมา ท่านเข้าใจในอุปนิสัยและจิตใจของผู้ปฏิบัติ ของแต่ละคน ควรจะสอนแบบไหนอย่างไร ทั้งได้ให้ความรู้ ความเข้าใจไม่เบื่อหน่าย ท่านใช้วิธีการระชับการเรียนการสอน ระชับการปฏิบัติจากเบาไปหาหนัก ทั้งระยะเริ่มต้นระยะ กลางและระยะสุดท้ายเป็นไปด้วยความรื่นเริงบันเทิงในการ ปฏิบัติธรรม มีการแสดงยกตัวอย่างอุปมาอุปมัยให้เห็นเป็น รูปธรรมถึงโลก โกรธ หลง...จิต...สติ...และอื่นๆ อีกหลาย เรื่องหลายอย่างที่น่าติดตามตื่นตื่นต่อการเรียนการปฏิบัติ ขนาดผมเป็นนักสอนนักบรรยายคนหนึ่งต้องขอคารวะท่าน ว่าท่านสุดยอด... และท่านไม่เหมือนใครในวิธีการ

จากสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติด้วยตัวของท่านเอง การฝึก การอบรมการสอนการบรรยายมาเป็นเวลานานกับผู้ปฏิบัติ ธรรมรุ่นแล้วรุ่นเล่าทั้งหนุ่มสาวคนเฒ่าคนแก่ระดับล่าง ระดับกลางระดับบนเป็นหมื่นๆ คน สั่งสมประสบการณ์ เห็นได้ด้วยดวงตาและปัญญาที่ทำนำมาบอกกล่าวเล่าความเป็นหนังสือว่า**ทำไมมนุษย์ต้องมาปฏิบัติธรรม...**เป็นคำตอบ ที่ทะลุทะลวงหัวใจและข้อสงสัยของสาธุชนคนใฝ่ธรรมได้ เป็นอย่างดี ทั้งใครก็ตามที่ไม่เคยสนใจในเรื่องการปฏิบัติ ธรรมเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้วก็จะได้เข้าใจความเป็นไป แห่งมนุษย์และก็จะได้รู้ว่ามีมนุษย์เกิดมาทำไม เป้าหมายของ มนุษย์อยู่ตรงไหน ใช้ความร่ำรวยเงินทองเกียรติยศชื่อเสียง กระนั้นหรือ มีเงินมากๆ แล้วมีความสุขทุกข์จริงหรือ ไม่มีเงิน ไม่มีทองมีแต่ทุกข์ไม่มีสุขจริงหรือ มียศมีอำนาจหัวใจพองโต ไม่มียศสิ้นอำนาจหัวใจห่อเหี่ยว...นอกจากนี้ยังมีอีกหลาย เรื่องหลายสิ่งสารพัดในจิตใจของมนุษย์ ดีใจ เสียใจ ผิดหวัง สมหวัง มีได้มีเสีย เคล้าเคลียอยู่ในจิตใจของมนุษย์ รวยที่สุด มีอำนาจที่สุดก็มีสุขมีทุกข์ มีดีใจมีเสียใจมีผิดหวังสมหวัง มี ได้มีเสีย หนีกันไม่พ้นทุกผู้ทุกนาม นี่แหละคือสังขารแห่ง ชีวิตมนุษย์ หากเราวิ่งหาแต่สิ่งที่ใจต้องการอย่างเดียวเราจะ เหนื่อย...เหนื่อยมากที่ทำตามใจสั่งมา ทำอย่างไรเราจะ ไม่เหนื่อยตามใจ เราจะไม่ทุกข์มากเมื่อมีสิ่งมากระทบที่ใจไม่ ชอบ ชีวิตก็เป็นอย่างนี้แหละ อย่างที่เขากล่าวไว้ว่า **“ใจ... ถ้าเรากำลังควบคุมไม่ได้ก็คือนายที่โหดร้าย แต่ถ้าเรากำลังควบคุมได้ก็เป็นทาสผู้ซื่อสัตย์”** ทั้งหมดถ้าเราไม่

มาปฏิบัติธรรมไม่มีทางทำได้หรอก จะบอกว่ารู้แล้วอ่าน  
แล้วผมทำบุญใส่บาตรอยู่แล้ว ผมว่าไม่ใช่และไม่ได้หรอก  
ครับ ต้องมีคนฝึก ต้องมีคนสอน ต้องมีคนกำกับ ต้องมีคน  
ให้แนวทางจึงจะไปสู่เป้าหมายได้อย่างถูกต้องเข้าที่เข้าทาง...  
อาจารย์ณรงค์ซึ่งแนวทางเหล่านี้ไว้อย่างชัดเจนในหนังสือ  
เล่มนี้ ซึ่งถือว่าเป็นคู่มือของมนุษย์ที่ใช้ได้ทุกผู้ทุกนาม

ผมอยากให้ทุกท่านได้อ่านแล้วบอกต่อ เท่านั้นยังไม่  
พอต้องไปปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังด้วย

**ใครไม่อ่านผมถือว่าเป็นเรื่องน่าเสียดาย**

**อ่านแล้วไม่ปฏิบัติผมถือว่าเป็นเรื่องน่าเสียใจ**  
และถ้าไม่อ่านและไม่ปฏิบัติด้วยแล้วผมถือว่าเป็นเสียชาติที่เกิด  
มาเป็นมนุษย์

**ขอกราบคารวะอาจารย์ณรงค์ด้วยความจริงใจ**

นายวันชัย สอนศิริ

สมาชิกวุฒิสภา

11 กรกฎาคม 2555

# คำนิยม

**“ทำไมต้องปฏิบัติธรรม”** เป็นคำถามที่คน(ที่คิดว่าตัวเอง) ดีพอแล้วยังคงสงสัยอยู่เสมอ คนดีพอแล้วหลายคนสงสัยแต่ลองเปิดใจเข้าปฏิบัติธรรม แต่คนดีพอแล้วอีกหลายๆคนก็ยังคงเข้าข้างตัวเองว่าดีพอแล้วอยู่เช่นนั้นเอง หนังสือเล่มนี้จึงเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่จะทำให้พุทธศาสนิกชนที่สงสัยทั้งหลายได้เข้าใจความจริงของชีวิตตนเองมากยิ่งขึ้น

ทุกคนล้วนปรารถนาความสุข เกลียดกแล้วไม่ต้องการมีความทุกข์ ในความเป็นจริงคุณเลือกได้หรือไม่! หนังสือเล่มนี้มีคำตอบและยังมีข้อคิดดีๆ ในอีกหลายแง่มุมที่จะทำให้คุณ **“ยอมรับ”** และ **“เข้าใจ”** ธรรมชาติของตัวเอง ยิ่งไปกว่านั้นเหตุผลที่ว่า **“ทำไมคุณจึงต้องปฏิบัติธรรม?”** ยังมีอยู่อย่างละเอียดในหนังสือเล่มนี้ ขอกราบอนุโมทนาบุญกับอาจารย์ณทรงพจน์ ทรงวุฒิศิลและคณะผู้ช่วยทุกท่านที่มีความตั้งใจในการให้ธรรมะเป็นทานในครั้งนี้

สำหรับตัวก็เองตั้งแต่มีโอกาสได้เข้าคอร์สของอาจารย์ ก็รู้สึกที่ตัวเองมีความเข้าใจในการปฏิบัติมากขึ้น โดยเฉพาะความรู้พื้นฐาน ที่อาจารย์ได้เมตตาอบรมสั่งสอนเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ก็มีความก้าวหน้าและไม่รู้สึกว่าตัวเองปฏิบัติวนอยู่ในอ่างอีกต่อไป ก็ก็ต้องขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงที่ได้ให้ธรรมะอันล้ำค่าอันมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งกับชีวิตของก็ค่ะ

ทำยที่สุดนี้เนื่องในวาระครบรอบวันคล้ายวันเกิด  
60 ปี ของอาจารย์ ก๊กขอกกราบอาราธนาคุณพระศรี  
รัตนตรัยและผลบุญทั้งมวลที่อาจารย์ได้สร้างมา จงเป็น  
พลวปัจจัยให้อาจารย์เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ  
ปฏิภาณ ธรรมสาร ธนสารสมบัติและเดินทางถึงที่สุด  
แห่งทุกข์คือมรรคผลนิพพานในปัจจุบันชาติหรือโดยเร็ว  
ที่สุดเทอญ

มยุริญ ผ่องผุดพันธ์ (ก๊ก)

11 กรกฎาคม 2555





# คำนำ

คณะลูกศิษย์ได้จัดทำหนังสือ **“ทำไมมนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม”** จากการสอนธรรมะของอาจารย์ณทรงพจน์ ทรงวุฒิศील เพื่อเผยแพร่ธรรมะอันมีค่า และมุ่งให้ความรู้ที่เป็นจริงและถูกต้องของธรรมะ ที่ไม่ใช่เรื่องไกลตัว หรือเป็นเรื่องที่จำกัดอยู่เฉพาะในวัด ในสำนักปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ธรรมะเปรียบเสมือนเป็นเพื่อนสนิท เป็นคู่มือและเป็นตัวช่วยในการใช้ชีวิตของผู้อ่านได้ในทุกสถานการณ์ และในการดำรงชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย ให้มีสันติสุข และความร่มเย็น

หนังสือเล่มนี้ได้จัดทำในวาระครบรอบวันคล้ายวันเกิด 60 ปี ของอาจารย์ณทรงพจน์ ทรงวุฒิศील ซึ่งเป็นอาจารย์ที่เคารพยิ่งของบรรดาศิษย์ โดยท่านได้ตั้งปณิธาน ที่จะช่วยเหลือสั่งสอนเหล่าศิษย์และบุคคลทั่วไปให้มีดวงตาเห็นธรรม และได้เผยแพร่ธรรมะที่ดีงามและถูกต้องขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในตลอดชีวิตของท่าน คณะลูกศิษย์หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะ เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านมีความฝึกฝนและเห็นคุณค่าในธรรม และเป็นประโยชน์แก่ท่านบ้างตามสมควร

คณะลูกศิษย์

1 กรกฎาคม 2555

# สารบัญ

หน้า

บทนำ.....	๑๔
เหตุใดเราต้องมาปฏิบัติธรรม.....	๑๙
ทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ.....	๒๓
ธรรมะแท้จริงคืออะไร.....	๓๓
นิสสัยของธรรมะ.....	๓๔
วงจรที่ครอบงำวิถีชีวิตมนุษย์.....	๓๙
ทำไม? จึงต้องมีความสุขและความทุกข์.....	๔๒
สมการแห่งบุญและบาป.....	๔๘
บุญชื่อบุญ บุญชื่อบาป.....	๕๑
มนุษย์ทุกคนล้วนมีอดีตชาติ.....	๕๒
มนุษย์ล้มส่นเพราะไม่เข้าใจเหตุและผล.....	๕๖
ลิขิตเป็นของฟ้าแต่ชะตาชีวิตเป็นของเรา.....	๕๘
มนุษย์สร้างบุญเพื่อล้างบาปได้หรือไม่.....	๖๑
อยากได้สุขต้องยอมรับความทุกข์.....	๖๒
ความทุกข์ทำให้ความสุขสมบูรณ์ขึ้น.....	๖๖
สมดุลชีวิต สมดุลธรรม.....	๗๒

# ทำไม? มหุชย

## ต้องปฏิบัติธรรม



คิดคิดดูใคร่ครวญชวนสังเวช  
เพราะความหลงเป็นเหตุให้ยึดถือ  
เอาตัวเราเป็นเราเผ้ากระพือ  
ไปลูกฮือเผาจิตไม่คิดกลัว.....

เดี๋ยวก็โศก...เดี๋ยวก็สุข...เดี๋ยวทุกข์หนัก  
เดี๋ยวก็รัก เดี่ยวพะวง เดี่ยวหลงไหล  
เดี๋ยวก็โกรธ...เดี๋ยวก็เกลียด...เดี๋ยวเสียใจ  
เดี๋ยวอาลัย เดี่ยวก็ซัง ไม่ยั้งยีน.....

ความนึกคิดชั่วดี มีจริงหรือ  
หลงยึดถือตัวตนจึงหวั่นไหว  
มีตัวเราของเรามัวเมาไป  
กอดกองไฟหมายว่าสุขทุกข์ทั้งเพ...

อันสุขทุกข์อยู่ที่ใจไม่ใช่หรือ  
ถ้ายึดถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส  
ไม่ยึดถือสงบสุขไม่ทุกข์ใจ  
เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์กัน.....

