



# สนทนาเรื่อง (ธรรมชาติ) ของชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทำไมจึงทุกข์ ? กับ พระประสงค์ ปริบูรณ์

เรื่อง : เศชา เข้มทอง, อ้อมใจ

ภาพ : เศชา เข้มทอง, สมเจตน์ รูปกลม



.....  
“ถ้าโยมไม่เปลี่ยนความคิด  
ชีวิตโยมไม่เปลี่ยนหรอก”  
.....

คำพูดสั้นๆ เพียงประโยคเดียวจากอดีตเจ้าอาวาสวัดป่าชิตาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา คงทำให้ใครหลายคนที่นั่งอยู่บริเวณลานหินโค้ง ของวัดปัญญาบันฑิตาราม จ.ปทุมธานีในวันนั้น ได้ขบคิด หรือเริ่มตั้งคำถามกับชีวิตเพิ่มขึ้นมาบ้าง แน่นนอน แม้จะไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านเทศน์ทั้งหมด แต่กับคำพูดตรงๆ แรงๆ อย่างนี้ก็ทำให้ผู้ฟังสะดุ้งได้เหมือนกัน

ในวันนี้ วันที่ทั่วโลกเริ่มให้ความสำคัญกับธรรมชาติ และความเปลี่ยนแปลงไปของโลก สื่อต่างๆ นำเสนอรายงาน ปลูกกระแสรักโลกให้ออกมาครึกครื้นอีกครั้ง ขณะนั่งดูทีวีนำเสนอรายงาน หวนคำนึงถึงคำพูดของพระอาจารย์ในวันนั้น - แล้วกับธรรมชาติของชีวิตเล่า เราควรจะดูแล และรักษามันอย่างไร ?

## อยากให้พระอาจารย์ให้ความหมายของคำว่า การเกิด และการตาย

ในเรื่องการเกิดการตายที่โยมถาม อาตมาเองพูดในสไตล์ของตนเองดีกว่า คือเรื่องศาสนาเราบวชเข้ามาแล้ว เราก็สนใจว่าทำอะไรจะอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นการเกิด การตาย ถ้าเน้นวิธีการที่จะอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์นี้ เราจะมาดูที่เขาเน้นว่าการเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป เคยได้ยินไหม

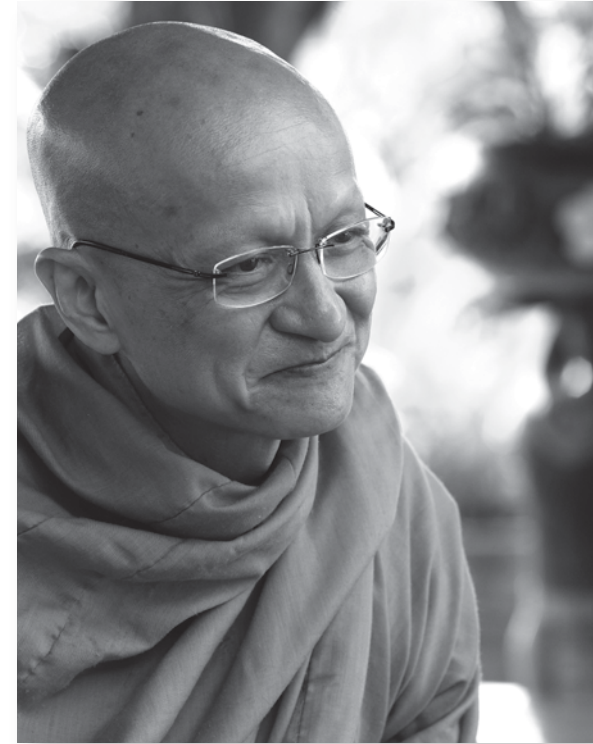
คำว่าเกิดแล้วเป็นทุกข์นี้ ถ้ามองว่าเกิดอะไร หนึ่งเกิดร่างกาย เป็นทุกข์ สองเกิดจิตวิญญาณล่องลอยขึ้นมา เป็นทุกข์ สามเกิดกิเลสขึ้นมา เป็นทุกข์ คิดว่าการเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไปน่าจะเป็นการเกิดตัวไหนมากกว่ากัน

## เกิดกิเลสใช้ไหมครับ

เกิดกิเลส ความโลภเกิด ทุกข์เกิดแล้ว เกิดอยากจะได้แต่มันไม่ได้ตามอยาก เห็นแหวนเพชรแล้วตาโต อยากจะได้แต่ไม่มีเงินจะซื้อ ตรงนี้ก็ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นการเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ ทุกข์อยู่รำไปน่าจะเน้นที่การเกิดกิเลส

เรื่องการเกิดการตาย จริงๆ แล้วชาวพุทธนักปฏิบัติธรรมไม่กลัวตาย แต่จะกลัวเกิด ไม่อยากกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก จริงๆ หรือไม่จริง ไม่ทราบ มันมีหรือเปล่าไม่รู้ แต่ป้องกันไว้ดีกว่า คือไม่อยากกลับมาเกิดอีก นักปฏิบัติธรรมจะไม่กลัวตาย แต่จะกลัวที่จะกลับมาเกิดอีก ก็เลยปฏิบัติเพื่อการดับไม่เหลือแห่งทุกข์

