

สร้างความสุข
ในครอบครัว
ด้วยหัวใจ วัฒนธรรม



สุภีร์ ทุมทอง

สร้างความสุขในครอบครัว
ด้วยหัวใจไฟธรรม

สุภีร์ ทุมทอง



สร้างความสุขในครอบครัว ด้วยหัวใจเฟิร์นธรรม
สุภีร์ ทูมทอง



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๒๒๙

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

มิถุนายน ๒๕๕๖

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ปก-รูปเล่ม : ศิริส วัชรสุขจิตร

เพลท : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๕-๗๘๗๐ - ๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

www.ajsupee.com

คำนำ

หนังสือ “สร้างความสุขในครอบครัว ด้วยหัวใจ
ไฝธรรม” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในหัวข้อเดียวกันนี้
ที่ ศาลากลางจังหวัดกาฬสินธุ์ จัดโดยสำนักงานอัยการ
จังหวัดกาฬสินธุ์ ในวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๕ เวลา
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติม
ตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้
และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยาย
เสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจาก
ความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระ
รัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรม
จากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๖





สร้างความสุขในครอบครัว
ด้วยหัวใจไฝธรรม

ณ ศาลากลางจังหวัดกาฬสินธุ์
จัดโดย สำนักงานอัยการจังหวัดกาฬสินธุ์
ในวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
เรียนท่านผู้มีเกียรติและท่านผู้จัดงานทุกท่าน
สวัสดีครับท่านผู้เข้าฟังบรรยายทุกท่าน

วันนี้ผมก็มีโอกาสมาบรรยายธรรมะให้ท่าน
ทั้งหลายฟัง ท่านที่มานั่งฟังในที่นี้ก็มีหลายรุ่นเหลื่อ
เกิน มีตั้งแต่เด็ก ๆ จนกระทั่งแก่ มีตั้งแต่มีอายุ
เหลื่ออีกมากจนเกือบจะสิ้นอายุแล้ว นี่ก็ไม่ใช่ไร
ลองฟังดู เพราะธรรมะนี้เป็นเรื่องความจริงที่เรา
พิสูจน์ได้ มองเห็นได้ในชีวิตของเรานั้นเอง จะได้
ปฏิบัติหรือทำในสิ่งที่เหมาะสมถูกต้อง ตามเหตุผล
ของธรรมะ





หัวข้อที่ให้บรรยาย “สร้างความสุขในครอบครัว ด้วยหัวใจเฟิธรรม” นี้ชื่อหัวข้อก็ยาวมาก แล้วก็น่าสนใจ คำว่า **ครอบครัว** นี้ อย่างที่เราท่านทั้งหลายเข้าใจกัน คงจะทราบอยู่แล้ว เป็นหน่วยหรือเป็นองค์กรอันหนึ่งที่เล็กที่สุดในสังคม เป็นสังคมเบื้องต้น เป็นพื้นฐาน มีทั้งครอบครัวเดี่ยว ๆ มีพ่อ มีแม่ มีลูกเท่านั้น กับครอบครัวขยายออกไปอีก ครอบครัวโบราณ ๆ หน่อย ก็จะมีทั้งพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย หลาน เหลน โหลน เยอะไปหมด แต่ทุกวันนี้ ครอบครัวก็เล็กลง เหลือแต่พ่อแม่ แล้วก็ลูก ลูกก็อาจจะคนเดียวหรือสองคน เพราะว่าทุกวันนี้เลี้ยงลูกยาก สมัยก่อนนี้ ครอบครัว ๆ หนึ่ง ก็จะมีลูกเยอะอย่างครอบครัวผมนี้มีลูกชาย ๕ คน เป็นลูกผู้ชายหมดเลย ผมเป็นลูกคนโต อันนั้นก็โบราณหน่อย มีลูกเยอะ แต่ยุคใหม่ ๆ นี้ก็จะมีลูกน้อยลง คนหนึ่งสองคนพ่อแม่ก็ลั้นห้อยแล้ว เลี้ยงไม่ไหว อันนี้เป็นความหมายของครอบครัว



ในหัวข้อนี้ที่จะมาพูด “สร้างความสุขในครอบครัว ด้วยหัวใจไฝธรรม” ซึ่งอาจจะยาวแต่มีประเด็นที่ควรพูดถึงอยู่ ๒ ประเด็นเท่านั้นเอง คือ สร้างความสุขในครอบครัว สร้างความสุข ประเด็นคำว่า **สร้างความสุข** อันนี้ก็หมายความว่า เราต้องการความสุข ทำให้มันมีขึ้นเกิดขึ้น ความสุขมันบังคับให้เป็นไปตามใจอยากไม่ได้ ต้องสร้างเอา และต้องสร้างให้เป็น ต้องมีเทคนิค เหมือนกับเราจะสร้างบ้าน ไม่ใช่สร้างอย่างไรมันก็เป็นบ้าน ต้องมีองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องบ้าน จึงจะสร้างบ้านได้ เหมือนกับจะสร้างความสุข ก็ต้องรู้จักตัวความสุข แล้วก็ต้องรู้เหตุปัจจัย หรือรู้จักอุปายวิธีที่จะสร้างมันขึ้นมาได้ ต้องมองความสุขเป็นของไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่คาดหวังหรือว่าไปบีบบังคับเอาไม่ได้ ต้องทำเหตุเอา เหมือนจะเรียนหนังสือจบก็ต้องขยันอ่านหนังสือสอบ อ่านหนังสือสอบอย่างนั้นอย่างนี้ ไปสอบก็ได้ใบประกาศมา ทำนองนี้ ความสุขสร้าง





ขึ้นจากเหตุปัจจัย ไม่ใช่จะขอเอา ท่านทั้งหลายคง
ขอมาหลายวัดแล้วเหมือนกัน บางท่านก็ขอมาตั้ง
แต่เด็กจนแก่แล้ว ถ้าขอแล้วได้ ทุกคนในโลกคงมี
ความสุขหมด แต่ในความเป็นจริงนี้มันขอไม่ได้
ก็เลยต้องรู้จักความสุขและเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิด
ความสุข แล้วก็สร้างเอา ทำเหตุเอา

แม้แต่ด้านกายภาพนี้ การสร้างครอบครัว ก็
หมายความว่า แต่เดิมเราไม่ได้มีครอบครัว ที่นี่ เรา
รู้ว่าการมีครอบครัวนี้ จะต้องประกอบด้วยอะไรบ้าง
เราก็สร้างขึ้นมา ถ้าเป็นผู้ชายก็ต้องไปหาภรรยา หา
ผู้หญิงมาคนหนึ่งก่อน มาเป็นแฟนก่อน คู่กัน
ถูกคอตตามสมควร เสร็จแล้วก็ต้องไปขอพ่อแม่เขา
คู่กันอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องหาเงินค่าสินสอดทอง
หมั้นต่าง ๆ แล้วก็แต่งงาน จดทะเบียน ให้ได้รับ
การยอมรับกันตามเหมาะสมไป เสร็จแล้วก็สร้าง
ครอบครัวขึ้นมา อยู่ด้วยกันแล้วก็มีความสุข ลูกคนที่ ๑



ลูกคนที่ ๒ เป็นครอบครัวขึ้นมา หมายความว่าแต่เดิมมันไม่มีครอบครัว สร้างขึ้นมาภายหลัง

ท่านทั้งหลายก็ต้องมีครอบครัว ถึงแม่เด็ก ๆ ก็มีครอบครัวเพราะถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว คือเป็นลูกเขา ต่อไปก็จะไปสร้างครอบครัวของตัวเองอีก ว่าไปแล้วทุกคนต้องมีครอบครัวทั้งนั้น

ที่นี่ ประเด็นก็คือการสร้างความสุขในครอบครัว มองความสุขเป็นสิ่งที่ไม่อาจจะบังคับควบคุมเอาได้ตามใจอยากได้ **ทุกคนอยากมีความสุข แต่ความสุขไม่ได้เป็นไปตามใจอยาก ความสุขมันเป็นไปตามเหตุ ถ้ามีเหตุที่จะทำให้ได้สุข จึงได้สุข** ถ้าอยากได้สุข แต่ไปทำแต่เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ มันก็ทุกข์เหมือนเดิม เพราะสุขมันไม่ได้มาตามอยากได้ แต่มันมาตามเหตุ มันก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งนั่นเอง นี่ก็เป็นประเด็นที่หนึ่ง ตามหัวข้อนี้



ส่วนอีกประเด็นหนึ่ง ซึ่งมีความสำคัญมาก ในหัวข้อที่ท่านตั้งไว้ คือตัวเครื่องมือ ด้วยหัวใจที่ไฝ่ธรรม คำว่า **ด้วยหัวใจที่ไฝ่ธรรม** พุดถึงเครื่องมือ เครื่องมือที่จะสร้างความสุข หมายความว่า คนที่จะสร้างความสุขได้ ต้องมีหัวใจที่สอดคล้องกับธรรม หรือเห็นจริงตามธรรมะ ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ จะเอาตามใจอยากไม่ได้ ต้องมีหัวใจที่ไฝ่ไปทางธรรม เป็นเครื่องมือ เหมือนเราจะตัดต้นไม้ก็ต้องมีเครื่องมือ คือขวาน หรือว่าเลื่อยเป็นต้น ตัดต้นไม้ด้วยขวาน ขวานนี้คือเครื่องมือ ถ้าไม่มีเครื่องมือก็ไม่ต้องพุดถึงตัดต้นไม้ก็ได้ เพราะว่ามันเป็นไปไม่ได้



เรื่องสร้างความสุขในครอบครัวก็เหมือนกัน ต้องมีเครื่องมือ คือองค์ความรู้ องค์ความรู้จะมา จากไหน มาจากความจริง ลัจจะหรือความจริง หรือ เราเรียกกันว่าธรรมะนั้นเอง ใครที่มีหัวใจรักความ จริง เห็นสอดคล้องกับความจริง พิจารณาดูว่า ความจริงมันเป็นอย่างไร ไม่เอาแต่ความอยากมาพูด ไม่เอาแต่ทฤษฎีหรือความเห็นส่วนตัวมาพูด มา คึกษาดูก่อนว่า ธรรมะหรือความจริงมันเป็นอย่างไร หน้าตาเป็นอย่างไร มีหัวใจไปทางธรรมะ พอเข้าใจ ความจริง เข้าใจธรรมะแล้ว ก็ค่อยมาสร้าง อยาก จะมีความสุข ความสุขก็เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง มัน เกิดเพราะเหตุ เหตุอะไรที่จะทำให้เกิดความสุข ก็ทำเหตุเอา ความทุกข์ก็เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง เกิด เพราะเหตุ เหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้เกิดทุกข์ ก็งด เว้นอย่าไปทำ อย่างนี้



ฉะนั้น ว่าเป็นไปแล้ว คำหลังนี้ดูจะสำคัญกว่าคำข้างหน้า เพราะเป็นเครื่องมือเลยทีเดียว ถ้าไม่มีเครื่องมือก็ไม่ต้องพูดถึงว่าจะทำอะไรอย่างไร อย่างเราท่านทั้งหลายปกติก็ไม่มีความรู้ด้านธรรมะ ถึงแม้ว่าจะเชื่อว่าเป็นเมืองพุทธ พระพุทธเจ้าของเรา สอนธรรมะ สอนความจริง แต่เราทั้งหลายก็ยังไม่ค่อยได้ฟังเท่าไร บางท่านก็ได้ฟังแล้ว แต่อาจจะยังไม่ทะลุปรุโปร่ง บางท่านมีความรู้มาก อันนี้ก็ยิ่งดีเราโดยทั่วไปในเมืองไทยนี้ ไม่ค่อยได้ฟังกัน ไม่ค่อยได้เข้าใจธรรมะ ไม่รู้เรื่องเหตุปัจจัย พอไม่เข้าใจเวลาอยากจะมีความสุข ส่วนใหญ่ก็ไปไหว้พระแล้วก็ขอ ทั้ง ๆ ที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรมและผลของกรรม ให้หวังผลมาจากการกระทำ ให้เชื่อการกระทำของตนเอง **ทำดีมันจึงดี ทำไม่ดีมันก็ไม่ดี** อย่างที่เรารบกันอยู่ แต่เวลาเราอยากจะมีความสุขนี้ ตัวเองดี-ไม่ดีไม่รู้ ขอไว้ก่อน บางท่านก็วันเดียวขอตั้ง ๙ วัด อย่างนี้ ขอจนลั่นห้อยไปหมด



ขาลากที่เดียว กลับไปถึงบ้าน โอ้โฮ...เหนื่อย แล้ว
ก็เป็นทุกข์ทรมานอยู่เหมือนเดิม เพราะที่ไม่ดูที่เหตุ

ถ้าเรามีเครื่องมือ คือธรรมะ องค์ความรู้ สัจจะ
ความจริง เราก็จะเข้าใจชัด ถ้ายังทำเหตุปัจจัยให้
เกิดทุกข์ ความทุกข์ก็ต้องเกิดขึ้น เราจะได้ไม่ต้อง
ไปโทษคนอื่น โทษเหตุที่ยังทำไม่ถูกต้อง ถ้าทำเหตุ
ปัจจัยที่จะทำให้เกิดสุข ความสุขก็ย่อมเกิดขึ้น นี่
มันก็เป็นเรื่องธรรมดา เพราะสังขารนี้ มันเป็น
อย่างนี้ของมัน มันเป็นอย่างที่มันเป็น เราจะ
บังคับให้มันเป็นไปอย่างอื่น ก็เป็นไปไม่ได้ มันถูก
เหตุปัจจัยบีบบังคับอยู่ มันเป็นไปตามเหตุของมัน

ที่ผมจะพูดในวันนี้ จะพูดประเด็นที่ว่าด้วย
เรื่อง “ด้วยหัวใจที่ไฝธรรม” ก่อน พอเข้าใจตรงนี้
แล้วก็กลับย้อนมาพูด “สร้างความสุขในครอบครัว”
ในหัวข้อนี้ มีประเด็นที่ควรพูดถึง ๒ ประเด็น คือ
สร้างความสุขในครอบครัว กับ ด้วยหัวใจไฝธรรม



คำว่า “**ด้วยหัวใจใฝ่ธรรม**” การจะมีหัวใจใฝ่ธรรมได้ ท่านทั้งหลายก็ต้องเข้าใจธรรมะ ให้ใจโหม่เอียงไปทางธรรมะก่อน ผมจะพูดเรื่องธรรมะให้ฟัง ธรรมะนี่มันคืออะไร และมีลักษณะอย่างไร พอพูดถึงธรรมะ บางคนก็ชนหัวลูกแล้ว รู้สึกมันอยู่ไกลตัวมาก หรือบางคนก็บอกว่า ธรรมะนี่มันเอื้อมไม่ถึง ต้องรอบวชเสียก่อน หรือท่านที่เป็นผู้หญิง ก็เดี๋ยวขอไปเป็นแม่ชีก่อน อันนี้ก็ถือว่า ธรรมะนี่มันห่างไกลตัวเอง หรือธรรมะเป็นสิ่งที่



ตัวเองเอื้อมไม่ถึง แต่จริง ๆ ธรรมชาติไม่ใช่เรื่องไกล
ตัว และไม่ใช่ว่าสิ่งที่ตัวเองเอื้อมไม่ถึง ธรรมะนั้น
มันเป็นสิ่งที่เราหนีไม่พ้น เราเลี่ยงไม่ได้ คนจะรู้
ธรรมะก็ได้ธรรมะ คนไม่รู้ธรรมะก็ได้ธรรมะเหมือน
กันหมด มันเป็นของกลางที่ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่สิ่ง
ที่เราเอื้อมไม่ถึง แต่เป็นสิ่งที่เราหนีไม่พ้น

ผมจะยกตัวอย่างมาสัก ๒-๓ อย่าง ท่านก็จะ
เข้าใจขึ้น ท่านทั้งหลายที่อยู่มานานนี้ ยูนาน ๆ
ก็แก่ทุกคน อันนี้ก็เป็นกฎเกณฑ์ธรรมดา ท่านไม่
อาจจะหนีได้ จะมาขอบอกว่า อาจารย์ ดิฉันขออยู่
นาน ๆ แต่ไม่ขอแก่ นะคะ อย่างนี้ให้ไม่ได้ ถ้าอยู่
นาน ๆ ก็ต้องแก่ ความแก่ก็เป็นธรรมะ เป็นธรรม
ชาติอันหนึ่ง ทุกคนที่อยู่นาน ๆ ก็ได้เหมือนกันทุก
คน ถ้าท่านไม่อยากจะแก่ก็อย่าอยู่นาน พวกไม่มีสิทธิ์
ก็มีนะ ถ้าไม่อยากจะแก่ก็อย่าไปอยู่นาน ท่านที่หนึ่ง
อยู่แถวนี้รู้สึกจะขอไม่ได้แล้ว เพราะอยู่นานแล้ว



ก็ต้องแก่ คนแก่แล้วก็ต้องไม่แข็งแรง เจ็บออก ๆ แอด ๆ จะขอว่า แก่แล้วขอให้แข็งแรง อันนี้มันไม่อาจจะเป็นไปได้ มันไม่ใช่ธรรมชาติ มันไม่ใช่ความจริง ทำนองนี้นะ

ความจริงมันเป็นอย่างนี้ ธรรมชาติเป็นสิ่งที่เราไม่อาจจะหนีได้ ไม่อาจจะเลี่ยงพ้น เกิดแล้วก็แก่อายุต่อไปอีกหน่อยก็ตาย ไม่อาจจะหนีได้ คิดว่าเราจะตาย หรือไม่คิดว่าจะตาย มันก็ตายอยู่ดี **นี่ถึงหรือไม่ถึงถึง มันก็เป็นอย่างนั้น อย่างที่มันเป็น มันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่น**

ถ้าเรารู้จักไว้ ก็มีประโยชน์ เราจะได้ทำถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับที่มันเป็น ถ้าเราไม่รู้ธรรมชาติก็จะฝืนมัน ซึ่งไม่อาจจะฝืนได้ ถึงจะคิดว่ามันน่าจะเป็นอย่างอื่น มันก็ไม่อาจจะเป็นอย่างอื่น



อย่างถ้ามีครอบครัว ท่านที่เป็นแม่ก็มีลูก ต่อไปก็ต้องพลัดพรากจากกัน อันนี้เป็นธรรมดา ไม่ได้แข่งกัน แต่เป็นหลักความจริง เรามีสิ่งใดก็ต้องเสียสิ่งนั้น อันนี้ก็เป็นกฎความจริง เมื่ออยู่ด้วยกัน ลักหน้อยถึงเวลาก็ต้องจากกัน ตายจากกัน ไม่จากกันดี ๆ ก็ตายจากกัน อันนี้เป็นกฎเกณฑ์ เราอาจจะบอกว่า เอ่อ.. ขออยู่ด้วยกันตลอดไปเลย ไม่มีพรากจากกัน ก็พูดเล่นกันเฉย ๆ โดยความจริง มันไม่อาจจะเป็นไปได้ ทุกคนจะต้องพรากจากกันหมด จะต้องทิ้งกัน อันนี้เป็นธรรมดา

ท่านที่มีสามี ลักหน้อยสามีก็จะทิ้งท่านไป ไม่ทิ้งตอนดี ๆ ก็ต้องทิ้งตอนตายจากกันไป ทำยที่สุดก็ต้องทิ้งเหมือนกันหมด อันนี้คือกฎเกณฑ์เป็นธรรมดา ถ้าท่านไม่อยากจะถูกทิ้งก็ง่ายนิดเดียว ก็อย่าไปมีสามี ก็จะไม่ถูกทิ้ง ถ้ามีก็ถูกทิ้งแน่นอน ท่านได้อะไรมาก็ลักหน้อยก็ต้องเสียอันนั้นไป อันนี้ก็เป็นกฎเกณฑ์



ท่านอยากได้หน้าใช้ไหม อยากมีหน้า ลัก
หน้อยก็ต้องเสียหน้า ถ้าไม่อยากเสียหน้า ก็อย่าไป
มีหน้า ถ้าไม่มีหน้า มันก็ไม่มีหน้าให้เสีย ก็ไม่เสียหน้า
ก็เท่านั้น เรามีตำแหน่ง มีอำนาจ ลักหน้อยก็ต้อง
เสียอำนาจไป เราจะมาบ่นไม่ได้ว่า แหม.. ตอนมี
อำนาจ มีแต่คนมองเรา พอไม่มีอำนาจวาสนาแล้ว
ไม่มีคนมองเลย มันก็ธรรมดา คนทั่วไปนี่เขาก็มอง
คนมีอำนาจ คนไร้อำนาจเขาจะมองทำไม เขาก็ต้อง
หวังผลประโยชน์ คนที่ให้ผลประโยชน์แก่เขาได้
คือคนมีอำนาจ แต่อำนาจนี้มันเป็นของชั่วคราว
มาแล้วก็ไป เป็นกฎเกณฑ์อย่างนี้ เราเกิดมาไม่มี
อะไรมา ตายไปก็ไม่เหลืออะไรไป อันนี้ก็กฎ
เกณฑ์ธรรมชาติ ท่านต้องเข้าใจก่อน แล้วให้ใจ
มันเฝ้ไปทางนี้ ถ้าต้องการความสุขก็จะได้ทำให้
ถูกต้องตามธรรมะ จะได้สร้างเหตุปัจจัยกันต่อไป



