

# ลอยกระทงมาลัย

วิจิตรวาทน์ อภัยวงศ์





ล อ ย ๓ ๓ ๓ ม ๕ ม ๑ ๓ ๒



ล อ ย ฐ ร ร ม ะ ม า ลั ย

วิจิตรวาทธรรม อิมทศกัมภีร์

ISBN 974-519-402-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๔

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก รูปเล่ม และภาพประกอบ

พิบูลย์ หัตถกิจโกศล

พิมพ์ที่

บริษัท บพิธการพิมพ์ จำกัด

๗๐ ถนนราชบพิธ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

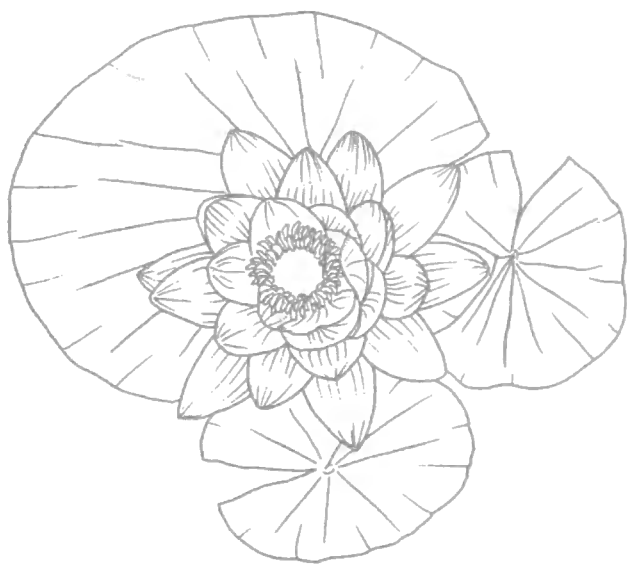
กองทุนธรรมสวัสดิ์ เจ้าของลิขสิทธิ์

๑๖๕ สุขุมวิท ๔ (นานาใต้) กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐



ล อ ย ฐ ร ร ม ะ ม า ล ั ย

วิจิตร คุ้มคำ



กองทุนธรรมสวัสดิ์ ร่วมกับ คุณสุจริต บุลกุล  
จัดพิมพ์เป็นครั้งที่ ๑๐

เพื่อมอบเป็นธรรมทานแก่

โครงการห้องสมุดพร้อมปัญญา กรมราชทัณฑ์

# การพิมพ์ครั้งที่ ๑๐

ลอยธรรมะมาลัย ได้เว้นว่างการพิมพ์มาเป็นเวลาร่วม ๑๐ ปี การพิมพ์ครั้งที่ ๑๐ นี้ เกิดขึ้นด้วยปัจจัยบริจาของ คุณสุจิริต บุลกุล ร่วมกับกองทุนธรรมสวัสดิ์

คุณสุจิริต บุลกุล เป็นผู้มั่งใจดีใฝ่ธรรม บรรณาธิการที่จะเผยแพร่ธรรมะ เพื่อนำความสุขสงบเย็นสู่เพื่อนมนุษย์อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ด้วยความเชื่อมั่นว่า อานุภาพของพระธรรมย่อมนำสันติสุขมาสู่ชีวิต และนำสันติภาพมาสู่ประชุมชน

จึงขออนุโมทนาในกุศลจิตของ คุณสุจิริต บุลกุล ที่มุ่งประสงค์ ให้เพื่อนมนุษย์ได้มีพระธรรมเป็นที่พึ่งอันถาวร เพื่อความปลอดภัยของชีวิต

ขอเดชะอานิสสงฆ์แห่งการบริจาคทรัพย์เพื่อเป็นธรรมทานนี้ จงเป็นพลาณาภพนำความผ่องแผ้วเบิกบาน ความสว่างรุ่งเรือง และความราบรื่นร่วมเย็น สู่คุณสุจิริต บุลกุล และครอบครัวเป็นนิรันดร์

วิจิตร อัมภักดิ์

๒๑ กันยายน ๒๕๔๓



## ขออนุโมทนาและขอบพระคุณ

คุณพิบูลย์ หัตถกิจโกศล ที่ได้กรุณาสละเวลาที่ทำได้อย่าง  
อย่างยิ่ง จัดทำหนังสือ “ลอยธรรมะมาลัย” ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๐  
ด้วยความประณีตงดงาม ทั้งภาพปก ภาพประกอบ และรูปเล่ม แม้ภาย  
ในเวลาที่ได้รับการขอร้องอย่างกระชั้นชิด ด้วยน้ำใจที่เกื้อกูลอนุเคราะห์  
แก่งานอันเป็นธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุขแก่เพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง

ขอเดชะอานิสงส์แห่งการบำเพ็ญธรรมทาน ซึ่งท่านผู้จัดให้อยู่  
ในประเภททานอันสูงสุดอย่างหนึ่ง จงได้เป็นปัจจัยบารมีส่งเสริมเพิ่มพูน  
ให้ คุณพิบูลย์ หัตถกิจโกศล และครอบครัว จงได้ประสบแต่ความสุข  
สงบเย็น ทุกเมื่อเทอญ

วิจิตร อนุโมทนา

๒๑ กันยายน ๒๕๔๙

# คำนำ

## ในการพิมพ์ครั้งที่ ๔

ลอยธรรมะมาลัย พิมพ์ครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐ และใน พ.ศ. เดียว กันนี้เอง ก็ได้พิมพ์ซ้ำอีกสองครั้ง จากนั้นก็พิมพ์ติดต่อกัน อีกสองครั้งในปีรุ่งขึ้น และพิมพ์ครั้งที่ ๔ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖ การพิมพ์ ครั้งนี้จึงเป็นครั้งที่ ๔ ซึ่งผู้เขียนไม่เคยคาดคิดเลยว่า หนังสือ เล่มเล็ก ๆ เรื่องนี้ จะเป็นที่สนใจแก่ท่านผู้อ่านได้ยาวนานถึงวันนี้

ในฐานะผู้เขียนย่อมมีความยินดีเป็นธรรมดา แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีความรู้สึกที่ซัดใจว่า มนุษย์เราทุกคนต้องการ "เพื่อน" เป็นเพื่อนแท้ ที่จะอยู่เคียงข้างในทุกกรณีโดยเฉพาะในยามอัปมงคลเข้าตาจน เพื่อนแท้ เป็นขวัญ เป็นความอบอุ่น เป็นกำลังใจ เป็นพลังสนับสนุนกระตุ่นเร้า ให้ลุกขึ้นยืนให้มั่น แล้วก้าวเดินต่อไปด้วยความเข้มแข็งแกร่งกล้า อย่างมีทิศทางและจุดหมาย ด้วยความแน่ใจว่า กำลังก้าวพ้นแล้วจาก

ความมืดสู่ความสว่างที่เรืองรอง และพร้อมแล้วที่จะทำหน้าที่ของมนุษย์  
ให้ภาคภูมิสมแก่ความเป็นมนุษย์แห่งตน

ผู้เขียนจึงขอปรารถนาสักนิดว่า "ลอยธรรมะมาลัย" เล่มนี้จะได้มี  
โอกาสเป็นเพื่อนแท้ของท่านผู้อ่าน เป็นเพื่อนที่มีความสุจริตใจ ซื่อสัตย์  
และตรงไปตรงมา ด้วยจิตที่มีแต่ความรักและความปรารถนาดีต่อทุกท่าน  
เพื่อความสุขสงบเย็นที่แท้และยั่งยืน

รัฐจวน อินทรกำแหง

๒๕ เม.ย. ๓๙

# คำปรารภ ในการพิมพ์ครั้งแรก

การที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยความผิตหวัง ขุ่นข้อง อึดอัดขัดใจจนกระทั่งกลายเป็นความขมขื่นเจ็บปวดนั้น เป็นการทำร้ายชีวิตจิตใจโดยไม่จำเป็นและไม่ฉลาดเลย เป็นการทำให้ชีวิตที่เกิดมาอันควรจะสวยงาม รื่นรมย์ แจ่มใส และสามารถบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นกลายเป็นชีวิตที่โหดร้าย ทรมาน จนบางที่ถึงกับสิ้นกำลังใจที่จะกระทำการใดอันยังประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ เป็นชีวิตที่หดหู่เหี่ยวแห้งอับเฉาอย่างน่าอเนจอนาใจ

โดยทั่วไปมักจะนึกคิดกันว่า ที่ต้องทนทุกข์ทรมานเช่นนี้ เพราะผู้หนึ่ง ผู้นี้เป็นเหตุ หรือเพราะสิ่งคมสิ่งแฉดลั้ม หรือเพราะอะไร... อะไรอีกนานาประการ โดยลืมนึกหรือลืมนมองย้อนดูลงไปทีจุดอันเป็นที่เกิดแห่งความทุกข์นั้น จุดนั้นคือสิ่งที่เรียกกันว่า จิตหรือใจของฉัน ซึ่งน่าจะไม่มีใครควรดูให้ลึกซึ่งต่อแก่หัว แม้อ้างว่ามันเป็น ของฉัน แล้ว มันก็ย่อมต้องไม่ตกอยู่ใต้อำนาจอิทธิพลของใครหรืออะไรอื่น ที่จะสามารถทำให้มันทุกข์ทรมานเจ็บปวดได้ นอกจากสิ่งที่เรียกอังกันว่า ฉัน เท่านั้น หรือ มิใช่

และตามความเป็นจริงแล้ว มันก็ทำได้อยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของ สิ่งที่อ้างเรียกกันด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่า ฉัน นี่เลยสักนิดไม่ เพราะใน ความจริงที่พบเห็นกันอยู่นั้นแม้แต่คำว่า ฉัน ก็ยังไม่สามารถค้นหากันได้ เลยว่ามันคืออะไรและอยู่ตรงไหนกันแน่

เมื่อได้ประจักษ์ในเหตุปัจจัยอันก่อให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ ขึ้นในจิต เนื่องจากได้มีโอกาสทดลองประพฤติปฏิบัติด้วยการเพิ่มเติม ปัจจัยที่ทำให้แก่ชีวิต แทนที่จะหลงไหลพอใจอยู่เพียงแต่ปัจจัยสี่ ดังที่เคย กระทำมา ก็ได้รับผลพิสูจน์แก่จิตว่าชีวิตนั้นเบาสบาย ผ่องใส จางคลาย จากสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ จนลดน้อยลงเป็นอันมาก

ด้วยความเห็นใจในความทุกข์ของญาติมิตรสหายและเพื่อน มนุษย์ที่ส่วนมากยังตกอยู่ในวังวนของความทุกข์โดยมองไม่เห็นบ้าง หาสาเหตุไม่พบบ้าง หรือบางทีก็ถึงกับไม่ยอมรับรู้ในสิ่งที่เรียกกันว่า ความทุกข์ บ้าง แล้วก็ก้มหน้าก้มตาเป็นทุกข์ต่อไปอย่างน่าสงสาร ดังที่ ผู้เขียนเองได้เคยประสบเช่นนี้มาแล้ว จึงเมื่อได้รับการร้องขอจาก เพื่อนมิตรให้เขียนอะไรสักอย่างทีอาจจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นบ้าง หนึ่งสี่เล็ก ๆ ชื่อ *ลอยธรรมมะมัลย์* นี้จึงเกิดขึ้นภายในเวลาอันค่อนข้าง กระชั้น ด้วยวิธีเขียนที่เหมือนหนึ่งเล่าหรือสนทนากันตามความรู้และ ประสบการณ์อันจำกัดของผู้เขียน จึงไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องราว ที่สมบูรณ์ หรือจบแล้ว เพราะผู้เขียนเองก็ยังคงเป็นผู้ที่อยู่ในระหว่าง

การเดินทาง แต่มีความแน่ใจว่ากำลังเดินทางไปสู่ทิศทางอันถูกต้อง  
เจริญรอยตามพระยุคลบาทแห่งองค์สมเด็จพระบรมศาสดา ผู้ทรง  
พระคุณอันประเสริฐ เหนือถ้อยคำที่จะพรรณนา

การที่ให้ชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า *ลอยธรรมะมาลัย* ก็เนื่องด้วย เมื่อได้อ่านบทร้อยกรองที่ชื่อว่า *อุทิศนา* ของเจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุแล้ว รู้สึกว่าได้รับความบันดาลใจอย่างใหญ่หลวงเกิดขึ้นในจิตของผู้เขียน ผู้เริ่มต้นชีวิตการปฏิบัติธรรมด้วยความรู้สึกที่ค่อนข้างจะเห็นแก่ตัวเอง คือปรารถนาแต่จะอยู่อย่างสงบตามลำพังไม่ต้องการข้องเกี่ยวกับผู้อื่นใด ด้วยความรู้สึกว่าเป็นการรบกวนและทำลายความสงบในการประพฤติปฏิบัติธรรม

แต่ร้อยกรอง *อุทิศนา* ของเจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ บทนี้ ได้มีอิทธิพลโน้มนำใจของผู้เขียนให้คลายละความเห็นแก่ตัวนั้น และได้รู้จักการเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นบ้าง ดังนั้น จึงได้อัญเชิญร้อยกรอง *อุทิศนา* มาเป็นบทต้นของเล่มด้วยความรำลึกในพระคุณและอาจจะเป็นการกำลังใจหรือความบันดาลใจให้เกิดแก่ท่านผู้อ่านได้อีกบ้าง

หากจะมีกุศลอันสงฆ์ได้อันเกิดจากผู้ได้รับประโยชน์จากการอ่านหนังสือเล็ก ๆ เล่มนี้ ขออันสงฆ์นั้นจงเป็นนุปพามาลัยนอบน้อมคารวะบูชาแทบบาทองค์สมเด็จพระบรมศาสดา ผู้ทรงเป็นบรมครูผู้ประเสริฐ

และขอได้เป็นสิ่งน้อมบูชาพระคุณแด่

**ท่านพระอาจารย์เทศก์ เทสรังสี** ผู้เมตตาเปิดประตูพระธรรมให้ส่องสว่างเข้าสู่จิต ให้ได้สำนึกและเข้าใจในวิถีทางของผู้ประพฤติธรรม

**ท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท** ผู้เป็นประทีปส่องทางให้สามารถสลัดสิ่งรึงรัดอันแน่นหนาที่เคยมีเคยเป็นไว้เบื้องหลัง จนสามารถหันหน้าเข้าสู่หนทางแห่งความลดละ จนกว่าจะถึงที่สุด

**ท่านพระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ** ผู้ได้ประทานคำสอนและการอบรมเพื่อขัดเกลาสนิมของความมืดเขลาในจิต จนบังเกิดเป็นปัญญาที่สว่างไสวขึ้นตามลำดับ อันนับเป็นพระคุณอย่างหาที่สุดมิได้

ขอให้ท่านผู้มีพระคุณมีบิดามารดา เป็นต้น และญาติมิตรสหายตลอดจนท่านผู้อ่านทุกท่าน จงได้มีความสุขสงบเย็นด้วยอานิสงส์แห่งพระธรรมในจิตอยู่เป็นนิจกาล.

**รัญจวน อินทรกำแหง**

พ.ศ. ๒๕๓๐

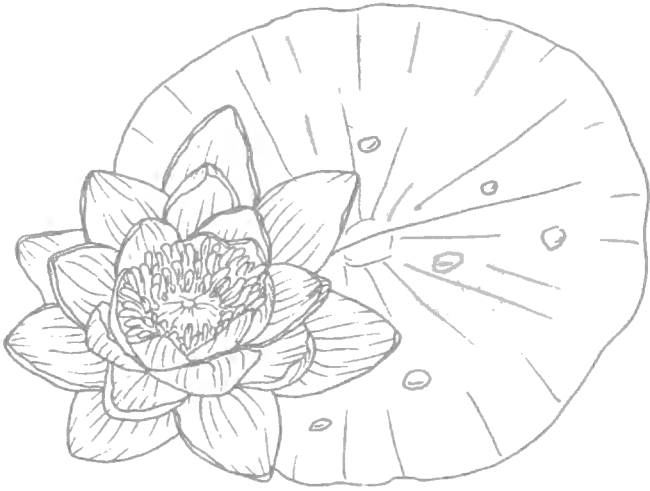


# สารบัญ

๑. ลอยธรรมะมาลัย	๑๙
๒. ความจากพรากที่มีมนุษย์สุดจะเลื่อง	๒๕
๓. สิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์	๓๗
๔. ปัจจัยที่ห้าของชีวิต	๕๙
๕. ธรรมะ	๗๗
๖. การฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงสภาวะแห่งกฎของธรรมชาติ	๑๑๑
๗. คำร้องทุกข์จาก ตัวฉัน	๑๓๙
๘. SOMEBODY NOBODY	๑๔๙
๙. สิ่งที่เหลืออยู่	๑๖๗







# อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย  
แผ่ธรรมะรังษี  
มั่นหมายจะเสริมศาสน์  
ปลอดภัยพินาศ, คง

หากแล้งพระธรรมญาณ  
จะครองโลกเป็นอากร  
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน  
ด้วยเหตุอหังการ

บรรษัทพระพุทธองค์  
ตามแนวพระธรรมนำ  
เผยแผ่พระธรรมทาน  
แปดหมื่นสี่พันนัย

ลงสู่โลกอันเบียดบีบ  
ตามพระพุทธทรงประสงค์  
สถาปนโลกให้อยู่ยง  
เป็นโลกสุขสถาพร

อันธพาลกลีบ  
ให้เลวสู่สู่เดรัจฉาน  
พินาศกัน บ มีประมาณ  
เข้าครองโลกวิโยคธรรม

จึงประสงค์ประกอบกรรม  
ให้โลกผองผ่องพันนัย  
ให้ไพศาลพิชิตชัย  
อุทิศทั่วทั้งปฐพี





# ๑

## ลอยธรรมะมาลัย



ลอยธรรมะมาลัย  
แผ่ธรรมะรังษี  
มั่นหมายจะเสริมศาสน์  
ปลอดภัยพินาศ, คง

ลงสู่โลกอันเบียดบีบ  
ตามพระพุทธทรงประสงค์  
สถาปนาโลกให้อยู่  
เป็นโลกสุขสถาพร

- ขอลอยธรรมะมาลัยนี้ให้แก่โลกซึ่งกำลังถูกเบียดเบียนด้วยอำนาจของกิเลสอย่างหนักจนมีผลิตผลออกมาเป็นความทุกข์อย่างร้ายแรง
- เพื่อแผ่กระแสแห่งธรรมะนี้ ให้สำเร็จประโยชน์ตามพระพุทธประสงค์ขององค์สมเด็จพระบรมศาสดา
- ด้วยความมั่นหมายที่จะสถาปนาโลกนี้ให้อยู่ได้อย่างมั่นคงยั่งยืน
- ปลอดจากภัยพินาศทั้งสิ้นทั้งปวงให้ได้เป็นสุขสถาพรทั่วกัน

ธรรมะมาลัยเท่านั้น ที่จะช่วยผ่อนคลายความร้อนที่แผดเผา อันเนื่องจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอย่างค่อนข้างรุนแรงให้ลดน้อยลง เย็นลงจนเราสามารถจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

ด้วยสันติภาพได้เกิดขึ้นแล้ว ด้วยอำนาจแสงสว่างของธรรมะมาลัย ที่แผ่กระจายความเย็นสู่ดวงใจที่เราร้อนให้เกิดความชื่นบาน แจ่มใส เยือกเย็นสงบ อย่างถ้วนทั่วหน้ากัน

หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวสู่สู่เดรัจฉาน
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน	พิฆาตกัน บ มีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม

○ หากขาดความรู้ทางธรรมะ ย่อมจะเกิดอันธพาลความเลวร้าย มาเบียดเบียนบั่นทอนให้โลกมนุษย์นี้ เป็นประดุจสภาพแห่งโลกสัตว์ เดรัจฉาน

○ มีแต่ความทุกข์ทรมาน เช่นฆ่าเบียดเบียนกันทุกคืนวันมิได้ขาด

○ ด้วยเหตุแห่งความอหังการเลวร้ายเข้าครองโลกจนขจัดธรรมะ ให้สิ้นไป

ธรรมะเท่านั้นที่จะสามารถกำจัดอันธพาลและความเสื่อมโทรม เลวร้ายนานาประการ ให้สลายไปได้สิ้น แล้วยังเป็นการป้องกันมิให้ โลกของคนลดลงไปสู่สภาพแห่งโลกของสัตว์

ยิ่งกว่านั้น ธรรมะจะช่วยยกพยุงโลกของคนให้ก้าวสู่สภาพความเป็นโลกของมนุษย์อย่างแท้จริง

ด้วยการที่เราทั้งหลายช่วยกันลอยธรรมะมาลัยให้แผ่กระจายเข้าสู่ดวงใจทุกดวง

บริษัทพระพุทธองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพ้นภัย
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปฐพี

○ บรรดาสาวกขององค์สมเด็จพระบรมศาสดา จึงสมัครสมานน้ำใจกัน

○ นำพระธรรมมาสู่โลก เพื่อให้โลกได้พ้นจากภัยพิโนศ

○ ด้วยการเผยแผ่พระธรรม ทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นดีให้กว้างขวางไพศาล

○ จนมีชัยแก่กิเลสสารทั่วทั้งแผ่นดิน

จึงขอเชิญชวนท่านได้ร่วมกันบำเพ็ญธรรมทานด้วยการช่วยกันลอยธรรมะมาลัย ตามกำลังแห่งตน เพื่อช่วยกันสร้าง สวรรค์บนดินให้เกิดขึ้น แล้วเราทั้งหลายจะได้อยู่ร่วมกันด้วยความรื่นรมย์ใจ

ธรรมทานเป็นทานอันประเสริฐ มีอันสูงส่งที่สุดที่จะพรรณนา เป็นทานที่ทุกคนมีสิทธิบำเพ็ญได้อย่างเท่าเทียมกัน บัจจัยสำคัญในการบำเพ็ญธรรมทาน คือ ศรัทธาอันเป็นสัมมาทิฐิ วัริยะที่มีกำลังของความกล้าหาญ เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว จนสามารถมีฉันทะในธรรมะแล้ว เพื่อแผ่ธรรมะนั้นต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งมวล

การบำเพ็ญธรรมทานในลักษณะเช่นนี้ เป็นการกระทำที่กล่าวได้ว่าเป็นการอำนวยการให้แก่ชีวิตให้แก่เพื่อนมนุษย์ทั้งผอง ให้ได้มีชีวิตเย็นร่วมกันทั่วแผ่นดินธรรมนี้









# ๒

## ความจากพราก ที่มนุษย์สุดจะเลื่อง



ในกาลสมัยหนึ่งที่ล่วงมาไม่นานจนเกินนึก มีบุรุษหนุ่มผู้หนึ่ง  
รูปทรงสง่า เข้ม คม งาม สมลักษณะแห่งบุรุษชาติอาชาไนย  
สติปัญญาฉลาดล้ำ ฝีมือเลิศในศิลปศาสตร์ทั้งปวง อุดมด้วยยศ  
ทรัพย์ศฤงคาร บริวารล้วนแต่หอม

คฤหาสน์หลังหนึ่งนั้น สร้างขึ้นด้วยไม้แก่นอย่างดี ภายในบุด้วย  
ไม้สีดาอันมีกลิ่นหอม เป็นที่พำนักอย่างอบอุ่นสบายตลอดฤดูหนาว  
อีกหลังหนึ่งนั้น สร้างขึ้นด้วยหินอ่อนขัดมันเย็นเยียบ เป็นที่เย็น  
สบายเนียนภายในฤดูร้อน

อีกหลังหนึ่งนั้นเล่า สร้างขึ้นด้วยแผ่นอิฐสีงามจับตา หลังคามุง

ด้วยกระเบื้องสีเขียวขีมิ แม้ฝนจะตกหนักในฤดูมรสุม ก็ทาระคาย  
เคืองแม้แต่น้อยหนึ่งไม

รอบบริเวณคฤหาสน์ทั้งสาม ล้อมอยู่ด้วยสวนอันงดงามขึ้นตา  
ชวนให้รื่นรมย์ใจ

ประดับด้วยไม้ร่มเงา ไม้ดอกนานาพรรณ หลากสี หลากกลิ่น  
แล้วยังสระน้ำที่ปริ่มอยู่ด้วยน้ำใสสะอาด ไหลรินถ่ายเทอยู่เป็นนิ  
ภายในบ่อนั้น มีบัวงามต่างสี ต่างพรรณ บ้างตูม บ้างแย้ม  
บ้างบาน ชูดอกสล้างดูสดใส

จะแลเหลือบไปในทิศทางใด ล้วนแล้วแต่ช่างน่าอภิรมย์ น่าที่จะ  
บันเทิงใจ ทุกยามเฝ้ามอง

บุรุษหนุ่มผู้นี้ พร้อมพรั่งด้วยบิดาผู้เปี่ยมด้วยอำนาจราชศักดิ์ ใ  
ทรพย์สมบัติมหาศาล ข้าทาสบริวารพร้อมมูล มารดาเลี้ยงผู้ให้ความรัก  
ความทะนุถนอมยิ่งกว่าลูกแท้ของนาง ภริยาผู้เลอโฉมอย่างยากที่  
จะหาหญิงใดเปรียบได้ ลูกชายผู้น่ารักที่มีเค้าวางจะเจริญรอยตามความ  
สง่างามและความฉลาดล้ำของผู้เป็นบิดา

