

วางแผนชีวิต พิชิตความทุกข์

ปัญญานันทภิกขุ





วางแผนชีวิต พิชิตความทุกข์

ปัญญานันทภิกขุ

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่เป็นธรรมทาน

วางแผนชีวิต พิชิตความทุกข์

ปาฐกถาธรรม โดย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

ณ โรงเรียนพุทธธรรม วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๒๖



จัดพิมพ์โดย

กองทุนปัญญานันทธรรม ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี



ที่ปรึกษา

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

พระมหาเผียน อนุจารี



ติดต่อที่

ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร. ๕๘๔-๑๘๕๕, ๕๘๓-๔๒๔๓

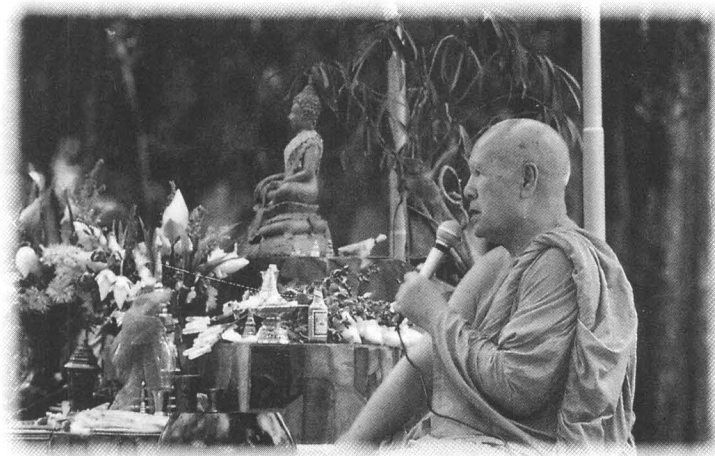


พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๒๖ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : พฤษภาคม ๒๕๓๓ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : สิงหาคม ๒๕๓๔ จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง จำกัด โทร. ๕๘๓-๙๐๐๑, ๕๘๔-๒๒๔๑



วางแผนชีวิต พิชิตความทุกข์

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)



ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลัก
คำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้วขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ
นั่งพัก ณ ที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งสามารถที่จะได้ยินเสียงได้ชัดเจนแล้วจง
ตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตาม
สมควรแก่เวลา

วันอาทิตย์นี้ท้องฟ้าแจ่มใส ไม่เหมือนอาทิตย์ที่แล้วฝนตก
ทำให้ญาติโยมลำบาก วันอาทิตย์ฝนตก วันจันทร์อาตมานึกว่ามัน
จะตกติดต่อกัน เลยเหน็ดเหนื่อยถึงหมด กวาดบนหลังคา กวาดบนราง
น้ำ ทำความสะอาด พอทำความสะอาดเสร็จจนบัดนี้ฝนก็ไม่ตกเลย
เลยน้ำหมดไม่มีจะใช้กัน ก็ต้องรอน้ำฝนกันต่อไป



พุทธวจนะขจัดความทุกข์

จงเตือนตนด้วยตนเอง จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

ควบคุมตนเองได้ มีสติรอบคอบ

จักอยู่เป็นสุข



นี่คือความไม่เที่ยงของธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศ มันเปลี่ยนอยู่อย่างนั้นแหละ ประเดี๋ยวมีฝน ประเดี๋ยวก็ไม่มี เป็นเรื่องธรรมดา เราอย่าไปดีใจเสียใจกับเรื่องอย่างนั้นทำใจให้เป็นกลาง ให้รู้เท่าต่อสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น จะได้มีความสบายใจไม่ยุ่งยากทางด้านจิตใจ

วันนี้อากาศปร๋องดี ญาติโยมจะได้ไม่ลำบาก ในเรื่องทำบุญตักบาตร วันก่อนฝนตกนี้มันไม่ต้อย่างหนึ่ง ไปนั่งในศาลาคนแน่นมาก เมื่อพระฉันอาหารเสร็จแล้วก็ลุกขึ้นกลับกัน ญาติโยมก็นั่งรับประทานอาหาร มีนักเลงดีเข้ามานั่งใกล้ ๆ รูดชิปกระเป๋าลอกเอาของข้างในไปเอาไปเสีย เงินหายไป รองเท้าใหม่เอี่ยมตราอุฐราคะ๒๐๐เจ้าของไม่ได้วางที่บันได เอาไปวางใต้ตู้ซึ่งมันลับหน้อย แต่ว่าตาพวกนั้นมันแววมันไว มันมองเห็นรองเท้าคู่ใหม่ เลยมันขอยืมเอาไปเสียด้วยให้เจ้าของซื้อใหม่กันต่อไป เจ้าของรองเท้าก็ไม่เสียใจ นึกแต่เพียงว่าดีเหมือนกันจะได้ซื้อใหม่อีกคู่เจ้าของเงินก็ไม่เสียใจ นึกว่ามันเอาไปแล้วช่างหัวมัน เราไม่ถึงกับลำบากยากจนอะไร เวลานี้มันต้องระมัดระวัง

เวลาเข้าไปอยู่กับคนมาก ๆ นี้ กระเป๋าชาวของต้องระมัดระวัง เผลอไม่ค่อยได้ เพราะว่าคนเมืองไทยนี้ไม่ชอบคนเผลอ ชอบสอนชอบเตือน มันเตือนที่ไรเจ็บใจทุกที มันเตือนอย่างนั้นมันลำบาก เพราะฉะนั้นเราต้องระมัดระวังไว้ เพราะคนที่มากันมาก ๆ นี้ มาด้วยใจสุจริตต้องการธรรมะก็มี มาด้วยใจทุจริตต้องการวัตถุสิ่งของก็มี มันมีหลายประเภท โลกนี้มันเป็นอย่างนั้น

คือมีดีมีชั่ว มีสุขมีทุกข์ มีเสื่อมมีเจริญ มีอะไรต่ออะไร เป็น
กันไปอย่างนั้น เราก็ไม่ต้องเสียใจ แต่ก็เป็นบทเรียนสำหรับ
ชีวิตที่เราจะต้องระมัดระวังสิ่งของที่เรามีเราใช้

ความจริงเวลามาวัดหรือไปไหน ๆ นี้ ไม่ควรจะพกของ
ติดตัวไปมาก ๆ บางคนเดินทางโดยรถยนต์ไปไหนมาไหน เอาเงิน
ติดตัวไปตั้งหมื่นสองหมื่น อย่างนี้มันชักจะมากไป เวลาใครมัน
ขโมยเอาไปเราก็เสียตายเสียใจ สมัยนี้เขามีธนาคารออมสิน ธนา-
คารพาณิชย์ประเภทต่าง ๆ ให้เราถือเป็นตราฟเป็นเช็ค เป็นตัว-
แลกเงินไปสบายไม่ลำบาก แม้ขโมยมันเอาไปก็ใช้ไม่ได้ เพราะ
จะไปขึ้นเงินที่ไหนก็ไม่ได้ มันปลอดภัยดีกว่า ไม่ควรจะพกเงินสด
ไปไหนมาก ๆ มันอันตราย

เครื่องแต่งเนื้อแต่งตัวนี้ก็เหมือนกัน อย่าแต่งภายนอก ให้
มันมาก ล่อตาไ้พวกขโมย แต่งข้างในดีกว่า แต่งข้างในคือ
แต่งใจด้วยธรรมะ ให้ใจงามด้วยธรรมะคำสอนของพระ-
พุทธเจ้า มันไม่ยั่วตาขโมย แล้วขโมยมันก็ลักไม่ได้ ของดี ๆ
อย่างนั้นมันลักไม่ได้ มันลักได้แต่ของข้างนอก ของข้างในขโมย
มันเอาไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราแต่งด้วยธรรมะคือแต่งใจทำ
ใจให้งาม ด้วยศีลด้วยธรรม ไม่สูญไม่หายไปไหน จิตใจก็
สบาย แต่ถ้ามีวัตถุตกแต่งมันลำบาก

ของแพง ๆ นี้อย่าใช้ มันหายไปก็ไม่ต้องเสียใจ เช่น
นาฬิกานี้ ใช้ของถูก ๆ ถ้ามันหายไปก็ซื้อใหม่ได้ หากใช้ราคาแพง
หายไปก็เสียใจมาก เพราะมันแพง ความจริงนาฬิกาแพงนาฬิกา