“นิรนาม”

มนุษย์ผู้เป็นปุถุชนส่วนใหญ่ ยอมหมดเปลืองเวลาทั้งชีวิต เพื่อขวนขวายแสวงหาสิ่งที่ตนคิดว่าเป็น **“ความมั่นคง อันแท้จริง”** นั่นก็คือ ความร่ำรวยในทรัพย์สินเงินทอง ด้วยหลงเข้าใจไปว่า มันจะเป็นสิ่งที่สามารถสร้างเสถียรภาพให้กับชีวิตของตัวเองได้ตลอดจนครอบครัวและบุตรหลานได้จริงอยู่ที่เงินทองสามารถซื้อหามาได้ในแทบทุกสิ่งที่ยังพอใจและปรารถนา และพอได้มาแล้วก็ให้รู้สึกเป็นสุขอึดอึดใจกับการดำเนินชีวิตไปในแต่ละวันพร้อมอุปกรณ์อำนวยความสะดวกครบครันสารพัดซึ่งหากคิดให้ถ่องแท้จริงๆ แล้วเราจำเป็นต้องหาเงินไปแลกเพื่อให้ได้มันมา ใช่ว่าจะไปคว้าเอามาเฉยๆ ง่ายๆ โดยไม่ต้องแลกกับอะไร ดังนั้น

**“เงินจึงเป็นเพียงแค่ตัวกลางในการแลกเปลี่ยนเท่านั้น ความสามารถของเงินหรือศักยภาพของเงินมีเพียงระดับหนึ่ง อย่าหลงว่าทรัพย์สินเงินทองเป็นพระเจ้า เป็นแก้วสารพัดนึก”**

**แท้จริงแล้ว** เงินซื้อทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้ ซื้อให้เราไม่เสียใจ ไม่ทุกข์ไม่ได้ หรือเอาเงินไปซื้อให้ทุกคนรักเรา เราก็ซื้อไม่ได้ แม้เรามีทรัพย์สินเงินทองมีความร่ำรวยแล้ว เราก็ยังทุกข์ เรายังพบเจอคนเกลียดชัง เรายังมีความผิดหวังและสูญเสียอยู่

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา สิ่งที่เป็นข้อแตกต่างกันระหว่างคนจนกับคนรวย คือความแตกต่างกันในการมีทรัพย์สิน



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

เงินทองเท่านั้น คนรวยบางคนทำตัวไร้ประโยชน์ต่อโลกและสังคม เขากลายเป็นคน “ไร้ค่า” หากเทียบกับคนจนบางคนที่ทำประโยชน์ เขากลับกลายเป็นคน “มีค่า” **ดังนั้นค่าของความรวย ความจน จึงไม่สามารถใช้วัดคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ได้**

ธรรมชาติของวิถีแห่งความเป็นมนุษย์ ล้วนต้องมีทั้งสุขและทุกข์คลุกเคล้าเจือปน ต่อให้เป็นคนรวยผู้ดูเหมื่อนจะเปี่ยมสุข ก็หาได้ปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิงแล้ว คนจนอาจถูกใครต่อใครเตียดฉันท้ชิงชัง แต่คนรวยเองก็อาจมีคนเกลียดชังอยู่ไม่น้อยเช่นกัน คนจนอาจต้องผิดหวังสูญเสียบ่อยครั้ง แต่คนรวยก็ยังคงมีความผิดหวังและสูญเสียเช่นเดียวกัน อันแก่นแท้ของมนุษย์เรานั้น ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพไหน หากพิจารณาไป ก็มีได้แตกต่างกันเลย



ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



ทุกคนมีข้อเท็จจริงที่เหมือนกัน มีสิ่งที่เหมือนกันคือ ไม่อาจพ้นความทุกข์ พ้นคนเกลียดชัง พ้นความผิดหวัง สูญเสียไปได้ และเมื่อมองไปทั้งองค์รวมของชีวิตแล้วใครก็หาผู้ใดพ้นการเกิด การแก่ การเจ็บ และสุดท้ายก็ความตายไปได้เลย

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ทุกคนที่ถือกำเนิดเกิดมา จึง ล้วนมีหน้าที่ที่ต้องไฝ่หาความรู้ แสวงหาปัญญา หรือหาสิ่งที่เรียกว่า **“คู่มือมนุษย์”** ไว้พกพา ทั้งนี้เพื่อไว้ใช้เป็นเข็มทิศและเครื่องนำทางแห่งชีวิตนั่นเอง

ถ้าเราเจอสิ่งเหล่านี้และเราสามารถมีคู่มือในการบริหารจัดการ หมายถึง การรู้จักติดต่อ (Contact), ดูแล (Take Care), บริการ (Service) กับความทุกข์ กับคนเกลียดชัง กับความผิดหวังและสูญเสีย กับความเจ็บไข้ได้ป่วย หรือแม้แต่ความตายที่ศิบคลานเข้ามาได้ คู่มือนี้จึงมีความสำคัญเสียยิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทองใดๆ และนี่คือที่มาว่า...



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

## “ทำไมมนุษย์ต้องมาปฏิบัติธรรม?”

เพราะการที่มนุษย์มาปฏิบัติธรรม เพื่อจะเรียนรู้ ฐานความรู้และปัญญาที่แท้จริง และถูกต้องตาม ธรรมชาติ สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้นี้จะกลายมาเป็น คู่มือ และตัวช่วยในการดำรงวิถีชีวิตแห่งความเป็น มนุษย์ได้ เมื่อต้องเจอกับความทุกข์ กับคนเกลียดชัง กับความผิดหวังสูญเสียและเมื่อต้องเจอกับการแก่ เจ็บ และตาย ...ในที่สุด...นั่นเอง



ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม





“....ความรู้ที่เรา รู้ ๆ เตาในสิ่งนอกตัว  
 แตก็ใช้ตาของเราในแตาละวัน  
 แตาละเดือน แตาละมี จะต้องเจอกับสิ่ง  
 ผิดนวงและสิ่งสุญเสีง  
 เราจัดการในสิ่งนล่าน้อย่างไร...?  
 เราได้ตงเรียนรู้นม ?  
 เราล้มไม่ได้เรียนรู เราล้มไม่ได้ทำ ตความทำใจ ...”



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

## เหตุใดเราต้องมาปฏิบัติธรรม

ทำไมมนุษย์ทุกคนต้องมาปฏิบัติธรรม ธรรมะมีคุณค่า มีความสำคัญกับวิถีชีวิตอย่างไร ที่อยากจะขอแบ่งปัน ความรู้ที่ได้หุ่่มเหไ้หามาบอกให้ทุกคนได้รู้ว่า **“ธรรมะ คือ ธรรมชาติ ธรรมชาติ คือ สิ่งธรรมดาที่เป็นจริงและถูกต้อง ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของมนุษย์โลกทั้งหลาย”** นี่คือ สิ่งจำเป็นที่เราจะต้อง มาเรียนรู้ธรรมะ มาเรียนรู้ธรรมชาติ เรียนรู้สิ่งธรรมดาที่เป็นจริงที่เกิดขึ้นกับวิถีชีวิตของมนุษย์เรา ผู้ซึ่งชอบนักที่จะเรียนรู้ ใ้หาความรู้และปัญญาจากสิ่งต่างๆ ที่อยู่นอกตัว ยิ่งเรียนรู้ ก็ยิ่งแตกฉานแบ่งบานในทิศทาง **“ขาออก”** ออกไปนอกโลก ไปสู่ดวงจันทร์ ดาวอังคาร ดาวพฤหัสบดี อันเป็นสัญญาณบอกให้เรารู้ว่า การมองย้อนศรกลับ เข้ามาทำความรู้จักกับตัวเอง รู้ธรรมชาติที่เป็นจริงของตัวเอง ยิ่งลดน้อยถอยลงไปทุกที แล้วเช่นนี้ เมื่อถึงคราชีวิต ต้องเผชิญกับสิ่งผิดหวัง สิ่งสูญเสีย เราจะจัดการกับมันได้ อย่งไร? เพราะอะไร?... เพราะเราไม่ให้ความสำคัญต่อการ **“เตรียมการเรียนรู้”** ..ไม่สละเวลา...ที่จะมองย้อนกลับเข้ามา ในตัวเรา...เพื่อ **“ทำความเข้าใจ”**

มนุษย์ที่อ้างว่ามีความรู้ มีปัญญามากมายแต่ทำไมเมื่อ เจอกับความทุกข์ก็เสียใจและร้องไห้ เจอความสุขก็ดีใจ เจอคน เกลียดชังก็อึดอัดไม่พอใจ เจอความผิดหวังก็ยิ่งพริ้วพิไรรำพัน ยอมรับไม่ได้กับสิ่งที่สูญเสียและผิดหวัง นี่คือสิ่งที่มนุษย์ทุกคน อาจจะมีปัญญาที่รู้สิ่งที่อยู่นอกตัว แต่ปัญญาที่เราเรียน



รู้เข้ามาสู่ความเป็นจริงที่เป็นธรรมชาติภายในวิถีชีวิตของเรา กลับไม่ได้เรียนรู้อย่างแท้จริง **สิ่งนี้จึงเป็นสิ่งที่ตอกย้ำความจำเป็นของมนุษย์หรือเป็นหน้าที่สำคัญของมนุษย์ทุกคนที่ควรจะเรียนรู้.....** สิ่งที่เป็นธรรมชาติ...เป็นจริง...และ... ถูกต้อง ที่มีอิทธิพลครอบงำในวิถีชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ก็คือ ความทุกข์ที่ทำให้เราต้องร้องไห้เสียใจ คนเกลียดชังที่ทำให้เราต้องอึดอัดทुरนทुरาย ความสูญเสียที่ทำให้เราต้องพรีพรีไรพั้งและพรั่ถามตัวเองแต่ว่า

**“ทำไมฉันต้องทุกข์”**

**“ทำไมฉันต้องผิดหวัง....เสียใจ”**

**“ทำไมฉันต้องมีแต่การสูญเสีย”**

**“ทำไมฉันต้องเจอโรคร้าย ที่ไม่อยากเป็น”**

**“ทำไมชีวิตฉันจึงโศคร้ายอย่างนี้”**

นี่คือปัญหาที่มนุษย์ผู้มีปัญญาแต่ในทางโลกจะไม่สามารถหาคำตอบให้กับตัวเองได้และเป็นคำถามที่จะคาใจให้สงสัย วนเวียนไม่รู้จักจบจักสิ้น....

ต่อให้มีปัญญาที่จะเรียนรู้และเข้าใจชีวิตอยู่บ้าง.. แต่ปัญญาที่เราเรียนรู้เข้าใจตัวเอง ในธรรมชาติที่เป็นจริงและถูกต้องแห่งวิถีชีวิตของเรากลับไม่ได้เรียนรู้เข้าใจอย่างแท้จริง



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

และมนุษย์โดยส่วนมากมักจะมีปัญญาที่เรียนรู้เข้าใจชีวิต แต่เพียงด้านเดียว เจอความสุขก็หลงดีใจ-หัวเราะ เจอความทุกข์ก็หลงเสียใจ-ร้องไห้ เราไม่มีปัญญาที่จะเป็นอิสระจากความทุกข์ความทุกข์โดยไม่ไปหลงยึดติดกับความสุขและทุกข์นั้น

ในความเป็นจริงแล้ว วิถีชีวิตตามธรรมชาติของเรา ต้องเจอทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มีสองด้านเสมอ ไม่ว่ามนุษย์คนนั้นจะอยู่ในสถานะใด ไม่ว่าจะร่ำรวยเป็นเศรษฐี มียศถาบรรดาศักดิ์ อำนาจวาสนามากแค่ไหน และก็เป็ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนอีกเช่นกัน ที่เมื่อเกิดมาแล้วต้องมีสุข-มีทุกข์ มีรัก-มีชัง มีสมหวัง-ผิดหวัง มีได้-มีเสีย เราจะต้องมีความยุติธรรมให้สองอย่างนั้นเสมอกัน เพราะนี่คือความจริงที่มนุษย์ไม่สามารถต่อต้านและขัดขืนได้ เป็นวิถีชีวิตที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเดินผ่านไปให้ได้ก่อนถึงวาระสิ้นสุดแห่งวงจรชีวิต



ชีวิตมนุษย์ไม่ต่างอะไรกับเหรียญสองด้าน การดำเนินชีวิตไปในแต่ละวันก็ไม่ต่างอะไรกับการโยนเหรียญขึ้นฟ้า ต่อให้โยนมันขึ้นไปด้วยความมุ่งหวังที่ดีอย่างเต็มเปี่ยมเพียงใด ก็คงไม่สามารถกำหนดให้เหรียญหงายออกมาเพียงหน้าเดียว ตลอดทุกครา เช่นเดียวกับกาลเวลาที่ยังต้องมีทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อให้เกิดความสมดุล ดังนั้นวิถีชีวิตของเราเองก็ต้องมีทั้งความสุขและความทุกข์คละเคล้ากันไปอย่าง...

**...เป็นธรรมชาติ**

**เป็นธรรมดา**

**และ..เป็นจริง**



**ทำไม...?**

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

## ทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ

ทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ เช่นเดียวกับวิถีชีวิตของมนุษย์ ที่มีทั้งดีและชั่ว บุญและบาปในตัวของมนุษย์ เพราะตัวเรา ไม่สามารถคิด พูด และทำถูก ได้ตลอดเวลา เรามีโอกาสคิด พูด และทำผิดได้ ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่จะต้อง ค้นหาและเรียนรู้ ข้อบกพร่องไม่ดีที่เป็นสิ่งผิดของตนเอง เพื่อ **“ยอมรับ”** และ **“แก้ไข”** แต่ถ้ามนุษย์คนไหน ไม่ยอมรับ ไม่หมั่นเพียรตรวจสอบค้นหาความผิดของตนเอง และแก้ไข ให้เป็นความถูก ผิดนั้นก็จะมีผลร้ายลงลึก จนกลายเป็นโทษ มหันต์ของมนุษย์ผู้นั้น



ฉะนั้นก่อนการที่เราจะตัดสินว่า ใครเป็นคนดีหรือเลว ได้อย่างยุติธรรมนั้น เราควรจะต้องมองทั้งสองด้าน หมายถึง การที่เราต้องไม่มองอะไรแต่เพียงด้านเดียวที่ไม่ดี ให้หาด้านดีของเขาให้เจอด้วย

เปรียบเสมือนร่างกายมนุษย์นั้นมีสองด้านคือ ด้านหน้าและด้านหลัง เราอาจมองเห็นคนอื่นได้ทั้งสองด้านเต็มร้อย แต่เรามองเห็นตัวเองด้านหน้าได้เพียงด้านเดียว ซึ่งถือเป็นเพียง **“ครึ่งเดียว”** ของตัวเรา ถึงกระนั้นแล้วก็ยังไม่ครบทั้งครึ่งหนึ่งอยู่ดี เพราะเรายังไม่สามารถมองเห็นอวัยวะบางอย่างที่เลยพ้นสายตาไปได้ อาทิ จมูก ลูกตาหรือใบหน้าของเรา ต่อให้ส่องกระจกก็แล้ว ภาพที่ออกมาก็หาใช่ความจริงไม่ จะเป็นภาพที่กลับกันจากซ้ายเป็นขวา ขวาเป็นซ้าย ไม่ใช่ของจริง ลองสังเกตสิว่า หากเราหันหน้าหนังสือเข้าหากกระจก ตัวหนังสือที่ปรากฏในกระจกบานนั้นจะทำให้ผิดเพี้ยนอ่านเข้าใจได้ยาก นี่คือสาเหตุที่เราจำเป็นต้องให้ความยุติธรรมกับทุกสรรพสิ่งด้วยการมองให้เห็นครบทั้งสองด้าน แล้วนำมาวิเคราะห์อย่างยุติธรรม



