



ขันธห่ามันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป
เมื่อใดโบยียดถือ เราก็คือเป็นทุกข์เพราะความยึดถือนั้น



๘ เคล็ดลับ ดับทุกข์



โดย พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญาหนันทกฤษ)

฿ หนังสือคุณภาพในเครือเลี้ยงเซียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา

เคล็ดลับ

ดับทุกข์

โดย พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)



Dhamma Guide : มณีจ ชูชัยมงคล

ออกแบบปก : จิระพัฒน์ ยังโป๊ย

ภาพประกอบ : สมควร กองศิลา

บรรณาธิการสาระ : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์

บรรณาธิการศิลปะ : อนุชิต คำของเมือง

รูปเล่ม/จัดอาร์ต : จิระพัฒน์ ยังโป๊ย



ธรรมะนิวเคลียร์ (Dhamma NuClear)

“ปัญญา มีความหนักแน่นมั่นคงเหมือนแผ่นดิน ย่อม
เกิดขึ้นแก่ผู้ใคร่ครวญเสมอ ฉะนั้น จงพยายามทำปัญญาให้
มั่นคงเหมือนแผ่นดิน และสามารถจะแทงทะลุอะไรๆ ได้
ให้เกิดขึ้นด้วยการพิจารณาอยู่เสมอ ไม่มีอะไรจะแหลมคม
ยิ่งกว่าปัญญา ปัญหานี้แลเป็นเครื่องตัดกิเลสทั้งมวล ไม่มี
อะไรจะเหนือปัญญาไปได้”

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันล้วนแต่ทำให้เกิด
ความทุกข์ขึ้นในจิตใจของคนเรา ทางเดียวที่เราจะแก้ปัญหานั้น
เหล่านั้นได้ก็คือ ปัญญา ดังพุทธโอวาทที่ได้ยกไว้ ณ เบื้องต้น

สำนักพิมพ์เลี้ยงเซียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา จึงได้สรรค์สร้าง
หนังสือ D.N.C. ซึ่งย่อมาจากคำว่า Dhamma NuClear (ธรรมะ
นิวเคลียร์) มีวัตถุประสงค์ในการที่จะเผยแผ่ธรรมะให้แพร่หลาย
เข้าถึงชนทุกชั้นวัย เพื่อเสริมสร้างปัญญาให้เกิดแก่ประชาชน เพื่อลด
ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจักได้รับความ
ร่วมมือร่วมใจจากผู้อ่านทุกท่านช่วยกันสร้างสื่อธรรมดีๆ ให้กระจาย
ไปทั่วทุกพื้นที่ของไทยและของโลก เพื่อให้เกิดสันติสุขขึ้นในสังคม
ให้สมกับคำว่าเป็น หนังสือธรรมะนิวเคลียร์ ที่แพร่กระจายธรรมะไป
ไม่มีที่สิ้นสุด

สพพทานิ ธมมทานิ ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

คำนำ

“ไม่มีใครสามารถทำร้ายทำลายตัวเราได้ นอกจากตัวของเราเอง ไม่มีใครหยิบทุกซ์จากหัวใจใครทิ้งได้ ทั้งหมดต้องวางจากจิตตน”

“ตราบใดที่ยังไม่สลัดความพอใจในสังขารออก ความทุกข์ย่อมติดตามไปเสมอ เมื่อร่ายยังมั่นคง แม้ต้นไม้อาจจะถูกตัดแล้วมันก็สามารถขึ้นได้อีก ฉันทใด เมื่อบุคคลยังไม่ถอนตัณหาญสยออกจากดวงจิตได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้บ่อยๆ ฉันทนั้น”

“ความสิ้นอาสวะ เป็นอานิสงส์สูงสุดแห่งการบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย เพราะความทุกข์ความเดือดร้อนของหมู่สัตว์เกิดขึ้นได้ก็ด้วยอาสวะกิเลส”

นี่เป็นพุทธโอวาทที่ตรัสเกี่ยวกับทุกข์ เราทุกคนมีทุกข์ มากน้อยต่างกันไป และทุกคนก็หวังที่จะหลุดพ้นจากทุกข์เหมือนกัน

หนังสือธรรมะเรื่อง **เคล็ดลับดับทุกข์** นี้เป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะทำให้ท่านผู้อ่านได้รู้วิธีที่จะออกจากทุกข์ตามแนวพระพุทธศาสนา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจในธรรมะ จักได้นำสาระธรรมไปประพฤติปฏิบัติ กำจัดกิเลสในตนจนสามารถหลุดพ้นจากทุกข์ได้

ด้วยจิตคิดปรารถนาดี

เมธี บูชัยมงคล

รวบรวม/เรียบเรียง



โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มค่าที่สุด & อ่านแล้ว -> แบ่งกันอ่านหลายท่านนะจะ
อ่านสิบรอบ ระดมสมองคิดสิบหน ฟึกฝนปัญญา พัฒนาการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตจักสนุก สุข สงบ เย็น เหมือนพระนิพพาน
สำนักพิมพ์เสียงเขียน เพียรเพื่อพุทธศาสนา ปรารถนาให้ทุกคนรอบคร้วมีความสุข



เคล็ดลับดับทุกข์*

โดย พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรม อันเป็นหลักคำสอน
ในทางพระพุทธศาสนา ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟัง
ด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

* ถอดความจากปาฐกถาธรรม เรื่องเคล็ดลับของความดับทุกข์
ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ๑๔ กันยายน ๒๕๒๙

จิตกับกาย ต้องเตรียมพร้อมรับทุกข์



วันอาทิตย์เป็นวันว่างจากงานฝ่ายกาย เราก็ชวนกันมาวัด
เพื่อทำงานฝ่ายจิตวิญญาน

กายกับจิตนี้มีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา
ความเหนื่อยกายก็เกี่ยวกับความเหนื่อยจิตด้วย
จิตเหนื่อย กายก็พลอยเหนื่อยไปด้วย
ร่างกายอ่อนแอ จิตก็พลอยอ่อนแอไปด้วย
เราจึงต้องมีการทำให้มันสมดุล คือ
ให้เกิดความพอดีทั้งฝ่ายกายฝ่ายจิต

แต่ว่าส่วนมากเรามักจะสนใจแต่เรื่องของฝ่ายกาย ไม่ค่อยจะ
ได้สนใจเรื่องทางจิตมากนัก เวลาไม่มีปัญหาอะไรก็ไม่เป็นไร แต่ว่า
เวลามีเรื่องมีปัญหาเกิดขึ้น เมื่อไม่ได้เตรียมตัวทางใจไว้ ปัญหาที่เกิดขึ้น
นั้นมันก็รุนแรง ความจริงเรื่องมันไม่รุนแรง แต่ว่าความรู้สึกของเรามัน
รุนแรง เพราะเราไม่ได้เตรียมรับสถานการณ์ไว้ก่อน เมื่อไรเกิดขึ้น มัน
ก็เป็นความทุกข์หนักในชีวิต ดังที่เป็นอยู่แก่คนทุกๆ ไป ที่ได้เกิด
เป็นเช่นนั้นขึ้นมาก็เพราะว่าเราไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อนในเรื่องทางจิต
ทางวิญญาน เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่รู้ว่าจะแก้อย่างไร หรือมาแก้กัน
ในปัญหาเฉพาะหน้า บางทีมันก็แก้ไม่ได้ เพราะไม่ได้เตรียมตัวไว้
ล่วงหน้า

