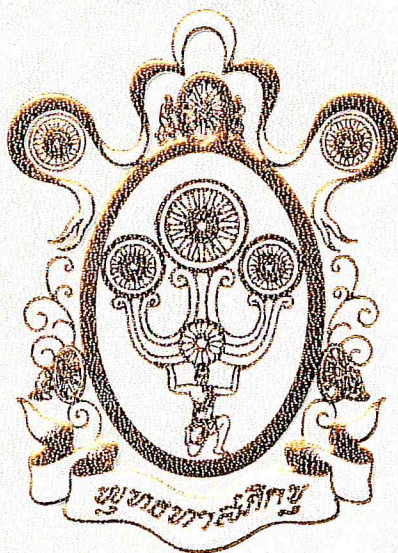


คุณพระไม่ตาย

หนังสือชุดหมูน้อยธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ



๑. คุณพระไม่ตาย
๒. ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด
๓. ความดับไม่เหือด ๔. เกิดมาทำไม?
๕. การใช้สากาฬานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน



คุณพระไม่ตาย

พุทธทาสภิกขุ



ได้รับความเมตตาจากธรรมทานมูลนิธิ

ให้จัดพิมพ์หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรออกเผยแพร่

เพื่อรักษาต้นฉบับเดิมของธรรมทานมูลนิธิในสมัยที่หลวงพ่พุทธทาสยังมีชีวิตอยู่

ปัจจุบันนี้ธรรมทานมูลนิธิยังคงทำหน้าที่หมุนล้อธรรมจักรอยู่ต่อไป

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณธรรมทานมูลนิธิและคณะผู้จัดทำครั้งแรกเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

คำปรารภ

การจัดทำพิมพ์หนังสือชุดขนาดนี้คือ ขบวนการพิมพ์ขึ้นเผยแพร่ ก็โดยประสงค์ของบรรดาผู้จัดทำหนังสือชุดนี้ไว้เพื่อวัตถุประสงค์ ส่วนแต่ก็โลกเรา และมีความวิเศษทางจิตต่าง-
โดยสภาพ อำนวยผลสืบ.

ปกนี้ เป็น ประวัติย่อหน้าที่ ของชีวิต, แต่เขาสนใจ
ก็มีเพียงประวัติย่อ ชีวิตย่อ สำหรับรวมทุก. ชีวิตที่ขาด
ประวัติย่อหน้าที่นั้น เป็น ชีวิตที่จบแล้ว และเป็นการปลุก
เสีย ยิ่งไปกว่า การที่จบทุกเรื่องเพราะขาดประวัติย่อ ของ
นี่จะเปรียบกับไม้ได้โดย. จุดหมายชีวิตที่ปรารถนา
ขบวนการ นั้น เป็น ความหมาย ของแต่ละคน และจะ
อันที่จบแล้ว แก่กับและกับ ของ การที่จบถึง ระดับผลสัมฤทธิ์
เป็นที่สุด.

เป้าหมายของมนุษย์ ที่ถูกตั้งไว้คือ การที่คน
คน มีความสุขเป็นขั้นเป็นตอนใจ และมีความเคลื่อนไหว
ชีวิตที่ เป็นประโยชน์ แก่ตนและผู้อื่น อยู่จากกระเปาะ
นี่ และตลอดไป. นี่ คือ เป้าหมาย ที่ ตั้ง ไว้ กับ การ
ชีวิต ที่ จบ แล้ว คือ การ ใช้ ประโยชน์ ของ เรา ที่ มีความ เป็น
มนุษย์ อัน ที่ ถูก ตั้ง ไว้ และ สมบูรณ์.

จุดจบของเร คือ ต้อง เป็น ผู้ รัก - ซึ่ง รัก - ผู้ รัก กัน.
กตเวทิต์ ต่อ บิดา มารดา ถึง ขนาด ที่ แม้ ชีวิต ก็ อาจ เสีย สละ =
นี่ดี; คือ ต้อง เคารพ ซึ่ง มี ครู บา อาจารย์ คน แก่ คน เฒ่า

คำนำในการพิมพ์หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักร

คุณพระไม่ตาย

ธรรมสังคการะในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส พระพุทธศักราช ๒๕๔๙

หนังสือชุด 'หมุนล้อธรรมจักร' ชุดนี้ ธรรมทานมูลนิธิ โดย คุณเมตตา พานิช ประธานมูลนิธิฯ เมตตา มอบให้ธรรมสภา จัดพิมพ์เผยแพร่แก่พุทธศาสนิกชน เพื่อประโยชน์แห่งประชาชน ทั้งหลาย หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรนี้ ทางสวนโมกขพลาราม จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ แต่สาธุชนที่มาเยี่ยมชมสวนโมกข์ ในกาลสมัยที่ท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ) มีชีวิตอยู่ และในปัจจุบันมีผู้สนใจสอบถามมา ทางธรรมทานมูลนิธิเป็นจำนวนมาก ด้วยปรารถนามีไว้เป็นสมบัติส่วนตัวเพื่อศึกษาปฏิบัติ และเก็บไว้เป็นหนังสือประจำตน หรือ มอบเป็นที่ระลึกในงานพิธีต่างๆ อันเป็นการช่วยเผยแพร่พระ พุทธศาสนาให้แพร่หลายได้อย่างกว้างขวางและทั่วถึงยิ่งขึ้น

หนังสือชุดนี้ ธรรมสภาได้จัดพิมพ์จากต้นฉบับเดิม ของธรรมทานมูลนิธิ เพื่ออนุรักษ์ต้นฉบับเดิมไว้ อันเป็นการรักษา พระธรรมคำสอนมิให้คลาดเคลื่อน โดยได้รับการตรวจสอบ และ ตรวจทานจากธรรมทานมูลนิธิแล้ว ในกาลสมัยที่ท่านเจ้าคุณ

พุทธทาสภิกขุยังมีชีวิตอยู่ และในปัจจุบันขณะนี้หนังสือหมุล้อธรรมจักรชุดนี้ยังหมุล้อเผยแผ่พระธรรมต่อไป โดยธรรมทานมูลนิธิเป็นผู้ดำเนินการจัดทำชุดหมุล้อธรรมจักรชุดนี้

เพื่อเป็นการบูชาพระคุณ แห่งพระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ) ผู้ก่อตั้งสวนโมกขพลาราม ธรรมทานมูลนิธิจึงได้มอบหมายให้ธรรมสภาดำเนินการจัดพิมพ์เผยแผ่ เพื่อเป็นธรรมสักการะและแสดงกตเวทิตา ถวายแด่พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ) เนื่องในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส ในปีพระพุทธศักราช ๒๕๔๔

ท่านสาธุชนที่ได้อ่านและศึกษาหนังสือชุดหมุล้อธรรมจักรชุดนี้ ถือว่าได้อ่านและศึกษาพร้อมทั้งปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามคำสั่งสอนของท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ ซึ่งธรรมสภามีความภูมิใจและถือเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ทางธรรมทานมูลนิธิได้มอบความไว้วางใจให้เป็นผู้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ อนึ่ง ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ธรรมสภาได้จัดพิมพ์รวมเล่มเป็นหนังสือปกแข็ง และเย็บเชือกอย่างดี เพื่อความคงทนแข็งแรง ด้วยหวังให้มีอายุยืนนานนับ ๑๐๐ ปี เพื่อในกาลต่อไปไม่มีใครพิมพ์หนังสือที่ดี เช่นนี้ออกเผยแผ่ ลูกหลานของเราจะได้มีหนังสือที่ดีไว้ศึกษา เพื่อเป็นประทีปส่องทางชีวิต

สารบัญ

คุณพระไม่ตาย	๑
พระพุทธวจนानุสสติ	๓
ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด	๑๗
อานาปานสติ	๒๗
ความดับไม่เหลือ	๓๕
เกิดมาทำไม? ตอน ๑ : เกิดมาเพื่อเดินทาง	๕๑
เกิดมาทำไม? ตอน ๒ : การเดินทางด้วยปัญญา	๗๕
สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์	๑๐๗
ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา	
ทั้งชนิดมีตัวตนและไม่มีตัวตน	๑๓๕
การใช้อานาปานสติ	
ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน	๑๕๕



ของ พุทธทาสภิกขุ

เรื่อง

คุณพระไม่ตาย

เกจคือคำสอนเสนาบดีที่ไว้ใจได้ของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช
 ให้เสียชื่อเสียเกียรติของความเป็นมาของราชวงศ์; ความ
 ละระมัดระวังและประนีประนอม จนได้มี "คุณพระ" อยู่กับ
 เมื่อ กัมมัตถ์ เสียด้วยกัน นอกจากนั้น กล่าวคือ หน้าที่
 ความจริงของ "ตาดตาด" หรือ ความเป็นเช่นนั้นเอง ของ
 สัตว์ชาวมานุษยสัตว์ จนไม่มีบุคคลผู้เกิดแก่เจ็บตายกับ
 ใดๆอย่างใด; ก็ไม่มีวิธีที่ ผู้ใดเกิดมาเป็นมนุษย์ และ
 ได้พบ พระพุทธศาสนา เป็นใหม่แท้.

๑
 อ. น. น. น.

ในกษัตริย์ราชย์
 ๒๕๖๖

หนังสือชุดหมอนล้อธรรมจักร



พระพุทธวอนานุสสติ

อาตมาเห็นว่า หัวใจของพระพุทธวอนะทั้งหมด จะมีประโยชน์แก่ความเจ็บไข้ จึงอยากจะมาพูดคุยกันสักหน่อย ด้วยเรื่อง หัวใจของพระพุทธวอนะ; โดยคิดว่าก็ทราบ อยู่แล้ว แต่อาจจะลืมไปก็ได้; เพราะความเจ็บไข้ครอบงำ อาจจะเพื่อนไปก็ได้ จึงอยากจะมาพูดคุยด้วยเรื่องนี้ เพื่อเป็นการชักชวน ที่มีประโยชน์ที่สุด ในเวลาเช่นนี้.

หัวใจของพระพุทธศาสนา หรือพระพุทธวอนะนั้น อาจจะกล่าวได้หลาย ๆ อย่าง แต่ที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด ก็คือ คำกล่าวสั้น ๆ ว่า "ธรรมะทั้งปวง. ธรรมทั้งปวง, สิ่งทั้งปวง

เป็นเช่นนั้นเอง” ซึ่งโดยบาลีก็คือคำว่า “ตตคา” อาทมา
ยังจำได้ว่า ได้เคยพูดกันถึงเรื่องนี้ เมื่อนานมาแล้ว ลอง
รำลึกดูว่า ได้พูดอย่างไร ?

ตตคา ว่าเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง, ทุกสิ่งเป็น
เช่นนั้นเอง ทั้งสิ่งที่มีเหตุ มีปัจจัย, หรือ สังขารทั้งปวง
มันก็เป็นเช่นนั้นเอง ตามแบบของสังขาร; แม้สิ่งที่มีใช้
สังขาร แต่เป็น วิสังขาร เป็นอสังขตะ มันก็มีความ เป็น
เช่นนั้นเอง ตามแบบของวิสังขาร.

ถ้าเราเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง จะเป็นอย่างไร ?
ข้อนี้เคยพูดกันแล้ว เพียงแต่ย้อนระลึกนึกถึง ใจความ
เหล่านั้น ก็ควรจะพอ.

ทบทวนกันได้ง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า พวกที่มีเหตุมีปัจจัย
สังขารที่มีเหตุมีปัจจัย มันก็มีการเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป.
การเกิดขึ้นก็เป็นเช่นนั้นเอง, การตั้งอยู่ก็เป็นเช่นนั้นเอง
การดับไปก็เป็นเช่นนั้นเอง. ดังนั้น ความเกิด ก็คือความ
เป็นเช่นนั้นเอง, ความแก่ ชรามันก็เป็นเช่นนั้นเอง,
ความเจ็บไข้ ก็เป็นเช่นนั้นเอง, กระทั่ง ความตาย ก็เป็น
เช่นนั้นเอง.

ขอให้ดูให้ดี จนรู้สึกในความจริงข้อนี้ ว่าการที่เรา
 อยู่สบาย มันก็คือ เช่นนั่นเอง, การที่เราต้องเจ็บไข้ มัน
 ก็เช่นนั่นเอง, ถ้าหาก มันก็คือ ความ เป็นเช่นนั่นเอง คือ
 มีปัจจัยที่ถูกต้อง; ถ้าไม่หาก มัน ก็เช่นนั่นเอง เพราะมัน
 มีปัจจัยที่ไม่ถูกต้อง; ถ้าสมมุติว่า จะต้องตาย มันก็คือ
 เช่นนั่นเอง : ถ้าไม่ตาย มันก็คือ เช่นนั่นเอง.

นี่การที่เรามีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหมดทั้งสิ้น
 นั้น มันก็กลายเป็นเรื่องเช่นนั่นเอง : จึงมีคำกล่าวว่
 “เราทั้งหลาย มีความเกิดเป็นธรรมดา, มีความแก่เป็น
 ธรรมดา, มีความเจ็บเป็นธรรมดา, มีความตายเป็นธรรมดา,
 มีกรรมเป็นของตน, ต้องเป็นไปตามกรรมที่ทำไว้ ทั้งนี้
 ทั้งหมดนี้ ล้วนแต่เป็นเรื่องของเช่นนั่นเอง, เป็นความเป็น
 เช่นนั่นเอง ของสังขารทั้งหลายทั้งปวง.

แต่พระองค์ได้ ครัสว่า “ถ้าได้อาศัยพระองค์มา
 เป็นกัลยาณมิตรแล้ว พวกสัตว์ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา
 ก็จะพ้นจากความเกิด, ที่มีความแก่เป็นธรรมดา ก็จะพ้น
 จากความแก่, ที่มีความตายเป็นธรรมดา ก็จะพ้นจากความ
 ตาย,

ข้อนี้หมายความว่า อย่างไร? ข้อนี้หมายความว่า เมื่อเราได้อาศัยพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ก็คือได้ฟังพระธรรมของพระองค์, ได้เข้าใจในธรรมของพระองค์ จนกระทั่งเห็นธรรมะสูงสุด ที่เป็นเช่นนั้นเองสูงสุด ก็คือความไม่มีตัวตน. ความไม่มีของตน มีแต่ธรรมชาติแห่งความเป็นเช่นนั้นเอง; **ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีความหมายแห่งตัวตนของมันเลย.**

เมื่อมองเห็นความเป็นอนัตตา ไม่มีสิ่งที่ควรถือว่าเป็นตัวตน; สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล; มันจึง**ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครแก่ ไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย; มีแต่สังขารทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน** เท่านั้น.

นี่เรียกว่า เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของสังขารทั้งปวง ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา; มีแต่สังขารทั้งหลายปรุงแต่งไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา, **กฎอิทัปปัจจยตา** บันดาลให้สังขารเป็นไป. เรามาสมมุติเอาอาการนั้น ๆ ว่าเป็นความเกิดบ้าง เป็นความแก่บ้าง เป็นความเจ็บบ้าง

เป็นความตายบ้าง; ถ้าหลงในสมมุติ^{นี้} ก็จะต้องเป็นทุกข์ เพราะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย.

เมื่อได้ *อาศัยพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตร* เห็น *ความจริงแล้ว* ก็เห็นว่าไม่มีใคร ๆ, ไม่มีสัตว์ บุคคลใด, มีแต่ *สังขารล้วน ๆ* เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ. *นี้* เรียกว่า *เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง* ของสิ่งที่^{นี้}เป็นสังขาร ก็มิ^{นี้}มีเหตุ มีปัจจัย *ปรุงแต่ง*ไปตามธรรมชาติ.

*ที่*นี้มากุ พวกที่ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย เป็นธรรมชาติประเภทสังขตธรรม. *อสังขตธรรม*ไม่มีเหตุ^{นี้}ปัจจัย^{นี้}ปรุงแต่ง; พวก^{นี้}ไม่เป็นเหตุ ไม่เป็นผลของอะไร มีแต่สภาพ^{นี้}เป็นเช่นนั้นเอง ของธรรมะส่วน^{นี้} ซึ่งเรียกว่า "วิสังขาร" เป็นที่คับแห่งสังขารทั้งปวง; เราเรียกกันโดยภาษาธรรมตา ๆ ว่า "พระนิพพาน". ธรรมะประเภท^{นี้}ว่างจากการ^{นี้}ปรุงแต่ง จึงว่างจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย.

แม้ว่า *สังขาร*ทั้งหลาย จะมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้าบุคคลมองเห็นวิสังขาร หรือภาวะแห่งการไม่ปรุงแต่งแล้ว *สิ่ง*ที่มีการปรุงแต่ง ก็หมดความหมายไปเอง; เพราะว่ามันว่างจากสิ่งที่^{นี้}เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล.

ให้พิจารณาดูว่า ในที่ทุกแห่ง **ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นคน.** ที่เกิดเป็นตัวเป็นคนขึ้นมา ก็เพราะเราเข้าใจเอาเอง, เราสมมุติกันเอง **เพราะเราไม่รู้.**

เมื่อได้อาศัยพระพุทฺธองค์เป็นกัลยาณมิตร จึงได้รู้ว่า สังขารทั้งปวงเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มีอาการต่าง ๆ กัน, ถูกเอามาสมมุติยึดถือ ให้เป็นเกิด เป็นแก่ เป็นเจ็บ เป็นตาย, แล้วก็เข้าใจตัวเองว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเจ้าของ ผู้กระทำการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น.

ถ้าเข้าใจถึงหัวใจของพระธรรม หรือของพระพุทฺธ-วจนะแล้ว ย่อมไม่เกิดความรู้สึกว่า มีอะไรที่เป็นตัวเป็นคน, **ไม่มีอะไรที่น่าเอา เป็นตัวเป็นคน, ไม่มีอะไรที่ควรเอา เป็นตัวเป็นคน,** ไม่มีอะไรที่น่าเป็น ด้วยความยึดถือว่าเราเป็น หรือใครเป็นนั่นเป็นนี่.

นี้เรียกว่ามัน เป็นเช่นนั้นเอง; แล้วก็ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น มาเป็นของเรา. **ถ้าเห็นอย่างนี้จิตก็ไม่จับฉวยอะไร, ไม่จับฉวยเอาอะไรมาเป็นตัวเป็นคน หรือเป็นของตน, ไม่จับฉวยเอาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มาเป็นของตน. ไม่มีอะไรที่จะต้องจับฉวยเอา มา เป็นตัวตนของตน, และ**

จับจวบเจามาเป็นคู่ของคนก็ไม่ได้ มันทำไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นของมันเอง ; เพราะว่ามันว่างจากความเป็นตนหรือของตน มันเป็นเพียงกิริยาแห่งการเปลี่ยนแปลงของสังขาร ที่มีการเปลี่ยนแปลง.

สังขารล้วน ๆ ตามธรรมชาติ โดยกฎของธรรมชาติ มันก็เปลี่ยนแปลง ; นี้เราเรียกว่ากิริยา. แต่ถ้าจิตมันไปเอาภิกขุอันนั้นมาเป็นของตน มันก็กลายเป็นกรรม แล้วก็จะให้ผลกรรม สำหรับจิตที่หลงยึดถือเช่นนั้น ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดคำกล่าวที่ว่า **เรามีกรรมเป็นของตน จะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น.**

ถ้าเราเห็นความเป็นเช่นนั้นเองเสียแล้ว มันก็ต้อง**ไม่เป็นการทำกรรม** เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงของสังขาร จึงเรียกว่า **เป็นกิริยา** เท่านั้น, เห็นอย่างนี้แล้วก็ไม่มีบัญญัติ ไม่มีความทุกข์ จิตก็จะน้อยไปเพื่อพระนิพพาน อันเป็น**ความลับ ไม่มีอะไรเหลือ** สำหรับเวียนกลับมาเกิดอีก.

ที่นี้ เมื่อถึงคราวที่สังขารว่างกายนี้ มันจะดับของมันเองตามธรรมชาติ ให้จิตนี้**สมาธิ**ดับไม่เหลือ, **สมาธิ**

ดับไม่เหลือ ; มีความรู้อยู่แก่ใจว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวคน เป็นเพียงภริยาของสังขารตามธรรมชาติ ก็จะสมัคดับไม่เหลือ, หรือจะถึงกับพอใจ ที่จะดับไม่เหลือ คือพอใจในพระนิพพาน.

ถ้ายังเหลืออยู่ ก็มีการเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร ; ถ้าดับไม่เหลือก็เป็นนิพพาน ; จึงควรจะสมัคระ ดับไม่เหลือ. อย่าให้ต้องน้อยหน่าอนาถมิดทิกเศรษฐี. เศรษฐีคนนี้ ได้ยินได้ฟังเรื่องอนัตตา เรื่องดับไม่เหลือ ; ในวาระสุดท้าย ก็ยังเอาตัวรอดได้ ดังที่ปรากฏเรื่องในพระบาลีนั้น ๆ.

นี่เราก็เป็นพุทธบริษัทมานาน เข้าใจธรรมะนี้ จึงสามารถที่จะดับไม่เหลือ โดยที่ไม่ต้องน้อยหน่ากัน ; โดยกระทำในใจให้ถูกต้องว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวง มันเป็นอย่างนั้นเอง. สังขารที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ก็เป็นอย่างนั้นเอง ตามลักษณะของการปรุงแต่ง หรือสังขาร.

การปรุงแต่งนี้เราเรียกกันว่า สังขาร : พวกที่เป็นสังขาร ก็เช่นนั้นเอง ไปตามแบบของสังขาร ; พวกที่เป็นวิสังขาร มันก็เป็นเช่นนั้นเอง ไปตามแบบของวิสังขาร ; จึงกล่าวได้ว่า ธรรมทั้งปวง ทั้งสังขาร และวิสังขาร มันเป็นอย่างนั้นเอง.

ขอให้ เป็นเช่นนั้นเอง มาปรากฏแก่จิตใจของเรา
 อยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้ สมตามที่
 คริสต์ว่า “ได้อาศัยพระพุทธองค์ เป็นกัลยาณมิตรแล้ว พวก
 ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ก็พ้นจากความเกิด, พวกที่มี
 ความแก่เป็นธรรมดา ก็พ้นจากความแก่, พวกที่มีความ
 เจ็บเป็นธรรมดา ก็พ้นจากความเจ็บ, พวกที่มีความตาย
 เป็นธรรมดา ก็พ้นจากความตาย” ดังนี้.

โดยปกติ เราก็มองเห็นข้อนี้อยู่ จิตก็ไม่ยึดมั่น
 ต่อมันอะไรให้เป็นทุกข์; และ เมื่อถึงคราวที่สังขาร ร่างกาย
 มันจะดับลงไป ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์, เห็นว่า มันเป็นเพียง
 กิริยา - เป็นกิริยา - เป็นกิริยา; ไม่ใช่การกระทำกรรมของ
 บุคคลผู้มีตัวตน. จิตที่เห็นธรรมะแล้ว ไม่มีอะไรเป็นตัวตน
 แล้ว แม้แต่การแตกดับแห่งสังขารนี้ ก็เป็นเพียงกิริยาของ
 ธรรมชาติ.

เกี่ยวกับการดับนี้ มันต้องมีแน่ จึงอยากจะให้รู้จัก
 ทำในใจว่า ถ้าจะต้องดับลงไปจริงๆ ในเวลานี้ จะทำในใจ
 อย่างไร. ข้อนี้อาจเขียนไว้เป็นคำกลอน เอามาอ่านให้ฟัง
 สำหรับจะระลึก เมื่อสังขารนี้จะแตกดับไป ตามธรรมดา
 ของสังขาร. คำกลอนนั้นมีว่า :-

สิ่งปรุงแต่ง ทั้งหลาย ไม่เที่ยงทน
มันเกิดก่อน ตามหน้าที่ มีสังขาร
แล้วก็ดับ เป็นธรรมดา ตามอาการ
ไม่อยู่นาน มันเป็น เช่นนี้แล.

สังขารกลุ่ม นี้นหอ ก็เหมือนกัน
จะสิ้นสุด ลงในวัน นี้เป็นแน่
ไม่มีใคร เกิดหรือตาย มีได้แต่
สังขารแท้ ๆ มันจะดับ โดยธรรมดา.

ความสงบ มีเพราะดับ แห่งสังขาร
มันดับเย็น เป็นนิพพาน สันติสุข
นามรูปนี้ ดับวันนี้ เป็นกิริยา
ไม่มีเชื้อ กลับมา เกิดอีกเลย.

ขอให้ทบทวนในใจ ให้เห็นชัดอยู่เสมอไป ถึงข้อ
ความต่อไปนี้ ฟังอีกครึ่งหนึ่งนะ :-

สิ่งปรุงแต่ง ทั้งหลาย ไม่เที่ยงทน
มันเกิดก่อน ตามหน้าที่ มีสังขาร
แล้วก็ดับ เป็นธรรมดา ตามอาการ
ไม่อยู่นาน มันเป็น เช่นนี้แล.

สังขารกลุ่ม น้หนอ ก็เหมือนกัน
จะสิ้นสุด ลงในวัน— น้เป็นแม่

ถึงแม้ว่า มันจะสิ้นสุดลงในวันนี้ ก็ให้ถือว่า :-

ไม่มีใคร เกิดหรือตาย มีได้แต่
สังขารแท้ๆ มันจะดับ โดยธรรมดา
ความสงบ มีเพราะดับ แห่งสังขาร
มันดับเย็น เป็นนิพพาน สิ้นสังสาร
นามรูปนี้ ดับวันนี้ เป็นกิริยา

คือถ้า นามรูปนี้จะดับวันนี้ ขอให้เป็นเพียงกิริยา
กิริยาไม่ใช่กรรม ไม่ใช่การกระทำที่จะมีผลใดๆ เป็นเพียง
กิริยาของธรรมชาติ ของสังขาร ที่ปรุงแต่งตามธรรมชาติ.

ไม่มีเชื้อ ภัยมา เกิดอีกเลย.

นี่คือหัวใจของพระพุทธรูปองค์ทั้งหมด สรุปรวม
อยู่ที่ว่า ทั้งสังขาร และวิสังขาร เป็นเช่นนี้เอง. เมื่อมัน
แสดงความเป็น เช่นนี้ ก็ไม่ต้องมีปัญหา, ไม่ควรจะมีปัญหา
จิตปล่อยว่าง— ว่าง— หรือว่าง จากความยึดถือใดๆ โดย
ประการทั้งปวง.

ต่อไปนี้จะสวดพระบาลีให้ฟังสักหน่อย. ขอให้
ตั้งใจอีกที ตั้งใจฟังให้ดี หลับตา สำนวมนิจใจ แล้วฟังให้ดี :—

สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา
 สัพเพ ธัมมา อนัตตตาติ ยะทา บัญญาเยะ บััสสะติ
 อะณะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฐิยา
 สังขารา ประระมา ทุกขา เตสัง วูปะสะโม สุโข
 นิพพานัง ประระมัง สุขญัง นิพพานัง ประระมัง สุขัง
 นิพพานัง ประระมัง ะทันทิ พุทธา.

อิติปิ โส ภะคะวา, อะระหัง, สัมมาสัมพุทโธ,
 วิชชาจะระณะสัมบูรณ์, สุคะโต, โลกะวิทู, อะนุตตะโร
 ปุริสะทัมมะสาระถิ, สัตถา เทวะมะนุสสานัง, พุทโธ,
 ภะคะวา ตี.

ส่วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันตัญญุโก,
 อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก, บััตถัจจัง เวทิตัพโพ
 วิญญูหิ ตี.

สุปะฏิบันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อชฺฐ-
 ประฏิบันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญาเยปะฏิบันโน
 ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามัจฉิปะฏิบันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยฺกานิ อัญฺฐะ
 ปุริสะปุกกะธา, เอสะ ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุ-
 เนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย, อัญฺฐะลิกะระณียโย,
 อนุตตะรัง, ปุญฺญักเขตตัง โลกัสสา ติ

อิจฉิตฺตัง บัตถิตฺตัง ตุมหัง ชิปปะเมวะ สะมิขณะตุ
 สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา จันโท บัณณะระโส ยะ.ฯ มะณิ-
 โชติระโส ยะธา. สัพพิติโย วิวัชขันตุ สัพพะโรโค วินัสสะตุ
 มาเต ณะวัตวันตะราโย สุขี ทิมายฺโก ณะวะ อะภิวาทะนะ-
 สีสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายโน จัตตาริ ธัมมา วัฑฒันติ
 อาย วัณโณ สุขัง พะลัง.

เป็นอันว่า อาตมาได้มาเยี่ยม ด้วยเสียง ด้วยการ
 กระทำนี้ สมตามความตั้งใจของอาตมาแล้ว. ขอให้คุณพระ
 สามารถดำรงจิตใจ ที่น้อมไปเพื่อความคับไม่เหลือ ไม่มี
 ความทุกข์แต่ประการใด เพราะการเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง
 ของสิ่งปวง ดังที่กล่าวมานี้ จงทุก ๆ ประการเถิด.

จงรู้จักตัวเอง

“จงรู้จัก ตัวเอง” คำนี้หมายถึง
 มีดีร้าย อยู่เท่าไร เร่งไขชาน
 ข้างฝ่ายดี มีไว้ ในดวงมาน
 ข้างฝ่ายชั่ว รีบประหาร ให้หมดไป

จงรู้จัก ตัวเอง คำนี้หมายถึง
 ว่าในกาย มีกิเลส เป็นเหตุใหญ่
 จึงสละระแน แต่จะทำ บาปกรรมไกล
 ต้องควบคุม มันไว้ ให้รักบุญ

จงรู้จัก ตัวเอง คำนี้หมายถึง
 สังขารไว้ ตนตัว มัวแต่หมუნ
 ไปตามเหตุ บัจจัย ที่ใส รุน
 พันบาปบุญ ชั่วดี มีนิพพาน ฯ

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

หนังสือชุดหมอนล้อธรรมจักร



ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

เอตํ ภยํ มรณํ เปกฺขมาโน

โลกามิสํ ปชฺชเห สนฺติ เปกฺโข—ติ

ธมฺโม สกฺกจฺฉํ โสคหฺโพ—ติ

ณ บัดนี้ จะได้แสดงธรรมชาติเป็นเครื่องตัดเตือน
คนเจ็บไข้ จงตั้งใจฟังดังต่อไปนี้ :—

ซึ่งเห็นว่าความเจ็บไข้ นั้น เห็นว่าเป็นของ
ธรรมดาที่จะต้องมามีแก่สังขารทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นมนุษย์
หรือสัตว์ชนิดไหน ; เพราะเหตุว่าสังขารทั้งหลายจะต้อง
มีความเปลี่ยนแปลงไป. เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงแล้ว ก็
จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขึ้น ๆ และลง ๆ : เปลี่ยนแปลงไป
ในทางขึ้นก็คู่สบายดี ; แต่ถ้าเปลี่ยนแปลงมาในทางลง ก็คือ
ความเจ็บไข้, และเมื่อสังขารทั้งหลายมีอายุมากขึ้นตามลำดับ
แล้ว ก็มีแต่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นี้แหละ
คือข้อที่จะต้องมองให้เห็นตามที่เป็นจริง ว่าสังขารทั้งหลาย
ย่อมจะเป็นอย่างนั้นเอง.

สรุปความได้ว่า ความเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นั้นมันเป็นธรรมดา
ของสังขารทั้งหลาย.

ทีนี้จะได้พิจารณากันต่อไปว่า ความเจ็บไข้นั้นมา
ทำไม ? ควรจะพิจารณาให้เห็นว่า ความเจ็บไข้นั้นมา
สำหรับจะตัดเตือน. ความเจ็บไข้ ไม่ได้มาสำหรับให้เป็น
ทุกข์หรือเสียใจ, ไม่ต้องมีเรื่องที่จะต้องเป็นทุกข์ หรือเสียใจ ;
จะเป็นทุกข์หรือเสียใจก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะสังขาร

ต้องเป็นอย่างนั้นเอง แต่ที่แท้แล้ว ความเจ็บไข้มิได้มา
 เพื่อให้เป็นทุกข์ หรือเพื่อให้เสียใจ; แต่ว่ามาเพื่อคัดค้าน
 ให้ฉลาด, มาเพื่อส่งสอนให้ฉลาด, หรือว่ามาเพื่อบอกให้
 เตรียมเนื้อเตรียมตัว สำหรับการคับไม่เหลือแห่งความทุกข์.

ถ้ายังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร มันก็ต้องเป็นทุกข์
 ด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย; ถ้าจะ
 ไม่ให้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ต้อง
 ออย่าเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร. เคียงกับความเจ็บความไข้
 ได้มาคัดค้าน ได้มาแสดงให้เห็นแล้วว่า มันเป็นอย่าง
 นั้นเอง. ถ้าต้องการจะพ้นจากความเป็นอย่างนี้ คือความ
 เจ็บไข้แล้ว ก็ต้องเตรียมตัวสำหรับ ความคับไม่เหลือ.

ความคับไม่เหลือ เป็นความคับของสังขาร
 อย่างมีเชื้อเหลือมาเกิดอีกต่อไป; ถึงแม้ว่าร่างกายยังไม่ทัน
 จะแตกดับ จิตใจก็สมัครดับ, เรียกตรงๆว่า สมัครตาย
 เสียก่อนตาย : เราจะมีการปลงลงไปในทุกสิ่งทุกอย่าง ว่า
 หมดเรื่องแล้ว สิ้นเรื่องกันที.

เราจะต้องรู้สึกว่าจะขึ้นเวียนว่าย อยู่ในวัฏฏสงสาร
 ก็จะต้องเป็นอย่างนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด; ถ้าต้องการจะหยุดจะพัก

มันก็ต้องไม่เป็นอย่างนี้ กตบความรู้สึกของสังฆารนั้นๆ ว่า เป็นตัวเราหรือเป็นของเราเสีย.

สังฆารมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา; ถ้าเราไปยึดถือ เอาว่า สังฆารเป็นของเรา ความเจ็บไข้มันก็จะกลายเป็นของเรา. เรากรู้สึกเป็นทุกข์ เสียใจและน้อยใจ. ถ้ามาตั้งใจ กันเสียใหม่ให้เด็ดขาดลงไป ด้วยสติปัญญา หรือด้วยกำลังจิต อันเข้มแข็ง ว่าเรื่องของสังฆาร ก็จงเป็นไปตามเรื่องของสังฆาร อย่ามาเป็นเรื่องของเรา.

เรื่องของสังฆาร ย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา; แต่เรื่องที่เรารวดรนา นั้นเป็นเรื่อง หลุด เรื่องคับ เรื่อง สงบ เรื่อง เสน เป็น นิพพาน. จิตจะต้องมองให้เห็นอย่างนี้เสียก่อน จึงจะไม่ถือเอาเรื่องของสังฆาร มาเป็นเรื่องของเรา, ให้สังฆารเจ็บไข้ทำลายไปตามธรรมดา จิตไม่ถือเอา ความเจ็บ ความไข้ หรือความตายนั้น เป็นของเรา. จิตจะไม่ผูกพันกับความเจ็บไข้และความตาย; แต่เปลื้องออกมาเสีย สู่ความเป็นอิสระ.

นี่แหละคือคำเตือนของความเจ็บไข้ มัน มาเตือน ไม่ใช่มาสำหรับให้เราเป็นทุกข์ หรือเสียใจ; แต่มาเตือนว่า

จงเตรียมตัวไว้ให้พร้อมสำหรับความคับไม่เหลือ แห่งความ
รู้สึกว่าคุณว่าคุณของคุณ โดยใจความก็คือ คับตัวคุณ คับของคุณ
เสีย.

ในการเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับจะคับไม่เหลือ นี้
จะแยกออกเป็น ๓ อย่าง คือ:—

เรื่องที่ ๑. ให้มีความระลึกว่า เรื่องที่คนเราจะ
ต้องประพฤติกกระทำ ในเรื่องโลกิยะวิสัย ต่าง ๆ นานานั้น,
เป็นเรื่องโลก ๆ ทั่วไปนั้น บัดนี้ เราได้ทำเสร็จแล้ว ได้ทำ
ครบถ้วนแล้ว : ได้เลี้ยงบุตร ภรรยา เพื่อนฝูง มิตร สหาย
หรือได้กระทำทุกอย่างแล้ว ที่เป็นเรื่องของโลก ๆ ก็ได้ทำ
เสร็จแล้ว นี้เรื่องหนึ่ง.

เรื่องที่ ๒. เรื่องบุญกุศลต่าง ๆ นานา เรื่องทาน
เรื่องศีล เรื่องสงเคราะห์ สาธารณะประโยชน์อะไรก็ตาม
ที่เป็น เรื่องบุญเรื่องกุศล เราก็ได้ทำเสร็จแล้ว, ได้ทำ
เพียงพอแก่อัธยาศัยแล้ว, ได้ทำเหมาะสมแก่การที่เกิดมา
เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ๆ แล้ว, ในการที่จะบำเพ็ญกุศล ได้มาก
เพียงไร เราก็ได้ทำเสร็จแล้ว, นี้ก็อีกเรื่องหนึ่ง.

เรื่องที่ ๓. นี้ ก็คือทำความระลึกว่า มันพอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปในอากาศอย่างนี้ ก็มัน พอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์ : จะเกิดเป็นมนุษย์, ก็จะไปเกิดเป็นมนุษย์อีกมันก็ประสบกันอย่างนี้อีก พอกันที; แม้จะไปเกิดเป็นเทวดา ดียังจะต้องตาย ยังจะต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะกิเลส ไม่ดีไปกว่ามนุษย์ ก็พอกันที สำหรับที่จะไปเกิดเป็นเทวดา.

ถ้าเราทำบุญทำกุศลไว้ก็ได้ เกิดเป็นเทวดา นี้แน่นอน; แต่ว่าเกิดเป็นเทวดาแล้วไม่ใช่ว่าจะพ้นทุกข์ ยังคงมีกิเลสสำหรับเป็นเหตุให้มีความทุกข์ มีความกลัว มีความเจ็บไข้ ในทางจิตใจ คือกิเลสเบียดเบียนอยู่เสมอ; ทำบุญเพื่อเกิดเป็นเทวดานี้ก็พอกันที.

ทีนี้แม้ว่าจะสูงขึ้นไปกว่านั้น ในบางครั้งบางคราว บางชาติ เราก็ เกิดเป็นพรหม ก็เป็นเทวดาชั้นสูงสุด; แต่แล้วมันก็ยังมีความวิตก สำหรับที่จะต้องตายอยู่นั่นเอง, ยังมีความยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกูอยู่นั่นเอง, ยึดมั่นว่าอะไรๆ เป็นของกูอยู่นั่นเอง. แม้พวกพรหมก็มีตัวกูมีของกู ที่เข้มข้น ไม่อยากจะตาย เพราะว่าสบายมาก ก็เลยไม่อยากจะตาย;

แต่แล้วมันก็ต้องตาย. พวกพรหมก็ **ยังต้องเป็นทุกข์เพราะความตาย**; เพราะฉะนั้นพอกันที สำหรับที่จะไปเกิดเป็นพรหม.

นี้เรียกว่า พอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปใน **สังสารวัฏฏ์** : เกิดเป็นมนุษย์อีกก็ไม่ไหว, เกิดเป็นเทวดาก็ยังไม่ไหว, เกิดเป็นพรหมก็ยังไม่ไหวอีก อยู่ นั่นเอง; เพราะฉะนั้นพอกันทีสำหรับสังสารวัฏฏ์ ขอให้ระลึกอย่างนี้ด้วยอีกเรื่องหนึ่ง.

รวมกันก็เป็น ๓ เรื่องด้วยกัน คือระลึกว่า **เรื่องโลก ๆ ก็ทำได้เสร็จแล้ว, เรื่องบุญกุศลก็ทำได้เสร็จแล้ว, พอกันทีสำหรับการเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์.**

จง ทบทวนใหม่อีกครั้งหนึ่ง ใน **การที่จะระลึกเพื่อความดับไม่เหลือเพื่อนิพพาน** นั้น จะต้องระลึกว่า.

๑. เรื่องโลก ๆ เราก็ได้ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว.
๒. เรื่องบุญ เรื่องกุศล เราก็ได้ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว.
๓. พอกันทีสำหรับจะเวียนว่ายไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดา หรือเป็นพรหมด้วยบุญกุศลนั้น ๆ.

มีอยู่เป็น ๓ เรื่องทั้งนี้ ล้วนแต่แสดงว่า พอกันที สำหรับที่จะทำเรื่องโลก ๆ, พอกันทีสำหรับที่จะทำบุญ ทำกุศล, พอกันที สำหรับที่จะเวียนว้ายไปตามอำนาจของ บุญของกุศล, เราต้องการจะหยุด, เราต้องการจะ คับไม่ เหลือ, เพื่อความไม่เวียนว้ายตายเกิดอีกต่อไป. นี่แหละ เรียกว่า **หยุดกันที่สำหรับสังสารวัฏฏ์** ขอสมัครคับไม่เหลือ แห่งตัวกู — ของกูเป็นพระนิพพาน.

พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ตรัสไว้ว่า “**เอติ ภยิ มรณเปกขมานิ**” — เมื่อใดมองเห็นภัย อันเกิดมาจากความเจ็บไข้ หรือความตาย; “**โลกามิสึ ปชฺชเท สนฺติ เปกฺโข**” — เมื่อ นั้นจงละเหยื่อในโลกนี้เสีย มุ่งหวังสันติ คือความสงบรำงับ คับไม่เหลืออันเด็ด.

ทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า เมื่อใดมองเห็นภัย แห่ง ความเจ็บไข้หรือความตาย เป็นเบื้องหน้าแล้ว เมื่อนั้นจง ละเหยื่อต่าง ๆ ในโลกเสีย มุ่งหวังหาสันติ คือความสงบ รำงับคับเย็น เป็นนิพพานเด็ด.

เดี๋ยวนี้เราก็มองเห็นอยู่แล้วว่า ความเจ็บไข้หรือ ความตายเป็นภัยที่คุกคาม; ที่นี้เราจะเอาชนะความเจ็บไข้

หรือความตายให้ได้ เราก็จะต้องละเหยื่อในโลกเสีย ถือว่า
ถ้าเรา **ยังไปอินดี** หรือไป **หวังอะไรในเรื่องโลก ๆ** แล้ว
ความเจ็บไข้และความตาย มันก็จะคุกคามเรา; มันจะบีบ
กั้นเราให้เรากลับ ให้เราเสียใจ ให้เราเป็นทุกข์. แต่ถ้าเรา
ไม่หวังอะไร ๆ ในโลกแล้ว มันก็บีบกั้นเราไม่ได้, ความ
เจ็บไข้ หรือความตายจะมาขู่เข็ญให้เรากลับ ให้เราเสียใจ ให้
เราเป็นทุกข์นั้นไม่ได้.