ยังญาติพี่น้องมิตรสหาย ที่ล้วนแล้วแต่ให้ความรักใคร่อาทรถึง  
ทุกวันคืน ได้สดับแต่เสียงแซ่ซ้องสรรเสริญเป็นที่จรุงใสตจรงใจยิ่งนัก  
ทุกเฝ้ามองที่ผ่านไปชีวิตของบุรุษผู้นี้คลุกเคล้าอยู่ด้วยความบันเทิงเรริงรื่น

ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เป็นทิพย์

นารีงามอยู่รายรอบ ร่ายรำตามดนตรีที่ไพเราะรัตรังใจ ตลบ  
อบอวลอยู่ด้วยกลิ่นประทิ่นหอม บำเรอลิ้นด้วยกระยาหารรสเลิศ และ  
สัมผัสที่นุ่มนวลชวนใจให้กระสัน

สิ่งใดในโลกหลักที่เป็นสัญลักษณ์ของสิ่งที่เรียกว่า ความสุข บิดา  
ผู้รักใคร่อาทรในลูกรักอย่างล้นเหลือ ได้อุตสาหะจัดสรรมาบำเรอแก่ลูก  
จนเกินพอ จะหาสิ่งใดบกพร่องในสิ่งที่เรียกว่า ความสุข ในชีวิตของบุรุษ  
ผู้นี้หามิได้เลย

นำที่จะบันเทิงเรngerื่นใจทุกยามโง่งยามจริงหนอ

แต่ทว่าบุรุษชาติอาชาไนยผู้นี้หาได้มัวเมาอยู่ในทิพยมายาเหล่านี้  
ไม่

เพียงชั่วบางขณะเท่านั้น ที่จะหลงเพลิดเพลินจมขึ้นไปด้วยมายา  
ของสิ่งเหล่านั้น แต่เมื่อได้เลิกลบแลไปโดยรอบ แวบหนึ่งสะดุดขึ้นใน  
ความคำนึงว่าจริงหรือ สิ่งเหล่านี้ บุคคลเหล่านี้ สิ่งทั้งหลายที่แวดล้อม  
เราอยู่นี้.....เป็นสิ่งที่จริงหรือ?.....แน่หรือ

จริงหรือที่เราจะได้อยู่กับผู้เป็นที่รักยิ่งเหล่านี้ชั่ววันรันดร์

ถ้าจริงมารดาของเราเล่าอยู่แห่งหนไหน ณ ที่ใด

บิดาผู้เป็นสุดที่เคารพจะยังคงแข็งแรงแคล้วคล่องอยู่เช่นนี้ได้  
ตลอดไปหรือ

ภริยาสุดที่รักจะยังคงความมั่งคั่ง สดสวยอยู่เช่นนี้ได้ตลอดไป  
หรือ

ดูสิ! ดูบรรดานารีงามเหล่านี้ ยามเมื่อหลับใหลดูไม่ผิดอะไร  
กับซากศพ

ปากอ้า น้ำลายไหลยืดย้อย ขาซ้ายปายขวาระเกะระกะ แขนซ้าย  
ทิ้งทาง แขนขวาทิ้งอีกทาง เสี่ยงหายใจดังพืดพาด ช่างไม่มีสติสมปฤดี  
มองดูแล้วช่างน่าสังเวชเหลือ

นี่หรือนารีงาม แม้อย่างมีลมหายใจอยู่ ยังเปลี่ยนแปลงไปได้ถึงเพียงนี้  
แม้อย่างสาวแข็งแรง ยังชวนให้น่าเกลียด น่าสังเวชได้ถึงเพียงนี้  
แล้วเมื่อยามแก่ ยามเจ็บ จะชวนให้น่าสลด น่าสังเวช น่าระทม  
ลึกเพียงใด

สิ่งบำเรอความสุขทั้งหลายเหล่านี้ จะช่วยไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้  
ต้องพลัดพรากจากกันได้หรือหนอ

ลูกชายน้อยน่ารัก จะได้อยู่ร่วมกันโดยไม่มีวันพรากจากกัน  
หรือไม่หนอ

ความรักของบิดาต่อเรา ความรักของเราต่อภริยาสุดที่รัก  
ความรักของเราพร้อมกับความรักของเธอต่อลูกน้อย จะมีอำนาจอิทธิฤทธิ์  
บันดาล ให้เราทั้งสี่ได้อยู่ด้วยกันชั่ววันนิรันดรได้หรือหนอ

สิ่งใดบ้างที่จะมีอิทธิพล ให้เราได้อยู่ด้วยกันอย่างไม่มีวัน  
ต้องพรากจากกันมีหรือหนอ

อำนาจราชศักดิ์ ทรัพย์สินสมบัติมหาศาล ข้าทาสบริวาร สิ่งบำเรอ  
ความสุขทั้งปวง

ความรักของเราทั้งหมดรวมกันจะสามารถบังคับดวงอาทิตย์ให้  
หยุดนิ่งไม่ให้วันคืนล่วงไป เพื่อเราทั้งหมดจะได้คงแข็งแรง สวยงาม สดชื่น  
และไม่มีวันพรากจากกันได้ไหมหนอ

จากแวบหนึ่งในความคำนึง กระตุ้นให้ใคร่ครวญซ้ำแล้วซ้ำเล่า  
ยิ่งใคร่ครวญ ยิ่งเห็นชัดว่าสิ่งที่เรียกว่า *ความสุข* ทั้งหลายนี้  
ล้วนเป็นมายาทั้งสิ้น

มันหาใช่ สิ่งจริง ไม่

แม้มันจะให้ความเอร็ดอร่อยแก่ใจผ่านทางตา ทางหู ทางจมูก  
ทางลิ้น ทางกาย แต่แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงสิ่งหลอก ๆ ที่มีแต่จะยิ่ง  
ยั่วยู่ให้หลงใหลเมามัวในมันยิ่งขึ้น ๆ จนเกิดความประมาทเพลิน  
ถล่ำติดจมจนถอนใจไม่ขึ้น

แล้วในที่สุด เมื่อความแก่ความเจ็บมาถึง ก็มีแต่จะทุรนทุราย  
ด่าวดิ้นด้วยความระทม เพราะไม่เคยเตรียมใจที่จะเผชิญกับมันด้วย  
ความไม่คาดคิดว่ามันจะเปลี่ยนแปลงไปได้ถึงเช่นนี้

และแล้วสุดท้าย เรายังจะต้องพรากจากกันอย่างสุดที่จะไขว่คว้า  
เหลือวเลหาไม่เห็น ไม่พบเลย.....

บุรุษชาติอาชาไนยตระหนักชัดว่าสิ่งที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นนี้ เป็นภัยอันตรายแก่ชีวิตมนุษย์อย่างมหันต์

มันจะทำหั่นบั่นทอนกำลังใจของมนุษย์ทั้งหลายให้อ่อนเปลี้ย อยู่ด้วยความระทมขมขื่น ปวดเจ็บ ทรมาน ในเมื่อไม่สามารถจะทนทาน ต่ออำนาจของความแก่ ความเจ็บ และความจากพรากที่มาถึง

สภาวะเช่นนี้จะต้องบังเกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกรูปนาม  
อำนาจราชศักดิ์ ข้าทาสบริวาร ทรัพย์สมบัติมหาศาล ไม่อาจ  
ช่วยให้ผู้ใดล่วงพ้นไปได้เลย

ยาวิเศษใด ๆ ก็ไม่อาจช่วยผู้ใด ให้ล่วงพ้นไปได้  
การบวงสรวง อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ ก็ไม่อาจช่วยให้ล่วงพ้น  
ไปได้เลย

แม้ความรักที่ท่วมท้น ความผูกพันที่เหนียวแน่นเท่าใด ก็ไม่อาจ  
ช่วยให้ผู้ใดล่วงพ้นสภาวะเช่นนี้ไปได้เลยแม้แต่น้อย

มันช่างน่ากลัวอะไรเช่นนี้ เพียงแต่นี้ก็ถึง.....

ไม่มีเลยหรือ ไม่มีสิ่งใดเลยหรือบนพื้นพิภพนี้ ที่จะสามารถช่วย  
ให้ผู้เป็นที่รักยิ่งยวดทั้งหลายนี้ได้ล่วงพ้นจากสภาวะแห่งความแก่  
ความเจ็บและความจากพรากที่นำมาซึ่งความสูญสลายแห่งร่างของ  
ผู้เป็นที่รักที่เรียกกันว่า ความตาย

แล้วเราจะสามารถหนดูผู้เป็นที่รักยิ่ง ต้องประสบกับความทุกข์  
ระทมขมขื่น เจ็บปวด เช่นนั้นกระไรได้



เราต้องหาหนทาง ต้องแสวงหาหนทางที่สามารถช่วยผู้เป็นที่รัก  
ให้รอดพ้นจากสภาวะเช่นนี้ให้จงได้

แม้ว่าเราจะต้องทนทุกข์ยากลำบากแสนลำเค็ญเพียงใด เรายกยอม  
แม้ว่าเราจะต้องสละละทิ้งผู้เป็นที่รักไว้เบื้องหลังด้วยความอาดูร  
แสนสาหัสเพียงใด เรายังจะสู้อดกลั้นอดทน

แม้ว่าเราจะต้องดำเนินไปโดดเดี่ยวแต่ผู้เดียว เรายังไม่หวาดหวั่น  
แม้ว่าเราจะต้องเสียดสละเลือดเนื้อในกายทุกหยดหยาดเพื่อให้ได้  
มาซึ่งหนทางแห่งการรอดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย

เรายกพร้อม ยอมที่จะสละเลือดเนื้อทุกหยดหยาดมิได้อาลัย  
เสียดตายแม้ชนิดหนึ่ง

ขอแต่เพียงให้สามารถช่วยผู้เป็นที่รักตลอดจนเพื่อนมนุษย์  
ทั้งหลายได้ล่วงพ้นจากความโศก ไม่ต้องร้องไห้อีกต่อไป

ให้ได้ประสบความสุขที่แท้จริง ที่มีชั่มายา เป็นความสุขที่เป็นนิรันดร์

บุรุษหนุ่มผู้ทรงพระนามว่า เจ้าชายสิทธัตถะ ผู้ทรงบริบูรณ์พร้อม  
ด้วยสิริและทุกสิ่งทีชาวโลกดิ้นรนไขว่คว้าหา ด้วยยึดถือกันว่า นี่แหละ  
คือปัจจัยแห่งความสุข

แต่เจ้าชายหนุ่มกลับทรงสลัด สละสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไว้เบื้องหลัง  
ทรงดำเนินไปองค์เดียว โดดเดี่ยว เพื่อทรงแสวงหาหนทางที่จะ  
สามารถเข้าถึงความสุขอันแท้จริง สุขอันเป็นนิรันดร์ จนแม้ความแก่

ความเจ็บ และกระทั่งความตาย ก็ไม่อาจมีอำนาจอิทธิพลที่จะคุกคามจิต เช่นนั้นให้หวั่นไหวทุกข์ระทมได้อีกต่อไป

พระองค์ทรงมีพระทัยมั่นคงเด็ดเดี่ยวที่จะทรงแสวงหา สิ่งนี้ให้จงได้ เพื่อเป็นของขวัญล้ำค่าแด่ผู้เป็นที่รักและเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย

พระองค์ทรงตรากตรำพระวรกายด้วยความลำบากแสนสาหัสเป็นเวลานานถึงหกปี แต่มิได้ทรงย่อท้อถอยหลัง คงทรงดำเนินมุ่งหน้าต่อไปด้วยความเด็ดเดี่ยว อดอาจกล้าหาญอย่างเอกอุ

จนในที่สุด ได้ทรงค้นพบสังขธรรมว่า **ความยึดมั่นถือมั่น คือเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง**

เมื่อได้ทรงค้นพบ **เหตุ** ก็ได้ทรง **ดับ** เหตุนั้นเสีย เพื่อความทุกข์ ความโศกทั้งปวงก็จะดับสิ้นไปด้วย

บัดนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงอุบัติขึ้นแล้วในโลก ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน สมแห่งสมณนามว่า **พุทธะ**

เจ้าชายสิทธัตถะทรงเป็นมนุษย์ธรรมดาที่เคยทรงหลงใหลในมายาของสิ่งที่เรียกกันว่า **ความสุข** แต่แล้วก็ทรงถอย ใจ ของพระองค์ออกจากสิ่งนั้น เมื่อทรงประจักษ์ว่ามันไม่อยู่คงทน มันเปลี่ยนแปลงได้ มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ความสุขจริง

ด้วยพระปัญญาอันเลิศล้ำทำให้ทรงแน่วพระทัยว่า ต้องมีหนทางหนึ่งแน่นอนที่สามารถนำให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

ด้วยพระอุตสาหะวิริยะที่มั่นคง เด็ดเดี่ยว อดอาจหาญ จึงทรง

แสวงหาจนได้ทรงพบหนทางนั้น คือหนทางที่สามารถลวงพ้นเสียได้จาก  
สภาวะแห่งความแก่ ความเจ็บ และความตาย

หนทางนั้นคือ การเลิกละความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง แล้วแม้ความ  
เกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ไม่สามารถคุกคามจิตเช่นนั้นให้ตก  
อยู่ในสภาวะของความทุกข์ ความโศกใด ๆ ได้อีกต่อไป

ผู้เดินตามหนทางนี้ จะเป็นผู้ถึงซึ่งความรอด คือความรอด  
จากความทุกข์ทั้งปวง

เป็นความรอดอันแท้จริง เพราะได้เข้าถึงความสุขอันเป็นนิรันดร์

สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระมหากษัตริย์  
และพระเมตตาทันใหญ่หลวงต่อมนุษย์ทั้งหลาย

เมื่อได้ทรงค้นพบหนทางแห่งความรอดนี้แล้ว มิได้ทรงรอดเร้น  
ไปแต่พระองค์เดียว หากได้ทรงตรากตรำพระวรกายด้วยความ  
เหนื่อยยาก ลำบากเป็นเวลาต่อมาอีกถึงสี่สิบห้าปี

ทรงดำเนินด้วยพระบาทเปล่า จากเมืองสุเมียง จากประเทศ  
สุประเทศ เพื่อโปรดเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายให้ได้เข้าถึงหนทางแห่งความ  
รอดนี้

ให้มองเห็นว่า หนทางอันประเสริฐเช่นนี้มีจริง เป็นสิ่งที่มีได้  
เป็นได้ เหมือนดังที่พระองค์ได้ทรงกระทำเป็นตัวอย่างให้เห็นแล้ว

เพียงแต่ผู้นั้นต้องกล้าหาญพอ เด็ดเดี่ยวพอ ที่จะวายทวนกระแส  
น้ำแห่งราคะ โทสะ โมหะ

ว่ายให้ถึงฝั่ง ให้ขึ้นยืนได้บนฝั่ง พ้นจากอำนาจของกระแสน้ำแห่ง  
 ราคะ โทสะ โมหะ ที่จะพัดพาให้ตกจมได้อีกต่อไป

ผู้ใดกระทำได้ถึงที่สุด ผู้นั้นจะหยุดร้องได้ หยุดคร่ำครวญ  
 ประสบแต่ความสุขอันเป็นนิรันดร์

แม้ยังกระทำไม่ถึงที่สุด เพียงแต่เริ่มฝึกกระทำด้วยการฝืนใจ  
 ไม่ตามกิเลสอีกต่อไป

เพียงเท่านั้น จิตก็เริ่มเบาสบาย มั่นคง หนักแน่น อาจหาญขึ้น  
 ตามลำดับ

ลดความเศร้าหมอง ลดการร้องไห้คร่ำครวญ ลดความท้อแท้  
 สะดุ้งสะเทือนต่อความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามวิถีแห่งชีวิต

ด้วยสามารถมองเห็น ความเป็นธรรมดาตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง  
 ที่ละน้อย ๆ จนชัดขึ้น ๆ

แล้ววันหนึ่งจิตนั้นก็ถึงสภาวะที่จะไม่ต้องหลีกเลี่ยงหลบหนี  
 จากสิ่งใดอีก แม้กระทั่งความตายที่ดูเป็นความจากจากพรากที่น่า  
 สะพรึงกลัว

เพราะเห็นเสียแล้วว่า มันเป็นแต่เพียงสภาวะของความเกิดขึ้น  
 ตั้งอยู่ ดับไป ตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง

นี่คือของขวัญอันล้ำค่าที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ประทานไว้ให้

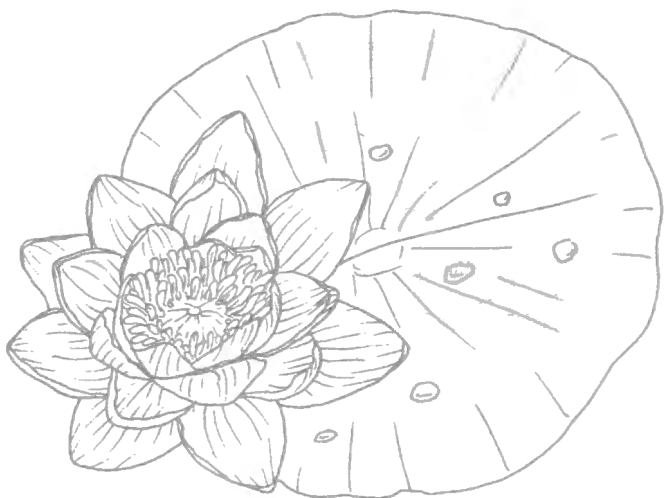
แก่ชาวโลกทุกคน เพื่อเป็นหลักใจ เป็นที่พึ่งอันถาวร อันสามารถยังจิตให้มีความเย็นเป็นปกติอยู่ได้ในทุกกรณี

ไม่ว่าในยามที่ความแก่ หรือความเจ็บ หรือแม้กระทั่งความตาย ได้มาถึง

เพราะได้ประจักษ์แล้วว่า ความจริงแล้วไม่มีสิ่งที่เรียกว่า ความจาก พราก มันเป็นแต่เพียงสภาวะของความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ตามธรรมดาธรรมชาติเช่นนั้นเอง

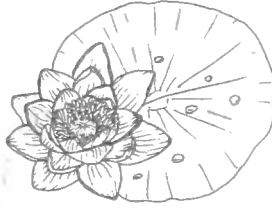
นี่คือสภาวะของธรรมชาติที่ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นกระแสที่ไหลเรื่อยไป เช่นเดียวกับกระแสน้ำเช่นนั้นเอง





# ๓

## สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์



ความทุกข์ ไม่ใช่สิ่งอันเป็นที่รักที่ต้องการของผู้ใดเลย แล้วเหตุใดจึงจะต้องมาพูดถึงหรือใส่ใจในเรื่องของความทุกข์เพื่อประโยชน์อะไรกัน

แม้มนุษย์จะไม่สนใจในความทุกข์ ไม่รักไม่ชอบความทุกข์ จนถึงกับเกลียดกลัวความทุกข์ ไม่อยากเฉียดเข้าใกล้สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ เลยก็ตามที แต่ในความเป็นจริงนั้น มนุษย์ยังคงเกลือกกลิ้งอยู่กับความทุกข์ทุกเมื่อเชิ้อวัน และไม่อาจหลีกเลี่ยงให้พ้นไปเสียจากสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ ไปได้

จนดูเหมือนมนุษย์จะรู้สึกกันว่า สิ่งทีเรียกว่า ความทุกข์ นั้นเป็น

ตัวอันตรายที่ร้ายกาจอย่างยิ่ง มันคุกคามความสงบสุขของคนทั้งหลาย ถ้าปราศจากมันเสีย โลกนี้คงจะรื่นรมย์น่าอยู่เป็นทวีคูณ แต่ทว่า ยิ่งเกลียดกลัวมันเพียงใด มันก็ยิ่งเข้ามาใกล้ชิดยิ่งขึ้น ยิ่งวังหนี มันก็ยิ่งไล่ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นมนุษย์จะหันหลังสู้กับมันอย่างผู้ประมาท หรือจะหันหน้าสู้กับมัน อย่างผู้พร้อมด้วยสติและปัญญา

องค์สมเด็จพระบรมศาสดาทรงตัดสินพระทัยว่า ความทุกข์เป็น สิ่งที่ต้องรู้จัก ต้องศึกษาให้รู้จักเรื่องของมันอย่างทั่วถึง แล้วกำหนดให้รู้ ชัดในใจว่า ลักษณะอาการอย่างนี้แหละเรียกว่า ความทุกข์ เพื่อที่จะ ไม่ยอมให้มันได้เข้าครอบงำจิตใจได้อีกต่อไป จึงได้ตรัสสอนเรื่อง ความทุกข์ ไว้เป็นประการแรกในอริยสัจสี่

มีหลายคนที่มีมักจะพูดอย่างง่าย ๆ ว่า ฉันไม่มีความทุกข์อะไร เพราะว่ามีบ้านอยู่ มีเงินใช้ มีลูกหลาน ผู้รับใช้พร้อมพรั่ง อยากจะ ไปไหน อยากจะทำอะไร ก็ไม่มีความขัดข้อง จึงบอกว่า ฉันไม่มีความทุกข์ หรือบางทีก็คิดเอาเองว่าต้องประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นความสูญเสียอย่าง มาก ๆ จึงจะเรียกว่าความทุกข์ เช่นไฟไหม้บ้านเรือน ทรัพย์สินหรือ บริษัทร้านค้าจนวอดวายไปหมด หรือผู้เป็นที่รักถูกโจรจี้จับไปเรียก ค่าไถ่ หรือลูกสาว หลานสาวถูกอันธพาลรุมย่ายี้ หรือญาติสนิทมิตรที่รักประสบ อุบัติเหตุจนถึงพิการ หรือเสียชีวิต เป็นต้น อันเป็นเหตุให้ต้องครวญ คร่ำคร่าให้ เจ็บปวด ขมขื่นทรมาน ที่เนื่องจากความสูญเสียนั้น ทั้งนี้



ดว้ยกำหนดลักษณะอาการของความทุกขัว่า ต้องมีการครวญครำรำให้ หรือเจ็บปวดชอกช้ำขมขื่นทรมาณจนสุดที่จะทน จึงจะเป็นลักษณะอาการของความทุกขั ซึ่งก็ไม่มีผิด แต่ก็ยังไม่ใช่ความเข้าใจที่ถูกต้องทั้งหมด

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาดูให้รอบคอบก็จะเห็นได้ว่าอาการครวญครำรำให้ หรือความรู้สึกเจ็บปวดชอกช้ำขมขื่นทรมาณ อันเนื่องมาจากความสุญเสียอย่างมากมายเช่นนี้ มีใช้ลักษณะอาการที่จะเกิดขึ้นทุกวัน หรือเกิดขึ้นกับทุกคน แต่ลักษณะอาการของความรู้สึกอึดอัดขัดใจ รำคาญหมั่นไส้ หงุดหงิด ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ วิตก กังวล ครุ่นคิด อาลัยอาวรณ์ เบื่อหน่าย ทนไม่ได้ ตกใจ ไม่สบายใจ ใจสั้น หวาดผวา สงสัย ลังเล ฟุ้งซ่าน มึนซึม อ่อนใจ รักชอบ เกลียดกลัว อิจฉาริษยา อะไรทำนองนี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกวันและเกิดขึ้นได้แก่ทุกคน เมื่อลักษณะอาการเช่นนี้เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ใด จะมากหรือน้อยก็ตาม ก็เป็นเหตุให้จิตใจของผู้นั้นเสียความเป็นปกติ คือจิตนั้นจะมีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ พู ๆ แพบ ๆ แทนที่จะเบาสบาย เยือกเย็น แจ่มใส ลักษณะอาการอย่างนี้แหละเป็นอาการของสิ่งที่เรียกว่า **ความทุกขั**

แต่ลักษณะอาการอย่างนี้แหละมักจะถูกละเลยหรือมองข้ามไป เพราะมันเป็นอาการที่เกิดขึ้นแก่ทุกคน จนพากันเห็นว่าเป็นสิ่งธรรมดาไม่จำเริญด้้องคึกษาหรือรู้จักมันให้ชัด จึงเลยเป็นการสะสมเพิ่มพูนอาการของความไม่สบายใจด้วยประการต่าง ๆ นั้นไว้มากขึ้น ๆ โดยไม่รู้ตัว

แล้วจิตใจนั้นก็เสียความเป็นปกติ มีแต่ความเหนียวอ่อนเปลี้ยเพลียแรง และตกจมอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ ลึกมากขึ้นทุกที แม้กระนั้น ก็ยังไม่รู้เท่าทันว่า จิตนั้นได้ถูกรอบงำอยู่ด้วยความทุกข์แล้ว ฉะนั้น จึงควรที่ผู้ไม่ประมาททั้งหลายจะได้พยายามศึกษาและทำความเข้าใจกับสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ ให้ชัดเจน เพื่อที่จะได้สามารถกำหนดจดจำ ลักษณะอาการของมันได้ถูกต้อง จนสามารถกำราบขับไล่มันมิให้เข้ามา กล้ำกรายหรือครอบงำได้

**ลักษณะอาการของสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ตามความหมายในทางธรรมนั้น หมายถึงอาการของจิตทุกลักษณะที่ทำให้จิตนั้นไม่สามารถดำรงความเป็นปกติของจิตไว้ได้ - สภาวะความเป็นปกติของจิต หรือจิตของผู้มีธรรมนั้น จะมีแต่ความเยือกเย็นแจ่มใส เป็นจิตที่สงบเย็นว่างจากความวุ่นทั้งปวง ไม่มีสิ่งใดสามารถมีอิทธิพลกระทบจิตนั้นให้เกิดความรู้สึกว่าแปลกมหัศจรรย์ หรือน่าโกรธ น่าเกลียด น่ารัก น่าพอใจ เพราะเป็นจิตที่ได้เข้าถึงสภาวะความจริง หรือสัจธรรมของธรรมชาติว่าทุกสิ่งมันมีแต่ความเป็นธรรมดาเช่นนั้นเองอย่างเสมอเหมือนกัน**

ดังนั้น เมื่อใดที่จิตมีอาการอึดอัดขัดใจ หงุดหงิด รำคาญ หมั่นไส้ รักชอบ โกรธ เกลียด กลัว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ใจสั้น หวาดผวา มีนซีม วิตกกังวล สงสัย ลังเล ฟุ้งซ่าน เหล่านี้เป็นต้น อันเนื่องมาจากความที่ไม่ได้ อย่างใจ เช่น นอนไม่หลับสนิท กินข้าวไม่อร่อย ลุกหลาน

ไม่อยู่ในถ้อยคำ เด็กรับใช้ทำอะไรไม่ถูกใจ เพื่อนที่นัดไว้แล้วไม่มาตามนัด ช่างทำผมทำผมไม่รับกับหน้า ช่างตัดผมตัดผมให้สั้นเกินไป รถเมล์แน่นจนขึ้นไม่ได้ จราจรติดขัดไปหมด จะขับรถหลีกเลี่ยงไปทางไหนก็ไม่มีทาง ชาวในคอลัมน์ซุบซิบวันนี้อ่านแล้วรำคาญหู ภาพในคอลัมน์สังคมวันนี้ดูแล้วบาดใจ หาซื้อกั๋งตัวงาม ๆ ลัก ๒ กิโลเพื่อทำกับข้าวเลี้ยงแขกก็หาไม่ได้ เพื่อนบ้านเปิดวิทยุเสียงดังจริง ๆ คนที่มาติดต่องานช่างजूจีเสียจริง นายคุณารมณีนุศ เพื่อนร่วมงานชอบแข่งขันชิงดี วันนี้ปากกาทำไมเขียนไม่ค่อยออก งานพิมพ์วันนี้ทำไมมากนักละครเรื่องนี้แย่มาก ๆ ทั้งเรื่องทั้งคนแสดงไม่เอาไหนเลย นวนิยายเรื่องนี้มันไม่ควรจบอย่างนั้น วันนี้ท่านเจ้าคุณท่านเทศน์เฉื่อย ๆ อย่างไม่รู้แล้วก็เทศน์เสียยาวเขียวงวงนอนจะตาย ทำไมถึงได้เรียกรักกันไม่มีวันว่างเว้นอย่างนี้ละ แล้วก็อะไร ๆ อีกมากมายที่ไม่เป็นไปตามที่ *ใจต้องการ*

จิตจึงเกิดอาการอึดอัดขัดใจ หงุดหงิด รำคาญหมั่นไส้ เบื่อหน่าย ใจสั่นหวาดผวามึนซึม วิตกกังวลอาลัยอาวรณ์ สงสัยลังเล ฟุ้งซ่าน รักชอบโกรธเกลียดกลัว อิจฉาริษยา เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งดูเผิน ๆ เหมือนกับเป็นลักษณะอาการธรรมดาของจิตใจมนุษย์ มันก็เป็น *อย่างนี้แหละ แต่ความเป็น อย่างนี้แหละ* นั้น จิตใจก็ไม่มีความสะดวกปลอดภัย โปร่ง ชื่น ๆ ลง ๆ อยู่ด้วยความยินดียินร้าย ไม่สามารถดำรงจิตให้เป็นปกติได้ ลักษณะอาการอย่างนี้แหละคือ *ลักษณะอาการของสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์* มันเป็นอาการเบื้องต้นที่นำไปสู่ความครวญคร่ำรำไร

เจ็บปวด ซอกซ้ำ ทรมาน ชมชื่นยิ่งชื่น ๆ ต่ไปตามลำดับ

ด้วยความไม่รู้จึงได้ปล่อยให้ลักษณะอาการเช่นนี้สะสมเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นทุกที จนจิตนั้นมีแต่ความร้อนร่ำเร้าหมอง จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ไม่เป็นอันเป็นปกติได้ มีแต่ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย นี่คือลักษณะอาการของจิตที่เป็นโรคคือ **โรคความทุกข์** ซึ่งเป็นโรคที่ร้ายแรงยิ่งกว่าโรคมะเร็ง เพราะมันบั่นทอนกำลังของจิตใจให้อ่อนเปลี้ยเปลี้ยแรง มันกัดกร่อนกินจิตใจนั้นจนพรุนทั่วไปหมด จนที่สุดร่างนั้นก็เหลือแต่ซาก เป็นซากที่ยังเดินได้ มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีวิต

นี่เกิดจากสาเหตุที่ได้ปล่อยปละละเลยให้ตัวเชื้อโรคของความทุกข์เข้าไปแพร่พันธุ์ร้ายในจิตใจ จนมันมีอำนาจเข้ายึดครองอย่างไม่ยอมปล่อย จิตนั้นจึงยิ่งตกเป็นทาสของมัน ถูกมันร้อยรัดจนแทบจะไม่มีหนทางกระดิกกระเดี้ย นี่เกิดจากความประมาทโดยแท้ ประมาทโดยคิดว่ามันนิดเดียว มันธรรมดา ไม่เห็นเป็นไรเดี๋ยวก็หาย แต่เมื่อเจ้าตัวเชื้อโรคร้ายนี้เข้ามาเกาะกุมจิตเมื่อใดแล้ว มันไม่เคยปล่อยให้รอด อุ้งเล็บของมันไปง่าย ๆ มันจะเวียนเข้าออกกัดกินจนจิตนั้นกร่อนเหลือแต่ซาก แล้วมันก็ยังจะเกาะกุมร้อยรัดอย่างไม่ยอมปล่อย จนจิตนั้นเมื่อสิ้นลม ก็สิ้นลมด้วยความทุกข์ แล้วจะไปไหนก็ไปอยู่กับความทุกข์ จะต้องอยู่กับมันทั้งหลับทั้งตื่น เปรียบประหนึ่งว่า เมื่อลืมตาก็อยู่ในนรก แม้เมื่อหลับตาก็อยู่ในนรก....นรกของความทุกข์ ที่ผู้ประมาทได้ละเลย

จนกลายเป็นการสะสมเพิ่มพูนมันไว้โดยไม่รู้ตัว กว่าจะได้รู้สึกตัวก็อาจจะสายเสียแล้วก็เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ฉะนั้น จึงเป็นความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาเรียนรู้จักมันเสียให้ถูกต้อง เพื่อจะได้สามารถหาวิธีที่จะกำจัดมันเสียตั้งแต่ต้นมือด้วยสติและปัญญา

## ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร

ตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีผู้ใดปรารถนาความทุกข์ ไม่มีผู้ใดต้องการความทุกข์ แต่เนื่องด้วยสภาวะของจิตที่ปราศจากความรู้ในธรรมส์จะ เป็นจิตที่ยังถูกรอบงออยู่ด้วยอวิชชา จึงได้ปล่อยให้จิตนั้นเดินรนไปตามอำนาจของ ความอยาก ตามแต่กิเลสจะชักพาไป แล้วจิตนั้นก็ตกอยู่ภายใต้ ความยึดมั่นถือมั่น อย่างเหนียวแน่น ยึดว่าอย่างนี้ต้องเป็นอย่างนี้ อย่างนั้นต้องเป็นอย่างนั้น จะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นนอกไปจากที่ใจกำหนดไว้ไม่ได้

ความยึดมั่นถือมั่นเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์อย่างยิ่ง เพราะเมื่อความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานเกิดขึ้นแล้ว มันจะยึดมั่นถือมั่นไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง โดยยึดมั่นลงที่จุดว่าต้องเป็นไปอย่าง ใจฉัน คืออย่างที่ใจฉันคิด ฉันหวัง ฉันต้องการ ฯลฯ มันเริ่มต้นและจบลงที่ความยึดมั่นถือมั่นในสังขารร่างกายนี้ว่าเป็น **ตัวฉัน**

แล้วความยึดมั่นถือมั่นนี้ก็ขยายไปถึงสิ่งที่เรียกว่า ของฉัน เช่น ชื่อของฉัน สกฺลของฉัน ทั้งที่เมื่อตอนที่เกิดมาหาได้มีชื่อหรือมีสกฺลติดมาด้วยไม่ ชื่อก็ดี สกฺลก็ดี เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังทั้งสิ้น บิดามารดา ปู่ย่าตายาย ช่วยกันคิดตั้งให้ว่า ชื่อนั้นะ แล้ว ฉัน ก็ยึดเอาชื่อที่สมมติตั้งกันขึ้นนี้ อย่างเอาเป็นเอาตาย ว่านี่คือ ชื่อของฉัน ถ้าได้ยินคำพูดในทางสรรเสริญ เยินยอเกี่ยวกับ ชื่อของฉัน ก็ยิ่งยอผ่องใสพองฟู ถ้าได้ยินคำพูดในทางนินทาว่าร้ายเกี่ยวกับ ชื่อของฉัน ก็สลดเศร้าหมอง ซัดแค้น ชุ่นเคือง

นอกจากชื่อของฉัน สกฺลของฉัน นั้นแล้ว ก็ยังมีรูปร่างหน้าตาของฉัน (ห้ามวิจารณ์ในทางลบ) ความสวยของฉัน (อยากให้พูดถึงบ่อย ๆ) ความขี้เหร่ของฉัน (ห้ามพูดถึง) พ่อแม่พี่น้องของฉัน(ห้ามนินทาว่าร้าย) ความเก่งของฉัน (ให้ชมบ่อย ๆ) ความไม่ได้เรื่องของฉัน (ห้ามพูดถึง) ตำแหน่งการงานของฉัน (ห้ามยุ่ง) ความรู้ของฉัน (ต้องถูกต้องเสมอ) ประสบการณ์ของฉัน (วิเศษกว่าใคร ๆ) ลูกของฉัน (ไม่เคยทำผิด) ฯลฯ

ยังมีอีกมากในเรื่องที่เกี่ยวกับ ของฉัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่น่าสังเกตก็คือ สิ่งใดที่เป็นของฉัน สิ่งนั้นจะต้องติเสมอ หรืออยู่ในฝ่ายติเสมอนี้ก็ เป็นไปตามสัญชาตญาณของมนุษย์ที่พอใจในการ ได้ มากกว่า เสีย และเมื่อใดที่เกิดการต้อง เสีย ขึ้น จิตนั้นก็กระทบด้วยความขมขื่น

เจ็บปวดที่ต้องผิดหวัง นี้ก็ด้วยความยึดมั่นถือมั่นอีกนั่นเองว่า อาการของการ ได้ นี้แหละ เป็นลักษณะของความสุข

จริงหรือที่ว่า ได้ ทุกทีไปแล้วจะมีความสุข ความสุขจากการ ได้ ได้เคยหยุดใครให้ได้อยู่กับความอึดความพอบ้าง หรือว่ายิ่งได้ยิ่งหิว ยิ่งกระหายไม่มีวันอึดมันพอ แล้วนี่หรือคือ ความสุข จริง ๆ แล้วสิ่งที่เรียกว่า ความสุข นี่คืออะไรหนอ

นอกจากมนุษย์จะมีความสุขด้วยความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นของตน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่สมมติทั้งสิ้นแล้ว ก็ยังยึดมั่นถือมั่นในสิ่งสมมติอื่น ๆ เช่น การกำหนดชื่อให้แก่คน สัตว์ ต้นไม้ พืชพันธุ์ สิ่งของหรือวัสดุต่าง ๆ ซึ่งผู้อื่นใดจะเรียกให้ผิดเพี้ยนไปจากที่ได้สมมติเรียกกันมาหาได้ไม่ หากผิดเพี้ยนไปจากความสมมติ ก็จะนำไปสู่การโต้เถียงทะเลาะวิวาทกัน

หรือมาตรฐานหลักเกณฑ์ที่กำหนดกันเกี่ยวกับค่านิยมต่าง ๆ ในสังคม เช่น ค่านิยมเกี่ยวกับความดี ความชั่ว ความเจริญ ความเสื่อม ความพัฒนา ความด้อยพัฒนา ความสุข ความทุกข์ เป็นต้น อะไรคือมาตรฐานหรือหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง เพราะหลักเกณฑ์หรือมาตรฐานที่ใช้กันอยู่ล้วนแล้วแต่เนื่องมาจาก ความรู้ ประสบการณ์ ความเห็นหรือทฤษฎีของแต่ละบุคคล อันกล่าวได้ว่า ยืนอยู่บนพื้นฐานของ อนาคต ของแต่

ละคนทั้งนั้น เช่น อะไรคือมาตรฐานหรือหลักเกณฑ์อันจะถือได้ว่าเป็น  
สัญลักษณ์ของ ความเจริญ ความเสื่อม

บางคนอาจบอกว่าประเทศที่มีความเจริญ คือมีความก้าวหน้า  
ทางวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรม บ้านเมืองเต็มไปด้วยตึกรามบ้านช่อง  
ที่เป็นอาคารสูงตระหง่าน พลเมืองมีการศึกษาสูง เศรษฐกิจมีความมั่นคง  
และอื่น ๆ อีก บางคนอาจบอกว่านั้นเป็นสัญลักษณ์ของปากคอนกรีต  
ต่างหาก ผู้คนหมกมุ่นแต่จะสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ตนเอง เลยขาด  
ความเห็นใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีแต่การเบียดเบียนกันเหมือนมีหัวใจ  
ที่ทำด้วยเครื่องจักรมากกว่าจะเป็นหัวใจของมนุษย์ ความเจริญที่  
เป็นทาสของวัตถุเช่นนี้มิแต่จะทำลายความสวยงามของโลก

อีกคนอาจอธิบายว่า สัญลักษณ์ของความเจริญของประเทศ  
ควรจะอยู่ที่คุณภาพของพลเมือง ถ้าหากพลเมืองของประเทศนั้นสามารถ  
พัฒนาชีวิตให้เป็นชีวิตที่มีคุณภาพ คือ มีพร้อมทั้งประสิทธิภาพใน  
การทำงานและคุณธรรมในจิตใจ นี่แหละจึงจะเป็นความเจริญที่แท้จริง

นี่เป็นมาตรฐานที่เกิดจาก ทิฏฐิ หรือความเห็นของแต่ละบุคคล  
ซึ่งถ้าหลักเกณฑ์ใดตั้งอยู่บนพื้นฐานของ อัตตา แล้ว ย่อมมีความแตกต่าง  
กันมากหลายจนเอาเป็นที่ยุติไม่ได้ เพราะไม่ได้มาจากพื้นฐานของธรรมะ  
เพราะ อัตตา ของแต่ละคนย่อมมาจากความเคยชินอันเกิดจาก



สิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ รสนิยม ความรู้ ฯลฯ ของแต่ละ อัตตา นั้น มันจึงเปลี่ยนไปได้ต่าง ๆ ไม่มีความแน่นอนเอาเป็นที่ยุติไม่ได้ มันจึงเป็นได้แต่เพียง *สิ่งสมมติ* เท่านั้น หาใช้สิ่งจริงอันเป็น *วิมุติ* ไม่

แต่ด้วยความยึดมั่นถือมั่นใน อัตตา หรือ ตัวฉัน มนุษย์ก็คงหลงอยู่กับสิ่งสมมติและยึดถืออยู่กับมันอย่างเอาเป็นเอาตาย ถ้าหากผู้ใดไม่เห็นด้วยกับ *ทิวฐิ* ของตนตามที่ได้กำหนด *สมมติ* ไว้เช่นนั้น ย่อมนำไปสู่การโต้เถียงขัดใจกัน แล้วก็อาจนำไปสู่การยอมกันไม่ได้ในที่สุด ดังจะเห็นได้จากการประชุมสัมมนาต่าง ๆ ที่ลงเอยหรือจบลงด้วยการแตกแยกกัน ไม่สามารถสรุปผลของการประชุมสัมมนาออกมาได้อย่างแจ่มกระจ่าง ก็ด้วยมาติดอยู่ที่ความ *สมมติ* ตาม *ทิวฐิ* ของผู้เข้าร่วมประชุมหรือสัมมนา นั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นในวงการการศึกษา การเมือง เศรษฐกิจ หรือวงการใด ๆ ทั้งสิ้น

การติดอยู่ใน *สิ่งสมมติ* ของแต่ละ อัตตา หรือ ตัวฉัน เป็นอุปสรรคของความสำเร็จราบรื่นในการงาน และยังนำความทุกข์มาสู่ตัวฉัน นั้นอีก

ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็น ตัวฉัน ของมนุษย์ ทำให้ตกอยู่ในความยึดติดกับ *สิ่งสมมติ* ที่มนุษย์ได้ช่วยกันกำหนดขึ้นเองอย่างไม่รู้ตัว ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดตามมาก็เพราะต่างก็ไม่ยอมรับ

ความสมมติหรือสิ่งสมมตินั้น ของบุคคลอื่นหรือของกลุ่มอื่น นอกจากความสมมติหรือสิ่งสมมติที่ตนเองหรือกลุ่มของตนได้กำหนดขึ้นเท่านั้น เมื่อเกิด การยอมกันไม่ได้ เช่นนี้ ผลก็คือต่างก็ตกอยู่ใน ความทุกข์ ด้วยลักษณะของความอึดอัดขัดใจ ชุ่นเคือง โกรธแค้น หรือบางทีก็ เสร้าหมองน้อยเนื้อต่ำใจว่า เขาไม่ยอมเรา หรือ เขาไม่ยอมรับของเรา แต่หาได้เคยย้อนคิดดูบ้างแล้ว เรา หรือ ฉัน ละได้ ยอมเขา หรือ รับของเขา บ้างหรือไม่ หรือว่า ฉัน นั้น ก็จะไม่เอาแต่อย่าง ใจฉัน

การยึดติดในสิ่งสมมติได้ทำให้มนุษย์ยึดเอาแต่ทิฐิหรือความเห็นของตนเป็นที่ตั้ง เป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ในจิตใจจึงเต็มไปด้วย ความเห็นแก่ตัว อยู่อย่างเต็มอัตรา แต่ก็ยากที่มนุษย์จะมองเห็น และยอมรับได้ และความยึดติดอยู่ในสิ่งสมมตินี้ ทำให้มนุษย์ไม่สามารถมองเห็นสิ่งจริง อันเป็นธรรมสัจจะได้ว่าแท้จริงแล้ว ทิฐิ ที่ถูกต้องนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของ ธรรมะ มิใช่ของ อัตตา ทิฐิเช่นนั้นเรียกกันว่า สัมมาทิฐิ เพราะเป็นทิฐิที่มุ่งผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นนั้น ต่อส่วนรวม มิใช่ประโยชน์ของ อัตตา หรือพวกพ้องของ อัตตา

เมื่อบุคคลใดได้ประกอบกิจการงานทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ด้วยสัมมาทิฐิที่ถูกต้อง จึงเมื่อได้กระทำสิ่งนั้นอย่างดีที่สุดเต็มฝีมือความสามารถแล้ว ก็ไม่ยึดติดอยู่ในการกระทำนั้นว่าเป็น ของฉัน ใจจึงยอมปราศจากความเส้าหมองชุ่นเคือง เพราะได้กระทำงานเพื่องาน

สำเร็จแล้ว มิได้ตั้งความหวังอย่างใดไว้เบื้องหลังการกระทำนั้น จึงไม่ต้องห่วงต้องกังวล จะมีอยู่ก็แต่ว่าหากมีความเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้น ตามกฎของ อนิจจัง ก็พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขเสียใหม่ให้ถูกต้อง อย่างสุดฝีมืออีกเช่นเดียวกัน แล้วก็ให้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย นี้กล่าวได้ว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้องตามกฎอิทัปปัจจยตา มีสัมมาทิฐิในการกระทำ คือเป็นการกระทำที่ไม่มี ตัวฉัน แอบแฝงอยู่ในการกระทำนั้น คงมีแต่ การกระทำ ที่ดำเนินไปตามวิถีทางที่ควรเป็นเพื่อประโยชน์อื่น จะพึงบังเกิดแก่งานนั้นแต่ส่วนเดียว

นี่เป็นการฝึกใจมิให้ติดอยู่กับสิ่งสมมติที่ถูกกำหนดขึ้นโดยมนุษย์เอง แล้วก็ยึดเป็นการตายตัวว่าจะเปลี่ยนแปลงเป็นอื่นไม่ได้ นี่เป็นการปฏิบัติหรือการดำรงชีวิตที่ไม่ฝืนกระแสของกฎของธรรมชาติ คือกฎของอนิจจัง ที่หมายถึงว่า ไม่มีสิ่งใดคงที่ ไม่มีสิ่งใดเที่ยง หรือคงทน มันย่อมเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ลองนึกดูง่าย ๆ ถึงชื่อของประเทศของเรา ครั้งหนึ่งเป็นที่รู้จักจนบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ว่าชื่อ ประเทศสยาม และมีเนื้อเพลงชาติว่า ประเทศสยามนามประเทืองว่า เมืองทอง แต่แล้วไม่นานนักชื่อก็ได้เปลี่ยนเป็น ประเทศไทย แล้วเพลงชาติไทยก็เปลี่ยนเนื้อร้องเป็นว่า ประเทศไทยรวมเลือดเนื้อชาติเชื้อไทย จนทุกวันนี้

นี่ควรเป็นตัวอย่างหนึ่งที่เตือนใจให้ใคร่ครวญและสังวรอยู่เสมอ

ว่า จะเอาอะไรแน่กับสิ่งสมมติเล่า เมื่อมันเป็น สิ่งสมมติ มิใช่ สิ่งจริง มันก็ย่อมเปลี่ยนแปลงได้แบบนี้ตลอดเวลาแหละ แล้วจิตนั้นก็ จะไม่มีความทุกข์เมื่อความเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้น

ถ้ามนุษย์จะใคร่ครวญดูให้ละเอียด จะมองเห็นชัดได้เองว่า มนุษย์ได้ปล่อยชีวิตให้ยึดติดอยู่กับสิ่งสมมติตลอดมา ยึดติดอยู่กับ ความสมมติว่าเป็น

คนมี.....คนจน  
 คนดี.....คนชั่ว  
 คนโลก.....คนวัด  
 สามี.....ภรรยา  
 นายทุน.....กรรมกร  
 ความรัก.....ความชัง  
 ความกล้า.....ความกลัว  
 ความได้.....ความเสีย  
 กำไร.....ขาดทุน  
 บุญ.....บาป  
 ความสวย.....ความซีเทา  
 ความสด.....ความเหี่ยว  
 ความสว่าง.....ความมืด  
 ความถูก.....ความผิด

ความเกิด.....ความตาย  
เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วเป็นสิ่งสมมติทั้งสิ้น เช่น เมื่อหญิงชาย แต่งงานกัน ชายก็สมมติว่าเป็น *สามี* หญิงก็เรียกกันตามสมมติว่า *ภรรยา* ถ้าทั้งสองฝ่ายเป็นผู้มีสัมมาทิฐิก็จะพยายามปฏิบัติหน้าที่ของตน อย่างถูกต้อง ทำให้การมีชีวิตอยู่ร่วมกันนั้นเป็นไปอย่างราบรื่นและ ผาสุก แต่ถ้าทั้งสองฝ่ายหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมิได้มีสัมมาทิฐิแต่มี มิฉฉาทิฐิแทน การอยู่ร่วมกันก็กลายเป็นการทำร้ายเบียดเบียนกันด้วย ประการต่าง ๆ แล้วเมื่อถึงจุดระเบิดที่ไม่สามารถจะทนกันและกันได้ก็อีก ต่างไป ก็ตัดลึนใจแยกชีวิตกันไปคนละทาง ความเป็นสามีภรรยาก็สิ้นสุด ลงไปแล้วตามสมมติโลก กลายเป็นคนอื่นหรือคนแปลกหน้าต่อกัน แต่ใน ระหว่างที่อยู่ด้วยกันหรือแม้แต่เมื่อแยกกันแล้วก็ตาม หญิงก็มีทุกข์ เกือบกกลิ้งกับความทุกข์ตามสมมติว่าเป็น *ภรรยา* ชายก็อดอัดขัดใจ เป็นทุกข์ตาม *สมมติ* ว่าเป็น *สามี* แต่เมื่อชีวิตวิวิเวกจบสิ้นความเป็นสามี อยู่ตรงไหน ความเป็นภรรยาอยู่ตรงไหน

นี่ย่อมาแสดงว่า ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่กับสิ่งสมมติเสียเท่านั้น ก็จะไม่ต้องใช้เวลาให้สูญเปล่าไปกับสิ่งที่เรียกว่า *ความทุกข์* เลย

หรือถ้าสมมติเรียกตนเองว่า *คนจน* ก็ต้องทุกข์อย่างคนจน คือ

ทุกข์เพราะไม่มีกิน ไม่มีใช้ ไม่มีที่อยู่อาศัย อย่างสมควรแก่ความเป็นอยู่ของมนุษย์

ถ้าหากว่าเป็น คนมี โดยสมมติก็เชื่อว่าพ้นจากความทุกข์ แม้ว่าจะอุดมด้วยสิ่งๆที่เรียกว่า ปัจจัยสี่อย่างสมบูรณ์ คนมี ก็ยังมีทุกข์อยู่นั้นแหละ ทุกข์ด้วยจิตใจที่ยังหิวกระหายด้วยความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่สมมติกันว่า ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความมีหน้ามีตา เป็นต้น

