

ชุดแก่นพุทธศาสน์

- ๑ -

ใจความทั้งหมดของพระพุทธานุศาสน์

พุทธทาสภิกขุ

ชุดแก่นพุทธศาสน์

-๑-

ใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา
พุทธทาสภิกขุ

ISBN 978-616-93631-9-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔

จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม

การบรรยาย ธรรมกถาในโอกาสพิเศษ

ณ ชุมนุมศึกษาพุทธธรรม (ศิริราช)

ในอุปการะของคณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์

วันที่แสดง ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

บรรณาธิการ นันทรัตน์ ศุภวราพงษ์

พิสูจน์อักษร กลุ่มงานจดหมายเหตุ

กราฟฟิก Art and Soul

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๙๔๐๑

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย มูลนิธิจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิตมรจไพสาย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

สมทบหนังสือ

โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

cds@bia.or.th



อบรมทบทวน กับ มรค่านหนึ่งร้อย

ที่ใครจะรู้ว่า ต่อจากนี้เอง ใครจะแบกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า รั้วอยู่รอบห้อง คือ กระดาษที่ใช้พิมพ์ กับความรู้ หรือคุณธรรมที่ดี ที่รั้วอยู่ในหนังสือเล่มนี้. มรค่านหนึ่งร้อย ย่อมหมายถึง มรค่านความรู้ ด้วยภาคตามตัว มร พร้อมกับ มรทพกระดาษ ~~และ~~ ^{งาน}แรงในมรค่านหนึ่งร้อยนี้ อยู่ทุกที่ ทั่ว.

ส่วน มร อบรมทบทวน ย่อมไม่แปลนเช่นนั้น ความรู้ นั้นให้เปล่า ที่เดียว, ส่วนกระดาษหรือบทสนทนา ^{และ} ที่ใส่ความรู้นั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับบทสนทนาที่ ใส่ให้ใส่แกลงไปถวายพระที่วัด. ขอคืน เพราะฉบับต้องใส่ไปถวาย อีกหลายครั้ง! จนกระทั่งถึงดังที่พูด.

งานอบรมทบทวน มักถูกแทนที่เป็นการคืนหนังสือไป. ขอจบพิจารณา ดู ด้วยดี ทั้งสองข้าง, จะได้เห็นใจกันดี, ~~และ~~ ^{รวม}รั้วกันไว้.



ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

โอกาสของการบรรยายครั้งเดียวเป็นพิเศษเช่นนี้ อาตมามีความเห็นว่าคุณจะได้กล่าวถึงเรื่องซึ่งเป็นใจความสำคัญ เป็นหัวข้อสรุปความของหลักธรรม จะเหมาะกว่าอย่างอื่น; ฉะนั้น จึงได้ตั้งใจที่จะกล่าวถึงใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา โดยหวังอยู่ว่าคุณจะจับใจความ หรือแนว ที่เป็นใจความสำคัญทั้งหมดของพุทธศาสนา ได้แล้วจะเป็นการง่าย และสะดวกอย่างยิ่ง ในการที่จะศึกษาก้าวหน้า ออกไปอย่างกว้างขวาง.

ถ้าจับใจความหรือแนวไม่ได้จะสับสน และจะรู้สึกว่ามันมากมาย แล้วจะเพิ่มขึ้นๆ จนมากมายเหลือที่จะจำ จะเข้าใจ หรือจะปฏิบัติ. อันนี้เป็นมูลเหตุของความล้มเหลว เพราะทำให้เกิดความท้อถอย และมีความสนใจที่พร่าหรือลางเลือนออกไปทุกที ในที่สุดก็คล้ายๆ กับว่า

เหมือนกับแบกเอาความรู้ตั้งมากมายเข้าไว้ แล้วไม่สามารถที่จะศึกษา หรือเข้าใจ หรือประพฤติปฏิบัติ ให้เป็นขึ้นเป็นอันได้.

เพื่อไม่สับสนขอให้สนใจที่จะทบทวน หรือฟัง ในลักษณะที่จะจับใจความสำคัญทั้งหมดของพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้ความรู้ชนิดที่เป็นหลักมูลฐาน สำหรับเข้าใจธรรมะอย่างถูกต้อง. อาตมาขอเน้นตรงที่ว่า “เป็นหลักมูลฐาน” เพราะความรู้ชนิดที่ไม่ใช่หลักมูลฐานก็มี, และเข้าใจอย่างไม่ถูกต้องก็มี, คือมันเขวออกไปทีละน้อยๆ จนเป็นพุทธศาสนาใหม่ : ถึงกับเป็นพุทธศาสนาเนื่องอกที่งอกออกไปเรื่อยๆ.

.....

ที่ว่า หลักพุทธศาสนามูลฐาน นั้น หมายความว่า : เป็นหลักที่มีความมุ่งเฉพาะไปยังความดับทุกข์ นี้อย่างหนึ่ง; แล้วเป็นสิ่งที่มียุทธผลอยู่ในตัวมันเอง ที่ทุกคนอาจเห็นได้ โดยไม่ต้องเชื่อตามบุคคลอื่นนี้อย่างหนึ่ง.

นี่คือส่วนประกอบที่สำคัญของสิ่งที่เป็นหลักมูลฐาน.

ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิเสธไม่ยอมเกี่ยวข้องกับด้าย ไม่ยอมพวยการณ. อย่างปัญหาที่ว่าตายแล้วเกิดหรือไม่, อะไรไปเกิด, เกิดอย่างไร, ได้รับผลอย่างไร; อย่างนี้มันไม่ใช่เป็นปัญหาที่มุ่งตรงไปยังเรื่องความดับทุกข์; และยิ่งกว่านั้นมันยังไม่เป็นพุทธศาสนา ไม่เกี่ยวกับพุทธศาสนา ไม่อยู่ในขอบวงของพุทธ-

ศาสนา เพราะไม่ได้มุ่งหมายที่จะดับทุกข์ นี้อย่างหนึ่งแล้ว; แล้วยัง มีอยู่ว่า ผู้ถามนั้นก็ได้แต่จะเชื่อตามผู้พูดตายไป เพราะว่าผู้ตอบก็ ไม่อาจจะเอาอะไรมาแฉให้เห็นได้ ได้แต่พูดไปตามความรู้และความ รู้สึก ผู้ฟังก็ไม่อาจจะเห็นสิ่งนั้นได้ ก็ต้องเชื่อตามผู้พูดตายไป. มัน ก็เลยเตลิดออกไปนอกเรื่องทีละนิดๆ จนเป็นเรื่องอื่นไปไม่เกี่ยวกับ ความดับทุกข์; และอยู่ในลักษณะที่ผู้ฟังต้องเชื่อตามผู้พูด อย่าง หลับหูหลับตาเรื่อยไป, แล้วเดินออกไปนอกวงของการดับทุกข์ยิ่งขึ้น ทุกที.

ทีนี้ ถ้าหากว่าไม่ตั้งปัญหาอย่างนั้น จะตั้งปัญหาเรื่องว่า มีความทุกข์หรือไม่ และ จะดับทุกข์ได้อย่างไร? นี่พระพุทโธเจ้าท่าน ยอมตอบ, ตอบทุกคำ ผู้ฟังจะเห็นจริงได้ทุกคำ โดยไม่ต้องเชื่อตายไป, ไม่ต้องเชื่อตามผู้พูดตายไป ก็เลยยิ่งเห็นจริงขึ้นทุกทีๆ จนเข้าใจในเรื่อง นั้นได้.

ถ้าเข้าใจถึงขนาดดับทุกข์ได้นั้น นั่นหมายถึงความเข้าใจ ที่เป็นไปถึงที่สุด จนถึงกับรู้ว่า แม้เดี๋ยวนี้มันก็ไม่มีคนที่กำลังมีชีวิตอยู่ คือมีความรู้ถึงขนาดที่มองเห็นโดยประจักษ์ว่า ไม่ได้มีตัวตนหรือ ของตน มันเป็นแต่ความรู้สึกว่าตัวกู - ของกูที่รู้สึกขึ้นมาตามความ โง่ ความเขลา ที่ไปหลงตามสิ่งที่มาแวดล้อมปรุงแต่ง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย อะไรเหล่านั้น. พอมองเห็นชัดขนาดที่จะ ดับทุกข์ได้อย่างนี้แล้ว สิ่งที่เรียกว่า "ตัวเรา" นั้นก็หายไป, ความรู้สึก ว่า ตัวกู - ของกูเหล่านี้ไม่มีเหลืออยู่; เพราะฉะนั้น จึงไม่มีใครเกิดอยู่ที่นี้

มันจึงไม่มีใครตายแล้วไปเกิดใหม่. ปัญหาที่ถามว่า “ตายแล้วเกิดหรือไม่” เป็นปัญหาที่เขลาที่สุด และไม่เกี่ยวกับพุทธศาสนาเลย เพราะเหตุดังกล่าวมานี้.

พุทธศาสนามุ่งหมายที่จะบอกให้รู้ว่า ไม่มีคน ที่เป็นตัวเรา หรือของเรานั้นไม่มี; มีแต่ความเข้าใจผิดของจิตที่ไม่รู้ สิ่งที่มีอยู่ ก็เป็นเพียงแต่ร่างกายกับจิตใจ ซึ่งก็ล้วนแต่เป็นธรรมชาติ หรือเป็นธาตุตามธรรมชาติ; มันมีอาการเป็นกลไก *mechanism* ปรุปร่งแต่เปลี่ยนแปลงอะไรได้อยู่ในตัวมันเอง. ถ้าผิดวิธีก็เกิดความโง่ ความหลง ขึ้นมาจนไม่รู้สึกรู้ว่า มีตัวเรามีของเรา; ถ้าถูกวิธีมันก็ไม่เกิดความรู้อีก อย่างนั้น แต่จะเป็นสติปัญญาอยู่ตามเดิม. รู้แจ้งเห็นจริงอยู่ตามเดิม ว่า ว่างจากตัวเราหรือของเรา.

เมื่อไม่มีคน อย่างนี้ ก็เป็นอันว่า ในวงของพุทธศาสนานั้น ไม่มีปัญหาที่ว่าตายแล้วเกิดหรือไม่, อะไรทำนองนั้น; แต่มีปัญหาว่า เป็นทุกข์หรือไม่ จะดับอย่างไร, และที่รู้จักมูลเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วก็ดับทุกข์เสียได้; และมูลเหตุให้เกิดทุกข์ก็คือ ความหลง ความเข้าใจ ผิดว่ามีตัวเรา มีของเรา นั้นเอง.

เรื่องตัวเรา เรื่องของเรา เรื่องตัวกู เรื่องของกูนี่ คือปัญหาเพียงอันเดียว ข้อเดียว, และเป็นใจความสำคัญของพุทธศาสนาเพียงข้อเดียว เรื่องเดียวที่จะต้องสะสางให้หมดไป แล้วจะเป็นอันว่า รู้เข้าใจ และปฏิบัติพุทธศาสนาทั้งหมดโดยไม่มีเหลือ; เพราะฉะนั้น ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี.

ที่ว่าหลักมูลฐานนั้น มีส่วนที่เป็นหลักอยู่ไม่มากมาย จนถึงกับ พระพุทธเจ้าท่านเรียกของท่านว่า “มันกำมือเดียว” มันมีเรื่องเพียง กำมือเดียว, ไม่มากมาย เต็มไปทั้งบ้านทั้งเมือง หรือทั้งป่า ซึ่งในสูตร ที่มีอยู่ในสังยุตตนิกาย เล่าเรื่องนี้ไว้ชัดว่า :

เมื่อกำลังเดินกันอยู่ในป่า; พระพุทธเจ้าท่านกำไปไม้ที่เรียกราด อยู่ขึ้นมากำมือหนึ่ง แล้วถามภิกษุทั้งหลายในที่นั้นว่า “ไปไม้ที่กำขึ้น มานี้กับไปไม้หมดทั้งป่า มันมาน้อยกว่ากันก็มากน้อย?” ทุกคนก็ เห็นได้ว่ามันมากกว่ากันมาก จนเปรียบเทียบไม่ไหว; ถึงแม้พวกเราที่นี้ เดี่ยวนี้ ก็ลองทำมโนภาพถึงของจริงในเรื่องนี้ดู ให้เห็นชัดว่ามันมาก ยิ่งกว่ากันเสียทีหนึ่งก่อน. พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าเป็นมันอย่างนี้ คือว่า เรื่องที่ตรัสรู้และรู้นั้นมันมากเท่ากับไปไม้ทั้งป่า, แต่เรื่องจำเป็นที่ควรรู้, ควรนำมาสอน, และมาปฏิบัติมัน เท่ากับไปไม้กำมือเดียว.

ข้อความเรื่องนี้ มีคนเอาไปเขียนเป็นนวนิยายอย่างเรื่อง กามนิต, คนที่เคยอ่านเรื่องกามนิตก็คงจะสังเกตเห็น เป็นเรื่องที่มี อยู่จริงในพระบาลี; ซึ่งเป็นเหตุให้ถือได้ว่า หลักมูลฐานที่จะประพฤติ ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้น เทียบส่วนแล้วมันกำมือเดียว ในเมื่อ ไปเปรียบเทียบกับของทั้งบ้าน ทั้งเมือง ทั้งป่า ทั้งดง.

คำว่า “กำมือเดียว” นี้ เราก็ต้องรู้สึกได้ว่า มันเป็นของ ไม่มากมาย หรือไม่เหลือวิสัย ไม่เกินวิสัยของคนเราที่จะเข้าถึงได้ และเราอาจเข้าใจอย่างถูกต้องได้. นี่คือใจความสำคัญในวาระแรก

ที่เราต้องทำความเข้าใจกัน, ในเมื่อทุกคนจะต้องเข้าใจหลักมูลฐาน สำหรับเข้าใจพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง.

....

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า พุทธศาสนา ขอให้เข้าใจคำนี้ตรง หรืออย่าง ถูกต้องอีกเช่นเดียวกันด้วย.

สิ่งที่เรียกว่า พุทธศาสนา นั้น เมื่อตกมาถึงสมัยนี้แล้วมันพร่ามาก คือมันกว้างขวางไม่ค่อยจะมีขอบเขต. ถ้าเป็นอย่างสมัยพุทธกาล ก็ใช้คำอื่น คือคำว่า ธรรมะ หมายถึงธรรมเฉพาะที่ดับทุกข์; เขาไม่ได้เรียกกันว่าพุทธศาสนาอย่างที่เรารเรียกกันเดี๋ยวนี้ เขาเรียกกันว่า "ธรรมะ".