บางคนถามว่าตายแล้วไปไหน อาตมาก็พูดเล่นๆ ว่าแล้วแต่คนเป็นพาไป ทางด้านร่างกายถ้าตายแล้วเขาพาไปฝังก็กลายเป็นดิน ถ้าเขาเอาไปเผาก็กลายเป็นขี้เถ้า เพราะฉะนั้นทางด้านร่างกายแล้วแต่คนเป็นพาไป ส่วนทางด้านจิตใจ แล้วแต่เหตุแล้วแต่ปัจจัย พระพุทธเจ้าตรัสว่าเมื่อเหตุปัจจัยมันหมดก็จะไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าเหตุปัจจัยยังเหลืออยู่ มันเหมือนเทียน ถ้ามันเผาจนกระทั่งได้มันหมด จุดอย่างไรก็ไม่ติด แต่ถ้าไส้มันยังไม่หมด ถึงเวลาใครมาจุดมันก็ติดขึ้นมาอีก



## แล้วเราจะปฏิบัติอย่างไร

ถ้าจะจับหลักก็คือ ปฏิบัติให้ถูก ปฏิบัติแบบไหนก็แล้วแต่ถ้ากิเลสมันเบาบาง นั่นแหละถูก พระพุทธศาสนาเน้นเรื่อง ทำอย่างไรจึงจะอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์ มันจะไม่ใช่เป็นทุกข์ได้ก็คือ สามารถรู้เท่าทันกิเลสที่จะเกิด และสามารถที่จะอยู่เหนือมันได้ และปล่อยวางมันได้ หลักการปล่อยวาง พระพุทธเจ้าท่านเคยตรัสว่า คำสอนของพระองค์นั้นเยอะเยอะ ลองย่อให้มันสั้นๆ ได้ไหม ท่านตรัสว่า สัพเพ ธัมมา นารัง อภิวินสายะ สรรพสิ่งทั้งหลายไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ตรงนั้นก็คือ จิตไม่เข้าไปเกาะกับกิเลส หรือกิเลสไม่สามารถเข้ามาเกาะกุมจิตใจได้ ตกลงปฏิบัติแบบไหน จึงถูกต้อง

ที่นี้มีคนถามอีกว่า แล้วสำนักไหนล่ะที่สอนได้ถูกต้อง หลายคนก็บอก สำนักทางเหนือบ้าง สำนักทางใต้บ้าง สำนักภาคกลางบ้างก็สารพัดสำนัก จริงๆ แล้วสำนักปฏิบัติที่สำคัญทราบไหมว่าสำนักไหน ถ้าเป็นสำนักของคนมันวุ่นวาย เอาสำนักของพระพุทธเจ้า สำนักของพระพุทธเจ้า อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ท่านชี้แนะว่าเวลาปฏิบัติธรรมก็ปฏิบัติไปที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละ พอตาเห็นรูปปีปนั่นแหละก็ปฏิบัติธรรมไปตรงนั้น หูได้ยินเสียงปีป ปฏิบัติธรรมไปตรงนั้น จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรสก็ปฏิบัติธรรมไปตรงนั้นเลย ทีนี้เวลาปฏิบัติ เวลาไหนสำคัญที่สุดรู้ไหม เวลากระทบอารมณ์ ขณะตาเห็นรูปปีปปฏิบัติลงไปเลย นั่นแหละเป็นเวลาที่สำคัญที่สุดในการที่จะปฏิบัติ ตาเห็นรูป ดูเข้าไปที่ความรู้สึกสดๆ ที่เกิดขึ้นที่จิต ยินดีก็เหมือนถูกตบแถมซ้ำ ยินร้ายก็เหมือนถูกตบแถมซ้ำ ถ้าไม่อยากถูกตบทั้งขวาและซ้ายก็วางใจเป็น อุเบกขา ก็คือเข้าไปรู้ ตอนนี่จิตเสียความสมดุล เสียความปกติแล้ว มันเคลื่อนไปทางดีใจ มันเคลื่อนไปทางเสียใจ ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า ในขณะที่กระทบอารมณ์ จิตเกิดการกระเพื่อมไปๆ นั่นแหละคือทุกข์ ทุกข์คือภาวะจิต ที่หวั่นไหว ครั้งหนึ่ง ครั้งหนึ่ง ที่นี้พูดปีป อ้าวตกลงไม่ให้ดีใจ ไม่ให้เสียใจเลยหรือ ในเมื่อโยมยังเป็นปุถุชนคนธรรมดา ท่านไม่ได้ห้ามให้ดีใจ และเสียใจ แต่ให้รู้เท่าทัน และก็ ไม่หลงไปในอารมณ์นั้น

**ถ้าเราดับความทุกข์ ดับกิเลสไม่ได้ แล้วเราจะทำอย่างไร**

พระพุทธเจ้าสอนให้เห็นจริงตามความเป็นจริง เราไม่ได้ดับทุกข์ด้วยศรัทธา เราดับทุกข์ด้วยปัญญา ปัญญาที่พระพุทธเจ้าสอนก็คือ เราอย่ามีความแค้นเป็นธรรมดา เราจะล่องพ้นความแค้นไปไม่ได้ เราอย่ามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เราจะล่องพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เราอย่ามีความตายเป็นธรรมดา เราจะล่องพ้นความตายไปไม่ได้ เราจำเป็นต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา เราต้องเจอเจอกับของไม่รักไม่ชอบใจเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจตรงนี้ก็เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นธรรมดา ความแค้นเกิดขึ้น สองกระจกเห็นตีนกา อ้อ ใช้อัธรรมา

