

A sepia-toned photograph of a school classroom. Rows of wooden desks and benches are arranged in the foreground and middle ground. In the background, a teacher stands at a blackboard, and a white dog is visible on the floor. The scene is filled with natural light filtering through trees, creating a warm and nostalgic atmosphere.

# ประโยชน์ของเก้าอี้ มีก็ต่อเมื่อมันว่าง

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง





# ประโยชน์ของเก้าอี้ มีกี่ต่อเมื่อมันว่าง

ISBN 974-374-044-9

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม ๒๕๔๕



จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม



จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ภาพจากหนังสือ **อสังคิมสังวัจนายุสมานุสรณ์**  
และ ช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตของพุทธทาสภิกขุ

พิมพ์ที่ บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด  
โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๗๕-๘๕๑๑

โทรสาร ๐-๒๓๓๗๕-๗๘๐๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นางสาวลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดิ์

๑๖๕ สุขุมวิท ๔ (นานาใต้) กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

---

อนุญาตและอนุโมทนาแก่ผู้ประสงค์จะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน  
ขอความกรุณาแจ้งให้กองทุนธรรมสวัสดิ์ทราบด้วย

# ประโยชน์ของเก้าอี้ มีก็ต่อเมื่อมันว่าง

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง



พระโธชนของเกาะซีนิคตอเม็อนีว้าง

# ประโยชน์ของเก้าอี้ มีก็ต่อเมื่อมันว่าง

ท่านเพื่อนผู้สนใจในธรรมทุกท่าน

หัวข้อการบรรยายที่กำหนดไว้ในวันนี้ ดิฉันได้มาจากหนังสือ "อสีติสังวัจจรายุศมานุสรณ์" ซึ่งเจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาสท่านได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นธรรมบรรณาการแก่ญาติมิตร ลูกศิษย์ และผู้ไปร่วมงานธรรมสมโภช เมื่อท่านอายุได้ ๘๐ ปี ดิฉันสะดุดตาและสะดุดใจภาพที่ท่านอาจารย์กำลังยืนจับเก้าอี้อยู่ และมีคำบรรยายว่า "ประโยชน์ของเก้าอี้ มีก็ต่อเมื่อมันว่าง" จึงขอนำมาเป็นหัวข้อที่เราจะได้พูดคุยกันในวันนี้

---

บรรยาย ณ ชมรมพุทธ โรงพยาบาลรามธิบดี เมื่อ พ.ศ.๒๕๓๐



ที่ยกเอาเรื่องนี้ขึ้นมาพูดเพราะคิดขึ้นมาได้ว่า  
คนส่วนใหญ่รวมทั้งตัวดิฉันเองด้วยเหมือนกัน ที่นึกกัน  
แต่ว่า แก้วมีไว้สำหรับนั่ง แก้วสำหรับใส่น้ำ ชามสำหรับ  
ใส่แกง จานสำหรับใส่ข้าว บ้านก็สำหรับอยู่ รถยนต์  
สำหรับนั่งไปไหนมาไหน โรงเรียนมหาวิทยาลัยสำหรับ  
เล่าเรียน โรงพยาบาลมีไว้สำหรับผู้ป่วย แพทย์ก็มีไว้  
รักษาคนไข้ พยาบาลมีไว้เพื่อดูแลรักษาผู้ป่วย เหล่านี้  
เป็นต้น มันต่างก็มีความสำคัญในตัวของมันเอง  
แต่สิ่งเหล่านี้จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อมันว่าง

คุณหมอมจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อคุณหมอมีเวลา  
ว่างให้คนไข้ เดี๋ยวในโรงพยาบาลจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อ  
เป็นเตียงว่างที่จะให้ผู้ป่วยเจ็บได้นอนพักรักษา รถเมล์  
จะมีประโยชน์ต่อผู้โดยสารก็ต่อเมื่อมีที่ว่างให้แทรก  
ตัวเข้าไปได้ รถไฟ เครื่องบินก็เช่นเดียวกัน ห้องส้วม  
ซึ่งเป็นสถานที่สำคัญที่สุดจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อมันว่าง  
เมื่อต้องการจะใช้ เรามักจะนึกถึงกันแต่เพียงว่า สิ่งนั้น  
สิ่งนี้มีประโยชน์อย่างไร แต่ไม่ค่อยได้นึกถึงว่า มันมี





ประโยชน์เมื่อใด ไม่มีประโยชน์เมื่อใด เราจะรู้สึกว่ามันทำประโยชน์ให้แก่เราไม่ได้ ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นมันไม่ว่าง

ถ้าจะย้อนมาดูกันว่า อะไรเล่าเป็นสิ่งบอกว่า ว่างหรือไม่ว่าง ในเมื่อโต๊ะมันก็อยู่ของมัน เก้าอี้มันก็อยู่ของมัน รถเมล์ รถไฟ โรงพยาบาล เตียงคนไข้ ห้องน้ำ ห้องส้วม ถ้วยโถโอชามที่อยู่ในครัว มันต่างก็อยู่ของมันเฉยๆ แล้วอะไรที่บอกว่ามันว่างหรือไม่ว่าง และเป็นต้นเหตุให้เกิดความพอใจไม่พอใจ

สิ่งที่เป็นตัวกำหนดก็คือจิตนั่นเอง ไม่ใช่สิ่งที่มองเห็นข้างนอก รถเมล์ไม่ได้บอกว่าฉันไม่ว่างไปไม่ได้ ในเทียวนี่ เตียงคนไข้ไม่ได้บอกว่าฉันว่างหรือไม่ว่าง แต่จิตที่รับรู้ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต่างหากที่บอกว่ามันเป็นอย่างไร ทำให้ดิฉันมองเห็นว่า วัตถุที่อยู่รอบตัวเรานี้จะเกิดประโยชน์ได้ถ้าเรารู้สึกว่ามันว่าง

ทำไมจิตจึงชอบไปกำหนดในสิ่งที่ไม่ว่าง แล้วรับมาเป็นปัญหา ทำไมไม่มองดูสิ่งต่างๆ ให้มันว่าง



เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ให้เบิกบานแจ่มใส ผ่องใส  
ตลอดไป อะไรเป็นสาเหตุให้ว่างไม่ได้ เมื่อพิจารณาดู  
ก็ได้คำตอบว่า ที่จิตของเรามีแต่ความวุ่น ไม่เห็น  
ประโยชน์ของความว่าง ก็เพราะไม่เห็นความจริงที่  
ซ่อนอยู่ในความหลง ก็เลยยึดมั่นถือมั่นเอาความหลง  
หรือสิ่งหลงอันเป็นมายาที่มองเห็นอยู่ข้างนอกนั้นว่า  
เป็นของจริง