ถูกนี้มันก็เดินเท่ากัน ๖๐ วินาทีเป็น ๑ นาที ๖๐ นาทีเป็น ๑ ชั่วโมง
เท่ากัน ๑๒ ชั่วโมงวันหนึ่ง ๑๒ ชั่วโมงคืนหนึ่ง มันก็เดินอย่างนั้น
ตรงตามเวลาเหมือนกันทำไมจะต้องหาของราคาแพง ๆ มาใช้
เวลาขโมยมาเอาไปก็เสียใจมาก แต่ของถูกถ้ามันมาเอาไปก็ช่าง
หวั่น ซื่อใหม่ก็ได้ มันสบายใจตรงนี้ เราจึงไม่ต้องเสียอกเสียใจ
เพราะว่าเวลานี้มันไม่ค่อยจะปลอดภัย อยู่ที่ไหนก็ไม่ปลอดภัย
อยู่ในบ้าน ในรถไฟ อยู่ในรถยนต์ ไม่มีความปลอดภัยทั้งนั้น
แม้ในเรือบินในบางประเทศก็ไม่ปลอดภัย มันยังมีการจี้เรือบิน
กัน แสดงว่า อันตรายมันเกิดมากขึ้นในสังคมมนุษย์

ทำไมอันตรายต่าง ๆ จึงเกิดมากขึ้น ก็เพราะจิตใจคน
ห่างเหินจากธรรมะ ไม่เอาศาสนามาใช้เป็นหลักคุ้มครองจิตใจ
ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องประดับจิตใจจิตใจจึงตกไปอยู่กับกิเลส
ประเภทต่าง ๆ เขาจึงทำชั่ว คนทำชั่วเพราะไม่มีธรรมะ คนทำ
ดีก็เพราะมีธรรมะ เราเห็นคนทำชั่วนี้ควรจะนึกสงสารคนเหล่านั้น
แล้วก็ควรจะช่วยกันคิดว่าจะทำอะไร ให้คนชั่วได้กลายเป็นคนดี
มีศีลธรรมประจำใจ เราก็ควรหาวิธีทางทุกประการ ที่จะช่วยให้
คนทั้งหลายได้เข้าถึงธรรมะ ได้มีธรรมะเป็นอาหารใจ เป็นเครื่อง
ประดับใจ เป็นยาแก้โรคทางใจ แล้วอะไร ๆ มันก็ดีขึ้น อันนี้ก็
ขึ้นอยู่กับคำสอนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ก่อนปรินิพพาน

พระองค์ตรัสว่า ดูก่อนพระภิกษุทั้งหลาย สังฆารธรรม
ทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา
เธอทั้งหลายจงทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อม



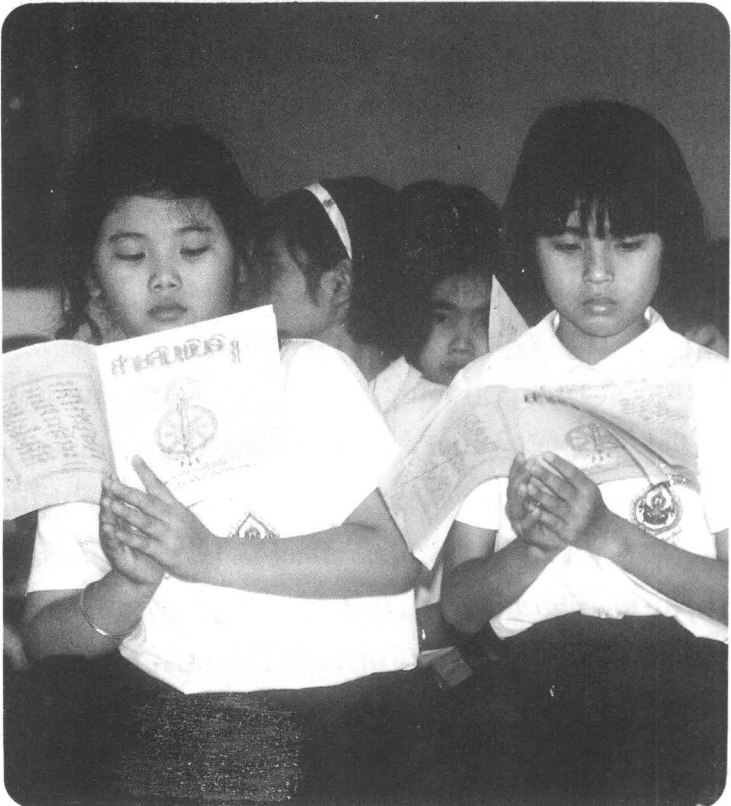
พุทธวจนะขจัดความทุกข์



สำรวมทางกาย เป็นการดี สำรวมทางวาจา เป็นการดี

สำรวมทางใจ เป็นการดี

ผู้สำรวมทุกทาง ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง



ด้วยความไม่ประมาทเถิด เธอทั้งหลายจงทำประโยชน์ตน
ประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด อันนี้แหละ
สำคัญที่พระองค์ย้าให้เราคิด

ก่อนจะให้คิดถึงเรื่องนี้ ให้คิดถึงความไม่เที่ยงไว้เสียก่อน
คือความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งหลาย จะเป็นรูปธรรมนาม-
ธรรม ของนอกกายของในกาย อะไรก็ตาม มันหนีกฎเกณฑ์อันนี้
ไปไม่ได้ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรคงทน
ถาวรสักอย่างเดียว อันนี้เป็นหลักเป็นฐานทางใจเป็นหลักที่จะให้
เราคิด เพื่อจะได้เป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็
จะได้เอาหลักนี้มาเป็นเครื่องพิจารณา ไม่ต้องตีใจมากเกินไป
ไม่ต้องเสียอกเสียใจมากเกินไป

เพราะเรารู้ตามความเป็นจริงว่า มันจะต้องเป็นอย่างนั้น
มันหนีความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้ คือมันต้องเปลี่ยนแปลงไป
มันต้องหายไป ต้องจากไป เป็นเรื่องธรรมดา จะเกิดจะมีขึ้นแก่
ใครเมื่อใดก็ได้ ไม่แน่ว่าเกิดเมื่อใด เพราะมันอยู่ในประเภทไม่
แน่นอนเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ถ้าเรานึกไว้
บ่อย ๆ ถึงหลักอย่างนี้ ก็จะช่วยประคับประคองจิตใจให้ผ่อน
คลายไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้

เมื่อวานนี้ไปจังหวัดนครสวรรค์ มีคนมานั่งคุยให้ฟังว่า
ลูกชายไปช่วยคนงานทำงาน ความจริงนั้นเป็นหน้าที่ของคน
งานแต่ว่าเขาเป็นคนรักงาน ไม่เอาเปรียบลูกน้อง คนงานเขาไป
เช็ดรถ แก็กก็บอกว่า เอ้า! เช็ดด้วยคน แล้วก็เช็ดเข้าไปในรถ เปิด

ประตู่ยื่นแขนยื่นขาออกมาประมาทนิดหน่อย มันมาชนขาอย่างแรง แล้วก็ออกไปกระทบอะไรอย่างแรงเข้า คอหักถึงแก่ความตาย พอไปเห็นลูกชายตาย ด้วยอาการอย่างนั้นก็มีความเสียอกเสียใจ พุดไม่ออก แม้จะไปวัดก็นั่งน้ำตาไหลอยู่ตลอดเวลา พุดอะไรไม่ได้ ตื่นตันใจพุดอะไรไม่ออก จนกระทั่งเผาลูกชายเรียบร้อย ๓ วันพ่อก็ตายตามไปอีกคนหนึ่ง ตายตามลูกไป

อาตมาฟังแล้วก็สลดใจ สงสารพ่อ ไม่ใช่สงสารลูก เพราะว่าลูกตายไปแล้ว แล้วพ่อก็ตายตามไปด้วย ที่ได้ตายตามไปอย่างนั้น เพราะความเสียใจ เสียใจมากเหลือเกิน จนกระทั่งว่าช็อคไปถึงแก่ความตายไป อันนี้ก็เลยพุดให้คนเหล่านั้นฟังว่า นี่แหละโทษที่เกิดขึ้นจากการไม่ศึกษาธรรมะ ไม่นำธรรมะมาใช้เป็นหลัก เป็นเครื่องมือ พิจารณาอะไรต่าง ๆ ให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริง มีอะไรเกิดขึ้น ก็มีความรู้สึกรุนแรง ตีใจแรงเมื่อได้เสียใจแรงเมื่อเสีย ถ้ารู้ว่าถูกล้อตเตอร์ ก็กระโดดขึ้นไปเลย ตีใจกระโดดโลดเต้น พอมีอะไรสูญหายไปก็ใจเหี่ยวใจแห้งเหมือนต้นไม้ถูกน้ำร้อนลวกอย่างนั้น นี่ก็เพราะว่าเราไม่ได้เตรียมตัว ไม่ได้เตรียมใจ ไว้ล่วงหน้าในเหตุการณ์นั้น ๆ ก็มีความระทมตรมใจ เพราะเหตุการณ์นั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราคิดถึงหลักความไม่เที่ยง ว่างบ้างก็จะช่วยบรรเทาความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจ

เช่นเราอยู่กันในครอบครัวนี้ สามี ภรรยา บุตร ธิดา อยู่ด้วยกันพร้อมเพรียงกันแล้วก็มีคนหนึ่งมาจากเราไป ถ้าเราไม่มีธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ เราก็จะเศร้าโศกมาก เสียใจมาก

