



BIA

การดำรงจิต ไว้อย่างถูกต้อง



www.dhamma4u.com

ธรรมะใกล้มือ ลำดับที่ ๑๐ / ๕๓

ธรรมะเล่มน้อย

เป็นหนังสือธรรมะขนาดพกพารายเดือน ๑๒ เล่ม ๑๒ เดือน เพื่อเจริญสติและแสวงหาปัญญาเบื้องต้น สำหรับผู้ไม่มีเวลาศึกษาเนื้อหาโดยละเอียด สามารถมีส่วนร่วมได้โดย

๑. ผู้ที่อ่านแล้วคิดว่าดีมีประโยชน์ โปรดส่งมอบให้แก่ผู้อื่นต่อ เปรียบดังท่านให้ทาน

๒. สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อยตามกำลัง

๓. เลือกจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อย เพื่อเผยแผ่ในวาระต่าง ๆ เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ งานวันเกิด งานสมรส งานเฉลิมฉลอง งานบุญ งานศพ ฯลฯ โดยสามารถเลือกเอาเฉพาะ ส่วนที่เป็นธรรมบรรยายและพิมพ์บางส่วนเพิ่มเติมได้

ธรรมะดี ๆ มีติดตัวไว้ เพื่อเจริญสติและปัญญา

ร่วมเป็นเจ้าของภาพพิมพ์ธรรมะเล่มน้อยได้ที่

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐



BHUMABASA INDRAPANNO ARCHIVES FOUNDATION

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

การดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง

พุทธทาสภิกขุ

บรรยายเมื่อวันที่ ๓๑ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

การดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง

.....

การพูดกันครั้งสุดท้ายนี้ เหมือนกับว่าเป็น การปิดประชุม เป็นการลาลับ การลาด้วยการ ปราศรัยเล็กๆ น้อยๆ พร้อมกันไปกับการสรุป เรื่องที่บรรยายต่างๆ คือจะกล่าวว่าเป็นเรื่องทุกเรื่อง ที่เราได้ฟัง ได้ยิน ได้พูดกันมาแล้วนี้ อาจจะ สรุปได้เป็นคำพูดสั้นๆ ว่าเป็นเรื่องการดำรงจิต ไว้อย่างถูกต้อง

ขอให้ช่วยจำว่าพุทธศาสนาทั้งหมดทั้งสิ้นก็คือ การดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง ก็ย่อมจะได้รับผลอยู่ในตัวความถูกต้องนั่นเอง ขอให้เรา พยายามส่วนที่เป็นการดำรงจิต และกีดำรงจิตไว้ ให้ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้เป็นใจความสรุป ได้สั้นๆ ว่า ถ้าดำรงจิตไว้อย่างถูกต้องจะได้รับ

ประโยชน์ ความสุข ทุกอย่างทุกประการเหมือนกับว่าญาติมิตรสหาย คนหวังดีทั้งหมด ช่วยเหลือเรา ช่วยกระทำให้แต่เรา และถ้าเราดำรงจิตไว้ผิด เราก็จะสูญเสียประโยชน์ มีความเสียหาย ได้รับความทุกข์ เหมือนกับว่าคนที่เข้าศึกษาศรัทธาคู่อาฆาตทั้งหลายทั้งหมด เขามารุมกันกระทำให้แต่เรา...คิดดู

มันอยู่ที่ว่าดำรงจิตไว้ถูกต้องหรือดำรงจิตไว้ผิด ดำรงถูกต้อง ได้รับความประโยชน์ ดำรงไว้ผิดก็สูญเสียประโยชน์ เรื่องทั้งหมดมันอยู่ที่การดำรงจิตให้ถูกต้อง เราจะเรียนรู้เรื่องอะไร เรื่องขั้นธะ เรื่องธาตุ เรื่องอายตนะ เรื่องอริยสัจ เรื่องอะไรทั้งหมด ทุกเรื่องมันก็มาสรุปรวมอยู่ที่ว่าเพื่อการดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง จะดำรงจิตอย่างไร รายละเอียดก็มีมาก จะมีความรู้ละเอียดปลีกย่อยนั้นมาก แต่อาจสรุปความให้สั้นๆ ได้ว่าเป็นการ

คำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง

ทีนี้ก็จะเปรียบด้วยอุปมาให้จำง่ายและเข้าใจ
 ง่ายได้อีกสักคำหนึ่งว่า เหมือนกับจีรตจักรยาน
 จิต ขอให้ทุก ๆ คนเข้าใจ ทำในใจให้เหมือนกับ
 จีรตจักรยานจิต ทำไมจึงเปรียบกับการจีรต
 จักรยาน เพราะมันคล้ายกันมาก เกือบจะทุก
 อย่างทุกประการ นับตั้งแต่ว่าการจีรตจักรยาน
 นั้น มันก็มีที่หมายปลายทางว่าจะไปที่ไหนสัก
 แห่งหนึ่ง เราจีรตจักรยานจิตก็มีที่หมายปลาย
 ทางว่าจะไปที่ไหนสักแห่งหนึ่ง คือความหมด
 ทุกข์ ดับทุกข์สิ้นเชิง ที่เรียกว่าพระนิพพาน
 เป็นจุดหมายปลายทาง

