

ธรรมชาติคือหน้าที่



BIA
www.life-brary.com

ธรรมชาติใกล้มือ

ธรรมะเล่มน้อย

หนังสือธรรมะขนาดพกพา

รายเดือน ๑๒ เรื่อง ๑๒ เล่ม

สำหรับเป็นพื้นฐานศึกษาธรรมปฏิบัติ

ใช้เวลาไม่นานในการทำความเข้าใจ

สามารถมีส่วนร่วมได้โดย...

๑. ผู้ที่อ่านแล้วคิดว่าดีมีประโยชน์
โปรดส่งมอบให้แก่ผู้อื่นต่อ เปรียบดั่งบำเพ็ญทาน.
๒. สมัครสมาชิกได้ที่ห้องหนังสือและสื่อธรรม.
๓. สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อยตามกำลัง.
๔. เลือกจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อย
เพื่อเผยแพร่ในวาระต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่,
วันเกิด, งานมงคลสมรส, งานเฉลิมฉลอง,
งานบุญ หรืองานฌาปนกิจ ฯลฯ.

ธรรมะเล่มน้อย ใกล้เคียงมือ

อันจะช่วยให้ทุกคนมีพระเจ้าอยู่ในตน มีพระธรรมอยู่ในใจ

ร่วมเป็นเจ้าของภาพ
พิมพ์ธรรมะเล่มน้อยได้ที่
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐

รายชื่อหนังสือธรรมะเล่มน้อย

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๕ ประกอบด้วย

๑. การมีอายุครบรอบปี...เป็นเช่นนั้นเอง ๒. สิ่งที่เป็นคู่ชีวิต
๓. มาฆบูชา วันนี้เป็นกรการกระทำเพื่อบูชาพระอรหันต์
๔. ความถูกต้องของการศึกษา ๕. ความหมายและคุณค่าของ
คำว่า “ลัทธิอายุ” ๖. การทำงานนั้นคือการปฏิบัติธรรม
๗. เศรษฐศาสตร์ของชาวพุทธ ๘. พระธรรมในทุกแง่ทุกมุม
๙. มือขวาทำบุญอย่าให้มือซ้ายรู้ ๑๐. ปวารณา คือ เครื่องหมาย
แห่งคนดี ๑๑. ประโยชน์ของความกตัญญู ๑๒. ภูมิต่างๆ และ
แนวครองชีวิต

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๖ ประกอบด้วย

๑. ธรรมะเผด็จการ ๒. ความเป็นไปของจิต ๓. ความเข้าใจถูก
เกี่ยวกับศาสนา ๔. พุทธบริษัทไม่ต้องใช้ยาระงับประสาท
๕. ธรรมที่ลูกของพระพุทธเจ้าควรปฏิบัติ ๖. การบวช
คือการบังคับตัวเอง ๗. โทษที่เกิดเพราะไม่มีวินัย ๘. อย่าง
นั้นเอง ๙. มะพร้าวนาฬิกา ๑๐. ชีวิตโหวด ๑๑. สติ
๑๒. สันติภูมิโกล

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๗ ประกอบด้วย

๑. ธรรมะทำไมกัน ๒. แผ่นดินรองรับร่างกาย ธรรมะ
รองรับจิตใจ ๓. สิ่งที่เราเรียกว่ากิเลส ๔. ธรรมคือสิ่งจำเป็นแก่
มนุษย์สำหรับป้องกันและแก้ไข ๕. สิ่งซึ่งเป็นอุปสรรคแก่การ
เลิกอายุ ๖. ทุกสิ่งอยู่เหนือปัญหา ๗. รู้จักธรรมะให้ถึงที่สุด
๘. หลักธรรมที่ทุกคนควรทราบ ๙. ธรรมที่เป็นเครื่องมือใน
การเดินทาง ๑๐. ผลพลอยได้ที่เนื่องถึงกันและกันในโลก
๑๑. ประโยชน์ของธรรมะ ๑๒. ธรรมะคือหน้าที่



BUDDHA'S DHARMA ARCHIVES

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ธรรมะคือหน้าที่

โดย
พุทธทาสภิกขุ

ลำดับที่ ๑๒ ประจำปี ๒๕๕๗

www.life-brary.com

อบรมพระนวกะวัดชลประทานรังสฤษฎ์
บรรยายเมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๘
ผู้ถอดคำบรรยาย คุณสุพรีร์ ดีเด่นกิจการ
ผู้ตรวจทาน คุณวาสนา สมเนตร์

ธรรมะคือหน้าที่

เท่าที่จะนึกได้ คงคิดว่าจะพูดเรื่องสรุป
ความ ที่จะจำได้ง่ายๆ หรือปฏิบัติได้ง่ายๆ สัก
เรื่องหนึ่ง และก็เชื่อว่าเป็นเรื่องที่จะไม่เคยฟัง
ก็ได้ น่าจะเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดสำหรับจะ
ปฏิบัติ จะปฏิบัติจนตลอดชีวิตก็ได้ และก็เป็นที่
เรื่องไม่ยาก ไม่ยากสำหรับทุกคน หากแต่ว่าไม่
ได้ปฏิบัติเพราะไม่รู้ นี่จะพูดเรื่องอย่างนี้

หัวข้อเรื่องก็มีอยู่ว่า**ธรรมะคือหน้าที่** คำที่จะต้องจำกันเป็นพิเศษหน่อย และก็จำไม่ยากอะไรเลย ธรรมะคือหน้าที่ เดียวนี้เรามักจะเข้าใจกันแต่เพียงว่าธรรมะคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนมากก็ไม่ได้ติดตามหรือกพระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอะไร ที่จริงพระพุทธเจ้าท่านก็สอนสิ่งซึ่งเป็นหน้าที่ ขอให้สนใจเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งนี้

ธรรมะคือหน้าที่ เป็นเรื่องของ**ธรรมชาติ** เป็นกฎของ**ธรรมชาติ** แม้ว่าจะเคยพูดว่าธรรมะมี ๔ ความหมาย มันก็รวมอยู่ใน ๔ ความหมายนั้นแหละ **ธรรมะ ๔ ความหมาย** ได้แก่ **ธรรมะคือตัวธรรมชาติ** **ธรรมะคือตัวกฎของธรรมชาติ** **ธรรมะคือหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ** และ**ก็ธรรมะคือผลที่จะได้รับจาก**

การปฏิบัติหน้าที่ ความหมายที่สามนั้นคือ
หน้าที่โดยตรงอยู่แล้ว ความหมายนี้สำคัญที่ต้อง
เอามาใช้ทุกๆ ไป ฉะนั้นก็เลยพูดเรื่องนี้ในความ
หมายอันนี้

ธรรมชาติคือสิ่งทั้งปวงที่เป็นอยู่เอง
ตามธรรมชาติ เป็นเรื่องรูปธรรม คือ ร่างกาย
หรือวัตถุนี้ก็มี ไม่ได้เป็นนามธรรมคือ จิตใจ นั้น
ก็มี ก็เรียกว่าธรรมชาติเหมือนกัน ทั้งร่างกาย
และจิตใจก็เรียกว่าธรรมชาติ ทีนี้ในธรรมชาติ
เหล่านี้มีกฎของธรรมชาติสิงอยู่ ควบคุมอยู่
บังคับอยู่ ให้ธรรมชาติเหล่านี้เป็นไปตามกฎ จึง
มีกฎธรรมชาติที่ตายตัว เรามีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ
ให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ มิฉะนั้นจะเกิด
ปัญหาขึ้น คือมีความทุกข์นั่นเอง นี่คือตัวธรรมะ
เราพูดเป็นระบบวิชา มี ๔ ความหมาย เป็นความ
หมายที่สาม

ที่นี้พูดอย่างธรรมชาติทั่วไปกันบ้าง ขอ
ให้สังเกตดูให้ดี ๆ ว่าบรรดาสิ่งที่มีชีวิตทุกชนิด
มันล้วนแต่มีหน้าที่และต้องปฏิบัติหน้าที่ ถ้าไม่
ปฏิบัติหน้าที่มันก็ตาย ที่เป็นคน เป็นมนุษย์ก็
มีหน้าที่ ที่ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎสำหรับ
จะอยู่ได้และไม่ตาย สำหรับสัตว์เดรัจฉานทั้ง
หลายก็มีหน้าที่ ที่ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎ
เท่าที่สัตว์เดรัจฉานเหล่านั้นไม่ต้องตาย ต้นไม้
ต้นไถ่มันก็มีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติตามหน้าที่ แล้ว
มันก็ไม่ตาย หน้าที่นี้เป็นหน้าที่พื้นฐาน คือ
เพียงเพื่อความไม่ตาย หากแต่ว่าไม่ตายแล้วมัน
ยังจะต้องทำอะไรดีขึ้นไปกว่านั้น จนได้รับสิ่งที่
ดีที่สุดที่มันควรจะได้