แล้วอาจจะบ่นพริ้วไปว่า ไม่ควรเลยที่เธอจากฉันไป ไม่ควรเลย
ที่จะต้องตาย เรามักจะพูดเช่นนั้นหรือพูดว่าไม่นึกเลยว่าจะตาย
“ไม่ได้นึกเลย” เป็นการประกาศความไม่สนใจธรรมะให้ปรากฏ
แก่คนอื่น ที่เราพูดว่าไม่นึกเลยว่าเขาจะตาย ไม่ถูกต้อง แล้วก็
เป็นการประกาศว่า เราไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่เอาธรรมะมาใช้เป็น
หลักในชีวิตประจำวัน จึงได้พบกับเหตุการณ์ แล้วพูดออกมาเช่นนั้น

ถ้าเป็นคนประพடுத்தธรรม เอาธรรมะมาใช้อยู่ เมื่อมีอะไร
เกิดขึ้นก็พูดได้ว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” พูดออกไปได้ทันทีว่า
“มันเป็นเช่นนั้นเอง” เพราะว่าธรรมชาติ มันเป็นเช่นนั้น มัน
จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องแตกต้องสูญ ต้องหาย
ธรรมชาติมันเป็นเช่นนั้นเอง

เรานึกคิดอยู่เสมอสม่ำเสมอในใจ พออะไรเกิดขึ้นเราก็เปล่งออกมา
ได้ว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ลูกตายก็พูดออกมาได้ว่า มันเป็นเช่นนั้น
เอง สามียาตายก็พูดได้ว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ภรรยาตายก็พูดได้ว่า
มันเป็นเช่นนั้นเอง ของตกแตกเปรี๊ยะ เราก็พูดได้ว่า มันเป็น
เช่นนั้นเอง

อันนี้แสดงว่า มีธรรมะอยู่ในจิตใจตลอดเวลา แล้วก็ออกมา
มาในรูปธรรมะ ออกมาเป็นรูปความจริง ให้คนอื่นได้รู้ได้เข้าใจ
ว่าเราคิดอยู่อย่างนั้นตลอดเวลาเราจึงพูดออกมาเช่นนั้นได้ เป็น
เรื่องปลอบโยนจิตใจให้คลายจากความทุกข์ความเดือดร้อน
เพราะเราเป็นพุทธบริษัท ต้องเป็นคนตื่นตัว ตื่นตัวหมายความว่า
เตรียมพร้อม ที่จะผจญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิต



พุทธวจนะขจัดความทุกข์



ความไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง
ความรู้จักพอ เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง
ความไว้วางใจกัน เป็นญาติอย่างยิ่ง
พระนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง



ของเรา เรามีสตางค์ใช้ เรามีข้าวของใช้ ก็เตรียมผจญกับความไม่มีไว้ เราไม่มีโรค เราก็เตรียมผจญกับความมีโรคไว้ เราไม่เจ็บ เราก็เตรียมผจญกับความเจ็บไว้ เรายังไม่ตาย ก็เตรียมตัวเพื่อจะตายไว้ เตรียมไว้ตลอดเวลา เมื่ออะไรมากระทบจิตใจเราในรูปที่เป็นความจริง เป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย

เราไม่ต้องเสียใจเกินไปเพราะเสีย แล้วก็ไม่ได้ใจเกินไปเพราะได้ ไม่ได้ใจเมื่อได้ ไม่เสียใจเมื่อเสีย สภาพจิตคงที่ไม่สูงไม่ต่ำ ไม่หวั่นไหวโยกโคลงกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ นั่นแหละเป็นความสุขของเรา ความสุขนั้นเรียกว่าเป็นความสงบ ความสงบคือมันอยู่อย่างนั้น มันไม่ขึ้นแล้วก็ไม่ลง ถ้าเปรียบน้ำก็เป็นน้ำนิ่ง เหมือนกับน้ำในแก้ว ลมไม่ทำให้กระเพื่อม ไม่ฟุ้งขึ้นมา เพราะความร้อน ไม่เหมือนกับน้ำในเตาที่อยู่บนกองไฟ หรืออยู่ที่เตาแก๊ส มันก็เดือดพล่านขึ้นมาไอน้ำออกมาทางพวยกาแสดงอาการร้อนออกมาให้ปรากฏ เพราะไฟมันเผา

จิตใจคนเราไม่ร้อน ไม่มีไอออกมาจากภายในตัว เป็นคำพูดเป็นกิริยาท่าทาง เพราะเราไม่ได้ร้อนไปตามอารมณ์นั้น ๆ ไม่ขึ้นไม่ลงไปตามอารมณ์นั้น ๆ แต่เรารักษาระดับจิตใจของเราให้คงที่ นั่นแหละคือผู้ที่เรียกว่า เตรียมพร้อมเพื่อต่อสู้เหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้นเราก็ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น ๆ สบายใจมากถ้าอยู่ในรูปอย่างนั้น ไม่เสียใจไม่ได้ใจนี้สบาย เป็นความสุขในชีวิต การที่จะเป็นเช่นนั้นได้ ต้องเตรียมไว้ล่วงหน้า นึกไว้ล่วงหน้า คิดไว้ล่วงหน้าวางแผนไว้

สมัยนี้ทำอะไรต้องวางแผน ถ้าไม่วางแผนเกิดการฉุกเฉินทำไม่ทัน เพราะเราไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า กองทหารต้องวางแผนไว้ตลอดเวลา ฝ่ายเสนาธิการต้องวางแผน ศึกมาทางตะวันออกจะอย่างไร ศึกมาทางเหนือจะอย่างไร ศึกมาทางทิศตะวันตกทิศใต้จะอย่างไร เราจะไปสู้ด้วยอะไร คนของเราพร้อมหรือเปล่า ที่จะไปต่อสู้กับข้าศึกนั้น ต้อง วางแผน ต้อง เตรียมแล้ว เตรียมคน เตรียมอาวุธ เตรียมอาหารเตรียมกำลังใจ ให้พร้อมเพรียงทุกประการ พอข้าศึกมาเราก็พุ่งออกไปตามแผนนั้น ไปตั้งรับไปต่อสู้กับข้าศึก ข้าศึกก็ไม่โจมตีให้เราแตกพ่ายได้ เพราะเราไม่ประมาท เราเตรียมพร้อมไว้ตลอดเวลา นั่นใจ

ในชีวิตเรานี้ก็เหมือนกัน เรามีข้าศึกโจมตี คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความสูญเสียสิ่งที่เรารักอะไรๆ ต่างๆ มันเข้ามาหาเราเมื่อไรก็ได้ เราก็ต้องเตรียมแผนสู้กับมันไว้ ถ้าเราเจ็บไข้เราจะทำอย่างไร เมื่อร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป ความชราปรากฏเราจะทำอย่างไร

เมื่อเราใกล้จะตาย เราควรทำใจของเราอย่างไร เมื่อเราสูญเสียอะไรไปเราทำใจอย่างไร ต้องคิดต้องเตรียมจิตเตรียมใจไว้ให้พร้อม แล้วจะได้ทำได้ทันทั่วทั้งที่เพราะมีการเตรียม ถ้าไม่มีการเตรียมพร้อม พอมีอะไรเกิดขึ้น ก็เรียกว่าตื่นตกใจเหมือนคนตื่นไฟ จับอะไรไม่ถูก เสียหาย

คราวหนึ่งไฟไหม้กุฏิพระที่วัดพระธาตุไชยา พระองค์หนึ่งอายุก็ไม่มากเท่าใด แต่ว่าท่านตกใจมาก ได้หัวถึงใบหนึ่ง

ไปตักน้ำมาดับไฟ ตักแล้ววิ่งมาสาदनํ้า สาदनํ้าอยู่ตลอดเวลา พอไฟดับหมดแล้ว พระก็ถามว่าได้ทำตักนํ้าด้วยอะไร ก็นี่ละซี
ดังนี้ พระบอกว่าดังนี้กันมันไม่มี แหม! กูตักนํ้าเสียเกือบตาย
ถึงที่แกหัวไปตักนํ้ามัน กันมันไม่มี แต่แกก็ตักนํ้ามาสาต สาตอยู่นั้นแหละไม่ได้นํ้ามาหรรอก มาแต่ถึงกับอากาศ แกก็สาตเรื่อยไป
พอไฟดับหมดแล้วพระเข้าไปถาม แล้วก็หัวเราะงอหายไปเลย
ท่านเองก็หัวเราะเจื่อน ๆ ไปเหมือนกัน กูตักนํ้าเกือบตาย พอดู
ถึงไม่มีกันเอาไปตักได้ ดูซิมันเป็นอย่างนี้ก็เพราะว่าไม่รู้ตัว ไม่ได้เตรียมพร้อม ว่าถ้าเกิดอะไรขึ้นเราจะทำอย่างไร

