



BIA

ทุกอย่าง
เป็นเช่นนั้นเอง



www.dhamma4u.com

ธรรมะใกล้มือ ลำดับที่ ๑๑ / 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



BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง

พุทธทาสภิกขุ

บรรยายเมื่อวันที่ ๓๑ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง

.....

ท่านสาธุชนผู้มาร่วมกันบำเพ็ญกุศลเนื่องในวันปีใหม่ ในวันนี้ในสถานที่นี้ อาตมาขอแสดงความยินดีในการมาของท่านทั้งหลายมีความรู้สึกว่าคุณทุกคนควรจะได้ปรับปรุงทุกสิ่งทุกอย่างให้เหมาะสม กับที่ว่าจะขึ้นปีใหม่ อีกไม่กี่ชั่วโมงก็จะถึงวันที่เราสมมติกันว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่ ควรจะเตรียมตัวกันอย่างไร ให้การขึ้นปีใหม่นี้มีความหมาย ขอให้ทำในใจแนบกายเพื่อสำเร็จประโยชน์ตามนั้นเถิด

การขึ้นปีใหม่ ก็บอกอยู่แล้วว่าไม่ใช่ปีเก่า เพราะฉะนั้นมันไม่ต้องเป็นการซำรอย หรือย่อทำอยู่ในที่เดียว ขอให้มันก้าวหน้าไปๆ อย่าให้

มันเป็นวงกลมซำร่อยอยู่ที่เดิม เปรียบเหมือน เชือกถ้ำมควายที่เขาขดเป็นวงๆ เป็นขด โยนทิ้ง อยู่ทีนั่นเอง มันไม่ยัดยาวออกไปทีไหนได้ เดียวนี้ เราต้องการให้มันยัดยาวออกไป เหมือนหลัก ปักข้างทางบอกความยาวของถนนเป็นกิโลเมตร ติดต่อกันไป มันก็ไปได้เรื่อยๆ จนกว่าจะถึง จุดหมายปลายทาง ขอให้การขึ้นปีใหม่อย่าได้ เป็นเหมือนเชือกผูกควาย เราจะกลายเป็นควาย กันเสียหมด ขอให้เป็นเหมือนหลักกิโลเมตร ทียาวไกลออกไปๆ เพิ่มมากขึ้น เราก็จะเป็น ผู้เดินทาง ซึ่งเป็นความหมายในพระพุทธ- ศาสนา คือเดินไปตามมรรคาทีพระพุทธองค์ ทรงแสดงไว้ก่อนจะถึงจุดหมาย คือ **พระนิพพาน** สำหรับปีนี้ อาตมาคิดว่าจะบอกความก้าวหน้า

ที่มากไปกว่าปีก่อน รวบรวมตัดสั้นให้เป็นของง่าย
 สำหรับท่านทั้งหลาย ความง่ายนี้อยากจะให้
 ง่ายขึ้นทุกอย่างทุกทาง คือว่าจะเป็นการศึกษาก็
 ให้มันง่าย เป็นการปฏิบัติก็ให้มันง่าย การได้รับ
 ผลของการปฏิบัติมันก็จะง่ายขึ้นไปด้วยเช่นกัน
 คือ อยากให้ท่านทั้งหลายมีสิ่งที่เรียกว่า **“หัวใจ
 ของพระพุทธศาสนา”** อยู่กับเนื้อกับตัว เหมือน
 กับคนที่ชอบแขวนพระเครื่องรางไว้ที่คอ หลาย
 คนมาขอพระเครื่องกับอาตมาอยู่บ่อยๆ แต่ว่า
 พระเครื่องชนิดนั้นไม่มีให้ จะให้พระเครื่องอย่าง
 ที่เรามีเขาก็ไม่เอา เราจึงให้กันได้เฉพาะผู้ที่รู้จัก
 สิ่งที่เป็นเครื่องรางที่แขวนไว้ที่คอได้ ก็ไม่มีอะไร
 ยิ่งไปกว่า **“หัวใจของพระพุทธศาสนา”** แต่สิ่งที่
 เรียกว่าหัวใจของพระพุทธศาสนา นี้ ก็ยังไม่เป็น

ที่ตกลงกัน บางคนชอบอย่างนั้น บางคนชอบ
 อย่างนี้ แต่อาตมาคิดว่ามันควรเป็นสิ่งที่กะทัดรัด
 เหมือนพระองค์เล็ก ๆ แขนงไว้ได้ที่คอ สะดวก
 สบายในที่ทั่วไป

อะไรเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา โดย
 ทั่วไปตามที่ศึกษากันมาก็จะระบุไปยังอริยสัจ ๔
 หรือบางคนก็ย่อลงไปที่คาถาของพระอัสสชิ
 “**เย ธัมมา เหตุปปะภะวา เตสัง เหตุง ตะถา
 คะโต**” อย่างนี้เป็นต้น

มันก็ยังยืดยาว บางคนก็ย่อลงมาเหลือเพียง
 โอวาทปาติโมกข์ “**สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,
 กุสะลัสสุปะสัมปะทา**” เป็นอาทิ

แต่ก็ยังยาวตั้ง ๔ บรรทัด อาตมาเคยบอก
 ว่าเอาประโยคสั้น ๆ ประโยคเดียว “**สัพเพ ธัมมา**

นาลัง อภินิเวสายะ” นี้เป็นประโยคสั้น ๆ
 ประโยคเดียว แปลว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงอัน
 ใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของตน เดียวนี้
 ก็รู้สึกว่ามันยาว คงไม่มีใครอยากเอาไปแขวน
 ไว้ที่คอเพราะมันยาวรุงรัง

ในวันนี้เฉพาะสิ้นปีนี้เพื่อปีหน้า จะบอก
 หัวใจของพระพุทธศาสนา เหมือนกับพระองค์
 เล็ก ๆ แขวนไว้ได้ที่คอ คือคำว่า “ตถาตา”
 ถ้าไม่ชอบบาลี ก็ใช้คำว่า “เข่นั่นเอง” ถ้า
 ทุกคนแขวนเข่นั่นเองไว้ที่คอก็คือเหมือนแขวน
 พระเครื่องอันศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่าที่ไหนทั้งหมด
 ช่วยคุ้มครองป้องกันได้หมด และทำให้ก้าวหน้า
 สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป สมกับที่เป็นปีใหม่ ที่มันควร
 จะยิ่งขึ้นไป

จะได้พิจารณากันต่อไปว่า คำว่า เช่นนั่นเอง จะเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาได้อย่างไร คำว่า ตถตา เป็นบาลี แปลว่า เช่นนั่นเอง หรือความเป็นเช่นนั้น เป็นคำที่พระพุทธองค์ได้เคยตรัสไว้ว่า “ตถาคตจะเกิด หรือจะไม่เกิดขึ้น ธรรมดาคุณนั้นก็มียอยู่แล้วว่า สังขารทั้งปวง ไม่เพียงสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ และธรรม ทั้งปวงเป็นอนัตตา” บางทีพระองค์ก็ตรัสว่า “ธรรมดาคุณ คือ ความที่มีสิ่งนี้ สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น” และตรัส ปฏิจจสมุปบาท ตั้งแต่ อวิชชา บัณฑิตจะยา สังขารา เป็นต้นไป จนจบ และสรุปความว่า นี่คือความเป็นอย่างนี้ คือ เป็นตถตา

อวิตถตา คือ ความไม่ผิดจากความเป็น

อย่างนี้

อนัญญตตา คือ ไม่เป็นอย่างอื่นไปจากความ
เป็นอย่างนี้

ธัมมัญจิตตา คือ เป็นความตั้งอยู่โดยธรรมตา

ธัมมนิยามตา คือ เป็นกฎตายตัวของธรรมตา

อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปปาโท เพราะมี
สิ่งนี้ สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้ สิ่งนี้ จึงเกิดขึ้น
เป็นการอาศัยซึ่งกันเกิดขึ้นดังนี้

