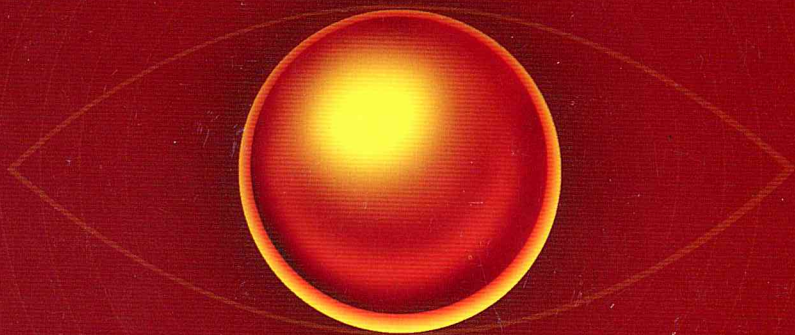


แก่นของ

# ความเข้าใจ



พุทธทาสภิกขุ

ใจความสำคัญของหนังสือธรรมโมชน

ชุด

## สุญญตาปริกกรรม

เล่ม ๑ และ เล่ม ๒

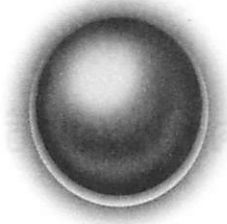
สุเมธ วัจนะรัตน์ พุ้ย่นความ พระคุณี เมธงกุโร บรรณาธิการ



การจัดทำหนังสือเล่มนี้  
ขอถวายเป็นอาจาริยบูชา

แต่

พระเดชพระคุณท่านอาจารย์พุทธทาส  
ผู้มีพระคุณอันสูงสุด



# แก่นของความว่าง

ใจความสำคัญของหนังสือธรรมโฆษณ์ชุด

สุญญตาปริทรรคณ์

เล่ม ๑ และ เล่ม ๒

ของ

พุทธทาสภิกขุ



## คำชี้แจงบรรณาธิการ

หนังสือชุดธรรมโฆษณของ พุทธทาสภิกขุ นับเป็นผลงานสำคัญ ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสตั้งใจให้อยู่แทนองค์ท่านตลอดไป ดังที่ท่านได้ประพันธ์ไว้ว่า

“พุทธทาสยังอยู่ไปไม่มีตาย  
อยู่รับใช้เพื่อนมนุษย์ไม่หยุดเฉย  
ด้วยธรรมโฆษณตามที่วางไว้อย่างเคย  
โอ้เพื่อนเอ๋ยมองเห็นไหมอะไรตาย”

โดยที่หนังสือชุดนี้คาดว่าจะมีถึง ๑๐๐ อันดับ เป็นผลงานที่ลึกซึ้ง บางเล่มก็มาก่อนยุคสมัย ซึ่งคนรุ่นนั้นไม่อาจเข้าใจความคิดของท่านอาจารย์พุทธทาสได้ ท่านจึงให้บันทึกคำบรรยายไว้ในแถบบันทึกเสียง และถอดคำบรรยายทั้งหมดอย่างซื่อตรง โดยไม่ต้องตัดต่อหรือปรับปรุงแก้ไข เพื่อว่าในอนาคตจักมีผู้มีสติปัญญาสามารถเข้าใจและนำหลักคิดคำสอนของท่านไปใช้ได้ ดังนั้นบรรดาผู้ที่เคารพนับถือท่าน

จึงพยายามรักษาบรรณธรรมดังกล่าวอย่างดีที่สุด และท่านยังถือว่าหนังสือธรรมโฆษณนี้เป็นดังหลักสูตรนักธรรมพิเศษต่อจากนักธรรมตรี โท เอก ที่คณะสงฆ์ไทยใช้อยู่ด้วย

การย่นความ เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจคำสอนของท่าน โดยรักษาถ้อยคำสำนวนทั้งหมดของท่านไว้ ซึ่งต่างกับการย่อความ ซึ่งเป็นถ้อยคำภาษาของผู้ย่อเองบ้างหากจำเป็น เคยได้ฟังจากท่านอาจารย์พุทธทาสว่าท่านอยากให้แปลความ (translate) มากกว่าตีความ (interpret) และในกรณีการย่อความหรือเรียบเรียงต้องใช้ชื่อผู้ทำงานนั้น เพื่อเป็นผลงานที่ให้เครดิตและเป็นความรับผิดชอบของผู้นั้นด้วย ส่วนผู้ประสงค้จะใช้อ้างอิงควรใช้ต้นฉบับเดิมแท้ที่ท่านอาจารย์บรรยายจะแม่นยำกว่า

สำหรับเรื่อง “แก่นของความว่าง” นี้ ได้ย่นความจากหนังสือธรรมโฆษณชุด *สุญญตาปริทรรค* เล่ม ๑ และ ๒ ซึ่งเป็นคำบรรยายเรื่องความว่างอย่างละเอียดและเข้าใจง่าย ดร.โดนัลด์ เค สแวงเวอ์ เคยยกย่องท่านพุทธทาสว่าเป็นนาคารชุนแห่งเถรวาท ก็เพราะท่านอาจารย์พุทธทาสได้นำคำสอนลึกซึ้งเรื่อง *สุญญตา* ในพระไตรปิฎกมาไขแสดงจนเป็นที่แจ่มแจ้งและเข้าใจโดยทั่วไป

ส่วนผู้ย่นความหนังสือเล่มนี้คือ คุณสุพิศ วัจนะรัตน์ เป็นผู้มิจิตศรัทธาในคำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาส และ

มีฉันทะในการทำงานเผยแผ่ธรรมะมาช้านาน โดยได้สนองงานพิมพ์หนังสือท่านอาจารย์พุทธทาสมาตั้งแต่ครั้งท่านมีชีวิตอยู่ ในนามสำนักพิมพ์อตัมมโย และหนังสือของวัดทุ่งไผ่ จ.ชุมพร และยังคงเคยร่วมในคณะทำงานธรรมโฆษณ์วรรณกรรมอีกด้วย จึงนับว่าเหมาะสมในการเป็นประติมากรรมลำดับแรกของหนังสือชุด "แก่นพุทธธรรมท่านพุทธทาส" นี้

ขอขอบคุณ คุณสุธา ธรรมชาติ ที่ช่วยอ่านทานต้นฉบับ และคุณสุทธิรักษ์ สุขธรรม ที่ช่วยดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นอย่างดี ขออนุโมทนาขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเผยแผ่พุทธธรรมของท่านพุทธทาสให้แพร่หลายโดยทั่วกัน

ด้วยไมตรีธรรม

พระคุษฎี เมธงกูโร

วัดทุ่งไผ่ อ.เมือง จ.ชุมพร

โทรศัพท์ ๐๘๑ ๘๓๙๐๓๓๕,

๐๘๑ ๔๗๖๘๕๗๘

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔

๑๐๕ ปี ชาตกาลท่านพุทธทาสภิกขุ



## คำปรารภผู้จัดทำ

การจัดทำ *สุญญตาปริทรร* นั ฉบับย่อความขึ้นนี้ เกิดแรงบันดาลใจจากที่ท่านอาจารย์ได้เคยให้สำนักพิมพ์ *อัครมมโย* ทดลองนำ *ธรรมโฆษณ์ฉบับ มหิตลธรรม* ไปย่อ จากขนาดเต็มให้เล็กลงเป็นขนาด ๑๘ หน้ายกพิเศษ เพื่อ เป็นธรรมะเล่มน้อยและสะดวกแก่การนำไปอ่านไปศึกษา แต่เมื่อได้จัดทำออกมาแล้ว ท่านอาจารย์เห็นว่าตัวหนังสือเล็ก เกินไป ทำให้อ่านยาก จึงได้ทดลองทำเพียงเล่มเดียว

จากเหตุนี้ทำให้เกิดความคิดที่จะเก็บเฉพาะใจความ สำคัญมาจัดพิมพ์ เพื่อให้เล่มเล็กลงหยิบอ่านง่ายขึ้น แต่มี บางท่านท้วงว่าไม่สมควร บางท่านก็ว่าจะเป็นการลบหลู่ ท่านอาจารย์ และธรรมทานมูลนิธิอาจไม่อนุญาต แต่เมื่อ ท่านอาจารย์ได้เคยบัญชาให้นำไปทดลองย่อให้เล็กลงเพื่อพก พาสะดวก ก็น่าจะเป็นความปรารถนาของท่านอาจารย์ที่จะให้ หนังสือธรรมโฆษณ์มีขนาดที่สะดวกแก่การหยิบอ่านและ พกพา จึงได้ปรึกษาคุณเมตตา พาณิช และก็ได้รับความกรุณา อนุญาตให้จัดทำได้ จึงได้เกิดเล่มนี้ขึ้นมาเป็นเล่มแรก

การยื่นความนี้ ได้รักษารูปแบบ เนื้อหาและถ้อยคำ  
สำนวนของท่านอาจารย์ไว้ทั้งหมด เพื่อให้เป็นคำบรรยายของ  
ท่านอาจารย์จริงๆทั้งหมดด้วยความเคารพ เพียงแต่ยื่น  
เนื้อความลง เก็บเฉพาะข้อความสำคัญ โดยไม่ได้แต่งเติม  
ข้อความใดๆทั้งสิ้น

ที่คิดทำเล่มนี้ขึ้นมาเพราะ ยิ่งอ่านยิ่งเห็นความละเอียด  
ลึกซึ้ง และลุ่มลึกในทุกขั้นตอนของการบรรยาย ท่านชี้ให้  
เห็นถึงวิธีที่จะขัดเกลากจิตใจอย่างไรจึงจะอยู่ในโลกนี้ในสังคม  
นี้อย่างมีความสุขและชีวิตมีคุณค่า เริ่มตั้งแต่การบวช ผู้บวช  
ควรศึกษาและปฏิบัติอย่างไร ควรขัดเกลาปรับปรุงแก้ไข  
ตัวเองอย่างไร สำหรับผู้บวช ๓ เดือนจะได้กลับออกไปเป็น  
ฆราวาสที่ดี สร้างสังคมที่ดีต่อไป

จะดำรงชีวิตอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ เมื่อได้รับผล  
กระทบในทางที่ไม่ดี ควรทำจิตอย่างไรที่จะไม่ให้จิตใจต้อง  
หวั่นไหวเศร้าหมอง ท่านยังสอนให้มีเมตตา รู้จักการให้อภัย

ที่ท่านอธิบายอย่างละเอียดและเน้นมากที่สุดคือ  
การทำจิตให้ว่าง จิตว่างที่คนไม่ค่อยเข้าใจนั้น คืออย่างไร?  
จะดำเนินชีวิตด้วยการเป็นอยู่ด้วยจิตว่างได้อย่างไร? และ  
เมื่อปฏิบัติได้จริงผลจะเป็นอย่างไร? ยิ่งอ่านยิ่งศึกษาจะยิ่ง  
มองเห็นความปรารถนาดีของท่านอาจารย์ที่พยายามจะ  
เน้นย้ำให้ทุกคนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของความมี  
จิตว่าง เมื่อศึกษาแล้วนำมาปฏิบัติด้วยแล้ว จะเข้าใจได้เอง  
อย่างลึกซึ้ง



นอกจากนั้นท่านยังได้ให้ *ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ* อันได้แก่ *อิทธิบาทสี่ สัมมปธานสี่ สติปัฏฐานสี่ อินทรีย์ห้า พละห้า โพชฌงค์เจ็ด และมรรคมีองค์แปด* เป็นต้น กระทั่งว่า *บั้นปลายชีวิต* ควรจะเตรียมตัวเตรียมใจรับความตายอย่างไรให้ตายอย่างไม่ทุกข์

ท่านผู้อ่านโปรดอ่านและศึกษาอย่างที่ท่านอาจารย์ ได้พูดย้ำเตือนอยู่เสมอว่า การอ่านหนังสือธรรมะไม่ควรรีบอ่าน ให้อ่านอย่างช้าๆ ค่อยๆอ่านแล้วพิจารณาจนเข้าใจไปด้วย แล้วจึงค่อยอ่านต่อ จึงจะได้ประโยชน์จากการอ่านหนังสือธรรมะอย่างเต็มที่

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านทั้งหลาย ที่ได้นำไปศึกษาและปฏิบัติตาม สมกับที่ท่านอาจารย์ได้พยายาม เน้นย้ำในทุกๆข้อธรรมะอย่างละเอียด และขอให้ช่วยกัน เผยแผ่ธรรม แบ่งปันแก่เพื่อนร่วมโลกต่อไป เพื่อให้สังคม อยู่ร่วมกันอย่างสุขสงบ มีความรัก ความเมตตาปรารถนาดีต่อกันอย่างยั่งยืนถาวร

หากมีข้อบกพร่อง ผู้จัดทำขอน้อมรับคำแนะนำของท่านผู้รู้ เพื่อปรับปรุงแก้ไขต่อไป ขออนุโมทนาขอบคุณทุกท่านที่สนับสนุน

ด้วยไมตรีธรรม

สุพิศ วัจนะรัตน์

วัดทุ่งไผ่ อ.เมือง ชุมพร



ไปนอนอยู่ ด้วยจิตว่าง

เราทั้งหลาย ทุกชนิด ด้วยจิตว่าง  
ยกผลของพระโพธิญาณมาสู่ความว่างทุกอย่างสิ้น  
ทั้ง อาหาร นอน ความว่างของพระภิกษุ  
ทชยเสวีค สิ้น แล้วในคืนแต่หัวค่ำ

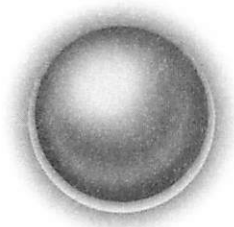
ทั้งหมดนี้ ได้ ว่างได้ จิตว่าง  
ไม่มีทั้ง "การปฏิบัติ" เหมือนหมอนของตม"  
"คิด" "คิด" "คิด" "คิด"  
เป็น "คิด" ที่ "คิด" ได้ สบายไป



# สารบัญ

๑. การบวชคือการทำเพื่อผู้อื่น.....	๑
๒. การบวชคือการพักผ่อนทางวิญญาณ.....	๖
๓. ความว่างจากตัวกู คือความพักผ่อนทางวิญญาณ..	๑๑
๔. การพักผ่อนทางวิญญาณ คือความหมายของนิพพาน.....	๑๙
๕. ความว่างจากตัวกู คือความเต็มของสติปัญญา.....	๒๖
๖. ความไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นสติปัญญาสุดยอดอยู่ในตัวมันเอง..	๓๒
๗. ความกำกวมของภาษาเป็นสิ่งที่ควรระวัง.....	๓๙
๘. ผลการค้นคว้าเกี่ยวกับการยึดมั่นถือมั่น.....	๔๕
๙. ขอบเขตของการค้นคว้าทางวิญญาณ.....	๕๑
๑๐. การค้นคว้าทางวิญญาณ	
มีจุดมุ่งหมายตรงไปยังความว่างจากตัวกู.....	๕๙
๑๑. ยูโตทางวิญญาณ.....	๖๓
๑๒. การทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง.....	๗๐
๑๓. ทำไมจึงใช้คำว่าจิตว่าง.....	๗๗
๑๔. ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานด้วยจิตว่าง.....	๘๒
๑๕. ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานด้วยจิตว่าง (ต่อ).....	๘๘
๑๖. การยกผลงานให้แก่ความว่าง.....	๙๔
๑๗. กินอาหารของความว่าง.....	๑๐๐
๑๘. ตายเสรีจลินแล้วในตัวแต่หัวที่.....	๑๐๕
๑๙. รู้จักความตายให้ถูกต้อง.....	๑๑๒
๒๐. รู้จักความตายให้ถูกต้อง (ต่อ).....	๑๑๖

๒๑. ความหมายอันสับสนระหว่างความตายกับความอยู่.....๑๒๐
๒๒. โวหารพูดเกี่ยวกับความว่างหรือความตายที่สำคัญที่สุด...๑๒๖
๒๓. การเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง.....๑๓๒
๒๔. การเป็นอยู่ด้วยจิตว่างจะสำเร็จประโยชน์ได้โดยวิธีใด....๑๓๗
๒๕. การเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง  
     จะสำเร็จประโยชน์ได้โดยวิธีใด (ต่อ).....๑๔๓
๒๖. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือพื้นฐานทั่วไป.....๑๕๓
๒๗. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ (อิทธิบาท ข้อที่๑ ฉันทะ)..๑๖๑
๒๘. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ (อิทธิบาท ข้อที่๒ วิริยะ)..๑๖๔
๒๙. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ  
     (อิทธิบาท ข้อ ๓-๔ จิตตะ วิมังสา).....๑๖๗
๓๐. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ (สัมมัปธาน ๔)...๑๗๑
๓๑. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ (สติปัญญา ๔)....๑๗๗
๓๒. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ (อินทรีย์และพละ๕)...๑๘๕
๓๓. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ  
     (โพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘).....๑๙๒
๓๔. ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ  
     (จะปฏิบัติธรรมให้ครบถ้วนได้อย่างไร).....๑๙๖
๓๕. ธรรมะในฐานะที่เป็นตัวชีวิต.....๒๐๑
๓๖. ธรรมะประยุกต์.....๒๐๔
๓๗. ธรรมะประยุกต์ (ต่อ).....๒๐๘
๓๘. อานาปานสติประยุกต์.....๒๑๔
๓๙. ธรรมะประยุกต์ ในลักษณะที่เป็นการสรูปความ.....๒๑๙



แก่นของความว่าง

พุทธทาสภิกขุ



# สุญญตาปริทรรศน์

## ฉบับย่อแนวความ

### ๑

#### การบวชคือการทำให้ผู้อื่น

พระพุทธเจ้าท่านจะไม่บังคับบวชให้คนอื่นหรือบนอาคารที่หรูหรา ธรรมเทศนา พระสูตรส่วนมากหรือคำสอนทั้งหมดเกิดขึ้นเนื่องจากท่านพูดตามที่ต้องการๆ แล้วแต่จะมีชนวนให้พูดมีอะไรที่สะດุดใจที่ไหนท่านก็พูดเรื่องนั้นไปเลย

เกี่ยวกับพระบวชใหม่เรื่องรับดวงทางธรรมล้ำค้ญมาก เพราะว่เมื่อบวชเข้ามาแล้วจะต้องมีการตั้งต้นที่เป็นรากฐานที่ถูกต้อง เราจะเลือกเอาเพียงเรื่องเดียว แล้วกินความไปหมดทุกเรื่อง คือเรื่องธรรมปาฏิโมกข์ เรื่องทำลายความยึดมั่นว่า ตัวกู-ของกู

บวชเพียง ๓ เดือน ต้องถือว่าเป็นเวลาที่มีค่า ต้องรีบเรียนเรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยตรง คำว่า “เรียน” ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าเรียนอ่านอย่างเดียว แต่เป็นการเรียนการกระทำ

โดยมีหัวข้อต่างๆว่า เมื่อก่อนบวชทำอะไรเพื่อตัวเอง ทั้งนั้น แต่พอบวชเข้ามาแล้วจะต้องเปลี่ยนเป็นทำเพื่อผู้อื่น เพื่อส่วนรวม เพื่อศาสนา ในระดับที่สูงสุดก็เพื่อความว่าง ทำด้วยจิตว่างจากตัวกู ว่างจากของกู

แม้เราอยู่ในสภาพอย่างนี้ มันก็มีงานทำ ถ้าอยากทำ สิ่งที่เป็นประโยชน์ เมื่อที่ไหนกินอาหารได้ที่นั้นก็ต้องทำงานได้ แล้วก็เพื่อผู้อื่น ในระดับสูงสุดก็เพื่อความว่าง

ตอนที่บวชนี้ต้องเป็นการสละหมดเป็นอิสระจากความผูกพัน ดังนั้นต้องทำอะไรได้มากอย่างตรงกันข้ามกับเมื่อก่อนบวช

การบวชจะมีประโยชน์อะไร? มีประโยชน์มากแล้วก็จำเป็นด้วย เพราะว่าเราทำเพื่อตัว ทำด้วยความเห็นแก่ตัว มากเกินควรทั้งนั้น เราเป็นผู้ขาดความรู้ในส่วนเพื่อผู้อื่น ดังนั้นเราก็ต้องมาเรียนความรู้ประเภทที่ไม่เห็นแก่ตัวนี่เป็นเครื่องถ่วงเครื่องควบคุมความเห็นแก่ตัว บทเรียนนี้จะช่วยชีวิตในอนาคตให้มีค่าให้มีความสุข อย่าเห็นเป็นเรื่องไม่สำคัญ

ทำให้เขารัก ทำให้เขาชอบใจ ให้เขายกย่อง ให้เขาเห็นว่าเป็นคนเก่ง ถ้าอย่างนี้ก็ยังไม่พ้นไปจากความเห็นแก่ตัว

ฉะนั้นใครจะทำอะไรหน้าที่ไหนก็ตาม ขอให้มึสติสัมปชัญญะ ระวังอยู่ทุกกระเบียดนิ้ว การเคลื่อนไหวทุกอย่างนี้เพื่อถอน ความเห็นแก่ตัว

เมื่ออยู่ร่วมกันก็ย่อมมีการขอบพอกันเป็นส่วนตัว แล้วก็มีการช่วยเหลือกันตามความสามารถก็ ต้องระวังอย่าให้ เป็นไปเพื่อเพิ่มตัว เพิ่มความทะนงตัว อย่าทำไปเพื่อแสดง ความสามารถให้เขายกย่อง ไม่หวังความผูกพันฉันมิตร ฉันเพื่อน ที่จะต้องช่วยเหลือตอบแทนซึ่งกันและกัน ไม่ต้องการ คำขอใจ ไม่ต้องการคำยกย่องสรรเสริญ ให้ความเหน็ดเหนื่อย หรือความลำบากของเรานี้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยที่เรา ไม่เอาอะไร นอกจากการทำลายความเห็นแก่ตัว

วิธีที่ปลอดภัยที่สุดคือ นิ่งเงียบ ไม่พูด แบบไม่ให้ใครรู้ แบบปิดทองหลังพระนั้นแหละยิ่งดี

การปิดทองหลังพระนั้นได้บุญมากกว่าปิดทองหน้าพระ เพราะว่าการปิดทองหน้าพระมันเพิ่มความเห็นแก่ตัว ความ ทะนงตัว

ในการทำงานอาจจะเพลอได้มาก บทเรียนที่ดีที่สุด จึงอยู่เมื่อขณะที่ทำงาน มีบทเรียนที่ไหนก็มีการสอไล่นั้น ขณะลงมือเรียนก็เป็นการสอไล่นั้นที่ เพราะเวลานั้นแหละ คือเวลาที่อารมณ์มากชนิดจะกระทบ แม้แต่ตัวงานนั้นก็ เป็น อารมณ์



เมื่อกระทบอารมณ์อย่างนี้จะต้องทำอะไรกับมัน  
นั้นแหละเป็นบทเรียน แล้วทำผิดหรือทำถูกก็เป็นการสอบไล่  
ภายในหนึ่งนาที่นั้นแหละมันเกิดตัวกู-ของกู เป็นทุกข์เหมือน  
ตกนรกขึ้นมาก็ได้

ทุกอิริยาบถเคลื่อนไหวไปในรูป เดิน ยืน นั่ง นอน  
อะไรก็ตามล้วนแต่เป็นบทเรียนไปหมด แม้แต่เมื่อทำกรรมฐาน  
ทำสมาธิ ทำวิปัสสนา เมื่อนั้นแหละจะเกิดตัวกู-ของกูได้  
เหมือนกัน

การทำกรรมฐานทำวิปัสสนาก็ดี ต้องรู้ว่าจะด้วยความ  
มุ่งหมายอะไร บางทีก็ทำด้วยความอยากเด่นอยากจะอวดคน  
อยากจะมีฤทธิ์มีเดช มีคุณวิเศษยิ่งกว่าธรรมดาตามนุษย์ แม้แต่  
จะพูดว่าทำเพื่อนิพพาน มันก็ไม่พ้นที่ว่าทำเพื่อดีกว่าคนอื่น

แต่ถ้าทำด้วยความรู้สึกว่าจะโรคตัวกู-ของกูมันรบกวนนัก  
ไม่มีทางอื่นแล้วต้องทำวิปัสสนา เมื่อทำเข้ามันจึงจะบรรเทา  
ตัวกู-ของกู มันก็เป็นวิปัสสนาจริง เป็นกรรมฐานจริง

ให้กลัวการเกิดแห่งตัวกูนี้ยิ่งกว่ากลัวอะไรหมด  
หัวใจของการบวช จะต้องพุดน้อย จะต้องนิ่งมาก  
คิดมาก แล้วก็ระวังมาก

ขอให้อดกลั้นอดทน รักษาอุตมคติ "ทำลาย ตัวกู-  
ของกู" ไว้ให้ได้ตลอดเวลาที่บวช ถ้าจะอ่านหนังสือบ้างก็ให้  
อ่านหนังสือที่ส่งเสริมเรื่องนี้ ถ้าจะคุยบ้างก็คุยกันแต่เรื่องที่  
มันส่งเสริมเรื่องนี้ ให้มันแวดล้อมอยู่แต่อย่างนี้แล้ว รับรอง

ได้ว่าจะได้สิ่งที่แท้จริง ที่เป็นเจตนารมณ์ของการบวช หรือสิ่ง  
สูงส่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งได้แก่ความลดลงแห่งตัวกูเอาไป  
ใช้ถ่วงให้มันสมดุลย์กัน ในระหว่างความเห็นแก่ตัวกับความ  
ไม่เห็นแก่ตัว เมื่อกลับไปเป็นฆราวาส

ถ้าเรียนวิธีควบคุมตัวกู-ของกู นี่ก็คืออันสุดท้าย  
ของวิชาที่สูงสุดของมนุษย์ ไม่มีอะไรสูงเท่า

ให้บวชสามเดือนนี้เต็มไปด้วยวันคืนที่มีค่า คือขุดเกลา  
ตัวกู-ของกู อยู่ทุกกระเบียดนิ้วทุกวันๆ

ปัญหาอยู่ที่ว่าความเคยชินมันจะติดมา พอไปจับ  
ทำอะไรขึ้นมา มันก็เพื่อเงิน เพื่อชื่อเสียง เพื่อความมีหน้าตา  
มีเกียรติ ความเคยชินนี้มันแก้ยาก แต่ก็ไม่เหลือวิสัยถ้าเอาจริง  
ถ้าใครเอาชนะความเคยชินได้ ภาษาธรรมะเรียกว่า ละอนุสัยได้  
ละสังโยชนได้ คือละความเคยชินของกิเลสได้ก็เก่งที่สุด

เคล็ดอื่นไม่ว่าอะไรทุกกระเบียดนิ้วต้องเป็นไปเพื่อทำลาย  
ความทะนงแห่งตัวกู เป็นเรื่องที่ตรงที่สุดที่พระพุทธเจ้าท่านสอน  
ท่านต้องการให้เราได้ ให้เราถึง ฉะนั้นอย่าได้ถือว่าเป็นเรื่อง  
เล็กน้อย

## ๒

## การบวชคือการพักผ่อนทางวิญญาณ

บรรพบุรุษของเรามีปัญญาเฉลียวฉลาดที่ให้ลูกหลานคนหนุ่มบวช ไม่ใช่เรื่องบ้าบุญหรือเมาบุญ มันมีเหตุผลที่ว่าคนรุ่นหนุ่มรุ่นสาววัยนี้กำลังมีความเปลี่ยนแปลงมากในทางจิตใจ จัปไปกักไว้ในที่ที่มีระเบียบดี จะได้ปลอดภัย ให้มีการบังคับตัวเองในระยะเวลาที่กำลังจะพุ่งซ่านหรือว่าคึกคะนองมาก

เราให้คนหนุ่มเข้าโรงเรียนสุดท้ายชั้นปลายอุดมศึกษา ยอดสุด คือการบวช และบทเรียนคือการบังคับตัวเอง ไม่ทำอะไรเพื่อตัวเอง ทำอะไรเพื่อผู้อื่น หรือเพื่อความว่างเจตนาธรรมแท้จริงการบวชก็เพื่อหาความพักผ่อนทางวิญญาณ

การบวชมีมาก่อนพุทธกาลเป็นวัฒนธรรมสูงสุดของอินเดีย คนบางคนประสบความสำเร็จในหน้าที่ของตนแล้ว ก็หลีกออกไปหาความพักผ่อนทางวิญญาณ ทำให้เกิดพวกนักบวชขึ้นมา

พวกที่ออกไปบวชเพื่อพักผ่อนทางวิญญานนี้ เกิดแยกออกเป็น ๒ พวก พวกหนึ่งไปพักผ่อนกันจริงๆ อีกพวกหนึ่งเป็นพวกค้นคว้าค้นคิดกันไปจนกระทั่งเกิดวิชาในด้านฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญานขึ้นมา

พวกที่ทำหน้าที่ค้นคว้าอะไรนี่แหละที่ทำให้เกิดลัทธิศาสนา แล้วก็เกิดสูตรคือ formula ลัทธิ เป็นคำสรุปความ และมักจะเป็นคำสัมผัส คือคำกลอน

เมื่อมุณีคนใดคนหนึ่งคิดอะไรได้จึงนิยมพูดให้เป็นคำสัมผัสให้ตัวเองท่องเข้าใจ ถ้ามีลูกศิษย์ก็ให้ลูกศิษย์ท่องไว้ สูตรเกิดขึ้นอย่างนี้ ต่อมาจึงเกิดกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งเห็นว่าสูตรต่าง ๆ นั้นเข้าใจยาก จึงช่วยกันทำคำอธิบายให้แก่สูตรเหล่านั้น เลยกกลายเป็นยุคขึ้นมา ยุคสร้างสูตรเรียกว่ายุคสูตร ยุคบรรยายคำอธิบายแก่สูตรเหล่านั้นก็เรียกว่า ยุคพรหมณะ

คำสอนเหล่านี้เกิดเป็นลัทธิขึ้นมา พระเวทก็เกิดขึ้นมา ที่สำคัญก็เรียกว่า ไตรเพท หรือ ไตรเวท

ยุคหลังพวกนักบวชฤๅษีคิดค้นกว้างขวางแตกแขนงกันไป คำร้อยกรองเลยแยกเป็นแขนงๆ ไป เรียกเป็น ศาสตร์ คำอธิบายที่สมบูรณ์เรื่องหนึ่งเรียกว่า ศาสตร์หนึ่ง

พวกที่อยากจะพักผ่อนทางวิญญานก็มีการปรับปรุงเรื่อย คำว่า "นิพพาน" ก็เกิดขึ้นโดยเอาคำว่า เย็น ในบ้านเรือนไปใช้ สมมติที่ยังไม่เคยมีในโลก ก็มีขึ้นมา

การค้นพบวิธีทำจิตให้หยุดให้สงบเป็นสมาธิที่เชื่อกัน  
ได้พบขึ้นมาเป็นครั้งแรกในโลก คนยุคนั้นถือว่าเป็นสุดยอด  
ของความพักผ่อน เรียกว่า นิพพาน

สมัยพระพุทธเจ้ามีผู้คิดขึ้นว่าเย็นหรือหยุด หรือพักผ่อน  
แบบสมาธินี้ยังไม่ใช่ที่สุด จึงเกิดการค้นคว้าทางสติปัญญากัน  
ขึ้นมา ในยุคที่เรียกว่า ยุคอุปนิษัท ความพักผ่อนที่แท้จริง  
แก่วิญญาณต้องทำกิเลสให้หมดไป คิดว่าต้องดับอหังการ  
คือตัวกู มมังการคือของกู

การที่พระพุทธเจ้าออกบวช ก็เพื่อหาสิ่งที่หยุด หรือเย็น  
หรือสงบ ที่ว่าเป็นการพักผ่อนทางวิญญาณในอันดับสูงสุด  
คือตรัสรู้ เมื่อพบแล้วก็เทศน์หรือสอนให้คนอื่นรู้

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้นลึกซึ้งถึงขนาดตั้ง  
พระทัยจะไม่สอน ครั้นทรงคิดว่าคงจะมีคนที่พอจะเข้าใจได้  
บ้าง ท่านก็ทรงคิดว่า "สอนเพื่อคนเหล่านี้ก็แล้วกัน"

ผู้บวชสามเดือนนี้ ขอให้เร่งประพฤติปฏิบัติ ฝึกฝน  
การกระทำชนิดที่ทำลายความเห็นแก่ตัวให้สุดความสามารถ

การทำลายความเห็นแก่ตัวนี้จะไปพบกันได้ตรงที่เป็น  
การพักผ่อนทางวิญญาณ เพราะถ้ามันอัดกลุ้มอยู่ด้วยตัวกู-  
ของกูแล้ว จะไม่มีการพักผ่อนทางวิญญาณเลย

การรบกับตัวกู-ของกู การทำลายความเห็นแก่ตัวได้  
เท่าไรก็เป็นการพักผ่อนทางวิญญาณเท่านั้น บวชพรรษาหนึ่ง  
ก็ยังสามารถเข้าถึงวิญญาณหรือเจตนารมณ์ของพุทธศาสนา

ขอให้เอาไปพิจารณาดูว่า ทำอย่างไรในวันหนึ่งๆจะมี  
ความหยุดความเหินทางวิญญาน เพิ่มขึ้นทีละนิดทีละนิด

ต้องหุบปากให้มาก พูดให้น้อย นึกให้มาก สำรวม  
ให้มาก อดกลั้นให้มาก อย่าไปตามใจกิเลสที่จะยกหูชูหาง  
เพราะถ้าเป็นเรื่องของกิเลสแล้ว เป็นเรื่องน่าเกลียดทั้งนั้น

สำรวม สัจจวร คือควบคุมตัวกู-ของกู ทางการพูดจา  
ทางการกระทำ ทางการคิดนึก ทำให้เป็นการควบคุมหมด

มีทางที่จะลัดให้เร็วเข้า คือการเสียดสละสิ่งที่จะต้อง  
เสียดสละ อย่าไปเอาดี เอาเด่น อย่าเอาชนะคนอื่น ใครจะว่า  
ใครจะด่า ใครค่อนข้างอะไรก็ยอมหมด ถ้ายอม คำเดียว  
มันโทษทิ้งไปตั้งกะบีใหญ่ ปัญหาที่เหลือน้อยเข้า เพราะสำรวม  
ระวังกันมากเข้า ปิดอุดช่องหนทางที่จะเกิดตัวกู-ของกูมากเข้า  
นี่เป็นวิธีลัดสั้นเข้าในการที่จะทำลายตัวกู-ของกู

ถ้าเราไม่ต่อสู้กับกิเลสแต่พึ่งไปด้วยการอยากดีอยาก  
เด่น ชั่วเวลาบวช ๓ เดือน กว่าจรรู้กันก็ไม่ทันเสียแล้ว วิธีลัด  
ก็คือ ปิดทั้งด้วยการยอมเสียดอย่างเดียวได้ผลเยอะเลย

มีสูตรของพระพุทธเจ้าอยู่สูตรหนึ่งว่า “แม้ว่าตถาคต  
ติเตียนการนอน แต่ถ้านั่งไม่ได้ อดพูดเหลวไหลไม่ได้ ก็ไป  
นอนเสียดีกว่า”

ขอให้เราพยายามปฏิบัติ อย่าพูดในเรื่องที่ไม่เป็นธรรมะ  
คือเรื่องที่ไม่กำจัดกิเลส ถ้าพูดเหลวไหลก็ไปนอนเสียดีกว่า

“พระตถาคตเป็นผู้มีเสียงน้อย ชักชวนในความเป็นผู้มีเสียงน้อย สรรเสริญคุณในการมีเสียงน้อย” คือไม่จำเป็นไม่ต้องพูด จึงไม่มีเรื่องพูดชนิดที่ส่งเสริมตัวกู-ของกู

ความอยากพูดมันเป็นเรื่องตัวกู-ของกู ความไม่พูดเป็นเรื่องของการบรรพชา หรือการเว้นจากสิ่งที่มีมันเป็นกิเลส เป็นข้าศึก การนิ่งๆเสียบก็เป็นการพักผ่อนทางวิญญาณอยู่น้อยๆ

เจตนารมณ์ของการบวชที่แท้จริงคือการพักผ่อนทางวิญญาณ หัดกระทำทุกอย่างในชีวิตประจำวันชนิดที่ไม่เป็นไปเพื่อตัวกู-ของกู ไม่ส่งเสริมตัวกู-ของกู

## ๓

## ความว่างจากตัวกู คือความพักผ่อนทางวิญญาณ

เมื่อใดจิตว่างจากตัวกู เมื่อนั้นเป็นการพักผ่อนทาง  
วิญญาณ

คำว่า “ตัวกู” เป็นเพียงความคิดปรุงแต่งชั่วขณะ  
ที่เกิดจากอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย  
หรือจากทางภายในใจเองก็ตาม มันเป็นความสำคัญมันหมาย  
ไม่ใช่สติปัญญา ไม่ใช่ความรู้

ปัญญา ความรู้มันอยู่ในพวกสัญญา เป็นเรื่องความรู้  
ความจำที่มีแต่เดิม จึงไม่ใช่ความคิด

สังขารนั้นคือความคิด มันเพิ่งจะปรุงขึ้นเมื่อมีอะไร  
มากระทบ

สติคือความรู้ที่มาทันทั่วทั้งที่ หรือมีประจำอยู่เสมอ



“ตัวกู” เป็นความคิดปรุงแต่ง เรียกสั้นๆว่า ความคิดเมื่อใดจิตว่างจากความคิดปรุงชนิดนี้ เมื่อนั้นจิตอยู่ในสภาพที่เป็นการพักผ่อนในทางวิญญาณ

การบัญญัติคำว่า “ทางวิญญาณ” นี้บัญญัติเฉพาะเพื่อให้ทำความเข้าใจในหมู่พวกเรา

เราเปรียบเทียบกับนออยู่ ๓ ชนิดคือ ทางร่างกาย ทางจิต และทางวิญญาณ

ถ้าถือตามหลักที่ใช้กันอยู่ ทางกายคือทางวัตถุ หรือ physical ทางจิตหรือ mental และทางวิญญาณหรือ spiritual ในทางจิตของภาษาบาลีคือ ทางวิญญาณ

ในชั้นแรกปัญหาโรคทางกายแท้ๆ เรียกว่า โรคทางกาย มีการบำบัดทางฟิสิกส์บางทีก็หายได้ ชั้นที่ ๒ โรคทางระบบประสาท เกี่ยวกับพฤติกรรมของจิต ของสมอง ต้องจัดโรงพยาบาลขึ้นโดยเฉพาะ ชั้นที่ ๓ เรียกว่า โรคทางวิญญาณ

คนที่ไม่ป่วยเลยทั้งทางกาย และทางจิต แต่เป็นโรคทางวิญญาณ โดยเฉพาะก็คือ ความโง่ต่อธรรมชาติ หรือความโง่ต่อชีวิต ทำให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมา มันก็แผดเผาหรือทิ่มแทงทางจิตใจของบุคคลเหล่านั้นทางศาสนาเรียกว่าเป็นโรคทางวิญญาณ

โรคทางวิญญาณนี้ถือว่าเป็นกันทุกคนในหมู่ปุถุชน ส่วนโรคทางกายหรือทางจิตนั้นเป็นบ้างบางคนเป็นบางครั้ง บางคราว ไม่เป็นทุกคนและตลอดกาลเหมือนโรคทางวิญญาณ

โรคมึทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ แล้ว  
 ปัญหาอื่น ๆ ก็มีครบหมด แม้พูดว่าความสุขก็เป็นความสุข  
 ทางเนื้อหนัง ความสุขทางจิตก็คือได้อย่างออกอย่างใจ มีความ  
 ลุ่มหลงอยู่ในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นก็เป็นเครื่องเบียดเบียน  
 ทำให้เกิดตัวกู-ของกูอยู่ตลอดเวลา ความสุขทางวิญญาณ  
 นั้นคือ ความสงบ ความสะอาด ความสว่าง มีความสุขสงบ  
 ตามความหมายของการหมดกิเลส

### การพักผ่อนทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ

การพักผ่อนทางกายมีได้ตามธรรมชาติ เช่น นอนหลับ  
 บางทีก็หลับแต่ร่างกาย ใจไม่หลับ มันมีความโลภ ความโกรธ  
 ความหลงรุนแรงอยู่ อย่างนี้พักผ่อนทางกายล้วนๆ แต่มีได้  
 พักผ่อนทางวิญญาณ

การพักผ่อนทางจิต บังคับจิตไว้ได้ในลักษณะใด  
 ลักษณะหนึ่ง พอเป็นการพักผ่อนบ้าง

การพักผ่อนทั้งทางกายทางจิต ถ้าไม่มีการพักผ่อน  
 ทางวิญญาณแล้วจะไม่เป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริง

คำว่า “พักผ่อน” สำคัญอยู่ที่ว่า กำลังกระทำอย่าง  
 ใดอย่างหนึ่ง อาจมีได้ ๒ แ่ง คือเป็นการพักผ่อน หรือเป็น  
 การทรมาน ยกตัวอย่างในการกินอาหาร ในขณะกินนั้น  
 ถ้าความคิดปรุงแต่งแล้วมันอยากตามความอร่อย การหิว  
 การกระหายนั้นหยุดไม่ได้ด้วยอำนาจตัวกู-ของกูที่เอร็ดอร่อย

การกินอาหารมีอนั้นหรือชนิดนั้นมันจึงเป็นเครื่องทรมานทางวิญญาณ

การกินอาหารอย่างพระกิน กินด้วยสติปัญญา เพื่อบำบัดความทิว ขณะที่กินอาหารนั้นก็เป็นการพักผ่อนทางวิญญาณ ถ้าเปลอไปเวลากินอาหารไม่ได้ทำอย่างสมณะแล้วถ้าอ่อยก็อยากถ้าไม่อ่อยก็บันดาลโทษะ ก็เป็นการทรมานทางวิญญาณ

เล่นกีฬา ถ้าเล่นด้วยความเป็นตัวกู-ของกูทิวกระหายในเกียรติในชัยชนะ ก็เป็นเครื่องทรมานทางวิญญาณ แต่ถ้าเล่นให้ตรงตามความหมายของการเป็นนักกีฬา ก็เป็นการพักผ่อนทางวิญญาณ

ความอิจฉาริษยา น้อยใจที่ตัวไม่มี หรืออยากมีที่ตัวเองไม่มี หรือทำไม่ได้ ก็จะไม่มีการพักผ่อนทางวิญญาณ

งานหนักที่พวกกรรมกรทำ หรือแม้แต่พวกเราทำ บางครั้งบางคราว อย่าให้ตัวกูของกูเกิดทางการงาน เพราะทำเพื่อผู้อื่นหรือเพื่อความว่าง ก็เป็นการพักผ่อนทางวิญญาณ ขณะที่เหงื่อไหลอาบตัวอยู่นั้น

เรื่องเดียวกัน การกระทำอย่างเดียวกัน โดยบุคคลเดียวกัน มันเป็นได้ทั้งทรมานทางวิญญาณและพักผ่อนทางวิญญาณ และเป็นได้ทุกอิริยาบถตลอดทั้งวันทั้งคืน แม้ที่สุดแต่การนอน นอนหลับสนิทก็เป็นการพักผ่อนทางวิญญาณ นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิทได้ ก็เป็นการทรมานทางวิญญาณ

ระวังดูให้ดีๆ คิดพิจารณาให้เข้าใจว่า การพักผ่อน เป็นอย่างไร และทรมานเป็นอย่างไร

สำคัญอยู่ที่ว่า มีการเกิดความคิดปรุงแต่งแห่งตัวกู-ของกูหรือไม่ ถ้ามีขึ้นมาในเวลาไหน อิริยาบถไหนก็ตาม จะมีการทรมานทางวิญญูณทันที เมื่อทำถูกวิธีก็มีการพักผ่อนทางวิญญูณ

การบวช ๓ เดือน ไม่มีอะไรดีที่สุดในกว่าการหาให้พบการพักผ่อนทางวิญญูณ แต่ว่าการหาสิ่งใดทางวิญญูณ ไม่สำเร็จได้ง่ายด้วยการหาเหมือนหาทางวัตถุ

การแสวงหาทางวิญญูณนั้นต้องมีการกระทำลงไปเลย จึงต้องกระทำอย่างไรอย่างหนึ่งที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุดที่จะเป็นการทรมานตัวกู-ของกู เราจะเป็นฝ่ายทรมานตัวกู-ของกู ไม่ใช่ให้ตัวกู-ของกูทรมานเรา “เรา” ในที่นี้หมายถึงจิตที่ประกอบด้วยสติปัญญา

อย่าให้เกิดการปรุงแต่งเป็นความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกู-ของกู เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส ผิวกระทบสัมผัสทางผิวหนัง จิตคิดถึงสัญญาในอดีต มีสติรู้ทันท่วงที เกลี่ยดกกลัวการเกิดขึ้นแห่งจิตชนิดนั้นเท่านั้น ตัวกู-ของกูไม่เกิดได้

มีการทดสอบอยู่เสมอ คือเข้าไปสู่ที่ๆตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ฯลฯ มีบทเรียนขึ้นมาแล้วเป็นการสอบไล่พร้อมไปในตัว ถ้าผลเกิดตัวกู-ของกู ก็แปลว่า

สอบตกหรือพ่ายแพ้ก็ตั้งต้นใหม่ ต่อสู้เรื่อยไปใหม่ จนกว่าจะชนะ

ขอให้รีบทำบทเรียนนี้ สอบไล่ให้ดีที่สุด ตลอดเวลาในพรรษา เฉพาะผู้บวช ๓ เดือนมีเวลาจำกัด ทุกๆ เรื่องนั้นเป็นการพักผ่อนทางวิญญาณหรือทรมานทางวิญญาณ ก็แล้วแต่ว่าทำถูกหรือทำผิด

ข้อสำคัญให้พูดน้อยอย่าเอาแรงจิตใจหรือสติสัมปชัญญะไปใช้ในการพูดเพื่อพูดพาล่าม เก็บรวบรวมมาใช้ในการพิจารณาในการระวังการปรุงแต่งในจิตใจที่จะปรุงขึ้นมาเป็นความคิดเรื่องตัวกู-ของกู ซึ่งรวดเร็วว่องไวมาก เกิดทุกทีก็เป็นทุกข์ทุกที พอมีการเกิดขึ้นมาก็เป็นการทรมานทางวิญญาณ

คำว่า “ทรมานทางวิญญาณ” นี้ กว้างมากกว่าที่พูด คำเดียวว่า “ความทุกข์” ฉะนั้นจะต้องมีสติสัมปชัญญะสำรวจระวังทุกเวลานาทีว่า เดียวนี้จิตเป็นอย่างไร จิตอยู่ในสภาวะที่ถูกทรมานหรือเปล่า? เราหม่นหมองหรือเปล่า? เรามีความวิปริตทางวิญญาณหรือเปล่า? ถ้ามีก็สะดุ้ง หรือเสียใจให้มาก กลัวให้มาก มันจะหายไปทันที

เรามีจิตตั้งความปรารถนาไว้เพื่อจะได้ความพักผ่อน วันคืนล่วงไปก็ล่วงไปก็ด้วยการพักผ่อน อย่าแสเข้าไปหาเรื่องคืออย่าแสเข้าไปหาความทุกข์

มนุษย์นั้นฉลาดเกินไปจึงโง่กว่าสัตว์เดรัจฉาน เพราะฉลาดเกินไปจึงแสเข้าไปหาความทรมานทางวิญญาณ ฉลาดแต่ในทาง

ที่ทำให้เกิดเรื่องและเกิดทุกข์ แต่ความฉลาดตามแบบของจิตตามธรรมชาติกลับถือเป็นความโง่ จึงฉลาดแต่ในเรื่องยุ่งอย่างเดี๋ยวนั้น ควรจะเข้าถึงความฉลาดตามแบบของธรรมชาติที่ไปสู่ความสงบให้จงได้ ก็จะพบภาวะที่เป็นกลางที่มีความสงบทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ ถ้าใครมีความพักผ่อนได้ทั้งทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ ก็นับว่าดีที่สุด

จิตตามธรรมชาติก็มีความรู้อยู่แล้วอย่างพอดี อย่าให้เรื่องใหม่ๆ ก้าวหน้าครอบงำ โดยเฉพาะความก้าวหน้าแห่งตัวกู-ของกู มันก็ฉลาดพอที่จะหาความสงบหรือความพักผ่อนของมันได้ คำสอนในพุทธศาสนา บางนิกายเช่นนิกายเซ็นจึงบอกว่า "อยู่หนึ่งๆ ให้จิตอยู่ในสภาพเดิม แล้วมันก็ทำหน้าที่ของมันได้อย่างมีความสุข" ข้อนี้เขามิได้หมายความว่า เขาไม่ทำอะไร เขาหมายความว่าอย่าให้ความคิดปรุงแต่งใหม่ๆ ที่เป็นตัวกู-ของกูเข้ามา ให้จิตอยู่ตามสภาพเดิมนั่นเอง

อยู่หนึ่งๆ ก็ถือเป็นความฉลาด หมายความว่า ฉลาดมีมาแล้วในธรรมชาติของจิตมาแต่เดิม

อยู่หนึ่งๆ อย่าไปปรุงแต่งตัวกู-ของกูขึ้นมา สภาพเดิมของจิตรู้อยู่ว่าจะต้องทำอะไรและอะไรไม่ควรทำ มันรู้ได้หมดเองตามธรรมชาติเดิมแท้ ในตัวจิตมีธาตุศักดิ์สิทธิ์ กายสิทธิ์ มีแสงสว่าง มีสัญญาตัวเอง สมตามชื่อที่เรียกว่า "มโน" ซึ่งแปลว่า "รู้" คือรู้ตามธรรมชาติและถูกต้องพอเหมาะพอดี คือ ที่รวมเรียกกันว่า "มนุษย์"

ที่นี้มันจะก้าวหน้าชนิดที่ทำให้มโนธรรมชาติเดิมนั้น  
สูญเสียมโนธรรมชาติเดิมไปหมด มีความคิดปรุงแต่งเข้ามาใหม่  
อันนี้ไม่ใช่จิตเดิม มันเป็นความคิดปรุงแต่งมาครอบงำจิต  
จิตสูญเสียมโนธรรมความเป็นประภัสสรก็เลยร้อนเป็นไฟ ไม่มีการ  
พักผ่อนตามสภาพเดิมแท้ของจิต

ให้รู้จักมันทั้งสองฝ่าย “ทั้งฝ่ายทรمانอย่างสุดโต่ง  
และฝ่ายพักผ่อนอย่างสุดโต่ง”

ความพักผ่อนทางวิญญาณนั้นจะมีต่อเมื่อความรู้สึก  
ในเรื่องตัวกู-ของกูไม่เกิดขึ้นมาใหม่ มาทำลายสภาพเดิม  
ของจิตเท่านั้นเอง

## ๕

## การพักผ่อนทางวิญญาณ คือความหมายของนิพพาน

เมื่อวิญญาณไม่ถูกรบกวน เพราะว่าจิตเป็นอิสระ หรือสงบ ต้องทำให้จิตใจรู้สึกรสชาติของความว่างจากการถูกรบกวน ที่เรียกว่าวิญญาณกำลังพักผ่อน เมื่อไรมีการพักผ่อนทางวิญญาณ เมื่อนั้นแหละมีภาวะที่เรียกว่า นิพพาน

ต้องศึกษาพิจารณาให้เข้าใจจนรู้จักว่า ที่เป็นอยู่ได้นี้ ด้วยนิพพานแท้ๆ ถ้าไม่มีนิพพานเข้ามาช่วยชั่วคราวหรือเข้ามาช่วยอยู่เป็นระยะๆแล้ว คงเป็นบ้าไปหรือตายหมด

ในการบรรพชาอุปสมบทตามแบบมหานิกายโบราณ กล่าวขอบวชขึ้นด้วย *อุกาส วนุทามิ ภนุเต* จะมีคำว่า *นิพพาน สจฺฉิกรณตุถาย* ทุกตอนไป จงถือเอาผ้ากาสายะเหล่านี้ทำการบรรพชาให้ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน เรื่องนี้ต้องเป็นเรื่องสำคัญมากเขาจึงเอามาวางไว้สำหรับนาคที่เข้ามาบรรพชาอุปสมบท



นิพพานนั้น ถ้าว่าโดยกิริยาอาการหรือเหตุ คือ “ดับ”  
ว่าโดยผล ก็คือ “เย็น” ถ้าตัวหนังสือแท้ๆก็แปลว่า “ไปหมด”  
ไปไม่เหลือแห่งความร้อนก็คือดับ เมื่อความร้อนดับ ผลของมัน  
ก็คือเย็น

พระพุทธเจ้าท่านพบนิพพานคือความสิ้นไปแห่งกิเลส  
โดยตรง เรียกว่า นิพพานคือเย็น

นิพพานของวัตถุ ก็หมายความว่าวัตถุนั้นเย็นสนิทจริงๆ  
สำหรับสัตว์เดรัจฉาน เป็นสัตว์ที่ฝึกดีแล้ว นิพพานคือหมดพยศ

นิพพานของคน เล็งเอาเย็นจริงคือหมดกิเลสตาม  
แบบของพุทธศาสนา แต่มันก็ยังมีหลายระดับ คือชั่วคราวก็ได้  
เด็ดขาดก็ได้ มากก็ได้ น้อยก็ได้

ช่วงเวลาที่ไม่เกิดกิเลสขึ้นในใจ คือเวลาที่เราเรียกว่า  
มีความพักผ่อนทางวิญญาน ไม่มีตัวกู-ของกูรบกวนนั้น  
ก็เรียกว่า เย็น ตามความหมายของคำว่า นิพพาน

ในชีวิตวันหนึ่งๆนี้ควบคุมตัวกู-ของกูไม่ให้เกิดได้ก็เป็น  
ความพักผ่อนทางวิญญานเสมอไป ถ้าทำให้มีการพักผ่อน  
ทางวิญญานได้ ก็ประสพกับนิพพานอยู่ตลอดเวลา

คนธรรมดาสามัญที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็ยังมีโอกาสที่จะมี  
นิพพานได้ถึง ๒ ชนิด

อย่างแรกนั้นเป็นการประจวบเหมาะหรือบังเอิญ นั่ง  
นอนอยู่ในธรรมชาติที่เชือกเย็น โดยผลของธรรมชาตินั้น

จิตใจมันเย็นไปเองเราไม่ได้ทำอะไรเลย เรียก ตทังคนิพพาน  
นิพพานบังเอิญ

อย่างที่ ๒ ควบคุมโอกาสหรือการเกิดขึ้นแห่งกิเลส  
มีสติมีความรู้สึกตัวไม่ให้อจิตคิดปรุงเป็นตัณหา-ของกูขึ้นมา  
รู้จักป้องกันไม่ให้ตัณหา-ของกูเกิด นิพพานที่เกิดขึ้นจากการ  
ควบคุม การข่มจิต บังคับจิต เรียกว่า วิกขัมภณนิพพาน

