



ความน่ากลัว “สุข”  
ของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”

วิไลวรรณ ไกรแก้ว



# គ្រូ ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលសិក្សាសាលា

សិក្សាសាលាស្រីស្រី ភ្នំពេញ

សិក្សាសាលាស្រីស្រី ភ្នំពេញ រាជធានីភ្នំពេញ

សិក្សាសាលាស្រីស្រី ភ្នំពេញ

សិក្សាសាលាស្រីស្រី ភ្នំពេញ

សិក្សាសាលាស្រីស្រី ភ្នំពេញ

សិក្សាសាលាស្រីស្រី ភ្នំពេញ



# ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”

โดย รัชฎวณ อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๓๗๔-๑๒๘-๓

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดิ์

๑๒๒ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔ ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

[www.runjuan.com](http://www.runjuan.com)

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

กรุณาติดต่อที่

email : [info@runjuan.com](mailto:info@runjuan.com)

หรือ โทรสาร ๐๒-๘๖๓-๙๘๗๑

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : มกราคม ๒๕๕๒ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการพิมพ์

บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐

โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

# ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

บรรยาย ณ ธรรมศาสตร์ธรรมมาตา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๓

## คำปรารภ

ธรรมะคือชีวิต นี่คือความรู้สึกที่ประจักษ์ชัด  
อยู่ในใจ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้เคยเผชิญกับความ  
สหัสสาการรจ์ของชีวิตที่ปราศจากธรรมะมาแล้วไม่น้อยกว่า  
ครึ่งชีวิต

เมื่อได้ประจักษ์ในความสงบว่างของชีวิตที่  
กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ จึงบังเกิดความ  
ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะแบ่งปันธรรมะที่ได้สัมผัส  
และเรียนรู้แล้วนั้นแด่เพื่อนมนุษย์ทั้งใกล้และไกลอย่าง  
ถ้วนหน้า เพื่อความมีชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุขเสมอกัน

ธรรมะมิได้อยู่ไกลเกินเอื้อม ธรรมะมิได้อยู่ที่วัด ธรรมะ  
มิได้อยู่ในหนังสือตำรา ธรรมะมิได้อยู่กับครูบาอาจารย์  
แท้จริงแล้วธรรมะอยู่รอบตัวมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ  
อยู่ในตัวมนุษย์นั่นเอง เพียงแต่ขอให้สละเวลาสักวันละนิด  
ลองซุกซุ่มเข้าไปในส่วนลึกของใจ ลองติดตามความคิด  
ความรู้สึกที่ปรากฏวนเวียนอยู่ในจิต

ลองทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ก็จะสามารถสัมผัสกับ  
สิ่งที่เรียกว่า “ธรรมะ” ได้อย่างไม่ยากเลย

เมื่อใดที่บังเกิดความรู้สึกมี “ธรรมะ” เป็นเพื่อน  
มี “ธรรมะ” เป็นชีวิต เมื่อนั้นความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง  
อาจหาญ เป็นสุขสงบย่อมบังเกิดขึ้นอย่างเป็นประจักษ์  
พยานในตนเอง

นี่เป็นเสมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตที่ได้เกิดมา  
เป็นมนุษย์ เป็นรางวัลที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับอย่าง  
เท่าเทียมกัน

ขอให้รางวัลอันน่าพึงปรารถนานี้ จงได้บังเกิดมี  
แต่ทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี

วิจิตร อนุเคราะห์

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๗



“ความยินดีเกิด ทุกข์เกิด”



เราได้พูดถึงเรื่องของ “ความทุกข์” กันมามากและบ่อยครั้ง จนอาจจะทำให้รู้สึกเบื่อกับที่จะฟังอีก วันนี้จึงอยากจะเปลี่ยนมาพูดถึงเรื่องของ “ความสุข” กันบ้าง แต่ก็ยังอดไม่ได้ที่จะต้องขอใช้ชื่อหัวข้อเรื่องที่จะพูดในวันนี้ให้สมบูรณ์ว่า ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า “สุข” ฟังแล้วขัดใจไหม นี่เป็นความรู้สึกส่วนตัวที่อยากจะสะกิดเตือนให้รู้ว่า อย่าเพิ่งไวใจหรือวางใจในสิ่งที่เรียกว่า “สุข”

เรื่องที่จะเล่าต่อไปนี้ เก็บความมาจากปุณโณวาทสูตร ในพระสุตตันตปิฎก พระสุตตรนิกายถึงพระปุณณะเถระ ผู้เป็นพระสาวกผู้ใหญ่องค์หนึ่งของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

คงจะเป็นที่ทราบกันว่า ในสมัยพุทธกาลนั้นเมื่อพระพุทธสาวกองค์ใดตั้งใจที่จะออกไปปฏิบัติวิเวกตามลำพังแต่ผู้เดียวโดยมีจิตมุ่งต่อพระนิพพาน ก่อนจะไปก็จะต้องไปกราบทูลลาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า และขอประทานพระพุทธรูปโอวาทเพื่อนำไปเป็นหลักใจหรือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ว่าควรจะพิจารณาใคร่ครวญในเรื่องใดเป็นสำคัญ พระองค์ก็จะโปรดประทานให้ตามแต่จะทรงเห็นควร

ท่านพระปุณณะเถระก็เช่นกัน เมื่อท่านประสงค์จะ  
ออกไปแสวงหาความวิเวกสงบสงัด จึงได้เข้าไปเฝ้าสมเด็จพระ  
ผู้มีพระภาคเจ้าขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวันวิหาร  
แล้วกราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าได้  
โปรดสั่งสอนข้าพระองค์ด้วยพระโอวาทอย่างย่อๆ พอที่ข้า  
พระองค์ได้สดับธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว จะปลีก  
ตัวออกไปอยู่ตามลำพัง ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจมุ่ง  
พระนิพพานอยู่”

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

“ดูก่อนปุณณะ มีรูปที่รู้แจ้งได้ด้วยจักขุ อันนำ  
ปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เป็นที่รักนำหลงไหล เป็นที่  
ตั้งแห่งความรัญจวนใจแล

ถ้าภิกษุเพลิดเพลिन พุดถึง ดิตใจรูปนั้น ความ  
ยินดีย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ ผู้เพลิดเพลिन พุดถึง ดิตใจรูปนั้น  
เพราะความยินดีเกิด เราจึงกล่าวว่าทุกข์เกิดนะปุณณะ”

นี่เป็นพระดำรัสย่อ ประโยคสำคัญก็คือ “เพราะ  
ความยินดีเกิด ทุกข์เกิด” สังเกตไหมว่า องค์สมเด็จพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปรารถนาที่จะดับเดือนพระพุทธรูป  
ของพระองค์ทุกคนทุกขณะทีเดียว ให้สำนึกว่า ความยินดี  
เกิด ทุกข์เกิด