เวลาตกใจ เราไม่ออกทางประตู แต่ว่าออกไปทาง
หน้าต่าง กระโดดลงไปขาหัก ตกใจไม่รู้ว่าจะประตูอยู่ทางไหน เวลา
นอนควรจะทำไว้ในใจ เรานอนผินศีรษะไปทางทิศไหน เพ้า
ไปทางไหน ประตูอยู่ทางไหน ถ้าลุกขึ้นแล้วทางซ้ายเป็นประตู
หรือทางขวาเป็นประตู เราจะเดินอย่างไร ต้องเตรียมไว้ วางแผน
ไว้ พอตื่นขึ้นก็ไปได้ ชนประตูไม่เป็นไร มันก็นั่งลงตรงนั้นเปิด
ประตูได้แล้วเราก็กออกไป นี่เรียกว่าเตรียมพร้อม

การเตรียมพร้อมทำให้ปลอดภัย ราชการบ้านเมือง
ก็เหมือนกัน ผู้บริหารบ้านเมืองต้องเตรียมพร้อม ต้องวางแผน
ล่วงหน้า แผนเศรษฐกิจ แผนรบ แผนอะไรเขาก็วางกันอยู่ทั้งนั้น
แล้วก็ทำตามแผนนั้น สิ่งทั้งหลายมันก็ไม่ยุ่ง แต่ว่ามันก็ขึ้นอยู่กับ
การวางแผนอีกนั่นแหละ ถูกหรือผิด ถ้าวางแผนผิดก็ล้ม ถ้าวางแผน

ถูกก็ไปรอด มันขึ้นอยู่กับการวางแผน รอบคอบ รอบรู้ขนาดไหน
จึงต้องวางให้เป็นการเรียบร้อย

พระพุทธเจ้าท่านจึงเตือน ให้พิจารณา บทสวดมนต์ที่
เรียกว่า “อภินิหารปัจจเวกขณะ”

ปัจจเวกขณะ หมายถึง การพิจารณา อภินิหาร แปลว่า
บ่อย ๆ “อภินิหารปัจจเวกขณะ” คือ การพิจารณาบ่อย ๆ เป็นบท
เตือนใจให้เราได้คิดในสิ่งที่ เป็นไปตามธรรมชาติ คิดเตือนใจไว้เช่น
คิดเตือนใจว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา เราหนีความแก่ไป
ไม่พ้น เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาอาจจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้,
เรามีความตายเป็นธรรมดา เราหนีความตายไปไม่พ้น, เราจะ
ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่มีเราได้ไว้ เราหนีจากสิ่งนี้ไปไม่พ้น,
เราทำอะไร เราได้อย่างนั้น ทำดีได้ความดีเพิ่มขึ้น ทำชั่วได้ความชั่ว
เพิ่มขึ้น สะสมความดีก็เป็นความสุข สะสมความชั่วก็เป็นทุกข์เป็น
ความเดือดร้อนใจ

อันนี้ท่านสอนให้เราคิดบ่อย ๆ ก็เพื่อจะได้ไม่ตกใจ
ไม่กลัวในเมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เพราะเราเตรียมพร้อม
เราดูร่างกายของเรา อย่าดูว่ามันยังหนุ่มแน่น ยังแข็งแรง แต่
ดูแล้วบอกตัวเองว่า เปลี่ยนไปเยอะ เปลี่ยนมาเท่าไรแล้ว อายุ
๒๐ ปีก็เรียกว่าเปลี่ยนมา ๒๐ ปี ๓๐ ปีก็เปลี่ยนมา ๓๐ ปี เปลี่ยน
มา ๗๐ ปี เปลี่ยนมา ๘๐ ปี มันเปลี่ยนมาเรื่อย ๆ ความเปลี่ยนแปลง
มันมีมาเรื่อย ๆ ตั้ง ๘๐ แล้ว ๙๐ แล้วก็จะถึงแก่ความแตกดับ
ออกไป อันนี้เป็นเรื่องที่เราต้องมอง ร่างกายของเราเปลี่ยน

ตั้งแต่ผมจนถึงปลายเท้า เช่นผมหงอก ฟันก็เริ่มโยกคลอน หู
เริ่มจะตึง คนอายุมากนี้หูตึงเกือบทุกราย เช่นอายุตั้ง ๕๐ นี้หูตึง

เมื่อวานนี้ไปที่นครสวรรค์ ก็ถามถึงท่านเจ้าคุณองค์หนึ่ง
ที่นครสวรรค์ เพราะคุ้นกันมานาน เขาบอกว่าท่านทำบุญวันเกิดไป
เมื่อวานนี้เอง บอกว่า แหม! ไม่รู้ ถ้ารู้ก็จะได้มาด้วย ท่านทำบุญ
วันเกิดครบรอบ ๕๐ ปี ยังแข็งแรง บิณฑบาตทุกวัน แต่ว่าไม่ได้
อุ้มเองหรอก มีคนอุ้มตามหลังไป พอไปถึงชั้นข้าวก็รับบาตรมารับ
ข้าว แล้วก็ให้ลูกศิษย์อุ้มต่อไป ท่านก็เดินไปข้างหน้า เดินเป็นแถว
แต่ว่าหูตึง เดียวนี้ใครพูดค่อย ๆ ท่านไม่ได้ยินหรอก จะไปพูดตั้ง ๆ
กับท่านก็เกรงใจเป็นพระผู้ใหญ่ เราจะไปพูดตะคอกตั้ง ๆ ก็กระไรอยู่
แต่ท่านบอกว่าไม่ได้ยิน พูดตั้ง ๆ นี่มันเป็นอย่างนี้ คนแก่นี้หูมักจะตึง

ความแก่ปรากฏที่ผม คือผมหงอก, ปรากฏที่หู คือหูตึง,
ปรากฏที่ผิวหนัง คือเหี่ยว, ปรากฏที่ฟัน คือโยกคลอน แล้วก็หลุด
ไปเรื่อย ๆ แต่สมัยนี้ฟันหลุดเขาใส่ฟันปลอมให้ ฟันปลอมมันก็บอก
อยู่ในตัวว่าของปลอม ไม่ใช่ของแท้ ให้รู้ว่าไอ้ของแท้มันหมดไปแล้ว
อายุที่มีนี้มันชุดที่ ๓ แล้ว ชุดที่ ๑ ฟันน้ำนม ชุดที่ ๒ คือฟันแท้
ชุดที่ ๓ คือฟันปลอม อาตมานี้มันชุดที่ ๓ แล้วเวลานี้ แต่ว่าดี เคี้ยว
ได้ประโยชน์ พูดได้คล่องเหมือนเดิม เพราะหมอฟันเขาเก่ง เขา
ใส่ให้เรียบร้อย ไม่ก๊อกลง ไม่เหมือนบางคน พอพูดที่ยับที่ พูดที่
ยับที่ ทำท่าเหมือนจะกินเลือดคนฟัง เรียกว่าหมอฟันไม่ได้เรื่อง ทำ
ไม่เรียบร้อย แล้วก็ลำบาก นี่เขาทำเรียบร้อยไม่โยกไม่คลอน หมอ
ที่ทำนี่ชื่อหมอปิยะ เหล่าสุนทร โฆษณาให้หน่อย เพราะว่าเขาทำดี

มีคน ๆ หนึ่งแกลไปใส่ฟันไม่ได้เรื่องสักรายเดียว เลยบอกว่า
โยมไปที่หมอปียะ วันหลังไปพบเห็นฟันเรียบร้อยถามว่าเป็น
อย่างไร ไปใส่แล้วหรือ นี่ไง ดีไหม โอ้ย! เรียบร้อยมาก เขาทำ
เรียบร้อย ใส่เรียบร้อย ไม่มีกุกกัก ๆ

แต่เราใส่ฟันเรารู้ว่ามันของปลอม ใส่แวน ก็รู้ว่าตาแก่
แล้วมองอะไรไม่เห็น มองไกลเก่ง มองใกล้ไม่ได้เรื่อง แสดงว่า
ตาแก่ แก่หมด เรียกว่าแก่มาตั้งแต่ผม แล้วก็หูดึง ตามัว ฟันหลุด
อะไรต่ออะไรเป็นไปตามเรื่อง ปวดเมื่อย ปวดเอว ปวดหลัง
ปวดแข้ง ปวดขา นี่เรื่องความแก่ความชราปรากฏแก่ตัวเรา
ทุกคน ทำอะไรก็ได้เท่าไรแล้ว มันเปลี่ยนสภาพไป