อย่างที่ ๓ ที่สูงสุดก็คือหมดการเกิดของกิเลส จิตก็  
มีความเป็นประภัสสรอยู่เรื่อย ไม่กลับเป็นจิตเศร้าหมอง  
เป็นนิพพานสมบูรณ์หรือเด็ดขาดเรียกว่า สมุจเฉทนิพพาน

จะเป็นนิพพานบังเอิญ นิพพานที่เราควบคุมการ  
กระทำไว้ และนิพพานคือการสิ้นไปแห่งกิเลสแล้วก็ได้  
มีความหมายแห่งความเย็นเหมือนกันหมด โอกาสนั้นเป็น  
โอกาสแห่งการพักผ่อนทางวิญญาณ

ความพักผ่อนทางวิญญาณคือความหมายของมรรค  
ผล นิพพาน แบ่งเป็น ๓ ระยะ มรรค คือระยะที่ต่อสู้เพื่อ  
ให้มันดับ ผล คือการดับ นิพพาน คือความเย็น

ยกตัวอย่าง โสดาปัตติมรรค ก็คือทำลายความเคยชิน  
ของกิเลสในส่วนสังขารทวิภูฏี วิจิกิจฉา สีลัพพตปราคาส  
สามอย่างนี้ทำไปๆมันเกิดอาการดับได้จริงเรียกว่า มรรค  
จิตที่รู้ความดับได้ก็เป็นผลเรียกว่า โสดาปัตติผล หลังจากนั้น  
นั้นก็ เป็น สอุปาทิเสสนิพพาน คือเย็นอย่างพระโสดาบัน

ทั้งสามอันนี้ เป็นอันเดียวกัน คือคำว่า นิพพาน  
คำว่า มรรค ผล เป็นเพียงขณะจิตหนึ่งเท่านั้น

ถ้าเป็นพระเป็นฌณที่ตีไม่เหลวไหลต่อหน้าที่ก็จะ  
มีแต่เรื่องทำนิพพานให้แจ้ง คือการทำ ความพักผ่อนทาง  
วิญญานให้แจ้งอยู่เสมอ ทุกวันทุกชั่วโมงทุกนาที เป็นการ  
พยายามอยู่ตลอดเวลา

นิพพาน ที่แท้ก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง มันอยู่ในเนื้อ  
ในตัวเราตลอดเวลา ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง บางทีก็ฟลุค  
ไปเอง บางทีก็โดยที่เราสำรวมระวังดี

จงพยายามทำความเข้าใจจนถึงกับสามารถถึงนิพพาน  
มาอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่เป็นประจำวันเรื่อยไปจนชินเป็นนิสัย  
แล้วก็เปลี่ยนจากความเคยชินของกิเลสมาเป็นความเคยชิน  
ที่ไม่เกิดของกิเลส จนกว่าจะเป็นนิพพานที่เด็ดขาดลงไป

แต่ที่สำคัญคือ ความเคยชินแห่งการเกิดของกิเลสนี้  
เป็นปัญหาทั้งหมดที่เราแก้ไม่ตก

ความเคยชินของกิเลสมันคนละอันกับตัวกิเลส  
ตัวกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ความเคยชิน  
แห่งการเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เรียกว่า  
สังโยชน์

อย่าไปเข้าใจว่ากิเลสนั้นนอนเนื่องอยู่ในสันดาน  
ไม่ขาดสาย เพราะของที่เที่ยงแท้ถาวรอย่างนั้นไม่มีในฝ่าย  
สังขาร มันจะเกิดต่อเมื่อมี รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น

มาทางตา ทางหู ทางจมูก เช่นรูปผ่านมาทางตา เกิดเป็น  
กิเลสทางตา ความเคยชินที่มากเหลือเกินมันโพล่งออกไป  
มันห้ามไม่ทันสำหรับคนธรรมดา การปฏิบัติธรรมก็ยากอยู่  
ตรงนี้ เพราะความเคยชินแห่งการเกิดของกิเลสมันมากเกินไป

เราก็มาจัดการไม่ให้มันได้โอกาสเกิด โดยควบคุมตา  
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ หรือด้วยระเบียบการปฏิบัติ  
ที่ดี ความเคยชินไม่ได้โอกาสเกิด นานๆเข้าก็ด้านหรือเฉื่อยไป  
มันก็เกิดซ้ำเข้า เกิดยากเข้าจนกระทั่งไม่เกิด ระยะเวลาสุดท้าย  
ความเคยชินถึงที่สุดดับไป ทำอย่างไรก็ไม่อาจจะเกิดกิเลส

พระพุทธเจ้าท่านตรัสสั่งไว้ในช่วงโมงที่จะปรินิพพาน  
อยู่หยกๆแล้วว่า *“ถ้าพวกเธออยู่กันโดยชอบแล้ว โลกไม่ว่าง  
จากพระอรหันต์”*

คำว่า อยู่โดยชอบ หมายความว่าอยู่ชนิดที่ตัวกูเกิด  
ไม่ได้ ที่ว่าอยู่หนึ่งก็ต้องอยู่ให้เป็น อย่าไปแสหาอะไรเข้า  
มันก็ทำให้โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์ ได้เหมือนกัน

พูดข้างฝ่ายดี มองด้านดีว่า เราได้รับความพักผ่อน  
ทางวิญญานอยู่เสมอทุกนาที่เรื่อยๆไปจนกิเลสหมด คือเป็นการ  
พักผ่อนที่เด็ดขาดที่น่าชื่นใจ ไม่มีอะไรน่าชื่นใจยิ่งไปกว่านี้  
แล้วทำไมถึงไม่เอา

ให้วันหนึ่งคืนหนึ่งชั่วโมงหนึ่งๆล่องไปด้วยการได้การ  
พักผ่อนทางวิญญานที่น่าชื่นใจที่สุด จะทำงานอะไรอยู่ที่ตาม

ให้มันเขียนอยู่ตลอดไป ใครจะมีหน้าที่อะไรก็ทำไปด้วยสติ  
สัมปชัญญะ สมบูรณ์อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ งานก็สนุก  
ความพักผ่อนทางวิญญาณก็มี

ทำงานด้วยจิตว่าง งานสนุก ทำงานด้วยจิตที่ไม่ว่าง  
งานกลายเป็นทุกข์

มาหัดเป็นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกด้วยจิตที่ปราศจาก  
ตัวกู-ของกู ปราศจากความทรمانทางวิญญาณ มีความ  
พักผ่อนทางวิญญาณแม้ในขณะที่เหงื่อไหลอาบหน้า ลองไป  
ทำดู มันจะยากหรือง่ายอยู่ที่ความโง่หรือฉลาด ทำเป็นหรือ  
ทำไม่เป็น

พระพุทธเจ้าท่านทรงยืนยันว่า การบรรลุมรรคผล  
ไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัย แต่มนุษย์ส่วนมากไปหลงติดเรื่องความสุข  
ทางเนื้อหนัง ซึ่งได้นามว่าเป็นผู้ที่มีธูลีในดวงตามาก ตาก็  
ไม่เห็น ทั้งที่เรื่องนั้นไม่ยาก เพราะฉะนั้นควรไปโทษชี้ผงในตา  
มากกว่าจะไปโทษเรื่องนิพพานว่าเป็นเรื่องยาก

นิพพานอยู่ในวิสัยกลางๆ ไม่ยากไม่ง่าย แล้วแต่ใคร  
จะทำถูกหรือทำผิด มีชี้ผงในดวงตามากหรือน้อย พูดอย่าง  
ภาษาพุทธศาสนาก็ว่า แล้วแต่เหตุแล้วแต่ปัจจัย คนที่มีชี้ผง  
ในดวงตามากเกิดกระตือรือร้นขึ้นมาในเวลาอันสั้น มันก็จะ  
เขียนออกได้ กลัวแต่ว่าจะไม่รู้จักรว่ามีชี้ผงอยู่ในดวงตาก็มีแต่  
ความประมาท มีแต่ความอวดดี

เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าแล้ว อย่างน้อยก็ควรจะ  
รู้ให้ถึง จนรู้เรื่อง รู้สของการพักผ่อนทางวิญญาณ รู้วิธีที่จะ  
อยู่อย่างเป็นการต่อสู้ไม่ถอยหลัง

ความพักผ่อนทางวิญญาณเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา  
ที่สุด เป็นสิ่งสูงสุด มีค่าเท่ากับนิพพาน

พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์นี้เป็นคำพูด  
ที่หลัง พระพุทธเจ้าท่านว่า คำสอนของเราสรุปได้ใน "สัพเพ  
ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย" หรือว่า "เมื่อก่อนก็ดี เดียวนี้ก็ดี  
ตถาคตพูดแต่เรื่องทุกข์ กับการดับทุกข์เท่านั้น"

ก็เหลือธรรมขันธ์เดียว คืออย่าไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด  
จะมีการพักผ่อนทางวิญญาณ เป็นนิพพานขึ้นมาเอง

## ๕

## ความว่างจากตัวกู คือความเต็มของสติปัญญา

ตัวกูนั้นมันไม่ใช่ร่างกาย และไม่ใช่อารมณ์จิตใจล้วนๆ แต่หมายถึงความคิดของจิตใจที่ปรุงแต่งขึ้นมาชั่วคราวหนึ่งๆ เป็นความคิดนึกของจิตใจเท่านั้น เพราะฉะนั้นจึงทำให้ว่างก็ได้ หรือดับก็ได้ ร่างกายดับก็คือตาย จิตใจดับก็คือตาย แต่ที่ตัวกูดับกลับไม่ตาย เพราะว่าตัวกูในที่นี้หมายถึงความคิดที่ปรุงขึ้นมาว่าตัวตนของฉัน ซึ่งเราสมมติกันว่าเป็นความคิดที่ผิด คือทำให้เกิดความทุกข์

คำว่า “ว่างๆ” หมายถึงความว่างจากความสำคัญ มันหมายถึง ว่าตัวกูที่เกิดขึ้นในใจ

ถ้าพูดให้หมดมาตั้งแต่ต้น ตามหลักที่มีอยู่ในบาลีนั้น ก็ต้องพูดถึงคำว่า โลกว่าง ก่อน เราไม่ได้หมายถึงทางวัตถุ ที่พูดว่าโลกว่างคือไม่มีอะไรที่จะเรียกว่าตัวตนหรือของตน

บทบาทสิ่งที่มีอยู่ชัดว่า โลกว่างเพราะว่างจากสิ่งที่เป็น  
ตัวตน บรรดาสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก รวมทั้งคนและสัตว์  
จิตใจของคนและสัตว์ก็ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น ว่างทางภาววิญญาณ  
ทางภาษาปัญญาหรือภาษาธรรมนั้น เห็นโลกว่างจากตัวตนก่อน

พอจิตมีปัญญาเห็นโลกว่าง จิตก็พลอยว่างไปด้วย  
เพราะไม่มีการยึดมั่นถือมั่นอะไรว่าเป็นตัวกู-เป็นของกู จิตว่าง  
เพราะว่างจากโลภะ โทสะ โภคะ โมหะ คือ เมื่อมีปัญญา  
เห็นว่าว่างจากความยึดถือว่าตัวตนแล้ว โลภะ โทสะ โภคะ  
โมหะ ก็ไม่มีทางจะเกิด เพราะมันไม่มีตัวตนเป็นพื้นฐาน

สูตรของมันจึงมีอยู่ว่า โลกว่างเพราะว่างจากสิ่งที่ควร  
เรียกว่าตัวตน จิตว่างเพราะไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดว่าตัวตน  
มันมีแต่ของว่าง

จิตว่างหรือโลกว่าง เป็นเรื่องความว่างทางปัญญา  
ทางวิญญาณ ร่างกายก็มีอยู่ จิตก็มีอยู่ ความนึกคิดอะไรก็  
มีอยู่ แต่ความรู้สึกเป็นตัวตนไม่มี เพราะปัญญาเป็นผู้เห็นอยู่

สิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอนคือความว่างทางปัญญา  
หรือจะเรียกว่าจิตว่าง ก็เป็นจิตว่างทางปัญญา ไม่ใช่ว่า จิต  
มันหยุด หรือดับ หรือนิ่ง หรือไม่มีพฤติกรรม

ที่เป็นความว่างจริงๆก็มีอยู่ ๓ อย่าง คือ ว่างทางวัตถุ  
ว่างทางจิต ว่างทางปัญญา เมื่อพูดตามแบบของพุทธศาสนา  
ที่จะดับทุกข์ได้นี้ ก็ต้องหมายถึงความว่างทางปัญญา คือรู้  
ว่าไม่มีตัวตนที่ควรยึดมั่นถือมั่น



พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่อง “ความว่าง” นี้มากมายหลายแง่หลายมุม เช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ผู้ที่เป็นภิกษุว่า “เธอจะมีสติเห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่เสมอ ถอนความยึดมั่นว่าตัวตนเสียให้หมด แล้วแม้จตุราก็จะตามเธอไม่พบ” นี้ก็ถือว่าเป็นหลักที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา

คำว่า “สูญญตา” แปลว่า ความว่างของโลก คือความที่ไม่มีตัวตนที่จะหาพบได้ในโลก ความว่างของจิต หมายความว่าจิตประกอบอยู่ด้วยปัญญา ความว่างจากตัวกู คือความเต็มอยู่ของสติปัญญา ถ้าจะพูดเอาจิตเป็นหลักก็ว่า ต่อเมื่อจิตว่างจากตัวกู จิตก็เต็มอยู่ด้วยปัญญา

เมื่อจิตว่างจากตัวกู และเต็มไปด้วยสติปัญญาแล้ว มันเป็นสติปัญญาอันไหน? เป็นสติปัญญาอันเดิมๆ หรือสติปัญญาที่เพิ่งศึกษาเล่าเรียน?

ตอบตามหลักของธรรมะว่า สติปัญญาเดิมที่เป็นคุณสมบัติของสติปัญญามาตั้งแต่ต้น ความที่มันไม่มีตัวกู หรือที่มันไม่อยากจะมียตัวกูนั้นแหละคือยอดของปัญญา ถือว่าเป็นสติปัญญาเดิมของจิตตามธรรมชาติ จิตนี้เป็นประภัสสร เพิ่งเศร้าหมองเมื่อกิเลสเกิดขึ้นมา

เราเรียนพุทธศาสนาตรงที่ คีล สมาธิ ปัญญา ก็เพียงช่วยไม่ให้เกิดกิเลส ไม่ให้เกิดอุปกิเลสมาครอบงำจิตประภัสสร

สิ่งที่เรียกกันว่าปัญญาๆ นี่เป็นพวกเจตสิก คือสิ่งที่จะมาเกิด  
แกจิต ไม่ใช่พวกจิต การทำปัญญาให้เกิดขึ้นก็คือทำให้เจตสิก  
ที่ชื่อว่าปัญญานี้เกิดขึ้น เพื่อจะครอบงำเจตสิกประเภทอกุศล  
คือกิเลส เจตสิกนี้มีทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล เมื่อมันเต็ม  
ไปด้วยอกุศล มันก็มีตัวกู-ของกูเรื่อย นั่นแหละคืออุปกิเลส  
ที่เข้ามาครอบงำจิต ให้สูญเสียความเป็นประภัสสร

เพียงแต่จะให้จิตเต็มแท้เป็นอยู่ในสภาพเต็มได้  
ตลอดกาลนี้เป็นหน้าที่ของเราก็ต้องทำ เมื่อมีประภัสสรไม่ได้  
เพราะความสกปรกหุ้มเสีย ก็กินเอาส่วนนั้นออกไปเสีย ความ  
เป็นประภัสสรก็จะแสดงออกมาได้ตลอดกาล หน้าที่ของเรา  
ก็คืออย่าเกิดตัวกู-ของกูขึ้นมา จิตก็ฉลาดอยู่ตามเดิม

ปัญหาสำคัญที่สุดก็คือคำพูดที่พูด อะไรก็พูดว่าจิต  
กันทั้งนั้น

เอาตั้งแต่อบรมจิตเลย อบรมจิตนั้นก็คืออบรมสิ่งที่  
มันเนื่องอยู่กับจิตให้มีสิ่งดีๆฉลาดๆขึ้น ความฉลาดที่เกิดขึ้นนี้จะ  
ช่วยกันส่วนที่เป็นกิเลสออกไป จิตเต็มแท่งั้นเราอบรมมัน  
ไม่ได้ เพราะมันมีอะไรของมันครบบริบูรณ์เป็นประภัสสร  
ส่วนที่เราอบรมต่อผู้ฝึกฝนนั้น มันก็คือส่วนเปลือกผิวนอก  
คือพวกเจตสิก เพราะฉะนั้นเราควรแก้ไขส่วนที่เป็นเจตสิก  
ให้หมดส่วนที่เป็นมิจฉาทิฏฐิซึ่งเป็นฝ่ายผิดฝ่ายอกุศลให้  
ปรากฏอยู่แต่เจตสิกฝ่ายที่เป็นกุศล

เมื่อเกิดฝ่ายกุศลขึ้นมา ก็ต้องเป็นกุศลจริงๆ คือสูงขึ้นไปจนถึงมีปัญหาว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นอกุศลเจตสิกมาบังจิตประภัสสรให้เป็นจิตเศร้าหมอง

เรื่องเกี่ยวกับจิต จะทำกับจิตอย่างไร จะจัดการกับจิตอย่างไร นี่แหละพูดกันไม่รู้เรื่อง ก็เพราะภาษามันทำพิษ

ถ้าเราถือหลักในพระไตรปิฎก จิตนี้ประภัสสร เพียงเศร้าหมองเมื่อกิเลสเกิดขึ้นมา เราจึงไปจัดการกับสิ่งที่จะครอบงำจิตประภัสสร คนทั่วไปเขาเรียกว่า อบรมจิต ไม่รู้ว่าจิตไหน แท้จริงจิตเดิมไม่ต้องไปอบรม เพราะมันสมบูรณ์อยู่ในตัว ส่วนที่ต้องอบรมก็หมายถึงจิตที่ถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสที่จะต้องอบรมให้มันหมดกิเลส

การอบรมจิตก็แก้ปัญหาตรงไม่เกิดตัวกู-ของกู ก็แล้วกัน ความว่างจากตัวกูนั้นแหละคือความสมบูรณ์แห่งสติปัญญา สติปัญญานี้ไม่เป็นปัญญาที่ต้องศึกษาเล่าเรียนอบรมอะไร มันเป็นสติปัญญาของธรรมชาติเดิมแท้ ซึ่งมีอยู่แก่สิ่งที่เรียกว่า จิต

สรุปความว่า จิตที่ว่างจากตัวกู สมบูรณ์อยู่ด้วยสติปัญญาเดิมแท้ของจิต จะอบรมกันเท่าไรก็ไม่ทำอะไรมากกว่านั้นได้ จะทำได้ก็เพียงแต่ช่วยให้เราทำลายกิเลสได้เร็วเข้า ทำลายสิ่งที่จะห่อหุ้มจิตนี้ให้หมดไป เพื่อได้จิตเดิมแท้ประภัสสรมาโดยเร็ว

เรื่องนี้ไม่ยากไม่เหลือวิสัย ถ้าเป็นไปอย่างถูกต้องตาม  
ธรรมชาติ ศึกษาให้รู้จักธรรมชาติของมัน รู้จักทุกอย่างที่  
เกี่ยวกับสิ่งนี้ให้ดีๆ ก็จะมองเห็นขึ้นมาเองว่ามันมีรูปร่างอย่างไร  
ขออย่างเดียว อย่าบุกป่าฝ่าดงเข้าไปชนิด "ความรู้ท่วมหัว  
เอาตัวไม่รอด" ซึ่งชาวโลกเขาเรียกว่าสติปัญญาเหมือนกัน

จะศึกษาเล่าเรียนให้มากเท่าไรก็ต้องให้มาช่วยในการ  
หยุดตัวกู-ของกู หยุดกิเลสที่ครอบงำจิตเป็นตัวกู-ของกู

## ๖

## ความไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นสติปัญญาสุดยอดอยู่ในตัวมันเอง

ความสำคัญมั่นหมายว่าตัวกูของกู เรียกเป็นภาษา  
ธรรมะว่า ความยึดมั่นถือมั่น หรืออุปาทาน คำว่ายึดมั่น  
ถือมั่น เป็นความสำคัญมั่นหมายด้วยความคิด

ความไม่ยึดมั่นถือมั่นนี้มีหลายลักษณะ

๑. ไม่ยึดมั่นถือมั่นเพราะมันประจวบเหมาะ เพราะ  
ไม่มีอะไรจะให้ยึดมั่นถือมั่น

๒. ถ้าเราทำจิตไปเสียอย่างอื่น ยกตัวอย่างง่ายๆ  
เราไปเดินเล่นตามชายทะเล สิ่งแวดล้อมมันดึงจิตใจไปใน  
ความเงียบสงบของธรรมชาติ ก็ลืมตัวกู-ของกูเสียโดยบังเอิญ  
ขณะเราคิดเลขก็คิดจนเป็นสมาธิจนลืมทุกสิ่งไปหมด คงเหลือ  
แต่การคิดเลขเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่าไม่มีความยึดมั่นถือมั่น  
ด้วยอำนาจที่ไปคิดเรื่องอื่นเสีย แต่ไม่ใช่หมดกิเลส

๓. ความไม่ยึดมั่นถือมั่นชนิดหมดกิเลส คือไม่มีกิเลส เหลืออยู่สำหรับจะไปยึดมั่นถือมั่น นี่หมายถึงระดับสูงสุดของ บุคคลประเภทที่หมดกิเลส คือเป็นพระอรหันต์

ความไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นสติปัญญาอันสูงสุดอยู่ในตัว ของมันเอง

สติปัญญานั้นแยกกันได้คือ สติ คือความรู้สึกรู้ตัวอยู่ ปัญญา คือความรู้แจ่มชัดในข้อเท็จจริงเหล่านั้นอยู่ นี้เรียกว่ามีสติปัญญาในขั้นสูงสุด ไม่มีความรู้ไหนสูงสุดเท่าความรู้ เรื่องไม่มีทุกข์

ถ้าไม่ยึดมั่นเพียงชั่วคราวก็เป็นตถังคนิพพาน ถ้าเป็น ความไม่ยึดมั่นถือมั่นเพราะขมจิตเอาไว้ก็เป็นวิกขัมภน- นิพพาน ยังเป็นโลกิยะ เพราะยังหันกลับไปสู่ความยึดมั่น ถือมั่นได้ ถ้ากิเลสไม่มี ความยึดมั่นถือมั่นขาดสูญโดย ประการทั้งปวง เป็นสมุทเลท นี้จึงจะเรียกว่า โลกุตตระ

คำว่า ประจวบเหมาะ บังคับไว้ แล้วก็ขาดสูญ ๓ ชนิดนี้เป็นสิ่งที่ต้องสนใจให้เข้าใจจนได้ โดยแยกกระบอกออกไปเป็น ๓ ส่วนว่า สติปัญญาอย่างหนึ่ง ชั้นสูงสุดอย่างหนึ่ง โดยตัวมันเองอย่างหนึ่ง

ความไม่ยึดมั่นถือมั่น อาจจะถูกคำธรรมดาที่พูดว่า ความไม่เออยากอะไรเลย นี้ก็ได้

ความไม่เออยากอะไรเลยนั้นคือยอดสุดของสติปัญญา

เวลาที่เราไม่อยากจะอะไรเลยนั้นมันเป็นอย่างไร มีได้  
อย่างไร?

คำว่า “อยาก” ในที่นี้หมายถึง อยากด้วยกิเลส  
ภาวะที่ปราศจากความอยากโดยประการทั้งปวงนั้นแหละ  
เป็นสติปัญญาสูงสุดในตัวมันเอง

เราจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไรโดยปราศจากความอยาก?

ความอยากในพุทธศาสนานั้นเรียกว่าตัณหา หมายถึง  
อยากด้วยกิเลสเสมอ แต่ความต้องการตามธรรมชาติที่  
ไม่เกี่ยวข้องกับกิเลส เช่นหิวข้าว ถ้าเพียงแต่หิวเฉยๆไม่เกิด  
วุ่นวายในจิตใจ ไม่เรียกว่าตัณหา

เราต้องรู้จักแยกความหิวตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง  
ความหิวที่กลายเป็นความอยาก หรือเป็นตัณหาเป็นอุปาทาน นี้  
เป็นอีกอย่างหนึ่ง ฉะนั้นที่พูดว่าเรามีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องมี  
ความอยากนี้ มันหมายถึงความอยากชนิดที่เป็นตัณหา

แม้เราจะต้องทำงานตามหน้าที่ ก็ทำด้วยสติปัญญา  
โดยไม่ต้องให้กิเลสตัณหามาครอบงำ เรารู้หน้าที่แล้วก็ทำไป  
หรือต้องการจะหาเงินก็พิจารณาให้รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร  
แล้วก็ทำไป เราก็อาจจะจะมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องมีความอยาก  
ที่เป็นตัณหาเกิดขึ้นมา

เมื่อเราต้องการให้ดีกว่านั้นจะได้ไม่มีทุกข์เลย เราจึง  
ต้องพูดว่า อยู่ได้โดยไม่ต้องมีความอยาก ทำได้โดยไม่ต้อง

มีความอยาก หรือมีอะไรได้โดยไม่ต้องมีความอยาก แม้ที่สุดแต่ว่า เราอยากไปนิพพาน

ยิ่งอยากไปนิพพาน ยิ่งไม่ได้นิพพาน เพราะนิพพาน คือ ความหยุดอยากโดยประการทั้งปวง

เรียนธรรมะจากธรรมะโดยตรง คือไปเรียนจากจิตใจ โดยตรง อย่าเรียนจากหนังสืออย่างเดี๋ยว ถ้าจะเรียนเรื่อง นิพพาน ก็ต้องเรียนเมื่อจิตใจไม่มีความอยาก อย่าไปอยากเข้า ถ้าอยากละก็เป็นล้มละลายทันที

ถ้าถามว่าเอาอะไรมาเป็นกำลังใจสำหรับจะบากบั่น หรือขะมักเขม้น?

เอาสติปัญญา นั่นแหละเป็นเครื่องบากบั่นหรือ ขะมักเขม้น ขอให้มีความตั้งใจ หรือมีความต้องการ มีความอยากด้วยสติปัญญา และความอยากชนิดนี้มันจะทำให้ ความอยากสิ้นสุดได้โดยประการทั้งปวง เช่นที่พระอานนท์ พุดแก่ภิกษุณีองค์หนึ่งว่า "เธอจงอาศัยตัณหาละตัณหา อาศัยความอยากละความอยาก"

ความอยากที่แรกคือความอยากด้วยสติปัญญา แล้วก็ไปละตัณหาที่ ๒ คือตัณหาของกิเลส อาศัยความต้องการของสติปัญญานี้ทำการละความอยากของกิเลส ตัณหาเสีย พุดอย่างภาษาคนแต่ว่ามันมีความหมายทาง ภาษาธรรมะซ่อนอยู่อย่างลึกที่สุด "อาศัยตัณหาละตัณหาเสีย" มันไม่ใช่ตัณหาอย่างเดียวกัน หนามยอกเอาหนามบ่ง หนามที่แทงให้เจ็บ มันกลายเป็นหนามที่แก้ความเจ็บ



เราสามารถจะอยู่ได้โดยไม่ต้องมีความอยากนั้นเป็น  
อย่างไร?

จงหัดมีความอยากด้วยสติปัญญา อย่ามีความอยาก  
ด้วยกิเลสตัณหา ในชีวิตประจำวันมีสติสังวร โดยสตรีกษาปัญญา  
ไว้ให้อยู่กับเนื้อกับตัวเรื่อยไป เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะอยู่  
พุดง่ายที่สุด แต่ถ้าทำก็ยากที่สุด ถ้าทำวันนี้สำเร็จ  
ก็เป็นอันว่า ทั้งพุทธศาสนาทำได้หมดเลย

เรามักเคยชินในความอยากที่เรียกว่าอนุสัยสังโยชน์ คือ  
ความเคยชินในความอยาก มีกามราคะ รูปราคะ อรูปราคะ

เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ ๓ อย่างนี้ มันกำลัง  
ครอบงำอำยัจิตใจของเราอยู่ เราเป็นทาสของมันเท่าไร?

ตั้งแต่เกิดมาก็เป็นทาสเป็นบ่าวของสามอย่างนี้  
ก็มากน้อย? มีสติปัญญาเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ในฐานะเป็น  
นายเสียบ้าง จะได้ผลที่เราหันหน้ามาศึกษาพุทธศาสนา  
สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องมีความอยาก

อย่าอยู่ด้วยกิเลสตัณหา เราอยู่ได้โดยไม่ต้องมีความ  
ยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องมีความอยาก เราทำงานได้โดยจิตว่าง  
นั้นคือสติปัญญาสูงสุด

ขอให้ไปทดสอบดู เวลาไหนเวลาที่ไหนความอยาก  
มีมาแล้วเป็นอย่างไร? พอว่างจากความอยากแล้วมันเป็น  
อย่างไร?

หัดขยายเวลาที่ว่างให้มันยาวออกไปๆ เวลาที่มันมีความอยาก มีความยึดมั่นถือมั่นนั้นให้มันสั้นเข้าๆ จนสักวันหนึ่งมันจะไม่มีเหลือเลย

หาโอกาสสอดส่องพิจารณาความอยากหรือความยึดมั่นหรือความไม่ว่างอันนี้ให้มาก นั่นแหละคือการทำวิปัสสนา

เวลาไม่มีอะไรบกวนแล้ว ก็สำรวจความคิดความนึกให้มันอยู่ในร่องในรอย คือไม่ฟุ้งซ่าน แล้วก็หยิบข้อนี้ขึ้นมาพิจารณากัน เคยมีความทุกข์แล้วก็ดูจากทุกข์ ก็ไปพบความยึดมั่นถือมั่นหรือความอยากด้วยความโง่ ดูแต่อย่างนี้จนเกิดความเข้าใจ เกิดสลดทางจิตใจ ภาษาธรรมะเรียกว่า *คลายกำหนด* หรือ *วิราคะ* หรือ *นิพพิทา* จนเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา แล้วมันก็คลายออก

อาศัยความอยากมาเพื่อทำลายความอยากเสีย ถ้าเคยอยากด้วยกิเลสตัณหา ก็ทำให้เป็นความต้องการด้วยสติปัญญาเสีย ให้ความไม่ยึดมั่นถือมั่นนี้คือภาวะแห่งสติปัญญา

ขอให้วันคืนที่ล่วงไปๆ ด้วยความว่างจากความยึดมั่นถือมั่น ว่างจากความอยากที่เรามักเรียกกันว่า ว่างจากตัวกู-ของกู นี่คือการทำวิปัสสนาที่แท้จริง ถ้าจะเรียกอีกอย่างหนึ่งก็เรียกว่า กำลังเดินตามพระอรหันต์อย่างเต็มที่ เพื่อจะได้ถึงจุดหมายปลายทางอย่างพระอรหันต์

ขอให้พยายามจับใจความให้ได้ว่ามันอยู่ที่เรื่องนี้  
เรื่องเดียว คำพูดคำเดียว คือ “ความฮึดมันถือมัน” เมื่อ  
ยังไม่ถึงระดับนี้ก็พยายามจะเป็นอย่างนี้ พยายามเป็นอยู่  
ด้วยความไม่ฮึดมันถือมัน

ลองทำสถิติดูว่า วันหนึ่งๆเราฮึดมันถือมันมากเข้า  
หรือว่าน้อยลง หรือเทียบระหว่างปีนี้กับปีที่แล้ว ว่ามัน  
มากขึ้นหรือน้อยลง

## ๗

## ความกำกวมของภาษา เป็นสิ่งที่ควรระวัง

อยากจะชี้ให้เห็นข้อเท็จจริงหรือปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น เพราะเหตุเกี่ยวกับภาษาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ

สำหรับคำ ๒ คำ คำหนึ่งเกี่ยวกับธรรม อีกคำหนึ่งเกี่ยวกับวินัย วินัยคือธรรมที่บัญญัติขึ้นโดยพระศาสดา เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและสะดวกแก่พระสาวกในการที่จะเข้าถึงธรรม ส่วนธรรมเหล่านั้นพระองค์แสดงตามความเป็นจริงอยู่อย่างไรตามธรรมชาติ

สำหรับ ธรรม ใช้คำว่า “ทรงเปิดเผยหรือทรงแสดง”  
แต่วินัย ใช้คำว่า “ทรงบัญญัติ”

พระพุทธเจ้าพระองค์นี้ทรงบัญญัติวินัย เพื่อความตั้งมั่นแห่งคณะสงฆ์ เพื่อศาสนาจะอยู่ยืนยาวได้ ทรงบัญญัติตามเหตุที่เกิดขึ้นเรื่อยไป ถ้าจะทรงมีอายุยืนยาวต่อไปก็คงมีวินัยเกิดขึ้นอีกมาก

ส่วนธรรมชาติมันมีกฎที่ตายตัวตลอดกาลอย่างเดียวกันหมด ซึ่งธรรมชาติบัญญัติเอง พระพุทธเจ้าเพียงแต่ทรงนำความลับนี้มาเปิดเผย

ความกำกวมของภาษาซึ่งได้มีอยู่ในวงการศาสนาของเราคือความปนเปกันระหว่างคำว่า "ธรรม" และ "วินัย"

ใจความสำคัญก็คือ การบัญญัติวินัยก็เพื่อสนับสนุนการเข้าถึงธรรม ซึ่งเป็นธรรมชาติ ดังนั้นจะบัญญัติเอาตามความชอบใจไม่ได้ ต้องให้คล้อยตามหลักของธรรมชาติ

ธรรมนั้นไม่มีการบังคับให้ต้องประพฤติหรือปฏิบัติ ส่วนวินัยนี้ต้องปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติไม่ได้ เป็นอุบาสกอุบาสิกา ก็ต้องปฏิบัติอย่างวินัยของอุบาสกอุบาสิกา เป็นภิกษุสามเณร ก็ต้องปฏิบัติตามวินัยของภิกษุสามเณร

การที่จะเข้าถึงธรรมอันสูงสุดนี้ จึงมีคำสอนในรูปของการตระเตรียมเพื่อให้เข้าถึงธรรมเหมือนกับวินัย เช่นว่าทุกคนต้องสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใช้คำว่า "ต้อง" นี้เป็นธรรม ไม่เรียกว่าวินัย แต่เอามาใช้ในส่วนของวินัยได้เหมือนกัน

สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็หมายถึง สำรวมจิตใจที่จะออกมาทางตา หู ลิ้น กาย ถ้าสำรวมจิตใจได้ ก็รักษาศีล รักษาสิกขาบทอะไรต่างๆได้โดยง่าย ถ้าศีลสิกขาบทเหล่านั้นเสียไปหรือทำลายไป ก็เพราะว่าบังคับตัวไม่ได้ บังคับจิตใจไม่ได้

สิ่งที่เรียกว่าพุทธศาสนานั้นก็รวมอยู่ทั้งธรรมและวินัย ถ้าไม่มีระเบียบวินัย ศาสนานั้นก็อันตรธานไปเร็ว

ขอให้เข้าใจเสียให้ดีกว่า ธรรมะก็คือธรรม วินัยก็คือธรรม ต่างกันแต่ว่า อันหนึ่งบังคับ อันหนึ่งไม่บังคับ

เรื่องวินัยนี้ยังเกี่ยวกับผู้ที่เข้ามาบวช เพราะวินัยก็คือเครื่องปรับปรุงให้คนเหมาะพอที่จะรู้ธรรมะ เป็นรากฐานสำหรับการประพฤติธรรม ถ้าคนเป็นคนดีมีใจดี มีเจตนาบริสุทธิ์ ก็ยอมจะทำอะไรถูกต้องแล้วโดยสมควรแก่การที่จะบรรลुธรรม เรียกว่ามีวินัยอยู่แล้วโดยอัตโนมัติ

พระพุทธศาสนานี้เป็นมาเอง หรือตามกฎของธรรมชาติ หรือเป็นเรื่องของมนุษย์บัญญัติขึ้น?

ตัวแท้ของพระพุทธศาสนาก็คือเรื่องธรรม ธรรมทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นเนื้อแท้และหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นธรรมของธรรมชาติบัญญัติมนุษย์เพียงแต่รู้แล้วเอามาทำให้มันสมคล้อยกันเท่านั้นเอง

คนสมัยพุทธกาลเขาสนใจเจาะจงตรงลงไปที่ว่า ทำอย่างไรถึงจะขจัดความทุกข์ออกไปเสียได้โดยเร็วที่สุด มีแต่ปัญหาทางดับทุกข์โดยตรงอย่างเดียว คนเหล่านั้นจึงเป็นพระอรหันต์กันบุงบับได้อย่างไม่น่าเชื่อ อย่างพระองค์ุลิมาลที่กำลังไล่ฆ่าคนอยู่หยกๆ ก็เป็นพระอรหันต์ได้ในเวลาไม่กี่นาที

พระองค์ุลิมาลที่กำลังไล่ฆ่าคนอยู่หยกๆก็เป็นพระอรหันต์ได้ อย่างนี้ด้วยเรื่องอะไร?

พระองค์คุณิมาลโล่มาพระพุทธเจ้า แล้วร้องตะโกนว่า "หยุด" พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า "ฉันหยุดแล้ว แต่ท่านเองยังไม่หยุด" ก็เกิดงงว่าหยุดอย่างไรเราโล่ไม่ทันอยู่เรื่อย เมื่อได้รับคำอธิบายว่า ที่ว่าหยุดนั้นคือหยุดอยากจึงจะเป็นการหยุด ถ้าไม่หยุดอยาก แม้แต่นั่งนิ่งเป็นก้อนหินก็ไม่เรียกหยุด คือวิญญูณมันวิ่ง

คำตรัสนั้นจะต้องทำให้พระองค์คุณิมาลเกิดความรู้แจ่มแจ้งแทงตลอด ซึ่งยิ่งไปกว่าความรู้ มันประจบเหมาะ วุบขึ้นพอดี "รู้สึก" ขึ้นมาทันทีว่า ทำไมตัวเองไม่หยุด? รู้สึกตัวเองขึ้นมาว่า ที่วิ่งอย่างร้ายกาจด้วยความอยากนั้น มันเป็นเรื่องบ้า เรื่องเหลวไหลที่สุดของมนุษย์ ที่ต้องการแล้วไม่หยุดความต้องการ มันก็พร้อมกันหมด คือเห็นอันตรายของความต้องการ เห็นเหตุที่ทำให้เกิดความต้องการ และถ้าไม่มีความต้องการอันนี้มันก็จะเย็น จะหยุด เลยเกิดเบื่อหน่าย ถอนความหมายมันปั้นมือในสิ่งที่หมายมัน แล้วก็ไปพระอรหันต์ได้ในชั่วเวลาเล็กน้อยนี้

คำกำกวมที่สุดคำหนึ่งคือคำว่า "รู้" หรือ "รู้แจ้ง" เป็นภาษาไทยต้องบัญญัติว่า "แทงตลอด"

รู้เพราะอ่านเพราะเขียน รู้เพราะคำนวณตามเหตุผล ก็รู้เหมือนกัน แต่ใช้ไม่ได้เลย ต้องใช้คำว่า "รู้แจ้งแทงตลอด" จะเป็นเพียงรู้หรือเข้าใจอย่างนี้ไม่พอ อย่างเรื่องของพระองค์คุณิมาล ในขณะนั้นยิ่งกว่ารู้ยิ่งกว่าเข้าใจ คือจิตใจได้เปลี่ยนไป

โดยอาศัยความรู้สึกในจิตใจแท้จริงรวมๆกันเข้า ทำให้รู้เกี่ยวกับเรื่องนี้โดยไม่ต้องมีเหตุผล

ให้สังเกตว่า knowledge หรือความรู้นี้มีได้จากการอ่าน การศึกษา understanding ก็มาจากการใช้เหตุผล การคำนึงคำนวณ ส่วน intuitive wisdom ต้องมาจาก experience ทางฝ่ายวิญญาณ ที่สะสมไว้มากในจิตใจอย่างเดี๋ยวนั้น มันปรุงเหตุผลของมันขึ้นมาในตัวเอง และเป็นความรู้เลย แล้วก็เปลี่ยนจิตใจได้

ลองเทียบความหมายของคำ ๒ คำนี้ดู ความไม่ยึดมั่นถือมั่น กับความว่างจากความยึดมั่นถือมั่น คำแรกมันกำกวม ความตั้งใจที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นมันเล็งถึงควบคุมไว้โดยเจตนา พอผลออกก็ยึดมั่นถือมั่นอีก ส่วนความว่างจากการยึดมั่นถือมั่นนี้ มันแน่นอนลงไปว่า มันว่างเสียแล้ว “ความที่ยังต้องมีเจตนา” กับ “ไม่ต้องมีเจตนาอีกต่อไป” มันต่างกันอย่างตรงกันข้าม

สนใจกับคำว่า “ว่าง” นี้ให้มาก ถ้าเราต้องมานั่งตั้งสติสำรวมระวังความยึดมั่นถือมั่น เหมือนระวังเสียจะกัດอยู่ มันจะเป็นความทรมาณอีกแบบหนึ่งเสียด้วยซ้ำ

การที่คนจะมีศีล รักษาศีลไปจนเคยชิน จนเป็นนิสัย ผลออกอย่างไรก็ไม่ไปล่วงศีลได้

เมื่อจิตใจยังเป็นโลกๆอยู่ มันก็มีแต่จะตกเป็นฝ่ายกิเลส กว่าจะมีศีลได้สักทีก็ต้องมีเจตนาสำรวมระวังเต็มที่



จึงจะมีศิลปะได้ อีกแบบหนึ่งเป็นอำนาจของจิตที่มีธรรมะสูง เป็นจิตที่ไม่มีโอกาสที่จะเกิดกิเลสอันเป็นเหตุให้ล่วงศีล ไม่ต้อง ล้ารวมระวางอะไรมันก็ไม่มีความจะขาดศีล มันเป็นการมีศิลปะ อย่างเสมอต้นเสมอปลายโดยไม่ต้องมีเจตนา อย่างนี้เรียกว่า แบบโลกุตตระ คือเหนือโลก ศิลปะมีได้ในสองลักษณะอย่างนี้

เรายังเป็นปุถุชนอยู่ มันก็ต้องชนิดที่ต้องมีเจตนา ให้พยายามปลุกหรือว่าเจริญเจตนาให้ดีให้หนักขึ้น ก็ จะควบคุมความยึดมั่นถือมั่นไว้ได้ ถ้าโสดาบันยังละการยึดมั่น ถือมั่นไม่ได้ แต่เริ่มแสดงว่าจะได้แน่นอน พระอรหันต์นั้นเป็นที่ สิ้นสุดของความยึดมั่นถือมั่น

พระปัจเจกพุทธะท่านรู้เฉพาะตนผู้เดียว ทำแต่ใน ส่วนตัวส่วนจิตใจแล้วก็เสร็จกัน ก็ยังเรียกว่าดีที่สุดสำหรับ ความดับทุกข์ เมื่อศึกษาจากข้างในล้วนตลอดเวลา มีความ ตั้งใจจริง มีความบริสุทธิ์ใจและเฝ้าดูอยู่ข้างใน ก็มีความรู้ สามารถทำความหลุดพ้นให้แก่ตนเองได้

มีศีล สมาธิ ปัญญา ชนิดที่ไม่มีเจตนาเลยอยู่ในตัว เสร็จ ก็เป็นทางออกอันหนึ่งที่มีไว้สำหรับคนที่เชื่อตรงต่อ ตัวเอง

จะไปโทษว่าธรรมะมันยาก ไม่ถูกหรือ ธรรมชาติ มีไว้พอดีๆ แต่มนุษย์เหลวไหลเอง เพราะการถูกดึง ถูกจูง ถูกขับไปในทางตรงกันข้ามตามความเจริญของสมัยนี้

## ๘

## ผลการค้นคว้า เกี่ยวกับการยึดมั่นถือมั่น

บุคคลประเภท บัณฑิตปุถุชน เป็นบุคคลประเภทที่เราควรทำความเข้าใจกันให้มากที่สุดหน่อย และอาจจะเกี่ยวข้องกับประโยชน์ของเราอย่างมากก็ได้ บุคคลประเภทนี้ไม่เกี่ยวกับการศึกษา ไม่เกี่ยวกับเป็นพระพุทธรูปเจ้าที่จะมาเผยแผ่อะไร ท่านมีการค้นคว้าของตัวเอง ก็ยังสามารถทำความเข้าใจให้แก่ตนเองได้

คนเราสมัยนี้ก็ถือหลักสังเกตค้นคว้าทดลองนี้ แต่แล้วทำไมไม่เป็นบัณฑิตปุถุชน ที่ร้ายยิ่งกว่านั้นก็คือ มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเผยแผ่สั่งสอนอยู่ ศาสนาของท่านก็ยังแพร่หลายอยู่ เรายังไม่มีความรู้ ไม่มีการบรรลุธรรมอีก

ถ้าสนใจจะรู้ธรรมะชนิดที่เป็นด้านบรรลุธรรมก็ต้องค้นให้พบว่าอะไรเป็นปัจจัยสำคัญที่ไม่บรรลุธรรม อยากจะ

สันนิษฐานว่า มันเป็นเพราะขาดความจริงจังหรือจริงใจ แล้วมันขาดจุดหมายที่แน่นอน

เรื่องการค้นคว้านี้แบ่งตามรากฐานที่สำคัญ ๓ อย่าง  
ค้นคว้าทางวัตถุ ทางจิต ทางวิญญาณ

การค้นคว้าทางวัตถุที่เจริญก้าวหน้าก็ได้ผลที่ได้เห็นคือ ๆ มากินมาใช้ การค้นคว้าทางจิต ก็ได้ผลเป็นความรู้เรื่องความลับของจิต ได้อำนาจจิตเป็นฤทธิ์เป็นปาฏิหาริย์เหนือธรรมดามาใช้ การค้นคว้าทางวิญญาณหรือทางสติปัญญา ก็ได้รับความหลุดพ้นจากตัวกู-ของกู ห่างจากความยึดมั่นถือมั่นคือ มรรค ผล นิพพาน พระปัจเจกพุทธะเกิดในยุคที่มีการค้นคว้าทางวิญญาณ

เราก็เห็นได้ชัดว่าวิทยาประยุกต์ทั้งหมดก็เพื่อใช้แสวงหาประโยชน์ เอาเปรียบผู้อื่นหรือเพื่อจะควบคุมผู้อื่นชนะผู้อื่น มันมีเจตนาไม่บริสุทธิ์โดยอัตโนมัติ มีอะไรก็ระดมทุ้มเทไปทางวัตถุอย่างไม่มีขอบเขต ไม่เคยหยิบปัญหาเรื่องทางวิญญาณขึ้นมาค้นคว้า จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะเข้าถึงเรื่องทางวิญญาณ พระปัจเจกพุทธะจึงไม่ได้เกิดขึ้นเลย

การค้นคว้าไม่มีผลในทางที่จะให้รู้เรื่องที่สำคัญที่สุดที่มนุษย์ควรรู้ คือควบคุมจิตใจไม่ได้ แล้วก็ค้นมาเพื่อสร้างปัญหา ความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นมา ถ้าหากว่าคนในโลกเวลานี้จะมีการสร้างปัญหาขึ้นมาสักข้อเดียวว่าเราจะประกอบ

การงานอยู่ในโลกนี้กันอย่างไรโดยที่จะไม่เกิดทุกข์ เชื่อว่า  
ไม่เหลือวิสัยของการศึกษาหรือสติปัญญาของคนสมัยนี้

เดี๋ยวนี้เขาไม่มองในแง่ที่ว่ามันจะเกิดทุกข์ มองแต่  
ในแง่ว่า ให้ได้ ให้เอา ไม่ได้มองว่าใช้หรือกินเท่าที่จำเป็น เป็น  
ตัวกู-ของกูหนักขึ้น มีเรามีเขาหนักขึ้น วิ่งไปในทางวัตถุนิยม  
เราบูชาการพัฒนามากขึ้นๆ เพราะไม่รู้ว่่าอันนี้เป็นอันตราย  
แก่มนุษยชาติ มนุษยธรรมหมดไปแล้ว

เราทุกคนต่างก็เกิดอยู่ในโลกเวลานี้ในสภาพอย่างนี้  
ในสิ่งแวดล้อมอย่างนี้ ใครจะหลงมากหลงน้อยก็ลองสังเกตดู  
เดี๋ยวนี้ก็กำลังปฏิญาณว่าจะศึกษาพระพุทธศาสนา แต่แล้ว  
ทำไมมันจึงยังไม่ค่อยจะได้? คล้ายๆกับที่เราถูกดึงอยู่เป็น  
สองฝ่ายหรือหลายฝ่ายโดยไม่รู้รู้สึกตัว โดยเนื้อแท้ในจิตใจ  
วิญญาณอาจจะเป็นทางวัตถุนิยม

ข้างฝ่ายจะลองพุทธศาสนา ลองบวชดู ซึ่งเป็นลอง  
เท่านั้น ส่วนความรู้สึกทั้งหมดในจิตใจที่เป็นส่วนลึก ที่ไร้  
สำนึกมันเป็นฝ่ายโน้นหมด เพราะฉะนั้นเราก็ดึงมาไม่ไหว  
เราไม่จริงโดยไม่รู้รู้สึกตัว

ความไม่จริงที่ไม่รู้รู้สึกตัวมีอยู่หลายๆแง่หลายมุม

ความไม่จริงนั้นมาจากการที่บังคับตัวเองไม่ได้เป็น  
ส่วนใหญ่ เราตั้งใจ เราประสงค์ แต่แล้วบังคับให้ทำอย่างนั้น  
ไม่ได้ เพราะมีอะไรที่มันเหลือความสามารถของเราอีกชั้นหนึ่ง  
ต้องแก้ไขกันในส่วนนี้ คือศึกษามองเห็นให้ชัดเป็นเรื่องๆ

เรื่องวัตถุ เรื่องจิต เรื่องวิญญาณ นี่ต้องมองให้เห็น เป็นเรื่องๆชัดเจนลงไป ให้เห็นว่าอะไรมันจะช่วยได้ อะไรมันดี จะต้องทำอย่างไร ก็เอาให้แน่และให้จริง ต้องให้สิ่งที่สำคัญ ที่ถูกต้องนั้นนำหน้า เช่นว่าเรื่องทางจิต ทางสติปัญญา ทางวิญญาณนี่ต้องนำหน้าเรื่องทางวัตถุ

เราพ่ายแพ้แก่อะไรอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญมาก ก็คือ กิเลสและความเคยชินของกิเลส คำว่า*สังโยชน์* และ*อนุสัย* ที่มันลึกลับซ่อนเร้นละเอียดสุขุมที่สุด คือความเคยชินแห่ง กิเลสในสันดานของเรา ใต้จิตสำนึก อันนี้จะต้องรู้จักมัน มันทำความยุ่งยากลำบากมาก

ความรู้จากการอ่านการจำ ความคิดไปตามความรู้ ที่มาจากการอ่าน มันมีกำลังน้อย ส่วนความรู้สึกที่เป็น ราคะนั้นมันมาจากสิ่งที่มีแรงมากที่เรียกว่า สัจญา

คำว่า ‘*สัจญา*’ ในภาษาบาลีมันหลายความหมาย

*สัจญา* ในความหมายที่สำคัญ ที่เป็นอันตรายที่สุด ก็คือความสำคัญมันหมายความว่าหญิงว่าชาย *สัจญา*นี้รุนแรงมาก ส่วนความรู้ที่ว่าเนื้อหนังร่างกายเป็นอย่างไร เป็นปฏิกูล อย่างไร เป็นความรู้ที่ผิวเผินไม่เทียบกันได้กับกำลังของ*สัจญา*

เมื่อเข้าไปใกล้เพศตรงข้าม อิตถี*สัจญา* ปุริส*สัจญา* มันก็เกิดขึ้นเต็มที่ ระวังความรู้กายวิภาควิทยาหมดเลย ฝ่ายความรู้มันครอบงำฝ่าย*สัจญา*ไม่ได้ ฝ่าย*สัจญา*มันมี *imagine* กำลังแรงมาก รู้สึกเป็นอะไรได้ตามที่กิเลสต้องการ

หมอ่ที่รู้เรื่องกายวิภาควิทยาดี เณรที่ท่องปฏิญูล  
 สัญญาอยู่วันละร้อยแปดเทียว สัปเหร่ที่แลศพอยุดตลอดชีวิต  
 ก็ทำอะไรแกกิเลสไม่ได้ ยังมีควมารู้สึกเป็นกิเลสเก็ยวกับ  
 ทางเพศอยุ่ ควมรู้ันั้นมันไม่มีกำลังพอที่จะบับบังคับกำลัง  
 ของสิ่งทีเรียกว่า “สัญญา” พอเข้ามาไถลมันก็กลายเป็น  
 อิตถีสัญญาที่มีกำลังมหาศาล

*ตรงนี้มีปัญหาที่ต้องการถามว่า แล้วจะต้องทำอย่าง?*

ควมรู้้อย่างทีเรียกว่าควมรู้ทีผิวผินันมันสู้อ่านจ  
 สัญญาไมไหว อะไรจะมาสัสัญญาได้ก็ตองสัญญาด้วยกัน มัน  
 ก็ตองสร้างสัญญาทีตรงกันข้ามกับกิเลสันั้น เช่นฝายโน้นมี  
 สัญญาว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าหญิงว่าชาย ฝายนี้ก็ตองมีสัญญา  
 ว่า ไม่มีสัตว์หรือบุคคล

ปัญหามันก็เหลืออยู่แต่ว่าจะเอาหรือไม่เอาเท่านั้น  
 ดูแต่จะมีคนเสียดาย ไม่ยอมสลัดตรวนทีผูกขาเพื่อจะเดินไป  
 เป็นอิสระ เพราะจิตมันฝังแน่นในรชชาติของตรวนอันนั้น  
 รสร้อยทีมนุษย์ตองการคือรชของกิเลสทั้งนั้น เมื่อกิเลส  
 เป็นผู้ปกครองเป็นผู้บังคับบัญชา มันก็ตองไปตามเรื่องกิเลส

ก็เหลืออยู่ทีว่า เราจะปล่อยให้ชีวิตเป็นไปในรูปนี  
 ตลอดไป หรือว่าอย่างไรงันแน่? จะสละตรวนจากขาหรือไม่?