## ความยินดีคืออะไร

ความยินดีก็คือสิ่งที่เรียกว่าสุขเวทนา พอสุขเวทนา  
เกิดขึ้น ก็มีความติดใจ ชอบใจ พอใจ รักใคร่ ถ้าหากว่า  
ชอบใจ พอใจ รักใคร่ ติดใจในสุขเวทนา แล้วจะเกิดอะไร  
ตามมา สิ่งที่เกิดตามมาก็คือความรู้สึกอยากได้ตามเวทนา  
นั้น ยึดมั่นถือมั่นในเวทนานั้น มีความกระวนกระวาย  
ครุ่นคิด จนกระทั่งปรุงเป็นภพ เป็นชาติ แล้วผลที่สุดก็  
ลงเอยด้วยความทุกข์ เพราะอยากจะได้ให้สมใจอยาก

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทานพระ  
โอวาทในเรื่องนี้ ก็เพราะคนเรามักจะมีความระมัดระวังที่  
จะไม่เข้าใกล้ความทุกข์ เกลียดกลัวความทุกข์ เพราะรู้ว่า  
มันทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความหมองหม่น มันทำลาย  
ความสดชื่นเบิกบานในชีวิต แต่ถ้าเป็นสิ่งที่เรียกกันว่า  
“ความสุข” ละก็ อดไม่ได้ที่จะฉวยเข้าไปหา แล้วก็ตกเป็น  
ทาสของมันอย่างง่ายดาย

ในชีวิตของเราทุกวันนี้ ถ้าพิจารณาดู จะเห็นว่า  
ชีวิตได้ตกเป็นทาสของสิ่งที่เรียกว่าความสุขหรือสุขเวทนา  
โดยไม่เคยสำนึกว่านี่แหละคือศัตรู ทั้งๆ ที่มันเป็นศัตรูที่  
น่ากลัว ที่อันตรายมาก เป็นมายาที่ล่อลวงให้หลง ให้ติด

ดังนั้น เมื่อท่านพระปุณณะกราบทูลขอประทาน  
พระพุทธรูปโดยย่อ พระองค์จึงไม่ตรัสถึงเรื่องทุกข์ แต่  
ตรัสตรงไปยังจุดสำคัญที่จะต้องพิจารณาและแก้ไขให้มลาย  
ไปให้ได้ คือ การติดสิ่งที่เรียกว่าความสุข “ถ้าหากว่าความ  
ยินดีเกิด ทุกข์เกิดขึ้นนะ” พระองค์รับสั่งอย่างนี้ ถ้าพูด  
อย่างธรรมดาที่ว่า ถ้าติดสุขเมื่อไหร่ ทุกข์เกิดเมื่อนั้น

### ความยินดีเกิดที่ไหน

ความยินดีเกิดขึ้นในรูป รูปคืออะไร รูปก็คืออายตนะ  
ภายนอกที่เป็นคู่ของอายตนะภายในคือตา อายตนะภายใน  
มีอะไรอีกบ้าง ก็ได้แก่ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่ง  
อายตนะภายนอกที่เป็นคู่ของมันก็คือ เสียง กลิ่น รส  
สัมผัส ธรรมารมณ์ ตามลำดับ

เริ่มต้นด้วยรูป ถ้าเห็นรูปที่ถูกต้องแล้วนี่ก็ชอบ แหม!

สวยจริง มีความยินดี เพลิดเพลิน พอใจ หลงใหล ตัดใจ  
ในรูปร่าง นั้นแหละทุกข์เกิด เช่นเดียวกัน เมื่อหูได้ยิน  
เสียง รู้แจ้งด้วยโสต โอ้! เสียงนี้ช่างไพเราะจับใจ เกิด  
ความยินดี เพลิดเพลิน พอใจ ตัดใจในเสียงที่น่าใคร่ น่า  
หลงใหล เป็นที่รักที่พอใจนั้น ยินดีเกิด ทุกข์เกิด หรือ  
ในเรื่องของกลิ่นที่ถูกใจ จรุงใจ ฟุ้งพอใจ ยินดีเกิด ทุกข์  
เกิด ในรสที่เอร็ดอร่อยถูกปากถูกลิ้น ก็เพลิดเพลิน ยินดี  
หลงใหล ตัดใจในรสนั้น ยินดีในรสก็ทุกข์อีกเหมือนกัน  
เพราะอยากจะกินอีก อยากกินรสนั้นบ่อย ๆ ให้ใครทำก็  
ขอให้ได้อร่อยอย่างนั้น พอผิดเพี้ยนไปก็ทุกข์แล้วใช่ไหม  
ท่านจึงว่า ยินดีเกิด ทุกข์เกิด

ยินดีในสัมผัสก็เช่นเดียวกัน ได้รับความสัมผัสที่อ่อนโยน  
นุ่มนวล ถูกอกถูกใจ ทุกข์ก็เกิดอีกเหมือนกัน เพราะจะ  
เกิดความใคร่ ความปรารถนา ความพอใจ ในสัมผัสอย่าง  
นั้น เรียกร้องที่จะได้สัมผัสอย่างนั้นอีก ความอยากได้นั้น  
นำไปสู่อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็หมักดองไว้เป็น  
ภพ เป็นชาติ ลงเอยด้วยความทุกข์ เพราะมันไม่มีอะไร  
จะได้อย่างใจเลยสักอย่างเดียว

เช่นเดียวกับความรู้แจ้งทางใจ ถ้าเกิดความ  
เพลิดเพลินในธรรมารมณ์ซึ่งกระทบเข้ามาที่ใจ เกิดความ  
ปรารถนา ความใคร่ ความพอใจ ความหลงใหล ยินดีใน  
ธรรมารมณ์นั้น ก็ทุกข์เกิดอีกเหมือนกัน

### ยินดีเกิดทุกข์เกิด ยินดีดับทุกข์ดับ

รวมความว่า พระองค์ทรงสอนหรือทรงแนะพระ  
ปุณณะว่าอย่างไร ก็คือ จงอย่าประมาทนั่นเอง จงมี  
สติทุกขณะที่ความยินดีเกิด ไม่ว่าจะเป็ความยินดีใน  
รูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส หรือในธรรมารมณ์  
จงระมัดระวังนะว่า ทุกข์เกิด