รถจักรยานจะจีได้ จีไปได้ นั้นมันมีความ
 หมายสองความหมายซ้อนกันอยู่ คือควบคุมรถ
 จักรยานได้ไม่ให้ล้ม--นี่ตอนหนึ่ง แล้วก็ออกแรง
 ทำให้มันวิ่งไป แล่นไป เคลื่อนที่ไป--นี่อีกตอน

หนึ่ง ถ้ามันล้นก็ไปไม่ได้ ถ้าไปได้ก็คือไม่ล้น และที่ไม่ล้นและไปได้ มันเนื่องกันอย่างที่จะแยกกันไม่ออก ถ้ารถจักรยานมีการพุ่งไปข้างหน้า มันก็ไม่ค่อยมีโอกาสจะล้น เราก็ต้องระวังไม่ให้ล้น ให้มันพุ่งไปข้างหน้าได้ และไอ้การที่มันไม่ล้นและไอ้การที่มันจะพุ่งไปข้างหน้า นั้นมันแฝดกันอยู่ เรื่องจักรยานจิตก็เหมือนกัน ต้องทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่เหมือนลักษณะที่เป็นสมาธิ และให้มันพุ่งไปข้างหน้า คือรู้แจ่มแจ้งในอะไรก็ได้ไกลออกไป จึงเป็นลักษณะของวิปัสสนาหรือปัญญา

เรื่องจิตแบ่งเป็น ๒ ตอน ตอนสมาธิหรือสมถะ คุณจิตให้อยู่ในอำนาจและตั้งมั่นอยู่ได้พร้อมที่จะทำงานของมัน แล้วก็ไปขั้นต่อไปคือวิปัสสนาหรือปัญญา ที่มันจะเล่นไปด้วยกระแสแห่งความรู้ รู้ ๆ ๆ ๆ จนถึงที่สุด มันก็หลุดพ้น

และปล่อยวาง นี่มันเหมือนกันอย่างนี้ สังเกตดู ก็เข้าใจว่าทุกคนคงจีรตจักรยานเป็น เพียงแต่จะไม่ได้สังเกตเท่านั้นเอง ทีนี้มันเหมือนกันในข้อที่ว่ามันล้มน่า นี่หมายถึงรถจักรยานสองล้อซึ่งมันล้มน่า ตั้งลำพังก็ตั้งอยู่ไม่ได้โดยไม่มีขา ค้ำลำพังสองล้อ มันตั้งอยู่ไม่ได้ มันล้มน่า มันล้มเก่ง แล้วก็ต้องบังคับ บังคับยาก จิตนี้ก็เหมือนกัน มันล้มน่า คือมันฟุ้งซ่าน ออกนอกกลุ่มนอกทางง่าย คือมันบังคับยาก จึงเปรียบกับรถจักรยานมันล้มน่าอย่างไร จิตก็ล้มน่าอย่างนั้น เราต้องฝึกฝนบังคับมันจนกว่าจะบังคับมันได้ และขี่มันได้ และที่มันยังเหมือนกันอีกข้อหนึ่งเป็นข้อสุดท้าย ซึ่งสำคัญมากก็คือข้อที่ว่า มันสอนกันไม่ได้ ให้คนอื่นสอนไม่ได้ ต้องสอนด้วยตนเอง ด้วยตัวมันเอง นี่คนไม่ค่อยเชื่อ หว่าคนพูดนี้โง่ หลับตาพูด คือเราบอกเขาว่า การ

จีรตจักรยานนั้นมันสอนกันไม่ได้ ไอ้คนโง่นั้น
มันก็เถียงว่า อ้าว ก็มีคนอื่นช่วยจับ ช่วยยึด ช่วย
แนะ ช่วยอธิบายตอนแรกก่อนมิใช่หรือ เราก็
บอกว่ำนั่นมันก็จริง แต่มันไม่สำเร็จประโยชน์
การสอนนั้นไม่สำเร็จประโยชน์ เพียงแต่บอกให้รู้
ว่าทำอะไร ก็สอนให้เสร็จ อธิบายให้เสร็จ ก็
ให้จับจี มันก็ล้มเท่านั้น พอจับจีมันก็ล้ม ไปจับ
เสื่อไป มันก็ไปล้ม นี่จะสอนกันยังไงก็สอนกัน
ไม่ได้ จะให้มีใครสอนให้เราจับมือของรถแล้ว
ทำให้เกิดบาลานซ์ ถูกต้อง ไม่ล้มไปได้เลยนี้ทำ
ไม่ได้ ตอนนี้อยู่ไม่มีใครสอนได้ ขอให้เข้าใจตอนนี้
ให้มาก ๆ อย่าไปโง่เหมือนคนบางคน หรือคน
แทบทั้งหมด มันหวังจะให้คนอื่นสอนเรื่อยไป
อะไรสักนิดก็จะให้คนอื่นสอนเรื่อยไป จะฟัง จะ
เรียน ไปเสียตะพึด ไม่พยายามที่จะสอนตัวเอง
ให้รู้ตัวเอง