ตัวอย่างเช่น ไม่เห็นความแห้งที่ซ่อนอยู่ใน  
ความสด ความแก่ที่ซ่อนอยู่ในความเป็นหนุ่มเป็นสาว  
ความตายที่ซ่อนอยู่ในความเกิด ความมืดที่ซ่อน  
อยู่ในความสว่าง ความเสียที่ซ่อนอยู่ในความได้  
ความโง่ที่ซ่อนอยู่ในความฉลาด ความทุกข์ที่ซ่อน  
อยู่ในความสุข ความว่างที่ซ่อนอยู่ในความวุ่น ความ  
ไม่มีที่ซ่อนอยู่ในความมี เป็นต้น

ถ้าหากว่าท่านจะลองคิดดูเองก็จะพบอะไรๆ  
อีกมากมายที่ซ่อนอยู่โดยเรามองไม่เห็น แล้วเราก็



ยึดเอาแต่ภายนอกเท่าที่มองเห็นว่ามันเป็นจริง ทั้งนี้ก็เพราะความสด ความป็นหนุ่มเป็นสาว ความเกิด ความสว่าง หรือความสุขก็ดี เป็นสิ่งที่เราพึงพอใจ เราจึงยึดอยู่ในสิ่งนั้น และมองไม่เห็นความแห้งเหือด กรอบที่ซ่อนอยู่ในความเขียวชอุ่มอย่างพร้อมที่จะเป็นไปในวันหนึ่ง เมื่อถึงเวลาที่มันเปลี่ยนแปลงไปจริงๆ จากความสดเป็นความเหี่ยวเฉา กรอบแห้ง ความหนุ่มสาวเป็นความแก่ชราร่วงโรย ความสุขเป็นความทุกข์ เราจึงไม่สามารถจะทนรับได้ และความว่างจึงเกิดขึ้น ไม่ได้ในจิต

เมื่อมีความเกิดที่บ้านใด ก็จะมีแต่การแสดง ความยินดี อวยชัยให้พร พอใจที่มีชีวิตใหม่เกิดขึ้น แต่ไม่มีใครยอมรับว่ามันมีความตายซ่อนอยู่ในนั้น มองเห็นแต่ความสด ความสวย ความหนุ่มสาว แต่ไม่เห็นว่าการเกิดนี้กำลังย่างกรายไปสู่ความตาย ไม่ยอมรับเพราะรับแล้วมันเศร้าเกินไป นี่คือเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความประมาทขึ้น



หรือความมืดที่ซ่อนอยู่ในความสว่าง เราก็  
เห็นกันอยู่ทุกวันทุกคืน สว่างแล้วก็มืด มีความมืด  
ซ่อนอยู่ในความสว่างตลอดเวลา ความเสียที่ซ่อน  
อยู่ในความได้ ไม่มีใครได้อะไรแล้วไม่เคยเสีย ได้ยศ  
ได้ตำแหน่ง ได้การงาน ได้ทรัพย์สินเงินทอง บ้านช่อง  
ลูกหลาน บริวาร มันมีความเสียแทรกอยู่ทั้งนั้น

แม้แต่ได้ความรักที่มองดูเหมือนกับว่ามันจะหวาน  
สดชื่น แต่ในความรักนั้นเราเสียอะไรไปบ้าง เมื่อเรา  
ได้รับความรัก สิ่งที่เราเสียไปก็คือความเป็นอิสระใช่  
หรือไม่ ในขณะที่ยังไม่มีความรัก เรายังมีอิสระ  
อย่างเต็มที่ แต่เมื่อมีความรักเกิดขึ้น เราต้องเสีย  
ความเป็นอิสระไปทันที

เมื่อมีอำนาจ ได้อำนาจมา เสียอะไรไป ดูได้จาก  
ท่านผู้มีอำนาจทั้งหลาย ก็ต้องเสียความเป็นอิสระอีก  
นั้นแหละ เสียความเป็นอิสระในความเป็นตัวของตัวเอง  
ที่จะทำอะไรได้อย่างที่เคยทำ ฉะนั้น ในความได้  
ทุกอย่างจะมีความเสียซ่อนอยู่ในนั้น



ในความฉลาดก็มีความโง่ซ่อนอยู่ ดิฉันมองดูตัวเอง ก็เพิ่งมองเห็นว่าความโง่ของตัวเองนี้มีมาก เมื่อก่อนก็คิดว่าเราเป็นคนฉลาดพอสมควร ฉลาดในการเรียน ในการทำงาน จนกระทั่งมีตำแหน่งการงานพอใช้ได้ แต่ไม่เคยรู้เลยว่า ในความฉลาดนั้นมันมีความโง่ซ่อนอยู่ตลอดเวลา ทำไมจึงว่าโง่ เพราะในความฉลาดที่มีอยู่นั้น เราก็กังคังเป็นทุกข์ เกือบกกำลังอยู่กับความทุกข์

ในการนำความฉลาดมาใช้ในการทำงาน ในการดำรงชีวิต ทั้งในด้านส่วนตัวและในด้านอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เราเกือบกกำลังกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา นี่แสดงว่าเราไม่ได้ฉลาดจริง ถ้าเราฉลาดจริงมันไม่น่าจะมีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเราโง่ เราจึงไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะใช้ความฉลาดนั้นให้ถูกต้อง จนกระทั่งจิตใจนั้นไม่ต้องเป็นทุกข์

เรามองไม่เห็นความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในความสุข ถ้าความสุขเกิดขึ้นเราก็กังคังใจ และพร้อมที่จะ



เรียกร้องต้องการความสุขนั้น โดยที่เรามองไม่เห็น  
ว่าในความสุขนั้นมีความสุขทุกซ์ซ่อนอยู่ จึงเปรียบว่า  
ความสุขเหมือนกับควันทไฟ ที่เรามองเราก็เห็น แต่  
เมื่อเราเอื้อมมือไปจับ ไม่มีใครสามารถจับควันทไฟได้  
สักคนเดียว มันหายวับไปกับตา นี่แหละคือลักษณะ  
ของสิ่งที่เรียกว่าความสุข

แต่เรากียังยึดถือความสุข เพราะอะไร

เพราะเราพอใจ เพราะเราชอบ และเรารู้สึกว่า  
มันให้ความชุ่มชื้นเบิกบานแก่จิตใจ

เมื่อย้อนทบทวนดูว่า *ความสุขนั้นเกิดจากอะไร*  
เกิดจากการได้อย่างใจ สมใจปรารถนา แล้วเรารู้สึก  
ว่านี่คือความสุข ใช่หรือไม่ แล้วในชีวิตนี้เราเคย  
ได้อะไรอย่างใจทุกครั้งทุกคราวไหม มันก็มีได้เพียง  
บางครั้ง สิบครั้งอาจจะม่ครั้งเดียวที่เราได้อย่างใจ  
ในความสุขนั้น มีความทุกซ์ซ่อนอยู่เสมอ มีคำกลอน  
ของเจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาสบทหนึ่งว่า



ความเอ๋ย ความสุข

ใครๆ ทุก คนชอบเจ้า ฝ้าวิ้งหา

"แก่ก็สุข ฉันทก็สุข ทุกเวลา"