เราเป็นทุกข์เพราะเรายังหวังอยู่ในโลก เรายังติด
อยู่ในโลก ยังติดอยู่ในสิ่งสวย ๆ งาม ๆ ของสังสารวัฏฏ์.

พอเรามองเห็นว่า **นี่เป็นของมาอาชั๋วครังชั๋วคราว**
และหลอกหลวงให้เราเป็นทุกข์ **ตั้งนี้แล้ว**; **เราก็ไม่หวังเหยื่อ**
ไม่หวังที่จะกินเหยื่อ ไม่หวังที่จะเฮอร์คอร่อยสนุกสนานใน
เรื่องโลก ๆ อีกต่อไป, **ไม่หวังที่จะไปเกิดเป็นอะไรที่ไหน**
อีกทั้งหมด, มันเป็นเรื่องมายาหลอกหลวง ชั๋วครังชั๋วคราว
ไปทั้งนั้น.

เมื่อจิตมามองเห็นว่า **ไม่มีอะไรที่น่าไปเอา** **ไม่มี**
อะไรที่น่าไปเป็น ที่โลกไหน หรืออย่างไร **ตั้งนี้แล้ว** จิต
ก็จะ **น้อมไปสู่สันติ** ก็คือความสงบว่างับ **ดับไม่เหลือ**.

บัดนี้ จงทำในใจให้เห็นว่า **ไม่มีอะไรในโลกไหน
ที่น่าเอาหรือน่าเขิน** ; มีอยู่อย่างเดียวเท่านั้นคือสันติ ความ
สงบรำงับ กับไม่เหลือ เขือกเขินเป็นนิพพาน.

นิพพานคือความเย็น เพราะไม่มีความร้อนคือกิเลส
ไม่เวียนว้ายไปในสังสารวัฏฏ์ เป็นความเย็นทั้งนี้. **ความ
เจ็บไข้มาเตือนให้เราพอกันที** สำหรับความเวียนว้ายไปใน
วัฏฏสงสาร. มองเห็นภัยในความเจ็บไข้ และความตาย
แล้ว จงสละความอาลัยในเหยื่อโลกเสีย ไม่หวังจะกินเหยื่อ
อะไรในโลกอีกต่อไปแล้ว, มุ่งหน้าเฉพาะต่อสันติ ความ
กับเย็นเป็นนิพพาน ไม่มีการเวียนว้ายอีกต่อไปเด็ด.

ธรรมเทศนาตักเตือนคนเจ็บไข้ สมควรแก่เวลา ยุติลงเพียงเท่านั้น.



อานาปานสติ

(สำหรับคนทั่วไปอย่างง่าย ขั้นต้นๆ ให้รู้จักไว้ก่อน)

ในกรณีปกติ ให้นั่งตัวตรง (ข้อกระดูกสันหลังจกดกัสนสนิท เต็มหน้าตัดของมันทุกๆ ข้อ) ศีรษะตั้งตรง **ตามองไปที่ปลายจมูก** ให้อย่างยิ่ง จนไม่เห็นสิ่งอื่น; จะเห็นอะไร หรือไม่เห็นก็ตามใจ ขอให้จ้องมองเท่านั้น. พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา และไม่ชวนให้่วงนอนได้ง่ายด้วย.

โดยเฉพาะคนขง่วง ให้ทำอย่างลืมตา นี้แทนหลับตา ทำไปเรื่อยๆ ตามันจะหลับของมันเอง ในเมื่อถึงขั้นที่มันจะต้องหลับ; หรือจะหัดทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ. **แต่วิธีลืมตานี้จะมีผลดีกว่า** หลายอย่าง แต่สำหรับบางคนรู้สึกว่ายาก; โดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตา ย่อมไม่สามารถทำอย่างลืมตาได้เลย.

มือปล่อยวางไว้บนคัก ข้อนก้นตามสบาย ขาขัด หรือข้อนก้นโดยวิธีจะช่วยหนุนน้ำหนักตัว ให้นั่งได้ถนัดและ

ล้มยาก. ชาติอย่างซ้อนกันธรรมชาติหรือจะขัดไขว้กัน นั้นแล้วแต่จะชอบหรือทำได้. คนอ้วนจะขัดไขว้กันอย่างไรที่เรียกขัดสมาธิเพชรนั้น ทำได้ยาก และไม่จำเป็น ขอแต่ให้นั่งคุกคาม เพื่อรับน้ำหนักตัวให้สัมฤทธิ์ล้มยาก ก็พอแล้ว. ขัดสมาธิอย่างเอาจริงเอาจังยาก ๆ แบบต่าง ๆ นั้น ไว้สำหรับเมื่อจะเอาจริงอย่างโยคีเกิด.

ในกรณีพิเศษ สำหรับคนบ้วย คนไม่ค่อยสบาย หรือแม้แต่คนเหนื่อย จะนั่งอิงหรือนั่งเก้าอี้ หรือเก้าอี้ผ้าใบ สำหรับเอนทอดเล็กน้อย หรือนอนเลยสำหรับคนเจ็บไข้ ก็ทำได้ ทำในที่ไม้อับอากาศ หายใจได้สบาย ไม่มีอะไรกวนจนเกินไป.

เสียงอีกทีที่คงสมาธิเสมอ และไม่มี ความหมายอะไร; เช่น เสียงกลืน เสียงโรงงาน เหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรค; เว้นแต่จะไปยึดถือเอาว่าเป็นอุปสรรคเสียเอง. เสียงที่มีความหมายต่าง ๆ เช่นเสียงคนพูดกัน นั้นเป็นอุปสรรคแก่ผู้หัดทำ; ถ้าหาที่เงียบเสียงไม่ได้ ก็ให้ถือว่าไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำไปก็แล้วกัน มันจะค่อยได้เอง.

ทั้งที่ตามองเหม่อ คุปลายจุมูกอยู่ ก็สามารถรวมความนึก หรือความรู้สึกหรือเรียกภาษาวัยกว่า **สติ** ไปกำหนดจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ของตัวเองได้. คนที่ชอบหลับตาก็หลับตาแล้ว ตั้งแต่ตอนนี้. คนชอบลืมหืมไปได้เรื่อยจนมันค่อย ๆ หลับของมันเอง เมื่อเป็นสมาธิมากขึ้น ๆ.

เพื่อให้กำหนดได้ง่ายๆ ใน **ขั้นแรก** ให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุดที่จะยาวได้ด้วยการสั้น ทั้งเข้าและออกหลาย ๆ ครั้งเสียก่อน **เพื่อจะได้รู้** ของตัวเองให้ชัดเจนว่าลมหายใจ ที่มันลากเข้าออก เป็นทางอยู่ภายในนั้น มัน ลากดูหรือ กระทบอะไรบ้าง ในลักษณะอย่างไร. และกำหนดได้ง่ายๆ ว่า มันไปรู้สึกที่ **ศูนย์กลางที่ตรงไหน** ที่ในท้อง โดยเอาความรู้สึกที่กระเทือนนั้นเป็นเกณฑ์ **ไม่ต้องเอาความจริงเป็นเกณฑ์**; พอเป็นเครื่องกำหนดส่วนสุดข้างใน และส่วนสุดข้างนอก ก็กำหนดง่ายๆ เท่าที่จะกำหนดได้.

คนธรรมดา จะรู้สึกลมหายใจกระทบปลายจะงอยจุมูก; ให้ถือเอาตรงนั้นเป็นที่สุดข้างนอก. ถ้าคนจุมูกแพบ หน้าหัก ริมฝีปากบนเขิด ลมจะกระทบปลายริมฝีปาก

บน ; อย่างนี้ก็ให้กำหนดเอาที่ตรงนั้นว่าเป็นที่สุดท้ายข้าง
 นอก ; แล้วก็จะได้จุดทั้งข้างนอกและข้างใน โดยกำหนด
 เอาว่า **ที่ปลายอณู** จุดหนึ่ง **ที่สะคือ** จุดหนึ่ง แล้วลมหายใจ
 ได้ลากตัวมันเองไปมา อยู่ระหว่างจุดสองจุดนั้นขึ้นลงอยู่เสมอ.

ที่ **ทำใจ** ของเราให้เป็นเหมือนอะไรที่ **คอยวิ่งตาม**
ลมนั้น **ไม่ยอมจากราก** ทุกครั้งที่หายใจทั้งขึ้นและลง, ตลอด
 เวลาที่ทำสมาธิ. นี้จัดเป็นขั้นหนึ่งของการกระทำเรียกกัน
 ง่ายๆในขั้นก่อนว่าขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา"

กล่าวมาแล้วว่า **เริ่มต้นที่เดียว** ให้พยายามฝืน
 หายใจให้ยาวที่สุด และให้แรงๆ และหยาบที่สุดหลายๆ ครั้ง
 เพื่อให้ **พบจุดหัวท้าย** แล้ว **พบเส้นที่ลากอยู่ตรงกลางๆ** ได้
 ชัดเจน.

เมื่อจิต หรือสติ จับ หรือกำหนด **ตัวลมหายใจที่**
เข้าๆ ออกๆ ได้ โดยทำความรู้สึกที่ๆ ลมมันกระทบลากไป
 แล้วไปสุดลงที่ตรงไหน ; แล้วจึงกลับเข้า หรือกลับออก
 ก็ตาม **ถึงนั้นแล้ว** ก็ **ค่อยๆ** **ผ่อนให้การหาใจนั้นค่อยๆ**
เปลี่ยน เป็นหาใจอย่างธรรมดา โดยไม่ต้องฝืน. แต่สติ
 นั้นคงกำหนดที่ลมได้ตลอดเวลา ตลอดสาย ; **เช่นเดียวกับ**

เมื่อแลงไหยใจหยาบแรง ๆ นั้นเหมือนกัน, ก็กำหนดได้
ตลอดสายที่ลมผ่าน จากจุดข้างในคือสะดือ หรือท้องส่วนล่าง
ก็ตาม ถึงจุดข้างนอกคือปลายจมูก หรือปลายริมฝีปากบน
แล้วแต่กรณี.

ลมหายใจจะละเอียด หรือแผ่วลงอย่างไร สติก็คง
กำหนดได้ชัดเจน อยู่เสมอไป โดยให้การกำหนดนั้นประณีต
ละเอียดเข้าตามส่วน.

ถ้าเผอิญเป็นว่า เกิดกำหนดไม่ได้ เพราะลมละเอียด
เกินไป ก็ให้ตั้งคณหาใจให้หยาบหรือแรงกันใหม่; แม้จะ
ไม่เท่าที่แรก ก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน. กำหนด
กันไปใหม่ จนให้มีสติรู้สึกอยู่ ที่ลมหายใจไม่มีขาดตอน ให้
จนได้, คือจนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดา ไม่มีฝืนอะไร
ก็กำหนดได้ตลอด : มั่นยาวหรือสั้นแก่ไหน ก็รู้, มั่นหนัก
หรือเบาเพียงไหนก็รู้พร้อมอยู่ในนั้น; เพราะสติเพียงแต่
คอยเกาะแจอยู่ ติดตามไปมาอยู่กับลมตลอดเวลา. ทำได้
อย่างนี้ เรียกว่าทำการ **บริกรรมในขั้น “วิงตามไปกับลม”**
ได้สำเร็จ.

การทำไม่สำเร็จนั้น คือสติ หรือความนึก **ไม่อยู่** กับลม ตลอดเวลา ผลอเมื่อไรก็ไม่รู้; มารู้เมื่อมันไปแล้ว และก็รู้ว่ามันไปเมื่อไร, โดยอาการอย่างไร, เป็นต้น. **พอรู้สึกจับตัวมันมาใหม่ และคิดว่ามันไปกว่าจะได้** ในขั้นนี้ ครึ่งหนึ่ง ๑๐ นาที เป็นอย่างน้อย แล้วจึงค่อยฝึกขั้นต่อไป.

ขั้นต่อไป ซึ่งเรียกว่า **บริกรรมขั้นที่สอง** หรือขั้น "กักขุอยู่แต่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้น จะทำต่อเมื่อทำขั้นแรกข้างต้นได้แล้ว เป็นดีที่สุด; หรือใครจะสามารถข้ามมาทำขั้นที่สองนี้ได้เลย ก็ไม่ว่า.

ในขั้นนี้ จะให้สติ หรือความนึก คอยกักกำหนด อยู่ตรงที่ใดแห่งหนึ่ง โดย **เลิกการวิ่งตามลมเสีย**. ให้กำหนด **ความรู้สึก** เมื่อลมหายใจเข้าไปถึง **ที่สุดข้างใน** คือสะดือครึ่งหนึ่ง, แล้วปล่อยว่างหรือวางเฉย, แล้วมากำหนดรู้สึก **กันเมื่อลมออกมากกระทบ** **ที่สุดข้างนอก** คือปลายจมูก อีกครึ่งหนึ่ง. แล้วก็ปล่อยว่างหรือวางเฉย จนมีการกระทบส่วนสุดข้างใน คือสะดือ อีก ทำนองนี้เรื่อยไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลง.

เมื่อเป็น **ขณะที่ปล่อยว่าง หรือ วางเฉยนั้น จิตก็ไม่ไต่หนึ่ไป** อยู่บ้านช่องไร่นา หรือที่ไหนเลยเหมือนกัน :

แปลว่าสติคอยกำหนดที่ส่วนสุดข้างในแห่งหนึ่ง, ข้างนอก
 แห่งหนึ่ง, ระหว่างนั้น ปล่อยเจียบหรือว่าง. เมื่อทำได้
 อย่างนี้เป็นที่แน่นอนแล้ว ก็เลิกกำหนดข้างในเสีย คง
 กำหนดแต่ข้างนอก ก็ที่ปลายจุมกแห่งเดียวก็ได้.

สติคอยเฝ้ากำหนดอยู่แต่ที่จะงอยจุมก ไม่ว่าจะลมจะ
 กระทบเมื่อหายใจเข้า, หรือเมื่อหายใจออกก็ตาม ให้กำหนด
 ฐทุกครั้ง. สมมติเรียกว่าเฝ้าแต่ตรงที่ปากประตุ; ให้มี
 ความรู้สึกครั้งหนึ่ง ๆ เมื่อลมผ่าน นอกนั้นว่างหรือเจียบ.
 ระยะเวลาที่ว่างหรือเจียบนั้น จิตไม่ได้หนี ไปอยู่ที่บ้านช่อง
 หรือที่ โหนดอื่นเหมือนกัน.

ทำได้อย่างนี้เรียกว่า ทำปริกรรมในชั้น “ตั้งอยู่แต่
 ในที่แห่งหนึ่ง” นั้นได้สำเร็จ; จะไม่สำเร็จก็ตรงที่จิตหนี
 ไปเสียเมื่อไรก็ไม่รู้. มันกลับเข้าไปในประตุ หรือเข้าประตุ
 แล้วลอคหนีไปทางไหนเสียก็ได้; ทั้งนี้เพราะระยะที่ว่าง
 หรือเจียบนั้นเป็นไปไม่ถูกต้อง และทำไม่สม่ำเสมอตั้งแต่ข้างต้น
 ของชั้นนี้. เพราะฉะนั้น ควรทำให้ตึกหนักแน่นและแม่นยำ
 ฆ ฆ ฆ ฆ ฆ “วังตามตลอดเวลา” ฆ ฆ ฆ

ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า การบริการระดับขั้น ที่สุดนั้น
 ขอให้ทำงานเป็นของเล่นปกติสำหรับทุกคน และ ทุกโอกาส
 เกิด จะมีประโยชน์ในส่วนสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่าง
 ยิ่ง แล้วจะเป็นบันไดสำหรับขั้นสองต่อไปอีกด้วย.

แท้จริง ความแตกต่างกันในระหว่างขั้น “วิ่งตาม
 ตลอดเวลา” กับขั้น “ชักค้อยู่เป็นแห่งๆ” นั้น มีไม่มากมาย
 อะไรมาก; เป็นแต่เป็นการผ่อนให้ประณีตเข้า ก็จะมีระยะ
 การกำหนดค้อย่น้อยเข้า. แต่คงมีผลคือจิตหนีไปไม่ได้
 เท่ากัน.

เพื่อให้เข้าใจง่าย จะเปรียบกับผีเลี้ยงไกวเปลเด็ก
 อยู่ข้างเสาเปล : ชั้นแรกจับเด็กใส่ลงในเปลแล้วเด็กยังไม่ว่าง
 ยังคงยจะคั่นหรือลุกออกจากเปล. ในขั้นนี้ผีเลี้ยงจะต้องคอย
 จับตามู แหงนหน้าไปมาดูเปล ไม่ให้ว่างตาได้ ชัยที่ชาวที.
 อยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เด็กมีโอกาสดกลงมาจากเปลได้.

กรันเด็กชักจะยอมนอน ก็ไม่คอยจะคั่นรนแล้ว
 ผีเลี้ยงก็หมดความจำเป็นที่จะต้องหงนหน้าไปมา ชัยที่
 ชาวที ตามระยะที่เปลไกวไปไกวมา. ผีเลี้ยงคงเพียงแต่มอง
 เด็ก เมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนเท่านั้นก็พอแล้ว : มองแต่

เพียงครั้งหนึ่งๆ เป็นระยะๆ ขณะที่เปลไกวไปมาตรงหน้าตน พอดี เด็กก็ไม่มีโอกาสลงจากเปลเหมือนกัน; เพราะเด็ก ชักจะยอมนอนขึ้นมา ค้างแล้วแล้ว.

ระยะแรก ของการบริกรรม กำหนดลมหายใจในชั้น “วิ้งตามตลอดเวลา” นี้ ก็เปรียบกันได้กับระยะที่พี่เลี้ยงต้อง คอยส่ายหน้าไปมา ตามเปลที่ไกวไม่ให้ว่างตาได้. ส่วน ระยะที่สอง ที่กำหนดลมหายใจเฉพาะที่ปลายจมูก หรือที่ เรียกว่าชั้น “ตั้งอยู่แห่งใดแห่งหนึ่ง”; ชั้นก็คือชั้นที่เด็ก ชักจะง่วงและยอมนอน จนพี่เลี้ยงจับตาคูเฉพาะเมื่อเปลไกว มาตรงหน้าตนนั่นเอง.

เมื่อฝึกหัดมาได้ถึงชั้นที่สองอย่างเต็มที่ ก็อาจฝึก ต่อไป ถึงชั้นที่ผ่อนระยะการกำหนดของสติ ให้ประณีตเข้าๆ จนเกิดสมาธิชนิดแน่นๆ เป็นลำดับไปจนถึงเป็นฌาน ชั้นใดชั้นหนึ่งได้ ซึ่งพ้นไปจากสมาธิอย่างง่าย ๆ ในขั้นต้น ๆ สำหรับคนธรรมดาทั่วไป, และไม่สามารถนำมาภาวนารวมกัน ไว้ในที่นี้ เพราะเป็นเรื่องละเอียดวิเศษ มีหลักเกณฑ์ ซับซ้อน ต้องศึกษากันเฉพาะผู้สนใจถึงขั้นนั้น.

ในชั้นนี้ เพียงแต่ขอให้สนใจในชั้นมูลฐาน กันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็นของเคยชินเป็นธรรมดา อันอาจจะทะล่อมเข้าเป็นชั้นสูงขึ้นไปตามลำดับในภายหลัง.

ขอให้ มรवादทั่วไป ใค้มีโอกาสทำสมาธิ ชนิดที่อาจทำประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ สมความต้องการในขั้นต้นเสียขั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้ชื่อว่ามีศีล สมาธิ บัญญา ครอบสามประการ หรือมีความเป็นผู้ประกอบตนอยู่ในมรรคมืองค์แปดประการได้ครบถ้วน แม้ในขั้นต้น ก็ยังดีกว่าไม่มีเป็นไหน ๆ. กายจะระงับลงไปกว่าที่เป็นกันอยู่ตามปกติ ก็ด้วยการฝึกสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ ๆ เท่านั้น, และจะได้พบ “สิ่งที่ไม่ควรจะได้พบ” อีกสิ่งหนึ่งซึ่งทำให้ไม่เสื่อที่ที่เกดมา.

หอดสมุคธรรมทาน

ตามรอยพระพุทธองค์

เมื่อทั้งเกียรติ เกียรติศักดิ์ รักสงบ
 ก็จะมี นิพพานได้ ดังไขชาน
 ตัวท่านแหละ รู้ชัด อุบัติการณ์
 ว่าตัวท่าน เองถึง ซึ่งวิมุตติ

จงดำเนิน ตามรอย พระพุทธองค์
 บากบั่นมุ่ง ราววัล อันเอกอุตม์
 แน่ดังอา - ทิถุย์อุทัย ไม่มีทรุด
 ท่านจะยุติ วิมุตติได้ ไม่เปล่าเอย ฯ

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)



ความคับไม่เหลือ

เรื่อง **คับไม่เหลือนั้นมีวิधिปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด** : คือ ตามปกติ ขอให้มีความคับไม่เหลือแห่งความรู้สึกนึกคิดว่า “ตัวกู” และ “ของกู” อยู่เป็นประจำอย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่งหมายถึง เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด, รวมทั้งร่างกายที่ติดใจ. ให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก

ฉะนั้น ตามปกติ ประจำวัน ก็ใช้อย่างแรก, เมื่อดังกราว จะแตกดับ ทางร่างกาย ก็ใช้อย่างหลัง.

ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที มีความรู้สึกเหลืออยู่บ้าง ชั่วขณะ ก็ใช้อย่างหลัง. ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่างกระชั้นทัน ก็หมายความว่าดับไป ด้วยความรู้สึกในวิธีอย่างแรก อยู่ในตัว และเป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือความไม่อยากเกิดอีก นั่นเอง.

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ ก็ทำเป็นประจำวันนั้น หมายความว่า มีเวสว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไร, ก่อนนอนก็ตื่นนอนใหม่ก็ตื่น, ให้สำรวจจิตเป็นสมาธิด้วยการกำหนดกลมหายใจหรืออะไรก็ได้แล้วแต่ถนัด พอสมควรก่อน; แล้วจึงพิจารณาให้เห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่ง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา หรือ เป็นของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว. เป็นเรื่องอาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง, ยึดมั่นในสิ่งใดเข้า ก็เป็นทุกข์ทันที, และทุกสิ่ง.

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเล่า ก็คือการทนทุกข์ทรมานโดยตรง, เกิดทุกข์เป็นทุกข์ทุกที, เกิดทุกข์ชนิดเป็นทุกข์ทุกชนิด, ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น : เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่, เกิดเป็นลูกก็ทุกข์อย่างลูก เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย, เกิดเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน, เกิดเป็นคนดีก็ทุกข์อย่างคนดี, เกิดเป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว, เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ, เกิดเป็นคนมีบาปก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบาป ฉะนั้น ผู้ไม่เกิดเป็นอะไรเลย คือ **“ดับไม่เหลือ”** ไม่ได้.

แต่ที่นี้ สำหรับการเกิด หรือคำว่า “เกิด” นั้น
 อย่างหมายถึงการเกิดจากท้องแม่, ที่แท้มัน หมายถึงการ
 เกิดของจิต คือของความรู้สึก ที่รู้สึกชนมาคราวหนึ่ง ๆ ว่า
 กูเป็นอะไร. เช่น เป็นแม่เป็นลูก, เป็นคนจนคนมี, คน
 สวยคนไม่สวย, คนมีบุญมีบาป, เป็นต้น ซึ่งนี่แหละเรียกว่า
 ความยึดถือ หรืออุปาทาน ว่าตัวกูเป็นอย่างไร ของกูเป็น
 อย่างไร.

ตัวกู หรือ ของกู อย่างที่กล่าวนี้ เรียกว่าอุปาทาน
 มันเกิดจากท้องแม่ของมันคือ อวิชชา, มันเกิดวันหนึ่ง
 ไม่รู้สึกสับครั้ง ก็ร้อยครั้ง หรือไม่รู้ก็ร้อยชาติมันเอง. เกิด
 ทุกคราวเป็นทุกข์ทุกคราว อย่างไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยง :
 ทุกคราวที่ทรมารเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง หรือจมูกได้กลิ่น
 หรือลิ้นได้รส หรือกายได้สัมผัสทางผิวหนัง หรือจิตมันปรุง
 เรื่องเก่า ๆ เป็นความคิดเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาเองก็ตาม
 ถ้าควบคุมไว้ไม่ได้แล้ว ตัวกูเป็นได้ไหลหรือเกิดขึ้นมาทันที
 และต้องเป็นทุกข์ทันที ที่ตัวกูไหลขึ้นมา.

ฉะนั้นจงระวังอย่าปล่อยให้ “ตัวกู” ไหลหัว ออกมา
 จากท้องแม่ของมันได้เป็นอันขาด. เพียงแต่ตาเห็นรูป

หรือหูได้ยินเสียงเป็นต้น แลแล้วเกิดสติบัญญัติรู้ว่าควรจัดการ
 อย่างไรก็จัดไป หรือหนึ่งเสียก็ไต่; อย่างนี้ไม่เป็นไร. ขอ
 อย่างเดียวอย่าให้ “ตัวกู” ถูกปรุงขึ้นมาจากคันทหา หรือ
 เวทนา อันเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่ไต่เห็น หรือได้ยิน เป็นต้นนั้น.
 อย่างนี้ เรียกว่า “ตัวกู” ไม่เกิด คือไม่มีชาติกันเอง, เมื่อ
 ไม่เกิดก็ไม่ตาย หรือทุกข์อย่างใดทั้งสิ้น.

นี่แหละ คือข้อที่บอกให้ทราบว่ การเกิด นั้นไม่ใช่
 หมายถึงเกิดจากท้องแม่ทางเนื้อหนังโดยตรง, แต่มัน หมายถึง
 ติงการเกิดทางจิตใจ ของ “ตัวกู” ที่เกิดจากแม่ของมัน คือ
 อวิชชา.

การ “ดับไม่เหลือ” ในที่นี้ก็คือ อย่าให้ตัวกูตั้งกล่าว
 นั้นเกิดขึ้นมาได้นั่นเอง. เมื่อแม่ของมัน คืออวิชชา ก็ให้แม่
 แม่ของมันเสีย ด้วย วิชชา หรือปัญญา ที่รู้ว่า “ไม่มีอะไรควร
 สติมนตอมน” นั่นเอง, หรืออีกอย่างหนึ่งก็ว่า มันเกิดได้
 เพราะเราเพลินสติ, ฉะนั้น เราอย่าเพลินสติเป็นอันขาด.

ถ้าเป็นคนขมุกเขลอสติ ก็จงแก้ด้วยความเป็นผู้
 รู้จักอาย รู้จักกลัวเสียบ้าง : โดยอาศัยว่า การที่ปล่อยให้เป็น
 อย่างนั้น ๆ มันเป็นคนสาระเลว ยิ่งกว่าไพร่ หรือข้าสตุล

เสียอีก, ไม่สมควรแก่เราเลย. ที่ว่ารู้จักกลัว เสียบ้างนั้น
 หมายความว่า มันไม่มีอะไรที่น่ากลัว ยิ่งไปกว่าความเกิด
 ษณฺคน แล้ว มัน ยิ่งกว่าคนรัก หรืออะไรทั้งหมด. เกิดขึ้น
 มาที่ไร เป็นสุขคนเสียคนไม่มีอะไรเหลือ.

เมื่อ มีความอาส และ ความกลัว อย่างนี้บ่อย ๆ แล้ว
 สติมันจะไม่กล้าเปลวของมันเอง. การปฏิบัติก็จะคืบตาม
 ลำดับจนเป็นผู้ที่มีการ "คับไม่เหลือ" อยู่เป็นประจำ. ทุก
 คำเข้าเข้านอน ต้องมีการกตัญญูที่เรื่องเกี่ยวกับการคับไม่
 เหลือนี้ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป. ช้อนมีอันสูงส่งสูงไป
 กว่าให้ไว้พระสวคมนตรี หรือทำสมาธิเฉย ๆ.

เรื่องเกี่ยวกับ คับไม่เหลือ ทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการ
 เฟ่งหรือหลับตาเห็นสี เห็นดวงหรืออะไรที่แปลก ๆ เป็น
 ทำนองปาฏิหาริย์หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์. แต่ เกือบกับสติปัญญา
 หรือ สติสัมปชัญญะ โดยตรงเท่านั้น. อย่างมากที่สุดที่มันจะ
 สำแดงออก ก็เพียงถ้ามีสติสมบูรณ์จริงๆ ได้ที่เต็มที่แล้วก็จะ
 สำแดงออกมาเป็นความเบากายเบาใจ, สบายกายสบายใจ
 อย่างที่บอกไม่ถูกเท่านั้นเอง. ถึงกระนั้นก็ อย่างนี้เอง
 จะคิดว่า เพราะจะกลาสเป็นที่ตั้งของอุปาทานอันใหม่ ขึ้นมา

แล้วมันก็จะคับไม่ลง, และมันจะ “เหลือ” อยู่เรื่อย ก็
เกิดเรื่อยที่เดียว เดี่ยวจะไต่กั๊กล้มกันใหญ่และยิ่งไปกว่าเดิม.

พวกที่ทำ **วิบัติ** **วิบัติ** **วิบัติ** **วิบัติ** **วิบัติ** ก็เป็นเพราะคอยจับ
จ้องเอาความสุขอยู่เรื่อยไป, มุ่งนิพพานตามความยึดถือ
ของตนอยู่ร่ำไป; มันก็ **คับไม่ลง** หรือนิพพานจริงๆ ไม่ได้,
มีตัวกูเกิดใน นิพพานแห่งความยึดมั่น ถือมั่น ของตนเองเสีย
เรื่อย.

ฉะนั้น **ถ้าจะภาวนา** บ้างก็ต้องภาวนาว่า ไม่มีอะไร
ที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั่นเอง,
สัพเพ ธมฺมา นาลิ อภินเวสาธ — **สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึด**
มั่นถือมั่น”.

สรุปความว่า ทุกคำเข้าเข้านอน **ต้องทำความ**
แจ่มแจ้งเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ
จนเคยชินเป็นนิสัย, จนหากบังเอิญตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมี
หวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง มีสติปัญญาอยู่เรื่อย
อย่าให้อุปาทานว่า “ตัวกู” หรือ “ของกู” เกิดขึ้นมาได้
เลยในทุกๆ กรณี ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ.

นี้เรียกว่า **เป็นอยู่ด้วย ความคับไม่เหลือ** หรือ **ความไม่มีตัวตน** มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวคนอยู่เสมอไปเรียกว่า **ตัวตนไม่ได้เกิด**, และมีแต่การคับไม่เหลืออยู่เพียงนั้น. ถ้าผลออกไป ก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อย, ไม่มีการทอดยหรือเบื่อหน่าย ในการบริหารใจเช่นนี้ ก็เช่นเดียวกับเราบริหารกายอยู่ตลอดเวลา^{นั้น}เหมือนกัน; ให้ทั้งกายและใจได้รับการบริหารที่ถูกต้อง คู่กันไปด้วยนี้ ในทุกกรณีที่ทำอยู่ทุกลมหายใจเข้า—ออก, เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความผิดพลาดเลย.

ที่นี้มาถึง วิธีปฏิบัติ อย่างที่ ๒ คือในเวลา **จวนเจียนจะดับจิต** นั้น อยากรจะกล่าวว่ามันง่ายเหมือนตกกระไดแล้วพลอยกระโจน; มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้าพลอยกระโจนในเมื่อพลัดตกกระไดมันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง. โหน ๆ ก็เมื่อร่างกายนี้มันอยู่ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามไปเสียด้วยก็แล้วกัน.

ให้ปัญญา กระอ่างแจ้งขึ้นมาในขณะนั้น ว่า **ไม่มีอะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่** เพื่อเอาเพื่อเป็น, เพื่อหวังอะไรอย่างใดต่อไปอีก. **หยุด สิ้นสุด บิดจากสุดท้ายกันเสียที;**

เพราะไปแตะเข้าที่ไหนมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา. จิตหมกที่หวังหรือความหวังละลาย ไม่มีที่จอก มันจึงดับไปพร้อมดับกาย อย่างไม่เหลือ เหลือมาเกิดอีก.

สิ่งที่เรียกว่า **เชือ** ก็คือ ความหวัง หรือ ความอยาก หรือ ความยึดมั่นถือมั่น อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นเอง.

สมมติว่าถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือรถยนต์ทับ หรือตึกพังทับ ถูกลอบยิง หรือถูกระเบิดชนิตไหนก็ตาม ; ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่ แม้สักครึ่งวินาทีก็ตาม จงโน้มจิตไปสู่ความดับไม่เหลือ หรือ ทำความดับไม่เหลือเช่นว่า **ให้แจ่มแจ้งขึ้นในใจ** เหมือนที่เราเคยฝึกอยู่ทุกค่ำเช้าเข้านอนขึ้นมาในขณะนั้น, แล้วให้จิตดับไป ก็เป็นการเพียงพอแล้วสำหรับการ “ตกกระไดพลอยโจน” ไปสู่ความดับไม่เหลือ.

ถ้าหากจิตดับไปเสีย โดย **ไม่มีเวลาเหลืออยู่** สำหรับให้รู้สึกได้ทั้งว่า ก็แปลว่า **คือเอาความดับไม่เหลือ** ที่เราพิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจําใจ ทุกค่ำเช้าเข้านอนนั่นเอง เป็นพื้นฐานสำหรับการดับไป; มันจะ เป็นการดับ

**ไม่เหลืออยู่, ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด, อย่าได้เป็น
ห่วงเลย.**

ถ้า **บ๊วย** ด้วยโรคที่เจ็บปวดหรือ **หนทมาน** มาก ก็
ต้องทำจิตเบ่งรับ ว่า **สิ่งเจ็บมากปวดมากนี้แหละ มันจะ
ไต่ค้นไม่เหลือเร็วเข้าอีก.** เรา ขอบใจความเจ็บปวดเสียอีก.
เมื่อเป็นดังนี้ **บิณฑิ** ในธรรม ก็จะข่มความรู้สึกปวดนั้นไม่ให้
ปรากฏ หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์ อยู่
ตั้งเดิม และเยาะเย้ยความเจ็บปวดได้.

ถ้า **บ๊วย** ด้วยโรค เช่น **อัมพาต** และต้องกับด้วยโรคนั้น
ก็ให้ถือว่าตัวเราสิ้นสุดไป ตั้งแต่ขณะที่โรคนั้นทำให้หมด
ความรู้สึกนั้นแล้ว, ที่เหลือนอนตาปริบ ๆ อยู่ ^๕ ไม่มี
ความหมายอะไร; ^๕ ทั้งนี้เพราะว่า จิตของเราได้สมัครน้อม
ไปเพื่อความดับไม่เหลือเสร็จสิ้นแล้ว ตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บเป็น
อัมพาต หรือตั้งแต่ความรู้สึกยั้ง ๆ อยู่ ในการเป็นอัมพาต
ตลอดเวลาที่มีความรู้สึก.

ถ้า **กรน** ^๕ หมดความรู้สึกแล้ว มันก็เลิกกัน แม้ว่า **บิณฑิ**
ยังไม่ดับ ^๕ ทั้งนี้ มันก็ **หา** มีตัวตนอะไรที่เป็นตัวกูหรือของกู
ที่ไหนไม่.

อย่าได้คิดเพื่อให้มากไป ด้วยความเขลาของตัวเอง
 เลย ; **อสังคิ ๆ** อยู่ นี้แหละ **รีบทำความดับไม่เหลือเสีย.**
ให้สมมุนต์ด้วยสติปัญญาเดิม มันจะรับประกันได้ไปถึงเมื่อ
 เจ็บ ; แม้ในกรณีที่เป็นโรคอัมพาตทั้งกล่าวแล้ว **ไม่มีทาง**
ที่จะหายแก้ หรือเสียท่าเสียที แก่ความเจ็บแต่ประการใดเลย ;
 เพราะเราทำลาย **“ตัวกู”** ให้หมดความเกิดเสียแล้ว ตั้งแต่
 เมื่อร่างกายยังสบาย ๆ อยู่ นั่นเอง. **นี่เรียกว่าดับหมดแล้ว**
 ก่อนตาย.

สรุปความในที่สุด วิธปฏิบัติทั้ง ๒ ชนิดก็คือ **จมี**
จิตที่หนีญญาแท้จริง. มองเห็นอยู่ว่า **ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่น**
ถือมั่น แม้แต่สักสิ่งเดียว. ในจิตที่ว่างจากคามยึดมั่นถือมั่น
 โดยสิ้นเชิง อย่างนี้แหละ **“ไม่มีตัวกู”** หรือ **“ขອງกู”** ; **นี่แค่**
ธรรมะที่เป็นความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเราจะสมมติ
 เรียกว่าพระรัตนตรัย หรือ มรรค ผล นิพพาน หรืออะไร
 ที่เป็นยอดปรารถนาของคนยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ทุกอย่าง.
 แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในสิ่งเหล่านั้นเลย จึงกับ
 ไม่เหลือ หรือนิพพาน ได้จริงสมชื่อ : **นี่ แปลว่า ไม่เหลือ**
พาน แปลว่า ไป หรือ ดับ ; นิพพาน จึงแปลว่า ดับไม่เหลือ ;
 เป็นสิ่งที่มีลักษณะ ความหมาย การปฏิบัติ และอานิสงส์
 อย่างที่กล่าวมานี้แล.

ข้อความทั้งหมดนี้ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยันอ่านและ
พิจารณาอย่างละเอียดไปทุกอักษรทุกคำ ทุกประโยคแล้ว
ก็คงจะพิศดารได้ในตัวมันเอง และเพียงพอแก่การเข้าใจและ
ปฏิบัติ. ฉะนั้นหวังว่าคงจะอ่านจะฟังกันอยู่เป็นประจำ โดย
ไม่ต้องคำนึงว่าก็เที่ยวก็จบ จนกว่าจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งโดย
ปัญญา และมั่นคงโดยสมาธิ นำมาใช้ได้ทันที่วงที่ กว้างสติ
สมตามความประสงค์ ทุกประการ.

หลักของคนทุกวันนี้

ถ้าเอาเปรียบ เขาไม่ได้ ก็ว่า “ไม่ถูก”
 ถ้าจงจมูก ได้ทุกที ก็ว่า “ดีเหลือ”
 ถึงวันดี เกิดมี เกลือจิ้มเกลือ
 ร้องว่า “เบื้อ” โลกอะไร? ไม่เป็นธรรม

คนพวกนี้ มีโลก ของตัวเอง
 ไปตามเพลง ของกิเลส ที่อุปถัมภ์
 ไม่ยอมรับ อะไรหมด แม้กฎกรรม
 ความเป็นธรรม นั่นคือ “ได้ ตามใจตัว”

ไกลจากสัตว์ ไปทุกที ที่ว่าเจริญ
 หาส่วนเกิน มาเทิดไว้ ใส่เกล้าหัว
 ใช้สงคราม ตัดสินความ ไม่คร้ามกลัว
 ว่าความชั่ว จะไหม้โลก เป็นโคกไฟ ฯ

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

หนังสือชุดหมื่นล้อธรรมจักร



เกิดมาทำไม?

ตอน ๑ เกิดมาเพื่อเดินทาง

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺสฯ
สงฺขารํ ปรมาทุภฺษา นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ
เอตํ ฃควา ยถาภูตํ สนฺติมคฺคํ ว พุทฺธเฮติ
ธมฺโม สกฺกชฺฉํ ไสคฺคฺโพ-ติ.

ณ บัดนี้จะได้วิสันาพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นเครื่อง
ประดับสติปัญญา ส่งเสริมศรัทธา ความเชื่อ และวิริยะความพากเพียร
ของท่านทั้งหลาย ผู้เป็นพุทธบริษัทให้เจริญออกงามก้าวหน้า ในทาง
แห่งพระศาสนาของสมเด็จพระบรมศาสดา อันเป็นที่พึ่งของสัตว์
ทั้งหลาย กว่าจะยุติลงด้วยเวลา.

ธรรมเทศนาเป็นพิเศษในวันนี้ จักได้กล่าวถึงธรรมะใน
พระพุทฺธศาสนาที่เป็นพุทฺธภาษิต ที่อาจจะขอบัญญาของคนทั่วไป
ที่มักจะถามกันว่า เกิดมาทำไม? ดังนี้ได้.

ข้อแรกที่สุด จะต้องระลึกให้กว้างกันไปสักหน่อย
ว่า คนธรรมดาทั่วไป มีปัญหาอยู่ในใจว่า เกิดมาทำไม
จริงหรือเปล่า ?

ปัญหาข้อนี้ถือกันว่าทุกคนสนใจและสงสัย. แม้
กระนั้นก็อาจจะมีบางคนมีเล่ห์เหลี่ยมที่จะเยาะเย้ยว่า ก็พระ-
พุทธศาสนา สอนถึงความไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา
ก็ไม่มีใครเกิดตั้งนี้แล้ว เหตุใดจึงมีปัญหาว่่าเกิดมาทำไม
ด้วยเล่า? ถ้าผู้ใดตามซ้กไปในทำนองนั้น เราจะต้องถือว่า
เขาอาศัยหลักของพระพุทธศาสนาชั้นสูงสุด ก็ชั้นว่าด้วย
ความหลุดพ้น มาพูดสำหรับคนธรรมดาสามัญ ที่ยังไม่มี
ความหลุดพ้น; เป็นเรื่องที่ไม่ถูก ไม่ตรง ก็ไม่ถูกฝา
ถูกตัว; เพราะว่า ความธรรมดาของคนที่ยังไม่รู้ธรรมะถึงที่สุด
แล้ว จะต้องมีความรู้สึกว่าคุณกำลังเกิดอยู่ และตนมีปัญหา
มากมายที่จะต้องทำ กระทั่งไม่รู้ว่าจะเกิดมานี้เพื่อทำอะไรกัน.

โดยทั่วไป ผู้ที่เป็นพระอรหันต์ ถึงที่สุดแห่ง
ธรรมในพระพุทธศาสนาแล้วเท่านั้น ที่จะรู้สึกว่ามิได้มีการ
เกิดอยู่ในบัดนี้; ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตนของใครที่เป็นผู้
เกิดอยู่ในบัดนี้; ทั้งนี้ปัญหาที่ว่าเกิดมาทำไมจึงไม่มีแก่

พระอรหันต์ แต่สำหรับบุคคลที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์ แม้ที่ยังเป็นพระอริยเจ้าในขั้นต้นๆ เช่นพระโสดาบันก็ดี ก็ยังมีความรู้สึกว่า มีตัวตนของตนและตนกำลังเกิดอยู่ทั้งนั้น จึงจัดได้ว่าเป็นผู้ที่ล้วนแต่มีบัญญัติอยู่ในใจว่า เกิดมาทำไม ภัยกันทุกคน. โดยเหตุนี้ขอให้สรุปใจความของบัญญัติสั้นๆ ว่า เกิดมาทำไม? และว่า เป็นบัญญัติของคนทั่วไปที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์.