เดี๋ยวนี้เราพิจารณาดูถึงสิ่งที่เป็นหน้าที่
พื้นฐาน มนุษย์ก็มีหน้าที่ที่ว่าจะต้องมีอาหารกิน

ก็ต้องไปทำงานทุกชนิดที่ทำให้มีอาหารกิน
อาชีพ และก็ต้องมีหน้าที่รักษาสุขภาพ
อนามัยให้ถูกต้อง ถ้าไม่ถูกต้องมันก็เจ็บไข้ ตาย
เหมือนกัน ก็มีหน้าที่ที่สองจะต้องรักษาสุขภาพ
อนามัย หน้าที่ที่หนึ่งมีอาหารกิน หน้าที่ที่สองมี
สุขภาพอนามัย ที่นี้หน้าที่ที่สาม จะต้องสังค
มันให้ถูกต้อง ไม่อย่างนั้นมันก็จะตายอีกเหมือน
กัน ถ้ามันสำคัญกันผิดพลาด มันก็มีแต่จะเกิด
เรื่อง ประหัตประหารกันแล้วมันก็ตายเหมือนกัน

จึงถือว่าหน้าที่ชั้นแรก ระดับแรกคือ มี
อาหารกิน มีสุขภาพอนามัยดี มีการสังคถูกต้อง
ไปมองดูให้เห็นชัด ไม่ต้องเชื่อใคร ไม่ต้องเชื่อผม
หรือไม่ต้องเชื่อใคร มันต้องมื่ออย่างนั้นจริงๆ คำ
ว่ามีอาหารกิน มันก็ต้องทำหลายอย่าง หลายๆ
อย่าง องค์ประกอบหลายอย่างจึงจะสำเร็จ

ประโยชน์ว่ามีอาหารกิน แล้วก็มีความสุขพอนามัยดี ก็ต้องมีองค์ประกอบหลายอย่างกว่าจะมีสุขภาพพอนามัยดี แล้วก็สังคมกันให้ดี ไม่ฆ่ากันเองตายในหมู่มนุษย์ นี่ก็เรียกก็ได้ว่าหน้าที่ หรือเพราะมันเหลือสั้นๆ เป็นหัวข้ออย่างนี้ เราจะต้องทำหน้าที่อย่างนี้ ดังที่เรากำลังจะทำอยู่ แต่เราก็ทำโดยไม่มีความรู้สึกว่าเป็นธรรมะ มันเรียกในภาษาไทยว่าหน้าที่

คำว่า ธรรมะ มาจากอินเดียพอมมาถึงเมืองไทยมัน แปลว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เสีย ข้อนี้มันไม่ถูกร้อยเปอร์เซ็นต์ คือ มันไม่ตรงตามเรื่องจริง ธรรมะมันมีก่อนพระพุทธเจ้าเกิด มาด้วยซ้ำไป ก่อนพระพุทธเจ้านี้ เกิดก่อนมีพุทธศาสนาอย่างนี้ ก็มีคนที่นั่นมันก็มีคำว่าธรรมะ ธรรมะ ใช้พูดกันอยู่แล้ว โดยหมายถึงหน้าที่ หน้าที่

ดังนั้นเราจึงถือได้ว่า คำว่าหน้าที่มัน เป็นคำพิเศษ ที่มนุษย์คนแรก มนุษย์คนแรกได้ สังเกตเห็น มนุษย์เมื่อพ้นจากความป่าเถื่อนมา พอสมควรแล้ว มนุษย์คนแรกได้สังเกตเห็นว่า มี สิ่งซึ่งต้องทำ มีสิ่งซึ่งต้องทำ แล้วเขาก็หลุดปาก ออกมาเป็นชื่อของสิ่งนั้นว่า ธรรมะ ธรรมะ แปล ว่าหน้าที่ ใครจะเห็นหน้าที่เท่าไร เขาก็เรียก ธรรมะหมด

นี่คำว่าธรรมะคือหน้าที่ เกิดขึ้นมาใน โลกเพราะมีบุคคลสังเกตเห็นสิ่งที่เรียกว่า หน้าที่ และก็เรียกว่าธรรมะ เขาสอนเรื่องหน้าที่ สอนเรื่องหน้าที่ ทุกอย่าง ทุกชนิด เท่าที่จะสอน ได้ เท่าที่จะนำมาสอนได้ คนทั้งหลายก็รู้เรื่อง หน้าที่ดี ถูกต้อง ครบถ้วน มันก็ปฏิบัติหน้าที่กัน อย่างถูกต้องครบถ้วนดีกว่าที่แล้วมา มันจึงเรียก ว่าปฏิบัติธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ

แต่พอมาสมายี่ในภาษาไทยเรามันมีคำ
เรียกว่าหน้าที่ ไม่ได้เรียกว่า ธรรมะ นั่นแหละคือ
สิ่งเดียวกัน เมื่อมนุษย์คนแรกสอนเรื่องหน้าที่ใน
ขั้นต้นๆ ต่ำๆ ไปก่อน ต่อมาก็มีผู้รู้มากกว่านั้น
สอนหน้าที่ที่สูงขึ้นไป มันก็มีผู้รู้เป็นภาษา มุณี เป็น
อะไรก็ได้ เป็นพราหมณ์ เป็นอาจารย์อะไรก็ได้
สอนหน้าที่ยิ่งขึ้นไป ยิ่งขึ้นไป จนหน้าที่ที่มันจะ
เป็นอยู่ได้ในโลกนี้มันครบถ้วน คือมันรอดชีวิต
อยู่ได้

ที่นี้ต่อมามีครูอาจารย์บางคน มุณี ฤๅษี
อะไรก็ตามใจเถอะ สังเกตเห็นว่ายังมีปัญหา
เหลืออยู่ แม้ว่าเราจะอยู่สบาย มีกิน มีใช้ สังคม
คบหากันดี แต่มันก็ยังมีปัญหาอีกประเภทหนึ่ง
เหลืออยู่ในใจคือความทุกข์เดือดร้อน เพราะ
ความผิดที่เกิดขึ้นในใจที่เรียกว่า กิเลส โลภะ
โทสะ โมหะ มันเกิดมีปัญหาระดับที่สองขึ้นมา

อย่างนี้ ว่ามันจะต้องเอาชนะสิ่งเหล่านี้ หรือแก้
ปัญหาในระดับนี้ด้วย จึงเกิดคำสอนทางฝ่าย
จิตใจ หรือที่จะเรียกว่าทางฝ่ายศาสนาขึ้นมา จึง
มีระบบคำสอนเรื่องการปฏิบัติว่าจะดับโลภะ
โทสะ โมหะอย่างไร นี่ก็เป็นหน้าที่ระดับสอง
ระดับจิตใจ

ถ้าเอาชนะความทุกข์ในใจได้ เรื่องมัน
ก็จบ ถ้าคนไม่มีปัญหา ไม่มีความทุกข์อะไรใน
จิตใจอีกแล้วเรื่องมันก็จบสำหรับคนนั้น อย่างที่
เราเดี๋ยวนี้เรียกกันว่าเป็นพระอรหันต์ ชนะกิเลส
ในใจหมดสิ้น ไม่มีปัญหาเหลือก็จบเรื่อง จบกิจ
จบสิ่งที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ที่เรียกว่าจบ
พรหมจรรย์ สองหน้าที่อย่างนี้ ฉะนั้นเรารู้ว่า
แม้แต่ตัวเราเองก็เหมือนกันมันมีหน้าที่อยู่สอง
ระดับ เรียกสั้นๆ ว่า ๑.หน้าที่เพื่อให้รอดชีวิต

๒. หน้าที่เพื่อดับทุกข์ทางจิตใจไปหมดสิ้น หน้าที่ทางวิญญาน

อย่างทีหนึ่ง หน้าที่ทางร่างกาย หน้าที่ที่สอง หน้าที่ทางวิญญาน คือเรื่องสติปัญญา ทุกคนศึกษาไว้ให้พอ เตรียมตัวให้พอว่าจะต้องปฏิบัติให้ลุกลงไปทั้งสองหน้าที่ มิฉะนั้นจะต้องเป็นทุกข์ ทำได้แต่หน้าที่แรก มันก็มีเพียงแต่มีชีวิตรอดเท่านั้นหรือว่าอยู่สบายตามแบบส่วนร่างกาย ส่วนจิตใจยังมีความทุกข์ ฉะนั้นจึงต้องทำด้วย นิธรรมะคือหน้าที่หมายความว่าอย่างนี้