แต่ดูหน้า ตาแห้ง ยังแคลงใจ

ถ้าเราเผา ตัวตัณหา ก็น่าจะสุข

ถ้ามันเผา เราก้ "สุข" หรือเก็ยมได้

เชื่อว่าสุข สุขเน้อ อย่าเห่อไป

มันสุขเย็น หรือสุขไหม้ ให้แน่เออยๆ

เพราะฉะนั้นเมื่อเวลาที่บอกว่าสุขๆ นั้น ดูเสียให้ตีวามันเป็นสุขจริงหรือ ภายได้สุขนั้นมันมี "สุข" ซ่อนอยู่หรือไม่ เมื่อมี "สุข" ซ่อนอยู่ ก็หมายความว่านั่นแหละคือความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในความสุข

ในเรื่องความว่างซ่อนอยู่ในความวุ่นนั้น จะเห็นได้ในขณะที่จิตวุ่นวาย ไม่สงบ ถ้าเราหายใจเข้ายาว ออกยาว สักพัก ความวุ่นวายจะหายไป มีความว่างเข้ามาแทนที่ ซึ่งเราจะมองเห็นได้ทันตาเลยว่า ในความ



วุ่นนั้นมีความว่างซ่อนอยู่ใกล้ๆ เพียงแต่เรารู้จักหาให้พบ ความว่างก็จะเกิดขึ้นและนำมาใช้ประโยชน์ได้

### ความไม่มีซ่อนอยู่ในความมี ซ่อนอยู่ได้อย่างไร

ความมีที่เรามองเห็น เช่น มียศ มีทรัพย์ มีตำแหน่ง บริวาร ข้าทาส มีครอบครัว ลูกหลาน สามีภรรยา และอะไรต่ออะไรอีกเยอะแยะ แต่แล้ววันหนึ่งความมีนั้นมันก็หายไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งความมี "ของฉัน" ความมีทั้งหลายที่มีอยู่นั้นเป็นความมี "ของฉัน" ทั้งสิ้น ลองมองดูว่าความมีนั้นมันอยู่ตรงไหน อยู่ที่ชื่อหรือ ก็ไม่ใช่ เพราะบางคนมีตั้งหลายชื่อ ทั้งชื่อเล่น ชื่อจริง นามแฝง นามปากกา แล้วจะเอาอะไรมากำหนดว่านี่คือฉัน ถ้าจะเอาตำแหน่งมากำหนดว่านี่คือตำแหน่งหัวหน้ากอง อธิบดี รัฐมนตรี ว่านี่คือตัวฉัน แล้วมันยังยืนหรือเปล่า หรือจะเอาที่ครอบครัวฉัน ตรงไหนล่ะคือครอบครัวของฉัน

ใกล้เข้ามา จับดูร่างกายว่านี่แหละตัวฉัน เชื่อว่าท่านผู้เป็นแพทย์และพยาบาลจะบอกได้ดี ไม่มีใคร





บอกว่าผ่าตัดตัวฉันหน่อย ผ่าตัดตัวเขาหน่อย แต่จะ  
บอกว่า ผ่าตัดสมอง ผ่าตัดกระเพาะ แขน ขา แล้วตรง  
ไหนคือตัวฉัน ทุกส่วนที่เรียกชื่อกันขึ้นมาล้วนเป็นสมมุติ  
ใช้เรียกขาน โดยไม่สามารถชี้ได้ว่า ตรงไหนคือตัวฉัน  
แต่แม้กระนั้นเราก็ยังคงวุ่นวายเป็นทุกข์กันอยู่ด้วยสิ่ง  
ที่เรียกว่า "ตัวฉัน" และ "ของฉัน" อยู่ตลอดเวลา  
เพราะเรามองไม่เห็นความไม่มีที่ซ่อนอยู่ในความมี

พอลึกว่ามี เราก็ยึดว่ามีและต้องเป็นของฉัน  
บ้านของฉัน ลูกของฉัน สามีนของฉัน ภรรยาของฉัน  
พี่ของฉัน น้องของฉัน ตลอดจนยศศักดิ์ ตำแหน่ง  
หน้าที่ ศักดิ์ศรีของฉัน เกียรติยศของฉัน ความก้าวหน้า  
ความเจริญของฉัน มันก็เลยติดจมอยู่ตรงนั้นเอง  
ไปไหนไม่ได้

การที่เราไม่สามารถจะเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่  
ในความลวงได้นี้เอง ที่เป็นต้นเหตุเป็นต้นตอของ  
ปัญหา ทำให้ไม่สามารถจะใช้ประโยชน์ของสิ่งที่ควรใช้  
ได้อย่างเต็มที่ และไม่สามารถทำให้เกิดความว่างได้  
อย่างแท้จริง มีแต่ความวุ่นอยู่ตลอดเวลา



หากเราลองมานั่งใคร่ครวญดูว่า ในชีวิตที่ผ่านมา  
มานี้ เราได้ผ่านอะไรมาบ้างที่เป็นมายา หลอกหลวงให้  
เราวิ่งเล่นซอกหนากับมัน เราพยายามไล่ตาม มันหยุด  
รอให้เราเอื้อมมือไปจับ เหมือนจะจับได้ไล่ทัน แต่แล้ว  
ก็หลุดมือ วิ่งหนีเราไปอีก พิจารณาดูให้ดี เราจะ  
มองเห็นสิ่งที่ซ่อนอยู่อีกมากมาย

## ทำอย่างไรเราจึงจะว่างได้

ข้อเสนอแนะประการแรก ก็ขอเรียนว่า เราต้อง  
พยายามที่จะเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ในความลวง  
เห็นให้ตรงกับความเป็นจริงตามกฎของธรรมชาติ  
ถ้ายังมองเห็นได้ไม่ชัดเจน ก็ขอให้ฝึกว่า เห็นอะไรแล้ว  
อย่าเพิ่งหลงไหล อย่าเพิ่งรักใคร่ จงพยายามเจาะ  
ทะลุเข้าไปให้ถึงตัวจริงที่มันซ่อนอยู่ เห็นตัวจริงที่  
ซ่อนอยู่ได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้นก็เรียกได้ว่า เราได้เห็น  
ความจริงนั้นตามกฎธรรมชาติ

สิ่งที่เรียกว่ากฎของธรรมชาตินี้เชื่อว่าทุกท่าน  
คงคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว นั่นคือ กฎไตรลักษณ์ ที่แจก



ออกมาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นสิ่งที่อยาก  
เรียนว่า ตัวดิฉันเองได้ใช้ประโยชน์มากที่สุด มาก  
เหลือเกิน เมื่อเรามองเห็นความเป็นอนิจจังในสิ่งที่  
เป็นความลวง เราก็จะไม่ยึดมั่นกับมัน พอมองเห็น  
ความสดเราก็ไม่ยึดหวงความสด มองเห็นความหนุ่ม  
สาวเราก็ไม่ยึดอยู่ในความหนุ่มสาว มีความได้ขึ้นมา  
เราก็ไม่ยึดกับความได้เพราะมองเห็นความเสียที่  
ซ่อนอยู่ เช่นเดียวกันกับเมื่อรู้สึกตัวที่กำลังเป็นสุข  
ก็ไม่หลงเพลิดเพลินความสุข ใจนั้นพร้อมอยู่ด้วย  
ความไม่ประมาทว่า ความทุกข์กำลังซ่อนอยู่และจะ  
คืบคลานเข้ามาใกล้ได้ทุกนาที เมื่อความมีเกิดขึ้น  
ก็มองเห็นความไม่มีที่ซ่อนอยู่ทันที

