

ชีวิต
ใหม่
กับ- อา ●
นา
ปา
น-
สติ ○



ชีวิตใหม่กับอานาปานสติ

พุทธทาสภิกขุ

การบรรยาย อบรมชาวต่างประเทศ อบรมผู้ปฏิบัติจิตตภาวนา ๒๕๓๑
วันที่แสดง ๒ กันยายน ๒๕๓๑ และ ๕ กันยายน ๒๕๓๑
รหัส ๕๑๒๕๓๑๐๙๐๒๐๑๐ และ ๕๑๒๕๓๑๐๕๐๙๐๒๐
ผู้ถอดเสียง เอกสิทธิ์ แซ่เหล้า, ธิติรัตน์ ไสว
ผู้ตรวจทาน หทัยชนก วัฒนา, อริศรา ถนัดงาน
บรรณาธิการ ๑๙๐๙

ISBN 978-616-7574-73-8

พิมพ์ครั้งแรก มกราคม ๒๕๖๒ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

สมทบการผลิต ๑๐ บาท

ประสงค์รับหนังสือเพื่อใช้ในงานพิธีหรือเผยแพร่ในวาระต่างๆ ติดต่อที่

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

โทรสาร : ๐ ๒๙๓๖ ๒๖๘๕

อีเมล : bookclub@bia.or.th

Facebook : [bookclub.bia](https://www.facebook.com/bookclub.bia)

www.bia.or.th

ธรรมทาน กับ มรดกหนึ่งร้อย

ที่ใครจะรู้ว่า ตอนที่มองใคร ลองแยกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า หนังสือนั้นเล่มหนึ่ง คือ กระดาษที่เขียนพิมพ์ กับความรู้นั้นหรือคุณธรรมที่ดี ที่ร้อยเล่มหนังสือเล่มนั้น. มรดกหนึ่งร้อยเล่มนั้นหมายถึง มรดกของความรู้นั้นด้วย. หมายความว่า มรดกที่ประกอบด้วย กระดาษ และ ~~เรื่อง~~ ^{ความรู้} ในมรดกหนึ่งร้อยเล่มนั้น อยู่ที่ไหน ก็ไร.

ส่วนมรดกธรรมทาน ย่อมไม่เป็นเช่นนั้น ความรู้ นั้นให้เปล่า ที่เลี้ยว, ส่วน ^{และคือทรัพย์สิน} กระดาษหรือวัตถุอื่น ๆ นั้น ความรู้ที่นั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับทรัพย์สินที่ ไร้ ให้ให้แก่อุปการพระที่วัด. ขอคืน เพราะฉะนั้น ต้อง ไร้ไปถวาย อีกหลายครั้ง! จนกว่าจะถึงถึงที่วัด.

งานธรรมทาน มักถูกมองเป็นมรดกหนึ่งร้อยไป. ขอจบพิจารณาด้วยดี ทั้งสองอย่าง, จะได้เห็นใจ กันดี! และร่วมธรรมกันได้.

สารบัญ

สิ่งซึ่งบัดนี้ท่านไม่ชอบหรืออาจจะเกลียด แต่ว่าวันหลังท่านจะชอบหรือจะรัก	๗
ความแตกต่างของ ‘จิต’ และ ‘ฉันทัน’	๑๑
บวก ลบ และอิสรภาพ	๒๑
ชีวิตใหม่กับอานาปานสติภาวนา	๒๗
ชีวิตที่ไม่มี Attachment นั่นคือชีวิตใหม่	๓๑
ปฏิบัติอานาปานสติช่วยให้ได้ชีวิตใหม่	๓๗



สิ่งที่เดี๋ยวนี้อ่านอาจจะไม่ชอบ
คือชีวิตที่อยู่เหนือบวกเหนือลบ
แต่ว่าต่อไปท่านอาจจะชอบ



สิ่งซึ่งบัดนี้ท่านไม่ชอบหรืออาจจะเกลียด แต่ว่าวันหลังท่านจะชอบหรือจะรัก

ในวันนี้จะได้บรรยายโดยหัวข้อว่า ‘สิ่งซึ่งบัดนี้ท่านไม่ชอบหรืออาจจะเกลียด แต่ว่าวันหลังท่านจะชอบหรือจะรัก’ ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี

สิ่งที่เดี๋ยวนี้ท่านอาจจะไม่ชอบ ต่อไปท่านอาจจะชอบ นั่นก็คือ **ชีวิตที่อยู่เหนืออิทธิพลของความเป็นบวกเป็นลบ** นั่นเอง

สิ่งนี้เป็นธรรมชาติ ไม่ว่าผู้ใดจะถือศาสนาอะไร จะถือศาสนาอะไรอยู่ ก็สามารถที่จะมีได้ รู้ได้ ปฏิบัติได้ ได้รับผลได้ ดังนั้นท่านไม่ต้องสนใจว่ากำลังเป็นคริสเตียน เป็นชาวพุทธ หรือเป็นอะไร ไม่ต้องสนใจ ขอให้สนใจสิ่งนี้ในฐานะเป็นเรื่องที่ธรรมชาติมีไว้ให้เรา ไม่ขึ้นอยู่กับศาสนาก็ได้

เมื่อเราเรียกมันตามธรรมดาว่าชีวิต ชีวิตนั้นคือระบบของการเป็นอยู่ ชีวิตที่ไม่มีอะไรจะมาปรุงแต่งหรือรบกวนให้ชีวิตนั้นเป็นบวกเป็นลบ พอใจหรือไม่พอใจ ย้ำอีกทีมันเป็นชีวิตที่เป็นอิสระ ไม่มีอะไรมารบกวน มาปรุงแต่งให้มันมีความเป็นบวกหรือความเป็นลบ

สิ่งที่จะมารบกวนหรือปรุงแต่งก็มีอยู่ทั่วไป ที่เป็นภายนอก ที่เป็นอยู่ข้างนอกก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ จะรู้ได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นภายในก็คือ กิเลสของเราเอง ทั้งภายในและภายนอก นี่มันจะรบกวนจิต คือมันจะปรุงแต่งจิตให้เป็นบวกหรือเป็นลบขึ้นมา แล้วเราก็มีความทุกข์

ถ้าท่านชอบหรือถือศาสนาที่มีพระเจ้า ท่านก็ต้องเข้าใจชัดเป็นที่แน่นอนว่า **พระเจ้าต้องการให้เรามีชีวิตอยู่เหนือบวกเหนือลบ** แม้แต่พระยาห์เวห์ของยิว ของคริสเตียนนี้ก็เหมือนกัน

ดูคำภีร์ Genesis (ไบเบิล) ตอนต้น ๆ ว่า พระเจ้าไม่ต้องการให้รับรู้ความหมายของ good and evil, นี้ไม่บวกไม่ลบ ไม่ดีไม่ชั่ว พระเจ้าต้องการอย่างนั้น แต่เราก็

ไม่รู้สึกรู้จัก เราก็ไม่รู้จัก และเราก็ไม่ต้องการชีวิตชนิดนี้

นี่คือสิ่งที่เดี๋ยวนี้ท่านอาจจะไม่ชอบ คือชีวิตที่อยู่
เหนือบวกเหนीलบ แต่ว่าต่อไปท่านอาจจะชอบ เมื่อท่าน
เข้าใจเราก็จะได้พูดกันถึงสิ่งนี้แหละให้เป็นทีเข้าใจ จะได้
พอใจกันเสียในเวลาอันสั้น ไม่ต้องรอนานเกินไป เดี่ยวจะ
ตายเสียก่อน



จิตไม่ใช่ฉัน

ฉันไม่ใช่จิต



ความแตกต่างของ 'จิต' และ 'ฉันท'

ในขั้นแรกนี้ท่านจะต้องรู้จักความแตกต่างของสิ่งสอง
สิ่งนี้เสียก่อน คือสิ่งที่เรียกว่า 'จิต' กับสิ่งที่เรียกว่า 'ฉันท' สอง
อย่างนี้ต้องรู้จักเสียก่อนว่ามันไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