บ้านเมืองต้องเตรียมพร้อมทุกด้านอยู่เสมอ



ในทางฝ่ายบ้านเมืองก็ต้องมีการเตรียมตัว เช่น ทหารก็ต้องเตรียมตัวอยู่ตลอดเวลา ต้องฝึกการรบให้มีความเก่งกล้าสามารถ ให้รู้จักใช้อาวุธที่จะต้องใช้ เข้าใจยุทธวิธีในการที่จะต่อสู้ข้าศึก ฝ่ายเสนาธิการก็ต้องเตรียมพร้อมเพื่อต้อนรับสถานการณ์ ไม่ใช่ไปเตรียมกันตอนที่ข้าศึกประชิดเมือง แต่ต้องเตรียมแผนล่วงหน้าไว้ว่าเราจะทำอย่างไร ถ้าข้าศึกมาทางด้านนั้น มาด้านโน้นจะอย่างไร หรือว่าข้าศึกสมัยปัจจุบันนี้ไม่ใช่มันเดินเข้ามาเหมือนสมัยก่อน แต่ว่าเขาลอยมาในท้องฟ้า มากระโตดรมลงไปในบ้านในเมือง หรือทางเรือบินทิ้งระเบิด ก็ต้องเตรียมไว้ตลอดเวลาว่าจะทำอย่างไรเมื่อเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้น จะต่อสู้อย่างไร จะป้องกันอย่างไร



ทุกอย่างต้องพร้อม เมื่อมีความพร้อม
พอข้าศึกมารุกรานก็พอจะต่อสู้เอาตัวรอดได้
แต่ถ้าไม่ได้เตรียมพร้อม เอาตัวไม่รอด
เราทั้งฝ่ายแพ้แก่ข้าศึก

บ้านเมืองก็ต้องตกเป็นเมืองขึ้นของชนชาติอื่น



อันนี้ที่เราเห็นได้ง่ายว่าเพราะขาดการเตรียมตัว ในด้านฝ่ายโลกียะ ก็มันเกิดปัญหา เกิดความทุกข์ทางใจเหมือนกัน



เตรียมตัวไม่พร้อม ข่อมเสียเปรียบ



ทีนี้ในเรื่องชีวิตของแต่ละบุคคล ถ้าเราไม่ได้เตรียมตัวไว้ให้พร้อม เมื่อมีเรื่องอะไรเกิดขึ้น เราก็มีความทุกข์หนัก ไม่รู้ว่าจะแก้ความทุกข์นั้นอย่างไร เพราะไม่เตรียมตัวไว้ล่วงหน้า ปัญหาเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องรุนแรงทั้งนั้น ไม่รู้จะแก้อย่างไร แม้จะมาฟังคำพระเทศน์สอนให้ฟังให้คิดนึกในทางที่จะแบ่งเบาความทุกข์ทางใจ ก็ทำไม่ได้ เพราะไม่ได้หัดทำไว้ก่อน

เหมือนทหารที่ไม่ได้ซ้อมรบไว้ก่อน พอออกรบนี้จะไปทำท่ารบได้อย่างไร นักมวยที่ไม่ได้ฝึกการชกไว้ก่อน ขึ้นไปบนเวทีก็ทำท่าไม่ถูกต้อง ฝ่ายที่เขาฝึกได้ดีแล้วก็ชกล้มคว่ำคะมำหงาย นับสิบก็ยังลุกไม่ขึ้น อันนี้เป็นการเสียเปรียบ

ในชีวิตเราแต่ละคน
นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราเตรียม
ไม่พร้อม เราก็ต้องเสียเปรียบ
ตลอดเวลา เสียเปรียบแก่
ข้าศึกที่มาโจมตีตัวเรา คือความทุกข์นั่นเอง



อยู่ด้วยความประมาท จะไม่ปราศจากทุกข์



ความทุกข์มาโจมตีเมื่อไหร่ เราก็เสียเปรียบแก่ความทุกข์ เพราะเรานึกไม่ได้ที่จะต่อสู้กับความทุกข์เหล่านั้น ไม่มีปัญหาที่จะคิด ไม่มีสติที่จะนึกจะเตรียมตัวเพื่อการต่อสู้ เราก็ต้องเสียเปรียบเรื่อยไป เสียเปรียบข้าศึกที่โจมตีเราเรื่อยไป อันนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตของคนทั่วไป บางทีเราก็อยู่สบายๆ ในครอบครัว แต่ว่าไม่ได้คิดไว้ล่วงหน้าว่าอะไรมันจะเกิดขึ้นบ้างในครอบครัวของเรา ถ้าเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เราจะแก้ปัญหาอย่างไร จะทำอะไร นี่ไม่ค่อยได้คิดไว้ก่อน ในทางพระท่านถือว่าอยู่ด้วยความประมาท

อยู่ด้วยความประมาท ก็คือ

ขาดการวางแผนในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ไม่ได้คิดไว้ว่าอะไรมันจะเกิด

และเมื่อเกิดขึ้นเราจะแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

ไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เมื่อไม่ได้เตรียมตัว

เขาเรียกว่าถูกโจมตีโดยไม่รู้ตัว

เราอาจจะถูกข้าศึกโจมตีโดยไม่รู้ตัวบ่อยๆ พอถูกโจมตีโดยไม่รู้ตัว เราก็กลับตัวไม่ทัน เกิดการตกอกตกใจขวัญหนีดีฝ่อ เพราะไม่ได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้าในการที่จะจัดการกับสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นปัญหาเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราทุกๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นหญิง เป็นชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ ก็ย่อมมีสภาพเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นจึงต้องเตรียมพร้อมในเรื่องอย่างนี้

เตรียมธรรม: ให้อุปถัมภ์ ป็องกันใจตกต่ำ



เตรียมพร้อม ก็คือว่าเตรียมหาธรรมะไว้ใช้เป็นเครื่องป้องกันตัวไม่ให้ตกไปสู่สภาวะแห่งความตกต่ำทางจิตใจ จึงต้องเข้าวัด ฟังธรรม อ่านหนังสือทางศาสนา เพื่อให้เกิดความรู้ก่อน เมื่อมีความรู้แล้วก็ต้องเอาความรู้นั้นไปใช้ในชีวิตของเราต่อไป เอาไปใช้แก้ปัญหา

การเรียนรู้กับการปฏิบัติ

ต้องให้สัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา

เรียนรู้แล้วไม่ปฏิบัติ ก็เรียกว่ายังไม่เกิดประโยชน์
ที่จะใช้ป้องกันความทุกข์ความเดือดร้อนไม่ให้เกิดขึ้น