ในทำนองเดียวกันแต่ในทางตรงกันข้าม ก็ตรัสว่า

“ดูก่อนปุณณะ มีรูปที่รู้แจ้งด้วยจักขุ อันน่าปรารถนา  
น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รึกน่าหลงใหล เป็นที่ตั้งแห่งความ  
รัญจวนใจแล ถ้าภิกษุไม่เพลิดเพลิน ไม่พุดถึง ไม่ติดใจ  
รูปนั้น ความยินดีของเขอผู้ไม่เพลิดเพลิน ไม่พุดถึง ไม่  
ติดใจรูปนั้น ย่อมดับไป เพราะความยินดีดับ เราจึงกล่าว  
ว่าทุกข์ดับนะปุณณะ”

ฉะนั้น ถ้าไม่อยากจะทุกข์เกิด ก็ต้องอย่าให้ความ  
ยินดีเกิด ดับความยินดีให้ได้ พอเกิดความเพลิดเพลिनยินดี  
ในรูป อย่าตั้งใจ อย่าหลงไหล อย่าพูดถึง เห็นทันทีว่ามัน  
มีแต่ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไร  
คงทนอยู่ได้ ไม่มีอะไรเป็นตัวตนให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลยสัก  
อย่างเดียว จะต้องบอกตัวเองอย่างนี้ แล้วทุกข์ก็จะดับ

เช่นเดียวกัน เมื่อได้ยินเสียงที่ถูกอกถูกใจ ชวนให้  
เพลิดเพลिन ชวนให้รักใคร่หลงไหล ติดใจ ก็ไม่ติดใจ ไม่  
พูดถึง เพราะเห็นทันทีว่าด้วยสติและปัญญาว่า เป็นเพียง  
สิ่งสักว่าเท่านั้นหนอ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ฉะนั้น เมื่อ  
ความยินดีในเสียงดับ ทุกข์นั้นก็ดับ

เช่นเดียวกับความยินดีในกลิ่น เมื่อเกิดขึ้นก็ตัดทันที  
เห็นเป็นเพียงสิ่งสักว่า เป็นเพียงกระแสของการเกิดขึ้น ตั้ง  
อยู่ ดับไป ไม่ติดใจ ไม่พูดถึง ไม่หลงไหล ความยินดีใน  
กลิ่นดับ ทุกข์ก็ดับอีกเหมือนกัน

เมื่อความยินดีในรสเกิด ก็ไม่ยอมเพลิดเพลिन ไม่ยอม  
ปรารถนา ไม่ยอมหลงไหล เพราะเห็นทันด้วยสติปัญญา

ว่า มันเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ปล่อยได้ทันที  
ความยินดีในรสชาติ ทุกข์ก็ดับ

ความยินดีในสัมผัสก็เหมือนกัน จะรับสัมผัสที่อ่อน  
นุ่ม อ่อนโยน ชวนให้น่าปรารถนาเพียงใด อ้อ ! มันเป็น  
เพียงสิ่งสักว่าเท่านั้นเอง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ผ่านมาแล้ว  
ก็ผ่านไป ไม่มีตัวตนให้ยึดมั่นถือมั่น ความยินดีในสัมผัส  
นั้นก็ดับ ทุกข์ก็ดับไปด้วย

มีธรรมารมณผ่านมาทางใจ กระทบเข้าก็ไม่ยินดีใน  
ธรรมารมณนั้น เพราะเห็นทันทั่วทั้งว่าเป็นเพียงสิ่งสักว่า  
ธาตุตามธรรมชาติ ความยินดีในธรรมารมณดับ ทุกข์ก็ดับ

นี่เป็นพระพุทโธวาทที่ย่อมาก ทรงสอนว่ายินดีเกิด  
ทุกข์เกิด ยินดีดับ ทุกข์ดับ ทุกข์เกิดและดับในทุกกรณีของ  
ผัสสะที่เกิดขึ้นทางอายตนะภายในและอายตนะภายนอก  
ที่เป็นคู่ของมัน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป  
เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ

ฉะนั้น เราก็สามารถจะนำมาใช้เตือนใจตนเองได้



ว่า ยินดีเกิด ทุกข์เกิดนะ ยินดีในรูป ทุกข์เกิด ยินดีใน  
เสียง ทุกข์เกิด ยินดีในกลิ่น ทุกข์เกิด ยินดีในรส ทุกข์  
เกิด ยินดีในสัมผัส ทุกข์เกิด ยินดีในธรรมารมณ์ ทุกข์เกิด

แล้วจะดับได้อย่างไรละ ก็ดับความยินดีเสียสิ ความ  
ยินดีดับ ทุกข์ก็ดับ ยินดีในรูปดับ ทุกข์ดับ ยินดีในเสียงดับ  
ทุกข์ดับ ยินดีในกลิ่นดับ ทุกข์ดับ ยินดีในรสดับ ทุกข์ดับ  
ยินดีในสัมผัสดับ ทุกข์ดับ ยินดีในธรรมารมณ์ดับ ทุกข์ดับ

พิจารณาสองอย่างให้ตรงกันข้ามอยู่อย่างนี้เสมอ เท่า  
นี้เองทุกข์ดับได้ เหมือนกับที่ทรงรับสั่งในตอนท้ายว่า

“ดูก่อนปุณณะ มีธรรมารมณ์ที่แจ้งด้วยมโน (คือใจ)  
อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รักประกอบด้วย  
กาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดอยู่แล

ถ้าภิกษุไม่เพลิดเพลिन ไม่พุดถึง ไม่ติดใจ ธรรมารมณ์  
นั้นย่อมดับไป เพราะความยินดีดับ เราจึงกล่าวว่า  
ทุกข์ดับนะปุณณะ”

ถ้าท่านผู้ใดรู้สึกว่าจะไม่ยากทำความเข้าใจเรื่องอะไร  
มากมาย ยาวๆ ก็ลองพิจารณาพระพุทธรูปโอวาทนี้ดู แล้ว

นำมาใคร่ครวญอยู่ในใจเสมอ แรกๆ อาจจะเป็นการพูดหรือท่องจำไว้ก็ได้ นานไปก็จะค่อยๆ เข้าใจซาบซึ้งมาก เข้าจนซาบซ่านอยู่ในใจ ไม่ต้องท่อง ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด มันก็ผุดพุ่งขึ้นมาในใจได้ตลอดเวลา แล้วก็จะมีความรู้สึกชัดขึ้น ๆ ๆ จนผลที่สุดความรู้สึกที่เคยเห็นว่า “สุข” ซึ่งสมมุติเรียกกันนั้น เป็นสิ่งน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจก็จะค่อยๆ หดไปที่ละน้อยๆ ความสุขสงบเย็นที่แท้จริงจะเข้ามาแทนที่

### ธรรมประจำใจผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม

เมื่อท่านพระปุณณะรับพระพุทธโอวาทไว้เหนือเศียรเกล้าแล้ว องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็มีพระดำรัสถามว่า