หรือยึดในเรื่องของ ความถูกต้อง-ความผิด ถ้าความยึดมั่นถือมั่นนั้นอยู่บนพื้นฐานของ อดตา กฎเกณฑ์ของความถูกต้อง-ความผิดนั้นย่อมไม่มีที่ยุติ ร้อยคนก็มีร้อยอย่างหรือร้อยกฎเกณฑ์ของ ความถูกต้อง และความผิด แต่ถ้าเป็นกฎเกณฑ์โดยธรรมก็ไม่มี ความถูกต้อง-ความผิด จะมีแต่ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น คือประกอบเหตุปัจจัยอย่างใด ผลก็ย่อมเป็นอย่างนั้นตามกฎอิทัปปัจจยตาอันเป็นกฎของธรรมชาติ

เช่นเดียวกับ บุญ ในความหมายของคนหนึ่งอาจเป็น บาป ในความเห็นของคนอีกคนหนึ่ง ความสวย ในความรู้สึกของคนหนึ่งอาจเป็น ความซี้เหร่ ของอีกคนหนึ่ง จะมองเห็นได้ง่ายในเรื่องของการแต่งกายหรือทรงผม ที่คนหนึ่งเห็นว่าสวยงาม เก๋มาก แต่อีกคนอาจเห็นว่า ตายจริง ใส่เข้าไปได้อย่างไร

ความรัก-ความซัง เป็นสิ่งที่พุดถึงกันอยู่มาก แล้วก็ยึดกันเป็นจริงเป็นจังว่า เมื่อ **ความรัก** เกิดขึ้นมันจะต้องยั่งยืน ถ้า **ความซัง** เกิดขึ้นมันจะต้องไม่มีวันเปลี่ยนแปลงอีกเหมือนกัน แต่ตามความเป็นจริงนั้น ต่างก็ได้ประสบกับความเปลี่ยนแปลงมาเสียนักต่อนัก ต้องชอกช้ำขมขื่นกับความเปลี่ยนแปลงของความรักนั้นนับไม่ถ้วนราย หรือบางทีเคยซังกันนักหนา อย่างชนิดที่จะเหยียบแผ่นดินเดียวกันไม่ได้ แต่มีข้ามินานก็เดินเกี้ยวก้อยอย่างชนิดไม่คลาดคลา

ความยึดมั่นถือมั่นสิ่งสมมติ ในสิ่งที่เรียกกันว่า **สิ่งคู่** หรือ **ของคู่** นี้ยอมทำให้มนุษย์ต้องมีจิตที่วุ่นวายอยู่เสมอ วุ่นวายอยู่กับความสุดโต่งทางใดทางหนึ่ง **ไม่สามารถจะบังคับจิตให้อยู่ในทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทาได้** จึงติดอยู่กับความมายาของสิ่งสมมติ เป็นเหตุให้เกิดอคติขึ้นในจิต ในจิตเช่นนี้จะมีการวิเคราะห์วิจารณ์ตัดสินอยู่ตลอดเวลา และผลจากการตัดสินนั้นก็คือ **ชอบ - ไม่ชอบ ถูก - ผิด ใช้ได้ - ใช้ไม่ได้** และอื่น ๆ โดยอยู่บนพื้นฐานของ **อัตตา** อยู่เป็นนิจ จึงมองไม่เห็นว่าการยอมปล่อยจิตให้เหวี่ยงซ้าย เหวี่ยงขวา หรือขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ตลอดเวลา นั้น **ไม่ผิดอะไรกับการหวดแล้ซ้าแล้วซ้าอีกลงไป** ที่จิตนั้น ซึ่งมีแต่จะชอกช้ำยิ่งขึ้น ๆ

ด้วยความยึดมั่นถือมั่นใน **อัตตา** หรือความรู้สึกเป็น **ตัวฉัน** นี้เอง เป็นบ่อเกิดแห่ง **ความเห็นแก่ตัว** เป็นที่ตั้ง ด้วยความกลัวว่า **ตัวฉัน**

จะเสีย จะไม่ได้อย่างที่ฉันต้องการ โดยเฉพาะสิ่งที่เรียกว่า ความสุข จึงพยายามกอบโกยสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ของความสุขอย่างไม่รู้ลืม จนตกเป็นทาสของมันอย่างถอนตัวไม่ขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของวัตถุที่ยึดกันว่าเป็นปัจจัยของความสุข ยิ่งยึดติดในมันเท่าใด ก็ต้องเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและจิตในการที่จะแสวงหามันอย่างสุดเหวี่ยงเพียงนั้น

ผู้ที่ยึดติดอยู่ใน ความสุข ก็เพราะมองไม่เห็นความเป็นมายาของมัน จึงไม่รู้ว่าการยึดติดอยู่ในความสุขนั้น เปรียบได้กับการจับหางงู ซึ่งมองเห็น ๆ หรือคิดอย่างง่าย ๆ ก็ดูเหมือนจะไม่มีอันตราย แต่ถ้าให้จับหางงูก็จะไม่กล้าจับ เพราะกลัวถูกขบกัด กลัวพิษร้ายที่อยู่ในปากของมัน เช่นเดียวกับความกลัวความทุกข์ ทั้งเกลียดทั้งกลัว ไม่อยากเข้าใกล้

ท่านผู้รู้ท่านเปรียบเทียบความทุกข์เหมือนกับหางงู ความสุขเหมือนกับหางงู ไม่ว่าจะจับหางงูหรือหางงูมันก็อาจตัวตวัดแว้งกัดให้สาหัสหรือถึงตายได้เท่า ๆ กัน

ดังนั้น ผู้เกลียดกลัวความทุกข์ จึงควรที่จะสนใจชวนชายศีกษา ลัจจะของธรรมชาติ ให้มองเห็นประจักษ์ว่า แท้จริงแล้ว ทุกสิ่งในจักรวาลล้วนไม่คงที่ ไม่คงทน ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีสิ่งใดที่จะบังคับให้เป็นไปอย่างใจของผู้ใดได้เลยสัก



อย่างเดียว เมื่อใดที่สามารถมองเห็นสังขรณ์นี้ เมื่อนั้นย่อมคลายจากความยึดมั่นถือมั่นใน อัตตา หรือ ตัวฉัน ได้ตามลำดับ จนถึงกับเห็นได้ว่า ทุกอย่างมันเป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ ไม่มีสิ่งใดเป็น ฉัน หรือ ของฉัน เลย ทุกอย่างล้วนเป็นของธรรมชาติทั้งสิ้น

การที่จะฝึกอบรมจิตให้ยอมถอนจากความยึดมั่นถือมั่นเช่นนี้ เป็นการยากอย่างยิ่ง เพราะเป็นการทวนกระแสใจที่ *อยาก* นั้นอย่างสุดที่จะบรรยาย เกิดเป็นความทุกข์อีกเหมือนกันในการที่ฝึกหัดขัดเกลากิจเช่นนี้ แต่ท่านผู้รู้ท่านได้กล่าวไว้ว่า ความทุกข์นั้นมีสองอย่าง

- อย่างหนึ่งเป็นความทุกข์ที่จะนำไปสู่ความเพิ่มพูนความทุกข์ให้มากขึ้น (ทุกข์เพราะตามใจอยาก)
- อีกอย่างหนึ่งเป็นความทุกข์ (ทุกข์เพราะฝึกหัดขัดเกลากิจ) ที่จะนำไปสู่ความสิ้นทุกข์

เมื่อทราบเช่นนี้ ทุกคนก็มีสิทธิ์ที่จะเลือก เพราะอย่างไรเสียก็หนีไม่พ้นความทุกข์ เมื่อจะต้องทุกข์กันทั้งทีแล้ว จะตัดสินใจเลือกทุกข์อย่างใด

- **ทุกข์ที่จะนำไปสู่การเพิ่มพูนทุกข์ยิ่งขึ้น** หรือ
- **ทุกข์ที่จะนำไปสู่การสิ้นสุดแห่งทุกข์**

ดับตัณหา - ดับความอยาก - ดับความมี **ตัวฉัน**

สิ้นความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

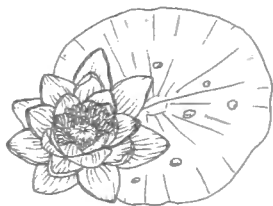
เป็นที่สิ้นสุดแห่งความทุกข์

ตามใจตัณหา - ตามใจความอยาก - ส่งเสริมความมี **ตัวฉัน**

ให้ใหญ่ขึ้น - โตขึ้น - จนจมไม่ลง

แต่จมดิ่งอยู่ในทะเลของความทุกข์

ไม่มีวันหยุดไหลพัดไปได้เลย







# ๔

## ปัจจัยที่ห้าของชีวิต



### ชีวิตคืออะไร

ถ้าถามบุคคลหลายคน ก็จะได้หลายคำตอบตามแต่ประสบการณ์ของแต่ละคน

บางทีว่า ชีวิตคือการต่อสู้ เพราะตั้งแต่เกิดต้องต่อสู้กับความจน ความลำบากยากแค้น เพื่อให้พอมีกิน พอให้มีที่อยู่อาศัยนอน ต้องต่อสู้กับความแก่งแย่งแข่งดีต่าง ๆ นานา ในวงการทำงาน ในวงการเมือง ในวงสังคม

และแม้แต่ในวงของครอบครัวก็ยังต่อสู้กับความรัก ความชิงของ คนที่ต้องอยู่ร่วมกันนาน ๆ

บ้างก็ว่า ชีวิตคือการทดลอง แล้วก็ทดลองระเรื่อยไปทุกสิ่ง ทุกอย่าง  
ทดลองกับความรัก ทดลองกับความใคร่  
ทดลองกับสิ่งเสพติด ทดลองกับอบายมุข  
แล้วก็ตกเป็นทาสของมันจนจุดไม่ขึ้น

บ้างก็ว่า ชีวิตคือการเรียนรู้ ก็พยายามเรียนรู้ไปทุกสิ่งทุกอย่าง  
สุดแต่จะใฝ่เรียนรู้ในทางดีหรือทางเลว  
จะใฝ่เรียนรู้ในทางสร้างสรรค์ หรือ ในทางทำลาย  
จะใฝ่เรียนรู้ในสิ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น  
หรือในสิ่งเป็นประโยชน์เฉพาะตัว

บ้างก็ว่า ชีวิตคือการแสวงหา  
แล้วก็แสวงหาไป แสวงหาอย่างไร แสวงหาอะไร  
บางทีก็ไม่สามารถให้คำตอบแก่ตัวเองได้ว่ากำลังแสวงหาอะไร  
แต่ก็วิ่งตะลอน ๆ ไปทั่วสารทิศ เหมือนหนึ่งถูกไฟจุดไล่หลัง  
ตะลอน ๆ ไปไม่มีวันหยุด จนเหนื่อยอ่อนเปลี้ย  
แล้วก็ถามตัวเองว่า นี่เรากำลังแสวงหาอะไร  
ก็ได้คำตอบจากความเหนื่อยอ่อนว่า ก็แสวงหาตัวเองนะซี  
น่าขัน พร้อม ๆ กับน่าสงสาร น่าเห็นใจ  
ก็ตัวเองกำลังตะลอน ๆ ไป แล้วยังจะแสวงหาตัวเอง  
นี่หมายความว่าอะไร

คำตอบนี้มีความหมายได้ว่า ผู้นั้นกำลังอยู่ในความหลง  
คือหลงทาง หลงอยู่ในป่าของชีวิต  
เพราะไม่รู้ว่า ชีวิตคืออะไร นั้นเอง

ถ้าจะถามต่อไปอีกหลาย ๆ คน ก็จะได้คำตอบอีกหลากหลาย  
แต่หยุดเพียงเท่านี้ก็เห็นจะพอ  
เพราะในทางโลกนั้น ยังมีคำตอบอีกมาก ยากที่จะยุติได้

ส่วนในทางธรรม ชีวิตคือ กายและจิต

แต่เรามักจะรู้จักกันแต่กาย หรือเพ่งเล็งใส่ใจกันแต่ในเรื่อง  
ของกาย

เพราะเป็นลิ่งมองเห็นได้ง่าย เป็นรูปธรรม  
แล้วก็หลงพัวพันยึดมั่นอยู่แต่ในเรื่องของกาย  
ต้องบำรุงบำเรออย่างดี ให้อดีที่สดุที่จะสามารถทำได้

หาที่อยู่ทีสุขสบายทีสุดเท่าที่ทำได้

ที่ท่านกล่าวว่า กายนี้ก็ยาววหนาคืบ เท่านั้น  
เป็นการยากยิ่งที่จะเข้าใจ หรือมองเห็นความหมายที่แฝงอยู่  
เมื่อละเลยสภาวะความเป็นจริงของกายเช่นนี้  
ต่างก็ตะเกียกตะกาย กระเลื่อกระสนแสวงหาเคหสถาน  
เพื่อเป็นที่อยู่อาศัยของกาย ด้วยความยากลำบาก

แม้จะไม่ลำบากด้วยทุนทรัพย์ แต่ก็ลำบากกาย ลำบากใจ  
 เหน็ดเหนื่อยตรากตรำในการจัดหา จัดสร้าง  
 ย่อมมีปัญหาในด้านทุนทรัพย์ ก็ยิ่งลำบากยากเข็ญแทบ  
 เลือดตากระเด็น  
 และเมื่อกายนี้ได้หยุดนิ่ง ไม่ไหวติงอีกต่อไป ผู้อยู่หลัง  
 ก็ยิ่งพยายามอย่างยิ่งยวดอีกเหมือนกันที่จะพยายาม  
 หาที่อาศัยให้แก่กายนั้น อย่างงดงามที่สุด อย่างทรูที่สุด  
 เท่าที่จะสามารถจัดได้

นอกจากที่อยู่อาศัย ก็ต้องบำรุงบำเรอกายนี้ด้วยอาหารเลิศรสนานาชนิด  
 สุดแต่จะสรรหา

จะถูกแพงไม่สำคัญ ขอให้อร่อยล้น  
 ด้วยยึดมั่นว่า ถ้าอร่อยล้น กายก็แข็งแรงสมบูรณ์  
 แม้ในความเป็นจริง ยิ่งอร่อยล้นเท่าใดกายก็ยิ่งทรุดโทรม  
 เท่านั้น  
 แต่น้อยนัก ที่จะยอมรับความจริงนี้

เครื่องนุ่งห่มนั้นเล่า ก็จัดแสวงหาเกินความร้อน เกินความหนาว เกิน  
 ความจำเป็นที่กายซึ่งยาวาวหนาคืบ จะสามารถสวมใส่ได้ทั่วถึง

ยารักษาโรคที่มีความหมายว่า ใช้รักษาเมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น



ก็ดูจะกลายเป็นว่า เป็นยาชะลอกายนี้ไปเสียมากกว่า  
อันเป็นสิ่งที่เกินความจำเป็นตามธรรมชาติ  
เป็นการเพิ่มงานให้แก่กาย ในทางอ้อม

เมื่อองค์สมเด็จพระบรมศาสดา ได้ทรงกล่าวในเรื่องของที่อยู่อาศัย  
อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยสี่นี้  
พระองค์เพียงทรงชี้แนะให้รู้จักจัดทำให้เพียงพอแก่  
ความจำเป็น  
ให้พอเหมาะพอสมแก่กายที่ยาววาหนาคีบ  
ให้พอได้รับความสะดวกสบาย ไม่ให้ถึงกับเป็นที่ลำบาก  
จนเกินไปเท่านั้น

แต่ด้วยความที่มนุษย์ยึดมั่นพัวพันอยู่แต่ในเรื่องของกาย  
ให้ความสำคัญแก่กายอย่างโดดเด่น  
เพราะเป็นสิ่งที่มองเห็นได้โดยง่าย  
แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นว่า นี่แหละคือ ฉัน  
จึงต้องบำรุงบำเรออย่างเต็มที่  
เพื่อรักษา ชื่อเสียง ของฉัน  
เพื่อรักษา หน้า ของฉัน  
เพื่อรักษา ตำแหน่ง ของฉัน  
เพื่อรักษา เกียรติยศ ของฉัน

เพื่อรักษา คักดีศรี ของฉัน  
 แล้วก็เพื่อรักษาอะไร ๆ ที่จะส่งเสริมบารมี ของฉัน  
 โดยยึดเอาที่กายเป็นสัญลักษณ์ของ ตัวฉัน  
 จึงพากันบำรุงบำเรอกายอย่างสุดเหวี่ยง  
 โดยขยายวงของปัจจัยสี่นั้นออกไปอย่างกว้างขวาง  
 จนที่สุดจะพรรณนาได้หมดสิ้น  
 แต่ก็สามารถสรุปรวมลงในคำเดียวว่า วัตถุ

สิ่งที่มนุษย์สรรหาเพิ่มพูนการบำรุงบำเรอกายก็คือการสรรหาประดิษฐ์  
 คิดค้น วัตถุ แปลก ๆ ใหม่ ๆ  
 เพื่อบำรุงบำเรอกายให้อิ่มเอิบเรริงร่ายิ่งขึ้นใน รูป เสียง  
 กลิ่น รส สัมผัส  
 แล้วก็มัวเมาตกจมอยู่ในสิ่งเหล่านี้  
 จนกลายเป็นทาสของวัตถุอย่างถอนตัวไม่ขึ้น

ยิ่งหลงไหลตกจมอยู่ภายใต้อำนาจอิทธิพลของวัตถุมากเพียงใด  
 ความอยากได้ อยากมี ก็ยิ่งทวีอัตราสูงขึ้นยิ่งขึ้นเพียงนั้น  
 ความร้อนเผาไหม้ก็เกิดขึ้นตามอำนาจของความอยาก  
 ในที่สุด ความแ่งแ่ง เบียดเบียนกัน แ่งกันได้ แ่งกันมี  
 แ่งกันเป็น  
 ก็กระบาดไปทั่วหวัระแหง เป็นโรคร้ายที่สุดจะเยียวยารักษา

ทั้งนี้เหตุเกิดเพราะด้วยความยึดมั่นถือมั่นใน กาย ว่าเป็น ตัวฉัน  
 จึงหลงบำรุงบำเรอแต่กาย  
 ปล่อยจิตให้เป็นไปตามยถากรรม  
 นี้เพราะไม่รู้ว่ ชีวิตคือ กายและจิต

เมื่อชีวิตประกอบด้วยกายและจิต

แต่มนุษย์มุ่งบำรุงบำเรอแต่กายอย่างเดียว

แล้วละเลยจิตอย่างสิ้นเชิง

ผลที่ปรากฏก็คือ

ในขณะที่ร่างกายเจริญเติบโตพ่วงที่

จิตหรือใจที่มองไม่เห็นนั้น ก็มีอาการท้อเหี่ยว หดหู่ ฟู ๆ

แฟบ ๆ ไปตามเรื่อง

เพราะขาดการทำนุบำรุงรักษา ขาดอาหารหล่อเลี้ยง

มันจึงได้สำแดงอาการชำรุดทรุดโทรมให้เห็น (รู้สึก)

อยู่เนื่อง ๆ

ด้วยอาการชุนข้องขัดเคืองบ้าง

เคร่งเครียดอึดอัด เบื่อหน่ายเอือมระอาบ้าง

หวั่นไหวสะทกสะท้าน ออกสิ้นขวัญหายบ้าง

เคঁรั้หมองอ่อนเปลี้ย เจ็บปวดขมขื่นบ้าง

อิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาทบ้าง

ตลอดจนการเบียดเบียนกันด้วยประการต่าง ๆ บ้าง

ชีวิตใดที่มีลักษณะเช่นนี้

เป็นชีวิตที่ขาดความสมดุล

เพราะมุ่งบำรุงบำเรอแต่กาย โดยละเลยจิต

ทอดทิ้งการบำรุงรักษาและการให้อาหารหล่อเลี้ยงจิต

เพราะใส่ใจกับแต่ปัจจัยสี่เพื่อบำรุงกาย

จึงปล่อยให้ชีวิตขาดดุลยภาพ

สิ่งใดที่ขาดดุลยภาพ สิ่งนั้นย่อมอยู่ในภาวะที่เป็นอันตราย

อย่างยิ่ง

การศึกษาที่ขาดดุล ย่อมสร้างหรือผลิตพลเมืองที่ขาดคุณภาพ

และประสิทธิภาพ

การค้าที่ขาดดุล เป็นเหตุให้เศรษฐกิจทรุดโทรม

การเมืองที่ขาดดุล ประชาธิปไตยที่แท้จริงย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

การปกครองการบริหารที่ขาดดุล ประชากรชาชฎร์ก็ทุกข์ระทม

สิ่งที่ขาดดุลเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในทางลบทั้งสิ้น

ชีวิตที่ขาดดุล จึงเป็นชีวิตที่ไม่สมประกอบ

เป็นชีวิตที่พิการ เป็นชีวิตที่เป็นโรค

เป็นโรคปรุ่งแต่ง หรือโรคช่างปรุ่ง

ปรุ่งไปว่าดี ว่าชั่ว ว่าสวย ว่าชั่วเห่

ว่าสุข ว่าทุกข์ ว่าได้ ว่าเสีย

ว่ากำไร ว่าขาดทุน ว่าสะอาด ว่าสกปรก  
 ว่าอ่อย ว่าไม่อ่อย ว่าถูกใจ ว่าไม่ถูกใจ  
 ว่าสด ว่าเฒ่า ว่าสนุก ว่าเศร้า ฯลฯ  
 สารพัดจะปรุงไป ปรุงไปได้ต่าง ๆ นานา  
 แล้วจิตนั้นก็ก่นแต่เศร้าหมอง ชมชื่น กระวนกระวาย  
 ร้อนร่า ห้วนไหว วิตกกังวล  
 แล้วก็เป็นทุกข์อยู่แต่กับความทุกข์

โรคปรุงแต่ง หรือโรคช่างปรุง จึงเป็นโรคที่เป็นอันตราย  
 ต่อการพัฒนาสติปัญญาเป็นอย่างยิ่ง  
 เพราะจิตใจนั้นมีแต่ความขุ่นมัวหมกมุ่น อยู่กับการปรุงแต่ง  
 ไปตามความนึกคิด  
 เป็นความนึกคิดที่คิดขึ้นเอง คาดคะเนไปเอง  
 วาดภาพเอาเอง แล้วก็ปักใจว่าต้องเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น  
 แล้วก็พุ่งชานไปตามความนึกคิดนั้น จนยากที่จะหยุดได้  
 ชีวิตที่หมกมุ่นอยู่กับความปรุงแต่ง จนขาดความสมดุลเช่นนี้  
 เป็นชีวิตที่ขาดปัญญาที่จะมองเห็นได้ว่า  
 แท้ที่จริงแล้ว **ชีวิตนี้ต้องการอะไร**  
**อะไรคือสิ่งที่ชีวิตนี้ยังขาดอยู่**

ความดีเป็นสิ่งมีชีวิตต้องการ

ชีวิตต้องการความดี ต้องการคนดี

แต่พอแล้วหรือยัง ความดี-คนดี  
คนดียังร้องไห้ ยังเจ็บปวดขมขื่น  
คนดียังอึดอัดทรมาน ยังชอกช้ำคร่ำครวญ  
แล้วยังดูเหมือนว่า ยิ่งเป็นคนดีมากเท่าใด  
ก็ต้องยิ่งอดทนอดกลั้นมากยิ่งขึ้นเท่านั้น  
ข้างนอกยิ้มย่องผ่องใส  
เพื่อรักษา หน้าตา ของความเป็นคนดีไว้  
แต่ภายในนั้นแสนขมขื่นชอกช้ำ  
สรุปก็คือ คนดี ดูเหมือนจะต้องเกลือกกลิ้งอยู่กับสิ่งที่  
เรียกว่า ความทุกข์ มากเสียกว่าคนที่เรียกกันว่าคนไม่ดี  
หรือคนชั่ว  
ทั้งนี้ก็ด้วยความที่จะพยายามรักษาความดี  
รักษาความเป็น คนดี ไว้ให้เป็นที่ยอมรับยกย่องของคน  
ทั้งหลาย  
แล้วภายในใจหรือจิตนั้นเป็นที่ท้อเทียวเศร้าหมอง  
ด้วยความรู้สึก ว่า ทำดีแล้วไม่เห็นได้ดี  
ทำดีแล้ว ก็ไม่มีใครเห็นความดี  
แล้วจิตนั้นก็ เป็นทุกข์หม่นหมองอยู่เนื่องด้วยเรื่องการทำดี  
อยู่นั่นเอง