ปัญหามันเกิดเมื่อเรามีความรู้สึกว่า 'ฉันท' ปัญหามันอาจ
จะเกิดถ้าเรามีความรู้สึกว่า 'จิต' เท่านั้น จิตล้วน ๆ เท่านั้น
ฉันทกับจิตมันต่างกันอย่างไร

'ฉันท' คือความโง่ ความเข้าใจผิด ความยึดมั่นถือมั่น
ที่มันเกิดมาจากความโง่แล้วมันก็ปรุงแต่งจิต ปรุงแต่งจิตให้
คิดว่าฉันท ฉันทเป็นสิ่งที่ไม่จริง เป็นมายา

'จิต' เป็นธรรมชาติล้วน ๆ แล้วก็ไม่มีความรู้สึกอันนี้
ขอให้สนใจให้ดี ให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่า 'จิต' กับที่เรียกว่า 'ฉันท'

ให้ชัดเจนที่สุด

เมื่อมีใครด่ามา มัน 'ไม่ถูกจิต' แต่มัน 'ถูกฉัน', ใคร
ด่ามามันจะ 'ถูกฉัน' แต่มัน 'ไม่ถูกจิต', ที่จริงมัน 'ไม่ถูกจิต'
มัน 'ถูกฉัน' ขอให้พยายาม discriminate* สองอันนี้ให้ดี ๆ
ว่า **ฉันนั้นไม่ใช่จิต จิตนั้นไม่ใช่ฉัน**

เมื่อจิตมันโง่มันก็เอาตัวเองเป็นฉัน ความโง่ของจิต
ทำให้จิตเอาตัวเองว่าเป็นฉัน ฉะนั้นเขาด่ามามันก็ถูกฉัน
มันไม่ถูกจิตล้วน ๆ ที่ไม่โง่

ขอให้สังเกตข้อนี้ดูให้ดี ๆ จิตไม่ใช่ฉัน ฉันไม่ใช่จิต เดี่ยว
นี้คุณกำลังเอาจิตเป็นฉันหรือเอาฉันเป็นจิต -ไม่ถูก, แยก
ออกเสียเถิด แล้วคุณก็จะสามารถมีชีวิตที่อยู่เหนือ positive
and negative

ท่านฟังให้ดี **ทำจิตไม่ให้** เป็นทุกข์นี้ทำได้ แต่**ทำฉันไม่
ให้เป็นทุกข์นี้ทำไม่ได้** ทำจิตไม่ให้ เป็นทุกข์ทำได้ แล้วก็ทำ
ง่าย, ถ้าทำฉันไม่ให้เป็นทุกข์นี้ทำไม่ได้หรือทำยากเกินไป ทำ
ไม่ได้สำหรับคนธรรมดา จิตกับฉันไม่ใช่สิ่งเดียวกัน อย่างนี้ถ้า
ดูอย่างละเอียดอย่างความจริง ไม่ใช่ดูอย่างหยาบ ๆ เหมือน

* แยกความแตกต่าง

คนทั่วไปเขาดูกัน จิตกับฉันไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

ทำจิตให้ไม่มีทุกข์นั้นทำได้ แต่ทำฉันไม่ให้มีทุกข์นั้น
ทำไม่ได้ เพราะว่า ‘ฉัน’ ไม่ได้เป็นสิ่งจริง มันเป็นมายา มัน
เป็นผลของความงมงัย มันเป็นระดับของความงมงัย มันไม่มีตัวจริง
มันทำไม่ได้ และตัวฉันนั้นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ถ้ามีความรู้สึกเป็นตัวฉันก็ต้องมีความทุกข์ เพราะ
ว่าความมีตัวฉันนั้นมันเป็นตัวความทุกข์อยู่เอง มันเป็น
การหิวหามแบกถือตัวความทุกข์ คือฉัน นั้นแหละไว้ การ
แบกถือหิว คือถือตัวฉัน มันเป็นตัวความทุกข์ เพราะฉะนั้น
เราจึงทำความดับทุกข์ให้แก่ฉันไม่ได้ เราทำความดับทุกข์ให้
แก่จิตได้ มันต่างกันถึงอย่างนี้

ขอย้ำอีกทีหนึ่งในข้อที่ว่า **มีใครด่ามา มันถูกที่ฉัน**
เท่านั้นแหละ แต่มันไม่ถูกที่จิต นี้เป็นของแปลก ฉะนั้นจิต
อยู่นอกเหนืออิทธิพลของการด่าหรือของการกระทำใด ๆ
ก็ตาม

ที่ว่าจะอยู่นอกอิทธิพลของบวกและลบนั้นมันคือสิ่งที่
เรียกว่า ‘จิต’ ถ้าเป็น ‘ฉัน’ มันเข้าไปอยู่ภายใต้อิทธิพลของ
บวกหรือลบเสียแล้วอย่างเต็มที่ แยกแยะกันให้ดี ให้เห็นว่า

‘จิตไม่ใช่ฉัน ฉันไม่ใช่จิต’ อย่างนี้

เมื่อใดความโง่หรืออุปาทานว่า ‘ฉัน’ ได้เกิดขึ้น แล้วก็
ครอบงำจิต ไล่จิตออกไป ในเวลานั้นไม่มีจิต มีแต่ฉัน

สมมุติว่าเราจะเรียกว่า Kingdom of Mentality* เป็น
Kingdom** อันนี้, บางเวลาจิตแท้ ๆ จิตอิสระแท้ ๆ ครอบ
ครอง, บางเวลาความโง่เข้ามา ‘ฉัน’ เข้ามาครอบงำจิต –คือ
ไล่จิตไป จิตไม่มี มีฉันครอบครองอาณาจักรแทน, แล้วเรื่อง
มันก็ต้องต่างกันลิบ

เมื่อ ‘ฉัน’ ครอบครองระบบของ ‘จิต’ จิตก็ไม่มี, ถ้า
‘จิต’ ครอบครองระบบของ ‘จิต’ ก็ยังมีจิตที่สามารถที่จะ
อยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้

พยายามที่สุด พยายามที่สุด ที่จะแยก ‘จิต’ ออก
จาก ‘ฉัน’ หรือแยก ‘ฉัน’ ออกไปจาก ‘จิต’

ขอให้รู้ว่ามีคนละอย่าง, เมื่อใดฉันมาครอบงำจิตก็
เหลือแต่ ‘ฉัน’ เมื่อใดจิตครอบงำจิตก็เหลือแต่ ‘จิต’ ทำได้
ต่างกัน ทำหน้าที่ได้ต่างกันมาก

* อาณาจักรของจิต

** อาณาจักร

เมื่อมีการแพ้หรือการชนะ เช่น ในการเล่นกีฬา เป็นต้น
เมื่อเล่นกีฬา ก็จะต้องมีแพ้มีชนะ สิ่งที่เราผู้รู้สึกว่าแพ้หรือชนะนั้น
คือฉัน ไม่ใช่จิต

จิตแท้ ๆ ไม่อาจจะรู้สึกว่าแพ้หรือชนะ ต่อเมื่อเป็น
จิตโง่ เป็นจิตฉัน ฉัน ฉัน เสียแล้วมันก็จะรู้ว่าแพ้หรือชนะ
ดังนั้น ‘ฉัน’ เป็นผู้รู้สึกว่าแพ้หรือชนะ นี่สิ่งที่อยู่ใต้อำนาจของ
positive and negative ก็คือตัวฉัน มีใช่จิต

เมื่อท่านจะทำงานก็ดีจะเล่นกีฬาก็ดี สิ่งที่ว่าทำงาน
หรือเล่นกีฬานั้นมันคือตัวฉัน ไม่ใช่จิต แต่ถ้าจะคิดว่าจิต
ถ้าท่านจะยังถือว่าจิตเป็นเหตุให้ทำ ต้องรู้ว่ามันเป็นจิตโง่ จิต
ที่กลายเป็นตัวฉันเสียแล้ว ฉันทำงาน ฉันเล่นกีฬา ฉันกำไร
ฉันขาดทุน ฉันแพ้ ฉันชนะ นี่เป็นเรื่องของฉัน คือจิตโง่ไม่ใช่
เป็นจิตแท้ ๆ จิตล้วน ๆ นี้ขอให้แยกกันให้ดีเถอะ ขอย้ำข้อนี้
มากที่สุด เพื่อจะเข้าใจหลักธรรมะชั้นลึก

