



มาแต่ดั่ง ฆาแต่ได้ ไม่ฆาเสีย

พระอมว อิมพัตต.

วิ ธิ ๑ : วิ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

# วิธีระงับดับทุกข์

พุทธทาสภิกขุ



ธรรมสภาจัดพิมพ์ธรรมบรรยาย ของ ท่านพุทธทาสภิกขุ  
เพื่อรักษาค้นฉบับที่ถูกต้องและสมบูรณ์

เป็นธรรมสักการะในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส พ.ศ. ๒๕๔๕

จากธรรมทานมูลนิธิ องค์การฟื้นฟูพระศาสนา มูลนิธิเผยแผ่ชีวิตประเสริฐ  
ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้ทำงาน และผู้ร่วมจัดพิมพ์ครั้งแรกเป็นอย่างสูง



# อนุโมทนา

การที่ ตำบรวรชบต่างๆ ของบ้านเรา ซึ่งอยู่ในรูปของ ธรรม-  
เทศน์ กวี, อนุกรมของปี่พาทย์ หรือการบรรเลงปี่พาทย์ กวี,  
กวีก็ได้รับความร่วมมือ จากสหภาพธรรมทาน มาช่วยกัน  
โดยที่สัจธรรมอันมีค่าได้ อนุกรมของปี่พาทย์ กวี บ้านเรา  
แต่ละยุคยุคสมัยนี้ และตลอดในมาตุภูมิ ต่อทุกท่าน ที่มีส่วนใน  
การช่วยกันนี้. การอนุโมทนาที่ บ้านเราทำไป ทั้งในนาม  
ของคณะธรรมทาน, หรือสำนักสวนโมกขพลาราม และของ  
สำนักอื่นใดบ้าง.

คุณเรา ในทุกอันนี้ แม้ที่จะทำคุณต่อกันมาอย่าง  
เพื่อเป็นอนุกรมของปี่พาทย์ หรือ การที่ได้ออก และรับ แก่สิ่งที่ได้ทำไว้โดย  
การอัน กิตติม ก็ยังมีค่า เป็นสิ่งที่มีค่าอนุโมทนาของ  
และบางทีอาจจะเป็นที่อนุโมทนา เพื่อ ให้เป็นได้เท่า  
ยังได้ ใจเมื่อการอันเช่นนี้ ได้กระทำไป ด้วยความไม่ประ-  
มาท แท้จริง; แล้วอันนี้ผลที่เกิดจากการกระทำนี้ด้วย  
แต่ไม่ช้าไปมีประโยชน์ แก่เพื่อนมนุษย์อันมีมากมาย  
สักน้อย. บ้านเรา, ของอนุโมทนาเป็นอันได้มาในกรณีนี้ เพราะ  
เหตุถึงกล่าวเช่น นั้นเอง; และยังเป็นอนุโมทนาแก่  
ท่านผู้ช่วยกันด้วย อันก็ได้รับ ประโยชน์ จากหนังสือ  
เหล่านี้ ที่มีส่งไป สักน้อย.

มนุษย์เรา ละเป็นมนุษย์อยู่ได้ ก็เพราะการที่ประกอบของ  
ศัลยธรรม; มิฉะนั้น จะต้องกลายเป็นมนุษย์ หรือสัตว์  
กับ ต่อมาอยู่ในสัตว์ โดยไม่ต่างอะไรกับ. มนุษย์ที่ไม่ประ-  
กอบด้วยศัลยธรรม ก็ต้องประ- กอบอยู่ด้วย สัตว์วิปริต เป็นธรรม-  
ดา, เกะ จะต้องเป็น อนุมนุษย์ ในร่างของมนุษย์ ด้วย! โลก

นี่ละเป็นข้อสงสัย ที่หากเป็น โลกที่ประกอบด้วย วัตถุอันหนึ่ง  
 ในร่างของคนมนุษย์ เต็มไปเสียทั้งโลก ? และแม้แต่คนที่  
 คนหนึ่งๆ ละได้ขยับไปจนละไร ทั้งที่ของเขา ได้มีแต่การ  
 รวมกลุ่ม หากตามรู้สักเท่าไร ของไม่เหมือนมนุษย์ เสียทั้งไป และ  
 ยับยั้ง ทุกที?

อันนี้ข้อสงสัย ทุกๆ ท่าน แม้ละข้อสงสัยข้อนี้ ก็ยังมีข้อ  
 ในข้อสงสัยอยู่บ้างเอง! แม้จะรวม ละข้อสงสัยบ้าง ก็ยังมี  
 ข้อ คือ ธรรม ที่ปรากฏเป็นไป มี หรือ ? ส่วน ที่  
กล่าว ถึง กับ คน ที่ ได้ ไป นี้ ไป ใน สิ่ง นี้ ไป กว่า คือ  
ที่ ถูก ต่อ และ พร้อม ด้วย ไป ไป ได้ ละ กับ คน ที่ ได้  
ทำ นั้น, มี ใน นั้น ละ ตาม ที่ ได้ ว่า ถ้า ได้ กับ คน ที่ ได้  
เป็น โดย ไม่ ได้ ละ กับ คน ที่ ได้.

การที่ ธรรม: ได้แพร่หลาย แม้โดยที่คนได้แต่ธรรมใน  
 ลักษณะ: นี้ ก็ยังมีคนที่ได้เกิดความสงสัยในธรรม กันโดย,  
 ได้ไปไปเอง; ที่เราได้ ได้จากคนในทาง ต่อที่คนกับคนได้  
 ช่วยช่วยกันนี้กัน ทุก คน ที่ ได้ ไป นี้ ไป ใน การ ได้ ไป นี้ ไป  
 ได้ไปการที่ได้ไป เพื่อเพื่อนมนุษย์ กับแล้ว ธรรมที่ได้นั้นกว่า  
 แล้วนั้น ทุกประการ ๕

สุวิมล ธรรมิก

ได้มาส่งมาจาม, โขด  
 ๓ กันยายน ๑๖

## สารบัญ

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์	๑
ศีลธรรมไม่ใช่พระพุทธศาสนา	๒๕
สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์	๔๕
ความไม่รู้	๖๑
วิธีระงับดับทุกข์	๗๔
ทางสองแพร่ง	๙๘
มรรค ผล นิพพาน	๑๑๖
วิธีลัดที่สุด	๑๓๓
พญามาร	๑๕๘
การฝึกจิต	๑๘๔

## คำนำ

ข้าพเจ้าเคยย่อคำสอนเกี่ยวกับหลักพระพุทธศาสนาของท่านพุทธทาสภิกขุ ให้สั้นกะทัดรัด โดยเปลี่ยนแปลงถ้อยคำและสำนวนที่คนส่วนมากยังเห็นกันว่ายาก ให้เป็นคำและสำนวนง่าย ๆ เพื่อชาวพุทธทั่วไปไม่ว่าจะเป็นบุคคลประเภทใดจะได้อ่านเข้าใจ ดังที่ปรากฏเป็นหนังสือ “คู่มือมนุษย์” พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน หรือจำหน่ายในราคาถูกกว่าหนังสือทั่ว ๆ ไป อันเป็นผลทำให้เป็นที่รู้จักและพอใจอย่างยิ่งแก่มหาชน ทั้งยังทำให้เพิ่มจำนวนผู้ซาบซึ้งเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้องขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก สมตามวัตถุประสงค์ขององค์การ ฟื้นฟู พระพุทธ ศาสนา ซึ่งข้าพเจ้าเป็นผู้ดำเนินการอยู่

ถึงแม้ว่าในยุคนี้ จะได้เกิดคณะผู้หวังดีต่อพระพุทธศาสนาขึ้นหลายหน่วย ซึ่งส่วนมากเป็นพวกฆราวาสช่วยกันก่อกู้พระพุทธศาสนา แต่ก็ยังไม่เป็นการเพียงพอสำหรับพลเมืองของประเทศไทยจำนวน ๖๐ ล้านคน ซึ่งส่วนมากยังถูกนำให้หลงทางไปจนไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง ทั้งนี้เพราะเจตนาอันไม่ดีหรือเพราะความไม่รู้จริง

แต่กล้าสอนของคนทีเทศน์ที่สอน หรือของพวกที่ใช้ผีสา  
 เทวดาและสวสวรรค์มาเป็นเครื่องทำมาหากิน พระพุทธ-  
 ศาสนาต้องสูญสิ้นไปจากประเทศอินเดียก็เพราะแพ้กวิธีของ  
 ศาสนาพราหมณ์ และยังถูกทำลายอย่างย่อยยับโดยน้ามือของ  
 พวกที่เคร่งในศาสนาอิสลาม จนพุทธศาสนาต้องไปหาที่อาศัย  
 ในประเทศอื่น ๆ เช่น ไทย ลังกา พม่า ลาว เขมร จีน  
 ญี่ปุ่น ธิเบต แต่แล้วก็ยังไม่วายถูกบิดผันบีบบังโดยพวกที่เรียก  
 ตนเองว่าเป็นพุทธบริษัท ซึ่งมีหลักประจำใจเชื่อในศาสนา  
 พราหมณ์ และปฏิบัติพิธีต่าง ๆ ตามแบบไสยศาสตร์  
 หรือศาสนาผี อันพระพุทธเจ้าไม่เคยเห็นด้วยกับความเชื่อ  
 หรือการปฏิบัติอย่างนั้นเลย จนถึงกับพระองค์เองต้องสละราช  
 สมบัติออกแสวงหาสัจธรรมด้วยความเหนื่อยยากเกือบจะสิ้น  
 พระชนม์ เมื่อกันพบได้แล้วจึงประกาศคำสอนที่ถูกต้องที่สุด  
 เสียใหม่ซึ่งเราเรียกกันว่าพระพุทธศาสนา อันมีหลักคำสอน  
 และวิธีปฏิบัติตรงกันข้ามกับศาสนาพราหมณ์หรือไสยศาสตร์  
 และศาสนาอื่น ๆ ในโลกโดยประการทั้งปวง

แม้ในระยะเวลา ๔๕ ปีที่พระองค์เดินท่องเที่ยวโปรด  
 สัตว์โลกอยู่นั้น ก็ต้องเผชิญกับอันตรายเกี่ยวกับศาสนา

ปรบักษจนเกือบเอาชีวิตไม่รอดหลายคราว พระอรหันต์หรือ  
 สาวกของพระองค์ก็เคยถูกเขาฆ่าตาย และถูกฆ่าหมดเมื่อ  
 คราวที่ชาวมุสลิมเขาทำลายวัดวาอาราม เผาตำราคัมภีร์ของ  
 พุทธศาสนา แม้กระตูกของพระพุทธรเจ้าพวกพราหมณ์เขาก็  
 ขุดจากเจดีย์องค์ใหญ่ที่อิสตันบูลทุกท้าววัน เอาไปทิ้งนำหมด  
 ที่เราเห็นกันหรือมีกันอยู่ทุกวันนี้ จึงเป็นก้อนกรวดก้อนหิน  
 เกือบทั้งสน

ทั้งนพจะกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นโดย  
 ยาก แฝงแพร่ไปโดยยาก และเหลือมาจนกระทั่งทุกวันนี้ก็  
 โดยยาก ทำนองเดียวกันกับเพชรอันล้ำค่าซึ่งยอมเกิดขึ้นโดย  
 ยาก ค้นหาได้โดยยาก เจียรไนได้โดยยาก ซื่อขายกันได้  
 โดยยาก แม้การเก็บรักษาการทะนุถนอมก็ยิ่งยาก เพชรจึงมี  
 ราคาแพงกว่าวัตถุทั้งหลาย ผู้รุ่มมยยกย่องเทิดทูนและทะนุ  
 ถนอม แต่พวกสัตว์ เช่นลิงหรือนกหารู้คุณค่าของเพชรไม่  
 ถึงมันจะได้เฉียดไปเฉียดมามันก็ไม่สนใจ เพราะสู้เมล็ดไทร  
 สักลูกหนึ่งหรือก้อนข้าวสั๊กก้อนหนึ่งก็ยังไม่ไ้ ถึงมันจะบัง  
 เอิญมีเพชรอยู่ในกำมือหรือในปากของมันแล้ว มันก็ยังทำลาย  
 ด้วยการแคะขูดเพื่อหาอะไร ๆ กิน เสร็จแล้วก็ขว้างทิ้งจมดิน



จมหรายหรือหมกเอาไว้ใต้รังของมันไป จนกว่าจะมีคนฉลาด  
ไปพบเข้าแล้วนำมาทำประโยชน์แก่ปวงชน เรื่องเพชรเป็น  
ฉันทิโก พระพุทธศาสนาก็เป็นฉันทิ

เมื่อพฤติกรรมเป็นอยู่ดังกล่าว ข้าพเจ้าซึ่งเบื่อสังคม  
เบื่อที่จะทำงานร่วมกับคนชั่วคนโกง และมองเห็นว่าความรุ่ง  
โรจน์ทางโลก ๆ หรือชีวิตของคนเราไม่เป็นแก่นสารถาวร  
ลุ่มหลงเต้นแร้งเต้นกากันไปแล้วก็ตาย ทั้งสมบัติที่หามาได้  
หรือโกงเขามาได้เอาไว้ให้คนอื่นใช้ต่อไป ส่วนตัวเองต้องทน  
ทุกข์กายทุกข์ใจไปจนวินาทีสุดท้าย ไม่ได้ประโยชน์อะไรทาง  
ก้านจิตใจ ข้าพเจ้าจึงลาออกจากราชการเพื่อใช้ชีวิตบั้นปลาย  
ไปในการปฏิบัติธรรม หากความสงบทางใจ และใช้เวลาว่าง  
เผยแพร่หนังสือธรรมะที่เข้มข้นไม่หลอกลวง เช่นหนังสือ  
ธรรมะส่วนมากขององค์การ<sup>๕๑</sup>ฟื้นฟูพุทธศาสนา

ขอท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยความพินิจพิจารณา  
ให้จบตลอดเล่ม ถ้าท่านไม่เป็นพวกเทวดาที่กำลังมัวเมาอยู่  
ในกามารมณ์หรืออำนาจวาสนาบุชาวัตถุนิยมจัดแล้ว ท่านจะ  
เห็นคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ ถึงท่านจะชอบหรือไม่ก็ตาม  
โปรดกรุณาให้ผู้อื่นได้ยืมอ่านกันบ้าง จะได้เป็นธรรมทานอัน

(๕)

เป็นยอดของบุญทั้งหลายสำหรับท่านที่ยังพอใจตั้งใจในการทำ  
บุญ แต่สำหรับท่านที่มีจิตใจเหนือการติดบุญไปแล้ว การให้  
คนอื่น ๆ ได้ยืมอ่านหนังสือเล่มนี้ก็เป็นการช่วยเพื่อนมนุษย์  
ที่ยังไม่พ้นทุกข์ ให้พบวิธีระงับดับทุกข์ ตามแบบฉบับของ  
พระพุทธเจ้าอันจะมีผลสะท้อนทำให้ท่านไม่มีความทุกข์ไปด้วย

ปุ่น จงประเสริฐ

(ป.ม. อ.บ. ธ.บ.)

อันความจริง "ตัวก" ฆิได้ฆิ  
แต่พอเื่อง มันก็ฆิ จันจนได้  
พอทยเื่อง "ตัวก" ก็หายเียว  
หมด "ตัวก" เสียได้ เป็นเื่องดี

เนตดิงนน จงตอน ซัง "ตัวก"  
และตอนทัง "ตัวส" อย่างเตมที่  
ดงฆิแต่ ยี่สญ และปราณ  
หนักที่เื่อง ทำได้ด เห่งเียว

พ.ฉิมพิน

13 กย. 09

# วิธีระงับดับทุกข์

# พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์



พุทธศาสนาส่วนใหญ่แบ่งแยกออกเป็น ๒ พวกคือ หินยานหรือเถรวาทและมหายานหรืออาจารย์วาท เถรวาทคือพวกที่เอาตามด้อยคำเท่าที่พระเถระ (พระอรหันต์) ได้ร่วมกันทำสังคายนาตั้งแต่พระพุทธเจ้าแรกปรินิพพานใหม่ ๆ ได้กล่าวไว้เท่าไรอย่างไรก็ยอมถือตามคำของพระเถระเหล่านั้นโดยไม่เปลี่ยนแปลง เมื่อเวลาล่วงมาถึง พ.ศ. ๖๐๐—๘๐๐ เกิดมีพวกกล้าอธิบายธรรมะ กล้าปรับปรุงข้อความ เพื่อให้เหมาะสมแก่กาลละ เทศะ ฉะนั้น จึงเกิดมีคำอธิบายของพวกอาจารย์รุ่นหลังๆ เพื่อจะแก้ไขคำสอนให้ถูกต้องกับประชาชนที่พุทธศาสนาแพร่ไป เช่นเข้าไปในมองโกเลีย จีน เกาหลี ญี่ปุ่นกระทั่งทิเบต ศักดิ์คู่ปรับบัณฑิตของพุทธศาสนา โดยเฉพาะก็คือศาสนาพราหมณ์ในประเทศอินเดียนั่นเอง เขามีความเชื่อบางอย่าง ซึ่งถ้าหากเราจะไม่ปรับปรุงคำสอนฝ่ายพระพุทธศาสนาเสียบ้าง ก็จะไม่สามารถยึดเอาประชาชนส่วนใหญ่ทั่วไปไว้ได้ ฉะนั้น จึงมีการปรับปรุงแก้ไขใหม่ เช่นให้มี

พระโพธิสัตว์ประจำองค์พระพุทธเจ้า ให้มีพระโพธิสัตว์ที่มี  
อำนาจมากเท่าพระศิวะ เท่าพระนารายณ์ เท่าพระพรหม  
เพื่อจะต่อต้านลัทธิพราหมณ์ รวมความว่าคำอธิบายตามกาละ  
เทศะเพื่อต่อต้านปรบักษ์เหล่านี้ เป็นของคิดปรับปรุงกัน  
ขึ้นใหม่ โดยเรียกว่าลัทธิอาจารย์วาท คือถือด้วยคำของ  
อาจารย์ที่คิดปรับปรุง ส่วนของเดิมเรียกว่าเถรวาท ถือด้วย  
คำเดิมแท้ ของพระเถระซึ่งเป็น พระอรหันต์ ครึ่งทำสังคายนา  
ซึ่งยังคงแพร่หลายอยู่ในประเทศไทย ลังกา พม่า และเรื่องที่จะ  
กล่าวกันต่อไปก็เป็นฝ่ายพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท

เขาจำแนกพระพุทธศาสนา ในรูปของบุคคลออกเป็น  
ส่วนสำคัญ ๆ ๓ ส่วน เรียกว่าพระพุทธพระธรรมและพระสงฆ์  
แต่ถ้าพูดอย่างธรรมะล้วน ๆ เราก็เรียกว่าผู้ช้ทาง ทั่วทาง  
และผู้เดินตามทาง พระพุทธเจ้าคือผู้ช้ทางหรือช้วิธีระงับดับ  
ทุกข์ พุทธะแปลว่าผู้ดับ ผู้รู้ ผู้เบิกบาน กิเลสหรือวิชา  
หมายถึงการนอนหลับ ตื่นจากอวิชาก็คือตื่นจากการนอน  
หลับ ที่ว่าพุทธะคือผู้รู้ นั้น หมายถึงรู้สิ่งที่มนุษย์ ควรรู้ แม้คำ  
ว่าสัพพัญญุตแปลว่า ผู้รู้สิ่งทั้งปวง แต่ว่าสิ่งทั้งปวงนคอ  
เท่าที่ควรรู้ ไม่ใช่ทั้งหมดทั้งสิ้นไม่มีประมาณ อย่างนั้น  
ไม่ใช่ แต่ว่าบรรดาสิ่งที่ควรรู้แล้วท่านก็รู้อย่างสิ้นสุดหมด

เกลียดจริงๆ ควรรู้อะไร? ก็วิธีระงับดับความทุกข์ให้ได้สิ้น  
เชิงนั้นแหละคือสิ่งที่ควรรู้อันที่ว่าเบิกบานนั้นก็หมายถึงสดชื่น  
แจ่มใส เพราะรู้เสียแล้วและเพราะตื่นแล้วนั่นเอง ถ้าไม่ตื่น  
และไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้อันนั้นก็เบิกบานไปไม่ได้

**สัมมาสัมพุทธะ** ตามตัวแปลว่า ผู้รู้ทั่วถึงโดยชอบ  
ด้วยตนเอง เช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประสอานพระพุทธร-  
ศาสนา กล่าวคือพระสากยมุนีโคตมะ เมื่อยังไม่ได้บวชชื่อว่า  
สิทธัตถะ นี่เป็นองค์หนึ่งในบรรดาพระสัมมาสัมพุทธะ รู้ทั่ว  
ถึงหมายความว่ามากพอที่จะทำให้ผู้อื่นรู้ตามได้ด้วย รู้โดย  
ชอบคือรู้อย่างถูกต้องพอเหมาะสมสำเร็จประโยชน์ รู้ด้วยตน  
เองนั้นก็คือว่าไม่มีใครสอนท่าน ถึงแม้พระพุทธรเจ้าท่านได้  
เล่าเรียนศึกษาจากครูบาอาจารย์มากมายเหมือนกัน แต่มันไม่  
ใช่เรื่องวิธีระงับดับทุกข์โดยตรง วิธีระงับดับทุกข์โดยตรงนี้  
ท่านค้นของท่านขึ้นมาได้เอง เพราะฉะนั้นพระองค์จึงใช้คำว่า  
“เป็นเรื่องที่เราคาดคคไม่เคยไต่ยินไต่ยั้งมาแต่ก่อน” คือพระ  
องค์ทรงยินยันว่าไม่ได้ยินไต่ยั้งมาจากใคร ๆ

**ปัจเจกพุทธะ** รู้เรื่องวิธีระงับดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง  
จนดับทุกข์ได้เต็มที่เหมือนกัน แต่ยังไม่พร้อมที่จะทำให้ผู้อื่นรู้  
ตามได้ด้วย ท่านก็มีบัญญัติรู้อริยสัจ รูนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถึงขนาดที่จะไม่ยึดถืออะไรว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา เหมือนกัน แต่อยู่ในวงจำกัดเท่าที่ทำให้กิเลสของตนสิ้นไปได้ ด้วยตนเอง และไม่สอนใคร

อนุพุทธะ ได้แก่พระอรหันต์ทั่วไป ซึ่งไม่รู้วิธีการจับดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง รู้โดยไต่ยินไต่ฟังมาจากพระพุทธเจ้า แต่แล้วก็ทำความดับทุกข์ได้หมดสิ้นเชิงเหมือนกัน อนุ<sup>๕</sup>นี้แปลว่าตาม อนุพุทธก็แปลว่ารู้ตาม รู้ตามใคร? รู้ตามพระสัมมาสัมพุทธะ ทั้ง ๓ ประเภทที่กล่าวมาแล้ว<sup>๕</sup> เราเรียกว่าพุทธะเสมอกัน หรือเรียกว่าพุทธบุคคลได้เท่ากัน

ยังมีพุทธะโดยอ้อม ที่เรียกว่า **สุตตะพุทธะ** คือเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานอย่างธรรมตาสามัญ คืออย่างปุถุชนธรรมตาที่มีการไต่ยินไต่ฟัง แล้วก็กำลังพยายามประพฤติปฏิบัติ แต่ยังไม่ทันจะเป็นพระอรหันต์ หรือยังไม่ทันจะเป็นอริยบุคคล พอไต่ยินไต่ฟังมีความรู้ขึ้นมา ก็มีอาการเหมือนกับตื่นนอนเหมือนกัน แต่ไม่ตื่นนอนอย่างสิ้นเชิง ไม่ใช่ตื่นจากหลับคือกิเลส แต่ก็ไม่มีอาการเหมือนกับการนอนหลับ คือหายโง่ไปบ้าง แล้วก็มีความรู้เพิ่มขึ้นตามสมควร มีความเบิกบานได้บ้าง อย่าง<sup>๕</sup>นี้เรียกว่า **สุตตะพุทธะ**



ในเรื่องที่เกี่ยวกับองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าว่ากันโดยทางเนื้อหนัง ก็คือบุคคลคนหนึ่งที่เกิดขึ้นมาในโลก เมื่อ ๒,๕๐๐ ปีเศษมาแล้ว ที่ตำบลลุมพินีหรือลุมพินิตเคอ์ในบัคันคือที่อินเดียภาคเหนือ ซึ่งเดี๋ยวนี้อยู่ในเขตของประเทศเนปาลเข้าไป ๗ ไมล์ ในตระกูลศากยะ คือเผ่าพันธุ์ศากยะ มีนามสกุลว่าโกตมะ เป็นลูกพระเจ้าสุทโธทนะและพระนางมายา แต่พระพุทธเจ้าท่านว่าเนื้อหนังร่างกายของท่านนี้ไม่ใช่พุทธะ เพราะ **พุทธะแท้คือธรรมะ หรือตัวคุณธรรมที่มีอยู่ในท่าน** ฉะนั้น ท่านจึงว่า “ผู้ใดไม่เห็นธรรมะ ผู้นั้นไม่เห็นตถาคต แม้จะจับมุมจีวรของตถาคตถือเอาไว้ไม่ยอมปล่อย ก็ไม่ได้ชื่อว่าเห็นพุทธะ ต่อเมื่อเห็นธรรมะ คือคุณธรรมที่มีอยู่ในจิตใจของท่าน จึงจะได้ชื่อว่าเห็นพุทธะ” เพราะฉะนั้นพุทธะที่แท้จริงจึงอยู่ที่คุณธรรมในใจของท่าน ร่างกายจึงเป็นเพียงเปลือก แม้สิ่งที่เรียกกันว่าใจหรือจิตนั้นก็ยังเป็นเปลือกชั้นใน มันต้องหมายถึงสิ่งที่มีอยู่ในจิตอีกทีหนึ่ง คือคุณธรรมซึ่งเราแบ่งกันเป็น ๓ อย่าง คือ **บริสุทธิ์คุณ** หมายถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากโทษจากเครื่องเศร้าหมอง **ปัญญาคุณ** หมายถึงความฉลาดความรอบรู้ถึงที่สุด และ **กรุณาคุณ** คือมีความกรุณาอย่างกว้างขวางไม่มีใครเสมอเหมือน ในการที่จะช่วย

มนุษย์ เราเพิ่งทำให้เห็นคุณสมบัติ ๓ ประการ<sup>๕</sup> เป็นหลักใหญ่ ๆ แล้ว จึงจะเห็นองค์พระพุทธรูป แต่ถ้าจะให้ง่ายเข้าให้สั้นเข้า อยากจะแนะนำคำ ๓ คำ คือ *ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ* เราเรียกกันง่าย ๆ ว่า ๓ ส. สะอาดจากเครื่องเศร้าหมอง สว่างจากความมืดมนจากความหลงผิด คือรู้แจ้งถึงที่สุดสิ้นเชิง สงบจากความทุกข์ ที่รบกวนใจให้วุ่นวาย เป็นความสงบตลอดกาล รวมเป็นสะอาดสว่างสงบ เราต้องเข้าถึงสิ่งทั้ง ๓ นี้จึงจะเรียกว่าเข้าถึงพระพุทธรูป วิธีเข้าให้ถึงก็คือทำให้มีความสะอาดสว่างสงบขึ้นในใจของเราเอง ถ้าเราทำได้น้อยก็มีพระพุทธรูปองค์น้อย ๆ เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราจะถึงพระพุทธรูปเจ้าได้โดยวิธีนี้แทน วิธีอื่นถึงไม่ได้

ในทางปริยัติ เขาจำแนกพระพุทธรูปไว้เป็น ๔ ข้อ คือถือเอาตามบทสวดพุทธรูปที่ว่า อธิปิโส ภควา อรหํ สมมา สมพุทฺโธ เรือยไป จะถึง พุทฺโธ ภควา มีความว่า พระองค์เป็นพระอรหันต์ เป็นพระสัมมาสัมพุทธรูป รู้ทั่วถึงอย่างถูกต้องด้วยพระองค์เอง วิชาคือความรู้ จรณะคือการปฏิบัติ ท่านไม่สมบูรณ์แต่วิชาหรือปฏิบัติเพียงอย่างเดียวหนึ่ง แต่สมบูรณ์ทั้ง ๒ อย่าง ฉะนั้น จึงเรียกวิชาจรณะ สัมบันโน สุกโต แปลว่า เป็นผู้ไปดีมาดี ซึ่งหมายความว่า

การอุบัติขึ้นมาในโลกนี้ในสภาวะที่ดี มองดูแล้วมีแต่คุณมีแต่ประโยชน์เกื้อกูล โลกวิทูเป็นผู้แจ้งโลก คำว่า “โลก” ในที่นี้ย่อไปอธิบายเอาเอง เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านอธิบายของท่านไว้เสร็จแล้ว คำว่า “โลก” ก็คือทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความคับทุกข์สิ้นเชิง และทางให้ถึงความดับทุกข์สิ้นเชิง ที่เรียกว่าอริยสัจ ๔ นั้นเอง อนุตฺโร ปุริสทมมสารถิ แปลว่าเป็นสารถีผู้ฝึกคน ไม่มีผู้ฝึกคนไต่ยิ่งไปกว่าอีกแล้ว เพราะสารถีคนอื่นฝึกทำอะไร ๆ ก็สำเร็จประโยชน์เพียงว่าใช้งานได้ แต่การฝึกของพระพุทธเจ้าเมื่อเสร็จแล้วผู้นั้นอยู่เหนือโลกได้ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ชนะทุกข์ทั้งปวงได้ สตฺถาเทวมนุสฺसानิ แปลว่าเป็นผู้สอนทั้งแก่เทวดาและมนุษย์ หมายความว่าคำสอนของท่านนั้นมันสูงไปกว่าภาวะของพวกเทวดาหรือพรหม เราขอยกย่องเทวดาว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ แต่พระพุทธเจ้าไม่เห็นอย่างนั้น เพราะพวกเทวดาก็ยังมีทุกข์อย่างเทวดา เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีกิเลสประกอบกรรมทำชั่วอย่างเทวดา เป็นสามัญสัตว์ประเภทหนึ่งเท่านั้น พระพุทธเจ้าจึงสามารถเป็นครูได้ทั้งเทวดาและพรหม บทถัดไปว่าพุทฺโธ คือเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่นบทสฺสทํายกัคือภควา แปลว่าผู้แจกจ่าย คือแจกจ่ายธรรม อีกความหมายหนึ่งแปลว่า เป็นผู้มีความดีหรือสิ่ง

ที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ คุณสมบัติ คุณธรรม และลักษณะต่าง ๆ ของคำว่า “พุทธะ” มีอยู่อย่างนี้

เราควรจะ ทราบเรื่องความเป็นอยู่ของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบ้างตามสมควร มีกาดาร้อยกรองใจความสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่า ตอนเข้าไปโปรดสัตว์ ตอนบ้ายแสดงธรรมแก่คนทั่วไป ตอนหวัค้ำสอนภิกษุ ตอนตึกแก้ปัญหากับพวกเทวดา ตอนไถล่รุ่งสอคล้องสัตว์โลกทั่ว ๆ ไปว่าวันรุ่งขึ้นนี้ ใครอยู่ในฐานะที่ควรจะได้รับคำสอนของท่าน นี้ลองพิจารณาดูถึงการงานของพระพุทเจ้าว่ามากน้อยเท่าไร ท่านหมดกิเลสแล้ว แต่ท่านทำงานมากกว่าพวกเรา

เกี่ยวกับคำที่ว่า ตื่นเข้าไปโปรดสัตว์นั้น จะเป็นการถูกพระพุทเจ้ามากเกินไป ถ้าดีว่าการออกไปขออาหารกินนั้นเรียกว่าไปโปรดสัตว์ ที่จริง การออกไปหาอาหารบิณฑบาตนั้นไม่ใช่เรื่องโปรดสัตว์ เรื่องโปรดสัตว์ของพระพุทเจ้าคือว่า ในขณะที่ท่านออกแสวงบิณฑบาต ท่านไปพบคนที่ท่านต้องการจะพบ ท่านพยายามทำตามแผนการณของท่านที่จะสอนบุคคลนั้นให้สำเร็จตามที่ท่านประสงค์ ควรทราบว่ในครั้งพุทกาลนั้น ท่านอยู่ในวิหารนอกเมือง ตื่นเข้าต้องถือบาตรเข้ามาในเมือง ใช้เวลามากจนถึงตอนเที่ยงทีเดียว

กว่าจะได้อาหารเพียงพอ แล้วไปนั่งที่ร่มไม้ฉันอาหารใกล้น้ำ  
 กว่าที่จะกลับวัดได้ก็ตอนบ่าย เวลาเข้าถึงเที่ยงนี่เองท่านทำงาน  
 ของท่าน บางที่ท่านแวะที่วัดของพวกเคียรดีซึ่งอยู่นอกเมือง  
 ด้วยกัน ไปสอนพวกเคียรดีให้เกิดความเข้าใจถูกต้องได้  
 จำนวนหนึ่งเสียก่อนไปบิณฑบาตในเมืองก็มี หรือเข้าไปบิณฑ-  
 บาตในเมืองได้แล้วก็มุ่งไปที่นั่นที่นี้ โดยมองเห็นแล้วว่าคนนั้น  
 คนนี้ควรจะไปพบปะ การไปบิณฑบาตครั้งนั้นก็ถือว่าเข้าไป  
 พบคนที่ต้องการพบ ส่งบาตรให้เขารับเอาเข้าครัวไปจัดอาหาร  
 เสร็จแล้วจึงจะมาคืนให้ท่าน ในระหว่างที่เขาไปจัดอาหารให้  
 นั้น ท่านจะมีโอกาสพบกับคนที่ท่านต้องการจะพบ เช่นเจ้า  
 ของบ้านนั้น ท่านจะได้นั่งพูดคุยกับเขาตั้งชั่วโมง พระสูตร  
 ต่าง ๆ เกิดขึ้นโดยลักษณะนี้มีมากมายที่สุด ฉะนั้นคำว่าเข้า ๆ  
 ไปโปรดสัตว์ของท่านนั้น จึงไม่ใช่ไปขออาหาร แต่เป็นเรื่อง  
 ไปโปรดสัตว์คือสั่งสอนคนจริง ๆ

ตอนบ่ายแสดงธรรมแก่บุคคลที่ไปพบ พวกฆราวาส  
 ทั่ว ๆ ไปมีโอกาสมหาในตอนบ่ายเป็นส่วนมาก ฉะนั้นท่าน  
 จะช่วยเหลือเขาตามสมควรให้เขาได้รับความรู้ ตลอดเวลาบ่าย  
 ตอนหัวค่ำท่านอบรมสั่งสอนภิกษุที่อยู่กับท่านเอง แล้วแต่ว่า  
 จะอยู่ที่ไหน ก็ใช้เวลาหัวค่ำอบรมสั่งสอน สูตรต่าง ๆ เกิด

ขึ้นในตอนนั้นมากเหมือนกัน ตอนดึกที่ว่าแก้ปัญหาเทวดา  
นั้น ท่านหมายถึงพวกชนชั้นปกครอง โดยเฉพาะก็คือ  
พระราชาและขุนนาง เวลากลางวันนั้นเขาไม่มีโอกาส เพราะ  
ยุ่งด้วยการบ้านการเมือง จึงใช้เวลาตอนดึกยกกองทัพข้างกอง  
ทัพม้า มีคบเพลิงสว่างไสว มีทหารห้อมล้อมเพราะกลัวศัตรู  
ออกไปนอกเมืองสู่พระวิหาร แล้วก็ไปสนทนากับพระพุทธเจ้า  
คือไปตามปัญหา อย่างนี้เรียกว่าแก้ปัญหาเทวดา พระพุทธเจ้า  
ท่านไม่ได้อยู่ว่างแม้แต่ตอนดึกๆ

ทีนี้หลังจากท่านนอน ๓-๔ ชั่วโมงแล้ว ก็ถึงเวลา  
ใกล้รุ่ง ท่านเล็งญาณส่องโลก คือพิจารณาดูว่าคนไหนที่ไหน  
พอที่จะสอนได้ในเช้าวันนี้แล้ว ท่านก็ไป ฉะนั้นกิจการงาน  
ของท่านก็เป็นอย่างนี้ ถ้าจะเปรียบแล้วก็เหมือนกับผู้ส่องแสง  
ให้คนที่อยู่ในที่มืดได้เดินถูกทาง พุทตรงๆ ก็คือพระพุทธเจ้า  
เป็นผู้ชี้ทาง พระธรรมเป็นตัวทาง พระสงฆ์เป็นผู้เดินตาม  
ทาง ยังมีคำเปรียบอีกเช่นว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้หยางสิ่งต่าง ๆ  
ที่ยังคว่าอยู่ให้เปิด ท่านเป็นผู้ปลดปล่อยมนุษย์ให้หลุดพ้นจาก  
คุกตะราง คือกิเลส ความอยาก ความยึดติด ซึ่งเป็นเครื่อง  
จองจำอย่างยิ่งชนิดที่มองไม่เห็นตัว หรือไม่แสดงอาการจองจำ  
ให้ปรากฏ อุปมาอย่างนี้มีอีกมากมาย ที่นำมากล่าวก็เพียงเป็น

ตัวอย่างให้ท่านนำไปนึกคิด แล้วจะเห็นคุณลักษณะของพระ  
พุทธเจ้าได้ยิ่งขึ้น จะเพิ่มศรัทธาเพิ่มความเพียรความกล้าหาญ  
ในการที่จะศึกษาและปฏิบัติตามทางที่พระองค์ชี้

ทีนี้จะกล่าวถึงวิธีระดับคัมภีร์ หรือตัวทางที่เรียกว่า  
พระธรรมอันแบ่งออกเป็น ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ปริยัติ  
หมายถึงความรู้ในพระธรรม ปฏิบัติเป็นการกระทำตามความรู้  
ปฏิเวธหมายถึงผลของการกระทำ ปริยัติซึ่งหมายถึงการศึกษา  
เล่าเรียนคัมภีร์นี้ ยังจำแนกเป็นส่วนวินัย ส่วนสุตตันตะ และ  
ส่วนอภิธรรม คัมภีร์พวกที่เป็นระเบียบวินัยแบบแผนสำหรับ  
ประพฤติกปฏิบัติส่วนกายวาจา เพื่อปกครองหมู่คณะให้เรียบ  
ร้อยเรียกว่าวินัย สุตตันตะหมายถึงข้อความส่วนที่แสดงถึงตัว  
ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์โดยตรง จัดไว้เป็นเรื่อง ๆ พร้อมทั้ง  
ข้อความที่บอกเป็นการดำเนินเรื่องราวตรัสที่ไหน เพราะเหตุ  
อะไรจึงได้ตรัสความข้อนี้ และตัวใจความที่ตรัสว่าอย่างไร  
เช่นธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ตรัสที่ป่าซึ่งให้อภัยแก่เนื้อไก่  
เมืองพาราณสี แก่พระปัญจวัคคีย์เพื่อทำให้เขาได้เข้าถึงพระ  
ศาสนาเป็นครั้งแรก มีใจความแสดงถึงอริยสัจสี่และมรรคมี  
องค์แปดอย่างนี้เป็นต้น ทุกสูตรจะแสดงข้อปฏิบัติแง่ใดแง่  
หนึ่งโดยละเอียดก็มี แสดงรวมกันหมดทุกแง่โดยสังเขปก็มี  
แล้วแต่ว่าสูตรไหนมันปรารภเรื่องอะไร

ส่วนอภิธรรมหรืออภิธรรมปิฎก ก็คือคำอธิบายความสำคัญหรือคำสำคัญในสุตตันตปิฎก และเพ็งจะมีขึ้นมา เมื่อ พ.ศ. ๖๐๐-๘๐๐ นี้เป็นส่วนใหญ่ อภิธรรมปิฎกไม่มีในสมัยพระพุทธเจ้า และไม่มีในสมัยที่พระพุทธเจ้านิพพานแล้วในระยะ ๒๐๐-๓๐๐ ปีแรก ประวัติการทำสังคายนาครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ ซึ่งมีอยู่ในพระไตรปิฎกนั่นเอง ไม่เคยเอ่ยถึงอภิธรรมปิฎกเลย มีแต่คำว่าธรรมและวินัย ๒ คำเท่านั้น อภิธรรมปิฎก เช่นคัมภีร์กถาวัตถุนี้เพิ่งมาร้อยกรองเมื่อทำสังคายนาครั้งที่ ๓ ในอภิธรรมปิฎกนั้นจะกล่าวถึงเรื่องราวของพวกมิถนาคิฏฐิที่เกิดขึ้นในอินเดียได้ใน พ.ศ. ๘๐๐-๘๐๐ ก็มี ฉะนั้น จึงถือได้ว่าอภิธรรมปิฎกเป็นคำอธิบายหรืออภิปรัชญา ของหลักเรื่องความดับทุกข์ในพระพุทธศาสนา ส่วนวิธีระงับดับทุกข์ในพระพุทธศาสนาโดยตรงนั้น มีสมบุรณ์อยู่แล้วในสุตตันตปิฎก

ต่อมายังมีการเขียนคำอธิบายต่าง ๆ อย่างนี้เราไม่เรียกว่าพระไตรปิฎก ไม่เรียกว่าอรรถกถา แต่เราเรียกว่า ฎีกา คือคำอธิบายอรรถกถา อนุฎีกาคือคำอธิบายฎีกาอีกต่อหนึ่งเรื่อย ๆ มาเป็นลำดับ ยังมีอีกประเภทหนึ่งเรียกว่าคัมภีร์พิเศษ คือท่านผู้รอบรู้ในเรื่องราวเกี่ยวกับพระไตรปิฎกและอรรถกถา



ได้แต่งหนังสือเล่มใหญ่ขึ้นเป็นเล่มๆ เป็นกัมภีร์ๆ เช่นกัมภีร์  
 วิสุทธิมรรค กัมภีร์มลินทปัญหา กัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะ  
 หรืออะไรทำนองนี้ เรื่องที่สมบูรณ์ในตัวของมันเป็นเรื่องๆ  
 ไป แต่งขึ้นทีหลัง แล้วก็มักจะถูกลงเคราะห์รวมไว้ในคำว่า  
 พระไตรปิฎก ในฐานะเป็นคำอธิบายพระไตรปิฎก

**ปฏิบัติ** มาจากคำว่า “ปฏิบัติ” แปลว่าควรได้ไป  
 นี้แหละคือตัวมรรคหรือทางที่ประกอบไปด้วยองค์แปด มี  
 เพียง ๓ คือศีล สมาธิ ปัญญา โดยเอาเรื่องสัมมาทิฐิ  
 (ความเข้าใจถูกต้อง) กับ สัมมาสังกัปป (มุ่งหมายถูกต้อง)  
 นี้รวมเรียกว่าเป็นพวกปัญญา แล้วสัมมาวาจา (พูดจาถูกต้อง)  
 สัมมากัมมันโต (ประกอบกิจการงานที่ถูกต้อง) สัมมาอาชีโว  
 (ดำรงชีวิตเลี้ยงชีพถูกต้อง) นี้รวมเป็นพวกศีล ส่วนสัมมา  
 วายามะ (พยายามถูกต้อง) สัมมาสติ (ความระลึกประจําใจ  
 ถูกต้อง) สัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นถูกต้อง) รวมเป็นพวกสมาธิ  
 ฉะนั้นจึงได้เป็นปัญญา ๒ องค์ ศีล ๓ องค์ สมาธิ ๓ องค์  
 รวมกันเป็น ๘ องค์ ๘ องค์รวมกันเข้าแล้วจึงจะเป็นทางๆ  
 เดียว สำหรับบุคคลผู้เดียว เดินไปสู่จุดหมายปลายทางเพียง  
 แห่งเดียว ข้อปฏิบัติอย่างอื่นอย่างใดทั้งหมดทั้งสิ้นจะรวมอยู่  
 ในคำ ๓ คำนี้ คือศีล สมาธิ ปัญญา จะมีสักแปดหมื่นสี่พัน

หรือที่เรียกว่าแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ก็ตาม รวมลงได้  
 ในคำ ๓ คำนี้ และอยากจะเตือนให้สังเกตกันอยู่เสมอ ๆ คือว่า  
 พระพุทธเจ้าท่านยกเอาบัญญัติขึ้นก่อน แล้วจึงถึงศีล แล้วจึง  
 ถึงสมาธิเมื่อแสดงโดยหลักการปฏิบัติ ถ้าแสดงโดยหลักวิชาก็  
 เรียงเป็น ศีล สมาธิ บัญญา ตามลำดับเล็กไปหาใหญ่ แต่ถ้า  
 แสดงเพื่อจะปฏิบัติได้จริง ๆ หรือให้เป็นไปเองจริง ๆ แล้ว  
 บัญญาต้องมาก่อน ไม่เช่นนั้นแล้วศีลสมาธิจะไปลงเหวหมด  
 คือเดินทางผิดหมด บัญญาจะต้องจงจะต้องนำไปเสมอ การ  
 ทำดี ประพฤติหลักศาสนา การให้ทาน การถือศรัทธากรรม  
 เหล่านี้ มันต้องประกอบด้วยบัญญัติ จึงจะให้ทานถูกต้อง  
 มีบัญญัติจึงจะรู้จักถือศรัทธากรรม คือพระรัตนตรัยอย่างถูกต้อง  
 แม้การถือพระรัตนตรัยชั้นแรกที่สุด ก็อาศัยบัญญัติเหมือนกัน  
 ถ้าไม่มีบัญญัติก็ไม่อยากถือหรือไม่รู้จักถือ เรื่องของบัญญานี้  
 ท่านแบ่งเป็น ๓ บัญญาที่เกิดมาจากการได้ยินได้ฟังได้ศึกษา  
 เรียกว่าสุตตะบัญญัติ สูงขึ้นไปเป็นบัญญัติหรือความรู้ที่เกิดมา  
 จากความคิดไปตามเหตุผลหรือการใช้เหตุผล นี้เรียกว่าจินตะ  
 บัญญา สูงขึ้นไปอีกเป็นอันที่ ๓ ต้องเป็นบัญญัติหรือความ  
 ซำนิจำนานาญที่เกิดจากการปฏิบัติเสร็จแล้วจริง ๆ ได้ปฏิบัติลง  
 ไปตามหลักวิชานั้น ๆ แล้ว เกิดความคิดเห็นอย่างแน่นอน

แล้วจริงๆ ผลเกิดขึ้นอย่างไร จะเป็นความสำเร็จหรือไม่ สำเร็จก็ตาม การรู้แจ้งในเรื่องนั้นๆ อย่างนี้เรียกว่าภาวนา บัญญา คือบัญญัติที่เกิดมาจากการทำจิตใจให้เจริญ ซึ่งมักจะเรียกกันว่ากรรมฐาน ฉะนั้นบัญญัติที่มาหลังศีลสมาธิ ก็คือ บัญญาประเภทที่ ๓ หรือบัญญัติรอบรู้ที่เจริญขึ้นเพราะการปฏิบัติ ส่วนบัญญัติที่เกิดมาจากการได้ยินได้ฟังหรือการใช้เหตุผลนั้น เป็นบัญญัติเพียงขั้นต้น เป็นเพียงเมล็ดพืชที่ยังไม่ได้เพาะปลูก ต่อเมื่อเมล็ดพืชนั้นได้เพาะปลูกเป็นต้นเป็นใบ เป็นดอกเป็นผลแล้ว จึงจะเป็นบัญญัติที่ต้องการในทางพุทธศาสนา รวมความว่า ศีลสมาธิบัญญานี้เป็นมรรคหรือทางมรรคหรือทางนี้คือวิธีระงับดับทุกข์ เราเรียกพระพุทธศาสนา หรือธรรมะในส่วนนี้ว่า ปฏิบัติธรรม

ถัดไปคือธรรมะที่เป็น ปฏิเวธ เวระ แปลว่าทางปฏิบัติ แปลว่าเฉพาะ การรู้แจ้งแทงตลอดโดยเฉพาะสิ่งที่ได้ผ่านไปแล้ว ได้ผลเป็นปัญญาความรู้ความเห็น ทำลายกิเลสได้ เจาะทะลุผ่านของอวิชชาหรือกิเลสต้นเหตุได้ ทะลุไปแล้ว หรือแม้ว่าเริ่มจะทะลุ ซึ่งจะต้องทะลุแน่ก็ตาม รวมเรียกเป็นพวกปฏิบัติ แปลว่าคือผลทั้งนั้น ความทะลุหรือความหลุดพ้นไปได้ ซึ่งก็ได้แก่การที่จิตของเราว่างจากกิเลส ความว่าง

มีอยู่ ๓ อย่างด้วยกัน อย่างที่ ๑ เป็นการว่างตามธรรมชาติ หรือโดยบังเอิญ เช่นเวลาที่เรามีอารมณ์ดี ๆ เราไม่ต้อง ปฏิบัติอะไรไม่ต้องทำอะไร จิตมันก็ว่างจากสิ่งรบกวนเราร้อน หม่นหมองอยู่เอง นี่ก็เป็นความว่างจากกิเลสอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ที่มันดับขึ้นไปเรียกว่าว่างจากกิเลสเพราะเราข่มบังคับไว้ นี่ได้ แก่การทำสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งอยู่จนกิเลสเกิดขึ้นมาไม่ได้ จึงไม่ ปรากฏแก่จิต แต่ทำไมไม่ใช่หมดกิเลส กิเลสยังพร้อมที่จะเกิด ได้อยู่เสมอ การไม่มีกิเลสทำนองนี้ยังไม่ใช่ผลจริง ไม่ใช่ ปฏิเวธจริง ยังเป็นเพียงอนุโลม ที่เป็นการหลุดพ้นจากกิเลส จริง ๆ ที่เรียกว่าสมุจเฉทวิมุตตินั้น หมายความว่า การเดินทาง คือศีลสมาธิปัญญาเป็นไปสำเร็จแล้ว ถึงขนาดที่ปล่อยวางสิ่ง ทั้งปวงไม่ยึดมั่นถือมั่นในอะไร มีจิตว่างจากความรู้สึกว่าเป็น ตัวเราของเราโดยเด็ดขาด อย่างนี้จึงจะเรียกว่าสมุจเฉท วิมุตติหรือว่าแน่นอน ฉะนั้น ท่านจึงแยกปฏิเวธออกไปเป็น ๓ ส่วน คือ มรรค ผล และนิพพาน มรรคก็คือความรู้หรือ ปัญญาที่กำลังเจาะแทงกิเลสระดับใดระดับหนึ่ง ในลักษณะที่ มันจะทำลายกิเลสให้เด็ดขาดไปได้ ผล คือความรู้ในขณะถัด มา คือเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเจาะแทงนั้น ๆ ส่วนนิพพาน นั้น หมายถึงภาวะที่หมดจากกิเลส หมดจากความทุกข์ใจโดย สิ้นเชิง

สวคมนต์บทพระธรรมคุณซึ่งเริ่มตั้งแต่ สวากุขาโต ภควตาธมฺโม จนกระทั่ง ปุจฺจตฺตเวทิตพฺโพวฺวิญฺญูหิ นี้ แบ่งออกได้เป็น ๖ ความหมาย สวากุขาโตภควตาธมฺโม พระธรรมเป็นสิ่งที่มีพระภาคกล่าวไว้ตรัสไว้อย่างดี สนฺทิฏฺฐิโก หมายความว่าท่านจะต้องเข้าใจ มองเห็นว่าสิ่งนี้ปฏิบัติลงไปแล้วจะได้ผลอย่างไร ก็จะได้ผลตรงตามที่ต้องการหรือไม่ อกาลิโก หมายความว่าปฏิบัติเมื่อไรก็ได้ ไม่จำกัดเวลา เอหิปสฺสิโก หมายความว่า การปฏิบัติหนึ่งดงามอย่างยิ่ง พอที่จะอวดหรือกล้าเรียกคนอื่นให้มาดูได้ โอปนยิโก แปลว่าควรน้อมมาใส่ตัว หมายความว่า จึงทำให้มีการปฏิบัติขึ้นในตน ปุจฺจตฺตเวทิตพฺโพวฺวิญฺญูหิ=อันวิญฺญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน คือคนฉลาดที่ปฏิบัติไปเสร็จแล้วเท่านั้นที่จะมองเห็นผลหรือเสวยผลนี้ได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะพระธรรมคุณที่เราท่องบ่นกันมาตั้งแต่เด็ก ๆ จนกระทั่งบัดนี้นั้น มีอยู่ ๖ บท ซึ่งประกอบด้วยทั้งส่วนปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ โดยอาการอย่างนี้

ที่นี้จะได้กล่าวถึงพระสงฆ์ สงฆ์แปลว่าหมู่ ที่แปลเช่นนี้ก็เพราะไปเอาบุคคลเป็นเกณฑ์ จึงแปลว่าหมู่คน แต่ที่ถูกแล้วต้องเอาคุณธรรมที่มีอยู่ในจิตใจเป็นเกณฑ์ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์มีส่วนเปลือกนอกและส่วนเนื้อใน พระ-

พุทธส่วนเปลือกนอกก็คือร่างกายของท่าน จิตใจของท่านเป็นเปลือกชั้นใน เนื้อแท้ก็คือคุณธรรมที่มีอยู่ในใจของท่าน เช่น คุณลักษณะต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้น พระพุทธเจ้าเป็นอย่างไรพระสงฆ์ก็ควรเป็นอย่างนั้น คือว่าเนื้อตัวร่างกายที่เป็นลูกคนนั้นหลานคนนั้น โคนหัวนุ่งผ้าเหลืองนั้น ยังไม่ใช่ตัวแท้ของพระสงฆ์ เพราะ พระสงฆ์หมายถึงมรรวาสกก็ได้ คือเป็นอุบาสกเป็นอุบาสิกาที่ไต่มรรคผลนั้นแหละ ฉะนั้น คำว่าพระสงฆ์ก็หมายถึงคุณสมบัติหรือคุณธรรม คือมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่ในใจตามสมควร เหมือนกับที่มีอยู่ในจิตใจของพระพุทธเจ้า เพราะว่า เป็นผู้เดินตามทางซึ่งพระพุทธเจ้าท่านเดินสำเร็จแล้ว และท่านสอนชี้ทางไว้ พระสงฆ์เดินตามก็ควรได้รับผลอย่างเดียวกัน คือ ความดับทุกข์ ส่วนจะสามารถสอนคนอื่นได้หรือไม่นั้น อาจจะไม่เหมือนพระพุทธเจ้าไม่เท่าพระพุทธเจ้า แต่ส่วนที่พันกิเลสพันทุกข์แล้วละก็ พระอรหันต์เป็นเหมือนกับพระพุทธเจ้าหมด ฉะนั้น จะต้องเข้าใจคำว่าพระสงฆ์ให้ถูกต้องในลักษณะอย่างนี้เท่านั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ โสดา สกิทาคา อนาคา อรหันต์ อริยบุคคล ๗ นิคโค ๗ นิคคหนึ่ง น ๗ แลละ เป็น พระสงฆ์ ตามความหมายของคำว่า “พระสงฆ์” จะเป็นมรรวาสกก็ได้

เพราะบุคคลที่เป็นโสดา สกิทาคา อนาคา และอรหัตต์  
 นั้น มีความสะอาดสว่างสงบบทเป็นวัตรธรรมแท้ที่อยู่ในใจ  
 ของท่าน “พระสงฆ์” จึงถูกแยกเป็นสงฆ์โดยสมมติ  
 และพระสงฆ์แท้จริง สงฆ์โดยสมมติเรียกว่าสมมติสงฆ์  
 สงฆ์แท้จริงเรียกว่า อริยสงฆ์ ใน ๔ พวกนี้มีการปฏิบัติ  
 อย่างที่เราได้ยินได้ฟังชินหู ว่าผู้ใดปฏิบัติเป็น ๔ ปฏิปทโน  
 อย่างหนึ่งละก็ ผู้นั้นเรียกว่า สงฆ์ ปฏิบัติดี (สุปฏิปทโน) ก็คือว่า  
 เป็นไปเพื่อดับทุกข์ ปฏิบัติตรง (อุสุปฏิปทโน) หมายความว่า  
 ไม่เผลวเวียน ไม่มีอะไรยั่วชวนให้ออกไปนอกทางได้ ยาย-  
 ปฏิปทโน นี้คือปฏิบัติเพื่อบุญที่ควรรู้ นั่นคือสิ่งที่สามารถทำ  
 ลายกิเลส สามิจิปฏิปทโน นี้ก็คือปฏิบัติสมควรแก่การที่จะได้  
 นามว่าอริยบุคคล เมื่อมีการปฏิบัติอยู่ ๔ อย่างนี้ ก็เรียกว่า  
 มีความเป็นพระสงฆ์ ฉะนั้น ขรवासหรือบรรพชิตก็เป็นได้  
 ด้วยกันทั้งนั้น มีปัญหาที่ขบถถามกันนักกว่า ขรवासบรรลุ  
 อรหัตต์ได้ไหม? ตอบว่าได้ มักมีคำถามต่อไปว่า เป็น  
 พระอรหัตต์แล้วทำไมจึงต้องรีบออกบวช ไม่เช่นนั้นจะตาย  
 พระอรหัตต์อยู่ในเพศขรवासจะต้องนิพพาน ก็จะต้องตาย  
 ภายใน ๗ วัน นี่เป็นคำถามที่โง่มาก จึงไม่ตอบ

ที่นี้เหลือปัญหาว่า พระสงฆ์ที่เป็นบรรพชิตนั้นจะ  
 ต้องอยู่เป็นกลุ่มเป็นคณะ ดีวินัยเหมือนอย่างที่มีบัญญัติไว้ทุก