ที่นี้เราจะพิจารณากันดูถึงความรู้สึกที่เกิดอยู่เองในใจของคน ซึ่งต่างคนก็มักจะมีความคิดเป็นของเขาด้วยทั้งนั้น ว่าเขาเกิดมาทำไม?

ถ้าจะถาม เด็กๆ ก็ตอบว่า เกิดมาเพื่อเล่นกันให้สนุกสนานที่เดียว; ถ้าจะถาม คนหนุ่มคนสาว ก็คงจะตอบว่า เกิดมาเพื่อความสวยงาม ความรื่นเริงบันเทิงกันในเรื่องระหว่างเพศ; ถ้าจะถาม คนที่สูงอายุ ขึ้นไปในวัยเป็นพ่อบ้านแม่เรือน ก็คงจะตอบกันเป็นส่วนมากกว่า เกิดมาเพื่อสะสมทรัพย์สมบัติไว้กินต่อแก่เฒ่าและให้ลูกให้หลาน ทั้งนี้เรื่อย ๆ ไปด้วยกันทั้งนั้น ภาระอยู่ไปจนถึงแก่ชรา แก่หง่อม เมื่อถามกันว่าเกิดมาทำไม? คงจะงง และ คงจะคิดว่า เกิดมาเพื่อตายไปสำหรับจะเกิดใหม่ต่อไป มากกว่าอย่างอื่น.

ชั้นนี้หลายคนที่จะคิดว่าเกิดมาแล้ว ก็สิ้นสุดกันเพียง
 ตาย ; เพราะว่าได้ถูกอบรมส่งสอนมาตั้งแต่อ่อนแอออก
 ถึงเรื่องโลกอื่น ถึงเรื่องชาติอื่นหลังจากตายแล้ว จนฝังอยู่
 ในจิตใจด้วยกันแทบทั้งนั้น. **สำหรับผู้ที่วิวัฒนาการรับ**
มากจากชาวอินเดีย ไม่ว่าจะนับถือพุทธศาสนา หรือศาสนา
 พราหมณ์ หรือศาสนาอื่น ๆ ส่วนมากมีความเชื่อไปในทาง
 ตายแล้วเกิดใหม่. คนแก่ ๆ คนชราหมกบึ้งญาที่จะนึกคิด
 อะไรแล้ว ก็คงจะตอบว่าเกิดมาเพื่อตายแล้วไปเกิดใหม่ดังนี้.
 นี้หลักใหญ่ ๆ ทั่ว ๆ ไปก็ตอบได้แก่นี้.

ถ้าจะพิจารณาคูกันอีกทางหนึ่งในส่วน **รายละเอียด**
ปลีกย่อย. คนบางคน ก็คงจะตอบว่า **เกิดมาเพื่อกิน** เพราะ
 มักมากในการกิน ; และบางคนก็คงจะตอบว่าเกิดมาเพื่อ
 กินเหล้า เพราะว่า เป็นโทษของเหล้าอยู่ตลอดเวลา ไม่บูชา
 อะไรยิ่งไปกว่าเหล้าคังนี้ก็มี. บางคน **เกิดมาเล่นไพ่** จนถึง
 กับมีคำกล่าววว่า ยอมหย่าผัวไม่ยอมหย่าไพ่ คังนี้ก็ยังยมี.
 บางคนยัง **หลงไหลในสิ่งอื่น ๆ ในอบายมุขอื่น ๆ** แม้กระทั่งของ
 เล่น จนเห็นว่าเป็นสิ่งที่สูงสุด ในสิ่งที่เขาควรจะได้ อย่างนี้
 ก็มี. โดยทั่ว ๆ ไป **คนที่ เรียกว่าได้รับการศึกษาคันนี้** มักจะ

นิยมหลงใหลในเรื่องเกียรติ คือ อยากจะมีเกียรติว่าเป็น
 อย่างนี้ อย่างนี้ ให้สูงสุดขึ้นไป เพราะเกิดมาเพื่อจะสร้าง
 เกียรติ.

เท่าที่กล่าวมานี้ พอจะสรุปได้ว่า เกิดมาเพื่อกิน,
 เกิดมาเพื่อกาม, และ เกิดมาเพื่อเกียรติ.

พวกที่ ๑ คือ เรื่องกิน นั้น เป็นของจำเป็น กรัน
 ไปติดในรสของอาหารเข้า ก็หลงใหลในเรื่องของการกิน. ดู
 คนสมัยนี้สนใจในเรื่องการกินกันมากยิ่งขึ้นทุกที ตามหน้า
 หนังสือพิมพ์ก็ดี หรือเครื่องมือสื่อมวลชนอย่างอื่นก็ดี มี
 โฆษณาเรื่องกินอย่างมีศิลปะกันยิ่งขึ้น จนเป็นที่เชื่อได้ว่า
 คนจำนวนไม่น้อย หลงใหลบูชาในเรื่องการกิน. เกิดมานี้
 ก็เพื่อกิน นี้เป็นพวกที่ ๑.

พวกที่ ๒ ที่เรียกว่าเรื่องกาม นั้น หมายถึงความ
 สนุกสนาน เอรีตอร้อย ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น
 ทางกายทุกชนิด; เพราะว่าเมื่อเสร็จจากเรื่องกินแล้ว คน
 ก็หันมาเรื่องความสนุกสนานทางอายตนะเป็นส่วนใหญ่. นี้
 เรียกว่าเป็นเรื่องกาม กลายเป็นคนที่ตกอยู่ใต้อำนาจของ
 สิ่งเหล่านี้ ถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นทาสด้วยกันทั้งนั้น. แม้

ที่สุดแต่อบายมุขต่าง ๆ ที่กล่าวนามมาแล้วนั้นก็รวมอยู่ในเรื่อง กาม คือความรู้สึกเอร็ดอร่อยทางจิตใจ ซึ่งเป็นอายตนะที่ ๖ เป็นเรื่องหลงใหลได้ถึงที่สุดด้วยกันทุกอย่าง. นี้เรียกว่า กนเหล่านี้เกิดมาเพื่อสิ่งที่เรียกว่ากาม คือวัตถุอันเป็นที่ตั้งของความใคร่ อันอาศัยอายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเครื่องมือ นี้เป็นพวกที่ ๒.

พวกที่ ๓ เกิดมา เพื่อเกียรตินี้ได้รับการอบรม สั่งสอนมาให้บูชาเกียรติ แม้ชีวิตนั้นก็สละได้เพื่อเกียรติ. ถ้าหนทางที่ตนถือเอาสำหรับแสวงเกียรตินั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ตนรวมกันไป ก็ยังนับว่าเป็นประโยชน์อยู่มาก ไม่เป็นที่ตั้งแห่งการติเตียนตามวิสัยชาวโลกทั่วไป. แต่ในทางธรรมะนั้น ถ้าหลงใหลถึงขนาดตกเป็นทาสของสิ่งที่เรเรียกว่าเกียรตินั้นแล้ว ก็ยังถือกันว่าเป็นสิ่งที่น่าเวทนาสงสาร คือยังไม่กลับทุกข์นั้นเอง.

เพราะฉะนั้น เรื่อง กิณ กิติ เรื่อง กาม กิติ เรื่อง เกียรติน กิติ จึงมีไว้สำหรับ เป็นเครื่องหลงใหลอย่างหนึ่งได้ด้วยกันทุกอย่าง.

อย่างที่เราจะได้ยินได้ฟังอยู่มากกว่าอย่างอื่น ในหมู่
 คนที่ยากจน ว่าจำเป็นที่จะต้องประกอบอาชีพเพื่อได้วัตถุมา
 เลี้ยงชีวิต. แต่แล้วก็ดูเหมือนว่า ไม่ได้คิดว่ามีสิ่งอื่นซึ่ง
 สำคัญหรือจำเป็นยิ่งกว่าเรื่องทำมาหากิน จึงถือเอาเรื่อง
 ทำมาหากินเป็นเรื่องใหญ่ที่สุดในชีวิตของตน จนกลายเป็น
 ว่าเกิดมาก็เพื่อทำมาหากิน ทำไร่ ทำนา ค้าขาย หรืออะไรก็
 แล้วแต่ถนัด. ทำอย่างนี้เรื่อยจนเข้าโลงไปที่เดียว ก็ยัง
 ไม่มีจุดที่ถือได้ว่าเพียงพอ. นี้เรียกว่า เกิดมาเพื่อทำมาหากิน
 แท้ ๆ ไม่เคยนึกว่ามีสิ่งใดที่สำคัญไปกว่า; เพราะเหตุว่า
 คนเหล่านั้นไม่ได้นั่งไถ่พระอรียเจ้า. ไม่ได้ฟังธรรมของ
 พระอรียเจ้า, กงนั้งไถ่แต่เพื่อนปุถุชนด้วยกัน ฟังคำของ
 ปุถุชนด้วยกัน; นับว่าเป็นสิ่งที่น่าหนักนาคิดตรงที่ว่า เขา
 ถือว่าเป็นการถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ถึงที่สุดเพียงแค่นั้น.

แต่ที่แท้แล้วมันจะเป็นการถูกต้องเพียงครั้งเดียว
 หรือไม่ถึงครั้งด้วยซ้ำไป; เพราะว่าคนเรานั้นมีวัตถุประสงค์
 มุ่งหมายในการเกิดมา มากไปกว่าที่จะเกิดมาเพียงเพื่อทำมา
 หากิน.

นี่แหละคือ ข้อที่ทุกคนจะต้องสนใจศึกษากันให้
 เป็นที่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า การเกิดมาเพื่อทำมาหากิน
 ให้มีชีวิตอยู่ต่อไปทำไมกัน? ต่อเมื่อมีความเข้าใจอันถูกต้อง
 ต้องว่า ชีวิตอยู่ไปนั้นจะอยู่เพื่ออะไรในที่สุดแล้ว จึงจะรู้ว่า
 การทำมาหากินนี้เป็นเพียงเรื่องที่สองรองลงมา จากเรื่องที่ใหญ่
 ที่สำคัญเรื่องหนึ่ง คือเรื่องที่ว่าเกิดมาเพื่ออะไรนั่นเอง.

เราทำมาหากินนี้สำหรับจะได้เลี้ยงชีวิต เพื่อมีชีวิต
 อยู่แล้วจะได้ทำสิ่งอื่นที่ดีกว่านี้ หรือว่าการทำมาหากินนี้
 สำหรับจะได้สะสมทรัพย์สมบัติไม่มีขอบเขต. เท่าที่เห็นกัน
 อยู่โดยมากเป็นไปในทำนองทำมาหากินเพื่อสะสมทรัพย์
 สมบัติอย่างไม่มีขอบเขต; ไม่ได้ทำมาหากินเท่าที่จำเป็น
 จะต้องทำ เช่นทำเพียงเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว ให้มี
 ความเป็นอยู่ผาสุก ไม่มีความยากลำบาก ให้มีการก้าวหน้า
 ไปตามทางของคนธรรมดาทั่วไป.

คนโดยมากเฝ้าสะสมทรัพย์เท่าไรไม่พอไม่มีขอบเขต
 จนกระทั่งตัวเองก็บอกไม่ได้ว่า จะเอาไปทำอะไร อย่างนี้ก็
 อยู่มากมายในโลกนี้. การกระทำอย่างนี้ของบุคคลประเภทนี้
 ตามทางศาสนาถือว่าเป็นการทำบาปอยู่ในตัว โดยตรงบ้าง
 โดยปริยายบ้าง.

ศาสนาคริสต์ียนถือว่า การแสวงหาทรัพย์เกินกว่า
จำเป็นนั้นเป็นบาปโดยตรง. ในศาสนาอื่นก็ยังมีว่าอย่างนั้น.
ใน ศาสนาพุทธ เรา^{๕๓} ก็มีหลักการ ในทำนองนั้น ก็ว่า สุต^{๕๔}
มัวคอดระดมทรัพย์สมบัติ ใน^{๕๕}ไม่ชอบเขตน^{๕๖} มีความหลง
ความโง่ ความเขลา อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่. ^{๕๗}ขึ้นชื่อว่า
ความหลงแล้วก็เป็นบาปอยู่ในตัว แม้ไม่ใช่บาปอย่างฆ่าสัตว์
ตัดชีวิตเขา ก็ยังเป็นบาปชนิดใดชนิดหนึ่ง.

ดังนั้นควรจะยุติกันเสียสักที่ว่า คนเราไม่ควรจะ
เกิดมาเพื่อการสะสมทรัพย์สมบัติอย่างไม่มีสิ้นสุด ควรจะนึก
ถึงเรื่องอีกเรื่องหนึ่งซึ่งดีกว่านั้น, หมายความว่าเราสะสม
ทรัพย์ ก็เพื่อซื้อความสะดวกแก่การเป็นอยู่ในทุกประการ
แล้วก็แสวงหาสิ่งอื่นที่ดีไปกว่าทรัพย์สมบัติให้ได้ สิ่งนั้น
ได้แก่อะไร ก็ควรจะไตร่ตรองเอาเองตามชอบใจไปพลางก่อน.

ที่^{๕๘}นี้มาถึงข้อที่ว่า คนที่เกิดมา ลุ่มหลงในทางกาม
นั้น น่าจะระลึกรู้ถึงภาษิตโบราณสักบทหนึ่งว่า อาหาร
นิททา ภยเมถุนญจ สามาถญญเมตปฺปสุภิ นรานัน — การ
แสวงหาความสุขจากการกินอาหารก็ดี, การแสวงหาความสุข
จากการนอนก็ดี, การแสวงหาความสุขจากเมถุนธรรมก็ดี,

และการรู้จักขลาดต่ออันตรายหนักยิ่ง, สี่อย่างนี้มีเสมอกัน
ในระหว่างสัตว์มนุษย์กับสัตว์เดรัจฉาน.

ธมฺโม หิ เตสํ อธิโก วิเสโต — แต่ว่าธรรมะ
เท่านั้น ที่จะทำคนให้ผิดแปลกแตกต่างจากสัตว์.

ธมฺเมน หิ นา ปสฺมิ สมานา — เมื่อปราศจาก
ธรรมะแล้วคนกับสัตว์ก็เสมอกัน.

นี้เป็นคำกล่าวที่มีมาแต่โบราณกาลก่อนพระพุทธเจ้า
และแม้ในยุคพระพุทธเจ้าก็ยังยอมรับภาษิตัน และใน
พุทธศาสนาเราก็ถือว่า คำกล่าวนี้ถูกต้องตามหลักพระพุทธ-
ศาสนาด้วย.

เป็นอันว่าเท่าที่เกิดมาตามธรรมดาสามัญ นี้ คนเรา
มีความรู้สึกเหมือนกับสัตว์ ในเรื่องกินเรื่องนอนเรื่องเมถุน-
ธรรม และหนักยังอันตราย โรคภัยไข้เจ็บศัตรูอะไรก็ตาม
เหล่านี้เป็นเรื่องที่สัตว์ก็ทำเป็นเหมือนกับคน. ดังนั้นการที่
จะเกิดมาเพื่อบูชาสิ่งที่เรียกว่า กามคุณ ทางตา ทางหู ทาง
จมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ นี้คงจะไปไม่รอด คือแสดง
ว่ายังไม่รู้อะไรอยู่บางอย่างหรือมากอย่าง จึงได้ไปลุ่มหลง
สิ่งซึ่งแม้ธรรมคาสัตว์เดรัจฉานก็ทำเป็นดังที่กล่าวมาแล้ว.

เนื่องจากเหตุที่ สิ่งที่เรียกว่าวัตถุภวณั้น เป็น
 มูลเหตุซึ่งจิตใจถึงที่สุด ยากที่สัตว์ทามธรรมตาจะมองเห็น
 แล้วถอนตนออกมาได้. เราจึงถือว่าสัตว์ทามธรรมตาไม่ใช่
 บุคคลสูงสุด ไม่ใช่บุคคลที่ถึงที่สุดแห่งการเกิดมาเป็นคน ;
 เป็นเพียงผู้ที่กำลังลุ่มหลงอะไรอยู่ในระหว่างทางครึ่ง ๆ กลาง ๆ
 เท่านั้นเอง ถือเอาเป็นประมาณไม่ได้. และถ้าสิ่ง
 เรียกว่าภวณั้นเป็นสิ่งสูงสุดแล้ว คนก็ตามสัตว์ก็ตาม
 ย่อมจะเรียกได้ว่าต่างอยู่ในฐานะถึงสิ่งสูงสุดแล้วด้วยกัน
 ช ช
 ทงน.

บัดนี้เรายอมรับกันแล้วว่า แม้แต่พวกเทวดา
 ประเภทกามาจร ซึ่งอยู่ในสวรรค์ประเภทนั้น ก็ยังไม่ใช่
 คนตัวพิเศษอะไร ยังมีความทุกข์ร้อน, ยังมีความสกปรกเศร้า
 หมอง, เพราะประพฤติกรรมที่ไม่สมความทางกาย ทางวาจา
 และทางใจอยู่เป็นประจำ. พวกเทวดาเหล่านั้น เมื่อสำนักตัว
 ขึ้นมาได้ทีไร ก็รำหาพระพุท พระธรรม พระสงฆ์ อยู่
 ตลอดไป. นี่จึงเป็นอันว่า เรื่องสูงสุดแม้ในทางภวณั้น
 นั้น ยังไม่ใช่สิ่งสูงสุดของมนุษย์เลย; ไม่ควรถือว่ามนุษย์
 เกิดมาเพื่อสิ่งเหล่านั้น.

ทีนี้มาถึง เรื่องเกียรติ. ถ้าจะคิดว่าคนเราเกิดมา
 เพื่อเกียรติ ก็คงจะเป็นสิ่งที่น่าสงสารมาก เพราะว่าดูจะเป็น

เรื่องลม ๆ แล้ง ๆ โดยเหตุที่สิ่งที่เรียกว่าเกียรติยศ ต้องมีมูลมาจากคนเหล่านี้หรือคนจำนวนมากอุปโลกน์ให้ นิยมยกย่องให้; เป็นเรื่องอุปโลกน์กันคิด ๆ โดยไม่รู้รู้สึกตัวก็มี. เมื่อคนส่วนมากนั้นเป็นคนโง่ คนเขลา คนหลง คนพาล ไม่รู้จักธรรมะแล้ว สิ่งที่เขาหลงนิยมยกย่องให้เป็นเกียรติยศแก่นั้น ก็ต้องเป็นเรื่องธรรมดา ๆ สามัญ ตามประสาที่คนเหล่านั้นชอบนั่นเอง; หาใช่เป็นเรื่องที่พระอริยเจ้าท่านสรรเสริญหรือสั่งสอนแต่ประการใดไม่.

ยิ่งในสมัยที่คนลุ่มหลงเรื่องเกียรติยศกันมาก ก็ดูจะยิ่งเป็นสิ่งที่น่าสมเพชยิ่ง ๆ ขึ้นทุกที; อย่างว่าใครจะออกไปนอกโลกได้ ถือเป็นเกียรติสูงสุด มันก็ยังไม่มื่ออะไรดีไปกว่าที่จะทำมนุษย์ทั้งหมดคนให้มีความสุขมากขึ้นได้, มีแต่เรื่องยุ่งเหยิงสับสนอลหม่านมากขึ้นกว่าเก่าเท่านั้น.

นี่เป็นตัวอย่างของสิ่งที่เรียกว่าเกียรติยศของปุถุชนคนธรรมดาทั่วไป ซึ่งมีอยู่ในโลกนี้. ดังนั้นถ้าจะถือว่าเกิดมาเพื่อเกียรติ ก็คงจะน่าหัวเราะเท่า ๆ กันกับที่จะเกิดมาเพื่อกามหรือแม้แต่เพื่อกิน อันอยู่ในระดับที่น่าสงสารเท่า ๆ กันแล้วแต่ว่าถูกอบรมสั่งสอนกันมาอย่างไร.

รวมความแล้วเป็นอันว่าทั้ง เรื่อง กิณ เรื่อง กาม
เรื่อง เกียรติ สามเรื่องนี้ ยังไม่ ไร้สิ่งสูงสุด ที่พุทธบริษัท
จะพึงปรารถนาเป็นแน่นอน.

ที่นี้จะกล่าวถึง พระพุทฺธทถาษิต ที่เห็นว่าจะช่วย
ให้เราเข้าใจคำตอบของปัญหาว่าคนเรากเกิดมาทำไมนี้ได้
กล่าวคือ พระพุทฺธทถาษิตที่ไต่ยกขึ้นไว้เป็นนิเชบตข้งตัน
ที่แรกว่า สงขารว ปรมาทททว — ส้งขารเป็นทททข้อย่างย้ง,
นิพทานั ปรมัม สขัม — นิพทานเป็นสขุอย่างย้ง, เอตัม ฃตว
ยถาทุตัม สนตัม มคคัม ว พุทฺทเฮ, — เมื่อรู้ความจริงข้อยนี้
อย่างถูกต้องแล้ว บุคคลควรพอกพูนหนทางแห่งสันติ ก้งนี้.

ข้อแรกที่ว่า ส้งขารเป็นทททข้อย่างย้ง นั้นจะต้ง
เข้าใจคำว่าส้งขารกันให้ค้ๆ เพราะสิ่งทีเรียกว่าส้งขารนั้น
มีอยู่หลายความหมาย ส้งขารหมายถึงรูปและนาม คีอร่างกาย
ก้งจิตใจนกกัม ส้งขารอย่างนเป็นทททคตเมือมอุปาทาน เข้า
ไปอีคนันตือมันโดยความเป็นของคน ; ลำพ้งส้งขารล้วนๆ
ไมตือว่่าเป็นทททข์ ชนิดทีเป็นเครื่องทรมานใจ หรือทำ
ความทนยากให้แก่บุคคล.

สังขารโดยศัพท์แล้วแปลว่า “ปรุง” คือกระทำครบถ้วนอย่างที่เราเรียกกันว่าปรุง ถือเอาตามรูปศัพท์ตรงๆ อย่างนี้จะดีกว่า โดยจำกัดความลงไปว่า การที่ “ปรุง” เรือนั้น เป็นความทุกข์อย่างอื่น. คำว่าปรุงในที่นี้หมายความว่า ไม่มีการหยุด มีการปรุงให้เกิดขึ้นใหม่ ๆ เรื่อย, และ สิ่งที่เราเรียกว่า “ปรุง” นี้ หมายถึง กิเลส เป็นตัวปรุง ต่อเมื่อมีวิชา ความโง่ ความหลง ซึ่งเป็นต้นเหตุของกิเลสเหล่านี้ เช่น โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นแล้ว ก็มีการปรุง คือปรุงจิตใจให้ยืมนั่นถือนั่น เป็นนั่นเป็นนี่ มีนั่นมีนี่ เรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด.

คำว่า “ปรุง” ในที่นี้หมายถึงความติดหนึบติดกันด้วยอุปาทานรวมอยู่ด้วยเสร็จ จึงจะเรียกว่าเป็นการปรุง. ถ้าไม่มีอุปาทาน ไม่มีกิเลสค้ำค้ำอุปาทาน เข้าไปรวมอยู่ด้วยแล้ว การเกิดขึ้นเหล่านั้นไม่เรียกว่าการปรุงในที่นี้ คือไม่เรียกว่าการ “ปรุง”

ในประโยคที่ว่า สงขารา ปรมา ทุกฺขา, สงขารา ปรมา ทุกฺขา — ของปรุงหรือเครื่องปรุงทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง; หมายความว่า มันปรุงจนเป็นกิเลสค้ำค้ำจน

เป็นอุปาทาน มีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว อะไร ๆ ก็เป็นทุกข์
ไปหมด. ถ้าอย่าปรุงในทำนองนี้แล้วก็ไม่มีความทุกข์.
การปรุงในทำนองนี้มีความทุกข์และเป็นความทุกข์อยู่ในตัว
การปรุงนั่นเอง. การปรุงทำนองนี้แหละที่เรียกว่า “สังสาร-
วัฏฏ์” คือวนเวียนอยู่ในลักษณะ ๓ อย่าง กล่าวคือ กิเลส
เป็นเหตุให้กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป, เมื่อกระทำแล้ว
เกิดผลขึ้นมา ก็มักเล็ดที่จะยินดีสินร้าย เพื่อทำซ้ำหรือทำ
อย่างอื่นต่อไปอีก, วนเวียนอยู่ในเรื่องกิเลส เรื่องกรรม
และเรื่องผลของกรรม เรื่อยไปไม่มที่สิ้นสุด. นี้คือ อากา
รที่เรียกว่าเป็นการปรุงโดยแท้จริง ในประโยคที่ว่าสังขารทั้ง
หลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ก็ความปรุงไม่หยุดนั้นเองเป็นทุกข์
อย่างยิ่ง.

ข้อที่ ๒. ที่ว่า “นิพพาน ปรมาสฺส” — นิพพานเป็น
สุขอย่างยิ่ง นั้น นี้เป็นคำกล่าวอย่างโวหารชาวบ้าน เพื่อให้
รู้สิ่งที่ตรงกันข้ามกับสังขาร. นิพพานก็คือ ไม่ปรุง, ไม่
ปรุงเมื่อไรก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น. ไม่ปรุงแค่ขาดก็เป็น
นิพพานจริง. ไม่ปรุงชั่วคราวก็เป็นนิพพานชั่วคราว หรือ
นิพพานขี้มลง. เมื่อผู้ใดรู้เรื่องการปรุงว่าเป็นอย่างไร

ถึงที่สุดแล้ว ก็ย่อมจะเข้าใจสภาพที่ตรงกันข้าม ก็ไม่ปรุง
ได้โดยไม่ยากนัก โดยเทียบเคียงกันในฐานะเป็นสิ่งตรงกัน
ข้าม.

นิพพาน^๕ แปลว่าดับ ก็ได้ แปลว่า หตุค ก็ได้ แปลว่า
เย็น ก็ไม่ร้อนก็ได้ แปลว่า ไม่บอบกั้เด็บบแทง ก็ได้ ความ
หมายก็เหมือนกันหมดตรงที่ว่ามัน หตุค คือ ไม่ปรุง. ปรุง
ก็คือไม่หยุด จะต้องเป็นไปในลักษณะที่เร้าร้อน เป็นทุกข์
เสียบแทงทนมานเสมอไป. คำว่า นิพพาน ให้ถือเอา
ความหมาย ตรงกันข้ามจากสังขาร คือ ไม่ปรุง ในลักษณะ
ดังกล่าว.

ที่^๕ ข้อที่ ๓. คำกล่าวต่อไปที่ว่า เอตัง ฌตฺวา ยถา
ภูตํ สันติ มลฺลํ ว พุรุหเส — บุคคลรู้ความจริงอันอย่างถูกต้อง
แล้ว พึงพอกพูนทางแห่งสันติ. ^๕ หมายความว่า เมื่อรู้
ความจริงข้อ^๕แล้ว ให้พอกพูนทางแห่งสันติคือนิพพาน
นั่นเอง. คำว่านิพพาน^๕บางทีก็เรียกว่าสันติ ซึ่งแปลว่า
ความสงบเย็น ใช้แทนกันได้กับคำว่านิพพาน. การพอก
พูนทางแห่งสันติก็คือการพอกพูนทางของนิพพาน, หมาย-

ความว่า ให้ทำทุกอย่างทุกประการ ที่จะให้คนเราใกล้ชิดสิ่งที่เรียกว่าสันติ หรือนิพพานนั้นยิ่งขึ้นไปทุกที.

เพียงเท่านั้น ท่านทั้งหลายก็คงจะได้เค้าเงื่อนบ้างว่า พระพุทธเจ้าท่านทรงมุ่งหมายให้คนรู้ความจริงเกี่ยวกับความทุกข์และไม่ทุกข์ แล้วให้เริ่มพอกพูนหนทางที่จะดำเนินไปสู่ความไม่มีทุกข์โดยประการทั้งปวง คือนิพพาน. พุทธสัน ๆ ก็ว่าคนเราควรจะต้องมา เพื่อพอกพูนหนทางแห่งนิพพานนั่นเอง.

แต่ถ้าคนไม่รู้เอาเสียเลยว่า มีนิพพานหรือนิพพาน เป็นสิ่งที่ควรปรารถนาอย่างยิ่ง เพราะเป็นความดับทุกข์อย่างยิ่งแล้ว คนก็ไม่ปรารถนานิพพาน และไม่พอกพูนหนทางแห่งนิพพานอยู่นั่นเอง. ต่อเมื่อคนรู้จักว่า การที่เป็นอยู่ในขณะนี้เป็นทุกข์อย่างอง แล้วอยากจะได้สิ่งตรงกันข้ามเท่านั้นแหละ คนจึงจะสนใจในเรื่องของนิพพาน และพอกพูนหนทางไปสู่ นิพพาน.

เมื่อเป็นดังนี้เขาก็จะต้องพิจารณาคุณภาพะของตนเอง ให้ดี ให้ละเอียดให้ลึกซึ้ง ว่าสภาวะที่กำลังเป็นอยู่ของตน

เป็นสังขารหรือไม่. คนที่ทำกรรมไปตามอำนาจของกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำชั่ว เช่นการกินเหล้าเมายา การฆ่า การพนัน การขโมย หรืออะไรต่างๆ ที่ถือกันว่าเป็นความชั่ว นั้นมันเป็นการ “ปรุง” ของอวิชชา, ความโลภ ความหลง เรื่อยๆ ไป จนเกิดความเอร็ดอรร้อย สนุกสนานเพลิดเพลิน แก่บุคคลผู้กระทำ **ได้รับทุกข์แล้วก็ยังอยากจะทำทุกข์ด้วย** กระทำซ้ำ อย่างเดียวกันหรือให้ยิ่งซ้ำไปอีก. นี้เรียกว่าเป็น **การปรุงอย่างยิ่ง** ซ้ำไปอีก จนกว่าเขาจะมองเห็นว่า นี่เป็นการทนทรมานจึงจะหยุดชะงัก, แล้วหนีวไปทุกข์ทางอื่น เพื่อจะสอดส่ายหาให้พบสิ่งที่ไม่เป็นความทนทรมาน ไม่ต้องตกเป็นทาสของเหล่าของการพนันของการทำชั่ว หรือของการประพฤตผิดคนานาประการอีกต่อไป.

ทีนี้^๕จะมองดู **ในกรณีผู้ทำดี** หรือไม่ทำชั่วทำนองนั้น แต่ว่าทำสิ่งที่เขาเรียกกันว่าเป็นดีอยู่ทุกๆ เวลา ได้รับผลสมจริงตามสิ่งที่เขาเรียกกันว่าดี เช่นมีเงินมีชื่อเสียง มีอะไรทุกๆ อย่างตามที่คนดีเขาต้องการกัน. แต่ว่าเมื่อมามองดูความสุขทุกข์ทางใจแล้วเขาก็ **ยังต้องร้องไห้ ระทมทุกข์** เท่ากับที่มีเงินมาก มีเกียรติมาก มีชื่อเสียงมากอยู่นั่นเอง. คน

มีเกียรติมากก็ร้องไห้บ่อย ๆ เพราะเกียรตินั้น, คนมีทรัพย์
 มากก็ร้องไห้บ่อย ๆ เพราะทรัพย์นั้น, คนมีลูกก็ร้องไห้เพราะ
 ลูก, คนมีหลานก็ร้องไห้เพราะหลาน, หรือมีอะไรที่ตนรัก
 ตนพอใจก็ต้องร้องไห้เพราะสิ่งนั้น. แม้ที่สุดบางคนก็ต้อง
 ร้องไห้เพราะว้าวเพราะกายเป็นตัน อย่างนี้ก็ยังมี.

นี้ล้วนแต่แสดงให้เห็นอยู่แล้วว่า แม้ว่าจะได้กระทำ
 ไปในทางที่ดี ไม่มีผิด ไม่เป็นบาป ไม่เป็นอกุศลแล้ว ก็ยังไม่
 ถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์ ยังต้องเป็นทุกข์ตามแบบของคนดี,
 คนชั่วเป็นทุกข์ตามแบบคนชั่ว. คนดีเป็นทุกข์อย่าง
 ละเอียดลึกซึ้งตามแบบคนดี ในเมื่อมีความรู้สึกยึดมั่นถือมั่น
 ว่าตนเป็นคนดี: ดังนั้นเมื่อมองดูในลักษณะของธรรมชาติ
 ล้วน ๆ แล้วจะพบว่า คนชั่วที่กำลังเสวยผลของความชั่ว
 วนเวียน ๆ อยู่นั้นก็เป็นการปรุง, คนดีที่กำลังได้รับผลของ
 ความดีวนเวียน ๆ อยู่นั้นก็เป็นการปรุง, ทั้งสองพวกเป็น
 การปรุงด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีหยุด, จะต้องไหลเรื่อยไปไม่มี
 หยุด, มีการคิดการทำ ได้รับผลของการทำ แล้วก็มี การ
 คิดต่อไป, นี้เรียกว่า “สังสารวัฏฏ์” เป็นการปรุงอย่างถึง.

พอมานึกได้อย่างนี้ คนก็จะสนใจสิ่งที่ตรงกันข้าม คือเห็นว่าเงินก็ช่วยไม่ได้, ชื่อเสียงก็ช่วยไม่ได้, สิ่งเท่าที่เรามีมาหมดแล้วช่วยไม่ได้, เราควรจะมีอะไรหรือทำอะไรที่ดีกว่านี้? เมื่อนั้นแหละเขาจะเริ่มชะเง้อหาสิ่งที่ดีกว่าสูงกว่าไปในทิศทางอื่น จนกระทั่งไปพบพระอรียเจ้า นั่งใกล้พระอรียเจ้า ฟังธรรมะของพระอรียเจ้า จึงได้รู้เรื่องสิ่งซึ่งตรงกันข้ามกับสิ่งต่างๆ ที่ตนมีตนเป็น ตนกระทำอยู่ นั่นคือเรื่องพระนิพพาน, หรือเรื่องหนทางของพระนิพพานนั่นเอง

เขามีความแน่ใจว่า นี่แน่แล้วเป็นสิ่งที่ทุกคนๆ ควรจะได้ควรจะต้อง และคนทุกคนเกิดมาเพื่อสิ่งนี้แน่แล้ว; เพราะว่าสิ่งอื่น ๆ ทั้งหมดนั้น ไม่เป็นความดับ ความเย็น ความสงบ ยังเป็นความสับสนวุ่นวาย คือปรุงแต่งอยู่นั่นเอง; เขาจึงได้สนใจเรื่องของพระนิพพาน ในลักษณะที่จะพอกพูนหนทางของพระนิพพาน โดยถือว่าคนเราเกิดมาเพื่อพอกพูนหนทางของพระนิพพานนั้น.

สิ่งที่ควรจะคิดมีอยู่อีกชนิดหนึ่งว่า การที่เกิดมานี้ เราต้องการหรือไม่? เราพอใจหรือไม่? โดยที่แท้แล้วคนทุกคนไม่เคยรู้สึกเรื่องนี้ ว่าไม่ได้เคยอยากเกิดโดยตรง แต่

ว่ามัน **ได้เกิดมาแล้ว.** แต่พอเกิดมาแล้วได้พบสิ่งซึ่งเป็น
อารมณ์ที่ถูกต้อง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย
หลงไหลพอใจในสิ่งเหล่านี้ จึงได้**อยากเกิด** หรือ **อยากเป็นอยู่**
อยากให้มีอยู่เพื่อจะได้บริโภคน้ำสิ่งเหล่านี้.

หรือเมื่อได้ยินได้ฟังว่าทำบุญให้มากตายไปแล้ว จะมี
สิ่งเหล่านี้ ชั้นดีกว่านี้ ประณีตกว่านี้ สูงสุดกว่านี้ ก็มีความ
อยากเกิด ยิ่งขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สิ่งเหล่านี้.

นี่มีใจความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า เพราะได้เกิดมาจึงได้
บริโภคน้ำ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ซึ่งถูกอก
ถูกใจ เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น เป็นตัวตนเป็นของตนขึ้นมา
เป็นการเกิดขึ้นมา แล้วก็พอใจยินดีในการเกิด, กลัวความดับ
หรือความตายเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่าจะต้องพลัดพรากจากสิ่ง
เหล่านี้. นี่เรียกว่าโดยเนื้อแท้แล้ว **คนไม่ได้เกิดมาเองได้**
หรือ **ไม่ได้ตั้งใจจะเกิดมา** ด้วยเจตนาของตน มันเป็นไปตาม
ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่มีการสืบพันธุ์.

ครั้นเป็นคนขึ้นมาแล้ว จึงได้รับการอบรมทำให้เกิด
ความรู้สึกนึกคิดไป ในทางที่อยากเกิดในลักษณะที่กล่าวมานี้.

ถ้าปล่อยให้ไป ตามธรรมชาติ จริง ๆ หรือเอาสัทว์เคี้ยวจางานเป็น
เกณฑ์กันแล้ว ความอยากเกิดจะมีน้อยมาก และจะไม่มี
ปัญหายุ่งยากเหมือนมนุษย์ตัวเข้าไป. เคี้ยวนี้มนุษย์จะยอมรับ
รับว่า เราเป็นผู้อยากเกิด และเกิดมาเพื่อจะทำอะไรสักอย่าง
หนึ่ง อย่างนั้นจริงหรือไม่?

ถ้าจะถือว่าเราอยากเกิดมา เพื่อจะมาทำอะไรที่
ที่สุดที่มนุษย์ควรจะทำ ตอนนั้นฟังดูแล้วก็คล้าย ๆ กับว่า เป็น
ความโง่ความหลง หรือความเสือกกระโหลกอยู่มากเหมือน
กัน; เพราะว่าถ้าเลือกเอาในทางที่ไม่เกิดได้แล้ว มันก็ไม่
ควรจะมาตั้งแต่ที่แรก. ทำไมจะต้องมาอยากเกิดขึ้นมา
เพื่อจะต้องสร้าง ต้องทำ ต้องเดินทาง ไปกว่าจะถึงที่สุด ถึง
นิพพานอีกเล่า?

เรื่องไม่เกิดมันก็อยู่แล้ว ทำไมจะเกิดมาเพื่อให้เป็น
ภาวะตัวเล่า? นี่แหละคือ ปัญหาหรือต้นเงื่อนของปัญหาที่
เป็นตัววิเศษ หรืออย่างน้อยก็มีมูลมาจากอวิชา ที่ว่าคน
เราเกิดมาเอง หรือว่ามีอะไรบังคับให้เกิดมา? และว่าเมื่อ
เกิดมาแล้วจะต้องทำอะไรบ้าง? คนโดยมากไม่คิดมากถึง
อย่างนั้น จะคิดตลปหล่น ๆ แต่เพียงว่า ที่กำลังเกิดอยู่เดี๋ยวนี้

จะต้องทำอะไร พอเห็นว่าเกิดมาเพื่อสะสมทรัพย์ ก็สะสมทรัพย์เรื่อยๆ ไปก็แล้วกัน. หรือถ้าเกิดมาเพื่อกิน เพื่อเกียรติ ก็ทำไปเพื่อกิน เพื่อเกียรติอีก แล้วก็ถือว่าพอแล้ว มีชื่อเสียงมาก พอใจแล้ว กายเป็นสุขแล้ว อย่างนี้ก็เรียกว่า เป็นความถูกต้องของบุคคลนั้นอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน ที่ถือเอาเพียงสั้น ๆ เท่านั้น.

แต่เดี๋ยวนี้คนเราได้รับการศึกษามีการอบรม ให้รู้จักคิดนึกมากกว่านั้น จนกระทั่งมองเห็นว่า การทำอย่างนั้น การได้เป็นอย่างนั้น การได้ทำจนถึงที่สุดของความเป็นอย่างนั้น ก็ยังไม่เป็นที่พอใจเราเลย ยังมีอะไรที่เรารู้สึกว่าจะอ่อนเร้นอยู่ เราจำใจจำทำเท่าที่นึกได้เพียงเท่านั้น เราอาจจะถูกหลอก ถูกหลวงอย่างไรก็ได้. เมื่อสงสัยอยู่ดังนี้ ก็คงจะไม่วายที่จะคิดไปว่ายังมีอะไรยิ่งไปกว่าเกียรติ. ในที่สุดก็จะมาลงร่องลงรอยของธรรมะที่ว่า **เกิดมาเพื่อศึกษาให้รู้เรื่องที่สูงที่สุด ประเสริฐสุดของมนุษย์ ให้ได้พบสิ่งที่สูงสุดประเสริฐสุดของมนุษย์ ให้จบให้สิ้นสุดลง ตรงสิ่งที่ที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้** ไม่มีอะไรที่ยิ่งไปกว่านั้นแล้ว.

นี้หมายความว่า เมื่อยอมรับว่าเกิดมา หรือต้องเกิดมา และ เกิดมาแล้ว จะมีอะไรที่จะต้องทำให้ถึงที่สุด จนถือว่าเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์; ทั้งนี้ก็ไม่ควรจะมีอะไร มากไปกว่า **สิ่งที่ค้นทุกขุได้สิ้นเชิง** และ **ภาวะที่เป็นความค้นทุกขุได้สิ้นเชิง** ที่ตนจะพึงลุฟุ้งถึงตามหลักของ พระพุทธศาสนา.

นี่เป็นการกล่าวได้ว่าพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาในโลกนี้ เพื่อทำให้คนรู้จักสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะเข้าถึง หรือได้รับนั่นเอง. ศาสนาอื่น ๆ ที่มีอยู่แล้วก่อนพุทธศาสนา ก็ล้วนแต่พยายามที่จะตอบปัญหา ว่าเกิดมาทำไมอย่างเดียวกันหมด, คือว่า **มนุษย์เกิดมาเพื่ออะไรที่ดีที่สุด** ด้วยกันทั้งนั้น จึงได้ **บัญญัติความอัมเอบด้วยกามคุณเป็นสวรรค์** ว่าเป็นสิ่งสูงสุดบ้าง และ **บัญญัติความสุขที่ไม่เกี่ยวกับกามคุณ** เป็นความสุขที่บริสุทธิ์อย่างพรหมโลก ว่าเป็นสิ่งสูงสุดของมนุษย์บ้าง กระทั่งมีลัทธิที่สอนว่าเกิดมาเพื่อหาความสุขจากความรู้สึก **ที่ว่าไม่มีอะไรเลย, ไม่มีอะไรเลย,** ทั้งนี้ก็ยังมี กระทั่งความที่มีอาการเหมือนกับว่า **เป็นอยู่ก็ไม่ใช่ ตายแล้วก็ไม่ใช่** คือไม่มีสัญญาในสิ่งใดหมด เกิดความสุขขึ้นมาจากภาวะอย่างนี้

นั้นก็บัญญัติว่าเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์จะพึงได้พึงถึงก็ยังมี และ
สูงสุดกันอยู่เพียงเท่านั้น ในยุคพุทธกาล.