มันมีสิ่งลึกลับอยู่สิ่งหนึ่ง ซึ่งทำให้ ‘จิต’ กลายเป็น
‘ฉัน’ จิตกลายเป็นฉัน นี่ตัวสำคัญ ตัวการสำคัญ สิ่งลึกลับ
อันนี้เราเรียกในภาษาธรรมะว่า Upādāna (อุปาทาน)
ขอให้ช่วยจำคำนี้ แม้จะแปลเป็น attachment หรืออะไร

ก็ตาม ยังสู้คำบาลีเดิมไม่ได้ attachment มันมีความหมาย
กำกวมบางอย่าง

Upādāna, อุปาทาน, attachment มันทำให้จิตมี
ความรู้สึกว่าฉัน เราจะต้องศึกษาเรื่องอุปาทานนี้กันให้เพียง
พอ แล้วเราก็จะสามารถควบคุมความเป็นจิตหรือความเป็น
ฉันไว้ได้

จิตล้วน ๆ โดยเหตุปัจจัยอะไรก็ยากที่จะกล่าว จิตล้วน ๆ
มันก็มี attachment ถือเอาด้วยความโง่ -attachment
attach เหล่านี้ด้วยความไม่รู้, แล้วมันก็ classify หรือ
regard* เองว่า ฉัน | อุปาทาน, คือจิตมันโง่ หรือด้วยเหตุใด
ก็ตามมันถือเอามาสำคัญตัวเองไปตามความโง่, concept**
ว่า ‘ฉัน’ ก็เกิดขึ้น ความเป็น ‘จิตล้วน ๆ’ ก็หายไป ความเป็น
ฉันก็อยู่แทน, นี่คือตัวปัญหาที่ทำให้เราอยู่ภายใต้ positive
and negative

ถ้าเราเล่นกีฬาเพื่อความสนุก เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
อนามัย ถ้าอย่างนี้ ‘จิต’ เป็นผู้เล่น ถ้าเล่นเพื่อชนะเพื่อแพ้

* จำแนก หรือ ถือ

** ความคิดรวบยอด

อย่างนี้ ‘ฉัน, อุปาทาน’ เป็นผู้เล่น

การเล่นอย่างกีฬา กีฬาล้วน ๆ มันก็ไม่เห็นดเห็น้อยแก่จิตนึก แต่ถ้าเล่นอย่างแข่งขันแพ้ชนะด้วยอุปาทานว่า ‘ฉัน’ มันเห็นดเห็น้อยมาก แม้แต่เล่นกีฬามันก็ยังต่างกันอย่างนี้

ถ้าท่านรู้จักแยก ‘เล่นกีฬาด้วยจิต’ กับ ‘เล่นกีฬาด้วยฉัน’ เห็นว่ามันต่างกันอย่างไรก็จะดีมาก แล้วนำมาใช้เมื่อเราทำงาน ทำงานเลี้ยงชีพ คือทำด้วยจิต ทำด้วยสติปัญญา ทำด้วยจิตล้วน ๆ อย่าทำด้วยฉัน

ทำด้วยฉันมันเป็นการทำด้วยอุปาทาน การงานชิ้นเล็ก ทั้งหลายก็จะเป็นของหนัก ทนไม่ไหวก็เป็นโรคประสาทบ้าง เป็นบ้าบ้าง ทำงานด้วยตัวฉัน มันเป็นอย่างนั้น ขอให้ทำงานด้วยสิ่งที่เรียกว่าจิตล้วน ๆ เอะจะสบายและได้ผลดี

ถ้าทำงานด้วย ‘จิต’ เหนือออกมาเป็นน้ำมนต์ เย็น, ถ้าทำงานด้วย ‘ฉัน’ หรือกู เหนือออกมาเป็นน้ำร้อน แล้วก็ร้อน

ขอให้สังเกตว่า ‘ฉัน’ กับ ‘จิต’ ต่างกันอย่างไร ในหน้าที่การงานหรือผลของการงาน ให้เรามีชีวิตเป็นของ ‘จิต’ (pure mind) อย่ามีชีวิตเป็นของ ‘ฉัน’ (ego ethic concept, egoism) เหล่านั้นเลย ฉะนั้นจงมีชีวิตที่เป็น

ของจิต แล้วมันจะไม่ตกไปภายใต้อิทธิพลของบวกและลบ
ไม่ร้อน ไม่เป็นทุกข์ เพราะบวกและลบ

‘จิต’ ล้วน ๆ เป็นของเดิมแท้ตามธรรมชาติ เรียกว่า
เช่นนั่นเอง, ส่วน ‘ฉัน’ เป็น new product, newly
produce ขึ้นมาเป็นฉันด้วยความโง่ ฉันเป็นของใหม่ เป็น
ของใหม่ชนิดที่นำไปหาปัญหา หาความทุกข์ เรา รู้จักของ
เดิม เช่นนั่นเอง จิตล้วน ๆ นะเป็นของเดิม เช่นนั่นเอง และ
เป็นฉัน เป็นกุขึ้นมาเป็นของใหม่ โดยอวิชาปรุงขึ้นมาเต็ม
ไปด้วยความทุกข์ ฉันกับจิตไม่เหมือนกันอย่างนี้

เราให้ ‘จิต’ เป็นของเดิมตามธรรมชาติ แล้วมันก็เป็น
ไปตามเหตุตามปัจจัย, ถ้ามันมีความรู้ที่ถูกต้องและมันก็รู้จัก
ป้องกันเหตุปัจจัยไม่ให้ ‘ปรุง’ ไปในทางที่จะเป็น ‘ตัวฉัน’, จิต
ที่มีความรู้มันจะมีความรู้ป้องกันไม่ให้ถูกปรุงให้เป็นตัวฉัน,
มันก็จะเป็นอย่างนั่นเอง ๆ ไปตามเดิม ไปตามธรรมชาติเดิม
แท้ ที่บริสุทธิ์

ฉะนั้น เราจึงต้องมีวิธีป้องกันไม่ให้จิตโง่ ปล่อยให้ถูก
ปรุง ถูกปรุง, คำนี้อธิบายยากหน่อย ปรุง ๆ ๆ จนเป็นฉัน คือ
จิตมันโง่ ไม่มีจิตบริสุทธิ์ ไม่มีจิตเดิมแท้ มีแต่ตัวฉัน, ถ้าอย่าง

นี้แล้วมันผิดธรรมชาติ ไม่ใช่เช่นนั้นเองเสียแล้ว ไม่ใช่เช่นนั้นเองเสียแล้ว มันก็ต้องเป็นไปตามความทุกข์นานาชนิด รักษาความเป็นเช่นนั้นเอง ๆ ของจิตไว้ให้มากที่สุดนี่เป็นการดี รักษาความเป็นเช่นนั้นเองของจิตไว้ให้ได้มากที่สุดเป็นการดี

ที่นี่เรามาศึกษาสังเกตกันให้ดีเป็นพิเศษ ดีเป็นพิเศษ เพื่อให้รู้ว่า ‘1’ หรือ ‘ฉัน’ นั้น เป็น new product, newly produce เป็น new product ใหม่ ๆ ส่วนจิตบริสุทธิ์เป็นสมบัติเดิม ๆ ศึกษาด้วยเรื่องของตนเอง ด้วยเรื่องของตัวท่านเอง ให้รู้ว่า ‘ฉัน’ หรือ ‘กู’ นี้มัน new product

เมื่อเด็ก ๆ อยู่ในท้องมารดาไม่มีความรู้สึก ว่า ‘ฉัน’ พิสูจน์ได้ทุกอย่าง เด็กอยู่ในท้องมารดาไม่มีความรู้สึก ว่าฉัน จิตยังเป็นจิตล้วน ๆ

พอเด็กคลอดออกมาใหม่ ๆ ก็ยังไม่มี ‘ฉัน’ ไม่รู้สึก ไม่คิดนึก ไม่มีคิดว่าเป็นฉันได้ คิดไม่เป็น