อันที่จริง เมื่อผู้ใดทำความดี ก็ได้รับความดีแล้ว หรือ ดีแล้ว

ในทันทีที่ได้กระทำนั่นเอง  
 แต่ทำไมจึงมีอยู่บ่อย ๆ ที่คนดีเมื่อได้กระทำความดีแล้ว  
 หากจิตใจยังรู้สึกแพดเผาหมองไหม้อยู่  
 เมื่อใครครวญให้ลึกซึ้ง ก็จะมองเห็นสาเหตุที่แฝงอยู่ได้  
 โดยไม่ยาก  
 เหตุก็คือ เพราะมี ความหวัง อยู่เบื้องหลัง  
 หรือภายใต้การทำความดีนั้น  
 เมื่อได้ทำดีก็หวังที่จะได้รับการตอบแทน  
 อย่างน้อยที่สุด เป็นคำชม คำยกย่อง ก็รู้สึกชื่นใจแล้ว  
 แต่เมื่อไม่มีสิ่งเหล่านี้สะท้อนกลับ จิตก็เศร้าหมอง  
 หากปล่อยให้เป็นเช่นนี้อยู่บ่อย ๆ  
 ไม่ช้า คนดีนั่นเอง ก็จะเกิดความลังเล ความสงสัยในความดี  
 ว่าเป็นสิ่งที่สมควรกระทำแล้วหรือ

### นี่เป็นจุดอันตราย

เพราะมันอาจมีอิทธิพลพลิกจิตที่เป็นสัมมาทิฐิ  
 ให้เปลี่ยนเป็นมิถิฐิไปโดยไม่ทันรู้ตัว  
 นั่นก็คือ หยุตทำความดี เห็นไปว่าแม้ทำไปก็ไม่เป็นประโยชน์

**ณ จุดนี้** น่าที่จะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องในเรื่องของ  
 ความดีให้ชัดเจน

ต้องศึกษาใคร่ครวญให้เห็นชัดว่า **ความดีก็คือความดี**  
**ความทุกข์นั้นไม่ได้สอดแทรกเข้ามาในความดี**  
 เมื่อได้กระทำความดี - ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แล้ว  
 ความดีก็ได้เกิดขึ้นแล้ว - ประโยชน์ก็ได้เกิดขึ้นแล้ว  
**ส่วนความทุกข์ที่มันเกิดขึ้นนี้**  
**มันสอดแทรกอยู่ในใจหรือในจิตของผู้ที่กระทำความดี หรือ**  
**คนดีนั่นเอง**  
**มันเป็นคนละเรื่องกับการทำความดี**

ฉะนั้น สิ่งที่ควรใคร่ครวญก็คือ เหตุไฉนเมื่อได้กระทำความดีแล้ว  
 จึงยังเป็นทุกข์  
 เหตุไฉนเมื่อเป็นคนดีแล้วจึงยังเป็นทุกข์

ถ้าเช่นนั้นการทำความดีก็ยังไม่พอละซิ

การเป็นคนดีก็ยังไม่พอละซิ

ถ้าหากเป็นการเพียงพอแล้ว คนดีก็ไม่ควรที่จะต้องเป็นทุกข์

เมื่อใคร่ครวญมาถึงจุดนี้ คนดีก็อาจถามตัวเองต่อไปว่า

ถ้าเช่นนั้น ยังจะมีความดีอย่างใดอื่นอีกหรือไม่ที่กระทำแล้ว

จะไม่ต้องรู้สึกเป็นทุกข์

ยังจะมีอะไรอื่นอีกหรือไม่ - **ที่มีความวิเศษเหนือความดี**

คือเมื่อได้กระทำแล้ว จิตใจก็มีแต่ความผ่องใสเบิกบาน



หรือบางทีก็อาจมีคำตอบและคำถามเกิดขึ้นในใจพร้อม ๆ  
 กันว่า  
 ทำดีนะดีแล้ว เพราะแน่ใจในการกระทำว่าเป็นประโยชน์  
 แก่ผู้อื่น แต่ทว่า  
**จะอย่างไรจึงจะเป็นการกระทำที่ถูกต้อง** คือเมื่อได้  
 กระทำความดีนั้นแล้ว  
 ก็มีความเบิกบานอึดอึดปล่อยใส  
 ไม่ว่าจะมียผลตอบแทนการกระทำหรือไม่  
 ไม่ว่าจะมียผู้เห็น ยกย่องชมเชยในการกระทำนั้นหรือไม่  
**การกระทำความดีอย่างไร จึงจะเป็นการกระทำที่ถูกต้อง**  
 ที่ทำแล้วจิตหรือใจนั้น ไม่มีความทุกข์เลย  
 ไม่ว่าจะกรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

ทำอย่างไร คนดีจะไม่ต้องเป็นทุกข์  
 เพราะความทุกข์ของคนดีนั้นเป็นที่น่าสงสารนัก น่าเห็นใจนัก  
 แล้วคำถามที่ว่าชีวิตนี้ต้องการอะไรกันแน่  
 อะไรคือ สิ่งมีชีวิตยังขาดอยู่  
 ก็จะย้อนเข้ามาสู่ใจของคนดีอีก

คนดีที่มีจิตเป็นสัมมาทิฐิอย่างมั่นคง  
 ก็ยังเชื่อว่า การกระทำความดีเป็นสิ่งที่สมควรกระทำ

แต่ประเด็นปัญหาก็คือ แล้วทำความดีอย่างไรจึงจะเป็น  
การกระทำที่ถูกต้อง

การกระทำที่ถูกต้อง คือ เมื่อได้กระทำแล้ว - จิตหรือใจนั้น  
ไม่เป็นทุกข์เลย มีแต่ความผ่องใสเบิกบานอยู่ทุกขณะ

ฉะนั้น สิ่งในชีวิตต้องการก็คือ การกระทำที่ถูกต้อง

สิ่งในชีวิตยังขาดก็คือ ความรู้เพื่อให้มีการกระทำที่ถูกต้อง  
เพื่อเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตหรือใจนั้น ให้มีแต่ความอิมเอิบ  
เบิกบาน มีความเย็นอยู่เป็นนิจ

เป็นจิตที่ไม่มีความทุกข์

จิตนั้นก็เป็วจิตที่มีพลัง มั่นคง หนักแน่น

เป็นจิตที่ว่องไว แคลมคม

พร้อมที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

แล้วชีวิตนั้นก็จะเป็นชีวิตที่มีความสมดุล

เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

เป็นชีวิตที่สามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวมได้อย่าง

มหาศาล

การกระทำที่ถูกต้อง คือ เมื่อได้กระทำแล้ว จิตหรือใจไม่มี  
ความทุกข์เลย

แล้วอะไรเล่าที่เป็นเหตุให้คนดีมีความทุกข์

เพราะมีความหวัง หรือตั้งความหวังไว้ เป็นคนดีก็หวังอย่าง

คนดีนั่นเอง

คือมีความหวังอยู่ข้างในอย่างเงิบ ๆ อย่างไม่ออกนอกหน้า  
แล้วก็ทุกข์อยู่เงิบ ๆ เพราะถ้าทุกข์อย่างเอะอะก็กลัวเขา  
จะว่า *ไม่ดี*

ความทุกข์ของคนดีจึงซึมขึ้นเจ็บปวดอย่างน่าสงสาร

ฉะนั้น ความรู้เพื่อให้มีการกระทำที่ถูกต้อง จึงเป็นปัจจัย  
ที่สำคัญต่อชีวิตอย่างยิ่ง  
เพราะเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ชีวิตรอดจากความทุกข์  
รอดจากการมีชีวิตที่ตายทั้งเป็น

ความรู้เพื่อให้มีการกระทำที่ถูกต้องนี้ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะเรียนรู้  
หรือแสวงหาได้จากสถาบันการศึกษาใด ๆ ในโลก  
นอกจากจะต้องเรียนรู้จากสถาบันแห่งองค์สมเด็จพระบรม  
ศาสดาเท่านั้น  
ความรู้นี้ก็คือ ความรู้ในเรื่องของธรรมะนั้นเอง

**ธรรมะจึงเป็นปัจจัยที่ห้าของชีวิต**

ท่านผู้รู้ท่านกล่าวว่า

ธรรมะเป็น **ปัจจัยที่ห้า** ของชีวิต แต่เราสนใจกันเพียงปัจจัยที่สี่  
ทางวัตถุสำหรับร่างกาย ชีวิตที่ขาดปัจจัยที่ห้า นั้น เป็นชีวิตที่ตายแล้ว

และเป็นความสูญเสียยิ่งไปกว่าการตายของร่างกายเพราะขาดปัจจัยสี่  
อย่างที่จะเปรียบกันไม่ได้เลย

ความมีชีวิตที่ปราศจากกรรมะนั้น เป็นความทุกข์ของแต่ละคน  
และจะทำอันตรายแก่กันและกัน จนถึงระดับมิลลัญญีเป็นที่สุด

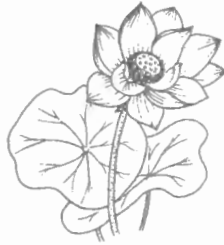






๑๕

## ธรรมะ



ธรรมะคืออะไร ตามพจนานุกรม ธรรมะคือ สิ่งที่สามารถทรงตัว  
อยู่ได้เป็นปกติ

ฉะนั้น ผู้มีธรรมในจิตหรือในใจก็หมายถึง บุคคลที่สามารถดำรง  
ความเป็นปกติอยู่ได้ในทุกอิริยาบถในทุกสถานการณ์หรือในทุกเหตุการณ์

ความรู้ในจิตของผู้มีธรรมนั้น มีแต่ความเยือกเย็น แจ่มใส เป็นจิต  
ที่สงบว่างจากความวุ่น อันเนื่องด้วยเห็นทุกสิ่งเป็นธรรมตา ไม่มีสิ่งใด  
แปลก ไม่มีสิ่งใดมหัศจรรย์ ไม่มีสิ่งใดน่าโกรธ น่าเกลียด น่ารัก น่าพอใจ  
ทุกสิ่งมันมีแต่ความเป็นธรรมตาเหมือนกัน

จิตที่มีธรรมะจึงเป็นจิตใจที่ปกติอันอาจเปรียบได้กับความ

เป็นปกติของแผ่นดิน ของน้ำ ของลม ของไฟ

แผ่นดินนั้น ไม่ว่าจะได้รับการเหยียบย่ำจากคนหรือสัตว์ แผ่นดินก็ปกติ ไม่ว่าจะการเหยียบย่ำนั้นจะกระแทกกระทั้นอย่างรุนแรง หรือเหยียบย่ำอย่างเบาเบา แผ่นดินก็คงดำรงความปกติ ไม่มีอาการพอใจหรือไม่พอใจ

ไม่ว่าคนหรือสัตว์จะถ่ายเทสิ่งปฏิกูลลงสู่ดิน ดินก็เฉย หรือผู้ใดจะนำแห่งทองคำมาทิ้ง นำเพชรนิลจินดามาโปรยลงบนพื้นดิน แผ่นดินก็คงไม่แสดงอาการยินดียินร้าย คงเป็นปกติอย่างสม่ำเสมอ

เช่นเดียวกับน้ำ ลม ไฟ ซึ่งคงดำรงความเป็นปกติอย่างไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ผู้ใดจะทิ้งขยะหรือทิ้งกุกูลาบางามลงในแม่น้ำ สายน้ำนั้นก็คงพัดพาไปอย่างเสมอเหมือนกัน สัตว์หรือคนลงอาบน้ำชำระกายในน้ำ ก็คงได้รับความชุ่มเย็นเท่ากัน น้ำคงมีใจเป็นกลางอันปกติ

เมื่อลมพัด สิ่งใดที่อยู่ในทิศทางของลม ก็จะได้รับ ความเย็นจากสายลมเท่าเทียมกัน คนอยู่ในกระท่อมก็จะได้รับลมเย็นสบายเท่ากับคนอยู่บ้านใหญ่ ต้นไม้ใหญ่หรือเล็กก็จะได้สัมผัสจากลมทั่วถึงกัน ลมไม่เคยแบ่งแยก คงมีแต่ความเป็นปกติอยู่ตามธรรมดา

เช่นเดียวกับไฟ เมื่อมันไหม้ มันก็จะไหม้ทุกอย่างที่อยู่ในหนทางของไฟเท่ากัน ผู้ใดจะโยนไม้จันทน์ลงในไฟหรือจะโยนขยะลงในไฟ ไฟก็



ไหม้เหมือนกัน ๆ กัน คนมีหรือคนจนเมื่อถูกโยนเข้ากองไฟ ก็ถูกเผาไหม้ เป็นเท่ากันในสภาพเดียวกัน ไฟไม่เคยเลือกที่รักมักที่ชัง คงมีแต่ความเป็นปกติ

จึงอาจอุปมาสภาพของความเป็นปกติของจิตที่มีธรรมะ เพื่อให้มองเห็นเป็นรูปธรรมว่ามีสภาวะของความหนักแน่นมั่นคง มีความเป็นกลางวางเฉยต่อสิ่งกระทบทั้งปวง เช่นเดียวกับแผ่นดิน น้ำ ลม ไฟ ที่คงดำรงความเป็นปกติ ต่อทุกสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องอย่างเสมอเหมือนกัน มันจึงสามารถทำหน้าที่ของมันได้อย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อยและอย่างไม่มี การหยุดยั้ง และสามารถอำนวยประโยชน์ อย่างใหญ่หลวงให้แก่โลก

แต่การที่จะสามารถพัฒนาจิตให้มีความปกติหนักแน่น มั่นคง เยือกเย็นผ่องใสได้ทุกขณะ จนความทุกข์ไม่อาจกล้ำกรายได้นั้นจำเป็นที่จะต้องศึกษาและทำความเข้าใจในคำว่า ธรรมะ ให้ลึกซึ่งละเอียดถี่ถ้วน และชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น จนสามารถนำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้เป็นจิตที่อยู่ในภาวะเช่นนั้นได้

นั่นก็คือ จำต้องศึกษาถึงความหมายของคำว่า ธรรมะ สี่ความหมาย คือ

ธรรมะ คือ ธรรมชาติ

ธรรมะ คือ กฎของธรรมชาติ

ธรรมะ คือ หน้าที่ตามกฎหมายของธรรมชาติ

ธรรมะ คือ ผลที่เกิดจากการที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมาย  
ของธรรมชาติ

**ธรรมะ คือ ธรรมชาติ** อธิบายได้ว่า ธรรมะคือสิ่งที่สามารถทรงตัว  
อยู่ได้ตามปกติหรือเป็นปกติ ฉะนั้น โดยนัยแห่งความหมายนี้ ธรรมะ  
จึงคือ ธรรมชาติ เพราะธรรมชาติก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นมีขึ้นอยู่ตามธรรมดา  
ตามเหตุ ตามปัจจัยของมัน

ธรรมชาติของปาเขาลำเนาไพรก็คงเป็นธรรมดาอยู่เช่นนั้น  
ธรรมชาติในชนบทหรือในเมืองก็คงเป็นธรรมดาอยู่เช่นนั้นตามเหตุตาม  
ปัจจัยของมัน ธรรมชาติไม่มีดี ไม่มีสูง ไม่มีต่ำ ไม่มีน่ารัก ไม่มีน่าชัง  
มันจึงมีความเป็นปกติ มันคงมีแต่ความเป็นธรรมดาของมันอยู่เช่นนั้นเอง  
ความรู้สึกของคนต่างหากที่คิดปรุงแต่งไปเองว่า มันสวย มันดี มันบริสุทธิ์  
สะอาดหรือว่ามันน่าเกลียด มันดูไม่ได้ มันน่าชัง และก็สำคัญมันหมาย  
ยึดมันเอาจริง ๆ จัง ๆ ว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ความเป็นจริงแล้ว  
ไม่มีอะไรในธรรมชาติ นอกจากความเป็นธรรมดา ตามปกติตามเหตุ  
ตามปัจจัย

**ธรรมะ** จึงคือธรรมชาติ เพราะมันดำรงสภาพของความเป็นปกติ  
อยู่เป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่นอกเหนือธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา น้ำ  
ทะเล พืชพันธุ์ทั้งปวงก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ตลอดจนแผ่นดิน คน

ห้องฟ้า สัตว์ แมลง ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ สิ่งที่เราเรียกว่า ตัวเรา ตัวฉัน ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มันมาจากธรรมชาติแล้วก็กลับไปสู่ธรรมชาติ ในที่สุด มันเป็นธรรมชาติอย่างนั้นเอง ไม่มีสิ่งใดแปลกใหม่ไปจากความเป็นธรรมชาติ ไม่มีสิ่งใดอยู่นอกเหนือไปจากธรรมชาติ

ธรรมชาติดำรงความเป็นธรรมชาติเช่นนี้มานานนับกับกัลป์ เพียงแต่มนุษย์ส่วนใหญ่ละเลยไม่สังเกตพิจารณา จึงไม่เห็นความเป็นธรรมชาติของธรรมชาติ แล้วไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเช่นนั้นตามความรู้สึกนึกคิดหรือตามความปรุงแต่งของตน เมื่อไม่รู้จักสภาวะความเป็นจริงของธรรมชาติ ก็ยากที่จะรู้จักธรรม

**ฉะนั้น คำว่า ธรรมะ หรือ ธรรมชาติ จึงครอบคลุมหมดทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่า ตัวเรา หรือ ตัวฉัน นี้ด้วย**

**ธรรมะ คือ กฎของธรรมชาติ** กฎของธรรมชาติเป็นสิ่งที่อยู่ในธรรมชาตินั้นเอง มันบังคับให้ธรรมชาติมีความเป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้น ฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าคน สัตว์ แมลง ต้นไม้ ไบโหญา ก้อนหิน ดิน ทราย เมฆ ฝน ห้องฟ้า ทะเล ภูเขา ไฟ ลม และอื่น ๆ ล้วนแล้วอยู่ภายใต้อำนาจของกฎธรรมชาติทั้งสิ้น

กฎของธรรมชาติเป็นกฎที่ทรงไว้ซึ่งอำนาจอันศักดิ์สิทธิ์เฉียบขาด และยุติธรรมอย่างยิ่ง ให้ความเสมอภาคแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเท่าเทียมกัน

มันแสดงอำนาจแห่งกฎนี้ให้มนุษย์ได้เห็นอยู่ทุกขณะ หากผู้ใดได้ศึกษาใคร่ครวญ และปฏิบัติตามกฎของธรรมชาติ ผู้นั้นย่อมปลอดภัย มีความสุขสวัสดิ์อย่างแท้จริง หากผู้ใดฝ่าฝืนผู้นั้นจะเร่าร้อนระงมไปด้วยความทุกข์ไม่สร้างชา

กฎของธรรมชาติที่น่าจะนำมาศึกษาใคร่ครวญ ก็คือ กฎอิทัปปัจจยตา และกฎไตรลักษณ์

กฎอิทัปปัจจยตา เป็นกฎที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ในทุกเรื่องตามศัพท์ อิหะ แปลว่า นี้ ปัจจยตา แปลว่า ความเป็นปัจจัย อิทัปปัจจยตา ก็คือ ความที่มีนี้เป็นปัจจัย

ถ้ากล่าวโดยใจความ กฎอิทัปปัจจยตา คือ เมื่อมีสิ่งนี้ สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น และโดยนัยที่กลับกันอยู่ในตัวก็คือ เมื่อไม่มีสิ่งนี้ สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้สิ่งนี้ก็ไม่เกิดขึ้น

กล่าวโดยย่อเพื่อให้เข้าใจง่าย ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดยปราศจากเหตุปัจจัย ทุกอย่างย่อมมาแต่เหตุปัจจัยทั้งสิ้น

กฎอิทัปปัจจยตาจึงเกี่ยวข้องหรือมีบทบาทอยู่ในทุกเรื่องทุกอย่างในจักรวาล เพราะไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นลอย ๆ โดยปราศจากเหตุปัจจัยและเหตุปัจจัยนั้นก็ เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาตินั่นเอง

ดังเช่น สิ่งที่เรียกกันว่า ตัวเรา หรือ ตัวฉัน ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุ ตามปัจจัยตามธรรมชาติ โดยที่เมื่อหญิงและชายได้ตกลงร่วมชีวิตคู่กัน และปฏิบัติกิจของชีวิตคู่ตามเหตุตามปัจจัยตามธรรมชาติ เป็นผลให้เกิด สิ่งที่เรียกว่า ตัวเรา หรือ ตัวฉัน

ส่วนสิ่งที่เรียกว่า ตัวเรา หรือ ตัวฉัน จะแข็งแรงหรืออ่อนแอก็ย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

ถ้าหญิง-ชายที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดา-มารดานั้นมีความรักใคร่ทะนุถนอมซึ่งกันและกัน นี้ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้หญิงที่ได้ชื่อว่าเป็นมารดามีกำลังใจที่บำรุงรักษาครรภ์นั้นเป็นอย่างดี รมัตระวังรักษาสุขภาพทางกายด้วยอาหารและการบริหารกายอย่างถูกต้อง ในขณะที่เดียวกันก็รักษาสุขภาพทางจิตด้วยการทำให้เบิกบานแจ่มใส ไม่ก่อปัญหาใด ๆ ให้เกิดขึ้นในจิต พยายามกระทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง จิตใจก็ผ่องใสปลอดโปร่ง นี่เป็นเหตุปัจจัยให้สิ่งที่เรียกว่า ลูก หรือ ทารกในครรภ์นั้น เมื่อคลอดออกมาก็เป็นทารกที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นที่ชื่นชมยินดีของบิดามารดา และญาติมิตร

แต่ถ้าหญิง-ชายที่ได้ชื่อว่าเป็นมารดา-บิดานั้น มิได้มีความเห็นอกเห็นใจกัน แต่กลับมีความชิงชังกัน เบียดเบียนกัน ทำร้ายกันด้วยวาจา บ้าง ด้วยกำลังกายบ้างอยู่เสมอ มีความเคঁร่าหมอง เคืองแค้นกันอยู่ตลอดเวลา นี้ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้หญิงที่ได้ชื่อว่าเป็นมารดานั้นชอกช้ำใจจน

ไม่ประสงคที่จะรักษาทารกในครรภ์นั้นไว้ จึงไปพยายามเพื่อที่จะทำลายลิ่งที่เรยกว่า ลูก หรือทารกในครรภ์นั้นให้ตายเสย

แต่เพอญไม่เป็นอย่งที่ตั้งใจ อาจเป็นด้วยเหตุปัจจัยว่ย่านั้นไม่แรงพอ หรือด้วยเหตุปัจจัยว่ย่ลิ่งที่เรยกว่าทารกนั้นเติบโตเกินกว่าที่จะทำลายได้ นีจึงเป็นเหตุปัจจัยให้ลิ่งที่เรยกว่า ลูก หรือ ทารกนั้นเมื่อคลอดออกมา แล้วอ่อนแอหรือพิการไป

นียอมแสดงว่ ผลที่เกิดขึ้นแก่ลิ่งที่เรยกว่า ลูก นั้นจะเป็นไปฉนใด ย่อมเนื่องมาจากเหตุปัจจัยตามธรรมชาตินั่นเอง

หรือเมื่อบุคคลไปยืนอยู่ชายฝั่งทะเล มองเห็นคลื่นและผู้ั้นสนใจที่จะศึกษากฎอึท้ปัจจัยตา ย่อมไม่มองเห็นแต่เฉพาะคลื่น แต่จะมองเห็นลึกไปถึงลิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดคลื่น เหตุปัจจัยนั้นก็คือ น้ำ ลม ชายฝั่ง ส่วนคลื่นจะใหญ่หรือเล็กก็ยอมแล้วแต่เหตุปัจจัยที่มันอาศัยกันอีกนั่นเอง นั้นก็คือ ลม ถ้ลมแรงก็ยอมเป็นเหตุปัจจัยให้คลื่นใหญ่สูง แต่ถ้ลมไม่แรงหรือพัดแต่เพียงอ่อน ๆ ก็ยอมเป็นปัจจัยให้เป็นเพียงคลื่นเล็ก ๆ หรือระลอกคลื่นเท่านั้น

นีคือ เมื่อมีลิ่งนี้ลิ่งนี้เป็นปัจจัย ลิ่งนี้ลิ่งนี้ยอมเกิดขึ้น ถ้ไม่มีลิ่งนี้ลิ่งนี้เป็นปัจจัย ลิ่งนี้ลิ่งนี้ยอมไม่เกิดขึ้น

หรือเมื่อมีอาหารมาวางอยู่ตรงหน้า เช่น น้ำพริกหนึ่งถ้วย ผู้ใด

สนใจในการศึกษาธรรมในเรื่องกฎของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา ย่อมไม่รู้สึกแต่เพียงว่าน้ำพริกถ้วยนี้มักกลิ่นหอมน่ากิน สีสันท่าดู แต่จะมองลึกลงไปถึงเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นเป็นน้ำพริกถ้วยนี้ กล่าวคือ มองเห็นพริก มะนาว กะปิ น้ำตาล น้ำปลา กุ้งแห้ง อยู่ในน้ำพริกนั้น และถ้าจะดูให้ลึกซึ่งลงไปอีกก็จะได้เห็นเหตุปัจจัยที่ละเอียดยิ่งขึ้นอีก เช่นเมื่อเห็นกะปิก็นึกถึงกุ้ง น้ำ ตลอดจนคนที่ทำกะปิ เป็นต้น ว่าเป็นเหตุปัจจัยให้มีกะปิมาได้ปรุงเป็นน้ำพริก

หรือเมื่อนึกถึงน้ำตาล ก็นึกถึงต้นตาลหรือต้นมะพร้าว น้ำ ดิน ฯลฯ คนทำน้ำตาล ตลอดจนสิ่งประกอบอื่น ๆ อันเป็นเหตุปัจจัยให้มีน้ำตาลเกิดขึ้น

นี้อาจเป็นตัวอย่างในการศึกษาเพื่อให้เห็น กฎอิทัปปัจจยตา ซึ่งเกี่ยวข้องอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของมนุษย์