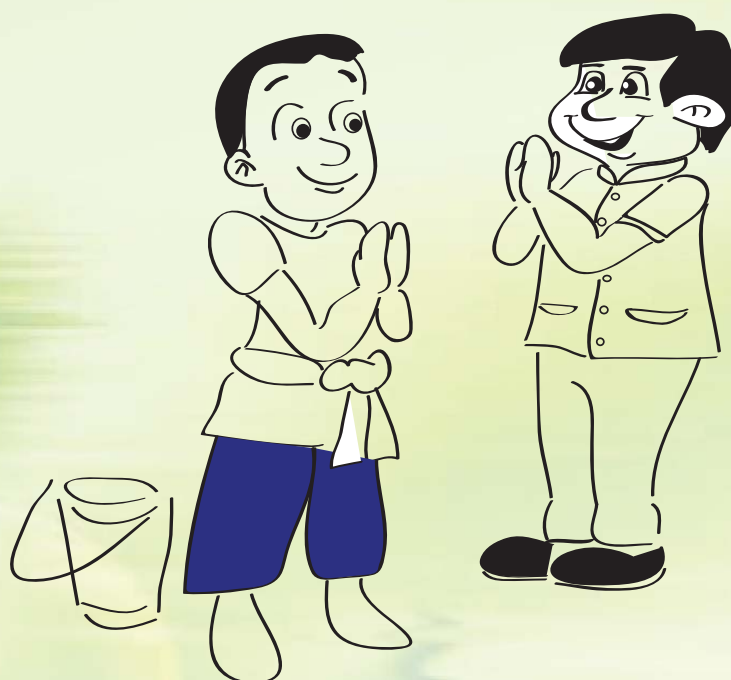
ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

**เราอยากได้สิ่งต่างๆจากคนอื่นเขา  
เราต้องรู้จักให้เขาก่อน**

อยากให้เขาพูดดีกับเรา	เราต้องพูดดีกับเขาก่อน
อยากให้เขาเมตตาเรา	เราต้องเมตตาเขาก่อน
อยากให้เขาช่วยเรา	เราต้องช่วยเขาก่อน
อยากให้เขาทำดีกับเรา	เราต้องทำดีกับเขาก่อน

อาจารย์ ณทองพจน์ ทรวงุณิศล



ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม







มนุษย์ในส่วนใหญ่มักจะมองเห็นจุดดำที่มีพื้นที่  
เพียงเล็กน้อย ในหน้ากระดาษขาว ทั้งที่พื้นที่ในส่วนสีขาว  
นั้นมากกว่าจุดดำ การดำรงวิถีชีวิตร่วมกันของมนุษย์  
อย่างสันติสุขนั้น ควรให้ความยุติธรรมอย่างสมดุล  
กันระหว่างการทำความดี และความชั่วของเขา

ถึงแม้เราจะให้ความยุติธรรมในการมองทั้งดี และไม่ดี แต่การมองนั้นไม่ใช่ว่า เพียงเขาทำผิดเพียงครั้งเดียวกลับทำลายล้างความดีที่เขาเคยได้ทำดีมาไว้แล้วทั้งหมด **เปรียบเสมือนมนุษย์ในส่วนใหญ่มักจะมองเห็นจุดดำที่มีพื้นที่เพียงเล็กๆ ในหน้ากระดาษขาว** ทั้งที่พื้นที่ในส่วนสีขาวนั้นมากกว่าจุดดำ การดำรงวิถีชีวิตร่วมกันของมนุษย์อย่างสันติสุขนั้น ควรให้ความยุติธรรมอย่างสมดุลกันระหว่างการทำความดี และความชั่วของเขา



ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม





และหากคิดตามกันมา ก็ย่อมเข้าใจแล้วใช่ไหมว่าสุดท้ายไม่ใช่แต่ที่เราจะอคติกับทุกคน แม้แต่ตัวเรา ก็ยังมีอคติกับตัวเองว่า ทำไมฉันทำไมไม่ได้ตั้งใจฉันเลย ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมไม่เป็นอย่างใจฉันต้องการ

ฉะนั้นการที่มนุษย์จะมีสันติสุข มีความร่มเย็นเพียงพอที่จะอยู่ร่วมกับมนุษย์ผู้อื่นได้ มนุษย์ผู้นั้นจะต้องมีความยุติธรรม รู้จักที่จะมองทั้งสิ่งดีและไม่ดีของคนอื่น และรู้จัก **“ยอมรับ”** คนที่เป็นหัวหน้าก็ใช่เอาแต่มองเพียงสิ่งที่ลูกน้องทำผิดพลาด สิ่งดีๆ ที่เขาช่วยให้งานของเราสำเร็จลุล่วงก็ย่อมต้องมี สิ่งสำคัญคือ เมื่อเป็นหัวหน้าแล้ว ต้องให้โอกาสคนเป็นลูกน้องได้ **“แก้ไข”**

เช่นเดียวกับชีวิตคู่ คนที่รักและพึงพอใจในกันและกัน จนถึงขั้นที่อยากแต่งงานเป็นสามีภรรยา นั้น มักมองข้ามในสิ่งที่ไม่ดี และเลือกมองแต่ข้อดีกับสิ่งที่ตัวเองชอบในตัวของอีกฝ่ายหนึ่งไป นั่นเป็นอีกเหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่มั่นคงของชีวิตคู่ แท้จริงแล้ว การจะดำเนินชีวิตคู่ได้ตลอดรอดฝั่ง แต่ละฝ่ายต้องมองหาสิ่งที่ไม่พอใจและไม่ดีในตัวอีกฝ่ายให้เจอ และเรียนรู้ที่จะ **ยอมรับและทนได้...** ว่านั่นเป็นธรรมชาติของเธอหรือเขา

การมีชีวิตคู่คือการอยู่รวมกันไปตลอดชีวิต เราต้องแน่ใจว่า เราสามารถยอมรับและทนได้ในสิ่งไม่ดีของกันและกันได้จริงๆ ชีวิตคู่ส่วนใหญ่ที่หย่าร้างกัน ทั้งที่บางคู่อยู่รวมกันมา



นานนับสิบๆปี และมีลูกกันหลายคน โดยมากมักให้เหตุผลในการหย่าร้างว่า **“ทัศนคติไม่ตรงกัน”** **แท้จริงแล้วเบื้องลึกนั้นคือความอึดอัดเบื่อกัน ทนไม่ไหว และไม่อยากทนกับสิ่งที่ไม่ดีของอีกฝ่ายความเข้าใจในเรื่องนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ** สำหรับผู้ต้องการมีชีวิตคู่หรือคู่ชีวิตต้องพึงสังวรณระวัง

มนุษย์ที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแท้จริง ก็ไม่ต่างจากมนุษย์ที่อยากกินพริกให้หวาน กินอ้อยให้ **เผ็ด** ย่อมถือเป็นความหลงผิดของมนุษย์คนนั่นเอง มนุษย์ผู้ยอมรับกับธรรมชาติว่า พริกย่อมมีความเผ็ด อ้อยย่อมมีความหวาน จะไม่ทุกข์กับการที่กินพริกแล้วเผ็ด กินอ้อยแล้วหวาน เพราะเรารู้แล้วว่า **มันก็เป็นของมันอย่างนั่นเอง** แต่ที่ทุกข์เพราะยอมรับไม่ได้ว่ากินพริกแล้วมันต้องเผ็ด กินอ้อยแล้วมันต้องหวาน มันเป็นความผิดของคนผู้นั้นเอง ไม่ว่าจะสิ่งใดที่คิดอยู่จะถูกหรือผิด อ้อยก็ยังคงมีความหวาน ส่วนพริกก็ยังคงมีความเผ็ด ไปตามธรรมชาติของมันอย่างไม่เปลี่ยนแปลง มันแตกต่างกันตรงที่เรารับรู้ความจริง หรือเราหลงผิดรับรู้ในสิ่งที่ไม่เป็นความจริงมาต่างหาก



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

“การที่มนุษย์จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขนั้น  
นอกจากจะต้องประทับใจในข้อดี  
ยังต้องรู้จักยอมรับและให้อภัยในข้อเสียของผู้อื่น  
ให้เขาได้มีโอกาสแก้ไข ปรับปรุง เพราะมนุษย์โดยส่วนใหญ่  
ไม่มีใครหรอกที่อยากสร้างอุปสรรคปัญหาที่จะมาก่อให้  
เกิดความทุกข์ยากลำบาก ในวิถีชีวิตของตนเอง”



ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



มนุษย์เรา.....

คิดผิด เราก็สามารถแก้ไข คิดให้ถูก ใหม่ได้

พูดผิด เราก็สามารถแก้ไข พูดให้ถูก ใหม่ได้

ทำผิด เราก็สามารถแก้ไข ทำให้ถูก ใหม่ได้

“เราคิด พูด ทำ ใหม่ได้

เพียงแต่เราจะยอมรับและแก้ไขความผิดนั้นหรือไม่”



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

## ธรรมะแท้จริงคืออะไร

มนุษย์บางคนที่ได้เคยเรียนรู้ธรรมะ และปฏิบัติธรรม อาจเข้าใจลึบสนไปว่า ธรรมะเป็นเพียงคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่จารึกอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ในความเป็นจริงแล้ว มนุษย์ทั้งโลกควรจะได้ตระหนักรู้ว่า

**“ธรรมะ คือธรรมชาติ”**

**และ “ธรรมชาติ คือ...สิ่งธรรมดา...ที่เป็นจริง  
...และ...ถูกต้อง”**

ฉะนั้นเห็นไหมว่า วงจรของธรรมชาติคือ มนุษย์เกิดแล้ว ต้องแก่ เจ็บและตาย มีสุข ทุกข์ รัก ชัง สมหวัง ผิดหวัง นี่ไม่ใช่สิ่งผิดปกติของมนุษย์ เป็นเรื่องธรรมดา ที่เป็นจริงและถูกต้อง

สิ่งที่เรามาปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อมาสร้างบุญกุศลเท่านั้น เพื่อสะเดาะเคราะห์เคราะห์แก้กรรม ให้วิถีชีวิตได้เปลี่ยนแปลงดีขึ้น หรือต้องการเห็นอดีตกรรมของตนเอง เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นแสง เห็นสี เห็นโน่นเห็นนี่ หรือเพื่อให้จิตใจสงบนิ่งเป็นสมาธิ ให้ร่างกายมีความสุขสบาย แต่เรามาเรียนรู้ธรรมะ เพื่อให้เราเกิดปัญญา ที่จะรู้ความจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา

ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม





## นิสัยของธรรมะ

นิสัยของธรรมะเขามีความยุติธรรม เขาให้ความยุติธรรมกับมนุษย์ทุกคนในโลกนี้เสมอกัน ไม่ว่าจะร่ำรวยขนาดไหน มียศถาบรรดาศักดิ์ มีอำนาจวาสนาขนาดไหน ก็พ้นจากกรรมชาติแห่งความเป็นจริงของตัวเราไม่ได้ พ้นจากการแก่ เจ็บ และตายไม่ได้ พ้นจากความทุกข์ ความเกลียดชัง ความล้มเหลวในชีวิตไม่ได้!

ฉะนั้นการที่เรามาปฏิบัติธรรม คือการที่เราได้มาเรียนรู้ปัญญาแห่งความเป็นจริงและถูกต้องเพื่อจะทำให้ใจของเรายอมรับและมีความยุติธรรมกับกรรมชาติที่เป็นจริงของตัวเอง



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

“คนเรามักทุ่มเทใจให้กับความสุข  
แต่เราเคยให้ความยุติธรรมกับความทุกข์ของเราบ้างไหม ?  
คนเรามักทุ่มเทใจให้กับคนที่รักเรา  
แต่เราเคยให้ความยุติธรรมกับคนที่เกลียดชังเราบ้างไหม ?  
เราเคยเทใจให้กับความสมหวัง  
แต่เราเคยให้ความยุติธรรมกับความผิดหวังของเราบ้างไหม ?  
เราเคยเทใจให้กับสิ่งที่ได้  
แต่เราเคยให้ความยุติธรรมกับความสูญเสียบ้างไหม ?”

ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



ดังนั้นใครที่ไม่มีความยุติธรรมในวิถีชีวิตของตัวเอง ก็จะมีแต่ความทุกข์ จมแช่อยู่กับความทุกข์และแก้ไขจัดการกับความทุกข์เหล่านั้นไม่ได้

บุคคลที่นับถือศาสนาพุทธ บางคนหลงเข้าใจว่า ธรรมะอยู่ห่างไกลตนเอง คงไม่มีบุญวาสนาบารมีที่จะเข้าถึงพระธรรมหรือธรรมะได้ หรือเพราะตนนั้นยังเป็นคนติดโลก ยังมีความโลภ โกรธ หลงอยู่ ยังพุ้งซ่าน ยังอยากได้นั่นได้นี่ จิตใจไม่มีความสงบ ยังไม่นิ่ง ฉะนั้นพระธรรมหรือธรรมะคงห่างไกลกับวิถีชีวิตของตนเองมากมาย นี่คือนิสัยที่มนุษย์เข้าใจโดยไม่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง

บางคนก็มีอคติว่า การปฏิบัติธรรมคือความมกมาย มาปฏิบัติธรรมแล้วจะได้สาระกับความเจริญก้าวหน้าในวิถีชีวิตได้อย่างไร

บางคนก็มีความกลัวในการมาปฏิบัติธรรม กลัวความทุกข์ยากทรมาณในการปฏิบัติธรรม อย่างที่เคยพูดไว้ มนุษย์จะหนีอะไรก็หนีได้ แต่ไม่สามารถหนีความเป็นจริงของตัวเองได้ เพราะมนุษย์ทุกคนล้วนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

**ธรรมะ** หรือ ธรรมชาติ คือสิ่งธรรมดาที่เป็นจริงมีนิสัย  
 ยุติธรรม พอเราเกิดมาเป็นมนุษย์ ธรรมะหรือธรรมชาติ  
 ก็ตามติดมาให้ความยุติธรรม ไม่ว่าจะท่านจะเกิดมาเป็นคนจน  
 คนรวย จะเกิดมาพิการหรือสมบูรณ์ก็ตาม เมื่อมีความ  
 สุขแล้วก็ต้องมีความทุกข์ มีคนที่รักเราย่อมมีคนที่เกลียด มี  
 ความสมหวังย่อมมีความผิดหวัง ไม่ว่าจะจะมีสถานภาพในการ  
 เป็นมนุษย์จะยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ตาม เรามาด้วยบุญชื่บุญและ  
 บาป เราต้องได้รับผลของมันเสมอ...กฎแห่งความเป็นจริง...  
 ของ **“กฎแห่งกรรม”**

ทำไม...?  
 มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม





ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

## มนุษย์ทุกคนเกิดมามีอิทธิพลของธรรมชาติ ที่ครอบงำวิถีชีวิตอยู่ 2 วงจร

มนุษย์เราเกิดมามีอิทธิพลของ 2 วงจรที่เป็นบวก และลบ ครอบงำอยู่เสมอ ไม่มีใครหนีพ้น เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ เจ็บ และสุดท้ายก็ตาย เราเอาเงินซื้อยารักษาโรคได้ แต่เราจะจ่ายเงินเพื่อซื้อไมให้ความเจ็บป่วยนั้นเกิดขึ้นกับเรา ไม่ได้ หมอที่รักษาเราก็เช่นเดียวกัน ยังไม่สามารถดูแลรักษาตัวเอง ให้พ้นจากความเจ็บป่วยได้ เราเป็นคนธรรมดา รักษาใครก็ไม่ใช่ แล้วจะรอดพ้นไปได้ได้อย่างไร การเกิด แก่ เจ็บ ตาย คือธรรมชาติของวิถีชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ใช่เฉพาะคนใน ศาสนาพุทธ แต่เป็นมนุษย์ทั้งโลก

มนุษย์มีทั้งบุญและบาป ดีและชั่ว ที่จะบันดาลให้เรา มีทั้งสุขและมีทั้งทุกข์ มีทั้งคนรักและมีทั้งคนเกลียด มีทั้งสมหวัง และทั้งผิดหวัง สิ่งนี้ก็คือวิถีชีวิตแห่งธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ทุกคน ที่เราหนีไม่พ้น

มนุษย์ทุกคนต้องยอมรับธรรมชาติของวิถีชีวิตโดยไม่มี **เงื่อนไข** หากมนุษย์คนไหนไม่ยอมรับธรรมชาติแห่งการดำรง ชีวิตของตนเอง ลองสมมติดูว่า หากวันหนึ่ง เราเกิดไม่ขับถ่าย ไม่รับประทานอาหาร ไม่หลับนอน ไม่มีสิ่งเหล่านี้ในวิถีชีวิต เราจะเกิดปัญหาที่เป็นความทุกข์....

ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



คนที่จะมีวิถีชีวิตแห่งความสันติสุขและร่มเย็น ก็คือ การยอมรับในธรรมชาติสิ่งนี้ที่เขาเกิดขึ้น และต้องยอมให้เขาเกิดขึ้นได้ในวิถีชีวิตตนเอง เช่นตื่นเช้าขึ้นมาต้องเข้าห้องน้ำขับถ่าย หิวก็กิน เหนื่อยก็พัก ง่วงก็หลับนอน มนุษย์จึงดำรงชีวิตได้อย่างปกติ เช่นเดียวกัน วิถีชีวิตมนุษย์เกิดมามีความสุขก็มีทุกข์ มีคนรักก็มีคนเกลียดชัง มีสิ่งสมหวังก็มีสิ่งผิดหวัง มีสิ่งที่ได้แล้วก็มีส่วนสูญเสีย เป็นวิถีชีวิตที่ต้องยอมรับให้เกิดขึ้น อยากให้ทุกคนลองเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ว่า **“ฉันเกิดมาฉันทุกข์ได้นะ ฉันเกิดมามีคนเกลียดชังได้นะ ฉันเกิดมามีความผิดหวังได้และสูญเสียได้นะ ฉันเกิดมาฉันสามารถเจ็บป่วย สามารถแก่และสามารถตายไปจากโลกนี้เมื่อไหร่ก็ได้นะ”**

ฉะนั้นจึงขอย้ำเตือนไว้ตรงนี้ว่า **“เพราะเราไม่รู้จักชีวิต เราจึงมีปัญหาเกี่ยวกับชีวิต เรามาปฏิบัติธรรม ก็เพื่อมาเรียนรู้วิถีชีวิต เมื่อเข้าใจวิถีชีวิต เราก็จะเลิกมีปัญหาเกี่ยวกับชีวิตของเราเอง”** นี่คือนี่ที่เป็นความจริง มีตัวอย่างของผู้ทรงคุณวุฒิระดับปริญญาเอกท่านหนึ่งซึ่งเกษียณอายุงานแล้ว และได้เข้ามาปฏิบัติธรรม ท่านได้เปิดใจไว้ว่าความรู้ระดับปริญญาเอกก็ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้กับชีวิตท่านได้เลย ท่านบอกว่าสิ่งที่ท่านได้มาเรียนรู้ตรงนี้เหมือนท่านเริ่มใหม่จากศูนย์ ทั้งที่ท่านก็เป็นผู้ที่มีทั้งคุณวุฒิทางโลกและมีวัยวุฒิถึง 60 กว่าปีแล้ว ผ่านประสบการณ์ทำงานมามากมาย เป็นอาจารย์สอนในระดับมหาวิทยาลัย มีผลงานปรากฏอยู่ไม่น้อย



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

ฉะนั้น มนุษย์เราต่อให้มีคุณวุฒิทางโลกในระดับใด  
แต่หากละเอียดไม่มาเรียนรู้ทางธรรม ไม่มารับรู้ธรรมชาติ  
อันแท้จริงของตนเอง ไม่มาเข้าใจความเป็นธรรมดาแห่ง  
วิถีชีวิต ชีวิตก็อาจจะประสบปัญหาชนิดที่หาทางออกไม่  
ได้ โดยไม่มีความรู้ชนิดอื่นใดในโลกช่วยได้เลย !



ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม





## ทำไมมนุษย์เรา จึงต้องมีความสุข..และความทุกข์?

“ทุกคนเกิดมามีความสุขก็ต้องมีความทุกข์

ทุกคนเกิดมามีคนรักก็ต้องมีคนเกลียด

ทุกคนเกิดมามีความสมหวังก็ต้องมีความผิดหวัง

ทุกคนมีสิ่งที่ได้ และมีสิ่งที่สูญเสีย.....”

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นพระพุทธรูปจันว่า

“มนุษย์มีกรรมเป็นของของตน

มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด

มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งพาอาศัย

เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป

เราจะได้รับผลของกรรมนั้นๆ อย่างแน่นอน”



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

**มนุษย์เป็นผู้กำเนิดกรรมของตัวเอง** ไม่ต่างกับพ่อแม่ ที่ให้กำเนิดลูกของตนเองมา มนุษย์สร้างกรรมที่กำเนิดให้เขา เกิดมาอย่างนั้น มนุษย์เป็นทายาทแห่งกรรม ลูกๆ เป็นทายาท ของพ่อแม่ มนุษย์สร้างกรรมอะไรไว้ ก็จะต้องเป็นทายาทผู้รับ ผลแห่งกรรมนั้นๆ **มนุษย์มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เราสร้างเผ่า พันธุ์ของเราไว้เช่นไร เราย่อมได้เผ่าพันธุ์เช่นนั้น** อุปมา ดังการที่เราเป็นคนไทยย่อมเกิดมาผมสีดำ ตาสีน้ำตาลกับผิว สีเหลืองขาวเป็นสิ่งที่เรามี เราไม่ใช่เผ่าพันธุ์ของฝรั่งที่จะมีตา สีฟ้า ผมสีทอง เรามีเผ่าพันธุ์ของการทำดีย่อมได้ดี เผ่าพันธุ์ ของการทำชั่วย่อมได้ชั่ว เรามีสิ่งเหล่านี้เป็นที่พึ่งพาอาศัย เรา ได้บ้านนี้เป็นที่พึ่งพาอาศัย เราได้ร่มเงาของบ้าน ช่วยคุ้มครอง ให้เราพ้นจากแดด ลมฝน ทำให้เราสุขสบาย เรามีมุ้งลวดช่วย ป้องกันให้เราพ้นจากยุงและแมลงต่างๆที่จะมาทำร้ายเรา กรรมเป็นที่พึ่งพาอาศัยของเรา ฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมา สัมพุทธเจ้า ได้ตอกย้ำให้เรารู้ว่า กรรมหรือการกระทำจะเป็น สิ่งที่ทำให้มนุษย์นั้นได้รับผลแห่งความดี ที่เป็นบุญกุศลและ ความชั่วที่เป็นบาปอกุศล

**...กฎแห่งกรรมก็เหมือนกันใครทำดีมันจะกลายเป็นดี  
เป็นชั่วหรือเป็นบาปไม่ได้....**

เช่นเดียวกันในเผ่าพันธุ์แห่งความชั่วก็ไม่สามารถจะ กลายเป็นดีได้ นี่คือกฎแห่งความจริง

ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



แม้แต่กฎแห่งวิทยาศาสตร์เองก็เป็นการสนับสนุนกฎแห่งกรรม อาทิ ลูกเทนนิส แรงที่ปาลูกเทนนิสไปกระทบกำแพงจะเท่ากับแรงที่ลูกเทนนิสกระเด็นสะท้อนกลับมา

ความหมายของกรรมยังไม่ได้หมายความว่า ดีหรือเลว บุญหรือบาป มันเป็นกลางๆ กรรมหมายถึง **“การกระทำ”** เรามีกรรมดีหมายถึงเรามีการกระทำที่ดี เรามีกรรมชั่วก็หมายถึงการกระทำที่ชั่ว

มนุษย์สามารถสร้างกรรมได้ 3 ทาง การกระทำของใจ คือมโนกรรม การกระทำของคำพูดคือวจีกรรม การกระทำของร่างกายคือกายกรรม มนุษย์จะสร้างผลของกรรมดีหรือกรรมชั่วจะต้องมีองค์ประกอบครบของทั้ง 3 กรรม จึงจะทำให้เกิดผลของกรรมดีและกรรมชั่วได้อย่างรวดเร็ว

**แต่มนุษย์ที่จะทำกรรมดีที่จะให้มีความสมบูรณ์ ท่านต้องทำดีที่ประกอบด้วย 3 ดี คือ ดีถูกเวลา ดีถูกสถานที่ และดีถูกบุคคล จึงจะเป็นความดีที่สมบูรณ์**

แม้แต่ความเป็นจริงที่กฎแห่งกรรม เป็นกฎแห่งความเป็นจริง แต่มนุษย์เราก็ยังมีความสงสัยในกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เพราะบางคนน้อยอกน้อยใจในการกระทำดีของตนเองว่า ฉันทำดีแล้วทำไมไม่ได้ดี พอน้อยใจมากเข้าก็เลยทำให้ไม่อยากทำดี เพราะคิดว่าผลแห่งความดีนั้นไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวเองเลย...



**ทำไม...?**

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

อยากบอกให้มนุษย์ที่ยังเข้าใจสับสนอยู่ว่า การทำดี นั้น ดีที่จะส่งผลให้กับเรามีหลายระดับเหมือนกับการปลูกผัก พืชผลไม้ ผักพืชผลไม้บางอย่าง 1 เดือนก็ได้รับผลแล้ว บางอย่าง 3 เดือนก็ได้รับผล บางอย่าง 1 ปีก็ได้รับผล บางอย่าง 5 -10 ปี จึงจะได้รับผล

วิถีกรรมก็เช่นเดียวกัน ให้ผลแตกต่างกันตามเหตุปัจจัยของมัน มนุษย์เราหลงเข้าใจผิด ว่าทำดีแล้วไม่มีใครเห็น หากเป็นเช่นนี้ ก็ยังต้องทำดีให้มันชัดเจนมากยิ่งขึ้น เปรียบเหมือนร่องรอยที่เราขีดบางๆ คนอื่นเขามองไม่ชัดเจน เราก็ต้องตอกย่ำรอยขีดของเราให้มันชัดขึ้น มองไม่เห็นก็ขีดให้ชัดขึ้น หนาขึ้น

**รอยเส้นเหมือนความดีของเรา  
ถ้าดีเรามาก คนไม่ยอมมอง  
ไม่ตั้งใจมอง ก็ยังเห็น...**

ผลความดีที่จะส่งให้กับเรานั้นต้องมีพลังเหนือกว่าบาป อกุศลหรือความชั่วของเรา ฉะนั้นในการทำความดีบางครั้ง ยังไม่ถึงวาระหรือพลัง ยังไม่เพียงพอ ที่จะไปปกป้องในบาป อกุศลของเรานั้น คือ สิ่งที่เตือนให้เราจะต้องทำดี หรือเสริมพลังความดีให้มีพลังเข้มแข็งปกป้องคุ้มครองและลดพลังของบาปอกุศลลงให้ได้



นี่คือสิ่งที่ทำให้รู้ ให้เข้าใจว่า อย่าได้สงสัยในผลแห่ง  
กรรมดีของตัวเอง อย่างน้อยออกน้อยใจ เพราะนั่นจะทำให้  
เราพลาดโอกาสอันดีของชีวิต เพราะมัวจมอยู่กับความ  
ทุกข์กับบาปอกุศลที่ไม่มีวันจะสามารถแก้ไขต่อไปได้



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

รอยเส้นเปรียบเสมือนความดีของเรา  
ถ้าดีเรามาก คนไม่ยอมมอง ไม่ตั้งใจมองก็ยิ่งเห็น

ทำไม...?

ภรรยาต้องปฏิบัติธรรม



## สมการแห่งบุญและบาป

วิถีของบุญและบาปเริ่มต้นที่เหตุผล เหตุผลคือความถูกต้อง และความถูกต้องคือความจริง ความจริงนั้นคือความดี ซึ่งนำพาความสุขสงบให้กับเรา แต่ในวิถีของบาปมักเริ่มจากเหตุผลที่ผิด อันนำไปสู่ความไม่ถูกต้อง ความไม่ถูกต้องก็คือความไม่จริง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของความชั่วบาปอกุศลทั้งปวง

วิถีบุญหรือบาปก็เปรียบเหมือนเราสร้างถนนที่จะเดินทางไปสู่ความสุขหรือความทุกข์

ดังนั้นเรา ต้องรู้ว่าควรจะสร้างความดีที่มันเป็นบุญ หรือถ้าใครอยากได้ความทุกข์ก็สร้างชั่วที่มันเป็นบาป เราจะทำดีหรือชั่วไม่สามารถมีใครมาบังคับได้ แต่ผลของมันก็จะตกต้องมาถึงเราตามนั้นตามธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน ถ้าบุญที่เป็นความดีมันส่งผลให้เรา เราก็จะได้ความสุข หรือบาปอกุศลที่เป็นความชั่วส่งผลให้ เราก็จะได้รับความทุกข์

ฉะนั้น...เราควรทำอย่างไรที่จะดำเนินบนถนนแห่งวิถีชีวิตของเราไปสู่หนทางแห่งความสุขที่แท้จริง !