เพราะฉะนั้น เมื่อเรียนแล้วก็ต้องเอาไปปฏิบัติ เช่น เรามาฟังธรรมก็ดี มาสวดมนต์ตอนเช้าตอนเย็นอะไรก็ตาม บทสวดมนต์เหล่านั้นล้วนแต่เป็นบทเตือนใจให้เราได้คิดได้นึกถึงเรื่องธรรมชาติธรรมตาของชีวิต ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายนั้นมันมีการเกิดขึ้น เป็นอยู่ เป็นไปอย่างไร อะไรเป็นของเที่ยง อะไรเป็นของไม่เที่ยง อะไรเป็นสภาพอย่างไร ต้องเตรียมตัว เอามาคิดมานึกไว้บ่อยๆ

ยัดมันขันธ ๕ เป็นความทุกข์



เวลาสวดนั้นสวดรวมกัน แต่ว่าเราก็ต้องไปพิจารณาด้วยตัวเอง เป็นเรื่องเฉพาะคนที่จะต้องนั่งคิณังนิกตริกตรองในคำเหล่านั้น เช่น คำที่เราสวดว่า

รูปูปาทานักขันธ รูปที่เข้าไปยัดถือนั้นเป็นความทุกข์

เวทูปาทานักขันธ เวทนาที่เข้าไปยัดถือนั้นเป็นความทุกข์

สัญญาที่เข้าไปยัดถือนั้นเป็นความทุกข์...สังขารที่เข้าไปยัดถือนั้น

เป็นความทุกข์...วิญญาณที่เข้าไปยัดถือนั้นเป็นความทุกข์...

เราต้องเอามาหั่งคิณพิจารณาว่าเป็นทุกข์เพราะอะไร

เป็นทุกข์เพราะอุปาทาน

อุปาทาน นั้นหมายความว่า

เข้าไปยัดถือนั้นเป็นตัวเป็นตน

เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา



อันที่สำคัญก็คือว่านี่ถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ที่ท่านพุทธทาสท่านพูดภาษาง่ายๆ ว่า “**ตัวกู-ของกู**” ใครฟังแล้วก็นึกว่าเป็นคำที่ค่อนข้างจะเป็นชาวบ้านมากไปหน่อย แต่ว่าเป็นคำที่ง่ายที่สุดว่า “**ตัวกู-ของกู**” คนเรามีตัวกูก่อน แล้วก็มิของกูขึ้นมา ในภาษาบาลีเรียกว่า **อะหังการ มะมังการ**



เพราะสำคัญว่า “ตัวกู-ของกู” จึงเป็นทุกข์



อะหังการ คือ สำคัญว่าตัวมีตัวเป็น สำคัญว่าตัวเป็นก่อน แล้วก็สำคัญว่าตัวมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ คือมีตัวสำหรับรองรับ แล้วมีอะไรเกิดขึ้น ตัวก็เข้าไปรับเอาสิ่งนั้น รับเอาว่าเป็นของฉันขึ้นมา อะไรรๆ มันก็เป็นของฉันไปหมด นี่เราคิดไปอย่างนั้น ความคิดอย่างนั้นมันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เป็นอุปาทาน คือสร้างตัวยึดถือ ความยึดถือนั้นเป็นตัวอุปาทาน

ไม่ว่าเราจะไปยึดถืออะไร สิ่งนั้นมันก็จะทำให้เราเกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่น ยึดถือในเรื่องปัจจัยเงินทองว่าเป็น “ของฉัน” มันก็เป็นทุกข์เพราะเงินนั้น รถของฉัน บ้านของฉัน อะไรของฉันมีมากมาย หลายเรื่องหลายอย่างที่อยู่รอบๆ ตัวนั้น ถ้าเราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น “ตัวฉัน” เป็น “ของฉัน” ขึ้นมา ใจตัวยึดถือนั้นแหละ มันเป็นตัวทุกข์ขึ้นมา

เพราะเกิดความยึดถือว่าเป็นตัวฉัน เป็นของฉัน
แล้วเกิดความหวงแหนในสิ่งนั้น
ไม่ยอมให้สิ่งนั้นเป็นอย่างอื่น
อยากให้เป็นของเราเสียตลอดเวลา
ถ้ามันเป็นอย่างอื่นไปเราก็เป็นทุกข์
เพราะเรายึดว่าเป็นของฉัน มันก็เกิดความทุกข์



เข็มเล่มเดียว ตีขอเงินมันก็ทุกข์



เคล็ดของความทุกข์มันอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่เราเข้าไปยึดมัน
ถือมันในเรื่องนั้นๆ ให้สังเกตดูให้ดี สังเกตที่ใจของเรา

ถ้าอะไรไม่ใจของเรา

เราก็ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนอะไร

หรือเราไม่ได้ยึดถือว่าเป็นของเรา

มันจะแตก มันจะหัก มันจะเป็นอะไรไปเราก็เฉยๆ

เพราะมันไม่ใจของเรา

แต่ถ้าหากว่าเป็น “ของเรา” ขึ้นมา

เข็มเล่มหนึ่งเราก็ยังเป็นทุกข์เพราะเข็มเล่มนั้น

เพราะว่าเข็มเล่มนั้นเป็น “ของมัน” เป็น “ของเรา” ขึ้นมา

นี่แหละคือความยึดถือ ที่พระท่านสอนว่า...



รูปูปาทานักขันธ - รูปที่เข้าไปยึดมันถือมันเป็นตัวทุกข์ ถ้า
รูปเฉยๆ มันก็ไม่เป็นทุกข์แก่เรา แต่มันเป็นทุกข์ตามสภาพของมัน
หมายความว่ามันทนอยู่ไม่ได้ในสภาพอย่างเดียว มันต้องเปลี่ยนไป
เพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลง มีความทุกข์โดยสภาพ
ไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้ในตัวของมันเอง นั่นมันคือรูป เรื่องธรรมชาติ
มันเป็นอย่างนั้น

หลงยึดติด จิตเป็นทุกข์



แต่ว่าคนเรามักจะหลงผิด เข้าใจผิดในเรื่องต่างๆ ไม่ได้คิดในแง่ว่ามันไม่เที่ยง ไม่ได้คิดในแง่ว่ามันเป็นทุกข์ ไม่ได้คิดในแง่ว่ามันเป็นอนัตตา แต่เราคิดว่ามันเที่ยง มันเป็นสุข มันเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคลขึ้นมา แล้วเข้าไปยึดถือในสิ่งที่เป็นนั้น แล้วก็มือของอื่นเข้ามาประกอบ ทำให้ความยึดถือเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ถ้าเรามีเพียงอย่างเดียวมันก็ยึดถือน้อย
ถ้ามีมากความยึดถือมันก็มากจนตลอดเวลา

