



จิตศีลธรรม  
จิตปรมัตถธรรม

วิสุทธม อโศกพงศ์



# អង្គការសិទ្ធិប្រជាជន អង្គការសិទ្ធិសតិ

គណៈកម្មាធិការសិទ្ធិប្រជាជន

អង្គការសិទ្ធិប្រជាជន អង្គការសិទ្ធិសតិ រាជធានីភ្នំពេញ

លេខ ០១៧ ប្រកាស ០១ ២០១៧

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ចក្ខុវិស័យសិទ្ធិប្រជាជន

វិទ្យាស្ថានសិទ្ធិប្រជាជន



# จิตศีลธรรม จิตปรมัตถธรรม

โดย รัญจวน อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๓๗๔-๐๖๗-๘

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดี  
๑๒๒ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔ ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง  
กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
[www.runjuan.com](http://www.runjuan.com)

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน  
กรุณาติดต่อที่  
email : [info@runjuan.com](mailto:info@runjuan.com)  
หรือ โทรสาร ๐๒-๘๖๓-๙๘๗๑

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : มกราคม ๒๕๕๒ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

## ดำเนินการพิมพ์

บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด  
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๗๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐  
โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

# จิตศีลธรรม จิตปรมาตถธรรม

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

บรรยาย ณ ธรรมาสรมธรรมมาตา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๓

## คำปรารภ

ธรรมะคือชีวิต นี่คือความรู้สึกที่ประจักษ์ชัด อยู่ในใจ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้เคยเผชิญกับความ สาส์นสาครรรจ์ของชีวิตที่ปราศจากธรรมะมาแล้วไม่น้อยกว่า ครั้งชีวิต

เมื่อได้ประจักษ์ในความสงบว่างของชีวิตที่ กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ จึงบังเกิดความ ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะแบ่งปันธรรมะที่ได้สัมผัส และเรียนรู้แล้วนั้นแต่เพื่อนมนุษย์ทั้งใกล้และไกลอย่าง ถ้วนหน้า เพื่อความมีชีวิตที่ร่วมเย็นเป็นสุขเสมอกัน

ธรรมะมิได้อยู่ไกลเกินเอื้อม ธรรมะมิได้อยู่ที่วัด ธรรมะ มิได้อยู่ในหนังสือตำรา ธรรมะมิได้อยู่กับครูบาอาจารย์ แท้จริงแล้วธรรมะอยู่รอบตัวมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ อยู่ในตัวมนุษย์นั่นเอง เพียงแต่ขอให้สละเวลาสักวันละนิด ลองซุกซุ่มเข้าไปในส่วนลึกของใจ ลองติดตามความคิด ความรู้สึกที่ปรากฏวนเวียนอยู่ในจิต

ลองทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ก็จะสามารถสัมผัสกับ  
สิ่งที่เรียกว่า “กรรมะ” ได้อย่างไม่ยากเลย

เมื่อใดที่บังเกิดความรู้สึกมี “กรรมะ” เป็นเพื่อน  
มี “กรรมะ” เป็นชีวิต เมื่อนั้นความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง  
อาจหาญ เป็นสุขสงบย่อมบังเกิดขึ้นอย่างเป็นประจักษ์  
พยานในตนเอง

นี่เป็นเสมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตที่ได้เกิดมา  
เป็นมนุษย์ เป็นรางวัลที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับอย่าง  
เท่าเทียมกัน

ขอให้รางวัลอันน่าพึงปรารถนา  
นี้ จงได้บังเกิดมี  
แต่ทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี

วิจิตร อโศก

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๗

ถ้าหากว่าการทำความดี การเป็นคนดี  
แล้วยังเกลือกกลิ้งกับความทุกข์

จะมีธรรมะในระดับใด ?  
ที่จะช่วยให้จิตใจนี้ ไม่เป็นทุกข์





วันนี้เราจะได้พูดกันถึงเรื่องของจิต ๒ ประเภท หรือ ๒ ระดับ คือ จิตศีลธรรม และ จิตปรมาัตถธรรม

**จิตในระดับศีลธรรม** จัดว่าเป็นจิตของบุคคลที่ได้พัฒนาจากความเป็นปุถุชน คือบุคคลที่ยังหนಾಯู่ด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน ขึ้นมาสู่ระดับของควมมีศีลธรรม คือในระดับของความเป็นคนดี มีสัมมาทิฏฐิอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ไ้ระดับสูงสุด ถ้าเป็นบุคคลทั่วไปก็เรียกว่าเป็นผู้มีศีล เป็นผู้มีธรรม คือมีการรับศีล สมาทานศีล ศีล ๕ บ้าง ศีล ๘ บ้าง มีการไปฟังพระธรรมเทศนา มีการทำบุญทำทาน มีการช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลัง แล้วก็มีความตั้งใจที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น แต่ก็อาจจะยังมีการเบียดเบียนอยู่บ้างโดยไม่เจตนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือการเบียดเบียนตนเอง

ที่เบียดเบียนตนเองก็เพราะไม่รู้ว่านี้คือการเบียดเบียน การเบียดเบียนก็คือการที่ทำให้จิตนั้นไม่สงบ ไม่สบาย เกิดมีความทุกข์ มีความดิ้นรน วุ่นวายสับสน อึดอัดขัดใจสารพัดเกิดขึ้น นี่คือลักษณะอาการของความทุกข์ไข้ไหม แม้ในคนดีซึ่งอยู่ในระดับศีลธรรม ก็ยังมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้นได้เรื่อย ๆ ในทางธรรมเราเรียกว่าเป็นการ

ถูกเบียดเบียน แต่ในทางโลกผู้ที่เป็นคนดีในระดับศีลธรรม  
อาจจะไม่รู้สึกว่า นี่คือการที่กำลังถูกเบียดเบียนด้วย  
ความทุกข์แล้ว

ถ้าจะพูดกันถึงเรื่องถูกเบียดเบียน ก็มักจะไป  
มองว่าถูกเบียดเบียนโดยผู้อื่น คนนั้นเบียดเบียนฉัน  
คนนี้เบียดเบียนฉัน หรือเหตุการณ์อย่างนี้เบียดเบียนฉัน  
สังคมเบียดเบียนฉัน แต่ไม่ค่อยมีใครมองเห็นว่า อาการ  
เบียดเบียนนี้เกิดขึ้นเพราะตนเอง

ทำไมจึงว่าเกิดขึ้นเพราะตนเอง ก็เพราะว่าได้ปล่อย  
ชีวิตของตนให้เป็นชีวิตที่ถูกกักด้วยความทุกข์อยู่ตลอดเวลา  
กักด้วยความทุกข์เพราะอะไร ก็เพราะเหตุว่าจิตนั้นยังเป็น  
จิตที่แม้จะเป็นจิตของคนดี แต่ก็เรียกว่ายังเป็นจิตที่เป็น  
ทาส ยังมีวิชาครอบงำอยู่บางส่วน เป็นทาสของอะไร  
ก็ทาสของกิเลส โสภ โภจร หลง ทาสของตัณหาความอยาก  
ทาสของอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น

เพราะฉะนั้นพอมีสิ่งกระทบเข้ามา ผัสสะกระทบเข้า  
มาเท่านั้นเอง ขาดสติทันที ปล่อยให้กิเลสเข้ามาครอบงำ

ปล่อยให้ตัณหาความอยาก ปล่อยให้อุปาทานเข้ามาครอบงำ  
ขณะที่ขาดสติ ก็ขาดปัญญาประกอบไปด้วย ทำให้มอง  
ไม่เห็นว่าจะแสงสว่างที่จะทำให้จิตเยือกเย็นผ่องใสขึ้นได้นั้น  
เป็นอย่างไร ชีวิตจึงถูกกักตมอยู่ตลอดเวลา

นี่แหละจึงเรียกว่า แม้จะเป็นคนดีก็ยังมีชีวิตที่ถูกกัก  
ด้วยความทุกข์ จนกระทั่งบางครั้งถึงกับร้องออกมาว่า ไม่  
อยากทำความดีแล้ว ไม่อยากเป็นคนดีแล้ว เพราะทำแล้ว  
ก็ไม่เห็นได้ดี ไม่อยากเป็นคนดีซะ เบื่อ บางทีก็เลยเถิดไป  
ถึงว่าเป็นคนชั่วดีกว่า ไม่ต้องเดือดร้อน ไม่ต้องลำบากที่จะ  
ต้องอุทิศสละทำความดีให้คนอื่นมองเห็น

ขณะนั้นใจถูกเบียดเบียน เป็นทุกข์แล้วแต่ไม่รู้เพราะ  
ในระดับศีลธรรมนั้น จะเห็นธรรมะก็แค่ในระดับศีล คือการ  
สมาทานศีล ประพฤติศีล แล้วก็ในระดับแค่พึงเทศน์ฟัง  
ธรรม พอรู้เรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องทำทาน เรื่องการทำ  
สิ่งที่เป็นกุศลบ้างเป็นบางครั้ง แต่ยังมีได้ปฏิบัติธรรมอย่าง  
แท้จริง

ปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริงก็คือ เมื่อจิตสงบแล้วเป็น

สมาธิแล้ว ก็ใคร่ครวญธรรมไป จนกระทั่งถึงขั้นของ  
วิปัสสนาที่จะพัฒนาปัญญาให้เกิดความประจักษ์แจ้งใน  
สิ่งที่เรียกว่าสัจธรรม

ถ้าหากว่าอยู่ในระดับของศีลธรรม เมื่อมาเจริญสมาธิ  
ภาวนา ก็มักจะอยู่ในประเภทที่ท่านเรียกกันว่า เหมือนหิน  
ทับหญ้า คือในขณะที่นั้นจิตมีความสงบ มีความสบาย  
ความเย็นอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ก็พอใจอยู่กับความสงบ  
ความสุขแค่นั้น ไม่พยายามใช้จิตที่มีสมาธิที่มีความสงบ  
พัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นพอออกจากสมาธิ มีผัสสะเข้ามากระทบ  
ก็ถลาเข้าไป ผวาเข้าไปเอาเรื่องกับเจ้าผัสสะนั้น เป็นสุข  
เวทนาบ้าง เป็นทุกข์เวทนาบ้าง เป็นอนุทุกข์สุขเวทนา  
บ้าง จิตใจก็เกิดความระส่ำระสาย เกิดความวุ่นวายสับสน  
และในขณะที่นั้นแหละที่เรียกว่า เป็นอาการของจิตที่ถูก  
เบียดเบียน เพราะไม่ยอมใช้วิปัสสนา

พอออกจากสมาธิภาวนา ก็เปรียบเหมือนกับการยก  
หินที่ทับหญ้าออก หญ้าไม่สามารถจะงอกขึ้นได้ในขณะที่

หินนั้นทับหญ้าอยู่ แต่เมื่อยกแผ่นหินนั้นออก หญ้าก็งอก  
ขึ้นมาได้อีก ถ้าจะอุปมา หญ้าก็เหมือนกับกิเลส ตัณหา  
อุปาทาน ที่ถูกจิตซึ่งเป็นสมาธิภาวนาทับอยู่ คืออำนาจ  
ของจิตที่เป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมาธิภาวนานั้นทับ  
อยู่ ในขณะที่นั้นจิตมีความสงบ มีสติ เยือกเย็น ผ่องใส  
ในระดับหนึ่ง กิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็ไม่เข้ามารบกวน  
แต่พอออกจากสมาธิเมื่อใด กิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็ได้  
โอกาสเข้ามาจู่โจม แล้วก็เลยเป็นจิตที่ยังคงตกอยู่ใต้อำนาจ  
ของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก ความ  
ยึด อย่างที่เคยเป็น พอมีผัสสะมากระทบจิตก็ผวาไปอย่าง  
เดิม ทั้งๆ ที่โดยปกติก็เป็นคนดี อยากจะทำแต่ความดี  
ช่วยเหลือคนอื่น ทำบุญทำทาน ด้วยการสงเคราะห์  
ต่างๆ นานา กลัวบาป พยายามจะทำบุญ อยากไปสวรรค์  
ไม่อยากจะตกนรก อะไรอย่างนี้เป็นต้น