มนุษย์เต็มไปด้ยการค้นคว้า แต่มันก็ไม่พบกันกับ  
 ผลทีจะทำให้โลกนี้มีสันติภาพ ทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม  
 ยิ่งเรียนยิ่งมีตม่น คือไม่รู้ว่าจะไปทางไหน เพื่ออะไร

การค้นคว้าทางวัตถุของมนุษย์ในโลกสมัยนี้มันเพื่อทำลายกัน ค้นคว้าแต่หนทางที่จะครอบงำผู้อื่น ขณะผู้อื่นแม้จะพูดถึงสันติภาพกันในโลก มันสันติภาพของผู้ที่ไม่รู้ตัวตนนั้นแหละกำลังทำปัจจัยแห่งความไม่มีสันติภาพ

ถึงแม้จะมีคำสอนของพระศาสดาในศาสนาต่างๆอยู่ ก็ไม่มีผู้รู้ตามหรือบรรลุตตามได้ ความไม่สงบหรือวิกฤตการณ์อยู่ในโลกนี้เรื่อยไป ลองเป็นหมอทางจิตใจดูบ้าง สังเกตดูมนุษย์ทุกคนในโลกนี้เวลานี้ ไม่มีความพักผ่อนทางวิญญาณเลย ห่วงนั้นห่วงนี้ไปสารพัด มีแต่ปัญหาหลายสิบหลายร้อยชนิดระดมทับถมอยู่ในโลกนี้ แต่ก็ไม่รู้รู้สึก ไม่รู้ว่ามีปัญหาอะไร แล้วก็ไม่สนใจที่จะให้ใครช่วยแก้ไข คงตั้งหน้าตั้งตาทำไปตามที่ตนเห็นว่าจะรอดหรือว่าจะได้เปรียบเรื่อยไป

น่าจะจับจุดกันให้ได้เสียที่ว่า เราควรจะศึกษา ค้นคว้าทดลองกันในรูปแบบไหน มนุษย์จึงจะมีสันติภาพหรือความสงบสุข

ปัญหาเรื่องคนล้นมากเกินแผ่นดินโลก ปัญหาเรื่องไม่มีอาหารจะกิน ก็หาทางออกทางแก้กันไปไม่มีที่สิ้นสุด ความเจริญทางวัตถุมันมากเกินไป มนุษย์ทำลายวัตถุมากเกินไป ความจำเป็นและผืนธรรมชาติมาก ทำความไม่สมดุลยิ่งขึ้นหลายๆอย่าง ปัญหามันก็เกิดขึ้น

ความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้นแหละเป็นเรื่องของการค้นคว้าทางวิญญาณทางสติปัญญา เพื่อจะไม่ยึดมั่นวัตถุ หรือเพื่อจะไม่ยึดมั่นในผลกำไร

## ๙

## ขอบเขตของการค้นคว้าทางวิญญาณ

การศึกษาค้นคว้าหรือความก้าวหน้าของมนุษย์ในสมัยปัจจุบันนี้ ไม่อยู่ในขอบเขตของความดับทุกข์ตามหลักพุทธศาสนา

ที่พูดว่าค้นคว้าทางวิญญาณ มันก็คนละวิญญาณ เช่น ค้นคว้าเรื่องผี เรื่องเทวดา ก็ไม่ใช่การค้นคว้าทางวิญญาณ อย่างที่เราพูดถึง วิญญาณที่เราหมายถึงเรื่องสติปัญญานั้น อย่างหนึ่ง ทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน นั้นอีกอย่างหนึ่ง

ถ้ามีการค้นคว้าทางวิญญาณจริงและถูกต้องจริงตามหลักของพุทธศาสนาก็พบผี คืออวิชา อวิชาเป็นเหตุให้เกิด ตัณหา อุปาทาน ความทุกข์ มองดูในแง่ที่มันเป็นผี มันมิได้มีอยู่จริง แล้วมันก็หลอนคนให้เป็นทุกข์



เรื่องผีเรื่องวิญญาณที่เป็นผี ที่จอมปลวก ที่ต้นไม้ ที่ภูเขาหรือที่ไหนก็ตาม มันเป็นผลของความโง่หรืออวิชชา ของคนจำนวนมากรวมกำลังกัน แล้วก็สิงอยู่ในที่นั้นตาม ที่เชื่อกัน แต่มันไม่ใช่ผีจริง เป็นเรื่องจิต ไม่ใช่เรื่องวิญญาณ ผีๆสาๆอย่างที่คนกลัวกันนั้นก็คือความโง่ของคนเรานั้นเอง

ผีที่พระพุทธเจ้าค้นพบได้แก่อวิชชา ให้คิด ให้นึก ให้ปรุงแต่งไปทางที่เป็นทุกข์

ถ้ามีการค้นคว้าทางวิญญาณ ก็จะมีผี ๒ ชนิด ค้นคว้าทางวิญญาณที่ถูกตองก็พบผี คืออวิชชา ค้นคว้าทาง วิญญาณที่เกี่ยวกับกระแสจิต ก็พบผีๆสาๆ อย่างที่คนโง่ มีไว้หลอนตัวเอง

การสื่อสารโดยใช้กระแสจิตเป็นสิ่งที่จริง และเป็นสิ่ง ที่ทำได้ ไม่ใช่อำนาจผี เรื่องของกระแสจิตบางชนิดถูกสมมติ ให้เป็นเรื่องของผี

จิตนั้นไม่ใช่ผี เป็นธรรมชาติแท้ๆล้วนๆชนิดหนึ่ง ที่ มนุษย์ยังไม่รู้จัก

มนุษย์รู้จักแต่พวกธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุวิญญาณ นั้นไม่รู้จัก แต่ไปรู้จักอย่างโง่ที่สุดคือวิญญาณที่เรียกว่า ผี

ถ้าถือตามหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา สิ่งที่เรา เรียกว่าจิตหรือวิญญาณนั้นก็คือธาตุตามธรรมชาติชนิดหนึ่ง ถ้าเราค้นคว้าเรื่องจิต เรื่องจิตธาตุ วิญญาณธาตุ เราก็พบ

ความลับที่จะไขมันได้มากเหมือนกัน ผู้ที่ค้นคว้าทางกระแสจิต และฝึกฝนทางกระแสจิตก็ทำกันได้น่าดูเหมือนกันในหมู่พวกโยคี แต่ไม่เกี่ยวกับมรรค ผล นิพพาน คือเป็นเรื่องอำนาจจิต เป็นเรื่องกระแสจิต ทำให้เห็นให้รู้สึกทางตา ทางหู จมูก ลิ้น อย่างแท้จริงได้ แต่ของนั้นไม่จริง เช่น ทำให้รู้สึกเป็นข้าว กินเข้าไปแล้วอิ่มได้ แต่ข้าวนั้นไม่จริง

เรื่องจิตนั้นค้นคว้าได้ไม่มีที่สิ้นสุด จนต้องจัดเป็นเรื่อง อจินไตยชนิดหนึ่งใน ๔ ชนิด คือ ๑. พุทธวิสัย สมรรถภาพของพระพุทธเจ้านี้เป็นอจินไตย ๒. ฌานวิสัย คือเรื่องสมรรถภาพของจิตที่ประกอบด้วยฌาน ๓. วิบากกรรม ไม่สิ้นสุด ๔. ความคิดของโลกมนุษย์ไม่สิ้นสุด เพราะฉะนั้น เรื่องกระแสจิต และเรื่องผีๆสาๆ ที่สร้างขึ้นด้วยกระแสจิต ก็พลอยไม่สิ้นสุดไปด้วย

การค้นคว้าทางวิญญาณก็เพื่อให้พบอวิชาและทำลายเสีย

พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องไม่มีคน เมื่อไม่มีคนก็ไม่มีตาย ไม่มีเกิด ถ้าพูดถึงเรื่องการเกิด ก็หมายถึงเรื่องเกิดอย่างทุกข์เกิด มีความรู้สึกว่าเป็นตัวกู-ของกูครั้งหนึ่งก็เรียกว่า เกิด

ความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า เป็นทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าเป็นทุกข์ต้องดับทุกข์ จึงมีพระพุทธภาสิตที่ว่า "เราบัญญัติแต่เรื่องทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น"

ถ้ามีใครมาพูดว่าตายแล้วเกิดหรือไม่? อะไรไปเกิด?  
พระพุทธเจ้าปฏิเสธไม่พูดด้วย เพราะมันไม่มีประโยชน์

ใครไปถือหรือมีความเชื่อมั่นว่าตายแล้วเกิด ตายแล้ว  
ไม่เกิด เกิดบ้างไม่เกิดบ้าง เป็นมิจฉาทิฎฐิสุดโต่ง ถืออย่างนั้น  
ไม่ถูกต้อง เสียเวลาเปล่าๆ ตัดบทไปเลยว่าจะเกิดโดยวิธีไหน  
ก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วมันเป็นทุกข์หรือไม่? ถ้าเป็นทุกข์  
ต้องดับทุกข์

เราตัดทิ้งไปเลยเรื่องเกิดทางเนื้อหนังร่างกาย เมื่อใด  
เกิดความคิดปรุงแต่งว่าตัวกู-ของกูเมื่อนั้นเรียกว่าเกิด ถ้า  
เป็นการเกิดตามแบบนี้ เกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที ขอให้สนใจ  
ค้นคว้าแต่เรื่องทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์เท่านั้น

ถ้าทำอย่างมีขอบเขต จะเป็นนักค้นคว้าเหมือน  
พระปัจเจกพุทธะได้ในเวลาอันสั้น จะได้พบสิ่งที่ต้องการ  
คือความดับทุกข์ได้

ปัญหาต่างๆที่เกี่ยวกับอดีตอนาคต ตัดทิ้งไปเลย  
เหลือแต่ปัญหาปัจจุบันว่า เดี่ยวนี้มีความทุกข์หรือไม่? ถ้ามี  
ความทุกข์ก็จัดการทำลายความทุกข์นั้น

ทำอย่างไรจึงจะดับมันได้เด็ดขาด ถ้าดับไม่เด็ดขาด  
จะควบคุมมันอย่างไร? เพื่อจะให้ปัญหามันน้อยลงเรื่อยๆไป  
จนกว่าจะดับมันได้เด็ดขาด

เรื่องศึกษาค้นคว้านี้เป็นเรื่องสำคัญ เป็นปัจจัยสำคัญ  
 ของความสำเร็จเกี่ยวกับความดับทุกข์ ต้องค้นคว้าให้ถูกจุด  
 หรือในขอบเขตที่ควรจะค้นคว้า

ที่เป็นเรื่องเฉพาะวิชา มั่นวิชาเดียวคือวิชาดับทุกข์  
 ลึ้นเชิง ทุกคนจะต้องพบตามความเหมาะสมแก่สถานะ  
 ของตน ในที่สุดมันก็มีผลอย่างเดียวกัน คือดับทุกข์ได้

ไปค้นคว้าเรื่องตายแล้วเกิด เกิดด้วยอะไร เรียกว่า  
 นอกขอบเขต

การเกิด ไม่ต้องค้นในแง่ของจิตวิทยาหรือวิญญูณ  
 ศาสตร์ ที่ว่าวิญญูณไหนไปเกิด เอาแต่ว่าเกิดก็แล้วกัน  
 และมันเป็นทุกข์เพราะอวิชาปรุงตัณหาอุปาทาน

ตัวพุทธศาสนาแท้ๆเป็นเรื่องทุกข์ จะไปเกิดเป็นทวดา  
 เป็นมาร เป็นพรหมก็ตาม สำคัญอยู่ที่ว่ามีความทุกข์หรือไม่  
 ถ้ามีก็คือมีมูลมาจากสิ่งเดียวกัน คือเป็นตัวกู-ของกู ต้อง  
 ศึกษาเรื่องที่จะดับตัวกู-ของกูทั้งนั้น

ในฐานะที่เป็นภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา  
 ก็ต้องอยู่ในขอบเขตของพุทธศาสนา ถ้าทำการค้นคว้าให้ดีๆ  
 ด้วยความไม่ประมาท ก็จะได้พบได้ในเวลาอันสมควร คือไม่ตาย  
 เสียก่อน จะไม่ตายเปล่า

อย่างพุทธภาษิตบทภัทเทกรัตต อย่าไปคิดถึงอดีต  
 อนาคต สิ่งใดที่เกิดอยู่เฉพาะหน้า เข้าไปเกี่ยวข้องกับศึกษาให้รู้

จนไม่เกิดความหวั่นไหวไปตามการปรุงแต่งของสิ่งมาในที  
เฉพาะหน้า คือในปัจจุบัน

หมายความว่า เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย กระทบ  
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นเรื่องปัจจุบัน อย่าให้  
สิ่งเหล่านี้ปรุงแต่งหรือจับเขตได้ ใครทำได้อย่างนี้คือ คน  
น่าเลื่อมใส่น่าบูชา แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็ประเสริฐที่สุด

ถ้าควบคุมการปรุงแต่งไว้ได้ มันก็ไม่ร้อน เราก็ทำ  
การงานไปตามหน้าที่ที่ควรจะทำ โดยพื้นฐานแล้วต้องสะอาด  
สว่าง สงบ หรือเย็นตลอดเวลา ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น  
ถ้าจิตมาถึงขั้นนี้จะไม่ยอมมาเพื่อตัวตน มันนึกถึงผู้อื่นมาก  
กว่า เพราะเรื่องของตนมันจบแล้ว เรื่องของผู้อื่นยังมีอีกมาก  
ช่วยคนที่ไม่รู้ให้รู้ ช่วยให้เขาเข้าใจ ให้เขาปฏิบัติได้ แม้แต่  
จะช่วยเหลือทางวัตถุ ก็ยังดีกว่า เพื่อไม่ให้เวลาเป็นหมัน

อย่างไรก็ดี ทุกคนจะต้องช่วยตัวเองก่อนแล้วจึงช่วย  
ผู้อื่น นี่เป็นหลักที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพราะถ้าเราช่วยตัวเอง  
ไม่ได้แล้วจะช่วยผู้อื่นได้อย่างไร

ถ้าเราช่วยตัวเองได้เท่าไร เราช่วยผู้อื่นได้เท่านั้น  
ไม่ต้องรอจนถึงขั้นสูงสุดจึงจะช่วยผู้อื่น การช่วยผู้อื่นไปพลาง  
มันก็เป็นการขุดเกลตาตัวกู-ของกูที่ยังเหลือไปพลาง ได้ประโยชน์  
พร้อมกันไปทีเดียวในตัวมันเอง นึกถึงผู้อื่นเท่าใดก็ทำลาย  
ความเห็นแก่ตัวเท่านั้น

ปัญหาของเราและผู้อื่นก็ปัญหาเดียวกัน คือดับตัวกู-  
ของกูเสียให้ได้ ถ้าทำได้ ในโลกนี้จะมีความสุข มีสันติภาพ  
โดยไม่ต้องลงทุนมากมาย

เรามีหลักพระพุทธภาศิตที่จำเป็นเพียงพอลงอยู่ในใจ  
ใช้มันทุกบทก็เพียงพอที่จะอยู่ได้โดยสติสัมปชัญญะ เป็นการ  
อยู่อย่างถูกต้องในทางวิญญูญาณ ทั้งกลางวันกลางคืน เรียกว่า  
เป็นอยู่ชอบ ก็เลสไม่ได้อาหารไม่เท่าไรมันก็ตาย

ไปศึกษาวิธีใช้กำลังการศึกษา กำลังจิต กำลังฌาน ไป  
ควบคุมจิต ควบคุมการเกิดขึ้นแห่งความหมายมันว่าตัวกู-  
ของกู ในขอบเขตที่พอเหมาะแก่ตัวเราคนหนึ่งๆ และก็ทำไป  
เรื่อยๆไปจนบรรลุผล ให้มีชีวิตอยู่โดยลักษณะที่เป็นผู้ชนะ

มีความง้ออยู่ข้อหนึ่งคือว่าจะเอาผลทางพุทธศาสนา  
ต้องทั้งโลก ทั้งลูกทั้งเมีย ทั้งการงานไปอยู่ป่า

พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้อยู่ในโลกด้วยชัยชนะ  
ไม่ต้องหนีโลกทั้งโลก แม้บางครั้งเราจะหลีกออกมาชั่วคราว  
มาหาวิชา หาหนทางการต่อสู้ แล้วก็ต้องไปรบให้มันชนะ  
แล้วก็อยู่ด้วยชัยชนะเหนือสิ่งต่างๆที่จะมาทำอันตรายเรา  
บีบคั้นเรา

อย่าพูดว่าต้องหนีโลกจึงจะศึกษาพุทธศาสนา ต้อง  
แก่เฒ่าเสียก่อน หรือต้องไปบวชเสียก่อน ถ้าอยู่ในโลกต้อง  
ศึกษาเรื่องโลก

อยู่ที่ไหนก็ตามชีวิตก็จะเป็นบทเรียนสำหรับศึกษาทั้งนั้น  
แล้วก็ศึกษามันทันทีให้ประสบชัยชนะ มีความทุกข์ที่ไหนต้อง  
ดับทุกข์ที่นั่น เพราะฉะนั้นไม่ต้องกลัวโลกหรือหนีโลก

ทำงานในโลกด้วยชัยชนะก็พอแล้ว ถ้ามันยังชนะไม่ได้  
ก็ทำต่อไปพร้อมกับการทำงาน แล้วศึกษาค้นคว้าเพื่อ  
มีธรรมพร้อมกันไป โดยอาศัยตัวการงานเป็นบทเรียนไป  
เสียเลย

ชีวิตเป็นบทเรียนอยู่เรื่อย ทำให้มีเรื่องเดียว คือเรื่อง  
ทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น มีทุกข์ที่ไหนก็ต่อสู้ และดับทุกข์  
ที่นั่น

## ๑๐

## การค้นคว้าทางวิญญาณ

## มีจุดมุ่งหมายตรงไปยังความว่างจากตัวกู

การค้นคว้าทางจิตหรือทางวิญญาณ ที่เป็นพุทธศาสนา  
 แท้ๆนั้น ค้นเพื่อผลสุดท้ายคือความว่างจากตัวกู-ของกู  
 กล่าวคือ “ความไม่ยึดมั่นถือมั่น”

การศึกษาค้นคว้าพิสูจน์ทดลองอะไรของสมัยนี้ ไม่นำ  
 ไปสู่สันติสุขของเอกชน ไม่นำไปสู่สันติภาพของโลก ส่วนเรื่อง  
 ทางศาสนามีความมุ่งหมายเพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว

อย่างความ “เมตตา” ถ้าเมตตาตามหลักพุทธศาสนา  
 ต้องเป็นเมตตาของบุคคลที่มีจิตว่างจากตัวกู-ของกู

เมตตาที่เป็นขั้นต่ำสุด ที่ยังไม่เข้าหลักพุทธศาสนา  
 ก็คือเมตตาที่มีมูลมาจากผลประโยชน์ร่วมกัน



เมตตาส่งขึ้นไป กลุ่มที่ ๑ เจริญเมตตาเพราะ  
ต้องการบุญ มีเมตตาตามธรรมชาติที่สอนกันมา

เมตตาอย่างบิดามารดาที่รักลูก ก็รักโดยสัญชาตญาณ  
บ้าง โดยความรู้สึกผิดชอบชั่วดีบ้าง บางทีมันก็เลยไปจนถึง  
เป็นทุกข์ หรือมีความทุกข์เพราะเมตตาก็มี

กลุ่มที่ ๒ อาศัยสติปัญญาที่กระเด็นไปในทางไม่มี  
ตัวกู-ของกู หรือมีน้อยลง คือการมองเห็นสัตว์ทั้งหลายเป็น  
เพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ย่อมมีปัญหาวงอย่างเดียวกัน  
หัวอกอย่างเดียวกัน แล้วจึงเกิดมีเมตตาขึ้นมา

แต่ถ้อยว่ายังไม่ถึงจุดสูงสุดของเรื่องทางฝ่ายวิญญาณ  
มันต้องพันผ้าต่อไปอีก จนกระทั่งพบเมตตาอีกขั้นหนึ่งของ  
บุคคลผู้ไม่มีตัวกู-ของกู ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดไม่มีแล้ว  
เหลืออยู่แต่ความรู้ที่ถูกต้อง คือสติปัญญา

กลุ่มที่ ๓ สติปัญญา หรือปัญญาที่เป็นขั้นโลกุตระ  
หมดกิเลสแล้ว เป็นพระอรหันต์แล้วก็ยังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์  
นี้เมตตาของผู้มีจิตว่างจากตัวกู-ของกู เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์  
ที่สุด

ถ้าจะใช้เมตตาแบบนี้ก็ต้องไปฝึกฝนการกระทำที่  
เป็นการทำลายความเห็นแก่ตัวเป็นการใหญ่เสียก่อน มันจึง  
จะทำเมตตาชนิดนี้ขึ้นมาได้

เมตตาอย่างพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้าเหนือ  
อะไรทั้งหมด เป็นเมตตาบริสุทธิ์ เป็นเมตตาแท้จริง ไม่มี  
ความเห็นแก่ตัวเจืออยู่ นี่จึงจะเรียกว่าเมตตาที่แท้จริง ใน  
พุทธศาสนา

ทำไมต้องสนใจเมตตาอย่างของผู้มีจิตว่างจากตัวกู-  
ของกู?

เพราะเมตตาอื่นยังเจืออยู่ด้วยความทุกข์และไม่  
สะอาด บางคนเป็นโรคสงสาร สงสารผู้อื่นจนไม่มีความสงบ  
ของตัวเองก็มี เมตตาสูงสุดมันต้องสะอาด คือไม่เจือด้วย  
ตัวกู-ของกู และต้องไม่ทำความทุกข์หรือไม่รบกวนความ  
สงบสุข

ความเมตตาที่ยังมีตัวกู-ของกูเป็นเพียงขนบธรรมเนียม  
ประเพณีที่ดีที่จะต้องทำไปก่อน เพื่อว่าจะได้เป็นรากฐาน  
สำหรับทำให้สูงขึ้น

ถ้าเมตตาหรือความสงสารอันใดที่ทำให้เกิดความ  
กระวนกระวายใจเป็นทุกข์แก่ผู้นั้นละก็ยังไม่สูงสุด แม้ว่าจะ  
มองเห็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยใจจริง

หลักเมตตากรุณาที่จะใช้ได้ทั่วไป และก็จะเป็นหลัก  
สำหรับทุกคน คือบำเพ็ญบารมีมาจนเต็มแล้ว เมตตานั้นก็  
กลายเป็นว่าง

ปัญหาต่างๆที่สงสัยเกี่ยวแก่หลักธรรมะในพุทธศาสนา  
เรื่องเห็นแก่ตัวอย่างหนึ่ง เห็นแก่ผู้อื่นอย่างหนึ่ง แล้วก็

ไม่มีตัวหมดตัวไปเลย ใน ๓ อย่างนี้ เอาไปเปรียบเทียบ  
ดูก็แล้วกันว่า ในโลกเวลานี้ มีเมตตาชนิดไหน?

ขอให้มองดูดีๆว่า ปัญหาต่างๆมหาศาลมันจะงักที่  
จุดๆเดียว คือความเห็นแก่ตัวกู-ของกู ความยึดมั่นตัวกู-ของกู

ความว่างจากตัวกู-ของกู ไม่ใช่ว่างไม่มีอะไรเลย  
ไม่คิด ไม่นึกอะไรเลย ว่างจากตัวกู-ของกูแต่เต็มปรีอยู่  
ด้วยสติปัญญาอย่างสะอาดบริสุทธิ์ ถูกต้องแท้จริง แล้วก็  
อาศัยสติปัญญาชนิดนั้นมาทำอะไรเกิด จะเป็นยอดสุดหรือ  
สูงสุดในพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสิ่งที่เรียกว่า  
เมตตา

ทำวิปัสสนาชนิดที่ไม่เสียเวลาและได้ผลมากคือ  
ทดสอบจิตใจที่เห็นแก่ตัวหรือไม่เห็นแก่ตัวเรื่อยไป วันหนึ่งๆ  
มันกลัดกลุ้มขึ้นมาด้วยความเห็นแก่ตัว ด้วยความมีตัว  
เป็นความโกรธบ้าง เป็นความโลภบ้าง ก็ครั้งก็หนด้วยเหตุ  
อย่างไร ไปรบกับมันที่นั่น มันจะชนะเร็วหรือเป็นวิปัสสนา  
ที่ลัดเร็วที่สุด

แทนที่จะไปทำความดับทุกข์หรือดับกิเลส ทำความ  
ทุกข์ให้ว่างไปเสีย ดูกิเลสทั้งหลายจนเห็นเป็นความว่างไป  
ไม่ต้องละกิเลสให้มันเสียเวลา เป็นวิธีที่ลัดที่สุด

ต้องไปค้นให้พบจุดจบที่ความว่าง ถ้าไม่อย่างนั้น  
ไม่ใช่การค้นคว้าเรื่องทางวิญญาณในพุทธศาสนา

## ๑๑

## ยูโธทางวิญญาน

ยูโธทางวิญญาน พุดอย่างอุปมา มีประโยชน์ตรงที่  
ง่าย ยูด คือศิลปะแห่งการใช้กำลังที่น้อยมากทำลาย  
สิ่งที่มีกำลังมหาศาลได้

เราจะใช้ความพยายาม ความเหน็ดเหนื่อยที่น้อย  
หรือการปฏิบัติที่ดูน้อย ง่าย หรือแทบจะไม่ต้องทำอะไรเลย  
เพื่อทำลายกิเลส ใช้สติปัญญา คือความว่างอย่างแท้จริงใน  
พุทธศาสนา ส่องเข้าไปที่กิเลส กิเลสก็ว่างไปเลย

เรื่องสุญญตา เป็นเรื่องที่ต้องศึกษา ในฐานะที่เป็น  
เรื่องเดียวที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส ใครมีความรู้ความเข้าใจ  
สามารถเอามาเป็นอาวุธ ทำกิเลสให้กลายเป็นของว่าง คือ  
ไม่มีกิเลส

โดยแท้จริงสิ่งที่เรียกว่ากิเลสนั้นก็มิได้มีอยู่เป็นตัวเป็นตน เป็นเพียง mechanism ทางจิต ระบบของจิตมันมีของมันตามธรรมชาติ เช่นมีการสัมผัสระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก ก็จะเกิดเป็นปฏิกิริยาตามลำดับ แม้เป็นความรู้สึกก็มีความกำหนดหรืออะไรก็ตาม ถ้ามีสติปัญญาพอที่จะมองเห็นว่าเป็น mechanism อย่างเครื่องจักรชนิดหนึ่งทางระบบ mentality ความรู้สึกกำหนดนั้นจะหายไป

การที่จะรู้เท่าทัน ว่าทุกอย่างเป็นเพียง mechanism ก็ต้องศึกษาจนเข้าใจ จนเห็นแจ้งเห็นจริง ต้องเป็นความซื่อซื่อ รู้แจ้งแทงตลอด มันจึงจะสร้างปัญญาขึ้นมาได้ว่า มันลึกกว่า mechanism ของธรรมชาติ

หลักการปฏิบัติอย่างนี้เข้ากันได้กับพระพุทธภาคีที่ตรัสว่า เมื่อตาเห็นรูปก็สักว่าดู เมื่อหูได้ยินเสียงก็สักว่าฟัง เมื่อจมูกได้กลิ่นก็สักว่าดม คือสักว่าทั้งนั้น มันเสร็จลงไปแค่นั้น ไม่มีการปรุงต่อไปอีก

พระพุทธภาคีนี้เอามาใช้อย่าง spiritual judo ได้ เมื่อเราได้ฝึกฝนจนชำนาญว่า การกระทบนี้สักว่า mechanism ทางจิต ทาง mental ไม่ลึกถึงทางวิญญาณ

มีคำโคลงที่ช่วยความจำได้คืออยู่บทหนึ่ง

สัมผัสกำหนดนั้น	เครื่องจักรในกาย
อารมณ์พบอินทรีย์	เข้าแล้ว
ทำงานเที่ยงตรงหลัก	ต่างหาก
แต่โลกหลงว่าแก้ว	กำกวม

สัมผัส หมายความว่า การกระทบระหว่างอายตนะภายในภายนอก สัมผัสแล้วกำหนด คือทำให้ราคะเกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงเครื่องจักรในกาย อารมณ์ข้างนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พบอินทรีย์ คือพบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เข้าแล้ว มันทำงานเที่ยงตรงหลักคือธรรมชาติที่เป็นหลักต่างหาก "แต่โลกหลง ว่าแก้ว" คำว่า โลก หมายถึงคนในโลก หลงว่าแก้ว หลงว่าเป็นของเลิศของประเสริฐสูงสุดของมนุษย์แล้วมีความรู้ว่กำกวม คือมีความรู้ลึกเต็มทีในทางราคะ

ถ้าเราศึกษาจนรู้จนเข้าใจ แล้วเห็นแจ้งประจักษ์อยู่ทุกคราวที่เกิดขึ้น แม้ในคราวที่พ่ายแพ้แก่มัน ก็จะเป็นการง่ายที่ต่อไปจะมีสติ ในทุกคราวที่อารมณ์จะปรุงแต่งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สติเกิดขึ้นมาโดยสมบูรณ์ว่า มันเมคานิสม์ตามธรรมชาติเท่านั้น มันก็จะทำให้กิเลสว่างไป

ในทางราคะ หรือโลภะ เป็นอย่างไร ในทางโทสะ หรือโกรธก็เป็นอย่างนั้น แต่คนไปคิดว่าถูกถูก คนอื่นผิดมันเป็นศัตรูของกู จึงมีโทสะ มีโกรธ ถ้ามองเห็นโดยวิธีเดียวกับราคะ มันก็เป็นเมคานิสม์ของธรรมชาติ ที่ต้อง

เป็นอย่างนั้นตามธรรมชาติ แล้วก็เป็นที่น่าอัศจรรย์ตามธรรมชาติ เมื่อได้พบอารมณ์ ได้ผสมกันกับสิ่งแวดล้อม มันก็มีการทำงานที่เที่ยงตรงหลักธรรมชาติ แล้วมันจึงเกิดความรู้สึกเป็นความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว เป็นความอะไรก็ได้ แล้วแต่จะเล็งถึงกิเลสแค่ไหน

เราจะใช้วิธียูโดแก่โลกะ ราคะ โทสะ โภคะ และโมหะ ความพลอความสะเพร่านี้ มันก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติ เพราะฉะนั้นก่อนจะทำอะไรลงไป ก็หยุดชะงักพอให้สติ มันมีมาเสียก่อน

หยุดใช้สติ เหมือนใช้นโยบายแบบยูโด ทำให้มันว่างไปเสีย ไม่งั้นจะปรุงเป็นกิเลสขึ้นมา ก็สลายลงทันทีได้ โดยสักว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา คือไม่ใช่ตัวตนอะไรของกิเลส นี้เรียกว่า “ใช้ยูโดทางวิญญูณจับกิเลส”

ที่นี้เรามองมุมอื่นบ้าง ที่มีปัญหาเฉพาะหน้าของคนเรา อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่พ้นก็เห็นจะได้แก่ “การงาน” ทุกคนมีการงานที่ต้องทำ ยิ่งในโลกสมัยนี้เราจะอยู่โดยปราศจากการทำไม่ได้ แต่แล้วการงานนี้เองสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เป็นความทุกข์เป็นความหม่นหมอง ความยุ่งยากลำบากนานาชนิด

การงานนี้กำลังเป็นปัญหาอย่างหนึ่ง เราจะมองที่เดียวให้การงานมันว่างเป็นสูญญตาไป คือมองให้มันสูง

เหนือความหมายของการเป็นการงาน เป็นเพียงอะไรตาม  
 ธรรมชาติอย่างหนึ่ง

จะทำการงานให้กลายเป็นมิใช่การงานไปได้โดยวิธีใด?

ถ้ามีความหมายเป็นการทำงาน มันมีความทุกข  
 การงานทุกอย่างที่ต้องทำก็แปรสภาพมันเสีย ไม่ให้เป็น  
 การงานที่มีความหมายเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นหรือ  
 ความหวัง หรือความอยาก สิ่งที่เรียกว่า “การงาน” มันก็  
 สลายตัวไปหมดทันที มันอึดมันเต็มอยู่ทุกความเคลื่อนไหว  
 เพราะไม่มีความหวังและความต้องการ เราก็ต้องการแต่จะ  
 ทำเท่านั้น ทำงานเพื่องาน ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ ครั้นได้ทำก็  
 เป็นอันว่าได้สิ่งที่ต้องการแล้ว

ปัญหาที่ว่า เกิดมาทำไม? ต้องศึกษาให้พบคำตอบ  
 ว่า เกิดมาเพื่อจะไม่ทุกข ฉะนั้นจึงไม่หาทุกขมาใส่ตัว เพื่อมี  
 นั้นมีนี่ เป็นนั่นเป็นนี่ ให้มันเหมือนเครื่องจักรทางวิญญาณ  
 ที่มันไปตามหน้าที่ของมันตามธรรมชาติ ปราศจากความ  
 หมายมันเป็นตัวกู-ของกู

ต้องใช้ spiritual judo ทำให้มันว่างไปจากความ  
 หมายของคำว่า “การงาน” หน้าที่ภาระหรือความรับผิดชอบ  
 อะไรก็ตาม แล้วเคลื่อนไหวไปเหมือนเครื่องจักรของสติปัญญา  
 ไม้ไซของกิเลสตัณหา ไม้ไซของความหวัง ไม้ไซของความยึดมั่น  
 ถือมั่น ก็จะได้โดยไม่ต้องมีความทุกข การงานก็จะเป็นที่สนุก



พอจิตวุ่นการงานก็เป็นทุกข์ พอจิตว่างการงานก็สนุก

เรื่องเดียวกัน ของอย่างเดียวกัน ลักษณะอาการอย่างเดียวกัน มันไม่มีความหมายอย่างเดียวกันเสมอไป แล้วแต่จิตใจมีความยึดมั่นถือมั่นหรือไม่? ความอยาก ความหวัง มีหรือไม่? ถ้ามี ตัณหาอุปาทาน การงานก็เกิดขึ้น การได้ การเสียก็เกิดขึ้น มันก็มีปัญหาเหมือนที่มีอยู่

ถ้าตัดความหวังความอยากออกไป โดยพิจารณาว่าสักว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ ก็เรียกได้ว่า มีความว่าง มีสุญญตา เป็นเหมือนอวูธ จี๊ไปที่ไหนก็ว่างที่นั่น

ร่างกาย จิตใจ มันจะรู้สึกเป็นสุขสนุกสบายเมื่อมีการเคลื่อนไหว ต้องทำให้มีการเคลื่อนไหวชนิดที่ปราศจากโทษ คือไม่ยึดมั่นเป็นตัวกู-ของกู

การเคลื่อนไหวนี้เป็นของสบายสำหรับนามรูปร่างกาย จิตใจ ที่ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ อยู่นิ่งไม่ได้ เพราะมันมีการปรุงแต่ง เมื่อมันปรุงแต่งอย่างปราศจากกิเลสแล้วเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนต้นไม้งอกขึ้นมา ร่างกายเจริญขึ้นมา อาหารกินเข้าไป ช่อยอาหารแล้วก็ถ่ายออกมา มันเป็นเมคานิสต์ตามธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ที่ปราศจากการยึดมั่นถือมั่นว่า “เรา” ว่า “ของเรา” ไม่เกี่ยวกับความหมายของคำว่า การงาน ก็เลยไม่เห็นดีไม่เห็นเอย

ต่อจากการงานก็คือทรัพย์สมบัติ ถ้าใคร “มี” คนนั้นก็ตกนรกทั้งเป็น คือจิตใจมันหมายมั่นยึดถือ หวังหรืออยาก

ว่ากูนี้มี ว่าของกูนี้มี พุทธภาชิตตรงๆเรื่องนี้ก็มี คนมีเงินก็เป็นทุกข์เพราะเงิน คนมีทรัพย์ก็เป็นทุกข์เพราะทรัพย์ คนมีวัวก็เป็นทุกข์เพราะวัว คนมีภรรยาก็เป็นทุกข์เพราะภรรยา ฯลฯ สำคัญอยู่ตรงที่คำว่า "มี" มีอะไรก็ต้องทุกข์เพราะสิ่งนั้น

โดยเฉพาะหมายถึง "มี" ด้วยอุปาทาน ถ้าอย่างมีความรู้สึกที่เป็นอุปาทานมันก็ไม่มีตัวกูที่จะมี ทรัพย์สมบัติก็ไม่ถูกมี ผู้กินก็ไม่มี ของที่ถูกกินก็ไม่มี

อย่าไปทำเล่นกับความยึดมั่นถือมั่น ต้องใช้ตาไฟใจกรด เล็งไปทางไหนก็ว่างไปหมด ไม่มีตัวกูไม่มีของกู แม้ในสิ่งใด แม้มีทุกข์ก็ดูความทุกข์ให้มันว่างไป จนไม่มีเสียแล้ว จะเอากิเลสและความทุกข์มาจากไหน

ขอให้สนใจจริงๆ แล้วก็กลายเป็นของที่ทุกคนปฏิบัติได้ โดยอาศัยหลักอนัตตา สุญญตา ที่คนสามัญจะเอามาใช้ได้

## ๑๒

### การทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง

ถ้าจะเปรียบกำลังของไฟที่ไหม้ ก็ยังสู้กำลังของ “ความว่าง” ไม่ได้ เพราะไฟเป็นเรื่องวัตถุ มันก็เผาไหม้แต่ วัตถุ นามธรรมนั้นเอาไฟเผาไม่ได้ สิ่งที่จะเอามาเผา หรือ ทำลายให้หมดไปได้ ก็คือความว่างจากความรู้สึกนึกคิดเป็น ตัวกู-ของกู

เราต้องการจะไม่มีความเห็นแก่ตัว และไม่เอาประโยชน์อะไรจากใคร ตรงนี้สำคัญมาก

ถ้าศึกษาเรื่อง “ความว่าง” เพื่อจะเอาประโยชน์ในทางเห็นแก่ตัว ก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจหรือฟังรู้เรื่อง จนกว่า จะเห็นความหมายสำคัญที่ เพื่อความไม่เห็นแก่ตัว

เรามีความหวัง มีความต้องการ มีอะไรได้ด้วยสติปัญญา โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น

จิตนี้มันว่างจากความยึดมั่นถือมั่นอยู่เป็นประจำ เป็นพื้นฐาน ความยึดมั่นถือมั่นเพิ่งมีมาเป็นครั้งคราว

ระวังอย่าให้มันเกิดในขณะที่เราจะทำอะไรที่เป็นงาน สำคัญ เมื่อคิดจะทำอะไรมันมีเวลาที่จะนึกจะคิด จะเตรียมตัว เพราะฉะนั้นให้มีหลักกว่า “จิตนั้นว่างจากความยึดมั่นถือมั่น อยู่แล้วเป็นพื้นฐาน” ก็ใช้จิตชนิดนั้นไปก็แล้วกันสำหรับคนที่ ยังมีกิเลส และยังมี ความยึดมั่นถือมั่นอยู่

คนเรามีปัญหาสำคัญเรื่องการทำงาน เพราะว่า ชีวิตมันอยู่ด้วยการงาน มีค่าเพราะการงาน การงานก็เลย เป็นปัญหาสำคัญที่สุด

“จงทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง ยกผลงานให้ความว่าง ทุกอย่างสิ้น กินอาหารของความว่าง อย่างพระกิน ดาย เสรีจสิ้นแล้วในตัวแต่หัวที่” คำกลอนบทนี้เจตนาจะพูดให้ รุนแรง ให้ฟังแล้วลึ้มยาก

คำว่า “หัวที่” หมายความว่าแต่แรกเริ่มเดิมที เป็น ภาษาทางปักษ์ใต้

จงทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง มันมีความหมายบอก อยู่แล้ว พูดกับคนที่ยังไม่หมดกิเลส ต้องขอร้อง บังคับให้ ทำการงานด้วยจิตว่าง

คำว่า “จิตว่าง” ไม่ใช่อย่างที่นึกเออว่ามันเป็นจิตที่ ไม่คิดนึกอะไร เหมือนกับคนไม่มีสติสัมปชัญญะ

ความหมายตามหลักพระพุทธศาสนาจำกัดลงไปว่า จิตว่าง คือว่างจากความคิดนึกหรือรู้สึกประเภทที่มีความหมาย เป็นตัวกู-ของกู จะต้องสังเกตุศึกษาให้เข้าใจ พยายามแยกแยะ ความรู้สึกคิดนึกของเราที่รู้สึกคิดนึกอยู่เป็นประจำวันว่า ชนิดไหนมันว่างจากความรู้สึกที่เป็นตัวกู-ของกู ชนิดไหนไม่ว่าง

จิตเจืออยู่ด้วยโลภะ โทสะ โมหะ นั่นคือเห็นแก่ตัว ความคิดที่ว่าว่างก็คือไม่มีความรู้สึกที่เห็นแก่ตัว หรือเป็นไป เพื่อตัว มันก็เหลือแต่สติปัญญาที่บริสุทธิ์

เราสอนกันยากที่จะให้แยกสติปัญญาบริสุทธิ์ออกมา จากสติปัญญาที่มันเป็นทาสของกิเลสตัณหา ขอให้สังเกตุ เอาเองจากความคิดนึกของตัวเองก็ได้ ถ้ามีความรู้สึกเป็น ตัวกู-ของกูเจืออยู่ จิตคิดหรือรู้สึกหรือเพ่งอย่างลึกซึ้งไม่ได้ หรือจะดูจากผู้อื่นที่เขาเป็นผู้คิดนึก ศึกษาค้นคว้าเก่งก็ได้

นักวิทยาศาสตร์เช่น ไอน์สไตน์ แก่คิดค้นอะไรมันก็เป็นจิตอันแหลมลึกลงไปถึงธรรมชาติ เป็นอันเดียวกันกับ ธรรมชาติ ไม่มีวีแววแห่งตัวฉันของฉัน เพื่อประโยชน์ของฉัน ได้เสียของฉันอะไรเหลืออยู่ ด้วยเหตุนี้ไอน์สไตน์จึงคิดอะไรได้ ถึงขนาดที่เรียกว่า เป็นอัจฉริยมนุษย์ สูตรที่เอามาใช้ทำระเบิดปรมาณูได้ ก็เป็นฝีมือลายมือของบุคคลที่ "คิดด้วยจิตว่าง"

ไม่ว่าจะเป็นนักคิด นักค้นคว้า นักพิสูจน์คนไหนก็ตาม ต้องทำงานด้วยจิตว่างทั้งนั้น ถ้ามีวีแววแห่งตัวกูเข้าไปเมื่อไร ก็เป็นอันว่าล้มละลายทันทีเมื่อนั้น

ความคิดเรื่องสำเร็จหรือไม่สำเร็จ จะต้องไม่เข้ามา อยู่ในหัวเลย มันมีแต่ตั้งลงไปจนกว่าจะหมดเรี่ยวแรงของมันสมองสำหรับคิดในวันหนึ่งๆ รุ่งขึ้นก็ทำต่อไปอีก เขาไม่ได้คิดว่าทำเพื่อใคร รับจ้างใคร หรือมีความจำเป็นอะไรมาบังคับให้ทำ เหลือแต่จิตที่ว่างจากเราจากเขา จากได้จากเสีย จากตัวกู-ของกู จิตจึงเปลี่ยนสภาพเป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์ เข้าถึงธรรมชาติอันลึกซึ้งได้ อันนี้คือตัวอย่างของการทำงานด้วยจิตว่าง

ต้องทำงานเพื่องาน ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ เวลานั้น ไม่มีฉัน ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีใครได้ ไม่มีใครเสีย มันเหลือแต่จิตที่บริสุทธิ์ ปัญญาที่บริสุทธิ์ เขาจึงพบอะไรที่คนธรรมดาไม่พบ

อีกตัวอย่างหนึ่ง ถ้าความเพ่งคิดมันมาก เป็นจิตว่างมาก เต็มด้วยสติปัญญามากอย่างผลุนผลัน เหมือนอย่างนักปราชญ์กรีก อาคิมิดีส คนที่คิดออกเรื่องความถ่วงจำเพาะได้นั้น เขาคิดออกในท้องน้ำ จิตก็เพ่งทะเลลู่ปรุปรองอยู่แต่เรื่องนั้น จนวิ่งเปลือยกายออกมาข้างนอกร้องว่า “พบแล้วโว้ยๆ” จิตว่างมีปัญญาเต็มที่ มันต้องมากถึงขนาดที่ลืมไปว่าผ้าไม่ได้นุ่ง มันลืมอะไรทุกอย่างหมด เหลือแต่ความคิดที่แหลมเป็นไฟกรด เหนงทะเลลู่ปรุปรองทุกสิ่งที่เป็นความลับของธรรมชาติ

การทำงานโดยหวังจะได้อะไรตอบแทนนั้น เป็นเรื่องตัวกู-ของกู ที่ทำกันจนเคยชิน ถ้ามีใครคอยดู คอยจะให้รางวัลอยู่ หรือทำต่อหน้าคนที่มีอำนาจ ก็ทำดี ลับหลังก็ทำอย่างหนึ่ง มันก็เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก แล้วอย่าได้หวังว่างานนั้นมันจะดี ในเมื่อทำด้วยจิตที่มีความระแวงระวังว่าจะต้องทำให้ถูกใจคนที่เขาจะบันดาลอะไรให้ได้ ไม่ได้ทำด้วยกำลังใจทั้งหมด อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่ได้ทำด้วยจิตว่าง

การทำงานด้วยจิตวุ่น มันต้องมีผลลว วุ่นคิดไปตามความอยากความหวัง ถ้าจะทำงานให้ได้ผลดี พอลงมือทำงานก็ต้องเป็นเรื่อง จิตว่าง ว่างจากตัวกู-ของกู จากได้จากเสีย จากขาดทุนจากกำไร จากอะไรหมด

การทำงานด้วยจิตว่างยากแก่คนทั่วไป อัจฉริยะมนุษย์นั้นจึงมีน้อย แต่ไม่ใช่เพราะธรรมชาติกำหนดมาให้หน่อย ธรรมชาติสร้างมาพอใช้ได้ทั้งนั้น มันเป็นความเหลวไหลของมนุษย์มาทำเสียหายหมดทีหลัง ทำนิสัยสะเพร่า เห็นแก่ตัว เห็นแก่ความเอร็ดอร่อยทางเนื้อหนัง มันก็ไม่มีจิตที่จะมีกำลังเป็นสมาธิและไม่มีปัญญาเฉียบแหลม

เราเกิดมาเพื่อจะดับทุกข์ ฉะนั้นต้องหันความหวัง ความต้องการ ความสนใจของเรามาทางเรื่องของวิญญูญาณ และในลักษณะที่ทุกคนจะทำได้ สำหรับจะได้ไม่เป็นทุกข์

ถ้าไม่อยากเป็นทุกข์ ก็ต้องทำงานด้วยจิตว่าง และงานก็จะสนุกด้วย แล้วผลงานก็จะดีเลิศ

เวลาลงมือทำงาน ให้มันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นที่คิดไว้แต่ที่แรก  
แล้วก็กำหนดแน่นอนลงไป อย่าไปปรารถนาเกินกำลังของ  
สติปัญญา อย่าไปรับภาระหน้าที่เกินความสามารถของตน  
ให้ความสามารถมันค่อยเจริญงอกงามไปก่อน จึงค่อยขยาย  
หน้าที่ความรับผิดชอบตามออกไป

เราต้องทำงานอย่างเป็นเรื่องบริสุทธิ์ เจตนาบริสุทธิ์  
งานที่ทำนั้นมันมีค่าพอแก่การเสียสละ แล้วก็ลงมือทำ แม้  
งานประจำวัน หน้าที่ประจำวันที่ไม่มีค่ามีราคามากมาย ก็  
ต้องทำด้วยจิตว่าง ไม่เช่นนั้นมันจะตกนรกทั้งเป็น

ทำได้อย่างไรทำงานด้วยจิตว่าง? แล้วเป็นจิตว่าง  
ชนิดไหน?

ไปสังเกตดู อย่างไหนจิตว่าง อย่างไหนจิตไม่ว่างจาก  
ตัวกู สักเกตพบแล้วมันก็ง่าย

ถ้าจิตว่างก็ทำงานด้วยสติปัญญา ถ้าจิตวุ่นก็ทำงาน  
ด้วยกิเลสตัณหา

ขอให้จำไว้ว่า สติปัญญาของกิเลสตัณหา มันไม่ใช่  
สติปัญญาบริสุทธิ์

ที่รูปอวโลกิเตศวร เราเขียนไว้ว่า สุทธิ ปัญญา  
เมตตา ชั้นดี สุทธิ ปัญญา เมตตาบริสุทธิ์ ชั้นดีก็จะไม่  
เหน็ดเหนื่อย ถ้าเป็นชั้นดีของสติปัญญา เป็นเรื่องบริสุทธิ์  
นำหน้า



ปัญญาอย่างเอาตัวรอดเรียกว่า โลกียปัญญา คือ ปัญญาของกิเลสตัณหา

ถ้าจิตว่างจริงจะมีสติปัญญาบริสุทธิ์สะอาดจากตัวกู-ของกู มีความเป็นอันเดียวกันกับธรรมชาติ แล้วก็ทำงาน ได้ดีเลิศ การงานก็เป็นของสนุก

เมื่อทำงานประจำวันอยู่ ก็ช่วยทดสอบด้วยว่า มัน สนุกหรือเปล่า? เป็นการทำงานหรือเปล่า? ถ้ามีความหมาย เป็นการทำงานอยู่แล้วก็จิตยังไม่ว่าง ไปดูให้ดีๆ ทำเสียใหม่ให้ จิตว่าง เพื่อว่าจะได้เป็นผู้ทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่างดูบ้าง อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้เป็น

จงทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง จะได้มีอำนาจพิเศษ เเผาผลาญสิ่งที่เป็นอุปสรรคศัตรูที่ขวางอยู่ข้างหน้าให้พินาศ ไปไม่มีเหลือ

## ๑๓

### ทำไมจึงใช้คำว่าจิตว่าง

การใช้คำว่า จิตว่าง ซึ่งหมิ่นเหม่ต่อความเข้าใจผิด เพราะหลักธรรมชั้นสูงไม่มีภาษาใช้เฉพาะ จึงต้องยืมคำธรรมดาของชาวบ้านเอามาใช้ ให้เข้าใจง่าย เข้าใจได้ตรง และเร็ว มีเจตนาจะให้คนได้รับประโยชน์ และมันก็เป็นคำเดิมในพระบาลี ในพระพุทธรวัญนะ คือคำว่า “ความว่าง”

ความว่างนี้ไม่ใช่เป็นพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน แต่เป็นหัวใจของพุทธศาสนาทั้งหมด ก่อนที่จะแบ่งแยกเป็นเถรวาท หรือมหายาน

พุทธศาสนาที่แท้จริงนั้นไม่ใช่เถรวาทไม่ใช่มหายาน เราเรียกตัวเองว่าเถรวาทเป็นบัญญัติสังกัด นี่เป็นเรื่องเกิดขึ้นทีหลัง เมื่อนิกายแตกแยกแล้ว แล้วใครๆก็อย่าได้ฮวดดีไปว่าของตัวจริงของตัวถูก มันล้วนแต่งอกเงยออกไปด้วยกันทั้งนั้น ส่วนที่หดเข้าก็มี

ขอให้เข้าใจไว้ว่า พุทธศาสนาที่แท้ก็เป็นพุทธศาสนา ไม่ใช่เป็นเถรวาทหรือมหายานไปได้

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของเถรวาทก็มีคำว่า “สุญญตา” เป็นคำสำคัญ จนถึงกับมีพระพุทธานุญาตยืนยันอยู่ว่า *ตถาคต* พุทธแต่เรื่อง “สุญญตา” หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องด้วยสุญญตา คือ *ความว่าง*

เรื่องสุญญตา เป็นข้อความในสังยุตตนิกายโดยเฉพาะ เป็นคำเดิมที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสใช้ ท่านยืนยันว่า เรื่องสุญญตานี้เป็นเรื่องลึกซึ้ง หรือเป็นเรื่องหัวใจของพุทธศาสนา เกี่ยวกับเรื่อง “ความว่าง”

ใช้คำว่าความว่างหรือจิตว่าง เป็นวิธีชนิดที่รวบรัด ซึ่งนำคนเข้าไปสู่หัวใจของพุทธศาสนาโดยเร็วและลึกซึ้ง

ตามธรรมดาคนเรามีจิตว่างอยู่เป็นพื้นฐาน ไม่ใช่จิตวุ่นเป็นพื้นฐานเหมือนที่คนโดยมากเข้าใจกัน ก็เลสเพิ่งมาเป็นคราวๆ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า แม้แต่อวิชชาจอมกิเลสนั้น มันก็เพิ่งเกิดเป็นคราวๆ แล้วแต่อารมณ์มันมากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก เป็นต้น เผลอสติไป ความปรุงมีขึ้นเกิดเป็นอวิชชาขึ้นมา เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราก็มีแต่คอยสะกิดกันด้วยสติปัญญา อย่าให้มันมีโอกาสดังได้

ว่างนี่คือว่างจากความรู้อีกว่าตัวตน ว่างจากความรู้อีก ความล้าเนิ่นเป็นตัวกู-ของกู ต้องตระเตรียมให้จิตมีสภาพ

อย่างนี้เสียก่อนแล้วจึงทำงาน งานนั้นจะเป็นผลดีที่สุดด้วย และผู้ทำรู้สึกสนุกหรือเป็นสุข ไม่มีความทุกข์ด้วย

ชีวิตคือการทำงาน การงานคือชีวิต อยู่ในโลกมีชีวิต โดยปราศจากการงาน ก็ไม่มีความหมายอะไร มันยิ่งกว่าตายแล้วด้วยซ้ำไป

ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์? ก็จะต้องอาศัยสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ

พระศาสดาค้นหาธรรมะก็เพื่อแก้ปัญหาค้อนนี้ เพื่อให้มนุษย์เอามาใช้จนเป็นของธรรมดาสามัญในบ้านเรือน จนมาอยู่ในรูปของวัฒนธรรมประจำบ้านเรือน เป็นเรื่องทำเป็นประจำวันอยู่ในจิต ในกาย ในการพูด การทำ การคิดไปเลย

วัฒนธรรมที่สอนให้ไม่ถือโกรธ ไม่ผูกโกรธ ให้ให้อภัย ให้ปลงลงไปว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยามัววเสียใจอะไร อยู่ นี่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา ความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ของพวกพุทธบริษัทที่มีอยู่เป็นนิสัย ความคิดว่าทุกคนเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความเห็นแก่ผู้อื่นก่อนนี้ มันเป็นเรื่องช่วยให้เกิดการยิ้มแย้มแจ่มใส

ถ้าไม่มีจิตว่างจากตัวกู-ของกูแล้วจะยิ้มแย้มแจ่มใสอย่างนั้นไม่ได้

ปัญหาเรื่องความว่างหรือทำจิตให้ว่างนี้มันเป็นของธรรมดาสามัญแก่ชาวบ้าน ไม่ใช่เป็นเรื่องของผู้จะไปนิพพาน

นับแต่เด็กทารกขึ้นมาทีเดียว จะต้องรับการฝึกฝน การหาวิธีทำงานด้วยจิตว่าง เป็นหน้าที่ เป็นสิ่งที่ต้องกระทำ เพื่อเป็นผลดีแก่การเกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อเป็นพุทธบริษัทด้วย

เราจะต้องมีจิตว่างในการทำงานอย่างไร?