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม





# บัญชีบุญ-บัญชีบาป

ต้นทุนบุญและบาปเดิม  
ที่ติดตามตัวมาตั้งแต่เกิด



ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

## บัญญัติบุญ บัญชีบาป

มนุษย์เกิดมาย่อมจะมีทั้งความสุขและความทุกข์ เพราะ  
มนุษย์เรามีสองบัญชีคือ

### บัญชีบุญ และ บัญชีบาป

ที่เราเป็นเจ้าของธนาคาร ไม่มีใครมีบัญชีบุญอย่างเดียว  
เรามีสองบัญชี มนุษย์ทุกคนไม่มีใครมีความดีบริสุทธิ์อย่าง  
เต็มร้อย มนุษย์เรามีทั้งบุญและบาปมา ผลของสองสิ่งนี้จึง  
มาแสดงออกต่อเราสลับสับเปลี่ยนกันไป โดยเราไม่สามารถ  
กำหนดกฎเกณฑ์ได้ว่า ความสุข ความทุกข์นั้นเราจะประสบ  
พบเจอในช่วงเวลาไหน เราอาจจะเจอสุขในช่วงเช้า เจอทุกข์ใน  
ช่วงสาย หรือเจอสุขในช่วงบ่ายหรือค่ำก็ได้ หรือเราอาจมีความ  
สุขยามที่ได้เจอกับคนที่รักเรา หรือเป็นทุกข์ถ้าได้เจอกับคนที่  
เกลียดชังเรา ได้เป็นสุขในยามสมหวัง ได้เป็นทุกข์ในยามผิดหวัง  
ได้เป็นสุขเมื่อสมปรารถนา และต้องเป็นทุกข์เมื่อถึงคราสัญญเสียด  
นี้มันเป็นกฎแห่งกรรม มันเป็นสมการของสุขและทุกข์ ที่ทำให้  
เกิดความยุติธรรมที่เป็นสมดุลงตามธรรมชาติอย่างแท้จริง

มนุษย์เราที่เกิดมามีบัญชีบุญและบาปเป็นต้นทุนของ  
ตนเอง และมนุษย์ผู้ใดมีปัญญาที่รู้ถูกก็สามารถที่จะเพิ่มบัญชี  
บุญและไม่สร้างบัญชีบาป

แต่มนุษย์คนไหนที่เบิกแต่บัญชีบุญไปใช้ และไม่สร้างบุญ  
ใหม่สะสมเพิ่มเติมในบัญชีบุญ มนุษย์คนนั้นเกิดมาก็จะเสียชีวิต  
เกิด เพราะถึงภพชาติใหม่ ก็จะไม่เหลือทุนก้อนถุงเก็บไปใช้เลย

ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



## มนุษย์ทุกคนล้วนมีอดีตชาติ

มนุษย์ที่นับถือศาสนาพุทธ บางคนยังไม่ยอมรับ เชื่อถือในเรื่องอดีตชาติ อนาคตชาติ และเชื่อมั่นว่ามี ชาตินี้เพียงชาติเดียว แต่ก็ยังดีที่เชื่อเรื่อง กฎแห่งกรรม **“ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว”**

เด็กทารกบางคนที่คลอดออกมา มีพ่อแม่ฐานะ ร่ำรวยมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงสวยงาม แต่เด็กทารก บางคนกลับเกิดมาเป็นเด็กกำพร้า ซ้ำร้ายยังมีร่างกาย พิกลพิการ หูหนวกตาบอด เด็กทารกที่เพิ่งคลอดออก มาคงยังไม่สามารถทำดี ทำชั่วได้ แต่ทำไมจึงมีสภาพที่ แตกต่างกันได้ขนาดนี้ หากไม่ใช่เพราะบุญและบาปใน อดีตชาติที่ส่งผลติดตามมาถึงในชาตินี้

เราทุกคนล้วนมีอดีตชาติที่เป็นพื้นฐานแห่งบุญและ บาปที่ทำให้ต้องเกิดมารับและชดใช้ในปัจจุบันชาตินี้ มนุษย์ ที่เกิดมาจึงมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไป เช่นพระพุทธรูปพจน์ ที่ทรงตรัสไว้ว่า



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

## “กรรมย่อมจำแนกสัตว์โลกให้ดีเลวแตกต่างกัน”

คนที่ชอบดูดวงในอดีตชาติหรืออนาคตว่า ดูแล้วผลอาจ  
จะเกิดจริงหรือไม่จริงก็ได้ เพราะแท้จริงผลที่ถูกทำนายไว้แล้ว  
นั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ เพราะวิถีนาคตจะเกิดได้ต้อง  
เกิดจากกรรมของอดีต หลอมรวมกับกรรมของปัจจุบันดังนั้น  
มนุษย์ผู้ใดสามารถสร้างกรรมปัจจุบันที่เป็นบุญ ก็จะสามารถ  
เปลี่ยนแปลงกรรมอนาคตจากหนักเป็นเบาได้ มนุษย์คนไหน  
ที่ปล่อยวิถีกกรรมในอดีตส่งผลถึงปัจจุบัน โดยไม่ยอมแก้ไขใน  
ปัจจุบันให้ดีขึ้น ก็ต้องรับผลกระทบนั้นตามยถากรรมหลายคน  
บอกไม่รู้ ไม่เห็น ในอดีตชาติ จึงไม่มีเหตุผลให้นำเชื่อถือได้ว่า  
มีกรรมจากอดีต ที่ส่งผลมาถึงปัจจุบันนี้ได้ จากเหตุการณ์ที่  
ปรากฏผลขึ้นจริง ระหว่าง **“เหตุกับผล”** คิดว่าเราควรจะ  
**เชื่ออะไรมากกว่ากัน...?**

สมมติว่าเราเป็นนักศึกษา แล้วบอกว่าอ่านหนังสือเข้าใจ  
หมดเลย แต่ผลการสอบออกมากลับตก แต่เรากลับเชื่อเหตุ  
ว่าเรียนมาเข้าใจในวิชานั้นอย่างดี แต่ถ้าเราเข้าใจถูกต้องจริง  
เราก็ต้องสอบได้สิ แบบนี้แปลว่า แท้จริงแล้วเราเข้าใจสิ่งที่  
อ่านมาอย่างถ่องแท้หรือไม่ เราคิดว่าควรจะเอาผลหรือเอาเหตุ  
มาอ้างมากกว่ากัน?

ในช่วงต้นปี พ.ศ. 2555 มีข่าวสารจากทีวีรายงานว่ามี  
เด็กคนหนึ่งอายุแค่สามขวบ เขาสามารถอ่านหนังสือภาษาไทย  
ได้อย่างคล่องแคล่ว ทั้งที่ยังไม่ได้รับการศึกษาเรียนรู้



ในหลักการเรียนรู้ทางโลก ต้องเรียนจึงจะรู้ ต้องฝึกฝนจึงจะ  
ทำเป็น แต่เขาเอาความรู้มาจากไหน เราสามารถอาศัยเหตุผล  
ทางวิทยาศาสตร์มาอธิบายหาคำตอบได้หรือไม่?

บางอย่างเราไม่จำเป็นต้องเจาะลึกไปถึงอดีตชาติของเรา  
เป็นอย่างไร เพราะยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นจริงหรือไม่ แต่  
สิ่งที่เราดูผลในปัจจุบันสามารถย้อนกลับไปดูเหตุของอดีตได้  
ผลในชาตินี้ที่เกิดมันคือ ความจริง!

**มนุษย์บางคนทำเลวทำไมยังไม่ได้รับผล เพราะเขา  
ยังมีบุญเก่าที่ส่งผลอยู่** แต่ถ้าเขาหมดพลังบุญเมื่อไรแล้ว  
และโดนส่งผลเมื่อไรจะโดนแบบกระหน่ำ แต่ถ้าเมื่อใดยังไม่  
ส่งผลเราอาจจะรับในสิ่งที่ดี ฉะนั้นเราควรระวังอย่าประมาท

เราทั้งหลายคงรู้จัก อดีตรัฐมนตรีกกระทรวงสาธารณสุข  
คุณรักเกียรติ สุขธนะ ท่านบอกว่าถ้าท่านเรียนธรรมะของ  
พระพุทธเจ้าท่านจะไม่ติดคุก ท่านได้เขียนหนังสือออกมาหลาย  
เล่ม ให้รู้ว่าสิ่งที่ท่านอยากได้ ท่านก็ได้ ท่านได้ความร่ำรวย ได้  
อำนาจวาสนา ได้ชื่อเสียงเกียรติยศ ได้ไปจนหมดตามพลังบุญที่  
ท่านสะสมมาแต่ปางก่อน หารู้ไม่ว่า ทั้งหมดล้วนเป็นของลวงตา

การที่ท่านมีความร่ำรวยมียศถาบรรดาศักดิ์ดีมากและ  
หลงในสิ่งเหล่านี้ จะยิ่งทำให้ท่านมีโอกาสมากกว่าผู้อื่น ที่จะ  
ทำผิด ทำชั่วได้มากขึ้น นี่เองเมื่อบุญเก่าหมดไป กรรมใหม่ที่  
ทำไว้จึงกระหน่ำไม่ปราณี ส่งผลให้ท่านต้องติดคุกติดตาราง  
ท่านเขียนบอกไว้เลย ถ้าท่านเรียนธรรมะของพระพุทธเจ้า



**ทำไม...?**

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

ท่านจะไม่ติดคุก ก็คือท่านจะไม่สร้างบาปสร้างชั่วที่จะเป็น  
ผลให้เขามาติดคุก และปัจจุบันท่านก็บวชเป็นพระภิกษุ  
เผยแผ่ธรรมะและละทิ้งทางโลก

นี่คือแบบอย่างหนึ่งว่า มนุษย์ที่ไขว่คว้า ความร่ำรวย  
ชื่อเสียง เกียรติยศ สุดท้ายก็จะจับยึดอะไรไว้ไม่ได้เลย แต่ความ  
ผิด ความชั่วที่เราทำขึ้นจริงนั้น มันจะตามมาส่งผลกับเราผู้เป็น  
ทนายทนายจริง เราต้องตามชดใช้บุญชดใช้บาป ที่เราสร้างขึ้นเอง

**มันคุ้มค่าไหมที่ภาพลวงตาสวยหรูของเกียรติยศ  
และความร่ำรวยซึ่งเป็น “รางวัล” ของผลบุญจากชาติ  
เก่า...แต่กลับกลายเป็นนางนกต่อลวงล่อให้เราตกไป  
เป็นทาสความชั่วในชาตินี้...จนถึงขั้น “ติดลบ” จนได้...  
ทั้งที่ชาติเก่าทำมาดีแล้วแท้ๆ...นับว่าเป็นการ “ต่อยอด”  
ในทางที่ผิด...จริงๆ**

ฉะนั้นท่านรักเกียรติ สุขธนะ เป็นแบบอย่างให้ได้ดีรู้ แต่  
ยังถือว่าท่านยังโชคดี ยังกลับใจได้ ที่ท่านติดคุกแล้ว ศึกษา  
ธรรมะต่างๆมากมาย หันมายอมรับความจริงของตัวเอง

มนุษย์เราเกิดมาแล้วมีกรรมชาติของตัวเองที่มีบุญและ  
บาป ขณะไหนที่บุญส่งผล เราก็จะได้รับความสุข มีคนรัก  
มีความสมหวัง ขณะใดความชั่วที่เป็นบาปอกุศลส่งผลให้  
เราย่อมนำมารับความทุกข์ ความผิดหวังและสูญเสีย ฉะนั้น  
นี่คือวงจรของวิถีชีวิตมนุษย์เรา...จงพึงสังวร!



## มนุษย์สับสนเพราะไม่เข้าใจเหตุและผล

ระหว่างเหตุและผล ทำไมเราต้องเชื่อผล **เพราะผลมันคือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ และผลนี้ก็มาจากเหตุ ถ้าผลดี เหตุย่อมดี ถ้าผลไม่ดี เหตุย่อมไม่ดี** นี่คือนิยามที่ตัดสินว่าอะไรใช่หรือไม่ใช่ ถ้าเราไม่เข้าใจมันก็สับสน ทุกคนสับสนในปัญหาของตัวเองเยอะแยะมากมาย เพราะไม่เข้าใจความเป็นจริง ถ้าเราทราบความเป็นจริงแล้ว เราสามารถฟันธงได้ว่าเป็นจริงหรือไม่จริง ทุกคนสับสน คิดวนเวียนพุ่งชน โดยไม่รู้จะตัดสินใจอย่างไรจับต้นชนปลายไม่ถูก

แท้จริงแล้ว สิ่งที่เราอยากจะทำหรือบอกให้เข้าใจตรงนี้ก็คือนมนุษย์มีที่มา แม้แต่ในชาตินี้ใครพูดสำเนียงแปลกๆ อีสานๆ เราต้องตามไปดูไหมว่าเขามาจากไหน ภาษาอะไรให้รู้ ว่าเขามาจากไหน ถ้าสำเนียงออกทองแดง ก็ต้องมาจากภาคใต้ สำเนียงส่อภาษา มารยาทส่อสกุล ว่าเราได้อบรมการศึกษาไหม ถ้าได้รับอบรมมาดี กิริยามารยาทย่อมออกมาดี ใครกิริยามารยาทไม่ดี แสดงว่าไม่ได้อยู่ในสกุลที่มีการอบรม



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



.... ระหว่างเหตุและผล ทำไมเราต้องเชื่อผล  
เพราะผลมันคือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ และผลนี้มาจากเหตุ  
ถ้าผลดี เหตุย่อมนดี ถ้าผลไม่ดี เหตุย่อมนไม่ดี  
นี่คือสิ่งที่ตัดสินใจว่าอะไรใช่ ไม่ใช่ ถ้าเรา ไม่เข้าใจมันก็สับสน ....



