

ประโยชน์ของธรรมชาติ



BNP
www.life-brary.com

ธรรมชาติใกล้มือ

ธรรมะเล่มน้อย

หนังสือธรรมะขนาดพกพา

รายเดือน ๑๒ เรื่อง ๑๒ เล่ม

สำหรับเป็นพื้นฐานศึกษาระบบปฏิบัติ

ใช้เวลาไม่นานในการทำความเข้าใจ

สามารถมีส่วนร่วมได้โดย...

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

ธรรมะเล่มน้อย ใกล้เคียง

อันจะช่วยให้ทุกคนมีพระเจ้าอยู่ในตน มีพระธรรมอยู่ในใจ

ร่วมเป็นเจ้าของภาพ
พิมพ์ธรรมะเล่มน้อยได้ที่
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐

รายชื่อหนังสือธรรมะเล่มน้อย

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๕ ประกอบด้วย

๑. การมีอายุครบรอบปี...เป็นเช่นนั้นเอง ๒. สิ่งที่เป็นคู่ชีวิต
๓. มาฆบูชา วันนี้เป็นการกระทำเพื่อบูชาพระอรหันต์
๔. ความถูกต้องของการศึกษา ๕. ความหมายและคุณค่าของ
คำว่า “ลืออายุ” ๖. การทำงานนั้นคือการปฏิบัติธรรม
๗. เศรษฐศาสตร์ของชาวพุทธ ๘. พระธรรมในทุกแห่งทุกมุม
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. สันติภูมิ

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๗ ประกอบด้วย

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



BUDDHADĀSA INDRAPRASTHA ARCHIVES

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ประโยชน์ของธรรมะ

โดย
พุทธทาสภิกขุ

ลำดับที่ ๑๑ ประจำปี ๒๕๕๗

www.life-brary.com

สนทนารธรรมวันอาทิตย์ที่หน้ากุฏิ
บรรยายเมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๕
ผู้ถอดคำบรรยาย คุณสุนันทา แซ่โล้ว
ผู้ตรวจทาน คุณสรวิมล หงสเวส

ประโยชน์ของธรรมะ

เรื่องที่เราเอามาพูดกันวันอาทิตย์ พยายามให้มันเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยจะพบ หาพบ หรือหาอ่านได้จากหนังสือที่มี ๆ อยู่ หรือไม่ใช่ในรูปแบบที่เราพูดกัน เป็นรูปแบบหนึ่งซึ่งจะพิมพ์เป็นหนังสือหน้าหาขึ้นมา เรียกว่าเรื่องนอกรูปแบบ

ผมคิดว่าจะพูดเรื่อง **ประโยชน์ของธรรมะ** ผู้ที่ได้ฟังก็จะคิดว่ามันก็เรื่องที่พูด ๆ กันอยู่ทุกวันนี้แหละ พูดเรื่องประโยชน์ของธรรมะ

อานิสงส์ของธรรมะ มันก็คือเรื่องที่พูดกันอยู่ทุก
วันอย่างนี้ได้ ถูกแล้วเรื่องนี้มันพูดกันอยู่ทุกวัน
เรื่องประโยชน์ของธรรมะ แต่มันก็ไม่ได้พูดกัน
หมดจดสิ้นเชิงได้ คือมักจะพูดกันตามแบบนั่นเอง
ถ้ามาพูด มาเทศน์ มาอะไรมันก็พูดกันตามแบบ
นั่นเอง

ส่วนที่มันไม่ได้เป็นไปตามแบบ หรือมัน
ละเอียดลงไปกว่าที่พูดกันอยู่ตามแบบ มันก็ไม่ได้
พูดกัน ผมก็ชอบที่จะพูดเรื่องทำนองนั้น คือมันจะ
ได้ครบถ้วนบริบูรณ์สิ้นเชิง แล้วก็มักจะจริงกว่า
ด้วย เรื่องพูดตามแบบนี้มันก็จริงแค่ตามแบบ
แล้วก็ไม่ค่อยหมดจดสิ้นเชิง เช่นว่ามาบวช บวช
อย่างที่บวชกันอยู่ในพรรษาก็มีนิยามมาบวช แล้ว
ก็ศึกษา เราศึกษากันตามแบบหรือพูดกันตาม
แบบ แม้ผู้มาบวชก็หวังจะได้อะไรกันตามแบบ
ขอให้มันหยุดเพียงตามแบบ ให้มันลงไปถึงความ
จริงหรือข้อเท็จจริงที่เรามีอยู่จริง ที่จริงมันมีอยู่

ทุกคน แต่เขาไม่มองเห็น แล้วเขาก็รู้สึกเหมือนกับไม่มี เขาก็ไม่เอามาพูดกัน แต่เราอยากจะสอดส่องดูให้หมด ก็หยิบขึ้นมาพิจารณาใคร่ครวญให้หมด เอาไปใช้ให้ครบถ้วน ความละเอียดสุขุมมันอยู่ตรงนี้ โดยมากมันทำตามธรรมเนียม พูดตามธรรมเนียม อะไรก็ตามธรรมเนียม ผู้เทศน์ ผู้พูด ผู้บอกอานิสงส์ ผู้อบรมสั่งสอนในชั้นเรียน นอกชั้นเรียนอะไรก็ตาม มันมักจะเป็นเรื่องตามแบบไปเสียหมด

ฉะนั้นเราเอาให้มันมากกว่านั้น ให้มันลึกลงไปถึงตามที่มันอยู่จริง แม้ที่พูดกันอยู่ตามพระบาลี ตามคัมภีร์ มันก็ยังไม่ค่อยจะถูก หรือยังไม่ค่อยจะครบถ้วนตามความหมายของพระบาลี มันก็พูดตามที่บอกๆ สอนๆ กันมาเป็นแบบฉบับหรืออย่างเรียนนักธรรมมา มันก็พูดไปตามแบบที่สอนกันอยู่ในโรงเรียนนักธรรม เพราะฉะนั้นมันจึงไม่บริบูรณ์สิ้นเชิง

ขอให้ทุกคนสนใจที่จะดูให้มันละเอียด ให้มันหมด ให้มันเก็บเอาปัญหามาให้หมด หรือ เก็บเอาความทุกข์มาให้หมดทุกชนิด แล้วก็ ทำความดับทุกข์ให้มันทุกชนิดจริงๆ เหมือนกัน แล้วแต่ละชนิดก็ให้สิ้นสุดเกลี้ยงเกลา

แล้วที่นี้หัวข้อเรื่องของเรา ก็มีว่า ประโยชน์ของพระธรรม พระธรรมในที่นี้ก็คือพระธรรมที่เป็นตัวศาสนา ที่เป็นตัวที่เรานับถือว่าเป็น พระพุทธศาสนา **แม้ว่าคำว่าธรรมหรือธรรมะมัน จะหมายถึงทุกสิ่งไม่ยกเว้นอะไร** แต่ถ้าเราพูดออกมาในลักษณะเช่นนี้ คำว่าพระธรรมจะหมายถึง **แต่ระบบปฏิบัติเพื่อดับทุกข์เท่านั้น**

ที่นี้คุณมาบวช ศึกษาพระธรรม จะเอา ความรู้เรื่องพระธรรมไปดับทุกข์ ขจัดปัญหาความทุกข์ทั้งหมดได้อย่างไร ได้เท่าไร นั่นแหละสำคัญ มันจะท่องกันแต่บาลี พูดตามบาลี ระบุไว้ตาม จำนวนในบาลี ความทุกข์ ๑๑ อย่าง ความทุกข์

๑๒ อย่างอะไรก็ว่ากันเท่านั้น ผมไม่เห็นด้วยว่ามันพอหรือมันเหมาะสม เพราะว่ามันควรจะมากกว่านั้น

ฉะนั้นถ้าเราเอา จะเอาประโยชน์ของพระธรรม ซึ่งเรียกกันรวมๆ ว่าดับทุกข์ ดับทุกข์มันจะต้องแยกออกเป็น ๒ ส่วน ๒ ฝ่าย เราจะต้องกำจัดฝ่ายที่ไม่ควรจะมีให้หมดเลย แล้วเราก็จะทำให้มีฝ่ายที่ควรจะมีอย่างครบถ้วน นี่ขอให้สนใจหัวข้อ ๒ ข้อนี้ อย่าเห็นว่าเป็นคำพูดธรรมดาๆ หรือว่ารู้อยู่แล้ว ถ้าจะมีประโยชน์จากพระธรรม มีอานิสงส์ของพระธรรม ก็อยากจะแยกเป็นหัวข้อสัก ๒ หัวข้อว่า ต้องไม่มีส่วนที่มันไม่ควรจะมี แล้วมันต้องมีส่วนที่ควรจะมี ให้ถึงที่สุดด้วยกันทั้งนั้น

เฮ้อ! ทีนี้จะพูดถึงส่วนที่ไม่ควรจะมี ที่จะเรียกเหมาๆ กันว่าความทุกข์นั้นแหละ ไม่ควรจะมี แต่ขอให้มันแยกรายการละเอียดออกไปให้ละเอียดและครบถ้วนจริงๆ ฉะนั้นจึงอยากจะให้สังเกต ตั้งต้นมาตั้งแต่คำที่เขาไม่ค่อยจะพูดกัน ผม

จะระบุเอาคำว่า ความรำคาญ ความรำคาญในทุก
ชนิด ที่นี้คุณก็ไปสอบสวนดูเองว่าวันหนึ่ง วันหนึ่ง
คุณอยู่ หรือว่าผู้อื่น เพื่อนฝูงของเรา มนุษย์เราอยู่
โดยปราศจากความรำคาญโดยประการทั้งปวง
หรือหาไม่

คำว่า ความรำคาญ ไม่มีในบัญชีเรื่อง
รายละเอียดของความทุกข์ ในทุกขอริยสัจ หรือ
ทุกข์ มันจะไปมีบ้างก็ในเรื่องของนิวรรณ์ แต่เดี๋ยว
นี้เราไม่ได้หมายถึงความรำคาญชนิดนั้น ความ
รำคาญที่มีใช้นิวรรณ์ ที่มันมีอยู่สำหรับให้รำคาญ
เมื่อพูดหรือจดลงไปว่ารำคาญ แล้วต่อไปนี้ก็ไป
ตั้งข้อสังเกตศึกษาเลย ตั้งแต่พຽນนี้เป็นต้นไปก็ได้
หรือว่าตั้งแต่เสร็จจากนี้ไปก็ได้ว่าคุณจะมีความ
รำคาญอะไรบ้าง

ที่จริงคำว่ารำคาญคงจะมีตั้งสิบอย่าง
หรือร้อยอย่างก็ได้ มันรู้สึกรำคาญ แต่ที่แท้มันก็คือ
ความทุกข์ทรมานชนิดที่ละเอียดที่สุด ชนิดที่

ละเอียดที่สุด ตั้งแต่ว่าเสื้อผ้า จีวร อังสะ มันไม่
สะอาดอย่างนี้ คุณรำคาญหรือเปล่า ถ้ารำคาญ
มันก็คือบ้ำหรือมีความทุกข์ มันต้องมีจิตใจชนิด
ที่ไม่รำคาญสิ เอาไปซักเสียสิ ถ้าเมื่อมันยังไม่ได้
ซักแล้วมันจะรำคาญอยู่ไม่ได้

เช่นว่าที่นอนมันไม่อบอวน มันไม่สบาย
มันขึ้นรา อย่างนี้มันรำคาญหรือเปล่า หมอนมัน
ไม่สะอาดรำคาญหรือเปล่า มดแมลงกวนรำคาญ
หรือเปล่า อะไรมาตังก็กอกแก๊กๆ อะไรหล่นใส่
หลังคาบ้าน มันรำคาญหรือเปล่า บางที่มันก็
รำคาญเสียงสัตว์ ถ้าว่าจิตมันโง่ขึ้นมาแล้ว มันก็
รำคาญแม้แต่เสียงสัตว์ ซึ่งแท้จริงมันสามารถจะ
ทำให้กลายเป็นไม่น่ารำคาญก็ได้

ฉะนั้นผมจึงให้ใช้คำว่า ฟังยุงร้องเพลง
อาบน้ำในคู รำคาญหรือเปล่า กินข้าวจานแหมนี่
คุณรู้สึกรำคาญหรือเปล่า อยู่กุฏิแคบๆ ชนิดนั้น
แล้วก็ฟังยุงร้องเพลง ถ้ายุงมาร้องอยู่ข้างหูรำคาญ