มีหมอหลายคนสารภาพว่า ผ่าตัดลูกเมียของตัวเองไม่ได้ ผ่าตัดพ่อแม่ของตัวเองไม่ได้ ทั้งที่ตัวก็เป็นผู้ชำนาญในการผ่าตัด มันไม่ใช่ทำไมไม่ได้เพราะไม่มีฝีมือ หรือไม่มีความสามารถ แต่ทำไม่ได้เพราะจิตใจไม่เป็นปกติ

ถ้าเราจะใช้จิตว่างตามหลักของพุทธศาสนา คือไม่ยึดถือว่าลูกของกู เมียของกู พ่อแม่ของกู มันก็จะทำได้

เรื่องจะทำจิตใจให้ว่างก็มีหลายระดับหลายชั้น ตั้งแต่ง่ายไปถึงยากๆ คนมีสติปัญญา มีความรู้ เป็นผู้เชี่ยวชาญอะไร บางคนก็กลัวไมโครโฟน ต่อหน้าสังคมที่เขาจ้องมอง คนยิ่งมากเท่าไรมันก็ยิ่งสูญเสียความปกติของจิตมากขึ้นเท่านั้น

อย่างพระกัฬวัชรมาสน์ พอก้าวขึ้นธรรมมาสน์ก็ตัวสั่นขึ้นไปบนธรรมมาสน์แล้วก็เทศน์ไม่รู้เรื่อง กัฬวัชรคนทั้งศาลาที่มานั่งฟังที่คอยจ้องมอง มันก็ต้องคิดแก้ปัญหาให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะล้มเหลว

เรื่องพระกัฬวัชรมาสน์ในคัมภีร์มิลินทปัญหา มีบอกวิธีแก้ไว้ว่า ทำอย่างไรธรรมกถึกจึงจะไม่กัฬวัชรมาสน์

กลัวผู้ฟังที่มานั่งอยู่มากๆ คือสนใจไปที่อื่น หรือทำมโนคติเป็นอย่างอื่น นึกว่าเดี๋ยวนี้เรารับภาระเป็นราชสีห์ของพระพุทธเจ้า ที่จะต้องเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะกลัวใครไม่ได้

บางทีก็ปลอบตัวเองว่าคนเหล่านี้มานั่งเต็มศาลานี้ ไม่ใช่ศัตรู เขาช่วยเรา เขาฟังเรา เขารักเราเหมือนกับพ่อแม่พี่น้องของเรา ความกลัวมันก็หายไป เราก็มารู้สึกสบาย

การรู้จักทำจิตให้ว่างให้เหมาะสมกับกรณีนั้นๆ จำเป็นอย่างยิ่งในการทำการงาน

## ๑๔

## ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานด้วยจิตว่าง

สิ่งที่เรียกว่าปัญหาหรืออุปสรรคนี้ แบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด ปัญหาเพราะสมรรถภาพในตัวของเราไม่พอนี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งคือปัญหาที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก จะเป็นธรรมชาติ เป็นบุคคลหรือเป็นอะไรก็ตาม

จะเป็นปัญหาชนิดไหนก็ตาม มันก็เนื่องมาจากการที่ไม่รู้จักทำจิตให้ว่างนั่นเอง พอทำจิตให้ว่างได้ปัญหาก็จะหมดไปเองโดยธรรมชาติ พอจิตว่างจากตัวกู-ของกูก็ได้เต็มอยู่ด้วยสติปัญญา

ในเรื่องสมรรถภาพไม่พอ จะแก้ได้ด้วยการทำงานจิตให้ว่าง เพื่อให้มีสติปัญญาขึ้นมา คำตอบหรือหนทางมันจะมีขึ้นมาเอง ซึ่งเพียงพอแก่การที่จะแก้ไข หรือผ่านอุปสรรคเหล่านั้นไปได้จนหมดสิ้น

ถ้าไม่รู้จักทำจิตให้ว่างโดยการใช้สติปัญญา ก็แก้ได้ ด้วยการทำจิตให้ว่างตามธรรมชาติ เมื่อไรลัดกลุ้มขึ้นมา เราก็ต้องสำรวมจิตให้ว่างแม้โดยวิธีง่ายๆตามธรรมชาติ พอทำจิตให้ว่างจากสิ่งที่กำลังรบกวนจิต อะไรๆมันก็เปลี่ยนไปในทางดี

สมรรถภาพแท่งนั้นไม่ลึกลับ ไม่ยากจนเกินความสามารถ แต่แล้วความรู้ความสามารถที่มีอยู่เอามาใช้ไม่ได้ เพราะจิตมันลัดกลุ้ม ทั้งที่สมรรถภาพในทางที่จะเอามาใช้ให้ได้นี้เป็นสมรรถภาพที่สำคัญกว่าสมรรถภาพที่เราเรียน

เราศึกษาเราลงมือปฏิบัติมันก็เป็นสมรรถภาพอันหนึ่ง แต่การที่จะดึงเอาสมรรถภาพต่างๆมาใช้ให้ได้ เป็นหน้าที่ของจิตที่ว่างจากตัวกู-ของกู

อย่างเช่นคนมีฝีมือในการยิงปืนแม่นยำที่สุด นี่เป็นสมรรถภาพที่แรก แต่ว่าต้องมีสมรรถภาพในการที่จะบังคับจิตให้ใช้สมรรถภาพอันนี้ให้ได้ คือมีจิตว่างจึงจะมีผลเกิดขึ้นมาได้

การหยอดหลุมทอยกอง ไม่ใช่ว่าขำนาญแล้วมันจะทอยลงหลุม ต้องมีจิตว่างด้วยจึงจะทำได้ พวกที่ฝึกฝนมามากมายหรือเป็นแล้วบางทีก็แพ้อย่างหลุดลุ่ย โดยเราหาวิธีอะไรให้เขาหัวเสียนิดหน่อยเท่านั้น

การแก้ไขอุปสรรคส่วนบุคคลก็ต้องแก้ไขด้วยการทำจิตใจให้ว่าง แล้วจะสามารถใช้สมรรถภาพความรู้ต่างๆ ซึ่งมีอยู่ให้สำเร็จได้ด้วย



เรามีทางแก้ปัญหามากมาย ซึ่งไม่ใช่เกี่ยวกับจิตว่างโดยตรง อย่างเรื่องกลัวผี ให้รู้จักทำจิตส่งไปในทางอื่น เดินผ่านป่าช้านี้ ไปนึกถึงอะไรเสีย ความกลัวผีในป่าช้ามันก็ไม่มาก หรืออาจจะระงับไปชั่วคราว ผ่านป่าช้าไปได้

วิธีของพุทธศาสนานั้น ใช้วิธีอย่างที่เรียกว่า ไฟกรด เรามีไฟกรดตามแบบของพระพุทธเจ้า มองไปทางไหนมันก็ว่างไปหมด ว่างจากสัตว์ จากบุคคลตัวตนเราเขา แต่ก็ต้องมีการศึกษาอบรมมาพอสมควร ปฏิบัติตามวิธีของพระพุทธเจ้า จึงจะรู้จักทำอะไรให้ว่างได้หมด

การที่จะมีจิตว่างตามแบบพุทธศาสนาอันถูกต้อง ต้องเป็นเรื่องของปัญญา เพียงแต่พอกพูนปัญญาให้แก่กล้า ก็แก้ปัญหาคือหมด

หนังสือฮวงโป เขาใช้คำว่า "ว่าง" คำเดียว ไม่มีอะไร นอกจากความว่าง พุทธะ ธรรมะ สิ่งๆ คือความว่าง อะไรๆ ก็คือความว่าง แม้แต่กิเลสก็คือความว่าง ความทุกข์ก็คือความว่าง

วิธีนี้จะดีพิเศษอย่างไร จะจริงที่สุดอย่างไร คนเอามาใช้ประโยชน์ไม่ได้ มันก็ไม่มีประโยชน์เหมือนกัน ความไม่เข้าใจนั่นแหละเป็นอุปสรรคอย่างยิ่ง แล้วก็จริงอย่างฮวงโปว่า "พุทธะ คือความว่าง ถ้าไม่รู้จักความว่าง คือไม่รู้จักพุทธะ"

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า "เธอจงมีสติมองเห็นโลก โดยความเป็นของว่างอยู่เสมอเถิด" แก้ปัญหาต่างๆ ได้หมด

พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้าก็เพราะว่าว่างจากตัวกู-  
 ของกู ธรรมะเป็นพระธรรมชั้นมาก็เพราะว่าเป็นธรรมชาติ  
 ที่ไม่เจืออยู่ด้วยตัวกู-ของกู ฉะนั้นธรรมะก็คือความว่าง  
 สัมผัส พระสงฆ์นี้ก็เหมือนกัน ต้องมีจิตใจว่าง หรือน้อมไป  
 ตามแบบของความว่าง จึงจะเป็นพระสงฆ์

เราไม่ได้อยู่ในโลกคนเดียว จะต้องไปทำงานเนื่องด้วย  
 ผู้อื่น มันล้วนแต่เป็นหนทางที่จะเกิดอุปสรรค และยิ่งกว่านั้น  
 คือมีคนอีกจำนวนมากที่อยู่ในความรำบผิดชอบ ถ้าเขาเป็น  
 คนอันธพาลเป็นคนคอร์รัปชั่นมันก็มีปัญหา เราก็มีศัตรูคู่  
 แข่งขันคู่แข่งทำลายอยู่รอบด้าน ตามวิถีของโลกหรือคนปุถุชนในโลก  
 มันก็มีปัญหามากในการที่จะทำให้หัวเสีย คนเราเมื่อหัวเสีย  
 ขึ้นมาเมื่อไรมันก็คือตายเมื่อนั้นคือฉิบหายหมด วิธีที่จะไม่ให้  
 หัวเสียมัน มันก็ไม่มีวิธีอื่นนอกจากการดำรงชีพไว้ให้ถูกต้อง  
 อยู่เสมอ คือมีปัญหาว่ามีวิชาตามแบบของพระพุทธเจ้า

ปัญญาบริสุทธิ์ตามแบบพระพุทธเจ้า คือหลังจาก  
 จิตว่างแล้วมีปัญหาบริสุทธิ์ มันจะเป็นอาวุธที่จะเผาทุกสิ่ง  
 ที่เข้ามาเกี่ยวข้องให้หมดอำนาจไป แต่มันทำยากอย่างยิ่ง  
 ในเมื่อสิ่งนั้นคือสิ่งที่เราโกรธหรือเกลียดหรือไม่ชอบเป็นต้นทุน  
 อยู่แล้ว มันไม่ว่างอย่างยิ่งเป็นต้นทุนอยู่แล้วมันก็เลยทำยาก  
 ไม่มีปัญญาที่จะแก้ปัญญา ไม่อาจจะถือหลักพระพุทธภาษิต  
 ที่ว่า “ชนะความชั่วด้วยความดี” เพราะจิตมันวุ่นวาย

จะชนะความชั่วด้วยความดี ไม่มีใครคิด ไม่มีใครพยายาม เขาจะไปใช้ฟันต่อฟันดาต่อตากันเรื่อยไป บางทีอาจจะใช้อุบายทำที่เหมือนกับดีเข้ามาหา อย่างนี้มันก็ไม่ใช่ว่าดีที่ถูกต้อง เพราะว่าไม่จริง มันก็ชนะไม่ได้

ในฐานะที่เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ไปคิดดูเองว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ผิดหรือถูกอย่างไร? ชนะความชั่วด้วยความดี ชนะคนขี้เหนียวด้วยการให้ทาน จะทำไปได้สักกี่ครั้ง ในการชนะคนขี้เหนียวด้วยการให้ทาน? รวมความแล้วทำอะไรไม่ได้หมด เพราะว่าทำจิตให้ว่างไม่ได้ มีตัวกู-มีของกู แล้วมันก็ชนะอะไรไม่ได้

เราต้องชนะตัวเราก่อน คือชนะกิเลส ว่างจากตัวกู ว่างจากของกูเสียก่อน จึงจะมีสติปัญญาเห็นลู่ทางที่จะเอาชนะผู้อื่น แต่มันก็ไม่ใช่ง่ายเหมือนปากว่า ต้องใช้ความอดกลั้นอดทน บวกกันเข้ากับสติปัญญา ซึ่งมันมาจับปวดอยู่ที่การอดกลั้นอดทน ถ้าทนไม่ได้ก็ล้มละลายกันตรงนี้

ทำงานเพื่อตัวกู-ของกูนี้ มันตกรอกทั้งเป็นตลอดเวลา ถ้าทำงานเพื่องาน มันมีใจคอกปกติ มีปัญญาพอที่จะแก้ไขอุปสรรคต่างๆได้

วิเศษแสนวิเศษคือว่าไม่มีงาน แต่มีการเคลื่อนไหว อยู่ตัวเป็นเกลียว ลิ่งที่ทำนั้นไม่มีความรู้สึกว่าเป็นการงาน หรือเป็นภาระ มีแต่สนุกสบายไปหมด มันมีแต่ได้ คือ

ได้ความรู้ได้อะไรไปหมด แม้ทำผิดมันก็ได้ความรู้ มีความ  
เจริญทางจิตใจ มีวิวัฒนาการทางวิญญาณ ไม่มีทุกข์ ไม่มี  
นรก อย่างนี้จะชนะตัวเองด้วย ชนะผู้อื่นด้วย

มนุษย์นั้นอะไรก็เป็นการงาน เป็นการรับผิดชอบไปหมด  
แม้แต่การกินเข้าไปก็เป็นภาระ เป็นหน้าที่การงาน

ปัญหาทั้งหมดที่เกิดขึ้นแก่ตัวเราส่วนตัวโดยเฉพาะ  
ก็ดี ปัญหาที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกก็ดี วิธีแก้ก็คือ  
การทำจิตให้ว่าง

## ๑๕

## ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานด้วยจิตว่าง

(ต่อ)

ปัญหาใหญ่อันหนึ่งก็คือ ปัญหาที่เกิดจากบุคคลภายนอก หรือสิ่งแวดล้อมอื่นๆที่เป็นตัวปัญหา

คนโดยมากมักจะไปโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ไม่โทษตัวเอง ไม่โทษสติปัญญาหรือความสามารถของตัวเองว่ามีไม่พอ ถ้าเรามีสติปัญญาความสามารถพอ ก็ไม่มีใครเป็นอุปสรรค หรือเป็นผู้ต้านทานได้ เราชนะได้ด้วยปัญญาที่เพียงพอ

ไม่มีสติปัญญาไหนจะดีไปกว่าสติปัญญาที่มีปรากฏอยู่ในตัวมันเอง คือเมื่อจิตปราศจากความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีตัวกู-ของกูเดือดพล่านอยู่ในใจ เป็นเวลาที่มีสติปัญญาสูงสุด มันเป็นสติปัญญาตามธรรมชาติ

จะเรียนพุทธศาสนา จะศึกษาธรรมะก็ต้องศึกษาจากธรรมชาติโดยตรง ไม่ใช่ศึกษาจากหนังสือ จากคำพูดของผู้บอกกล่าวอย่างเดี๋ยวมันไม่พอ คือจะไม่รู้ธรรมะได้เลย ถ้ารู้ก็เป็นความรู้ด้วยความจำ ความคิดคำนึงคำนวณ ไม่ใช่ความรู้แจ้งแทงตลอดด้วยใจจริงด้วยการเข้าถึงตัวเลย

พวกนิกายเซ็นพูดว่า “ไม่ต้องทำอะไรนอกจากเข้าถึงตัวธรรมชาติ” คำว่า เข้าถึงตัวธรรมชาติหรือเป็นธรรมชาติเสียเลย มันกลายเป็นจิตใจในขณะที่มีสติปัญญาที่สุด มันไม่มีตัวกู-ของกู มันอยู่เหนืออะไรหมดเหนือความขลาด ความกลัว ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความเห็นแก่ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือเหนือความโง่ คนที่มีสมรรถภาพที่สุดก็คือคนที่อยู่เหนือความโง่

ผู้ที่แก้ปัญหามากมายจะต้องมีการบรรลุธรรมเสียก่อน หรือการถึงธรรมชาติชั่วขณะบางขณะ คือมีจิตว่างในบางครั้ง บางคราวก็ยังดีที่สุดกว่าที่จะไม่มีจิตว่างเสียเลย โดยเฉพาะในกรณีที่อุปสรรค คัดรู้ ปรับแก้ไขอะไรประดังกันเข้ามาในเวลานั้น ถ้ามีจิตว่างได้มันก็ดีที่สุดพิเศษที่สุดที่จะแก้ไขอุปสรรคเหล่านั้น

ที่ต้องการจะชี้ให้เห็นก็คือ งานที่มีอุปสรรคเต็มไปหมดเนื่องมาจากบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกัน มนุษย์จะต้องทำการงานชนิดที่ต้องสัมพันธ์กับคนอื่น ต้องทำงานกันด้วยหมู่คณะ ที่ต่างคนต่างก็มีโรคทางวิญญาณเหมือนกันหมด มีการปกครอง มีระเบียบวินัยบังคับบัญชา ก็ยังทำอย่างสงบไม่ได้

ที่นี้ก็มีความเห็นว่า ทำอย่างไรจึงจะทำงานด้วยกันได้ดีที่สุด เกี่ยวกับการบังคับบัญชา?

นี่คือปัญหาเกี่ยวกับการทำงานด้วยจิตว่าง คือเนื่องด้วยสังคัม เนื่องด้วยผู้อื่น ถ้าแก้ปัญหาลำนี้ได้ดูจะหมดปัญหาในโลก เพราะแม้ว่าเรื่องที่เป็นปัญหาชั้นระหว่างประเทศระหว่างชาติมันก็พูดกันไม่รู้เรื่อง ก็เพราะประโยชน์ที่ต้องการไม่ตรงกัน ต่างฝ่ายต่างเห็นแก่ตัวมากขึ้น ลูกจ้างกับนายจ้างก่อนนี้เคยทำงานกันอย่างพอลูก มาถึงสมัยนี้ทำงานกันเหมือนระหว่างศัตรูกับศัตรู ต่างฝ่ายต่างจ้องหาโอกาส ที่จะเอาเปรียบเพื่อประโยชน์ของตัวเอง มันก็ยิ่งพูดกันไม่รู้เรื่อง

ถ้าจะปฏิบัติทำงานไปให้ดีที่สุดด้วยจิตว่าง ในหมู่คนที่จิตวุ่นแหวดล้อมอยู่เช่นนี้ได้อย่างไร?

ทำงานด้วยจิตว่าง ให้มีจิตว่างจากตัวกู-ของกู ไม่โกรธ ไม่หม่นหมอง ขณะความไม่ดีของผู้อื่นด้วยความดีของเรา เป็นหลักที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา

เอาความดีขณะความชั่วของคนเหล่านั้นจะทำได้อย่างไร?

ถ้าดีกว่าเราสูงกว่าเรา ก็ให้เคารพบูชาเชื่อฟัง ถ้าเสมอกัน ก็ให้รักใคร่กลมเกลียวกัน ถ้าอยู่ในฐานะที่ต่ำกว่าเราก็กินเมตตาสงสาร

ถ้าโดนปัญหาว่าสงสารไม่ไหว มันเลวเกินไป มันเป็นอุปสรรคศัตรูยิ่งกว่าจะเป็นผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ก็แก้ปัญหาด้วยการใช้จิตที่ว่างอยู่เรื่อยไป

ถ้าให้ดีที่สุด เป็นพุทธบริษัทก็ต้องทำด้วยใจจริง ด้วยสติปัญญาจริงๆ มองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของว่างไปได้จริง มองงานก็ไม่เป็นงาน มองคนก็ไม่มีคน กลายเป็นธรรมชาติ เป็นธาตุ เป็นขันธุ์ เป็นอายตนะต่างๆไป เมื่อผู้ใต้บังคับบัญชา มีลักษณะเป็นผู้ต่อต้านขึ้นมา ก็มองเห็นไม่เป็นคน มองเห็นกิเลส ก็คือเห็นผี

เมื่อเราเผชิญหน้าอยู่กับคนมุ่งร้ายต่อเรา หรือคนดื้อดึง คนบิดพลิ้ว ก็มองมันด้วยไฟกรด ฉายลงไปทีนั้นว่าเรากำลังพูดกับผี ไม่ได้กำลังพูดกับมนุษย์ เรากำลังพูดกับกิเลสของเขา

เมื่อกำลังพูดกับผี เราก็ไม่ควรจะโกรธ “เรา” ก็ไม่ใช่คน เราคือสติปัญญาของควมมีจิตว่าง เรากำลังพูดกับผีหรืออวิชชา หรือโลภะ โทสะ โมหะ ของคนใดคนหนึ่ง ถ้าเราโกรธขึ้นมา โมหะขึ้นมา หรือแม้แต่เราหม่นหมองขึ้นมา เรายุ่เองก็เป็นผี ผีพูดกับผี มันจะพูดกันรู้เรื่องได้อย่างไร มันก็ได้ทะเลาะกัน แม้ไม่ทะเลาะกันด้วยปาก มันก็ทะเลาะกัน ด้วยใจอย่างร้ายแรง มันก็ล้มละลายไปด้วยกัน

ผีพูดกับผี ทะเลาะกับผี แล้วใครจะแก้ปัญหาคได้



ถ้าเราจะพูดกันให้รู้เรื่อง มันก็ต้องเป็นมนุษย์ที่ดี มีจิตว่างจากตัวกู-ของกู มันจึงจะมีปัญญาเหนือกว่า มีอะไรเหนือกว่า พูดไป จัดไป ทำไป ให้มันเข้ารูบเข้าเรื่อง ถ้าไปโกรธเสียแล้วมันต้องล้มละลายทันที เพราะฉะนั้นอย่าโกรธ

ปัญหาทางธรรมอย่างลึกซึ้งนั้น ตอบง่ายที่สุด และมันจริงด้วยถูกด้วย แต่มันไปยากที่การปฏิบัติ

สอนว่า “อย่าทำชั่ว ทำดี” เด็ก ๓ ขวบก็พูดได้ แต่แก่หัวหงอกแล้วยังปฏิบัติไม่ได้ ลักษณะอย่างนี้มีอยู่ทั่วไปในหมู่มนุษย์ พูดได้ คิดได้ วางแผนได้ แต่มาติดอยู่ที่ว่าปฏิบัติไม่ได้ บังคับตัวไม่ได้ สอนว่าอย่าโกรธก็เห็นจริง แต่ก็ปฏิบัติไม่ได้ คือไปโกรธเสียแล้ว

มีพุทธภาษิตว่า *สัจจํ ภเณ น กุชฺฌเมยฺย* - พูดจริงและอย่าโกรธ จะแก้ปัญหาต่างๆ ได้หมด

เรื่องพูดจริงนี้ก็ยากที่คนเราจะพูดจริง เพราะตัวเองก็มักจะคิดเสมอ

ขอให้เป็นคนจริง คือคนตรงหรือคนจริง นี่เป็นหลักอันใหญ่ที่ ๑ หลักที่ ๒ คืออย่าโกรธเป็นอันขาด เพราะถ้าโกรธแล้วก็จะรักษาความจริงไว้ไม่ได้

คำว่า โกรธ ก็มีความหมายกว้าง แม้ไม่ใช่ถึงขนาดไปด่าเขา เพียงแต่หม่นหมอง เพียงแต่มีจิตกระเพื่อม ก็เรียกว่าโกรธแล้ว และความหวั่นไหว ความตื่นตันทันก็เหมือนกัน สงเคราะห์อยู่ในความโกรธ

การพูดจริงและไม่โกรธ มันมีความหมายถึงทำงาน ด้วยจิตว่าง มีสติปัญญาของความว่างอยู่ที่ไม่โกรธ จะเป็น มนุษย์ที่มีสติปัญญาเฉียบแหลม แล้วก็กำจัดผีฆ่าผีด้วยธรรมะ

การแก้ปัญหาใดๆขอให้ ให้ความสำคัญแก่พระธรรม ให้เพียงพอ

เห็นแก่ปากท้อง ยกหูหูหางของตัวกู-ของกูก็คือไม่เห็น แก่พระธรรม ไปลุ่มหลงเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ อยู่เป็นประจำจะแก้ปัญหาวะไรได้ เพราะสิ่งเหล่านั้นมันจะทำให้พูดไม่จริง และโกรธจัดทั้งนั้น

ถ้าพูดจริงแล้วไม่โกรธ มันก็มีแต่ความร่วมมือ และ ให้ความสนับสนุน ไม่มีอุปสรรคศัตรู ต้องสามารถเปลี่ยน ความยุ่งยากให้กลายเป็นความง่ายดาย ทำของหนักภาระ หนักให้เป็นของเบา ทำสิ่งทุกข์ทรมานให้กลายเป็นเล่นหัว ไปเสีย การงานก็เป็นความสนุกสบาย ขึ้นชื่อว่าจิตว่างจาก ตัวกู-ของกูแล้วมันสบายทั้งนั้น

อย่ามีสติปัญญาเพื่อตัวกู-ของกู แต่ให้มีสติปัญญา เพื่อถอนหรือทำลายเสียซึ่งตัวกู-ของกู

หากปัญญาที่จะควบคุมตัวกูของกูยังไม่พอ ก็ต้องใช้ วิธีที่จะให้ธรรมชาติช่วย เอาสติปัญญาของความว่างตาม ธรรมชาติมาช่วย ก็ต้องเป็นอยู่ด้วยการพูดจริงและไม่โกรธ อยู่เป็นประจำ

## ๑๖

## การยกผลงานให้แก่ความว่าง

ทำงานทุกชนิด	ด้วยจิตว่าง
ยกผลงานให้แก่ความว่าง	ทุกอย่างสิ้น
กินอาหารของความว่าง	อย่างพระกิน
ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัว	แต่หัวที่

การที่สรุปเป็นคำกลอนอย่างนี้ เพื่อความสะดวกในการที่จะคิดจะพิจารณา รวมทั้งจะปฏิบัติ คือเป็นสติอยู่เสมอ

ผู้ที่ยังต้องปฏิบัติเพื่อทำลายความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ยังกำลังเผชิญปัญหาต่างๆอยู่เป็นประจำ ในการที่จะมีจิตว่าง และทำงานด้วยจิตว่าง ก็ต้องระวังที่จะไม่ยึดเอาผลของงานมาเป็นของตัวเอง ทำงานด้วยจิตที่เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ ไม่เจืออยู่ด้วยตัวกู-ของกู ผลได้มาก็ต้องยกให้ธรรมชาติทั้งนั้น

แล้วทำอย่างไรจึงจะมีส่วนใช้สอยผลงานเลี้ยงชีวิตนั้น ถ้าโดยจิตใจที่ไม่มีตัวกู-ของกู มันก็จะมีผู้กินผู้ใช้ มันเป็นเรื่องของธรรมชาติทำ ต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ โดยจิตใจที่ไม่มีตัวกู-ของกู มันก็จะมีผู้กินผู้ใช้ มันเป็นเรื่องของธรรมชาติทำ ต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ โดยไม่มีตัวกู-ของกูในความรู้สึกนึกคิดนั้นขึ้นมา

คำว่า “ผลงาน” หมายถึงสิ่งต่างๆที่ยังคงมีอยู่ต่อไปด้วย เช่นทรัพย์สมบัติ ภาษาธรรมะ บุตร ภรรยา สามีนี่ถือเป็นทรัพย์สมบัติ

คำว่า “ยกผลงานให้กับความว่าง” กินความมาถึง การที่จะไม่ถือว่าทรัพย์สมบัติใดๆเป็นของเรา เรามีทรัพย์สมบัติเหล่านั้นอยู่ ซึ่งล้วนแต่เป็นผลงานทั้งสิ้นนั้น ยกให้แก่ความว่างเสีย จึงจะเป็นการยกผลงานให้ความว่างโดยสมบูรณ์

ที่จริงชีวิตแท้ๆมันไม่ใช่ตัวกูไม่ใช่ของกู และมันก็ไม่ใช่วิตของกู

ถ้าชีวิตมันไม่ใช่ของกูอื่นๆมันก็ต้องพลอยสลายไปโดยอัตโนมัติ โดยหลักที่ว่า เมื่อตัวกูไม่มีแล้ว ของกูมันจะมีมาแต่ไหน เมื่อตัวเราไม่มีแล้ว บุตร ภรรยา สามีนี่ ทรัพย์สมบัติอะไรของเราก็จะมีมาแต่ไหน ถ้ามองเห็นความจริงข้อนี้ อยู่ มันก็ง่ายในการที่จะยกผลงานทั้งหมดให้ความว่างอยู่ในตัวแล้วโดยอัตโนมัติ

ความสำคัญของการปฏิบัตินี้มันก็อยู่ที่ไม่ลืมนสติ ไม่  
 เผลอสติ ถ้าสติมันติดต่อกันทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต มันก็เป็น  
 เครื่องสกดกันที่ดีที่สุดที่จะไม่ให้เกิดเป็นตัวกู-ของกูออกมา

ในภาษาธรรมะชั้นลึกชั้นสูง เราเรียกสตินี้เป็นเครื่อง  
 กั้นแห่งกระแส

กระแสก็คือกระแสของจิตที่ไหลเรื่อยเหมือนน้ำไหล  
 ถ้าไม่กั้นก็ไปในทางตัวตนทั้งนั้น เมื่อเรา “มีสติระลึกรู้ถูกต้อง”  
 ทั้งอดีต ปัจจุบัน และทั้งอนาคต มันเป็นการกั้นที่ดีที่จะ  
 ไม่เกิดความคิดปรุงแต่งเป็นตัวกู-ของกู นั่นคือความสบาย  
 ที่สุด เป็นสุขที่สุด มันปลอดภัยทุกอย่างทุกประการ

ย้อนมามองดูตัวเรา มันไหลเลเหลวไหลอย่างไร ไม่มี  
 สติสมบูรณ์ได้เสมอต้นเสมอปลาย คือปล่อยไปตามอารมณ์  
 เพราะอวดดี ประมาท ทะนงตัว มีความคิดที่จะยกหูชูหาง  
 เสียเรื่อยไป เพราะฉะนั้นมันก็เลยสับสน มีสติไม่ติดต่อกัน  
 ปัญหาประจำวันของผู้ปฏิบัติมันอยู่ที่นี้

คำว่า “ผู้ปฏิบัติ” ไม่ใช่พวกปฏิบัติที่อยู่ในป่าอย่างเดียว  
 คนที่อยู่ที่บ้านที่เรือน ที่การทำงาน อยู่กับหน้าที่ภาระ  
 รับผิดชอบอะไรก็ตาม ก็เรียกผู้ปฏิบัติทั้งนั้น คือปฏิบัติธรรม  
 พอไม่ปฏิบัติธรรมหรือปราศจากธรรม มีความทุกข์ร้อนเป็นไฟ  
 ในใจขึ้นมาทันที แล้วการงานมันก็จะล้มเหลว เพราะฉะนั้น  
 สิ่งเหล่านี้มันต้องการอุบายวิธีที่ดี

คำว่า “อุบาย” ในภาษาบาลี ใช้คำๆนี้ในการปฏิบัติ เพื่อจะหลอกลวงฆ่าเสียซึ่งกิเลสคือผี อวิชชานั่นคือผี มันต้องมี “อุบาย” หลอกลวงผีเหล่านั้นให้ได้

การทำงานด้วยจิตว่างหรือการยกผลงานให้ ความว่าง เป็นอุบายวิธีดีเลิศสำหรับมนุษย์ที่จะใช้เล่นงานกิเลส ต่อสู้กิเลส ฆ่ากิเลสเสียให้มันตายไปโดยวิธีง่ายๆ ถ้าเป็นอยู่ ด้วยจิตว่างเสมอไปแล้วกิเลสไม่อาจจะเกิด

เรื่องตัวกู-ของกูที่มันลุกเป็นไฟออกมานิดเดี๋ยวนี้ มันจะใหญ่โตเต็มโลกได้เหมือนกัน ตัดหนทางทุกอย่างไม่ให้ เชื้อเพลิงนี้ลุกเป็นไฟขึ้นมา ให้หยุดเสียได้ด้วยอุบายวิธีอัน ฉลาดนี้ โดยการที่มีการปักใจลงไปว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่ยึดครองว่าอะไรเป็นของเรา

เราไม่ได้หวังทำอะไรเพื่อตัวเรา มันก็เป็นการทำงาน ด้วยจิตว่าง เดี่ยวนี้มันเรื่องตัวกู-ของกูไปเสียหมด มันก็เลย เกิดผลเสียหายร้ายแรง ใ้ทำงานนั้นร้อนเป็นไฟก็พร้อมที่จะ ทุกจริตเสมอ งานการกุศลก็เป็นงานสกปรกไปหมด ไปแย่งชิง ไปปล้นเอาทรัพย์สินสมบัติของความว่างมาเป็นของตัวเสีย ซึ่ง มีอยู่ทั่วไปและก็มีมากขึ้นๆตามความเจริญของโลก ซึ่งเพิ่ม ความเห็นแก่ตัว ลังเกตุให้ดี ระวังจิตให้ดี ต้องพร้อมอยู่เสมอ ที่จะสลัดออกไปจากความเป็นของกู

ต้องระวังให้ดี อย่าประมาท อย่าเพ้อเจ้อ อย่าอวดดี ตลอดเวลานี้จะต้องพิจารณาเห็นอยู่ว่า ไม่ได้ทำอะไรเพื่อตน

หรือเพื่อของตน ให้คงเป็นแต่ของธรรมชาติของพระธรรม จากอะไรที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวกู-ของกู ก็มีความหมาย อย่างเดี๋ยวนั้น ยกผลงานให้ความว่างทุกอย่างสิ้น

ไปแยกแยะดูเป็นอย่างๆด้วยความไม่ประมาทว่า เราได้ รมัตถะรังให้มีสติเต็มทีหรือเปล่า และก็ระวังให้มากถึงสิ่งที่ เรียกว่า เกียรติหรือบุญก็ตาม มันจะมาครอบงำจิตใจของ ผู้ต้องการเพื่อ ตัวกู-ของกู

ความรู้สึกว่าเป็นเกียรติ หรือความรู้สึกว่าเป็นความดี ของกู รู้สึกว่าเป็นบุญของกูที่ได้ทำอย่างนี้ ไม่ได้ผิดสำหรับ หลักทั่วไป แต่มันผิดตามหลักที่จะเข้าถึงหัวใจของพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นหรือวิมุตติ ที่เป็นจุดหมายปลายทางของ พรหมจรรย์

ระวังสิ่งที่เรียกว่าบุญ บุญนี่ก็เป็นอุปธิ เป็นที่ตั้งแห่ง การยึดถือว่าตัวกู-ของกู และก็เป็นที่ของหนักที่จะกดคนลงไป สู่เบื้องต่ำเหมือนกับอุปธิ

คนลำบากเดือดร้อนเพราะความดีเพราะบุญก็มีอยู่ มาก เพราะเขาถือเอาบุญผิดทาง คนหลงบุญก็หลงไป ในทำนองที่ว่า บุญนี่คือของวิเศษสารพัดนึก จะให้ได้อะไร ตามที่ต้องการ ในทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ถึงขนาด เมามบุญเหมือนเมาเหล้าก็มี ชายบ้านขายเรือกวานไรนา เพื่อทำบุญ เป็นเรื่องที่ผิดความมุ่งหมาย การทำดีและบุญ

ตามความหมายของคนนั้นมันกลายเป็นบาป หรือกลายเป็นไฟ เป็นความร้อนเผาคนนั้นขึ้นมา

จิตว่างไม่ใช่จิตบาปหรือใจบาป และไม่ใช่จิตที่ไปหลงบุญ สลัดบุญและบาปเสียได้ก็เป็นคนดับเห็นสนิทไม่มีขี้เถ้าร้อน

ขณะที่เราไม่รู้สึกรู้ว่าเราเป็นดีหรือชั่วมันแหละเป็นเวลาที่สบายที่สุด

ถ้าตะกอละบุญ มันก็ล้นแต่ทำความกระวนกระวายเหมือนกัน บาปก็ทำความกระวนกระวายอย่างหนึ่ง บุญก็ทำความกระวนกระวายอย่างหนึ่ง ครั้นเวลาใดที่จิตใจเราว่าง ไม่รู้สึกว่ามีบุญหรือมีบาป มันก็สบายที่สุดเวลานั้น ดังนั้นจึงเรียกว่าผู้มีบุญตามแบบของพระอริยเจ้าที่กำลังอยู่เหนือบาปเหนือบุญของคนธรรมดาสามัญ

ที่ว่าดีตามแบบของพระอริยเจ้า มันต้องดีชนิดที่อยู่เหนือดีเหนือชั่ว มีจิตใจอยู่เหนือทั้งคู่ จึงจะได้ผลทางวิญญูญาณ คือการประพฤติพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา มีผลเป็นวิมุตติ หลุดพ้นออกไปได้ตามความมุ่งหมาย

การประพฤติพรหมจรรย์ ผลก็คือเข้าถึงความว่าง ไม่มีอะไรน่าปรารถนายิ่งไปกว่า ปรารถนาความหมดความปรารถนา

ว่างที่สุดคือนิพพาน ยกผลงานให้ความว่าง ก็คือ ยกให้แก่นิพพาน



## ๑๗

### กินอาหารของความว่าง

เรื่อง “กินอาหารของความว่างอย่างพระกิน” เป็นปัญหาในอีกแง่หนึ่งที่คนมักสงสัยว่า ถ้าทำงานให้ความว่าง แล้วคนจะกินอะไร?

ปัญหาอันนี้เกิดก็เพราะคนมีความคิดแต่ในทางที่จะมีตัวกู-ของกูอยู่เสมอ พระอรหันต์ทำงานด้วยจิตว่าง ผลงานเป็นของความว่าง ท่านก็ฉันอาหารอย่างเป็นความว่าง

กินอาหารของความว่าง ซึ่งเป็นวิธีที่พระฉัน ให้นึกถึงบทปัจจุเวกขณะว่า สิ่งทีกินก็ดี สิ่งทีถูกกินก็ดี ก็เป็นความว่าง เป็นของว่าง ตัวผู้กินนั้นก็ เป็นของว่าง เพราะไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ การกินก็เลยเป็นความว่าง เพราะไม่มีตัวที่กินและตัวทีถูกกิน

การปฏิบัติในพระพุทธศาสนา นี้ พระหรือฆราวาส ทำเหมือนกันหมด โดยหลักเกณฑ์เดียวกัน เพียงแต่ว่า ทำมากทำน้อยกว่ากัน เพราะฉะนั้นเมื่อเวลาकिनก็ทำจิต อย่างเดียวกับพระ คือมีความรู้สึกสำนึกสติสัมปชัญญะว่า ของที่กินนี้เป็นธาตุตามธรรมชาติ ธาตุกินธาตุ หมายความว่า ธาตุที่เป็นบุคคล กินธาตุที่เป็นอาหาร

เมื่อพูดถึงกิเลส ก็มีลักษณะสำคัญอยู่อย่างหนึ่งซึ่ง จะต้องรู้ไว้เสมอ ขึ้นชื่อว่ากิเลสแล้วมันต้องแก้ตัวให้ตัวมันเอง เสมอ พยายามบิดพลิ้ว แก้ตัวจนเป็นเรื่องทำบาปไม่บาป หรือแม้แต่หลอกตัวเอง

ที่ถูกก็คือการไม่เชื่อตรงต่อตัวเอง ถ้าไม่ระวังเรื่องนี้ เรื่องอื่นก็ต้องล้มละลาย เพราะมีทางหรือโอกาสที่จะแก้ตัว เสมอไป ยิ่งสมัยนี้แล้วก็ยิ่งเป็นได้มาก เพราะคนเรียนมาก เก่งในการที่จะใช้เหตุผลตามหลักนั้นตามหลักนี้ แต่ในที่สุด มันก็ลงในหลักของกฎตพีปัสจ ที่มีความเห็นแก้ตัว เป็นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เกิดผลขึ้นมาอย่างสาสมกัน

ไม่สนใจเรื่องธรรมะสนใจแต่เรื่องปากเรื่องท้อง เรื่อง ตัวกู-ของกู มีความหมายมันปั้นมืออยู่ตลอดเวลา ไม่มีธรรมะ พอถึงจุดสูงสุดเข้ามันก็มีผลเป็นความทุกข์อย่างร้ายแรง ทนทรมานใจอยู่ด้วยโรคจิตโรคประสาท มีอาการคล้าย ตกนรกทั้งเป็นตลอดเวลา

แม้ในเรื่องการทำงาน ถ้าไม่มีธรรมะก็มีความทุกข์  
 ทรมานทั้งสิ้น ทั้งที่มีเงินมาก มีชื่อเสียงมาก จนกระทั่งมี  
 ความป่วยในทางประสาท ซึ่งทำให้สูญเสียความรู้สึก เสีย  
 การดำรงตัวอยู่ในความสงบความเยือกเย็นไปจนหมดสิ้น  
 จะไปหาหมอชวยากินก็แก้ไม่ได้ เพราะต้นเหตุหรือสมุฏฐาน  
 ของโรคที่แท้จริงไม่ถูกทำลาย

ธรรมะนี้เหมือนกับอาวุธที่วิเศษ แต่ก็เหมือนกับอาวุธ  
 ธรรมดา คือต้องเป็นของคู่มือ

ธรรมะเป็นของคู่มือหมายถึงเราจับฉวยใช้สอยอยู่  
 อย่างคล่องมือ อาวุธนี้ต้องฝึกการใช้อยู่เสมอให้คล่องแคล่ว  
 พอถึงเวลามันจึงจะใช้ได้ ไม่มีการฝึกเลยมันก็ใช้ไม่ได้ ใช้ไม่ถูก  
 วิธีมันก็ไม่มีความประโยชน์

เขาว่าธรรมะหรือศาสนานี้ดับทุกข์ ก็มาวัด ส่วนใหญ่  
 ก็มารดน้ำมนต์เสียมากกว่า หรือถึงมาเพื่อจะศึกษาธรรมะ  
 ก็ทำไม่ทันเวลา ในขณะที่หัวของเขาทรมานอยู่ด้วยโรค  
 ประสาท เป็นอย่างนี้ฟังธรรมะไม่รู้เรื่อง แล้วจะช่วยให้ได้อย่างไร

การที่ไม่เคยมีธรรมะ ทำบุญให้ทานสิ้นเงินไปเป็นแสน  
 เป็นล้าน ก็ไม่เคยมีธรรมะเพราะไม่เคยให้ทาน เคยแต่ลงทุน  
 ค่าเพื่อเอากำไร มันไม่ใช่บริจาคตัวกู-ของกูออกไป เป็นการ  
 ลงทุนฝากไว้ชาติหน้า ฝากธนาคารไว้ในสวรรค์ เพื่อตายแล้ว  
 จะได้ไปเก็บเกี่ยวผลหลายสิบเท่าในสวรรค์ อย่างนี้มันไม่ใช่  
 ธรรมะ ถ้าเป็นธรรมะต้องทำลายตัวกู-ของกู

ถ้าจะลองทำเสียใหม่ คือมีความรู้ความเข้าใจทาง  
ธรรมะ แล้วบริจาคเงินเป็นแสนเป็นล้าน โดยวิธีที่ถูกต้อง  
หรือจิตที่ถูกต้อง นั้นแหละจึงจะมีบุญจริง แล้วจะมีธรรมะ  
จริงๆ ที่จะทำลายอุปสรรคศัตรูทางวิญญาณให้หมดไปได้  
เรียกว่า ทำบุญถูกวิธีจริง ที่มีความหมายเป็นการล้างบาป

ถ้าเป็นคนมีธรรมะจริง ในการหาเงินก็ดี ในการมีเงิน  
ก็ดี ในการสามารถใช้เงินก็ดี ต้องใช้หลักทำงานด้วยจิตว่าง  
ทั้งนั้น ภายนอกก็มีไปตามเรื่องของภายนอกตามเรื่องสมมติ  
ส่วนภายในใจนั้นไม่ได้ยึดถือเรื่องตัวกู-ของกู ทำอะไรก็ตาม  
ให้เป็นเรื่องของการประพฤติกรรม ทำไปตามหน้าที่ ตาม  
ธรรมชาติจะต้องทำ มันก็ไม่มีความทุกข์

ในการกินอาหารประจำวัน ในการนุ่งห่ม ในการใช้  
เครื่องใช้ไม้สอย แม้ที่สุดแต่จะใช้ยารักษาโรค อย่าให้เป็นไป  
ทางลำอาจเพื่อตัวกู-ของกู ถ้ามันมีโรคตัวกู-ของกูจัด กินยา  
อะไรเข้าไปก็ไม่รู้จักหาย

เมื่อสมควรตายมันก็ต้องตาย ทำเกินนั้นมีผลไม่คุ้ม  
กับที่จะได้ หรือจะลำบากมากขึ้นเปล่าๆ เสียเวลาลงทุน  
มหาศาลเพื่อความเป็นอยู่ชนิดที่ใช้อะไรไม่ได้

เรื่องไปโลกพระจันทร์ ทำอะไรในโลกนี้ให้มีความสุข  
ก่อนดีกว่า เหยียบตัวกู-ของกูให้แหลกละเอียดไปเสียก่อน  
ถึงจะไปเหยียบดวงจันทร์ดีกว่า

ให้เราเดินตามหลังพระอรหันต์กันตามความสามารถ  
ที่เราจะทำได้ เป็นอยู่ด้วยจิตว่าง ทำงานด้วยจิตว่าง ยกผลงาน  
ให้ความว่าง กินอาหารของความว่าง

จิตว่างจะรับผิดชอบทุกสิ่งและก็จะแก้ปัญหาล้วนๆ  
ไม่มีอะไรเหลือ

จงพยายามทำไปทุกวันทุกชั่วโมงทุกเวลาในที่ที่จะ  
เป็นอยู่ด้วยจิตว่าง มีชีวิตเป็นอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออกด้วย  
จิตว่าง ความว่างเป็นยารักษาโรคที่ดี เป็นอาวุธที่ดีที่มีอยู่  
คู่มือที่ใช้ได้คล่องแคล่ว จะฟาดฟันศัตรูได้ฉับไวทันควัน

## ๑๘

## ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวใจ

คำว่า “ตาย” อาจจะทำให้สับสนแก่คนที่ยังไม่คุ้นเคยกับการพูดด้วยโวหารเช่นนี้ การปฏิบัติธรรมะนี้ปฏิบัติเพื่อความไม่ตาย ทำไมบัดนี้จึงมาบอกให้ปฏิบัติเพื่อตาย แล้วก็ตายเสร็จสิ้นตั้งแต่หัวใจอีกด้วย

ในขั้นแรกต้องเข้าใจเสียก่อนว่ามันเป็นสำนวนพูดทางศาสนา ทางธรรมะชั้นสูง

เราต้องเปรียบเทียบคำว่า “ตาย” กับคำว่า “นิพพาน” เพราะนิพพานแปลว่าดับไม่เหลือ ดับไม่เหลือแห่งความทุกข์ ความร้อน ก็คือ เย็นสนิท

คำว่า “ตาย” ในที่นี้หมายถึงตายอีกชนิดหนึ่ง คือตายโดยที่ร่างกายไม่ต้องตาย ชีวิตยังไม่แตกดับแต่ก็ตาย หมายถึงตัวกู-ของกูนั้นแหละตาย

นิพพานคือตายเสียก่อนตาย ก็คือกิเลสที่เป็นเหตุให้  
รู้สึกว่ามีตัวกู-ของกูนั้นแหละตาย

ถ้าตัวกู-ของกูมันตายเสียแล้วตั้งแต่ที่แรก ก็เหลืออยู่  
แต่ธรรมะที่บริสุทธิ์ ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ที่ไม่รู้จักตายคือนิพพาน  
นั้นแหละคือหัวใจของการปฏิบัติธรรม

ระวังอย่าให้สับสนสำหรับคำพูดเพียงคำเดียวว่า  
“ตาย” กับ “ไม่ตาย” พระพุทธเจ้าก็แสวงหาความไม่ตาย  
เหมือนกันคือออกบวช

คนเราไม่อยากตาย ก็เพราะว่ามีความหวัง กลัวว่า  
จะต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ การที่จะไปสู่นิพพานหรือ  
บรรลุถึงนิพพานหรือความไม่ตายนี้ ต้องทำลายความอยาก  
ความหวังเหล่านี้เสียจนไม่มีอะไรเป็นที่หวัง เป็นความตาย  
แห่งตัวกู แต่เป็นความไม่ตายหรือไม่รู้จักตายของธรรมชาติ  
อันบริสุทธิ์

ที่สอนว่าให้รู้จัก “ตายเสียในตัวแต่หัวใจ” หมายถึงว่า  
ตายโดยอัตโนมัติ เพราะการปฏิบัติเพื่อมีจิตว่าง หรือทำงาน  
เพื่อความว่าง มันตายตั้งแต่แรกเริ่มเดิมที ความตายนี้ก็  
เลยกลายเป็นความตายที่น่ารันทมน่าปรารถนาไป แม้ชีวิตมีอยู่  
มันก็ไม่มีความทำผิดทำชั่ว ไม่มีทางที่จะมีความทุกข์

การตายที่เป็นทุกข์ หมายถึงการตายของจิตที่ยึดมั่น  
ถือมั่น ยังมีกิเลสตัณหา อุปาทาน เป็นตัวกู-ของกู ส่วนการ  
ตายของตัวกู-ของกู มันกลายเป็นสิ่งที่ดับทุกข์

ตายไม่เป็น คือไม่รู้จักตายอย่างไรให้ดีที่สุด

ตอนใกล้ปรินิพพาน พระพุทธองค์เสด็จอยู่ที่ป่าवालเจตีย์ ตรัสว่า สามเดือนต่อนี้จะปรินิพพาน เรียกว่า ปลงอายุสังขาร คือกำหนดอายุความตายชนิดที่เป็นความแตกดับของสังขาร

ส่วนตายในภาษาธรรมะนั้น พระพุทธเจ้าตายเสร็จสิ้นแล้วตั้งแต่วันตรัสรู้ที่ต้นโพธิ์ คือพอตรัสรู้ ตัวกู-ของกูของท่านตายเสร็จแล้วตั้งแต่วันนั้น ภาษาคนก็พูดว่าตรัสรู้ภาษาธรรมะพิเศษอย่างนี้ก็คือว่า “ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวใจ” ตั้งแต่วันตรัสรู้ และอยู่มาอีก ๔๕ ปี เพื่อสอนศาสนาและแผ่ศาสนา จนถึงปีสุดท้ายอีก ๓ เดือนจะตายทางร่างกาย ท่านจึงปลงสังขาร

ใจความสำคัญที่ต้องนึกกันบ้างก็คือ คนเราต้องรู้จักตายให้เป็น

ให้ร่างกายมันแตกดับไปในลักษณะที่เหมาะสม เมื่อควรตายก็ให้มันตายอย่างที่เรียกว่าปลงสังขาร จะต้องตั้งมั่นต่อสู้ให้ยุ่งยากลำบาก ตายไปด้วยความเศร้าความทุกข์ไปทำไม

ระวังให้ดีพุทธบริษัท ภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา อย่าตายด้วยจิตที่ดิ้นรนเสียดายไม่ยอมตาย กระวนกระวายอยู่แล้วมันก็ต้องจำใจตาย อย่าต้องตายโดยที่ไม่อยากตาย อย่าเป็นคนโง่ ไม่รู้ว่าธรรมชาติมันต้องเป็นไปอย่างนั้น



พยายามตายอย่างสมัครตายโดยเร็วร้อยด้วยสติสัมปชัญญะ คือถือว่ามันเป็นการแตกดับไปของมันเอง ก็มีโอกาที่จะเป็นพระอรหันต์ หรือสิ้นกิเลสได้ในขณะที่ดับจิตนั้นก็ได้

เมื่อถึงวินาทีสุดท้ายที่ร่างกายจะแตกดับก็สมัครดับไม่เหลือ มีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ถึงข้อเท็จจริงต่างๆ เห็นแจ้งแล้วว่าไม่มีอะไรที่จะยึดมั่นถือมั่น อย่างมีตัณหาอุปาทาน ในการเอาการเป็นใดๆ จิตนั้นก็บริสุทธิ์ กลายเป็นเบญจขันธ์ที่บริสุทธิ์ คือร่างกายกับจิตใจที่บริสุทธิ์อยู่ตลอดไป ดับไปด้วยอาการอย่างนี้ก็เรียกว่า หมตกิเลสได้พร้อมกับร่างกายแตกทำลายลงไป

ถ้ายังไม่ตาย ยังไม่หมตกิเลส ก็มีหลักว่า เมื่อใดไม่มีกิเลส เบญจขันธ์นี้ก็บริสุทธิ์เหมือนกัน คือบริสุทธิ์ชั่วคราว หรือนิพพานชั่วคราว ที่เรียกว่า ตถังคนิพพาน จิตเป็นประภัสสร ก็ยังดีกว่าที่จะไม่รู้จักเป็นอย่างนี้เสียเลย

เปลอสติไป กิเลสปรุ่งขึ้นมาในใจอีก เบญจขันธ์ก็สกปรกไปชั่วคราวอีก ความไม่เที่ยงของสังขารของเหตุปัจจัยมันเปลี่ยนไป ตัวกู-ของกูดับลงไป เบญจขันธ์ก็กลายเป็นสละอาดหรือบริสุทธิ์ชั่วคราวอีก สลับกันอยู่อย่างนี้

พยายามที่จะให้มีระยะเวลาที่มันสะอาดนี้ยาวออกไปๆ ให้ระยะเวลาที่มันจะสกปรกนี้สั้นเข้าๆ น้อยเข้า จนมันไม่อาจจะเกิด ปฏิบัติเพียงเท่านี้ก็พอแล้วและใช้ได้ทั่วไปสำหรับทุกคน

แม้จะสอนให้เด็ก ๆ ปฏิบัติ มันก็ทำลายตัวกู-ของกูไปตามระดับของเด็ก ๆ เพื่อจะไม่ยึดมันถือมัน หรือยึดมันถือมันแต่น้อยสำหรับเด็ก ๆ เพื่อไม่ต้องร้องไห้ ไม่ต้องมาเสียใจระทมทุกข์อยู่ หากทำผิดก็ทำเสียให้ถูก อย่าไปยึดมันถือมันเรื่องผิดเรื่องถูก จนคิดว่าไม่มีทางที่จะเปลี่ยนแปลง

เมื่อจะต้องวิบัติพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ก็ไม่ควรจะมีความทุกข์มาก เพราะว่ารู้จักเรื่องความตายเป็นของธรรมดา ผู้มีปัญญามีความรู้ รู้จักทำไมให้เป็นทุกข์ หรือเป็นทุกข์แต่น้อยลง จนไม่เป็นทุกข์ มีความทุกข์เกินกว่าความจำเป็นนั้นมันคืออวิชชาหรือความหลง ซึ่งไม่ใช่ความเป็นพุทธบริษัท

