

# ไม่ทุกข์ สุขที่สุด

ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง

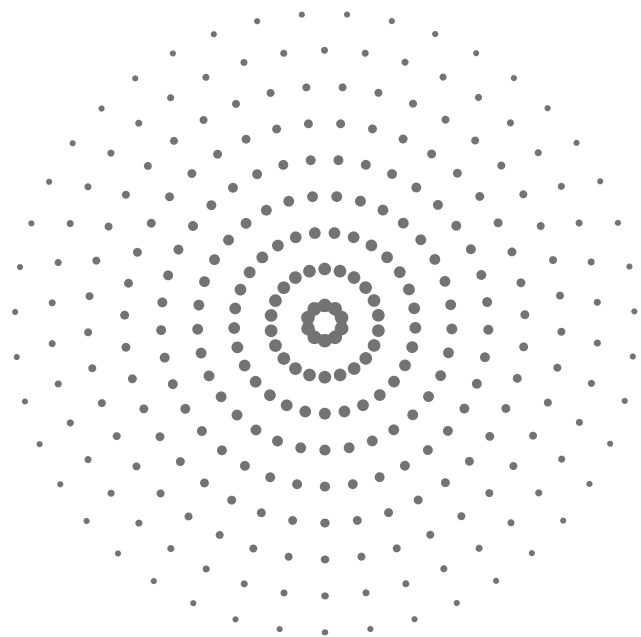
[พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 24]

ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข

[พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 33 และ 59]

# หายทุกข์ สุขแท้ ดีแท้ ตลอดกาล

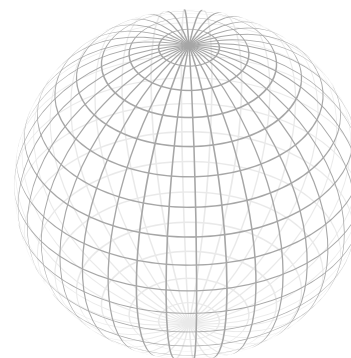
อาจารย์หมอเขียว  
ดร. ใจเพชร กล้าจน



โลกียสุข/โลกุตระสุข



ทุกข์มันเป็นผล  
เพราะสุขมันเป็นเหตุ

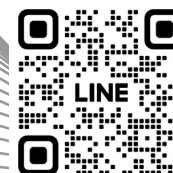


ช่องทางติดตามข่าวสาร  
แพทย์วิถีธรรม

- หมอเขียวแฟนคลับ
- หมอเขียวแฟนคลับ
- หมอเขียวแฟนคลับ
- แพทย์วิถีธรรม
- morkeaw.net



มูลนิธิหมอเขียวแห่งประเทศไทย



## เพลงแรงใจเพื่อมวลชน

คำร้อง-ทำนอง ชับร้อง ใจเพชร กล้าจน  
เรียบเรียง พัทธมน พงศ์ชัยประเสริฐ

ดวงตะวัน ทอแสงฉาย น้าค้างเหือดหายหมอกจาง  
เขียวทิวไม้สายลมเบาบาง สองข้างทางมีดอกไม้บาน

เปิดรอยยิ้ม ทักทาย ใบไม้ ป่าเขากว้างไกลหุบห้วยระหวน  
ทุกทางทุกทิศที่เราก้าวผ่าน มอบบรรณาการด้วยดวงใจ

สำนึกคุณค่าฟ้าดิน อวลกินใบหญ้าสดไสว  
ธรรมชาติสะอาดสดใส สงบใจคลายทุกข์เคยรัดรั้ง

ปล่อยใจให้พันเป็นทาส ละบ่วงบาศที่ชูดกระชากดึง  
ด้วยลมหายใจ ช่วงชีวิตหนึ่ง  
เพียรก้าวให้ถึง ฟ้าไทยซึ่งโอฬาร

\* มาเถิดกัลยาณมิตร ผ่อนเกลียวชีวิต อันไร้แก่นสาร  
มาปลูกดอกไม้ให้งามตระการ  
บนเส้นทางพาดผ่าน สู่ฟ้าไทย  
ดวงตะวันทอแสงทาบทา ทิวา รังสี อัมไพ

\*\* ฉันทและเธอร่วมเดินทางไกล  
พร้อมปลูกดอกไม้เป็นแรงใจเพื่อมวลชน



## หายทุกข์ สุขแท้ ดีแท้ ตลอดกาล

บททบทวนธรรมข้อที่ “สูญทุกข์”  
หายทุกข์ สุขแท้ ดีแท้ ตลอดกาล คือ รู้ความจริงแท้ว่า  
สิ่งที่ชอบ ถ้าได้จะสุขใจชอบใจ  
ถ้าไม่ได้จะทุกข์ใจไม่ชอบใจ  
สิ่งที่ชัง เกลียด กลัว ถ้าได้จะทุกข์ใจไม่ชอบใจ  
ถ้าไม่ได้จะสุขใจชอบใจ  
คือ ตัวหลอก อាកารหลอก ให้ทุกข์ โง่ ชั่ว บ้า  
เป็นศัตรู วิวากร้าย ความเลวร้าย  
เป็นทุกข์ โทษ ภัย ตัวจริง  
การพ้นหรือหมดสุขใจชอบใจที่สมใจอยาก  
ก็จะพ้นหรือหมดทุกข์ใจไม่ชอบใจที่ไม่สมใจอยาก  
การพ้นหรือหมดทุกข์ จะสุขที่สุด  
สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด  
ยินดีที่พ้นหรือหมดทุกข์ จะสุขที่สุด  
สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด (สุขโลกุตระ)

ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

3 สิงหาคม 2566

ทะเลธรรม จังหวัดตรัง

## การบำเพ็ญสุขแท้ ดีแท้ 5 ข้อ

1. เป็นการบำเพ็ญความดีเบื้องต้น ที่ยังมีสุขใจชอบใจ และทุกข์ใจไม่ชอบใจ ปะปนกันสลับไปสลับมา โดยมุ่งหมายให้เกิดสิ่งที่ดี ถ้าสิ่งดีเกิดตั้งใจหมายก็สุขใจชอบใจ แต่ถ้าดีไม่เกิด หรือร้ายเกิด จะทุกข์ใจไม่ชอบใจ
2. เป็นการบำเพ็ญสู่ความพ้นทุกข์ ไม่ทุกข์ สุขแท้ มั่นคง ยั่งยืนตลอดกาล คือ การกำจัดทุกข์ใจที่ไม่สมใจอยาก ด้วยการลดละเลิกการอยากได้สุขที่เป็นทุกข์ คือ สุขใจที่ได้สมใจอยากในสิ่งดีหรือร้าย หรือรูปรส กลิ่นเสียงสัมผัสต่าง ๆ ซึ่งเป็นสุขหลอก สุขที่ไม่เที่ยง ไม่มีจริงและเป็นทุกข์ การลดละเลิกสุขสมใจอยากในสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเกิดหรือจะดับ (ทำทีละอย่างไปเป็นลำดับ) เพราะเมื่อมีสุขก็จะมีทุกข์ ถ้าไม่มีสุขก็ จะไม่มีทุกข์ เมื่อไม่มีทุกข์ยั่งยืน ก็สุขที่สุดยั่งยืน ตลอดกาล
3. รู้สิ่งควร ไม่ควร สิ่งใดควรทำ ควรได้ ก็ยินดีทำ ยินดี ได้ สิ่งใดไม่ควรทำ ไม่ควรได้ ก็ยินดีไม่ทำ ยินดีไม่ได้ สิ่งนั้น
4. ยินดีหรือเอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง
5. ช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้ 4 ข้อดังกล่าว



## เพลงมาร์ชแพทย์วิถีธรรม

โดย ใจเพชร กล้าจน

แพทย์วิถีธรรม นำหัวใจให้สุขแท้  
คือหน่วยเผยแพร่ธรรมะแท้ในสยาม  
ดอกเตอร์ใจเพชร ได้ใช้หลักธรรม  
เผยแผ่น้อมนำ อริยธรรมคำจูน

แพทย์วิถีธรรม คอยชี้แนะทั่วแดน  
นาร่องวางแผน รักษาใจไม่ให้เสื่อมสูญ  
เทคนิค 9 ข้อ ล้อธรรมแห่งบุญ  
คนที่เข้าสู่บุญ มีต้นทุน คือคุณความดี

สุขภาพเราจะดีทั้งแผ่นดินไทย  
ต้องมีใจที่มีธรรม น้อมนำวิถี  
สุขภาพเราจะดีทั้งแผ่นดินไทย  
ควรกินใช้ ของใกล้ตัว ของในพื้นที่

\* ต้องช่วยคน ให้พึ่งตน ใจสะอาด ละชั่วทำได้  
ทำงานฟรี คบมิตรดี นี้คือหัวใจ

ธรรมะยิ่งใหญ่ หลอมหัวใจกล้าแกร่ง  
พอธ. พุ่มแรง แบ่งเบา แก้อไข  
นำแก้ปัญหา สุขภาพคนไทย  
ด้วยศาสตร์หลากหลาย ประยุกต์เข้าใช้ ได้ผล  
พระไตรปิฎก ที่ยกมาพาใช้  
บอกคนไทย ลดทุกข์ได้ไม่แปรผัน