ข้อหรือเปล่า? ขอตอบว่าพระสงฆ์บางองค์นั้นท่านไม่อยากจะอยู่ในหมู่คณะ ท่านมีสิทธิอิสรภาพที่จะปลีกตัวออกไปอยู่อย่างโดดเดี่ยวเด็ดขาดก็ได้ เพราะว่าถ้าอยู่ในหมู่ ก็จะต้องทำตามระเบียบของหมู่ เป็นความขัดข้องบางประการเกี่ยวกับอรรถภาพร่างกายของท่านก็ได้ ฉะนั้น แม้ท่านจะปลีกไปอยู่โดดเดี่ยวในถ้ำ ในภูเขา โคนไม้ เป็นอยู่ตามอิริยาบถสะดวกของท่าน ก็ยังคงเรียกท่านว่าเป็นพระสงฆ์อยู่นั่นเอง แม้พระอรหันต์ที่ปลีกตัวไปอยู่ตามลำพัง เพราะท่านไม่ประสงค์จะถือวินัยของหมู่เพราะไม่อยากจะอยู่ใกล้ชิดหมู่ ๕ ก็ทำได้ ฉะนั้น คำว่าพระสงฆ์นี้ มีความหมายกว้างถึงหลายคนก็ได้ คนเดียวก็ได้ จะเกี่ยวเนื่องอยู่ในหมู่ก็ได้ ไม่อยู่ในหมู่ก็ได้ ถ้าลงท่านเป็นอรหันต์แล้วท่านไม่อยากจะเกี่ยวเนื่องอยู่ในอะไรเลย แต่ว่าดูภายนอกแล้ว จะเห็นว่าท่านยอมเกี่ยวอยู่ เพื่อประโยชน์ ๕ เกื้อกูลแก่คนทั้งปวงก็ได้ พระสงฆ์จะเป็นเพศหญิงก็ได้ เพศชายก็ได้ เป็นภราวาสก็ได้ บรรพชิตก็ได้ จะอยู่ในหมู่ก็ได้ ไม่อยู่ในหมู่ก็ได้ เรียกว่าพระสงฆ์ทั้งนั้น ถ้าหมกมิดเลศตามอันคับท้วงไว้แล้ว ก็เป็นโสดา สกิทาคา อนาคา และอรหันต์ ๖ ได้ทั้งนั้น



คุณสมบัติของพระสงฆ์เกี่ยวกับการปฏิบัติก็มีคำ ๔ คำ  
คือปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อเจาะแทงกิเลส และปฏิบัติ  
สมควร ส่วนคุณลักษณะที่เนื่องกับผู้อื่นมีอยู่อีกหมู่หนึ่ง คือ  
อาหุเนยโย=ควรแก่ของที่เขাজัดไว้ต้อนรับ ปาหุเนยโย=ควร  
แก่ของที่หามาเข้าไปรับ ทักขิเนยโย=ควรแก่ทักษิณาทานของ  
ถวายเพื่ออุทิศกุศลแก่ผู้ตาย สงฆ์ผู้ปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้นที่จะ  
ควรรับทักษิณาทาน และสำเร็จประโยชน์ตามนั้นได้ อัญชลิ  
กรณีโย หมายความว่า ผู้ปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้นจึงจะควรได้รับ  
การไหว้ ปุญญกเขตต์โลกัสสะ ก็คือว่าเป็นนาสำหรับเกิด  
บุญ ทુંนาธรรมตาทำให้เกิดข้าวเปลือก แต่नाคือการปฏิบัติ  
ชอบของพระสงฆ์นั้นทำให้เกิดบุญแก่คนที่ทำ นีเป็นคุณ  
สมบัติที่เกี่ยวข้องผู้อื่น คือให้เกิดความดีเกิดบุญเกิดความ  
หลุดพ้นแก่ผู้อื่น ฉะนั้น เมื่อใครจะบริจาคทานในลักษณะ  
ที่จะเป็นประโยชน์ เกอกุลแก่โลกทั้งปวง ก็ควรบริจาค  
ให้แก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น ผลจึงจะเกิดแผ่ไพศาล  
กว้างขวาง เป็นประโยชน์แก่โลก ไม่เสียของไปเปล่า ๆ  
(อ่าน “ตำราคูพระภิกษุ” ขององค์การฟื้นฟูพุทธศาสนา)

สำหรับหน้าที่การงานของพระสงฆ์ ก็น่าจะเหมือนกับ  
งานของพระพุทธเจ้า คือเป็นผู้หยางของที่คว่า เป็นผู้เปิด

ของที่ปิด ผู้ส่องแสง ผู้เปิดกรง อะไร ๆ ทำนองนี้ แต่อยาก  
จะเปรียบให้สั้น ๆ ง่าย ๆ ว่า ถ้าพระสงฆ์ยังอยู่ในลักษณะถูก  
ต้องเช่นนี้แล้ว เรียกว่าโรงพยาบาลของโลกยังอยู่ จะได้เยียวยา  
โลกในทางฝ่ายวิญญาณ โรงพยาบาลที่จะเยียวยาในทางกาย  
หรือในทางประสาทก็มีอยู่ทั่วไปแล้ว แต่ทางฝ่ายวิญญาณนี้  
ต้องอาศัยโรงพยาบาลของพระพุทธเจ้าที่ได้ตั้งไว้ โดยมีพระ-  
สงฆ์เป็นแพทย์ มีธรรมะเป็นยา มีวัตรอารามต่าง ๆ เป็นตัวโรง  
พยาบาล ฉะนั้น ขอถือเอากลุ่มคณะสงฆ์ที่ประพฤติกิริยาปฏิบัติ  
ชอบนี้แหละ ว่าเป็นเหมือนกับโรงพยาบาลที่จะเยียวยาโรค  
ในทางวิญญาณของคน

ที่นี้ขอให้มองดูหมู่สงฆ์หรือคณะสงฆ์ในเวลานี้ ว่า  
อยู่ในฐานะจะเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของโลกได้หรือไม่ เพราะว่า  
หน้าที่ของท่าน จะต้องเป็นผู้เปิดเผยทางสืบต่อจากพระพุทธ-  
เจ้าให้มนุษย์เอาชนะกิเลส ในบรรดาสิ่งที่เบียดเบียนคนแล้ว  
ไม่มีอะไรจะน่าอันตรายเท่ากับกิเลส ฉะนั้น จึงต้องแสวงหา  
เครื่องป้องกันที่แท้จริง ที่กำบังแท้จริงต้องเป็นธรรมะของ  
พระพุทธเจ้าเท่านั้น สงฆ์จะสืบอายุพระศาสนาได้ก็ด้วย  
การบวชจริง เรือนจริง ปฏิบัติจริง ได้ผลจริง สอน  
สืบ ๆ กันไปจริง ๆ และทั้งนี้ไม่หมายแต่เฉพาะพระสงฆ์

ที่บวชอย่างเดียว หมายถึงฆราวาสด้วยทั้งผู้หญิงผู้ชาย ที่ต้องช่วยกันรักษาโรงพยาบาลโลก หรือร่วมโพธิ์ร่วมไทรของโลกไว้ ถ้าสงฆ์ที่แท้ของพระพุทธเจ้ายังมีอยู่ในโลก ดวงประทีบนี้จะไม่ดับ โลกนี้จะไม่มืด ถ้าคุณธรรมของคณะสงฆ์นี้เสื่อมไป ดวงประทีบของโลกก็จะดับและมีค หน้าที่การงานของพระสงฆ์จึงมีอยู่อย่างนี้ ใครไม่ทำหน้าที่นี้ไม่ใช่พระสงฆ์

เป็นอันว่าเราได้กล่าวถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ แสดงความสัมพันธ์ต่อกันให้เห็นว่ามีอยู่อย่างไร พระพุทธเจ้าเป็นผู้ชี้ทาง พระธรรมเป็นตัวอย่าง พระสงฆ์เป็นผู้เดินตามทาง และแสดงการเดินทางนั้นให้คนเห็นเป็นตัวอย่างอย่าให้ขาดสายได้ มิฉะนั้นจะไม่เป็นการบวชเพื่อสืบศาสนา แต่เป็นการบวชเพื่อทำลายศาสนาเท่านั้น

ในบทต่อ ๆ ไป ก็จะได้บรรยายหลักพระพุทธศาสนา ศีลธรรม และวิธีระงับดับทุกข์ ซึ่งขอกล่าวสั้น ๆ ตามคำของพระพุทธเจ้าว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น (สพฺพธมฺมานาลํ อภินิเวสย) จะต้องถือเอากำนี้เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ถ้าไปยึดอะไรมั่นแล้วก็เป็นการทำผิดวิธีทันที จะมีความทุกข์ทันที ต้องทำจิตใจของเราให้ว่างจากความรู้สึกว่ามีตัวเราของเรา ทำงานไปด้วยการปราศจากความรู้สึกเห็นแก่

ตัวจิต นี้จะไม่เกิดความทุกข์เลย เมื่อได้ทำให้ความว่างอันนี้  
 เกิดขึ้นมาได้แล้ว ในความว่างนั้นเองมันมีพระพุทธพระธรรม  
 พระสงฆ์รวมอยู่ด้วยหมด ถึงจะจำแนกคำสอนเป็นแปดหมื่น  
 สี่พันพระธรรมขันธ์ มันก็รวมอยู่ในคำว่า “ว่าง” นั้นหมด  
 เป็นที่สิ้นสุดที่สุดที่จบของการปฏิบัติธรรม ฉะนั้น เราจะได้  
 ศึกษาเรื่องศีลธรรม สัจจธรรม สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ วิธีระงับ  
 ดับทุกข์ ฯลฯ กันอย่างละเอียดต่อไป

---

(ผู้ใดสนใจเรื่อง “ว่าง” ของพระพุทธศาสนา โปรดอ่านหนังสือ “วิวาทะ”  
 “จิตว่าง” และ “ล้างสมองเล่ม ๔-๕” ขององค์การฟื้นฟูพุทธศาสนา)

# ศีลธรรมไม่ใช่พระพุทธานุศาสนานา



ในบทนี้ จะพูดถึงความแตกต่างระหว่างศีลธรรมกับหลักพระพุทธานุศาสนานา ขอรับรองว่าถ้าเข้าใจสิ่งทั้งสองนี้แตกต่างกันอย่างไรแล้ว จะศึกษาหลักพระพุทธานุศาสนานาได้ง่ายที่สุด ถ้าไม่รู้จักแยกคำ ๒ คำนี้ ก็จะพินเพื่อที่สุดเหมือนกัน พูดถึงความแตกต่างแล้วเชื่อว่าคนธรรมดาจะมองไม่เห็น เพราะเขาไม่ทราบว่าหลักพระพุทธานุศาสนานาที่แท้จริงนั้น กินความไปถึงไหน และลึกซึ้งเพียงใด แม้แต่คำว่าศีลธรรมก็ตาม ถ้าหากว่าไม่สังเกตกันจริง ๆ แล้ว ย่อมไม่อาจจะรู้จักโดยสิ้นเชิงได้ ฉะนั้น ขอให้สนใจในเรื่องนี้เสียก่อน

หลักเกณฑ์ที่พระพุทธานุเจ้าใช้แบ่งแยกสิ่งต่าง ๆ สำหรับจะศึกษาโดยละเอียดลออนั้น ท่านย่อมจะใช้หัวข้อเพื่อพิจารณาเป็น ๔ ข้อด้วยกัน คือ สิ่งนั้นคืออะไร? สิ่งนั้นจากอะไรหรือเพราะอะไร? สิ่งนั้นเพื่อประโยชน์อะไร? และสิ่งนั้นจะสำเร็จได้โดยวิธีใด? นี่คือหลักที่ถอดออกมาจากอริยสัจ ๔ เป็นหัวข้อที่นิยมใช้ตามหลักของพระพุทธานุศาสนานาในเมื่อจะ

พิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยครบถ้วน เพราะฉะนั้น เมื่อเราจะกล่าวถึงความแตกต่างระหว่างศีลธรรมกับหลักพุทธศาสนาว่ามีอยู่อย่างไร เราก็จะพิจารณาตามหัวข้อเหล่านี้ เช่น ศีลธรรมคืออะไร ? หลักพุทธศาสนาคืออะไร ? พอได้คำตอบทั้ง ๒ ข้อ มันก็กลายเป็นการแสดงความแตกต่างกันได้ชัดเจนในตัว

ในข้อที่ว่าสิ่งนั้นคืออะไร สำหรับศีลธรรมนั้น ก็ควรจะเรียกว่า “ศีลธรรม” ไปตามเดิม เพราะหมายถึงศีลธรรมสากลทั่วโลก แต่ส่วนหลักพุทธศาสนานั้นเราเรียกว่า “สังฆธรรม” ศีลธรรมเป็นเรื่องที่ไม่ได้เกี่ยวกับทางจิตใจมากนัก หลักพุทธศาสนาหรือสังฆธรรมไม่ใช่ศีลธรรม จึงต่างกับศีลธรรมอย่างไม่มีทางจะซ้ำกันได้ ในข้อที่ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร สำหรับศีลธรรมนั้นคนบัญญัติขึ้นเพราะความจำเป็นของสังคมเพื่อแก้ไขสิ่งที่ไม่ปรารถนาต่าง ๆ ส่วนหลักพุทธศาสนานั้นไม่ใช่คนบัญญัติขึ้น ไม่ใช่พระพุทธเจ้าบัญญัติขึ้นเพราะความจำเป็นของสังคมเพื่อแก้ไขสิ่งที่ไม่ปรารถนาต่าง ๆ หลักพุทธศาสนานั้นไม่มีใครบัญญัติขึ้น ไม่ใช่พระพุทธเจ้าบัญญัติขึ้น แต่เป็นกฎเดิมของธรรมชาติ เมื่อพระพุทธเจ้าทำนรู้เข้า ท่านก็เอามาบอกตามที่มันเป็นจริง

ไม่ได้ใส่ความคิดความเห็นของตัวเองเข้าไปในนั้น และก็ไม่มีเหตุผลของมนุษย์รวมอยู่ในนั้น มันเป็นความจริงที่เด็ดขาดของธรรมชาติเอง นี่จะเห็นได้ว่ามันต่างกันอยู่แล้ว แม้คำว่าศีลเฉย ๆ กับศีลธรรมก็ไม่ใช่อันเดียวกัน เพราะศีลธรรมเป็นกฎเกณฑ์ทั่วไปที่สังคมจะต้องประพฤติก ส่วนศีลเฉย ๆ นั้นเป็นข้อปฏิบัติโดยตรงที่เป็นขั้นต้นของมนุษย์ ศีลเป็นข้อบัญญัติเฉพาะเรื่องเฉพาะงานเป็นประเภท ๆ ไป ส่วนศีลธรรมนั้นเป็นกลาง ๆ ฉะนั้นอย่าเอาคำว่าศีลมาปนกับคำว่าศีลธรรม

ในหัวข้อที่ว่าสิ่งนั้นเพราะอะไร เราจะพบว่ามันต่างกันมากเหมือนกัน มูลเหตุให้เกิดศีลธรรมนั้นคือความวุ่นวายของสังคม ส่วนมูลเหตุที่เกิดศาสนานั้นคือความกลัวส่วนตัวต่อสิ่งลึกลับที่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร ในพระไตรปิฎกมีระบุไว้ในสูตร ๆ หนึ่งถึงมูลเหตุที่จะเกิดศีลธรรม ใจความว่าคนอยู่กันไม่เป็นผาสูกเข้า จึงเลือกคนที่มีสติปัญญาขึ้นมาเป็นหัวหน้าเพื่อบัญญัติกฎเกณฑ์หรือบังคับบัญชาไปตามความจำเป็น ตามเหตุผลที่มีอยู่เฉพาะหน้า ส่วนมูลเหตุของหลักศาสนายิ่งสูงไปกว่านั้น คือว่าเมื่อมีกินมีใช้สมบูรณ์ มีความเป็นอยู่ไม่ตึงเคียดร้อนแล้ว แต่ทางจิตใจไม่สงบสุขเลย เพราะยังมีปัญหาอีกด้านหนึ่งซึ่งมีมากมายนักแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเรื่อง

เกี่ยวกับความตายหรือโลกหน้า ซึ่งเราไม่รู้ว่ามีอะไรบ้าง ความ  
 กลัวนั้นมันทำให้คนเป็นทุกข์ทางใจ เช่นเกี่ยวกับความขาดแคลน  
 หรือความไม่เป็นระเบียบทางสังคมที่ทำให้เป็นความทุกข์ทาง  
 กายหรือทางการเป็นอยู่ ที่มนุษย์ฉลาดบางคนก็หาวิธีระงับ  
 ภัยทุกข์ ภัยความกลัวไปตามประเพณีประสาของคนสมัยนั้น ๆ  
 จนกว่าจะรู้ถึงความลับของธรรมชาติจริง ๆ เมื่อคนยังกลัว  
 ปรากฏการณ์ของธรรมชาติ เช่นฟ้าร้อง ฟ้าผ่า ภูเขาไฟที่เกิด  
 ขึ้นในระยะนั้นก็ตำมาก คือเป็นเรื่องบูชาอ้อนวอนธรรมชาติ  
 อ้อนวอนเทวดาผีนางไม้หรือสิ่งที่ตนนึกว่าศักดิ์สิทธิ์ใน  
 สากลโลก มีวิธีสวดมนต์ภาวนาหรืออะไร ๆ พอแก้ความกลัว  
 ไปที่ก่อน ต่อมาความกลัวได้เลื่อนชั้นสูง มาอยู่ที่กลัวการ  
 บังคับตัวเองไม่ได้ กลัวกิเลสครอบงำเอา ไม่เกี่ยวกับคนอื่น  
 ตัวเองแท้ ๆ ก็บังคับตัวเองไม่ได้ ความโลภความโกรธความ  
 หลงเหล่านี้ทำความยุ่งยากให้แก่จิตใจอย่างร้ายกาจ เลยต้องหา  
 วิธีที่จะขจัดสิ่งเหล่านี้ ซึ่งต่อมาจึงได้กลายเป็นหลักธรรมชั้นสูง  
 เราจะเห็นได้ว่า ความเป็นมาหรือการเกิดขึ้นย่อมมี  
 ประวัติต่างกันสำหรับศีลธรรมและหลักที่เป็นตัวศาสนาแท้  
 ความวุ่นวายทางภายนอกทางกาย หรือทางวัตถุหรือทางสังคม  
 เป็นมลเหตุของศีลธรรม คือทำให้จำเป็นต้องมีศีลธรรม



ส่วนปัญหาทางจิตใจที่ลึกลงไปและเป็นส่วนบุคคลโดยเฉพาะ ตลอดจนปัญหาที่จะต่อสู้กับกิเลส ก็เป็นมูลเหตุให้มีศาสนาที่ถูกต้องขึ้นมา โดยเฉพาะคือ หลักพระพุทธศาสนา ที่เราประสงค์จะศึกษากันในที่นี้

ข้อที่ ๓ ที่ว่าเพื่ออะไรนั้น ถ้าเราเพ่งเล็งกันให้ชัดเจน เราก็จะพบว่าศีลธรรมโดยทั่ว ๆ ไปไม่ว่าศีลธรรมระบอบไหน เกี่ยวเนื่องกับศาสนาไหนหรือมุมโลกไหนก็ตาม มันมีไว้เพื่อสันติสุขทางสังคม ส่วนหลักศาสนานี้มุ่งสันติของบุคคล เฉพาะคน ๆ ข้อนี้จำเป็นมากที่จะต้องแยกกัน เพราะว่าถ้าเอาสังคมไปปนกับคนเดี่ยวแล้ว มันผูกพันกันเกินไป จนคนที่มีอุปนิสัยสูงก็ไม่สามารถที่จะดำเนินตนไปให้สูงได้ เพราะสังคมจะดึงเขาเอาไว้ เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นจะต้องแยกความสงบสุขออกเป็น ๒ ประเภท คือประเภทของสังคม และของเอกชน

ที่นี้ บางคนอาจจะสงสัยว่า ศักดิ์ศาสนานี้ไม่มุ่งประโยชน์ของสังคมเลยอย่างนั้นหรือ ? ข้อนี้อย่าได้เข้าใจผิด เพราะว่าหลักพระพุทธศาสนาถือว่าถ้าทุกคนดีแล้ว สังคมจะเลวไปได้อย่างไร ฉะนั้นท่านจึงไม่คิดที่จะช่วยสังคมด้วยหลักพระพุทธศาสนาแท้ คงแก้ปัญหามาทางสังคมด้วยศีลธรรม ศีลธรรม

ไม่สามารถก่อสันติแท้จริงของเอกชนให้เกิดขึ้นได้ จึงมีค่าเพียงสันติฝ่ายสังคม แต่สันติของสังคมก็เป็นปัจจัยของสันติของเอกชนได้ ถ้าศีลธรรมของประชาชนคนทั่วไปดี ก็มีหวังว่าประชาชนแต่ละคน ๆ อาจจะได้เข้าถึงหลักของตัวศาสนาได้ ถ้าเป็นคนที่ไม่มีศีลธรรมเสียแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงหลักตัวแท้ของศาสนาได้เลย ความสัมพันธ์กันมีอยู่อย่างนี้ แต่ความมุ่งหมายที่แท้จริงต้องการจะทำหน้าที่กันคนละหน้าที่ พุทธศาสนาแบ่งประโยชน์ไว้เป็น ๓ พวกด้วยกันคือ ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) ประโยชน์ข้างหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) ประโยชน์วันนี้และประโยชน์วันหน้า เป็นเรื่องวิสัยของชาวโลกทั้งนั้น ประโยชน์ที่ ๓ เรียกว่าปรมาัตถประโยชน์ คือประโยชน์ที่สูงสุดหรือประโยชน์อย่างยิ่งเหนือความเป็นอยู่อย่างชาวโลก ๆ เหนือทุกข์โดยประการทั้งปวง ตัวจริงของพุทธศาสนามุ่งหมายให้คนมีจิตใจอยู่เหนือวิสัยความเป็นชาวโลกจนวิสัยชาวโลกครอบงำไม่ได้ ไม่ประสงค์ที่จะอยู่ใต้อำนาจบีบบังคับของความเป็นอยู่อย่างแบบโลก ๆ จึงเรียกว่าโลกุตตระ โลกียะหมายถึงว่าอยู่ในวิสัยของชาวโลก ส่วนโลกุตตระนั้นพ้นวิสัยชาวโลก บางคนเข้าใจผิด

ว่าโลกุตตระเป็นโลกอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่าโลกออุทร “โลกกุต-  
ตระ” แปลว่า ยิ่งกว่าโลก (ออุทร แปลว่า ยิ่ง หรือเหนือ  
เป็นคำเดียวกับออุทร โลกะก็คือโลก)

ศีลธรรมมุ่งประโยชน์อย่างโลก ๆ ตามวิสัยชาว  
โลก ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนพุทธศาสนามุ่งหมาย  
ความดับทุกข์สิ้นเชิง เช่นถ้าเราถือว่าเรื่องอริยสัจ ๔ เป็น  
ตัวบทสำคัญของหลักพุทธศาสนา ก็จะได้เห็นทันทีว่า นั่นต้อง  
การอยู่เหนือกิเลสตัณหา เหนือโลกจนมีจิตใจชนิดที่ว่าโลกนี้จะ  
ย่ำเย้าบุคคลนั้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่ต้องพูดถึงการบีบคั้น แม้แต่  
จะย่ำ หรือจะล่อ หรือจะทำจิตใจให้หวนไหวไปตาม แม้แต่  
เล็กน้อยก็ไม่ได้ผล ความมุ่งหมายของพุทธศาสนาไปไกลถึง  
อย่างนั้น ก็เพื่อจะขจัดปัดเป่าปัญหาทางด้านจิต หรือด้าน  
วิญญาณให้สิ้นเชิง

ขั้นที่ถึงข้อที่ ๔ ที่ว่า ศีลธรรมและศาสนานั้นจะสำเร็จ  
ได้โดยวิธีใด เราจะต้องพบความแตกต่างกันอีกตามเคย ใน  
เรื่องของศีลธรรมนั้น เราอาศัยการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์อย่าง  
ใดอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องมือสำหรับทำให้สำเร็จประโยชน์  
กล่าวง่าย ๆ ก็คือการสำรวมระวัง เช่นสำรวมกายวาจาก็ได้  
หรือสำรวมตาหูจมูกลิ้นกายใจก็ได้ หลักปฏิบัติที่จะให้สำเร็จ

ประโยชน์จึงอยู่ที่ การสำรวจระวัง ส่วนหลักพระพุทธศาสนา  
 นั้นต้องการเครื่องมืออย่างอื่น กล่าวคือ ความรู้แจ้ง ขอให้เข้าใจว่า  
 ความรู้แจ้งเป็นคนละอย่างจากการสำรวจ การสำรวจย่อมมีขอบเขตมีระเบียบข้อบังคับ และมีเจตนาที่เราจะต้อง  
 ละเว้นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือประพฤติกปฏิบัติในทางที่จะข่ม  
 จิตใจข่มกิเลสโดยวิธีอย่างนั้นอย่างนี้ เรียกว่าสำรวจทั้งนั้น  
 ส่วนหลักศาสนาเท่านั้นไม่ถือว่าการสำรวจจะทำให้สำเร็จประโยชน์  
 ถึงที่สุดได้ เราไปมุ่งเอาความรู้แจ้งเห็นจริงตามที่เป็นจริงตามธรรมชาติ  
 ว่าจะทำให้เราเข้าถึงตัวธรรมะแท้ได้ ฉะนั้น จึงไปอยู่ที่การทำให้รู้แจ้ง ไม่ใช่การสำรวจตามกฎ  
 เกณฑ์หรือข้อบังคับต่าง ๆ เลย

พูดถึงสติปัญญาในการปฏิบัติศีลธรรมทั่ว ๆ ไปนั้น เราใช้สติปัญญาตามธรรมดาที่มนุษย์มีอยู่ แต่ในทางหลักธรรมะหรือสัจธรรมแล้วยังไม่พอ เราจะต้องใช้สติปัญญาที่วิวัฒนาการสูงขึ้นไปจนถึงที่เรียกว่า รู้แจ้งเห็นจริงทีเดียว และต้องเห็นแจ้งประจักษ์ด้วยตนเองโดยไม่ต้องเชื่อตามคนอื่น โดยนัยนี้เราจะเห็นได้ว่ามันต่างกันมากทีเดียว ศีลธรรมสำเร็จประโยชน์ด้วยการสำรวจ ส่วนหลักพุทธศาสนาสำเร็จได้ ด้วย การทำ ความรู้แจ้งเห็นแจ้ง แห่ง ตลอด

สติปัญญาที่จะต้องใช้ก็ยิ่งแตกต่างกันมากมายถึงอย่างนี้ ขอให้กำหนดความซึ้งไว้ให้แม่นยำ แล้วจะสะดวกสบายในการที่จะศึกษาต่อไปข้างหน้าจนตลอดชีวิต จะไม่มีการพินเพื่อศีลธรรมกับหลักพระพุทธศาสนานี้ไม่ใช้อันเดียวกันแท้

คนบางคนอาจจะคิดว่า ศีลธรรมเป็นส่วนหนึ่งของศาสนา มันก็มีส่วนถูกอยู่มากเหมือนกัน เพราะว่าศาสนาทุกศาสนามีข้อปฏิบัติในขั้นต้น ๆ ที่เรียกว่าศีลธรรม แต่อย่าลืมว่ามูลเหตุของการเกิดนั้นมันต่างกัน และศีลธรรมเกิดมาก่อนศาสนา ชั้นที่เป็นศาสนานี้เป็นเรื่องของสติปัญญา มากกว่าชั้นศีลธรรม ฉะนั้นเรื่องที่มนุษย์วิวาทแก่งแย่งเบียดเบียนกันและต้อหาทางสงบระงับ จึงเกิดขึ้นก่อน ก็ก่อนที่คนจะมีปัญหาเรื่องการตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงมงาย หรือปัญหาเรื่องโลกหน้า หรือวิฆฏสงสารซึ่งมาทีหลัง เพราะกฎของศีลธรรมมันได้มีอยู่ก่อนแล้ว ศาสดาของศาสนาใหญ่ ๆ จึงยอมรับเอาศีลธรรมนี้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่ง ในฐานะที่จะเป็นเครื่องปรับปรุงคนให้เหมาะแก่ศาสนา หรือว่ามันจำเป็นที่คนทุกคนจะต้องมีศีลธรรมเพื่อความสงบสุขของสังคม ฉะนั้น การที่จะถือว่าศีลธรรมเป็นศาสนา โดยความจริงหรือโดยนิตินัยแล้วไม่ถูก แต่โดยพฤตินัยที่เป็นไปเอง ที่เป็นกัน

อยู่นั้น มันก็สัมพันธ์กัน จนคนเห็นว่าศีลธรรมนั้นเป็นส่วนหนึ่งของศาสนา

การกระทำอย่างเดียวกันอาจเป็นขั้นของศีลธรรมก็ได้ เป็นการปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนาไปก็ได้ เช่นการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น อย่างนี้โดยหลักทั่วไปก็ต้องเป็นศีลธรรม แต่ในแง่ของหลักพระพุทธศาสนาก็เป็นไปได้ โดยมีความมุ่งหมายไปคนละอย่างทีเดียว คือเราสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยความหวังที่จะให้ความโลภของเราหมดไป ให้ความเห็นแก่ตัวของเราหมดไป เราสงเคราะห์ผู้อื่นเพราะเราไม่มีการเห็นแก่ตัว และไม่หวังผลตอบแทนเป็นอันขาด ถ้าความรู้สึกอย่างนี้มีแล้วให้ของไป ก็จักเป็นเรื่องของพุทธศาสนาแท้ แต่ถ้าเราสงเคราะห์ซึ่งกันและกันโดยหวังว่าจะรักใคร่ผูกพันช่วยเหลือกัน ให้เป็นอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข เช่นนั้นก็เป็นเรื่องศีลธรรมไป ฉะนั้น เราต้องไม่ลืม ความมุ่งหมายอันใหญ่ที่ว่าศีลธรรมเป็นไปเพื่อสังคมสันติ เป็นไปเพื่อประโยชน์ทางโลก ๆ ส่วนความมุ่งหมายของพุทธศาสนาต้องอยู่เหนืออันนั้นเสมอ คือต้องเป็นไปเพื่อออกไปจากวิสัยของชาวโลก หรือเพื่ออยู่เหนือความเป็นชาวโลก เพื่อมาภิเลสให้สิ้นเชิง นี่เป็นความแตกต่างกัน

เพื่อให้เห็นชัดยิ่งขึ้นไปอีก แม้จะเป็นเรื่องยากไป  
 น้อย ก็ควรรู้เสียเลยในทันทีว่า เรื่องศีลธรรมนั้นเรายึดอยู่ที่  
 ความดี ให้ละชั่วด้วยยึดอยู่ที่ความดี ส่วนเรื่องสัจธรรมหรือ  
 หลักแท้ของพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องที่ไม่ติดใจพอใจแม้ใน  
 ความดี มีจิตใจสูงอีกระดับหนึ่ง ซึ่งอยู่เหนือความยึดถือใน  
 ความดี ความดีไม่มีความหมายพอที่จะครอบงำจิตใจ หรือจะ  
 มีน้ำหนักมาครอบงำจิตใจอะไรได้ มันไปสูงถึงอย่างนั้น แม้ว่า  
 เคียงวันเรายังไปไม่ถึง แต่เราควรจะรู้ไว้ เพราะว่ามันเป็น  
 จุด ๆ หนึ่งซึ่งถ้าใครไปไม่ถึง คนนั้นก็ไม่ได้รับประโยชน์  
 ที่สูงสุดของพระพุทธศาสนา

การที่เราพอใจเพียงแก่ความดีนั้น ก็เรียกได้แต่เพียง  
 ว่าเราได้ประโยชน์ครั้งเดียวเท่านั้น ต่อเมื่อเรามีสติใจชนิด  
 ที่อยู่สูงเหนือความยึดถือในความดีสักทีหนึ่ง หรือเหนือ  
 ความไม่คิดไม่ยึดในบุญกุศลเสียเลยนั้นแหละ จึงจะเรียก  
 ว่าได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนาเต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์  
 ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่ควรรู้ไว้ ถ้าเผื่อว่าในอนาคตข้างหน้า  
 เรามีโอกาส เรามีเวลา เรามีความสามารถ เราก็จะเข้าถึง  
 พุทธศาสนาได้ แต่ถึงแม้ว่าในปัจจุบันที่เรายังคิดไม่ได้อย่าง  
 นั้น การที่เรารู้ไว้ว่าจิตใจที่เหนือการยึดความดีนั้นเป็นอิสระ

สูงสุด ความรู้<sup>๕</sup>ก็ยังมีประโยชน์มาก เพราะว่าบางทีเราหลงคิดหรือยึดในความดีในบุญกุศลมากเกินไปนั่นเอง จึงเป็นเหตุให้เราทุกข์หรือถึงขนาดทำความชั่วได้โดยไม่รู้สึกรู้สีก้าว เพราะความยึดมั่นถือมั่นในบุญกุศล ย่อมเป็นความมืดหรือเป็นความหลงชนิดหนึ่ง ความยึดมั่นในอะไรก็ตาม แม้ในเรื่องความดีนั่นเอง ถ้ามีความหลงยึดมั่นมากเกินไปแล้ว จะมีความเขลาอยู่ชนิดหนึ่ง เมื่อมีความเขลาแล้ว ก็ไม่ต้องสงสัย จะต้องทำอะไรผิด ๆ ลงไป โดยไม่รู้สึกรู้สีก ถ้าจิตใจอยู่เหนือการคิดในความดี คือเป็นอิสระไป โดยเด็ดขาดสิ้นเชิงแล้ว ก็สว่างไสวแจ่มแจ้งไม่มัวเมาเลย ไม่มีทางที่จะทำอะไรผิดได้เลย ฉะนั้น เราควรมีจิตใจอิสระให้มากเท่าที่จะมากได้ น่าจะรู้หรือเข้าใจเรื่อง<sup>๕</sup>นี้ไว้ตามสมควร เพราะเป็นเรื่องสูงสุดของพระพุทธศาสนา เราจะได้รู้จักตลอดสายตั้งแต่รากฐาน ถึงท่ามกลาง แล้วถึงยอดสูงสุด การรู้<sup>๕</sup>ทั้งสิ่งที่เรียกว่าศีลธรรมและสังฆธรรมโดยบริบูรณ์แล้ว ก็เรียกว่ารู้ตลอดสาย ฉะนั้น ควรจะสนใจไว้<sup>๕</sup>นี้เป็นอันถือได้ว่า เรามองเห็นความแตกต่างระหว่างศีลธรรมและหลักแท้ของพุทธศาสนาแล้ว

ที่<sup>๕</sup>นี้ก็มาถึงวิธีปฏิบัติศีลธรรมและวิธีปฏิบัติหลักพระศาสนา ซึ่งต่างกันอีกเช่นเดียวกับที่อะไร ๆ ก็ต่างกันมาตลอด



สาย ในเรื่องของศีลธรรมนั้น ได้กล่าวมาแล้วว่าเป็นเรื่อง  
 วิสัยชาวโลกเพื่ออยู่กันอย่างสงบ ถึงสงบก็ต้องเรียกว่าสงบ  
 อย่างทางโลก ๆ สงบอย่างขอไปที เพราะว่าสันติภาพถาวร  
 แท้จริงมีในทางโลก ๆ ไม่ได้ มันต้องเหนือวิสัยชาวโลกหรือ  
 เป็นเรื่องของโลกุตตระ จึงจะมีสันติภาพถาวรแท้จริง ฉะนั้น  
 เรื่องของศีลธรรมจึงมีเรื่องอะไร ๆ อย่างขอไปที่อยู่มาก คือแก้  
 ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้น เพราะเหตุนี้เองในแง่ของศีลธรรม  
 เราจึงต้องยอมรับขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ฯลฯ  
 และถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือที่จะผดุงศีลธรรมไว้ ถ้ามัน  
 เป็นไปเพื่อประโยชน์ของสันติก็ใช้ได้ โดยที่ศาสนาทุกศาสนา  
 เกิดขึ้นในตอนหลังจากที่ศีลธรรมมีแล้วในโลก ศาสดาองค์ใด  
 ก็ตามจะต้องพูดถึงศีลธรรมที่มีอยู่ก่อนท่านเกิด ศีลธรรมบรม  
 โบราณก่อนหน้าจะต้องพลัดเข้ามาอยู่ในพระคัมภีร์ของศาสนา  
 ทุกศาสนา เช่นในพุทธศาสนานี้ ก็มีเรื่องบางเรื่อง สุตบาง  
 สุต และข้อความบางตอนเป็นส่วนศีลธรรม คือเป็นไปเพียง  
 เพื่อประโยชน์ทางโลก เพื่ออยู่กันอย่างผาสุก ฉะนั้น เราจะ  
 ต้องรู้จักมองแยกแยะให้เห็นว่าอะไรเป็นส่วนศีลธรรมดั้งเดิม  
 เช่นความไม่เบียดเบียนกัน อย่างอินเดียนั้นเขาถือ “ความไม่  
 เบียดเบียนเป็นธรรมอย่างยิ่ง” มาแต่ก่อนพระพุทธเจ้า หรือ

ก่อนใคร ๆ หมด อย่างนี้เขาไม่จัดเป็นศาสนา แต่เขาจัดเป็นกฎหรือตัวบทของศีลธรรม อนึ่ง มนุษย์ประสบความสำเร็จยากลำบากเพราะการที่ไม่ซื่อตรงต่อกัน จึงมีความจำเป็นที่มนุษย์จะต้องสร้างความซื่อตรงต่อกันและกันขึ้นมา ไม่ใช่ในรูปของศาสนา แต่ในรูปของกฎของสังคมหรือศีลธรรม การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน การซื่อตรงต่อกัน ตลอดจนการไม่เบียดเบียนกัน อย่างนี้ เป็นหลักใหญ่หรือเป็นกฎเกณฑ์ของศีลธรรมเท่านั้น

พุทธศาสนาก็มีวิธีปฏิบัติธรรมะทั่วไปสำหรับฆราวาส เช่น สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะเป็นต้น สัจจะคือความซื่อตรงหรือความจริง ทมะคือการบังคับตัวเอง ขันติคือความอดกลั้นอดทนในระหว่างกันและกัน หรือระหว่างตัวเองกับกิเลสก็ได้ จาคะคือการสละสิ่งที่ควรสละ อย่างนี้ก็ยังเรียกว่าเป็นกฎของศีลธรรม เพราะว่าไม่ได้ทำเพื่อนิพพาน ไม่ได้ทำเพื่อมีจิตใจอยู่เหนือกิเลสค้นหาโดยสิ้นเชิง ฉะนั้น การเทศนาสั่งสอนประชาชนของเราทุกวันนี้จึงเป็นเพียงสอนศีลธรรม ไม่ใช่สอนพุทธศาสนา

ส่วนหลักปฏิบัติในด้านศีลธรรมหรือตัวหลักศาสนาที่ส่งขึ้นไปนั้น ขอให้เข้าใจให้ดี ๆ ว่าจะต้องเลิกสิ่งเหล่านี้หมด จะต้องทบทวนธรรมเนียมประ-

เผยแพร่วิธีสอน โสยศาสตร์ เครื่องรางของขลัง อะไร  
 ต่าง ๆ เหล่านี้ให้หมดเกลี้ยงยอมรับไม่ได้ แม้เราจะมี  
 ข้อปฏิบัติแต่เพียงว่าสัจจะ ทมะ บัณฑิตจาอะอะไรทำนอง  
 ก็ไม่ได้ มันจะต้องสูงขึ้นไปถึงไม่ยึดถืออะอะไร ไม่คิด  
 อะไร จิตใจเป็นอิสระจากความอยาก ความกลัว จน  
 สามารถทำลายกิเลสภายในของตนโดยเฉพาะ หลัก  
 ปฏิบัติใหญ่ที่สุดท่านจัดไว้เป็น สี่ สภาธิ บัญญา เป็น  
 ประมวลหลักทั้งหมดของการปฏิบัติ ใน พระพุทธศาสนา  
 และวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้—

ศีล แปลว่า ปกติ ทำกายวาจาให้ปกติอยู่ได้แล้ว  
 จะมีศีลชั้นเอง และมีศีลสมบูรณ์เลย ไม่ต้องแยกเป็นศีล ๕  
 ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๐๐—๓๐๐ อะไรก็ไม่ต้องแยก ขอให้ทำ  
 กายวาจาให้ปกติ สะอาดปราศจากโทษแปดเปื้อนแล้วก็เรียก  
 ว่าศีล สภาธินั้นคือมีใจปกติ บัญญาทำให้สันดานปกติ  
 กายวาจาปกติจนจัดเป็นศีลนั้น ไม่ได้หมายความว่าหมดกิเลส  
 กิเลสมันยังมีอยู่ แต่ว่ามันแสดงอะไรไม่ได้ เพราะระเบียบ  
 ปฏิบัติทางศีลควบคุมไว้ได้ กิเลสเลยสงบนิ่งอยู่ข้างใน แต่ว่า  
 อาจะยังกรุ่นอยู่ที่ใจก็ได้ ยังไม่ขาดศีล แต่พอไปถึงขั้นสภาธิ  
 ใจต้องปกติอีก แล้วกิเลสไปอยู่เสียที่ไหนในขณะนั้น ? กิเลส

ก็ยังมีอยู่ แต่ว่าไปอยู่ในส่วนลึกที่ไม่แสดงอาการอะไรที่จิต  
 อย่างนี้เรียกว่าอยู่ในสันดานส่วนลึก เป็นมโนธรรมที่เป็น  
 รากฐานส่วนลึกของจิตอีกทีหนึ่ง มันไปซ่อนอยู่ที่นั่น และ  
 พร้อมที่จะออกมา แต่ว่าออกมาไม่ได้เพราะว่ามีสมาธิควบคุม  
 อยู่ ฉะนั้นสมาธิมันจึงได้แต่เพียงทำจิตใจให้ปรกติ ที่นี้พอไป  
 ถึงข้อปฏิบัติขั้นที่เรียกว่าบัญญัติ ก็คือใส่ยาที่เป็นข้าศึกต่อกิเลส  
 ลงไปในสันดานเลย มันก็กวาดล้างกิเลสในสันดานของเรา  
 ให้หมดสิ้นไป เมื่อกิเลสหมดสิ้นไปจากสันดานแล้ว ก็ไม่มี  
 วันที่จะออกมาที่จิตหรือที่กายวาจาอีกต่อไป ฉะนั้นการปฏิบัติ  
 ในขั้นบัญญัติจึงเด็ดขาดและสูงสุด ทำความสะอาดให้แก่  
 สันดานของมนุษย์ ไม่มีกิเลสเหลือเป็นเชื้อที่จะออกมาทำ  
 ความวุ่นวายทางกายทางวาจาหรือทางใจอีกต่อไป นั่นแหละ  
 คือข้อปฏิบัติฝ่ายสังฆธรรมหรือฝ่ายพระพุทธศาสนา มันไป  
 ไกลและต่างกว่าระดับศีลธรรมเป็นอันมาก อยากจะขอให้  
 กำหนดสิ่งเหล่านี้ไว้ให้แม่นยำ แล้วที่หลังจะได้รู้ว่าที่เทศน์ ๆ  
 สอน ๆ กันอยู่ทั่วไปนี้ เป็นการสอนเพียงแค่ว่าศีลธรรม หรือ  
 ว่าสอนพระพุทธศาสนา

รวมความว่า ถ้ามุ่งแต่ศีลธรรมแล้ว สิ่งใดที่ทำให้เกิด  
 สันติของสังคมก็ยอมรับเข้ามาได้ทั้งนั้น แม้แต่จะเป็นเรื่อง

ไสยศาสตร์ เครื่องรางศักดิ์สิทธิ์ แต่ถ้าเป็นเรื่องของพุทธศาสนาแล้ว สิ่งเหล่านี้ใช้ไม่ได้เลย จะต้องกวาดตังไสยศาสตร์ เครื่องราง ขนบธรรมเนียมประเพณี ความศรัทธา ถ่อมตน อะไรเหล่านั้นออกไปสิ้นเชิง แล้วมาปฏิบัติตัวความจริงตามกฎของธรรมชาติแท้ ก็สามารถรื้อรากถอนเชื้อของกิเลส กิเลสก็ไม่ใช่อะไรอื่นนอกจากธรรมชาติอย่างหนึ่ง ฉะนั้นต้องมีความรู้ในเรื่องพุทธศาสนาที่เป็นชั้นสูง หรือความลับของธรรมชาติชั้นสูง เรื่องกำเนิดกิเลสหรือระดับดับทุกข์ให้หมดไปนั่นเองคือหลักพระพุทธศาสนา สำหรับศีลธรรมไม่จำเป็นต้องมีความรู้ถึงขนาดนี้ มีพอแก้ไขกันไปตามเรื่องราวเท่าที่มนุษย์ต้องการความสงบของสังคม ศีลธรรมเป็นเรื่องสำหรับฝ่ายสังคม หลักพุทธศาสนานี้สำหรับฝ่ายเอกชน ถ้าเอาเอกชนไปผูกพันกับสังคมเสียแล้ว ก็ไม่มีใครปฏิบัติธรรมะในชั้นสูงได้ มันดึงกันไปในทางธรรมคาโลก ๆ ทางพื้นฐานทั่ว ๆ ไปหมด ฉะนั้นต้องให้โอกาสแก่เอกชนเป็นพิเศษอีกส่วนหนึ่ง ให้เขาสามารถใช้ความรู้สติปัญญาอย่างสูงไม่มีขีดจำกัด จนกระทั่งเขารอดอนสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นภัยที่อยู่ในจิตใจออกไปได้หมด ด้วยการชำระสันดาน ซึ่งแม้จะเป็นคำแปลกหูอยู่บ้าง ก็ควรจะจำไว้ว่าสันดานคือส่วนลึกของ

จิตใจ สิ่งต่าง ๆ จะต้องมีส่วนฐานส่วนลึกทั้งนั้นไม่ว่าอะไรหมด เราต้องชำระกันให้ถึงส่วนลึกนี้จริง ๆ

ทีนี้จะพิจารณาว่าศีลธรรมและสัจธรรมนั้น มันเกี่ยวข้องกันอย่างไร ขอยืนยันว่าแม้มันจะแตกต่างกันอย่างตรงกันข้าม แต่มันไม่เป็นข้าศึกต่อกัน ถ้าเราวิธีที่ถูกต้องแล้วก็กลับสนับสนุนแก่กัน เช่นสังคมที่ย่อมเป็นสังคมที่อาจจะเข้าใจสัจธรรมได้ โดยง่ายกว่าสังคมที่ไม่มีศีลธรรม ทำนองเดียวกันผู้ที่ปฏิบัติในหลักพุทธศาสนาอย่างเพียงพอแล้ว ก็ย่อมไม่สามารถจะผิดศีลธรรมโดยไม่ต้องคิดต้องนึก ความรู้ในทางสัจธรรมจะควบคุมไปอย่างดีทีเดียว เพราะมันเป็นการรู้ความจริง เป็นความฉลาดที่ลึกซึ้งกว่า ซึ่งถ้าหากรู้แล้วก็ไม่มีทางที่จะทำอะไรผิดได้อีกต่อไป ศีลธรรมกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไป เรามีความรู้ทางหลักพุทธศาสนาเท่าไร ศีลธรรมของเราจะก้าวหน้าเร็วขึ้นเท่านั้น เรามีศีลธรรมมากเท่าไร ก็ช่วยให้การศึกษาในหลักพุทธศาสนาของเราง่ายขึ้นเท่านั้น

การที่มนุษย์เราจะมีศีลธรรมได้โดยสะดวกง่ายดายนั้นมันต้องมีศรัทธาคือความเชื่อ และเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีศรัทธา ไม่มี ความเชื่อในตัวผู้สอน หรือกฎเกณฑ์ที่สอนแล้ว คงไม่มีใครประพฤติแน่ ทีนี้ทำอย่างไรเราจึงจะมี

ศรัทธาได้ ต้องมีอุคฺมกฺกิ แต่ถ้าอุคฺมกฺกิตำศรัทธากิตำ การปฏิบัติก็ต้งตำ เราต้องการอุคฺมกฺกิตีสูง แล้วในอุคฺมกฺกิตีสูงนั้นศีลธรรมจะมีได้ใหม่ ? ขอยืนยันว่าอย่างมากทีสุกในเรื่อของศีลธรรม มันก็เบ็นอุคฺมกฺกิตย่ำศีลธรรม อย่างสังคฺมโลก ๆ ยังไปสูงไม่ได แต่ส่วนหลกพุทฺธศำสนำแล้วเบ็นอุคฺมกฺกิตีสูงสุกเท็คขำค เป็นสันติภำพถำวรณ์แท้จรงของจิตใจ เพราะรู้ในควำมจรงของธรรมขำคถึงทีสุคว่ำเบ็นอย่ำงไร นี้แหละเรื่ออนิจจังทุกขังอนัตตำมันเข้ำมำในตอนนี้ เป็นหลกสูงสุคของธรรมะในพระพุทฺธศำสนำ ฉะนั้น อย่ำงได้รังเกียจค้ำว่ำอนิจจัง ทุกขัง อนัตตำ ว่ำเบ็นเรื่อของคนแก่ ของคนโบราณ แต่เบ็นเรื่อของควำมจรงหรือควำมลับของธรรมขำคทีต้งเข้ำถึง แล้วมนุษย์จึงจะมีอุคฺมกฺกิตีสูง จะมีศรัทธำและปฏิบัติในทำงสูงได้ เราต้งรู้ว่าสิ่งท้งหลำยท้งปวงมันเบ็นอย่ำงไรเสียก่อน เรำจึงจะปฏิบัติต่สิ่งท้งปวงได้ถูกต้ง ฉะนั้น ต่ไปเรำก็จะศึกษาเรื่อควำมลับของธรรมขำค อันสูงสุค เช่นเรื่ออนิจจังทุกขังอนัตตำและเรื่อสุญญตำเบ็นต้นเท่ำที่เรำจะศึกษาได้ จนเรำได้รับอุคฺมกฺกิตีสูง มีศรัทธำสูง และมีการปฏิบัติสูงได้โดยง่ำยคำย ฉะนั้นอย่ำเสียคำยเวลำหรืออย่ำคู้หมื่นคู้ถูกในกรที่จจะศึกษาหลกธรรมะทีเบ็นหลกสัจจธรรม

ชั้นสูงของพุทธศาสนา เพราะว่าถ้าเราศึกษาเข้าใจทั่วถึงแล้ว มันจะเกิดอุคมคติที่ประหลาดอย่างยิ่งและสูงสุดอย่างยิ่ง ทำให้คนเหล่านั้นดำรงตนอยู่ได้ โดยถูกต้อง ทั้งในส่วนตัวศีลธรรม และสัจจธรรมเอง เขาก็จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมตามความหมายของคำว่ามนุษย์ ที่มีใจสูง ไม่มี ความทุกข์ใจโดยประการทั้งปวง

(พุทธพจน์)

พระคองรือริยสัจจ

“ภิกษุทั้งหลาย! สมณะหรือพราหมณ์พวกใดก็ตาม ถ้ารู้จักดีตามที่ เป็นจริงว่า ทุกข์, เหตุเกิดขึ้นแห่งทุกข์, ความดับสนิทแห่งทุกข์, และข้อปฏิบัติเครื่องให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ เป็นเช่นนั้น ๆ ภิกษุทั้งหลาย! สมณะหรือพราหมณ์พวกนั้น ก็เป็นสมณะหรือเป็นพราหมณ์ที่แท้ แลได้ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์แห่งความเป็นสมณะหรือประโยชน์แห่งความเป็นพราหมณ์ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในธรรมที่เข้าใจแล้ว แลประพฤติก้อยู่.”



# สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์



ก่อนที่จะอธิบายถึงสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ อยากรจะขอฝากข้อที่ห่วงใยเป็นอย่างมากไว้ในที่นี้ เพื่อจะได้ช่วยกันหาทางแก้ไข บัดนี้เราตระหนักรู้แล้วว่า พุทธศาสนาไม่ใช่ศีลธรรม พุทธศาสนามีอุดมคติสูงกว่าศีลธรรมมากนัก แต่เป็นทนายเสียกายที่หลักธรรมชั้นสูง ที่เป็นตัวพุทธศาสนา ถูกลดค่าลงมาอยู่ในระดับเพียงของศีลธรรมเท่านั้น ด้วยความบกพร่องผิดพลาดของพุทธบริษัทนั่นเอง เห็นพุทธศาสนาซึ่งมีหลักธรรมถึงขนาดกำจัดกิเลส ได้สิ้นเชิง จนบรรลุมรรคผลนิพพานอย่างนี้ ต้องสลับไปหมดมาเหลืออยู่แต่ในรูปของพิธีทองหรือเป็นเพียงศีลธรรมไปเท่านั้น ยกตัวอย่างเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตา ซึ่งเป็นเรื่องที่สูงสุดในพระพุทศาสนา ไกรมองเห็นใครเข้าถึงแล้วก็จะหมดกิเลส แต่เมื่อคนละเลยกันเสียมันก็เลื่อนๆ เหลืออยู่เพียงเพื่อเอาไว้ท่องบ่นกันนึกๆ หน่อยๆ หรือว่าเป็นเพียงการเตือนสติกันเล็กๆ น้อยๆ ว่าควรระลึกถึงความไม่

เทียง เป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน เพื่อจะได้ไม่ชี้เหนียว  
 หวงแหน มีเมตตาอารีทำนองนี้เป็นต้น อย่างนี้จะถือว่าเป็น  
 หลักธรรมชั้นสูงในพระพุทธศาสนาไม่ได้ พวกเราพากันลด  
 ประโยชน์ของพุทธศาสนาซึ่งไม่มีศาสนาใดจะเปรียบเทียบได้  
 ให้ลงมามาก จนอยู่แก่ระดับของศีลธรรม ขนบธรรมเนียม  
 ประเพณี และพิธีรีตองไปเลย ทุกวันนี้เราใช้พุทธศาสนา  
 เพื่อประกอบพิธีมงคลต่างๆ กันเท่านั้น มันถูกลดลงมา  
 โดยความเขลาของพวกพุทธบริษัทนั่นเอง เพราะความ  
 บกพร่อง ความเสื่อมทรามของการศึกษา การปฏิบัติ  
 และความเข้าใจผิด เรื่องมรรคผลนิพพานชั้นสูงจึงเสื่อม  
 ไปจนเป็นเรื่องของคนหัวเราะเยาะกัน นั่นเป็นช่องทางที่  
 พุทธศาสนาจะได้รับความเสียหายมาก โดยไม่มีใครคิด  
 เป็นเหตุให้คนไทยหันนับถือพุทธศาสนากลับไม่รู้จักพุทธ-  
 ศาสนาของตน นั่นเป็นที่น่าสลดใจอย่างยิ่ง บรรพบุรุษ  
 ของเราได้ถือพระพุทธศาสนามา แต่ลูกหลานทุกวันนี้กลับมี  
 ศรัทธาหันเหไปเชื่อศาสนาอื่นๆ ทั้งนี้ก็เป็นเพราะเหตุว่า  
 ตัวหลักพระพุทธศาสนานั้นถูกคนหมู่มากหนึ่งปกปิด ทำ  
 ให้ลางเลือนหันเห ลดค่า ลดความสำคัญลงมาจนเป็นเรื่อง  
 คล้ายที่พื้นสมัย จนน่ารังเกียจน่าหัวเราะเยาะ เขากำลังทำ

ลายพระพุทธานุภาพนั้นจะช่วยให้เรามีความเข้าใจในข้อนี้ให้ถูกต้อง จะได้ช่วยกันป้องกันเสีย แล้วตัวเราเองก็จะได้รับประโยชน์อย่างยิ่งด้วย มิฉะนั้นจะเป็นการช่วยเขาทำลายศาสนาของเราเองโดยไม่รู้สึกรู้สีก้าว

อะไรที่ทำให้ไม่มีศีลธรรม หรือไม่มีสัจธรรม หรืออะไรเป็นมูลเหตุที่ทำให้ต้องมีศีลธรรมและสัจธรรม? ตอบอย่างรวบยอดที่สุดก็คือกิเลส เพราะปัญหาต่างๆ ในโลกมันเกิดขึ้นมาจากสิ่งๆ เดียวคือกิเลส ฉะนั้น ถ้าเราไม่ได้ศึกษาเรื่องกิเลส ไม่เข้าใจเรื่องนี้แล้ว เราไม่มีทางจะแก้ไขปัญหาอะไรๆ ได้เลย เพราะว่ามันเป็นต้นตอของความยุ่งยากทั้งหลายทั้งปวงทีเดียว เมื่อกิเลสมีอยู่ในโลก สิ่งที่จะแก้มันก็ต้องมีอยู่ในโลกเป็นคู่กัน ฉะนั้น พระศาสดาทั้งหลายก็เป็นแต่เพียงผู้รู้วิถีจะแก้หรือกำจัดกิเลส จะเป็นพระพุทธเจ้าของเราหรือจะเป็นศาสดาของศาสนาไหนก็ตาม มีความมุ่งหมายอันแท้จริงก็อยู่ตรงที่จะแก้ไขกิเลส กำจัดกิเลส มากน้อยตามความสามารถของแต่ละองค์ จะถึงที่สุดหรือไม่ถึงที่สุดนั้นอีกปัญหาหนึ่ง แต่ต้องมีความมุ่งหมายอย่างนี้เหมือนกันทั้งนั้น

คำว่า “กิเลส” แปลว่า เศร้าหมอง หรือแปลว่า จุดต่าง จุดเศร้าหมองก็ได้ แต่มีความหมายแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่างด้วยกัน คือเรื่องทำให้เกิดความเศร้าหมองอย่างหนึ่ง อีกอย่างแปลว่าความเศร้าหมองเอง กิเลสเป็นของคู่โลก เป็นเรื่องทำมนุษย์ให้เกิดความทุกข์ มันพร้อมที่จะแสดงออกมาเมื่อได้โอกาสได้เหยื่อได้สิ่งแวดล้อม ถ้าจะถามว่ามันอยู่ที่ไหน เราก็ตอบอย่างกำปั้นทุบดินว่า มันอยู่ในสันดานของมนุษย์ทุกคนทั่วไป แต่จะปรากฏตัวที่กายวาจาใจ และที่ทิวฐิ หรือความคิดความเห็นความเชื่อของเขา ที่กายที่วาจានี้คือการทุจริตเช่นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ทำกาเมสุมิจฉาจาร และกระทำไม่ดีไม่งามอะไรอย่างอื่น ๆ ที่ใจก็เช่น ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความคิดที่ไม่ดีต่าง ๆ ความกั๊กมูมรว้าวร้าวอันกระวนกระวายอยู่ในใจ ที่สันดานหรือที่ทิวฐินั้น หมายความว่าที่สติปัญญา ที่เขามีความเห็นผิดมีความเข้าใจผิด เช่นแทนที่เขาจะเห็นว่าสิ่งทั้งปวงมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน เขากลับเห็นว่ามันเป็นของเที่ยง เป็นของน่ารัก น่ายึดถือ เป็นตัวเป็นตน เป็นของตนไปเสีย ความเข้าใจผิดยึดหลักผิดถือหลักผิดเชื่อผิดทำนองนี้ ก็เป็นกิเลสอยู่ที่สติปัญญา หรือที่สันดานของผู้คนนั้น กิเลสมี ๓ ชั้น

อย่างนี้ เราลองคิดว่าเราลี้กิลเลส ๓ อย่างนี้ได้พ้นไหม สมมุติว่าข้างนอกเราควบคุมได้ที่กายที่วาจา ไม่ทำผิดอะไรเลย แต่ใจเรากระวนกระวายมีความทุกข์บ้างหรือเปล่า ส่วนที่ ความคิดความเห็นนั้น ขอกล่าวตัดบทเลยว่าทราบใดแต่ยังไม่ เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ไม่มีทางที่จะสะอาดบริสุทธิ์ได้เลย เพราะแม้แต่พระโสดาบันพระสกิทาคามีพระอนาคามี ก็ยังไม่ สามารถมีปฏิฐิสะอาดหมดจดได้ ต้องเป็นพระอรหันต์พวก เดียวเท่านั้นจึงจะมีความเห็นสะอาดบริสุทธิ์ไม่มีจุดตำพร้อย

ต่อไปจะพิจารณาว่า กฎหมายก็ดี ศีลธรรมก็ดี สังฆธรรมก็ดี อย่างไหนจะมีประสิทธิภาพในการที่ขจัดกิเลส ส่วนไหน และดีกว่ากันอย่างไร จริงอยู่คนไม่ประพฤติชั่ว ทางกายทางวาจาได้มากอยู่เหมือนกัน เพราะความหวาดกลัว ต่อกฎหมาย แต่ว่ากิเลสทางกายทางวาจาบางอย่าง ไม่ผิด กฎหมาย ฉะนั้น กฎหมายจึงไม่สามารถจะกำจัดกิเลสทางกาย ทางวาจาชนิดนั้นได้ จึงต้องอาศัยศีลธรรม ที่นิกายวาจา สะอาดตามควรแก่หลักศีลธรรมแล้ว แต่มีกิเลสทางกายวาจา บางอย่างทีศีลธรรมก็ระงับไม่ได้ มันเหลืออำนาจของศีลธรรม มันต้องเป็นการรอบรู้ในทางหลักพุทธศาสนา ที่ว่าไม่ควรยึด มันถือมันในสิ่งทั้งปวง นั้นแหละ มันจึงจะเอาชนะกิเลสได้

เพราะฉะนั้น เราก็พูดได้ว่า จะมีกายวาจาสะอาดแท้ก็ต้อง  
เป็นพระอรหันต์ คือต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจปราศจากกิเลสตัณหา  
โดยแท้จริงเท่านั้น มันจึงจะสะอาดมาได้ตั้งแต่ความเห็น แล้ว  
สะอาดมาถึงใจ สะอาดมาถึงกายและวาจา

กิเลสหรือความทุกข์ทางใจ เช่นกลุ่มอยู่ด้วยความรัก  
กลุ่มอยู่ด้วยความโกรธ เกลียด อิจฉาริษยา หรือความคิด  
ชั่วต่างๆ แต่ไม่ได้ทำอะไรใครที่ไหน นี้เรียกว่าเป็นกิเลส  
อยู่ที่ใจ และเป็นส่วนตัวบุคคลไม่เกี่ยวกับสังคม อย่างนี้ก็  
หมดอำนาจของศีลธรรม กฎหมายก็ทำอะไรไม่ได้ ใครจะช่วยก็  
ช่วยเขาไม่ได้ ฉะนั้นเราจึงต้องอาศัยสิ่งที่สูงขึ้นไปกว่าศีลธรรม  
คือหลักพระพุทธศาสนา ที่จะช่วยทำให้ระงับดับทุกข์ได้  
จริงอยู่ การอดกลั้น การสำรวมใจ และการทำสมาธิ ย่อม  
ระงับความเร่าร้อนกระวนกระวายได้เป็นครั้งคราว แต่มิใช่  
วิธีระงับดับทุกข์ที่แน่นอนเด็ดขาด ฉะนั้นจึงต้องใช้วิธีปฏิบัติ  
อย่างหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง ว่าสิ่งทั้ง  
ปวงนี้แท้จริงแล้วมันเป็นอย่างไร (ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่  
ใช่ของเรา) เมื่อเข้าใจถูกแล้วก็จะไม่มีกิเลสในการคิด ในการ  
ปฏิบัติ หรือการเป็นอยู่ เรียกว่าสะอาดหมดจดอย่างสิ้นเชิง

เพื่อเข้าใจสิ่งที่เรียกว่ากิเลส หรือเครื่องเศร้าหมอง หรือความทุกข์ให้ตียิ่งขึ้นไปอีก ควรพิจารณาต่อไปว่ามันมาจากอะไร ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า มันมาจากอวิชชา “อวิชชา” แปลว่าความไม่รู้ หรือภาวะที่ปราศจากความรู้ ก็ต้องทำไปโดยความไม่รู้ เลยเป็นมูลเหตุของความผิดความชั่วความทุกข์ทั้งปวง กิเลสจำแนกโดยลักษณะใหญ่ๆ ออกเป็นโลภะโทสะโมหะ กล่าวคือความโลภความชดเคี้ยวและความหลงมกมาย โลภะนี้รวมไปถึงราคะคือความกำหนัดด้วย โลภะก็ตีราคะความกำหนัดก็ตี มันมีลักษณะที่จะรวบรวมเอาเป็นของตน ส่วนโทสะหรือโกรธเป็นกิเลสหมวดที่จะผลักออกไป หรืออยากจะทำลายให้พินาศไป ที่นั้ประเภทที่ ๓ ที่ว่าโมหะ หรือความโง่ความหลงมกายนั้น คือไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรกันแน่ เลยเป็นเหตุให้งมงายให้มัวเมาพัวพันอยู่รอบๆ มันมีลักษณะสงสัย หลงผิด วนเวียนอยู่รอบๆ

โลภะโทสะโมหะมีมูลมาจากความไม่รู้ เพราะถ้ารู้โดยถูกต้องจริงๆ แล้ว มันจะไม่โลภไม่กำหนัด อันที่จริงแล้วสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ ไม่น่ารักไม่น่าโลภไม่น่าหลงไหลและไม่น่ากำหนัดเลย โดยแท้จริงเป็นอย่างนั้น แต่ที่นี้เพราะไม่รู้ จึงได้เห็นเป็นสวยงามน่ารักน่ายึดถือน่ากำหนัด จึงเกิดความทุกข์

ขึ้นมา ส่วนโทสะหรือโกรธก็เพราะไม่รู้เหมือนกัน จึงไปโกรธ  
 เลยเป็นการเผาตัวเองทำลายตัวเอง คนที่ถูกเราโกรธไม่รู้สึกละ  
 ะไร ตัวผู้โกรธเองได้รับความทุกข์ใจ โมหะหลงมกมาย  
 หรือสงสัยวนเวียนอยู่นั้นก็มาจากความรู้เหมือนกัน เพราะ  
 ฉะนั้นอวิชชาตัวเดียวเท่านั้นคลอคลอออกมา ๓ คือเป็นโลภะ  
 โทสะ และโมหะ อวิชชายังเป็นแม่ของสิ่งทั้งหลายทุก ๆ สิ่ง  
 คือไม่ใช่เป็นแม่เฉพาะกิเลสอย่างเดียว

กิเลส<sup>๕</sup>เกิดขึ้นมาเพื่ออะไร? ตอบได้อย่างกำปั้น  
 ทูบดินว่า เพื่อให้เกิดความทุกข์ ความทุกข์ทางสังคมก็มา  
 จากกิเลส ความทุกข์ส่วนบุคคลก็มาจากกิเลส ความทุกข์ตาม  
 ธรรมชาติ เช่น ความเกิดแก่เจ็บตายเหล่านี้ก็มาจากกิเลส  
 ประเภทอุปาทาน เพราะไม่มีความรู้จริงมันจึงไม่สามารถขจัด  
 อุปาทานได้ ปัญหาเรื่องความเกิดความแก่ความเจ็บตายก็มา  
 ครอบงวนจิตใจบุคคลนั้นอยู่ทุกวัน ๆ ส่วนความทุกข์พิเศษ  
 เฉพาะเหตุการณ์ เช่นการที่จะต้องร้องไห้ในบางกรณี วิบัติ  
 พลัดพรากจากสิ่งที่รักแล้วร้องไห้ หรือพบกันเข้ากับสิ่งที่ไม่  
 รักก็เดือดร้อน อยากได้อะไรไม่ได้ตามใจหวัง สิ่งทั้งปวงไม่  
 เป็นไปตามต้องการอย่างนั้น ถ้าเขารู้จริงเสียอย่างเดียวเท่านั้น  
 ะไร ๆ จะไม่มาทำให้เขาทุกข์ได้ แม้จะถูกจับแล้วเนื้อเอา



เกลือทาอะไรทำนองนี้ ธรรมดาอย่างไรก็ไม่ทำจิตใจของเขาให้ทุกข์ได้ เพราะมีความไม่รู้ เตรียมใจไว้ไม่ถูก หรือทำไม่ถูกตามเรื่องที่ยากที่ลึกนั้น ผลสุดท้ายก็ต้องเป็นทุกข์ ถ้ามีความรู้แจ้งถึงขนาดที่เรียกว่า “วิชา” ของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นแก่จิตใจเขาได้เลย

ข้อสุดท้ายอีกข้อหนึ่งที่ควรจะทราบ ว่ากิเลสมันทำความทุกข์ให้แก่เราโดยวิธีใด คำตอบคือว่ากิเลสเป็นเหตุทำให้เกิดวัฏฏะหรือวัฏฏสงสาร “วัฏฏะ” นี้แปลว่าวงกลม เวียนเป็นวงกลมหมุนไม่มีที่สิ้นสุด หมายความว่า มีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นก่อน แล้วก็มีการกระทำไปตามอำนาจของกิเลสนั้น เมื่อเกิดผลขึ้นมามันย่อมก่อกิเลสต่อไป ฉะนั้นกิเลสจึงไม่อาจจะดับลงได้ เกิดกิเลสอยู่ในรูปอื่น แล้วก็มีการทำตามกิเลสต่อไปอีก เมื่อได้ผลมาอย่างใดอย่างหนึ่งก็มาหล่อเลี้ยงกิเลสนั้นไว้ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้จนได้อีกต่อไป ยกตัวอย่างเราอยากทำงานเพื่อต้องการเงิน แล้วก็ทำไปตามนั้น ก็ได้เงินมา ที่ได้มานั้นมันไม่ได้หมายความว่าหยุดอยาก มันทำให้อยากอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปอีก ฉะนั้นจึงต้องช่วยขวยทำต่อไปอีกให้สมกับความอยาก ที่นี้ถ้าไม่ได้ผลหรือขาดทุน มันก็ยังมีความอยากแก้ตัว อยากรูปอื่นพลิกแพลงไปอีก กิเลส

ก็ยังคงมีอยู่ แล้วก็ทำต่อไปอีก ฉะนั้น การกระทำตามกิเลส  
 นั้น ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรก็ตาม คือตรงตามความต้องการ  
 หรือไม่ตรงตามต้องการก็ตาม ย่อมจะหล่อเลี้ยงกิเลสอันใด  
 อันหนึ่งขึ้นไว้เสมอไป นี่จะเห็นได้ว่าเป็นวงกลมไม่มีต้นไม่มี  
 ปลาย เราจึงเรียกว่า “วัฏฏสงสาร” นี้ก็คือชีวิตประจำวัน  
 ของเราทุก ๆ คน วันหนึ่งไม่น้อยกว่าสิบ ๆ ร้อย ๆ วง เพราะ  
 วันหนึ่ง ๆ นี้ เราต้องอยากอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้เป็นเรื่อง  
 เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้ แล้วก็ทำไป ผลเกิดขึ้นอย่างไรมันก็ไม่  
 ทำให้เราหยุดอยากได้ แล้วทำอย่างอื่นต่อไปอีก ฉะนั้นเราจึง  
 ทำอะไรวันหนึ่งหลายอย่าง ด้วยความอยากหลายอย่าง แล้ว  
 มีผลเกิดขึ้นหลาย ๆ อย่าง ผลที่เกิดขึ้นนั้นมันไม่เพียงแต่เป็น  
 วงกลมเฉย ๆ ในวงกลมนั้น ๆ ถ้าเราไปยึดถือส่วนใดส่วนหนึ่งเข้า  
 แล้ว ก็จะเป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที เช่นว่าพอผลเกิดขึ้นสมใจ  
 อยาก เราก็รักเราก็หวงแหน เกิดวิตกกังวลห่วงใย มันก็  
 เป็นทุกข์ ถ้าไม่ได้สมอยากเราก็โทมนัสซัดแค้น หม่นหมอง  
 หงุดหงิด นั่นก็เป็นความทุกข์ ฉะนั้น เป็นอันว่าวงกลมนี้  
 เป็นวงกลมแห่งความทุกข์ เป็นวิธีการที่กิเลสทำความทุกข์ให้  
 แก่คนหรือสัตว์ ฉะนั้นวิธีปฏิบัติต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา  
 จึงล้วนแต่เป็นไปเพื่อทำลายวงกลมนี้ทั้งนั้น คือทำลายกิเลส

ให้แตกกระจาย แล้ววงกลมก็จะได้แตกกระจาย แต่เราจะเอา  
 ไม้กล้าวในบ่ออื่น ในบ่อที่เราจะพิจารณาให้เห็นชัดว่า *วิธีการ*  
*ที่กิเลสจะทำความทุกข์ให้แก่เรา นั้น คือวิธีการที่มันปรุงแต่งจนกระทั่ง*  
*หมุนเป็นวงกลม* กิเลสปรุงขึ้นเป็นรูปต่างๆ กัน เป็นความ  
 ยากอย่างหนึ่งอย่างนี้ แล้วปรุงขึ้นเป็นการกระทำ ผลก็ทำ  
 อันตรายเราทั้งชนทั้งล่อง เช่นถ้าผลเกิดขึ้นตรงตามความอยาก  
 เราก็มัวเมาไปในทางรัก ถ้าไม่ตรงความอยาก เราก็เกลียด  
 ต้องไม่ให้มันปรุง คำว่าปรุงนั้นคำบาลีเรียกว่าสังขาร (สัง  
 แปลว่าพร้อม, ขาร หรือ ขาระ แปลว่ากระทำ) “สังขาร”  
 แปลว่ากระทำพร้อม คือปรุง เหมือนกับเราปรุงอาหารต้อง  
 ทำเครื่องพร้อมทุกอย่าง ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นว่า ตากกระทบ  
 กับรูป ตากกับรูปปรุงให้เกิดสัมผัสทางตา แล้วสัมผัสนี้ปรุงให้  
 เกิดความรู้สึกน่ารักหรือไม่น่ารัก แล้วก็จะมีความรักหรือ  
 ความเกลียดเกิดขึ้นอีกกลายเป็นความอยากขึ้นมา (ความรู้สึก  
 สุขหรือทุกข์สวดยหรือไม่สวดย น่ารักหรือไม่น่ารักเหล่านี้ ภาษา  
 บาลีเรียกว่าเวทนา) สัมผัสปรุงเวทนา เวทนาจึงปรุงความอยาก  
 ถ้ารู้สึกไม่สวดยก็อยากให้มันตายเสีย ถ้ารู้สึกน่ารัก มันก็เกิด  
 อยากได้มาเป็นของตน อยากอย่างไรก็ตามเรียกว่าค้นหาทั้งนี้  
 อยากกลัวจะไม่ทุกข์ใต้อย่างไรลองคิดดู ถ้าคนเราใจยังกลุ่ม

อยู่ด้วยความเกลียดก็ตามหรือความรักก็ตาม มันไม่ใช่ความสงบ ไม่ใช่ความปกติ มันเป็นความทุกข์ทั้งนั้น อាកาโรยงนี้ใครหลีกเลี่ยงได้ ขอให้ลองนึกถึงตัวเราทุกคน ประจำวันทุกวันทุกเดือนทุกปี เพราะว่าตาของเราต้องเห็นรูป หูของเราต้องได้ยินเสียง จมูกของเราต้องได้กลิ่นอยู่เสมอไป แต่ถ้าผู้ใดเห็นว่าเป็นของธรรมดา ก็แล้วไป แต่ว่าหลักธรรมในพุทธศาสนานั้นเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ปล่อยตามเรื่องไม่ได้เพราะถ้าปล่อยตามเรื่องก็ก่อความทุกข์ ความเสื่อมเสียทางสังคมหรือศีลธรรมของสังคมเสื่อมเสียไปนั้น เป็นเพราะควบคุมหูกามจุลินกายเหล่านี้ไม่ได้ ใช่หรือไม่ คนที่ทำผิดกฎหมายต่าง ๆ นั้น เป็นเพราะเขาควบคุมหูกามจุลินกายใจไว้ไม่ได้ เป็นอันว่าความทุกข์ชนิดไหนในโลกนี้ มันก็มีมูลมาจากการที่เขาควบคุมการปรุงของกิเลสไม่ได้ แล้วก็ปรุงไปในทางที่ผิดและเป็นทุกข์เป็นส่วนมาก แม้แต่ที่ปรุงไปในทางที่ดีก็ยังเป็นทุกข์อีกแบบหนึ่ง แบบที่ละเอียดเข้าใจยาก แบบที่ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานไม่ได้ แบบที่ทำให้หลงใหลมัวเมาเวียนว่ายในวงกลมอย่างตี ปรุงอย่างที่ดีก็ยังเป็นทุกข์อย่างแบบตี ปรุงอย่างชั่วก็เป็นทุกข์ไปตามแบบชั่ว ปัญหาของสังคมมันจึงอยู่ที่คนเราไม่สามารถจะควบคุมการปรุงของกิเลสไว้ได้ ถ้ากล่าวตาม

หลักของพระพุทธศาสนาแล้ว กล้าทำต่อไปอีกว่า ถึงแม้ใน  
เทวโลกหรือโลกพระเจ้าอื่นไหนก็ตาม จะต้องอยู่ใต้หลักเกณฑ์  
ของกิเลสอันเดียวกันนั่นเอง

บางคนอาจจะมีความเข้าใจว่าเทวคาหมกกิเลส ขอ  
อย่าได้เข้าใจอย่างนั้นเลย เทวคายังมีกิเลสเหมือนกับมนุษย์  
หรือยังร้ายยิ่งไปกว่ามนุษย์ ฉะนั้น ที่ไหนมีกิเลสที่นั่นก็มี  
การทำผิด แล้วต้องมีความทุกข์ทั้งนั้น ฉะนั้นกิเลสจึงไม่ยก  
เว้นมารโลก พรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก สัตว์เดียรัจฉาน  
ตลอดไปจนถึงสัตว์นรกหรืออะไรก็ตามที่มันจะมีได้ ถ้าอยู่ใน  
วงของกิเลสแล้วเป็นต้องมีการปรุงแต่งเพื่อความทุกข์ทั้งนั้น  
ฉะนั้น ขอให้รู้จักตัวของกิเลสว่ามันมีอำนาจเท่าไร แล้วมัน  
เกี่ยวข้องกับคนกับเทวคาอย่างไร

รวมความว่า กิเลส คือเครื่องทำความทุกข์ หรือภาวะ  
แห่งความทุกข์ มันมีมูลมาจากความไม่รู้ มันก่อแต่ความทุกข์  
มันก่อความทุกข์ขึ้นมาได้ด้วยการหมุนเป็นวงกลม ประกอบอยู่ด้วย  
๓ ส่วน คือ กิเลส—กรรม—ผลของกรรม ๓ ส่วนประกอบ  
เป็นวงกลมหนึ่งๆ แล้วเกี่ยวข้องกันไปเป็นลูกโซ่ไม่มีขาดตอน  
สายโซ่ที่ยาวยืดยาวนี้เรียกว่าวัฏฏสงสาร (วัฏฏะ แปลว่าวงกลม  
วงหนึ่งๆ สังสาระ แปลว่าสายยาวยืดยาว) วัฏฏสงสารจึง

แปลว่าสายยาวยืคของวงกลมที่คล้องเกี่ยวกันเป็นห่วง ๆ ไป  
นั้นก็คือเรื่องจิตใจของคน เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นทั้งหมดมีอยู่ในคน  
ชีวิตของคนเรากำลังเป็นอยู่ในลักษณะอย่างนั้น

ปัญหาที่มีอยู่ว่าเราจะจัดการกับกิเลสอย่างไร นี่แหละ  
ต้องอาศัยคำสอนของพระพุทธศาสนาโดยตรง การที่พุทธ-  
ศาสนาไม่ยกศีลธรรมขึ้นมาเป็นระดับที่ทัดเทียมกัน ก็เพราะ  
ว่า ถ้ามีการปฏิบัติไปตามหลัก พุทธศาสนา อย่างเพียงพอแล้ว  
ศีลธรรมก็สมบูรณ์อยู่ในตัว เราจึงกล้าเชื่อกล้าแน่ใจว่า ถ้า  
ตั้งอยู่ในหลัก ของ พุทธศาสนา ที่สมบูรณ์ แล้ว ปัญหาทาง  
ศีลธรรมจะไม่เกิดขึ้นได้ ฉะนั้น เราจึงถือว่าพระอรหันต์นั้นจะ  
ไม่ทำผิดศีลธรรมหรือว่าหลักธรรมอะไรทั้งหมด ถ้าทุกคนเป็น  
พระอรหันต์ ก็เลิกศาลได้หมดเลิกคุกตารางได้หมด แต่เดี๋ยวนี้  
อย่าว่าแต่พระอรหันต์เลย แม้แต่พระอริยเจ้าชั้นต้น ๆ ก็ยัง  
เป็นกันไม่ค่อยได้ แม้กระทั่งเป็นปุถุชนที่ดีก็ยังเป็นไม่ค่อยจะ  
ได้ มันชวนแต่จะไม่ดีเสียโดยมาก ฉะนั้น ปัญหาของสังคม  
จึงเป็นปัญหาไม่รู้จักสิ้นสุด เราจึงควรศึกษาหลักพุทธศาสนา  
ด้วยความอดทนอย่างไม่เบื่อหน่าย

กิเลสมีชื่อหลายชื่อต่าง ๆ กัน กิเลสในฐานะที่เป็น  
มูลเหตุของความชั่วเราเรียกว่าอกุศลมูล ซึ่งแปลว่ามูลเหตุ

ของอุกุศล เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ตัวกิเลสจะไม่มีฤทธิ์มีเดช  
 อะไรถ้าไม่มีเครื่องล่อ เช่นราคะหรือกาม ฉะนั้น คำว่ากาม  
 จึงเป็นชื่อของกิเลส สวรรค์ก็เป็นแดนของกามอันเลิศ มี  
 ความหมายในทางกามเสมอไป เพราะว่าผู้ต้องการสวรรค์  
 ก็คือต้องการความสุขทางกามอย่างเต็มเปี่ยม ฉะนั้นสวรรค์  
 ก็ถือว่าเป็นเครื่องล่อเครื่องล่อกิเลส ย่อมเป็นแดนของ  
 กิเลส จึงถูกผนวกรวมเข้าไว้ในส่วนของกิเลส เป็นดิน  
 แดนของกิเลส เป็นที่มุ่งหมายของกิเลส กิเลสเหล่านั้น  
 ผูกพันคนเราไว้กับทุกข์ ฉะนั้น กิเลสจึงได้ชื่ออีกชื่อหนึ่งว่า  
 เครื่องผูกพันหรือสิ่งผูกพัน บาลีเรียกว่า สังโยชน์ การที่เอา  
 ชนะกิเลสไม่ได้ ปลีกตัวออกจากเครื่องล่อของกิเลสไม่ได้  
 อดใจไว้ไม่ได้ ก็เพราะสังโยชน์ กิเลสยังมีชื่อว่า อาสวะ  
 คือของหมักของคองเน่าเหม็นอยู่ในสันดาน โอชะ คือน้ำท่วม  
 ใหญ่ ข้อนั้นมันหมายความว่ามันท่วมหัวใจของคนหรือสัตว์ใน  
 โลก ยิ่งกว่าน้ำท่วมไหน ๆ หมด กิเลสยังได้ชื่อว่า โยคะ แปล  
 ว่าผูกเทียมแอก เราเห็นแล้วว่าม้าลากรถหรือวัวลากไถ เขามี  
 แอกสำหรับครอบที่บ่าของมันให้มันลากไป กิเลสที่ได้ชื่อว่า  
 โยคะนั้นหมายความว่ามันเป็นแอกที่ครอบอยู่บนบ่าของมนุษย์

ทุกคน คนจะต้องลากเข็นแอกแห่งความหนักอึ้งของ  
ชีวิตนี้เรื่อยไป ซึ่งที่แท้ก็คือกิเลสที่เราเอาชนะมันไม่ได้ ถ้า  
เราชนะมันได้แล้ว เราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ไม่เป็นมนุษย์  
ที่ลากแอก หรือว่าต้องเหนื่อยยากเหมือนกับม้าลากรถหรือ  
วัวลากไถ คำอื่น ๆ เช่นคำว่า ตัณหา อูบาทาน มานะ  
ทิฏฐิ อนุสัย ฯลฯ นั้น มันล้วนแต่เป็นชื่อของกิเลสทั้งนั้น

### มองแต่ เช่ดีเถิด.

เขา มี สิ้น แล เข่น้ำ ช่าง นัว เขา  
คง เลือ กเขา สิ้น ที่ ๕ เขา มี ๑ ๒  
เป็น ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐  
สิ้น ที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ;  
ละ นาค น มี ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐  
๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐  
๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐  
๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐



# ความไม่รู้



ความยุ่งยากของคน มันก็มาจากกิเลส สันติภาพดาว  
มีไม่ได้ก็เพราะกิเลส วิกฤตการณ์ดาวมีอยู่ในโลกก็เพราะ  
กิเลสนี้แหละ ฉะนั้น จงสนใจเรื่องกิเลสให้สมกับที่พวกมัน  
เป็นต้นตอสำคัญทั้งหมดของสิ่งที่เราไม่พึงปรารถนา กิเลส  
หมายถึงจุดค้างพริ้วที่อยู่ในความสะอาด กิเลสแปลว่าความ  
เศร้าหมอง แต่ความหมายแท้ของมันตรงกับคำว่า “คอร็ปชัน”  
คือจุดดำหรือจุดสกปรกที่เกิดในความสะอาด ซึ่งหมายความว่า  
เมื่อมีคอร็ปชันหรือกิเลส เราก็สูญเสียความสะอาดความ  
สว่างความสงบ หรือความบริสุทธิ์ ความสะอาดมีอยู่เต็มเป็น  
พื้นฐานทั่วไป ความสกปรกมันเพิ่งมาทีหลัง สันดานของ  
คนเราเป็นความว่างเป็นความสะอาดอยู่ก่อน แต่ด้วยการ  
ถูกสิ่งแวดล้อมกระทบกระทั่ง เลยเกิดเป็นจุดสกปรกขึ้นใน  
ความสะอาด ทำความสะอาดเต็มให้เสียไป กิริยาอาการเช่นนี้  
เรียกว่าคอร็ปชัน ที่เอาค่านี้นำมาให้สังเกตก็เพราะว่าเป็น  
คำที่สมัยนี้เราใช้กันอยู่มาก เพราะว่าเรากำลังคอร็ปชันกันอยู่  
แทบทุกคน พวกถือพระเป็นเจ้าก็ทำคอร็ปชันต่อพระเป็นเจ้า

ที่ถือพระรัตนตรัยก็ทำคอร์ปชั่นต่อพระรัตนตรัย ทำคอร์ปชั่นต่อธรรมะ ทำให้ธรรมะต่างพร้อยไป เป็นคอร์ปชั่นใหญ่ มหาศาล ร้ายแรงยิ่งกว่าการกระทำคอร์ปชั่นในเรื่องอื่น ๆ

ได้กล่าวมาแล้วว่า กิเลสที่เราจำแนกออกเป็นโลภะ โทสะโมหะนั้น ทั้งหมดมีมูลมาจากความไม่รู้ (อวิชชา) กิเลส มีอยู่เป็นชั้น ๆ อย่างหยาบ กลาง ละเอียดย ก็เพราะว่าความไม่รู้ชั้นมีอยู่เป็นชั้น ๆ เช่นเดียวกัน เช่นว่าไม่รู้จักทำมาหากิน ไม่รู้จักขจัดปัญหาในครอบครัว จนกระทั่งไม่รู้จักดับกิเลส เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ซึ่งรวมเรียกว่าอวิชชา ถ้าความไม่รู้มีในเรื่องใดกิเลสมันก็มีขึ้นในเรื่องนั้น แล้วความทุกข์ก็มีขึ้นในเรื่องนั้นด้วย มีคนถามพระพุทธเจ้าว่า คำสอนทั้งหมดนับไม่ถ้วนตั้งแต่แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์นั้น ถ้าสรุปเป็นประโยคสั้น ๆ ประโยคเดียวจะได้ไหม และจะว่าอย่างไร ? พระพุทธเจ้าท่านตรัสตอบว่า ได้ แล้วก็ทรงกล่าวประโยคสั้น ๆ ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” นี่เป็นคำพูดที่ฉลาดที่สุด เป็นความจริงที่สุด ถ้าเราไม่รู้ความจริงข้อนี้ก็แปลว่าเราไม่รู้เรื่องของธรรมชาติที่สำคัญที่สุด ถ้าเรารู้เรื่องนั้นก็แปลว่ารู้ความจริงทั้งหมด โดยมันบอกว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นเราอย่าฝังตัวเข้าไปด้วยความรักด้วยความยึดมั่นหรือด้วย

ความยึดติด จะเป็นอะไรก็ตามเราจะต้องไม่ติดสิ่งเหล่านั้น อย่างที่  
 เรียกว่ายึดมั่นถือมั่น ถึงกับฝังชีวิตจิตใจเข้าไป มันเป็นความเขลา  
 เป็นความไม่รู้ แล้วจะเป็นความทุกข์ นี่แหละเป็นข้อเดียวและ  
 รวบรวมหมด ถ้าไม่รู้ก็เป็นอวิชชารวบยอด ถ้ารู้ก็เป็นวิชา  
 รวบยอด ความยึดมั่นถือมั่นนี้เป็นผลของอวิชชานั้นเอง เรา  
 มีปัญหาทุกข์ร้อนยุ่งยากก็เพราะความยึดมั่นถือมั่น และความ  
 ยึดมั่นถือมั่นนั้นแหละ คือต้นตอของกิเลส เรายึดมั่นถือมั่น  
 เพราะไม่รู้จักสิ่งเหล่านั้นตามที่มันเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
 ก็เพราะถูกลวงด้วยความเป็นคู่ของสิ่งทั้งปวง

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าอะไรหมความีความเป็นคู่ หรือ  
 พุคให้เต็มประโยคก็ว่ามีคุณสมบัติเป็นคู่ เช่นฝ่ายคุณและโทษ  
 แต่แล้วเราถูกมันลวงโดยเห็นแต่เป็นคุณอย่างเดียว ไม่เห็น  
 เป็นโทษ เราจึงหลงรักมันดังที่เรียกว่ายึดมั่นถือมั่น แต่ถ้า  
 เราเห็นมันทั้งสองอย่างก็เรียกว่าไม่ถูกลวง เราก็คงไม่ยึดมั่น  
 ถือมั่น ไม่มีอวิชชาและไม่เป็นทุกข์ ถ้ามองเห็นแต่ทางคุณ  
 เสียทำเดียว ส่วนที่เป็นโทษที่แฝงอยู่ มันก็ทับหน้าเอาโดยไม่  
 สันสูกและโดยไม่รู้สีกตัว ฉะนั้น ขอให้พิจารณาว่าอะไรก็ตาม  
 ที่มีอยู่ในโลกนี้มันมีทั้งคุณและโทษอย่างไร นับลงมาตั้งแต่สิ่ง  
 ที่เราปรารถนากันที่สุดเช่นทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง ยศศักดิ์

บริวาร อำนาจ วิชา บุตรภรรยาสามี ฯลฯ แม้สิ่งที่ต่ำที่สุด เช่น อูจจาระปัสสาวะเหล่านี้นั้นก็มีทั้งคุณและโทษ แล้วทำไมเราจึงหลงเกลียดหรือขยะแขยง อูจจาระที่น่าเหม็นนั้นก็ยังเป็นที่ต้องการของพวกกสิกร คือสิ่งทั้งปวงมีทั้งคุณและโทษ ถ้าเรามองเห็นแต่ด้านเดียว เราจะถูกทรมานทั้งชั้นทั้งลง คือทำให้เราร้อนหลงรักหรือหลงเกลียด ฉะนั้น เราจึงต้องมีวิธีที่ฉลาดที่สุด ที่จะมองให้เห็นคราวเดียวพร้อม ๆ กัน ตามวิธีพระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ มันเป็นวิธีที่ค่อนข้างละเอียด แต่เป็นวิธีระงับกับทุกข์ เพราะการที่ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งใด ๆ ในกำนทีเดียวนั่นเอง

ความไม่รู้ที่ติดไปก็คือไม่รู้ ไตรลักษณ์ คือไม่รู้จักความเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหรือสัจธรรม ซึ่งมียู่ในสิ่งทั้งปวง หารู้ไม่ว่ามันอยู่ในตัวเรา มันอยู่ในร่างกาย ในจิตใจ ในการทำงาน ในผลงาน ในอำนาจวิชา ในทุกสิ่งทุกอย่าง แต่แล้วกลายเป็นว่าไม่มีอยู่เลยไม่เห็นมันเลย นี้เรียกว่าไม่เห็นสิ่งที่มีอยู่จริง ๆ ซึ่งควรจะเห็น ฉะนั้น ผลมันต้องผิดกัน คนที่มองเห็นกับคนที่มองไม่เห็นจะต้องมีจิตใจผิดกัน คนหนึ่งเราร้อนคนหนึ่งเยือกเย็น ถ้าคนหนึ่งสะอาดคนหนึ่งก็ต้องไม่สะอาด ต้องตรงกันข้ามในระหว่างความมองเห็นกับความมองไม่เห็น ถ้าถือตามหลักของธรรมะก็คือว่า เพราะมองไม่เห็น

ความจริงสิ่งนี้ เราจึงปฏิบัติผิดต่อสิ่งเหล่านี้ วางจิตหรือวาง  
 ความนึกคิดความคาดฝันผิดไปจากที่ควรจะเป็น มันทำให้เรา  
 ทำอะไรลงไปด้วยกิเลสค้นหา กลุ่มอยู่ในใจ มันไม่ได้ทำให้  
 เราทำอะไรลงไปด้วยสติปัญญาที่แจ่มแจ้งเยือกเย็นสดชื่น นี้  
 มันมีผลต่างกันอย่างนี้ ฉะนั้น ผู้ที่ไม่มองเห็นความไม่เที่ยง  
 ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนของสิ่งทั้งปวง ย่อมได้  
 ผลเป็นความทุกข์ทรมานใจ แม้ไม่ผิดในทางฝ่ายศีลธรรม ก็  
 ทำผิดในทางฝ่ายสังขธรรม คือความสงบสุขหรือความที่มีจิต  
 ใจสงบสุขนั้นแหละจะสูญเสียไป อนิจจัง แปลว่าความเปลี่ยนแปลง  
 อยู่เสมอ ทุกขัง แปลว่าคุณแล้วน่าเกลียดน่ากลัว น่า  
 สิ้นหัว น่าขยะแขยง น่าระอา อนัตตา แปลว่าไม่ใช่สิ่งที่ควร  
 จะถือว่าเป็นตัวตน คนส่วนมากมองเห็นตรงกันข้ามหมด เช่น  
 เห็นว่าเที่ยงแท้ถาวร น่าเอน่าเป็น เช่นว่าเข้าของเงินทอง  
 นั้นน่าเอน่าเป็น ผู้ใหญ่เป็นผู้มีอำนาจสานานนั้นน่าเป็น เรา  
 มองเห็นเป็นน่ารักไปหมด คือว่าไม่น่าเกลียดไปหมด บรรดา  
 สิ่งที่เราหลงรักไม่น่าเกลียด ที่แท้มันก็มีความน่าเกลียดอยู่ ที่  
 ว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนนี้ คือว่าแม้แต่ตัวมันเองมันก็รับประกัน  
 ไม่ได้ว่าจะไม่เปลี่ยนแปลง ฉะนั้น มันจึงไม่รับประกันกับ

เราว่ามันจะเป็นอะไรให้เราอย่างที่ตกลงกันได้ เช่นเรื่องสามีภรรยา ก็มีแต่ความไม่อาจจะเป็นไปได้ตามที่เรากต้องการจะให้มันเป็น เพราะว่าตัวเขาเขาก็รับประกันในความเป็นตัวเขาไม่ได้ แล้วจะมารับประกันอะไรกะเรา หมายความว่าตัวตนก็ดี คำว่าของตนก็ดี จึงกลายเป็นของหลอกลวงไป ความยึดถือว่าตัวฉัน<sup>๕</sup>อย่างหนึ่ง ยึดถือว่าของฉัน<sup>๕</sup>อีกอย่างหนึ่ง ๒ อย่างนี้ไม่เป็นความจริง ไม่มีตัวมันเอง นี่ก็ความเป็นอนัตตา ฉะนั้น ท่านจึงถือว่าเป็นมายา เป็นของว่าง (สญญตา) อยู่ตามธรรมชาติ แล้วเราจะให้มันเป็นตัวเป็นตนที่จับฉวยยึดถือเอาไว้อย่างมั่นคง ไม่มีเปลี่ยนแปลง ตามใจเราทุกอย่างได้อย่างไร ถ้าเรารู้ความจริงเรื่องนี้เราจะไม่ร้องไห้ และเราจะไม่หัวเราะเพราะดีใจ ถ้าเราไม่รู้อะไรเรื่องนั้น บางครั้งเราจะต้องหัวเราะร่วนเพราะดีใจ และบางครั้งเราก็จะต้องร้องไห้ ถ้าไม่ร้องไห้หน้าตาออกมาข้างนอกก็ร้องไห้ชนิดที่หน้าตาตกอยู่ข้างใน หมายความว่าเรามีชีวิตอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสเสมอไป นี่ก็คือผู้ที่ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ส่วนผู้ที่เห็นจะตรงกันข้ามทุกอย่าง

ความเข้าใจผิดมักจะมีในหมู่บุคคลบางพวกที่ไม่สนใจเรื่อง<sup>๕</sup> แล้วก็เตาเอาเองว่าพวกที่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

นี้ไม่ทำอะไรบ้าง ขี้เกียจบ้างอ่อนแอบ้าง ไม่ก้าวหน้าไม่มีประโยชน์แก่สังคมบ้าง อย่างนี้เป็นต้น เรื่องนี้มันยืดยาวจะต้องพูดกันคราวอื่น แต่ขอฝากไว้ที่ก่อนว่าคนที่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตานั้นแหละ คือคนที่ทำอะไรได้มากที่สุด ดีที่สุด และไม่มีโทษที่สุด ฝากไว้ด้วยการอ้างถึงพระอรหันต์ทั้งหลายและพระพุทธเจ้า ท่านทำอะไรได้มากที่สุด มีประโยชน์ที่สุด ดีที่สุด สูงที่สุด โดยไม่มีทุกข์เลย ถ้าเราไม่มี ความเข้าใจหรือมองไม่เห็นเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็เรียกว่ามีความไม่รู้เต็มที่เหมือนกัน เราจะเป็นคนที่ยังไม่ประสีประสาต่อโลก ใช้คำอย่างนี้ก็ได้อันนั้นเป็นคำค่าที่เจ็บปวดเพียงพอแล้ว เพราะคุณคล้าย ๆ กะตึกอมมือไม่ประสีประสาต่อโลก ปุณฺณ (คนที่ม้วนบังตา)ทั้งหลาย อายุตั้งครึ่งร้อยหรือร่วมร้อยปีแล้ว ก็ยังไม่ประสีประสาต่อโลก เพราะมีความไม่รู้ในข้อนี้ ไม่รู้จักว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา หรือโดยรวมเพียงคำเดียวว่า สุนฺณุตตา (ความว่างจากสาระแก่นสาร ว่างจากตัวตน)

ความไม่รู้ที่ควรจำแนกให้เห็นอีกแง่หนึ่งก็คือ **ไม่รู้ อริสัจ** สัจจะแปลว่าความจริง อริยะแปลว่าของพระอริยะเจ้าหรือประเสริฐ อริยะตามตัวแปลว่าหมดไปจากข้าศึก พัน

จากข้าศึก ไม่มีข้าศึก ข้าศึกหมายถึงความทุกข์หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ ฉะนั้น อริยสัจ ก็แปลได้ว่าความจริงที่ทำให้หมดทุกข์ พระอริยเจ้าหรืออริยบุคคลก็หมดไปจากข้าศึก ไปไกลจากทุกข์ ไม่มีทุกข์จะมาแผ้วพานได้ **อริยสัจเป็นกฎเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงแสดงไว้เป็นความรู้อันประเสริฐ เกษวกะวิธระงับดับทุกข์** ข้อหนึ่งก็คือเรื่องความทุกข์นั่นเอง ข้อ ๒ ก็คือมูลเหตุแห่งความทุกข์ ข้อ ๓ ก็คือสภาพที่ไม่มีความทุกข์ ข้อ ๔ คือวิธระงับดับทุกข์ ใครรู้บ้าง? พวกเราหรือยังลองคิดดู ถ้าเรารู้ก็หมายความว่าเราพ้นทุกข์ ถ้าว่ารู้ในทีนี้ ไม่ใช่รู้ด้วยเรียนหรือด้วยฟังคนเขาบอกเล่า แม้แต่ตัวความทุกข์เราก็ไม่อาจจะรู้ได้ด้วยการเรียน เราจะรู้ได้ต่อเมื่อเราเป็นทุกข์เข้าจริง ๆ แล้วเราฉลาดพอที่จะดูมันออกคนโง่ ๆ ต่อให้ทุกข์อยู่ท่วมก็ตัวไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ แล้วยังแถมเห็นเป็นสุข คือเป็นเปรตที่เห็นกงจักรเป็นดอกบัวอยู่ทั่วไป นี่แหละอย่าเข้าใจว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่อาจจะเรียนได้จากหนังสือหรือจะรู้จักมันได้ง่าย ๆ จะต้องมีส่วนปัญญาสามารถที่จะพิจารณามันอีกทีหนึ่ง มิฉะนั้นแล้วคงไม่มีประโยคว่า “เห็นกงจักรเป็นดอกบัว” แม้แต่เรื่องความทุกข์ก็ไม่ว่าแล้ว มูลเหตุให้เกิดความทุกข์ยิ่งลึกเข้าไปอีก เหตุให้เกิดความทุกข์



ก็คือกิเลสนั่นเอง แต่ท่านมักเรียกว่าตัณหา (ความอยาก) ความอยากนี้ไม่ใช่มีอย่างเดียว อยากมีอยากได้นั้นอย่างหนึ่ง เรียกว่ากามตัณหา อยากเป็นนั่นเป็นนี่เรียกว่าภวตัณหา ที่นี้ อยากที่จะไม่ให้มี อยากที่จะไม่ให้เป็น เช่นความตายนี้เรา ไม่อยากให้มาเกี่ยวข้องกับตัว ความอยากอย่างนี้เรียกว่าวิภว- ตัณหา และเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งนั้น อริยสัจข้อถัดไป ก็คือสภาพที่ปราศจากความทุกข์ทางใจ คือสภาพที่ไม่มีตัณหา ไม่มีกิเลส ไม่มี ความอยากนั่นเอง ซึ่งเขาบัญญัติชื่อเรียกว่า **มรรค ผล นิพพาน**

สัจจะอันที่ ๔ เป็นวิธีระงับดับทุกข์ เราเรียกกันว่า มรรคหรือทางมีองค์แปด หรือศีลสมาธิปัญญา และอะไร ๆ อีกหลายอย่างด้วยกัน แล้วใครรู้เรื่อง ๔ เรื่องนี้โดยสมบูรณ์ บ้าง อย่าลืมว่า ความรู้<sup>๖</sup>นี้อาจจะมีได้จากการศึกษาเล่าเรียน จาก การอ่านหนังสือ จากการบอกเล่า จากความคิด ๆ นึก ๆ ถก ๆ เดียง ๆ คาคคเน คิดตามเหตุผล เหล่านี้ยังไม่พอ จะมีได้ต่อเมื่อมีสิ่ง เหล่านี้เกิดขึ้นในใจ เป็นอยู่ในใจ ปรากฏประจักษ์ชัดในใจอย่าง เดียวเท่านั้น เราจึงจะมองเห็นสิ่งทั้ง ๔ นี้ ถ้ายังไม่เห็นอย่างนี้ เพียงใด ก็ยังเรียกว่ามี “ความไม่รู้” อยู่เพียงนั้น บุคคล คนทั่วไปก็มีความไม่รู้กันทั้งนั้น

ความไม่รู้ในแง่อื่นๆต่อไปอีก ก็คือไม่รู้เรื่อง กรรม และสังสารวัฏฏ์ กรรมก็คือการกระทำและผลของการกระทำนั้นๆ สังสารวัฏฏ์ก็คือความที่ต้องเป็นไปตามผลของการกระทำอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้น กรรมกับสังสารวัฏฏ์จึงไม่แยกกัน ชีวิตของคนเราก็คือกรรมกับสังสารวัฏฏ์ทุกนาทีทุกวินาที ฉะนั้น เรื่องกรรมและเรื่องสังสารวัฏฏ์นี้แหละ เป็นเรื่องที่อยู่กับตัวเรา ใกล้ชิดตัวเรา คือมันฝังอยู่ในตัวจิตชีวิต วิญญาณของเราเลยที่เดียว เราจึงเลยไม่รู้จัก มองไม่เห็น เช่นเดียวกับเรามองไม่เห็นหน้าผากของเราอย่างนี้เป็นต้น เราจึงไม่รู้จักสังสารวัฏฏ์ซึ่งเป็นที่เวียนว่ายล่องลอยของจิตเราอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่ต้องถึงขนาดนี้ แม้แต่เรื่องกรรมตามธรรมดา เช่นคำว่า “ใครทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เราก็ยังไม่เข้าใจอย่างถูกต้องเสียแล้ว แล้วกรรมอีกประเภทหนึ่งซึ่งอยู่เหนือกรรมดีกรรมชั่ว เป็นที่สิ้นสุดของกรรมดีกรรมชั่ว เป็นความว่างหรือเป็นนิพพานนั้น ยิ่งไม่รู้กันใหญ่ บางคนนึกว่าตัวรู้จักกรรมดีกรรมชั่ว แต่แล้วก็เป็นแง่ผิด เป็นแง่ที่ถูกลงด้วยของคู่ มุ่งหมายทะเยอทะยานแต่ในก้านดีก้านสวยงาม เอรีดอรัย สนุกสนาน หรือหวังสะสมบุญเพื่อไปเกิดในสวรรค์เสมอไป อย่างนี้เรียกว่าไม่รู้เรื่องกรรม กรรม

ชั่วกรรมคืนถ้ามองคร่าว ๆ ก็ว่าเป็นของแตกต่างกัน คืออัน  
 หนึ่งทำให้เดือดร้อนทันตาเห็น อันหนึ่งทำให้ได้รับผลเป็นที่  
 พอใจ แต่อันที่จริงนั้นทั้งดีทั้งชั่วมันไม่สงบ ไม่ว่าง ไม่  
 บริสุทธิ์ มีกรรมอกประเภทหนึ่งที่เราเรียกว่ากรรมที่ ๓ ๕  
 ว่างทั้งสงบ อยู่เหนือกรรมอื่น ๆ ทั้งหมด เป็นที่สิ้นสุดของ  
 กรรมทั้งหมด อย่างนั้นคนทั่วไปมองไม่เห็น แล้วก็ไม่  
 ไม่รู้จักหรือไม่เข้าใจในเรื่องกรรมที่ทำให้เราหลุดไปจาก  
 สังสารวัฏฏ์ ถ้าเรามองเห็นกรรมที่ ๓ เราจะควบคุมกิเลสได้  
 เราสามารถมีจิตใจที่ไม่หวนไหวไม่สั่นสะเทือน ไม่สะกุกต่อ  
 สิ่งใดหมด เพราะอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด มีจิตใจอยู่ใน  
 สภาพที่เรียกว่าว่าง สงบ บริสุทธิ์ เยือกเย็น เข้มแข็ง นี้  
 เรียกว่าเราเข้าถึงกรรมที่ ๓ แล้ว อวิชชาคือความไม่รู้ว่าจะไร  
 เป็นอะไร จึงทำให้เกิดทุกข์ ฉะนั้น การที่รู้ว่าอะไรเป็น  
 อะไรจึงเป็นวิชชา แล้วกิเลสไม่อาจจะเกิดได้ ความทุกข์ก็  
 ไม่เกิดขึ้น เมื่อความรู้มีได้เป็นขั้น ๆ ความไม่ทุกข์ก็มีได้  
 เป็นขั้น ๆ ฉะนั้น จึงต้องแบ่งมรรคผลนิพพานหรือความ  
 ไม่มีกิเลสนั้นไว้เป็นขั้น ๆ ถึง ๔ ขั้นด้วยกัน (โสดา สก  
 ทาคา อนาคา อรหัตต์)

สภาพเดิมของจิตนั้นมันว่างจากกิเลส แต่ว่ากิเลส<sup>๕</sup> มันเกิดขึ้นเสียเรื่อย เหมือนกับผิวน้ำในมหาสมุทรนั้นมันควรจะเรียบ แต่มันก็มีคลื่นเสียเรื่อย เพราะว่ามันมีลมพัด ถ้าลมพัดอยู่อ่อน ๆ ก็มีคลื่นนิต ๆ ถ้าลมแรงมากก็มีคลื่นใหญ่ โทเท่าภูเขา หาเวลาที่จะเรียบเป็นแผ่นกระจกนั้นยาก เปรียบเทียบจิตของเราที่ทำงาน<sup>๕</sup> ก็ว่างหรือสงบอยู่ตามธรรมชาติ แต่มักมีสิ่งแหวดล้อมเข้ามากระทบ และด้วยความไม่รู้จึงปรุงเป็น กิเลสรูป<sup>๕</sup> น<sup>๕</sup> รูป<sup>๕</sup> น<sup>๕</sup> ไม่มีที่สิ้นสุด เลยไม่มีเวลาที่จิตจะว่างหรือสงบ คำบาลีที่ว่า “สังขาร” นั้น ไม่ได้แปลว่าร่างกายอย่างเดียว มันแปลว่าปรุงหรือของปรุง ร่างกายเป็นเพียงอย่างหนึ่งเท่านั้นในจำนวนของปรุงหลายร้อยล้านอย่าง ไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นของ สิ่งเดียวโดยเด็ดขาดใน ตัวมันเองได้ มันมีการปรุง<sup>๕</sup> ทง<sup>๕</sup> ทง<sup>๕</sup> ทางฝ่ายจิตมันก็แบบเดียวกัน เป็นการปรุงที่มองไม่เห็นตัว<sup>๕</sup> ทง<sup>๕</sup> ทง<sup>๕</sup> จึงยังคงไม่ออก ฉะนั้น ถ้าจิตไม่ถูกปรุงจนเกิดเป็นความรู้สึกเช่นความอยาก ความยึดติดขึ้นมาแล้ว<sup>๖</sup> นน<sup>๖</sup> แหละ<sup>๖</sup> คอ<sup>๖</sup> ส<sup>๖</sup> ง<sup>๖</sup> ที่ปรารถนาอย่างยิ่งของพุทธศาสนา เราจะเป็นคนอยู่เหนือกิเลส คือเราจะควบคุมกิเลสได้ ถ้าผิดจากนั้นแล้วเราจะกลับลงอยู่ข้างล่างให้กิเลสควบคุมเรา แยกต่างกันอย่างไม่มีทางที่จะเปรียบเทียบกันได้ นี่คือความว่าง

จากกิเลส ความไม่มีทุกข์เป็นผลเกิดมาจากการรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวง ไม่ให้เกิดอวิชชาขึ้นมาได้ แล้วก็ไม่มีการปรุงเป็นความทุกข์ วิชชาที่ดี อวิชชาที่ดี ความปรุงที่ดี ความไม่ปรุงที่ดี มีคำอธิบายอย่างนี้ เป็นมูลฐานที่สำคัญที่สุดในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น ขอให้พยายามทำความเข้าใจ แล้วสิ่งต่าง ๆ ก็จะง่ายในการศึกษาเรื่องต่อ ๆ ไป.