ถ้าถามว่าการจะจีรรถจักรยานเป็น ใครจะสอนให้ เราก็จะต้องบอกว่าให้รถจักรยานนั้นแหละสอนให้ การลั้มของรถจักรยานนั้นแหละ เป็นสิ่งที่สอนให้ ถ้าลั้มไปที่หนึ่ง มันสอนให้ที่หนึ่ง ลั้มอีกที่หนึ่ง มันก็สอนอีกที่หนึ่ง ถ้าลั้มอีกที่หนึ่งก็สอนอีกที่หนึ่ง จนรู้จักทำความสมดุล ไม่ลั้ม ทีนี้ก็ไปได้จ็อกแจ็กๆ เหมือนคนเมา ทีนี้ใครจะสอนได้อีก การที่จะจีเรียบไป มันไม่มีใครสอนได้นอกจากรถจักรยานนั่นเอง การที่มันไปจ็อกแจ็กๆ มันสอนให้ทุกที่จนกระทั่งเรารู้จักทำให้สมดุล มันก็ไม่จ็อกแจ็ก มันก็ไปเรียบ รู้จักใช้กำลังผลัดดัน ถีบให้มันพอดีกันกับการที่จะบังคับมือสองข้างให้มันสัมพันธ์กันดี เหมาะสมกันดี แล้วมันก็จีไปได้เรียบตามต้องการ

ทีนี้มันยังจะสอนอีกชั้นหนึ่งซึ่งเป็นชั้นละเอียดประณีตสุดยอด คือจะจีรรถจักรยาน

ชนิดที่ปล่อยมือเลย เลี้ยวได้ตามต้องการ
 อาตมาทำได้ ไม่ใช่वादิ...ตอนเป็นฆราวาสขี่รถ
 จักรยานปล่อยมือ ตอนที่ขี่ได้ มือจับแล้วจะมา
 เป็นการขี่ปล่อยมือนี้ ไม่มีทางที่ใครจะสอนได้
 เพราะเป็นการใช้ลำตัว สะเอว น้ำหนัก ศูนย์
 ถ่วงบังคับและต้องไปเร็วๆ ด้วย แม้กระทั่งขี่
 รถจักรยานปล่อยมือ เลี้ยวได้อะไรก็ได้ ตลอด
 เวลานี้ไม่มีใครสอนได้นอกจากรถจักรยานนั่นเอง
 ถ้าพูดให้ถูกก็ต้องเรียกว่า การล้มนั่นเอง ล้มเจ็บ
 มากๆ ก็ยิ่งสอนมากจนไม่ล้ม มันก็สำเร็จ
 ประโยชน์ในการขี่รถจักรยานไปถึงจุดหมายที่
 ตัวต้องการได้โดยไม่มีใครสอนได้

เรื่องฝึกจิตก็เหมือนกัน อย่าไปคิดว่าใครมัน
 จะสอนกันได้ มานั่ง จับ จูง อะไรกันอยู่อย่างนี้
 ก็ได้แต่บอกเรื่องว่าจะต้องทำอะไร เหมือนกับ
 แนะนำให้จับรถจักรยานยังไง ถีบยังไง อะไรยังไง

ณะได้บ้าง ไม่ใช่ณะไม่ได้เสียเลย แต่มันไม่สำเร็จประโยชน์อะไรเลยในการณะเพียงเท่านั้น มันก็ต้องขึ้นขึ้นจักรยานจิต แล้วมันก็ล้มให้ดูคือทำไม่ได้ จิตมันละจากอารมณ์ คือไม่แน่วแน่เป็นสมาธิ เราเรียกว่าเหมือนกับล้ม เพราะเขามีหลักว่าให้จิตกำหนดลงไปที่อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นเรื่องพุทธโธ จะเป็นเรื่องหายใจออก-เข้า หรืออะไรก็ตาม มันมีอารมณ์ หรือจะเรียกว่านิมิตก็ได้สำหรับจิตกำหนด เมื่อมีการกำหนดอารมณ์ ก็เหมือนกับขึ้นขึ้นจักรยานแล้ว มันก็ล้ม คือจิตมันไม่กำหนด จิตมันเถลไถลไปเสียที่อื่น เขาเรียกว่าบังคับมันไม่ได้ ที่นี้ก็ต่อต่อสู้กัน มันล้มอย่างไร มันไม่ได้ด้วยเหตุใด ต้องเอาอันนั้นมาเป็นครูสอน ทำการสังเกตให้ละเอียดล่อว่าต้องทำอย่างนี้ แล้วลองทำอย่างนี้...แล้วลองทำอย่างนี้...แล้วลองทำอย่างนี้