ที่นี้มันก็มีปัญหานิดเดียวที่ว่า เมื่อก่อนเราไม่ทราบว่าหน้าที่ที่จะต้องทำนั้นคือธรรมะ ดังนั้นเราจึงไม่รู้สึกละเลย เราปฏิบัติธรรมะอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว เพราะเราไปเรียก

หน้าที่ตามความหมายในภาษาไทย ทุกคนทำหน้าที่ในระดัหนึ่ง ระดับชีวิตรอดอยู่ตลอดเวลา แต่เขาก็ไม่ได้รู้สึกว่าเขาปฏิบัติธรรมะ และก็ทำด้วยความจำใจ จำเป็น ไม่ได้สมัครทำ จะต้องหาอาหารกิน ก็ต้องทำด้วยความจำใจ รักษาสุขภาพอนามัยก็ทำด้วยความจำใจ จะสังคสมาคมนกัก็ทำด้วยความจำใจ อย่างนี้ มันไม่รู้ว่าเป็นธรรมะ มันก็ไม่มีความรู้สึกว่ามีธรรมะ และมันก็ไม่มี ความพอใจ

ที่นี้ขอตรงนี้ ขอนิตเดีวต่อไปนี้ทำอะไรอยู่ตามธรรมดาที่เคยทำ หน้าที่ที่เคยทำ นั้นแหละ ขอให้รู้สึกว่าเป็นธรรมะทั้งหมด เป็นอันว่าเราปฏิบัติธรรมะอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่รู้สึกตัวมันก็เหมือนกับไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ แต่ถ้ารู้สึกตัวเข้าใจดีก็จะรู้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมะอยู่

ตลอดเวลา ธรรมะแปลว่าหน้าที่ หน้าที่เพื่อชีวิต
รอด คือกินอาหาร คือรักษาอนามัย คือคบหา
สมาคมกันดี เราทำอยู่ทุกวัน เห็นได้ว่าเราทำอยู่
ทุกวัน แต่ว่าเรามันไม่รู้ว่านี้คือธรรมะ ที่นี้ก็ทำ
ไปอย่างทีจำเป็นจะต้องทำ จำใจจะต้องทำ มัน
ก็เลยไม่ขึ้นอกขึ้นใจ ไม่ได้พอใจตัวเองว่าได้
ปฏิบัติธรรมะ

เดี๋ยวนีก็ขอให้ไปรู้จักเสียใหม่ว่า **หน้าที่**
ทุกชนิด ทุกระดับ เป็นธรรมะ ขอให้ทำด้วยสติ
และสัมปชัญญะ สติเอาความรู้ว่าอะไรเป็นอะไร
มา ควบคุมอยู่เมื่อทำอะไรก็ตาม สตินั้นก็กลายเป็น
เป็นสัมปชัญญะ เรื่องนี้มันสามเส้า เราต้องม
ความรู้ที่ถูกต้องว่าสิ่งทั้งปวงอะไรเป็นอย่างไร
อย่างนี้เรียกว่า ปัญญา ปัญญา พอเกิดเรื่องอะไร
ขึ้นที่จะต้องทำ ต้องมีสติ คือความระลึกได้

ระลึกถึงความรู้หรือปัญญา และสติก็ขณเอา
ปัญญามาสำหรับควบคุมการทำหน้าที่ ยืนคุม
อยู่อย่างนี้เรียกว่าสัมปชัญญะ

แรกขณเอามาคือแรกระลึกได้เรียกว่า
สติ พอมาคุมให้มีอยู่เฉพาะหน้าในการทำนั้นก็
เรียกว่าสัมปชัญญะ ทั้งหมดก็เป็นเรื่องของ
ปัญญา นี่เราจะต้องทำอะไรรด้วยกฎเกณฑ์อย่าง
นี้ ถ้าเป็นเรื่องเล็กน้อยเกินไป บางทีก็ไม่ได้ ไม่
ได้สนใจเสียเลยก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นเรื่องใหญ่
ไม่สนใจ ไม่ปฏิบัติให้ถูกต้อง แล้วมันเกิดเรื่อง คือ
มันจะต้องเป็นทุกข์ มันจะต้องเป็นทุกข์

ขอให้ตั้งต้นกันใหม่ว่า แต่ต่อไปขอให้
ทำอะไรรทุกอย่างด้วยสติสัมปชัญญะ ยกตัวอย่าง
ว่า ตั้งต้นวันด้วยการตื่นนอนขึ้นมา ก็มี

สติสัมปชัญญะ ตื่นนอนขึ้นมา รู้สึกตัวว่า มีชีวิต มีหน้าที่ที่จะต้องทำ ก็ปลอดภัย จนได้ตื่นนอนนี้ ก็ดีแล้ว ทีนี้จะทำอะไร ถ้าไปล้างหน้า มันก็ต้อง มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาที่ก้าวไปสู่ที่ล้างหน้า และก็ทำการล้างหน้าทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหว จะหยิบขันล้างหน้าหรือจะทำอะไรก็ตามใจ มีกั อิริยาบถก็มีสติ สัมปชัญญะรู้สึกตัวหมด จนกว่า จะล้างหน้าเสร็จ รู้สึกได้ว่าได้ปฏิบัติธรรมะเสร็จ ไปขั้นตอนหนึ่งนี้ก็พอใจ พอใจ แล้วก็มีความสุข และก็พอใจ

ดังนั้นเป็นการกล่าวได้ว่า เราหาความสุขได้แม้เมื่อเราล้างหน้า ถ้าเรารู้สึกว่าการล้างหน้านั้นมันเป็นหน้าที่และหน้าที่นั้นคือธรรมะ ฉะนั้นก็ปฏิบัติธรรมะคือการล้างหน้า แล้วก็พอใจว่าได้ปฏิบัติธรรมะอย่างถูกต้อง แล้วก็

พอใจ ถ้าพอใจแล้วไม่ต้องสงสัยมันเป็นสุขเอง แต่ที่นี้ไม่รู้จัก มันก็ไม่ได้เป็นสุข มันก็เลยไม่ได้เป็นสุข มันก็ไม่ได้รู้สึกเป็นสุข เพราะการทำหน้าที่แม้แต่การล้างหน้า

ที่นี้จะไปทำอะไร รู้เอาเอง แต่ว่า อย่างว่า เขาจะไปถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ มีสติสัมปชัญญะเดินไป จะไปทำหน้าที่ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ซึ่งมันเป็นธรรมชาติ ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะให้ดีที่สุดตลอดเวลาให้มันเป็นธรรมชาติ เสร็จเรียบร้อยแล้วก็ว่าถูกต้องแล้ว ปฏิบัติธรรมหน้าที่อันนี้ถูกต้องแล้ว แล้วก็พอใจ แล้วก็มีความสุข สามารถจะมีความสุขได้ตลอดเวลาที่ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ซึ่งตามธรรมดาเขาก็ไม่ได้ทำกัน เขาก็ไม่ได้รู้สึกเป็นสุข หรือรู้สึกไม่พอ แต่เราอาจจะมีความสุข ความ

พอใจในการกระทำของตัวเองว่าได้ปฏิบัติหน้าที่
คือธรรมะ จนเสร็จเรื่องถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

จะไปไหน ไปไหว้พระสวดมนต์ก็แล้ว
แต่ ตลอดเวลาที่มีสติสัมปชัญญะ ถูกต้อง ถูก
ต้อง ทำหน้าที่เสร็จแล้ว พอใจ พอใจ จะมาฉัน
อาหาร ไปสู่ที่ฉันอาหารก็ด้วยสติสัมปชัญญะ
ตลอดเวลาที่ฉันอาหาร มีสติ สัมปชัญญะ นับ
ตั้งแต่ได้หยิบภาชนะมา หยิบช้อน หยิบจานมา
ตักข้าว เอามาใส่ปากเคี้ยวฉันไปตลอดเวลา มี
สติ สัมปชัญญะไว้ ปฏิบัติธรรมะเป็นหน้าที่อัน
หนึ่ง ธรรมะข้อหนึ่ง เรียบร้อยแล้วก็รู้สึกว่าการถูก
ต้อง และพอใจ มันก็เป็นสุข เพราะการฉัน
อาหาร เป็นเรื่องตลอดเรื่องทั้งเรื่องของการฉัน
อาหาร มีความสุข มีความพอใจ