สิ่งนี้จะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความไม่ประมาท  
จะไม่ปล่อยให้จิตหลงไหลอยู่ในความยึดมั่นถือมั่น  
อันเป็นความลวง เราก็จะพยายามปล่อยมันออกไป  
เพราะมองเห็นแล้วว่าในความสดมีความแห้ง ในความ  
หนุ่มสาวมีความแก่ ในความฉลาดก็มีความโง่ซ่อนอยู่



จนในที่สุดก็จะมองเห็นความจริงตามกฎของธรรมชาติ  
มองเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ซ่อนอยู่ในสิ่งที่ดูเหมือน  
คงที่

ในเรื่องของความเปลี่ยนแปลงนี้ เราเห็นอยู่  
ทุกครั้งที่ส่องกระจก สำหรับท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล  
ได้มีโอกาสคลุกคลีกับความเจ็บไข้อยู่เสมอ ก็จะมองเห็น  
ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดมีอยู่ทุกขณะจิต เมื่อมองเห็น  
ความเปลี่ยนแปลงก็จะเห็นทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในนั้น

ทุกข์ หมายถึงสิ่งที่มีความน่าเกลียด ที่มันน่า  
เกลียดก็เพราะมันมีความเปลี่ยนแปลง ถ้าหากว่า  
มันคงที่อย่างใจเรา เราก็จะไม่รู้สึกว่ามันน่าเกลียด  
แต่นี้เพราะมันมีความเปลี่ยนแปลง มันจึงเกิดความ  
น่าเกลียด เพราะมันนำเอาความทุกข์ ความทรมาน  
ความขมขื่นเจ็บปวดมาสู่เรา

และเมื่อสิ่งใดมีความเปลี่ยนแปลงและมีความ  
น่าเกลียดเช่นนี้ มันก็ย่อมเป็นอนัตตา หมายถึงสิ่ง



อันมิใช่ตัวมิใช่ตน ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสาร หากเราพยายามมองดูกฎของธรรมชาติเช่นนี้อยู่เสมอ เราก็จะมองเห็นตถตาอยู่ในนั้น คือ ความเป็นเช่นนั้นเอง

เมื่อดิฉันไปสวนโมกข์ครั้งแรก เจ้าประคุณท่านอาจารย์ท่านก็บอกว่า ให้เห็นตถตา คือ เช่นนั้นเอง ดิฉันก็เรียนท่านว่า ดิฉันไม่เห็นหรอก ทำไมดิฉันถึงไม่เห็น ก็เพราะมันเป็นคำพูดธรรมดา ดูไม่มีความขลัง ไม่มีความศักดิ์สิทธิ์ ไม่ชวนให้อยากจะเข้าใจเลย ท่านก็บอกว่า เอาเถิด ไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไร ดูไปๆ ตถตานี้ล่ะ มันมาจากไตรลักษณ์ ท่านได้พบคำตถตา นี้ในพระไตรปิฎกฉบับบาลี ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่า ตถตาหมายถึงความเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นอยู่ในตัวของมันเอง เปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไม่ได้ ก็คือความเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ มีความเปลี่ยนแปลงเป็นทุกซ์ และมีใช่ตัวตน

เมื่อศึกษาด้วยการดูธรรมชาตินานๆ เข้า ทั้งธรรมชาติภายนอกและธรรมชาติในจิตใจของเรา ก็เห็น



ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ประเดี๋ยว  
ดีประเดี๋ยวไม่ดี ประเดี๋ยวสุขประเดี๋ยวทุกข์ ประเดี๋ยว  
อยากจะร้องไห้ ประเดี๋ยวอยากจะหัวเราะ ประเดี๋ยว  
ตื่นเต้น ประเดี๋ยวเศร้าหมอง ประเดี๋ยวขมขื่น ประเดี๋ยว  
ชื่นบาน มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งๆ ที่บอกว่า  
ใจของฉันนะ จิตของฉันนะ แต่ก็ไม่สามารถบังคับได้

ดูไปๆ ดิฉันก็ค่อยๆ ซึมซาบกับ "ตถตา" หรือ  
"เช่นนั้นเอง" ทีละน้อยๆ และมองเห็นว่า นี่เองที่จะ  
ช่วยให้เราได้พ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรียกว่า  
ความลวง ที่ทำให้เราล้มลุกคลุกคลาน ขึ้นๆ ลงๆ  
กระโดดโลดเต้นอยู่ตลอดเวลา อันไม่ใช่สิ่งที่สมควร  
กระทำ

เราเคยคิดว่าตัวเองเป็นคนฉลาด ที่แท้เราหลอก  
ตัวเอง การยอมให้ใจหวั่นไหวสะทกสะท้านล้มลุกคลุก  
คลานอยู่ตลอดเวลาไม่ใช่ใจของคนฉลาด มันเป็นของ  
คนโง่ต่างหาก จึงไม่สามารถจะบังคับใจของตนเองได้





ฉะนั้น การพยายามดูให้เห็นความจริงที่ซ่อน  
อยู่ในความลวงอย่างตรงตามความเป็นจริง ตามกฎ  
ของธรรมชาติ ให้เห็นไตรลักษณ์และตถตาอยู่ในนั้น  
ก็จะช่วยให้จิตมีความว่างขึ้นได้

ข้อเสนอนที่ ๒ ก็คือ การพยายามเข้าถึงกฎอหัง-  
ปัจจยตา หรือกฎของเหตุปัจจัย ทั้งในฝ่ายที่ให้คุณและ  
ในฝ่ายที่ให้โทษ มองดูทั้งสองอย่าง ทุกสิ่งที่มีมันเป็น  
ที่มีมันเกิดขึ้น ล้วนมาจากเหตุปัจจัยที่ได้ประกอบขึ้น  
เช่นนั้น หากประกอบเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง แน่นอนที่สุด  
ผลของมันก็ย่อมถูกต้อง ถ้าประกอบเหตุปัจจัยผิด  
ผลของมันก็ย่อมผิด ถ้าได้ประกอบเหตุปัจจัยที่ยึดมัน  
อยู่ในความลวงแล้ว ผลของมันจะเป็นความว่างได้  
อย่างไร แต่ถ้าประกอบเหตุปัจจัยด้วยการมองเห็น  
ความจริงที่ซ่อนอยู่ในความลวง ความวุ่นก็ย่อมจะ  
หายไปมีความว่างเข้ามาแทนที่