เราเกิดมาไม่มีอะไรติดมือมา ตายไปก็ไม่เหลืออะไรไป **มาคนเดียวแล้วก็ตายคนเดียว** อย่างท่านที่เป็นผู้หญิง สุภาพสตรีนี่นะ ชาตินี้ท่านอาจจะจะมีสามีแล้ว แต่ตอนคลอดออกมา ท่านไม่ได้คลอดสามีมาด้วย ท่านก็มาหาเอาข้างหน้า ต่อไปเวลาตายไปก็ตายคนเดียว

แล้วมากับอะไร ไปกับอะไร อันนี้เราอาจจะมองไม่เห็น ก็ต้องฟังพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า เรานี่นะมาตามกรรมแล้วก็ไปตามกรรม อย่างนี้เราจะรู้จ้กว่า เรานี้เป็นคนมีเจ้าของนะ แต่เจ้าของเรานี้ไม่ใช่สามีเรา เป็นกรรมเก่าที่เราทำเอาไว้ ประมวลแล้วให้เราได้แม่คนนี้ได้พ่อคนนี้ได้มาอยู่ในประเทศนี้ จังหวัดนี้ อำเภอนี้ หมู่บ้านนี้ แล้วก็คลอดออกมา แล้วพอถึงเวลาตายไปก็ไปตามกรรม กรรมก็ประมวลผล ถ้ากรรมฝ่ายดี มีช่องประตูให้ผล ก็นำไปสู่สุคติโลกสวรรค์ เหมือนเชิญไปวางไว้ ถ้าฝ่ายชั่วให้ผลก็เหมือนถีบลงไปอบาย มันเป็น



อย่างนี้ ถ้าเราเข้าใจ มันก็สะดวก

เรามานี้ไม่มีอะไรติดตัวมา ตอนท่านเกิดมา
ไม่ได้ใส่กางเกงในมาด้วยใช่ไหม ไม่มีใครใส่กางเกง
ในมาสักคนนะ คลอดออกมาก็จมกกองเลือดมาเลยนะ
เกือบตายทั้งแม่ทั้งเรา จมกกองเลือดมาเลย ละตุ้ม
เบ๊มาเลย ท่านไหนที่เคยคลอดก็คงจะรู้สภาพตัว
เองแล้ว อันนี้ก็มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เกิดมาก็
ไม่มีอะไรมา ตายไปก็ไม่เหลืออะไรไป ในระหว่างนี้
เราก็ได้นั้นได้นี้ อาจจะทำให้คิดว่าเป็นของเราบ้าง



เป็นนั่นเป็นนี่บ้าง แต่แท้ที่จริง มันก็ไม่ใช่ของเรา
ทำหนังสือบอกว่ามันเป็นปัจจัย **เป็นของใช้ เป็นเครื่อง
อำนวยความสะดวก แต่ไม่ใช่ของเรา** เป็นของใช้
เป็นปัจจัย แต่ไม่ใช่ของเรา น้ำก็เป็นเครื่องดื่ม
ให้ดื่มดับความกระหาย เสื้อผ้าก็เป็นเครื่องนุ่งห่ม
แอร์ก็เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก

ทำไมต้องมีเครื่องอำนวยความสะดวก ทำไม
ต้องมีปัจจัยเยอะมากมายขนาดนี้ ก็เป็นเพราะว่า
พวกเราเกิดมาในภพภูมิที่มี **ขันธ ๕** ประกอบไปด้วย
รูปและนาม มันอยู่ด้วยกัน พอมันอยู่ด้วยกันแล้ว
เนื่องจากร่างกายมันเป็นของไม่สะดวก จึงต้องมี
เครื่องอำนวยความสะดวก ที่มีเครื่องอำนวยความสะดวก
สะดวกไม่ใช่เพราะเราเก่ง แต่เพราะเราไม่เก่งพอ
คือร่างกายนี้ ถ้ามันอยู่ร้อนๆ มันก็ไม่ไหว มันไม่
สบาย ก็ต้องหาแอร์มาให้มัน แอร์จึงเป็นเครื่อง
อำนวยความสะดวก จะไปที่นั่นที่นี้ มันก็เหาะไป



ไม่ได้ ต้องมีรถยนต์พาไป ให้มันสะดวก **ทำไม
ต้องให้มันสะดวก เพราะมันไม่สะดวก**

ต้องไปเรียนหนังสือ พวกนักเรียนต้องไป
เรียนหนังสือแทบล้มแทบตาย ไม่ค่อยอยากเรียน
เท่าไรหรอก นอนเล่นสบายกว่าเยอะ แต่ต้องไป
เรียนเพราะถูกบังคับ ทำไมถูกบังคับให้เรียนอย่างนี้
ต้องเรียนหนังสือ ต่อไปจะได้ไปทำงาน ทำงานแล้ว
หาเงิน อย่างนั้นอย่างนี้ เอามาซื้อข้าวให้มันกิน **ที่
เราทำงานหากินนี้ไม่ใช่เพราะเราเก่ง แต่เป็นเพราะ
ร่างกายนี้มันมีความทุกข์ประจำตัวของมันอยู่ รักษา
ไม่อาจจะหายได้ จึงต้องดูแลมันพอสมควร** เท่าที่
เราพอใช้มันได้ แล้วถึงวันหนึ่งก็ต้องทิ้งมันไป ไม่ใช่
เพราะเราเก่งจึงได้ทำงาน แต่เพราะว่าร่างกายนี้มัน
ไม่สะดวก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ความหิวนี้เป็นโรคอย่างยิ่ง** เคยได้ยินไหม มันเป็นโรคอย่างยิ่ง เป็นโรคที่รักษาไม่หาย กินข้าวเมื่อเข้าไปแล้วนะ เดี่ยวกลางวันกินอีกไหม เหมือนจะหายแต่ไม่หาย เดี่ยวไปกินอีกแล้ว เดี่ยวตอนเย็นกินอีกแล้ว ตื่นเช้าขึ้นมา กินอีก ตอนกลางวันก็กินอีก ตอนเย็นก็กินอีก ตื่นเช้าขึ้นมาวันใหม่ก็กินอีกแล้ว กลางวันก็กินอีก เย็นก็กินอีก กลับไปกลับมาอย่างนี้ จนกระทั่งตายแล้วเกิดใหม่ ก็ยังกินข้าวอยู่เลย ยังหิวอยู่เลย มันเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ร่างกายมันเป็นอย่างนี้ ธรรมชาติมันมีโรคและมีความทุกข์อยู่ในตัวของมันเอง นิ่งนาน ๆ ก็ไม่ได้ ต้องเคลื่อนไปเคลื่อนมา ต้องหายใจเข้าและหายใจออก ต้องเดิน ยืน นิ่ง แล้วก็ไปนอน นอนแล้วก็ตื่นขึ้น ทำนั่นทำนี่ เสร็จแล้วก็ไปนอน ทำอย่างนี้จนกระทั่งตายแล้วเกิดใหม่ก็ยังต้องทำอย่างนี้อยู่ ฉะนั้น ในเมื่อมันไม่สะดวกอย่างนี้ เราจึงต้องไปหาองค์ความรู้ เรียนหนังสือไปหาเงินมาอำนวยความสะดวกให้มัน



ที่อยู่อาศัยก็เหมือนกัน ให้ร่างกายมันมีที่อยู่
ที่อาศัย เพราะมันไม่สะดวก มันหนาวมันร้อนมันก็
ไม่สบาย เราก็เข้าบ้านไป ให้มันพออยู่ได้พอทนได้
แต่ท้ายที่สุดแล้ว มันก็ไปกับเราไม่ได้ อันนี้มันเป็น
เครื่องใช้เท่านั้น เป็นอุปกรณ์ เป็นที่อาศัย **แม้แต่**
ร่างกายนี่ก็เป็นที่อาศัยเพียงชั่วคราว จิตมันมา
อาศัยเพียงชั่วคราว มันเกิดดับไปในร่างนี้ พอถึง
วันหนึ่ง ถึงวันตาย บางท่านก็ใกล้ตายแล้ว หรือพูด
อีกแง่หนึ่งว่า ใกล้เกิดใหม่แล้วก็ได้ บางทีผมอาจ
จะตายก่อนท่านก็ได้ อันนี้ก็ไม่ว่ากัน มันก็เป็นกฎ
เกณฑ์ เราเลี่ยงไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้ พอท้าย
ที่สุดถึงวันหนึ่ง ร่างนี้ก็ต้องทิ้งไป บุญและบาปต่าง ๆ
ก็ติดตามไป และส่งผลให้เกิดที่ใหม่ ได้ร่างใหม่มา เป็น
ที่อาศัยชั่วคราวไปเรื่อย ๆ

พวกเรานี่ ตัวเรา ๆ ก็เป็นธรรมะนั้นเอง เป็น
ธรรมะ ภาษาของท่านเรียกว่า เป็นรูปธรรมและ
นามธรรม เป็นธรรมะฝ่ายรูปร่างกาย และเป็น
ธรรมะฝ่ายนามที่เป็นความรู้สึกนึกคิด เป็นจิตใจ ถ้า
ภาษาโบราณเราก็มีกายกับจิต กายกับใจ มีกายเป็น
บ่าว เป็นลูกน้องเขา มีใจนี้เป็นนาย “จิตเป็นนาย
กายเป็นบ่าว” อย่างนี้ ภาษาโบราณ เขาก็พูดกัน
เพื่อแสดงให้เห็นว่า ตัวเรานี้ แท้จริงมันไม่มี มัน
มีเพราะกายและใจนี้ประกอบกัน ประชุมรวมกันขึ้น
เลยเรียกว่าตัวเราขึ้นมา ตัวเราในชาตินี้เป็นคน
เนื่องจากกรรมที่เป็นฝ่ายดีมีศีลให้มาเกิดตรงนี้ ต่อ
ไปก็จะเป็นคนอื่นหรือเป็นสิ่งมีชีวิตอื่นตามกรรม
ของตัวเองไปเรื่อย ๆ

ด้านกายภาพนี้ติดตามเราไปได้ ๑ ชาติ ด้าน
กายภาพนี้แหละ หน้าตาของท่านทั้งหลายนี้ ส่อง
กระจกทุกวันนี้นะ เดี่ยวส่องไว้ดี ๆ นะ ชาติหน้า
มันไม่ได้ตามไป ต้องทิ้งไป แต่มีสิ่งที่ติดตามเราไปได้



เป็นด้านนามธรรม บุญและบาป อุปนิสัยใจคอ ทั้ง
 นิสัยดี นิสัยไม่ดีนี้ ติดตามไป รูปร่างกายทิ้งไว้ใน
 ชาตินั้น ๆ ไป เปลี่ยนรูปร่างไปเรื่อย แต่อุปนิสัย
 ใจคอ บุญและบาปติดตามไปเรื่อย ๆ อย่างนี้

ในเมื่อเป็นอย่างนี้ ความจริงเป็นอย่างนี้ ด้าน
 กายภาพ วัตถุสิ่งของ เงินทอง ชื่อเสียง บ้าน ที่ดิน
 มันไม่ติดตามเราไป พระพุทธเจ้าจึงมีคำสอนให้เรา
 ปฏิบัติให้ถูกต้องต่อสิ่งเหล่านี้คือ **ให้มีความสันโดษ**
ในปัจจุบัน ๔ มีความสันโดษในสิ่งของต่าง ๆ สันโดษ
 รู้จักพอใจในสิ่งที่มี บ้าน ที่ดิน ยศ ตำแหน่ง อะไร
 ต่าง ๆ นี้ ให้เอาพอสมควร อย่าไปเอามากเกินไป
 อย่าไปทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อมัน จริงอยู่ เราต้องหากิน
 หาทองมาซื้อข้าวกิน ต้องมีบ้าน มีที่อยู่อาศัย แต่ให้
 เอาพออยู่ชาติเดียวก็พอ ถึงจะเอาเลยชาติเดียวมัน
 ก็ได้ชาติเดียว มันไม่อาจจะตามเราไปชาติหน้าได้

สมมติว่าท่านมีเงิน ท่านก็เอาไปฝากธนาคาร
ใส่ธนาคารไว้ ๒ หมื่น ฝากไว้ เงินนี้ก็ติดตามท่าน
ไปได้หนึ่งชาติ วันต่อมาท่านก็ไปกดออกมาได้ กด
มาใช้ กดเอทีเอ็มออกมานะ อย่างกดเกิน ๒ หมื่นนะ
เพราะว่าใส่เข้าไป ๒ หมื่น ทีนี้ พอเวลาผ่านไป ๑
ตายไป กดใหม่ กดเอทีเอ็มไม่ออก ฉะนั้น ท่าน
โหนที่คิดว่าตัวเองใกล้ตายแล้ว เงินในธนาคารยัง
เยอะอยู่ รีบกดออกมาเสียนะ เต็มชาติหน้ามัน
กดไม่ออก แต่บางคนไม่มีเงินอยู่ในธนาคารเลย
อันนี้ก็ต้องไปหาใส่เข้าไป แล้วก็กดออกมาใช้ นี่ก็
เป็นเรื่องกฎเกณฑ์ธรรมดา บางคนห่วงนั้นห่วงนี้
อะไรมากมายเกินไป ไม่รู้จักสันโดษพอใจในปัจจุบัน

ในเรื่องปัจจัย เรื่องวัตถุกายภาพภายนอก
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สันโดษเพราะมันติดตาม
เราไปได้ชาติเดียว ให้สันโดษในปัจจุบัน ๔ สันโดษ
ในเครื่องอำนวยความสะดวก ไม่ต้องมีมาก ไม่ต้อง
มีเลิศหรืออย่างคนอื่นก็ได้ เอาพอให้ร่างกายเราและ



ครอบครัวเป็นไปไม่ได้ เอาพออยู่ได้ก็พอ บางคนเขา
มาบอก “อาจารย์! นี่ผมหาเงินได้เยอะมาก กิน ๑๐๐
ชาติก็ไม่หมดนะ” เขาว่าไป อันนี้ต้องขอแสดงความ
เสียใจด้วย กินได้ชาติเดียว อีก ๙๙ ชาติไม่
ได้กิน

ถ้าท่านรู้อย่างนี้ ก็จะได้รู้จักวางใจ เอ่อ.. ด้าน
กายภาพนี้ต้องพอสมควร และก็อย่าไปเอาหน้าเอา
ตากันมาก ที่เราทำงานเก่ง ๆ ก็ดี มีองค์ความรู้ที่นั่นรู้นี้
ทำงานใหญ่โตก็ดี แต่ที่จริง ไม่ใช่เพราะเราเก่ง



แต่เป็นเพราะร่างกายมันไม่สะดวก เราต้องหาข้าว
มาให้มันกิน ต้องหาที่อยู่มาให้มันนอน บางคนลืมน
กินข้าว หาแต่เงิน จะกินเบงก์เสียแล้ว อย่างนี้มันก็
ผิดไปไกล ผิดไปไกลเกินความจริงมาก ด้านกายนี้
มันกินข้าว ไม่ได้กินเบงก์ ต้องมองดูให้เป็น ต้อง
รักษามันตามสมควร ต้องดูแลให้มันดี เพราะว่ามัน
ไม่อยู่กับเรานาน

เอ.. มันไม่อยู่กับเรานาน ทำไมไม่ต้องดูแล
มันดี ๆ มันไม่อยู่กับเรานานนั้นแหละ ต้องดูแลมันดี ๆ
**ดูแลมันดี ๆ แล้วมันจะอยู่กับเรานานไหม ก็อยู่กับ
เราไม่นานอยู่ดี ก็เลยต้องดูแลดี ๆ** นี่เราต้องเข้าใจ
กฎเกณฑ์ ปกติเราไม่เข้าใจ เราดูแลมันดี ๆ แล้ว
จะอยู่ด้วยกันนาน ๆ เขาว่าไป ธรรมชาติมันไม่อาจจะ
ให้เราอย่างนั้นได้

กฎเกณฑ์ของสังขาร ท่านทั้งหลายที่เคยฟัง
ธรรมะมา คงได้ยินบ่อย ๆ “**สังเพ สังขารา อนิจจา**”



สังขารสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง มันไม่เที่ยง มันไม่เนิ่นไม่อนมันอยู่ไม่นานไม่มั่นคง “**สังขะ สังขารา ทุกขา**” สังขารสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง มันเป็นทุกข์ เป็นของมีภาวะ ต้องเหนื่อย ต้องดูแลมัน เป็นของที่ไม่สุขจริง มีอะไรก็ต้องมีภาวะเพราะสิ่งนั้น ต้องเหนื่อยเพราะสิ่งนั้น อันนี้ก็เป็นธรรมดา เรียนหนังสือก็ต้องเหนื่อย อันนี้ก็ป็นธรรมดา อย่านอนมีสามีก็ต้องเหนื่อยเพราะสามี มีบ้านก็ต้องเหนื่อยเพราะบ้าน มีงานก็ต้องเหนื่อยเพราะงาน บางคนก็บอก มีงานทำแต่ไม่อยากมีภาวะ อย่างนี้ก็พูดเล่นๆ ไป

เรามีสิ่งไหน สิ่งนั้นก็ต้องเป็นภาวะ โดยธรรมชาติเป็นอย่างนี้ แม้ร่างกายเราก็เป็นภาวะ ต้องดูแล ต้องหาข้าวให้มันกิน ต้องเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อันนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ ชีวิตมันมีภาวะ เราก็ต้องฉลาด รู้จักกฎเกณฑ์ แล้วก็แบ่งเบาให้มันพอเป็นไปได้ ส่วนจะให้มันมีความสุขตลอด



ไม่ให้มันมีความทุกข์ ไม่ให้มันมีภาระเลยนี้ มันเป็นไปไม่ได้ มีลูกก็ต้องมีภาระ มีงานก็ต้องมีภาระ มีหนี้สินนี้ให้เราทำอยู่เสมอ สิ่งต่าง ๆ ลังชาร สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงมันเป็นทุกข์

“ลัทธิเพ ธัมมา อนัตตา” ธรรมะทั้งหลายทั้งปวง มันไม่มีตัวตน มันเป็นอนัตตา มันเป็นส่วนประกอบของรูปนาม ชั้นที่ ๕ ไม่อาจจะบังคับควบคุมเอาตามใจอยากได้ ถ้าเราอยากได้อะไร ต้องทำไปตามเหตุ และทำอย่างมีความรู้ด้วย อย่าอยากเกินความจริง **ถ้าอยากเกินความจริง มันก็ไม่สามารถจะให้ได้ เพราะความจริงมันไม่ได้เปลี่ยนตามเราอยาก** ความจริงมันย่อมเป็นความจริง

ทีนี้ ท่านลองดู สิ่งทั้งปวงมันอยู่กับเราไม่นาน มันไม่เที่ยง ถึงเราอยากจะให้มันเที่ยง มันก็ไม่เที่ยง อยู่ดีนั้นแหละ สิ่งทั้งปวงนี้มันบังคับควบคุมไม่ได้ ไม่ได้เป็นไปตามเราคิด มันเป็นไปตามที่มันเป็น เราอยากจะให้มันเหมือนที่เราคิด มันก็ไม่เหมือน



เพราะมันย่อมนเป็นอย่างที่มันเป็น อย่างนี้ละ เรา
ต้องเข้าใจตัวธรรมะ และกฎเกณฑ์ของมัน

มาถึงเรื่องตัวเราบ้าง ประกอบไปด้วยรูปและ
นาม ร่างกายนี้อยู่ไม่นาน มันอยู่ไม่นาน เลย อย่าง
ดีก็ ๘๐ ปี ๙๐ ปี อย่างนี้ก็แทบจะใช้การไม่ได้แล้ว
ถ้าใครอยู่ถึง ๑๐๐ ปี อันนี้ก็สมควรตายแล้ว เพราะ
ว่าหมดประโยชน์แล้ว ต้องไปหาร่างใหม่ ไปเกิด
ใหม่ นะครับ สรุปลง่าย ๆ คือว่าถ้า ๑๐๐ ปี คง
หมดประโยชน์แล้ว ทำอะไรไม่ได้ ถ้าร่างกายมัน
แข็งแรง มันยังพอทำประโยชน์ได้ เอามันมาเปลี่ยน
เป็นบุญกุศล เป็นสติเป็นปัญญา นี่ยังพอติดตาม
ไปชาติหน้าได้ เพราะว่าอย่างไรเสียร่างกายมันก็
ติดตามไปไม่ได้อยู่แล้ว

เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา
ธรรมดา ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวหรือประหลาดอัศจรรย์
อะไร **ทุกคนเกิดมาก็ตายทุกคน** ทุกคนมีอะไรก็ต้อง
เสียสิ่งนั้นไปทุกคน ไม่ใช่เราแก่เป็นคนเดียวที่ไหน



คนอื่นเขาก็แก่เป็น ไม่ใช่เราพลัดพรากคนเดียวที่ไหน
ทุกคนก็ล้วนพลัดพรากทั้งนั้น นี่มันเป็นกฎเกณฑ์
ธรรมดา ไม่ได้ประหลาดอัศจรรย์หรือนอกโลกที่ไหน
พระพุทธเจ้าก็ทรงนำสิ่งที่เห็นอยู่มาสอน เอาสิ่งที่อยู่
กับตัวเราทุกวี่ทุกวันนี่มาสอน เพียงแต่เราไม่มี
ดวงตาพอจะดู เราก็ไปหาในสิ่งที่ไม่อาจจะเห็นไปได้

