

# ឧបនិក្ខេប ម៉ែតេរ៉ា ឧបនិក្ខេប



ឧបនិក្ខេប

ចំណុចទី ១៦២

ក្រសួងវិទ្យាសាស្ត្រ និង បច្ចេកទេស  
រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា

ISSN 0857-7587



## ติ๊กกว่าดี-ยังมียุ้ย

เสียดสีในปี ในทศ๑๑ ทรงครองราชย์  
 ทศ๑๑มิใช่ ไทยทั้งชาติ สมานฉันท์  
 ตั้งปณิธาน ทำความดี ทุกอิทุกอน  
 ความดีนั้น มีคุณค่า สูงกว่าเดิม

สร้างดิน สร้างป่า ปปลูกต้นไม้  
 แท่องน้ำ ชี้น้ำไทเอ เราสูงเสริม  
 ความประเสริฐ เกิดก่อ ดีต่อเดิม  
 ด้วยประเดิม ดูฮอนใจ เราไม่ตี

-ท่านสุนทร-



ทรงพระเจริญ



คำขวัญพระราชทาน วันแม่แห่งชาติ ๒๕๕๘

สอนให้ลูกทั้งหลายเดินสายกลาง

ทำทุกอย่างพอดีมีเหตุผล

ประกอบดีด้วยคุณธรรมนำทางตน

ย่อมได้คนดีพอต่อบ้านเมือง



# สารบัญ

## คอลัมน์ประจำ

ปฏิบัติธรรมคืออะไร .....	๓
ห้องเรียนชีวิต/ระลึกถึงความโกรธ .....	๔๒
ถ้อยคำสิริมงคล/หยุดสังขาร .....	๔๖
รอบบ้านรอบตัว/ชนะตนด้วยการชนะฯ .....	๕๔
ไม่มีเวลาคิดเรื่องเสียชีวิตฯ.....	๖๗
คุณค่าสาระ/สงครามใจ.....	๖๙
วิสาสา ปรามา ญาติ .....	๗๔
ขาดก/กล้าดีชนะตน .....	๘๙

## รับเชิญ

เหตุเกิดเพราะไตรกสีเซอโรต์.....	๓๐
การรู้คุณก่อให้เกิดความสุข.....	๓๗
ความสงบในความวุ่นวาย .....	๕๐

## วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

- \* เพื่อยังความเป็นภราดรภาพ
- และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก
- \* เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง
- คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา
- ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

๑๑๒๓

ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑๖๒

พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๙

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถนนนวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

www.asoke.info

E-mail: dokya@hotmail.co.uk

บรรณาธิการ : รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

วิสูตร ปานปั้น ภูดาว รัศมี

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนนวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา : เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม

ฉบับ:ชนะใครไม่เท่าชนะตน



# ปฏิบัติธรรมคืออะไร



● พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์

แสดงธรรมทำวัตรเช้า  
ในงานกิจกรรมไร่สารพิษเพื่อฟ้าดิน  
ณ พุทธสถานราชธานีอโศก จ.อุบลราชธานี  
วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๔๗



ต่อจากฉบับที่แล้ว

## ปฏิบัติให้ถึงกุศลโลกุตระ

เมื่อรู้สภาพจริงแล้ว เราก็สร้างให้จิตของเราเป็นกุศลโลกุตระ ถ้าทำกุศลโลกุตระได้ มันได้กุศลโลกียะพ่วงไปในตัวด้วย ได้ประโยชน์ทั้ง ๒ ส่วน เรียกว่า อุภยัตตะ ประโยชน์ผู้อื่นเรียกว่าปรัตตะก็เกิดด้วย ประโยชน์ตนเองก็เกิดด้วยเรียกว่า อัตตหัตตะ ถ้าทำเป็นโลกุตระ ปฏิบัติสำเร็จเป็นโลกุตระ แม้ครั้งหนึ่ง สองครั้ง ห้าครั้งก็ตาม ปฏิบัติจนเป็นโลกุตระภูมิ เป็นโลกุตระธรรมได้ คนนั้นได้ประโยชน์โลกียภูมิด้วย โลกุตระภูมิด้วย ได้ประโยชน์ ๒ ส่วน

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น ถ้าเราทานเราให้เงินคนไปเอาไปเลยหนึ่งหมื่นเสร็จแล้วเราก็มีจิตต้องการคืน จิตต้องการประโยชน์คืน นั่นคือคนทำทาน

นั่นยังคิด โลกในผลอยู่ในใจว่ามันต้องคุ้ม ไปโฆษณาในโทรทัศน์ บริจาค  
ในโทรทัศน์ บริจาคโน่นนี่ คิดต้องคุ้ม บริจาคหนึ่งหมื่น บริจาคแสนหนึ่ง ต้องคุ้ม  
คือ โลกนั่นเอง ต้องได้มากขึ้นมากกว่าแสนที่เสียสละไป มากกว่าล้านที่เสียสละไป  
คุณทานล้านหนึ่งเป็น โลภียกุศลจริง แต่โลกุตระไม่มี ดีไม่ได้ได้บาปทางจิต ได้บาป  
ในเนวโลก นี่ก็ต้องเรียนรู้จิต เจตสิก รูป นิพพานทางปรมัตถ์ แนวนอก...คุณได้  
กุศลโลกีย์ คุณให้เขาจริง เขาได้ประโยชน์ แต่ตัวคุณไม่เป็นประโยชน์โลกุตระ  
ประโยชน์คนที่ เป็นกุศล โลกุตระไม่มี ได้แต่ประโยชน์โลกๆ แบบโลกีย์ คน  
นับหน้าถือตา คนรักเพราะเราทาน ได้คนรัก คนชื่นชม แต่โดยปรมัตถ์โดยจิต  
เจตสิกของเรา ไม่ได้ทำ สจิตปริโยทปนัง จิตของเราไม่ได้ล้างให้สะอาด เราไม่รู้  
จิตของเราเอง ดีไม่ดีจิตของเราชี้โลก เห็นแก่ได้มากกว่าที่ให้เราไปด้วย ขาดทุน  
ทางจิต เจตสิกเพราะจิต โลกมากกว่าที่ตัวเองให้

ผู้ใดทำทานใส่ข้าวทัพพีหนึ่ง สาธุ ขอให้รำขอให้รวย คนอริชยฐาน บางคน  
ให้พระยืนรอ แก้อริชยฐานอยู่นั้นแหละ จะเอาหมคบ้านหมคเมืองหรือเปลาก็ไม่  
รู้ อริชยฐานจึงเลย กว่าจะใส่บาตรได้ ลัทธินี้ไม่ใช่ของพุทธเลยสักน้อยหนึ่ง  
แต่ก็สอนกันมาจนกระทั่งอริชยฐาน ในพุทธศาสนาที่แปลว่า“ขอ” ที่จริงในศาสนา  
พุทธ อริชยฐาน ไม่ได้แปลว่าขอ อริชยฐานแปลว่า“ตั้งจิต” ตั้งจิตให้ละกิเลส นั่นคือ  
ทิศทางที่สมบูรณ์ที่สุด ตั้งจิตให้มีกิเลสมากๆ อ้าว! มันเป็นทางดีที่ไหนเล่า ศาสนา

พุทธรู้ดีเรื่องนี้



สรุปแล้วถ้าเราทำ  
ทาน เราต้องเรียนรู้จิตของ  
เราว่ามีกิเลสเห็นแก่ได้ยังมี  
การค้ำกำไรเกินควรในจิต  
หรือไม่ เราห้ามจิตไม่ให้  
มโนกรรมเกิดอาการชี้โลก

เกินกว่าที่เราให้ คือเสียสละให้จริง ทั้งวัตถุข้างนอก ทั้งลคกิเลสในจิตให้ได้  
ประโยชน์ท่านนั้น เขาก็ได้ไปแล้ว เราทำทานไป หมิ่นหนึ่งแสนหนึ่งล้านหนึ่ง  
ผู้อื่นก็ได้รับแล้ว ประโยชน์กุศลโลกีย์สามัญที่เราได้สละวัตถุนั้นๆจริงให้คนอื่น  
เราก็ได้แล้วเป็นกุศลโลกีย์แล้ว

ทั้งผู้อื่นและกุศลโลกีย์สำหรับเราด้วย นี่คือประโยชน์ ๒ ส่วนแบบโลกีย์  
“อุกฤษฏะ” แบบโลกีย์สามัญ ซึ่งก็ยังไม่แน่นอน เขาได้ประโยชน์เป็นวัตถุเราได้  
ประโยชน์เป็นบุญที่มีค่าเท่ากับค่าของวัตถุนั้น แต่มีเงื่อนไขว่า คนผู้นั้นในใจไม่  
คิดโลภอยากได้สิ่งตอบแทนการทานครั้งนี้ก็กลับคืนมาเลยแต่ถ้ามโนกรรมหรือใน  
ใจของผู้ทำทานยังมีความโลภสังขารธรรมอยู่ในจิต โดยคิดอยากได้สิ่งตอบแทน  
จากการทานครั้งนี้ ไม่ว่าจะอยากได้สิ่งที่เป็นลาภยศ สรรเสริญ สุข อย่างใดก็ตาม  
จะคิดอย่างหยาบ กลาง ละเอียดขนาดตนเองไม่สามารถหยั่งรู้แต่ถ้าคิดโลภอยู่ใน  
อนุสัยลึกๆ อยู่ในใจจริงละก็.. บุญก็ต้องลดลง หากกิเลสโลกนั้นเกินกว่า  
ค่าของวัตถุที่ท่านทำทานไป ผู้ทำทานครั้งนี้ก็ขาดทุนหรือได้บาปซ้ำเข้าไปเสียอีก  
กล่าวคือ ถ้ามโนกรรมของเราโลภอยู่ในใจ จะลึกๆ หรือตื้นๆ ตนเองรู้ได้ๆ หรือ  
ตนเองไม่สามารถรู้ตัวในอนุสัย (unconscious) นั้นเลย หากมันเกิดจริงก็เป็น  
มโนกรรมแท้ๆ ถ้าคิดโลภจะเอามากกว่าค่าของวัตถุทานที่ตัวเองทานออกไปเรา  
ก็ไม่ได้บุญ กลับขาดทุนเท่าที่ความ โลภนั้นมันมากกว่าค่าของวัตถุทานเท่าใดนั้น  
เอง คนส่วนใหญ่มักจะโลภ อย่างไม่มีขีดจำกัด ฉะนั้นคนส่วนใหญ่จึงทำทานแล้ว  
ขาดทุน หรือได้บาป อย่างไม่มีขีดจำกัดเสียแหละมาก แต่ถ้าคนผู้ใดสามารถ  
ปฏิบัติทำใจในใจของตนไม่ให้จิตมีกิเลส หรือพอรู้ว่า มีกิเลสของเราได้  
เราก็ได้ประโยชน์ตน(อึดอัดตะ) ที่เป็นปรมัตถธรรมที่เดียว เพราะฉะนั้น  
ประโยชน์ตนที่เป็นการล้างกิเลส อย่างจริงนี่ย ไม่ขาดทุน เพราะเป็นประโยชน์  
ระดับ“ปรมัตถ์” (ประโยชน์ ขึ้นสูง ถึงขั้นลคสมุทยอารยสัจ เป็นพลวปัจจยไปสู่  
นิพพาน) ได้กำไรทั้งกุศลโลกีย์และกุศลโลกุตระ ประโยชน์ขั้นนี้เป็น

ประโยชน์สูงยิ่ง คนอื่นเขาก็ได้ประโยชน์ (ปรัตละ) เพราะเราได้ให้เขาไปแล้ว เป็นผล หรือกำไรที่ผู้ได้รับของท่านเขาได้ ประโยชน์เราก็ได้ ทั้งๆ ที่เราเสีย (สละ) ของไปนี้แหละ เรียกว่าเป็นประโยชน์ทั้ง ๒ ส่วนที่เข้ากัน “ปรมัตถ์” ที่เดียว เป็น อุภยัตละชนิดสูง มิใช่อุภยัตละ โลภีย์สามัญ อุภยนี้แปลว่าสอง

อัตละแปลว่าประโยชน์ คุณค่าเนื้อหาแปลว่าผล แปลว่า “กำไร” ก็ได้

ดังนั้นในทางธรรมโดยเฉพาะระดับโลกุตระนั้น อย่าไปเอาแนวความคิดอย่าง ทุนนิยมมาเรียก มาใช้คำว่า “กำไร” กันเลย เพราะ “กำไรแบบทุนนิยม” นั้นมันเป็นบาปแท้ๆ เป็นการเอาเปรียบซัดๆ “อัตละ” มิใช่กำไรอย่างนั้น คำว่ากำไรของ อัตละก็คือประโยชน์ที่สูงส่ง “ประโยชน์” นี้แหละที่คนควรทำยิ่ง เป็นวิธิปฏิบัติ เพื่อละกิเลส

เมื่อรู้ว่าชั่วๆ มิเป็นประโยชน์โดยเฉพาะเพิ่มกิเลสให้ตน อย่าทำ พยายามปฏิบัติให้ได้ กรรมมันเป็นของตน โดยเฉพาะมโนกรรม อย่างน้อย มีศีล ๕ ขมา สัตว์มันบาปจริงๆ พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่าฆ่าสัตว์มากินได้ ไม่บาป ไม่มี ไม่ละเว้นเลย ฆ่าสัตว์เล็กสัตว์น้อย สัตว์โตขนาดไหน บาปทั้งสิ้น ศาสนาพุทธจริงๆ ไม่กินเนื้อสัตว์ ฆ่าสัตว์มาเพื่อกินก็บาป คนก็เลี้ยง ไม่ฆ่าเอง เมื่อฆ่าไม่ได้แล้ว คุณก็ต้องไปซื้อไข่มุข ถ้าวาดนไม่ได้ฆ่า คนอื่นเขาฆ่าเฮอะ!.. บาปให้คนอื่นเขาแต่





คุณกิน คุณเอาเงินไปซื้อก็เท่ากับจ้างให้เขาทำบาป แล้วที่จ้างเขาบาปแทนตนนี้ ตนคือผู้รับผิดชอบอย่างนั้นหรือ มันได้หรือ ไม่ได้หรือ

สมมุติว่าหมู่บ้านราชธานีโสภณกินหมูวันละ ๕ ตัว เข้า..คนฆ่าหมูขาย ก็เอาหมูมาขาย ฆ่าหมูมา ๕ ตัว เพราะประชากรหมู่บ้านราชธานีโสภณบริโภคหมูวันละ ๕ ตัว คนนี้มาเอาไปกินโล คนนี้มาเอาไป ๒ กิโล คนนั้น ๕ กิโล คนในหมู่บ้านกินวันละ ๕ ตัว คนฆ่าหมูก็ต้องฆ่าหมู ๕ ตัวมาขายเพื่อคนในราชธานีโสภณที่กิน แต่ถ้าคนที่ราชธานีโสภณกินครั้งหนึ่ง ไม่กินครั้งหนึ่ง คนฆ่าหมูก็ต้องฆ่าหมูน้อยลง ฆ่าแค่ ๒ ตัวครั้งก็พอ เพราะคนมันกินครั้งเดียว ถ้าคนบ้านราชฯ ไม่กินหมูเลย คนบ้านราชฯ เจริญหมดแล้ว ไม่กินหมูแล้ว ไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่กินเนื้อทุกชนิดแล้ว ถามว่า คนฆ่าหมูมาขาย ๒ ตัวครั้ง ขายออกไหม

ใครเป็นคนไปสั่งคนฆ่าหมู? คุณเลี้ยงไม่ออกหรือ คุณไม่ต้องไปบอกหรือ ว่าคุณไปสั่งเขาฆ่า แม้แต่คนตกปลาไปขายตลาด ไม่ได้รู้เลยว่า จะขายให้ใคร แต่คุณเอาเงินไปให้เขา ก็เท่ากับคุณนั่นแหละเป็นคนสั่งให้เขาฆ่าปลา คุณเลี้ยงไม่ได้ จะบอกว่าไม่ได้ไปสั่งเขาฆ่า แต่คุณก็ไปซื้อของที่เขาย่างนั่นมากิน มันก็เท่ากับเขาย่างมาให้คุณกินแท้ๆ แม้แต่ทางโลก คนที่สั่งฆ่าเขายังปรับโทษสูงกว่าคนฆ่าด้วยซ้ำ

พระพุทธเจ้าท่านอนุญาตอยู่ ๒ อย่าง เนื้อสัตว์ที่พอจะอนุโลมให้กินกัน เรียกว่า “ปวัตตมังสะ” นั่นก็คือ ๑. สัตว์ตายเอง ไม่มีคนฆ่า ตรงนี้แหละที่ต้องทำความเข้าใจให้ดี เพราะหมายถึง “คน” นะเป็นผู้ฆ่า เจาะจง(อุทิส) ลงไปที่ “คนฆ่า” [มิใช่เจาะจง(อุทิส)ลงไปที่ “คนกิน” ตามที่โบราณจารย์ตีความกัน] ไม่ได้หมายความว่า “สัตว์” มันเป็นผู้ฆ่า ในกรณีนี้เจาะจง(อุทิส) ลงไปถึงสัตว์ที่มันตาย เพราะผู้ฆ่าคือ “คน” อันต่างจากสัตว์ที่ตายเพราะ “สัตว์” มันเป็นผู้ฆ่า [ซึ่งนั่นเป็นกรณีที่ ๒ ของปวัตตมังสะ] นั่นก็คือ สัตว์นี้ตายเอง ไม่ใช่เกิดจากคน “จงใจ” (สัญญัจจะ) ฆ่าชีวิตสัตว์นั้น ให้ตายลง (ชีวิตา โวโรเปติ) เนื้อสัตว์ที่มันตายเอง

ไม่มี “คน” เป็นผู้ฆ่า ก็ไม่มี คนทำบาป เนื้อสัตว์ ชนิดนี้เรียกว่า “ปวัตตมังสะ” [เนื้อสัตว์ที่ชีวิตมันเกิด-มันตายเอง ดำเนินไป ตามวิถีธรรมชาติ] อย่างนี้กินได้ เป็นเนื้อสัตว์ที่พระพุทธเจ้าอนุโลมให้กินได้ นี่กรณีที่ ๑ (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๓ ข้อ ๕๕-๖๑) ซึ่งต่างกับ “อุทิสมังสะ” อันหมายถึง เนื้อสัตว์ที่ตายโดย “เจาะจงหรือเพ่งเล็งถึง” (อุทิส) ตรงที่ว่า สัตว์มันตายเพราะ “คน” ฆ่ามัน ไม่ใช่มันตายเอง ถ้า “คน” จงใจ (สัญญาจจะหรืออุทิส) ฆ่ามากินนั้นแหละ “อุทิสมังสะ” แท้ๆ เนื้ออย่างนี้กินไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เนื้อสัตว์นั้น ๑) ถ้าเห็นด้วยตาเลยว่าคนเขาฆ่ามัน ถือว่าเป็นเนื้อที่ไม่บริสุทธิ์จากบาปอยู่ ได้ังๆ เพราะคนฆ่าสัตว์นั้นบาปแท้ๆ ๒) แม้ไม่เห็น แต่ได้ยินมาได้ข่าวมาอยู่ว่าเนื้อสัตว์นี้ตายเพราะคนฆ่า ก็ถือว่ายังไม่บริสุทธิ์จากบาป ๓) ที่สุดแม้จะไม่เห็นคนฆ่ามันกับตาตัวเอง หรือไม่ได้ข่าว ไม่ได้ยินว่าเนื้อนี้ถูกคนฆ่ามาก็ตาม หากยังสงสัยว่า เนื้อนี้คงไม่บริสุทธิ์จากบาปเป็นแน่ แต่สงสัยก็ไม่ควรกิน นี่คือหลักที่เรียกว่า “บริสุทธิ์โดยส่วน ๓” ในการพิจารณาเสียก่อนที่จะกินเนื้อสัตว์ และในกรณีที่ ๒ ก็คือ เนื้อสัตว์ที่ตายลงเพราะ “สัตว์” เป็นผู้ฆ่า นี่ก็ไม่ใช้มี “คน” ฆ่า ไม่มี “คน” ทำบาป แต่เป็นเนื้อสัตว์ที่สัตว์ด้วยกันเอง มันฆ่ากัน สัตว์ตายเพราะ “สัตว์” มันฆ่ากันมากิน แต่มีข้อแม้ก่อนนะว่า ต้องเป็น เนื้อสัตว์ที่เป็น “เดนสัตว์กิน” เหลือแล้วค่อยไปเอามากิน อย่าไปแย่งสัตว์มา กินละ มันเบียดเบียนสัตว์ ยังบาปอยู่ เนื้อแบบนี้ก็ไม่ถือว่าเป็น “อุทิสมังสะ” สงเคราะห์ให้อยู่



ใน “ปวัตตมังสะ” แบบนี้ก็อนุโลม จะกินก็กินเถอะ ถ้ามันจะต้องกินเนื้อสัตว์กันให้ได้

แต่จริงๆ แล้วถ้าสัตว์มันตายเองโดยไม่ใช้ “คน” ฆ่าแล้วคุณจะไปรอเอาสัตว์ตาย

เองจากไหนล่ะมากินเลี้ยงชีวิตให้อยู่รอดได้เอาเข้าจริงก็ไม่กินอยู่ดี ถ้าสัตว์มันตายเอง หรืออย่างเนื้อสัตว์ที่เสื่อมันไปฆ่าแกงฆ่ากว้างมากิน ตามวิสัยของสัตว์ ซึ่งจะไปในบาปกับมันยังงั้น มันจะรู้บาปรู้บุญอะไร นี่ท่านก็อนุโลมมากแล้ว ท่านก็อนุญาต แต่ถ้าคนฆ่าท่านไม่อนุญาต หนึ่ง สัตว์ตายเอง ไม่มีคนฆ่า ไม่ถูกฆ่าโดยเจตนาของคน สัตว์ที่ถูกฆ่าโดยเจตนาของคนนี้ กินไม่ได้ สอง เคนสัตว์กิน คือ สัตว์มันฆ่าเอาคนมันนะ อย่าไปแย่งมันเข้าล่ะ เอาคนมัน อีแรงมันกินเสร็จหมดแล้ว มันกินเหลือ โน่นแหละ เสนุนั้นก็เอา หรือเสื่อมันฆ่าแกงมาแล้ว มันก็กิน มันหนีไปหมดแล้ว เหลือแล้วเราค่อยเอา แต่จะไปหาที่ไหน แล้วสัตว์ตายเอง คุณก็ไม่กินซะอีก คุณก็ต้องซื้อมากิน ทีนี้พระพุทธรเจ้าท่านก็ห้ามไว้อีก ห้ามซื้อขายเนื้อสัตว์ ท่านสอนไว้ในมัจฉาณิชา ๕ เรียกว่า การค้าขายที่เป็นบาป ๕ อย่าง (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ ข้อ ๑๗๗)

๑. สัตถวณิชา (การค้าขายอาวุธ)
๒. สัตตวณิชา (การค้าขายสัตว์เป็น)
๓. มังสวณิชา (การค้าขายเนื้อสัตว์)
๔. วิสวณิชา (การค้าขายของเป็นพิษ)
๕. มัชชวณิชา (การค้าขายสิ่งที่ทำให้เมาหรือมอมเมา)

### ละมัจฉาณิชา ๕

๑) สัตถวณิชา ค้าขายอาวุธ ก็อาวุธมันซื้อไปทำอะไรล่ะ ซื้อไปฆ่ากัน มันบาปมหาศาลเลย อย่างอเมริกาเนี่ยแหละ นำสังเขย สร้างอาวุธเยอะ แล้วก็เอามาฆ่ากันทั่วโลก บาปเวรนี่เป็นนิบาปของอเมริกา ขออภัยจริงๆ นี่อาตมา ไม่ได้แข่งอเมริกาอะ อาตมาเพียงยกตัวอย่าง ประเทศไหนสร้างก็บาปทั้งนั้นแหละ อาตมาพูดสังขรณ์ให้ฟัง สักวันหนึ่งมหาวิบัติจะเกิดกับอเมริกา เพราะเขาเป็นผู้สร้างอาวุธมาก ฆ่ามนุษย์ชาติ เขานึกว่าเขาประเสริฐ นอกจากสร้างแล้วยังเอาเปรียบ

โอ้โฮ! ติราคาแพงอีกด้วย รวยเพราะค้าอาวุธ อีกต่างหาก บาบมหาศาล หลายต่อ  
เลยเขาไม่รู้จักรกรรมวิบากพวกนี้ เขาไม่ได้เรียน ไม่ได้ศึกษาเหมือนพุทธ เขาจึง  
ทำบาปมาก พวกนี้อยู่อย่าง ไม่รู้สัจธรรม นี่การค้าขายบาปแท้ๆ ข้อที่หนึ่ง ค้าขาย  
อาวุธ อย่าไปค้าอย่าไปขาย

๒) สัตตวณิชชา อย่าค้าสัตว์เป็น สัตตตะนี่คือสัตว์ทั่วไป ทั้งมนุษย์ก็ใช่ ทั้ง  
สัตว์เดรัจฉานทุกอย่าง อย่าค้าขาย อย่าค้าสัตว์เป็น ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงชี้เรื่องบาป  
ให้ เป็นการค้าขายบาปแท้ๆข้อที่สอง

๓) มังสวณิชชา เนื้อสัตว์ต่างๆ นี่เอง ที่เป็นการค้าที่บาปอีกข้อ มังสะไม่ได้  
มีค่าอื่นปลอมปนเลย แต่ในนวโกวาทที่เรียนนักธรรมตรีนั้นก็แปลเบี้ยวบาลีเช่น  
สัตตวณิชชาก็แปลว่า “ค้าขายมนุษย์” มังสวณิชชา ก็แปลว่า “ค้าขายสัตว์เป็น  
สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร” เป็นการเลียงบาลีแท้ๆ ชาวพุทธไทยจึงไม่รู้ความจริง  
ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เป็นตำราหลักของชาวพุทธทีเดียว ทั้งๆที่ภาษาบาลี  
มังสะแปลว่าเนื้อ วณิชชาแปลว่าค้าขาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นการค้าขายที่ผิด  
ที่บาป (มิจจา) อย่าไปค้าขายกัน มังสะที่แปลว่า เนื้อตรงๆแท้ๆ ก็เบี้ยวไปว่า  
ค้าขายสัตว์เป็น ก็เห็นชัดๆ ว่า เบี้ยวบาลี ผู้เชื่อพระพุทธเจ้าก็อย่าค้าขายเนื้อสัตว์  
ทั้งเนื้อสดเนื้อสุก

นั่นแหละ ถ้าคนไม่ค้าขายเนื้อสัตว์ ชาวพุทธ ๘๐-๘๐% ในประเทศไทยไม่  
ค้าขายเนื้อสัตว์ จะเอาเนื้อสัตว์ที่ไหนมากิน หนึ่ง ไม่ฆ่า ไม่ว่าสัตว์ใด สัตว์ชนิดหนึ่ง  
ปาณาติบาต มีศีลมีธรรมพื้นฐานของพุทธ พระพุทธเจ้าก็ห้ามฆ่าแล้ว สอง มิจจา  
วณิชชา การค้าขายนี้เป็นธรรมชาติของฆราวาสแท้ๆนะ ไม่ใช่เรื่องของพระ ซื่อขาย  
นี่พระซื่อขายอะไร ไม่ได้ทั้งนั้น พระไปค้าไปขายอย่างฆราวาสไม่ได้อยู่แล้ว  
ฆราวาสเองแหละต้องซื้อ ต้องขายแต่ท่านก็ยังมิข้อห้ามว่าอะไรที่เป็นบาป เป็น  
พิษเป็นภัย ไม่ให้ซื่อขายกัน เป็นมิจจาวณิชชา ค้าขายเนื้อสัตว์ เป็นมิจจาวณิชชา  
จริงๆ อาตมาไม่ได้หาเรื่องนำมาเสแสร้งแกเล้งว่ากัน แค่อสองข้อนี้ ๑. ไม่ฆ่าสัตว์

๒. เนื้อสัตว์ไม่มีชื่อขาย คุณกินเนื้อสัตว์ได้ไหม คุณมีเนื้อสัตว์กินไหม ไม่มีแล้ว เห็นไหม?

