

## ใบงานที่ ๔ เทศนา เรื่อง สุขที่ไม่ตาย

ให้เราตั้งใจนั่งสมาธิกัน สมาธินี้แหละทำให้จิตใจของเราได้พบกับสันติสุข (สุขที่ไม่ตาย, อมตะ) ทุกวันนี้เรามีความสุขเราตายอยู่คือเรายังชีวิตอยู่ เราเดินได้ หายใจได้ ไปไหนมาไหนได้แต่สุขของเรามัน ก็ยังตายคือมันไม่สามารถอยู่กับเราตลอดเวลาได้ เราต้องแสวงหาความสุขเรื่อย ๆ หามาได้มันก็หมดไป ก็คือมันตาย เราเลยรู้สึกว่าคุณชีวิตของเราไม่มีความสุขไม่มีความสุขสบายเพราะว่าเราไปหาผิดวิธี พระพุทธเจ้าบอกว่า “ความสุขความสงบที่แท้จริงอยู่ที่ใจของเรา” แต่ทุกคนคิดว่ามันอยู่ภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ) ก็ไปแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาให้มันพอใจ ยิ่งหาไปก็ยิ่งเร่าร้อนไป ยิ่งทุกข์ไปนี่ก็จะทุกข์กลับ เป็นทุกข์แทน สุขทางโลกพระพุทธเจ้าท่านไม่เคยบอกว่ามันมีเลยนะ ท่านบอกว่าเป็นแค่ความทุกข์เท่านั้น ที่เราเห็นว่าความสุขนี่จริงๆ แล้วคือเราลดความทุกข์ของตนเองเราเลยคิดว่าอันนั้นมันเป็นความสุขสุขที่แท้จริง แล้วต้องไม่อิงอาศัยอะไรเลยคือไม่อิงอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์นั้น ๆ แต่มันจะเกิดจากจิตที่ ปัญญาล้วนๆ มันจะสงบ เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของมนุษย์ว่ามนุษย์ทั้งหลายนี้เกิดขึ้นมาเพื่อจะสร้างปัญญา ให้เกิดขึ้น (พ้นจากความทุกข์) ถ้าเราไปติดกับความโลภ ความโกรธ ความหลงจะสร้างความทุกข์ให้เราไม่รู้จัก จบชีวิตเราเลยไม่มีประโยชน์อะไรเลย (โมฆะ)พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “บุคคลใดมีอายุถึง ๑๐๐ ปีก็ตาม แต่ไม่เคยทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเลยชีวิตของเขาในชาตินี้เป็นหมัน” ก็คือไม่ได้สร้างคุณงามความดีเลยใน ชาตินี้คือที่เรียกว่า “กีนบุญเก่า” ใช้บุญที่เราทำเอาไว้แล้วบุญไม่เคยทำชีวิตเลยเป็นโมฆะไป บุคคลใดก็ตามมี สติมีความฉลาดมองชีวิตนี้ เข้าใจความเป็นจริงว่าชีวิตนี้มันไม่จบแค่ความตาย ความตายนี้เป็นเพียงสภาวะ เท่านั้นเพราะจิตใจของเราเป็นนามธรรมนี้มันไม่ตายมันตายเฉพาะรูปธรรมคือสกลร่างกายนี้แตกสลายไปเราจึง สมมติเรียกว่า ตาย จิตก็ไปสร้างใหม่ สร้างภพสร้างชาติใหม่ (เกิดเป็นพรหมบ้าง เกิดเป็นเทวดาบ้างเกิดเป็น มนุษย์บ้าง เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง เกิดเป็นอสุรกายบ้าง เกิดเป็นเปรตบ้าง เกิดเป็นสัตว์นรกบ้าง) เกิดเป็น อะไรอีกมากมายนับชาติไม่ได้ พระพุทธเจ้าบอกว่าการเกิดทุกคราวนี้เป็นทุกข์รำไป เราจะเกิดในภพภูมิใด ก็ตามก็จะมีทุกข์ในภพภูมินั้นๆ ในสภาวะนั้นๆ เราดูมนุษย์ในโลกนี้ก็ได้อีก ถึงจะเกิดในสภาวะอย่างไรก็ตาม ก็จะมีทุกข์ในสภาวะนั้นๆ เช่น ไม่ว่าจะเกิดเป็นพระมหากษัตริย์ก็ทุกข์แบบพระมหากษัตริย์ จะเกิดเป็น พ่อค้าก็ทุกข์แบบพ่อค้า จะเป็นข้าราชการการเมืองข้าราชการประจำก็ทุกข์แบบข้าราชการการเมืองข้าราชการ ประจำ จะเกิดเป็นคนชั้นกลางก็ทุกข์แบบคนชั้นกลาง จะเกิดเป็นคนชั้นล่างก็ทุกข์แบบคนชั้นล่าง เป็นต้น

