

ปราชญ์

The End of Suffering

สลัดทุกข์ทิ้งไป แล้วเริ่มก้าวใหม่ด้วยความสุข
ความสุขแท้ๆ เกิดง่าย คุณก็ทำได้

108

วิธีแก้

ทุกข์

ในใจ

อัปสรฯ

Copyright

๙-๖๓๓๓
ปราชญ์

108 วิธีแก้ทุกข์ในใจ

อัปสร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อัปสร

108 วิธีแก้ทุกข์ในใจ.-- กรุงเทพฯ : ปราชญ์, 2555.

192 หน้า

1. ธรรมชาติกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN : 978-616-7443-29-4

จัดพิมพ์โดย

 ปราชญ์ สำนักพิมพ์

บริษัท เพชรประกาย จำกัด

8 อาคารเพชรประกาย ถนนรามอินทรา

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2917 9955 # 204 โทรสาร 0 2917 9572

พิมพ์ที่

บริษัท คอนเซ็ปท์พรีนซ์ จำกัด

42 ซอยจันทน์ 43 แขวง 3 ถนนจันทน์

แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.naiin.com>

ราคา 155 บาท

สำนักพิมพ์

ปราชญ์

รอบรู้สู่ปัญญา

ด้วยปรัชญาแห่งปราชญ์

ประธานที่ปรึกษาเกิตติมศักดิ์

เผด็จ ฐิติพัฒน์ (พญาไม้)

ไพจิตร เตชะณรงค์

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์

พล.ต.ท.ภาณุ เกิดลาภผล

พล.อ.ต.ภูริทัต จันทร์แก้ว

พ.อ.ม.ล.ภาณุพงศ์ ภาณุมาศ

เอนก หุตังคบดี

ปรีชา บุญยภิตา

ที่ปรึกษากฎหมาย

ชนินทรวิชัย สำนักรักษ์ (น.บ.)

บรรณาธิการบริหาร

ราช รามัญ

บรรณาธิการ

อณูญน เชื้อไทย

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ภาคจิรา พุกการ

บรรณาธิการ

นันทิชา อัยลา

ผู้เขียน

อัปสร

ศิลปกรรม

บริษัท คีย์ ริชเนสส์ จำกัด

ออกแบบปก

บริษัท คีย์ ริชเนสส์ จำกัด

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก ปราชญ์ สำนักพิมพ์

ที่ พ 808/2551



สำนักเลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

12 พฤศจิกายน 2551

เรื่อง จัดตั้งปราชญ์สำนักพิมพ์เพื่อเผยแพร่สื่อหนังสือธรรมะทุกรูปแบบ

เจริญพร นายมานพ เชื้อไทย บรรณาธิการปราชญ์สำนักพิมพ์

อ้างถึง หนังสือ ลงวันที่ 10 พฤศจิกายน 2551

ตามหนังสือที่อ้างถึงแจ้งว่า ได้จัดตั้งปราชญ์สำนักพิมพ์ขึ้นเพื่อจัดพิมพ์หนังสือธรรมะทุกรูปแบบออกเผยแพร่ทั้งแบบแจกฟรีและจัดจำหน่าย เพื่อเป็นการจรรโลงพระพุทธศาสนาอีกทางหนึ่ง รายละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ในการนี้ อาตมภาพพระเทพसारเวที ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช ในนามสำนักเลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช ขออนุโมทนาอำนวยการให้เจริญ รุ่งเรือง สำเร็จลุล่วงไปตามประสงค์ เพื่อรับใช้ประเทศชาติบ้านเมือง และสังคมสืบไป

ขออำนวยการ

(พระเทพसारเวที)

ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช

คำนำ
สำนักพิมพ์



สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น
สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา
สิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง
ล้วน เป็น ทุกข์

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง
ย่อมทำให้ใจเราสงบและมีความสุขได้
หากใจดวงนั้นมีธรรมะ

ความสุขสงบ จะเกิดในใจของมนุษย์ได้
มนุษย์คนนั้นต้องมีธรรมะอยู่เสมอ
เรื่องราวที่น่าเสนอในเล่มนี้ล้วนแต่เป็น
วิธี แก่ ทุกข์ ที่ ใจ