นั่นแหละมันก็คือรำคาญ มันเป็นสมบัติของคนโง่
ของคนไม่มีธรรมะ มันจึงรำคาญแม้แต่ยุ่งมาร้อง
เพลงอยู่ข้างหู ทีนี้ถ้ามันบังคับไม่ได้มันก็จะเกิน
รำคาญ คือมันจะโกรธขึ้นมา มันจะตึงตังๆ อะไร
ขึ้นมาเพียงแต่ว่ายุงมาร้องเพลงให้ฟัง

ทีนี้คุณจะรำคาญสิ่งต่างๆ ที่มันไม่
เรียบร้อย มันไม่เรียบร้อย มันไม่สะอาด ยิ่งว่า
ถ้าเราไปยึดถือแบบใหม่ๆ ของเขา ต้องสะอาด
ต้องเรียบร้อยก็จะรำคาญ จะรำคาญสิ่งที่มันไม่
เรียบร้อยในห้องนอนหรือในห้องที่อยู่อาศัย ออก
ไปปิณฑบาทมันมีอะไรรำคาญบ้างหรือเปล่า กลับ
มาแล้วมีอะไรรำคาญบ้างหรือเปล่า เช่น เสียง
รถมันอื้ออยู่บ่อยๆ อย่างนี้คุณรำคาญหรือเปล่า
บางทีสุนัขมันกัดกัน หอนกัน รำคาญหรือเปล่า
เอาแต่เพียงคำว่ารำคาญอย่างเดียวเท่านั้นแหละ
จดไม่ไหวแล้ว อะไรๆ มันก็ชวนให้เกิดความ
รำคาญได้ทั้งนั้นแหละ ไม่เข้าตา ไม่เข้าหู ไม่ถูก

กับจมูก ไม่ถูกกับลิ้น ไม่ถูกกับผิวหนัง ไม่ถูกกับ
อายตนะทั้ง ๖ อย่างนี้แล้วมันก็รำคาญ มันไม่ใช่
เรื่องกิเลสจากภายในโดยตรงหรอก มันเป็นเรื่อง
ข้างนอกเป็นชนวน แล้วกิเลสมันก็รับเอาขึ้นไป
เข้าไปปรุงแต่งเป็นความรำคาญ

นี่มันคนละอันกับที่ว่าเรียกว่า อุทัจจกุก-
กุกจะ อุทัจจกุกกุกจะ โน่นมันปรุงขึ้นมาจาก
ภายใน จากอนุสัยที่สะสมอยู่ในสันดาน ปรุงขึ้น
มาเป็นเพียงควันฉุยๆ ไม่รุนแรงอะไร อย่างนี้
เรียกว่านิเวรณ มีคำว่ารำคาญคำหนึ่งรวมอยู่ด้วย
ในเรื่องของนิเวรณ แต่ผมไม่ได้หมายถึงนิเวรณ
ชนิดนั้น หมายถึงรำคาญที่คนธรรมดา มันก็มี จะ
เอามาเรียกว่านิเวรณมันก็ได้เหมือนกัน แต่เรามัน
อยากจะเอามาจัดไว้ในพวกที่เป็นความทุกข์อย่าง
ละเอียดจนไม่เห็นว่าเป็นความทุกข์ เพราะว่าเรา
มันรำคาญแล้วมันทรมาณใจของเราไม่ให้สงบเย็น

ถ้านิเวศน์มันรบกวนสมาธิ ไม่ให้จิตเป็นสมาธิ แต่เนี่ยความที่เรารำคาญอย่างเนี่ยมันรบกวนความสงบสุข มีมตมากวน มีแมลงมากวน มีอะไรมากวนก็ตาม มันทำให้เกิดความรำคาญ มันไกลออกไปถึงว่าสิ่งต่างๆ มันก็เป็นเหตุให้รำคาญ ชีวิตนี้ไม่สงบเย็น เพราะมีความรำคาญรบกวน มันเป็นธรรมชาติพื้นฐาน ถ้าไม่มีจะดีไหม ถ้าไม่มีจะอย่างไร มันก็คือเรามีธรรมะพอที่จะไม่รำคาญพูดเรื่องตถาคตวันก่อนๆ นั้นมีประโยชน์ที่สุด แต่ดูไม่ค่อยจะสนใจฟังกันก็องค์ เรื่องตถตา ตถาคต เรื่องเช่นนั้นเอง เรื่องเช่นนั้นเอง

ถ้ามีธรรมะเรื่องตถตาเพียงพอมันก็เช่นนั้นเอง แล้วก็รำคาญ แต่ก็มิได้หมายความว่าไม่แก้ไขสิ่งเหล่านั้น มันแก้ไขก็ได้ แก้ไขไม่ให้เกิดความรำคาญอีกต่อไปก็ได้ แต่ว่าต้องอย่ารำคาญกันให้เป็นทุกข์ ให้เสียความสงบสุข เห็นเช่นนั้นเองเรื่อย เช่นนั้นเองเรื่อย

บางที่เป็นพ่อแม่ ลูกเล็กๆ มันทำให้
รำคาญมาก ผมไม่ได้มีลูกมีเต้าอะไรกับเขา แต่
ว่าลูกเล็กๆ บางคนที่มีนมมาอยู่ด้วยมันก็มีอะไรที่
ทำให้เกิดความรู้สึกรำคาญตามประสาเด็กๆ เรา
ก็รู้อารมณ์ของความรำคาญเหมือนกัน ก็เลยคำนวณดู
ว่าถ้าอย่างนั้นที่บ้านนั้น ที่บ้านที่เรือน ที่ครอบครัว
ที่เขามีเด็กๆ มาก เขาจะรำคาญมากกว่านี้สักกี่
เท่า เหมือนคนโตๆ ที่มันไม่รู้จักทำอะไรให้ถูก
กาลเทศะ น่ารำคาญอย่างนี้มันก็มี คนใช้หรือ
ลูกจ้าง แม้แต่ลูกจ้างนี้ หรือแม้แต่ระหว่างบุตร
ภรรยา สามี มันก็ยังมีส่วนที่ทำให้คอยรำคาญ
เหมือนกัน บางเวลา บางครั้ง บางกรณี มันทำให้
เกิดความรำคาญแก่กันและกัน แล้วคุณก็รำคาญ
เป็นการธรรมดาชีวิตอยู่ด้วยความรำคาญ

ลองตั้งต้นจตรายการของสิ่งที่ทำให้เกิด
ความรำคาญเหล่านี้กันดูสักทีไหม จะดีไหม ผมว่า
ได้หลายสิบ หรือหลายร้อยก็ได้ หลายร้อยชนิด

อาการและต้นตอ นี้ยังไม่ใช่ความทุกข์ใหญ่โตอะไร
ไม่ใช่ความทุกข์ชนิดที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์ ความ
เกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย **ความโสภปริ-**
เทวะ โสกะ – **ร่ำไรร่ำพัน** นั้นมันก็มาก แล้วก็ทุกข์
ทุกข์เต็มๆ อัตรของมัน

ความรำคาญนี่จะเป็นอันต่ำที่สุด เป็น
พื้นฐานที่ต่ำที่สุดของความทุกข์ แล้วมันยังเขยิบ
สูงขึ้นมาเป็นความไม่ถูกใจก็เยอะแยะ ความไม่
ได้อย่างใจก็สูงขึ้นไปอีก กระทั่งความขัดอกขัดใจ
กระทั่งความหงุดหงิดงุ่นง่าน กระทั่งความโกรธ
ความโกรธเต็มที่ ความบันดาลโทสะเต็มที่ จนถึง
กับว่าปวดหัว เราจะไม่พูดตามพระคัมภีร์ จะไม่
พูดตามรายชื่อที่มีอยู่ในพระคัมภีร์ แต่จะพูดตาม
ที่มันมีอยู่ตามธรรมชาติจริงๆ ของคนที่ครองเรือน
มันจะต้องประสบกับอะไรบางอย่างที่จะทำให้ชีวิตนี้มัน
กระวนกระวาย สูงถึงความร้อนกร้อนใจ ความ
ทุกข์ทรมานใจ ถ้าเขียนเป็นรายละเอียดคงจะ

ตั้งพัน ตั้งพันคำ พันชื่อ ถ้าเอาออกไปเสียได้จะดี
ใหม่ ถ้ามันไม่มีจะดีใหม่ คุณคิดว่าอย่างนั้นดีกว่า
สิ่งเหล่านี้ตั้งร้อยตั้งพันแล้ว ถ้าไปเป็น
ฆราวาสอยู่บ้านเรือนครองเรือน ถ้ามันไม่มีสิ่ง
เหล่านี้จะดีใหม่ หรือว่าจะเอากันตามเรื่องมันก็
ถูไถกันไป ถ้าอย่างนี้ก็มันไม่ค่อยจำเป็นที่จะต้อง
มาหาธรรมะธัมโมอะไรกันนัก มันก็ปล่อยกันไป
ตามเรื่องทนนๆ ทนเจ็บ ทนปวด ทนหนักอกหนักใจ
ทนอะไรกันไปตามเรื่อง

ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความ
กลัว ความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยา
หึงหวง นี่มันเข้มข้นมาก มันสูงกว่าความรำคาญ
มากทีเดียว แล้วทำไมมันจึงมีเข้ามา ทั้งที่เราไม่
ปรารถนา ทำไมมันจึงมีเข้ามา หรือว่ามันมีเข้ามา
แล้วทำไมเราจึงเห็นว่ามันเช่นนั้นเองไม่ได้ไม่ค่อย
รู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเองหรอก มันมีแต่จิตที่หวั่นไหว จิต
ที่กระวนกระวายเร่าร้อน เรียกกันให้ง่ายๆ ก็

เรียกว่า ชีวิตร้อน ชีวิตร้อน ที่นี้คุณก็วัดเอาเองสิ
ชีวิตร้อน ร้อน ๑ องศา ร้อน ๕ องศา ร้อน ๑๐
องศา ถ้าร้อนร้อยหนึ่งเซลเซียสมันก็เดือด เดือด
เป็นน้ำ เพราะฉะนั้นความที่รำคาญนั้นมันก็คือ
ร้อน ร้อน ๑ องศา ๒ องศา ที่นี้ถ้ามันขึ้นไปถึง
ขีดออกขีดใจ กระทบกระวาย จนโกรธเป็นฟืนเป็น
ไฟ มันก็ร้อย ครบร้อย ชีวิตนั้นร้อนครบร้อย

ทำไมต้องพูดเรื่องอย่างนี้ล่ะ เพราะว่า
ถ้ามันไม่มองเห็นความทุกข์แล้วมันก็จะไม่จริงจัง
กับความดับทุกข์หรอก มันจะไม่มีศรัทธาในพระ
ธรรม มีพระบาลีตรัสไว้ชัดเจนว่า **ต้องมีความ
ทุกข์จึงจะมีศรัทธาในพระธรรม ในความดับ
ทุกข์** ฉะนั้นถ้าเราไม่รู้สึว่ามันมีความทุกข์ มันก็
ไม่จำเป็นที่จะต้องไปหาอะไรมาดับทุกข์ มันก็ไม่
ศรัทธาในสิ่งที่จะช่วยดับทุกข์

เพราะฉะนั้นเราจึงไม่มีศรัทธาใน
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อย่างแท้จริง เพราะ

เราไม่มีความดับทุกข์ มันเพราะเราไม่มีความทุกข์ เราไม่ได้ต้องการความดับทุกข์ แต่ถ้าเราเห็นว่าความทุกข์มันเป็นอย่างนี้ มีสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความทุกข์นับได้ร้อยได้พัน แล้วมันก็มีความทุกข์อยู่ในรูปแบบต่างๆ กันตั้งร้อยตั้งพัน เหมือนอย่างที่ว่า ลองจดดู ลองจดดู ผมคิดว่าตั้งหลายร้อยหรือถึงพัน