สรุปแล้วก็คือ ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความเศร้าใจ ความหงุดหงิด ล้วนแล้วแต่เราไม่เข้าใจกับสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเราทั้งนั้น ถ้าเราเข้าใจสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเราด้วย

สติปัญญาของเราที่ฝึกหัดมาดีแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ จะมาทำให้จิตใจของเรานี้ เราร้อนไม่ได้ ทำให้จิตใจของเราให้เกิดความสงบเพราะกิเลส (คือเครื่องเศร้าหมอง เครื่องร้อยรัด) ตัวอย่างเราชอบใจอะไรก็ได้ จิตใจเราจะตื่นรณอยากจะได้สิ่งเหล่านั้นมาครอบครอง เมื่อเราได้มาแล้วก็นึกว่ามันจะสบาย มันก็ไม่สบายอีก เราก็ต้องดูแลรักษาไปอีก มันก็เสื่อมสิ้นไปอีก มันก็ทุกข์ไปอีก ไม่ต้องการให้มันเสื่อมมันสิ้นไปๆ มาๆ การได้มากก็เกิดความทุกข์ การไม่ได้มากก็เกิดความทุกข์เท่ากัน เราจะหาความเป็นอมตะของชีวิตได้ด้วยวิธีใด พระพุทธเจ้าสอนว่า “การประพฤติปฏิบัติกาย วาจา ใจให้ถูกต้อง” เริ่มแรกเราต้องมีศีล ๕ ประการ (ศีล แปลว่า ความปกติ) คือ

๑. กายเราก็อยาไปเบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย
๒. ไม่ลักทรัพย์
๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม
๔. วาจาไม่พูดคำหยาบ สอดเสียด เพื่อเจ้าอวด เผลวไหล ไม่พูดโกหก
๕. ไม่เอากายนี้ไปทำให้มันมีเมมา หรือทำให้เราขาดสติ

มีสติรักษากาย วาจา เมื่อกาย วาจาเป็นปกติ ศีลคือความเป็นปกติมันก็เกิดขึ้น เกิดจากการที่เรามีเจตนาที่จะให้มันเกิดนะ ถ้าเราไม่มีเจตนาจะให้มันเกิดมันก็เกิดไม่ได้หรอก เราไม่มีศีล ๕ ประการเป็นฐานแล้วเราก็บอกว่าเรามีทุกข์ (ปัญหา) เพราะอันนั้น อันนี้ แต่หลอกตัวเองเราไม่ชี้ไปว่า เราทุกข์เพราะเรามีความเห็นผิดเราไม่เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เราไม่สร้างกาย วาจา ให้เป็นปกติเลยแล้วเราจะสงบได้อย่างไร ? มีปัญหาแก้ปัญหได้อย่างไร? ไม่ได้เพราะศีลเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ (ความสงบ) สมาธิเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา (พินิจพิจารณาธรรม) เมื่อพื้นฐานเรามันไม่สะอาด (ไม่มีศีล ๕) สิ่งต่าง ๆ มันก็เกิดไม่ได้ แต่ถ้าเรามาประพฤติปฏิบัติศีล ๕ ประการ (กายสะอาด วาจาสะอาด) แล้วจิตก็จะเริ่มสะอาดขึ้น ๆ มาทำความสงบก็ง่าย เมื่อเราสงบขึ้นเรามาพินิจพิจารณาเรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ สิ่งต่าง ๆ เป็นตามกฎของกรรม (การกระทำ) จิตใจของเราก็เกิดปีตินะ ไม่ใช่ว่าห่อเหี่ยว แต่กลับกันเราตั้งเป้าก่อนเลยว่าไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บไข้ ไม่อยากตาย ไม่อยากจะพลัดพรากจากของรักของชอบใจ สุดท้ายเราก็ทุกข์เพราะความไม่อย่างนั้นก็เหตแห่งความทุกข์ ความอยากจะมีชีวิตที่ยืนยาว อยากจะมีทรัพย์ อยากจะมียศ อยากจะมีอำนาจ อยากจะมีสรรเสริญ อยากจะมีสุขเราอยากจะมีอะไรอีกมากมายหรืออยากที่จะยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกถ้ามันเป็นไปได้นะ ก็เราอยากจะขนาดนั้นก็เหตแห่งความทุกข์อีกเราจะหมดความอยากได้อย่างไร? เราก็ต้องทำจิตของเราให้ให้เป็นปกติ ทำจิตใจของเราให้มีสมาธิ (มีความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว) ทำจิตใจของเราให้เกิดปัญญา จากสัญญาคือความจำได้หมายรู้ที่เราจำว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรานี้มันจะเป็นปัญหาทันทีเลยมันจะขัดแย้ง มันจะวางได้