ทุก อย่าง หยุด . . .
ได้ด้วยใจของเราเท่านั้น

ราช รัมภ์
บรรณาธิการ

คำนำ

การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน สภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัวเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ภาพกว้างของโลกคือ ความเคลื่อนไหวที่ไม่หยุดยั้ง ดีกรอบแคบมาถึงพลเมืองโลกที่ทวีจำนวนเพิ่มขึ้นหนาแน่นการใช้ชีวิตที่ต้องปรับตนเองให้ทันกระแสความเคลื่อนไหว ปัญหาที่ต้องร่วมรับผลทั้งในระดับมหภาค คือสภาพเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ทำให้ชีวิตหยุดนิ่งไม่ได้ ต้องพลอยตื่นตัวตามการปรับเปลี่ยนปัญหาชีวิตก่อทุกปีให้ นับวันผู้เขียนเชื่อว่ายิ่งจะทวีความเครียด ความกดดันมากขึ้น เพราะความซับซ้อน และหลากหลายของปัจจัยต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ตั้งแต่มาถึงตัวเราและครอบครัว ทุกท่านจัดการชีวิตกันอย่างไร เมื่อเผชิญปัญหาแก้ด้วยวิธีไหน มีสิ่งใดเป็นหลักให้ชีวิตได้พักเหนื่อยบ้าง

หนังสือเล่มนี้นำเสนอวิธีหนึ่งซึ่งผู้เขียนใช้มานานและได้แนะนำให้ผู้ที่มีปัญหาได้ลองนำไปใช้ หรือเมื่อช่วงชีวิตยังเดินทางต่อได้ ที่พึ่งทั้งใจและกายนี้ก็ยังช่วยสร้างความสุขให้ได้ ต่างก็เป็นที่ยอมรับ สิ่งนั้น คือพระธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักธรรมชาติที่มีกฎไว้ให้คนปฏิบัติ ดังนั้น เวลาจะผ่านไปกี่พันปี นับตั้งแต่พระองค์ประกาศ ศาสนา ธรรมะของพระองค์ จึงยังไม่ตกไปจากยุคได้ เพราะความรู้แจ้งในการทำงานของธรรมชาติของพระพุทธองค์

ผู้เขียนได้นำเสนอแก่นของธรรมในลักษณะของการนำมาปฏิบัติได้ทันทีที่เป็นภาคปฏิบัติ ที่เกิดผลจากคัมภีร์ธรรมของพระพุทธเจ้า และหวังว่าการแบ่งปันความคิดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อทุกท่าน

ขอขอบพระคุณผู้เกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสือทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

สารบัญ



บทที่ 1

สภาวะชีวิต

08



บทที่ 2

สะสมทุนให้ชีวิต

32



บทที่ 3

เครื่องมือสร้างบารมีชีวิต

40



บทที่ 4

สร้างพลังชีวิต

50



บทที่ 5

ธรรมะแก้ปัญหาชีวิต

186

บทที่ 1

สภาวะชีวิต

การละคือการละจากความอยาก
ชีวิตก็มีความสุขได้ เป็นความสุข
ที่จะมีตลอดไปทั้งในโลกนี้และ
โลกหน้า



เวลาที่เหลือให้ชีวิตใช้อยู่บนโลกนี้น้อยมาก หากเราลองคำนวณดู
มนุษย์อายุยืนที่สุดก็ไม่เกินร้อยกว่าปีโดยเฉลี่ย จะหาความสุขใน
โลกนี้อย่างไร โลกหน้าที่เราจะไปของเราคือที่ไหน บางคนอาจไม่สนใจ ด้วย
ไม่เชื่อเรื่องโลกนี้โลกหน้า แต่ปัจจุบันการพิสูจน์ว่ามีหรือไม่ที่ไป
หลังความตาย