ทุกๆ ทีที่มันลึ้มหรือมันละจากอารมณ์ มันไปเสียที่อื่นจนกระทั่งค่อยๆ พบสิ่งลึกลับทีละนิดทีละหน่อยจนสามารถบังคับจิตให้กำหนดอยู่ที่อารมณ์ได้นานเป็นที่พอใจ นี่เรียกว่าสำเร็จในขั้นที่เป็นสมณะหรือสมาธิแล้ว เพียงแต่เรารู้จักทำมันไม่ลึ้มแล้ว ทีนี้มันยังไม่ไป ยังไม่พุ่งไปข้างหน้า ยังเปะๆ ปะๆ จึงต้องเลื่อนขึ้นไปสู่ระดับที่เรียกว่าปัญญา พิจารณาเพื่อให้เกิดความรู้ รู้ยิ่งๆ ขึ้นไปจนตัดกิเลส จนบรรลุมรรคผลนิพพาน

เรื่องของจิตจึงมีอยู่ ๒ ตอน คือตอนเป็นสมาธิ ซึ่งหมายถึงบังคับจิตได้ ทีนี้ตอนที่ปัญญา ใช้จิตที่เป็นสมาธิแล้วนั้นพิจารณาให้เห็นแจ้ง เรียกว่าดูๆๆๆ จนเห็นแจ้ง ไม่ใช่มาฆังคิกตามวิธี เหตุผล ตรรกะ ปรัชญา เปล่าๆ ทั้งนั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงที่สุดแล้วก็ดู พง์คุณลงไป

ที่สิ่งที่เราจะต้องดู เช่นว่า ทำลมหายใจจนจิต เป็นสมาธิแล้วก็เพ่งดูลมหายใจที่มันไม่เที่ยงหรือ เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา หรือเพ่งดูเวทนา ที่เป็นสุขที่เกิดมาจากสมาธินั้นว่ามันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็ดูจิตนั่นเอง ดูตัว จิตนั่นเองว่ามันก็มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตามากพอ แล้วจิตมันก็ ถอนจากความยึดมั่นที่เคยยึดมั่นในสิ่งใดมาแต่ ก่อน ก็ยังต้องดูอีก อย่าไปคิดนำ ถ้าไปคิดนำ แล้วมันเป็นเรื่องนอกกลุ่มนอกทาง เป็นเรื่องผิด ไปได้ไม่ทันรู้ เพราะความจริงหรือของจริงนั้น เป็นสิ่งที่เราต้องดู ไม่ใช่เราไปคิดนำมัน ความจริงอยู่ในตัวมันแล้วก็ดูให้เห็นความจริง ตอนนี้ ก็สำเร็จ ก็เห็นความจริง เห็นความจริงแล้วจิต ก็เบื่อหน่ายจากการยึดมั่นถือมั่น คลายความ

ยึดมั่น ถือมั่นจนกระทั่งไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เรียกว่า หลุดรอด

ถ้าผู้ใดสนใจในพุทธศาสนา ถึงขั้นที่ว่าถึงหัวใจของพุทธศาสนาก็จะต้องศึกษาและปฏิบัติกันจนเข้าใจเรื่องนี้ เรื่องการดำรงจิตไว้ถูกต้อง ความถูกต้องในขั้นแรก ต้องเป็นสมาธิได้ นี่ก็สบายมากแล้ว กิเลสไม่รบกวน ไม่หมดกิเลสแต่กิเลสไม่รบกวน อยู่ได้ด้วยความรู้สึกละเอียดเป็นสุข เพราะกิเลสไม่รบกวน คืออยู่ด้วยสมาธิ จะคิดนึกอะไรก็คิดได้ดี จะเรียนหนังสืออะไรก็เรียนได้ดี จะทำงานทำการก็ทำได้ด้วยความสนุกสนาน ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ นี่คือการตั้งจิตไว้ถูกต้องในขั้นแรก คือให้มีสมาธิได้

ที่นี้การตั้งจิตไว้ถูกต้องอันดับที่ ๒ ก็คือให้มีปัญญา มีวิปัสสนา มีความรู้ มีสัมปชัญญะ รู้สึกตัวอยู่เสมอว่าอะไรเป็นอะไร เคยพิจารณา

เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ามันเป็นอย่างไร
 แล้วก็ให้ความรู้อันนี้มาทันทั่วทั้งที่ ไม่ให้เพลอสติ
 ไม่ให้หลง เพลอสติจนเกิดกิเลส ความรู้ที่แจ่ม
 แจ่มเข้ามาทันทั่วทั้งที่โดยอำนาจของสติ จิตนี้ไม่มี
 ทางที่จะเกิดกิเลส ทำได้อย่างนี้เรื่อยไปจน
 ตายตัว มันก็เป็นการบรรลุมรรคผล นี้เรียกว่าไป
 ถึงขั้นสุดท้าย