(เราจะวางความโลภ วางความโกรธ วางความหลง อารมณ์ต่างๆ ได้) มันจะขัดมันจะวางความไม่สบายกายไม่สบายใจได้ (ถ้ามันวางไม่ได้ก็คือมันยังไม่ขัด) จิตใจของเราไม่มีกำลังมันก็ไม่ขัด มีความเห็นผิดคือ เห็นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราเป็นของเรา เราถามตัวเองดูซิ? ถ้าร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา เราอย่างที่เราคิดมานานแล้วเราก็ต้องควบคุมสิ่งที่ เป็นของเราได้เราควบคุมสกลร่างกายนี้มันได้ไหม? ไม่ได้ ลองคิดดูซิที่ผ่านมาเวลาหิวข้าวเราก็ต้องหาข้าวให้มันนะ เวลาง่วงนอนเราก็ต้องนอนให้มันนะ เวลาเราปวดหัวตัวร้อน ก็ต้องหายาให้มันนะ สุดท้ายเวลามันแก่ก็ห้ามมันไม่ได้ มันจะแตกสลายเวลามันตายก็ห้ามไม่ได้ เรารู้คือทุกคนรู้ว่าเราต้องตายแต่ใจของเราลึกๆ เราไม่อยากจะตายหรือจะตายก็ต้องอายุเยอะๆ (๘๐-๙๐ ปี) ถึงเวลาจริงๆ เราก็ไม่อยากจะตายอีกนะ เพราะมันไม่อยากจะตั้งแต่ต้นแล้ว มันก็จะไปหมดอยากตอนปลายๆ มันเป็นไปไม่ได้จนว่าร่างกายมันจะไปแล้วใจก็ไม่อยากให้ไป อย่างไรก็ตามมันก็ไม่เชื่อแล้ว มันจะแตกสลายแล้ว สุดท้ายก็ต้องแตกสลายไป ใจของเราก็ทุกข์ จิตใจที่เราหมองขณะตาย ไปอยู่ในภพภูมิที่ไม่ดี ไปเกิดเป็นสัตว์ก็ไม่ดี เกิดเป็นมนุษย์ก็ไม่ดี เกิดเป็นอะไรก็ไม่ดีหมดเลยเพราะว่าจิตใจมันเศร้าหมอง ถ้าจิตใจเศร้าหมองมองอะไรก็ไม่สวย วันก่อนนี้มีโยมมาหาบอกว่าลูกติดเกมส์มากอายุแค่ ๑๓ -๑๔ ปี (ม. ๒) จะพามาบวช ขั้บรรณาจากกรุงเทพฯ ๓ ลูกชายก็ทุกข์มาตลอดเลย แม่ก็บอกว่าที่นี้วิเวกสวายนะ ลูกก็บอกว่าไม่เห็นสวายนะ มีแต่ความลำบาก ไกล ทุรกันดาร เมื่อมีแต่ความทุกข์อยู่ที่คิดคนละมุมมองเลย เด็กคิดอีกมุมหนึ่งพ่อแม่ก็คิดอีกมุมหนึ่ง พยายามเกลี้ยกล่อมให้ลูกชายคนเดียวมาบวชให้ได้ทุกข์มาก ไม่สนใจปรารณา ติดเกมส์ ติดเพื่อน การเรียนเสีย ได้มาคุยกับอาตมาไปชักพักก็เริ่มดีขึ้น เริ่มอยากจะบวชแล้ว คิดว่าพอได้ อาตมาบอกว่า “มาบวชซะกระยะหนึ่งมาปฏิบัติให้เราเป็นคนดีให้พ่อแม่ชื่นใจหน่อย เราทำไม่ได้หรือเราก็โตแล้ว” เขาก็ไม่ตอบนะจะตอบก็แค่ “ครับ” คำเดียว ไม่มีความคิดใดๆ ทั้งสิ้นเพราะว่าไม่ค่อยได้สนทนากับใคร เกมส์นี้น่ากลัวมากเป็นโรคติดเกมส์ (ระบาดไปทั่วโลกเลย) ใครเข้าไปในวังวนแล้วก็ออกมายากเหมือนกัน แต่โลกที่น่ากลัวกว่านั้นก็คือโรคความโลภ ความโกรธ ความหลงในใจของมนุษย์นี้