ศีลเป็นบาทฐานของสมาธิ สมาธิเป็นบาทฐานของ  
ปัญญา ถ้าผู้ใดที่เจริญสมาธิแล้วมาพอใจอยู่แค่การมีศีล  
การสามารถทำสมาธิให้จิตสงบได้ ไม่พิจารณาใคร่ครวญ  
ธรรมต่อไปจนถึงระดับของวิปัสสนาที่ทำให้เกิดปัญญา  
ประจักษ์แจ้งในธรรม ปัญญาที่แท้จริงในทางธรรมก็ไม่

เกิดขึ้น ก็เลยอยู่แค่ในระดับของศีลธรรม มีความสุขอยู่กับการทำความดี แต่พออะไรที่ผิดไปจากหนทางแห่งความดีที่เคยปฏิบัติ หรือในทัศนคติที่เห็นว่า ต้องอย่างนี้จึงจะดี ก็รับไม่ได้

เมื่อรับไม่ได้แล้ว มันก็จะเกิดอาการกระทบให้ เกิดเป็นอารมณ์ของความถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง หรือ ความหลงวนเวียนอย่างตัดสินใจไม่ได้ว่าควรเป็นอย่างไรบ้าง เพราะไม่พยายามที่จะพัฒนาปัญญาด้วยวิธีการที่เรียกว่าวิปัสสนา การใคร่ครวญธรรมด้วยการดูจดจ่อด้วยสติเข้าไปที่ความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้น แล้วก็พิจารณาจนกระทั่งประจักษ์แจ้งที่ละเอียดๆ ในเรื่องของกฎไตรลักษณ์ กฎอิทัปปัจจยตา อริยสัจ ปฏิจสมุปบาท เป็นต้น

จึงพูดได้ว่าจิตในระดับนี้เป็นระดับของจิตศีลธรรม ที่ยังมีการขึ้นๆ ลงๆ ยังไม่มีรากฐานมั่นคงที่จะรองรับความมีศีลธรรมนั้นให้หนักแน่น เข้มแข็ง แล้วก็แกร่งกล้า ไม่โซซัดโซเซ หรือว่าโลเลง่าย ๆ อันนี้แหละ จึงเรียกว่าเป็นจิตในระดับศีลธรรม เพราะไม่สามารถที่จะมีความประจักษ์แจ้งในความเป็นเช่นนั้นเอง หรือความ

เป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง หรือความเป็นเพียงสิ่ง  
สักว่าตามธรรมชาติเช่นนั้นเองหนอ ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้จัก  
หนทางเดินอันประเสริฐที่ท่านเรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘  
ไม่เคยดำเนินชีวิตหรือสมาทานว่า วิธีชีวิตของเราจะต้อง  
ดำเนินไปตามหนทางแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ จะเดินไป  
ให้ถึงที่สุดแห่งหนทางที่เป็นจุดหมายปลายทางหรือเป็น  
เป้าหมายสูงสุดของชีวิต

เมื่อไม่ดำเนินตามหนทางของอริยมรรค นั่นก็  
หมายรวมไปถึงความไม่สนใจในความหมายของธรรมะ ๔  
ประการ คือ เรื่องของธรรมชาติ ตัวธรรมชาติที่เป็น  
สภาวะธรรม (กฎของธรรมชาติ กฎไตรลักษณ์ อิทัปปัจจยตา  
อริยสัจ ๔ ปฏิจจนสมุปบาท) ตลอดจนกระทั่งนำสิ่งเหล่านี้  
นั้นเข้ามาประพุดติปฏิบัติที่ใจ จึงไม่สามารถที่จะรักษา  
ใจให้มันคงอยู่ในความเป็นคนดีได้อย่างถาวร พอมี  
อะไรมากระทบ ถูกกัดด้วยความทุกข์มากเข้า ก็ย่อท้อ  
ไม่อดทน ไม่สามารถที่จะบังคับใจให้เดินต่อไป เพราะ  
ไม่มีรากฐานอันจะควบคุมใจให้มันคงอยู่ในหนทางแห่ง  
พระธรรมต่อไปได้

ความเป็นคนดีในระดับศีลธรรมยังไม่พอ  
เพราะมันยังมีตัวตนติดตามสมมติ  
เมื่อใดที่ยังมีตัวตนอยู่  
จะต้องถูกความทุกข์กัดกินหัวใจอยู่ตลอดเวลา





เมื่อมาถึงขั้นนี้ บางครั้งคนดีอย่างนี้แหละ ก็ถึงขนาดที่จะยอมเปลี่ยนทิฏฐิจากสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นทิฏฐิที่ถูกต้องในหนทางธรรม ไปสู่ความเป็นมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นที่ไม่ถูกต้อง ไม่อยู่ในทำนองคลองธรรม นั่นก็คือเกิดความคิดที่ว่า จะไม่ทำความดีอีกต่อไปละ เพราะว่ามันไม่เห็นได้ดี เป็นคนดีแล้วทำไมมันถึงต้องร้องไห้ เป็นคนดีแล้วทำไมมันถึงต้องทุกข์ จะเห็นได้ว่า ที่เป็นอย่างนี้ เพราะว่าคนดีที่อยู่ในระดับของจิตศีลธรรมนั้น เมื่อกระทำความดีอันใด ก็มักจะกระทำด้วยความหวัง หวังว่าจะได้รับสิ่งดีๆ เป็นการตอบแทน หรืออย่างน้อยที่สุดก็คำขอบใจ ความยกย่องชมเชย แต่เมื่อทำไปแล้วไม่ได้รับอะไรตอบแทน ครั้งแรกอาจจะพอทนได้ แต่พอหลายๆ ครั้งเข้า ยังไม่ได้รับอะไรตอบแทนดังที่เคยหวังเลย ก็รู้สึกผิดหวัง เสียใจ เศร้าหมอง ขมขื่น จึงอยากจะเลิกล้มการทำความดีหรือการเป็นคนดี โดยไม่สำนึกว่า การมีทิฏฐิเช่นนั้น (คือทิฏฐิที่เปลี่ยนแปลงว่า จะเลิกทำความดี หรือจนกระทั่งบางทีถึงกับว่า ทำความชั่วดีกว่า) การเปลี่ยนจากสัมมาทิฏฐิเป็นมิจฉาทิฏฐิอย่างนั้น ตนเองจะต้องตกอยู่ในความทุกข์สักเพียงใด จะยิ่งกว่าเมื่อครั้งที่ยังยอมเป็นคนดี รักความเป็นคนดีมากสักเพียงใด

โดยปกติผู้ที่มีจิตสำนึกเป็นคนดีหรือมีธรรมชาติที่รักความดีนั้น เมื่อมีอะไรมากระทบแล้วเกิดสับสนเปลี่ยนทิวทัศน์ขึ้นมาตามอารมณ์ที่ถูกกระทบ ไปทำอะไรที่ขัดต่อธรรมชาติของความเป็นคนดีที่เคยเป็น เคยคิดบ้างไหมว่า จิตสำนึกที่มีอยู่ในเนื้อในตัวตามธรรมชาติของความเป็นคนดีนั้น มันจะมาหลอกหลอน เยาะเย้ยให้ต้องนอนสะดุ้งอยู่หลายตลบ หวาดผวาอยู่ตลอดเวลา เพราะตอนที่เราเป็นคนดี เราชักความดีก็เพราะเรารู้ว่า ถ้าทำความชั่วแล้วผลมันจะตอบสนองอย่างไร ทั้งข้างนอกและข้างใน แต่บัดนี้เพราะความโกรธ ความขัดใจ ผิดหวังที่ไม่ได้ใจก็เลยลงมาทำความชั่วเสียบ้าง

คนที่เคยทำชั่วอยู่ตลอดเวลาจนเป็นนิสัย เขาจะไม่สะดุ้งต่อการทำเขาเคยทำความชั่วหรือ เหมือนอย่างคนพูดปด หลอกหลวงคนอื่นตลอดเวลา เขาจะพูดปดจะหลอกหลวงสักกี่สิบครั้ง เขาก็ไม่สะดุ้ง เพราะเขาทำเสียจนเป็นนิสัยแล้ว แต่คนที่ไม่เคยทำอย่างนั้น พออยากจะมาเปลี่ยนเข้าเท่านั้นเอง มันจะนอนสะดุ้ง มันจะหวาดผวา มีความละอายเกิดขึ้น แล้วก็มีความรู้สึกกลัวว่าใครเขาจะรู้เท่าทันการทำความชั่วของตน

นี่แหละ ถ้าคนดีเกิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นมาอย่างกะทันหันเพราะถูกกระทบแล้วเกิดอารมณ์จนทนไม่ได้ ใจของคนดีคนนั้นก็ตกอยู่ภายใต้นิเวศที่ร้ายกาจ

คงจำได้ นิเวศคือเรื่องกันไม่ให้ทำความดี หรือทำความดีไม่สำเร็จ ไม่ว่าจะเป็ความดีในทางโลกหรือความดีในทางธรรม นิเวศที่ร้ายกาจที่สุดที่จะเข้ามาทำให้จิตใจนี้ สับสนพะวักพะวน วนเวียนไปมา ก็คือเจ้าตัวสุดท้ายที่เรียกว่าวิจิกิจฉา ลังเลสงสัย ไม่แนใจ คือไม่แนใจขึ้นมาว่า กลับไปทำความดีใหม่จะดีไหม หรือว่าจะทำความชั่วต่อไป ถ้าหากว่าทำความชั่วแล้วคนอื่นเขารู้เข้าจะเป็นอย่างไร มันมีความละเอียด มีความกลัว มีความหวาดหวั่น ทำให้จิตใจนี้ ว่าวุ่นซุ่นหมอง หากความสงบ หากความเย็นใจไม่ได้เลย

นี่เห็นไหม ในระดับศีลธรรมมันยังมีอาการสะดุ้ง ยังไม่เป็นจิตที่มันคงจนเดินต่อไปตามหนทางที่ถูกต้องได้ แม้จะมีอะไรเข้ามากระทบ มันไม่สามารถจะเป็นอย่างนั้นได้ คนดีที่มีจิตอยู่ในระดับของศีลธรรมจะถูกกักต้อยอย่างนี้ตลอดเวลา ถูกกักด้วยความทุกข์ที่เกิดตามเหตุปัจจัยที่ได้กระทำ เมื่อความทุกข์เข้ามากัดกินใจ

มากเข้า ๆ ๆ ทั้งที่พยายามเป็นคนดีนี้แหละ ก็ารู้สึกว่าชีวิตนี้มันชักจะมีดลง ๆ จนทนไม่ได้ มันรู้สึกว่ายากกลั้นใจตายเสียดีกว่า ถ้าหากว่าต้องจมอยู่ในทะเลของความทุกข์ เพราะความเป็นคนดี

ไหนจะเหน็ดเหนื่อยในการที่อุทิศสละทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น ทำการงานอย่างชนิดไม่เห็นแก่ชีวิตเพื่อให้การงานนั้นสำเร็จ กระทำความดีต่อพี่น้องญาติมิตรหรือสามี ภรรยา ลูกหลานที่อยู่ในครอบครัวเดียวกันตลอดจนกระทั่งกว้างไปถึงการทำความดีต่อสังคม แต่ทำอย่างชนิดมีความหวัง หวังตั้งใจว่าเมื่อทำความดีต้องให้ดีเหมือนดังที่ตั้งใจทำ พอไม่ดีอย่างที่ตั้งใจทำ ทนไม่ได้ เกิดความทุกข์ขึ้น หรือจะพูดง่าย ๆ ก็ว่า ถูกความดีนั้นแหละมันกัดเอา