คำพูดมีหลายคำ แต่สรุปให้เหลือสั้น ๆ
คำเดียวกันก็คือคำว่า ตถตา แปลว่า ความเป็น
เช่นนั้น หรือ เช่นนั่นเอง

“เช่นนั้นเอง” นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้
ด้วยพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ก็มี ทรงแสดงไว้ด้วย ปฏิจจสมุปบาท ตลอด

สายก็มี โดยท่านใช้คำว่า **ตถาตา หรือ ตถตา** แปลว่า **ความเป็นเช่นนั้น** ทรงแสดงไว้ด้วยอริยสัจ ๔ ก็มี โดยท่านจะเรียกสั้นๆ เข้ามาอีกว่า **ตถา** ก็แปลว่า **เช่นนั้น** ความหมายเหมือนกันทั้งหมดว่า **มันเป็นเช่นนั้น** หมายความว่า มันไม่เป็น ผิดไปจากนั้น มันไม่เป็นอย่างอื่นจากนั้น เพราะว่ามันเป็นกฎตายตัวของธรรมดา เป็นการตั้งอยู่โดยธรรมดา คือ **ความที่มันอาศัยสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น**

ดูที่พระไตรลักษณ์ก่อนว่า **สังขารไม่เที่ยง** **สังขารเป็นทุกข์** **ธรรมะทั้งปวงเป็นอนัตตา** ความที่มันไม่เที่ยง คือ มันเป็นเช่นนั้น ความที่มันเป็นทุกข์ มันเป็นเช่นนั้น ความที่มันเป็นอนัตตา คือ เป็นเช่นนั้น คือความเป็นของไม่

เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ถ้าผู้ใดเข้าใจก็จะเห็นว่า ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา นั้นแหละ คือ ความเป็นเช่นนั้น จำไว้ก่อนว่า เป็นเช่นนั้น คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความเป็นเช่นนั้นเอง มั่นอยู่ตรงที่ว่า

อวิชาให้เกิดสังขาร สังขารให้เกิดวิญญูณ
 วิญญูณให้เกิดนามรูป นามรูปให้เกิดอายตนะ
 อายตนะให้เกิดผัสสะ ผัสสะให้เกิดเวทนา
 เวทนาให้เกิดตัณหา ตัณหาให้เกิดอุปาทาน
 อุปาทานให้เกิดภพ ภพให้เกิดชาติ ชาติให้เกิด
 ทุกข์ทั้งปวง

นี่ความเป็นทุกข์ทั้งปวงมันร้ายติดกันไปยาวหน่อย แต่สรุปมันเป็นอย่างนี้ มันเป็น

อย่างอื่นไม่ได้ ฉะนั้น ปฏิจจสมุปบาท ทั้งปวง
นั้น สรุปลงได้เหลือเป็นคำเดียวว่า เป็นเช่นนั้น
หรือ ตถตา อีกเหมือนกัน

คฺฐที่อริยสัจ ๔ ความทุกข์เป็นอย่างนี้ เหตุ
ให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ ความดับไม่เหลือแห่ง
ทุกข์เป็นอย่างนี้ หนทางแห่งความดับไม่เหลือ
เป็นอย่างนี้ ก็ชี้ชัดลงไปอย่างนี้ๆ ก็หมายความว่ามัน
เป็นอย่างนั้น เป็นเช่นนั้นเอง เป็นอย่างอื่นไม่ได้
ความทุกข์จะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ เหตุให้เกิดทุกข์
จะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์
ก็เป็นอย่างอื่นไม่ได้ ทางดับแห่งทุกข์ก็เป็นอย่าง
อื่นไม่ได้ มันจะเป็นแต่เช่นนี้ๆ อย่างที่พระองค์
ได้ตรัสไว้ ฉะนั้น จึงเรียกอริยสัจ ๔ นี้ว่า ตถา
หรือ ตถตา ด้วยเหมือนกัน

ดังนั้น คำว่า ตถตา จึงได้แก่ **พระไตร-**
ลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ ๔ เมื่อเป็น
 อย่างนี้แล้ว ทำไมจะไม่เรียกว่า นี่คือ หัวใจของ
 พระพุทธศาสนา ซึ่งสรุปเข้ามาเหลือเพียงคำเดียว
 ว่า ตถตา คือ ความเป็นเช่นนั้น จงจำคำนี้ไว้
 ให้แม่นยำ ให้มันคล่องปาก คล่องใจ **ให้อยู่กับ**
เนื้อกับตัว หรือจะเอามาแขวนไว้ที่คออย่าง
พระเครื่อง ก็จะคุ้มครองทุกอย่าง จะส่งเสริมให้
 เจริญก้าวหน้าเป็นลำดับไป จนบรรลุถึง **มรรค**
ผล นิพพาน

ขอบรรยายลักษณะของคำว่า เช่นนั้นเอง
 ต่อไปอีกหน่อย คนโง่จะไม่รู้จักความเป็นเช่นนั้น
 เอง ผู้มีปัญญาตามหลักของพระพุทธศาสนา
 เท่านั้นจึงจะรู้จัก ความเป็นเช่นนั้นเองไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานี้แหละสำคัญอย่างยิ่ง
กระทั่งเป็น **สุญญตา** ก็รวมกันเป็นคำว่า ตถตา
แปลว่า เช่นนั่นเอง อนัตตา แปลว่า ความ
ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ก็คือ เช่นนั่นเอง มันจะเป็น
ตัวตนไม่ได้ เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง ตาม
ธรรมชาติของมันเอง ถ้า **สุญญตา** คือ ความ
ว่างจากตัวตนที่ยึดถือได้ เพราะธรรมทั้งปวง
มันว่างจากตัวตนเช่นนั้นเอง ความที่มันไม่ใช่
ตัวตน แล้วมันว่างจากตัวตน นี้เรียกว่า มันเป็น
เช่นนั้นเอง คือ ตถตา หรือ ตถาตา หรือ
ภาษาจีนใช้คำว่า **ยูตี** ได้ผลเหมือนกัน

การแขวนพระเครื่องไว้ที่คอก็มีความหมายที่
ต้องคิดนึกกันสักหน่อยว่า ถ้าแขวนไว้เฉยๆ มัน
ก็ไม่ได้อะไร แต่ถ้าแขวนไว้กันลิ้ม ให้ระลึก

นึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือ
 อะไรก็ตามมันก็ได้ประโยชน์ เราก็เหมือนกัน
 จะเอาคำว่า เช่นนั้นเอง มาแขวนไว้ที่คอ โดย
 ไม่รู้ความหมายมันก็ไม่มีประโยชน์ ก็ต้องเอามา
 แขวนไว้ในลักษณะที่รู้ความหมาย คือ ใช้ให้เป็น
 ประโยชน์ให้ได้นั่นเอง เมื่ออะไรเกิดขึ้น ก็เช่น
 นั้นเอง ให้มันทันทั่วทั้ง ของที่สวยงามทางตา
 ผ่านมา มันก็เช่นนั้นเอง ของที่น่าเกลียดน่าชัง
 ผ่านมามันก็เช่นนั้นเอง หรือมันจะเป็นอย่างไร
 ลองคิดดู ให้สวยผ่านมากก็ไม่รัก มันก็เช่นนั้นเอง
 ไม่สวยผ่านมากก็ไม่ชัง มันก็เช่นนั้นเอง

มันก็ไม่ยินดียินร้าย มันเฉยได้ มันจึงไม่
 เกิดตัณหา อุปาทาน มันจึงไม่มีความทุกข์ นี้
 เช่นนั้นเอง มันคุ้มครอง ไม่ยินดีในส่วนที่ชวนให้