หรือจะลองหันมาดู ในด้านของจิต ว่ามีเหตุปัจจัยอันใด มนุษย์จึงต้องเป็นทุกข์ หรือมีความทุกข์ มันเกี่ยวข้องกันอย่างไร ก็จะสามารถเห็นเหตุปัจจัยได้ง่ายที่สุดว่า

**เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่นเป็นปัจจัย ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้น  
นี่ก็คือ เมื่อมีสิ่งนี้สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น**

ในทางกลับกัน ถ้าไม่มีความยึดมั่นถือมั่นเป็นปัจจัย ความทุกข์ย่อมไม่เกิดขึ้น

นี่ก็คือ เมื่อไม่มีสิ่งนี้สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้สิ่งนี้ย่อมไม่เกิดขึ้น

- ความทุกข์จะเกิดขึ้นลวย ๆ ไม่ได้ มันย่อมเนื่องมาจากเหตุปัจจัย

คือ ความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

- ความไม่มีทุกข์จะเกิดขึ้นลวย ๆ ไม่ได้ มันย่อมเนื่องมาจากเหตุปัจจัย คือ การปราศจากความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

**กฎอหิปัจจัยตา** เป็นเรื่องกว้างครอบคลุมหมดทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลตลอดถึงเรื่องกายและจิต

ถ้ามนุษย์หมั่นศึกษากฎอหิปัจจัยตาในทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างละเอียดถี่ถ้วนอยู่เป็นนิจ มนุษย์จะหยุดร้องว่า “ทำไม ! ทำไมนะ ! ทำไมจึงต้องเป็นฉัน ทำไมเรื่องอย่างนี้จึงเกิดขึ้นกับฉัน ทำไม ทำไม”

พอจะผลอ้าปากร้องว่า “ทำไม?” ผู้นั้นก็จะนึกขึ้นได้ หยุดทันที แล้วหันไปดูเหตุปัจจัยของมันในทันทีนั้น ดูว่าเรื่องนี้เหตุปัจจัยของมันเป็นอย่างไรรู้กัน พอเห็นแล้วก็จะหยุดสิ้นสงสัย แต่จะพยายามแก้ไขเหตุปัจจัยนั้นเสียใหม่ให้ถูกต้อง แล้วผลของมันก็จะถูกต้อง แล้วที่นี้ถ้าอยากจะร้องก็จะร้องออกมาว่า “อ้อ! อหิปัจจัยตามันเอง ก็อหิปัจจัยตามันเป็นอย่างนี้แล้ว จะให้มันเป็นอย่างอื่นไปอย่างไรได้”

ถ้าผู้ใดได้ศึกษากฎอหิปัจจัยตาจนชัดเจนแจ่มแจ้ง ก็อาจจะบอก



ตนเองว่า “นี่แหละพระเจ้า ที่สามารถจะให้คุณก็ได้ ให้โทษก็ได้”

แล้วก็จะเห็นชัดต่อไปว่า ความเสื่อมเกิดขึ้นได้ ก็เพราะทำผิดต่อกฎอิทัปปัจจยตา (คือประกอบเหตุปัจจัยไม่ถูกต้อง)

ถ้ากระทำถูกต้องกฎอิทัปปัจจยตา (คือประกอบเหตุปัจจัยถูกต้อง) ความเจริญย่อมเกิดขึ้น

หรือ ความทุกข์เกิดขึ้น ก็เพราะทำผิดต่อกฎอิทัปปัจจยตา (คือประกอบเหตุปัจจัยด้วยความยึดมั่นถือมั่น หรือเต็มไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น)

ถ้ากระทำถูกต้องกฎอิทัปปัจจยตา (คือไม่ยึดมั่นถือมั่น) ความทุกข์ย่อมไม่เกิดขึ้น

แล้วผู้นั้นก็เห็นชัดยิ่งขึ้นอีกว่า คุณหรือโทษที่เกิดขึ้นแก่ตนนั้น มิได้มีผู้ใดกระทำ แล้วก็ไม่มีผู้ใดแก้ไขให้ได้ นอกจากจะต้องกระทำด้วยตนเอง นั่นคือ ระมัดระวังที่จะประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้องด้วยสติปัญญา ที่ประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิอยู่เสมอ เพื่อที่ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้น ความเสื่อมก็จะไม่เกิดขึ้น

ถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้ความสุขอันแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน และความทุกข์อันแท้จริงนี้มิได้อยู่ไกล มิต้องไปแสวงหา ณ ที่ใด แต่อยู่ตรงที่การกระทำที่ถูกต้องด้วยสติปัญญานั่นเอง

นอกจากนี้ เมื่อได้ปฏิบัติตามกฎอิทัปปัจจยตามากขึ้น ๆ

มนุษย์ก็จะมีความเมตตากรุณาต่อกันและกัน ด้วยเห็นชัดในใจว่า  
 แท้ที่จริงแล้ว หากมีผู้ใดกระทำความผิดต่อใครไม่ มันล้วนแล้วแต่เกิดจาก  
 การกระทำที่ถูกต้อง หรือไม่ถูกต้องเท่านั้น หากได้มีตัวตน ผู้กระทำไม่  
 ความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์จะเพิ่มทวีขึ้น ความเบียดเบียน  
 ย่อมลดลง ๆ และแล้ว มนุษย์ก็จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

กฎธรรมชาติที่ควรศึกษาต่อไป คือ กฎไตรลักษณ์

กฎไตรลักษณ์ คือกฎที่แสดงให้เห็นถึงสามัญลักษณ์คือ ลักษณะ  
 อันเป็นธรรมดาสามอย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนิจจัง คือไม่เที่ยง ไม่แน่ ไม่คงที่ มีลักษณะเปลี่ยนแปลงเรื่อย  
 อยู่ทุกขณะ

ทุกขัง คือทนได้ยาก หรือต้องทน มันจึงมีลักษณะน่าเกลียด  
 มันบีบคั้นให้เจ็บปวด ขมขื่น ทรมาน

อนัตตา คือไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่มีลักษณะแห่งความเป็นอัตตา  
 หรือตัวตนอยู่เลย

อนิจจัง ดูจะเป็นสิ่งที่เข้าใจกันได้ง่ายกว่าทุกขังและอนัตตา ฉะนั้น  
 สมเด็จพระบรมศาสดาจึงทรงกล่าวถึงอนิจจังเป็นอันดับแรกของกฎ  
 ไตรลักษณ์ ถ้าผู้ใดยอมเปิดใจที่จะดูสภาวะของความเป็นอนิจจัง ย่อมจะ  
 สามารถเข้าใจ ยอมรับรู้และมองเห็นในเรื่องของอนิจจังได้ง่าย เพราะ  
 จากสภาพแวดล้อมรอบตัวทุกอย่างได้แสดงให้เห็นสภาวะของความ

เปลี่ยนแปลง ความไม่แน่ใจ ความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา เช่นในเรื่อง  
 ของเวลา ก็เปลี่ยนอยู่ทุกขณะ ๆ แต่ในความรู้สึกทางโลกก็มองเห็นตาม  
 สมมติว่าเปลี่ยนจากวินาทีเป็นนาที จากนาทีเป็นชั่วโมง จากชั่วโมงเป็นวัน  
 จากวันเป็นสัปดาห์ จากสัปดาห์เป็นเดือน จากเดือนเป็นปี แล้วก็  
 หลาย ๆ ปีต่อไปเรื่อย ๆ

แต่ความจริงนั้น เวลาได้เปลี่ยนอยู่ทุกขณะ ๆ มันไหลเรื่อยไปอยู่  
 ทุกขณะ ไม่มีสักขณะเดียวที่หยุดนิ่ง

ทันมกดูสภาพแวดล้อมรอบตัวว่า มีสิ่งใดอยู่คงที่บ้าง ตั้งแต่ก่อน ๆ  
 จนบัดนี้ มีสิ่งใดคงที่บ้าง มิได้มีเลย มันมีแต่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา  
 ต้นไม้ ใบไม้ ใบไม้ก็เปลี่ยนสภาพจากเขียวอ่อนเป็นเขียวแก่ เป็นสีน้ำตาล  
 แล้วก็ร่วงโรยไป เมื่อตกถึงดินหลายวันเขาก็แปรเปลี่ยนสภาพ สลายไป  
 กลายเป็นปุ๋ยตามเหตุปัจจัยของมัน

สภาพเหตุการณ์สิ่งแวดล้อม ทั้งเศรษฐกิจ วัฒนธรรม การศึกษา  
 มิได้อยู่คงที่ คงเปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็ราบรื่นสุข  
 สบายกันถ้วนหน้า บางครั้งก็ลำเค็ญยากเข็ญถ้วนทั่วกัน แต่บางครั้ง  
 ผู้ที่เคยอัปจนกลับมีโชคตามเหตุปัจจัย ผู้ที่เคยมั่งมีอุดมสมบูรณ์  
 กลับหมดสิ้นเนื้อประดาตัวไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีอะไรที่จะอยู่คงที่แน่นอน  
 เลยสักอย่าง

บางคนได้เห็นหน้ากันอยู่หลังด ๆ ยังพูดคุยกันอยู่เมื่อตะกี้ พอผละ

กันก็มีเหตุให้ต้องจากกันไปเสียแล้ว จากกันอย่างไม่คาดคิด เป็นไปตามเหตุปัจจัย จะให้คาดหวังหมายมั่นว่าจะเป็นไปเช่นนั้นเช่นนี้ตามใจนั้น ไม่ได้เลยสักอย่างเดียว ไม่มีเลยสักอย่างเดียว

จะกำหนดกันว่าคนแก่ต้องตายก่อน คนหนุ่มตายทีหลัง เด็กตายสุดท้ายนั้น เป็นอันมั่นหมายหาได้ไม่ อนิจจังเป็นกฎของธรรมชาติ ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดขึ้นได้ทุกขณะตามเหตุปัจจัย ฉะนั้น จึงไม่ควรประมาทเลย

สภาวะของอนิจจังที่แสดงให้เห็นอย่างเด่นชัดและอยู่ใกล้ชิดมนุษย์ที่สุด แต่มนุษย์มักจะมีมองข้ามไปก็คือความเป็นอนิจจังของสังขารร่างกายนี้ มันมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ๆ มิได้ว่างเว้น อาจจะได้ด้วยความประมาทหรือความกลัวก็เป็นได้ ที่ทำให้มนุษย์มองข้าม ทำเป็นไม่รู้ไม่เห็นไปเสีย

ประมาทว่า ไม่เป็นไรยังสาวอยู่ ยังหนุ่มอยู่ ยังมีเวลาอีกมาก ใครจะรู้ได้บ้างว่ามันจะมาถึงเมื่อใด เวลาใด หากมีวประมาทอยู่ย่อมไม่ทันการณ์ เมื่อถึงเวลาที่สุดท้ายก็จะแก้ไขเสียแล้ว

บ้างกลัวว่าจะต้องประสบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่ไม่น่าพึงปรารถนา ไม่น่าพอใจ จึงไม่ยอมดู ไม่ยอมสังเกต ไม่ยอมรับรู้สภาวะของความเปลี่ยนแปลงนั้น เพราะไม่อยากจะเห็นรอยย่น ไม่อยากจะเห็นความเหี่ยว ไม่อยากจะเห็นผมหงอก ไม่ยอมรับรู้ความงุ่มง่าม เชื่องช้า

ว่านี่คือผลแห่งความเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกายตามเหตุปัจจัย ยังต้องการแสดงพลังของความหนุ่มความสาวที่แสรังว่า *ยังมีอยู่* ด้วยการหาทางออกเพื่อเป็นการชดเชยด้วยประการต่าง ๆ อันชวนให้เกิดความน่าสมเพชและน่าสังเวชเป็นที่สุด

มีผู้ใดบ้างที่สามารถบำรุงรักษาสังขารนี้ให้คงอยู่ไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงได้บ้าง นี่เป็นกฎของธรรมชาติ มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ฉะนั้น ย่อมจะหลีกเลี่ยงหนีจากกฎอนิจจังหาได้ไม่ มันจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นของธรรมชาติ หน้าที่ของมนุษย์ก็คือปฏิบัติให้สอดคล้องกับกฎของธรรมชาติ แล้วชีวิตก็ย่อมมีแต่ความสุขสวัสดิ์อย่างแท้จริง

เมื่อหันมาดูความเป็นอนิจจังของจิต ก็จะได้เห็นได้ชัดยิ่งขึ้นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจิต ประเดี้ยวดี ประเดี้ยวร้าย ประเดี้ยวสุข ประเดี้ยวทุกข์ ประเดี้ยวรัก ประเดี้ยวชัง ประเดี้ยวมีหวัง ประเดี้ยวหมดหวัง สารพัดจะเปลี่ยนแปลง ไม่มีอาการที่นิ่งอยู่กับที่ แต่มีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างน่าสงสาร แม้มนุษย์ก็มองไม่เห็น มิหนำซ้ำบางคนยังคิดไปเสียว่าความเปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้แหละดี มันทำให้ชีวิตมีรสชาติ ถ้าหากอยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ ชีวิตน่าจะจืดชืดเต็มที

นี่คือการถูกหลอกด้วยมายาของความเปลี่ยนแปลงแห่งกฎ

อนิจจังนั้น จึงทำให้คิดเพลินเพลินไปว่ามันสนุก มันเริ่ดอร่อย แม้จะต้องคร่ำครวญเจ็บปวดสักกี่ครั้ง ก็ยังไม่ทลบบจำ นี่เป็นความฉลาดหรือความโง่กันแน่ น่าจะใคร่ครวญดู

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อนิจจังหรือความไม่เที่ยงนี้มันหลอกคนได้มากจริง ๆ มันหลอกให้หลงใหล มันหลอกให้หวัง เพื่อที่จะได้เจ็บปวดเพราะความผิดหวังต่อไป หากผู้ใดยังหลงติดอยู่กับมายาของมัน ก็เหมือนกับเดินย่ำเท้าอยู่บนหลุมถ่านไฟ ย่อมจะถูกเผาไหม้พอง ปวดแสบปวดร้อน ไม่มีวันจบสิ้น

ฉะนั้น หากผู้ใดประสงค์จะลอกผ้าของมายาที่บดบังจิตให้หลงใหล อยู่ในรสนชาติของความเปลี่ยนแปลงนั้น ก็จำต้องบังคับใจให้ศึกษาให้สังเกต ให้ดูสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทุกขณะ ทั้งสภาวะของธรรมชาติ ทั้งเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมภายนอก ทั้งความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังขารร่างกาย และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจิต มองลงไป ดูลงไป โดยไม่ต้องคิด ถ้ามัวแต่คิดจะไม่มีความเห็น แต่ถ้า ดูฟัง ลงไปในสภาพของอนิจจังนั้น ฟังดูอยู่อย่างเดียว จะค่อย ๆ เห็นชัดขึ้น ๆ ถึงความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง

จนกระทั่ง จิตมีความรู้สึกสลัดสังเวช ที่ได้มองเห็นความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ คงมีแต่ความเปลี่ยนแปลงไหลเรื่อยไป ไม่มีหยุดนิ่งเลย

สักขณะหนึ่ง จิตนั้นจะค่อย ๆ เกิดความเบื่อหน่าย และจางคลายจากความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะสิ่งที่เรียกว่า ตัวเรา ตัวฉัน จนเกิดความเข้าใจและมองเห็น ทุกขัง อันเป็นสามัญลักษณะที่สองของกฎไตรลักษณ์ได้

**ทุกขัง** ในกฎไตรลักษณ์ตามที่กล่าวกันทั่วไป หมายถึงว่า มันทนยาก สิ่งขารทั้งหลายมันทนยากเพราะมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มันจะรักษาสภาพเดิมไว้ไม่ได้ มันคงสภาพเดิมไว้ไม่ได้ มันจึงนำเกลียด มันบีบคั้นให้ขมขึ้น เจ็บปวดทรมาน อันเนื่องมาจากความเป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงนั้น

อันที่จริงแล้ว นี่คือนามบัญญัติลักษณะอันเป็นธรรมดาของสิ่งขารทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างอื่นหิน ภูเขา ต้นไม้ วัตถุสิ่งของทั้งหลายทั้งปวง ตลอดจนถึงมีชีวิตมันจะต้องเปลี่ยนสภาพจากความอ่อนเป็นความแก่ จากสภาพความใหม่เป็นความเก่า จากสภาพความสะอาดเป็นความสกปรก จากสภาพความน่ารักเป็นนำเกลียด เป็นต้น แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไปอีกแล้วก็เปลี่ยนแปลงไปอีกไม่มีหยุดนิ่งตามเหตุตามปัจจัยของมัน

แต่เมื่อมนุษย์มองไม่เห็นว่าเป็นสภาวะธรรมดาของโลก ของวิภูสงสาร ในจิตของปุถุชนจึงรู้สึกว่าจะต้องทน รู้สึกไปว่า ชีวิตนี้มันต้องทนไปเสียทุกอย่าง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ **ชีวิตนี่คือสิ่งที่ต้องทน**

หมายความว่า ตัวชีวิตนั่นเองเป็นสิ่งที่ต้องทน เป็นทุกขัง จนบางทีก็คิดไปถึงว่าทุกวันนี้ดูจะต้องทนไปเสียทั้งหมดทั้งสิ้น เช่น ต้องทนกิน ต้องทนถ่าย ต้องทนนอน ต้องทนยิ้ม ต้องทนพูด ต้องทนฟัง ต้องทนทำงาน ฯลฯ ไปจนกระทั่งต้องทนมีชีวิตอยู่

ในวันหนึ่งตั้งแต่ตื่นเช้าจนถึงนอนตอนกลางคืน มีอะไร ๆ ที่ต้องทนอยู่หลาย ๆ อย่าง ไม่อย่างนี้ก็อย่างนั้น นี่ก็เพราะมองไม่เห็นว่าการทำอะไรอย่างนั้นต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

เหมือนอย่างอาหารที่เคยอร่อยลิ้น ก็กินได้อย่างเพลิดเพลิน แต่พอรสชาติเปลี่ยนแปลงไป ก็เกิดความรู้สึกว่าต้องทนกิน หรือเมื่อพูดกับผู้ที่รักหรือฟังผู้เป็นที่รักพูด ก็รู้สึกว่าจะไม่ต้องทน แต่พอเปลี่ยนตัวคนพูดเป็นคนซึ่งเสียเท่านั้น ความรู้สึกที่ว่าต้องทนฟังทนพูดด้วย ก็จะเกิดขึ้นมาทันที นี่ก็เพราะไม่เห็นอนิจจังอีกเหมือนกัน

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าแม้ในความสนุกหรือความอร่อยหรือความรัก ก็ยังมีการต้องทน มันเป็นความน่าเกลียด บีบคั้นให้ขมขื่นทรมาณ

นี่ก็เพราะมองไม่เห็น อนิจจัง จึงยอมรับสภาวะของ **ทุกขัง** ไม่ได้ ถ้ามองเห็นสภาวะของอนิจจัง ก็ให้เห็นและยอมรับได้ว่าสภาวะทุกขังมันก็เป็น **เช่นนั้นเอง** ชีวิตนี้ก็จะเป็นชีวิตที่ต้องทน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นธรรมดาธรรมชาติเช่นนั้นเอง ชีวิตนี้ย่อมมีความเป็นเช่นนั้นเอง ตามเหตุตามปัจจัย ตามสภาวะธรรมดาของวัฏสงสารที่ไม่มีอะไร นอกจาก



การไหลเรื่อยไปตามกระแสธรรมชาติ หรือกฎของธรรมชาติอย่างนั้นเอง  
 เมื่อใดที่จิตของปุถุชนสามารถมองเห็นสภาวะทุกขังตามความเป็นจริงได้ ก็จะมีสลัดของหนักที่แบกไว้จนทำให้ ต้องทน นั้นทิ้งเสีย เพราะเห็นประจักษ์แล้วว่า ไม่เห็นมีสิ่งใดให้ยึดเกาะได้เลยสักอย่าง ไปยึดเกาะสิ่งใดก็ล้วนแต่ร้อนเป็นไฟทั้งนั้น

แล้วจิตนั้นจะเริ่มมีความเหนื่อยหน่ายจากความยึดมั่นถือมั่น จนเกิดความเบาสบายเยือกเย็นขึ้นในจิต และจะนำไปสู่ความมองเห็น อนัตตา ได้ในที่สุด

**อนัตตา** ถ้าแปลตามตัวหนังสือ จะแปลได้ว่า **ไม่ใช่อัตตา** แต่โดยความหมายนั้นหมายถึงว่า **ไม่มีสิ่ง ไม่มีสภาวะหรือไม่มีลักษณะ หรือไม่มี ความหมายอะไร ๆ ที่เป็นตัวตน (อัตตา) ได้ตามที่ทักทักกัน**

**อัตตา** ความหมายตามตัวหนังสือคือ การจะเป็น **ผู้เป็นเจ้าของ** ในการเป็นผู้ อะไร ๆ ทุกอย่าง เช่น ผู้กิน ผู้ใช้ ผู้ไป ผู้พูด ผู้นึก ผู้คิด ผู้รู้สึก ผู้ท่องเที่ยวไปในวัฏสงสาร กล่าวได้ว่าไม่ว่าอะไร ๆ ก็จะมีเราเป็นเจ้าของไปเสียทั้งหมด **อัตตา** จึงเป็นผู้กินโลก กินทุกสิ่งที่มีในโลก

การมี**อัตตา** คือการมีความรู้สึกด้วยอุปาทานว่าเป็น **ตัวฉัน-ของฉัน** นี้จึงเป็นผู้ที่จะยึดครอง ผู้ที่จะเอา ผู้ที่จะได้ ผู้ที่จะกิน ผู้ที่จะทำอะไร ๆ ทุกอย่างแกสิ่งต่าง ๆ นี้แหละคือ **อัตตา-ตัวฉัน-ของฉัน** เป็นตัวตนขึ้น

มาในความรู้สึกที่ยึดมั่นถือมั่นนั้น

แล้วความรู้สึกนี้ก็เติบโตขึ้นตามสติปัญญาของแต่ละบุคคล ผู้ที่มีการศึกษาสูงเท่าใด มันสมองเฉลียวฉลาดเพียงใด อดตาของผู้นั้นก็จะมีใหญ่โตมากขึ้นเหนียวแน่นเข้มข้นยิ่งขึ้นเพียงนั้น แล้วก็ต้องเป็นทุกข์มากยิ่งขึ้นอีกด้วย ตามเหตุตามปัจจัยของอดตาที่ใหญ่เหนียวแน่นเข้มข้นอย่างยิ่งนั้น

อดตานี้จึงนับเป็นของหนักที่บุคคลพากันแบกมันไว้บนบ่าอย่างไม่รู้ตัว จะรู้ก็แต่ว่า มันหนัก มันทุกข์ ทำไมชีวิตจึงหนักอย่างนี้ ทำไมชีวิตจึงทุกข์อย่างนี้ ทำไมชีวิตจึง ต้องทน ไปเสียทุกอย่าง อย่างนี้

ทั้งนี้ก็เพราะสำคัญผิดด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่าจะไร ๆ ก็เป็นฉัน หรือ อหังการ อะไร ๆ ก็เป็น ของฉัน หรือ มมังการ แล้วความรู้สึกเป็น อดตา ก็ใหญ่โตเต็มไปหมด อย่างที่ได้ยินว่าคนบางคนนั้น อะไร ๆ ก็ต้องให้เป็นไป ตามฉัน ทั้งนั้น คือตามที่ ฉันว่า ฉันพูด ฉันเห็นดี ฉันเห็นชอบ เรียกว่า อหังการ โด่ค้ำบ้านค้ำเมือง และเป็นการแน่นอนอีกเหมือนกันที่คนนั้นจะต้องถูกท่วมทับด้วยความทุกข์

แล้วอะไร ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ฉัน ก็เป็น ของฉัน ไปทั้งหมดทั้งสิ้น ถ้าเผื่อคนที่มิอดตาโด่ค้ำบ้านค้ำเมืองเช่นนี้ไปเป็นหัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชาอยู่ ณ ที่ใด ระบบที่คนอย่างนี้ใช้จะมีอยู่ระบบเดียวเท่านั้น

คือ ระบบที่เรียกว่า **อิตตาธิปไตย**

แล้วผู้ใดที่บังเอิญต้องไปเป็นลูกน้องหรือเป็นผู้เกี่ยวข้องย่อม จะไม่มีวันได้อยู่อย่างเป็นปกติสุข จะถูกระรานบีบบังคับด้วยระบบ อิตตาธิปไตยนั้นอยู่ตลอดเวลา

อันที่จริง การที่ลูกน้องหรือผู้ที่เกี่ยวข้องมีความรู้สึกเดือดร้อน ไม่เป็นสุข ก็ด้วยเหตุว่าในความรู้สึกของแต่ละคนนั่นเอง ก็มีอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่า **เป็นฉัน** คือมี **อิตตา** อยู่ในใจอยู่ด้วยเหมือนกัน ไม่มากก็น้อย ดังนั้น อิตตาของผู้ยิ่งใหญ่กับอิตตาของผู้น้อย หรือผู้ที่เกี่ยวข้องจึงออกมาปะทะกัน แล้วการต่อสู้กัน การเบียดเบียนกันก็เกิดขึ้น เพราะอิตตากับอิตตานั้นต่างไม่ยอมกัน