ที่จริงความดีไม่ได้กัด แต่เพราะทำด้วยความยึดมั่นถือมั่น มีอุปาทาน มันก็เลยกัดเอา เมื่อเกิดความรู้สึกเดือดร้อนใจ เผลอไหม้เกรียมอยู่ทุกขณะ ทุกวัน ๆ จนสุดท้ายจะทน จนวันไหนรู้สึกว่าจะทนแล้ว และเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอสมควร ก็อาจจะบอกตัวเอง

ว่า มันน่าจะมีอะไรสักอย่างหนึ่งนะที่จะช่วยให้พ้นจากความทุกข์ที่ถูกกัก เราก็ได้รับคำสั่งสอนอบรมมาแต่เล็กแต่น้อย จากทางบ้านด้วย ทางโรงเรียนด้วย ว่าการเป็นคนดีนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างไร และความดีนี้เป็นสิ่งที่ช่วยคำจุนให้ผู้คนได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เพื่อให้สังคมเป็นสุขได้อย่างไร เราก็พยายามทำความดีอย่างสุดความสามารถแล้ว ทำไมความดีจึงยังเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์อีก

ถ้าเป็นผู้ที่ฉลาด มีสติปัญญา ก็จะคิดค้นหาหนทาง มันมีอะไรอีกไหม มันมีอะไรมากกว่านี้อีกไหม ที่จะช่วยให้คนที่เป็นคนดี ซึ่งทำความดีอย่างเต็มที่แล้วนี้ ไม่ต้องมีความทุกข์ ไม่ต้องเดือดร้อน สามารถที่จะทำความดีต่อไปได้ด้วยความชื่นบาน เบิกบาน อิ่มเอิบอยู่เสมอในการทำความดีนั้น

ถ้าหากว่าการทำความดี การเป็นคนดี แล้วยังต้องเกลือกกลิ้งกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ก็แสดงว่าการเป็นคนดีหรือมีความดีนี้มันยังไม่เพียงพอละสิ เมื่อใดที่คิดไปนึกไป แล้วมาถึงคำถามอันนี้ ดีมาก พอมาถึง

คำถามอันนี้จะดีมาก เพราะจะเป็นประกายหรือจุดเริ่มต้นให้  
เกิดความรู้สึกมานะพยายามที่จะต้องคิดค้นต่อไป การเป็น  
คนดีไม่เพียงพอแน่ทีเดียว ไม่เพียงพอแน่ มันต้องมีอะไร  
ที่สูงไปกว่าการเป็นเพียงคนดีหรือการทำดี

เพราะเหตุว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่าน  
ก็ได้ตรัสแล้วว่า การทำความดี การเป็นคนดีมีศีลธรรมเป็น  
สิ่งที่ดี แต่จะมีศีลธรรมในระดับใดมันถึงจะช่วยให้จิตใจนี้  
ไม่เป็นทุกข์ จะต้องแสวงหา

สิ่งนี้กระตุ้นเตือนให้เกิดความอุตสาหะพยายาม  
ค้นหาหนทางอย่างถึงที่สุด ดิ้นรนจนสุดชีวิตที่จะพยายาม  
ดึงจิตให้พ้นออกไปจากการถูกกักด้วยความทุกข์ แล้ว  
บางทีอาจจะได้ยินคำพูดที่ครูบาอาจารย์หรือเหล่าผู้เฉลียว  
ฉลาดท่านพูดให้ฟังว่า “ทุกข์เกิดที่ใดก็ต้องดับตรงนั้นสิ”  
ทุกข์เกิดที่ใดก็ต้องดับที่ตรงนั้น ทุกข์เกิดที่ตรงไหนละ  
ก็คงตอบได้เองใช่ไหมว่า สิ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามันเป็นทุกข์  
ก็อยู่ตรงสิ่งที่สมมติเรียกกันว่า “ใจ” เพราะฉะนั้นความ  
รู้สึก “ทุกข์” หรือ ความรู้สึกที่สมมติเรียกว่า “สุข” ก็ดี มัน  
ก็เกิดขึ้นที่ภายใน เมื่อสิ่งที่เรียกว่าอาการของความทุกข์

เกิดขึ้นที่ภายใน เราก็ต้องหันมาดับที่ใจสิ ไม่ใช่ไปดับที่อื่น  
หรือไม่ใช่ไปดับที่ข้างนอก

พอมองเห็นจุดนี้ ก็จะมีการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง  
ของธรรมะและปฏิบัติธรรมะต่อไป ในระดับของศีลธรรม  
นั้น ศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะมาในระดับของการทำ  
ดี ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำบุญทำทาน กลัวบาป กลัวนรก  
พยายามทำดีที่จะส่งชีวิตของตนให้อยู่ในภาวะของสิ่งที่  
เรียกว่าสวรรค์ ก็จะมองเห็นว่าการศึกษาธรรมะเพียง  
เท่านั้นไม่พอแน่ เพราะพอเรามาศึกษาสิ่งเหล่านี้ เรา  
ก็อดไม่ได้ที่จะไปยึดในเรื่องบุญ ยึดในเรื่องบาป ยึดใน  
เรื่องสวรรค์ ยึดในเรื่องนรก พอทำอะไรเข้า ก็มีแต่  
ความหวังว่า มันจะต้องมีสวรรค์เกิดขึ้น และสวรรค์  
ในที่นี้ก็คือ ความที่ได้อย่างใจ ก็คือหวังที่จะได้รับการ  
ตอบแทนอย่างที่ใจคิด อาจจะเป็นวัตถุสิ่งของ หรืออาจจะ  
เป็นรางวัล ความยกย่อง หรืออาจจะเป็นเกียรติยศชื่อเสียง  
หรือการเลื่อนตำแหน่งการงาน เงินเดือนขึ้น อะไรก็สุด  
แล้วแต่ที่คนดีทำความดีแล้วก็อดที่จะหวังไม่ได้

พอดนดีในระดับศีลธรรมคิดค้นจนกระทั่งมาถึงจุดนี้

ก็พูดได้ว่า กำลังเริ่มเดินเข้าสู่หนทางสว่างแล้ว เริ่มมองเห็น  
แสงสว่างอยู่รำไร คือกำลังจะพบหนทางแก้ไขความทุกข์ที่  
ถูกจุด แก้ไขตรงจุดที่เกิดเหตุ ตรงไหนเป็นจุดที่เกิดทุกข์  
เราจะแก้ที่ตรงนั้น ก็จะมีการศึกษาค้นคว้าในเรื่องของธรรมะ  
ต่อไป ด้วยการศึกษารื่องของใจหรือเรื่องของจิต ศึกษา  
เรื่องของความทุกข์ เพื่อหาวิธีดับทุกข์อย่างถูกต้อง ให้  
สามารถดับทุกข์ให้จงได้

นี่ก็เรียกว่า ผู้นั้นบุคคลนั้นกำลังเข้าสู่การพัฒนาชีวิต  
ในหนทางที่ถูกต้องแล้ว เริ่มเดินเข้าสู่หนทางที่ถูกต้อง  
และในขณะที่กำลังแสวงหา นั้น ได้ทำอะไรอีกอย่างหนึ่งก็  
คือ ลืมความทุกข์ ลืมความทุกข์จากความผิดหวังที่กักกิน  
ในใจ เพราะจิตจะมามุ่งมั่นแต่การศึกษาหาธรรมะในระดับ  
ที่สูงต่อไปอีก เพื่อจะดึงจิตใจที่ตกอยู่ในความทุกข์นั้นให้  
รู้จักหนทางที่จะผ่อนคลายความทุกข์ได้ เพื่อที่จะให้พ้น  
จากความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องของความดีในระดับศีลธรรม  
ซึ่งไม่ช่วยให้พ้นทุกข์นั้น ไปสู่การเรียนรู้ธรรมะเพื่อดับ  
ทุกข์ที่ใจ เรียกว่าเป็นการเรียนรู้ธรรมะในระดับสูงขึ้นไป  
สูงกว่าระดับของศีลธรรม จนอาจถึงที่สุดแห่งทุกข์ก็ว่าได้  
และธรรมะในระดับสูงนี้แหละ เราเรียกว่า **ปรมัตถธรรม**



## ปรมาัตถธรรมคืออะไร

ศีลธรรมเป็นระดับของความรู้สึกหรือการกระทำที่ยังติดอยู่ในสิ่งสมมติว่าเป็นตัวเป็นตน ถ้าจะพูดง่าย ๆ ในระดับของศีลธรรมยังเป็นการประพฤติปฏิบัติในระดับที่สมมติว่าเป็นตัวเป็นตน เพราะฉะนั้นจึงมีตัวฉันที่ทำความดี และเมื่อฉันทำความดีแล้ว ฉันก็หวังจะได้รับผลตอบแทนจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ ดังที่ยกตัวอย่างมาแล้ว อย่างน้อยที่สุดก็การยกย่อง คำขบใจ

นี่เมื่อรู้ว่า เมื่อมี “ตัวฉัน” มันก็มีทุกข์อยู่เรื่อย ๆ เพราะมันมีตัวฉันเข้ามาเกี่ยวข้อง ยังมีสิ่งที่เป็น “ของฉัน” เข้ามาพัลวันอยู่ด้วย มันก็ทำให้จิตใจนี้หนักหน่วงอยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่น จึงเกิดความทุกข์ก็เลยหันมาศึกษาหาหนทางที่จะเข้าถึงธรรมะที่จะช่วยดึงจิตใจให้พ้นจากระดับของความทุกข์ให้เหนือขึ้นมาอีก ในระดับของความเป็นคนดีไม่พอแล้ว มันยังทุกข์อยู่ ก็จะขึ้นสู่ธรรมะระดับสูงที่เรียกว่า “ปรมาัตถธรรม”

*ปรมาัตถ์ แปลว่า ลึกซึ้ง สูงสุด และธรรมะที่ลึกซึ้ง*

ปรมัตถธรรมเป็นการศึกษาและปฏิบัติธรรม  
เพื่อลด ละ เลิก  
ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นอัตตาตัวตน  
ให้น้อยลงๆ จนถึงที่สุด



สูงสุด นี่ก็คือธรรมะที่เป็นเรื่องจริงของธรรมชาติที่จะให้ประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิต เรียกว่าเป็นธรรมะชั้นจริง ไม่ใช่ธรรมะชั้นมายาหรือชั้นหลอกๆ ตามสมมติกัน เพราะการที่จะสมมติกันในเรื่องของความดีหรือคนดีนั้น ในแต่ละสิ่งแวดล้อม ความหมายของความดีหรือทัศนคติเกี่ยวกับความดี เกี่ยวกับความเป็นคนดีก็อาจจะแตกต่างกันได้ เราจึงเรียกว่า นั่นเป็นเพียงสิ่งสมมติ แล้วก็ยังมีตัวตนเกี่ยวข้องอยู่เป็นอันมากทีเดียว

แต่เมื่อมาถึงปรมาตถธรรม จะเป็นธรรมะที่เกี่ยวกับเรื่องทีลึกลง สูงสุด เป็นเรื่องธรรมะชั้นจริง คือเป็นเรื่องจริงของธรรมชาติ เป็นระดับของธรรมะที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่สมมติหรือเรื่องสมมติ เป็นธรรมะที่บอกที่สอนเรื่องของความไม่มีตัวตนหรืออัตตา นี่แหละคือความหมายของคำว่า ปรมาตถธรรม

เมื่อพูดถึงปรมาตถธรรม ก็จะไปเกี่ยวข้องกับปรมาตถสัจจะ สัจจะก็คือความจริง เพราะฉะนั้นปรมาตถสัจจะก็คือความจริงอย่างสูงสุด เป็นความจริงที่เด็ดขาด เช่น กฎของธรรมชาติตั้งที่กล่าวแล้ว กฎของธรรมชาตินี้มี