เมื่อกี้ ผมพูดถึงหลักเกณฑ์ของสังขาร มัน
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน แต่สิ่งที่เราไปหา
มันไม่ใช่หาความจริง เราไม่ชอบความจริง ใจไม่ใฝ่
ไปทางธรรมะ มันใฝ่ไปทางอธรรมเสียมากกว่า

ท่านลองคิดดู ท่านชอบอะไร ระหว่างสิ่ง
แน่นอนกับสิ่งไม่แน่นอน อยากได้อะไรครับ อยาก
ได้ของแน่นอน ชีวิตมันให้ไม่ได้ เพราะชีวิตเป็นของ
ไม่แน่นอน เป็นเรื่องธรรมดา ก็ท่านอยากได้สามีก็
แสดงว่ามันไม่แน่นอน เพราะท่านเกิดมานี้ไม่ได้
คลอดสามีออกมาด้วย ท่านมาคนเดียว ท่านมาหา
เอาข้างหน้า ถ้ามันแน่นอน ท่านก็นอนอยู่ในห้องแม่



ไม่ต้องออกมา แต่เพราะมันไม่แน่นอนก็เลยคลอດออกมา ได้เข้าโรงเรียนประถม มัธยม ถ้ามันแน่นอนก็เรียนอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่จบสักที แต่มันไม่แน่นอนเราจึงเรียนหนังสือจบ

แต่เดิมไม่มีงานทำก็ได้งานทำ ไม่เที่ยงก็ดี จะได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นไป ๆ หรือบางทีก็ตกกระป๋อง อันนี้ก็เรื่องธรรมดา **ไม่เที่ยงทำให้เกิดสุข ไม่เที่ยงทำให้เกิดทุกข์ ไม่เที่ยงทำให้เราได้มา ไม่เที่ยงทำให้เราเสียไป** ความไม่เที่ยง อนิจจังจึงเป็นกฎเกณฑ์แห่งโอกาส ให้เราเป็นอะไรก็ได้ เราเกิดมานี้ ไม่ได้เป็นครูมาตั้งแต่กำเนิด ไม่ได้เป็นหมอมามาตั้งแต่กำเนิด ไม่ได้เป็นอัยการมาแต่กำเนิด เกิดมาแล้วก็มันเป็นอนิจจัง เป็นโอกาส เราทำเหตุปัจจัย อยากดีเราก็คิดดี ทำดี พูดดี มันก็เป็นโอกาส อย่างนี้ **มันไม่แน่ มันไม่เที่ยง** แต่เราทั้งหลายพากันต้องการแต่ของที่มันเที่ยงแท้แน่นอน ซึ่งมันให้ไม่ได้ เราก็เลยไม่ได้สักที ไม่ได้สักที ก็ไม่เคยเข็ดดสักที ก็ขอ



ทุกที ขอให้ชีวิตมันคงนะหลงพ่อนะ พอไม่มันคง
ก็มาขอใหม่ ขอมันคงนะหลงพ่อนะ ไม่ได้ก็ขอใหม่
ขอมันคงนะหลงพ่อนะ ไม่ได้ก็ขอใหม่ ขอไป
เรื่อย ๆ ทำไม่ได้ขออยู่เรื่อย ๆ เพราะหลงพ่อก่อน
ให้ไม่ได้ แต่เราไม่ยอมเข็ด ถ้าหลงพ่อก่อนให้ไม่ได้ก็
ไม่ต้องขอบ่อย ขอครั้งเดียวก็ได้แล้วนี่ แต่พอดี
ก่อนให้ไม่ได้ ก็เลยต้องขออยู่เรื่อย ๆ บางคนขอ
จนตาย แล้วก็หวังว่าเดี๋ยวชาติหน้า เขาก็ว่าไป แท้
ที่จริง ชาติหน้าก็เหมือนเดิมอีก เกิดแล้วก็ตาย
เหมือนเดิม เป็นทุกข์เหมือนเดิมอีก ไม่เที่ยง
เหมือนเดิมอีก แต่เขาก็หวังไปเรื่อย นี่ก็เป็นเพราะ
ว่าฝันความจริงไป

ต้องเข้าใจธรรมะ แล้วให้หัวใจนี้ไฝไปทาง
ธรรมะ จะได้มีเครื่องมือสร้างความสุข ด้วยหัวใจที่
ไฝธรรม ท่านทั้งหลายชอบไหมความไม่แน่นอน
ชอบไหม ความไม่มันคง ชอบไหม ความไม่เที่ยง
ต้องรู้จักสิ่งต่าง ๆ ไม่แน่นอน พุดบ่อย ๆ ว่ามัน



ไม่แน่นอน เอ่อ.. มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ธรรมดา
ของมัน ให้ชอบความไม่แน่นอน

ต่อไป สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เป็น
ภาวะ ต้องเหนื่อยเพราะมัน ชอบใหม่ มีงานทำ มี
ภาระชอบใหม่ บางคนไม่ชอบ ชอบสบาย พากันหา
ไปเรื่อย งานอะไรนะจะสบาย ก็หาหา และหา งาน
อะไรนะจะสบาย ก็ว่าไปเรื่อย

อย่างพวกเด็ก ๆ ก็จะคิดนะ เดี่ยว ๆ มีงาน
ทำ หาเงินได้เองจะสบาย ก็ว่าไปนะ พวกหาเงินได้
เองสบายใหม่ ต้องไปถามพวกหาเงินได้เอง พวก
หาเงินได้เองก็ไม่สบาย พวกหาเงินได้เอง คิดต่อ เดี่ยว
มีครอบครัวมาช่วยแบ่งเบาภาระจะได้สบายขึ้น ทีนี้
ถามพวกมีครอบครัวดีกว่า สบายหรือยัง โอ้.. ยัง
ไม่สบาย เดี่ยวแก่ตัวไปก่อน กินเงินผู้สูงอายุ มีลูก
มีหลานเลี้ยงดู ถามพวกคนแก่ดูซิ สบายหรือยัง
ยังเลย เดี่ยวตายแล้วเกิดใหม่ก็แล้วกันนะ ก็คิด
ไปเรื่อย ไม่รู้จักจบสิ้น



แต่ที่จริง **ชีวิตมันเป็นทุกข์ เป็นภาระ ต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้** เป็นนักเรียนก็ต้องบริหาร แนนอนมันต้องเหนื่อย ถ้าไม่เอย่างเหนื่อยมากก็ต้องรีบอ่านหนังสือ ขยันอ่านแต่ต้นเทอมไว้ สอบจะได้ไม่เหนื่อยมาก แต่ถ้าไม่อ่านต้นเทอมก็เหนื่อยเกือบตาย หัวสมองระเบิดตอนใกล้วันสอบ อันนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา ทุกอย่างย่อมมีภาระ

มีลูกก็ต้องดูแลลูก ต้องดูแลดี ๆ ต้องสอนดี ๆ ถึงเราจะเลวบ้างก็ตามแต่เถอะ เวลาสอนลูกต้องสอนดีไว้ เพราะถ้าสอนไม่ดีมันมีภาระเยอะนะ เตียวมันหาเรื่องมาใส่เรา ถล่มเราละเลย ต้องสอนมันให้ดี เพราะมีภาระเยอะนะ ขนาดสอนดียังเหนื่อย ถ้าสอนไม่ดีเหนื่อยกว่านั้น ต้องสอนให้ดี ดูแลดี ๆ ต้องเอาใจใส่ ให้ความอบอุ่นอะไรตามสมควร มันเหนื่อย จะปล่อยทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ ไม่ได้ เพราะว่า เตียวลั๊กหน้อยมันจะย้อนกลับมาหาเราหนักกว่าเดิม



ร่างกายก็ต้องดูแลให้มันดี กินอาหารให้เป็นประโยชน์ ออกกำลังกาย ถ้าไม่ดูแลมันให้ดี มันก็หนักกว่าเดิมอีก มันเป็นภาระโดยธรรมชาติธรรมดา

ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงมันไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา บังคับควบคุมเอาตามใจชอบไม่ได้ ลองถามตัวเองดู ท่านอยากได้สิ่งไหน ระหว่างของบังคับได้กับของบังคับไม่ได้ ท่านชอบอันไหน ชอบของบังคับได้นะ ของบังคับไม่ได้นี่ไม่ชอบ ถ้าบังคับได้ก็ต้องบังคับไม่ให้มันแก่ ไม่ให้ผมมันขาว ไม่ให้มันป่วย ไม่ให้มันเป็นนั่นเป็นนี่ แต่โดยความจริงไม่อาจจะเป็นอย่างนั้น ร่างกายนี้มันก็ต้องเป็นไปตามวัย เวลาสวยก็ต้องสวยตามวัย ตอนเด็กทำหน้าที่อย่างนี้ ตอนเป็นผู้ใหญ่ มีครอบครัว เป็นพ่อแม่ทำหน้าที่อย่างนี้ แก่แล้วอย่างนี้ ๆ ก็ตามวัยไป จะบังคับเอาตามใจอยากไม่ได้ ต้องให้มันเป็นไปตามธรรมะ ตามกฎเกณฑ์ **ตามธรรมดา** ตามที่มันควรจะเป็น



สิ่งต่าง ๆ ล้วนไม่ใช่ของเรา เราชอบไหม ของ
ไม่ใช่ของเรา เราก็จะไม่ชอบ เราชอบของ ๆ เรา
อย่างนี้ แต่จริง ๆ แล้วที่มันเป็นของเรา ก็เพราะ
มันไม่เป็นของเรานั้นแหละ มันจึงเป็นของเรา

สิ่งต่าง ๆ นี้ มันไม่เป็นของเรา แล้วมันไม่
เป็นของใคร มันเป็นของกลาง มันจึงมาเป็นของเรา
อย่างเงินในกระเป๋าเรานี่ ก็เป็นของกลาง ๆ ถ้าเรามี
คุณสมบัติ ไปทำงาน หาเงิน ครบสิ้นเดือนเราก็ได้
เงินมา แต่เงินนี้ก็ไม่ใช่ของเรานะ มันก็เป็นของใช้
แลกเปลี่ยน พอไปร้านค้า เราก็ซื้อของ เสร็จแล้ว
ก็ไป **มันไม่ใช่ของเรา มันจึงมาเป็นของเรา และ
มันก็ไม่ใช่ของเรา ไปจากเรา เป็นของเราในเวลา
ที่จำกัดเท่านั้น**

แม้แต่สามีเรา ลูกเรา นี้ก็ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่
ของเรา แต่ก็ เป็นของเรา ๑ ซาติ เป็นชั่วคราว ซาติ
ต่อไปก็ไปตามกรรมของตัวเอง เห็นไหม เอ...สามี
เราไม่ใช่ของเรา แล้วจะเป็นของใคร ก็ไม่ใช่ของเรา



นั่นแหละ จึงเป็นของเรา ถ้าเป็นของใครคนใดคนหนึ่ง ก็ไม่เป็นของเราแล้ว ในเมื่อไม่เป็นของใคร เราก็ใช้ความสามารถของเราไปเอามา ที่เราเรียกจับกันอะไรกันนั่นแหละ ก็มาเป็นของเราละ ตอนนี้เป็นของเรา แต่ก็ไม่เป็นของเรา เพราะโดยธรรมชาติพื้นฐาน ไม่เป็นของเรามาตั้งแต่ต้น นี่เป็นกฎเกณฑ์ธรรมดา



จนกระทั่งร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่
ของเราตั้งแต่ต้น และไม่ใช่ของเราไปเรื่อย ๆ แต่
เราจะไม่ชอบสิ่งเหล่านี้ เราชอบของที่เป็นของเรา
พากันหั่นหั่นทานั้น หามาเยอะแยะมากมาย พูดแต่ว่า
ของเรา ๆ เรามีนั้น เรามีนี้ เต็มไปหมด ไม่กล้าพูดถึง
จะทิ้งไป จะจากกันไป ไม่ใช่ของเราที่ ไม่กล้าพูดถึง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธบริษัทพิจารณา
อยู่เสมอ ให้เข้าใจกฎเกณฑ์เรื่องเหล่านี้ เข้าใจกฎ
เกณฑ์สิ่งต่าง ๆ ด้านกายภาพนี้ ไม่ใช่ของของเรา เรา
นั้นมีเจ้าของ คือ **กรรมเก่า** ทำให้เรามาเกิด และเมื่อ
ตายไป กรรมก็จะผลักดันให้ไปเกิด เรานี้มีกรรมเป็น
เจ้าของ และเราเป็นเจ้าของกรรม ไม่ใช่มีสามีเป็น
เจ้าของและไม่ใช่เป็นเจ้าของสามี อันนี้ต้องเข้าใจ

เราไม่ใช่มีบ้านเป็นเจ้าของและไม่ใช่เจ้าของ
บ้าน บ้านเป็นเพียงที่อาศัย ส่วนเรานั้นมีกรรมเป็น
เจ้าของและเป็นเจ้าของกรรม ถ้าเข้าใจตรงนี้ก็
ง่ายเข้า ในการปฏิบัติธรรมะหรือทำเหตุปัจจัยต่าง ๆ



พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาอยู่เสมอ
เนื่อง ๆ ๕ ข้อ ท่านทั้งหลายก็ลองไปพิจารณาบ่อย ๆ
ทุกเช้าก็ให้พิจารณา ก่อนนอนก็ให้พิจารณาบ่อย ๆ
มี ๕ ข้อ ในหนังสือสวดมนต์ทั่วไป ก็มีเขียนไว้
เหมือนกัน

ข้อที่ ๑ พิจารณาว่า **เรามีความแก่เป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้**

เคยพิจารณาไหม อันนี้เป็นธรรมดา ความ
เป็นหนุ่มเป็นสาวมีความแก่ดักกรอยู่ข้างหน้า ความ
ไม่ป่วยมีความป่วยดักกรอยู่ข้างหน้า ความแข็งแรง
มีความไม่แข็งแรงดักกรอยู่ข้างหน้า ความมีชีวิตมี
ความตายดักกรอยู่ข้างหน้า อันนี้เป็นกฎเกณฑ์
ต้องรู้จักพิจารณา

ข้อที่ ๒ พิจารณาว่า **เรามีความเจ็บไข้เป็น
ธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้**

ข้อที่ ๓ พิจารณาว่า **เรามีความตายเป็น
ธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้**

ข้อที่ ๔ พิจารณาว่า **เราจะต้องพลัดพราก
จากสิ่งที่รักที่พอใจทุกอย่างไป**

นี่เป็นกฎเกณฑ์นะ เราจะต้องพลัดพรากจาก
สิ่งที่รักทุกอย่าง ต้องรู้จัก เราไม่อยู่กับมันนาน ฉะนั้น
ต้องดูแลให้ดี ๆ ที่ต้องดูแลให้ดี ๆ ไม่ใช่เพราะว่า
จะอยู่ด้วยกันนาน แต่เพราะอยู่ไม่นานจึงต้องดูแล
ดี ๆ ดูแลดี ๆ แล้วจะอยู่ด้วยกันนานไหม ก็อยู่
ด้วยกันไม่นานอยู่ดี ก็เลยต้องดูแลดี ๆ

ร่างกายเรา^{นี้} อยู่กับเราไม่นาน ๘๐ ปีนี้ไม่
นานเลย ต้องดูแลมันดี ๆ เอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์
ดูแลดี ๆ แล้วจะอยู่นานไหม ก็อยู่ไม่นานอยู่ดี ก็
เลยต้องดูแลดี ๆ แล้วเอาไปใช้ประโยชน์ ร่างกายที่
แข็งแรง^{นี้} อยู่กับเราไม่นาน ต่อไปจะไม่แข็งแรง เอา
ร่างกายที่แข็งแรงไปใช้ประโยชน์ **ดูแลมันดี ๆ เพราะ
มันไม่อยู่นาน**



พูดไปถึงนักเรียน ตอนนี้ฉันนักเรียนอยู่เยอะ
เราอยู่ในโรงเรียนนี้ อยู่ไม่นาน อยู่ไม่นาน ใครจะ
ไปอยู่เอาเสาโรงเรียน ก็เป็นบ้าแล้ว อยู่ไม่นาน ฉะนั้น
ต้องเรียนดี ๆ ขยันไว้ ทำหน้าที่ให้ดี เพราะไม่อยู่
ที่นั่นนาน ขยันเรียนแล้วจะอยู่ที่นั่นนานไหม ก็ไม่
นานอยู่ดี เลยต้องเรียนดี ๆ ต้องขยัน ทำหน้าที่
ของตนให้มันเหมาะสม

ถ้าเป็นคนทำงานก็เหมือนกัน ไปทำงาน มี
ตำแหน่งนี้ ต้องทำหน้าที่ในตำแหน่งนี้ให้ดี ให้
เรียบร้อย ทำอย่างเต็มที่ ถ้าไม่มีความสามารถก็ไป
เรียนเพิ่ม แล้วก็มาทำ ทำดี ๆ แล้วตำแหน่งนี้จะอยู่
กับเรานานไหม อยู่ไม่นานอยู่ดี เลยต้องทำดี ๆ บริษัท
นี้ก็เหมือนกัน องค์กรนี้ก็เหมือนกัน เรามาอยู่ที่นี้ไม่
นาน ก็ต้องทำให้ดี ทำให้ดีแล้วจะอยู่นานไหม ก็อยู่
ไม่นานอยู่ดี ก็เลยต้องทำให้ดี นี่กฎเกณฑ์มันเป็นอย่างนี้

แต่พวกเราพากันทำดีๆ เพื่อจะให้อยู่นานๆ ให้รากมันงอกอยู่แถวนี้แหละ ก็ว่าไป ถึงเวลาจะไป ก็ยังกอดเสาไว้อยู่ อย่างนี้ก็เกินไป เวลาจะตายก็ยังไม่เอาเสาบริษัทอยู่ ยังจะเอาเสาสำนักงานอยู่ เดียวก็เป็นผีมาสิงอยู่แถวนี้ หลอกเพื่อนๆ อยู่ที่นี่ ลำบากอีกละ ฉะนั้น อย่าไปทำอย่างนั้น ถึงเวลาไปก็ควรไปโดยดี ถ้าจะให้ดีกว่านั้น ก็ให้มีสติสัมปชัญญะแล้วไปเสียก่อน เพราะอย่างไรก็ไปอยู่แล้ว จะไปด้วยดี หรือจะไปด้วยน้ำตา ก็ไปอยู่แล้ว เหมือนนักเรียนก็เหมือนกัน จะจบดีๆ หรือจบด้วยน้ำตา ก็จบอยู่แล้วแหละ บางคนจะจบชีวิตอยู่แล้ว จะตายอยู่แล้ว นี่ก็ให้เข้าใจกฎเกณฑ์ของมัน ถ้าเราเข้าใจกฎเกณฑ์ ก็จะไม่ทุกข์มาก บริหารให้มันพอเป็นไปได้

พูดถึงคนมีครอบครัวบ้าง มีลูกก็ต้องดูแลดีๆ ตอนเด็กๆ ก็ต้องกอดเขาไว้ให้เขาอบอุ่น ให้เราอบอุ่นด้วย ทำไม่ต้องรีบกอดเขาเอาไว้ เพราะว่า



เขาอยู่ให้เราถอดไม่นาน ต่อไปโตขึ้น เขาจะไปถอด
ชาวบ้าน ไม่ถอดเราละ ตอนเด็กๆ ต้องรีบถอดไว้
เพราะว่าอยู่ให้เราถอดไม่นาน ถอดเอาไว้ไม่ใช่จะ
ให้เขาอยู่กับเรานานๆ นะ ถอดเพราะว่าอยู่กับเรา
ไม่นาน

ตอนเป็นเด็กเขาเชื่อฟังเรา ต้องสอนเขา เพราะ
โตขึ้นเขาเชื่อเพื่อนมากกว่าเรา มันเป็นกฎเกณฑ์ เรา
จะไปฝืนมากก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นธรรมชาติ ในเมื่อ
เขาเชื่อเราก็ต้องสอนไว้ ต้องรีบสอน ที่รีบสอนไม่ใช่
เพราะเขาเชื่อเราตลอด แต่เป็นเพราะเขาเชื่อเราบาง
เวลา บางช่วงของเขา ต้องสอนและใส่สิ่งดีงามให้
ตามเหมาะสมตามสมควร อย่างนี้นะ



การเข้าใจกฎเกณฑ์นี้ก็หมายความว่า เรามีจิตใจเอนเอียงไปทางธรรมะ ก็เข้าใจสิ่งต่างๆ จะได้ทำให้ถูกต้อง นี่เป็นเครื่องมือที่สำคัญนะ เราจะได้ทำหน้าที่อย่างถูกต้องและทำโดยเหมาะสม ไม่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์และไม่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ หรือเรียกกันว่าสร้างสุขขึ้นมาั่นเอง ตอนต้นนี้จะพูดหลักการไว้ก่อน

ผมพูดหลักที่พิจารณาอยู่เสมอ ๔ ข้อแล้ว เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจทุกอย่างไป

ทุกอย่างที่เราได้มานี้ ลักหน้อยจะต้องทิ้งไปหมด แม้แต่หน้าตาเรา ส่องกระจกทุกวันนี้ก็เอาไปด้วยไม่ได้ เราอย่าเอาหน้านี้ไปบีบบังคับคนอื่น หรืออย่าไปมีมานะอะไรนักเลย มันไม่ได้สวยงาม