แ่งมุมที่จิตมันกระวนกระวายมัน แล้วมันก็มีมาโดยที่เราไม่ยอมให้มี แล้วมันก็มีมาชนิดที่ไม่มีร่องรอย ไม่มีห้วงอนปลายตีนอะไรนัก เช่น ตื่นขึ้นมาก็รำคาญ ไม่ได้รู้ว่าเรื่องอะไร ตื่นขึ้นมาก็รำคาญ รู้สึกละห้อยละเหี่ยใจ ว่าแหวใจ ซึ่งสรุปแล้วมันก็คือความรำคาญว่าทุกสิ่งมันไม่ปลอดภัย สังเกตดูเถอะ ส่วนลึกของจิตได้สำนึกนั้นมัน มันรู้สึกว่าการที่ทุกสิ่งมันไม่ปลอดภัย หรือยังไม่ปลอดภัย หรือแม้แต่อาจจะไม่ปลอดภัย ตลอดคืนมันมีได้ สำนึกอยู่อย่างนั้น ถ้าอย่างนี้ตื่นขึ้นมาก็ละห้อยละเหี่ย

ฉะนั้นถ้าเรามีอะไรมาทำไมให้จิต
ใต้สำนึกมันปรุงความคิดอย่างนั้น ให้มันเชื่อแน
ว่าปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย เช่นว่าเขาสวด
มนต์ไหว้พระก่อนนอน มันเป็นเคล็ดอันหนึ่ง เป็น
ศิลปะอันหนึ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าปลอดภัย
ปลอดภัย เพราะเขาเชื่ออย่างนั้น ทีนี้เมื่อเวลา
หลับ จิตใต้สำนึกมันก็ไม่ปรุงไปในเรื่องความไม่
ปลอดภัย เป็นห่วงวิตกกังวล เพราะฉะนั้นตื่นขึ้น
มันก็จะสดชื่นแจ่มใส เยือกเย็น ฉะนั้นถ้าว่ามันตื่น
ขึ้นมาแล้วมันมีความว่าแห้ว หดหู่ บอกไม่ถูก บอก
ไม่ถูกว่าเพราะเหตุอะไร คนนั้นจะบอกไม่ถูกว่า
เพราะเหตุอะไร แต่ความจริงมันก็คือจิตที่มันไม่รู้
สึกว่าปลอดภัย ได้โดยไม่มีเหตุผล

ความปลอดภัยที่สำคัญที่สุดมันก็คือ
ปลอดภัยว่าเราจะไม่ตาย เราจะไม่ตาย ที่จริง
มันมีความหมายอยู่ที่คำว่าเราจะไม่ต้องตาย เรา
ปลอดภัยจากความตาย เราปลอดภัยจากความ

เจ็บไข้ หรือเรามีความปลอดภัยทางสุขภาพ แต่
จิตบ้าง บอๆ ทีไหนก็ไม่รู้มันจะคิดไปในทางเรา
ยังไม่มีความปลอดภัยในส่วนสุขภาพ เราจะเจ็บ
จะไข้ เราจะตาย เราจะต้องมีสุขภาพอันเลวอัน
นี้ มันไม่มีความแน่ใจว่ามีสุขภาพปลอดภัย มันก็
ว่าเหว่เท่านั้นแหละ

หรือว่ามันไม่แน่ใจว่าเรามีความ
ปลอดภัยทางการเงิน การเศรษฐกิจ จะเพราะ
ว่ายังไม่พอกก็ได้ หรือว่ามันจะกลัวว่าที่มีอยู่แล้ว
นี้จะวินาศ จะวิบัติ จะฉิบหาย จะมีอะไรเข้ามา
แทรกแซงทำให้ฉิบหายหมดอย่างนี้ หรือว่ามันเคย
หวังอะไรไว้แล้วมันก็ได้ในเรื่องราวเศรษฐกิจ
เรื่องเงินเรื่องนั้น มันก็ไม่มีความรู้สึกว่าปลอดภัย
ในทางเศรษฐกิจ

ฉะนั้นพอตื่นขึ้นมาโดยไม่มีได้คิดนึก
อะไรมันก็หดหู่ละเหี่ยละห้อย ไม่สดชื่น ไม่แจ่มใส
ไม่มีความปลอดภัยแก่ชีวิต ไม่มีความปลอดภัย

แก่เศรษฐกิจ แล้วกระทั่งถ้ามีครอบครัวมันก็
ความปลอดภัยของครอบครัวอีกด้วย หรือภาระ
หน้าที่การงานที่ได้รับผิดชอบอยู่มันก็ไม่ถูกต้อง
และมันไม่ปลอดภัย มันทรมาณจิตใจสำนึกบ้าง
เต็มสำนึกบ้าง ถึงแม้ที่ไม่ได้หลับ ตื่นๆ อยู่นี้มัน
ก็ทรมาณใจ ถ้าความรู้สึกว่ามันไม่ปลอดภัยแล้ว
มันก็ทรมาณใจทั้งนั้น เรายังไม่มีความปลอดภัย
ในสุขภาพ ในชีวิต ไม่มีความปลอดภัยในหน้าที่
การงานตำแหน่ง หรือในอาชีพของเรา หรือที่เรา
รับผิดชอบ ถ้าบางทีจิตมันคิดไปในทางไม่เห็นว่าเป็น
ไม่ปลอดภัย ไม่แน่ใจว่าปลอดภัย มันก็เป็นทันที
แหละ แล้วถ้ามันคิดนึกได้สำนึกเมื่อเวลากลางคืน
เมื่อนอนแล้วตื่นขึ้นมันก็เหมือนกับคนไม่มีกำลัง
คนไม่มีชีวิต ไม่มีชีวิต

นี่ชีวิตที่ผิดพลาด ชีวิตที่มันร้อน ถ้าอย่า
ต้องมีย่างนี้จะได้ไหม อย่าพูดถึงทุกข์ ความทุกข์ที่
มันเข้มข้นเลย ความทุกข์ที่มันซ่อนเร้นอยู่อย่าง

เข้าใจยากนี้ ไปดูเถอะมันธรรมดาเรามากกว่า
ความทุกข์ ความทุกข์ที่คุ้นโตๆ ชัดเจน นั้นมัน
ยังธรรมดาเราน้อยกว่าความทุกข์ชนิดละเอียด
จนเกือบจะจับตัวมันไม่ได้ แล้วธรรมดาที่สำนึกด้วย

เราใช้คำว่าชีวิตร้อนก็แล้วกัน มันจะได้
คู่กันกับชีวิตเย็น สิ่งที่ไม่ควรจะมีแก่เราก็คือชีวิต
ร้อนในทุกรูปแบบ ชีวิตร้อนทุกรูปแบบให้คุณไป
จดรายละเอียดเอาเอง ประกวดชิงรางวัลกันสักที
ก็ได้ ใครจดมาได้มากกว่าใคร มาให้ผมดูสิ ผมจะ
ให้รางวัล ชีวิตร้อนที่มันทุกรูปแบบ ที่มันมีแง่เงื่อน
ของมันมันมีอะไรบ้าง ผมว่าตั้งพัน ตั้งพันรายการ
อันนี้ถ้าไม่มีจะตีใหม่ จะเรียกว่าพระธรรมวิเศษ
จริงไหม

ชีวิตที่มันหนักอึ้ง หนักอึ้ง คำฝรั่งมันมี
อยู่คำหนึ่งดีมาก พอได้เห็นคำแรกผมก็ชอบใจคำ
นี้ มันใช้คำว่า **Burden of Life. Burden** –ของ
หนัก ภาระหนักหรือแอก **Burden of Life** –

ภาระหนักแห่งชีวิต คำนี้คุณกระจายออกไปเถอะ มันก็จะได้อย่างที่วางตั้งพันรายการอีกเหมือนกัน *Burden of Life* แก่ตัวเรา แก่อะไรของเรา แก่ครอบครัวของเรา แก่อะไรมันล้วนแต่มารวมลง เป็น *Burden* คือของหนัก แล้วก็ทับถมอยู่บนชีวิตตลอดเวลา ถ้ามันไม่มีจะดีไหม ถ้ามันไม่มีจะดีไหม คิดดูเถอะ

มันจะเป็นชีวิตชนิดไหน จะแปลเป็นไทยๆ ก็ว่าอะไรละ ของหนัก ภาระหนักของชีวิต ภาระของชีวิต ของหนักของชีวิต มันมีมูลมาจาก ความไม่ถูกต้องของระบบจิต ถ้าพูดอย่างเอาเปรียบมันก็ว่ามันมีความยึดถือ มีความยึดถืออยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยรู้สึกตัวบ้าง โดยไม่รู้สึกตัวบ้าง สิ่งใดยึดถือแล้วสิ่งนั้นมันก็หนัก อุปาทานแปลว่ายึดถือ ไปยึดถือซื้อฝุ่นสักเม็ดหนึ่งมันก็หนักเท่าซื้อฝุ่นเม็ดหนึ่ง ไปยึดถือเงินทอง ข้าวของ บุตรภรรยา สามี อะไรมันก็หนักทั้งนั้น เพราะฉะนั้น

จึงมีคำว่า**ยึดถือ**แล้วก็**ต้องเป็นทุกข์** คือมันหนัก
ที่นี้สิ่งที่ให้เกิดความยึดถือนี้มันมาก ที่
มันเข้ามายั่วตามธรรมชาตินี้ก็มามาก เท่าที่มันเกิด
ขึ้นจากความคิดปรุงแต่งในภายในของเราเอง มัน
ปรุงแต่งกันได้นะ ที่เรียกว่า**สังขาร** **สังขารมันปรุง**
แต่งอยู่ตลอดเวลา ปรุงแต่งสำหรับยึดถือทั้งนั้น
แล้วเดี๋ยวมันก็ไปเข้าเรื่องหลักธรรมะสูงสุดที่ว่า
ขั้นที่ ๕ เป็นของหนักเนื้อ เมื่อตะก็สวดกันหรือ
เปล่า **ภารา** **หะเว** **ปัญจักขันธา** -ขั้นที่ ๕ เป็น
ภาระหนักเนื้อ สวดอย่างนกแก้วนกขุนทองหรือ
เปล่า ถ้าสวด นั้นมันเหลือเกินแหละคำนั้น

ภารา **หะเว** **ปัญจักขันธา** -ขั้นที่ ๕
ภาระหนักเนื้อ

ภาระหาโร จะ **บุคคะโล** -บุคคลนั้น
แหละ ความรู้สึกว่าคุณคนนั้นเป็นผู้แบกของหนัก
พาไป

ภาราทานัง **ทุกขัง** **โลเก** -การแบกถือ
ของหนักเป็นความทุกข์ในโลก

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง - เหยียงของหนัก
ทิ้งไปเสียเป็นความสุข เหยียงแล้วไม่เอากลับมา
อีกก็เป็นพระอรหันต์

รู้คำว่าชั้น ๕ เป็นภาระหนักเนื้อ แล้ว
จะรู้จักคำว่า *Burden of Life* มันอยู่ในรูปของรูป-
ธรรมภายนอก ทรัพย์สมบัติ บุตร ภรรยา สามี ข้าว
ของ เงินทอง วัวควาย ไร่นา รถยนต์ บ้านเรือน
มันเป็นรูปชั้น แล้วก็ยึดถือกันไม่มีที่สิ้นสุด รู้สึก
ไม่ปลอดภัยในสิ่งเหล่านี้แล้วก็นอนไม่หลับ หรือ
รู้สึกว่ารถยนต์คันนี้แพงมาก มันมีอะไรบกพร่อง
ขัดข้องไปเสียชนิดหนึ่ง แล้วก็ซักจะนอนไม่หลับ
แล้ว เพราะรถยนต์คันนี้มันแพงมาก นี้คุณเอาเรื่อง
จริงอย่างนี้กันสิ อย่าเอาเรื่องในคัมภีร์บาลีกันนัก
สิ บางทีเราจะเกิดสงสัยกัน โอ๊ย ภรรยานี้ทำอะไรจะ
ไม่เชื่อเสียแล้ว สามีก็ทำอะไรจะไม่เชื่อเสียแล้วอย่างนี้ มันก็
เป็นเรื่องฝืนทั้งนั้น ให้มันเป็นทุกข์บ้าง บอๆ มัน
ก็เป็นเรื่อง *Burden of Life* ทั้งนั้นแหละ

ถ้าส่วนที่มันเป็นรูปธรรมก็เป็นรูปชั้น
รูปูปาทานักขันธ – ชั้นนี้เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
ถือมั่นคือรูป อย่างนี้ก็พวกที่มีรูปที่เรายึดถือ นับ
ตั้งแต่ว่าร่างกาย เนื้อหนัง นี่ก็เป็นรูป ก็ยึดถือ แล้ว
ออกไปข้างนอกก็ บ้านเรือน ทรัพย์สมบัติ บุตร
ภรรยา สามี ข้าวของ เงินทอง เรียกทุกอย่างที่
มันเกี่ยวกันอยู่กับรูปชั้นนี้ นี่ภาระหนักแห่งชีวิต
มันก็มีขึ้นมาเพราะความยึดถือ สิ่งที่เรายึดถืออยู่
ตามธรรมดา เราไม่มีปัญญามาแต่ในท้อง เราก็มี
แต่ยึดถือๆ มันก็หนักๆๆ เพิ่มขึ้น