ถ้าเป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า เขาเรียกกันว่า ธรรมะของพระสมณโคตม; ถ้าธรรมะของลัทธิอื่น เช่นนิกคินถนาฏบุตร ก็เรียกว่า ธรรมะของนิกคินถนาฏบุตร.

ใครชอบใจธรรมะของใคร ย่อมพยายามศึกษาจนเข้าใจ แล้วก็ปฏิบัติตามแนวนั้น; ดังนั้นจึงมีชื่อเรียกกันว่า ธรรม ล้วนๆ. แล้วก็ เป็นธรรมะล้วนจริงๆ ไม่มีไปลือกกระพี้ หรือส่วนที่มาเกี่ยวข้องที่หลังมากมายเหมือนเดี๋ยวนี้. เดียวนี้เรามาเรียกสิ่งนั้นว่าพุทธศาสนา แล้วเราผลออกไป หรือจะด้วยเหตุใดก็ตาม คำว่า พุทธศาสนาของเรานี้ มันพร่ากว้างออกไป จนถึงกับรวมเอาสิ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา เข้ามาด้วย.

ท่านต้องสังเกตดูให้ดีว่า มีพุทธศาสนาอยู่ส่วนหนึ่ง, แล้วมันมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ หรือเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับพุทธศาสนาอีกส่วนหนึ่ง; ส่วนนี้มากมายเหลือเกิน แล้วเราเอามารวมเป็นอันเดียวกัน เรียกว่าพุทธศาสนา อย่างที่เข้าใจกันเดี๋ยวนี้.

ถ้าฟังตัวพุทธศาสนาแท้ๆ ก็มากอยู่แล้ว มากเท่ากับไปไม้ทั้งป่า ส่วนที่ต้องศึกษาปฏิบัติมีเพียงกำมือเดียว นี่ก็เรียกว่ามากอยู่แล้ว. ทีนี้ไปเอาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาเข้ามาอีก เช่น เรื่องประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนา, เรื่องจิตวิทยาที่ขยายออกไป เช่นในแง่ของอิทธิกรม; บางส่วนก็กลายเป็นเรื่องจิตวิทยา, บางส่วนก็เป็นรูปของปรัชญา, ขยายออกไปๆ เพื่อวัตถุประสงค์ในทางฝ่ายนั้น ก็ยังมีอีกมากมายหลายแขนง; เรื่องที่เกี่ยวกับพุทธศาสนามันจึงมากมาย และถูกกวาดเอามารวมเข้าไว้ในคำว่าพุทธศาสนา มันเลยทำให้มาก.

ถ้าคนไม่รู้ ก็ไม่รู้จักจับเอาใจความสำคัญ มันก็เลยเหมือนกับว่าเห็นของมากแล้วก็ไม่รู้จะเลือกเอาอันไหนดี; เหมือนกับเราเข้าไปในร้านขายของที่มีสารพัดอย่างจนงงไปหมด : ท่านองนี้ ก็เลยปล่อยไปตามความรู้สึกสามัญสำนึก นั่นบ้าง นี่บ้าง ตามเรื่องตามราว. ส่วนมากก็ไปถูกเอาเรื่องโดยตรงกับกิเลส มากกว่าที่จะเป็นเรื่องของสติปัญญา เลยกลายเป็นเรื่องทำพิธีรีตองต่างๆ ทำบุญพอสักแต่ว่าให้แล้วๆ ไป, หรือเพื่อประกันความหวาดกลัวอะไรบางอย่าง; มันเลยไม่ถูกพุทธศาสนาตัวจริง.

เพื่อให้รู้ถูกต้อง ขอให้เรารู้จักแยกสิ่งที่เป็นตัวพุทธศาสนา ออกไปเสียจากสิ่งซึ่งเป็นเพียงเรื่องที่เกี่ยวข้องกันกับพุทธศาสนา แต่เข้ามารวมในชื่อของพุทธศาสนาด้วยเหมือนกัน.

แม้ในส่วนที่เป็นพุทธศาสนานั้น ก็ยังต้องรู้จักแยกออกไปว่า อะไรเป็นหลักฐาน หรือเป็นใจความสำคัญ. ฉะนั้น อาตมาจึงตั้งใจว่า จะกล่าวถึงเรื่องที่เป็นหลักฐานอันสำคัญที่เป็นใจความสำคัญ แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังรู้สึกงงว่าจะพูดในรูปไหนดี.

.....

ทีนี้ในการที่เข้ามาในโรงพยาบาลนี้ มันเป็นความรู้สึกที่ دلใจ หรือเกิดขึ้นเอง คือทำให้มันขึ้นมาได้เอง ถึงลักษณะ *อรรถกถาทั้งหลาย ได้เรียกพระพุทธเจ้าโดยชื่อ ชื่อหนึ่งว่า เป็นแพทย์ทางฝ่ายวิญญาน.*

บัดนี้ท่านได้ยินคำว่า “แพทย์ในทางฝ่ายวิญญาน” แล้ว; อาตมาก็กล่าวไปตามตัวหนังสือ ท่านอาจไม่เข้าใจในทันทีก็ได้ จึงต้องการคำอธิบายบ้าง.

ตามความหมายของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสธรรมะไว้บางหมู่ และตามอรรถกถาที่ต้องการจะอธิบายธรรมะหมู่นั้น เกิดมีหลักที่ ถือกันว่า มีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย กับ โรคทางจิต. บาลีใช้คำว่า “โรคทางจิต” ในครั้งกระนั้น; แต่เดี๋ยวนี้ คำว่าโรคทางจิตนี้มันมีความหมายไม่ตรงกับโรคทางจิต ในสมัย อรรถกถาหรือสมัยพุทธกาล. **โรคทางจิตในสมัยพุทธกาล หมายถึง**

เป็นกันทุกคนไม่ยกเว้นใคร; ส่วน *physical disease, mental disease* นั้นเป็นกันบางคน และเป็นบางเวลา และเรื่องมันก็ไม่มากมายเสียหายใหญ่โตอะไรนัก คือมันไม่ทำให้ใครเป็นทุกข์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกได้เหมือนกับโรคทางวิญญาณ.

โรคทาง *physics* หรือทาง *mental* นี้ไม่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา ซึ่งเป็นยาแก้โรคทางวิญญาณ; หรือไม่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้าที่เป็นแพทย์ในทางวิญญาณโดยตรง มันจึงเหลือแต่โรคที่อรรธกถาเรียกว่า “โรคทางจิต”; หรือในบัดนี้ เราต้องบัญญัติลงไปว่า *spiritual disease* และเรียกว่า “โรคทางวิญญาณ” ดีกว่า.

เรื่องนี้ทำให้อาดมานึกถึงข้อที่อรรธกถาเรียกพระพุทธเจ้าว่า “เป็นแพทย์ทางวิญญาณ” ก็รู้สึกต่อไปว่าถือเอาแนวนี้ผูกกันรู้เรื่องง่ายกว่า. โดยเหตุที่คนทุกคนเป็นโรคทางวิญญาณ จึงทุกคนต้องรักษาเยียวยาในทางวิญญาณ นั่นแหละคือธรรมะ, นั่นแหละคือพุทธศาสนากำมือเดียว, ที่จะต้องเข้าไปถึง คือเอามาใช้ มากินมาเยียวยารักษาโรคให้จนได้.

.....

ที่ต้องสนใจต่อไปอีก ก็คือว่า มนุษย์เราสมัยนี้ไม่สนใจในเรื่องโรคทางวิญญาณ เพราะฉะนั้นจึงเป็นโรคทางวิญญาณกันหนักขึ้น ทั้งทางส่วนตัว และส่วนรวม; เพราะเมื่อทุกคนเป็นโรคทางวิญญาณแล้ว โลกนี้ทั้งโลกก็เป็นโรคทางวิญญาณไปหมด เป็นโลก

ที่มีโรคทางจิตทางวิญญาณ เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราเรียกว่าวิกฤติกาล
ถาวรก็เข้ามาแทนที่ของสันติภาพถาวร, จะปลุกปล้ำกันอย่างไรๆ
มันก็ไม่ใช่สันติภาพ แม้ชั่วขณะขึ้นมาได้ อย่าพูดถึงสันติภาพถาวร
ให้ป่วยการ. เพราะว่าทั้งสองฝ่ายมันเป็นโรคทางวิญญาณ คือทั้ง
ฝ่ายที่เรียกตัวเองว่าเป็นฝ่ายถูก และเรียกฝ่ายอื่นว่าเป็นฝ่ายผิดนั้น;
ทั้งสองฝ่ายนั้นเป็นโรคทางวิญญาณ จึงมีแต่เรื่องที่จะสร้างความทุกข์
ขึ้นทั้งแก่ตัวเองและแก่ผู้อื่น เป็นเหมือนเครื่องจักรผลิตความทุกข์ขึ้น
มาในโลก แล้วโรคทางวิญญาณนี้จะสงบได้อย่างไร.

การแก้ไขมีอยู่ว่า ต้องทำให้ทุกคนในโลกนี้หยุดเป็นโรคทาง
วิญญาณ แล้วจะมีอะไรมาแก้? การแก้มันก็ต้องมีหยูกยาที่มีไว้เฉพาะ
โรคนี้ คือธรรมะกำมือเดียวในพระพุทธศาสนา ที่จะต้องเข้าไปถึงให้
ได้. นั่นแหละคือคำตอบที่ว่า ทำไมพุทธศาสนาจึงไม่เป็นที่พึงแก่คน
ในโลกนี้ ให้เต็มตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาได้; ทั้งๆ ที่
เราถือกันว่า เดียวนี้พระพุทธศาสนาเจริญแพร่หลายมากขึ้นกว่า
แต่ก่อน หรือมีส่วนที่เข้าใจถูกต้องกัน ยิ่งขึ้นกว่าแต่ก่อน.

จริงอยู่ในข้อที่ว่ามีการศึกษาพุทธศาสนามาก และเข้าใจกัน
มากขึ้น; แต่ถ้าไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองกำลังเป็นโรคทางวิญญาณแล้ว
จะเอาพุทธศาสนาไปกินไปใช้ได้อย่างไร. ถ้าเราไม่รู้สึกรู้ว่าป่วย
เราก็ไม่มาหาหมอ เราก็ไม่กินยา นี้ใครๆ ก็เห็นกันอยู่.

ที่นี้คนเราในโลกโดยมาก ส่วนมากก็เป็นอย่างนี้ คือเป็น
เรื่องเห่อยาไปฟังธรรมะ ไปศึกษาธรรมะในฐานะที่เป็นยา แต่ก็ไม่ใช่

รู้สึกตัวว่าตนเป็นโรค; ไปเอามาไว้เพียงสำหรับเก็บไว้ให้กรงรัง หรือไว้พูดไว้เถียงกันเล่น จนกลายเป็นทะเลาะวิวาทไปก็มี, นี่แหละธรรมะ ยังไม่เป็นที่ฟังให้แก่โลกได้เต็มที่ ก็เพราะเหตุนี้.

ถ้าเราจะตั้งกลุ่มพุทธบริษัทขึ้นอย่างทีนี้เดี๋ยวนี้ ก็ควรจะรู้ ความมุ่งหมายที่แท้จริง ให้กิจกรรมนี้ดำเนินไปตรงจุด: คือโดยประการ ที่ธรรมะนี้จะช่วยรักษาเยียวยาโรคทางวิญญาณได้โดยตรงและรวดเร็ว, อย่าให้พร่าจนไม่รู้ว่าไปทางทิศไหน. ขอให้เป็นไปในรูปที่ว่าเป็นยา อมฤตศักดิ์สิทธิ์เพียงกำมือเดียว แล้วใช้ให้มันถูก ใช้ให้มันตรง มัน ก็จะแก้โรคได้หมด; แล้วการที่ตั้งกลุ่มหรือสมาคมขึ้นมาอย่างนี้ จะเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง หรือเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง; เพราะฉะนั้น ขอให้ เราทำให้มันสำเร็จประโยชน์อย่างยิ่ง, ขอให้เป็นที่น่าหัวเราะเยาะ แต่ประการใดแม้แต่นิดเดียว.

.....

นี่ข้อที่ว่าเป็น โรคทางวิญญาณนั้นคืออย่างไร? แล้วจะรักษา ด้วยธรรมะกำมือเดียวอย่างไร? เราจะวินิจฉัยกันต่อไป.

คำว่า “โรคทางวิญญาณ” นั้น ก็คือโรคที่มีเชื้ออยู่ที่ความรู้สึกว่า - ตัวเราว่าของเรา หรือว่า - ตัวกู หรือว่า - ของกูนั่นเอง ที่มีอยู่ในใจ ประจำอยู่ในใจเป็นเชื้อโรคอยู่; แล้วก็เบิกบานออกมา เป็นความรู้สึกว่าตัวกู - ของกู แล้วก็เห็นแก่ตัวแล้วก็ทำไปตามอำนาจ ความเห็นแก่ตัว; มันจึงเป็นเรื่องความโลภ ความโกรธ ความหลง

ทำให้เดือดร้อนกันทั้งตัวเองและผู้อื่น. นี่คือการของโรคทางวิญญาณ
มันเป็นอยู่ภายใน; ฉะนั้น ให้เรียกกันเพื่อจำง่ายว่าโรคตัวกู - ของกู
จะดีกว่า ง่ายกว่า.

พวกเรามีโรค “ตัวกู - ของกู” กันอยู่ทุกคน แล้วก็รับเชื้อนี้เพิ่ม
เติมเข้ามาทุกคราวที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางผิวหนัง
และคิดไปในใจตามประสาทที่ไม่รู้. เขาเรียกว่า รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ๖ อย่าง : คู่กันกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ
ใจ ๖ อย่างด้วยเหมือนกัน. คือว่ามีการรับเชื้อหรือสิ่งแวดล้อมที่จะ
ทำให้เป็นโรคนี้ ที่ปรุงแต่งให้เป็นโรคนี้อยู่ทุกคราวที่มีการเห็นรูป ฟัง
เสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ฯลฯ.

เราจะต้องรู้จักเชื้อ คือ ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเรียกโดยภาษา
บาลีว่า “อุปาทาน” อุปาทาน แปลว่าความยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่น
ถือมั่นมี ๒ อย่าง : คือยึดมั่นว่าเรา และยึดมั่นว่าของเรา.