อะไรอย่างที่เราคิด เพราะเห็นๆ อยู่แล้ว เราต้อง
แต่งหน้าทุกวันนี้ ก็เพราะมันไม่สวยนั่นเอง ภาษา
พระท่านเรียกว่า มันเป็น**อสุภะ** มันไม่สวย ไม่ใช่เรา
ไปแต่งให้มันสวย อย่างเราทั้งหลายทั่วไปนี้ ตั้งแต่
เด็กจนแก่ทีเดียว ล่องกระจก แต่งที่ไรก็ดูดีทุกที
แหละ หวีไปตรงนั้น แสกไปตรงนี้ ดูดีทุกที เขา
ก็ว่าไป แท้ที่จริง ที่เราได้แต่งเพราะมันดูไม่ดี มัน
ไม่สวยเราจึงต้องแต่ง เพราะว่าร่างกายมันประกอบ
ไปด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ล้วน
แต่ไม่สวยมารวมกัน เราก็เลยแต่งให้มันพอดูได้ ทีนี้
แต่งแล้วมันจะสวยไหม มันก็ไม่สวยอยู่ดี เราก็
เลยต้องแต่งใหม่ แต่งใหม่แล้วสวยไหมครับ ก็ไม่
สวย วันหลังก็ต้องแต่งใหม่ แต่งใหม่ไปเรื่อย แต่ง
ทุกวัน อ้าว...ทำไม่ได้แต่งทุกวัน เพราะมันไม่ได้สวย
เราจึงต้องแต่งทุกวัน ไม่ใช่แต่งให้มันสวยแล้วมา
แข่งกัน ไม่ใช่อย่างนั้น อย่างนั้นหลงลืมกันไป

เราไม่อาจจะหนีความจริงได้ **ต้องหันมามองความจริง** หันมามองอย่างนี้ ที่เราแต่งดูดีขึ้นก็เพราะ เลื้อผ้าบ้าง ครีมหาหน้าบ้าง แป้งบ้าง อะไรบ้าง ทำให้เราดูดีขึ้น แต่ร่างกายเราดูไม่ดีนะ มันไม่สวย มันเหม็น มันไม่สะอาด เราก็ใส่เสื้อผ้า ใส่เสื้อผ้า แล้วก็ดูดีขึ้น เสื้อผ้านี้มันอยู่ของมันดี ๆ แต่พอมายู่กับเราเนี่ย แป้งเดี๋ยวมันไม่สะอาด เราก็โยนความผิดไปที่เสื้อผ้า เฮ้ย...มันไม่สะอาด เสื้อผ้ามันสกปรก แต่จริง ๆ ไม่ใช่ ใครสกปรก ตัวเรา ตัวเรามันสกปรก เสื้อผ้าถ้ามันอยู่ของมันดี ๆ ห้อยไว้ที่ตู้ ๒ อาทิตย์ ก็ไม่เป็นอะไรนะ แต่เราเอามาใส่วันเดียว ได้เรื่องเลย อย่างนี้เราจะได้หันกลับมาองความจริง สิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา

สิ่งที่ควรพิจารณาเสมอ ข้อที่ ๕ นี้ มีสิ่งที่เป็นของเราอยู่อันหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า **เรานั้นมีกรรม เป็นของของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย**



**เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตามชั่วก็ตาม เราก็จะเป็น
ทายาทของกรรมนั้น** นี่...เห็นไหม เรามีเจ้าของ ผม
ขอแสดงความดีใจด้วย ทุกท่านเป็นคนมีเจ้าของ
แต่ไม่ใช่สามิท่าน ไม่ใช่ใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็น
กรรมเก่าที่ทำเอาไว้ ส่งผลให้มาเกิดเป็นมนุษย์
เป็นคน

เกิดเป็นคนนี้ คีลเป็นตัวส่งผลมา คีลนี้มี
คุณมาก ท่านจะต้องมองเห็นคุณค่าของคีล คุณค่า
ของคีลมีอะไรบ้าง บางคนมองไม่เห็น ที่เราเป็นคน
ได้นั่งสบายใจอยู่อย่างนี้ เพราะคีลชำระให้ ถ้าไม่มี
คีล จะไม่สะดวกสบาย จะลำบากกว่านี้เยอะ



ตอนนี้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ คีลนำทางมาเกิด
พุดง่าย ๆ นะ เจ้าของดีเขาก็เลี้ยงดี ชำระอะไรให้หมด
กินข้าวเข้าไป อาหารก็ย่อยสบายเลย ท่านลองคิดดู
ถ้าตกอบายเข้า ไม่ได้กินอาหารสบายอย่างนี้ กิน
ก้อนเหล็กแดงไฟไหม้พรีบ ๆ ตอนนี้มีห้องแอร์อยู่
คีลก็ชำระให้ เดินไปเดินมาก็สะดวกสบาย มีที่ทำ
มาหากิน ไปถึงบ้านก็มีเตียงนอน กระโดดขึ้นนอน
สบาย ถ้าไปตกอบาย มันไม่สบายขนาดนี้ เพราะ
ว่าคีลไม่ได้ชำระไว้ให้ ที่ไปตกอบายนั้น เพราะว่า
กรรมชั่วนำพาไปเกิด จะลำบาก เช่น มด แมลง
แมลงสาบ อย่างนั้นนะ สมมติเราไปนอน แมลงสาบ
ก็จะมาอยู่แถวๆ เตียงเราบ้าง เราให้อยู่ไหม ไม่หروب
บางคนไปตีมันอีกด้วยซ้ำไป

แท้ที่จริงแล้ว พวกนั้นก็เป็นสัตว์ที่เวียนเกิด
เวียนตาย ที่มาอยู่ใกล้ๆ บ้านเราก็แสดงว่าใกล้เคียง
กับเรานี้แหละ ใกล้ชิดกับเรา อาจจะเป็นสามีเราใน
ชาติที่แล้ว นอนเตียงเดียวกันมา ตอนนี้จะมา



นอนบ้าง เราไม่ยอมสิ ทำไม เพราะไปเกิดด้วย
อำนาจของกรรมไม่ดี เขาก็อยู่ลำบาก ที่อยู่ก็ไม่มี
ที่หากินก็ลำบาก อย่างมดจะมาหากินแถวห้องน้ำเรา
เราให้เขาหากินไหม ห้องครัวเราเนี่ย โอ..พวกเราเนี่ย
เพชรฆาตดี ๆ นี่เอง บางทีฆ่ามันก็มี

ต้องระมัดระวัง ต้องรู้จัก ต้องรักศีล เพราะ
ศีลนี้ให้สิ่งที้อำนวยความสะดวกแก่เรามาก เห็นไหม
มีที่หาอยู่ ที่หากินมากมาย ไม่ต้องหลบใคร ถ้า
เป็นหมาตกอบายอย่างนี้ ต้องคอยหลบคน นอนได้
ร่วมไม้ก็ต้องมองดูคนมาหรือเปล่า เดี่ยวเท้าคนมา
อย่างพวกเราเนี่ย ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีใครเตะเรง่าย ๆ



นาน ๆ จะมีโดนเตะสักทีหนึ่ง นั่นก็เศษของกรรม
ให้ผล ที่เป็นเช่นนี้เพราะศีลชำระไว้ให้

ท่านลองคิดดูดี ๆ เหตุที่ทำให้เราตายนั้นมี
เยอะแยะ หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว กิน
ข้าวลงไป อาหารไม่ย่อยก็ตายแล้ว กินข้าวยังไม่ลง
ติดคอ ตายแล้ว เดินไปห้องน้ำ ลื่นห้องน้ำ ตายแล้ว
ออกไปที่ถนน รถวิ่งมาชน ตายแล้ว นี้ไม่ได้แข่ง พุด
ความจริงให้ฟัง มีที่ให้ตายเยอะแยะ แต่ทำไม ดู
แล้วท่านทั้งหลายตายยากตายเย็นนัก **ต้องขอบคุณ
ศีล ทำให้เราอยู่นาน ให้อายุเรามา** ถ้าไม่มีอะไร
รุนแรงเกินไป เราก็คงยังไม่ตาย จนกว่าจะสิ้นบุญ
มันรักษาเราไว้

ตอนสิ้นบุญ ท่านจะต้องระมัดระวัง เอ้อ..
กรรมอะไรจะนำส่งผลไปเกิด คนโดยทั่วไปใช้ชีวิต
ด้วยความประมาท ไม่เห็นคุณค่าของศีล ใช้ชีวิต
ด้วยความประมาท เมื่อศีลให้ผลแล้ว หมดอายุ
สิ้นบุญไปก็ตาย ตกอบาย ส่วนใหญ่ตกอบายแล้ว



จึงอยู่นาน ส่วนขึ้นมาสู่คติโลกสวรรค์เป็นมนุษย์นี้
อยู่แป็บเดียว เพราะโดยทั่วไปพากันประมาท ไม่
เห็นคุณค่าของศีล ไม่เห็นคุณค่าของคุณงามความ
ดีต่างๆ ไม่รู้จักกรรมะนั่นเอง

ตอนนี้พูดถึงตัวเรา ความจริงของตัวเรา รูป
นาม ชันท์ห้า กายและใจที่เป็นไปตามกรรม มาตาม
กรรมแล้วก็ไปตามกรรม ตัวเราด้วย ตัวสามีด้วย
ตัวลูกด้วย สามีก็มีกรรมของเขา มาตามกรรมและ
ก็ไปตามกรรม ตัวเราก็มາตามกรรมและก็ไปตาม
กรรม ลูกก็มาตามกรรมและก็ไปตามกรรม ถ้าเรา



เข้าใจอย่างนี้แล้วก็จะง่ายเข้า ในการปฏิบัติหรือว่า
ในการสร้างเหตุให้ครอบครัวมีความสุข

เราจะเน้นไปที่การแนะนำ บอกสอน เรื่อง
กรรมในแต่ละคน ลูกของเรา เราก็บอกสอน เรื่อง
การเรียนหนังสือทางโลกก็ทำตามสมควรไป ดูแล
ไปตามสมควร **ทุจริตอย่าไปทำ ให้ทำแต่ความดี
ทำแต่สุจริต** เพราะเขาต้องไปตามกรรมของเขา เรา
ดูแลเขาได้เท่านั้นแหละ ส่วนจะให้เขาเป็นตามใจเรา
คิดนี้ อย่าไปทำอย่างนั้นเลย เพราะว่ามันไม่อาจจะ
เป็นอย่างนั้นได้ คนเรานี้มาตามกรรมไปตามกรรม
ไม่เหมือนกัน เห็นไม่เหมือนกัน คิดไม่เหมือนกัน
อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา เรื่องธรรมชาติ

ผมพูดเรื่องธรรมะให้ฟัง เรื่องไม่แน่มั่นนอน
เรื่องไม่เที่ยง เรื่องเป็นทุกข์ เรื่องไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่
ของเรา ท่านทั้งหลายที่เคยเข้าวัด ฟังธรรม อ่าน
หนังสือธรรมะบ้าง คงจะเคยผ่านหูผ่านตามาบ้าง
ก็ทำให้จิตใจนี้มันเอนเอียงและเฝ้ไปทางนี้



โดยส่วนใหญ่ พวกเรานี้หาแต่สิ่งไม่ใช่ธรรมะ
 มั่ว ๆ กันอยู่ ไปโทษนั่นโทษนี่ ไปหานั่นหานี้ หาแต่
 เงินทอง ชื่อเสียง การยอมรับ อำนาจ หรือเอาชนะ
 คนอื่น อย่างนั้นอย่างนี้ มันก็วนเวียนอยู่ แต่ที่จริง
 สิ่งเหล่านั้น สิ่งของ ปัจจัยภายนอก มันติดตามเรา
 ไปได้ชาติหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สันโดษ **ให้
 สันโดษในปัจจุบัน ๔** แต่สิ่งที่ติดตามไปได้คือบุญ
 บาป อุปนิสัยใจคอ ทั้งดีและไม่ดี ติดตามเราไป
 พระพุทธเจ้าทรงสอนอีกว่า **อย่าไปสันโดษในกุศล
 ธรรมทั้งหลาย** มีทั้งสอนให้สันโดษ มีทั้งสอนให้
 ไม่สันโดษ ให้สันโดษในปัจจุบัน ๔ เครื่องอำนวยความสะดวก
 เงินทอง ชื่อเสียง อย่าไปอยากมี
 เหมือนคนอื่นเลย เอาเท่าที่ตัวเองพอเป็นไปได้ ไม่
 ต้องอยากมีอยากเป็นอย่างคนอื่นเขาหรอก เอาเท่า
 ที่พอเป็นไปได้ เท่าที่ครอบครัวเรามีความสุข เป็น
 ไปได้ก็พอแล้ว เอาตามอัธยาศัย

อย่าไปสันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ด้าน
กุศลคุณงามความดีนี้ **อย่าไปสันโดษ** ให้ทำเยอะๆ
เพราะสิ่งเหล่านี้ บุญบาปนี้ติดตามไปได้ จึงให้งด
เว้นบาป อย่าไปทำบาป ถ้าทำบาปแล้วก็จะติดตาม
ไป ให้ทำบุญกุศล ทำคุณงามความดี เพราะคุณงาม
ความดีก็จะติดตามไป ติดตามไปชาติหน้าได้ ความ
ดีทำเยอะๆ บุญกุศลนี้อย่าไปสันโดษ อย่าไปพอใจ
ไม่ใช่ว่า โอ..ไหว้พระอาทิตย์ละครั้งก็พอแล้วอาจารย์
ไปสันโดษในกุศล อย่างนี้ไม่ดี ส่วนเงินนะ เอามา
เถอะลูกเอ๊ย... ไม่พอสักทีหรอก อันนี้ก็ไม่ได้อีก
เหมือนกัน

ด้านวัตถุสิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก
ความสะดวก ต้องรู้จักสันโดษพอใจ ส่วนคุณงาม
ความดี อย่าไปสันโดษพอใจ ทำได้เท่านี้แล้ววันนี้ วัน
ต่อไปทำให้เพิ่มขึ้น ๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อย อย่าไปสันโดษ
ในกุศลธรรมทั้งหลาย บางท่านว่า ไปปฏิบัติธรรม



ทำวัตร บวชชีพราหมณ์นี้ ปีละ ๕ วัน ก็โอเคแล้ว ปีละครั้ง ปีหนึ่งได้ ๕ วัน ๓๖๐ วัน ยังเลวอยู่เลย อย่างนี้ก็ระวังหน่อย คุณงามความดีนี่อย่าไปสันโดษ ให้ทำเยอะๆ เข้าไว้ ส่วนวัตถุ สิ่งของ สิ่งภายนอก ให้สันโดษ พอใจในสิ่งที่มี

สันโดษในปัจจุบันแต่อย่าไปสันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าอุปนิสัยใจคอต่าง ๆ นั้นจะติดตามเราไป ติดตามเราไปที่นั่นที่นี้ไปเรื่อย ๆ จึงต้องรีบเอานิสัยไม่ดีออกไป ถ้าไม่เอานิสัยไม่ดีออกไปนี้ มันก็จะติดตามเราไปเรื่อย อย่างท่านทั้งหลายที่นั่น ๆ อยู่นี้ คงสังเกตตัวเองได้ง่าย นิสัยเราเป็นคนขี้เกียจ เมื่อวานยังงี้ วันต่อมาก็คล้ายๆ เดิม ขี้อิจฉายังงี้ วันต่อมาก็คล้ายๆ เดิม ถ้าเราไม่สะสาง ไม่เอามันออกไปนี้ นิสัยนี้ก็จะติดตามเราไปจนกระทั่งชาติหน้า



นิสัยเสียๆ ทุกจริต สิ่งไม่ดีต่างๆ ต้องเอาออก
อันดีๆ ก็ใส่เข้ามา การขยันฟังธรรมต้องรีบใส่เข้ามา
อย่างบางคนนี่ไม่ค่อยหัด พอมาฟังธรรมที่ไร ใจ
มันไม่ใฝ่ไปทางธรรม พอได้ยินเสียงธรรมะนี่เตรียม
หลับ พอมีเสียงบอกว่า อ้าว...ไปตื่นกัน ไปตื่นกัน
โอ้โฮ..ตาตื่นเลย ขนาดกลางคืนมันยังตื่น มาฟัง
ธรรมนี่ กลางวันแท้ๆ พอได้ยินเสียงธรรมะ “นะโม
ตัสสะ..” เตรียมหลับเลย อย่างนี้ ถ้าไม่แก้นิสัยนี้
ก็จะเป็นอย่างนี้เหมือนเดิม พอใครบอกว่า ชวนไป
เที่ยวดิสโก้ เราก็จะง่วงนอน พอได้ยินบอกว่าไป
เที่ยว ง่วงนอนทันที พอได้ยินเสียงธรรมะตามัน
สว่าง อย่างนี้ ท่านเป็นอย่างไหนกัน ส่วนใหญ่
แล้วเห็นพอได้ยินเสียงธรรมะแล้วหลับเลย ต้อง
แก้ใหม่ ถ้าไม่แก้มัน ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

โดยส่วนใหญ่พวกเราไม่ชอบแก้ไข ไม่ชอบ
ฝึกหัดพัฒนาตัวเอง มัวแต่ไปขอ แล้วก็เลขวนเวียน
อยู่อย่างนี้ ขอมันง่ายดี **ทำเองนี่มันยาก ต้องขัดขึ้น**



กิเลส มันค่อนข้างยาก แต่มันไม่มีทางอื่น ถ้าเรา
เชื่อมันเรื่องกรรมและผลของกรรม หวังผลที่มาจากเหตุ เหตุอย่างไรผลเป็นอย่างนั้น นี่ต้องทำเอา
เองทั้งนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้งดเว้นทุจริต ต้องรีบ
งดเว้น ถ้าไม่รีบงดเว้น มันก็จะติดตามไปเรื่อยๆ
นิสัยไม่ดี ถ้าไม่รีบเอาออก มันก็จะติดตามไป นิสัย
ดีๆ ต้องรีบเสริมเข้ามา **บุญกุศล** แรกๆ อาจจะทำ
ยาก ก็ต้องรีบทำ ถ้าไม่รีบทำมันก็จะยากกว่าเดิม
พอทำบ่อยๆ มันก็ง่ายขึ้น นิสัยก็จะเปลี่ยนไป ความ
ไม่เที่ยง ไม่แน่ไม่นอน ต้องพูดบ่อยๆ “เออ.. มันไม่
แน่ไม่นอนนะ มันเป็นทุกข์นะ ไม่ใช่ของเราละ” ต้อง
พูดบ่อยๆ ถ้าไม่ได้พูดบ่อยๆ มันก็ไม่ได้พูดสักที
แรกๆ อาจจะนึกไม่ค่อยได้ ก็ต้องหัดนึก **หัดมีสติ**
นึกให้ได้ แล้วก็พูดบ่อยๆ มันก็จะไปทางนี้ได้



พระพุทธเจ้าทรงสอนอย่าไปสันโดษในกุศล
ธรรมทั้งหลาย เราท่านทั้งหลายนี้เป็นรูปเป็นนาม
เป็นกายและใจที่ประชุมกัน เกิดตายสืบเนื่องมานาน
แล้ว เราก็ดูนิสัยตัวเองว่าเป็นอย่างไรบ้าง เคยเกิด
เป็นอะไรมาบ้าง ก็จะเข้าใจง่าย บางคนไม่ค่อยเชื่อ
เขาบอก อ้าว...เกิดตายมานานยังไง มองไม่เห็นนะ
บุญบาปหน้าตาเป็นอย่างไรมองไม่เห็น **เราทั้งหลาย
นั่งอยู่ที่นี่ เป็นที่ดูผลแห่งบุญและบาป** แต่ละคน
ไม่เหมือนกัน หน้าตาก็ไม่เหมือนกัน เป็นผลของกรรม
ให้มา พ่อแม่ก็ไม่เหมือนกัน ผลของกรรมให้มา
นิสัยก็ไม่เหมือนกัน ของแก่นี้ให้มา บางคนก็ชี้โลก
ชี้โกรธ ชี้หลง บางคนก็ดีหน่อย อันนี้ก็เพราะว่า
ของแก่นั้นสืบทอดมา

ทีนี้ ถ้าจะลองสมมติให้ท่านหัดสังเกตดู ท่าน
ก็จะเข้าใจได้ง่าย พวกเรานั้นเวียนเกิดเวียนตาย เป็น
สัตว์นั้นบ้าง เป็นสัตว์นี้บ้าง เป็นคนบ้าง เป็นเทวดา
บ้าง มานานนักหนาแล้ว อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัส



บอกเอาไว้ว่า เราเวียนเกิดเวียนตาย เป็นนั่นเป็นนี่
มานานมากแล้ว เคยเป็นมาหมดแล้ว ผมจะลอง
สมมติมาสัก ๒-๓ อย่าง ท่านก็จะได้สังเกต รู้จัก
ตัวเองได้ ด้านนามธรรมนี้มันติดมา อุปนิสัยใจคอ
นี้มันติดมา ทำให้เราสังเกตได้

สมมติว่าชาติที่แล้วเราเคยเกิดเป็นควายมา
สมมตินะ ไม่ใช่เกิดจริง ชาติที่แล้วเคยเกิดเป็น
ควายมา ควายนี้มันก็มีทั้งรูปร่างนาม พอควายตาย
ตัวควาย เขาควาย ก็ทิ้งไว้อย่างนั้นแหละ ที่นี้ อุปนิสัย
ใจคอของควาย บุญและบาปก็ติดมา ตอนนี่มาเกิด
เป็นคนแล้ว สมมติมาเป็นพวกท่านแล้ว ชาติที่แล้ว