เมืองไทยนี้แหละประหลาดๆ เมืองอื่นเขาก็ว่าเมืองไทยเมืองพุทธแท้ๆ ทำไมกินเนื้อสัตว์ เขางง คนมาจากต่างประเทศเขางง ลังกาเขาเอาพุทธไปจากเมืองไทย เขาก็ยังรู้ดีเลย เขาไม่เถียงเรื่องมังสวิวัตินี้ เขาส่งเสริมกันด้วย โอ้โห! ถ้าวันวิสาขบูชานี้ ชาวพุทธในลังกาเขาไม่กินเนื้อสัตว์กันเลย

วันวิสาขะ วันมาฆะ ถ้าศึกษากันอย่างถูกต้อง ปฏิบัติตามพระพุทธรูปนั้น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ค้าขายเนื้อสัตว์ ก็ไม่ได้กินเนื้อสัตว์ แค่นั้นก็ชัดเจนอยู่แล้วแต่เอาเถอะ เขาอยากกิน เขาก็เถียง ก็ให้เขากินไป เมื่อไม่เชื่อพระปัญญาธิคุณที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสรู้แม่ทรงพระกรุณาธิคุณให้เลิกให้เว้นบาป ก็ไม่ยอมเลิกยอมหยุด คงสั่งสมบาปกันไปไม่รู้หยุด ก็เป็นไปตามที่ได้ทำกรรมนั้นๆ

๔) วิสวณิชา ก็คือค้าขายสิ่งที่เป็นพิษ ทุกวันนี้แม้แต่ผักผลไม้ก็เต็มไปด้วยสารพิษยาพิษ ทั้งสารเคมีทั้งสารพิษขายกันเต็มบ้านเต็มเมือง ขนาดคนปลูกเองยังไม่กล้ากิน แล้วก็เอาไปขายนี้แหละมันผิด วิสวณิชาเป็นการค้าขายสิ่งที่เป็นพิษ อยู่แท้ๆ ตัวเองปลูกก็รู้ ถึงแม้ว่าไม่เป็นพิษชักคิ่นชักงอตายทันที แต่มันสะสมพิษ ก็คือสิ่งที่เป็นวิสวณิชาทั้งสิ้น อย่าค้าอย่าขายกันเลยของที่เป็นพิษ มีพิษอยู่ในนั้น ของอื่นๆ ที่ขายกันในสังคมทุกวันนี้ไม่ว่าของกินของใช้สารพัด ที่มีพิษปนเปื้อนอยู่แท้ๆ ก็เป็นวิสวณิชาทั้งนั้น จะมีพิษมีภัยเท่าไรก็แล้วแต่ นี่พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนเอาไว้อย่างลึกซึ้ง แต่ชาวพุทธเดี๋ยวนี้ไม่เข้าใจกันแล้ว ไม่ศึกษากันเลย

๕) มัชชวณิชา การค้าขายสิ่งที่ทำให้เมาหรือมอมเมา สิ่งที่ทำให้ประสาทเสีย เหล้า ยา อะไรอย่างนั้น ไม่ต้องพูดหรอก มันชัดเจนอยู่แล้ว แต่ก็ยังส่งเสริม ยังเต็มบ้านเต็มเมือง มาพูดสิ่งที่ทำให้มัวเมา มอมเมากันนี่เถิด ก็หนักหนาสาหัส มันมอมเมากันทั้งบ้านทั้งเมือง โฆษณาโทรทัศน์ วิทยุ กันให้غامให้สวายให้หรุ ให้รวย

ให้ไก่ให้เก้ให้เท้ให้หลงไหล มอมแมกัันให้ติดให้ยึดสารพัดเลย สิ้นค้าอาจจะดี แต่เรื่องมอมแมกด้วยการ โฆษณาหลอก เอาคน โป้คนเปลือยมาประกอบ มอมแม เพื่อที่จะให้คนมาหลงสิ้นค้าฉัน นั่นคือการมอมแมที่ร้ายกาจ

ทุกวันนี้จัดจ้านรุนแรงสุดจะประมาณ คงยิ่งหนักหนาหนักหนาไปตลอดกาลนาน พวกนักค้านักขายนี้เขามีเป้าหมายเลยว่าจะมอมแมใคร กำหนดกลุ่มเป้าหมายจะเอาเงินจากใคร เอาให้ติดหนึบ หลงไหลคลั่งใคล้กันเต็มบ้านเต็มเมือง พวกนี้ทำบาปทั้งสิ้นเลย ครอบงำให้มีจิตวิญญูและมิถิชาวิญญู เพราะฉะนั้นการกระทำที่มอมแมคนอยู่ในโลกนี้ นั่นแหละคือบาปอยู่ทั้งสิ้น ทำให้หลงไหล (โมหะ) ติดยึด (อุปาทิยติ) นี้คือบาป ฝีมือคนสมัยนี้เขาทำได้ เมามัวกันถึงขั้นขาดไม่ได้กันทีเดียว แล้วคิดดูเถิดว่า ชีวิตคนที่ต้องเสพเพราะติด หยุคไม่ได้ ขาดไม่ได้ นี่มันคืออะไร ก็คือทาสที่ต้องทุกข์ทรมานแท้

เราจึงพากันเลี้ยมมาทำสิ่งที่ประ โยชน์ มาทำกสิกรรม อันเป็นปัจจัยชีวิตแท้ และพยายามทำพืชผัก ไร่สารพัด มาทำยาสมุนไพร เป็นต้นมาทำ สิ่งที่เป็นต่อชีวิต มาทำสิ่งที่ใช้สอยที่เป็นประ โยชน์พอสมควร เช่น ทำแชมพูก็ไม่ต้องไปมอมแมใครเขาแชมพูเราก็ทำ แต่ไม่จำเป็นต้องปรุงอย่างมอมแม แม้ขายก็ไม่ต้องประพฤติ โดยพูด โดยบอก โดยแสดงแก่คนอื่นอย่างมอมแม เป็นแต่เพียงบอกความจริงให้พิสูจน์ ดีก็ใช้ ไม่ดีก็แล้วไป อย่างนี้เป็นต้น



## ปฏิบัติธรรมทุกเวลา

นี่คือรายละเอียดที่ควรจะต้องจะเว้น ที่นี้มาพูดถึงการปฏิบัติจริงๆ เจาะเข้าไปถึงการปฏิบัติธรรม ศาสนาพุทธที่สอนกันมาผิดๆ คือ สอนว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะต้องเสียเวลา ถ้าจะปฏิบัติธรรมแล้วจะต้องเอาเวลาไปทำอะไรอย่างหนึ่งจะเป็นนั่งสมาธิก็ตาม เดินจงกรมก็ตาม ไปทำอย่างไรก็ตาม หรือจะต้องไปแต่งชุดขาวนั่งสวดมนต์ภาวนาอะไรก็ตามแต่ แล้วแต่อาจารย์แต่ละท่านจะกำหนดขึ้นมาให้ปฏิบัติ โดยการแยกจากชีวิตปกติสามัญ ต้องแบ่งเอาเวลาไปทำการปฏิบัติเฉพาะ ถึงจะถือว่าได้ปฏิบัติธรรม นี่คือการสอนผิด

ที่บอกว่าต้องเอาเวลาไปปฏิบัติธรรม ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมนั้น ผิด ปฏิบัติธรรมของพุทธ ปฏิบัติได้ทุกเวลาหายใจเข้าออก มีอานาปานะ ขณะที่มัลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่ที่ไหน ปฏิบัติธรรมอยู่ที่นั่น ได้ทั้งนั้น เรียกว่า อานาปานสติ แล้วจึงมีสติในการปฏิบัติธรรม สตินี้เป็นตัวตั้ง ตัวรู้ รู้กายกรรม รู้จิกรกรรม รู้จักกายในกาย รู้จักเวทนาในเวทนา รู้จักจิตในจิต รู้จักกรรมในกรรม แล้วปฏิบัติ สังวร มีสติปฏิฐาน ๔ มีสัมมปฺปชาน ๔ มีอิทธิบาท ๔ ให้สัมมาทิฐิ สัมมปฺปชาน ๔ มีสังวรปชาน ปหานปชาน ภาวนापชาน อนุรักขนาปชาน (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๒๓๘) มีการสังวร ระมัดระวังกายวาจาใจ ระมัดระวังสิ่งที่สัมผัสและต้อง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ลิ้น ได้รส กายสัมผัส ใจรับรู้พิจารณา ซ้อนลงไปทั้งหมด อ่านกิเลสที่เกิดในทุกลมหายใจเข้าออก และมีสติรู้ตัวอยู่ คุณสัมผัสรูป สัมผัสรส สัมผัสกลิ่น สัมผัสเสียง เห็นผู้หญิงสวยแล้วให้รีบอ่านใจ ไม่ใช่ไปพิจารณาผู้หญิงสวยจริงหนอ ราคะกำลังเกิดแล้ว อ่านใจทุกขณะที่มีลมหายใจเข้าลมหายใจออก นี่แหละมีสติ มีอานา มีอานาปานะ มีลมหายใจเข้า มีลมหายใจออกอยู่ มีชีวิตอยู่ มีสติอยู่ ปฏิบัติธรรมได้ทุกที่ ไม่ใช่เอาแต่นั่งหลับตานี้ อานาปานสติ ดำรงคงมั่น นี่เป็นบทที่ ๑ บัลลังเกนะ นั่งขัดสมาธิเข้า ตั้งกายตรง ดำรงสติลงมั่น แล้วก็เอาแต่หลับ ดิ่งนั่งเข้าไปแต่ในภวังค์เท่านั้น ผู้ที่จับจิตจับใจ



ไม่เป็นเลย ก็หัดนั่งจับจิตใจให้เป็น  
นั่งตั้งกายตรง ดำรงสติคงมั่นนั้นถูก  
แล้ว เป็นการปฏิบัติเบื้องต้นเท่านั้น  
หัดให้ได้ เมื่อได้แล้วก็จะต้องรู้ใน  
ขณะลืมหาย มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้ง  
นอกและใน ขณะที่ใช้ชีวิตปกติ  
สามัญ ลมหายใจออกก็รู้ ลมหายใจ  
เข้าก็รู้ กายคือรูป รูปคือลมหายใจ  
คือกาย ลมออกมาแล้วกายนอกกาย  
ภายในกายลมหายใจเข้า ลมหายใจ  
ออกมีอยู่ เราลืมหายเห็นอยู่ มีองค์

ประหม่นอก มีองค์ประหม่นในกาย องค์ประหม่นในที่มันเกิดเป็นตัวอารมณ์ทั้งหมด  
รู้รอบ รู้องค์รวม เรียกว่า ญาณปริยญา รู้องค์รวม รู้สภาวะนั้นครบแล้ว แล้วก็  
วิเคราะห์วิจยกิเลสในอารมณ์ของจิตเรานี้แหละ ช่างในจิตในกาย องค์ประหม่นใน  
จิต ในอารมณ์ มันมีอะไรในจิต มันมีจิตกับกิเลส วิเคราะห์กิเลสในจิตให้ออก ทุก  
เวลาคุณปฏิบัติธรรมโดยมรรคองค์ ๘ ทำความเข้าใจที่เอาตามกำลังอธิบายให้ฟัง นี้  
กำลังทำทฤษฎีให้ตรง ทฤษฎุชุกรม กำลังสอน กำลังแนะนำให้ความเห็นความ  
เข้าใจที่ถูกต้อง เสริมแล้วคุณก็ไปปฏิบัติ เมื่อมีสัมมาทฤษฎีคือความเห็นถูกต้องแล้ว  
คุณก็ไปปฏิบัติ เวลาปฏิบัติ ในมหาจัตตารีสกสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ ตั้งแต่  
ข้อ ๒๕๒-๒๘๑

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ละเอียด มีสติ มีวิายามะเป็นอัศวิน ภูเขาของสัมมาทฤษฎี  
ของความเข้าใจ ปฏิบัติปฏิสัมพันธ์ไปพร้อมกันทั้ง ๘ องค์มรรค หากมีการปฏิบัติ  
นั้นลดละกิเลสลงไปได้ก็คือ จิตเจริญขึ้นเป็น “สมาสมาธิ” อันเป็นมรรคองค์ที่ ๘  
นี่คือ “สมาธิแบบพุทธ” ที่ปฏิบัติในขณะที่ลืมหาย มีชีวิตสามัญ และจะมีสัมมาญาณ



สัมมาวิมุติเป็นผล ๒ ไปตามลำดับ

การปฏิบัติธรรมของพุทธ เมื่อเข้าใจแล้ว อ้อ.. เสร็จแล้วคุณก็ปฏิบัติโดยมีสติ พยายามให้ทุกองคัมภรคเป็น “สัมมา” ให้ได้ พยายามมีสติ พยายามปฏิบัติ ปฏิบัติ อะไร ก็ปฏิบัติไปตลอดเวลา เมื่อมีสัมผัส เมื่อมีองค์ประกอบต่างๆ สัมผัสสัมพันธ์ อยู่กับตัวเราทุกทวารนั้นแหละ เรากำลังทำอะไรกับสิ่งที่อยู่กับเราขณะนี้ มีข้าวของ มีบุคคล กำลังผัสกับข้าว อยู่กับตะหลิว ประเดี๋ยวก็เคืองตะหลิว ทำไมมันไม่ได้ตั้งใจ ขว้างตะหลิวเปรี้ยง! นั่นแหละ กำลังบ้า อ่านใจเราเข้าไปเกิด ไปโกรธมันทำไม ตะหลิวมันไม่รู้เรื่อง คุณบ้าของคุณคนเดียวแหละ ตะหลิวมัน ไม่มีวิญญาณ มันไม่รู้เรื่องหรอก เรานั้นแหละบ้า ขว้างจาน ขว้างชาม ขว้างตะหลิว ขว้างกระทะ อารมณ์จิตตัวเองทั้งสิ้น ก็ต้องปฏิบัติหยั่งรู้เข้าไปในใจ ระงับเหตุในอารมณ์ให้ได้ โดยเฉพาะรู้แจ้ง “ตัวการ” (สักกายะ) ในอารมณ์คือกิเลส โกรธในจิตนี้คือสมุทัย แล้วพยายามลดละมัน ให้หยุดให้สงบ ถ้ามืดได้ จางคลายลงได้ นั่นคือมรรคผล เมื่อทำงานจิตขณะกิเลสได้อย่าง “ตั้งมั่น” นั่นคือ “สัมมาสมาธิ” อันเป็นอาริยะของ พุทธ (อริโย สัมมาสมาธิ) หรือจะเกิดอาการอย่างไรในอารมณ์ (เวทนา) พอกระทบรูป-รส-กลิ่น-เสียง-สัมผัส แล้ว เหม..มันไม่ได้ตั้งใจเสียเลย คุณก็ต้องอ่านใจตัวเอง เมื่อรู้อารมณ์โกรธ อารมณ์โลภ อารมณ์ราคะ ก็อ่านกิเลสให้ออก แล้วก็ลดกิเลส โดยมีสติ มีความพยายามรู้ตัวทั่วพร้อม สังวรระวังอยู่เสมอ นั่นคือ มีสังวร ปราน ปราน ปราน ภาวนา ปราน อนุรักขนาปราน ปราน ก็คือ กำจัดกิเลส รู้ตัวกิเลส รู้ อาการของกิเลส เรียกว่า รู้นาม รูป หรือรู้สมุทัย แล้วก็ปราน ไปได้ ทำลายให้ได้ด้วยวิธีกด ข่ม เรียกว่า แบบ “สมถะ” มี



เร็ว แรงกดข่มก็กดเข้าไป ลดฤทธิ์เดช  
ของมันเข้าไปที่สำคัญก็แบบ“วิปัสสนา”  
คือ ต้องพิจารณาให้กิเลสลดลงได้ด้วย  
ปัญญา คุณต้องไปฝึกเอาเอง ฝึกไป  
จริงๆ ถ้ายังไม่ได้ผลก็ต้องมาสอบถาม  
เพราะปฏิบัติธรรมก็ต้องมีครูมีอาจารย์มี  
คนบอกกล่าวอธิบายแนะนำ



สัมมามรรคคือหลักเอกแบบ  
“วิปัสสนา” หรือพิจารณาให้กิเลสลดลง  
ได้ด้วยปัญญา ก็คือ เมื่ออ่านกิเลสออก  
แล้วก็ให้เหตุผลมัน หาหลักฐานมายืนยัน

กับมัน เอาความจริงมาพิจารณา เป็นต้น เรียกว่า ใช้ปัญญาปราบกิเลส ถ้าเรา  
กดข่มกิเลสเรียกว่าสมถะ ถ้าเราใช้ปัญญาจนกิเลสมันลดด้วยปัญญา เรียกว่า  
วิปัสสนา หากกิเลสมันบรรลุด้วยปัญญา ด้วยหลักฐาน ความจริง ด้วยตัวอย่าง ด้วย  
การศึกษามาสารพัด ด้วยอะไรก็ได้แล้วแต่ที่คุณจะยกแม่น้ำทั้ง ๕ ด้วยเหตุอะไรก็ได้แล้ว  
แต่แล้วกิเลสมันก็ยอมลดยอมอ่อน ยอมดับด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยแรงกดข่มเท่านั้น  
ก็มีสองอย่างเท่านั้นแหละวิธีปฏิบัติธรรม “สมถะ” กับ “วิปัสสนา” ชุระแปล  
ว่าการกระทำกิจ พอคุณทำกิจลดกิเลสอย่างนี้ได้ทุกทีที่มีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ยังไม่  
ตายพร้อมกับมี “สติ” เรียกเต็มๆ ว่า “อานา-ปานสติ” อานากับอานาณะ เรียกว่า  
อานาปานะที่มีสติปฏิฐาน หรืออานาปานะที่มีสติสัมโพชฌงค์กันทีเดียว ไม่ใช่มี  
“สติ” สามัญเท่านั้น

ถ้าคุณนอนหลับ สติไม่มี ลมหายใจเข้าออกยังมีอยู่ คุณก็ปฏิบัติไม่ได้ ไซ้ไหม  
สติมันคุมไม่ได้แล้ว มันไม่รู้เรื่องแต่ลมหายใจยังมี มีแต่อานาปานะ แต่สติไม่มี คุณ

ก็ปฏิบัติไม่ได้ เพราะฉะนั้นตราบที่ คุณมีอานาปานะและมีสติ คุณปฏิบัติธรรมได้  
 ทุกที่ ในที่ทุกแห่ง ไม่ต้องแบ่งเวลาต่างหาก ไม่ต้องหลีกเลี่ยงปลีกตนออกไปจากการ  
 งานหรือชีวิตปกติ เพราะในคำสอนมรรคองค์ ๘ มีประธานคือสัมมาทิฏฐิ มีสัมมา  
 วายามะกับสัมมาสติ ช่วยสัมมาทิฏฐิ แล้วตัวปฏิบัติเท่าๆ ให้เป็นสัมมาให้ได้ก็คือ  
 สังกัปปะ วาจา กัมมันตะ อาชีวะ อาตมาจะไล่มรรค ๘ ให้ฟังก่อนสำหรับผู้ไม่รู้  
 ๑. สัมมาทิฏฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ  
 ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ “สัมมาสมาธิ” นี้ เกิดเพราะปฏิบัติ  
 มรรค ๗ องค์นี้ ตัวสัมมาสมาธิเอง ไม่ต้องปฏิบัติเราปฏิบัติมรรค

ทั้ง ๗ องค์นี้แล้วจะเกิด “สัมมาสมาธิ” ขอให้ปฏิบัติจนเป็นผลเอกัคคตา นั้น  
 คือจิตจะเจริญสู่สัมมาสมาธิ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาจัตตาริสกสูตร ไปอ่านดู  
 ในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๒๕๒ ไปจนจบข้อ ๒๘๑

เกรวาทไม่เอามาสอนกัน เลยเพี้ยน สมาธิก็ไปนั่งหลับตาสะกดจิต ให้เกิด  
 สมาธิ ไม่ใช่เกิดจากปฏิบัติมรรค ๗ องค์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้หรอก พระ  
 พุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเลยว่า มรรคทั้ง ๗ นี้แหละจะทำให้เกิด เอกัคคตา เรียกว่า  
 อริโย สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิของ  
 พระอาริยะ ที่เป็นของพุทธโดย  
 เฉพาะ ส่วนนั่งหลับตานั่นมัน  
 สมาธิของฤๅษี พระพุทธเจ้าออก  
 ป่าไป ตั้งแต่แรกๆ ไปเจออาหาร-  
 ดาบส ไปเจออุทกดาบสก็พากัน  
 นั่งหลับตา ทำได้จนถึงอุปमान  
 อาหารดาบสก็สอนไปจนกระทั่ง  
 ถึงอากิญจัญญายตนะ ส่วนอุทก-  
 ดาบสสอนถึงเนวสัณญานา



สัญญาตนะ เป็นอรุปรมาณ ๓ ๓ ๘ พระพุทธเจ้าทรงเรียนรู้แล้วเห็นว่า ไม่ใช่ทางพาวรรคที่ท่านก็ปฏิเสธ เขาสอนมาเก่าแก่ นั่งหลับตาสมาธิอยู่เต็มป่าเดียว นี่ก็ยังมีอยู่ทั่วโลก

พระพุทธเจ้าก็บอก อันนี้ไม่ใช่ทาง แต่เสร็จแล้วทุกวันนี้เราก็กลับมาหลงว่า อันนี้คือทาง แต่เราจะศึกษาประกอบก็ได้ ศึกษาเจโตสมณะ การปฏิบัติที่ได้ผลอย่างนี้ท่านเรียกว่าเจโตสมณะ ก็มีประโยชน์ อาตมาไม่มีเวลาจะอธิบายประโยชน์ อันนี้แล้ว ก็ขออธิบายเนื้อหาวิธีปฏิบัติธรรมของพุทธให้แก่พวกเราไป เพราะฉะนั้นอานาปานสติก็ดี สติปัฏฐาน ๔ ก็ดี ไม่ใช่คนละเรื่อง เรื่องเดียวกันทั้งหมด และปฏิบัติได้ทุกเวลา ไม่ต้องปลีกเวลา หรือต้องแยกตนจากการมีชีวิตสามัญจริงๆ

หนึ่ง ระวางความคิดเมื่อเรามีสัมมาทิฐิ รู้ดีแล้ว เข้าใจดีแล้ว ก็ใช้สัมมาวาชามะกับสัมมาสติ คือมีความพยายามกับมีสติห้อมล้อม ท่านใช้คำว่าห้อมล้อม อาตมาใช้คำว่าเป็นอัสวินคูใจ ช่วยกันทำงาน จะทำอะไรก็สังวร เวลาจะดำรินึกคิด สังกัปะมะจะดำริ เริ่มต้นจะคิด จะนึก ตรรกะ วิตรรกะ สังกัปะมะ อัปปนา พยัปปนา เจตโส อภินิโรปนา วิจิสังขารา (ความตรึก ความวิตก ความดำริ ความแน่ว ความแนบ ความปักใจ วิจิสังขาร จากพระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๒๖๓) เราก็ปฏิบัติให้เกิด “สัมมาสังกัปะมะ” นี้คือ องค์ธรรมทั้ง ๗ ของอริยจิตศึกษา ส่วนอริยปัญญาสิกขาที่อยู่ในองค์ธรรม ๖ ของ “สัมมาทิฐิ” อาตมาไม่ขยายละเอียด มันจะมากจะยาว ให้รู้ว่าอารมณ์เราก็คงมันเริ่มดำริ นี่มันคิดไปทางกาม เรียกว่า กามสังกัปะมะหรือกามวิตก นี่มันดำริเกิดกาม เมื่อเรียนรู้จะเกิดญาณ จะเกิดปัญญา ญาณ ปัญญา ความเฉลียวฉลาด รู้ปรมัตต์ เป็นญาณปัญญา ในระดับอารยบุคคล ศาสนาพุทธต้องรู้ตนเอง คนอื่นจะมารู้แทนเราได้หรือไม่.. ราคะเราเกิดแล้ว เราต้องรู้ของเราเอง รู้ทันที อ้อ..นี่เราก็คงราคะแล้วนะ เราเกิดโทสะแล้ว โอ้โฮ..ตอนนี้มันร้อนขึ้นหน้าเลย มันเกิดอาการแล้วนี่ โทสะ โกรธ แค้นเคืองพยายามท้อ อ่านอาการ จะเกิดโทสะ พยายามอุปนาหะ มันมีอาการต่างกันทั้งนั้น

เมื่อเราสังวรระวัง ๑. ความคิด คำรึนึกคิด มันคิดไปในเชิงกาม เรียกว่ากาม  
สังกัปะหรือกามวิตก คิดไปทางพยาบาท เรียกว่าพยาบาทวิตก หรือพยาปา-  
ทสังกัปะ คิดไปในทางเบียดเบียน เรียกว่า วิหิงสาวิตก หรือวิหิงสาสังกัปะ  
เบียดเบียนตัวเองก็ตาม เบียดเบียนผู้อื่นก็ตาม

มันไม่ดี ทั้งกามทั้งพยาบาท ทั้งเบียดเบียนก็ไม่ดีทั้งนั้น เพราะฉะนั้น อย่า  
ไปเบียดเบียนใคร แม้แต่ตนเองก็อย่าเบียดเบียน ตนเองก็ต้องเรียนรู้ให้ลึกซึ้ง ท่าน  
สรุปเอาไว้สั้นๆ เท่านั้นเอง

หลักๆ ก็คือ กาม พยาบาท ส่วนรายละเอียดต่อกจากกาม พยาบาท ก็คือ  
เบียดเบียน เบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น สืบต่อเวรภัย ไม่จบไม่สิ้น นั้นเอง มิฉฉา  
สังกัปะปะ มีอยู่ ๓ อย่าง คือ ความคำริในกาม ความคำริในพยาบาท และความคำริ  
ในความเบียดเบียน

## สอง ละมิจฉาวาจา

ทีนี้สัมมาวาจาเว้นจากมิฉฉาวาจา ๔ ไม่พูดโกหก พูดต่อเสียด พูดหยาบ พูด  
เพื่อเจ้อ ก็พยายามเรียนรู้ อย่างนี้มันโกหก อย่างนี้มันหยาบ บางครั้งบางครั้ง  
พูดไอ้ห้าไอ้โง่ ก็ไม่ใช่หยาบหรือโก อาตมาพูดขณะนี้ก็ไม่ได้ถือว่าหยาบ เพราะ  
อาตมาไม่ได้พูดด้วยกิเลส เข้าไปพร้อมกับคำว่าห้าว่าโง่ คำว่าห้านี้เป็นสิ่งที่สื่อให้  
รู้ว่า สิ่งนั้นคุณควรจะต้องรู้ทัน แล้วอย่าให้มันเกิด ทั้งเราและเขาเป็นการอธิบาย  
หรือเป็นการพูดเตือนคน

สรุปว่าต้องรู้จักภาษาคำพูด ๑. โกหกนั้นแน่นอน ไม่ต้องอธิบาย ๒. หยาบ  
๓. ต่อเสียด ต่อเสียดคือพูดให้ข้างนี้โกรธกับข้างนั้น ข้างโน้น โกรธกับข้างนี้ ให้  
เขาทะเลาะกัน ไม่เกิดความสงบสุข หนังสือพิมพ์นี้ตัวดึ๊ง นักข่าวนี้ระวังดีๆ เอะ  
ชอบไปเอาคำจากปากข้างนี้มาลง แล้วไปเอาจากปากข้างโน้นมาลง ไอ้ที่เป็นข้อ  
ขัดแย้งกันนั้นแหละ ถ้าทำให้เกิดเกลียด เกิดโกรธกันขึ้น เกิดทะเลาะกัน ท่านเรียก



ว่าส่อเสียด เอาละ..ถ้าจะว่า เอาความมาเปิดเผยให้กระจ่างเอาคำอันนั้นมาเอาคำอันนี้มาเพื่อรายงานข่าวเพื่อที่จะให้คนรับรู้เนื้อหาที่ต้องพยายามใช้ศิลปะในการเขียนอย่างสำคัญจริงๆ ไม่เช่นนั้นกลายเป็นช่วยเขาให้โกธกันให้ทะเลาะกัน

นักข่าวผู้มีส่วนทำจริง ก็เป็นกรรมที่ทำแล้วของคนนั้นจริงๆ ระวังเถอะ หาข่าวให้ได้ จะต้องให้เป็นข่าวให้ได้ คุณจะได้เขียนข่าวทุกวัน วันนี้ไม่จบ สองวันก็ไม่จบ ยิ่งคนดั่งด้วยแล้วคุณก็ขายข่าวกินไป ๕ วัน ๘ วัน เดือนหนึ่งด้วย โอ๊ย..สบาย มีข่าวเขียนหากินระวังดีๆ แล้วกัน จะเป็นการส่อเสียด

คำส่อเสียดอย่าพูด คำเพื่อเจ้อ ก็อย่าพูด คำเพื่อเจ้อ คือ พูดแล้ว ไม่มีผล ไม่มีประโยชน์แก่คนฟังเลย เช่น ต่อให้คุณพูดสาระ พูดวิชาความรู้ เชื่อมยอด แต่คนฟังฟังไม่รู้เรื่อง ฟังแล้วหลับหมดเลย คำพูดนั้นคือคำเพื่อเจ้อ ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ป่วยการกล่าวไปใย ถึงคำพูดไร้สาระ พูดอะไรก็ไม่รู้ไม่เห็นได้เรื่อง ไม่เห็นจะมีคุณค่าอะไรเลย บ้าๆ บอๆ นี่มันคำเพื่อเจ้อแน่นอนอยู่แล้ว แม้ต่อให้เป็นคำพูดมีสาระ แต่คนไม่รู้เรื่อง ไม่เหมาะสมกับบุคคล คำนั้นก็เพื่อเจ้อ

นักรู้ชอบอวดชอบ โอ้ ชอบแสดงธรรม ชอบพูดของโก้ๆ หรูๆ แต่คนอื่นฟังแล้วไม่รู้เรื่องเลย คุณก็บ้าอยู่คนเดียว เพื่อเจ้ออยู่คนเดียว เขาฟังแล้วไม่รู้เรื่อง บางทีเขากลับคุณ เขาก็ต้องจำนฟังไม่รู้เรื่อง เอ็งเป็นนาย เอ็งก็พูดเอา คนต้องเคารพนับถือด้วยมารยาท แต่ไม่รู้เรื่อง คนปาฐกถา คนบรรยาย คนเทศน์ก็เทศน์ไปข้างยิ่งใหญ่ ข้างสูงส่ง แต่แท้จริงคำพูดนั้น ไม่ได้ประโยชน์เลย ไม่รู้เรื่อง ก็ให้ระวังเสียเวลาเปล่า คำเหล่านั้นคือคำเพื่อเจ้อ