เด็กเกิดใหม่ๆ นี่คงจะไม่มี ความยึดถืออะไร ให้สังเกตดู เด็กตัวน้อยๆ เราจะเห็นว่าเขาไม่ได้ยึดถืออะไร ยังไม่มีความยึดมั่นในจิตใจ ยังไม่มีความรู้สึกอะไรมากนัก มีความต้องการก็น้อย



คือต้องการนม พอตีมนมเสร็จแล้วก็กลับไปเท่านั้นเอง กลับแล้วก็ตื่นขึ้น ถ้าไม่หิวมันก็นอนเฉยๆ มันไม่ทำอะไร เฉยๆ ใครจะเข้ามาทำอะไรก็ไม่มีอะไร นั่นคือสภาพเด็กอ่อน



ฝึกจิตใจเหมือนเด็กอ่อน



เราหัดทำตนเป็นเด็กอ่อนทางจิตใจเสียบ้างก็จะสบาย เด็กได้เปรียบผู้ใหญ่เพราะเด็กไม่มีความยึดมั่นในเรื่องอะไรต่างๆ เด็กมันยังไม่ฉลาดในการที่จะยึด แต่ที่เรานี่ฉลาดในการที่จะยึด แต่เป็นความฉลาดที่ไม่ได้เรื่อง เพราะฉลาดในการที่จะยึดจะแบกเอามาไว้เป็นของตัวโดยไม่รู้ว่สิ่งนั้นจะทำให้เราหนักใจ ทำให้เราเกิดความทุกข์ทางใจ เราไม่เข้าใจ เราก็เข้าไปยึดสิ่งนั้นไว้ สำคัญว่าสิ่งนั้นเป็นของเราตลอดเวลา ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวางในสิ่งเหล่านั้น เราก็แบกหนักอยู่เรื่อยไป

เหมือนกับคำที่พระท่านว่า

“ภราหะเว ปัมภูจักขันธา
ขันธึหิ เป็นภาระอันหนักหน้อ”
หมายความว่า หนักเพราะเข้าไปแบก
ถ้าเราไม่ไปแบก มันก็ไม่หนักอะไร
มันเป็นเรื่องธรรมชาติ
ของมันอย่างนั้น



จิตเบาจนลอยได้
เลยเพรอนี้



เสีรสู



ค่อย ๆ อ่าน ค่อย ๆ คิด คราคิดคิดซัด หยุดพักสักนิด ทำจิตให้สงบ จักพบทางออก
อ่านแล้วคิด คิดให้เข้าใจ เข้าใจแล้วลงมือทำ ทำด้วยสติสัมปชัญญะ
ทำวันนี้ เต็มวันนี้ ขณะนี้ อยารอช้า อย่าผัดวัน อย่าประมาท
คิดเร็ว สุขเร็ว ทำช้า ทุกข์มาก ทุกข์ยาวนาน

ยึดมั่นขันธวัถิ นำมาซึ่งทุกขั



ขันธวัถิหำมั้นเกิดจัน-ตั้งอยู่-ดับไป

ตามวิถีทางของธรรมชชาติ

ถ้าเราไม่เจ้าไปยึด มั้นก็เป็นของมั้นอย่างนั้น

เราไม่ต้องเป็นทุกขักับสิ่งเหล่านั้น

แต่เมื่อใดเราไปยึดถือว่ำสิ่งนี้เป็น “ของฉัน” จันมา
เรากก็เป็นทุกขัเพราะความยึดถือนั้นด้วยตัวอุปาทาน

ศัพท์ธรรมะเรียก “อุปาทาน” ถ้าแปลเป็นภาษาไทยว่ำ
“ยึดมั่นถือมั่น” หรือท่านใช้ศัพท์อีกคำหนึ่งว่ำ “อภินิเวส” เช่นใน
พระพุทธภษิตที่ว่ำ “สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ”

อภินิเวสายะ ก็หมายถึงว่ำการยึดมั่นถือมั่น เหมือนกัน
กับตัวอุปาทานนั้นแหละ แต่ว่ำใช้อีกศัพท์หนึ่งว่ำ อภินิเวสายะ
แปลว่ำ เข้าไปยึดมั่นถือมั่น ว่ำเป็นตัวฉัน เป็นของฉัน จันมา

เมื่อเราเข้าไปยึดสิ่งใดว่ำเป็นตัวเรา
เป็นของเรา เป็นตัวฉัน เป็นของฉัน
จิตก็เป็นทุกขัทันที
เป็นทุกขัเพราะสิ่งนั้น

ก้อนหิน
ก้อนใหญ่แค้ไหนก็ไม่หนัก
ถ้าเราไม่ไปแบก



ไม่ยึด ไม่ทุกข์



อันนี้เป็นเคล็ดที่เราควรจะมีไว้ในใจ แล้วก็จะได้ไปแก้ปัญหาคชีวิตของเราได้ เวลาใดที่เราเป็นทุกข์เพราะอะไร เราก็ต้องพิจารณาว่า ที่ได้เกิดความทุกข์นี้เพราะอะไร เพราะเราไปยึดถือว่าเป็นของเรา นั่นเอง เป็นของฉัน ทรัพย์ของฉัน สามีของฉัน ภรรยาของฉัน บ้าน ของฉัน รถของฉัน รวมไปถึงประเทศของฉัน มันก็ยิ่งไปกันใหญ่ ถ้าใครไปยึดถืออย่างนั้นความทุกข์มันก็เพิ่มขึ้น ยึดถือของน้อย ทุกข์ มันก็มีปริมาณน้อยหน่อย ใหญ่มันก็มีปริมาณมาก ยึดมากก็ทุกข์มาก ยึดน้อยก็ทุกข์น้อย แต่ถ้าเราไม่ยึดเสียเลย...

การไม่ยึดถือคือปัญญา มีปัญญารู้เท่ารู้ทันในสิ่งนั้น
ตามสภาพที่เป็นจริง

คือรู้ว่าอะไรๆ มันก็มีแต่เพียง ๓ เรื่องเท่านั้น
คือ เกิดขึ้น—ตั้งอยู่—ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

สภาพมันเป็นเช่นนั้นอยู่ตลอดเวลา

เราอย่าไปจับเอาตอนใดตอนหนึ่งของสิ่งนั้น

ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา เราก็ไม่ต้องมีปัญญา

ไม่ต้องมีความทุกข์ เพราะเรื่องอย่างนั้น

ไม่รู้จักใช้ปัญญา ปัญหาก็เกิด



ทีนี้คนเราไม่รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้เกิดความเข้าใจว่า ธรรมชาติแท้จริงของสิ่งเหล่านั้นมันเป็นอย่างไรร เราไม่ได้คิดให้เกิดปัญญา ให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง พออะไรเกิดเปลี่ยนแปลงขึ้นมา เราก็ต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น บางทีทุกข์ขนาดหนัก ทุกข์จนกระทั่งว่าจะกินไม่ได้ จะนอนไม่หลับเอาเลยทีเดียว แล้วถ้าทุกข์มากๆ เข้าสภาพจิตก็จะเปลี่ยนแปลงไป คือจะเป็นโรคทางจิต หรือเป็นโรคทางประสาท อាកารทางร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย

สิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นเพราะเราไม่เข้าใจ

ในเรื่องทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง

ถ้าพูดอย่างตรงไปตรงมาก็พูดว่า “เราโง่” นั่นเอง

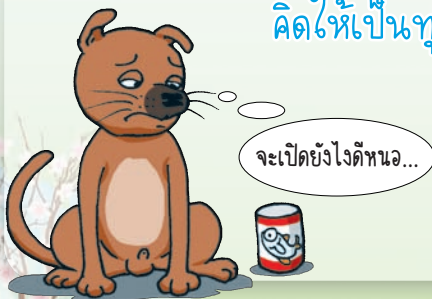
ไม่ใช่เรื่องอะไร เราโง่...

