

### อาหาเรปฏิกูลสัญญาตอนที่ ๓

ท่านพระโยคเวจรทั้งหลาย และบรรดาท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย โอกาสนี้บรรดาท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล สมาทานพระกรรมฐานแล้ว ต่อไปนี้ขอได้โปรดตั้งใจสดับวิชาแห่งการเจริญพระกรรมฐานในด้าน

#### "อาหาเรปฏิกูลสัญญา"

สำหรับอาหาเรปฏิกูลสัญญาในตอนนี้จะพูดถึง "อริยสัจ" แต่ทว่าการเจริญพระกรรมฐานที่มีความสำคัญที่สุด ที่บรรดาพวกท่านทั้งหลายจะต้องลืมไม่ได้ นั่นก็คือการทรง "อานาปานุสสติกรรมฐาน" ไว้เป็นปกติ แล้วก็บทพิจารณาก็ดี ภาวนาก็ดี ที่ท่านทำอยู่ทั้งหมดนี้จงอย่าปล่อยให้เสียเปล่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "นិเวรณ ๕ ประการ" กับ "สังโยชน ๑๐ ประการ"

นិเวรณ ๕ จะต้องหาทางระงับด้วยกำลังฌาน สังโยชน ๑๐ ประการต้องหาทางตัดด้วยปัญญา และสิ่งที่จะเว้นไม่ได้เลย นั่นก็คือศีลต้องบริสุทธิ์เป็นปกติ อารมณส์มาธิป้องกันนิเวรณไว้เป็นปกติ ใช้ปัญญาตัดสังโยชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอ "สักกายทิฏฐิ" ถ้าข้อนี้ตัดได้ถึงที่สุดท่านก็เป็นอรหันต์

ต่อจากนี้ไปขอบรรดาท่านทั้งหลายโปรดระดับ **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** ในหมวดนี้ใกล้จะจบ คิดว่าคัมภีร์นี้ก็จบ นักศึกษาพระกรรมฐาน ถ้าศึกษาใหม่ควรไปหาหมวดของ **"อานาปานุสสติกรรมฐาน"** มาศึกษา เพราะว่าหมวดนั้นอธิบายไวละเอียด **แล้วก็สำหรับอาหาเรปฏิกูลสัญญานี้เป็นหมวดเฉพาะท่านที่มีจิตตกอยู่ในอำนาจของ "พุทธจริต" คือคนฉลาด**

แต่ว่าท่านทั้งหลายก็จงอย่าประณามตนเองว่าเป็นคนโง่ และก็จงอย่าถือตัวว่าเป็นคนฉลาด อารมณ์ทั้ง ๒ ประการนี้เป็นอารมณ์ที่ไม่ดี หมายความว่าถ้าเราคิดว่าโง่เราก็ปล่อยมือก็เลยไม่มีความฉลาด ถ้าเราคิดว่าเราฉลาดเราก็หลงตัวจนเกินไปไม่สร้างความคิด เป็นอันว่าแล้วทั้งคู่

ฉะนั้น จงจำคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมครูว่า **"อัปมาเทนะ สัมปาเทถะ"** ซึ่งแปลเป็นใจความว่า **ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม** คือเราไม่ประมาททั้ง ๒ ประการ ไม่ประมาทว่าเราโง่เกินไป และก็ไม่ประมาทว่าเราฉลาดเกินพอดี เอาจิตใจควบคุมอยู่ในความดีคือ **ศีล สมภา ปัญญา**

สิ่งใดที่นอกเหนือไปจากคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเราไม่เอา เพราะเวลานี้มีอยู่ดี

คำสอนของพระพุทธเจ้ามี เขาเป็นพระอรหันต์กันนับไม่ถ้วน เขานิพพานนับไม่ถ้วน แต่ทว่ากลับมากบอกว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่เป็นเรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้ ยินได้ฟังบ่อยๆ ว่า ภาวนาว่า **"พุทธโธ"** ไม่มีความหมาย ไม่มีเกณฑ์บรรลุมรรคผล สู้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ไม่ได้ ผมก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าเวลานี้ แม้แต่พระอรหันต์ทั้งหลายท่านยังภาวนาว่า **"พุทธโธ"** อยู่

