



- ลุยไปต่อๆ กันอยู่บ้าน
- หมอนไม้คลานทุก晚
- วิปีพรมน้ำพาราสูชาใจ
- หวานนี้ฟื้นชูกำลัง
- ปฏิรูปตัวเอง

ทุกบ' ดับได้ ด้วย ไฟ

ดิน น้ำ ลม ไฟ
ชาตุจะไร้กีดับทุกชั่วโมงไม่ได้
นอกจากใจเท่านั้น
ราช รามคำ



କେବେଳ

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ

ทุกข์ดับได้ด้วยใจเรา

ราช รามัญ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหนังสือสมุดแห่งชาติ

ราช รามัญ

ทุกข์ดับได้ด้วยใจเรา-- กรุงเทพฯ : ปราชญ์, 2555.

192 หน้า

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN : 978-616-7531-91-5

จัดพิมพ์โดย

ปราชญ์ สำนักพิมพ์

บริษัท เพชรประภาย จำกัด

8 อาคารเพชรประภาย ถนนรามอินทรา

แขวงเมืองนนทบุรี เขตเมืองนนทบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2917 9955 # 204 โทรสาร 0 2917 9572

พิมพ์ที่

บริษัท คอนเซ็ปท์พรินท์ จำกัด

42 ซอยจันทน์ 43 แยก 3 ถนนจันทน์

แขวงทุ่งวัดดอนเมือง เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท ออมรินทร์ บุ๊ค เท็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จงถนน

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

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

ราคา 155 บาท

ສານັກພິມພໍ
ປະຈຸບັນ

ວອບຮູ້ສູ່ປັບປຸງ
ດ້ວຍປະຈຸບັນແຫ່ງປະຈຸບັນ



ປະຈານທີ່ປະຈຸບັນກິດຕິມັກົດ
ທີ່ປະຈຸບັນສຳນັກພິມພໍ

ທີ່ປະຈຸບັນກົງໝາຍ
ບຮຽນາຮືກກາບວິທາຮ
ບຮຽນາຮືກກາ
ຜູ້ຂ່າຍບຮຽນາຮືກກາ
ບຮຽນາຮືກ
ຜູ້ເຂົ້ານ
ສຶລປກຮວມ
ອອກແບບປັກ

ເມັດືຈ ກວົງປົກການ (ພູມໄມ້)
ໄພວົງໜ້າ ເຕັມະນົງຄໍ
ພ.ດ.ທ.ການຊຸມ ເກີດລາກພລ
ພລ.ອ.ຕ.ກວົງທັດ ຈັນທົ່ງແກ້ວ
ພ.ອ.ມ.ລ.ການພ ການນຸມາສ
ເອນກ ນຸດັ່ງຄົດ
ປຣີຈາ ບຸນຍົກດາ
ຊຸມິນທວິຫຍໍ ສານຸ້ວັກໜໍ (ນ.ບ.)
ຮາຊ ຮາມໜູນ
ອຸນ້ນ ເຊື້ອໄຫຍ
ກັດຈິວ ພຸກາຮວ
ນັນທີ່ຫາ ອັບລາ
ຮາຊ ຮາມໜູນ
ບຣີໜັກ ຂີ່ວິຊເນສສ ຈຳກັດ
ບຣີໜັກ ຂີ່ວິຊເນສສ ຈຳກັດ

© ສານັກພິມພໍ ມີການຕັດຕະກຳເສີ່ນໄໝເວົ່າສ່ວນທີ່ສ່ວນໃດຂອງໜັງສື່ອ
ນອກຈາກຈະໄດ້ຮັບອນນູ້ມາຈາກ ປະຈຸບັນ ສຳນັກພິມພໍ



ที่ พ ๘๐๔/๒๕๕๗

สำนักเลขาธุการสมเด็จพระสังฆราช วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง จัดตั้งปราษฐ์สำนักพิมพ์เพื่อเผยแพร่สื่อหนังสือธรรมะทุกรูปแบบ

เจริญพร นามานพ เชื้อไทย บรรณาธิการประจำสำนักพิมพ์
อ้างถึง หนังสือ ลงวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๔๗