“ดูก่อนปุณณะ ก็เธออันเรากล่าวสอนด้วยโอวาทย่อ ๆ นี้แล้ว จะไปอยู่ที่ถิ่นไหน”

ต่อไปนี้ก็น่าสนใจเหมือนกัน เพราะจะเป็นเครื่องเตือนใจ ให้กำลังใจแก่เราผู้หวังจะประพฤติปฏิบัติพรหมจรรย์

ท่านพระปุณณะกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ

มีชนบทชื่อสุนาปรีนตะ เป็นชนบทที่ห่างไกล นี่แหละเป็นที่ที่ข้าพระองค์จักไปอยู่”

พระพุทธรองค์รับสั่งว่า “ดูก่อนปุณณะ พวกมนุษย์ชาวสุนาปรีนตะชนบท ได้ยินว่าดูร้าย หยาบชานักหนา แล้วถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรีนตะชนบทจักดำ จักบริภาษเธอ เธอจักมีความคิดอย่างไรในมนุษย์นั้น”

สังเกตนะ พระองค์ทรงใช้คำว่า “เธอจักมีความคิดอย่างไร” มิได้ทรงใช้ว่า เธอจักรู้สึกอย่างไร เธอจักมีความคิดอย่างไรในมนุษย์เหล่านั้น ถ้าเขาบริภาษเธอโดยไม่มีเหตุ

ท่านพระปุณณะก็กราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรีนตะจักดำ จักบริภาษข้าพระองค์ ข้าพระองค์ก็จักมีความคิดในพวกเขาอย่างนี้ว่า พวกมนุษย์ชาวสุนาปรีนตะนี้ ยังดีนักหนา ที่ไม่ใช่ฝ่ามือตบตีเรา

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์มีความคิดในมนุษย์พวกนั้นอย่างนี้”

พระองค์ก็รับสั่งถามต่อไปว่า “ก็ถ้าพวกมนุษย์ชาว  
สุนาปรินตะจักใช้ฝ่ามือตบตีเธอ เธอจักมีความคิดอย่างไร  
ในมนุษย์พวกนั้น”

ท่านพระปุณณะกราบทูลว่า “ข้าพระองค์จักมีความ  
คิดในมนุษย์พวกนี้ว่า ดีนักหนา ที่เขาไม่ใช้ก้อนหินขว้าง  
ปาเราพระเจ้าข้า”

พระองค์ก็รับสั่งถามต่อไปอีกว่า “ก็ถ้าเขาใช้ก้อนหิน  
ขว้างปาเธอล่ะ เธอจักมีความคิดในมนุษย์พวกนี้อย่างไร”

ท่านพระปุณณะกราบทูลว่า “ข้าพระองค์ก็จักมีความ  
คิดว่า มนุษย์ชาวสุนาปรินตะนี้ยังดีนะ ที่เขาไม่ใช้ท่อนไม้  
ทุบตีเราพระเจ้าข้า”

พระองค์ก็รับสั่งถามต่ออีกว่า “ก็ถ้าหากเขาใช้ท่อน  
ไม้ทุบตีเธอล่ะ เธอจักมีความคิดอย่างไรในมนุษย์พวกนี้”

ท่านพระปุณณะกราบทูลว่า “ข้าพระองค์ก็จักมีความ  
คิดในมนุษย์พวกนี้ว่า ยังดีนักหนาที่เขาไม่ได้ใช้ศาสตรา

ประหัตประหารเราพระเจ้าข้า”

“ก็ถ้าหากว่าเขาใช้ศาสตราประหัตประหารเธอละ เธอจักมีความคิดอย่างไรในมนุษย์พวกนี้”

“ข้าพระองค์ก็จักมีความคิดว่า ยังดีนักหนาที่มนุษย์ชาวสุนาปรันตะไม่ปลิดชีพเราเสียด้วยศาสตราอันคมพระเจ้าข้า”

ก็ทรงรับสั่งถามต่อไปอีกว่า “ก็ถ้ามนุษย์พวกนี้จักปลิดชีพเธอเสียด้วยศาสตราอันคมเล่า เธอจักมีความคิดอย่างไรในมนุษย์พวกนี้”

ท่านพระปุณณะก็กราบทูลว่า

“ข้าพระองค์จักมีความคิดในพวกเขาอย่างนี้ว่า มีเหล่าสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่อึดอัดเกลียดชังร่างกายและชีวิต พวกแสวงหาศาสตรามาทำลายชีวิตของตัวเองอยู่แล ส่วนเราเองไม่ต้องแสวงหาสิ่งดั่งนั้นเลย ก็ได้ศาสตรามาทำลายชีวิตแล้ว

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้สุคต ข้าพระองค์จักมี

ความคิดในมนุษย์เหล่านั้น ดังนี้พระเจ้าข้า”

เป็นอย่างไร ฟังแล้วรู้สึกซาบซึ้งใหม่ แล้วลองย้อนกลับมานึกถึงตัวเรา เราจะทำได้อย่างนี้ใหม่ ไม่ต้องถึงขนาดขั้นสุดท้ายหรอก เพียงแค่เขาคำว่า จะทนได้ใหม่ที่ จะคิดว่าดีกว่าที่เขาจะใช้ฝ่ามือตบตีเรา เป็นสิ่งที่ชวนคิดนะ

พระพุทธองค์ทรงฟังท่านพระปุณณะกราบทูลดังนั้น จึงรับสั่งว่า

“ดีละ ดีละปุณณะ เธอมีทมะ คือความข่มใจ และความสงบรำงับนี้แล้ว เธออาจอยู่ในสุนาปรันตะได้แล เธอจงกำหนดเวลาในการเดินทางไปได้แล้ว”

ความข่มใจคืออะไร ก็คือทมะ ความข่มใจอย่าง ยิ่งยวดที่จะไม่โกรธตอบ คือไม่มีโทษจากการที่ถูกกระทบ กระแทกเบียดเบียนด้วยการกระทำต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น แต่กลับสามารถรักษาความสงบรำงับภายในไว้ได้เป็นปกติ

พูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ เมื่อสมเด็จพระสัมมา สัมพุทธเจ้าได้ทรงฟังคำกราบทูลแล้ว ทรงเห็นว่าท่าน