เมื่อยอมกันไม่ได้ ต่างก็มีจิตใจที่เต็มไปด้วยความขุ่นแค้นขัดเคือง นานาประการ จนรู้สึกว่าจะดิ้นรนหนีไปด้วยสิ่งๆ ที่เรียกว่าความทุกข์

ความมีอิตตาส่งเสริมให้บุคคลเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัวคิดแต่ จะเบียดเบียนผู้อื่น โดยหารู้ไม่ว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นการเบียดเบียนตัว เองไปในตัว แล้วก็เกลือกกลิ้งอยู่กับความทุกข์เพราะการแบกยึด อิตตานั้นไว้อย่างเหนียวแน่น แต่ก็ยังมีได้สำนึก

โทษพิษอันร้ายกาจของอิตตานี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วถอนยาก

กำจัดยากเป็นที่สุด เพราะเมื่อจิตนั้นได้ถูกหล่อหลอมด้วยอุपाทาน ความยึดมั่นถือมั่น ว่ามี อัตตา หรือเป็น อัตตา แล้ว จะบอกให้สละให้ สลัดทิ้งเสีย นั้น เป็นการยากแสนยากที่จะกระทำได้ ด้วยความกลัวจับใจว่า ถ้าสลัด อัตตา ทิ้งเสียก็เท่ากับสลัด ตัวฉัน-ของฉัน แล้วชีวิตนี้จะมี ความหมายอะไร หากปราศจากสิ่งทีเรียกว่า ตัวฉัน

ดังนั้น การกล่าวถึงเรื่องอนัตตาคือ อนัตตา คือไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่มีลักษณะแห่งความเป็น อัตตา หรือ ตัวตน อยู่เลยนั้น จึงเป็น สิ่งที่ยอมรับกันไม่ได้หรือยากที่จะยอมรับ

แม้เรื่องของ อนัตตา จะเป็นสิ่งที่ยอมรับกันไม่ได้ หรือยอมรับ กันได้โดยยากเพียงใดก็ตาม องค์สมเด็จพระบรมศาสดาก็ได้ตรัสไว้ว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา คือ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่อัตตา มันเป็นเพียง สิ่งขารตามธรรมชาติปรุงแต่งกันขึ้นเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นชั่วคราวหรือชั่วคราว หรือเป็นสิ่งที่อาศัยกัน แล้วเกิดขึ้นด้วยความประจวบเหมาะของสังขาร หรือปัจจัยที่พอเหมาะพอดี เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

ตัวอย่างเช่น เมื่อไปยืนอยู่ริมทะเลหรือที่ชายหาด มองเห็นคลื่นมาเป็นทิวแถว คลื่นที่เกิดขึ้นนี้ก็เพราะความประจวบเหมาะระหว่างน้ำ ระหว่างลม ระหว่างตลิ่งหรือชายฝั่ง และระหว่างความแหว่ล้อมอื่น ๆ คลื่นจึงฟูขึ้นมาเป็นฟองน้ำอัศจรรย์แล้วก็ดับไป พอปัจจัยระหว่างน้ำ ลม ชายฝั่งและสิ่งแหว่ล้อมอื่น ๆ ประจวบเหมาะกันเข้าอีก คลื่นที่ฟูขึ้นมาอีก

เป็นฟองฝอย จะเป็นคลื่นใหญ่คลื่นน้อยก็แล้วแต่ความประจวบเหมาะ  
 นั้นแล้วก็ดับไป แล้วมันก็เป็นอยู่เช่นนี้ นี่คือมันเป็นเพียงสิ่งที่อาศัยกัน  
 แล้วเกิดขึ้น แล้วดับไป มันมิได้อยู่คงทน มันไม่เที่ยง มันจึงเป็นอนัตตา  
 ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่อัตตา

ถ้าจะหันมาพิจารณาทางด้านจิตใจ ก็จะได้เห็นได้ในทำนองเดียวกัน  
 เช่น ถ้ามีปัจจัยใด ๆ ที่มากระทบกันเข้าอย่างประจวบเหมาะพอดี ย่อมเป็น  
 เหตุปัจจัยให้เกิดความรู้สึกมันหมายความว่า เป็น **ตัวฉัน-ของฉัน** ขึ้นมาเป็น  
 พัก ๆ หรือเป็นขณะ ๆ แผลงฤทธิ์ให้จิตเกิดความรู้สึกขึ้น ๆ ลง ๆ ฟู ๆ  
 แพน ๆ ร้อน ๆ หนาว ๆ แล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

อย่างเช่น เมื่อได้ยินเสียงคำพูดที่ยกย่องชมเชยว่าดี ว่าเก่ง ด้วย  
 ถ้อยคำ น่าเสียง-ท่าทาง ที่ประจวบเหมาะกันอย่างพอดีพอดี จิตนั้น  
 ก็จะฟูพองขึ้นด้วยความรู้สึกว่า **ตัวฉันดี-เก่ง-วิเศษ** หากจิตนั้นฟูมากขึ้น  
 พองมากขึ้นในอัตราสูง ความรู้สึกว่าเป็น **ตัวฉัน** ก็ยิ่งสูงเด่นแรงกล้ามาก  
 ยิ่งขึ้น จนบางที่อาจต้องใช้คำว่า **ตัวกู** จึงจะสาสมแก่ความรู้สึกนั้น แล้ว  
 ไม่ช้าความรู้สึกนี้ก็ค่อย ๆ จางหายไป ดับไปเป็นธรรมดา มิได้ตั้งอยู่  
 ตลอดเวลา

ต่อมามากไม่นานก็ **ตัวตนตัวนี้แหละ** เกิดไปได้ยินคำพูดที่แสดง  
 ความไม่เห็นด้วย ไม่ยอมรับในการกระทำของ **ตัวตน** นั้น ด้วยวาจา-

น้ำเสียง-ท่าทางที่ประจวบเหมาะกันอย่างพอดีพอดี เป็นเหตุปัจจัยให้จิตที่กำลังฟูฟองอยู่ด้วยความเบิกบาน ความตระหนงันนั้นพลันแพบพุบ หดหู่ เศร้าหมอง แล้วก็อาจแปรเปลี่ยนเป็นความซัดเคื่องโกรธแค้น ยอมไม่ได้ในสิ่งที่กระทบที่เกิดขึ้น ที่ **ตัวตน** นั้นถือว่าเป็นการดูถูกเหยียดหยาม สบประมาทศักดิ์ศรีของความคิดที่สำคัญมันหมายความว่า **ตัวตน** นั้นอย่างยิ่ง แต่แล้วไม่ข้ามันก็ค่อยจางคลายหายไป ดับไปอีกตามธรรมดา เพราะมันเพียงแต่อาศัยกัน แล้วเกิดขึ้นอย่างประจวบเหมาะพอดี แล้วความรู้สึกว่าเป็น **ตัวตน-ของฉัน** ก็เกิดขึ้นเป็นพัก ๆ แล้วก็ดับไป ไม่ได้ตั้งอยู่อย่างคงที่ คงทนมันจึงเป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตัวตนตามที่คิดยึดมั่นว่าเป็นเช่นนั้น

ถ้าหากว่าสิ่งที่เรียกว่าจิตนั้น สามารถมองเห็นสภาวะความเปลี่ยนแปลงอันเป็นอนิจจังที่เกิดขึ้นว่ามันเกิดเพียงชั่วขณะ หรือชั่วคราว ๆ หรือเป็นพัก ๆ แล้วก็หายไป มันมีแต่เพียงเกิดขึ้น-ดับไป เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่เป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตัวตนตามที่เคยคิดสำคัญ มันหมายไว้เลย ก็กล่าวได้ว่าจิตนั้นประจักษ์ในความเป็นอนัตตาแล้ว

**ผู้ใดเห็นอนัตตาจริงในขณะใด ขณะนั้นจะไม่มีความรู้สึกที่เป็นตัวตน เป็นของตน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่อาจเกิดขึ้นได้** ขณะนั้นจิตจะสงบเย็น จะมีแต่ความรู้สึกใน การกระทำที่ถูกต้อง อันจะเกิดประโยชน์แก่ทุกฝ่ายเท่านั้น จิตนั้นมีแต่ความเบิกบาน ผ่องใส

การที่จะสามารถเห็นอนาคต หรือเข้าถึงสภาวะของความเป็นอนัตตาได้นั้นจำเป็นที่จะต้องเริ่มต้นด้วยการศึกษาใคร่ครวญ อนิจจัง จนเห็นชัด เห็นในสภาวะของความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ ความไม่เที่ยง อันเป็นธรรมดาของธรรมชาติ เห็นชัดได้ว่าไม่มีสิ่งใดคงทนยั่งยืนเลยสักอย่าง มีแต่ความไหลเรื่อยไปอยู่ทุกขณะเป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง

จากนั้นก็เห็นสภาวะของ **ทุกขัง** ที่มันน่าเกลียด บีบคั้นให้เจ็บปวด ขมขื่น ทรมาน แล้วจิตนั้นก็ค่อย ๆ มองเห็นโทษทุกข์ของความยึดมั่นถือมั่นในอัตตา ด้วยความสำคัญมันหมายความว่าตัวตน ว่าฉัน ว่าของฉัน แล้วการเห็นนั้นจะค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ ด้วย ดวงตาแห่ง**ธรรมปัญญา** ว่าแท้จริงแล้วมันเป็นเพียงมายาเท่านั้น ไม่มีสิ่งใดใช้ตัวใช้ตนเลยสักนิด เมื่อดูใคร่ครวญอยู่เช่นนี้ จิตนั้นก็ยิ่งซึมซาบในความเป็นอนัตตา ชัดขึ้น ๆ จนเป็นการประจักษ์ชัดอยู่ภายในอย่างที่ยากจะบรรยายเป็นถ้อยคำ

**สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ**

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

**อะถะ นีพพินหะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธียา**

เมื่อนั้น ย่อมเหนือหนายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง

นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

กฎไตรลักษณ์ เป็นกฎที่แสดงความเป็นธรรมดาของธรรมชาติ

ให้มนุษย์ได้เห็นอยู่ทุกเมื่อเชือวัน เพื่อบอกให้มนุษย์ได้สำเหนียกสำนึก และสังวรว่า ความเป็นธรรมตาของธรรมชาตินั้น มิได้มีอะไรมากไปกว่า อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ดังนั้น มนุษย์ที่ประสงค้จะได้ชีวิตที่เยือกเย็นเป็นสุข จึงควรที่จะได้ศึกษาไคร่ครวญในธรรมลัจจะนี้ จนประจักษ์ชัดในสภาวะของอนัตตา เพื่อความมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุขอยู่เป็นนิจกาล

**ธรรมะ คือ หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ** ความหมายของคำ ธรรมะข้อนี้มีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก เป็นความหมายของธรรมะที่ทุกคนควรต้องพยายามศึกษาทำความเข้าใจและปฏิบัติหน้าที่นั้นอย่างถูกต้อง

ความสุขหรือความทุกข์ของมนุษย์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องนี้เอง การปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องคือ การปฏิบัติหน้าที่นั้นให้สมคล้อยกับกฎของธรรมชาติ หรือกล่าวอย่างตรงซัดก็คือ การปฏิบัติหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ คือการปฏิบัติตามกฎที่ปบัจจยตา และกฎไตรลักษณ้นั้นเอง

หากมนุษย์ไคร่ครวญให้ต้องแท้จะเห็นได้ว่า **หน้าที่ คือชีวิตของมนุษย์ทุกคน** ถ้าหากผู้ใดไม่ปฏิบัติหน้าที่ ผู้นั้นต้องตายอย่างแน่นอน เพียงแต่มนุษย์ไม่ได้สำนึกในเรื่องนี้ เพราะได้ปฏิบัติมาด้วยความเคยชิน เป็นอัตโนมัติไปเสียแล้ว จึงมิได้มองว่าสิ่งที่กระทำอยู่นั้นคือการกระทำที่



เป็นหน้าที่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะถ้าไม่ทำหน้าที่นั้น ๆ ก็จะมีชีวิตอยู่ไม่ได้และหน้าที่ที่ได้กระทำนั้นก็ได้กระทำไปตามกฎธรรมชาตินั่นเอง

มนุษย์ได้ทำหน้าที่ตั้งแต่มดตาคีขึ้นในตอนเช้า เช่น หน้าที่ในการ ขับถ่าย การกิน การนอน การอาบน้ำ เป็นต้น แต่หากได้กระทำหน้าที่เหล่านี้ มาตั้งแต่เกิดจนเป็นกิจวัตรประจำวันอย่างเป็นอัตโนมัติไปแล้ว จึงลืมนึกไปว่ามันเป็นหน้าที่ที่จำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จะมีผู้ใดที่กล้าปฏิเสธว่าการกระทำเช่นนี้มีใช้หน้าที่ และถ้าไม่ปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ย่อมต้องตาย และมีผู้ใดได้เคยคิดบ้างว่าการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ เหล่านี้คือ การปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายของธรรมชาติ ที่เห็นได้ชัดเจนก็คือกฎอิทัปปัจจยตาที่มีความหมายว่า เพราะ สิ่งนี้สิ่งนี้มี สิ่งนี้สิ่งนี้จึงมี ถ้าสิ่งนี้สิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้สิ่งนี้ย่อมไม่มี นั่นเอง

ด้วยการปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายของธรรมชาตินี้เอง ชีวิตจึงรอดอยู่ได้ แต่เป็นเพียงการมีชีวิตรอดทางกายเท่านั้น ในฝ่ายจิตนั้นยังคงกระเสือกกระสนอยู่ด้วยความทุกข์ เมื่อใดที่จิตนั้นได้รับการพัฒนาจนเป็นจิตที่สามารถอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวงได้ จึงจะกล่าวได้ว่าผู้นั้นเป็นผู้มีชีวิตรอดอย่างแท้จริง คือ รอดทั้งทางกายและรอดทั้งทางจิต เป็นชีวิตที่มีความสมดุลและสมบูรณ์อย่างถึงที่สุด

มนุษย์ทั่วไปได้ทำหน้าที่ให้มีชีวิตรอดในทางกาย คือ ร่างกาย

แข็งแรง มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีเงินทองจับจ่ายใช้สอย มีบ้านช่อง  
พอกอยู่อย่างสบาย มีพ่อแม่พี่น้อง ญาติมิตรสหาย มีครอบครัวของตนเอง  
เป็นต้น แล้วเหตุใดจึงยังมีชีวิตรอดเพียงทางกาย ทำไมจึงยังไม่มี  
ชีวิตรอดในทางจิต

ดังที่กล่าวข้างต้นว่า ตราบใดที่จิตยังกระเสือกกระสนกลิ้งเกลือก  
อยู่กับความทุกข์ เป็นจิตใจที่เศร้าหมองขุ่นมัวขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ด้วยความ  
ยินดีความยินร้ายอยู่ตลอดเวลา จิตเช่นนั้นนับวันแต่จะอ่อนเปลี้ยเพลียแรง  
หมดกำลัง หมดพลังใจลงไปทุกวัน สติปัญญาก็พลอยเสื่อมไปด้วย  
ไม่สามารถแก้ปัญหาที่รบกวนจิตใจด้วยประการต่าง ๆ นั้นได้ ปัญหาหรือ  
ความทุกข์ก็ยิ่งทับถมเข้าสู่จิตนั้นยิ่งขึ้น จนผลสุดท้ายแม้ร่างกายจะยัง  
เคลื่อนไหวทำกิจวัตรประจำวันได้ แต่ก็ใกล้ไปข้างซากที่เดินได้ อย่างที่  
เรียกกันว่า ตายทั้งเป็นมากยิ่งขึ้นทุกที แล้วสภาพของจิตเช่นนี้จะเป็นจิต  
ที่มีความรอดได้อย่างไร

เพราะเป็นจิตที่ตกอยู่ในสภาพของความเป็นทาสของความทุกข์  
อย่างถอนไม่ขึ้นเสียแล้ว

อะไรเล่าเป็นเหตุให้มนุษย์ยอมปล่อยให้จิตของตนตกจมเป็นทาส  
ของความทุกข์ ต้นเหตุก็คือ ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาคือความเป็น  
ตัวฉัน นั่นเอง เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับสิ่งที่เรียกว่า ของฉัน จิตที่เต็มไปด้วย  
ความยึดมั่นถือมั่นก็เกิดความรู้สึกว่า ยอมไม่ได้ อย่างว่าแต่กับมนุษย์ด้วย

กันเลย แม้แต่กับแมลงสาบ หนู แมว สุนัข ขุน ก็ยอมไม่ได้ ถ้าสามารถจัดการกับสิ่งนั้นได้จิตนั้นก็ล่าพองลึงโลด เพียงเพื่อที่จะเปลี่ยนเป็นขุ่นเคืองขัดแค้น ในเมื่อไม่สามารถจะจัดให้เป็นไปตาม *ใจอยาก* ได้

ใจของใครเล่า ก็ใจของ *ฉัน* ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นอย่างเหนียวแน่น อย่างไม่ยอมปล่อยนั่นเอง นี่ก็เพราะไม่ได้กระทำหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ จึงมองไม่เห็น *อนัตตา* คือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แต่กลับยังยึดมั่นถือมั่นในอัตตาอันเป็นมายานั่นอย่างไม่มีลิมทุลิมตา ความทุกข์ก็ยิ่งทับทวียิ่งขึ้น แล้วจิตนั้นก็ยิ่งใกล้ความตายมากยิ่งขึ้นทุกที นั่นก็คือ ความตายทั้งเป็นนั่นเอง

การปฏิบัติหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติอันเป็นความหมายที่สามของคำ *ธรรมะ* จะมีทางเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อบุคคลผู้นั้นได้ให้ความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องกฎอิทัปปัจจยตาและกฎไตรลักษณ์อย่างจริงจังจนสามารถประกาศว่า *ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย* ไม่มีสิ่งใดเป็นไปโดยปราศจากเหตุปัจจัย ดังนั้นถ้าต้องการให้เกิดความรอดทางจิตก็ต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยการประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้องตามกฎอิทัปปัจจยตา ไม่ว่าจะ เป็นหน้าที่เล็ก ๆ น้อย ๆ หรือหน้าที่ที่มีความสำคัญมากเพียงใดก็ตาม แล้วจิตนั้นก็รอดจากความทุกข์ เพราะได้ปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องตามสังขธรรม

การที่จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยการประกอบเหตุปัจจัยให้

ถูกต้องอยู่เสมอได้นั้น จำเป็นที่จะต้องศึกษาทำความเข้าใจในเรื่องกฎไตรลักษณ์ให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง เริ่มด้วยการยอมรับสภาวะของความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ ซึ่งเกิดอยู่ทุกขณะตามธรรมดาของธรรมชาติ เพื่อที่จิตจะไม่มีความยินดียินร้ายกับสภาวะของความเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ เพราะมองเห็นแล้วว่า ทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย เพียงแต่ว่า ถ้าต้องการให้ผลเป็นเช่นใด ก็จงประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้อง ผลในที่นี้หมายถึง การที่จิตจะต้องไม่มีความทุกข์จากการปฏิบัติหรือการกระทำหน้าที่นั้น

เมื่อเริ่มด้วยการพัฒนาจิตให้ค่อย ๆ ยอมรับสภาวะของความเปลี่ยนแปลงได้มากเข้า ๆ แล้ว วันหนึ่งจิตนั้นก็จะสามารถเข้าถึงสภาวะของความเป็นอนัตตา มองเห็นความไม่มีสาระแก่นสาร มองเห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แล้วเมื่อนั้น การกระทำหน้าที่อย่างถูกต้องตามกฎธรรมชาติ ก็จะเป็นไปอย่างสม่าเสมอ เพราะจะเป็นการทำหน้าที่ที่ไม่มี ตัวฉัน เป็นผู้บงการ จะมีก็แต่ การกระทำเพื่อให้เกิดคุณประโยชน์เท่านั้น แล้วจิตนั้น ย่อมเป็นจิตที่รอดจากความทุกข์นี้ เป็นผลจากการปฏิบัติหน้าที่ด้วยการประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้องตามกฎอหิंपัจจยตา คือให้มีแต่การกระทำ โดยไม่มี อัตตา อยู่ในกรกระทำหน้าที่นั้น

ธรรมะ คือ หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ จึงเป็นธรรมะที่เป็นตัวการปฏิบัติ หากผู้ใดปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ

นั่นคือ ผู้นั้นกำลังปฏิบัติธรรม ผู้นั้นยอมเป็นผู้มีชีวิตรอดทั้งกายและจิต เพราะได้แสวงหาปัจจัยที่ห้ามาเพื่ออยู่คู่กับชีวิต จึงส่งเสริมให้ได้มีชีวิตที่สมดุล

ความหมายของคำ ธรรมะ ข้อที่สี่หรือข้อสุดท้ายก็คือ ธรรมะ คือ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายของธรรมชาติ ซึ่งความหมายข้อที่สี่นี้ยอมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย หรือตามกฎหมายที่ห้าปัจจัยตามนั้นเอง เมื่อผู้ใดสามารถปฏิบัติหน้าที่เพื่อหน้าที่อย่างถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ คือปฏิบัติอย่างเต็มตามความรู้ความสามารถ โดยไม่หวังสิ่งใดเป็นการตอบแทน แต่ได้กระทำไปด้วยความสำนึกว่า เพื่อประโยชน์อันพึงบังเกิดแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง แก่ทุกฝ่าย แก่ส่วนรวม

จิตที่ตั้งไว้อย่างถูกต้องเช่นนี้ ย่อมกระทำหน้าที่นั้นด้วยความเต็มใจ ความพอใจ และด้วยความรู้สึกละสบาย ไม่มีความหนักอึ้งหรือความขุ่นแค้นผสมอยู่ในการกระทำนั้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่นั้น ก็คือความเยือกเย็นผ่องใส อิ่มเอิบและเบิกบาน ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเกลือกกลิ้งกับความทุกข์ เป็นชีวิตที่มีความรอดทั้งกายและจิต ดังที่กล่าวแล้ว

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ในระหว่างความหมายของคำว่า ธรรมะ ทั้งสี่ความหมายนี้ ความหมายข้อที่สามคือ หน้าที่ตามกฎหมายธรรมชาติ มีความสำคัญที่สุดต่อชีวิต หรืออีกนัยหนึ่ง มันเป็นตัวชีวิตเองทีเดียว เพราะชีวิต

ใดที่ปราศจาก **หน้าที่** ชีวิตนั้นย่อมเท่ากับเป็นชีวิตที่ตายแล้ว จึงอาจจะจำความหมายของคำ **ธรรมะ** โดยสรุปได้เพียงคำเดียวว่า **ธรรมะ คือ หน้าที่**

ผู้ใดประสงค์จะปฏิบัติธรรม ก็จงปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติให้ได้อย่างสม่ำเสมอ แล้วก็จะเป็นผู้ที่มีธรรมประจำจิตอยู่ตลอดเวลา อันจัดได้ว่าเป็นรางวัลสูงสุดในชีวิตที่มนุษย์จะพึงได้รับ

**วิธีการปฏิบัติหน้าที่เพื่อหน้าที่อย่างถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ คือ**

๑. ปฏิบัติหน้าที่นั้นอย่างสุดฝีมือความสามารถ (ในทุกหน้าที่) ด้วยสติปัญญาที่อยู่บนพื้นฐานแห่งธรรม
๒. ให้มีแต่การกระทำโดยไม่ต้องมีตัวผู้กระทำ
๓. ไม่ตั้งความหวังหรือหวังผลใด ๆ จากการกระทำนั้น แต่กระทำด้วยการประกอบเหตุปัจจัยอย่างถูกต้อง ตามกฎอิทัปปัจจยตา
๔. แล้วเหตุปัจจัยที่ได้ประกอบหรือกระทำนั้น จะเป็นตัวกำหนดอยู่ในตัวเองว่าผลจะเป็นเช่นใด จะหวังหรือไม่หวังผลก็ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น
๕. เมื่อสามารถกระทำได้ดังนี้ จิตนั้นจะเต็มไปด้วยความเบิกบานชุ่มชื้น เยือกเย็น ผ่องใส มีความสุขสงบอยู่เป็นนิรันดร์







# ๖

## การฝึกอบรมจิตให้เข้าถึง สภาวะแห่งกฎของธรรมชาติ



ก่อนที่บุคคลใดจะปรารถนาฝึกอบรมจิตของตนให้เข้าถึงสภาวะแห่งกฎธรรมชาตินั้น น่าจะต้องมีสิ่งกระตุ้นเร้าหรือมีสิ่งบันดาลใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งในบรรดาสิ่งเหล่านั้นสิ่งที่น่าจะต้องมีอิทธิพลถึงกับบันดาลใจให้ปรารถนาจะศึกษาและทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง จนสามารถเข้าถึงสภาวะแห่งกฎของธรรมชาติได้นั้น น่าจะต้องเป็นความบันดาลใจอันเนื่องด้วยเรื่องของ **ความทุกข์** คือได้คลุกเคล้ากึ่งเกลือกอยู่กับความทุกข์เสียจนซอกเข้าไปหมดสิ้นทั้งกายและใจ จนเกิดความเกรงกลัวเข็ดหลาบต่อสิ่งที่เรียกว่า **ความทุกข์** จนไม่ปรารถนาจะใกล้กรายหรือประสพพบปะกับมันอีกต่อไป จึงได้พยายามแสวงหาหนทางที่จะแก้ไขและปลดปล่อยจิตของตนให้พ้นจากการเป็นทาสของความทุกข์