## บทบอด - ๓๓๓

นมูกนกจ้อง มองเท่าไร ไม่เห็นฟ้า  
 ถึงฝั่งปลา ก็ไม่เห็น น้ำเย็นใส  
 ใสได้หอม มอง ไม่เห็นดิน หักินไป  
 นพองก็ไม่ มองเห็นจุด ที่จุดกัน ;  
 คนทั่วไป ก็ไม่ มองเห็นโลก  
 ทั่วทุกวงโลก นอกเขต อยู่มีสัน  
 ล้วนไปพอพุทธ ยระยากติธรรม ธรรมะแปล  
 เห็นหมดสิ้น ทุกสิ่ง ธรรมะรอบเวป ฯ

## วิธีระงับดับทุกข์



บทนี้จะได้กล่าวถึงวิธีระงับดับทุกข์ กล่าวคือการปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งความว่างจากกิเลส ซึ่งเป็นทางมาแห่งสันติสุขทั้งของสังคมและของปัจเจกชน แม้ก่อนพุทธกาลก็มีอยู่หลายลัทธิหรือหลายศาสนา ที่ใช้คำว่าทาง “ทาง” ซึ่งหมายถึงธรรมะนั้นเอง เพราะว่าธรรมะนั้นเป็นหนทางสำหรับเอาตัวรอด เช่นลัทธิเต๋าหรือศาสนาเต๋า คำว่าเต๋านั้นก็แปลว่า “ทาง” พระพุทธศาสนาก็เรียกว่าทางรอดพ้นหรือทางหลุดพ้น ฉะนั้น คำว่าทางก็ได้แก่วิธีปฏิบัติ หรือกล่าวให้กว้างก็คือตัวศาสนานั้นเอง มันเป็นทางสำหรับกายวาจาใจจะเดินไป จากความมีทุกข์ไปสู่ความไม่มีทุกข์ ซึ่งมีชื่อเรียกระบุไว้ชัดในทางพระพุทธศาสนาว่า “ทางสายกลาง” (มัชฌิมาปฏิปทา) พระพุทธเจ้าท่านยังได้ตรัสคำกำกับไว้อีกที่หนึ่งว่า “ซึ่งตถาคตไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน” หมายความว่าท่านค้นพบเอง แล้วก็ทรงระบุไว้ว่าหนทางนี้มีส่วนประกอบ

๘ ส่วน เรียกว่า “มรรคมืองค์แปด” ๘ ส่วนนั้นคือ ความเข้าใจถูกต้อง ความมุ่งหมายถูกต้อง (๒ อันนี้เป็นพวกปัญญา) การพูดจาถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้อง และการดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง (๓ อันนี้เป็นพวกศีล) ความพยายามถูกต้อง การดำรงสติควบคุมตัวถูกต้อง และการดำรงใจมั่นอย่างถูกต้อง (๓ อันหลังนี้เรียกว่าพวกสมาธิ) ฉะนั้น ท่านจะต้องทำความเข้าใจใน ๘ องค์ที่ประกอบกันเข้าเป็นทางสายเดียวกันนี้ให้ถูกต้อง บางคนพูดว่ามรรค ๘ มันผิดอย่างยิ่ง แต่ถ้าพูดว่ามรรคมืองค์ ๘ จึงจะถูก มรรคแปดว่าทาง แต่ว่าประกอบไปด้วยองค์ ๘ หมายความว่าเราจะต้องประพฤติปฏิบัติให้ครบทั้ง ๘ อย่างในขณะเดียวกัน มันจึงจะเกิดเป็นสิ่งที่เรียกว่า “ทาง” ขึ้นมา ซึ่งเป็นตัวพุทธศาสนาแท้

ข้อแรกเรียกว่าสัมมาทิฐิ หมายถึงความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่ออย่างถูกต้อง เช่นเข้าใจว่าสิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกข์เป็นอย่างนั้น เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนั้น ความไม่มีทุกข์เป็นอย่างนั้น ทางให้ถึงความดับทุกข์เป็นอย่างนั้น หรือว่ากรรมและสังสารวัฏฏ์เป็นอย่างนั้น ๆ จะหยุดลงด้วยอาการอย่างนั้น ๆ เหมือนที่ได้กล่าว

มาแล้วในบทก่อน เมื่อมีความรู้โดยถูกต้องครบถ้วนแล้ว ก็  
 เรียกว่ามี สัมมาทิฏฐิ ถึงแม้ว่าความเข้าใจถูกมีเพียงขั้นศีล  
 ธรรม ก็เรียกว่าสัมมาทิฏฐิเหมือนกัน เช่นเชื่อเรื่องความดี  
 ความชั่ว บุญ บาป ความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญู  
 กตเวที หรือเชื่อว่ามี การเกิดชนิดที่เกิดด้วยใจ เรียกว่า  
 โอปปาทิกกำเนิด เช่นถ้าจิตใจของเราคิดเป็นอะไรขึ้นมา  
 ก็เรียกว่าเราเกิดเป็นอย่างนั้นขึ้นมา ถ้าเรามีความ  
 รู้สึกนึกคิดอย่างมนุษย์ ก็เกิดเป็นมนุษย์ ถ้ามีความรู้สึก  
 นึกคิดต่ำกว่ามนุษย์ ก็เรียกว่าเกิดเป็นยักษ์ เป็นมาร  
 เป็นสัตว์ ถ้ามีความสมบูรณ์ในทางกายก็เป็นเทวดา ถ้า  
 มีความสมบูรณ์แต่ไม่เกี่ยวข้องกับกามราคาก็เป็นพรหม การ  
 เกิดโดยจิตใจมีได้ และถือว่าเป็นการเกิดอย่างหนึ่ง  
 แต่เป็นสิ่งที่น่าหวาดเสียวอย่างยิ่ง เพราะว่าผลอแพรับ  
 เดียวก็ไปเกิดเป็นสัตว์นรกในคุกในตารางได้ ถ้าไม่ระมัด  
 ระวังให้ดี ความรู้ความเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด ก็  
 เรียกว่าสัมมาทิฏฐิเหมือนกัน

ข้อที่ ๒ คือความมุ่งหมายถูกต้อง (สัมมาสังกัปป)  
 ความมุ่งหมายถูกต้องนี้ย่อมาจากหลังความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ



เดินไปในทางที่จะดับทุกข์นั่นเอง เมื่อรู้เรื่องความดับทุกข์แล้ว ความมุ่งหมายก็ตั้งไปแต่ในทางที่จะดับทุกข์ มุ่งหมายที่จะออกไปเสียจากสิ่งที่ยึดติด โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือการของรักของใคร่ทั้งปวง มุ่งหมายที่จะไม่โกรธไม่ประทุษร้ายโดยเจตนา และมุ่งหมายที่จะไม่ทำความลำบากเบียดเบียนให้เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือผู้อื่นด้วยความโง่เขลาของตน จิตของมนุษย์เราตามปรกตินั้น ย่อมตรงกันข้าม คือมุ่งหมายในทางกามของรักของใคร่เหล่านี้ และมุ่งหมายที่จะทำลายล้างศัตรูคู่อาฆาต หรือว่าสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบไม่พึงใจ

ข้อที่ ๓ คือการพูดจาถูกต้อง (สัมมาวาจา) หมายความว่าเราจะต้องมีความรู้ในการพูดจาให้ถูกต้อง คือให้สำเร็จประโยชน์เป็นข้อใหญ่ ให้จริงและให้ไพเราะ คำพูดนั้นมีประโยชน์ คำพูดนั้นจริง คำพูดนั้นน่าฟัง คำพูดจริงมีประโยชน์และน่าฟังหายาก เรามักจะพูดเล่นกันเสียมาก พูดเล่นสนุกสนานแล้วเรื่องก็พลอยไม่จริงไปด้วย ฉะนั้นเราจะต้องระมัดระวังให้คำพูดของเรานั้นมีประโยชน์ ทั้งจริงและน่าฟัง ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วเราควรประพฤติตามคำสั่งของพระพุทธเจ้าที่ว่าให้หนึ่งเสีย ถ้าพูดละก็พูดให้เป็นธรรม คือโดยชอบ มีประโยชน์ ทั้งจริงและน่าฟัง อีกทางหนึ่งท่าน

จำแนกเป็นว่าไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด  
ไม่พูดเพื่อเจ้อ

ข้อที่ ๔ คือมีการงานหรือการกระทำที่ชอบ (สัมมา  
กัมมันโต) หมายความว่า การกระทำของเราถูกต้องไม่ก่อทุกข์  
แก่ผู้อื่น หรือไม่ก่อทุกข์แก่ตนเอง ท่านระบุไว้สำหรับฆราวาส  
ก็คือ ไม่ฆ่า ไม่ชโมย ไม่ประพฤตินอกใจในกาม เหล่านี้เป็นต้น  
กล่าวคืออย่าให้กระทบกระทั่งประโยชน์หรือความสุขของผู้อื่น  
จะจำแนกเป็นก็อย่างก็ได้

ข้อที่ ๕ การประกอบอาชีพที่ชอบ (สัมมาอาชีพโว)  
เกี่ยวกับการดำรงชีวิต เครื่องเลี้ยงชีวิต ให้มีการเป็นอยู่  
เป็นปรกติสุขหรือเจริญก้าวหน้าไป เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า อาชีพ  
ถูกต้อง คือไม่ผิดศีลธรรมหรือกฎหมาย

ข้อที่ ๖ มีความพยายามถูกต้อง (สัมมาวายาโม)  
หมายความว่า พยายามมีจิตใจที่บากบั่นไม่ถอย มุ่งไปในทางที่  
จะให้รอดพ้น ได้มรรคผลนิพพาน เมื่อรู้ว่าสิ่งใดเป็นทางรอด  
พ้นก็บากบั่นพยายาม ให้มีจิตใจเข้มแข็งกล้าหาญมากอดกลั้น  
อดทนทุกอย่าง เพื่อบากบั่นไปในทางนั้น อย่างนี้เรียกว่า  
พยายามชอบ แม้แต่เรื่องงานทางโลกก็ยังคงอาศัยข้อ  
ปฏิบัติอย่างนี้ ที่เป็นเรื่องที่จะเอาชนะกิเลส ก็ยังต้องการความ

เข้มแข็งกล้าหาญมากขึ้น ในภาพเขียนโบราณเขาเปรียบเทียบความเพียรนี้เหมือนกับว่าเป็นหนูตัวเล็ก ๆ กล้าติดตามพยายามฆ่าเสือโคร่ง นี่เป็นเครื่องวัดปริมาณของความพยายามและความกล้าหาญที่จะให้ได้มรรคผลนิพพาน

ข้อที่ ๗ การมีสติถูกต้อง (สัมมาสติ) สติ คือการรำลึกประจำอยู่ในใจ แปลว่าระลึกได้ให้ทันทั่วทั้งที่เหตุการณ์เกิดขึ้น เหมือนกับคนเฝ้ายามที่ไม่เคยเผลอเลย เพราะว่าข้าศึกหรืออันตราย คือกิเลสนั้นจะผลุนผลันเข้ามาเมื่อไรก็ได้ทางตาหูจมูกลิ้นกายและใจ ถ้าสติไม่เพียงพอละก็ หมายถึงความพินาศ ขอให้สังเกตดูว่าคนเราทุกคนถ้าสติมาไม่ทันทั่วทั้งที่ ระลึกรู้ไม่ทัน ยังคิดไม่ได้ หรือวินิจฉัยให้ถูกต้องไม่ได้ อะไรทำนองนี้ ก็จะเผลอตัวปล่อยไปตามสิ่งชั่วร้าย ฉะนั้นในทางของพระพุทธศาสนาจึงมีวิธีปฏิบัติอย่างยิ่ง หรืออย่างมากในเรื่องการควบคุมสติ จนถึงกับว่าถ้าเราต้องการจะมีความรู้สึกอย่างไรอยู่เป็นประจำแล้ว สามารถจะมีความรู้สึกอย่างนั้นอยู่ได้ทุกลมหายใจเข้าออก ซึ่งเรียกว่าการทำอานาปานสติ

ข้อ ๘ ได้แก่ ความตั้งใจไว้อย่างมีหลักถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) คำว่า สมาธิ แปลว่าตั้งมั่น แต่อย่าเข้าใจว่าตั้งมั่น

หนึ่งเงียบตัวแข็งแบบก้อนหิน หรือว่าตงมันอย่างคนไม่มีชีวิต  
 ทำนองนั้น นี่ไม่ใช่ ตงมันด้วยสติสัมปชัญญะอย่างยิ่ง  
 แม้ว่าจะตงมันอย่างสงบรำงับ มันก็สงบรำงับด้วยการมีสติ  
 สัมปชัญญะรู้สึกตัวอยู่เสมอ ไม่ใช่ลืมตัวแบบไม่มีความรู้สึกตัว  
 เมื่อจะเพ่งพิจารณาสิ่งใดอยู่ ก็พิจารณาอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ  
 คำว่าสมาธิ<sup>๕</sup> คนยังมักจะเข้าใจผิด ไปเห็นว่าเงียบเป็นก้อนหิน  
 เป็นท่อนไม้ไปเสีย ที่จริงคำว่าสมาธิ<sup>๕</sup> หมายถึงตงมันอยู่ใน  
 ลักษณะที่เป็นประโยชน์ที่สุด ถ้าเป็นเรื่องการวิปัสสนาหรือ  
 การปฏิบัติทางจิต ก็หมายความว่าจิตตงมันอยู่ในลักษณะที่  
 จะเห็นแจ้งต่ออนิจจังทุกขังอนัตตา นี่เรียกว่าตงมันอย่างถูก  
 ต้องในที่<sup>๕</sup> เมื่อจิตตงมันได้แน่วแน่ ท่านเรียกว่า “ฌาน”  
 แปลว่าความเพ่งอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ที่สุด อย่า  
 ปนกับคำว่า “ญาณ” ซึ่งแปลว่าความรู้ที่เกิดขึ้น “ฌาน” คือ  
 การเพ่งเพื่อให้รู้ “ญาณ” (ความรู้ที่เกิดขึ้น) เมื่อมีความเพ่ง  
 ที่ถูกต้องเป็นประจำแล้ว ความรู้ก็จะค่อย ๆ แสดงตัวออก  
 มา ก็จะค่อย ๆ รู้ไปตามลำดับ และถูกต้องตามความ  
 เป็นจริง

รวมความว่า การทำที่ถูกต้อง ๘ อย่าง<sup>๕</sup> รวมกัน  
 เข้าแล้วเรียกว่า “ทาง” เป็นวิธีระงับดับทุกข์และเป็นตัว

แท้ของพระพุทธศาสนา สิ่งอื่นยังไม่เป็นศาสนา บางทีก็เรียกว่าตัวพรหมจรรย์ คำว่า “พรหมจรรย์” ก็แปลว่า ประพฤติเพื่อให้หลุดพ้น หรือประพฤติอย่างประเสริฐ ความหมายอย่างที่ว่าให้เว้นการบริโภคนามหรืออะไรทำนองนั้น มันแคบเกินไป คำว่าพรหมจรรย์ของพระพุทธเจ้าหมายถึง การประพฤติเพื่อเอาชนะกิเลส ตัณหา เพื่อมรรคผลนิพพาน อย่างว่าไปบวชก็เรียกว่าไปประพฤติพรหมจรรย์ ท่านรับคน เข้ามาในศาสนาที่ท่านก็บอกว่า มา! มาประพฤติพรหมจรรย์ ด้วยกัน ฉะนั้น พรหมจรรย์ก็คือตัวทางที่มีองค์ ๘ อย่าไป หมายถึงความรู้ล้วน ๆ ตัวแท้ตัวจริงของพุทธศาสนา ต้อง เป็นตัวการปฏิบัติ มีหลักใหญ่ ๆ ประกอบด้วยองค์ ๘ ดังกล่าว

ทางนี้เป็นทางสายกลาง ไม่เอียงหนักไปในทางกาม ทางวัตถุนิยมจัด หนักไปในทางกาม (กามสุขัลลิกานุโยค) ก็เป็นทางหย่อนปล่อยไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา เลยทำให้ตั้งไปในทางกามคุณ จนกระทั่งมีคนบางพวกในสมัย พุทธกาล ยกเอากามคุณเป็นนิพพาน และอีกพวกหนึ่งตรงกันข้าม ตั้งข้อรังเกียจต่อกามคุณมาก เลยทำลายอวัยวะสืบพันธุ์ หรือทรมานกายให้เจ็บปวด ไม่ให้เกิดความรู้สึก

ในทางกามคุณ สำหรับทางสายกลางนั้นเห็นว่าการทำอย่างนั้น  
 ปราศจากสติปัญญา จะทำไปเท่าไร ๆ ก็ไม่มีทางจะพ้นทุกข์  
 ได้ หนักไปในทางกามโดยส่วนเดียวก็เป็นความยึดถือในกาม  
 หนักไปในการทรمانตัวเองก็เป็นการยึดถืออยู่ในความแครง  
 เครียด เป็นความเห็นผิดทั้งนั้น ฉะนั้น พระพุทธองค์จึง  
 กล้าทำให้สมณพราหมณ์พวกไหนก็ตาม ให้มาพิจารณาดูว่า  
 มรรคมืองค์ ๘ ที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ขึ้นเองโดยไม่ได้ฟังมาแต่  
 ผู้อื่น ยังบกพร่องที่ตรงไหนบ้าง การที่เราไม่สามารถเดินไป  
 ในทางสายกลาง แต่ได้เอียงไปทางซ้ายหรือทางขวานั้น มัน  
 เป็นเพราะความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องตีให้  
 แตกหรือว่าทำลายให้แหลกไปจนไม่ยึดมั่นถือมั่น ถ้าไปยึดมั่น  
 เข้าที่อะไรแล้วจะหมดความเป็นกลาง ฉะนั้น ความเป็นกลาง  
 จึงหมายถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่นเพื่อให้เกิด “ความว่าง” และ  
 เหตุที่ทำให้ยึดมั่นถือมั่นก็เพราะว่าถูกลวงด้วยของเป็นคู่ ของ  
 เป็นคู่คือของที่ทำให้รักและทำให้เกลียด เช่นดีชั่ว สวยไม่  
 สวย ไพเราะไม่ไพเราะ คำขาว สั้นยาว สูงต่ำ ฯลฯ ของ  
 ที่เป็นคู่นี้ มันลวงให้เราเกลียดข้างหนึ่ง และให้เรารักข้าง  
 หนึ่ง เช่นว่าเสียงไพเราะเราก็ยึดมั่นในทางรัก เสียงไม่  
 ไพเราะก็ยึดมั่นในทางเกลียด รูปก็เหมือนกัน ที่สวยก็ยึดมั่น

ในทางรัก ไม่สวยก็ยึดมั่นในทางเกลียด ที่นี้ถ้าสมมติว่าเรา  
 มีสติปัญญามากพอที่จะไม่เห็นว่ามีของสวยหรือไม่สวย ไพเราะ  
 หรือไม่ไพเราะ อย่างนี้เราก็ไม่มีความยึดมั่นว่ารักหรือเกลียด  
 ฉะนั้น ท่านจึงมีวิธีที่จะให้เห็นในลักษณะที่เป็นสายกลางว่า  
 ไม่มีอะไรสวยหรือไม่สวย ไม่มีอะไรไพเราะหรือไม่ไพเราะ  
 ให้เห็นลึกไปกว่าที่เราเห็นกันตามธรรมดา เมื่อเห็นลึกไปจน  
 ไม่มี ความสวยไม่สวย ความไพเราะไม่ไพเราะ หรือความดี  
 ความชั่ว คุณหรือโทษ สุขหรือทุกข์ บุญหรือบาป ผู้ชาย  
 หรือผู้หญิง ขอทานหรือเศรษฐี หรืออะไร ๆ ต่าง ๆ ที่ตรง  
 กันข้ามทั้งหมดแล้ว จะไม่มีความยึดถือถึงขนาดว่ารักฝ่าย  
 หนึ่งและเกลียดอีกฝ่ายหนึ่ง จะมีความรู้สึกแต่ว่ามันเป็น  
 เพียงธรรมชาติธรรมดา นี่เป็นเรื่องยากที่สุดหรือการปฏิบัติ  
 ที่ยากที่สุด ที่จะไม่ให้มนุษย์ถูกลวงด้วยความเป็นคู่ ฉะนั้น  
 ท่านจึงสอนให้พิจารณาให้เห็นว่าทั้ง ๆ ที่มันเป็นคู่กันนี้แหละ  
 มันก็ยังเป็นของอย่างเดียวกัน ก็เป็นเพียงอนิจจังทุกขัง  
 อนัตตาเหมือนกัน เป็นเพียงสังขารหรือของปรุงเหมือนกัน  
 เป็นของหลอกหรือมายาเท่ากัน เช่นว่าความสุขกับความทุกข์  
 เราเห็นว่ามันแตกต่างกันมาก ยากที่จะเห็นว่าเป็นของเหลว  
 เหล็กเหมือนกันได้ มันต้องสายตาของพวกอริยบุคคลจึงจะ

หน้าที่ไปได้ด้วยความราบรื่น ไม่ต้องร้องไห้ไม่ต้องหัวเราะ  
 การงานสำเร็จก้าวหน้าลุล่วงไปตามที่ต้องการ ไม่ใช่ตามที่  
 กิเลสตัณหาพาไป คือทำโดยการที่ไม่หลงไม่สำคัญผิดไม่หลับ  
 หูหลับตา ถ้าทำอย่างลืมตาแล้วมันไม่ถูกลวงตัวของเป็นคู่  
 แล้วก็สบาย คือไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นเพราะรักหรือเพราะชัง  
 ซึ่งไม่เป็นสายกลาง แต่เป็นไปในทางลำเอียง ถ้ารักก็ลำเอียง  
 ในทางรัก ถ้าชังก็ลำเอียงในทางชัง นั่นคือต้นตอของความ  
 ทุกข์ เพราะความไม่มีศาสนา ฉะนั้น วิธีระงับดับทุกข์ก็คือ  
 การระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้ถูกลวงตัวของคู่

สรุปความว่า วิธีระงับดับทุกข์ก็คือทางสายกลาง ไม่  
 หย่อนไม่ถึง เป็นทางเดินจากความมีกิเลสไปสู่ความว่างจาก  
 กิเลส เดินจากความทุกข์ไปสู่ความดับทุกข์ และทางนี้แหละ  
 คือตัวพรหมจรรย์ คือตัวแท้ของพุทธศาสนา ซึ่งไม่ใช่คำ  
 พุศ ไม่ใช่ตำรับตำรา ไม่ใช่พิธีรีตอง ไม่ใช่เครื่องกลางของ  
 ขลัง ไม่ใช่วัฏวาทาราม แต่เป็นการปฏิบัติที่ประกอบอยู่ด้วย  
 องค์ ๘ ประการ รวมกันเข้าเป็นทางสายเดียว เป็นสิ่งที่  
 พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้เองโดยท่านไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน  
 เราหลับหูหลับตาหรือเดินไม่ถูกทางเพราะว่าเรา ถูกลวง ตัว  
 ของเป็นคู่ ด้วยความสำคัญผิดรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ของเป็นคู่



ดวงตาเราโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างขนาดและเวลาให้  
 เห็นเป็นทีหรือไม่ดี ถ้าพิจารณาโดยแยกกายจนไม่ถูกดวงแล้ว  
 จะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา สิ่ง  
 ต่าง ๆ เหมือนกันหมด คือเป็นมายาภาพดวงตา ไม่มีความ  
 แตกต่างกันอย่างที่เคยรู้สึกมาแต่กาลก่อน ฉะนั้นจิตก็แน่วแน่  
 อยู่ได้ในทางสายกลาง ไม่เอียงข้างรัก ไม่เอียงข้างเกลียด  
 เป็นความพอเหมาะพอดีไม่หย่อนไม่ตึง การเกร็งเครียดเกิน  
 ไปก็ใช้ไม่ได้ เหมือนกับจับนกตัวเล็ก ๆ ในมือ ถ้าบีบแน่น  
 เกินไปนกก็จะตายในมือ ถ้าจับหลวม ๆ นกก็รอกช่องนิ้วมือ  
 หนีไปได้ การกำมือที่พอเหมาะจนนกไม่ตายและนกหนีไป  
 ไม่ได้ จึงเป็นอุปมาของการทำความพอเหมาะพอดี เราจะ  
 ต้องปรับปรุงให้เหมาะ จะวางหลักตายตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง  
 เพียงอย่างเดียวไม่ได้ บางคราวต้องพิจารณาดูให้ดีแล้วจึง  
 ทำ บางคราวเราก็ควรเว้นหรืออดกลั้น บางคราวก็บรรเทา  
 ลง ๆ ในที่สุดความเป็นอยู่ในชีวิตที่ประกอบไปด้วยองค์ ๘  
 ก็จะถูกต้อง เรียกว่ามีศีลสมาธิปัญญา คือ มีความประพฤ  
 ติเป็นพื้นฐาน มีจิตใจที่บังคับได้ตามต้องการ แล้วก็มีคว  
 ามรู้ในสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ศีลสมาธิปัญญาที่ขยายออกไป  
 ได้เป็นมรรคมืองค์ ๘ ประการนี้แหละ คือตัวมัชฌิมาปฏิปทา

ทางสายกลางหรือวิธีระดับทุกข์ ถ้าเรากำเนินในทางนี้เรา  
 จะมีความว่างจากกิเลส เมื่อเราว่างจากกิเลสเราจะมีศีลธรรม  
 และมีสัจจธรรม จะมีสันติสุขทั้งส่วนสังคมและส่วนเอกชน  
 สมตามความมุ่งหมายที่เราได้ศึกษาฝึกฝนตามหลักพระพุทธ-  
 ศาสนา หากยังไม่สามารถ หรือไม่มีโอกาสทำได้ในขณะนี้  
 ก็ควรรู้ทางหรือวิธีเอาไว้สำหรับโอกาสต่อไป การปฏิบัติตาม  
 หลักพระพุทธศาสนาไม่ขัดต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศ  
 ชาติไม่ว่าสมัยใด หากสันติสุขของสังคมและของเอกชนยังเป็น  
 ที่ต้องการอยู่.

## มีหนังสือ

ต่อ๖ เวียนเกิด เวียนตาย ตมมบุญบาท  
 เมื่อไร ขุททก ชนมแท้ ไร่แ่งไร่  
 เมื่อต่อ๖เกิด เมื่อต่อ๖ตาย สบายครั้น  
มีหนังสือ! ๖ ครนพม จมกน เอย ๓

## ทางสองแพร่ง



ตามปกติ ชีวิตของบุคคลธรรมดาถือว่าถูกกิเลสครอบงำอยู่เป็นประจำ เราต้องการจะก้าวหน้าไปจุดหนึ่งซึ่งกิเลสหรือความทุกข์ครอบงำเราไม่ได้ ระบอบปฏิบัติทั้งหมดนี้เรียกว่าการปฏิบัติธรรม หรือการเดินทางของชีวิต พระพุทธเจ้าคือผู้ชี้ทาง พระธรรมก็คือตัวทางรวมทั้งการเดินทางนั้นด้วย ส่วนพระสงฆ์ก็คือผู้ที่จะเดินตามทางที่พระพุทธเจ้าท่านได้ชี้ไว้ ถ้ามองเห็นพระรัตนตรัยในลักษณะเช่นนั้น ท่านจะเห็นว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นั้น ไม่ใช่มีไว้ตามวัด แต่ว่ามีไว้สำหรับทุกคน ทุกหนทุกแห่ง ฉะนั้น ขอให้เข้าใจพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ในลักษณะอย่างนี้เท่านั้น แล้วจะได้ประโยชน์จากพุทธศาสนาอย่างเต็มที่ ไม่ใช่เพียงแต่ว่าท่องสวดมนต์ หรือรู้เฝ้า ๆ ไว้ต่อจะตายจะได้อ้างถึง หรือเอาไว้ใช้ทำพิธีรีตอง ร้อง พุทธฺ์ สรรณํ คัจฉามิ กันตามธรรมเนียม อย่างนี้ไม่ใช่ การทำอย่างนั้นไม่เป็นการดี

พระรัตนตรัยที่ถูกต้องตามความมุ่งหมายของพระพุทธเจ้า ไม่  
 เป็นพระรัตนตรัยของพุทธบริษัท ถ้าจะเข้าถึงพระรัตนตรัย  
 ก็ต้องเอามาสัมพันธ์กับชีวิตของเราให้จนได้ คือถือว่า  
 พระพุทธเจ้าเป็นผู้ชี้ทาง พระธรรมเป็นค้ำทาง พระสงฆ์  
 รวมทั้งพวกเราทุกคนก็คือผู้ที่จะต้องเดินตามทาง เดินไปไหน ?  
 เดินไปสู่ความกับทุกข์ ถ้าไม่มีผู้ชี้ทางมันก็เป็นเรื่องยากมาก  
 ที่เดียว การที่มีผู้ชี้ทางจึงนับว่าเป็นโชคอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น  
 ท่านจึงถือว่าการได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา  
 เป็นโชคคติที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้แล้ว เพราะฉะนั้น ขอให้ม  
 ความสนใจในพุทธศาสนาให้มาก การได้เป็นอย่างอื่น ๆ เช่นได้  
 อาชีพ อำนาจวาสนา ได้ทรัพย์สมบัติ เหล่านี้ยังไม่เท่ากับ  
 ได้วิธีการหรือทางเดินที่ถูกต้องให้ถึงสภาพที่ปราศจากความ  
 ทุกข์

ทางสำหรับเดินนี้มีอยู่ ๒ แพร่ง คือทางเป็นวงกลม  
 วนอยู่ในโลกอย่างหนึ่ง และทางไม่เป็นวงกลม แต่เดิน  
 ออกไปนอกโลกเสียได้ นี้ก็อีกอย่างหนึ่ง ที่ว่าเป็นวงกลม  
 (วัฏฏะ) ในที่นี้ ก็มีใจความอย่างที่ได้เคยกล่าวมาแล้วในบท  
 ก่อน กล่าวคือเราอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรืออยากเป็นอย่างใด  
 อย่างหนึ่ง แล้วเราก็กำมันจนได้หรือจนเป็นอย่างนั้น ครั้น

ได้สิ่งนั้น หรือว่าเป็นอย่างนั้นแล้ว ก็เลสหรือความอยากก็  
 หายหายไป มันกลับแปรรูปไปเป็นความอยากได้หรืออยาก  
 เป็นอย่างอื่นต่อไป จึงพยายามที่จะได้พยายามที่จะเป็นอย่าง  
 ใหม่ต่อไปอีก ครั้นได้หรือเป็นเข้าแล้ว ความอยากก็แปรรูป  
 ต่อไปอีก นำไปสู่การพยายามได้หรือพยายามเป็นอย่างนั้นอยู่  
 เรื่อยไปไม่สิ้นสุด อย่างนี้เรียกว่าเป็นวงกลม ตัวอย่างเช่น  
 คนบางคนอุทิศสำหรับประกอบอาชีพรับราชการมาจนแก่ อายุถึง  
 ๖๐ ปีแล้วก็ตาม เขาก็ยังไม่หมดความอยากมีอยากเป็น ยัง  
 อยากประกอบอาชีพอื่นต่อไปอีก แม้ว่าจะได้ความสะดวกสบาย  
 เป็นข้าราชการบำนาญรับบำนาญเดือนหนึ่งตั้งหลาย ๆ พัน  
 บาท ก็ไม่เคยมีความรู้สึกว่าเป็นเพียงพอสำหรับชีวิต ไม่เคย  
 คิดถึงข้อที่ว่าจะทำอย่างไรเขาจึงจะได้รับสิ่งที่ดีกว่าที่เงินจะนำ  
 มาให้เขา คือไม่สนใจในการที่จะเดินไปถึงจุดสูงสุดของธรรมชาติ  
 หรือของชีวิต คงวนเวียนเป็นวงกลมอยู่ตรงที่อยากได้เงิน  
 แล้วก็ทำ ได้มาแล้วก็อยากอีก อยากแล้วก็ทำ ได้มาแล้ว  
 ก็อยากอีก เป็นวงกลมจนถึงวินาทีสุดท้ายที่ถูกจับใส่โลงไป  
 เพราะฉะนั้นชีวิตของเขาจึงเป็นการเดินในวงกลม หาได้  
 ออกไปนอกโลกหรือนอกวงกลมไม่ เรียกการเดินทางของ  
 ชีวิตแบบนี้ว่าเดินอยู่ในวัฏฏสงสาร ฉะนั้น ถ้าได้ยินคำ

ว่าวิญญูสงสารๆ แล้วขออย่าได้เข้าใจว่าเป็นการเวียนว่ายตายเกิดทางร่างกายหลายร้อยหลายพันชาติ เพราะคนมักจะเข้าใจอย่างนั้น อย่าได้เข้าใจว่าพวกคนหลง ๆ ที่เขาปรารถนาเทวโลก จะเป็นเรื่องที่จะออกไปนอกวงกลมหรือนอกวิญญูสงสารได้ อย่างนี้ไม่ใช่

ส่วนการเดินทางอีกประเภทหนึ่งนั้น ตรงกันข้ามคือไม่เป็นวงกลม มันเป็นการเดินทางที่ออกไปนอกวิสัยชาวโลก หรืออยู่นอโลก เรียกว่าเป็นการเดินทางที่ตั้งไปสู่นิพพาน เป็นการทำลายวงกลมนี้ หรือว่าไม่ทำให้วงกลมเกิดขึ้น ไม่ก่อให้เกิดวิญญูสงสาร ที่เดินทางเป็นวงกลมก็เพราะอยู่ในอำนาจของกิเลส การทำลายวงกลมเสียได้จึงเป็นการทำลายกิเลส ฉะนั้น รวมความแล้วจึงมีทาง ๒ แพร่ง เดินวนในโลกทางหนึ่ง และเดินออกเหนือโลกหรือนอกโลกอีกทางหนึ่ง

สำหรับผู้ที่จะสมัครเดินอยู่ในโลก ก็ยังจะต้องระมัดระวังเดินให้ดี ๆ เพราะว่าตลอดเวลาที่เรายังออกไปจากโลกไม่ได้ เราต้องระมัดระวังที่จะเดินให้ดีที่สุด ให้อยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์น้อยที่สุด ท่านจึงมีระเบียบปฏิบัติหรือระเบียบเดินทางไว้อีกแบบหนึ่งสำหรับผู้ที่ยังอยากอยู่ในโลก เรียกว่า

โลกียปฏิบัติหรือโลกียปฏิบัติ ได้แก่การปฏิบัติที่เป็นของคน  
 ธรรมดาสามัญที่เรียกว่าปุถุชนทั่ว ๆ ไป คำว่าปุถุชนนี้ ไม่  
 ได้หมายถึงชาวบ้านหรือฆราวาสอย่างเดียว แต่หมายถึงผู้ที่  
 ยังไม่ประสีประสา คือยังไม่ลืมหินหนทางนำไปสู่<sup>๕</sup>นอกโลก  
 เพราะฉะนั้น เป็นภิกษุเป็นเถระก็ได้ เป็นเทวดาก็ได้ เป็น  
 พรหมก็ได้ “ปุถุชน” แปลว่าคนหนา (ปุถุ แปลว่าหนา)  
 หนาน<sup>๕</sup>หมายความว่าสิ่งบีบบังดวงตาหรือ บีบบังปัญญา<sup>๕</sup>ยังหนา  
 อยู่ ฉะนั้น จึงไม่เห็นเรื่องนอกโลกเหนือโลก ปุถุชนทั่ว ๆ  
 ไปส่วนมาก ก็คือพวกที่คบคน<sup>๕</sup>บธรรม<sup>๕</sup>เนียม ประเพณี<sup>๕</sup>พิธี  
 รีตองต่าง ๆ ไม่ยกเว้นแม้แต่ชนชาติที่อ้างตัวเองว่าเจริญ  
 แล้ว เพราะฉะนั้น ระเบียบปฏิบัติหรือการเดินทางของปุถุชน  
 จึง<sup>๕</sup>ตั้ง<sup>๕</sup>ต้น<sup>๕</sup>ขึ้นมาจากชนบ<sup>๕</sup>ธรรม<sup>๕</sup>เนียม<sup>๕</sup>ประเพณี<sup>๕</sup>ต่าง ๆ ถ้าจะเป็น  
 ปุถุชนที่ดีก็จะต้องรู้จักวินิจฉัยว่า ชนบ<sup>๕</sup>ธรรม<sup>๕</sup>เนียม<sup>๕</sup>ประเพณี<sup>๕</sup>  
 และพิธีรีตองต่าง ๆ เรื่องใดมีประโยชน์อย่างไร ใช้เหตุผล  
 ตามสมควรแล้วจึงรับปฏิบัติ อย่าถือไปอย่างงมงายไว้  
 เหตุผล เมื่อเป็นอย่าง<sup>๕</sup>นี้ก็จะ<sup>๕</sup>ได้<sup>๕</sup>ชื่อ<sup>๕</sup>ว่าเป็น<sup>๕</sup>ปุถุชน<sup>๕</sup>ชั้น<sup>๕</sup>ดี<sup>๕</sup> ที่เรียก  
 ว่า กัลยาณะปุถุชน แต่ถ้ายังงมงายไปในทางของ<sup>๕</sup>บล<sup>๕</sup>  
 เครื่อง<sup>๕</sup>กลาง<sup>๕</sup>ทาง<sup>๕</sup>ศก<sup>๕</sup>ค<sup>๕</sup>ศ<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>ธ<sup>๕</sup> ก็<sup>๕</sup>เรียก<sup>๕</sup>ว่า<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>ปุถุชน<sup>๕</sup>คน<sup>๕</sup>หนา<sup>๕</sup>ไป  
 ตามเดิม

สำหรับเรื่องของศีลธรรมก็เป็นเรื่องที่สูงขึ้นมา คือ  
 ว่าถ้ามีสติปัญญามากขึ้นอีกหน่อย ก็ถือศีลธรรมได้ แต่ถ้า  
 ยังโง่เกินไปไม่รู้จักใช้เหตุผล ก็จำเป็นจะต้องถอบนบ  
 ธรรมเนียน ประเพณีและพิธีตรอง ฉะนั้น พิธีตรอง  
 ต่าง ๆ จึงอ้างว่าเป็นของบลั๊งของศกคสัทธเสมอไป ไม่  
 ยอมให้คำอธิบายด้วยเหตุผล เพราะว่ามันไม่สามารถ  
 จะทำให้คนทั้งมฆายเหล่านั้นเข้าใจเหตุผลได้ ยิ่งไสย-  
 ศาสตร์หรือเรื่องอำนาจจิตด้วยแล้วเขาไม่ยอมอธิบายเลย  
 ไม่ให้เหตุผลเลย เพื่อให้คนทั้งมฆายรับเอาไม่ต้องหา  
 เหตุผล การเบ้นนกดเหมือนกันเพราะว่าคนงฆายนน  
 มีอยู่มาก ช่วยให้คิดกว่านั้นไม่ได้ จะอธิบายสักเท่าใด  
 ก็จะเป็นอันตรายแก่ผู้อธิบายเอง

สูงขึ้นมาก็มาถึงข้อปฏิบัติในทางพุทธศาสนา พระ  
 พุทธเจ้าตรัสคำสอนสำหรับฆราวาสไว้มากเหมือนกัน ซึ่งสูง  
 ไปกว่าศีลธรรมสากล เรียกว่าฆราวาสธรรม ยกตัวอย่างเช่น  
 ว่า ฆราวาสจะต้องมี สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ สัจจะคือ  
 ความตรง ตรงต่อตัวเอง ตรงต่อบุคคล ตรงต่อเวลา ตรง  
 ต่อหน้าที่การงาน ตรงต่อเกียรติยศ ฯลฯ ทมะคือบังคับตัว  
 เองให้ได้ บังคับจิตให้ได้ ขันติคืออดทนได้จนกว่าจะประสบ



ผลสำเร็จ จาคะคือสละสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในตัวหรือใน  
 ครอบครอง เช่นความชั่วในจิตใจจะต้องสละออกไป น<sup>๕</sup>  
 เรียกว่าฆราวาสธรรม เราจะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่ไม่ต่ำเลย  
 เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความเป็นกัลยาณะปุถุชนสูงชันมาก และ  
 มากถึงขนาดที่จะต่อกับเขตที่จะเป็นพระอริยเจ้าได้

อีกหมวดหนึ่งก็ตรัสว่า กัลยาณะปุถุชนควรประกอบ  
 ด้วยความดีพร้อม ๔ อย่าง คือดีพร้อมด้วยศรัทธา ศีล  
 จาคะ และปัญญา ดีพร้อมด้วยศรัทธา หมายความว่า  
 ความเชื่อถูกต้องไม่ใช่เชื่อมงาย เชื่อด้วยเหตุผล ดีพร้อม  
 ด้วยศีลก็หมายความว่ามีความประพฤติดีที่กายหรือที่วาจา ทัง<sup>๕</sup>  
 ในทางสังคมและทั้งในทางส่วนตัว จาคะก็คือสละทุกอย่างที่  
 ควรสละ ของที่ควรสละก็สละ เช่นความประพฤติชั่วที่ควรสละ  
 กระทั่งความรู้สึกชั่วร้ายในใจบางอย่างที่ควรสละ ส่วนปัญญา  
 อันสุดท้ายนั้นกว้าง หมายถึงความรู้ในสิ่งที่ควรจะรู้อะไร  
 ขึ้นไป นี้ไม่ใช่ธรรมะที่ต่ำเลย แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังจัดไว้ใน  
 ฐานะเป็นฆราวาสธรรม

แม้แต่ชั้นเทวดาชั้นพรหมก็ยังเป็นวัฏฏสงสาร การ  
 เจริญพรหมวิหาร (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) อย่าง  
 เต็มที่จนมีจิตใจเหมือนพรหม หรือมีความเป็นอยู่อย่างพรหม

ก็ยังเรียกว่านเวียนอยู่ในโลก แต่ว่าเป็นระดับสูงสุดของ การวนอยู่ในโลก คือถ้าผลอะไรก็กลับวกมาสู่ความเป็นคน ธรรมดา เพราะว่าตลอดเวลาที่ยังไม่มีความแจ่มแจ้งในหลัก ของพุทธศาสนาแล้ว ก็ยังหลงวนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป หนึ่ง ไม่ต้องนึกว่าตายแล้วจะไปเกิดเป็นเทวดาได้ หรือไปเกิดเป็นพรหมได้ เพราะมนุษย์ในโลกนี้แหละ ถ้ามีจิตใจอย่างเทวดาก็เป็นเทวดาทันที ถ้ามีจิตใจอย่าง พรหมก็เป็นพรหมไปทันที เราเรียกการเกิดทำนองนี้ว่า อุปปาทิเกะ คือเกิดปุบเดียวเป็นนั่นเป็นนี่ได้เลย ไม่ต้อง เกิดจากท้องแม่ ไม่เริ่มเป็นเด็กแล้วค่อย ๆ โตขึ้นมาอย่างคน อย่างสัตว์ นี่เป็นตำนานธรรมะที่มีความหมายซึ่งเขาซ่อนไว้ คือถ้ากล่าวตรง ๆ ก็หมายความว่า เป็นการเกิดทางจิตใจ จิตใจทำทรมามีความคิดโง่อย่างสัตว์ ก็เรียกว่าไปเกิดเป็น สัตว์แล้วในขณะนั้นวินาทีนั้นนั่นเอง ทั้ง ๆ ที่ยังมีรูปร่างเป็น อย่างคนอยู่ ถ้าใครมีจิตใจเป็นสุขก็เกิดเป็นเทวดาแล้วใน ขณะนั้น มีจิตใจสงบนิ่งก็เป็นพรหมแล้วในขณะนั้น แต่แล้ว จิตใจมันก็เปลี่ยนแปลงวนไปวนมาอยู่เสมอ ฉะนั้น คน ๆ เดียวกันนั้นแหละอาจจะเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ได้ วันหนึ่งหลาย ๆ

แบบ แต่ก็ไม่ออกไปนอกวงกลมนี้ได้ จะต้องมีแนวอีกแนว  
 หนึ่ง ต้องมีสติปัญญาอีกแบบหนึ่ง จึงจะทะลุวงกลมนี้ออก  
 ไปได้ เพราะแม้แต่เรื่องศีลมันก็มีทั้งศีลที่ทำให้อยู่ในวงกลม  
 และศีลที่ทำให้ออกไปนอกวงกลม การให้ทานก็มีทั้งที่ทำให้  
 อยู่ในวงกลมและออกไปนอกวงกลม เช่นถ้าเราให้ทานเพื่อว่า  
 เขาจะรักเรา เขาจะเป็นเพื่อนที่ดีต่อเรา หรือว่าเราจะได้ชื่อ  
 เสียง จะเป็นคนมีหน้ามีตา มีอำนาจวาสนา หรือว่าหวังจะได้  
 ไปเกิดเป็นเทวดาในชาติหน้า การให้ทานอย่างนี้เป็นกรให้  
 ทานเพื่ออยู่ในวงกลม จะวนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสารต่อไปเช่น  
 เคย แต่ถ้าให้ทานด้วยสติปัญญาชั้นสูง เช่นบริจาคออกไป  
 เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือว่าเป็นของเรา เพื่อให้เป็น  
 ประโยชน์แก่ผู้อื่นล้วน ๆ ไม่ต้องการจะไปทิ้งไปทำลายให้  
 เสียเปล่า หรือว่าเราชินเอาไว้มันจะทำให้เรามีความยึดถือ  
 เห็นยวแน่น เราสละไปเสียเพื่อจะขุดเกลาคความตระหนี่  
 เห็นยวแน่นเป็นการฝึกฝนเพื่อจะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงออกไป  
 จนหมดสิ้น การให้ทานอย่างนี้เรียกว่าเพื่อออกไปจากวัฏฏ-  
 สงสาร หรือเป็นไปเพื่อพ้นวิสัยโลก ตูเกิด ทานอย่างเดียวกัน  
 แต่มุ่งหมายต่างกัน ผลที่ได้รับจึงต่างกันลิบลับ แล้วพวก

เรายังจะเลือกเอาทางวิญญูสงสารอันเต็มไปด้วยความทุกข์ต่าง ๆ นานาอีกกระหน<sup>๕</sup>หรือ ?

การรักษาศีลก็เหมือนกัน ถ้ารักษาศีลเพื่อให้เขาสรรเสริญ รักษาศีลเพื่อไปสวรรค์ อย่าง<sup>๕</sup>นี้เรียกว่าเป็นการเดินทางอยู่ในวงกลมไปตามเดิม แต่ถ้ารักษาศีลเพื่อว่าจะจะเป็นเครื่องชุกเกล้าความรักตัวความเห็นแก่ตัว รักษาศีลเพื่อให้วาจาสงบ แล้วใจจะได้สงบอย่าง<sup>๕</sup>นี้ก็ ศีล<sup>๕</sup>นี้เป็นไปเพื่อออกไปนอกโลก เป็นไปเพื่อนิพพาน กิริยาที่รักษาศีลก็เป็นอย่างเดียวกัน แต่มุ่งหมายต่างกัน ผลเกิดขึ้นจึงต่างกัน ใครจะเลือกผลอย่างใด ก็สุดแต่ผู้<sup>๕</sup>นั้น

การทำสมาธิ ทำวิปัสสนา หรือทำทางจิตทำทางใจก็เหมือนกันอีก ถ้าเขาทำโดยคิดว่าจะได้เป็นอาจารย์ เป็นนั่น เป็นนี่มีหน้ามีตาดีกว่าคนอื่นละก็ การทำสมาธิทำกัมมัฏฐานทำวิปัสสนานั้น ๆ ยังเป็นเรื่องที่วนอยู่ในวงกลม ถ้าหวังให้ได้ไปเกิดเป็นเทวดาเป็นพรหม ก็เป็นการผูกพันตัวเองให้อยู่ในวิญญูสงสาร<sup>๕</sup>ทั้งนั้น แต่ถ้าการเจริญสมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่ง<sup>๕</sup>ทั้งปวง ว่าไม่มีอะไรที่ควรจะยึดมั่นถือมั่น เามาเป็นตนหรือเป็นของ<sup>๕</sup>ตนอย่าง<sup>๕</sup>นี้แล้ว การเจริญกัมมัฏฐานภาวนานั้นก็เป็นไปเพื่อจะออกไปนอกโลก ไม่อยู่

ในวงกลมเลย นั่งทำภาวนาก็เหมือนกัน อะไร ๆ คุกายนอกก็คล้ายกัน แต่แล้วมุ่งหมายผิดกัน ผลที่เกิดขึ้นก็ผิดกันลิบ และเหตุอันเองที่ทำให้นักวิปัสนาบางคน ยังเต็มไปด้วยกิเลส ตัณหานานาประการ และเต็มไปด้วยความมมงายอย่างยิ่ง

ที่นี้สำหรับการปฏิบัติหรือการที่จะออกไปนอกวงกลมคือมุ่งหมายที่เป็นไปในทางไม่มีคติ หรือเป็นไปในทางที่จะปล่ควางนั้น จะเริ่มต้นพูดตั้งแต่เรื่องการถือสรณาคมน์เป็นต้นไป

สรณาคมน์ แปลว่าการถึงสิ่งซึ่งเป็นที่พึ่ง (สรณะ แปลว่าที่พึ่ง อาคมณะ แปลว่าถึง) ไตรสรณาคมน์ก็แปลว่าการถึงที่พึ่ง ๓ อย่าง คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั่นเอง การปฏิบัติที่ถูกต้องที่จะออกไปจากวัฏฏสงสารนั้น เราจะต้องถึงพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ให้ถูกความหมายของพระพุทธศาสนา คือต้องถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นผู้ชี้ทางที่จะออกไปนอกโลก พระธรรมเป็นค้วทางหรือเป็นค้วการเดินทางที่จะออกไปนอกโลก พระสงฆ์ก็คือบรรดาสาวกทั้งหมดรวมทั้งพวกเราที่มุ่งจะเดินทางออกไปนอกโลก คืออยู่เหนือความทุกข์ ไม่ใช่ถือกันว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นของศักดิ์สิทธิ์ เป็นวิญญานศักดิ์สิทธิ์ เป็นพระเจ้าศักดิ์สิทธิ์บูชาอันวอนเช่นสรวงอย่างของศักดิ์สิทธิ์ เอ่ยชื่อแล้วจะคุ้ม

ครองใครได้ หรือยึดถือเอาวัตถุที่เขาใช้เป็นเครื่องหมายแทน  
 พระพุทธ เช่นก้อนอิฐก้อนหินทองเหลืองทองแดงที่สร้าง  
 พระพุทธรูปว่าเป็นพระพุทธเจ้า ท่านลองเทียบเคียงกันดูที่ว่า  
 ถ้าใครคนหนึ่งเห็นพระเครื่องรางที่แขวนคออยู่นั้นว่าเป็นพระ  
 พุทธเจ้า กับอีกคนหนึ่งซึ่งมีความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าผู้ที่  
 ทางให้ออกไปนอกโลกได้นั้นแหละคือพระพุทธเจ้า อย่างนี้  
 มันต่างกันก็มากน้อย การคิดในตัวเอง ทั่วคำสอน ทั่ว  
 นิภาษ ทั่วบุคคล เหล่านี้เรียกว่าเป็นการเข้าใจผิด เป็นความ  
 มงมายอย่างยิ่ง เขาจะไม่ถึงพระรัตนตรัยตัวจริงเลย เพราะ  
 เหตุว่าเขาไปติดยึดมั่นอยู่ที่เปลือก ๆ เด็ก ๆ เขาก็เห็นว่า  
 พระธรรมอยู่ที่มัดใบลาน หรือที่คัมภีร์พระไตรปิฎก ก็กราบ  
 ไหว้สิ่งนั้นเพราะนึกว่าเป็นพระธรรม ที่ฉลาดขึ้นมาอีกหน่อย  
 กว่าเสียงที่พูดที่สอนที่แสดงอยู่บน ธรรมมาสน์ เป็นพระ ธรรม  
 เลยนั่งหลับตาฟังเสียงฟังสำเนียงนั้น ๆ แล้วอนุโมทนาสาธุ  
 ในเสียงนั้น แม้นที่ฉลาดขึ้นไปก็ถือเอาตัวข้อความในพระ  
 คัมภีร์นั้นเป็นพระธรรม อย่างนี้ก็ยังไม่ถูกต้องนั่นเอง ที่ถูก  
 นั้นจะต้องสนใจจับเอาความหมายของคำสอนที่ตนพอสามารถ  
 ประพฤติปฏิบัติได้ แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติจริง ๆ นั้น  
 แหละเป็นตัวพระธรรม

เมื่อพระพุทธเจ้าผู้<sup>๕</sup>ซทาง จิตใจของท่านเป็นอย่างไร พระธรรมที่เป็นตัวทางมีจุดประสงค์อะไร พระสงฆ์ผู้<sup>๖</sup>เดินตามทาง ก็คือผู้มีจิตใจและจุดประสงค์อย่างเดียวกันอีก ไม่ใช่ว่าคนโกนหัวนุ่งห่มเหลืองแล้วจะเป็นพระสงฆ์เสมอไป เราถือเอาความประพฤติการปฏิบัติของท่านเป็นสรณาคมน์ พระพุทธเจ้ามีจิตใจ สะอาด สว่าง สงบ (สะอาดคือบริสุทธิ์ สว่างคือรู้แจ้งไม่หลงงมงาย สงบคือไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวาย) ตัวแท้ของพระพุทธเจ้าหรือจิตใจของท่านย่อมเป็นอย่างนั้น ตัวพระธรรมก็เหมือนกัน หัวใจของพระธรรมอยู่ที่การปฏิบัติเพื่อให้ได้ความเป็นอย่างนั้น จิตใจของพระสงฆ์ก็อย่างเดียวกัน คือผู้ปฏิบัติเพื่อให้ได้ความสะอาดสว่างสงบ ใครไม่ปฏิบัติเพื่อความสะอาดสว่างสงบ คนนั้นก็สมควรถูกเรียกว่าเป็นพระสงฆ์ ไม่ใช่ที่ฟังที่ระลึกของพวกเขา ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของไตรสรณาคมน์ อย่างที่เราเข้าใจกันอยู่<sup>๗</sup> ฉะนั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตัวจริงจึงได้แก่ความสะอาดสว่างสงบ ซึ่งอยู่ในวิสัยที่เราอาจจะถึงได้ทันที คือทำให้มีขึ้นในใจของเราได้ พระพุทธอยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ พระ

\*โปรดอ่านหนังสือ "ตำราคุณพระภิกษุ"

ธรรมก็ยังอยู่ในตัว พระสงฆ์ก็ยังเดินเพ่นพ่านอยู่ในวัดอย่าง  
 นี้ มันจะถึงได้อย่างไร พุทไปวันละสักก็ครั้งมันก็ไม่ถึงไตร  
 สรณาคมน์ จะถึงได้ก็ต่อเมื่อเราได้ทำจิตใจของเราให้มีความ  
 สะอาดสว่างสงบ เพราะตัวความสะอาดสว่างสงบนั้นแหละ  
 คือตัวพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ อย่างนี้จึงจะเรียกว่าถึง  
 สรณาคมน์ ต้องเริ่มต้นด้วยสรณาคมน์อย่างนี้ การเดินทาง  
 จึงจะออกนอกวงกลมได้ การถึงสรณาคมน์ของพวกเราส่วน  
 มากในเวลานี้กวนอยู่ในวงกลมทั้งนั้น คือไม่รู้ชื่อไหนชื่อไหน  
 อะไรเสียเลย เป็นการว่าเอาเองสันนิษฐานเอาเอง หรือบางที  
 ก็เชื่อไปตามคนที่ไม่มีความรู้ด้วยกัน ฉะนั้น ขอให้ปฏิบัติขั้น  
 ต้นที่สุด ที่เราเรียกกันว่า ถึงพระรัตนตรัยหรือสมათานสรณา  
 คมน์โดยวิธีอย่างนี้เท่านั้น จึงจะได้ประโยชน์จากพุทธศาสนา

ในเรื่อง ทาน ก็เหมือนกัน ควรทราบไว้ว่ามีอยู่ ๓  
 อย่าง คือให้วัตถุสิ่งของเรียกว่าวัตถุทาน ให้ความรู้ความ  
 ฉลาดเรียกว่าให้ธรรมทาน แล้วก็ให้ความเป็นมิตรเรียกว่า  
 ให้อภัยทาน แปลว่าความไม่เป็นภัยต่อกันและกัน การที่เรา  
 ออกถ้อยให้กันก็ดี หรือให้ความเมตตากรุณารักใคร่  
 หรือความเป็นกันเองโดยเห็นอกเห็นใจกันก็ดี เหล่านี้เรียกว่า  
 อภัยทาน ฉะนั้น เราจะต้องบำเพ็ญทานทั้ง ๓ ประการนี้



ให้ตรงตามความมุ่งหมาย คือเมื่อจะให้วัตถุสิ่งของไป ก็ต้อง  
 เพื่อว่าจะจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ได้รับ แล้วจะเป็นการชุกเกล้า  
 ความเห็นแก่ตัวของเรากับย ใหัธรรมทานไปก็เพื่อว่าเขาจะ  
 รู้จักช่วยตัวของเขาให้เอาชนะกิเลสได้ หรือว่าเป็นการช่วย  
 สร้างโลกนี้ให้ปลอดภัย ทำโลกนี้ให้เป็นโลกที่ไม่มีความทุกข์  
 ด้วยกันทุกคน สำหรับการให้อภัยทานนั้นเป็นการให้ทาน  
 ทางจิตใจ เป็นการรับรู้ว่ามีสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวงนี้เป็น  
 พวกเดียวกัน ชีวิตทุกชีวิตแม้แต่สัตว์เดียรัจฉานก็รวมอยู่ใน  
 คำว่า ความเป็นชีวิต เดียวกัน มีการเดินทางอย่างเดียวกัน  
 ต้องการความดับทุกข์อย่างเดียวกัน กำลังตกอยู่ในความทุกข์  
 อย่างเดียวกัน มองเห็นอย่างนั้นแล้วจะทำให้เกิดความรู้ สึก  
 ว่าชีวิตทุกชีวิตนี้เป็นชีวิตเดียวกัน ถ้าท่านกระทำในใจได้  
 อย่างนี้ ก็เรียกว่าท่านเป็นผู้ที่มีการให้อภัยทาน การบำเพ็ญ  
 ทานทั้งหมดนี้ ท่านจะเห็นได้ว่าไม่ได้มุ่งหมายเอา  
 สวรรค์วิมาน ไม่ได้มุ่งหมายหาความมีหน้ามีตา ไม่ได้มุ่ง  
 หมายเอาประโยชน์ตอบแทน นคือทานที่ถูกต้องของ  
 พระพุทธศาสนา นอกนั้นเป็นทานของพวกคนโง่ ๆ

ที่นี้ถัดไปเป็นเรื่องของศีล ศีลแปลว่าปรกติทางกาย  
 และวาจา ทำความปรกติได้เมื่อไรก็ชื่อว่ามีศีลเหมือนนั้น ไม่

จำเป็นต้องแยกเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หมายถึงความเพียรไม่ทำตัวให้เดือดร้อน กล่าวคือไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนตนเอง แล้วก็จะกลายเป็นถือศีลหมดทั้งพระศาสนา หรือหมดทั้งพระไตรปิฎก เมื่อมีความปรกติกายและวาจาแล้ว ก็จะเกิดความปรกติกายใจ และเกิดสติปัญญาที่จะพิจารณาสังขารธรรมซึ่งลึกลงได้ต่อไป การถือศีลจึงมีวัตถุประสงค์อย่างนั้นเท่านั้น

ถัดไปก็ถึง ภาวนา แปลว่าทำให้เจริญ เหมือนกับที่เราเอาเมล็ดผลไม้ไปปลูกให้มันเป็นหน่อ เป็นลำต้น เป็นดอก เป็นผลขึ้นมา คือหมายความว่า จิตของเราที่เป็นมาแต่เดิม ที่ติดมาตั้งแต่เกิดนี้ เหมือนกับเมล็ดพืชที่ยังไม่ได้เพาะหว่าน บางคนก็ไม่ได้รับการเพาะเสียเลยจนตลอดชีวิต บางคนก็ได้รับการเพาะหว่านแต่ไม่ถูกทาง บางคนก็ได้รับการเพาะหว่านที่ถูกทาง แต่ไม่ถึงที่สุด พระพุทธเจ้าท่านมีความรอบรู่ว่าจิตหรือเมล็ดพืชของเรานี้ จะเพาะหว่านให้มันเจริญถึงที่สุดได้อย่างไร โดยวิธีใด จะไปสู่จุดลงที่ตรงไหน และจะเป็นผลอย่างไร จิตที่เจริญถึงที่สุดก็จะเป็นความสะอาดสว่าง และสงบถึงที่สุด ซึ่งเรียกโดยสมมติว่านิพพาน คำว่านิพพานมีความหมายอย่างนี้ ไม่น่าเป็นที่รังเกียจของใครๆ เหมือนอย่างที่คุณบางคนเคยรังเกียจคำว่านิพพานหรือรังเกียจ

ผู้สอนเรื่องนิพพาน นิพพานเป็นผลของการทำจิตให้เจริญถึงที่สุด การทำภาวนาจึงได้แก่การฝึกจิตให้มีความเจริญถึงที่สุด

คำว่าภาวนา ๗ นี้ แยกออกเป็น ๒ ตอน ตอนแรกเรียกว่าสมาธิภาวนา ตอนที่ ๒ เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา สมาธิภาวนานี้ คือการทำจิตให้เจริญขึ้นไปจนถึงขั้นที่มีกำลังสูงเหมาะสมที่จะให้ปฏิบัติงานในทางจิตแท้ ๆ ข้อนี้ได้แก่การฝึกฝนจิตให้อยู่ในระเบียบ ให้อยู่ในแนวที่มันจะรวมกำลังของมันได้เป็นจุด ๆ เดียวกัน แล้วอยู่ในสภาพที่คล่องแคล่วว่องไวควรแก่การทำงาน ชนิดซึ่งเรียกอย่างบาลีว่า “กัมมณียะภาวะ” แปลว่าภาวะที่สมควรแก่การประกอบภารงาน