ยินดี ไม่ยินร้ายในส่วนที่ชวนให้ยินร้าย

จะยกตัวอย่างทางหู อย่างที่เขาฟังว่า
ไพเราะ คนโง่ๆ ก็ยึดถือตามไปว่าไพเราะ มันก็
มีสิ่งไพเราะเกิดขึ้น แต่ผู้รู้เขาก็ว่า มันเป็นเช่น
นั่นเอง เช่น ดนตรีต่างๆ ประสานเสียงกัน
ฟังดูว่าไพเราะ ถูกสอนกันมาว่าไพเราะ แต่ผู้รู้
มันก็เห็นกันว่า เช่นนั่นเอง ที่นี้ที่มันไม่ไพเราะ
ฟังแล้วรำคาญหู มันก็เช่นนั้นเองอีกเหมือนกัน
เพราะมันประกอบด้วยลักษณะอย่างนั้นจึง
รำคาญหู ถ้ามันรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเอง มันก็ไม่รู้สึก
ว่าไพเราะ ไม่รำคาญในเสียงที่ไม่ไพเราะ ก็อยู่ได้
โดยไม่เป็นโรคประสาท ถ้ามันคอยพอใจในส่วนที่
มันสวย ไพเราะ แล้วไม่พอใจในส่วนที่ไม่สวย
ไม่ไพเราะ มันก็จิ้นๆ ลงๆ พุงๆ แพบๆ ใน

ที่สุดมันก็ต้องวิปริตในทางจิตใจ เอาเช่นนั้นเอง
มาคุ้มครองไว้ อย่าให้มันขึ้น ๆ ลง ๆ ฟุ ๆ แปะ ๆ

ทางจมูก หอม มันก็เช่นนั้นเอง เหม็น
มันก็ เช่นนั้นเอง ถ้าศึกษาทางวิทยาศาสตร์ก็รู้ว่า
มันเป็นแต่ความต่างกันของปริมาตรของแก๊สที่มา
กระทบกับประสาททางจมูกในลักษณะที่หนาหรือ
บางกว่ากันเท่านั้น ถ้าหนาหรือบางพอดีมันก็
หอม ถ้าหนามากเกินไปมันก็เหม็น ถ้าบางเกิน
ไปก็ไม่มีกลิ่น ฉะนั้น หอม หรือ เหม็น มันก็
เช่นนั้นเอง มีอะไรมาหลอกให้รัก ที่มันหอม ที่
มันเกลียด มันเหม็น มันก็ปกติอยู่ได้

ทางลิ้น เอาอะไรใส่ปากเคี้ยว อร่อยมันก็
ยินดี ไม่อร่อยมันก็ขัดใจ มันก็เหมือนกับคนบ้า
เดี๋ยวก็อร่อย เดี่ยวก็ไม่อร่อย เดี่ยวก็ยินดี เดี่ยว

ก็ยินร้าย รู้สึกขัดใจ ที่นี้ถ้ารู้ว่ามันอร่อย มันก็
 เช่นนั่นเอง คือ มันพอดีกันเข้ากับจำนวนของ
 ประสาทที่ลิ้นที่มันรับรส มันก็อร่อย ถ้ามันมาก
 ไปหรือน้อยไปมันก็ไม่อร่อย ฉะนั้น ที่มันไม่
 อร่อยมันก็เช่นนั่นเอง ที่อร่อยมันก็เช่นนั่นเอง
 มีปัญญาคนสักหน่อยก็จะเห็นว่า เออ! มันก็เช่น
 นั่นเอง นี่ทางลิ้น มันก็หมดปัญหาไป ไม่มีอะไร
 มาหลอกทางลิ้นให้โง่ ให้หลงในความอร่อยหรือ
 ความไม่อร่อย

ทางผิวหนัง ความนิ่มนวล มันก็ชวนให้รัก
 ให้พอใจ ความหยาบกระด้าง มันก็ไม่รัก
 ไม่พอใจ มันก็ยินดียินร้าย ถ้ามารู้สึกวา ความ
 นิ่มนวล มันก็เช่นนั่นเอง คือมันทำให้สัมผัสที่
 ผิวหนังรับความรู้สึกในปริมาณที่มาก มันก็รู้สึก

นิมνωล ของอ่อน ของเป็ยก มันก็ทำให้เกิด
 ความรู้สึกได้มาก มันก็รู้สึกนิมνωล ของแข็ง
 ของกระด้าง มันก็ทำให้รู้สึกได้น้อย มันก็ว่าหยาบ
 ไม่สบาย แล้วก็มองเห็นว่า มันเช่นนั้นเอง ไอ้ที่
 นิมνωลชวนสบาย มันก็เช่นนั้นเอง ไอ้ที่มัน
 กระด้าง ชวนระคาย มันก็เช่นนั้นเอง ให้มัน
 หายไงอย่างนี้

แม้แต่ความรู้สึกที่มันจะเกิดขึ้นทางใจ หรือ
 เสียงอะไรก็ตามที่มากกระทบใจแล้วทำให้ใจหมุน
 ไป ตามสิ่งที่มากระทบนั้น ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง
 ยินดี มันก็เช่นนั้นเอง มันก็เกิดขึ้นตามธรรมดา
 ของคนที่มีอวิชา มันก็ต้องยินดี หรือยินร้ายใน
 ส่วนที่ทำให้ยินร้าย ฉะนั้น ยินดีก็เช่นนั้นเอง
 ยินร้ายก็คือเช่นนั้นเอง

สรุปแล้วก็ให้มีความรู้ว่า มันเป็นความรู้สึก
เท่านั้น จะรู้สึกทางตาว่าสวย แม่คนนี้สวย พ่อ
คนนี้สวย มันก็ความรู้สึกทั้งนั้น ไม่สวยมันก็
ความรู้สึกทั้งนั้น ที่นี้มองคุณลงไปซิว่า เป็นความ
รู้สึกเท่านั้น ที่เรารู้สึกทางตา เห็นว่าสวยก็รัก
ไม่สวยก็เกลียด นี่เป็นความรู้สึกเท่านั้น ถ้าเห็น
ว่าอย่างนี้ มันก็ไม่มีอะไร มันก็เช่นนั้นเอง
เรื่องทางหู ไพเราะหรือไม่ไพเราะ เรื่องทางจมูก
หอมหรือเหม็น ทางลิ้น อร่อยหรือไม่อร่อย ทาง
ผิวหนัง นิ่มนวลหรือกระด้าง ถ้ารู้ถึงความเป็น
เช่นนี้ ความจริงของมันแล้ว มันก็เป็นเพียง
ความรู้สึกเท่านั้นเอง ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ ว่ามันเป็นความรู้สึก ช่วยจำไว้อีกชั้นหนึ่งว่า
เช่นนั้นเองนั้น ก็เพราะว่ามันเป็นความรู้สึกเท่านั้น

เพราะฉะนั้นก็ต้องเอาเช่นนั้นเองมาช่วย
 ทุกกรณี ขจัดปัดเป่า ความรู้สึกที่จะทำให้รัก
 เกลียด ยินดี ยินร้าย ออกไปเสียให้หมด นี่เป็น
 เรื่องทั่วไปในประจำวัน เรายังมีตา หู จมูก
 ลิ้น กาย ใจ อยู่ แล้ววันหนึ่งๆ ก็ต้องเห็นรูป
 ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกาย คิดนึก
 ทางใจอยู่มากมายหลายสิบหลายร้อยเรื่อง ให้มัน
 รู้สึกทันทั่วที่ด้วยสติว่า มันเช่นนั้นเอง ไม่มี
 อะไรมาหลอกให้หลงยินดี หลงยินร้าย หลงรัก
 หลงชังได้