**คำภาวนาถ้าทรงตัว จิตเป็นสมาธิ ปัญญามันก็เกิด**

คำว่า **"พุทธโธ"** เป็นพระนามความดีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าเราไม่เกาะพระพุทธเจ้า เราจะเกาะใคร อันนี้ช่วยกันนึกด้วย

ต่อไปนี้ไปฟังเรื่องราวของอาหาเรปฏิกูลสัญญาในด้านของ **"อริยสังข"** เราฟังกันแล้วว่าอาหารมีพื้นฐานมาจากความสกปรก ที่นี้ร่างกายเราเติบโตมาด้วยอาหาร อยากจะถามตนเอง คือควรจะถามตนเองว่า ร่างกายของเรามีมันสะอาดหรือสกปรก ร่างกายที่คนเรารักอยากจะได้ นี่มันสะอาดหรือสกปรก เราเห็นจะตอบกันไม่ยากว่ามันสกปรก ถ้าสกปรกเราต้องการมาเพื่ออะไร

**การเห็นสกปรกเป็น "สมถภาวนา"**

ตอนนี้มาว่ากันถึง **"อริยสังข"** อริยสังขนี้ก็คือ

วิปัสสนาญาณ ๙ กิติ หรือพูดถึงเรื่องชั้น ๕ กิติ อายุตะนะ ๖ กิติ ก็เป็นเรื่องของอริยสัจ คือ ชั้น ๕ เหมือนกัน **รวมความว่าวิปัสสนาญาณนี้มีอยู่เรื่องเดียวคือ "ชั้น ๕"**

ก่อนที่ท่านทั้งหลายจะพิจารณา **"อริยสัจ"** ในยามสังัด จงทำใจของท่านให้สังัดจากนิเวศน์ ๕ ประการเสียก่อนด้วยอำนาจของสมาธิ การเจริญสมาธิใน ๔๐ แบบ จะใช้อะไรก็ได้ไม่ได้ว่า ใช้ข้อไหนก็ได้ที่เราชอบอยู่ไม่ผิด

**เมื่อจิตใจสงบแล้วก็นำกำลังใจมาคิด ปัญญา มันจะเกิดด้วยอำนาจของสมาธิ ถ้าปัญญาเกิดด้วยอำนาจของสมาธิ มันเป็นปัญญาดีจริงๆ**

**"อริยสัจ"** มีอะไรบ้าง คือ:-

(๑) **ทุกข์** คำว่าทุกข์หมายถึงว่า การทนได้ยาก

(๒) **สมุทัย** เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ คือทุกข์จะเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะสมุทัยคือ **ตัณหา ๓** ได้แก่ **กามตัณหา ภวตัณหา วิวาทตัณหา**

(๓) **นิโรธ** แปลว่า การปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ คือทุกข์มันหมดดับไปได้ ที่นี้ทุกข์จะหมดไปได้ก็ต้องอาศัย

(๔) **มรรคปฏิบัติ** มีสัมมาทิฐิเป็นต้น และมีสัมมาสมาธิเป็นปริเยสาน อันนี้เรียกว่า **"อริยสัจ"**

**"อริยสัจ"** แปลว่า **ความจริงที่พระอริยเจ้ายอมรับ**

**นับถือ** หรือว่า **กฎของความจริงที่ำบุคคลให้เป็นพระอริยเจ้า** ตอนนีเราก็มานั่งพิจารณาอาหารเรปฏิกุศลสัญญา เราเอาอาหารเรปฏิกุศลสัญญามาเป็น **"อริยสัจ"** อาหารเรปฏิกุศลสัญญาจริงเป็นสมถภาวนา