\*\* ลดโรค ภัยร้าย ลดรายจ่ายพลัน  
ร่วมด้วยช่วยกัน สร้างแดนบุญ ด้วยคุณความดี

ยินดีที่ไม่ทุกข์นั้นสุขที่สุด เป็นความรู้หรือปัญญาชนิด  
วิปัสสนา ที่กำจัดกิเลส กำจัดทุกข์ได้จริงอย่างถาวร  
ยั่งยืน จากนั้น สิ่งใดที่ควรทำ ควรได้ (สิ่งดีที่เป็นไปได้)  
ก็ยินดีทำ ยินดีได้ ส่วนสิ่งใดไม่ควรทำ ไม่ควรได้ (สิ่ง  
ชั่วหรือสิ่งดีที่เป็นไปไม่ได้) ก็ยินดีไม่ทำ ยินดีที่ไม่ได้สิ่ง  
นั้น ชีวิตจะเข้าสู่สภาพ "หายทุกข์ สุขแท้ ดีแท้ ตลอด  
กาล"

จริงใจ ไฉตริ มีอภัย ใจไร้ทุกข์  
ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)



### เพลงมาร์ชพรรคสัมมาธิปไตย

เนื้อร้อง-ทำนอง โดย แมน ฤทธิคุปต์ และ ธัญญาทิพย์ ไชยวรรณ

รวมพลคนดีมีศีลธรรม มาทำเมืองไทยให้ศิวิไลซ์  
รวมใจมวลชน พึงตนกล้าจน ลดละตัวตน มีสัมมาธิปไตย

\* คนมีคุณธรรมประจำใจ นั้นงามสง่า  
พรรคสัมมาธิปไตย ชื่อสัตย์ขยัน เรามั่นคง ศรีทธา ชาติ ศาสน์ กษัตริย์  
พระคำรัส พอสอนไว้ให้เราพอเพียง

\*\* ให้หลักเลียงอบายมุข สุขจะเกิด  
พึงตนเถิด เราอาสา มาสละสร้างสรรค์ เราแบ่งปัน เรามักน้อย  
เราสันโดษ เราไม่โกรธ ไม่ลำเอียง แม้ใครเห็นต่าง

\*\*\* พรรคสัมมาธิปไตย มีใจมุ่งมั่น  
มิแปรผัน แม้ลำบาก ยากแสนเข็ญ เราบำเพ็ญ เพื่อบ้านเมือง  
เพื่อปวงประชา พรรคสัมมาธิปไตย สร้างไทยเจริญ

(ซ้ำ \*/\*\*/\*\*\*)

พรรคสัมมาธิปไตย สร้างไทยเจริญ

โลกียสุข สุขัลลิกะ คือ สุขลาวง สุขหลอก สุขสมใจ  
อยาก ไม่ได้สมใจอยากก็ทุกข์ ยิ่งได้สมใจอยากยิ่งทุกข์  
เป็นสุขเทียม ทุกข์แท้ เป็นสุขที่มีทุกข์

สุขเหนือโลกโลกีย์ คือ สุขแท้ ไม่ทุกข์ สุขจากไม่  
อยาก ไม่ได้สมใจอยากก็ไม่ทุกข์ตลอดกาล เป็นสุขที่ไม่มี  
ทุกข์ตลอดกาล

มีสุข (โลกียะ) ก็มีทุกข์ (โลกียะ)

ไม่มีสุข (โลกียะ) ก็ไม่มีทุกข์ (โลกียะ)

ไม่มีทุกข์ก็สุขที่สุด (โลกุตระสุข)

ถ้ามีสุข (โลกียะ)...เพราะสิ่งนั้นเกิด  
ก็จะมีทุกข์ (โลกียะ)...เพราะสิ่งนั้นไม่เกิด  
ถ้ามีสุข (โลกียะ)...เพราะสิ่งนั้นดับ  
ก็จะมีทุกข์ (โลกียะ)...เพราะสิ่งนั้นไม่ดับ

— ตรงกันข้าม —

ถ้าไม่มีสุข (โลกียะ)...เพราะสิ่งนั้นเกิด  
ก็จะมีทุกข์ (โลกียะ)...เพราะสิ่งนั้นไม่เกิด  
ถ้าไม่มีสุข (โลกียะ)...เพราะสิ่งนั้นดับ  
ก็จะมีทุกข์ (โลกียะ)...เพราะสิ่งนั้นไม่ดับ  
ถ้าไม่มีสุข (โลกียะ) ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเกิดหรือดับ  
ก็จะมีทุกข์ (โลกียะ) ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเกิดหรือดับ

## ไม่ทุกข์ สุขที่สุด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

**“ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง”**

(พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 24)

**“ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข”**

(พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 33 และ 59)

เหตุแห่งทุกข์ ในพระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 13 และ 14 คือ อยากรู้สุขในเรื่องนั้น ละหรือดับเหตุแห่งทุกข์ คือ ไม่อยาก หมดอยาก เลิกอยากได้สุขในเรื่องนั้น ก็จะไม่ทุกข์ หมดทุกข์ เลิกทุกข์ที่ไม่ได้สุขนั้น

เมื่อไม่ทุกข์ หมดทุกข์ เลิกทุกข์ จึงสุขที่สุด (โลกุตรสุข) ยินดีที่ไม่ทุกข์ หมดทุกข์ เลิกทุกข์นั้น สุขที่สุด (โลกุตรสุข) มั่นคง ยั่งยืน ตลอดกาล

