



ให้ทั้งหมด แต่ปัญหาจะมีอย่างหนึ่ง ถ้าซื้อไปแล้วหนูจะเอาไปเล่นเป็นอันตราย จะเอาไปเล่น หรือเอาไปฉีกเล่น มันเป็นอันตราย และไม่มีประโยชน์ เลย แม่เขาก็ไม่ให้ซื้อ ปัญหามันอยู่ตรงนั้น เข้าใจหรือยัง หนู

หนูมายด์

หลวงปู่ชาแล้วทุกข์เกิดจากอะไร ค่ะ

หลวงพ่อ

ทุกข์มันเกิดจากใจของเขาเอง มันทุกข์อยู่ที่ใจ ทุกข์เรื่องอะไรละ มันทุกข์เรื่องอะไรมันเยอะเยอะ มันทุกข์แบบกว้างๆ ทุกข์ร้อน ทุกข์นี้มันเป็นร้อน สุขมันเย็น นี่ต้องพูดให้หนูฟัง ทุกข์มันร้อน นี่หนูโดยไฟมันร้อนไหม หนู พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อแม่ตีกัน พ่อแม่ไม่สมประดีกัน หนูเป็นทุกข์ไหม ถ้าหากหนูมีเพื่อนหลายคน หนูจะต้องไปบอกเพื่อนนะ ลูกยกพวกตีกัน ต่อยกัน พ่อแม่มีความสุขไหม คุณพ่อคุณแม่ เป็นทุกข์ทุกข์อยู่อย่างนี้ จำไว้ทุกข์คือไม่สบายใจ ตอบอย่างนี้ ไม่ต้องไปเอากรรมะสูง ๆ ตอบอย่างทีหนูเห็นนี้ พ่อแม่หนูให้สตางค์ ไปซื้อขนมกินที่โรงเรียน เกิดหายไปแล้ว เพราะหนูขี้ลืมไม่สนใจตัวเอง แล้วเอาของไปทิ้ง เอาสร้อยไปทิ้งอีก พ่อแม่ให้เอาไปทิ้งอีก หนูเป็นอย่างไร หนูก็ต้องเป็นทุกข์ หนูเป็นทุกข์เพราะอะไร เพราะหนูเอาของไปทิ้ง แล้วเรากลัวพ่อแม่ว่า หนูก็จะเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นอย่าทำอย่างนี้ ไปไหนอย่าลืมอย่าประมาทอย่าพลาด เอาของไปวางที่ไหนอย่าลืม นี่ความทุกข์เป็นอย่างนี้ ถ้าหากไปอธิบายสูงกว่านี้ หนูจะไม่เข้าใจเลย ทุกข์ คือ ไม่สบายใจ หนู วันหนึ่งเนี่ย ถ้าเราอารมณ์ไม่ดี เราไม่สบายใจไหม อารมณ์ไม่ดีและคิดไม่ดี มันเป็นทุกข์ เนี่ยความดีมันเป็นความสุข ความชั่วมันแหละเป็นความทุกข์ อย่าไปทำชั่วมันเลยทำแต่ความดีอย่างเดียว

หนูมายด์

หลวงปู่ชา วันนี้คะ ลูกมายด์ ก็ขอกราบขอบพระคุณหลวงปู่ มากเลยคะ แล้วลูกมายด์ จะพยายาม จะไม่ให้เกิดทุกข์อีกแล้ว

หนูไบเตย

กราบนมัสการหลวงตาคะ วันนี้ไบเตย ก็มีเรื่องความทุกข์ต่างๆ นานา มาให้หลวงตา ช่วยไขข้อข้องใจของไบเตย ค่ะ ขอเริ่มทุกข์แรก

ดีกว่านะคะ เป็นทุกข์ที่เกิดจากการสอบตก ค่ะ เพื่อนบางคน เขาก็ตั้งใจเรียน ขยันแต่เขาก็ยังสอบตกคะ อันนี้เราจะช่วยเขาได้อย่างไร