ตอนนี้เราเอามาเป็นวิปัสสนาภาวนา ที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่า **"โลกทั้งโลกเต็มไปด้วยความทุกข์ ชีวิตของคนและสัตว์ที่เกิดมาในโลกมีแต่ความทุกข์"** ทุกข์มันอยู่ตรงไหน นี่เรารู้กันถึงเรื่องอาหาร อาหารที่เราจะกินเข้าไป อาหารมันนำสุขมาให้ หรือว่าอาหารมันนำทุกข์มาให้ ก่อนที่เราจะกินอาหาร ก่อนที่เราจะได้อาหารมา เราได้อาหารมาด้วยความสุขหรือด้วยความทุกข์

เอา! นั่งนึกกันดูสิ ฟังไปแล้วก็คิดตามไปด้วยอาหารที่มีความสำคัญคือข้าว แต่บางคนเขาไม่กินข้าว เขากินขนมปัง กินขนมเบี๊ยะ เขากินอะไรก็ช่างเถอะ! ไอ้ของที่กินเข้าไป อาหารที่เรากำลังจะกินเข้าไปนี้ มันได้มาจากอะไร มันได้มาจากความสุข หรือมันได้มาจากความทุกข์ คิดออกหรือยัง ถ้าคิดไม่ออกจะตีไปให้ว่าอาหารข้าวแต่ละคำ กับแต่ละชิ้น และของใช้แต่ละสิ่งของมันจะเป็นร่างกายของเราขึ้นมา เราจะกินให้มันอิม ไอ้คำว่ากินให้มันอิม มันเข้าไปสร้างเนื้อ สร้างหนัง สร้างกระดูก

เพราะว่าไอ้ของแก่มันร่อยหรอลงไป ต้องเอาของใหม่  
เติมเข้าไป

ตอนนี้คิดไปด้วยนะ ฟังแล้วก็คิด อย่าไปนั่งฟัง  
เป็นนิทาน แบบตูกตาฟังเสียงเพลงมันก็ไม่ได้เกิดประโยชน์  
ถ้าอาหารทั้งหมดที่เราจะได้มาจากการงานใช้ใหม่ ถ้าเรา  
ไม่ทำงานไม่ทำการไม่หาทรัพย์สินมา ไม่หาอาหารมาเรา  
นั่งเฉยๆ นี้อาหารมันเกิดขึ้นได้หรือเปล่า อย่างนี้ทุกคน  
ก็คงจะตอบว่าเกิดไม่ได้ ถ้าเกิดมันได้แล้วก็อยากจะถาม  
ว่า อาหารมันได้มาจากความสุขหรืออาหารมันได้มาจาก  
ความทุกข์

การทำงานเพื่ออยากได้ทรัพย์สินมาเพื่อซื้ออาหาร  
มันเหนื่อยหรือว่ามันนอนสบาย กว่าเราจะได้เงินเดือน  
สมมติว่าคนมีเงินเดือน ถ้าพ่อค้าแม่ค้ากว่าจะได้กำไร  
เข้ามา พวกทำอะไรไถนากว่าจะมีผลขึ้นมาเอาเงินไปซื้อ  
อาหาร หรือว่าเอาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมาเป็นอาหาร ต้อง  
ใช้อะไรบ้าง อันดับแรกต้องใช้สมองคือปัญญา

ทั้งนี้เพราะอะไร ถ้าเราไร้ปัญญามันก็หาอะไรไม่  
ได้ ปัญญาที่จะได้อาหารมาก็ต้องนั่งคิดนอนคิดว่า ทำยัง  
ไงหนอ ถ้าเรายังไม่มีเงินเดือน อยากมีเงินเดือนก็ต้อง  
พยายามคิดสิว่า เงินเดือนมันจะมาจากไหน เงินเดือน