ทีนี้ถ้าพูดถึงคนที่อยู่ในโลกตามปกติธรรมดา
 สามัญ ก็ต้องการการดำรงจิตไว้อย่างถูกต้องนี้
 เหมือนกัน ถ้าดำรงจิตไว้ไม่ถูกต้องจนควบคุมไม่
 ได้ มันก็เหินไปในทางต่ำ ในทางเลว ในทางที่
 ไม่มีประโยชน์ซึ่งเต็มไปด้วยความขั้วยวน
 หมายความว่าสิ่งที่จะขั้วให้ไม่ถูกต้อง มันมีมาก
 มันเต็มไปทั้งโลก แล้วเราก็ไม่สามารถที่จะ
 ควบคุมบังคับจิต จิตก็เหินไปในทางที่ไม่ถูกต้อง
 จึงไม่ประสบความสำเร็จแม้แต่ในการเล่าเรียน

กระทั่งถึงการทำงานก็ไม่ประสบความสำเร็จแก่
ผู้ที่ควบคุมจิตไม่ได้ ไม่ดำรงจิตไว้ในความถูก
ต้อง

สำหรับความถูกต้องในที่นี้ ให้ความหมาย
มันกว้างเข้าไป ถูกต้องคือให้มันสำเร็จประโยชน์
ในสิ่งที่เราจะทำ สิ่งใดที่เราต้องการจะทำ ทำให้
ได้ ถ้าทำได้สำเร็จ ต้องเรียกว่ามีความถูกต้อง
ความผิดหรือความถูก อย่าไปเชื่อคนอื่นนัก อย่า
ไปเอาตามตัวหนังสือตำรับตำราอะไรนัก ให้เอาที่
ตัวมันนั่นเอง ถ้ามันให้เกิดความสำเร็จประโยชน์
จริง ก็ให้ถือว่าถูกต้องเถอะ ถ้ามันไม่สำเร็จ
ประโยชน์ก็ถือว่ามันผิดก็แล้วกัน อย่าไปถูกไป
ผิดตามตัวหนังสือ ตามเขาว่า ตามเขายึดถือกัน
มาเป็นประเพณีเป็นอะไรนั้นไม่ต้อง เรื่องนี้ไปหา
อ่านดูจากกาลามสูตร ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสให้
ถือว่ามันถูกต้องเมื่อได้รู้สึกด้วยตนเองว่ามันถูก

ต้อง คือมันเกิดประโยชน์ขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น เราจะเล่าเรียนหรือทำงานหรือเราทำอะไร ส่วนย่อยๆ ปลีกย่อยออกไป มันก็เกี่ยวกับ ความถูกต้องหรือไม่ถูกต้องทั้งนั้น ฉะนั้นให้เรา พยายามเรื่อยไป สังเกต ศึกษา ปรับปรุง อยู่ เรื่อยๆ ไป ให้มันเกิดความสำเร็ประโยชน์ ก็ ค่อยๆ รู้ความถูกต้องมากขึ้นจนถูกต้องไปทุกสิ่ง จนถูกต้องถึงที่สุด แล้วก็หมดปัญหา เรื่องก็มี อยู่เท่านั้น ความถูกต้องก็จะเป็นไปเรื่อยจน กระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน มันมีเท่านั้น เอง

เพราะฉะนั้นขออย่าได้เข้าใจผิด และเห็น เรื่องดำรงจิตไว้ถูกต้องนี้เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เกินไป ที่จริงมันเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องทั้งหมด มีความสำคัญทั้งหมด ถ้าเราดำรงจิตไว้ไม่ถูกต้อง มันก็ทำอะไรให้สำเร็จไม่ได้แม้แต่การเล่าเรียน

และเมื่อไม่ถูกต้องมากเข้า มันก็จะเกิดความชิน เป็นนิสัย มันก็จะเกิดความฟุ้งซ่าน เกิดการ บังคับไม่ได้ ก็จะเป็นโรคประสาท แล้วก็จะเป็นบ้า แล้วก็จะต้องตาย ถ้าดำรงจิตไว้ไม่ ถูกต้องจะเป็นอย่างนี้ จะถึงกับเป็นบ้าและตาย เพราะฉะนั้นพวกที่เขาเป็นโรคเส้นประสาทกัน มากๆ และมากขึ้นนี้เพราะว่าเขาดำรงจิตไว้ไม่ ถูกต้อง