ธรรมชาติเป็นผู้พูด ผู้แสดง

คำที่เนื่องกับปรมัตถ์ ที่น่าจะรู้และเข้าใจด้วยอีกคำหนึ่งก็คือคำว่า **ปรมัตถโวหาร** โวหารก็คือคำพูด แต่ทว่ามีการใช้ศิลปะในการพูดแฝงอยู่ ทำให้เกิดมีความหมายได้หลายทาง นี่คือโวหารทั่วไป แต่ถ้าเป็นปรมัตถโวหาร ก็หมายถึงโวหารอันลึกซึ้งสูงสุด มีแต่ความจริง ไม่มีความหลอกหลวง ไม่มีความเป็นมายา ไม่มีความสมมติสอดแทรกอยู่ หรืออีกนัยหนึ่งอาจเรียกว่า **ปรมัตถโวหาร** ก็คือภาษาที่เป็นชั้นโลกุตตระ เป็นภาษาธรรมล้วนๆ พูดกันด้วยธรรมะล้วนๆ ไม่ต้องมีตัวตน

พูดกันตามธรรมะล้วนๆ คืออย่างไร ก็พูดถึงกันตามแบบของอิทัปปัจจยตา คือสิ่งที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เช่น ถ้าจะถามกันว่า เป็นยังไฉนวันนี้ไม่สบายหรือ เป็นเพราะอะไรล่ะ ก็เพราะวันนี้ถูกกระทบมาตั้งแต่เช้าเลย ถูกว่า ถูกตำหนิติเตียน ถูกวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งเรารู้สึกว่าไม่เป็นความจริงเลย นี่มองข้างนอก ตามสมมติที่ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นี่คือการพูดกันในระดับโลกๆ ซึ่งเรียกว่าเป็นภาษาตามสมมติโวหารก็ว่าได้ เพราะพูดตามสมมติสัจจะ

คือ เป็นความจริงแต่จริงตามสมมติ สมมติที่กำหนดกันว่า ถ้าพูดอย่างนี้ดี ใช้ได้ พูดอย่างนั้นไม่ดีใช้ไม่ได้ หรือสมมติเรียก นี่คือแก้ว นั่นคือนาฬิกา นี่ไมโครโฟน สารพัดชื่อ เป็นหมิ่นเป็นแสน เป็นล้านชื่อในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นตามสมมติสัจจะทั้งนั้น ซึ่งเมื่อมันเป็นสิ่งสมมติแล้ว มันก็ไม่ใช่สิ่งจริง เมื่อไม่ใช่สิ่งจริงมันก็อาจเปลี่ยนแปลงได้เรื่อยๆ

แต่ถ้าพูดกันอย่างปรมาตถโวหาร พอได้ยินถามว่าเป็นยังไง วันนี้ไม่สบายหรือ คำตอบอย่างปรมาตถโวหารก็จะตอบว่า “ก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเช่นนั้นเองแหละ” เห็นไหม ตอบอย่างไม่รู้สึกร้อนไม่รู้สึกรอบ เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ได้กระทำ

กฎอัทปปัจจยตาก็บอกแล้วว่า ประกอบเหตุปัจจัยอย่างใด ผลก็เป็นอย่างนั้น เช่น วันนี้รู้สึกที่ไม่สบายเลย ก็เพราะว่าร่างกายนี้ทำงานหนัก มันก็อ่อนเปลี้ยเพลียแรง มันก็ไม่ค่อยจะมีความสดชื่น ไม่แข็งแรงที่จะต้องสู้กับงานในวันใหม่นี้อีก มันก็รู้สึกซิดเซียว เหนื่อยเปลี้ยทำนองนั้น นี่มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้โทษ

ใคร เป็นเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการทำงานมากเกินไปจนเกินกำลัง จนกระทั่งมันคงเกินความพอดีไป จึงเป็นผลให้เป็นความรู้สึกไม่สบายในวันนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ไม่สบายอย่างนี้ ก็แก้ไขเสียเอาละต่อไปนี้จะไม่ทำการงานอะไรให้เกินกำลังสุดเหวี่ยงสุดโต่งจนไม่มีเวลาพักผ่อน ไม่มีเวลากิน ไม่มีเวลานอน ไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกาย บริหารกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงตามสัดส่วนที่ควรเป็น ปรับเปลี่ยนเหตุปัจจัยใหม่ วันต่อไปก็ย่อมจะมีความสบายมากขึ้น

อย่างนี้เรียกว่าเป็นการพูดจาโต้ตอบกันในแบบปรมาตถวาท คือพูดกันแต่สิ่งที่เป็นธรรมะล้วนๆ ไม่มีเรื่องของตัวเองคนบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง นี่แสดงถึงความแตกต่างกันในระดับศีลธรรมและระดับปรมาตถธรรม

ในขณะที่ระดับศีลธรรมยังคงยึดอยู่ในสมมติแห่งความเป็นตัวตน แต่ระดับปรมาตถธรรมจะเป็นการศึกษาธรรมะและการปฏิบัติธรรมะ เพื่อสามารถลดละ เลิกความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นอัตตาตัวตนให้น้อยลง ๆ ๆ จนถึงที่สุด ซึ่งจะกระทำได้ก็ด้วยการ

ศึกษาให้เข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วนำปรีชาญาณที่ได้เรียนรู้จนเข้าใจ  
แจ่มแจ้งแล้วนั้นมาประพฤติปฏิบัติที่ใจ (ไม่ใช่ประพฤติ  
ปฏิบัติด้วยการขีดเขียนหรือท่องจำ) ประพฤติปฏิบัติ  
ที่ใจ ด้วยการใคร่ครวญ สอดส่องด้วยใจที่จดจ่ออย่าง  
มีสติ ดูเข้าไปที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อให้สัมผัสสิ่ง  
อันเป็นสัจธรรม คือ เรื่องของกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา เรื่องของกฎอิทัปปัจจยตา อริยสัจ ๔  
ปฏิบัติจนอุปบาท จนกระทั่งเกิดความประจักษ์แจ้งที่ใจใน  
สัจธรรมนั้นๆ ชัดขึ้น ๆ ๆ ทุกขณะ ในที่สุดก็จะมองเห็น  
ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นไป หรือเข้ามาเกี่ยวข้องก็ตาม  
มันล้วนแล้วแต่เป็นเพียงกระแสของความเกิดขึ้น ตั้งอยู่  
ดับไป ตามเหตุตามปัจจัยเช่นนั้นเอง ไม่เกี่ยวข้องกับ  
บุคคล หรือเหตุการณ์ หรืออะไร มันเป็นไปตามเหตุตาม  
ปัจจัย ตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง พยายามศึกษาเรียนรู้และ  
นำมาฝึกฝนปฏิบัติจนจิตนี้กลมกลืนแจ่มแจ้งอยู่กับสิ่งที่เป็น  
สัจธรรม ความยึดมั่นถือมั่น ความเป็นตัวตนที่มีอยู่แม้ใน  
ระดับศีลธรรม ก็จะไม่ค่อยๆ จืดจางไป ลดละไป คลายไป  
ความทุกข์ก็น้อยลงๆ

**ความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน**

น้อยลงเพียงใด ความทุกข์ก็น้อยลงเพียงนั้น คือจะไม่มี  
ความเป็นตัวตนออกมารับผัสสะที่มากกระทบ ผัสสะก็เป็น  
เพียงว่าผัสสะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติธรรมดาเช่นนั่นเอง  
เป็นแต่เพียงสิ่งสักว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรมาก  
ไปกว่านี้ เพราะฉะนั้นชีวิตที่เคยถูกกัดด้วยความทุกข์ก็จะ  
ถูกกัดน้อยลงๆ จนกระทั่งไม่มีความทุกข์อันใดจะมากัด  
ใจที่เข้าถึงสิ่งอันเป็นปรมาตมธรรม คือสัจธรรมนี้ได้อีกเลย  
ก็จะเป็นจิตที่มีแต่ความเยือกเย็นผ่องใสอยู่เป็นนิรันดร์  
คือยิ่งขึ้นๆ ตามลำดับ

เมื่อปฏิบัติไปๆ จนประจักษ์แจ้งในสัจธรรม เข้าถึง  
ความรู้สึกที่เป็นอนัตตา คือความที่ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน  
ให้ยึดมั่นถือมั่นเลยสักอย่างเดียว ก็จะมีคำถามเหลืออยู่ว่า  
แล้วชีวิตต่อไปนี้จะทำอะไรล่ะ ตัวตนก็ไม่มีแล้ว แล้วชีวิต  
ที่ยังมีลมหายใจเหลืออยู่นี้จะให้ทำอะไร

คำตอบในทางธรรมก็คือ ก็ทำหน้าที่สี่ ทำหน้าที่  
ของมนุษย์ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อประโยชน์สุขที่  
จะเกิดขึ้นแก่เพื่อนมนุษย์ แก่สังคม แก่โลก และตัวผู้  
กระทำก็จะมีแต่ความสุขสงบ เยือกเย็น ผ่องใสยิ่งขึ้นๆ



ไม่ต้องมีความเดือดร้อนหรือถูกความทุกข์กัดเพราะความ  
ยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน

อันที่จริงผู้ใดที่ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว คือเข้าถึง  
สัจธรรมแห่งความไม่มีตัวตน มีแต่ความว่างจากความ  
เป็นตัวตนแล้วก็จะมีคำตอบเอง คำตอบจะเกิดในใจเอง จะ  
สำนึกได้เองว่า ต่อไปนี้เราจะไม่ต้องเสียแรง เสียพลังไปกับ  
ความรู้สึกคิดนึกที่ต้องยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นสิ่งนี้ โดย  
เฉพาะอย่างยิ่งยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน มันมีความ  
เป็นอิสระ เพราะฉะนั้นเราก็จะสามารถทুমุ่เทพพลังของชีวิต  
ทั้งหมดที่ยังมีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นพลังกาย พลังใจ พลังสติ  
ปัญญา พลังแห่งความรู้ความสามารถปฏิภาณไหวพริบ  
ประสบการณ์ทั้งหมดลงไปในเรื่องๆ เดียว สิ่งนั้นก็คือ การ  
พยายามทำตามหน้าที่ ปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้เต็มที่ ให้  
สุดกำลัง ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ให้คุ้มค่าแก่การที่ได้เกิด  
มาเป็นมนุษย์ จะได้ฝากสิ่งอันเป็นประโยชน์ มีคุณค่าแก่  
ชีวิต แก่โลกมนุษย์ไว้ มันช่างเป็นสิ่งที่น่าอึ้งใจ น่าภาค  
ภูมิใจเป็นอย่างยิ่งใช่ไหม

อยากจะขอเล่านิทานเซนสักเรื่องหนึ่ง ซึ่งอาจ

เมื่อเวลาผ่านไป... (faded text)

ความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน  
น้อยลงเพียงใด  
ความทุกข์ ก็น้อยลงเพียงนั้น



จะเป็นภาพที่อุปมาให้เห็นชัดขึ้นในเรื่องของจิตระดับ  
ศีลธรรม และจิตระดับปรมาตมธรรม

นิทานเซนเรื่องนี้ บางท่านก็อาจจะเคยได้ยิน  
มาแล้ว คือ เรื่องอาจารย์เซนกับหญิงสาวในชุดกิโมโน  
กล่าวถึงอาจารย์เซนสองท่านเดินออกไปทำธุระด้วยกันใน  
เมือง เผอิญวันนั้นเป็นวันที่มีฝนตกหนัก น้ำท่วมถนน  
เมื่อท่านทั้งสองเดินมาถึงมุมถนนแห่งหนึ่ง ก็เห็นหญิง  
สาวสวยสวมชุดกิโมโน ถูง่องรองเท้าพร้อม ยืนอยู่ที่ริม  
ถนนเตรียมจะข้ามไปอีกฟากหนึ่ง แต่ก็รีๆ รอๆ หันซ้าย  
หันขวา ไม่กล้าย่อกลงไปในน้ำเพราะกลัวถูงเท้ารองเท้า  
จะเปียก และชุดกิโมโนสวยๆ นี้ก็จะพลอยเประเปื้อน  
ไปด้วย ยืนยับยั้งชั่งใจ จ่อเท้าลงไปแล้วก็ยกเท้าขึ้น  
จดๆ จ้องๆ อยู่อย่างนั้น