หลวงพ่อบอก

ช่วยยาก หนู เรื่องการสอบตก มันเรื่องของใครของมัน การสอบการเรียนเนี่ยมันตัวใครตัวมันแน่นอน คนที่สอบตกเพราะอะไรรู้ไหม ก็เพราะไม่ตั้งใจเรียน ๑.ไม่ได้ตั้งใจ ๒.ไม่ได้ตั้งใจฟังครูบาอาจารย์ ๓.ไม่ทบทวน ๔.ไม่ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ ที่ในฐานะเป็นนักเรียน ตกแน่นอน อีกประการต่อไป คนที่ไม่สนใจการเรียนก็คือจากอะไร จากเขาไม่มีคุณค่าของชีวิตเลย ไม่ใช่ที่ว่าคนที่ขยันเรียนแต่สอบตก มีน้อยมาก ที่ขยันเรียนแล้วสอบตก แต่ที่ซีเกียดดูหนังสือไม่สนใจงานในหน้าที่ของเขาเอง ในฐานะเขาเป็นนักเรียน ไม่สนใจต่อตัวเขาเอง แล้วกลับไปสนใจอย่างอื่น นอกประเด็น ขอตอบให้คุณหนูฟัง ในระยะของอยู่ในวัยรุ่นนี้ ขยันนอกหน้าที่การงาน น่าจะรับผิดชอบว่าเขาเป็นนักเรียน จะต้องศึกษาจะต้องแสวงหาความรู้ ทำไม่ไปคบเพื่อน ก็ขอฝากไว้ที่สอบตกส่วนมากจะคบพาลได้ผิด คบบัณฑิตได้ผล คบคนชั่วทำตัวให้อับจน คบคนดีให้ผลจนวันตาย เมฆพศหมดค่า เมฆสุราหมดความสำคัญ เมฆการพนันหมดตัว เมฆเพื่อนชั่วหมดดี ส่วนมากวัยรุ่น ไปคบเพื่อนอันธพาล สันดานบาป ก็ขอประทานโทษคุณหนู อย่าไปสนใจเรื่องยาเสพติด ไปสนใจยาเสพติดแล้วไปติดเข้าแล้ว หมดทางที่จะเรียนหนังสือแน่ ไม่ใช่ว่าเขาสอบตกแล้วเราจะไปช่วยเขาได้อย่างไร เราจะช่วยแนะนำเขา ให้เขาสวดมนต์ไหว้พระ ถ้าเขาสอบตกก็ว่าเนี่ย คุณเป็นเพื่อนกับเรา คุณตั้งใจเรียนหนังสือดี เพราะเรียนด้วยความตั้งใจ อย่าประมาท แล้วเราสวดมนต์ไหว้พระ ก็ตั้งใจเรียนหนังสือตั้งใจดูหนังสือ ก่อนดูหนังสือก็สวดมนต์ไหว้พระ ไหว้พ่อไหว้แม่ แล้วอ่อนน้อมถ่อมตนไม่เถียงพ่อ ไม่เถียงแม่ ขยันมันเพียรและช่วยพ่อแม่ตลอดรายการ รับรองเรียนไม่มีทางตก ไม่มีสอบตกแน่นอน แล้วเขาสอบตกแล้วจะไปช่วยเขาได้อย่างไร ถ้าช่วยแนะนำเขาให้เขาสวดมนต์ ให้เขาไหว้พระ แล้วก็ให้เขาตั้งใจเรียนหนังสือ ถ้าทำอะไรเนี่ยคุณหนู ทำด้วยความตั้งใจน้อยได้ไหม ไม่ได้ตั้งใจเลย ตั้งใจด้วยความเคารพ เนี่ยรุ่นหนูเนี่ยรู้แล้ว ทำด้วยความเคารพ คืออะไร เคารพตัวเองพูดแล้วต้องทำ อย่าผัดวันประกันพรุ่ง คนที่ผลัดประเดี๋ยวๆ จะดูหนังสือ