ความจริงก็ไม่ทารุณเกินไปหรอก ธรรมชาติไม่ได้ทารุณ
กับเราเกินไป มีการบอกล่วงหน้า บอกให้รู้ไม่ใช่สบสบบเป็นขึ้น
มาทันที เช่นผมนี้หงอกที่เส้นสองเส้น ค่อยมากขึ้น ๆ จนขาว
โพลนไปทั้งหัว คนแก่ผมขาวทั้งหัวนี้น่าดู น่าดู คือดูว่าท่านแก่แล้ว
ท่านเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ว่าคนแก่บางคนก็ไม่ยอมแก่ อุตส่าห์
ไปซื้อยาย้อมผมมาย้อม หลอกตัวเองหลอกเด็ก ๆ ให้รู้ว่าฉันมัน
ยังไม่แก่ละ อย่างนี้มันก็รู้อยู่แะใจ เรารู้ว่าของเรามันแก่ อะไรก็
แก่ไปทั้งนั้น

เรื่องภายในก็แก่เหมือนกัน หัวใจนี้ทำงานไม่ค่อยปกติ
พออายุมากขึ้นมันเหนื่อยหอบ เดินนิดเดินหน่อยก็เหน็ดเหนื่อย
เมื่อยล้า เหนื่อยใจ ขึ้นที่สูงก็ไม่ได้ สร้างบ้านไว้ ๒ ชั้น แรกแรกก็
ขึ้นไปนอนชั้นบน ต่อมาก็นอนอยู่ตรงบันไดตรงนั้นแหละ บางที

นอนได้บันไดด้วยเข้าไปเพราะขึ้นไม่ไหวแล้ว แต่ท่านเจ้าคุณที่นครสวรรค์นี้ท่านยังเก่งอยู่ ถามว่าไต่เท้าจำวัดที่ไหน ชั้น ๓ โอ้ย! ยังขึ้นไปนอนชั้น ๓ ขึ้นได้หรือ พอรับแขกรับหรือ ๓ ทุ่มขึ้นบันได ๓ ชั้น ขึ้นไปนอนชั้น ๓ เช้าตื่นตั้งแต่ตี ๔ ลงมาแล้ว ตีระฆังเอาพระเข้าสวดมนต์ สวดมานานแล้ว สวดมาตั้งแต่หนุ่มจนกระทั่งบัดนี้ไม่เลิกไม่ละ ทำสมาธิเสมอตลอดไป ยังแข็งแรงอยู่ เดินเหินได้ แต่ว่าส่วนอื่นมันก็ไม่ไหว

กระเพาะคนแก่นี้กระเพาะไม่ค่อยดี รับประทานอาหารแล้วไม่ค่อยย่อย แล้วก็ไม่ค่อยอยากอาหาร มันคือ ๆ เพราะอะไร น้ำย่อยมันไม่ดีแล้ว ไล่ลงไปแล้วมันไม่ย่อยหรอก มันแน่นเหมือนเราใส่อะไรลงไปแล้วมันไม่เปลี่ยน มันก็อยู่อย่างนั้น มันก็อุดตัน เลยท้องอืดรับประทานอาหารไม่ค่อยได้ มันเป็นอย่างนี้ แสดงว่ากระเพาะไม่ดี ตับไม่ดี ไตก็ไม่ดี ไตไม่ดีมีมาก เขาเรียกว่าไตล้มเหลว ไม่ทำงานตามปกติ ปัสสาวะก็ขุ่นข้น โรงกรองมันเสีย ไตนี้คือโรงงานกรองของเสียออกจากร่างกาย เป็นโรงงานที่ประณีตมาก เรียบร้อย น้ำเสียทั้งหลายต้องมาที่ไต ไตก็กลั่นกรองถ่ายไปที่เก็บคือกระเพาะปัสสาวะ แล้วก็ถ่ายออก ไตมันเสียก็กรองไม่ได้ เมื่อกรองไม่ได้น้ำเกิดมากในร่างกาย เกิดบวมปองจุ บางทีถึงกับหนังแตกน้ำออกมา เขาเรียกว่าน้ำท่วมร่างกายเพราะไตไม่ทำงาน บวม เคยเห็นนอนน้ำซึมไปทั้งตัว คนๆหนึ่งอ้วนพองนอนน้ำออกมาทั้งตัว เป็นโรคไต แต่ว่าคนบ้านนอกเขาไม่รู้ เขาว่าไม่รู้ทำอย่างไรถึงได้เป็นอย่างนี้ ไตมันพิการ เพราะแก่ ไตแก่ เลยไม่ทำงาน



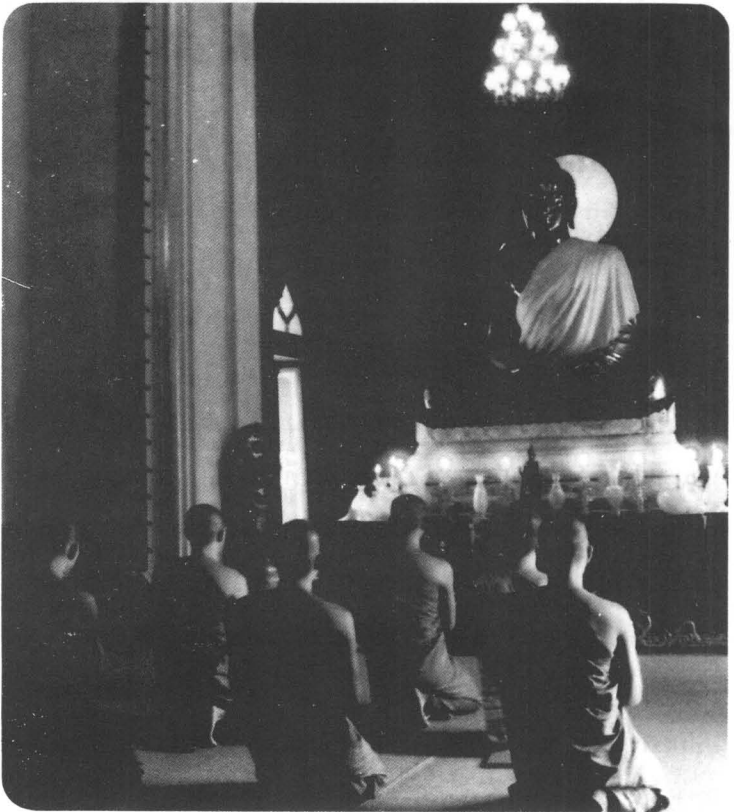
พุทธวจนะขจัดความทุกข์



ไม่มีไฟใดเสมอด้วยธาคะ ไม่มีโทษใดเสมอด้วยโทษะ

ไม่มีทุกข์ใดเสมอด้วยเบญจขันธ์

ไม่มีสุขใดเสมอด้วยความสงบ



ทุกส่วนเป็นอย่างนั้น เราค่อยแก่ขึ้นโดยลำดับ ตั้งแต่เริ่ม
จับปฏิสนธิในครรภ์มารดาเราก็แก่ขึ้นมาเรื่อย ๆ ๑๐ เดือน อยู่
ไม่ได้แล้ว อึดอัด อยู่ในท้องอยู่ไม่ได้ ต้องออก ออกมาดูโลก

วันที่ออกมาดูโลกก็ไม่ใช่ว่าจะขึ้นมึนอะไรหรอก พอออก
มาถึงก็ประกาศให้ทุกคนทราบว่า ออกมาถึงร้องทั้งนั้น ไม่มีเด็กคน
ไหนออกมาถึง หัวเราะก๊าก ๆ ซอบอกซอบใจ ร้อง ร้องดังเสียด้วย
เด็กคนไหนร้องดังพ่อแม่ซอบใจ ไปเที่ยวคุยให้ใคร ๆ ฟัง ร้องก้อง
โลก นึกว่าดี ความจริงเด็กมันเป็นทุกข์ มันร้องดัง ๆ แต่พ่อแม่
ซอบใจว่ามันร้องดัง คนไหนออกมาไม่ร้องมันไม่ค่อยสมบูรณ์ ไม่
ค่อยเรียบร้อย การร้องให้คือการแสดงออกว่าเป็นทุกข์ เป็น
ทุกข์เพราะได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย อยู่ในท้องมันอย่างหนึ่ง
พอออกมาก็กระทบอากาศที่ไม่คุ้น ก็ร้องจ้าออกมา ประเดี๋ยวก็หยุด
ร้อง เพราะมันชินกับธรรมชาติ

นี่คือออกมาแล้ว แล้วก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไป เป็นเด็ก รู้
จักคว้ารู้จักคลาน เดินเตาะเตาะไปโรงเรียนอนุบาลได้ ไปโรงเรียน
ประถม มัธยม พ่อแม่ชักจะรำคาญขึ้นเรื่อย ๆ เพราะว่ามันชักจะ
เกะกะขึ้น รบกวนมากขึ้น ว่าไม่นอนสอนไม่ฟังมากขึ้น ก็รำคาญ
กระทั่งเป็นหนุ่มเต็มที แล้วก็ทำงานได้ ก็ออกไปทำงานทำการ มี
ครอบครัว สืบลูกสืบหลานต่อไป

