



ธรรมะดับทุกข์

ผ่านช่วง ?

วิกฤตชีวิตด้วยสติ

ถ้าความทุกข์นั้นคือไฟ ธรรมะก็มีใช่เป็นเพียงน้ำที่จะ
สามารถดับไฟได้เท่านั้น แต่หากยังเป็นน้ำเย็นๆ ที่เมื่อเราอาบ
และดื่มกินก็จักคลายความหนักอึ้งแห่งชีวิต
บังเกิดความสดใสที่มากพอจะมองเห็นทางแก้ไขปัญหา
เพื่อนำพาชีวิตให้ก้าวต่อไปได้
โดยไม่สะดุดล้มอีกครา

ปัทมวัฒน์

ธรรมะฉบับพกพา

ผ่านช่วง ?
วิกฤตชีวิตด้วยสติ



ปณณวัฒน์



ธรรมะดับทุกข์ ผ่านช่วงวิกฤตชีวิตด้วยสติ ปณณวัฒน์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ปณณวัฒน์.

ธรรมะดับทุกข์ ผ่านช่วงวิกฤตชีวิตด้วยสติ.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2554.
112 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294-3144

ISBN 978-616-15-0446-5

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

ประธานกรรมการ
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
ที่ปรึกษากฎหมาย
ผู้จัดการสำนักพิมพ์
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการต้นฉบับ
กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร
ออกแบบปก
ศิลปกรรม
พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.
สมบัติ สุทธิจิตร
ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์
ขวาลิต พรหมกิตติวงศ์
สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์
ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
ศักดิ์ชัย บางมด เครือวัลย์ ศิริพงษ์
มะ-จั่ง
MOON-ดี
บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ราคา 109 บาท

คำนำ สำนักพิมพ์



ในช่วงชีวิตของคนเราย่อมที่จะต้องพบเจอกับคลื่นลมมรสุมที่
ตาโถมเข้ามาก็เปรียบเหมือนดังที่เรา กำลังจะจมน้ำ เราจึงใช้สติแก้ไขมัน
อย่าท้อถอยและไม่ยอมแพ้งแก่ใจเพื่อจะก้าวสูงขึ้นไปเรื่อยๆ

เพราะถนนชีวิตทุกเส้นต้องมีช่วงที่ขรุขระบ้าง แต่ไม่มีเส้นทางใด
ที่จะเป็นเส้นทางตันอย่างแท้จริง เราจงคิดอย่างมีสติ ไตร่ตรองใคร่ครวญ
ให้ถ้วนถี่อย่างซ้ำๆ ค่อยเป็นค่อยไป แล้วเราจะสามารถผ่านวิกฤตอัน
เลวร้ายนั้นได้

ถ้าคุณผู้อ่านกำลังหมดหวัง ท้อแท้ เจอปัญหาต่างๆ มากมาย ไม่รู้
จะไปพึ่งใครหาทางออกไม่เจอ ลองเปิดเล่มนี้อ่านรับรองว่าหนังสือเล่ม
นี้จะเป็นเพื่อนที่ดี ที่คอยจะช่วยให้คุณให้ก้าวผ่านมรสุมชีวิตได้อย่างง่ายดาย



ปรารถนาดี
บรรณาธิการ



ชีวิตนั้นเป็นดังเรือ

โลกนี้เป็นมหาสมุทร

เรือที่เล่นไปในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่เชื่อว่า sẽ เล่นไปอย่างราบรื่น
ท่ามกลางบรรยากาศดี ได้ท้องฟ้าสดใส และคลื่นลมสงบ

วันหนึ่งอาจเกิดฝนฟ้าพายุฉาโหมใส่อย่างมิมีการเตือนใดๆ

ความยากลำบากแรก อยู่ที่การประคองเรืออย่างไรให้ดำรงอยู่ได้
ในภาวะมหันตภัยเช่นนั้น

ความยากลำบากต่อมาอยู่ที่ว่า เมื่อเรือล่มอัปปางลงแล้วเราจะ
ประคองตัวอยู่รอดอย่างไรกลางมหาสมุทรนั้น