ที่นี้ส่วนที่สองมันยึดถือที่เป็นนามธรรม
เป็นอรูป รูปชั้นนั้นมันก็คือรูปแล้ว ที่นี้ที่เป็นนาม
มันคือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อจิตมัน
ทำหน้าที่ ๔ อย่างนี้ ล้วนแต่เป็นที่ตั้งแห่งความ
ยึดถือทั้งนั้น บางทียึดถือเมื่อเป็นรูปของเวทนา
อันนี้สำคัญมาก ดูพระบาลีจัดไว้เป็นต้นเหตุแห่ง
ปัญหาทั้งปวง ยึดถือในสุขเวทนา ในทุกขเวทนา

ในอทุกขมสุขเวทนา เป็นต้นเหตุแห่งกิเลส แห่ง
ปัญหาทั้งปวง

ถ้าพูดให้ง่าย ๆ ก็ทั้งโลก ทั้งจักรวาล มัน
ยึดถือในสุขเวทนา ปัญหาทั้งโลกเกิดขึ้นเพราะ
ว่าทั้งโลกมันกำลังยึดถือในสุขเวทนา นายทุนก็
ต้องการอย่างนั้น ชนกรรมมาชีพก็ต้องการอย่างนั้น
ต้องการสุขเวทนาอันไม่มีขอบเขตจำกัด ฉะนั้นเขา
ต้องแสวงหาปัจจัยอุปกรณ์แห่งสุขเวทนา เช่น เงิน
อำนาจ เป็นต้น เอามาแสวงหาสุขเวทนา ถ้าเรามี
อำนาจครองโลกแล้วสุขเวทนาทั้งหมดก็เป็นของ
เรา เพราะเรามีอำนาจครองโลก นี่มันทำให้เกิด
ปัญหาถึงขนาดนี้

แม้ในบุคคลคนหนึ่ง ๆ ก็เพราะสุข
เวทนาที่เขาหลงรัก ผลักไสให้เขาไปทำอะไรทั้งที่
ควรทำและไม่ควรทำ ถ้าไปทำที่ควรทำมันก็ดีไป
มันก็ไม่ค่อยจะมีปัญหา แต่ถ้ามันไปทำที่ไม่ควรทำ
คือมันไปโกง มันไปทุจริตแล้วมันก็ไปกันใหญ่ จะมี

เรื่องไม่สิ้นสุด แล้วสุขเวทนานั้นมันเป็นสิ่งที่ลือก
ลวงที่สุด มันเป็นเพียงความรู้สึกที่ระบบประสาท
ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มันมีเท่านั้น

มันเป็นเรื่องธรรมชาติล้วนๆ ธรรมชาติ
แท้ๆ รู้สึกที่ระบบประสาทนั้น ไม่รู้สึกที่ไหน
แล้วก็ลือกให้จิตยึดถือได้มากมาย ตามกฎของ
ธรรมชาติที่มันจะต้องเป็นอย่างนั้น สุขเวทนา
ทางตาที่ดี ทางหูก็ดี ทางจมูกก็ดี ทางลิ้นก็ดี ทาง
ผิวหนังซึ่งเป็นเรื่องทางเพศ เพศตรงข้ามแล้ว
ยิ่งร้ายก็ดี ก็รวมอยู่ที่นี่ มันอร่อยทางตา หู จมูก
ลิ้น ภาย เพราะมันปลุกเร้าความรู้สึกแก่ระบบ
ประสาทตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติแล้วก็เรียก
ว่าสุขเวทนา มันก็หลงรักยิ่งกว่าอะไร

ทีนี้ที่ว่าสุขเวทนามันมีลือกลวงหลาย
ชั้นนั้น ชั้นธรรมดา ไม่เกี่ยวกับกามารมณ์ คือ
อร่อยตามธรรมดา ไม่เกี่ยวกับเพศมันก็มี ก็เป็น
เหตุให้มีปัญหามากเหมือนกัน เช่น คนเตี้ยวันนี้เขา

จะต้องกินน้ำอัดลมแทนน้ำธรรมดากันแล้ว มัน
เรื่องอะไรล่ะ เพราะว่ามันรื้อระบบประสาทได้ดี
กว่า ผมก็ฉันทนอยู่บ่อยๆ เหมือนกัน แล้วก็รู้สึกว่ามัน
อย่างนั้นแหละ ยิ่งเขาหลอกว่ามันทำให้สุขภาพดีขึ้น
ชุ่มชื่น ยิ่งเอากันใหญ่เลย มันจะต้องกินน้ำที่แพง
จะต้องกินน้ำอัดลมก่อนอาหารและหลังอาหารกัน
อยู่แล้ว แล้วยังจะต้องทำให้เย็นด้วย ถ้าเย็นมันมี
ผลกระทบต่อประสาทกว่า

เพราะฉะนั้นจึงเกิดระบบการกินอาหาร
ที่แพง ที่แพงที่สุดขึ้นมา และบางทีก็น่าเกลียด
น่าชัง น่าสะอิดสะเอียนด้วย ที่ว่าแพงที่สุดระบบ
อาหาร แล้วก็กินไปแล้ว ต้องสวยด้วย ถึงกิน
อร่อยไม่ได้ อาหารที่ปรุงนั้นต้องสวยด้วย ต้อง
มีกลิ่นดี ต้องมีสีสวย แล้วยังจะต้องไพเราะทาง
หูเมื่อกินด้วย ผมคิดว่าคุณคงรู้เรื่องนี้ดีกว่าผม
เพราะผมไม่เคยเลย ผมได้ยินแต่เขาว่าหรือเขา
เล่า แต่คุณเป็นฆราวาสมา คุณเคยมาแล้วนี่

เดี๋ยวนี้มันบ้ามากจนถึงกับว่ามันจะต้องเอาสิ่งกระตุ้นเหล่านี้มากกระตุ้นอยู่เรื่อยไป เช่นทางวิทยุ พอเขาจะเปลี่ยนโปรแกรมใหม่ เขาก็มีเพลงขึ้นมาทันที รายการหมุนตามวัน รายการอะไรก็ตามเถอะ พอมันจะเปลี่ยนรายการใหม่มันมีเพลงขึ้นมาทันที มันบ้าไม่ใช่มันดี แล้วมันทำให้เสียสมาธิในการฟัง เราบอกว่าต่อไปนี่เราจะมีรายการนี้ เจียบ ทำสมาธิ ทำจิตเป็นสมาธิ แล้วก็จะดังออกมาให้ฟัง อย่างนี้จะดีกว่า

นี่มันเอาเพลงเราอะไรก็ไม่รู้ แล้วพอจบเพลงก็พูด พูดแต่เรื่องที่จะพูดเลย คนฟังมันยังฟังชานอยู่ด้วยเพลงบ้างๆ อย่างนั้น มันจะจับใจความข้อความที่พูดนั้นได้ดีอย่างไรเล่า ผมอุตส่าห์ทนฟัง มันมีเพลงนำทั้งนั้น จบด้วยเพลง เริ่มด้วยเพลง แม้แต่สารคดี เรื่องสารคดีมันต้องนำด้วยเพลง มันจบด้วยเพลงนี่มันบ้ากันใหญ่ นั่นคุณเถอะว่าสุขเวทนามันมีอำนาจเหลือเกิน นี่ไม่เกี่ยวกับ

กาม ไม่เกี่ยวกับกาม วิทยุที่จะส่งสารคดี ต้องเอาเพลงมาใส่ด้วย หรือจะกินข้าวต้องมีคนมาร้องเพลงให้ฟัง นี่มันกลุ่มหนึ่งยังไม่เกี่ยวกับกาม ยังเป็นเรื่องกระตุ้นระบบประสาทตามธรรมชาติ ล้วนๆ อย่างนี้ก็ปัญหาหนักมากแล้ว เราจะต้องใช้เงินเพื่อการนี้เพิ่มขึ้นอีกมาก

ทีนี้ถ้าไปถึงกาม เรื่องเพศนี่ยิ่งหนักขึ้นไปอีก แพ่งเท่าไรก็ไม่ว่า ก็รู้กันอยู่แล้วไม่ต้องพูดก็ได้แล้วเมื่อ ไม่ได้ใจแล้วมันก็เป็นเหตุให้โกรธแค้นมาก เป็นทุกข์มาก ความทรยศทางเพศ ไม่ได้ตามที่ต้องการทางเพศนั้นมันเป็นปัญหามาก เป็นความทุกข์มาก เป็นสิ่งกระวนกระวายมาก แล้วความอิจฉาริษยา ความหึง ความหวง ความคิดมากไปมันก็มาจากอันนี้ นี่คือยึดถือในเวทนาขันธเวทนาขันธที่ปรั่งขึ้นมาในสังขารร่างกายของเรา

เดี๋ยวนี้มันมีสิ่งอีกสิ่งหนึ่งซึ่งกระเด็นออกไปจากกามคือเสพติด สิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ยาฝิ่น

เฮโรอินอะไรนี้ เหล้าก็ตามเถอะ มันสิ่งเสพติด
มันมีสุขเวทนาเกิดจากสิ่งนั้นแยกออกไปอีก เมื่อ
เสพติดแล้ว ความเสพติดนั้นจะมีรสมากกว่า
กามารมณ์ไปก็ได้ เช่น คนมันติดบุหรี่นี้ มันจะ
ขอไปสูบบุหรี่ก่อนมาทำกามารมณ์ก็ได้ วันก่อน
หนังสือพิมพ์เขาลงหน้าหัว ผัวของเขาใช้บังคับเมีย
ของเขาให้ไปเป็นโสเภณี ได้เงินมาเท่าไรเอามาให้
เขาซื้อยาเสพติด มิฉะนั้นเขาเตะ เขาตี เขาทุบ เขา
ถองอะไรเรื่อย นั่นคิดดูสิ ที่มันยิ่งไปกว่ากามารมณ์
คือสิ่งเสพติด มันก็สุขเวทนาเหมือนกัน ไอ้สิ่งเสพติด
นั้นมันให้สุขเวทนาแบบที่บ้าหลังที่สุด มีนเมา
ที่สุด อะไรที่สุด

ฉะนั้นเรามีสุขเวทนา ไม่เกี่ยวกับกาม
มันพื้นฐานทั่วไปไม่เกี่ยวกับกาม แล้วประเภทที่ ๒
มันเกี่ยวกับกาม เพศโดยตรง ประเภทที่ ๓ มัน
เกี่ยวกับสิ่งเสพติด อำนาจของการเสพติดนี้

รุนแรงที่สุด สามอย่างนี้ก็ปัญหา ท่วมทับชีวิตจิตใจ
เป็น *Burden of Life* หรือเป็นภาระ *ภาระหาไร*
-แบกของหนัก

ที่นี้มันยังมีส่วนที่เป็นสัญญา สังขาร
วิญญานอีก ทำหน้าที่กันคนละอย่าง ความสำคัญ
มันหมายนั้นก็เหมือนกัน สำคัญว่าอะไร สำคัญ
ว่าหญิง สำคัญว่าชาย สำคัญว่าได้ สำคัญว่าเสีย
สำคัญว่าแพ้ สำคัญว่าชนะ สำคัญว่าสุข สำคัญว่า
ทุกข์ ใ้อสำคัญๆ นี้เขาเรียกว่าคู่ เป็นคู่ๆ นับไม่ไหว
เหมือนกัน

ในหนังสือบางเล่มเขียนให้ดู ๓๗ คู่ ล้วน
แต่เห็นด้วยทั้งนั้นแหละ แต่ผมว่ามีมากกว่านั้น มี
เป็นร้อยๆ คู่ ที่ทำให้สำคัญว่าอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว
ยึดถือกันอย่างแน่นแฟ้น ยึดถือว่าลูก ยึดถือว่าเมีย
ยึดถือว่าผัว ยึดถือว่าอะไรก็ตาม มันสำคัญอย่างนี้
ทั้งนั้น นี่ก็เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ทั้งนั้น เรียกว่า
ยึดถือในสัญญา เพราะจำกัดไว้เพียงชั้น ๕ นี้เรา
ก็พูดได้แต่ในวงของชั้น ๕ ความยึดถือทั้งหลาย
มารวมอยู่ที่หมวดสัญญา