มันมาเยี่ยมเราแล้ว ตื่นขึ้นมาปวดท้อง อ้อ ใช้อัธรรมามันมาเยี่ยมเราแล้ว พอตื่นขึ้นมารู้ว่าญาติเสียชีวิตก็อ้อ ใช้อัธรรมามันมาเยี่ยมเราแล้ว อ้อเราต้องพลัดพรากจากของที่รักของชอบใจ คนที่เราเกลียดมันมันก็ไม่ยอมไป ใช้อันที่เรารักแสนรักก็มาตายจาก เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ เราเห็นว่ามันเป็นธรรมดา ก่อนพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น สิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่ ครั้นพุทธกาลสิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่ ครั้นพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานสิ่งเหล่านี้ก็ยังมี ตกลงชาวพุทธดับทุกข์ด้วยปัญญา แต่ปัญญาทางพุทธศาสนาก็แบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ สุตะ จินตะ แล้วก็ภาวนา

*สุตมยปัญญา* ปัญญาที่เกิดจากการที่เราไปศึกษา ไปจำเขามา เรียกว่าเป็นสมองมัน ตัวที่สอง *จินตมยปัญญา* ปัญญาที่เกิดจากการคิด การวิเคราะห์ การสังเกต ส่วนตัวที่สาม *ภาวนามยปัญญา* ปัญญาที่เกิดจากการกระทำ ประพฤติปฏิบัติลงไปจริง ตัวนี้เป็นปัญญาดับทุกข์

.....

**ถ้าไม่อยากจากกับใครก็อย่าหนีเดียว  
อย่าไปเจอมันเพราะถ้าเจอก็ต่อจาก**

.....

**ถ้าการเกิดการตายเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เราควรจะอยู่กับมันอย่างไร**

อยู่อย่างเข้าใจมัน และยอมรับมัน ไม่ใช่ไปเปลี่ยนทุกอย่างให้เป็นดั่งใจเรา แต่สามารถที่จะปรับใจเราให้เข้ากับสิ่งต่างๆ ชีวิตเหมือนเรือที่แล่นออกสู่ทะเล ลมอาจจะพัดมาทางซ้ายบ้าง ขวาบ้าง หน้าบ้าง หลังบ้าง เราเปลี่ยนทิศทางลมไม่ได้ แต่เราปรับใบเรือของเราได้ ก็คอยปรับใบเรือของเราก็แล้วกัน ฉันทไม่ยอมให้ลมพัดมาทางนี้เพราะฉะนั้นห้ามพัดมา ถ้าพัดมาฉันโกรธแค้นจะเป็นไปไม่ได้ มันก็พัดของมันเรื่อยเปื่อย แต่ถ้าลมมันมามั่วปีป เราทนไม่ไหวก็ลดใบเรือลง ใครจะว่าเรือใบนี้ไม่มีใบไม่สวย ไม่สวยก็ช่างเรื่องของกู กูเอาชีวิตรอดไว้ก่อนแล้วกัน เดี่ยวพายุสงบปีปเราค่อยดึงใบเรือขึ้นไปใหม่

ชีวิตเหมือนเรือที่แล่นออกสู่ทะเล ลมอาจจะพัดมา  
 ทางซ้ายบ้าง ขวาบ้าง หน้าบ้าง หลังบ้าง  
 เราเปลี่ยนทิศทางลมไม่ได้ แต่เราปรับใบเรือขอเราได้

**ไม่ใช่ที่เราอยู่ไปโดยไร้จุดหมายใช่ไหมครับ**

ก็มีเป้าหมาย ตั้ง Aim ไว้ ตั้ง Point แล้วปล่อยวาง ก็คือจุดมุ่งหมายว่าเราจะ  
 เอาอย่างไร ได้ขนาดไหนก็แล้วแต่ อย่างชาตินี้จะให้จบดอกเตอร์แต่มันได้ปริญญาตรี  
 เงินหมดก็โอเคก็ไม่เห็นเป็นไร ชาตินี้ทำอะไรก็จะดับทุกข์ให้ได้โดยสิ้นเชิง ตอนนี  
 ได้นิดหน่อยก็โอเค รู้จักเข้าใจตนเองบ้าง เงินหายไป ๕,๐๐๐ คราวที่แล้ว เมื่อก่อน  
 หายไป ๒๐ บาทเครียดจะตาย ตอนนีหายไปซ้ำๆ รู้สึกจะลงหน่วยกิตวิชาซะเพรา  
 ไปไม่มากหรอก มันแล้วแต่ที่เราจะคิดอย่างไร แต่พระพุทธเจ้าให้เห็นจริง ว่ามัน  
 เป็นธรรมดา มีได้มันก็มีเสีย มีเจอก็ต้องมีจาก ถ้าไม่อยากจากกับใครก็ง่ายนิดเดียว  
 อย่าไปเจอมันเพราะถ้าเจอก็ต้องจาก มันเป็นเรื่องตาอยู่แล้ว ตรงนี้ถ้าเราเข้าใจ  
 เห็นจริงตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ มันก็โอเคแล้ว หลักปฏิบัติก็คือให้เห็นจริง  
 ตามความเป็นจริงของมัน พระอาทิตย์มีขึ้น มันก็ต้องมีลง มีกลางวันก็ต้องมีกลางคืน  
 มีหน้ามือก็มีหลังมือ มีการเกิดก็มีการตายมันติดกันมาแล้ว ปฏิเสธไม่ได้ ถ้าไม่ยาก  
 ตายก็ไม่มีปัญหาเลยก็ไม่ต้องเกิด มันเป็นเรื่องคู่กัน ตรงนี้พุทธศาสนา พระพุทธเจ้า  
 สอนให้มีปัญญาให้เข้าใจ เห็นจริงตามความเป็นจริง ของสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจมัน  
 และยอมรับสภาพมัน