ในโลกที่สับสนวุ่นวายยิ่งขึ้นทุกที คือในโลก ปัจจุบันนี้ มันมีความสับสนมาก มีความยากแก่ การที่จะดำรงจิตไว้ให้ปรกติหรือถูกต้อง หมอเขา ออกรายงานมาว่า ในโลกปัจจุบันนี้ คนเป็น โรคประสาทเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบตามส่วนของ พลเมืองที่แม้จะเพิ่มขึ้นก็จริง แต่อาการเป็น โรคประสาทยังมากกว่าการเทียบส่วนตามจำนวน ของพลเมืองในโลก ก็หมายความว่ามีการดำรง

จิตไม่ถูกต้องมากขึ้น เพราะสิ่งที่มาขั้วเข้า มากระทบกระทั่ง มาเบียดเบียนในโลกนี้มากขึ้น เพราะฉะนั้นจึงหวังว่าท่านทั้งหลายที่ยังจะต้องอยู่ในโลกต่อไปอีกหลายปีจะสนใจในข้อนี้ สนใจในข้อที่ว่า จะมีความรู้เพียงพอที่จะดำรงจิตไว้ให้ถูกต้อง สามารถเผชิญหน้ากันกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ที่จะมารบกวน ที่จะมาหลอกลวง ที่จะมากระทบกระทั่ง ที่จะมาบีบคั้นบังคับมากขึ้น จะต้องฉลาดพอที่จะไม่ถูกสิ่งเหล่านั้นครอบงำยำยี ฉลาดพอที่จะปลอดภัยอยู่ในท่ามกลางโลกที่มีแต่ความเลวร้ายมากขึ้นทุกที

อยากจะทำให้ทุกคนจำรูปภาพรูปหนึ่งในติกโรจนังนั้นไปด้วย รูปที่วางในปากงู เหมือนลึนงูอยู่ในปากงู ถ้าไม่ได้สนใจก็ไปดูเสียใหม่ ถ้าสนใจแล้วจะนึกได้ว่า การอยู่ในโลกปัจจุบันนี้ ต้องดำรงการอยู่เหมือนกับลึนงูอยู่ในปากงู

ภาพนั้นเขียนเป็นรูปงูตัวใหญ่อ้าปากอยู่แล้วก็มี
 พระองค์หนึ่งนั่งอยู่ที่ปากงู ให้คำเปรียบว่า
 เหมือนลี้กงอยู่ในปากงู ไม่ถูกกัณฑ์กับเงี้ยวงู นี้
 เราก็ออยู่ในปากงู ชีวิตที่ไม่ถูกกัณฑ์กับเงี้ยวงูอย่าง
 นั้นเหมือนกัน คือโลกปัจจุบันนี้มีลักษณะเหมือน
 ปากงูที่เต็มไปด้วยเงี้ยวงู เราก็ออยู่ในโลกนี้โดยที่
 ไม่ถูกกัณฑ์กับเงี้ยวของโลก เช่นเดียวกับลี้กงอยู่
 ในปากของงู ไม่ถูกกัณฑ์กับเงี้ยวของงู

นี่คือผลหรืออานิสงส์ของการที่จะดำรงจิตไว้
 อย่างถูกต้อง ไม่มีความผิดพลาด ไม่กระทบ
 กระทั่งกันเข้ากับความผิดพลาด แล้วก็ได้รับ
 ประโยชน์มาก คือสามารถจะทำอะไรได้ตามที่เรา
 ต้องการ แล้วก็มีความสุขสบายอยู่ในตัวการทำงาน
 งานนั่นเอง เมื่อดำรงจิตไว้ถูกต้องแล้ว การงาน
 ก็สนุก การงานกลายเป็นของสนุกก็เลยได้กำไร
 ความสุขความสนุกก็ได้ ผลของการงานก็ได้

ถ้าเราคำรงจิตไว้ไม่ถูกต้องแล้ว การงานจะเป็นที่น่าเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำ เหมือนที่ไม่อยากจะทำเลย เรียน ไม่อยากจะทำหน้าที่การงานในออฟฟิศตามเวลาเพราะว่ามันไม่สนุกนี่ เพราะว่าเขาคำรงจิตไว้ไม่ถูกต้อง ถ้าเขาคำรงจิตไว้ถูกต้องตามวิธีแล้วมันจะสนุกในการทำงาน แม้จะเหนื่อยก็ยังสนุกเพราะจิตมันดำรงอยู่อย่างถูกต้อง ไปในทางของความถูกต้องจึงรู้สึกเป็นสุขในการที่ทำหน้าที่ คือมันมีความรู้ว่าการทำหน้าที่คือสิ่งสูงสุดของมนุษย์ มนุษย์ที่ทำหน้าที่ของมนุษย์คือเป็นมนุษย์ที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นจึงพอใจในหน้าที่ พยายามพอใจในการทำหน้าที่

ขอให้ทุกคนดำรงจิตของตนไว้ในลักษณะที่ถูกต้องอย่างนี้ ในลักษณะอย่างที่ว่ามานี้ เพื่อจะมีความพอใจโดยอัตโนมัติอยู่ในตัวมันเอง ไม่มานั่งเศร้าสร้อยหงอยเหงาอยู่เหมือนคนโดยมาก