ข้อที่ ๓ ก็ขอเสนอว่า ได้โปรดพยายามที่จะอบรม  
จิตใจของเราให้เข้าถึง สิ่งที่เราเรียกว่าเป็นหัวใจของ





พระพุทธศาสนา นั่นก็คือ "สัพเพ ธัมมา นาลัง  
อภินเวสาเย" สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่พึงยึดมั่นถือมั่น"

ดิฉันได้เคยอ่านหนังสือของเจ้าประคุณท่าน  
อาจารย์พุทธทาสมาตั้ง ๓๐ กว่าปีมาแล้ว โดยที่  
ไม่เคยเป็นลูกศิษย์ของท่าน และสิ่งที่ติดใจดิฉันอยู่  
จากหนังสือนั่นนั่นก็คือ "สัพเพ ธัมมา นาลัง  
อภินเวสาเย" เมื่อดิฉันออกจากบ้านสนใจที่จะมีชีวิต  
อย่างนี้ ก็ไม่เคยคิดจะไปสวนโมกข์ แต่ได้ไปเป็น  
ลูกศิษย์ท่านอาจารย์หลวงพ่อบุชา วัดหนองป่าพง  
ใครๆ ก็ถามว่าทำไมไม่ไปสวนโมกข์ ดิฉันตอบไม่ได้  
อย่างชัดเจนว่าทำไมถึงไม่ไป แต่ทั้งๆ ที่ไม่ได้ไปใน  
ตอนนั้น ธรรมะข้อนี้ก็ติดอยู่ในใจตลอดเวลาโดย  
ไม่รู้ว่าเป็นธรรมะ นี่เป็นความโง่ของคนที่คิดว่าตัวฉลาด

ดิฉันมี "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่พึงยึดมั่นถือมั่น"  
อยู่ในใจ ตั้งแต่เมื่อครั้งยังทำงานและดำรงชีวิตอย่าง  
ผู้คนที่ทั้งหลาย พอมีทุกข์เกิดขึ้นในทางการงานก็ตาม  
ส่วนตัวก็ตาม คือเมื่อมีอะไรไม่ได้ใจ ก็ฮึดฮัด



ติดขัด ขัดเคืองอยู่ พอถึงที่สุดเข้า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่พึงยึดมั่นถือมั่น" ก็เข้าสู่ใจ เวลาที่จะเขียนวรรณกรรม หรือบทความที่มีอะไรเกี่ยวกับชีวิต "สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่พึงยึดมั่นถือมั่น" ก็หลุดออกมาในข้อเขียนของ ดิฉัน หรือเวลาที่ไปบรรยาย อบรมครู หรือในการ อภิปรายทั่วไปก็ตาม "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่พึงยึดมั่น ถือมั่น" ก็หลุดออกมาโดยไม่รู้ตัว

อาจจะเป็นเพราะสิ่งที่ฝังอยู่ในจิตใจของดิฉัน นี้เอง ที่ทำให้จิตใจของดิฉันอ่อนลงๆ และผ่อนคลาย จากความยึดมั่นถือมั่นว่า สิ่งนี้ต้องเป็นสิ่งนี้ สิ่งนั้น ต้องเป็นสิ่งนั้น มันจะเปลี่ยนแปลงเป็นอื่นไปไม่ได้ ในที่สุดดิฉันก็รู้สึกว่ ที่เรายึดเอาไว้เป็นฉัน ชื่อนี้ นามนี้ ตำแหน่งนี้ หรือว่าศักดิ์ศรีอย่างนี้ แท้จริงไม่รู้อยู่ที่ไหนเลย แล้วก็ค่อยๆ ปล่อยมันออกไปได้ในวันหนึ่ง จนกระทั่งมาอยู่อย่างนี้ได้

ดิฉันคิดว่านี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาจริงๆ ได้ช่วยดึงเราให้ค่อยๆ ถอยออกมาจากความยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งที่เราหลงว่าเป็นของจริงทั้งๆ ที่มันเป็น



ความลวง ฉะนั้น การฝึกจิตของเราให้พยายามเข้าถึง "สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่พึงยึดมั่นถือมั่น" จะเป็นหนทางที่ทำให้เรามองเห็น ประโยชน์ของการไม่ยึดมั่นถือมั่น ประโยชน์ของความว่าง และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างถูกต้องแก่ใจของเราได้

ข้อที่ ๔ ที่ขอเรียนเสนออีกคือ โปรดอย่าเกลียดกลัวความทุกข์ แต่จงพยายามศึกษาความทุกข์ให้รู้จักเข้าใจ และเป็นเพื่อนกับมันให้มากที่สุด อย่าถอยหนี อย่าถอยห่าง เพราะการศึกษาความทุกข์เท่านั้นที่จะทำให้เรามองเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ในความลวง แต่ถ้าเราอยู่ใกล้ความสุข ไขว่คว้าหาความสุขมากเท่าใด เราจะยิ่งอยู่กับความลวงและความวุ่นมากเท่านั้น แล้วก็อยู่กับความเป็นความตายอยู่ทุกขณะจิต เดี่ยวเป็น เดี่ยวตาย เดี่ยวเกิด อยู่ตลอดเวลา ถูกเผาผลาญให้ร้อน อยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว

ถ้าหากว่าการศึกษาความทุกข์ไม่เป็นประโยชน์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านคงไม่เริ่มต้น



อริยสัจสี่ ด้วยเรื่องของความทุกข์เป็นข้อแรก ท่าน  
แนะนำว่า จงรู้จักความทุกข์ ไม่ใช่แค่รู้จักเฉยๆ ต้อง  
รู้ด้วยว่า ลักษณะของความทุกข์แต่ละอย่างนั้นมันเป็น  
อย่างไร คนส่วนใหญ่จะรู้จักกันแต่เพียงว่า ถ้าเรื่อง  
ความทุกข์ต้องเป็นความตายของคนที่ยรัก ต้องเป็น  
อุบัติเหตุใหญ่ๆ ไฟไหม้บ้าน ลูกหลานถูกจี้ ถูกข่มขืน  
อะไรอย่างนั้นจึงจะเรียกว่าความทุกข์

ก็ถูก ใช่ แต่ความทุกข์ใหญ่ๆ อย่างนั้นมันไม่ได้  
เกิดขึ้นทุกวัน และไม่ได้เกิดกับคนทุกคน ความทุกข์ที่  
ทุกคนมีและทุกคนเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน นั่นก็คือ  
ความอึดอัดขัดเคืองที่มันแน่นอยู่ในใจของเราตลอด  
เวลา หงุดหงิด โกรธ จนกระทั่งยากล่อมประสาท  
ชายดิบชายดีหรือไม่พอชาย โรงพยาบาลประสาท  
ไม่มีที่พอที่จะรับคนไข้ ทุกข์นี้ต่างหากที่เราควรจะ  
ศึกษาให้ชัดเจนจนเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ในความหลง  
จิตใจของเราก็จะได้ผ่อนคลายจากความยึดมั่นถือมั่น  
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความยึดมั่นถือมั่นในการมีตัวฉัน