โดยทั่วไปในชีวิตประจำวันของคนเรา มันมี
 เรื่องทำให้รัก และทำให้ชัง แต่เพราะเช่นนั้นเอง
 ได้ มันก็ไม่ต้องมีเรื่องรัก เรื่องชัง มันจึงเฉยได้
 จึงปกติได้ มันจึงไม่มีความทุกข์ ถ้าเฉยไม่ได้

มันก็ไปรักไอ้ที่มันชวนให้รัก ถ้าไม่ได้ของรักมันก็พยายามด้วยการกระทำความชั่ว ทุกจริต เป็นอันธพาล เพื่อจะให้ได้ของรัก ฉะนั้น อาชญากรรมที่เลวร้ายก็เกิดขึ้นในหมู่คนเหล่านี้ เป็นในหมู่คนอันธพาล เพราะมันหลงรัก มันก็จะเอาให้ได้ หลงเกลียดมันก็จะฆ่าให้ตาย จึงมีอาชญากรรมเลวร้ายทั่วไปทุกหัวระแหง โดยบุคคลที่ไม่มีความรู้อันถูกต้องว่า นี่มันเช่นนั้นเอง ที่น่ารักก็เช่นนี้เอง ที่น่าเกลียดก็เช่นนี้เอง ทั้งทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรื่องนี้จะคุ้มครองไม่ให้มีกิเลส ไม่ให้เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ที่เรียกว่า **ปฏิจตมุปบาท** แล้วเป็นทุกข์ มันมีใจความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ให้มองเห็นชัดเจนไปที่ว่า มันเป็นเพียงความรู้สึก

เท่านั้น

คนธรรมดาสามัญ ปุ่ชชน มักบูชาความรู้สึกทางเพศ เพศตรงกันข้าม บริโภครสของเพศตรงกันข้าม หลงใหลบูชา บูชาในเพศตรงกันข้ามนี้ ทำให้เกิดความวุ่นวายในโลกนี้ เฉพาะเรื่องเฉพาะคู่ก็ได้ ความไม่รู้จักสิ่งนี้ตามที่เป็นจริงว่ามันเช่นนั้นเอง มันก็หลงใหลความรู้สึกในรสทางเพศ มีความกระสันรุนแรง ผูกมัดจิตใจรุนแรง เห็นเป็นสิ่งประเสริฐ เลิศเหนือสิ่งใดจนกระทั่งทำอะไรไปทุกอย่างนี้ก็เพื่อความรู้สึกทางเพศ เพื่อจะได้รับรส ความสุขที่เกิดมาจากเพศตรงกันข้าม คงไม่ต้องอธิบายกันมากนัก มันก็เลยได้เป็นทาส บ่าว ข้าทาสของสิ่งที่ตัวรัก เพราะไม่ได้มองเห็นว่า ความรักนั้น มันเป็น

เช่นนั้นเอง เช่นเดียวกับความเกลียด มันก็เป็น
เช่นนั้นเอง ถ้าเห็นเช่นนั้นเอง มันก็ไม่มีอะไร
ที่ต้องไปรัก ไปหลง ไม่มีอะไรที่ต้องเกลียด
จนต้องไปฆ่าเขาตาย ไม่หึง ไม่หวง ไม่อะไร
ทุกอย่างทุกประการ เพราะว่ามันเห็นความเป็น
เช่นนั้นเอง ที่เป็นรสสูงสุดในทางเพศ มันก็ว่า
เช่นนั้นเอง มันมองเห็นว่า เช่นนั้นเอง มัน
กลายเป็นว่า เท่านั้นเอง แค่นั้นเอง ที่สุดมัน
ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น คือมันเป็นเพียงความ
รู้สึกเท่านั้นเอง มันไม่มีอะไร ความรู้สึกสูงสุดใน
ทางเพศ ไม่มีใครเก่งพอที่จะมองเห็นว่ามัน
เช่นนั้นเอง ฉะนั้นคนปุถุชน คนธรรมดา จึงมี
ความรู้สึกหลงใหลทางเพศ แล้วก็มีเรื่อง มีปัญหา
ตามมาอีกมากมาย เพราะมันไม่รู้ว่ามันเช่นนั้นเอง

เรื่องอื่นที่มันใหญ่ๆ หยาบๆ มันก็อย่างนั้นแหละ เช่นว่า มันได้อย่างใจ มันได้กำไร มันก็หลงไหลเหมือนกับจะเป็นบ้า มันไม่มองเห็นว่า เช่นนั่นเอง เมื่อขาดทุนมันก็เสียใจ เหมือนกับจะเป็นบ้า มันก็รู้สึกว่ามันเช่นนั้นเอง คนที่มีปัญญาเพียงพอจึงจะเห็นว่า ขาดทุนมันก็เช่นนั้นเอง กำไรมันก็เช่นนั้นเอง เขาจึงไม่มีจิตใจที่ขึ้น ลง พู แพบ ไปตามนั้น มันก็ปกติ มันก็สบาย

คำว่า เช่นนั่นเอง มีได้ ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายผิดและฝ่ายถูก เมื่อรู้เช่นนั้นเองฝ่ายผิดเสียแล้ว ก็ทำเช่นนั้นเองฝ่ายถูกให้มันเกิดขึ้น มันมีกฎของความเป็นเช่นนั้นเอง ทั้งฝ่ายที่พึงปรารถนาและฝ่ายที่ไม่พึงปรารถนา เราก็รู้จักใช้ความเป็น

เช่นนั่นเองให้มันถูกต้อง ไปในทางที่ควรปรารถนา เช่น จะทำไร่ ทำนา หาเงิน ทรัพย์สมบัติ มันมีความเป็นเช่นนั้นเอง ก็ทำให้ถูกต้องมันก็ได้มา ถ้าไม่ถูกต้องเรื่องของตนเองมันก็ไม่ได้มา ถ้าถึงคราวที่ต้องเสียไปเพราะความผิดพลาดอย่างไร มันก็ไม่ต้องเสียใจ เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง ด้วยเหมือนกัน ฉะนั้นจะกำไรหรือขาดทุนมันก็ไม่มีความอะไรที่ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ หรือว่าผิดปกติ ถ้ามันขาดทุนก็ทำใหม่ได้ ด้วยกฎของความเป็นเช่นนั้นเอง ในทางที่จะให้ได้กำไร รู้จักใช้ความเป็นเช่นนั้นเองให้ถูกต้อง แก่ฝ่ายที่ควรกระทำ แม้ฝ่ายที่ไม่ควรกระทำ อยากรจะละเสีย ก็ต้องทำให้ถูกต้อง ต่อความเป็นเช่นนั้นเองของฝ่ายนั้น เรียกว่า ความเป็นเช่นนั้นเองมันเป็นกฎที่สูงที่สุด

เหมือนเป็นพระเจ้า ให้ความเป็นเช่นนั้นเอง
 เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เหมือนกับพระเจ้า
 เราฝัน เราแก้ไขไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็แก้ไขกฎ
 เหล่านี้ไม่ได้ มันเป็นเช่นนั้นเอง เรา รู้จักความ
 เป็นเช่นนั้นเอง แล้วเอามาใช้ให้ถูกต้อง ก็จะได้
 รับสิ่งที่ควรจะได้รับ อยู่กันเป็นवास