**หมายความว่าเข้าใจ และยอมรับ คือการมองโลกในแง่บวก**

ถ้าจะว่ามองโลกในแง่บวกก็ได้ แต่ว่าหลักที่พระพุทธเจ้าสอนคือให้เห็นจริง  
 ตามความเป็นจริง มองโลกในแง่บวกมันมีอีกระดับหนึ่ง เช่น อย่างเราลุกขึ้นมา  
 หัวโขกหน้าต่างหัวโน คิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์ คิดอย่างไรให้มีความสุข พอลุกขึ้นมา  
 หัวโขกปุ๊บ โชคดีไฉน ไม่แตก ตกลงโขกหน้าต่างกลายเป็นเรื่องโชคดี เงินหายไป  
 ห้าพันโชคดี ถ้าไม่หายนี่อาจหมดเป็นหมื่นเป็นแสน ต่อไปเราจะระมัดระวังมากขึ้น  
 หรืออย่างเช่น คุณโยมที่เจอกันแขนแกขาด โดยไปซื้อตแล้วตัดแขนทิ้ง ถ้ามว่า  
 รู้สึกอย่างไรไม่มีแขน รู้สึกดีคะอาจารย์ ตั้งแต่ไม่มีแขนหนูไม่เคยปวดแขนเลยคะ  
 แกปวดแบบมีความสุข แกบอกหลักทางศาสนาช่วยแกได้เยอะเลย แกเข้าใจสิ่งต่างๆ  
 เห็นจริงตามความเป็นจริง มีกับไม่มีมันเป็นของติดกันมาแล้ว ตอนเกิดมาพื้นไม่มี  
 ตอนนีพื้นมี เดี่ยวต่อไปพื้นไม่มี เกิดมาหัวโล้นไม่มีอะไร ตอนนีหัวดำขึ้นมา เดี่ยว  
 อีกหน่อยมันก็เริ่มโล้น เข้าใจสภาพของเขา

**คุณค่าของกรามีชีวิตก็คือการเข้าใจ**

ก็คือการเข้าใจ และพยายาม ถ้าจะใช้ชีวิตก็ควรใช้ให้เป็นประโยชน์ ดีกว่าอยู่  
 เปล่าๆ บางคนเกิดมาจนจะตายแล้วยังไม่มีใครรู้ว่าไฉนมันเกิดมาบนพื้นโลก  
 ด้วย เพราะมันไม่ได้ทำประโยชน์อะไรได้เลย เป็นประเภท Self Center เอาตัวเอง  
 เป็นใหญ่อย่างเดียวเลย ปัจจุบันเมืองไทยคนฉลาดเยอะ แต่มันเห็นแก่ตัวมากก็เลย  
 สร้างความเดือดร้อน โชคดีที่คนฉลาดและเห็นแก่ตัวก็ไม่มีถ้านี้

อามาไม่ได้สนใจว่าตายแล้วจะมีเกิดมีอะไร  
 สนใจแต่ตอนนี้มันยังพอมีลมหายใจ  
 อะไรที่เป็นประโยชน์ ทำได้เราก็กทำ



### ถ้ามีให้พระอาจารย์เลือก ๓ ข้อ คือการเกิด การมีชีวิต และการตาย พระอาจารย์ให้ความสำคัญอันไหนมากที่สุด

บางคนถามเกิดมาทำไม มันเกิดมาแล้ว เมื่อเกิดมาแล้วก็พยายามใช้ชีวิตให้มันเป็นประโยชน์ขึ้นมา ทำอะไรก็ได้ให้มันเป็นประโยชน์อย่าให้อายตันไม้ โบราณว่า หัว้าตันนิตๆ มันไปไหนไม่ได้ยังให้ออกซิเจนกับโลก เราเดินไปไหนมาไหนได้ไม่ทำอะไรให้โลกเลย บางคนเกิดมา เพื่อกอบโกยอย่างเดียวเลย เอาอย่างเดียวเลย ไม่มี gift เลย มีแต่ take อย่างเดียว ตรงนี้น่าเกลียดมาก

อาตมาไม่ได้สนใจว่าตายแล้วจะมีเกิดมีอะไร สนใจแต่ตอนนี้มันยังพอมีลมหายใจ อะไรที่เป็นประโยชน์ ทำได้เราก็กทำ แต่ก็ไม่ได้ทำแบบเปียดเบียนตัวเอง ก็สามารรถที่จะอยู่แบบมีความสุขไปด้วย และก็ทำประโยชน์ไปด้วย ทำได้ที่เราทำได้ ตอนนี้เรายกน้ำหนักได้ ๒๐ กิโล พอมมา ๕๐ กิโลบอกไม่ไหวนะ เดี่ยวไปไม่รอดขอเป็น ๒-๓ เทียวแล้วกัน ก็ว่ากันไป