### ทุกชีวิตล้วนรักสุข เกลียดกลัวทุกข์

แต่ชีวิตที่ไม่รู้ ก็หลงรักสุขหลอก สุขเทียมทุกข์แท้ สุขที่มีทุกข์ คือ สุขสมใจอยาก ส่วนชีวิตที่รู้จักจริง จะรักสุขแท้ไม่ทุกข์ สุขที่ไม่มีทุกข์ เป็นสุขที่ทุกชีวิตต้องการ คือ สุขไม่อยาก

ชีวิตที่เหลืออยู่จึงไม่ทุกข์กับสิ่งใด ๆ จะปรินิพพานดับสูญ ก็ทำได้ จะมีชีวิตอยู่ ก็มีแต่สิ่งควรกับไม่ควรเท่านั้น สิ่งใดควรทำ ควรได้ ก็ยินดีทำ ยินดีได้สิ่งนั้น สิ่งใดไม่ควรทำ ไม่ควรได้ ก็ยินดีไม่ทำ ยินดีไม่ได้สิ่งนั้น

ให้สามารถแก้ปัญหาด้านจิตใจที่ถูกตรง ซึ่งเป็นกุศลหรือวิบากดีสูงสุด

ชีวิตจริงปัญหาต่าง ๆ ก็มีแต่แก้ได้กับแก้ไม่ได้เป็นธรรมดา ชีวิตที่เก่งแท้ ฉลาดแท้ ดีแท้ คือ เลิกสุขที่เป็นทุกข์ มาเอาสุขที่ไม่ทุกข์ เลิกอยากที่เป็นทุกข์ มาเอาอยากที่ไม่ทุกข์ คือ เมตตา อุเบกขา

### การลดความอยาก 3 ระดับ

1. รู้ประโยชน์ โทษของเหตุการณ์ พฤติกรรมหรือวัตถุ ก็จะเป็นสมณะที่ข่มความอยากได้ระยะหนึ่ง จะทำให้เริ่มเห็นประโยชน์ที่ความอยากลดลง แต่สุดท้ายก็จะข่มกิเลสไม่ได้ เพราะไม่ใช่ความรู้ที่กำจัดกิเลสได้ กิเลสก็จะกำเริบในที่สุด
2. รู้ประโยชน์ โทษของวิบากดีร้ายที่ส่งผลทางด้านร่างกายหรือเหตุการณ์ เป็นความรู้ที่สูงขึ้น ละเอียดขึ้น ซึ่งจะเป็นสมณะที่ข่มความอยากได้มากขึ้นระยะหนึ่ง จะทำให้เห็นประโยชน์ที่ความอยากลดลงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่สุดท้ายก็จะข่มกิเลสไม่ได้ เพราะไม่ใช่ความรู้ที่กำจัดกิเลสได้ กิเลสก็จะกำเริบในที่สุด
3. รู้โทษของกิเลสต้นหาความอยากอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง คือ ได้สมใจอยากก็สุขใจชอบใจ ไม่ได้สมใจอยากก็ทุกข์ใจไม่ชอบใจ (สุขเทียมทุกข์แท้ สุขที่เป็นทุกข์ สุขทุกข์โลกีย์) และรู้ประโยชน์ของสุขแท้ไม่ทุกข์ สุขที่ไม่ทุกข์ (โลกุตรสุข) เป็นสุขที่เกิดจากการหมดอยากในสุขที่เป็นทุกข์ จึงไม่ทุกข์ เมื่อไม่ทุกข์จึงสุขที่สุด

เพราะกิเลสตัณหาความอยาก ก็จะไปเรื่อย ๆ และ  
แตกตัวไปอยากหลากหลายประเด็นไปเรื่อย ๆ ไม่รู้จบ  
ไม่รู้สิ้น และจะทำให้การแก้ปัญหาด้านร่างกายและ  
เหตุการณ์ ยิ่งยากขึ้นไปเรื่อย ๆ トラบเท่าที่ไม่ทำควบคู่  
ไปกับการแก้ปัญหาด้านจิตใจที่ถูกตรง

และในความเป็นจริง ปัญหาต่าง ๆ ภายนอกจิต จะ  
เก่งหรือไม่เก่งแค่ไหน ก็จะมีทั้งแก้ได้และแก้ไม่ได้ตลอด  
กาลนาน ซึ่งเป็นผลมาจากวิบากดีร้ายของผู้นั้น และผู้ที่  
เกี่ยวข้องในอดีตและปัจจุบัน สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่ง  
ส่วนตลอดกาลนาน เช่น สิ่งที่ได้โดยทั่วไปแก้ได้ยาก บาง  
อย่างก็แก้ยากหรือแก้ไม่ได้ บางอย่างก็พลิกลอคแก้ง่าย  
(วิบากดีออกฤทธิ์แรงมากพอ) สิ่งที่ได้โดยทั่วไปแก้ได้ง่าย  
บางอย่างก็แก้ง่าย บางอย่างก็พลิกลอคแก้ยากหรือแก้  
ไม่ได้ (วิบากร้ายออกฤทธิ์แรงมากพอ)