อาจารย์เซนทั้งสองท่านมองเห็น ท่านหนึ่งก็  
เฉยๆ แต่อีกท่านหนึ่งเดินตรงเข้าไปอุ้มหญิงสาวที่กำลัง  
ยืนรือร้อไม่รู้จะตัดสินใจอย่างไร พาข้ามไปส่งที่ฟากถนน  
ฝั่งตรงข้ามซึ่งน้ำท่วมไม่ถึงโดยมิได้พูดจากันเลย แล้วทั้ง  
สองท่านก็เดินจากไปเพื่อทำธุระของท่านจนเสร็จ เมื่อกลับ

ไปถึงวัด เพื่อนอาจารย์ที่มีได้เป็นผู้เข้าไปอุ้มหญิงสาว ซึ่งคงจะอัดอั้นตันใจมาตลอดทางก็อดรนทนต่อไปไม่ได้ จึงถามขึ้นว่า “ทำไมท่านถึงทำอย่างนั้น ท่านก็รู้อยู่แล้วว่าการทำอย่างนั้นไม่เหมาะสม ไม่สมควร เราเป็นอะไร”

เราเป็นอะไร นี่คิดอย่างไรแล้ว “เราเป็นพระเซน เป็นอาจารย์เซน” เพราะฉะนั้นความเป็นอาจารย์เซนนี้ จะต้องมีการเปรียบเทียบอะไรหลายอย่าง นี่แสดงว่าท่านทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเลยนะ อาจารย์เซนท่านที่ไปอุ้มหญิงสาว พาข้ามฟากก็ตอบว่า “ผมอุ้มเธอไปวางที่ขอบถนนแห่งในที่ที่เธอต้องการจะไป ผมก็วางเธอไว้ตรงนั้นเสร็จสิ้นแล้ว นี่ท่านยังแบกเธอมาจนกระทั่งถึงวัดของเรา เชียวรี”

นี่หมายความว่าอย่างไร ทั้งๆ ที่อาจารย์องค์ที่ต่อว่า ไม่ได้ไปอุ้มไปแบกหญิงสาวคนนั้นเลยสักนิดเดียว แต่ทำไมอาจารย์เซนอีกท่านหนึ่งที่เป็นผู้ไปอุ้มจึงบอกว่า ท่านนี้แบกหญิงสาวมาจนถึงวัดเชียวนะ มองออกไหมว่า อาจารย์นั้นแบกหญิงสาวมาที่ตรงไหน แบกด้วยอะไร ก็คือ แบกอยู่ที่ใจ นั่นเอง ใจที่อึดอัดขัดเคือง

แล้วก็อาจจะปนความโกรธที่เห็นเพื่อนกระทำเช่นนั้น เพราะ  
เหตุว่ามันผิดไปจากความถูกต้องตามความรู้สึกของอาจารย์  
เซนท่านนั้น ท่านมีทัศนคติและความยึดมั่นถือมั่นว่า หาก  
เป็นอาจารย์เซนที่ดั่งาม ที่ถูกต้องแล้ว ต้องอย่างนี้ๆ ออก  
นอกทางสักนิดเดียวนี้ไม่ถูกแล้ว ผิดแล้ว ทั้งๆ ที่อาจารย์  
เซนที่ไปอุ้มหญิงสาว ก็ได้มีความรู้สึกผิดปกติ เช่นไป  
ชมเชยว่าสาวน้อยคนนี้สวยงามนะ ก็ไม่ได้เอ่ยปากสักคำ  
หรือว่าจะไปอ้อออิงอาลัยอาวรณ์ว่า เธอจะเดินต่อไปได้  
ยังไง เสือกก็สวย เดี่ยวก็ต้องไปข้ามน้ำครำ ลุยขี้โคลน  
ให้ลำบากอีก ก็จะเป็นอีกหรือก ท่านก็ไม่ได้พูด อุ้มเอา  
ไปวางไว้แค่นั้น

มองเห็นใหม่ว่า จิตในระดับศีลธรรมและจิตในระดับ  
ปรมาตมธรรมต่างกันอย่างไร อาจารย์เซนสองท่านนี้ก็ได้อธิ  
ว่าเป็นอาจารย์เซนเหมือนกัน แต่ว่าในระดับของจิตนั้นเท่า  
กันไหม ก็คงจะพอมองเห็นว่ายังไม่เท่ากัน ไม่เท่ากันที่  
ตรงไหน ก็ตรงที่อาจารย์เซนท่านที่ต่อว่านั้น อยู่ในระดับ  
ของจิตศีลธรรม เพราะเหตุว่ายังคงยึดติดในความสมมติ  
ว่าเป็นตัวเป็นตน ยังยึดมั่นในสิ่งที่เรียกว่าเป็นความดี  
ในทัศนะที่ได้ยึดกันเอาไว้ นอกจากนั้นก็ยังมีความรู้สึก

หวัง เมื่อหวังก็มีความผิดหวังและความสมหวัง ในกรณี  
นี้อาจารย์เซนท่านที่ต่อว่ามีความผิดหวังในเพื่อนของท่าน  
ที่ท่านหวังว่าจะทำในสิ่งที่ดีงาม ที่ถูกต้องตามทัศนคติของ  
ท่าน แต่เพื่อนไม่ทำอย่างนั้นท่านจึงรู้สึกผิดหวัง

ในความผิดหวังก็ครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลาว่า ทำไม  
นะถึงทำอย่างนั้น ก็อึดอัดขัดใจและวุ่นวายใจ จนกระทั่ง  
เก็บเอาไว้ไม่ได้ ต้องต่อว่า ระเบิดออกมา อาจารย์เซน  
ท่านนั้นมีผัสสะเกิดขึ้น เมื่อมองเห็นเพื่อนไปอุ้มหญิงสาว  
อายตนะภายในคืออินทรีย์ตามองเห็นรูป แล้วจักขุวิญญาณ  
ก็เกิดขึ้น เมื่อมารวมกันก็เกิดผัสสะกระทบใจเข้าอย่าง  
จัง แล้วหยุดไม่ได้เพราะมันไม่ถูกต้องตามทัศนคติที่ท่าน  
ยึดมั่นไว้ สติมาไม่ทัน ปัญญามาไม่ทันว่ามันเป็นเพียงสิ่ง  
สักว่า ก็ช่วยกันไปตามธรรมดา เมื่อมองเห็นเพื่อนมนุษย์  
ตกทุกข์ได้ยาก คิดไม่ทัน คิดได้อย่างเดียวว่านี่ไม่ตรงตาม  
ทัศนคติที่ตนถือว่ามีว่าดี ว่าถูกต้อง

ผัสสะอันนี้มันจึงเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาขึ้นในใจ แล้ว  
ก็ไม่หยุดแค่เวทนา อึดอัดขัดใจอยู่ตลอดเวลา เป็นปัจจัย  
ให้เกิดตัณหา เกิดความอยากจะว่า แต่ยังระงับเอาไว้ได้

เพราะอยู่ในระหว่างการเดินทาง กลางถนนหนทาง ความ  
ยึดถือในความดีในระดับศีลธรรมได้ยับยั้งเอาไว้ ไม่ให้  
ต่อว่าออกไปในทันที ข้างนอกไม่ต่อว่า แต่ข้างในเป็น  
อย่างไร อึดอัด ร้อนรุ่ม ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจอย่างรุนแรง  
ก็เกิดค้นหาความอยาก แล้วค้นหาที่เป็นปัจจัยให้เกิด  
อุปาทานยึดมั่นเอาไว้ว่า นี่ไม่ถูกใช้ไม่ได้ ทำอย่างนี้ไม่ถูก  
ไม่ดี อุปาทานก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ อมเอาความรู้สึกของ  
ตัวตนที่รู้สึกว่า นี่ไม่ดี ไม่ถูก ใช้ไม่ได้ จนกระทั่งพอถึงที่  
พัก ก็ระเบิดออกมาเป็นชาติ ความเป็นตัวตนหรืออัตตา  
ปรากฏชัดทีเดียว แสดงความไม่เห็นด้วยอย่างชัดเจน แล้ว  
ผลที่สุดชาติแห่งความรู้สึกเป็นตัวตนว่าเป็นพระเซนนะ ก็  
เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความทุกข์ แก่ใคร แก่ผู้ที่ยึดมั่นถือ  
มั่นนั่นเอง

ส่วนอาจารย์เซนผู้ที่ไปอุ้มหญิงสาว ทุกข์ใหม่ ว่ารุ่น  
ใจใหม่ ชุ่นซ้อง อึดอัดใหม่ คำตอบก็คือ ไม่อึดอัด ไม่  
ชุ่นซ้องหมองใจ ไม่รู้สึกวุ่นวายอยู่กับหญิงสาวนั้นอีก  
เลย เพราะในขณะที่ทำอย่างนั้น ท่านมีความรู้สึกว่า  
กระทำหน้าที่ของเพื่อนมนุษย์ ที่มองเห็นเพื่อนมนุษย์  
กำลังต้องการความช่วยเหลืออยู่ต่อหน้า และดูท่าว่า

จะช่วยตนเองไม่ได้ ก็เลยสงเคราะห์ช่วยอุ้มไปส่งแล้วก็  
แล้วกัน

นิทานเรื่องนี้ก็แสดงให้เห็นว่า ในระดับศีลธรรมและ  
ระดับของปรมาตธรรมมีความแตกต่างกันอย่างไร ในระดับ  
ของศีลธรรมนั้น ก็พูดได้ว่ายังติดอยู่กับสมมติสัจจะตามที่  
โลกสมมติกันนิยมกัน ในเรื่องของสิ่งคู่ เช่น ดี - ไม่ดี  
ถูก - ไม่ถูก ใช้ได้ - ใช้ไม่ได้ อย่างนี้เป็นต้น การที่ติดอย่าง  
นี้ก็เพราะมีตัวตนเป็นผู้ติด ถ้าไม่มีตัวตนก็ไม่มีใครติด

แต่ทว่าปรมาตธรรมนั้น ไม่มีการสมมติ อยู่เหนือ  
สิ่งคู่ อยู่เหนือสมมติสัจจะ เพราะประจักษ์ชัดในกฎของ  
ธรรมชาติที่เป็นสัจธรรม เป็นความจริงของธรรมชาติที่  
แสดงให้เห็นว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นตัวเป็นตนให้ยึดมั่นถือมั่น  
ได้เลยสักอย่างเดียว เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน  
ก็สามารถทำหน้าที่ได้ เป็นหน้าที่ที่ถูกต้อง ทำโดยไม่ยึด  
มั่นถือมั่น จึงมีแต่ความเบาสบาย

นอกจากจะแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง  
จิตระดับศีลธรรมและระดับปรมาตธรรมแล้ว นิทานเรื่อง



นี้ยังแสดงให้เห็นชัดถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นนี้แหละเป็นต้นเหตุของความทุกข์ไม่ใช่อย่างอื่น

ฉะนั้น ก็จะต้องพูดถึงความแตกต่างของระดับของศีลธรรม กับ ระดับ ปรมัตถธรรม ได้อีกอย่างหนึ่งว่า ศีลธรรมก็คือระเบียบปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิตสำหรับผู้ที่เป็นคนดีแต่ยังมีตัวตนในการทำความดี ในระดับศีลธรรมนั้น สังคมก็ปรารถนาให้มีคนดีเช่นนี้ แต่มันไม่ดีสำหรับตัวบุคคลผู้นั้นเอง เพราะเมื่อยังยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนอยู่ ก็ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นในจิต