ตามหนังสือที่อ้างถึงแล้วว่า “ได้จัดตั้งราชญ์สำนักพิมพ์ขึ้นเพื่อจัดพิมพ์หนังสือธรรมะทุกรูปแบบออกเผยแพร่ทั่วแบบเจกพรีและจัดจำหน่าย เพื่อเป็นการจารสอนพระพทธศาสนาอิกทางนั้น รายลับเอียดเจ้งแล้วนั้น

ในการนี้ อาทิมหาพพระเทพสารเวที ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการสมเด็จพระสังฆราช ในนามสำนักเลขาธุการสมเด็จพระสังฆราช ขออนุโมทนาอำนวยพรให้เจริญ รุ่งเรือง สำเร็จลุล่วงไปตามประสงค์ เพื่อรับใช้ประเทศไทยด้วยความเมือง และสังคม สืบไป

ข้ออ่านภาษาไทย

ဒေသပြည်နယ်

(พระเทพสารเวที)

ជំពូកបិទនាតីលេខានុការសមគិតរដ្ឋសំខាន់រាយ

คำนำ สำนัก พิมพ์



ตามดูลมหายใจเล่นๆ เนยๆ ก็ทำให้เรามีความสุขได้
ตามดูใจของเราเนยๆ ก็ทำให้เราเข้าใจธรรมชาติแห่งทุกชีวิตรึ

**ธรรมะเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ๆ กับตัวเรา
ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ไกลจากตัวของเรา**

หากใครสักคนคิดว่า ธรรมะคือสิ่งที่ไกลตัว
คนนั้นเข้าใจธรรมะในเชิงอัตตตะมากเกินไป
ทุกชีวิตรู้ด้วยน้ำใจ
ต้องอาศัยใจนั้นแหละดับทุกชีวิตรึ

อ่านแล้วเข้าใจในธรรม
อ่านแล้วสามารถนำเอาไปปฏิบัติได้จริง
จึงจะเรียกว่า ธรรมะ

.....

บรรณาธิการ



คำนำ นักเขียน

ธรรมะเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับโลก
ธรรมะเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกชีวิต
อยู่ในสังคมอย่างรอดปลอดภัย
ธรรมะไม่ใช่หมายถึง
การเข้าป่านั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว
ธรรมะไม่ใช่สิ่งที่สูงสุดจนมั่นคงยั่งไม่สามารถเข้าถึง
หรือไม่ใช่สิ่งที่เหมาะสมแก่นักบัวชเพียงอย่างเดียว

ธรรมะเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง
ของการมีชีวิตและลมหายใจ

ทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในใจของเรานั้น
สามารถดับลงได้ด้วยใจของเรารอย่างแท้จริง

นี่แหล่งธรรมะของพระพุทธเจ้า

ราช รามัญ

สารบัญ



บทนำ

8

อยู่ใกล้ผู้รัก ก็อยู่สบาย

36

หมอนไม้คล้ายทุกข์

60

วิปัสสนาพาสุขใจ

82

ทางนี้ที่พ้นทุกข์

124

ปฏิบัติบูชา

146



บทนำ

อย่าอยู่ด้วย
ความหลงผิด
ความเข้าใจผิด

อย่าอยู่ด้วย
ความมัวเม่า
ความประมาท

แต่เรา

ควร
ที่จะ
อยู่
ด้วย
ความ
รู้แจ้ง
เห็น
จริง



ເມື່ອ ເດືອນເກຳຜ່ານພັນໄປ ເດືອນໃໝ່ກີ່ເຂົ້າມາ

ເພຣະອຍ່າງນັ້ນແລ້ວ ວັນທີໜຶ່ງຂອງເດືອນ
ກີ່ຈະຜ່ານເຂົ້າມາບວຽບບໍາຫາອີກຮັງໜຶ່ງ
ແລະວັນທີໜຶ່ງຂອງເດືອນນີ້ເປັນວັນທີໂຄຣາ