การทำจิตให้เจริญในอันดับที่ ๒ เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา (วิ แปลว่าแจ้ง บัสนา แปลว่าเห็น) วิปัสสนา แปลว่าเห็นอย่างแจ่มแจ้งทุกแง่ทุกมุม คือรู้ว่าอะไรเป็นวิชา อวิชา รู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขังอนัตตา รู้เรื่องอริยสัจ ๔ (ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความไม่มีทุกข์เลย วิธีทำให้ถึงความไม่มีทุกข์) และรู้เรื่องกรรม เรื่องสังสารวัฏฏ์ ต้องรู้แจ้งจับจิตจับใจจริง ๆ แล้วจะมีผลเกิดขึ้นคือจิตว่าง ว่างเพราะมันปล่อยมันสลัดสิ่งต่าง ๆ ออกไปจากจิต เป็นจิตที่เป็นอิสระอยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งทั้งปวง

ไม่แบก ไม่หิว ไม่หยาบ ไม่หาม ไม่ทุนอะไรไว้เป็นของหนัก  
 อะไร ๆ ต่าง ๆ ที่เคยเป็นของหนักอยู่บนจิตนั้น จะร่วงพรูลง  
 ไปอยู่ข้างล่างหมด นี่เป็นผลของการเห็นแจ้งหรือวิบัติสณา  
 ภาวนา ให้ผลเป็นความที่ไม่มีทุกข์เลย เพราะจิตเป็นอิสระ  
 จากอุปาทาน การปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติที่ไม่วนอยู่ใน  
 วงกลม เป็นการปฏิบัติที่ออกไปจากวัฏฏสงสาร ปัญหาเรื่อง  
 ยุง ๆ ตามวิสัยของชาวโลกนั้นจะไม่ท่วมทับ อยู่ในจิตนี้ได้อีก  
 ต่อไป อย่างนี้เรียกว่าอยู่เหนือโลก มีจิตไม่ข้องแวะไม่เกี่ยว  
 พันไม่ยึดติดมัวเมาอยู่ในสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นวิสัยโลก นี้เรียกว่า  
 เป็นการเดินที่ออกไปสู่นอกวงกลม

ฝ่ายวงกลมเรียกว่าวัฏฏสงสาร ฝ่ายนอกวงกลมเรียก  
 ว่านิพพาน ซึ่งแปลว่าดับ คือความดับไม่เหลือของความคิด  
 ปรุงแต่งตัวอำนาจของตัณหาอุปาทาน จะเรียกว่าหยุดก็ได้  
 ฉะนั้น ความดับที่เป็นความหมายของพระนิพพานนั้นไม่ใช่  
 การตาย แต่เป็นความหยุด หรือเป็นความดับของการปรุง  
 ของกิเลสที่ไหลไปตามอารมณ์ เมื่อได้รู้ว่าไม่มีอารมณ์อะไร  
 ที่น่าปรารถนา ความคิดมันก็หยุดหรือดับ เพราะฉะนั้นไม่  
 ว่าใคร แม้แต่เด็ก ๆ ถ้ามีความคิดที่ถูกต้องก็สามารถทำจิต  
 ให้หยุดคิดปรุงไปตามกิเลสตัณหา แล้วก็เรียกว่าดับว่าหยุดได้

บรรลุถึงผลสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ มีผลคือไม่มีความ  
 ทุกข์ร้อนเลย แต่ยังไม่ทำอะไรไปได้ทุกอย่าง ไม่ใช่ไม่ทำ คน  
 มักจะเข้าใจผิดกันอยู่มาก ๆ คือเข้าใจผิดว่าถ้าไปหยุดไปดับ  
 เข้าแล้วตัวเองจะไม่ทำอะไร แล้วก็อตายบ้าง สิ่งทีควรจะ  
 ได้ทำก็ไม่ได้ทำบ้าง นี่เป็นเพราะความเข้าใจผิดในคำว่าหยุด  
 ว่าดับ หรือว่าว่างหรือว่าสงบ โดยที่แท้แล้วไม่ได้หมายความว่า  
 อย่างนั้น แต่หมายความว่าให้หยุดความไหลเวียนของกิเลส  
 ตัณหาเสีย คงมีอยู่แต่บัญญัติล้วน ๆ อย่างนี้เรียกว่าความว่าง  
 คือว่างจากการปรุงแต่งของกิเลสว่างจากการผลัดกันของกิเลส  
 ในขณะที่เราไม่มีความนึกคิดไปในทางยึดถือว่าจะเอาอัน  
 ใหนี่ เราจะเป็นอย่างนั้นเป็นนี้ ในขณะนั้นเรียกว่า “ว่าง” อย่าง  
 ว่าเรามีทรัพย์สินสมบัติอยู่เต็มบ้านเต็มเรือน แต่ในขณะที่  
 ความคิดมันไม่ไปข้องแวะถึงเรื่องทรัพย์สิน ว่ามีอยู่เป็นของเรา  
 จะต้องหวงแหนอย่างนี้ ก็เรียกว่าจิตว่าง คือมีผลเท่ากับไม่มี  
 ทรัพย์สินสมบัติ แม้จะมีสิ่งที่รักที่พอใจอย่างยิ่งเช่นบุตรภรรยา  
 ก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีความรู้สึกที่เป็นไปในทางยึดถือว่าลูกฉัน  
 เมียฉัน ขณะนั้นจิตก็ว่าง

ทันทีต่อมาอีก ๒-๓ นาที ความคิดเกิดขึ้นในความ  
 รู้สึกว่ามันเป็นบุตรเป็นภรรยา มีหน้าที่ผูกพันอย่างนั้นอย่าง

นี้ ก็กลายเป็นจิตไม่ว่างขึ้นมาทันที ฉะนั้น ขอให้เปรียบเทียบความแตกต่างกันระหว่างความว่าง กับความไม่ว่างให้เข้าใจ แล้วพยายามที่จะให้มันมีความว่างอยู่เรื่อย ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วจะเป็นการปฏิบัติธรรมตามความมุ่งหมายของพุทธศาสนา หรือเป็นการเดินทางที่ถูกต้องเพื่อออกไปจากความทุกข์ ส่วนข้อที่ว่าจงปฏิบัติต่อบุตรภรรยา ต่อทรัพย์สมบัติ ต่อหน้าที่การงานหรืออะไรก็ตาม ให้ปฏิบัติไปด้วยจิตว่างนั้น หมายความว่า เป็นจิตที่มีสติปัญญาอยู่แทน ไม่มีกิเลสตัณหาเข้ามาอยู่ด้วย มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์อยู่ในเรื่องของธรรมะ โดยเฉพาะในข้อที่ว่าไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น อย่างนี้เรียกว่าจิตยังว่างอยู่ แล้วก็ประพฤติปฏิบัติหน้าที่การงานทุกอย่าง จะเป็นการศึกษาเล่าเรียน ประกอบอาชีพ หรือปฏิบัติภาระกิจในครอบครัวก็ตาม ถ้าสติสัมปชัญญะอย่างนี้ยังมีอยู่แล้ว ก็เรียกว่าเป็นผู้ที่ได้ใช้ธรรมะของพระพุทธเจ้าให้เป็นประโยชน์ได้ถึงที่สุด มีผลเด่นชัดก็คือว่า ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหม่นหมอง ไม่มีความเดือดร้อน

ข้อนี้บางคนอาจจะคิดว่าเหลือวิสัย แต่ความจริงนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัย เพราะเหตุว่าที่แท้นั้นจิตมันว่างอยู่เองแล้วตามธรรมชาติ แต่ความโง่ของเราต่างหาก

ที่ไปทำให้มันไม่ว่าง ขอให้นึกดูว่าสิ่งที่มียู่เป็นพื้นฐาน  
 นั่นคือความว่างมีอยู่ก่อนหรือความวุ่นมีอยู่ก่อน? คงจะมอง  
 เห็นกันด้วยสามัญสำนึกทุกคนว่า ที่แท้ความว่างจะมีอยู่ก่อน  
 ความวุ่นเฟื่องมี นี่แหละเป็นข้อที่ไม่พ้นวิสัยสำหรับเราแล้ว  
 เพราะว่าเราเพียงทำให้มันอยู่ในสภาพเดิมเท่านั้นก็พอแล้ว  
 แต่เราโง่ถึงขนาดไปเอาความวุ่นนั้นเข้ามา เลยเหลือวิสัยที่จะ  
 ทำให้มันว่างได้ มันโง่เท่าๆ กับคนที่สวมหมวกอยู่ แล้วลืมน  
 ไปเที่ยวตามหาหมวก หรือว่าเอาอะไรติดไว้ที่หน้าผากแล้วก็  
 เที่ยวหาสิ่งนั้นอยู่ ฉะนั้นถ้ามีความคิดขึ้นมาว่าสิ่งนั้นเหลือวิสัย  
 แล้ว ก็จะต้องรู้สึกตัวไว้ที่ก่อนว่า ความโง่ของเราต่างหาก  
 ที่ทำให้รู้สึกวุ่นเหลือวิสัย เพราะว่าที่แท้มันเป็นธรรมชาติ  
 เดิมแท้ของเรา

จิตของเด็กที่เพิ่งคลอดออกมาอ่อนๆ นั้น จิตมันว่าง  
 หรือไม่ว่าง? แล้วลองเปรียบเทียบกันดูกับจิตของเราเดี๋ยวนี้ที่  
 เป็นผู้ใหญ่ว่ามันวุ่นเท่าไร หรือลองย้อนถอยหลังไปอีกนึกว่า  
 จิตเด็กตอนก่อนแต่ที่จะคลอดออกมานั้น มันจะยิ่งว่างไปกว่า  
 นั้นอีกไหม ก็คงจะยิ่งพบว่าโดยที่แท้มันว่างจริง ๆ ตั้งต้นด้วย  
 ความว่างในฐานะที่เป็นของเดิมมีอยู่เป็นพื้นฐาน มันวุ่นขึ้น  
 มากก็เพราะเหตุอะไร? มันวุ่นก็เพราะว่าเราไม่รู้ เรามีอวิชชา

ความโง่ความหลง<sup>๕</sup>แหละเข้ามาครอบงำหุ้มห่อใจ จงพยายามพิจารณาด้วยการทำความรู้แจ้งในข้อที่ว่า ความคิดความรู้สึก ความยึดถือว่าตัวตน<sup>๕</sup>ของตนนี้ มันเพิ่งเกิดมาจากอารมณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่หลัง ฉะนั้น เราจะต้องมีสติสัมปชัญญะ เพื่อรักษาจิตให้ว่าง เมื่อจะเข้าไปติดต่อกับสิ่งใด ๆ เราต้องติดต่อกับจิตใจที่มีสติสัมปชัญญะอย่างน้อย

ฉะนั้น พอจะตั้งเป็นกฎหรือเป็นหลักได้ว่า จิตเดิมแท้ ๆ หรือจิตล้วน ๆ ไม่มีอะไรมาปนนั้น เป็นจิตว่าง คือว่างจากความโง่ ว่างจากความโลภ ความโกรธ ความเกลียด ความรัก ว่างจากกิเลสที่เพิ่งเกิดใหม่ ๆ ถ้าจิตเดิมไม่ได้ว่างแล้ว กิเลสเหล่านั้นจะไม่ดับไปได้เป็นขณะ ๆ ความรัก ความเกลียด ความกลัว ความรู้สึกอะไร ๆ ก็ตาม เกิดขึ้นแล้วเดี๋ยวมันก็ดับไป ๆ เพราะพื้นฐานเดิมของจิตเป็นความว่าง ฉะนั้น การทำจิตให้ว่างเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัย ถ้าเราสามารถควบคุมการเกิดของกิเลสนี้ได้ กิเลสต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น แล้วก็จะ เป็นจิตที่ว่างอยู่เสมอ ท่านแนะนำวิธีไว้ว่า เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง หรือจมูกได้กลิ่น ฯลฯ จะต้อง มีสติสัมปชัญญะให้มันเป็นเพียงสักแต่ได้เห็น หรือได้ยินหรือได้ดมเท่านั้น เรียกตามภาษาธรรมะว่าเพียงให้เป็นแค่ผัสสะ



หรือสัมผัสเท่านั้น อย่าให้เป็นเวทนา คืออย่าให้เป็นเรื่องรู้อรส  
ว่าอร่อยไม่อร่อย หอมหรือเหม็น ถ้าทำได้อย่างนี้กิเลสก็  
ไม่ทันเกิดขึ้น

ถ้าทำไม่ได้เพราะมันเลยไปถึงขั้นเวทนา รู้อรสว่าอร่อย  
ไม่อร่อย หอมหรือเหม็น ไฟเพราะไม่ไฟเพราะเสียแล้ว อย่างนี้  
ก็ต้องควบคุมให้มันหยุดอยู่เพียงแต่ความรู้สึก อย่าให้ปรุง  
เลยไปถึงขั้นเป็นความอยาก เพราะความอยาก (ตัณหา) จะก่อ  
เป็นความยึดติด (อุปาทาน) แล้วจิตจะวุ่นขึ้นมาทันที จะมี  
ความทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าหยุดอยู่ได้เพียงแค่เวทนา มันจะ  
เป็นเพียงเวทนาเท่านั้น คือรู้สึกว่ายหรือไม่สวย หอม  
หรือเหม็นเท่านั้น ไม่เลยไปถึงความอยากได้หรืออยากทำลาย  
มันเสีย ถ้ารักก็อยากได้ ถ้าเกลียดก็อยากทำลาย ถ้าเหม็นก็  
รู้สึกอึดอัดรำคาญอยากขจัดเสีย ถ้าหอมก็อยากจะดมมันอยู่  
เรื่อย ๆ โดยเอาไว้เป็นของตน ถ้าเลยไปถึงความอยากอย่างนี้  
แล้วก็เรียกว่าเรื่องสมบุรณ์แล้ว มีความยึดถือในสิ่งนั้นเต็มที  
แล้ว (อุปาทาน) แล้วก็ต้องมีภพ มีชาติ คือเกิด “ตัวกู—  
ของกู” หลังจากนั้นก็คือความทุกข์

ฉะนั้น ถ้าเราสามารถควบคุมตาหูจมูกลิ้นกายใจให้หยุด  
ได้เพียงแค่ผัสสะ ก็เรียกว่าว่างอยู่ ถ้าเลยไปถึงเวทนา แต่

ว่าหยุดได้เพียงแค่วេทนา ไม่เลยไปถึงค้นหา ก็ยังพอเรียกได้  
 ว่าจิตยังว่างอยู่ ความว่างหรือความดับนั้น มันมีทางระงับเสีย  
 ได้จนถึงชนเวทนา ขออย่าให้เกิดเป็นค้นหาขึ้นก็แล้วกัน เรา  
 จึงต้องควบคุมกันอย่างยิ่งที่ตาหูจมูกล้นกายให้เป็นเพียงผัสสะ  
 นี้คือยังว่างอย่างยิ่ง แต่ถ้าผลอรังไว้ไม่ไหวเลยไปถึงเวทนา  
 ก็หยุดแต่ชขาดเพียงเท่านั้น อย่าให้เป็นค้นหาความอยากอย่าง  
 หนึ่งอย่างนี้ ถ้าไม่มีค้นหาเกิดขึ้นแล้วมันจะมีทุกข์ได้อย่างไร  
 (ตัดหาคือ ความอยากได้ อยากเป็น อยากไม่ให้มี อยาก  
 ไม่ให้เป็น) ที่นี้ทำไมเราจะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความอยาก  
 เล่า มันเป็นความทุกข์แท้ๆ เราควรจะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยสติ  
 ปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ นี้คืออุบายดับทุกข์ของพระพุทธ-  
 เจ้า ท่านหวังนักหนาที่จะให้พวกเราใช้อุบายอันนี้ จะได้ทำ  
 ให้มีชีวิตอยู่อย่างที่เราเรียกว่าว่างจากค้นหาอุปาทาน มีชีวิตอยู่  
 อย่างที่เราเรียกว่าหยุดหมุนวงล้อ หรือมีชีวิตอยู่อย่างที่เรา  
 เรียกว่าสงบ แต่พร้อมกันไปก็ทำอะไรได้ทุกอย่าง เหมือนกับที่  
 พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ท่านทำ เราจะเป็นครูบาอาจารย์  
 ที่ดีก็ได้ เป็นลูกหลานที่ดี เป็นพ่อค้า ชาวนา ชาวสวนที่  
 ดีได้ เป็นนักกฎหมาย เป็นนักปกครอง เป็นนักตุลาการ  
 ที่ดีได้ ถ้าเราสามารถมีความว่างอยู่ในใจเสมอ ๆ

นเรศวรว่า วิษณุระงับดับทุกข์ที่ถูกต้องที่สุด ไม่ผิด  
 ไหนที่ถูกต้องยิ่งไปกว่านั้นอีกแล้ว เป็นการเดินทางออก  
 ไปนอกวงกลม เป็นการเดินทางที่ขิ้นเหนือโลก เราจึง  
 จะสามารถควบคุมวิสัยโลก ๆ ได้ ถ้าผิดจากนั้นแล้วเราจะ  
 ถูกวิสัยโลกควบคุมเรา เราจะถูกวิสัยโลกนี้ท่วมทับบดขยี้ มี  
 ความเป็นอยู่ที่เต็มไปด้วยความทุกข์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดเป็น  
 คน เป็นเทวดา หรือเป็นอะไรก็ตาม จะยังคงมีความทุกข์อยู่  
 ตามฐานะนั้น ๆ แต่ถ้าเรามีวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง เดินทางที่  
 ถูกต้องอย่างนี้แล้ว เราจะอยู่เหนือความทุกข์ ซึ่งถ้าพูดอย่าง  
 ไหวหารของพระพุทธเจ้าก็คือ ยังไม่ได้เกิดเป็นอะไรเลย เป็น  
 คนก็ไม่ใช่ เป็นมนุษย์ก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นเทวดาเป็นพรหม  
 เป็นมาร เป็นสัตว์นรกเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ยังไม่ได้ คือมัน  
 ไม่อยู่ในความหมายของคำว่า "เป็น" เลย นี้เรียกว่าอยู่เหนือ  
 ความเป็นอยู่เหนือความเกิด เหนือความตาย เหนือความ  
 วายเวียนอะไรทุกอย่าง แต่ถ้าพูดตามธรรมดาถือว่าเป็นมนุษย์  
 ที่ไม่มีอะไรครอบงำใจได้ ไม่อยู่ในวิสัยของโลก ไม่อยู่ใต้  
 ความบีบคั้นของโลก สามารถเอาชนะโลกได้โดยประการทั้ง  
 ปวง นี้เรียกว่าที่สุดของการเดินทาง เป็นผู้อยู่ในวิสัยอัน

หนึ่งซึ่งเรียกว่าพระอริยบุคคล หรือพระอริยเจ้า (อริแปลว่า  
ข้าศึก ยะ แปลว่า ไป อริยะ แปลว่าไปจากข้าศึก คือไปเสีย  
จากข้าศึก กล่าวคือกิเลส)

การเดินทางของเราไปยังที่ข้าศึกติดตามไม่ได้ อย่างนี้  
แหละ ถ้าพูดอย่างสมมุติที่ว่าเดินทางไปสู่ความเป็นอริยเจ้า  
ถ้าไม่สมมุติก็เรียกว่าเป็นการทำให้จิตนี้เจริญขึ้นไปอยู่ในภาวะ  
ที่กิเลสคือข้าศึกหรือความทุกข์ ครอบงำเราไม่ได้ นี่เรียก  
ว่าเป็นจุดหมายของชีวิต ชีวิตนี้เป็นการเดินทาง และ  
เป็นการเดินแทนกันไม่ได้ หมายความว่าเราไม่ต้องซื้อ  
บัตรเบิกทางจากพระผู้เป็นเจ้า จากพระสงฆ์องค์ไหน  
ใครขายบัตรเดินทางไปสวรรค์ไปนิพพานแล้ว ไม่ต้อง  
ซื้อเขาให้เสียเงิน เป็นเรื่องโกหกหลอกลวงทงน  
เพราะว่ามันอยู่ที่เราจะต้องเดินไปในทางอันเดียว สำหรับ  
บุคคลผู้เดียว เดินไปสู่จุด ๆ เดียวโดยไม่ต้องก้าวแม่แต่ก้าว  
เดียว แล้วเราก็ถึงที่นั่นได้ เป็นการได้นิพพานเปล่า ๆ ไม่  
ต้องลงทุนเป็นเงินเป็นทอง เหมือนอย่างที่บางคนถึงกับขาย  
เรือสวนไร่นาเพื่อแลกเอาสวรรค์ เอานิพพาน จนสิ้นเนื้อ  
ประคากตัว แล้วก็ได้สวรรค์ลม ๆ แล้ง ๆ ไป แต่ที่เขาได้  
แน่นอนก็คือค้นหา เช่นความอยากไปเสพกามอันวิเศษบน  
วิมาน เขายังได้อุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องต่าง ๆ

ไต่ความหลงผิดอันทำให้คิดวิฎฐังสสาร เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวงกลมเช่นนั้นตลอดไป เพราะความที่ไม่เข้าใจเรื่องนิพพานของพระพุทธศาสนา ผู้สอนธรรมะบางคนยังช่วยกันโฆษณาว่านิพพานเป็นของพ้นวิสัยของคนสมัยนี้ มีการแนะนำว่าไม่ควรสอนเรื่องพระนิพพาน เพราะจะทำให้คนเกิดความเกียจคร้านไม่ทำการงาน เป็นการถ่วงความเจริญของชาติบ้านเมืองในปัจจุบัน บ้างก็สอนกันว่า ต้องทำบุญสุนทานให้มาก ๆ เพื่อให้ไปเกิดเป็นเทวดาหลาย ๆ ร้อยชาติ แล้วจึงค่อยเอาพระนิพพานภายหลัง เป็นการสอนให้ยึดมั่นถือมั่นคือให้มีอุปาทานอย่างเหนียวแน่นต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นการเพิ่มทุกข์ และความมมงายให้แก่ประชาชนผู้ที่ยังไม่เคยรู้ว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนเพื่อมุ่งหมายอะไร (โปรดอ่าน “วิวาทะ” และ “จิตว่าง”)

---

## มรรค ผล นิพพาน



เราจะต้องไม่ลืมว่าชีวิตนั้นเป็นการเดินทาง เมื่อความมุ่งหมายของการเดินทางต่างกัน จุดหมายปลายทางก็ย่อมแตกต่างกันเป็นธรรมดา เช่นบางคนต้องการเพียงความสุขในโลกนี้ (อิธโลก) แต่คนส่วนมากถูกสอนให้ต้องการความสุขในโลกหน้า (ปรโลก) น้อยคนนักที่ต้องการนิพพาน ฉะนั้น จุดหมายปลายทางก็ต้องไม่เหมือนกัน หนึ่ง ข้อที่ว่าชีวิตเป็นการเดินทางอยู่ในตัวของมันเองนั้น ก็หมายถึงวิวัฒนาการของชีวิตที่ต่ำต้อยไปสู่ชีวิตในระดับสูง และชีวิตในระดับใดก็ตาม ย่อมมีความคืบหน้าไปสู่สิ่งที่มีมันปรารถนา ถ้าไม่มีความรู้ (อวิชา) เข้ามา ก็เดินไปผิดทางและเกิดทุกข์ ถ้ามีความรู้ (วิชา) เข้ามา ก็เดินทางไปถูกทางและไม่มีทุกข์ แม้จะมีความรู้เป็นเครื่องมือ จุดหมายปลายทางก็ย่อมมีแตกต่างกันเป็นหลายระดับ ตามสติปัญญาของมนุษย์ที่มีอยู่เป็นระดับ ๆ แล้วแต่ว่าจะใช้ระดับไหนในการเดินทางของชีวิต

ข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขในโลกนี้ ก็มีศีลธรรมเป็นส่วนใหญ่ เมื่อดำเนินตามแล้วจะรับผลคือสันติสุขของสังคม แม้เอกชนก็ได้รับความสุขแบบโลก ๆ ซึ่งท่านจำแนกไว้เป็นทรัพย์อย่างหนึ่ง เกียรติยศชื่อเสียงอย่างหนึ่ง และไมตรีหรือมิตรภาพอีกอย่างหนึ่ง คือว่าคนเราที่จะได้นามตามหลักในพระพุทธศาสนาว่าเป็นผู้ชนะโลกนี้ จะต้องเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสิ่งทั้ง ๓ ประการนี้ จึงกล่าวได้ว่าทรัพย์ ยศ ไมตรี เป็นจุดหมายปลายทางแห่งการปฏิบัติเพื่อความเป็นอยู่ในโลกนี้ ส่วนในทางธรรมนั้นเรียกสิ่งทั้งสามประการนี้ว่า “กาม” เพราะว่าคนเช่นนี้มีความปรารถนากาม พอใจในการบริโภคกาม คำว่ากามในที่นี้หมายถึงสิ่งที่อำนวยความสุขในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างที่มนุษย์ปรารถนากันตามธรรมดาๆ กล่าวได้ว่าทรัพย์ ยศ ไมตรี เป็นยอดของสิ่งที่ปฤตฺชนเขาปรารถนากัน เรียกว่ากาม

ส่วนจุดหมายปลายทางในปรโลก (โลกอื่นหรือโลกหน้า) นั้น แปรต่างออกไปจากของมนุษย์ธรรมดา คือถ้าจะมีกามหรือปรารถนากาม ก็ต้องเป็นกามที่ประเสริฐพิเศษดีไปกว่าของคนธรรมดา จนกล่าวได้ว่าเป็นของทิพย์หรือของสวรรค์ หมายความว่าดีเลิศและได้ตามความต้องการ

เสมอ ซึ่งคนธรรมดาไม่ได้เช่นนั้น คือไม่คิดเล็กและไม่ไ้ตามต้องการทุกคราวไป ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า แม้คนเราเองแหละ ถ้าเผชิญได้กามคุณอันเลอเลิศและได้ตามต้องการเสมอ ๆ มีลักษณะเป็นที่พหุอย่างสวรรค์บนหมากเรียกว่าเป็นผู้อยู่ในสวรรค์หรือเป็นเทวดาได้ เพราะท่านเอาความหมายเป็นเกณฑ์ ไม่ได้เอารูปร่างเนื้อตัวเป็นเกณฑ์ นเรียกว่ากามโลกที่เป็นที่พหุ หรือสวรรค์

โลกที่สูงทางคุณภาพขึ้นไปกว่าสวรรค์อีก เรียกว่ารูปโลก (สวรรค์ชั้นพรหม) บางคนบริโภคกามถึงที่สุดจนเกิดความรำคาญเบื่อหน่ายกาม เพราะซ้ำซากหรือประสบทุกข์อันเกิดจากกาม จึงใคร่จะเลื่อนให้สูงขึ้นไปกว่านั้น เขาต้องการมีความเป็นอยู่อีกภาวะหนึ่งซึ่งไม่มีกามมารบกวน จะเรียกคนแบบนี้ว่ามนุษย์ก็ไม่ถูก เพราะมนุษย์ก็มีกามลุ่ม ๆ ดอน ๆ รบกวน ถ้าเป็นเทวดาก็มีกามอย่างเลอเลิศรบกวน ถ้ากามจะไม่รบกวนเลยก็ต้องเป็นภาวะ (ภพ) ที่ปราศจากกามโดยสิ้นเชิง ทั้งนี้หมายถึงจิตที่พอใจในการเป็นอยู่สงบเยียบเย็น ไม่มีสิ่งที่เรียกว่ากามไปกวนใจ อย่างนี้เรียกว่าโลกของพวกเขา พรหม ไม่ใช่สวรรค์และผิดไปจากคนธรรมดา เขาหาความสงบเยียบจากการเพ่งมองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในการทำสมาธิทำฌาน



ภพของเขาเรียกว่ารูปโลก ถ้าเขาเอาสิ่งที่ไม่มียูปร่างมา  
 เฟ่ง เขาก็ได้ความสงบเย็นละเอียดยิ่งขึ้น ภพของเขาเรียก  
 ว่าอรูปโลก คนประเภทนี้เรียกว่ารูปพรหมกับอรูปพรหม  
 คนที่มีชีวิตอยู่ในลักษณะเช่นนั้น เรียกว่าเป็นผู้อยู่ในรูปโลก  
 และอรูปโลก ตัวอย่างเช่นถ้าทำสมาธิด้วยการเอาลมหายใจ  
 หรือเอาดวงสีเขียวสีแดงเป็นที่เฟ่ง อย่างนี้ก็เรียกว่าเอารูปเป็น  
 อารมณ์ทำสมาธิให้เกิดขึ้น ความสงบเย็นที่ได้มาจากสมาธิที่  
 อากัษรรูปนี้ยังหยابกว่าสมาธิที่ได้มาจากสิ่งไม่มีรูป เช่นความ  
 ว่างหรืออากาศ จึงถือว่าเป็นอีกโลกหนึ่ง รวมเป็น ๓ โลก ซึ่ง  
 เรียกว่าโลกอื่นหรือปรโลก มีสวรรค์ รูปโลก และอรูปโลก

ไม่ว่าจะมีจุดหมายปลายทางเพื่อโลกนี้หรือโลกอื่น ทั้ง  
 สองอย่างนั้นก็จัดเป็นวิภวภูตสงสาร คือยังวนเวียนอยู่ในโลก  
 มนุษย์บ้าง เทวโลกบ้าง มารโลกบ้าง พรหมโลกบ้าง นรก  
 บ้าง ฯลฯ และขอให้ทราบไว้อีกอย่างหนึ่งว่า นอกไปจากรูป  
 โลกกับอรูปโลกซึ่งเป็นพรหมโลกแล้ว เขาเรียกว่ากามโลก  
 หมด ฉะนั้น จะเป็นสัตว์เดียรัจฉาน เป็นสัตว์นรก เป็น  
 เปรต เป็นอสุรกาย เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา ก็เรียกว่าอยู่  
 ในกามโลกหรือกามภพทั้งนั้น ถึงจะเป็นสัตว์นรกหรือเปรต  
 อสุรกาย (ซึ่งได้แก่คนที่กำลังทนทุกข์ทรมานอยู่ และไม่ได้

บริโศกตามปรารถนาเลย) ก็ยังจัดไว้ในกามโลก เพราะ  
 ว่าใจเขายังประสงค์กาม เพียงแต่ไม่ได้ตามปรารถนาเท่านั้น  
 ฉะนั้น จึงเป็นกามโลกอย่างร้ายอย่างเลว แล้วยังมีกา  
 รทนต์ทุกข์ทรมาณอย่างอื่นอยู่อีก จนไม่ได้ความสุขอย่างที่คน  
 ธรรมดา ๆ ได้กันทั่วไป

ที่นี้ต่อไปคือ ข้อปฏิบัติที่จะทำให้คนไม่วนอยู่ในโลก  
 (วิวัฏฐะ) อันเป็นเรื่องออกไปนอกวิสัยโลกหรือเหนือโลก  
 ฉะนั้น จึงได้ชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า โลกุตตระ (โลกะ แปลว่า  
 โลก อุตตระ แปลว่ายิ่งหรือเหนือ) เป็นอันว่าจุดหมาย  
 ปลายทางนั้นมีอยู่ ๒ ชนิด คือจุดหมายปลายทางที่ยังหวัง  
 อยู่ในโลก (โลกียะ) กับจุดหมายปลายทางที่อยู่เหนือโลก  
 (โลกุตตระ)

ขอกล่าวอีกครั้งว่า ผู้ชนะโลกนี้ก็คือผู้มีทรัพย์ มียศ  
 มีไมตรี แล้วผู้ชนะโลกหน้าก็คือผู้สามารถดำรงตนให้ได้รับ  
 ความสุขยอดเยี่ยมในกาม ในรูปฌานและอรุฌาน และใคร  
 สามารถรับประโยชน์สุขจากอรุฌานได้แล้ว เรียกว่าผู้ชนะ  
 โลกอื่นโดยสิ้นเชิง แต่ยังไม่ได้หมายความว่าอยู่นอกเหนือ  
 โลก จะอยู่เหนือโลกได้ก็ต้องขึ้นถึงอันดับที่เป็นวิวัฏฐะ หรือ  
 โลกุตตระเท่านั้น กล่าวคือถึงขั้นที่ชนะกิเลสตัณหาได้ ไม่ยึด

มันในกาม ในรูป ในอรุพ เมื่อนั้นจึงจะเรียกว่าเป็นโลกุตตระ มันจึงเป็นการปฏิบัติอีกระบบหนึ่งต่างหากตามหลักสังขธรรมแท้ในอันดับสูงสุด เพื่อให้จิตอยู่เหนือวิสัยโลกที่จะครอบงำเอาได้ ของยั่ววนอันใดที่มีในโลกเช่นกามรูปฌานอรุพฌาน ก็ไม่สามารถจะยั่วไม่สามารถจะครอบงำจิตผู้มันได้ ภาวะหรือสถานะที่อยู่เหนือโลกนั้นแหละ ท่านเรียกว่ามรรคผลนิพพาน หรือจะเรียกว่านิพพานอย่างเดียวกันพอ เพราะมรรคผลนั้น ก็เป็นนิพพานในระดับต้น ๆ คำว่ามรรคนั้นแปลว่าทาง กล่าวคือการกระทำเพื่อตัดกิเลส คำว่าผลก็แปลว่าผลที่ได้รับนั่นเอง ฉะนั้น มรรคกับผลนั้นจึงตรงกันเป็นคู่ ๆ เช่น โสคาบัตติมรรค—โสคาบัตติผล สกิทากามิมรรค—สกิทากามิผล อนาคามิมรรค—อนาคามิผล อรหัตตมรรค—อรหัตตผล ส่วนนิพพานนั้น หมายถึงภาวะที่ปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง

ผู้ได้มรรคผลอันแรกเรียกว่า “โสดาบัน” แปลว่าผู้ถึงกระแส (โสคาแปลว่ากระแส อาบันนะแปลว่าถึง) ถึงกระแสแห่งอะไร? ถึงกระแสแห่งพระนิพพาน ถึงเกลียวที่ไปสู่निพพาน ข้อนี้หมายความว่าเมื่อการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นแล้ว เป็นที่แน่นอนว่าจะต้องถึงนิพพานเท่านั้น ถึง

ว่าเวลานี้ยังไม่ถึงนิพพานโดยสมบูรณ์ แต่ก็มีความลาดเอียง  
 ไปสู่พระนิพพานโดยแน่นอน มรรคผลอันที่ ๒ คือ “สกิทา-  
 คามิ” (สกี แปลว่าคราวเดียว อากามีแปลว่ามา) สกิทาคามี  
 แปลว่ามาคราวเดียว ชั้นนี้หมายความว่าผู้ที่ปฏิบัติมาถึงชั้น  
 หรือพระอริยบุคคลในชั้นนี้ มีจิตใจที่จะย้อนกลับมาอาลัย  
 อารมณ์ในกามโลกนี้อีกคราวเดียวเท่านั้น ส่วนเรื่องของพระ  
 โสทาบันที่ว่าจะมาสู่โลกอีกไม่เกิน ๗ คราวนั้น หมายความว่า  
 ว่าอาจจะมาสนใจในกามอีกหลายคราวก็ได้ แม้ว่าจะมีจิตใจ  
 ตกไปสู่กระแสของพระนิพพานแล้ว ความอาลัยอารมณ์ใน  
 กามารมย์ยังมีอยู่อีกเป็นคราวๆ อีกหลายคราว สำหรับพระ  
 สกิทาคามีนั้นจะมีเพียงคราวเดียว อันที่ ๓ ที่เรียกว่า “อนา-  
 คามิ” (น. แปลว่าไม่ อากามี แปลว่ามา) อนาคามีแปลว่า  
 ไม่มาอีกเลย หมายความว่าจิตใจที่ไม่อาลัยอารมณ์ต่อกามารมย์  
 อีกเลย อันสุดท้ายเรียกว่า “อรหันต์” แปลว่าผู้ที่ถึงที่สุด  
 ผู้ที่สมบูรณ์ ผู้เต็มเปี่ยม ถ้าเป็นบุคคลเราเรียกว่าอรหันต์  
 ถ้าเป็นชื่อของธรรมะ เราเรียกว่าอรหัตต์ นี่เป็นเรื่องแสดง  
 ภาวะของจิตใจของมนุษย์ที่จะไปได้สูงเพียงใด ถ้าตั้งปัญหา  
 ถามกันว่า สิ่งที่ดีที่สุดหรือประเสริฐที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้  
 นั้นคืออะไร ? ก็ตอบว่าสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ นั้น ก็คือ

ความเป็นพระอรหันต์ เพราะนั่นหมายถึงความหมดกิเลส  
 หมดความทุกข์ใจโดยประการทั้งปวง พวกวัตถุนิยมจัดจะ  
 เห็นว่ากามคุณเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้ แต่เราที่เป็น  
 พุทธบริษัท แม้จะยังมีความพอใจในกาม ก็ไม่ได้ถือว่ากาม  
 นั้นเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์เราจะพึงได้ ยังมีสิ่งอื่นที่สูงกว่ากาม  
 กล่าวคือความอยู่เหนือกามขึ้นมาตามลำดับ ๆ เช่น รูปฌาน  
 อรูปฌาน กระทั่งขึ้นมาเป็นโลกุตตระ จำแนกเป็นมรรคผล  
 นิพพาน ทำให้จึงเป็นอย่างนั้น ทงนวกเพราะว่ากามหรือรูป  
 หรืออรูปรูปนั้น ยังเป็นเหมือนกับเหยื่อ การกินเหยื่อนั้นแม้  
 มีความเอร็ดอร่อย ก็มีได้หมายความว่า จะไม่รู้สึกเบื่อหน่าย  
 ฉะนั้น สักโอกาสหนึ่งเขาก็จะรำคาญหรือเบื่อหน่าย เพราะ  
 ความวุ่นวายของสิ่งเหล่านั้น หรือความทุกข์ที่เกิดจากสิ่ง  
 เหล่านั้น ในที่สุดก็จะเลื่อนขึ้นไปโดยธรรมชาติ ไปสู่สิ่งซึ่ง  
 ไม่มีความวุ่นวายเป็นลำดับ ๆ ดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ชาว  
 พุทธที่ไม่รู้จักเรื่องมรรคผลนิพพาน หรือไม่สนใจเรื่องน  
 ี่ก็เป็นคนทีนาละอายที่สุด เกิดมาเป็นชาวพุทธแล้วยัง  
 ไม่รู้จักหนทางของพุทธศาสนา เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว  
 ยังไม่รู้จักหนทางของมนุษย์ว่ามันตั้งคนที่ตรงไหน มัน  
 ไปสิ้นสุดที่ตรงไหน และเรากำลังเดินอยู่ระดับใด เรา  
 จะควบคุมตัวเองอย่างไรจึงจะไม่ได้รับความทุกข์ความ

ลำบากมากเกินไปจนเกินกว่าที่จำเป็น และเพื่อจะได้เร็วไปในทาง  
ที่สงบยิ่งขึ้น ๆ

“นิพพาน” ตามตัวหนังสือแปลว่าดับไม่เหลือหรือ  
ไปไม่เหลือ (นิ แปลว่าไม่เหลือ พานะ แปลว่าไป) หมายถึง  
การดับก็ได้อัน หมายถึงธรรมะอันเป็นเครื่องมือสำหรับดับก็ได้อัน  
และหมายถึงภาวะของความดับก็ได้อัน ดับอะไร? ดับอวิชชา  
กิเลส ตัณหา อุปาทาน กล่าวคือดับเหตุที่ทำให้เกิดความ  
ทุกข์ใจทั้งหลายได้นั่นเอง เมื่อสิ่งเหล่านี้ดับไปหมดแล้วอะไร  
เหลืออยู่? สิ่งที่เหลือก็คือความสงบเงียบ ความสงบเย็น  
ความว่าง ความหยุด ความไม่วุ่นวาย ความไม่ปรุงแต่งของ  
กิเลส ฉะนั้น อย่าได้เข้าใจคำว่านิพพานเป็นอย่างอื่น เพราะ  
ในคำเทศน์บางแห่งเรียกว่าเมืองนิพพานก็มี อมตะมหา  
นคร (นครอันใหญ่ที่ไม่ตาย) หรือโลกอุดร หรือแดนแห่ง  
ความบรมสุขก็มี คนที่ไม่มีการศึกษาเรื่องนั้นก็เหมาเอาพระ  
นิพพานเป็นสถานที่ซึ่งเต็มไปด้วยกามคุณ หรือความสุขอย่าง  
ที่คนเขาปรารถนา

ส่วนคนที่เข้าใจความหมายของนิพพานว่าเป็นการดับ  
กิเลสโดยสิ้นเชิงแล้วก็ตาม ส่วนมากก็ยังเห็นว่านิพพานเป็น  
เรื่องพ้นวิสัยของพวกเราในปัจจุบันนี้ จึงไม่กล้ากล่าวถึงคำ

ว่านิพพาน ไม่กล้าสอนเรื่องนิพพาน หรือถึงกับหัวเราะ  
 เยาะคนที่พูดที่กล่าวถึงเรื่องนิพพานไปก็มี นี่เป็นเหตุทำให้  
 คำสอนอันมีค่าสูงที่สุดของพระพุทธศาสนา ต้องค่อย ๆ  
 สาบสูญไป และพวกเราจึงไม่ค่อยจะได้ประโยชน์จากพระ  
 พุทธศาสนา ฉะนั้น ขอให้ทำความเข้าใจกันอย่างง่าย ๆ ว่า  
 นิพพานคือภาวะแห่งความดับร้อนดับทุกข์ทางใจ ซึ่งเป็น  
 เรื่องที่ใคร ๆ ก็ยอมต้องการกันทุกคน แต่ใครสามารถดับ  
 ทุกข์ได้จนสิ้นเชิงหรือดับทุกข์เพียงบางส่วน ก็เป็นเรื่องการ  
 เอาจริงหรือไม่จริงของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ถึงใคร  
 จะยังไม่ได้นิพพานอย่างสมบูรณ์ เขาก็ต้องได้นิพพาน  
 อย่างชั่วคราวโดยแน่นอน ถ้ารู้จักวิธีระงับดับทุกข์ของ  
 พระพุทธเจ้า

ได้กล่าวในบทก่อน ๆ มาแล้วว่า จิตใจของคนเรา  
 เติมเป็นความว่าง หรือจะเรียกว่ามีนิพพานเป็นพื้นฐานอยู่  
 แล้วก็ได้ ความวุ่นมันเกิดขึ้นทีหลัง ถ้าหากเรามีปัญญาหรือ  
 มีวิธีจะทำไม่ให้ความวุ่นเกิดขึ้นได้แล้ว เรื่องนิพพานก็มีหวัง  
 มากขึ้น วิธีที่จะทำให้เราไม่วุ่นก็คือเมื่อตาหูจมูกลิ้นกายและใจ  
 กระทบภาพเสียงกลิ่นรสวัตถุและอารมณ์อย่างใดเข้า ซึ่งเรียก  
 ว่ามีการสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว เราจะต้องระมัดระวังอย่าให้จิตใจ  
 ของเราเกิดวุ่นวายขึ้นมาได้ อย่าให้จิตใจเสียภาวะดั้งเดิมได้

ความวุ่นวายจะเกิดขึ้นเมื่อตอนที่เรารู้สึกว่าได้ทราบความรู้สึกว่าเป็น  
 สุขใจหรือทุกข์ใจ พอใจหรือไม่พอใจเพราะการได้สัมผัสนั้นๆ  
 หากเรากุมจิตใจมิให้เกิดความรู้สึกสุขหรือรู้สึกทุกข์ได้ในตอน  
 นั้น ยิ่งเป็นการดีมาก กล่าวคือเมื่อได้สัมผัสก็รู้สึกแต่เพียงว่า  
 สัมผัสเท่านั้น จิตใจไม่คิดในเรื่องว่าเป็นสุขหรือทุกข์พอใจ  
 หรือไม่พอใจ จิตใจของเราก็ไม่วุ่นวาย แต่ถ้าหากได้เกิดความ  
 คิดเป็นสุขหรือทุกข์พอใจหรือไม่พอใจขึ้นมาเสียแล้ว ก็ต้อง  
 คอยระงับใจต่อไป อย่าให้เกิดเป็นความอยากได้หรืออยาก  
 ทำลาย เพราะความอยากนั้นเป็นความวุ่นวายโดยตรง วุ่นวาย  
 ยิ่งไปกว่าตอนเป็นความรู้สึกสุขทุกข์ เมื่อเกิดเป็นความอยาก  
 เป็นต้นหาอย่างนั้นแล้ว ฟังเข้าใจเถิดว่า “เรา” ได้เกิดใหม่  
 เป็นตัวตนอีกคนหนึ่งแล้ว คือมีจิตใจเป็นอย่างอื่นผิดไปจาก  
 คนเดิม เกิดความยึดถือ (อุปาทาน) ว่าเราจะเป็นอย่างนั้น  
 เราจะเอาให้ได้อย่างนั้น เราจะไม่เอาอย่างนั้น เรียกว่ามีภพ  
 มีชาติขึ้นมาแล้ว ทั่วภพทั่วชาตินี้แหละเป็นความทุกข์อยู่ใน  
 ตัวมันเอง ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้มีอุบายที่ฉลาด  
 ที่จะควบคุมผัสสะ (สัมผัส) ให้เป็นเพียงแต่ว่าผัสสะ ไม่ให้  
 เกิดเวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์) ขึ้นมาได้ ถ้าหากว่าผลออกไป  
 จนเวทนาเกิดขึ้นมาเสียแล้ว เราก็จะควบคุมเวทนานั้นไว้อีก



ครึ่งหนึ่งเป็นงานชิ้นสุดท้าย ถ้าควบคุมเวทนาไว้จนไม่ให้เกิด  
 ค้นหา (ความอยาก) ก็ยังรอดตัวไปที่หนึ่ง คือไม่มีความ  
 ทุกข์ แต่ถ้าควบคุมเวทนาไม่ได้จนเกิดเป็นค้นหาแล้ว จะ  
 ต้องทุกข์โดยที่ไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ จะเป็นความเร่งร้อน  
 เป็นความกระวนกระวายเป็นความทุกข์ใจโดยไม่มีโอกาสที่จะ  
 หลบได้ พวกเราจะถือเอาประโยชน์ของพระนิพพานได้  
 โดยประการอย่างนั้นเอง ไม่ต้องคำนึงถึงว่าเราต้องเป็นพระ  
 อริยบุคคลเสียก่อน จึงจะได้รับสิ่งที่เรียกว่านิพพาน คน  
 ธรรมดาอย่างเรา ๆ นี้แหละสามารถจะเป็นผู้ได้รับประโยชน์  
 จากนิพพาน ถ้าเรามีอุบายที่แยบคายปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ให้  
 จิตใจของเรายังคงสงบเป็นปกติดั้งเดิม หรืออยู่ในภาวะเดิม  
 ที่เราได้มีมาตั้งแต่เกิด อุบายฉลาดอย่างนี้เรียกว่าอุบายที่จะทำ  
 ตนให้ใกล้ชิดต่อนิพพาน หรือความพ้นทุกข์

คำว่านิพพานที่แปลว่ากิเลสและความทุกข์ดับไม่เหลือ  
 นั้น มีวิธีการดับอย่างไร? ขอตอบว่าเมื่อเรามีจิตใจควบคุม  
 ผัสสะและเวทนาได้อย่างนี้ ก็เรียกว่าเป็นความดับ เป็นความ  
 ว่าง ความไม่ปรุง ความหยุด อยู่เป็นปกติตามเดิมไม่มีอะไร  
 เกิดขึ้น แม้ตาที่ได้เห็นรูป ก็ไม่เรียกว่ากิเลสเกิดขึ้น แม้  
 ผัสสะเวทนาเกิดขึ้นก็ยังไม่เรียกว่ามีอะไรเกิดขึ้น คือว่ายังเป็น  
 ความดับเย็นอยู่ตามเดิม ยังไม่มีความทุกข์ใจร้อนใจเกิดขึ้น

ต่อเมื่อใดแผลงไป ปล่อยให้ความทุกข์ใจร้อนใจเกิดขึ้น จึงจะเรียกว่ามีตัวเราเกิดขึ้น ถ้าความทุกข์ยังไม่เกิดขึ้นก็เรียกว่ายังมีความดับความว่างอยู่ตามเดิม คือเป็นนิพพานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในระดับใดระดับหนึ่งอยู่ตามเดิม เราต้องการความสงบความว่างความไม่ปรุงของกิเลส ความหยุดชนิคนิควร เป็นพื้นฐานของจิตใจในการที่เราจะเป็นชาวไร่ชาวนา เป็นข้าราชการ นักการเมือง เป็นตุลาการ นักปกครอง หรืออะไร ๆ ลองพิจารณาดูว่าเราควรมีจิตใจอย่างนี้เป็นพื้นฐาน หรือว่ามีความเร่าร้อนอยู่ด้วยกิเลสตัณหาอุปาทานเป็นพื้นฐาน

ฉะนั้น ขอให้สนใจในเรื่องนิพพานนี้ให้มาก คืออย่าคิดว่าเป็นเพียงวิชาความรู้แขนงหนึ่งกล่าวไว้อย่างนั้น ๆ แต่เราจะต้องเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่เราทั้งในหน้าที่การงาน และชีวิตประจำวันส่วนตัว แม้จะอยู่ที่บ้านกับครอบครัว เราก็ควรมีภาวะของจิตเดิม คือจิตใจที่มีภาวะสงบว่างเย็นอยู่ตามเดิม คนในครอบครัวของเราถ้ามีจิตใจปกติอยู่ในภาวะเยือกเย็นดั้งเดิมอย่างนั้นแล้วมันจะเป็นอย่างไร แล้วเราเองที่เป็นพ่อบ้านแม่บ้านจะเป็นอย่างไรก็ขอให้ลองคิดดู ฉะนั้น จึงเห็นได้ว่าเรื่องนิพพานเป็นเรื่องที่จำเป็นที่สุด ที่เราจะต้อง

นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเราทุกคน ไม่ว่าจะเราจะประ-  
 กอบอาชีพอะไร ขอให้ท่านทั้งหลายอย่าเห็นไปว่านิพพาน  
 เป็นเรื่องเหลือวิสัย หรือเป็นของคนครี ๆ ตามวัดตามวา  
 ซึ่งไม่ทำประโยชน์ทำความก้าวหน้าให้แก่ประเทศชาติ อย่า  
 ได้เข้าใจว่าถ้าจิตว่างหรือหยุดหรือสงบหรือไม่ปรุงแล้ว คน  
 เราจะทำอะไรไม่ได้ หรือไม่ทำอะไรเสียเลย อย่างนั้นหา  
 มิได้ เราต้องการจิตว่างที่หยุดที่สงบไม่ปรุงนั้นแหละ มา  
 เป็นพื้นฐานสำหรับที่จะทำอะไร ๆ จะคิดอะไร จะปฏิบัติ  
 อะไรทุกอย่าง คำที่ว่าว่างไม่ปรุงหรือหยุดนั้น ก็หมายความว่า  
 ไม่มีความอยากความยึดความยุ่งเข้ามาแทรกแซง ความเกิด  
 ของตัณหาของอุปาทานนั้นเรียกว่าปรุง ถ้าตัณหาอุปาทาน  
 ยังไม่เกิด ก็เรียกว่ายังว่างอยู่ยังสงบอยู่ยังไม่ปรุง แล้วมันมี  
 อะไรอยู่? มันมีสติปัญญาที่สมบูรณ์ที่สุดอยู่เป็นพื้นฐานเดิม  
 ถ้าจิตใจของเราเต็มอยู่ด้วยสติปัญญาแล้ว ก็เรียกว่าจิตใจนั้น  
 ยังว่างอยู่ตามเดิม พอดีจิตของเรามีกิเลสตัณหาอุปาทานเข้ามา  
 แทรกแซง ก็เรียกว่าจิตของเราไม่ว่าง แต่วุ่น และปรุงปั่น  
 ป่วนเรื่อย

ฉะนั้น จงเข้าใจเสียใหม่ว่า นิพพานตามความหมาย  
 ที่จะนำมาใช้ได้สำหรับพวกเรา ก็คือจิตว่างจากความอยาก

ความขี้ด และความขู่ เป็นจิตที่ยังคงอยู่ในสภาพเดิม  
 แท้ มีสติปัญญาแจ่มใสและสะอาด เพราะไม่มีกิเลส  
 ตัณหาเข้ามาแทรกแซง คนมีจิตใจอย่างนี้จะทำอะไรได้ดี  
 ที่สุด จะปฏิบัติหน้าที่การงานอาชีพชนิดไหนก็จะทำได้ดีที่สุด  
 ยิ่งผู้ที่หมดกิเลสตัณหาแล้วโดยสิ้นเชิงเช่นพระอรหันต์ หรือ  
 พระพุทธเจ้า ก็ยิ่งทำอะไรได้มากที่สุดและวิเศษที่สุด คือทำ  
 งานชั้นที่สูงสุดประณีตที่สุดและยังได้มากที่สุด นี่คือผลของ  
 จิตว่างหรือมีนิพพานเป็นอารมณ์ สำหรับพระอรหันต์หรือ  
 พระพุทธเจ้า เรากล่าวว่าท่านเป็นอยู่ด้วยนิพพานหรือด้วยความ  
 ว่าง ด้วยสัจจธรรมโดยสมบูรณ์ สำหรับเราคนธรรมดา  
 สามัญก็เรียกว่ามีจิตใจที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ คือพยายาม  
 รักษาสภาพเดิมของจิตที่เป็นความว่างหรือความไม่ปรุง ความ  
 คับ ความสงบเย็นนี้ไว้ ให้คงอยู่กับเนื้อกับตัวของจิตนั้น  
 การมีนิพพานเป็นอารมณ์อยู่เรื่อย ๆ จะทำให้เราเป็นคนที่อยู่  
 อยู่นือโลกโดยประการทั้งปวง อะไร ๆ จะเข้ามาทางตา  
 ทางหูจมูกลิ้นกายและใจนั้น จะไม่ก่อบัณฑิตแก่เราเลย จะไม่  
 มากวนเราให้วุ่นได้ และจะมาในฐานะเป็นบ่าวเป็นทาสของ  
 เรา คือรับใช้อำนวยความสะดวกสบายให้แก่เรา แต่ถ้า  
 เป็นไปในทางตรงกันข้าม คือจิตไม่รักษาสภาพเดิมไว้ให้

ได้แล้ว สิ่งอะไรที่เข้ามาก็จะมาเป็นนายเรา จะมาอยู่เหนือ  
ศีรษะเรา มันจะกดเราให้จมลงไปในความทุกข์ใจ หม่น  
หมองใจกลุ้มใจ เกิดความเสียหายนานาชนิด นิพพานจึง  
เป็นที่พึ่งและเป็นที่ยึดเหนี่ยวให้เราอยู่ได้โดยสงบ

นิพพานคือภาวะเต็มแท้ของจิตที่เป็นความสะอาด  
สว่างสงบ ฉะนั้น เราจงรักษาสภาวะแห่งความดับเย็น เป็น  
ความว่าง เป็นความไม่ปรุง เป็นความไม่เกิด ไม่ไหลเวียน  
เป็นวงกลมนี้เอาไว้ให้ได้ คือรักษาสภาวะเต็มของใจเอาไว้  
ให้ได้ พึงดูให้ดี ๆ คือเราไม่ได้เพิ่มภาระหน้าที่ให้ใหม่เลย  
เพียงขอแต่ให้รักษาสภาวะเต็มไว้ให้ได้ คือจิตตั้งเต็มที่  
ประกอบด้วยความว่าง ไม่ปรุงไปตามอำนาจของความอยาก  
ความยึด แต่เป็นปกติอยู่ได้ด้วยสติปัญญา นี้เรียกว่าภาวะ  
แห่งนิพพานที่มีอยู่ตั้งเต็มแล้วในจิตของเรา นี้เป็นจุดมุ่งหมาย  
ของพวกเราที่เป็นพุทธบริษัทแม้ที่เป็นปุถุชน เพราะว่าเมื่อ  
เรามีความเป็นอยู่อย่างนี้ คือรักษาสภาวะเต็มของจิตไว้ได้  
เรื่อย ๆ อย่างนี้ เราจะได้รับประโยชน์สูงสุดไม่มีอะไรเท่า  
การงานหน้าที่ก็เป็นไปด้วยดี จิตก็ไม่มี ความทุกข์เลย พร้อม  
กันนั้นจะเป็นการตัดทอนอาหารของกิเลสตัณหาไม่ให้มีทางได้

อาหาร มันก็จะผอมลง ๆ แล้ววันหนึ่งก็จะสิ้นสูญไป เรา  
กลายเป็นผู้ที่อยู่เหนือความทุกข์อีกโดยเด็ดขาด โดยไม่กลับ  
มาสู่ความทุกข์อีก ซึ่งเรียกว่าเป็นพระอรหันต์ ประโยชน์  
โลกนี้ก็มี ประโยชน์โลกอื่นก็มี ประโยชน์สูงสุดคือ  
นิพพานก็ได้รับ นี้เรียกว่าเป็นจุดหมายปลายทางของการ  
ปฏิบัติธรรมตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นจุดหมายปลายทาง  
ของชีวิต ไม่ต้องเวียนว่ายวนไปวนมาในวัฏฏสงสาร

## สัพพะเฮ็ย !

สัพพะเฮ็ย "ตริเท" ฆิได้มี  
แต่พอเฉลอ "ตริเท" มี จันมาได้  
พอ นายเฉลอ "ตริเท" ก็นายไป  
นผล "ตริเท" เฮ็ยได้ เป็นไว้ ๑๖๕ ;  
สัพพะเฮ็ย ! ๑๖๖ ก่อน "ตริเท"  
และก่อน ทั้ง "ตริเท" ๑๖๗ ได้มี  
๑๖๘ แต่ ๑๖๙ และ ๑๗๐  
๑๗๑ "เท - เท" เขา เขื่อ ๑๗๑ ๔