## ลิขิตเป็นของฟ้าแต่ชะตาชีวิตเป็นของเรา

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบางท่านน้อยอกน้อยใจในโชคชะตาชีวิตของตนเองที่ไม่สามารถมีวิถีชีวิตเท่าเทียมกับคนอื่น น้อยใจว่า ทำไมไม่เกิดมา มีพ่อแม่ที่ร่ำรวย ไม่มีโอกาสเหมือนคนอื่น แต่อยากเรียนบอกมนุษย์ทั้งโลกได้รับรู้ว่ามนุษย์เราเกิดมา **สิ่งที่มีค่าของชีวิตมนุษย์ คือการที่พ่อแม่ได้ให้อวัยวะครบ 32 ประการและมีจิตใจที่เป็นปกติ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่งของมนุษย์แล้ว** ลิขิตของฟ้าอาจให้เราเกิดมา มีพ่อแม่ยากจน หรือแม้แต่พิการพิการ หรือมีบางอย่างที่ดูเหมือนไม่เท่าเทียมกับมนุษย์คนอื่น แต่มนุษย์ทุกคนสามารถที่จะสร้างชะตาชีวิตของตัวเองได้เสมอ เราก็คงเห็นว่าคนจนเกิดมาแล้วไม่จำเป็นต้องจนไปตลอดชีวิต เขาก็เปลี่ยนจากความจนเป็นความรวยได้ เด็กวัดที่ไม่มีความรู้และด้อยโอกาสยังสามารถสร้างความรู้จนจบปริญญาเอกหรือกลายเป็นนายกรัฐมนตรีของประเทศไทยได้

แม้แต่คนพิการเช่นคุณเอกชัย วรรณแก้ว ที่เกิดมาพิการไม่มีมือ มีขาที่ไม่สมบูรณ์ ยังสามารถสร้างชะตาชีวิตตามความฝันของตนเองให้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากวิทยาลัยเพาะช่างได้



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

ขอให้รับรู้เข้าใจสัจธรรมความเป็นจริงว่า **เราอยากมีความรู้ เราต้องเรียนรู้ เราอยากทำอะไรเป็น เราต้องฝึกฝน** เราต้องมีความอดทน พากเพียรพยายาม ไม่มีมนุษย์คนไหนที่เกิดมาแล้วเป็นเองตั้งแต่เกิดไม่มี นี่คือนิสัยที่เป็นความยุติธรรมของมนุษย์ทั้งโลก

ฉะนั้นมนุษย์ทุกคนเกิดมาเหมือนกัน มีอวัยวะครบ 32 ประการมีจิตใจที่ปกติเหมือนกันแต่ **ความแตกต่างของมนุษย์คือเรายอมฝึก กล้าฝึก เราอดทนฝึกฝน กับสิ่งต่างๆ ที่เราอยากรู้ สิ่งที่เราอยากจะทำให้เป็น ได้หรือไม่ต่างหาก** ฉะนั้นจึงไม่ควรมัวแต่มาเสียอกเสียใจ หรือน้อยอกน้อยใจในโชคชะตา วาสนา เพราะแท้จริงแล้วเราสามารถสร้างโชคชะตาขึ้นได้ใหม่ด้วยตัวของเราเอง ด้วยลำแข้งของเราเองได้ สิ่งไหนเราไม่รู้ เราต้องยอมเรียนรู้ อดทนเรียนรู้ก็ยอมจะรู้ได้ อันไหนเราทำไม่เป็น เรายอมอดทนฝึกฝน เราก็สามารถทำเป็นจนได้ เพราะคนทั้งโลกที่เขามีความรู้ และทำอะไรต่ออะไรได้ ก็เพราะเขายอมฝึกฝนและเรียนรู้ ไม่มีใครเกิดมารู้ มีความรู้หรือทำอะไรเป็นตั้งแต่เกิด ไม่มีเลย

มนุษย์สามารถสร้างสรรค์หาสิ่งที่ตัวเอง **“ไม่มี”** ให้มันเกิด **“มี”** ขึ้นมาได้ เราหาโอกาสให้ตัวเองได้เสมอ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะหาใหม่ เราอดทนพอใหม่ เราพากเพียรพอใหม่ เราพยายามพอใหม่ ฉะนั้นคติของโลกนี้บอกว่าการพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น เราเข้าใจไหม **คตินี้ให้ใช้ได้เฉพาะคนรวย คนจนใช้ไม่ได้หรือไม่?...**



ไม่ว่าใครในโลกนี้ถ้ามีความพากเพียรพยายาม ไม่ท้อแท้ ท้อถอยกับปัญหาอุปสรรคความยากลำบาก สุดท้าย ก็จะสามารถบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้ทั้งสิ้น

**ดังนั้นอยากได้อะไรต้องสร้างสิ่งนั้น** อยากได้เงิน ต้องรู้จักหาเงิน อยากได้ความรู้ต้องหมั่นศึกษา อยากอိမ် ก็ต้องหาอะไรกิน อยากได้ความเข้มแข็ง ก็ต้องอดทน เห็นไหมว่ามันเป็นกฎแห่งความเป็นจริง ไม่ว่าใครทั้งหลายในโลกนี้ไม่สามารถเปลี่ยนกฎแห่งความเป็นจริงได้ ใครอยากมีความเข้มแข็งแต่มีัวใช้แต่ความอ่อนแอ เราก็ไม่สามารถเข้มแข็งขึ้นได้ เราอยากเข้มแข็งเราต้องใช้ความอดทน

เราอาจมีปัญหาบ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง ปานกลางบ้างตามเหตุปัจจัย ทุกคนมีทั้งนั้น ไม่มีใครไม่มีปัญหาในชีวิต คนเราต้องมีสองด้านเสมอ บางวันเราก็สุข บางวันก็ทุกข์ บางวันก็ดีใจ บางวันก็เสียใจปรับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป นี่แหละจึงเรียกได้ว่า **“เราเกิดเป็นมนุษย์”**

เราต้องเข้าใจว่าวิถีชีวิตมนุษย์มันเป็นอย่างไร ลองย้อนคิดดูใหม่ อย่างมีโทษโน่นโทษนี้ **มนุษย์ชอบโทษผู้อื่น** เรา**จะโทษใครหมดทั้งโลก เหลือคนเดียวคือตัวเราที่ไม่โทษ** หาเป็นประโยชน์กับเราไม่ เพราะถ้าโทษว่าคนอื่นผิด แล้วเราจะไปแก้ไขเขาอย่างไร แต่ถ้าโทษว่าตัวเราผิดเอง เรายังพอได้คิดแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นก็ยังไม่พอจะคลี่คลาย แม้ไม่ทั้งหมด แต่ก็ต้องมีบางส่วน แบบนี้จะมีประโยชน์กว่าไหม?



**ทำไม...?**

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

## มนุษย์สร้างบุญเพื่อล้างบาปได้หรือไม่

**ถาม :** เราสร้างบุญล้างบาปได้หรือไม่?

**ตอบ :** เราสร้างบุญเพื่อล้างบาปไม่ได้

**ถาม :** แล้วเราจะสร้างบุญไปทำไม?

**ตอบ :** เราสร้างบุญเพื่อให้ห่างไกล จากบาปอกุศล

ยกตัวอย่าง เวลาเราเย็นใกล้กับเตาไฟร้อนระอุ เราจะรู้สึกร้อนมาก แต่พอเราถอยออกไป 1 ก้าว ก็รู้สึกร้อนน้อยลง ยิ่งห่างออกไปหลายๆ ก้าว ก็จะร้อนน้อยลงเรื่อยๆ จนกระทั่งห่างไกลมากพอที่ความร้อนจะไม่สามารถส่งผลกระทบต่อเราได้เลย

เช่นเดียวกัน **มนุษย์ที่สร้างบาปอกุศลก็ยิ่งเหมือน** ริงเข้าใกล้กองไฟ ที่เป็นเพลิงแห่งความทุกข์ให้ท่านทุกข์ทรมานกับพลังความร้อนนั้น



## อยากได้สุขต้องยอมรับความทุกข์

สิ่งนี้เป็นธรรมชาติของมนุษย์เรา มนุษย์เราไม่สามารถต่อต้านได้ เราไม่สามารถต่อต้านที่จะไม่ทุกข์ได้ และคนที่เกลียดชังได้ เราไม่สามารถต่อต้านกับความผิดหวังและสูญเสียได้ในเมื่อเราไม่มีวันที่จะต่อต้านขัดขืนธรรมชาติได้แม้แต่น้อย ฉะนั้นเมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เมื่อเราต่อต้านไม่ได้เราควรจะทำอย่างไรกับสิ่งเหล่านั้นที่เกิดขึ้น เราต้อง **“ยอมรับ”**

**ยอมรับ** สองคำนี้อ่านง่ายเขียนง่าย แต่ทำยาก ถ้าเรายอมรับมันได้ว่า มันเป็นธรรมชาติของเราที่หนีไม่พ้น แม้จะยอมรับไม่ได้ทั้งหมด แค่ยอมรับได้บ้าง ชีวิตที่เผชิญกับความทุกข์ ก็จะทำให้ความรู้สึกทุกข์น้อยลงแล้ว เจอกับคนเกลียดชัง ก็จะเสียใจน้อยลง เจอกับความสูญเสียก็จะทุรนทุรายพรวด แต่เสียดาบน้อยลง

มนุษย์ผู้ใดที่เรียนรู้ธรรมะ เข้าใจธรรมะ เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจสิ่งธรรมดาที่เป็นจริงและถูกต้อง มนุษย์ผู้นั้นจะไม่เสียเวลาเปลืองใจไปเปล่าๆ กับความทุกข์ และสิ่งที่สูญเสีย ต่างกับมนุษย์ทางโลกที่มีความรู้มากมายได้อ้างกับตัวเองตลอดเวลาว่า **“ฉันรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ฉันขอเวลาทำใจ....”**

ยกตัวอย่างให้รู้ว่า เมื่อเราเดินไปแล้วเรารู้ว่าหลงทาง แต่เราเรียนรู้ทางที่ถูก **เรายังต้องเสียเวลาทำใจกับทางที่เราหลงใหม่** เรายังอาลัยอาวรณ์กับทางที่เราหลงอีกใหม่ ก็แค่รู้ความจริงทุกอย่างก็จบได้ง่ายแล้ว



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

เช่นเดียวกันกับชาวบ้านที่ออกไปจับปลา ถ้าเขาจับมาแล้วรู้ว่าเป็นงูก็คงจะขว้างทิ้งไปทันที คงไม่จับไว้แน่นและ**ไม่ต้องมาเสียเวลาทำใจว่าจะทิ้งงูตัวนั้นดีหรือไม่ ทำให้เกิดผลดีและปลอดภัย ไม่ต้องได้รับอันตรายจากงูที่ “กำ”** อยู่นี้คือตัวอย่างที่ยืนยันให้มนุษย์ตระหนักว่า หากมีปัญญาที่รู้จริง เราจะไม่เสียเวลาที่จะต้องทำใจ กับสิ่งนั้นๆ ที่พลาดไปเราจะผละมาจากสิ่งนั้นได้อย่างง่ายดายไม่อาลัยอาวรณ์ พิธีพิไรให้ต้องทุกข์ใจเพิ่มขึ้นอีกเลย



การเรียนรู้ธรรมชาติ การเรียนรู้ธรรมชาติ การเรียนรู้ธรรมชาติที่เป็นจริงที่ถูกต้อง เราเรียนรู้เพื่อยอมรับ เพราะเราไม่สามารถดิ้นรนต่อต้านขัดขืนได้...เพียงแค่เริ่มยอมรับในสิ่งที่ก่อกวนให้กับเรา โดยที่ยังไม่ได้ลงมือแก้ไขให้เป็นรูปธรรมอะไรด้วยซ้ำ ก็ยังรู้สึกได้ว่าจิตใจของเรามีความเยือกเย็น มีความสงบ ลดความเร่าร้อนทुरนทुरายลงได้แล้ว เพียงแค่แก้ไขใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ว่า ฉันทุกข์ได้ คนเกลียดชังฉันได้ ฉันผิดหวังได้ ฉันสูญเสียได้ ฉันเป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ แค่ออมรับธรรมชาติแห่งความเป็นจริงเหล่านี้ จิตใจของเราก็มีสันติสุข มีความร่มเย็นเกิดขึ้นไม่มากนักน้อยในวิถีชีวิตของเราแล้ว...

อีกตัวอย่างใกล้เคียงที่แสดงให้เห็นว่า เราต้องอยู่กับการได้และการเสียควบคู่กันไปให้ได้อย่างสมดุลก็คือ เรื่องของการหายใจ การหายใจเข้าคือ **“การได้”** เราได้ออกซิเจน หายใจออกเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ **“เราเสีย”** ทีนี้ ถ้าคิดว่า มีแต่ **“ได้”** แล้วจะเป็นสุข ก็ลองหายใจเข้าแล้วไม่ต้องหายใจออกดู ครั้งแรกอาจจะมีความสุข แต่ถ้าไม่หายใจออกนานไป ก็เริ่มทुरนทुरายจะเป็นทุกข์ และอาจถึงขั้นสูญเสียชีวิตได้



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

การที่เรา รู้จัก หายใจ ออกบ้าง  
จะทำให้เรามีโอกาส ได้หายใจ เข้าไปใหม่  
การที่เรา ยอม “เสีย” ..เสีย บ้าง  
จะทำให้เรามีโอกาส...  
“ได้” มาซึ่งสิ่งใหม่ ๆ ที่ดีกว่าก็ได้...  
ความทุกข์ ทำให้ ความสุข สมบูรณ์ ขึ้น





## ความทุกข์ทำให้ความสุขสมบูรณ์ขึ้น

ใครที่ชีวิตไม่เคยหิว จะไม่เคยเห็นคุณค่าของความอึด วันใดที่เราหิว เราจึงจะนึกถึงวันที่อึดท้อง เห็นไหมความหิว ทำให้เราเห็นคุณค่าของความอึด ใครที่ได้แต่ความสุข เขาจะไม่เห็นค่าแห่งความสุขนั้นเลย แต่เมื่อใดที่เราเดินไปเจอกับความทุกข์ เราก็จะย้อนระลึกถึงคุณค่าของความสุขที่เคยมี เมื่อฉันอยู่กับความทุกข์มันทรมาณอย่างนี้เอง แล้วเราจะย้อนกลับให้คุณค่ากับความสุขของเรา

ฉะนั้นใครวิ่งหาแต่ความสุข หลีกเลียงไม่เจอจะเจอความทุกข์ จงรู้เถิดว่า ความสุขของเรานั้นยังไม่สมบูรณ์และจะไม่มีวันเต็มได้อย่างแท้จริง เพราะเรายังไม่เห็นค่าเขา สมมติเรามีเพื่อนที่ดีต่อเรา ทุกคนเป็นเพื่อนที่ดี เราจะยังไม่เห็นค่าเพื่อน แต่ ณ วันใดไปเจอเพื่อนที่ทำไม่ดีกับเรา เราก็จะเห็นคุณค่าของเพื่อนที่ดีต่อเรามากขึ้น

ปัญญาของทางโลกสอนให้เราต้องเรียนรู้ สอนให้มนุษย์เก่งฉลาดแต่ไม่ได้สอนให้มีสันติสุขในการดำรงชีวิต จึงบ่อยครั้งที่มนุษย์เป็นทุกข์ไปกับเรื่องที่ไม่มันไร้สาระ



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

....มนุษย์ไม่สามารถต่อต้านขัดแย้งกับสิ่งที่ป็นธรรมชาติ  
 เรายังไม่ยอมรับความทุกข์ เรายังจะทุกข์มาก  
 เรายังไม่ยอมรับความเจ็บของเรา เรายังจะทรมานมาก  
 เรายังไม่ยอมรับความผิดหวังและสูญเสียของเรา  
 เราต้องยังทรมานร้าวรานในจิตใจเรามากขึ้นเท่านั้น!....