จงเลือกเอาข้างที่ไม่มีทุกข์ พยายามที่จะกำจัดความรู้สึกที่มีการยึดมันถือมันมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ไม่ต้องกลัวตายมาก ไม่ต้องโลภมาก ไม่ต้องมีโทษกัลมถ์กัณฑ์ขัดเคืองไม่หวัง ไม่หวัง ไม่อิจฉาริษยา ไม่ทะเยอทะยานอะไรมากเหมือนคนธรรมดา นี่เป็นวิธีที่ถูก เป็นแนวเด็ยวสายเด็ยวเส้นเด็ยว ตรงไปยังนิพพาน

ให้ฝึกคิดว่า ไม่มีตัวกู-ของกู ให้เหลือแต่ธรรมะไว้เรื่อยไป ถ้าจะไปรบกับข้าศึกจะได้มีจิตใจบริสุทธิ์รับเพื่อธรรมะเพื่อรักษาธรรมะไว้ ไม่ใช่เพื่อตัวกู-ของกู ไม่ใช่เพื่อรักษาชีวิตกู การรบราฆ่าฟัน มันมี ๒ ความหมายอย่างนี้

ทำงานด้วยจิตว่าง ยกผลงานให้ความว่าง กินอาหารของความว่าง ตายเสร็จแล้วในตัวตลอดเวลา เป็นศิลปะหรือว่าเป็นเคล็ดที่สำคัญอันหนึ่ง ซึ่งกลั่นกรองออกมาจากพุทธศาสนาทั้งหมด เป็นหัวใจของพุทธศาสนา เป็นน้ำอมฤตสำหรับทุกคนจะต้องดื่มต้องกิน เพื่อจะไม่มีความทุกข์ ไม่มี ความตายอีกต่อไป

พวกกิเลสตัณหา ความยึดมั่นถือมั่นตายไปหมดแล้ว ไม่เหลืออะไรที่จะต้องตายอีกต่อไป ความตายชนิดนี้มีความไม่ตายตลอดกาล

ขอให้พยายามศึกษาให้เข้าใจจนปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะป็นฆราวาสหรือบรรพชิต แม้แต่ฆราวาสที่จะไปบรพราฆ่าฟันในสนามรบ หรือว่าเป็นลูกเล็กเด็กแดง มันก็ต้องถือหลักอย่างนี้ คืออย่าเห็นแก่ตัว อย่ายึดมั่นถือมั่น แต่ฝ่ายข้างตัว มันจะพอกพูนกิเลสมากเข้า มันก็ตกนรกทั้งเป็น

เราควรสอนให้เด็กๆ มีความเข้าใจในเรื่องความเป็นสุภาพบุรุษ เป็นเด็กดี เป็นคนดี สอนอย่าให้เห็นแก่ตัว

ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวที่ มันเป็นเรื่องลดลงไปสู่ความสงบราบคาบ เรียบร้อยเย็นสนิท

เราคนเดียวกันนี้ บางโอกาสมันก็ร้อนเป็นไฟ บางโอกาสมันก็เย็นเป็นน้ำ ก็เลือกเอาสภาพที่เย็นเป็นน้ำให้มันยังคงเย็นอยู่ตลอดไป อย่าให้ร้อนแม้ด้วยกรณีใดๆ และ

ร้อนที่นากลั้วที่สุดคือร้อนด้วยความเือง ร้อนด้วยราคาะ ร้อนด้วยโทษะ ถ้าคนมีสติปัญญาแล้วจะรู้ว่า โมหะที่ไม่แสดงอะไรออกมา นั้นมันร้อนกว่า ร้อนลึก

กิเลสที่เผาข้างในมันร้ายกาจกว่ากิเลสที่แสดงออกมาข้างนอก แต่โมหะมันร้อนลึกอยู่ข้างใน แล้วมันจะเป็นเชื้อส่งราคาะ ส่งโมหะออกมาไม่รู้จักสิ้นสุด เพราะฉะนั้นมันนากลั้วกว่า นำอันตรายกว่า

ไฟที่เปียกเย็นนั้นแหละระวังให้ตี มันร้อนลึกกว่าไฟที่ลุกโพลงอยู่ ตัวกู-ของกูนั้นแหละคือไฟเย็นที่เปียกที่ลึกอยู่ข้างใน ต้องขจัดออกไปให้มันตาย หรือทำให้มันตายอยู่เสมอ ทุกวันทุกคืนทุกชั่วโมงทำงานด้วยจิตว่าง ยกผลงานให้ความว่าง กินอาหารของความว่าง ให้ถูกต้องให้ถูกวิธีอยู่เสมอ มันจะแก้ร้อนใน แล้วร้อนนอกมันก็จะหายไปตัวเอง

หวังว่าให้ทุกคนเอาไปคิดให้ดีๆ ให้เข้าใจกันจนได้ แล้วปฏิบัติให้ได้ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในฐานะที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา เป็นอมฤตธรรมในพระพุทธศาสนา

## ๑๙

### รู้จักความตายให้ถูกต้อง

ปัญหาของภาษาคน แก้ได้ด้วยความหมายในทาง  
ภาษาธรรม ความรู้ทางภาษาธรรมมันลึกหรือจริงและสูง  
ขึ้นไป พอที่จะแก้ปัญหาของความไม่รู้ที่เป็นภาษาคน

ความตายของภาษาคน แก้ได้ด้วยความตายทาง  
ภาษาธรรม ความตายทางภาษาคนนั้นเหมือนกับหนาม  
ความตายทางภาษาธรรมคือเครื่องบ่งหนาม

ถ้าเรา ตายเสร็จสิ้นในตัวแต่หัวที่ ได้จริง ความตาย  
ทางภาษาคน คือตายทางร่างกายนี้ มันเป็นเพียงความสลาย  
ของเปลือกที่ไร้ค่าไร้ความหมายเสียแล้วเท่านั้น

ผู้ที่มีปัญญาเห็นธรรมะแล้วจึงไม่เห็นมีความตาย  
เห็นเป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง

ที่ชื่อว่าตายในทางภาษาธรรม คือตายของความโง่ ตายของความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกู-ว่าของกู ให้ความโง่ ความยึดมั่นถือมั่น ให้ตัวกูตายไปเสีย ก็ไม่มีอะไรจะต้อง ตายอีก แต่ยังมีสมมติเรียกว่าความตายอยู่ดี

ซิกมันด์ فروยด์ ได้พูดว่า ปัญหาทั้งหมดของมนุษย์ รวมอยู่ที่กามารมณ์ มันก็ถูก เพราะมองในแง่หนึ่ง แต่เรา พุทธบริษัทจะพูดว่า ปัญหาทั้งหมดมันรวมอยู่ที่ความทุกข์ ซึ่งมีมูลอยู่ที่ความกลัวตาย

สิ่งที่มีชีวิตทุกชนิดทุกประเภทมีความรู้สึกกลัวตาย ทั้งนั้น แม้แต่ต้นไม้มันก็กลัวตาย

การมาทำวิปัสสนา ทำกัมมัฏฐาน การหาอาหาร เยียวยารักษาโรค หรือการชวนขายเพื่อการเป็นอยู่ นุ่งห่ม ใช้สอยอะไรก็ตาม มันเพื่อป้องกันภาวะที่ไม่ต้องการ คือ ความตาย

พวกพรหมเป็นพวกที่กลัวตายอย่างยิ่งเพราะกำลัง มีความสุขอย่างยิ่งในความเป็นพรหม พรหมที่เห็นได้ง่ายๆ คือระดับของจิตใจที่พ้นจากกามารมณ์แล้ว มีความสุขเยือกเย็น อยู่ในฌานในสมาธิ บางเวลาคนเราก็เป็นพรหม บางเวลาก็เป็น กามาวจร คือตกอยู่ในอำนาจกาม บางเวลาก็อยู่เหนือความ รบกวนของกามก็สบาย ยิ่งสบายเท่าไรก็ยิ่งกลัวตายเท่านั้น

ปัญหาต่างๆของสัตว์มีชีวิตอยู่ที่กลัวตายนี้มันเนื่อง กันอยู่ที่ตัณหา ๓ ประการ

กามตัณหา คนบ้ากามก็กลัวตายเพราะกลัวสูญเสียด  
กาม ภวตัณหา ไม่อยากตายเพราะอยากเป็นนั่นเป็นนี่  
วิภวตัณหา ไม่อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ทำให้กลัวตาย

ความอยากหรือตัณหา ๓ ชนิดนี้มาจากอวิชชา แล้ว  
ก็มีปัญหาทำให้กลัวตาย

ปัญหาที่เกิดมาจากความกลัวตายนี้นี้เป็นปัญหาทั้งหมด  
และก็เป็นต้นเหตุที่ทำให้ค้นหาความไม่ต้องตาย เป็นมูลเหตุ  
ให้ค้นพบนิพพาน แต่ว่าบ่อยนักหนาที่คนธรรมดาสามัญจะ  
ค้นหา นิพพานพบ เพราะรู้จักแต่ความตายทางเนื้อหนังทาง  
ภาษาคน ก็ชวนชวายเป็นแก่นทางเนื้อหนังหรือทางวัตถุเรื่อยไป  
ที่จะแก้ความตายด้วยความรู้ทางธรรมให้หมดความรู้สึก  
ว่าตาย นี้ไม่เคยคิดกัน ฉะนั้นมันก็เป็นเรื่องที่ไม่รู้จักจบ  
ไม่รู้จักสิ้น จนกว่าจะหันไปหาธรรมะมาแก้ทางวิญญูญาณให้เกิด  
เข้าใจถูกต้องเสียว่า มันไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว มันก็หมดปัญหา  
ที่ทรมานมนุษย์อันเกี่ยวกับความตาย

ความตายในทางภาษาธรรม หมายถึงมีวิชาเกิดขึ้น  
จนฆ่าอวิชชา ฆ่าความโง่ให้ตายไปเสีย ถ้ามีความตายชนิดนี้  
เกิดขึ้นแล้ว ความตายทางภาษาคนก็หมดความหมาย แต่  
ระวังให้ดี อย่าเอาไปปนกับความไม่กลัวตายของอัมพาต  
คือมันมีอัสสัมมานะจัด มีตัณหาอุปาทาน มีตัวกู-ของกูจัดมาก  
จนไม่กลัวตาย พระอรหันต์ไม่กลัวตายเพราะหมดตัณหา  
อุปาทาน มันคนละอย่าง อย่าเอาไปปนกัน

ความกลัวตายอย่างโลกๆตามภาษาคนนำไปสู่ความ  
เสื่อมเสียศีลธรรม ความกลัวตายที่ถูกต้องของสติปัญญา  
ในภาษาธรรม นำไปสู่ความมีศีลธรรม กระทั่งถึงยอดสุด  
ของศีลธรรมคือ โลกุตตรธรรม

เราต้องควบคุมความกลัวตายให้เป็นไปในทางที่  
ถูกต้อง อยากจะเอาตัวรอดอยู่โดยไม่คำนึงถึงคนอื่น ทำ  
อันตรายผู้อื่น เป็นเหตุให้ผิดศีลธรรม เป็นความกลัวตาย  
ที่โง่เขลา

ความกลัวตายที่ฉลาดมันมาในรูปของสติปัญญา  
สอนให้เห็นภัยแห่งความตาย แล้วก็รีบทำอะไรให้มันทัน  
กับความตาย เช่นสอนให้เจริญมรณัสสติ

มรณัสสติจำเป็นจะต้องเจริญอยู่ทุกวัน ระลึกนึกถึง  
ความตาย ให้เกิดความไม่ประมาท แล้วก็ทำสิ่งที่ควร  
จะทำ นี่เป็นไปเพื่อศีลธรรมอันดีเรื่อยๆไปจนถึงยอดสุด คือ  
ไม่ต้องตาย

ถ้ากลัวตายผิดวิธีมันก็นำไปสู่ความเสื่อมเสียศีลธรรม  
ถ้ากลัวตายถูกวิธี มันก็นำเราสู่ความมีศีลธรรม จงระวัง  
ให้มีสติปัญญาที่ถูกต้อง ให้กลัวตายที่ถูกวิธี

ขอให้ระวังให้ดีทุกเวลานาทีของการเป็นอยู่ อย่าให้  
เสียสติสัมปชัญญะ ทำอะไรโง่ๆลงไปด้วยความกลัวตาย  
ที่เป็น subconscious คือไร้สำนึก มันจะไม่มีอะไร  
ผิดพลาดจนน่าเสียใจ



## ๒๐

## รู้จักความตายให้ถูกต้อง

(ต่อ)

พุทธบริษัทเรามองเห็นปัญหาของความตายเป็นต้นเหตุของปัญหาทั้งหมด ความทุกข์มาจากความกลัวตายเป็นส่วนสำคัญ ขอให้พยายามจะเข้าใจเรื่องนี้ในแง่ของจิตวิทยา แล้วเราจะศึกษาในแง่ของความดับทุกข์ ซึ่งเป็นเรื่องทางศาสนา

ความกลัวตายในทางลัทธิ ในทางความคิดนี้ความรู้สึกนี้มันก็อย่างหนึ่ง แต่ที่แท้มันก็มาจากสิ่งเดียวกันคือกลัวตายทางร่างกาย ความกลัวตายของคนโง่ คนที่ไม่มีธรรมะนั้นเป็นเหตุให้ประพฤติดีศีลธรรมถึงกับทำลายผู้อื่นเพื่ออยู่รอดของตัวเอง ความกลัวตายของคนดีมีปัญญา เป็นลັตบุรุษเป็นเหตุให้มีศีลธรรมและประพฤติดีศีลธรรม ความตายของ

คนอันธพาล คือตายทางร่างกายด้วย แล้วก็ตายทางศีลธรรม คือความดีงามมันตายด้วย **บัณฑิต** มีการตายทางร่างกาย แต่การตายทางศีลธรรมไม่มี การตายของพระอรหันต์ คือการตายของกิเลส คือตัวกู-ของกูมันตาย ถ้าร่างกายแตกดับลงไปก็เป็นการสลายของเปลือกนอกเท่านั้นเอง ถ้าพูดในแง่ศีลธรรม ในแง่ของภาษาธรรม ก็คือกิเลสตาย ไม่มีอะไรเหลืออยู่ มีก็แต่เปลือกที่บริสุทธิ์ จนถึงวาระสุดท้าย มีการสลายของเปลือก

ตายเสร็จสิ้นในตัวแต่หัวใจ คือให้มันตายแห่งตัวกู-ของกู

ถ้าเราทำได้คือไม่มีความรู้สึกเป็นตัวกู-ของกูที่เกิดขึ้นอยู่ นี้ เป็นเวลาที่สบายที่สุด มีความสุขที่สุด

พูดสำหรับคนธรรมดา แม้จะมีกินมีใช้ มีอำนาจวาสนา มีเกียรติชื่อเสียงแล้วก็ยังถูก *"ปีศาจร้ายกาจคือความกลัวตาย"* นั้นครอบงำอยู่ ทำอะไรก็ไม่มีความสุข

ใครจะมีอะไรก็ตามใจ เราอย่ามีความสุข อย่านึกถึงความหม่นหมองที่จะทำอะไรให้ผิดพลาดต่อไป

เรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิตของคนเราคือ ต้องไม่มีความทุกข์ ทำอย่างไรก็ต้องไม่ทุกข์เข้าไปก่อน คิดในทางไม่ทุกข์เข้าไปก่อน เกิดความวิบัติ เกิดการขาดทุน เกิดอะไรๆ ทั้งที่ทำได้แล้วมันยังขาดทุนหรือมีวิบัติ ก็ปิดหีบออกไปว่า เราไม่ได้เกิดมาเพื่อความสุข ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่จะต้องทำอะไรอีกต่อไป ก็ต้องทำด้วยจิตใจที่มีปกติเฉลี่ยวนฉลาด วันหนึ่ง

คืนหนึ่งต้องไม่หม่นหมอง ไม่เป็นทุกข์โดยแท้จริง ต้องมีความแจ่มใส สำหรับที่จะคิดทำอะไรต่อไปให้มันถูกต้อง

เราจะต้องรู้เคล็ดลับอันสำคัญของชีวิตในข้อนี้ จะได้สบายไม่กลัวตาย เราจะได้ตัดสินใจถูกต้อง ทำอะไรถูกต้อง ไม่ล่วงละเมิด ไม่ทำลายศีลธรรม เพราะมันเป็นไปในแนวของโลกุตตรธรรม มีจิตใจที่อยู่เหนือโลก คือความทุกข์

หัวใจของพุทธศาสนาชั้นสูงสุดนั้นมาอยู่ในรูปของวัฒนธรรมของคนธรรมดาตามบ้านเรือนของพุทธบริษัทที่แท้จริง วัฒนธรรมของการตายของพุทธบริษัท คือ ตายอย่างปิดสวิตช์

วิธีตายอย่างปิดสวิตช์ตามธรรมเนียมโบราณของพุทธบริษัท ที่ประพุดติอบรมกันมาอย่างดี เขาทำได้กระทั่งว่าจะตายลงในการหายใจครั้งไหนเป็นการหายใจครั้งสุดท้าย อย่างนี้จะต้องเป็นคนที่ฉลาด คึกษาพอแล้วและสังเกตอยู่เสมอว่ามันใกล้จะตายเข้ามาทุกทีมันเป็นอย่างไร อีกกี่วันจะตาย อีกกี่ชั่วโมงจะตาย จะตายลงในการหายใจครั้งไหน เขาเตรียมการได้อย่างนี้ ดูเถอะพวกมีภูมิธรรมสูง เขาควบคุมความตายกันได้อย่างไร ขจัดปัญหาของการตายได้อย่างไร

จัดความตายเหมือนกับจัดของ เหมือนปิดสวิตช์ไฟอย่างนี้ ด้วยสติสัมปชัญญะอย่างยิ่ง จึงอยากจะขอรับรองให้ทุกคนเข้าใจ เพื่อว่าจะมีโอกาสได้สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับในการเกิดมาเป็นมนุษย์

รวมความว่าเรื่องอะไรต่างๆที่เกี่ยวกับความตายก็มีอยู่อย่างนี้ ถ้าภาษาคนธรรมดา ก็เรียกว่าตายอย่างดีที่สุด ภาษาธรรมะของผู้รู้ คือความที่ไม่มีตัวกู-ของกูเพื่อจะตาย มีแต่การเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องของสังขาร ดิน น้ำ ลม ไฟ เรื่องของธรรมชาติ

ขอให้ทุกคนพยายามที่จะเข้าใจ และแก้ปัญหาเรื่องนี้ให้ดีที่สุด ไม่ให้ความตายมาครอบงำอำยิเล่นได้ จนเกิดปัญหายุ่งยากขึ้นในโลก รบกันไม่มีที่สิ้นสุดนี้ก็มาจากกลัวตาย

แก้ปัญหาส่วนบุคคลให้ได้เสียก่อน แล้วปัญหาทั้งหมดของโลกก็จะแก้ได้ โลกนี้ก็จะมีความราบรื่นเยือกเย็น มีสันติภาพ แท้จริงและถาวร

## ๒๑

### ความหมายอันลึกลับ

### ระหว่างความตายกับความอยู่

ความรู้เรื่องธรรมะหรือภาษาสำหรับใช้พูดเกี่ยวกับธรรมะนี้ ขอให้นึกถึงความแตกต่างระหว่างภาษาคนกับภาษาธรรม หรือภาษาชาวบ้านกับภาษาของผู้รู้

เมื่อคนพูดกันสองคน คนหนึ่งมีแต่ความรู้ลึกลับอย่างชาวบ้าน อีกคนหนึ่งมีความรู้ลึกลับอย่างผู้รู้ ความลึกลับในทางความหมายของคำที่พูดกันอยู่ในเวลานั้นก็ย่อมจะมีมนุษย์เรานี้เป็นทาสของความหมายของภาษา

คำที่มีความสำคัญที่จะพูดถึงก็คือคำว่า “ความตาย” กับ “ความอยู่”

ที่จริงความตายกับความอยู่นี้ เป็นเรื่องเดียวกัน

โดยพฤติกรรมมีความสำคัญอยู่ที่เรื่องเดียวกัน คือความอยู่  
ความอยากจะคงอยู่นี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุดของปัญหาทั้งหมด

กามารมณ์เป็นเรื่องที่แฝงอยู่กับความอยากมีตัวตนอยู่  
ความรู้สึกทางกามารมณ์ที่รุนแรงก็ยังสู้ความรู้สึกที่เกี่ยวกับ  
ตัวกูไม่ได้ พอตัวกู-ของกูมันถูกระทบกระเทือน เช่นความ  
ละอายมันเกิดขึ้นในขณะนั้น ความรู้สึกทางกามารมณ์ก็หายไป  
ความรู้สึกทางตัวกูมันแรงกว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

ความตายมีอำนาจ มีกำลัง มีปัญหายิ่งกว่ากามารมณ์  
จึงอยากให้อ่านใจสิ่งที่เรียกว่าความตายให้มากออกไปว่า เรา  
อยู่ได้เพราะอำนาจของความอยากอยู่หรือไม่อยากตาย  
เพราะฉะนั้นจิตใจต้องสูงอยู่เหนือความหมายของคำว่า  
“เกิด” กับ “ตาย” จึงจะเรียกว่าที่สิ้นสุดของความทุกข์  
ถ้าไม่เช่นนั้นยังไม่ใช่ความดับทุกข์ที่สิ้นสุด

มนุษย์มีสติปัญญามาก ก็เลยคิดมากจนเกินจำเป็น  
ถ้าความคิดมันเป็นไปไม่ถูกต้อง มันก็ไม่พบจุดจบของความ  
ทุกข์ ฉะนั้นระวังให้ดี ผู้ที่ชอบคิดหรือเป็นนักคิดอย่าให้มัน  
เดินหรือไหลไปในลักษณะที่ไม่รู้จักจบ

เราต้องรู้จักสิ่งที่เขาความคิด แล้วก็ต้องรู้จักวิธีที่จะคิด  
มันจึงไปสู่จุดจบของปัญหา หรือของความทุกข์ เดียวนี้เรา  
คิดกันแต่ในทางที่จะเอาจะได้จะเป็น เพื่อจะได้เป็นทาสของ  
มันให้มากขึ้น ฉะนั้นเราต้องคิดให้ถูกวิธี มีความถูกต้อง  
ในการเอาเรื่องมาคิด แล้วมีความถูกต้องในการคิดด้วย

การที่จะคิดหรือว่าจะพิจารณาหรือจะมองอะไรก็ตาม วิธีของการศึกษาธรรมะ ก็ต้องมีหลักเกณฑ์ที่มีความถูกต้อง ต้องรู้ความหมายที่มีอยู่เฉพาะหรือถูกต้องสำหรับคำๆนั้น เราเป็นคนธรรมดาอย่ามั่วรู้ความหมายทั้งหมดไม่ได้ เพราะไปรู้แต่ในแง่ของชาวบ้านธรรมดา จึงเกิดการสับสนขึ้นมา ตั้งแต่แรกคิด

เราไปรับเอาความคิดของผู้ที่คิดได้แล้วเอามาติดตามมันอยู่กันคนละระดับ เราเป็นคนดิ้นไม่รู้อะไรเลย ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งเช่นพระอรหันต์ ท่านมองเห็นสิ่งทั้งปวงครบถ้วนถูกต้อง แล้วท่านพูดไว้ในภาษาธรรม คือภาษาของผู้ที่รู้และเห็นอย่างถูกต้อง เราเป็นปุถุชนไปรับเอามาคิด

เราไม่ได้ตั้งต้นคิดจากจุดแรกที่สุด แต่มาคิดในปมที่เป็นชั้นกลางๆหรือปมสุดท้ายของผู้ที่คิดออกแล้ว มันเลยสับสนกันใหญ่เพราะความหมายไม่เหมือนกัน

วิธีของธรรมะหรือวิธีคิดพิจารณาธรรมะในทางศาสนา มันไม่เหมือนกันกับวิธีคิดค้นอย่างของชาวบ้านในทางโลกๆ

เขาจะคิดเรื่องความตายหรือความอยู่ ก็ต้องสร้างสมมติฐานนี้ขึ้นมาแล้วคิดลงบนนั้นด้วยวิธีคำนึงคำนวณตามเหตุผล เป็นวิธีวิทยาศาสตร์หรือปรัชญาสมัยปัจจุบัน ส่วนทางศาสนา ทางธรรมะจะต้องเอาความรู้ลึกจริงในจิตใจเป็นตัววัตถุลำหรับคิด แม้จะคิดเรื่องความตายหรือความอยู่ก็คิด

ออกมาจากความชัดเจน ความรู้สึกที่เป็นอยู่จริง ๆ ในจิตใจ  
ที่ผ่านมาแล้วแต่หนหลัง ฉะนั้นการที่ลงมือคิดจึงตั้งต้นผิดกัน

ปัญหาก็เกิดขึ้นอีกว่า ผู้รู้ธรรมะแล้วก็ยังพูดภาษา  
ชาวบ้าน ผู้รู้ธรรมหรือผู้บรรลุธรรมก็ต้องพูดภาษาคน แต่  
ความมุ่งหมายที่พูดนั้นต่างกัน

ความไม่มีธรรมะ ไม่มีศีลธรรมนั้นแหละคือความตาย  
ทั้งที่มีชีวิตอยู่ร่างกายยังไม่ตาย แต่ไม่มีศีลธรรมก็เท่ากับ  
ตายแล้ว อย่างนี้เอา “ความตาย” มาใช้ในความหมายอื่น  
เสียแล้ว อย่างเช่นพระพุทธเจ้าตรัสว่า ความประมาทคือ  
ความตาย คนที่ประมาทนั้นคือคนตายแล้ว

คำพูดว่า “ตายเสียก่อนตาย” หรือว่า อยู่เหมือนกับ  
ตายแล้ว หรือตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวใจ นี้มันยังหมาย  
ลึกขึ้นไปอีก ถึงกับว่าไม่มีตัวกูไม่มีของกู ซึ่งเป็นภาวะของ  
ความเป็นพระอรหันต์ “ตาย” อย่างนี้มันเป็นภาษาพิเศษ  
ยิ่งขึ้นไปอีก คือว่างจากตัวกู-ของกู

ดับเสียหรือนิพพานเสีย หรือทำตัวกูให้นิพพานเสีย  
นั่นแหละมันคืออยู่

“ตายเสียให้หมดนั่นแหละคืออยู่” ไม่ใช่ตัวกูอยู่  
ธรรมะอยู่ เป็นความอยู่ของสิ่งที่ยาจอยู่ได้ตลอดอนันตกาล  
คือความดับเสียซึ่งตัวกูจึงจะเป็นการอยู่ อย่างนี้จัดว่าเป็น  
ภาษาธรรมะสูงสุด



พูดถึงสัญญาตถาณที่อยากมีอยู่ก็ดูตัวเอง อย่าไปดูคนอื่น เราเองนี่ไม่อยากตาย ดั้นรนวนขวายทุกอย่างเพื่อจะอยู่ ทำมาหากิน หาเงินหาเกียรติยศชื่อเสียง เพื่อจะอยู่ให้ดีขึ้นไป อย่างขั้นต่ำก็เพื่อกามารมณ์

มาดูความลับของสติปัญญาของมนุษย์ ทุกศาสนา  
ไม่ว่าศาสนาไหน

พุทธศาสนาสอนไปสู่จุดหมายปลายทางคือสิ้นสุดแห่งตัวกู ศาสนาเวทานตะ หรือฮินดู เขาก็สอนให้มีตัวกูที่แท้จริงที่บริสุทธิ์ อยู่เป็นอนันตกาล ทั้งที่สอนและเกิดในประเทศอินเดียด้วยกัน มันก็ยังแยกเป็นอย่างต่างกันอย่างนี้

เวทานตะ คือยอดสุดของศาสนาพราหมณ์ ต้องไปจบอยู่ที่มีตัวกูที่บริสุทธิ์ ที่ถาวรเป็นอันเดียวกับพระเจ้าไปเลย ตัวกูธรรมดาของคนหนึ่งๆนี้เรียกว่าอาดมัน ตัวกูของ universal ทั้งหมดเรียกว่า ปรมาตมัน มนุษย์นี้มีอาดมันของตัว ทำให้มันสะอาดบริสุทธิ์ จนไปอยู่ร่วมกับปรมาตมันแล้วก็จบ เป็นตัวกูถาวรอย่างบริสุทธิ์

ส่วนพุทธศาสนาจะตัดตัวกูนี้ออกไป ไม่ให้มีส่วนเหลือเลย แล้วก็เหนือเกิด เหนือตาย หรือเหนือความอยู่ มันเป็นความอยู่ชนิดหนึ่งที่ไม่รู้จักสิ้นสุดเหมือนกัน เป็นอนันตกาลเหมือนกัน ศาสนาอื่นเขามีตัวกูที่บริสุทธิ์อยู่ตลอดอนันตกาล ส่วนฝ่ายของเราเป็นว่างจากตัวกูตลอดอนันตกาล

ฉะนั้นเมื่อพุทธศาสนาพูดว่า ‘ความมีอยู่เป็นอนันตกาล’  
เป็นชีวิตนิรันดร ขอให้เล็งถึงนิพพาน

ความมีอยู่แห่งธรรมอันบริสุทธิ์ เป็นที่ดับแห่งตัวกู-  
ของกู คือ นิพพาน มีอยู่อนันตกาล

นิพพานอันเป็นที่ดับของความทุกข์ทั้งปวง แต่ตรัส  
เป็นภาษาธรรมดาว่า นี่คือที่สิ้นสุดของความทุกข์แล้ว

ศึกษาให้ถูกต้องเข้าใจให้ถูกต้อง อย่าได้ไปหลงเข้าใจผิด  
เกี่ยวกับความสับสนของภาษาที่ใช้พูด และอย่าได้ไปหลง  
หนังสือใหม่ๆ ที่พวกฝรั่งที่เริ่มเข้ามาศึกษาพุทธศาสนาของ  
เอเชียนี้ เข้าใจพุทธศาสนาครึ่งๆกลางๆเอาไปปนกันยุ่งหมด  
ถ้าไปอ่านหนังสือชนิดนั้นเข้าละก็ระวังให้ดีจะเข้าใจผิดได้

## ๒๒

### โหวหารพุดเกี่ยวกับความว่าง หรือความตายที่สำคัญที่สุด

ความรู้สึกเพื่อจะอยู่รอดนี้ เป็นต้นตอของเรื่อง  
ทั้งหลาย เป็นต้นตอของความคิดนี้ความรู้สึก การกระทำ  
หรืออะไรทุกอย่างของมนุษย์

เดี๋ยวนี้เราพุดกันตามหลักของพุทธศาสนาอย่าง  
พุทธบริษัท จากหลักเกณฑ์ทั้งหมดในพระพุทศาสนาที่มีอยู่  
เราไม่ได้ค้นคว้าเฉพาะทางวัตถุ

ยุคทองของเรื่องทางจิตวิทยาที่เป็นไปในทางจิตทาง  
วิญญาณถึงที่สุดนั้น ก็คือประเทศอินเดีย ในยุคอุปนิษัทหรือ  
ยุคพุทธกาลนั่นเอง ในยุคพุทธกาลนั้น เป็นยุคที่ชาวอินเดีย  
เป็นอยู่อย่างผาสุก กำลังมีความอุดมสมบูรณ์ในเรื่องอาหาร  
การกิน ดินฟ้าอากาศ สมัยนั้นผิดกันมากกับยุคปัจจุบัน

ซึ่งเต็มไปด้วยความแห้งแล้ง หลังจากครั้งพุทธกาลเราอ่านเรื่องแม่น้ำเนรัญชราในพระคัมภีร์ แล้วไปดูแม่น้ำเนรัญชราตัวจริงในเวลาอันแล้วใจหาย มันผิดกันอย่างเทียบกันไม่ได้

ครั้งนั้นเป็นยุคที่มีความสุขสบายทางการเป็นอยู่ทางร่างกาย แล้วก็ยังเหลือแต่เรื่องทางจิต ฉะนั้นจึงมีการคิดนึกค้นคว้าในเรื่องทางจิต จึงได้เรียกว่าเป็นยุคอุปนิษัท

พระพุทธเจ้าท่านเกิดขึ้นในยุคอุปนิษัทนี้ สมัยนั้นมีคนนับถือลัทธิต่าง ๆ นานา ศาสนาหลาย ๆ ศาสนาในยุคพุทธกาล เรียกว่าเป็นยุคที่เต็มไปด้วยสติปัญญา

มีการค้นคว้าทางจิตทางวิญญาณของผู้มีสติปัญญา ในยุคนั้นมาก จึงเกิดความรู้ที่เป็นผลของการค้นคว้าขึ้นมามาก ด้วยเหตุนี้เองวิธีพูดหรือคำพูดจึงเกิดขึ้นใหม่ ๆ แปลก ๆ ในรูปของภาษาธรรม คือภาษาที่ไม่ใช่ภาษาธรรมดาเกิดขึ้นมากมาย

คนที่อยู่ไกลแสนไกลคือทางใต้สุดของอินเดีย เดินทางด้วยเท้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงภาคเหนือของประเทศอินเดีย เพื่อทูลถามปัญหา อาจารย์ที่อายุมากเดินไปไม่ไหว เตรียมปัญหาให้ลูกศิษย์ที่ฉลาด ๆ ไปแทน เพื่อไปทูลถามพระพุทธเจ้าถึง ๑๖ คน เรื่องที่มีชื่อเสียงที่สุดคือเรื่อง โสฬสปัญหา

ปัญหาที่มีชื่อเสียงที่สุด เป็นที่รู้จักกันมากที่สุด ก็คือปัญหาของลูกศิษย์คนที่ชื่อว่า โมฆะราชะ เรียกกันสั้น ๆ ว่า โฆษราช เป็นศิษย์ที่ฉลาดที่สุดใน ๑๖ คนนั้น

มีธรรมเนียมหรือมารยาทที่ดีที่เขาใช้กันอยู่อย่างเคร่งครัดในพุทธกาล จะถามอะไรกับใครก็ต้องขอโอกาสก่อน ขออนุญาตที่จะถามก่อน เมื่อได้อนุญาตแล้วจึงจะถาม การขอโอกาสถามไม่ใช่เพียงแต่มารยาทดี ยังเป็นวิธีการที่ดี คือทำอย่างเป็นกิจลักษณะ การทำอย่างนี้ทำให้เลิกฟังเรื่องที่จะถามทบทวนใคร่ครวญกันอย่างดีที่สุดก่อนแล้วจึงจะถาม

เรื่องมาณพ ๑๖ คนที่ไปขอโอกาสพระพุทธเจ้าก่อนทรงเปิดโอกาสให้ถามไปตามลำดับบุคคลที่เห็นสมควร ทรงกักตัวบัณฑิตหนุ่มคนนี้ไว้จนเกือบถึงคนสุดท้ายจึงได้ถามและคำถามที่ว่าสำคัญที่สุด มีชื่อเสียงที่สุดก็คือ คาถาโมฆราช

เขาได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า **เราจะทำอย่างไร ความตายจึงจะไม่พบกับเรา?**

พระพุทธเจ้าตรัสตอบเป็นคำพูดร้อยกรองขึ้นไว้ว่า ดูก่อนโมฆราช เธอคงเป็นผู้มีสติ เห็นโลกโดยความเป็นของว่าง อยู่ทุกเมื่อเถิด ถอนทิฐิว่าตัวตนออกเสียให้หมดแล้ว ก็จะเป็นผู้อยู่เหนือมัจจุราช เมื่อเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชย่อมไม่เห็นเธอ

ลองสรุปใจความดูให้ดีว่ามีใจความอย่างไร แล้วมีโวหารอันลึกซึ้งอยู่ที่ตรงไหน?

ดูที่ต้นตอของคำถาม ทำไมจึงถามปัญหาในรูปที่ว่า จะไม่พบกับความตายได้อย่างไร? ก็เพราะว่าเขาไม่ต้องการความตาย ความตายเป็นภัยคุกคามอันใหญ่หลวง เป็นปัญหาทั้งหมดของชีวิต

แล้วดูสำนวนโวหารของผู้ตอบ “ก็โดยเห็นโลกเป็นของว่าง ถอนอัตตานุทิฏฐิ คือความสำคัญว่าตัวตนนี้ออกเสียให้หมด” ที่เป็นบาลีอยู่ในพระไตรปิฎกเองก็อธิบายคำว่า “ว่าง” ไว้ชัดเจนว่า “โลกนี้ว่างเพราะว่างจากสิ่งที่เป็นตัวตน”

โวหารเป็นปริศนาอยู่ในตัวมันเอง ต้องคิด ต้องตีปริศนานั้นให้แตกจึงจะรู้ว่ามันว่าอะไร และจะอยู่เหนือความตายได้อย่างไร

เราจะมีความรู้อย่างไรจึงจะไม่มีปัญหาเรื่องความตาย ไม่มีคามขุ่นยากลำบากเกี่ยวกับความตายอีกต่อไป?

นี่คือจุดยอดสุดของปัญหาทั้งหมดเกี่ยวกับชีวิตที่ต้องการความอยู่ อยู่ของธรรมะ ไม่ใช่อยู่ของตัวกู-ของกู

ความโง่ที่เราไม่รู้ ทำให้เราคิดว่ามีตัวเรามีตัวกู ถ้าถอนความสำคัญรู้สึกคิดนึกว่าตัวกูเสียได้ ก็เรียกว่าถอนรากฐานของความตาย ความตายไม่มีที่ตั้งที่อาศัย ก็ไม่มีอะไรจะตายอีกต่อไป

ชีวิตก็จะมีอยู่อย่างบริสุทธิ์ มีเบญจขันธ์ที่บริสุทธิ์ มีความเป็นอยู่อย่างมีความรู้ลึกสดชื่นไม่มีความทุกข์ เราก็สบายไปจนวินาทีสุดท้ายที่เปลือกคือร่างกายนี้แตกดับไป เป็นธรรมดา ตายอย่างปิดสวิทช์ไฟฟ้า จะเป็นพระอรหันต์หรือไม่เป็นพระอรหันต์เขาก็พยายามที่จะตายอย่างนั้น ไปลองคิดดูว่ามันเป็นเรื่องสูงสุดของมนุษย์หรือไม่?

ถ้าเรามองความตายกันเสียในรูปแบบใหม่ โดยสำนวนโวหาร ที่ถูกต้องนั้น จิตใจก็จะหยุดทันที จะหยุดบ้าคลั่งในการที่จะ ทำลายล้างกัน มนุษย์มีความรู้สึกเป็นตัวกู-ของกูใหญ่ ออก ไปเท่าไร ความตายมันก็ใหญ่ออกไปเท่านั้น จึงมีปัญหามากมาย โลกจึงไม่ประสบสันติภาพ

ให้รู้วิธีอยู่เหนือโลกเหนือความตายให้ได้ตามวิธีที่ พระพุทธเจ้าท่านตรัสกันเสียบ้าง มองเห็นโลกโดยความเป็น ของว่าง ถอนความเห็นว่าตัวตนออกเสีย ก็อยู่ไปตามธรรมชาติ จิตใจก็สบาย ร่างกายก็ต้องสบาย ความตายก็ไม่มี ความหมาย

คำว่า “ว่าง” สำคัญที่สุด เป็นหัวใจของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะอย่างเถรวาทหรือมหายาน เถรวาทที่ถือกันว่าเดิมแท้ นี้ ก็มีจุดสำคัญอยู่ที่เรื่องความว่าง ความว่างก็เพื่อความ ไม่ตาย คือนิพพาน

นิพพาน ธรรมชาตินี้ไว้สำหรับเป็นที่ดับ ที่หยุดที่จบ ของสังขารคือการปรุงแต่ง ปรุงแต่งด้วยความโง่งงจนมีความทุกข์ เรื่อยไป แล้วก็จะไปพบจุดจบที่นิพพาน ที่ความรู้เรื่องความว่าง

พอจิตเดินไปถึงความรู้เรื่องความว่างจากตัวตน เรื่อง ต่างๆของจิตมันก็จบ ไม่ปรุงแต่งเป็นตัวกู-ของกู เป็นโลกะ โทสะ โมหะ เป็นกิเลสหนาชนิดขึ้นมาได้เลย

ยังมีโวหารที่จะต้องรู้ไว้อีกอย่างหนึ่ง คือคำว่า โลก

จงดูโลกโดยความเป็นของว่าง คำว่า “โลก” นี้หมายถึง ตัวโลกแผ่นดิน แต่ยังหมายถึงผลหรือปฏิภพอะไรของมันที่

เป็นเรื่องทางนามธรรม ทางจิตใจด้วย นั่นแหละคือปัญหาต่างๆ ที่เกิดอยู่ในโลก แล้วปัญหาทั้งหมดของมนุษย์นั้นไปรวมอยู่ที่ คำพูดพยางค์เดียวว่า “ทุกข์” จึงมีพุทธภาษิตว่า โลกคือ สิ่งเดียวกับความทุกข์ ในบางคราวตรัสว่า ความทุกข์ บาง คราวตรัสว่า โลก เป็นไฉพจน์แก่กัน

บางคราวตรัสเรื่องอริยสัจจ์ว่า โลกก็ดี เหตุให้เกิด โลกก็ดี การดับสนิทของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิทของ โลกก็ดี ตถาคตบัญญัติไว้ในร่างกายนี้ที่ยาววาหนึ่ง ซึ่งยังเป็นๆ มีชีวิตอยู่ ในที่นี้หมายถึงปัญหาต่างๆทั้งหมดของโลก สรุปล อยู่ในคนที่ยาวเพียงวาเดียว เรียกเสียใหม่อีกอย่างหนึ่งว่า ความทุกข์

ถ้าจะดูโลกเป็นของว่าง ก็ต้องดูหมดทั้งตัวโลก แผ่นดิน นี้ก็ว่าง ตัวโลกมนุษย์เป็นคนเป็นสัตว์ก็ว่าง แล้วปัญหา ทั้งหมดของชีวิตก็ว่าง ยอดสุดของปัญหาทั้งหมดคือความทุกข์ ก็ต้องเป็นของว่าง แม้แต่ตัวความทุกข์เองก็เป็นของว่าง วิธี ลัดสั้นที่สุดก็ดูกิเลส ดูความทุกข์นั้นให้เป็นของว่างเสียได้ ปัญหาทั้งหมดลงทันที

คนเกิดมาในโลก แล้วทุกข์ทรมานอยู่ กว่าจะตายไป มันมีเท่านี้ จะไปอ่านประวัติศาสตร์ชนิดไหน ตั้งแต่ยุคหิน ลงมาจนยุคกลาง ถึงยุคปัจจุบัน ก็มีอยู่เท่านี้

แล้วก็ไปสรุปเป็นคำพูดคำเดียวของพระพุทธเจ้าว่า  
โลกคือทุกข์ ทุกข์คือโลก



## ๒๓

### การเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง

คำว่า "เป็นอยู่ด้วยจิตว่าง" คือไม่เอาอะไร ไม่เป็นอะไร ถ้าเข้าใจดีเรื่องตายเสียก่อนตาย จะเข้าใจได้ทันทีเรื่องเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง

คนแก่แต่โบราณภาคใต้รู้จักพูดประโยคที่น่าสนใจที่สุดว่า *ความงามอยู่ที่ซากผี ความดีอยู่ที่การสละ ความเป็นพระอยู่ที่ความจริง นิพพานอยู่ที่ความตายเสียก่อนตาย* บรรทัดสุดท้ายว่า *นิพพานคือตายเสียก่อนตาย* เป็นคำที่สำคัญที่สุดพูดด้วยสรุปข้อความทั้งหมดในพระพุทธศาสนาออกมาได้อย่างนี้

การที่พูดว่า *ความงามอยู่ที่ซากผี* เป็นการสรุปคำแนะนำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ชนิดที่ให้ดูอะไรให้ลึกที่ซากผีนี้มันมีประโยชน์ ไม่หลอกลวงเหมือนความงามที่มนุษย์กำลังหลงบูชากันด้วยการประดับตกแต่งฉาบย้อม

ที่พูดว่าดีอยู่ที่เสียสละ เป็นคำพูดที่ถูกที่สุด แต่มันไม่ตรงเหมือนกับที่คนเดี๋ยวนี้เขาถือกันว่า ดีคือเอา หรือได้ คือดี

พระอยู่ที่จริง คือพูดจริงทำจริง อะไรก็จริงไปหมด

นิพพานอยู่ที่ตายเสียก่อนตาย หมายความว่า ที่นี้เดี๋ยวนี้เวลานี้ตายแล้ว เป็นภาษาที่ลึกซึ้งที่สุด ตายเสียก่อนตาย หมายความว่า มีชีวิตอยู่เพื่อประโยชน์แก่การแสวงความสุขของนิพพาน

ตายให้เสร็จเสียก่อนตายนี้ คือการเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง "ตาย" คือไม่มีตัวกู-ของกู จิตไม่ได้ยึดถืออะไรอยู่ เรียกว่า "จิตว่าง" ต้องว่างตามแบบของพระพุทธเจ้า หรือตามแบบของพระพุทธศาสนา ที่มีหลักว่า "เธอจงมีสติมองเห็นโลก โดยความเป็นของว่างอยู่ทุกเมื่อเกิด"

คำว่า สติ ในพระพุทธศาสนาหมายถึงรู้สึกตัวในความถูกต้องของทุกสิ่งอยู่เสมอ เรียกว่า "เป็นอยู่ด้วยสติ" คือเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง มีจิตว่างจากความยึดมั่นถือมั่น จากตัวกู-ของกูนั่นเอง ถ้าจะพูดว่า มีชีวิตอยู่ด้วยสติหรือเป็นอยู่ด้วยสตินี้ก็ถูกต้องที่สุด เป็นพุทธศาสนาที่สุด

สติ จะใช้รวมกันว่า สติสัมปชัญญะ ก็ได้

สัมปชัญญะ แปลว่า รู้สึกตัวทั่วพร้อม ระลึกถึงความรู้อันที่ทุกเหตุการณ์ อยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะอย่างนี้ เรียกว่า มีชีวิตอยู่ด้วยสติ คือว่างจากการยึดมั่นถือมั่น

หากพูดเป็นสำนวนธรรมดาสามัญก็ แทนที่จะพูดว่า "เป็นอยู่ด้วยจิตว่าง" ก็พูดว่า "เป็นอยู่ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น"

จะพูดว่าเป็นอยู่ด้วยจิตที่สะอาดว่างสงบ ซึ่งเป็นความหมายของคำว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ได้เหมือนกัน

เป็นอยู่ด้วยสติ เป็นอยู่ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น อาจสรุปได้อีกคำหนึ่งว่าเป็นอยู่ด้วยปัญญา

พุทธศาสนาสอนเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็มีการสรุปอยู่ในคำว่า สุนฺญตา คือความว่าง คือปราศจากความยึดมั่นถือมั่น คำๆ เดียวว่า "ว่าง" ก็ดูขลังหรือศักดิ์สิทธิ์ดี และเป็นพยางค์เดียว

คนโบราณในอินเดียเขาชอบอะไรๆ พยางค์เดียว โดยเหตุที่มันง่ายแก่การจำ การคิด การพูด ที่รู้จักกันมากที่สุดก็คือคำว่า "โอม!" คือแผดเสียงว่า "โอม!" สำหรับตะเพิดเสนียดัจฉริ ภูตผีปีศาจทุกอย่าง กระทั่งตะเพิดตัวเองที่จะบ้าจะโง่จะหลงขึ้นมา ก็ใช้คำว่า "โอม!" สำหรับเริ่มต้นพิธีอะไรๆ ทุกอย่างด้วย

เราจะมีกับเขาบ้างก็จงใช้คำว่า "ว่าง" สำหรับปราบปรามข้าศึกศัตรู คือกิเลส ตวาดตวัฏ-ของกูให้มันหายไป

การเป็นอยู่ด้วยความถูกต้องชนิดไหนก็ตาม ขอสรุปไว้ในคำว่า เป็นอยู่ด้วยจิตว่าง

ถ้าถามว่าจิตว่างคืออะไร?

ก็จำกัดความลงไปว่า เป็นจิตที่มีความอิสระ มีสมรรถนะ และมีความว่องไวในหน้าที่การงาน

หรือจะใช้ จิตสะอาด จิตมั่นคง แล้วก็ จิตว่องไว ในหน้าที่การงาน ในสามอย่างนี้เป็นความหมายของคำว่า จิตเป็นสมาธิ แล้วทุกคนก็ต้องการลักษณะอย่างนี้ในชีวิตประจำวัน

ให้มองเห็นให้ชัดลงไปว่า อะไรๆมันสำเร็จอยู่ที่จิตจริงๆ ถ้าปราศจากจิตสิ่งเดียวแล้ว ทั้งหมดมันก็เท่ากับไม่มี และที่สำคัญที่สุด มันก็คือความรู้สึกของจิตชนิดที่เป็นที่ตั้งแห่งความต้องการ แล้วที่จิตต้องการก็คือการบำรุงบำเรอ แก่จิตนั่นเอง ฉะนั้นจึงต้องการความสุข ทุกอย่างจึงไปสรุป อยู่แค่สุขเวทนา เรื่องทำมาหากิน เรื่องบุตร ภรรยา สามี ทรัพย์สมบัติ เกียรติยศชื่อเสียงอะไรก็ตาม ทุกเรื่องไปสำเร็จ อยู่ตรงคำๆเดียวว่า เวทนาอันเป็นสุข แล้วมันก็ขึ้นอยู่กับ สิ่งๆเดียวคือจิต

จิตเป็นสิ่งที่เร้นลับ ลึกลับซับซ้อน จนไปค้นให้รู้จักมัน โดยสมบูรณ์ไม่ได้

รู้จักจิตแต่ในแง่ที่จำเป็นที่เกี่ยวข้องอยู่กับเรา เท่าที่มันเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือความทุกข์ก็พอ อย่าไปทำให้มันเกินขอบเขต ไม่ต้องรู้หมดว่า จิตนั้นมันคืออะไร รู้เท่าที่ เราจะแก้ปัญหาเรื่องความทุกข์ได้ หรือเท่าที่จะทำให้มันว่างได้

และมันมีความวิเศษอยู่ตรงที่ว่า มันคอยจะว่างเองอยู่ตามธรรมชาติแล้ว มันจะวุ่นต่อเมื่อรูป เสียง กลิ่น รส เข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก เป็นต้น แล้วผลของมันไม่มีสติชนิดเดียว มันก็วุ่นเป็นตัวกู-ของกูขึ้นมา

ชีวิตนี้คือการงาน การงานคือชีวิต แล้วก็ไม่รู้จักทุกข์เมื่อไม่ทุกข์แล้วก็ทำการงานเพื่อการงานนั้นสมบูรณ์ ซึ่งต้องทำด้วยจิตว่าง จิตเป็นอิสระ มีสมรรถนะว่างไว้ในการทำงาน

หลักการปฏิบัติเพื่อจิตว่างตามหลักของพระพุทธก็คือ เป็นอยู่อย่างถูกต้อง นั่นเอง

## ๒๔

## การเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง จะสำเร็จประโยชน์ได้โดยวิธีใด

วิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดการเป็นอยู่ด้วยจิตว่างนี้ ก็คือ  
ตัวพุทธศาสนาทั้งหมดนั่นเอง

ธรรมะในพุทธศาสนาทั้งหมด พระพุทธเจ้าท่านตรัส  
ด้วยคำๆ เดียวว่า *หนทาง* ก็มี *พรหมจรรย์* ก็มี *ธรรมวินัย*  
ก็มี แต่คำว่า *พรหมจรรย์* และคำว่า *หนทาง* ท่านตรัส  
มากที่สุด

คำว่า *พรหมจรรย์* กับคำว่า *มรรค* นี้เป็นเรื่องเดียวกัน  
โดยพระพุทธเจ้าเองได้ตรัสว่า *อริยมรรคมีองค์แปดนั้นแหละ*  
คือ *พรหมจรรย์* ก็เรียกได้สั้นๆ คำๆ เดียวว่า *ทาง* หรือ *หนทาง*

ทางนี้หมายถึงหนทางในทางจิตใจ หรือทางวิญญาณ สำหรับความก้าวหน้าทางวิญญาณ บางทีพระพุทธเจ้าท่านตรัสในฐานะที่เป็นผลว่าเหมือนกับสระน้ำ สำหรับดื่มแก้ความร้อนความหิวกระหาย

ในสมัยนี้คนไม่อยากจะเดินทางนี้ หรือไม่อยากจะดื่ม น้ำนี้ ไปถึงแล้วก็ไม่ดื่ม เพราะว่าไม่รู้จักทั้งหนทาง ไม่รู้จักทั้งสระน้ำ

ปัญหามีขึ้นมามีว่า เพราะเหตุใด? เพราะความอยาก ความมกมาย หรือเพราะอะไร?