ต่อมาอวัยวะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเด็กก็ทำหน้าที่ ยกตัวอย่างเช่นว่า เขากินนมของมารดาอร่อย เขาก็พอใจ ถ้าเขาไปกินอันอื่นที่เป็นยาหรืออะไรอื่น เขาก็ไม่อร่อย เขาก็ไม่พอใจ พอมีความอร่อย ๆ ๆ นั้นแหละ ความอร่อยแท้ ๆ

ความอร่อยล้วน ๆ มันจะสร้าง concept ว่า ฉ้นอร่อย ดังนั้น ‘ฉ้น’ หรือ ‘l’ เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ เพิ่งเกิดทีหลัง ความรู้สึกอร่อย

ที่ไม่อร่อยก็เหมือนกัน พอไม่อร่อยลงแล้ว เกิดว่ากู ไม่อร่อย, ‘ฉ้น’ กับ ‘กู’ เพิ่งเกิดทีหลัง จากความไม่อร่อย positive and negative ก็ย่อมเกิดมีอิทธิพลเหนือจิตใจของเด็กทารกนั้น เมื่อเด็กทารกนั้นมีความรู้สึก ว่า ฉ้น ฉ้น ฉ้น เสียแล้ว เขาก็อยู่ภายใต้อิทธิพลของ positive and negative

เดี๋ยวนี้มาดูให้ชัด ๆ ว่า ‘ฉ้น’ นี้ของใหม่ ของโง่ ของ หลอกลวง ของไม่จริง เพิ่งเกิด จิตบริสุทธิ์ของเดิมแท้ ขอให้ เห็น ‘ของเพิ่งเกิด’ กับ ‘ของเดิมแท้’ ชัดอย่างนี้กันเสียที

บวก ลบ และอิสรภาพ

ขอให้สังเกตดูว่า เด็ก ๆ เขามีจิตแท้ ๆ จิตล้วน ๆ จิต
อย่างเดียวมาแต่ในท้อง พอมาสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ภายนอกใน
โลกนี้ เขาก็เกิดความรู้สึกฝ่ายบวก Positive เมื่อถูกใจหรือ
เมื่ออร่อย และฝ่ายลบ Negative เมื่อไม่ถูกใจไม่อร่อย สิ่ง
ทั้งสองนี้ก็ทำอันตรายแก่เขา คือไม่มีความสงบ ‘I, ฉัน’ ก็
เกิดขึ้น ๆ ๆ จนเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็เห็นมี ‘I’ ลึก, ‘I, ฉัน’
มันก็มีปัญหา เพราะว่า ‘ฉัน’ มันไป attach good and
evil, positive and negative มันก็มีปัญหาตั้งต้น อยากจะ
บอกว่าเป็นสิ่งที่คริสเตียนเรียกว่า original sin บาปตั้งต้น
discriminate at good and evil แล้วก็อยู่ได้ positive

and negative มีความทุกข์ตลอดมา

นี่คือความจริงว่า ‘ฉัน’ ไม่ใช่ของเดิม ‘I’ หรือ ‘ฉัน’ เป็นของโง่ ของใหม่ สร้างขึ้นมา จิตเดิมล้วน ๆ นั่นแหละเป็นของเดิม เราพยายามมีจิตเดิมจะได้ไม่ต้องอยู่ภายใต้บวกลบและลบ เราก็จะพ้นทุกข์ ไม่ต้องอยู่ภายใต้บวกลบและลบ

เหมือนอาดัมกับอีฟ เมื่อพระเจ้าสร้างเขาขึ้นมาใหม่ ๆ เขามีจิตบริสุทธิ์ โดยที่ไม่ได้กินผลไม้ต้นที่พระเจ้าห้ามว่าอย่ากิน ต่อมาอาดัมกับอีฟไปกินทำให้รู้ good and evil มันก็เลยโง่ มันก็มี ‘ฉัน, I’ มี conception of I, of mine, egoism เกิดขึ้น อาดัมกับอีฟก็ต้องเป็นทุกข์

เด็กทารกเมื่ออยู่ในครรภ์หรือเกิดมาใหม่ ๆ ยังเหมือนกับอาดัมกับอีฟที่ยังไม่ได้กินผลไม้ต้นนั้น ต่อมาไม่เท่าไรทารกนั้นก็กินผลไม้ รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักอร่อย รู้จักไม่อร่อย มันก็มีตัวฉัน แล้วมันก็มีความทุกข์ เป็นบาปตั้งต้นขึ้นมาอย่างนี้

นี่ขอให้แปลความหมายคำภีร์ไบเบิลว่ามันเป็นอย่างนี้ที่เรากำลังพูดนี้จิตเดิมมันบริสุทธิ์ ต่อมามันโง่ discriminate good and evil แล้วมันก็มีปัญหาเรื่อง good and evil

เรื่อยมาจนกระทั่งบัดนี้, แล้ว attach ฝ่าย good ฝ่าย positive มากเกินไป จนเป็นบ้า, ที่แรกอดัมกับอีฟเขาไม่มี ที่นี้มันยังมีโชคดี โชคดีที่สุดที่เรายังไม่ได้รับ โชคดีที่เรายังไม่ได้รับ ก็คือ อย่างที่ข้อความใน Book of Revelation กล่าวไว้ว่า มีต้นไม้อีกต้นไม้ต่างหาก ต้นไม้ที่ ต้นไม้ต่างหาก Tree of Life นี่ต้นไม้ที่สอง

ต้นไม้ที่หนึ่ง Tree of Knowledge of Good and Evil นี่บ้า, กินเข้าไปแล้วถือของคู่ แต่มี Tree of Life กินเข้าไปแล้วไปแล้วอิทธิพลของต้นไม้ต้นแรกมันหมด แต่เราก็กินไม่ได้ เพราะว่าพระเจ้าป้องกันไว้มากมายหลายชั้นเหลือเกิน ด้วยอาวุธ ด้วยทหาร ด้วยอะไร ใครเข้าไปถึงไม่ได้ เลยไม่ได้กิน เราไม่ได้กินผลของต้นไม้ต้นที่สอง เราก็มี original sin มาจนบัดนี้

เดี๋ยวนี้เราควรจะแสวงหาต้นไม้ต้นที่สอง Tree of Life, Tree of Eternal Life ให้พบ แล้วเราก็จะได้กินผลแล้วก็จะได้พ้นจากอิทธิพลของ positive and negative ซึ่งเป็นผลของการกินต้นไม้ต้นที่หนึ่ง

ขอให้สนใจ เรากำลังมีโชคดียังไม่ได้รับ โชคดีที่ยังไม่

ได้รับ **เดี๋ยวนี้**โอกาสนั้นมาถึงแล้ว โขคดีที่เรายังไม่ได้รับนั้น มีโอกาที่จะได้รับแล้วเดี๋ยวนี้ ถ้าท่านต้องการ ถ้าท่านต้องการจะมีต้นไม้ต้นที่สอง Tree of Eternal Life มาให้กินผล ถ้าท่านต้องการ สิ่งนั้นคือผลของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติภาวนาจะทำให้จิตกลับบริสุทธิ์อย่างเต็ม ไม่เป็นฉันทังใจเวลา แล้วก็หมดบาปของการกินผลไม้ต้นที่หนึ่ง เพราะได้กินผลไม้ของต้นไม้ต้นที่สอง Tree of Eternal Life การกินนั้นคือการปฏิบัติอานาปานสติให้ถึงที่สุด จนถึงหลุดพ้นจากความโง่ หลุดพ้นจากอุปาทาน หลุดพ้นจากของหลอกลวงที่เกิดขึ้นมาใหม่ ๆ โอกาสมาถึงแล้ว ถ้าท่านต้องการ ขอให้สนใจ

เมื่อเรายังอยู่ใต้อิทธิพลของต้นไม้ต้นที่หนึ่งเราก็ไม่ชอบ ไม่ชอบความเป็นอิสระจากอิทธิพลของ positive and negative