พอเราโง่แล้วเราก็เข้าไปหาเรื่องที่มันเป็นทุกข์ตลอดเวลา

ถ้าเรามีความฉลาด เราก็ต้องคิดในแง่ที่จะไม่ทำให้เราเป็นทุกข์

มีการคิดที่จะไม่ให้เป็นทุกข์ก็ได้

คิดให้เป็นทุกข์ก็ได้เหมือนกัน



คิดดีไม่มีทุกข์ คิดไม่ดีมีทุกข์



ถ้าเราคิดให้เป็นทุกข์
ก็คิดด้วยความโง่ความเขลา
แต่ถ้าเราคิดให้ไม่เป็นทุกข์
ก็หมายความว่าเราคิดด้วยปัญญา

มันมีทางอยู่ตั้ง ๒ ทาง ที่จะให้เราเดิน

ที่นี่เราจะเดินทางไหน เดินทางที่จะคิดให้เป็นทุกข์หรือว่า
เดินทางที่เราคิดแล้วไม่มีความทุกข์ ญาติโยมลองนึกดู นึกดูด้วย
ปัญญาของตัวเอง

ถ้าเรานึกดูด้วยปัญญาของเราเองแล้ว เราก็คจะเห็นว่า...เอ!
คิดแล้วไม่ให้เป็นทุกข์นี่มันดี แต่คิดแล้วให้เป็นทุกข์มันไม่ดี เราก็มอง
เห็น แต่มองเห็นแล้วทำไมเราไปคิดให้เป็นทุกข์อีก ทำไมไม่มาคิด
ในทางที่จะไม่ให้เกิดความทุกข์ขึ้นในจิตใจของเรา ทำไมเราไม่คิด
อย่างนั้น ความเคยชินนั่นเอง เพราะว่าตั้งแต่เกิดมานี้เราเรียนรู้แต่
เรื่องให้ยึดทั้งนั้น เขาสอนให้เรายึดถือทั้งนั้น



ความยึดมั่น ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก



ตั้งแต่เป็นเด็กพอรู้เพียงสาเขาก็บอกให้เราว่า “อันนี้ของหนู ใอันนี้ของหนู ใอันนั้นของหนู” ใหยึดถือเรื่อยมาตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก เราสอนอย่างนั้นให้เด็กยึดถืออย่างนั้น ไม่ได้สอนให้ปล่อยใหว่าง แต่ว่าเด็กมันก็รับไว้อย่างนั้น จนกระทั่งเติบโตขึ้นเป็นเด็กอนุบาลเป็นเด็กประถมมัธยมอะไร

ในโรงเรียนในการสอนต่างๆ นั้น
ก็สอนให้ “ยึด” ทั้งนั้น

ให้รักชาติ ให้รักประเทศ อะไรอย่างนี้
สอนให้รัก ก็คือ ใหยึดถือในชาติของตัว ในประเทศของตัว
แล้วในพระศาสนา นี้ก็สอนให้ยึดถือ
คือไม่ได้สอนให้ “สมาทาน” เอาไปปฏิบัติ

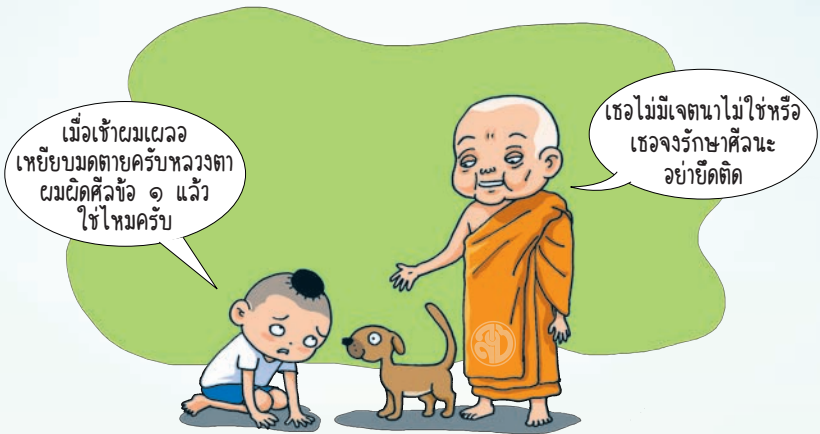


มันมีคำคู่กันอยู่เรียกว่า “ความยึดมั่นถือมั่น” มาจากคำว่า “อุปาทาน” หรือ “อภินิเวสายะ” อีกคำหนึ่งเรียกว่า “สมาทาน” เช่น เราสมาทานศีล ก็หมายความว่ารับเอาข้อปฏิบัติไปใช้ในชีวิตของเรา นั้นมันไม่ทำให้เกิดความยึดถือ...เป็นทุกข์

ปฏิบัติธรรมด้วยปัญญา ไม่พาให้เกิดทุกข์



ถ้าเราสมาทานด้วยปัญญาเราก็ไม่เป็นทุกข์อะไร เอาไปใช้ให้เกิดความเจริญทางด้านจิตใจ เช่น เราสมาทานศีล ๕ เราก็ระวังใจของเราไม่ให้มีเจตนาที่จะไปฆ่าใคร ทำร้ายใคร ไปลักของใคร ไปประพடுத்தิดในทางกามกับใครๆ ไม่พูดโกหก คำหยาบ คำเหลวไหล ไม่เสพสิ่งเสพติดมีนเมา รักษาสภาพใจไว้อย่างนั้น เรียกว่าเราสมาทานศีลอยู่ ปฏิบัติศีลอยู่ ไม่ได้เกิดความทุกข์อะไร ไม่ได้ทำใจให้เป็นทุกข์ เพราะการสมาทานอย่างนั้น



เราสมาทานในเรื่องที่จะทำสมาธิ หมายความว่า อธิษฐานใจให้เกิดความมั่นคงทางใจว่าเราจะฝึกสมาธิช่วงเวลาเท่านั้นเวลาเท่านั้น เช่น จะนั่งทำใจให้สงบเป็นเวลา ๑๐ นาที ๒๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการสมาทานเพื่อให้เกิดอาการเช่นนั้นขึ้นมากในใจ ไม่เรียกว่าเป็นการยึดมั่นถือมั่น หรือไม่เรียกว่าเป็นตัวอุปาทาน มันเป็นความตั้งใจที่จะทำในสิ่งถูกต้อง สภาพจิตเราจะไม่เป็นทุกข์อะไร