เรื่องความอยากความง่ายนี้ พูดว่าอยากก็เพราะไม่อยากจะทำ เพราะมันฝืนความรู้สึก โดยเนื้อแท้แล้วมันไม่อยาก

ที่ไม่อยากจะทำมันก็มีอยู่ ๒ นัย คือ ไม่อยากจะทำ เพราะว่ากำลังหลงอะไรอยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอรร้อยแก่ความรู้สึกของเขา อีกอย่างหนึ่งก็ยากเพราะไม่รู้ เพราะความรู้ไม่พอ รวมความแล้วมันก็เป็นเรื่องอวิชา คือ ความไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ถ้าสนใจจะทำแล้ว ก็ง่ายขึ้นมาเกิน ๕๐ เปอร์เซ็นต์

ต้องดูให้ดี เราอาจจะโง่โดยไม่รู้สึกรู้ตัว สิ่งที่คิดกันว่าเหลือวิสัย มันกลายเป็นของง่ายไปเสียในที่สุดก็มีอยู่มาก เรื่องที่ว่ายากหรือใหญ่หลวงนั้น บางทีกลายเป็นเรื่องนำหัวเราะมากขึ้นไปอีก

เรื่องธรรมะก็เหมือนกัน ระวังอย่าให้กลายเป็นของยาก อย่างไม่ใหญ่หลวง ที่จริงธรรมะไม่ได้เป็นของยากขนาดนั้น ธรรมะมีประโยชน์มากกว่าความยากอันเล็กน้อยของมัน เสมอ แต่มนุษย์ก็มองไม่เห็น เราต้องรู้จักถือเอาประโยชน์จาก พระศาสนา จากพระธรรมนี้ให้ถูกต้อง ให้สบายอกสบายใจ

ในพระสูตรในพระไตรปิฎก เรียกพวกนี้ว่าพวกแบก กระได มีวิชาความรู้ความเฉลียวฉลาดมาก แต่แล้วก็ไม่รู้ว่า จะใช้ความรู้นั้นอย่างไร อุตส่าห์เล่าเรียนจัดการศึกษาขึ้นมา ในโลก แต่แล้วไม่รู้ว่าจะใช้สติปัญญานี้อย่างไร และใช้ประโยชน์ อะไร เทียบแบกกระไดอยู่ แล้วก็ไม่รู้จะไปจดเข้าที่ไหน จะ ดับทุกข์ของโลกนี้ได้อย่างไร

ธรรมะเป็นหมันอยู่เพราะความถูกมองในแง่ที่ว่ายาก แล้วก็ไม่มีประโยชน์อย่างคุ้มค่า

เรื่องความเป็นอยู่ด้วยจิตว่างนี้ก็ได้ไม่ได้เป็นเรื่องที่ ยากเหมือนที่เข้าใจกัน ถ้ามันยากก็ยากอยู่ที่พระพุทธเจ้าผู้ทรง ค้นพบเป็นคนแรกนั้นส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งมันยากหรือง่ายอยู่ที่ อยากทำหรือไม่อยากทำ สนใจหรือไม่สนใจ ต้องการหรือไม่ต้องการ

ตัวการปฏิบัติหรือตัวธรรมะที่เป็นการปฏิบัติ มัน ก็มีอะไรอยู่ ที่จะต้องดูให้ดี

ระบบธรรมะที่จัดไว้เป็นระบบๆ หลากๆ ประเภท แต่ ว่าธรรมะทุกระบบนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน มีไว้เพื่อส่งเสริมแก่



กันและกัน ไม่ใช่เพื่อจะแยกคนให้เป็นพวกๆ ที่แยกโลกิยะหรือเรื่องโลกไว้ให้กับคนพวกหนึ่ง แยกโลกุตตระไว้ให้กับคนอีกพวกหนึ่ง

เขาแยกพวกกัน แล้วก็ปฏิบัติกันคนละอย่าง แยกทางกันเดิน ที่แท้ทุกคนต้องเดินไปที่สระนั้น แล้วก็ไปดื่มน้ำนั้นตามมีตามได้ ตามที่จะกินได้ อาบได้ ดื่มได้ คือพระธรรมที่เป็นเหมือนน้ำที่ไม่มีตม พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า ธรรมะนี้เหมือนสระน้ำที่ไม่มีตม คือทั้งใส ทั้งสะอาด ทั้งเย็น ทั้งระงับความทุกข์อะไรได้ ให้ทุกคนไปที่สระนี้ แล้วก็ดื่มน้ำนี้

ถ้าเป็นพุทธบริษัทต้องไม่แยกตัวเป็นโลกิยะหรือโลกุตตระ

โลกิยะก็เป็นอยู่เต็มตัวแล้ว ความเป็นชาวโลกหลงไหลมีนเมานี้เต็มที่แล้ว เราสมัครหันหน้าเดินไปทางที่เรียกว่าโลกุตตระ เพื่อจะไปดื่มกินน้ำในสระนั้น อาบน้ำในสระนั้นให้จนได้

ถ้ายังเป็นโลกๆอย่างเดิมอยู่ ยังพยายามยังดิ้นรนอยู่ มีจิตสงบได้บางครั้งแล้วก็กลับไปสู่ภาวะเดิมอีก อย่างนี้เรียกว่าโลกิยะ ถ้าจิตมันสงบลงไปได้เลย ก็เป็นโลกุตตระ

พระเจ้าสอนว่าให้อภัย เขาก็ยิ่งผูกอาฆาตพยาบาทหนักขึ้น แล้วก็ทำพิธีอ้อนวอนพระเจ้า แล้วจะช่วยกันอย่างไร

คนสมัยนี้เห็นว่าเรื่องศาสนาที่มันยาก การบรรลुरुธรรมะในศาสนาที่มันยาก ก็มีพระเจ้าไว้สำหรับพูดอย่างเดียว สำหรับทำพิธีอย่างเดียว

แทนที่จะใช้ศาสนาสำหรับเป็นทางเดินไปตีมน้ำในสระนั้น เขากลับใช้ศาสนาสำหรับเป็นเครื่องตบตาหลอกลวง เอาเปรียบทางการเมือง ทางการรบราฆ่าฟัน แยกตัวเองไว้หาทางออกให้ตัวเองสำหรับไปกินน้ำสกปรกที่ในหนองที่เป็นโคลนเป็นตม ไม่เดินตามทางอันสะอาดไปสู่สระน้ำอันสะอาดไม่มีตมของพระพุทธเจ้า

ลัทธิลึมตาโง่ได้เจริญแผ่กว้างไปในโลก ครอบงำโลกอยู่ก็เป็นการยากลำบากที่จะพอใจในการมีชีวิตอยู่ด้วยจิตว่าง มันต้องการจะเป็นอยู่ด้วยจิตสกปรกมีตมัวเร้าร้อนอยู่เสมอ มันก็หาทางออกแก้ตัวเพื่อจะทำไปตามกิเลสของตัวเอง

ขอให้ระวังให้ดี ๆ เพราะว่าถ้าผ่านปัญหานี้ไม่ได้แล้ว ไม่มีหวัง การจะมีชีวิตอยู่ด้วยจิตว่างนี้ ต้องชำระสะสางปัญหาเหล่านี้เสียก่อน จึงจะเข้าไปในเขตแดนของเรื่องความว่าง

ไปสำรวจดู วิชาความรู้แขนงไหนๆก็มีความมอรรอยทางวัตถุเป็นจุดหมายปลายทางทั้งนั้น จะเอาคนที่เป็นเช่นนั้นมาเรียนพุทธศาสนา ก็ต้องเอาขวานถากกันอย่างแรง มันจะมีโอกาสหรือไม่ก็แล้วแต่บุญแต่กรรมสำหรับคนส่วนมากเหล่านั้น

ดูกันให้ดี มันอยู่ที่ว่าจะเดินหรือไม่เดิน จะตีหมหรือ  
ไม่ตีหม เพราะความยากลำบากในเรื่องนี้มันอยู่ที่สมัครหรือไม่สมัคร มันอยู่ที่ความรู้พอหรือไม่พอ ความเข้าใจถูกหรือ  
เข้าใจผิด ถ้าเข้าใจถูกมันก็ไม่มีปัญหาอะไร มันก็กลายเป็น  
ของง่ายไปตามลำดับ ไม่ต้องเป็นพวกที่ว่า ลืมตาโง่ ลืมตา  
คัดค้าน ลืมตาทำตัวเป็นอุปสรรคแก่ตัวเองอยู่อย่างนี้

## ๒๕

### การเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง จะสำเร็จประโยชน์ได้โดยวิธีใด

(ต่อ)

หมวดธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ในรูปต่างๆกัน นั้นมีอยู่หลายประเภท แม้ว่าทุกประเภทจะเป็นไปเพื่อทำลาย ความยึดมั่นถือมั่นด้วยกันทั้งนั้นก็ตาม แต่ว่าหน้าที่มันต่างกัน ธรรมะบางหมวดเป็นการแสดงให้ทราบถึงตัวการปฏิบัติ หรือสิ่งที่ต้องปฏิบัติ หรือสิ่งที่ เป็นจุดมุ่งหมายโดยตรง

บางหมวดก็อยู่ในรูปของเครื่องมือ ที่จะให้เกิดธรรมะ นั้นๆอีกต่อหนึ่ง หรือในฐานะที่เป็นอุปกรณ์ที่จะช่วยให้ธรรมะ ประเภทแรกเป็นไปโดยสะดวก

ธรรมะบางชื่อหรือบางหมวดนั้นระบุตัวผลที่ต้องการ คือความดับทุกข์ หรือรูปโครงสร้างของการดับทุกข์โดยสมบูรณ์

การเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง หรือมีชีวิตที่ประกอบอยู่ด้วยจิตว่างนี้ เป็นสิ่งที่เราต้องประสงค์ เพื่อจะดับความร้อนของชีวิตในทุกการงาน ทุกเวลา ทุกสถานที่

ธรรมะหมวดที่เป็นตัวการเป็นอยู่ด้วยจิตว่างนี้ ได้แก่ อริยมรรค หรือที่เรียกกันว่า “มรรค” เฉยๆ ได้แก่ การที่มี ความเห็นชอบ ดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ พากเพียรชอบ มีสติชอบ มีสมาธิชอบ การที่เรามีมรรคมืดงอศแปดขึ้นมาได้นั้น ย่อมหมายความว่า มันมีผลเสร็จอยู่ในตัว เพราะมรรคกับผลไม่แยกกันได้ มีมรรคที่ไหนก็มีผลที่นั่นทันที

คำว่า “มรรค” ดูแล้วคล้ายๆกับเป็นเครื่องมือให้ถึง แต่ที่จริงตัวมรรคนั้นเป็นการถึงอยู่ในตัวเอง การเดินทางด้วยเท้าต้องเดินก้าวไปๆกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง ส่วนมรรคนั้นมันเป็นการเดินทางที่ประหลาด คือนั่งอยู่นิ่งๆแล้วก็ถึง การเดินทางจิตใจ และการเดินทางร่างกายต่างกันอยู่อย่างนี้ แล้วมันถึงตามลำดับ ไม่ใช่ว่าต้องรอจนกว่าจะเสร็จการเดินทางแล้วจึงถึง เดินไปเท่าไรมันก็ถึงเท่านั้นเรื่อยไป

นี่เป็นวิธีการหรือเป็นเคล็ด ถือเป็นแนวปฏิบัติหรือในการอยู่เพื่อไม่มีความกระหาย เพื่อไม่มีความทะเยอทะยานอยากอะไร

นั่งแล้วถึงนั้นมันเป็นอย่างไร ไม่ต้องเดินแล้วถึงนี้เป็นอย่างไร?

ยิ่งเดินยิ่งไม่ถึง หมายความว่ายิ่งเดินด้วยความอยาก  
เดินด้วยความกระหาย ยิ่งเดินก็ยิ่งไม่ถึง ที่นั่งเสียก็คือการ  
เป็นอยู่ชอบ ๘ ประการ

มีความเข้าใจถูกต้อง มีความใฝ่ฝันถูกต้อง มีการ  
พูดจาถูกต้อง มีการกระทำการงานถูกต้อง เลี้ยงชีวิตถูกต้อง  
พากเพียรถูกต้อง มีสติระลึกรู้ถูกต้อง มีสมาธิจิตใจที่ตั้งมั่น  
ถูกต้อง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ มันนั่งอยู่แต่ใจมันเดิน  
เดินอยู่ในความถูกต้องตลอดเวลา การเป็นอยู่ที่ถูกต้องนี้  
ไม่มีอะไรมากไปกว่าเป็นอยู่ด้วย จิตว่าง

พอจิตว่างจากตัวกู-ของกูเท่านั้น ความคิดจะถูก  
ของมันเอง ทฤษฎีก็เป็นสัมมาทฤษฎีขึ้นมาทันที ความใฝ่ฝัน  
การพูดจา การงาน ก็เคลื่อนไหวไปในทางถูกต้องทั้งนั้น  
มันเป็นอัตโนมัติอย่างนี้

มรรคหรือพรหมจรรย์ทั้งหมดนั้น ก็คือการเป็นอยู่  
ด้วยจิตว่าง การเป็นอยู่ที่กำลังเป็นอยู่หรือเป็นไปด้วยจิตที่  
ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นเป็น ตัวกู-ของกู

มรรคไม่ต้องเดินนั่งอยู่หนึ่งๆก็ถึงทันที มีปัญหาอยู่  
แต่ว่าจะถึงเด็ดขาดลงไป ไม่กลับวุ่นวายอีกหรือไม่เท่านั้น  
สำหรับคนธรรมดา มันก็ถึงแล้วกลับไม่ถึง กลับไปกลับมาอยู่  
อย่างนี้ ถ้าสำหรับพระอรិยะเจ้าแล้ว แน่วแน่เด็ดขาดไปเลย

ทุกคนต้องเดินไปเหนือโลก หรือเป็นอยู่ในลักษณะที่เป็นการเดินอยู่ในตัวเอง มีจิตใจสูงอยู่เหนือความครอบงำของโลก

คำว่า ว่างจากตัวตน นี้ไม่ใช่หยุด อย่าเข้าใจเป็นว่าหยุด หยุดนั้นยิ่งร้าย

หยุดคือยิ่งยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เดินก็เดินไปหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังยึดมั่นถือมั่น ไป มา หยุด นี้ใช้ไม่ได้ จะใช้ได้แต่คำว่า ว่าง คือไม่มีตัวผู้เดิน ไม่มีตัวผู้ทำอะไร เวลาที่นั่งทำกรรมฐาน หรือเวลาที่ทำกิจการงาน ต้องมีจิตใจที่ควบคุมไว้ได้ มันก็เป็นการเดินไปหมด คือเป็นอยู่อย่างมีความถูกต้องที่ไหนก็มีการเดินทางวิญญูณอยู่ที่นั่น

พูดอย่างโวหารก็ว่า หนทางที่ไม่ต้องเดิน

ธรรมะหมวดที่เป็นเครื่องมือ ระบุไว้ชัดตามที่ยอมรับกันคือ อธิบาท ๔ หรือว่า สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อินทริย์ ๕ พละ ๕

### อธิบาท ๔

อธิบาท ๔ นี้เป็นธรรมสโมธาน หรือว่าเป็นโพธิปักขิย-ธรรม คือธรรมที่เป็นฝึกฝนเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน เมื่อเอามาใช้ในการทำมาหากินก็ใช้ได้และเข้ารูปกันได้ คือ มี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

ฉันทะ คือความพอใจในสิ่งที่ตัวทำ วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งที่ตัวจะทำ จิตตะ คือเอาใจใส่อยู่เสมอ วิมังสา

คือใคร่ครวญวิจัยอะไรอยู่เสมอ ๔ อย่างนี้ทำให้เกิดความสำเร็จแก่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน

เรื่องการทำงานของชาวบ้านก็เห็นชัดว่า แม้แต่เราจะทำอะไรก็ต้องมีความรักที่จะทำ มีความพากเพียรที่จะทำ มีความเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำ ทำการค้นคว้าวิจัยเสมอในสิ่งนั้น จะทำงานอะไรมันก็สำเร็จทั้งนั้น

นี่ธรรมชาติที่เป็นเครื่องมือกลางๆ ที่จะเอาไปใช้ทำอะไรก็ได้ แล้วก็สำเร็จตามที่ต้องการ เมื่อต้องการจะเป็นอยู่ที่ถูกต้อง หรือเป็นอยู่ด้วยจิตว่างก็ตาม ต้องมีอิทธิบาท ๔ ประการนี้ช่วยก็สำเร็จได้ อิทธิบาท แปลว่า รากฐานของความสำเร็จ เป็นธรรมสำหรับให้เกิดความสำเร็จ

### สติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเล็งถึงตัวการปฏิบัติทั้งหมด ก็เป็นตัวธรรมะ เช่นเดียวกับมรรคมีองค์ ๘ ถ้าเล็งถึงตัวกิริยาอาการที่กระทำคือตัวสติ ก็เป็นเครื่องมือ สติปัฏฐาน แปลว่า การตั้งไว้ซึ่งสติเฉพาะเรื่อง

การที่เราจะเจริญ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา อัมมานุปัสสนา ก็เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด เกิดวิราคะ เกิดนิโรธขึ้นมา อย่างนี้อยู่ในฐานะเป็นเครื่องมือ แต่ถ้าพูดอีกอย่างหนึ่ง คือระบบสติปัฏฐาน



ทั้งหมดโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ อานาปานสติ หมายถึงตลอด  
ไปถึงขณะที่บรรลุมรรค ผล นิพพานด้วย

### สัมมัปปธาน ๔

สัมมัปปธาน แปลว่า ความเพียร ๔ เพียรระวัง  
ไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว  
เพียรทำให้อกุศลเกิดขึ้น เพียรรักษาอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่  
ในฐานะเป็นเครื่องมือสำหรับจะละอกุศล หรือว่าประคับ  
ประคองกุศลเอาไว้

ธรรมหมวดนี้ใช้ได้หมดไม่ว่ากิจการชนิดไหน ต้องมี  
ความเพียรในลักษณะอย่างนี้ ละความชั่วหรืออุปสรรคเสีย  
แล้วรักษาความถูกต้อง หรือความสำเร็จไว้ให้คงมีต่อไป  
ก็เป็นสิ่งที่ต้องใช้เช่นเดียวกับสติ

### พละ หรืออินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ ได้แก่ *ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา*  
คือมีศรัทธาเป็นเครื่องมือให้เชื่อหรือให้รัก วิริยะ ความ  
พากเพียรก็เป็นอิทธิบาทอันหนึ่ง สติ คือจิตตะในอิทธิบาท  
สมาธิ ก็เป็นจิตตะเหมือนกัน คือเป็นความเอาใจใส่แน่วแน่  
อยู่เสมอ ปัญญา ก็คือวิมังสาในอิทธิบาท

ถ้าเรียกว่า พละ ก็หมายถึงเป็นตัวกำลัง มีกำลังแรง  
ถ้าเรียกว่าอินทรีย์ ก็หมายถึงความที่เป็นสิ่งสำคัญหรือเป็นใหญ่

## หมวดที่แสดงความเกี่ยวพันสัมพันธ์กันระหว่าง เครื่องมือ

โพชฌงค์ คือบทสวดมนต์ทำบุญบ้าน สวดมนต์เย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีคนเจ็บไข้ก็ให้สวดธรรมหมวดนี้ ที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗

ในพระไตรปิฎก เมื่อพระอรหันต์หรือพระพุทธเจ้าเอง ท่านเจ็บไข้ขึ้นมา ก็ให้คนสวดธรรมะหมวดนี้ให้ได้ยิน เพื่อข่มความเจ็บ ข่มทุกขเวทนา เพราะธรรมหมวดนี้เป็นธรรมที่ประเสริฐวิเศษที่สุด

ธรรมะหมวดนี้เป็นทั้งเครื่องมือ และเป็นทั้งเครื่อง  
แสดงความสัมพันธ์ในการทำงานของเครื่องมือ

โพชฌงค์ เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้ มีอยู่ ๗  
อย่าง

องค์แรกคือ สติ หมายถึงความรู้สึกนึกคิดที่สมบูรณ์  
ที่รอบคอบ คือรู้สึกตัวทั่วถึงอยู่เสมอ เรียกว่า สติต้องมา  
ก่อนอะไรหมด

องค์ที่ ๒ ธัมมวิจยะหรือธรรมวิจย คือการสอดส่อง  
ธรรม การใคร่ครวญธรรม เลือกวิธีปฏิบัติถูกต้อง เป็นธรรม  
ประกอบด้วยธรรม

องค์ที่ ๓ วิริยะ คือความระดมทุ่มเทกำลังลงไป  
สิ่งที่จะต้องทำ ต้องอาศัยปีติ องค์ที่ ๔

วิริยะต้องหมายถึงการเหน็ดเหนื่อยแล้วมีความอึดใจ คือปิติผสมอยู่เพื่อหล่อเลี้ยงวิริยะ ให้วิริยะไปได้ตลอด ไม่ทอดทิ้ง ไม่เบื่อหน่าย

องค์ที่ ๔ ปิติ พอใจ อึดใจ ใจความสำคัญอยู่ที่ว่า เราต้องอึดใจอยู่ตลอดเวลาที่เหน็ดเหนื่อย

องค์ที่ ๕ ปัสสัทธิ แปลว่าความวุ่นวายสิ้นสุดลง เป็นความรำงับ เข้ารูปเข้ารอย ก่อนนี้ไกลาหลวุ่นวายเพราะเป็นการต่อสู้ เมื่อทำไปอย่างถูกต้องมันเข้ารูปลงรูป

วิธีจำง่าย ๆ เช่นเราไปจับสัตว์ป่ามาฝึก มันยุ่งไกลาหลกันพักหนึ่ง จนกว่ามันจะค่อยๆยอมลงๆ มันจึงจะนิ่ง ระยะเวลาที่มันยอมนิ่งนี้ คือระยะเวลาของปัสสัทธิ จิตใจคนธรรมดาสามัญ ปุถุชนก็เหมือนกับสัตว์ป่า พอธรรมะไปแตะเข้ามันก็ตื่น จนกว่าจะลงรูปเป็นปัสสัทธิ

องค์ที่ ๖ คือสมาธิ สมาธิในพุทธศาสนานั้นหมายถึง จิตที่มั่นคง ประกอบอยู่ลักษณะ ๓ ประการ สะอาดปราศจากกิเลสรบกวน แน่วแน่มั่นคงตั้งมั่น แล้วก็ว่องไวในหน้าที่

องค์ที่ ๗ อุเบกขา อุเบกขาในสัมโพชฌงค์ มีความหมายผิดจากอุเบกขาในที่อื่นหลายๆอย่าง อุเบกขาคือปล่อยให้ตามนั้น มีอาการเฉยอยู่หนึ่งอยู่ แต่มันก็เป็นไปในตัวมันเอง เปรียบได้กับรถม้าที่ว่า ถนนก็ดีแล้ว ม้าก็ฝึกดีแล้ว คนก็มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ก็เพียงแต่ถือเชือกบังเหียนเฉยๆ

ไม่ต้องทำอะไรมันก็ไปของมันเรื่อย ความเฉยนี้หมายความว่า  
 อย่างนี้ ไม่ได้โดยหลับทูลลับตา เมื่อมันเข้ารูปแล้วได้ที่แล้ว  
 ก็ปล่อยไปของมันเอง อย่างนี้เรียกว่าอุเบกขาในที่นี้

จงสังเกตดู ธรรมะ ๗ อย่างหมวดนี้แสดงถึงความ  
 สัมพันธ์กันอย่างไร ทำหน้าที่ของตนและสัมพันธ์กันกับ  
 ธรรมะข้ออื่นอย่างไร

สติ คือความระลึกรอบคอบ ทำให้เกิดธรรมวิจยได้  
 อาศัยวิริยะ การใช้กำลังทำไปตามนั้น แล้วก็ต้องใช้ ปีติ  
 ความอึดใจหล่อเลี้ยงอยู่เสมอขาดไม่ได้ แล้วก็ต้องมี ปัสสทธิ  
 ความเข้ารูปเรียบร้อย แล้วก็ได้จิตที่มีลักษณะประกอบอยู่  
 ด้วยความมั่นคง สะอาด ว่องไว เป็นสมาธิ แล้วก็นิ่งอยู่  
 ปล่อยไปตามนั้น ไม่ทำอะไร เป็นอุเบกขา

ธรรมะหมวดนี้ไม่ได้ระบุถึงตัว มรรค ผล นิพพาน  
 แต่ระบุถึงเครื่องมือที่กำลังกระทำหน้าที่อยู่อย่างถูกต้อง

ความสัมพันธ์ของธรรมะประเภทนี้เป็นเครื่องมือส่วน  
 ที่ ๓ ซึ่งนับว่าพอแล้วสำหรับที่จะมองดูทิวทัศน์หรือปริทรรศน์  
 ของสิ่งเหล่านี้

ส่วนที่ ๑ เป็นส่วนที่เราประสงค์ คืออริยมรรค คือ  
 การเป็นอยู่อย่างถูกต้อง หรือเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง

ส่วนที่ ๒ ส่วนที่เป็นเครื่องมือ ที่จะช่วยให้สำเร็จ  
 ตามนั้น เราระบุ อิทธิบาท สติปัญญา สัมมัปปธาน พละ  
 หรืออินทริยในโพชฌงค์

ส่วนที่ ๓ โฆษณงค์ นี้เป็นเครื่องมือเพื่อบรรลุมรรค  
ผล นิพพาน โดยตรง แต่เอามาใช้กับชาวบ้านทำไร่นาก็ได้

ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่จำกัดอะไร เอาไปใช้ให้  
ถูกต้องตามระดับ ตามลำดับได้ อธิปไตยนั้นเป็นเรื่อง  
บรรลุมรรค ผล นิพพานโดยตรง แต่ไปใช้กับกิจการของ  
ชาวบ้าน หรือของเด็กๆที่เรียนหนังสือ หรืออะไรก็ได้ทั้งนั้น  
โฆษณงค์ก็เหมือนกัน ได้แสดงให้เห็นชัดเจนความสัมพันธ์กัน  
ในระหว่างเครื่องมือ

## ๒๖

### ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือพื้นฐานทั่วไป

คำว่า ธรรมะ หมายถึงทุกสิ่งไม่ยกเว้นอะไร ทั้งที่เป็นรูปธรรมหรือเป็นนามธรรม

ธรรมะ หรือธรรมชาติต่างๆเหล่านี้ทำหน้าที่ต่างๆกัน ตั้งอยู่ในฐานะเป็นเครื่องมือให้เกิดสิ่งอื่น หรือให้สำเร็จประโยชน์ ในการมีสิ่งอื่นขึ้นมา เหมือนกับเครื่องมือธรรมดานั่นเอง

ธรรมะประเภทหนึ่งก็เป็นเครื่องมือ ซึ่งทำให้ได้มาซึ่ง ธรรมะอีกประเภทหนึ่งเรื่อยไปจนกระทั่งมีธรรมะสูงสุด หรือบรมธรรม คือนิพพาน มีพระพุทธภชาษิตว่า *นิพพานํ ปรมวทณฺติ พุทฺธา* - พระพุทธเจ้าทั้งหลาย กล่าวนิพพานว่าเป็นบรมธรรม คือเป็นธรรมชั้นสูงสุด ซึ่งได้มาจากธรรมะอื่นๆ ที่เป็นเครื่องมือ

บรมธรรมนี้ก็ทำให้เราผู้ปฏิบัติมีความผาสุกทาง  
วิญญาณ แล้วก็เครื่องมือให้ค้นหาธรรมะอันเป็นธรรมะ  
ที่เป็นกุศลยิ่งขึ้นไป จนกว่าจะพบผลสุดท้ายของสิ่งที่เรียก  
ว่ากุศล เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เราออกบวชนี้  
แสวงหาอยู่ว่าจะอะไรเป็นกุศล"

คำว่า กุศล ในฐานะที่เป็นเหตุ ก็เป็นเครื่องมือให้ได้  
มาซึ่งกุศล ในฐานะที่เป็นความสุข สิ่งซึ่งเป็นกุศลอันสุดท้าย  
ก็คือยอดสุดของความสุข

ธรรมะเป็นเครื่องมือเพื่อให้ได้มาซึ่งธรรมะ และ  
ธรรมะสูงสุดนั้นคือบรมธรรม หรือนิพพาน

ความอยากบรรลুবรมธรรม ก็เป็นเหตุให้มีธรรมะ  
ตั้งแต่เบื้องต้นขึ้นไป

ในเครื่องมือทั้งหมดนั้น เราจะต้องมองหาเครื่องมือที่  
เป็นพื้นฐานทั่วไป ที่ทุกคนควรจะต้องมี อะไรควรจะเป็น  
เครื่องมือพื้นฐานก็มองกันได้หลายแง่

เรามีชีวิตอยู่โดยมีเครื่องมือพื้นฐานคือเครื่องมือ  
ทำมาหากิน แล้วก็เครื่องให้เกิดความปลอดภัยเช่นอาวุธต่างๆ  
และเครื่องมือให้เกิดความสะดวกสบายยิ่งขึ้นไปจนกระทั่ง  
เป็นของเหลือเฟือ

ฆราวาสธรรม ธรรมะที่จำเป็นแก่ฆราวาส

ธรรมะหมวดนี้เป็นเครื่องมือพื้นฐานทั่วไป แม้แก่

บรรพชิต และแก่ผู้ปฏิบัติทุกระดับ จะต้องมีความเคร่งมือเหล่านี้  
อยู่ตลอดเวลา

ธรรมะนี้ยังแบ่งแยกกันอีกแบบหนึ่ง คือธรรมะที่  
เป็นอกุศล คือความชั่วนี้จะต้องละเสีย ธรรมะที่เป็นกุศล  
หรือฝ่ายดีนี้ต้องหามา ทำให้มีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น

ธรรมะที่เป็นพื้นฐานที่สุดนี้ย่อมจะใช้ได้หมด ใช้เพื่อ  
ทำอะไรก็ได้ เพื่อหาอะไรก็ได้

ในส่วนที่จะละ แม้จะละการดื่มสุรา ละการสูบบุหรี่  
หรือทำอะไรก็ตาม ก็ต้องใช้ธรรมะพื้นฐานนี้ทั้งนั้น จะหาเงิน  
หาเกียรติยศชื่อเสียง หาความสุข ก็ต้องอาศัยธรรมะพื้นฐาน  
นี้ทั้งนั้น

ธรรมะพื้นฐานที่ว่ามีก็มีอยู่ ๔ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ  
จาคะ

สัจจะ แปลว่าจริง ทมะ บังคับตัว ฝึกฝนตัว ขันติ  
คืออดทนอดทน จาคะ คือการสละ

ความจริง การบังคับตน ความอดทน การสละ  
หรือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ นี้ให้ถือไว้อย่างเป็นคาถา  
ศักดิ์สิทธิ์ เป็นมนต์ศักดิ์สิทธิ์ คล่องปากอยู่เสมอ แล้วให้  
รู้ความหมาย รู้วิธีที่จะเอามาใช้

ข้อที่ ๑ สัจจะนี่คือความจริง พระพุทธเจ้าทรงยก  
เอาข้อนี้มาเป็นข้อแรก



คำว่า ความจริง นั้นกว้าง ขยายออกไปได้ว่า พุดจริง ทำจริง กระทั่งจริงต่อผู้อื่น จริงต่อหน้าที่การงาน จะมีก็ร้อยจริงพันจริงก็ตาม มันต้องสรุปอยู่ที่จริงต่อตัวเอง ถ้าจริงต่อตัวเองได้แล้ว ย่อมจะเป็นเหตุให้จริงต่อทุกอย่าง

คนเรามักจะขาดข้อนี้กันเป็นข้อแรก คือขาดจริงต่อความเป็นมนุษย์ของตัวเอง เกิดมาเป็นมนุษย์เพื่อทำอะไร ก็ต้องจริงต่อหน้าที่อันนั้น

ข้อที่ ๒ คือ ทมะ หมายถึงการควบคุมตัวเอง บังคับตัวเอง ฝึกฝนตัวเอง ทรมานตัวเอง ความล้มเหลว อยู่ที่ไม่บังคับตัวเอง การบังคับตัวเองไม่ได้ไม่ใช่มาจาก ความไม่รู้ ที่จริงมันรู้เกินกว่าที่จะรู้ ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ที่ควรทำนั้นจะต้องทำอย่างไรก็รู้ แต่แล้วก็ไม่เคยทำ หรือทำให้สำเร็จไม่ได้ เพราะไม่มีการบังคับตัวเอง

ทมะ สำคัญอยู่ที่การบังคับตัวเอง เพียงแต่รู้เฉยๆ ไม่กระทำให้มันก็ไม่สำเร็จ สติ ก็มีอยู่เพื่อการบังคับตัวเอง มีสติอยู่ตลอดเวลาจึงจะบังคับตัวเองได้

การบังคับตัวเองในที่นี้ก็หมายถึงการบังคับจิต เพราะว่า ส่วนที่สำคัญที่สุดของคนเราก็คือจิต บังคับจิตก็แล้วกัน จะเป็นการบังคับทุกสิ่ง จิตนี้ก็บังคับการพูด การกระทำอยู่แล้ว เมื่อบังคับจิตให้ถูกต้องอยู่ในร่องในรอย ก็จะมีการกระทำที่ถูกต้อง แล้วก็ต้องทำเป็นระยะยาวด้วย

ข้อที่ ๓ ขันติ ความอดทน เพราะว่าการบังคับตัวเอง  
นี้มันต้องเจ็บปวดทั้งทางกายและทางใจ การบังคับตัวเองนี้  
ต้องทำระยะยาว ก็ต้องมีความอดทน

การกระทำของพระพุทธเจ้ามารวมอยู่ที่ความอดทน  
อดทนต่อความบีบคั้นของกิเลส

ขันติที่ชั้นเลิศ ชั้นประเสริฐ คือความอดทนต่อการ  
บีบคั้นของกิเลส ที่จริงก็คือถูกธรรมะฝ่ายอกุศลมันบีบคั้น  
การที่จะละสิ่งชั่วต่างๆมันล้มเหลวอยู่ที่ทนความบีบคั้นของ  
กิเลสไม่ได้ เพราะธรรมะฝ่ายกุศล ธรรมะที่เป็นเครื่องมือ  
ยังมีไม่พอ ต่อต้านไม่ได้

เมื่อการอดทนมันเป็นความเจ็บปวด มันต้องมีขอบเขต  
ที่พอจะทนไหว ถ้าเลยขอบเขตมันก็ทนไม่ไหว ฉะนั้นต้องมีการ  
ระบายออก ก็มาถึงธรรมะข้อที่ ๔ คือ จาคะ การสละ

ข้อที่ ๔ จาคะ ไม่ได้ใช้คำว่าทาน หรือการให้ทาน  
ซึ่งมันเนื่องด้วยสิ่งของเสียมากกว่า จาคะนี้สงวนไว้สำหรับให้  
ทานภายใน คือสิ่งที่เป็นนามธรรม สละสิ่งที่เป็นนามธรรม  
คืออกุศล อันเป็นสิ่งที่ไม่ควรมืออยู่ในตน ความรู้สึกนึกคิดที่  
ไม่ควรจะมีอยู่ในตนนี้ต้องสละ

รวมความคือสละกิเลสที่เป็นตัวบีบคั้นมนุษย์นั่นเอง  
ความเกียจคร้านเป็นอันแรกที่สุด เป็นกิเลสที่จะต้องละ  
ความคิดไปในทางบาปอกุศล โลภะ โทสะ โมหะ จะต้องละ  
ต้องระบายออกอยู่เสมอ

ต้องระวังในการที่จะกระทำให้เป็นจาละจริง ๆ คือเป็นการสละจริง ๆ สละเพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว โดยสละตัวกู-ของกูออกไปด้วย นั่นแหละคือจาละในที่นี้

ถ้าเรารู้จักจาละให้ถูกวิธีก็จะตรงไปยัง มรรค ผล นิพพาน เหนือสวรรค์ ไม่ผูกพันใคร ถ้าเราจะมีชีวิตอยู่กันอย่างโลก ๆ ก็หัดสละจริงๆ อย่างนี้เสียบ้าง สละก็สละความเห็นแก่ตัวออกไป สละให้ไปเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

การให้อะไรออกไปแล้วมีผลสนองตอบกลับเข้ามา ไม่ใช่ผิด แต่มันยังต่ำเกินไป แล้วมีแต่จะผูกพันกันอยู่อย่างนี้ เห็นแก่ตัวจัดมากขึ้นทุกฝ่าย โลกนี้กำลังเบียดเบียนกันเพราะเห็นแก่ตัว ลงทุนซื้อสวรรค์ก็ไม่เรียกว่าจาละ ถ้ามีจาละถูกวิธี โลกก็มีสันติภาพทันทีเลย

โดยส่วนตัวบุคคลก็ดี โดยส่วนรวมทั้งโลกก็ดี ต้องอาศัยธรรมะพื้นฐาน คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ นี้ทั้งนั้น

ข้าศึกที่แท้จริงมันอยู่ในตัวเรานั้นเอง คือความเห็นแก่ตัว ทำความวินาศให้โลกทั้งโลกได้ก็เพราะความเห็นแก่ตัวนี้

ที่สำคัญที่สุด ที่เป็นปัญหายุ่งยากแก่ผู้ที่ตั้งใจดีเวลานี้ก็คือเรื่องบังคับผู้อื่นไม่ได้ จะบังคับผู้อื่นให้ได้ จะเอาชนะผู้อื่นให้ได้ ก็ต้องบังคับตัวเอง ชนะตัวเองให้ได้เสียก่อน อาศัย สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ บังคับตัวเองให้ได้เสียก่อน แล้วจะบังคับผู้อื่นได้ จะไปบังคับผู้อื่นโดยไม่บังคับตัวเองนี่คือ

การทำผิดอย่างร้ายกาจที่สุด ถ้าบังคับตัวเองให้ได้เสียก่อน  
เรื่องมันก็จะค่อยๆ ดีขึ้นๆ ข้อแรกที่สุดก็คือ ออย่าโกรธ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสแต่คำสั้นๆว่า *สจฺจํ ภณฺเณ น  
กฺขุเมยฺยุ* - *พูดจริงแล้วอย่าโกรธ*

ลองใช้เครื่องมือพื้นฐานขั้นต้นนี้ดูซิ พูดจริง ทำจริง  
อะไรจริงอยู่เสมอ แล้วอย่าโกรธเป็นอันขาด เพราะว่า  
พอโกรธจะพูดผิด ทำผิด

สังจะ ทมะ ชันติ จากะนี้ เอาไปท่องไว้เป็นมนต์  
แล้วเอาไปปฏิบัติให้ได้

มีสังจะ คือจริง จริงต่อหน้าที่การงาน จริงต่อทุกคน

ทมะ บังคับตัวเอง ออย่าโกรธเป็นอันขาด

ชันติ ต้องอดทน ผู้ชนะต้องอดทนยิ่งกว่าผู้แพ้  
หัวหน้าต้องอดทนมากยิ่งกว่าลูกน้อง

จากะ ต้องสละ สละความโทโสโมโห เอาความดี  
ชนะความชั่ว ตามแบบของพระพุทธเจ้า

ถ้าทุกคนยึดหลักชนะตัวเอง ชนะความชั่วด้วยความดี  
ยึดหลักความดีตามคำที่ศาสดาในโลกทุกองค์สอนก็หมด  
ปัญหา

บังคับตัวเองได้ก็คือสละความโกรธออกไปได้ สละ  
ความอาฆาตจองเวรได้ สละทุกอย่างที่ต้องสละออกไป  
จากจิตใจ ความเหลวไหลทุกชนิดไม่มี อย่างนี้ก็จะบังคับ  
คนชั่วได้ด้วยความดี

การที่เราไม่โกรธเขานั้นแหละเขาจะชอบใจเรา แล้วจะค่อยๆเปลี่ยนทีละนิดๆ เขาไม่แสดงออกมาว่ายอมแพ้ แต่ในทางจิตใจนั้นยอมแพ้ ถ้าจิตใจยอมแพ้แล้ว มันจะค่อยๆเปลี่ยนมาเองทีละนิดโดยไม่รู้สีกตัว ก็จะเป็นคนดีได้พร้อมๆกันไป

ต่างฝ่ายต่างโกรธกัน เกลียดกัน ระวังกันเสียต่างคนต่างรักษาตัวกู-ของกู เห็นแก่ตัวกู-ของกูจัดขึ้นๆ ก็เลยเป็นการล้มละลายอย่างยิ่ง เมื่อไม่มี สัจจะ ทมะ ชันติ จาคะ แล้วมันเป็นอย่างนี้

ขอให้ทุกคนนึกถึงพระพุทธเจ้าที่ท่านตรัสธรรมะหมวดนี้ไว้ในฐานะเป็นพื้นฐาน ๔ ประการ ความจริง การบังคับตัวเอง ความอดกลั้นอดทน แล้วก็ระบายสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่ในใจให้ออกไป มันสัมพันธ์กันอยู่ แยกกันไม่ออก ๔ อย่างนี้ ถ้าทำแล้วก็จะมีการเป็นอยู่อย่างถูกต้อง เป็นอยู่ด้วยจิตว่างจาก ตัวกู-ของกู

พระพุทธเจ้าหรือพระโพธิสัตว์ ได้ตรัสถึงธรรมะนี้ อย่างทำทนายว่า

ขอเชิญให้ไปถามสมณพราหมณ์ ครูบาอาจารย์ที่ไหนทั้งหมด ไปถามดูให้รู้ว่า สำหรับฆราวาสนั้น ยังมีธรรมะอะไรที่ไหนอีก ที่ดีไปกว่า สัจจะ ทมะ ชันติ จาคะ นี้

## ๒๗

### ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ

(อิทธิบาท ข้อที่ ๑ ฉันทะ)

ความเป็นเครื่องมือในทางธรรมะนี้ เราหมายถึง เครื่องมือที่จะทำให้รู้จักจบ ให้สิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด หรือเรียกว่า ให้สิ้นกรรม หมดกรรม

วิภวสงสารเป็นเรื่องของความวนเวียน มีความอยาก แล้วก็กระทำตามความอยาก ได้ผลมาแล้วก็อยากอย่างอื่น แล้วก็ทำอีก แล้วเกิดผลต่อไปอีก มันก็ไม่รู้จักหยุด

ความยึดมั่นตัวกู ว่าเป็นผู้กระทำหรือผู้อยาก แล้วยังยึดมั่นของกู ยึดผลที่ได้มาเป็นของกู อย่างนี้แล้วมันวนเท่าไร ไม่มีอะไรจะวนมากไปกว่าวิภวสงสารอย่างนี้ อยากแล้วทำ ได้ผลแล้วก็อยากอีก ก็ทำอีก ฯลฯ อยู่แต่อย่างนี้ในวันหนึ่งๆ ซึ่งมีมูลมาจากอวิชชาแล้ว มันก็เป็นความทุกข์อย่างแน่นอน

ทำอย่างไรจึงจะอยากหรือว่าทำได้โดยไม่ต้องเป็นทุกข์?  
 ความอยากด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นเรื่อง  
 ทุกข์ ความต้องการด้วยสติปัญญา เป็นเรื่องที่จะดับทุกข์  
 โภธิปักขิยธรรม คือธรรมะเครื่องมือให้เป็นไปเพื่อโพธิ  
 เพื่อนิพพาน เริ่มด้วย อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

คำว่า อิทธิ หรือ ฤทธิ แปลว่า ความสำเร็จ หรือ  
 เครื่องให้เกิดความสำเร็จ ที่มีประโยชน์ที่สุดก็คือละกิเลสได้  
 เป็นเครื่องมือฆ่ากิเลส ฆ่าความทุกข์ นั้นเป็นปาฏิหาริย์อย่างยิ่ง

ในทางพุทธศาสนา ปาฏิหาริย์คือการกลับคนเลว  
 ให้เป็นคนดี กลับความทุกข์ให้กลายเป็นความสุข

ทุกข์อย่างที่ต้องน้ำตาไหล ถ้าบังคับจิตใจได้มันก็  
 หยุตร้องให้ได้ แต่ว่าต้นเหตุที่ทำให้ร้องไห้นั้นไม่มีที่สิ้นสุด  
 มันมีความผิดพลาด คือทำความชั่ว หรืออยากทำชั่ว หรือ  
 บังคับตัวไม่ได้ การที่จะบังคับตัวเองให้ได้จริงๆต้องมี ฉันทะ  
 ในการที่จะไม่เป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านทรงยกเอาฉันทะขึ้นมาเป็นข้อแรก  
 จุดตั้งต้นที่สำคัญที่สุด คือฉันทะในพระนิพพาน คือในความ  
 ดับทุกข์ ในความสะอาด สว่าง สงบ ต้องขยันดูความทุกข์  
 แล้วดูให้เป็น ถ้าร้องไห้ก็ดูให้เป็นที่ ร้องไห้เพื่ออะไร จาก  
 อะไร อย่างนี้ไม่เท่าไรจะพบหนทางที่จะแก้ไข

ที่เข้ามาในวัดนี้มาตามๆกัน มาตามขนบธรรมเนียม  
ประเพณีเสียแหละมาก ไม่ได้เห็นว่านอกวัดนั้นมันเป็นทุกข์  
เหมือนกับไฟไหม้ แล้วเราก็ไปหาที่ดับไฟ ฉันทะที่ประกอบ  
ธรรม เพื่อจะดับทุกข์นี้ยังไม่มี

ถ้ามีฉันทะถูกต้องจึงมาวัด มาบวช มาปฏิบัติ ก็นำ  
อนุโมทนา ขอให้ทุกคน ทั้งพระ ทั้งเณร ทั้งอุบาสก อุบาสิกา  
ลองไปสำรวจดูที่จุดตั้งต้นอันแรกกันเสียทุกคนว่า ฉันทะของ  
เราถูกต้องหรือเปล่า บริสุทธิ์หรือเปล่า มีมากพอหรือเปล่า  
ถ้ามันไม่ถูกต้องและไม่มากพอก็งขยับขยายให้มากพอเสีย  
ถ้าอันนี้ไม่ถูกต้องแล้ว อย่าไปหวังเลยว่าอันอื่นจะถูก

การบวชควรจะต้องได้อะไรที่คุ้มค่ากัน แล้วมันไม่ได้  
เพราะมันขาดเครื่องมือพื้นฐานเสียตั้งแต่ต้นแล้ว ไม่มีสัจจะ  
ทมะ ชันดี จาคะ ไม่มีฉันทะที่ถูกต้องและเพียงพอ

อิทธิบาทข้อที่ ๑ ฉันทะ ปรารภความดับทุกข์ ปรารภ  
โพธิ เป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุด ตั้งต้นถูกต้องมันก็เป็นอัน  
หวังความสำเร็จได้

ฉะนั้นจึงขอร้องให้เป็นอยู่อย่างต่ำที่สุด “กินข้าวจาน  
แฉะ อาบน้ำในคู” จะเป็นเครื่องประดับฉันทะไม่ให้ออกนอกกลุ่ม  
นอกรทาง มีความพอใจที่จะฆ่ากิเลส แทนที่จะไปเป็นทาส  
ของกิเลสโดยไม่รู้สีกตัว



## ๒๘

## ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ

(อิทธิบาท ข้อที่ ๒ วิริยะ)

อิทธิบาทข้อที่ ๒ คือ วิริยะ ความเพียร คือการลงมือทำ การใช้กำลังให้หมดไป เพื่อผลงานอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้น

การใช้กำลังกายนี้เรียกว่า วิริยะ แต่ก็ไม่พ้นการใช้กำลังทางจิตหรือทางวิญญาณ เมื่อเราจะใช้กำลังกายทำอะไรลงไป เราต้องมีกำลังจิตคือสมาธิที่จะทำ แล้วก็ต้องมีกำลังของปัญญาเป็นสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ด้วยความรอบรู้ในขณะที่เราใช้กำลัง ไม่เช่นนั้นมันใช้ไม่สำเร็จ

มนุษย์เราต้องมีวิริยะ ต้องใช้วิริยะ จึงจะตลอดรอดฝั่งไปได้ พระพุทธภาษิตก็มีว่า *วิริเยน ทุกฺกขมฺจุเจติ* - คนล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร

ความเพียร หมายถึง ปัญญา ความเชื่อ ต้องรวม  
ทั้ง ความไม่ประมาทด้วย

การใช้กำลังด้วยความประมาท มีแรงกระตุ้นที่ ไม่  
ประกอบไปด้วยธรรม ไม่เรียกว่า วิริยะ

การไม่หยุด การไปข้างหน้า แล้วก็รักษาไว้ จึงจะ  
เป็นวิริยะ

ถ้าคนยังมีปัญหาที่ปวดหัวอยู่เป็นประจำวัน ควรจะ  
สงสารตัวเอง เทียวไปโทษคนนั้นคนนี้ โทษนั่นโทษนี้ มันก็  
ยิ่งโง่ใหญ่ ห่างไกลจากคำว่าวิริยะออกไปทุกทีๆ ถ้าชีวิตไม่  
ก้าวหน้าไปตามหนทางที่ถูกต้องแล้ว ถึงจะบากบั่นกันสักเท่าไร  
มันก็ไม่ประสบความสำเร็จ เรียกว่าเดินผิดทาง แล้วก็เสียเปล่า

ชีวิต จิตใจ ร่างกาย รวมๆกันเรียกว่าชีวิตนี้เป็นการ  
เดินทาง ชีวิตคือการเดินทาง ทั้งทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ  
กว่าจะไปถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าจัดไม่ถูกมันกลายเป็น  
การหยุด การถอยหลัง เพราะขาดคุณสมบัติที่เรียกว่า วิริยะ

สวดมนต์บทปัจจุเวกขณะว่า *กณฺมุทฺตสฺส เม รตฺตินฺทิวา  
วฑฺฒิตฺตํ* วันคืนล่วงไป เรากำลังเป็นอย่างไร นี่เป็นการ  
เตือนที่ดีในเรื่องเกี่ยวกับวิริยะ

จะทำอะไร เท่าไร อย่างไรในชีวิตตลอดชีวิต ควรจะรู้  
ที่เรียกว่ามีแผนการหรือมีหลักการ จะต้องใช้วิริยะมากเท่าไร  
ก็รู้ตัวไว้ จะได้ต่อสู้ให้มันเหมาะสมเพียงพอกัน

ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นหญ้าปากคอก  
สำหรับการเรียนนักธรรม แต่ไม่ถูกนำมาใช้ หรือแม้แต่  
ไม่มีการศึกษาที่เข้าใจได้ถูกต้องเพียงพอ

การกิน การนอน การเดิน การยืน ทำอะไรทุกอย่าง  
ที่เราเป็นอยู่เวลานี้ ให้เป็นการสอนธรรมะทุกกระเปียดนี้  
ให้มองเห็นว่ามันเป็นการเดินของชีวิต

เวลาทุกวันๆนี้ต้องใช้ไปในการบดขี้ให้แหลกซึ่งตัวกู-  
ของกูจึงจะเป็นวิริยะ จุดหมายปลายทางอยู่ที่ความเห็นแก่ตัว  
วิริยะคือบากบั่นไปด้วยการทำลายความเห็นแก่ตัว วิริยะ  
ชั้นที่มีค่าที่สุด คือความไม่ประมาท ความขี้เกียจ ความ  
เหลวไหลเหลวแหละแหละ คืออุปสรรค เครื่องกีดขวาง

วันคืนล่วงไปด้วยความไม่ประมาทนั้นแหละวิเศษ  
ที่สุด

## ๒๙

## ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ

(อิทธิบาท ข้อ ๓-๔ จิตตะ วิมังสา)

เรื่องอิทธิบาทนี้ตามตัวหนังสือที่แปลออกมา หรือ สอนกันอยู่นั้นมันกำกวม ให้ความกระจ่างไม่ค่อยชัด

เพื่อไม่ให้กำกวม ก็ระบุลงไปให้ชัดว่า ฉันทะนั้นคือ ความพอใจ รักที่จะทำ วิริยะ คือใช้กำลังทางกาย จิตตะ ใช้กำลังทางจิต วิมังสา ใช้กำลังปัญญา พอใจทำ ทำด้วย กำลังกาย ทำด้วยกำลังจิต ทำด้วยกำลังปัญญา

ธรรมะนี้ดูเป็นเรื่องที่พูดง่าย ก็เกิดความไม่สนใจ ไม่เอาจริงเอาจัง เขาลืมไปว่า มันยากอยู่ที่ทำ มันง่าย นิดเดียวที่จะพูด

ขอให้ทุกคนระวัง พอได้ยินคำพูด คำสอนคำเตือนอะไรที่ออกมาง่าย ๆ ความประมาทก็เกิดขึ้นทันที ปิดบังประโยชน์ที่จะได้จากคำพูดที่ตัวเข้าใจว่ามันง่าย ๆ

ความประมาทเป็นกิเลส เป็นอุปสรรค เป็นคนละฝ่ายกับโพธิหรือปัญญา คนหนึ่งๆนี้มักจะเป็นฝึกฝ่ายกิเลสเสียมากกว่า ฉะนั้นคนที่ฉลาดมักจะโง่มากเพราะข้อนี้ อวดดีมากเกินไป ยิ่งอวดดีเท่าไรก็ยิ่งหมดดี ของดีนั้นไม่จำเป็นต้องอวด

การที่จะมีอิทธิบาทได้ จะต้องหมดความประมาท ความสะเพร่า ความอวดดี ต้องใช้ทั้งกำลังกาย กำลังจิต กำลังปัญญาอย่างถูกต้อง อย่างเพียงพอ

ขอให้มัจฉิตตะ เอาใจใส่ คือสอดส่องอยู่ นั่นคือวิริยะ ความพากเพียรอยู่แล้ว

คนที่เวียนหัวหรือเป็นโรคเส้นประสาท ก็เพราะโง่ไปทำเรื่องให้มากเรื่อง เรื่องที่เล็กนิดเดียวก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ ขนาดรบกวนจิตใจ รบกวนเส้นประสาทขึ้นมาได้ ต้องรู้จักทำเรื่องหลายๆให้เป็นเรื่องน้อย แล้วแก้ปัญหาให้ได้ นี่คือการปฏิบัติธรรม

ถ้ารู้จักทำให้จิตวางได้อย่างเดียวเท่านั้น ก็จะแก้ปัญหาที่ร้อยก็พันเรื่องได้หมด

ธรรมะทั้งหมดสรุปได้ในคำๆเดียวว่า ความไม่เห็นแก่ตัว

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเกลียด  
 ความอิจฉาริษยา ความหมั่นหมอง แม้แต่กระทั่ง ความ  
 สะเพร่า ความอวดดี ล้วนแต่มาจากความเห็นแก่ตัว

ทำจิตให้เป็นอิสระจากความเห็นแก่ตัวเสียก่อน จิตนี้  
 จะได้ฉลาดจริง ว่องไวในหน้าที่ของมันจริงๆ

คนไปเป็นทาสของสิ่งที่ตัวรักหรือพอใจ หรือเห็นแก่ตัว  
 กันทั้งนั้น จิตไม่เป็นอิสระ ไม่ว่องไว ไม่แจ่มใส แล้วจะเอา  
 กำลังจิตที่ไหนมาใช้

อิทธิบาทข้อที่ ๓ และ ๔

เรื่องจิตตะ หรือกำลังจิต นี่คือกำลังของสมาธิ วิมังสา  
 เป็นเรื่องกำลังของปัญญา กำลังของจิตกับกำลังของปัญญา  
 นี้ไม่ใช่อันเดียวกัน

จิตตะ ในกรณีอิทธิบาท จะต้องเป็นจิตที่เป็นสมาธิ  
 เป็นจิตที่มั่นคง บริสุทธิ์ ไร้อุปสรรคที่การทำงาน ถ้าไม่ครบ  
 คุณสมบัติ ๓ อย่างนี้ ก็อย่าเรียกว่าสมาธิ อย่าเรียกว่าจิตตะ  
 ในกรณีของอิทธิบาทนี้เลย ฉะนั้นต้องฝึกให้มีกำลังจิตเอามา  
 ใช้ได้ จึงจะชื่อว่า มี จิตตะ

วิมังสา เป็นเรื่องของปัญญาแท้ คือการพิจารณา  
 ค้นคว้า พิสูจน์ ทดลอง เป็นเรื่องทางนามธรรม ทางสติ  
 ปัญญา ไม่ใช่เรื่องของสมาธิ เป็นเรื่องของความรู้ เป็น  
 กำลังปัญญา

กาย จิต ทิฏฐิ ๓ คำนี้ เป็นหลักที่ใช้พูดทั่วไปใน พุทธศาสนา เราต้องมีกำลังกาย กำลังจิต กำลังทิฏฐิ ความคิดเห็นที่ถูกต้อง ถ้าเราทำผิด ความป่วยจะเกิดขึ้น คือป่วยทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ

ถ้าเรามีกายดี มีสุขภาพดี แต่เรายังโง่ อย่างนี้ เรียกว่าเราเสียไปในส่วนทิฏฐิ คือความผิดในทางความคิดเห็นของสติปัญญา