ส่วนในระดับปรมัตถธรรมก็หมายถึง ระเบียบปฏิบัติสำหรับคนที่ไม่ปรารถนาจะมีตัวตนอีก รู้ซึ่งถึงโทษทุกข์ของความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน จนไม่อยากจะมีความเป็นตัวตนอีกแล้ว อยากรจะเลิกละความมีตัวตน ก็พยายามที่จะศึกษาธรรมะที่เป็นปรมัตถธรรม เป็นสัจธรรม อันเป็นความจริงของธรรมชาติ เพื่อที่จะฝึกอบรมใจของตนเอง จนกระทั่งสามารถ ลดละถึงความไม่มีตัวตน ก็จะมีแต่เพียงหน้าที่ที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎอิทัปปัจจยตา ตราบ

เท่าที่ยังมีลมหายใจอยู่ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อเพื่อน  
มนุษย์

ขอให้ลองคิดใคร่ครวญดู ที่ท่านบอกว่าการที่จะเป็น  
เพียงคนดีเท่านั้น ก็ดีอยู่หรอก แต่ยังไม่พอ นี่จริงไหม  
ที่ท่านว่ายังไม่พอ ไม่พอตรงไหน ก็ตรงที่คนดียังร้องให้  
ยังเป็นทุกข์เพราะการทำความดีของตนเอง ทำไมถึงต้อง  
ร้องให้ ถึงต้องเป็นทุกข์ ทำไมถึงไม่เป็นสุขขึ้นบานใน  
การทำความดี ก็เพราะเหตุว่ายังมีความหวังว่าเมื่อทำความ  
ดีแล้วก็น่าจะมีสิ่งใดมาเป็นการตอบแทน ให้การทำความ  
ดีนั้นปรากฏผลเป็นที่ประจักษ์แก่บุคคลทั่วไป ทำไมถึง  
ต้องหวัง ก็เพราะมีตัวตน ยังมีความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน  
ว่าฉันเป็นคนดี เป็นภพหรือ “ภว” อมเอาไว้ในใจ นึก  
อยู่เรื่อยๆ ฉันเป็นคนดีๆ ถ้าใครจะเกิดมาสะกิด แก้งยั่ว  
แก้งว่า เธอนะเธอดี ฉันไม่เห็นเธอดีที่ตรงไหน เธอมี  
แต่พูดถึงความดีของตัวเอง เธอไม่ใช่คนดีจริง เท่านั้น  
ก็เจ็บเหลือเกินแล้ว คนดีก็เจ็บเหลือเกินแล้ว ทั้งๆ ที่เขา  
ก็พูดด้วยคำธรรมดา แต่เจ็บเพราะมันมากระแตกความ  
ยึดมั่นในความดีให้มันแตกสลายไปต่อหน้า เหมือนกับความ  
ดีเป็นของรัก มาถูกทำลายให้แตกต่อหน้า ทนไม่ได้

มาถึงตรงนี้ก็เห็นว่า ความเป็นคนดีในระดับศีลธรรมยังไม่พอ เพราะมันยังมีตัวตนติดตามสมมติ เมื่อใดที่ยังมีตัวตนอยู่ จะต้องถูกความทุกข์กีดกั้นหัวใจอยู่ตลอดเวลา เรื่องนั้นบ้างเรื่องนี่บ้าง เมื่อใดที่จิตสำนึกได้ ก็จะพยายามแก้ไขปรับปรุงศึกษาในเรื่องของธรรมะให้สูงขึ้น ไปๆ เช่น ถ้าในระดับศีลธรรม การทำบุญทำทานก็ดีอยู่แล้ว แต่จะฝึกการทำบุญทำทานนั้นอย่างไม่หวังว่าทำบุญแล้วต้องได้ขึ้นสวรรค์ ทำทานแล้วต้องมีของตอบแทน จะทำอย่างชนิดที่ลดละความเป็นตัวตน ในความเป็น "ฉัน" ทำค่อยๆ มีความรู้สึกขึ้นมาว่า จะทำเพราะเหตุว่ามันควรช่วยเหลือกัน เกิดมาเป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกก็ควรช่วยเหลือกันตามกำลังเท่าที่สามารถจะช่วยกันได้ ค่อยๆ ฝึกไปที่ละน้อยๆ ด้วยการพยายามศึกษาในเรื่องของกฎไตรลักษณ์ กฎอิทัปปิจจยตา อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นำมาใคร่ครวญในจิตของตนให้ยิ่งขึ้นๆ จนประจักษ์ใจ ในที่สุดวันหนึ่งก็จะสามารถทำความดีเพื่อความดีได้

**ความดีเพื่อความดี** ก็คือ ความดีเพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเท่านั้น จะเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่การงาน แก่สังคม ครอบครัว หรือส่วนรวม เพื่อนมนุษย์ก็ตาม

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนแต่เป็นเพียง

กระแสของความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ตามเหตุตามปัจจัยเช่นนั้นเอง



เป็นการทำความดีเพื่อความดีโดยไม่หวัง ตอนนี้แหละ  
ความทุกข์จะค่อยๆ หดไป จางไปๆ จะไม่เกิดสิ่งกระทบที่  
จะเป็นผลให้เกิดความผิดหวังเสียอีก

เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ ท่านพูดมานาน  
หลายสิบปีแล้วว่า ถ้าหากว่าศีลธรรมนี้ขาดเสียซึ่งปรมาต  
ธรรมเป็นรากฐาน คือเป็นคนมีศีลมีธรรม สมาทานศีล  
พยายามที่จะรักษาจิตให้อยู่ในศีล ศีล ๕ บ้าง ศีล ๘ บ้าง  
ฟังเทศน์ฟังธรรมเรื่องบุญเรื่องบาปตามสมควร แต่ยังไม่  
ยึดมั่นเพราะมีตัวตน การทำความดีเช่นนี้จะไม่ยั่งยืน  
จะไม่ถาวร เพราะขาดปรมาตธรรมเป็นรากฐาน  
มองเห็นประจักษ์แจ้งว่าไม่มีตัวตนให้ยึดมั่นถือมั่นจริงๆ  
สักอย่าง มีก็แต่เพียงสมมติ หากประจักษ์แจ้งในสิ่งเหล่านี้แล้ว  
ปรมาตธรรมที่มีอยู่ในใจจะเป็นรากฐานให้สามารถ  
กระทำความดีได้อย่างถูกต้องยิ่งขึ้น

ความดีในตอนนี้ก็จะเป็นความดีที่เรียกว่า กระทำ  
ตามหน้าที่ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ยิ่งๆ  
ขึ้นไป แล้วชีวิตนี้ก็จะมีความเป็นปรกติอยู่ตลอดไป  
เจ้าประคุณท่านอาจารย์ได้พูดถึงเรื่องของการทำงานไว้ว่า

อันการงาน คือค่า ของมนุษย์  
ของมีเกียรติ สูงสุด อย่าสงสัย  
ถ้าสนุก ด้วยการงาน เบิกบานใจ  
ไม่เท่าใด วัชรธรรม ฉำซึ่งจริง

จะ “วัชรธรรมฉำซึ่งจริง” ได้อย่างไร ก็เมื่อสนุกด้วยการ  
งานอย่างที่ว่าทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ ทำความดีด้วยความดี  
ทำการงานเพื่อการงาน ไม่ใช่เพื่อตัวตนของเรา แต่ว่าทำ  
เพื่อการงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด ท่านจึงเห็นว่า

ตัวการงาน คือการ ประพฤติธรรม  
พร้อมกันไป หลายสำ มีค่ายิ่ง  
ถ้าจะเปรียบ ก็เหมือนคน ฉลาดยิ่ง  
นัดเดียววิ่ง เก็บนก หลายพกเอย

ชีวิตของคนเกิดมานี้ มีใครบ้างไหมที่จะอยู่ได้โดย  
ไม่ทำการงานเลย อย่างน้อยๆ ที่สุดก็ต้องทำงานเพื่อ  
ประโยชน์ของตัวเอง เช่น ต้องกิน ต้องอาบ ต้องถ่าย  
เป็นหน้าที่ตามธรรมชาติที่มีอยู่ในชีวิตทุกชีวิต ถ้าไม่ทำการ  
งานเฉพาะตนอย่างนี้ ก็คงมีชีวิตอยู่ไม่ได้

แต่ถ้าหากว่าคนใดทำางานเพียงแค่นี้ มันก็เป็นชีวิตที่ไม่มีประโยชน์เลย เพราะมีแต่ความเห็นแก่ตัว เอาแต่ได้ไม่คิดที่จะเผื่อแผ่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ คนที่ได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ก็ต้องขยายขอบเขตของการทำงานให้กว้างออกไปอีก ไปเป็นการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพตนเอง ให้สามารถพึ่งตนเองได้ แล้วนอกจากนั้นก็ยังสามารถจะเป็นที่พึ่งของครอบครัว เป็นที่พึ่งแก่ญาติมิตรเพื่อนฝูง เป็นที่พึ่งแก่สังคมได้ ช่วยเหลือสังคมได้ตามกำลังของตน เพราะฉะนั้นถ้าเกิดมาเป็นคนแล้วละก็ จะหลีกเลี่ยงการทำงานไปไม่ได้

เรามักจะได้ยินเสียงบ่นบ่อยๆ ว่า เบื่อเหลือเกินแล้ว ไม่อยากทำงาน ทำแล้วก็มีแต่ทุกข์ เมื่อไหร่จะได้พ้นจากการทำงานเสียที เราได้ยินเสมอใช่ไหม เกือบจะร้อยทั้งร้อย ที่เห็นการงานเป็นของสนุกนี้น้อยเต็มที

ผู้ที่ทำงานไปเกลือกกลิ้งกับความทุกข์ไป หรือบางครั้งถึงกับร้องไห้ร้องไห้ พอเช้าที่ทำงานหรือพอสี่มตาขึ้นมานึกได้ว่า วันนี้จะต้องไปทำงานอีกแล้ว ก็ถอนหายใจเฮือกใหญ่กัดฟันลุกขึ้นไปทำงานอย่างเหนื่อยหน่าย เศร้า

หมอง ชุ่นมัว ทำงานอยู่ด้วยความทุกข์ตลอดวัน แล้วก็  
เอากลับมาเครียดที่บ้านอีก กายหน้าผากนอนไม่หลับเพราะ  
ทุกข์จากการงาน

นี่เพราะอะไร เพราะมองไม่เห็นว่ “การงานคือ  
ตัวการประพาศิธรรม” ที่เป็นทุกข์อย่างนั้นเพราะทำ  
อย่างมีตัวตนมี “ตัวฉัน” เป็นคนทำ ฉันก็เลยไม่ยอมทำ  
ไม่ยอมทำแต่ฉันต้องทำ ฉันก็เลยเป็นทุกข์ ก็เพราะ  
มองไม่เห็นว่ เราสามารถจะทำงานพร้อมๆ กับการ  
ประพาศิธรรมไปด้วยได้



## การทำงานพร้อมกับการประพฤติธรรม คืออย่างไร

นั่นก็คือฝึกใจให้มองเห็นว่า การงานที่ทำไม่ว่า งานเล็กงานใหญ่ งานมากงานน้อย มันล้วนแล้วแต่เป็น สิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นกระแสของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุปัจจัยที่เป็นเช่นนั้นเอง มันเป็น ธรรมชาติเช่นนั้นเอง มันไม่ใช่การงานของใคร เมื่อมี เหตุปัจจัยให้ต้องทำงาน ก็ทำให้เต็มฝีมือความสามารถ พอการงานนั้นออกมาอย่างได้ผลดี อย่างเป็นที่น่าพอใจ ก็มีความสุขในการทำงาน โดยไม่มีความรู้สึกว่างงานนี้ ต้องเป็น “ของฉัน” ถ้าหากว่างงานออกมาเป็นผลดีแล้ว มีความยึดมั่นตามมาว่านี่คืองานของฉันนะ เท่านั้นแหละไม่ใช่ การประพฤติธรรมแล้ว เป็นการเปิดโอกาสให้ความทุกข์เข้ามา เยือน ไม่เยือนเฉยๆ มันกัดเอาๆ ให้จิตใจนั้นเจ็บปวด เพราะผิดหวังที่ไม่มีสิ่งใดตอบแทนผลของการงานที่ทำเอา ไว้ดี ๆ สวย ๆ ที่สำเร็จอย่างภาคภูมิใจ นี่ก็เพราะมีความหวัง มีตัวตน จึงไม่ใช่การประพฤติธรรม

# บทสวดพระปริตรพระรัตนตรัยเพื่อขจัดทุกข์ภัย

## วิธีปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติพระปริตร... สวดมนต์... ภาวนา...  
... สวดมนต์... ภาวนา...  
... สวดมนต์... ภาวนา...  
... สวดมนต์... ภาวนา...  
... สวดมนต์... ภาวนา...  
... สวดมนต์... ภาวนา...  
... สวดมนต์... ภาวนา...  
... สวดมนต์... ภาวนา...  
... สวดมนต์... ภาวนา...  
... สวดมนต์... ภาวนา...