โรคความโลภ ความโกรธ ความหลงในใจของมนุษย์นี้อันนี้มันรุนแรงกว่ามันตามเรามาหลายภพหลายชาติแล้ว และมันก็จะยังอยู่ การจัดการกับมัน (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) เราก็ต้องรักษาศีล เจริญภาวนา เจริญปัญญาให้เกิดอยู่บ่อย ๆ ไม่อย่างนั้นความโลภ ความโกรธ ความหลงที่อยู่ในใจของเราก็จะมีกำลังไปเรื่อย ๆ ถ้ามันไม่ลดมันก็เพิ่ม เราก็เลือกเอา เรามาพยายามลดมันมารักษาศีล เจริญภาวนาดีกว่า ทำอริยทรัพย์ไว้ในภพหน้าดีกว่า พระพุทธเจ้าก็บอกแล้วว่า เราไม่ได้ตายแล้วก็จบสูญไปเลย ถ้าอย่างนั้นคนเราก็คงจะเกิดมาเท่ากันหมด เช่น อายุเท่ากัน สติปัญญาเท่ากัน ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ เท่ากัน เป็นต้น เหมือนเราบิ่กันมาอย่างนั้นแหละ อย่างที่ผลิตมาจากโรงงานอุตสาหกรรม ถ้าเป็นอย่างนั้นตายและสูญก็เป็นไปได้ แต่ไม่ใช่ใช้วิบากกรรมของแต่ละคนมาแตกต่างกันมากมายเยอะเยอะไปหมด คนเรามนุษย์ก็พันล้านหน้าก็ไม่เหมือนกัน นิสัยใจคอก็ไม่เหมือนกัน ต่างกันมากมาย อะไรเป็นตัวกำหนดกฎเกณฑ์สิ่งเหล่านั้น ? เราน่าจะมาคิดนะ พຽຽນี้ก็ยังมีเลย ชาติหน้าจะไม่มีได้อย่างไร เพียงแต่ต่างกันด้วยระยะเวลาเท่านั้นแหละ หลวงปู่ชาท่านตอบได้ดีมากเลยตอนหนึ่ง มีชาวต่างประเทศมาถามหลวงปู่ว่า “ชาติหน้ามีไหม ? ชาติที่แล้วมีไหม ?” หลวงปู่ถามตอบว่า “พຽຽນี้มีไหม? เมื่อวานมีไหม?” มี ไม่ต้องอธิบายเลย ไม่ต้องคิดมากเลย เราคิดไปไม่ถึงงั้นนะ จะให้จำชาติก่อนได้อย่างไรชาตินี้เรายังจำได้ไม่หมดเลย ใครจำได้บ้างว่าเมื่อวันที่ ๑ เดือนนี้เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้วเราใส่เสื้อสีอะไร? กางเกงสีอะไร?