พระปุณณะนี้เป็นผู้ที่สามารถข่มใจให้มีทั้งความอดทนและอดกลั้น รักษาใจให้มีความสงบรำงับได้ดียิ่ง เขาต่ำว่าก็เห็นว่ายังดีกว่าเขาตบตี เขาตบตีก็ยิ่งดีกว่าเขาใช้ก้อนหินขว้างปา เขาเอาก้อนหินขว้างปากก็ดีกว่าเขาเอาท่อนไม้ทุบ เขาเอาท่อนไม้ทุบก็ดีกว่าใช้ศาสตราประหัตประหาร เขาใช้ศาสตราประหัตประหารก็ดีกว่าเขาฆ่าเสียให้ตาย แม้ที่สุดถ้าเขาฆ่าเสียให้ตาย ท่านก็ยังอุตสาหุ่คิดในทางที่ดีว่า ก็ดีเหมือนกันนะที่เราไม่ต้องฆ่าตัวเองเหมือนบางคนที่มีความอึดอัด เบื่อหน่ายเกลียดชังชีวิตร่างกายของตน จนต้องฆ่าตัวตาย ท่านมองทุกอย่างในแง่ดีหมด

ผู้ที่มองได้อย่างนี้สามารถทำได้อย่างไร ก็แน่นอนว่านอกจากท่านผู้นั้นจะมีทมะ ความข่มขี้บังคับใจอย่างยิ่งยวด มีขันติโสรุ่จะ ความอดทนเสียมงาม มีความสงบรำงับอย่างถึงที่สุด อย่างบริบูรณ์แล้ว ท่านผู้นั้นยังจะต้องพร้อมด้วยความเมตตากรุณาอย่างไม่มีประมาณ คือหาขอบเขตจำกัดมิได้เพราะว่าชาวสุนาปรินตะไม่ใช่พี่น้องพวกพ้อง เรียกว่าเป็นคนแปลกหน้า ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเลย แต่ท่านพระปุณณะเถระก็ยังอุตสาหุ่มองในแง่ดีว่า ยังดีนะที่เขาไม่ทำรุนแรงกว่านี้ ยิ่งดีกว่านะ คิดอย่างนี้อยู่ตลอด นี่คือ

จิตที่เต็มเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาอย่างเป็นอัมปมัญญา คือไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ว่าจะเป็นคนใด เป็นพี่น้องเพื่อน พ้อง หรือเป็นคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักคุ้นเคย ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด เมื่อเป็นเพื่อนมนุษย์ก็สมควรได้รับความเมตตา กรุณาเสมอเหมือนกันหมด

คำกราบทูลของท่านพระปุณณะเถระแสดงถึงความ เป็นผู้พร้อมอยู่ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา สัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ ทำให้องค์สมเด็จพระผู้มี พระภาคเจ้าทรงวางพระทัยได้ว่า ท่านพระปุณณะคงจะไม่ ไปพลาดพลั้งเสียที่แกกิลีสัตถ์หาอุปาทาน และผัสสะที่ จะต้องเผชิญเป็นแน่นอน ไม่จำเป็นที่จะต้องประทานพระ โอวาทใดเพิ่มเติมอีก จึงรับสั่งว่า ดีละ เธอเตรียมตัวไป ได้แล้ว กำหนดเวลาที่จะออกเดินทางได้แล้ว

ท่านพระปุณณะก็เดินทางไปพำนักยังสุนาปรันต ชนบทตามที่ได้กราบทูลไว้ และภายในพรรษานั้นเอง ท่าน ก็สามารถทำให้ชาวสุนาปรันตตะนัปปันกลับใจ จากที่เคย เป็นคนดुर้าย ชอบเบียดเบียนข่มเหงผู้อื่น มาเป็นคนมี ศีลมีธรรม ประกาศตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา สมาทานศีล



และประพฤติกรรมตามกำลังของตน ส่วนตัวท่านเองก็  
พากเพียรปฏิบัติจนบรรลุอรหัตผลได้ในพรรษาเดียวกัน  
สมตามความมุ่งหมายที่ได้ตั้งใจไว้

## สุขเวทนา

สรุปใจความสำคัญของพระพุทโธวาทนี้ก็คือ ทรง  
เน้นให้ระมัดระวังอย่างยิ่งในเรื่องของการติดยึดสุขเวทนา  
เพราะสุขเวทนานี้ เป็นสิ่งที่ล่อหลอก ยั่วเย้า ให้มนุษย์เรา  
ติดได้ง่ายที่สุด ทั้งในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมา  
รมณ์ ติดได้ง่ายที่สุดเหลือเกิน เพราะมันชวนให้เพลิดเพลิน  
มันชวนให้หลงไหลเคลิบเคลิ้มโดยไม่ รู้ตัว

ฉะนั้น ในอานาปานสติหมวดที่สอง ที่ชื่อว่าเวทนา-  
หุปีสสนา ท่านจึงเน้นการฝึกปฏิบัติของผู้ปฏิบัติอานาปาน  
สติในหมวดนี้ว่า ต้องฝึกการพิจารณาในเรื่องของสุข  
เวทนาทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก

พิจารณาอะไรในเรื่องสุขเวทนาทุกลมหายใจเข้า-ออก  
ก็คือ พิจารณาให้เห็นโทษทุกข์ของสุขเวทนาว่า เมื่อ  
ยึดติดในสุขเวทนาแล้ว มันสามารถก่อโทษทุกข์แก่

จิตใจได้อย่างไรบ้าง มันทำให้ร้อนร่ำ ดิ้นรนทะยานอยาก  
ปรารถนาอย่างไม่รู้ลืมไม่รู้พอ เกิดความตะกละตะกราม  
หิวกระหาย อยากจะได้อีกเรื่อยๆ ให้มากให้พอ แต่ไม่เคย  
พอ ได้แล้วก็อยากได้อีก ถ้าจะเปรียบก็เหมือนหนึ่งว่า ได้  
ร้อยแล้วอยากได้พัน ได้พันแล้วอยากได้หมื่น ได้หมื่นแล้ว  
อยากได้แสน ได้แสนแล้วอยากได้ล้าน ได้ล้านแล้วก็อยาก  
ได้หลายๆ ล้าน จนเป็นพันล้านหมื่นล้านไม่รู้จบ

นี่ก็คือโทษทุกข์ของสุขเวทนา ที่ก่อให้เกิดกิเลสตัว  
โลภะขึ้นในจิต แล้วเมื่อไม่ได้อย่างใจ ก็นำให้เกิดโทสะต่อ  
ไป ชัดแค้นเคืองใจ ทำไม่จึงไม่ได้ แล้วก็วนเวียนที่จะหา  
หนทางเพื่อที่จะให้ได้ ก็ตกลงไปในหลุมของโมหะคือกิเลส  
ตัวที่สาม หลงไหลใคร่ครวญผูกมัดอยู่กับสิ่งที่ต้องการจะได้  
ตามความโลภ ทั้งกิเลสทั้งตัณหารูมร่าให้ร้อนร่ำทรมาน  
แต่เผชิญไม่รู้สึกรู้เห็นไปว่าเป็นธรรมดา มันก็เลยหมด  
หนทาง แล้วก็เกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนว่า  
นี่เป็นสุขของฉัน ฉันจะต้องหาให้ได้ ฉันจะต้องเป็นให้ได้  
ต้องมีให้ได้