แล้วร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไป พอขึ้นถึงที่สุตถิ์ลง ลงไปเรื่อย ๆ
จนกระทั่งตกเหวคือหีบศพเอาไปป่าช้า เอาไปเผาไปฝังกันตาม
ธรรมเนียมต่อไป นี่คือความเป็นอยู่ของสรรพสิ่งที่เรียกว่า “ชีวิต”

มันเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็รราชาพระมหากษัตริย์ ยาจก
เช็ญใจ ไพร่ผู้ดีมีจนเหมือนกันหมดทุกคน ไม่มีช้อยกเว้น

เราเห็นคนอื่นแก่เอาจมาเตือนตนเสียบ้าง บอกกับตนเองว่า
ฉันก็ต้องเป็นอย่างนั้น เห็นคนอื่นเป็นอย่างไร ฉันก็ต้องเป็น
อย่างนั้น เขากับฉันก็เหมือนกัน ฉันกับเขาก็เหมือนกันมีสภาพ
เช่นเดียวกัน แม้ว่าเวลานี้มันไม่เป็นอย่างนั้น แต่วันหนึ่งมันอาจจะ
เป็นอย่างนั้นก็ได้ บอก ๆ ไว้ในเรื่องความแก่ชรา ต้นหมากรากไม้
มันก็แก่ โตขึ้น ๆ มันก็แก่ แก่แล้วลูกก็ไม่ค่อยตก เช่นว่าต้นมะพร้าว
แก่แล้วลูกไม่ตก เขาจึงพูดว่า แก่มะพร้าว เฒ่ามะละกอ ต้น
มะละกอพอแก่ลูกมันเล็ก ไม่ได้เรื่อง ยิ่งแก่ยิ่งไม่ได้เรื่องมะละกอนี้
มะพร้าวแก่ก็ไม่ได้เรื่อง ต้นเรียวแล้วก็ลูกเล็กลงไป ไม่ค่อยมีเชื้อ
ไม่ค่อยมีน้ำ เราจึงว่าคนบางคนว่า มันแก่มะพร้าว เฒ่ามะละกอ
มันไม่ได้เรื่อง แก่ไม่ได้เรื่อง แก่ไม่ได้ศีลธรรม แก่ไม่มีความดี
ความงามประจำจิตใจ จึงเป็นประเภทที่แก่ไม่ได้เรื่อง แก่ตาม
ธรรมชาติ แต่ว่าจิตใจไม่ได้สูงขึ้นด้วยธรรมะ

เราอยู่ในวัยหนุ่มวัยฉกรรจ์ เห็นคนแก่ก็นึกว่า แหม! แก่
ลำบาก แต่ไม่บอกว่า ฉันก็ต้องเป็นอย่างนั้น มันขาดตรงนี้ เห็น
แล้วไม่บอกตัวเองว่า ฉันจะต้องเป็นอย่างนั้น นี่หัดบอกตัวเองหัด
เตือนตัวเอง เมื่อเห็นคนแก่ ๆ ก็บอกตัวเองว่า ระวังไว้เถอะ แก่ก็
จะเป็นอย่างนี้บ้างเหมือนกันในวันหนึ่งข้างหน้า มันอยู่ที่สถานี่ข้าง
หน้า เรากำลังจะไปถึงสถานี่นั้น ทุกคนจะต้องผ่านสถานี่นั้น เรียก
ว่าสถานี่ความแก่ แล้วต่อไปก็จะถึงสถานี่ความเจ็บไข้ได้ป่วย

คนเจ็บไข้ได้ป่วย ความจริงมันก็เป็นธรรมชาติที่มีอยู่
แก่เราทุกคน ที่เราพูดว่าคนบางคนไม่มีโรค มันไม่หนักเท่านั้นเอง
โรคมันไม่หนัก มันมีแล้วมันหายไปโดยธรรมชาติ ร่างกายมัน
เยียวยาของมันเอง เพราะร่างกายนี้มันก็ต้องเยียวยาของมันอยู่เป็น
ปกติ มีอะไรเกิดขึ้นมันก็ต้องเยียวยา มีดบาด ทำไมเล็ดไหล ก็
เพราะว่าเลือดมันมาช่วยกันรักษาแผล ออกมาเกาะมากมันก็แห้ง
แห้งก็เป็นเกราะหุ้มแผลไว้ แต่ว่าเราไม่ยอมให้เลือดหุ้มเพียงอย่าง
เดียว เอาผ้ามาหุ้ม สำลีมาปะช่วยมันหน่อย

สมัยเด็ก ๆ ถ้าทำมีดบาดมือ คุณยายเอาหยากไย่ที่ติดตาม
หลังคารุงรัง เอามาใส่ทุกที่ รอดมาได้นับว่าบุญนักหนา หยากไย่
มันสกปรก แต่ว่าคุณยายบอกว่า นี่แหละยารักษาบาดแผลแล้วแต่
ไม่เป็นไร พอมีดบาดเพราะซุกซนก็เอาหยากไย่มาพัน ๆ ไว้ มัน
หายเหมือนกัน มันคงจะมียาอะไรอยู่ในนั้น คล้าย ๆ พวกปฏิชีวนะ
มันสะสมอยู่ในไยเมงมุ่ม สกปรก เอามาปะแผลได้ หายไม่เป็นไร
มันก็เป็นยาของคนโบราณ เขาจึงใช้สำหรับรักษาแผลสด ๆ
ถ้าดีขึ้นกว่านั้นหน่อยก็เอาใบไม้ เอามาเคี้ยวกับปูนแดงปูนขาว
แล้วเอามาปะ แสบหน่อย แล้วก็แห้งหาย เป็นปกติ

ร่างกายเรามันก็เยียวยาอยู่ในตัว มีโรคอะไรเข้าไปมันก็มา
ช่วยกันฆ่าเหมือนกัน แต่ว่าถ้าเข้าศึกมันมีกำลังมากกว่า เจ้าของบ้าน
มีกำลังน้อยก็แพ้ สู้มันไม่ได้ เราก็อแพ้มัน ความเจ็บนั้นเป็นสิ่งที่
เข้ามาในร่างกาย เมื่อร่างกายอ่อนแอมันก็ได้อะไร เกาะจับอยู่นาน
เราก็อลำบาก ใคร ๆ ก็ไม่อยากเจ็บไข้ แต่ว่าหนีไม่พ้นหรอก มัน



พุทธวจนะขจัดความทุกข์



ขุนเขาไม่สะเทือน เพราะแรงลม
บัณฑิตไม่หวั่นไหว เพราะค่านินทาหรือสรรเสริญ
ถึงถูกทุกข์กระทบ ถึงพลาดพลั้งลง
บัณฑิตก็คงสงบอยู่ได้
และไม่ละทิ้งธรรม เพราะชอบหรือชัง



ต้องมี แต่ว่าให้มันใช้น้อยหน่อย ใช้น้ำน้อย ก็ต้องรู้จักระวังเนื้อ
ระวังตัว

อาหารนี้สำคัญมาก เราต้องรับประทานอาหารให้ถูกส่วน
เข่าวกินอาหารตามหลักโภชนาการ หลักโภชนาการเขาตั้งสูตรไว้
ว่าควรจะกินแป้งสักเท่าไร กินผักสักเท่าไร เขาเรียกว่า
โปรตีนบ้าง วิตามินบ้าง พวกเหล่านี้กินสักเท่าไร จึงจะพอสม
กับความต้องการของร่างกาย ไม่ใช่กินกันมากมากจนท้องกาง
อย่างนั้น

คนไทยเราชอบรับประทานข้าวมาก ๆ แขนงน้อย ๆ ตั้งแต่
เด็ก ๆ มาเขาก็สอนอย่างนั้นอย่ากินปลามาก ๆ เดี่ยวเป็นไส้เดือน
พุงจะป่องเป็นโรคไส้เดือน เลยไม่ได้กินปลามาก กินนิดหน่อยอัด
แต่ข้าวเข้าไป อัดเข้าไปจนท้องกางไปเลย บางอย่างก็ไม่ให้กิน
เสียอีก กลัวจะเป็นอย่างนั้นกลัวจะเป็นอย่างนี้ ยิ่งเวลาเจ็บไข้ได้
ป่วยแล้ว แหม! กินอะไรก็ไม่ได้ นอกจากข้าวกับเกลือเท่านั้นเอง
มันไม่มีรสชาติอะไรแต่ก็ให้กินอยู่อย่างนั้น มีบาดแผลอะไร ก็ให้
กินข้าวกับปลา ปลาเค็ม ปลาทะเลเขาเรียกว่าปลากระดี่ เอามาปิ้ง
ให้กินผัด ๆ ก็กิน ไปอย่างนั้น มันก็กินได้ ไม่ถูกหลักโภชนาการ