เป็นเรื่องธรรมดาที่รู้เห็นได้ง่ายๆ ด้วยจำนวนมากของผู้ที่รู้ได้แล้ว
เนื่องจากสามารถรู้ได้เป็นที่แพร่หลายด้วยปัญญาทางธรรมจากการ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระอาจารย์ผู้ใหญ่หลายท่านต่างพากัน
ช่วยบอกสอน ล้วนแล้วแต่เป็นอริยสงฆ์ที่เคร่งครัดในศีล ย่อมรักษา
คำสัตย์ชื่อที่จะบอกเล่าเฉพาะในสิ่งที่เป็นความจริง

สวรรค์
พรหม
นิพพาน

ไม่ไกลเกินเอื้อม

ถ้าคิดทอดยวว่าไกลก็ไกลไปไม่ถึง แต่ถ้ามีความเพียรและเข้าใจแจ้งชัดในธรรม สวรรค์ก็เหลือระยะแค่เอื้อม สาเหตุที่ไกลเพราะอุปาทานในการเชื่อว่าไกลส่งไปในเวลาและสถานที่และระยะทางที่ห่างจากโลก ตามความคิดในแนววิทยาศาสตร์

หากเราเห็นทุกข์ของการเกิดจริงแล้วไซ้ก็จะรู้ว่า แท้จริงแล้ว สวรรค์ พรหม นิพพาน ห่างไกลแค่ลัดนิ้วมือเดียว เป็นความเร็วของการเดินทางของจิตที่พระพุทธเจ้ายืนยันไว้ เพราะจิตสามารถเดินทางไกลได้ไวกว่าที่วิทยาศาสตร์จะสามารถทำได้ หากเปรียบเทียบทางศาสนาแล้วโลก สวรรค์ พรหมอยู่ห่างกันแค่ความหนาของกระดาษบางๆ เท่านั้น

เคล็ด-ลับ-ดัด-ปัญหา-ชีวิต

การละโลกสุดท้ายแล้วคือการละกาย ตายไปจากโลกชีวิตประกอบขึ้นมาจากชั้น 5 เท่านั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ดูเหมือนง่าย แต่การละที่แท้จริงจึงไม่ใช่การตาย แต่การละคือการละจากความอยาก ชีวิตก็มีความสุขได้ เป็นความสุขที่จะมีตลอดไปทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

โลกใบนี้เราแบกไว้ตามแรงของความอยาก เพราะแบกโลกไว้หนักอึ้งเกินกำลังจิต จึงทุกข์ ไม่สบาย

ธรรมะของพระพุทธองค์มีแก่นหลักความจริงแค่ 3 ประการคือ

ละชั่ว-ทำดี-จิตบริสุทธิ์

ต้องปล่อยวาง อกุศลไม่ใช่เรา มีอุเบกขา อุเบกขา คือ การวางเฉย ไม่ยึดกาย ไม่ยึดโลก

ชีวิต-ก็สุข-สงบ

จิตเบาเมื่อปล่อยวาง จึงรู้สึกทุกข์น้อยลง ธรรมของพระพุทธเจ้าหากน้อมนำมาใช้เป็นหลักนำในการปฏิบัติได้อย่างเข้าใจ และแจ่มแจ้ง ช่วยชีวิตได้

เห็นธรรม

คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

หน้าที่ที่ยังคงอยู่ แต่ให้จิตตัวรู้ยืนดูว่าทุกอย่างคือสิ่งสมมติ ตั้ง
ละครที่แสดงเป็นบทพ่อแม่ลูกสามีภรรยา ที่โลกกำหนดให้เราเล่นบท
ต่อไปนี้

เราก็ฝึกเป็นผู้ดูไม่เล่นอีกภพชาติจบสิ้นแล้วกับละครของโลก
อยู่ไม่ไกล ตราบใดที่หมั่นมองพระพุทธองค์

แต่เพราะต้องอยู่ในโลกธรรม เมื่อมีกิเลสมาบังเกิดในใจ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่ง ความโกรธ ถึงแม้จะหยุด ห้ามใจไม่ได้ทันทีที่ไม่เป็นไร แต่
ตามรู้ให้ทันความทุกข์นั้นไปก่อน พระพุทธเจ้าทรงแนะนำว่า