“ยึดมั่นว่าเรา” นั้น คือรู้สึกว่าเป็นเรา เราเป็นอย่างนั้น
เราเป็นอย่างนี้ เราเป็นลูกผู้ชายแพ้อะไรไม่ได้ อะไรทำนองนี้; นี้
เรียกว่าเรา.

ที่นี้ “ของเรา” คือว่านั่นของเรา นั่นของที่เรารักที่เราชอบ แม้
ที่เราเกลียดก็ถือว่าเป็นศัตรูของเรา; นี้เรียกว่าเป็นของเรา.

ถ้าเรียกอย่างบาลีก็เรียกว่า “อัตตตา” นี้คือ ตัวเรา, “อัตตนิยา”
นี้คือ ของเรา. ถ้าเรียกกว้างออกไปอย่างที่ใช้เรียกในทุกแขนงของ

ปรัชญาในอินเดียแล้วเขาเรียกว่า อหังการ นี่คือ ตัวเรา, มมังการ นี่คือ ของเรา. อหังการ แปลว่า ทำความรู้อีกว่าเรา เพราะคำว่า อหัง แปลว่า เรา, และ มมังการ แปลว่า ทำความรู้อีกว่าของเรา เพราะคำว่า มมัง แปลว่า ของเรา.

ความรู้สึกว่าเป็นอหังการ มมังการ นี่คือตัวอันตรายที่ร้ายกาจที่สุด หรือตัวสิ่งที่เป็นพิษที่ร้ายกาจที่สุด ซึ่งเราเรียกว่า โรคในทางวิญญาณ ในที่นี้; ซึ่งทุกแขนงของปรัชญา หรือธรรมะในอินเดีย ครั้งพุทธกาล ต้องการจะกวาดล้างสิ่งนี้ด้วยกันทั้งนั้น; แม้จะเป็นลัทธิอื่นนอกจากพุทธศาสนา ก็ต้องการจะกวาดล้างสิ่งที่เรียกว่า อหังการ และมมังการนี้ทั้งนั้น. มันมาผิดกันตรงที่ว่า ถ้ากวาดล้างสิ่งนี้ออกไปแล้ว เขาไปเรียกมันใหม่ว่าตัวตนที่แท้จริง อาตมันบริสุทธิ์ที่ต้องการ. ส่วนพุทธศาสนาเราไม่ยอมเรียกว่าตัวตนที่บริสุทธิ์ หรืออาตมันที่ต้องการ เพราะไม่ต้องการจะยึดถือตัวตนหรือของตนอะไรขึ้นมาอีก เลยจัดเป็นความว่างที่สุด ที่เรียกว่านิพพาน. อย่างในบทที่ว่า นิพพานํ ปรมํ สุขญญํ ซึ่งแปลว่า ว่างที่สุดนั่นแหละคือนิพพาน ก็แปลว่าว่างจากตัวกู ว่างจากของกู โดยเด็ดขาดโดยประการทั้งปวง ไม่เหลือเยื่อใย นั่นแหละคือนิพพาน หรือความหายจากโรคทางวิญญาณ.

ในเรื่องความรู้สึกว่าตัวกู - ของกูนี้ มันมีความลับมาก ถ้าไม่สนใจจริงๆ แล้ว ก็เข้าใจไม่ได้ว่ามันเป็นตัวการของความทุกข์ หรือเป็นตัวการของโรคทางวิญญาณ.

สิ่งที่เรียกว่าอัตตาหรือตัวตนนี้ มันก็ตรงกับคำว่า *ego* ในภาษาละตินที่รู้จักกันดี ถ้าความรู้สึกที่เห็นแก่ตัวตนเกิดขึ้น เราเรียกว่า *egoism*; เพราะว่าถ้ารู้สึกว่ามีตัวเราแล้ว มันก็ต้องคลอດความรู้สึกว่าของเรานี้ออกมาด้วยเป็นธรรมดา ช่วยไม่ได้. เพราะฉะนั้นความรู้สึกว่าตัวตน และของตน รวมกันนั้นคือ *egoism*. ความรู้สึกที่เป็นตัวตน *ego* นี้ กล่าวได้ว่าเป็นของธรรมชาติธรรมดาที่ต้องมีอยู่ในสิ่งที่มีชีวิต แล้วยังแถมเป็นศูนย์กลางด้วย.

ego ถ้าแปลเป็นภาษาอังกฤษก็ต้องแปลว่า *soul* คืออัตตา และมันก็ตรงกับภาษากรีกว่า *kentricon* ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า *centre*, คำ *kentricon* นี้ตรงกับคำว่า *centre* ในภาษาอังกฤษ ซึ่งแปลว่าศูนย์กลาง. เมื่อ *ego* และ *kentricon* คือสิ่งเดียวกันแล้ว *soul* อัตตานี้ก็เป็นสิ่งที่ถือกันว่าเป็นศูนย์กลางของสิ่งที่มีชีวิต เป็น *nucleus* ที่จำเป็นสำหรับสิ่งที่มีชีวิต; เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเอาออกไปได้ หรือเราไม่สามารถจะเว้นจากสิ่งนี้ได้สำหรับคนธรรมดา.

เป็นอันว่า ทุกคนที่เป็นปุถุชน จะต้องมีความรู้สึกที่เป็น *egoism* อยู่เป็นประจำ; แม้ไม่แสดงออกมาให้เห็นชัดตลอดเวลา ก็จริง แต่ก็จะแสดงออกมาทุกคราวที่ได้เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางผิวหนัง หรือนึกอะไรขึ้นในใจ. ฉะนั้นทุกคราวที่มันเกิดเต็มรูปขึ้นมา เป็นความรู้สึกว่า ตัวกู - ของกู ให้ถือว่าเป็นโรคโดยสมบูรณ์แล้ว. จะโดยอาศัยการเห็นรูป หรือฟังเสียง หรือดมกลิ่น หรือลิ้มรส

หรืออะไรก็ตาม ถ้าในขณะที่นั้นเกิดความรู้สึกว่าตัวกู - ของกูแล้วละก็
ถือว่าเป็นโรคโดยสมบูรณ์; คือมันเกิดความรู้สึกที่เห็นแก่ตัวจัดขึ้นมา.

ตอนนี้เราไม่เรียกว่า *egoism* แล้ว แต่เราจะไปเรียกว่า
selfishness หรืออะไรทำนองนั้น คือมันเป็น *egoism* ที่เดือด
พล่านและโน้มไปในทางต่ำ, หรือผิด, หรือข้างเห็นแก่ตัวจนไม่ดู
หน้าใคร คือไม่เห็นแก่ผู้อื่น, ฉะนั้นมันจึงทำอะไรที่เป็นไปข้างเห็น
แก่ตัวหมด เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ปรารถนาตัวเอง
หมด. นี่คือการอาการของโรค แสดงออกมาเป็น *selfishness* แล้วมันก็
ทำอันตรายผู้อื่น และรวมทั้งตัวเองด้วย คือเป็นอันตรายแก่โลก
มากที่สุด.

ที่โลกเรากำลังลำบากยุ่งยากอยู่เดี๋ยวนี้มันก็ไม่มีอะไร นอกไป
จากเพราะสิ่งที่เรียกว่า *selfishness* คือความเห็นแก่ตัวของแต่ละคน
ของแต่ละฝ่ายที่คุ้มกันเป็นพวก ๆ อยู่ในโลกในเวลา นี้ : การที่ต้องรบ
กันอย่างไม่อยากจะรบ ก็จำต้องรบกันนี้มันก็เพราะบังคับสิ่งนี้ไม่ได้
หรือทนต่ออำนาจของสิ่งนี้ไม่ได้ มันจึงเกิดเป็นโรคขึ้นมา.

โรคเห็นแก่ตัวนี้มันตั้งขึ้นได้ คือมันรับเชื้อเข้ามาแล้วก่อเป็นโรค
ขึ้นมาได้ก็เพราะว่าทุกคนไม่รู้จัก สิ่งซึ่งเป็นเครื่องต้านทานโรค กล่าวคือ
หัวใจของพุทธศาสนา.

.....

เดี๋ยวนี้เอาตมาได้กล่าว คำว่า “หัวใจของพุทธศาสนา” ขอให้

สรุปให้สั้นเพียงประโยคเดียวได้หรือไม่ จะว่าอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านว่าได้. พระองค์ตรัสว่า “สพเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย” : *สพเพ ธมฺมา* แปลว่า *สิ่งทั้งปวง*, *นาลํ* แปลว่า *ไม่ควร*, *อภินิเวสาย* - *เพื่อจะยึดมั่นถือมั่น*; *สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น* แล้วพระองค์ก็ย้าลงไปอีกทีหนึ่งว่า *ถ้าใครได้ฟังความข้อนี้ ก็คือได้ฟังทั้งหมดในพระพุทธศาสนา, ถ้าได้ปฏิบัติข้อนี้ ก็คือได้ปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา, ถ้าได้รับผลจากการปฏิบัติข้อนี้ ก็คือได้รับผลทั้งหมดในพระพุทธศาสนา.*

นี่ลองคิดดูเองว่ามันเป็นหัวใจของพุทธศาสนาหรือยัง เพราะมันเป็นทั้งเรื่องวิชา, เป็นทั้งเรื่องปฏิบัติ, และเป็นทั้งเรื่องผลของการปฏิบัติ. มันสมบูรณ์ถึงอย่างนี้คือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ปฏิบัติเพื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ได้ผลมาเป็นจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร เป็นจิตที่ว่างที่สุด จึงถือว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา.

ทีนี้ ถ้าใครเข้าถึงความจริงข้อนี้ว่า *สิ่งทั้งปวงล้วนแต่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น* ก็แปลว่ามันไม่มีเชื้อที่จะเกิดเป็นโรค โลก โกรธ หลง, หรือเป็นการกระทำผิดอย่างอื่น ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิต, และเมื่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณฺ์ ประดงกันเข้ามา เชื้อต่อต้านภายในที่ว่า *“สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”* จะเป็นเชื้อต้านทานโรคอย่างยิ่ง; มันไม่รับเชื้อโรค หรือว่าถ้ารับมันก็รับเข้ามาเพื่อทำลายให้หมดไป. มันไม่ก่อเชื้อลูกกลามเป็นโรคขึ้นมาได้ เพราะ

มันมีสิ่งต้านทานคอยทำลายอยู่เรื่อย เป็นอำนาจต้านทานโรค เป็น *immunity* อย่างสูงสุดอยู่เรื่อย.

นี่แหละคือหัวใจของพุทธศาสนา คือหัวใจของธรรมะทั้งหมด ที่ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น หรือเป็นบาปว่า *สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสยา*.

บุคคลชนิดที่รู้หัวใจของพุทธศาสนานี้ ย่อมเป็นบุคคลที่ เหมือนกับมีเชื้อต้านทานโรค หรือเชื้อทำลายโรคอยู่ในตัวเขา เขา จึงเป็นโรคทางวิญญาณไม่ได้. แต่คนธรรมดาสามัญที่ไม่รู้หัวใจของ พุทธศาสนานั้น ก็ต้องเป็นตรงกันข้าม คือเป็นเหมือนกับบุคคลที่ไม่มี อำนาจต้านทานโรค หรือ *immunity* ในตัวเสียเลยแม้แต่นิดเดียวจึง ลุกลามเป็นโรคทางวิญญาณนี้โดยเร็ว และเป็นอยู่เป็นประจำ.

เมื่อพูดถึงเท่านี้ก็คงจะเข้าใจได้แล้วว่า คำว่า “โรคทาง วิญญาณ” หรือ แพทย์ผู้รักษาโรคทางวิญญาณ นี้ หมายความว่า อย่างไร? และได้แก่ใคร? ต่อเมื่อเราเห็นว่าได้แก่พวกเรา เมื่อนั้นเรา ก็จะกระตือรือร้นกันอย่างยิ่ง และถูกทางด้วย ที่จะรักษาโรคของเรา. ก่อนหน้านั้นเราไม่รู้ เราก็สนุกสนานกันไปตามเรื่อง เหมือนกับคนที่เป็นโรคร้ายๆ เช่น โรคมะเร็ง โรควัณโรค หรืออะไรก็ตาม เขาไม่รู้เขาก็ หลงไหลเพลิดเพลินไปตามเรื่องตามราว ไม่คิดจัดการเยียวยารักษาโรค จนกระทั่งสายเกินไป แล้วจะต้องตายเพราะเหตุนั้น.

เราจะไม่เป็นคนประมาทถึงขนาดนั้น อย่างนั้นเรียกว่า

ประมาท ให้สมตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า *อย่าประมาท จงสมบุรณ์ด้วยความไม่ประมาท* หมายถึงอย่างนี้. เพราะฉะนั้น เราเป็นผู้ไม่ประมาทก็ต้องเหลือบตาดูเสียบ้าง *ว่าเป็นโรคทาง วิญญาณกันอย่างไร? หรือพยายามสอบสวนให้รู้จักเชื้อโรค หรือ ตัวโรค ทางมาของโรค ในทางวิญญาณอย่างถูกต้องอยู่เสมอๆ แล้วก็จะต้องได้รับ สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ* ทันในชาตินี้ เป็นแน่นอน.

.....

เราจะต้องดูกันให้ละเอียดต่อไปอีก ถึงข้อที่ *ความยึดมั่นถือมั่น นี้เป็นตัวโรค หรือว่าเป็นเชื้อโรค แล้วก็ลูกกลมเป็นโรคได้อย่างไร.*

ถ้าท่านสังเกตสักชนิดหนึ่งก็จะเห็นได้ด้วยกันทุกคนว่า : *ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวกูก็ตาม เป็นของกูก็ตาม นี้แหละคือ แม่บทของกิเลสทั้งปวง.*

กิเลสนั้นเราจะแจกเป็น โลกะ โทสะ โมหะ ก็ได้, ราคะ โกรธ โมหะ ก็ได้, หรือจะขอยกลงไปให้ละเอียดเป็น ๑๖ อย่าง เป็นก็อย่างก็ได้; ผลสุดท้ายมันก็รวมเป็นโลก โกรธ หลง. แต่ว่าทั้งโลก ทั้งโกรธ ทั้งหลง ทั้งสามอย่างนั้น รวมเหลืออย่างเดียวยกก็ได้ คือความรู้สึก ว่าตัวกู ว่าของกู.