ก็ประเดี๋ยว และการดูหนังสือก็ต้องไปดูหลายคน เอาเพื่อนมานั่งล้อมวง แล้วดูหนังสือ อย่าทำ ต้องดูหนังสือคนเดียว ดูคนเดียวถึงจะจำแม่น ดูหลายคนจำไม่แม่นหรอก นี่ก็เกียจมันก็เป็นเพราะอย่างนี้ สอบจึงตก ดูหนังสือต้องดูคนเดียว ดูด้วยสมาธิภาวนา อย่าไปดูหลายคน คุยด้วยดูด้วย อย่างนี้ใช้ไม่ได้ เสียการเรียน ไม่ใช่บ่อย นี่คนก็เกียจเป็นอย่างนี้ นอกเหนือจากนั้นเราแนะนำเขา จะช่วยเขาที่เขาสอบตก ให้เปลี่ยนใจใหม่ ตั้งใจดูหนังสือ ๑.เคารพตัวเอง พุดแล้วต้องทำ อย่าผลัดวัน ประกันพรั่ง อย่าเดี่ยวไม่ได้ ๒.เคารพสถานที่ เคารพครูบาอาจารย์ ที่เขาสอน ครูบาอาจารย์ที่เขาสอน ต้องเคารพ ต้องตั้งใจฟัง ครูที่สอนทุกประการ ๓. เคารพกติกานัดหมายของโรงเรียน อีกด้วย กติกาที่นัดไว้ ไม่เคารพไม่ได้ ทำให้สอบตก นอกเหนือจากนั้นแล้ว ต้องทำอะไรตั้งใจเรียนด้วย จิตสงบ อย่างวุ่นวาย อย่าฟุ้งซ่าน อย่าหละหลวมเลาะแผละเลลวไหล ตั้งใจเรียน ด้วยจิตสงบ สมาธิภาวนา สิ่งนั้นจะออกมาด้วยความถูกต้อง การสอบตก จะไม่มีแน่นอน ก็ขอฝากคุณหนูไว้ไปบอกเพื่อนฝูงด้วย อย่าทำอย่างนั้น เลย ขอเจริญพรอย่างนั้น

หนูโบเตย

แล้วอย่างตัวหนูเองนะคะ ก็อยากจะมีอิสระเสรีภาพ แต่บางทีก็อยากจะมีให้ ผู้ใหญ่หรือคุณพ่อคุณแม่มาดูแล ค่ะทุกข้ออย่างนี้ก็ไม่รู้จบรู้สิ้น ซักที ก็อยากจะถามหลวงตา ว่าหนูจะอย่างไรดีคะ

หลวงพ่

อิสระเสรี คืออะไร ต้องเข้าใจก่อน การอิสระเสรีต้องไม่เชื่อพ่อแม่ นั้น ไม่ใช่ พ่อแม่ต้องดูแลลูก ลูกกลัวว่าจะไปเสียหาย พ่อแม่ต้องฝึกลูก ให้ดี ปลูกลูกให้ดี เหมือนปลูกต้นไม้ ปลูกในกระถางขึ้นในกระถาง ปลูกที่ขึ้นดี ปลูกห่างขึ้นห่าง ต้นไม้ที่โตขึ้นแล้ว ไม่มีระเบียบ ใครมาว่า ต้นไม้ขึ้นไม่มีระเบียบ เดี่ยวจะย่นไปหาพ่อแม่ ว่าใครเป็นคนปลูก แต่พ่อแม่จะปล่อยให้หนูไปตามใจชอบไม่ได้ เข้าใจไหม ต้องแปลคำว่าอิสระ เสรี ก่อน อิสระเสรี แปลว่าอะไร ไม่ใช่ไปตามคำใจชอบต้องให้พ่อแม่คอยดูแล แต่ตามใจชอบไม่ได้ อิสระเสรีควรจะแปลว่า ชะใจตัวเอง เข้าใจใหม่ ต้องตนเป็นที่พึ่งของตน ตนเป็นที่พึ่งไม่ได้แล้วจะไปพึ่งใคร อิสระเสรี