จะได้มาเพราะมีความรู้ความสามารถให้เขาจ้างเรา ไอ้ความ  
รู้ความสามารถนี้มันมาจากไหนละ ก็จะมาจากการศึกษา  
มาจากการฝึกฝน

ถอยหลังไปถึงการศึกษา จะเรียนหนังสือเพื่อรับ  
จ้างเขาเอาเงินเดือน มันก็ต้องไปตามเวลามาตามเวลา  
จะซีเกียจก็ไม่ได้ ถ้าซีเกียจนี้ความรู้มันมีไม่ได้ การที่  
ต้องไปตามเวลามาตามเวลานี้ มันเป็นจุดบังคับหรือเป็น  
เหตุบังคับเราใช้ใหม่ เราจะพักผ่อนนอนหลับ ว่าวันนี้ไม่  
ไปเรียนหนังสือ ไม่เอาละซีเกียจ อีกสองสามวันค่อยไป  
เรียน เขาเรียนกันตอนเช้า เอ้า! ไม่เป็นไรไปตอนบ่าย  
ก็ได้ เราทำอย่างนี้ได้ใหม่

บางครั้งบางคราวเรารู้สึกไม่สบาย หรือบางทีมี  
อาการเพลีย เพราะว่ากิจการงานอย่างใดอย่างหนึ่งเกิด  
ขึ้น แต่ถึงเวลามันก็ต้องไปเรียน เรียกว่าจำจะต้องไป ถ้า  
ไม่ไปวิชาความรู้มันไม่ทันเขา ก็จะกลายเป็นคนที่ไม่ควร  
แก่การรับเงินเดือน คราวนี้ทำไง แล้วก็นั่งนึกว่า อีต่อนี้  
มันสุขหรือว่ามันทุกข์ ที่เราต้องบังคับตนตามเวลาของเรา

ที่นี้ต่อมาการเรียนหนังสือ เราไม่เคยเรียนหนังสือ  
เริ่มต้นในการเรียนไอ้ตัว ก. ตัวเดียว ๓ วันบางที่มัน  
เรียนไม่จบ เราต้องใช้จิตบังคับมันสมองของเราเพื่อให้รู้

มีความเข้าใจตามคำสอนของครู อันนี้มันก็เป็นอารมณ์  
 ผืนใจ เพราะใจของเราไม่ต้องทำงานประเภทนั้นมาก  
 จิตใจเราต้องการอยู่ในความสงบ เป็นนิสรวาท แต่เรา  
 ต้องบังคับจิตใจของเราให้ไปเรียนหนังสือ กว่าจะอ่าน  
 หนังสือออกมันเหนื่อยเกือบตาย เข้าไปเย็นกลับ ดีไม่ดี  
 พอกลับมาบ้าน พออ่านหนังสือออกบ้าง พอจะมีความ  
 เข้าใจบ้าง มาถึงบ้านแทนที่จะนอนสบายๆ ครูก็ให้การ  
 บ้านมาอีก

ที่นี้เวลาที่อยู่ในห้องเรียน ครูให้การศึกษเราต้อง  
 ใช้สมองจำ เวลาเข้าโรงเรียน เวลาโรงเรียนจะปล่อยพัก  
 แล้วไปถึงเวลาจะเข้า บางคราวเรายังไม่ค่อยสบาย ใจยังไม่  
 หายเพลีย สมองยังไม่หายเมื่อย ครูก็มาสอนวิชาอื่นต่อ  
 อันนี้มันก็เป็นอาการฝืนอารมณ์ อาการอย่างนี้มันเป็นความ  
 สุขหรือความทุกข์ เวลาเรียนๆ ไปก็ต้องดู ใ้การศึกษา  
 วิชาความรู้ที่เราจะเรียน มันทันสมัยบ้านชาวเมืองเขาใหม่  
 ถ้าหากมันไม่ทันสมัยก็ต้องกวัดขัน เวลาที่มีการเรียนพิเศษ  
 เรียนกลางวันยังไม่พอ ต้องเดินต่อไปเรียนกลางคืน