ต่อเมื่อเราได้กินผลไม้ต้นที่สอง เราจะชอบ เพราะฉะนั้นอาตมาจึงพูดว่า จะพูดถึงสิ่งที่ท่านอาจจะไม่ชอบ เดี่ยวนี้ไม่ชอบ แล้วทีหลังท่านอาจจะชอบ เดี่ยวนี้ไม่ชอบ แต่ทีหลัง

อาจจะชอบ

เมื่อหลายปีมาแล้ว หลายสิบปีไม่ใช่หลายปี หลายสิบปี ร้องเพลงเพลงหนึ่งชื่อ Rio Rita เข้าใจว่าผู้ที่มีอายุมากคงจะ เคยร้องก็ได้ ในเพลงนั้นมีเนื้อความตอนหนึ่งว่า Rio Rita, Is one day your lips will say 'I love you!' ก่อนนี้ไม่รัก ก่อนนี้ไม่รัก จะมีสักวันหนึ่งที่ท่านจะต้องรัก เดียวนี้ท่านไม่รัก ชีวิตอยู่เหนือ positive and negative แล้วมันจะมีสักวัน หนึ่งที่ท่านจะต้องรัก แล้วก็ต้องการจะหลุดพ้นจาก original sin สักวันหนึ่งท่านจะพูดว่า 'ฉันชอบและฉันรักชีวิตเหนือ positive and negative' นี่เรื่องที่เราพูดวันนี้ว่า สิ่งที่ท่าน อาจจะไม่ชอบในวันนี้ แต่ท่านอาจจะชอบในวันหน้า

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ เพียงเท่านี้.



ชีวิตใหม่ในที่นี้ก็หมายความว่า
ชีวิตที่ไม่มีปัญหายุ่งยาก



ชีวิตใหม่กับอานาปานสติภาวนา

จะพูดโดยหัวข้อว่า ‘ชีวิตใหม่กับอานาปานสติภาวนา เกี่ยวข้องกันอย่างไร’ อย่านำได้เข้าใจอย่างตื้นตันเป็นของ พิเศษนอกเหนือธรรมดาอะไรนัก เพียงแต่ว่ามันดีกว่าชีวิต แบบที่เรากำลังมีอยู่ซึ่งเต็มไปด้วยปัญหา เพราะฉะนั้นชีวิต ใหม่ในที่นี้ก็หมายความว่า ชีวิตที่มันไม่มีปัญหายุ่งยาก นั้นเอง

ชีวิตตามธรรมดามีปัญหาหนีไม่ไหว โดยธรรมชาติก็มี ปัญหาเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เรื่องทุกอย่างมันไม่เป็นไปตาม ที่เราต้องการ แล้วปัญหาที่ว่า เราอยู่ในสังคมที่มันมีปัญหายุ่ง ยากมากเหมือนกับอยู่ร่วมกับคนบ้าในโลกนี้ มันจึงมีสิ่งๆที่เข้า มากระทบเราเป็นสุขเป็นทุกข์มากเหลือเกิน นี้เรียกว่า ชีวิต

ธรรมดา น้ำมันเต็มไปด้วยปัญหา

ปัญหาข้อแรก มันขึ้นอยู่กับคำพูดที่เราใช้ ที่เราใช้มันไม่ตรงกัน ตัวอย่างเช่นคำว่า ‘ความสุข’ ความสุขไม่รู้จะเรียกกันว่าอะไรได้แน่ เรียกกันว่าความสุข ในระบบชีวิตเก่ามันก็เป็นอย่างหนึ่ง ในชีวิตใหม่มันก็ต้องเป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่เราไม่รู้ไม่เข้าใจ เพราะคำว่าความสุขนี้มันกำกวม จะต้องทำความเข้าใจกันในเรื่องนี้เป็นข้อแรก สำหรับคำว่า ความสุข

ความสุขในภาษาธรรมดา ตามแบบชีวิตเก่าก็คือ สิ่งที่ท่านรู้จักหรือเรียกมันว่า ความสุข, happiness หรืออะไรก็สุดแท้

ความสุขในความหมายใหม่ ของระบบชีวิตใหม่ ความสุขนั้นอยู่เหนือความสุข มันอยู่เหนือความสุข จะเป็นไม่สุขและไม่ทุกข์ มันก็เลยต่างกันมากถึงอย่างนี้ เพราะฉะนั้น จะต้องทำความเข้าใจกันในเรื่องนี้เป็นข้อแรก

ความสุขในภาษาธรรมดาคือคู่ตรงกันข้ามกับความทุกข์ มันก็เลยเป็น pair opposite * สุขและทุกข์เป็นคู่กัน

* คู่ตรงข้าม

ความสุขอย่างนี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ต้องเป็นความสุขที่อยู่เหนือนั้น เหนือสุขและเหนือทุกข์ คือไม่มีปัญหาโดยประการทั้งปวง

ขอให้เราสนใจทำความเข้าใจความหมายของคำว่า เหนือสุขและเหนือทุกข์นี้ให้เป็นที่เข้าใจเถอะ แล้วจะเข้าใจพุทธศาสนา

คำพูดในพุทธศาสนาที่ใช้ยู่มีความลำบากเหมือนกัน พูดว่า ‘ความสุข’ เป็นอย่างนี้ ๆ และ ‘เหนือความสุข’ ขึ้นไปอีกก็ยังไม่รู้ว่าจะเรียกว่าอะไร ก็ยังต้องเรียกว่าความสุขอยู่นั่นเอง อย่างดีที่สุดก็เติมเข้าไปว่า ‘ความสุขที่สุด, อย่างยิ่ง, at most supreme’ ทำนองนั้น แต่ก็ยังเรียกว่าความสุข ความสุข เพราะฉะนั้นคำว่าความสุขนี้เป็นปัญหา

ถ้าจะพูดตามธรรมดาเรียกว่าความสุข แต่ถ้าพูดอย่างถูกต้องว่า เหนือ เหนือ เหนือความสุข ความสุขที่เหนือความสุข นี่ต้องเข้าใจข้อนี้ ปัญหามันก็มีอยู่ตรงที่ว่า แม้เราจะเรียกว่าความสุขที่สูงที่สุด มันก็ยังมีหมายอย่างเดิม ผู้ฟังเขาก็ให้ความหมาย ให้คุณค่าอย่างเดิมกับความสุขนั้นแหละ เลยเป็นเหตุให้ไม่รู้จักความสุขที่เหนือความสุข นี่เป็น

สิ่งที่ต้องสนใจ

เพื่อให้เข้าใจง่ายๆ ในการที่จะ discriminate* จากกันว่าถ้ามันเป็นความสุขที่มันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น attachment หรือ thinking อะไรก็ตาม ถ้ามันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เรียกว่า ‘ความสุข’ ภาษารธรรมดา

มีความสุขชนิดหนึ่งไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น มันไม่มีความหมายจะเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เอามาเป็นตัวเราหรือเป็นของเราอย่างนี้ นี่ ‘ความสุขที่แท้จริง’ ที่เรากำลังจะพูดถึง ซึ่งเป็นความสุขของชีวิตใหม่ ขอให้ศึกษาศึกษาจนเห็นจริง เห็นชัด

* เห็นความแตกต่าง

ชีวิตก็ไม่มี Attachment นั่นคือชีวิตใหม่

ตามหลักธรรมะที่มีอยู่ว่า ‘ความทุกข์’ ความทุกข์ในความหมายที่ถูกต้องนั้นมันเกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นหรือ attachment นั้นเอง ดังนั้นแม้เราจะ attach* ในความสุข มันก็กลายเป็นความทุกข์, attach ในความดีมันก็กลายเป็นความทุกข์, attach ในความไม่มีทุกข์มันก็กลายเป็นความทุกข์, มัน attach ที่ไหนที่นั่นจะกลายเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ไปทั้งหมด

เรารู้ว่า attach ไม่ได้, เป็นความทุกข์เสมอ, เราต้องการความสุขที่ไม่มี attach ที่ไม่มี attachment** ขอ