เราเป็นผู้ใหญ่มีครอบครัว กินให้มันถูกที่ไม่แพง ของ
บางอย่างแพง แต่ว่าไม่ค่อยเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ของบาง
อย่างอร่อย ทานแล้วน้ำมูกน้ำตาไหล อร่อย เหมือนกับกล้วยเดี่ยว
เรื่อเขาว่าอร่อย เพราะว่าใส่พริกมาก ๆ ใส่ น้ำส้มมาก ๆ กินเข้าไปก็
เหงื่อไหล เหงื่อไหลน้ำมูกน้ำตาไหล อร่อย มันอร่อยตรงนั้น ตรงที่

มีน้ำมันน้ำตาลไหล กว๊ายเตี้ยวเรือรังสิต สมัยก่อนรังสิตมันไกล ใคร
ไปกินกัวยเตี้ยวเรือที่นั่นก็เรียกว่า “ความหิวเป็นน้ำซ้อสอย่างดี”
พอไปถึงก็สั่งใส่อะไรมาก ๆ อย่างนั้น เหงื่อไหลอรรอยติดอกติดใจ
ความจริงไม่ได้เรื่องอะไร เพราะมันทำให้สบายที่ลิ้นเท่านั้นเอง
แต่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย

ถ้าเรากินของที่เป็นประโยชน์ แต่ไม่ต้องมากมายอย่าง
นั้น ไม่ต้องเอร็ดอร่อย กินผักกินปลาพอสมควร ให้มันสมดุลกัน
เตี้ยวนี้ คนมักจะท้องผูกกันบ่อย ๆ ที่ท้องผูกก็เพราะว่า มันไม่ค่อย
มีอาหารที่เรียกว่าประเภทไฟเบอร์ ไฟเบอร์นี้มันพวกใยเหมือนใย
แก้วที่เขาเอามาทำแก้อี้อะไร ๆ แต่ว่าเรากินไม่ได้ แต่พวกไฟเบอร์
มันมีอยู่ในพืชในผัก เรากินเข้าไปแล้วมันจะช่วยให้อาหารออกไป
เร็วหน่อย เช่นคนกินส้ม เอากากทิ้งหมดเยื่อที่ติดกับเปลือกส้มเอา
ออกทิ้งหมดไอนั้นเป็นของที่มีประโยชน์กินเข้าไปแล้วมันช่วยชำระ
ชะล้างในลำไส้ ไม่กินกัน กินแต่เนื้อส้มเคี้ยวแล้วก็คายออก เอา
แต่น้ำส้ม แล้วก็ป็นโรคท้องไม่ค่อยดี เพราะว่าไม่กล่ากินของที่มีมัน
เป็นประโยชน์ ที่แก้ท้องเสีย ทำให้เสียหาย

เขาเล่าว่าต๊อดเตอร์ซุนยัตเซ็น เป็นผู้ก่อการการปกครอง
ประเทศจีนคนนับถือมาก ต๊อดเตอร์ซุนยัตเซ็นนี้ แกเป็นโรคกระเพาะ
รักษาในเมืองจีนไม่หาย เลยไปรักษาที่ประเทศญี่ปุ่น ไปถึงหมอ
ญี่ปุ่นหุงข้าวให้รับประทาน ข้าวกล้องกินกับผักกาดเค็มและปลาเค็ม
ด้วย ต๊อดเตอร์พอเห็นก็บอกว่า กินไม่ได้ ๆ ข้าวอย่างนี้กินไม่ได้
กินแล้วปวดท้องตาย ผักกาดเค็มอย่างนี้กินไม่ได้ หมอบอกว่าต้อง

กินให้ได้ กินเท่าไรก็ตามใจ แต่ต้องกินให้ได้ วันนี้กินได้สักชนิด
หนึ่ง พรุ่งนี้เพิ่มขึ้นอีกมะรืนนี้ต้องเพิ่มขึ้นอีก ต้องหัดกิน กินให้
ได้ หมอญี่ปุ่นก็บังคับให้ตอกเตอร์ซุนให้กิน แกก็ต้องกินตามหมอ
สั่ง กินเข้าไปวันนี้กินได้ชนิดหนึ่ง พรุ่งนี้เพิ่มอีกหน่อย วันต่อไป
เพิ่มอีกหน่อย จนกระทั่งกินได้พอกินได้มันก็หายปวดท้อง ท้องไส้
มันเป็นปกติ เพราะว่าเราทำให้ท้องของเราอ่อนละมุนมากเกินไป
กินแต่ของอ่อน ๆ อะไรอย่างนั้น ไม่ได้ออกแรงย่อยเลย กากไม่มี
กินแต่ของอ่อน ๆ เหมือนกับคนเป็นไข้อยู่ตลอดเวลา เลยเป็นโรค
เกี่ยวกับกระเพาะ เพราะฉะนั้น จะต้องให้กินทุกอย่างที่จะกินได้
พอกิน ๆ มันก็ชินไป แล้วก็สบาย

พวกผลไม้บางประเภท ผักบางประเภท ควรรับประทาน
บ่อย ๆ ให้มันเข้าไปช่วยเป็นกาก กระชากเอาอาหารเก่าใน
ท้องออกมา อันนี้สมัยใหม่เขาเรียก “ไฟเบอร์” อาตมาไปอยู่
ที่วัดป่าจิตตวิเวก ท้องมันไม่ค่อยดี เพราะว่าไปกินอาหารแบบเมือง
นอกมาแล้วก็ดื่ม น้ำมันเย็นเกินไป ท้องผูก บอกพระว่ามาอยู่
ระบบการขับถ่ายเต็มที พระเอายามาให้ขวดหนึ่ง เขียนว่า “ไฟเบอร์”
ไฟเบอร์กลาสเระ เอาให้กิน บอกว่านี่แหละยาระบายท้อง แล้ว
ให้กินก่อนนอนกินช้อนหนึ่ง ตื่นนอนกินช้อนหนึ่ง เลยละลายกิน
เข้าไป ละลายน้ำกินเข้าไปมันคล้ายกับโยยผัดนั่นเอง แต่เขาเอาไปทำ
ให้มันละเอียด ใ๊วใ๊วเล็ก ๆ ที่เรากินเข้าไป มันจะไปช่วยชำระ
ชะล้างอาหารที่เรากินเข้าไปแล้วเรียบร้อยแล้ว พอกินเข้าไปแล้วสบายดี
ไปนั่งไม่ต้องสวดมนต์ ไปนั่งที่เดียวแล้วมันปรี๊ดปรี๊ดที่เดียว มัน



พุทธวจนะขจัดความทุกข์



พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ

พึงชนะความขี้ว ด้วยความดี

พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้

พึงชนะคนพูดพล่อย ด้วยคำสัตย์



พวกโยนัณเอง โยอย่างนี้เราไม่ต้องสั่งจากเมืองนอก บ้านเราเยอะ บ้านเราผักบุ้ง ผักกระเจต หรือว่าผักประเภทต่าง ๆ มีไฟเบอร์นี้ ทั้งนั้น เรารับประทานพวกผักเข้าไปมาก ๆ ผักสดแต่จะต้องสะอาด ไว้วางใจไม่ได้ต้องล้างให้สะอาด รับประทานเข้าไปไม่ควรตมนาน ๆ จนกระทั่งย่อย แต่ว่าควรจะนั่งให้มันสุก เมื่อนั่งคุณภาพไม่เสีย

คนทางภาคเหนือกินผักนี้มาก เขาหนึ่งผักทอง หนึ่งผักแก้ว หนึ่งผักอะไรต่ออะไรเขานั่งทั้งนั้น แล้วก็จิ้มน้ำพริกแดง เข้าทีดี เขาใช้ผักหนึ่งแล้วก็ใช้ผักมาก ถ้ากินผักน้อย ข้าวเหนียวจะไม่ออกจากท้อง เขารู้ คนเขารู้ เพราะฉะนั้นเขากินข้าวเหนียวนี้มันแข็ง มันย่อยยาก ก็กินผักมากผักนี้มันช่วยย่อยเพราะมีไฟเบอร์ ไฟเบอร์นี้ในผักเยอะช่วยย่อยอาหารให้ออกมา เพื่อความเรียบร้อย โรคในท้องมันก็เบาไป ไม่เป็นโรคท้องผูกแล้วก็ควรจะได้ตมน้ำมาก ๆ น้ำบริสุทธิ์

วันนี้ยังไม่ได้ตม ตมน้ำมาก ๆ โยมสังเกตดู พอตมน้ำเข้าไปหนึ่งแก้วนี้สดชื่น สดชื่นขึ้นทันที โรคบางอย่างถ้าตมน้ำมากจะหาย เช่นโรคปวดท้อง ท้องไม่ดีจะหาย โรคปวดหัวนี้จะหายถ้าตม น้ำบ่อย ๆ เพราะน้ำนี้มันเข้าไปชำระชะล้างเอาสิ่งไม่ดีออกจากร่างกาย แล้วน้ำนั้นจะเจือเข้าไปในโลหิต แล้วก็ไปฟอกเลือดด้วย เอาของเสียมาแล้วก็ส่งออกไป ตามท่อที่ส่งออกมันช่วยกัน เราจึงต้องตมน้ำที่สะอาดมาก ๆ วันหนึ่งนี้ต้องตมหลายแก้ว ตมบ่อย ๆ ร่างกายจะแข็งแรง มีอนามยดี ทำอย่างนี้ก็ไม่เจ็บไม่ไข้ หลับนอนต้องเป็นเวลา ถึงเวลานอนต้องนอน เพราะว่าตื่นนี้มันมักตื่นตามเวลา