นี่เป็นอันว่าถ้าจะมีความรู้เข้ามาได้ มันต้องใช้  
 ความลำบาก ใ้ความลำบากการฝืนกายฝืนใจนี้เป็นอาการ  
 ของความทุกข์ อันนี้พูดให้ฟังย่อๆ นะ พูดเรื่องทุกข์พูด

๓๐๐ ปีก็ไม่จบ

เมื่อเวลาเรียนจบจะเข้ามาหาเงินเดือนกินต้องไป  
 สอบแข่งขัน การสอบแข่งขันเดินไปเพื่อสมัคร มันสุข  
 หรือว่ามันทุกข์ ต้องเอาสตางค์ไปเสียค่าสมัคร เสียค่า  
 ประกัน มันสุขหรือว่ามันทุกข์ ใ้เงินทองมันได้มาจาก  
 ไหน มันได้มาจากหยาดเหงื่อแรงงานของบิดามารดา  
 ท่านพ่อท่านแม่มีทุกข์มาก

ที่นี้มาถึงเรา เราเวลาจะสอบ แหม..เขาต้องการคน  
 ๒ ตำแหน่ง แต่คนดันสมัครไป ๒ พันคน คราวนี้ก็ต้อง  
 แข่งขันกันใช้กำลังปัญญา วิชาความรู้มีเท่าไรต้องกวัดขัน  
 กลับมาทวนกันใหม่ นี่มันก็เป็นอาการของความทุกข์

เวลาที่เข้าไปรับราชการ ทำงานรับจ้างในด้าน  
 หนังสือ มันก็ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการงานที่เขาให้เรา  
 ไปตามเวลาตามเวลา ดีไม่ดงานมันมาก แยกกลับมา  
 ทำที่บ้านอีก และการไปทำงานมันก็ไม่ได้มีความสุข บาง  
 คราวเจ้านายท่านใจดีมันก็ดี บางที่มันพลาดพลั้งไปบ้าง  
 เป็นกฏกรรมดาของคนที่มีกิเลส เขาตา เขาว่า เขาตำหนิ  
 ใ้งานก็หนักขึ้นมาแล้วก็กลุ่มใจอีก ดีไม่ดีถ้าเรามีหน้าที่  
 มีฐานะสูงนิดหนึ่ง มีคนใ้บังคับบัญชา เราทำดี แต่ว่าคน  
 ใ้บังคับบัญชากลับบิดเบือนไม่ปฏิบัติตามระเบียบ เราก็

เป็นผู้รับผิดชอบ โดนดาโดนว่า งานก็หนัก กลุ่มเพราะ  
จิตคิดว่าบุคคลผู้ได้บังคับบัญชาไม่ดี เราก็โดนผู้เหนือ  
กว่าตำหนิอีก มันโดนเข้าหลายๆ ซ้ำ สุขหรือทุกข์

ทีนี้เราจะว่าถึงบุคคลที่ไม่ได้รับราชการ ไม่รับจ้าง  
ด้วยวิชาความรู้ นักทำนาทำไร่ ค้าขาย คนค้าขายต้องใช้  
มันสมองมาก ชื่อ ๕ สตางค์ ขาย ๕ สตางค์ บรรลัษหมุด  
คราวนี้เรื่องภาษีอากรเข้ามาทับถม คนที่อยู่กินด้วยกันก็  
หลายคน ภาระอย่างอื่นก็มีมาก ดีไม่ดีถูกแป๊ะเจี๊ยะถูก  
เกาเจี๊ยะเข้ามารีดมาไถ ก่อนที่ตั้งร้านค้าได้ต้องเสียเกาเจี๊ยะ  
เสียแป๊ะเจี๊ยะอะไร เสียเงินกินเปล่า อาการทั้งหลายเหล่านี้  
ทั้งหมด มันเป็นอาการของความสุขหรือความทุกข์ ที่  
เราจะต้องหาเงินไปทำ ไปซื้อของขายของ การซื้อของมา  
เราซื้อมาก็มาแย่งกันซื้อแย่งกันขาย