# วิธีลัดที่สุด



ในบทนี้จะกล่าวถึงการปฏิบัติธรรมวิธีลัดที่สุด ขอให้ระลึกนึกถึงประโยคที่ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่บทต้น ๆ ว่า ทางของพุทธศาสนานี้เป็นทาง ๆ เดียว เดินโดยบุคคลผู้เดียว และไปสู่จุด ๆ เดียว โดยไม่ต้องก้าวสักร้าวเดียว อาศัยคำบาลีคำท้ายที่ว่า “โดยไม่ต้องก้าวสักร้าวเดียว” นี้แหละ จึงถือว่าเป็นความหมายของคำว่า ลัด

คำว่าไม่ต้องก้าวสักร้าวเดียวนั้น มันหมายถึงก้าวไปทางจิตใจ จึงไม่ต้องก้าวขาแม้สักร้าวเดียว และถ้าการปฏิบัติในทางจิตเป็นไปถูกต้องแล้ว แทนจะไม่ต้องทำอะไรเลย มีแต่เพียงการกลับสภาพที่ตรงกันข้าม คือจากความผิดพลาดมาสู่ความถูกต้อง จากความเท็จมาสู่ความจริง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ว่าเหมือนกับสืบทาขึ้นมาเท่านั้น เมื่อหลับตาอยู่ที่ก้าวไปไม่ถูก เพราะไปด้วยความไม่รู้ ถ้าสืบทาก็จะเห็นสิ่งที่เป็นความจริง ฉะนั้น จึงขอแต่เพียงว่าให้สืบทาขึ้นมาเท่า

หนักนั้เป็นการถึง เป็นกาเริ่มต้นของจิตใจ เปรียบเหมือน  
กับชักเส้นผมที่บังภูเขากออกไปเสีย แล้วเราก็เห็นภูเขาได้  
โดยประจักษ์ นั้เป็นวิธีลัด การปฏิบัติต่าง ๆ มีความหมาย  
เพียงอย่างนั้ ถ้าผิดไปก็เป็นเรื่องที่เขาเข้าใจผิดไปเอง เรื่อง  
จึงมากและยุ่งยาก

พระอนาคามีซึ่งหมดความอาลัยอาวรณ์ในกามโดย  
สิ้นเชิง แต่ทำไมยังไม่เป็นพระอรหันต์? ทงนั้ก็เพราะยังมี  
ความรู้สึกที่ว่า ตัวตน นั้แหละเหลืออยู่ ยังมีความรู้สึกที่ว่า  
ข้าพเจ้าเป็นอย่างนั้ เป็นอย่างนั้ เหลืออยู่ยังไม่หมดสิ้น จะ  
ต้องดับความรู้สึกว่าตัวเรา<sup>นี้</sup>ให้หมดเสียอีกทีหนึ่ง จึงจะเป็น  
พระอรหันต์ ฉะนั้น การเป็นอรหันต์จึงไม่ได้อยู่ที่การปฏิบัติ  
ธรรมไ้<sup>นี้</sup>ขึ้นมาตามลำดับหรือละกามตามลำดับ อย่าง<sup>นี้</sup>หา  
มิได้ ใจความสำคัญอยู่ตรงที่มี “ตัวเรา” เบบางลง ๆ จน  
กระทั่งหมดสิ้น หมดความรู้สึกยึดถือว่าเป็นตัวเรา จึงจะ  
เป็นพระอรหันต์ ฉะนั้น ทางลัดหรือวิธีลัดที่ลุดก็คือการ  
กระทำให้หมดความรู้สึกว่ามี “ตัวเรา” ท่านคงจะเคยได้ยิน  
ได้ฟังเรื่องราวในพระพุทธศาสนาว่า บางคนเป็นปลุกขนอยู่  
หยก ๆ ๒-๓ นาทีต่อมาก็เป็นอรหันต์ไปแล้ว โดยได้ฟัง  
ถ้อยคำอะไรบางอย่างเพียงประโยคเดียวเท่านั้น การบรรลุ



พระอรหันต์นั้นจึงอยู่ที่การสืบทอดกันขึ้นมาโดยเต็มที่ มองเห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนจริง ๆ ถอนความรู้สึกว่ามีตัวตนเสียได้ เพราะว่าโดยที่แท้แล้ว สิ่งทั้งปวงไม่ควรมียึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน เป็นมายาภาพลวงตาไปตามธรรมชาติ เมื่อความคิดว่าตัวตนไม่มีหรือของตนไม่มี มีแต่ของธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ อย่างนี้เรียกว่าเป็นจิตที่ว่าง หรือว่าได้สู่ถึงความว่าง (สุญญตา) ไม่ใช่ว่างสูญว่างเปล่า แต่ว่างจากความรู้สึกยึดถือว่าตัวตนหรือมีอะไร ๆ เป็นของตน เมื่อเป็นดังนี้ เราจะเห็นได้ว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดตรงไปเหนือโลก (โลกุตตระ)

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าภิกษุเหล่านั้นจะพึงเป็นอยู่โดยชอบไซ้ร้ โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์” นี้ก็แสดงถึงวิธีปฏิบัติที่ลัดที่สุด คือว่าเพียงแต่เป็นอยู่โดยชอบ คล้าย ๆ กับที่พวกมหายานเขามีสักปฏิบัติธรรมว่าอยู่นิ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร ถ้าอยู่ได้นิ่ง ๆ จริงแล้ว มันก็จะว่างจริงเหมือนกัน หมายความว่าไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่ยอมรับอารมณ์ทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ให้เข้ามาปรุงแต่งจิตใจจนเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา <sup>๕๔</sup> <sup>๕๕</sup> <sup>๕๖</sup> <sup>๕๗</sup> <sup>๕๘</sup> <sup>๕๙</sup> <sup>๖๐</sup> <sup>๖๑</sup> <sup>๖๒</sup> <sup>๖๓</sup> <sup>๖๔</sup> <sup>๖๕</sup> <sup>๖๖</sup> <sup>๖๗</sup> <sup>๖๘</sup> <sup>๖๙</sup> <sup>๗๐</sup> <sup>๗๑</sup> <sup>๗๒</sup> <sup>๗๓</sup> <sup>๗๔</sup> <sup>๗๕</sup> <sup>๗๖</sup> <sup>๗๗</sup> <sup>๗๘</sup> <sup>๗๙</sup> <sup>๘๐</sup> <sup>๘๑</sup> <sup>๘๒</sup> <sup>๘๓</sup> <sup>๘๔</sup> <sup>๘๕</sup> <sup>๘๖</sup> <sup>๘๗</sup> <sup>๘๘</sup> <sup>๘๙</sup> <sup>๙๐</sup> <sup>๙๑</sup> <sup>๙๒</sup> <sup>๙๓</sup> <sup>๙๔</sup> <sup>๙๕</sup> <sup>๙๖</sup> <sup>๙๗</sup> <sup>๙๘</sup> <sup>๙๙</sup> <sup>๑๐๐</sup> <sup>๑๐๑</sup> <sup>๑๐๒</sup> <sup>๑๐๓</sup> <sup>๑๐๔</sup> <sup>๑๐๕</sup> <sup>๑๐๖</sup> <sup>๑๐๗</sup> <sup>๑๐๘</sup> <sup>๑๐๙</sup> <sup>๑๑๐</sup> <sup>๑๑๑</sup> <sup>๑๑๒</sup> <sup>๑๑๓</sup> <sup>๑๑๔</sup> <sup>๑๑๕</sup> <sup>๑๑๖</sup> <sup>๑๑๗</sup> <sup>๑๑๘</sup> <sup>๑๑๙</sup> <sup>๑๒๐</sup> <sup>๑๒๑</sup> <sup>๑๒๒</sup> <sup>๑๒๓</sup> <sup>๑๒๔</sup> <sup>๑๒๕</sup> <sup>๑๒๖</sup> <sup>๑๒๗</sup> <sup>๑๒๘</sup> <sup>๑๒๙</sup> <sup>๑๓๐</sup> <sup>๑๓๑</sup> <sup>๑๓๒</sup> <sup>๑๓๓</sup> <sup>๑๓๔</sup> <sup>๑๓๕</sup> <sup>๑๓๖</sup> <sup>๑๓๗</sup> <sup>๑๓๘</sup> <sup>๑๓๙</sup> <sup>๑๔๐</sup> <sup>๑๔๑</sup> <sup>๑๔๒</sup> <sup>๑๔๓</sup> <sup>๑๔๔</sup> <sup>๑๔๕</sup> <sup>๑๔๖</sup> <sup>๑๔๗</sup> <sup>๑๔๘</sup> <sup>๑๔๙</sup> <sup>๑๕๐</sup> <sup>๑๕๑</sup> <sup>๑๕๒</sup> <sup>๑๕๓</sup> <sup>๑๕๔</sup> <sup>๑๕๕</sup> <sup>๑๕๖</sup> <sup>๑๕๗</sup> <sup>๑๕๘</sup> <sup>๑๕๙</sup> <sup>๑๖๐</sup> <sup>๑๖๑</sup> <sup>๑๖๒</sup> <sup>๑๖๓</sup> <sup>๑๖๔</sup> <sup>๑๖๕</sup> <sup>๑๖๖</sup> <sup>๑๖๗</sup> <sup>๑๖๘</sup> <sup>๑๖๙</sup> <sup>๑๗๐</sup> <sup>๑๗๑</sup> <sup>๑๗๒</sup> <sup>๑๗๓</sup> <sup>๑๗๔</sup> <sup>๑๗๕</sup> <sup>๑๗๖</sup> <sup>๑๗๗</sup> <sup>๑๗๘</sup> <sup>๑๗๙</sup> <sup>๑๘๐</sup> <sup>๑๘๑</sup> <sup>๑๘๒</sup> <sup>๑๘๓</sup> <sup>๑๘๔</sup> <sup>๑๘๕</sup> <sup>๑๘๖</sup> <sup>๑๘๗</sup> <sup>๑๘๘</sup> <sup>๑๘๙</sup> <sup>๑๙๐</sup> <sup>๑๙๑</sup> <sup>๑๙๒</sup> <sup>๑๙๓</sup> <sup>๑๙๔</sup> <sup>๑๙๕</sup> <sup>๑๙๖</sup> <sup>๑๙๗</sup> <sup>๑๙๘</sup> <sup>๑๙๙</sup> <sup>๒๐๐</sup> <sup>๒๐๑</sup> <sup>๒๐๒</sup> <sup>๒๐๓</sup> <sup>๒๐๔</sup> <sup>๒๐๕</sup> <sup>๒๐๖</sup> <sup>๒๐๗</sup> <sup>๒๐๘</sup> <sup>๒๐๙</sup> <sup>๒๑๐</sup> <sup>๒๑๑</sup> <sup>๒๑๒</sup> <sup>๒๑๓</sup> <sup>๒๑๔</sup> <sup>๒๑๕</sup> <sup>๒๑๖</sup> <sup>๒๑๗</sup> <sup>๒๑๘</sup> <sup>๒๑๙</sup> <sup>๒๒๐</sup> <sup>๒๒๑</sup> <sup>๒๒๒</sup> <sup>๒๒๓</sup> <sup>๒๒๔</sup> <sup>๒๒๕</sup> <sup>๒๒๖</sup> <sup>๒๒๗</sup> <sup>๒๒๘</sup> <sup>๒๒๙</sup> <sup>๒๓๐</sup> <sup>๒๓๑</sup> <sup>๒๓๒</sup> <sup>๒๓๓</sup> <sup>๒๓๔</sup> <sup>๒๓๕</sup> <sup>๒๓๖</sup> <sup>๒๓๗</sup> <sup>๒๓๘</sup> <sup>๒๓๙</sup> <sup>๒๔๐</sup> <sup>๒๔๑</sup> <sup>๒๔๒</sup> <sup>๒๔๓</sup> <sup>๒๔๔</sup> <sup>๒๔๕</sup> <sup>๒๔๖</sup> <sup>๒๔๗</sup> <sup>๒๔๘</sup> <sup>๒๔๙</sup> <sup>๒๕๐</sup> <sup>๒๕๑</sup> <sup>๒๕๒</sup> <sup>๒๕๓</sup> <sup>๒๕๔</sup> <sup>๒๕๕</sup> <sup>๒๕๖</sup> <sup>๒๕๗</sup> <sup>๒๕๘</sup> <sup>๒๕๙</sup> <sup>๒๖๐</sup> <sup>๒๖๑</sup> <sup>๒๖๒</sup> <sup>๒๖๓</sup> <sup>๒๖๔</sup> <sup>๒๖๕</sup> <sup>๒๖๖</sup> <sup>๒๖๗</sup> <sup>๒๖๘</sup> <sup>๒๖๙</sup> <sup>๒๗๐</sup> <sup>๒๗๑</sup> <sup>๒๗๒</sup> <sup>๒๗๓</sup> <sup>๒๗๔</sup> <sup>๒๗๕</sup> <sup>๒๗๖</sup> <sup>๒๗๗</sup> <sup>๒๗๘</sup> <sup>๒๗๙</sup> <sup>๒๘๐</sup> <sup>๒๘๑</sup> <sup>๒๘๒</sup> <sup>๒๘๓</sup> <sup>๒๘๔</sup> <sup>๒๘๕</sup> <sup>๒๘๖</sup> <sup>๒๘๗</sup> <sup>๒๘๘</sup> <sup>๒๘๙</sup> <sup>๒๙๐</sup> <sup>๒๙๑</sup> <sup>๒๙๒</sup> <sup>๒๙๓</sup> <sup>๒๙๔</sup> <sup>๒๙๕</sup> <sup>๒๙๖</sup> <sup>๒๙๗</sup> <sup>๒๙๘</sup> <sup>๒๙๙</sup> <sup>๓๐๐</sup> <sup>๓๐๑</sup> <sup>๓๐๒</sup> <sup>๓๐๓</sup> <sup>๓๐๔</sup> <sup>๓๐๕</sup> <sup>๓๐๖</sup> <sup>๓๐๗</sup> <sup>๓๐๘</sup> <sup>๓๐๙</sup> <sup>๓๑๐</sup> <sup>๓๑๑</sup> <sup>๓๑๒</sup> <sup>๓๑๓</sup> <sup>๓๑๔</sup> <sup>๓๑๕</sup> <sup>๓๑๖</sup> <sup>๓๑๗</sup> <sup>๓๑๘</sup> <sup>๓๑๙</sup> <sup>๓๒๐</sup> <sup>๓๒๑</sup> <sup>๓๒๒</sup> <sup>๓๒๓</sup> <sup>๓๒๔</sup> <sup>๓๒๕</sup> <sup>๓๒๖</sup> <sup>๓๒๗</sup> <sup>๓๒๘</sup> <sup>๓๒๙</sup> <sup>๓๓๐</sup> <sup>๓๓๑</sup> <sup>๓๓๒</sup> <sup>๓๓๓</sup> <sup>๓๓๔</sup> <sup>๓๓๕</sup> <sup>๓๓๖</sup> <sup>๓๓๗</sup> <sup>๓๓๘</sup> <sup>๓๓๙</sup> <sup>๓๔๐</sup> <sup>๓๔๑</sup> <sup>๓๔๒</sup> <sup>๓๔๓</sup> <sup>๓๔๔</sup> <sup>๓๔๕</sup> <sup>๓๔๖</sup> <sup>๓๔๗</sup> <sup>๓๔๘</sup> <sup>๓๔๙</sup> <sup>๓๕๐</sup> <sup>๓๕๑</sup> <sup>๓๕๒</sup> <sup>๓๕๓</sup> <sup>๓๕๔</sup> <sup>๓๕๕</sup> <sup>๓๕๖</sup> <sup>๓๕๗</sup> <sup>๓๕๘</sup> <sup>๓๕๙</sup> <sup>๓๖๐</sup> <sup>๓๖๑</sup> <sup>๓๖๒</sup> <sup>๓๖๓</sup> <sup>๓๖๔</sup> <sup>๓๖๕</sup> <sup>๓๖๖</sup> <sup>๓๖๗</sup> <sup>๓๖๘</sup> <sup>๓๖๙</sup> <sup>๓๗๐</sup> <sup>๓๗๑</sup> <sup>๓๗๒</sup> <sup>๓๗๓</sup> <sup>๓๗๔</sup> <sup>๓๗๕</sup> <sup>๓๗๖</sup> <sup>๓๗๗</sup> <sup>๓๗๘</sup> <sup>๓๗๙</sup> <sup>๓๘๐</sup> <sup>๓๘๑</sup> <sup>๓๘๒</sup> <sup>๓๘๓</sup> <sup>๓๘๔</sup> <sup>๓๘๕</sup> <sup>๓๘๖</sup> <sup>๓๘๗</sup> <sup>๓๘๘</sup> <sup>๓๘๙</sup> <sup>๓๙๐</sup> <sup>๓๙๑</sup> <sup>๓๙๒</sup> <sup>๓๙๓</sup> <sup>๓๙๔</sup> <sup>๓๙๕</sup> <sup>๓๙๖</sup> <sup>๓๙๗</sup> <sup>๓๙๘</sup> <sup>๓๙๙</sup> <sup>๔๐๐</sup> <sup>๔๐๑</sup> <sup>๔๐๒</sup> <sup>๔๐๓</sup> <sup>๔๐๔</sup> <sup>๔๐๕</sup> <sup>๔๐๖</sup> <sup>๔๐๗</sup> <sup>๔๐๘</sup> <sup>๔๐๙</sup> <sup>๔๑๐</sup> <sup>๔๑๑</sup> <sup>๔๑๒</sup> <sup>๔๑๓</sup> <sup>๔๑๔</sup> <sup>๔๑๕</sup> <sup>๔๑๖</sup> <sup>๔๑๗</sup> <sup>๔๑๘</sup> <sup>๔๑๙</sup> <sup>๔๒๐</sup> <sup>๔๒๑</sup> <sup>๔๒๒</sup> <sup>๔๒๓</sup> <sup>๔๒๔</sup> <sup>๔๒๕</sup> <sup>๔๒๖</sup> <sup>๔๒๗</sup> <sup>๔๒๘</sup> <sup>๔๒๙</sup> <sup>๔๓๐</sup> <sup>๔๓๑</sup> <sup>๔๓๒</sup> <sup>๔๓๓</sup> <sup>๔๓๔</sup> <sup>๔๓๕</sup> <sup>๔๓๖</sup> <sup>๔๓๗</sup> <sup>๔๓๘</sup> <sup>๔๓๙</sup> <sup>๔๔๐</sup> <sup>๔๔๑</sup> <sup>๔๔๒</sup> <sup>๔๔๓</sup> <sup>๔๔๔</sup> <sup>๔๔๕</sup> <sup>๔๔๖</sup> <sup>๔๔๗</sup> <sup>๔๔๘</sup> <sup>๔๔๙</sup> <sup>๔๕๐</sup> <sup>๔๕๑</sup> <sup>๔๕๒</sup> <sup>๔๕๓</sup> <sup>๔๕๔</sup> <sup>๔๕๕</sup> <sup>๔๕๖</sup> <sup>๔๕๗</sup> <sup>๔๕๘</sup> <sup>๔๕๙</sup> <sup>๔๖๐</sup> <sup>๔๖๑</sup> <sup>๔๖๒</sup> <sup>๔๖๓</sup> <sup>๔๖๔</sup> <sup>๔๖๕</sup> <sup>๔๖๖</sup> <sup>๔๖๗</sup> <sup>๔๖๘</sup> <sup>๔๖๙</sup> <sup>๔๗๐</sup> <sup>๔๗๑</sup> <sup>๔๗๒</sup> <sup>๔๗๓</sup> <sup>๔๗๔</sup> <sup>๔๗๕</sup> <sup>๔๗๖</sup> <sup>๔๗๗</sup> <sup>๔๗๘</sup> <sup>๔๗๙</sup> <sup>๔๘๐</sup> <sup>๔๘๑</sup> <sup>๔๘๒</sup> <sup>๔๘๓</sup> <sup>๔๘๔</sup> <sup>๔๘๕</sup> <sup>๔๘๖</sup> <sup>๔๘๗</sup> <sup>๔๘๘</sup> <sup>๔๘๙</sup> <sup>๔๙๐</sup> <sup>๔๙๑</sup> <sup>๔๙๒</sup> <sup>๔๙๓</sup> <sup>๔๙๔</sup> <sup>๔๙๕</sup> <sup>๔๙๖</sup> <sup>๔๙๗</sup> <sup>๔๙๘</sup> <sup>๔๙๙</sup> <sup>๕๐๐</sup>

ก็หมายถึงการเป็นอยู่ในลักษณะที่ไม่ยอมรับเอาอารมณ์  
ใด ๆ เข้ามาปรุงเป็นตัวเราเป็นของเรา จนมีความอยาก  
ประการต่างๆ ฉะนั้น มันจึงเหมือนกันแท้ๆ สำหรับหลัก  
ปฏิบัติที่จะลดสั้นที่สุด

อีกอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าท่านกำชับว่า “เธอจง  
มองดูโลกโดยความเป็นของว่าง แล้วก็ถอนความยึดถือ  
ว่ามี “ตัวตน” ในบุคคลผู้มองโลกนั้นเสียออกทั้งหมดด้วย”  
หมายความว่าโลกนั้นก็มีอยู่ แต่ให้เห็นตามที่เป็นจริงว่าเป็น  
ของว่างยึดถืออะไรไม่ได้ เพราะมันเป็นการปรุงแต่งว่อนวุ่น  
ไปหมดเลย เป็นมายาทั้งนั้น เมื่อเห็นสิ่งต่างๆ ภายนอกตัวเรา  
เป็นของว่างไปแล้ว มันก็ยังเหลืออยู่แต่ตัวเราเองซึ่งเป็นภายใน  
คือถ้ายังมีตัวฉันเป็นผู้มองเห็นโลกอย่างนั้นมันยังไม่ว่างจริง  
ฉะนั้น จะต้องมองดูตัวเองให้เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา มัน  
เป็นเพียงร่างกายกับจิตใจผสมกัน เป็นธรรมชาติของสิ่งที่มี  
ชีวิตอย่างหนึ่ง แต่นึกคิดอะไรก็ได้ สร้างสติปัญญาขึ้นมาได้  
๒ ธาตุนี้ถ้าได้ประชุมกันคุ่มกันเหมาะสมแล้ว มันทำหน้าที่  
รู้สึกนึกคิดอะไร ๆ ได้ แล้วความโง่งมันทำให้เราเข้าใจว่านั่น  
เป็นตัวเรา เป็นตัวเป็นตน เป็นอัตตาขึ้นมา

เมื่อมีคนมาทูลถามพระพุทธองค์ว่า จะปฏิบัติอย่างไร  
 จึงจะชนะทุกข์ทั้งปวง อยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวงได้ เช่น  
 ความตายเป็นต้น พระองค์ก็ตรัสอย่างที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า  
 “เธอจงดูโลกโดยความเป็นของว่าง มีสติอยู่ทุกเมื่อเพื่อจะเห็นโลก  
 โดยความเป็นของว่าง แล้วก็ถอนอึดตามุทิกฐิ (คือความยึดมั่น  
 ว่าตัวว่าตน—ของตน) นั้นเสียอีกทีหนึ่ง แล้วมันก็ว่าง” เพียง  
 เท่านั้นก็เป็นข้อปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเสียแล้ว ไม่มี  
 อะไรมากกว่านั้น ไม่มีพูดถึงว่าเธอจงมาสมาทานสรณาคัมภี  
 พุทธสรณคัจฉาโม จงรับศีลอย่างนั้นอย่างนั้น จงให้ทานอย่าง  
 นั้น จงปฏิบัติสมาธิที่แบบ ปฏิบัติวิปัสสนาที่แบบ อย่างนั้น  
 ไม่มี ฉะนั้น เราจึงถือว่าคำแนะนำเพียงสั้น ๆ ว่าจงดูโลก  
 โดยความเป็นของว่างของพระองค์นี้เป็นวิธีลัด ทำไม่จึงลัด ?  
 ลัดตรงที่ว่าถ้าเราเห็นสูญญตาหรือ “ความว่าง” อยู่ทั้งข้าง  
 นอกข้างในอย่างแท้จริง กล่าวคือมีจิตว่างจากความคิดนึก  
 ว่าเป็นเราว่าเป็นของเราจริง ๆ แล้ว เมื่อนั้นก็ได้ชื่อว่าเรา  
 มีอะไรทั้งหมดแล้วในพุทธศาสนา คือว่าเมื่อนั้นเราก็มีสรณา-  
 คัมภีอย่างสมบูรณ์ที่สุด ถ้าเรามีจิตที่เข้าถึงความว่าง เป็น  
 อันเดียวกันกับความว่าง ก็ได้ชื่อว่าเรามีพระพุทธพระธรรม  
 พระสงฆ์สมบูรณ์อยู่ในใจ เพราะว่าความว่างจากทุกข์ ว่าง

จากกิเลส ว้างจากการยึดถือว่ามีตัวตนนั้น คือพระพุทฺธ คือพระธรรม และคือพระสงฆ์ เพราะฉะนั้น พระพุทฺธพระธรรมพระสงฆ์ที่แท้จริงจึงไม่ใช่ชั้นเปลือกนอก ชั้นที่แท้จริงนั้นมีอยู่ในจิตที่เข้าถึงความว่างโดยสมบูรณ์ ส่วนพระพุทฺธเจ้าที่เป็นมนุษย์เดินได้ หรือพระธรรมที่เป็นคำสอนเป็นเสียงเป็นคัมภีร์ หรือพระสงฆ์ที่เป็นคนนุ่งเหลืองนี้ เป็นเปลือก ๆ เป็นเพียงเครื่องหมาย ฉะนั้น พระพุทฺธรูป ใบลาน ผ้าเหลือง จึงเป็นเครื่องหมายภายนอก ไม่ใช่สิ่งควรยึด คนที่ยังไม่เข้าถึงตัวจริงของธรรมะ คือไม่เห็นความว่าง เขาก็ถึงพระพุทฺธพระธรรมพระสงฆ์อย่างเปลือก ๆ ส่วนผู้ที่ลัดตรงเข้าสู่ความว่าง จึงจะถึงพระพุทฺธพระธรรมพระสงฆ์ที่แท้จริงโดยสมบูรณ์ นี่จึงเรียกได้ว่า เมื่อเขาถึงความว่างแล้วจะมีพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือสรณาคมน้อย่างสมบูรณ์ คือเข้าถึงเป็นอันเดียวกันเสียเลย ไม่ใช่ถึงค้วยปาก ไม่ใช่ถึงด้วยพิธีตอง อย่างนั้นไม่ใช่การถึงพระรัตนตรัยเลย

เรื่อง การให้ทาน ก็เช่นเดียวกัน ถ้าผู้ใดมีจิตใจเข้าถึงความว่าง ไม่มีความยึดถือว่าสิ่งใดเป็นตัวตนหรือของตนแล้ว เมื่อนั้นก็กล่าวได้ว่าบุคคลนั้นได้บำเพ็ญทานหรือบริจาค

ทานถึงที่สุดไม่มีเหลือ เพราะว่าเขาได้บริจาคตัวตนและของ  
 ของตนออกไปหมดสิ้น ไม่มุ่งหมายจะแลกเปลี่ยนเอาอะไร  
 กลับมา ไม่เหมือนกับคนทำบุญให้ทานทั่วไป มีเงินอยู่หมื่น  
 หนึ่ง ทำบุญบาทเดียวเท่านั้นก็อธิษฐานหวังจะเอาถึงหมื่น  
 แส่นบาท จะเอาสวรรค์เอาวิมาน อย่างนี้จึงเรียกว่าให้ทาน  
 คดโกง ไม่ใช่ให้ทานที่แท้จริง ของของตนยังสละบริจาค  
 ได้โดยยากแล้ว ตัวตนก็ยังบริจาคไม่ได้ใหญ่ ส่วนบุคคลที่  
 เข้าถึงความว่างนั้น เขาให้หมดทั้งทรัพย์สินสมบัติภายนอก ให  
 ้ทั้งตัวตนของตนเอง ฉะนั้นจึงไม่มีอะไรเหลือ ตัวตนก็  
 ไม่มีเหลือ ของตนก็ไม่มีเหลือ จิตใจที่เข้าถึงความว่างโดย  
 ทำนองนี้ จึงจะชื่อว่าได้ให้ทานถึงที่สุด ไม่มีอะไรจะสูงไปกว่า  
 นั้นอีกแล้ว เรียกว่าเป็นโลกุตระทาน ไม่ใช่ทานตาม  
 ธรรมดาสามัญที่ทำกันอยู่หรือที่โฆษณากันอยู่

ที่นี้ เกี่ยวกับเรื่อง ศีล ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ศีล  
 คือความเป็นปกติปราศจากโทษทางกายทางวาจา ผู้ที่มีจิต  
 เข้าถึงความว่างหรือในขณะที่จิตใจประกอบด้วยความว่าง จาก  
 ตัวตนนั้น เขาจะมีความปกติถึงที่สุด ปกติอย่างยิ่ง ไม่มี  
 ปกติอะไรจะยิ่งไปกว่านั้นอีกแล้ว ฉะนั้น เขาจึงมีกายวาจา  
 บริสุทธิ์เป็นศีลสมบูรณ์ การลักขโมย การประพฤตินิโคตประ-

เวณี พุศุเทจ อะไรต่าง ๆ อีกรู้สึบอย่างก็ตาม เป็นสิ่งที่สุดวิสัยที่จะมีแก่บุคคลที่มีจิตใจอย่างนี้ได้ ฉะนั้น ในตัว “ความว่าง” นั้นเอง จึงมีศีลที่เป็นโลกุตตรศีลโดยเด็ดขาดอยู่ในตัวเอง ผู้ที่เข้าถึงความว่าง จึงมีศีลสมบูรณ์ถึงที่สุด เรียกว่า **โลกุตตรศีล**

เมื่อขึ้นถึงขั้นสมาธิ (จิตตั้งมั่นอย่างบริสุทธิ์) จิตที่อยู่ด้วยความว่าง เข้าถึงความว่าง ก็ได้ชื่อว่ามีกำลังมั่นอย่างสูงสุดและบริสุทธิ์ จิตที่มีสิ่งอื่นเป็นอารมณ์ของสมาธินี้เป็นจิตไม่บริสุทธิ์ และไม่ตั้งมั่นถึงที่สุด สมาธิที่ยังหวังต้องการจะเอาอะไรจะเป็นอะไรนั้น เป็นสมาธิคคโกง ซ ซ สมาธิแท้จริงนั้นประสงค์แต่เพียง จิตสงบตั้งมั่น เพื่อทำให้เกิดปัญญา ไม่ต้องการจะเป็นอาจารย์ เป็นผู้วิเศษ หรือเอาผลประโยชน์อย่างอื่น ตามความหมายของสมาธิที่แท้ ความว่างก็เป็นจิตที่ตั้งมั่นอย่างยิ่ง ไม่คลอนแคลนอย่างยิ่ง บริสุทธิ์อย่างยิ่ง จิตว่างเป็นจิตที่ควรแก่การปฏิบัติงานอย่างยิ่ง จะทำการงานอะไรได้ดีกว่าจิตวุ่น ฉะนั้น ความว่างจึงเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ตรงตามความหมายของคำว่า สมาธิทุกประการ ความหมายของคำว่าสมาธิต้องมีอยู่ ๓ อย่างเสมอ คือตั้งมั่นอย่างหนึ่ง บริสุทธิ์อย่างหนึ่ง ควรแก่การ

ทำงานอย่างหนึ่ง รวมเป็น ๓ อย่าง จึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิที่ถูกต้อง จิตที่ว่างในลักษณะที่กล่าวนี้ เรียกว่าโลกุตตรสมาธิ

ขั้นสุดท้ายคือ บัญญา ข้อปฏิบัติในขั้นบัญญานี้ก็ไม่มีอะไรมากยิ่งขึ้นไปกว่าความว่าง จิตที่เข้าถึงความว่างเป็นจิตที่ประกอบด้วยบัญญาอย่างยิ่ง รู้จักสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง เพราะว่าสิ่งที่แท้จริงหรือจริงที่สุดขั้นนี้ก็คือ “ความว่าง” อย่าลืมว่าว่างอย่างนี้ขั้นนี้คือนิพพาน (นิพพาน ปรมาสฺสวณฺณ) ฉะนั้น การเห็นความว่างก็คือการเห็นนิพพาน อันเป็นการตัดกิเลสอย่างยิ่ง ฉะนั้น จิตที่เข้าถึงความว่าง จึงเป็นจิตที่เข้าถึงบัญญาสูงสุด และเป็น **โลกุตตรบัญญา**

ฉะนิน **ผู้ใดเข้าถึงความว่าง ผู้นั้นยอมสละบรรณด้วยไตรสรณาคมน์ ทาน ศีล สมาธิ บัญญา ที่เป็นแบบโลกุตระสูงสุด** แล้วจะไม่ให้เรียกว่าเป็นวิรัตอย่างไร คือเข้าถึงความว่างให้ได้เท่านั้นก็จะมีครบทั้ง ๕ อย่าง บางคนพยายามประพฤติปฏิบัติ ศึกษาเล่าเรียนกันมาเป็นสิบ ๆ ปี จนแก่เฒ่าเข้าโลงก็ยังไม่เคยได้ไม่เข้าถึง ปฏิบัติเรื่องความว่างอย่างเดียวเท่านั้นก็จะถึงหมด และถึงโดยวิธีที่เรียกว่าเพียงแต่ชักเส้นผมที่บังภูเขาออก หรือว่าเพียงแต่พลิกหลังมือกลับเป็นหน้ามือ หรือว่าเพียงสัมผัสขานเท่านั้น ฉะนั้น เราควร

จะศึกษาวิธีปฏิบัติที่เข้าถึงความว่าง ให้มากเป็นพิเศษกว่าเรื่อง  
 อื่นๆ เรื่องนี้เป็นเรื่องหัวใจอย่างองของพระพุทธศาสนา  
 ถ้าเราไม่รู้จักสงน ก็แปลว่าไม่รู้จักพุทธศาสนาที่แท้จริง  
 หรือถูกต้อง หรือไม่รู้จักพระพุทธศาสนาเลยก็ได้

ขอยาคำว่า “ว่าง” นอกครงหนึ่ง ก็หมายถึงความ  
 ว่างจากความเข้าใจว่าเป็นตัวเป็นตน ของตัวของตน ในสิ่ง  
 ทุก ๆ สิ่ง ให้มีความรู้สึกที่ไม่ใช่ตัวของเราเอง หรือว่า  
 เป็นของเขาของเราในสิ่งทุกสิ่ง จะเป็นร่างกายจิตใจก็ดี วัตถุ  
 ภายนอกเช่นทรัพย์สมบัติชื่อเสียงเกียรติยศบริวาร หรือสิ่งที่  
 รักที่ชอบทั้งปวงก็ดี เราพยายามทำความเข้าใจไว้เสมอว่าสิ่ง  
 เหล่านั้นไม่ใช่ของเรา พุทง่ายๆ ก็คืออย่าไปหลงเข้าใจเอาเอง  
 ว่ามีอะไรเป็นตัวตนหรือของตน ถ้ายังมีความนึกคิดยึดมั่น  
 ผิด ๆ อยู่อย่างนั้น เราจะต้องแก้ไขใหม่ให้ถูก อย่างที่เรียก  
 ว่า กลับหลังมือเป็นหน้ามือ หรือลืมตาขึ้นจากการหลับตา  
 หรือว่าชักเส้นผมที่บังภูเขาออกมาเสีย เพราะเมื่อใดเรามี  
 ความยึดถือว่าเป็นเราก็คือ ว่าของเราก็คือ เมื่อนั้นใจจะไม่ว่าง  
 จิตจะอยู่กับความวุ่นต่าง ๆ นานา

บางคนอาจจะเข้าใจไปว่าถ้าว่างแล้ว จะต้องไม่มีอะไร  
 ในสมองเลย นั้นมันโง่ไปมากจนเป็นมิจฉาภิภูฏริ บางคนสงสัย



ว่าถ้าจิตว่างเสียเรื่อยแล้ว มันจะทำอะไรไม่ได้ เพราะไม่มีชีวิตจิตใจไม่มีความคิดนึก เป็นเหมือนกระบอกลูกกลวง ๆ เรื่องที่แท้ไม่เป็นอย่างนั้น จิตที่ปราศจากสิ่งวุ่นเรียกว่าจิตว่าง จิตวุ่นคือจิตที่มีความคิดปรุงแต่งด้วยความรู้สึกว่ามีตัวตนหรือมีอะไร ๆ เป็นของตน อันนั้นแหละเป็นตัวร้ายกาจ เกิดขึ้นเมื่อไรเมื่อไหร่จิตจะไม่ว่างทันที ถ้าเกิดอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ว่างตลอดเวลา แต่ถ้าสามารถทำให้ความคิดไม่ปรุงแต่งจนจิตอยู่ในสภาพเดิมแท้ คือสงบอยู่ได้เพราะไม่มีอะไรไปผลักดันมันแล้ว ก็เรียกว่า “ว่าง” ส่วนความคิดตามธรรมดาซึ่งไม่ประกอบด้วยความรู้สึกเห็นแก่ตัวนั้นยังถือว่าว่าง เช่นเรามีความรู้สึกคิดนึกตามปกติว่างานอะไรจะต้องทำอย่างไร แล้วก็ทำไปคือมีความคิดนึกด้วยเหตุผล อย่างนี้ก็เรียกว่ายังว่าง ยังไม่มีความรู้สึกเห็นแก่ตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าจะเปรียบเทียบให้เห็นง่าย ๆ ก็เหมือนกับว่าเด็กเขากำลังร้องเพลงอยู่อย่างเพลิดเพลินด้วยความคิดอย่างเด็ก ๆ อย่างนี้ไม่เรียกว่าวุ่น ยังเป็นความว่าง เพราะเขายังไม่มีความรู้สึกที่เป็นตัวตนหรือของตน เขายังไม่มีกิเลสตัณหาจะเอานั่นเอานี้ด้วยอำนาจของความอยากเลย เขาร้องเพลงเล่นเอื่อย ๆ ไปตามประสาเด็ก มีความคิดนึกไปตามธรรมชาติธรรมดา ยังไม่ปรุงขึ้นมาเป็น

ความเห็นแก่ตัว อย่างนี้ก็ยังว่างอยู่ แต่ถ้าเมื่อใดเด็กคนนั้น  
 เกิดอุทริ มีความคิดว่าตัวเองต้องร้องไห้เพราะเพื่อชื่อเสียง  
 ชนมา อย่างนี้เขาก็ว่างแล้ว เพราะว่าจจะร้องไห้เพราะ  
 เพื่อชิงรางวัลหรือเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น หรือเป็นเพลงที่มีความ  
 หมายถึงไปในทางกามารมณ์ เขาเกิดความคิดไปในทางกามา-  
 รมณ์ชนมาอย่างนี้ เรียกว่าว่าง ไม่ว่างแล้ว ฉะนั้น จงรู้จัก  
 เปรียบเทียบสังเกตสิ่งเหล่านี้ให้ดี ๆ ว่าว่างกับว่างนั้น มัน  
 ต่างกันอย่างไร จะได้ไม่สงสัยเข้าใจผิด จนถึงกับเกิดการโต้  
 แย่งกันในหมู่นักศึกษาพุทธศาสนา

หนึ่ง จิตที่ว่างนั้นแหละ ใช้ประโยชน์ได้ดีที่สุด แม้  
 จะใช้ทำการงานก็ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย อยากจะเปรียบเทียบ  
 ตัวอย่างอีกอันหนึ่งว่า คนที่ต้องทำการงานประเภทเหน็ด  
 เหนื่อย เช่นคนกำลังแจวเรือจ้างกลางแดดทวนน้ำ แล้วเขา  
 ยังร้องเพลงได้แบบนี้ เราจะต้องยอมรับว่าใจของเขายังว่าง  
 อยู่ เขาแจวเรือโดยไม่รู้สึกลำบาก ต่อเมื่อเขาโมโหในความ  
 ร้อนหรือความเหนื่อยอะไรต่าง ๆ ชนมา นั้นแหละจึงจะ  
 เรียกว่าจิตไม่ว่าง เขาจะต้องเป็นทุกข์กายทุกข์ใจทันที แต่  
 ถ้าเขายังยึดเอาอุบายที่ฉลาดของพระพุทธเจ้าไว้ได้ ก็ยังทำ  
 จิตให้ว่างอยู่ เขาก็สามารถผิวกายไปตามเดิม แจวเรือกลาง

แตกทวนน้ำใต้ตามเค็มโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย มันดีกว่า  
พวกเราที่อยู่แต่ในร่มแต่ซีโมโท และทำอะไรไม่ได้อย่างใจใ  
หรือไม่ ?

ทีนี้ จะเข้าถึงความว่างได้ด้วยวิธีไร ? เรื่องมัน  
ก็ไม่ยาก คืออยู่หนึ่ง ๆ เสีย หยุดความคิดปรุงแต่งไปในทาง  
เห็นแก่ตัว หยุดยึดถือว่าเพื่อตัวหรือว่าของตัว ฉะนั้น เมื่อ  
ตาหูจมูกลิ้นกายและใจสัมผัสอะไรขึ้นมา จะต้องมึสติให้ทัน  
กัน คือควบคุมมันอย่าให้เลยไปถึงความคิดปรุงแต่ง ว่าเป็น  
ตัวเราหรือของเรา ให้หยุดอยู่เพียงแก่สัมผัสนั้น อันเป็น  
เรื่องที่เราจะต้องคิดจะต้องวินิจฉัยต้องทำเอง จะต้องมึจิตที่  
เข้มแข็งเป็นอิสระ ควบคุมอยู่ด้วยความไม่ปล่อยตัว อย่าให้  
ความเห็นแก่ตัวเข้ามาแทรกแซงเลย เราก็จะอยู่ด้วยความว่าง  
ในทุกกรณี สิ่งต่าง ๆ จึงจะเป็นไปอย่างราบรื่น สมกับที่จะ  
เป็นมนุษย์ที่น่าดูน่าเลื่อมใสแน่นอนดี คือเป็นมนุษย์ชนิดที่  
ประเสริฐตามแบบของพระอริยเจ้า มีชีวิตอยู่ด้วยความเป็นสุข  
สงบหรือความผาสุกอย่างยิ่ง การมีสตินก็คือมีวิชาความรู้หรือ  
สติปัญญาที่แท้จริงที่มาช่วยเราทันทั่วทั้งที่ จริงอยู่ต้องยอมรับ

ว่าบางคนมีความรู้ บางทีจะเหลือเพื่อเสียอีก แต่แล้วสติมัน  
 มาไม่ทันท่วงทีหรือไม่มาเสียเลยก็มี จินใจหรือกายของเรา<sup>๕</sup>  
 ไปได้ทำผิดไปเสียแล้ว ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสนักตรัส  
 หมายว่า สติเป็นสิ่งที่ต้องใช้อยู่ทุกเมื่อและทุกกรณี สติจะ  
 ควบคุมใจให้ว่าง ให้สงบหรือให้หยุด ดังนั้นท่านจึงมีคำสอน  
 ที่ฟังแล้วน่าตกใจว่า “อยู่นิ่ง ๆ เสียก็แล้วกัน” อย่าสัปดน  
 กระเสือกกระสนไปคิดอะไรเข้า ไม่มีอะไรที่ต้องคิด ไม่มีอะไร  
 ที่ต้องทำ นั่นแหละจึงจะเป็นการทำให้มีสติสมบูรณ์ อย่าให้  
 ความคิดว่ามีตัวมีตน มีอะไร ๆ เป็นของตนหรือเพื่อตัวเพื่อ  
 ตนมันเกิดขึ้นในจิตในใจ แม้แต่เรื่องสวรรค์ เรื่องมรรคผล  
 นิพพาน ก็อย่าได้คิดว่าเป็นเรื่องของตัวจะต้องทำต้องรับ ถ้า  
 ไปคิดอย่างนั้นแล้วไม่มีหวังจะเป็นมรรคผลนิพพาน จะเป็น  
 แต่เพียงปากว่า จะเป็นแต่เพียงพิธีรีตองเรื่อยไป ไม่เป็น  
 ของจริงขึ้นมาได้ ต่อเมื่อใดมีความหยุดคิดหยุดนึกหยุดทำ  
 หยุดคิดนั้นด้วยความรู้สึกว่ามีตัวตนแล้ว จึงจะเป็นมรรคผล  
 นิพพานขึ้นมา ฉะนั้น จะต้องถือว่าเป็นศิลปะที่ประเสริฐสุด  
 ของมนุษย์เรา เพื่อเอาชนะความทุกข์ทั้งหลายโดยประการ  
 ทงปวง คือทำจิตใจให้อยู่ในสภาพดั้งเดิมแท้ กล่าวคือสภาพ

ที่ว่างจากความรู้สึกว่ามีตัวตนนั้นแหละ เป็นยอดสุดของวิช  
 ปฏิบัติธรรม ฉะนั้น จึงไม่เสียที่ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส  
 แล้วตรัสเล่าว่า จงเห็นโลกด้วยความเป็นของว่าง ถอนอัต  
 ตานุกิฎฐิ คือตัวตนข้างในนี้เสีย แล้วอยู่ด้วยสุญญาตาวิหาร  
 (มีชีวิตอยู่ด้วยจิตที่ว่างจากตัวตนหรือของตน) ท่านทั้งหลาย  
 คงจะเคยได้ยินคำว่าพรหมวิหารแล้ว และมักหลงกันว่าสูงสุด  
 ประเสริฐสุด ใครคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านอยู่ด้วยพรหมวิหาร  
 อย่างนี้ผิดสิ้นเชิง ท่านยืนยันไว้ชัดเป็นพุทธภาษิตว่า “ต  
 ภาคตอญฺญํด้วยสุญญาตาวิหาร” (อยู่ด้วยความรู้สึกที่ไม่มีตัวตน)  
 การอยู่ด้วยพรหมวิหารนั้นยังไม่ว่างจากตัวตน คือว่ายังมีตัว  
 เราที่จะช่วยเขา เมตตาเขา กรุณาเขา มุทิตายินดีด้วย แม้  
 อุกเขมาแท้ ๆ ก็ยังมีตัวเราอยู่ แล้วมันก็จะมีความทุกข์ไป  
 ตามแบบของบุคคลผู้เป็นพรหม ไม่เกลี้ยงเกลาจากความทุกข์  
 ใจ เหมือนบุคคลที่อยู่ด้วยสุญญาตาวิหาร ฉะนั้น พระองค์จึง  
 ตรัสยืนยันว่าตภาคตให้เวลาล่วงไป ๆ ทั้งวันทั้งคืนด้วยสุญญา  
 ตาวิหาร แม้กำลังสั่งสอนพุทธบริษัทอยู่อย่างเต็มวัดเต็มวา ก็  
 อยู่ด้วยสุญญาตาวิหาร คือพระองค์ไม่มีความคิดนี้กว่าเราสอน  
 เขา เขาถูกเราสอน เขาจะได้ดิบได้ดี เราจะได้บุญกุศล

หรืออะไรทำนองนี้ ที่นั่นถ้าไม่ใช่เวลาส่งสอน นั่งอยู่พระองค์เดียว ก็ยังอยู่ด้วยบุญญาตาวิหารมากขึ้น ท่านจึงเรียกบุญญาตาวิหารอีกชื่อหนึ่งว่า มหาปฐวิหาร แปลว่าธรรมะเป็นเรือนอยู่ของมหาบุรุษ (มหาปุริสแปลว่ามหาบุรุษ วิหารคือธรรมะเป็นเรือนอาศัย) ฉะนั้น ขอให้เข้าใจสิ่งที่เรียกว่าบุญญาตาวิหารในลักษณะเช่นนี้ เมื่อมองเห็นชัดแล้วจะปฏิบัติมันได้ถูกต้อง การที่เห็นว่าไม่มีตัวเราแน่แท้ จะทำให้เราเป็นอิสระจริงๆ จะทำให้เราควบคุมสิ่งต่างๆ ให้ดำเนินไปในทางที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่คนทุกคนได้ แต่ถ้าเกิดรู้สึกว่ามีตัวเรา มีของของเรา เพื่อเราเพื่อเขาขึ้นมาเมื่อไร แล้วจะวุ่นใจ เป็นความทุกข์ใจ

เราอาจจะพูดในแบบของบุคคลาธิษฐานก็ได้ว่า เมื่อใดใจอยู่ด้วยความว่าง คืออยู่ด้วยบุญญาตาวิหารแล้ว เมื่อนั้นกล่าวได้ว่าเราเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า นักกล่าวอย่างพวกศาสนาที่เชื่อพระผู้เป็นเจ้า เช่นพวกคริสต์ อิสลาม หรือพวกพราหมณ์ ถ้าพูดอย่างพวกที่ไม่เชื่อว่ามีตัวพระเป็นเจ้า แต่มีปรมาตมมันมีไกววัลย์อย่างพวกศาสนาอื่น นั่นก็อันเดียวกันอีก คือเมื่อจิตอยู่กับความว่างเมื่อนั้นถือว่าเข้าถึงปรมาต

มัน หรือเข้าถึงไภวาลัย ถ้าพูดอย่างเราๆ ก็ว่าเข้าถึงนิพพาน  
 นั้นเอง จะเป็นการชั่วคราวหรือเป็นเรื่องตลอดเกิดขาดก็  
 แล้วแต่การปฏิบัติ การได้อยู่กับพระเป็นเจ้าหรืออยู่กับสิ่ง  
 เหล่านี้ ก็คือได้สิ่งที่ดีที่สุดในมนุษย์ควรจะได้ ไม่มีอะไรดีกว่า  
 นี้ ฉะนั้น อย่าได้กลัวสิ่งที่เรียกว่าสัจจกถา ซึ่งจะทำให้เรา  
 เข้าถึงธรรมะที่สูงที่สุดได้ เข้าถึงสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตได้ นี่คือวิธี  
 ลัดในปริวิตาเดียว โดยไม่ต้องก้าวขาสะกัก้าวเดียว มันจึงเป็น  
 การปฏิบัติที่ลัดที่สุดของหลักพระพุทธศาสนา

ที่นี้ จะพูดถึงทางลัด หรือ วิธีลัดในวินาทีสุดท้าย  
 ของชีวิตๆ หนึ่ง หมายความว่าขณะที่เรากำลังจะตายนั้น เรา  
 จะลัดด้วยวิธีอย่างไรจึงจะถึงนิพพาน นี่ก็ไม่มีอะไรมากไป  
 กว่าที่พูดมาแล้ว คือขอให้เราปลงใจลงไปอย่างเด็ดขาดว่า  
 เราสมัครที่จะมีจิตว่าง จะคับไม่มีเชื้อเหลือ ร่างกายและจิตใจ  
 นี้ไม่ใช่ตัวเราหรือมีอะไรเป็นของเรา เราพอใจที่จะคับชีวิต  
 โดยไม่มีเชื้อเหลือ คือมุ่งนิพพาน แล้วจึงปล่อยให้ชีวิตของ  
 เรานี้คับไป ด้วยความรู้สึกแต่เพียงอย่างเดียวว่า **เราขอคับ  
 ไม่เหลือ** ความว่างนี่จะเป็นวินาทีสุดท้ายที่ทำให้คนเป็นพระ  
 อรหันต์ได้ การเป็นพระอรหันต์นั้นแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท

คือเป็นพระอรหันต์ตามธรรมดา และเป็นพระอรหันต์ประเภท “ชีวิตสมถ์” คือเป็นพระอรหันต์ได้ในขณะดับจิต ในวินาทีสุดท้ายนั่นเอง ถ้าเราเป็นพระอรหันต์อย่างปกติสามัญ ไม่ได้ ก็ยังมีหวังในวินาทีสุดท้าย ที่จะเป็นพระอรหันต์ในขณะที่ดับจิต นี้เรียกว่าทางลัดของวินาทีสุดท้ายของชีวิต

ขอล่าวทบทวนยาตอนนี้อีกครั้งหนึ่งว่า ความดับไม่เหลือนั้นมีวิธีปฏิบัติ ๒โอกาส คือตามปรกตินั้นให้มีความคิด

ดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกก็ถือว่าตัวเราและของเราอยู่เป็นประจำ น้อย่างหนึ่ง กับอีกโอกาสหนึ่งคือเมื่อถึงเวลาที่ร่างกายจะแตกดับ ก็ให้ปล่อยวางทั้งหมด รวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจให้ดับสิ้นเป็นครั้งสุดท้าย ไม่ให้มีเชื้อหรือความหวังอะไรเหลืออยู่สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก ฉะนั้น ตามปรกติประจำวันก็ใช้วิธีปฏิบัติอย่างแรก เมื่อถึงคราวร่างกายจะแตกดับแน่นอน หรือในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุและยังไม่ตายทันที ยังมีความรู้สึกเหลืออยู่บ้างชั่วขณะ ก็ใช้วิธีปฏิบัติอย่างหลัง ถ้าหากสิ้นชีวิตไปโดยไม่รู้ตัว ก็หมายความว่าเราดับไปด้วยความรู้สึกในวิธีอย่างแรกอยู่แล้วในตัว เป็นอันว่ามีผลคล้าย



กัน คือความไม่อยากเกิดอีกนั่นเอง ไม่ว่าจะเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา หรือเป็นพรหม

วิธีปฏิบัติโอกาสที่ ๑ ปฏิบัติเป็นประจำ จะเป็นเวลา ก่อนนอนหรือตื่นนอนใหม่ ๆ หรือเมื่อมีเวลาว่างสำหรับสงบ ใจเมื่อใด ก็ให้สำรวจจิตเป็นสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ หรือวิธีใดก็ได้แล้วแต่ถนัด เป็นเวลาพอสมควรก่อน แล้ว พิจารณาให้เห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเราเป็นของเราแม้แต่สักอย่างเดียว เป็นเพียงเครื่อง อาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง ยึดมั่นที่สิ่งใด เข้าก็เป็นทุกข์ทันที การเวียนว่ายตายเกิดนั้นก็คือการทนทุกข์ ทรมานโดยตรง เกิดทุกข์ที่เป็นทุกข์ทุกที เกิดทุกชนิดเป็น ทุกข์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็เป็นทุกข์ไปตามแบบ ของการเกิดเป็นอย่างนั้น เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่ เกิด เป็นลูกก็ทุกข์อย่างลูก เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย เกิดเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน เกิดเป็นคนดีก็ทุกข์อย่างคน ดี เกิดเป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ ไปตามประสาคนมีบุญ เกิดเป็นเทวดาก็ทุกข์ไปตามแบบของ เทวดา ฉะนั้น ไม่เกิดเป็นอะไรเสียเลย คือขอเอานิพพาน ดับไม่เหลือ ย่อมดีกว่าโดยประการทั้งปวง

หนึ่ง สำหรับคำว่า “เกิด” นั้น มิได้หมายถึง  
 การเกิดจากท้องแม่ แต่หมายถึงการเกิดของจิตใจ คือ  
 มีความรู้สึกขึ้นมาคราวหนึ่ง ๆ ว่าตัวเป็นอะไร เช่นเกิดเป็น  
 แม่เป็นลูก เป็นคนจนคนรวย คนสวยคนไม่สวย เป็นคน  
 มีบุญมีบาป เป็นต้น อันนี้แหละเรียกว่าความยึดถือหรือ  
 อุปาทานว่าตัวเป็นอย่างไร ของตัวเป็นอย่างไร ตัวหรือของ  
 ตัวดังกล่าวนี้เรียกว่าความยึดถือ มันเกิดจากอวิชชา มันเกิด  
 วันหนึ่งไม่รู้ก็สืบครั่งก็ร้อยครั่ง หรือที่เรียกว่าไม่รู้ก็ร้อยก็พัน  
 ชาติ เกิดทุกลคราวเป็นทุกข์ทุกลคราวอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้  
 ทุกลคราวที่ตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่นหรือลิ้นได้  
 รส ภายใต้อัมผัสทางผิวหนังหรือจิตปรุงเรื่องเก่า ๆ ให้นึกคิด  
 เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาเองก็ตาม ถ้าควบคุมไว้ไม่ดีตัวตนจะ  
 โผล่หรือเกิดขึ้นมาทันที และต้องเป็นทุกข์ทันทีที่ตัวตนโผล่  
 ขึ้นมา ฉะนั้น จงระวังอย่าปล่อยให้ตัวตนโผล่หน้าออกมาจาก  
 อวิชชาเป็นอันขาด เมื่อตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียง ฯลฯ  
 ก็ใช้สติปัญญาให้รู้ว่าเป็นมายาหลอกหลวง แล้วนิ่งเฉยเสีย  
 อย่างไม่ให้ “ความรู้สึกว่ามีตัวตน” ถูกปรุงขึ้นมาจากตัณหาหรือ  
 เวทนา อันเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่ได้เห็นหรือได้ยินนั้น เช่น

แล้วตัวตนจะยังไม่เกิด คือไม่เป็นชาติ เมื่อไม่เกิดก็ไม่ตาย และไม่มีทุกข์อย่างใดทั้งสิ้น นี่แหละคือความหมายที่ว่า การเกิดนั้นมิใช่การเกิดจากท้องแม่ทางเนื้อหนัง แต่หมายถึงการเกิดทางจิตใจ ของความรู้สึกรู้ว่าตัวตน และเกิดจากแม่ของมันคือความไม่รู้เท่าถึงการณ์ (อวิชชา)