### ๓. ตรวจตรากัมมันตะ

กัมมันตะคือกรรมทั้งหลายเราต้องตรวจว่ามีกิเลสอะไรไปประกอบ ๑. ในความคิด ๒. ในคำพูด ๓. ในกรรม การกระทำ มีกิเลสอะไรไปร่วมในการกระทำ มีจลา ๓ ในกัมมันตะมี ๑) ปาณาติบาต ๒) อทินนาทาน ๓) กามสุมิจฉาจาร จำไม่ยาก กัมมันตะ ๓ ก็คือศีล ๓ ข้อนี้เอง ศีลข้อ ๔ ก็อยู่ในมิจจาจา ๔ นั้นแหละ ศีลข้อ ๕ ก็อยู่ในคำริ ๗ แล้วอยู่ในสังกัปปะ

**ข้อที่ ๑ ปาณาติบาต** ทำร้ายสัตว์อื่น แม้แต่คนนี่แหละสัตว์ที่ไม่นำไปทำร้าย เขาอย่าไปทำร้ายเขา ทำให้เขาตกต่ำ ปาณาติบาต ตกร่วง ตกต่ำ อย่าไปทำให้เขาตกต่ำแม้ชีวิต แม้แต่คุณความดี ให้เขาตกต่ำในคุณความดี ปาณาติปาตะ ปาตะ แปลว่าตกร่วง ให้ชีวิตเขาตกต่ำ ให้ตกร่วง ให้ถึงตาย นั้นแน่นอน ชัดอยู่แล้ว หยาบเบื้องต้น ให้เขาตกต่ำ ตกร่วงไปจากกุศล ก็บาปทั้งนั้น

**ข้อที่ ๒ อทินนาทาน** อย่าไปเอาของที่ไม่ใช่ของเรา หยาบถึงขนาด ลักของ เขาขโมยของเขา อย่างนี้เป็นต้น อันนี้ต้นๆ กฎหมายก็ห้ามอยู่แล้ว หยาบๆแค่นี้ ลึกซึ้งกว่านั้นก็ไม่ใช่ของเขาในกรรมที่ไม่ดี เช่น ไม่ใช่ของเขาด้วยเล่ห์กล แม้ด้วยความเฉลียวฉลาดแกมโกง ด้วยวิธีการให้ได้เปรียบ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ที่เป็นการเอาเปรียบ ก็อกุศลทั้งนั้น ดังนั้น แม้เราไม่ใช่ของเขาอย่างลักขโมย ของที่ไม่ใช่สิทธิของเราก็ไม่ใช่เอาแล้ว เรายังแถมรู้จักทานของของเราก็ให้เขาไปได้ มีกัมมันตะ มีการกระทำ เป็นการให้ เป็นการเสียสละ นี้กุศล

**ข้อที่ ๓ กามสุมิจฉาจาร**  
กามตั้งแต่เรื่องผู้หญิงผู้ชาย ราคะ



จนกระทั่งถึงเรื่องรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กามคุณ ๕ เราจะคิดในรูป คิดในรส คิดในกลิ่น ในเสียง ในสัมผัส เรียนรู้กิเลสเหล่านี้ กามารมณ์ กามคุณ ๕ ก็ต้อง ลดๆๆๆ รู้จักกิเลสพวกนี้จนถึงรายละเอียดของกามต่างๆ นี้ก็มันตะ

#### ๔. ประกอบสัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากมิจฉาอาชีวะ ๕ ได้แก่ กุหนာ ลปนา เนमितตกตา นิปเปสิคตา ลาภณะ ลาภัง นิชิคิงสนตา

๑) กุหนา เป็นความทุจริตหยาบ ปลิ้น จี๋มา ทุจริตหยาบ คุณรู้ทั้งนั้นแหละ มันไม่ใช่ของยากอะไรหรอกสำหรับขั้นหยาบของมิจฉาอาชีวะ เพราะฉะนั้นทุจริต ด้วยกาย ด้วยวาจา หยาบหรือละเอียด จนกระทั่งในใจ ก็ต้องเรียนรู้ กุหนาก็ดี ลปนาที่ดี ว่าหยาบอย่างไร ทำอาชีพใดที่เป็นอาชีพทุจริตอยู่ทั้งหลายเหล่า เลิก

๒) ลปนา ทุจริตหยาบรองลงมา ใช้เล่ห์ใช้กลใช้หลอก ลปนา แปลว่า พุด พุดทุจริต พุดไม่ดี ใช้วาจามีเล่ห์เหลี่ยมเล่ห์กล เอาเปรียบเอาัดหยาบ ที่ก็รู้ๆ ได้ว่า ทุจริตหยาบขั้นรองจากหยาบใหญ่ ก็ต้องเลิก

๓) เนमितตกตา ยังหลอกหลวงตลบตะแลง เนमितตกะแปลว่าผู้ทำนาย ยัง เสี่ยงๆ เช่น เราเจตนาจะเลิกจะละอย่าง โน้นอย่างนี้ เราก็ยังไม่แน่วไม่จริง เสรีจ แล้วเราก็เพ็ลียงปล้ำเสียทำ นี่คือสำหรับคน ยังไม่แน่ว ยังไม่ถูกเต็ม ในพระไตรปิฎกท่านแปลเอาความว่า ตลบตะแลง ยังเป็นการตลบตะแลง ยังเป็นการกลับ กลอก ยังเป็นการไม่จริง เราตั้งใจทำดี แต่เสรีจแล้วก็ยังอ่อนแอ ทำดียังไม่ได้ ยัง ไม่สำเร็จ จะเป็นอาชีพ จะเป็นสิ่งที่ทำมาเลี้ยงชีพ เลี้ยงชีวิตใครๆ ก็ตาม ถ้ายังตลบตะแลง อาชีพนี้มันก็บาปอยู่ สิ่งอย่างนั้นก็ยังไม่ดี ต้องทำให้ตรงให้เต็ม นี่คือนะเนमितตกตา นิปเปสิคตา อาชีพมอตนในทางผิด ในพระไตรปิฎกท่านแปลว่า



อย่างนั้น ท่านแปลเอาความ อันนี้ที่สูงขึ้นมาจากเนमितตกตา ทุจริต อย่างหยาบก็ถูก  
หนา เราไม่ทำแล้ว ทุจริตขึ้นลปนา หลอกหลวง ก็ไม่ทำแล้ว ทั้งอ่อนแอ เนमितตกตา  
ตลบตะแลง ไม่ถูกแน่ ก็ไม่แล้ว แข็งแรงแล้ว สำเร็จแล้ว ทำดี สะอาดได้บริสุทธิ์  
แต่เรายังมีมอมตนเป็นมือเป็นไม้ เป็นคนที่ช่วยเขาทำชั่ว บริษัทยังก็ยังกินยัง โกงเรา  
ก็ไปเป็นคนรับสินจ้าง ทำรายรับ รายได้ส่วนแบ่ง ปลายอยู่ในช่อง คุณเป็นปลา  
สะอาดตัวเดียว อยู่ในช่องที่มีแต่ปลาเน่า คุณก็น่ากับเขาด้วย อาชีพที่ยังนับว่าเป็น  
มิจาขั้นนี้ เรายังตกอยู่ในค่ายกลที่ไม่สุจริต

เราสะอาดบริสุทธิ์อยู่นคนเดียวในบริษัท เขาทุจริตกันทั้งนั้น ก็เท่ากับ เรามอม  
ตนในทางผิด เพราะคุณก็รับส่วนมาจากเงินทุจริต เงินนั้นก็มีส่วนเปื้อนมาด้วย แม้  
เราจะไม่ได้ทุจริต เราทำส่วนที่สะอาด แต่เราก็ยังร่วมอยู่กับบริษัทที่ทุจริตอย่างนี้  
ก็ยังนับว่า มิจาอาชีพขั้นที่ ๔ ยังไม่ใช่สัมมาอาชีพะ ถึงจะไม่ได้หยาบอย่างขั้น  
๑-๒-๓ พันมิจาชีพอย่างนั้น ได้แล้ว ขั้น ๔ นี้ ก็ยังต้องให้พัน

ผู้ที่มีภูมิขั้นพันอาชีพนิปเปสิกตานี้ คือ ตนเองสุจริตได้แล้ว เราก็มักน้อย  
สันโดษ ได้แล้วพอตัว ถ้าภูมิถึงขั้นอนาคาริกชนก็จะไม่สบายใจ หากยังร่วมอยู่กับ  
คนผิด มันก็ยังไม่จบ จึงอยู่อย่างคนสะอึดใจ นี่อาชีพ นิปเปสิกตา นิปเปสิกะแปล  
ว่าการเล่นกล การไม่สบายใจ ผู้สุจริตที่อยู่ในหมู่ผู้ไม่บริสุทธิ์ เรายังเหมือนมีส่วน  
หลอกผู้อื่นอยู่เหมือนคนเล่นกล อาชีพขั้นนี้ก็ยิ่งถือว่า เป็นมิจาชีพยังไม่บริสุทธิ์

มิจาชีพขั้นสุดท้ายปลายยอดคนนั้นสูงยิ่ง ลาภณะ ลาภัง นิชคิงสนตา ยังเป็น  
อาชีพที่มีลาภแลกแลกอยู่ กล่าวคือ ยังทำอาชีพที่แลกแลกคืบมาให้แก่ตนเอง โดย  
เอาของแลกของก็ตาม หรือเอาแรงงานแลกแลกก็ตาม ถ้ายังทำงานแล้วรับรายได้  
คืบมาให้แก่ตนเอง เจ้าประคุณเอ๋ย พระพุทธเจ้าทำโมโหคนขนาดนี้ ทำงาน  
มีเงินเดือน มีรายได้ก็ยังไม่พ้น มิจาอาชีพะ ยังเป็นมิจาชีพอยู่ โอ้โฮ.. สะอึกใหม่  
ถ้าคนยังทำงานมีเงิน มีรายได้แลกเปลี่ยน ลาภณะ ลาภัง นิชคิงสนตา แปลว่า ยัง  
มีลาภแลกแลก ใช้แรงงานแลกเงิน เอาความรู้แลกเอาเงิน ทำงานมีรายได้แลกกลับ



ไม่ทำงานฟรีนั่นเองยังเป็นมิจจา-  
ชีพในข้อที่ ๕ ถึงกินไหม นี่คือ  
ศาสนาพุทธ ทำได้ไหม พันมิจจา-  
ชีพปานจะนี้ได้ไหม?

นี่คือศาสนาพระพุทธเจ้า  
เรามาพิสูจน์ธรรมะของพระ-  
พุทธเจ้า

ทุกวันนี้ก็ยังสำเร็จยังทำได้  
เป็นอกาลิโกแม้พันมิจจาชีพขั้นที่  
๕ เป็นคน ทำงานฟรี ก็ยังพิสูจน์  
ธรรมพระพุทธเจ้าได้จริง อาตมา  
ภูมิใจ ท่ามกลางคนหน้าเลือด  
ท่ามกลางความกระหึ้นกระหือ-  
รือ ทุนนิยมจัดจ้าน บริโภคนิยม  
จัดจ้าน คนยังอุตส่าห์หลุดพ้นออก

มาทางนี้ มาทำงานฟรี ไม่เอาสินจ้างรายได้ มากินมาใช้ร่วมกัน มาทำสัมมาอาชีพ  
กันอย่างพันมิจจาอาชีพะทั้ง ๕ ถึงขั้นพ้นการมีลาภแลกลาภ ก็อยู่ได้ โดยทำงาน  
ไม่ต้องรับลาภแลกลาภ มันชื่นใจจริงๆ

### คนรวยช่วยแก้ปัญหาความยากจนได้

ธรรมะพระพุทธเจ้าทำให้สังคมดีขึ้นได้จริงๆ ช่วยสังคมมหาศาล ช่วยมวล  
มนุษยชาติ พุทฺชนิตายะ พุทฺชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ จริง พวกเราไม่สะสม  
และก็ไม่กอบโกย พยายามสร้างแล้วก็สะพัด สภาพคล่องของสังคมตรงนี้ก็ดีขึ้น

พูดกันป่าวๆ นักเศรษฐศาสตร์จะแก้ไขสภาพคล่อง อโศกนี่แก้ไขโดยธรรมโดยสัจจะ  
แก้ไขให้อยู่ทุกวัน ช่วยอยู่ทุกวัน ไม่ได้เป็นคนกักตุน ไม่ได้เป็นคนกอบโกย มีแต่  
สละ ทำมาเรื่อยๆ เอาไว้แต่น้อย อับปีจจะ สร้างขึ้นมาเรื่อยๆ แล้วให้หลายๆ ไม่  
กักตุน ไม่สะสม อบปีจจะ สละออกไป ให้ไป คนหารายได้ให้ตัวเองวันหนึ่งเท่านั้น  
เท่านั้น วันละล้าน อาตมาก็สมมุติให้ฟังมาแล้ว แล้วก็ป็นจริงด้วย ทุนนิยมสมัยนี้  
ดูกัน โหดมาก คนได้รายได้วันละล้านบาทนี่ก็ว่ามาแล้วนะ เมืองไทยทุกวันนี้  
อย่าว่าแต่วันละล้านเลย คนที่มีรายได้ภายใน ๕ ปี ได้กว่า ๕๐,๐๐๐ ล้าน เขาก็มีกัน  
จริงๆ แล้ว เขาจะได้อะไรล่ะ คุณหารดู เลขคณิตต่างๆ โลกทุนนิยมเขาก็ทำ  
อย่างนี้ พันล้านหมื่นล้านที่เขาเอาไปไว้เป็นของเขานั้น เขาไม่เอาไปทิ้งไว้เปล่า  
หรือกนะ เขายังเอาไปซื้อหุ้น กิจการที่มันดีๆ เอาไปลงทุนอันนี้ไว้เอาไปทำนั่น  
ทำนี่ เอาไปออกดอกออกผลเพิ่มขึ้นอีกนั่นเอง ดูยิ่งกว่าดู ก็แค่คุณเอาไปกักไว้  
เฉยๆ ฟังคิดไว้ สภาพคล่องมันก็เสียแล้ว ยังไม่พอ คุณยังเอาเงิน ไปต่อเงินมาเพิ่ม  
อีก ต้องไป ริดนาทาเร้นมนุษย์ ชับซ้อนเข้าไปอีกในสังคม นี่คือนโยบายของ  
ทุนนิยม โหดสุดมหาโหด อภิปรามมหาโหดเลย โลกไม่มีขีดจำกัด

เพราะฉะนั้นจะแก้ไขได้ด้วยการรู้จริง พวกเรานี้อาตมาว่าจริงใจ อาตมาก็  
จริงใจ จะมาเอาอะไร เกิดมาชีวิตมันไม่ได้เป็นของเราเลย แล้วมันก็ทำให้เรา  
ทำให้เราหลง ทำให้เราติด ทำให้เราหลง ทำให้เรานิสัยเสีย ไปติดของราคาแพง  
ของราคาสูง สาระนั้นมี เสื้อผ้าแคใส่กันร้อนกันหนาว กันแมลงสัตว์กัดต่อย กัน  
อุจาด ก็ต้องไปตกแต่ง แลมหลอล่อให้แพง แล้วก็มอมเมากันให้หลงใหล ติด  
ยึด ผมเผ้าก็ว่าวกับมัน หลอล่อกันจนงมหายไปหมดยังหลอล่อกันเหลือเกิน แม้  
แต่เรื่องผมเผ้า ผมทำผมเผ้าฟิลิปปินส์ แล้วก็บอกว่า ฉันทันสูง ฉันทันต้องทำอย่าง  
นี้ ฉันทันต้องเข้าสังคมนั้นสังคมนี้ ต้องหู ต้องใหญ่ ต้องโก้ ต้องตกแต่ง ต้องโน่น  
ต้องนี่ ฉันทันสูง หลอล่อกัน มอมเมากัน แล้วก็หลงใหล ได้ปลื้มว่า ไฮโซ โลกไฮโซ-  
ไฮโซนี่ เชื้อ ติด ถือ ต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ จะตายซักคืนซักงอ เป็นการสร้างจิตให้โง่

ให้หลงคิด ให้เข้าใจผิด แล้วก็เปลืองก็ผลาญ ก็ทำลายเงินทองแทนที่จะเอามาเป็นเครื่องใช้ทดแทนค่า แล้วก็ดำเนินเศรษฐศาสตร์ คือ เหลือให้ความเป็นอยู่ทั่วถึงกัน ผู้มีความรู้ ความสามารถมากก็เสียสละช่วยผู้มีความรู้ความสามารถน้อย สังคมก็จะ เป็นอยู่สุข แต่เศรษฐศาสตร์ทุนนิยมไม่คิดเช่นนี้ ใครเก่งต้องเอามา ใครเป็น เบี้ยล่างก็ต้องแพ้และทุกข์ทรมานไหม้ไป เหตุเพราะกิเลสคนมันไม่ลดจริงๆ ไม่ใช่เพราะไม่มีความรู้ความสามารถ

อาตมาเคยเขียนไว้ในหนังสือเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธ ถ้าเศรษฐกิจในประเทศไทยเอาเงินออกมา บางคนมี ๒๐,๐๐๐ ล้าน บางคนมี ๓๐,๐๐๐ ล้าน บางคนมีเกินกว่า ๕๐,๐๐๐ ล้าน สักสิบตระกูล ที่มีเงินเกินกว่าหมื่นล้าน เอามาขอคืนมาให้สังคม เหลือไว้คนละหมื่นล้านก็พอ หมื่นล้านกินทั้งชาติไม่หมดหรอก ก็จะได้คืนมาเป็น



หลายแสนล้าน แล้วเอามาหารแบ่งให้คนจน พลเมืองในประเทศไทย ไปตรวจสอบเลย ๖๓ ล้านคนในประเทศไทย คนที่ไม่เป็นหนี้หรือมีเงินติดบ้านหมุนเวียนใช้ถึงหมื่นบาทขึ้นไป ไม่ต้องให้เขา คนไทยที่ไม่มีหนี้และมีเงินไม่น้อยกว่าหมื่นบาทขึ้นไป หมุนใช้อยู่ในชีวิตประจำวันจะมีถึง ๒๐ ล้านคนหรือ? อาจจะถูกว่า ๓๐ ล้านเอาเถอะ เหลืออยู่ ๓๐ กว่าล้านคนเอาเงินจากเศรษฐกิจมาแจกให้คนเหล่านี้ คนในประเทศไทย

จะล้มตาอำปากกันบ้าง คนไทยมีเงินหมื่นบาทขึ้นไปกันทุกคน แก้ปัญหาความจนที่พูดแบบนี้ เพื่อให้เห็นง่ายๆ ในเรื่องการสะพัดเงินเท่านั้น ขอมคายใหม่ละท่านเศรษฐีทั้งหลาย เชื่อไหมว่าไม่ขอมหรือเพราะคนไม่ปฏิบัติโลภุทธธรรมของพระพุทธเจ้าจริง ไม่มีวันพอหรือ

ถ้าคนมาปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าให้สัมมาทิฐิจริง บรรลุธรรมจริง ลดกิเลสได้จริง ก็จะเต็มใจมาเสียสละ ก็จะเต็มใจไม่สะสมเต็มใจไม่โลภโมโทสัน ไม่กอบโกย ล้างกิเลสออกก็จะมีปัญญาแท้ หรือมี ญาณทัสสนะ รู้จักความเป็นคนได้จริง ว่าเกิดมาทำไม เกิดมาจะเป็นคนมี ประโยชน์ เป็นคนประเสริฐจริง คืออย่างไร?

ศึกษาชีวิตให้จริงเถิด พระพุทธเจ้าท่านศึกษามาตลอด กว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็เกิดเป็นคนเหมือนเรา ชาติแล้วชาติเล่า ท่านศึกษามานับชาติไม่ถ้วน ในความเป็น“คน” สุดท้ายท่านก็มาเป็นคนจน แล้วก็มาสอนให้ลดให้ละให้มา“จน”กันอย่างผู้ประเสริฐ อย่าพากันหัด“สะสม”เลย พยายามหัด“สลออก”เถิด แล้วก็พยายาม รวมตัวกันเป็นกลุ่มคนที่ เป็นพุทธบริษัท ๔ มีระบบอย่างที่อาตมาพามา ทำระบบสาธารณสุข โภคิ บุญนิยมเนี่ย มันอยู่รอดแล้ว มันอยู่อย่างดี อย่างสง่าผ่าเผย อย่างประเสริฐจริงๆด้วย

ทุกคนฟังธรรมวันนี้แล้ว ถ้าเห็นว่าการปฏิบัติธรรมแล้วดำเนินชีวิต ไปทางนี้พาไปสู่ดี พาไปสู่เจริญ ก็ต้องศึกษาทำความเข้าใจ พากเพียร ไม่ถ่วงนักรอก กิเลสมันจริง กิเลสมันบงการคน เพราะฉะนั้นเราต้อง ศึกษาพากเพียรลดกิเลส สู้ให้ได้ ฆ่ากิเลสให้ได้ แล้วขณะยิ่งใหญ่ที่สุด คนไปรวย ไม่ยาก อาตมาพูดจริงๆ มันไม่ยากหรือที่จะไปรวย คนดีก็รวยได้ คนไม่ดีก็รวยได้ ความรวยเป็นเรื่องสามัญ แต่มาเป็นคนจนผู้ประเสริฐนี้ไม่สามัญ เป็นอารยบุคคลตามพระพุทธเจ้านี้ยาก เพราะต้องเป็นคนดีด้วยและต้องจนด้วย คนจนที่ดีของพุทธ เป็น “คนจนมหัศจรรย์” เพราะขยัน มีความรู้ ความสามารถ อดทน กล้าหาญ อุทิศสาหะ



เสียดสละ จริงใจ ไม่เสียดสละซ่อน  
เชิงโลกยิ่งจึ้นๆ แน่ คนจนที่เป็น  
อริยะจึงชื่อว่าคนจนมหัศจรรย์  
จะเป็นคนสร้างสรรเสียดสละอยู่  
ในโลก เป็นคนจนที่แสนสบาย  
ไม่ต้องไปทำบาปทำเวร มีแต่ทำ  
บุญทำกุศล ไม่ต้องทุกข์ไม่ต้อง  
ร้อน มีแต่ภาคภูมิใจ ไม่มีเสียดใจ  
ไม่มีเจ็บใจ แม้จะเสียดเปรียบ

โดยสัจจะนั่น จิตใจมันไม่  
เจ็บไม่ปวดหroken มันไม่มีจริงๆ  
เจ็บใจ มันไม่ใช่ความจริงเลยใน  
ผู้ถึงปรมัตต์ อาการทางใจมันมี  
เพราะเราโง่เอง คือยังอวิชา

แท้ๆ ถ้ากายเจ็บกายป่วยมันมี เพราะมันเป็นวัตถุธาตุ มันมีเชิงฟิสิกส์ มีความร้อน  
แสงเสียงแม่เหล็กไฟฟ้า มันเป็นปฏิกิริยาทางฟิสิกส์ มันก็ร้อนก็เจ็บก็ปวดก็หนัก  
ก็เบาได้ พระพุทธเจ้าเองตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ยังเจ็บยังปวดร่างกายแต่เจ็บ  
ใจไม่มี ใจเจ็บไม่มี มันเป็นความเจ็บของคนที่ยังอวิชาจริงๆ เรื่องเดียวกันเจ็บไม่  
เท่ากัน ไปค่าพระอรหันต์ ค่าเหมือนกันเลยนะ พระอรหันต์ไม่เจ็บใจ ใจคนไป  
หลงป่าเอง เป็นอตตตาคั่วของกู พอหมดตัวกูของกูแล้ว ไม่มีเจ็บใจ ไม่มีเจ็บใจ  
ไม่มีปวดใจ ไม่มีเสียดใจ เจ็บใจ น้อยใจ แหว่งใจอะไร ไม่มี มาพิสูจน์ธรรมะของ  
พระพุทธเจ้ากันเถิด

ตอนนี้ก็คิดว่าได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติ ซึ่งพยายามที่จะเทศน์วิธีปฏิบัติให้มัน  
รวมๆ ไม่ได้เจาะลึกละเอียดไปเท่านี้เอง แต่คิดว่า ครบในเรื่องของหลักการ



ใหญ่ๆแล้ว อาตมายังไม่ค่อยได้เทศน์ถึงวิธีปฏิบัติ ที่มีหลักการรวมใหญ่ๆอย่างครั้ง  
นี้เลย ถ้าเอาไปถอดเทปออกมา จะเป็น โครงสร้างหลักการและวิธีปฏิบัติที่ดี รวม  
วิธีปฏิบัติซัดๆ เต็มๆ แต่ยังไม่ได้เจาะลึกละเอียด ไปถึงขั้นเวทนา ๑๐๘ แม้แต่มรรค  
๘ มีสัมผัสเป็นอย่างไร มิจฉาทิฏฐิจะพ้นอย่างไร สักกายทิฏฐิจะพ้นอย่างไร

อัตตานุทิฏฐิจะพ้นอย่างไร ยังไม่ได้เจาะรายละเอียดเท่านั้นเอง อธิบาย  
ให้ฟังได้แค่นี้ก่อน ใครสนใจก็เชิญ ชีวิตใครก็ชีวิตมัน ชีวิตเกิดมาก็เพื่อตาย มี  
“กรรม”เป็นทรัพย์สินที่แท้จริง ที่จะติดตัวไปมีผลมีอำนาจต่อชีวิตทุกๆชาติ เป็นเสบียง  
ติดตัวคนทุกอณูตัวแท้จริง คุณจะเกิดที่ชาติก็มี “กรรม” ที่ทำดีทำชั่วนั้นเองสั่งสม  
เป็นผลเป็นวิบากต่อตน (อัตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก) กอบโกยเอา  
เงินท่วมโลก เพชรนิลจินดาท่วมฟ้าได้ มันก็ได้อาศัยในขณะที่มีชีวิตเท่านั้น มันไม่  
ใช่ “ทรัพย์สินแท้” ที่จะติดตัวเราไป ที่จะมีฤทธิ์มีประโยชน์ต่อเราไปชั่วกาลนานเลย

ถ้าใครไม่รู้อาตมาจริงนี้ ก็หลงบ้าอยู่กับโลกธรรมนั้นแหละ เป็นวัฏสงสาร

แห่งโลกียะ ทำดีหน่อย เป็นกุศล โลกีย์ก็ได้ขึ้นสวรรค์หน่อยแต่ต้องตกสวรรค์อยู่ดี ไม่เที่ยง ไม่มีสวรรค์นิรันดร์ ต้องตกสวรรค์ตามวาระของวิบาก ขึ้นสวรรค์ ก็ตกสวรรค์ ไปนรก ครั้นตกนรกไปนานก็เซ็ดหลาย กลับมาทำดีขึ้นมาอีก อ้าว.. ได้ขึ้นสวรรค์อีก ได้ขึ้นสวรรค์ เหลิงอีก ก็ต้องตกสวรรค์อีก ก็หมุนวนอยู่อย่างนั้นแหละ เรียกว่าวัฏสงสาร มาเรียน โลกุตระแล้วดับ สวรรค์ปีคนรก ไม่มีสวรรค์ ไม่มีนรก ไม่ตกนรก ไม่ขึ้นสวรรค์ หมดสุข-หมดทุกข์ อทุกขมสุขหรืออุเบกขาหมคนรกหมค สวรรค์ เป็นอมตะ ต้องมาศึกษาดีๆ แล้วก็จะรู้สภาวะธรรมว่าเป็นอย่างไร







# เหตุเกิดเพราะ “ไตรกลีเซอไรด์”



ฉันไปเจาะเลือดเมื่อต้นเดือน มี.ค.๕๙ ผลการตรวจพบว่า คอเลสเตอรอล ๒๗๑ ไตรกลีเซอไรด์ ๓๖๓ และน้ำตาล ๙๘ หมอบอก “คุณต้องกินยาลดไขมันแล้วนะ” ฉันก็บอก “ยังค่ะหมอ ขอไปปรับอาหารและออกกำลังกายก่อน” หมอบอก “ยาก เพราะดูประวัติก่อนๆ มันก็ทรงๆ อยู่แถวนี้ ซึ่งถือว่าสูง เอาลงเองคงไม่ได้แล้ว ต้องใช้ยาช่วย” อ้อ และความดันฉันก็อยู่ในเกณฑ์สูง ตัวบนไม่ควรเกิน ๑๔๐ ฉันก็ปรี๊ดๆ อยู่แถวนั้น บางทีรีบๆ งานเยอะๆ วุ่นวาย ฟุ้งไปถึง ๑๘๐ ส่วนตัวล่างก็ยังไม่ค่อยเกิน ๙๐ แต่หมอก็คะจะให้กินยาลดความดันเช่นกัน อันนี้ตั้งแต่เมื่อ ๓ ปีที่แล้ว ฉันก็ไม่ยอมกินยาลดความดัน แต่ตอนนั้นไขมันกับไตรกลีเซอไรด์ก็ไม่สูงอย่างนี้ หมอก็อ้ำว่าถ้าไม่กินยา หากเกิดเส้นเลือดอุดตัน stroke แล้วเป็นอัมพาต จะเสีงรี ฉันก็ไม่ต่อล้อต่อเถียงกับหมอหรอก เพราะหมอจะให้ยาทำเดียว ฉันก็ป้ายเบี่ยงขออีกสามเดือน คราวนี้เอาจริงละ หมอก็นัดวันมาเจาะเลือดใหม่

ผ่านไปสองเดือน ฉันก็เผอิญไปตรวจร่างกายประจำปีที่ต่างจังหวัด เพื่อนรักที่นั่นดีใจที่จะได้เจอกันจึงเอาทุเรียนมาฝากหลายลูก บอกกินไปเถอะ ไม่ได้มากมายอะไร ไม่เป็นไรหรอก ฉันก็ฉลองศรัทธา ว่าเข้าไปอีกโขอยู่ สองวันติดกัน