ความรู้สึกว่าตัวกู - ของกูที่เป็นศูนย์กลาง (*nucleus*) อยู่ ภายในนั้น มันลุดออกมาเป็นโลก เป็นโกรธ เป็นหลง :

-ออกมาเป็นโลก คืออยากได้ หรือกำหนดรักใคร่ คือออกมาดึงดูดหรือรับเอาอารมณ์ที่มากกระทบ.

-ถ้าในขณะอื่น มันออกมาในรูปที่ผลักดันผลักดันใสอารมณ์ออกไป มันก็เป็นเรื่องของความโกรธหรือโทสะ.

-แต่ในบางคราว มันก็โง่อยู่ ไม่รู้ว่าเป็นอะไรดี ได้แต่วนเวียนอยู่รอบๆ คือว่าไม่ดึงดูดหรือไม่ผลักออก, มันก็เป็นโมหะ.

ที่กล่าวอย่างนี้ก็กล่าวเพื่อให้สังเกตง่าย ภาวะหรือโลภะนั้นคือดูดเอาอารมณ์เข้ามา มีการดึงดูดเข้าหากัน; ที่เป็นโกรธหรือโทสะนั้น คือผลักออกจากกัน; ที่เป็นโมหะความหลงนั้น มันวนเวียนอยู่โดยไม่แน่ใจว่าจะทำอะไรดี คล้ายกับเวียนอยู่รอบๆ จะผลักออกก็ไม่กล้า จะดึงเข้าหาก็ยังไม่กล้า.

อาการของความรู้สึกที่เป็นกิเลสนี้จะมีอยู่ ๓ ประเภท ที่มันจะมีต่ออารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส; มันแล้วแต่ว่าอารมณ์นั้น มันมาในรูปไหน? คือมาในรูปเปิดเผยหรือเร้นลับ : มาในรูปที่ยั่วให้เข้าหา, หรือยั่วให้ผลักออก, หรือว่ามันไม่อาจเข้าใจได้ มันงงๆ อยู่; อย่างนี้ทั้งนั้น.

แต่ว่าแม้จะแตกต่างกัน ทั้งสามอย่างนี้มันก็เป็นกิเลส เพราะมันมีมูลมาจากตัวกู - ของกู ที่รู้สึกอยู่ในภายใน. เพราะฉะนั้นเราจึงกล่าวได้ว่า ความรู้สึกในตัวกู - ของกู ที่เป็นแม่บทของกิเลสทั้งปวงนี้เป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งปวง คือเป็นมูลเหตุของโรคทั้งปวง.

อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสถึงความทุกข์ ไม่ค่อยจะสังเกตกันให้ดีๆ เลยเข้าใจผิด, ไปเข้าใจว่าเกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ฯลฯ นั้นเป็นอาการที่แจกออกไปเป็นลักษณะของอาการ. แต่ท่านได้ตรัสสรุปท้ายไว้ว่า “สงขัตเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทฺกฺขา” แปลว่า เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่น (คืออุปาทาน) นั้นแหละเป็นตัวทุกข์.

ข้อนี้หมายความว่า สิ่งใดมีความยึดถือหรือถูกยึดถือก็ตาม ว่าตัวกู ว่าของกูแล้ว สิ่งนั้นคือตัวทุกข์. ในสิ่งใดไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกู - ของกูแล้ว สิ่งนั้นไม่มีทุกข์.

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อะไรก็ตาม ถ้าไม่ถูกยึดมั่นในฐานะเป็นตัวกู - ของกูแล้ว มันหาทุกข์ไปได้ไม่. ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่ถูกยึดมั่นว่าเป็นตัวกู - ของกูเท่านั้น ที่จะ เป็นความทุกข์.

ร่างกายและจิตใจนี้ก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าเป็นร่างกายและจิตใจแล้วมันจะต้องเป็นทุกข์กันไปหมด ไม่ใช่; มันต้องต่อเมื่อในนั้นมี ความยึดมั่นว่าตัวกูว่าของกูต่างหาก มันจึงจะเป็นทุกข์. ส่วนในร่างกายจิตใจที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ไม่เจืออยู่ด้วยความรู้สึกว่าตัวกู - ของกู นี้ ไม่ทุกข์เลย. เช่นร่างกายและจิตใจของผู้ที่เราถือกันว่าเป็นพระอรหันต์ เป็นร่างกายและจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่เจืออยู่ด้วยกิเลส คือตัวกู - ของกู จึงไม่ทุกข์ไม่รู้สึกเป็นทุกข์.

.....

เราจะต้องรู้ว่าตัวกู - ของกูนี้ เป็นมูลเหตุของความทุกข์
ทั้งปวง.

เมื่อมีความรู้สึกที่เป็นความยึดมั่นถือมั่นแล้ว มันก็มีลักษณะ
ไปในทางมืดเป็นอวิชชา ไม่ใช่เป็นแสงสว่าง เพราะมันไม่ว่าง มัน
กลัดกลุ้มเตือดพล่านอยู่ด้วยความรู้สึกที่ว่าตัวกู - ของกู. ที่นี้สิ่งที่
ตรงกันข้ามก็คือ จิตใจที่ไม่ประกอบอยู่ด้วยความรู้สึกที่ว่าตัวกู - ของกู
คือเป็นจิตว่าง; ไม่เตือดพล่านอยู่ด้วยความรู้สึกที่ว่าตัวกู - ของกู
อย่างที่ว่านั้น จิตอย่างนี้มันเต็มอยู่ด้วยสติปัญญา.

เราจะต้องจับข้อเท็จจริงข้อนี้ให้ได้ว่า มันมีของอยู่ ๒ อย่าง
คือความรู้สึกว่า ตัวกู - ของกูนั้นอย่างหนึ่ง, และสติปัญญาอีกอย่าง
หนึ่ง. สองอย่างนี้เป็นปฏิปักษ์ต่อกันอย่างตรงกันข้าม ถ้าสิ่งหนึ่งเข้า
มา อีกสิ่งหนึ่งต้องกระเด็นออกไป; ถ้าสิ่งหนึ่งมีอยู่แล้ว อีกสิ่งหนึ่งอยู่
ไม่ได้. ถ้าความรู้สึกที่ว่าตัวกู - ของกูเต็มปรีอยู่แล้วละก็ สิ่งที่เราเรียกว่า
สติปัญญานี้เข้ามาไม่ได้. ถ้าสติปัญญามีอยู่แล้ว ตัวกู - ของกูก็หายไป,
ว่างจากตัวกู - ของกู หรือว่างจากตัวกู - ของกู นั่นแหละคือสติปัญญา.

ถ้าจะกล่าวอย่างฉลาดๆ คือกล่าวอย่างรวบรัด แต่ค่อนข้าง
จะน่ากลัวนี่ ก็กล่าวอย่างพจนานุกรมหรืออย่างฮวงโป กล่าวว่าง
*ความว่างนั้นคือธรรมะ ความว่างนั้นคือพุทธะ ความว่างนั้นคือ
จิตเดิมแท้หรือจิตตัวแท้* นี้ฝ่ายหนึ่ง; ส่วนฝ่ายไม่ว่าง *ความไม่ว่าง*

หรือความวุ่นนั้น คือไม่ใช่ธรรมชาติ ไม่ใช่พุทธะ ไม่ใช่จิตเดิมแท้ แต่เป็นความคิดปรุงแต่งใหม่; เกิดเป็นของ ๒ อย่าง ตรงกันข้ามกันขึ้นมาอย่างนี้. เมื่อเรารู้จักของ ๒ อย่างนี้แล้ว จะเข้าใจธรรมชาติทั้งหมดได้ง่ายที่สุด.

อย่างท่านที่นั่งฟังที่นี่ เดียวนี้กำลังว่างอยู่ กำลังไม่มีความคิดปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกู - ของกู กำลังฟังอยู่ และกำลังมีสติปัญญาอยู่ ความรู้สึกตัวว่าตัวกู - ของกูเข้ามาไม่ได้; แต่ถ้าว่าบางครั้ง หรือโอกาสอื่น, เมื่อมันมีอะไรมากระทบเกิดความรู้สึกว่าตัวกู - ของกูขึ้นมาแล้ว ความว่างในใจอย่างที่ท่านมีอย่างที่นี่ จะหายไปทันที เพราะฉะนั้น ย่อมหมายความว่าสติปัญญาได้หายไปทันที.

ตรงนี้ขอแทรกนิดหน่อยว่า สิ่งที่เราเรียกว่าสติปัญญานี้ เราหมายถึงสติปัญญาที่แท้จริง; เพราะยังมีสติปัญญาไม่ใช่ที่แท้จริงคือสติปัญญาที่ไม่เกี่ยวข้องกับความจริงจากความว่างจากตัวกูนั่นเอง. สติปัญญาเฉลี่ยฉลาดในท่านองนั้น ภาษาบาลีเขาไม่เรียกว่าสติปัญญา, มีคำอีกคำหนึ่งในภาษาบาลี สำหรับเรียกสติปัญญาชนิดนั้นว่า "เนโก"; เนโกก็แปลว่าปัญญาเหมือนกัน ถ้าแปลเป็นภาษาไทยก็แปลว่าปัญญา แต่มันไม่ใช่สติปัญญาอย่างที่ว่างจากตัวกู มันกลับเป็นสติปัญญาที่เต็มอึดอยู่ด้วยตัวกู - ของกู คือสติปัญญาโง่ที่จะไปเอาไปเป็น ไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง. สติปัญญาอย่างนี้ต้องได้รับการยกเว้นไม่รวมอยู่ในคำว่า "สติปัญญา" ที่มันเป็นปฏิปักษ์ต่อความยึดถือว่าตัวตน เป็น *egoism*, เพราะว่าเนโก อย่างนั้นมันเป็นตัวตน เป็น *egoism* เสียเอง

อย่าเอามาปนกัน ถ้าเอามาปนกันแล้วจะยุ่ง.

ถ้าเรามีความว่างจากความยึดถือว่าตัวตน เป็น *egoism* ไม่มีความรู้สึกที่ว่าตัวกู - ของกูแล้ว สติปัญญาแท้ที่จะดับทุกข์ได้ ที่เป็น ยาแก้โรคทางวิญญาณอยู่ในตัวนั้นก็มิใช่; เพราะฉะนั้นในขณะที่นั้น โรคเกิดไม่ได้ หรือโรคที่เกิดอยู่ก่อนก็หายไปทันทีเหมือนปลิดทิ้ง ในขณะที่นั้นจึงมีธรรมะเต็มไปหมด; สมกับที่กล่าวว่า *ความว่างนั้น คือสติปัญญา ความว่างคือธรรมะ ความว่างคือพุทธะ* เพราะว่าเป็นขณะที่จิตว่างจากตัวกู - ของกู. ในขณะที่นั้นจะมีธรรมะทุกอย่าง ทุกประการหมดทั้งพระไตรปิฎกที่เราควรปรารถนา.

เอากันอย่างง่าย ๆ ว่า ในขณะที่นั้นจะมี *สติสัมปชัญญะ* ที่สุด, *มีหิริ โอตตปปะ* คือความละอายบาปกลัวบาปที่สุด, *มีขันติ โสรัจจะ* ความอดกลั้นอดทนสงบเสถียรที่สุด, *มีความกตัญญูกตเวทิต์* ที่สุด, *มีความสัจย์ซื่อ* ที่สุด, เรื่อยไปจนกระทั่ง *มีเมตตาญาณทัสสนะ* ที่จะทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้.

เอาตามแจกลูกไปแต่ต้น ว่าจะต้องมี *สติสัมปชัญญะ* *หิริ โอตตปปะ* *ขันติ โสรัจจะ* *กตัญญูกตเวทิต์* นี้ก็เพราะว่า สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมะเหมือนกัน เป็นธรรมะที่เป็นที่พึงแก่โลก ได้เหมือนกัน.

แม้แต่ *หิริ โอตตปปะ* ละอายบาป กลียตบาป กลัวบาปนี้ ลองมิชิลโลกนี้ก็สงบเป็นสันติภาพถาวร.

เดี๋ยวนี้มีแค่คนหน้าด้าน ไม่รู้จักกลัวบาป อายบาปแก่ตัวเอง

จึงทำสิ่งที่ไม่ควรทำอยู่ได้ แล้วยืนยันและยืนกรานที่จะทำอยู่เรื่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่เห็นว่ามันจะทำความพินาศให้ทั้งโลก ก็ยังยืนกรานที่จะทำอยู่เรื่อย, เพราะไม่มีทริ โอดดับปะะ โลกนี้จะต้องวินาศลงเพราะไม่มีกรรมะ แม่เพียงข้อนี้.

หรือกรรมะต่ำแคบกว่านั้นอีก คือกรรมะที่ชื่อว่า กตัญญูตเวทีย อย่างนี้ ลองมีกรรมะข้อนี้ข้อเดียว โลกนี้ก็สงบได้ เพราะเราต้องยอมรับว่าทุกคนในโลกมีบุญคุณแก่กันและกัน ในฐานะที่ช่วยกันสร้างโลก ให้นำคู่มือดังมาอย่างนี้ เช่นคิดค้นวิชาขึ้นมาใส่โลกอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะคนทุกคนในโลกมีบุญคุณต่อกัน. ไม่ต้องพูดถึงคนหรือพ่อแม่แต่สุนัขและแมวก็ยังมีบุญคุณแก่มนุษย์, แม่นกกระจอกก็ยังมีบุญคุณแก่มนุษย์. ถ้าเรารู้จักบุญคุณของสิ่งเหล่านี้แล้วก็ทำอะไรชนิดที่เป็น การเบียดเบียนกันไม่ได้. โดยอำนาจกรรมะ คือความกตัญญูตเวทีย เท่านั้น ก็ช่วยโลกได้.

เป็นอันว่าขึ้นชื่อว่ากรรมะนั้น ถ้าเป็นกรรมะจริงแล้ว เหมือนกันหมด เป็นอันเดียวกันหมด คือช่วยโลกได้ทั้งนั้น.