ความเป็นเช่นนั้นเองนั้น เป็นสิ่งที่ละเอียด
 ลึกซึ้ง โดยความหมาย ขอให้พยายามศึกษาไป
 เรื่อยๆ จนกว่าจะเข้าใจ เดียวนี้เพียงแค่เอามา
 แฉวนคอไว้ก่อน แล้วก็ศึกษาต่อไปๆ จนเห็น
 ความเป็นเช่นนั้นเอง เป็นที่ของพระไตรลักษณ์
 กิติ ของอริยสัจ ๔ กิติ ของอิทัปปัจจยดา กิติ
 จะชี้ให้เห็นว่ามันเป็นเรื่องตั้งแต่เบื้องต้นต่ำๆ
 จนถึงเบื้องปลายสูงสุด เราจะต้องมีอะไรที่ต้อง

เป็นไปตามธรรมดาของผู้ที่อยู่ในโลกนี้ ที่เราจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยกดตัวอย่างเช่น ความเจ็บปวดในทางกาย ถูกข้อมีคัมบาต หรือว่าถูกอะไรเป็นแผลแล้วก็เจ็บปวด ถูกหนามเกี่ยวเลือดไหลก็เจ็บปวด

แต่ไม่มีใครนึกว่ามัน เช่นนั่นเอง มันนึกว่ากูเจ็บ กูจะตาย พอรู้สึกว่าการเจ็บ กูจะตาย ความปวดมันก็มากขึ้น ด้วยอำนาจของอุปาทานที่ยึดถือในตัวกูที่เจ็บหรือจะตาย แต่ถ้าใครได้รับการศึกษาหัวใจของพระพุทธศาสนาว่า ที่หนามมันเกี่ยว มันธรรมดา มันเช่นนั้นเอง พอมันเกี่ยวเลือดไหลมันก็ต้องรู้สึกเจ็บ ใจเจ็บ มันก็เช่นนั้นเอง ที่ว่าเจ็บนี้มันเป็นเพียงความรู้สึกตามกฎของธรรมดาเท่านั้น ควบคุมความ

รู้สึกของใจให้มันหยุดอยู่ที่นี้ ว่ามันเป็นเพียง
 ความเจ็บ เพียงความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องที่ว่า
 กูจะตาย ความคิดที่ว่ากูเจ็บ กูจะตาย อย่าให้
 โผล่ขึ้นมา มันจะเป็นเพียงความเจ็บที่ร่างกาย
 เพราะว่าหนามเกี่ยว แต่ถ้ามันโง่ปล่อยให้ความ
 คิดเลยไปถึงความรู้สึกที่ว่า กูเจ็บ กูจะตาย นี่คือ
 เกิดอุปาทาน ยึดตัวกู ยึดของกู มันก็เจ็บมาก

เกี่ยวกับข้อนี้พระพุทธเจ้าท่านตรัสเป็นอุปมา
 สำหรับศึกษา จดจำง่ายว่า เหมือนกับคน ครั้ง
 แรกถูกลูกศรลูกเล็ก ๆ แทะ ก็เจ็บนิดเดียว
 เดียวก็มีลูกศรดอกใหญ่ อาบยาพิษด้วยมาแทะ
 มันก็เจ็บมาก ดอกศร ดอกเล็ก ๆ แทะมันก็ไม่มี
 ความหมายอะไร ถ้าดอกศรใหญ่ อาบยาพิษมันก็
 เจ็บมากกว่าหลายเท่า ก็คือว่า ถ้าเรารู้สึกว่า

ความเจ็บที่หนามเกี่ยวหนามแทง ก็แค่เจ็บเท่านั้น อย่าให้ความคิดเลยไปถึงว่าคุณจะตาย เพราะความเป็นพิษ เพราะมันจะเป็นอะไรต่อไป มันก็เจ็บมาก ถ้าอุปาทานว่าตัวกู ว่าคุณ มันก็เจ็บมาก นี่คือคนที่ไม่มองเห็นว่ามันเช่นนั้นเอง มันก็เลยเห็นไปทางว่า กูเจ็บ กูจะตาย มันก็มีความทุกข์มาก ถ้าเจ็บแล้วพุ่งลงไปที่ความเจ็บ ทำในใจว่านี่มันเจ็บ ความเจ็บ อย่าให้เลยไปถึงว่าตัวกู กูเจ็บ ให้มันหยุดที่เจ็บ เจ็บหนอๆ จะใช้หนอช่วยก็ได้ มันก็จะเจ็บน้อย และความเจ็บนั้นก็จางออก ถ้าเราไปพิจารณาให้รู้สึกเจ็บเท่านั้นเอง เจ็บเท่านั้นหนอ มันก็เจ็บน้อย ถ้ามองให้ลึกไปกว่านั้นว่า นี่เป็นความรู้สึกเจ็บเท่านั้น เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติธรรมดา

เพราะมันรู้สึกมันจึงเจ็บ ไม่มีความเจ็บมีแต่ความรู้สึกเท่านั้น นี่สติปัญญามันไปได้ถึงอย่างนี้ มันมองเป็นเพียงความรู้สึกของประสาทเท่านั้น มันก็จะหายเจ็บ จะเจ็บน้อยจนไม่เจ็บ ถึงมีอะไรมากระทบ มารู้สึก ก็ขอให้มันปัญญาในชั้นนี้ มันสักว่าเป็นความรู้สึก

ตัวอย่างอาการปวดหัว ซึ่งมักจะเป็นกันง่าย ๆ บ่อย ๆ ทุกคน พอปวดหัวความคิดมันก็แล่นไป กูจะตายแล้วได้ยินได้ฟังมาจะเป็นโรคนั้นโรคนี จะตาย อย่างนี้ก็ยิ่งเจ็บหนักเข้าก็มีทุกข์ทรมานมาก ถ้าปวดหัวก็ให้รู้สึกว่ามันปวดหัวเท่านั้น เท่านั้นหนอ อย่าให้เลยไปถึงกูจะตาย มันปวดเท่านั้นหนอ ความเจ็บจะลดลง ใ้อที่ปวด ๆ ๆ นั้นหนอ เพราะมันมีความรู้สึก

นี่เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้นหนอ ๆ มันจะเจ็บ
น้อยลงไปอีก กระทั่งมันไม่เจ็บ นี่แหละ! สติ
ฝึกไว้ดี ปัญญาก็มีมากพอ สติกับปัญญานำมาใช้
พิจารณาได้ทันทั่วทั้งที่ ว่าเป็นเพียงความเจ็บ
เท่านั้นหนอ ความเจ็บนี้เป็นเพียงความรู้สึก
เท่านั้นหนอ แล้วจะเห็นว่านี่มันเช่นนั้นเอง ถ้า
เช่นนั้นเองเข้ามาความเจ็บอะไร จะหายไปหมด
เพราะจิตมันเปลี่ยนไปหมด การข่มขี้เวทนา
ข่มขี้ความเจ็บ ด้วยการใส่ยาขนานที่เรียกว่า
เช่นนั้นเอง ถ้าเช่นนั้นเองมาจะไม่มีปัญหา
ความเจ็บปวด ทรมานใจ จะไม่ต้องเป็น
โรคประสาท โรคประสาทที่เขาเป็นกันอยู่
เพราะว่ามันทรมานใจ แล้วมันก็ต้องเป็นหลาย
โรค เมื่อจิตใจมันต้องทรมานอยู่ด้วยความกลัว

จิตใจมันกังวล มันก็ต้องเป็นโรคกระเพาะ
ท้องเสียเรื้อรัง โรคประสาท นอนไม่หลับ โลหิต
ก็ถอยกำลังไม่สามารถจะควบคุมความปกติของ
ร่างกาย มันก็จะกลายเป็นมะเร็ง เป็นอะไรก็ได้
อย่างน้อยใช้น้ำตาลไม่หมด ก็เป็นโรคเบาหวาน
นานาโรคเกิดขึ้นเพราะว่าจิตมันได้เสียไปเพราะ
ความโง่มันไม่รู้จักความเป็นเช่นนั้นเอง นิดเดียว
เท่านั้น ถ้ารู้จักว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง จิตใจมันก็
จะคงที่ จะปกติ ก็ไม่ก่อให้เกิดโรคทางจิตใจ
ไม่เกิดก็ไม่เกิดโรคทางกาย เราแยกโรคกระเพาะ
โรคเบาหวาน โรคหัวใจหรืออะไร เป็นโรคทางกาย
ต้องมองเห็นว่ามันมาจากเรื่องทางใจ ที่มาทำให้
ปกติภาวะของโลหิต หน้าที่การงานของโลหิต
หรือของส่วนต่างๆ ที่มันเกี่ยวกับโลหิตมันเสียไป