* ยึดถือ

** ความยึดมั่นถือมั่น

ให้เข้าใจความหมายของคำว่า attachment คือเป็นการที่
ไปจับเอาไว้ จับถือเอาไว้

ท่านทั้งหลายก็เข้าใจได้ว่า เราจะถือก้อนหิน มันก็
หนักและเป็นทุกข์ แม้เราจะถือเพชรพลอยที่มีค่ามากที่สุด
มันก็หนักและเป็นทุกข์ ก้อนหินและเพชรพลอยจะต่างกัน
ก็ตามใจ แต่ถ้าถือเอาไว้แล้วมันก็หนักและเป็นทุกข์

เราจึงถือว่า ความทุกข์เกิดมาจากความยึดถือ ยึดมั่น
ถือมั่น, ชีวิตใหม่ เราต้องการความสุขที่ไม่มี attachment ที่
ไม่มีการยึดมั่นถือมั่น, เราถึงจะแยกความสุขชนิดที่มีความยึด
มั่นถือมั่นกับความสุขที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นความ
สุขที่แท้จริง ที่เราได้มาแล้วเราจะเรียกว่า ‘ชีวิตใหม่’ มีความ
สุขที่ไม่เป็นของหนัก ความสุขที่ไม่เป็น burden of Life * อีก
ต่อไป ชีวิตใหม่มีความหมายอย่างนี้

ที่นี่ก็มาดูที่สิ่งที่เราเรียกว่า ‘ชีวิต’ ถ้าเรา attach ชีวิต
ว่า ‘เป็นตัวเรา เป็นของเรา’ ชีวิตนั้นก็^๑เป็นของหนัก มันก็เป็น
ของหนักขึ้นมาในตัวชีวิต

ดังนั้น เราต้องการชีวิตชนิดที่ไม่ได้มี attach ว่าเป็น

* ภาระของชีวิต

ตัวเราว่าเป็นของเรา คือเราไม่ได้หิ้ว หิ้วถืออะไรไว้ ไม่ว่าจะเพชรพลอยหรือก้อนหิน เราไม่ attach ขึ้นมา ชีวิตดี ชีวิตชั่วก็ตาม เราไม่ attach ขึ้นมาว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา เราจึงมีชีวิตที่ไม่มี attachment นั่นคือ ‘ชีวิตใหม่’

ที่นี้ปัญหามันก็มีอยู่ว่า พอมีใครมาบอกว่า เรามีชีวิตที่ไม่ attach ว่าเป็นเรา หรือเป็นของเรา ท่านก็คิดว่า มันเป็นไปได้ไม่ได้ มันเป็นไปได้ไม่ได้ มันเป็นไปได้ไม่ได้ ชีวิตที่ไม่ attach ว่าเป็นเราเป็นของเรา มันเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ไม่ได้ และท่านก็ไม่สนใจ ท่านก็ไม่สนใจ มันก็ไม่พบกับชีวิตใหม่ที่ไม่มี attachment

เราจะต้องลอง จะต้องศึกษา จะต้องพยายามทำความเข้าใจ พยายามลองปฏิบัติดู ให้มีชีวิตที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น นี่เราจะเรียกมันว่า อยู่เหนือดี เหนือชั่ว, เหนือ positiveness เหนือ negativeness, เหนือ pair of opposite ทุกคู่ ทุกคู่ ทุกคู่ นี่คือชีวิตที่เป็นไปได้โดยการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา แต่คนโดยมากในโลกจะไม่ยอมเชื่อว่ามันเป็นไปได้

มันมีปัญหาคำสำคัญที่ว่า ถ้าไป attach แล้วมันก็มีความทุกข์ ขอให้ช่วยจำคำนี้สั้น ๆ ว่า ถ้า attach แล้วก็จะมีความ

ทุกข์ เราไป attach ชีวิตที่ดี มันก็กัดเอา, attach ชีวิตที่ชั่ว มันก็กัดเอา, ทั้งชั่วและทั้งดีมันกัดเอา เพราะฉะนั้นจึง attach ไม่ได้

อย่าลืมนะว่า ‘ถือก้อนหินก็หนัก ถือเพชรพลอยก็หนัก’ คือมันจึงกัดเอาทั้งสองอย่าง ทีนี้เราจะไม่ให้มันกัด เราก็ไม่ attach มันก็ไม่มาเป็น burden of life ก็เลยเป็นชีวิตใหม่ มีความหมายว่า Free ที่สุด อิสระที่สุด ว่างที่สุด เหนือสิ่งทั้งปวงที่สุด

ถ้าท่านเป็นคริสเตียนที่ดี ทีนี้แท้จริง ท่านก็จะไม่มีปัญหาเรื่องความทุกข์ เดียวนี้หาไม่พบคริสเตียนที่แท้จริง หรือที่ดีในคัมภีร์ไบเบิลนั่นเอง พระเจ้าสั่งเป็นประโยคเดียว ทีเดียว ครั้งเดียว “Do not attach to good and evil” (ไม่ยึดมั่นในดีและชั่ว) ที่เป็นประโยคยาวๆ ว่า ‘Do not eat the fruit of the Tree of Knowledge of Good and Evil’ (อย่ากินผลของต้นไม้แห่งการรู้ถึงความดีและความชั่ว) นั่นคือหมายความว่าไม่ให้เข้าไปอยู่ภายใต้อิทธิพลของ good and evil* ถ้าเราไม่มีความโง่ไป attach good and evil เราก็

* ดีและชั่ว

ไม่มีความทุกข์ นี่เป็นคริสเตียนที่แท้ที่จริงที่ดี ถ้าท่านเป็น
คริสเตียนที่ดีที่แท้ที่จริง ท่านก็จะอยู่เหนืออิทธิพลของ good
and evil เดียวนี้เราหาคริสเตียนชนิดนี้ไม่พบ

ขอให้สนใจว่า God สั่งครั้งเดียวเท่านั้น single time
และก็ประโยคเดียวเท่านั้น single sentence เดียวนี้เท่านี้
ก็ไม่มีใครถือ ก็เลยไม่มีคริสเตียนที่ถูกต้องหรือที่ดี มีแต่
attach นั่นนี่ attach evil attach good and bad ไม่เป็น
คริสเตียนได้เลย จึงว่าเราหาไม่พบคริสเตียนที่ดีที่แท้จริง
ถ้าหาพบก็คือพบชีวิตใหม่เท่านั้น

ถ้าท่านคิดว่า God คือ utmost goodness, utmost
good มันจะติดกับที่ God สั่งว่าอย่า attach to good and
evil ถ้าท่านไป regard God ว่าเป็น utmost goodness
มันก็จะติดจากที่ God ต้องการ คือไม่ attach good
and evil คริสเตียนที่แท้จริงที่ถูกต้อง ยังไม่มีเพราะเหตุนี้
ถ้าท่านไม่มี attachment good and evil แล้ว ท่านก็จะ
เป็นคริสเตียนที่ดีที่ถูกต้อง ท่านก็จะไปพบบริษัทที่ดีที่ถูก
ต้อง จะเป็นมุสลิมที่ดีที่ถูกต้อง เป็นฮินดูที่ดีที่ถูกต้อง เป็นที่
ดีที่ถูกต้องของทุกๆ ศาสนาโดยหัวใจ เดียวนี้เราไม่ใช่ออย่าง

นั่นเลย เรา attach บางที attach พระเจ้าเสียเอง มันก็กลายเป็นทุกข์ขึ้นมา เพราะ attach แม้ในพระเจ้า ต้องไม่ attach ในความดีทุกอย่างที่ชวนให้ attach

ขอให้จำว่าถ้าไม่ attach ในสิ่งใดจะเป็นศาสนิกชนที่ดีที่ถูกต้องของทุกๆ ศาสนาเลย ในคราวเดียวกัน

ดังนั้นการที่ไม่มี attachment ในสิ่งใด ไม่ attachment ในสิ่งใด แม้ในชีวิตนั้นเองก็ไม่ attachment นั้นแหละคือชีวิตใหม่ ขออ้ออยู่ตรงนี้ว่า **ชีวิตที่ไม่มี attachment ในสิ่งใดนั้นคือชีวิตใหม่**