เมื่อปี ๒๕๐๔ มีนักเรียนสตรีคนหนึ่ง บิดามารดา  
ของเธอเป็นคนค้าขายผ้า ผ้าผืนหนึ่งขาย ๒๐ บาท ๓๐  
บาท แต่เธอบอกว่าการค้ำนี้มันต้องแย่งกันขาย บางที่ผืน  
หนึ่งได้กำไรคือ ๒๕ สตางค์ ก็ต้องขาย เวลาไปขายของ  
ก็ต้องนั่งแกรว คอยคนเขาจะมาซื้อ จิตก็นั่งนึกว่าวันนี้จะ  
มีกำไรเท่าไร จะพอกินหรือไม่พอกิน คนในครอบครัว  
เรามีกี่คน กินวันละเท่าไร และถ้าอาการป่วยไข้ไม่

สบายเกิดขึ้น มีภารกิจอย่างอื่นเกิดขึ้น ดีไม่ดีมีนักไถ  
นักรีดมาไถอีก มันก็เกิดความหนักใจต้องเตรียมพร้อม  
เข้าไว้ เป็นอันว่าการจะได้เงินมาเพื่ออาหารจากการค้า  
ขาย มันก็มาจากความทุกข์

ถ้าชานา ชาวไร่ นื่องค์สมเด็จพระจอมไตรเคย  
ตรัส ว่าข้าวค้ำหนึ่งมันมาจากความทุกข์ เมื่อสมัยผม  
ศึกษา เคยได้รับคำแนะนำจากท่านอาจารย์ใหญ่ ท่าน  
บอกว่าการศึกษาหาความทุกข์ให้มองดูอาหารเป็นสิ่งสำคัญ  
ว่าข้าวที่เรากินเข้าไปหนึ่งค้ำนี้ เอาเฉพาะข้าวอย่างเดียว  
ยังไม่ถึงกับข้าว ท่านถามว่ามันมาจากความสุขหรือว่า  
ความทุกข์ และท่านก็บอกว่าเธอจงพิจารณาตามถ้อยคำ  
ที่ฉันพูด ท่านตรัสซ้ำๆ ว่า ค้ำข้าวหนึ่งค้ำ ข้าวสุกนี้มันมา  
จากข้าวสาร ก่อนที่มันจะสุกก็ต้องใช้อะไรบ้าง มีงาน  
อะไรบ้าง ข้าวสารมันจึงจะสุก

ท่านก็ตรัสต่อไป ท่านก็บอกว่า ก่อนที่มันจะสุก  
เราก็ต้องหาเตา หาเชื้อเพลิง หาหม้อ หาน้ำ หาข้าวสารมา  
ใส่ แล้วก็นั่งควบคุมเตาว่า เมื่อไรข้าวจะสุกตามวิธีการ  
ท่านถามว่าการหาอย่างนี้การทำอย่างนี้ มันเป็นอาการ  
ของความสุขหรือความทุกข์ เพราะว่าเราต้องใช้แรงงาน  
แทนที่เราจะนอนเฉยๆ หัวก็นึกให้มันอิมขึ้นมา หรือมิ

ฉะนั้นก็อิมมันเสียเลยไม่หิว ตัวหิวนี้มันก็ตัวทุกข์ ก็ต้องทูลท่านว่า อันนี้ก็เป็นความทุกข์