พระพุทธเจ้าทรงชวนชาวศึกษา ตามสำนักต่างๆ
จนจบจนทั่ว ก็ได้รับคำสอนสูงสุดเพียงเท่านั้น. พระองค์มี
ปัญญามากพอที่จะไม่เห็นว่าเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้
จะถึง จึงได้ทรงค้นต่อไปตามวิถีทางของพระองค์เอง ถึง
ได้ตรัสรู้ถึงที่ดับทุกข์สิ้นเชิง ที่เรียกว่านิพพาน^{๗๕} มา. แม้ว่า
สิ่งที่เรียกว่านิพพาน^{๗๕} นี้ เขามีพูดกันอยู่ก่อนพุทธกาล, แต่
ความหมายของคำว่านิพพาน^{๗๕} ในลัทธิอื่น ๆ ไม่เหมือนกับ
ความหมายของคำว่านิพพานในพุทธศาสนา.

ดังเช่นบางลัทธิบางศาสนาในครั้งกระโน้น ถือเอา
ความถึงที่สุดของกามารมณ์ว่าเป็นนิพพานและเรียกชื่อว่า
นิพพาน; อย่างนั้นก็มิ. นี่เป็นการชี้ให้เห็นว่าคำพูดนั้น
ไม่แน่ มันต้องเอาความหมายเป็นเกณฑ์. **ถ้าถือว่าเกิดมา
เพื่อให้ได้นิพพาน ก็ต้องเป็นนิพพานตามหลักของพุทธศาสนา**
อย่าได้เป็นนิพพานตามหลักของลัทธิอื่น เช่นเอาความ
สมบูรณ์ของกามารมณ์เป็นนิพพาน หรือเอาความสุขเกิดจาก
สมบัติชั้นสูงสุดว่าเป็นนิพพาน ดังนี้เป็นต้นเลย.

เมื่อถือนิพพานเป็นจุดหมายปลายทางของเรา ก็
 ต้องหมายเอานิพพานในพระพุทธศาสนา. นิพพานใน
 พุทธศาสนานั้น เมื่อกล่าวสำหรับคนทั่วไปแล้ว ก็พึงเข้าใจเกิด
 ว่ามัน ตรงกันข้ามจากคำว่าสังขาร โดยบาลีว่า “*सङ्ขारा प्रमा
 ทุกฺขา - สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง, นิพฺพานํ ปริมุํสุขี
 - นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง*” ดังนี้. ดังนั้นจึงได้ความว่าสิ่งที่
 เรียกว่า นิพพาน นั้นก็คือ **ไม่ปรุง** นั่นเอง.

เกิดมาเพื่อไม่ปรุงพังคุกข์ขันตี. ขันตีตรงที่บางคน
 อาจจะหัวเราะเยาะก็ได้ว่าเกิดมาเพื่อทำให้พบ “**ความไม่ปรุง**”.
ความปรุงคือเวียนว้ายไป ในสังสารวัฏฏ์ เป็นความทุกข์.
 ความไม่ปรุงคือมีสติปัญญาสูง ถึงขนาดที่ตัดผ่านวงกลม^๕
 ให้ขาดกระเจายออกไป ไม่ให้หมุนได้อีกต่อไป ก็ไม่เป็นสัง
 สารวัฏฏ์. อย่างนี้เรียกว่าไม่ปรุง คือเกิดมาเพื่อหยุดเสียซึ่ง
 สังสารวัฏฏ์ให้ถึงที่สุดของความทุกข์ คือไม่มีทุกข์เลย. น
 เรียกว่า นิพพาน. อย่างนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ลึกลับมหัศจรรย์
 เหลือวิสัยของคน หรือว่าเป็นสิ่งที่จะได้ต่อตายแล้ว.

ขอให้เข้าใจกันเสียใหม่ให้ถูกต้องว่า สิ่งที่เรียกว่า
 นิพพานนั้นต้องได้**ในขณะที่มีความรู้สึกเป็น ๆ อยู่**อย่างนี้.

ในขณะที่โลโก้มีการปรับปรุงแท้จริง ในขณะที่นั้นเป็นนิพพาน.
ถ้าเกิดขาดก็เป็นนิพพานแท้; ถ้าไม่เกิดขาดก็เป็นนิพพาน
ชั่วคราว ดังที่กล่าวแล้ว.

เมื่อรู้จักนิพพานชั่วคราวแล้ว ก็เป็นลู่ทางสว่างไสว
 ที่จะดำเนินต่อไป จนถึงนิพพานถาวรคือนิพพานแท้จริงที่ทำ
 บุคคลผู้ถึง ให้เป็นพระอรหันต์นั่นเอง. นี้ก็เพราะมารู้ว่า
 สังขารคือปรุง, เป็นทุกข์, นิพพานคือไม่ปรุง เป็น "สุข".
 คนทุกคนควรจะเกิดมาเพื่อพอกพูนหนทางของพระนิพพาน
 โดยแท้.

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็ด้วยความมุ่งหมายที่จะ
 ช่วยให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่า หลักระรมะในพระพุทธศาสนา
 นั้น เมื่อจะต้องตอบปัญหาที่ถามว่า เกิดมาเพื่ออะไร แล้ว ก็
 น่าจะถือเอาพระพุทธภาษิตบทนี้เป็นหลักสำหรับที่จะตอบ;
 และเพื่อจะให้คนทุกคนไม่ว่าระดับไหนชั้นไหน ถือเอา
 ประโยชน์ได้จากพระพุทธภาษิตนี้ จึงได้นำกล่าวในโอกาสนี้
 และในลักษณะเช่นนี้.

หวังว่าในโอกาสแห่งการเข้าพรรษา^{นี้} การเดินทาง
 ไปสู่สันติของท่านทั้งหลาย คงจะก้าวไปเร็ว เร็วกว่าระยะ
 กาลนอกพรรษาโดยแน่นอน. ขอให้เป็นผลสมตามความ
 ปรรตนา โดยสมควรแก่การศึกษา เข้าใจในหนทางแห่ง
 ธรรมะ^{นี้}ยิ่งขึ้นไป ด้วยกันจงทุกคน เทอญว

ธรรมเทศนา สมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการ^{นี้}.

หนังสือชุดหมอนต์ธรรมจักร



เกิดมาทำไม?

ตอน ๒ การเดินทางด้วยปัญญา

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส
สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ
ยทา ปญฺญา ย ปสฺสติ
อถ นิพฺพินฺนติ ทุกฺเข
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา-ติ.

ฉบับนี้จะได้วิชันาพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญา ส่งเสริมศรัทธา—ความเชื่อ และวิริยะ—ความพากเพียร ของท่านทั้งหลายผู้เป็นพุทธบริษัท ให้เจริญองกงามก้าวหน้าในทางแห่งพระศาสนาของพระบรมศาสดา อันเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายกว่าจะยุคถึงค้ำยเวลา.

ธรรมเทศนาในวันนี้ มีอุปมาปรลาคับสืบต่อจากธรรมเทศนา ที่ได้วิสัชนาแล้วในวันธัมมัสสวนะก่อน ซึ่งในวันธัมมัสสวนะนั้น ได้กล่าวถึงข้อที่ว่า เมื่อกล่าวตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ควรจะถือว่า คนเราเกิดมาทำไม? และได้ให้อธิบายโดยปริยายต่างๆ จนสรุปความได้ว่า เพราะสังขารคือการปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง และเพราะนิพพานคือการไม่ปรุงเป็นความสุขอย่างยิ่ง. ผู้ที่รู้ความจริงข้อนี้แล้ว ฟังพอกพูนทางแห่งพระนิพพาน อันสรุปเป็นใจความสั้น ๆ ว่า คนเราเกิดมาเพื่อจะเดินไปตามทาง ที่ให้ถึงพระนิพพาน ในที่สุด และให้พยายามที่จะพอกพูนหนทางแห่งพระนิพพานนั้นอยู่ตลอดเวลา ดังนี้. ถ้าไปหลงคิดเสียว่าเกิดมาเพื่อเหตุอย่างอื่นแล้ว ก็คือคนที่ไม่ได้เดินทางไปสู่พระนิพพาน หรือว่าการเกิดมาของเขานั้นไม่ได้เลื่อนไหลไปตามทางของพระนิพพาน มีแต่จะเป็นไปตามประสาสามัญชน ที่เต็มไปด้วยความเขลาความหลง ซึ่งนำไปสู่ความทุกข์ในที่สุด. ส่วนผู้ที่ได้ฟังธรรมะของพระอริยเจ้า รู้ได้เหมือนกล่าวแล้วว่า สังขารเป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข คนควรจะพอกพูนทางของนิพพาน ดังนี้. เป็นอันว่าธรรมเทศนาในวันนี้ ได้กล่าวถึงข้อที่ว่า เกิดมาเพื่อจะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางคือนิพพาน ส่วนในโอกาสนี้จะได้กล่าวถึงการเดินทางนั้นต่อไปตามลำดับ ว่ามีเป็นอย่างไร.

เกี่ยวกับข้อนี้ควรจะมองดูกันอย่างกว้าง ๆ ทั่วไปเสียก่อนว่า การที่เกิดมานั้นเป็นเหมือนการเดินทาง, นี้ข้อหนึ่ง.

และจะต้องพิจารณาคือว่า เดินอย่างไรเรียกว่าเดินผิดทาง, และเดินอย่างไรเรียกว่าเดินถูกทาง? เพราะว่าคนเราอาจจะกำลังเดินอยู่เป็นอย่างมากก็ได้ แต่ว่ายังผิดทาง. ก็ไม่ไปถึงที่ที่ควรจะไปถึง. การเดินชนิดนี้แม้จะเดิน ทาง อยู่เสมอ ก็มิได้หมายถึงในที่นี้; ในที่นี้หมายถึง การเดินที่ถูกต้อง มีพระนิพพานคือความดับทุกข์เป็นจุดหมายปลายทาง.

ที่ว่า การเกิดของคนเรา เกิดมาในลักษณะที่เป็น การเดินทางไปพระนิพพานนี้ ยังเป็นสิ่งที่เร้นลับ; เพราะ ว่าน้อยคนนักที่จะคิดว่า การเกิดมาของคนเรานั้นเป็นการ เดินทาง. เขาจะคิดไปตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ คิดไปตามชอบใจของตน, แต่ละคน ๆ จึงไม่เหมือนกัน. เพราะฉะนั้นจะต้องมีการคิดที่ถูกต้อง การปรึกษาหารือกัน หรือการศึกษาที่เพียงพอ จึงจะช่วยให้รู้ว่า การเดินทางที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร.

เดี๋ยวนี้ เราได้อาศัยพระพุทธานุชาติของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นบุคคลผู้เดินทางจนถึงที่สุดแล้ว, มาเป็นหลักสำหรับ ศึกษาและปฏิบัติ จึงเป็นการง่ายเข้า. แต่คนส่วนมากก็

ไม่ได้สนใจในพระพุทธรูปที่ เป็นการแสดงถึงทางหรือ การเดินทางนี้ ก็มากนัก.

ยิ่งกว่านั้นยังมีสิ่งที่ควรจะคิดนึกต่อไปอีกว่า คำว่า **มนุษย์** ที่เกิดมาเพื่อได้เดินทางนี้ หมายถึงมนุษย์คนไหน? หรืออย่างน้อยสักเท่าไร? ถ้าคนที่มีความคิดกว้างๆ ก็จะคิด ได้ว่า เล็งถึงมนุษย์ทุกๆ ไปทั้งหมดทั้งสิ้นด้วยกัน; เพราะ พิจารณาดูแล้วจะเห็นได้ว่า กว่ามนุษย์จะรู้เรื่องหนทางหรือ เดินทางถูกทางนี้, ได้มีมนุษย์เป็นอันมากเดินผิดทาง และค่อยๆ ถูกทางขึ้นมาตามลำดับ จนกระทั่งเกิดพระพุทธรูปเจ้าที่เป็น ผู้เดินทางได้ถูกต้องจนถึงที่สุด.

นี่ก็แปลว่า **มนุษย์ช่วยกันเดินทางเรื่อย ๆ มา** ซึ่งใน ขณะนั้น ๆ ได้ทำให้คนใดคนหนึ่งมีสติปัญญามากขึ้น ๆ จนเดิน ได้ถึงที่สุดดังนี้.

หรือมองกันอีกทางหนึ่งก็คือว่า **มนุษย์คนหนึ่ง** มีอายุอย่างมากก็ไม่เกินร้อยปี. เขาเดินไปอย่างมุ่งมั่นไม่เท่าไร ก็ตาย, เดินไม่ได้สักก็มากนักแล้ว **ใครจะเป็นผู้เดินต่อไป?**

ขั้นนี้ก็ควรจะเพิ่งเล็งถึง *ลูกหลานของบุคคลนั้น*, ที่ได้รับช่วงการเดินต่อไป ก็ได้รับเอาสติปัญญาที่บรรพบุรุษได้ทำให้เกิดขึ้นเท่าไรก็มาทำต่อไป ให้เป็นการเดินทางไปสู่ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นทุกที จนกว่าจะถึงชั่วอายุคนคนหนึ่งซึ่งการเดินทางนั้นได้ถึงที่สุดเข้าจริง ๆ.

นี่ก็เป็นการเห็นได้แล้วว่า แม้แต่การมีลูก มีบุตร เพื่อจะสืบพันธุ์นี้ ก็ควรจะเห็นการสืบพันธุ์ไว้ เพื่อการเดินทางต่อไป จนกว่าจะถึงที่สุด. ลองนึกดูที่ว่า คนที่มีลูกมีหลานเดียวกัน ก็ด้อย่างนี้หรือไม่? มีลูกมีหลานเกิดขึ้นตามคำ ๆ ออกมาเรื่อย ๆ พ่อแม่มีความคิดหรือไม่ว่า พวกนี้แหละคือผู้ที่รับช่วงสืบต่อการเดินทาง. ถ้าไม่มีความรู้สึกอย่างนั้น ก็แปลว่ายังมีความคิดต่ำเหมือนกับสัตว์; เช่นสุนัขและแมวเป็นต้น กลอดลูกออกมาก็รู้จักก่อกุลอย่างยิ่งถึงกับยอมเสียสละชีวิตตน ต่อสู้เพื่อจะเอาลูกรอดไว้, อย่างนี้สัตว์เร่ร่อนก็ทำได้, มนุษย์ก็ทำได้ เพราะมีความรักที่ครอบงำจิตใจถึงที่สุดในลักษณะเดียวกัน.

แต่แล้วถ้าเราจะสังเกตดูว่าสัตว์ไตรัจจานนั้น มีความรักลูก ต่อสู้เพื่อความรอดอยู่ของลูกทำไม? เพื่อประโยชน์อะไร? เราไม่อาจจะพิสูจน์ได้ว่า สัตว์เหล่านั้นจะมีความกตอย่างไร; มันคงมีแต่ความรัก ให้ลูกรอดอยู่เท่านั้น. ทั้งนี้ก็ต้องยกให้เป็นเรื่องของธรรมชาติ ว่าทำไมธรรมชาติจึงสร้างความรู้สึกชนิดนี้ขึ้นในจิตใจของสัตว์เหล่านี้? ไปๆ มาๆ ก็ เพื่อย้ำให้สัญญาพันธุ์ นั้นเอง.

ทีนี้สัตว์ฟันฝ่าอย่าให้สัญญาพันธุ์นี้ เพื่อประโยชน์อะไรต่อไปอีกเล่า? ในที่สุดก็เพื่อเดินไปเรื่อยๆ โดยวิวัฒนาการไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงที่สุดของสัตว์ที่สืบพันธุ์ต่อๆ กันมาเรื่อยๆ.

นี้จะเห็นได้ แม้ ธรรมชาติต่างๆ ก็ต้องการไม่ให้เป็นสิ่งมีชีวิตสูญพันธุ์ เพื่อประโยชน์แก่วิวัฒนาการจนกว่าจะถึงระดับสูงสุดด้วยกันทั้งนั้น. นี่เป็นความต้องการของธรรมชาติ. สัตว์ไตรัจจานทั่วไปก็ตกอยู่ใต้กฎเกณฑ์อันนี้, จะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวนั้นไม่เป็นประมาณ. ฉะนั้น จึงเป็นการกล่าวได้ว่า การเกิดมาของสัตว์เหล่านั้น ก็เป็นการ

เดินทาง และเป็นการเดินไปเรื่อย ๆ ด้วยวิวัฒนาการนั่นเอง :
 กว่าที่จะถึงที่สุด ตามที่เชื่อกันว่าจะเกิดมาเป็นมนุษย์และสูงสุด
 ขึ้นไปตามลำดับจนเป็นพระพุทธรเจ้าก็ได้ ดังนั้นก็มิ

ที่^{นี้}เรามามองดูที่คนในปัจจุบัน^{นี้} มีลูกมีหลาน
 สืบพันธุ์^{นี้}เพื่อประโยชน์อะไร ? คนไหนบ้างที่มีความคิดจริงจัง
 ว่า มีลูก^{นี้}เพื่อจะสืบพันธุ์มนุษย์เอาไว้จนกว่าจะถึงนิพพาน
 คือให้เดินไปเรื่อย ๆ ? เท่าที่เห็นกันอยู่โดยมากก็มีความรัก
 ลูก, เลี้ยงดูทะนุถนอมยอมเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะความ
 รักอย่างหล้นหล้นตา เพื่อให้ดี ให้สวย ให้รวย ทำนอง^{นี้}
 ทั้งนั้น ; ไม่เคยคิดว่าจะมีพันธุ์เหลืออยู่เพื่อเดินทางต่อไป
 หรือสืบต่อหน้าที่ของมนุษยชาติส่วนรวม, ไม่ใช่ของคนใด
 คนหนึ่ง กว่าที่จะถึงที่สุด.

เขาไม่มีความคิดเช่นนั้นเลย, *มีความคิดเป็นไปแต่*
เรื่องตัวกู เรื่องของกูอย่างแคบที่สุด จนกระทั่งวาลูกของกู
 คนเดียวเท่านั้นที่มีความหมาย ; จะท้องก็อย่าง^{นี้} จะท้อง
 เก่นอย่าง^{นี้}เป็นต้น ; มีความคิดอุทิศชีวิตการฝึกฝนหลักธรรมชาติ
ฝึกหลักธรรมะโดยประการทั้งปวง จึงต้องได้รับความทุกข์

กรรม เพราะลูกหลานนั้นอย่างสมน้ำหน้า; ไม่มีประโยชน์อะไร ในการที่เกิดลูกเกิดหลานออกมา เพื่อจะช่วยให้มนุษยชาติเดินทางไปถึงนิพพานเร็วเข้า.

นี่แหละหวังว่า เรื่องนี้จะเป็นเรื่องที่จะเร้าให้นำไปคิดกันต่อไปว่าเกิดมาทำไม? และ จะต้องทำอะไร? แม้แต่ว่าจะมีลูกหลานเป็นการสืบพันธุ์นั้น จะให้สืบอะไรต่อไป จึงจะเป็นมนุษย์ที่พบพระพุทธศาสนา และเป็นพุทธบริษัทที่ถูกต้องแท้จริง.

ถ้าเราจะคิดว่าคน ๆ หนึ่งเป็นมนุษย์ของตนเอง แต่ลักษณะ ๆ ไม่เกี่ยวข้องกันแล้ว มนุษยชาติก็จะมีทางที่จะเจริญก้าวหน้า จนเกิดพระพุทธเจ้าขึ้นมาในโลกนี้ได้. หรือแม้แต่ความรู้วิชาการต่าง ๆ ถ้าไม่ช่วยกันสืบต่อมรดกแล้ว ก็จะไม่เจริญก้าวหน้า ขึ้นมามากมายได้ถึงเพียงนี้.

เกี่ยวสิ่งที่มีมนุษย์ช่วยอายุหนึ่ง ๆ ทำได้, ก็กลายมาเป็นมรดกของมนุษย์ชั่วคนชั้นหลังสืบไปตามลำดับ ๆ ทำให้ก้าวหน้าสูงขึ้น ๆ เราจึงมีวิชาการในโลกนี้เหลือเฟือ. นี้ก็เรียกได้ว่าอยู่ในทำนองเดียวกันกับที่ว่า เกิดมาเพื่อ

วิวัฒนาการของมนุษย์เป็นส่วนรวมกว่าจะไปถึงที่สุด. แม้ว่า
 วิวัฒนาการตามประสาชาวบ้านหรือชาวโลก เป็นสิ่งที่ไม่อาจ
 จะไปถึงที่สุดได้ ส่วน วิวัฒนาการตามแบบของธรรมชาติ
 พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ เป็นตัวอย่างนั้น ย่อมจะเป็นไปถึง
 ที่สุดอันเป็นจุดหมายปลายทาง ก็ สามารถดับทุกข์สิ้นเชิงได้
 โดยแน่นอน.

เพราะฉะนั้น เราควรจะได้พิจารณากันต่อไปถึงข้อ
 ที่ว่า ถ้าถือว่า **มนุษย์เกิดมาเพื่อเดินทางไปนิพพานแล้ว**
เราจะต้องทำอะไรกันต่อไป เกี่ยวกับการเดินนั้น? พระ-
 พุทธภาษิตมีอยู่ว่า “สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญา
 ปสฺสตี — เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวง
 ไม่เที่ยง; อถ นิพฺพินฺตติ ทุกฺเข — เมื่อนั้นเขาจะเบื่อ
 หน่ายในสิ่งซึ่งเป็นทุกข์; เอส มกฺโข วิสฺสุตฺติยา — นั่นคือ
 หนทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด”.

โดยใจความก็คือว่า **ต่อเมื่อเห็นความจริงของสังขาร**
ทั้งหลายทั้งปวงแล้วเท่านั้น คนจึงจะรู้สึกเบื่อระอาต่อสิ่ง

ที่เรียกว่าสังฆารณ. นั้นเป็นต้นเงื่อนของหนทางที่จะไปสู่
พระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

พระพุทธศาสนายังมี ต่อไปครบถ้วนถึง ๓ ลักษณะ
คือว่า “สหุเพ สงฺขารา ทุกฺขา” “สหุเพ ธมฺมา, อนตฺตา”
อีกด้วย. เมื่อใด เห็นสังฆารทั้งปวงไม่เที่ยง, เห็นสังฆาร
ทั้งปวงเป็นทุกข์, เห็นธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา
เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายต่อสังฆารที่เป็นทุกข์, นั่นคือหนทาง
แห่งนิพพาน, หรือต้นเงื่อนแห่งหนทางที่จะไปสู่นิพพาน.

ข้อนี้ต้องสังเกตให้ดีว่า ต่อเมื่อมีความเข้าใจในเรื่อง
ของสังฆารดีแล้วเท่านั้น คนเราจึงจะเกลียดสังฆารคือความ
ทุกข์. ดังเช่นบทที่กล่าวมาแล้วครวก่อน ว่า สังฆาร
ทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง. พอเริ่มมองเห็นว่าสังฆารทั้งหลาย
เป็นทุกข์อย่างยิ่ง ก็เบื่อหน่ายต่อสังฆารเหล่านั้นซึ่งเป็นทุกข์
อยู่ในตัว. เพราะว่ามันชื่อว่าสังฆารแล้วก็มีแต่ความทุกข์
เท่านั้น หามีสังฆารที่เป็นสุขไม่. ต่อเมื่อไม่เบียดสังฆารคือ
นิพพาน จึงจะเป็นความสุข.

แต่ยังมีคำกล่าวบทสุดท้ายของพระพุทธเจ้านั่นเอง ที่ปฏิเสธเสียทั้งสังขารและไม่ใช่สังขาร, **คือว่า จะเป็นสังขารก็ตาม ไม่ใช่สังขารก็ตาม ล้วนแต่เป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตนที่จะยึดถือเอาเป็นของคนได้.** นี่ก็กล่าวอย่างหมกจกสิ้นเชิง, **ว่า สังขารเป็นของไม่เที่ยง สังขารเป็นทุกข์ ทั้งสังขารและทั้งไม่ใช่สังขาร เป็นสิ่งที่ยึดถือไม่ได้ ไม่มีใครสามารถที่จะยึดถือได้** ว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของตน. พอเห็นความจริงข้อนี้ครบถ้วนบริบูรณ์เท่านั้น หนทางจะเริ่มตั้งต้นเป็นไปในทางที่ถูก คือตรงตั้งไปสู่ความดับทุกข์หรือที่เรียกว่านิพพานนั่นเอง.

คำว่า “**หนทาง**” มีคำอธิบายมากมาย, ท่านทั้งหลายควรจะเข้าใจเป็นข้อแรกหรือเป็นพื้นฐานเสียก่อนว่า คำว่า “**ปฏิบัติ**” หรือคำว่า “**ปฏิบัติ**” ก็ตาม สองคำนี้ก็คือคำๆ เดียวกับคำว่าหนทาง. **ปฏิบัติ** แปลว่า **ไปตามลำดับ**; **ปฏิบัติ** ก็แปลว่า **ไปตามลำดับ**. **ไปตามลำดับก็คือการเดินทางตามลำดับ** หรือว่าหนทางที่มีไว้ให้เดินตามลำดับนั่นเอง.

ที่เราเรียกว่า “**ทาง**” เราหมายถึงสิ่งที่ถูกปฏิบัติหรือถูกเดิน **แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นมันไม่อาจจะแยกกันได้** คือถ้ามีการ

เดินแล้ว มันก็มีคนเดิน มีทางที่เดินและมีการเดินนั้นด้วย. การเดินกับคนที่เดิน และหนทางที่เดิน มันแยกกันไม่ได้. ภาษาบาลีใช้คำๆเดียวกัน คือรากศัพท์รากเดียวกัน แต่ปรุงรูปผิดเพี้ยนกันไปนิดหน่อย, ก็เป็น *คนผู้เดิน*, เป็น *หนทางสำหรับเดิน*, หรือเป็น *กิริยาอาการแห่งการเดิน* ดังข้างบน. ศัพท์เหล่านี้ จึงเป็นศัพท์ที่มีรากศัพท์เป็นอันเดียวกันหมด; เพราะฉะนั้นเมื่อเราได้ยินคำว่า *ปฏิบัติ* หรือคำว่า *ปฏิบัติทา*. ก็จงรู้เถิดว่ามัน *หมายถึง การเดินทาง*.

และยังมีคำอื่น ๆ อีก เช่นคำว่า “*กรรมบท*” ซึ่งแปลว่า *หนทางแห่งการกระทำ*; อันนี้ก็คือนอกจากนี้หรือ *หนทางสำหรับเดิน* นี้ก็อีกเหมือนกัน. เมื่อคำที่มีความหมายเป็นหนทางสำหรับเดินมีอยู่มากคำดังนี้ คนที่ศึกษาไม่ตีอาจจงงหรือหลงว่าช่างมีมากมายหลายหมวดหลายหมู่. เช่นว่า *กุศลกรรมบถสิบ*, *นักเป็นหนทาง*, หรือว่า *ศีล สมาธิ ปัญญา* *นักเป็นหนทาง*, หรือว่า *อธิมรรคมีองค์แปด* *นักเป็นหนทาง*, หรือ *แม้ที่สุดแต่ว่าเมื่อใดเห็น ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์* และ *ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา* *นักเป็นหนทาง* อย่างนี้เป็นต้น.

ถ้าท่านผู้ใดมีความรู้สึกที่สับสนกันอยู่อย่างนี้แล้ว ก็ควรจะทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า บรรดาสิ่งที่มีชื่อต่าง ๆ กัน นี้ ที่แท้ก็เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นสิ่งๆ เดียวกัน; เพียงแต่ เป็นการกล่าวที่มองกันไปในแง่หนึ่งมุมหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งจะได้ยกตัวอย่างให้ฟังพอเป็นทางที่จะให้เข้าใจได้.

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัส เรียกการประพตติ ๑๐ ประการ ว่ากุศลกรรมบถ คือทางกายก็เว้นโทษที่ควรเว้น ทางกาย ทางวาจาเว้นทางวาจา, ทางใจก็เว้นในทางใจ, รวมกันเป็น ๑๐ อย่าง ที่เรียกว่า กุศลกรรมบถ. นี้ก็เพราะว่าถ้าประพตติตามนั้นแล้ว บุคคลนั้นก็เหมือนผู้ที่ก้าวหน้า **ไปในทางสูง** เปลี่ยนแปลงไปในทางสูง. ในที่นี้ทรงต้องการจะกล่าวใน **ระดับชั้นๆ สำหรับคนทั่วไปทุกคน** จึงได้ตรัสไว้ในรูปนี้

ที่นี้เมื่อต้องการจะกล่าวให้สูงขึ้นหรือให้เร็วๆ เข้า **สำหรับผู้ที่ศรัทธา** หรือระดับสูงกว่าคนธรรมดา ก็ตรัสเรื่อง **อริยมรรคมีองค์แปด** : มีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปิ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต เป็นต้น, บัญญัติข้อความที่สูงขึ้นไป

เป็นการปฏิบัติที่สูงขึ้นไปกว่าระดับชาวบ้านตามธรรมดา; แต่มีความมุ่งหมายก็อย่างเดียวกัน คือให้ลุดถึงพระนิพพาน เป็นจุดหมายปลายทางด้วยกัน เพียงแต่มีน้าหนักหรือมีระดับ ผิดกันบ้างเท่านั้นเอง.

ทีนี้ถ้าจะมองดูพระพุทธรูปทุกปางสัก ๗ ที่ว่า “เมื่อใด เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เมื่อนั้นเป็นหนทาง” นี้เราจะ ยิ่งเห็นได้ชัดยิ่งขึ้นไปอีกว่า เป็นการ กล่าวอย่างรวบรัด เฉพาะ ผู้มีปัญญาแต่พวกเดียว เพราะว่าในบาลีนั้นก็ระบุชัดอยู่แล้วว่า เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา เมื่อนั้นจึงจะเป็นหนทาง.

ทีนี้ถ้าเราจะมองย้อนกลับลงไปอีกทีหนึ่ง ก็ให้เห็น ได้ว่า เมื่อมีปัญญาเข้าใจถูกต้อง ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เป็น สังขาร หรือเป็นธรรมชาติเหล่านั้นแล้ว; เมื่อนั้นแหละ คนเราจะประพฤติปฏิบัติทางตา ทางวาจา ทางใจ ชนิด ที่เป็นความ ถูกต้องอย่างยิ่ง คือไม่ใช่เป็นการทำตามระเบียบ ตามธรรมเนียม, ตามแบบพิธี, โดยที่ยังไม่เข้าใจ.

หรือถ้าจะกล่าวอีกทางหนึ่งก็ว่าเพราะคนมองเห็น *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* แล้ว, ปล่อยเขาไปเถอะ จะไม่มีทางที่จะทำอะไรผิดทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ เพราะอำนาจของความรู้เรื่อง *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* นั้นเองเป็นเครื่องกำกับเอาไว้, คือ เมื่อรู้หรือเข้าใจหรือเห็น *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* อย่างถูกต้องแล้ว คนเราจะคิดผิด หรือหวังผิด หรือหุคผิด หรือทำผิดเป็นอันไค้่างไรกัน.

เพราะว่าปัญญาอันมองเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่ชัดๆแล้ว จึงหลงผิดอะไรไม่ได้ ทำไปคามปัญญาอันก็แค่ความถูกต้อง; เพราะฉะนั้นจึงเป็นศีลสมาธิ ปัญญา ชันมาเอง หรือว่า เป็นอิริยเมรคมีองค์แป้คชันมาเอง หรือว่า เป็นกุศลกรรมบถสิบ ประการชันมาเอง กังนี้เป็้นตัน.

นี้จะทำให้ท่านทั้งหลายมองเห็นได้ว่า ถ้าสมมุติว่าเราจะลงมาจากยอด ก็คือเรา *ลงมาจากยอด* ของปัญญาที่มองเห็น *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* แล้วก็ทำอะไรข้างล่างหรือข้างใต้นี้ ถูกหมก.

ที่^๕อีกทางหนึ่งเราจะ^๕ตั้งต้นจากข้างล่าง คือรากฐาน
 เรา^๕ก็ต้องสร้างรากฐาน ที่^๕กาย ที่^๕วาจา หรือที่^๕ใจ ให้เป็นการ
 ประพฤติปฏิบัติชนิดที่เป็นไปในลักษณะที่จะทำให้เราเกิดมี
 ปัญญาเพิ่มขึ้นทุกวัน. เพราะฉะนั้นถ้ายังเป็นชาวบ้าน
 ธรรมดา เป็นปุถุชนคนเขลาอยู่ตามสามัญแล้วก็จะเชื่อ แล้ว
 จึงพยายาม ปฏิบัติตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั้นเรื่อยไป;
 ไม่เท่าไรก็จะมีปัญญาเกิดขึ้นตามลำดับ เพราะว่ามันเป็นการ
 เดินที่ถูกต้อง ในที่สุดก็จะถึงยอดคือได้รับปัญญา คือได้เกิด
 ปัญญาที่มองเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อีกนั่นเอง.

เพราะเหตุฉะนั้นแหละ, เราจะมองดูจากปลายทางมา
 ต้นทาง, หรือจะมองจากต้นทางไปปลายทาง มันก็ควรจะได้
 ทงนั้น, แล้วแต่ว่าใครเกิดมา มีพื้นเพอุปนิสัย มีอินทรีย์
 มีสติปัญญามากน้อยอย่างไรนั้นมากกว่า. และสำหรับบุคคล
 ที่ได้เกิดมาในโลกนี้มีอายุยืนยาวมาบ้านนี้แล้ว ก็ ควรจะมี
 ปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้นทุกวัน ๆ จนกระทั่งบัดนี้ พอ
 ที่จะมองเห็นได้ว่า สังขารไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาได้
 อย่างไร, หรือว่า การปรุงแต่งไม่หยุดนั้นเป็นความทุกข์
 อย่างไร, การไม่ปรุงแต่งเป็นความไม่ทุกข์อย่างไร.

นี่แหละเป็นคำตอบที่พอแล้ว สำหรับจะช่วยให้มองเห็นว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสิ่งที่เรียกว่า ทาง หรือหนทางนี้ ไว้ในลักษณะต่างๆ กัน

ในอันคัมภีร์ ได้ตรัสสติปัฏฐานทั้ง ๔ ว่าเป็นเอกายน-มรรค คือหนทางอันประเสริฐสำหรับบุคคลผู้เดียว, เดินไปในทางเส้นเดียว, เพื่อถึงจุดหมายปลายทางเพียงสิ่งเดียว, อย่างหนึ่ง; คือได้ตรัสสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้นว่าเป็นตัวทาง และยังมีทางที่ตรัสไว้ในชื่ออื่นอีกมากมาย ไม่จำเป็นที่จะต้องประมวลมาในที่นี้ให้มากเกินไป จนทำความพึ้นเผื่อรำคาญ.

นี่เพียงแต่ต้องการให้ท่านทั้งหลายมองเห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่าทางนั้นจะเป็นทางที่แท้จริงขึ้นมา ก็ต่อเมื่อมีปัญญาเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนตตฺตา เข้ามาเจืออยู่ด้วย. ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว ยังไม่เป็นหนทางที่แท้จริง, จะเป็นเพียงการตระเตรียมหรือค้นทางอย่างเดียวเท่านั้น; หมายความว่า *ถ้ายังไม่มีปัญญาที่จะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนตตฺตา, การเดินทางนั้นก็ไม่ว่าจะเดินไปทางไหน มีแต่จะเดินเข้าหาสิ่งซึ่งเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนตตฺตา มากขึ้น* แล้วก็จะมีความทุกข์ซับซ้อนมากขึ้นเท่านั้น.

แต่ถ้า มองเห็นเสียบ้างว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว จิตใจก็จะเดินทางหลีกเลี่ยง ออกจากสังขารเหล่านั้น, ไปตามแนวที่จะข้ามพ้น หรืออยู่เหนือ สิ่งเหล่านั้น ไม่ให้ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นทำ อันตรายตนได้. นี่แหละคือหนทางที่แท้จริง. ที่หลีกเลี่ยงไปจากความทุกข์ไปสู่ความดับทุกข์.

เป็นอันว่าเราทุกคน จะต้องสร้าง หนทางที่ถูกต้อง แท้จริงขึ้นมาด้วยระบบของปัญญา, พยายามเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา หรือที่เรียกว่า “*ปรุ้งเรื่อย*” ให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นความทุกข์อยู่ในตัวเอง, ไม่มีอะไรเลย, มีแต่ภาวะแห่งความเป็นทุกข์เท่านั้น, ควรจะหลีกเลี่ยงเสีย อย่างยิ่ง; เมื่อเป็นดังนี้ก็จะมีการประพตติ หรือมีการกระทำ ชนิดที่ไม่เป็นการปรุ้งด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน.

เพราะว่าเมื่อเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา อยู่แล้ว สิ่งที่เรียกว่าตัณหาอุปาทานจะเกิดขึ้นไม่ได้, จะมี อยู่แต่ปัญญาเท่านั้น. ปัญญาตนเองเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ กิเลสตัณหาอุปาทานปรุ้งขึ้นมาได้ ชีวิตนี้จึงเป็นไปในทางได้

ในตัวเอง ก็เป็นวิวัฒนาการที่ได้อยู่ในตัวเองเพิ่มขึ้น ๆ
จึงนับว่าเป็นการเดินทางอยู่ในตัว.

หวังว่าท่านทั้งหลายจะได้ มีความสนใจ ในคำ ๓ คำ
คือ คำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ให้มากขึ้นกว่าแต่ก่อน หรือ
อยากจะขอร้องว่า ตลอดเวลาแห่งพรรษานี้ คงจะได้สนใจ
เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันมากเป็นพิเศษกว่านอกพรรษา
หรือว่ามีที่แล้มาแล้ว. ให้พยายามสนใจและทำความเข้าใจ
ในข้อที่ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตานั้น ให้
ละเอียดให้ประณีตให้สุขุมยิ่ง ๆ ขึ้นไป; อย่าเพียงแต่ท่องได้
หรือว่าจำได้ตามคำอธิบายของผู้อื่น.

ให้มองเห็นอยู่ว่า สิ่งที่เป็นการปรุงแต่งเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยนั้น มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
ในเมื่อบุคคลไม่รู้ตามเป็นจริงแล้ว, ก็ไปหลงตะครุบเอามาเป็น
เป็นของเที่ยง, เป็นของสุขหรือเป็นอนัตตา, ก็เป็นตัวตน
ของตน; เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วมันจะเกิดเรื่องเกิดราวกัน
อย่างไร ขอให้ลองกิดดู, มันเหมือนกับจะไปบังคับกับสิ่งซึ่งมี
ลักษณะอย่างหนึ่งให้เป็นไปอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเหลือวิสัยที่ใคร

จะบังคับได้; เช่น จะบังคับให้ไฟไม่มีความร้อนอย่างนั้น มันก็เป็นสิ่งที่น่าหัวเราะน่าสงสาร.

ฉะนั้น การที่คนเป็นอันมากคิดว่าเราเกิดมานี้จะต้องไปอย่างนั้นอย่างนั้น ตามชอบใจเราเองไปทุกสิ่งทุกอย่าง; เมื่อไม่ได้ก็ร้องไห้, เมื่อได้ก็ดีใจ. มีลูกมีหลานเกิดขึ้นก็สอนกันได้เพียงเท่านั้น **ไม่มีอะไรเพิ่มขึ้นเป็นความเฉลียวฉลาด** มากขึ้นไปกว่านั้น. นี่แหละจะเรียกว่า **เป็นการเดินทางตาม** พระพุทธเจ้าได้อย่างไรกัน? มีลูกมากก็เดินตามพ่อแม่ในลักษณะอย่างเดียวกัน, มีหลานมีเหลนออกมาก็มีการเดินตามกันแต่ในลักษณะอย่างเดียวกัน, ไม่มีความก้าวหน้าผิดแผกแตกต่างออกไป ในการที่จะรู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา, หรือว่ายึดมั่นถือมั่นไม่ได้.

ฉะนั้น ถ้าเราจะให้ลูกหลานรวมทั้งตัวเราเองเดินทางไปได้โดยสะดวกรวดเร็วแล้ว ก็ควรจะได้สนใจอบรมสั่งสอนความรู้เรื่องความยึดมั่นถือมั่น หรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้นกันให้มากเป็นพิเศษ. แม้ว่าเราจะอยู่ในโลกนี้จะต้องมีอะไรกิน มีอะไรใช้ มีอะไรทำ มีอะไรดูแลรักษา, ก็จงได้

กระทำไปโดยไม่ควรมีความยึดมั่นถือมั่น. แต่ให้กระทำไปด้วยอำนาจของสติปัญญา ที่มองเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ตลอดเวลา พร้อมกันไปทีเดียว. เมื่อลูกหลานเรามีปัญญาในขั้นนี้ ก็เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ anymore แล้ว, เราก็ปล่อยเขาได้, เขาจะต้องคิดถูกเอง, พุศถูกเอง, กระทำถูกเอง, ในหนทางที่จะไม่เป็นทุกข์.

เราควรจะอบรมสั่งสอนให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องความยึดมั่นถือมั่นและความไม่ยึดมั่นถือมั่น; เพราะว่าเด็ก ๆ ของเราจะไม่ต้องร้องไห้มากเกินไป หรือหัวเราะมากเกินไป ให้เขามีสติปัญญาที่จะอยู่เหนือสิ่งที่จะทำให้เขาหัวเราะหรือร้องไห้นั้นให้มากขึ้น; ให้มากยิ่งขึ้นทุกที เท่ากับที่เขาเจริญเติบโตขึ้นมากทุกที ๆ.

อย่างนี้จะได้ว่า ทำประโยชน์แก่กุลแก่ลูกหลาน เหลนเหล่าน้อย่างยิ่งทีเดียว เป็นบิดามารดาหรือเป็นบรรพบุรุษที่ดี ที่มอบหมายช่วงแห่งการเดินทางให้แก่ลูกหลานของคนอย่างถูกต้องและรวดเร็วสมกับข้อที่ว่า มนุษย์นี้เกิดมาเพื่อเดินทาง จากความทุกข์ ไปสู่ความไม่ทุกข์ ;

และแม้แต่ลูกหลานก็ยังได้รับมอบหมายการเดินทางนี้เป็นช่วง ๆ ไป. ในลักษณะที่จะทำให้มนุษย์นี้ถึงที่สุดจุดหมายปลายทางกันได้สักวันหนึ่งโดยแน่นอน.