ที่นี้หมวดสังขารก็คือ คตินิก คตินิก คตินิก
สารพัดอย่าง ล้วนแต่คตินิกให้เป็นทุกข์ทั้งนั้น
ลองคิดดูเถอะ มันคิดไปสำหรับมีปัญหาสำหรับ
ยึดถือทั้งนั้น สังขารชนิดที่เป็นความคิด มันก็
เพื่อความทุกข์

ที่นี้วิญญาณ วิญญาณนั้นควรจะอยู่ข้าง
ต้น มาอยู่ข้างปลายเหตุ ต้นเหตุ วิญญาณนี้ก็คือว่า
มันมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วมันก็ได้รู้แจ้ง รู้รส
รู้เรื่อง รู้อะไรทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทาง
กาย ทางใจ ถ้าอย่ามีวิญญาณ ๖ ประการนี้แล้วมัน
จะไม่มีปัญหาอะไร สัตว์ทั้งหลาย แต่เพราะสัตว์
ทั้งหลายมันมีวิญญาณให้สัมผัสโลก สัมผัสทุกสิ่ง
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นตัวร้ายเหมือนกัน
ตัวร้าย

ในฝ่ายธรรมะเราเรียกว่าของหนักคือ
ชั้น ๕ ที่ยึดถือโดยอุปาทาน ว่าเป็นตัวเราบ้าง
ว่าเป็นของเราบ้าง มันตรงกันได้เลยกับคำที่ฝรั่ง

เขาเรียกว่า *Burden of Life* เมื่อฝรั่งเขาพูดถึง *Burden of Life* เขาก็พูดในฐานะที่ว่าเป็นของ เลวร้ายเหมือนกัน เป็นของรู้สึกน่าเกลียดน่าชัง เป็นเรื่องทุกข์ร้อนเลวทราม ทรมานจิตใจ

นี่เมื่อพูดกันตามความรู้สึกแล้วมันตรงกันทั้งนั้น แม้ตัวหนังสือจะเขียนไว้ในพระคัมภีร์ ตามแบบของตนๆ ไม่ค่อยจะตรงกัน แต่เนื้อแท้ตัวจริงมันก็ตรงกัน มันคือชีวิตนี้มีสิ่งที่ทำให้ ยึดถือ มันมีสิ่งที่ทำให้จิตที่คิดนึกได้นั้นไปยึดถือ โดยความโง่ ด้วยอุปาทาน ด้วยอวิชชา ชีวิตนี้ ก็เป็นของหนัก ชีวิตที่ทนทรมานอยู่ด้วยความหนักนี้ เราจะเรียกมันว่าเป็นชีวิตร้อน คำนี้ดีมาก คุณเอาไปคิดเถอะ ชีวิตร้อนทั้งนั้นแหละ มันจะ อมความหมายหมดทั้งโลกไว้ ถ้าไม่มีจะดีไหม ถ้า ต่อไปนี้เราจะไม่มีชีวิตร้อน แม้แต่ความรำคาญสัก นิดหนึ่งก็ไม่มีชีวิตร้อน เป็นชีวิตเย็น เป็นชีวิตเย็น ไม่มีความรำคาญอะไรแม้แต่สักนิดหนึ่งจะดีไหม

ถ้ามาบวชที่หนึ่งได้ความรู้เรื่องนี้คุ้มกัน
ไหม มันควรจะคิดอย่างนั้นบ้าง ถ้ามันไม่ได้ความ
รู้อันนี้เลยแล้วไม่คุ้มค่าบวช ค่ำรถไฟมาแต่วัดชล-
ประทานฯ ก็ไม่คุ้ม อย่าว่าค่าบวชเลย ขอให้หนักกัน
ให้ที่ตัวจริง ที่มันลงไปทีของจริง มันมาอย่างไร มัน
เป็นอยู่อย่างไร มันขึ้นมาอย่างไร

ผมไม่ใช่ไม่เป็นห่วง ผมเป็นห่วงเพื่อน
มนุษย์ทุกคน กลัวว่าจะทำอะไรไม่ได้คุ้มค่าที่ลงทุน
ไป แล้วผมก็นึกกันอยู่ตลอดเวลา แต่บางทีมันก็
ไม่อาจจะพูด หรือมันไม่ควรจะพูด แต่ความจริง
กิจกรรมของเราที่เรียกว่า สวนโมกข์ นี้มันก็เพื่อ
จะหาหนทางปลดเปลื้องปัญหาและความทุกข์
ของเพื่อนมนุษย์ทั้งนั้น จึงได้พยายามอธิบายแล้ว
อธิบายอีก ในลักษณะที่คนอื่นเขาไม่อธิบายกัน
แล้วเขากลับหาว่าเราบ้าๆ บอๆ แหวกแนวแหวก
อะไรไป ไม่เป็นไรเรื่องอย่างนี้เราทนได้ แล้วไม่
รำคาญด้วยใครจะหาว่าอย่างไรก็ไม่รำคาญหรอก

แต่ต้องการจะให้ได้รับประโยชน์สมกับที่ว่าเรา
มีพระพุทธศาสนา เราเป็นคนไทย ประเทศไทย
มีพระพุทธศาสนา เราได้เกิดมาในร่มเงาของ
พระศาสนา เราควรจะได้รับประโยชน์จาก
พระศาสนา ฉะนั้นขอให้ศึกษามันจริงๆ อย่า
ศึกษาตามธรรมเนียม อย่าศึกษาอย่างหนังสือ
วรรณคดี หรืออย่าศึกษาอย่างแบบพิธีรีตอง

นี่จึงขอร้องให้ตั้งต้นสังเกตดูให้ดีว่า
ความร้อนแห่งชีวิต ปัญหาแห่งชีวิตมันตั้งต้นมา
ตั้งแต่ว่า แม้แต่ความรำคาญเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิด
อยู่เป็นประจำนั้นก็รวมเข้าไว้ในปัญหาด้วยเหมือน
กัน อย่ามีความรำคาญใจ อย่ามีความขัดอกขัดใจ
อย่ามีความหงุดหงิดงุ่นง่าน อย่ามีความโกรธเป็น
พินเป็นไฟ อย่างน้ำมันไม่ไหวแล้ว เเลวเต็มทีแล้ว
แล้วก็อย่าให้เกิดของหนัก ความหนักแห่งชีวิต
ไปยึดขั้นที่ ๕ เป็นตัวตนแล้วมันก็หนัก

ที่นี้พูดถึงพระบาสิกันบ้าง ถ้าเมื่อถาม
ว่าความทุกข์คืออะไร ในพระบาสิก็จะมีว่า
ชาติปี ทุกขา, ชะราปี ทุกขา, มะระณัมปี
ทุกขัง, โสกะปะริทเวชะทุกชะโทมะนัสสุปายาสาปี
ทุกขา, อัมปิเยหิสัมปะโยโค ทุกโข, ปิเยหิวิปปะโยโค
ทุกโข, ยัมปิจฉัง นะละภาติ ตัมปี ทุกขัง, สังขิต-
เตนะ ปัญฺจูปาทานักขันธาทุกขา, เสยยะถิทังรูปูปาทา-
นักขันโธ จนไปถึง เวทะนุ วิญญาณูปาทานักขันโธ
ไปคิดดูเถอะ มันเรื่องที่เราพูดทั้งนั้น

ทั้งหมดนั้นมันเรื่องที่เราพูด ที่ว่าความ
เกิดเป็นทุกข์ สอนกันอยู่ฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง ใน
โรงเรียนนักธรรมครูบางคนสอนว่าเกิดจากท้องแม่
เป็นทุกข์ เพราะเห็นได้ว่าพอเด็กออกมามันร้อง
แงๆ ก็เลยสอนว่าคลอดจากท้องแม่มันเป็นทุกข์
ชาติปี ทุกขา ที่จริงมันมากกว่านั้น ชาติ ความเกิด
เป็นทุกข์มันก็แบบเดียว *Burden of Life* ความ
หนัก ภาระหนักแห่งการเกิดเป็นคนนั้นมันเป็น

ทุกข์ มันมีมาก มันรวมปัญหาทั้งหมด การที่เกิด
มาเป็นคนมีภาระอะไรบ้างตามหน้าที่ทางรูปธรรม
ทางนามธรรม ทางอะไรก็เรียกว่าเป็นทุกข์ได้

ที่นี้ความแก่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไป
หลงยึดเอาความหมายของความแก่มาเป็นของเรา
เอาความแก่มาเป็นของเรามันก็ทุกข์ หรือความ
หมายต่างๆ ที่มันบีบคั้นจิตใจ เราไม่ชอบความแก่
อย่างไรเท่าไรความหมายเหล่านั้นมันบีบคั้นเราให้
เป็นทุกข์ นี่คือการแก่เป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่าความ
ชราหัวหงอกฟันหักจะเป็นตัวทุกข์ แต่ว่าเราไป
ยึดถือเอาสิ่งนั้นมาเป็นของเรามันจึงทำความ
ทุกข์ให้แก่เรา มันไปยึดถือเอาเราหัวหงอกฟันหัก
อะไรก็ตามเถอะที่เป็นลักษณะอาการของชรา

ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ เพราะ
เราไปยึดถือเอามาเป็นของเรา ถ้าจิตมันไม่โง่งไป
ยึดถือเอามาเป็นของเรา มันก็ไม่มี ความทุกข์
ร่างกายของพระอรหันต์ก็แก่เจ็บตายลงทุกวัน

เหมือนกัน แต่ท่านก็ไม่เป็นทุกข์ เพราะว่าจิตใจ
ของพระอรหันต์ไม่ได้ยึดเอาแก่ เจ็บ ตาย มาเป็น
ของท่าน มาเป็นของเรา

โสกะปะริทเวะ นี้มันเป็นเพียงอาการที่
ออกมาจากความผิดหวัง ความไม่ได้ตามต้องการ
ยึดถือสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนเป็นของตนแล้ว
มันไม่เป็นไปตามนั้น ดังนั้นมันก็เกิด โสกะปะริ-
ทเวะ ทุกชะโหมะนัสสุปายาส มันอธิบายกันเอง
อยู่ในตัว ก็ไม่แปลกไปจากนั้นหรือก ปรารถนา
สิ่งใดแล้วก็ได้สิ่งนั้นมันก็เป็นทุกข์

ถ้าเห็นว่ามันเช่นนี้เอง มันเช่นนั้นเอง
นี่อย่าเป็นทุกข์สิ แล้วควรทำอะไร ควรแก้ไข
อย่างไร ปรับปรุงอย่างไรก็ทำไปสิ แล้วก็อย่า
เป็นทุกข์ ความร้อนเหล่านั้นมันก็ไม่เกิดขึ้นแก่
ชีวิต เมื่อไม่รับเอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นของตนมัน
ก็ไม่หนัก เมื่อไม่หนักมันก็ไม่ทุกข์ มันก็ไม่ร้อน
ถ้าเราไปรับเอามันก็เป็นชีวิตร้อน ยึดถือความ
ทุกข์ ความร้อน ความหนักไว้เต็มที นี่เป็นชีวิตร้อน

ผมขอรับรองว่าจำคำนี้ไว้ดีๆ กลับออกไป
คราวนี้ก็ขอให้ระวังชีวิตร้อนให้มากๆ เพราะได้เคย
รู้รสชาติมาแล้วด้วย และเพราะได้รับความรู้ใหม่ๆ
ของพระพุทธเจ้าที่ท่านได้ตรัสไว้นี้ไปเพิ่มให้ด้วย
ฉะนั้นจึงหวังว่าคงจะรู้จักชีวิตร้อนกันถึงที่สุดสักที
นั่นมันร้อน คือทุกข์ จนเกลียดกลัวยิ่งกว่าสิ่งใด
แล้วก็อยากจะพ้นจากมันยิ่งกว่า ที่สุดเลย เป็น
ความอยากหมดทั้งจิตใจ