เห็นทุกข์-จึงจะ-เข้าสู่-มรรค-รู้วิธี-ดับ

ภพชาติถึงจะดับจบสิ้น สิ้นทุกข์อย่างถาวร

นิโรธ คือการดับ ซึ่งนิโรธสมาบัติทำได้ทุกวัน เวลา สภาวะการดับจะ
เกิดขึ้นในช่วงที่เราปฏิบัติ เพียงแต่เราไม่รู้

จิตที่มีพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งจะแก้
ปัญหาทุกสิ่งในชีวิตได้

ห้วง

เพราะห้วงจึงยังมีภพ เพราะห้วงจึงยังไม่หลุดพ้น เพราะห้วงทั้งหลาย
ในชีวิต จึงได้เห็นทุกข์ เพราะห้วงคล้องชีวิตให้ติดอยู่ในภพชาติ

ธรรม
เป็นเครื่องหลุด

จากห้วง

ตถาคตได้ตรัสไว้แล้ว เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ห้วง คือ ไม่ห้วง

ทุกอย่างสิ้นลงเมื่อจิตดับ

เส้นทางนิพพานถึงจะยาวไกล แต่รู้หรือไม่ว่าแท้จริงสั้นและสิ้นสุด
เพียงปลายจมูกแค่มหายใจเข้าออก หรือก้าวอย่างอย่างมีสติ เพื่อ
บุญบารมีเต็มกำลังมุ่งสู่เส้นทางนิพพาน

สังขาร-อนิจจา-ธรรมาอนัตตาติ

คำสอนใดที่เป็นขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ จะเข้าใจด้วยการอาศัยปัญญา ญาณบารมีจากสมาธิทำให้เกิดปัญญา ให้สามารถก้าวข้ามผ่านลิขิตกรรมได้ เพราะลิขิตที่ขีดเส้นให้ชีวิตเดินไป เกิดจากกรรมในอดีตชาติ กรรมอันเกิดจากกรรมดีมีจิตเป็นกุศลที่สะสมใหม่จะหนุนนำ กรรมดีที่เข้าไปในชาตินี้ที่สร้างตลอดมาก่อผลให้เห็นเร็วได้ในชาตินี้ทันที ไม่ใช่รอแต่ชาติหน้า แต่ต้องเป็นการทำด้วยจิต ไม่ได้ปรารถนาผลสิ่งใดก็จะได้ผลเต็มที่ตามมาเอง

คำเตือน-จาก-พระพุทธเจ้า

ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกกล่าว ท่านเป็นผู้เดินทาง จึงเห็นทุกข์ของการเกิดและเวียนว่ายในวัฏสงสาร กรรมเป็นเครื่องกำหนดชะตาชีวิต จงรีบเจริญในธรรมเพื่อให้เห็นความจริงของอนัตตา รีบเพาะปลูกมรรค

ปลูกพืชอย่างไรย่อมได้ผลอย่างนั้น

เป็นพีชนิยามของกฎธรรมชาติของผลที่ได้ เจกเช่นเดียวกับผลของกรรม เพิ่มพูนผลิตผลความดี บุญบารมีนั้นให้ทันกาลเวลาแข่งกับการแตกดับของสังขาร อย่าล้งเลรอช้า ปล่อยให้สาย ให้จิตตื่นรู้ เบิกบาน จิตคือพุทธะที่จะสามารถทำให้นิพพานได้

จิตที่สะสมผลรวมของกุศลให้จิตเป็นหนึ่งเดียวกันได้คือทางสายเอก สายมรรคที่เป็นสายกลาง

โดยพึงธรรมของพระพุทธองค์ในเรื่องพรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 เพื่อเป็นเครื่องค้นหาความจริงในอริยสัจ 4

มองเห็น

อริยสัจ 4

ได้จะเห็น

การดับทุกข์

แค่เพียงรู้เท่านั้น ไม่จำเป็นต้องหาคำตอบ ไม่ให้คำตอบเป็นทางให้เกิดปรุงแต่งอารมณ์ เพื่อตัดวงจรปัจจัยสมุทปบาท ตัดวงจรปัจจัยสมุทปบาทได้ ตัดภพตัดชาติได้