ก่อนตรวจเลือด

พอเช้าวันตรวจเลือด ผลออกมาแทบเป็นลม คอเลสเตรอลขึ้นเป็น ๒๓๔ ส่วนไตรกลีเซอไรด์ อุแม่เจ้า ขึ้นเป็น ๖๐๑ มากกว่าเดิมอีกเกือบเท่า ทั้งที่ไม่ควรเกิน ๑๕๐ ของฉันทะยานไปสุดกู่ คราวนี้หมอบอกไม่ได้แล้ว ไม่กินยาไม่ได้ ต้องใช้ยาช่วย

จ้อยสนิทคะ ไม่เข้าใจว่าทำไมน้ำตาลก็ลดจาก ๙๘ เป็น ๙๑ HDL ไขมันดีก็เพิ่ม LDL ไขมันไม่ดีก็ลดลง แต่ไขมันไตรกลีเซอไรด์จึงพุ่งกระฉูดจนน่าตกใจ เช่นนั้น

ฉันเริ่มทบทวนว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเองใน ๒ เดือนที่ผ่านมา ย้อนไปดูบันทึกประจำวันว่าฉันไปไหน กินอะไร อยู่ยังไง ไตรกลีเซอไรด์ฉันถึงสูงส่งเกินงามได้เพียงนี้

แล้วฉันก็พบว่า ฉันเดินทางตะลอนๆ ไปปฏิบัติภารกิจมากมายเหนือใต้ออกตก ไม่หยุดหย่อน แทบไม่มีช่วงที่อยู่บ้านที่ กทม.เลย การเดินทางนั้นตารางบางโปรแกรมก็แน่นมาก นั่งหลังขดหลังแข็ง รถเหวี่ยงไปเหวี่ยงมาตามโค้งต่างๆ เพื่อขึ้นดอย กินอาหารไม่ตรงเวลา และกินเกินจำเป็น เพราะมีการแวะที่โน่นที่นี้ไปเรื่อย แต่ที่สำคัญคือ อาหารหลักทุกมื้อ ฉันไม่อาจควบคุมการผลิตได้เลย ฉันอยู่บ้าน ทำกับข้าวกินเอง เราเลือกใช้น้ำมันจำพวกน้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงาที่มันใจว่าดีแท้แน่นอน ปกติฉันกินข้าวสารพัดสีหลายสายพันธุ์ ไรซ์เบอร์รี่ ส้มขี้เหล็ก เล็บนก ข้าวกล้อง แต่พอเดินทางฉันได้กินแต่ข้าวขาว ส่วนกับข้าวร้านคงใช้น้ำมันพืช น้ำมันปาล์ม ใช้ซ้ำก็ครั้งไม่มีทางรู้ได้ สั่งผัดผักไม่ว่าชนิดใดๆ ก็ดูมันเยิ้มทั้งนั้น แทบไม่มีอาหารอะไรเลยที่ไม่มีน้ำมัน และที่สำคัญมากๆ อีกอย่างคือ ฉันไม่ได้ออกกำลังกายเพียงพอ ได้เพียงแกว่งแขนบ้าง หรือเดินบ้างไม่มากนัก ฉันย้ำว่าต้องออกกำลังกายเพียงพอ เพราะไม่เช่นนั้นก็ได้ผลไม่เต็มที่ ฉันเป็นคน

ว่องไวและไม่อยู่เฉย ทำนั่นนี่ตลอดเวลา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าฉันได้ออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายที่ดี ต้องทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนถึงจุดที่สามารถเผาผลาญส่วนเกินได้

ฉันเคยได้ยินที่เขาพูดกันว่า การออกกำลังกายคือการลับมีด มีดที่ใช้ตลอดเวลาเหมือนร่างกายที่ทำโน่นนี่ ไม่อยู่นิ่ง แล้วคิดว่าออกกำลังกายไปแล้วนั้น ที่แท้เป็นเพียงการใช้มีดเท่านั้น หากไม่ลับเลย มีดก็จะทื่อ เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย นับเป็นความจำเป็นอย่างมาก หากเรายังต้องการใช้มีด เราก็ต้องรู้จักลับมีดด้วย ฉันก็เหมือนอีกหลายๆ คน ซึ่เกียจออกกำลังกาย ทำงานสนุกกว่า แต่ฉันก็ต้องพยายามเริ่มออกกายบริหาร แอโรบิก โยคะท่าง่ายๆ แล้วฉันก็คิดเอาเองว่า แค่นี้น่าจะพอ

เมื่อนั่งลงตั้งหลักย้อนระลึกถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิต การบริโภค ก็คิดว่าไม่ได้การเสียแล้ว ฉันต้องเลือกระหว่างยอมกินยาหรือปรับพฤติกรรม

ถ้าเกิด Stroke แล้วตายมันก็โอเคนะ แต่เป็นอัมพาตนี้ไม่สนุกแน่ ทั้งคนป่วย และคนเฝ้า เพื่อนๆ ก็เป็นห่วงกัน มีทั้งฝ่ายให้กินยาไปก่อนเพื่อคุมไว้ และปรับพฤติกรรมไปพร้อมกัน กับที่บอกว่าอย่ากินยาเด็ดขาด พยายามให้ถึงที่สุดก่อน ถ้าไม่ได้ผลแล้วถึงจะยอมกินยา แค่ฟังคำแนะนำจากหลายต่อหลายคนก็เหนื่อยแล้ว เพราะต่างก็มีประสบการณ์และหวังดีกันทุกคน

ฉันเริ่มหาข้อมูลเรื่องไตรกลีเซอไรด์ก่อน ได้ความว่า ไตรกลีเซอไรด์เป็นสารอาหารประเภทไขมันที่เรากินกันอยู่ทุกวันจากมันหมู น้ำมันพืชต่างๆ มันมาจากอาหารที่เรากินและจากการสร้างขึ้นเองในร่างกาย หากมีไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด อาจเกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดท้องและถึงขั้นตับอ่อนอักเสบได้ ตับมีไขมัน ไต หลอดเลือดแดงแข็ง ถ้าเกิดหลอดเลือดแดงแข็งที่อวัยวะใดแล้ว จะทำให้อวัยวะนั้นได้เลือดไปเลี้ยงไม่พอ หากเป็นที่หัวใจก็เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ ถ้าเป็นที่หลอดเลือด



เลือดไปเลี้ยงสมองก็เกิดอัมพาตได้

น้ำหนักซะมัดเลย ทีนี้สาเหตุก็มี ข้อมูลชัดเจนว่า ไม่ระวังในเรื่อง อาหารการกิน กินอาหารที่มีไขมัน มาก กินจุ ขาดการออกกำลังกาย อีก ข้อคือ ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ที่ เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับโคเลสเตอรอล ร่างกายอาจขาดเอนไซม์ที่

จะย่อยไตรกลีเซอไรด์ที่อยู่ในโคเลสเตอรอล ซึ่งถ้าฉันมีไตรกลีเซอไรด์สูงเพราะกรรมพันธุ์นี่ก็คงยากหน่อยล่ะค่ะ เมื่อมันสูง คราวนี้ก็มีมาดูวิธีลด ก็ง่าย ๆ ดขของมัน ลดของทอด ลดการกินผัดผัก มาเป็นผักลวก ลดขนม ไขมันทรานส์ ลดหวานและที่สำคัญออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ตอนรู้ผลตรวจ ฉันเกิดอาการลั้งเล ไม่แน่ใจ ทั้งที่ไม่เคยยอมกินยา แต่อย่าง ที่บอก ตายไม่กลัว แต่ไม่อยากเป็นอัมพาต เกิดแจ๊กพ็อตขึ้นมา ฉันจึงคิดว่าจะลอง กินยาที่หมอให้มาดูสักเดือน แล้วก็ออกกำลังกายไปด้วย หากตรวจดูแล้ว ผลเป็น



ที่น่าพอใจก็เลิกยาไป คุมอาหารเอาเองให้ได้ ตลอด ฉันกินยาได้ ๒ เม็ด ๒ วัน ก็เลิก มาคิด ใหม่ว่า ถ้ากินยาก็จะมี ผลกระทบต่ออวัยวะ ภายใอื่น ลองไม่กิน แต่ใช้วิธีปรับพฤติกรรม ดูก่อนเดือนนึง หากไม่

ได้ผลก็ค่อนข้างกัณอีกที เพราะในข้อมูลที่อ่าน มาก็บอกว่า หากปฏิบัติตามที่แนะนำทั้งหมด แล้วไตรกลีเซอไรด์ยังสูงอยู่ ตลอดจนผู้ที่มีความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ บุคคลเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการบำบัดด้วยยาลดไตรกลีเซอไรด์จากแพทย์



แล้วฉันก็เริ่มมาตรวจการออกกำลังกายอย่างจริงจังโดยการจ็อกกิ้ง เริ่มจากวิ่งเหยาะๆ ครึ่ง กม. วิ่งเกือบทุกวันเพิ่มรอบขึ้นเรื่อยๆ จนอยู่ตัววิ่งได้ ๒ กม.กว่า ฉันแทบ

ไม่อยากเชื่อว่าตัวเองจะทำได้ เพราะฉันไม่เคยวิ่งมาก่อน ไม่ชอบออกกำลังกาย ไม่ชอบเล่นกีฬาแม้แต่เด็กๆ ตอนอายุมากแล้วนี่แหละถึงค่อยเริ่มเห็นความสำคัญและตั้งใจออกกำลังกายบ้าง แต่ก็ยังไม่เต็มที่อยู่ที่ดี พอวิ่งจนเข้าที่เข้าทางเหงื่อหยดตุงๆ จนเลื้อซุ่ม จึงได้รู้ว่าที่ผ่านมา ฉันคิดเอาเองว่าออกมากแล้ว อันที่จริงไม่ใช่ และฉันก็ควบคุมอาหารควบคู่กันไปด้วย เมื่อไปวัดความดันก็ปกติ ไม่สูงอย่างที่ผ่านๆ มา ซึ่งทำให้ตกอกตกใจมาก เพราะบางครั้งเคยไปถึง ๑๘๐/๑๐๐ หมอจะให้กินยาความดันตั้งแต่เมื่อสามปีที่แล้ว แต่ฉันก็ไม่ยอมกิน จนคราวนี้มาเจอทั้งคอเลสเทอรอล และไตรกลีเซอไรด์สูงอีก ถ้าลดไม่ได้มันก็จะพาไปวิบัติไปหมด ตื่นขึ้นมาฉันก็รีบไปวิ่งก่อน ไม่วอ ไม่ผัดผ่อน ไม่มีข้ออ้าง ต้องวิ่งให้เสร็จจึงจะไปทำเรื่องอื่น ถือเป็นเรื่องหลักที่สำคัญมาก ต้องทำทุกวัน ฉันจึงได้หยุดติดบ้าน ไม่เดินทางไปไหน เพราะต้องดูแลอาหารการกินของตัวเอง ฉันเริ่มเพาะถั่วงอกกินเอง ต้มน้ำสมุนไพรต่างๆ ต้ม ทำดีท็อกซ์ กัวซา อบแดด ให้ความกับการดูแลและฟื้นฟูตัวเอง รู้สึกได้ว่า ร่างกายกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาก มีกำลังวังชา แข็งแรงขึ้น พิสูจน์ได้โดยการขึ้นบันไดสูงๆ ก็ไม่รู้สึกเหนื่อยเหมือนแต่ก่อน

มีผู้แนะนำให้ฉันกินน้ำที่คั้นจากกระเทียม ชিং น้ำมะนาว แอปเปิ้ลไซเดอร์ แล้วผสมกับน้ำผึ้ง บอกว่าช่วยลดไขมัน ทำความสะอาดหลอดเลือดได้ดี ฉันก็ลองกินอยู่เกือบเดือน พร้อมไปกับการออกกำลังกายและดูแลเรื่องอาหาร ครบเดือนฉันก็ไปตรวจเลือด

แล้ววันสำคัญก็มาถึง ฉันไปเจาะเลือดแต่เช้า ลุ้นระทึกว่าไขมันไม่ดีจะลงไปได้สักกี่มากน้อยกันนะ ถ้าลงได้น้อยฉันจะมีแรงทำต่อไหม เพราะต้องออกกำลังกายเหนื่อยได้ที่ทุกเช้า ต้องตั้งใจและอดทนมาก และแล้วในที่สุด ผลการตรวจก็ออกมา ไตรกลีเซอไรด์จาก ๖๐๑ เหลือ ๓๑๐ คอเลสเตอรอลจาก ๒๗๔ เหลือ ๒๔๔ แม้ทั้งสองตัวจะยังสูงเกินเกณฑ์อยู่ก็ตาม แต่ภายในเดือนเดียวมันก็ลดลง ฉันมีกำลังใจที่จะคุมอาหารและออกกำลังกายให้ได้สม่ำเสมออย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ ฉันดีใจที่ตัวเองไม่ยอมแพ้ตั้งแต่แรก และหันไปกินยาที่หมอสั่ง น้ำหนักฉันลดลง ๒.๕ กิโลกรัม ได้กำลังใจและความแข็งแรงเพิ่มขึ้นมาด้วย

อย่างไรก็ตาม หากฉันสามารถลดลงได้อีก ๒.๕ กิโลกรัม ก็จะดีมาก เพราะน้ำหนักฉันควรอยู่ที่ ๔๕ เทียบกับความสูง ๑๕๕ ซม. ฉันรู้สึกพอใจและรู้สึกขอบคุณไตรกลีเซอไรด์ ที่ทำให้ฉันได้หยุดทบทวนการใช้ชีวิตและการกินที่ผ่านมา และหันมาดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จนสามารถพึ่งตัวเองได้โดยไม่ต้องใช้ยา อย่างน้อยวันนี้ฉันก็เอาชนะตนเองได้ในยกที่หนึ่ง และฉันก็จะไม่ประมาทกับการเอาชนะตนเองในยกต่อไปด้วย





# การรู้คุณก่อให้เกิดความสุข



● จากเวทีเท็ดทอล์ค

พูดโดย David Steindl-Rast

สุริยา แดวนะเรียบเรียง

หัวข้อที่ผมจะพูดคือการรู้คุณ ความสุขกับการรู้คุณเกี่ยวข้งกันได้อย่างไร หลายคนอาจพูดว่า ตอบง่ายมาก คือ เวลาคุณมีความสุข ความรู้คุณจะเกิดขึ้น จงคิดดูใหม่ คนที่มีความสุขเป็นผู้ที่รู้คุณจริงหรือ เรารู้จักคนมากทีเดียวที่มีพร้อมทุกอย่างที่จะทำให้เขามีความสุข แต่กลับไม่เป็นเช่นนั้น เพราะเขาก็ยังอยากได้สิ่งอื่นหรือสิ่งเดิม แต่จำนวนมากขึ้น และเราก็รู้จักคนที่ประสบเคราะห์กรรมซึ่งเราเองไม่อยากจะพบเจอ แต่คนเหล่านั้นกลับมีความสุขท่วมท้นจนแผ่ซ่านออกมา แปลกใจหรือว่าทำไม ก็เพราะพวกเขาู้คุณ ดังนั้นไม่ใช่ความสุขหรอก

ที่ทำให้เราเกิดการรู้คุณ ทว่าเป็นการรู้คุณต่างหากที่นำความสุขมาให้เรา ถ้าคุณคิดว่าความสุขทำให้เกิดการรู้คุณ คิดเสียใหม่นะ จริงๆ แล้วการรู้คุณต่างหากที่ทำให้เกิดความสุข

ทีนี้เราอาจถามตรงๆ ถึงความหมายของการรู้คุณและที่ไปที่มา ขอให้ดูจากประสบการณ์ของเราเอง เมื่อเราได้สิ่งใดมา นั่นก็เป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับเรา อย่างแท้จริง การรู้คุณและความสุขต้องมาด้วยกัน ต้องเป็นสิ่งที่มีความและเป็นของขวัญจริงๆ ไม่ใช่ได้มาด้วยการซื้อหา ไม่ใช่ผลกำไรจากการลงทุน การแลกเปลี่ยนหรือจากน้ำพักน้ำแรง ทว่ามีใครบางคนหยิบยื่นให้คุณ เมื่อสองสิ่งนี้มาพร้อมกัน คุณค่าและการตระหนักถึงการให้อย่างไม่มีเงื่อนไข การรู้คุณก็วาบขึ้นจับใจ ตามมาด้วยความสุขในทันที การรู้คุณมีที่มาเช่นนี้เอง

หัวใจของเรื่องคือ เราไม่น่าจะมีเพียงแค่ประสบการณ์การรู้คุณเป็นครั้งคราว ทว่าเราต้องดำรงชีวิตอย่างผู้รู้คุณจากประสบการณ์โดยตระหนักว่าทุกวินาทีที่เราได้รับมานั้นคือของขวัญ อย่างหนึ่งนอนใจว่าจะได้รับวินาทีอื่นอีก ปัจจุบันขณะเป็นสิ่งที่มีความที่สุด อันนำมาซึ่งโอกาสทั้งหมด หากปราศจากปัจจุบันขณะเราก็ไม่มีโอกาสจะทำหรือมีประสบการณ์อื่น ด้วยเหตุนี้ปัจจุบันขณะจึงเป็นของขวัญที่เราได้รับ

เรารู้คุณต่อโอกาส ไม่ใช่รู้คุณต่อสิ่งที่ได้รับ เพราะถ้าสิ่งนั้นอยู่ที่อื่น เราก็ไม่มีโอกาสพอใจชื่นชมและทำอะไรกับสิ่งนั้นได้ การรู้คุณก็ไม่เกิดขึ้น โอกาสคือของขวัญที่แทรกอยู่ในทุกปัจจุบันขณะ และคำกล่าวที่ว่าโอกาสจะมาเยือนเพียงครั้งเดียวนั้น จริงละหรือ ก็ในเมื่อทุกขณะคือของขวัญชิ้นใหม่ ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าเราพลาดเวลานี้ เราก็จะได้รับเวลาอื่นอีกต่อไปเรื่อยๆ อยู่ที่ว่าเราจะใช้ประโยชน์กับปัจจุบันขณะหรือเราจะปล่อยให้โอกาสนั้นไป และถ้าเราใช้ให้เกิดประโยชน์ก็หมายความว่าเราได้กุญแจดอกสำคัญที่นำไปสู่ความสุข จงพิจารณากุญแจดอกสำคัญที่อยู่ในมือของเรานี้ แล้วเราจะรู้คุณต่อของขวัญนี้วินาทีแล้ว



## วินาทีเล่า

เราจะรู้คุณต่อทุกสิ่งทุกอย่างนะหรือ เปล่าเลย เราขอมไม่รู้คุณต่อการใช้ความรุนแรง สงคราม การกดขี่ข่มเหง หรือการแสวงหาประโยชน์ด้วยวิถีทางที่ผิด ในเรื่องส่วนตัว เราไม่อาจรู้คุณต่อการสูญเสียเพื่อน ความอัสต์ย หรือการพลัดพราก ผมไม่ได้พูดว่าเราจะรู้คุณต่อทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เราารู้คุณต่อ “โอกาส” ที่มากับทุกวินาทีที่เราได้รับ แม้ว่าเราต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากเย็นแสนเข็ญ เรารับมาและเพียรแก้ไข ก็จะไม่เลวร้ายอย่างที่อาจรู้สึก ที่จริงแล้วเมื่อพิจารณาและเรียนรู้ถึงสิ่งที่เราได้รับ จะพบว่าส่วนมากเราจะได้รับโอกาสที่ให้ความพอใจ และเราจะพลาดสิ่งนั้นก็ต่อเมื่อเราใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบและไม่หยุดพิจารณา “โอกาส”

เมื่อใดที่เราต้องเผชิญปัญหาที่หนักหน่วง นั่นคือ โอกาสที่ทำทนายให้เราก้าวข้ามช่วงเวลานั้นไปได้ ด้วยการเรียนรู้บางสิ่งทีบางครั้งก็เจ็บปวด เช่น การเรียนรู้ความอดทนอดกลั้น เป็นต้น ว่ากันว่า หนทางสู่ความสงบและสันติภาพไม่ใช่การวิ่งระยะสั้น แต่เป็นการวิ่งมาราธอนมากกว่า คือ ต้องอดทนอดกลั้น เป็นเส้นทางที่ยากเย็น เราอาจต้องยืนหยัดอยู่บนความเห็นและความเชื่อของตนเอง นั่นคือโอกาสที่เราได้รับ

การเรียนรู้ การทนทุกข์และการยืนหยัด คือโอกาสที่เราได้รับ ผู้ที่สามารถนำโอกาสเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง คือ ผู้ที่เราชื่นชมว่าดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า สำหรับผู้ที่พลาดก็จะมีโอกาสครั้งต่อไปที่แวะเวียนมาเสมอ นั่นคือความล้ำค่าน่าอัศจรรย์ใจของชีวิต

เราจะหาวิธีดำรงชีวิตอย่างรู้คุณที่ไม่ใช่เป็นเพียงครั้งคราว ทว่าในทุกปัจจุบันขณะได้อย่างไร มีวิธีง่าย ๆ ธรรมดาๆ เช่นเดียวกับที่เราถูกสอนให้ข้ามถนนตอนเป็นเด็ก คือหยุด มองซ้ายมองขวา ก่อนข้ามถนนเท่านั้นเอง แต่เราจะหยุดสักกี่ครั้งกัน เรามีชีวิตที่เร่งรีบ ไม่หยุด เราจึงพลาดโอกาสเพราะไม่ยอมหยุด

เราจำเป็นต้องหยุด สงบเงียบ และต้องทำปாய “หยุด” ให้กับชีวิต

หลายปีก่อนหลังกลับจากอาฟริกา ผม “รู้จักคุณ” ต่อน้ำเป็นอย่งยิ่งเพราะที่อาฟริกา ผมไม่อาจหาน้ำดื่มได้ ทุกครั้งที่เปิดก๊อก ผมรู้สึกตื่นตันใจ ทุกครั้งที่กดสวิชต์เปิดไฟ ผมนี่รู้จักคุณ นั่นทำให้ผมมีความสุข แต่ไม่นานความรู้สึกนั้นก็เลือนหายไป ผมจึงเปะสติกเกอร์แผ่นจิ๋วไว้ที่สวิชต์และก๊อกน้ำ คุณลองนึกกันเองนะครับ หาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดให้ตนเอง แต่ต้องมีปาย “หยุด” ในขณะที่ใช้ชีวิตกันไป เมื่อหยุดแล้วก็มอง เปิดตา หู จมูก และทุกประสาทสัมผัสต่อความล้ำค่าอันน่าอัศจรรย์ใจที่เราได้รับ และชีวิตก็มีทั้งหมดเพียงเท่านั้น ชื่นชมและพอใจกับสิ่งที่ตนได้รับ และเราก็จะสามารถเปิดใจรับโอกาสต่างๆ เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นมีความสุข เพราะว่าเราจะมีมีความสุขที่สุดยามที่เราเห็นทุกคนมีความสุข

ผู้คนหันมารับรู้ความสำคัญของการรู้จักคุณ และรู้ว่าการรู้จักคุณจะเปลี่ยนแปลงโลกไปในทางที่สำคัญมาก เพราะเมื่อใดที่คุณ ‘รู้จักคุณ’ คุณจะไม่กลัว เมื่อไม่กลัวก็จะไม่มีการใช้ความรุนแรง การรู้จักคุณตามมาด้วยความพอเพียง ความไม่ขาดแคลน ความพร้อมที่จะแบ่งปันและยอมรับความแตกต่าง อีกทั้งยังนับถือ

ทุกคนด้วย



“  
ความสุข เราทุกคนมีได้  
สร้างได้.....ด้วยทัศนคติ  
”

- Jujai Juthamard -

การรู้จักคุณไม่ได้ให้ความเสมอภาค แต่ให้ความนับถือเสมอหน้ากัน อันเป็นประเด็นสำคัญ อนาคตของโลกจะอยู่ในรูปเครือข่าย สิ่งที่เราต้องการคือการวางเครือข่ายกลุ่มคนเล็กๆ ให้เล็กลงไปเรื่อยๆ ถึงขนาดที่คนในกลุ่มรู้จักกันหมด และให้ความร่วมมือกัน นั่นคือโลกแห่งการรู้จักคุณ

โลกแห่งการรู้จักคุณ คือ โลกที่ผู้คนเปี่ยมไปด้วยความสุข ผู้ได้รู้จักคุณผู้นั้นย่อมมีความสุข เมื่อผู้ที่มีความสุขทวีจำนวนมากขึ้น โลกของเราก็จะมีความสุขยิ่งขึ้น และเรามีโอกาสจะเปลี่ยนแปลงโลกให้เป็นสถานที่เปี่ยมสุขได้ด้วยวิธีการธรรมดา คือ หยุด คิดพิจารณา แล้วลงมือทำ



### แกงส้มดอกแค

#### เครื่องปรุง

- ดอกแค ๑ กก.
- เห็ดฟาง ๑.๕ กก.
- ถั่วฝักยาว ๑.๕ กก
- พริกแห้ง ๑๐-๑๕ เม็ด
- หอมแดง ๑๐-๑๒ หัว
- กระเทียม ๑๐ กลีบ
- น้ำตาลปีบ ๒ ช้อนโต๊ะ
- กะปิเจ ๓ แผ่น *(ถ้าไม่มีใช้ ถั่วเหลืองต้ม โขลกใส่ก็ได้)* มะขามเปียก เกลือป่น ซีอิ๊วขาว

#### วิธีทำ

๑. ล้างดอกแค เห็ด หั่นเห็ดเป็นชิ้น
๒. ล้างพริกแห้งแล้วแช่น้ำ
๓. โขลกพริก หอม กระเทียม ให้ละเอียด



๔. มะขามเปียกละลายน้ำพอสมควร

๕. ตั้งหม้อใส่น้ำ ละลายน้ำพริก ลง ใส่เห็ด ยกตั้งไฟ ใส่น้ำตาลปีบ เกลือป่น ซีอิ๊วขาว น้ำมะขามเปียก ปรุงรสตามชอบ พอเดือด ใส่ดอกแค ถั่วฝักยาว ถ้าต้องการให้ผักเปื่อย ใส่น้ำมะขามที่หลัง

หมายเหตุ ผักที่ใช้แกงส้ม ได้แก่ ผักกาดขาว แตงโมอ่อน ผักกวางตุ้ง หัวไชเท้า หน่อไม้ดอง ขนุนอ่อน ถั่วพู ผักบุ้ง ดอกโสน มะรุม ใช้สูตรเดียวกัน แต่ถ้าแกงหัวไชเท้า ใส่ผักชีหั่นลงไปด้วย

# ระลึกถึง “ความโกรธ”



เป็นเวลานานมากทีเดียวที่ฉันไม่ได้เจอ “เกลอเก่าผู้เร่าร้อน” ที่คุ้นเคยกันมาแต่เล็กแต่น้อย “เรา” ค่อยๆ ห่างกันไป เมื่อฉันเริ่มเรียนรู้หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับความโกรธที่บอกว่า “ความโกรธเป็นอารมณ์ของคนมีปัญญาทึบ” “โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า” หรือ “โกรธคนอื่นเหมือนจุดไฟเผาบ้านตัวเอง” จนวันนี้...หลายสิบปีผ่านไป ฉันแทบจำ “อารมณ์ที่น่ากลัว” ของตัวเองเกือบไม่ได้ หลังจากได้หัดฝึกใจ(มานาน) จนรู้จักคุ้นเคยกับ “ความนิ่ง-สงบ” (ที่เหมือนได้นั่งพักใต้ร่มเงาของต้นไม้ใหญ่ที่มีลมพัดโชยตลอดเวลา)

เมื่อก่อนที่ยังไม่ได้เข้ามาสู่กระแสของการปฏิบัติธรรม ฉันได้อ่านเจอคำสอนของท่านพุทธทาสประโยคที่ว่า “ถ้าศีลธรรมไม่กลับมา โลกจะวินาศ” ตอนนั้นก็แค่อ่านผ่าน ไม่ได้ซาบซึ้งอะไรกับคำพูดนี้เลย จนปัจจุบันที่สังคมเข้าสู่ยุค “บ้าวิตลุก” ที่ทำให้คนทำได้ทุกอย่าง (แม้ทำบาป) เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ ยุคที่พูดกันว่า

“ศีลธรรมเสื่อม” ที่ผู้คนฆ่ากันได้ง่ายๆ เหมือนฆ่ามด ฆ่ายุง ไม่พอใจอะไร นิดหน่อยก็ระงับอารมณ์ตัวเองไม่ได้ จนต้องทำร้ายและฆ่ากัน ซึ่งแต่ก่อนสิ่งที่ฉัน รับรู้ คือคนที่ฆ่ากันเป็นคนที่เกลียดกัน เป็นศัตรูกัน แต่ทุกวันนี้อารมณ์โกรธที่ ควบคุมไม่ได้ มันเผาผลาญและทำร้ายแม้กระทั่งคนในครอบครัว และคนที่รักกัน... สามีฆ่าภรรยา ภรรยาฆ่าสามี พ่อฆ่าลูก ลูกฆ่าพ่อ พี่ฆ่าน้อง หลานฆ่ายาย เพื่อน ฆ่าเพื่อน ฯลฯ เพียงแค่การเข้าใจผิด น้อยใจ ไม่พอใจ และโกรธ(ที่เขาไม่เป็นอย่าง ที่ตัวเองต้องการหรือคาดหวัง) และนับวันพฤติกรรม “การฆ่า” เกิดขึ้นถี่อย่างน่า เป็นห่วง จนดูเหมือนเป็นพฤติกรรมที่ลอกเลียนแบบ หรือโรคติดต่อทางสังคมที่ น่ากลัว