มีคนๆ หนึ่งเขาเข้าใจธรรมะข้อนี้ แล้วเขา
พูดกับผม เป็นการแสดงความคิดเห็นของเขานะ
เขาเห็นแล้ว เขาเข้าใจความข้อนี้ เขาพูดว่าอยาก
เหมือนกับว่า เมื่อเราถูกกดหัวให้จมอยู่ใต้น้ำ เลย
อยากจะโผล่ขึ้นพ้นน้ำ มันอยากเท่าไร เคยไหม
ถ้าไม่เคยไปลองดูสิ ก้มหัวลงไปใต้น้ำ จมอยู่ใต้น้ำ
แล้วมันก็อัดเข้าๆๆ แล้วมันอยากจะโผล่หัวให้
พ้นน้ำ มันอยากเท่าไร นั่นคือมันอยากทั้งหมด
ทั้งสิ้นของความอยากและความต้องการ เต็มวัน

เรารู้สึกอย่างนั้นใหม่ เดียวนี้เรารู้สึกอยากจะพ้นทุกข์ อยากจะพ้นจากชีวิตร้อนมากขนาดนั้นใหม่นี้ก็แล้วจะไปเห็นว่าชีวิตร้อนก็สนุกดี มันไม่ได้อยากเหมือนกับคนที่ถูกกดหัวอยู่ใต้น้ำแล้วมันอยากจะโผล่ขึ้นพ้นน้ำ ไปลองดูสิ พุดนี้มันไม่รู้สึกรอกไปลองดู ไปมุดหัวลงในน้ำในสระนาฬิกาเ็นนี้ก็ได้อแล้วคุณจะรู้สึกว่ามันอยากก็มากน้อย มันทนไม่ได้ถึงนาที่รอก มันจะอยากเหลือประมาณ ถ้ามันขึ้นมาไม่ได้มันก็ต้องตาย

ทีนี้มันก็อยากอย่างยิ่ง กลัวอย่างยิ่งแล้วเดี๋ยวนี้เรากลัวความทุกข์เท่านั้นใหม่ เดียวนี้เราอยากจะพ้นจากความทุกข์เท่านั้นใหม่ นี่เป็นเครื่องวัดคำนวณ เมื่อเรารู้จักชีวิตร้อนแล้วเราอยากจะพ้นเสียมากที่สุด สุดชีวิตจิตใจ สุดทั้งหมดของกำลังอะไรทั้งสิ้นใหม่ นี่ฝ่ายชีวิตร้อนสรุปเรียกด้วยคำสั้นๆ ว่าชีวิตร้อน ในฐานะเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะมี ไม่ควรจะมี

ที่นี้ก็พูดถึงสิ่งตรงกันข้ามคือชีวิตเย็น
ในฐานะเป็นสิ่งที่ควรจะมี ชีวิตร้อนเป็นสิ่งที่ไม่
ควรจะมี ไม่ควรจะได้ ชีวิตเย็นเป็นสิ่งที่ควรจะได้
หรือควรจะมี ฉะนั้นก็อาศัยพระธรรม อาศัย
ธรรมะจะสกัดชีวิตร้อน หรือว่าจะเปลี่ยนแปลง
ชีวิตร้อนให้กลายเป็นชีวิตเย็น นี่ซีกฝ่ายถูก
ต้องหรือฝ่ายเย็น มันก็อย่างว่า ถ้าเราไม่มีแม้แต่
ความรำคาญสักนิดหนึ่งด้วยเรื่องอะไรก็ตาม ไม่มี
ขัดอกขัดใจ ไม่มีรักโกรธเกลียดกลัวอะไรทั้งหมด
นั้น ชีวิตนี้ก็จะเป็นของเย็น

ในพระบาลีมีเรื่องที่พูดไว้แล้วและก็ใช้
คำพูดไว้แล้ว คำว่าชีวิตเย็น แต่คนเขาไปแปลเป็น
พระนิพพานไปเสียหมด แปลไปถึงระดับสูงสุด
เป็นพระนิพพานไปเสียหมด เพราะรูปศัพท์มันรูป
เดียวกัน รากศัพท์รากเดียวกัน คือเมื่อหญิงสาวใน
สกุลโคตมะคนหนึ่งเห็นพระสิทธัตถะเดินมา หญิง
สาวคนนั้นเขาออกอุทานว่า นิพพุตา นุนะ โสปีตา
นิพพุตา นุนะ โสมาตา นิพพุตา นิพพุตา นั้น คำนี้

มันคือคำเดียวกับคำว่านิพพาน แต่ที่แท้แล้วคำพูด
คำนี้มันแปลว่าเย็น เย็น คือหญิงสาวคนนั้นเขาพูด
ว่า “บุรุษนี้เป็นลูกของใคร พ่อของเขาจะนิพพุตา
คือเย็น บุรุษนี้เป็นลูกของใคร แม่ของเขาจะนิพพุตา
คือจะเย็น บุรุษนี้เป็นสามีของใคร ภรรยาของเขา
จะเย็น” พูดอย่างนี้ร้ายไปเป็นหลายๆ เย็น

คำว่า “เย็น” นี้ยังไม่ถึงนิพพานหรือ
ยังไม่ถึงกับนิพพาน แต่ว่ามันศัพท์เดียวกัน มัน
เป็นความหมายเดียวกันคือเย็น เพราะนิพพานก็
แปลว่าเย็น แต่คำว่าเย็นในนิพพาน ในความหมาย
นิพพานมันถึงที่สุด มันหมดกิเลส แต่ในประโยค
นี้ คำพูดนี้เขาหมายถึงเย็นอย่างที่อยู่บ้านเรือน ก็
เป็นชีวิตเย็น ฉะนั้นพ่อแม่ก็จะมีชีวิตเย็น ภรรยาก็
จะมีชีวิตเย็น เพื่อนฝูงก็จะมีชีวิตเย็น อะไรก็จะมี
ชีวิตเย็นกันหมด

ฉะนั้นคำว่าชีวิตเย็นคำนี้มันเป็นคำที่มีใช้
แล้วในภาษาพูดของชาวบ้าน แม้ในครั้งพุทธกาล
นี้ไม่เป็นไร มันจะนานเท่าไรก็ช่างหัวมัน แต่ว่ามัน

มีสิ่งที่มีมนุษย์ได้รู้จักแล้วว่ามันเป็นชีวิตแบบหนึ่งที่เป็นชีวิตเย็น เพราะว่าเขาได้ทำถูกต้องหมดไม่ก่อให้เกิดเรื่องทุกข์ร้อน แม้แต่ว่าจะรำคาญสักเท่าปีกริ้นมันก็ไม่มี จะเกิดความรำคาญเท่าสักปีกริ้นหนึ่งมันก็ไม่มี ไม่ขัดอกไม่ขัดใจ ไม่ยุ่งงาน ไม่เป็นพินไม่เป็นไฟ ไม่เป็นอะไรเรียกว่าเป็นชีวิตเย็น มันจะดีไหม มันจะดีเท่าไรก็ลองคิดดูเถอะ

ฉะนั้นให้ถือว่า**ประโยชน์ของพระธรรมอันสูงสุด**ก็คือให้เว้นที่ไม่ควรจะมี คือชีวิตร้อนเสีย แล้วก็ให้ได้รับที่มันควรจะมี นั่นคือชีวิตเย็นนี้เข้ามา ฉะนั้นท่านที่มาบวชมาเรียนแล้วจะลาสิกขากลับไปอีกนี้ ผมขอร้องให้สนใจเรื่องนี้ให้มากที่สุด คือให้ได้รับประโยชน์จากพระธรรมหรือพระศาสนามากที่สุด จนเลิกชีวิตร้อนกันเสียได้แล้วก็มีชีวิตเย็น ถ้ามันถึงที่สุดโดยประการทั้งปวงได้ก็วิเศษ ไม่เสียที่ที่เกิดมา ที่นี้กลัวว่ามันจะไม่ได้ มันจะร้อนๆๆ เย็นๆ หนาวๆ ร้อนๆ

อย่างนี้เรื่อยไปจนเข้าโลง จนตายเข้าโลงไปมันก็ไม่สลัดชีวิตร้อน หรือไม่อาจจะได้รับชีวิตเย็น

นี่มันต้องเป็นความรู้ที่ตนรู้ แล้วตนปฏิบัติ แล้วตนก็ได้รับ พระพุทธเจ้าท่านตรัสอย่างนั้น ฟังธรรมะนั้นคือฟังตนเอง รู้ธรรมะแล้วปฏิบัติด้วยตนเอง อันนี้เรียกว่ามีธรรมะเป็นที่พึ่ง มีตนเองเป็นที่พึ่ง เราก็เรียนให้รู้ในส่วนที่เป็นธรรมะให้พอให้ถูกต้อง แล้วเราก็ปฏิบัติของเราเอง ในส่วนปฏิบัติเราก็ได้ผล ฉะนั้นในระหว่างที่บวชอยู่นี้ก็ควรจะเรียนเรื่องของพระธรรมนี้ หรือจะปฏิบัติเอง ลองดูเอง ปฏิบัติดูเองเท่าที่จะปฏิบัติได้ ก็ดีที่สุด

แต่โดยเหตุที่มันเป็นเรื่องยาว เรื่องสลับซับซ้อน เรื่องยาว จะปฏิบัติเสร็จในระยะอันสั้นสองสามเดือนนี่คงทำไม่ได้ ฉะนั้นขอให้เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วทำเรื่อยไปเถอะ แม้สึกไปแล้ว ลาศิกขาไปแล้วก็ยังปฏิบัติได้เต็มที่ ไม่ใช่ว่า

สึกไปแล้วมันจะปฏิบัติไม่ได้ เรื่องนี้มันก็ปฏิบัติ
ได้ แต่ว่าไปเป็นชาวบ้านนั้นมันคงจะปฏิบัติยาก
บ้างเป็นธรรมดาเพราะสิ่งที่รบกวนมันมีมากกว่า
แต่ถึงอย่างนั้นก็ต้องปฏิบัติได้

เพราะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้
มีไว้สำหรับภิกษุเท่านั้น ไปดูเถอะ ท่านสอนให้
มหาชน ทั้งเทวดาและมนุษย์ จะต้องประพฤติ
ธรรมะนี้ได้ แล้วก็ได้รับผลอันนี้ได้ ก็เป็นอันที่
แน่ เป็นอันแน่นอนว่าแม้ฆราวาสก็ทำได้ ทำไป
เถอะ มันจะสลัดชีวิตร้อนนั้นออกไปเสีย แล้วก็
จะพบกันเข้ากับชีวิตเย็น แล้วมันก็เจริญก้าวหน้า
ยิ่งขึ้นไป เย็นยิ่งขึ้นไปๆ มันก็ถึงจุดสูงสุดคือพระ
นิพพานอันสมบูรณ์ได้สักวันหนึ่งถ้าต้องการ

เดี๋ยวนี้ก็มีมืออย่างนี้ ว่าประโยชน์ของ
พระธรรมหรือพระศาสนาอยู่ตรงที่ว่าจะให้เลิก
ชีวิตร้อนหรือสิ่งที่ไม่ควรจะมีนั้นออกไปเสียให้
หมด แล้วก็ให้ประสบชีวิตเย็นหรือสิ่งที่ดีควรจะ

มีได้อย่างเต็มที่ แล้วไปคำนวณดูเถอะ มันจะมี
อะไรอีกล่ะ มันไม่มีอะไรอีกแล้ว ที่มันเหลืออยู่
สำหรับควรจะต้องการอีกมันไม่มี เขาเรียกว่าจบ
หน้าที่ จบกิจพรหมจรรย์ อะไรที่จะทำให้ดีไป
กว่านี้อีกไม่มีอีกแล้ว มันดีเท่านี้แหละ ถ้าพูดว่าดี
ที่มนุษย์จะต้องทำเพื่อดับทุกข์มันมีเท่านี้ เลิกชีวิต
ร้อนเสียให้ได้ อยู่ด้วยชีวิตเย็น แล้วก็พอแล้ว ไม่
เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ คือเป็นสัตว์ที่มีความ
คิดนึกรู้สึกได้อย่างละเอียดสุขุมสูงสุด แล้วเราก็ได้
ใช้คุณค่าอันนี้ของความเป็นมนุษย์ได้เต็มที่ เต็ม
ตามที่มันควรจะเป็น

นี่มันเรียกว่ามันเป็นเรื่องเป้าหมายที่
ควรจะมีกันไว้อย่างถูกต้อง ทีนี้จะทำอย่างไรมัน
อีกเรื่องหนึ่ง จะสำเร็จเป้าหมายอันนี้โดยการ
กระทำอย่างไรนั่นคือการปฏิบัติทั้งหมด การ
ปฏิบัติทั้งหมด แต่คำว่าทั้งหมดนี้อย่าตกใจ มัน
ไม่ใช่ ๘๔,๐๐๐ เรื่อง ๘๔,๐๐๐ ธรรมชั้นธ เหมือน