ให้มีชีวิตเพื่อการทำหน้าที่  
ปฏิบัติหน้าที่ให้เต็มที่ ให้สุดกำลัง  
ให้เกิดประโยชน์สูงสุด  
ให้คุ้มค่าแก่การเกิดมาเป็นมนุษย์



พระปริตรพระรัตนตรัย... สวดมนต์...

แต่ถ้าเมื่อใดทำเต็มฝีมือความสามารถ เกิดผลดี เป็นประโยชน์แก่การงาน แก่ส่วนรวม แก่ผู้เกี่ยวข้อง แก่เพื่อนมนุษย์ แล้วก็ไม่อวดอ้างหรือยึดมั่นว่าเป็นงานของฉัน พอเสร็จแล้วก็เสร็จ เท่านั้นก็จะมีความสุข มีความสงบ มีความเยือกเย็นผ่องใส ถ้าทำงานได้อย่างนี้แหละ ท่านจึงจะเรียกว่าการทำงานนั้นเป็นการประพฤติธรรม เอาการทำงานนั้นเป็นแบบฝึกหัดในการประพฤติธรรมไปด้วยในตัว ไหนๆ ชีวิตนี้ก็ต้องทำงาน เราก็เป็นมนุษย์ที่ฉลาด มีสติปัญญา ทำไมไม่รู้จักใช้สิ่งที่เราต้องทำ หลีกเสี่ยงไม่ได้ ให้มันเกิดประโยชน์ ใช้มันเป็นแบบฝึกหัดในการที่จะฝึกประพฤติปฏิบัติธรรม หรืออบรมธรรมให้ยิ่งขึ้นๆ

อบรมธรรมที่ใจให้มองเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปของงานที่เราทำ ถึงแม้เราจะทำงานอยู่ในที่เดียวและเป็นเรื่องเดียว เช่น ผู้เป็นครูก็ทำการสอน ที่เป็นแพทย์ก็ทำการรักษา ผู้เป็นชาวนาก็ทำการไถหว่านเพาะปลูก เก็บเกี่ยว แต่ทำไมไม่นึกว่า การงานที่เราทำนั้นแม้จะเป็นงานในอาชีพเดียวกัน แต่มันก็ไม่ได้เหมือนกันทุกวัน มันมีการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป อย่างน้อยๆ ก็น่าจะมองเห็นว่า งานวันนี้เริ่มใหม่ เริ่ม

บทเรียนใหม่สำหรับผู้เป็นครู แล้วการสอนบทเรียนนี้ก็  
ดำเนินต่อไปคือการตั้งอยู่ ในที่สุดบทเรียนที่สอนอยู่นี้มันก็  
ต้องจบ สิ้นสุด คือถึงซึ่งการดับไป เรามองดูอย่างนี้โดย  
เอาเรื่องของธรรมะโดยเฉพาะเรื่องของไตรลักษณ์เข้ามา  
ผสมผสาน เราก็จะมองเห็นธรรมะอยู่ในนั้น เกิดความ  
สนุก นี่มันเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไปนะ สิ่งที่เราทำนี่มันมีอาการ  
ของการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ตามเหตุตามปัจจัยเช่นนี้เอง  
ตลอดเวลา พอสอนเสร็จให้การบ้าน นี่ก็การเกิดขึ้นใหม่อีก  
แล้ว การให้การบ้าน อธิบายการบ้าน ก็มีการเกิดขึ้น  
ตั้งอยู่ แล้วการให้การบ้านมันก็ต้องจบ เมื่อจบเรื่องการ  
ให้การบ้าน มันก็ดับไป เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เรื่องของไตร  
ลักษณ์นี้ไม่มีเลยที่จะพ้นไปจากชีวิตของมนุษย์ มันปรากฏ  
อยู่ทุกขณะจิตของชีวิตเลย ถ้าเพียงแต่เราจะสอดส่องใจ  
เข้าไปดูสักหน่อย ให้ใจสัมผัสก็จะมองเห็น

เพราะฉะนั้น ตัวการงานก็เป็นการประพาศธรรม  
พร้อมกันไปหลายสำมีค่ายิ่ง ถ้าจะเปรียบก็เหมือนคน  
ฉลาดยั้งนิดเดียว (เท่านั้นเอง) ก็จะวิ่ง (เที่ยว) เก็บนก  
หลายพกเอย เยอะแยะ นิดเดียว ทำงานไปด้วยก็ได้เงิน  
เดือน ได้ค่าตอบแทน หรือบางทีก็ได้ชื่อเสียงเกียรติยศ

ยกย่องมาเป็นครั้งคราว นอกจากนั้นก็ยังมีมีความสุขใจ  
สบายใจ เพลิดเพลินใจในการทำงาน เพราะไม่มีตัว  
ผู้ทำ มีแต่การกระทำบังเกิดขึ้นอย่างมีประโยชน์แก่  
เพื่อนมนุษย์ แก่สังคม แก่การงาน อย่างเป็นที่ชื่นใจอยู่  
ตลอดเวลา

ถ้าจะยกตัวอย่างที่ดิฉันได้เห็นที่สวนโมกข์ ก็  
นึกถึงเจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาส ภาพหนึ่งที่ติด  
เอาไว้ในโรงมหรสพทางวิญญาน เป็นรูปเจ้าประคุณ  
ท่านอาจารย์ยืนหันหน้าเข้าหากัน ที่สะกิดใจที่สุดก็ตรง  
ประโยคที่เขียนไว้ว่า *“ทั้งวันเราไม่ได้ทำอะไร เหมือนท่าน  
กำลังพูดกัน “ทั้งวันเราไม่ได้ทำอะไร”*

ท่านทั้งหลายที่คุ้นเคยกับสวนโมกข์ เคยไปเที่ยว  
สวนโมกข์ เคยไปฝึกประพฤติปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์  
เคยฟังพระธรรมเทศนาจากท่านอาจารย์สมัยที่ท่านยังมี  
ชีวิตอยู่ ก็ย่อมปรากฏแก่ใจของท่านเองใช่ไหมว่า ท่าน  
อาจารย์ได้สร้างสวนโมกข์ใหญ่โตมโหฬาร กว้างขวาง  
ร่มรื่นด้วยป่าธรรมชาติ พร้อมด้วยอุปกรณ์เครื่องมือ  
สำหรับศึกษาและปฏิบัติธรรม เช่น โรงมหรสพทาง

วิญญาน สระนาพิเกอร์ โรงปั้น และอื่นๆ อีกมากที่เดียน  
นอกจากนั้นยังมีสวนโมกข์นานาชาติฝั่งตรงกันข้าม ซึ่ง  
ใช้เป็นที่ศึกษาอบรมธรรม สอนอานาปานสติภาวนาชาว  
ต่างประเทศและชาวไทยทุกเดือน รวมถึงกลุ่มบุคคลอื่นๆ  
ที่สนใจธรรมะมาขอรับการฝึกอบรม ทางด้านขวามือ  
ไกลออกไปจากส่วนกลางก็เป็นสถานที่อบรมพระธรรม  
ทูต ทางซ้ายมือก็เป็นสถานที่ซึ่งท่านจัดแบ่งไว้ให้สำหรับ  
การสร้างเป็นธรรมาศรมธรรมมาตา เพื่อประโยชน์  
แก่ผู้หญิงจะได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมจนถึงขั้นสูงสุด รวม  
เนื้อที่ทั้งสองฝั่งหลายร้อยไร่ และตลอดชีวิตของเจ้าประคุณ  
ท่านอาจารย์ได้ทุ่มเทลงไปในการสอน การอบรม บรรยาย  
ธรรม การเขียนหนังสือ เพื่อที่จะทิ้งเอาไว้ให้เป็นมรดกแก่  
ผู้ที่สนใจธรรมะ ในชุดที่ชื่อว่า *ธรรมโฆษณ์* เพื่อประโยชน์  
แก่ผู้สนใจในการศึกษาธรรมปฏิบัติธรรม

สมมติว่ากาลต่อไปข้างหน้า เกิดมีอุบัติเหตุอะไรเกิดขึ้น  
ครูบาอาจารย์ที่จะสอนธรรมะสูญหายไปหมด อย่างน้อย  
ก็ยังมีหนังสือเหลือเอาไว้ให้ผู้สนใจอยากจะศึกษาปฏิบัติ  
ธรรมเพื่อผ่อนคลายความทุกข์ได้มีโอกาสศึกษา

ขณะที่ท่านยังแข็งแรง ท่านทำงานถึงวันละ ๑๘ ชั่วโมง แม้เมื่อท่านชราลงก็ยังคงทำงานไม่หยุดยั้ง เพียงแต่เพิ่มการพักผ่อนให้มากขึ้น ให้เหมาะกับสังขารร่างกาย จนถึงนาที่สุดท้ายเมื่อท่านเข้าชั้นโคมา ท่านก็ยังพูดถึงเรื่องของนิพพาน จึงเห็นได้ว่าตลอดชีวิต ๖๗ พรรษา ในเพศบรรพชิต เจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาสไม่เคยหยุดการทำงานเลย และงานของท่านนั้นก็ยิ่งเหลือเป็นอนุสรณ์ เป็นสถานที่แห่งการประพาศปฏิบัติธรรมแก่ผู้คนที่สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศทั่วโลก จนถึงทุกวันนี้ อย่างนั้นแล้วท่านก็ยังพูดว่า “ทั้งวันเราไม่ได้ทำอะไร” ในการทำของท่านนั้น ท่านทุ่มเทพลังลงไปในการทำงานอย่างยิ่ง ทุกเวลานาทีของชีวิต ทั้งพลังทางกาย ทางใจ สติปัญญา พลังธรรมที่ท่านได้แสวงหา ขุดคุ้ย และปลุกฝังอบรมจนกระทั่งเปี่ยมอยู่ในใจของท่านได้ไหลลั่งพรั่งพรูออกมาสู่เพื่อนมนุษย์ ด้วยการแสดงธรรมบรรยาย บ้าง การเขียน การสนทนาพูดคุยบ้างสารพัด ไม่มีเวลาที่ จะหยุดพักเลย

ทำไมท่านถึงทำได้ ก็เพราะ “ทั้งวันเราไม่ได้ทำอะไร” คือ ไม่มีตัวเรามาอยู่ในการทำ มีแต่การทำหน้าที่เพื่อ

ประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์อยู่ทุกขณะนั่นเอง

นี่ก็เป็นตัวอย่างในการอธิบายว่า จิตปรมาตมธรรมที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตนมีพลังมหาศาลถึงขนาดนี้ มีพลังที่จะทำอะไรต่ออะไรเพื่อประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ แล้วก็มีพลังที่จะควบคุมจิตให้อยู่ในความเป็นปกติ