อีกประการหนึ่ง ตัวตนจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะเราปล่อยสติ ฉะนั้น จงอย่าปล่อยสติเป็นอันขาด เพราะไม่มีอะไรที่น่าอันตรายยิ่งไปกว่าความเกิดทางใจชนิดนี้ มันอาจถึงติดตะราง ตกนรก หรือเสียคนไม่มีอะไรเหลือ ถ้าสติไม่ปล่อย การปฏิบัติธรรมก็จะดีขึ้นตามลำดับ จนเป็นผู้ที่มีความ “ดับไม่เหลือ” ตรึงอยู่ในใจเป็นประจำไม่ว่าเวลาใด ทุกคำเข้าเข้านอน ต้องมีการทบทวนเรื่องเกี่ยวกับการดับไม่เหลือนี้ ให้รู้ภาวะของจิตใจเราไว้เสมอๆ ข้อนี้จะมีอันสงส์สูงกว่า การไหว้พระสวดมนต์หรือทำสมาธิเฉย ๆ

เรื่องเกี่ยวกับการดับไม่เหลือทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการเพ่งหรือหลับตาเห็นสีเห็นดวง หรือเห็นอะไรที่แปลก ๆ เป็นทำนองปาฏิหาริย์หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่เกี่ยวกับสติปัญญา หรือสติสัมปชัญญะโดยตรงเท่านั้น ถ้ามีสติรู้ตัวสมบูรณ์เต็มที่

จริง ๆ แล้ว อาการอย่างมากที่สุดที่มันจะสำแดงออกก็เป็น  
ความเบากาย เบาใจ สบายกายสบายใจอย่างบอกไม่ถูกเท่า  
ตนเอง แต่อย่าสนใจในเรื่องนี้เป็นอันขาด จะกลายเป็นที่ดึง  
ของความยึดติดอันใหม่ขึ้นมา แล้วมันก็จะดับไม่ลง และมัน  
จะเหลืออยู่ตลอดไป คือเกิดทางใจเรื่อยไปที่เดียว เกิดเป็นนี้  
จบแล้ว ก็เกิดเป็นนั่นต่อไปอีก

พวกที่ทำวิบัติสสันาไม่ได้ผล ก็เป็นเพราะคอยแต่จะ  
จ้องจับเอาความสุขสงบหรือมุ่งนิพพานตามความยึดถือของตน  
เลยมีตัวตนเกิดในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง  
ตลอดเวลา จิตมันก็ดับไม่ลงหรือนิพพานไม่ลงนั่นเอง ฉะนั้น  
ถ้าจะภาวนาบ้างก็ต้อง ภาวนาว่าไม่มีอะไรที่ควร ยึดมั่น ถือมั่น  
แม้แต่สิ่งที่เรียกว่า นิพพาน (สพฺพเพ ธมฺมา นาคิ อภินเว  
สาย=สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น)

วิธีปฏิบัติโอกาสที่ ๒ คือในเวลาจวนเจียนจะดับจิต  
นั้น อยาที่จะกล่าวว่ามันง่ายเหมือนตกกระไดแล้วพลอยกระ-  
โจน มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้ากระโจนในเมื่อตกกระได มันจึง  
เจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง ไหน ๆ เมื่อ  
ร่างกายนั้นมันย่อย่อยไปไม่ได้แล้ว จิตหรือเจ้าของร่างก็พลอย

กระโจนลงไปเสียด้วยกันแล้วกัน ให้บัญญัติมันกระจางแจ่มขึ้น  
 มาในขณะนั้นจริงๆ ว่า ไม่มีอะไรที่น่าจะไปเกิดใหม่ เพื่อจะ  
 เอา เพื่อจะเป็น เพื่อหวังอะไรอย่างใดทั้งสิ้นต่อไปอีก ให้  
 ความอยากมันสิ้นสุดปีศาจสุดท้ายกันเสียที เพราะไปอยาก  
 เรื่องอะไรหรือไปเกิดเป็นอะไรที่ไหน หรือได้อะไรมาก็มีความ  
 ทุกข์ตามมาทั้งนั้น เมื่อคิดได้อย่างนี้จิตก็หมดสิ่งที่มุ่งหวัง  
 ความหวังจะสลายไปไม่มีสิ่งใดจะยึด มันก็จะดับไปพร้อมกับ  
 กายอย่างไม่มีเชื้อเหลือ สิ่งที่เรียกว่าเชือกก็คือความหวังหรือ  
 ความอยาก (ตัณหา) หรือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
 นั้นเอง (อุปาทาน) สมมติว่าถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือ  
 รดยนตร์ทับ หรือถูกลอบยิง ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่แม้แต่  
 สักวินาทีหนึ่ง จงโน้มจิตไปสู่ความดับไม่เหลือเลย หรือทำ  
 พระนิพพานให้แจ่มแจ่มขึ้นในใจ เหมือนที่เราเคยฝึกอยู่ทุกคำ  
 เข้าขึ้นมาในขณะนั้น แล้วให้จิตดับไป ก็เป็นการเพียงพอ  
 แล้ว สำหรับการตกกระไดพลอยกระโจนไปสู่ความดับไม่มีเชื้อ  
 เหลือ ถ้าหากจิตดับไปโดยไม่มีเวลาเหลืออยู่สำหรับให้รู้สึกตัว  
 ก็ถือเอาความคิดจะดับไม่เหลือ ที่เราพิจารณาและมุ่งหมาย  
 อยู่เป็นประจำนั้น เป็นพื้นฐานสำหรับการดับไป มันก็เป็น  
 การดับไม่เหลืออยู่ในตัวแล้วเหมือนกัน

# พญามาร



ในบทที่แล้วมา ได้กล่าวถึงวิธีสักเพื่อบรรลุผล  
นิพพาน แม้วิธีนั้นจะสั้นและตรงก็ตาม ก็ยังต้องระวังพญามาร  
ที่คอยขัดขวางการปฏิบัติธรรมของเราอยู่ กล่าวคืออุปสรรค  
ต่างๆ ที่จะทำให้เราไม่สามารถบรรลุผลที่ต้องการ ฉะนั้น จึง  
อยากให้เข้าใจอุปสรรคเหล่านี้ไว้อย่างกว้างขวาง เริ่มแต่ความ  
ไม่รู้จักพระพุทธศาสนา ไม่รู้ว่าอุตมคติหรือจุดหมายปลายทาง  
นั้นอยู่ที่ไหน หรือเป็นอย่างไร ข้อนี้เป็นอุปสรรคอันสำคัญ  
มากที่มีอยู่โดยทั่วไป การที่พวกเราเวลานี้ไม่ได้รับผลในการ  
ปฏิบัติธรรมก็เพราะความไม่รู้หลักพระพุทธศาสนา แต่แล้ว  
คิดว่ารู้หมด ถึงกับทำตนเป็นผู้โอ้อวดจะสอนคนอื่นอยู่ทั่ว  
กันทุกคน มีแต่คนที่อยากจะพูด มีแต่คนที่ชอบสอด ไม่มี  
คนที่ตั้งอกตั้งใจฟังโดยแท้จริง ตัวเขาไม่รู้ว่าเขาไม่รู้ เขาคิด

ว่าเขารู้ เพราะรู้ศัพท์ภาษาบาลีมาก เขาก็ยึดเอาว่าเขารู้จัก  
พุทธศาสนาแล้วอย่างสมบูรณ์ นี่เป็นอุปสรรคประเภทที่ ๑

อุปสรรคประเภทที่ ๒ คือสิ่งที่กีดขวางเกิดอยู่ตาม  
ธรรมชาติ เช่นร่างกายไม่สมบูรณ์ จิตใจไม่สมบูรณ์  
หรือความเจ็บไข้แทรกแซง ฯลฯ ก็ล้วนแต่เป็นพญามารคอย  
กีดขวางการปฏิบัติธรรม ฉะนั้น เราจะต้องรู้จักรักษาอนามัย  
นับตั้งแต่ปรับปรุงการเป็นอยู่ การดำรงชีวิต รู้จักเรื่องการ  
เจ็บไข้ได้ป่วยพอสมควร

อุปสรรคประเภทที่ ๓ ได้แก่สิ่งยั่วชวนให้เปลี่ยนอุกม  
คติความมุ่งหมายเดิมของเรา แม้จะไม่เปลี่ยนทั้งหมด เปลี่ยน  
เพียงบางส่วนก็เป็นเหตุให้เห็นช้าโลเลอยู่นั่นเอง กามารมณ์  
สามารถทำให้คนหลงติดอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งได้ พระพุทธเจ้า  
ได้กล่าวเป็นเบื้องต้นถึงอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมไว้เป็น ๒  
อย่าง เรียกว่าที่สุคติท่องเที่ยว หมายความว่ามันเล่นคั้งไปข้างใด  
ข้างหนึ่ง จนไม่อยู่ในระดับพอเหมาะพอสม สุคติท่องเที่ยวข้าง  
หนึ่งเรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค ถ้าสุคติท่องเที่ยวทางตรงกันข้าม  
ก็เรียกว่าอัตตกิลมถานุโยค อย่างแรกเป็นฝ่ายหลงกาม เป็น

ฝ่ายวัตถุนิยมจัด แล้วเกลียดธรรมะหรือเกลียดอุคฺมคติ (กาม-  
 สุขัลลิกา แปลว่าหมกจมพัวพันอยู่ในสิ่งที่เรียกว่ากาม) ถ้า  
 ตกอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จะมีผลคือไม่สนใจศาสนา ไม่บูชา  
 อุคฺมคติของการปฏิบัติธรรม หรือปฏิบัติทางฝ่ายจิต เมื่อ  
 ใครกล่าวถึงความว่าง ความไม่ยึดมั่นถือมั่น ความดับไม่  
 เหลือ หรือนิพพานอย่างนี้ เขาจะไม่รับฟังและจะไม่ยอม  
 เชื่อเลย เพราะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามต่อความประสงค์ของเขา  
 โดยประการทั้งปวง การเกลียดธรรมะอย่างนี้เรียกว่าสุดโต่ง  
 ฝ่ายนิยมวัตถุนิยม ซึ่งได้แก่พวกอยากเป็นเทวดา อยากมี  
 วาสนา และคนร่ำรวยที่เห็นแก่ตัวจัด มุ่งหน้าแต่การหาเงิน  
 บำรุงตัวเอง

สุดโต่งอีกข้างหนึ่ง ก็เป็นการหลงบูชาอุคฺมคติมาก  
 เกินไปอย่างหลับหูหลับตา แล้วสร้างอุคฺมคติผิด ๆ ขึ้นมายึด  
 ถือไว้ พวกนี้ถึงกับทำลายอวัยวะที่เป็นที่ตั้งของการบริโภค  
 กามารมณ์ ให้หมดสมรรถภาพในความรู้สึก หรือมีการ  
 ทรมานร่างกาย เพราะฉะนั้นเราจะเห็นได้ว่า หลักเกณฑ์  
 ของพระพุทธเจ้าที่ท่านได้วางไว้เป็นข้อแรกก็คือ มัชฌิมา



ปฏิบัติทางสายกลาง คือจะต้องไม่เกลียดอุกตมกตติ หรือหลงบูชาอุกตมกตติจนผิดความจริง แต่จะต้องให้อยู่ในระดับกลาง ๆ คืออยู่ในลักษณะที่เป็นอุกตมกตติจริง ๆ ทั้งที่เราจะได้อาเรื่องของภิกษุมาวินิจฉัยกันดู

คนหนุ่มที่บวชตามธรรมเนียม หรือพ่อแม่ให้บวชก็บวชอย่างนี้ เราเรียกว่าเขาไม่มองเห็นอุกตมกตติของคำว่าภิกษุ จึงไม่เป็นภิกษุตามอุกตมกตติ เป็นภิกษุตามขนบธรรมเนียมประเพณีเท่านั้น ภิกษุบางองค์ในสมัยนั้นบวชอยู่ตั้ง ๒๐ พรรษา หรือจนตายไปก็ไม่เคยทราบถึงอุกตมกตติของคำว่าภิกษุ เราคงจะได้ยินคำเทศน์คำกล่าวบนธรรมาสน์ที่ว่า “ภิกษุเว—ดูกรภิกษุสงฆ์ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร” เมื่อมีการเทศน์มหาชาตินี้เป็นคำแปลของคำว่าภิกษุอย่างชัดเจน แต่คนเราก็ไม่สนใจภิกษุก็คือผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ก็ยอมจะต้องเป็นผู้ดำริออกจากวัฏฏสงสารเป็นธรรมดา อุกตมกตตินี้จึงมีอยู่อย่างชัดแจ้ง แต่ภิกษุสมัยนี้ส่วนมากมิได้เห็นภัยในวัฏฏสงสารให้ สมตามชื่อ ยิ่งเอาคำอื่นมาใช้เรียกภิกษุว่าเป็นพระ เป็นมหาบาเรียน เป็นเจ้าคุณ เลยทำให้ยิ่งสูญเสียอุกตมกตติเต็มหมด เมื่อภิกษุไม่รู้จักอุกตมกตติของภิกษุแล้วจะไปรู้อะไรอีกเล่า จะสอนคนอื่น

ได้อย่างไร จะประพடுத்தัวให้ถูกได้อย่างไร ภิภษุสมัยนี้ไล่ละ  
 เลยต่ออุดมคติของตนเสียแล้ว จึงขอวิงวอนให้ภิภษุย์คัมน์ใน  
 อุดมคติของคำว่า “ ภิภษุ ” แล้วเราจะขจัดอุปสรรคของการ  
 ปฏิบัติธรรมได้อย่างมหาศาล คือว่าจะไม่เป็นผู้หลงกามาจน  
 เกลียคอุดมคติของตนเอง จะไม่เป็นผู้ที่หลงบูชาอะไรบ้า ๆ  
 บอ ๆ แต่จะอยู่ในอุดมคติที่ถูกต้องพอเหมาะพอดีจริง ๆ  
 ฉะนั้น เรื่องอุดมคติจึงอย่าได้ประมาท อุดมคติมีเป็นหลาย  
 ชั้น และเราจะต้องเข้าไปถึงอุดมคติที่สูงให้ได้ แต่เดี๋ยวนั้นคน  
 ฆหลายคิดว่าอุดมคติซื้ออะไรกินไม่ได้ เขาต้องการแต่เงิน  
 ฆซึ่งไปซื้อรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสได้ตามปรารถนา ฉะนั้น เขา  
 จึงไม่ชอบธรรมะ กลายเป็นพวกวัตถุนิยมจัดอย่างยิ่ง ลัทธิ  
 ฆรายกาจน่าเกลียดน่ากลัวยิ่งกว่าคอมมิวนิสต์ แต่ก็ไม่มีใคร  
 กลัว กลับจะส่งเสริมให้จิตใจเป็นไปในทางนั้นมากขึ้น อยาก  
 จะกล่าวว่า แม้แต่สิ่งที่เรากำลังนิยมกันอยู่หรือทำไปโดยการ  
 ฆนำของผู้ทรงอำนาจในประเทศของเรา ก็ยังเป็นไปในทางให้  
 ฆลุ่มหลงต่อวัตถุนิยม ทำให้คนเกลียดอุดมคดียิ่งขึ้น ยกตัว  
 ฆอย่างง่าย ๆ เช่น ในรายการทางวิทยุหรือโทรทัศน์กม  
 ฆสิ่งทอมอมคนให้หมิ่นเมาในทางกาม หรือ ฆวัตถุนิยมตั้ง ๕๕  
 ฆเปอร์เซ็นต์ ของรายการที่ส่งออกไปทั้งหมด แล้วคนเราจะ

ไม่มีเงินมาในวัตถุณียมอย่างไรได้ คนเลยเกลียดชังกรรมะ มีความ  
 คิดว่ากรรมะนั้นมันช้ออะไรไม่ได้ เขาจึงต้องการแต่เงินหรือ  
 สิ่งที่จะอำนวยความสะดวกสุขสนุกสนาน เอรีคอร้อย เฟลิดเฟลิน  
 ทางเอนทางหน้งทางหทางตาทงนั้น ส่วนบทประพันธ์หรือ  
 บทเพลงทงหลายก็ส่งเสริมกิเลสอยู่ตลอดเวลาจนคนทงจำขึ้น  
 ใจ ท่านจะสังเกตเห็นได้ด้วยตนเองว่าเด็ก ๆ ของเราจำบท  
 เพลงที่ทำให้เขา มีเงินมา ต่อการมรณได้มากกว่าภิกษุจำปาฏิ-  
 โมกษ์หรือจำสวคมนต์ เพลงแต่ละบทนั้นก็ย่อมจิตให้เกลียด  
 ชังกรรมะจนตกเป็นทาสของกามารมณ แล้วเราจะไม่ถือว่าสิ่ง  
 เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรม ของศีลธรรม หรือของ  
 มนุษยธรรมได้อย่างไรกัน ฉะนั้น ควรจะได้พิจารณาถึงสิ่ง  
 ที่เรากล่อมคตคนกันเสียบ้าง การไม่เข้าใจอคุมคตของ  
 พุทธศาสนาจนเกลียดอคุมคตอันสูง หลงบูชาอคุมคต  
 บ้างๆ บอๆ อย่างหลับหลับตา จึงเป็นอันตรายต่อสังคม  
 เป็นที่สุด เราอาจจะกล่าวได้เต็มปากเลย คนหนุ่มสาว  
 ของเราสมณจนวนมาก บูชานักร้องเสียงทองหรือ  
 คารากาพชนคริ่งกว่าพระพุทธเจ้า แล้วในอนาคต  
 สังคมของเมืองไทยจะเป็นอย่างไร ฉะนั้น แสงสว่างทาง  
 ธรรมะของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นอคุมคตสูงอย่างยิ่ง จึงควร

จะได้รับความสนใจจากผู้บริหารประเทศ ส่วนพวกที่เรียกตัวเองว่าเป็นองค์กรนี้ องค์กรนั้น สมาคมนั้น สมาคมนั้น หรือ แม้แต่ในวงการของผู้ทรงอำนาจ ได้มีความรู้สึกในเรื่องนี้กันบ้างหรือเปล่า ว่ามันเป็นอันตรายต่อความสงบสุขของประชาชาติโดยตรงเพียงใด

สิ่งที่เรียกว่าอุปสรรคนี้ ยังมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เช่น เรียกว่ามารหรือพญามาร มารแปลว่าผู้ฆ่าให้ตาย คำว่า "ตาย" ในที่นี้ ก็หมายถึงการปฏิบัติธรรมไม่สำเร็จ ชีวิตซึ่งเป็นการเดินทางนั้นต้องประสบความล้มเหลว เมื่อมีอาการอย่างนั้นก็เรียกว่ามารผจญ อุปสรรคคือมารที่ท่านแสดงไว้ในพระพุทธรศาสนาและรู้จักกันไป จำแนกไว้เป็น ๕ อย่าง

อันดับแรกเรียกว่า **ขันธมาร** นี้หมายถึงร่างกายและจิตใจของตน เกิดเป็นมารขึ้นมาเสียเอง เช่น ความไม่สมประกอบของร่างกาย ความเจ็บป่วยของร่างกายหรือทางประสาทของร่างกาย ความรู้ทางวิชาแพทย์จะช่วยแก้ไขได้มากในเรื่องนี้

อันดับที่ ๒ เรียกว่า **กิเลสมาร** คำว่ากิเลสตามตัวหนังสือแปลว่าสิ่งที่เศร้าหมอง แต่ว่าโดยที่แท้ก็คือความวุ่น

หรือความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นแก่จิตใจ มีมูลมาจากความโง่  
 เซลาของเราเอง เมื่อสิ่งแวดล้อมมากระทบทางตาหูจมูกลิ้น  
 กาย หรือคิดขึ้นในใจเองก็ตาม จิตนั้นก็จะเกิดวุ่นวาย จัด  
 ทำไปไม่ถูกเพราะมีความเซลา มีความมวงมาย จึงได้เกิดความคิด  
 ผิดต่าง ๆ ขึ้น เรียกว่ากิเลสหรือความเศร้าหมอง ฉะนั้น  
 สิ่งนั้นจึงเป็นมารเป็นอุปสรรค เราไม่มีจิตใจที่ว่างหรือที่เป็น  
 อิสระที่จะวินิจฉัยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ยิ่งไปกว่านั้น  
 อีก จะถูกกิเลสเหล่านั้นดึงออกไปนอกทาง จนหันเหไปจากการ  
 ปฏิบัติธรรมที่จะเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์ เพราะว่ากิเลส  
 เป็นความมืดมัวเป็นความปิดบังอย่างยิ่ง ตรงกันข้ามกับความ  
 ว่างเปล่าเปิดโล่ง ความหยุดและความสงบ ความว่าวุ่นหรือ  
 กิเลสจึงเป็นพญามารโดยตรง

อันดับที่ ๓ เรียกว่า **อภิสังขารมาร** (อภิสังขารแปล  
 ว่าปรุงแต่งอย่างยิ่ง) ข้อนี้ได้แก่กรรม คือเกิดไปกระทำผิด  
 อะไรขึ้นเรื่องหนึ่ง จนต้องได้รับผลของกรรมชั่ว เป็นไปตาม  
 กรรมชั่วนั้น มันก็เลยเป็นอุปสรรคต่อการที่เราจะเดินไปตาม  
 อุตมคติ เราก็ไม่สามารถจะดำเนินไปตามแผนการนั้นได้  
 เพราะต้องไปเสวยผลของกรรมชั่วของตนเสียก่อน

อันดับที่ ๔ เรียกว่า มัจจุมาร หมายถึงความตาย คือมันชิงตายเสียก่อน ที่เราจะได้รับผลแห่งการปฏิบัติธรรม เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาทั้งที่ แต่ยังไม่ทันจะได้สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ ก็มาตายเสียก่อน หรือตายในทางจิตทางวิญญาณ เช่นเป็นโรคอัมพาต เป็นคนวิกลจริต เป็นคนชั่วคนพาลอย่างไม่อาจจะกลับตัวได้ นี่คือการตายในทางวิญญาณเสียก่อน อันเรียกว่าตายได้เหมือนกัน

อันสุดท้ายเรียกว่า เทวปุตตมาร ในหนังสือที่เรียนๆ สอน ๗ กัณอยู่ ก็อธิบายไปตามตัวหนังสือ ว่าเป็นมารที่เกิดจากพวกเทพบุตรนางฟ้า คำอธิบายอย่างนี้ใช้ได้แต่กับบุคคลที่ยังหลงเชื่อในผีสังเทวดาท่านั้น แต่โดยแท้จริงนั้นมันเป็นแต่เพียงความเปรียบเทียบอย่างหนึ่ง ใช้เรียกคนบางจำพวกที่มีความสุขในทางกามารมณ์อย่างยอดเยี่ยม แสดงฐานะอันประณีตของคนพวกหนึ่ง ซึ่งสนุกสะดวกสบายกว่าคนสามัญทั่วไป ไม่จำเป็นจะต้องหมายว่าเป็นเทวดาหรือนางฟ้าที่เรามองไม่เห็นตัวทำนองนั้นเลย เราต้องรู้จักเสียใหม่ว่า ความหมายของคำว่าเทวดานั้นมันคืออะไร พวกผู้คนที่ยากจนเป็นเทวดาได้ไม่ มันต้องมีชีวิตที่ประกอบอยู่ด้วยอะไรสัก

อย่างหนึ่ง พวกเทวดาคือพวกที่เอาแต่สนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะว่ามีกามารมณ์ที่ประณีตเลอเลิศอย่างยิ่ง ฉะนั้น ความหมายอันแท้จริงของคำว่า “เทวดา” นี้ ก็หมายถึงคนลุ่มหลงอยู่ในกามารมณ์นั่นเอง เมื่อความหมายอันแท้จริงอยู่ที่ตรงนี้ เราก็อาจกล่าวได้ว่าความลุ่มหลงในทางกามารมณ์ ย่อมเป็นอุปสรรคหรือเทวปุตตมาร คนหนุ่มสาวของเรามีความลุ่มหลงในทางกามารมณ์หรือวัตถุนิยม จนเป็นภัยแก่สังคมเพียงไร เราทราบกันดีอยู่แล้ว คำที่ใช้ตาชั่งไปในหน้าหนังสือพิมพ์ว่าจ้างเหลน ออเหลน จักโก๋ จักกั๊ นั้น อาตมาอยากจะชี้ให้เห็นว่านั่นคือการแปลงรูปมาของพวกเทวดา ก็ว่าเป็นสัตว์ที่ลุ่มหลงในกามารมณ์หรือวัตถุนิยม เสียอย่างหลับลุ่มหลง ถ้าไม่ได้ตั้งใจยกยอภินิยาตาย นี่ก็คือความหมายของคำว่าเทพบุตรหรือนางฟ้า ชาวพุทธจะต้องถอนตนขึ้นมาเสียจากความบ้ำอย่างนั้น เต็มๆของเราจะต้องมีความคิดที่ถูกต้องจึงจะไม่เป็นมารของสังคม พวกผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน จะต้องรู้จักตัวเองให้ดีกว่าจิตที่ตกไปในทางกามารมณ์ โดยเฉพาะที่เป็นทิพย์ อันหมายความว่าได้อย่างออกอย่างใจเพราะตนมีอำนาจวาสนา มีเงินมากมีอิทธิพลมาก มีความสุขสบายไป

เสียทุกอย่าง อย่างนั้นทำให้หมกจมอยู่ในสววรรค์วิมาน เป็นมารต่อการที่จิตจะเดินทางไปสู่อุคตคติของพระพุทธเจ้า ฉะนั้นขอให้ระวังให้ดีๆ มีกันอยู่ทุกๆ ไป อย่าไปโทษผีสงเทวดาอะไรที่บนฟ้าบนสวรรค์ว่ามาขัดตัวตบประสังข์ของเรา อย่าว่าแต่จะไม่มีเทวดาบนฟ้าเลย ถึงมีอยู่ก็ไม่ทำอะไรเราไม่ได้ ถ้าเราไม่นำความทุกข์มาใส่ตนเอง\*

มารที่ท่านจำแนกไว้เป็น ๕ อย่างนี้ คือตัวอุปสรรคอันแท้จริงของศีลธรรม หรือความสงบสุขอย่างสูงของเอกชน กล่าวคืออินพพาน แล้วยังมีมารปลุกย่อยอีกที่เรียกเป็นบาลีว่า “อุปาทาน” (อุปาทานแปลว่าความยึดมั่นถือมั่น) ถ้ามีการเข้าไปยึดมั่นถือมั่นที่ไหน เราก็ติดที่นั่น การเดินทางก็ไปไม่ได้ จิตใจที่จะเดินไปสู่ความสว่างความสะอาดความสงบก็ไปไม่ได้ เพราะติดอยู่ที่สิ่งซึ่งเป็นเหตุของอุปาทาน ซึ่งท่านจำแนกไว้เป็น ๔ คือ กาม, วิทยูฐิ (ความคิดความเห็น) คีลพรต (การปฏิบัติอย่างงมงายหลับหูหลับตา) แล้วก็อัตตวาทะ (ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน—ของตน)

( \* อ่าน “ล้างสมองเล่ม ๑” )



ความยึดมั่นถือมั่นใน กาม นั้น หมายถึงยึดติดใน  
 ของรักของใคร่ ในกามารมณ์ที่มาช่วยทางตาหูจมูกลิ้นกายและ  
 ใจ ฉะนั้น จะต้องระวังอย่าให้เกิดไปติดอยู่ที่นั่น มิฉะนั้นเรา  
 จะไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่เราได้ตั้งใจไว้ กล่าวคือพระนิพ-  
 พาน แล้วยังก่อทุกข์โทษภัยโดยเราไม่รู้สึกรู้สีกตัว เพราะเรามัก  
 เห็นว่าเป็นความสนุกสนานเพลิดเพลินใจ ต่างก็อยากจะได้  
 กามกัน และติดกามกันทั้งนั้น แม้พวกที่แสดงตนเป็นนัก  
 บวชไม่ว่าศาสนาใด ๆ ก็ยังติดกามกันทั่วไป

**ทิวฐิ** แปลว่าความเข้าใจหรือความคิดเห็น ถ้า  
 เป็นความคิดเห็นหรือความเข้าใจผิด ๆ มันก็จะติดยิ่งกว่าติด  
 อะไรทั้งหมด ร้ายไปกว่าความติดในทางกาม หรืออย่างน้อย  
 ก็เสมอกันทีเดียว อย่าได้ทำเล่น ๆ กับสิ่งที่เรียกว่าทิวฐิ ถ้า  
 ลงเห็นผิดแล้วมันอาจติดอยู่จนตลอดชีวิต สมกับคำประณาม  
 อย่างยิ่งว่าเป็นหลักคอของวิฆฏสงสาร ตอนไม่ออกหลุดไม่ได้  
 ด้วยอำนาจของทิวฐิ คนที่มีทิวฐิเห็นผิด ย่อมไม่สามารถ  
 จับหลักพุทธศาสนาที่ถูกต้องได้ ไม่สามารถจะเข้าใจธรรมะ  
 ของพระพุทธเจ้าได้ เพราะได้ปักหลักเชื่ออย่างใดอย่าง  
 หนึ่งลงไปผิด ๆ เช่นเชื่อเรื่องว่าสวรรค์ดีกว่านิพพาน จึง

โทษหนักันแต่เรื่องสวรรค์ ไม่มีใครสรรเสริญเรื่องนิพพาน  
 ฉะนั้น ต้องสะสมบุญกุศลของตัวเองอยู่เสมอ จนกว่าจะ  
 เป็นบุญกุศลที่สมบูรณ์หรือถูกต้องบริสุทธิ์ เราชำระแต่กาย  
 วาจาไม่พอ ชำระจิตก็ยังไม่พอ จะต้องชำระความคิด  
 เห็นผิคนด้วย การชำระจิตนั้นเป็นเพียงการใช้วิธีอะไรอย่าง  
 หนึ่งเพื่อไม่ให้จิตมีคัมภีร์วุ่นวาย แต่ว่าบุญกุศลยังผิคนอยู่ก็ได้  
 เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่าบุญกุศลนั้นมันซ่อนเร้นตัวอย่างยิ่ง ไม่แสดง  
 ให้รู้ว่ามีทั้ง ๆ ที่มันมีอยู่อย่างเต็มที่ ฉะนั้น จะต้องชำระ  
 บุญญาให้บริสุทธิ์ด้วย จึงจะเป็นการชำระบุญกุศล ฉะนั้น ขอ  
 ให้กลัวให้มาก พระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่า ขันมือว่าโทษ  
 แล้ว มิฉะนั้นบุญกุศลหรือความเห็นผิคน เป็นโทษอย่างยิ่ง

ศีลพรต (หรือศีลพัทพรามาส) เป็นความม่งมาย  
 เกี่ยวกับลัทธิประเพณีรีตอง หรือศาสนาเป็นส่วนใหญ่ แล้ว  
 แต่ว่าเขาจะมีวัฒนธรรมอย่างไร อบรมสั่งสอนกันมาอย่างไร  
 เช่นอบรมให้กลัวผีสาแหรกเทวดา มันก็กลัวผีสาแหรกเทวดากันจน  
 กระทั่งตาย เพราะได้รับการอบรมผิคน ๆ มาตั้งแต่เป็นเด็ก ๆ  
 ศีลพัทพรามาสมีมาก สิ่งที่เป็นเครื่องหมายของความม่ง  
 ม่งมายอย่างข่ง ๆ ทดกคนที่สุดในบ้านเมืองเราน กคือศาล

พระกฐิ์ เหลือบมองไปทางไหนก็จะเห็นเครื่องหมายของ  
 ความมมงายเต็มไปหมด และหนาแน่นจนทุกที่ เราไม่ใช่  
 เหตุผล เราไม่มีความกล้าพอที่จะเชื่อเรื่องกรรม คือเชื่อ  
 พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราจึงไปฟังผู้ บัศจ  
 เทวดา ฯลฯ เพราะเราไม่มีไตรสรณาคมนต์แท้จริง และ  
 ไม่เชื่อกรรม เรื่องพระกฐิ์เป็นเรื่องไร้เหตุผลเป็นที่สุด แต่  
 ก็สอนสืบ ๆ กันมาอย่างผิด ๆ เราให้อภัยในขั้นที่เป็น  
 ศีลธรรม เพราะมันอาจช่วยพยุงใจของคนซซลาดตาขาว  
 เหล่านั้ให้อยู่สบายได้บ้าง แต่สำหรับผู้ที่เป็นพุทธบริษัท  
 โดยเนื้อแท้โดยสมบูรณ์ละก็ จะต้องมองเห็นว่านั่นแหละ  
 คือความมมงายที่ร้ายที่สุด เป็นอุปสรรคอันใหญ่หลวงของ  
 จิตใจที่จะเดินไปสู่พระนิพพาน ไม่ใช่แต่เรื่องผี ๆ ยังมี  
 ขนบธรรมเนียมประเพณีรืตองต่าง ๆ เป็นอันมาก ที่ทำไป  
 อย่างน่าสมเพชเวทนาเหลือเกิน ไปคิดเอาเองก็แล้วกัน คือ  
 มันมีมูลมาจากการเข้าใจความหมายของสิ่งนั้นผิด แล้วทำกัน  
 ผิดมาด้วยความยึดถือ ความงั้นี้อาจเป็นประโยชน์บ้างก็ใน  
 ส่วนศีลธรรม แต่ก็อาจเป็นอันตรรายต่อศีลธรรมได้เหมือนกัน

ในทางสังัจจธรรมแล้ว ย่อมถือว่าเป็นของติดเป็นของกัน เป็นอุปสรรคอย่างยิ่ง จะปล่อยเอาไว้ไม่ได้เลยแม้แต่น้อย

**อัครวาทะ** หมายถึงความยึดมั่นในตัวตน—ของตณอันเป็นเหตุให้เห็นแก่ตัวจัก เรามีกันอยู่ในนิสัยสันดานมากเกินไป สำหรับบุคคลที่เกิดมาในวัฒนธรรมที่สั่งสอนอบรมไปในทางให้ยึดถือตัวตน เช่นเชื่อว่ามีวิญญาณ หรือเจตภูติเป็นของตนชั่วกัลปาวสานต์แล้ว ยิ่งร้ายใหญ่ ถ้าหากว่าเราเกิดมาในท่ามกลางความแวดล้อมของหลักธรรมพระพุทธเจ้า ก็ค่อยยังชั่วหน่อย แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังมีความเห็นผิดอยู่ไม่น้อยเหมือนกันในหมู่ชาวพุทธ มันเกิดมาจากอวิชชาความไม่รู้จริง จนกระทั่งมาลงรกรากมั่นใจว่ามีตัวตนของมัน ถ้าถอนไม่ออกก็นับว่าเป็นของติดอย่างยิ่ง และเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งโดยเฉพาะในฝ่ายสังัจจธรรม ในฝ่ายศีลธรรมนั้นให้รู้จักควบคุมเสียบ้าง ถ้าฝ่ายสังัจจธรรมแล้วจะต้องถอนให้เด็ดขาด ให้สิ้นเชิง

รวมความว่า อุปาทาน ๔ อย่างนี้ เป็นอุปสรรคในทางสังัจจธรรม ในการจะบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน จำเป็น

จะต้องถอนทิ้งให้หมด โดยไม่มีอะไรเหลือ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติธรรมอันเป็นขั้นสูงของพระพุทธศาสนา

อุปสรรคอีกหมู่หนึ่งท่านเรียกว่า “บองท่วม” หรือ “น้ำท่วม” ท่วมทับจิตใจคน จำแนกชื่อไว้เป็น ๔ เหมือนกัน เรียกว่ากามอย่างหนึ่ง ทิฏฐิอย่างหนึ่ง ภพอย่างหนึ่ง และอวิชชาอย่างหนึ่ง ชื่อต่าง ๆ เหล่านี้จะชินหูพวกเรามากขึ้นทุกที กามคือความใคร่ในทางกามารมณ์ ราคะก็คือกามเหยื่อของความใคร่ก็เรียกว่ากาม สิ่งนี้ท่วมทับจิตใจของสัตว์อยู่เสมอยิ่งกว่าน้ำท่วม บรรดาสัตว์ที่ยังเวียนว่ายอยู่ในโลก สวรรค์ โลกมนุษย์ โลกสัตว์ และนรก ย่อมตกอยู่ภายใต้น้ำท่วมอันนี้เหมือนกับปลาที่อาศัยเวียนว่ายเกิดตายอยู่ในน้ำ จึงมีอาการเหมือนกับน้ำท่วมตัว จะไหลได้ก็ต้องอาศัยวิธีหรือสติปัญญาของพุทธเจ้าเท่านั้น

น้ำท่วมอันที่ ๒ คือ ทิฏฐิ ได้แก่ความเห็นผิดหรือความเข้าใจผิดตั้งที่เคยอธิบายมาแล้ว เป็นน้ำท่วมปัญญาทำให้มองไม่เห็นความจริง หรือไม่ยอมมองดูความจริงเอาเสียด้วย เป็นความถือถืออันว่าตัวเป็นฝ่ายถูกเสมอ

น้ำท่วมอันถัดไปเรียกว่า ภพ ซึ่งได้แก่ความมีความ

เป็น การเป็นอยู่ในภาวะอย่างนั้นอย่างนี้ โดยที่แท้ก็คือความสำคัญตัวเองว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ถ้าเรารู้สึกว่าเป็นอะไรขึ้นมา เราก็เรียกว่ามันเป็นภพขึ้นมา ชาติแปลว่าความเกิด ๒ อย่าง น้คล้าย ๆ กันมาก เกือบใช้เรียกแทนกันได้ ภพชาตินี้เมื่อเราสำนึกว่าเราเป็นอะไร ก็เรียกว่ามีชาติมีภพอย่างนั้นขึ้นมา แล้ว ต่อไปเราก็ทงเหย่หียงจองทงใน “ความเป็น” “ความมี” ของเรา เราเศร้าสร้อยสลทใจหรือหมคกำลังใจก็เพราะ “ความเป็น” “ความมี” ของเราอย่างต่ำ้อย น้มันท่วมทับ จิตทงชนทงล่อง คือถ้าได้เป็นไปในทงที่คี่ที่สูง เราก้พอใจ แต่เราก้เห่ลสมทัวทงทัว ถ้าได้เป็นอย่างต่ำ ๆ ้อย ๆ เราก้เศร้าสร้อยเหี่ยวแพบ น้มันท่วมทงสองทง ฉะน้ เราจะไม่หลงจะไม่โง่ไปยิตม้นถือม้นในภาวะของทัวเรา คือความเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นเศรษฐีหรือเป็นคนจน

น้ำท่วมอันสุดท้ายเรียกว่าวิชา (อวิชาแปลว่าสภาพที่ว่างความรู้ สภาพที่ไร้ความรู้ที่ถูกต้อง) เป็นความมืดในทงจิตใจหรือทงบัญญัติน้เอง ตรงกันข้ามกับวิชาซึ่งเป็นความรู้ที่ถูกต้อง เป็นความสว่างทงที่เคยอธิบายมามากแล้ว แต่แล้วพวกเรารส่วนมากก็กำลังถูกน้ำท่วมอยู่ ทง ๆ ที่กำลัง

ท่องเรื่องอวิชา เรื่องอริยสัจ เรื่องอภิธรรมได้อย่างคล่องแคล่ว ถึงจะสวดมนต์เก่งพูดเก่ง ทำวิปัสสนาเก่ง ก็ยังไม่เห็นว่า จะจมอยู่ใต้น้ำ ๔ ประการนี้ จมจนมองไม่เห็นสังขารธรรม หรือไม่ยอมมองสังขารธรรมที่แท้ หลงคิดแต่ตำราที่ไร้เหตุผล

ของติดอีกอย่างหนึ่งเรียกเป็นบาลีว่า “ภาวะ” แปลว่าของหนัก ซึ่งหมายถึงกาม ทิฏฐิ ภพ และ อวิชาอีกเหมือนกัน คือ ๔ อย่างที่เป็นน้ำหนักนั้นแหละ ถือว่าเป็นของหนัก หนักเหมือนกับแอกไถที่เอาสวมเข้าที่บ่าที่คอ แล้วต้องลากไปอย่างนี้แหละ การลากเซ็นกาม ลากเซ็นทิฏฐิ ลากเซ็นความเป็นนั้นเป็นนี่ของตัวเอง ลากเซ็นอวิชาของตัวเอง ก็เหมือนกับวัวควายที่ลากของหนัก ๆ นั้นเอง

พระพุทธเจ้าท่านยังระบุของหนักไปที่ตัวคนเอง คือตัวเรานี้แหละ ประกอบอยู่ด้วยส่วน ๕ ส่วน เรียกว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งเราได้ยินอยู่บ่อยๆ ว่าขันท์ห้า รูปคือร่างกาย ที่เหลืออีก ๔ นั้นเกี่ยวกับใจ ฉะนั้น ขันท์ ๕ ก็คือกายกับใจนั่นเอง เพราะใจแบ่งเป็น ๔ ส่วน คือเวทนา (ความรู้สึก สุขทุกข์ ชอบใจ ไม่ชอบใจ) สัญญา (คือความรู้สึกตัวอยู่ได้ ไม่เป็นคนตาย ไม่เป็นคน

สลบ ไม่เป็นคนล้มเหลว) สังขาร (ความคิด ที่เป็นตัวคิด อยู่ในจิต) วิญญาณ (ตัวจิตที่จะรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ) ส่วน ๕ ส่วนนั้นจะเป็นของหนักขึ้นมาทันทีถ้าใครไปหลงยึดถือด้วยอุปาทาน แต่ถ้าไม่ยึดถือก็ไม่หนักเหมือนได้อธิบายมาแล้ว ถ้าเราไม่เกิดความรู้สึกว่าเป็นเราว่าเป็นของเราขึ้นในสิ่งใด จิตของเราก็ยังว่างอยู่ ฉะนั้นมันจึงไม่หนัก มันเบา และเป็นอิสระ พอความรู้สึกยึดถือว่าเป็นเราว่าของเราเกิดขึ้นในสิ่งใด เมื่อไร มันก็เป็นของหนักขึ้นมาทันที ที่ตั้งของความยึดถืออันหนักที่สุดก็คือ ขั้นที่ ๕ คือกายกับใจ ถ้าเป็นภายในก็คือที่เรายึดถือว่าเป็นตัวเรา ที่เป็นภายนอกก็คือที่เรายึดถือว่าเป็นของเรา เช่น บุตรภรรยาของเรา ทรัพย์สินสมบัติของเรา ฯลฯ เมื่อยึดถือแล้วจะเห็นเป็นของหนัก และไม่มีอะไรที่จะหนักไปกว่าสิ่งที่เราไปหลงยึดถือมันจนเกินไปนั่นเอง

ยังมีอุปสรรคที่ทำให้เรามีจิตว่างไม่ได้ ถึงนิพพาน ไม่ได้อีก ท่านเรียกว่าของกัน เรียกเป็นบาลีว่า นิวรรณ

อันแรกเรียกว่ากามฉันทะ คือจิตพอใจในกามตาม

(โปรดอ่านหนังสือ “เรียนลัทธิพุทธศาสนา”)



ธรรมคาของสัตว์ที่ยังอยู่ในภูมิของกาม เป็นเครื่องกั้นจิต ห่อหุ้มจิตไม่ให้เป็นไปในทางที่จะว่างหรือจะสงบเย็น

อันที่ ๒ คือพยาบาท คือเกลียด ไม่ชอบ อย่างแรกเป็นไปในทางรักเพื่อจะเอา อันที่ ๒ นี้เป็นไปในทางเกลียดเพื่อจะผลักไสออกไป เป็นความหงุดหงิดกตัญญูอยู่ แม้กระทั่งต่อสิ่งที่ไม่มีชีวิต มันก็เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้เราเข้าถึงความว่างเช่นกัน

อันที่ ๓ เรียกว่า ถีนมิทธะ คือจิตเหี่ยวท้อว่างุ่น มีศรัทธา ไม่กระจำง เรียกว่าจิตแพบ มีอาการหดหู่ เกียจคร้าน เชื่องซึม หงอยเหงา

อันที่ ๔ เรียกว่า อูธัจจะ กุกกัจจะ นี้เรียกว่าง่าย ๆ ว่าใจฟูเกินไปจนเป็นความฟุ้งซ่าน บางทีฟุ้งซ่านถึงกับนอนไม่หลับ คิดเรื่องอะไรต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา

เครื่องกั้นอันสุดท้าย เรียกว่า วิจิกิจฉา นี้หมายถึงสงสัยลังเลไม่รู้จะเอาอย่างไรแน่ กวักแกว่งวนเวียน เช่นลังเลว่าจะเป็นที่อกุศลคติดีหรืออนักวตถุนิยมดี จะเอาทางธรรมะหรือจะเอาทางโลก จะเอาสวรรค์หรือเอานิพพาน นี่มันเป็นปัญหาของคนทุกคน ฉะนั้น เป็นปัญหาที่จะต้องฟาดฟันลง

ไปให้เด็ดขาดว่าจะเอาทางใด ก็อย่าให้มีวิจิกิจฉาในเรื่อง เหล่านี้ได้

ในที่สุดก็เหลืออีกเรื่องเดียว ที่เป็นชั้นละเอียดที่สุด ในบรรดาสิ่งอุปสรรค ซึ่งอยากจะเรียกว่า “ของที่เป็นผ้า” เป็นผ้ามัว ๆ บังจิตโดยตรง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็ในเวลา กำลังทำวิปัสสนาอยู่ บาลีเรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส (อุปกิเลส แปลว่าของเศร้าหมอง วิปัสสนาแปลว่าการพิจารณา) วิปัสสนูปกิเลสแปลว่าเครื่องเศร้าหมองของการพิจารณา ตัวผ้าที่จะ เกิดขึ้นในขณะที่ทำวิปัสสนานี้ท่านจำแนกไว้ถึง ๑๐ อย่าง นี้อาจ จะเป็นเรื่องสูงเกินไปสำหรับคนบางคน แต่สำหรับผู้ที่มีสนใจ ในเรื่องของวิปัสสนาแล้ว ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทราบไว้ กล่าวคือในขณะที่จิตเป็นสมาธิแล้ว และเราประสงค์จะสอดส่องเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาให้แจ่มชัด ให้ลึกซึ้ง ให้เด็ดขาด ผ้าเหล่านี้อาจเกิดขึ้นมาเป็นอุปสรรค

อันแรกเรียกว่าโอภาสหรือแสงสว่าง ก็ขณะที่กำลังพิจารณาความหมายของอนิจจังทุกขังอนัตตา กลับเกิดเป็นแสงสว่างจ้าอยู่เรื่อยไป ไม่สามารถจะทำให้หายไปได้ ผ้านั้นที่ ๒ เรียกว่า ความรู้ หมายความว่าวิชาต่าง ๆ ที่เคยศึกษา

เล่าเรียนมาแต่กาลก่อนหรือเคยท่องจำมาแต่กาลก่อน มันจะ  
 กลุ้มรุมเข้ามาในสมองเสียเรื่อย จนไม่สามารถจะให้จิตตั้งลงสู่  
 การพิจารณาได้ ผ่าอันที่ ๓ เรียกว่าปีติ คือความอึดใจที่  
 เนื่องจากการกระทำถูกต้องในชั้นสมาธิ เกิดซาบซ่านเสียเรื่อย  
 ไม่อาจหายไปจากจิตใจได้ เราไม่สามารถพิจารณาให้ลึกซึ่งลง  
 ไปจนถึงการถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ มันกลุ้มรุมอยู่ด้วยปีติ  
 ปีติที่เราปรารถนาจะให้เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นแล้ว แต่มันไม่ยอม  
 หายไป เลยกลับกลายเป็นอุปสรรค ผ่าอันที่ ๔ เรียกว่า  
 บัณฑิติ หมายความว่าความสงบเงียบ จิตตกไปในฝ่ายที่สงบเงียบ  
 อย่างง่ายดายเกินไป จนตัวแข็งที่อกกลายเป็นท่อนไม้ก้อนหิน  
 ก้อนดินไปเลย ถึงจิตขึ้นมาสู่การพิจารณาอะไรก็ไม่ได้ เรียก  
 ว่าเป็นอุปสรรคอย่างยิ่ง แต่นักวิปัสสนาบางหมู่บางคณะกลับ  
 เห็นว่าเป็นของดี เห็นเป็นมรรคผลนิพพาน โขยณาชวน  
 เชื้อกันไปใหญ่อย่างน่าสงสาร อันที่ ๕ เรียกว่าความสุข เช่น  
 ว่าจิตสงบตามแนวทางของสมาธิแล้ว ก็สบายใจพอใจอย่างยิ่ง  
 ไม่อยากจะละไปจากสิ่งนี้ มันเลยได้เพียงแค่นี้ มันไม่ลึกลงไป  
 ถึงความรู้แจ้งในทางปัญญาที่จะถอนรากเง้าของกิเลสตัณหาได้  
 มันติดความพอใจในความสุขเพียงเท่านั้น เป็นความสุขที่เกิด

จากความสงบของจิตโดยการทำสมาธิที่ถูกวิธีนั่นเอง มันสบาย  
ใจมากจนเป็นการชิมรสพระนิพพานล่วงหน้า แล้วมันก็ติด  
ในรสของพระนิพพานล่วงหน้านั้นเสียเรื่อย ไม่สามารถจะ  
ดำเนินไปตามทางปฏิบัติให้เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ อันที่  
๖ เรียกว่าอธิโมกข์ คือความน้อมใจเชื่อ ที่ไปปักค้ำลงที่  
แห่งใดแห่งหนึ่งเหมือนกับปักหลักของทิวฐิ ไม่อยากพยายาม  
ที่จะเปลี่ยนแนวความคิดไปสู่ความถูกต้องยิ่งขึ้น ใครเคยมี  
ความเชื่ออย่างงมงายมาแล้วมันก็จะหนักยิ่งขึ้น ฉะนั้น จง  
ระวังความเชื่อผิดต่าง ๆ ที่เราสะสมไว้มาก ๆ อย่าให้เกิดเป็น  
อย่างนั้นขึ้นมาได้ อันที่ ๗ เรียกว่า บัณฑิตาหะ แปลว่าความ  
ขยันหรือความตั้งเครียดเกินไป คือมีกำลังที่พลุ่งอยู่ในทางที่  
จะเอาให้ได้ หรือจะทำความเพียรอย่างแข็งขัน ตั้งเครียด  
เรื่อยไป นี่เป็นความคิดฟุ้งซันชนิดหนึ่ง เป็นอุปสรรคของ  
วิปัสสนา อันที่ ๘ เรียกว่าอุปฺภูฐานะ หมายถึงสติที่ใช้ใน  
การกำหนดอารมณ์ เช่นเคยกำหนดลมหายใจ เคยกำหนด  
อารมณ์อะไร ฟุ้งอะไร เครื่องกำหนดนั้นมันชินเกินไปเลย  
ถอนไม่ได้ พอจะฟุ้งไปในทาง บัญญา หรือ อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา มันก็เห็นอารมณ์ที่กำหนดคนั้นเสียเรื่อย เช่นสมมติ

ว่าในกรณีของผู้ทำสมาธิโดยเพ่งวงสีขาว หรือวงสีแดงอย่าง  
นี้ เวลาที่จะน้อมจิตไปสู่การพิจารณาส่วนละเอียดที่เป็นปัญญา  
แท้ เพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่ความเคยชินที่เพ่งวงสีขาว  
หรือวงสีแดง ก็เข้ามาติดตาแทรกแซงเสียเรื่อย ผ้าอันที่ ๙  
เรียกว่าอุเบกขา ซึ่งแปลว่าเฉย เมื่อต้องการจะบำเพ็ญ  
วิปัสสนาในชั้นละเอียด จิตกลับเฉยเสียเรื่อยไม่ยอมทำงาน  
นี้เพราะว่าทำมาไม่ถูกวิธี มันคล้ายๆ ที่เรียกว่าบໍสัทธิ คือ  
เราอยากคิดแต่ใจมันเฉยเสีย มันไม่ยอมคิด ทอบไม่ถูกว่า  
เพราะอะไร เพราะบางครั้งว่าเป็นโอกาสที่เรากำลังจะคิดอะไร  
ได้ดี ต้องการจะคิดต่อไป มันกลับไปหยุดเฉยไม่ยอมคิด ผ้า  
อันที่ ๑๐ เรียกว่านิกันติ แปลว่าความพอใจในสิ่งที่เรากระทำ  
มากเกินไป จิตพุ่งซ่านไปในทางความพอใจในสิ่งที่เรากระทำ  
อยู่ ก็กลายเป็นผ้าชิ้นมา ฉะนั้น อย่าไปหลงในสิ่งที่เราจะทำ  
จนเกิดเป็นนิกันติขึ้นมา เราจะต้องทำจิตให้หยุด ให่ว่าง  
เราจึงจะทำงานทางจิตได้

ก่อนที่จะจบเรื่องพญามาร ก็ขอพูดถึงอุปสรรคทาง  
ค้ำนสังคม พระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่า “วโส อิสฺสรียํ โลก=  
อำนาจเป็นใหญ่ในโลก” สิ่งที่เราเรียกว่าอำนาจนั้นมี ๒ อย่าง

คืออำนาจของกิเลสอย่างหนึ่ง กับอำนาจบังคับบัญชาของคน  
ที่มีอำนาจอย่างหนึ่ง เรียกสั้น ๆ ก็คือว่าอำนาจกามและอำนาจ  
บิณ ๒ อำนาจนี้แหละจะครองโลก แต่อำนาจกามนี้ยังครอบ  
ครองอำนาจบิณอีกทีหนึ่ง ตัวอย่างว่าคนที่ทรงอำนาจบิณจะ  
อยู่นั้น เขาบังคับคนในประเทศให้เป็นไปอย่างไรก็ได้ นี่เรียก  
ว่าอำนาจบิณเป็นใหญ่ในโลก แต่อย่าลืมว่า อำนาจบิณนี้  
เองมันอยู่ใต้อำนาจกามอีกทีหนึ่ง เพราะคนที่ถือบิณนั้นมันก็  
อยู่ใต้อำนาจของกามนั่นเอง ฉะนั้น ถ้าพวกถือบิณทั้งหลาย  
มีจิตใจมัวมุ่นแต่ในกามารมณ์ เขาก็ยอมนิยมแต่กาม พอใจ  
แต่ฝ่ายวัตถุนิยม ไม่ชอบฝ่ายธรรมนิยม เขาไม่ชอบคำสอนของ  
พระพุทธศาสนาที่แท้ อุปสรรคของศีลธรรมก็คือวัตถุนิยม  
จัด หรือความลุ่มหลงในกามจัด ฉะนั้น เราจะต้องแก้ไข  
หรือบรรเทา หรือควบคุมให้ได้อย่างมากที่สุด ใช้หลักเกณฑ์  
อย่างเดียวกันกับในเรื่องของสังขารธรรม ถ้าจะลัดก็ลัดอย่าง  
เดียวกัน คือทำใจให้ห่างจากตัวตน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
ฉะนั้น เป็นอันว่าเราได้รู้จักพญามารของสันติแห่ง  
สังคมและสันติของเอกชนโดยสมบูรณ์ มากเพียงพอที่จะนำ  
ไปพิจารณาต่อไป เพื่อความเจริญก้าวหน้าแก่เราเองและแก่

ส่วนรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อเป็นบุคคลอุทมกตติ ถ้าฝ่า-  
อุปสรรคเหล่านี้ไปไม่ได้ ก็จะสูญเสียความเป็นบุคคลอุทมกตติ  
ตกมาเป็นบุคคล ที่อยู่ที่ อำนาจของ วัตถุนิยม จนไม่สนใจ  
เรื่องของพุทธศาสนาหรือศีลธรรม ถึงจะเกี่ยวข้องบ้างก็เป็น  
ไปโดยหน้าที่ การงาน ตามระเบียบ ประเพณี พิธีรีตองโดย  
หลบไม่ได้ เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วเขาก็จะสูญเสียสิ่งที่ดีที่สุดที่  
มนุษย์ควรจะได้ และเขาจะไม่มีความสุขใจสงบใจไปจนวัน  
ตาย การเกิดของเขา ก็เป็นการเกิดมาเพื่อทนทุกข์ทรมานทาง  
ใจไปชาติหนึ่ง เพราะเขาไม่ได้พบวิธีระงับดับทุกข์ตามแนว  
ทางของพระพุทธเจ้า

### กิลีสกุย

กยสี่ปัดี้ สี่แท้ แม้กิลีส  
 หน้สมเพช เตือนแท้โร ก็ไม่เน้น  
 ก่าเป็นทาส กิลีส อย่เจ้เจ้น  
 ละอดเม้น ปรารถไป หนีไม่นา  
 คั้นธรรมะ นาทบออก อัมกิลีส  
 หน้สมเพช อย่งง หนีวร้างน  
 หนีงาน หนีงาน สรรพมา  
 ได้เม้นท์ กิลีสไป สมใจเคย ๖

## การฝึกจิต



ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงการ ฝึกจิตเพื่อให้ อยู่เป็นอัน เดียวกันกับความว่าง ซึ่งเรียกกันว่าสมาธิภาวนา เพราะถือเป็น เรื่องสุดท้ายที่ควรจะทำในพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏ อยู่ในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสุดท้ายนั่นเอง (สัมมาสมาธิ) บางคน เคยมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับคำๆ นี้ โดยเห็นเป็นเรื่องขลัง เรื่องศักดิ์สิทธิ์เหนือวิสัยคนธรรมดา เลยไม่สนใจและนึกว่า เป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน “สมาธิภาวนา” คือการ ฝึกจิต และการใช้จิตที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่ของมันโดยสมบูรณ์ ให้มากถึงที่สุดเท่าที่มันจะทำได้ ถ้าจะเปรียบจิตก็เหมือนกับ สัตว์ป่า ซึ่งยังไม่ได้รับการฝึก แล้วจะไปเอามันมาใช้ได้ อย่างไร เราต้องฝึกให้มันยอมเสียก่อน ให้รู้เรื่องรู้ราวเห็น สัตว์ต่าง ๆ เสียก่อน เมื่อฝึกแล้วเราจะใช้มันทำอะไรก็ได้