ธรรมะจะหมดจากใจ หากไม่นำมาปฏิบัติ



แต่ถ้าเราไปทำอาการยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาก็เกิดเป็นปัญหา เช่น นับถือศาสนา ก็เรียกว่านับถือเพื่อนำมาใช้เป็นระเบียบสำหรับปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา แต่ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นในตัวศาสนา อะไรนิดอะไรหน่อยกระทบไม่ได้ เกิดความขัดแย้งกันรุนแรงในระหว่างศาสนา ดังที่เราเห็นข่าวบ่อยๆ ในความขัดแย้งต่างๆ ในเรื่องศาสนา นั่นก็เป็นความยึดมั่นไป จึงเกิดการกระทำที่เราเห็นว่าเขาทำลายเรา อะไรบ้างต่างๆ นานา

ความจริงเขาทำลายไม่ได้ ตัวธรรมะหรือตัวคำสอนที่แท้จริงนั้นไม่มีใครจะทำลายได้ มันอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ไม่มีอะไรมาทำลาย เหมือนในสมัยหนึ่งที่เขาโฆษณาว่า “คอมมิวนิสต์มา ศาสนาหมด” เขาว่าอย่างนั้นคนก็กลัวกัน กลัวว่าคอมมิวนิสต์มา ศาสนาจะหมด ความจริงนั้นก็หมดไปไม่ได้

ธรรมะมันของอยู่คู่โลก มันไม่หมดไป
ถ้าตราบไฉยังมีคน “สมาทาน” คือเอามาปฏิบัติอยู่
ศาสนาก็ไม่หมดไปจากจิตใจคน
คอมมิวนิสต์ไม่มา แต่ถ้าเราไม่สมาทาน
คือไม่เอาธรรมะมาปฏิบัติ
ธรรมะมันก็จะหมดไปจากใจเรา แต่มันก็อยู่กับโลก

ธรรม: ไม่นำมาใช้ก็ไร้ประโยชน์



ธรรมะยังอยู่กับโลก แต่เราไม่ได้เอามาใช้ เหมือนกับแร่ธาตุต่างๆ ที่อยู่ใต้ดินนั่นแหละ มันก็อยู่อย่างนั้น แก๊สในอ่าวไทยมันก็อยู่มานานแล้ว น้ำมันมันก็มีอยู่อย่างนั้น แร่ดีบุก...ทองเหลือง...สังกะสี...ทองคำ...เพชรนิลจินดา...สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันก็มีอยู่ในโลก อยู่ใต้พื้นพสุธาที่เราอาศัย แต่ว่าเราไม่ได้ไปขุดเอามาใช้ มันก็จมดินจมทรายอยู่อย่างนั้น เมื่อใดมีคนฉลาดมารู้เข้าด้วยการพิสูจน์ตามแง่ของวิทยาศาสตร์หรือทางธรณีวิทยา เขาก็รู้ว่าตรงนี้มีสิ่งนั้นมีสิ่งนี้ กรมทรัพยากรธรณีนี่เขารู้หมด รู้ว่าในประเทศไทยมีอะไรบ้าง เขารู้แล้วแต่ว่าไม่มีทุนจะทำ ไม่มีคนที่สามารถจะไปทำ ก็เลยอุปไว้ก่อนไม่พูดไม่จา แต่เมื่อมีคนฉลาดมีความสามารถมีเงินทองพอจะใช้ได้มาขออนุญาตทำ เขาก็ให้ทำ เจาะไปเจาะมาก็เจอเข้า ได้สิ่งนั้นมาใช้ สิ่งนั้นมันอยู่ในโลก

ธรรมะนี้ก็เหมือนกัน มีอยู่เป็นอยู่ตลอดเวลา
แต่เราไม่ได้สมมาทาน คือไม่ได้เอามาปฏิบัติ
ธรรมะนั้นก็อยู่แต่ลำพัง ธรรมะยังไม่เกิดประโยชน์แก่ใคร
เมื่อใดเราสมมาทานธรรมะ เราปฏิบัติธรรมะ
ธรรมะก็คุ้มครองเรา รักษาเราให้มีความสุขความเจริญขึ้น



ร่วมสร้างสายใยสัมพันธ์รักแห่งครอบครัวให้อบอุ่น
ด้วยการมอบหนังสือเล่มนี้ให้คนที่รัก โรงเรียน ห้องสมุด เยาวชน
सानสุขให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น

ไม่เปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตก็ติดอยู่กับทุกข์



ให้เข้าใจความหมายของคำเหล่านี้เสียด้วยว่า “สมาทาน” นั้นคือการยอมปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่อทำตนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทางใจ ส่วน “ความยึดมั่นถือมั่น” นั้นเป็นการยึดไว้ด้วยความไม่เข้าใจทำให้เกิดความทุกข์ คล้ายกับคนไปกอดเสาไว้ เอามือประสานกอดเสาไว้ แล้วก็พูดว่า “เอาออกอย่างไร...เอาออกอย่างไร” มันไม่รู้จะเอาออกอย่างไร มันกอดไว้อย่างเดียว ความจริงเอาออกมันก็ง่ายนิดเดียว ไม่ยากอะไร แต่ว่าเอาออกไม่ได้ มันคล้ายอย่างนั้น



คนเราที่ยึดถืออะไรแล้วมันก็ยึดอยู่อย่างนั้น



ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวให้เป็นอย่างอื่น

คิดแต่ในเรื่องที่จะให้เกิดปัญหาในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา

แม้เราจะรู้ เช่น อ่านธรรมะ...รู้ ฟังเทศธรรมะ...ก็รู้ มาฟังเทศน์พระสอนในวันอาทิตย์...ก็รู้ แต่ว่าพอกลับไปถึงบ้านถึงเรือน จิตมันก็กลับไปสู่ภาวะเดิม เพราะเราเคยคิดในรู้อย่างนั้น เคนึกในเรื่องอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา วิตกกังวลไปด้วยเรื่องอะไรต่างๆ มากมาย กายกองในชีวิตของเรา สิ่งใดเกี่ยวข้องกับชีวิตเราก็นึกไปไกล นึกไปว่ากลัวจะเป็นอย่างนั้นกลัวจะเป็นอย่างนี้ อะไรต่างๆ มันก็เกิดเป็นปัญหา ทำให้เราเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจ



อยู่ด้วยกันอย่างเข้าใจ จะไม่เป็นทุกข์



ทางแก้มันก็คือว่าเราหัดปล่อยหัดวางเสียบ้าง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมากเกินไป แต่ว่าก็ควรพยายามพูดจากันทำความเข้าใจกัน เช่น คนอยู่ด้วยกันนี้บางทีมันก็เกิดปัญหา ในครอบครัวสามีภรรยาอยู่ด้วยกัน มีความยึดถือเหมือนกัน สามีก็ยึดถือว่า “ภรรยาของฉัน” ภรรยาก็ยึดถือว่า “สามีของฉัน”