เมื่อมีตัวฉันก็มีของฉัน คำว่า “ของฉัน” นี้แหละที่ทำให้เราเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา

เมื่อใดที่เราสามารถศึกษาจนรู้จักความทุกข์ เข้าใจความทุกข์ มองเห็นลักษณะของความทุกข์ แต่ละอย่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจแต่ละครั้ง ว่าเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร เราก็สามารถจะจัดการแก้ไขให้เกิดความว่างขึ้นได้ เพราะได้เห็นเพชรในหัวคางคกแล้ว

คางคกเป็นสัตว์ที่ใครๆ ก็ไม่อยากเข้าใกล้โดยเฉพาะผู้หญิง ตัวมันเองก็คงไม่อยากเป็นสัตว์น่าเกลียดที่เราเซี่ยทิ้งหรือถอยหนี ท่านกล่าวอุปมาอุปไมยไว้ว่า คางคกก็เหมือนกับความทุกข์ที่ใครๆ ก็เกลียดกลัว แต่ถ้าเราศึกษาความทุกข์ก็เหมือนจับตัวคางคกมาพิจารณา ดูมันให้ดีๆ ก็จะได้เห็นเพชรที่ฝังอยู่ในหัวของมัน นั่นคือความจริงตามกฎของธรรมชาติที่บอกให้เราเห็นว่า ธรรมชาติที่แท้จริงมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรคงที่ อย่ายึดมั่นถือมั่นกันนักเลย



ถ้ายึดมั่นถือมั่นก็จะพบแต่ความลวง และจะต้องร้องไห้  
เกลือกกลิ้งอยู่กับความลวงนั้นตลอดไป

ถ้าเราศึกษาสิ่งที่น่าเกลียดคือความทุกข์ให้  
ยิ่งขึ้น ๆ ก็จะทำให้เห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ในสิ่งลวง และ  
จะถอนใจออกจากมายาเสียได้ เมื่อนั้นความว่างก็  
เกิดขึ้น คือการได้เพชรจากห้วคางคก เราจะได้  
เพชรจากดอกกุหลาบ หรือนางงามแสนสวย แต่เรา  
จะได้จากสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว จากสิ่งที่ใคร ๆ ก็ชิงชัง  
และรังเกียจ

เราจะรู้ขึ้นว่า เราจะรักไปทำไม เราจะโกรธไป  
ทำไม เกลียดไปทำไม กลัวไปทำไม รักก็เช่นนั้นเอง  
โกรธก็เช่นนั้นเอง เกลียดก็เช่นนั้นเอง กลัวก็เช่นนั้นเอง  
ไม่มีอะไรพ้นไปจากความเปลี่ยนแปลง มันจะต้อง  
เป็นอย่างนี้ เช่นนี้ แล้วทำไมเราไม่ทำใจของเราให้อยู่  
ตรงกลาง ว่างจากการยึดมั่นถือมั่น จิตนั้นจะได้ไม่ต้อง  
เป็นทุกข์ ได้ใช้ประโยชน์จากทุกสิ่งตามสมควรใช้



นอกจากนี้ เมื่อจิตว่างก็จะมีความรู้สึกพร้อมที่จะแก่ จะเจ็บ และจะตายได้โดยไม่เป็นทุกข์ ไม่ได้เรียกร้องเชื้อเชิญให้มันมาหา แต่เมื่อแก่ก็ไม่เห็นจะต้องทุกข์เพราะแก่ เมื่อเจ็บก็ไม่เห็นจะต้องทุกข์เพราะเจ็บ ถึงคราวตายก็ตายโดยไม่ต้องทุกข์ เป็นการตายด้วยความสงบเย็น ไม่ทุกข์ร้อนทรมันทรมาย แม้จะเป็นความตายเหมือนกันแต่ผลของมันให้ความรู้สึกแตกต่างกันมาก ทั้งแก่ตัวผู้ตายเองและแก่ญาติมิตรที่อยู่รายรอบ

ถ้าหากว่าสามารถมองเห็นเพชรในหัวคางคก และนำเพชรออกมาได้ ก็แน่นอนที่สุดว่าจิตนั้นจะว่างสงบเย็น มองเห็นว่าทุกสิ่งไม่มีอะไรน่าเอนน่าเป็นเลยสักอย่างเดียว ได้ก็มีค่าเท่ากับเสีย สุขก็มีค่าเท่ากับทุกข์ ถ้าไม่มีค่าเท่ากับขาดทุน เพราะมันมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา การมองเห็นอนิจจังจึงให้ประโยชน์มาก

อีกสิ่งหนึ่งที่ดิฉันมองเห็นก็คือว่า มันให้กำลังใจ แก่ใจของเราเอง สมมุติว่าเรากำลังอยู่ในความสับสน



หรือเผชิญกับความเจ็บไข้ที่หนักหนาสาหัส มีอันตราย  
อย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม แต่เมื่อเรามองเห็นความเป็น  
อนิจจังขึ้นมา มันก็จะเป็นกำลังใจให้เราได้คิดว่า จะต้อง  
มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น มันจะไม่เป็นอย่างนี้ตลอด  
ไป ถ้าหากว่าได้แก้ไขเหตุปัจจัยให้ถูกต้องก็จะแก้ไข  
เหตุการณ์ไปได้ตามกฎอิทัปปัจจยตา

เมื่อยอมรับกฎของธรรมชาติ ที่เคยคิดว่าน่าเอา  
น่าเป็นก็จะจางคลาย กลับมีความรู้สึกกว่า ไม่เห็นมีอะไร  
น่าเอาน่าเป็นเลยสักอย่าง มีเพียงการพยายามทำ  
หน้าที่ให้ดีที่สุด ให้สมกับความเป็นมนุษย์

ถ้าผู้ใดสามารถมองเห็นได้ว่า ธรรมะคือหน้าที่  
ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดที่จะทำได้อยู่เสมอ ไม่ว่า  
จะอยู่ในหน้าที่ใด เป็นสามี ภรรยา เป็นแพทย์  
พยาบาล ครูอาจารย์ กรรมกร ผู้บริหาร ทุกคนทำ  
หน้าที่นั้นๆ ให้ดีที่สุด ก็จะได้เป็นมนุษย์สุญ คือ  
มนุษย์สุญญตา นั่นเอง





มนุษย์สูญญตา ก็คือ มนุษย์ว่าง ผู้ว่างจาก  
ความเอา ความเป็น มีความอึด ความหยุด ความพอ  
เมื่อถึงความหยุดได้ ก็คือความเป็นมนุษย์สูญญ สูญจาก  
ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่คิดว่าเป็นตัวฉันและของฉัน