ทุกวันนี้เมื่อได้อ่านเจอข่าว“การฆ่า”(ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาทางอารมณ์ที่ผิด วิธี) ฉันก็จะนึกถึงประโยคนี้ทุกครั้งไป “ถ้าศีลธรรมไม่กลับมา โลกจะวินาศ” ถ้าคนเราไม่มีศีลธรรมกำกับความคิด ชีวิตก็มักเดินผิดทาง และสามารถทำในสิ่ง ที่ร้ายแรงได้เสมอ(ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ) และไม่เพียงคนในครอบครัว แม้แต่ ระดับประเทศ ถ้าหากผู้นำมี“โทสะ”เป็นเจ้าเรือน ก็จะทำให้ร้ายผู้คนได้มากมาย อย่างน่ากลัว เหมือนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในหลายประเทศขณะนี้...โลกาวินาศแน่ๆ ถ้าไม่รีบนำธรรมะเข้าไปสกัดความคิดผิดๆ หรือโมหะของผู้คน

นึกถึงสมัยที่ยังโง่ ยังไม่สนใจเรื่องธรรมะ ฉันก็เป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเองมาก คนหนึ่ง ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจก็มักจะโกรธง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องที่มีคนมาทำให้ไม่พอใจก็จะยิ่งโกรธมาก โกรธนาน คิดวนเวียนแต่เรื่องเดิมๆ ทั้งวัน แม้แต่ยามหลับก็ยังเก็บไปฝันต่อ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ความโกรธของฉัน จะมากแค่ไหน แต่มันก็ไม่ระเบิดไปทำร้ายคนอื่นฯ อย่างมากก็แค่หน้าบึ้ง หรือหยาบ ที่สุดที่ตอบโต้คู่กรณีก็แค่ “โธ่บ้า” แต่ทว่ามันทำร้ายตัวฉันเองนี่แหละมากที่สุด

“ไฟโทสะ”ร้อนเหมือนไฟจริงๆ เพราะได้ประจักษ์กับตัวเองมาแล้ว...เมื่อก่อน เวลาที่ฉันเริ่มรู้สึกโกรธ ใจก็จะเริ่มร้อนผ่าวๆ ตัวรุ่มๆ เหมือนคนเป็นไข้ และถ้า



อารมณ์พุ่งไปถึงขีดโกรธมาก ก็จะมีอาการใจสั้น ตัวลั่น ปากสั้น พุดจาตะกุกตะกัก (และเถียงเขาไม่ทัน ถ้าต้องปะทะคารมกับใคร) อารมณ์ตึงเครียด ไม่อยากอาหาร นอนไม่หลับ ผันร้าย และที่สำคัญหน้าตาก็คงไม่น่ามองเลย แต่ตอนนั้นไม่รู้ตัว และเมื่อไฟโทสะก่อให้เกิดผลเสียทั้งทางร่างกายและจิตใจเช่นนี้ (ฉันเป็นคนรักตัวเอง แบบที่ไม่ชอบทำร้ายตัวเอง) นานๆ เข้าฉันจึงต้องหาวิธีจัดการกับความรูสึกไม่ดีต่างๆ ของตัวเอง

ในเรื่องความโกรธ ฉันเริ่มที่ความเข้าใจ(ให้สิ่งใจจริงๆ) ว่าความโกรธเป็นกิเลสหยาบ ความโกรธเป็นทุกข์ ความโกรธทำร้ายเราก่อนเสมอ และพระท่านก็สอนว่า เราควรขอบคุณคนที่มาทำให้โกรธ เพราะทำให้ได้รู้ว่า ในใจเรานั้นมีโทสะอยู่มากแค่ไหน ถ้าไม่มี“ข้อสอบ” หรือ“โจทย์” มาให้ฝึก เราก็ไม่มีทางรู้ได้ว่าจะสอบผ่านหรือไม่ จะควบคุมอารมณ์ความคิดได้เก่งแค่ไหน และที่พูดแล้ว พระท่านสอนอีกว่า เราไม่มีสิทธิ์ไปโกรธใครทั้งนั้น ต้องโทษตัวเองต่างหากที่ใจไม่หนักแน่นและเข้มแข็งพอ ซึ่งเมื่อพิจารณาความจริงนี้บ่อยๆ พอเจอบททดสอบ ก็สามารถรับมือกับผีร้ายโทสะได้รวดเร็วและเก่งขึ้น...จากที่เคยโกรธฝังใจเป็นเดือนเป็นปีก็ค่อยๆ ลดระดับลงเรื่อยๆ จนถึงจุดหนึ่งที่คิดได้ว่า “จะโกรธไปทำไมให้จึง”

ความชำนาญเกิดจากการฝึกบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงานหรือการปฏิบัติธรรม เมื่อได้ฝึกจับอารมณ์ตัวเองอย่างจริงจัง...จากที่เจอผัสสะปุ๊บ โกรธทันทีและไม่รู้ตัว ก็ค่อยๆ ลดลงเป็น โกรธไปแล้วค่อยคิดได้ทีหลัง และค่อยๆ รูสึกตัวมีสติมากขึ้น จนสามารถจับอารมณ์ได้ก่อนที่จะรูสึกโกรธ และวางใจได้เร็ว แต่ทั้งหมดนี้ก็ใช้เวลาค่อยๆ ฝึกมาไม่น้อย ซึ่งผลดีของการฝึกเข้าใจความจริงของโลก



และชีวิต ทำให้หมดปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับเพราะความเครียด ใจเย็น สงบ นิ่งมากขึ้น และมีความสุขตามอัตภาพเท่าที่ตัวเองทำได้ (แม้ทำได้เพียงเล็กน้อย ยังสงบสุขเพียงนี้ ทำให้รู้ว่ายิ่งพระที่ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านยิ่งพบกับความสงบยิ่งกว่ามากนัก)

อารมณ์โกรธหรือโทสะ ถ้าได้ฝึกควบคุม จัดการ เสียตั้งแต่ยังเป็นไฟกองเล็ก ก็จะไม่ลุกลามไปทำลายสิ่งของให้เสียหาย แต่ถ้าปล่อยให้ไฟลุกลามไปเรื่อยๆ โดยไม่ดับหรือดับไม่เป็น มันก็เผาทุกสิ่งให้หมดไหม้เป็นจุลได้ในพริบตา

ฉันรู้สึกและสำนึกอยู่เสมอว่า แม้เกิดมาไม่สวย ไม่รวย ไม่เก่ง ไม่ฉลาด มากมายเหมือนใครๆ แต่ฉันได้พบสิ่งที่มีค่ามหาศาล นั่นคือ หลักธรรมคำสอนของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้น้อมนำเอาหลักธรรมนั้นมาเป็นเข็มทิศนำทางชีวิต และเชื่อมั่นว่าตัวเองจะได้พบกับความสงบยิ่งๆ ขึ้นต่อไปเรื่อยๆ

**อยากให้ทุกคนได้พบและเข้าใจธรรมะ ชีวิตจะได้ไม่เอียงไปข้างความทุกข์ มากเกินไปจนเสียสมดุล**



# หยุดสังขาร หยุดปรุงแต่ง หยุดคิด



**ป**ระสบสิ่งที่ไม่รัก ... ก็ทุกข์  
พลัดพรากจากสิ่งที่รัก... ก็ทุกข์  
ความทุกข์ ถ้าตัวใหญ่มาก ต้องหลบฉาก ขึ้นยืนเผชิญหน้า มีแต่พ่ายแพ้  
พຼຸ່ງนี้ยังไม่สาย... ท่องไว้ เป็นกำลังใจให้ตัวเอง  
เมื่อสถานการณ์รุนแรง หยิบมาคิดที่ไรก็หยุดความเศร้าโศก หยุดความเสียใจ  
หยุดความวิตกกังวลไม่ได้

**จำเป็นต้อง “ดับเครื่อง”**

ปิดสวิทช์ไว้ก่อน

ไฟฟ้าในบ้าน เขามีฟิวส์ มีคัทเอ๊าท์ คอยตัดตอน เมื่อไฟเข้ามาเกินไป ร้อนจัด  
ไฟจะไหม้บ้าน!

ตัดก่อนตาย เตือนก่อนวายวอด!

จึงจำเป็นต้องหลบหลีก ต้องหันหลัง หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า

“หยุดสังขาร-หยุดปรุงแต่ง-หยุดคิด” เตือนตน เตือนจิต

ส่องทำหน้าที่เดินเครื่อง แต่ร้อนไป เจ้าของชีวิตก็ย่ำแย่

ปรุงรุมากๆ - คิดมากๆ ยิ่งเครียด ยิ่งปวดหัว

คิดจนบ้า วิตกจนบ้า ก็มีจริง



ทรมานทรมานแค่ไหน ที่สมอง  
ไม่ยอมหยุดคิด ไม่อยากคิด ก็หยุดมัน  
ไม่ได้

คุณหมอบอก แก่ซัดอาการชั่วคราว ก็ได้  
แต่ “กินยานอนหลับซะ!”

**“หยุดสังขาร-หยุดปรุงแต่ง-  
หยุดคิด”** เดียวนี้!

สั่งตัวเอง สั่งบ่อยๆ ให้เหตุผล คิด  
ไป ไม่มีประโยชน์ จึงต้องดับเครื่องไว้  
ก่อน

พุทธธรรมสอนไว้ “สมณะวิปัสสนา”  
สมณะคือหยุด วิปัสสนาคือทบทวน  
อบรมสั่งสอน

จิตบางตัว ความคิดบางส่วน  
ควบคุมยากมาก พลังประดุจข่าสสาร  
จะหยิบมาวิปัสสนา มาฆ่าแหละ  
แยกแยะ ก็สู้มันไม่ได้

ทำได้ ๑ วิธี คือ ซื่อเวลา

สั่งความคิดหยุดชั่วคราว

**กาลเวลาจะทำให้ความรุนแรง  
ความแข็งกระด้างอ่อนตัวลง**

เมื่อความทุกข์ ความวิตกกังวล  
จางคลาย อ่อนตัวลง

จะเอามาตรึกตรอง ทบทวน ย่อม  
ได้ประโยชน์

จึงจำเป็นและจำเป็น เรียนรู้

เทคนิควิธีการ “หยุดสังขาร-หยุดปรุง  
แต่ง-หยุดคิด”

พรหมวิหาร ๔ ก็บอกไว้ชัด เมตตา-  
กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา

พรหมต้องมี ๔ หน้า อุเบกขาคือ  
หน้าที่ ๔ ต้องเรียนรู้ ต้องรู้จัก

ต้องเอามาใช้

**อยากจะมี E.Q ที่สมบูรณ์ แต่  
หากยังไม่ปล่อยวาง ไม่หยุดคิดใน  
บางขณะ E.Q. ก็ยังบกพร่อง**

สร้างเขื่อน สร้างทำนบในชีวิต พลัง  
น้ำที่ไหลแรง ต้องรับสร้างเขื่อน สลาย  
กำลังของสายน้ำ

สร้างปัญญาเป็นเรื่องที่หลัง

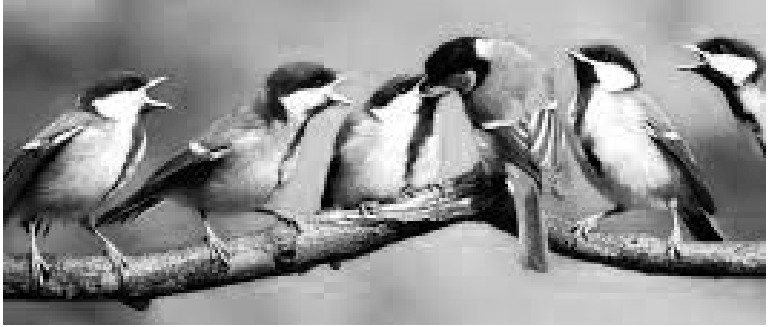
**“หยุดคิด” ต้องฝึกฝน ต้องตั้งสติ**  
หัดสั่งการตัวเอง สั่งให้เชี่ยวชาญ  
ปฏิบัติให้ชำนาญ แรกๆ อาจตั้งไข่ล้ม  
แต่ปฏิบัตินานๆ เราก็จะเชี่ยวชาญ  
ชำนาญการ

**“หยุดสังขาร-หยุดปรุงแต่ง-หยุด  
คิด”** ปฏิบัติการทันที ไม่ต้องรอฤกษ์  
ยาม

เป็นการบำบัดทุกข์ที่ลงทุนน้อย  
ที่สุด ไม่สิ้นเปลืองอะไร

**จะมีก็แต่หมั่นฝึกฝนเท่านั้น  
...สู้ๆ!**





# ความสงบในความวุ่นวาย

● พระจันทร์

ปอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลสตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ขอคารวะแต่พระธรรมซึ่งเป็นคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่นำพาประชาสัตว์ผู้ปฏิบัติตามไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงทุกข์โดยแท้ ขอนมัสการแต่พระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว รวมทั้งเป็นผู้ปฏิบัติแล้วปฏิบัติอีกจนกว่าจะดี

ขอความลุ่มลวลตั้งบังเกิดมีแก่ญาติในทางจิตและมิตรในทางธรรมทุกท่านที่มาร่วมการฟังธรรมะในโอกาสนี้ แม้ว่าการแสดงธรรมที่วัดเทวสังฆารามในวันนี้จะเป็นการแสดงธรรมที่แปลกไปจากกิจกรรมการไปสวดศพในช่วงอื่น โดยปกติอาตมาจะเทศน์ก่อนสวด ปกติพวกเราที่มาร่วมในงานศพก็มักจะคิดจะมาฟังสวดศพ พอเสร็จกิจกรรมการสวดก็จะถือว่าเสร็จกิจกรรมมาร่วมงานศพแล้ว จึงไม่แปลกแต่ประการใดที่คนจำนวนหนึ่งซึ่งเป็นคนจำนวนมากกลับไปเมื่อเสร็จจากการสวด ทั้งนี้เพราะเข้าใจว่าการสวดศพ เมื่อสวดเสร็จแล้วก็ถือว่าเป็นการเสร็จพิธีในวันนั้น ปกติอาตมาไปร่วมงานต่างๆ จึงมักจะมีการแสดงธรรมก่อนการสวด

ศพ เพื่อเป็นการบ่งบอกแก่ท่านทั้งหลายว่า เมื่อการสวดศพยังไม่แล้วเสร็จ กิจกรรมวันนั้นก็ยังไม่แล้วเสร็จ อย่างไรก็ตามแล้วแต่ แม้ว่าคนจำนวนมากด้วยเหตุผลในเรื่องของเวลาส่วนตนก็ตาม แต่คนจำนวนหนึ่งซึ่งมีแววดตาที่ปรารถนาในธรรมอย่างแรงกล้ายังคงอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ วัดเทวสังฆาราม อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี อาตมาก็จะขอสอนเจตนารมณ์อันบริสุทธิ์ของเจ้าภาพที่นิมนต์อาตมา จากกรุงเทพมหานครมาที่นี่ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่พวกเราสืบต่อไป

แม้ว่าเหตุปัจจัยภายนอกจะไม่ใช่ใจให้เราทำคุณงามความดีได้อย่างเต็มร้อย เต็มที่ แต่พุทธศาสนาบอกให้เราได้ว่า ถ้าต้องการที่จะประกอบคุณงามความดี เราไม่จำเป็นต้องหาเงื่อนไขภายนอกมาเป็นข้อสนับสนุนในการทำความดี เรามีเงื่อนไขภายในในการประกอบคุณงามความดีของเราอย่างเต็มที่แล้ว นั่นคือความมุ่งมั่นที่จะประกอบคุณงามความดีให้เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทตามนัยที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ มหาปรินิพพานสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ขอจงยังประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท นี่คือน้ำใจที่อาตมามีเงื่อนไขภายในสำหรับการแสดงธรรม แม้ว่าเงื่อนไขภายนอกจะไม่สนับสนุน ก็ไม่มีปัญหาแต่ประการใด ขอให้ท่านทั้งหลายจงรับทราบถึงความรู้สึกตรงนี้เป็นเบื้องต้น เพื่อจะได้มีความสบายใจ ในการฟัง หรือบรรดาเจ้าภาพจะได้มีความสบายใจในการนิมนต์อาตมาในครั้งนี้ เพราะว่าอาตมาปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา ถูกสอนให้สามารถแสวงหาความสุขในทุกภวการณ์แห่งชีวิต

ชีวิตคนเรามักจะมีสิ่งเข้ามาในชีวิตของตนสองประการก็คือ หนึ่ง สิ่งที่เป็นไปอย่างไร สอง สิ่งที่ไม่เป็นไปอย่างไร การที่เราสามารถทำใจได้ในภาวะที่เป็น

ไปอย่างไร ไม่ใช่เรื่อง  
แปลกแต่ประการใด  
ใครก็ทำได้ สุนัขมีความ  
ยินดีปรีดากับการที่เจ้า  
ของโยนอาหารให้มันกิน  
มันกระดิกหางเข้าไป  
อย่างมีความสุข นั่นเป็น  
เพราะว่าการที่เจ้าของ  
โยนอาหารเป็นการ



สนองเจตนาธรรมของสุนัขที่อยากจะกินอาหาร สุนัขได้รับความพอใจ ได้รับการ  
ตอบสนองตามความต้องการจึงมีความสุข ต่อเมื่อมีใครสักคนหนึ่งคว้าไม้ขึ้นมาตี  
สุนัข สุนัขมันไม่มีความสุขเพราะการคว้าไม้ขึ้นมาตีสุนัขนั้น เป็นการทำในสิ่งที่  
ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของสุนัข สุนัขไม่พอใจ อาจถึงขั้นกัด หรืออาจ  
จะถึงขั้นเห่า นั่นคือสัญชาตญาณของสัตว์โลก

แต่พี่น้องทั้งหลาย อาตมาเองเมื่อมาบวชและมาปฏิบัติธรรมตามหลัก  
พุทธศาสนา ถูกสอนให้รู้ว่าเราจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีเงื่อนไขภายในเพื่อไป  
สร้างสรรเหตุปัจจัยภายนอกให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุข อย่างน้อยผู้ที่นั่งอยู่  
ในเบื้องหน้าขณะนี้เหลืออยู่เพียงไม่กี่คน ก็ไม่มีปัญหาแต่ประการใด พระพุทธเจ้า  
แสดงธรรมครั้งแรกมีอยู่ ๕ คน ปัญจวัคคีย์ พระพุทธเจ้าสามารถสั่งสอนศาสนา  
จนลุ่ลวงมาตราบปัจจุบันนี้ ขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจใส่ใจรับรู้ถึงความรู้สึกดี ๆ  
ที่อาตมามอบให้แก่ท่านทั้งหลายตรงนี้ด้วย

วัดเทวสังฆารามเป็นวัดที่สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกล-  
มหาสังฆปริณายก ได้มีโอกาสบวช ณ สถานที่แห่งนี้ พระองค์เป็นพระภิกษุรูป  
หนึ่งที่อาตมาให้ความเคารพนับถือในการปฏิบัติและในคำสอนของท่าน ได้มี

โอกาสศึกษาในคำสอนของสมเด็จพระสังฆราชพระองค์นี้ และนำไปขยายผลให้  
ญาติโยมที่ฟังรายการวิทยุอยู่ได้รับรู้เป็นประจำ จึงจะขอตอบแทนบุญคุณของ  
สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ด้วยการนำ  
ธรรมะที่ท่านสั่งสอนไว้มาบอกกล่าวแก่พี่น้องที่ฟังอยู่ในขณะนี้ จะได้น้อมนำไปสู่  
การพิจารณาและการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ซึ่งเป็นผู้ที่มีแดนดินถิ่นกำเนิด  
อยู่ในเขตจังหวัดกาญจนบุรีของเราได้สั่งสอนไว้ในหนังสือเล่มเล็กๆ ชื่อ **พุทธ  
วิธีการฝึกจิต** ท่านสั่งสอนไว้ว่า เมื่อเรามีอารมณ์ที่ไม่ดีไม่งามขึ้นมา หรือจิตใจของ  
เราเป็นอกุศลใดๆ ขึ้นมา สิ่งที่เราจะต้องทำก่อนอื่นใดก็คือ จะต้องหันมาดูใจของ  
เรา ก่อนที่จะไปพิจารณาเหตุปัจจัยภายนอก เช่นว่ามีคนๆ หนึ่งมาทำให้เราโกรธ  
แทนที่เราจะไปเพ่งพิจารณาถึงพฤติกรรมของคนนั้นที่ทำให้เราโกรธ ฟังอ่าน  
อารมณ์ของเราที่มีความโกรธ และรับรู้ให้ได้ว่าอารมณ์ของเราที่มีความโกรธนั้นมัน  
เป็นความทุกข์ เป็นความเดือดร้อน มันเป็นอกุศล มันเป็นความไม่ดี แทนที่เรา  
จะไปดูภายนอก เราหันมาดูภายในของเรา ย่อมจะเป็นการดีไม่น้อยทีเดียว เรา  
จะสามารถจัดการกับความโกรธได้ง่ายดายเป็นอย่างมาก นี่คือคำสอนของสมเด็จพระ  
ญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

อาตมาแสดงธรรมในบริเวณใกล้ๆ กับสะพานสมเด็จพระญาณสังวร ซึ่งอยู่  
ใกล้ๆ กับวัดเหนือแห่งนี้ ต้องการจะบอกให้ท่านทั้งหลายได้รับรู้ว่า เมื่อเราเกิดผัสสะ  
มากกระทบจิต แทนที่เราจะไปเพ่งพิจารณาผัสสะที่มากกระทบ เรากลับมาเพ่ง  
พิจารณาจิตของเราที่ได้รับการกระทบจากผัสสะ และสามารถปล่อยวางผัสสะที่  
มากกระทบจนทำให้จิตของเราที่เป็นทุกข์สงบเย็นได้ แล้วเราจะพบความสุขอย่าง  
พิเศษยิ่งทีเดียว ความสุขที่พิเศษดังที่ได้กล่าวมานั้นก็คือ ความสุขอันเนื่องมาจาก

การทำความสงบในทางจิตของเรา

มีถ้อยคำระบุในพระไตรปิฎกว่า นัตถิ สันติ ประรังสุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบเป็นไม่มี ความสงบนั้นเป็นความสุขอย่างยิ่ง ฟุ้งมาสู่ธรรมะ ฟุ้งมาใส่ชุกขขาว มาถือศีลปฏิบัติธรรม ฟุ้งมาวัด ฟุ้งธรรมะ ฟุ้งบทสวด สิ่งที่เราต้องการมากที่สุดก็คือความสงบ เพราะเรารู้ว่าความสงบนั้นเป็นความสุขอย่างยิ่งของชีวิต แต่ชอบอกกับท่านทั้งหลายว่า ความสงบนั้น เราจะไปรอคอยความสงบภายนอก มันอาจจะไม่เป็นไปตามความปรารถนาของเราเสมอไป เช่น เหตุปัจจัยที่คนกำลังคุยกันจ้อกแจ้กจอบแจจ เราอาจจะมองดูว่าไม่ใช่ความสงบ แต่อาดมาไม่ได้มองเช่นนั้น อาดมามองว่าความสงบจริงๆ อยู่ในจิตของเรามากกว่า แม้ภายนอกจะจ้อกแจ้กจอบแจจ ไม่เป็นไปตามความเคยชินของเรา แต่ถ้าเราสามารถรักษาจิตของเราให้สงบ ไม่มีความปฏิฆะขุ่นเคือง ไม่มีจิตถือสา ไม่มีจิตโมโหโทโส ไม่มีความยึดอัดขัดข้องในสิ่งที่ไม่เป็นอย่างไร นั้นแหละคือภาวะของความสงบแล้ว

ฟุ้งทั้งหลาย การที่เราจะไปจัดสรรเหตุปัจจัยภายนอกให้เป็นไปตั้งใจของเรานั้น ในโลกของความเป็นจริงเป็นไปได้แต่ยาก แต่การที่เราจะจัดสรรจิตใจภายในของเราให้มีความสงบแม้อยู่ท่ามกลางความไม่สงบ นี่ต่างหากเล่าเป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้ง่าย และทำได้ตัวอย่างยิ่งเลยทีเดียว เพื่อเป็นการแสดงความเคารพสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ซึ่งท่านบวชอยู่ที่วัดแห่งนี้ตั้งแต่แรก อาดมาขอว่า



ธรรมะของท่านที่ได้สั่งสอนไว้ในหนังสือ พุทธวิธีการฝึกจิต มาบอกกล่าวกับพี่น้อง  
จังหวัดกาญจนบุรีและทุกๆคนที่ฟังรายการวิทยุอยู่ในขณะนี้ให้ได้รับรู้ว่า เราพึง  
แสวงหาความสงบสู่จิตใจของเราท่านทั้งหลายเถิด และความสงบที่แท้จริงนั้น จะ  
ต้องเป็นความสงบท่ามกลางความไม่สงบ จึงจะพิสูจน์ว่าเราเป็นคนที่มีความสงบ  
อย่างแท้จริงหรือไม่อย่างไรบ้าง

มีถ้อยคำปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๖ กล่าวไว้ว่าสนใจว่า บุณทริกเกิด  
ในชลาสัย กลิ่นหอมรื่นรมย์ใจไม่เปียกน้ำ พระพุทธองค์เกิดในโลก ไม่ติดในโลภก็  
ดุจปทุมรมณีย์ไม่เปียกน้ำ หมายความว่ากระไรรู้ไหมท่านทั้งหลาย ดอกบัวเกิดจาก  
โคลนตมและน้ำ แต่ดอกบัวสามารถชูดอกพ้นจากโคลนตมและน้ำได้ แม้จะมีโคลน  
ตมและน้ำอยู่ก็ตาม พระพุทธเจ้าเกิดท่ามกลางกองกิเลส ในโลกที่เต็มไปด้วย  
กิเลสตัณหา ราคะโทสะโมหะมากมาย แต่พระพุทธเจ้าสามารถนำพาพระองค์ไป  
สู่การหลุดพ้นจากราคะโทสะโมหะเหล่านั้นได้ จึงได้ชื่อว่าพระพุทธเจ้าของเรานั้น  
เป็นผู้ที่บริสุทธิ์ท่ามกลางความไม่บริสุทธิ์ เราเรียกพระองค์ว่า พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้  
เบิกบาน ดุจดอกบัว ทำไมเราจึงไม่กล่าวว่า พระพุทธเจ้าเหมือนกับดอกกุหลาบ  
พระพุทธเจ้าเหมือนดอกรัก ดอกมะลิ พระพุทธเจ้าเหมือนดอกไม้ประเภทนั้น  
ประเภทนี้ คำตอบก็คือดอกบัวเป็นดอกไม้ที่เกิดท่ามกลางโคลนตมและน้ำ แต่  
สามารถชูดอกพ้นจากโคลนตมและน้ำได้ เราจึงเคารพพระพุทธเจ้าปานประหนึ่ง  
ดอกบัว เราจะนับถือดอกบัวเป็นสัญลักษณ์แทนพระพุทธเจ้า

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ หากว่าเรายังอยู่ในบ้านในเรือน หากว่าเรายังอยู่ใน  
เงื่อนไขภายนอกที่ดูมรณะปัญหา นานาสารพันสู่ชีวิต ปัญหาคนข้างเคียง ปัญหา  
เศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาจิตใจ ปัญหาอะไรต่อมิอะไรปานใดก็ตาม ขอได้โปรด  
รับรู้ไว้ด้วยเถิดว่าชีวิตของเรานี้เป็นชีวิตที่จะต้องมองดูปัญหา เป็นแนวทางเพื่อการ  
เสริมสร้างปัญญาโดยแท้

อุปสรรคหนักหนาจงฝ่าข้าม  
แม้ทุกข์ยากลำบากลำบากนอดทนซี  
แต่มีไว้เพื่อสู้ให้รู้ว่า  
ทั้งเข้าสายบายเย็นล้วนเป็นทุกข์  
เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้เห็นว่าเป็นทุกข์  
หลงสนุกหนีทุกข์จริงยิ่งระกำ  
เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้เห็นว่าเป็นทุกข์  
แต่คือเรียนทุกข์ในโลกเป็นตำรา  
ทุกข์ทางกายเกิดอยู่ทุกผู้ป่วย  
ป่วยทางกายจงรักษาอย่าประวิง  
ความทุกข์จิตเกิดอยู่ทุกหมู่เหล่า  
เหมือนอยู่กินในโลกันต์อันตรา  
มาอ่อนน้อมยอมรับกับทุกสิ่ง  
ทุกคนทุกข์ทรมานมานานนม  
อุปสรรคหนักหนาจงฝ่าข้าม  
แล้วจะรู้ว่าโลกนี้ไม่มีอะไร

ด้วยนิยามนักสู้ไม่รู้หนี  
ทุกข์ไซ้มีไว้เพื่อท้อต่อความทุกข์  
โลกนี้หนาแท้จริงไซ้สิ่งสุข  
อย่าปล่อยใจเจ้าจุกทุกข์ประจำ  
ความสนุกอร่อยนึ่มไม่อิ่มหน้า  
สนุกนำทุกข์ถนัดเต็มอัตร้า  
เพราะความสุขแท้จริงไซ้วิ้งหา  
เพื่อค้นคว้าความพ้นทุกข์จนสุขจริง  
ก่อนมอดม้วยกลายเป็นศพลงบึง  
ทุกชายหญิงยอมไม่สร้างทุกข์ทางกาย  
คือจิตเศร้าเหงาเหลือจิตเบื่อหน่าย  
เร่งชวนชวายออกจากโลกโคกอารมณ์  
คือยอมรับกับความจริงทุกสิ่งสม  
เมื่อยอมรับปรับอารมณ์ไม่ตรมใจ  
ด้วยอดทนพยายามพ้นหนามไหนด  
ทุกข์เท่าใดก็แค่เป็นเช่นนั้นเอง