ที่เขาพูดๆ กัน เพราะว่าเรื่องทั้งหมดนั้น มันสรุป
ลงเหลือได้เป็นคำพูดเพียงไม่กี่คำอีกเหมือนกัน
มันก็มาอยู่ที่คำว่าความรู้ ความรู้ ก็รู้เหมือนที่ว่ามี
ว่ามันมีความทุกซอกอย่างนี้ แล้วมันเกิดขึ้นเพราะไป
จับฉวยยึดถือเอามาเป็นตัวกู มาเป็นของกู ยึดถือ
อะไรสักชนิดหนึ่งมันก็เป็นทุกซอกทันที

ฉะนั้นอย่ายึดถือ **ความดับทุกข์ทั้ง**
หลายทั้งปวงก็คือไม่ไปยึดถือ ไม่ไปหลงยึดถือ
มันก็เหลืออยู่ว่าทำไม ทำอย่างไรจึงจะไม่ยึดถือ ก็
รู้จักมันให้ดีสิ เพราะรู้จักมันดีจึงไม่ยึดถืออะไร พุด
เหมือนพูดเล่นใช้ไหม แต่เพราะรู้จักมันดีว่ามันคือ
อะไร มันก็ไม่ยึดถือ เพราะรู้จักมันดีว่ายึดถือไม่ได้
เพราะรู้จักมันดีว่าไปยึดถือเข้าแล้วมันก็จะกัดเอา
คือมันจะเป็นชีวิตร้อนขึ้นมา ถ้าไปยึดถือเอาอะไร
เข้าว่าเป็นตัวตนของตนอะไรก็ดี มันจะกัดเอาคือ
มันจะกลายเป็นของร้อนขึ้นมา เหมือนกับว่าวาง
ของหนักทิ้งลงไปแล้ว ไปเอากลับขึ้นมาถืออีก มัน

ก็กัดเอาอีก ฉะนั้นอย่าไปยึดถือ มันจะหนัก คือมันจะกัดเอา พออย่างนี้มันก็ไม่ยึดถือ มันก็ทิ้งลงไป แล้วอย่าผลอ อย่าโง่ อย่าผลอเอามายึดถือเข้าอีก มันก็จะกัดเอาอีก

คำที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าสิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นนั้นแหละสำคัญที่สุด ครั้งหนึ่งเราบอกว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา **สัพเพ ธัมมานาลัง อภินิเวสายะ** -ธรรมทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ยึดมั่นถือมั่นหมายความว่า เป็นตัวเราของเรา ยึดมั่นเป็นตัวเราของเรา บอกว่าเธอไปเขียนไว้ที่กระจกสองหน้า กระจกแต่งตัว ประโยคนี้ **สัพเพ ธัมมานาลัง อภินิเวสายะ** ก็มีคนไปเขียนบ้างเหมือนกัน กันลืมนที่กระจกแต่งตัว หรือจะไปเขียนไว้ที่ตรงไหนก็ได้ ถ้าว่าเราอยากจะมีเครื่องเตือนสติกันลืมนแล้ว ผมว่าประโยคนี้เหมาะที่สุดที่จะจารึกลงไปบนพระเครื่องที่ใช้แขวนคอ เตียวนี้พระเครื่องแขวนคอเขาจารึก

อะไรกันก็ไม่รู้ นะ ผมไม่ค่อยสนใจหรอก แต่ผมว่า
อันนี้จะดีที่สุดถ้าคุณจะไปไว้เตือนสติก็ **สัพเพ
ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ** –ธรรมทั้งปวงอันใครๆ
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

แต่เดี๋ยวนี้ผมมีคำใหม่แล้ว สั้นกว่านั้น
อีกคือ ตถตา ตถตา **ตถตา** –เพราะมันเป็นอย่าง
นั้นเองจึงไม่ยึดมั่นถือมั่น ตถตา สามพยางค์นั้น
เขียนไว้ที่พระเครื่องนะ จารึกไว้ที่พระเครื่องว่า
ตถตา คำอธิบายทั้งหลายพูดกันเข้าใจดีแล้ว แล้ว
มองเห็นคำว่าตถตา มันก็กลับมาหมด ตถตา สาม
พยางค์ เช่นนั้นเอง ความเป็นเช่นนั้นเอง คำนี้
ทนทานที่สุด ไม่มีอะไรมาทำลายได้ ตถตา ความ
เป็นเช่นนั้นเองแข็งแกร่งที่สุด ไม่มีอะไรทำลายได้
คือมันอยู่เหนือเหตุปัจจัย ไม่มีปัจจัยอะไรปรุงแต่ง
ได้ ตถตา ไม่มีอะไรปัจจัยปรุงแต่งได้ มันเป็นกฎ
อสังขตะ มันเป็นอย่างนั้นเอง ถ้ามันมีอะไรปรุง
แต่งได้มันไม่ตถตาหรอก มันเปลี่ยนไปแล้ว แต่

ถ้ามันตถตา อย่างนั้นเองแล้วมันต้องเป็นอสังขตะ
มันอยู่เหนือการปรุงแต่ง ฉะนั้นจารึกคำว่าตถตา
ลงไปในพระเครื่องที่แขวนคอ

เชื่อว่าที่นั่งกันอยู่ทั้งหมดนี้คงมีหลายๆ
องค์ที่มีพระเครื่องแขวนคอ เมื่อยังไม่ได้บวชนะ
คุณไปดูเสียใหม่สิ ถ้ามีคำว่าตถตาจารึกอยู่ที่พระ
เครื่องแล้วจะทนทานที่สุด จะไม่เปลี่ยนแปลง ให้
ยกแก้วเหล้าข้ามหัวก็ครั้งๆ ก็ไม่เปลี่ยนแปลง ถ้า
พระเครื่องจารึกอย่างอื่น รูปหลวงปู่คนนั้นคนนี้
ยกแก้วเหล้าข้ามหัวทีเดียวหนีหมด เลิกหมด
อย่างเอามาแขวนไว้ที่คอนี้มันหนักไม่ค่อยพันทึ
จะยกแก้วเหล้าข้ามหัว

ฉะนั้นเราเอาที่ทนที่สุด ตถตา แขวนไว้
ที่คอ จะยกแก้วเหล้าข้ามหัวก็ครั้งก็ยังคงตถตา
อยู่ ไม่เปลี่ยนหรอก ถ้ารูปหลวงปู่หลวงพ่หรือ
ข้อความอย่างอื่นผมเชื่อว่ามันเปลี่ยน มันเสื่อมไป
มันสลายไป เพราะมันเป็นตัวตน มันเป็นบุคคล

มันเป็นเหตุปัจจัยปรุงแต่งได้ไม่เหมือนคำว่าตถตา เป็นสิ่งที่จะอะไรปรุงแต่งไม่ได้ เป็นธรรมะสูงสุด เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งสิ่งอื่นแต่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่ง ตถตาได้

อิทัปปัจจยตานั้น ขยายความออกไป แต่ ถ้าย่นเข้ามาก็เหลือแต่ตถตา ถ้าเรามีตถตาแล้วเรา จะไม่หลงรัก หลงเกลียด หลงโกรธอะไร นี่แหละ ความรู้สูงสุดที่จะดับทุกข์ได้ จะแก้ปัญหาทั้งหมด ได้ คือความรู้เรื่องตถตา ตถตา มันไม่ลึก มันไม่ยาก หรอก ไปมองเข้าไปก็จะเห็นสิ ไม่ใช่ว่าต้องลงทุน เรียนกันเป็นปีๆ เรื่องตถตานี้ไปมองดู จะมองเห็นทันที มันเป็นอย่างนั้นเองตามธรรมชาติ ตามกฎ ของธรรมชาติ อร่อยก็ตถตา ไม่อร่อยก็ตถตา แล้วจะไปยินดียินร้ายกับมันทำไมเล่า ได้ก็ตถตา เสียก็ตถตา จะไปยินดียินร้ายกับมันทำไมเล่า แพ้ ก็ตถตา ชนะก็ตถตา แล้วจะไปยินดียินร้ายกับมัน

ทำไม คงที่อยู่ดีกว่า ดีก็ตถตา ชั่วก็ตถตา อย่าไป
ยินดียินร้ายกับมันสิ

ถ้าใครมีความรู้เรื่องตถตาแล้วโลกธรรม
ทั้ง ๘ ไม่รู้ไปไหนหมด ได้ลาภเสื่อมลาภ ได้ยศ
เสื่อมยศ ได้นินทาได้สรรเสริญ ได้สุขได้ทุกข์ ที่
เรียกกันว่าโลกธรรม ๘ มันทนต่อตถตาไม่ได้
หรอก ถ้าตถตาเข้ามามันหนีไปไหนหมด ไม่มี
ปัญหาเรื่องโลกธรรม

ฉะนั้นคนเขาจึงชนะสิ่งทั้งปวงได้เพราะ
ความรู้เรื่องตถตา ไม่มีอะไรมาทำให้หลงรักได้
ไม่มีอะไรมาทำให้หลงเกลียดหรือโกรธได้ เท่านั้น
มันพอแล้ว ถ้ามันไม่มีเท่านั้นแล้วมันก็จะไม่มีหลง
กลัว หลงอิจฉาริษยา หลงอาลัยอาวรณ์ หึงหวง
อะไรมันจะไม่มี ถ้ามันเห็นตถตาเพียงว่าไม่หลง
รักและหลงโกรธก็พอแล้ว คือไม่ยินดีไม่ยินร้าย
นั่นแหละ แล้วมันก็จะไม่มีปัญหาอันอื่น

ผู้ที่เห็นตถตาถึงที่สุด มันก็หมดความ
หมาย หมดความหมาย ดีชั่ว สุขทุกข์ แพ้ชนะ ได้

เสีย หรือขาดทุนกำไรอะไร มันทหมดความหมาย
หมด แล้วมันจะร้อนได้อย่างไร ชีวิตนี้มันจะร้อน
ได้อย่างไร เพราะมันหมดความหมายไปหมด สิ่ง
ที่ทำให้ร้อนมันหมดความหมายไปหมด มันก็เย็น
เท่านั้น เมื่อความร้อนไม่มีแล้วมันก็เย็น ไม่ต้องไป
อ้อนวอนอะไรให้เย็นแล้ว เมื่อความร้อนมันไม่มี
แล้วมันก็เย็น เย็นเอง

แต่ว่าคนสมัยนี้ไม่เข้าใจได้ง่ายนักหรอก
เพราะเขาหลง หลงมากเกินไปในเรื่องจะรัก จะ
โกรธ จะเกลียด จะกลัว หลงความเอร็ดอร่อยมาก
เกินไป พุดตถตานี้เขาก็ฟังไม่ค่อยถูก เช่นเดียวกับ
ผมเคยพูดเรื่องจิตว่าง เขาฟังไม่ถูก ส่วนหนึ่งฟังไม่
ถูก แล้วก็พูดกระทบกระเทียบ กระแนะกระแหน
คำว่าล้อเลียนอะไรไปตามเรื่อง เพราะเขาฟังไม่ถูก
คำว่าจิตว่าง กลายเป็นเรื่องเสียหายไปเลย จิตว่าง
นี้เรื่องเช่นนั้นเองก็เหมือนกัน คนที่ฟังไม่ถูกมันจะ
เห็นว่า โอ๊ย คำพูดไร้สาระ บ้าๆ บอๆ ใช้อะไรไม่ได้

คำว่า เช่นนั้นเอง คือหัวใจของ
พระพุทธศาสนา ถอดรูปออกมาจากอิทัปปัจจย-
ตา ปฏิจจสมุปปาโท เป็นหลักที่พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสรู้ ตรัสรู้แล้วเคารพเลย เคารพทันทีเลย
เคารพธรรมะที่ตรัสรู้คือ อิทัปปัจจยตา แล้วหัวใจ
ของอิทัปปัจจยตาคือคำว่า ตถตา