สิ่งที่ติดฉันพูดในวันนี้ ไม่ใช่แก่งพูด หรือว่าได้ชื่อ  
ว่าเป็นลูกศิษย์เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวณโมกข์ก็จะ  
ต้องพูดถึงความว่าง แต่ว่าได้มองเห็นจริงๆ ว่า ถ้าเรา  
ทำจิตให้ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ใน  
ขณะใด ขณะนั้นจิตเป็นสุข เป็นจิตที่ว่างจากความทุกข์  
แต่ในขณะใดที่เกิดความมืดมัวขึ้นในจิต ว่าจะต้อง  
เอาอย่างนี้ให้ได้ จะต้องถูกต้องตามอัตราของฉัน  
ตามมาตรฐาน ตามรสนิยม ตามหลักเกณฑ์ของฉัน  
ขณะนั้นทั้งๆ ที่เป็นการทำความดีก็ทุกข์ เพราะแต่ละ  
คนเขาก็มีมาตรฐาน มีหลักเกณฑ์ มีทฤษฎีอะไรของเขา  
เหมือนกัน เพราะฉะนั้น จงทำงานทุกอย่างโดยไม่เอา  
"ฉัน" เข้าไปเกี่ยว เอามันไปวางไว้ที่ไหนสักแห่ง มีแต่  
หน้าที่ๆ ๑ แล้วจะเป็นสุขอย่างยิ่งในการทำงาน



ดิฉันเองก็ยังสามารถทำได้เพียงขณะหนึ่งๆ เท่านั้น  
ยังไม่สามารถจะว่างได้ตลอดไป จึงขอให้ถือว่าเป็น  
การนำความรู้สึก ประสบการณ์ของผู้เริ่มเดินไปใน  
หนทางธรรมมาเล่าสู่กันฟัง ขอได้โปรดลองนำไป  
ใคร่ครวญดู หรืออาจแสวงหาวิธีการอื่นที่จะทำให้  
เกิดความว่างขึ้นในจิตโดยประการใดประการหนึ่ง  
มาปฏิบัติเพื่อนำความสุขสงบเย็นมาสู่ชีวิตของท่าน.

ขอขอบพระคุณ



ไปอยู่ ลับจิตว่าง

ลบล้างทุก อากาฬิต ลับจิตว่าง  
ยกผลลบล้าง ไร้ความว่าง ทากอย่างสิ้น  
กิน ลาภาร ลอบคมว่าง ลือลือพระ:กิน  
ตบเสรีจสิ้น แล้วในแก้ว แต่หน้า

ท่านผู้ใด ว่างได้ ลับจิตมา  
ไม่มีทั้ง อากาฬิต นาม นามของสติ  
"ศีลป:" 'โหม่งวิชา ขนิตลือ'  
เป็น "เตล็ด"นี้ ใดลือลือได้ สบายใจ ๗

พุทธธรรมศึกษา

ความเอ๋ย ความสุข

ใครๆ ทุก คนชอบแล้ว เฝ้าอิงหา

“แก่ก็สุข ด้แก่ก็สุข ทุกเวลา”

แต่ดูหน้า ตาแห้ง ยังแคงใจ

ถ้าเราเผา ตัดตัดเหา ก็หน้าละสุข

ถ้ามันเผา เราก็ “สุข” หรือเกรียมได้

เขาว่าสุข สุขเหนือ อย่างเท่ไป

มันสุขเย็น หรือสุขใหม่ ให้แน่เออย

**สุขเวทนา** เป็นสิ่งที่ล่อหลอก ยั่วเย้า ให้  
มนุษย์เราติดได้ง่ายที่สุด ทั้งในรูป เสียง กลิ่น รส  
สัมผัส และธรรมารมณฺ์ ติดได้ง่ายที่สุดเหลือเกิน  
เพราะมันชวนให้เพลิดเพลิน มันชวนให้หลงไหล  
เคลิบเคลิ้มโดยไม่รู้ตัว

ฉะนั้น ในอานาปานสติ หมวดที่สอง ที่ชื่อว่า  
เวทนานุปัสสนา ท่านจึงเน้นการฝึกปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ  
อานาปานสติในหมวดนี้ว่า ต้องฝึกการพิจารณาในเรื่อง  
ของสุขเวทนาทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก

พิจารณาอะไรในเรื่องสุขเวทนาทุกกลมหายใจ  
เข้า-ออก ก็คือ พิจารณาให้เห็นโทษทุกข์ของสุขเวทนา  
ว่า เมื่อยึดติดในสุขเวทนาแล้ว มันสามารถก่อโทษ  
ทุกข์แก่จิตใจได้อย่างไรบ้าง ก็คือ ร้อนร่า ดันรน  
ทะยานอยาก ประารถนาไม่รู้อิ่มไม่รู้พอ เกิดความ  
ตะกละตะกราม หิวกระหาย อยากจะได้อีกเรื่อยๆ  
ให้มากให้พอ แต่ไม่เคยพอ ได้แล้วก็อยากได้อีกๆ  
อย่างถ้าจะเปรียบก็ว่า ด้ร้อยอยากได้พัน ได้พันอยากได้



หมิ่น ได้หมิ่นอยากได้แสน ได้แสนอยากได้ล้าน  
ได้ล้านแล้วก็อยากได้หลายๆ ล้าน จนเป็นพันล้าน  
หมิ่นล้านไม่รู้จบ

นี่ก็คือโทษทุกข์ของสุขเวทนา ที่ก่อให้เกิดกิเลส  
ตัวโลภะขึ้นในจิต แล้วเมื่อไม่ได้อย่างใจ ก็นำให้เกิด  
โทสะต่อไป ชัดแค้นเคืองใจ ทำไม่จึงไม่ได้ แล้วก็วนเวียน  
ที่จะหาหนทางเพื่อที่จะให้ได้ ก็ตกลงไปในหลุมของ  
โมหะคือกิเลสตัวที่สาม หลงใหลใคร่ครวญผูกมัดอยู่  
กับสิ่งที่ต้องการจะได้ตามความโลภ ทั้งกิเลสทั้งตัณหา  
รุมเร้าให้ร้อนร่ำทรมาน แต่เฉื่อยไม่รู้รู้สึก เห็นไปว่า  
เป็นธรรมดา เห็นความไม่ธรรมดาว่าเป็นธรรมดา  
มันก็เลยหมดหนทาง แล้วก็เกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่น  
เป็นตัวเป็นตนว่า นี่เป็นสุขของฉัน ฉันจะต้องหาให้ได้  
ฉันจะต้องเป็นให้ได้ ต้องมีให้ได้

โทษทุกข์ของสุขเวทนานี้ร้ายกาจนัก ร้ายกาจ  
มาก ถ้าไม่ยึดติดก็ไม่เป็นไร สุขเวทนามันก็อยู่ของมัน  
ไม่มาทำอะไรได้ แต่พอยึดติดเข้า มีความอยาก มี



อุปาทานเข้าไปเท่านั้นแหละ เป็นโอกาสที่เดียวที่มันจะ  
โหมเข้ามาคุกคาม แล้วก็กอดรัดพิดเหวี่ยงไม่ยอม  
ให้หลุดออกไปได้