อย่างนี้ ไม่ใช่อิสระเสรี จะไปที่ไหนก็ได้ นึกจะไปก็ไป นึกจะไปเที่ยวก็ไป ไม่ใช่อิสระ อิสระตัวนี้ แปลว่าชนะใจตัวเอง จะไม่สร้างความชั่วอีกต่อไปแล้ว จะสร้างแต่ความดีต่อไป แต่ว่าจะไม่อยู่ในโอวาทของพ่อแม่ไม่ได้ พ่อแม่ต้องดูลูกตลอดรายการ พ่อแม่รักลูกคิดปลุกฝัง พ่อแม่เลี้ยงลูกเหมือนปลูกต้นโพธิ์ ไม้ใหญ่ไม้โตจะได้อาศัย นี่อย่างนี้ต่างหาก พ่อแม่เลี้ยง ลูกให้โต โตด้วยวิชาการหลักฐานมีงานทำ ถ้าพ่อแม่ไม่ดูแลแล้ว หนูอาจจะ เดินทางผิดก็ได้ เพราะฉะนั้นอิสระเสรีไม่ใช่แปลว่าตามใจตัว อิสระเสรีตาใจตัวได้อย่างไร ตามใจตัวเสียคนเลยนะ อิสระเสรีในทางธรรมะ แปลว่าชนะใจตัวเอง อย่างนี้เกียจ อย่างนอนตื่นสาย อย่าไปหน่ายหากิน อย่าไปหมิ่นเงินน้อย อย่าไปนั่งคอยวาสนา มาเองได้หรือ นอนนานงานน้อย กินบ่อยเงินหมด มีเงินหน้าสด หมดเงินหน้าแห้ง แล้งน้ำใจ จะเป็นอิสระเสรีได้อย่างไร

หนูไบเตย

เพื่อน ๆ อย่าลืมนะคะ อิสระเสรี คือการชนะใจตนเองคะ และอีกอย่างหนึ่งไบเตยอยากฝากไว้ว่า ถ้าเพื่อน ๆ ไม่อยากมีทุกข์ที่เกิดจากการสอบตกเนี่ย เพื่อน ๆ ก็ตั้งใจเรียนตั้งใจอ่านหนังสือ ตามหลักที่หลวงตาได้บอกเอาไว้วันนี้

ดร.ฉัตรสุมาลย์

ท่านผู้ชมทางบ้านเคยรู้สึกเหมือนดิฉันไหมคะ ว่าบางที่เรารู้สึก ว่าแห้ว รู้สึกเหมือนไม่มีคนรักเรา และเราก็เป็นทุกข์เหลือเกิน หลวงพ่อชาทุกข์อย่างนี้ เราจะแก้อย่างไร

หลวงพ่อ

เจริญพร ทุกข์นี้มันกว้างขวางมาก แต่ว่าจะขอเจริญพรว่าสมัยพุทธกาลนานมาแล้ว ต้องอ้างเหตุผล คนเรามันมีทุกข์เหลือเกิน หาที่พึ่งทางใจไม่ได้ เป็นคนแก่ก็ว่าแห้ว เด็กก็ว่าแห้ว หาที่พึ่งไม่ได้แล้ว ตอนนั้นยังไม่มีหลักฐาน มีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คนเราจึงไปหาสิ่งที่ไม่ถูกต้องมาเป็นที่พึ่ง เช่นไปหาผีเจ้าเข้าทรงในสมัยพุทธกาล ยังไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัส ไปหาเทวดาช่วย ไปหาฤาษีชีไพร อยู่ในดงในป่า หาผีเจ้าเข้าทรง ให้เทวดาช่วย ก็ไม่รู้จะเป็นอย่างไร เช่น ยกตัวอย่าง นุชนาถ สุชาดา เอาข้าวมธุปายาส ไปถวาย เทวดาดังนั้น อันนี้เป็นหาที่พึ่ง