โทษทุกข์ของสุขเวทนานี้ร้ายกาจนัก ร้ายกาจมาก

ถ้าไม่ยึดติดก็ไม่เป็นไร สุขเวทนามันก็อยู่ของมัน ไม่มาทำอะไรได้ แต่พอยึดติดเข้า มีความอยากมีอุปาทานเข้าไปเท่านั้นแหละ เป็นโอกาสที่เดียวที่มันจะโหมเข้ามาคุกคาม แล้วก็กอดรัดพิดเหวี่ยงไม่ยอมให้หลุดออกไปได้

เพราะฉะนั้นในอานาปานสติหมวดที่สองนี้ ท่านจึงเน้นการพิจารณาเรื่องของสุขเวทนาคือความสุขให้ละเอียดถี่ถ้วน ให้ความรู้ว่สิ่งที่เรียกว่าสุขนั้น มันคืออะไรมีลักษณะอาการอย่างไร แล้วมันมีสุขได้อย่างไร

ถ้าเราลองใคร่ครวญพิจารณาในชีวิตของเราที่ผ่านมา ก็จะเห็นว่ามีความสุขได้หลายประการ แล้วอาการของความสุขที่เกิดจากปัจจัยแต่ละอย่างๆ มันก็ไม่เหมือนกัน สุขเพราะความรักมันก็มีอาการอย่างหนึ่ง สุขเพราะความพอใจที่ได้ อย่างใจ มันก็มีอาการอย่างหนึ่ง สุขเพราะได้เงินทองก็ต่างกับสุขเพราะได้คนรัก สุขเพราะได้คนรักก็ต่างจากสุขเพราะได้การงาน สุขเพราะได้การงานก็ต่างจากสุขเพราะมีชื่อเสียง เกียรติยศ ความมีหน้ามีตา ลองคิดพิจารณาเอามาเรียงกันดู จะเห็นว่าอาการของความสุขจะแตกต่างกันไป

แล้วถ้าหากว่าเราพลาด ไม่ใคร่ครวญให้ถี่ถ้วน เราก็จะไม่รู้หรอกว่าอาการของความสุขแต่ละอาการที่เกิดขึ้นนี้มันมีลักษณะอย่างไร พอรู้ไม่ทันมัน มันก็จู่โจมได้ง่าย จู่โจมเข้ามาเต็มทีเลย หนักเข้าๆ ก็ตกเป็นทาสของมันอย่างโง่หัวไม่ขึ้น

เพราะฉะนั้นท่านจึงให้พิจารณาเรื่องของสุขเวทนาให้ละเอียดยิ่งกว่าเรื่องของความทุกข์เสียอีก เพราะทุกข์นี้คนมักจะเกลียดกลัวอยู่แล้ว ไม่ค่อยอยากเข้าไปใกล้ แต่สุขนี่อยากถลาเข้าไปหา มันติดง่าย จึงต้องพิจารณาให้ละเอียด จนกระทั่งเห็นความเป็นมายาของความสุข

เห็นว่าสุขนั้นมันเป็นมายา มันเหมือนกับรังกินน้ำ มองดูสวยด้วยแสงสีน่านาชนิด สีเหลือง สีฟ้า สีเขียว สีน้ำเงิน สีแดงอ่อนๆ มองดูแล้วสวยงามน่าจับต้อง น่าคว้าเอามาไว้ดูเล่นใกล้ๆ ตัว แต่มีใครสามารถจับรังกินน้ำได้บ้าง ก็ได้แต่มองด้วยตา แล้วไม่ช้าไม่นานมันก็ลึบหายไป ความสุขก็เหมือนกันอย่างนี้

หรือจะเปรียบอะไรก็ได้ตามแต่ประสบการณ์ของ

แต่ละท่าน ความสุขหรือสุขเวทนานี้ เราจะเปรียบกับอะไรดีนะ มันถึงยั่วเย้าใจให้ติดเสียเหลือเกิน จนกระทั่งเห็นชัดถึงความเป็นมายาของมัน ชัดเมื่อไหร่ นั่นแหละ ความยินดีในสุขเวทนาทั้งหลายที่เกิดผ่านทางตาก็ดี หูก็ดี จมูกก็ดี ลิ้นก็ดี กายก็ดี หรือใจก็ดี จึงจะหยุดยั้ง แล้วก็สงบระงับไม่ยึดติด และเมื่อนั้นแหละ เมื่อความยินดีดับ ทุกข์ก็ดับ

ฉะนั้น องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงชี้ชัดที่เดียวว่า การติดในสุขเวทนานี้เป็นสิ่งน่ากลัว ต้องระมัดระวัง ระมัดระวังมากในสิ่งที่เรียกว่าความสุข มันไม่ใช่ของดี มันเป็นไฟเย็น หรือบางที่ท่านก็เรียกว่า เป็นทุกข์ที่ซ่อนเร้น

ความทุกข์นี้มาได้สองอย่าง อย่างหนึ่งมาอย่างเปิดเผย อย่างที่เราพูดกันแล้วในอริยสัจสี่ มาอย่างเปิดเผยก็คือมาในรูปของความทุกข์ ทำให้เจ็บช้ำน้ำใจ ต้องคร่ำครวญ หวนให้ เกลือกกลิ้ง ขมขื่น ทรมานอยู่ด้วยความอัดอั้นตันใจ ยากที่จะพรรณนา นั่นมาในรูปของความเปิดเผย แล้วเราก็สมมุติเรียกว่าความทุกข์



แต่อีกอย่างหนึ่งที่คนมองไม่ค่อยเห็น แล้วก็อ้าแขนรับ ก็คือมาอย่างอ่อนเร้น มาในรูปของสิ่งที่สมมุติเรียกว่าความสุข มันเป็นไฟเผาได้เท่าๆ กันแล้วก็จะเป็นไฟเผาได้นานกว่า ทำไมถึงนานกว่า ก็เพราะว่ามีความติดยึด ติดยึดแล้วก็ถอดรัดไม่ยากปล่อย ไม่ยอมให้ ไม่ยอมแบ่งปัน เพราะคิดว่ามันดี ก็เลยถูกมันใหม่เอา ๆ ๆ มันเป็นไฟเย็น มันก็เลยไหม้ได้ลึกกว่า ได้นานกว่า แล้วก็ไม่หยุดได้ง่ายๆ