ขออ้าว่าความสุข ความพอใจ ชนิดนี้ คนโง่ๆ มันไม่ได้รับเพราะมันไม่ได้รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมะ ผู้ที่มีความรู้ ความฉลาดเท่านั้น รู้ว่า เอ้า นี่เป็นการปฏิบัติธรรมะแล้วก็พอใจ พอใจ แล้วก็มีความสุข ที่จะไปทำอะไร เป็นฆราวาส แม้ที่จะต้องล้างจานข้าว จะต้องเช็ดถูบ้านเรือนจะทำอะไรก็ตาม ทุกอิริยาบถ ทุกเวลา ทุกกระยะที่หายใจออกเข้า มีสติสัมปชัญญะทำ จะถูพื้น จะล้างจาน จะทำอะไรก็ตาม หรือว่าถ้าไปทำงานตามหน้าที่

นี่สมมติเรื่องของฆราวาส มันจะต้องแต่งเนื้อแต่งตัว แต่งเนื้อแต่งตัวจนเสร็จ ปฏิบัติหน้าที่นี้เสร็จก็พอใจแล้วเป็นสุขตลอดเวลาที่แต่งเนื้อแต่งตัว ลงบันไดไปด้วยความรู้สึก มีสติ สัมปชัญญะ พอใจไปเป็นสุข ลงบันไดไป

ขึ้นรถไปที่ทำงาน เข้าไปในห้องทำงาน เหล่านี้
เป็นหน้าที่สำคัญ ต้องทำงานเกี่ยวกับอาชีพ ที่
ออฟฟิศ มีสติ สัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด

แบบโบราณแท้ๆ เขาจะทำอะไรกับ
อะไร เขายกมือไหว้ พนมมือไหว้ให้เกียรติยศ ให้
แก่งานนั้นเสียทีก่อน อย่างชานาจะไปไถนา
เอาวัว เอาควาย ไปไถนา ถ้ามันมีความรู้สึกใน
ข้อนี้ว่าการไถนาคือเป็นการปฏิบัติธรรมะ ควร
พนมมือให้ควาย ให้ไถ ให้นำเสียก่อน

ที่นี่เราก็ไปทำงานที่ออฟฟิศ เข้าไปใน
ห้องที่ทำงานก็ดี เครื่องใช้ต่างๆ อย่าง เกี่ยวกับ
ทำงานก็ดี เป็นอุปกรณ์แห่งการปฏิบัติธรรมะ
พนมมือให้แก่ห้องทำงานเสียก่อน แก่เครื่อง
อุปกรณ์อันนั้นเสียก่อนแล้วจึงนั่งลงทำงาน พวก

คนโง่ๆ ทั้งหลาย มันก็ไ้ไ้บ้บ้แล้ว บี้บ้แล้ว มันจะบ้บ้จริงหรือไม่จริง ก็แล้วแต่ คือว่าเราไม่ได้บ้บ้เรามีความรู้ เรามีเหตุผลของเรา คนที่ไม่รู้มันก็บ้บ้แล้ว บ้บ้แล้ว ก็ทำตามที่มันจะไม่เกิดเรื่อง แต่ว่าตลอดเวลา ทำหน้าที่อยู่ทุกระเบียดนิ้ว ทุกวินาที ได้ความรู้สึกว่าเป็นธรรมชาติ รู้สึกว่าปฏิบัติธรรมชาติ ไม่ใช่ทำหน้าที่ชนิดที่ว่าจำใจทำ ผืนทำมัน ไม่ไม่เกิดความสุข

ถ้ารู้สึกว่บ้บ้ต้องผืนทำ ทำเป็นบังคับ ต้องผืนทำ ทำงานอย่างนั้นแหละมันก็ไม่มีความสุขและเป็นสุข แต่ถ้ารู้ว่บ้บ้เป็นเรื่องที่ถูกต้อง คือเป็นหน้าที่และเป็นธรรมชาติแล้วก็สุขและเป็นสุขตลอดเวลาที่ทำงาน จะเป็นครุตลอดเวลาที่จับชอล์คยืนอยู่หน้าชั้น หน้ากระดานดำ มันมีความสุข จะเป็นพ่อค้าตลอดเวลาที่ทำการค้า

แม้แต่จะเป็นกรรมกร ก็รู้สึกว่หน้าทีและธรรมะ
ทำอย่างสมัครใจทำ แล้วก็เป็นสุข เหน็ดเหนื่อย
เห็งื่อออกมาก็เป็นเรื่องเ็นไปหมด

ถ้ามันฝึนใจทำ มันไม่อยากทำ แต่ความ
จำเป็นบังคับให้ทำ มันก็เป็นนรก คือตกนรกไป
พลาาง ทำงานไปพลาาง คนหนึ่งทำงานไปพลาาง
มีสวรรค์ไปพลาาง คนหนึ่งทำงานไปพลาาง ตก
นรกไปพลาาง จะเลือกเอาอย่างไหน นี้อขอให้คิด
ดูให้ดี ๆ แม้ว่าทำงานหนักแบบว่าเป็นกรรมกร
แจวเรือจ้าง เห็งื่อท่วมตัว ถีบสามล้อ เห็งื่อท่วมตัว
กวาดถนน ล้างท่อถนน เห็งื่อท่วมตัว

แต่ถ้ามันมีธรรมะ ให้รู้สึกอยู่ในใจว่า
หน้าที คือธรรมะนี่คือปฏิบัติธรรมะ มันไม่
เหน็อย มันไม่เหน็อย คือมันพอใจเสีย และ

เป็นสุขเสีย มันก็เลยมีงานทำไม่ขาดมือ ไม่ต้อง
เลือกงาน เมื่อมันมีความเหมาะสมกับสถานะ
ของเราแล้วก็เอาเถอะ ถ้ามันทำอะไรได้ไม่มาก
สถานะทางชีวิตร่างกายนี้มันไม่ทำอะไรได้ ก็ไป
นั่งขอทาน ไปนั่งขอทาน ด้วยความพอใจว่ามัน
เหมาะสมแก่อัตภาพ แล้วก็ถือว่าเป็นการทำ
หน้าที่ เป็นการปฏิบัติธรรมะในการขอทานนั้น
แหละ คิดดูสิ มันก็เลยมีความสุขเป็นขอทาน ทำ
หน้าที่อย่างดี อย่างถูกต้องอย่างนี้ มันก็พ้น
สภาพขอทานได้ในวันหนึ่ง หรือเป็นกรรมกรที่
พอใจเป็นสุขอยู่อย่างนี้ มันก็พ้นจากฐานะของ
กรรมกรได้ในวันหนึ่ง เพราะว่ามันทำหน้าที่ แล้ว
เป็นสุขในหน้าที่ เงินที่จะต้องใช้จ่ายเพื่อซื้อหาความสุข
ไม่ต้องใช้

ที่นี้คนมันไม่เป็นอย่างนั้น มันไปมัวเมา
ในความเพลิดเพลินที่หลอกลวง ไม่ใช่ความสุข

คืออบายมุขทั้งหลาย จะเป็นข้าราชการ พ่อค้า
ประชาชน กรรมกร ชาวไร่ ชาวนา ก็ยังบูชา
อบายมุข ตีมน้ำเมา เทียวกลางคืน ดูการละ
เล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้าน
ทำงาน เรื่องเพศ เรื่องกามารมณ์ อะไรก็ตาม
มันก็ซื้อหาจนเงินหมด เพราะมันไม่รู้สึว่ามัน
ได้รับความสุข ไม่ต้องไปติดความเพลิดเพลิดที่
หลอกลวง ไม่ใช่ความสุข ทำให้เงินหมด ไม่มี
เหลือ

ทีนี้ถ้าปฏิบัติธรรมะอยู่อย่างนี้ มัน
พอใจและมันเป็นสุข มันก็เลยไม่ต้องใช้เงินเพื่อ
ซื้อหาความสุข เงินมันก็เหลืออยู่หมด ผลงาน
ที่ได้มาเป็นเงินมันก็เหลืออยู่หมด ไม่ต้องเอาไป
ซื้อหาความเพลิดเพลิดที่หลอกลวง แต่ก็เอาไป
ใช้ในสิ่งที่มันเป็นประโยชน์ แล้วส่วนมากมันจะ

เหลือเพราะว่ามันไม่ต้องใช้หมด ความสุขมันมี
เสียแล้วตลอดเวลา ทุกวินาที ทุกกระเปียดนี้
การทำอย่างนี้นะเรียกได้ว่าปฏิบัติกรรมฐานอยู่
ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ ถ้าถามว่ากรรมฐานข้อ
ไหน ก็บอกกรรมฐานข้อธัมมานุสสติ