ก็อยากจะขอเล่าถึงนิทานเซนอีกเรื่องหนึ่งที่ชอบมาก แล้วก็เคยเล่ามาหลายครั้งแล้ว บางท่านอาจจะเคยฟังมาแล้วก็ได้ นั่นคือเรื่องของอาจารย์เซนผู้หนึ่งซึ่งเป็นที่ศรัทธา นับถือของชาวบ้านมาก ท่านมีวัดอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง และได้รับการยกย่องนับถือว่าเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีการประพฤติปฏิบัติดี การสั่งสอนอบรมธรรมแก่ชาวบ้านเหล่านั้น ก็เป็นไปด้วยความชัดเจนแจ่มแจ้ง ได้รับความเคารพนับถือจากชาวบ้านหมู่บ้านนั้นเป็นอันมาก

วันหนึ่งลูกสาวของชาวบ้านคนหนึ่งเกิดท้องขึ้น โดยไม่ปรากฏว่าใครเป็นพ่อของเด็กในท้อง พ่อแม่ก็เดือดร้อนใจมาก ในสมัยที่ยังถือว่าการมีคู่ครองพ่อแม่ต้องรับรู้



และต้องทำให้ถูกต้องตามธรรมเนียมประเพณี แต่ลูกสาว  
คนนี้เพิ่งเข้าวัยรุ่นแท้ๆ แล้วมาตั้งท้องโดยไม่รู้ว่าเป็น  
พ่อ พ่อแม่ก็โกรธแค้น พยายามซักไซ้คาดคั้น ดุด่าเขี่ยน  
ตีลูกสาวให้บอกมาว่าใครเป็นพ่อเด็กในท้อง จนลูกสาว  
ทนไม่ได้ ก็เลยบอกออกมาว่า “ก็อาจารย์เซนองค์นั้นไง”  
พอพ่อแม่ได้ยินเท่านั้นก็ตกใจแทบสิ้นสติ เป็นไปได้อย่างไร  
อาจารย์ที่เราเคารพนับถือเป็นอย่างยิ่งจะมาเป็นอย่างนี้ไป  
ได้อย่างไร แต่ลูกสาวก็ยืนยัน

พ่อแม่ก็เกิดความไม่มั่นคงในศรัทธาที่มีต่ออาจารย์  
เซน ที่จริงเขาก็เป็นคนดีอยู่เหมือนกัน แต่เมื่อมีอะไรมา  
กระทบแรงๆ ก็ทนไม่ได้ เพราะความเห็นแก่ตัวว่า นี่  
เป็นลูกสาวของเรา จึงตำว่าอาจารย์เซนท่านนั้นด้วย  
ถ้อยคำหยาบช้าต่างๆ พวกเพื่อนบ้านได้ยินเข้าก็มาร่วมวง  
ตำว่า ผรุสวาทอาจารย์เซนท่านนั้นด้วย แค่นั้นไม่พอ พา  
กันยกขบวนไปที่สำนักของท่านอาจารย์เซน ไปถึงก็ถามว่า  
จริงไหมที่ทำให้ลูกสาวเขาท้อง แทนที่อาจารย์เซนจะ  
ตอบว่าจริงหรือไม่จริง กลับพูดแต่เพียงว่า “อ้อ! ันรี”  
พ่อแม่ก็ยิ่งโกรธ ทำผิดแล้วยังจะมาพูดอย่างไม่เดือดร้อน  
อย่างนี้ ก็เลยยิ่งรุมด่ากันเป็นการใหญ่ อาจารย์เซน

ก็เฉย ไม่ตอบอะไรเลยสักคำ คงทำกิจวัตรไปตามปกติ จนชาวบ้านอ่อนใจ จะเข้าไปทูปตีก็จะมากเกินไป ไม่รู้จะ ทำอย่างไร ก็พากันกลับบ้านไปด้วยความขุ่นแค้น

เมื่อถึงกำหนดคลอด เด็กสาวคนนั้นก็คลอดออกมาเป็นชาย ยิ่งทำให้ตายายโกรธขึ้นมาอีก ก็เลยอุ้มทารก นั้นไปที่สำนัก วางเด็กประชิดให้ตรงหน้าอาจารย์เซนพร้อมกับพูดว่า “เฮ้อ! ลูกของแก เอาไปเลี้ยงสิ” อาจารย์เซน ก็พูดว่า “อ้อ! ัจฉรี” แล้วก็รับเลี้ยงเด็กนั้นไว้ด้วยความเมตตา เพราะถ้าไม่เลี้ยงเด็กก็ต้องตายแน่ เมื่อเลี้ยงไป ก็คงมีคนสงสารเด็ก เอานมมาให้ ท่านก็เลี้ยงไป ทำกิจวัตรไปตามปกติ

เวลาผ่านไป เด็กสาวคนนั้นก็เกิดความสำนึกบาปขึ้นในใจว่า อาจารย์ไม่ใช่พ่อของเด็ก ไม่เคยเกี่ยวข้องกันเลย แต่เพราะตนต้องการเอาตัวรอดจากการที่พ่อแม่ดูดา ทูปตี และเห็นแก่ตัวที่จะปกป้องคนรักที่เป็นพ่อของเด็ก กลัวจะถูกพ่อแม่ทำร้าย จึงได้ซัดทอดไปที่อาจารย์ ทั้งๆ ที่ตัวเองก็มีความเคารพท่านอยู่ เมื่อความรู้สึกละเอียดอ่อน บาบมีมากขึ้น ในที่สุดก็สารภาพกับพ่อแม่ว่า อาจารย์เซน

ไม่ได้รู้เรื่องอะไรด้วยเลย คู่รักจริง ๆ นั้นเป็นคนงานอยู่ใน  
ร้านใกล้ ๆ บ้านนี่เอง

พอพ่อแม่รู้เข้าก็ตบอผาง ว่าเรานี้บาปแท้ ๆ ไปด่าว่า  
ท่านอาจารย์ แท้จริงท่านไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็ไปเล่าให้  
ชาวบ้านฟัง แล้วพากันยกขบวนไปขอลุแก่โทษ เพื่อไม่ให้  
เป็นบาปกรรมแก่ตน ไปถึงก็ก้มกราบอย่างอ่อนน้อมถ่อม  
ตัวกล่าวคำขอลุแก่โทษที่ได้ด่าว่าท่านไปด้วยความเข้าใจผิด  
ก็คงเดาออกซิใหม่ว่าอาจารย์เซนจะพูดว่าอย่างไร ท่านก็  
พูดประโยคเดิมว่า “อ้อ! จักร” แล้วตายายก็รับหลานกลับ  
บ้านไป เรื่องก็จบลงเพียงแค่นี้

ก็ขอฝากคำถามว่า อาจารย์เซนท่านนี้จัดอยู่ในระดับ  
ไหน ระดับศีลธรรม หรือระดับปรมาัตถธรรม ท่านจึงนั่งอยู่  
ได้ทั้ง ๆ ที่เป็นที่เคารพนับถืออย่างสูงสุด แต่ท่านติดในคำ  
สรรเสริญยกย่องใหม่ แล้วอยู่ ๆ วันหนึ่งเขาก็พากันมาด่าว่า  
ด้วยถ้อยคำหยาบคายร้ายกาจ ท่านเป็นอย่างไร มีความ  
ผิดปกติใหม่ ท่านสะดุ้งสะเทือนใหม่ ท่านคิดใหม่ว่านี่คือ  
คำด่า พอต่อมาไม่ช้าไม่นาน เขาก็พากันมาอีก มากกราบ  
ขอขมา สรรเสริญเยินยอ เคารพยกย่องอีก ท่านติดใหม่

หรือท่านมีความปกติ ไม่หวั่นไหวต่อลาภยศสรรเสริญใดๆ

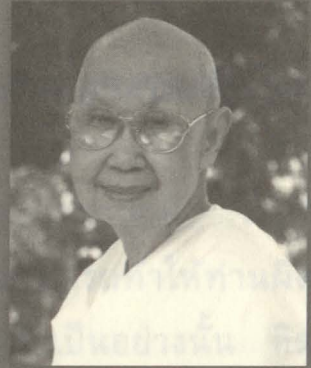
ถ้าคำตอบว่า ท่านคงปกติทุกเวลานาที ไม่ว่าจะ  
สิ่งร้ายกระทบหรือสิ่งดีกระทบ ไม่สามารถทำให้ท่านผิด  
ไปจากความเป็นปกติได้ ทำไมท่านจึงเป็นอย่างนั้น คิด  
ต่อไปก็จะได้คำตอบเองว่า เพราะจิตของท่านเข้าถึงแล้ว  
ประจักษ์แล้วในสัจธรรม อันเป็นความจริงของธรรมชาติ  
อยู่เหนือสมมติแห่งความเป็นตัวตน ท่านจึงมีจิตที่อยู่  
กับความว่างจากความเป็นตัวตน มีแต่การกระทำอัน  
เป็นหน้าที่ของมนุษย์เท่านั้น หน้าที่สั่งสอนบอกกล่าว  
หนทางที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตเพื่อให้พ้นทุกข์ เมื่อเขา  
เอาเด็กมาให้เลี้ยง ท่านก็เลี้ยงไปตามหน้าที่ที่จะต้องช่วย  
เหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยความเมตตากรุณา

นี่แหละ การงาน คือ การประพฤติธรรม และ  
จิตปรมาตมธรรมที่อยู่เหนือการสมมติ เหนือความเป็นตัว  
เป็นตน จึงมีแต่ความว่างดับเย็นสนิทอยู่เป็นนิจ ก็ขอฝาก  
ให้พิจารณาเองว่าเป็นคนดีมาแล้วพอไหม มีศีลธรรมมา  
แล้วพอไหม ถ้ายังไม่พอ ก็โปรดรีบชวนชวาย เพื่อเรา  
จะได้มีชีวิต มีจิตที่สงบเย็นอยู่เป็นนิจ เพราะปราศจาก

ความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกเป็นตัวตน.

ธรรมสวัสดิ์

## ประวัติย่อ



อุปาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครู ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชีวิตด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า “ความทุกข์” จึงได้สลัดชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤติธรรม ภายใต้การอบรมของท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่อกำนันพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะสอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตัวแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

และได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนั้นจัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการสนองตอบจากผู้ชมว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

อุบาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแผ่ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิดความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้

นอกจากนี้ยังมีงานเขียนที่ได้รับความนิยมหลายเรื่อง เช่น ภาพชีวิตจากนวนิยาย วรรณกรรมวิจารณ์ ลอยธรรมะมาลัย สนวนโมกข์ทำไม? ทำไมสนวนโมกข์? เป็นต้น และในรูปแบบของวรรณกรรมธรรมะเล่มเล็ก เรียบเรียงจากธรรมบรรยายในที่ต่างๆ ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานแล้วมากกว่า ๒๐ เรื่อง

เมื่อปี ๒๕๓๗ ได้รับรางวัลวรรณกรรมไทยชมเชยของมูลนิธิธรรมากรุงเทพจากเรื่อง “สนวนโมกข์ทำไม? ทำไมสนวนโมกข์?”

ปี ๒๕๔๒ ได้รับรางวัลจากคณะกรรมการกองทุนการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) และการประกาศเชิดชูเกียรติว่า “เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ในด้านการสร้างสันติภาพ และสันติสุขในสังคมไทย” เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้

ปี ๒๕๔๔ ได้รับรางวัล “ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นผ่านสื่อวิทยุโทรทัศน์” จากรายการธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ

ปี ๒๕๔๖ ได้รับรางวัล “นราธิป” อันเป็นรางวัลวรรณกรรมดีเด่นสำหรับนักเขียนอาวุโส จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย

และปี ๒๕๔๘ ได้รับการยกย่องเป็น International Outstanding Woman in Buddhism จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรีสากลแห่งโลก

ปัจจุบันพำนักปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าหนองไผ่ ตำบลดงมะไฟ อำเภอมือง จังหวัดสกลนคร







เป็นคนดีแล้วทำไมยังต้องร้องไห้ ?

ทำความดีแล้วทำไมยังต้องเป็นทุกข์ ?