### ข้อคิดจากพระสูตร

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบความจริงข้อนี้ จึงทรงประทานเป็นพระพุทธรูปโอวาทแก่ท่านพระปุณณะเถระ ซึ่งเชื่อว่าท่านคงมีความรู้ความเข้าใจเรื่องของความทุกข์ อากาของ ความทุกข์ ในเรื่องอริยสัจสี่ชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่แล้ว องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าคงจะทรงเห็นว่า ยังมีไฟฟาดุสึหลงเหลืออยู่เพียงเล็กน้อย จึงทรงเตือนในจุดที่สำคัญที่สุด คือเรื่องของ การติดสุข

เชื่อกันบ้างไหมว่า ความสุขนี้น่ากลัวมาก เพราะมันทำร้ายเราได้ลึก ผู้ถูกทำร้ายก็บาดเจ็บสาหัส ขมขื่น

ทรมาน แต่เราไม่รู้ ไม่เคยสังเกต ฉะนั้น เราจึงควรจะได้  
ฝึกสังเกตในเรื่องโทษทุกข์ของสุขให้มากขึ้น จนกระทั่งเห็น  
ความเป็นมายาของมัน พอเห็นเข้าเท่านั้น มันประจักษ์ใจ  
ปล่อยเลย ปล่อยหมด ไม่เอาแล้วเพราะมันไม่มีประโยชน์  
เก็บไว้ก็เหมือนเอาไฟมาสูมอก

**ความยินดีเกิด ทุกข์เกิด** พระองค์ตรัสเตือนไว้  
ยินดีในอะไรก็ตาม พอยินดีก็จะเกิดความเพลิดเพลिन ความ  
น่าใคร่ น่าพอใจ ประารถนา พุดถึงอยู่นั้นแล้ว ไม่รู้จบ ทุกข์  
เกิดแล้ว แต่เมื่อความยินดีดับ ไม่เพลิดเพลिन ไม่ติดใจ รู้  
หรือกว่ามันดี มันงาม มันสวย มันน่าเพลิดเพลिन น่าติดใจ  
แต่เห็นโทษทุกข์ในตัวของมัน เห็นความเป็นมายาของมัน  
ก็จะไม่หลงไหลอีก ไม่พุดถึง ปล่อย ตัดได้ทันที ความ  
ยินดีดับ ทุกข์ดับ นิโรธวารเกิดขึ้นแล้ว

ความยินดีดับได้เพราะวิชาปรากฏชัดขึ้นในจิต  
ปัญญาส่องสว่าง เกิดความสะอาด สว่าง สงบ ไม่มีอะไร  
หลงเหลือเป็นไฟผ้า เห็นชัดเจนทุกซอกทุกมุม จึงเกิด  
วิราคะความจางคลาย เกิดนิโรธ ความดับในความยึดมั่น  
ถือมั่นทั้งสิ้นทั้งปวงได้ในที่สุด



นี่เป็นข้อสังเกตข้อที่ ๑ ที่อยากจะนำมาพูดคุย  
สนทนากันเพื่อเป็นข้อเตือนใจที่สำคัญในการประพฤติ  
ปฏิบัติธรรม เพราะการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น จะให้  
ได้ความสุขอย่างโลกๆ ไม่มีหรอก ความสุขที่ชวนให้  
เพลิดเพลิด ดิดใจ ไม่มี แต่ปฏิบัติไปเถิด ด้วยความทุกข์  
ด้วยน้ำตา แล้วความทุกข์จะค่อยๆ สิ้น น้ำตาจะค่อยๆ  
แห้ง ความเย็น ความสงบ ความเป็นปกติ จะเกิดขึ้นๆ  
ตามลำดับ

ข้อสังเกตข้อที่ ๒ ที่ควรจะได้พิจารณาก็คือ ธรรมะ  
สำคัญที่ควรต้องมีในการประพฤติปฏิบัติธรรมจากการ  
ประพฤติปฏิบัติของท่านพระปุณณะ จะเห็นได้ว่า ความข่ม  
ใจหรือทมะเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้ประพฤติธรรม  
ถ้าขาดความข่มใจเสียแล้ว ก็ยอมแพ้ได้ง่ายๆ ไม่อยากจะ  
ฝืนกระแสนของความอยาก ความยึด หรือความต้องการ  
นานาประการ คืออยากจะทำใจตัว พอเกิดความอยากใน  
สิ่งใดก็รีบตามตะครุบเอา เกิดโกรธขึ้นมาก็ทำตามอารมณ์  
โกรธ เกิดความล้มเลิกก็หลงวนเวียนหาทางออกไม่ได้ ฉะนั้น  
จึงต้องมีความข่มใจที่จะทวนกระแสโลก วายน้ำทวนกระแส  
อยู่ตลอดเวลา ด้วยความหนักหน่วง ด้วยความเหน็ดเหนื่อย

แต่ก็ต้องทำ เพราะรู้ว่าจุดหมายปลายทางคือความสงบเย็น ก็ต้องฝืนใจ ยอมลำบากตรากตรำ ทนทุกข์ทรมานไปใน ระหว่างการเดินทางนี้จนกว่าจะถึงจุดหมาย

นอกจากนี้ก็ต้องรักษาความสงบรำงับไว้ให้ได้ เสมอ ความสงบรำงับจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความเมตตา กรุณา บางครั้งอาจเกือบจะสิ้นสุดความอดทน แต่หาก ว่าได้ปลูกเพาะความเมตตากรุณาเป็นธรรมประจำใจอยู่ทุก ขณะทีละน้อยๆ จนเป็นพื้นฐานในจิตใจได้แล้ว สิ่งนี้จะ ช่วยสกัดกั้นโทสะ และเป็นต้นทุนให้สามารถข่มใจบังคับใจ ไว้ได้ไม่ขาดตอน จนเกิดความสงบรำงับที่หนักแน่นมั่นคง พร้อมอยู่ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา

ข้อสังเกตข้อที่ ๓ ก็นึกถึงคำกล่าวของเจ้าประคุณ ท่านอาจารย์สวนโมกข์ ที่ท่านมักจะพูดให้พุทธบริษัทได้ยิน เสมอว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นหรือได้ประสบพบเห็นมานี้ “ดู ให้ดี มีแต่ได้ ไม่มีเสีย” ดูให้ดี มีแต่ได้ ไม่มีเสีย ไม่มี อะไรเสียเลย ทุกสิ่งที่ผ่านมาในชีวิต เชื่อไหมว่าไม่มี อะไรเสีย บางท่านอาจจะบอกว่า ไม่เสียยังไง ฉันเสียเงิน ไปตั้งเยอะแยะ ไฟไหม้บ้าน หรือว่าฉันถูกเปลี่ยนงานโดย

ไม่เป็นกรรม อะไรต่ออะไรตั้งมากมาย แล้วจะว่า “ดูให้ดี มีแต่ได้ ไม่มีเสีย” ได้อย่างไร