ชีวิตคนเราย่อมพบช่วงเวลาลำบากยากแค้น และช่วงเวลาเช่น
นั้นย่อมเปรียบดังอุโมงค์มืดมิดที่คุณมีรู้ว่าควรทำอย่างไร นอกจากเรา
เพียงหวาดกลัวตัวสั่นและขวัญเสีย

วิกฤตทั้งมวลในชีวิตแก้ไขได้ แต่ก่อนอื่นเราต้องจัดเตรียมความ
คิดและสภาพจิตใจให้พร้อมก่อนที่จะสู้กับวิกฤตต่างๆ นั้น

ธรรมะเป็นคาถาเดียวที่จะช่วยให้คุณรอดพ้นจากการลอยคว้าง
อยู่กลางมหาสมุทรแห่งมรสุมนั้นได้

ขอเพียงคุณลองทำใจให้นิ่งและศึกษาขบคิดในแต่ละเคล็ด
คำธรรมะในคู่มือเล่มนี้

ปณณวัฒน์

สารบัญ

ทำความเข้าใจกฎธรรมชาติ.....6	ขันติทั้ง 4 ความอดทน
ลาดกบ่อ.....10	อันยิ่งใหญ่.....60
จิตใจที่ไร้สิ่งยึดเหนี่ยว.....12	สนทนารธรรม ชำระจิตใจ.....63
ประเภทของความทุกข์.....14	กัลยาณมิตร ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น.....66
ชีวิตคือการเดินทาง.....16	อัมปัญญา ดีกว่าอัมกาย.....68
ปลุกตัวเองตลอดเวลา.....18	การปรับจิตที่ยุ่งเหยิง.....70
น้ำขุน กระจกมัว ย่อมมองไม่ชัด.....20	ไม่มีทางใดเป็นทางตัน.....72
โลกกับท่อนไม้.....22	หมั่นเตือนจิต สะกิดตนให้ปลงได้.....75
ความทุกข์ 4 ลักษณะ.....24	ทุกสิ่งมีเสื่อมไป อย่าให้เสื่อม “ปัญญา”.....77
มองความทุกข์ให้หายทุกข์.....27	ขัดสนในใจ.....79
ดังถูกยิงด้วยธนู.....29	ปรับชีวิต หยุดวิธีคิดผิด 9 อย่าง.....82
ชีวิตวิกฤตจิตใจต้องไม่วิกฤต.....31	ความดีงามแห่งชีวิต.....85
คิดอย่างเข้าใจ มองในแง่ดี.....34	5 ข้อคิดพิชิตทุกข์.....89
อย่าบวชหนีปัญหา.....37	ดั่งน้ำค้างบนใบหญ้า.....92
อุปสรรคปัญหาไม่ใช่บทเรียน แต่เป็นครู.....40	ทุกข์ของคู่สามี-ภรรยา.....94
สู้ไม่ถอย ไม่ใช่ถอยตั้งแต่ยังไม่สู้.....42	เตือนสติพิชิตทุกข์ ด้วยธรรมโอวาทพระ
จิตที่มั่นคง ดึงชีวิตขึ้นจากก้นเหว.....45	เกจิอาจารย์.....102
ความเพียรสู้ความล้มเหลวได้.....47	(โดยพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก)
ชีวิตจะมั่นคงได้ด้วยฆราวาสธรรม 449	ภัยจากความเสนาหา
ควบคุมใจด้วยศีลธรรม.....51	(จากพระไตรปิฎก).....106
กาลาฬามรสม.....53	ชีวิตคนเราก็อำนาจ
ปรับจิตสู้วิกฤต.....55	(หลวงปู่ชอบ ฐานสโม).....108