บัดนี้เราลองดูกันทั่ว ๆ เกือบ ว่าในประเทศไทยเรานี้ กิติ ในประเทศอื่น ๆ อีกมากมายหลายร้อยประเทศ คือทั้งโลก กิติ เขากำลังพูดกันเรื่องอะไร? เขากำลังสอนลูกสอนหลาน สอนยุวชนของเขาอย่างไร? และเขาทั้งหมดคนนั้นกำลังกระทำ อยู่ในลักษณะเช่นไร คือเขากำลังต้องการอะไร? อะไรที่เป็นเหตุให้เขาทำอย่างนั้น จนกระทั่งเกิดความทุกข์ทรมานขึ้นมาท่วมทั่วทุกหัวระแหงในโลก เช่นที่เป็นอยู่ในเวลานี้.

นี่แหละคือ *ผู้ที่ไม่เดินทางให้ถูกต้อง*, กลายเป็นเดินวกไปในทางของพระยามาร, หรือซาตาน, หรือภูติผีปีศาจ หรืออะไรก็แล้วแต่จะเรียก, ซึ่งมีอย่างเดียวคือ *จะต้องเป็น การทนทุกข์ทรมาน* ในลักษณะที่น่าเวทนาสงสารมากมายหลายแบบ, ไม่สมกับการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ หรือเป็นมนุษย์ที่พบพระพุทธศาสนาเลย. แม้ที่สุดแต่ละจะเป็นมนุษย์ ทั่ว ๆ ไปก็ยังไม่ได้ เพราะว่าคำว่ามนุษย์นี้ ถือเอาตามภาษา

บาลี หรือสันสกฤตแล้วมีความหมายดีมาก คือคำว่า *มनुषย์* นี้ แปลว่า *มีใจสูง* บ้าง, แปลว่าเป็น *เหล่ากอของพระมนู* ผู้จอม บัญญาบ้าง; อะไร ๆ ก็ล้วนแต่เป็นไปในทางที่สูงกว่าธรรมดา ^๕ ๕
 ทงนั้น.

ถ้าเป็นมनुษย์แล้วก็ต้องเดินดูทางเป็นแน่นอน ;
 หอเดิน สติทางก็กลายเป็นไม้ ไซ้มนุษย์ ไปในขณะนั้นเอง.
 ท่านลองคิดให้ผิดแนวของธรรมะคู่สักขณะหนึ่ง, ในขณะนั้น
 ก็จะปรากฏว่าท่านไม่เป็นมनुษย์เสียแล้ว กำลังเดินไปตาม
 ทางของภูตผีปีศาจ ของยักษ์ ของมาร ของสัตว์เดรัจฉาน
 อย่างใดอย่างหนึ่งไปเสียแล้ว นี่ควรระมัดระวังให้ละเอียดถึง
 ขนาดที่ว่า **เราเดินทางกันอยู่เรื่อยไปทุกลมหายใจเข้าออก**
ทุก ๆ ขณะ ซึ่งจะเรียกว่า ๑ นาทีหรือ ๑ วินาทีก็ตาม. มัน
 เป็นการเดินทางอยู่เรื่อยไป ผลเมื่อใดก็วกไปผิดทางเมื่อ
 นั้น.

เพราะฉะนั้น **อย่าได้คิดไปในทำนองที่จะทำให้เกิด**
ความประมาท เป็นคนประมาท เป็นคนอวดดี, **ว่าการเดิน**
นี้เป็นของง่าย, หรืออาจจะปล่อยให้ล่องลอยไปตามกระแส

น้ำไหล แล้วแต่กระแสหน้าจะพาไปก็ยิ่งได้. ทั้งนี้นับว่าเป็น
 ความคิดที่ผิดอย่างยิ่ง; **เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านได้สอน**
ให้ระมัดระวังการเดินทางนี้ทุก ๆ ขณะจิต **เสลอนิคเดียว**
ในขณะจิตใดที่มีการนวะออกนอกทาง, วกออกนอกทางได้.
 และในบางกรณีอาจจะเป็นเอามาก ถึงขนาดที่เรียกว่าผิดทาง
 จนยากที่จะกลับเข้ามาสู่หนทางได้อีก, หรือต้องใช้เวลานาน
 มากเกินไป ถ้าหากว่าจะได้พลัดตกลงไปในอบายหรือนรก
 เป็นต้น; หมายความว่าได้ทำผิดปล่อยให้จิตตกถึงลงไปสู่
 ความต่ำทรามชนิดที่มีชื่อเป็นอบายหรือนรก จนยากที่จะกลับ
 ตัวได้ในเวลาอันสั้น.

อย่างนี้เรียกว่า **เป็นการเดินทางที่ก้าวพลาด** ถลาคก
 ร่อง ตกคู ตกเหว พลัดตกลงไปจากหนทางที่เดียว. เพราะ
 เหตุที่เป็นผู้ประมาท **ไม่เดินอยู่ในทาง ไม่มีสติปัญญา**
ที่จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กำกับอยู่อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว;
 และ **ไม่มีมิตรสหายที่ดีที่จะช่วยระคับระคองอยู่เคียงข้าง**
 คอยเตือนไม่ให้พลัดออกไปนอกทาง; มีแต่คนตาบอดจูง
 คนตาบอด หรือว่าคนที่ไม่มีลูกตาจูงคนที่ไม่มีลูกตาปะ ๆ
 ปะ ๆ กันไปเรื่อย จนโลกนี้เต็มไปด้วยภาวะที่น่าสลดสังเวช

นำทุเรศสงสารเหลือประมาณ ไม่มีส่วนที่น่าชื่นอกชื่นใจที่ตรงไหน เพราะเป็นผู้ประมาทเดินออกนอกทางอยู่ด้วยกัน เป็นส่วนใหญ่ ในที่ทุกหนทุกแห่งตลอดเวลาที่เดียว.

ขอให้ท่านทั้งหลายได้มีความคิดนึกไปในทางที่ว่า เรื่อง การเดินทาง หรือ หนทางนี้ ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเสียแล้ว ไม่ใช่เรื่องที่จะทำเล่น ๆ ได้เสียแล้ว; แต่ เป็นเรื่องที่ใหญ่ที่สุด เป็นเรื่องทั้งหมดทั้งสิ้นของมนุษย์เรา เป็นเรื่องที่จะต้องทำด้วยสติปัญญาสามารถอย่างยิ่งหรืออย่างสุดยอดของมนุษย์เรา. อย่าได้เผลอแม้แต่ชั่วเวลานาทีเดียว, วินาทีเดียว, หรือขณะจิตเดียวเลย มันอาจจะพลัดออกนอกทาง ด้วยเวลาชั่วขณะจิตเดียวได้เสมอไป.

ถ้าไม่ระวังจิตไว้ทุก ๆ ขณะแล้ว, มีหวังที่จะต้อง
พลัดออกนอกทาง ถึงกับจมตึงลงไปใบบายก็ได้. ควรจะกำหนดพิจารณาความน่ากลัวน่าหวาดเสียว ของการทำผิดชนิดนี้ไว้ให้มากด้วยกันจงทุกคน, แล้วตั้งตนให้เป็นผู้ที่แจ่มแจ้ง แจ่มใสอยู่ด้วยปัญญา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสิ่งที่มีอยู่รอบตัวเราทุก ๆ สิ่งแล้ว การกระทำ การพูด การคิดของเรา ก็จะเป็นไปแต่ในทางที่อนุโลมกันได้กับปัญญาที่เห็นอนิจจัง

ทุกข์ อนุตตานั้น ไม่มีทางที่จะทำผิดจนเกิดทุกข์โทษขึ้นได้
แต่ประการใด.

นี้เรียกว่าเป็น **วิธีการเดินทางโดยสรูป** เอาแต่หัวใจ,
คือใจความสั้น ๆ แล้วขยายออกไปเป็นการประพฤติกปฏิบัติ
ต่าง ๆ นานา หลายสิบหมวด ซึ่งคน **อาจจะเลือกเอาได้สัก**
หมวดหนึ่งที่เหมาะสมแก่อุปนิสัยของตน : เช่น *อริยมรรค*
มีองค์แปด, เช่น *สติบัญญัติ ๔*, เช่น *กุศลกรรมบถ ๑๐*,
เช่น *สิกขา ๓* หรือ *บุญญกิริยาวัตถุ ๓*, หรืออะไร ๆ
ก็แล้วแต่จะเลือกเอา.

พระพุทธเจ้าท่านทรงมีบารมี ๑๐ ประการ เป็นแนว
ทางเดินไปจากความเป็นมนุษย์ธรรมดา จนถึงความเป็น
พระพุทธเจ้า. นี้ถ้าเราจะคิดว่ามันมากเกินไปสำหรับเรา ก็
ถูกเหมือนกัน; แต่ถ้าจะคิดเสียว่าเราทำให้ครบทั้ง ๑๐ อย่าง
แต่ไม่ต้องมากถึงพระพุทธเจ้าท่านทำ นี้ก็ถูกอีกเหมือนกัน.
คือว่าบารมีเหล่านั้น ล้วนแต่เป็นการประพฤติกกระทำชนิดที่
ถูกควบคุมไว้ด้วยบัญญัติที่มองเห็นว่า โลกหรือสังสารวัฏฏ์
หรือสังขารนี้เต็มไปด้วยความทุกข์.

เราต้องการจะข้ามไปจากสิ่งเหล่านี้ ไปสู่สิ่งโน้น
 ก็นิพพาน ค้ำวการกระทำชนิดที่มองเห็นสิ่งข้งปวงคามที่
 เป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างไรแล้ว
 ก็ประพฤติปฏิบัติเพื่อทำลายความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งที่ไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหล่านั้นเสีย; เพราะฉะนั้นจึงบำเพ็ญ
 การให้ทาน บ้าง บำเพ็ญเมตตา บ้าง บำเพ็ญสัจจะ บ้าง
 บำเพ็ญขันติ บ้าง บำเพ็ญทุก ๆ อย่างเท่าที่เห็นว่าจะเป็นการ
 ควบคุม หรือบังคับความรู้สึกที่จะไหลไปในทางต่ำ อันเกิด
 จากความที่ไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น.

สรุปความในที่สุดนี้ว่า การเดินทางนั้นต้องคงขั้นที่
 การเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็เดินไปค้ำวการเห็น
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ ถึงที่สุดลงค้ำวการเห็น อนิจจัง
 ทุกขัง อนัตตา อย่างแจ่มแจ้งถึงที่สุดเช่นเดียวกัน; ไม่มีอะไร
 มากไปกว่านี้เลย.

หวังว่าท่านทั้งหลายผู้เป็นพุทธบริษัท จะได้ถือเอา
 พระพุทธภาษิตที่พระพุทธองค์ทรงแสดงหนทางไว้อย่างชัด
 แจ่มเช่นนี้ จงสำเร็จประโยชน์แก่ตนด้วยกันจงทุก ๆ คน.

ธรรมเทศนาสมควรแก่เวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้.

สิ่งที่รู้จักยากที่สุด

สิ่งที่รู้จัก ยากที่สุด กว่าสิ่งใด
 ไม่มีสิ่ง ไหนไหน ได้ยากเท่า
 สิ่งนั้นคือ ตัวเอง หรือตัวเรา
 ที่คนเขลา หลงว่ากู รู้จักดี

ที่พระดี๊ เณรดี๊ และเด็กดี๊
 ไม่มีเรือ มีสร้าง อย่างหมุนจี๊
 เพราะความรู้ เรื่องตัวกู มันไม่มี
 หรือมีอย่าง ไม่มี ที่ถูกต้อง

อันตัวกู ของกู ที่รู้ลึก
 เป็นตัวลวง เหลือลึก ให้คนหลง
 ส่วนตัวธรรม เป็นตัวจริง ที่ยิ่งยง
 หมดความหลง รู้ตัวธรรม ล้ำเลิศตน ฯ

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)



สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายวันเสาร์ แห่งภาควิสาชบุชา เป็นครั้งที่ ๑๒ ในวันนั้น อตมาก็ยังคงกล่าว เรื่องอะไรเป็นอะไร? ต่อไปตามเดิม. ส่วนในวันนั้นจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า “สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์นั้นคืออะไร?”.

อตมาเชื่อว่า สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์นั้น คงเป็นที่สนใจของท่านทั้งหลายอยู่; แม้ที่สุดแต่ที่ยังเป็นนักเรียนนักศึกษา คนสนใจในเรื่องสิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์ โดยรู้สึกตัว โดยความต้องการที่จะทราบจริง ๆ ก็มี และสนใจชนิดที่ไม่ได้ตั้งอกตั้งใจอะไรก็มี คือเขาคิดเอาเอง.

เมื่อจะดูโดยสรุปแล้ว เราก็จะเห็นได้ว่า สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์นั้น อาจจะถูกกล่าวเป็น ๒ พวก คือตามที่เรารู้สึกเอาเอง ว่าเป็นอย่างไร, และอีกอย่างหนึ่งก็คือ ตามระบบของศาสนาต่างๆ ได้บัญญัติไว้ ตลอดจนจนถึงขนบธรรมเนียมประเพณีที่ถ่ายทอดออกจากศาสนานั้น.

ขอให้ตั้งใจทำความเข้าใจในเรื่องนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดสำหรับความเป็นมนุษย์; เพราะถ้ามนุษย์ไม่ได้รับสิ่งที่ดีที่มนุษย์ควรจะได้รับ นั่นก็คือความไม่เป็นมนุษย์นั่นเอง. ในทางศาสนาเขาเรียกว่า "เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา" ทั้งที่มีศาสนาบอกให้ แล้วก็ยังไม่รู้จัก, และเขาก็จะถือเสียว่าเป็นสิ่งที่รู้เอาเองได้. ข้อนีก็มีอยู่จริง ขอให้ทุกคนสังเกตคูจิตใจของตัวเอง ซึ่งได้ยึดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เป็นยอดสุดของสิ่งที่ปรารถนา เรียกว่า "ยอดชีวิต" หรืออะไรก็แล้วแต่จะเรียก.

ข้อนี้เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกคนจะมีความรู้สึกนึกคิดนึกจนมีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตนโดยเฉพาะ เป็นทิฏฐิ ความคิด ความเห็น ความเชื่อ ความยึดมั่นถือมั่น ของบุคคลนั้นไปเลย. ทุกคนจึง มีความคิดเป็นของตัวเองว่า อะไรดีที่สุด; แม้จะไม่ได้พูดออกมาให้คนอื่นได้ยิน ก็เก็บไว้ในใจ ก็ยึดมั่นถือมั่น จนถึงกับมีเรื่องมีราวได้ เพราะความยึดมั่นถือมั่นนั้น เป็นไปในทางเสีย มากกว่าที่จะเป็นไปในทางดี.

ขอให้ฟังดูให้ดี ๆ ว่า สิ่งที่ดีที่สุด จะมีอยู่เป็น ๒ ชนิด อย่างนี้ คือ ตามที่เขารู้สึกเอาเอง และ ตามที่ระบบของศาสนาบัญญัติไว้. นีลองเอาไปเปรียบเทียบกันดู ว่ามันเข้ากันได้ หรืออย่างไร? เราควรจะปรับปรุงความรู้ ความคิดนึก ความรู้สึกอันนี้ อย่างไรหรือไม่?

เราได้ทราบข่าวจากการโฆษณาสื่อมวลชนอะไรต่างๆ ว่า คนกำลังมีความคิดนึกของตนอย่างไร; เมื่อไม่ได้ตั้งใจ ก็มีกรรมฆ่าฟัน ทำลายล้างชีวิตซึ่งกันและกัน.

อย่างว่า เด็กหญิงคนหนึ่ง เมื่อไม่ได้ตามความต้องการของตน ก็ทั้งพ่อ ทั้งแม่ ทั้งบ้านเรือน ไปตามยถากรรม; เพราะเขาเชื่อว่า ที่เขาว่าเขาคือที่สุดนั้นมันเป็นอย่างนั้น. หรือว่าผู้ชายฆ่าบุตร ภรรยา ลูกตาดำๆ ของตน แล้วก็ฆ่าตัวเองตาม; เขาก็ต้องมีอะไรตามความคิดนึกรู้สึกของเขาว่ามันดีที่สุด. เมื่อไม่ได้แล้วก็ตายเสียดีกว่า มันจึงมีการฆ่าตัวเองตาย, ฆ่าผู้อื่นตาย, กระทั่งฆ่าบิดามารดาของตัวเองตายก็ยังมี. นแหละ ปัญหาที่มันเกิดขึ้นจากการที่เราไม่รู้สักว่าอะไรดีที่สุดสำหรับมนุษย์.

ยุวชนทั้งหลายขะมักเขม้นในการศึกษาเล่าเรียน ก็ด้วยความรู้สึกว่าจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่ตัวควรจะได้; ทั้งที่มันยังมีดมัวสลัวอยู่ไม่รู้ว่าอะไร. หรือว่าตามๆ เขาไปว่าเรียนให้มันมากเข้าไว้; ได้ปริญญาหลายๆ แล้วก็จะมีเงินมากๆ สำหรับหาสิ่งที่ตนพอใจ. สิ่งที่ตนพอใจแม้ในความหวัง ในความฝันนั้นก็เป็นที่ดีที่ดีที่สุดสำหรับคนนั้นๆ. ก็นับว่าเป็นสิ่งที่ควรพิจารณาว่า มันไปถึงจุดสูงสุดของสิ่งที่เรียกว่า ดีที่สุด หรือหาไม่?

ในตอนแรกก็จะพูดกันถึง ^{๑๑๑}สิ่งที่ที่สุดตามความรู้สึก
ของบุคคล นั้นเองก่อน แล้วจึงค่อยพูดถึงเรื่อง ^{๑๑๒}สิ่งที่ที่สุด
ตามระบบของศาสนาตามมาทีหลัง เพื่อจะได้เปรียบเทียบกันดู.

พระพุทธเจ้าท่านได้คร่ำไถ่ว่า ^{๑๑๓}ผัสสะเป็นต้นเหตุแห่งกิฏฐิ
คือได้ตรัสว่า “ผัสสะเป็นต้นเหตุแห่งสิ่งทั้งปวง” โดยเฉพาะใน
ที่นี้เราจะเล็งถึงกิฏฐิ ว่าผัสสะเป็นต้นเหตุแห่งกิฏฐิ. การ
ที่เรามีความคิดเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา นั้นเนื่องจาก
ผัสสะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา ไปสัมผัสอะไรเข้า
เกิดความรู้สึกอย่างไร เราก็ประกอบเป็นกิฏฐิความเห็นขึ้นมา
จากการสัมผัสนั้น.

อย่างลูกเต๋ากุ่ๆ เพิ่งเกิดมา พอได้รับของอร่อย รู้สึก
รสของความอร่อย สัมผัสความอร่อย ก็เกิดกิฏฐิความคิดเห็น
ขึ้นเป็นหลักว่า ^{๑๑๔}ดีที่สุด, ^{๑๑๕}นี้เราชอบ, ^{๑๑๖}นี้เราต้องการ, หรือ
ใครๆ ควรจะต้องการ. หรือถ้าในทางตรงกันข้าม พบกันเข้า
สัมผัสกันเข้ากับสิ่งที่ไม่อร่อย ก็จัดเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ; เมื่อ
เขารู้เพียงเท่านั้น คำว่า “ดี” ของเขาก็คือที่อร่อย ไม่ดีหรือ
ชั่วก็คือไม่อร่อย. ^{๑๑๗}ดีที่สุดก็คืออร่อยที่สุด; ^{๑๑๘}ชั่วที่สุดก็คือ
เจ็บปวด หรือแสบเผ็ดที่สุด. ^{๑๑๙}นี้เรียกว่า กิฏฐิ เกิดขึ้นจากการ
ผัสสะ เป็นกิฏฐิตามธรรมดาสามัญที่สุดและเบื่องต้นที่สุด.

กิฏฐิสูงขึ้นไปอีก มันก็ล้วนแต่จะต้องผัสสะ คือมี
ผัสสะเข้ากับสิ่งนั้นก่อนเสมอ เช่น จิตไปสัมผัสเข้ากับบางสิ่ง

ที่ตนรู้สึกว่ามันสม่ำเสมอ แน่นอน ก็เข้าใจว่ามันเที่ยง. ที่มัน
 ไม่นอน ก็เข้าใจว่าไม่เที่ยง. แต่แล้วมันยังผิดได้ สำหรับการ
 ที่จะยึดถือเอาว่าเที่ยง หรือไม่เที่ยงในระยะสั้น. เช่น หลงว่า
 ร่างกายน^๔เที่ยง ช^๕วิตน^๔เที่ยง ก็เพราะจิตมันสัมผัส หรือรู้สึกต่อ
 สิ่ง^๕ที่เรียกว่าร่างกาย^๕นี้อยู่ตลอดเวลา; เขาจึงมีความเห็น ที่
 เรียกว่าทิวฐิ, หรือจะเรียกว่าความรู้^๕ความเชื่อ ต่อมาก็ก็ได้
 ว่ามันเป็นอย่างนั้นๆ.

ฉะนั้นเด็ก ๆ ก็สามารถที่จะสร้างทิวฐิต่าง ๆ นานาหลาย
 รูปแบบขึ้นมาจากสิ่งที่เรียกว่า “สัมผัส”; แล้วแต่เขาไปสัมผัส
 เข้ากับอะไร, แล้วรู้สึกอย่างไร, ความรู้สึกนั้นก็สร้างทิวฐิ.

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็เห็นได้ว่า ทิวฐินั้นมันเกิดขึ้นได้
 แก่ทุกคน และหลายรูปแบบต่าง ๆ กัน; เราจึงมีความคิดเห็น
 ไม่เหมือนกัน. เราจึงได้ทู่เถียงกันเกี่ยวกับทิวฐิ ถึงกับทะเลาะ
 วิวาทกันก็มี, เป็นที่^๕เป็น^๕น้องมันก็ยิ่งทะเลาะกัน เป็นเพื่อนเป็น
 คู่ก็ยิ่งทะเลาะกัน, บางทีทะเลาะกับบิดามารดา, เพราะทิวฐิ
 ความคิดเห็นไม่ตรงกันอย่างนี้.

นี่ขอให้รับฟังไว้สักครั้งหนึ่งก่อนว่า “อย่าไปเชื่อ
 ทิวฐินั้นมันนัก” จะต้องให้โอกาสในการที่จะทดสอบ หรือ
 ในการที่จะเอาหลักธรรมะในทางศาสนา มาเป็นเครื่องวัด วัด
 แล้วปรับปรุงกันเสียก่อน. ถ้ามิฉะนั้นแล้ว ก็จะเป็นเหมือน

กับที่กำลังเป็นอยู่ในเวลานี้ คือ คนเป็นอันมากในเวลานี้ เมื่อได้สัมผัสกันกับรสอันสูงสุดของวัตถุนิยมทางเนื่อทางหนังมากขึ้น; ทิฏฐิความคิดเห็นก็เปลี่ยนไปในทางที่เป็นกิเลสมากขึ้น และรุนแรงขึ้น; ตกเป็นทาสของความอโรยทางเนื่อหนังตามทิฏฐินั้นแล้ว มันก็พูดกันไม่รู้เรื่อง ประองคองอะไรกันไม่ได้ กับแต่ขอขัดแย้ง มีความขัดแย้งมากขึ้น. โลกนั้นก็เต็มไปด้วยเสนียดจัญไร คือสังฆัดแย้งทั้งหลายนั้น ย่อมเป็นเสนียดจัญไรอยู่ในตัวมันเอง จะทำลายใครเมื่อใดก็ได้.

เราอย่าชอบในการที่จะสร้างความขัดแย้งกันขึ้นมา, เราจะชอบการปรับปรุงความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยให้ทิฏฐิของเราเปลี่ยนแปลงได้ ไปตามเหตุผลของความถูกต้อง. อย่าึดมั่น อย่างที่เรียกว่า “*กระต่ายขาเดียว*” แล้วก็ยึดมั่นอย่างที่เป็นครั้งแรก แล้วก็ยึดมั่น.

นี่เป็นเรื่องสำคัญ สำหรับมนุษย์ที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็ในยุคแรกๆ คือที่ยังเป็นเด็กยังเป็นเยาวชน ท่านจึงมีหลักธรรมะ หรือศีลธรรม; ให้เด็กๆ เชื่อบิดามารดา ครูบาอาจารย์ หรือพระศาสนาไปก่อน; มันปลอดภัยกว่า ถึงกับพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า “*บุตรที่ประเสริฐที่สุดนั้นคือบุตรที่เชื่อฟัง*”; ไม่ได้ตรัสไปถึงบุตรที่สวยงาม เฉลียวฉลาดอะไรทำนองนั้น. แต่ทรงย้ำข้อที่ว่า *เชื่อฟังประเสริฐที่สุด* สำหรับการเป็นบุตร เพราะยังเล็กอยู่นั่นเอง.

ที่นี้ ก็ลองพิจารณาถึงข้อที่ว่า ผัสสะมันสร้างทิวฐิ
 และได้เป็นมากขึ้น ๆ อย่างไร? ถ้าเขาถามว่า อะไรดีที่สุด
 สำหรับเรา? ให้เราเลือก เราก็จะเลือกเอาสิ่งที่มีน้ได้อย่างออก
 อย่างไม่ไปเสียหมดนั้นแหละว่าดีที่สุด, จริงไหม? ขอให้ลอง
 คิดดูว่า มันได้ยังไงไปเสียหมดทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละมันดี
 ที่สุด เราก็จะคิดอย่างนี้, หรือง่ายที่จะคิดอย่างนี้ โดยที่ไม่รู้ว่า
 ความจริงนั้นมันจะเป็นอย่างไร.

เมื่อคนเขาเห็นว่าเงินจะเป็นเหตุให้ได้อะไรไปเสียทั้ง
 หมดตามที่เรตต้องการ ก็เลยหลงไหลในการได้เงิน, ได้เงิน
 มาก ๆ. ถ้าพูดให้ตรง ๆ ก็พูดว่า นักเรียน นักศึกษาทั้ง
 หลาย ที่นั่งอยู่ที่นี้ ตั้งใจจะเรียนให้สำเร็จเพื่อหวังอะไร? เห็น ๆ
 กันอยู่เป็นชนบธรรมนิยมประเพณีทั่วไปว่า เพื่อให้มันได้เงิน;
 แล้วเงินนั้นจะเอาไปใช้ทำอะไรตามที่ตัวต้องการ; เลยสรุปความ
 ว่า ต้องการอะไรได้อย่างนั้น นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุด. น้เป็นเรื่อง
 ความรู้สึกที่อาจจะเกิดขึ้นได้เอง ตามวิสัยของชาวโลก.

ที่นี้ เมื่อมองดูถึง ทางฝ่ายศาสนา เขาก็ยังค้านว่า
 มันไม่ได้, มันเป็นไปไม่ได้; เพราะว่ามันก็จะต้องการกัน
 อย่างไม่มีที่สิ้นสุด อย่างไม่รู้จักอ้อมจักพอ : ต้องการอะไรก็ได้,
 ต้องการอะไรก็ได้, ต้องการอะไรก็ได้, มันต้องการจนเป็นบ้า
 เป็นหลงไปเลย; มันก็ไม่ถึงที่สุด ที่จะทำให้หยุดความต้องการ
 เสียได้. ทางศาสนาเขาจึงถือไปทำนองที่ว่า สิ่งที่ทำให้เราหยุด

ต้องการอะไร ๆ เสียได้นั้นแหละ ค่ะที่สุด. นี่แหละมันเกิดขัดกันขึ้นมาอย่างนี้ เราจะเลือกเอาอย่างไร?

เอาซี, ถ้าเราอยากจะทำอะไรก็ได้ตามที่ต้องการทุกอย่างที่ดีที่สุด ก็ลองดู ทำอะไร? ทำอย่างไร? จึงจะได้ทุกอย่างที่เราต้องการ. บางคนคิดว่าหาเงิน หาให้มาก แล้วมันก็ได้ตามที่เราต้องการ; แต่แล้วมันก็ไม่ปรากฏว่าเป็นจริงอย่างนั้น; เพราะเขาต้องการมากกว่าที่เงินจะมี หรือเงินจะหามาได้เสมอ. คิดดูก็จะมองเห็นว่า คนมันต้องการอะไรมากกว่าเงินที่มีอยู่หรือมากกว่าเงิน, กว่าเงินที่จะหามาได้. หรือว่าจะได้เงินมาสักเท่าไร เราก็ยังจะใช้ให้มันหมดได้ แล้วสิ่งที่ต้องการก็ยังเหลืออยู่สำหรับจะต้องการอีกต่อไป.

นี่แหละ โดยธรรมชาติแล้ว ต้องการอะไรได้อย่างนั้นไปทั้งหมด มันก็ไม่ทำให้เราหยุด หรือเป็นสุขได้ มัวแต่บ้าต้องการแล้วได้, ต้องการแล้วได้, ต้องการแล้วได้, อย่างเป็นบ้าเป็นหลังไปเลย; และความต้อการนั้นจะเป็นไปแรงกล้าขึ้นทุกที จนผิดธรรมชาติ หรือจนอะไรก็ตาม ซึ่งมันเป็นผลร้าย.

เราสมยนี้ มีสิ่งๆ มาให้สัมผัสแต่เรื่องความสุข สนุกสนานเอร็ดอร่อยทางเนื้อหนัง; เราก็หวังจะหาเงินมาซื้อหาสิ่งเหล่านั้น และมีสิ่งเหล่านั้น อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น. เพราะว่าสมยนี้ เขาอาจจะผลิตสิ่งๆ มาช่วยยวนความสุขเอร็ดอร่อยนี้ อย่าง

ไม่รู้สิ้นสุดเหมือนกัน. คนผลิตขึ้นขายจะแพ้ หรือว่าคนที่หาเงินซื้อจะแพ้? นี่ก็ไปลองคิดดู.

มีเงินถือว่าเป็นสารพัดนึก จะทำอะไรก็ได้ น้ำมันเป็นเพียงทิวาฏฐิของคนที่สัมผัสแต่เรื่องค่าๆ. เขาไม่รู้ว่าเงินน้ำมันช่วยแก้ปัญหาระบบเศรษฐกิจ หรือเรื่องความเกิด แก่ เจ็บ ตายไม่ได้ ก็ยังหลงบูชาเงินอยู่นั่นเอง. ถ้าผิดไปจากนี้ ก็ไม่อยากจะเอาใจใส่ คืออยากจะให้มันผิดอยู่อย่างนี้ เพราะว่ามันเป็นที่ชอบใจของเรา จึงเกิดลัทธิที่ว่าบูชาเงิน กันขึ้นมา ทั่วไปได้ทั้งโลก.

จะหาว่าเป็นเรื่องแก๊งพุด แก๊งดำ ก็ตามใจ; แต่ขอให้ลองคิดกันดูสักหน่อยว่า โลกที่กำลังเป็นโลกที่บูชาเงินเป็นพระเจ้ากันหรือไม่? ดูการกระทำของทุกๆ คนเท่าที่เราจะดูได้ก็แล้วกัน เขาได้เงินมาแล้ว เขาทำอะไรกันบ้าง? ก็เอามาเพื่อจะแสวงหาส่วนเกินสำหรับตนทั้งนั้น; ไม่ได้ต้องการอยู่เพียงแต่ส่วนที่จำเป็น ที่เรียกว่า "บัจจยัส" คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย หรือยารักษาโรค เท่าที่จำเป็น ซึ่งก็ไม่ต้องหามากมาย.

เดี๋ยวนี้หามาสำหรับ ส่วนเกินข่งกว่าเกิน ก็หากันอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น; แล้วก็ยังแก้ตัวว่า "แสวงหาบัจจยัส" อยู่นั่นเอง. ถ้าแสวงหาในลักษณะที่มันเป็นส่วนเกินแล้ว มันไม่ใช่บัจจยัสเสียแล้ว.

ถ้าจะเรียกว่า บัญญัติ มันจำกัดความอยู่ที่ว่า เท่าที่มัน
จำเป็นแก่ชีวิต ที่จะสะดวกสบายได้อย่างไร.

เดี๋ยวนี้เขาพยายามทำให้จิตใจมันเสียนิสัย ให้กิเลสมัน
เฟื่องฟู มีความต้องการไม่รู้จักจบจักสิ้น ก็เกิดเป็นภยันตรายใน
จิตใจด้วยทิวฏฐิอันนั้น เพราะไปสัมผัสในรสของสิ่งนั้นๆ อย่าง
ผิดพลาด ไม่ตรงตามความเป็นจริง.

ครั้งโบราณเขามีคำพูดๆว่า “สมบัติจักรพรรดิ” คือ
พระจักรพรรดิทำอะไรได้อย่างใจไปเสียทุกอย่าง มีช้างแก้ว
ม้าแก้ว ฉัตรแก้ว นางแก้ว ชุนพลแก้ว, อะไรแก้วไปเสีย
ทุกอย่าง. คำว่า “แก้ว” ในที่นี้หมายความว่า ‘มันได้อย่างอก
อย่างใจไปเสียทุกอย่าง; ในที่สุดพระจักรพรรดินั้น ก็ไม่มี
อะไรที่จะดีไปกว่าคนธรรมดา คือว่าต้องเจ็บ ต้องไข้ เรียก
อย่างเดี๋ยวนี้ก็เรียกว่า ต้องปวดหัว ปวดศีรษะ ด้วยปัญหาอย่าง
อื่นที่มันยังเหลืออยู่.

ความรับผิดชอบ หรือการจัดการให้สิ่งต่างๆ เป็นไป
อย่างครบถ้วนนั้น มันก็ยังมากไปตามที่ว่ามันจะได้ไปเสียทุกอย่าง,
ไม่สามารถจะครอบงำความโลภ ความโกรธ ความหลง ใน
จิตใจได้. ปัญหาต่างๆ ที่เกิดมาจากการเปลี่ยนแปลงของ
ธรรมชาติ; เช่นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้นนี้ มันก็
แก้ไม่ได้.

ฉะนั้น ผู้ที่ฉลาดจึงไม่ได้ต้องการเพียงสมบัติของจักรพรรดิ; อย่างที่เราอ่านพบในเรื่องราวพุทธประวัติว่า พระพุทธองค์ทรงยอมสละสมบัติจักรพรรดิเพื่อไปเป็นคนขอทาน คือไปเป็นนักรบวช, แสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตยิ่งไปกว่าสมบัติจักรพรรดิอย่างนี้.

ในสมัยโบราณอีกเหมือนกัน ก็มีคนที่เคยมีความคิดยึดมั่นถือมั่นว่า ความสมบูรณ์ด้วยกามารมณ์ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ ตามความหมายของคำพูดสูงสุดแห่งยุคนี้ คือคำว่า "นิพพาน". เขาถือว่าการได้สมบัติในเรื่องกามารมณ์นี้เป็นนิพพาน; มีคนเห็นด้วย และนิยมลัทธินี้กันมากมายเหมือนกัน ก่อนครั้งพุทธกาล. แม้ครั้งสมัยพุทธกาล ถ้าเป็นอย่างธรรมดาสามัญก็เรียกว่า "อย่างมนุษย์". ถ้าเป็นอย่างพิเศษสูงสุดก็เรียกว่า "สวรรค์"; ล้วนแต่มีกามารมณ์สูงสุดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์ อย่างนี้มันก็เคยมี.

ทีนี้ต่อมา คนฉลาดพวกอื่นเขาเห็นว่ามันเป็นเรื่องบ้า คือไม่รู้จักรบจักรสัน ในเรื่องความหลงใหลในกามารมณ์นั้น ไม่รู้จักรบจักรสัน มันไม่หยุด มันไม่รู้จักรหยุด และมันเป็นเรื่องกระวนกระวายตลอดเวลา

ข้อนี้ อยากจะขอให้แก่นักเรียน นักศึกษาทุกคนเข้าใจ คำพูดคำนี้ ตามหลักของพุทธศาสนาที่ว่า เมื่อยังไม่ได้กิเลสกระวนกระวาย; ธรรมได้มาแล้วก็ขงกระวนกระวายหนักขึ้น

สิ่งใดเป็นที่รัก ที่พอใจ ที่ปรารถนา เมื่อยังไม่ได้มันมันก็หิวจะได้
ใคร่จะได้ มันก็กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา. ครั้นได้มันมันก็
กระวนกระวาย ด้วยความรัก ความพอใจ ความหึง ความหวง
ความหวาดระแวง ในการที่มันจะเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น แม้
บริโภคใช้สอยอยู่แต่ๆ มันก็ยังหวาดระแวงว่าจะพลัดพราก
จากกันไป.

นี่เป็นสัมผัสอันสูงสุดที่เขาได้สัมผัสกันมาแล้ว เขาจึง
รู้สึกอย่างนี้, และสร้างทิวทัศน์ความเห็นขึ้นมาว่า เราจักไม่หลง
ไหลในสิ่งใด จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด โดยความเป็นของ
ที่น่ารัก น่าพอใจ อย่างแน่นอนแท้.

ขอให้ทุกคนอย่าต้องพลัดตกลงไปในหลุมนรกอันนี้
เลย คือเมื่อยังไม่ได้ก็กระวนกระวาย; ครั้นได้มาแล้วก็ยังกระ-
วนกระวายหนักขึ้นไปอีก. เกิดมาที่หนึ่ง ขออย่าได้พลัดตก
ลงไปนรกอันนี้ ซึ่งมีแต่ความกระวนกระวายคอยแผลดเผา
เราร้อน; จงมีสติปัญญา มีธรรมะให้เพียงพอ.

ที่เมื่อยังไม่ได้ และมันควรจะได้ ก็ทำไปด้วยจิตที่
สงบ. อย่างจะเรียนหนังสือ ขอให้เรียนด้วยจิตที่สงบ; อย่าให้
กระวนกระวาย มันจะเป็นโรคจิต เป็นโรคประสาท หรือ
เป็นโรคทางร่างกายจนตายไปเสียก็มี. เมื่อยังไม่ได้ ยังต้อง
แสวงหาอยู่ ก็ทำไปด้วยจิตที่มันปรกติหรือสงบ ไม่ต้องกระวน
กระวาย. ครั้น ได้มาแล้ว ก็ไม่ต้องบ้าหลงรัก พอใจ กระวน

กระวายเพราะความรัก เพราะความยึดมั่นถือมั่น จนกระทั่งมีความหึงหวง หวาดระแวง ซึ่งมันก็กระวนกระวาย. แต่ให้มันมีใจคอปรกติ เกี่ยวข้องใช้สอยสิ่งที่ควรจะต้องเกี่ยวข้อง ใช้สอยหรือมี หรือเป็น หรืออะไรกันไปตามธรรมดาสามัญ โดยไม่ต้องกระวนกระวาย.

นี่เป็น หลักสำคัญในศาสนา โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ที่มีหลักปฏิบัติขึ้นมาไว้สำหรับที่จะรับประกันว่า เมื่อยังไม่ได้ก็ไม่กระวนกระวาย; เมื่อได้มาก็ไม่กระวนกระวาย จึงอยู่ด้วยความเยือกเย็นไปได้จนตลอดชีวิต แล้วก็สามารถที่จะได้ในสิ่งที่ควรจะได้ สูงๆยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนกว่าจะถึงสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ คืออะไร? ซึ่งจะได้พูดกันต่อไป.

คนฉลาดพวกนั้น เมื่อเห็นว่า เรื่องกามารมณ์เป็นเรื่องเผาลน อย่างนี้แล้ว เขาก็ไปค้นหาสิ่งที่ตรงกันข้าม; เขาจึงได้พบวิธีทำจิตให้หยุด ให้สงบ ซึ่งเรียกว่า "สมาธิ". แล้วก็มีความสุขเกิดจากสมาธิ เรียกว่า "เข้าฌาน" หรือเรียกว่าอะไรก็แล้วแต่จะเรียก มีความสุขชนิดที่ไม่เผาลน ก็เลยมีการบัญญัติว่านี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ กันพักหนึ่ง.

ขอให้สังเกตดูให้ดีว่า มันตรงตาม หลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ทิวฏฐิณิกมาจากผัสสะ, ผัสสะให้เกิดทิวฏฐิเสมอ.*

พวกฤษี มุนี ที่เข้าไปอยู่ในฌาน ในสมาธิ ได้รับ
 รสความสุขแปลกออกไป เหนือความสุขอื่นๆที่เคยผ่านมา
 แล้วแต่กาลก่อน จึงบัญญัติสิ่งนี้เป็น นิพพาน.

ทั้งหมดนี้ มันเกิดขึ้นตามสัมผัสทั้งนั้น เรียกว่าสิ่ง
 ที่ดีที่สุดของมนุษย์ที่เกิดขึ้นจากทิวฐิ และเกิดมาจากสัมผัส
 ของเขา.

เราจะต้องทำความเข้าใจกันในตอนนี้สักอย่างหนึ่งว่า
 สิ่งที่ดีที่สุดนั้น มันมีความหมายอยู่ที่การได้ ไม่ได้มีความหมาย
 อยู่ที่การเป็น : เป็นนั้น เป็นนี้, มันก็เป็นได้ เป็นได้หลาย
 อย่าง. แต่การเป็นนั้นนะ มันเป็นเพื่อจะได้อะไรต่างหาก;
 เมื่อได้เป็นอะไรแล้วมันจะได้อะไรนั้นแหละ มันจึงอยากจะเป็น
 อย่างที่ตนอยากจะได้อะไร.

เรื่องการเป็นนั้นเป็นนี้ เราไม่พูดถึงก็ได้ เราไปพูด
 ถึงการได้ ว่าถ้าได้เป็นขึ้นมาแล้วมันจะได้อะไร เช่น ได้เป็น
 ฤษี มุนี ก็จะได้ความสุขจากการเข้าฌาน, เป็นเทวดา ก็จะได้
 สุขจากกามารมณ์, เป็นเศรษฐี เป็นคนร่ำรวย ก็จะได้
 สุขจากทรัพย์สมบัติโดยเฉพาะก็คือเงิน ที่จะบันดาลอะไร
 ให้ตามที่เขาต้องการ. อย่างนี้รวมเรียกว่า มันเป็นทิวฐิ ความ
 คิด ความเห็น ของคนเหล่านั้น ที่จะบัญญัติว่า อะไรดีที่สุด
 สำหรับมนุษย์.