ท่านตรัสถามต่อไปว่า ข้าวสารมาจากอะไร? ก็ต้องตอบว่ามาจากข้าวเปลือก ท่านก็ถามต่อไปว่า ข้าวเปลือกก่อนที่จะเป็นข้าวสารนี้เขาทำอย่างไร? สมัยก่อนเขาต้องซ้อมต้องตำ เวลานี้เราก็ต้องแบกข้าวไปที่โรงสี ท่านถามว่าอาการอย่างนี้มันเป็นอาการของความสุขหรือความทุกข์ ท่านก็ถามต่อไปอีกว่า ข้าวที่มันจะเกิดเป็นข้าวมีเม็ดขึ้นมาเขาทำอย่างไร? ก็กราบเรียนบอกว่า ต้องโน่นไปทำนาไปไถนา ไปหว่านข้าว ไปคราด ไปดายหญ้า แล้วก็คอยปรนนิบัติดูว่าข้าวมันจะงามหรือไม่งาม มันมีรวงหรือไม่มีรวง เสร็จก็เกี่ยว เกี่ยวแล้วก็มาเขย่าเขาฉาง

ท่านถามว่าคนที่ทำอะไรทำนา ไปตากแดดตากฝน ฝนตกหนาวก็ต้องทน แดดร้อนก็ต้องทน อากาศหนาวก็ต้องทน ไม่ทนทำไม่ได้ เพราะมันไม่มีข้าวจะกิน ในการบังคับบัญชาควายหรือวัวที่ลากคันไถ เราต้องใช้กำลังกายทำทุกอย่าง ยามปกติเราต้องการพักผ่อนมากกว่าการทำงาน แต่ว่างงานประเดี๋ยวนั้น ถ้าเราไม่ทำอะไรไม่กิน อาการอย่างนี้เป็นอาการของความสุขหรือความทุกข์ ก็ต้องตอบท่านว่ามีมีความสุข

แล้วเมื่อต้นข้าวเกิดขึ้น เราก็ต้องระมัดระวังว่าศัตรูของพืชมันจะมีบ้างไหม ศัตรูของพืชจะเกิดขึ้นมาเราจะทำอย่างไรจึงจะขับไล่มันไปได้ แทนที่เราเมื่อหว่านต้นข้าว ข้าวขึ้นแล้วจะนอนสบาย กลับต้องไประมัดระวังรักษา ไม่ได้พักผ่อนไม่ได้ผ่อน ไม่ได้นอนตามความพอใจ อย่างนี้เป็นอาการของความสุขหรือว่าความทุกข์ ก็ต้องกราบเรียนท่านว่าเป็นความทุกข์

เมื่อข้าวสุกแล้ว เป็นรวงแล้วเราไปเกี่ยว ต้องก้มหลัง โค้งหลัง ปวดหลัง ปวดเอว แบกข้าวมีความคัน อาการอย่างนี้เป็นความสุขหรือความทุกข์ ก็กราบเรียนท่านว่าเป็นความทุกข์ เมื่อนำข้าวมาเข้าลานแล้ว ต้องหวด ต้องไล่แกลบ ต้องไล่ซางออก แบกข้าวที่เก็บมีทั้งคันและเหนียว อย่างนี้เป็นอาการของความสุขหรือความทุกข์ เราก็ต้องกราบเรียนว่าเป็นความทุกข์

และท่านก็ถามถึงพื้นที่นาว่า จะได้มามันได้มาแบบไหน ก็กราบเรียนว่าถ้ามีเงินซื้อเราก็ซื้อ ถ้าไม่มีเงินซื้อเราก็ฟันป่า ท่านก็ถามว่าเงินที่จะซื้อที่นาคือ เราต้องหามาด้วยกำลังกายใช้ไหม กำลังปัญญา ก็ต้องตอบว่าใช่ การหาเงินมันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็ต้องตอบท่านว่าเป็นทุกข์

การที่มีนาแล้วก่อนจะไถนาลงไป เราต้องหาควาย

ควายไม่มี หางเงินไปซื้อควายเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็ต้องเป็นทุกข์ เอาเงินไปจับจ่ายหาไถหาคราด มันต้องเหน็ดเหนื่อย เพราะการหาเงินหรือเปล่า ก็บอกว่าใช่