พี่น้องทั้งหลาย ทุกข์เป็นเช่นนั้นเอง ถ้าเราสามารถรับรู้ความจริงว่าทุกข์ เป็นเช่นนั้นเอง ความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับทุกข์ก็จะไม่เกิดกับเรา เพราะเรารู้ว่าทุกข์ เป็นเช่นนั้นเอง ความทุกข์มันมีอายุ ความสุขก็มีอายุ ความทุกข์เป็นอนิจจัง ความ สุขก็เป็นอนิจจัง เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ขณะใดก็ตามที่เราเจอความทุกข์และ



ปัญหา จงบอกกับตนเองว่า มันย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทั้งนี้เพราะเราจะได้ไม่ ต้องวิตกกังวลกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมากมายนัก ในขณะที่ใดที่กำลังได้รับความ สุขหรือ อิมเอมเปรมปรีดี จงบอกกับตนเองด้วยเถิดว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ ไป เพื่อจะได้ไม่หลงติดอยู่กับความสุขสันต์หรือ อิมเอมเปรมปรีดี ในเรื่องนั้น มากมายนัก เวลาสุขสูญสลายไป จะได้ไม่ต้องทุกข์ใจมากมาย เวลาความทุกข์ เกิดขึ้น จะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์มากมาย เพราะรู้ว่าความทุกข์ก็ตาม ความสุขก็ตาม มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่จีรังยั่งยืน

เพราะฉะนั้นวิธีการที่เราจะอยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์ก็คือ เราจะต้องบอกกับ ตนเองว่า ความทุกข์มันเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดาของชีวิต มันมีเกิดขึ้นกับเรา มันก็ต้องดับไปจากเราได้ คนเราไม่ใช่ว่าต้องทุกข์ตลอดไป แม้เงื่อนไขภายนอก ที่เป็นความทุกข์จะยังคงมีอยู่ แต่เราสามารถทำใจของเราให้มีความสงบ มีความ เบิกบานแจ่มใส คือทำใจให้ยอมรับความจริง อย่ปฏิบัติความจริงตามความเป็น จริงในชีวิต

พี่น้องทั้งหลาย เราไม่สามารถห้ามกระแสลมที่จะพัดมาตามที่ต่างๆ ได้ แต่ เราสามารถหลบกระแสลมไม่ให้พัดมาต้องผิวกายของเรา โดยการหลบอยู่ในห้อง ที่ปิดมิดชิดได้ เราไม่สามารถห้ามแสงแดดไม่ให้ส่องมาได้ แต่เราสามารถที่จะหลบ แดดได้ เราไม่สามารถห้ามฝนไม่ให้ตกมาได้ แต่เราสามารถหลบฝนได้ เรา ไม่สามารถห้ามหมาไม่ให้เห่าได้ แต่เราสามารถที่จะห้ามใจของเราไม่ให้โกรธหมา ได้ เราไม่สามารถห้ามคนที่จะมาด่ามาว่า มาตีเตียน นินทาเราได้ แต่เราสามารถ ทำใจของเราให้ยอมรับความจริงตามความเป็นจริง เมื่อมีคนมาด่ามาว่า มาตีเตียน นินทาเราได้ แม้คำด่า คำตีเตียน นินทา กระแสแห่งความเข้าใจผิดที่ประเดประดัง

มาสู่เราจะมากมายดังท่าฝน  
แต่เราก็สามารถรับรู้กระแส  
เหล่านั้น ด้วยความรู้สึก  
ธรรมดา โดยที่ไม่เกิดความ  
รู้สึกปฏิเสธผลักไส ไม่เกลียด  
ไม่โกรธ คนที่มาตำมาว่า มา  
ตำหนิติเตียนเรา



พี่น้องทั้งหลาย ไม่มีใครที่ไม่รักเรา มีแต่เราที่ยังไม่สามารถทำให้คนอื่นรักได้  
เท่านั้นเอง ไม่มีใครที่ไม่ชอบเรา มีแต่เราที่ยังไม่สามารถทำให้คนอื่นชอบได้  
เท่านั้นเอง ไม่มีใครที่ไม่รักเรา ไม่มีใครที่ไม่ชอบเรา ไม่มีใครที่เป็นมิตรกับเรา เป็น  
ศัตรูกับเรา มีแต่เราที่ยังไม่สามารถทำตัวให้เขามาเป็นมิตรกับเราได้เท่านั้นเอง

มีถ้อยคำที่มีผู้รู้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า ข้าพเจ้าไม่เคยพบใครที่ข้าพเจ้าไม่  
ชอบเลย ถือเป็นถ้อยคำที่ลึกซึ้งอย่างยิ่ง คนที่มาตำ มาว่าเรา มาตำหนิติเตียน  
เรา แม้ที่สุดคนที่มาเป็นศัตรู ก็ล้วนเป็นคนที่มีคุณประโยชน์แก่เรา ทำไม่จึงกล่าว  
เช่นนี้ ถ้ามั่นใจว่า ถ้าไม่มีเทวทัตที่ร้ายกาจถึงขนาดกลิ้งหินทับพระพุทธเจ้า ถึง  
ขนาดประสานงานกับอชาตศัตรูให้ช้างวิ่งมาเหยียบพระพุทธเจ้า ถึงขนาดประสาน  
งานให้นายขมังธนูมาดักยิงพระพุทธเจ้า ถึงขนาดกระทำการอันเลวร้ายต่างๆ มาก  
มายแก่พระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีอัญเจียรณีย์ที่จางนางสุนทรียมากล่าวหาพระพุทธเจ้า  
นางฉิวจมาณวิกาไม่มาชี้หน้าว่าพระพุทธเจ้าตอนแสดงธรรมว่า แกทำให้ฉันท้อง  
ทำไมไม่รับเลี้ยง ถ้าไม่มีคนมาทำสิ่งที่เลวร้ายกับพระพุทธเจ้าอย่างมากมายมหาศาล  
ถึงปานนี้ พระพุทธเจ้าจะกลายเป็นพระพุทธเจ้าที่ยิ่งยงตราบจนปัจจุบั้นหรือหา  
ไม่ไม่ใช่เลย พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้าที่ยิ่งใหญ่มหาศาลที่เราเคารพกราบไหว้  
พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ เรา

เปล่งกล่าวนมัสการพระพุทธเจ้าด้วยจิตใจที่ซาบซึ้งเต็มคำเพราะพระพุทธเจ้านั้น เป็นทองที่ผ่านไฟหลอม แต่ก็ยังรักษาความเป็นทองแท้บริสุทธิ์ที่สุดได้ พระพุทธเจ้า เป็นพระบรมศาสดาที่ยิ่งใหญ่มากเพราะมีอุปสรรคปัญหา มีบทพิสูจน์ชัดเจนว่า พระพุทธเจ้าของเรานั้นหมดจากกิเลสอย่างแท้จริง แม้คนจะมาตามด่าตลอด ๗ วัน พระพุทธเจ้าก็สงบเย็นได้ถึงขนาดนั้น

เพราะฉะนั้นต้องขอบคุณเทวทัต ขอบคุณอัญญเดียรฉิย์ ขอบคุณฉิฏฐมาณวิ- กา ขอบคุณสุนทรี ขอบคุณมากมายที่พยายามจะฆ่าทำร้ายทำเลวแก่พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสามารถรักษาความดีไว้ได้ แม้คนจะมาทำเลวกับพระองค์ พระองค์ ไม่เคยใช้ความเลวโต้ตอบคนที่มาทำความเลวกับพระองค์เลย

ถ้อยคำที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนบอกกล่าวให้เราได้รับรู้อยู่เสมอๆ ก็คือ **จงเอา ชนะคนชั่วด้วยความดี จงเอาชนะความชั่วของเขาด้วยความดีของเรา จง เอาชนะคนที่มาร้ายกับเราด้วยการทำดี จงเอาชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ จง เอาชนะคนพูดเหลวไหลด้วยการพูดคำจริง** นี่คือพระดำรัสของพระสัมมาสัม- พุทธเจ้า ไม่ใช่ตรัสไว้หรือปรากฏในพระไตรปิฎกเท่านั้น ตลอดพระชนม์ชีพของ พระองค์ได้แสดงบทบาทแห่งคุณงามความดีจนในที่ลุด **ธรรมะชนะอธรรม ความ ดีชนะความชั่ว**



จงยอมเป็นผู้เสียเปรียบ  
แล้วเราจะเป็นผู้ชนะในที่สุด



(มีต่อฉบับหน้า)

# ชนะตนด้วยการชนะ พหุหมชั้นตำแหน่งโลกมนุษย์



## ๑. ภาคที่ ๑

เราเข้าใจกันมาตลอดว่า “พหุหม” คือผู้ลิขิตชีวิตมนุษย์ สุดแต่ท่านจะดลบันดาล...สุดแต่จะเมตตา!

แต่ความจริง “พระพหุหม” ยังมีหลายมิติ...หลายระดับ

ความรู้เรื่องพระพหุหม เป็นเรื่องที่ควรรู้และควรศึกษา และเพื่อที่สุดแห่งที่สุดคือ...เพื่อชนะ!

นี่จึงคือที่มาของเรื่อง ถ้าจะชนะตน ต้องชนะพหุหมให้ได้ก่อน อันเป็นแนวทางที่เป็นรูปธรรม เห็นเด่นชัด...จับต้องได้

ไม่ตีขลุ่ม...ไม่โมเม...ไม่มั่ว!

ความจริงแล้วพรหมมี ๒ ระดับ  
ชั้นต่ำกับชั้นสูง หรือชั้นสามัญกับ  
วิสามัญ!

## ๒. พรหมชั้นต่ำเป็นไหน?

คือพรหมที่ลิขิตชีวิตมนุษย์ทั้งโลก  
ให้ขึ้นให้ลง ให้ทุกข์ให้เศร้า ให้ดีใจ ให้  
เสียใจ

หากใครรู้สึกชีวิตตัวเองช่างอ่อนแอ  
สิ้นดี ช่างไร้สาระ อยู่ไปวันๆ

ช่างไร้ค่าดูขย่ะไหลไปตามสาย  
น้ำ

คุณพร้อมแล้วที่จะต่อกรกับพรหม  
เหล่านี้

**พรหมชั้นต่ำมีลี้ลับมากมาย มี  
บริวารดุจดั่งเม็ดยุทธรายในท้องทะเล**

มิใช่สิ้นหวัง แต่ตลอดนับพันๆ  
หมื่นๆ ปี ก็ยังมีผู้เอาชนะ

ถีบพ้นจากวังวนอันเวียนหัว อัน  
มีนัย!

## ๓. อธิบายแบบนักธรรมะ

พรหมชั้นต่ำก็คือ “กามคุณ๕” คือ  
รูป-รส-กลิ่น-เสียง-สัมผัส

สถานี่หลักเปิดประตูรับก็คือ  
อายตนะของเรา ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย  
โดยมีเจ้าพ่อขาใหญ่ดักรออยู่ปลาย  
ทางของทุกๆ ทวาร ทุกๆ อายตนะ นั่น  
คือ “ใจ”

จัดการกับ “ใจ” เป็นเรื่องยาก เพราะ  
ไม่มีตัวตนให้เห็น มีแต่ความรู้สึก

จึงต้องเริ่มต้นควบคุม “กาย-วจี”  
ให้ได้

ที่เราเรียกว่า “ศีล”

**ใช้ “ศีล” เป็นเครื่องมือ การจั้ด-  
การกับ “ใจ” จะเริ่มเป็นรูปธรรม  
ง่ายขึ้น**

ไม่เว้งว่างเหมือนดังเช่นแต่ก่อน ที่  
บางคนชอบเอาแต่คิดๆๆ จินตนาการ  
ถ้าอย่างนี้ๆๆ ต้องอย่างนั้นๆๆ

## ๔. นักธรรมะบอกสุขไม่มีตัวตน

โดยสรุปเนื้อหาของ “กามคุณ” เรา  
จะเห็นทุกอย่างอยู่ที่ใจนี้หว่า!

สุข-ทุกข์ อยู่ที่ใจเราเอง

เมื่อ “ใจ” สร้างได้ ก็เลิกได้-ลดได้-  
หยุดได้ใช่ไหม?

ถามเองตอบเอง เป็นเหตุเป็นผล

ใช้ได้

## ๕. มาตรฐานคุณภาพหน้าที่ของ อายตนะ

ตา- เรื่องสวยเรื่องงาม  
หู- เรื่องเพราะไม่เพราะ  
จมูก- เรื่องหอมๆเหม็นๆ  
ลิ้น- เรื่องอร่อย ไม่อร่อย  
กาย- เรื่องสัมผัส เย็นร้อน อ่อนแข็ง  
ภูมิหลังของแต่ละคน เรียนรู้ผิด-  
แผลกแตกต่างกัน มีวัฒนธรรม มีพ่อแม่  
ดูแลทางใครทางมัน

ก่อเกิดธรรมเนียมที่ต่างกัน ชอบ-ไม่  
ชอบ ถูกใจ-ไม่ถูกใจ ก็ทางใครทางมัน  
แต่เมื่อคนล้นโลก “ทางใคร” จึงมีใช่  
คนสองคน แต่เป็นล้านเป็นร้อยล้าน!  
“ทางมัน” ก็มีใช่แค่นี้ๆ แต่มหึมา  
มหาศาล!

คนค้าคนขาย นักธุรกิจตัวเล็ก  
ตัวใหญ่ก็เริ่มมองเห็นช่องทางทำมาหา  
เงิน

คิดประดิษฐ์ข้าวของเครื่องใช้- เสื้อ  
ผ้าอาภรณ์-อาหารปรุงแต่งสารพัดให้  
ถูกใจคนซื้อ

บางทีรสนิยมตกผลึกไปเรื่อยๆ  
กลายเป็น “ค่านิยม” ก็ยังมี เช่น บวชก็  
ต้องเผาและงานศพต้องเล่นไฟให้สนุก  
แบบนี้ก็มี

เพราะฉะนั้น หากเข้าใจบทบาท  
หน้าที่ของอายตนะ เราจะซาโตริระดับ  
ที่ ๑ ฮือ! ชีวิตไม่ต้องมีพวกนี้ไม่ต้อง  
ดิขนาดนี้ เลอเลิศขนาดนี้...ก็ได้  
หว่า!

แบบนี้เขาเรียก “ปัญญาเริ่มขบถ  
เจ้าของชีวิต!”

ซักไม่ตามใจ ไม่เออออกกับ “จิตราข”  
ของตัวเอง

“ผิง!” ไซ้ตรวนแห่งความเป็นทาส  
ทางวัตถุไม่ถึงขั้นขาดผิง แต่จะค่อยๆ  
ขาดทีละซ้อๆ!

(หมายเหตุ ขาดผิงทันทีต้องยกให้  
พวกมีบารมี)

เอาละ ชีวิตขบถเริ่มแสดงพลัง  
ชีวิตเริ่มเรียบง่าย ไม่ยุ่งยาก ไม่  
มากเรื่อง

ไม่สะสมอะไรมากมาย ให้เต็มตู้  
-เต็มบ้าน

รู้จัก-รู้อยู่-รู้พอเป็นพอไป

กินข้าวไม่อร่อยก็ทนกินได้ไม่ถึงกับ  
ติดคอ เสื้อผ้าไม่ต้องวิ่งตามแฟชั่น ไม่  
ต้องเท่ แม้เซ็กซี่ไม่ห้วนไหว

ข้าวของเครื่องใช้ เอาคุณภาพ ไม่  
เอาแบรนด์เนม แพงไม่เน้น เน้นใช้  
งานดี

ชีวิตอย่างนี้ ช่างสุขสบาย สุข-  
สมิธจริงหนอ

พอเราไม่พิถีพิถันในสุขวัตถุ สุข  
กามคุณเหล่านี้

จิตใจก็ไม่เครียดเพราะไม่อยากได้-  
อยากมี-อยากเป็น สักเท่าไร? ถึงมีก็  
น้อยกว่าชาวบ้าน

เศรษฐกิจส่วนตัวก็ไหลลื่น หนี้สินก็  
ลดลง

**ไม่สบายชาตินี้ แล้วจะมีสบาย  
ชาติไหน?**

## ๖. อธิบายแบบคนเชื่อดวงดาว

หมายถึง เชื่ออำนาจลึกลับ-อำนาจ  
เมืองบน

มีดวงดาวอยู่บนฟ้า แผ่รังสีลงมา  
โลกมนุษย์ บังคับให้ทุกคนเดินไปตาม  
ความต้องการของดวงดาว

จะสุขจะทุกข์ ขึ้นอยู่กับความพอใจ  
ของดวงดาว

ทุกคนพากันจذจ่อแต่ดาวบนฟ้า  
ลืมดวงดาวบนโลกมนุษย์ที่อุบัติขึ้น  
ตลอดเวลา

เป็นแฟชั่น เป็นรสนิยม เป็นค่านิยม  
เป็นเอร็ดอร่อย ฯลฯ

สิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ อุดมขึ้น จากมัน  
สมองของเหล่าดวงดาวบนโลกใบนี้

แค่บทบาทดวงดาวบนโลกมนุษย์  
เราก็เวียนหัวไม่รู้จบ ไม่รู้สิ้น

โคตรเหนือจริงฯ แต่ทุกคนก็ยังก้ม  
หัวยอมรับ ยอมศิโรราบในอำนาจของ  
มัน

พอเถอะ พอกันที!

## ๗. อธิบายแบบขบวนการคนใช้

หมายถึง เชื่ออำนาจลึกลับ-อำนาจ  
เมืองบน

ตัวเองทำอะไรไม่ได้เลย อ่อนแอ  
ต้องรอผู้บงการ

และผู้บงการ กระตุ้นให้อายตนนะ  
หิวกระหายทุกวันเวลานานาที่... คือ  
พรหมชั้นต่ำนั่นเอง เป็นยายแจ่ว มี

เจ้านาย ๑ คน ก็ว่าเหนื่อย ถ้ามีเจ้านาย เป็นร้อยเป็นพัน มียิ่งกว่าเหนื่อยหรือ?

**ยายแจ้วต้องตายทั้งเป็นแน่ๆ!**

ยายแจ้วต้องรีบจัดการ “ขบถ” พระพรหมกะเพ็วราก

ประหารพระพรหมพันธุ์นี้ให้หมด ลีน

ดูเหมือนใจร้าย แต่เป็นชีวิตที่ ประเสริฐ เลิศสะมันเตา!

#### ๘.อธิบายแบบนักปฏิบัติสังคม

อธิบายแบบเน้นแบบนี้ มีใช้จนวาย แต่เพื่อจะให้เห็นกรอบชีวิตของเราใน สฐานะ “ทาส” ในรูปแบบต่างๆ

เป็นการติดอาวุธทางปัญญา  
**ให้มีวิสัยทัศน์ มีโลกทัศน์ต่อ พระพรหมให้ถูกต้อง**

บรรดากองทัพแห่งพระพรหม ระดับที่ ๑ ในอีกสถานะ เขารวมเรียก **“ลัทธิบริโศคนิยม”**

แปลไทยเป็นไทย-นิยมบริโศค – นิยมในเรื่องวัตถุ-นิยมในเรื่องรูป รส กลิ่น เสียง

เป็นเรื่องปกติ พอมีตั้งค์ก็มักจะ มัวเมาบริโศคจนลั่นคอ เสื้อผ้าลั่นตุ้!

เป็นระดับการเมืองก็ทำให้คนจน อัจฉริยชา จนถึงขั้นปฏิบัติ จับคนรวย มาตัดหัวเลยที่เดียว!

“ฉันยังไม่ถูกตัดหัวเลย” ...อย่า ประมาทนะ กินมากใช้มาก คนอด- อดอยากเขาหมายหัวพวกเราอยู่ทุกวัน... รู้แล้วจะหนาวนะตัวเอง!

**“บริโศคนิยม” ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ลัทธิ แต่คนมีกะตั้งค์ทุกคนนั้น แหละ เจ้าลัทธิ**

คนจนทุกคนพอมีกะตั้งค์ก็จะ กลายพันธุ์ เพราะเหตุนี้ “บริโศคนิยม” จึงไม่มีวันสูญพันธุ์

ปฏิบัติสังคม แก้ปัญหาชนชั้น แก้ปัญหาการเมือง แก้ปัญหาเศรษฐกิจ แก้ปัญหาความทุกข์ยากของ ประชาชน

**โจทย์เหล่านี้มีผู้ร้ายคนเดียว “บริโศคนิยม”**

จัดการวัตถุเรื่องเดียว อย่าฟุ้งเพื่อ อย่ายุ่มเฟือย...ประหยัดๆๆ

เป็น “แก้วสารพัดนึก” แก้ปัญหา





ได้ทุกเรื่อง

เป็น “ยารวิเศษ” แก้โรคอดอยาก โรค  
ความทุกข์ ได้หายเป็นปลิดทิ้ง

อยากจะทำอะไรสักอย่าง แต่ไม่จัดการ  
“บริโภคนิยม”

เหมือนคนล่าเนื้อด้วยมือเปล่า  
ตายลูกเดียว!

### ๙. พระพุทธเจ้าต่อต้านบริโภคนิยม

“กามทั้งหลายเป็นของร้อน...”  
พุทธองค์ตรัสไว้หลายพันปี

โลกมนุษย์ซีเหิมน เขาสุดโต่ง ๒ ขั้ว  
คือ ทรมานตนกับเสพสมความสุข  
(กามสุขัลลิกานุโยค)

พระสูตรบทนี้ชื่อทางการ คือ

“ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”

เป็นพระสูตรบทแรกที่พระ-  
พุทธเจ้าสอนมนุษย์ครั้งแรกในโลก  
(คือพระปัญจวัคคีย์)

ก่อนเกิดพระอรหันตสาวกครั้งแรกใน  
โลก (คือท่านโกณฑัญญะ)

ก่อนเกิดพระรัตนตรัยครบพร้อม  
พระสูตรบทอื่นๆ ก็มีเนื้อหาทำนอง  
นี้อีกมากมาย เชื่อหรือยัง?

### ๑๐. อธิบายกองทัพของพรหม ชั้นต่ำ

ที่เห็นสุดลูกหูลูกตานะ กองทัพ  
พรหมชั้นต่ำทั้งนั้น

แค่ยกเท้า-ย่ำพื้น โลกใบนี้ก็แกว่ง  
เป๋ไปเป๋มา!

แสนยานุภาพอะไรเลย

แค่คิดแค่เห็นก็หนาว!

**แต่ถ้าไม่สู้ เราก็จะตายทั้งเป็น  
ตายอย่างเขียด ตายอย่างหมาข้าง  
ถนน**

เพราะฉะนั้น เพื่อศักดิ์ศรี เพื่อความ  
สุข เพื่อสิ่งดีๆ จึงต้องสู้!

เพราะสู้ยังมีทางรอด!

**ปีกซ้ายของกองทัพพรหม หรือจะ  
เรียกกองทัพมาร ก็ไม่ผิด**

นั่นไง โลกอบายมุข พวกกินสุบตีม  
เสพย์ มั่วเมาตั่นหาจนเลยเถิด ชีวิตรัน  
ทดตกต่ำ

**ศูนย์หน้าคือโลกกามคุณ โลกแห่ง  
ความสุขๆ ทุกข์ๆ ของรูป รส กลิ่น เสียง**

**ปีกขวา โลกธรรม ๘ ลาภ-ยศ-  
สรรเสริญ-สุข**

บางคนพอได้กามสมใจ ก็ไม่ค่อย  
พอใจหรอก

อึดตามันใหญ่ขึ้น ตัณหาขยายตัว  
เบ่งพอง เริ่มอยากได้ลาภ ยศ สรร  
เสริญ ยิ่งๆ ขึ้น

**ลาภยศยิ่งอยากได้**

**อึดตาตัวตนศักดิ์ศรี ก็ยิ่งอยากมี**

เขาลืมเป้าหมายเดิมไปหมดสิ้น  
จากเคยร่ำร้อง พอมีพอกิน ขอแค่อยู่  
รอด วันนี้เขาตะโกน I want some  
more! นี่แหละ กิเลสตัณหามนุษย์  
หนอมมนุษย์!

## ๑๑. ภาคที่ ๒

ชนะพรหมชั้นต่ำ ชีวิตก็มีความสุข  
มากมายเหลือล้น

ในบรรดาคนมีความสุขมากที่สุด  
ในโลก ผู้ชนะพรหมชั้นต่ำก็อยู่ใน  
หมวดหมู่นี้

ชีวิตเห็นอวัตุ

ชีวิตที่รู้จักความสุขที่แท้

นี่แหละสุดยอดๆ

เศรษฐีร้อยล้านพันล้านต่างก็  
โหยหาความสุข เสียเงินเท่าไร เขาก็  
ทุ่มโถม แต่ก็สูญเปล่า

ผู้ชนะพรหมไม่ต้องลงทุนสักบาท  
แต่สุขยิ่งกว่ามหาเศรษฐี...อย่าตาแดง  
เลยท่านเศรษฐี

นี่แหละๆ ที่เขาบอกว่า “ปัญญายิ่ง  
กว่าทรัพย์”

**ชนะพรหมชั้นต่ำ ชีวิตเริ่มเหนือ**



### ดวงดาว เหนือพรหมลิขิต

พลังอำนาจใดก็ดึงควบคุมเขาไม่ได้  
นี่แหละ ยอดคนนี่แหละยอดมนุษย์  
ในภาคที่ ๒ หากต้องการต่อยอดก็  
หันมาศึกษาเรียนรู้ “พรหมชั้นสูง”

พรหมชั้นสูง ผู้มีลัทธินิยมเพียร ย่อม  
ต้องฝ่าด่าน อรหันต์ หินแกรนิต  
นั่นคือ “พรหมชั้นต่ำ”

เขาจะมีพลังกำลังมหาศาล

ชีวิตเบาว่างสบาย พันทุกข์ได้  
มหาศาล ต่อแต่นี้ ลงจากเขา บำเพ็ญ  
ประโยชน์ท่านได้แล้ว

**บำเพ็ญบุญ-บำเพ็ญทาน ทำ  
เพื่อผู้อื่น เสียสละให้มากขึ้น**

ลดอารมณ์ถือสา จัดการกับความ  
ไม่สนใจทุกรูปแบบ

### ๑๒. เข้าสู่กระแสพรหมชั้นสูง

สถานที่ของพรหมชั้นสูง มิใช่พรหม  
ชั้นต่ำจะเกี่ยวข้อง เป็นอสุภานะ!

บำเพ็ญธรรม-ประพฤติดี-มีเมตตา  
พร้อมช่วยเหลือ

น้ำใจท่านมากมาย

เข้าใจคน-เห็นใจคน

ไม่ดูดาย

เอภาวระ

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

อุปนิสัยของพรหมชั้นสูง หากคิด

ไม่ออก ให้ระลึกถึงพ่อแม่ของเรา

ชีวิตนี้มีแต่ให้ ให้จนเลือดหยุด  
สุดท้าย

**เมตตา** - ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์  
มีความสุข มีความหวังดีต่อทุกผู้

**กรุณา** - มิใช่เอาแต่คิด โง่ๆ นำ  
สงสาร แต่ลงมือทำทันที

**มุทิตา** - ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่  
อิจฉาริษยาแม้เหนื่อย ชื่นชมๆ ..  
อนุโมทนาๆ ... ยินดีด้วยนะ

**อุเบกขา** ความหวังดี เมื่อไม่สำเร็จ  
ก็รู้จักปล่อยวาง ไม่เศร้า-ไม่โศก-ไม่

เสียใจ-ไม่ถือสา

พรหมชั้นสูงหรือพรหม ๔ หน้า มักจะมีจุดอ่อนที่หน้าสุดท้าย เพราะไม่ยอมปล่อยวาง

ในวงการพรหมชั้นสูง จึงมักเตือนสติกันและกันเสมอๆ

ต้องมีอุเบกขาๆๆ

**พรหมที่ไม่มีหน้าที่ ๔ ประคุมิ  
แปลร้ายในชีวิต อาจตายทั้งเป็น  
อาจหมดกำลังใจ**

ถือเป็น "จุดตาย" ของท่าน

ความทุกข์จากความหวังดี แม้เจตนาดี แต่ผลร้ายสุดจะอันตราย

มันบั่นทอนชีวิตได้มากมายมหาศาล

พรหมชั้นสูงจึงพร้อมสอนต่อๆ กัน ให้ระวัง ... ให้ระวัง!

ระวังโรคประสาทกินตัว! ... โรคเครียดกินหัวใจ!

### ๑๓. บทสรุปส่งท้าย

การเอาชนะตนนั้นเป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ที่พระพุทธองค์ผู้สัพพัญญูทรงสรรเสริญ

แต่จะชนะอะไรเล่า ถ้ามิใช่ชนะกิเลส ชนะสิ่งไม่ถูกต้อง ชนะสิ่งที่เรียกว่าอกุศล

ทั้งนี้และทั้งนั้น เราถอดบทเรียนออกมาเป็นรูปแบบของ "พรหมชั้นต่ำ" นั้นเอง

ซึ่งครองโลกและยิ่งใหญ่ ทรงอำนาจคับฟ้า

หากไม่ใฝ่ดีจริงๆ ย่อมยากที่จะพ้นผ้า

**ผ้าด่านพรหมชั้นต่ำก็สามารถเป็นอริบุคคลได้อย่างสง่างาม**

นอกจากวิถีชีวิตที่เบาว่างสบาย ยังเป็นตัวอย่างให้แก่คนอื่นได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ตน-ประโยชน์ท่าน จึงถึงพร้อมด้วยประการฉะนี้

คติธรรมแห่งพุทธองค์ "ชนะข้าศึกในสงครามเป็นพันๆ หาซึ่งว่าเป็นยอดผู้พิชิตไม่ ผู้ที่ชนะตนนั้นแล นับเป็นยอดผู้พิชิตที่แท้จริง!"