ฉะนั้นเมื่อคุณสวดมนต์แปลบทปฏิจจ-
สมุปบาท มันจะมีคำเหล่านี้ ตถตา อวิตตา อนัญญ-
ถตา อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปปาโท พอสวดถึง
บทนี้ช่วยนึกถึงที่ผมพูด อย่าสวดอย่างนกแก้วนก
ขุนทองไปเสียหมด ตถตานี้มันจะทำให้มันคง
มันคง ไม่มีอะไรทำให้เปลี่ยนแปลงได้

คนเข้าถึงตถตาแล้วก็หมดปัญหา เป็น
พระตถาคตไปแล้ว ตถาคตะ ตถา แปลว่า ตถตา
คตะ แปลว่าถึง ตถาคต แปลว่า ผู้ถึงตถา อริยสัจ ๔
เรียกว่าตถา มีในพระบาลี ถึงสิ่งที่เป็นเช่นนั้นเอง
คือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ คืออสังขตะ คือนิพพาน คือ

วิสังขาร คือ แล้วแต่จะเรียก มีคำเรียกเยอะเยอะไป
แต่ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง มันเปลี่ยนไม่ได้

เดี๋ยวนี้เราก็มาดูกันด้วยความรู้ธรรมดาๆ
ว่าอะไรบ้างที่มันไม่เป็นเช่นนั้นเองตามแบบของ
มัน ความทุกข์ก็ดี ความสุขก็ดี ความอะไร แพ้ก็ดี
ชนะก็ดี ได้กำไรก็ดี ขาดทุนก็ดี ก็คู่ๆๆ เอามาจับ
ดูเถอะ ล้วนแต่มีความเป็นเช่นนั้นเอง เป็นไปตาม
กฎแห่งเช่นนั้นเองคืออิทัปปัจจยตา ก็เลิกกัน เลิก
ไปหลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด หลงกลัว หลง
อะไร นี่ความรู้ที่จะแก้ได้

ทีนี้ปัญหาต่อไปมันก็เหลืออยู่แต่ว่า ทำ
อย่างไรจึงจะเอาความรู้นี้มาใช้ได้ทันที่ทัน
เวลา อันนั้นก็คือสติ คือสติ เดี่ยวนี้สติไม่พอ อะไร
มากกระทบเข้าแล้วเอรีดอร่อยจมปลักไปแล้ว
พຽ່ງนี้จึงตถตา แล้วมันจะช่วยกันได้หรือ เรื่องมัน
เกิดที่นี้เดี๋ยวนี้ แล้วพຽ່ງนี้มะรึนนี้จึงจะตถตานี้มัน
ก็ตายเลย ฉิบหายหมด มันต้องมีสติ มีอะไรมาถึง
เข้ามาเผชิญเข้า ก็ตถตารับหน้า กระทบออกไป

เพราะฉะนั้นการมีสติที่เพียงพอเท่านั้น
ที่จะช่วยได้ มีแต่ความรู้ไม่พอหรอก มันไม่มา
ความรู้มันไม่มา มันนอนหลับเสียที่ไหนก็ไม่รู้ สติ
ต้องไปปลุกเอามา เอามาทันควันที่ว่ามันมีเรื่อง
แล้ว มีเรื่องทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทาง
ผิวหนังแล้ว มีเรื่องแล้ว สติเขามาทัน เอาตถตา
มาด้วย สิ่งเหล่านั้นมันก็เลยถูกกระทำให้เลิก ให้
หมดความหมาย ให้หมดฤทธิ์หมดเดช ไม่ปรุงแต่ง
จิตใจได้

ฉะนั้นอุตสาห์ฝึกสติกันให้มากๆ สิ มีวิธี
ฝึกหลายอย่าง วิธีฝึกที่ดีที่สุดคือแบบที่เรียกว่า
อานาปานสติ ฝึกอานาปานสติเรื่อยๆ ไป จะมีสติ
เพียงพอสำหรับจะไปเอาตถตา หรือความรู้มาใช้
ทันควัน ทันเวลาที่อารมณ์มันมากกระทบ

ฉะนั้นมันเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ สตินี้ถ้า
มีพอแล้วมันจะเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ ถ้ามันไม่มี
ไม่พอก็มันก็ไม่มาหรอก มันก็คลานเป็นเต่ามา มัน

ก็ไม่ทันกับเรื่องกิเลสคือมันเป็นสายฟ้าแลบ

มันอุตส่าห์หน่อย ขยันหน่อย ฝึกสติไว้เรื่อยๆ ทุกวันๆๆ จนเป็นผู้มีสติเพียงพอ สติเพียงพอนี้ก็หมายความว่าเร็วทันเวลา สติเพียงพอคือสติมาเร็วทันเวลา ปริมาณไม่ค่อยสำคัญ แต่ต้องการความเร็วที่มาทันเวลา นั่นเป็นเรื่องของสติ ปริมาณมากพอเป็นเรื่องของปัญญา ความรู้เรื่องตถตาให้มันมากพอ แล้วสติให้มีความเร็วพอ เอาความรู้ตถตามาทันเวลา เราก็ไม่ตกเป็นฝ่ายที่กิเลสจะเกิดขึ้นหรือลากตัวไป

ฉะนั้นก็ควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สำรวจ คุ้มครอง ป้องกันตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ด้วยอำนาจของสติ

ประพฤติอย่างนั้นคืออัฐฐังคิกมรรค เพราะว่าตถตานั่นคือสัมมาทิฐิสูงสุดอยู่แล้ว แล้วก็ต้องการอย่างยิ่งอยู่แล้วที่จะดับทุกข์ จะออกมาเสียจากความทุกข์ แล้วสติมีพอ ไม่ผิดพลาดทางกาย ทางวาจา ทางอาชีพ ทางความเพียร

ทางอะไร แล้วจิตก็มั่นคง คือสมาธิ เพราะสติอีก
เหมือนกัน เป็นอยู่อย่างถูกต้องสำหรับจะไม่เกิด
ความทุกข์

แต่เราจะไม่พูดให้ยืดยาว ยืดยาดหลาย
เรื่อง แก่เรื่องสิบเรื่อง ผมก็ไม่ค่อยชอบแล้วเดี๋ยว
นี้ พูดสองเรื่องว่ามีสติกับมีตถตา มีสติแล้วก็มี
ปัญญาคือตถตาพอแล้ว สมาธิรวมอยู่ในนั้น รวม
อยู่ในสตินั้น แล้วก็รวมอยู่ในปัญญาด้วย เมื่อทำ
อยู่อย่างนี้มันเป็นศีลของตนเอง ไม่ต้องแยกศีล
ออกไปปฏิบัติจนตายก็ไม่มีศีล เพราะมันยึดมัน
ถือมันในเรื่องศีล ปฏิบัติอยู่อย่างนี้มันมีศีลดีที่สุด
เป็นอัตโนมัตติ มันไม่มีทางจะผิดได้

ทำอานาปานสติจะทำให้มีศีลอยู่ใน
ตัวนั้น มีสติอยู่ในตัวนั้น มีปัญญาอยู่ในตัวนั้น มี
สมาธิ มีครบหมดที่ต้องการ ศรัทธา วิริยะ สติ
สมาธิ ปัญญา ที่เรียกว่า พละ ๕ อินทรีย์ ๕ มา
ครบโดยอัตโนมัตติอยู่ในนั้น พอปฏิบัติถูกแล้วมัน

มาเองเป็นอัตโนมัติครบอยู่ในนั้น ฉะนั้นถ้าเราจะ
พูดกันเป็นธรรมดาๆ ก็ว่ามีสติ ผิกสติให้เร็วให้พอ
แล้วมีปัญหาพอ หรือว่าตถตา

ที่นี้มันก็มีความมั่นคงอยู่ในตัวมันเอง แม่
จิตใต้สำนึกเวลาหลับไปแล้ว ใต้สำนึกก็จะไม่ปรุง
ไปในเรื่องของกิเลส มันก็มีความบริสุทธิ์ ผ่องใส
แจ่มใส เกลี้ยงเกลา ว่องไวอะไรไปตามแบบของ
ธรรมะ นี้เรียกว่ามันมีชีวิตเย็น มีชีวิตเย็น จิตมัน
บริสุทธิ์ เข้มแข็ง ว่องไวในการคิดนึก คือสติ จิต
ว่องไวก็คือสติ ขึ้นพูดจำแนกแจกแจงมันก็มาก ผม
ไม่ค่อยชอบ เว้นแต่จำเป็น

เดี๋ยวนี้ก็จะพูดแต่เพียงว่า มาบวชกัน
ทั้งทีขอให้ได้ความรู้เรื่องพระธรรมหรือพระ
ศาสนาที่จะเป็นประโยชน์คือขจัดชีวิตร้อนๆ
แบบร้อนออกไปเสียได้ ให้มันกลายเป็นชีวิต
แบบเย็น แล้วก็เย็นไปจนตาย อันนั้นทำได้เพราะ
มีสติมากพอ มีปัญญามากพอ

ปัญญาในที่นี้ก็คือความรู้เรื่องว่าอย่าไป
เอากับมัน มันเป็นเช่นนั้นเองตามธรรมชาติเช่น
นั่นเอง อย่าไปหลงกับมัน เราเคยหลงมามากมาย
แล้ว หลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด หลงกลัว ไป
หลงของเป็นคู่ๆ หลงในเรื่องได้ หลงในเรื่องเสีย
หลงในเรื่องแพ้ หลงในเรื่องชนะ เรื่องกำไร เรื่อง
ขาดทุน เรื่องมั่งมี เรื่องยากจนอะไร มันหลงกัน
มามากมายแล้ว อย่าไปหลงในเรื่องดี เรื่องชั่ว
ให้อยู่เหนือนั้นเสียเถิด ความชั่วก็กัดเอา ความ
ดีถ้าไปหลงกับมันมันก็กัดเอา หลงดี บ้าดี นั่นดี
มันจะฉิบหายหมด

ตถตาตัวเดียวช่วยได้ ทำชีวิตร้อนให้เป็น
ชีวิตเย็นได้ เอาไปจารึกแขวนคอไว้กันลืม หรือว่า
ตรงไหนที่มันจะเลือบเห็นได้ง่ายๆ เขียนคำว่า
ตถตาไว้บ้าง แม้จะเขียนในส้วมก็ไม่เป็นไร มัน
ศักดิ์สิทธิ์พอที่จะไม่เปลี่ยนแปลง รับรองว่าตถตา
นี้จะไม่เปลี่ยนแปลงแม้จะไปเขียนไว้ในส้วม แต่

คงไม่มีใครทำ เขายึดถือขนบธรรมเนียมประเพณี
พระพุทธรูปทุกองค์ควรจะจารึกคำว่าตถตา โดย
เฉพาะที่ผ้าทิพย์ที่ปรกลงมาที่ฐานชุกชีตรงนั้น
เขียนคำว่าตถตา ตถตา ไว้ทุกองค์

ไปรู้จักชีวิตร้อนให้ถูกให้ครบให้ถ้วนให้
ละเอียด แม้ละเอียดที่สุด แม้แต่ความรำคาญนิด
หนึ่งก็ให้ถือว่าเป็นความผิดแล้ว ทางธรรมะมันผิด
แล้ว ถ้าโมโหโทโสแล้วยิ่งบ้าเลย

ฉะนั้นอย่าหงุดหงิด อย่ารำคาญ อย่ามี
อารมณ์อะไรที่มันขัดแค้น หงุดหงิด รำคาญอยู่
ข้างใน ผมฟังออกพระองค์ไหนให้ศีล พระที่เทศน์
ที่ให้ศีล ว่านะโม พอว่านะโมจบผมฟังออกทันทีว่า
หมอนี้มีอะไร อารมณ์ค้างอะไรอยู่ข้างใน ทางเสียง
ของคำสุดท้ายมันบอก

เอาแล้ว พอแล้วเรื่องชีวิตร้อน เลิกกัน
เรื่องชีวิตเย็นสร้างขึ้นมาโดยสติและอิทัปปัจจยตา
นี่คือหัวข้อ พูดแต่หัวข้อ รายละเอียดตัวเอง อันนี้
หัวข้อหมดแล้ว หมดเวลาบรรยายแล้ว.

ประโยชน์ของพระธรรมหรือพระศาสนา
อยู่ตรงที่ว่าจะให้เลิกชีวิตร้อน
หรือสิ่งที่ไม่ควรจะมีนั้นออกไปเสียให้หมด
แล้วก็ให้ประสบชีวิตเย็น
หรือสิ่งที่ดีควรจะมีได้อย่างเต็มที่



สมทบทุน ๘ บาท