นี่เรื่องสำหรับมนุษย์ มีความคิดเกิดมาจากสัมผัส เป็นทิฏฐิอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ยึดถือ ถือมันกันอยู่ เราคนธรรมดาทั่วไปก็อยู่ในจำพวกนี้ เรากำลังคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ และขอให้เผื่อไว้บ้างว่า อย่าเพ้อลมหัว จมท้ายกับความคิดชนิดนั้นโดยส่วนเดียว, ก็ลองคิดดู จะคอยสังเกตดูต่อไปว่ามันจะจริงหรือไม่?

สำหรับความรู้สึกรู้สึกของคนธรรมดาสามัญ มันก็มีเพียงเท่านั้น; เมื่อต้องการอะไรได้อย่างนั้นแล้วก็เป็นที่ที่สุดสำหรับเขาแล้ว แล้วเขาก็ค้น ๆ กันไป, จนมาสูงสุดอยู่แค่มัจฉิเป็นสมาธิ จนกว่าจะเกิดบุคคลประเภทอื่น ซึ่งมีสติปัญญาสูงขึ้น ไป จนทำให้เกิดระบบทางศาสนาเกิดขึ้น. หรือว่าเขาได้เคยผ่านมาแล้ว เขาก็สอนไว้สำหรับคนชั้นหลังจะได้ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ เมื่อกล่าวตามระบบของศาสนาแล้ว มันก็ไม่มีอะไรที่จะเหมือนกับที่คนธรรมดาสามัญเขาต้องการ เพราะว่ามันมีสัมผัสกันคนละระดับ มีสติปัญญากันคนละระดับ.

ถ้ากล่าวตาม หลักของพระศาสนาต่างๆ ไปที่มออยู่ เขาบัญญัติไว้ ซึ่งใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะชอบหรือไม่ชอบมันก็แล้วแต่; เขาบัญญัติไว้ว่า การอยู่กับพระเจ้า การได้เข้าไปอยู่เป็นอันเดียวกับพระเจ้า เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์.

นี่คงจะมีคนมันท์สำหรับหลาย ๆ คน ที่นั่งอยู่ที่นี้ ที่ไม่รู้จักรู้ว่าพระเจ้านั้นคืออะไร? หรือถ้าจะรู้จักถามความคิด

ความนึกของตน ก็ไม่รู้จัก ก็ไม่รู้ว่าจะเข้าไปอยู่เป็นอันเดียวกับพระเจ้าได้อย่างไร? มันยังเป็นเรื่องที่จะต้องศึกษากันอีกมาก.

แต่เป็นระบบศาสนาที่เขาได้กล่าวไว้แล้ว แล้วเขายังกล่าวไว้อย่างได้เปรียบที่สุด; คือว่าตายแล้วก็ได้ เราอุตส่าห์ทำความดีให้ตรงตามบทบัญญัติของทางศาสนา ตายแล้วก็ได้ไปอยู่เป็นอันเดียวกันกับพระเจ้า ไม่เกิด ไม่ตาย ไม่อะไรอีกต่อไป เป็นความสุขสูงสุด แล้วก็เป็นที่นิรันดร ตลอดนิรันดร. นี่ศาสนาส่วนหนึ่งในส่วนใหญ่ในโลกนี้ก็มีอยู่อย่างนี้ คือศาสนาที่มีพระเจ้า.

แต่บางทีเขาก็ให้ความหมายแก่คำว่า “พระเจ้า” ไปในรูปนามธรรมก็มี ถ้าพระเจ้าอย่างบุคคล มันก็เป็นเหมือนกับอย่างบุคคล อยู่ในบ้าน ในเมือง แล้วไปอยู่กับท่าน. ถ้าว่าพระเจ้าอย่างนามธรรม ก็เรียกว่า “บรมอัคตา” “ปรมาत्मัน” ไปเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่รู้จักเปลี่ยนแปลง คนละจากโลกนี้ไปแล้ว อัคตานั้นก็เข้าไปรวมกับอัคตาใหญ่ ที่เรียกว่า *ปรมาत्मัน* แล้วก็อยู่เป็นนิรันดร เขาถือว่านี้เป็นสิ่งสูงสุดดีที่สุด หรือสูงสุดสำหรับมนุษย์.

ที่นี่ มี พุทธศาสนาเกิดขึ้นมา ไม่สอนอย่างนั้น หรืออธิบายเป็นอย่างอื่นว่า ดีที่สุดของมนุษย์ก็คือ ทำลายตัวตนให้หมดสิ้นไป ไม่ต้องไปอยู่กับพระเจ้าที่ไหน. ความสิ้นสุด

แห่งตัวตนในความรู้สึกของตนนั้นดีที่สุด เมื่อไม่มีความรู้สึกว่าตัวตน มันก็ไม่อยากจะได้อะไร, มันก็ไม่ผิดหวังอะไร, มันไม่เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้อย่างไร, เพราะว่ามันไม่มี “ตัวตน”.

นี่แหละ ขอให้ทุกคนที่สนใจจะศึกษาพุทธศาสนา ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า มันมีความแตกต่างกันที่ตรงนี้:-

คือศาสนาในประเทศอินเดีย ที่เรียกกันว่า ศาสนาฮินดู มีอยู่แต่ก่อนนั้น เขาสอนเรื่องความมีตัวตน; จุดสุดท้ายก็คือ ตัวตนได้ไปอยู่กับพระเจ้า หรือว่าไปรวมกับปรมาตมัน.

ที่นี้ ทางพุทธศาสนา นี้ ตรงกันข้ามว่าไม่ใช่อย่างนั้น จุดสุดท้ายนั้นก็คือ ตัวตนสลายไป เพราะไม่มีความเข้าใจว่าเป็น “ตัวตน” หรือยึดถือเป็น “ตัวตน”; กลายเป็นตัวตนดับ จิตใจจึงบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากความยึดถือว่า “ตัวตน” แล้วก็ไม่ต้องมีความทุกข์อีกต่อไป.

เดี๋ยวก็เข้าใจไม่ได้ว่า มันต่างกันที่ตรงไหน? ครูบาอาจารย์ในโรงเรียนก็ สอนผิดๆ เรื่องเกี่ยวกับลัทธิศาสนา เห็นว่ามันไม่ต่างกัน เขาสอนให้ทำดี ทำจิตให้บริสุทธิ์, อะไรเหมือนกันทั้งนั้น.

แต่มันต่างกันโดยตรงกันข้าม คือว่า อันหนึ่งไปเป็น
ตัวตนที่ถาวรอยู่กับพระเจ้า, อันหนึ่งเป็น การทำลายความรู้สึก
ว่า “ตัวตน” นั้นให้หมดไป อย่าให้มีเหลืออยู่. นี่เป็นนิพพาน
ในพุทธศาสนา ถ้าเป็นนิพพานฝ่ายนอกพุทธศาสนา เขาไปมี
ตัวตนอยู่กับนิพพานนั้น ซึ่งเขาจะเรียกว่าพระเจ้า หรือจะเรียก
ว่า ปรมัตถ์มัน ก็สุดแท้ มันต่างกันอย่างนี้.

พวกหนึ่งไปมีตัวตนที่ถาวรอยู่; พวกหนึ่งมีตัวตน
อันสลายแล้ว จิตไม่มีอะไรที่จะไปเกาะเกี่ยวยึดถือ สำหรับจะ
มีความทุกข์อีกต่อไป. นี้เรียกว่าความสิ้นตัวตน ก็คือสิ้นกิเลส
แล้วก็สิ้นกรรม สิ้นทุกอย่างที่เป็นปัญหาที่ทำให้มนุษย์เราต้อง
มีความทุกข์. และเราอาจถึงสังข หรือนิพพาน ในลักษณะ
อย่างนี้คนเดียวก็ได้ ไม่ต้องรอนกว่าจะตายแล้ว.

ถ้าผู้ใดเข้าใจพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง สามารถจะทำ
จิตใจของตนให้บรรลุดังสภาพอันนี้ได้ทั้งในชาตินี้, รู้สึกได้
ด้วยความรู้สึกในชาตินี้, เรียกว่า บรรลุนิพพานในทิฏฐธรรม
คือในภพในชาติที่ตนเห็น ที่ตนรู้สึกอยู่.

ที่นี้ เราจะมาดูว่า แม้ว่าลัทธิทั้ง ๒ นี้ คือมีตัวตนกับ
ไม่มีตัวตนนี้ มันต่างกันอย่างไร; แต่มันมีอะไรมุ่งหมายตรง
กันอยู่อย่างหนึ่ง สิ่งนั้นคืออะไร? สิ่งนั้นก็คือ ความไม่มีทุกข์
ความไม่รู้สึกเป็นทุกข์ ในทุกกรณี นั้นแหละมันเป็นจุดมุ่ง
หมาย มันเลยเหมือนกันที่ตรงนี้.

อันนี้ขอให้เข้าใจไว้ด้วย ครูบาอาจารย์ นักเรียน นักศึกษา ทั้งหลาย อย่าได้ไปหลงผิด เพราะเขามักจะโฆษณาชวนเชื่อกันในรูปที่ทำให้หลงผิด เช่นว่า คอมมิวนิสต์ก็มีปัญหาว่าสังคมเป็นทุกข์ แล้วคอมมิวนิสต์ก็มีความมุ่งหมายสุดท้ายว่าจะทำให้สังคมไม่มีความทุกข์. ที่พุทธศาสนาก็เหมือนกัน อ้างผลกว่าชีวิตคนเป็นทุกข์, แล้วก็มีวิถีทางที่จะทำให้ชีวิตคนไม่มีความทุกข์. เขาก็เลยเอาไปอ้างว่ามันเหมือนกัน เพื่อจะโฆษณาให้แก่คอมมิวนิสต์ว่า เหมือนกับพุทธศาสนา; แต่เขาไม่ได้พูดในข้อที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ เพราะถ้าเขาไปพูดถึงส่วนนี้ มันก็จะแตกต่างกัน มันเหมือนกันไม่ได้.

ไปดูเอาเองเถอะว่า ลัทธิหนึ่งมันก็ต้องการจะทำอะไรที่ฝืนธรรมชาติ; ส่วนอันหนึ่งต้องการให้เป็นไปอย่างถูกต้องกับธรรมชาติ คือถ้าจะสูงขึ้นมาถึงลัทธิศาสนา ๒ ชนิดที่ว่าระดับความทุกข์อย่างไร? พวกหนึ่งก็ว่าไปมีตัวตนที่ถาวรเสีย. แต่พุทธศาสนาก็บอกว่าทำลายตัวตนนั้นแหละเสีย. แม้จะพูดว่านิพพานในสุดท้ายเหมือนกัน; แต่การกระทำให้นิพพานวิธีกระทำให้นิพพานนั้น มันต่างกันอย่างตรงกันข้าม, พวกหนึ่งให้มีตัวตนถึงที่สุด พวกหนึ่งว่าทำลายตัวตนเสียให้ถึงที่สุดไม่มีเหลือ.

เรื่องที่อ้างว่ามันเหมือนกัน โดยที่วางตั้งต้นอยู่ที่ความทุกข์ แล้วจบลงด้วยความไม่มีทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงเหมือนกัน

นี้ระวังให้ตี วิธีที่จะทำลายความทุกข์หมดสิ้นไปในนั้นมันไม่เหมือนกัน อย่างลัทธิสังคมนิยม หรือคอมมิวนิสต์ หรืออะไร เขาก็มีของเขาไปอย่างหนึ่ง, พุทธบริษัทก็มีไปอีกอย่างหนึ่ง; ดังนั้นมันจึงไม่เหมือนกัน.

เราดูให้ชัดเจนในข้อนี้ เราก็จะได้พบสิ่งที่ว่าดับทุกข์ ได้จริง เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ได้จริง แล้วที่ว่าดีที่สุดนี้ ขอให้แน่นอนลงไปว่า ได้กันโดยประจักษ์ทันตาเห็นทันที ไม่ต้องรอดูตายแล้ว นั่นแหละสำคัญมาก ขอให้มีชีวิตอยู่อย่างที่ไม่มีความทุกข์เลย.

อะไรจะทำให้ไม่ต้องมีความทุกข์เลย ก็คือ ระบบปฏิบัติที่เรียกว่า ธรรมะ. นักเรียน นักศึกษา ทั้งหลาย ช่วยจำคำนี้ไว้สักคำหนึ่งว่า ธรรมะคืออะไร? ธรรมะ คือ ระบบปฏิบัติที่ถูกต้อง และก็เป็นสำหรับมนุษย์ทุกระดับทุกตอน แห่งวิวัฒนาการของชา ทั้งในส่วนบุคคล และทั้งในส่วนสังคม ทั้งในฝ่ายวัตถุ และทั้งในฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ. นี่คือระบบที่ เราจะถือเอาเป็นเครื่องบำบัดความทุกข์ และได้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ชนิดที่แท้จริง; เพราะทันเวลา คือไม่ต้องรอดูตายแล้ว.

จะขอย้ำอีกทีว่า ระบบปฏิบัติ มันเป็นการปฏิบัติ แล้วมันก็ถูกต้อง ตามกฎของธรรมชาติ, แล้วก็ทำตามกฎของธรรมชาติ, แล้วแก่มนุษย์, แล้วก็ทุกระดับทุกตอนแห่ง

วิวัฒนาการของเขา ในด้านสังคมกิติ ในด้านบุคคลแต่ละคน ๆ กิติ ในด้านจิตวิญญาณกิติ ในด้านวัตถุคือร่างกายกิติ นี้อือสิ่งที่ดีที่สุดในฐานะที่เป็นเหตุ หรือเป็นเครื่องมือสำหรับกระทำ; แล้วก็ได้ผลออกมาเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ. ชรรณะนคทศุคในฐานะที่เป็นเหตุ เพื่อให้ได้รับผลทคทศุค นนอิกททหน่ง.

แต่ภาษาบาลีนั้นกำกวม : เหตุก็เรียกว่า ชรรณะ ผลก็เรียกว่า ชรรณะ; ชรรณะเป็นเหตุให้ได้ชรรณะ. ชรรณะที่ดีที่สุดที่สูงสุดก็เป็นเหตุ ให้ได้รับผลที่ดีที่สุดที่สูงสุด.

เราจึงมีสิ่งที่ดีที่สุดอยู่ที่ตรงนี้ เมื่อกล่าวโดยระบบทางศาสนา ไม่ใช่กล่าวตามความรู้สึกของเรา ที่ว่าอะไร ๆ ก็เงิน, และอะไรก็ได้ ตามที่กุตองการททออย่าง แล้วก็มันดีที่สุด. นนมันคนละเรื่องกัน. ออย่าเอาไปปนกัน; ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ของที่ดีที่สุด ตามความรู้สึกคิดนึกของเรา กับสิ่งที่ดีที่สุดตามระบบของศาสนา ได้กล่าวไว้อย่างไร. ลองเอาไปเปรียบเทียบกันดู อย่างไหนมันจะจริงกว่า; จะถูกกว่า.

เดี๋ยวนี้ได้ยินว่า นักเรียน นักศึกษาทุกโรงเรียนสนใจ ชรรณะ สนใจศาสนา ปรับปรุงเรื่องการเรียนชรรณะ เรียนศาสนา กันเป็นการใหญ่ จึงขอแสดงความหวังว่า ขอให้มีการเรียนการศึกษาททอถูกต้อง ตรงตามหลักของศาสนา ก็ให้ได้สิ่งทคทศุคจริง. ออย่าเป็นเพียงคทศุคตามความหลอกลวงของ

กิเลส ของบุคคลที่ยังมีกิเลส. เมื่อเรายังมีกิเลสก็ขอให้ระวัง กิเลส มันจะหลอกเราให้ไปถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมันไม่ดีเลย มาเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์ไปก็ได้.

ที่นี่ เราจะพูดกันอีกสักหน่อย ถึงสิทธิ หรือเสรีภาพ ที่เราจะเลือก, ให้คนมีเสรีภาพในการที่จะเลือก, แล้วก็เลือกว่า เราจะเอาอย่างไร? เราจะเอาตามกิเลส หรือว่าจะเอาตามระบบ ของพระธรรม หรือพระศาสนา. ข้อนั้นขอให้ทราบ ว่า ทำไม จึงเกิดระบบพระธรรม หรือพระศาสนาขึ้นมา? ก็เพราะว่าถ้า เมื่อปล่อยไปตามเรื่องของคนธรรมดาสามัญแล้ว มันไม่มี บัญญาที่จะดับความทุกข์ ความกระวนกระวายอย่างทีกล่าวมา แล้วได้.

เหมือนตะกียกตัวอย่างให้ฟังหยกๆว่า คนธรรมดาสามัญนั้น เมื่อยังไม่ได้ข้อรัก ของชอบใจ มันก็ทนทรมาณ กระวนกระวาย; เมื่อได้มาก็ยังทนทรมาณ กระวนกระวาย มันกระวนกระวายทั้งชั้นทั้งล่อง เหมือนกับ ตกนรกทั้งเป็น อยู่อย่างนี้ มันช่วยตัวเองไม่ได้. เขาจึงมีธรรมะ หรือระบบ พระศาสนาเข้ามาช่วย อย่าให้ต้องเป็นอย่างนั้น. ขอให้คิดดู ให้ดี ธรรมะนี้ไม่ได้มีเพื่ออะไรอื่น เพื่อจะช่วยแก้ปัญหาลักษณะ ใหญ่หลวง คือ ความทุกข์ ให้หมดไป ซึ่งความรู้ของคน ธรรมดาสามัญมันไม่รู้ และมันแก้ไม่ได้.

เราอาจจะตั้งคำถามขึ้นมาว่า เราจะไม่รู้สึกเป็นทุกข์
 ในทุกกรณี. นี่แหละ เป็นคำบัญญัติทางศาสนาที่ดีที่สุด,
 และขอให้สนใจบ้าง. ถ้ารักที่จะเรียนศาสนา ก็ขอให้ยึดเอา
 เป้าหมาย, เติงไปยังเป้าหมายให้ถูกต้อง คือว่าต้องการความ
 รู้สึกที่ไม่เป็นทุกข์ หรือความไม่รู้สึกเป็นทุกข์ก็ได้ ในทุกกรณี
 ที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้. แล้วก็ไปดูเอาว่าเรามีความทุกข์อยู่
 ในกรณีใดบ้าง? และจะทำให้มันหมดสิ้นไปได้อย่างไร?

ทางฝ่ายธรรมะ หรือฝ่ายพระศาสนา呢 เขากล่าวว่า
 มาระบบที่จะทำให้คนเราไม่มีความทุกข์ ในทุกกรณี ทุกชั้น
 ทุกตอนแห่งวิวัฒนาการ นับตั้งแต่อยู่ในท้อง คลอดออกมา
 จากท้องแม่ เป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว เป็นพ่อบ้านแม่เรือน
 เป็นคนแก่คนเฒ่า. นี้ก็หลายชั้นตอนอยู่แล้ว; แล้วก็ในแต่ละ
 ชั้นตอนมีกรรมอย่างนั้น กรรมอย่างโน้น มากกรรมเหลือเกิน
 ก็ยังกล่าวพูดว่า ในทุกกรณี เราจะไม่มีมีความทุกข์.

เราจะต้องทำอะไร ถ้าใครทำได้ คนนั้นเข้าถึง
 พระศาสนา หรือปฏิบัติพระศาสนาได้จริง เป็นเรื่องยาวมาก
 ที่ไม่อาจจะพูดให้มันจบได้ในวันนี้. แต่ขอสรุปความว่า มัน
 มีหลักอย่างนี้ ต้องการอย่างนี้ มุ่งหมายอย่างนี้.

ที่นี้ก็ขอตัดบทไปว่า ถ้าเราไม่มีความรู้สึกที่เป็นทุกข์
 ได้ในทุกกรณีอย่างนี้แล้ว จะพอใจไหม? ใครจะพอใจ หรือ
 ใครจะยังไม่พอใจ; เพราะเราไม่ได้พูดถึงความสุขเลย; พูด

แต่ว่าจะไม่มีความสุขในทุกกรณี ไม่พูดถึงความสุขเลย. ถ้าจะเอาเปรียบหน่อย ก็จะถูกว่า ที่ไม่ทุกข์เลยนั่นแหละคือความสุข อย่างนี้ใครจะพอใจบ้าง.

เมื่อตะกี้ได้พูดแล้วว่า ต้องการอะไรได้อย่างนั้น ต้องการอะไรได้อย่างนั้น ต้องการอะไรได้อย่างนั้น แล้วมันจะดับทุกข์ได้ทุกกรณีไหม? มันยังต้องการยิ่งไปกว่าเดิม มันก็สร้างความสุขที่แปลกขึ้นมากกว่าเดิม ใหญ่ออกไป ใหญ่ออกไป มันไม่ดับทุกข์ในทุกกรณี; แม้ว่าจะต้องการอะไรได้อย่างนั้น มันก็ยังร่อนอยู่ด้วยความที่อยากจะได้ แล้วก็ได้มาสำหรับหลงรัก ยึดถือ หวงแหน วิตกกังวล. นั่นแหละมันจึงต่างกัน.

ที่ว่าต้องการอย่างไรได้อย่างนั้น, ต้องการอย่างไรได้อย่างนั้น, มันก็ยังไม่ดับทุกข์ได้; และโดยธรรมชาติแล้ว มันก็เป็นไปไม่ได้ ที่ว่าจะต้องการอะไรจะได้อย่างนั้น, โดยธรรมชาติมันก็เป็นไปไม่ได้. ที่นั้นจะสมมติว่า แม้มันจะเป็นไปได้ มันก็ยังไม่ดับทุกข์ได้; มันยังต้องการขยายออกไปไม่มีที่สิ้นสุด จนไม่รู้จักอ้อมจักพองจนตายเปล่า.

ที่นี้เรามารวบรวมตรงที่ว่า จะไม่มีความสุขรู้สึกเป็นทุกข์ในทุกกรณี ตั้งแต่เกิดจนตาย และในทุกๆ กรณีที่มันมาเกี่ยวข้องกับในชีวิตของเรา เป็นเด็กนักเรียน นักศึกษา อย่างนี้ทำอย่างไรจึงจะไม่มีความสุขเกิดขึ้น, เพราะการศึกษา เมื่อศึกษาสำเร็จแล้ว จะไปประกอบอาชีพทำกาารงาน ทำอย่างไรจึง

จะไม่เกิดความทุกข์ขุ่นในอาชีพและการทำงาน. นั่นแหละคือ
หน้าที่ของสงฆ์เรียกว่า พระศาสนา หรือธรรมะ จะเข้ามาช่วย
ไม่ให้เกิดความทุกข์ขุ่นได้ในทุกกรณี จนกว่าจะเข้าโลงไป.

ที่ว่าจะไม่ให้มีความทุกข์เพราะความเกิด แก่ เจ็บ
ตายนั้น มันสูงสุด มันเป็นธรรมะชั้นสูงสุด คือการทำลาย
ความยึดถือว่าตัวตนเสีย ดังที่กล่าวแล้ว เมื่อใจไม่มีความยึด
ถือว่าตัวตนแล้ว; มันก็ไม่มีอะไรจะทำให้จิตใจนั้นเป็นทุกข์ได้.
ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันกลายเป็นเรื่องของสังขารไป
ไม่ใช่ของตัวเรา; เพราะไม่มีตัวเราสำหรับเป็นเจ้าของความ
ทุกข์. ฉะนั้น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงไม่เป็นทุกข์แก่
จิตใจที่ไม่ได้ยึดถืออะไรเป็นตัวเรา.

นั่นแหละเขาเรียกว่า จิตหลุดพ้นจิตบรรลุนิพพานกันที่
ตรงนี้ ก็เลยเป็นจิตที่ไม่รู้จักมีความทุกข์อีกต่อไปในทุก ๆ กรณี
อย่างนั้นชอบไหม? อย่างนั้นต้องการไหม? อย่างนั้นถือว่าเป็น
สิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์ไหม? ก็ไปลองคิดดู ใครคิดเก่ง ก็ลอง
ไปหาอะไรที่มันดีกว่านี้มาประกวดกัน.

ที่นี้ขอบอกว่า มันยังไม่สิ้นสุดเพียงนั้นนะ. ความ
สุข ความไม่ทุกข์ในทุกกรณีนั้น เราจะถือเป็นความสุขก็ได้
เมื่อมันไม่ทุกข์; แต่จะขอฝากผนวกเข้ามาอีกส่วนหนึ่ง คือว่า
แม้ในการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย มนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น ต้องแก้
ปัญหาของตนเอง และผู้อื่น หรือสังคมได้ด้วย. ฉะนั้นเรามี

หน้าที่ที่จะช่วยสังคม จะปลดเปลื้องความทุกข์ของสังคม เราก็สามารถทำได้; และเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะการช่วยเหลือสังคม. นี่แหละ มันก็จบกันเท่านั้น.

เราสามารถทำได้สิ่งที่สุด ในการช่วยตนเอง และช่วยสังคม ให้พ้นจากความทุกข์ โดยหลักของธรรมชาติ โดยหลักของศาสนา. ท่านมีการทำทายเป็นอันว่าระบบนี้เท่านั้น ที่จะช่วยให้บุคคลไม่เป็นทุกข์ และสามารถช่วยผู้อื่นได้ถึงที่สุดอีกด้วย; ชีวิตของเขาจึงมีประโยชน์มากถึงที่สุดที่มันจะมากได้อีกเหมือนกัน. ดังนั้นเขาจึงถือว่า สิ่งที่ดีสุดของมนุษย์อยู่ที่ตรงนี้ คือดับความทุกข์เสียได้ ทั้งโดยส่วนตัว และส่วนสังคม.

จะลองจำไว้สักชนิดหนึ่งจะเป็นไรไปว่า “มันดับทุกข์เสียได้ ทั้งโดยส่วนตัว และส่วนสังคม นิสัยที่สุดสำหรับมนุษย์”; ไม่ใช่ว่าหาเงินมากินมาเล่น มาสนุกสนานตามความต้องการของกิเลส แล้วก็ดีที่สุด. นั่นมันถูกผัสสะหลอนให้เกิดมิจฉาทิฎฐิ, แล้วก็เขาไปอย่างนั้น เป็นบ้าขึ้นมาแล้วมันก็ฆ่าตัวตาย. นี่มันโง่ก็มากน้อย มันรักตัว แล้วมันก็ฆ่าตัวตาย; เพราะมันไม่ได้สิ่งที่มันต้องการในทางของกิเลส. อย่าไปบูชาเงินกันนัก ว่าเงินมันจะให้ทุกสิ่งทุกอย่าง; แต่แล้วมันในที่สุดมันก็จะให้อะไรก็ไม่รู้ ที่ทำให้บุคคลนั้นต้องฆ่าตัวตาย ฆ่าลูก ฆ่าเมียตาย ฆ่าบิดามารดาตาย ซึ่งกำลังเป็นปัญหาอยู่ในโลกนี้ ในเวลานี้ เพราะว่าเขาไม่รู้จักสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ.

ขอให้ทุกคน ตั้งปัญหาประจำตนไว้ตลอดเวลาว่า “เราเกิดมาทำไม?” ถ้าใครไม่เคยมีปัญหานี้ ก็ลองหยิบขึ้นมาดูว่า เราเกิดมาทำไม? ถ้าเราไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม เราก็คงจะทำผิดในการเกิดมา ไม่ได้สิ่งที่ที่สุดที่ควรจะได้จากการเกิดมา. ก็ได้บอกแล้วว่า อย่าเอาตามความรู้สึก ผัสสะของตนเอง. ขอให้ระลึกนึกถึงระบบของพระศาสนา ที่ท่านได้วางไว้เป็นระเบียบรัดกุม, เป็นระบบที่ถูกต้องสำหรับมนุษย์, ทุกชั้นทุกตอนของวิวัฒนาการ.

เราเกิดมาทำไม? ดูเป็นปัญหาที่ไม่ค่อยมีใครคิดกันนัก แต่แล้วมันก็มีการคิดอยู่โดยไม่รู้สึกรู้ว่า; เพราะว่าเขาได้ทำอะไรอยู่อย่างสุดความสามารถ เพื่อจะได้อะไรสักอย่างหนึ่ง ซึ่งเขาคิดว่ามันต้องได้อย่างนั้น. ฉะนั้น เขาจึงลงทุนทุกอย่างเพื่อให้ได้อย่างนั้น นั่นก็คล้ายกับว่า มันเป็นการพยายามอยู่ เพื่อให้ได้สิ่งที่สูงสุดในการเกิดมา.

ที่นี้ เรามารู้เสียให้มันชัดเจนเสียเดี๋ยวนี้ว่า มันควรจะได้อะไรก็ได้ พยายามให้มันได้; แล้วต้องสรุปใจความลงในคำว่า “ไม่เป็นทุกข์” นะ ตลอดเวลาที่แสวงหา หรือได้มา ต้องไม่เป็นทุกข์ ก่อนแต่ได้ก็ต้องไม่เป็นทุกข์ ได้มาก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ขอให้มันเป็นอย่างนี้.

ที่นี้ ถ้าจะพูดอย่างสมัยใหม่บ้าง เพราะว่ามันนักเรียน นักศึกษา ก็ยึดถือหลักเกณฑ์อย่างสมัยใหม่, ก็อยากจะบอกให้

ทราบว่าเป็นโดยหลักจริยธรรมสากล ซึ่งมันนอกจะเป็นรูปแบบของปรัชญา หรือ philosophy ของศีลธรรม หรือศาสนาอยู่มาก. เขาก็บัญญัติว่า ดีที่สุดของมนุษย์นั่นก็คือ ความสุขถึงที่สุด คือ ความสมบูรณ์แห่งความเป็นมนุษย์ คือการทำหน้าที่เพื่อหน้าที่และ การมีความรักเป็นสากล คือไม่เห็นแก่ตัว.

เขายึดกันไว้อย่างนี้ แต่มันในรูปแบบของปรัชญา และบางคำก็ไม่ได้อธิบาย, บางคำก็ไม่ได้แสดงหลักของการปฏิบัติ; เช่นพูดว่า เราจะมีความสุขถึงที่สุด ก็ยังไม่รู้ว่าความสุขชนิดไหนกันแน่. ถ้าคนผู้ศึกษาไปยึดถือเอาความสุขที่เกิดจากเงิน เกิดจากวัตถุ อย่างนี้แล้วมันก็มีขีดหมด. เขาทั้งค้างไว้ ให้หาคำอธิบายเอาจากทางฝ่ายศาสนาเสียมากกว่า ฉะนั้น เราก็ต้องชี้ตรงต่อตัวเราเองบ้าง.

ถ้าว่าพูดถึง “ความสุข” แล้ว ก็ขอให้มันเป็นสุขจริง คืออย่าให้มันเผลอ. เราชอบพูดเป็นอุปมาตลกๆ ว่า ถ้าสุก “ถ” สะกด แล้วมันเผลอ; ถ้าสุข “ช” สะกด แล้วมันเผลอ. ฉะนั้น ขอให้มันเป็นสุขชนิด ช สะกด; อย่าให้มีการเผลอเลย ให้เป็นสุขเด็ดขาดแน่นอนลงไป จึงจะเรียกว่าความสุขถึงที่สุด. นี่แหละ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดข้อแรกสำหรับมนุษย์ตามหลักจริยธรรมสากล.

ข้อที่สอง ใช้คำว่า “ความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์แห่งความเป็นมนุษย์” นี้ตอบยากมาก; เพราะว่า ใครๆ ก็มีความรู้สึก

เป็นทิวทัศน์ ความคิดความเห็น ของตน ตามสัมผัสของตน แล้ว
 แต่ว่าจิตใจมันจะไปสัมผัสเอาอะไรเข้า. แต่พูดง่าย ๆ อย่าง
 ภาษาไทยเราก็คือว่า ความเต็มคน. เราเกิดมาเราต้องได้ความ
 เต็มคน เป็นคนที่เต็ม หรือเต็มคน นั้นแหละ เรียกว่าดีที่สุดใน
 สำหรับมนุษย์.

นี่ใคร ๆ ก็ลองไปคิดว่าเรานี้ ใครมาว่าเราไม่เต็ม
 เราก็ด่าให้; แต่เราก็ไม่รู้ว่าเป็นมัน มันคืออย่างไร? ลอง
 ลงทุนศึกษากันสักหน่อยว่า ความเต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์
 นั้น มันเป็นอย่างไร? อยากจะให้คำตอบเป็นหลักทั่ว ๆ ไปเสีย
 ที่ก่อนว่า ความเต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ ก็คือ การที่อยู่
 เหนือปัญหาของมนุษย์ทุกอย่างทุกประการ. อะไรที่มันเป็น
 ปัญหาสำหรับมนุษย์; เราอยู่เหนือปัญหาเหล่านั้นโดยประการ
 ทั้งปวง แล้วก็เรียกว่า มีความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์. เมื่อ
 ยึดถืออย่างนี้กันเสียบ้าง มันก็ดีเหมือนกัน มันไม่ไปหลงเอา
 เงินเป็นพระเจ้า ไม่บูชา कामารมณเป็นพระเจ้า.

ที่นี้ข้อที่ว่า "ทำหน้าที่เพื่อประโยชน์แก่หน้าที่" นั้น
 ตามกฎของธรรมชาติ. ธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งที่มีชีวิตนั้นมี
 หน้าที่ ฉะนั้น ต้องทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ อย่าทำหน้าที่เพื่อเงิน
 และเอามาซื้อหาเหยื่อของกิเลสตัณหา; อย่างนี้ก็ว่าทำหน้าที่
 เพื่อกิเลสตัณหา. เราอย่าทำงานเพื่อกิเลสตัณหา คืออย่า

รับจ้างกิเลสตัณหา หมายความว่า ให้ทำหน้าที่ของมนุษย์ เพื่อ
 ความเป็นมนุษย์. ก็มีความหมายอย่างทีกล่ามาแล้วว่า มัน
 สามารถที่จะปลดเปลื้องความทุกข์ ทั้งส่วนตัวเอง และส่วน
 ผู้อื่น. ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ของมนุษย์ หมายความว่าอย่างนี้.
 มนุษย์คนไหนทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ เพื่อความเป็น
 มนุษย์ เรียกว่ามนุษย์ทศทิศ; ส่วนมนุษย์คนไหนทำหน้าที่
 เพื่อ “ตัวกู-ของกู” นั้นยังเป็นมนุษย์ที่ไม่ถูกต้อง.

ข้อสุดท้ายที่ว่า “มีความรักสากล” คือไม่ได้รัก
 เฉพาะตน ไม่ได้เห็นแก่ตน รักในรูปแบบที่พุทธศาสนามีไว้
 เป็นหลักว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
 ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น; แล้วก็รักได้แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน รักได้
 แม้แต่สิ่งที่มีชีวิต เช่นต้นไม้ เป็นต้น. อย่างนี้ก็ยังรักได้ ก็
 เลยเป็นความรักสากล ต่อสิ่งที่มีความรู้สึกทั้งหมดทั้งสิ้น, คือ
 ว่าต้นไม้ก็มีความรู้สึก, สัตว์เดรัจฉานก็มีความรู้สึก, มนุษย์ก็มี
 ความรู้สึก. จะเป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นอะไรสูงไปกว่านั้น
 ก็มีความรู้สึก. เราต้องรับความรู้สึกว่า เขารู้สึกต้องการจะเป็น
 เพื่อน ต้องการจะเป็น ผู้มีความสุขด้วยกัน ศีลธรรมสากล
 จึงวางบทสุดท้ายไว้ว่า ให้มีความรักสากล คือไม่เห็นแก่ตัว.

ในที่สุด เราก็จะปรับปรุงกันเข้าได้ กับคำสอน หรือ
 หลักคำสอนทางศาสนา; แม้ว่าจริยธรรมสากลเขาไม่ได้อิง
 ศาสนาโดยประการทั้งปวง. เขาอิงหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์

บ้าง, ทางอะไรบ้าง, หลายทาง ก็มาบัญญัติว่า สิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์นั้นคือความสุข โดยแท้จริง; แล้วก็คือ ความเต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ โดยแท้จริง, แล้วก็ ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่แล้วก็มีความรักที่เป็นสากล ๔ อย่างนี้ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์. ถ้าเราชอบวิชาความรู้สากล ก็ลองเอา ๔ อย่างนี้ไปพิจารณา.

แต่ถ้าเราจะยึดไปในทาง หลักของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาแล้ว ก็มีคำพูดคำเดียวว่า “เราเป็นผู้อยู่เหนือความทุกข์ ทั้งโดยส่วนตัวเรา และผู้อื่น”. กำจัดความทุกข์ของเรา และของผู้อื่น ออกไปเสียได้ นี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ ในความหมายที่ว่า ชรรمهหรือพระศาสนามันเพื่อขจัดปัญหาของมนุษย์, ขจัดอุปสรรค หรืออันตรายของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์หลุดรอดไปจากอันตราย หรือความทุกข์นี้ ได้สิ่งที่ดีที่สุด คืออยู่เหนือความทุกข์โดยประการทั้งปวง. นี้เรียกว่า กำลวงความทุกข์เสียได้โดยประการทั้งปวง นี้เป็นคำธรรมดาสามัญว่า อยู่เหนือความทุกข์โดยประการทั้งปวง. ถ้าเป็นบัญญัติเฉพาะทางศาสนา ก็เรียกว่า อยู่เหนือกรรม, เหนือบุญ เหนือบาป, เหนือดี เหนือชั่ว, เหนือกิเลส เหนืออะไรต่างๆ.

เป็นอันว่า อาตมาได้พูดถึงเรื่อง อะไรเป็นอะไร? ในวันนี้ โดยหัวข้อที่ว่า สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์เรานั้นคือ

อะไร? และได้แนะนำให้ระวังว่า ที่เรารู้สึกตามความรู้สึก ความ
 พอใจ ของเรานั้น มันอีกอย่างหนึ่ง, ที่บทบัญญัติทางศาสนา
 ได้บัญญัติไว้หนึ่ง อีกทางหนึ่งเป็นอีกอย่างหนึ่ง. เอามาตรวจ
 สอบกันดูให้ดี ๆ ว่า ไหนหนี่จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ ก็อย่า
 ให้ต้องเป็นทุกข์ได้เลย ก็จะมีเรียกว่า ได้รับรู้ และได้ความรู้
 ได้ความเข้าใจ ในเรื่องที่ดีที่สุด สำคัญที่สุด สำหรับมนุษย์
 เรา, และก็จะได้อำนาจไปประพฤติปฏิบัติ ให้ได้รับประโยชน์
 นั้น ๆ ทันแก่เวลา ต้องทันแก่เวลา คือว่า ทัน เคยวน ซาคิน
 คือเราไม่หวังต่อตายแล้ว. หวังกันที่นี้และเดี๋ยวนี้ รีบปรับปรุง
 จิตใจให้เข้าถึงสภาพอันนี้เสีย ก่อนแต่ที่จะตายไป.

อาตมาเห็นว่า การบรรยายในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอ
 ยุติการบรรยายไว้เพียงเท่านี้ ให้พระคุณเจ้าท่านได้สวดบทพระธรรม
 สำหรับส่งเสริมกำลังใจ หรือการกระทำ เพื่อให้สำเร็จประโยชน์ในการ
 ที่จะได้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ ให้ทันในชาตินี้ สืบต่อไป.

หนังสือชุดหมอนล้อธรรมจักร



ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา ทั้งชนิดมีตัวตนและไม่มีตัวตน

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรม ทั้งหลาย,

การแสดงปาฐกถาธรรมในครั้งนี้อาตมาจะกล่าวโดย
หัวข้อว่า “ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา ทั้งอย่างมีตัวตนและ
อย่างไม่มีตัวตน”.

ขอให้ท่านทั้งหลายสังเกตดูให้ดี ว่าอาตมากำลังกล่าวว่า
ธรรมะนั้นต้องศึกษา; และต้องศึกษาทั้งชนิดที่มีตัวตน และชนิดที่
ไม่มีตัวตน เป็นสองอย่างกันอยู่.

ปัญหาอันมีอยู่ว่า คนจำนวนมาก แม้ที่เป็นพุทธบริษัท
กำลังสงสัยอยู่ว่า “จะเอาอย่างไรกันแน่ จะว่ามีตัวตน หรือไม่มี
ตัวตน?”

นี่เป็นสิ่งที่ไขว้เขว ซ้อนเร้น หรือสับสนกันอยู่ แม้ใน
พระพุทธรูปที่ปรากฏอยู่เป็นหลักฐาน ก็มีอยู่ทั้งสองอย่าง เช่น

ตรัสว่า “*อตุคา หิ อตุคโน นาโต*” แปลว่า “คนเป็นที่พึ่งแก่คน” และติด ๆ กันนั้น ในคัมภีร์เดียวกันนั้น ก็ยังมีว่า “*อตุคา หิ อตุคโน นตฺถิ*” “*ตนของคนนั้นไม่มี*” “*กุกฺโต ปุกฺโก กุกฺโต ธนํ*” แล้วว่า “*บฺุกฺรของกน ทรฺพฺยของกน จะมามีมาแต่ไหน*” อย่างนี้เป็นต้น, ในพระพุทฺธภาษิตเองก็ยังมีอยู่ทั้งสองอย่างเช่นนี้.

เดี๋ยวนี้ เราก็ได้รับคำสั่งสอนว่า พุทฺธศาสนาสอนเรื่องไม่มีตัวตนนั้นก็เป็ความจริง เรื่องไม่มีตัวตนนี้ นักศึกษาชาวต่างประเทศทั้งโลกก็พูดกัน เป็นที่ยอมรับเป็นเสียงเดียวกัน ว่า พุทฺธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนเรื่อง อนัตตา คือไม่มีตัวตน, ผิดจากศาสนาอื่น ๆ ก็ที่ตรงนั่นเอง.

เป็นอันว่า โดยหลักใหญ่ยอมรับกันทั่วไปทั้งหมดว่า พุทฺธศาสนาสอนเรื่องไม่มีตัวตน หรือ มีอนัตตา นั้นแหละเป็นหลักของพระพุทฺธศาสนา.

นี่ปัญหาที่มีอยู่อย่างนี้ เราจะต้องมองดูให้เห็นข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริงก็ปรากฏอยู่แล้วว่า ทรงส่งสอนทั้งชนดที่มีตัวตน และไม่มีตัวตน. *ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น?*

ในส่วนที่เกี่ยวกับพระพุทฺธองค์ หรือเหตุการณ์ครั้ง พุทฺธกาลนั้น ก็มีอยู่ว่า พระองค์ได้ตรัสรู้ขึ้นมา ในหมู่ชนที่ถือลัทธิว่ามีตัวตนกันอยู่เป็นประจำ; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ลัทธิอุปนิษัท ที่สอนว่า มีตัวมีตน เวียนว่ายตายเกิดเรื่อยไป ๆ ค่อยบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น จนกว่าจะไปเป็นอัตตาใหญ่ อัตตาถาวร ไม่เวียน

ว่ายอีกต่อไป. นี่ประชาชนทั้งหมดหรือแทบทั้งหมด ได้รับคำสั่งสอนอย่างน้อย เป็นพื้นฐานอันแน่นแฟ้นที่สุด.