### เคยได้ยินมาว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นขอยาก แต่พอเกิดมาแล้วเป็นทุกข์ จริงๆ แล้วการเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่น่าอิจฉาหรือเปล่า

จริงๆ เขาน่าอิจฉากันนะ พวกเทวดาพวกอะไรต่างๆ นั้น ในความเชื่อตรงนั้นบอกว่าเวลาจะตายปีเนี่ย คืออธิฐานเลยว่าขอให้ได้เป็นมนุษย์ จะได้สร้างบุญบารมีต่อ คือเขาตั้งใจที่จะได้เป็น แต่ว่าชาวมุขย์ขอยากไปเป็นเทวดา การเกิดในอัฐภาพร่างกายนี้ ถือเป็นสิ่งที่สมบูรณ์ที่สุดแล้ว เรามีแขนมีขามีสติปัญญา ถ้าเกิดมาเป็นเต้านี่ลำบากมากเลย ไปไหนแบกบ้านไปด้วย ทุกทรมานมาก เกิดมาเป็นงูก็ลำบากคนเห็นไล่ตีตลอด ไม่เคยทำอะไรเลยเจอปีตีทำเดียว ในขณะที่เกิดมาตรงนี้ ได้อัฐภาพนี้มา ใช้อัฐภาพนี้ให้ได้ที่สุด เพราะว่าในภพภูมินี้สามารถที่จะทำที่สุดของกองทุกข์ได้ ภพภูมิอื่นเราไม่รู้ อาตมาก็จำอดีตชาติไม่ได้

.....  
เพราะฉะนั้นที่บอกว่าชีวิตบัดซบ  
มันบัดซบเพราะเราไม่เข้าใจ  
.....

### คือเรารู้สึกว่าชีวิตเรามันทุกข์เหลือเกิน

### แต่พอมาฟังพระอาจารย์เหมือนจะบอกว่าจงดีใจเถอะ ที่เกิดเป็นมนุษย์

ตรงนี้เรื่องสุขหรือทุกข์นี่มันแล้วแต่มุมมองนะ จะมองให้ทุกข์ก็ได้ จะมองให้ทุกข์ก็ได้ แล้วแต่คิดว่าชีวิตเป็นทุกข์ก็ได้ ชีวิตเป็นสุขก็ได้ ในทางหลักศาสนา พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า นิพพานัง *ปรมังสุขัง* นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพพานัง *ปรมังสุขัญญัง* นิพพานเป็นความว่าง ตรงนั้นก็มี บางคนก็บอกว่าพระพุทธศาสนา สอนว่าทุกอย่างเป็นทุกข์หมด ตรงนี้ก็ต่อใจว่าคำว่าทุกข์นี่มันมี เมื่อครู่นี้บอกว่าทุกข์คือภาวะจิตที่หวั่นไหวครั้งหนึ่งๆ ในแต่ละครั้งที่กระทบอารมณ์ นี่ก็คือทุกข์ คำว่าทุกข์ก็แปลว่าทนได้ยาก จริงๆ คำว่าทุกข์มันก็มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง คือไม่เที่ยง ทุกขัง คือ ทนอยู่ไม่ได้ มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นั่นคือสภาวะของ คำว่าทุกข์ แต่ของเราพอพูดคำว่าทุกข์ บางคนไม่เข้าใจก็เลยมองพุทธศาสนา มองโลกในแง่ลบ แต่ถ้าจะมองให้เห็นว่าเป็นทุกข์ จริงๆ มันก็เป็นทุกข์ ร่างกายที่เรา เห็นมันไม่เป็นทุกข์ตอนนี้เพราะว่าอริยะบมันบังทุกข์ พอเรานั่งนานเราเมื่อยเราก็ พลิก อันนี้คือพลิกหนีทุกข์ พอเมื่อยนานๆ ไม่ไหวก็ลุกไปเดิน พอเดินเมื่อยๆ ก็กลับ ไปนั่งต่อ พอเมื่อยปวดหลังก็นอนดิ๊กว่า ตรงนี้เราเลยไม่เห็น บางคนก็เลยหลงว่าชีวิต เป็นสุขก็มัวเมาไปกับชีวิตอีก ตรงนี้ก็เหมือนกัน

หลักพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจไม่หลงมัวเมา ให้เห็นว่าชีวิตจะอยู่แบบไหน ถ้าอยากอยู่แบบไม่เป็นทุกข์ก็ทำที่สวดแห่งกองทัพไปเลยก็ได้ เพื่อป้องกันตัวเอง ก็อย่าไปเบียดเบียนใครเพราะว่าถ้าไปเบียดเบียนใคร ก็ต้องหวาดระแวงว่าเขาจะ มาเบียดเบียนเราเมื่อไหร่ ก็ทุกข์อยู่แล้ว และถ้าเชื่อว่านรกมีจริง พอตายไปเจอนรก ก็รับไปเต็มๆ หรือถ้าเราตั้งใจทำความดีชาติปัจจุบัน ทำความดีเราก็สามารถอยู่ได้ อย่างมีความสุข เดินในสังคมไม่ได้เดินแบบตัวดำ เราเดินแบบตัวขาวเป็นคนบริสุทธิ์ พอตายไปสวรรค์มีจริงเราก็ได้สองเด็ง ปัจจุบันก็มีความสุขอยู่แล้ว ตายไปก็ได้ไป สวรรค์อีก แล้วสองเด็งในแง่ลบกับสองเด็งในแง่บวกมันน่าจะเลือกแบบไหนละเราก็ ดูเองแล้วกัน