ถ้ากรรมะไม่จริงแล้วมันขัดขวางกันไปหมด มันจะดูมากมาย รกรุงรังไปหมด. ฉะนั้นเมื่อมีกรรมะจริง คือมีว่างจากตัวกู - ของกู แล้ว ก็มีกรรมะหมด มีพุทธะหมด มีอะไรหมดอยู่ในนั่นเอง ในจิตดวงเดียวนั่นเอง ซึ่งเป็นจิตแท้ หรือจิตที่เป็นสภาพเดิมแท้. ถ้าตรงกันข้ามคือว่า จิตกำลังปรุงอยู่ด้วยตัวกู - ของกูเดือดพล่านอยู่ในใจ

แล้วธรรมชาติก็ไม่มี ขณะนั้นมันไม่มีสติสัมปชัญญะ; มีสภาพผลุนผลัน ไม่คิดไม่นึกไม่ยับยั้งชั่งใจ มือหิริ มือโนตตปะปะ ไม่ละอายบาป ไม่กลัวบาป เป็นคนด้านต่อความชั่วที่สุด และเป็นคนอกตัญญูที่สุด ตลอดถึงเป็นคนที่ทำทุกสิ่งที่เป็นการทำลายโลกก็ได้. มันมีดมัวถึงขนาดนี้แล้ว ไม่ต้องพูดถึงว่าจะมีญาณทัสสนะเห็นแจ้งใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรืออะไรทำนองนั้น ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้.

.... ..

นี่แหละเราต้องรู้จักของ ๒ อย่างนี้เสียก่อน คือว่า ว่าง จากตัวกู กับ ไม่ว่างจากตัวกู : ว่างจากตัวกู นี้ก็เรียกว่า ว่าง, แล้ว ไม่ว่างจากตัวกู เราเรียกว่า วุ่น; เพื่อประหยัดเวลาในการออกเสียง ก็มี ว่าง กับ วุ่น.

ที่นี้อาจรู้สึกด้วยสามัญสำนึกทันทีขึ้นมาเดี๋ยวนี้แล้วว่า ทุกคน ไม่มีใครชอบวุ่น. ถ้าถามว่าใครชอบวุ่นลองยกมือขึ้น ถ้าใครยกมือมาแล้วคงจะขำพิลึก เพราะว่าทุกคนนี้ก็ชอบว่าง จะว่างชนิดไหนก็ล้วนแต่ชอบทั้งนั้น; ว่างขี้เกียจไม่ต้องทำงานนี้ก็ยังมีคนชอบ ว่างจากไม่มีอะไรมารบกวน ไม่มีลูกมีหลานมีเหลนมากวนอย่างนี้ใครๆ ก็ชอบ, แต่ว่าว่างอย่างนั้นเป็นเรื่องข้างนอก ยังไม่ใช่ว่างจริง.

ว่างข้างในนั้นคือการที่มีใจคอปรกติ ใจคอไม่ระส่ำระสาย วุ่นวาย อย่างนี้เรียกว่าว่าง ถ้าใครรู้จักก็จะยิ่งชอบ. ถ้าว่างยิ่งขึ้นไปอีกก็ถึงที่สุด คือว่างจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน เป็น *egoism* ไม่มีความ

รู้สึกว่าเป็นตัวเราเป็นของเราอย่างนี้ เป็นนิพพาน ว่างอย่างยิ่ง;
นี่เราเรียกว่าว่าง.

ที่วุ่นนั้นก็ตรงกันข้าม วุ่นได้ทุกอย่าง ทุกทาง ทั้งทางกาย
ทางใจ และทางวิญญาณ; มันวุ่นคือว่าถูกรบกวนไปหมด ไม่มี
ความสงบสุขเลย.

ในตัวความว่างนั้น คือธรรมะ คือพุทธะ คือสภาพเดิมแท้ของ
จิต หรืออะไรแล้วแต่จะเรียก. ในตัววุ่นนั้นคือไม่มีธรรมะ ไม่มีพุทธะ
แม้แต่จะร้องตะโกนอยู่ว่า พุทฺธํ สรณํ คจฺจามิ หรืออะไรมันก็
ไม่มีธรรมะไปได้.

นี่แหละ คนที่มีจิตใจวุ่นอยู่ด้วยตัวกู - ของกู ถึงจะไปรับ
ไตรสรณาคมน์ รับศีล ทำบุญให้ทานอะไรมันก็ไม่มีพุทธะ ธรรมะ
สังฆะ ที่แท้จริงขึ้นมาได้ มันเป็นเพียงพิธีไปหมด.

ถ้าเป็นพุทธะ ธรรมะ สังฆะ ที่แท้จริงแล้ว ต้องเป็นอยู่ด้วย
จิตว่าง; เมื่อใดจิตว่างจากตัวกู - ของกูแล้ว เมื่อนั้นมีพุทธะ ธรรมะ
สังฆะ ที่แท้จริงอยู่ในจิตนั้น. ถ้ามีอย่างชั่วคราว ก็เป็น พุทธะ ธรรมะ
สังฆะ ชั่วคราว; ถ้ามีเด็ดขาดไป ก็มี พุทธะ ธรรมะ สังฆะ ที่แท้
จริงและถาวร.

ให้อุดส่าห์ปรับปรุงให้จิตใจว่าง จากตัวกู - ของกูอยู่เรื่อยไป
ก็แล้วกัน แล้วจะมีพุทธะ ธรรมะ สังฆะ ในระดับหนึ่งประจำอยู่ในจิตใจ
ทำเรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะเต็มทีสมบูรณ์ หรือเด็ดขาด.

นี่เรียกว่าเราได้รับเอาธรรมชาติที่เป็นยาแก้โรคด้วย, เป็นเชื้อ
ต้านทานโรคด้วย, พร้อมกันไปในตัว เข้าไปใส่ไว้ในจิตใจ ในวิญญาณ
ก็ได้ มันก็ไม่มีทางที่จะเกิดโรคทางวิญญาณ.

.....

ที่นี่เราควรจะได้พูดกันถึง ส่วนที่เป็นการรักษาเยี่ยวยา นั้น
ให้ชัดเจนลงไปสักเล็กน้อย.

การที่จะป้องกันหรือรักษาเยี่ยวยาโรคนี้ก็ต้องมีหลักอย่างที
กล่าวมาแล้ว; คือว่าต้องไม่ให้ตัวกู - ของกูเข้ามาเกี่ยวข้อง.

ที่นี้มันจะโดยวิธีใดบ้าง? มันก็มีอยู่หลายวิธีเหมือนกัน เพราะ
ว่าแม้แต่รักษาโรคทางกายนี้หรือทางจิตทาง *mental* ก็ตาม ซึ่งในโรค
เดียวกันนั้นก็ยังมีวิธีรักษาได้หลายแบบ ไม่ใช่มันจะแบบเดียวตายตัว;
แต่ความมุ่งหมายหรือผลของมันนั้นก็มิเป็นอย่างเดียว.

ถ้าว่าเราจะรักษาโรคทางวิญญาณละก็ พระพุทธเจ้าท่านก็
ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัตินี้ไว้มากมายหลายอย่างเหมือนกัน เพื่อให้
เหมาะสมแก่บุคคล แก่เวลา แก่สถานที่ตามโอกาส เราจึงได้ยินได้ฟัง
ธรรมมากมายหลายชื่อ. บางทีฟังแล้วน่าตกใจว่าตั้งแต่หมื่นสี่พัน
พระธรรมขันธ์; ถ้า ๘๔,๐๐๐ เรื่องแล้ว ท่านทั้งหลายจะรู้สึกท้อถอย
ถ้าขึ้นเอาให้ได้ก็ตายเปล่า; คือมันไม่อาจจะได้ มันก็เรียนแล้วลืม ลืม
แล้วเรียน เรียนแล้วลืม อยู่ นั่น หรือว่าสับสนกันหมด. แต่ว่าที่แท้จริง
แล้วมันก็มีเพียงกำมือเดียวเรื่องเดียว อย่างพระพุทธเจ้าท่านบอก

แล้วว่า ท่านสรุปลงไปในคำคำเดียวว่า “*สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น*” ได้ยินข้อนี้ก็คือได้ยินทั้งหมด, ปฏิบัติข้อนี้ก็คือปฏิบัติทั้งหมด, ได้ผลข้อนี้ก็คือหายจากโรคทั้งหมด.

ที่ว่าวิธีหลายแบบในการขจัดโรคตัวกู - ของกูนี้, ความจริงล้วนแต่สามารถขจัดตัวกู - ของกูนี้ออกไปทั้งนั้นเหมือนกันทุกแบบ; แล้วแต่ว่าจะปฏิบัติโดยวิธีอะไรบ้าง, คือมีหลายอย่างเช่น :-

ประการที่ ๑. วิธีทำการพิจารณาอยู่เสมอ ให้เห็นว่าตัวกู - ของกูนี้เป็นเพียงมายา.

ตัวมายาคือสิ่งที่ไม่มีความจริง เป็นภาพลวงตา *illusion, hallucination* หรืออะไรทำนองนี้ เรียกว่ามายา; จะให้เห็นว่าที่เราารู้สึกว่ามีตัวตน มีก้อน มีชิ้น มีดุนว่าตัวกู - ของกูนั้น ที่แท้มันเป็นเพียงมายา ตามวิถีทางของอาการที่เรียกกันว่า *ปัจจุสมุปบาท*.

เรื่อง *ปัจจุสมุปบาท*นี้ ถ้าจะกล่าวทางทฤษฎีหรือทางหลักวิชามันยืดยาวใช้เวลาเรียนถึงเดือนหนึ่งหรือสองเดือนก็ได้ สำหรับเรื่อง *ปัจจุสมุปบาท*เพียงเรื่องเดียว; เพราะในทางทฤษฎีหรือหลักวิชานั้น มันขยายไปในรูปของจิตวิทยา หรือปรัชญาเรื่อยไปจนกระทั่งเป็นน้ำท่วมทุ่งเพื่อเจ้าไปเลย.

แต่ว่า *ปัจจุสมุปบาท*ในฝ่ายภาคปฏิบัติแท้ ๆ นั้น มันก็มีเพียงหยิบมือเดียวหรือกำมือเดียว เท่าที่พระพุทธเจ้าท่านว่า; คือว่าเมื่อสัมผัสกันเข้ากับรูป หรือเสียง หรือกลิ่น หรือรส อะไรก็ตาม ทางตา

ทางหู ทางใดทางหนึ่ง เมื่อมีการกระทบแล้วก็เรียกว่าสัมผัส บาลีว่าผัสสะ, ผัสสะนี้ปรุงให้เป็นเวทนา เวทนานี้ปรุงเป็นตัณหา ตัณหานี้ปรุงเป็นอุปาทาน อุปาทานปรุงเป็นภพ ภพปรุงเป็นชาติ คือความเกิด ต่อจากชาติก็คือ แก่ เจ็บ ตาย คือตัวทุกข์.

ให้ดูที่ว่า พอมีการกระทบอารมณ์ก็เป็นผัสสะ แล้วมันปรุงเป็นเวทนา หรือที่ปรุงต่อๆ กันไปนั้น ก็เรียกว่า “อาการของปฏิจสุมุขบาท” คือ อาการของการที่สิ่งต่างๆ มันอาศัยสิ่งหนึ่งแล้วปรุงสิ่งหนึ่งขึ้น, แล้วอาศัยสิ่งนั้นปรุงอีกสิ่งหนึ่งขึ้น, อาศัยสิ่งนั้นแล้วปรุงอีกสิ่งหนึ่งขึ้น, อาการอย่างนี้ หรือภาวะอย่างนี้ก็เรียกว่าปฏิจสุมุขบาท : คืออาศัยกันเกิดขึ้น อาศัยกันเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่ได้มีตัวจริงที่ไหน เพียงแต่พึ่งอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น แล้วเกิดขึ้น เอาอาการที่อาศัยกันเกิดขึ้นนี้เป็นตัวปฏิจสุมุขบาท.

วิธีที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ก็คือว่า อย่าให้มันอาศัยกันเกิดขึ้นได้ ให้ตัดตอนมันเสีย คือว่าเมื่อผัสสะกระทบทางตาเป็นต้นแล้ว ให้มันขาดตอนลงไป. อย่าให้ปรุงเป็นเวทนา อย่าให้รู้สึกเป็นพอใจหรือไม่พอใจขึ้นมา นี้เรียกว่าไม่ปรุงเวทนา. เมื่อไม่ปรุงเวทนาแล้วก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน ซึ่งเป็นตัวกูหรือของกู มันก็เป็นตัวกู - ของกู อยู่ตรงที่เกิดตัณหาอุปาทานนั้นแหละ มาหาอยู่ที่ตรงนั้น. ถ้าพอว่ากระทบอารมณ์เป็นผัสสะล้วนๆ แล้วหยุดแต่แค่นั้น มันก็ไม่มีทางที่จะเกิดตัวกู - ของกู ก็ไม่เป็นโรคทางวิญญาณและไม่เป็นทุกข์.

อีกทีหนึ่งก็คือว่า คนธรรมดาสามัญนี้จะไม่ให้ผัสสะปรุงเป็นเวทนา^๑นั้นยากนัก เพราะพอกระทบเข้าแล้ว; ก็ต้องเลยไปรู้สึกเป็นพอใจหรือไม่พอใจเสียเสมอไป ไม่หยุดอยู่ได้เพียงแค่ผัสสะ เพราะว่าจะไม่เคยได้ศึกษาอบรมในทางธรรม, แต่ก็ยังมีทางเอาตัวรอดอีกตอนหนึ่ง คือตอนที่ว่า ปรุงเป็นเวทนาแล้วนี้ พอใจหรือไม่พอใจแล้วนี้ ก็ให้หยุดอยู่เพียงนั้นอีก ให้เวทนาสักว่าเวทนาแล้วดับไป; อย่าให้เลยไปเป็นต้นหาความอยากอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างโน้น ตามความพอใจหรือตามความไม่พอใจ. เพราะถ้าพอใจก็อยากได้รักใคร่ หลงใหล หึงหวง ริษยา อะไรกันเป็นแถวเลย; ถ้าไม่พอใจแล้วอยากตีให้ตาย อยากทำลาย อยากล้างผลาญมันเสียเลย อยากจะฆ่ามันเสียเลย. ถ้าอยากอย่างนี้แล้ว ได้ชื่อว่ามันปรุงเป็นต้นหาแล้ว, เวทนานั้นได้ปรุงเป็นต้นหาเสียแล้ว, ถ้าอย่างนี้แล้ว ต้องเป็นโรคทางวิญญาณที่เป็นทุกข์ ไม่มีใครช่วยได้ ต่อให้พระเจ้าทั้งหมดรวมกันช่วยก็ช่วยไม่ได้.