คนที่เก่งจริง ฉลาดจริง ดีจริง คือเก่ง ฉลาด ดี ใน  
การหมดสุขที่เป็นทุกข์ เลิกสุขที่เป็นทุกข์ (โลกียสุข  
สุขัลลิกะ สุขหลวง สุขหลอก สุขชั่วคราว สุขไม่เที่ยง สุข  
ไม่มีจริง คือ สุขสมใจอยาก ได้ก็สุขใจชอบใจ ไม่ได้ก็ทุกข์  
ใจไม่ชอบใจ) ไม่ว่าจะแก้ปัญหาร่างกายหรือเหตุการณ์  
ได้หรือไม่ได้ ก็จะไม่ทุกข์ใจ ไม่ทุกข์ก็สุขที่สุดแล้ว  
เป็นสุขแท้ เป็นสุขที่ไม่ทุกข์ (โลกุตระสุข) จากนั้นปัญหา  
ใดแก้ได้ก็ยินดีแก้ แก้ไม่ได้ก็ยินดีไม่แก้ และจะทำให้การ  
แก้ปัญหาด้านร่างกายและเหตุการณ์ มีประสิทธิภาพยิ่ง  
ขึ้น และจะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าช่วยเหลือ  
ผู้อื่นให้ได้รับประโยชน์แง่เชิงต่าง ๆ หรือช่วยเหลือผู้อื่น

สิ่งดีที่เป็นไปได้ คือ สิ่งควรยินดีทำ ยินดีได้สิ่งนั้น  
ส่วนชั่วและดีที่เป็นไปไม่ได้ คือ สิ่งที่ไม่ควรยินดีทำ  
ไม่ควรยินดีได้สิ่งนั้น แต่ควรยินดีไม่ทำ ยินดีไม่ได้สิ่งนั้น

## สิ่งที่ควรทำ ควรได้ และ สิ่งที่ไม่ควรทำ ไม่ควรได้ มี 2 ชั้น

**ชั้นแรก** เป็นชั้นของสิ่งที่ควร และสิ่งที่ไม่ควร ตาม  
ความคิด ตามความต้องการ

**ส่วนชั้นที่ 2** คือ ชั้นของสิ่งที่ควรและสิ่งที่ไม่ควร  
ตามความเป็นจริงของวิบากดีร้ายของผู้นั้น และคนที่  
เกี่ยวข้อง ณ เวลานั้น เช่น มีดีหลายอย่างที่นำทำ นำให้  
เกิด แต่ความเป็นจริง เหตุปัจจัยเอื้อให้ทำ ให้เกิดได้  
เพียงบางอย่าง ก็ควรยินดีทำ ยินดีได้ เท่าที่เป็นไปได้จริง  
ส่วนดีที่เป็นไปไม่ได้ ณ เวลานั้น ก็ควรยินดีไม่ทำ ยินดีไม่  
ได้สิ่งนั้น ส่วนชั่วเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ก็ยินดีไม่ทำ

แต่บางครั้งบางสถานการณ์บางคน อาจมีวิบากร้าย  
มีเหตุปัจจัยบังคับให้ทำ ทั้งที่ไม่อยากทำ ก็จำเป็นต้องทำ  
ซึ่งผู้มีปัญญานั้นก็จะไม่ได้ยินดีทำชั่ว แต่ยินดีทำเพื่อ  
ชดใช้วิบาก และยินดีลดความเลวร้ายในช่วงที่ถูกบังคับ  
ให้ทำลง ให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ และพยายามทำ  
สิ่งที่ดีที่เป็นไปได้ ให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ เมื่อหมด  
วิบากเหตุปัจจัยที่บีบบังคับเมื่อไร ก็จะเลิกทำชั่วนั้นทันที

## สุขสมใจอยาก หลอกให้ทุกข์

สุขลวง สุขหลอก สุขปลอม สุขเทียม สุขชั่วคราว สุขไม่เที่ยง สุขไม่มีจริง สุขที่มีทุกข์ คือ สุขสมใจอยาก เป็นทุกข์แท้ที่เพิ่มความรุนแรงเลวร้ายให้มากขึ้น ตลอดกาลนาน トラบเท่าที่ไม่หยุดอยาก (พระไตรปิฎก เล่ม 13 “มคฺคณฺทียสูตร” ข้อ 285) เป็นสุขที่หลอกให้อยากได้ หลอกให้ทุกข์ เมื่ออยากได้ ไม่ได้ก็ทุกข์ ยิ่งได้ก็ยิ่งทุกข์ เพราะจะยิ่งเพิ่มความอยากให้มาก ให้หลากหลายให้มากขึ้น