ทำความเข้าใจ ภาวะซึมเศร้า



เมื่อ ช่วงเวลาที่ชีวิตเหมือนตกอยู่ในสภาวะที่มองไม่เห็นทางออก เหมือนกับขับรถไปเจอแต่เส้นทางที่แสนขรุขระและเต็มไปด้วยอุปสรรค ขวากหนาม

บางครั้งชีวิตก็เล่นตลก
อย่างที่ไม่อาจจะหวั่นไหวออกมาได้

ชีวิตคนเราอาจพบเจอช่วงเลวร้ายที่เข้าไปไม่ออก อย่างเช่นว่า ขับรถไปเจอเส้นทางที่เต็มไปด้วยหลุมด้วยบ่อ มีหน้าซำยังเจอต้นไม้ใหญ่ล้มลงมาขวางทางอยู่อีก ครั้นเมื่อพยายามทุ้มเทพลงกำลังกำลังกำลังก็คิดว่า ขวากนั้นให้รถพอจะผ่านไปได้แล้ว ก็ปรากฏว่าทางที่ขับต่อไปนั้นกลายเป็นทางตันเสียนี้!

แล้วในหน้าที่ที่เรายืนอยู่ตรงริมขอบเหวนั้น ฝนก็ตกลงมาราวกับ
ฟ้ารั่ว!

ความทุกข์และอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเข้มข้น สาส์สากรรจน์นั้น
ย่อมเป็นช่วงวิกฤตที่เราแสนจะท้อแท้และอับจนหนทาง

สิ่งหนึ่งซึ่ง “ธรรมะ”
สอนเราได้คือ เรื่องของการทำ
ความเข้าใจกับธรรมชาติ
และเข้าใจกฎของธรรมชาติ

“ธรรมชาติ” ในที่นี้มีใช้เรื่องของดินฟ้าอากาศหรือต้นไม้ใบหญ้า
แต่เพียงเท่านั้น แต่ทว่ายังหมายถึงทุกสรรพสิ่งที่มีที่เป็นอยู่ในโลกนี้
แม้กระทั่ง “จิตใจ” ของคนเรา ก็ถือว่าเป็นธรรมชาติด้วยเช่นกัน

กฎของธรรมชาติ

มีทั้งสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ และสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงเลย

เมื่อเรามองสายน้ำ เราย่อมจะเห็นว่าสายน้ำในแม่น้ำลำคลอง
ล้นแต่ไหลไป มิเคยไหลย้อนกลับ นี่ละคือ กฎธรรมชาติ และเป็น
การไหลของน้ำ เป็นสิ่งหนึ่งซึ่งจะไม่เปลี่ยนแปลงเช่นนั้นจนชั่วนิรันดร์
นี่คือธรรมชาติของแม่น้ำ

เมื่อมองไปในแม่น้ำ ปลาใหญ่ย่อมกินปลาดตัวเล็ก นั่นก็เป็นกฎ
ธรรมชาติ

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ฤดูกาล หรือแม้แต่ความเป็นไป

ทางวิทยาศาสตร์ก็อยู่ใน**กฎธรรมชาติ**ทั้งสิ้น

เมื่อความกดอากาศต่ำ ฝนก็จะตกลงมา

นำหลักธรรมข้อนี้มาขบคิดยามมีวิกฤตชีวิต เราก็จะค่อยๆ เข้าใจได้เอง ถึงจะยังเข้าใจได้ไม่ทั้งหมดหรือไม่ลึกซึ้งดีพอ แต่อย่างน้อยในเบื้องต้นเราก็จะได้ทำให้ผ่อนคลายเองได้ ไม่รู้ร้อนพุ่มพวยไร้อิสต์กับความทุกข์ยากที่เกิดขึ้น เมื่อเราทำความเข้าใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราช่วงนี้เป็นกฎของธรรมชาติที่มันต้องเป็นไป มีอาจฝันได้ เราก็จะได้ไม่จมปลักอยู่กับความทุกข์แบบไม่เห็นทางออกใดๆ เลย