พระพุทธเจ้าท่านก็ว่าท่านช่วยไม่ได้ ท่านไม่ใช่ผู้บังคับกฎธรรมชาติได้, ท่านเป็นเพียงผู้เปิดเผยกฎธรรมชาติ; ให้ไปปฏิบัติกันเอง; ถ้าปฏิบัติผิดมันก็ต้องเป็นทุกข์, ถ้าปฏิบัติถูกมันก็ไม่เป็นทุกข์. เพราะฉะนั้นจึงว่าถ้าเวทนาปรุงเป็นต้นหาแล้ว ไม่มีใครช่วยได้ จึงต้องเป็นทุกข์โดยแน่นอน; เพราะมันทำให้เกิดความอยากอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาแล้ว เป็นต้นหาแล้ว.

ทีนี้ในตัวความอยากนั้น ในตัวที่เกิดขึ้นเป็นความอยากพลาณ อยู่ในใจนั้นขอให้มองดูให้ดี ๆ; มองดูแยกส่วนออกไปให้ได้ว่า ในนั้นมันมีความรู้สึกที่เป็นตัวผู้อยาก คือตัวกูหรือตัวเรา ที่รู้สึกอยากอย่างนั้น อยากอย่างนี้ อยากจะทำอย่างนั้น อยากจะทำอย่างนี้, หรือว่ากระทำลงไปแล้วอย่างนั้นอย่างนี้, หรือว่าได้รับผลการกระทำอย่างนั้นอย่างนี้. มันมีตัวผู้อยากอยู่นั้นแหละคือตัวกูที่มีนอยาก; มันก็จะได้เอามาเป็นของกู หรือว่าเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง : เป็นทรัพย์สินสมบัติของกู, เกียรติยศของกู, เป็นชัยชนะของกู, เป็นความปลอดภัยของกู, ในนั้นมันมีความรู้สึกว่าคุณอยู่ด้วย.

ความรู้สึกว่าตัวกู - ของกูนี้เรียกว่า อุปาทาน. เกิดมาจากต้นเหตุ ต้นหาปรุงเป็นอุปาทาน. ถ้าปฏิบัติสมุปปาทได้ส่งทยอยกันมาถึงต้นหาอุปาทานแล้ว มันก็เป็นมูลเหตุของความทุกข์ได้โดยสมบูรณ์แล้ว. นี้แปลว่าเดี๋ยวนี้เชื้อโรคฟักตัวเต็มที่แล้ว, เชื้อโรคที่รับเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ในขณะที่ผัสสะหรือเวทนานั้นเมื่อมาถึงขั้นของต้นหา อุปาทานนี้ มันฟักตัวเต็มทีถึงขนาดจะแสดงเป็นอาการของโรคโดยสมบูรณ์แล้ว, เพราะว่าหลังจากอุปาทานก็มีภพ.

อุปาทานทำให้เกิดภพ. ภพ แปลว่า ความมี-ความเป็น; ความมีความเป็นของอะไร? ก็ของตัวกู และของกูนั่นเอง. *กรรมภพ* ก็คือการกระทำที่ทำให้เกิดตัวกูและของกู. ถ้าเรียกว่า “ภพ” เฉยๆ ก็คือภาวะแห่งตัวกูเต็มที เป็นโรคเต็มที.

ภพให้เกิดชาติ ก็หมายความว่า ความเต็มทีนั้นมันแสดงออกมาเป็นชาติ คือ ความเกิด. ที่นี้ตัวกูได้เกิดออกมาแล้ว เป็นความทุกข์ เป็นความแก่ ความตาย โสกะ ปริทเวะ ทุกขะ โทมนัส มากมายเหลือที่จะจาระไนอาการ แต่รวมเรียกว่าเป็นทุกข์.

ขณะนี้ก็คืออาการที่เรากำลังเจ็บปวดทรมานทुरายอยู่ด้วยผลของโรค; นี้เรียกว่าปฏิัจจสมุปบาทได้เป็นมา ส่งทยอยกันมา จนถึงกับเกิดโรค หรือเกิดทุกข์.

ในทางปฏิบัติเราหยุดมันเสียได้ ตรงที่ไม่ให้ผัสสะหุงเวทนา, หรือถ้าพลาดตรงนั้น ก็ให้มาทำตรงที่ไม่ให้เวทนาปรุงเป็นตัณหา หลังจากนั้นแล้วช่วยไม่ได้.

เราต้องพยายามมีธรรมะกันให้ได้ ตรงที่เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ฯลฯ นี้ โดยที่เราศึกษาอบรมอยู่เป็นประจำ ถึงข้อที่ว่าสิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. แปลว่าคนธรรมดาเรามีแนวว่า ถ้าเกิดผัสสะแล้วก็เกิดเวทนา แล้วเกิดตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ นี่เป็นทางที่เดินกันจนเตียนโล่งไปหมด เดินง่ายที่สุด. แต่เราไม่เอาอย่างนั้น พอมีผัสสะกระทบแล้ว เราวกกลับเดินไปในทางของสติปัญญา ไม่เดินไปในทางตัวกู - ของกู.

หรือแม้ว่าจิตเดินไปจนถึงเวทนาแล้วก็ตาม ยังยกกลับไปทางของสติปัญญาก็ได้ไม่ล่องไปตามกระแสแห่งตัวกู - ของกู; อย่างนี้ไม่มีทุกข์เลย, ทุกวันทุกคืนจะไม่มีทุกข์เลย. แล้วถ้าทำได้เก่ง

คือว่าทำไปตามวิธีที่ถูกต้องถึงที่สุดแล้ว เป็นพระอรหันต์ได้ในตัวเอง.

ถ้าเอาตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัส ก็มีหลักง่าย ๆ คือ หลักที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสแก่พระสาวก ชื่อพาหิยะว่า :-

“ดูกรพาหิยะ, เมื่อใดเธอได้เห็นรูป สักว่าตาเห็น, ได้ฟังเสียง สักว่าหูได้ยิน, ได้ดมกลิ่น ก็สักแต่ว่าได้กลิ่น, ได้ลิ้มรส ก็สักแต่ว่าได้ชิม, ได้สัมผัสผิวนั้น ก็สักแต่ว่าเป็นการกระทบทางผิวนั้น, จะคิดนึกขึ้นมาในใจ ก็สักแต่ว่ารู้สึกตามธรรมชาติขึ้นมาในใจ. เมื่อเป็นดังนี้แล้ว เมื่อนั้นตัวเธอจักไม่มี (คือตัวกูไม่มี); เมื่อตัวเธอไม่มีการวิ่งไปทางโน้นหรือวิ่งมาทางนี้หรือหยุดอยู่ที่ไหนก็ตาม มันก็ไม่มี. นั่นแหละคือที่สุดของความทุกข์, นั่นแหละคือที่สิ้นสุดของความทุกข์, นั่นแหละคือนิพพาน”. เมื่อใดเป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อนั้นเป็นนิพพาน ถ้าเป็นถาวรก็เป็นนิพพานถาวร; ถ้าเป็นชั่วคราวก็เป็นนิพพานชั่วคราว นี่แปลว่าเป็นหลักเพียงอย่างเดียว ไม่มีอย่างอื่น.

จะปฏิบัติวิธีไหนก็ให้เป็นไปเพื่อเฉยได้หรือหยุดได้ ต่ออารมณ์ที่มากกระทบทั้งนั้น จะทำวิปัสสนาแบบไหนก็ตามเถอะ ถ้าถูกต้องหรือไม่หลอกลวงกันแล้ว ก็จะต้องมาในรูปนี้รูปเดียวกัน; คือในรูปที่อารมณ์ไม่ปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกู - ของกู ขึ้นมาได้ และอันนี้มันไม่ยากที่จะทำลายกิเลส; เพราะเมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ทำได้อย่างนี้ มันทำลายกิเลสของมันเอง มันฆ่ากิเลสอยู่ในตัวมันเอง.

เปรียบง่าย ๆ เหมือนว่า ถ้าเราอยากจะให้ไม่มีหนูมารบกวน

เราเอาแมวมาเลี้ยง เรื่องของเราก็เพียงแต่เอาแมวมาเลี้ยง หนูมันก็หมดไปได้ โดยที่เราเองไม่ต้องไปจับหนู แมวมันทำหน้าที่ของมันเอง หนูก็ไม่มีได้; สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาก็ไม่มีเพราะเหตุนี้.

ทีนี้เราทำแต่ควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ถูกวิธีเท่านั้น ตอนที่ฆ่ากิเลสนั้นมันเป็นการฆ่าของมันเอง นี้พูดอย่างสมมติ, เหมือนอย่างที่ว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่า "ถ้าพวกเธออยู่กันให้ถูกต้องแล้ว โลกนี้ก็ไม่ว่างจากพระอรหันต์" ฟังดูให้ดี ๆ; ว่าอยู่กันให้ถูกต้องเท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าอยู่ให้ถูกต้อง แล้วโลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรหันต์.

คำนี้ไม่ใช่คำเล็กน้อย ใจความมันก็บอกอยู่แล้ว; และมันไม่เล็กน้อยก็ตรงที่ว่าพระพุทธเจ้าท่านสั่งเมื่อใกล้ ๆ จะปรินิพพานว่า "อิมะ จ สุกทท ภิกขุ สมมา วิหเรยฺยํ อสุณฺโณ โลกิ อรหฺนเดติ อสฺส" - *คุณครูสุภัททะ*, ถ้าภิกษุเหล่านี้จะพึงเป็นอยู่โดยชอบไซ้ร้ โลกจักไม่ว่างจากพระอรหันต์. *สมมา วิหเรยฺยํ* แปลว่า พึงเป็นอยู่ หรือ พึงอยู่โดยชอบ.

.....

อยู่โดยชอบนี้อยู่อย่างไร โลกจึงจะไม่ว่างจากพระอรหันต์?

อยู่โดยชอบ ก็คืออยู่ในลักษณะที่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นี้เข้ามาแตะต้องไม่ได้; คือมากกระทบนั้นได้ แต่ว่าจะมาปรุงแต่งให้เกิดเวทนา เกิดตัณหาอุปาทานนั้นไม่ได้, เราอยู่ในลักษณะ

ที่ฉลาด อยู่ด้วยสติปัญญา หรือความว่างจากตัวกูอย่างทีกล่าวแล้ว เพราะเราศึกษาเพียงพอ ปฏิบัติมันจนเคยชินเพียงพอ. เพราะฉะนั้น เมื่อมันมา ก็มากกระทบ. แล้วตายเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง, เหมือนกับ บ้านเรามีแมว หนู มาจากบ้านอื่น หรือมาจากป่าขึ้นมาบนเรือนนี้ มันก็ตายหมด เพราะแมวมันคอยฆ่าอยู่เรื่อย.

ถ้าเรามีการเป็นอยู่ที่ถูกต้องตามหลักของความไม่ยึดมั่นนี้ แล้ว รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส รัชมารมณฺ์ ก็ไม่มาทำอันตรายเราได้. มากกระทบได้ มาเกี่ยวข้องได้; แต่เราใช้มันด้วยสติปัญญา เราจัดการ กับมันด้วยสติปัญญา : กินมันก็ได้ บริโภคมันก็ได้ มีมันก็ได้ เก็บมัน ไว้ก็ได้ แต่ไม่มีผลเป็นทุกข์; เพราะมันมีค่าเท่ากับไม่มี ไม่เป็น ไม่ใช่ ไม่กิน ไม่เก็บ เพราะไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา.

ในทางที่ตรงข้ามนั้น มันไม่มีตัวเรามีของเราหมด เพราะฉะนั้น มันจึงเป็นทุกข์ตลอดเวลา : ไม่ทันกิน ไม่ทันเก็บ มันก็ทุกข์แล้ว, กินอยู่ เก็บอยู่ มันก็ทุกข์อีก, มันเป็นทุกข์ไปหมดเพราะเหตุนี้; นั่นเรียกว่าไม่อยู่โดยชอบ. ไม่ได้เป็นอยู่โดยชอบก็กลุ้มไปด้วยโรค หรือความทุกข์; ถ้าเป็นอยู่โดยชอบ มันก็ไม่มีทางที่จะเกิดโรคหรือ เกิดความทุกข์ได้.

คำ “เป็นอยู่ชอบ” นี้ อธิบายได้ต่อไปถึงกับว่า เป็นอยู่อย่างนั้น ก็เลสไม่ได้อาหารหล่อเลี้ยง ก็เลสผอมตายเอง. เปรียบเหมือนว่าเสื่อ ด้รายนี้เราล้อมคอกมันไว้ได้แล้ว เราก็ล้อมมัน, มันก็ไม่ได้กินอาหาร;

เพราะในคอกนั้นมันไม่มีอาหาร เราไม่ต้องฆ่ามัน มันก็ไม่ได้กินอาหาร; เพราะในคอกนั้นมันไม่มีอาหาร เราไม่ต้องฆ่ามัน มันก็ตายเอง. เพราะฉะนั้น เราล้อมไว้ให้ถูกวิธีตรง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อัมมารมณั ที่มากกระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รอบตัวเรา; ล้อมตรงนี้ คือปฏิบัติถูกต้องสิ่งเหล่านี้ ที่ตรงนี้, กิเลสไม่มีทางได้กินอาหาร ก็ไม่อาจเกิด ไม่อาจเจริญงอกงาม; เชื้อของกิเลสจึงหมดไป มันก็เลยไม่มีเชื้อที่จะให้เกิดกิเลสหรือทำให้เกิดทุกข์.

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “อยู่ให้ชอบ อยู่ให้ถูกวิธีเท่านั้น โลกจักไม่ว่างจากพระอรหันต์” นี้เรียกว่าปฏิบัติตามหลักของปฏิจาสมุปบาท, เรียกว่าเป็นอยู่ถูกต้องชนิดที่เกิดกิเลสไม่ได้ โดยที่เห็นว่าตัวกู - ของกูนี้เป็นเพียงมายา เพราะมันเพิ่งเกิดมา เมื่อมีรูปมากกระทบตาหูเป็นต้น; เกิดเวทนาแล้วปรุงเป็นความอยาก, ถ้าอย่าให้มีอะไรมาปรุงเป็นความอยาก มันก็ไม่เกิดอุปาทานว่าตัวกูว่าของกู.

พึงเข้าใจให้ถูกต้อง ว่ากิเลสมันเพิ่งเกิดหยก ๆ เพราะการปรุงขึ้นมา ไม่ใช่ตัวจริง.