# ไม่มีเวลาคิด เรื่องเสียชีวิตหรอก



ข้อบพนี้อาจจะทำให้เพื่อนๆ ผู้อ่านรู้สึกสะอึกไปสักนิด แต่อยากให้ลองช่วยกัน  
ครุ่นคิดเกี่ยวกับประเด็นหนึ่งว่า ...“ถ้าคุณอายุถึง ๑๐๑ ปี คุณจะทำอะไร?”... อ ย่าว่าแต่  
๑๐๑ ปีเลย แค่ ๗๐-๘๐ ปีจะมีอายุถึงไหม ยังไม่มีใครหยั่งรู้

คำถามนี้ช่วยให้เด็กอายุ ๒๗ อย่างผม คิดได้ว่า...อีก ๘๔ ปีเราจะใช้ชีวิตอยู่มัย และต่อ  
จากนี้ไป เราจะใช้ชีวิตอยู่เพื่ออะไร? ผมได้มีโอกาสอ่านบทความเกี่ยวกับคุณยายท่านหนึ่ง  
ตอนนี้แกมีอายุ ๑๐๑ ปี คุณยายเกิดในปี ๑๙๑๔ เป็นช่างภาพนักข่าวมีอาชีพหญิงคน  
แรกในญี่ปุ่น แม้ในขณะนี้ในวัย ๑๐๑ ปีเธอยังคงเป็นช่างภาพมีอาชีพอยู่เลย

คุณยายมีชื่อว่า SASAMOTO TSUNEKO จากที่ผมได้นั่งดูคลิปสัมภาษณ์ อ่าน  
บทความบางส่วนจากหนังสือ คุณยาย TSUNEKO ได้แนะนำเคล็ดลับของพลังงานอัน  
มหาศาลที่มีอยู่ในตอนนี้ของเธอ เราสามารถแข็งแรงจนถึงแก่วัยได้ด้วยแนวคิดเหล่านี้

๑. ต้องมีความอยากรู้อยากเห็น (KOUKISHIN) คุณยาย TSUNEKO มีนิสัยอยาก  
รู้อยากเห็นติดตัวเป็นนิสัย ฉะนั้นเธอจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลาที่ได้ประกอบอาชีพ  
ช่างภาพ อาชีพช่างภาพคือการออกผจญภัยในโลกกว้างของเธอ คุณยายฝันไว้ว่าอยากทิ้ง  
หลักฐานไว้ด้วยภาพและคำบรรยายภาพเหล่านั้น ให้แก่คนรุ่นหลัง อย่างน้อยผลงานของ  
เธอจะเป็นประโยชน์กับคนอื่นๆ

๒. ทุกๆวันคือการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ  
คุณยายบอกอย่างนั้น (MAINICHI  
GA HAKKEN) หลังงานเลี้ยงฉลองคุณยาย  
มีอายุครบรอบ ๑๐๐ ปี คุณยายประสบ  
อุบัติเหตุ หกล้มภายในบ้านของตัวเอง ทำ  
ให้กระดูกหัก แล้วต้องทำการฟื้นฟูกายภาพ  
บำบัด คุณยายยังบอกว่า “เป็นแบบนี้ก็กลัวไม่  
ได้ทำในอีกหลายๆ เรื่องที่อยากจะทำ”

นี่คือแรงบันดาลใจในการทำกายภาพ  
บำบัด ฉะนั้นจะต้องหายป่วยเร็วไว จะได้ทำใน  
สิ่งที่ตัวเองอยากจะทำอีก

๓. ทุกวัน คือวันเขียนบันทึก สิ่งหนึ่งที่  
คุณยายทำต่อเนื่องกันมาเป็นเวลา ๓๐ ปีคือ  
การเขียนบันทึกลงในสมุดโน้ต เพื่อให้ต่อม  
ความอยากรู้อยากเห็นทำงานได้เต็มที่ ใน  
ทุกๆ เช้าคุณยายจะใช้เวลาที่มีในการอ่าน  
หนังสือพิมพ์

มีเรื่องราวน่าสนใจ หรือบุคคลท่านใดที่  
น่าสนใจ คุณยายจะตัดข่าวเก็บไว้ แล้ว  
แปะลงในสมุดโน้ต วันไหนมีรุ่งกินน้ำ  
คุณยายก็จะวาดมันลงไป หรือได้ยินได้ฟัง  
เมนูอาหารเด็ดๆ จากทีวี คุณยายจะใช้สมุด  
โน้ตนี้แหละ เป็นเครื่องมือในการจดจำ คำ  
ศัพท์ภาษาอังกฤษที่ได้เรียนรู้ใหม่ กลอนที่  
ชอบใจ ทุกเรื่องราวที่คุณยายชอบจะถูก  
บันทึกเอาไว้ทั้งหมดในสมุดโน้ต

แต่อ่านแค่นี้ ผมเองยังรู้สึกเลยว่า ถ้ามีโอกาส  
ได้เปิดสมุดโน้ตเล่มนี้ของคุณยาย เรื่องราวมัน  
ต้องน่าสนใจแน่นอน

๔. มิวินัยในการใช้ชีวิต คุณยายจะใช้ชีวิต  
อย่างเสมอต้นเสมอปลาย เข้านอน ๕ ทุ่ม ตื่น  
นอนตี ๕ หลังจากตื่นนอนก็ทานโยเกิร์ตพร้อม  
ดื่ม หยอดคาให้สดชื่น แล้วลับสมองในช่วงโมฆ  
แรกๆ ของวันด้วยการฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ  
จากทีวี หลังจากนั้นก็จะบริหารร่างกายตาม  
โปรแกรมทีวีในทุกๆ เช้า ทำทุกอย่างที่วันนี้ จะ  
ทำให้ร่างกายดีขึ้นอย่างเต็มที่

๕. หัดฉีกยิ้มเอาไว้ แม้ยามเศร้าก็ฉีกยิ้มให้  
เป็น คุณยายจะยิ้มบ่อย แม้ยามเศร้า พยายาม  
ยิ้มให้ได้ คุณยายให้เหตุผลว่า โชคชะตาหรือ  
ผู้คนดีๆ ชอบไปในที่ที่สุขสดใส

ฉะนั้น ถ้าอยากเจอคนคืออยากมีโชคชะตาที่ดี  
ให้หัดยิ้มเอาไว้ ทุกๆ ครั้งที่ได้อ่านเรื่องราว  
ลักษณะนี้ ผมได้เรียนรู้อะไรบางอย่างเสมอ  
ชีวิตไม่ใช่เรื่องล้อเล่น ถ้าอยากได้ดี คุณต้องสร้าง  
ขึ้นมาด้วยตัวเอง

“หัวใจอยากรู้อยากเห็น”

“โดดเด่นการบันทึก”

“มิวินัยในการใช้ชีวิต”

“สนทนากับรอยยิ้ม”

เป็นกำลังใจให้กับทุกชีวิตนะครับ



## คุณค่าสาระ

### น้อมนบ

วิชาจิตวิทยา เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ซึ่งจะอำนวยความสะดวกสำเร็จในชีวิตให้แก่บุคคลที่เอาใจใส่ศึกษาวิชานี้อย่างแน่นอน

“สงครามใจ” เป็นหนึ่งในหลายหัวข้อจากหนังสือ “จิตวิทยาในการครองชีวิต” ผู้รวบรวมคือ พันเอก (พิเศษ) สุรโกธ เยี่ยมมอดม ซึ่งรวบรวมจากหนังสือภาษาต่างประเทศ ล้วนแต่เป็นเรื่องที่มีคุณค่าสาระประโยชน์แก่ผู้อ่าน ซึ่งทางเราจะทยอยลงทีละหัวข้อต่อไป



เรื่องนี้อุบัติขึ้นจากประสบการณ์ของจิตแพทย์ผู้หนึ่ง เมื่อข้าพเจ้าบอกแก่คนไข้ซึ่งนอนอยู่บนเตียงในห้องตรวจโรคให้พยายามทำใจให้สบาย เขาก็บอกว่าทำไม่ได้ เขาไม่สามารถจะทำจิตใจเช่นนั้นได้ มีคนอื่นหลายพันคนต้องทนทุกข์ทรมานด้วยความยุ่งยากใจเช่นเดียวกับคนไข้ผู้นี้ เสมือนกับเดินอยู่บนอิฐที่แผวร้อนๆ มีความหงุดหงิดและไร้ความสุข บ้างมีปวดคอและมีมือสั่น บ้างก็จับดูบุหรี่ยสูบเพื่อข่มความเครียดมวนแล้วมวนเล่า บ้างสะดุ้งเมื่อมีเสียงรบกวน บ้างกัดเล็บ หยิกเนื้อ ภูมีย่อยไปมา เกาหัวหู เจ็บแขนปวดขา นัยน์ตากรำ แมตตอนเข้านอนก็กำมือเกร็งราวกับจะเตรียมไปโรมรันพันตากับใครก็ยังมี ชั้นแรกที่จะ

ดำเนินการกับปัญหายุ่งยากใจอันเป็นเรื่องธรรมดาเหล่านี้ก็คือ ต้องเข้าใจว่าความเครียดเหล่านั้นเกิดจากอะไร ไม่ใช่เพราะเราจะคลายความเครียดของกล้ามเนื้อต่างๆ ไม่ได้ การที่จะผ่อนคลายทางกาย เราจำเป็นต้องทำทางใจให้ได้เสียก่อน

แม้โลกภายนอกจะดูประหนึ่งว่ามีความสงบเรียบร้อย แต่ในอารมณ์ของเรา กำลังมีสงคราม! ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นสงครามใจ

ตัวเราทุกคนไม่มีเพียงหนึ่งเท่านั้น แต่มีอย่างน้อย ๓ ตัว *ตัวเด็ก* (Baby-self) *ตัวสำนึก* (Conscience-self) และ *ตัวฉัน* ("I"-self) ขอให้เราได้พิจารณาตัวทั้ง ๓ ของเราคูให้รู้ชัดเสียก่อนดังนี้

ตัวเด็ก คือตัวที่เราอาศัยเกิดมา ในตัวนี้เป็นชีวิตจิตใจของเรา เป็นพลังแห่งความสุขสบายของเรา เป็นกามารมณ์ตามธรรมชาติของเรา เป็นสภาพตามสัญชาตญาณของเรา ตัวนี้เป็นเจ้าเรือนของความผลักดันและการปฏิบัติการของเรา เจ้าเรือนของความปรารถนาและความอยากทั้งปวงของเรา ซึ่งเราจะต้องมีและต้องเป็น

บางอย่างในความปรารถนาเหล่านี้ก็เป็นของเก่าแก่มาแต่ดั้งเดิม และไร้เหตุผล ตามแต่ได้รับการศึกษามาเพียงใด แต่ความปรารถนาเหล่านี้คงมีอยู่และมีทางไปของมัน ดูประหนึ่งว่าเจ้า "ตัวเด็ก" ในตัวของเรานี้จะคอยพูดอยู่เสมอว่า "ฉันจะต้องมีต้องได้สิ่งที่ฉันต้องการ ถ้ามีอะไรมาขัดขวาง ฉันก็จะคว้าโลกเสีย และต้องเอาชีวิตกันละ ไม่มีอะไรจะหยุดยั้งฉันได้"

ถัดมาก็ ตัวสำนึก ตัวนี้ไว้มาก เช่นสตรีผู้หนึ่งอยากจะซื้อเสื้อผ้าบางๆ ที่ตนชอบเนื้อต้องใจ แต่ก่อนที่จะมีเวลาตัดสินใจขั้นสุดท้าย ก็มีเสียงจากตัวของเธอกล่าวขึ้นว่า "ถ้าได้เป็นพวกชนสัตว์หุ้มห่อตัวก็เป็นสิ่งที่กำหนดได้ คิดเสียใหม่"

หรือเธอผู้นั้นอาจได้ยินว่า "จะเลือกอย่างไร ฉันว่ามันเรื่องธรรมดาเหลือเกิน ฉันก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเธอมีความคิดอย่างไร"

นี่แหละเสียงของ *ตัวสำนึก* ในตัวเธอละ

บางครั้งบางคราวเราอาจเชื่อว่า เสียงสำนึกภายในนั้นๆ เนื่องมาจากกลาง





สังหรณ์ หรือความตลใจที่เกิดขึ้นโดยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ความสำนึกเหล่านั้นก็มีทางที่จะผิดพลาด มิใช่การแนะนำที่ถูกต้องเสมอไป และไม่จำเป็นจะต้องเป็นเสียงของสิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไร อาจเป็นเสียงจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือครูจากโรงเรียนของท่านก็ได้ที่แว่วมาในสำนึก

ไม่มีเสียงใดที่เที่ยงตรงถูกถ้วนไปทุกกรณี แต่ก็ยังเป็นเสียงที่บัญชาไปตามความรับผิดชอบของบุคคลเหล่านั้น ที่มีต่อเราตั้งแต่เยาว์วัยในสมัยกระโน้น และมีอำนาจต่อเราเสมือนกฎหมายหรือระเบียบปฏิบัติประจำ ซึ่งเราจะต้องเชื่อฟังและดำเนินตามจนเข้าเลือดเข้าเนื้อ กลายเป็นชีวิตจิตใจของเราไป

เมื่อเรามีความสุขหรือเกิดความทุกข์ จนรู้สึกว่าการสติเหนียวรั้งมากกว่าปกติ เสียงนั้นๆ ก็จะคอยตามมาเตือนอย่างนั้นอย่างนี้ นั่นแหละเสียงของความสำนึกกำลังเริ่มมีบทบาทละ นักจิตวิทยา มักเรียกมันว่า "เสียงแห่งอำนาจ"

ระหว่าง "ตัว" ทั้ง ๒ ดังกล่าวแล้ว ยังมี ตัวฉันเอง หรือที่นักจิตวิทยาเรียกว่า "ความภาคภูมิใจในตน" รวมอยู่ด้วย การยกตนเป็นเรื่องของความคิด มีการหาเหตุผล การพิจารณาแล้วตัดสินใจไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การยกตนจึงเป็นความสำนึกที่มีความไวอีกอย่างหนึ่งในความรู้สึกของเรา

ถ้ายามใด *ตัวฉันเอง* มีอำนาจสูง และอยู่เหนือตัวอีก ๒ ตัวแล้ว บุคลิกภาพของเราก็จะอยู่ในระดับดี แต่ถ้าเกิดความรู้สึกต่ำต้อยหรือจิตสำนึกต่ำ หรือเกิดการปล้ำงตนเองเพราะไม่เชื่อถือในคุณค่าของตัวเอง ก็จะเกิด "สงคราม" ขึ้นในบุคลิกภาพของเรา

"*ตัวฉันเอง*" หรือ "ความภาคภูมิใจในตน" ซึ่งเกี่ยวกับการเลือกสรร การตัดสินใจและการสำนึกทั้งหลาย เป็นอำนาจบงการในตัวของเราทุกคน ถ้าเขามีความเข้มแข็ง และเคารพตัวเองอย่างแรงกล้า การทุกอย่างก็จะดำเนินไปด้วยดี แต่ถ้าเขาปล่อยตัวไปตาม "*ตัวเด็ก*" หรือความปรารถนา และไม่รู้ว่าจะทำเช่นไรต่อเหตุการณ์ หรือถูกกระตุ้นโดย "*ตัวสำนึก*" และเกิดหวาดหวั่น ไม่กล้าตัดสินใจในกรณีที่เกิดขึ้น เขาจะไม่สามารถใช้อำนาจของเขาได้ และอาจอยู่ในห้วงของการขัดแย้งภายในทันที

ข้าพเจ้ากล่าวแก่คนไขบนเตียงในห้องตรวจโรคว่า "ผมอยากให้คุณทำให้สบาย" นั้น ทำไมเขาจึงทำตามไม่ได้? เหตุผลก็คือ ความเชื่อถือตนเองแต่ครั้งกระโน้น เมื่อตอนที่เขายังเป็นเด็กได้ถูกทำลายลงโดยพี่ชายที่มีนิสัยเกเร ซึ่งเฝ้าคอยรังแกข่มขู่เขาอยู่อย่างไม่มีเวลาวางเว้น

เขาจะทักท้วงเอาว่าตัวเองเป็นมนุษย์ที่ต่ำต้อย เพราะเหตุที่ชีวิตในวัยเด็กของเขาเป็นดังนั้น เมื่อเติบโตขึ้นมาเผชิญโลก "*ตัวฉันเอง*" หรือ "ความภาคภูมิใจในตน" ของเขาจึงตกอยู่ในสภาพที่อ่อนแอ ไม่สามารถจะเอาชนะจุดอ่อนซึ่งมีอยู่ใน "*ตัวเด็ก*" ได้ และพาให้เขาเกิดความโง่เขลาอยู่เนือง ๆ

ครั้นแล้ว "*ตัวสำนึก*" ของเขาก็เข้ามาแทรกแซง และทำให้คิดไปว่าเขาเป็นบุคคลที่ไร้ความหมาย ส่งผลให้รู้สึกหมดหวัง และเกิดสงครามภายในขึ้น คนไข้ของข้าพเจ้าตกอยู่ในภาวะดังกล่าวนี้ในตอนเช้าพเจ้าขอให้เขาทำให้สบาย ท่านเองก็เช่นกันในเมื่อตกอยู่ในสถานะสงครามใจ

บัดนี้เป็นที่ทราบแล้วซิว่าตัวเราเป็นเช่นไร โดยที่จริงแล้ว คนเราใช่จะหมดหวังไปเสียทั้งหมด แต่เรามักสำนึกไปถึงความเครียดอย่างหนักที่ครอบคลุมเราอยู่ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากสงครามระหว่าง "*ตัวเด็ก*" กับ "*ตัวสำนึก*" ใน

ตอนที่ "ตัวฉันเอง" กำลังเกิดความอ่อนแอ

ดังนั้น จึงเกิดปัญหาว่า จะมีทางแก้อย่างไรหรือไม่? ปัญหานี้ตอบได้ว่า "มี" และจะต้องกระทำเป็น ๓ ตอน คือ

## ตอนที่ ๑

ต้องทำให้ "ตัวฉันเอง" มีความเข้มแข็ง เขาจะต้องแหวกว่ายออกจากความต่ำต้อยของตน และเริ่มใช้อำนาจหน้าที่ในตัวของตัวเอง ถ้าเขามีความเข้มแข็งและสุขภาพดี แม้บางครั้งเขาจะทำอะไรบกพร่องไปบ้าง เขาก็จะใช้บุคลิกภาพอันเข้มแข็งของเขาสร้างความสำเร็จขึ้นในชีวิต และปลดปล่อยความเครียดออกไปได้

ข้อสำคัญต้องทำให้ "ตัวฉันเอง" แข็งแกร่ง แต่จะทำได้อย่างไรล่ะ? มีสตรีผู้หนึ่งกล่าวแก่ข้าพเจ้าเมื่อไม่นานนี้ว่า "ดิฉันเกลียดตัวเองเต็มที รู้สึกว่าตัวดิฉันไม่มีค่าอะไรเลยเลย" ถ้าต้องการให้บุคลิกภาพพ้นจากความเครียด ก็จำเป็นต้องเปลี่ยนความคิดนี้เสีย

ทางที่ดีที่สุดที่จะทำ "ตัวฉันเอง" แข็งแกร่ง คือหาให้พบว่าทำไมท่านจึงยอมรับเอาความอ่อนแอ และความเป็นผู้ไร้ค่าของตนเข้าไว้? ข้อนี้ดูที่จะยากเอากการ แต่ก็เป็นการผจญภัยที่น่าสนุกเหมือนกัน ขอให้ลองทำดังนี้ ต่อไปถ้าใจท่านรู้สึกถึงความเลวร้าย ความต่ำต้อยอ่อนแอ หรือตื่นเต้นจนผิดปกติ ก็ให้นั่งพักบนเก้าอี้ หรือออกเดินทางไปตามลำพังในที่ซึ่งพ้นจากการรบกวน และถามตนเองว่า "ความรู้สึกว่าตนเลวร้ายนั้น มันผุดขึ้นในความทรงจำของฉันตรงไหน?" คิดทบทวนดู ให้เวลาแก่การคิดพอสมควร รวบรวมอารมณ์ไปฟังเสียงเฉพาะจุด พยายามฟื้นความทรงจำ ความคิดคำนึง และนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา เช่น เมื่อท่านถูกหัวเราะเยาะนั้น เป็นเพราะได้แสดงอาการกลัวสุนัขออกไปจนเกินควร หรือความรู้สึกเดิมๆ ที่ว่าไม่มีใครรักท่านเลยในโลกนี้นะ เป็นเพราะอะไร?

ความทรงจำอาจผุดขึ้นว่า ตอนที่ท่านรู้สึกว่าเหวและถูกทอดทิ้งนั้น เป็น



เพราะตัวท่านซุกซนเกินไปและถูกหลงโทษอย่างหนัก ทำให้ไม่มีใครสนใจตัวท่านดอก หรือการที่ท่านแสดงกิริยาอาการแปลกๆ ออกไป มีคนหัวเราะนั้น เป็นเพราะท่านได้สร้างอารมณ์ขึ้นขึ้น ทำให้เขาเยาะเย้ยด้วยความเกลียดชังไม่

ในความคิดของท่านอาจจะลึกได้ถึง ความต่ำต้อย อับอายต่างๆ อย่างอื่นอีกมากมาย เช่น ทำท่าเป็นๆ ต่อ

หน้าสตรี ทำเงินค่าขนมหายเมื่อไปโรงเรียน แสดงอาการหยาบคายต่อญาติพี่น้อง หรือต่อสู้เมื่อแม่เสียสติ เลยกู๊กขังไว้ในห้องเก็บของ จนต้องร้องขอความกรุณาเพราะกลัวแมงมุม เป็นต้น

เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้ว ก็อย่าไปเก็บเรื่องเหล่านั้นไว้เป็นอารมณ์ ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะความขายหน้า การถูกหลงโทษ ความต่ำต้อย หรือความโกรธเคืองให้ผ่านพ้นไป ถ้าท่านยังเก็บไว้ในความรู้สึกอยู่อีก ภาพเหล่านั้นก็จะมาหลอกหลอนท่านไม่มีวันสิ้นสุด

ถ้าท่านทำตามคำแนะนำดังกล่าวได้ ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นเหมือนกับท่านจะพูดกับตัวเองว่า "นั่นเป็นความรู้สึกที่ร้ายกาจ ซึ่งซ่อนอยู่ในใจของฉันเป็นเวลาแรมปี แต่มาบัดนี้ ฉันรู้สึกว่าจะสามารถจะพาตัวออกไปให้พ้นมันได้ และจะบำเพ็ญตนเป็นบุคคลอีกคนหนึ่งต่างหากจากคนที่ฉันเป็นในอดีต"

เมื่อถึงขั้นนี้ได้ ท่านก็จะรับรองตัวท่านเองว่าเป็นบุคคลที่มีค่า ดังที่ท่านเป็นอยู่จริงๆ ท่านสามารถจะรู้ได้จากส่วนลึกของท่านมีอำนาจอยู่ในตัว และยิ่งกว่านั้นท่านก็จะรับรองตัวเองอีกด้วยว่า ไม่แตกต่างไปกว่าผู้อื่น เป็นผู้เกิดมาประดับโลกเช่นเดียวกับมนุษย์ทุกๆ คน

จากที่ได้ประจักษ์ตนเองเช่นนี้ ท่านจะได้พบกับความอบอุ่นใจ ดังท่าน กวี John Masfield กล่าวไว้ว่า "จงทำให้วิญญาณทั้งหลายในโลกนี้เป็นพี่น้องกัน" ซึ่งจะทำให้ความรู้สึกของท่านดีขึ้นด้วย

เมื่อท่านประเมินค่าตัวเองและ "ตัวฉันเอง" ของท่านได้ถูกต้องเช่นนี้แล้ว ท่านก็จะทราบความสัมพันธ์ของ "ตัวฉัน" กับ "ตัวเด็ก" และ "ตัวสำนึก" ได้เป็นอย่างดี และพิจารณาตัวทั้งหลายได้อย่างเที่ยงธรรม โดยเฉพาะกับ ๒ ตัวหลัง ท่านสามารถกล่าวแก้มันว่า "ข้าไม่กลัวเจ้าต่อไปแล้ว ทั้งจะไม่ทะเลาะกับเจ้าอีก"

ท่านจะเห็นได้ว่า トラบิตที่อำนาจของ "ตัวเด็ก" ตกอยู่ในบังคับควบคุมของ "ตัวฉันเอง" เพราะความรู้แจ้งเห็นจริงของท่านดังกล่าวแล้ว ชีวิตของท่านก็จะดำเนินไปสู่ความสำเร็จอย่างแน่นอน ส่วน "ตัวสำนึก" ก็จะหมดอิทธิพลลง ท่านก็มีทางจะเลือกเอาได้ระหว่างความเหลวไหลและความเป็นจริงของชีวิต และสามารถรักษาบุคลิกภาพให้เข้มแข็งอยู่ตลอดเวลา ความกลัวและความเครียดก็จะหายไปเอง

## ตอนที่ ๒

การแก้ปัญหาทางใจตอนที่ ๒ คือ พยายามหาทางผ่อนคลายจิตใจ โดยแสวงหาความร่าเริง ความแจ่มใส และความบันเทิงใจ ข้อสำคัญอย่าทำเพียงครั้ง ๆ กลาง ๆ และต้องทำให้ถูกวิธีด้วย

การทำใจให้สบาย หรือการผ่อนคลายทางใจที่แท้จริง ประการแรกเราจะต้องอยู่โดยลำพังจริงๆ เช่น ในห้องทำงานส่วนตัวหรือบนเตียงนอนของตน ขณะที่ทำใจให้สบายนั้นก็ให้ถามตัวเองว่า อะไรทำให้เกิดความยุ่งยาก? อะไรจะเกิดขึ้นถ้าปล่อยตนให้เป็นไปเช่นนั้น? ด้วยวิธีนี้จะช่วยให้ "ตัวฉันเอง" เป็นอิสระยิ่งขึ้น

จงผ่อนคลายให้ถึงส่วนลึก เริ่มแต่ร่างกายและทุกส่วน เช่น นิ้วเท้า ข้อเท้า ขา เข่า ลำตัว หลัง กล้ามเนื้อท้อง การหายใจ ครั้นแล้วผ่อนคลายไหล่ แขน ข้อศอก ข้อมือ มือ นิ้วมือ ต่อก็คือต้นคอ ศีรษะ ขากรรไกร กล้ามเนื้อ



ที่หน้า ปาก ลิ้น และนัยน์ตา

เมื่อได้ผ่อนคลายสิ่งเหล่านี้อย่างช้า ๆ โดยไม่รีบเร่งแล้ว ท่านจะรู้สึกมีความสุขสงบอย่างที่ไม่เคยได้พบมาเลยในชีวิต ลองทำดูและทำซ้ำในโอกาสต่อไป พร้อมกันนั้นให้พูดกับตัวเองว่า "ขณะที่นับห้า ฉันจะผ่อนคลายให้ลึกยิ่งขึ้น หนึ่ง-ลึกลงไป สอง-ลึกลงไปอีก สาม-ลึกยิ่งขึ้น สี่-ลึกมากเข้า ห้า-ลึกที่สุด"

อย่ากระทำโดยเร่งรีบ ต้องใช้เวลาพอสมควร และเมื่อถึงขั้นสุดท้าย จงปล่อยให้ความสงบเข้าครอบงำตัวท่านโดยทั่ว เมื่อเข้าระยะนี้ก็เป็นโอกาสอันดีที่จะใช้การแนะนำตนเอง (Auto-suggestion) ในทางที่ดี เพื่อส่งเสริมสุขภาพและกำลังใจ เช่นว่า

"ฉันรับรองว่าตัวฉันมีความสุขและมีอำนาจ" "บัดนี้ฉันล่องพ้นจากความกลัวและความเครียด และจะดำรงสถานะเช่นนี้ไว้ตลอดไป" "แทนที่จะอยู่ด้วยความต่ำต้อย อับอาย ผิดหวัง และเกลียดชังตัวเอง ฉันจะพอใจในการเป็นตัวของตัวเอง เพื่อความสำเร็จและความสุข"

เมื่อได้ผ่อนคลายในส่วนลึกแล้ว ก็น่าที่จะปลุกตัวเองขึ้นโดยกล่าวว่า "เมื่อนับจาก ๕ ลงมาถึง 0 ฉันจะตื่นขึ้นและรู้สึกสบาย ห้า-สี่-สาม-สอง-หนึ่ง-ศูนย์ ฉันตื่นแล้ว"

## ตอนที่ ๓

ของการแก้ปัญหาทางใจ คือ ให้จำใส่ใจว่าเครื่องมือที่ดีที่สุดซึ่งเรามิฉะนั้น  
มิใช่ใจ แต่เป็นความคิดคำนึง ใจเราจะพาเราไปสู่ความเครียด ความคิดคำนึง  
จะทำให้เราเป็นอิสระ

ความคิดคำนึงเป็นสิ่งมีพลังสูงยิ่งในทางบำบัด และเป็นทางบรรลุผลสำเร็จ  
ในกิจการงานได้มากกว่าใจ ฟังคำนึงถึงตัวเองในชีวิตประจำวัน ในด้านความ  
สุข อิสระ สิทธิที่จะหาความรื่นเริงให้แก่ตน คำนึงถึงว่าความสำเร็จกำลังรอเรา  
อยู่

ความจริง เราก็ใช้ความคิดคำนึงอยู่แล้ว แต่มักทำในทางที่ผิด ไปคำนึง  
ถึงสิ่งผิดพลาด คือทำในทางลบแทนทางบวก หรือทางไม่ดีแทนทางดี

จงเลิกความคิดวิตกกังวลด้วยเรื่องทั้งหลายเสีย เอาความคิดในทางดีเข้า  
แทนที่ โดยคำนึงถึงความสำเร็จ ความเป็นผู้มีประสิทธิภาพ ความผาสุกใน  
กิจการงานและทางบ้าน ถึงภรรยาหรือสามีว่าเป็นมิตร รักใคร่ และมีความ  
เข้าใจกันเป็นอย่างดี ถึงผู้บังคับบัญชาว่า ท่านรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเราอย่างมาก  
จงเพ่งเล็งถึงสิ่งเหล่านี้จากทางใจ

หลังจากได้แก้ปัญหาคำที่ ๓ ตอนนี้อย่างแล้ว ไม่นานนักพิษสงของความเครียด  
ซึ่งก่อให้เกิดสงครามใจก็จะหมดไป จะรู้สึกตนว่ามีความสุขและเป็นอิสระ และ  
สิ่งดีทั้งหลายที่เราคาดคิดไว้ก็จะปรากฏขึ้นจริง ๆ



วิสาขบูชา

● กอ ก. ก.