เราไปเที่ยวไหนมาบ้าง? กินข้าวกับอะไรมาบ้าง? ทุกคนก็บอกว่าจำไม่ได้ เราคิดดูซิชาตินี้เรายังจำไม่ได้เลยเราจะจำชาติที่แล้วได้อย่างไรละ แล้วเราจะมาบอกว่าเราจำไม่ได้แล้วจะมาบอกว่าไม่มีไม่ได้ละ พระพุทธเจ้าบอกว่ามีนะ ระหว่างเรากับพระพุทธเจ้าใครคิดถูก ใครคิดผิด? เราก็ต้องมาคิดแล้วละ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ชาติหน้ามี ชาติที่แล้วมี กรรมคือการกระทำของมนุษย์นี้แหละเป็นตัวกำหนดทุกสรรพสิ่งทั้งหลายให้เราสุขและให้เราทุกข์” ถ้าเราคิดถูก (คิดว่าตายแล้วสูญ) เราคงจะเป็นศาสดาเอกของโลกได้ ความคิดของเราจะเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลกได้ พระพุทธเจ้าท่านประกาศแล้วว่าสิ่งเหล่านี้จริง (พระธรรมคำสั่งสอนทั้งหมด) ถ้าทำให้เรามาพิสูจน์ว่าคำสอนของท่านถูกต้องไหม? โดยเราต้องมาทำสมาธิให้เกิดขึ้น ทำความสงบนี้แหละจะเป็นพยานให้กับตัวเราเองว่ามันมีจริงๆ นะ ความสงบแม้แต่เราจะสัมผัสเล็กๆ น้อยๆ ไม่กี่นาที เราก็เป็นพยานได้ว่ามันมีจริง ถ้าเราทรงความสงบได้ ปีติ อิมิใจตลอด จากวันเป็นเดือนเป็นปีเป็นหลาย ๆ ปีจิตใจของเราก็จะเบิกบานมาก ชีวิตของเราก็จะไม่เครียด ชีวิตของเราก็จะมีคุณค่าเป็นอมตะแน่นอน บัดนี้ อาตมาเห็นว่าการบรรยายธรรม ก็สมควรแก่เวลาของยุคนี้ด้วยประการฉะนี้ ต่อไปตั้งใจถวายสังฆทานต่อไป.

ที่มา <http://www.watkhaophaengma.com/articles/338104/สุขที่ไม่ตาย.html>

## กิจกรรมที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเทศนา เรื่อง สุขที่ไม่ตาย แล้วตอบคำถาม (๑๐ คะแนน)

๑. สิ่งที่ทำให้จิตใจได้พบกับสันติสุข คือสิ่งใด

ตอบ .....

๒. คำกล่าวของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับความสุขไว้ว่า

ตอบ .....

๓. “กีนบุญเก่า” นักเรียนเข้าใจว่าอย่างไร

ตอบ .....

๔. “ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความเศร้าใจ ความหงุดหงิด”  
ใช้สิ่งใดเป็นตัวทำให้เข้าไปในสิ่งนี้

ตอบ .....

๕. ผลที่ได้จากการดับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ เป็นอย่างไร

ตอบ .....

๖. คำกล่าวของพระพุทธเจ้าที่ว่า “การประพฤติปฏิบัติกาย วาจา ใจให้ถูกต้อง”  
นักเรียนคิดว่านักเรียนจะเริ่มปฏิบัติตนจากหลักธรรมใด

ตอบ .....

๗. การประพฤติปฏิบัติศีล ๕ ควรปฏิบัติเช่นไร

ตอบ .....

๘. วิธีใดเป็นการดับความอยากให้หมดไปจากตัวเราเอง

ตอบ .....

๙. โรคความโลภ ความโกรธ ความหลง ควรกำจัดด้วยวิธีใด

ตอบ .....

๑๐. ความเป็นอมตะของชีวิต สามารถสร้างได้ด้วยวิธีใด

ตอบ .....