ຫລາຍຄນດີ ໄຈກັນເອົາມາກ

ເພຣະວ່າເປັນວັນທີໄດ້ຮັບເຈີນເດືອນ
ຈາກຄ່າເໜີ້ຍບໍ່ຂອງເຈາຕລອດທັງເດືອນທີ່ຜ່ານມາ

ແຕ່ຄວາມດີໃຈນັ້ນ ກີ່ອາຈຈະເລື່ອອູ້ເພີຍງິດເຕີຍວ

ເພຣະເຈີນເດືອນທີ່ໄດ້ມານັ້ນ

ຕ້ອງນຳເຄາໄປກໍາຮ່ານ໌ສິນຂອງເດືອນທີ່ຜ່ານມາ
ອາຈຈະເປັນເພຣະວ່າໃນເດືອນທີ່ຜ່ານມານັ້ນ

ໃຫ້ຈ່າຍມາກໄປກວ່າພິເສດ

ກີ່ເພຣະອຍ່ານີ້ ໃນວັນທີໜຶ່ງຂອງເດືອນ

ອາຈຈະເປັນວັນທີ່ກໍາຮ່ານ໌ຂອງໂຄຮລາຍໆ ດັນ

ແລ້ວອື່ນຍຸ່າງ ມັນກີ່ທຳໃຫ້ເກົ້ວ້ວ່າ ສກາພ້ວືຕອນເວາເປັນອຸປ່າງໄກ

การงานที่เราทำอยู่นั้นเป็นอย่างไร

การเงินที่เราจับจ่ายใช้สอยอยู่นั้นเป็นอย่างไร

ความรู้สึกนึกคิดในใจนั้นเป็นอย่างไร ความlogic ความกราฟ ความหลง ความริษยาพยาบาท

อันเป็นกิเลสต่างๆ ที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจของเรานั้น

มีสภาพเป็นอย่างไรบ้างหรือไม่

เราภักดีที่จะพิจารณาให้เป็นเรื่องๆ ไป

เช่นว่า เราควรย้อนดูว่า ในเดือนที่ผ่านมาเนี่ย

เราได้กราฟครัวไปกี่ครั้งแล้ว เราเกลียดใครกี่คน

เราคิดจะทำร้ายใครๆ อย่างไรบ้าง

ความทุจริตยังไงเม่หน้าไม่ควรได้เกิดขึ้น

ในจิตใจของเรารอย่างไรบ้าง

แล้วลองสมมติว่า

เรื่องนั้นได้เกิดขึ้นมาแล้ว

เราengกิจกรรมที่จะศึกษาต่อไปถึงผลที่เกิดขึ้น

จากเรื่องที่เรานั้นได้ทำลงไปอย่างไร

เป็นไปในทางสุข ทางทุกข์

หรือนำพาความเจริญหรือความเสื่อมมาให้แก่ตน

ความร้อนเย็นในใจของเรานั้นเป็นอย่างไร

การกระทำ เช่นนี้เรียกได้ว่า
การปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา
การทำ เช่นนี้ เป็นเสมือนกับการที่เราได้สอดส่อง
มองดูความประพฤติของเราเอง เพื่อที่ว่า
เราจะได้รู้จักตัวเองให้มากขึ้น

คนเราถ้ารู้จักตัวเองมากขึ้นเท่าใด
ก็ยิ่งจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นเรื่องมากขึ้นเท่านั้น
แต่ถ้าไม่รู้จักตัวเอง ก็เหมือนกับตัวเองยังมีดมโนญี่
เวลาที่จะไปเรียนเรื่องอะไรก็ยอมจะทำบาก
 เพราะอย่างนี้ เรายังคงที่จะศึกษาเรื่องของตัวเองก่อน
 ก็ เพราะอย่างนี้ การที่ศึกษาเรื่องของตัวเอง
 ก็เป็นการศึกษาดูสภาพของชีวิตที่ผ่านมา

โดยลำดับว่า เป็นอย่างไร

มีความประพฤติอย่างไร
ปฏิบัติไปในรูปใด
ความโกรธ ความรัก ความชัง ความหลง
ที่เกิดขึ้นมาจากการจิตใจของเรา

ในสมัยก่อนนั้น

เวลาไม่มีมันได้ลดน้อยลงไปบ้างหรือไม่

ความรู้สึกนึงก็คิดในใจของเรามีสภาพเป็นอย่างไร

ถ้าพูดในแบบทิภูวิ

ความคิดเห็นเป็นเรื่องสำคัญในชีวิตของเรา

หากควรที่ต้องศึกษาดูว่า เรา มีทิภูวิในเรื่องใด

สมัยก่อน เรามีทิภูวิประเภทใดบ้าง

เช่น ความเห็นที่ว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว

หรืออีกความเห็นหนึ่งที่ว่า ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว

ความเห็นที่ว่า

บุญบາปเป็นของที่มีอยู่

หรือบุญบາปเป็นของที่ไม่มีอยู่จริง

ความเห็นที่ว่า

ตายแล้วสูญ หรือตายแล้วไม่สูญ

เห็นว่าตายแล้วสูญบางอย่าง

บางอย่างก็ไม่สูญ อะไรต่าง ๆ เหล่านี้

ความเห็นประเพณีต่างๆ ที่กล่าวมานี้
มันมีอยู่ในใจของเรารึไม่ และความเห็นเหล่านี้
เป็นพวกริบุนทรีย์หรือพากสัมมาทิภูมิ

ถ้าเราได้ลองศึกษาพิจารณาดูแล้วเห็นว่า
ความเห็นประเพณีมีชาติภูมิตัวใดที่เก่าอยู่ในใจของเรา
เราก็ควรรีบเร่งจัดการเอาทิภูมิตัวนั้นออกไป

เพราะถ้าขึ้นให้มันอยู่ จะเสียหาย

มันก็เหมือนกับคนที่มาอาศัยอยู่ในบ้านของเรา
ถ้าหากว่าคนที่มาอาศัยอยู่ในบ้านของเราเป็นคนชั่ว
ถ้าเรา秧งให้เข้าอยู่ต่อไป
ก็อาจจะทำให้เกิดความเดือดร้อนในชีวิต
และครอบครัวของเรา
เราก็สมควรที่จะดำเนินการไล่เขาออกไป

แต่ถ้าความคิดความเห็นนั้น

เป็นประโยชน์ในด้านดี
สงเสริมก้าวหน้าในทางธรรมะ ที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไป
เราก็คงความเห็นว่าเป็นความเห็นที่ดี ให้ได้