เคยเกิดเป็นควาย ตอนนี่ก็เป็นคน ตอนนี่ไม่มีเขานะ เป็นคน ไม่มีเขา มีท่านไหนมีเขาบ้าง ไม่มี เพราะเป็นคนนะ หางก็ไม่มี เพราะว่าตัวควายไม่ได้ติดมา แต่ว่านิสัยควายๆ มีไหม นี่..มันอยู่ตรงนี้ สังเกตดู ต้องไปสำรวจดู นั่งมองดู เอ๊ะ! ควายมันเป็นนิสัยยังไง เราก็จะรู้ว่า เออ..เรามีนิสัยบางส่วนเหมือนควายอยู่ แสดงว่าเคยเกิดเป็นควายมา มันติดมา อย่างนี้

สมมติชาติที่ก่อนๆ ไฉน เคยเกิดเป็นหมามา ตัวหมาก็ตายไป พอตายไปมันก็ไม่ติดมานะ ตอนนี่เราเท่าไม่เป็นนะ มีใครเท่าเป็นบ้าง มีไหม บางคนก็เท่าอยู่เรื่อย เท่าไม่เป็น ไม่ใช่หมาแล้วตอนนี่ เดิน ๒ ขาแล้ว ไม่ใช่ ๔ ขาแล้ว แต่นิสัยหมา ๆ มีไหม มี ลองสำรวจดู บางคนเลี้ยงหมาก็จะรู้จักนิสัยหมา เอ๊ะ! นิสัยเหมือนเราเลย เวลามันแย่งอะไรกัน มันชอบกัดกัน เพียงแต่มันกัดแบบไม่มีวัฒนธรรม โง่งฉ่างไปหน่อย ส่วนพวกเราเป็นมนุษย์นี่ก็กัดกันเหมือนกัน แต่กัดแบบมีวัฒนธรรมสักหน่อยหนึ่ง นิสัยพื้นฐาน



แล้วเหมือนกันเลย ทำไมมันเป็นอย่างนั้น เพราะเรา
เวียนว่ายตายเกิดมานาน อุปนิสัยใจคอต่างๆ ก็
สั่งสมสืบทอดมา

คนที่ใช้ชีวิตอย่างประมาทโดยทั่วไป นิสัยก็
จะอยู่ข้างต่ำ คล้าย ๆ สัตว์อยู่มาก ส่วนคนที่ได้
พัฒนาตัวเองมาพอสมควร นิสัยก็จะค่อนข้างสูง
เป็นมนุษย เป็นคนรักศีล เป็นคนที่ทำบุญให้ทาน
เห็นอกเห็นใจคนอื่น มีจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ เราก็
สำรวจตัวเองได้ว่า เราเคยไปอยู่ทางไหนมาก่อน
อยู่ทางไหนมาก ทางไหนไม่มาก อย่างนี้

พวกท่านอยู่ข้างไหนกันมาก นี่ก็ไปลอง
สำรวจตัวเองดู อันไหนควรชำระ ก็ต้องรีบ ไม่
ชำระมันก็มาอีกแล้ว ของดีก็ต้องรีบเสริม รีบเพิ่ม
เข้ามา จะได้เปลี่ยนไป เพราะทุกคนย่อมเปลี่ยนไป
ตามกรรมของตนเอง **ทำดีมันก็ดี ทำไม่ดีมันก็ไม่ดี**
ชีวิตของเราจึงอยู่ที่การกระทำ ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้ว



ก็สะดวกในการฝึกปฏิบัติ ในการสร้างความสุข ในการ
การทำสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง เพราะเราเชื่อมั่นเรื่อง
เหตุผลอย่างนี้แล้ว แต่เดิมไม่ค่อยเชื่อมั่น ขอนั้น
ขอนี่อยู่ ถ้าเราเชื่อมั่น มันก็ง่ายเข้า สะดวกเข้า
เพราะว่าสุขทุกข์นี้ มาตามกรรม มาตามเหตุตาม
ปัจจัย จะดีก็ดูที่กรรม จะไม่ดีก็ดูที่กรรม

ดวงดีดวงไม่ดี เราก็บอกตัวเองได้ ท่านทั้งหลาย
เวลาจะดูดวงที่หนึ่งนี่ ไปให้ใครดูให้ ให้หมอดูดูให้
ถ้าจะให้หมอดูดูให้ ดวงช่วยตั้งแต่เช้าแล้ว มีดวง
จะเสียเงิน หมอดูเขาไม่ได้ดูให้ฟรีนะ เขาดูแล้ว
เอาเงินด้วย มีดวงจะเสียเงิน แท้ที่จริง เราดูตัวเอง
ได้ จะดวงดีดวงไม่ดีดูได้เลย

ตื่นเช้าขึ้นมา ไหว้พระสวดมนต์ ระลึกถึงคุณ
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างนี้ดวงดี ไม่
ต้องรอใครอื่นดูให้เลย ถ้าตื่นเช้าขึ้นมา เดียวจะไป
เอาคืนไฉ่หมอนั้น อย่างนี้ช่วยแต่เช้า จะดีจะชั่วก็



อยู่ที่ตัวเองทำ อยู่ที่กรรม อย่าเอาเรื่องคนอื่นมอง
มาเป็นตัววัด ต้องเอาการกระทำนี้เป็นตัววัด เพราะ
เรามีเจ้าของคือกรรมและเราเป็นเจ้าของกรรม ลูกก็มี
มีเจ้าของคือกรรม และเขาก็เป็นเจ้าของกรรม เรา
ไม่ใช่เจ้าของเขา สามีก็มีเจ้าของคือกรรมและเขาก็
เป็นเจ้าของกรรม **เขาไม่ใช่เจ้าของเรา และเราก็
ไม่ใช่เจ้าของเขา** ต้องเข้าใจดี ๆ ถ้าเข้าใจอย่างนี้
ดีแล้วก็ง่าย สะดวกในการดำเนินชีวิตมากขึ้น



พูดเรื่องเกี่ยวกับหัวใจที่ไฝไปตามธรรมชาติ ให้
รู้จัก ดี และ ไม่ดี ตามที่มันเป็น ตามธรรมะนั้นเอง
ไม่ดีตามธรรมชาติ คือ คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ดี
ตามธรรมชาติ คือ คิดดี ทำดี พูดดี เราไม่ได้ดีหรือเลว
ตามคนอื่นว่า แต่เราดีหรือเลวตามที่ตัวเองทำ คน
อื่นว่าเราชั่ว แต่เราไม่ได้ทำชั่ว ก็ไม่ชั่วอะไร ตอนนี
พูดถึงธรรมะนะ พูดถึงกฎเกณฑ์ ความจริง เรา
ทั้งหลายมาตามกรรม แล้วก็ไฝไปตามกรรม
อย่างนี้ เพื่อให้รู้เรื่องธรรมะ ให้ใจไฝธรรมะ รัก
ธรรมะ

ต่อไป ก็จะพูดอีกประเด็นหนึ่ง ที่เป็นชื่อ
หัวข้ออยู่ข้างหน้า ที่บอกว่า สร้างความสุขใน
ครอบครัว ด้วยหัวใจไฝธรรม ผมได้พูดธรรมะให้
ท่านทั้งหลายฟังแล้ว ไม่รู้ท่านทั้งหลายมีหัวใจไฝไป
ตามธรรมะบ้างหรือเปล่า หรือว่ายังขอนั้นขอนี้อยู่
เหมือนเดิม หรือว่าจะหวังพึ่งอะไรลม ๆ แล้ง ๆ อยู่
เหมือนเดิม ถ้ายังเหมือนเดิมอยู่ก็ยังไม่ไฝมาทาง



ธรรมะ ไม่ได้ฟังธรรมะ ถ้าใจไผ่มาทางธรรมะ เชื่อ
เรื่องเหตุปัจจัย เชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม
หวังผลมาจากการกระทำ เป็นเครื่องมือที่สำคัญ ที่
จะทำให้สร้างความสุขขึ้นมาได้ เราจะขัดเกลากิเลส
ของตนเอง ละชั่วทุจริตออกไป แล้วก็ทำความดี
เพิ่มพูนขึ้นมาได้ หวังฟังอย่างอื่นลมๆ แล้งๆ นี่
ไม่ได้



ต่อไปจะพูดอีกประเด็น **สร้างความสุขในครอบครัว** ก่อนจะสร้างความสุข ก็ต้องเข้าใจความสุขสักหน่อยหนึ่ง ความสุขก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นของไม่มีตัวตนเหมือนกัน เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตเรา ชีวิตของเราเนี่ยมันไม่ใช่มีเฉพาะสุข **มันมีสุขบ้างมีทุกข์บ้าง** แล้วก็มีความสุข บ้าง มีได้มาบ้าง มีเสียไปบ้าง มีหายใจเข้า มีหายใจออก มีเดิน ยืน นั่ง นอน มีกินข้าวเข้าไปแล้วก็มีการถ่ายออก มีคิดดีแล้วก็มีการคิดไม่ดีปนเปกันไป มีรับรู้เรื่องที่เราอยากรับรู้ และรับรู้เรื่องที่เราไม่อยากจะรับรู้ มันปนเปกันไป ทั้งชีวิตของเรามันเป็นแบบนี้ รูปนาม ชั้นที่ ๕ หรือตัวเรานี้มันเป็นแบบนี้

ความสุขนี่ เป็นความรู้สึกชนิดหนึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ความสุขนี่จะเป็นส่วนหนึ่ง และความสุขนี่ก็มีธรรมชาติของมัน มีกฎเกณฑ์ว่าไม่เที่ยง ไม่คงทน และบังคับควบคุมเอาตามใจอยากไม่ได้



หมายความว่า **ความสุขนี้ก็เป็นธรรมชาติ** เป็นของกลางๆ เกิดเพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิดไม่เที่ยง ตัวมันก็ไม่อาจจะเที่ยงได้เหมือนกัน มันก็เป็นธรรมชาติของมัน ความสุขมันเป็นอย่างนี้ ต้องรู้จักมัน

บางคนไปหาความสุข แต่คิดว่าความสุขมันมันคงถาวร ต้องให้มันสุขตลอดไป อย่างนี้มันไม่ใช่ธรรมชาติของความสุข ความสุขโดยธรรมชาติในโลกสังขารนี้ มันก็สุขชั่วคราวเหมือนกัน สุขแบบเดียว เกิดแล้วมันก็ดับไป **สุขมันไม่เที่ยง** ไม่เที่ยงมันจึงสุข ไม่เที่ยงทำให้เกิดสุข ไม่เที่ยงก็ทำให้เกิดทุกข์ได้ อันนี้ก็เป็นกฎเกณฑ์ ถ้าเราไม่เข้าใจก็จะทำยากอีกแหละ เราต้องเข้าใจว่า สุขก็มีบ้าง เป็นเรื่องธรรมดา ทุกข์ก็มีบ้างเป็นเรื่องธรรมดา โดยทั่วไปพวกเราต้องการแต่สุข ไม่ต้องการทุกข์ อย่างนี้ก็คล้ายๆ ต้องการจะไม่มีชีวิตนั่นเอง



อุปมาในด้านกายภาพนี้ ลมหายใจมันมีทั้ง
เข้าทั้งออก หายใจเข้าและหายใจออก ถ้าเราบอก
ว่า เอาแต่ลมหายใจเข้า ไม่เอาลมหายใจออก มันจะ
เป็นอย่างไร มันก็จะตาย เอาแต่ลมหายใจเข้า ไม่
เอาลมหายใจออก อย่างนี้ตาย เอาแต่กินข้าวเข้าไป
ไม่ถ่ายออก มันก็ตาย เอาแต่ได้มา ไม่มีเอาออกไป
มันก็ตาย ก็เหมือนกับจะเอาแต่สุข ไม่เอาทุกข์ มัน
ก็ตาย

นี่ต้องเข้าใจว่า ถึงแม้เราจะสร้างสุข มันก็
ต้องมีทุกข์และก็มีภาระบ้าง ตามสมควรของมัน
แต่เราจะหาวิธีไม่ให้เกิดทุกข์โดยไม่จำเป็น พวกเรา
นี้มีทุกข์ที่ไม่จำเป็นค่อนข้างเยอะ พอทุกข์ที่ไม่
จำเป็นเยอะ ความสุขมันก็หายาก ถ้าความทุกข์ที่
ไม่จำเป็นมันหายไป มันหมดไป ความสุขมันก็มี
ง่ายเข้า **แต่จะให้สุขมันมันคงถาวร ในสังขารนี้มัน
ไม่มี** ต้องเข้าใจกฎเกณฑ์ของมันด้วย



รู้จักธรรมชาติของความสุข จะได้สร้างเหตุ
ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข ความสุขเป็นของไม่เที่ยง
ไม่แน่นไม่นอน บังคับเอาตามใจชอบไม่ได้ ความสุข
นั้นมันมาแล้วมันก็ไป ก็ต้องมีทุกข์บ้าง เป็นเรื่องปกติ
จะไม่ให้ชีวิตมันมีปัญหาเลย ไม่ให้มันทุกข์เลย นี่
มันเป็นไปไม่ได้ แสดงว่ามันไม่ใช่ชีวิต เพียงแต่เรา
บริหารชีวิต ให้มันไม่ทุกข์โดยไม่จำเป็น



ความทุกข์โดยไม่จำเป็นนี้มันมาจากอะไร ต้อง
รู้จักก่อน **ความทุกข์โดยไม่จำเป็น มันมาจากความ
เห็นผิด และความอยากที่ผิด ๆ** เห็นผิดจากความ
เป็นจริง และความอยากที่ไม่อาจจะเป็นจริงได้
ของไม่เที่ยง อยากให้มันเที่ยง อันนี้เป็นเหตุให้เกิด
ทุกข์โดยไม่จำเป็น ของที่มันต้องมีภาวะ ไม่อยากให้มี
ภาวะ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์โดยไม่จำเป็น ของที่
บังคับไม่ได้ ทุกคนล้วนไม่เหมือนกัน อยากให้
เหมือนกัน ทุกคนคิดไม่เหมือนกัน นี่เป็นเรื่อง
ปกตินะ เราต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ จะให้
ทุกคนคิดเหมือนกันหมด เป็นไปไม่ได้

แต่บางคนมีทุกข์โดยไม่จำเป็นมาอีก คือว่า
อยากให้ทุกคนคิดเหมือนกันหมด ความอยากของ
เขามันก่อให้เกิดทุกข์โดยไม่จำเป็น ผมจะยกตัว
อย่างมาลึกเรื่องสองเรื่อง ก็จะช่วยให้เข้าใจเกี่ยวกับ
ทุกข์โดยไม่จำเป็นมากขึ้น



สมมติว่า ท่านเห็นคนหนึ่งนิสัยไม่ดี ทำไม่ถูกใจ ท่านก็เกิดความทุกข์ขึ้น เป็นทุกข์ที่เขานิสัยไม่ดี อย่างนี้เป็นความทุกข์ที่ไม่จำเป็น เพราะคนนั้นไม่ได้เกี่ยวอะไรกับท่าน เขาทำไม่ดี เขาก็เป็นไปตามกรรมของเขา ทำไม่ดีเขาก็รับผลของกรรมของเขานั้นแหละ เราเป็นทุกข์เพราะว่าอยากให้เขาดีแต่เขาไม่ดี ทุกข์มันมาจากความอยาก

ความจริง **คนในโลกนี้มีทั้งดี ทั้งไม่ดี คนไม่ดี ย่อมเยอะกว่า เป็นธรรมดา** ถ้าคิดว่าจะทำให้คนอื่นดีหมด เราจึงเป็นสุข อย่างนี้เราก็ตายก่อน ฉะนั้นเราต้องเข้าใจว่า ถ้าจะสร้างสุขนี้ ต้องหาวิธีลดความทุกข์ที่ไม่จำเป็นออกไปด้วย ความสุขจะเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ

บางคนนี่นะ พอเห็นคนอื่นนิสัยไม่ดี เขาก็แข่งเลย ขอให้ตายวันตายพรุ่ง ไอ้หมอนี่.. ถ้าตายแล้วประเทศไทยจะได้แผ่นดินสูงขึ้น เขาก็ว่าไป



คนนั้นไม่ได้ตายตามที่แข่ง และไม่ได้ตกนรกตามที่แข่งหรือ เขาเกิดตามกรรมและก็ไปตามกรรมของเขา ส่วนเรานี้จะตกนรกเพราะแข่งเขา คู้มใหม่ไม่คู้มกัน แสดงว่าเราโง่มาก ฉะนั้น พวกเราก็อ่าไปโง่ เดี่ยวทุกข์โดยไม่จำเป็น

เขาไม่ดี ก็ไม่ดีตามกรรม เราไม่ดีก็ไม่ดีตามกรรมเหมือนกัน ต้องดูตัวเอง เอ.. เรามีทำอะไรไม่ดีบ้าง ก็เอามาสอนตนเอง โอ้...ทำแบบนั้นไม่ดี เราอย่าไปทำอย่างเขา ทุกข์โดยไม่จำเป็นต้องค่อยๆเอาออก ความทุกข์นี้เกิดจากความเห็นผิด ความยึดถือที่ผิดๆ ความอยาก ความคาดหวัง ที่ไม่อาจจะเป็นจริง

เจ้านายเราก็คิดไม่เหมือนเรา บางคนว่า เจ้านายทำไมคิดไม่เหมือนเรา เขาก็เป็นทุกข์ เครียดขึ้นมา นอนไม่หลับ อย่างนี้เป็นทุกข์โดยไม่จำเป็นเพราะอะไร เพราะว่าเจ้านายยอมคิดไม่เหมือนเรา



ถ้าเจ้านายคิดเหมือนเรา เขาก็จะเป็นลูกน้องอย่างเรา
ไม่ได้เป็นเจ้านายเราหรอก นี่เป็นกฎเกณฑ์ แต่เรา
อยากให้เจ้านายเราคิดอย่างเรา เป็นไง มันก็ทุกข์ขึ้น
ทั้งๆที่คนอื่นนี่คิดไม่เหมือนเราถูกไหม ถูกแล้ว เป็น
เรื่องธรรมดา

บางคน ไม่สวยเหมือนคนอื่นเขา เป็นทุกข์
ความจริง เราไม่สวยอย่างคนอื่นเขานี้ก็ดีแล้ว คน
อื่นเขาจะดูได้สวยบ้าง ถ้าเราสวยอย่างเขา เขาก็ไม่
สวยนะ เพราะว่ามันสวยพอๆกัน ทีนี้ ถ้าเราไม่สวย
หน้าตาซีเหร่ มีส่วนช่วยให้เพื่อนสวย ก็ดีเหมือนกัน
เราไม่สวยอย่างเขา ไม่มีเงินอย่างเขา ไม่มีอำนาจ
อย่างเขา ไม่ดูดีอย่างเขานี้ ไม่ใช่สาเหตุให้เกิดทุกข์
อะไรหรอก เป็นเรื่อง**ธรรมดา** บางคนหน้าตาไม่สวย
อย่างเขา อยากสวยอย่างเขาก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะ
ความอยาก ต้องเอาพวกนี้ออกไปก่อน ความสุขก็
จะมาได้ง่ายๆ ถ้าไม่เอาพวกนี้ออกไปก่อนนี้ ใน
ครอบครัวจะทุกข์เยอะ อย่างแม่นี้ บางทีก็บีบ

บังคับลูก เธอไม่เห็นหรือไง ลูกชาวบ้าน เขาดีอย่าง
โน้นอย่างนี้ ลูกชาวบ้านก็ลูกชาวบ้าน ลูกเราก็ลูก
เราละ นี่เธอทำไมไม่เหมือนลูกชาวบ้านเขาบ้าง ลูก
ชาวบ้านเขาก็เป็นลูกชาวบ้าน จะเหมือนลูกเราได้ไง
ก็คนละคนกัน

บางคนก็บ่นสามี เธอเห็นไหมนะ สามีเขา สามี
คนนั้นนะ เขาเป็นคนดี อย่างโน้นอย่างนี้ ที่เธอละ
อย่างโน้นอย่างนี้ สามีเขาก็เป็นสามีเขา สามีเราก็
เป็นสามีเรา คนละคนกัน ถ้าอยากได้คนดีอย่าง
สามีเขา ก็ต้องไปเอาสามีเขามา ก็ผิดอีกแหละ

เราต้องรู้จักไม่สร้างทุกข์ที่ไม่จำเป็นขึ้นมา ต้อง
เอาความคาดหวัง ความอยากที่ไม่อาจจะเป็นจริง เอา
ความไม่ยอมรับความจริงนี้ออกไป **ต้องมีเครื่องมือ**
คือหัวใจผีธรรมนี้แหละ สิ่งนี้จะช่วยได้ลด
ความทุกข์ที่ไม่จำเป็น



ท่านทั้งหลายมีความทุกข์ที่ไม่จำเป็นเยอะไหม
ที่ผมยกตัวอย่างมาก็คงจะมีเยอะ ถ้าทุกข์เยอะ
ขนาดนี้คงหาความสุขไม่ได้แล้วละ คงสร้างไม่ได้
ต้องมีหัวใจไฝ่ธรรมะ แล้วเอาความทุกข์ที่ไม่จำเป็น
ออกไปก่อน พอเอาความทุกข์ที่ไม่จำเป็นออกไป เรื่อง
ไม่จำเป็นในชีวิตก็จะลดลง แล้วก็สร้างความสุขใส่
เพิ่มเข้ามา ถ้ามีของไม่จำเป็นยังเพียบเลย **บ้านยังไม่
สะอาด ขี้หมูขี้หมาเต็มบ้านเลย จะเอาของดีเข้าไป
มันก็เปื้อนของไม่สะอาด มันเป็นไปไม่ได้** จึงต้อง
มีเครื่องมือ คือหัวใจที่ไฝ่ไปทางธรรมะ