เรามีธัมมานุสสติอยู่ตลอดเวลา ทุก
อิริยาบถ ทุกกระเปียดนี้ เป็นธัมมานุสสติ
ธรรมะเป็นสิ่งสูงสุด ระลึกถึงและปฏิบัติอยู่
ตลอดเวลา เป็นธัมมานุสสตินี้ช่วยได้ ธรรมะ
ช่วยได้เพราะเหตุนี้ คำว่าหน้าที่คือสิ่งที่ช่วยให้
รอด คำว่าธรรมะมันเป็นคำเดียวกัน มันก็คือ
สิ่งที่ช่วยให้รอด มีธรรมะเป็นที่พึ่งช่วยให้รอด
เป็นพระเจ้าที่แท้จริง ที่จะช่วยให้เรารอดยิ่งกว่า
พระเจ้าชนิดไหนหมด ถ้าจะมีพระเจ้ายกคอย
เหลือบไปทางธรรมะ ปฏิบัติแล้วช่วยรอด ช่วย

ให้รอด พระเจ้าที่ไม่รู้ที่ไหนได้แต่บนบาน
บวงสรวง ขอร้องอ้อนวอนอย่างนั้นเป็น
ไสยศาสตร์ ไม่ใช่ความจริง

ขอพูดถึงคำว่าไสยศาสตร์สักนิด
ไสยศาสตร์นั้นมันเป็นหลักที่มีไว้ปฏิบัติ ที่มีไว้
สำหรับคนปัญญาอ่อน ไม่อาจจะเข้าใจอย่างที่เรา
กำลังพูดว่าหน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่
ปฏิบัติหน้าที่แล้วก็รอดเขาไม่เข้าใจก็ไม่อาจ
ทำให้เกิดความรู้สึกรพอใจในการทำงานได้ ก็ต้อง
ไปบนบานอย่างไสยศาสตร์ พระเจ้า ผีसाง
เทวดา ที่ไหนก็ไม่รู้ เป็นเรื่องการกระทำของคน
ปัญญาอ่อน ก็น่าสงสารเพราะปัญญามันอ่อน ก็
เก็บไสยศาสตร์ไว้ให้คนปัญญาอ่อน

พุทธศาสตร์ แปลว่า ศาสตร์ของคนตื่น
ที่นี้ไสยศาสตร์ ศาสตร์ของคนหลับ คำว่า “ไสยะ”

แปลว่า หลับ “พุทธะ” แปลว่า ตื่น มีพุทธศาสตร์
คือศาสตร์ของคนตื่น มีความรู้ของคนตื่น มีสติ
ปัญญา เหมือนคนตื่นไม่หลับด้วยอวิชา

ที่นี้ไสยศาสตร์ ศาสตร์ของคนหลับ มัน
ไม่มีปัญญาถึงขนาดที่จะตื่น จะรู้จักเห็นแจ้งได้
แต่เพิกเฉยว่ามันมี แปลได้อย่างหนึ่ง ไสยะ แปลว่า
ตึกว่า หมายความว่าตึกว่าไม่มีอะไรเสียเลย

ไสยศาสตร์สำหรับคนปัญญาอ่อน
มันตึกว่าไม่มีอะไรเสียเลย ยกให้เป็นมรดกของ
คนปัญญาอ่อน เราไม่ต้อง เมื่อเรามีพุทธศาสตร์
แล้วก็ทำอย่างไรว่า สามารถจะทำให้มีความสุข
อยู่ได้ทุกอิริยาบถ ทุกกระเปียดนี้ว เมื่อวัดโดย
เวลา โดยทุกวินาที วัดโดยพื้นที่ก็ทุกกระเปียด
นี้ว มีแต่ความถูกต้อง มีความเป็นสุข ไม่ว่าจะ

เคลื่อนไหวไปในท่าไหนอย่างไร ว่าทุกกระเบียด
นิ้วและทุกวินาที มีความสุข ด้วยสิ่งที่เราทำอยู่
เป็นประจำ แต่ว่าเราไม่ได้ทำด้วยความรู้สึกเป็น
ธัมมานุสสติ ว่าเป็นการปฏิบัติธรรม เราก็เลย
ไม่ได้รับประโยชน์อันนี้ ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นสุขทุก
อิริยาบถ ทุกกระเบียดนิ้ว

ที่นี้ที่ทำอยู่อย่างเต็ม ขอให้มีสติ-
สัมปชัญญะเข้ามา มันก็จะกลายเป็นเรื่องที่มี
ความสุข พอออกพอใจ ชื่นใจตัวเองอยู่ทุก
กระเบียดนิ้วโดยพื้นที่ ทุกวินาทีโดยเวลา ทำ
อย่างนี้เรียกว่ามีธัมมานุสสติ ปฏิบัติกรรมฐานใน
ข้อธัมมานุสสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นคนอาชีพ
ไหน จะเป็นเศรษฐี เป็นราชา มหากษัตริย์ จะ
เป็นพ่อค้า เป็นชาวนา ชาวสวน เป็นกรรมกร
ก็ตาม สามารถจะทำให้หน้าที่เป็นธรรมะ ก็พอใจ

แล้วเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตมันรู้สึกเป็นสุข
แล้วมันก็ไม่ต้องการอะไรอีก แต่เขายังไม่รู้จัก
ทำให้เป็นสุข ไม่รู้สึกเป็นสุข แม้ว่าจะทำหน้าที่
นี้อยู่ตลอดเวลา

ถ้าเราทำหน้าที่อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา
เราก็รู้ รู้จักทำให้มันมีความหมายเป็นหน้าที่
หน้าที่คือธรรมะ เมื่อปฏิบัติธรรมะก็พอใจ เมื่อ
พอใจก็เป็นสุขตลอดเวลา ความลับมันอยู่ที่ว่า
ถ้าเธอรู้ว่าหน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ ก็
จะสามารถทำให้เราเป็นผู้มีธรรมะหรือปฏิบัติ
ธรรมะอยู่ตลอดเวลาทุกวินาที ทุกพื้นที่ ทุก
กระเปียดนิ้ว ถ้ามันไม่รู้ก็ทำปาวๆ ไปอย่างนั้น
ทำไปโดยที่ทำความเคยชิน ตามความจำเป็น
บังคับ หรือตามที่เขาทำเราก็ทำ ไม่สามารถจะ
ทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสุขได้ทุกอิริยาบถ นี่มัน
เสียเปรียบกันอย่างนี้

ไม่ใช่ว่าจะต้องเพิ่มงานอะไรได้ เท่าที่
ทำอยู่ทุกวันตื่นขึ้นมาก็ล้างหน้า ถ้าย่อยจาระ
ปัสสาวะ แล้วก็อาบน้ำ แล้วก็กินอาหาร แต่งตัว
ไปทำงาน ทำงานกลับมาแล้ว ก็กลับมาก็อาบน้ำ
กินอาหาร อย่าง อย่างนั้นตลอดเวลา เรียกว่ามัน
ถูกย้อมอยู่ด้วยความรู้สึกพอใจ พอใจ ว่าเป็นสุข
อยู่ตลอดเวลา

พอคำลงจะนอนนี่ก็ย้อนหลังทั้งวันนี้ทำ
อะไร มันก็รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมะ ทำหน้าที่อยู่
ตลอดเวลาเป็นที่พอใจอยู่ตลอดเวลา โดยความ
ถูกต้องตลอดเวลา ก็ยกมือไหว้ตัวเอง จะไหว้
ด้วยกิริยาท่าทางจริงๆ ก็ได้ หรือไหว้ในใจก็ได้
เหมือนกัน ยกมือไหว้ตัวเอง พอใจ อิ่มอกอิ่มใจ
ที่สุด นั่นคือสวรรค์แท้จริง สวรรค์แท้จริง ที่เรา
กำลังมีอยู่

ให้ถือเป็นหลักได้ว่าเมื่อไหร่พอใจตัวเองจนยกมือไหว้ตัวเองได้ เรียกว่าเรานั้นมีสวรรค์อันแท้จริง สวรรค์ต่อตายแล้วนั้นยังไม่ต้องอยู่ที่ไหน แล้วมันไม่รู้จะไปจริงกันที่ตรงไหน สวรรค์นี้จริง รู้สึกพอใจ เป็นสุขใจแท้จริงอยู่ตลอดเวลา จนยกมือไหว้ตัวเองได้ ทีนี้สวรรค์ต่อตายแล้ว ถ้ามันมีจริงก็ขึ้นอยู่กับสวรรค์นี้ ถ้าเราได้สวรรค์อย่างนี้ ไม่ต้องกลัว ตายแล้วก็ได้สวรรค์ทุกอย่างที่มันมี