ยกตัวอย่างเช่น

คนเคยมีบ้าน มีหน้าที่การงานที่ดี หากวันหนึ่งบริษัทที่ทำงานอยู่ประสบปัญหาปิดตัวลงกะทันหัน คุณก็ตกอยู่ในสภาพของผู้ตกงานอย่างฉับพลัน ครั้นลองหางานใหม่หลายเดือนแล้วยังหาไม่ได้ เพราะอายุก็มากเกินเกณฑ์มาตรฐานทั่วไปที่เขากำหนดไว้ในประกาศรับสมัครงานทั่วไป เมื่อเวลาผ่านไป บ้านที่เคยผ่อนอยู่ก็ติดค้าง ผ่อนชำระหลายงวด ธนาคารก็จะยึดแล้ว ชีวิตตกอยู่ในความทุกข์ร้อนนานาประการ ไหนจะยังคนในครอบครัวอีก ภาวะเช่นนี้เคยมีบางคนเครียดจัดถึงกับหันไปดื่มสุราจนยังเกิดปัญหาใหม่ๆ ทบทวิ ในขณะที่ปัญหาเก่าก็ไม่ได้ถูกแก้ไข

เจ้าของธุรกิจบางคน ดูแลกิจการอย่างเชี่ยวชาญนานหลายสิบปี
แต่วันหนึ่งประสบปัญหากิจการเจ๊ง เพราะผลกระทบจากปัญหาระบบ
เศรษฐกิจของสังคม ของระดับประเทศ ระดับโลก เมื่อตกอยู่ในสภาวะ
ล้มละลายและมีหนี้สินจำนวนมหาศาล บางคนถึงกับฆ่าตัวตายเพราะ
หาทางออกไปไม่ได้ ตัวอย่างเช่น มีให้ไต่ยืนชาวเสมอทั้งในประเทศ
ไทยและประเทศอื่นๆ

นี่เป็นเรื่องน่าเศร้า ถ้าเพียงแต่เราจะหยุดยั้งรุ่มร้อนอยู่กับกอง
ไฟแห่งความทุกข์แล้วมานั่งพิจารณาดูก่อนว่า

นี่ก็เป็นกฎธรรมชาติ

สิ่งใดเคยมีเคยตั้งอยู่ มันก็สามารถ
เสื่อมสูญลงได้ เปลี่ยนแปลงได้ ทุกอย่างที่เคย
ดูมั่นคง ก็ไฉ่ว่าจะพลิกผันเปลี่ยนแปลงไม่ได้
นี่ละคือกฎธรรมชาติที่ทุกสิ่งต้องเป็นไป

เมื่อเราพิจารณาให้ดีก็จะไม่คิดเครียดโทษตัวเองจนถึงทุกข์
เมื่อเข้าใจได้ เราก็จะพร้อมค่อยๆ เริ่มใหม่จากศูนย์ได้อย่างไม่กลัวโลก
ไม่กลัวชีวิต



ลาตากบ่อ



นิทานต่อไปนี้เป็นตัวอย่างอันดี ที่จะช่วยให้เรามองเห็นได้ชัดว่า
นาที่ที่ชีวิตตกอยู่ในความยากลำบากนั้น เราควรหาทางช่วยเหลือ
ตัวเองอย่างไรบ้าง พยายามสร้างวิกฤตให้กลายเป็นโอกาสที่จะนำพา
ตัวเองให้พ้นทุกข์ได้อย่างไรในเวลาที่ไม่มีความช่วยเหลือ

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว

ยังมีลาตัวหนึ่งซึ่งมีอายุมากแล้ว ดวงตาที่ไม่แจ่มใส มันเดิน
พลัดตกลงไปในบ่อแห่งหนึ่ง มันพยายามหาทางตะกายขึ้นจากบ่อ
แต่ก็ทำไม่สำเร็จ มันจึงได้แต่ส่งเสียงร้องครวญครางจนกระทั่งเกือบ
จะเย็นย่ำแล้ว ชาวนาผู้เป็นเจ้าของก็ได้ยิน และรีบมาดูที่บ่อ