ถึงแม้ในทางสมมุติหรือในทางโลกจะพูดว่า “เสีย” เช่น เสียตำแหน่งการงาน ชื่อเสียงเกียรติยศ ทรัพย์สินเงินทอง หรือเสียสิ่งที่ควรจะได้ แต่มันไม่ใช่เสียอย่างเดียว ในความเสียนั้นมันมีความ “ได้” ซ่อนอยู่ด้วย

ทำไมจึงว่ามีความได้ซ่อนอยู่ในความเสีย ก็เพราะว่าในความเสียนั้นมันเกิดบทเรียน มันให้บทเรียนแก่ชีวิต ทำให้เกิดความระมัดระวัง ความไม่ประมาท เกิดความมีสติยั้งคิด เกิดความรอบคอบ ในขณะที่เดียวกันก็เกิดปัญญาด้วย เกิดความฉลาด รู้จักแก้ไขเหตุการณ์นั้นๆ ไม่ให้เกิดซ้ำรอยอีก และเมื่อจะทำสิ่งใด ก็จะทำด้วยความรู้ ด้วยประสบการณ์ มีความรอบคอบ พร้อมอยู่ด้วยสติ ปัญญาความสามารถอย่างเต็มที่ ผลซึ่งเกิดจากการกระทำด้วยบทเรียนที่ผ่านมาแล้ว จะมีการ “ได้” คือ ได้ผลที่ดีขึ้น รอบคอบขึ้น เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น ตรงตามจุดประสงค์มากขึ้น

ถ้อยคำธรรมดาๆ “ดูให้ดี มีแต่ได้ ไม่มีเสีย” ของ  
เจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาสแห่งสวนโมกขพลาราม  
จึงเป็นคำเตือนที่ควรแก่การนำมาพิจารณาใคร่ครวญอยู่  
ในใจเสมอ เพราะจะช่วยให้เราเป็นผู้ที่ไม่เสียใจง่าย ไม่  
ร้องไห้ง่าย ไม่ท้อถอยง่าย ไม่วิ่งเข้าป่าง่าย

“วิ่งเข้าป่า” ในที่นี้หมายความว่า วิ่งหนีปัญหา วิ่งหนี  
สิ่งที่ต้องเผชิญ เราจะไม่วิ่งหนี แต่จะหันหน้าเข้าเผชิญ  
กับปัญหาอย่างพร้อมด้วยสติ สมาธิ และปัญญา เพราะ  
มองเห็นแล้วว่า สิ่งที่มาดูเสียนี่ มันมีความได้ซ่อนอยู่ใน  
นั้น จริงหรือไม่จริงก็ขอให้ลองคิดดู

ความน่ากลัวหรืออันตรายของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”  
ซึ่งได้คุยกันในวันนี้ จึงเป็นสิ่งที่ประสงค์จะฝากไว้ให้ระวัง  
ว่า เมื่อได้รับสิ่งที่เรียกกันว่าความสุขตามที่ปรารถนาก็  
อย่าเพิ่งผวาเข้าไปหา และเมื่อได้พบสิ่งใดที่เป็นความสูญ  
เสีย ก็อย่าเพิ่งเสียใจ แต่ทว่า “ดูให้ดี มีแต่ได้ ไม่มี  
เสีย” เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตให้ยิ่งๆ ขึ้น อันจะ  
เป็นการพัฒนาชีวิตไปในหนทางที่ถูกต้องตามแนวทางแห่ง  
สัมมาทิฎฐิ

และที่สำคัญมากก็คือ เท่ากับว่าเราได้พิจารณาในเรื่องของปฏิจจสมุปบาท อันเป็นธรรมที่ทำให้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงทราบถึงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และเหตุที่ทำให้ทุกข์ดับ เมื่อเราเป็นพุทธบริษัท เป็นชาวพุทธที่ตั้งใจจะเจริญรอยตามคำสอนของพระพุทธองค์แล้วทำไมเราไม่ลองเริ่มปฏิบัติเสียแต่เดี๋ยวนี้ ด้วยการพยายามดับความยินดีเสียให้ได้แล้วความทุกข์ก็จะดับไปด้วย

**ธรรมสวัสดี**

## ประวัติย่อ



อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครู ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชีวิตด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า “ความทุกข์” จึงได้สลัดชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤดิธรรม ภายใต้การอบรมของท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่อกันพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะสอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์นี้ นอกจากการศึกษาศีธรรมและปฏิบัติธรรมในส่วนตัวแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

และได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนั้นจัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการสนองตอบจากผู้ชมว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแพร่ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิดความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้

นอกจากนี้ยังมีงานเขียนที่ได้รับความนิยมหลายเรื่อง เช่น ภาพชีวิตจากนวนิยาย วรรณกรรมวิจารณ์ ลอยธรรมะมาลัย สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์? เป็นต้น และในรูปแบบของวรรณกรรมธรรมะเล่มเล็ก เรียบเรียงจากธรรมบรรยายในที่ต่างๆ ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานแล้วมากกว่า ๒๐ เรื่อง

เมื่อปี ๒๕๓๗ ได้รับรางวัลวรรณกรรมไทยชมเชยของมูลนิธิธนาคารกรุงเทพ จากเรื่อง “สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์?”

ปี ๒๕๔๒ ได้รับรางวัลจากคณะกรรมการกองทุนการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) และการประกาศเชิดชูเกียรติว่า “เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ในด้านการสร้างสันติภาพและสันติสุขในสังคมไทย” เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้

ปี ๒๕๔๔ ได้รับรางวัล “ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นผ่านสื่อวิทยุโทรทัศน์” จากรายการธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ

ปี ๒๕๔๖ ได้รับรางวัล “นราธิป” อันเป็นรางวัลวรรณกรรมดีเด่นสำหรับนักเขียนอาวุโส จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย

และปี ๒๕๔๘ ได้รับการยกย่องเป็น International Outstanding Woman in Buddhism จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรีสากลแห่งโลก

ปัจจุบันพำนักปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าหนองไผ่ ตำบลดงมะไฟ อำเภอมือง จังหวัดสกลนคร





๒๖. การปฏิรูปการศึกษาพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชีวิต

๒๗. ศิลปะการพัฒนาวีถี

๒๘. ไตรลักษณ์

๒๙. จิตศีลธรรม-จิตปรมาตธรรม

๓๐. ประโยชน์ของเก้าอี้มีก้ต่อเมื่อมันว่าง

๓๑. ท่านอาจารย์พุทธทาส ในฐานะครู

๓๒. หยดน้ำจากตุ่มธรรม

“สุขคือทุกข์ที่ซ่อนเร้น”

จริงหรือ ?