ทีนี้ในทางที่ตรงกันข้าม เราทำอะไรผิดพลาด โง่เง่า อวดดีก็ตาม ให้นึกถึงตัวเองแล้วเกลียดตัวเอง เกลียดชั้หน้าตัวเองอย่างนั้นรกรกที่แท้จริงที่ตกอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ คือมันทำผิดตกนรก ถ้ามีตกนรกแท้จริงอย่างนี้ที่นี้เดี๋ยวนี้แล้วไม่ต้องสงสัย ตายแล้วก็ไปตกนรกทุกชนิด

ที่มันมีอยู่ นรกหรือสวรรค์ต่อตายแล้วไม่ต้อง
คิดถึงก็ได้ ขอแต่ทำให้เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ที่นี้
ให้มันถูกต้อง ไม่ตกนรกที่นี้ มีแต่สวรรค์ที่นี้ ไม่
ต้องกลัว ตายแล้วจะไม่ตกนรก จะได้สวรรค์

สวรรค์อย่างนี้ เป็นสวรรค์ที่พระพุทธเจ้า
ตรัสรู้และสอน นรกอย่างนี้ สวรรค์อย่างนี้ ที่รู้สึก
อยู่ในใจ เกี่ยวกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำผิด
ก็เป็นนรก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำถูกก็เป็น
สวรรค์ ท่านเรียกว่า **ผัสสายะตะนิกะสัคคะ**
-สวรรค์ทางอายตนะ **ผัสสายะตะนิกะนิริยะ**
-เห็นนรกทางอายตนะ

ส่วนนรกที่อยู่ใต้ดิน ใต้บาดาลนั้น และ
สวรรค์ที่อยู่บนฟ้าสูงสุด เขาสอนกันอยู่ก่อน
พระพุทธเจ้า ไม่ใช่เรื่องของพุทธศาสนา เพราะ

ว่าเขาสอนกันอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า แต่พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้เกิดขึ้น ท่านตรัสสอนว่า นรกนี้ทางอายตนะ *ผัสสา* ยะตะนิกะ นรกนี้ฉันเห็นแล้ว สวรรค์ทางอายตนะนี้ ฉันเห็นแล้ว

ท่านสอนว่า ฉันเห็นแล้ว ฉันเห็นแล้ว มยาทิฏฐา แปลว่า ฉันเห็นแล้ว แล้วท่านก็ไม่ไปต่อล้อต่อเถียง ไม่ไปยกเลิกพวกโน้นที่เขาเชื่อกันอยู่ก่อน แต่ถ้าจะต้องสอนพวกโน้น ท่านก็จะสอนได้เหมือนกันว่าทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้สิ ไม่ตกนรก ปฏิบัติอย่างนี้สิได้ขึ้นสวรรค์

แต่ถ้าเป็นนรก สวรรค์ในการตรัสรู้ของท่าน ซึ่งไม่ซ้ำกับนรกของพวกที่เขาสอนอยู่ก่อน มันคืออย่างนี้ ให้ระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดีๆ อย่าให้เกิดผิดพลาดขึ้นมา ก็มีสวรรค์ทาง

อายตนะที่นี้ สวรรค์จริง รู้สึกอยู่จริง ปรากฏอยู่จริง มีอยู่จริง ถ้ามันไม่มีธรรมะ มันประมาท มันสะเพร่า มันทำผิดพลาดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็เกิดความทุกข์ ความร้อนใจ นี่ก็เป็นนรกทางอายตนะ

นี่จำไว้เป็นคู่เปรียบ นรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า เขาสอนอยู่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่คัดค้าน ไม่ยกเลิก ไม่ไปเสียเวลา ไม่ไปต่อต้าน แต่ถ้าต้องพูดก็พูดได้ เหมือนกันว่าปฏิบัติดีก็ไปสวรรค์ ปฏิบัติไม่ดีก็ไปนรก เพราะบางอย่างอาจจะไม่เหมือนกับที่เขาสอนกันอยู่ก่อนก็ได้ เพราะว่าที่เขาสอนกันอยู่ก่อน บางทีให้บุญชายัญหรือให้ทำอะไรอย่างนั้น จึงจะไปสวรรค์ อย่างนี้พระพุทธเจ้าไม่สอนสอนให้ปฏิบัติดี ไปสวรรค์ ไม่ปฏิบัติชั่ว เพื่อไม่

ไปนรก แต่ที่สอนชัดเจนที่สุดก็คือ ระวัง มีสติ
ระวัง เมื่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำหน้าที่ของ
มัน ระวังอย่าให้ผิดพลาด ถูกต้อง พอใจก็เป็น
สวรรค์ ถ้าผิดพลาด เสียหาย ก็เป็นนรก

เดี๋ยวนี้เรามีสติสัมปชัญญะอยู่ทุก
อิริยาบถ ทุกอิริยาบถทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น
มีสติสัมปชัญญะอยู่มันก็ไม่มี ความผิดพลาด
เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นสวรรค์ให้ได้ ทุกวันเรา
รู้สึก สรูปบัญญัติตอนจะนอน โอ้ มันมีแต่ความถูก
ต้อง เป็นสวรรค์ พอใจอย่างนี้ไปจนตลอดชีวิต
ไม่ได้เพิ่มอะไรขึ้น

การทำงานทุกอย่างทำอยู่แล้ว งานเพื่อ
เลี้ยงชีวิต ใส่ปาก ใส่ท้อง ก็ทำอยู่แล้ว งานเพื่อ
สุขภาพอนามัยก็ทำอยู่แล้ว งานเพื่อสังคมที่ถูก

ต้องก็ทำอยู่แล้ว ฉะนั้นมีอยู่แต่ว่า ทำงานไหน
ทำงานชนิดไหน ในระยะไหน ในขั้นตอนไหน มี
สถิติสัมปชัญญะทำให้มันถูกต้อง ถูกต้อง ปฏิบัติ
ธรรมะไปเลย เป็นการปฏิบัติธรรมะไปเลย

การกิน การนอน การอาบ การถ่าย
ของคนโง่ มันก็เป็นหน้าที่ของคนโง่ทำด้วย
ความจำเป็น ไม่ได้เอาใจใส่ว่าจะทำให้ดีถูก
ต้องอย่างไร เป็นเรื่องของคนโง่ แต่ถ้าเรื่องของ
คนฉลาด รู้ธรรมะ มันก็ทำให้เป็นธรรมะ การกิน
การนอน การอาบ การถ่ายทุกอย่าง แม้แต่ที่สุด
มันค้นขึ้นมามันก็ต้องเกา มันก็เป็นหน้าที่ที่
จะต้องเกา แต่ว่าเกาด้วยสติสัมปชัญญะ ทำ
หน้าที่ที่ถูกต้อง ที่ควรทำ อย่าเกาด้วยความ
โมโหโทโส นี่หน้าที่ที่น้อยที่สุด ที่ว่าค้นแล้วก็ต้อง
เกา ก็ขอให้ทำด้วยสติสัมปชัญญะ อย่าโมโห

ฮึดฮัด เกาแล้วก็เป็นเหมือนกับผีสิงไปพักหนึ่ง
เพียงแต่เพราะว่ามันคันเลยต้องเกา เรียกว่า
สติสัมปชัญญะ

จำให้ดีๆ จะเรียกว่าสติ อย่างเดียวก็ได้
แต่มันจะต้องคู่กัน มีสติระลึกได้ แล้วเอามายืน
คุมเชิงอยู่เรียกว่าสัมปชัญญะ ขอให้เข้าใจเรื่อง
หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ ดังนั้นเมื่อต้อง
ทำหน้าที่อะไร ขอให้นึกถึงธรรมะ ให้เป็นธรรมะ
ไปเสียหมด อย่าให้เป็นสิ่งที่ทำด้วยความจำใจ
ไม่อยากทำ เหนื่อยบ้าง อะไรบ้าง

ยกตัวอย่าง เป็นกรรมกรถือบสามล้อ ถ้า
มันไม่อยากทำ มันฝืนใจทำ มันก็เหนื่อยเกือบ
ตาย เป็นทุกข์เกือบตาย แต่ถ้ามันนึกเสียว่าเป็น
หน้าที่ เป็นธรรมะที่เหมาะสมกับชีวิตและ

อรรถภาพของเราแล้ว เป็นธรรมชาติแล้ว ยินดีพอใจ
ในธรรมชาติแล้วก็เป็นสุข อย่างนี้มันก็ถีบสามล้อ
เป็นสุขตลอดวัน จิตใจมันยืดหยุ่นได้ถึงอย่างนี้
มันเปลี่ยนแปลงได้ถึงอย่างนี้