เมื่อหมดเหตุปัจจัย หมดกุศล ที่จะได้สิ่งที่อยากได้นั้น ก็จะได้ไม่ได้สิ่งนั้น เมื่อไม่ได้สิ่งที่อยากได้นั้น จะยิ่งทุกข์แรง และเมื่ออยากได้มาก ๆ จะทำไม่ได้ได้ทุกเรื่อง และเป็นตัวอย่าง เป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นนั้น หลงอยากได้ อยากทำตาม จึงสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายต่อตนเองและผู้อื่นสืบเนื่องต่อไป (พระไตรปิฎก เล่ม 16 “สนิทานสูตร” ข้อ 355-360)

ดังนั้น โลกียสุข สุขัลลิกะ สุขลวง สุขหลอก สุขปลอม สุขเทียม สุขไม่เที่ยง สุขไม่มีจริง สุขที่มีทุกข์ คือ สุขสมใจอยากนั้น แท้จริง คือทุกข์แท้ ชั่วแท้ โง่แท้ บ้าแท้ หลงแท้ ศัตรูแท้ของทุกชีวิต ตลอดกาลนาน ตรงกันข้ามกับสุขแท้ โลกุตระสุข สุขไม่มีทุกข์ตลอดกาลนาน คือ สุขไม่อยาก สุขหมดอยาก สุขเลิกอยาก เมื่อไม่ได้สุขโลกียก็ไม่มีทุกข์ หมดทุกข์ เลิกทุกข์ ตลอดกาลนาน เป็นสุขแท้ ดีแท้ ฉลาดแท้ ปัญญาแท้ มิตรแท้ ตลอดกาลนาน

## หลงเก่ง หลงฉลาด

ความจริงที่หลงเพิ่มทุกข์ตลอดเวลา

การแก้ปัญหาภายนอกจิต คือ ปัญหาของร่างกาย และเหตุการณ์ได้เก่งแค่นั้น ก็ไม่พ้นทุกข์ ก็ไม่เก่งจริง ไม่ฉลาดจริง แต่หลงว่าเก่ง หลงว่าฉลาด แต่การแก้ปัญหาทุกข์ในจิตได้จริง คือ เก่งจริง ฉลาดจริง

คนที่หลงว่า ถ้าแก้ปัญหาภายนอกจิต คือ ร่างกาย และเหตุการณ์ได้ จะสุขใจชอบใจ ถ้าแก้ไม่ได้ จะทุกข์ใจ ไม่ชอบใจ (ไม่แก้ปัญหาด้านจิตใจที่ถูกตรงควบคู่กันไป) บุคคลนั้น ๆ ก็พยายามฝึกทักษะ ฝึกความสามารถในการแก้ปัญหาภายนอกใจ คือร่างกายและเหตุการณ์ให้เก่ง ๆ โดยหลงว่านั่นคือความเก่ง ความฉลาดในการแก้ปัญหาที่ดีเยี่ยม ยอดเยี่ยมที่สุด

ความจริงนั้น เป็นความหลงทุกข์เหมือนเดิมในลักษณะเดิม แต่เพิ่มความทุกข์ ความหลง หนักกว่าเดิมไปเรื่อย ๆ เท่านั้นเอง เพราะผู้ที่คิดแบบนั้น ก็ยังมีความทุกข์ใจตลอดเวลา ใจกลัวว่าจะแก้ไม่ได้ แก้ไม่ได้ก็ทุกข์ แก้ได้ก็กลัวจะไม่มั่นคงยั่งยืน กลัวจะถูกทำลาย กลัวจะเสื่อมไป ต่อให้แก้ได้ก็แค่ถูกกิเลสหลอกว่าฉลาด ทุกข์ยั่งยืน ได้สุขยั่งยืน แต่ความจริงลดทุกข์ชั่วคราว ได้สุขชั่วคราวแล้วหมดไป แต่แท้จริงกลับได้ทุกข์ยั่งยืน เพราะจะวนเวียนมาอยากได้ความรู้สึกสุขสมใจ ที่แก้ปัญหาได้ และทุกข์ใจที่แก้ปัญหาไม่ได้ หรือกลัวจะแก้ไม่ได้ แม้ว่าแก้ได้ก็กลัวจะไม่มั่นคงยั่งยืน กลัวจะถูกทำลาย กลัวจะเสื่อมไปอยู่เหมือนเดิมและหนักกว่าเดิมไปเรื่อย ๆ



หลงทำตาม และเหนียวนำกันไปเรื่อย ๆ สืบ ๆ ไป จึงสร้าง ความทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายต่อตนเองและผู้อื่นตลอดกาล พลังชีวิตจะบันทึกเป็นวิบากร้าย ดึงเรื่องร้าย สร้างเรื่องร้ายให้กับตนเองและผู้อื่นตลอดกาล ในภพชาติที่ทำนั้นส่วนหนึ่ง หรือชาติต่อไปส่วนหนึ่ง หรือชาติต่อ ๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1698) พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้” (พระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 1)