### เราเกิดมาทำไม เป็นคำถามที่เราควรระงามตัวเอง

### หรือว่าเป็นคำถามที่ชวนให้ปวดหัวเปล่าๆ

ก็ถามตัวเองว่าขณะมีชีวิตอยู่ ได้ทำอะไรให้มันมีคุณค่าขึ้นมาบ้าง ในหลัก ของการดำเนินชีวิต ท่านบอกว่าหนึ่งคือ อยู่เพื่อพึ่งตนเองให้ได้ เพราะบางคนเกิด มาเป็นลูกชาวเกาะ เกาะพ่อ เกาะแม่ เกาะญาติพี่น้อง เกาะมัวไปหมด สองอยู่เพื่อ พึ่งคนอื่นให้ได้ ตรงนี้น่าสนใจ พึ่งคนอื่นได้หมายความว่า ถ้าคนเขาเห็นเรา เขา อยากเข้ามาช่วยเหลือเราทันที อันนี้คือพึ่งคนอื่นได้เลย สาม เป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ ตรงนี้ถ้าสังเกต หลายๆ องค์อย่างครูบาอาจารย์ที่ท่านทำ พึ่งตนเองก็ได้ พึ่งคนอื่น ก็ได้ และก็เป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ด้วย หลวงพ่อพุทธทาส หลวงพ่อปัญญานันทะ ท่านพึ่งตนเอง ต่อสู้ชีวิตมาตลอด ตั้งแต่เรียนก็พึ่งตนเองมาตลอด มาอยู่วัดก็พึ่ง ตัวเอง เสร็จแล้วก็พึ่งผู้อื่นได้ เป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ด้วย แต่คนบางคนเป็นประเภท Self Center เกิดมาชาตินี้ไม่สนใจใคร ไม่ช่วยเหลือใคร ขอให้มีความสุขคนเดียว พอ มันเห็นแก่ตัวเกินไปตรงนี้นะ ขอให้ตัวเองมีความสุขโดยไม่สนใจใครว่าเป็น อย่างไร

เทคโนโลยีที่จะเดินก้าวหน้า  
ถ้าเขาไม่มีพุทธโธลยีเข้าไปจำกัด  
วิวัฒนาการจะกลายเป็นวินาศนาการ

## สมัยนี้คนสนใจเรื่องดวงมากขึ้น

### จริงๆ แล้วชีวิตเราถูกลิขิตไว้แล้วหรือเปล่า

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ดวงดาวมันอยู่บนท้องฟ้า มันจะมาลิขิตอะไรกับเราตรงนี้ เราสามารถลิขิตของเรา เข้าตื่นขึ้นมาถ้าเราพูดดี ทำดี คิดดี เข้านั้นก็เป็นเช้าที่ดีของเรา เป็นฤกษ์ที่ดีของเรา ถ้าตื่นขึ้นมาพูดชั่ว ทำชั่ว คิดชั่ว ตรงนั้นก็ เป็นฤกษ์ชั่ว ถ้าเป็นท่านหลวงพ่อบัญญานันทะ ท่านให้ ๕ ดีที่จะมาเสริมดวง คือ พูดดี ทำดี คิดดี คบคนดี และไปสู่สถานที่ดี ๕ ดีนี้มันจะมาเสริมดวง

### สมมติว่าทำ ๕ อย่างแล้วชีวิตยังไม่ดีขึ้น

ชีวิตมีปัญหาแน่ ถ้าคิดไม่เป็น ชีวิตข้างนอกอาจจะเจออุปสรรคปัญหา แต่ว่าด้านจิตใจไม่มีปัญหา วิธีแก้ไขปัญหา ปัญหามีอยู่สองปัญหา คือ ปัญหาภายนอก และปัญหาภายใน หน้าที่เป็นเรื่องภายนอก การปล่อยวางเป็นเรื่องภายใน มีปัญหาต้องแก้ไข แก้ได้หรือไม่ได้ใจก็ต้องปล่อยวาง หน้าที่ภายนอกเราก็ ต้องทำเต็มร้อย หน้าที่ภายในต้องปล่อยวางเต็มร้อย ทีนี้ของเรบางทีหน้าที่ ภายนอกก็ทำไม่เต็มร้อย ส่วนหน้าที่ภายในก็ยึดมั่นเกินร้อย ตรงนี้มันเป็นปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นที่บอกว่าชีวิตบัดซบมันบัดซบเพราะเราไม่เข้าใจ ถ้าเราเข้าใจ เราก็ปรับจิต พอปรับจิตได้จิตใจก็เบิกบาน พอใจเบิกบานสมองก็ปลอดโปร่ง ความคิดดีๆ มันก็เกิดขึ้น เพราะว่าพอจิตใจมันดีอ สมองไม่ทำงานมันไปบล็อก ความคิดตัวเอง ความคิดดีๆ มันขึ้นมาไม่ได้ มันเหมือนกับเราเอาของไปอัดตันหมดแล้ว มันใส่สิ่งดีๆ ไปไม่ได้