ฉะนั้นอย่าให้มีอะไรที่ต้องทำด้วย
ความอดทนระอาใจ ไม่อยากทำ ทนทุกข
ทรมานอยู่ในการทำ นั้นมันผิด มันของคนโง่
มันของคนไม่รู้ว่าธรรมชาติคืออะไร แล้วมันก็
ต้องทนทรมานไปจนตาย ส่วนอีกคนหนึ่ง
ต้อนรับเอาด้วยเป็นธรรมชาติหมด ก็พอใจหมด
ไม่ว่าจะต้องทำอะไร ทำด้วยความพอใจเลย
เป็นสุขหมด นี้เรียกว่าเขาเป็นสุขอยู่ตลอด
เวลาทุกอิริยาบถ ที่ไหนทำหน้าที่ที่นั่นเป็น
ธรรมชาติ หน้าที่ในการหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง บำรุง
กายก็ดี หน้าที่ในการระมัดระวังรักษาอนามัยก็
ดี ซึ่งจะต้องทำอย่างถูกต้องและพอใจ

ที่นี้การจะต้องคบหาสมาคมกันก็เหมือนกัน ทำให้ถูกต้องและพอใจ หน้าที่มันก็สมบูรณ์ จะเป็นฆราวาสโดยเฉพาะ เป็นพระก็เหมือนกัน ไม่แตกต่างกันนัก ถ้าไม่มีการทำหน้าที่มันก็ไม่มีธรรมะ ในโบสถ์ที่ไม่มีการทำหน้าที่ มีแต่สั้นเชียมซีหรืออ้อนวอน ในโบสถ์นั้นไม่มีธรรมะ ที่กลางทุ่งนา ที่ชานาไถนาอยู่เรื่อยๆ กลับมีธรรมะ ธรรมะกลับไปมีกลางทุ่งนา แล้วก็ไม่มีในโบสถ์ที่มีการสั้นเชียมซี คือไม่ได้มีการปฏิบัติหน้าที่อะไร พูดได้แบบนี้

ฉะนั้นขอให้ทุกคนรู้จักสิ่งๆที่เรียกว่า ธรรมะคือหน้าที่ แล้วก็ทำให้เป็นหน้าที่ เป็นธรรมะโดยสติ สัมปชัญญะตลอดเวลา มันก็เลยเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา จนไม่รู้จะเอาเงินไปซื้อความสุขอะไรที่ไหน เพราะว่ามันเป็นสุขแท้จริง เสียตลอดเวลาแล้ว

เลยพูดได้อีกอย่างหนึ่งว่า ความสุข
ที่แท้จริงไม่ต้องใช้เงินเลย แต่ความสุขที่แท้จริง
มันทำได้แบบนี้เกิดขึ้นในใจอย่างนี้ โดยไม่ต้อง
ใช้เงินเลย ยิ่งกว่านั้นมันแถมให้เงินเหลือ ผลงาน
ที่ทำ เกิดมาจากการทำงานทำหน้าที่มันก็เหลือ
อยู่ เพราะมันไม่ต้องไปหาความเพลิดเพลินที่
หลอกลวง ส่วนความเพลิดเพลินที่หลอกลวง
หรือความสุขที่หลอกลวงต้องใช้เงินมาก จน
เงินไม่พอใช้ เพราะมันทำไปด้วยกิเลสตัณหา
มันก็ไม่มีจักอิม จักพอ มันก็ไม่มีเหลือ มันไม่มี
ความสุขด้วยซ้ำไป ถ้ามันรู้สึกอย่างนั้น เป็น
เรื่องของกิเลสตัณหา มันไม่มีความสุขสงบเย็น
มันก็มีแต่อยากยิ่งๆ ขึ้นไป ชะง้อหายิ่งๆ ขึ้นไป
เงินหมดแล้วก็ยังอยากอยู่ ก็เลยต้องไปกู้ ไปยืม
ไปคอร์รัปชั่น ต้องไปต่างๆ เลยวินาศ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นิพพานให้
เปล่า” เป็นของให้เปล่า ไม่ได้คิดค่า คิดเงิน ก็
หมายถึง ทำจิตใจให้เยือกเย็น แต่หมายถึงสูง
ขึ้นไปนะ สูงขึ้นไป ปฏิบัติธรรมะสูงขึ้นไปจน
ไม่มีความรู้สึก ตัวกู ของกู ไม่มีกิเลส

เอาละ นี่เรื่องตอนแรกมันจบนะ หน้าที่
ทางกาย ทางโลกมันจบด้วยการทำอย่างนี้ ทีนี้
ก็หน้าที่ทางจิต ทางวิญญูณประเภทที่สอง
ทั้งหมดมันขึ้นอยู่กับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็
สติสัมปชัญญะอีก ถ้ามีสติสัมปชัญญะ เมื่อ ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสสิ่งข้างนอก คือ รูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
สติสัมปชัญญะที่เพียงพอ มันทำให้ไม่หลงใน
สัมผัส ไม่หลงในเวทนา มันก็รู้แต่ว่าสัมผัส

ตามธรรมชาติ มันก็ไม่เกิดยินดี ยินร้ายใน
เวทนา และเวทนานั้นก็เป็นเวทนาที่ไม่ต้องให้
เกิดตัณหา ถ้ามันโง่ มันยินดี ยินร้าย เวทนามัน
ก็ให้เกิดตัณหา มันคิดว่าสิ่งนั้นถูกใจ พอใจ มัน
ก็เกิดตัณหา อยากรได้ อยากรเอา ถ้าไม่พอใจ มัน
เกิดตัณหา อยากรฆ่า อยากรทำลายเสีย เป็นต้น

นี่ถ้าสัมผัสมันไม่มีสติสัมปชัญญะ
ควบคุมเป็นสัมผัสโง่ มันก็ออกมาเป็นเวทนาโง่
แล้วก็เกิดตัณหา ทีนี้ก็ช่วยไม่ได้ มันก็เกิด
อุปาทาน ตัวกู ของกู เอาอะไรมาเป็นตัวกูของกู
มันก็มี ความทุกข์เท่านั้น แต่ถ้ามีสติ สัมปชัญญะ
หรือรู้เรื่องนี้พอ ศึกษาไว้พอ แล้วพอสัมผัส
อารมณ์ทางตาก็ตาม ทางไหนก็ตาม มันมีสติ-
สัมปชัญญะเข้ามา มันก็ไม่ทำผิดในการรับ
อารมณ์นั้นๆ หรือไม่เกิดเวทนาที่ทำให้เกิด

ค้นหา มีแต่ความรู้อย่างถูกต้องไปทั้งหมดทั้งสิ้น
ผัสสะคืออย่างนี้ สักว่าเป็นอย่างนี้ เวทนาอย่างนี้
สักว่าเป็นเวทนาตามธรรมชาติอย่างนี้ จะเป็นสุข
เวทนาหรือเป็นทุกข์เวทนา มันก็เป็นธรรมชาติ
อย่างนี้ ไม่ต้องไปหลงรัก หลงยึดถืออะไร

นี่ก็เป็นคนที่ไม่ต้องมีความทุกข์ทางจิต
ทางวิญญาณในขั้นสูงขึ้นไป คือมีความสุขในทาง
ฝ่ายธรรมะ ประเภทที่สูงขึ้นไป หน้าที่ที่สูงขึ้นไป
ชนิดที่เรียกว่าบรรลุมรรคผลนิพพาน จะบรรลุม
รรคผลนิพพานสำเร็จได้ก็ด้วยสติสัมปชัญญะ

เมื่อสัมผัสอารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ นี่เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนที่ต้องศึกษาให้
มากพอ แล้วมันก็ทำได้ ไม่ใช่ทำไม่ได้ ถ้าละกิเลส
ค้นหาได้ ก็ด้วยสติสัมปชัญญะเพียงพอ มันก็จบ
กิจที่จะต้องทำเหมือนกัน เป็นพระอรหันต์

แต่เดี๋ยวนี้เราจะพูดกันอยู่ในโลกนี้ก่อน
ว่าหน้าที่ชั้นระดับทางกาย ทางภายนอกนี้สำคัญ
ขอให้ไปเปลี่ยนใหม่ เปลี่ยนใหม่ชนิดเดียว คือว่าที่
ทำอยู่ทุกวัน ขอให้เปลี่ยนเป็นทำด้วย
สติสัมปชัญญะ อย่าทำด้วยใจลอยที่เคลิ้ม
เคลิ้มๆ แล้วมันก็มีความทุกข์หลายๆ อย่าง
หลายๆ ชนิด นับตั้งแต่มีนิวรรณ์ทั้ง ๕