ไม่เกิด

นิพพานนั้นไม่ยากมีหนทางถึง 40 ทาง ให้เลือกเดินไปสู่จุดหมายปลายทางที่แท้จริงของชีวิต โดยยึดเกณฑ์ละจากความชั่ว ทำความดีและมีจิตที่บริสุทธิ์ เป็นหลักตามที่พระพุทธองค์วางไว้ให้

เหตุและผลของการละกายให้พ้นจากความชั่วทั้งปวง ละใจให้ใส บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเพื่อให้เห็นการ เกิด ดับ จนสามารถตัดภพ ตัดชาติได้

เข้าใจโลกด้วยธรรม

เข้าใจชีวิต

โลกนี้ล้วนแล้วแต่มีสรรพสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกสรรพสิ่งไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีการทรงตัว จึ่งเอาจิตไปยึดถือมันแล้วทำให้เป็นทุกข์ เพราะตามไม่ทันการเปลี่ยนแปลง สร้างพลังจิตให้เกิดกำลังใจที่เข้มแข็ง รักษาไว้แต่เพียงความดี สิ่งใดที่เคยทำผิดหรือพลาดไปแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

ให้-ลืม-เสีย

อย่าตามนึกถึงอดีตอีก มุ่งหน้าเดินต่อไปในเส้นทางแห่งเฉพาะความดี
โดยการภาวนา

พุท

ทุกลมหายใจเข้า

โธ

ทุกลมหายใจออก

ให้คิดถึงแต่ความดี ใจเกาะ ยึดมั่น ฟัง เฉพาะบุญเท่านั้น เมื่อถึง
เวลาตาย

บุญ-จะ-นำหน้า

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ว่า

ความชั่วคือบาป บาปคือความชั่วที่ไม่ควรนึกถึง คิดถึงแต่
ความดีเพียงอย่างเดียว ควบคุมจิตให้มีสติให้ได้ทุกวัน

ถ้าต้องการให้ความทุกข์หมดสิ้น ต้องการให้ชีวิตมีความสุข ต้องคิดว่าโลกนี้ไม่ได้เป็นของเรา ร่างกายก็ไม่ใช่ของเรา แล้วคิดเสียว่าร่างกายของเราเป็นเพียงแค่ธาตุ 4 ที่มาประกอบขึ้นเป็นชีวิต ไม่สนใจ ไม่ยึดถือว่าอะไรในโลกนี้เป็นของเรา

วิธีปราบ-กิเลส

โลภะ โทสะ โมหะ คือ กิเลสที่เป็นต้นเหตุนำทุกข์มาให้ ต้องขจัดให้หมดจากใจ

- ตัดความโลภโดยการให้ทาน
- ตัดความโกรธโดยการเห็นใจ สงสาร เมตตา กรุณา
- ตัดความหลงโดยการยอมรับความเป็นจริง

ทำใน
ปัจจุบันกาลนี้

เพื่อความไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ ทำตนให้เป็นที่รักของผู้อื่นไม่ว่าจะด้วยการประพฤติ ดังนี้

การกำหนดชะตาชีวิตของกรรม

- ถ้าทำกรรมอะไรกรรมนั้นก็ให้ผลก่อน กรรมบางอย่างให้ผลในปัจจุบัน ทำเดี๋ยวนี้ รับผลเดี๋ยวนี้
- กรรมบางอย่างให้ผลในวันต่อไป คือ ทำเดี๋ยวนี้ไม่มีผลแต่จะให้ผลในวันต่อไป
- กรรมบางอย่างทำชาตินี้ยังไม่ให้ผล แต่ให้ผลชาติหน้าต่อไป
- กรรมบางอย่างต้องรอให้ผลหลายชาติ พันชาติ จึงให้ผลก็มีกรรมอย่างไรๆ ก็ให้ผลแน่ แต่ว่าต้องรอเวลา

ดังนั้น เมื่อไม่ปรารถนาให้ชีวิตมีปัญหา ต้องไม่กระทำการ
กระทำที่ไม่ดี ให้ต้องรับวิบากกรรม

.....