ปฏิบัติอานาปานสติ ช่วยให้ได้ชีวิตใหม่

ทีนี้มันก็มีปัญหาอยู่ว่า ท่านจะต้องการหรือไม่ ท่านจะ
ต้องการมันหรือไม่ ถ้าต้องการเราก็พูดกันต่อไปได้ว่า การ
ปฏิบัติอานาปานสติจะช่วยให้ได้ชีวิตใหม่

ใจความสำคัญที่สุดของอานาปานสติคือเอาทุกๆ
สิ่งมาดู มาดู มาดู จน realize* ว่า ไม่มีอะไรที่ควร
attach ไม่มีอะไรที่ควร attach ไม่มีอะไรสักอย่างเดียวที่
ควร attach แล้วมันก็ไม่ attach มันก็เป็นชีวิตใหม่

พวกฮิปปี้ไปเที่ยวแสวงหาชีวิตใหม่ เคยพบไหม แล้ว
พบว่าอย่างไร สมัยก่อนหรือเดี๋ยวนี้ก็ได้ แฮปปี้ (Happy)
คือบ้าดี เมาดี หลงดี แฮปปี้ในความหมายของ Happy ที่

* ตระหนักรู้

เขาเที่ยวแสวงหาของใหม่ ก็บ้าดี เมาก็ หลงดี จึงไม่มีทางที่
จะพบชีวิตใหม่

อานาปานสตินั้นนำเอามาทุกสิ่งทั้งหมด ไม่ยกเว้น
อะไร แต่เราเอามาสรุปเป็นหัวข้อ เป็น ๔ หมวด (4 subject)
๔ หมวดนี้รวมทุกสิ่งในสากลจักรวาล ทุกสิ่งเอามาดูแล้วจะ
เห็นว่าไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น

หมวดที่ ๑ ก็คือเอาชีวิตนั่นเอง ร่างกายนี้ก็ดี **ลม**
หายใจที่หล่อเลี้ยงร่างกายก็ดี รวมกันแล้วก็คือชีวิตหรือสิ่ง
ที่หล่อเลี้ยงชีวิต

เอามาดู เห็นไฉนมันเป็นธรรมชาติตามธรรมดา ตาม
ธรรมชาติตามธรรมดาไม่มีส่วนที่จะเป็นตัวตน ไม่มีส่วนไหน
ที่จะควรยึดว่าเป็นตัวตน ถ้าเราดูไปตามวิธีดูของอานาปาน
สติ เห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น ชีวิตฝ่ายวัตถุ
ทั้งหลายไม่มีส่วนที่ควรยึดถือ ไม่น่ายึดถือ นี่ชีวิตไม่น่ายึดถือ

ที่นี่ **หมวดที่ ๒** ที่เรียกว่า **เวทนา**

เวทนา คำนี้สำคัญมากที่เรียกเป็นบาลีว่า เวทนา

เวทนาเรียกเป็นอังกฤษว่าอย่างไรก็ยังไม่รู้แน่ สิ่งที่เราเรียกว่า
เวทนานี้มันบังคับเราให้เกิดความคิด ความนึก และการ
กระทำ

ความคิด ความนึก ความต้องการ และการกระทำ
ทั้งหลาย มันเป็นไปตามอำนาจของเวทนา เป็นสุขบ้าง เป็น
ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง มันทำให้เกิดความคิดอย่างนั้น
อย่างนี้ ถ้าเป็นสุขก็คิดที่จะเอาจะได้ ถ้าเป็นทุกข์ก็คิดที่จะ
ทำลาย ถ้ายังไม่รู้ว่าสุขหรือทุกข์แน่ ก็ยังสงสัย วนเวียน
พัวพันยึดมั่นอยู่

เวทนาเป็นเหตุให้เกิดปัญหานานาชนิด นับตั้งแต่ว่าให้
เกิดตัณหา desire ยึดมั่น attachment เรื่อยๆ ไป ถ้าเรา
ไม่มีเวทนา ไม่เกิดตัณหา ไม่เกิด attachment ดังนั้นจึงเอา
เวทนาทั้งหลายทั้งปวงมาดู ดู ดูหมดทุกเวลา โอ้ ไม่มี ไม่มี
ส่วนที่ควรยึดมั่นว่าตัวตนว่าของตน สำคัญมากข้อนี้

อานาปานสติหมวดที่ ๒ ความหมายของ Positiveness*
และ Negativeness** มาจากเวทนา เวทนาทำให้เกิดความ

* สุขเวทนา

** ทุกขเวทนา

หมายถึงขึ้นมาว่าเป็น Positive หรือเป็น Negative ถ้าไม่มี
เวทนาแล้วความรู้สึกอันนี้ไม่เกิด แล้วยังมีให้เกิดความหมาย
ต่อไปเป็นคู่อื่นๆ ว่าเป็น optimist* หรือเป็น pessimism**
มันก็มีมูลมาจากเวทนา

เวทนานี้สร้างปัญหา คือทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นใน
ที่สุด มาศึกษาให้รู้ จนมันหมดความหมายที่จะทำอันตราย
เรา

Positiveness ก็เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็
ทำให้เราหลงรักมันเป็นทาส, Negativeness ก็เป็นที่ตั้งแห่ง
ความยึดมั่นถือมั่น ที่ทำให้เราเกลียดมัน มีศัตรูขึ้นมา มี
ปัญหาขึ้นมา

ดังนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ทั้งที่เป็น positive และ
ทั้งที่เป็น negative เราต้องรู้ความหมายของเวทนาอย่างนี้
อย่างนี้ แล้วเราก็จะไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของเวทนา

ขอให้รู้จักเวทนาให้ดีที่สุดจะหมดปัญหา สุขเวทนา
ทำให้เราตกเป็นทาสของมัน นี่เห็นได้ง่าย ส่วนทุกขเวทนา

* ผู้มองแง่ดี

** ผู้มองแง่ร้าย

หรือ negativeness ทำให้เราเป็นทาสของมัน แต่เห็นได้ยาก มันทำให้เป็นทาส เป็นทาสของทุกข์ ของ negative คือต้องมีปัญหา ต้องจัดการ ต้องเป็นทุกข์ ต้องร้องไห้ ต้องทำให้เป็นทาสโดยเท่ากัน

ถ้าใช้ความหมายของคำว่าตกเป็นทาส มัน enslave* เท่ากันทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งฝ่าย positive และ negative จงรู้จักสิ่งที่เรียกว่าเวทนานี้ สิ่งทีเรียกว่าเวทนาให้ดีที่สุด จนเราไม่ตกเป็นทาสของมันอีกต่อไป

การที่ไม่ตกเป็นทาสของเวทนาใดๆ โดยประการทั้งปวงนั้นคือชีวิตใหม่ นี่เรียกว่าอานาปานสติข้อที่ ๒ ช่วยให้เราได้ชีวิตใหม่

ทีนี้ก็มาถึงอานาปานสติ **หมวดที่ ๓** รู้จักสิ่งที่เรียกว่า **จิต** ไม่โง่ ไม่หลง ว่าจิตเป็นตัวตนหรือเป็นของตน เป็นทาสตามธรรมชาติ ปรงแต่งตามธรรมชาติ จนมันเกิดความรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตนด้วยความโง่ ด้วยความโง่ของจิตนั่นเอง

ให้เรารู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตในลักษณะอย่างนี้แล้ว ก็จะ

* ผูกมัด

ไม่ยึดมั่นจิตโดยความเป็นตัวตนของตน ก็เป็นความรู้ใหม่ เป็นชีวิตใหม่ ด้วยเหมือนกัน

ในพุทธศาสนาไม่มี permanent self* หรือ permanent soul** ไม่มี มีแต่จิตธาตุตามธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิต ถ้าเรารู้เรื่องจิตว่าเป็นอย่างนี้ เราจะควบคุมจิตได้ เราจะจัดการให้จิตรู้ enlightened ขึ้นมาได้ เราก็จะไม่มีปัญหาใดๆ เราจะทำถูกต้องทุกสิ่งทุกอย่างโดยที่มีจิตชนิดนี้