### การมีคู่ หรือว่ามีลูก ถือว่าเป็นห้วหรือเป็นการหรือไม่

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า คนที่ไม่มีลูกถือว่าโชคดี นับประสาอะไรกับคนไม่มีคู่ เพราะเมื่อเรามีลูก จิตที่เราคิดที่จะเกื้อกูลคนอื่นมันลงไปที่ถูกหมดเลย บางคนกลัวว่าลูกจะลำบากเลยต้องหาเงินไว้ ล้านหนึ่งยังไม่พอ สิบล้านก็ยังไม่พอ ร้อยล้านก็กลัวว่าลูกจะลำบากอีก พันล้านก็ยังไม่พอ บางคนครอบครัวมันตาย

แล้วเอาเบงค์พันมาจุดเผาทั้งครอบครัว เผาจนศพไหม้หมดแล้วเงินยังเหลือมีไหม มีแต่เขาก็ยังหาเก็บของเขาไว้ตลอด ตรงนั้นก็คือความรักมันแคบลง แต่พอไม่มีลูก ความรักมันกระจายทั่ว นางอินทรี คานธี ตอนลูกเสียชีวิต มีคนถามว่ารู้สึกอย่างไร อินทรีบอกลูกฉันไม่ได้มีคนเดียว ทั้งประเทศเป็นลูกทั้งหมด เพราะฉะนั้นยังมีลูกอีกเยอะแยะเลยที่จะเกื้อกูลเขา จิตมันกว้างออกไป

## ถ้ามีลูกก็อย่าเลี้ยงไว้รักคนเดียว

### ต้องเลี้ยงให้คนอื่นรักด้วย

คือมีก็มี ไม่มีก็ไม่มี พระพุทธเจ้าไม่ได้ปฏิเสธเรื่องการสืบพันธุ์แต่ท่านปฏิเสธเรื่องกามารมณ์ เพราะว่าบางคนต้องการความสุขทางกามารมณ์แต่ไม่รับผิดชอบ สิ่งที่จะเกิดมา พอเกิดมาเขาจึงเรียกมารหัวชน ถามว่ามารหัวชนเกิดมาจากอะไร ก็เกิดจากการที่เขายากมีความสุข สิทธิเขาต้องการมาก แต่หน้าที่เขาไม่สนใจ ปัญหาที่เกิดตอนนี้ทุกคนต้องการเรียกร้องสิทธิ แต่เขาไม่สนใจเรื่องหน้าที่ เด็ก รุ่นใหม่เรียกร้องสิทธิ พ่อต้องให้โน่น แม่ต้องให้นี่ ครูต้องให้โน่น แต่หน้าที่เขาไม่สนใจ ถ้าพ่อแม่สัญญาอะไรกับเขา เขาจำแม่น แต่ถ้าเขาสัญญาอะไรกับพ่อแม่ เขาจำไม่ได้ เพราะฉะนั้นเขาจะไม่ค่อยแคร์ ตกหลงถ้าจะมี ก็มีได้ แต่โลกสมัยใหม่ นี่หนักเอาเรื่อง เพราะสภาวะแวดล้อมของโลก ความเสพคุ่นของเขาที่มาทางตา หู จมูกเตี้ยวันนี้มันเยอะ สื่อสารมวลชนมันกลายเป็นสื่อสารมอมชน มอมเมา ประชาชน เพราะฉะนั้นถ้าความแข็งแกร่งของเด็กรุ่นใหม่ไม่เพียงพอ วุฒิภาวะของเขาไม่เพียงพอ ภูมิคุ้มกันไม่พอก็อันตราย เทคโนโลยีที่จะเดินก้าวหน้า ถ้าเขาไม่มีพุทธโธลีย์เข้าไปจำกัด วิวัฒนาการจะกลายเป็นวินาศนาการ



เลี้ยงลูกอย่าเอาไว้รักคนเดียว ต้องให้คนอื่นรักด้วย การตามใจเขามากเกินไป ก็อันตราย เลี้ยงเด็กจนเสียเด็ก เลี้ยงหมาจนเสียหมาไปเลย หมาตัวนี้ไม่สามารถที่จะอยู่กับคนอื่นได้ถ้าขาดเจ้าของ นี่คือเลี้ยงเขาจนเสีย ถ้าเป็นไปได้พยายามให้เขาเข้าใจหลักของชีวิต รู้จักที่จะเกื้อกูลบ้าง รู้จักที่จะเสียสละบ้าง ไม่ใช่ว่าในชีวิตนี้เอาตัวเองเป็นใหญ่อย่างเดียว ถ้าเป็นแบบนี้ประเทศชาติไปไม่รอด

### เราควรกังวลกับเรื่องความตายหรือไม่

ชาวพุทธไม่กลัวตายแต่กลัวเกิด มันจะตายเมื่อไหร่ก็ช่างในขณะที่เราทำ ความดีอยู่ เกิดมาชาติหน้าเราก็ไม่ต้องห่วงถ้าเราทำความดีตอนนี้ จริงๆ เราตาย ทุกวัน กลางคืน เวลาเข้านอนก็คือตาย แต่มันเป็นตายระยะสั้น ทุกที่ที่นอนเรา ไม่ทราบได้เลยว่า พรุ่งนี้หรือชาติหน้าอะไรจะมาถึงก่อน ในเมื่อเราไม่ทราบเราก็ ไม่ควรประมาท ถ้ากังวลก็คือสมทานศีลก่อนนอนนะ คนโบราณบอกวิธีการที่จะ อยู่อย่างมีความสุข คือ ทำบุญก่อนกิน สมทานศีลก่อนออกจากบ้าน ล้างจิต วิญญาณแล้วสมทานศีลก่อนนอน ตรงนั้นปลอดภัย