ถึง





## ภาษาบาลี

### กริยา

ธาตุ + ปัจจัยประจําหมวดธาตุ	→	ศัพท์
jīv + a	→	jīva (ชีว)
yāc + a	→	yāca (ยาจ)
has + a	→	hasa (หส)

บุรุษ	เอกพจน์	พหูพจน์	คำแปล

หมวดแรกคือ ฎวาทิคณะ      อ      เอ

กม (kam ก้าวไป)	จร (car เทียบไป)	ชาคร (jāgar ตื่น)	ชีว (jīva มีชีวิตอยู่)
ตฺร (tar ซ้ำม)	ธาว (dhav วิ่ง)	ปจ (pac หุงต้ม)	ปฐ (paṭh อ่าน)
ปตฺ (pat ล้มลง)	ปสฺส (pass เห็น)	ปิว (piv ตี๋ม)	ปุจฺจ (pucch ถาม)
พันธ (bandh ผูก,มัด)	ภาสฺ (bhāṣ กล่าว)	มร (mar ตาย)	ยาจ (yāc ขอ)
รกฺษ (rakkh รักษา)	รช (raj ย้อม)	รณฺช (rañj ย้อม)	ลภ (labh ได้รับ)
ลิข (likh เขียน)	วจ (vac กล่าว)	วท (vad กล่าว)	วส (vas อยู่)
หฺร (har นำไป)	หส (has หัวเราะ)	อิกฺษ (ikkh เห็น)	อุท (ud ขึ้นไป)

อาจารย์ แปลว่า อาจารย์  
กสกร แปลว่า กสิกร  
ขัตติย แปลว่า กษัตริย์  
จันท แปลว่า ดวงจันทร์  
ชนก แปลว่า พ่อ  
เทว แปลว่า เทพเจ้า  
ปุตต แปลว่า ลูกชาย  
มิตต แปลว่า เพื่อน  
รุกข แปลว่า ต้นไม้  
วิหาร แปลว่า ที่อยู่  
สุริย แปลว่า ดวงอาทิตย์

อาหาร แปลว่า อาหาร  
กาย แปลว่า ร่างกาย  
คาม แปลว่า หมู่บ้าน  
ฉนท แปลว่า ความพอใจ  
เดช แปลว่า ไฟ  
ธมม แปลว่า ความดี  
มคค แปลว่า ทาง  
ยาจก แปลว่า ผู้ขอ  
โลก แปลว่า โลก  
สกุณ แปลว่า นก  
หตถ แปลว่า มือ

อุปาสก แปลว่า อุบาสก  
กุมาร แปลว่า เด็กชาย  
ฉร แปลว่า เรือ  
ชน แปลว่า หมู่คน  
ทาส แปลว่า คนรับใช้  
นาถ แปลว่า ที่พึ่ง  
มนุสฺส แปลว่า คน  
รถ แปลว่า รถ  
วาณิช แปลว่า พ่อค้า  
สิสฺส แปลว่า ศิษย์

## อุเบกขา

ครั้นเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบ  
อย่างนี้แล้ว ย่อมเว้นขาดซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นต่างๆ อาศัยความ  
เป็นต่างๆ แล้วเจริญอุเบกขาที่มีความเป็นอารมณ์เดียว อาศัยความ  
เป็นอารมณ์เดียวอันเป็นที่ดับความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง  
หาส่วนเหลือมิได้

เธอถ้าหวังว่าจะมีความสำคัญในสิ่งปฏิบัติว่าเป็นของไม่ปฏิบัติอยู่  
ก็ย่อมเป็นผู้มีความสำคัญในสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นของไม่ปฏิบัติอยู่ได้ ถ้า  
หวังว่าจะมีความสำคัญในสิ่งไม่ปฏิบัติว่าเป็นของปฏิบัติอยู่ ก็ย่อมเป็น  
ผู้มีความสำคัญในสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นของปฏิบัติอยู่ได้ ถ้าหวังว่าจะมี  
ความสำคัญในสิ่งทั้งปฏิบัติและไม่ปฏิบัติว่าเป็นของไม่ปฏิบัติอยู่ ก็  
ย่อมเป็นผู้มีความสำคัญในสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นของไม่ปฏิบัติอยู่ได้ ถ้า  
หวังว่าจะมีความสำคัญในสิ่งทั้งไม่ปฏิบัติและปฏิบัติว่าเป็นของปฏิบัติ  
อยู่ ก็ย่อมเป็นผู้มีความสำคัญในสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นของปฏิบัติอยู่ได้  
ถ้าหวังว่าจะวางเฉยวันเดียวซึ่งสิ่งปฏิบัติและไม่ปฏิบัติทั้งสองนั้น อยู่  
อย่างมีสติสัมปชัญญะ ก็ย่อมเป็นผู้วางเฉยในสิ่งนั้นๆ อยู่อย่างมี  
สติสัมปชัญญะได้

### คุยกับผู้อ่าน

ลืมอดีตไม่ค่อยจะได้ บางที่เราพยายามลืมก็ไม่ลืม . . . บางที่แสบให้เรา  
ร้องไห้บ้าง แต่ก็เข้มแข็งขึ้นได้เหมือนกัน เมื่อเราเจอเรื่องเลวร้ายสำหรับเรา  
คนเรามีกกรรมไม่เหมือนกันค่ะ แต่หนูก็ตั้งปณิธานไว้กับตัวเองว่า หนูต้อง  
ทำดีกับทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้เท่าที่จะทำได้ ทำดีแล้วมีแรงค่ะ และทำให้

รื่นรมย์สดใสค่ะ

วิชุดา ประสิทธิ์เขตกิจ/กำแพงเพชร

ทำไมเราจึงปล่อยวางความทุกข์ไม่ได้ ทำไมเราต้องคิดวนเวียนอยู่กับ  
ความทุกข์ ทำไมต้องคิดมาด้วตายตลอดเวลาทั้งที่เราไม่ยอมทำ แต่ความ  
คิดนี้เกิดขึ้นตลอด

คุณครู/กำแพงเพชร

ขอเพิ่มเรื่องปฏิรูปการศึกษา เกี่ยวกับปัญหา “ครู” หากจะแก้ไขครู ต้อง  
แก้ที่ผู้นำหรือผู้บริหารที่มีอำนาจในองค์กร . . .

ศรัณย์ลักษณ์ ตันธนะชัย/สมุทรปราการ

๑. ทำบุญกับพระได้บุญจริง แต่บางรูปไม่ปฏิบัติอยู่ในธรรมในศีล เรา  
จะได้บุญไหมครับ

๒. ถ้าเราทำบุญกับคนพิการและคนจน เราจะได้บุญต่างกันอย่างไรครับ

๓. เราถือศีล ๕ แล้วทำไมต้องปฏิบัติธรรมอีก

๔. ชาวพุทธบางคนไม่เชื่อบุญมีจริงหรือไม่ เราจะอธิบายอย่างไร

ขาว แก่นนวลศรี/บุรีรัมย์



ผมยังทำงานที่บ้านทุกวัน ช่วงเช้าทำเดี่ยวเดียวก็หมดไปครึ่งวัน งานที่ทำคือเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อจำหน่ายบนอินเทอร์เน็ต เขียนด้วยความสุข บางครั้งมีลูกค้าโทรมาถามกลางดึก ผมมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือเขาเมื่อเขามีปัญหาทางานเกี่ยวกับโปรแกรมของผม

เรื่องที่ยากลำบากก็เรื่องการกินทุกวันวันละ ๓ มื้อ ผมทำกับข้าวกินเอง อาหารแต่ละครั้งประมาณ ๑๐ บาทเอง ผัดง่ายๆ ผักสดจิ้มน้ำพริก ซ้อผัก ๓๐ บาท กินสดๆ เป็นผักชี ถั่วฝักยาว และถั่วพู กินได้เป็นอาทิตย์ ถ้ารู้วิธีทำ กับข้าวเองและทานอาหารง่ายๆ ไม่ติดในรสชาติ เราก็ออยู่ได้สบาย

ชาญ ปฏิมาภรณ์ชัย/กทม.

บทความสิริมงคลเป็นถ้อยคำสอนใจดีมาก สามารถนำไปเป็นคติแนวทาง ดำเนินชีวิตได้ดียิ่ง อยากรได้หนังสือถ้อยคำสิริมงคลรวมเล่ม ติดต่อสั่งซื้อที่ ไต่ อยากราบสถานที่สั่งซื้อสื่อธรรมะโดยละเอียด และอยากรู้สูตรปรุงยา หม่อมต่างๆ

สงวน คำชาลี/ร้อยเอ็ด

อ่านแล้วได้ข้อคิด นำไปปฏิบัติทำให้มีความสุข เบิกบานใจ มีกำลังใจ มีพลังไว้สู้งาน ผู้คนรอบข้างทำให้มีรอยยิ้ม ปรับตัวปรับใจได้ รู้จักให้อภัย

เจนจิรา เพิ่มพูล/ตาก





# กล้าดีแท้ ชบะตบ

(กุกททาลชาดก)

\**เดียววอขเดียววอสิกัลับอิน  
เป็นคนเดียววอดีเดียววอ้อ  
ตัดใจกำจัดตอกล้อ  
เด็ดขั้วกล้าดีมีชัย.*

**ณ** ธรรมสภาที่พระเชตุวันมหาวิหาร เขตกรุงสาวดีถึ นครหลวงของ  
แคว้นโกศล

บรรดาภิกษุทั้งหลายกำลังโจษกันแข็งแ่ง ถึงเรื่องราวของ**พระจิตตทัตถิ-**  
**สารีบุตรเถระ**

“ท่านทั้งหลาย แม้ท่านจิตตทัตถิสารีบุตรเถระจะมีบุญเก่า(ชำระกิเลสมา  
ก่อนในอดีต) ได้สะสมอุปนิสัยแห่งความเป็นพระอรหันต์เอาไว้แล้วก็ตาม แต่ใน  
ชาตินี้ ก็ยังต้องสึกถึง ๖ ครั้ง บวช ๗ หนนั้นเทียว จึงจะสำเร็จอรหัตตผลได้  
โอ! ความเป็นปุถุชน(คนกิเลสหนา) มีโทษมากยิ่งนัก”

ขณะนั่นเอง พอดี**พระศาสดา**เสด็จมา ได้ตรัสถามขึ้น

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้พวกเธอสนทนาอะไรกันอยู่”

พวกภิกษุจึงกราบทูลเรื่องนั้นให้ทรงทราบ พระศาสดาทรงสดับแล้ว ตรัสแสดงธรรมนี้

“ขึ้นชื่อว่า จิตปุถุชนนั้นมักมีวเมากิเลส(โลภโกรธหลง) ข่มกิเลสได้ยาก ปลดเปลื้องกิเลสได้ยาก แม้ในอดีตกาล เราเคยอาศัย**จอบเหียนเล่มเดียว** ทำมาหากินเลี้ยงชีวิต ไม่อาจทิ้งจอบเหียนนั้นได้ **ทำให้เราต้องสึกถึง ๖ ครั้ง ด้วยอำนาจความโลภ บวชอีก ๗ หน จึงข่มความโลภได้**

พวกภิกษุได้ฟังอย่างนั้น จึงทูลนิมนต์ให้ตรัสเล่า พระศาสดาจึงทรงกำชับว่า

“ถ้ากระนั้น พวกเธอจงตั้งใจฟัง”

\*\*\*\*\*

**ใน**อดีตกาล ครั้งเมื่อ**พระเจ้าพรหมทัต**เสวยราชสมบัติอยู่ในกรุงพาราณสี **เด็กทารกคนหนึ่งกำเนิดในตระกูลของคนปลูกผัก**ที่มีฐานะยากจน เมื่อเขาเติบโตจนถึงความเป็นผู้รู้เตียงสาแล้ว ก็ได้รับการขนานนามว่า **กุกทาล(จอบ)** เพราะใช้จอบเป็นกิจวัตรทุกวันในการพินดิน เพื่อเพาะปลูกพืชพันธุ์และผัก มีน้ำเต้า ฟักเขียว ฟักเหลือง เป็นต้น แล้วเก็บผักเหล่านั้นขายเลี้ยงชีพอยู่ด้วยความยากลำบากเข็ญใจ

**ฉะนั้นสิ่งที่มีค่ามากที่สุดสำหรับกุกทาล ก็คือจอบเล่มเดียวนี้เท่านั้น** ทรัพย์สมบัติอย่างอื่นไม่มีเลย

อยู่มาวันวันเช้า กุกทาลเกิดความคิดขึ้นว่า

“จะมีประโยชน์อะไร ด้วยการอยู่อย่างเหนื่อยยากลำบากในการครองเรือน เราควรจะออกบวชดีกว่า”



จึงตกลงใจว่า จะซ่อนจอบเอาไว้ในที่ซึ่งมิดชิดไม่มีใครรู้ แล้วก็ออกบวชเป็นฤๅษี ด้วยหวังว่าจะมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายกว่าเดิม

ครั้นบวชไปได้สักระยะหนึ่ง จิตใจก็ไม่สงบ เกิดกิเลสความโลภผุดเกิดขึ้น ไม่อาจจะตัดใจสิ้นโทษ(ใจพอ)ได้ ยิ่งหวนนึกถึงจอบเครื่องมือหากินเล่นนั้น ก็ยิ่งหมกมุ่นฟุ้งซ่านในความคิดหนักเข้าไปใหญ่

ในที่สุด...ก็ต้องสึก กลับไปอาศัยจอบเล่มเก่าเลี้ยงชีวิตอีกอย่างเดิม

คืนสู่ความเป็นคนฤๅษีได้ไม่กี่วัน แต่แล้วจู่ๆ ก็ไม่ยากลำบากขึ้นมาอีก จึงไปบวชใหม่ บวชได้สักพักก็สึกอีก เพราะเกิดกิเลสโลภเหมือนเช่นเคย สลับไปมาบวชๆ สึกๆ อยู่อย่างนี้ แม้ครั้งที่ ๒ ....ครั้งที่ ๓ ..... จนกระทั่งนับได้ถึง ๖ ครั้ง เวียนวนอยู่กับความโลภนั่นเอง

พอถึงคราวคิดจะบวชเป็นครั้งที่ ๗ ก็เกิดความเบื่อหน่ายในวัฏวนแห่งความโลภนั้นเต็มที ใช้สติปัญญาพิจารณาว่า

“ดูสิ! จอบเล่มนี้เราอาศัยขุดดินมามาก จนจอบเหี้ยนลึกกร่อนกุดไปหมด เราไปบวช ๖ ครั้ง แล้วต้องสึก ๖ ครั้ง กลับมาใช้จอบเล่มนี้ทุกครั้ง **แต่คราวนี้ เราจะไม่เก็บซ่อนมันไว้อีก จะขว้างมันทิ้งไปเสียในแม่น้ำใหญ่ แล้วจะตั้งใจให้มัน บวชให้ได้ตลอดชีวิต”**

เมื่อตัดสินใจเด็ดขาดแล้ว ก็เดินไปสู่ริมฝั่งแม่น้ำ เพื่อทิ้งจอบเหี้ยนเล่มนั้นไปเสีย พลันก็ฉุกคิดขึ้นได้ขณะไปถึงริมน้ำ

“ถ้าเรายังเห็นจอบตกลงสู่น้ำที่ตรงไหน ก็ยังอาจจะนึกเสียดาย อยากจะงมมันขึ้นมาอีกได้”

คิดดังนั้นแล้ว จึงตั้งสติแน่วแน่จับจอบที่ด้าม ควางจอบไว้เหนือศีรษะ ๓ รอบ หลับตาขว้างลงไปในแม่น้ำ พอจอบหลุดมือไปด้วยกำลังแรง ได้ยินเสียงตกน้ำไปแล้ว เขาก็ถึงกับตะโกนกึกก้อง ด้วยเสียงแห่งความยินดีสุดขีด

“เราชนะแล้ว...เราชนะแล้ว...เราชนะแล้ว”

**ใน** ช่วงเวลาเดียวกันนั่นเอง **พระเจ้ากรุงพาราณสี** ทรงปราบปรามชนบทชายแดนราบคาบแล้ว ได้เสด็จผ่านมา ณ ที่ตรงแม่น้ำนั้น ทรงประทับพระองค์ด้วยเครื่องอลังการครบครัน กำลังเสด็จพระราชดำเนินอยู่ด้วยพระศอาธาร(ช้างพระที่นั่ง) เป็นเวลาประจวบเหมาะอย่างยิ่ง ทรงสดับเสียงร้องตะโกนลั่นของกุกุททาล ทำให้ทรงเกิดระแวงสงสัยว่า

“เสียงชายผู้นี้ร้องตะโกนด้วยความดีใจนักหนาว่า เราชนะแล้ว ก็ใครเล่าที่ เขาชนะ”

จึงมีพระดำรัสสั่งให้ไปเรียกตัวมาเข้าเฝ้า แล้วตรัสถาม

“นี่บุรุษหนุ่ม เรานั้นได้ชนะสงครามมา ได้ความมีชัยมาหมาดๆ นี้เอง ส่วน



เจ้าเล่าชนะอะไร”

กฤษทาลก็ตอบตามตรง กราบทูลไปว่า

“ข้าแต่มหाराช บุคคลใดพึงชนะหมู่มนุษย์ตั้งพันคุณด้วยพันในสงคราม บุคคลนั้นไม่ชื่อว่า เป็นผู้ชนะอย่างสูงสุดในสงคราม ส่วนบุคคลใดพึงชนะตนผู้เดียว บุคคลนั้นแลชื่อว่า เป็นผู้ชนะอย่างสูงสุดในสงคราม

ตนแลอันบุคคลชนะแล้วประเสริฐ ส่วนหมู่สัตว์อื่นนอกนี้อันบุคคลชนะแล้ว จะประเสริฐอะไร เพราะแม่เทวดา(คนใจสูง) มาร(คนใจต่ำ) พรหม(คนใจบริสุทธิ์) ก็ทำความชนะของบุรุษผู้มีตนอันฝึกดีแล้ว มีปกติประพฤดีสำรวมเป็นนิตย์ ให้กลับแพ้อีกไม่ได้เลย

ความชนะใดกลับแพ้ได้ ความชนะนั้นเป็นความชนะไม่ดี ความชนะใดไม่กลับแพ้ได้ ความชนะนั้นแลเป็นความชนะที่ดี

ฉะนั้นถึงพระองค์จะทรงชนะสงครามตั้งร้อยครั้ง ตั้งพันครั้ง ตั้งแสนครั้ง ก็ยังชื่อว่าชนะไม่ตี ชนะไม่เด็ดขาดอยู่นั่นเอง ยังจะเฉลิมพระนามว่า จอมทัพ หาได้ไม่ เพราะยังเอาชนะกิเลสของพระองค์เองไม่ได้

แต่ข้าพระองค์ข่มกิเลสในภายในไว้ได้ เอาชนะกิเลสของตนเพียงผู้เดียวได้ แล้ว อย่างนี้แหละจึงจัดว่า เป็นจอมทัพสูงสุดผู้เกรียงไกรโดยแท้”

กราบพูลแล้ว กุฑทาลก็มองไปในแม่น้ำ ยังमान(เพ่งเผากิเลส) มีอาไป กลิณ (ใช้น้ำเป็นเครื่องจุงจิตให้สงบ) เป็นอารมณ์ จนบังเกิด**ฌานสมาบัติอันวิเศษ**(สภาวะสงบระงับกิเลสอันประณีตยิ่ง) ณ ที่ตรงนั่นเอง

ฝ่ายพระราชาเมื่อทรงสดับธรรมนั้นแล้ว ทรงกระทำจิตโดยแยบคาย สลัดกิเลสโลกได้ด้วยอำนาจจิตนั้น เกิดพระทัยน้อมไปใน**บรรพชา**(การบวช) รวมทั้งแม้แต่**พวกหมู่ไพร่พลของพระองค์**ด้วย ก็พากันเกิดดวงตาเห็นธรรม มีจิตปรารถนาลดละกิเลสเช่นนั้นเหมือนกัน

ดังนั้นพระราชาได้ตรัสแก่**กุฑทาลบัณฑิต**ว่า

“บัดนี้ท่านบัณฑิตจะไปยังที่แห่งหนใดกันแล้ว”

“ข้าแต่มหाराช ข้าพระองค์จะไปยังป่าหิมพานต์(ป่าหนาวแถบเหนือของอินเดีย) ออกบวชเป็น**ฤๅษี**(นักบวชผู้แสวงธรรม) บำเพ็ญเพียรอยู่ที่นั่น”

พระราชาทรงสดับแล้ว รีบตรัสโดยเร็ว

“ถ้าเช่นนั้น **แม้ข้าพเจ้าก็จะสร้างการชนะกิเลสตนบ้าง จะขอบรรพชา กับท่านด้วยอีกคน**”

แล้วเสด็จพระราชดำเนินไปพร้อมกับกุฑทาลบัณฑิต

ส่วนไพร่พลทั้งหมดนั้น ทุกคนมาร่วมประชุมกันในทันที แล้วตกลงตัดสินใจกันว่า จะออกบวชพร้อมกับพระราชาด้วย ทั้งหมดจึงร่วมเดินทางกันไปเป็น



## มหาสมาคมใหญ่

ครั้นเมื่อชาวเมืองพาราณสีได้รับรู้ข่าวนี้

“พระราชชายาของพวกเรา ได้ทรงสดับธรรมของกุททาลบัณฑิตแล้ว ทรงบ่าวพระพักตร์มุ่งบรรพชา เสด็จออกทรงผนวช(บวช) พร้อมด้วยหมู่พลงนิกาย ก็แล้วอย่างนี้ พวกเราจะอยู่ทำอะไรกันในเมืองนี้อีกเล่า”

ดังนั้นบรรดาผู้อยู่ในพระนคร ต่างพากันออกเดินทางจากกรุงพาราณสี มีจำนวนผู้คนมากถึง ๑๒ โยชน์ (๑๙๒ กม.) ติดตามไป

**ณ** ป่าหิมพานต์ กุททาลบัณฑิตบวชตนเองก่อนเป็นฤๅษี จากนั้นจึงให้ผู้คนทั้งหลายบวชทีหลัง แล้วจัดแจงแบ่งอาศรมที่ช่วยกันสร้างขึ้น ให้อยู่กันตามสมควร

ต่อมา มีพระราชชายาอีก ๗ พระองค์ ได้ทรงสละราชสมบัติทั้ง ๗ พระนคร ออกติดตามมาทรงผนวชด้วย ทำให้อาศรมกว้างไกลออกไปถึง ๓๐ โยชน์(๔๘๐ กม.) เต็มบริบูรณ์ด้วยมหาชนเป็นอันมาก

กุททาลฤๅษีได้เจริญพรหมวิหารธรรม(ธรรมของผู้มีจิตใจประเสริฐสูงสุดคือ ๑.เมตตา = คิดช่วยผู้อื่น ๒.กรุณา = ลงมือช่วยผู้อื่น ๓.มุทิตา = ยินดีที่ผู้อื่นได้ดี ๔.อุเบกขา = วางใจเป็นกลางเที่ยงธรรม) บอกรรณฐาน(วิธีปฏิบัติลดละกิเลสอย่างเหมาะสมกับฐานะ)แก่นักบวชทั้งหลาย กระทั่งล้วนได้ผลแห่งสมบัติ อันเจริญด้วยพรหมวิหารธรรม แล้วพากันสู่พรหมโลก(โลกของผู้มีจิตใจประเสริฐสูงสุด) ส่วนฆราวาสทั้งปวงที่ช่วยกันบำรุงนักบวชเหล่านั้น ก็ล้วนได้ไปสู่เทวโลก(โลกของคนใจสูง) เช่นกัน

ซึ่งพระราชาราชในครั้งนั้น ได้มาเป็นพระอานนทีในบัดนี้ มหาชนทั้งหลาย ได้มาเป็นพุทธบริษัทในบัดนี้ ส่วนกุกุททาลบัณฑิตนั้น ได้มาเป็นเรตถาคต นี้เอง

\*\*\*\*\*

**เมื่อ** พระศาสดาทรง แสดงชาดกนี้จบแล้ว ทรง ประกาศสัจจะทั้งหลาย ครั้น จบสัจจะเหล่านั้น ภิกษุบาง พวกก็ได้เป็นพระโสดาบัน บางพวกก็ได้เป็น พระ สกทาคามี บางพวกก็ได้ เป็นพระอนาคามี และบาง พวกก็ได้เป็นพระอรหันต์



สุดท้ายพระศาสดาทรงสรุปว่า

“การฝึกฝนจิตที่เข้มได้ยากเป็นการดี เพราะจิตมีปกติมัวเมา ตกไปตาม อารมณ์ที่ปรารถนาภิเลส ฉะนั้นจิตที่ฝึกฝนดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้”



● **ณวมพุทธ**

พฤษ ๔ ก.ย. ๒๕๔๐

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ ข้อ ๑๔

พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๗๐

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๖ หน้า ๑๖๖)





ហ្មៅកេរ្តិ៍ឈ្មោះស្រស់ស្អាតទៅទាក់ទាញមនុស្ស  
 រាប់លាននាក់ឱ្យចុះចុះចុះចុះ  
 កើតឡើងគេចង់ដឹងអ្វីក្នុងចិត្ត  
 ពិភពលោករស់រវើកឡើងវិញដោយភ្នែកយើង

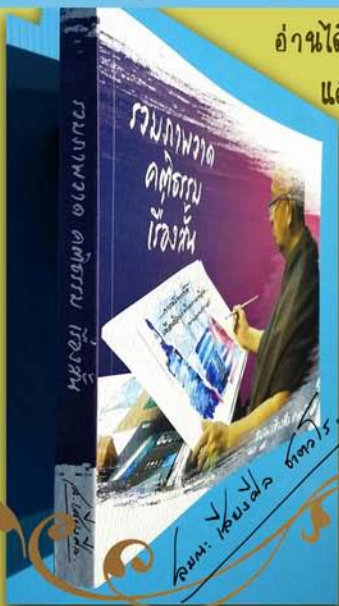


អ្នកគិតពិចារណាអ្វីនៅក្នុងចិត្ត  
 ដើម្បីអ្នកដឹកដៃដាច់ពីអារម្មណ៍  
 វិស័យពិភពលោកវិបត្តិស្ថានភាព  
 អនិច្ចាសារគ្រប់គ្រងមិនមែន



♥ វិចិត្រា

# หนังสือรวมภาพวาด คติธรรม เรื่องสั้น โดย สมณะเสีจจศีล ชาตวโร



อ่านได้ทุกเพศทุกวัย มีภาพเขียนประกอบคติธรรม คำคม และเรื่องสั้นหลากหลายเรื่องราว เหมาะสำหรับผู้ปกครอง  
ซื้อไปให้เด็กอ่าน เพื่อพัฒนาจิตใจ สัมผัสธรรมะมากขึ้น

ท่านใดสนใจและต้องการหนังสือเล่มนี้  
ไว้ศึกษาหาความรู้ หรือเป็นของขวัญ ของฝาก

สนใจติดต่อ  
คุณเมตตา ทอร. ๐๘๙-๖๖๗-๘๒๔๔  
คุณรัชนี(แฉ้ว) ทอร. ๐๘๖-๖๖๐๕๖๐๘

คุณน้ำพรมไพโร พลอยแก้ว โทร. ๐๘๐-๐๗๒ ๔๔๖๘

ID line:namprom

## พบกับกรมข้อเขียน จากคอลัมน์ ถ้อยคำเสรีมงคล



โดย สุวลี

ถ้อยคำดี  
แค่เพียงไม่กี่คำ  
ไม่กี่ประโยค  
อาจเปลี่ยนความคิด  
เปลี่ยนวิถีชีวิตของคุณได้

สนใจติดต่อ บริษัท ศสข.สมาคมนักเขียน  
โทร. ๐๒-๒๗๕-๔๕๐๖

ร.ร.อ.ปรมณูญา จ.กาญจนบุรี  
โทร. ๐๘๑-๘๕๗-๕๐๐๐