ถ้าเป็นความเห็นที่ดีเรา ก็ควรที่จะเก็บเอาไว้
ในใจของเรา รักษาให้เจริญงอกงามต่อไป

คนเราที่เสียผู้เสียคนไป

พลาดหนังจากชีวิตกิจเนื่องจากไม่ได้ตรวจสุขภาพตัวเอง

พิจารณาตัวเอง มีความหลงเป็นพื้นฐาน

ตั้งอยู่ในใจตลอดเวลา

เช่น มีความหลงในความเป็นใหญ่ หลงในอำนาจความสามารถ

หลงในความรู้ความสามารถสามารถ

ความหลงพวนนี้ทำให้คนเราล้มตัว

ไม่รู้จักตัวของตัวเองที่จะถูกต้องต่อความเป็นจริง

มีตัวอย่างง่ายๆ ที่เห็นกันก็คือ คนที่มีอำนาจ

เช่น เป็นข้าราชการ เป็นนายอำเภอ หรือตำแหน่งที่สูงกว่านี้

ก็มีความหลงอยู่ในตำแหน่งหน้าที่นั้นๆ

สำคัญว่า เรา นี่ มี อำนาจ

พากเพียบมากจะทำอะไรก็ไม่เป็นไร

กล้ายเป็นคนที่ไม่เชื่อพระไม่เชื่อเจ้า ไม่เข้าวัดเข้าวัว

ไม่ศึกษาเรื่องของพระศาสนา ไม่สนใจในด้านmorality

เพราะมีความหลงตัวเอง

มันก็เป็นเหมือนกับรักที่ขวางทางเดิน

ความหลงที่ว่าันนักคือ ข้ารู้แล้ว

แต่ที่จริงที่บอกว่า

ข้ารู้แล้ว มันเป็นเพียงสักแต่ว่ารู้ รู้ตามแบบสัญญา

ก็คือรู้ตามเรื่องที่เคยได้ชดจำมาจากหนังสือ ตำรา

ตัวมีการคุยกันในเรื่องนั้นก็คุยกันได้

คุยธรรมะก็เหมือนกับคุยเรื่องประวัติศาสตร์

หรือการงานที่ตนปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

แต่ไม่เคยที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาเป็นกระจาก

ให้สะท้อนกลับมาเห็นตนเอง

เพื่อที่จะได้รู้สภาพชีวิตของตัวว่า

ตัวนี้มีความบกพร่อง มีความเสียหาย

มีความประพฤติที่ไม่ดี ไม่งาม ในประการใดบ้าง

การปฏิบัติในหน้าที่ในชีวิตประจำวันของตน

ตนก็ไม่ได้พิจารณาว่า

มีอะไรผิดพลาด มีอะไรเสียหาย

มีความผิดในเรื่องโดยย่างไรบ้าง

อันนี้คือฟากทางของความเสียหายในชีวิต

คือความหลงให้มัวเมานั่นเอง

ในทางธรรมะจึงมีการสอนเอาไว้ว่า

อย่าอยู่ด้วยความหลงผิด ความเข้าใจผิด
อย่าอยู่ด้วยความมัวเม่า ความประมาท
แต่เราควรที่จะอยู่ด้วยความรู้แจ้งเห็นจริง

ตามที่เป็นจริง

เพราะว่าคนเรานั้นเป็นปุถุชน
 คำว่าปุถุชน ก็หมายถึงว่า เป็นผู้ที่มีสติปัญญาň้อย
 มีความนิ่งคิดในทางปัญญาňอยมาก
 จึงอาจทำอะไรที่ผิดพลาดเสียหายได้ง่าย
 ยิ่งไม่ได้คิด ไม่ได้พิจารณาด้วยแล้ว
 ก็ยิ่งจะมีความหลงผิด ความเข้าใจผิด ในเรื่องต่างๆ ได้มากขึ้น
 เพราะฉะนั้น ควรที่จะได้ชี้จดความหลงอันนี้ให้ออกไปจากใจ
 ด้วยการหมั่นนึกถึงกิริกรรมและพิจารณาอยู่บ่อยๆ

ตามธรรมเนียมของคนโบราณ

มีประเพณีที่ทำกันไว้ก็คือ
 ก่อนที่จะนอน ก็ต้องมีการไหว้พระ สราดมนต์
 การไหว้พระสราดมนต์ เป็นการที่นำตนเองให้เข้าใกล้ธรรมะ
 เป็นการสร้างเสริมพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสังฆ

ตั้งที่เราสอดมต์ อิติปิสภาควा

ก็เป็นการที่เรากล่าวสรรเสริญพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า

สรรเสริญพระคุณของพระสงฆ์

ในขณะที่เราสรรเสริญพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้น

จิตของเราก็จะได้เข้าไปใกล้พระ

อุบามาจากความมีด ความหลง เข้าใกล้คุณของพระ

แล้วก็จะได้มองเห็นพระคุณเหล่านั้น

จิตใจก็จะมีความสงบเกิดขึ้นในใจ

เราก็จะได้มองถูตัวของเรางเอง

แล้วก็จะได้มีความสำนึกรับขึ้นมาบ้างว่า

ตัวเรานั้นผิดพลาดในเรื่องอะไร

การปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันของเรา มีอะไรที่เสียหาย

และบกพร่องไปบ้าง มีทางที่จะศึกษาทำความเข้าใจได้

จึงได้มีการสอดมต์ก่อนนอน เพื่อเป็นการกระทำ

ที่ทำให้เราชนะเข้าถึงธรรมะ

แล้วจะได้นำคำสอนนั้น นำมายืนหลักไว้ในชีวิตประจำวัน

ไม่ใช่ว่าการที่สอดมต์ก่อนนอนนั้น

เป็นการที่ให้คุณพระคุณเจ้ามาคุ้มครองรักษาตัวเอง

เรารู้ว่าที่จะต้องพูดว่า
ขอให้สิ่งนิพพาน เดียวันนี้ วันนี้
เดือนนี้ ปีนี้ หรือเวลาใดเลยก็ได้

อย่าให้มันต้องไปถึงข้างหน้าเลย
มันอาจจะไก่เกินไป
เพราะถ้าเราจะไปหวังน้ำப่อมหน้านั่นมันลำบากนะ
เราอาจมีชัยชนะปัจจุบันนี้ดีกว่า
เมื่อเราคิดอย่างนั้น พยายามอย่างนั้น
มันก็จะเกิดความสงบ
เกิดความสว่าง ความสะอาด ขึ้นมาในใจได้

เราทุกคนนั้น มันก็สมควรที่จะประณามาตั้งที่กล่าวมานี้
เพื่อเป็นเครื่องแนะนำแนวทาง และเป็น
เครื่องคอยเตือนจิตสะกิดใจแก่พากเราทั้งหลาย

.....