เราสามารถ ‘บังคับจิต’ หรือ ‘ใช้จิต’ ให้เป็นไปได้ตามที่เราต้องการ ตามหลักอานาปานสติ เราจะทำให้ปราโมทย์ บันเทิงเป็นสุขเดี๋ยวนี้ เดี่ยวนี้ทันทีก็ได้ หรือเราจะทำให้มันหยุดนิ่ง ว่าง เดี่ยวนี้ก็ได้อีก และที่สำคัญที่สุดก็คือเราทำให้มันปล่อย ปล่อย ปล่อย ไม่ attach ในสิ่งใด, ไม่ attach ในสิ่งใดอย่างนี้ก็ได้ นี่เราเรียกว่ามี ‘อำนาจเหนือจิต’ สามารถจะทำปัญหาให้หมดไป หมดปัญหาเกี่ยวกับจิต เราก็ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับจิต เราก็มีชีวิตใหม่

* ตัวตนถาวร

** จิตวิญญาณถาวร

ที่นี้ก็มาถึงหมวดที่ ๔ หมวดสุดท้าย เรียกว่า **รู้เรื่อง
สิ่งทั้งปวง** สิ่งทั้งปวง คำนี้อาจจะเข้าใจยากสำหรับท่าน
ทั้งหลายก็ได้ ภาษาบาลีใช้คำว่า ‘ธรรม’

‘ธรรมะ’ ธรรมะแปลว่าสิ่งและก็ทั้งปวงจริงๆ เรียก
เป็นภาษาบาลียุ่งๆ ว่า *สังขตะ อสังขตะ* มีปัจจัยปรุง ไม่มี
ปัจจัยปรุง แต่อยากจะขอร้องให้ท่านทั้งหลายสนใจคำที่
เป็นภาษาของท่านเองอยู่แล้วว่า มันมีอยู่ ๒ คำ คือคำว่า
phenomenon มีปัจจัยปรุง และมีอีกคำหนึ่งซึ่งท่านจะรู้
หรือไม่รู้ก็ไม่ทราบ ที่ได้ยินเรียกกันว่า noumenon (not
phenomena) ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง แล้วมันก็ตรง
ข้ามกับ phenomena หมวดทั้งปวง phenomena or
noumenon นั้นแหละเรียกว่า ‘สิ่งทั้งปวง’

ที่นี้เราก็ได้ความว่า ‘all things’ all thing ทั้งหมด
จริงๆ จะเป็น phenomena หรือ noumenon ก็ตามมัน
เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ ธาตุตามธรรมชาติ ไม่เป็น ‘เรา’
ไม่เป็น ‘ของเรา’ ไม่เป็น Self ไม่เป็น Soul ไม่เป็น Selfish
อะไรขึ้นมาได้ เห็นทุกสิ่งเป็นอย่างนี้ และไม่อาจจะ attach
ในสิ่งใด เป็น free from attachment of all นี้ชีวิตใหม่ ไม่

attach ในสิ่งใด ไม่ถูก enslave เอาไว้สิ่งใด ขอให้รู้จักไว้ว่า
สรุปความว่าทุกสิ่งไม่มีอำนาจเหนือเรา ไม่มีอำนาจกระทำ
แก่จิตใจของเรา เราเป็นอิสระเหนือทุกสิ่ง ด้วยอำนาจ
อานาปานสติหมวดที่ ๔ นี้

ที่นี้ก็มาดูทีเดียวมืดทั้ง ๔ หมวด

กายหรือชีวิตนี้ก็ไม้อาจจะเป็น self หรือเป็น soul
หรือเป็นเราเป็นของเรา

เวทนา เวณาก็ไม้อาจจะเป็น self หรือเป็น soul
หรือเป็นเราเป็นของเรา

จิตตะ ก็ไม้อาจจะเป็น self เป็น soul เป็นเราเป็น
ของเรา

สิ่งทั้งปวง ก็ไม้อาจจะเป็น self เป็น soul เป็นสิ่ง
เป็นตัวเราเป็นของเรา

และทั้งหมดไม่ใช่ self เห็นความเป็นไม่ใช่ self ไม่มี
self มันก็ไม้อาจจะเกิด attachment ดังนั้นเราจึง free free
free นี้เรียกว่า ชีวิตใหม่จริงๆ ชีวิตใหม่จริงๆ

ในที่สุดเราก็เห็นความจริงอันสูงสุด เรื่องสุญญตา

สุญญตา จนเราพูดว่าพุทธศาสนานี้เป็นศาสนาที่สอน no soul ไม่มีอัตตา not self ไม่มีสิ่งที่เป็นอัตตา คำนี้ใช้รวมกันแต่ความหมายต่างกัน ‘Self’ กับ ‘Soul’ แต่ในบาลีก็มีคำว่า ‘อัตตา’ ไม่มีสิ่งสมควรเรียกว่าอัตตา และสิ่งที่มีอยู่ มีอยู่ นี้ก็ไม่ใช่อัตตา จึงว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนเรื่อง not-self, not-soul เราไม่มีที่ attach ไม่มีที่จะ attach เราก็เลย free ในความ free นี้เราเรียกว่าชีวิตใหม่ รู้เห็นความว่าง ไม่มีอัตตา เรียกว่า สุญญตา

คริสเตียนที่ดีจะต้อง intepret symbol of the cross as the the cutting of the 'I', อัตตา, The cutting of the self symbol of cross, If you are A good Christian you intreprise symbol of the cross.

เห็นตถตา ไม่มี self ไม่ใช่ self ไม่มี soul เห็นชัดว่ามันเป็น ‘เช่นนั่นเอง’ พวก Conditioned things ก็เป็นไปตามวิธีของ Conditioned things พวก Unconditioned things มันก็เป็นไปตามวิธีของ Unconditioned things เราเลยเรียกว่า มันก็เป็นเช่นนั้นเอง เช่นนั่นเอง suchness เช่นนั่นเอง เช่นนั่นเอง ทั้งหมดนี้ที่เราเห็น ที่เรารู้สึก เช่นนั่นเอง

ไม่มี attachment ในสิ่งใด

พอเห็นตถตา ตถตา ทุกสิ่ง มันจะเกิดความรู้สึกขึ้นมา
อย่างหนึ่งสำคัญที่สุดว่า ‘พอกันที’ พอกันที พอกันทีสำหรับ
attachment พอกันที พอกันทีสำหรับ attachment
นี่เรียกว่า *อตัมยตา* พุดเป็นภาษาแสง หยาบๆ ว่า ‘กูไม่
เอา กับ มึง อีกต่อไป แล้ว โว้ย’ นี่คือสิ่งสุดท้ายเป็นผลของได้
ชีวิตใหม่

อตัมยตา no more dependent ปรากฏว่าท่าน
สันติกโรก็บอกว่า *อตัมยตา* คำนี้ไม่มีในดิกชันเนอรีเล่มใหญ่
Pali - English Dictionary ของ Mr. Rhys Davids ไม่มีใน
ดิกชันเนอรีนี้ ทำไมไม่มีในดิกชันเนอรี เข้าใจว่าผู้แต่งไม่รู้จัก
คำนี้เลยไม่กล้าเขียนไว้ เพราะฉะนั้น ขอให้รู้ว่าเป็นของใหม่
ก็แล้วกัน เป็นของแปลกที่จมนิ่งอยู่ ไม่มีใครเอามาใช้เป็น
ประโยชน์ เดียวนี้เราเอามาใช้เป็นประโยชน์ คือ *อตัมยตา* no
more dependent เรื่องก็จบ ชีวิตใหม่ ชีวิตใหม่

ขอให้จำไว้สำหรับเป็นมนต์ขับไล่ซาตาน ขับไล่ Devil
ทุกชนิด เป็นมนต์ *อตัมยตา* จบเวลาหมดแล้ว จะบอกว่าเป็น
ผลของการเห็นอานาปานสติ.

ใจความสำคัญของอานาปานสติคือ
เอาทุกๆ สิ่งมาดู มาดู จนตระหนักว่า
ไม่มีอะไรควรยึดถือ ไม่มีสักอย่างเดียว
แล้วมันก็ไม่ยึดถือ มันก็เป็น ชีวิตใหม่



BA

ธรรมะใกล้มือ