ถ้าทุกฝ่ายประพฤตินิรรม มันก็ไม่มีเรื่องอะไร

คือถ้าเอาธรรมเข้ามาใช้แล้ว

เรื่องมันหมดไปเท่านี้เอง มันไม่มีปัญหาอะไร

ไอ้ที่เกิดปัญหานี้เพราะว่าเราไม่ใช้ธรรมะ

ไม่เอาธรรมะมาประสานจิตใจของผู้ที่อยู่ร่วมกัน

ให้เกิดเป็นใจเดียวกัน ใจเหมือนกัน

ไม่ได้ทำอย่างนั้น ไม่เอาธรรมะมาใช้

เลยเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา



เมื่อเกิดเป็นปัญหา ฝ่ายหนึ่งสร้างปัญหาอีกฝ่ายหนึ่งจะคิดอย่างไร ถ้าเราเป็นนักธรรมะเราก็คิดก็พูดจากันบ้าง ทำความเข้าใจกัน แต่ว่าพูดกันด้วยใจเย็นๆ อย่าพูดด้วยอารมณ์ อย่าพูดด้วยความร้อนใจ เพราะถ้าพูดด้วยอารมณ์ ด้วยความร้อนใจ อีกฝ่ายหนึ่งมันก็เกิดอารมณ์เหมือนกัน เกิดความร้อนขึ้นเหมือนกัน

พุดกันด้วยความโกรธ ก่อให้เกิดโทษมหันต์



ร้อนกับร้อนมากระทบกัน เหมือนหินกับเหล็กเอามาตีกันเข้า
มันก็เกิดเป็นประกายไฟ เอาปุ๋ยอะไรวางเข้าไปตรงนั้น มันก็ติดขึ้นมา
เอาไปใช้ติดอะไรก็ได้เหมือนกัน เหมือนคนสมัยก่อนเขาไม่มีไม้ขีดไฟ
เขาใช้เหล็กไฟ ภาษาเดิมเขาเรียกว่า “เหล็กไฟ” เพราะมีเหล็กอันหนึ่ง
ขึ้นยาวแค่นี้เป็นเหล็กกล้าอย่างดี แล้วไปหาหินตามภูเขา มา รูปเหลี่ยม
อะไรก็ตาม เอามาถึงก็เอาปุ๋ยเต่าร้างนี้ เต่าร้างมันมีขุยเป็นปุ๋ย เอามา
ชุบดินประสิวนิดหน่อย แล้วเอามาจับไว้แล้วก็ตีๆ เกิดเป็นประกาย
เมื่อเกิดเป็นประกายก็ติดไฟปุ๋ยนั้น แล้วก็เอาไปใช้เป็นเชื้อเพลิงได้

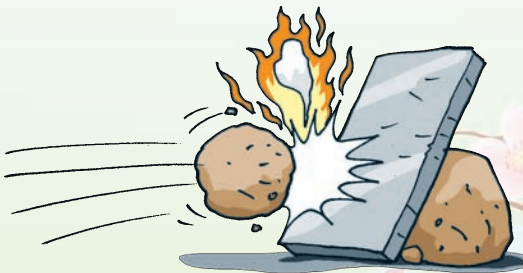
เหล็กกับหินมันกระทบกันทำให้เกิดไฟ ฉันทัด



จิตใจคนเรานี้ก็เหมือนกัน

ถ้าเราพุดกันด้วยอารมณ์ มันก็เกิดกิเลส

เพราะต่างคนต่างสะสมแต่กิเลสไว้ในเนื้อในตัวมากมาย ไม่ได้
สะสมธรรมะ ไม่ได้เป็นคนของพระ แต่ว่าเป็นคนของกิเลสมา
ตลอดเวลา พอพุดอะไรขึ้นก็ไม่ยอมรับ คือไม่เอาตัวจริงมารับ แต่เอา
ตัวปลอมออกมารับ ตัวปลอมนั้นก็คือ “ความเห็นแก่ตัว” นั่นเอง



สุขและทุกข์ เกี่ยวพันกันเสมอ



ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นเรื่องเข้าข้างตัว เรียกว่าเป็นความเห็นแก่ตัว เมื่อมีความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นก็ไม่ยอม ไม่ยอมที่จะฟัง ไม่ยอมที่จะรับคำพูดนั้น ดันทุรังไปคนเดียว แล้วบางทีก็พูดว่า “เฮ้ย ! มันเรื่องของฉันนะ เธอไม่เกี่ยว” อย่างนี้มันก็ไม่ถูกต้อง มันก็ต้องเกี่ยวกัน

คนเราอยู่ด้วยกันความสุขเนื่องถึงกัน
ความทุกข์เนื่องถึงกัน มันก็ต้องเกี่ยวกัน
เพราะว่าเวลามีปัญหา ใครจะมาช่วย
คนอื่นที่ไหนใครเขาจะมาช่วย
ก็มันเป็นความหนักอึ้งอยู่ที่ในครอบครัว



ครอบครัวนี้ต้องช่วยกัน แม่บ้านทำไม่ดีพ่อบ้านก็ต้องรับผิดชอบ พ่อบ้านทำไม่ดีแม่บ้านต้องรับผิดชอบ มันหนักอึ้งที่คนในบ้าน ไล่คนอื่นนั้นเขาสบาย เขาเอาแต่ประโยชน์ของเขา ได้แล้วเขาก็ไปไปปร้อมมา เวลามีปัญหาเขาก็ไม่มาช่วยไม่มารับภาระอะไร ภาระมันอยู่กับคนในบ้าน

รับฟังด้วยดี ย่อมมีทางออก



เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่จะต้องทำความเข้าใจกัน คือ พุดกันด้วยใจเย็นใจสงบ ทำอารมณ์ให้แจ่มใส แล้วก็พุดกันด้วยอารมณ์ที่แจ่มใส นั่น อย่าให้เกิดความขุ่นมัวเศร้าหมองใจ



คนหนึ่งพูด อีกคนหนึ่งก็ต้องรับฟัง

รับฟังด้วยจิตใจที่สงบ ระวังอย่าให้เกิดกิเลส

อย่าให้เกิดความโกรธ อย่าให้เกิดความหลง

อย่าให้เกิดความสำคัญผิดว่าฉันเป็นอย่างนั้น ฉันเป็นอย่างนี้

ไม่ใ้มีความรู้สึกอย่างนั้น ทำใจให้ว่าง

ยอมรับฟังด้วยดี ในคำที่เขาปรารถนาออกมา

แล้วก็มองดูตัวเอง ว่าตัวเรามีความผิด

มีความบกพร่อง มีการสร้างปัญหาขึ้นอย่างไร



เมื่อเห็นอกเห็นใจกันเพราะอยู่กันมานาน มีลูกมีเต้ามีอะไร เป็นหลักเป็นฐาน ก็ควรจะระงับยับยั้งควบคุมตัวเองให้เกิดความคิดนึกในทางที่ถูกที่ชอบ เปลี่ยนแปลงสภาพชีวิตจิตใจเข้าหาสิ่งถูกต้อง โดยถือหลักประจำใจว่า “เราจะอยู่โดยไม่สร้างปัญหาให้แก่ใครๆ” เช่น อยู่ในครอบครัว อยู่โดยไม่สร้างปัญหาให้แก่ครอบครัว อยู่โดยไม่สร้างปัญหาแก่สังคมหรือไม่สร้างปัญหาอะไรให้เกิดขึ้นในวงงานวงการที่เราเข้าไปปฏิบัติเกี่ยวข้องกันอยู่