หมด ระบบประสาทก็เสียไปตาม อะไรๆ ก็เสีย
ไปหมด นี่เช่นนั่นเอง มันจะแก้ได้ มันจะไม่
ทำให้เกิดความวิปริตในทางจิต ถ้าไม่มีความ
วิปริตทางจิต ความวิปริตทางกายก็ไม่เกิด จึงมี
ความสุขสบายดี ทั้งทางกาย และทางจิต
เพราะว่าได้นำหัวใจของพระพุทธศาสนามาใช้
เป็นยาแก้โรค คือ มาใช้เป็นเครื่องรางแขวนไว้
ป้องกันตัว หัวใจของพระพุทธศาสนา คือคำว่า
ตถตา หรือ เช่นนั่นเอง เอามาใช้ในทุกกรณี

อาตมาจะยืนยันว่า เช่นนั่นเอง ใช้แก้ปัญหา
ได้ทุกกรณี เรื่องโรคภัยไข้เจ็บก็ได้ ปัญหาทาง
ปากท้องก็ได้ ทางการเมืองก็ได้ ถึงขั้นว่าเป็น
เรื่องให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ยังได้ด้วย
คำคำเดียว กลัวแต่ว่า เขาไม่รู้จัก ไม่เข้าถึง

ไม่อาจจะใช้เช่นนั้นเอง ให้เป็นประโยชน์ได้ จึง
ขอให้ทุกคนสนใจคำว่า เช่นนั่นเอง ซึ่งเป็นหัวใจ
ของพระพุทธศาสนา อะไรเกิดขึ้นก็ต้องมีความ
รู้สึกว่ามันเช่นนั้นเอง แม้แต่คนที่มีปัญหาเรื่อง
ผีหลอก เพราะมันไม่รู้จักความเป็นเช่นนั้นเอง
ของความรู้สึก ถ้ามันรู้ทันมันก็รู้ว่ามันเป็นเช่น
นั่นเอง เป็นความรู้สึก ความโง่ ทำให้เห็นเป็น
ผีหลอก หรือแม้แต่ว่าผีมันมีจริง มันหลอกจริง
มันก็ยังแก้ได้ด้วยเช่นนั้นเอง แต่อาตมาไม่เชื่อว่า
ผีหลอกจริง ไม่เคยเห็นและไม่เชื่อ แต่ถ้ามันเกิด
ความรู้สึกกลัวผีขึ้นมา มันก็รู้ว่านี่มันเช่นนั้นเอง
ความโง่มันแสดงบทบาทออกมาแล้ว ให้รู้สึก
ว่ามันเป็นผีและมันหลอก แต่ถ้ารู้จักความเป็น
เช่นนั้นเองว่ามันจะต้องเกิดรู้สึกอย่างนี้ แล้วมัน

ก็ไม่กลัว มันก็เห็นว่าเป็นความรู้สึกบ้าๆ บอๆ
อะไรชนิดหนึ่ง แม้ว่ามันจะมีความขมลุกซ่าไป
ด้วยความกลัว มันก็จะรู้สึกว่ นี่มันเช่นนั้นเอง
เท่านั้นเอง เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ไม่มีอะไร
มากไปกว่านั้น ฉะนั้น เรื่องจะเป็นจะตายอะไรก็
แล้วแต่ มันเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น จงดูให้
เห็นว่ามันเป็นเพียงความรู้สึก รู้สึกทางเวทนา
ก็ได้ ทางสัญญาก็ได้

แต่ที่เป็นส่วนมากจะรู้สึกทางเวทนา แต่
เห็นเวทนาว่ามันเป็นอย่างนี้เองเป็นไปตามกฎ
ปฏิจจสมุปบาท ไม่มี ความหมายอะไร ไม่มีฤทธิ์
เดชอะไรที่จะทำให้เราเป็นทุกข์หรือเป็นสุข ถ้า
เป็นเรื่องของสัญญา ก็เหมือนกัน เกิดขึ้นทางจิต
ธรรมารมณ์ จำได้ แล้วก็นึกขึ้นมา แล้วก็เสียใจ

ร้องไห้ หรือว่ากลัวขึ้นมา คนโง่ๆ พอนึกถึงผี
มันก็ขนลุกกันทั้งนั้น ไม่มีอะไร นี่แหละความโง่
ไม่รู้อะไร มันก็เป็นไปเช่นนั้นเอง ที่ว่าสัญญา
ทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา แต่เขาารู้ถึงหัวใจของ
ธรรมะ ก็จะมีรู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ความกลัว
จนขนลุกซ่า มันเป็นเพียงความรู้สึกที่มากเกินไป
ไปเช่นนั้นเอง แล้วมันก็เป็นเพียงความรู้สึก
เท่านั้น เพราะฉะนั้น ขอให้เขาไปจับกับความ
ทุกข์ทุกเรื่องไม่ว่าชนิดไหน ที่บ้านเรือน ที่วัด
เรื่องเล็ก เรื่องใหญ่ ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์
เพราะว่าความทุกข์ หรือความสุขมันเป็นเพียง
ความรู้สึกเท่านั้นเอง ถ้าได้เห็นว่ามันเป็นเพียง
ความรู้สึก เราก็ไม่ยินดีในความสุข และไม่
เกลียดกลัวในเรื่องของความทุกข์ คือไม่ยินดี

ยินร้าย ในเรื่องของความทุกข์และความสุข

ที่นี้มันโง่เกินไปมันไม่เห็นว่าเป็นเหมือนตัวเอง
จนเกิดปัญหาเกี่ยวกับโลกธรรม ได้ลาภ เสื่อมลาภ
ได้ยศ เสื่อมยศ ได้นินทา ได้สรรเสริญ ได้สุข
ได้ทุกข์ กลายเป็นของต่างกันไป ได้ลาภก็ยินดี
เสื่อมลาภก็ยินร้าย นี่มันบ้า เพราะมันไม่เห็นว่าเป็น
มันเหมือนตัวเอง ลาภก็คือเหมือนตัวเอง เสื่อมลาภก็
เหมือนตัวเอง ตามกฎของ **อิทัปปัจจยตา** มันเป็น
เหมือนตัวเอง มันเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้นว่ามัน
ได้ลาภ บ้าไปตามที่ได้ลาภ ถ้ารู้สึกว่าจะเสียลาภ
เราก็บ้าไปตามความรู้สึกว่าเราสูญเสียลาภ ไม่
มองดูที่เรา สักว่าเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้นเอง
เหมือนตัวเอง และมันต้องเป็นอย่างนี้เอง ในโลกนี้
พอเห็นอย่างนั้นเอง เหมือนตัวเอง มันก็ไม่มีปัญหา