สมมติว่าเราเคยตื่นตี ๕ นอนตี ๒ ก็ตื่นตี ๕ นอนเที่ยงคืน
ก็ตื่นตี ๕ นอน ๓ หุ้มนั้นก็ตื่นตี ๕ ถ้าเรานอน ๓ หุ้มเต็มตื่นตี ๕ ตื่น
แล้วกระปรี้กระเปร่า ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้าไปนอนตี ๑ ตี ๕ ตื่น
รู้สึกว่ามีมึนศีรษะ อ่อนเพลียไม่ค่อยแข็งแรง ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะ
ว่ามันพักผ่อนไม่ได้เต็มที่ ร่างกายมันต้องตื่นตามเวลา เพราะว่า
เคยตื่นอย่างนั้น ร่างกายนี้ซื้อตรงนะ ถ้าทำอะไรเป็นเวลาแล้วมัน
จะซื้อตรง

อันนี้เมื่อถึงเวลาตื่นมันก็ตื่น แต่ว่าเราอนตึกการพักผ่อน
มันก็ไม่พอ เลยเกิดการมีนหัวมัวตา อ่อนเพลีย ซึมเซาเพราะนอน
ไม่เต็มตื่น เวลาจะนอนก็ต้องนอนเป็นเวลา นอนนี้อย่าคิดมาก
วางให้หมด อะไร ๆ ก็วางให้หมด เรื่องงานเรื่องการ อย่าเอามา
คิดเลย ปิดงานแล้วก็ปิดหมด ไม่ใช่ปิดตู้แล้วสมองยังไม่ได้
ปิด มานั่งคิดนั่งฝัน นอนแล้วก็ถ่วงไว้ให้มันหนักหัวหน่อย แล้ว
ก็คิดวางแผน ไม่เป็นอันหลับอันนอน นี่แหละเรียกว่าเป็นบันได
ขั้นต้นแห่งการเป็นโรคประสาท เพราะว่าฝันมากเกินไป เราจึง
ต้องหัด ต้องเลิก เลิกงานแล้วก็ต้องเลิก อย่าไปยุ่ง เวลาจะนอนก็
นอนให้สบาย

ก่อนจะนอนนี้ควรทำความสงบใจ ไหว้พระสวดมนต์
เสียหน่อย ไหว้พระเหมือนกับที่เราสวดตอนเช้านั่นแหละ สวด
เรื่อยไป สวดให้จบ สวดเบา ๆ ดัง ๆ ก็ตามใจ สวดเสร็จแล้วก็
นั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ ให้สบาย เรียบร้อยแล้วก็นอน ล้มลง
บนเตียง ก็บอกว่า ฉันจะนอน ฉันจะหยุดคิด หยุดนึกอะไรทั้งหมด

ปิดหมดทุกประตู ฉันจะนอนแล้ว แล้วก็นอนหายใจยาว ๆ ซ้ำ ๆ ให้เต็มปอดสัก ๕ หรือ ๑๐ ครั้ง แล้วก็ค่อยหายใจเป็นปกติ แล้วก็นึกว่า “หลับ ๆ ๆ” อย่างนี้ไปว่าไอนั้นกูยังไม่ได้ทำ โอ้! ไอนั้นยังไม่ได้ตอบเลย โอ้! ไอนั้นก็ยังไม่ได้ส่งเลย มันยุ่งทั้งนั้น นี่มันยุ่ง อย่างนั้นต้องหลับให้หมดภาระหมดกังวล ฉันจะพักผ่อน แล้วก็นอนให้สบายให้เต็มตื่น แล้วก็นอนในที่สงบ ๆ หน่อย

หมู่นี้อากาศร้อน ญาติโยมคงจะร้อนเหมือนกัน มันร้อน ปีนี้มันร้อนจริง ๆ เหนือไหล่โคลย้อย มันมีลมพัดนี้ก็ลำบาก บ้านญาติโยมนี้จะเปิดรับลมก็ไม่ได้ ไอลมก่อนมันจะเข้ามาลม ๒ ขา มันจะเข้ามา ลำบากเหมือนกัน ความจริงควรจะมีลมพัดโกรก ใช้พัดลมมันก็ไม່ค่อยดีเท่าใด ไม่เป็นธรรมชาติ ถ้าใช้แอร์มันก็ค่อยยังชั่วหน่อย เปิดแอร์ไว้มันค่อยเย็นสบาย นอนหลับหน่อย แต่ว่ามันเพิ่มเงิน เพิ่มแอร์มันเพิ่มไฟฟ้า อะไรรู้ขึ้นไปตามเรื่อง สู้หัดให้หลับโดยไม่มีอะไรช่วยไม่ได้ ให้มันช่วยตัวเอง ให้มันพึ่งตัวเอง หลับสนิทแล้วก็ตื่นแต่เช้า มันตื่นเองแหละ พอได้เวลาก็ตื่น ตื่นขึ้น แล้วก็นั่งสงบใจบนที่นอน นั่งแล้วพูดว่า

“วันนี้ฉันจะอยู่อย่างคนสงบ ฉันจะอยู่อย่างคนมีสติ ปัญญา ฉันจะอยู่อย่างคนรู้เท่าทันสรรพสิ่งทั้งหลาย ฉันจะไม่เป็นทุกข์ในสิ่งที่ไม่จำเป็น”

พูดกับตัวเอง สอนตัวเอง เข้า ๆ เข้าห้องน้ำทำกิจตามหน้าที่ เสร็จแล้วก็มานั่งสบาย ๆ ทำจิตใจให้สดชื่น อย่าดูใครเข้า ๆ คนใช้ก็อย่าไปดู เข้า ๆ ต้องสงบต้องขี้มขี้มแจ่มใส ทำให้เบิกบาน

ถ้าจะมีอะไรพูด เตี้ยวค่อยพูด ให้มันสายหน่อย ค่อยพูดค่อยจากัน
แล้วก็พูดด้วยอารมณ์เย็น อย่าร้อน อย่าเผาตัวเอง แล้วส่งควัน
ให้คนอื่น คนบางคนเผาตัวเองก่อน แล้วก็ส่งควันดำให้คนอื่น
ควันดำ ตาตุ ปากแสด คำพูดหยาบคาย ส่งควันดำออกมา
จากข้างในที่มันถูกเผา ออกมาดำเลยเหมือนควันท้ายรถยนต์
นั่นแหละ อันนี้ไม่ได้เรื่องอะไร เป็นพิษแก่ตัวเราเอง

ทุกครั้งที่ใจไม่สงบมันเป็นพิษ ใจโกรธใจเกลียดใจริษยา
ใจพยาบาทอาฆาตจองเวรถ้าเกิดขึ้นแล้วมันเป็นพิษแก่เรา เมื่อมัน
เป็นพิษแก่เรา มันก็ส่งพิษไปยังคนข้างเคียงใครอยู่ใกล้เราก็ถูก
เผาไปด้วย สำลักเข้าไปตาม ๆ กัน เพราะควันพิษของเรา

อย่าสร้างอารมณ์ที่เป็นพิษขึ้นมาในจิตใจของเราในตอน
เช้า ให้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์สดชื่น มองในบ้าน มองธรรมชาติ
ด้วยความสดชื่น แล้วจะสบายตลอดวัน ถ้าเราอยู่อย่างนี้แล้วก็
สบาย แต่ถ้าตื่นขึ้นอารมณ์ขุ่นมัวก็ค้างไปตลอดวัน เป็นอารมณ์
ค้าง คือว่ามันตกเหลือเป็นตะกอนในใจ ใครมากวนมันก็ขุ่นขึ้นมา
ทันที แล้วก็แหวกขึ้นมาทันที นี่มันเสียหาย ไม่ได้อะไรที่เป็นสาระ
เป็นแก่นเป็นสาร จึงควรหัดทำจิตทำใจ ควรพิจารณาสิ่งทั้ง
หลาย ให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริง เราก็จะได้สบายใจ



ผู้ใดถือเอาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว
เห็นอริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐสี่ด้วยปัญญาอันชอบ
นั้นแหละเป็นทางพ้นทุกข์



ยามจะได้ ได้ให้เป็น ไม่เป็นทุกข
ยามจะเป็น เป็นให้ถูก ตามวิถี
ยามจะตาย ตายให้เป็น เห็นสุดดี
ถ้าอย่างนี้ ไม่มีทุกข ทุกวันเลย

พุทธกาลโลก