ความถูกต้องทางทิฏฐิและปัญญาจะเรียกว่าวิมังสา ได้ด้วยการพยายามทำการสอดส่อง พิจารณาด้วยปัญญา อยู่เสมอ นั่นแหละคือการใช้กำลังปัญญา

ชีวิตประจำวันของแต่ละคนนี่ ไม่อยู่ในรูปที่กระจ่าง หรือชัดเจนว่า ฉันทะเป็นอย่างไร วิริยะเป็นอย่างไร จิตตะเป็นอย่างไร วิมังสาเป็นอย่างไร ปล่อยไปตามความคิดนึก สามัญญ์สำนักชั่วคราว ไม่มีการทำให้ดีให้ถูกเฉพาะเรื่องทุกๆ เรื่องไป เพราะเราไม่ได้รับการสั่งสอนอบรมในเรื่องนี้ แล้ว คิดนึกอะไรด้วยสามัญญ์สำนักชั่วคราวที่ผ่านไป ตามอารมณ์ ที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วันหนึ่งๆนี่อิทธิบาท ไม่เคยมีเลย

เมื่อเราได้บวชได้เรียนในพุทธศาสนาเช่นนี้แล้ว ก็ลอง เอาไปใช้ให้ถูกต้อง ในการที่จะมีฉันทะพอใจ ใช้กำลังกาย กำลังจิต กำลังปัญญา ให้ถูกต้อง ให้ประสบความสำเร็จ จึงจะเรียกว่ามีอิทธิบาท

## ๓๐

## ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ (สัมมัตตธาน ๔)

เรื่องธรรมะทั้งหมดใช้ได้ทั้งแก่ฆราวาสและบรรพชิต  
และก็ในฐานะเป็นเครื่องมือ

ฆราวาสธรรม ๔ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ใช้เป็น  
เครื่องมือสำหรับฆราวาสทำมาหากินก็ได้ ใช้เป็นเครื่องมือ  
ประพฤติพรหมจรรย์เพื่อบรรลุนิพพานก็ได้

อิทธิบาท ๔ ความพอใจ ใช้กำลังกาย ใช้กำลังจิต  
ใช้กำลังปัญญา นี้ก็ใช้ได้แม้แก่ฆราวาสที่ทำมาหากิน และก็ใช้ได้  
สำหรับบรรพชิต ที่จะประพฤติพรหมจรรย์เพื่อบรรลุนิพพาน

นิพพาน ก็ต้องมีได้ หรือใช้ได้แม้แก่ฆราวาส ชีวิต  
ฆราวาสเป็นประจำวันที่บ้านที่เรือนก็ต้องมีนิพพานหล่อเลี้ยง  
อยู่เสมอในระดับหนึ่ง มิฉะนั้นจะเป็นโรคประสาท เป็นบ้าตาย



นิพพาน มีอยู่หลายๆระดับ เป็นเครื่องมือให้เกิด  
ความสุขสบายทั่วไป ทั้งฆราวาสทั้งบรรพชิต

ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ เป็นเหตุและเป็นผล  
เรื่อยๆมาตามลำดับ จนกว่าจะได้รับความพอใจอันสุดท้าย  
เครื่องมืออันหนึ่งก็เป็นเหตุให้สร้างเครื่องมืออีกอันหนึ่งขึ้นมา  
เครื่องมืออันนั้นก็สร้างเครื่องมืออันอื่นขึ้นมา ฉะนั้นจึงดูให้  
เห็นความเป็นเหตุและเป็นผลของกันและกัน อันไม่รู้จักสิ้นสุด

ข้อนี้ก็สำคัญมาก ถ้าเรามองเห็นว่า ไม่มีอะไรนอกจาก  
สิ่งที่เป็นเหตุและเป็นผลปรุงแต่งกันไปเรื่อย ไหลเชี่ยวเป็น  
เกลียวไป นี่ก็จะมองเห็นอนัตตาหรือสัจธรรมได้ง่าย

ฆราวาสธรรมเป็นแก้วสารพัดนึก ใช้ได้ตั้งแต่ฆราวาส  
ไปจนถึงเรื่องไปนิพพาน ให้มีสี่จจะ ทมะ ขันติ จาคะ  
พร้อมกันอยู่ ๔ อย่าง ทำงานร่วมกัน ก็มีความเพียรหรือมี  
ความพยายามอยู่อย่างตัวเป็นเกลียว โดยชื่อไม่ใช่ความเพียร  
แต่เมื่อไปทำเข้าครบถ้วน มันกลายเป็นความเพียรอย่างยิ่ง  
อยู่ตลอดเวลาตลอดคืน

มองดูที่อิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา  
มีชื่อว่าความเพียรอยู่คำหนึ่งคือวิริยะ แต่ว่าทั้งหมดก็คือ  
ความเพียร ทั้ง ๔ อย่างทำอยู่อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

ลองไปปฏิบัติธรรมสารพัดนึก ๔ อย่างเข้าก็ตาม  
ปฏิบัติอิทธิบาท ๔ เข้าก็ตาม มันก็กลายเป็นการทำความ  
เพียร ชาวบ้านแต่เดิมเขาใช้คำนี้คือ "ทำความเพียร"

คำว่า ความเพียร มีความหมายกว้าง เป็นทั้งหมดของตัวพรหมจรรย์ แล้วพรหมจรรย์นี้ก็ต้องพยายามกระทำอยู่อย่างไม่ขาดสาย มันกลายเป็นความเพียรไปเพราะเหตุนี้

ความเพียร ในภาษาบาลีชื่อว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ ความเพียรอย่างสม่ำเสมอตลอดกาลไม่ขาดสาย แยกออกไปตามหน้าที่ที่กำลังกระทำหรือกำลังใช้ความเพียรอยู่

ข้อแรก สังวรปธาน คือเพียรระวัง

ข้อสอง ปหานปธาน เพียรละ

ข้อสาม ภavanaปธาน เพียรสร้าง

ข้อที่สี่ อนุรักษนาปธาน เพียรรักษา

จำไว้สั้นๆว่า เพียรระวัง เพียรละ เพียรสร้าง เพียรรักษา

ใช้ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ในการระวัง การละ การสร้าง และการรักษา มิฉะนั้น "ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด" มีความผิด มีความชั่ว มีความเสียหายไป ทั้งๆที่มีความรู้มาก เพราะไม่มีความเพียร ๔ อย่างนี้

เรากำลังขาดสิ่งที่เรียกว่าความเพียรนี้ ทั้งๆที่เราารู้สึกว่ามีความเพียรอยู่แทบสายตัวจะขาด แต่มันเป็นความเพียรที่จะเป็นทาสของกิเลสไปเสียเป็นส่วนใหญ่ ไม่ใช่เพียรเพื่อจะเป็นคนของธรรมะหรือผู้ปฏิบัติธรรม

ข้อหนึ่ง เพียรระวัง มีความรู้เฉยๆไม่มีประโยชน์อะไร ต้องรู้ว่าอะไรเป็นภัยเป็นอันตรายก็ระวังอย่าให้มันมาใกล้ อย่าให้มันมาก็ยวข้อง

ข้อที่สอง คือ ละ ที่เข้าไปเกี่ยวข้องเข้าแล้วก็ละเสีย ฝ่ายชั่ว ฝ่ายไม่ดี ต้องระวังอย่างหนึ่ง แล้วต้องละอย่างหนึ่ง

ข้อที่สาม คือ สร้าง ฝ่ายดีต้องสร้าง

ข้อที่สี่ คือรักษา ไว้ให้คงอยู่ตลอดไป

สิ่งที่สร้างขึ้นมานั้นจำเป็นต้องรักษา เช่นเรามีสังฆะ ในการจะทำอะไรที่ดี เราก็ต้องอาศัยธรรมะอื่นๆช่วยรักษา สังฆะนั้นไว้ให้ทำไปได้ตลอดไป

ต้องระวังอย่าเียง อย่าชี้เกี้ยว ละก็ละความเียง ละความชี้เกี้ยว สร้างก็สร้างความขยันความฉลาด แล้วก็รักษาความขยันความฉลาดเอาไว้ เพียรอยู่อย่างนี้ทุกคน จะทำอะไรได้เท่ากันหมด ผิดกันเพียงแต่ช้ากับเร็ว ตามสติปัญญาที่มีมากมีน้อย

ในพุทธศาสนาเราระบุงูความเพียรไว้เพื่อฆ่ากิเลส เพื่อชนะกิเลส ปฏิบัติธรรมะประพฤติพรหมจรรย์ก็เพื่อฆ่ากิเลสตัวเดียว เพราะว่ากิเลสมันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ทั้งโดยส่วนตัวและส่วนรวม ความยุ่งยากลำบากทรมาน อยู่ในโลกทั่วทั้งโลกในเวลานี้ ก็มาจากกิเลสของมนุษย์ในโลก

มีชีวิตเป็นมนุษย์อยู่ ก็ต้องมีความพากเพียร ฉะนั้น เขาจึงกล่าวความเพียรไว้ว่า “เป็นคนแล้วก็จงพากเพียร ไปจนกว่าประโยชน์จะสำเร็จ”

พิจารณาดูจะเห็นว่า ธรรมะทั้งหมดบทไหน ข้อไหน ชื่ออะไร จะต้องเนื่องกันไปหมด สัมพันธ์กันรวมกันอยู่ในที่เดียว เมื่อมีความเพียรก็กลายเป็น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือกลายเป็นมี สัจจะ ทมะ ชั้นดี จาคะ อยู่ในคำว่าความเพียร

ในการกระทำที่กำลังกระทำอยู่ ประพฤติปฏิบัติอยู่ มองในแง่หนึ่งก็เป็นความจริงใจ มองในแง่หนึ่งก็บังคับตัวเอง มองในแง่หนึ่งก็กำลังอดทนอยู่อย่างเต็มที่ แล้วอีกอันหนึ่งก็สละ สละอยู่เรื่อย ที่ไม่ควรจะมีอยู่ที่สละออกไป ที่เรียกว่า จาคะ หรือที่เรียกว่าเพียรเพื่อละในบทปธาน

ปธานปธานกับจาคะ ก็เป็นเรื่องเดียวกัน เหมือนกับดู ต้นไม้สักต้นหนึ่ง ให้เข้าใจในความสัมพันธ์ของมัน ระหว่างราก เปลือก กะพี้ แก่น ใบ ดอก ธรรมะในพระพุทธศาสนา ทั้งหมด ก็เหมือนกับต้นไม้ คืออยู่ในฐานะเป็นราก เป็นเปลือก เป็นกะพี้ เป็นแก่น กระทั่งเป็นใบ แล้วใบนั้นก็จะมีดอก ออกมาเป็นผลไม้ในที่สุด นั่นคือ มรรค ผล นิพพานอยู่ที่ใบ ที่ดอก ส่วนข้อปฏิบัติต่างๆก็เป็นกะพี้ เป็นเปลือก เป็นลำต้น เป็นราก เป็นแก่น เป็นอะไรไป

ความเพียรก็คือลำต้นหรือราก ธรรมะในฐานะเป็น  
เครื่องมือ จะนำมาซึ่งผลคือดอกและลูกในที่สุด

ธรรมะทุกข้อจะสรุปได้อยู่ที่ว่า ทำลายความเห็นแก่ตัว  
ทำลายความรู้สึกว่า ตัวกู-ของกู อย่างเดียวเท่านั้น อะไรๆ  
จะมีมาหมดเลย ธรรมะทุกข้อจะถูกเรียกมา ถูกประมวลมา  
ด้วยการกระทำอย่างเดียว คือทำลายความเห็นแก่ตัว

สติปัญญานั้นแหละคือตัวการที่จะทำลายความ  
เห็นแก่ตัวโดยตรง

นี่เป็นการสรุปยอดในการใช้เครื่องมือเพื่อทำลาย  
ความเห็นแก่ตัว แล้วก็ออกดอกออกผลเป็นมรรค ผล  
นิพพาน ขึ้นมา

ธรรมะไม่มีขราวาสไม่มีบรรพชิต การปฏิบัติธรรม  
เพื่อธรรม โดยสมควรแก่ธรรม ก็แล้วกัน

เรามีชีวิตอยู่อย่างไร มีเรื่องอย่างไร ทำให้ถูกแก่เรื่อง  
ดูแต่กิเลสว่ามันอยู่ที่ไหน แล้วพยายามที่จะฆ่ามันที่ตรงนั้น  
แล้วก็ป้องกัน ละกิเลส สร้างแล้วรักษาโพธิ์ไว้เรื่อยไป

## ๓๑

## ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ

(สติปัฏฐาน ๔)

สติปัฏฐาน แปลว่า การตั้งสติไว้พร้อมเฉพาะหรืออย่างทั่วถึง จำแนกไว้เป็น ๔ อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม

ทำไมจึงพูดว่าตั้งสติ แล้วทำไมบางครั้งจึงพูดว่าตั้งจิต?

เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมนี้ ตั้งจิตก็ได้ ตั้งสติก็ได้ เช่นว่า ผู้กจิตไว้กับอารมณ์ ก็เหมือนกับผู้กสติ ตั้งสติไว้กับอารมณ์ นั้นเอง

คำว่า จิต หมายถึงทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิต ถ้าแยกออกไปให้ละเอียดก็ว่า ตั้งจิต หรือผู้กจิตด้วยสติ ถ้าจะพูดอย่างรัดกุมทางภาษาก็ว่า ผู้กจิตหรือตั้งจิตไว้กับอารมณ์ ด้วยอาศัยสติเป็นเครื่องมือ แต่ที่แท้ทั้งสติทั้งจิตนี้และคือสติ

สติปัญญา เป็นพวกเจตสิก คือคุณสมบัติของจิต จิตนั้นหมายถึงตัวจิต แต่จิตเกิดตามลำพังไม่ได้ถ้าไม่มีเจตสิก รวมอยู่ด้วย ฉะนั้นเมื่อเราไปกำหนดเข้าที่อะไรด้วยจิตนั้น จิตที่ประกอบอยู่ด้วยเจตสิก คือสติ มันจึงจะกำหนดอะไรได้ สติปัญญา ก็คือใช้จิตที่ประกอบอยู่ด้วยสติ

การตั้งสติหรือกำหนดสติ ในสติปัญญา ๔ ก็ยกเอา กาย เวทนา จิต ธรรม มาเป็นหัวข้อ การตั้งสติก็ตั้งที่กาย ที่เวทนา ที่ตัวจิตเอง และตั้งที่ธรรม เป็น ๔ อย่าง

เรียก สติปัญญา ๔ เพราะแยกกันให้เป็น ๔ แต่ถ้าเอามาปฏิบัติให้เนื่องกันโดยไม่แยก ก็คือระบบ อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ซึ่งมีสติปัญญา ๔ ซ่อนอยู่ในนั้นครบถ้วน

ตั้งสติ หรือกำหนดสติ นี้ตั้งอย่างไร?

การกำหนดสติ ตั้งสติ โดยหลักใหญ่ๆก็มีอยู่สอง ตั้งสติอย่างสมณะคืออย่างให้สงบนิ่งอย่างหนึ่ง ตั้งสติอย่างปัญญา หรือวิปัสสนาอย่างหนึ่ง

ปัญหาทางจิตก็มีอยู่ ๒ ข้อ คือมันฟุ้งซ่านเดือดร้อน รำคาญ ไม่เป็นผาสุกทางจิต เราตั้งสติอย่างสมณะ เพื่อแก้ โรคทางจิตโดยเฉพาะ ถ้ามันโง่งไปหลงรักนั่นรักนี่ ยึดนั่นยึดนี่ ก็ต้องตั้งสติอย่างปัญญาหรือทางวิปัสสนา เพื่อแก้ใจ เพื่อแก้โรคทางวิญญาน

ขอให้จำไว้ ๓ อย่างว่า โรคทางกาย โรคทางจิต

โรคทางวิญญาณ โรคทางกายไปหาหมอที่โรงพยาบาล โรคทางจิตทางวิญญาณ ต้องมาหาธรรมะในพุทธศาสนา

สติปัฏฐาน ๔ เรื่องแรกคือ กาย กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน เอากายมาเป็นอารมณ์ เป็นวัตถุสำหรับตั้งสติ ดูความไม่สวยไม่งาม เพื่อให้จิตสงบ หยุดฟังชาน เป็นเรื่องของสมณะ

คำว่า กาย หมายถึงลมหายใจด้วย เพราะลมหายใจเนืองอยู่กับกาย แล้วปรุงแต่งกาย หรือเป็นตัวชีวิตนั่นเอง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสเองว่า กายเป็นชื่อๆหนึ่งของลมหายใจ ลมหายใจนี้มันปรุงแต่งกาย กายขาดเครื่องปรุงแต่งเมื่อไรก็สลายเมื่อนั้น ดังนั้นลมหายใจจึงถูกเรียกว่ากายด้วย

ตั้งสติอย่างที่ ๑ เอลมหายใจมากำหนด หายใจยาว รู้ว่าหายใจยาว หายใจสั้น รู้ว่าหายใจสั้น มีผลทำให้หยุดความฟุ้งซ่านกระวนกระวาย เรียกว่าตั้งสติไว้อย่างสมณะ

อย่างที่ ๒ ตั้งสติอย่างวิปัสสนาหรือปัญญา พิจารณา กายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ลมหายใจนั้นก็ไมเที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ยกอารมณ์ขึ้นไปสู่พระไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เฟ่งอย่างนี้เรียกว่า ตั้งสติอย่างปัญญาหรืออย่างวิปัสสนา

ณานะ แปลว่า เฟ่ง ถ้าเฟ่งอย่างกำหนดอารมณ์ ก็เป็นสมณะ ถ้าเฟ่งเอาความจริงอย่างลึกซึ้ง ก็เป็นปัญญา หรือเป็นวิปัสสนา



เรื่องที่สอง เวทนา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เอา เวทนามาเพ่งเป็นอารมณ์ อย่างนี้ก็เพ่งเป็นสมณะ ต่อเมื่อ เพ่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของเวทนา จึงจะเป็นปัญญา

ถ้าเกิดเจ็บปวดที่เนื้อหนังหรือแม้แต่ที่ใจ เช่นความ เหนื่อย ไม่สบาย ก็เพ่งเข้าไปที่นั่น ที่เจ็บนั้นจะหายเจ็บ หรือเหนื่อย สำรวมสติให้ดี ให้นิ่ง แล้วเพ่งที่ความเหนื่อย ความเหนื่อยก็จะละลายสูญสิ้นไป

เอาเวทนาเป็นอารมณ์สำหรับจิตอยู่ที่นั่น อย่างนี้ก็ เรียกว่าเป็นสมณะ อยากจะหายฟุ้งซ่านรำคาญ อยากจะ หายโง่ ก็เพ่งเวทนานี้

ปัญหาต่างๆเกิดมาจากเวทนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็ คือ สุขเวทนา อันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น ทำให้รัก ทำให้โกรธ ยินดียินร้าย อะไรที่มีอยู่ในร่างกายนี้ทั้งหมด จะ แสวงหาสุขเวทนา ต้องหากันที่ภายในร่างกายนี้

ในทางธรรมะ มีระบบสติปัฏฐาน ให้ตั้งจิตหรือสติให้ ถูกต้อง ก็จะพบทางออก ทางหลุดรอดออกไปจากความทุกข์

เวทนานี้เองเป็นตัวการหลอกมนุษย์ จึงจะต้องทำลาย มันด้วยอาวุธ คือปัญญา เอาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาใส่เข้าไปที่ เวทนา ให้มันหมดฤทธิ์หมดอำนาจ

เรื่องที่สาม คือ จิต กำหนดลักษณะจิตเป็นอย่างไร กำลังโกรธ กำลังรัก หรือกำลังอะไรก็ตาม เอาจิตเป็นอารมณ์ เพ่งเข้าไปที่นั่น นี่เป็นสมณะ

ดูจิต เฟ่งต่อไปว่า จิตนี้เป็นสักว่าธาตุ วิญญาณธาตุ ประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ให้เป็นตัวตนของตน อย่างนี้เป็นปัญญา เป็นวิปัสสนา

พิจารณาจิตก็มี ๒ อย่าง เพียงรู้ว่าจิตของเรากำลัง เป็นอย่างไรเท่านั้นเป็นสมณะ ถ้ากำหนดข้อเท็จจริงของมัน ที่มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างไร นี่เรียกว่าเป็น ปัญญา เป็นวิปัสสนา

เรื่องที่ ๔ พิจารณาธรรม อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน  
พิจารณาเฉพาะนามธรรม

นามธรรมมีหลายอย่างนับตั้งแต่ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ จนกระทั่งธรรมะที่เป็นศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการ ปฏิบัติ เป็นผลของการปฏิบัติ เรียกว่านามธรรมทั้งนั้น เอานามธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมากำหนดพิจารณาอยู่ ก็เรียกว่า พิจารณาธรรม หรืออัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

พิจารณาพุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ หรือจะเอา ธรรมะจริงๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา มากำหนด อย่างนี้เป็นสมณะ

ต่อไปพิจารณาว่าทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้แต่มรรค ผล นิพพาน และธรรมทั้งปวง ก็เป็นอนัตตา มองดูสิ่งทั้งปวงไม่ยกเว้นอะไรเลยในฐานะเป็นอนัตตา ก็เรียกว่า พิจารณาธรรมในชั้นปัญญา

สมณะนั้นจะพิจารณา กาย หรือเวทนา หรือจิต หรือธรรม อะไรก็ตาม เพื่อจิตหยุดสงบอยู่ที่นั่นในสิ่งนั้นแล้ว ก็หยุดความกระวนกระวายได้

ส่วนการกำหนดสติในชั้นปัญญา หรือวิปัสสนานั้นมัน พิจารณากายว่า กายนี้สักว่ากาย เวทนานี้ก็สักว่าเวทนา จิตก็สักว่าจิต ธรรมก็สักว่าธรรม การพิจารณาทั้ง ๔ อย่างนี้ ให้สูตรเหมือนกันหมดว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ฉะนั้น สติปัญญานี้ก็กลายเป็นปัญญาขึ้นมา

เราเรียนในเบื้องต้น สตินั้นเป็นพวกสมาธิ มาถึง ตอนนี้ สติกลายเป็นปัญญาขั้นต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อานาปานสติหมวดที่ ๔ คืออนิจจานุปัสสี วิศวคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏินิสสัคคานุปัสสี นั่นแหละเป็นปัญญา รวมมรรค ผล นิพานเข้าไว้ในหมวดนี้ด้วย

ถ้าดูตามสติปัญญาน ๔ จะแยกกำหนดเป็นอย่างๆ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วก็จบที่รู้้อนัตตา กายประกอบ อยู่ด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เวทนาและจิตนี้เป็นวิญญาณธาตุ ธรรมทั้งปวงถ้า ไม่แยกเราก็เรียกว่าธรรมธาตุ เป็นธาตุตามธรรมชาติไปหมด ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุวิญญาณ ธาตุอากาศ เรียกว่าธาตุทั้ง ๖ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

สติปัญญานส่วนแรกสมณะ ส่วนที่สองวิปัสสนา หรือ ปัญญา แล้วปัญญาก็ไปสรุปอยู่ที่อนัตตา หรือสุญญตา

การดับทุกข์โดยสิ้นเชิงมีได้ก็ต้องเอา อนัตตา สุนฺญตา เข้ามา

คุณค่าของอนัตตา สุนฺญตา คือไม่มีตัวตน ถ้ารู้ความไม่มีตัวตนเมื่อไร ก็เป็นอันว่าฉลาดถึงที่สุด กำจัดความโง่ได้ทั้งหมด ความโง่ทั้งหมดมันอยู่ที่ว่า มีตัวตน มีของตน

อะไรก็ได้ เอามาเป็นอารมณ์ของสติปัญฺฐาน ที่ท่านวางไว้ดีแล้วคือ กาย เวทนา จิต ธรรมารมณฺ์ นี้มาเป็นวัตถุสำหรับพิจารณา เริ่มแรกด้วยการพิจารณากาย ดูความเป็นปฏิภูลเพียงให้จิตหยุดความหลงไหลในกาย มันก็เป็นสมณะหรือสมาธิขึ้นมา

ถ้าพิจารณาต่อไปในทางปัญฺญา วิปัสสนา ก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สรุบเหลือเพียง อนัตตา คำเดียว แล้วก็วิราคะ คือหน่ายจางออกมาจากความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ดับลงไปแห่งความยึดมั่นถือมั่น

เมื่อมีสติปัญฺฐาน หรือทำสติปัญฺฐานอยู่นั้น มันมีทั้งศีล สมาธิ ปัญฺญา พรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนาทั้งหมดนั้น ต้องครบทั้งศีล สมาธิ ปัญฺญา ถ้าไม่ครบทั้งสามอย่าง ไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์ และไม่ดับทุกข์ได้

จะเจริญสติปัญฺฐาน ต้องตั้งความพยายามในการที่จะสำรวจมระวังจิต อย่าให้หนีไปจากอารมณ์ คืออย่าให้สติขาดตอน ต้องมีความตั้งอกตั้งใจ ต้องมีการสำรวจสติสำรวจจิตอย่างยิ่ง คำว่าสำรวจนี่แหละคือศีล ศีลซ่อนอยู่ในสิ่งที่เป็นการสำรวจมระวังทุกชนิดแม้แต่ระวังจิต

ต้องสำรวมระวังให้สติอยู่ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก  
 ทมะ การบังคับตัวเองก็คือศีล สำรวมอยู่ด้วยวิริยะ สำรวม  
 ความเพียรอยู่ก็เป็นศีล เพียรละความชั่วก็เป็นศีล

การที่จะมีศีล ต้องสำรวมระวังเต็มที่ สำรวมระวัง  
 ชั้นดีนั้น สำรวมด้วยสติปัญญา ไม่ใช่สำรวมด้วยการบังคับ  
 ของจิต หรือของกำลังกาย สำรวมระวังกำหนดลมหายใจ  
 อยู่อย่างนี้ ย่อมไม่ไปล่วงศีลข้อไหนได้เลย ไม่เบียดเบียน  
 ชีวิตและร่างกายผู้อื่น ไม่ถือโอกาสเอาประโยชน์ของผู้อื่น  
 มาเป็นของตัวเอง ไม่ล่วงเกินของรักของผู้อื่น ไม่พูดหรือจะ  
 ไม่ใช้สื่ออันใดๆให้เขาเข้าใจผิด เสียประโยชน์ให้แก่เรา สำรวม  
 ที่จะไม่ดีของเมา มีสำรวมที่ไหนมีศีลที่นั่น

เมื่อเห็นว่าทุกอย่างโดยเฉพาะเวทนานี้เป็นสักว่า  
 ธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งที่น่ารักน่าพอใจน่ายึดมั่นถือมั่น  
 ด้วยอำนาจของปัญญาที่เห็นอนัตตาหรือสุญญตา จึงมีศีล  
 อย่างลึกซึ้ง อย่างถูกต้องสมบูรณ์

ศีลที่แท้จริงแฝงอยู่กับสมาธิและปัญญา เมื่อตั้งความ  
 สำรวมระวังเพื่อเป็นสมาธิ ก็มีศีลอยู่ที่นั่น มีการควบคุมสติ  
 ตั้งสติให้อยู่ในร่องในรอยที่ไหน ก็มีศีลที่นั่น มีสมาธิที่นั่น  
 แล้วก็ปัญญาไปด้วยกัน

สรุปความว่า สติปัญญา ๔ พิจารณา กาย เวทนา  
 จิต ธรรม จัดเป็นโพธิปักขิยธรรม คือเป็นธรรมที่เป็นฝักฝ่าย  
 ของโพธิ ที่เป็นเครื่องมือให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

## ๓๒

### ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ

(อินทรีย์และพลัง ๕)

อินทรีย์ หรือพลัง มีอยู่ ๕ อย่าง คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

อินทรีย์ แปลว่าเป็นใหญ่ หรือสำคัญ หรือออกหน้า เป็นชื่อธรรมะหมายถึง ธรรมะที่เด่นที่ออกหน้า

ศรัทธาในพุทธศาสนาระบุไปยังความเชื่อที่ถูกต้อง เสมอ มีพุทธภานิตโดยเฉพาะ คือ กาลามสูตร ระบุมไว้ชัด ในเรื่องนี้ ดังนี้

- อย่าเชื่อเพราะเหตุที่ได้ยินได้ฟังตามๆกันมา
- อย่าได้เชื่อเพราะเหตุที่เราตื่นข่าว ได้ยินเข่าว่ากันทั้งบ้านเมือง
- อย่าเชื่อเพราะเหตุแม่เพียงแต่ว่า เป็นของเก่า เขาทำกันอยู่ ปฏิบัติอยู่เสมอๆกันมา

- อย่าได้เชื่อแม้ว่าคำพูดที่พูดนี้มันมีอยู่ในพระไตรปิฎก คือในตำรา
- อย่าเชื่อด้วยเหตุที่ว่าคำนี้ปริมาณเอาด้วยเหตุผลตามความตรรก
- อย่าเชื่อโดยใช้การคาดคะเน ข้อนี้มีอยู่ ๒ แขนงคือ ตรรก  
อย่างหนึ่ง นัยะอย่างหนึ่ง
- อย่าเชื่อโดยตรรกเอาตามอาการ
- อย่าเชื่อโดยชอบใจว่าต้องกับลัทธิของตน
- อย่าเชื่อโดยถือว่าผู้พูดควรเชื่อได้
- อย่าเชื่อด้วยเหตุที่ว่า ผู้พูดนี้เป็นครูบาอาจารย์ของเรา

เหล่านี้ลองคำนวณดูว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงวางหลัก  
แห่งความเชื่อไว้อย่างไร

*มีปัญหาว่าจะไปเชื่อเมื่อไร?*

ให้เชื่อเมื่อมองเห็นด้วยตนเอง รู้สึกด้วยตนเอง ว่า  
เป็นอย่างไร คือให้เอาความรู้สึกในใจของตัวที่ได้ผ่านมาแล้วจริง  
เป็นหลัก เอามาพิสูจน์ทดลองโดยเปรียบเข้ากับสิ่งที่เรารู้สึก  
อยู่แล้วจนเห็นชัดว่าเชื่อได้ มันจึงจะเป็นเรื่องของความจริง  
ที่รู้สึกอยู่จริง ซึ่งอยู่เหนือเหตุผล

ความเชื่อในพระพุทธศาสนาจะต้องตั้งรากฐานอยู่บน  
สิ่งที่ได้ผ่านมาแล้วจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นทางวิญญูณ  
ทางความรู้สึก ความคิดนึก สติปัญญาที่ผ่านมาแล้วนั้นแหละ  
เป็นรากฐานของความเชื่อ อย่าไปเอาเหตุผล คำนี้คำนั้น  
ไปตามวิธีคิดวิธีนึก หรือว่าคิดไปตามหลักฐานพยานอย่างอื่น

ยกตัวอย่างเช่นไฟร้อน เขาบอกว่าไฟร้อน เรายังไม่เชื่อ แม้ว่าจะเห็นไฟกำลังเผาไหม้อะไรอยู่ หรือว่าใครถูกเข้าแล้ว ก็พอ อย่างนี้เราก็ยังไม่เชื่อ จนกว่าเราไปถูกไฟเข้าเองแล้ว จึงจะเชื่อว่าร้อน และร้อนแล้วมันเป็นอย่างไร ถูกเข้าเองนี้ เรียกว่า ประจักษ์ นี่เป็นหลักในความเชื่อ

เรื่องของเราคือเรื่องความมีกิเลส มีทุกข์ เรื่องกิเลส หรือทุกข์นี้มันเผายิ่งกว่าไฟเผาอยู่ตลอดเวลา แต่คนไม่สนใจ มองว่ากิเลสเป็นอย่างไร และเผาอยู่ในใจอย่างไร ก็มาตั้งต้น มองกิเลสหรือไฟที่กำลังเผาอยู่นี้ให้ถูกต้องกันเสียก่อน ให้เห็นว่ามันร้อนแสนจะร้อนจริงๆอย่างไร แล้วก็เชื่อตามพระพุทธเจ้า ว่า ราคะ โทสะ โมหะ เป็นของร้อน

จงมาดูให้รู้จักข้างในโดยตรงเสียก่อน ว่ากิเลสเป็นอย่างไร เป็นทุกข์อยู่แท้อย่างไรก็ยังไม่รู้จักความทุกข์ ตั้งต้นด้วยการดูกิเลส ดูความทุกข์ให้รู้จักกันเสียก่อน แล้วจะได้เชื่อ คำสั่งสอนที่เป็นไปเพื่อดับกิเลสและดับทุกข์

ความเชื่อของพุทธศาสนานั้น ต้องเคียงคู่กันอยู่กับ ปัญญา ศรัทธาก็คือปัญญาแขนงหนึ่ง เป็นปัญญาในขั้นริเริ่ม ศรัทธานี้จะต้องเป็นความถูกต้องด้วย

เรามามองดูตัวพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในรูปอื่น คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ อยู่ข้างต้น ทิฐิ ก็คือ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ หรือความเชื่อนั่นเอง



สัมมาทิฐิ—มีความเห็นถูกต้อง ก็คือความเชื่อที่ถูกต้องใน  
มรรคมงคล ๘ เอาศรัทธามารวมไว้ในสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็น  
ปัญญาครอบคลุมทั้งหมด

ปัญหาที่เป็นปัญหาจริงๆ เรามีหลักกันว่า ให้มีศรัทธา  
ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เริ่มชักชวนกันมาวัด

คนที่แรกเข้ามาวัดก็มีศรัทธา แต่มันยังเป็นศรัทธาที่  
หวั่นไหวได้ ต่อเมื่อเข้าใจในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
มากพอถึงขนาดจริงๆ จนรู้จักความสะอาด สว่าง สงบ  
ด้วยตนเอง ศรัทธาจึงจะไม่หวั่นไหว ศรัทธาจริงถึงได้ด้วย  
จิตใจ ไม่เพียงแต่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จริง ไม่ใช่ตัวคน  
ไม่ใช่สิ่งของ แต่เป็นคุณธรรมที่มีอยู่ในบุคคลที่เราเรียกว่า  
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ถ้ามีศรัทธาถึงขนาดแล้วอื่นๆก็จะตามมาตามลำดับส่วน  
เช่นศีลก็จะมีศีลบริสุทธิ์อยู่ในตัวโดยอัตโนมัติ ศีลตามธรรมดา  
ที่ถือๆกันอยู่นี้ ถือศีลแต่ปาก ถือศีลแต่เมื่อจะได้ประโยชน์

จำแนกศรัทธาตามธรรมะ ตามข้อเท็จจริงที่จะต้องเชื่อ

ศรัทธาประเภทแรก ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ ในฐานะเป็นแสงสว่าง เป็นผู้นำ เชื่อในการตรัสรู้  
ของพระพุทธเจ้า เชื่อพระธรรมในฐานะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า  
ตรัสรู้ เชื่อในพระสงฆ์ในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้า

ท่านตรัสรู้ เชื่อทั้งสามอย่างนี้รวมเหลืออย่างเดียวว่า เชื่อ  
การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

ศรัทธาประเภทที่ ๒ “เชื่อกรรม” เชื่อว่ากรรมเป็น  
ของมีจริง เชื่อว่าคนผู้ทำกรรมนั้นแหละจะต้องได้รับผลของ  
กรรม กรรมนี้เป็นของแน่นอนเด็ดขาด พระพุทธเจ้าก็ไป  
เปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้

แต่เราก็มีทางที่จะทำกรรมที่ดีให้ท่วมทันกรรมที่ชั่ว  
นั้นได้ หรือจนกระทั่งว่าเราทำกรรมชั้นวิเศษสูงสุดที่พระพุทธเจ้า  
ท่านสอนไว้ จนเพิกถอนตัวกู-ของกู ถอนตัวตนของตนออกไป  
เสียให้พ้นจากกรรมทั้งดีทั้งชั่ว อย่างนี้ก็ได้อีก

ศรัทธาประเภทที่ ๓ เชื่อตัวเอง เชื่อความสามารถ  
ของตัวเอง มีศรัทธาในตัวเอง นั่นแหละคือตอนที่สำเร็จ  
ประโยชน์ มาถึงขั้นสมบูรณ์ของศรัทธาแล้ว จึงเต็มไปด้วย  
กำลังกาย กำลังจิต กำลังปัญญา มีความแน่ใจพอใจในสิ่งที่  
จะทำนั้นถึงที่สุด ที่เรียกว่า ฉันทะ-ความพอใจ

ธรรมะหมวดนี้คือหมวดอินทรีย์ ยกเอาศรัทธา หรือ  
ลัทธินทรีย์ ขึ้นมาเป็นอันดับที่ ๑

อินทรีย์ที่ ๒ วิริยะ คือความเพียรไปตามศรัทธานั้น  
มีศรัทธาแล้วต้องมีวิริยะ การที่จะทำอะไรลงไปก็ต้องกล้าหาญ  
แล้วก็ต้องเสียสละ ต้องเหน็ดเหนื่อย ศรัทธามีความสำคัญ  
อย่างไร วิริยะก็มีความสำคัญอย่างนั้น

อินทรีย์ที่ ๓ สตินทรีย์ คือสติ คุมศรัทธา คุม  
ความเพียรที่ยังไม่ถึงที่สุด

ใจความสำคัญของสติ ก็คือ ความรู้ที่มาทันทั่วทั้ง  
คนเรา “ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด” ก็เพราะว่าขาดสติ  
ฉะนั้นสติก็คือปัญญาหรือความรู้เท่าที่จำเป็นแก่กรณีนั้นๆ  
และมาทันทั่วทั้งที่ ก็เลยควบคุมให้สิ่งต่างๆไม่ผิดได้

ในทางธรรมะ สติที่จะมาทันควันแก่การที่กิเลสจะ  
เกิดขึ้นต้องไวมาก เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น  
ลิ้นได้รส กายได้สัมผัสทางผิวหนัง สติต้องมาทัน ดึงไว้ใน  
ทางของปัญญา ของโพธิ ของความถูกต้อง ไม่ไปตามอำนาจ  
ของกิเลส

อินทรีย์ที่ ๔ สมามินทรีย์ ต้องมีสมาธิ คือจิตที่  
ประกอบไปด้วยกำลังเต็มที กำลังจิตทั้งหมดถูกรวบรวมกัน  
เข้าเป็นจุดเดียว เป็นสมาธิ จิตบริสุทธิ์ จิตตั้งมั่น จิตควรแก่  
การงาน

อินทรีย์ที่ ๕ ปัญญินทรีย์ เป็นความรู้ที่ถูกต้อง  
ตลอดกาล แล้วขึ้นสูงสุด เจริญขึ้นไปเท่าไรก็หล่อเลี้ยงหรือ  
ดึงธรรมะต้นๆนั้นตามขึ้นไปด้วย ก็เลยเจริญในทางปัญญา  
จนถึงกับดับทุกข์ได้สิ้นเชิง บริสุทธิ์ได้เพราะปัญญา

ธรรมะ ๕ ข้อนี เป็นกำลัง หรือพละ เป็นตัวการ  
สำคัญ ในทางที่จะให้สำเร็จประโยชน์

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอินทรีย์ในทางที่จะทำให้เกิดกิเลส เป็นตัวการสำคัญฝ่ายที่ทำให้เกิดความทุกข์ ต้องควบคุมให้อยู่ในอำนาจ

ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นี่เป็นตัวการฝ่ายที่จะดับทุกข์ เป็นอินทรีย์ฝ่ายที่จะฆ่าอินทรีย์

พอดตาเห็นรูป สติวิ่งมาทัน ที่จะควบคุมไม่ให้มีความคิดปรุงไปในทางเกิดตัวกู-ของกู เป็นโลก โกรธ หลง ถ้าสติมา ศรัทธา วิริยะ สมาธิ ปัญญา มั่นก็มา กิเลสก็เกิดไม่ได้ ในตัวคนคนหนึ่งมีทั้งสองอินทรีย์

คนนั้นถ้าโชคดีมีแต่อินทรีย์ฝ่ายที่จะช่วยได้ก็ปลอดภัย เพราะอะไรๆมารวมอยู่ในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้ ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ *ความทุกข์ก็ดี เหตุให้เกิดทุกข์ก็ดี ความดับทุกข์ดี ทางที่จะดับทุกข์ได้ก็ดี* เราบัญญัติว่าอยู่ในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้

ก็เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งสองฝูง อยู่ในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้ แล้วฝูงที่จะเป็นที่พึ่งได้ก็คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมะในฐานะที่เป็นเครื่องมือที่จะแก้ปัญหาทุกอย่างได้

## ๓๓

### ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ

(โพชฌงค์ ๗ และ มรรคมีองค์ ๘)

โพธิปักขิยธรรม ธรรมะเป็นฝักฝ่ายของโพธิ ถึงแม้ว่าจะมีจำนวนมากมาย ก็มีใจความสำคัญอย่างเดียวกัน สรุปลแล้วเหลือเพียง คีล สมาธิ ปัญญา

หมวดสุดท้ายอีกสองหมวดคือ โพชฌงค์ ๗ กับ มรรคมีองค์ ๘

โพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คำว่า องค์ ในที่นี้ หมายถึง ส่วนประกอบ

อันหนึ่งเป็น องค์ประกอบของมรรค อันหนึ่งเป็น องค์ประกอบของการเดินทาง

การเดินทาง ดูที่ถนน ถ้าสมมติว่ามรรคมีองค์ ๘ เป็นถนน ก็เป็นถนนที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๘ อย่างแล้วยังต้องมีพาหนะเป็นเครื่องไป

การเดินทางก็เลยต้องมีเครื่องมือที่จะเดินไปบนถนน มันก็กลายเป็นธรรมชาติอีกหมวดหนึ่ง จะเป็นตัวการเดินทาง ที่เป็นความหมายสำคัญ แล้วส่วนสุดท้ายของการเดินทาง ก็คือการถึง

มรรค ที่แปลว่า หนทาง หมายถึงหนทางที่มีการเดินทางอยู่ด้วย

เครื่องมือทุกชิ้นจะต้องสัมพันธ์กันอยู่ตามหน้าที่ เอามาใช้ไม่ถูกวิธี คือไม่สัมพันธ์กัน ใช้อย่างพิสดาร คือ โง่หรือมกมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องโพชฌงค์ที่นิมนต์พระ มาสวดให้คนเจ็บฟังจะได้หาย กลายเป็นเรื่องมกมาย ทั้งที่แท้ มันเป็นเรื่องที่จริงอย่างนั้น

เมื่อพระพุทธเจ้าประชวร ก็ให้พระองค์ใดองค์หนึ่ง สาธยายโพชฌงค์ ทำให้หายประชวร หรือว่าพระอรหันต์ บางองค์หายเจ็บไข้ก็เพราะได้ยินการสาธยายโพชฌงค์นั้น เป็นเรื่องของผู้รู้จักสิ่งนั้นดี เพราะท่านซึมซาบอยู่ในใจ รู้ความ ประเสริฐวิเศษของโพชฌงค์ ก็มีปีติปราโมทย์อิมใจขึ้นมา ก็ ครอบงำความเจ็บไข้ได้บ้าง ถ้าพระที่มาสวดก็ไม่รู้ คนฟังก็ ไม่รู้ว่าโพชฌงค์คืออะไร มันก็เลยเป็นเรื่องมกมาย

เมื่อพูดถึงโพชฌงค์ ก็ต้องพูดถึง สติ อัมมวิจยะ วิจารณ์ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

อุเบกขานี้เป็นความเฉยของความถูกต้อง ความถูกต้อง มันก็เป็นไปได้ในตัวมันเอง

เราจะจัดจะทำงานอย่างไรจนให้กาย วาจา ใจ ให้ชีวิต มีลักษณะที่ว่า เครื่องมือทุกอย่างมีพร้อม เครื่องมือแต่ละอัน ที่กำลังใช้อยู่ นั้นใช้อย่างถูกต้องตามความหมายของมัน และสัมพันธ์กันดี ความสำเร็จมันก็เกิด โฆษณงค์มีความหมายอย่างนี้

โฆษณงค์ เป็นองค์แห่งความสำเร็จ สำเร็จสุดท้าย คือบรรลูปุทธิ

การปฏิบัติทั้งหมดสรุปให้เหลือสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในการที่จะมีศีล สมาธิ ปัญญาจริง ต้องมีองค์ของ โฆษณงค์ครบทั้ง ๗ องค์

ในขณะที่มีการทำสมาธิ ปัญญาอยู่ที่นั่น ศีลซ่อนอยู่ ใต้นั้น ฉะนั้น ทำสมาธิหรือทำปัญญาวิปัสสนาก็ตาม ต้องมีการสำรวจมจิต การสำรวจมจิตนั้นแหละคือศีล หรือว่าเมื่อเรา อยู่อย่างผู้บำเพ็ญสมาธิหรือปัญญา มันมีศีลสมบูรณ์อยู่ใน ตัวเองโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องรักษาศีลก็ยังมีศีลถึงที่สุด เจตนา ทำสมาธิวิปัสสนาแต่กลับมีศีล ความสัมพันธ์กันอย่างนี้เป็น ลักษณะของโฆษณงค์ คนรักษาศีลจะต้องมีสติสัมโฆษณงค์ คือมีสติรู้สึกตัวโดยทั่วถึง

การรักษาศีลต้องอาศัยองค์ประกอบของโฆษณงค์ ๗ เราบำเพ็ญความเพียร บำเพ็ญสัมมัปปธาน ๔ อยู่ เพียรระวัง เพียรละ เพียรสร้าง เพียรรักษาในเรื่องธรรมะนี้ อยู่ จึงจะ เพียรไปได้ดีที่เร็วที่สุด โฆษณงค์ต้องมีอยู่ในตัวชีวิต

คนโดยมากมีชีวิตแต่ไม่รู้จักรว่าชีวิตนั้นคืออะไร  
หาความเพลิดเพลินจากการมีชีวิตอยู่ โดยไม่ถึงค่าของมัน  
เพราะฉะนั้น เรามองดูชีวิตในแง่ที่มันสูงสุดกันบ้าง

ชีวิตทางจิตใจ ก็คือรู้สึกคิดนึกได้ ชีวิตทางวิญญาณก็  
หมายถึงทางสติปัญญา คือมีความเข้าใจถูกต้อง และกำลัง  
ประสพผลที่เป็นที่มุ่งหมายของการมีชีวิต

มีชีวิตทำไมกัน? อะไรที่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควร  
จะได้ แล้วกำลังได้สิ่งนั้นอยู่ นั่นแหละคือชีวิต อย่ามองแต่  
ในด้านวัตถุ หรือด้านจิตที่เกี่ยวข้องอยู่กับวัตถุ ต้องมองถึงด้าน  
วิญญาณ ที่เป็นเรื่องของสติปัญญาโดยตรง กำลังอึดเอิบ  
สดชื่นอยู่ด้วยสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ กระทั่งรู้มตธรรม  
คือความไม่ตาย อมตธรรมนั้นแหละคือชีวิต

ชีวิตคือการเดินทาง คือเดินไปตามมรรคมีองค์ ๘  
โดยอาการของโพชฌงค์ ๗ ถ้ามองดูอีกมุมหนึ่ง ชีวิตคือการ  
รบฟุ้ง หรือการทำสงคราม ต้องรบราฆ่าฟันกับกิเลสเรื่อยไป  
ชีวิตคือการทำงาน มีอมตะเป็นผล คือข้าวเปลือก

ถ้าดูกันอย่างคนละโมบโลภลาภอย่างคนสมัยนี้  
ชีวิตก็คือการค้าขายทางวิญญาณ ลงทุนด้วยการปฏิบัติ  
เหน็ดเหนื่อยในการปฏิบัติธรรม ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ  
ในที่สุดได้กำไรมาเป็น มรรค ผล นิพพาน

ดูกันได้ทุกแง่มุม แต่ไม่พ้นจากการที่จะต้องใช้มรรค  
มีองค์ ๘ โดยหลักการของโพชฌงค์ ๗



## ๓๔

## ธรรมะในฐานะเป็นเครื่องมือ

(จะปฏิบัติธรรมให้ครบถ้วนได้อย่างไร)

คนทั่วไปจะรู้สึกว่่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสคำสั่งสอนมากเหลือเกิน จะปฏิบัติกันให้หมดสิ้นได้อย่างไร ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเหตุว่่า ไม่เข้าใจความสัมพันธ์ของธรรมะ และความเป็นอันเดียวกันหมดในความสัมพันธ์อันนั้น

ธรรมะที่เป็นหลักทว้่ๆไป ก็พูดถึงสิ่งเดียวกันหมด หรือปฏิบัติตามธรรมะหมวดใดหมวดหนึ่ง หมู่ใดหมู่หนึ่ง ก็จะมีหมู่อื่นรวมอยู่ด้วยหมด เมื่อปฏิบัติแล้วข้อธรรมะก็กระจายออกไปเป็นธรรมะหลายๆหมู่ แต่ละหมู่ก็หลายๆข้อ หรือจะพูดในลักษณะที่รวบรวมให้เหลือน้อยเข้า จนเหลือสิ่งเดียวคำเดียวนี้เป็นวิธีพูด พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไปตามความเหมาะสมแก่ผู้ฟัง แก่เหตุการณ์ ฉะนั้นจึงมีหลายแบบหลายอย่าง

อย่างเช่นตรัสแก่พระพาหิยะ ที่ว่าฟังแล้วชวนฉงน เมื่อเธอเห็นรูปต้อง สักว่าเห็น เมื่อหูได้ยินก็ สักว่าได้ยิน รวมความว่า เมื่อรู้สึกอะไรก็สักว่ารู้สึก เมื่อนั้นตัวเธอก็ไม่มี เมื่อตัวเธอไม่มี มันก็ไม่มีการไปการมา การเกิดการดับอะไร นั้นแหละคือที่สุดของความทุกข์

ในคำพูดว่า “ตาเห็นรูป สักว่าเห็น รู้สึกอะไร สักว่ารู้สึก” มันกินความหมดเลย รวบเอาไว้ซึ่งความหมายของธรรมะทั้งหมด อย่างน้อยก็ในฐานะที่เป็นผลของการปฏิบัติเบ็ดเสร็จ คือเกิดประมวลเป็นความไม่ยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

ยกตัวอย่างเช่น สติปัฏฐาน ๔ จะปฏิบัติในรูป อานาปานสติ ๑๖ ขั้นก็ตาม หรือในรูปสติปัฏฐาน ๔ สี่หมวด แยกกันก็ตาม ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็จะมีอะไรครบหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมวดที่สำคัญที่สุดที่ท่านแนะนำให้ทำ ก็แนะนำให้ดูว่า ในเมื่อเรากำหนดลมหายใจ ทำให้ระงับอยู่อย่างนี้ ก็เป็นโพชฌงค์ครบทั้ง ๗ ได้อย่างไร :-

ข้อหนึ่ง เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ ก็เป็นสติข้อที่ ๑ ของสัมโพชฌงค์ มีสติอยู่ในขณะที่ฝึกปฏิบัติกำหนดลมหายใจ

ข้อสอง ธัมมวิจยะ โพชฌงค์ข้อที่ ๒ เมื่อปฏิบัติอยู่ มันต้องมีอาการที่เรียกว่าวิจย คือสังเกตอย่างละเอียดเกี่ยวกับลมนั้น แล้วเนื่องไปถึง มีผลอะไรเกิดขึ้น มีอุปสรรคอย่างไร แก้ไขอย่างไร

ข้อสาม ปฏิบัติอยู่ด้วยความพากเพียร ก็เป็นวิริยะ  
สัมโพชฌงค์

ข้อสี่ พอใจในการปฏิบัติ ก็มีปีติสัมโพชฌงค์

ข้อห้า ลมหายใจรำงับลง กายรำงับไป ก็มีปัสสัทธิ  
สัมโพชฌงค์

ข้อหก ปริกรรมสมาธิ เริ่มเพ่งจิตที่ลมหายใจ ทำ  
มาได้จนจะเป็นสมาธิ ก็เรียกว่า อุปะจารสมาธิ ทำได้ถึง  
ขนาดว่าลมหายใจรำงับเป็นเพียงขั้นปฐมฌาน ก็เป็นสมาธิ  
เต็มตัว เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์

ข้อเจ็ด รักษาสภาพอย่างนั้นไว้ได้สม่ำเสมอ ก็เรียกว่า  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ โพชฌงค์ครบทั้ง ๗ บริบูรณ์อยู่ในการ  
ที่นั่งกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่เท่านั้น

หรือจะมองดูในลักษณะของอานาปานสติ ๑๖ ชั้น  
กลุ่มที่หนึ่ง ๔ ชั้น ที่เรียกกลุ่ม กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน  
ก็เป็นสติปัฏฐานอย่างเดียวกัน เพราะฉะนั้น สติอย่างเดียว  
เท่านั้นก็มีอะไรหมด

มองดูในแง่ของมรรคมีองค์ ๘ เมื่อเราเจริญสติปัฏฐาน  
๔ อยู่ในรูปของอานาปานสติอย่างนี้ ก็มีมรรคมีองค์ ๘  
ครบทั้ง ๘ องค์

มรรคองค์ที่ ๑ สัมมาทิฐิ มีมาตั้งแต่แรก ที่ตั้งมา  
ให้ทำการปฏิบัติ ถ้ายังทำอานาปานสติไปได้ถึงกลุ่มที่ ๒ ที่ ๓

ที่ ๔ แล้ว กลุ่มสุดท้ายจะมี อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี  
นั้นแหละคือยอดสุดของสัมมาทิฏฐิ

มรรคองค์ที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ  
ดำริออกจากกาม ดำริในความไม่พยายาบาท ดำริในความ  
ไม่เบียดเบียน

มรรคองค์ที่ ๓-๔-๕ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต  
สัมมาอาชีโว

การพูดจา ถ้าจะพูดก็พูดแต่ว่าจาทิถูกต้อง

สัมมากัมมันโต-การงานชอบ นี่คือนิยามของการงาน  
ไม่ไปทำอะไรชนิดที่เป็นความทุกข์ เป็นความเสียหาย

สัมมาอาชีโว-เลี้ยงชีวิตชอบ

เมื่อทำอานาปานสติอยู่ก็มี สัมมาวาจาโม-ความ  
เพียรชอบ สัมมาสติ-สติชอบ สัมมาสมาธิ-สมาธิชอบ  
อยู่อย่างเต็มตัว

เจริญอานาปานสติอยู่ ทำไมจึงมีโพชฌงค์ ๗ มี  
มรรคมีองค์ ๘ ครบบริบูรณ์ นั้นแหละคือคำอธิบายที่  
พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า "เมื่อบุคคลเจริญอานาปานสติอยู่  
ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อมีสติปัฏฐาน ๔ อยู่  
ก็มีโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ก็มี  
วิชาและวิมุตติ บริบูรณ์"

เมื่อมองกลับ เมื่อเราปฏิบัติธรรมะในพุทธศาสนา ทั้งหมดอยู่ มันรวมลงไปได้ในคำพูดคำเดียว หรือชื่อเพียง ชื่อเดียว เราปฏิบัติอานาปานสติกลายเป็นมีโพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘

เราปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘ ก็กลายเป็น อานาปานสติคำเดียว

ต้องพูดกันหลายหมวดหลายหมู่ เพราะว่าแต่ละหมู่นั้นถึงถึงหน้าที่อย่างหนึ่งๆ ถึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างหน้าที่ก็มี ถึงถึงความสำเร็จในขณะที่มีการปฏิบัติหน้าที่ไปตามลำดับๆก็มี ธรรมะกลุ่มหนึ่งมันยังสัมพันธ์กันหมดทุกๆข้อ และทุกๆหมู่

การพิจารณาทบทวนอย่างนี้เรียกว่านั่งสมาธิธรรม หรือทำธรรมสมาธิ คือประมวลมาซึ่งธรรมทั้งหลายจากรอบด้านมาดู อย่างน้อยที่สุด เป็นการหล่อเลี้ยงปิติ

มองดูแล้วเห็นว่า มีธรรมะอะไรบ้างในชีวิตนี้ แล้วจะไม่สับสนไม่พินเผื่อ มันจึงจะมีความสุขได้จากธรรมะ หรือจากศาสนา

## ๓๕

### ธรรมะในฐานะที่เป็นตัวชีวิต

เรื่องธรรมะนี้เป็นเรื่องทางจิตใจ ความคิดความเห็น มองกันไปคนละทาง ต่างคนต่างคิดจึงมองเห็นไปคนละแง่ คนละมุม ที่ทำความสับสนมากก็ดูเหมือนจะมีอยู่สองคำ คือคำว่า โลก กับคำว่า ธรรม

เรื่องโลกนั้นมันก็คือโลก และก็คือธรรมด้วย การปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ในโลกก็คือธรรม

ขอให้มองกันในทางที่จะเป็นประโยชน์ ตามวิธีของ พุทธบริษัทว่า ชีวิตก็คือการเป็นอะไรก็ได้หลายอย่าง แล้วแต่ เราจะเปรียบเทียบ หรืออุปมาสำหรับพูด แต่ตัวชีวิตแท้ๆ ที่ไม่ต้องอุปมา คือสิ่งที่เป็นไปตามความง่วงหรือความฉลาด ของคนที่เป็นเจ้าของชีวิตนั่นเอง

อะไรจะมาให้ชีวิตเป็นไปถูกต้อง เราก็ต้องเรียกว่า  
 ธรรม วิธีที่จะเดินให้ถูกต้องก็เรียกว่าธรรม ฉะนั้นชีวิตต้อง  
 เป็นไปตามทางธรรมเสมอ

เรื่องโลกกับเรื่องธรรมอย่าให้เป็นเรื่องตรงกันข้าม  
 ให้เป็นเรื่องไปทางเดียวกัน เป็นการเดินทางไปสู่จุดหมาย  
 ปลายทางอย่างเดียว ตัวธรรมะนั้นก็กลายเป็นชีวิต ชีวิตนั้น  
 ก็คือธรรมะ

การทำบาปโดยเจตนา กับทำบาปโดยไม่เจตนา  
 ผิดกันมากนัก

ทำบาปเพราะว่าเกิดมายังไม่รู้ ทำบาปเข้าแล้วบาป  
 มันก็เผาผลาญให้ ก็เป็นการสอนที่ดี แล้วก็อย่าทำอีกต่อไป  
 อย่างนี้ไม่ควรได้รับการติเตียน แต่ถ้ารู้ว่าเป็นบาปแล้วยัง  
 ไปทำ อย่างนี้ผิด เป็นเรื่องทำบาปโดยเจตนา

ชีวิตนี้เป็นการเดินทาง มีเครื่องมือของการเดินทางด้วย  
 เป็นการเดินทางด้วย เป็นการถึงด้วย เป็นการได้รับประโยชน์  
 จากการถึงด้วย ให้กลมเกลียวกันไปอย่างนี้ทุกวันๆ

เรามองดูธรรมะในฐานะที่เป็นเครื่องมือกันมามากแล้ว  
 มามองดูในส่วนทั้งหมด ธรรมะในฐานะที่เป็นตัวชีวิต ที่เป็น  
 อะไรรวมอยู่ทั้งหมดนั้นด้วย

บุคคลที่มีสายตาไกล ก็มองเห็นชีวิตเป็นเพียงเครื่องมือ  
 บุคคลที่มีสายตาสั้น รู้จักโลกน้อย ก็มองดูชีวิตในฐานะเป็นผล  
 เป็นตัวกู-ของกู

สำหรับคนที่รู้ว่าอันนี้ยังไม่ใช่วัตถุประสงค์ที่แท้จริง  
 ของชีวิต หรือของความเป็นมนุษย์ มนุษย์ยังมีอะไรที่จะต้องไป  
 ต่อไปอีก เขาก็มองดูชีวิตเป็นการเดินทาง เดินทางไปจนกว่า  
 จะถึงที่สุดของมัน ที่เรียกว่านิพพาน นั่นคือความว่างไปจาก  
 ชีวิตชนิดนี้ ไปมีชีวิตใหม่ เป็นชีวิตนิรันดร คืออมตะหรือนิพพาน

ให้รู้จักมองชีวิตให้ถูกต้อง ให้เห็นธรรมที่เป็นตัวชีวิต  
 หรือที่มีอยู่ในชีวิต หรือที่เป็นเครื่องมือของชีวิต หรือว่ารวม  
 กันทั้งหมดเรียกว่าชีวิต ชีวิตคือธรรมะในแง่ที่เป็นเครื่องมือ  
 เป็นการใช้เครื่องมือให้ถูกต้อง เป็นผลจากการใช้เครื่องมือ  
 ให้ถูกต้องและสำเร็จ ทั้งหมดคือคำๆเดียว เรียกว่า "ชีวิต"

ต้องมองเป็นและมองให้เห็นธรรมะอยู่ในชีวิตประจำวัน  
 ทุกกระเปาะนี้ แม้ในฐานะที่เป็นเพียงเครื่องมือให้สำเร็จ  
 เรื่อยไป หรือเห็นธรรมะในฐานะเป็นข้อเท็จจริงของชีวิตได้  
 ก็ยิ่งดี เป็นตัวชีวิตที่สมบูรณ์อยู่ด้วยธรรมะ

ขอให้ทุกคนหยุดอวดดีเสียที แล้วตั้งใจมองให้เห็น  
 โโพษณงค์ ๗ ประการในทุกสิ่งที่จะต้องทำ

ทุกกรณี ทุกเรื่อง ถ้าไม่ประกอบด้วยธรรมะแล้วเป็น  
 ล้มเหลว เป็นไม่ได้ผลดี

ขอให้มองชีวิตอย่างลึกซึ้ง ในฐานะที่ว่าชีวิตเป็นธรรมะ  
 มีธรรมะเป็นชีวิต ธรรมะนี้เป็นตัวชีวิตเอง เป็นตัวการงานเอง  
 เป็นตัวความสำเร็จประโยชน์ในการงานเอง อะไรทั้งหมด  
 อยู่ในธรรมะนั้น เพราะว่าธรรมะเป็นตัวชีวิตทั้งหมด ชีวิต  
 ทั้งหมดก็คือธรรมะทั้งหมด



## ๓๖

## ธรรมะประยุกต์

ธรรมประยุกต์ คือการประกอบธรรมะเข้ากับชีวิต ทำอย่างไรจึงจะใช้ธรรมะในฐานะที่เป็นเครื่องมือ ประกอบกันเข้าได้กับธรรมะในฐานะที่เป็นตัวชีวิตเสียเอง

เครื่องมือนี้ก็ทำธรรมะให้มีขึ้นมาในชีวิต ใช้ก็ใช้ ธรรมะเป็นเครื่องมือประกอบสิ่งที่เรียกว่าธรรมเข้ากับสิ่งที่เรียกว่าธรรม อาการอย่างนี้แหละเรียกว่า ธรรมะประยุกต์

ถ้าพูดว่า "มีธรรมะเข้าขั้น" คือมีธรรมะจริงๆ ถึงขั้น ถึงขนาดมี ๓ เข้าขั้น *ความรู้เข้าขั้น การปฏิบัติเข้าขั้น ผลของการปฏิบัติเข้าขั้น*

ความรู้เข้าขั้นนั้น หมายถึงความรู้ชนิดที่ทำให้แน่ใจในการปฏิบัติ แน่ใจในการที่จะไม่ยึดถืออะไร เช่นพอใจที่จะเป็นผู้

ดับไม่เหลือ เพราะว่าในโลกนี้ หรือในกระแสแห่งวัฏฏสงสารนี้ มีแต่สิ่งไม่มาเอาไม่มาเป็น ดับไม่เหลือ หยุดร่วงไปในโลกนั้น ดีกว่าแน่ อย่างนี้จึงจะเรียกว่าความรู้เข้าขั้น

การปฏิบัติเข้าขั้น ที่เราเรียกกันว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ นั้นดูให้ดีๆ มีสติรู้ เลือกมาปฏิบัติ แล้วก็พิจารณาอยู่ ใช้ความเพียรทุ่มเทลงไป มีปีติหล่อเลี้ยงความเพียรไว้ จนกว่าเมื่อไรจะลงรูป คือเป็นปัสสัทธิเข้ารูปเข้ารอย ตรงนี้จะเรียกว่า ปฏิบัติถึงขั้น ถึงขั้นแล้วก็ยังต้องรักษาความถึงขั้นนั้นไว้เรื่อยไป จนกว่าจะถึงโอกาสหนึ่งที่จะทำหน้าที่ต่อไปถึงกับตัดกิเลสได้

ถ้าการปฏิบัติถึงขั้นแล้ว ความรู้ก็ต้องถึงขั้นอยู่ในตัว ถ้าเราปฏิบัติอะไรลงไปในศีล สมาธิ ปัญญา ธุริจประจำวัน ต่างๆ สวดมนต์ภาวนาให้ทำด้วยสติสัมปชัญญะ ให้มีความรู้ลึกในการกระทำ ความหมายของการกระทำอยู่เสมอ

ธรรมะมีหลายหมวด หมวดอื่นไม่สะดวกเท่าหมวด โพชฌงค์ ๗ ประการ การปฏิบัติถึงขั้นนี้ คือเดี๋ยวนี้พร้อม อยู่ด้วยลักษณะของโพชฌงค์ ๗ ประการแล้ว

การปฏิบัติจะขยายขึ้นไป ตามลำดับของงานที่ มันสูงขึ้นไปถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อจะบรรลุมรรคผล ก็เรียกว่า การปฏิบัตินั้นเข้าขั้น คือดำรงใจไว้เหมาะ ตั้งต้นด้วยความ ไม่อยากดี ไม่อยากเด่นอะไร มองเห็นความทุกข์เป็นสิ่งที่ ควรจะละกันเรื่อยไป อย่างนี้พอแล้ว

มองเห็นว่า อยากด้วยความโง่คืออวิชา แล้วก็ยึดมั่นด้วยความโง่คืออวิชา นี่คือการที่เป็นทุกข์ แม้ไม่รู้จักอวิชา ตัณหา อุปาทาน แต่รู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นในใจว่า "มาทุกข์เป็นทุกข์ทุกที" รู้จักเข็ดหลาบไม่ปล่อยให้มันเกิดขึ้นในใจอีก ปฏิบัติอย่างนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติเข้าขั้นและเพียงพอถึงขนาด

ภูมิธรรมของจิตใจเข้าขั้น ก็คือการบรรลุมรรคผล คือผลของการปฏิบัติเข้าขั้น ถ้าเข้าถึงสูงสุดก็เป็นพระอรหันต์

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ๓ อย่างเป็นลำดับอย่างนี้ ในฐานะเป็นทฤษฎีสำหรับพูด พอดรัสเป็นหลักปฏิบัติ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ กลับเป็นปัญญา แล้วเป็นศีล เป็นสมาธิ

ความรู้เข้าขั้น การปฏิบัติเข้าขั้น ภูมิธรรมของจิตใจเข้าขั้น ภูมิธรรมของจิตใจเข้าขั้นนี้มาก่อน เพราะถ้าภูมิธรรมของจิตใจไม่พอ ก็ไม่มาเลือกเอาธรรมะมาเป็นที่พึ่ง ไม่มาเลือกเอาศาสนาเป็นที่พึ่ง

คนเราอาจจะมีภูมิธรรมเข้าขั้นได้เลย โดยไม่ต้องไปสนใจกับเรื่องความรู้เข้าขั้น หรือการปฏิบัติเข้าขั้น คนบางคนมีกิเลสน้อยมาโดยกำเนิด หนังสือก็ไม่รู้ วัตวาก็ไม่ไป แต่มีจิตใจที่ประหลาด คือโลกไม่ค่อยเป็น โกรธไม่ค่อยเป็น แล้วก็ไม่ต้องการอะไรมากกว่าความเสียบสงบ มีความสบายจนตายแล้วก็ตายเหมือนกับตะเกียงน้ำมันหมดลงไป

คำว่า ธรรมประยุกต์นี้ ไม่ใช่ประยุกต์แต่ปาก ไม่ใช่ประยุกต์แต่กิริยาท่าทาง แต่ประยุกต์ที่จิตใจ

ในเรื่องการปฏิบัตินั้น อย่าหวังที่จะอวดความเคร่งเป็นอันขาด หรืออย่ายึดมั่นถือมั่นในการปฏิบัติด้วยอุปาทาน แต่ไปเพ่งเล็งในภูมิของจิตใจว่า เดียวนี้ความโกรธของเรา มากขึ้นหรือน้อยลง ความขกหูขงหางของเรามากขึ้นหรือน้อยลง ทดสอบอยู่อย่างนี้เรื่อย แล้วทำให้มันน้อยลง

ให้มีธรรมะอยู่ที่เนื้อที่ตัวจริง คือมีที่กาย ที่วาจา ที่ใจจริงๆ ไปสนใจมาจากข้างใน คือตั้งใจหรือดำรงใจให้ถูกต้อง ถ้าใจถูกต้องแล้ว กายวาจาถูกต้องไปด้วย นี่จะง่ายกว่าที่จะตั้งพิธีรีตองจากข้างนอก ซึ่งปรากฏผลอยู่ชัดๆแล้วว่า รักษาศีลจนตายก็ไม่เคยมีศีล เพราะไม่มีเจตนารมณ์ของศีล มันมีแต่พิธีรีตอง

ถ้าเราดีจริง ก็ไม่ต้องมีความยึดมั่นถือมั่น ดีโดยไม่ต้องอวด นั่นแหละจะเรียกว่ามีธรรมอยู่ที่เนื้อที่ตัวจริงๆ ให้ตั้งใจจดจ่ออยู่แต่ภูมิธรรมที่สามารถจะทำให้เราขกมือไหว้ตัวเองได้อยู่เสียๆคนเดียว โดยที่ไม่ต้องมีใครรู้ นี่เรียกว่าภูมิธรรมเข้าชั้น

การประยุกต์ธรรม ให้มีอยู่ในชีวิตในเนื้อในตัว คือสามารถใช้ธรรมประเภทที่เป็นเครื่องมือ ทำการประยุกต์ โดยประกอบธรรมะที่เป็นความมุ่งหมายนั้น เข้ากันได้กับชีวิตเนื้อตัวได้สำเร็จ

## ๓๗

### ธรรมะประยุกต์

(ต่อ)

ความรู้เข้าขั้น ไม่ใช่รู้พระไตรปิฎก เพียงแต่รู้พอที่จะ  
กำจัดความยึดมั่นถือมั่น

ปฏิบัติเข้าขั้น ไม่ใช่ปฏิบัติหมดทุกระบบทุกกลุ่มของ  
กรรมฐานหรือวิปัสสนา แต่ว่าปฏิบัติอยู่ในลักษณะที่ความ  
ยึดมั่นถือมั่นไม่อาจจะเกิดได้

ภูมิของจิตเข้าขั้น หมายถึงจิตอยู่ในสภาพที่ความ  
ยึดมั่นถือมั่นเกิดยากที่สุด จนกระทั่งถึงไม่เกิด

ธรรมะประยุกต์ จะต้องประกอบธรรมะให้ถูกฝาถูกตัว

เรื่องถูกฝาถูกตัวนี้สำคัญ คำพูดที่ถือเอาความหมายผิด  
หรือประยุกต์คำพูดผิดนั้นผิดความหมาย ตัวอย่างเช่นคำว่า  
มาร กับ พระ

พุทธบริษัทเอามารไปไว้ที่ตัวยักษ์ตัวมาร แล้วก็เอา  
พระไปไว้ที่พระพุทธรูปเจ้า ในลักษณะที่เป็นบุคคล ไม่เหมือนกับ  
ที่พระพุทธรูปเจ้าท่านต้องการหรือท่านเล็งถึง อย่างในบทว่า  
“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็นธรรม”

คำว่า “พระ” หมายถึงอะไร? ธรรมะเป็นสิ่งที่ไม่ใช่  
บุคคล แล้วก็ไม่รู้จักตาย ฉะนั้นพระหรือพระพุทธรูปเจ้านั้นยังมี  
ตลอดกาลคู่กันกับสิ่งที่เรียกว่าโลกหรือทั้งหมด ถ้ายังมีสิ่งที่มี  
ชีวิตคิดนึกได้คือคนอยู่แล้ว ธรรมะก็ยังมีอยู่เรื่อย ปรากฏ  
อยู่เรื่อย ถ้าว่าคนหมดไป โลกหมดไป ธรรมะก็ยังอยู่ ต้องรู้จัก  
“พระ” ในลักษณะอย่างนี้ จึงจะเรียกว่าธรรมประยุกต์

คำว่า “มาร” สิ่งที่เรียกว่า มาร นี้สรุปอยู่ที่คำเดียว  
คือ ความคิด หรือ ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา ความรู้สึก  
ที่ไม่พึงปรารถนานั้นแหละคือมาร เพราะว่าความรู้สึกชนิดนี้  
เกิดขึ้นเมื่อไรแล้วก็เดือดร้อน หรืออย่างน้อยที่สุดทำให้กระวน  
กระวายใจ ถ้าเราพ่ายแพ้แก่มาร คือมันเกิดขึ้นมาในใจได้  
แล้วเราไม่สามารถจะหยุดมันได้

เพื่อให้ง่ายแก่การประยุกต์ จึงจำแนกมารออกเป็น  
๕ อย่าง เป็น กิเลสมาร ชันธมาร มัจจุมาร เทวปุตตมาร  
อภิสังขารมาร

มารที่ ๑ กิเลสมาร คือ กิเลสโดยตรง โลภะ โทสะ  
โมหะ มานะ ทิฏฐิ ริชยา ขี้ขลาด ขี้กลัว อะไรรักตาม ล้วนแต่  
ให้เกิดความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนานั้น คือ ร้อน

มารที่ ๒ ชั้นธมาร คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือกายกับใจที่ประกอบกันเป็นคนหนึ่งๆนี้ ชั้นนี้เกิดเป็นมาร เพราะว่ามันไม่เป็นไปตามที่เราปรารถนา

มารที่ ๓ มัจจุมาร คือความตาย แต่แม้ยังไม่ทันจะตายก็เป็นมารแล้ว เพราะเรากลัวตายอยู่ตลอดเวลา

ทุกคนเกลียดกลัวความตาย มันก็เป็นปัญหาบกวนจิตใจ ความตายที่มีความหมายสูงขึ้นไป คือความตายทางจิตทางวิญญาณ ความล้มเหลวของการกระทำที่ดีที่งาม

มารที่ ๔ เทวบุตรมาร หมายถึงเทวดาชนิดที่อยู่ด้วยการเล่นหัวที่เต็มไปด้วยความหลง ไม่เอาการเอางานเอาแต่เล่นสนุก อุปสรรคอันตรายใดๆเกิดมาจากสังคมอันธพาลทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่พึงปรารถนาที่เกิดขึ้นในใจของเรา ก็เรียกว่าเทวบุตรมารทั้งนั้น อย่าว่าจะอยู่ที่บ้าน แม้อยู่ที่วัดเป็นพระเป็นเณร ก็ยังต้องถูกเบียดเบียนด้วยเทวดาพวกนี้

มารสุดท้าย มารที่ ๕ อภิสังขารมาร ก็คือกรรม ผลกรรม ความที่ต้องไปตามผลกรรมบีบคั้น

นรก คือผลกรรมที่ร้อนใจ เดรัจฉานคือโง่ เปเรตคือหิวกระหาย อสุรกายคือกลัว ในฐานะที่มันเป็นผลกรรมก็เรียกว่ามารได้เหมือนกัน

ถ้าเราต้องเป็นไปตามกรรม คือเราอยู่ในอำนาจของมาร คือกรรมนี้ จะเป็นกรรมดำหรือกรรมขาว มันก็ดกกันไม่ให้เห็นิพพานทั้งนั้น ต้องเพิกถอนหมดทุกกรรม จนอยู่เหนือกรรม ซึ่งจะได้ด้วย อริยรรคมีองค์ ๘

มารจะมาจากเงาไหนมุมไหนใน ๕ มุมนั้น ก็เรียกว่า มารทั้งนั้น คือความรู้สึกอันไม่พึงปรารถนา

ยาม่ามารก็คือธรรมชาติที่แท้จริงที่เป็นเครื่องมือ ในรูปของโพชนงค์ ๗ ซึ่งจะสำเร็จได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในรูปของอานาปานสติ ๑๖ ชั้น

เมื่อเจริญอานาปานสติอยู่ กิเลสก็ไม่มีโอกาสจะเกิด ต้องทำให้ถูกเรื่องแล้วก็ถูกฝ่าถูกตัวอย่างยิ่ง อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ไม่ใช่ทำวันหนึ่งครั้งหนึ่ง การปราบกิเลสจะต้องมีการควบคุม ระวังตัวอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้มีกิเลสเกิดขึ้นได้

เช่น ถูกรบกวนด้วยกิเลสประเภทราคะ ก็พิจารณาดูโทษของมัน ที่เรียกว่า อาทินวะ ดุราคะหรือดูโทษของราคะ อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก

สำหรับ ชันธมาร เป็นความชรา ดูความที่สังขารจะต้องเป็นไปตามธรรมดาอย่างนั้น ความเจ็บไข้ หรือความตาย มันกลายเป็นของน่าหัวเราะ นี่เป็นผลของการที่ฆ่ามาร ชันธมาร มัจจุมารได้ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ความเจ็บไข้หรือความตายของชั้นนั้นก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป

เทวปุตตมาร ปัญหาที่เกิดมาจากสังคมอันธพาล เราอย่าไปรับมัน อย่าไปรับการกลั่นแกล้ง การช่วยวนของบุคคลใด อย่ารับเอามาใส่ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ตาเห็นรูปก็สักแต่ว่าได้เห็น



หุได้ฮินก็สักว่าได้ฮิน จมูกได้กลิ่นก็สักว่าได้ดม ฯลฯ อย่า  
 ปรงเป็นตัวกู-ตัวกูอะไรขึ้นมา ระวังอย่างนี้หมดปัญหาไปได้  
 ในเรื่องเทวปุตตมาร

อภิสังขารมาร คือ กรรม นั้น พุดสั้นๆว่า เมื่อปฏิบัติ  
 ธรรมะในอานาปานสติถึงขั้นที่เห็นอนิจจานุปัสสี เห็นทุกข์  
 เห็นอนัตตาอยู่เป็นประจำแล้ว ก็ไม่มีอะไรทำให้กระวนกระวายใจ  
 เกี่ยวกับผลกรรมได้เหมือนกัน เพราะมันเห็นเพียงว่า กรรม  
 นี้เป็นสังขาร เป็นของปรงแต่ง ไหลเวียนเปลี่ยนแปลงไปตาม  
 เรื่องของการปรงแต่ง อย่ารับมาเป็นเราเป็นของเรา ก็จัด  
 กรรมออกไปได้

อานาปานสติ หมวดที่ ๔ อนิจจานุปัสสี เป็นต้นไปถึง  
 ปฏินิสัคคานุปัสสีเป็นที่สุด นั่นแหละเป็นเรื่องฆாமารประเภท  
 อภิสังขาร คือกรรม

เรามีหิริ มีโอตัมปะ - มีความละอายบาป ความ  
 กลัวบาป ไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำกรรมที่เหนือดี  
 เหนือชั่ว คืออริยมรรคมีองค์ ๘ จัดออกไปทั้งกรรมดี  
 กรรมชั่ว อภิสังขารมารก็ไม่มีแผ่นดินจะอยู่

ระบบอานาปานสติระบบเดี๋ยวมารถกำจัดมาร  
 ในแง่ต่างๆทุกแง่มุม เพียงที่เราปรับปรุงให้ถูกฝาถูกตัว เมื่อ  
 มารใดมารหนึ่งมารบกวน หรือกำลังกระวนกระวายใจอยู่  
 ด้วยมารชนิดไหน ก็ใช้อานาปานสติที่ถูกฝาถูกตัวสำหรับฆา  
 มารชนิดนั้น ฉะนั้นเราจะต้องศึกษาอานาปานสติให้แตกฉาน  
 แล้วจะได้ใช้เป็นเครื่องมือ

ถ้ายังทำไม่ได้ไม่แตกฉาน ก็ใช้เท่าที่มีอยู่ คือ ไม่น้อยเกินไป มีสติในสิ่งนั้น รู้สึกสิ่งนั้นดี คือมีธัมมวิจยะ แล้วก็มีความพากเพียรที่จะขจัดหรือแก้ปัญหานั้น แล้วก็พอใจ ว่าการที่ได้ทำอย่างนี้ถูกต้องที่สุดในการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา มีปิติ-พอใจในการได้ทำอย่างนี้ จนกว่า จะสามารถทำได้เป็นร่องเป็นรอยเข้ารูบเข้ารอย

ระดมสมาธิคือแรงจิตแรงใจ ลงไปในความเข้ารูบเข้ารายนั่น แล้วปล่อยไปอย่างนั้น รอได้ คอยได้ ทนได้ จนกว่าจะมีผลในที่สุด คืออุเบกขา

ถ้าเกิดรอไม่ได้ คอยไม่ได้ ก็ล้มละลายหมด นี่คือ อุปสรรคอันหนึ่งที่ว่าไม่ประสบความสำเร็จ เพราะไม่มีความอดทนพอ

มารชนิดไหนก็ตาม มันคือความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา ตั้งรูปก่อรูปอะไรขึ้นมาได้เพราะมีอวิชา ทำลายอวิชาเสียได้ อย่างเดียว ก็ฆ่ามารหมดทุกแขนง ฉะนั้นทุกอย่างอยู่ในทางธรรม มันก็คือแสงสว่าง เพื่อจะกำจัดเสียซึ่งอวิชา เอาแสงสว่างกำจัดความมืด เอาโพธิมากำจัดกิเลส อย่างถูกฝา ถูกตัว ที่พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า การกระทำซึ่งที่สุดแห่งทุกข์

การกระทำซึ่งที่สุดสิ้นแห่งความทุกข์ คือการฆ่ามาร การประยุกต์ธรรม-ธรรมประยุกต์ คือเอาธรรมมาเป็นยา ฆ่ามาร เอาธรรมะส่วนที่พึงปรารถนาเข้าไปที่ธรรมะส่วนที่ไม่พึงปรารถนา กลายเป็นธรรมะที่มีผลคือนิพพาน คือ ความดับทุกข์

## ๓๘

### อานาปานสติประยุกต์

การศึกษาธรรมหรือการปฏิบัติธรรม ไม่ได้ผลเป็นที่พอใจ ก็อยู่ตรงที่ว่า ประยุกต์ไม่ได้ หรือไม่รู้จักประยุกต์ เสียเลย

เมื่อความรู้ไม่ประยุกต์ การปฏิบัติก็ไม่ประยุกต์ คือ การปฏิบัติก็พลอยไม่เข้าขั้นพอที่จะเรียกได้ว่าเป็นการปฏิบัติ ที่เป็น “สัมมาปฏิบัติ” ในพระพุทธศาสนา หรือที่เรียกว่า *ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม*

สนใจกันในเรื่องภายนอก ซึ่งเป็นทางมาของกิเลส ของความคิดที่ชั่วร้าย แต่ก็ได้มองดูถึงตัวความคิดที่ชั่วร้าย ที่กำลังมีอยู่ข้างใน อย่างนี้ก็เรียกว่ายังไม่รู้จักมาร ฉะนั้น เราจึงพูดกันถึง “มารประยุกต์”

“ธรรม” ที่รวบรัด ที่เหมาะสมที่สุดที่จะประยุกต์ ได้จริง ด้วยกาย วาจา ใจ ให้อยู่ที่เนื้อที่ตัวจริงก็อยากจะแนะนำ อานาปานสติ ซึ่งเป็นสารบบธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา จะโดยแง่ปริยัติก็ดี ปฏิบัติก็ดี โดยแง่ผลของการปฏิบัติก็ดี

เราจะพูดว่า “ความรู้เข้าชั้น การปฏิบัติเข้าชั้น ภูมิของจิตเข้าชั้น” มันก็อยู่ที่อานาปานสตินั้น ซึ่งพระพุทธเจ้า ท่านตรัสสรรเสริญว่า เป็นระบบที่ดีที่สุดของการปฏิบัติ

อานาปานสติแบ่งเป็น ๔ หมวด หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนา หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนา หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนา หมวดที่ ๔ อัมมานุปัสสนา

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนา อันดับที่ ๑-๔ รู้จักธรรมชาติของลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น รู้จักหน้าที่ของลมหายใจ คือการปรุงแต่งกาย แล้วรู้จักวิธีที่จะทำการ ปรุงแต่งกายของลมหายใจ ให้ละเอียดประณีต ให้ระงับ

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนา อานาปานสติอันดับที่ ๕-๘ รู้จักความรู้สึกที่เป็นเวทนา ในลักษณะของปิติ ของความสุข และที่เวทนานี้ปรุงแต่งจิต คือความคิดนึก ซึ่งเป็นตัวกิเลส เป็นตัวความอยากหรือความยึดมั่น รู้วิธีที่จะ ว่างบเสียซึ่งจิตตสังขาร ควบคุมเวทนาไม่ให้ปรุงแต่งไปใน ทางของกิเลสตัณหา

หมวดนี้เรียกว่า รู้จักทางมาของมาร ที่เกิดของมาร รู้วิธีที่จะตัดหนทางที่มาของมาร

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัตสณา อันดับที่ ๙-๑๒ รู้จักจิต  
ฝึกฝนจิต รู้จักว่าจิตเปลี่ยนแปลงได้อย่างไรบ้าง มีราคะ  
โทสะ โมหะหรือไม่ว่า หตฺหุหรือฟุ้งซ่าน รู้จักจิตในทุกลักษณะ  
รู้จักบังคับควบคุมให้จิตนี้ปีติปราโมทย์บันเทิง ให้แนวแน่  
มั่นคง รู้จักบังคับจิตนี้ให้ปล่อยอารมณ์ที่เข้ามาครอบงวนกลุ้มรุม  
จิตก็ได้

หมวดที่ ๔ สุตทักย ธัมมานุปัตสณา อานาปานสติ  
อันดับที่ ๑๓-๑๖ ใช้อาวุธที่เตรียมมาดีแล้ว คือ อนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา รวมเรียกว่า อนิจจานุปัตสสี - เป็นผู้เห็น  
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน วางจาก  
ตัวตน นี่คืออาวุธที่จะเข้าประหัตประหารมาร

สรุปให้สั้นที่สุด อานาปานสติหมวดที่ ๒ พิตกายเพื่อ  
สู้มาร หมวดที่ ๒ รู้จักที่มาทางมาของมาร รู้จักมารดีทุกอย่าง  
หมวดที่ ๓ เตรียมจิตใจ หมวดที่ ๔ เข้าตะลุมบอนกับมาร  
จนชนะมาร

ต้องประยุกต์ คือเอามาใช้ให้ถูกให้ตรง ตามแบบ  
หรือหลักการของโพชฌงค์ ๗ ประการ

ดูตัวอานาปานสติ ๔ หมวด ๑๖ ชั้นแล้วก็จะเห็นว่า  
เมื่อกำลังทำอยู่อย่างนั้น โพชฌงค์ ๗ จะบริบูรณ์ สมตามที่  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า "อานาปานสติอันบุคคลทำให้มาก เจริญ  
ให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์"

เราเอาอานาปานสติมาประยุกต์เป็นของจริงสำหรับ  
ทำลายมาร ประยุกต์มารได้สำเร็จ ก็ประยุกต์พระ คือ  
ธรรมะได้สำเร็จ แล้วก็พากิเลสนั้น เป็นประยุกต์ขึ้นมาได้จริง  
แล้วก็สำเร็จด้วย คำว่าประยุกต์ ในทางธรรมะหรือการ  
ปฏิบัติพระศาสนามีความหมายอย่างนี้

จิตที่ประกอบด้วยอวิชชาก็มีแต่มารทั้งนั้น คนงมงาย  
ก็ไม่มีโอกาสที่จะรู้ตัวว่างมงาย คนโง่ไม่มีโอกาสรู้ว่าตัวเอง  
เป็นคนโง่ คนเมาไม่มีโอกาสรู้สึกตัวเองว่าเมา คนเราหลง  
ถึงขนาดที่ไม่รู้ว่าบ่วงมารคืออะไร มันก็ไม่ต้องจกอันตราย  
“เห็นกงจักรเป็นดอกบัว”

เรื่องที่มาของมาร ลู่วางที่ควบคุมมารนั้น ถูกจัดสรร  
ไว้เสร็จแล้วในระบบของอานาปานสติ ๑๖ ชั้น เราต้องฝึก  
มาตามลำดับ จากการฝึกกาย ใจให้ดี ให้เหมาะสมที่จะมา  
ศึกษาต่อไป

เราต้องปรับปรุงส่วนแรกที่สุด คือลมหายใจ ให้มัน  
เข้ารูป คือพร้อมที่จะศึกษา มีสมาธิเบื้องต้นให้ได้เสียก่อน  
ในอานาปานสติขั้นที่ ๔ คือทำกายสังขารให้ระงับอยู่

การประยุกต์ มีพร้อมอยู่ในอานาปานสติภาวนาชุดนี้  
ในแง่ของปริยัติ ในแง่ของการปฏิบัติ ในแง่ปฏิเวธคือผล  
ของการปฏิบัติด้วย เราจึงหาได้พบหมดทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และ  
ปฏิเวธ ในอานาปานสติชุดนี้ ก็เรียกว่าสโมธาน คือดึงเอา  
ประมวลเอามาได้หมดทุกหัวข้อธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น

โดยหลักปริยัติก็ประยุกต์ได้ โดยหลักปฏิบัติก็ประยุกต์ได้ โดยหลักปฏิเวธก็ประยุกต์อยู่แล้ว ฉะนั้น ขอให้สนใจ อานาปานสติประยุกต์ คือให้ความรู้ถึงขั้น ให้การปฏิบัติถึงขั้น ให้ภูมิของจิตถึงขั้น ตามที่อานาปานสติชุดนี้ต้องการ

เมื่อจะทำงาน ทำอะไรก็ไม่ต้องไม่เพลอสติ พอมีอะไรปรุงแต่งจิตเรา เราสะดุ้งทันทีว่านี่คือตัวมารร้ายที่มันเกิดขึ้นปรุงแต่งจิต มีสติอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก นี่ก็เป็นอานาปานสติประยุกต์

เมื่ออยู่คนเดียวประยุกต์ได้แล้ว เมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็ยังต้องประยุกต์

เมื่อเราทำงานทำการหรืออะไรอยู่ด้วยกันกับบุคคลอื่น เป็นเวลาที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องระมัดระวัง ที่จะต้องเจริญอานาปานสติ อย่าให้เวทนาอะไรที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ปรุงความยินดียินร้าย คือความรัก ความโกรธ ความชอบ ความไม่ชอบ ถ้าผ่านไปได้ก็นับว่าดีกว่าที่จะไปนั่งเก็บตัวอยู่คนเดียวเสียตลอดเวลา

เมื่ออยู่คนเดียวมันไม่มีการทดสอบ ไม่มีการเผชิญหน้ากันกับการปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นปล่อยไปตามธรรมดา ให้ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ให้จมูกได้กลิ่น ให้ลิ้นได้รส ให้ไฟได้สัมผัสผิวหนังตามที่มันจะทำได้ ที่มันไม่อันตรายนี้เป็นโอกาส เป็นบาทฐานของการที่จะประพடுத்தธรรม หรืออานาปานสติ เมื่อเราระวังอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ก็ไม่มีโอกาสที่กิเลสจะเกิด

## ๓๙

## ธรรมประยุกต์ ในลักษณะที่เป็นการสรุปความ

ทั้งฆราวาสและบรรพชิตก็ต้องปฏิบัติธรรมอย่างเดียวกัน สิ่งที่เรียกว่าธรรมะนี้ ไม่เป็นบรรพชิตหรือฆราวาส เป็นกฎของธรรมชาติทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวกับความดับทุกข์ ดังนั้นจึงมีหลักตายตัวลงไปว่า ใครมีความทุกข์มาก คนนั้นยิ่งต้องการธรรมะมาก

ความทุกข์นั้นเป็นอย่างเดียวกันหมด ไม่เป็นฆราวาสหรือบรรพชิต เพราะว่ามันเกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงยืนยันเรื่องสุญญตาว่าเป็นธรรมะที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่งแก่พวกฆราวาสเรื่องสุญญตา คือความว่างจากตัวกู-ของกู นี่เป็นหัวใจของธรรมะทั้งหมด



เราต้องใช้ความรู้เรื่องสัจธรรม ทำลายความยึดมั่น  
ถือมั่นลงไปตรงๆ ในทุกกรณีทุกเวลา

มีสติสมบุรณ์ก็คือมีธรรมะสมบุรณ์ ไม่ว่างจากธรรมะ  
ในทุกกรณี ทุกเวลา แล้วก็เข้าไปโดยอัตโนมัติเพราะความ  
เคยชิน ธรรมะนี้ก็เลยกลายเป็นเนื้อเป็นตัวของบุคคลนั้น  
ทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลประเสริฐที่สุด

ที่เราพูดว่า มีธรรมะ ฟังธรรมะนั้น เราแยกเอามา  
เฉพาะส่วนที่จะกำจัดความทุกข์ แบ่งธรรมะได้เป็น ๒ ประเภท  
คือ ธรรมะที่เป็นไปเพื่อความทุกข์ ธรรมะที่เป็นไปเพื่อความ  
ดับทุกข์

จิตใจมีที่ตั้งที่ร่างกายหรือวัตถุ ซึ่งก็เป็นธรรมะนั้น  
เมื่อได้มาพบกันทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกว่ารูปและนาม  
แล้วก็ทำอะไรได้มาก ถ้าแยกกันอยู่ก็ทำอะไรไม่ได้

นามรูป นี้ก็แบ่งไปเป็น ๒ ฝ่าย คือฝ่ายที่เป็นทุกข์  
และฝ่ายที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์

ความทุกข์มีลักษณะขึ้น จนเป็นทุกข์ชนิดที่ละเอียดลึกซึ้ง  
แก้ไขได้ยากขึ้น จึงเกิดบุคคลประเภทสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้น  
มาในโลก เพื่อจะชี้ข้อเท็จจริงต่างๆ เกี่ยวกับความทุกข์ก็ดี  
เกี่ยวกับเหตุให้เกิดทุกข์ก็ดี เกี่ยวกับความดับทุกข์ได้จริงๆก็ดี  
ตลอดจนเกี่ยวกับวิถีทางที่จะให้ถึงความดับทุกข์นั้นด้วย  
เราเรียกกันว่า ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ เรียกเป็น

ภาษาบาลีว่า อริยสังข์ ถ้ารู้ข้อนี้แล้วปฏิบัติได้ด้วย ก็เลย  
ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง เรียกว่ามีธรรมะที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์

ความพิเศษของมนุษย์มีนิดเดียว คือพูดได้ ภาษาพูด  
นั้นเป็นตัวการสำคัญที่สุดที่ทำความก้าวหน้า เพราะมันเป็น  
เครื่องมือเพียงอย่างเดียวที่ถ่ายทอดความรู้ให้แก่กันและกัน  
สอนได้ด้วยคำพูด จนกระทั่งมีหนังสือคือคำพูดที่บันทึกลง  
ในกระดาษ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเปรียบเทียบความแตกต่าง  
กันระหว่างคนกับสัตว์ว่า “การกินอาหารก็ดี การแสวงหา  
ความสุขจากการนอนก็ดี ความซี้ซลาดวังหนี่อันตรายก็ดี  
การประกอบเมถุนธรรมะระหว่างสัตว์ที่อยู่กันเป็นคู่ก็ดี ลืออย่าง  
นี้เสมอกันระหว่างคนกับสัตว์”

ธรรมะเท่านั้นที่เป็นความผิดพลาดระหว่างคนกับสัตว์

สิ่งที่สำคัญที่สุดสิ่งเดียว คือธรรมะในความหมาย  
ที่ดับทุกข์ได้ คือมีความรู้ มีการปฏิบัติ แล้วก็ได้ผลของการ  
ปฏิบัติ ถ้ามีอันนี้คนกับสัตว์ก็ต่างกัน คนที่ไม่มีธรรมะก็  
เรียกว่าคน ส่วนคนที่มีธรรมะเรียกว่า มนุษย์ แปลว่ามีใจสูง

บางเวลาไม่เป็นมนุษย์ คือใจมีภาวะตกต่ำ กลับไป  
เกิดเป็นคน มีแต่เรื่องกิน เรื่องนอน เรื่องเมถุน ก็ต้อง  
ทดสอบดูให้ดีๆ วันหนึ่งๆเป็นคนกี่ชั่วโมง เป็นมนุษย์กี่ชั่วโมง  
ถ้าเรามีสติก็พลอยาก สามารถรักษาความเป็นมนุษย์ไว้ได้  
หลายๆชั่วโมง หรือตลอด ๒๔ ชั่วโมงในบางวัน

ระวังให้ดีว่ายังมีอีกทางหนึ่งซึ่งจะมีความเร็วความร้ายยิ่งไปกว่าสัตว์ คือรู้จักเผาตัวเองให้ร้อนเป็นไฟยิ่งกว่าสัตว์ แล้วก็รู้จักเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนยิ่งกว่าที่สัตว์มันเบียดเบียน

กิเลสในจิตใจของมนุษย์มันเบียดเบียนมนุษย์เอง ทำให้เป็นทุกข์ร้อนยิ่งกว่าโรคภัยไข้เจ็บ หรือว่าสัตว์ขบกัดเป็นไหนดๆ ถ้าอยู่ด้วยความทุกข์ทรมานมันก็ไม่มี ความหมายอะไร ถ้าอยู่ด้วยธรรมะ ด้วยจิตใจที่มีธรรมะ จึงจะน่าชื่นอกชื่นใจ ในความเป็นมนุษย์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "การเป็นมนุษย์นี้มีได้ยาก การได้เกิดเป็นมนุษย์นี้เป็นได้ยาก"

การศึกษาและการกระทำของมนุษย์ในสมัยปัจจุบันนี้ มันส่งเสริมสัตยาตญาณอย่างสัตว์ให้เป็นไปอย่างรุนแรง ยิ่งขึ้นกว่าระดับธรรมดาสามัญที่สัตว์มันมี คือ "ความเห็นแก่ตัว" ทุกคนกำลังจมลงไปในความเห็นแก่ตัว

การศึกษาของเราทำให้เด็กฯ หลงใหลมัวเมาในเนื้อหนัง ในวัตถุ เป็นทาสของวัตถุ บุชาความสุขสูงสุดที่ได้มาจากวัตถุ

โลกมีธรรมะหรือศาสนากันแต่ปาก ถ้าเราจะทำบุญให้ได้บุญมาก ให้ได้บุญสูงสุด ควรจะทำบุญด้วยการเสียสละทุกอยาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดีระหว่างศาสนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจถูกต้องในตัวศาสนาหนึ่งๆ และเกิดความเข้าใจอันดีซึ่งกันและกันในระหว่างศาสนาด้วย โลกนี้จึงจะมีความสุข สมกับที่เป็นโลกของมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง

## แนะนำสวนปฏิบัติธรรม วัดทุ่งไผ่

สวนปฏิบัติธรรม วัดทุ่งไผ่ จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๓๘ เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม โดยมีวัตถุประสงค์และกิจการดังนี้ คือ

๑. เพื่อเป็นสถานที่สำหรับพักผ่อนทางจิตวิญญาณของผู้ต้องการความวิเวก ทั้งบรรพชิตและฆราวาส โดยอาศัยธรรมชาติของท้องทุ่ง สวนมะพร้าว ป่าเขา และสระน้ำ เป็นเครื่องช่วย

๒. เพื่อส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติธรรมของผู้สนใจ โดยจัดให้มีห้องสมุด ที่มีเทป หนังสือ และสื่อธรรมต่างๆ

๓. เพื่อเป็นศูนย์ฝึกอบรมธรรมะ สมาธิภาวนา แก่ภิกษุ สามเณร แม่ชี นักเรียน นักศึกษา และประชาชน ในรูปของการจัดค่ายปฏิบัติธรรม โดยรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมแก่เพศ วัย และระดับการศึกษา

๔. เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม โดยการจัดพิมพ์และแจกจ่ายหนังสือธรรมะ ให้แพร่หลายในวงกว้าง

๕. เพื่อสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้ยากไร้ ให้ได้รับโอกาสพัฒนาชีวิต ความเป็นอยู่ และจิตใจ ให้มีคุณภาพสูงขึ้น โดยร่วมงานกับหน่วยงานและผู้มีจิตศรัทธาเอื้ออาทรเพื่อนร่วมทุกข์

สวนปฏิบัติธรรมแห่งนี้มีความเชื่อมั่นในพุทธธรรมว่าเป็นคำตอบของผู้แสวงหาลี้ภัยแห่งชีวิต เป็นเครื่องช่วยแก้ไขวิกฤตแห่งจิตใจ เป็นโอสภะเยียวยาแก่ผู้เจ็บไข้ เป็นหนทางเข้าถึงความพ้นทุกข์ ประสบศานติสุขร่มเย็น ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์พึงได้รับ

ท่านผู้มีศรัทธาในพุทธธรรม และมีความปรารถนาตรงกันต้องการมาร่วมปฏิบัติธรรม ณ สถานที่นี้ สนใจรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ **พระครูศรีเมธุงกูโร** สวนปฏิบัติธรรม วัดทุ่งไผ่ หมู่ ๑๐ ตำบลบางหมาก อำเภอเมืองจังหวัดชุมพร ๘๖๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๘๑ ๘๓๙๐๓๓๕, ๐๘๑ ๔๗๖๘๕๗๘



### ธรรมสภาและสถาบันหนังสือธรรม

ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ดุษฎี เมธุงกูโร เจ้าอาวาสวัดทุ่งไผ่ จ.ชุมพร เป็นอย่างสูง และคุณสุพิศ วัจนะรัตน์ ผู้ยื่นความ ที่อนุญาตให้ธรรมสภา จัดพิมพ์หนังสือ เรื่อง **แก่นของความว่าง** เพื่อเผยแพร่แก่พุทธศาสนิกชน จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม ในครั้งที่ ๑ พุทธศักราช ๒๕๕๔



## ปณิธานของธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม



สำนักพิมพ์ธรรมสภาก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ มีปณิธานในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาของ ตามเจตนารมณ์ของท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี (นายบันลือ สุธรรม ป.ธ.๙) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุดรธานี ผู้ก่อตั้งธรรมสภา อันเป็นธรรมสภาแห่งแรกของประเทศไทย สมัยจอมพล ป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินีในรัชกาลที่ ๗ ทรงเปิดทองลูกนิมิตเอก วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๒

สืบเนื่องตามกาลเวลา ในยุคก่อนปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ หนังสือธรรมะที่ได้จัดพิมพ์จำหน่ายในท้องตลาด ส่วนมากมีเนื้อหาสาระและมีคุณค่าเป็นอย่างมาก แต่ไม่มีผู้คนสนใจเท่าที่ควรเป็นเพราะรูปเล่มส่วนใหญ่ไม่มีความสวยงาม ไม่มีคุณสมบัติพอที่จะดึงดูดประชาชนให้สนใจหนังสือธรรมะ ทำให้ในอดีตหนังสือธรรมะไม่ได้รับความนิยมเป็นที่แพร่หลาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้ตั้งปณิธานว่า ภายใน ๑๐ ปี จะต้องเปลี่ยนวัฒนธรรมการเผยแพร่หนังสือธรรมะให้มีรูปแบบสวยงาม น่าจับต้อง เป็นที่สนใจของประชาชน และจะทำให้หนังสือธรรมะขึ้นชั้นโชว์ตามร้านหนังสือชั้นนำ ติดอันดับ Best Seller เหมือนหนังสือชนิดอื่นทั่ว ๆ ไปที่วางจำหน่ายอยู่ จึงได้พัฒนารูปแบบปกและรูปเล่ม ให้มีความน่าสนใจอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาถึง ๑๐ ปี และตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ เป็นต้นไป ทำให้ประชาชนเปลี่ยนวัฒนธรรมการอ่านมาสนใจหนังสือธรรมะเพิ่มมากขึ้น ธรรมสภามีความภูมิใจที่ได้นำเสนอและพัฒนาการอ่านหนังสือธรรมะของประชาชน ดังที่ท่านจะเห็นได้ในปัจจุบัน

ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ ที่ผ่านมา ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานให้หนังสือธรรมะเป็นหนังสือที่มีคุณภาพดีและราคาถูก จะพัฒนาหนังสือและสื่อธรรมะให้ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า "หนังสือธรรมะ ทั้งสวย ทั้งดี มีคุณภาพ ราคาเหมาะสม"

ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ เป็นต้นไป เป้าหมายของสำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม คือ การเผยแพร่ธรรมะที่ส่งเสริมให้ประชาชน ลด ละ เลิก อบายมุข และสิ่งเสพติดทั้งหลาย เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามและการนำมาซึ่งความสุขของมนุษยชาติ

ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานไว้ว่า ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๐ ประชาชนชาวไทย จักมีอิสระปราศจากความมั่งงาย ปราศจากสิ่งเหลวไหล และจะส่งเสริมให้อบายมุขหมดไปจากประเทศไทย ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ แต่ขอให้ลดลง ๆ เรื่อย ๆ รวมถึงการสนับสนุนให้ประชาชนมีศีล มีธรรม มีวัฒนธรรมของชาวพุทธ และมีความปิติในการปฏิบัติธรรม เพื่อความสุขของชีวิตและเพื่อความสุขของสังคมโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข



สถาบันบ้นลือธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้น เพื่อสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ดำรงมั่นคง อันเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ สวนโมกขพลาราม สุราษฎร์ธานี พระพรหมมัจฉลาจารย์ • หลวงพ่อปัญญาันทภิกขุ องค์ประธานสถาบันบ้นลือธรรม และ ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี ป.ธ. ๘ (นายบ้นลือ สุธรรม) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา สถาบันบ้นลือธรรม และศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

• กิจกรรมของสถาบันบ้นลือธรรม

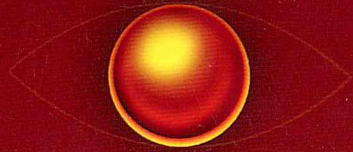
๑. โครงการ พบพระ พบธรรม พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนาธรรมสภา ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๒. โครงการ **อยู่กับด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศล ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ และช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติทุกปี เด็กที่มาจากวันเด็กแห่งชาติ จัดได้รับรางวัลทุกคน พร้อมอาหารเครื่องดื่ม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น
๓. ธรรมสถาน "สวนมูทิตารามาราม" อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ทุกวันพุธ ต้นเดือน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. เปิดให้ใช้สถานที่ฟรี เพื่อการอบรม-สัมมนา พัฒนากาย พัฒนาจิต พัฒนาใจ พัฒนาปัญญา ติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมที่ โทร. ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๔. กองทุน "คลังธรรมทาน" บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศล เพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็นจดหมายขอรับบริจาคได้ที่ ธรรมสภาและสถาบันบ้นลือธรรม
๕. **หอสมุดธรรมสมาธิ** หอสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมะในสวนได้ร่มเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่ร่มรื่น ในสวนมูทิตารามารามติดกับพุทธมณฑล เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอบถามข้อมูล โทร. ๐๒-๔๘๒-๑๑๙๖ สอบถามข้อมูลเพื่อขอใช้สถานที่เพื่ออบรมฟรี โทร. ๐๒-๔๘๒-๑๑๙๖, ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๖. **เรือนทาน วันพระ** ขอเชิญรับประทานอาหารฟรี ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๓.๐๐ น. ทุกวันพระ ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๐๘๑-๗๓๕-๑๗๖๖
๗. **โครงการสร้างศูนย์เผยแผ่หนังสือและสื่อธรรมะทางพระพุทธศาสนาเพื่อถวายเป็น** สถาบันบ้นลือธรรม มีปณิธานที่จักจัดสร้างศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนาทั่วประเทศ เพื่อการเผยแผ่ธรรมะแก่ประชาชนอย่างแพร่หลาย และเพื่อความมั่นคงยั่งยืนของพระพุทธศาสนา ท่านที่มีข้อเสนอแนะแนะนำ โปรดให้ข้อมูลเพื่อการเผยแผ่ธรรมะ โทร. ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘



การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่นานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าได้มีส่วนร่วมในการเผยแผ่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่มีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเทศนี้ อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทรศัพท ๐๒-๘๘๘-๗๙๔๐, ๐๒-๔๔๑-๑๕๓๕ โทรสาร. ๐๒-๔๔๑-๑๖๖๔ www.thammachulanandana.com



โดยที่หนังสือชุดนี้คาดว่าจะมีถึง ๑๐๐ อันดับ เป็น  
ผลงานที่ลึกซึ้ง บางเล่มก็มาก่อนยุคสมัย ซึ่งคนรุ่นนั้นไม่อาจ  
เข้าใจความคิดของท่านอาจารย์พุทธทาสได้ ท่านจึงให้บันทึก  
คำบรรยายไว้ในแถบบันทึกเสียง และถอดคำบรรยายทั้งหมด  
อย่างซื่อตรง โดยไม่ต้องตัดต่อหรือปรับปรุงแก้ไข เพื่อว่า  
ในอนาคตจักมีผู้มีสติปัญญาสามารถเข้าใจและนำหลักคิด  
คำสอนของท่านไปใช้ได้ ดังนั้นบรรดาผู้ที่เคารพนับถือท่าน  
จึงพยายามรักษาอรรถธรรมดังกล่าวอย่างดีที่สุด และท่าน  
ยังถือว่าหนังสือธรรมโมชนีนี้เป็นหลักสูตรนิกธรรมพิเศษ  
ต่อจากนิกธรรมตรี โท เอก ที่คณะสงฆ์ไทยใช้อยู่ด้วย

พระเดชฯ เมธวฺโง



ขอกราบขอบพระคุณแต่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมเล่มนี้  
โปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์เพื่อการเผยแพร่อรรถธรรมะ ราคาเล่มละ ๑๐๐ บาท