อยากที่ไม่ทุกข์ หรือสิ่งที่ควรอยาก คือ อยากหรือยินดีทำดีที่ทำได้ อยากหรือยินดีได้ดีที่เป็นไปได้ ตรงข้ามอยากที่เป็นทุกข์ หรือสิ่งที่ไม่ควรอยาก คือ อยากทำชั่ว อยากทำดีที่ทำได้ไม่ได้ อยากได้ดีที่เป็นไปไม่ได้ ดังนั้น ถ้าเราไม่ยอมอยากทำชั่ว กล้าหรือยินดีไม่ทำชั่ว ไม่อยากทำดีที่ทำได้ไม่ได้ กล้าหรือยินดีไม่ทำดีที่ทำได้ไม่ได้ ไม่อยากได้ดีที่เป็นไปไม่ได้ กล้าหรือยินดีไม่ได้ดีที่เป็นไปไม่ได้ กล้าหรือยินดีให้เกิดร้าย ตั้งแต่ย่อยที่สุดไปถึงร้ายที่สุดทุกเรื่องที่เราได้พยายามหลีกเลี่ยง พยายามป้องกัน พยายามแก้ไขแล้ว แต่แก้ไขไม่ได้ ร้ายนั้นก็ยังคงเกิดอยู่ ก็กล้าหรือยินดีให้เกิด กล้าหรือยินดีให้ดับ เกิดเท่าไรก็ดับเท่านั้น แต่เราจะอยากทำดีที่ทำได้ กล้าหรือยินดีในดีที่ทำได้ อยากได้ดีที่เป็นไปได้ กล้าหรือยินดีได้ดีที่เป็นไปได้ เราก็จะได้สุขแท้ ดีแท้ตลอดกาลนาน



## หายทุกข์ สุขแท้

อยากได้สุขลวง สุขหลอก สุขที่ไม่เที่ยง ไม่มีจริง สุขที่เป็นทุกข์ คือ สุขสมใจอยาก ย่อมมีแต่ความอยากที่เพิ่มขึ้น ย่อมมีแต่ความทุกข์ที่เพิ่มขึ้น ทุกข์เพราะกลัวไม่ได้มา ไม่ได้มาก็ทุกข์ ได้มาก็ลดทุกข์หรือหมดทุกข์ชั่วคราว จึงได้สุขชั่วคราวและสงบชั่วคราวแล้วหมดไป จากนั้นก็ทุกข์เพราะกลัวจะหมดไป หมดไปก็ทุกข์ สัมผัสความอยากได้ ให้แรงเพิ่มขึ้น และหลากหลายมากขึ้น แล้วก็ทุกข์เพราะกลัวไม่ได้มา ไม่ได้มาก็ทุกข์ วนเวียนเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้นไม่รู้จบ ไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าจะหมดอยากได้สุขที่เป็นทุกข์นั้น

คนทั่วไปหลงสุขลวงสุขหลอกว่าเป็นสุขแท้ แต่ความจริงแล้ว สุขสมใจอยาก คือ สุขลวง สุขหลอก สุขชั่วคราวจากการหายทุกข์ชั่วคราว แต่ได้ทุกข์ยั่งยืนที่รุนแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่วนสุขไม่อยาก หมดอยาก เลิกอยาก หายอยาก คือ สุขแท้แห่งพุทธะ เป็นสุขที่ไม่ทุกข์ หมดทุกข์ เลิกทุกข์ หายทุกข์ยั่งยืนตลอดกาล แท้จริงแล้วเป็นสุขที่สุขที่สุดและดีที่สุดในทุกชีวิตต้องการ

## ธรรมะพาพ้นทุกข์

สุขแท้ ดีแท้ ตลอดกาลนาน

สุขสมใจอยาก คือ สุขเทียม ทุกข์แท้ แต่สุขหายอยาก คือ สุขแท้ หายทุกข์แท้ สุขที่สุด มั่นคง ยั่งยืนตลอดกาลนาน นำได้ นำเป็น นำมีที่สุด

สุขแท้ที่มั่นคง ยั่งยืน ตลอดกาลนาน นำได้ นำเป็น  
นำมีที่สูงสุด คือ ความยินดีที่หายอยากได้ทุกข์ทั้งหมดที่  
รุนแรงขึ้นตลอดกาล จากเหตุคือ สุขสมใจอยาก ซึ่ง  
เป็นสุขที่ชั่วคราว หหมดเร็ว ไม่เที่ยง ไม่มีจริง แต่เป็นเหตุ  
ให้เกิดทุกข์ทั้งหมดที่รุนแรงขึ้นตลอดกาลนาน และเราก็  
ไม่ได้รับทุกข์นั้น เพราะเราไม่ทำเหตุแห่งทุกข์นั้น คือไม่  
อยากได้สุขสมใจอยาก อันไม่เที่ยง ไม่มีจริง แต่เป็นทุกข์  
แท้ตลอดกาลนาน เป็นการเปลี่ยนพลังทุกข์จากอยาก  
(ตัณหา) เป็นพลังหายทุกข์เพราะหายอยาก (นิโรธ) เรา  
จึงยินดีที่ไม่มีทุกข์นั้นตลอดกาลนาน จึงมีสุขแท้ตลอด  
กาลนาน