แล้วก็ไม่ต้องบ้ำบอจนถึงกับไปกินยาตายเพราะทุกอย่างไม่ได้เป็นไปอย่างราบรื่น ถ้าดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง ทุกอย่างจะมีความเยือกเย็น เป็นสุขอยู่ในตัวมันเองและก้าวหน้าในการทำงานเปรียบเหมือนกับจิตที่เป็นสมาธิแล้วก็มันคงเป็นสุข รู้สึกเป็นสุขจากสมาธินั้นอยู่ในตัวมันเอง และก็ก้าวหน้าในทางการงานคือเรื่องของปัญญาแจ่มแจ้งออกไปๆ จนกว่าจะถึงที่สุด ขอให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความถูกต้องของสมาธิและของปัญญาอย่างนี้

นี่ถ้าไปอ่านหนังสือเล่มไหน ธรรมะเรื่องอะไร มากหรือน้อยอย่างไรก็จับใจความสำคัญของมันให้ได้ว่า เรื่องนั้น คัมภีร์นั้นที่เราอ่าน สอนวิธีดำรงจิตให้ถูกต้องอย่างไร นี่สำคัญมากอย่างว่า ทำอาณานสติ กำหนดในหมวดที่ ๑ เป็นเรื่องสมาธิ หมวดที่ ๒, ๓ ก็เป็นเรื่องสมาธิ

เป็นเรื่องปัญญาปนกันไป บทที่ ๔ เป็นเรื่อง
ปัญญาล้วน ถ้าสนใจอยากจะได้รับประโยชน์จาก
ของขวัญอันประเสริฐจากพระพุทธเจ้าก็ต้อง
สนใจเรื่องนี้อย่างนี้ ถ้าไม่ต้องการก็แล้วไป มันก็
เป็นเรื่องที่ไม่รู้ว่าจะศึกษาพุทธศาสนากันไปทำไม
ให้เสียเวลา จะไม่ให้เสียเวลาก็ให้รู้จักประโยชน์
หรือผลที่จะได้รับ เมื่อดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง
แล้วปัญหาทั้งหมดก็จะหมดไป จึงขอรับรองให้
สนใจการศึกษาหลักธรรมในพุทธศาสนาทุกเรื่อง
ทุกราว ให้จับฉวยเอาให้ได้ในข้อที่ว่า จะดำรงจิต
ไว้ถูกต้องอย่างไร แล้วก็จะไม่มีความทุกข์ ทุกข์
เล็ก ทุกข์น้อย ทุกข์ใหญ่ ทุกข์มหาศาล ทุกข์
อะไรก็ไม่ต้องมี

เดี๋ยวยังมีคนเป็นอันมากเป็นโรคเส้นประสาท
อยู่ คือไม่พอใจในชีวิตของตน ไม่รู้สึกเป็นสุข
หรือพอใจในความมีชีวิตอยู่ของตนแต่ละวัน ๆ

หายใจเข้าออกอยู่ด้วยความคิดที่วิปริตฟุ้งซ่าน
ไม่มีความพอใจในชีวิตนั้นเลย นี่มันเริ่มบ้า
แล้ว เริ่มเป็นโรคประสาทแล้ว ถ้าไม่มีความรู้สึก
ที่พอใจในความเป็นอยู่ของตน หรือการกระทำ
ของตน นี่เริ่มบ้าแล้ว เริ่มมีความวิปริตทางจิต
แล้ว จะเป็นโรคประสาทหรือเป็นบ้าในที่สุด ของ
ที่จะคุ้มกันได้ก็คือธรรมะในลักษณะที่จะช่วยให้
ดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง

อาตมาเห็นว่าเป็นเรื่องที่ควรนำมาพูด เรื่อง
ขมวดสุดท้ายเรื่องอื่นๆ ทุกเรื่องสอนให้ดำรงจิต
ไว้อย่างถูกต้อง และเราก็พูดกันเรื่องนี้ ใช้คำ
ง่ายๆ กันลืมนว่าเป็นการจีรตจักรยานจิต รายละเอียดก็เหมือนกับที่กล่าวมาแล้วตั้งแต่ต้น ทุกคนจงจีรตจักรยานจิตให้สำเร็จประโยชน์ ให้ปลิว
แผ่นดินวิไปสู่จุดหมายปลายทางให้จงได้ ก็ไม่
เสียที่ที่มาสวณโมกข์ เสียเงินค่ารถ ถ้าหากยุ่ง

ยากต่างๆ นานาแล้วไม่ได้ประโยชน์อะไรก็ป่วย
การ มันก็ควรจะได้อะไรที่คุ้มค่าหรือเกินค่า เรา
ก็มีกันแต่พระธรรมของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัส
สอนไว้อย่างไร จะเป็นประโยชน์มหาชนอย่างไร
คือให้มหาชนได้ก้าวหน้าตามวิถีทางของมนุษย์
จนถึงระดับสูงสุดที่มนุษย์จะเข้าถึงได้ ขอให้
สำเร็จประโยชน์ตามนี้