ท่านถอยหลังเข้าไปว่า ถ้าหากสมมติว่าเราไม่มีเงินซื้อนา ถ้ามันเป็นป่าเราต้องตัดต้นไม้ โคนต้นไม้ลงมาแต่ละต้น มันเหนื่อยหรือว่ามันไม่เหนื่อย ก็ต้องตอบว่าเหนื่อย โคนมาแล้วฟันเป็นท่อนเป็นตอน ต้องขุดตอปรับพื้นที่ อากาศอย่างนี้มันเหนื่อยไหม ก็ต้องตอบว่าเหนื่อย ท่านถามว่าเหนื่อยแล้วมันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็ต้องกราบเรียนว่าเป็นทุกข์ จึงได้ตรัสว่า แม่แต่คำข้าวคำเดียวที่เรากินเข้าไปในปาก มันมาจากความทุกข์ มาจากความเหน็ดเหนื่อยอย่างนี้

เธอจงใช้ปัญญาว่า ของทุกอย่างที่เราจะมีขึ้นตามความจำเป็นของชาวโลกที่ต้องใช้ เป็นผ้าถุงผ้าหมกดีتي บ้านช่องเรือนโรงก็ดี ของใช้ก็ดี ยารักษาโรคก็ดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ทั้งหมดได้มาจากแรงงานที่เราต้องเสี่ยงกับความทุกข์ ต้องได้มาด้วยอำนาจของความทุกข์ และเสี่ยงกับอันตราย เพราะว่าการไปทำไร่ไถนาที่ดี การไปรับราชการเพื่อค้ำจ้างก็ดี การทำทุกอย่างเพื่อได้มาเพื่อทรัพย์สิน มันต้องเสี่ยงชีวิต ดีไม่ดีเราอาจจะถูกงูกัดตาย หรือว่าถูกคนทำ

ร้าย หรือเกิดอุบัติเหตุ นี่ต้องใช้ชีวิตเข้าเสี่ยง เหนื่อยยังไม่พอยังต้องเสี่ยงชีวิต แล้วทรมาณกับอาการที่เราไม่ต้องการ อย่างเราเหนื่อยเมื่อยล้า ต้องการจะหยุด

แต่ว่างานยังไม่เสร็จ มันหยุดไม่ได้ก็ต้องทนจำใจจำทำ ต้องทรมาณร่างกายทำไปจนกว่าจะเสร็จ มิฉะนั้นผลมันจะไม่เกิด ท่านให้พิจารณาหาว่า **การทุกอย่างที่เราได้มาในโลก มันได้มาจากความทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สิ่งที่มีความสำคัญที่สุดคืออาหาร ที่เราจะกินเข้าไปทุกวันนี้เรากินทุกข์**

เอาละ บรรดาท่านพุทธบริษัทเรื่องสำหรับทุกข์ใน "อริยสัจ" นี้ให้ผมพูด ๓๐๐ ปี ไม่จบหรอก ไม่จบเพราะอะไร **เพราะทุกอย่างมันเป็นทุกข์** ขอแนะนำเพียงแค่นี้เป็นหัวข้อพอท่านใช้ปัญญา ถ้าพูดกันเท่านี้ยังไม่เข้าใจละก็ ไม่ต้องไปหวังมันละสวรรค์นี้หรือพรหมโลก ตั้งอกตั้งใจลงนรกตามอชยาคัยก็แล้วกัน

เอาละ สำหรับวันนี้เวลาแห่งการสนทนาก็หมดแล้ว ก็ต้องขอยุติแต่เพียงเท่านี้ ต่อแต่นี้ไปขอทุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น อยู่ในอิริยาบถที่ท่านเห็นสมควรที่ท่านจะสบาย แล้วรักษากำลังกายกำลังใจพิจารณาภาวนาตามอชยาคัย จนกว่าจะเห็นว่าเวลานั้นสมควรจะเลิก

สวัสดิ์\*