ท่านต้องมีหัวใจไปทางธรรมะ ต้องรู้จักว่า
สิ่งต่างๆ นั้นมันไม่แน่ไม่นอน มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่
ของเรา จะบังคับให้ทุกคนเหมือนเราไม่ได้ ลูก
เราก็เป็นลูกเรานั้นแหละ เขาก็มาตามกรรมแล้วก็
ไปตามกรรม ถ้าจะช่วยเขาก็ช่วยเขาในเรื่องกรรม
อย่าไปให้เขาทำชั่ว สอนเขา อย่าไปทำชั่วนะลูก ให้
ทำดี ส่วนจะให้เขาเหมือนคนอื่นคนอื่นนี้ตามใจเรา
นี่อย่าไปทำ เพราะคนไม่เหมือนกัน **ต้องเข้าใจ** ต้อง
ดูแลให้เหมาะสมไป สามีกก็เหมือนกัน เราก็เหมือน
กัน เป็นไปตามกรรมของตน มาตามกรรมแล้วก็
ไปตามกรรม มาอยู่ด้วยกันชาติหนึ่งนะ ต้องดูแล
ดี ๆ ดูแลกันในครอบครัวนี้แหละให้ดี

ทำไมต้องดูแลกันดี ๆ เพราะอยู่ด้วยกันไม่
นาน ดูแลกันดี ๆ แล้วมันจะอยู่ด้วยกันนานไหม
ก็อยู่ไม่นานอยู่ดี ก็เลยต้องดูแลกันดี ๆ ทำดีต่อกันไว้
เพราะว่าเราอยู่ด้วยกันไม่นาน ไม่รู้จะตายจากกัน
เมื่อไร ต้องทำดีต่อกันไว้ ถ้าทำผิดพลาดต่อกันไป



บ้างก็ต้องให้อภัยกัน เพราะทุกคนล้วนมีกิเลสและ
ไม่สมบูรณ์แบบ นี่เป็นเรื่องธรรมดา ต้องมีเมตตา
เห็นอกเห็นใจกัน นี่มันเป็นแบบนี้ ต้องทำไปตาม
กฎเกณฑ์ธรรมชาติ

ขั้นต้นของการจะสร้างความสุข คือยังไม่ได้
สร้างความสุขหรอก **เอาความทุกข์ที่ไม่จำเป็นออกไปก่อน** ความทุกข์ที่ไม่จำเป็น คือความทุกข์ที่มาจากความเข้าใจผิด เราเห็นไม่สอดคล้องกับธรรมะเห็นผิด อยากผิดๆ ที่ไม่อาจจะเป็นจริงได้ อยากให้ทุกคนเป็นคนดีหมด ได้ไหม อย่างนี้ไม่อาจจะเป็นจริงได้ คนมีทั้งดีและไม่ดี โดยส่วนใหญ่จะไม่ดีรวมทั้งเราด้วยหรือเปล่า ส่วนใหญ่จะรวมทั้งเราด้วย ฉะนั้น เราก็คงต้องเปลี่ยนตัวเองแล้วละนะ **ต้องมาดูกรรมของตัวเอง** ถ้ายังไม่ดีอยู่ต้องไปเอาออก ต้องยอมรับ คนมีทั้งดีและไม่ดี แต่เราอย่าไปทำไม่ดี เพราะว่าไม่ดีนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ออกไป ทุกข์ก็ไม่มา เราก็จะได้สร้างเหตุปัจจัย



แห่งความสุขต่อไป

บางคนก็เป็นทุกข์เยอะ ผิดหวังเยอะ ผิดหวัง
เรื่องนั้นเรื่องนี้ ที่เราผิดหวัง ก็เพราะเราไปคาดหวัง
ถ้าไม่คาดหวัง ก็จะไม่ผิดหวัง เราต้องดูดี ๆ มี
อะไรที่ผิดพลาดอยู่ในชีวิตของเรา呢 จะได้ใช้ชีวิต
แบบมีความสุขตามสมควร บางคนไปคาดหวัง
เยอะก็ผิดหวังเยอะ อย่างผมมาในที่นี้ ผมก็มาตาม
กรรมของตนเอง ลักหน้อยก็ลงเวที่ไป ไปตามกรรม
ของตัวเอง พุดง่าย ๆ ก็ไม่เที่ยงนะ ไม่เที่ยงก็มีมา
และไม่เที่ยงก็ลงเวที่ไป มาแล้วก็ไปตามกรรม ที่นี้
บางท่านก็ผิดหวังนะ อาจารย์ไม่น่าจะเป็นคนแบบนี้
ผิดหวัง เป็นทุกข์

ลองพิจารณาดูดี ๆ เป็นความผิดของผมหรือ
เป็นความผิดของท่าน ต้องดูดี ๆ ต้องมองให้ชัด
จึงจะเอาความทุกข์ที่ไม่จำเป็นออกไปได้ ผมก็ไป
ตามกรรม มาแล้วก็ไป ท่านมาหวังว่าผมจะเป็น
อย่างที่ผมไม่ได้เป็น หวังว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้



นี่กว่าอาจารย์เป็นพระ มาเจอ อ้าว..เป็นโยม ผิดหวัง ที่ท่านผิดหวัง ก็เป็นเพราะว่าไปมีหวัง ไปคาดหวัง จึงผิดหวัง ที่ผิดหวังเป็นทุกข์นี้ ไม่ใช่เพราะผมเป็นอย่างนี้ แต่เป็นเพราะท่านไปหวัง พอมีหวังก็มีผิดหวัง

ท่านทั้งหลายคงมีเรื่องผิดหวังเยอะ ผิดหวังกับลูก ผิดหวังกับสามี ผิดหวังกับคนโน้น ผิดหวังกับคนนี้ เวลาผิดหวังเป็นทุกข์ขึ้นมาโทษใคร โทษชาวบ้านตลอด ไม่ยอมเอาสิ่งที่ผิดในตัวเองนี้ออก ไม่ได้ชำระสิ่งไม่ดีออกไปโทษคนอื่น นี่..เธอทำให้ฉันผิดหวัง ก็ว่าไป แต่ที่จริง คนอื่นก็เป็นอย่างที่เขาเป็น เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ เป็นไปตามกรรมของเขาที่เราผิดหวังก็เพราะไปมีหวัง ถ้าไม่มีหวังก็ไม่ผิดหวัง อย่างนี้พอเข้าใจไหม ง่ายไหมอย่างนี้ พูดย่อยแต่ทำยาก เพราะเราผิดมานานแล้ว

ทำยากแล้วจะอย่างไรได้ละ **ก็ต้องทำเอาเอง** อันไหนไม่ดี เราก็ต้องบอกตัวเอง นี่ๆ ไปหวังมาก



แล้วนะ เตียวผิตหวัง ต้องเอาออก ต่อไปก็ต้องเสริมหัวใจที่ใฝ่ธรรมะเข้าไป เออ.. มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอนอน ทุกคนเป็นไปตามกรรมนะ ทำนองนี้

ท่านมองเห็นหรือยัง ความทุกข์ที่ไม่จำเป็นมาได้อย่างไร ความทุกข์ที่ไม่จำเป็นมาจากการที่เราเห็นผิด ไม่ยอมรับความจริง และไปหวัง บางคนแค่ฝนตกก็เป็นทุกข์แล้วนะ “เฮ้ย...ฝนไม่น่าตกเลย” เป็นทุกข์ “ไม่น่าตกเลย ตกมาทำไมเนี่ย” เป็นทุกข์ แท้ที่จริง ฝนนี้มันก็มาตามเหตุของมัน เมฆมันไม่มีตัวตนนะ ลอยมาตามอากาศ ลอยมาเรื่อย พอมาเจอความเย็น มันก็ทนนไม่ไหว มันก็แปรสภาพมาเป็นฝนตกลงมา

ความอยากของเราเนี่ย มันไม่ฟังใคร ไม่ยอมรับ ไม่อยากให้ฝนตก อยากให้ฝนไม่ตก มันก็ทุกข์ขึ้นมา ถ้าเข้าใจความจริง ฝนตกเป็นธรรมดา เรายังไปไม่ได้ก็หลบเข้าที่กำบังก่อน หรือว่าจะไปจริง ๆ ก็หาร่มสักคั่นมากันเดินไป นี่ก็ไม่ใช่ปัญหา



อะไร เรียกว่าบริหารทุกข์ให้มันพอเป็นไปได้

การจะสร้างความสุข ต้องเอาเหตุแห่งทุกข์ที่ไม่จำเป็นออกไปก่อน เหตุแห่งทุกข์ที่ไม่จำเป็น คือ ความเข้าใจผิด การไม่ยอมรับความจริง ของไม่เที่ยง อยากให้มันเที่ยง อย่างนี้จะต้องทุกข์นะ ของที่ต้องพลัดพรากเป็นธรรมดาไม่อยากให้พลัดพราก นี้จะต้องเป็นทุกข์ **ต้องยอมรับ** อย่าไปโทษคนอื่น

พวกเราโดยทั่วไป แก้ปัญหาไม่ได้เพราะว่ามีเรื่องอะไรขึ้นมา ก็โทษคนอื่นก่อน พอโทษคนอื่นก็ไม่ได้แก้ที่ตัวเอง พอไม่ได้แก้ที่ตัวเองปัญหาก็ยังอยู่ตลอดไป ก็มีปัญหาใหม่เข้ามา วนเวียนไปเรื่อยอย่างนี้ จนกระทั่งตายแล้วเกิดใหม่ก็ไม่จบ ถ้าเรารู้กฎเกณฑ์ของมันว่า อ้อ...นี่ๆ ความอยาก ความคาดหวัง เป็นเหตุให้ผิดหวังนะ **รักเป็นเหตุให้เกิดทุกข์นะ** ต้องยอมรับความจริง รู้จักทำไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้ายังยึดอยู่ เราก็ต้องทุกข์อยู่ ถ้าไม่ยึด ไม่คาดหวัง เราก็ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวัง



พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้เอาไว้ว่าบุคคลนั้นมีรัก ๑๐๐ อย่าง ก็เป็นทุกข์ ๑๐๐, บุคคลมีรัก ๕๐ อย่าง ก็เป็นทุกข์ ๕๐, รัก ๘๐ ก็ทุกข์ ๘๐, มีรัก ๕๐ ก็ทุกข์ ๕๐, มีรัก ๑๐ อย่าง ก็ทุกข์ ๑๐, รัก ๕ ก็ทุกข์ ๕, รัก ๔ ก็ทุกข์ ๔, รัก ๓ ก็ทุกข์ ๓, รัก ๒ ก็ทุกข์ ๒, รัก ๑ ก็ทุกข์ ๑, **ไม่รักเลย ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เลย** เข้าใจว่าทุกคนเป็นไปตามกรรม เราก็สั่งสอน บอกสอนกันไป ไม่รักเลย ไม่ยึดถือเลย ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เลย

ที่นี่ ผมถามพวกท่านทั้งหลาย ท่านรักกันก็อย่างตอนนี้อย่างนี้ บางคนบอกอาจารย์ยกตัวอย่างมาน้อยไป ดิฉันมีเป็นพันๆ อย่างนี้ก็ต้องทุกข์เป็นพันๆ ถ้าทุกข์เป็นพันๆ ก็อย่าโทษชาวบ้านเขาก็แล้วกัน มามองดูตัวเอง อ้อ..เป็นห่วงเป็นใยกังวลกับเขา ก็เพราะไปรักเขานี้ เราจะได้ดูตัวเองเป็นจะได้ค่อยๆ ชำระออกไป ความทุกข์ก็จะได้ไม่ยึดถือ ถ้าไม่ดูตัวเอง พอไปห่วงเขา ก็ไปยุ่งกับเขาอีก มันก็ยึดยาวไป ถ้าเข้าใจ อย่างน้อยมันก็ไม่ยึดยาว



มันอยู่เท่านี้ก่อน แล้วค่อยซำระออกไป ทีละอย่าง
สองอย่าง ค่อยๆ หมด ความทุกข์ที่ไม่จำเป็นก็
ค่อยๆ หมดไปๆ ถ้าพูดภาษาเรา **ไม่ทุกข์ ก็คือสุข**
นั่นเอง สบาย ปลอดภัย ใจไม่วิตก ไม่กังวลกับ
ใครนี่มันก็สบาย ไปวิตกกังวลกับเขาทำไม ก็เขาก็
ไปตามกรรมของเขา มาตามกรรมของเขา เขาก็
ไม่ใช่ของเรา แต่พวกเรานี้ อดยังไม่ได้ เพราะ
หัวใจยังไม่มีธรรมะ ยังไม่ไผ่ไปทางธรรม ตอนนึ้
ก็เลยต้องมีเครื่องมือให้ดี คือให้ใจไผ่มาทางธรรม



ผมมาพูดในที่นี้ก็มีเวลานิดหน่อย พูดไป
ท่านก็อาจจะเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง ก็ต้องไปศึกษา
เพิ่มเติม เรียนธรรมะเพิ่มเติม ทำให้ใจมันไต่ไปทาง
ธรรมะ ให้รู้จักของไม่แน่นไม่นอน รู้จักของเป็นทุกข์
รู้จักสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นภาระ รู้จักสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ใช่ของเรา
และก็รู้จักว่า เรานั้นมาตามกรรมแล้วก็ไปตามกรรม
คนอื่นก็มาตามกรรมแล้วก็ไปตามกรรม ถ้าจะช่วย
กันได้ก็ช่วยกันในแง่นี้ทั้งนั้นแหละ

อย่างพ่อแม่จะสั่งสอนลูก ก็สอนเขา อย่าไป
ทำชั่ว เพราะว่าเขาเป็นไปตามกรรมของเขา ถ้าเขา
ทำชั่ว เขาก็จะได้รับผลของกรรมไม่ดี แนะนำให้เขา
ทำดีอย่างนี้ เป็นต้น

ตอนนี้พูดมาถึงตอนต้นของชื่อหัวข้อ คือ การ
สร้างความสุข ยังไม่ได้พูดถึงสร้างความสุขเลย พูด
ให้เอาทุกข์ที่ไม่จำเป็นออกไปก่อน แต่เอาทุกข์ที่
ไม่จำเป็นออกไปนี้ ก็แทบไม่ต้องสร้างความสุขแล้ว



คงจะสุขเยาะขึ้นแล้วตอนนี้ บางคนมีครอบครัว มีลูก สอนลูกแล้วไม่เชื่อฟัง ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาก็มีนะ เคยทุกข์ใหม่ สอนลูกแล้วลูกไม่เชื่อ สอนลูกแล้ว ลูกไม่เชื่อก็พากันเป็นทุกข์ อย่างนี้เป็นความทุกข์ที่ไม่จำเป็น ความจริง เรามีหน้าที่สอน เราก็สอน ก็สอนให้ลูกดีนั่นแหละ **สอนให้ดี ส่วนเขาจะดีหรือไม่ดีก็เป็นเรื่องของเขา**

ภาซาโบราณเลยมีคำพูดขึ้นมา หลายๆ ท่าน ในห้องนี้ก็เป็นคนโบราณ ผมยังไม่โบราณเท่าไร เขาก็มีพูด เวลาลูกเป็นคนดีขึ้นมา เขาไม่ได้บอกว่า เราสอนดีนะ เขาก็บอกว่า ลูกมันรักดี เวลาสอนนี้ แน่นนอนต้องสอนดี มีพ่อแม่คนไหนสอนให้ลูกเลว บ้าง คงไม่มีนะ ถ้าลูกเขารักดี ก็เป็นเรื่องของเขา พ่อแม่สอนดีแล้ว ลูกมันไม่รักดี ก็เป็นเรื่องของเขา อีกเหมือนกัน เป็นไปตามกรรม แยกกัน หน้าที่ของท่านเป็นพ่อแม่ก็สอนให้ดี

เปรียบเทียบกับผมมาที่นี่ ผมก็มาพูดธรรมะให้ฟังตามที่ผมมีความรู้และเรียนมา พูดเท่าที่เวลามีมาสอนมาบอกท่านทั้งหลาย สอนแล้วท่านเห็นว่าอ้อ...มันถูกต้องนะ มันเป็นความจริงนะ ท่านก็รับไปเอาไปปฏิบัติ เอาไปฝึกไปหัด นี่ก็เป็นความดีของท่าน เป็นความดีของท่าน ไม่ใช่ผมสอนดีนะ เป็นเพราะท่านรักดี

บางท่านมาที่นี่ หลับลูกเดียว มาคุยกับเพื่อน เปลี่ยนที่สุขหัว แต่เดิมสุขหัวอยู่ที่บ้านกับที่โรงเรียน มาที่นี่มาสุขหัวอยู่ห้องนี้ มาเปลี่ยนที่สุขหัวเท่านั้นเอง นี่ก็ไม่ใช่ที่ผมสอนไม่ดี แต่เป็นเพราะท่านไม่รักดี เห็นไหม ตัวใครตัวมันไป แยกกันไป **เราก็บอกกันสอนกันในสิ่งที่ถูกต้องนี้แหละ เพียงแต่บางคนรักดีบางคนก็ไม่รักดี อันนี้ก็ตามกรรมของแต่ละคนนี่ต้องหัดแยกให้เป็น**

แม้บางคนแยกไม่เป็น สอนลูกแล้วลูกไม่เชื่อ ก็ทุกข์เกือบตายแล้ว ความจริง ลูกไม่เชื่อฟังพ่อ



แม่นี้เป็นเรื่องธรรมดาใหม่ เรื่องธรรมดา ท่านทั้งหลายก็เคยเป็นลูกมาใช่ไหม เชื่อพ่อแม่บ้างไหม ก็เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง ผลกรรมตามสนองแล้วตอนนี้ะ ตอนนี้มีลูก ลูกก็เลยเชื่อเราบ้างไม่เชื่อบ้าง ส่วนใหญ่ก็จะไม่เชื่อ เชื่อแต่ตอนเด็กๆ พอมันโตขึ้น มันก็ไม่ค่อยเชื่อ อันนี้ก็เป็นธรรมดา เพราะเหตุปัจจัยบีบบังคับ

เหตุปัจจัยมีอะไรบ้าง เราก็มาตามกรรม คิดแบบหนึ่ง เขาก็มาตามกรรม คิดนึกอีกแบบหนึ่ง นิสัยอีกแบบหนึ่ง ช่วงเวลาก็ต่างกัน ยุคสมัยของพ่อแม่ยุคเก่าก็เป็นยุคที่ยังไม่เจริญอะไรมากนัก เป็นคนโบราณ ลูกก็ยุคดิจิทัลแล้ว มีอะไรเยอะไปหมดเลยพูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง คิดไปคนละอย่างสองอย่าง เหตุปัจจัยมันบีบบังหลายด้าน ก็เลยไม่อาจจะคิดเหมือนกันได้

แม่อยากให้ลูกเชื่อ สอนให้ลูกเชื่อ ลูกไม่เชื่อ ไม่ยอมฟัง เขาก็เป็นทุกข์ มีความอยากเป็นเหตุให้



เกิดทุกข์ ไม่ใช่ที่ลูกไม่เชื่อ ถ้าจะให้ถูกต้องก็เป็นว่า
ท่านเป็นพ่อแม่ใช่ไหม มีหน้าที่สอนลูกให้เป็นคนดี
ท่านก็สอนไป ส่วนเขาจะรักดีหรือไม่รักดีก็เป็นเรื่อง
ของเขา ท่านก็มีหน้าที่สอน เขาเชื่อไม่เชื่อก็เป็นเรื่อง
ของเขา ไม่เชื่อ ท่านก็สอนอีก สอนอีก ไม่เชื่อทำไม
ไม่เชื่อก็สอนอีก สอนอีกแล้วไม่เชื่อทำไม ก็สอนอีก
จนกว่าจะตายกันไปข้างหนึ่ง มันก็ได้เท่านี้แหละ

ถ้าจะเป็นว่า เอาตั้งใจเลย บีบคอกให้มันสนใจ
นี่มันเป็นไปได้ไม่ได้ **ถ้าทุกคนได้อย่างใจหมด ใน
โลกก็จะมีคนเป็นทุกข์เลย** แต่ความจริง มัน
ไม่อาจจะเป็นอย่างนั้นได้ ทุกอย่างมันถูกเหตุปัจจัย
บังคับ เหตุในด้านกรรมเก่าก็ดี อุปนิสัยใจคอเก่า ๆ
ก็ดี เหตุการณ์แวดล้อม การศึกษาเล่าเรียนก็ดี บีบ
บังคับหลาย ๆ ด้าน ก็ต้องเข้าใจ

อย่างนี้ พูดถึงการเอาความทุกข์ที่ไม่จำเป็น
นั้นออกไป ความทุกข์ที่ไม่จำเป็น ให้ท่านทั้งหลาย