มันเป็นมายาเหมือนกับหน่วยคลื่น ที่เกิดขึ้นเพราะลมพัดน้ำ น้ำก็มีอยู่จริง ลมก็มีอยู่จริง แต่ตัวคลื่นนั้นเป็นมายา. นี้เปรียบเทียบโดยวัตถุ แต่จะเอาเป็นเรื่องเดียวกันแท้ไม่ได้; มุ่งหมายแต่จะชี้ตรงความเป็นมายาของคลื่น ที่เกิดขึ้นมาเพราะการปรุงแต่งคือลมพัดน้ำ ให้กระฉอกเป็นลูกคลื่น ยกเป็นสันลูกคลื่นขึ้นมาแล้วก็หายไป.

ความรู้สึกว่าตัวกู - ของกู คราวหนึ่งๆ ในวันหนึ่ง ซึ่งเกิด
อยู่หลายๆ คราวนั้น ก็เป็นเหมือนคลื่นที่มาจากน้ำ คืออารมณ์ รูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส; แล้วก็กระทบด้วยลมคือ ความโง่ ความหลง
อวิชชา แล้วเกิดเป็นคลื่น คือตัวกู - ของกู โผล่ขึ้นมาเป็นคราวๆ,
วันหนึ่งหลายคราว.

... ..

ความรู้สึกว่าตัวกู - ของกู หรือ *egoism* ที่โผล่ขึ้นมาคราว
หนึ่งนี้ ท่านเรียกว่าชาติหนึ่ง ชาติคือความเกิดที่หนึ่ง.

นี่แหละความเกิดที่แท้จริง หมายถึงความเกิดของสิ่งนี้คือ
ตัวกู - ของกู. อย่าได้ไปหมายถึงความเกิดจากท้องแม่. คนหนึ่งเกิด
จากท้องแม่ที่หนึ่งแล้วก็เข้าไปที่หนึ่ง นั้นไม่ใช่ความเกิดที่
พระพุทเจ้าท่านมุ่งหมาย; มันเป็นความเกิดทาง *physical* มากไป.

ความเกิดที่พระพุทเจ้าท่านมุ่งหมายนั้นเป็นฝ่าย *spiritual*
หมายถึงการเกิดที่เป็นอุปาทานว่าตัวกู - ของกู วันหนึ่งเกิดได้หลาย
ชาติ หลายสิบชาติ หรือหลายร้อยชาติก็ตาม แล้วแต่ว่าใครจะเกิดเก่ง
สักก็มากน้อย; แต่ทุกคราวจะต้องเป็นชาติ เป็นตัวกู - ของกูขึ้นมา
ที่หนึ่งเสมอไป; แล้วมันก็ค่อยจางไป เดี่ยวมันก็ค่อยดับลงแล้วก็
ตายไป, เดี่ยวก็เกิดโผล่มาใหม่อีก เมื่อไปกระทบรูป เสียง หรือกลิ่น
อย่างอื่นขึ้นมาอีก. และแต่ละชาติมีปฏิกิริยาเป็น *reaction* ส่งต่อถึงกัน
อย่างที่เราเรียกว่ากรรมเก่าของชาติก่อน มาส่งผลให้เกิดในชาตินี้

เป็นอย่างนี้ เป็นผลขึ้นมา แล้วส่งต่อกันไปอย่างนี้ทุกๆ ชาติ. คำว่า “ผลกระทบ” หรือ “การรับผลกระทบ” ก็มุ่งหมายอย่างนี้ และจะถูก ตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอน; ถ้าไม่อย่างนั้นจะออกนอกเรื่องนอก รวไป. เราต้องเข้าใจเรื่องเกิด เรื่องกรรม ผลกรรม และการรับผล กรรม อย่างนี้ :-

อย่างว่าเกิดเป็นผู้อยากได้ของรักอย่างใดขึ้นมาแล้วตายไป; แล้วเกิดเป็นผู้ไปขโมย หรือว่าไปทำโจรกรรมเข้าจริง ๆ แล้วก็ตายไป; แล้วไปเกิดเป็นผู้บริโภคสิ่งนั้นเข้าไป หรือว่าไม่ได้บริโภคสิ่งนั้นเข้าไป เดี่ยวไปเกิดเป็นจ่าเลย ถูกกล่าวหาแล้ว, เดี่ยวไปเกิดเป็นนักโทษ อยู่ในตารางแล้ว. ความเกิดอย่างนี้มีได้มากและสับสนกันอย่างยิ่ง หลายสายหลายแนวพร้อมคลุกเคล้ากันไป; คุณันให้ตีๆ จะเข้าใจ. ถ้าทำการหยุดความเกิดเสียได้เมื่อไร เมื่อนั้นเป็นนิพพาน ซึ่งไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย.

ถ้ายังมีเกิด เป็นต้องรู้สึกตัวกู - ของกูอยู่เรื่อย : ก็เป็น วัฏสงสารไปเรื่อย คือทุกข์เรื่อย เป็นลูกโซ่ไปเลย.

เราอย่าไปเข้าใจผิดตรงที่ว่า ไม่เกิด ๆ นี้มันหมายถึงว่างจน ขนาดว่าไม่มีความรู้สึกอะไร ไปนั่งตัวแข็งเป็นท่อนไม้ไม่ใช่ มันกลับ ว่างไว (active) มากที่สุด. ที่ว่างจากตัวกู หรือว่างจากการเกิด มากที่สุดนั้นก็กลับเป็นสติปัญญามากที่สุด ทำอะไรได้คล่องแคล่วที่สุด เพราะมันไม่อาจทำผิด คิดผิด พุดผิด มันจึงทำได้โดยเร็ว.

ที่ว่ามันไม่มีทางที่จะผิดได้ ก็เพราะมันเป็นสติปัญญาอยู่โดยธรรมชาติ ในตัวธรรมชาติเป็นอัตโนมัติ. สิ่งที่เราเรียกว่า “ความว่างจากตัวกู” มันเป็นอย่างนี้เอง. “เรา” ที่ว่างจากตัวกู หรือผู้ที่ว่างจากตัวกู หรือผู้ที่นิพพานอยู่นี้ ทำอะไรได้หมด แต่แล้วไม่ทำอะไรผิดเลย; เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่ง รวดเร็วอย่างยิ่ง มากมายอย่างยิ่ง ดีอย่างนี้.

อย่าได้ไปเข้าใจว่า ถ้าเกิดความรู้สึก ว่าง อย่างนี้แล้ว มันทำอะไรไม่ได้ หยุดทำอะไรไปหมด, หินดีไปหมด เนอียไปหมด หรือมันอยู่เฉยไปเลย; อย่างนั้นว่าเอาเอง, เพราะความโง่ของตัวเอง ก็เลยทำให้กลัว กลัวความว่าง กลัวนิพพาน หรือกลัวจะหมดกิเลสตัณหา แล้วจะไม่สนุก อย่างนี้เป็นต้น.

ความหมดกิเลสตัณหา ยิ่งสนุกอย่างยิ่ง ยิ่งเป็นสุขอย่างยิ่ง; แต่ถึงอย่างไรก็ต้องเป็นความสุข หรือความสนุกที่แท้จริง คือ จะไม่เป็นอันตราย ไม่หลอกลวง ไม่เป็นมายา.

ในความสุขสนุกของคนปุถุชนนั้น มันไม่จริง, มันหลอกลวง มันเป็นมายา, แล้วมันใส่ความทุกข์ให้แก่ผู้นั้น เหมือนกับเหยื่อที่ใครกินเข้าไปแล้วมันติดเบ็ด. นี้เรียกว่า ตกอยู่ใต้อำนาจพญามาร; มันก็รุ่มกันอยู่ตลอดเวลา, มันก็จมอยู่ในวัฏฏสงสาร คือห่วงโซ่ของความทุกข์, หรือว่าทะเลวนของความทุกข์, ขึ้นมาไม่ได้.

นี้เรียกว่า เราอาศัยการดับตัวกูเสียได้ ด้วยมองเห็นตัวกู -

ของภูนี้เป็นมายาโดยอาศัยการปฏิบัติตามหลักของปัจจุสมุขบาท
นับว่าเป็นอย่างหนึ่ง แนวหนึ่งหรือวิธีหนึ่ง.

....

ประการที่ ๒. เห็นอารมณ์ทั้ง ๖ โดยหลัก อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา.

เอาตมาจะยกตัวอย่างมาหลายๆ แนวเพื่อให้เป็นตัวอย่าง
เช่นว่า : มองที่อารมณ์ คือมองลงไปที รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
ฉัฆมารมณั หกประการที่มันจะมากกระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ว่าแม้แต่อารณันี้มันก็เป็นมายา โดยอาศัยความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา.

เราอย่าทำเล่นกับเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันไม่ใช่เรื่อง
สำหรับคนแก่หรือว่าเป็นเรื่องเอาไว้สวดศพคนตายแล้ว; มันเป็นเรื่อง
ที่ต้องนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน สำหรับคนเป็นๆ.

ถ้าใครสามารถเอาความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้ามา
กำกับอยู่กับชีวิตประจำวันแล้ว คนนั้นได้ชื่อว่ามีเชื้อด้านทานโรค
สูงสุด, แล้วอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส นั้นจะไม่เกิดเป็นพิษขึ้นมา
ได้ เราจะมื่ออยู่เป็นอยู่อย่างมีความเกษม.

บาลีใช้คำว่า *เกษม - เกษม* นี้เป็นภาษาสันสกฤต คือ *เกษม*
แล้วมาเป็นไทยว่า *เกษม* เราอยู่เป็นอย่างเกษม.

นำแปลกลเหมือนกันที่ท่านไม่ใช่คำว่า เป็นสุข, เพราะคำว่า “สุข” นี้มันออกจะเป็นมายา หรือหลอกลวงอยู่รูปหนึ่งเหมือนกัน เอาแต่เกษมก็แล้วกัน. เกشمหมายความว่าอิสระ และสงบเย็น.

ถ้าจะพูดให้เห็นชัดหน่อย ไม่ให้เป็นที่ตั้งของความหลง ก็เรียกว่า เกشمจากโยคะ. โยคะคือเครื่องรบกวน; เกشمจากเครื่องรบกวนนั้นคือว่าง หรือนิพพาน.

หากต้องการจะมีชีวิตอย่างเกษมแล้ว ก็ต้องอาศัยความรู้ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้สมบูรณ์, มันจะต่อต้านกันได้กับอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่มากระทบ ไม่ให้ไปหลงรักหรือหลงเกลียด.

เรื่องุ่นวายมีอยู่ ๒ อย่างเท่านั้น คือ ไปหลงรักอย่างหนึ่ง, ไปหลงเกลียดอย่างหนึ่ง, ซึ่งเป็นเหตุให้หัวเราะและต้องร้องไห้. ถ้าใครมองเห็นว่าหัวเราะก็กระหืดกระหอบ มันเหน้อยเหมือนกัน; ร้องไห้ มันก็กระหืดกระหอบเหมือนกัน; สู้อยู่เฉยๆ ดีกว่าอย่าต้องหัวเราะ อย่าต้องร้องไห้ นี่แหละมันเป็นความเกษม.

เราอย่าได้ตกไปเป็นทาสของอารมณ์, จนไปหัวเราะหรือ ร้องไห้ตามที่อารมณ์มาขย้ำ; เราเป็นอิสระแก่ตัว หยุดอยู่ หรือเกษมอยู่ อย่างนี้ดีกว่า. นี่คือการที่เราใช้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเป็นเครื่องมือ กำกับชีวิตประจำวัน สามารถเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นมายา, เป็น *illusion* เหมือนอย่างที่ว่ากู - ของกูก็เป็น *illusion* เพราะว่าว่าตัวกู - ของกู มันเกิดมาจากอารมณ์. ตัวกู - ของกูเป็นมายา อารมณ์

ทั้งหลายก็เป็นมายา เห็นได้ด้วยหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โรคก็ไม่เกิด ความทุกข์ก็ไม่เกิด.

....

ประการที่ ๓ เราจะตัดลัดมองไปดูสิ่งที่เป็นสุขเวทนาคือ ความสุขสนุกสนาน เริงร่าร่าเริง ที่เป็นสุขนั้น เรียกว่า สุขเวทนา.

ตัวสุขเวทนานั้นเป็นมายา เพราะว่ามันเป็นเหมือนลูกคลื่นที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ ไม่ใช่ตัวจริงอะไร. ที่พูดดังนั้นก็เพราะว่าในบรรดาสิ่งทั้งปวงในโลกทั้งหมดทุกโลกไม่ว่าโลกไหน มันมีค่าอยู่ที่ตรงที่ทำให้เกิดสุขเวทนา.

คิดดูให้ดีว่า ท่านศึกษาเล่าเรียนทำไม? ท่านประกอบอาชีพหน้าที่การงานทำไม? ท่านสะสมทรัพย์สมบัติ เกียรติยศชื่อเสียง พวกพ้องบริวาร ทำไม? มันก็เพื่อสุขเวทนาอย่างเดียว. เพราะฉะนั้นแปลว่าอะไรๆ มันก็มารวมจุดอยู่ที่สุขเวทนาหมด. ฉะนั้น ถ้าเรามีความรู้ในเรื่องนี้ จัดการกับเรื่องนี้ ให้ถูกต้องเพียงเรื่องเดียวเท่านั้น; ทุกเรื่องมันถูกหมด เพราะฉะนั้น จึงต้องดูสุขเวทนาให้ถูกต้องตามที่เป็นจริงว่า มันก็เป็นมายาชนิดหนึ่ง.

เราจะต้องจัดการให้สมกันกับที่มันเป็นมายา; ไม่ใช่ว่าจะต้องไปตั้งข้อรังเกียจ เกลียดชังมัน อย่างนั้นมันยิ่งบ้าบอที่สุด; ถ้าเข้าไปหลงรัก หลงเป็นทาสมันก็เป็นเรื่องบ้าบอที่สุด. แต่ว่าไปจัดการกับมันอย่างไรให้ถูกต้องนั้นแหละเป็นธรรมะเป็นลูกศิษย์ของ

พระพุทธเจ้า ที่จะเอาชนะความทุกข์ได้ และไม่ต้องเป็นโรคทาง
วิญญาณ.