ที่นี้อีกอย่างหนึ่ง คนเราตามความรู้สึกโดยสัญชาตญาณ ก็มีความรู้สึกว่ามีตัวคนตัวเอง และรุนแรงฝังเหนียวแน่นอยู่ในใจ; สองแรงรวมกันเข้า คือ แรงที่ได้รับคำสั่งสอน, และแรงที่เป็นไปตามสัญชาตญาณ สัตว์ทั้งหลายก็รู้สึกว่ามีตัวคนแน่นแฟ้นที่สุด.

พระพุทธเจ้า ครุสรู้ความจริง เรื่องไม่มีตัวคน ขึ้นมา ในท่ามกลางหมู่ชนเช่นนั้น; ท่านก็ทรงท้อพระทัย จนคิดว่าจะไม่สั่งสอนแล้ว มันคงจะเข้าใจกันไม่ได้. แต่ที่นี้ ก็มีความคิดแทรกแซงขึ้นมาว่าคนที่ยังพอจะเข้าใจได้ ก็ยังมีอยู่; เพราะฉะนั้น ก็ควรจะสอนก็ตัดสินใจที่จะสอน ก็เป็นอันว่า ต้องสอน เรื่องไม่มีตัวคน แก่มหาชนที่ยึดถือเรื่องตัวตน. แล้วมันจะเป็นอย่างไร ?

ท่านก็ ต้องสอนชนิดที่มีตัวตน ให้เป็นประโยชน์แก่คนทุกชนิดว่ามีตัวตน; นี้จะเรียกว่าธรรมะจำเป็นก็ได้. พระองค์ทรงทราบเรื่องไม่มีตัวตน, แต่จะต้องสอนแก่คนที่มีตัวตน ก็ต้องสอนอย่างมีตัวตน ดังนั้น จึงสอนคำสอนประเภทที่ว่ามีตัวตนด้วย.

สรุปความว่า สอนให้ทำตัวตนให้ดี ดี-ดี-ดี จนถึงที่สุด; เมื่อเอื้อมระอาต่อความดี ก็จะต้องเลิกมีตัวตน จึงจะดับทุกข์ได้, หรือจะอยู่เหนือความดี.

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า การสอนเรื่องมีตัวตน ก็สอนเพื่อเป็นพื้นฐาน สำหรับจะไปไม่มีตัวตนในกาลข้างหน้า; ทั้งนี้เพราะเหตุว่า มันต้องรู้จักตัวตนก่อน, แล้วก็ทำตัวตนให้ดี.

เมื่อตีเท่าไร ๆ ก็ยังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะ มันจึงต้องเลิกตัวตน ;
มีความรู้เรื่องทำให้ไม่มีตัวตน ก็หยุดเวียนว่ายในวัฏฏะ.

ตอนนั้นแหละ เป็นตอนที่เป็นการสอนโดยแท้จริงของ
พระองค์ คือ เป็นตัวพุทธศาสนา; แต่เมื่อต้องสอนเรื่องตัวตน
ไปก่อน แก่คนที่ติดแน่นในตัวตน ก็สอนเพื่อจะให้เขาอยู่ที่ :
เวียนว่ายดี, เวียนว่ายตายเกิดชนิดดี จนกว่าจะเอือมระอา.

จึงสรุปความได้ว่า คำสอนเรื่องตัวตน ก็เป็นบุพพภาค
สำหรับ จะให้รู้เรื่องไม่มีตัวตนนั่นเอง ไม่ขัดอะไรกัน, และ
จำเป็นที่จะต้องทำอย่างนั้น คือ สอนให้มีตัวตนที่ดี. เมื่อเอือม
ระอาตัวตนที่ดี ก็สอนไปในทางที่หยุดมีตัวตน คือหลุดพ้นจาก
ตัวตน หรือหลุดพ้นจากความทุกข์.

สำหรับในประเทศไทยเรา นี้ ก็มีปัญหาทำนองนั้น คือ
ว่าลัทธิของศาสนาพราหมณ์ ได้เข้ามาสู่ประเทศไทย ก่อนพุทธ-
ศาสนา. ครูบาอาจารย์ที่เป็นพราหมณ์ก็มาสอนเรื่อง “อิตตา”
หรือ มีตัวตน เจตภูต วิญญาณ เวียนว่ายตายเกิด อย่างเดียว
กับที่สอนกันอยู่ในอินเดีย ประชาชนคนไทยก็มีลัทธิฝังแน่นเรื่อง
มีตัวตน.

ที่นี้ ประกอบกับว่าสัตว์ ประชาชน พวกไหนก็ตาม ;
ตามสัญชาตญาณก็ย่อมรู้สึกว่ามีตัวตน นี้กับวกเข้าอีกแรงหนึ่ง ก็
เป็นสองแรง คือ คำสอนก็สอนว่ามีตัวตน, สัญชาตญาณก็บอกมา
ในทางที่มีตัวตน. ประชาชนคนไทยก็มีความยึดมั่นถือมั่นใน

เรื่องตัวตน ยากที่จะรับคำสั่งสอนเรื่องไม่มีตัวตน ; ดังที่ปรากฏ
อยู่ในคัมภีร์ว่า การที่พระเจ้าอโศกมหาราชส่งพระเถระมาสอน
ศาสนาทางสุวรรณภูมินี้ ก็ต้องมาปราบยักษ์ปราบมารปราบผี
อะไรต่างๆ ที่เป็นวิชาศึกให้ราบคาบไปเสียก่อน จึงจะสอนพระ-
พุทธศาสนาโดยถูกต้องได้.

นี่ก็ต้องมาทำความเข้าใจ กับพวกที่ยึดถือเรื่องตัวตน
อย่างหนาแน่นอยู่ก่อน จึงจะสอนเรื่องไม่มีตัวตนได้. ขอให้
เห็นข้อเท็จจริงอันนี้. ขอให้เห็นใจผู้สอน หรือเห็นพระทัยของ
พระผู้มีพระภาค ที่จำเป็นอย่างไร ที่จะมาสอนเรื่อง “อนัตตา”
ไม่มีตัวตน แก่สัตว์ทั้งหลายที่ติดแน่นอยู่ในอัตตา มันก็เหมือน
กับว่า กลังครกชนภูเขา.

ทีนี้ พวกเราลูกศิษย์สมัยนี้จะทำอย่างไร? ก็ต้องเรียนรู้
ทั้งสองเรื่อง คือ เรื่อง “อัตตา” อันเป็นสมบัติเดิม, และเรื่อง
“อนัตตา” อันเป็นสมบัติใหม่ ที่จะได้รับจากพระพุทธเจ้า.

ทีนี้ ถ้ามองดูไปยังสิ่งที่เรียกว่า “สัมมาทิฏฐิ” ในพระ-
พุทธศาสนานี้ ก็มีอยู่เป็นสองอย่าง :-

สัมมาทิฏฐิ ในเบื้องต้น เรียกว่า “โลกิยสัมมาทิฏฐิ”
ก็ได้. นี่ก็สอนเรื่องมีตัวตน มีสัตว์ มีบุคคล มีบิดามารดา
มีโลกนี้มีโลกอื่น มีการทำบุญให้ทาน; อย่างนี้เป็น สัมมาทิฏฐิ
ชนิดที่มีตัวตน.

ทันที สัมมาทิฏฐิ ที่สูงขึ้นไป อย่างไม่มีตัวตน จะไม่
สอนอย่างนั้น, จะไม่พูดอย่างนั้น; จะพูดแต่เพียงว่า “นี่ความทุกข์
นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับสนิทแห่งความทุกข์ นี่ทางให้ถึงความดับ
ทุกข์” คือ เรื่องอริยสัจจันนั่นเอง.

ที่สอนยิ่งไปกว่านั้น ก็คือ ไม่มีคู่สุดโต่ง มีแต่ตรงกลาง
ที่เรียกว่า “อิทัปปัจจยตา” ไม่พูดว่ามีหรือไม่มี; แต่พูดว่า
มีแต่กระแสแห่งอิทัปปัจจยตา, ไม่มีสัตว์บุคคล, แล้วก็ไม่ใช่ไม่มี
อะไรเสียเลย แล้วก็ไม่ได้พูดว่าตายแล้วเกิด หรือตายแล้วไม่เกิด
ซึ่งเป็นความเห็นผิดทั้ง ๒ อย่าง แต่พูดอยู่ตรงกลางว่า “มัน
แล้วแต่เหตุปัจจัย” หรือ “อิทัปปัจจยตา”. มันไม่มีคน ตัวตน; มัน
มีแต่อิทัปปัจจยตา มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา.

เราสมมติว่ามีคน สมมติส่วนนั้นว่าเกิด, สมมติส่วนนี้
ว่าตาย. โดยเนื้อแท้แล้ว มีแต่สิ่งที่เป็นไป ตามเหตุตามปัจจัย
ตามกฎของธรรมชาติ.

สัมมาทิฏฐิอย่างมีตัวตนนั้น ทำให้เวียนว่ายไปในวัฏฏะ
อย่างดี

สัมมาทิฏฐิอย่างไม่มีตัวตนนั้น ทำให้หยุดเวียนว่าย โดย
ประการทั้งปวง.

ทันที สิ่งที่เราจะต้องเข้าใจต่อไป ก็คือ ตัวตนเป็นที่ตั้ง
แห่งความดีความชั่ว มันมีตัวตน มันจึงมีดีได้หรือชั่วได้; ก็เวียน
ว่ายไป ด้วยอำนาจของความชั่ว และอำนาจของความดี. ถ้ายัง

ไม่เอือมระอา ก็ยังสร้างเหตุปัจจัยนี้สำหรับเวียนว่ายต่อไป. ถ้ามองเห็นโทษของการเวียนว่าย ก็ต้องการจะหยุดเวียนว่าย; ดังนั้นหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกกันว่า “โฆวาทปาฏิโมกข์” จึงแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ :-

๑. ละชั่วเสีย ขั้นตอนหนึ่ง;

๒. ก็ทำความดีให้เต็ม นี่ขั้นตอนหนึ่ง; แล้วก็-

๓. ทำจิตให้บริสุทธิ์ อยู่เหนืออิทธิพลของความชั่วและความดี; ไม่ต้องมีปัญหาเรื่องความชั่วความดีอีกต่อไป

ตอนนี้แหละเป็นตอนที่เรียกว่า สอนเรื่อง อนัตตา เพื่อจะหยุดเสียซึ่งความยึดถือ ว่าตัวตน หรือว่าตัวชั่ว.

ในตอนต้นก็ต้องสอนเรื่องมีตัวตน มีดีมีชั่ว ทำให้ถึงที่สุดเสียก่อนในเรื่องของความดี จึงจะสามารถยกตนขึ้นเหนือความดี, ค่อยๆ กิจใจขึ้นอยู่เหนือตัวตน, หรือเหนือความดีความชั่วของตัวเอง. พยายามๆ กว่า ละตนชั่วเสีย แล้วก็มีจิตดี.

ทีนี้ ก็มาถึงเช่นอนัตตาหรืออนัตตนะ เหลืออยู่แต่อะไร? ก็เหลืออยู่แต่ร่างกาย จิตใจ ที่บริสุทธิ์สะอาด แต่ยังคงมาจากความโง่เขลาว่ามีตัวตน, เป็นความเห็นแจ้งที่ถูกต้อง ว่าไม่มีตัวตน; แต่ก็มิใช่จะไม่มีอะไรเสียเลย มันก็มีกายมีใจตามธรรมชาติ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ; มันก็บริสุทธิ์สะอาด เพราะว่า ไม่มี ความหลงว่าตัวตน ซึ่งเป็นที่ตั้งของกิเลส, ดังเช่นเบญจขันธ์ของพระอรหันต์ทั้งหลาย.

อะไรคือความจริง? มันก็จริงทั้งสองอย่าง คือ ความรู้สึกว่าตัวตน มันก็มีอยู่จริง; แต่มันเป็นความโง่. โดยที่แท้แล้วสิ่งที่มันอยู่จริงนั้น มิใช่ตัวตน; พุทธศาสนาจึงสอนว่า “สพฺเพ ธมฺมา อนกฺคา” - สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นไม่ใช่ตน.

มันก็มีอยู่จริง แต่ไม่ใช่ตน, จะเป็นสังขารว่างกายชีวิตจิตใจ นี้ก็มีอยู่จริง เป็นกระแสที่ปั่นป่วนไปตามกฎของธรรมชาติ; ไม่ใช่ตัวตน, ไม่ควรจะยึดถือว่าเป็นตัวตน. ดีหรือชั่ว บุญหรือบาป ก็มีอยู่จริง; แต่ไม่ใช่เป็นตัวตน มันเป็นสิ่งที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย. ถ้ายึดติดอยู่ในสิ่งเหล่านี้ก็ต้องเวียนว่ายไป และมีความทนทรมาน, จะต้องสลัดสิ่งเหล่านี้ออกไปจิตใจจึงจะบริสุทธิ์ หลุดพ้นไปสู่พระนิพพาน นี้คือ ความจริง.

ถ้าถามว่า “ตัวตน” คืออะไร? ก็จะต้องดูให้ดีว่า ตัวตนนี้เป็นสมบัติเดิมที่เป็นมายาหลอกลวง ที่เรามีอยู่กับทุกคน, มีมาตั้งแต่เด็กๆ คือว่า เด็กอยู่ในท้องแม่ ไม่มีความรู้สึกเรื่องตัวตน พอคลอดออกมาจากท้องแม่ พบของเอ็ดดอร์อย สวยงาม ก็คิดในรสของความเอ็ดดอร์อยสวยงาม มีความอยากในสิ่งที่อ้อรอย. นี้ก็มีความอยากขึ้นมาแล้ว.

ขอให้สังเกตดูให้ดี ๆ ว่า ความอยากเกิดขึ้นมาแล้ว เป็นความรู้สึกที่ต้องเกิด, และเกิดตามธรรมชาติเท่านั้น; ไม่ต้องมีตัวตนอะไรที่ไหน มัน เป็นจิตใจที่รู้สึกได้, มันก็รู้สึกไปตามการปรุงแต่งของธรรมชาติ มันจึงอยากในสิ่งที่ตัวชอบ. ความ

อยาก หนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึก ถัดมาอีกคนหนึ่ง คือรู้สึก
ว่า “ฉันเป็นผู้อยาก”.

ความรู้สึกว่า ตัวตน หรือฉันนี้ มันเกิดที่หลังความ
อยาก. เด็กออกมาจากท้องแม่ ไม่ต้องมีความรู้อะไรมาถูกไปกว่า
รู้ว่า อะไรอร่อย, อะไรไม่อร่อย, อะไรถูกใจ, อะไรไม่ถูกใจ,
แล้วมันก็อยากเป็นของมันเอง มันมีความอยากได้เอง.

เมื่อมีความอยากแล้ว ความอยาก หนึ่ง จะปรองให้เกิด
ความรู้สึกที่ถัดมาว่า “กูผู้อยาก”; หนึ่งตัวตนก็เกิด. เมื่อเด็กรู้
ประสีประสาต่อสิ่งเฮอร์ดอรรอยสวยงาม; ความอยากก็เกิด, ตัวตน
ก็เกิด, แล้วก็เกิดมาเรื่อยๆ จนเป็นหนุ่มเป็นสาว. หนึ่งเรียกว่า
สมบัติเดิม ที่เราได้มา ได้รับตั้งแต่คลอดออกมาจากท้องแม่.

ส่วน อนัตตา หนึ่ง เป็นความจริง ที่ซ่อนอยู่ข้างใต้
ว่า นั่นมันเป็นอย่างนั้น เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา; ไม่ใช่
ตัวตนอะไรที่ไหน.

นี้ ตัวตนคือสมบัติเดิม ที่ติดอยู่ในจิตใจของสิ่งที่มีชีวิต
กว่าจะได้รับสมบัติใหม่ของพระพุทธเจ้า คือ เรื่องความจริงอัน
ไม่มีตัวตน หนึ่ง มันแสนยากอย่างนี้.

สรุปความว่า ตนนี้, ตัวตนนี้ มันเป็นเพียงความรู้สึก
เท่านั้น “เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น”. ขอให้สังเกตดูให้ดี
และรู้สึกด้วยอวิชชา คือความโง่, ตัวตนซึ่งเป็นผู้อยากนั้นตลอด

ออกมาจากความอยาก. จงเรียนพุทธศาสนาที่นี้ อย่าเรียนจาก
ตำหรับตำราอะไรที่ไหนเลย มันจะไม่รู้.

มันต้องรู้ เมื่อเรียนจากตัวความรู้สึกในใจโดยตรง : มีความอยาก มีความรู้สึกว่า “กูผู้อยาก” แล้วมันก็มีความรู้สึกเห็นแก่กู, เห็นแก่ตน, แล้วทำความดีความชั่วได้ตามอำนาจของความเห็นแก่ตน. ตนชั่วมักเห็นแก่ตน ก็เป็นอันตรายต่อผู้อื่น; ถึงแมตณดี เมื่อยึดถือมันก็หนัก และเป็นความทุกข์.

คนต้องเป็นทุกข์ เพราะความดี เพราะยึดถือความดี เพราะแบกความดี; ฆ่าตัวตายเพราะปัญหาเรื่องความดี นกมออยู่ มาก; เพราะความยึดมั่นถือมั่น ว่าตัวตนนี้ ละได้แสนยาก, มันเหนียวแน่นเหลือประมาณ.

อย่างว่าคนรู้ว่าภรรยาฆ่าตัว ไม่ขอสัจย์ต่อเราแล้ว ก็ยังตัดความอาลัยอาวรณ์นั้นได้ยาก, ยากที่จะหย่าขาดกับเขาได้, หย่ากับเขาแล้วก็ยังไปนึกถึงด้วยความอาลัยอาวรณ์อยู่. นี้เรียกว่า ความยึดถือมั่นเหนียวแน่น อย่างนี้. แม้รู้สึกว่าจะไม่น่ายึดถือ มันก็ยังละไม่ได้; เช่นพระโศดามันมีความเห็นว่า ชั้นที่ ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; แต่ความเห็นนี้ยังน้อย ยังละความยึดถือไม่ได้, ทั้งที่มีความเห็นว่าชั้นที่ ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. ทิฏฐิ มองเห็น; แต่อุปาทานยังละไม่ได้ เพราะมีความยึดถืออันเหนียวแน่นนั่นเอง.

ขอให้สังเกตดูให้ดีว่า เรากำลังเป็นอย่างไรกันทุกคน :
 สามียากที่จะตัดขาดจากภรรยา, ภรรยาก็ยากที่จะตัดขาดจากสามี.
 แม้รู้ว่าเด่นไม่ซื้อแล้ว ก็ยังตัดยาก เพราะความยึดถือว่าตัวตน หรือ
 ของตน นั้นเหนียวแน่น.

ทีนี้ ก็มาดพระพทธศาสนาหรือหลักธรรมะ ที่เป็นหัวใจ
 ของพทธศาสนาว่า มันไม่มีสิ่งที่ควรเรียกว่าตัวตน มีแต่ธรรม-
 ชาติ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นไปภายนอก, ภายใน คิดนึกได้ แล้ว
 ก็คิดนึกไปในทางโง่ จนมีตัวตน; เลิกโง่เมื่อไร มันก็ไม่มีตัวตน,
 มีแต่ธรรมชาติที่เป็นไปตามธรรมชาติ. ไม่มีปัญหาเรื่องตัวตน,
 ไม่มีปัญหาเรื่องตายแล้วเกิด; เพราะว่ามันไม่มีคน มันมีแต่สิ่ง
 ที่เป็นไป ตามเหตุ ตามปัจจัย ของธรรมชาติ.

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ ธาตุ
 วิญญาณ, ๖ อย่างนี้ประกอบกันเข้าเป็นสิ่งที่เราเรียกว่า “สัตว์
 บุคคล” แล้วก็ไปไปตามธรรมชาติ มันอยู่ด้วยอวิชชา มันควบ
 กุมอยู่ด้วยอวิชชา จึงรู้สึกรู้ว่ามีตัวตน.

พทธศาสนาต้องการให้ทราบ เรื่องนี้จนเลิกคิด เลิกยึด-
 ถือเลิกโง่ ว่ามีตัวตน ให้มันอยู่แต่ธรรมชาติที่เป็นไปตามกฎ ของ
 ธรรมชาติ : มีร่างกายจิตใจอันสะอาด, ควบคุมอยู่ด้วยอวิชชา คือ
 ความรู้ตามที่เป็นจริง แล้วกิเลสทั้งหลายก็เกิดไม่ได้. เราก็อยู่
 เป็นสุขด้วยกันทั้งหมดทุกๆ ฝ่าย.

ที่นี้ ก็มาถึง ระบบการศึกษา ในโลกนี้ไม่มีคำสอนเรื่อง ไม่มีตัวตน, มีแต่สอนเรื่องมีตัวตน. สอนยให้มิตัวตนหนักขึ้น ไป ๆ; เราจึงมีแต่คนเห็นแก่ตนเต็มไปทั้งโลก, ขจัดความทุกข์ยาก ที่เกิดมาจากการเบียดเบียนไม่ได้; เพราะว่า คนมีแต่ความเห็นแก่ตัวตนกันทั้งโลก. โลก ควรจะศึกษาสัจของ พระพุทธเจ้า เรื่องไม่มีตัวตนนี้ กันเสียให้ถูกต้อง.

ตัวตนเป็นความรู้สึกของจิตโง่. จิตที่โง่จึงจะคิดว่ามีตัวตน. จิตที่ฉลาดแล้ว มองเห็นทุกสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตน. ตัวตนนี้ เป็นของมายาเหลวคว้าง, ไม่มีวิทยาศาสตร์, ไม่มีความเป็นวิทยาศาสตร์อยู่ในตัวตนนั้นเลย; แต่ในสิ่งที่ไม่มีตัวตน ในความรู้ว่าไม่มีตัวตนนี้ เป็นวิทยาศาสตร์, คือเป็นความจริงของธรรมชาติ; ว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ, เป็นธรรมชาติที่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แห่งความไม่มีตัวตน.

ฉะนั้น เรื่องไม่มีตัวตน จึงเป็น วิทยาศาสตร์ หรือมี วิทยาศาสตร์; เข้าถึงธรรมชาติอันบริสุทธิ์, มีชีวิตอยู่ได้ไม่ตาย; แต่เต็มไปด้วยปัญญา ที่ทำให้ตัวเองก็ไม่มีทุกข์ ไม่ทำให้ใครเป็นทุกข์. ลองคำนวณดูว่าถ้าในโลกนี้ สัตว์ในโลกมีความรู้สึกถูกต้องเรื่องไม่มีตัวตน ก็คือ มีปัญญาสูงสุด ก็ไม่มีความเห็นแก่ตน แล้วก็ไม่เบียดเบียนกัน; มีแต่ความรักผู้อื่น ได้โดยอัตโนมัติ.

อัตโนมติ นี้ พงดูให้คิดว่า มันไม่ต้องพยายามอะไรมาก; เพียงแต่เรารู้สึกว่าไม่มีตัวคนเท่านั้น เราก็ไม่เห็นแก่ตัว. การเบียดเบียนผู้อื่นก็ไม่ได้ การเบียดเบียนผู้อื่นนั้น มีเพราะความเห็นแก่ตัว; พอหมดความเห็นแก่ตัว มันก็เกิดความรักผู้อื่นโดยอัตโนมติ.

ถ้าความรู้เรื่องอนัตตา เข้ามาเป็นแสงสว่างในจิตใจของคนทุกคนแล้ว; คนก็หมดความเห็นแก่ตน ทำไปด้วยสติปัญญา, หน้าที่ที่ควรกระทำ. เขาก็ทำการสงเคราะห์กันและกัน เพราะมีความเห็นแก่ธรรมชาติ คือ ความจริง, คือ เห็นว่า ร่างกายจิตใจกลุ่มไหน ก็ล้วนแต่มีปัญหาเรื่องความทุกข์. เรามาช่วยกันดับความทุกข์คิดว่า; ความรักผู้อื่น ก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมติ, เสนียดจัญไรของโลกก็หมดไป.

เสนียดจัญไรของโลก ก็คือ ความเห็นแก่ตนนั่นเอง. เสนียดจัญไรนี้หมดไป คนก็รักกัน โลกพระศรีอาริยมตไตรย ก็เกิดขึ้นทันที.

ศาสนาพระศรีอาริยมตไตรย คือ ศาสนาแห่งเมตตา; รักผู้อื่นสูงสุด และอย่างดีเลิศ จึงได้เรียกว่า “ศรีและอาริยะ” แล้วก็ “เมตไตรยะ”, เมตไตรยะคือ ความเมตตา ความรักผู้อื่น เป็นโดยอัตโนมติ; เพราะธรรมชาติอันสูงสุด คือ ความไม่มีตัวตน หรือไม่เห็นแก่ตน.

สรุปความว่า อนาคต ตัวตน นี้ คือ สมบัติใจที่เรา มี
กันอยู่ ตั้งแต่คลอดออกมาแล้วตลอดเวลา, กำลังมีอยู่ในจิตใจของ
ทุกคน เป็นสมบัติประจำตน; แต่มันเป็นของเท็จของไม่จริง.

ส่วน อนัตตา นั้น คือ ความจริงของธรรมชาติ ที่
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มีอยู่เบื้องหลังของตัวตนที่เป็นความใจ ความ
เท็จ.

ความใจ ความเท็จ เกิดขึ้นเพราะอวิชชา; เรามีไว้
เป็นสมบัติ หอบหิ้วหามหามกันอยู่พะรุงพะรังเต็มตัวด้วยกันทุก
คน. แต่เบื้องหลังนั้น มีความจริงเรื่องอนัตตา ว่า มันไม่ใช่
ตัวตน มันเป็นอนัตตา. นิสสมบัติใหม่ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ
และนำมาประทานให้แก่เรา, เพื่อจะดับเสียซึ่งความทุกข์ อันเกิด
จากความเห็นแก่ตน เพราะมีตัวตน.

อนัตตา นั้น เป็นความจริงของธรรมชาติ, ควบคุมสิ่ง
ทั้งหลายทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น ก็มีอยู่
ตามธรรมชาติ แล้วก็มิใช่ตัวตน.

ความจริงที่ว่า มิใช่ตัวตนนี้ ควบคุมอยู่ในทุกสิ่ง;
แต่เราใจ เราไม่เห็น. เราเอาทุกสิ่งมาเป็นตัวตน มาเป็นของตน
เราต้องทำบาป ทำผิด, เราต้องรับบาป ต้องสนองบาปด้วยความ
ทนทุกข์ เวียนว่ายอยู่ในตัวตน หรือในสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน.

มารู้อะไรแล้ว ก็สลัดความคิดอันนี้ออกไปเสีย; เรา
ก็เป็นอิสระ ที่เรียกว่า “หลุดพ้น”, ไม่ถูกผูกพันบีบคั้นอยู่

ด้วยเรื่องของตัวเอง หรือเรื่องของความดีความชั่ว; ขึ้นเหนือความดีความชั่ว ที่เรียกว่า “เหนือโลก”, เป็น “โลกุตระ” บรรลุมรรค ผล นิพพาน.

เรื่อง อัครา มีอยู่จริง เป็นสมบัติโง่ที่เรากำลังมีอยู่.

เรื่อง อนัตตา เป็นสมบัติใหม่ ที่ยังไม่ได้รับ ที่พระพุทธเจ้าทรงมุ่งหมายจะให้ได้รับ แล้วพวกเราก็ไม่ค่อยยอมรับ เพราะมันติดแน่นในตัวคน ยากที่จะหย่าขาดกันได้.

ขอให้มีความรู้เรื่อง “มิใช่ตน” นี้ให้เพียงพอ แล้วก็หย่าขาดกันได้ จากความโง่ความหลงว่ามีตัวตน เพราะเหตุฉะนี้เอง เป็นการแสดงให้เห็นชัดแล้วว่า พุทธศาสนาหรือพระธรรมนี้ เป็นสิ่งที่ต้องศึกษา และต้องศึกษาทั้งสองชนิด คือ :-

ชนิดที่มีตัวตน ให้รู้ความจริงของความเป็นตัวตน ซึ่ง เป็นเพียงผลของอวิชชา.

และ ให้รู้ความจริงเรื่องอนัตตา เป็นความจริงแท้ของธรรมชาติ; แล้วเราก็จะหมดปัญหา อันเกี่ยวกับตัวตน, เกี่ยวกับชีวิตจิตใจ, เกี่ยวกับความสุขความทุกข์ ทุกอย่างทุกประการ.

อาตมาจึงขอร้องทูลทั้งหลายว่า “ธรรมะเป็นสิ่งที่ต้องศึกษา ทั้งอย่างชนิดที่มีตัวตนและไม่มีตัวตน” โดยประการฉะนี้.

เวลาสำหรับบรรยายก็หมดแล้ว อาตมาขอยุติการบรรยาย ครั้นนี้ไว้เพียงเท่านี้ ด้วยความหวังว่า ท่านทั้งหลายทุกคนจะมีความรู้ ประจักษ์แจ้ง ทั้งอย่างชนิดที่มีตัวตน และไม่มีตัวตนนี้ จงทุกประการ เด็ด.

มอง มอง มอง

มองอะไร มองให้เห็น เป็นครูสอน
 มองไม้খন หรือมองคน มองค้นหา
 มองเห็นความ เสมอกัน มีปัญญา
 มองเห็นว่า ล้วนมีพิษ อนิจจัง

มองทุกข์สุข ก็จงจ้อง มองให้ดี
 มองว่าเป็น อย่างที่ คนเราหวัง
 มองว่าเป็น ตามปัจจัย ให้ระวัง
 มองจริงจัง ก็จักเห็น เป็นธรรมดา

มองโดยนัย ที่มันสอน จะถอนโศก
 มองแยกโยก มันไม่สอน ร้อนเป็นบ้า
 มองไม่เป็น โทษผีसाง นางไม้มา
 มองถูกท่า ไม่คว่ำทุกข์ มองถูกจริง!

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

หนังสือชุดหมอนล้อธรรมจักร



การใช้อาณาปานสติ ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาควิสาขบูชา ในชุดคู่มือจำเป็นสำหรับการศึกษาและปฏิบัติ เป็นตอนที่ ๘ ในวันนี้. อาตมาจะได้บรรยายโดยหัวข้อว่า วิธีการใช้อานาปานสติ ให้เป็นประโยชน์แก่งกิจการในบ้านเรือน ในบ้านเรือน.

ฟังก์ก็แปลกดี ในบ้านเรือนในที่นี้หมายความว่า ไม่ได้เกี่ยวกับธรรมะโดยตรง, แต่จะเอามาใช้ในบ้านเรือนในการประกอบอาชีพ ในการดำรงชีวิต ในการเยียวยาแก้ไขปัญหอย่างบ้านเรือน โรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น.

ข้อนี้มันมีบัญญัติบางอย่าง ก็คนโดยมากไม่ยอมเชื่อว่า ธรรมะอันสูงสุดในพระพุทธศาสนานั้น จะเอามาใช้ได้ในบ้านเรือน หรืออย่างธรรมคาสามัญ มีคนเคยกล่าวกระแนะกระแหน, คำนั้นแหละพูดกันตรง ๆ ว่า *อาตมาน*^๕*เอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ในเรื่องบ้านเรือน* ซึ่งไม่ถูก หรือผิด หรือจะเป็นมิฉลาทัญญูไปเลย, เช่นว่า *อริยมรรคมีองค์ ๘* ไม่อาจจะเอามาใช้ในบ้านเรือน มีแต่สำหรับจะไปนิพพานเท่านั้น, *อาตมาก็*บอกว่า *โอ้ ยิ่งกว่านั้นอีก โขขณ*^๖*ที่* ทำให้ตรัสรู้^๗นั้นแหละ เอามาใช้ในบ้านเรือน ทำไร่ทำนา^๘ก็ได้ นี่ก็ไค้พูดกันมา. *เดี๋ยวนี้*ก็อยยังชั่ว ลคนผู้กักค้ำลงไปได้มาก, *เดี๋ยวนี้*ก็ยังจะพูดต่อไปว่า มันใช้ได้, *อย่าได้*เข้าใจไปถึงว่า ธรรมะชั้นสูงที่ไปบรรลุมรรค ผลนิพพานนั้น จะเอามาใช้ในประโยชน์ทั่วไปไม่ได้; *เอามาใช้*ได้ *เอามาใช้*ได้ *คุณ*เขาเองเกิด.

ความเพียร หรือ อิทธิบาท หรือ พละ หรือ อินทรีย์เหล่านี้ ซึ่งเป็นโพธิปักขิยธรรมนั้นแหละ *เอามาใช้*ได้ที่บ้านที่เรือน แม้แต่จะทำไร่ทำนา, ถ้าประกอบไปด้วยธรรมเหล่านี้แล้วก็ได้ดี มีผลดี. *เราจะต้อง*รู้จักนำ

มาใช้ให้ถูกเรื่อง แล้วมันก็ใช้ได้, อยากรจะยกตัวอย่าง ว่าของบางอย่างที่มันมีค่ามาก ถ้าจำเป็นจะต้องเอามาใช้อย่างของมีค่าน้อย หรือไม่มีค่ามันก็ได้เหมือนกัน, ทำไม่จะไม่ได้. สมมติว่า เพชรพลอยแพงมาก เราจะเอามาใช้เป็นกระสุนยิงหนังสติ๊กไม่ได้หรือ? ถ้าเอามาใช้มันก็ได้, ทำไม่มันจะไม่ได้, ว่าแก่ว่าจะเอามาใช้ หรือไม่เอามาใช้เท่านั้นแหละ. หรือว่าทองคำนี้ ถ้าไม่มีเหล็กขึ้นมา จะเอามาใช้ทำลูกกระสุนบรรจุกระบอกปืนยิงคนได้หรือไม่ได้ มันก็ได้เหมือนกัน. นี้จะต้องรู้ไว้ว่าถ้ารู้จักใช้แล้วมันก็ใช้ได้กว้างขวาง, เพียงแต่ว่ามันไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ หรือมันสงวนไว้ใช้อย่างอื่นดีกว่า. แต่เดี๋ยวนี้ถ้าจำเป็นมันก็ต้องใช้ได้ สำหรับอานาปานสตินี้เอามาใช้ได้อย่างไม่ฝืน ไม่ฝืนความรู้สึกหรือไม่ฝืนเหตุผลอะไรเลย, เอาเรื่องอานาปานสติมาใช้กับกิจการบ้านเรือนทั่วไป ก็เรื่องๆ ก็ใช้ได้, เกี่ยวก็จะได้บรรยายกันไปตามลำดับ.

เอาเรื่องไปนิพพานมาใช้ในการทำงานก็ได้ อย่าว่าแต่เรื่องอานาปานสติส่วนหนึ่งเลย, โพชฌงค์ ๗ : สติ ฌัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ บัณฑิติ สมานิ อุเบกขา ๗ ประการนี้เอามาใช้เรื่องทำงานก็ได้ ว่ากันย่อๆ ว่า; สติ ข้อแรก

ระลึกถึงเรื่องที่จะต้องทำนา, จะต้องหาน้ำ หาท่า หาข้าว
หาพืช หาอะไรต่างๆ, ระลึกแล้วก็เลือกเป็นธัมมวิจยะ
เลือกที่ดีที่สุด ที่เหมาะสมที่สุด, แล้วก็ใช้ความเพียร ทำ
ลงไป, แล้วก็มึบัตินี้ สำหรับให้เกิดกำลังใจ ในการที่จะทำ
อย่างสนุกสนาน, แล้วก็มีความสงบระงับเข้ารูปเข้ารอยเป็น
บัสสัทธา, มีสมาธิในการกระทำถึงที่สุด, แล้วก็ร่อว่าเมื่อ
ไร้มันจะออกเป็นรวงข้าวมา. นี้ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ
ปัติ บัสสัทธา สมาธิ อุเบกขา ในโพชฌงค์ ๗ เอามาใช้ทำนา
นี่เรื่องไปนิพพาน เอามาใช้ในเรื่องการทำนาก็ได้ ถ้าวุจกัใช้.

ใช้อานาปานสติตามธรรมชาติ.

เดี๋ยวนี้จะพูดเฉพาะเรื่องอานาปานสติ ซึ่งได้บรรยาย
มาโดยละเอียดแล้ว ในการบรรยายครั้งก่อน ๆ ว่า ทำกัน
อย่างไรจึงจะเป็น อานาปานสติที่สมบูรณ์ แล้วก็ใช้ได้
สารพัดอย่าง.

ในขั้นแรกนี้ เราจะต้งนึกถึงประวัติความเป็น
มาของคำว่าอานาปานสติ นี้กันเสียก่อนว่า มันมีมาตั้งแต่

เมื่อไร? ในอินเดีย มีระบบจัดการกับลมหายใจแบบโบราณ โบราณนานที่สุด เขาเรียกกันว่า ปราณายามะ, *ปราณายามะ* ตัวย่อเป็น *ปราณะ+ายามะ* แปลว่า *การควบคุมบังคับลมปราณ* ลมปราณ คือลมหายใจ ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ตั้งแต่สมัยเป็นคนป่า. มนุษย์รู้จักจัดการเกี่ยวกับลมหายใจ ทำอย่างไรจะให้ได้รับประโยชน์ที่สุด, แล้วระบบนี้ก็ได้รับการปรับปรุงแก้ไขมาเรื่อย ๆ เรื่อยมา ดิฉัน ๆ กว้างขวางขึ้น ละเอียดลเอียดออกไปเป็นปราณายามะ ปราณายามะ. ครั้นมาเป็น ลัทธิธรรมะลัทธิศาสนา ก็ใช้เป็นเบื้องต้น เบื้องต้นของการทำสมาธิ, ควบคุมลมหายใจเป็นเบื้องต้นของการทำสมาธิด้วยกันทุกลัทธิ แม้ว่ามันจะต่างกันโดยวิธีเล็กน้อย ๆ แต่ใจความมันเหมือนกัน คือการควบคุมลมหายใจให้เกิดผลตามที่เรากำลังต้องการ. ฉะนั้น อย่าเข้าใจว่ามีแต่ในพุทธศาสนาในลัทธิโยคะ โยคี ลัทธิใด ๆ ก็ตาม เขาใช้ปราณายามะเป็นพื้นฐาน เป็นหลักการพื้นฐาน, หรือว่าเป็นบุพพภาคแห่งการกระทำ.

นี่เรียกว่าเรื่องลมหายใจนี้ รู้จักกันมาแต่ดึกดำบรรพ์, รู้จักทำให้เป็นประโยชน์เท่าที่จะทำได้ จนมากมาย

เป็นเรื่องทางธรรมทางศาสนา, เป็นสมาธิที่เป็นบาทฐานของ
 วิปัสสนา จนกระทั่งเป็นท้าววิปัสสนาเสียเอง, เป็นอานาปาน-
 สติสูงสุด เป็นวิปัสสนาเสียเอง ก็รู้ธรรมะอันสูงสุดได้. นี่
 เรียกว่าการใช้ระบบลมหายใจให้เป็นประโยชน์นี้ ได้ใช้กันมา
 แล้วทั้งแต่ต่ำที่สุดจนถึงสูงสุด, โดยเฉพาะในพระพุทธ-
 ศาสนาเป็นอานาปานสติ ๑๖ ชั้น แล้วก็ได้ผลเป็นมรรค
 ผล นิพพาน ดังที่ได้บรรยายมาแล้วโดยพิสดาร.

ที่นี้เราก็จะต้องมาคุยกันบ้างในแง่ของธรรมชาติล้วน ๆ
 ธรรมชาติล้วน ๆ ลมหายใจมันเกี่ยวข้องกับกับระบบ
 กลไกต่าง ๆ ในร่างกาย, การจัดการลงไปที่ลมหายใจ มัน
 จะมีผลเนื่องกันไปถึงอะไรก็ได้ ที่เรียกว่ามันเนื่องกัน แล้ว
 ก็มากมายเสียด้วย.

ลมหายใจจะขับไล่ความรู้สึกเลวร้ายใด ๆ ออก
 ไปได้, เมื่อกลัวขึ้นมา เอ้า, เมื่อกลัวขึ้นมา ขอให้ลอง
 หายใจแบบอานาปานสติช้า ๆ ละเอียดย ๆ เกี่ยวมัน
 จะขับไล่ความกลัวให้หายไป, หรือว่ามัน ประหม่า
 ประหม่าจนทำอะไรไม่ถูก ก็กำหนดลมหายใจให้ดี ๆ ทำให้

ถูกต้องตามวิธี เคี้ยวความประหม่าก็จะหายไป. อากา
 ได้เห็นเป็นครั้งแรกแล้วก็สะกุดตา แล้วก็คิดใจ จำได้กระทั่ง
 วันนี้ คือ นักบวชญี่ปุ่นคนหนึ่ง เขาเชิญมาบรรยายปาฐกถา
 เรื่องพุทธศาสนาในประเทศญี่ปุ่น ที่สามัคโคยาจารย์ยุคเก่า ๆ
 โนน แก่ขึ้นไปบนเวที ไปยืนนั่งอยู่ที่หน้าไมโครโฟน นั่งอยู่
 สงสัยว่าทำไมแกจึงนั่งเหมือนกับเป็นไม้เป็นบ้ออย่างนี้ ทั้ง
 ๒-๓ นาที หรือทั้ง ๕ นาทีแล้วจึงค่อยพูด, เห็นได้ชัดว่า
 เป็นการสำรวมที่ดีที่สุด แล้วก็พูดได้ดีที่สุด, คงจะ
 ประหม่า แล้วก็หายไป ชับไล่ไปด้วยการหายใจที่อย่างถูก
 ต้องวิธี. นี้เรียกว่าขับไล่ความประหม่า ธรรมชาติมันก็
 สร้างมาอย่างนั้น.

เมื่อเรารู้สึกโศกเศร้าอัดอั้นตันใจ ก็มีการ
 ถอนหายใจใหญ่, ไม่สังเกตเห็นบ้างหรือ การถอนหายใจ
 ใหญ่นะ มันถอนได้เอง มันเป็นได้เอง. เมื่อสิ่งต่างๆมัน
 ชักข้องในภายใน ร่างกายมันก็จัดการของมันเอง ถอน
 หายใจใหญ่ ให้ยาวให้คัล่อง, ความอึดอัดความชักแค้น
 ความจะร้องให้มันหายไป นี่ลมหายใจมันช่วยแก้กันได้
 อย่างนี้.