เข้าใจดี ๆ เกิดจากความอยากในใจของตัวเอง มาจากความอยาก อยากให้คนนี้เป็นอย่างนี้ พอเขาไม่เป็นอย่างที่ตัวเองคิดก็เป็นทุกข์ เวลาเป็นทุกข์ขึ้นมา ก็ต้องดูดี ๆ จะได้ไม่โทษคนอื่น ให้มามองดูตัวเองค่อย ๆ **ลดความอยาก ลดความคาดหวัง** อย่าไปอยากให้คนอื่นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เขาเป็นไปตามกรรมของเขา ถ้าเราหวังดีเราก็ต้องบอกสอนตามธรรมะ อย่าไปทำชั่ว เพราะเขาจะชั่วตามการกระทำ ให้เขาทำดี รวมทั้งเราด้วย อย่างนี้ง่าย จะมีพินันท์พินินี้ขึ้นมาบ้าง ก็เป็นด้านสังคม ถ้าเรื่องดีไม่ดี เราก็เอาเรื่องกรรมมาเป็นตัวหลักในการมองดู

บางคนทำพิธีกรรมอะไรเยอะเยาะ แต่ยังผิดพลาดอยู่มาก จะขึ้นบ้านใหม่วันไหนมันดี ก็ต้องไปหาวัน วันไหนมันดี **วันที่ทำดีนั้นแหละมันดี** วันที่พูดดี คิดดี ทำดี ถ้าคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี วันนั้นมันก็ไม่ดี เวลาขึ้นบ้านใหม่วันไหนมันดี ขึ้นดี ๆ มันก็ดีทุกวันนั้นแหละ ขึ้นดี ๆ ก็แล้วกัน อย่าไป



เมาเหล้าซึ้นก็แล้วกัน บางคนซึ้นบ้านใหม่ก็เลี้ยง
เหล้าเลย อันนี้ไม่ซึ้นเสียยังดีกว่า มันซึ้นเลวนะอย่างนี้
ต้องรู้จัก ซึ้นบ้านใหม่ ทำดีอะไรบ้าง ตักบาตร ใ้
พระ สวดมนต์ รักษาศีล ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ อะไร
ก็ว่าไป ไม่ใช่ซึ้นบ้านใหม่ก็ฆ่าไก่เลย อย่างนี้ก็เกิน
ไปอีกแล้ว มันก็ผิดพลาดไปไกล ต้องทำให้ถูกต้อง
เหมาะสม

วันเกิด วันคล้ายวันเกิด แต่ละท่านก็มีวัน
คล้ายวันเกิด เป็นวันที่ใหม่ **ถ้าเกิดดีมันก็ดี เกิดเลว
มันก็เลว** เกิดคิดดี เกิดทำดี เกิดพูดดีนั้นแหละมันดี
พอวันเกิดก็ไปไหว้พระ สวดมนต์ ตักบาตร ทำบุญ
ไปกราบพ่อกราบแม่ที่อุตสาห์เลี้ยงเรามา ไม่เอาซี
ถ้าขาดปากให้ตายตั้งแต่เด็ก ทีนี้ บางคน แหม..
วันเกิดพาเพื่อนมาเฮกัน อะไรก็ไม่รู้ เกิดเลวก็เลวไป
มันจึงไม่ได้อยู่ที่วันโน้นวันนี้ พิธีโน้นพิธีนี้ อยู่ที่กรรม
การกระทำ ถ้ามันคงในเรื่องกรรม ทำดี คิดดี พูดดี
ก็ดี, ทำไม่ดี พูดไม่ดี คิดไม่ดี ก็ไม่ดี พอเข้าใจอย่าง



นี้แล้ว ก็จะช่วยแล้ว ทีนี้ ก็จะได้สร้างความสุขกันต่อไป

การจะสร้างความสุข หลังจากที่ได้เอาใจใส่
โน้มน้าวไปในทางธรรมะ ได้ละเหตุที่เกิดทุกข์โดย
ไม่จำเป็นออกไปพอสมควรแล้ว ต้องการให้สุขมี
มากขึ้นในครอบครัว เราก็มาสร้างความสุขเพิ่มขึ้น
ต้องมีธรรมะเข้ามาช่วยเหลือตามสมควร

ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน เรียก**ภราวาส**
ธรรม เป็นคุณธรรมสำหรับผู้ครองเรือน ผู้ที่อยู่ใน
เรือน ต้องการให้เรือนนี้สุขมากขึ้น สุขมันไม่มีตัวตน
ถ้าทำเหตุถูก สุขมันก็มากขึ้น ท่านบอกว่า มี ๔ ข้อ



ข้อที่ ๑ คือ **สัจจะ** ให้มีความจริงใจต่อกัน มีความซื่อตรง เพราะโดยปกติพวกเราเวลาอยู่ด้วยกัน มันก็เห็นได้เห็นพุงกันเยอะ ลวดลายก็มาก มีเรื่องหลอกกันมุ่มนั่นบ้างมุ่มนี่บ้างหลากหลาย หลอกกันนี่เป็นวิถีทุจริตนะ พูดโกหกนี่มันไม่ดี ทำไม่ดีส่งผลมาเป็นทุกข์ เวลาเราจะทำไม่ดี ก็ทำไม่ดีกับคนใกล้ ๆ เยอะ คู่ของเรานั้นแหละ พ่อแม่เรานั้นแหละ ฉะนั้น เวลาอยู่ด้วยกันก็ให้มีสัจจะ เป็นคนซื่อตรง **จริงใจ** พูดคำจริง อย่างนี้ ซึ่งถ้าไม่มีธรรมะ ไม่รักธรรมะ ก็ปฏิบัติค่อนข้างยาก สามภรรยาแรกๆ ก็พูดจริง หลังๆ มากี่ซักจะมีเรื่องหลอกหลวง หลบเลี่ยง ทำงานยังไม่เลิก ประชุกงานยุ่ง อย่างนั้นอย่างนี้ คำพูดที่ไม่ดีเหล่านี้เป็นเหตุ เหตุที่ไม่ดีนี้จะส่งผลเป็นอะไร ส่งผลเป็นความทุกข์ ดีไม่ดีก็ตกอบายเอาอย่างนี้มันก็ไม่คุ้มกัน ทุกคนนี้เป็นไปตามกรรม ตอนนี้อยู่ด้วยกันในครอบครัวก็ต้องรักษากรมตัวเองให้ดีๆ อย่าไปทำชั่ว ให้ทำแต่ดี ท่านจึงแนะนำว่าให้มีสัจจะ



ข้อที่ ๒ **ทมะ** การฝึกตนเอง ต้องฝึกพัฒนาตนเอง เพราะเมื่อมาอยู่หลายคน ก็ต้องฝึกตนเองมากขึ้น **จะตามใจตนเองไม่ได้** แต่เดิมเราอยู่คนเดียวนี้ มันก็สบาย เลือผ้าโยนไปตรงไหน โยนไปตรงนี้ จะทำอะไรไม่ต้องยุ่งยากนักก็ได้ ไม่ได้เป็นสามีภรรยา ไม่ได้เป็นพ่อคนแม่คน ไม่ต้องฝึกอะไรมากนัก แต่พอมาอยู่ด้วยกันนี้ ทั้งผู้ชายผู้หญิง เป็นสามีภรรยา เป็นพ่อเป็นแม่นี้ เป็นสิ่งใหม่ ต้องพัฒนาตนเอง

เหมือนคนจะเป็นคุณหมอ ก็ต้องฝึกรักษาคนป่วยไข้ใหม่ ต้องฝึกฝนจึงจะทำได้ ที่นี่ จะเป็นแม่คนที่ดีนี้ต้องฝึกตัวเองใหม่ ต้องมีความรู้ เลี้ยงลูกยังไง ถ้าตัวเองไม่มีความรู้ก็ต้องไปถามอดีตแม่หรือใครต่อใครที่เขามีความรู้ **หาความรู้** ฝ่ายผู้ชายก็ต้องหาความรู้ พัฒนาตนให้มีความรู้ ฝึกตนเอง อยู่เสมอ มีครอบครัวก็มีภาระ ต้องจัดการสิ่งนั้น สิ่งนี้ในครอบครัวอยู่เสมอ จึงต้องพัฒนาตัวเอง

เหมือนเราทำงาน ได้งานใหม่มา งานใหม่ก็ต้องเป็นภาระ ต้องฝึกตนเองให้เก่งในงานนั้น ๆ เพิ่มขึ้น ใครเปลี่ยนที่ทำงานก็ต้องเปลี่ยนตัวเองใหม่ ครอบครัวก็เหมือนกัน เมื่อมีครอบครัวก็เป็นสิ่งใหม่ ก็ต้องฝึกตัวเอง ถ้าจะเอานิสัยแบบเดิม ก็ใช้ไม่ได้ แต่เดิมอยู่เป็นโสด มาเป็นคู่ก็ต้องเปลี่ยนหลายอย่าง ต้องศึกษาหลายอย่าง แต่เดิมยังไม่มีลูก มีลูกก็ต้องเปลี่ยนหลายอย่างเหมือนกัน

ข้อที่ ๓ **ขันติ** ความอดทน ต้องมีความอดทนเพิ่มขึ้น อดกลั้นเพิ่มมากขึ้น ขันติความอดทนนี้เป็นตบะ เป็นเครื่องเผากิเลสที่ยอดเยี่ยม อยู่เป็นคู่ อยู่ใกล้ ๆ กันต้องอดทน เพราะว่าเวลามาอยู่ใกล้กันมันสนิทกันมาก พอสนิทกันมากก็ไม่ค่อยระวัง พอไม่ค่อยระวัง นิสัยไม่ดีจะออกมา ถ้าไม่อดทนนี่ก็จะลำบาก กิเลสก็จะเยอะขึ้นทุกวัน ๆ คล้าย ๆ ไก่เห็นตีนงู งูเห็นนมไก่ ถ้าเราไม่อดทน ก็มีแต่เหยียบย่ำกัน ต่ำว่ากัน อย่างนั้นอย่างนี้ พอเวลาออกนอกบ้าน



สามี่พูดถึงภรรยา ก็พูดถึงแต่เรื่องเลว ๆ ภรรยาออก
นอกบ้านก็จะพูดนินทาสามี่ เพราะเห็นความผิด
พลาดของกันและกัน ซึ่งความผิดพลาดนี้เป็นเรื่อง
ธรรมชาติของมนุษย์ปุถุชน ทุกคนก็มีทั้งนั้น แต่
พอดีว่ามาอยู่ด้วยกัน มันเห็น คนอื่นมันไม่เห็น
คนอยู่ด้วยกัน ๒ คน เวลากิเลสเกิดขึ้นมาแต่ละคน
นี่ โอ้โฮ.. ยักษ์มารถล่มกันทีเดียว

ตอนนี้ทุกท่านก็ดูดีทุกคน ผมก็ไม่ว่าอะไร
เพราะว่าตอนนี้กิเลสมันยังไม่เกิด พอกิเลสเกิดขึ้น
เปลี่ยนหน้าตาไป ตอนนี้หงอเป็นแมว พอกิเลสมา
นี่เป็นยักษ์เลยนะ จะฆ่าใครก็ได้ เวลาอยู่ด้วยกัน



เห็นกันตอนโกรธ ตอนอิจฉา เห็นกันตอนไม่ดี เห็นกันตอนนี้ เลยต้องฝึกความอดทนมากๆ อดทนที่จะไม่บ่น **อดทนที่จะไม่พูด** ในบางเรื่องไม่เคยทำ ไม่อยากทำ ก็อดทนที่จะทำนั้นทำนี้หลายๆ อย่าง ทนได้นี่มันเป็นตบะ **เป็นเครื่องขัดกิเลสที่ยอดเยี่ยม**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ชนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกขา* ชนฺตีคือความอดกลั้นได้ เป็นตบะอันยอดเยี่ยม ทุกท่านอย่าลืมฝึกความอดทน อย่างมานั่งในห้องนี้ ก็ต้องอดทนฟัง การอดทนฟังนี่เป็นการให้เกียรติหลายอย่าง ให้เกียรติคนจัด ให้เกียรติคนพูด ให้เกียรติคนข้างๆ ที่เขาอุทิศส่ำหตั้งใจฟัง และให้เกียรติคนที่กำลังหลับอยู่ เขาจะได้ไม่ตื่น ไม่กวนเขาหลายๆ อย่าง ก็ฝึกความอดทน เป็นการให้เกียรติคนอื่น

ความอดทนและ**ความทนได้** นี่เป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้จะไม่อยากทนแต่เราก็ทน เป็นการขัดกิเลส



ตนเอง **ไม่เอาแต่ใจตัวเอง** เราเข้าสังคมก็ต้องมีกฎเกณฑ์ของสังคม ไม่อย่างนั้นก็มั่ว จะเอาตามอยากเดินสะบัด โยนโน้่น โยนนี่ อย่างนี้นิสัยไม่รับผิชอบ นิสัยไม่รับผิชอบนี้ไม่ใช่นิสัยคน เป็นนิสัยของพวกสัตว์ออบาย เราทั้งหลายโดยทั่วไปติดนิสัยที่ล่างๆ มา เพราะเคยเกิดมาหลายชาติ

นิสัยที่ไม่รับผิชอบเป็นนิสัยอะไรบ้าง อยากถ่ายตรงไหนก็ถ่าย เส้าไฟฟ้าอยู่ตรงไหนก็เกี่ยวใส่ อย่างนี้ก็นิสัยหมา บางคนก็ชอบแบบนั้น คือ สบาย ไม่มีกฎ ไม่มีระเบียบที่ดี พอมีกฎมีระเบียบ ก็เครียด อันนี้มันนิสัยหมา ถ้าเป็นมนุษย์นี่ แหม.. มีกฎระเบียบนี้มันดีจังเลย มันทำให้เรียบร้อย ไม่เรื่องมาก ไม่ต้องแก้ปัญหาประจำวันอะไร สบาย ปลอดภัย ที่นี่ จะคิดทำดีอะไรเพิ่มเติมมันก็ง่ายเข้า สะดวกเข้า แต่คนเราโดยทั่วไปนี้แค่ระเบียบพื้นฐานก็ไม่เอาแล้ว เครียดแล้ว นิสัยอยู่ข้างล่างมานาน ชอบตามใจตัวเอง



ถ้าอยากจะมีความสุข อย่าไปตามใจตัวเอง
ให้ขัดเกลากิเลสของตนเอง ต้องฝึกกิเลส พวกเรา
นี่อยากมีความสุข แต่ชอบตามใจตนเอง จึงเป็น
ทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ง่าย ๆ ต้องมีความอดทน อยากมี
ความสุขใช่ไหม อย่าตามใจตนเอง อย่าตามใจอยาก
ต้องทำตามเหตุให้มันถูกต้อง ต้องสวดมนต์ให้พระ
ทำบุญ ทำคุณงามความดี อย่าไปด่าเขา อย่าไป
โกรธเขา อยากด่าก็อย่าไปด่า อย่าไปทำตามอยาก
อันไหนไม่ดีอย่าไปทำ **ต้องอดทน** ต้องฝึก ต้อง
ขัดเกลา

พวกเรานี้คงคิดว่า ได้ทำตามอยากแล้วจะมี
ความสุขใช่ไหม แล้วเป็นไงผลปรากฏ ทุกข์จนแห่ง
ไปหมดแล้วนี่ มันก็เป็นอย่างนี้ อย่างนักเรียนก็
เหมือนกัน ถ้าไปทำตามอยากคือนอนสบาย ตื่นสาย
อันนี้ก็ไม่ได้เรื่องหรอก ก็ต้องรู้จักเหตุผลให้มันดี ให้
มันถูกต้อง อย่าไปทำตามความอยาก ให้ทำตามสิ่ง
ที่มันเหมาะสม



แน่นอนว่าทุกคนมีความอยากนี้เป็นเรื่องปกติ แต่เราต้องมีสติปัญญาพอที่จะบอกตัวเองว่า อยากแล้วอันไหนไม่ดีก็อย่าไปทำสิ ต้องมีสติปัญญาเข้ามากำกับ ถ้ายังไม่มีก็ต้องมาฟังผู้รู้ ให้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ครูบาอาจารย์สอนให้

ข้อที่ ๔ **จาคะ** การเสียสละ การสละสุขส่วนตน เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น สละแรงกาย แรงใจ การลดละ**ทิฐิ** **ฐิ**มานะ ลดความเห็นของตน ลดความยึดถือของตน ตนถูกอยู่ฝ่ายเดียว ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ต้องลดละลงไป ตอนเราอยู่คนเดียว เราจะคิด จะนี้ทุกอย่างก็ได้ จะเห็น



อย่างไรก็ได้ จะทำพิธีอย่างไรก็ได้ ก็เรื่องของเรา แต่พอมายู่ร่วมกันในครอบครัว มีคนอื่น มีญาติพี่น้องของเขา มีอะไรหลายอย่าง ความเห็นก็ย่อมไม่เหมือนกันบ้าง ก็ต้องลดละทิฐิฐิมานะลงไป สละความยึดถือ สละความเห็น ต้องยอมรับฟังความเห็นของคนอื่นตามสมควรไป เขาเรียกว่าจาคะ ความสละทิฐิฐิมานะ ความเสียสละสุขส่วนตน ความเห็นของตน เพื่อคนอื่นตามสมควรไป ตามสิ่งที่เหมาะสม

ธรรมะ ๔ ประการนี้ภาษาพระท่านเรียกว่า **ขรวาธธรรม** ถ้ามีแล้วจะทำให้ครอบครัวนั้นพอเป็นไปได้ หลังจากที่ใจโน้มเอียงไปทางธรรมะ เอาเหตุแห่งทุกข์ที่ไม่จำเป็นออกไป สร้างสุขด้วยสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ



แล้วนอกจากนั้น คนที่เป็นหลักของครอบครัว ถ้าพูดถึงคือเป็นผู้ใหญ่ เป็นหลักของครอบครัว หลักของครอบครัวก็พ่อแม่นี้แหละ บางครอบครัวอาจจะมีปู่ย่าตายายเป็นหลัก ผู้ใหญ่ในครอบครัวก็ต้องมีคุณธรรมที่เป็นธรรมะของผู้ใหญ่ ธรรมะของผู้ใหญ่ของผู้ที่มีอายุ ทำให้น่านับถือ เรียกว่า **พรหมวิหาร** เครื่องอยู่ผู้เป็นใหญ่ มี ๔ ประการ ท่านทั้งหลาย คงจะเคยได้ยินกันมาบ้าง คงมีกันบ้าง ไม่มากก็น้อย แต่ต้องมีให้เป็น มีให้ถูก



เมตตา ความเป็นเพื่อน เป็นมิตร หวังดีต่อกัน
อย่าไปหวังร้าย อย่าประสงค์ร้ายกัน ยอมรับเขาได้
อย่างที่เขาเป็น ปกติแล้วพ่อแม่ก็ย่อมหวังดีต่อลูก
อยู่แล้ว แต่อย่าให้มากจนเลยเถิดไป ให้มีข้ออื่น
เข้ามากำกับเอาไว้ **กรุณา** ความเห็นอกเห็นใจ คิด
ช่วยเหลือเมื่อเขาประสบอันตราย หรือตอนที่เขา
ต้องการความช่วยเหลือ **มุทิตา** ความยินดีเมื่อเขา
ประสบความสำเร็จ หรือว่าได้นั้นได้นี้ ได้ตำแหน่ง
ได้เลื่อนขั้น ปกติ ๓ ข้อนี้ก็จะเข้าใจกันดีอยู่แล้ว

อย่างผู้เป็นพ่อเป็นแม่นี้ เรียกว่ามีคุณธรรม
ของพรหมเลย กับลูกตัวเองนี้ยอดเยี่ยมเลย เมตตา
กรุณา มุทิตา ส่วนข้อที่ ๔ นี้ต้องเสริมมาก ๆ

ในพรหมวิหาร ๔ ข้อที่สำคัญที่สุดคือข้อที่ ๔
อุเบกขา ความวางเฉยได้ **ดูอยู่เฉย ๆ ได้** มีปัญญา
รู้จักว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม ลูกก็เป็นไป
ตามกรรม เราก็เป็นไปตามกรรม ทุกคนก็เป็นไป
ตามกรรม และล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน



ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเราเหมือนกันทั้งนั้น เขาก็มีของๆ เขาคือกรรม เราก็มียของๆ เราคือกรรม เราไม่ใช่ของเขา และเขาก็ไม่ใช่ของเรา ต้องวางใจให้เป็นที่มาก่อน ถ้าวางใจไม่เป็น ลูกของเราถูกหมด ทั้งๆ ที่บางทีก็ผิด อย่างนี้มันก็เกินไป คือเรารักลูกก็ต้องรักให้เป็น ต้องรู้เรื่องกรรมและผลของกรรม

บางคนก็ช่วยเหลือ ช่วยไปหมด ช่วยโน่นช่วยนี่ ไม่ปล่อยให้เขาช่วยตัวเองเลย อย่างนี้มันก็ลำบาก ก็ต้องเข้าใจ แน่نون เรามีลูก ก็ต้องรักลูก เป็นปู่ย่าตายายก็รักหลาน เรื่องรักนี้ทุกคนก็รัก ไม่ได้ว่าอะไร แต่ก็ต้องมีเหตุผล และมีเรื่องกฎเกณฑ์ความจริงของธรรมะมาเป็นหลักเอาไว้ ทุกคนเป็นไปตามกรรม อันนี้ต้องทราบ **ถึงเราจะรักกันมากแต่ก็อย่าไปยึดกัน** แม่รักลูก อันนี้ก็ไม่ว่าอะไร แต่ต้องบอกลูกเสมอว่า เต็มยศรักหน่อยแม่กับลูกต้องจากกันไปนะ ต้องจากกัน ต้องบอกสอนกันตั้งแต่เด็ก ๆ บางคนเป็นแม่เป็นลูกกัน โอ้...อย่ามาพูดการพลัดพรากเลย