เรื่องใต้ถากหรือเสื่อมลาก เรื่องใต้ยศเสื่อมยศก็
เหมือนกัน ถ้าเช่นนั้นเองเข้ามามันก็ไม่มีเรื่อง
มันเป็นเรื่องหลอกๆ เหมือนกัน เป็นเพียงความ
รู้สึกเท่านั้น นี่ถ้าไปถือเรื่องความรู้สึกมากเกินไป
มันก็ยินดียินร้าย นินทาหรือสรรเสริญก็ลองไป
คิดดู มันมีมาก ยากที่จะหลบหลีก ถูกสรรเสริญ
เสียจนเลิศจนอวย ก็มาฟังเพื่อจนวนตัวลอย ถูกนินทา
ถูกเขาด่าก็มานั่งโกรธ เสียใจเหมือนคนบ้า ได้รับ
สรรเสริญก็บ้าไปอย่าง ได้รับนินทาก็บ้าไปอย่าง
เพราะมันไม่รู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง คือว่าในโลก
มันเป็นเช่นนั้นเอง แล้วนินทาก็สักว่าเป็นความ
รู้สึก สรรเสริญก็สักว่าเป็นความรู้สึก ก็เลยเป็น
เช่นนั้นเองด้วยกันทั้งสองฝ่าย มันเหมือนกันที่ว่า
มันเป็นเช่นนั้นเอง แล้วเราทำไมไปแยกมันให้

ต่างกันโดยตรงกันข้าม ให้รู้สึกว่ามันเป็น
ความรู้สึกเท่านั้น นี่ช่วยจำให้ดีว่าอะไรๆ เกิดขึ้น
ก็ให้มันรู้สึกได้ว่ามันเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น
หนอ มันเป็นเพียงความรู้สึกแห่งจิตเท่านั้นหนอ
เรื่องดี บ้า สุข ทุกข์ รวย จน เรื่องอะไร
ต่ออะไร ทุกเรื่องมันเป็นความรู้สึกของจิตเท่านั้น
หนอ พอเห็นเป็นความรู้สึกเท่านั้นหนอ มันก็
หยุดเป็นทุกข์ทันที นี่ธรรมะที่เป็น สุธมฺมคทา
อนัตตา ตถตา ดับทุกข์ได้อย่างนี้ทุกระดับ
ทุกข์เลวๆ โง่ๆ มันก็ดับได้ ทุกข์ที่สูงขึ้นไปมันก็
ดับได้ ทุกข์ที่สูงที่สุดละเอียดลอมันก็ดับได้
จนกระทั่งบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพราะฉะนั้น
อยู่ในโลกนี้เป็นคนธรรมดาสามัญทำอะไรทำนา
หาปู หาปลาได้กินไปวันหนึ่งก็เถอะ ขอให้รู้จัก

คำว่า เช่นนั่นเอง แล้วมันจะไม่มีความทุกข์
ถ้าเป็นปัญญาชนก็ยิ่งจะต้องรู้ให้มากขึ้นไปอีกว่า
มันเป็นเช่นนั้นเองเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไรที่จะ
ไม่ใช่เช่นนั้นเอง

อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ถูกแล้ว
มันต้องเป็นไปตามนั้นทุกอย่างมันเป็นเช่นนั้นเอง
ไปตามที่เรื่องมันจะเป็น โดยเฉพาะก็เพิ่งถึง
ไปตามเรื่อง **อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปปาโท**
มันจะต้องเป็นอย่างนั้นเอง ฝนตกมาก็ไม่แปลก
ฝนไม่ตกก็ไม่แปลก แดดออกมาก็ไม่แปลก
แดดไม่ออกก็ไม่แปลก เป็น **อิทัปปัจจยตา**
อย่างง่าย ๆ ฝ่ายวัตถุต่ำ ๆ แต่คนโง่ก็ยังมีจิตใจ
หวั่นไหวไปตามฝนตก ฝนไม่ตก แดดออก
แดดไม่ออก อะไรต่าง ๆ นานา เป็นธรรมชาติ

ธรรมดา คึ้นๆ ง่ายๆ ทำให้จิตใจเปลี่ยนไป
ชั้นลงมากจนได้ยินดียินร้าย ยินดีก็บ้ำชนิดหนึ่ง
ยินร้ายก็บ้ำชนิดหนึ่ง ตีใจก็บ้ำชนิดหนึ่ง เสียใจ
ก็บ้ำชนิดหนึ่ง ตั้งใจทำให้มันเกิดวิปริตแก่จิต
แก่ระบบประสาทด้วยกันทั้งนั้น เรามารู้เรื่องนี้
ก็ไม่มีอะไรที่ทำให้ห้วนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ในเรื่องที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่นวันนี้กินข้าว
ไม่อร่อย มันก็ห้วนไหว ห้วนไหวไปกับความ
ไม่อร่อยซักจะเศร้าไปแล้ว ตอนนี้กินข้าวอร่อย
มันก็จะยินดีซะแล้ว ซักจะเหลิงไปแล้ว นี่มันโง่
เพราะมันไม่รู้จักว่ามันเช่นนั้นเอง มันต้องเป็น
เช่นนั้นเอง อร่อยหรือไม่อร่อยก็เป็นเช่นนั้นเอง
คือเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น และมันเป็นเช่น
นั้นเองที่ต้องมีอร่อยบ้างไม่อร่อยบ้าง ในโลกนี้

มันต้องมีสิ่งที่เป็นคู่ๆ กันอย่างนี้แหละ ได้ลาภ
 เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้สรรเสริญโดนินทา
 ได้สุขได้ทุกข์มันมีคู่ตรงกันข้ามให้มากระทบเรา
 อยู่ในโลกลนี้ เป็นของเช่นนั้นเอง ทีนี้ถ้ามากระทบ
 เข้าแล้วมันก็เห็นเช่นนั้นเอง เพราะเป็นเพียง
 ความรู้สึก ขอให้ช่วยกันเอาไปคิดนึกให้เข้าใจ
 แจ่มแจ้งอยู่ในใจ รวากับว่าแขวนไว้ที่คอ ให้มัน
 อยู่กับเนื้อกับตัวตลอดเวลา เรารู้สึกนึกคิดได้
 ตลอดเวลา

อาตมาให้พระเครื่อง คือ คำว่า เช่นนั้นเอง
 หรือ ตาตา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาไป
 แขวนที่คอทุกคน ถ้าใครเช่นนั้นเองไม่ได้ก็คือ
 คนโง่ อะไรเกิดขึ้นแล้วเช่นนั้นเองไม่ได้ ก็คือ
 คนโง่ มันก็ยินดียินร้ายอยู่ตลอดเวลา เอาไปคอย

กำหนดดูตัวเองว่ามันเป็นอย่างไร แล้วก็แจกไป ตามเรื่อง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สบายแก่ตา-ไม่สบายแก่ตา สบายแก่หู-ไม่สบายแก่หู สบายแก่จมูก-ไม่สบายแก่จมูก สบายแก่ลิ้น-ไม่สบายแก่ลิ้น สบายแก่ผิวหนัง-ไม่สบายแก่ผิวหนัง สบายแก่จิตใจ-ไม่สบายแก่จิตใจ ทั้ง ๖ คู่นี้มัน เช่นนั่นเอง เหมือนกันหมดทั้ง ๖ อย่าง ทุกๆ คู่ ที่มันสบายก็เช่นนั่นเอง ไม่สบายก็เช่นนั่นเอง มันเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ตัดสุข หรือ ทุกข์ ไปทั้งหมด เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้นที่มัน เกิดขึ้นตามกฎ เหตุ ปัจจัย คือ กฎแห่งความ เป็นเช่นนั้นเอง คือ **อิทัปปัจจยตา**

อาตมาพูดแล้วหลายหน แต่ไม่แน่ใจว่าท่านทั้งหลายจะฟังออก จำได้ หรือเข้าใจ ถึงบอก

แล้วบอกอีกอย่างน่ารำคาญ ว่าเรื่อง **อิทัปปัจจยตา** นั้น คือ เรื่อง ตถตา แปลว่า เช่นนั่นเอง