ทำไม...?  
 มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



มนุษย์มีความรู้ แต่ไม่มีความเข้าใจชีวิต จึงยังเดิน  
หลงทาง และยังไม่รู้ตัวว่า ตัวเองนั้น “ไม่รู้”

ยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน ในความเป็นจริงดวงอาทิตย์  
ต้องขึ้นทางทิศตะวันออก และตกในทิศตะวันตกเป็นธรรมชาติ  
ที่เป็นจริงของเขา แต่มีมนุษย์คนหนึ่ง บอกว่าไม่อยากจะให้  
พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันตกและไปตกทางทิศตะวันออก  
แล้วก็ร้องไห้เสียใจที่มันไม่เป็นไปในแบบที่เขาต้องการ เรามอง  
คนที่อยากให้ดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันตกแล้วอยากให้ตก  
ทางทิศตะวันออกว่าเป็นคนอย่างไร ? ก็ไม่ต่างอะไรเลยกับ  
คนที่เบื่อหน่ายความทุกข์แล้วอยากได้สุข



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

มนุษย์เราต้องยอมรับธรรมชาติที่เป็นจริง ไม่ฝืนเขา ไม่ฝืนความจริงที่มีทั้งสุขและทุกข์ มนุษย์ส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจธรรมชาติของตัวเอง ยังสับสนในความรู้และความเข้าใจของตัวเอง ยังอยากได้แต่สุข แต่ก็กระทำในสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์เพิ่มขึ้น ตั้งความปรารถนาไปในทางที่ฝืนธรรมชาติ ช่างน่าเสียดาย! เราเป็นพุทธศาสนิกชน แต่เราไม่เคยรู้คุณค่าของพระปัญญาแห่งการตรัสรู้อันยิ่งใหญ่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงทิ้งไว้เป็นมรดกธรรม ให้เป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือมนุษย์ทุกคนบนโลกให้พ้นจากความทุกข์

เราไม่ได้ใช้สิ่งที่มีคุณค่าในศาสนาพุทธ เราใช้เพียงแต่ลงในบัตรประชาชนกับทะเบียนบ้านว่านับถือศาสนาพุทธ แต่กลับไม่เข้าใจความเป็นจริงที่ยิ่งใหญ่ของพระปัญญาของพระพุทธเจ้า หลายคนชอบสวดมนต์ก็สวดไปอย่างนั้น หลายคนสวดเยอะเยอะมากมาย แต่เข้าใจไหม และยิ่งใครสวดที่ไม่มีคำแปล ยิ่งไปใหญ่เลย เพราะภาษาบาลีเราไม่รู้ความหมาย การสวดมนต์ก็พอให้เราสมาธิบ้าง แต่ไม่ทำให้เราเกิดปัญญาตราบใดเราได้นั้น เราไม่รู้ความหมายในบทสวดนั้นๆ ก็ไม่ต่างกับนกแก้ว นกขุนทองที่มนุษย์สอนให้พูด แต่มันไม่ได้เข้าใจ ไม่รู้ในความหมายเลย

ฉะนั้นเราคงเห็นจริงแล้วว่า ระหว่างเราออกแรงแทบตาย สูญเปล่าเหนื่อยเปล่า ที่จะฝืนธรรมชาติ ธรรมดาที่เป็นจริง แต่เราแค่ **“ยอมรับ”** ความทุกข์ของเราก็จะลดน้อยลงทันที การมาปฏิบัติธรรม คือการที่เราได้มาเรียนรู้ความเป็นจริง ได้เรียนรู้สังขาร ไม่ใช่ซ่อนอกตัว แต่เป็นของในตัวเราเอง



การที่เราได้เรียนรู้ตัวเราก็มเหมือนกับเราได้เรียนรู้ในตัวมนุษย์ทั้งโลก เพราะเราเป็นอย่างไรมนุษย์คนอื่นก็เป็นเช่นเดียวกับเรา เราจะเข้าใจความเป็นไปในวิถีชีวิตที่เป็นมนุษย์ที่ร่วมทุกข์ร่วมสุข เกิด แก่ เจ็บ ตาย ในโลกใบนี้ร่วมกัน เกิดความเข้าใจอกเข้าใจ มีความเมตตากรุณาต่อกัน ทำให้โลกมีสันติสุขมากขึ้น แต่น่าเสียดายที่เรากลับไม่เข้าใจไม่เห็นคุณค่าที่จะเรียนรู้ ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ขัดแย้งกัน โลกก็มีแต่ความสับสนวุ่นวาย ไม่มีสันติสุข

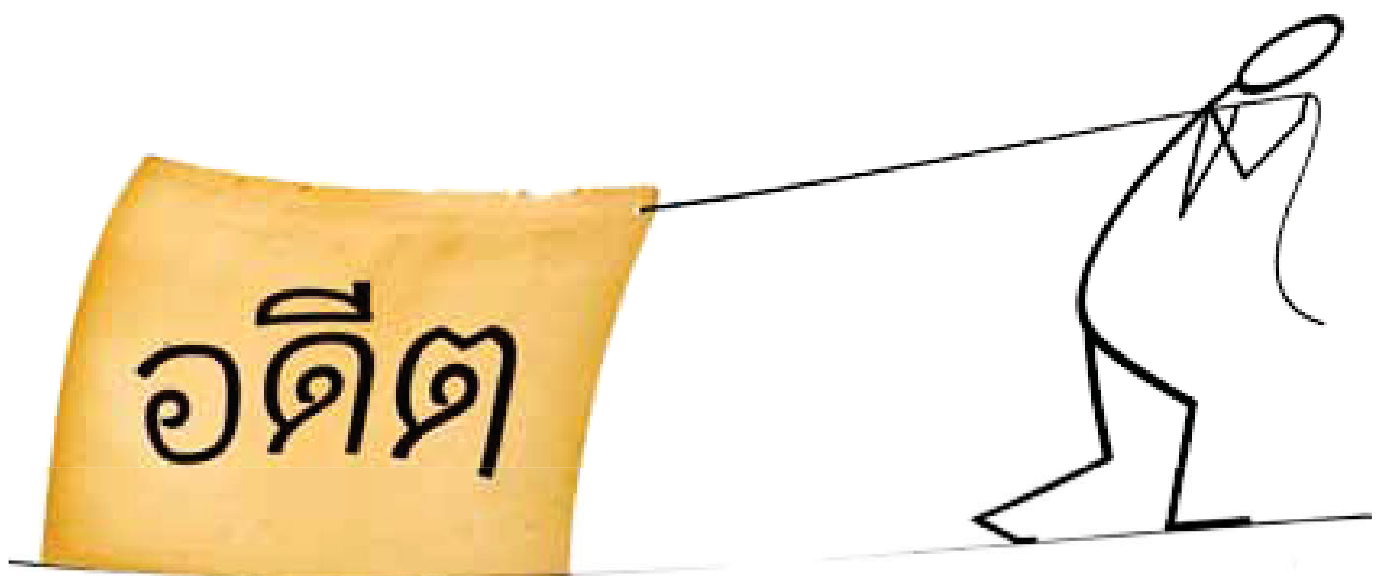
ดังนั้น...

แม้ตัวเรายังไม่เข้าใจ เราจะเข้าใจผู้อื่นได้อย่างไร

เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้ง

เราคงไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้น

ให้เกิดการยอมรับและสันติสุขได้



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

เราเกิดมา อยู่กับตัวตนของตัวเองมาตลอดชีวิต กับคนอื่นที่เราได้ใกล้ชิด คิดบ้างไหมว่าจะอยู่กับเขาไปอีกนานเท่าไรจึงจะรู้จักเขาได้ดีที่สุด.....ก็ในเมื่อ.....ตัวเราอยู่กับตัวเองมาทั้งชีวิต..กลับยังไม่เข้าใจตัวเองเลย?

ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



## สมดุลชีวิต สมดุลธรรม

เรามาปฏิบัติธรรมก็เพราะเราต้องการปัญญาที่จะนำมาสร้างสมดุล ให้เรายอมรับธรรมชาติกับความเป็นจริง เราต้องการสร้างสมดุลให้กับวิถีชีวิตของเรา ให้ความยุติธรรมกับสิ่งที่เราเคยลำเอียง ยกตัวอย่าง แค່ส่วนของกาย ลองเดินไปสัก 3-4 ก้าวแล้วเดินกลับมา เรารู้สึกใหม่ที่เราเดินได้สะดวกสบาย... ทำไม?

เพราะขาทั้งสองของเรามีความสมดุลยุติธรรมเท่าๆกัน มันดีเสมอกัน ลองข้างหนึ่งดี อีกข้างหนึ่งไม่ดี คงเดินได้อย่างยากลำบาก และยิ่งเราอึดอัด ชัดใจทนทุกข์ไม่ไหวจนตัดขาข้างที่ไม่ดีทิ้งไป แล้วจะเดินได้ใหม่ ต่อให้เดินได้ ก็ต้องกระโดดไปเหมือนนกบ นี่คือวิถีชีวิตที่ไม่ยุติธรรม ไม่สมดุล

มนุษย์มักชอบความสุขและวิงหนีความทุกข์ เปื่อหน้ายเกลียดชัง ไม่ยอมทนต่อความทุกข์นั้น ไม่ต่างอะไรกับมนุษย์ที่ตัดขาข้างที่ไม่ดีทิ้งไป

ใครที่มีความยุติธรรมมากเท่าไร ชีวิตเราจะมีสมดุลมากขึ้นเท่านั้น เราจึงไม่ยอมรับ ชีวิตเราเริ่มมีปัญหาและความทุกข์ ใครยิ่งต่อต้านความทุกข์ ชีวิตเรายังยุ่งยากลำบาก **นี่คือความเป็นจริงที่มนุษย์เรารู้ แต่เรากลับไม่ยอมรับ!**



ทำไม...?

มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

**ที่ไม่ยอมรับ..เพราะไม่เข้าใจธรรมชาติ**

**ที่ไม่เข้าใจธรรมชาติ..ก็เพราะไม่ยอมมาเรียนรู้**

**ที่ไม่มีโอกาสได้เรียนรู้..ก็เพราะไม่มาปฏิบัติธรรม**

มนุษย์ไม่สามารถต่อต้านขัดขืนกับธรรมชาติ ที่เป็นจริงของเรา ยิ่งไม่ยอมรับความทุกข์ ก็ยิ่งจะทุกข์มากขึ้น ยิ่งไม่ยอมรับความเจ็บก็ยิ่งจะทรมานมาก ไม่ยอมรับความผิดหวังและสูญเสีย ยิ่งทรมานร้าวรานในจิตใจเรามากขึ้น และยิ่งไม่ยอมรับความทุกข์ทรมานเจ็บป่วยก็ยิ่งทุกข์ทรมานเจ็บป่วยมากขึ้นเท่านั้น!

ดังนั้นการที่เราจะมาเรียนรู้ธรรมะ **ก็เพื่อสร้างให้เกิดพลังแห่งการยอมรับ** ในชีวิตมนุษย์ที่ไม่เคยเรียนธรรมะ เมื่อความเป็นจริงเกิดขึ้น เราก็จะยอมรับได้ยาก มนุษย์เราต่อต้านธรรมชาติ เราต้องออกแรงเหนื่อย และเราเหนื่อยโดยสูญเปล่า เพราะเราไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติได้ ใครยอมรับได้ก็จะมีความทุกข์น้อยลง เบาแรง สบายมากขึ้น ยอมรับได้มากเท่าไร ดวงจิตของเราก็เบามากขึ้นเท่านั้น ยิ่งทำให้ใจของเรา มีความสงบ เกิดสติปัญญาที่จะสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ เหล่านั้นได้อย่างง่ายดาย

**ส่วนใครยังต่อต้านไม่ยอมรับชีวิต ก็ต้องแบกโลกแบกทุกข์ ใจมีแต่ความทุกข์ เราร้อนทรมานทรมาย และยิ่งสับสนกับการแก้ไขปัญหากับชีวิตของตนเอง**

ทำไม...?  
มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม





การปฏิบัติธรรมจะเป็นประโยชน์สำหรับเราตรงที่ไม่ว่า  
 วิกฤตอะไรจะเกิดขึ้น เราก็สามารถยอมรับวิกฤตหรือปัญหา  
 นั้นได้ พอยอมรับได้ มันก็จะคลายตัวลงทันที ยิ่งเรียนรู้ เข้าใจ  
 และยอมรับวิถีชีวิตมากเท่าไร สันติสุขในตัวเราก็จะมีมาก  
 ขึ้นเท่านั้น จะเหลือเวลาสร้างสิ่งที่มีคุณค่าให้กับชีวิตได้อีก  
 มากมาย หากไม่มัวเสียเวลาไปกับการต่อต้านธรรมชาติ  
 ต่อต้านความทุกข์ ต่อต้านคนเกลียดชัง ต่อต้านความผิดหวัง  
 ต่อต้านความสูญเสีย เพราะถึงอย่างไร เราก็ไม่มีวันเอาชนะ  
 เขาได้เลย

## **นี่คือความเป็นจริง ! แต่เป็นความเป็นจริงที่มนุษย์มักปฏิเสธ !**

เชื่อว่า ถึงตอนนี้ ทุกคนคงเริ่มมีหนทางที่จะแก้ไขปัญหา  
 ชีวิตให้ตัวเอง ทุกคนเริ่มมองเห็นแนวทางของตัวเองแล้วว่า  
 เพียงแค่เรายอมรับปัญหาที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ รับรู้ถึงความ  
 ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น สุดท้ายก็จะกลายเป็นอดีตที่ผ่านไป ไม่มัว  
 เสียเวลาตอกย้ำอยู่กับอดีตแห่งความทุกข์ทรมาน

และจงอยู่กับปัจจุบันที่เป็นจริงและยังสามารถเปลี่ยนแปลง  
 แปลงแก้ไขได้



**ทำไม...?**  
 มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม

ทุกข์ก็สามารถเปลี่ยนแปลงเป็นสุขได้  
 ผิดหวังก็สามารถเปลี่ยนแปลงเป็นสมหวังได้  
 ล้มเหลวก็สามารถเปลี่ยนแปลงเป็นความสำเร็จได้

จึงขอสรุปว่านี่คือเหตุผลสำคัญของทุกคนที่ต้องมาปฏิบัติธรรม เพื่อหาความรู้ที่เป็นปัญญาถูกต้อง เพื่อเป็นคู่มือมนุษย์ ที่จะเป็นตัวช่วยในการดำรงวิถีชีวิตของเราตั้งแต่เกิดจนตายให้มีสันติสุข และความร่มเย็น

**ธรรมะ คือ ธรรมชาติ...**

**ธรรมชาติ คือ ธรรมดาที่เป็นจริงและถูกต้อง...**

**นิสัยของพระธรรม คือ มีความยุติธรรม ...**

ทำไม...?  
 มนุษย์ต้องปฏิบัติธรรม



ขอฝาก “คาถापັນทุกข์”

ไว้ให้กับผู้ที่ต้องการมีวิถีชีวิตที่สันติสุข...