ในที่สุดนี้ ขอกล่าวคำอวยพรให้ท่านทั้ง
หลายทุกคนจงมีความกล้าหาญเพียงพอ มีความ
แนใจเพียงพอ มีความร่าเริงสนุกสนานในการที่
จะปฏิบัติธรรมะตามหลักของพุทธศาสนาจนรู้เท่า
ทันสิ่งทั้งปวง สามารถดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง
แล้วชีวิตนี้ทั้งหมดก็จะดำเนินไปในลักษณะที่น่า
พึงพอใจอย่างยิ่ง คือมีความสุขอยู่ในตัวมันเอง
เหมือนกับคนที่จีรรถจักรยานเล่นไปก็เป็นสุข
ไปถึงจุดหมายปลายทางแล้วก็เป็นสุข ขอให้

ชีวิตของท่านทั้งหลายเข้าไปในลักษณะนี้ตลอด
ทุกทีวารাত্রีกาลเทอญ

.....

รายชื่อหนังสือธรรมะเล่มน้อย

๑๒ เล่ม เมื่อปี ๒๕๕๒ ประกอบด้วย

๑. ปีใหม่ ต้องดีกว่า ปีเก่า ๒. น้ำพริกถ้วยเดียว แก้ปัญหาได้หมดทั้งโลก ๓. กรรมในพระพุทธศาสนา ๔. นิพพานสำหรับทุกคน ๕. มาเป็นพุทธศาสนิกชนเถิด ๖. กาลามสูตรช่วยด้วย! ๗. ศึกษาวิจารณ์ ๘. โลกอาจรอดได้ แม้เพราะกตัญญูกตเวที ๙. ดับไม่เหลือ ๑๐. เสี่ยงแห่งความไม่มีทุกข์ ๑๑. เสี่ยงแห่งความสงบ ๑๒. อาหารใจ

๑๒ เล่ม สำหรับ ปี ๒๕๕๓ ตามลำดับเดือน ประกอบด้วย

๑. ความสุขปีใหม่...กลิ้งให้ดีกว่าปีเก่า ๒. เป้าหมายชีวิตและสังคม ๓. อุดมคติของโพธิสัตว์ ๔. ยอดแห่งความสุข ๕. การเป็นพุทธบริษัทที่ถูกต้อง ๖. วิปัสสนาระบบลัดสั้นสำหรับประชาชนทั่วไป ๗. ทำบุญ ๓ แบบ ๘. แม่คือผู้สร้างโลก ๙. บุตรที่ประเสริฐที่สุด ๑๐. ดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง ๑๑. ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง ๑๒. ดอกสร้อยยแสดงธรรม ๒๔ ฉากของชีวิต



ธรรมะใกล้มือ

- สมัครรับ SMS ข้อธรรมฟรี เฉพาะเครือข่าย AIS
กด *455233300 แล้วกดโทรออก
- ธรรมะ “Twitter” ที่ www.twitter.com/buddhadasa
- ธรรมะดีดี (D³) รับ “ข้อธรรม” และ “เสียงธรรม”
www.facebook.com/buddhadasaarchives
www.facebook.com/book.bia
www.dhamma4u.com
www.bia.or.th
www.life-brary.com
- แอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟน ทั้ง iOS และ Android
 - BIA Dhamma eTravel : เที่ยวทั่วไทยให้ถึงธรรม
เปิดพื้นที่ธรรมในหัวใจสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมมือใหม่
 - BIA Meditation : สงบจิต พินิจ ภาวนา
สัมผัสสมาธิกับการดับเสียงธรรมชาติ

ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด

- ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน ที่สวนโมกข์กรุงเทพ
- บูชาพระรัตนตรัย รับศีล และฟังธรรม ตักบาตรแบบครั้ง
พุทธกาล แล้วร่วมกรวดน้ำแผ่เมตตา ร่วมกินข้าวกันบาตร
- เจริญสติภาวนา และกิจกรรมมหรสพเพื่อปัญญา



กระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม กีฬา วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ



เป็นที่รวบรวม ดูแล รักษาและจัดระบบบริการการศึกษา ค้นคว้า เอกสารต้นฉบับและสื่อการศึกษาการเผยแพร่ต่างๆของท่านพุทธทาส ตลอดจนการให้บริการ ร่วมมือสนับสนุนการศึกษา ค้นคว้าวิจัย พัฒนาเผยแพร่และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านศาสนธรรม การจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและจิตใจ ให้เจริญเติบโตจนกล้าแข็งในความ ถูกต้องและดีงามอย่างริ้นรมย์ จนสามารถเป็นผู้ที่อยู่เย็นและเป็น ประโยชน์ยิ่งขึ้น