อวิตถตา คือ ไม่ผิดจากความเป็นอย่างนั้น

อนัญญุตตา คือ ไม่เป็นอย่างอื่นไปจากความเป็นอย่างนั้น

ธัมมัญจิตตา คือ เป็นความตั้งอยู่อย่างธรรมดาอย่างนั้น

ธัมมนิยามตา คือ เป็นกฎตายตัวของธรรมดา

อิทัปปัจจยตา คือ ความมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ก็เกิดขึ้น อะไรเกิดขึ้น สวยไม่สวย น่ารัก ไม่น่ารัก น่ายินดีไม่น่ายินดี มันก็เป็นเหตุที่มีปัจจัยอย่างนั้นแล้วจึงเกิดขึ้น แล้วเห็นเช่นนั้นเอง อย่าไปเที่ยวโง่ หลงรักไอ้ที่มันหลอกให้รัก อย่าไปโกรธไอ้ที่มันหลอกให้โกรธ อย่าไปเกลียดอย่างที่

เป็นอยู่ประจำวัน มันไม่ปรกติ วันหนึ่งก็ถูกตบ
แก้มซ้ายที แก้มขวาที อย่างนี้อยู่ตลอดวัน
เพราะความที่มันไม่มีหัวใจของพระพุทธศาสนา
คุ้มครอง ถ้ามีเช่นนั้นเองคุ้มครองมันก็ไม่เป็น
อย่างนั้น จะไม่ถูกตบแก้มซ้ายทีขวาทีตลอดวัน
เหมือนที่เขาเป็น ๆ กันอยู่ นี่คือหัวใจของ
พระพุทธศาสนา

สรุปรวมลงในคำว่า ตถตา แปลว่า เป็น
เช่นนั้น เป็นเช่นนั้นเองเหมือนกัน คือมันเท่านั้น
เอง แค่นี้เอง ความหมายมันอยู่ที่ว่า มันไม่
แปลก มันอย่างนี้เอง เจ็บใช้มันก็เช่นนั้นเอง
หายก็เช่นนั้นเอง ตายก็เช่นนั้นเอง มันไม่มีความ
แปลกอะไรสำหรับ เจ็บ ไข้ สบายดี แล้วก็
ไม่แปลกอะไรถ้ามันจะหาย หรือมันจะตาย

เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง

แต่ละอย่างมันเป็นเพียงความรู้สึก จงมองว่า
ทุกอย่างมันเป็นความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ มันไม่มีอะไรมากไปกว่าความรู้สึก
มองเห็นเป็นเพียงความรู้สึก ก็จะเห็นว่ามัน
แก่นั่นเอง มันเท่านั้นเอง มันเช่นนั้นเอง อย่า
ไปโง่หลงยินดียินร้าย พอใจเสียใจอะไรกับมัน
ที่นี่เราจะเอาไปประพัตถกันอย่างไร ในเมื่อต้อง
ทำไร่ ทำนา ค้าขาย ทำกิจกรรมต่างๆ นานา
ก็ให้รู้ว่ามันต้องเป็นเช่นนั้นเอง ขาดทุนก็ต้อง
เป็นเช่นนั้นเอง กำไรก็เป็นเช่นนั้นเอง รู้จัก
เช่นนั้นเองว่าขาดทุน มันก็ไม่ขาดทุนอีกต่อไป
รู้จักเช่นนั้นเองของกำไร มันก็ทำให้มีกำไรได้
แต่เมื่อได้กำไรแล้วอย่าไปบ้ากับกำไรที่ได้มา

ให้มองเห็นว่าเป็นเช่นนี้เองเหมือนเดิม นี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา มันทำให้ไม่ยึดมั่นในอะไร โดยความเป็นตัวตนหรือความเป็นของตน ถ้ามีความรู้ที่เช่นนี้เองอยู่แล้ว จิตมันจะว่าง จิตมันจะไม่จับฉวยเอาอะไรเป็นตัวตนของตน จิตว่างที่แท้จริงในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างนี้นอกนั้นเป็นจิตอันธพาล ซึ่งคนอันธพาลมันเอาไปใช้เพื่อหาประโยชน์อย่างอันธพาล

จิตว่างในพระพุทธศาสนา มันเห็นว่าทุกอย่างไม่มีตัวตน ไม่เป็นตัวตน ไม่ใช่ของตน เขาใช้คำว่า โลกทั้งหมดทุกๆ โลก เป็นอนัตตา คือไม่เป็นตนและไม่เป็นของตน มันเห็นเช่นนั้นเอง มันก็เลยไม่ยึดถือ ไม่ยึดถือก็ไม่ไหว ยึดถือไม่ได้ ยึดถือไม่ลง เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง **เมื่อจิต**

ไม่ยึดถือ ก็เป็นจิตที่ว่าง เพราะมันไม่ได้ยึดถือ
อะไร จิตที่ว่างมันก็สบาย บุคคลนั้นเมื่อสบาย
แล้วก็ไม่ไปทำอันตรายใครที่ไหนได้ ไม่เอา
เปรียบใครได้ สามารถทำสิ่งที่ประโยชน์ได้ดี
ด้วย เพราะมันเป็นจิตที่ลืมนตา จิตที่รู้ จิตที่
ตรัสรู้ จิตที่รู้อะไรอย่างแจ่มแจ้งถูกต้องมันก็ทำ
อะไรถูกต้อง ทำสิ่งที่ประโยชน์ได้ มันได้
ผลว่า ข้อแรก มันเป็นสุข คนนั้นไม่มีความทุกข์
ข้อสอง ความมีอยู่แห่งบุคคลนั้น มันก็เป็น
ประโยชน์แก่คนอื่นด้วย เท่านั้นก็คงจะพอแล้ว
เมื่อตัวเองก็มีความสุขด้วย ความมีอยู่แห่งตัวเอง
ก็เป็นประโยชน์แก่คนอื่นด้วย ขอให้ทำได้กัน
ทุกคนเพียงเท่านั้นเถอะ ให้ตัวเองมีความสุข ไม่มี
ความทุกข์ พอใจตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเองได้อยู่

ทั้งความมีอยู่แห่งบุคคลนั้น ทำให้บุคคลอื่น
รอบตัวพลอยได้รับประโยชน์ตามๆ กันไปด้วย
ก็ควรจะพอแล้ว ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น
มันก็ถึงพร้อมแล้ว เพราะมีคนที่ไม่เห็นแก่ตัว
มันไม่ยึดถืออะไร โดยความเป็นตัวตนของตน
ที่ทำให้เห็นแก่ตนและเอาเปรียบผู้อื่น เหมือนที่
เขากำลังรบรวมรามาพัวพันกันอยู่ในโลกปัจจุบันนี้
เวลานี้ มันเต็มไปด้วยพิษสงแห่งความโง่ ไม่เห็น
ความเป็นเช่นนั้นเอง มันยึดมันส่วนใดส่วนหนึ่ง
มันยึดถือ ตัวกู ของกู เป็นใหญ่ มันต้องการแต่
เอาประโยชน์เพื่อตัวกูของกู มันเอาเปรียบผู้อื่น

.....

รายชื่อหนังสือธรรมะเล่มน้อย

๑๒ เล่ม เมื่อปี ๒๕๕๒ ประกอบด้วย

๑. ปีใหม่ ต้องดีกว่า ปีเก่า ๒. น้ำพริกถ้วยเดียว แก้ปัญหาได้หมดทั้งโลก ๓. กรรมในพระพุทธศาสนา ๔. นิพพานสำหรับทุกคน ๕. มาเป็นพุทธศาสนิกกันเถิด ๖. กาลามสูตรช่วยด้วย! ๗. ศึกษาวิจารณ์ ๘. โลกอาจรอดได้ แม้เพราะกตัญญูกตเวทิตี 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

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ



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