สุขสมใจอยากนั้น เป็นสุขเทียม สุขหลอก สุขปลอม  
สุขชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่มีจริง เป็นทุกข์ เป็นเพียงสภาพ  
สร้างทุกข์เพราะอยากได้สุขสมใจอยากแต่ยังไม่ได้ จึง  
เกิดทุกข์ แล้วพยายามทำให้ได้สมใจอยาก ทุกข์จึงหาย  
ชั่วคราว ได้สุขชั่วคราว แล้วละลายหายไปอย่างรวดเร็ว  
ไม่เที่ยง ไม่มีจริง วันที่เราทุกข์ก็มาช่วยเราไม่ได้ เป็นสุข  
ที่ไม่มีจริง ไม่มีประโยชน์อะไร สุขสมใจนั้น สุขชั่วคราว  
สงบชั่วคราว แล้ววนเวียนอยากใหม่ เกิดทุกข์ใหม่ที่แรง  
ขึ้นไปเรื่อย ๆ ไม่รู้จบ

สุขสมใจนั้นมีโทษมีทุกข์ที่รุนแรงขึ้นตลอดกาลนาน  
คือคนที่หลงว่าสุขนั้นมียั่งยืน หลงว่าเป็นตัวเราของเรา  
หลงว่านำได้ นำเป็น นำมี ก็จะได้ อยากได้ เมื่อยังไม่ได้ก็  
ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหวว่าจะไม่  
ได้ แม้ได้ก็กลัวจะหมดไป อันเป็นทุกข์ใจ ซึ่งเป็นทุกข์ที่

แรงที่สุด และเป็นทุกข์ที่ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล  
สืบเนื่องต่อไป ได้แก่ ทุกข์กายและเรื่องร้ายทั้งหมดทั้ง  
มวลต่อตนเองและผู้อื่นตลอดกาลนาน

สุขสมใจอยาก ทำให้เกิดทุกข์กาย เพราะต้อง  
ลำบากเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ในการทำตามความอยาก  
และชีวิตต้องเสียพลังไปสร้างทุกข์ใจ เสียพลังไปเกร็งตัว  
บีบทุกข์ใจและผลักดันทุกข์ใจออก ทำให้เลือดลมไหล  
เวียนไม่ได้ ทำให้เซลล์ผิดโครงสร้างโครงสร้าง ทำให้เสีย  
หน้าที่ เป็นโรคได้ทุกโรค กลไกนี้เกิดที่ใดก็จะเป็นโรคที่  
นั้น และถ้าอยากเสพวัตถุหรือสิ่งที่เป็นพิษ สิ่งที่เป็นพิษ  
นั้นก็ทำร้ายร่างกายซ้ำเข้าไปอีก

สุขสมใจอยาก ทำให้เกิดเรื่องร้ายทั้งหมดทั้งมวล  
สืบเนื่องต่อไปตลอดกาลนาน เพราะชีวิตต้องจมวนอยู่  
กับการเอากุศลของตน คือ องค์ประกอบที่ตนสามารถ  
จัดสรรได้ ไปสร้างอกุศล คือ ทุกข์ใจและทุกข์กายตั้ง  
กล่าวข้างต้น เมื่อเอากุศลมาทำอกุศล กุศลก็หมดไป  
อกุศลก็เพิ่มขึ้น ทำให้วิบากร้ายจากอกุศลใหม่และอกุศล  
เก่าที่พลาดทำมาแล้วในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ ออกฤทธิ์  
ทำร้ายชีวิตในแง่เชิงต่าง ๆ จึงทำกุศลได้ยากยิ่งขึ้น ทำ  
กุศลได้น้อยหรือทำไม่ได้ และเมื่อชีวิตอยากได้สุขสมใจ  
อยากในสิ่งใดก็จะกอบโกยหรือสร้างองค์ประกอบต่าง ๆ  
เพื่อให้ได้สิ่งนั้นเสียไว้ หรือเป็นหลักประกันให้มั่นใจว่า  
จะได้สิ่งนั้น ทำให้คนอื่นขาดแคลน และเมื่ออยากได้  
มากยิ่งขึ้น ๆ จะทำไม่ดีที่เลวร้ายรุนแรงได้มากยิ่งขึ้นได้  
ทุกเรื่อง ซ้ำยังเป็นพลังเหนียวนำให้คนอื่นหลงอยากได้