อยู่กับปัจจุบันที่เป็นจริง  
ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น  
แก้ไขให้ดีที่สุด  
แล้ว...ปล่อยวาง



ท่านที่สนใจปฏิบัติธรรมกับ อาจารย์นทรพงษ์ ทรอวุฒิสีล

สามารถดูรายละเอียดได้ที่ [www.rakdham.com](http://www.rakdham.com)

## ประวัติอาจารย์

ชื่อ ณทรงพจน์ ทรงวุฒิศิล อายุ 60 ปี (2555)

การศึกษา นิติศาสตร์บัณฑิต

### ประสบการณ์ด้านการปฏิบัติธรรม

**พ.ศ. 2516** บวชเป็นพระภิกษุ ณ วัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี โดยมี พระอาจารย์ชา สุภัทโท เจ้าอาวาส วัดหนองป่าพง เป็นผู้ให้กรรมฐาน

**พ.ศ. 2519** ปฏิบัติวิชาธรรมกาย ตามแนวทางของ หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

**พ.ศ. 2520** ปฏิบัติวิชามโนมยิทธิ ตามแนวทางของ หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ จ.อุทัยธานี

**พ.ศ. 2537** ฝึกวิชาพลังจักรวาล กับอาจารย์เลื่อง มินห์ด่าง (Luong Minh Dang) มีประสบการณ์ในการฝึก เตโชกสิณ และอสุภกรรมฐาน

**พ.ศ. 2538** ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวมหาสติ ปัญญา 4 กับพระอาจารย์อุจนาก้า เจ้าสำนักเขมเย ประเทศพม่า

**พ.ศ. 2539** มอบตัวเป็นลูกศิษย์ กับพระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหากรรมฐานาจริยะ ซึ่งเป็นเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แห่ง สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จ.ชลบุรี พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ เป็นศิษย์เอกอาวุโส ที่สำคัญของพระมหาเถระ สยามดอร์ ท่านได้รับ

ฉันทามาติ จากคณะสงฆ์ประเทศพม่า ให้เป็นพระธรรมทูต เข้ามา  
เผยแผ่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามการอาราธนา จากท่าน  
เจ้าคุณพระพิมลธรรม โดยผ่านรัฐบาลไทย ถึงรัฐบาลพม่า ในยุค  
สมัยที่ **จอมพล ป.พิบูลสงคราม** เป็นนายกรัฐมนตรี

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2496 เป็นต้นมา พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ  
ได้เผยแผ่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ร่วมกับศิษย์เอกของท่าน  
คือ พระมหาธีรราชมхамุณี (เจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ์ คณะ 5  
วัดมหาธาตุฯ)

หลังจากมอบตัวเป็นลูกศิษย์แล้ว ก็มีความมุ่งมั่น อดทน  
พากเพียรพยายามอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติ พระอาจารย์ใหญ่  
ให้ความเมตตา ควบคุม ดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด เคร่งครัดและ  
กวดขัน จนผลการปฏิบัติบรรลุถึงความพอใจของพระอาจารย์  
ใหญ่ในระดับหนึ่ง จึงได้ให้ออกจากกรรมฐานและยังได้รับการ  
ถ่ายทอด **“วิชาครูวิปัสสนา”** เสร็จสิ้นแล้ว ก็ได้รับคำสั่งให้ แนะนำ  
สั่งสอนผู้ปฏิบัติโดยทั่วไป จนถึงปี พ.ศ. 2545 ได้รับการแต่งตั้งโดย  
พระอาจารย์ใหญ่ให้ดำรงตำแหน่งวิปัสสนาจารย์

ปัจจุบันทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ช่วยสงเคราะห์ผู้มี  
จิตศรัทธา ฝึกฝนในการปฏิบัติธรรม เพื่อจะเดินทางสู่ที่สุดแห่ง  
ทุกข์ ตามแนวทางแห่งอริยมรรค อริยผล ให้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์  
ตามศักยภาพของแต่ละบุคคลสืบไป



ภาพถ่าย อาจารย์ณรงค์พงษ์ ทรงวุฒิสีล  
ร่วมกับหุ้ช้ผึ้งพระอาจารย์ใหญ่  
ดร.ภัททีนตะ อาสภมหาเถระ อัครคณาภิรมย์ภูฐานาจริยะ  
ณ สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม จ.ชลบุรี

ประมวลภาพกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับ อ. ณรงค์พจน์ ทรงวุฒิติล





เมนูธรรมะ

หลักหัวใจ 8 ประการ

อ.วินชัย สอนศิริ



กติก มจริย

น้าบ แซ่ฮงตุน



นั่งเจริญสติ



เดินจงกรม



รวมขออโหสิกรรม



ร่วมอนุโมทนาบุญ



น้อมเจริญสติ



คณะผู้บริหารและบุคลากรของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา โรงพยาบาลศิริราช



## ปรัชญาของโลกและธรรม

มนุษย์ที่มีปัญญาอย่างปกติ

จะเห็น “ความดี” เป็น “ความดี”

จะเห็น “ความไม่ดี” เป็น “ความไม่ดี”

แต่...

มนุษย์ที่มีปัญญาอย่างแท้จริง

จะเห็น “ความดี” ในความไม่ดี

จะเห็น “ความไม่ดี” ในความดี

อาจารย์ ณทองพจน์ ทรวงุฒิกุล



## หนทางสู่สันติสุข

มนุษย์ที่อยากได้ความสุข  
ต้องเรียนรู้เข้าใจ...**ความทุกข์**  
ยอมรับ...**ความทุกข์**  
ปล่อยวาง...**ความทุกข์**  
และอยู่เหนือ...**ความทุกข์**

จึงทำให้มนุษย์มีสันติสุขที่แท้จริงได้

อาจารย์ ณทองพจน์ ทรงวุฒิสิล



## ความถูกต้อง

ความดีของมนุษย์อยู่ที่ไหนหรือ...???

อยู่ที่มนุษย์จักรกระทำความดี...

ให้กับตนเองและผู้อื่น

ความดีนั้นๆ จะต้องไม่เบียดเบียน

ทำร้ายให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อน

ความดีที่จะเป็นความดีอย่างสมบูรณ์

ต้องประกอบด้วยความถูกต้อง 3 ประการ

- 1.) ถูกต้องของกาลเวลา
- 2.) ถูกต้องของสถานที่
- 3.) ถูกต้องของตัวบุคคล

อาจารย์ ณรงค์พนธ์ ทรงวุฒิสิต

## รายนามผู้บริจาค

พระอาจารย์มหาอุทัย	วฑุฒิชโย		
คุณพ่อหู่ซง-คุณแม่หู่เลา	แซ่โซว		
คุณพ่ออัมพร-คุณแม่ศรีสุภา	สุวรรณมาลัย		
อ.ณทรงพจน์-รศ.ปรารักษ์สุทิพย์	ทรงวุฒิสีล	สว.วันชัย-นันทนา	สอนศิริ
มูลนิธิ พล.ท.วศิน-นิภา	อิสรางกูร ณ อยุธยา	ดร.กฤษณะ	กฤตมโนรธ
ดร.ปภิต-ม.ล.วันทนี	กิระวนิช	ดวงพร	เลาบุตร
พล.ท.นพ.ธน	ชิวีเชียร	บุษบงก์	โรจนประดิษฐ์
พล.ต. รศ.พญ.พรรณบุปผา	ชิวีเชียร	แดนชัย-ปรียา	ยงเกียรติพานิช
พ.ต.ท.นรินทร์โชติ-ณัฐชуда	พงศ์พิชานนท์	วรรคร-อรณี	ชื่นประดิษฐ์
กฤษณ์-ดร.สุจารุปัญญ์	กฤตมโนรธ	วีระชัย-ประทุม	กิจเอก
สุทธิโรจน์-นลินรัตน์	บุษยะจिरพงศ์	อุทัย	เนื่องจำนงค์
ทนงศักดิ์-แสงจันทร์	ลีลาสาธิตกุล	มยุริญ	ผ่องผุดพันธ์
สุรพล-มนต์หทัย	เกษมสุภาพันธ์	รัตนา	เตชะพิสิษฐ์
สमान-แสงนุช	รุธิรพงษ์	นงลักษณ์	เตชะพิสิษฐ์
สมศักดิ์-เจริญศรี	พรวิจิตรพิศาล	นงเยาว์	เตชะพิสิษฐ์
ชาติรี-สุภัทรา	บุญเฉลียว	ณัฐพร	แสงพรหม
บรรยง-มัยจิง	ชีวชื่น	วีระพงษ์	แสงพรหม
ณัฐสรวง	ชีวชื่น	อรณี	แสงพรหม
ธีระศักดิ์-คำกอง	ลำราญรัมย์	วิทวัต	วัฒนวิบูลย์
ณัชชา	ลำราญรัมย์	บุญมี	ชติสาจารย์
นพรัตน์-ชิปติย์	เตชะปรีชาวงค์	โสภณ	จันแก้ว
มนตรี-อุทัยวรรณ	แสงภักดี	นภาพรณ	ดาศิริ
วันชัย-รานี	หงษ์สถิตย์	ฤทัย	รวมทวิ
นงนุช	ตั้งประเสริฐวุฒิ	รัชณี	หรรษา
สุภา	ศรีบุญเรืองไชย	ธีร์	จันทะขาว
ศirkกาญจน์	รัตน์วุฒิมวงค์	ชานัท	ภัทรธีรกิจ
พันธ์แสงเชิยร์	จกคล้าย	สนิ	ประสาทชัย
วันเพ็ญ	เศรษฐเสถียร	เสาวนีย์	อุ้นเสมาธรรม

วีระชัย	พิเชษฐวัฒนา	โสภิศ	มะลิรักษ์
ชื่นฤดี	สกุลานนท์	สุรีย์	วรศักดิ์สิริกุล
ตุ๊กตา	เพิ่มคำ	ดร.เฉลิมพล	เกิดมณี
วันชัย	รัตนเกื้อกุลวงศ์	ระย้าทิพย์	แองเจิ้ล
ละออง	ชงสกุล	อนงค์	พันธ์ทวีสุขเจริญ
รัสรินทร์	ปรียไชยพงศ์	พิชัย	แป้นศรี
กฤษดา	ระวัง	นันทมนัส	อัทธ์วรมน
กัญญากาญจน	ชื้อสตัย	ณัฐมณฑน์	โชติธำรงสินธุ์
สุรพล-วิไลวรรณ	ตรีชั้น	วรรณดี	วิจักขณาพงศ์
อาพาพร	หอมสนั่น	อัจฉรา	คองคาร์ตัน
สิริกัญยา	สุทธารมณ	พิชาพัชร	อริยธัญญานันท์
ธัญญาภรณ์	เกิดวาจา	ภัทร์ฐิตา	อมรพิชชาวัฒน์
สมศักดิ์-สมสุข	อบเชยเทศ	กรกมล	วิรัตกุล
คณิต-อรพรรณ	ม่วงมณี	เฟื่องฟ้า	อุษะทโก
สุรีย์	สุขประเสริฐ	ชีรา	ชูวิเชียร
สาทิศย์	สุขประเสริฐ	ณัฐภัสสร	แป้นแก้ว
ดุจดาว	พันธ์พานิช	พรพรรณ	ศักดิ์กองกุล
ปภาพัชญ์	ปิยวัฒน์ชัยกุล	ณัฐฐ์เขมิกา	บัณฑิตคุณานนท์
เชียรทอง	เสตะจัทน์	เบญจพร	เตชะปรีชาวงศ์
กฤตยา	ปิยวัฒน์ชัยกุล	สุธรรม-สุวรรณิ	เตชะปรีชาวงศ์
สุรพล-ทัศนีย์	พิ่งอุตสาหะ	ธนาพร	สอนศิริ
เฉลิม-ประสพศรี	สถาพร	พันธ์ทวี	สุขเจริญ
สุชัย-ปรีดาภรณ์	สถาพร	เกษม	วงศ์ธนาศักดิ์
ราณา	ปัทมาวี	อัจฉา	การพิศิษฏ์
บรรจบ-พิมพ์พา	พวงใหญ่	วันเพ็ญ	กาญจนบำรุง
ทิพย์ธิดา	ทศสสุวรรณ	ยงค์ศักดิ์	มงคลมาสู่

โยคีบ้านธรรมดี คอร์สสื่อพลังธรรมชาติ 6-8 ก.ค. 2555

โยคีคอร์สพัฒนาวิถีชีวิต ด้วยพลังปัญญา (K.K.City) 16-18 ก.ค. 2555

และผู้มีจิตศรัทธาท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม ณ ที่นี้

ขอร่วมอนุโมทนาบุญ

ธรรมะคือธรรมชาติ

ธรรมชาติคือสิ่งธรรมดาที่เป็นจริงและถูกต้อง  
ที่ซึ่งมนุษย์ควรจะต้องมารีขยรู้และทำความเข้าใจ  
เพื่อเป็นคู่มือมนุษย์ที่จะช่วย  
ให้เกิดสันติสุขและความร่มเย็น