เราจะอยู่ด้วยกันไปตลอดกาลนาน เขาว่าไป อย่าง
นี้ก็ไม่รู้เรื่องอีกแล้ว บางทีแม่ทำอย่างนี้มากๆ ลูก
อยากจะเป็นลูกของแม่ทุกชาติเลย อย่างโน้นอย่างนี้
ถ้าเป็นอย่างนี้ได้ยวก็มีปัญหาขึ้นมาอีก

ชาตินี้เป็นแม่เป็นลูกกันนะ เป็นแม่เป็นลูก
มีเมตตา กรุณา มุทิตากัน แต่อุเบกขาไม่มี รักกันนี้
ไม่อยากพรากจากกัน ลูกรักแม่ แม่ก็รักลูก ชาติ
ต่อไป ลูกก็จะขอเป็นลูกของแม่อีก ขอเกิดในห้อง
แม่อีก ทุกคนล้วนเป็นไปตามกรรม สมมติว่าแม่
ของเขานี้ตายไป เกิดเป็นหมา ลูกนี้ก็ไปหาพระ หา
หลวงพ่อกี่ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย บอกว่า ขอให้ลูกข้าง
ได้เกิดในห้องของแม่อีกเถอะ เป็นไง ไปเกิดในห้อง
หมา เป็นลูกหมาไปแล้ว มันก็เป็นอย่างนี้ วนเวียน
ไป มันอันตรายเกินไป

ต้องมีความรู้ธรรมะตามที่มีนเป็น รักก็รัก
ให้เป็น ช่วยเหลือก็ช่วยเหลือให้เป็น ยินดีก็ยินดีให้
เป็น ไม่ใช่ลูกชั่วแต่ไปยินดีอย่างนี้ก็เลวไป ต้องรู้จัก



รักก็ให้มีข้อจำกัด อยากให้อยู่ด้วยกันตลอดไป มันก็เป็นไปได้ ต้องมีปัญญามาดักคอบไว้ว่า เอ..เราอยู่ด้วยกันไม่นาน ต้องบอกลูกบอกหลานว่าอย่ามายึดติดกันนะ **เพราะยึดติดกันนี้มันไม่มีประโยชน์ มันมีแต่นำทุกข์โทษมาให้**

ไม่ใช่เฉพาะเกี่ยวกับลูกหลานเท่านั้นหรอกนะ บ้าน รถยนต์ ที่ดินของเรา ถ้ายึดถือนี้ก็อันตราย สมมติว่า ท่านจะตายแล้ว ก็ห้วงบ้าน ไ้...ไม่อยากจากบ้านนี้เลย ตายแล้ว เป็นไง เป็นตุ๊กแกอยู่แถวบ้าน ห่วงลูก อยากอยู่ใกล้ๆ ลูก เราชั่งที่ไร ลูกก็ชนหัวลูกทุกที อย่างนี้ก็ไม่ไหว ต้องระวังดีๆ ต้องรู้จักความจริง **ปล่อยวางสิ่งต่างๆ** มีความรู้ความเข้าใจ และมีหลักธรรมของผู้ใหญ่ให้เป็น โดยเฉพาะข้อสุดท้าย คือ อุเบกขา ตัวความเข้าใจธรรมะนี้ก็จะช่วยให้จิตเป็นกลางได้ พอใจเป็นกลาง เมตตา กรุณา มุทิตาอย่างเป็นกลาง ให้เหมาะสมสอดคล้องกับธรรมะ

วันนี้ผมบรรยายในหัวข้อ สร้างความสุขในครอบครัว ด้วยหัวใจไฝธรรม บรรยายรวดเดียวเลย ใช้เวลานานพอสมควร ท่านทั้งหลายก็ฟังกันบ้าง ไม่ทันบ้าง รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง แต่ก็คงพอจะรู้เรื่องบ้าง เพราะพูดภาษาไทย ยกเว้นบางท่านหลับตลอดรายการเลย ก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยมานั่งหลับ ในที่นี้ ถือว่าทำให้ห้องนี้เพิ่มจำนวนคนขึ้นมานิดหน่อย พอใช้ได้ ต่อไปเป็นหน้าที่ของท่าน ต้องไปศึกษาหาความรู้ และปฏิบัติกันต่อไป

การบรรยายในวันนี้ก็หมดเวลาแล้ว ขออวยพรให้ท่านทั้งหลาย มีความขยันหมั่นเพียร มีความรู้เข้าใจในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้ฝึกฝนตนเอง เพื่อละทุกข์จิตเจริญกุศล คุณงามความดี อันเป็นเหตุให้ได้รับความสุขด้วยกันทุกท่านเทอญ



ประวัติ
อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง
วันเดือนปีเกิด



- ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๖)

- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- อาจารย์สอนพิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ
“สร้างความสุขในครอบครัวด้วยหัวใจไฝธรรม”
 สุภีร์ ทุมทอง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	ขออุทิศกุศลแด่คุณแม่สมถวิล รุ่งซ่า	๔๕,๗๖๐
๒	คุณยุพิน สโลวาเนีย	๓๕,๐๐๐
๓	คณะอาจารย์โรงเรียนเส้าให้ “วิมลวิทยานุกูล”	๑๓,๗๔๐
๔	คุณชุนหกาญจน์ สุวรรณภิรมย์	๑๓,๐๓๐
๕	คุณวิสาร คุณอุดมพร สายเพชร	๑๐,๐๐๐
๖	คุณณัฐ ปุญญเจริญสิน	๗,๐๐๐
๗	คุณบรรเจิด ต้นถนนท์กุล, คุณพูนทรัพย์ แจ่มใส คุณพัชรี เกษชุ่มพล และครอบครัว คุณอนุ เกษชุ่มพล	๖,๐๐๐
๘	มหาบุญ วงศ์พัฒน์	๖,๐๐๐
๙	คุณบัณฑิต ปิ่นมงคลกุล	๕,๘๕๐
๑๐	คุณอารยา ปิติพันธพัฒน์	๕,๘๐๐
๑๑	คุณนวล ประคองวงษ์	๕,๐๔๐
๑๒	ครอบครัวลิมป์พัฒน์สิน ร่วมทำบุญเจ้าภาพ จัดงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๖	๕,๐๐๐
๑๓	คุณศรีนธรรว วงศ์ศุภลักษณ์	๕,๐๐๐
๑๔	คุณอุดมพร สายเพชร	๕,๐๐๐
๑๕	คุณอดิศักดิ์ ราชทยานนท์	๕,๐๐๐
๑๖	คุณพีรญา มาทวีโชติ	๔,๗๕๐
๑๗	คุณปริทัศน์ พรหมณีทรัพย์	๔,๔๒๐
๑๘	คุณธิดารัตน์ ไชยเรศ, คุณเนพรัตน์ อภิรัชโชติศรี	๔,๑๓๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๙	คุณชัยวัฒน์ จันทร์เนื้อไม้	๔,๐๐๐
๒๐	คุณกฤษา วรรณกลาง	๓,๐๐๐
๒๑	คุณชาญชัย ตีโยบลานนท์ และครอบครัว	๓,๐๐๐
๒๒	คุณปรานี มหารำลึก	๓,๐๐๐
๒๓	พญ.สุกัญญา ปัญญาวิศิษฐ์กุล	๓,๐๐๐
๒๔	พญ.สุกัญญา โรจน์วิรุฬ	๓,๐๐๐
๒๕	คุณวิภาดา แซ่ลา และครอบครัว	๒,๘๐๐
๒๖	ภ.ญ. วลัยทิพย์ ปิติจอมวงศ์	๒,๘๐๐
๒๗	คุณวิโรจน์ ศิวะพรทิพย์	๒,๖๐๐
๒๘	คุณคึกฤทธิ์ อารีปกรณ์	๒,๑๗๐
๒๙	คุณกาญจนา บุรณะบัญญัติ	๒,๐๐๐
๓๐	คุณนงุ่่ม (เยาวราช)	๒,๐๐๐
๓๑	คุณฤทธิไกร ศิลาวีวัฒน์	๒,๐๐๐
๓๒	คุณวิทยา หวังกิตติกาล	๒,๐๐๐
๓๓	คุณศิริกาญจน์ วรรณฤทธิ์	๒,๐๐๐
๓๔	คุณเนทภรณ์ ตระกูลคูศรี	๑,๘๒๐
๓๕	คุณสมชาย ศิริโชคชัยเจริญ	๑,๖๑๐
๓๖	คุณศรวัน พันโท	๑,๕๐๐
๓๗	ผู้ประสงค์ไม่ออกนาม	๑,๕๐๐
๓๘	คุณวิภาพร ศรีไพจิตร	๑,๔๐๐
๓๙	คุณทิพปภา เกื้อศิริกุล	๑,๓๐๐
๔๐	คุณธนู พงษ์ไพศาล	๑,๒๘๐
๔๑	คุณแซมชาติ สุขเกษม	๑,๒๐๐
๔๒	คุณจุไรรัตน์ จังหวัด	๑,๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๓	คุณวรรณา พงษ์วนวัฒน์	๑,๒๐๐
๔๔	พ.ญ.ขวัญพจน์ สดใส คุณเชาว์วรรธน อวนพล ด.ช.เชาว์วิทย์ อวนพล	๑,๒๐๐
๔๕	คุณปณิตตรา พลัสสินทร์	๑,๒๐๐
๔๖	คุณสวรส เฉลิมลาภ	๑,๒๐๐
๔๗	คุณวินัย เรืองสุวรรณ	๑,๑๐๐
๔๘	คุณพิมพ์ชนา ภูวศิริวรรณทร์	๑,๐๗๐
๔๙	คุณสุรเทพ ตรังจระเสถียรย์	๑,๐๕๐
๕๐	คุณชัยยศ คุณพเยาว์ จรัสอรุณฉาย	๑,๐๐๐
๕๑	คุณณรงค์ศักดิ์ กุลแสงเจริญ	๑,๐๐๐
๕๒	คุณละเอียด สุขเจริญ	๑,๐๐๐
๕๓	คุณศศิวิมล เหลืองสันตินิกร	๑,๐๐๐
๕๔	คุณสมชาย นววิษไพลีฐ	๑,๐๐๐
๕๕	คุณอนุ เกษชุมพล	๑,๐๐๐
๕๖	พระสมคิด ปุญญาวิโร	๑,๐๐๐
๕๗	คุณชัยภัทร ทังทอง	๑,๐๐๐
๕๘	คุณกัลญา นาคพงษ์	๙๘๐
๕๙	คุณทศพร อภิวัฒน์เสวี	๙๕๐
๖๐	คุณกัญญณนภัส อ่วมอารีย์	๘๘๐
๖๑	คุณสิทธิชัย ปัญฉิวจญาณ	๘๒๐
๖๒	คุณเสาวภา	๘๐๐
๖๓	คุณวิภา เสริมพงศ์สุวรรณ	๗๕๐
๖๔	คุณศิริวรรณ	๗๔๐
๖๕	คุณไชยพงษ์ เปี่ยมพงษ์สานต์	๗๑๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๖๖	คุณพิมพ์จิตร ศิริสมบุญวงศ์	๖๕๐
๖๗	คุณประยุทธ ปิยะกาโส	๖๒๐
๖๘	คุณวิสุทธิ์ ไกรรวี	๖๒๐
๖๙	คุณชัชวาล	๖๐๐
๗๐	คุณพินนา เหล่าประดิษฐ์	๖๐๐
๗๑	คุณเม	๖๐๐
๗๒	คุณพิกุล เวียงวงษ์	๖๐๐
๗๓	คุณธนากร พันธ์นรา	๕๕๐
๗๔	คุณวรรณวิมล บุญเสริมทวีโชค	๕๘๐
๗๕	คุณสุวิทย์ แซ่ลัว	๕๖๐
๗๖	คุณปิยวงษ์ บางป่า	๕๔๐
๗๗	คุณไพโรจน์ เหลืองเถลิงพงษ์	๕๒๐
๗๘	คุณทิชากร เวียงวงษ์ คุณพงษ์ธร เวียงวงษ์	๕๐๔
๗๙	คุณนฤมล บุญรักษ์	๕๐๐
๘๐	คุณเบญจวรรณ พรินยากอ	๕๐๐
๘๑	คุณพันธ์เทพ แซ่เฮง	๕๐๐
๘๒	คุณวชิระ อติเรก	๕๐๐
๘๓	คุณวรรณภา ลิมบีพัฒน์สิน	๕๐๐
๘๔	คุณวัลลีย์ ทองคำแท้	๕๐๐
๘๕	คุณสมหมาย ว่างานนท์	๕๐๐
๘๖	คุณสิรินทิพย์ ชัยชลทรกุล	๕๐๐
๘๗	คุณสุพร ทองฉิม	๕๐๐
๘๘	คุณอารมณี ขาวนา	๕๐๐
๘๙	คุณอนุมพร เผ่าสุวรรณ	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๙๐	คุณพิชากานต์ คำภีรมย์	๕๐๐
๙๑	คุณถนอมขวัญ ศรีทอง	๕๐๐
๙๒	คุณพรชัย สิทธิยากรณ์	๔๔๐
๙๓	คุณโสภา ชูติมาเทวินทร์	๔๒๐
๙๔	คุณบุญเลียง จิรัญติพันธ์	๔๐๐
๙๕	คุณอุไร พุ่มโพธิ์	๔๐๐
๙๖	คุณพรทิพย์ ไชยณรงค์ และครอบครัว	๓๖๐
๙๗	คุณจินต์จุทา ต๊ะปินตา	๓๒๐
๙๘	คุณช่อผกา แซ่ไคว่	๓๒๐
๙๙	คุณนุชนาถ มุขรพงษ์	๓๒๐
๑๐๐	คุณจินดา แซ่ไคว่	๓๑๐
๑๐๑	คุณธีรพงศ์ วิบูลย์โสภณ	๓๑๐
๑๐๒	คุณธัญพร ภู่บั้งบอน และครอบครัว	๓๐๐
๑๐๓	คุณเนาวรัตน์ รัตโนภาส	๓๐๐
๑๐๔	คุณรวีวรรณ ตันธนะศิริเดช	๓๐๐
๑๐๕	คุณวิรัตน์ วงศ์ศรีนันท์	๓๐๐
๑๐๖	คุณสุพจน์ นิ่มไพบูลย์วิวัฒน์	๓๐๐
๑๐๗	พระชัยพร จันททีโส	๓๐๐
๑๐๘	ร้านเจริญศิลป์ทำป้าย แอนด์สติ๊กเกอร์	๓๐๐
๑๐๙	คุณชาคริยา น้อยณี	๒๔๐
๑๑๐	คุณชวรินทร์ เกตุหอม	๒๙๐
๑๑๑	คุณอุษา ทรรษคุณมาลัย	๒๙๐
๑๑๒	คุณจรินทร์ทิพย์ จารูวงศ์	๒๘๐
๑๑๓	คุณคณิงนิจ หะริณสุก	๒๗๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๑๔	คุณปภัสรจิรา วาณิชชัยชยานนท์	๒๖๐
๑๑๕	คุณอำนาจ สมบูรณ์ทรัพย์	๒๖๐
๑๑๖	ภ.ญ.สุจิต ศรียางค์	๒๕๐
๑๑๗	คุณสุภาพร ปานวัฒน์วาณิช	๒๔๐
๑๑๘	คุณสุวิวัฒน์ชัย หลายธนานนท์	๒๔๐
๑๑๙	คุณเอกพงษ์ หลงชรา	๒๔๐
๑๒๐	คุณศลยา อินทร์รักษา	๒๒๐
๑๒๑	คุณพรทิพย์ อุดมสมุทรศิริฎ	๒๒๐
๑๒๒	คุณคิม แซ่ไฉ่	๒๐๐
๑๒๓	คุณจริยา ชินะกานนท์	๒๐๐
๑๒๔	คุณธนารัตน์ แสงนิกรเกียรติ	๒๐๐
๑๒๕	คุณธัมรงค์ ปิยาภิวัฒน์	๒๐๐
๑๒๖	คุณพัชนี วงศ์จารุเดช	๒๐๐
๑๒๗	คุณภัทรภร พุ่มสินัย	๒๐๐
๑๒๘	คุณมณี พึ่งทำ	๒๐๐
๑๒๙	คุณสนิทธ ดุษฎีวิโรจน์	๒๐๐
๑๓๐	คุณอารยา ปฏิภาณทวี	๒๐๐
๑๓๑	คุณอัษฎลธิ์ วิไลวัลย์	๑๘๐
๑๓๒	คุณกัญญ์ชญา พวงเพชร	๑๖๐
๑๓๓	คุณศักดิ์ รัตะรังสี	๑๖๐
๑๓๔	คุณอติชชญา อรรถนากรวิภา	๑๕๐
๑๓๕	คุณดรุณี จำลี	๑๔๐
๑๓๖	คุณทิมา	๑๔๐
๑๓๗	คุณสมชาย จันทร์แก้ว	๑๔๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๓๘	คุณจา	๑๓๐
๑๓๙	คุณนภา เจตน์มงคลรัตน์	๑๓๐
๑๔๐	คุณปราโมทย์ ศลิษฐ์วรธการ	๑๓๐
๑๔๑	คุณนิภาพร เครือวัฒนกุล	๑๒๐
๑๔๒	คุณสมชาย คงวงศ์สุภัค	๑๒๐
๑๔๓	ภ.ญ.จิตยาภา วีระชาญกุล	๑๒๐
๑๔๔	คุณณรงค์นุช ชูตอกพุดผิ	๑๒๐
๑๔๕	คุณชิมจิว แซ่ลิ้ม	๑๒๐
๑๔๖	คุณสุวรรณ ทองอินทร์	๑๑๐
๑๔๗	คุณกนกวรรณ เจียรมั่งคั่ง	๑๐๐
๑๔๘	คุณแกตุมณี มีผักใหม่	๑๐๐
๑๔๙	คุณเกียรตินิ ลิมบุตร	๑๐๐
๑๕๐	คุณชัยภัทร ธีรธนบูรณ์	๑๐๐
๑๕๑	คุณจิตติารีย์ ทองวัฒนจิตติพร	๑๐๐
๑๕๒	คุณณัฐฐา ศรีไทย	๑๐๐
๑๕๓	คุณธนเดช	๑๐๐
๑๕๔	คุณบุญยนุช ทับทิม	๑๐๐
๑๕๕	คุณพรพรรณรา วงศ์วานิช	๑๐๐
๑๕๖	คุณพีรพงศ์ เดชตั้งปนิธานดี	๑๐๐
๑๕๗	คุณวรรณะภักดิ์ อุ่นเรือน	๑๐๐
๑๕๘	คุณวิชัย สัมโฆษา	๑๐๐
๑๕๙	คุณสุพัชรา กายตุ้ม	๑๐๐
๑๖๐	คุณสุภาภรณ์ จรูญยิ่งหา	๑๐๐
๑๖๑	คุณวันฉนะ เปี่ยมทอง	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๖๒	คุณพิชิต แซ่ตั้ง	๙๐
๑๖๓	คุณสุภาภรณ์ ไมตรีชื้อศิริกุล	๙๐
๑๖๔	คุณบรรเจิด ตันถนันทกุล และครอบครัว	๘๐
๑๖๕	คุณสุนัย กริชไกรวรรณ	๘๐
๑๖๖	คุณณภา วิวิชานนท์	๗๐
๑๖๗	คุณจันทร์ภาพศิริ แย้มเงิน	๖๐
๑๖๘	คุณหญิงญา ฤทธิวุธ	๖๐
๑๖๙	คุณบัวสร อุยศักดิ์	๖๐
๑๗๐	คุณอารีญา เสริมทอง	๖๐
๑๗๑	คุณกวิณธร พิเสฏฐกุลาลัย	๕๐
๑๗๒	คุณฐานิสสรณ์ อ่ำสวัสดิ์	๕๐
๑๗๓	คุณนารินทิพย์ ท่องสายชล	๕๐
๑๗๔	คุณสิทธิชัย สกุลไกรพิระ	๕๐
๑๗๕	คุณย์ทันตกรรมปากน้ำ	๕๐
๑๗๖	คุณเกษราภรณ์ ประภาการ	๔๐
๑๗๗	คุณแก้ว ภักธวิริยะกิจ	๔๐
๑๗๘	คุณจักรพล ปิติชูชีพ	๔๐
๑๗๙	คุณธนาภา เชื้ออินทร์	๔๐
๑๘๐	คุณประภัสสร แถมนิล	๔๐
๑๘๑	คุณวิชัย ตันตินิกุลชัย	๔๐
๑๘๒	คุณจันทร์ฉาย ทองคำ	๓๐
๑๘๓	คุณจันทร์หา บ่อมดี	๓๐
๑๘๔	คุณนพรัตน์ วรณประโพธิ์	๒๐
๑๘๕	คุณไพศาล เจริญชัยพิทักษ์	๒๐
รวมครุฑาทั้งสิ้น		๒๙๑,๒๔๔



ขั้นต้นของการจะสร้างความสุข
คือยังไม่ได้สร้างความสุขหรอก
เอาความทุกข์ที่ไม่จำเป็นออกไปก่อน



www.kanlayanatam.com

www.ajsupee.com