ฉะนั้น ระเบียบสมาธิภาวนาครั้งแรกก็คือ การฝึกจิต ครั้งหลังก็คือการใช้จิตที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่สูงสุดของมนุษย์ได้

ถ้าถามว่าเพื่ออะไร ก็ตอบได้ตามหลักในพระบาลีซึ่งกล่าวไว้ว่า เพื่อผล ๔ อย่าง (๑) เพื่อมีจิตใจสงบสุขทันตาเห็น แปลว่าได้ชิมรสของนิพพานทันตาเห็น (๒) จะมีความรู้พิเศษคล้ายกับ ของทิพย์เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ (๓) จะมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ที่สุด ซึ่งเป็นเหตุให้เราทำอะไรไม่ผิด และ (๔) จะทำกิเลสให้สิ้นไป คำว่าสมาธิภาวนานี้ถ้าจะแปลให้ตรงที่สุด ก็คือการทำจิตของเราให้เจริญที่สุด สมาธิเป็นคำที่พระพุทธเจ้าท่านใช้ แต่พวกเราสมัยนี้ชอบเรียกกันว่าทำกรรมฐานหรือทำวิปัสสนา คำว่ากรรมฐานไม่เคยพบเป็นพุทธภาษิต พบแต่คำว่าสมาธิภาวนา ทำสมถกรรมฐานก็คือทำการฝึกจิตให้อยู่ในอำนาจ ทำวิปัสสนากรรมฐานก็คือการใช้จิตให้ทำงานทางปัญญาจนรู้แจ้ง รวมเรียกสั้น ๆ ว่าทำกรรมฐานหรือทำภาวนา บางคนก็เรียกเอาตามใจชอบอีกว่าทำทางจิต ทำทางใจ แต่คำว่าทำทางใจนั้นถูกดึงเอาไปใช้ในวงแคบ ๆ ว่าทำเพื่อให้เกิดหูทิพย์ตาทิพย์ เห็นนั่นเห็นนี่ หรือเพื่อรักษาโรคไปเสีย

การบังคับจิตฝึกจิตที่เรียกว่าทำสมาธิ หรือทำสมถะ หรือทำอธิจิต<sup>๕</sup> มีผลเกิดขึ้นเป็นสมาธิเฉียด ๆ บ้าง สมาธิ แน่วแน่นบ้าง กระทั่งเป็นฌาน และการติดอยู่ในฌาน (การเพ่ง) โดยไม่เปลี่ยนแปลง เรียกว่าสมาบัติ ผู้แคล่วคล่องในทางนี้สามารถบังคับจิตให้ตามต้องการที่สุด ผู้มีอำนาจจิตและมีการหลุกพันทุกข์ด้วยอำนาจจิต คือเอาสมาธินำทางอย่างนี้ ก็เรียกว่า เจโตวิมุตติ ส่วนการใช้จิตให้ทำงาน (วิปัสสนา) เพื่อให้เกิดปัญญา<sup>๕</sup> นั้นเป็นเรื่องรู้อัจฉริยะ ไม่ใช่เรื่องหยุดหรือเรื่องสงบของจิต ผลที่เกิดขึ้นเรียกว่าญาณ (ความรู้) หรือทัสสนะ (ความเห็น) บางที่รวมเรียกว่าญาณทัสสนะ คือความรู้ความเห็น <sup>๕</sup>นี่คือผลของวิปัสสนา สมถะทำให้จิตสงบ เข้มแข็ง มีอำนาจสมควรแก่การทำงาน วิปัสสนาทำให้รู้อัจฉริยะเห็นจริง ทำให้เกิดความรู้ความเห็นแจ่มแจ้งแทงตลอดจนเป็นความหลุกพันด้วยปัญญา เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

ข้อที่เรามักจะเข้าใจผิดกันอยู่ก็คือ คำว่าเพ่งหรือเพ่ง ฌาน “ฌาน” แปลว่าเพ่งหรือการเพ่ง เรามักเข้าใจกันเสียว่าถ้าเพ่งทำฌานแล้วก็ เป็นสมาธิ เป็นสมถะหมด ที่จริง ความเพ่ง<sup>๕</sup>นี้มีทั้ง ๒ อย่าง คือเพ่งให้เป็นสมาธิก็ได้ ให้เป็น

วิบัติสหนักก็ได้ ถ้าเพิ่งสังเกตเห็น เช่น วงเขี้ยวหรือวงขาว  
 หรือลมหายใจ หรือซากศพ หรืออะไรก็ตาม เราเรียกว่า  
 เพิ่งอารมณ์ เพิ่งอย่างนี้มีผลเป็นสมณะหรือสมาธิจิตสงบ แต่  
 ถ้าเพิ่งดูให้เห็นลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
 หรือสูญญตา ที่มีอยู่ในสิ่งนั้น ๆ นี้เรียกว่าเพิ่งลักษณะ มีผล  
 เป็นปัญญา เป็นวิบัติสสนา ต้องจำ ๒ คำนี้ไว้ให้แม่นว่าเพิ่ง  
 อารมณ์อย่างหนึ่ง กับเพิ่งลักษณะอีกอย่างหนึ่ง ฉะนั้น ถ้า  
 ไปเพิ่งอารมณ์จิตก็สงบเงียบ ในที่สุดก็เป็นสมาบัติตัวหนึ่งเป็น  
 ก้อนหินเป็นก้อนไม้ไป ถ้าเพิ่งลักษณะก็ได้ความรู้ในสิ่งทั้ง  
 หลายทั้งปวงตามที่เป็นอย่างจริง เห็นโลกทั้งปวงโดยความเป็น  
 ของว่าง เห็นตัวตนโดยความเป็นของว่าง และจะหลุดพ้น  
 ปล่อยาวได้ เพราะฉะนั้น การเพิ่งลักษณะนี้แหละคือสิ่งที่  
 เราประสงค์กันในที่นี้ และที่ได้กล่าวมาในบทก่อนก็หมายถึง  
 ความเพิ่งในส่วนนี้ ไม่ได้เรียกว่าพิจารณา แต่เรียกว่าเพิ่ง  
 เพราะมันมีความหมายต่างกัน ถ้าใช้การพิจารณาแล้วมันจะ  
 ไม่เพิ่ง พิจารณามันต้องคิดไปตามเหตุผล จิตอาจส่ายไปมา  
 ไม่แน่วแน่ ฉะนั้น เราจะต้องทำการพิจารณาเสียก่อน ได้  
 ความอย่างไรแล้วจึงเพิ่ง เพิ่งลงไปที่ความจริงที่เราต้องการจะ

ให้เห็น ฉะนั้น วิปัสสนาตัวแท้จึงไม่ใช่การพิจารณาโดยตรง  
 แต่เป็น การเพ่ง หลังจากการ พิจารณาแล้ว หมายความว่า  
 พิจารณาไปคู้ไป พิจารณาไปแล้วก็คู้ไป คู้ให้หนักขึ้น ๆ ยิ่ง  
 คู้ยิ่งเห็นแจ้ง และความเห็นจะมีกำลังแรง ฉะนั้น ต้องเข้า  
 ใจคำว่าเพ่งฅาน ซึ่งไม่ใช่เรื่องเพียงแต่ทำให้จิตเป็นสมาธิจน  
 จิตหยุดสงบอย่างเดียว มันยังมีการเพ่งความจริงหรือเพ่ง  
 ธรรมจนเกิดความรู้แจ้งขึ้นมาด้วย นี่เองเป็นเหตุให้คนเข้าใจ  
 ผิดไปถึงคำอีกคำหนึ่งว่า “เมื่อจิตตงมันแล้ว ก็รูสิ่งทั้งหลาย  
 ทั่วปวงตามที่เป็นจริง” คนที่ไม่เคยเรียนบาลีหรือว่าได้  
 ฟังมาผิด ๆ ก็เข้าใจว่าทำจิตให้สงบเงียบนิ่งเหมือนกัน  
 หินได้แล้ว ก็รูแจ้งขึ้นมาเอง อย่างนี้ไม่ใช่ ตัวแข็งเป็น  
 ท่อนไม้แล้วจะรูอะไรไม่ได้ จะต้องมี ความเพ่งลักษณะ  
 หรือเพ่งธรรม แล้วตงมันอยู่ที่การเพ่งลักษณะหรือเพ่ง  
 ธรรมนั้น มันจึงจะเห็นตามที่เป็นจริง แม้ประโยคคล้าย  
 กันเช่นว่า “ท่านทั้งหลายจงเจริญสมาธิ แล้วจะรูสิ่งทั้งหลาย  
 ทั่วปวงตามที่เป็นจริง - เธอจงเจริญสมาธิ” ในที่นี้ ไม่ใช่  
 การเข้าฅานหนึ่ง ไม่ใช่ทำฅาน ๔ ไม่ใช่ปฐมฅาน ทุติย-  
 ฅาน ฯลฯ หรือหยุดอยู่ในฅานในสมาธิอย่างนั้น นั่นไม่ใช่-

สมาธิกำนั้น หมายถึง สมาธิภาวนา คือว่า ต้องออกจากฌาน และใช้ ความเพ่ง หรือกำลัง ของฌาน นั้นส่อง ลงไปที่ ลักษณะ เป็นการเพ่งลักษณะอีกทีหนึ่ง จึงจะเรียกว่าทำสมาธิในที่นี้ แล้วก็รู้ความจริงจากลักษณะต่าง ๆ คือลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือสัจจธรรม ไม่ใช่ทำจิตให้หนึ่ง ๆ เงียบ ๆ แล้วมันจะลุ่มหลง ๆ ขึ้นมาเอง เหมือนกับที่เขา พุดกันโดยมากด้วยความไม่รู้จริง แล้วก็พากันไปผิดทาง จน เกิดคณะคนวิกลจริตผิดธรรมคาไป

ผลของสมาธิภาวนามีอยู่ ๔ อย่างตั้งกล่าวมาแล้วข้างต้น วิธีปฏิบัติเพื่อผลนั้น ๆ ก็ต่างกัน แบ่งเป็นพวกที่ทำให้สงบ และพวกที่ทำให้รู้แจ้ง สำหรับพวกที่ทำให้สงบนั้น เขามักเพ่งกสิณ กสิณแปลว่าวงหรือดวง ซึ่งจะเป็นสีอะไรก็ได้ กระทั่งสีขาว เช่นเจาะรูฝาห้องให้เป็นวง ข้างนอกเป็นอากาศขาวสว่าง ดวงสว่างนั้นก็ยังเรียกว่าดวงกสิณ ถ้าเอาดินปั้นเป็นก้อนกลมแล้วเพ่งวงดินนั้น ก็เรียกว่าปฐวีกสิณ อย่างนี้เป็นต้น สมาธิภาวนาประเภทนี้ทำให้เกิดความสงบหรือเกิดอำนาจของจิตที่สงบ และมีผลไปตามความปรารถนาของตน เขาเชื่อกันว่าถ้าใช้วงสีที่เป็นแสงสว่าง ผลก็ได้ไปใน

ทางมีความสว่าง เช่น หุกิพย์ ทาทิพย์ ถ้าใช้สัมผัส ๆ หรือ  
 เอนำมาเพ่ง ก็สามารถจะแสดงปาฏิหารย์เกี่ยวกับน้ำ ๆ เช่น  
 เดินบนน้ำเป็นต้น ส่วนปัญหาที่สงสัยกันว่าทำได้จริง ๆ  
 อย่างนั้นหรือไม่ ก็จะต้องสาธยายกันเป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่อง  
 หนึ่ง ซึ่งไม่ใช่ในที่นี้

ที่นี้ สมธิดาวนาประเภทที่เอาทรากศพเหม็นนำมา  
 เพ่ง ก็เพื่อจะแก้นิสัยสันดานของคนที่มีราคะจริตแรง หรือ  
 ว่าเพื่อ ทำให้เกิด สติปัญญาในค้ำ ที่เราไม่เคยมี เช่นเรา  
 สาละวน อยู่แต่กับ ของหอมของ สวยของ สะอาดอะไร เหล่านี้  
 เรียกว่ารู้จักโลกแต่ในค้ำนี้ ไม่เคยรู้จักโลกในค้ำตรงกัน  
 ข้ามซึ่งเหม็นหรือสกปรก ฉะนั้น จึงต้องเอาศพนำมาเพ่ง  
 เพื่อให้เกิดความสมดุลกัน แล้วจะได้ไม่ถูกลวงตัวของเป็น  
 คู่มากนัก

สมธิดาวนาบางประเภท เรียกว่า “อนุสสติ” เป็น  
 เรื่องของการรำลึก เช่น รำลึกถึงทาน ถึงศีล ถึงพระพุทธ  
 พระธรรม พระสงฆ์ จูงใจให้จิตนิยมในความเป็นอย่างนั้น  
 หรือว่าเพื่อให้เกิดปีติปราโมทย์ เกิดความซึมซาบในคุณของ

ท่าน เพื่อมีความกล้าหาญในการที่จะดำเนินตามท่าน หรือ  
เอาอย่างท่าน เป็นต้น

สมาธิภาวนาอีกประเภทหนึ่ง ก็เป็นพวกเจริญพรหม  
วิหาร คือให้อยู่ด้วยจิตใจสูงอย่างพรหม คือทำความสำนึก  
ในทางเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาอยู่เสมอ มีภาวะเป็น  
อยู่อย่างพรหม การอยู่ในภพของพรหมก็คืออยู่อย่างแบบนั้น

ยังมีสมาธิภาวนาอีกพวกหนึ่ง ซึ่งไปเอาสิ่งที่ไม่มรูปรู  
มาเพ่ง เช่น อากาศหรือความว่าง ฯลฯ มาเป็นอารมณ์  
จิตก็เป็นสมาธิในลักษณะที่ประณีตละเอียดสุขุมยิ่งขึ้นไป ถ้า  
เป็นฌานก็เป็นฌานที่ประณีตละเอียดสุขุมยิ่งกว่าเพ่งรูป จึง  
เรียกว่าอรูปรฌาน พวกที่มีปกติเพ่งฌานแบบนี้ เขาเรียกว่า  
อรูปรพรหม ซึ่งสูงกว่ารูปพรหมในด้านความหมายของสมาธิ  
เท่านั้น ภาวะความเป็นอยู่ หรือภพของคนพวกนี้ เรียกว่า  
อรูปรโลก

ที่นี้ก็ยังเหลือพวกที่เพ่งธาตุ หรือเพ่งความเป็นของ  
สกปรกในอาหารหรือเสื้อผ้าที่เราใช้สอย นี่เป็นการแก้ความ  
มัวเมาในการบริโภค แก้ความรักสวรั้งาม แก้ความลุ่มลุ่ม  
เตรียมที่จะเป็นวิปัสสนา เตรียมที่จะเป็นปัญญาขึ้นไปตาม

ลำดับ ทั้งหมดนี้เรียกว่าพวกสมณะหรือพวกสมาธิ ส่วนพวกที่เป็นวิปัสสนานั่น เฟ่งขันธ์ เฟ่งธาตุ เฟ่งอายตนะ แยกนามรูปต่างๆ ออกไป เฟ่งให้เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาโดยตรง ประเภทใหญ่ๆ มันมีอยู่อย่างนี้

ต่อไปนี้จะได้บรรยายถึงวิธีฝึกจิตแบบหนึ่งซึ่งเห็นว่าเป็นประโยชน์ที่สุด เหมาะสมที่สุด เป็นสาธารณะทั่วไป แก่บุคคลทุกคน และวิธีนี้เรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” อานาปานสติ ก็คือการมีสติจับอยู่ที่ลมหายใจออกและเข้า

การฝึกที่แรก ก็คือฝึกกำหนดที่ลมหายใจออก—เข้า นั้นแหละ ให้ได้เสียก่อน เฟ่งจับอยู่ที่ลมออก—เข้าให้ได้ ตลอดเวลาไม่ขาดระยะจริงๆ เมื่อติดตามทุกลมหายใจเข้าออกจนจิตไม่หนีไปไหนแล้ว ต่อไปเราก็เอาสิ่งอื่นมาเป็นเครื่องเฟ่งสับเปลี่ยนแทนลมหายใจ แต่ว่าต้องกำหนดสิ่งนั้นทุกลมหายใจ เช่นกำหนดความไม่เที่ยง ก็ไม่เที่ยงทั้งหายใจออกไม่เที่ยงทั้งหายใจเข้า กำหนดเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นสูญญตา หรือกำหนดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ต้องกำหนดมันให้ได้อยู่ทุกลมหายใจออก ทุกลมหายใจเข้า กล่าวว่่ายๆ



ก็คือเพ่งที่ลมหายใจออกลมหายใจเข้าจนให้อยู่ตัวก่อน ให้คง  
รูปจนจิตเราไม่คิดถึงเรื่องอื่น แล้วจึงเอาอะไรมาฝากไว้ที่ลม  
หายใจนั้น แล้วจึงกำหนดสิ่งนั้นต่อไปทุกลมหายใจเข้า—ออก

อย่างนี้เรียกว่าทำอานาปานสติ และจะสูงขึ้นไปเป็น  
ลำดับ ๆ อันดับแรกที่สุดก็ฝึกที่ตัวลมหายใจ อันดับถัดไป  
ก็ฝึกความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเพ่งลมหายใจนั้นอยู่ทุก  
ลมหายใจ อันดับถัดไปก็พิจารณาจิตของตัวเองอยู่ทุกลม  
หายใจ ต่อไปก็พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น  
อนัตตาที่เกิดขึ้นอยู่กับลมหายใจ ที่เกิดขึ้นอยู่กับเวทนา ที่  
เกิดขึ้นอยู่กับจิต อยู่ทุกลมหายใจ เพราะฉะนั้น อานาปาน-  
สตินั้นมันจึงสูงขึ้นไปตามลำดับ กระทั่งหายใจเป็นความไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่ที่เดียว จนมีความเบื่อหน่ายคลาย  
ความอยากอยู่ทุกลมหายใจ กระทั่งจิตหลุดพ้นจากความอยาก  
ความยึด รู้สึกตัวอยู่ว่าจิตหลุดพ้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า—ออก  
ที่เดียว ตลอดจนหยั่งแหละเรียกว่าทำอานาปานสติสมาธิภาวนา  
แต่ถ้าจะกล่าวให้ชัดเจนลงไปเป็นขั้น ๆ เราอาจจะแบ่งเป็น  
ระยะ ๆ ได้ดังนี้ :-

ระดับที่ ๑ เฟ่งลมหายใจเป็นอารมณ์ ลมหายใจมีลักษณะอย่างไร เฟ่งแนวแนอยู่ที่ลมหายใจนั้น จนกระทั่งเกิดความสงบรำงับเพราะการเฟ่งนั้น เมื่อมีความสงบรำงับแล้วจะเกิดความรู้สึกเป็นสุข เพราะความเป็นสมาธินั่นเอง  
 ๕ ๗ ๘ ๘ ๘ ๘ ๘  
 นแหละเป็นชนทหนง

ระดับที่ ๒ คือพิจารณาความรู้สึกที่เป็นสุข อันเกิดมาจากสมาธินั้น ว่าสุขนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พิจารณาให้ชัดแจ้วอยู่อย่างนั้น ความรู้สึกเช่นนี้ไม่เที่ยงน่าระอา เป็นอนัตตา สิ่งที่เรียกว่าสุข ๆ นี้ย่อมเปลี่ยนแปลงไม่เป็นแก่นสาร แล้วมันจะมีผลไปถึงความสุขทุกชนิดที่เรา รู้สึกว่าจะไม่คงทน น่าเบื่อ และไม่ไฉงของเรา จะเป็นความสุขที่เกิดมาจากทรัพย์สมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง กามารมณ์ หรืออะไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าสุขเวทนาแล้ว มันต้องไม่ถาวร จะต้องเสียใจเพราะมัน เรายึดมันไว้ไม่ได้ เรามีปัญหายุ่งยากก็เรื่องสุขเวทนานั่นเอง ฉะนั้น เราจึงพิจารณาสุขเวทนาให้เห็นเป็นอย่างนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

ระดับที่ ๓ ก็เฟ่งจิตในขณะที่ทำสมาธิภาวนานี้ เป็นอย่างไร จิตใจที่ประกอบอยู่ด้วยสุขเวทนาเป็นอย่างไร

ทุกขเวทนาเป็นอย่างไร จิตตงมันเป็นอย่างไร จิตไม่ตงมัน  
เป็นอย่างไร จิตยึดถืออันนี้กับจิตที่ไม่ยึดถือเป็นอย่างไร จิต  
ที่คิดว่าเรามีตัวตนของตน กับจิตไม่มีตัวตนไม่มีของตนเป็น  
อย่างไร อย่างนี้เรียกว่าเป็นการคูจิตโดยปริยายต่าง ๆ ทุกแง่  
ทุกมุม อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกเหมือนกัน นี่แหละเป็นขั้นที่  
คูตัวจิต

ระดับที่ ๔ เฟ่งคูที่ตัวความจริงของทุก ๆ สิ่ง จะ  
เป็นที่จิตหรือที่เวทนาหรือที่ลม ว่าความจริงมันเป็นอย่างไร  
ก็จะพบความจริงว่าสิ่งทั้งปวงมันมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ทั้ง  
เหตุทั้งปัจจัยที่ปรุงแต่งและทั้งสิ่งที่ถูกปรุงแต่งนั้น ก็เปลี่ยนแปลง  
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นแล้วยิ่งสลด  
เห็นแล้วยิ่งสังเวช เห็นแล้วยิ่งเบื่อหน่าย ฉะนั้น จึงคูทั้ง  
ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา คูทั้งความเบื่อหน่ายที่เกิด  
มาจากการเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา คูการที่จิต  
ค่อย ๆ ถอยออก คูความโง่ความหลงที่ไปยึดถืออันนี้ว่าไม่อาจ  
จะเกิดมาอีกได้ คูความที่ตัวเราหรือของเราว่าไม่อาจจะแผ่  
ขึ้นมาอีกได้ เหล่านี้รวมกันทั้งหมดเขาเรียกว่าคูธรรมะในสิ่ง  
ทั้งปวง และคูอยู่ทุกลมหายใจเข้า—ออก โดยไม่ว่างเว้น

ระดับที่ ๕ ก็คือจิต เมื่ออยู่อย่างนั้น ย่อมมีความ  
เบื่อน่าย มีความคลายความอยาก มีความปล่อย มีความ  
วาง ไม่มีติดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ว่าเป็นเราเป็นของของเรา

ที่ระดับสุดท้าย คือระดับที่ ๖ ก็คือความหลุดความ  
ปล่อย ความดับ ความวาง หรือความว่าง ว่ามีอยู่เพียงชั่ว  
คราหรือตลอดเวลา หรือทุกหนทุกแห่งอย่างไร นี้เรียกว่า  
แนวปฏิบัติที่จัดเป็นระยะ ๆ ตามที่มันจะสัมพันธ์เนื่องกันไป  
เป็นอย่างนี้

ที่ลองพิจารณาเฉพาะสิ่งที่ถูกดู เพื่อความเข้าใจ  
ง่าย อันที่ ๑ ก็คือดูที่ลมหายใจ **ลมหายใจในภาษาบาลี**  
**เรียกว่า “กาย”** เรียกลมหายใจกับร่างกายเป็นชื่อเดียวกัน  
ดู “กาย” ก็คือดูลมหายใจ กล่าวคือดูลมหายใจยาว ดูลม  
หายใจสั้น ดูลมหายใจที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย แล้ว  
ดูลมหายใจที่ค่อย ๆ ระวังปลง ละเอียตลง ๆ ดูลมหายใจใน  
ลักษณะ ๔ อย่างนี้ ก็เรียกว่า “ดูกาย” เป็นการทำ **ภาขา-**  
**นุบัตสนาสติบัญญัติฐาน** (ไม่ใช่ดูที่ร่างกาย)

อันที่ ๒ คือดูเวทนา เวทนานั้นหมายถึงความรู้สึก  
เช่นรู้สึกเป็นสุขในสมาธิ ก็ว่าสุข มันเกิดขึ้นจากการที่ลม

หายใจค่อย ๆ ละเอียตลง ค่อย ๆ ระวังปลงจนแน่นแน่วเป็น  
 ความเพ่ง ลมหายใจละเอียตลง ๆ นั้นแหละ ก็จะเป็นสมาธิ  
 หรือเป็นฌาน จากสมาธิจากฌานนี้ จะมีความรู้สึกเกิดขึ้น  
 อย่างหนึ่ง ที่เรียกว่าความรู้สึกนั้น ตามธรรมดาเวทนาที่เกิดขึ้น  
 ก็เป็นปีติ คือพอใจในการกระทำที่กำลังทำอยู่ แล้วรู้สึกเป็น  
 สุขสบายอย่างยิ่ง เพราะเป็นการชิมรสพระนิพพานล่วงหน้า  
 แล้วก็พูดไปอีกว่า ปีติและสุข ๒ อย่างนี้มันปรุงแต่งจิตให้  
 เพลิดเพลิน ปีติและสุขนี้เองมันหล่อเลี้ยงความคิดนึกให้ตริ  
 ตรีกอยู่เสมอ แล้วก็พูดไปถึงปีติสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ ว่าถูก  
 บังคับให้ลดลง ๆ จนไม่มีการปรุงแต่ง จนความรู้สึกว่าตัวเรา  
 ของเราจะไม่เกิดขึ้นเลย อย่างนี้เป็นการศึกษาที่เวทนาหยุด  
 ปรุงแต่งจิต หรือว่าปรุงแตงน้อยลง ๆ จนไม่ปรุงแต่ง ทั้ง  
 หมดนี้เรียกว่ากุเวทนา คือกุปีติ กุสุข กุปีติและสุขที่ปรุง  
 แต่งจิต และกุปีติปรุงแตงน้อยลง ๆ จนไม่ปรุงแต่งจิต คุโดย  
 ลักษณะ ๔ อย่างนี้เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

อันที่ ๓ ที่เราจะพูดถึงคือจิต คุ่ว่าจิตเดียวกันนี้เป็นอย่าง  
 ไร กำลังกวัดแกว่งเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร คุ่ว่าตัวจิตล้วน ๆ  
 นั้นเป็นอย่างไรเสียก่อน แล้วดูจิตที่ปราโมทย์ปีติว่าเป็นจิต

อย่างไร ก็ว่าจิตที่ถูกบังคับให้ตั้งมั่นหยุดสงบนั้นว่าเป็นจิต  
 อย่างไร แล้วก็จิตที่ถูกทำให้ปล่อยวางให้สลัดเกลี้ยงไปจาก  
 ความรู้สึกในตัวเราหรือของเรา ว่ามันเป็นจิตอย่างไร พยายาม  
 พิจารณาน้อมนึกหรือเพ่งดูทั้งโดยอารมณ์ ทั้งโดยลักษณะ  
 จนรู้เรื่องจิตทั้ง ๔ ประเภทนี้ เรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติ-**  
**ปัฏฐาน**

อันที่ ๔ ก็คือคุณธรรม ธรรมในที่นี้หมายถึงสังขธรรม  
 หรือความจริงแท้ ๆ ครั้งแรกก็เพ่งดูความไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
 เป็นอนัตตาหรือสูญญตา ที่มีอยู่ในสิ่งทุกสิ่ง แล้วอันที่สอง  
 ก็ดูความเบื่อหน่ายคลายความอยาก ที่เรียกว่า “วิราคะ” ที่  
 จะเกิดติดตามมากับการเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เพราะว่าถ้า  
 มีการเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาอย่างถูกต้องที่ไหนเมื่อไรแล้ว  
 จะมีความเบื่อหน่ายคลายความอยากติดตามมาที่นั่น ฉะนั้น  
 ให้ดูให้ดี ๆ ถ้าเกิดความเบื่อหน่ายคลายความอยากอย่าง  
 แล้ว จะไม่มีการปรุงกิเลสให้เกิด ความคิดเรื่องว่ามีตัวเรา  
 ว่าของเรานั้นจะไม่เกิด การไม่เกิดความคิดเช่นนี้เรียกว่านิโรธ  
 เราคุณิโรธกันที่ตรงนี้ คือดูที่ความไม่เกิดของกิเลสตัณหา  
 ความไม่เกิดของตัวเราหรือของเรา แล้วดูต่อไปก็จะพบว่า  
 เคียวมันสลัดออกไป คือสลัดความรู้สึกว่ามีตัวเราหรือของ

เราออกไป ที่แรกก็สลัดของเราก่อน อะไรที่ยึดถือว่าของเรา  
 ถูกสลัดออกไป และครั้งหลังที่สุดตัวเราก็ถูกสลัดออกไป เช่น  
 เกี่ยวกับพระพุทธรูปที่ว่า “จงดูโลกนี้ให้เป็นของว่าง  
 ครนดูโลกทั้งหลายเป็นของว่างแล้วให้ดอนอัตตานุปฏิ  
 คอตัวผู้ดูโลกนี้ให้ว่างเสียอีกทีหนึ่ง” อาการอย่างนี้จะมี  
 ขึ้นหลังจากที่มันไม่มีการเกิดขึ้นของความคิดปรุงแต่งว่าตัวเรา  
 ของเรา เมื่อเห็นอยู่ทั้งความไม่เที่ยง ความเบื่อหน่าย  
 ความไม่เกิดกิเลส และการสลัดตัวตน ๔ อย่างนี้แล้ว เรียก  
 ว่า **ธรรมานุบัสสนาสติบัญญัติ**

รวมเข้าทั้ง ๔ อย่างด้วยกัน เขาชอบเรียกกันว่า  
 “**สติบัญญัติ**” ที่แท้ก็คือสมาธิภาวนา หรือการเจริญอานา-  
 ปานสติทั้ง ๔ หมวด ๆ ละ ๔ อย่าง รวมกันเป็น ๑๖ เพราะ  
 มันทำอยู่ทุกลมหายใจเข้า—ออกทั้ง ๑๖ อย่าง ก็คือของ ๔  
 อย่าง อย่างหนึ่ง ๆ คู ๔ วิธี จึงเป็น ๑๖ อย่าง และคูอยู่  
 ทุกลมหายใจเข้า—ออก เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า อานาปานสติ

ขออธิบายถึงเคล็ดของการเพ่งสักเล็กน้อย เพราะ  
 ถ้าไม่ดูเรื่องจะไม่สมประสงค์ กล่าวคือถ้าเพ่งอย่างสงบมาก  
 เกินไปมันทำให้วังงและจะทำได้ จะต้องเลิก แต่ถ้ายก

จิตขั้นสูงการพิจารณามากเกินไปมันก็พุ่งช่านจนไม่เป็นสมาธิได้  
 ที่นี้ถ้าฟังอย่างเฉย ๆ มากเกินไป มันก็จะได้แต่สงบเฉย  
 ไม่สามารถทำกิเลสให้สิ้นได้ คือจะไม่เห็นความเป็นอนิจจัง  
 ทุกขังอนัตตา จนเกิดเบื่อหน่ายและปล่อยวางได้ จึงต้องทำ  
 ให้กลมกล่อมพอเหมาะสมควรส่วน แล้วมันก็ไม่ม่วงไม่พุ่ง  
 ช่านและไม่หยุดนิ่ง แต่จักเป็นไปเพื่อเห็นแจ้งไปตามลำดับ ๆ  
 ได้ จะคลุมหายใจหรือกุเวทนาหรือกุจิตหรือกุธรรมก็ตาม  
 ต้องคู่ด้วยอุบายที่เหมาะสมอย่างนี้

การเตรียมตัวเพื่อทำสมาธิภาวนาข้อแรกก็คือ ผู้ทำ  
 จะต้องไม่มีความห่วงกังวล (ปฺลิตฺโธ) เช่นเรื่องที่อยู่อาศัย  
 เรื่องคนที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือ เรื่องอาชีพหรือรายได้ เรื่อง  
 สังคม เรื่องภรรยา เรื่องกิจการที่กำลังกระทำ เรื่องแผนการ  
 ที่จะเดินทาง เรื่องญาติ เรื่องอาหาร เรื่องความเจ็บไข้  
 เรื่องการศึกษาเล่าเรียน และอันสุดท้ายก็อย่าให้จิตคิดเลยเถิด  
 ไปว่าจะเอาความเก่งความวิเศษ เช่นเป็นอธิปทาภิหารียอย่าง  
 นี้

ที่นี้ก็ไปสู่สถานที่ซึ่งอำนวยความสะดวกพอสมควร  
 เช่นที่เงียบสงัด ถ้าเป็นพระ ท่านระบุไว้ที่ป่า โคนไม้ รวม



ความแล้วก็คือที่ไหนพอทำได้ก็เอาที่นั่น ต่อไปก็ควรมีการ  
 หนักอย่างถูกต้อง เพราะว่าในการทำจิตนี้ ทำนองอำนวยความสะดวก  
 สะดวกมาก ที่หนักเลือกที่หนัก เลือกอะไรต่าง ๆ พอเหมาะสม  
 สม คนที่มีโรคจริตก็เว้นสถานที่ที่มีการยั่วชวน พวกโทสะ  
 จริตโกรธง่ายก็อย่าไปอยู่ในที่ที่มีอะไรยั่วโทสะ เลือกที่โปร่งๆ  
 โโล่งๆ เลือกที่กว้าง ๆ มีเครื่องไม้ใช้สอยพอต้องการ นี้ก็  
 เป็นเรื่องการเตรียมเบื้องต้นเหมือนกัน

ต่อไปก็นั่งตัวตรง และกำหนดลมหายใจเข้าออก  
 หายใจตามธรรมดา คุ่ว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ลองหายใจ  
 ยาวลองหายใจสั้น แล้วเปรียบเทียบดู เมื่อเราสบายใจหรือ  
 จิตใจปรกติดี ลมหายใจจะยาว เมื่อเหนื่อยเมื่อโกรธเมื่อไม่  
 ปรกติกลมหายใจจะสั้น ถ้าเรามีความบีบคั้นปรามิทัย หรือเพียง  
 เริ่มมีการกำหนดลมนี้ก็ตาม มันจะยาวไปกว่าธรรมดา ฉะนั้น  
 ลองสังเกตดูทุกอย่างว่ายาวสั้นนั้นมันเป็นอย่างไร ถ้าเรา  
 กำหนดดูวิธี สิ่งที่เราเรียกว่าความพอใจในการกระทำจะเกิดขึ้น  
 ถือเป็นข้อสังเกตข้อแรก ถ้ากำหนดลมหายใจแล้วรู้สึกไม่พอ  
 ใจในการกระทำนั้น เรียกว่ายังไม่ถูกวิธี ถ้าเกิดความ  
 พอใจลมหายใจก็ยาวขึ้น ถ้าความพอใจนี้มีมากจนเป็นความ

ยินดีเพราะการกระทำสำเร็จยิ่งขึ้นไปอีก ลมหายใจก็จะยาว  
หรือจะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อมีความประณีตถึงขั้นนี้แล้ว  
ก็หมายความว่าจิตนั้นกำหนดอยู่ที่ลมได้ จิตที่กำหนดอยู่ที่  
ลมได้แบบนี้ เราต้องถือว่ามันผิดจากจิตที่แรกที่ไม่สามารถ  
กำหนด ฉะนั้นจึงเรียกว่า “จิตที่เกิดจากลม” (เอกัคคตาจิต)  
คือจิตที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์อยู่แต่เพียงอย่างเดียว

ถ้าคุณจิตอย่างนี้ไว้จะมีอาการวางเฉย คือที่เป็นองค์  
ของสมาธิหรือฌานปรากฏอยู่ ในขณะที่สิ่งที่เรียกว่านิมิต  
จะปรากฏขึ้น เพราะลมหายใจละเอียดจนกำหนดที่ตัวลมไม่  
ได้ เกิดมโนภาพขึ้นเป็นดวง เป็นวง อย่างใดอย่างหนึ่งตั้ง  
อยู่แทน อย่างนี้เรียกว่านิมิตปรากฏ ถ้าทำมาถึงขั้นนี้แล้ว  
ก็เรียกว่ามีสติแล้ว เพราะว่าสามารถกำหนดอยู่ที่วงหรือนิมิต  
ของลมหายใจที่เกิดขึ้น แทนลมหายใจนั้นได้ การที่สามารถ  
กำหนดอยู่ได้เรียกว่ามีสติแล้ว การรู้ว่าเรากำหนดจิตกำหนด  
ลมหายใจอยู่อย่างนั้น ลมหายใจเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่าง  
นั้น สติเป็นอย่างนั้น นี้เรียกว่า “ญาณ” คือความรู้ปรากฏ  
ขึ้นในระยะเริ่มแรก

เมื่อทำได้มาถึงขั้นนี้ ก็เรียกได้ว่ากายานุบัติสสนาสติ-  
 บัญฐานโดยสมบูรณ์ ความระงับ ความเป็นสมาธิ มีอยู่ได้  
 เพราะลมหายใจละเอียดลง ๆ จนเกิดนิमितเป็นมโนภาพแทน  
 อยู่ สติก็แน่วแน่นอยู่ ความรู้สึกก็แน่วแน่นอยู่ แปลว่าสิ่งที่  
 ถูกกำหนดก็แน่วแน่นอยู่ สติที่กำหนดก็แน่วแน่นอยู่ สัมปชัญญะ  
 คือความรู้ตัวก็แน่วแน่นอยู่ เพราะเหตุที่สิ่งที่ถูกกำหนดนั้นคือ  
 ลมหายใจ จึงเรียกว่ากายานุบัติสสนาสติบัญญัติ

ส่วนจะทำให้ลมหายใจละเอียด ๆ ยิ่งขึ้นได้โดยวิธีใด  
 นั้น ท่านมีหลักว่าลมหายใจจะละเอียดเมื่อสติกำหนดของ  
 ละเอียดยิ่งขึ้น และจะทำสติให้ละเอียดยิ่งขึ้นได้ก็โดยเอาสิ่งที่  
 ละเอียดยิ่งขึ้นมากำหนด เช่นเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจมา  
 เป็นกำหนดธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเรา  
 เกิดไปกำหนดสิ่งที่ละเอียดไปกว่าธาตุ ๔. เช่นพวกอุปาทาย  
 รูป คือภาวะต่าง ๆ ที่เนื่องอยู่กับธาตุ ๔. อย่างนี้ลมหายใจ  
 ก็ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ถ้ากำหนดทั้งมหาภูตรูปและอุปาทายรูป  
 พร้อมกัน คือกำหนดทั้งธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และภาวะที่เนื่องอยู่  
 กับดิน น้ำ ไฟ ลม พร้อมกัน เรื่องมันยากขึ้น อย่างนี้การกำหนด  
 พิจารณามันละเอียดยิ่งขึ้นไป ลมหายใจก็พลอยละเอียดตาม

ไปเองโดยอัตโนมัติ นี่แหละคล้าย ๆ กับวิธีล่อหรือวิธีหลอก ให้ลมหายใจละเอียด ถ้าเราไปกำหนดสิ่งที่มันละเอียดไป กว่านั้นอีก เช่นกำหนดสิ่งที่ไม่มีรูป ซึ่งเรียกว่าอรูป เช่น อากาศ ความว่าง ความไม่มีอะไร ก็เป็นการจูงลมหายใจ ให้ละเอียดตามไปเองโดยอัตโนมัติ ความเป็นฉานหรือเป็นสมาธิก็ละเอียดลงไป กำหนดอันสุดท้ายที่ละเอียดที่สุดก็คือ ลักษณะของปัจจัยที่ปรุงแต่งนามรูปและตัวนามรูปเอง นี่เป็นอันละเอียดอันสุดท้าย เมื่อลมหายใจละเอียดลงเท่าไรก็ชื่อว่าทำกายสังขารให้ระงับลงเท่านั้น ความเป็นสมาธิก็ลดลงไปเท่านั้น ความเป็นฉานก็จะลดลงไปอีก

ที่นี้จะได้กล่าวถึงวิธีกระทำตลอดสาย โดยรวบรัด การกำหนดลม กำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรม อย่างที่กล่าวมาแล้วนั้น ครั้งแรกเรากำหนดลมอย่างที่เราเรียกว่าเป็นช่วง ๆ เช่นช่วงเช้าก็กำหนดได้ว่ามันเข้า ตั้งต้นที่ปลายจมูก เดินทางไปถึงตรงกลางอกแล้วไปสุดที่สะดือ เมื่อออกก็ตั้งต้นที่สะดือ เดินทางมาถึงตรงกลางอก แล้วก็มาสุดอยู่ที่ปลายจมูก หรือว่าเราจะนับ ๑ ถึง ๕ หรือ ๑—๑๐ ในช่วงหายใจเข้า และช่วงหายใจออก อย่างนี้เรียกว่าเป็น

ช่วง ๆ (คณา) ที่<sup>๕</sup>เพื่อให้ละเอียดขึ้นไป ก็ทำอย่างติดตาม (อนุพันธนา) ได้แก่การไม่กำหนดเป็นช่วง ๆ อย่างนั้น แต่ติดตามลงไปตลอดสาย หรือเราเฝ้ากำหนดอยู่ที่ปากช่องจุก ถ้าหากว่าจิตไม่หนีไปได้ระหว่างที่ลมหายใจเข้าหรือออก ก็เรียกว่าเหมือนกับติดตามอยู่ตลอดเวลาเหมือนกัน

นั่นแหละเป็นการกำหนดกลมที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป แล้วจะเกิดสิ่งที่เรียกว่าจุดที่ลมถูกต้อง (ผัสสะ) คือเราเฝ้าสังเกตแต่จุดที่ลมถูกต้องตรงปลายจุก ถ้ากำหนดจุดนั้นได้แน่นแนบก็เรียกว่ามีสติตั้งมั่นลงที่ตรงนั้นได้ (ฐปนา) เมื่อกำหนดอยู่นั้น ลมหายใจจะละเอียดจนแปรรูปเป็นวงขาวหรือแดง หรือขุ่นเหมือนกับหมอกเหมือนปุยฝ้าย หรือเหมือนกับดวงแก้ว แล้วแต่มันจะเห็นอย่างไรไม่เป็นเรื่องสำคัญ เพียงถือว่าจุด ๆ นั้นเป็นนิมิตแทนลมหายใจ (อุคคหนิมิต) เมื่อสามารถควบคุมนิมิตในโนภาพอย่างนั้นได้เรียบร้อยแล้ว ลองฝึกให้เก่งไปกว่านั้นอีก คือน้อมจิตไปในทางที่จะให้มโนภาพ (อุคคหนิมิต) นั้นเปลี่ยนแปลงได้ ใหญ่ได้เล็กได้ ร่นออกไปข้างหน้าไกล ๆ ก็ได้ หรือให้ลึกลงไปในคอ ในอกก็ได้ นี่เป็นเรื่องมโนภาพทั้งนี้ นิมิตที่เปลี่ยนรูปได้ตามความน้อมนึกอย่างนี้ เรียกว่า “ปฏิภาคนิมิต”

ในที่สุดนิมิตนั้นมันจะไปหยุดอยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่ง คือไม่เปลี่ยนต่อไป นี่แสดงว่าเป็นการลงตัวของนิมิตแล้ว เราจะหวังเอานิมิตอันสุดท้ายนี้เป็นอารมณ์เรื่อยไปจนกว่าจะเกิดฉาน เพราะว่าจิตสามารถอาศัยปฏิภาคนิมิตนี้เป็นที่<sup>๕</sup>ตั้งอย่างแน่วแน่อยู่ตลอดไปจนกว่าจะเกิดฉาน ผู้ที่ปฏิบัติมาถึงขั้น<sup>๕</sup>นี้จะต้องระมัดระวัง เช่นจัดเรื่องสิ่งแวดล้อมให้ดี ๆ อย่าให้ใจกระส่ำระสายวุ่นวายทางกายขั้น<sup>๕</sup>มาได้ คือให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่นอาหาร ผู้คนที่อยู่ใกล้ชิด ฯลฯ ในที่สุดจะต้องถึงวันหนึ่งที่เขาจะสามารถทำจิตให้สงบถึงขนาดที่เป็นปฐมฉานขั้น<sup>๕</sup>มาได้ คือหวังความรู้สึกที่เป็นวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ให้สมบูรณ์ขั้น<sup>๕</sup>ขึ้นมา กลมกลืนกันทั้ง ๕ องค์ เรื่องของสมาธิก็สิ้นสุดลงแก่ฉาน

ที่เรียกว่าฉานมีองค์ ๕ นั้น หมายความว่าถึงความรู้สึกที่เป็นสมาธิอย่างลึกซึ้งในขณะนั้น เอาความรู้สึกเป็นที่กำหนด อารมณ์ (= วิตก) มีความรู้สึกว่าจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น (= วิจารณ์) มีความรู้สึกพอใจในการกระทำ (= ปิติ) และรู้สึกเป็นสุขเหมือนกับชิมรสพระนิพพานล่วงหน้า (= สุข) แล้วความที่จิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่กับอารมณ์นั้น ควบคุมสิ่ง

ทั้ง ๕ นั้นให้เป็นหนึ่งๆเดียวกันอยู่ได้ (เอกัคคตา) อย่างนี้เรียกว่าเป็น **ปฐมฌาน** ถ้าลคองค์ ๕ เหล่านี้ออกไปเสียบ้าง เพื่อให้ละเอียดประณีตเข้า ก็เป็นฌานที่ ๒ เป็นฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ ขึ้นไปตามลำดับ และมีรายละเอียดเฉพาะของมัน จ. จะกล่าวได้ในที่นี้ ทั้งหมดคือเรื่องของสมาธิ ซึ่งเป็นความรู้พอเพียงแก่ผู้สนใจ

ระยะถัดไปก็เป็นส่วนของวิปัสสนา คือเมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบ สะอาด และมั่นคงอยู่แล้ว มันจะคล่องแคล่วต่อการงานด้วย การที่เราใช้จิตที่มีลักษณะอย่างนี้กำหนดเวทนา หรือกำหนดจิต หรือกำหนดกรรม อย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อย่างนี้เรียกว่า “สัลลิกขณา” แปลว่าการกำหนดลักษณะ ไม่ใช่กำหนดอารมณ์ กล่าวคือกำหนดลักษณะในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือสัจจญาณ เมื่อเห็นความเป็นอย่างนั้นชัดอยู่ ก็จะเกิดเบื่อหน่ายคลายความอยาก อย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว อาการที่ไม่มีการเกิดการดับของกิเลสนั้นเรียกว่า ณะแห่งมรรคที่ตัดกิเลส (วิวัฏฏณา) หลังจากนั้นก็มีผลที่เกิดขึ้นเพราะการไม่มีกิเลส (บริสุทธ) อันสุดท้ายก็คือเป็นการมองดูสิ่งที่ทำมาแล้วตั้งแต่ต้นจนปลาย

ว่าบัคนี้อยู่ในสภาพที่จิตปราศจากกิเลส (ปฏิบัติสสนา) นี้แหละ  
 แนวใหญ่ๆ มีอยู่อย่างนี้ ตอนที่เป็นเรื่องของสมาธิก็มีภคณา  
 (กำหนดกลมหายใจเป็นช่วง ๆ) อนุพันธนา (กำหนดตลอด  
 สาย) ผุสนา (เพ่งอยู่ที่แห่งใดแห่งหนึ่ง) รูปนา (ตั้งมันอยู่ที่  
 นั้น) นิमितเปลี่ยนมาตามนั้นจนกระทั่งอยู่ในรูปที่ทำให้เกิด  
 ฌานได้ สั้นเรื่องของสมาธิ ส่วนเรื่องของวิปัสสนาก็คือการ  
 พิจารณาลักษณะ (สลัลักขณา) พิจารณาเรื่องของมรรค (วิ  
 วัฏฏานา) เรื่องของผล (บริสุทธี) และเรื่องการปราศจาก  
 กิเลส (ปฏิบัติสสนา) เป็นอันว่าตลอดสายของอานาปานสติ  
 ทั้งหมดนั้นก็ยังมีหลักใหญ่ๆ อยู่อย่างนี้

เมื่อทำได้อย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำอานาปานสติ  
 ภาวนาตามแบบของพระพุทธเจ้าที่กล่าวไว้เป็นรูปพุทธภาษิต  
 โดยตรง ในคัมภีร์มัชฌิมนิกายบ้าง สังยุตตนิกายบ้าง และ  
 รับรองว่าไม่ทำให้วิกลจริต หรือเป็นอย่างที่เขาเป็น ๆ กัน  
 อย่างน้อยที่สุดก็จะมีผลสงบระงับ มีความเห็นแจ้งและ  
 ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ไป นี่เป็นสมาธิภาวนาซึ่งเมื่อบุคคลทำได้  
 แล้ว อย่างน้อยที่สุดจะให้ได้ผลถึง ๓ ประการ ในบรรดาผล



ซึ่งมีอยู่เป็น ๔ ประการ ผลที่มีอยู่ ๔ ประการก็คือ ๑. มีความสงบเย็นทันตาเห็นอย่างหนึ่ง ๒. มีปัญญาหรือญาณที่สเนหะเหมือนกบที่พยอย่างหนึ่ง ๓. สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะอย่างหนึ่ง ๔. ทำกิเลสให้สิ้นไปอย่างหนึ่ง ถ้าทำอานาปานสติตามแบบนี้จะได้ผลข้อที่ ๑ ข้อที่ ๓ ข้อที่ ๔ โดยแน่นอนและสมบูรณ์ ส่วนข้อที่ ๒ คือ ตาทิพชนแล้วแต่ใครจะประสงค์ แต่ว่าพระอรหันต์ท่านไม่ประสงค์ ฉะนั้นจึงไม่กล่าวในที่นี้ เพราะเราจะกล่าวกันแต่เรื่องความดับทุกข์เท่านั้น

เป็นอันว่า ได้ชี้แจงเรื่องการฝึกจิตมาแล้วพอสมควร อันเป็นอุบายวิธีที่ทุกคนสามารถทำให้ตนมีจิตใจที่ประเสริฐ และเอาจิตที่ประเสริฐนั้นไปใช้ได้ตามสมควรแก่เหตุการณ์ ทำตนให้เป็นผู้มีศีลธรรมและสัจจธรรมโดยสมบูรณ์ได้โดยง่าย สำหรับผู้ที่ต้องการตัดลัดไปสู่ความว่าง (นิพพาน) โดยตรง ก็กล่าวได้ว่านั่นแหละเป็นวิธีที่ตัดลัดไปสู่ความว่าง หรืออยู่กับความว่างไปตั้งแต่ต้นทีเดียว เพราะว่ามันจะมีความว่างจากตัวเราไปตั้งแต่เริ่มกำหนดลมหายใจระดับที่หนึ่ง จนกว่าจะถึงระดับที่ ๑๖ นั้นมันมีความว่างซนทุกที ฉะนั้นจึงถือว่า

เป็นการอยู่กับความว่างอยู่กับนิพพาน เป็นการปฏิบัติที่ไม่  
 ต้องก้าวขาสักก้าวเดียว สรุปความแล้วก็กล่าวได้ว่า อานา-  
 ปานสติภาวนานี้ มันเป็นทั้งสมาธิ เป็นทั้งปัญญา เป็นทั้ง  
 มรรค ผล นิพพาน รวมอยู่ในนั้นเสร็จ และเมื่อทำอยู่อย่าง  
 นี้ได้ชื่อว่าสรณาคณก็มี ทานก็มี ศีลก็มี เพราะว่าการ  
 กระทำอยู่อย่างนั้นมันอยู่ติดกับพระพุทธ พระธรรม และพระ  
 สงฆ์ทีเดียว มันมีศีลสมบูรณ์เลย เพราะว่าการสำรวจที่ลม  
 หายใจอย่างนี้ ย่อมสำรวจกายวาจา สรรวมอะไรทั้งหมด  
 ไม่มีทางที่จะขาดศีลได้ แล้วยังได้ชื่อว่าเป็นการให้ทานหมด  
 เพราะว่าเวลานั้นเราไม่มีอะไรเป็นตนหรือเป็นของตน เป็น  
 การสละในความรู้สึกโดยสมบูรณ์ การเป็นอยู่อย่างนั้นมันเป็น  
 ตัวสมาธิอยู่แล้ว เป็นตัวปัญญาอยู่แล้ว เป็นตัวมรรคคือการ  
 ตักกิละสอยู่แล้ว เป็นตัวผลคือความไม่เกิดของกิเลสอยู่แล้ว  
 และเป็นการชิมรสของพระนิพพานล่วงหน้าอยู่แล้ว จึงนับว่า  
 เป็นวิธีที่รวบรัดข้อปฏิบัติทั้งหมดไว้ได้ด้วยอุบายฝึกจิต คือ  
 อานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นสมาธิภาวนาที่ให้คุณมหาศาล  
 สะดวกกาย ทำได้ในที่ทุกแห่ง เหมาะสำหรับทุกคน และ

ปราศจากอันตราย คือไม่ต้องระวังตัว ไม่เหมือนกับกัมมัฏฐานแบบอื่น ๆ บางอย่าง ซึ่งทำคนให้เป็นมิจฉาภิภูมิมากขึ้นไปอีก

เป็นอันว่า พวกเราได้เรียนรู้วิธีระงับทุกข์ตามแบบฉบับของพระองค์สัมมาสัมพุทธเจ้ามาแล้วอย่างเพียงพอ ที่จะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและแก่ผู้อื่น ให้คุ้มกับที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ซึ่งให้อุทิศคติที่สูงสุด อย่างไม่มีคำสอนในศาสนาใดจะเทียบได้.

จบ

ตัว ก - ตัว ล

อัน ความจริง : "ตัว ก" ไม่ได้มี  
แต่พอเผื่อ มัน เป็น "ย" ในตัว ก ได้  
พอขนาดเผื่อ "ตัว ก" ก็หายไป  
หมด "ตัว ก" เสียได้ เป็นไว้ ๒๖ ๗ ;  
สลับไปอยู่ ๒๖ ตอน ทั้ง "ตัว ก"  
แล้ว ตอน ทั้ง "ตัว ล" อย่างได้มัน  
มีกัน แต่ ๒๖ ๗ และ ๒๖ ๗  
นั่น ๗ ๒๖ ๗ ๒๖ ๗ ๒๖ ๗

## คำขอบพระคุณ

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ผู้เป็นองค์บรรยาย หลักธรรมคำสอนเล่มนี้เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนดวงประทีป ส่องทางชีวิตให้ก้าวไปสู่ความถูกต้อง เพื่อความสิ้นไปแห่ง อาสวะกิเลส และเป็นปัจจัยนำไปสู่พระนิพพานแก่ชาวโลก

กราบขอบพระคุณ คุณเมตตา พานิช แห่งธรรมทานมูลนิธิ มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ และองค์การฟื้นฟูพระศาสนา คณะทำงานและผู้ร่วมจัดพิมพ์ครั้งแรกเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน วัด หน่วยราชการ โรงเรียน ห้องสมุด ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือทั่วราชอาณาจักร ที่ได้กรุณาช่วยเผยแพร่หนังสือเล่มนี้เป็นอย่างสูง



ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชน จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

เลขที่ ๒-๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๗๐๐ โทร.๘๘๘๘๘๔๐  
ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร

๐ สถาบันหนังสือธรรม เรียงท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนาจากพระผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ ในโครงการ พบพระ พบธรรม ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๓๐ น. ณ ห้องประชุมสถาบัน หนังสือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ โทร. ๔๔๑๑๔๔๔

## บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ  
อาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม องค์บรรยายหนังสือ ชุด  
๑๐๐ ปีพุทธทาส รักษาต้นฉบับเดิม เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ คุณเมตตา พานิช ประธานมูลนิธิธรรมทาน ที่  
อนุญาตและสนับสนุนการจัดพิมพ์ ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิเผยแผร์  
ชีวิตประเสริฐ องค์การฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ผู้จัดพิมพ์ในครั้งแรก  
และขอกราบขอบพระคุณ คุณอภิชาติ แจ่มจันทร์ จิตรกรผู้วาดภาพปก  
หนังสือชุดนี้ เป็นอย่างสูง

### หนังสือชุด ๑๐๐ ปีพุทธทาส รักษาต้นฉบับเดิม

- |                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| ๑๗. เรื่อง อภิธรรมคืออะไร?       | ราคา ๖๐ บาท |
| ๑๘. เรื่อง นาวาสคืออะไร?         | ราคา ๖๐ บาท |
| ๑๙. เรื่อง การศึกษาคืออะไร?      | ราคา ๖๐ บาท |
| ๒๐. เรื่อง วิธีปฏิบัติธรรมทางลัด | ราคา ๘๐ บาท |
| ๒๑. เรื่อง ศาสนาคืออะไร?         | ราคา ๕๐ บาท |
| ๒๒. เรื่อง พุทธทาสตอบปัญหา       | ราคา ๕๐ บาท |
| ๒๓. เรื่อง ศาสนาสำหรับปัญญาชน    | ราคา ๕๐ บาท |
| ๒๔. เรื่อง วิธีระงับดับทุกข์     | ราคา ๕๐ บาท |

หนังสือชุด ๑๐๐ ปีพุทธทาส รักษาต้นฉบับเดิม มี ๒๔ เรื่อง  
จัดพิมพ์เป็นธรรมสักการะครบบริบูรณ์ ในปีพระพุทธศักราช ๒๕๕๕



ท่านที่ประสงค์มิไว้เพื่อศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่...

ธรรมทานมูลนิธิ ๖๘/๑ หมู่ ๖ ค. เล่มี่ค อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐

โทร. (๐๗๗) ๔๓๑๕๕๖-๗, ๔๓๑๖๖๑-๒ โทรสาร. ๔๓๑๕๕๗

ธรรมสภา ๓๕/๒๗๐ จรัญสนิทวงศ์ ๖๒ บางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

โทร. (๐๒) ๔๓๔๔๒๖๗, ๔๓๔๓๕๖๖, ๘๘๘๗๕๔๐ โทรสาร. ๔๒๔๐๓๗๕



ขอกราบอนุโมทนาแด่ทุกท่านที่สนับสนุนและร่วมสมทบค่าจัดพิมพ์ในราคา ๕๐ บาท