ทั้งนั้น เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย มนุษย์โบราณจึง
 ใ้รู้เรื่องนี้มาก, ใ้ล้มหายใจแก้ปัญหาในการเป็นอยู่
 อย่างสบาย, หรือเด็กมันจะร้องไห้ หรือเด็กมัน จะสะอึก
 นี้เอาใ้มันหายใจยาว ๆ หายใจแบบอานาปานสติ เตี่ยวมัน
 ก็หาย มันก็สบาย, ใ้เรื่องธรรมชาติสร้างกันมา กำหนดกัน
 มาอย่างนั้น. ถ้าว่าเลือดมันออกมาก ก็หายใจใ้ละเอียด
 บังคับลมหายใจใ้ละเอียดเข้า เลือดมันก็จะออกน้อย,
 หรือบางทีมันอาจจะหยุดไปเลย.

นี้เรียกว่า เขาใ้รู้เรื่องลมหายใจกันมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์
 ตั้งแต่มนุษย์ที่ยังเป็นคนป่าอยู่ก็ได้ บังคับลมหายใจโดยวิธี
 ต่าง ๆ สืบกันมา สืบกันมาจนถึงยุคพระพุทธเจ้านี้ เรียกว่าใ้
 กันทั่วไปหมด, ใ้เป็นการอิทธิฤทธิ์ สมาธิเหาะเหินเดิน
 อากาศ อย่างพวกยักษ์พวกมารในหนังสือเรื่องจักร ๆ วงศ์ ๆ
 นี้ บริกรรมคาถาแล้วก็เป่าไป ๓ คาบ ลูกขึ้นรบใ้อีก, ใคร
 ไม่เคยอ่านบ้างหรือหนังสืออย่างนี้. นี้มันเกี่ยวกับลมหายใจ
 ทั้งนั้น เป็นมนต์ขับไล่ความช้ำชลาด ความไม่กล้าหาญ
 ความไม่สง่าผ่าเผย ความอะไรต่าง ๆ นี้ ขับไล่ออกไป.

ที่นี้เราจะมาใช้ ในการทำงานในหน้าที่ พอเหนื่อย
ขึ้นมา ลองหายใจยาวซิ ถอนหายใจยาวมันก็หาย ; โถนา
เหนื่อยขึ้นมาแล้ว ลองหยุดถอนหายใจยาวสักพักก็หาย. นี่
ทำการทำงาน หรือว่าจะทำอะไรให้ตี ก็ถอนหายใจยาว. นึก
อะไรไม่ออก นึกอะไรไม่ออก เรื่องที่เคยจำได้แล้วก็นึกไม่
ออก ก็ถอนหายใจยาว นั่งทำสมาธิถอนหายใจยาว เดี่ยว
มันก็นึกออกแหละ, มันเป็นการปรับระบบต่าง ๆ ภายใน
ร่างกาย ให้มันเข้ารูป ให้มันถูกต้องหน้าที่การงาน จึงใช้กัน
ทั้งในทางศาสนาและทางไสยศาสตร์.

อานาปานสติของพวกอื่นก็มี, ไม่ใช่มีเฉพาะของ
พวกพุทธ จนกระทั่งมันกลายเป็นไสยศาสตร์ ไสยศาสตร์
เวทมนต์คาถา. การรำยมนต์นี้ก็ต้อบังคับปลมหายใจ
ก็ต้อพ่นไปเป็นคาบ ๆ ให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ มันก็ได้ผล
เป็นเรื่องทางจิตใจ. นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมชาติ
เกี่ยวข้องกัธรรมชาติมาแต่คึกค้ำบรรพ์.

จงรู้จกลมหายใจว่ามันเกี่ยวข้องกัระบบประสาท
ความรู้สึก ความนึก ความนึก กลไกต่าง ๆ ในร่างกาย ตับ

โท ไล่ฝูง มันก็เกี่ยวข้องกับลมหายใจ. พุคแล้วก็เหมือนกับว่าแกลังพุค ถ้าคุณถ่ายไม่ออกจะเบ่ง ก็ต้องปรับปรุงลมหายใจให้เหมาะ ให้เหมาะ พอเหมาะแล้วก็เบ่ง เบ่งแล้วอุจจาระก็ออกมา นี่ มันก็ใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ แก้ปัญหาได้ ไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง. ทำไมไม่ชอบคุณ ปรานายามะ คือการบังคับลมหายใจกันเสียให้ถูกต้อง ยิ่งรู้จักมากเท่าไร ก็ยิ่งใช้ให้เป็นประโยชน์ได้มากเท่านั้น. ที่เด็ก ๆ เขาสะอั้นนะ สะอั้น ร้องให้สะอั้นนั้น จำเป็นที่สุดที่จะต้องทำอย่างนั้น เพื่อขับไล่อารมณ์ร้าย ขับไล่ความผิดปกติกให้มันเข้ารูป. การร้องให้สะอึกสะอื้นนั้นไม่ใช่เป็นเรื่องผลร้าย, แต่เป็นเรื่องผลดี ที่จะขจัดความไม่ถูกต้อง ความไม่เป็นระเบียบอะไรให้มันเข้ารูปเข้ารอย, นี่เรื่องของลมหายใจมันเป็นไปได้มากอย่างนี้.

เอ้า ที่นี้จะมาคุยกันให้ละเอียด ให้ชัดเป็นเรื่องเป็นราวไปที่เดี่ยวว่า จะทำอะไรได้บ้าง. พุคตัดลัดสั้นเลย ถ้าอยากจะสงบเดี๋ยวนี้ ถ้าอยากจะสงบกาย สงบใจอะไรเดี่ยวนั้นะ ก็มานั่งสำรวจลมหายใจให้ละเอียดลง ๆ ละเอียดลง มันก็จะสงบเดี่ยวนั้น. ถ้าต้องการความสงบเดี่ยวนั้น สงบกาย

สงบใจอะไรก็ตามเถอะ ลมหายใจทำให้สงบ เต็มวากยก็สงบ พอกายสงบจิตก็สงบ. ฉะนั้นอยากจะสงบเต็วนี้ ไม่ต้องไปหา ยาเยอะอะไรมากินที่ไหน, ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้สงบ ให้ระงับเป็นลำดับๆ ลมหายใจสงบกายสงบ กายสงบจิตสงบ เลยอยู่ด้วยความสงบเต็วนี้ มีความสงบได้เต็วนี้ โดยอาศัย การกระทำทางลมหายใจ.

ที่น้อยอยากจะพูดอีกสำนวนหนึ่งว่า อยากเป็นพระ เต็วนี้ ฉะนั้นอยากจะเป็นพระเต็วนี้ ก็ทำลมหายใจเถอะ ทำลมหายใจให้สงบให้ระงับ ให้เป็นพระแท้จริงขึ้นมาทันที, ไม่ต้องบวชไม่ต้องโกนหัวไม่ต้องนุ่งผ้าเหลือง. อยากจะเป็นพระเต็วนี้แล้ว อีตใจนี้ก็จะเป็พระ กำหนดลมหายใจ ให้สงบ ให้ระงับ ให้เย็นลงเย็นลง เย็นลง, นั้นแหละคือ เป็พระในความหมายที่ถูกต้อง เป็พระได้ด้วยการบังคับ ลมหายใจให้สงบ ให้ระงับ ให้ละเอียด.

เมื่ออยากจะทำงาน เตรียมตัวสำหรับจะทำงาน งานทางกายงานทางจิตงานอะไรก็ตาม แม้ว่าจะไปไถนา จะลงมือทำนาจะไถนาเต็วนี้แล้ว, เอ้า สงบๆ สงบระงับลม

หายใจเต็มที่ ร่างกายปกติ ระบบประสาทปกติก็ไถนา
 สนุกไปเลย. แม้แต่จะเขียนจดหมายสักฉบับหนึ่ง ขอแนะ
 ว่าทำความสงบด้วยลมหายใจ ทางลมหายใจเสียสัก ๔-๕ ครั้ง
 สักขณะหนึ่งเดี๋ยวจอกจะปกติจะเขียนจดหมายฉบับนั้นได้ดี
 ที่สุด, จะแต่งเรื่องหนังสือหนังสือยาว อย่างนี้ก็เคยใช้มา
 แล้ว ไม่ลือกอกเคยใช้มาแล้ว ว่าต้องทำให้จิตใจสงบ ร่างบ
 หนึ่ง เงียบ เป็นที่พอใจแล้วจึงลงมือเขียนหนังสือ, เขียนก็
 สิบหน้าก็ร้อยหน้า ก็พยายามหาความสงบมาค้นไว้เรื่อยๆ
 ค้นไว้เรื่อยๆ. พอรู้สึกว่าจะรวนเรก็ทำความสงบ สงบแล้วก็
 เขียนอีก, พอมันจะรวนเรก็ทำความสงบอีก เขียนอีก. นี้
 แม้จะทำงาน จะทำงานก็ทำอย่างนี้, กำลังทำงาน อยู่ก็ทำ
 อย่างนี้, กำลังทำงานอยู่ก็ทำอย่างนี้.

เฮ้ ที่นี้ จะพักผ่อน ๆ จะพักผ่อน ขอบอกว่าถ้า
 จะพักผ่อนให้เป็นการพักผ่อนที่แท้จริงยิ่งกว่านอนหลับ จง
 พักผ่อนด้วยการทำลมหายใจให้สงบร่างบ ให้เป็นสมาธิ
 ด้วยลมหายใจ มันจะเป็นการพักผ่อนยิ่งกว่านอนหลับ, ที่
 ว่างนอนหลับแล้วชุ่มชื้น ตื่นขึ้นมาสดชื่นนี้ ลองทำการพักผ่อน
 ด้วยการทำลมหายใจให้สงบร่างบคุณเถอะ จะมีผลดีกว่านอน
 หลับ, ทำลมหายใจสักชั่วโมงจะดีกว่านอนหลับสัก ๕ ชั่วโมง.

เมื่อจะพักผ่อนให้แท้จริง ไปนอนที่เก้าอี้เอน ๆ ข้าง
 หน้าต่าง กำหนดลมหายใจให้สงบว่างับ แล้วมันพักผ่อนไป
 ค่ายลมหายใจสงบว่างับ, นั่นจะเป็นการพักผ่อนดีกว่า
 นอนหลับจริงๆ มันไม่ฝันร้ายด้วย มันไม่ฝันลามกด้วย
 กำหนดลมหายใจสงบว่างับพักผ่อนนี้. ที่เรียกว่าพักผ่อน
 ด้วยการไปดูหนังดูละคร นั่นเป็นการพักผ่อนของกนบบ้า
 ยังไม่พักผ่อนที่จะไปพักผ่อนที่โรงหนังโรงละคร.

พักผ่อนที่เก้าอี้นอน นอนเล่น แล้วก็กำหนด
 ลมหายใจให้ละเอียดๆ ละเอียดๆ จนมันจะหลับไปเลยก็ไม่
 เป็นไร แต่ก็ไม่ต้องหลับ, ให้ลมระงับ ระบบประสาทระงับ
 ความร้อนในร่างกายระงับ กล้ามเนื้อเส้นเอ็นอะไรมันสงบมัน
 ระงับ นี่เป็นการพักผ่อนๆ จะเรียกว่าหย่อนใจก็ได้ แต่ว่า
 หย่อนใจในทางธรรม. นี่เป็นการพักผ่อนที่ดี ไม่มีการ
 พักผ่อนไหนจะดีเท่า, อย่าพักผ่อนด้วยการไปดูหนังดูละคร
 หรือร้องเพลง หรือเต้นรำอะไร บ่อยการ, พักผ่อนด้วยการ
 ทำให้ลมหายใจระงับ.

เอา ที่นี้ จะหาความสุขทันใจนึก หากความสุขให้
 ได้ทันใจนึก ทันทีเดี๋ยวนี้ที่นี้ ทำอย่างไร ๆ. จะไปหาอะไรมา
 กินมาดื่ม บ่วยการ, เป็นสุขเดี๋ยวนี้ที่นี้ ทันใจนึกก็ทำ
 อานาปานสติ ให้ลมหายใจระงับ ให้ร่างกายระงับ ประสาท
 ระงับ, มีความพอใจในความระงับ และจะเป็นสุขได้ในเวลา
 ๒-๓ นาที ทันใจที่นี้และเดี๋ยวนี้. ขอยืนยันว่าเป็นสิ่งที่
 ทำได้รับประกัน ขอให้ไปลองดูเถอะ, ขอให้ทำให้จริงๆ
 สักหน่อยเท่านั้นแหละ, จะหาความสุขที่นี้ทันที่เดี๋ยวนี้ ไม่
 ต้องไปหายาเสพติด ไม่ต้องไปหาบุหรี ไม่ต้องไปหาอะไรที่
 ไหน. อาศัยการทำจิตให้สงบระงับ : โดยทางร่างกาย
 ระงับ โดยทางลมหายใจระงับ ลมหายใจระงับกาย แล้วระงับ
 จิตไปถึงที่สุด เป็นสุขพอใจที่นี้และเดี๋ยวนี้, นี้เรียกว่าจะมี
 ความสุขกันที่นี้เดี๋ยวนี้มันก็ทำได้.

หรือว่าเมื่อพบโชคร้าย ที่เขาเรียกกันว่าโชคร้าย
 มีความกลัดกลุ้มอะไรเข้ามา ความวิตกกังวลหวาดเสียวอะไร
 เข้ามา, ได้รับข่าวร้าย ได้รับโทรเลขข่าวร้าย ได้รับเรื่อง
 ร้าย ๆ เกี่ยวกับลูกหลานหรือทรัพย์สินสมบัติเกียรติยศชื่อเสียง เงิน
 ทอง ก็เหมือนกัน, ทำให้จิตใจปั่นป่วนเหมือนจะบ้าอยู่แล้ว

จงระงับมันซะซะโล่มันไปด้วยระบบอานาปานสติ อย่างที่
 เกษฝักมาแล้ว, อย่างที่เกษบรรยายมาแล้ว, ความรู้สึกเลวร้าย
 นั้นจะหายไป จะหายไป, เรียกว่าโล่ความรู้สึกเลวร้ายหรือ
 จะซบสปีศางออกไป ด้วยระบบอานาปานสติ. นี่เห็นไหมว่า
 มันเป็นเรื่องที่นำมาใช้ในเรือนบ้านเรือน ในเรื่องเกี่ยวกับ
 บ้านเรือนแล้วมีประโยชน์.

ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาคฤหาญ.

ที่นี้ก็อยากจะให้เป็นมากกว่านั้น ให้เป็นมากกว่านั้น
 ไปอีก, เราอยากจะให้เด็กในท้องได้รับประโยชน์ ถ้าแม่ของ
 เด็กไม่โง่ ถ้าแม่ รู้จักทำอานาปานสติ ทำอานาปานสติบ่อยๆ
 เอะ เด็กในท้องก็จะได้รับประโยชน์ จะได้รับความสุข
 ความสบาย, เด็กในท้องก็จะมีสุขภาพอนามัยดี, จะเป็นเด็ก
 ที่กลอดออกมาปลอดภัยแข็งแรงเข้มแข็งเฉลียวฉลาด. ถ้าแม่
 ผู้อุ้มท้องรู้จักทำอานาปานสติ ถ้าเด็กกลอดออกมาแล้ว
 รู้จักสอนให้ทำอานาปานสติ เมื่อมันพอจะฟังถูกเข้าใจได้
 สอนให้ทำอานาปานสติเอะ มีประโยชน์ ไม่ให้โทษอะไร,

เด็กจะสามารถบังคับระบบประสาท กระทั่งระบบจิตใจ,
จะเป็นเด็กที่สุขภาพ เยือกเย็น เรียบร้อยกว่า.

ทีนี้พอถึงเด็กวัยรุ่น มันกำลังจะบ้าแล้วว้ย พวก
เด็กวัยรุ่นนี้มันกำลังจะบ้า จับตัวมาฝึกระบบอานา-
ปานสติ ให้อู้อักบังคับความรู้สึก จับได้ความรู้สึกที่ไม่พึง
ปรารถนาออกไป สร้างสรรค์ความรู้สึกที่ควรจะมี, ถ้าเด็กวัย
รุ่นทำได้อย่างนี้ มันไม่ต้องไปกิสโก้เทค ให้พ่อแม่ น้ำตาไหล
เหมือนที่เป็น ๆ อยู่, มันจะไม่ทำอะไรให้พ่อแม่ น้ำตาตกเหมือน
เด็กชนิดที่มันไม่รู้จักบังคับจิต. เด็กวัยรุ่นที่รู้จักบังคับจิตนี้
จะช่วยพ่อแม่ได้มาก, ช่วยทางเศรษฐกิจได้มาก, ช่วย
ตัวเองได้มาก ช่วยอะไรได้มากทุกอย่างแหละ ขอให้สอน
ให้เขาทำอานาปานสติให้สำเร็จ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้.

เอ้า, พอมาถึง รุ่นหนุ่มสาว นีมันไวไฟแล้ว มัน
จะบ้าแล้ว, ถ้ารู้จักทำอานาปานสติกันเสียบ้าง แล้วมันก็
ไม่ต้องเดือดร้อนมาก, ไม่ต้องหมกเปลืองมาก, ไม่ต้อง
เสียเงินเสียทองไปบำรุงบำเรออะไรกันให้มันมากมาย, ไม่ต้อง
วิตกกังวลด้วยการที่มันจะไม่สมเกียรติ สมยศสมศักดิ์สมอะไร

ต่าง ๆ นี้ สงบราบัจใจไว้ได้ด้วยระบบอานาปานสติ จะเป็นคนหนุ่มคนสาวที่สดชื่นแจ่มใส ไม่มีไฟเผาเผาอยู่ในหัวใจ เป็นคนสงบเยือกเย็น.

ที่นี้ก็พ่อบ้านแม่เรือน ที่รับเอาชีวิตวัฏมาหนักอึ้ง ลากแอกลากไถเหมือนกับสัตว์ที่ลากแอกลากไถ, พ่อบ้านแม่เรือนรู้จักทำอานาปานสติเถิด มันจะขับไล่แอกไถทางจิตทางวิญญาณ ให้มันหมดไป ให้มันเบาไป, ชีวิตนี้ก็จะไม่หนัก ไม่เต็มไปด้วยความรู้สึกถึงเครียด กกดทับหนักหน่วง เหมือนที่เขาเป็น ๆ กัน.

คนสูงอายุ อายุยิ่งมากเข้าร่างกายมันรบกวนมากเข้า ก็ขอให้รู้จักทำอานาปานสติเถิด, คนสูงอายุทั้งหลาย อากมาก็ต้องเรียกตัวเองว่า สูงอายุกับเขาเหมือนกันแหละ เทียนนี้ก็ ๘๐ กว่าแล้ว ก็ได้อาศัยระบบนี้ช่วยตัวเองมาโดยตลอด, ความชรามันจึงไม่ก่ออัยยี่ ความชราไม่ก่ออเบียดเบียน ไม่ก่ออัยยี่ ไม่ก่ออเผาผลาญ มันก็อยู่ได้ด้วยความเป็นปกติอยู่มาก ผู้สูงอายุใช้ระบบอานาปานสติเป็นเครื่องมือต่อต้านกับความชรา.

ที่นี้ พอถึงความชราเก่าแก่คร่ำครว้า แล้วก็ ผิด
 อานาปานสติไว้ให้ตีเกิด จะได้รู้เวลาตาย, จะตายด้วย
 การหายใจครั้งไหน มันมีทางที่จะรู้ เพราะมันฉลาดในการ
 สังเกตลมหายใจมาเรื่อย ๆ, เปลี่ยนแปลงมาอย่างไร เปลี่ยน
 แปลงมาอย่างไร, ศึกษาลมหายใจนั้นแหละ จะได้ว่ามัน
 ไกลจะตายหรือยัง, มันใกล้จะตายหรือยัง, อาจจะทำหนดได้
 ว่าจะตายในการหายใจครั้งไหนก็ได้เหมือนกัน มันจะได้ตายดี
 ที่สุก หัวเราะเยาะความตาย คนแก่ชราตาย ก็จบกัน.

นี่มันก็ใช้อานาปานสติตั้งแต่อยู่ในห้อง จน
 คลอดออกมา จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนชราเป็นคนตาย,
 ได้อาศัยอานาปานสติหล่อเลี้ยงมาอย่างนี้ เป็นมนุษย์สมบูรณ์
 แบบ มนุษย์ที่เต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ มีความสดชื่น
 แจ่มใส เป็นพุทธบริษัทที่ถูกต้อง ก็มีความรู้ มีความตื่น
 มีความเบิกบาน.

พุทธบริษัท แปลว่าบุคคลผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
 มันจะรู้ จะตื่น จะเบิกบานด้วยอะไร? ขอเสนอว่า ด้วย
 ระบบอานาปานสติ จะทำให้รู้เรื่องที่ควรรู้, โดยเฉพาะ

อย่างอื่นเช่นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, แล้วก็ **ตื่น** จากหลับ ก็คือตื่นจากความงัว ตื่นจากอวิชชา ไม่ใช่ตื่นตามปกติ ไม่ใช่แค่ตื่นจากหลับหลับด้วยกิเลส, ตื่นมาเสียได้จากความหลับด้วยกิเลส, แล้วก็เป็นผู้สับสน แล้วก็เบิกบานด้วยอำนาจของธรรมะ เป็นบานที่ไม่โรย บานที่ไม่กลับหุบแล้วก็ไม่โรย, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ถึงที่สุด ด้วยอาศัยอำนาจของอานาปานสติ.

นี่เรียกว่าถ้าจะดูกันตามวัฏระดับแห่งอายุแล้ว อานาปานสติช่วยได้ตั้งแต่อยู่ในท้อง ไม่ใช่หลอกกันเล่นนะ, ถ้าว่าแม้รู้จักทำอานาปานสติเกิด ลูกในท้องก็จะได้รับประโยชน์ด้วย แล้วก็จะมีมาเรื่อย ๆ ๆ กระทั่งคลอดออกมา เทิบโตเป็นคนแก่คนชรา จะหายไปด้วยความกล้าหาญ บังคับใจให้ปกติอยู่ได้.

ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาระบัต.

เอ้า ที่นี้อยากจะพูดอีกสักนึกต่อไปอีกว่า ระบบการงาน การงาน ที่มีอยู่ต่าง ๆ กัน, อาชีพการงานหน้าที่นั้นแหละ มันทำให้เกิด เป็นวาระขึ้นมา, วาระแท้จริงมันมีโดยอาชีพ หน้าที่การงาน. วาระสมมติว่าเกิดมา

จากห้องบิตามารคานันมันสมมติ มันไม่จริงคอก, กษัตริย์
 พราหมณ์ แพศย์ ศูทย สี่วรรณะนี้ เพียงแต่เกิดมาจากห้องนี้
 มันไม่จริงคอก เลิกเสียก็ได้, แต่วรรณะโดยหน้าที่การงาน
 ที่ทำอยู่จะเลิกไม่ได้.

ถ้าว่า ทำหน้าที่การปกครอง ต่อต้านข้าศึกศัตรู นั้น
 ก็เป็นอาชีวกษัตริย์, เป็นวรรณะกษัตริย์ที่แท้จริง จะ
 เกิดมาจากบิตามารคานิตไหนก็ได้ นับเป็นวรรณะกษัตริย์.
 แต่ถ้าทำหน้าที่ศึกษาสามารถสั่งสอน ก็เป็นวรรณะ
 พราหมณ์. ถ้าทำการงาน ให้เกิดความเจริญก้าวหน้า
 ทางเศรษฐกิจของบ้านเมือง ก็เป็นวรรณะแพศย์ หรือ
 ไวศยะ. ถ้าด้อยสมรรถภาพ ต้องเป็นกรรมกร มันก็
 เป็นวรรณะศูทย. มันมีอยู่จริงถึง ๔ วรรณะ อันนี้เลิก
 ไม่ได้ ไม่มีใครอาจจะเลิกได้ เพราะหน้าที่การงานมันบังคับ
 ให้เป็น ขอให้วรรณะแต่ละวรรณะรู้จักทำอานาปานสติ
 ถอด.

วรรณะกษัตริย์รู้จักทำอานาปานสติแล้ว จะปฏิบัติ
 หน้าที่ได้ดี, วรรณะพราหมณ์ผู้สั่งสอน ปฏิบัติอานาปานสติ

เกิด จะส่งสอนได้ก็, วรรณะแพศย์ หรือไวศยะก็ประกอบ
 ธุรกิจการงานทั้งหลาย ก็มีอานาปานสติเกิด จะทำหน้าที่
 ของตนได้ก็, จะเป็น กรรมกร แบกหามก็เถอะ รู้จักทำ
 อานาปานสติเกิด จะเหนื่อยน้อย จะแบกข้าวสารได้มาก
 กว่าคนที่ไม่รู้จักทำ พอโยนกระสอบหนักลงไปแล้ว นั่งทำ
 อานาปานสติ ๒—๓ ครั้งก็หายเหนื่อย. การทำอานาปานสติ
 ช่วยหน้าที่การงานของคนได้ทุกวรรณะ, นี้เรียกว่าวรรณะ
 ทั้ง ๔.

ที่นี้มีวรรณะ วรรณะที่ไม่ค่อยจะรู้จักกันอีก ก็
 คือ วรรณะฆราวาส และ วรรณะบรรพชิต บวชเป็นนัก
 บวชก็เรียกว่าวรรณะเหมือนกัน, อยู่บ้านเป็นฆราวาสก็เรียก
 ว่าวรรณะเหมือนกัน. วรรณะฆราวาส แล้วบวชก็เป็น
 วรรณะนักบวช ๒ วรรณะ มี ๒ วรรณะ ทั้ง ๒ วรรณะ.
 นี้แต่ละวรรณะจงรู้จักทำอานาปานสติเกิด แม้จะอยู่เป็น
 ฆราวาสก็เป็นฆราวาสที่เยือกเย็น, เป็นวรรณะนักบวช
 แล้วยังต้องรู้จักทำอานาปานสติ จะส่งเสริมให้ความเป็น
 นักบวชดีที่สุดให้ถึงที่สุด. นี้วรรณะ ๒ ซึ่งเป็นอยู่จริง
 และเป็นอยู่มาก เป็นอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ไม่วรรณะใดก็วรรณะ

หนึ่ง, หรือว่าจะถือว่าเมื่อได้ทำอานาปานสติ มันก็เปลี่ยน เป็นวรรณะนักบวชก็ได้เหมือนกันแหละ อยู่ที่บ้านทำอานาปานสติ ใจสงบก็กลายเป็นวรรณะสมณะนักบวช ได้ผลดี ลองดูซิ, อยู่เป็นฆราวาสนั่นแหละ พอทำอานาปานสติสำเร็จ ก็เป็นวรรณะนักบวชขึ้นมาแล้ว, นี่ อานาปานสติมันจะช่วย ได้ถึงขนาดนี้.

เอ้า, ถ้าจะแยกให้มันชัดๆ ไปกว่านี้อีก แยกเป็น อะไรมาก ชาวนาชาวสวน รู้จักทำอานาปานสติเกิด จะ ขุด ดินไม่เหนื่อย, จะขุดกินไม่เหนื่อย ชาวนาชาวสวนรู้จักทำ อานาปานสติ.

ที่นี้ พ่อค้า ก้าขาย จะไม่เป็นพ่อค้าใจร้ายขูดรีดขูด เลือด เพราะว่าจิตมันสงบ, พ่อค้าที่มีอานาปานสติ จิต มันสงบ มันจะไม่ขูดรีด มันจะไม่ขูดเลือด.

ข้าราชการ ก็เหมือนกันแหละ มันจะไม่ทำนาบน หลังราษฎรดอก ถ้ามันมีอานาปานสติ มีจิตใจสงบ จะ ได้รับความรักความเคารพจากประชาชนทั้งหลาย ไม่ขูดรีด ไม่กดขี่ ไม่ข่มเหง ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบ จะเป็น ข้าราชการที่ดี.

เป็นกรรมกรทุกชนิด จะกวาดถนน จะล้างท่อ
 ถนน จะแจวเรือจ้าง จะทำอะไรก็ตาม ถ้ามีอานาปานสติ
 ทำอานาปานสติได้แล้ว จะเหน็ดเหนื่อย จะโกรธยาก ยากที่
 จะโกรธ ยากที่จะโกรธผู้อื่น ยากที่จะโกรธตัวเอง. กรรมกร
 เหล่านี้ที่เห็นว่ามันโกรธชัใจ เพราะมันเหนื่อย, แต่ถ้า
 รู้จักทำอานาปานสติบรรเทาเหน็ดเหนื่อยแล้ว มันจะไม่อึดอัด
 ชัใจเหมือนทกนรททั้งเป็นอย่างนั้น, มันจะพอใจ มันจะ
 ชื่นใจ มันจะเย็นใจในการปฏิบัติ เหนื่อยยิ่งออกมายิ่งเย็น เหนือ
 ยิ่งออกมายิ่งเย็น, ใครทำได้บ้าง เหนื่อยออกมายิ่งเย็น มันมี
 แต่ว่าเหนื่อออกมายิ่งร้อน ยิ่งโมโหโทโส ยิ่งตำค้ำสาบคำ
 เทวตาไซคซาตาอะไรต่าง ๆ, อากมาเคยเห็นพวกแท็กซี่
 อาชีพแท็กซี่บางคนคำเรื่อย ไม่รู้คำอะไร มันไม่ได้ตามพอใจ
 ของตน, กรรมกรที่มีอานาปานสติเป็นคู่มือ เหนื่อจะเย็น.
 จะบอกเสียหน่อย. กรรมกรคนไหนมีอานาปานสติอยู่
 กับเนื้อกับตัวแล้วเหนื่อจะเย็น เหนื่อจะไม่เป็นของร้อน
 เหนื่อจะไม่เป็นสิ่งทรมาณจิตใจ นี้ ขอให้เป็นกรรมกรเย็น.

แม้ว่าจะเป็นการขอทาน เป็นคนขอทาน จะมีความ
 สุขยิ่งกว่ามหาเศรษฐี ยิ่งกว่ามหาเศรษฐี ถ้าไม่มีธรรมะ,

ไม่มีอานาปานสติแล้ว มันก็จะตกนรกทั้งเป็น ตกนรกทั้งเป็น, แต่ถ้ามีธรรมะแล้ว มันจะสงบเย็น พอใจมีใจ ไม่มีอะไรเดือดร้อนใจ, มหาเศรษฐีต้องมีภาระมาก ต้องบริหารเงินจำนวนร้อยล้านพันล้าน มันหนักอกหนักใจ แต่ถ้ามีอานาปานสติเป็นเครื่องระงับความหนักอกหนักใจแล้ว ก็จะเย็นเหมือนกัน, จะไม่เป็นโรคจิตโรควิद्यูณาน แต่จะมีความสงบ ฉะนั้น ทั้งเศรษฐีก็ตามขอทานก็ตาม ถ้ามีอานาปานสติแล้ว มันก็จะมีความสุข.

ถ้าเป็นนัก ศิลปิน มีการฝีมือมี ความละเอียด ประณีตในการทำงานอย่างยิ่ง แล้ว ยังต้องมีอานาปานสติ อานาปานสติทำให้ใจเย็น, พอใจเย็นแล้วการฝีมือจะทำที่ที่สุด จะเย็บปักถักร้อย จะแกะจะสลัก หรือจะร้องเพลง หรืออะไรก็ตาม ศิลปินนั้นจะทำงานได้ดี เพราะว่ามันมีอานาปานสติ.

เห็นจะพอแล้วกระมัง ที่ว่าเอาอานาปานสติมาใช้ นอกวัด เอามาใช้ในกิจการบ้านเรือน, ขอให้ลองกตัญญู เท่าที่กล่าวมาแล้วนี้ มันแก้ปัญหาก็มากมายมหาศาล.

ไข้แก้ปัญหาลำไส้อักเสบ.

เรื่องเบ็ดเตล็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ อาจจะขอให้สังเกตดูอีกสัก ๒-๓ เรื่อง. ถ้าเกิดความร้อนระอุขึ้นมาในกาย จะร้อนเพราะอากาศเหมือนเมื่อ ๒-๓ วันที่แล้วมากก็ตาม ทำอานาปานสติขบไล่ความร้อนนั้นดีกว่าพัฒลสมเสียอีก, แต่ที่ไม่มีใครเชื่อแน่ ไม่มีใครเชื่อ. ทำอานาปานสติขบไล่ความร้อนในอากาศที่มันทำให้ร้อนร่วมไปหมด ไม่เชื่อก็ลองดู, ถ้าทำอานาปานสติสำเร็จ ความร้อนไม่รู้หนีไปไหนหมด ไม่มีความร้อน ร้อนทางภายนอก ร้อนทางอากาศ. ที่นี้ จะร้อนเพราะความเจ็บไข้, ร้อนความไข้ก็เหมือนกันแหละ คนไข้ถ้าทำอานาปานสติได้ ตัวจะร้อนน้อยกว่าที่ทำไม่เป็น, ร้อนด้วยกิเลสก็เหมือนกันแหละ ทำอานาปานสติได้ มันร้อนน้อยลงไปมาก กิเลสมันไม่ค่อยจะข่มขี้อะไรได้นัก อานาปานสติจะระงับความร้อนได้.

ถ้าว่าเลือดออกมาก จะเป็นแผลจรรจรหรือไม่จรรจรก็ตาม เลือดออกมากก็แล้วกันแหละ, ถ้าจะให้เลือดออกช้า เลือดออกน้อยแล้วก็ จงทำอานาปานสติทำระบบ

ลมหายใจให้ยาวให้ละเอียดที่สุด เลือดจะออกช้าและออก
น้อย โดยที่ไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบ. ถ้ามันไม่มีอะไรจะ
ประกอบจะมาใช้มานานนั้นก็ ขอให้ใช้ประทังการไหลออกของ
โลหิตไว้ด้วยอานาปานสติ, แล้วจะใช้เครื่องมืออย่างอื่นด้วยก็
ทามใจเถอะ เครื่องมือนี้ใช้ได้ทันที มีอยู่กับเนื้อกับตัว จะไป
เป็นที่ไหนเมื่อไรก็สามารถจะใช้ได้, ส่วนหยุกยาเครื่องมือ
แพทย์นั้น มันหาได้ในที่บางแห่งเท่านั้นแหละ ถ้ามันหาไม่
ได้ก็ใช้เครื่องมือนี้ ของธรรมชาติ อานาปานสติ—ลมหายใจ
อันละเอียดอ่อนนี้จะบรรเทาการไหลออกของเลือด.

แม้แต่ความดันโลหิตสูงนี้ อากมากก็เชื่อว่ามัน
ช่วยได้, เท่าที่เคยผ่านมารู้สึกว่ามันช่วยได้ แต่ไม่มีอะไร
พิศุจน์ เพียงแต่เชื่อว่ามันช่วยได้ ในการที่จะลดความดันของ
โลหิตกันบ้างด้วยอานาปานสตินี้.

เอาละเป็นอันว่า อานาปานสติภาวนาที่มีไว้
สำหรับบรรลุมรรค ผล นิพพานนี้ ขอยืมมาใช้ที่บ้าน
ที่เรือนล่องหน้าเสียดก่อน, เตรียมพร้อมที่จะเอาไปใช้เพื่อ
มรรค ผล นิพพานยิ่งๆขึ้นไป. ขอให้สนใจอานาปานสติที่
บรรยายมาแล้วไม่รู้จักกี่ครั้ง ในการบรรยายชุดนี้ก็ได้รับบรรยาย

กันอย่างละเอียดมาครบถ้วนแล้ว ทั้ง ๔ จตุกกะ อาทิศย์ที่
แล้วมาก็บรรยายจตุกกะที่ ๔ ธรรมานุปัตตสนาสติบัญญัติฐาน.
วันนี้ อธิบายบรรยายพิเศษที่จะไปใช้นอกระบบนอก
คัมภีร์ นอกพระไตรปิฎก, จะเรียกว่า ว่าเอาเองก็ได้
แต่มันเป็นการว่าเอาเองที่มีเหตุผล ที่พร้อมที่จะพิสูจน์ ที่
ใคร ๆ จะพิสูจน์ได้ทุกเมื่อ.

ขอให้ไปลองดู ใช้ระบบอานาปานสติแก้ปัญห
แม้แต่ทางวัตถุทางร่างกาย, หิวข้าวขึ้นมาอย่าไปตำใครเลย
ทำอานาปานสติเถิด ความหิวข้าวมันจะลด ไม่ต้องไปตำใคร
อย่างน้อยที่สุดเป็นอย่างนี้, เขาหาข้าวมาให้กินไม่ทัน หุงข้าว
ไม่ทัน ก็ไม่ต้องตำ กินอานาปานสติไปพลาง มันก็หายหิว
ข้าว เตี้ยวข้าวสุกค่อยกินก็แล้วกัน มันถึงขนาดนี้. ขอให้
รู้จักเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยกันทุกคน.

วันนี้ไม่พูดเรื่องอะไรพูดนอกเรื่อง อานาปานสติที่
นำไปใช้นอกเรื่อง นอกเรื่องจากที่กล่าวไว้ในคัมภีร์, แต่
มันไม่นอกเรื่องตามที่ธรรมชาตินั้นมีไว้ มันมี ให้หรือมันมีอยู่
แปลว่าไม่นอกธรรมชาติ ไม่ผิดธรรมชาติ แม้ว่าจะนอกพระ

กัมภีร์ ซึ่งในพระกัมภีร์ไม่ได้กล่าวไว้ แต่อาตมาเอามากล่าวให้ฟังว่าเป็นไปได้ถึงอย่างนั้น. ขอท่านทั้งหลายอย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเลย, อย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเลย เป็นเรื่องที่ว่าถ้าสามารถกอบโกยเอามาได้ ก็เป็นประโยชน์อันมหาศาล ไม่ต้องลงทุนสักสตางค์หนึ่งก็ได้ แต่ก็ได้ประโยชน์มหาศาล แรงกัซกจะไม่มีวันนี้ ฝนก็ตกคามแล้ว.

ขอยุติการบรรยายแต่เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าสวดบทพระธรรมคณสาชยาย ส่งเสริมกำลังใจของท่านทั้งหลายให้ก้าวหน้าเจริญ จอกงามสืบต่อไปในพระศาสนา ในกาลบัดนี้เถิด.

บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ
อาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม องค์บรรยายหนังสือ ชุด
หมุนล้อธรรมจักร รักษาต้นฉบับเดิม เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอขอบพระคุณ คุณเมตตา พานิช ประธานมูลนิธิธรรมทาน ที่ อนุญาต
และสนับสนุนการจัดพิมพ์ ขอกราบขอขอบพระคุณ มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ
องค์การฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ผู้จัดพิมพ์ในครั้งแรก เป็นอย่างสูง

หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ

๑ ชุด มี ๒๐ เล่ม ราคาเล่มละ ๑๐๐ บาท

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ๑. ความสุขสามระดับ | ๒. ความหมดทุกข์ |
| ๓. คุณพระไม่ตาย | ๔. ความวิเวก |
| ๕. ธรรมะกุ่มครองโลก | ๖. ชีวิตคือขันธ ๕ |
| ๗. พระไตรลักษณ์ | ๘. สัมมาทิฎฐิ |
| ๙. กระแสชีวิต | ๑๐. กุศของชีวิต |
| ๑๑. กุ่มืออานาปานสติ | ๑๒. มาร - นีวรณ์ |
| ๑๓. พระพุทธะองค์จริง | ๑๔. อะไรเป็นอะไร |
| ๑๕. อคัมมยตากถา | ๑๖. อคัมมยตาประยุกต์ |
| ๑๗. การศึกษาของโลก | ๑๘. พระ - กฐ - แพทย์ |
| ๑๘. สากลพรหมจรรย์ | ๒๐. หัวใจธรรมศาสตร์ |



ท่านที่ประสงค์มีไว้เพื่อศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่...

ธรรมทานมูลนิธิ ๖๘/๑ หมู่ ๖ ต. เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐

โทร. (๐๗๗) ๔๓๑๕๖๖-๗, ๔๓๑๖๖๑-๒ โทรสาร. ๔๓๑๕๖๗

ธรรมสภา ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๕๔๐, ๔๔๑๑๕๘๘ โทรสาร. (๐๒)๔๔๑๑๕๑๗

หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรนี้ จัดพิมพ์เป็นชุดและจัก
ได้ทยอยพิมพ์ออกตามลำดับแห่งเนื้อเรื่อง จนครบทั้งชุดแห่ง
หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักร ของท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านสาธุชน
จักอ่านและศึกษาเล่มใดเล่มหนึ่งก่อนก็ได้ เพราะแต่ละเล่มได้
สาธยายธรรมไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเองแล้ว แต่ถ้าท่าน
ต้องการสะสม หรือมีไว้เป็นมรดกของท่านและครอบครัว ขอ
ได้โปรดติดตามต่อไป โดยสอบถามได้ที่ ธรรมทานมูลนิธิ โทร
(๐๗๗) ๔๓๐๕๕๒ และ ธรรมสภา โทร (๐๒) ๘๘๘๗๕๔๐

ธรรมสภาขอปวารณาถวายแก่ ห้องสมุดของวัด หรือ
สถานปฏิบัติธรรม ที่แจ้งความจำนงขอรับเป็นธรรมทานไปที่
ธรรมสภา อันถือเป็นการบูชาคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์
(หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ) ผู้เป็นองค์บรรยายหนังสือชุดนี้

บุญกุศลอันจักพึงมีพึงได้จากการจัดพิมพ์หนังสือ
ชุด หมุนล้อธรรมจักร ในครั้งนี้ ธรรมสภาขอนอบน้อมถวายแด่
ท่านเจ้าประคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ)
พระผู้เป็นองค์บรรยายพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ให้แพร่หลายไปในทั่วทุกอณูแห่งจักรวาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

๑ วรรณกรรมชุดธรรมโมหฬจากพระโขนง
ตลอดปฐม ทุมนลัทธิธรรมจักร ขอสภาไว้เป็นมรดก
อนุสรณ์ของผู้ปกครองจิตหรือตรอง แล้วประสงค์
ปลื้มลงสู่ธรรมวารี คือห้วงเหตุที่แห่งทำนุบำรุง
ทั้งหลาย ทั้งพื้นปฐพี เพื่อองอกงามในห้วงแห่ง
ธรรมวารีนัน ตลอดกาลปาวสาน ล้ำผู้สิ้น

มรดกที่ขอสภาไว้ ของ พุทธศาสนิก



ขอรายนุโมทนาแก่ทุกท่านที่ร่วมสมทบค่าจัดพิมพ์
ไปรษณีย์สมทบค่าจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ในราคา ๑๐๐ บาท