มันก็ต้องทำโดยวิธีที่พิจารณาให้เห็นว่า สุขเวทนานี้ที่แท้
ก็คือมายา เป็นเหมือนลูกคลื่นลูกหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะน้ำถูกลมพัด.
หมายความว่า เมื่อรูป เสียง กลิ่น รสฯ เข้ามา แล้วความโง่คืออวิชชา
โมหะ ออกรับ กระแทกกันแล้วเป็นคลื่น กล่าวคือสุขเวทนาขึ้นมา,
เดี๋ยวมันก็แตกกระจายไป. ถ้ามองเห็นอย่างนี้แล้ว เราก็ไม่เป็นทาส
ของสุขเวทนา เราสามารถจะควบคุม จะจัด จะทำกับมันได้ใน
วิธีที่ไม่เป็นทุกข์ ตัวเองก็ไม่เป็นทุกข์ ครอบครัวก็ไม่เป็นทุกข์
เพื่อนบ้านก็ไม่เป็นทุกข์ คนทั้งโลกก็ไม่พลอยเป็นทุกข์ เพราะมีเรา
เป็นมูลเหตุ. ถ้าทุกคนเป็นอย่างนี้ โลกนี้ก็มีสันติภาพถาวร คือเป็น
ความสุขที่แท้จริงและถาวร.

นี่คืออานิสงส์ของการหายโรค โดยวิธีต่างๆ กัน: ไม่เป็นโรค
ตัวกู ไม่เป็นโรคของกู.

เอาตมายกตัวอย่างมาเพียง ๓ อย่างก็พอแล้ว เพราะเวลา
ก็จะหมดอยู่แล้วว่าเราจะเห็นตัวกู - ของกูนี้เป็นมายา โดยหลักของ
ปฏิจัสสมุปบาทก็ได้; หรือว่าอีกวิธีหนึ่งเราจะเห็นอารมณ์ทั้งหก คือ
รูป เสียง กลิ่น รส น้มนั้นเป็นมายา โดยหลักของอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ก็ได้; หรือว่าเราจะเห็น สุขเวทนาว่าเป็นมายา โดยหลัก
ของการเห็นว่ามันเป็นของปรุ่่งแต่่ง หรือเป็นเพียงสังขารเท่านั้น

ไม่ใช่ของจริงอะไรอย่างนี้ก็ได้.

ทั้งหมดนั้นจะเป็นได้อย่างนั้น ก็ดูให้ดี หรือระมัดระวังให้ดี มีสติสัมปชัญญะกันให้มาก ตรงขณะที่อารมณ์มากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นั่นเอง. เหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านกำชับ พระพาหิยะ ให้เห็นสักว่าเห็น ได้ยินสักว่าได้ยิน อย่าให้ปรุงเป็นเวทนา หรือถ้าปรุงเวทนาแล้ว ก็อย่าให้ปรุงเป็นต้นหากก็ได้; ยังได้อีกทีหนึ่ง; แล้วก็ไปสนใจเรื่องว่างเรื่องวุ่นให้มากที่สุด.

พูดเพียงครั้งเดียว หรือฟังเพียงครั้งแรกนี้ พอเข้าใจเลาๆ; ต้องไปสังเกตจนจับให้ได้ ว่า เราเองนี้แท้ที่จริงก็มีว่างอยู่มาก, เวลาที่เราว่างไม่วุ่นหรือมีสติปัญญามีอยู่มาก. วุ่นหรือความรู้สึกเป็นตัวกู - ของกู นั้นมาเป็นพักๆ คราวๆ ที่เรียกว่าความเกิดนั้นมันมาเป็นคราวๆ เกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที; แต่ว่าขณะที่ไม่เกิดนั้น ไม่เป็นทุกข์เลย และมีอยู่มาก. แล้วคนก็โง่เอง มองข้ามไปเสียเอง คือมองข้ามนิพพานที่มีอยู่เองไปเสีย จึงมองไม่เห็นว่ามีนิพพาน.

แม้เป็นนิพพานน้อยๆ นิพพานขิมลองก็จริง แต่ว่าก็เป็นนิพพานอย่างเดียวกับนิพพานจริงหรือนิพพานถาวร เพียงแต่ว่ามันไม่ถาวร เพราะว่าเราไม่สามารถป้องกันโรค ไม่สามารถทำลายโรค โรคจึงมาแทรกเสียเป็นพักๆ นิพพานก็ขาดเป็นห่วงๆ.

ถ้าใครมีบุญ คือฉลาดถึงกับรู้ว่า โดยที่แท้พื้นฐานนั้นมันว่าง หรือเป็นนิพพานอยู่เองแล้ว; เรื่องมันก็ระวังอยู่แต่เพียงว่าอย่าให้

ของใหม่เข้ามาแทรกแซง. เจ้าบ้านว่างดีอยู่แล้ว แยกอากาศคนดูกะ นั้นคือวุ่น; เพราะฉะนั้น อย่าให้มันเข้ามา ไล่มันออกไป ไม่ให้เข้ามา ในบ้านในเรือนของเรา มันก็ว่างอยู่ตลอดเวลาได้.

วิธีไล่ออกไป ก็คือวิธีปฏิบัติธรรมะ ตามหลักของพระพุทธเจ้า, นี่ เป็นเหตุให้เกิดกำลังใจ เกิดความเชื่อ - ศรัทธาแน่นแฟ้นในธรรมะ, เกิดวิริยะ - ความพากเพียรเอาจริงในธรรมะ, เกิดวิมังสา - สอดส่อง อยู่เสมอ, แล้วมันก็สำเร็จเป็นของที่ไม่ยาก.

แต่ถ้าว่าโง่ในตอนแรก แล้ว มันยากอย่างยิ่ง คือว่ายาก ยิ่งกว่ากลิ้งครกขึ้นภูเขา; แต่ถ้าคล้ำถูกเงื่อนถูกปมแล้วละก็ มันง่าย ยิ่งกว่ากลิ้งครกลงมาจากภูเขา.

อีกทีหนึ่งหรืออีกอย่างหนึ่งก็คือว่า เรามีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ อย่าลืมหงายและอย่าประมาท คอยจับให้พบความว่างและความวุ่นที่เกิดขึ้น อยู่เป็นประจำวัน.

คำว่า “เรา” นี้หมายถึง จิต ไม่ใช่เราคือตัวกู - ของกู ให้ มีจิตรักและพอใจในความว่าง คือนิพพานนี้อยู่เสมอไป อย่าได้มี จิตโน้มไปในทางที่เข้าใจผิดไปหลงสิ่งที่วุ่น.

เดี๋ยวนี้ปัญหาที่ยากที่สุดมันอยู่ตรงที่ทุกคนไม่ชอบความ ดับทุกข์ จนไม่กล้าจะยืนยันว่าเกิดมานี้เพื่อไม่ทุกข์ มันกลายเป็นว่า เกิดมาเพื่ออะไรก็ได้ เอาทั้งนั้น; ขอแต่ให้ได้ตามใจตัวสนุก ๆ ก็แล้วกัน ก็เลยปล่อยตามเรื่องไปหมด. ที่จริงเรื่องดับทุกข์นี้ มันไม่ยาก

ไม่เหลือวิสัยอะไร มันก็พอๆ กัน กับภาระงานต่างๆ แต่เราไม่เข้าใจ
เราหันหลังให้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นทุกข์อยู่เรื่อย.

....

เป็นอันว่าความหมดโรค หรือไม่เป็นโรคทางวิญญาณนี้
มันอยู่ตรงที่รู้จักทำไม่ให้เกิดวิญญู - ของภูเกิดขึ้นมา. นั่นแหละคือ
“ความไม่มีโรค” ซึ่งเราเรียกกันว่าเป็นลาภอย่างยิ่ง.

คำนี้เป็นคำโฆษณาชวนเชื่อของคนขายยาครั้งพุทธกาล ว่า
“อาโรคฺยปรมา ลาภา”; เทียบร้องก้องไปตามสี่แยก ไปตามถนน
หนทาง มันไม่ได้หมายถึงโรคอย่างนี้มันเพียงเป็นโรคปวดหัว ปวดฟัน
หรืออะไรทำนองนั้น. โรคทางวิญญาณของพระพุทธเจ้านี้ท่านหมายถึง
โรคที่เป็นทุกข์อย่างยิ่ง ซึ่งเป็นโรคอย่างแท้จริงอย่างนี้ แล้วความ
หมดโรคก็ต้องจริงถึงขนาดนี้.

เราพ้นโรคอยู่เป็นประจำทุกวันนี้ ก็เป็นการพ้นโรคอย่าง
ตถกตฺพทาน ตถกตฺวิมุตติ. มันพ้นโรคโดย *coincident* อยู่เป็นประจำ
อยู่เหมือนกัน. *coincident* ก็มีมาอีกรูปหนึ่ง คือว่า มีโรคฟลุคขึ้นมา
แทรกแซงอยู่เสมอเหมือนกัน. แต่อย่างไรก็ดี เราอย่าลืมนึกว่าพ้นโรค
เป็นประจำตามธรรมดา โดยไม่รู้สีกตัวนั้นก็มิใช่. เรียกว่าตถกตฺวิมุตติ.

ที่นี้บางครั้ง เราตั้งอกตั้งใจควบคุมมัน ก็ว่างได้มากกว่านั้น
อีก พ้นจากโรคได้มากขึ้นอีก อย่างนี้เรียกว่า *วิกขัมภณวิมุตติ* เพราะ
เราคอยคุมมันไว้.

ถ้าเราจัดการได้ดีขาดเลย ถอนรากถอนเหง้าถอนเชื้อได้หมดเลย. อย่างนี้เรียกว่า *สมุจเฉทวิมุตติ* หรือสมุจเฉทพหวน คือฆ่าตายเลย ไม่เพียงแต่ฟลุค หรือไม่เพียงแต่ข่มขีไว้ชั่วคราว.

ตามธรรมดาเราจึงได้ผล อย่างน้อยก็ได้ผลเป็น ตทั้งค-วิมุตติ ได้กำไรมากอยู่แล้ว. ถ้ามากกว่านั้นก็ เป็นวิกขัมภนวิมุตติ และเป็นสมุจเฉทวิมุตติ ซึ่งเป็นอันดับสุดท้ายไปเลย. เราไม่ได้เป็นอยู่ โดยความโลภ ความหลง และความไม่ปรารถนาต่างๆ แต่ว่าเป็นอยู่ ด้วยความเกษมเต็มอยู่ด้วยสติปัญญา, เป็นความไม่ทุกข์ไม่ร้อน เป็นความสดชื่นเหมือนกับภาวะแห่งความหนุ่มสาว ที่ไม่รู้จักแก่เฒ่า; นี่แหละคือความหายจากโรคทางวิญญาณ.

ในที่สุดนี้ ก็ขอให้เราทุกคนที่รวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มของ พุทธบริษัทนี้ รู้จักความมุ่งหมายอันแท้จริงของการรวมกลุ่ม. ถ้าเห็นว่าดี ว่าจริงอย่างนี้แล้ว ก็ช่วยกันสามัคคีในการที่จะเสียสละสิ่งที่ถูกกว่า เพื่อซื้อเอาสิ่งที่แพงกว่า ดีกว่า ประเสริฐกว่าเข้ามาให้ได้; คือช่วยกันรักษากิจการนี้ไว้ อย่าให้ล้มไป ให้เจริญก้าวหน้า เพื่อประโยชน์แก่ตัวเราเอง แก่เพื่อนมนุษย์ทุกคน ก็จะได้ชื่อว่า *เกิดมาที่หนึ่งได้ ทำสิ่งดีที่สุดในที่มนุษย์ควรจะทำ, และได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในที่มนุษย์ควรจะได้รับ* แล้วมันก็ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น มันมีเท่านั้น.

เป็นอันว่าจบเรื่องที่จะต้องเรียนจะต้องทำ หรือว่าจะต้องเสวยผลของการกระทำ และมีชีวิตอยู่โดยไม่เป็นทุกข์เลย ทั้งใน

ขณะแสวงหาและขณะบริโภค. เมื่อประกอบกิจการงานเพื่อแสวงหา รวมทั้งการศึกษาเล่าเรียน การทำอาชีพเหล่านี้ เป็นการแสวงหา, ขณะนี้เราก็ไม่ทุกข์; ครั้นได้ผลเป็นเงินเป็นทองทรัพย์สมบัติเกียรติยศ ชื่อเสียง อะไรมาบริโภค มันก็ไม่เป็นทุกข์, มันไม่เป็นทุกข์ทั้ง ๒ สถานอย่างนี้ มันก็วิเศษอย่างยิ่ง. เหมือนกับไปจับปลามาก็ไม่ถูก เหย่งปลาตำ ได้ปลามากินแล้วก็ไม่ถูกก้างปลาเลย. เมื่อจับปลาก็ไม่ทุกข์ เมื่อกินปลาก็ไม่ทุกข์ มันก็หมดกันเท่านั้น มันไม่มีอะไรมากกว่านั้น.

ขอให้ทุกคนรู้จักโรคทั้งทางกาย (*physical disease*) และ ทางจิต (*mental disease*) และทั้งทางวิญญาณ (คือ *spiritual disease*) กันให้ครบถ้วน; อย่าให้ขาดตกบกพร่อง ว่างแหง แต่ ประการใด, แล้วแก้ไขเยียวยามันไปทุกโรค. ให้เป็นผู้ไม่มีโรค และ ชื่อว่า "อาโรคฺยปรมา ลาภา" ที่แท้จริง.

อาตมาขอยุติการบรรยาย "ใจความทั้งหมดของพระพุทฺธ- ศาสนา" ตามโอกาสนี้เพียงเท่านี้.

เรื่องที่ตรัสรู้และรู้นั้นมันมากเท่ากับใบไม้ทั้งป่า,
แต่เรื่องจำเป็นที่ควรรู้, ควรนำมาสอน, และมา
ปฏิบัตินั้น เท่ากับใบไม้กำมือเดียว.

...

คำว่า “กำมือเดียว” นี้ เราก็ต้องรู้สึกได้ว่า มันเป็น
ของไม่มากมาย หรือไม่เหลือวิสัย ไม่เกินวิสัยของ
คนเราจะเข้าถึงได้

ธรรมะใกล้มือ ชุด แก่นพุทธศาสนา ๑ ชุด ๓ เล่ม



สมทบการผลิตเพื่ออ่าน-เผยแพร่เป็นธรรมทาน
หรือ ต้องการสั่งพิมพ์จำนวนมาก
ติดต่อ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
โทร. ๐ ๒๙๙๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑ อีเมล [cgs@bia.or.th](mailto:cds@bia.or.th)