เพราะฉะนั้นในอานาปานสติ หมวดที่สองนี้  
ท่านจึงเน้นการพิจารณาเรื่องของสุขเวทนาคือความสุข  
ให้ละเอียดถี่ถ้วน ให้รู้ว่าสิ่งที่เรียกว่าสุขนั้นมันคืออะไร  
มีลักษณะอาการอย่างไร แล้วมันมีสุขได้อย่างไร

ถ้าเราลองใคร่ครวญพิจารณาในชีวิตของเราที่  
ผ่านมา ก็จะทำให้เห็นว่ามีความสุขได้หลายประการ แล้วอาการ  
ของความสุขที่เกิดจากปัจจัยแต่ละอย่าง ๆ มันก็  
ไม่เหมือนกัน สุขเพราะความรักมันก็มีอาการอย่างหนึ่ง  
สุขเพราะความพอใจที่ได้อย่างใจ มันก็มีอาการ  
อย่างหนึ่ง สุขเพราะได้เงินทองก็ต่างกับสุขเพราะได้  
คนรัก สุขเพราะได้คนรักก็ต่างจากสุขเพราะได้การงาน  
สุขเพราะได้การงานก็ต่างจากสุขเพราะมีชื่อเสียง  
เกียรติยศ ความมีหน้ามีตา ลองคิดพิจารณาเอามาเรียง  
กันดู จะเห็นว่าอาการของความสุขจะแตกต่างกันไป



แล้วถ้าหากว่าเราพลาด ไม่ใคร่ครวญให้ถี่ถ้วน  
เราก็จะไม่รู้หรือกว่าอาการของความทุกข์แต่ละอาการ  
ที่เกิดขึ้นนี้มันมีลักษณะอย่างไร พอรู้ไม่ทันมัน มันก็  
จู่โจมได้ง่าย จู่โจมเข้ามาเต็มทีเลย หนักเข้าๆ ก็ตก  
เป็นทาสของมันอย่างโง่หัวไม่ขึ้น

เพราะฉะนั้นท่านจึงให้พิจารณาเรื่องของสุข  
เวทนาให้ละเอียดยิ่งกว่าเรื่องของความทุกข์เสียอีก  
เพราะทุกข์นี้คนมักจะเกลียดกลัวอยู่แล้ว ไม่ค่อย  
อยากเข้าใกล้ แต่สุขนี่อยากถลาเข้าไปหา มันดีคงง่าย  
จึงต้องพิจารณาให้ละเอียด จนกระทั่งเห็นความ  
เป็นมายาของความสุข

เห็นว่าสุขนั้นมันเป็นมายา มันเหมือนกับรุ่งกินน้ำ  
มองดูสวยด้วยแสงสีนানাชนิด สีเหลือง สีฟ้า สีเขียว  
สีน้ำเงิน สีแดงอ่อนๆ มองดูแล้วสวยงามน่าจับต้อง  
น่าคว้าเอามาไว้ดูเล่นใกล้ๆ ตัว แต่มีใครสามารถจับ  
รุ่งกินน้ำได้บ้าง ก็ได้แต่มองด้วยตา แล้วไม่ช้าไม่นาน  
มันก็ลับหายไป ความสุขก็เหมือนกันอย่างนี้





หรือจะเปรียบอะไรก็ได้ตามแต่ประสบการณ์ของแต่ละท่าน ความสุขหรือสุขเวทนານี้ เราจะเปรียบกับอะไรดีนะ มันถึงยั่วเข้าใจให้ติดเสียเหลือเกิน จนกระทั่งเห็นชัดถึงความเป็นมายาของมัน ชัดเมื่อไหร่ นั่นแหละ ความยินดีในสุขเวทนาทั้งหลายที่เกิดผ่านทางตา ก็ดี หู ก็ดี จมูก ก็ดี ลิ้น ก็ดี กาย ก็ดี หรือใจ ก็ดี จึงจะหยุดยั้ง แล้วก็สงบระงับไม่ยึดติด และเมื่อนั้นแหละ เมื่อความยินดีดับ ทุกข์ก็ดับ

ฉะนั้น องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงชี้ชัดที่เดียวว่า การติดในสุขเวทนานี้เป็นสิ่งน่ากลัวต้องระมัดระวัง ระมัดระวังมากในสิ่งที่เรียกว่าความสุข มันไม่ใช่ของดี มันเป็นไฟเย็น หรือบางที่ท่านก็เรียกว่าเป็นทุกข์ที่ซ่อนเร้น

ความทุกข์นี้มาได้สองอย่าง อย่างหนึ่งมาอย่างเปิดเผย อย่างที่เราพูดกันแล้วในอริยสัจสี่ มาอย่างเปิดเผยก็คือมาในรูปของความทุกข์ ทำให้เจ็บช้ำน้ำใจ



ต้องคร่ำครวญหวนไห้ เกลือกกลิ้ง ชมชื่น ทรมานอยู่  
ด้วยความอัดอั้นตันใจ ยากที่จะพรรณานา นั้นมาในรูป  
ของความเปิดเผย แล้วเราก็สมมุติเรียกว่าความทุกข์

แต่อีกอย่างหนึ่งที่คนมองไม่ค่อยเห็น แล้วก็  
อ้าแขนรับ ก็คือมาอย่างช่อนเร้น มาในรูปของสิ่งที่  
สมมุติเรียกว่าความสุข มันเป็นไฟเผาได้เท่าๆ กัน แล้ว  
ก็จะเป็นไฟเผาได้นานกว่า ทำไมถึงนานกว่า ก็เพราะ  
ว่ามีความติดยึด ติดยึดแล้วก็ถอดรัดไม่ยากปล่อย  
ไม่ยอมให้ ไม่ยอมแบ่งปัน เพราะคิดว่ามันดี ก็เลย  
ถูกมันไหม้เอาๆ ๆ มันเป็นไฟเย็น มันก็เลยไหม้ได้  
ลึกกว่า ได้นานกว่า แล้วก็ไม่หยุดได้ง่ายๆ.

---

บางตอนจากเรื่อง ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”  
บรรยาย ณ ธรรมาสครมธรรมมาตา







ความว่างที่เป็นตัวแท้ของพุทธศาสนา คือ ปราศจากความรู้สึกว่าตัวเรา ว่าของเรา เพราะพิจารณาเห็นแจ้งว่าโลกเป็นของว่าง

ตัวเราต้องพิจารณาเป็นพื้นฐานเสียก่อน ว่าโลกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์นี้ รวมเรียกว่าโลก และทั้งหมดนี้เป็นของว่าง ว่างจากสาระที่จะเป็นตัวของผู้หนึ่งผู้ใด ไม่มีตัวตนในความหมายใดๆ หหมด และไม่อาจจะเป็นของใครได้ เพราะมันเป็นของธรรมชาติ

นี่แหละโลกทั้งหลายทั้งปวง โลกทั้งหมดนี้แหละว่าง

คำบรรยายเรื่อง ระวังว่างอันธพาล

โดย พุทธทาสภิกขุ