ไม่ได้เลย เมื่อหาที่พึ่งไม่ได้แล้วจึงไปหาที่พึ่งไม่ดี อีกประการหนึ่ง ยุคใหม่  
ปัจจุบันนี้ ไปหาสิ่งที่ไร้สาระ มันเกิดทุกข์ในใจกลุ้มอกกลุ้มใจ ไม่มีที่พึ่ง ก็  
ไปเล่นการพนัน สนุกแล้วไปดื่มสุรายาเมาแล้วไปเที่ยวในคลับ แล้วก็ไป  
เที่ยวหาความสบาย ไปช้อปปิ้งที่โน้น ช้อปปิ้งที่นี่ หาวามันจะได้หมดทุกข์  
กลับไปเพิ่มทุกข์ขึ้น ยุคใหม่สมัยนี้เป็นอย่างนั้น ก็ขอเจริญพรให้ได้  
รายละเอียดเข้าไปอีก หิวก็เป็นทุกข์ เหนื่อยก็เป็นทุกข์ ลำบากอกลำบาก  
ใจมันก็เป็นทุกข์ทั้งนั้นเลย ความยากความลำบากก็เป็นทุกข์ ทุกข์ทั้งนั้น  
ก็ขอเจริญพรว่า โลกนี้หนอ ไม่มีความสุขเลย มีแต่ความทุกข์น้อยทุกข์  
มากเท่านั้น แต่เราจะแก้อย่างไรดีหนอ ว่าความทุกข์มันเกิดที่จิตใจ มัน  
ไม่ใช่เกิดที่อื่น และก็ไม่ใช่คนอื่นทำให้ เราไปเข้าใจผิดว่าสามีทำ ให้เรา  
ทุกข์ คือเราเป็นภรรยา ฝ่ายสามีก็บอกภรรยาทำให้เป็นทุกข์ ฝ่ายสามี  
ภรรยา พ่อบ้านแม่เรือน ก็ว่าลูกทำให้เราเป็นทุกข์ ไม่มีความสุขเลยลูกไม่  
เรียนหนังสือดังนี้ ก็ไปโทษอย่างโน้นอย่างนี้ นี่แก้ไม่ถูกจุดดังนั้น ถ้าหาก  
ว่าทุกข์เกิดขึ้นกับเราแล้ว ต้องแก้ที่ตัวเรา มันทุกข์เรื่องอะไร  
พระพุทธเจ้าสอนให้หาเหตุแห่งทุกข์ให้ได้ ง่าย ๆ ทุกข์เกิดขึ้นที่จิตใจ  
แน่นอน จะเกิดจากลูก เกิดจากสามีภรรยา ก็หาเหตุเกิดทุกข์ ด้วยการ  
ให้เขามาตำ เขามาว่า หรือสิ่งแวดล้อมทำให้เราเกิดทุกข์ เราก็แก้ตรงทุกข์ที่  
มันเกิด เกิดทุกข์แรกคืออะไร ขอเจริญพร ทุกข์ที่จิตใจ แก้ที่ใจเรา  
แน่นอน อย่าไปแก้คนที่อื่นเลย เขาตำเราให้มีทุกข์ เราก็ไม่สบายใจ อยู่  
ในวงล้อมที่เขาตำ เกิดจิตไม่สงบ แล้วเราไปแก้ที่คนอื่น มันต้องแก้ที่ตัว  
เรา ทำอย่างไรหรือ ธรรมะสั้น ๆ ช่วยตัวเองให้ได้ ๒. ต้องพึ่งตัวเองให้ได้  
๓. ต้องสอนตัวเอง ตั้งสติเอาไว้ สวดมนต์ไหว้พระแก้ปัญหาทุกข์ ด้วยการ  
เจริญ พระกรรมฐานบ้าง ตั้งสติอารมณ์บ้าง แก้แล้วจิตใจก็จะดีขึ้น เมื่อ  
จิตใจเย็นแล้วมีธรรมะ มีคุณธรรมแล้ว ทุกข์นั้นจะหายไปเองโดยปริยาย  
และทางอ้อมด้วย ก็ขอเจริญพรอย่างนั้น ง่าย ๆ

ดร.ฉัตรสุมาลย์

หลวงพ่อกษาแต่คนบางคน เวลาทุกข์มากๆ มันไม่รู้จะเริ่มตัน  
อย่างไร ไม่รู้ว่าจะเริ่มตันกรรมฐานอย่างไร