คงจะเคยเรียนเรื่องนิวรรณ์มาแล้วใน
การเรียนนักธรรม หรือว่าเรื่องนวโกวาท แต่
คงจะไม่รู้จักนิวรรณ์ เพราะครูอาจารย์มักจะไป
สอนนิวรรณ์ เรื่องนิวรรณ์ต่อเมื่อทำกรรมฐาน เมื่อ
มองข้ามไปจนหมด ไม่ต้องเกี่ยวกรรมฐานที่ไหน
คนที่มันอยู่ในบ้านในเรือนกันทั่วไป อยู่ที่บ้าน
มันก็มีนิวรรณ์กวนอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งแรกๆ
ที่เราจะต้องรู้จัก

ถ้านิวรรณ์มาจิตใจนี้ก็หมด หมดปกติ
หมดความผาสุก หมดความเย็น กลายเป็นร้อนรุ่ม
กระวนกระวายด้วยอำนาจของนิวรรณ์ ใครไม่รู้
จักนิวรรณ์มันก็โง่ที่สุด แต่ว่าดูให้ดี คนก็โง่มาก โง่
กันเต็มบ้านเต็มเมืองเพราะไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่า
นิวรรณ์ มันคิดว่าจะต้องสนใจนิวรรณ์ต่อเมื่อไป
ทำกรรมฐาน ถูกแล้ว กรรมฐานทำแล้ว นิวรรณ์
มันก็ระงับไป แต่เดี๋ยวนี้รู้จักนิวรรณ์ที่มันกำลัง
รบกวนอยู่ทุกวัน ทุกวัน

เราอยากจะอยู่จิตใจว่าง เย็น สงบ ไปรุ่ง
ดี ทำไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้เพราะนิวรรณ์อย่างใด
อย่างหนึ่งมารบกวน เดียวนิวรรณ์ในทางเพศที่
เรียก กามฉันทะ ฉุขขึ้นมากวนจิต เดียวนิวรรณ์
ทางพยาบาลคือโกรธ ฉุขขึ้นมาในจิตโดยไม่มี
เหตุปัจจัยอะไรภายนอก มันก็ฉุขขึ้นมาได้เพราะ

ว่ามันเป็นของที่สร้างรกรากขึ้นมาจากข้างใน
จากอนุสัยที่นอนอยู่ในสันดาน

เดี๋ยวก็จ้วเจีย จ้วเจีย ละเหีย ละห้อย
อยากแต่จะนอน อยากแต่จะหลับ บางทีก็
ฟุ้งซ่านเหลือประมาณเหมือนกับคนบ้า และ
นิรวณที่ ๕ คือ ความไม่แน่ใจ แต่ละวันๆ ไม่มี
ความรู้สึกที่แน่ใจว่าถูกต้องแล้ว ปลอดภัยแล้ว
มันมีแต่ระแวงว่ามันยังไม่ถูกต้อง มันยังไม่เพียง
พอ มันยังไม่แน่ว่าจะปลอดภัย นิรวณทั้ง ๕ นี้
รบกวนอยู่ตลอดเวลา และทุกคนไม่มากก็น้อย
แต่คนโง่จะมองไม่เห็น และก็รู้สึกว่ามีปัญหา
ดังนั้นจึงไม่สนใจธรรมะที่จะกำจัดนิรวณเหล่านี้
นั้นเสีย

เพียงแต่กำจัดนิรวณทั้ง ๕ ได้ สบาย
เหลือประมาณ ไปคิดดู จิตใจเยือกเย็น เป็นปกติ

ตลอดวัน ตลอดคืน ไม่ถูกรบกวนด้วยความรู้สึก
ประเภทนิเวรณทั้ง ๕ มันก็ดีไม่ได้ มันเป็นไปไม่
ได้ มีนิเวรณอย่างนั้น มีนิเวรณอย่างนี้ ให้อยู่เป็น
ประจำ เรื่องตั้งต้นต้องรู้จักนิเวรณกันเสียก่อนสิ
มันเป็นสิ่งที่รบกวนอยู่ทุกคนและทุกวัน

ที่นี้ศึกษาธรรมะ ผมว่าด้วยการทำสติ-
สัมปชัญญะในหน้าที่ประจำวัน มีสติ-
สัมปชัญญะในหน้าที่ที่ทำ อยู่อย่างเต็มที่ อยู่เต็ม
กำลังจิตกำลังใจ นิเวรณก็เกิดไม่ได้เหมือนกัน
เพราะมันกำหนดธรรมะอยู่อย่างแรงกล้า เรียก
ว่าเป็นกรรมฐานอยู่ในตัว กำจัดนิเวรณอยู่ในตัว
ด้วยการปฏิบัติหน้าที่ทุกอย่างตลอดเวลาด้วย
สติสัมปชัญญะ แม้ว่าเราอยู่อย่างชาวบ้าน ที่บ้าน
สามารถที่จะกำจัดนิเวรณได้แบบนี้ ทำให้จิตใจ
สบาย ไม่มีนิเวรณรบกวน ทำงานถูกต้อง ทำงาน

ได้ดี ทำงานในหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้นไปอีก และก็จะมีเวลาพิจารณาธรรมะในชั้นโลกุตตระตามสมควรด้วย เพราะมันมีแต่จิตใจที่โปร่งสบายไปหมด ทั้งวันทั้งคืน แล้วเอาเป็นว่าปัญหามันหมดด้วยเหตุที่มีสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติหน้าที่ทุกชนิด ทำหน้าที่ด้วยความรู้สึกว่าเป็นธรรมะ ธรรมะ ธรรมะแล้วก็พอใจ เมื่อพอใจก็เป็นสุข และเป็นสุขอยู่ตลอดเวลาที่ทำหน้าที่

หน้าที่น้อยๆ แม้แต่จะช่วยล้างจาน ช่วยกวาดบ้าน ช่วยถูเรือนก็กลับมีความสุข มีความสุขไปในหน้าที่นั้น แล้วมันหาง่ายเหลือประมาณที่จะทำให้เกิดความสุข ไม่ว่าจะตื่นนอน ไม่ว่าจะล้างหน้า ไม่ว่าจะอาบน้ำ ไม่ว่าจะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ว่าจะรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรก็ตาม

มันเป็นหน้าที่ที่ทำแล้วให้เกิดความพอใจ แล้ว
เป็นสุขได้ทั้งนั้น ดังนั้นจึงถือว่าโอกาสที่จะ
เป็นสุขมีอยู่ทั่วไป แต่เราไม่รู้จัก เราไม่สามารถ
จะทำให้มันเป็นความสุขขึ้นมาได้

นี่สรุปความว่าต่อไปนี้ขอให้ม
สติสัมปชัญญะ ทำหน้าที่ทุกชนิด ทุกเวลา ทุก
สถานที่ มีสติสัมปชัญญะทำ รู้สึกว่าทำหน้าที่
คือปฏิบัติธรรมะ สิ่งที่เราเรียกว่าหน้าที่นั้นเป็น
ธรรมะเป็นสิ่งที่ช่วยให้รอด หรือเป็นตัวธรรมะ
ที่เป็นที่เคารพยำเกรงของพระพุทธเจ้า แล้วก็พอใจ
แล้วก็มีความสุข เลยเป็นสุขอยู่ทุกทีพาราตริกาล
ได้จริง ทุกอิริยาบถได้จริง ทุกเวลาได้จริง

ดังนั้นในวันนี้ วันแรกนี้ขอพูดเรื่องหลัก
ทั่วไปอย่างนี้ ขอให้กำหนดจดจำไว้ให้สำเร็จ

ประโยชน์ เป็นเรื่องที่ใช้ได้จนตลอดชีวิต สามารถ
จะสร้างสรรค์ชีวิตที่เป็นสุข เย็น มีความหมาย
แห่งนิพพาน เพื่อสุขเย็น ได้จนตลอดชีวิต

การบรรยายวันนี้ก็สมควรแก่เวลา ขอ
ยุติไว้เพียงเท่านี้.

“มีสติสัมปชัญญะทำ
รู้สึกว่าการทำหน้าที่คือปฏิบัติธรรมะ
สิ่งที่เรียกว่าหน้าที่นั้นเป็นธรรมะ
เป็นสิ่งที่ช่วยให้รอด หรือเป็นตัวธรรมะ
ที่เป็นที่เคารพยำเกรงของพระพุทธเจ้า
แล้วก็พอใจแล้วก็มีความสุข
เลยเป็นสุขอยู่ทุกทีพาราตริกาลได้จริง”



สมทบทุนการผลิต ๘ บาท