ใช้ธรรม:เพื่อชนะธรรมชาติฝ่ายต่ำ



ถ้าเราคิดอย่างนั้น เรื่องมันก็พอจะเบาลงไปได้ ไม่มีอะไรที่จะทำให้เกิดความหนักอกหนักใจ แต่เรื่องมันไม่เป็นอย่างนั้น เพราะว่าเราไม่ได้เอาธรรมะไปใช้ในชีวิตจริงๆ แม้จะได้มาฟังธรรมะอยู่ในวันอาทิตย์หรือได้อ่านหนังสือธรรมะอยู่บ้าง ก็เพียงแต่สักว่าฟัง เพียงสักว่าอ่าน แต่ว่าไม่ได้เอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน แบบที่เรียกว่า เข้าหูซ้ายออกหูขวา เข้าหูขวาออกหูซ้าย ฟังเสร็จแล้วก็ลุกขึ้นไป จิตใจก็กลับไปสู่ภาวะเดิมต่อไป ยังไม่ได้ผลคุ้มค่าจากการเรียนการอ่านธรรมะอย่างแท้จริง



เราจะเรียนเพียงเท่านี้ไม่ได้



ต้องให้มันเกิดการปฏิบัติ

คือเอาไปใช้ เอาไปคิดพิจารณา

เพื่อให้เกิดปัญญาขึ้นในตัวเรา

แล้วเอาชนะธรรมชาติฝ่ายต่ำที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ

ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจ

ไปด้วยประการต่างๆ นั้น

อย่าให้ใครๆ ต้องเป็นทุกข์



อ่านให้รู้ รู้แล้วลงมือทำ ทำ ทำ ทำ เท่านั้น จึงจะเป็นสุข

สุข ทุกข์ อยู่ทีใจ ใจใคร ใจเขา อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน ที่พึ่งของตนที่ดีที่สุด คือ ความดี คิดดี ทำดี พูดดี

สิ่งดีๆ จะตามมา พาพ้นทุกข์ สุขทุกขณะ สาธุ สาธุ สาธุ

เกิดเป็นคน อย่างทำตนให้คนอื่นเป็นทุกข์



คนเราทำอะไรนี่ย่าเห็นแก่ตัว
แต่ต้องเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น
อุดมการณ์ของพระพุทธเจ้าฉันสอนให้เรา
“อยู่เพื่อไม่ให้ใครเป็นทุกข์”



อยู่เพื่อไม่ให้ใครเป็นทุกข์ ในวงแคบก็คือในครอบครัว เรา
มีชีวิตเป็นอยู่โดยไม่ได้ทำให้ใครเป็นทุกข์ แม่บ้านไม่อยู่เพื่อให้พ่อบ้าน
เป็นทุกข์ พ่อบ้านไม่อยู่เพื่อให้แม่บ้านเป็นทุกข์ พ่อแม่ไม่อยู่เพื่อให้ลูก
ทุกคนเป็นทุกข์ ลูกก็เหมือนกันจะไม่ทำอะไรให้พ่อแม่เกิดความทุกข์
ความเดือดร้อนใจ อะไรที่เราทำแล้วคุณแม่ไม่สบายใจ คุณพ่อไม่สบาย
ใจ การกระทำนั้นเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง

หรือว่าเราอยู่กับเพื่อนก็ต้องไม่ทำอะไรให้เพื่อนเกิดเดือดเนื้อ
ร้อนใจ ไม่ให้เพื่อนต้องเป็นทุกข์ในเรื่องนั้นๆ เห็นว่าเพื่อนจะทำอะไร
ผิดพลาดเสียหาย เราก็คอยแนะนำชี้แจงให้เพื่อนเกิดความสำนึกรู้สึก
ผิดชอบชั่วดี แล้วจะเปลี่ยนสภาพชีวิตให้เข้าหาตัวสัมมาทิฐิ คือ
ความเห็นชอบ แล้วมีการคิดชอบ พูดชอบ ทำชอบ ทำการงานชอบ
ดำรงชีวิตชอบต่อไป เป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าเราคิดเราทำ
อย่างนั้นอยู่สม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน ความคิดร้ายๆ มันก็ผ่อนคลาย
ลงไป เรายังจากจิตใจของเรา

เข้เข้บตัวเองเมื่อใด เหมือนเข้ใจกลัวความเข้



เราก็ต้องสังเกตอีกเหมือนกัน คือสังเกตว่าตั้งแต่เราเข้าวัด ฟังธรรม หรือว่าเข้าใกล้พระมาเป็นเวลานานเท่าใดแล้ว สิ่งต่างๆ ในชีวิตของเรานั้นมันเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงทาง จิตใจก็เรียกว่าเข้าวัดอย่างไม่ได้ผล เข้าวัดอย่างไม่ถึงวัด เห็นพระแต่ ไม่ได้เห็นพระ ไม่ได้เอาพระไปใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ได้เอาพระไปอยู่ที่ บ้านไปอยู่ที่ใจของเราด้วย มาเห็นที่วัดแต่เห็นไม่ชัด เห็นแบบคนแก่ ตามืดตามัว มองอะไรไม่ชัดเจน แล้วก็ไม่ได้เอาไปใช้ในชีวิตจิตใจ สิ่ง นั้นจึงยังไม่เกิดประโยชน์

พระศาสนาหรือธรรมะของศาสนาจะไม่เกิดประโยชน์ ถ้าเรา ไม่เอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้นเราจะต้องเอาไปใช้ ใช้เป็น เครื่องมือพิจารณาตัวเราเองก่อนว่าเรามีความเป็นอยู่ที่บกพร่อง อะไรบ้าง โดยปกติ...ขอภัย... อยากจะพูดว่า



คนเราส่วนมากมักจะเข้าข้างความเข้
ที่เรียกว่า “เข้าข้างตัว” นั้นแหละ

ไอ้ตัวนั้นมันไม่ใช่ตัวแท้หรอก เป็นตัวของความเข้
แล้วเราทำอะไรอยู่ เราก้เข้าข้างสิ่งนั้น
ไม่ค่อยจะยอมเปลี่ยนแปลง



สักตัวสองตัว
คงไม่เป็นไรหรอก