ความตายมันอยู่ข้างๆ เรา หายใจเข้าก็ตาย หายใจออกก็ตาย หายใจ ไม่ออกก็ตาย ออกจากบ้านไปไม่รู้จะได้กลับเข้ามาหรือเปล่าเราไม่ทราบ ในเมื่อ เราไม่ทราบ เราก็ไม่ควรประมาท เตรียมพร้อมไว้เสมอเท่านั้นเอง แล้วก็ไม่ต้อง ไปกังวลมัน ถ้ามีศีลไม่ต้องห่วงเลย เราเตรียมเสบียงไว้เรียบร้อยแล้ว ที่ไหนก็ได้ เมื่อไหร่ก็ได้มันไม่มีปัญหา เพราะเสบียงเราพร้อม

### แล้ววิธีการใดที่จะเลี้ยงดูเขาให้ปลอดภัยในยุคสมัยนี้

ถ้ามีลูกก็อย่าเลี้ยงไว้รักคนเดียว ต้องเลี้ยงให้คนอื่นรักด้วย สอนให้เขารู้จัก มีน้ำใจ เจอโยมคนหนึ่งนำทิ้งมากเลย เขาสอนลูกโดยให้กระปุกออมสินลูก ๓ ใบ ให้สตาจไปโรงเรียน แล้วกลับมาหยอดกระปุก ๓ ใบ ใบที่ ๑ สำหรับชื่อของ ที่ตนเองอยากจะได้ ใบที่ ๒ เพื่อการศึกษาและอนาคตของตนเอง ใบที่ ๓ เพื่อผู้อื่น ที่ด้อยโอกาสมากกว่าเรา ผ่านไปนานแถมแอบไปเปิดกระปุกตอนลูกไม่อยู่ กระปุก ของเล่นเกือบเต็ม แต่ที่แกล้งใจ กระปุกที่ ๓ ได้ครึ่งกระปุก จุดมุ่งหมาย แยกออก ว่าแกล้งไม่ได้สนใจเงินจำนวนนั้น แต่แกล้งสนใจว่าลูกแกคิดเป็น รู้จักคิดเพื่อคนอื่น บ้าง ถึงแม่ของเล่นมันเป็นกรรมดาของเด็ก แต่เขามีน้ำใจแบ่งปัน ซึ่งกับคนบางคน ไม่มีเลย เท่านั้นยังไม่พอยังไปเอาของคนอื่นมาใส่กระปุกตนเองโดยชอบธรรม และไม่ชอบธรรม แต่ฉันก็ชอบที่จะทำ

ถามว่าที่ทุกขมันทุกขที่ไหนด  
ทุกขที่ใจ แล้วมายิงที่กาย ถ้ากายมันพุดได้  
มันบอกมีวงมายิงทุกขทำไมไม่รู้เรื่อง



## ชีวิตเป็นของเราหรือเปล่า เคยได้ยินมาว่าฆ่าตัวตายเป็นบาป ถ้าชีวิตเป็นของเราแล้วทำไมบาป

ที่เขาฆ่าตัวตายเพราะเขาไม่เข้าใจชีวิต ถ้ามองที่ทุกข์มันทุกข์ที่ไหน ทุกข์ที่ใจ แล้วมายิงที่กาย ถ้ากายมันปวดได้มันบอกมึงมายิงกูทำไมกูไม่รู้เรื่อง ทุกข์ที่ใจก็ต้องแก้ที่ใจ ไม่ใช่เอาปืนมายิงที่ใจเปลี่ยงอีก มันไม่ใช่ ถ้าไม่เปลี่ยนความคิด ชีวิตไม่เปลี่ยน คนแขนขาดเขายังอยากมีชีวิต คนขาขาดเขายังอยากมีชีวิต คนเป็นโรคเอดส์ยังอยากมีชีวิต คนเป็นมะเร็งยังไม่อยากตาย ทั้ๆ ที่ตื่นขึ้นมาเจ็บปวดทุกวัน แต่เขาไม่อยากตาย แต่คนคนนี้นั้นใจเสาะ ใจเสาะเกินไป ที่สำคัญที่สุดเขาคิดไม่เป็น ถ้าเขาคิดเป็นเขาจะทำบาปเพ็ญประโยชน์ขึ้นมาเยอะเลย ปัจจุบันคิดไม่เป็นก็เลยพยายามหาความสุขมาใส่ตน โดยไม่ได้สนใจว่าจะสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นหรือเปล่า นี่คือการน่ากลัวของสังคม

คนที่เห็นทุกข์ทุกวันนี้เพราะคิดผิด เพราะฉะนั้นทุกครั้งที่คุณให้บอกตัวเองว่าคิดผิดแล้ว จงระวังความคิด เพราะความคิดจะกลายเป็นความประพฤติ จงระวังความประพฤติ เพราะความประพฤติจะกลายเป็นความเคยชิน จงระวังความเคยชิน เพราะความเคยชินจะกลายเป็นนิสัย จงระวังนิสัย เพราะนิสัยจะกลายเป็นสันดาน จงระวังสันดาน เพราะสันดานจะกำหนดชะตากรรมตลอดชีวิต

วิธีการแก้คือแก้ที่ความคิด ถ้าไม่เปลี่ยนความคิดชีวิตไม่เปลี่ยน ❁