หลวงพ่อก

คือ เขาไม่เข้าใจ ไม่มีใครสอน

ดร.ฉัตรสุมาลย์

แล้วเราจะชี้แนะอย่างไร

หลวงพ่อก

ชี้แนะมันไม่ยากนัก ขอเจริญพร ข้อ ๒ บางคนทุกข์จนไม่รู้จะไปทางไหนเลย นี่เมื่อก็มารายงานว่าเจ้าฆ่าตัวตาย เอามืดฆ่าตัวตายซะมันไม่มีทางออก ทางออกเยอะแยะไปเลย ขอเจริญพรอย่างนั้น ทางออกที่มีทุกข์คืออาตมากล่าวแล้ว เมื่อครั้งก่อนโน้น คือพุทโธโลยี มันเป็นการแก้ปัญหาชีวิตที่ดีที่สุดแล้ว แต่ไม่แก้กลับไปสร้างปัญหา สร้างทุกข์ระทมขมขื่นในชีวิต ตลอดรายการ อารมณ์ไม่ดี ก็ไม่แก้ ไม่รู้จักจะแก้เขาร้ายมาหน้าจะร้ายตอกหรือ ไม่ใช่อย่างนั้น เพราะฉะนั้น ฝ่าไปในทางที่ผิดหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตายเยอะ โดดตีกเยอะ ติดยาบ้า มีทุกข์เข้าไปกินยาบ้า มีทุกข์ก็ฝ่าไปกินเหล้าคิดว่ามันจะหาย กลับไปเพิ่มทุกข์หนักขึ้น ขอเจริญพร จะประกาศให้ทราบว่าจะแก้ที่ตัวเรา อ่านตัวให้ออกบอกตัวให้ได้ใช้ตัวให้เป็นเห็นตัวตายจะได้คลายทิฐิ ดำริชอบ ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ ต้องเจริญพระกรรมฐาน ตั้งสติอารมณ์ให้มากที่สุด เราจะแก้หาจุดที่มาของทุกข์ ว่ามันทุกข์ไม่สบายใจ ไม่สบายใจก็ทำที่ใจเราเนี่ย ไม่สบายใจหนอ ตั้งสติหายใจยาวๆ เตี่ยวจะรู้เอง มีสติสัมปชัญญะทุกข์จะหายไปเอง ทุกข์ตัวนี้หายไปได้แน่ คือ เวทนา มันเวทนาเหลือ มันไม่สบายใจเหลือเกิน ก็เป็นเวทนา ปวดเมื่อยก็เป็นเวทนา ไม่เป็นสุขเลย ความสุขของเราท่านทั้งหลายเอ๋ย มันเจือด้วยความทุกข์ตลอดรายการ หาความสุขที่แท้ และแน่นอน ไม่ได้เลย เราต้องแก้ที่ตัวเรา ถ้าตัวเราทำดี คือนั่งกรรมฐาน ก็ขอเจริญพรพี่น้องทุกคนว่า การทำกรรมฐานเป็นการแก้ปัญหาชีวิต ที่ดี และการทุกข์ที่เกิดขึ้นจะแก้ได้ มันมีทุกข์อยู่ในใจ ไม่ใช่ไปแก้ทุกข์ที่คนอื่น เราไปแก้ทุกข์ที่คนอื่นได้อย่างไร ไปแก้ผิดจุดทั้งนั้น มันทุกข์ที่เรา ใจเราไม่สบายก็แก้ที่ใจเรา เราแก้ปัญหาบำบัดทุกข์บำรุงสุขด้วยพระกรรมฐาน ขอเจริญพร

ดร.ฉัตรสุมาลย์

แท้ที่จริงนั้นทุกข์ อยู่ในตัวของเราเอง ที่ว่าตัวของเราเองนั้นคือ  
ที่จิต คุณภาพของจิตของเรามันคือทุกข์ วิธีแก้ก็คือแก้ที่จิตนั่นเอง โดย  
การใช้กรรมฐาน ง่ายที่สุดเวลาที่โมโหขึ้นมา โกรธขึ้นมาหายใจลึกๆ นี่  
เป็นเทคนิคเทคโนโลยี ของหลวงพ่อบุญ ซึ่งดิฉันคิดว่าท่านผู้ชมทางบ้าน  
และรวมทั้งตัวดิฉันเองด้วย ไซ้ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตจริงของเราได้  
ทุกๆ โอกาส นะคะ