เมื่อได้ยินได้ฟังว่าวิธีการรักษา โรคความทุกข์ ให้หายได้เด็ดขาด นั้น ต้องอาศัย **ธรรมโอสถ** อย่างเดียวเท่านั้น และยาวนานเอกของธรรมโอสถก็คือสิ่งที่เรียกว่า **กฎของธรรมชาติ** ที่ผู้ป่วยด้วย **โรคความทุกข์** จะต้องศึกษาให้เข้าใจและปฏิบัติตามให้ได้

ถ้าหากว่าความบันดาลใจเกิดจากความเข็ดหลาบ กราบกลัวต่อสิ่งที่เรียกว่า **ความทุกข์** แล้ว มันจะเป็นพลังที่หนักแน่นมั่นคง ที่จะคอยกระตุ้นเตือนเร่งเร้าและส่งเสริมให้บุคคลผู้นั้น สามารถเดินทางไปตามหนทางแห่งการปฏิบัติธรรม ด้วยความมองอาจกล้าหาญเด็ดเดี่ยวมั่นคงไม่ว่าจะมีอุปสรรคอันใดขวางหน้า บุคคลผู้นั้นจะตะลุยหน้าฝ่าฟันไปอย่างไม่ย่อท้อถอยหลัง จนกว่าจะสามารถเข้าถึงสภาวะแห่งกฎของธรรมชาติ จนเห็นประจักษ์ในความเป็นธรรมตาของธรรมชาติ และถึงซึ่งความเป็นหนึ่งเดียว กับธรรมชาติได้อีกด้วย

## จะฝึกอบรมจิตได้ด้วยวิธีใด

ความรู้สึกเป็นทุกข์เกิดขึ้นที่จิต ฉะนั้น จุดที่จะต้องทำการฝึกอบรมก็คือ **ที่จิต มีใจที่อื่น**

จิตเป็นนามธรรม มีสิ่งที่จะมองเห็นหรือจับต้องได้ การฝึกอบรมจิต จึงต้องฝึกด้วยการมองหรือ ดูที่ข้างใน ทั้งที่มองไม่เห็นอะไร เพราะมัน

ไม่มีรูปร่างให้เห็น แต่ให้มองหรือจ้องดูไปอย่างนั้นแหละ จ้องดูอยู่ที่ รู้สึก หรือ ความรู้สึก นั้น

ความทุกข์เกิดขึ้น ก็เพราะ ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หรือความรู้สึกที่ซัดส่ายไปมาอยู่เรื่อย ตรงจุดที่มันไม่อยู่นิ่งได้นี้แหละ ต้องดูลงไป ฟังจ้องลงไปที่นี่ เพื่อให้รู้จักลักษณะ อาการของมัน แล้วจะได้สามารถแก้ไขได้ตรงจุดหรือตรงกับเรื่อง

ไม่ต้องเสียเวลาถามว่า จิตอยู่ตรงไหน มีรูปร่างอย่างไร ให้ฟังดูลงไปตรงจุดของความรู้สึกแล้วจะค่อย ๆ รู้จักจิตไปเอง

การฟังมองดูอย่างนี้ต้องมองเข้าไปที่ ช้างใน แม้ฟังแล้วจะรู้สึกงง รู้สึกมึนตื้อ ไม่เข้าใจ ก็จงฟังมองไปทั้ง ๆ ที่รู้สึกว่ามีตนั้นแหละ แล้วจะค่อย ๆ เห็นเอง คือ เห็นด้วยความรู้สึก

คนส่วนใหญ่คุ้นเคยกับการดู ช้างนอก หรือพูดให้ตรงกว่านี้ก็คือ ยุ่งอยู่ แต่การดู ช้างนอก หรือ ด้านนอก ตลอดเวลา เช่น ดูคนอื่น ดูเหตุการณ์ ดูสิ่งแวดล้อม ดูด้วยการฟังจากวิทยุบ้าง ดูด้วยการฟังจากผู้อื่นบ้าง เป็นต้น

ในระหว่างที่ดู ด้านนอก หรือศึกษา ด้านนอก อยู่นี้จิตใจก็มีได้ หลุดนึ่ง คงขึ้น ๆ ลง ๆ ไปกับเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมหรือกับบุคคลที่

เกี่ยวข้องกับกรณีต่าง ๆ บางครั้งจิตก็พุ่งฟูไปกับสิ่งที่น่ายินดี แล้วบ่อยครั้งจิตก็แพทท้อเหี่ยวเศร้าหมอง หรือซัดเคื่องไปกับสิ่งที่ไม่พอตา ไม่พอใจ

จากนั้น ก็ตามด้วยความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ นานา ปรุงไปในทางดีบ้าง ร้ายบ้าง ตามประสาคนเป็นโรคช่างปรุง แล้วจิตนั้นก็เกิดการวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ตัดสินว่าต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ตามอคติของตน ไม่เป็นอันยุติได้

ฉะนั้น การมองหรือดู **ด้านนอก** เป็นการส่งเสริมให้จิตมีความวุ่นวายระส่ำระสาย ไม่อยู่นิ่ง ยุ่งเหยิงอยู่กับสิ่งสมมติเรื่องสมมติ อันเป็นมายานี้แน่นอนอย่างไม่มีจุดจบ เป็นการทำให้จิตกระพือไปตามอวิชา แล้วก็ตกอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์อย่างไม่รู้สร่างซา

ดังนั้น ถ้าบุคคลใดต้องการจะฝึกอบรมจิตให้สามารถรับการรักษาด้วยธรรมโอสถได้ จิตต้องเริ่มฝึกด้วยการดูหรือการศึกษา **ด้านใน** ซึ่งเป็นการศึกษาที่ตรงข้ามกับการศึกษา **ด้านนอก**

ในขณะที่การศึกษา **ด้านนอก** ทำให้จิตกระพือฟูง การศึกษา **ด้านใน** จะช่วยให้จิตใจได้สงบระงับลงยิ่งขึ้นๆ ตามลำดับจนถึงภาวะที่วางเฉย มีเพียงแต่การรับรู้แต่ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้แล้วก็ปล่อย ไม่เก็บไว้ จิตจึงว่างเย็นสบาย เป็นจิตที่มีกำลัง ตั้งมั่นและพร้อมที่จะใช้ประกอบกิจอันเป็นประโยชน์ต่อไป

ฉะนั้น การฝึกอบรมจิตจึงต้องปฏิบัติด้วยการดูข้างใน คือ **ดูจิต-รู้จัก-ให้ติดต่อ** อยู่ทุกขณะ

## จะเฝ้าดูอะไรและดูอย่างไร

การดูจิต ก็คือ การดูลงไปที่ **ความรู้สึก** ดังที่กล่าวแล้ว ดูลงไป ที่ **จุดของความรู้สึก** นั้น

ดูด้วยการจ้องเพ่งมองลงไปจุด ๆ นั้นอยู่ทุกขณะ หรือตลอดเวลา มันจะมีการขยับเขยื้อน ไหวตัวอย่างไรก็ให้ทัน ให้ตามทันมันอยู่ทุกขณะ จะได้รู้จักเล่นที่เหลี่ยมกลอุบายของมันได้ทุกแง่ทุกมุม เพื่อที่จะได้สามารถจัดการกับมันได้ถูกต้องและทันเวลา

อาจเปรียบเทียบเหมือนกับการเลี้ยงดูแลเด็กทารกที่เพิ่งสอนคลาน เป็นเด็กที่มีความชนและว่องไวอย่างยิ่ง ฉะนั้น ผู้ดูแลก็ต้องคอยเฝ้าดูอย่างไม่คลาดสายตา เพื่อมิให้พลาดตกบันได หรือกระแทก หน้าผาดพื้น หรือหยิบสิ่งของมาทำให้ลักษณะเสียหาย เป็นต้น ถ้าสามารถเฝ้าดูอยู่ได้ทุกขณะ เด็กนั้นก็จะมีระเบียบปลอดภัย

เช่นเดียวกับการเฝ้าดูจิต ถ้าสามารถเฝ้าดูจิต - รู้จิตให้ติดต่อ อยู่ทุกขณะแล้ว จิตนั้นย่อมไม่มีโอกาสพลิกดิ้นไปไหน มันจะมีแต่ความสงบว่างบึงขึ้น ๆ ตามลำดับ

เมื่อได้เฝ้าดูจิตจนมีความคล่องแคล่วในการดูพอสมควรแล้ว ก็จะสังเกตเห็นลักษณะอาการของจิตได้เองว่า มันมีอาการไม่เหมือนกัน ....บางครั้งมีอาการอยากจะตั้งอะไร ๆ เข้ามาหาตัว มาเป็นของตัวเอง สิ่งนั้น อาจเป็นคน สัตว์ หรือวัตถุสิ่งของ เช่น ทรัพย์สินเงินทอง ที่ดิน บ้านเรือน รถยนต์ วิทยุ เป็นต้น หรือบางทีก็เป็นตำแหน่งการงาน อำนาจ ชื่อเสียง เกียรติยศ ความดี ความรัก ความเด่น ความดัง เป็นต้น

อาการที่ต้องการตั้งเข้ามาหาตัว มาเป็นของตัวเอง เช่นนี้ ฟังทราบ ว่า นี่คือการของราคะหรือโลภะ เป็นอาการของคนโลก ที่อยากได้ ให้มาก อยากได้หมดคนเดียว ไม่มีความอึดความพอ เมื่อหยุดยั้งอารมณ์ ความโลภไม่ได้ก็ให้เร้าร้อนทุนทุราย หาทางแก่งแย่งแข่งดีเบียดเบียน แย่งชิงจนถึงหาอุบายกอบโกยยื้อแย่งด้วยประการต่างๆ แล้วจิตใจก็ไม่มี วันสงบระงับได้

แต่บางครั้งจิตนั้นจะมีอาการตรงกันข้ามกับอาการของราคะ หรือโลภะ คือแทนที่จะตั้งเข้ามา กลับต้องการผลักไสออกไปให้พ้นตัว ให้ออกไปให้ไกล ๆ ไปให้พ้นอย่าได้ให้เห็น ถ้าหากจะสามารถฆ่าเสีย ทำลายเสียได้ก็จะทำ นี่คือการของโทสะ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นกับจิตของผู้ใด ก็มีอำนาจที่จะทำให้หน้าตาที่เคยยิ้มแย้มน่าดู เปลี่ยนเป็นมูตบึ้งน่าเกลียด น่ากลัว อากัปกริยาที่เคยนุ่มนวลอ่อนโยน ก็เปลี่ยนเป็นกร้าวกระด้าง ดุดัน เอะอะ ตั้งตัง วาจาที่เคยไพเราะน่าฟังก็กลายเป็นโหวกฮวก กระซาก กระช้าน ฟังแล้วรู้สึกสกปรกหู

กล่าวได้ว่า อำนาจของโทสะ บันดาลให้คนสวย คนน่ารักกลายเป็นเหมือนยักษ์เหมือนมาร ไม่มีผู้ใดอยากเข้าใกล้ เพราะเข้าใกล้แล้ว มันร้อน มันแผดเผา อำนาจของโทสะเปลี่ยนให้คนใจดีกลายเป็น เพชฌฆาตหรือฆาตกรก็ได้ มันทำให้คนที่ควรจะได้มีอนาคตที่สุขใสรุ่งโรจน์ กลายเป็นดับมืดไปทันที

แต่ในอีกบางครั้ง จิตนั้นหมกมุ่นครุ่นคิด เวียนวนอยู่กับแต่เรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่เรื่องเดียว จะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอนก็วนเวียนครุ่นคิดอยู่แต่เรื่องเดียว สิ่งเดียวนั้น ไม่สามารถจะสลัดมันออกไปเสียจากจิตได้ บางที่เป็นวัน ๆ บางที่เป็นอาทิตย์ ๆ หรืออาจจะนานกว่านั้นก็มี ยิ่งคิดยิ่งล้งเลงสงสัย หรือบางที่เกิดความประหลาดประหลาดใจ ด้วยความไม่แน่ใจว่า จะเอาอย่างไรกันแน่ หรือจะเอาอย่างไรกันดี คิดจนนอนไม่หลับ จนอาการทางประสาทอาจถามหาได้

อาการที่คิดวนเวียนเหมือนพายเรืออยู่ในอ่างอย่างนี้แหละ คืออาการของโมหะ จิตนั้นก็จะมีอาการมึนซึม ทึบตื้อไปหมด จะมองไปทางไหนดูจะมีแต่ทางตัน หาทางออกไม่ได้ จนบางทีกลายเป็นจิตที่อยู่ในสภาพของความสิ้นหวัง ซึ่งเป็นจุดที่เป็นอันตรายอย่างมาก

การที่จะสามารถสังเกตลักษณะอาการของจิตได้เช่นนี้ ต้องใช้วิธีเฝ้าดูจิตอยู่อย่างสม่ำเสมอเท่านั้น มิฉะนั้นแล้ว จะไม่มีโอกาสสังเกต

หรือรู้ได้เลย ถ้าผู้ใดสนใจแต่การดูข้างนอกหรือด้านนอก ดังที่กล่าวมาแล้ว จิตของผู้นั้นย่อมมีโอกาสที่จะหมักหมมอยู่ด้วยอาการของโลภะ โทสะ โมหะได้อย่างคาดไม่ถึงทีเดียว นี่เป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก

เมื่อเฝ้าดูจิตจนสามารถสังเกตเห็นลักษณะอาการของจิตว่า บางครั้งก็ตกอยู่ในใต้อานาจของโลภะ หรือบางทีก็โทสะ บางทีก็โมหะแล้ว ก็ควรเฝ้าสังเกตให้ละเอียดยิ่งขึ้นว่า ในบรรดากิเลสทั้งสามตัวนี้ ตัวไหน เข้าครอบครองจิตมากที่สุด คือกิเลสตัวใดที่ดูจะอยู่เป็นเจ้าเรือน คือ อยู่ครอบงำจิตมากที่สุด หรือว่าทั้งสามตัวเลยมันมาทั้งหมด ทั้งโลภะ-โทสะ - โมหะ

อาการที่มันมาทั้งหมดนี้ มันมากันอย่างไร เช่น มันเริ่มด้วยโลภะ เมื่อไม่ได้อย่างที่โลภะ ก็เลยเกิดโทสะ อยากจะทำลายสิ่งที่มาเป็นอุปสรรคขวางกั้นนั้นเสีย ทีนี้เมื่อทำไม่ได้สมใจ ก็เก็บมาครุ่นคิดกังวล ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของโมหะ แล้วก็วนเวียนคิดไปคิดมาเพื่อหาช่องทางที่จะทำได้ พอไม่ได้ก็ขัดเคืองเกิดโทสะ หรือบางทีประหวั่นพรันใจ กลัวว่าจะไม่ได้ดังที่หวังไว้ ซึ่งบางทีมันก็อาจจะเวียนไปเวียนมาอย่างนี้ แล้วจิตนั้นก็ตกอยู่ในความทรมนทรมายกระเสือกกระสนร้อนรุ่มแผดเผา ทั้งตื่นทั้งหลับ อันเป็นที่น่าสงสารอย่างยิ่ง

เมื่อได้มองเห็นลักษณะอาการของกิเลสแต่ละอย่าง ๆ ที่เข้า



ครอบงำรบกวนจิตแล้ว ก็จะได้หาทางแก้ไขหรือกำจัดให้มันออกไปหรือหมดไปเสีย เพื่อที่จิตจะได้มีความสงบเย็นเป็นปกติ

## เมื่อดูจิตแล้ว เห็นลักษณะอาการของมันแล้ว จะทำอย่างไรต่อไป

เมื่อได้เห็นลักษณะอาการของจิตว่าตกอยู่ในใต้อำนาจของกิเลส จนจิตนั้นเสียอาการทรงตัว คือไม่สามารถดำรงความเป็นปกติอยู่ได้ ผู้ปรารถนาจะฝึกอบรมจิตก็จำต้องหาวิธีแก้ไข ไม่ยอมปล่อยให้จิตตกอยู่ในภาวะของอันตรายเช่นนั้นต่อไป จะต้องหาทางที่จะทำให้มันสงบรำงับให้จางคลายหายไป จนลักษณะอาการของจิตที่เศร้าหมองเพราะกิเลสนั้น เกิดน้อยเข้า ๆ จนกระทั่งไม่เกิดอีกเลย

การที่จะกระทำให้ได้เช่นนี้ มิใช่เป็นการง่าย ต้องกล่าวว่าเป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่ง เป็นการศึกษาที่ต้องสู้กันอย่างหนักหน่วงอย่างเอาจริงเอาจัง มิฉะนั้นจะไม่มีวันเอาชนะชนะต่ออำนาจของกิเลสได้เลย เพราะได้ปล่อยให้กิเลสเข้ายึดครองจิตมานานนัก จึงยากที่มันจะยอมแพ้และถอนอำนาจอิทธิพลของมันออกไปได้ง่าย ๆ แต่การต่อสู้เช่นนี้ เป็นการศึกษาที่สู้ที่ท้าทายยิ่งนัก เพราะมันมี ชีวิต เป็นเดิมพัน

## จะปราบกิเลสด้วยวิธีใด

การที่จิตมีลักษณะอาการหวั่นไหวเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นในจิต ดังนั้น เมื่อต้องการจะกำจัดอาการดังกล่าวนั้นให้ปลาสนาการไป ก็จำเป็นที่จะต้องศึกษาให้รู้ถึงที่เกิดของความทุกข์แล้วจัดการกับมันตรงนั้น

ถ้าผู้ใดมีความอุตสาหะพยายามที่จะใคร่ครวญศึกษาหาต้นเหตุของความทุกข์ ก็จะสามารถเห็นได้ไม่ยาก ลองดูว่า **เมื่อจิตจะเริ่มมีอาการกระเทือนไหว - กระเพื่อมนั้น เป็นเพราะเหตุใด**

- เป็นเพราะ **เมื่อตาเห็นรูป** แล้วเกิดความรู้สึกชอบไม่ชอบต่อรูป นั้น แล้วใจก็ไหวกระเพื่อมไปตามอาการที่ชอบหรือไม่ชอบนั้น ใช่หรือไม่ หรือ

- เป็นเพราะ **เมื่อหูได้ยินเสียง** แล้วเกิดความรู้สึกว่าเสียงนั้นน่าฟัง-ไม่น่าฟัง แล้วใจก็ไหวกระเพื่อมไปตามอาการความรู้สึกที่มีต่อเสียงนั้น ใช่หรือไม่ หรือ

- เป็นเพราะ **เมื่อจมูกได้กลิ่น** แล้วเกิดความรู้สึกว่ากลิ่นนั้นหอมเหม็น แล้วใจก็ไหวกระเพื่อมไปตามอาการความรู้สึกที่ว่าหอมหรือเหม็นนั้น ใช่หรือไม่ หรือ

- เป็นเพราะ **เมื่อลิ้นได้รส** แล้วเกิดความรู้สึกอร่อย-ไม่อร่อย แล้วใจนั้นก็ไหวกระเพื่อมไปตามอาการความรู้สึกที่มีต่อรสนั้น ใช่หรือไม่ หรือ

- เป็นเพราะ เมื่อกายได้สัมผัส แล้วเกิดความรู้สึกว่าถูกใจ - ไม่ถูกใจ แล้วใจก็ไหวกระเพื่อมไปตามอาการความรู้สึกว่าถูกใจ - ไม่ถูกใจนั้น ใช่หรือไม่

หรือบางที ไม่มีรูปผ่านทางตา ไม่มีเสียงผ่านทางหู ไม่มีกลิ่นผ่านทางจมูก ไม่มีรสผ่านทางลิ้น ไม่มีสัมผัสผ่านทางกาย แต่ก็มีอารมณ์ของความรู้สึกนึกคิด ความจำได้หมายไว้ อันมีชื่อว่า ธรรมารมณ์ เข้ามากระทบทางจิต แล้วจิตหรือใจนั้นเกิดความรู้สึกยินดีพอใจ หรือไม่ยินดีพอใจต่อธรรมารมณ์นั้น แล้วใจนั้นก็ไหวกระเพื่อมไปตามอาการของความรู้สึกที่ยินดีพอใจ หรือไม่ยินดีไม่พอใจนั้น ใช่หรือไม่

หากผู้ใดได้ใคร่ครวญดูอย่างละเอียดถี่ถ้วน ด้วยการมองข้างใน ดูข้างในก็จะเห็นได้ชัดด้วยใจว่า **นี่เอง** คือที่เกิดของความทุกข์ คือที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่มีชื่อว่า อายตนะภายในหกอย่างนี้เอง เมื่ออายตนะภายในแต่ละอย่างได้พบหรือกระทบกับคู่ของมันคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือโณภฎฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่มีชื่อว่า อายตนะภายนอกหกอย่าง แล้วใจที่ยังไม่ได้รับการฝึกหัดขัดเกลา ก็เกิดอาการไหวกระเพื่อมตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในทันทีนั้น เป็นไปในทางยินดีพอใจบ้าง เป็นไปในทางยินร้ายไม่พอใจบ้าง แล้วก็หยุดไม่ได้อยู่เพียงแค่นั้น แต่กลับนำไปสู่ความสำคัญมั่นหมายที่เคยได้มีอยู่แล้ว ก็เลยนำไปสู่ความคิดปรุงแต่งสารพัดสารพัน จิตนั้นก็ยิ่งกระเพื่อมไหวหวั่นมากยิ่งขึ้น

แล้วจิตนั้นก็รับรู้ยึดมั่นว่า **ฉัน** รู้สึกอย่างนี้ ถ้าเป็นไปในทางยินดี พอใจก็อยากได้ - ต้องการ - จะเอา - ทำอย่างไรจึงจะได้ ฯลฯ

ถ้าไม่ยินดี ไม่พอใจ จิตนั้นก็ยึดมั่นว่า **ฉัน** ไม่เอา - ไม่ต้องการ ไปให้พ้นจนถึงอยากฆ่าทิ้งหรือทำลายเสีย

แล้วสิ่งที่เรียกว่า **ความทุกข์** ก็เกิดขึ้นในจิตทีละน้อย ตั้งแต่จิต เริ่มไหวระเพื่อมแล้วก็มากขึ้นตามลำดับ ตามอาการความรู้สึกนั้น

นี่เองที่ท่านผู้รู้ท่านกล่าวว่า **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** คือที่เกิดของ**ความทุกข์** เพราะมันเริ่มต้นที่ตรงนี้ ดังนั้นท่านจึงสอนให้รู้จักควบคุมระมัดระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้มีความสำรวมสังวรอยู่เสมอ

เพราะจิตจะรู้สึกเป็นนรกก็อยู่ตรงนี้ คือเริ่มที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อได้กระทบกับคู่ของมันแล้ว ความรู้สึกนั้นเป็นไปในทาง ยินร้าย ไม่พอใจ จิตนั้นก็เร่าร้อนแผดเผาอยู่ด้วยความรู้สึกขัดแค้น ชุ่นเคือง ซิงซัง อิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาท จิตนั้นจะถูกเผาไหม้อยู่ด้วยอาการความรู้สึกที่ร้อนเร่าทรมาน เหมือนหนึ่งอยู่ท่ามกลางกองเพลิงนรก

และจิตจะรู้สึกเป็นสวรรค์ก็อยู่ที่ตรงนี้ คือเริ่มที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อได้กระทบกับคู่ของมันอีกเช่นเดียวกัน แต่คราวนี้ความรู้สึกนั้นเป็นไปในทางยินดีพอใจ จิตนั้นก็ร่าเริงเบิกบาน อิ่มเอิบ ผ่องใส ปานประหนึ่งเสวยทิพย์วิมานอยู่บนสวรรค์

ท่านจึงกล่าวว่า **สวรรค์อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** นรกก็อยู่

ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ไม่ว่าจิตจะรู้สึกเป็นนรกหรือสวรรค์ จิตนั้นยังมีใช้จิตปกติตามวิถีแห่งทางธรรม เพราะยังอยู่ในอาการเหวียงซ้ายเหวียงขวา หรือยังอยู่ในอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ตามอำนาจของกิเลสอยู่นั่นเอง คือบางทีจิตลงหรือจิตตกเมื่อความรู้สึกเป็นนรก จิตฟูพองบานเมื่อความรู้สึกเป็นสวรรค์ ผู้ที่ตั้งใจจะฝึกฝนอบรมจิตอย่างแท้จริง จึงต้องเรียนรู้วิธีที่จะควบคุมจิต ให้จิตนั้นอยู่ในสภาวะแห่งความว่าง ไม่วุ่นวายไปกับทั้งความยินดี หรือยินร้ายตามอำนาจของกิเลส คือพยายามให้หลุดพ้นจากการเกาะเกี่ยวทั้งกับสวรรค์และนรก

ดังนั้น การที่จะปราบกิเลสให้ราบจนหลุดพ้นไปจากการครอบคลุมจิต ก็ต้องด้วยวิธีการฝึกฝนอบรมจิต จนสามารถเข้าถึงสภาวะสังขารมแห่งกฎของธรรมชาติให้จงได้ แล้วตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่สามารถเป็นที่เกิดแห่งนรกสวรรค์ หรือเป็นที่เกิดแห่งความทุกข์ใด ๆ ทั้งสิ้นอีกต่อไป มันจะเป็นเพียงสิ่งที่สักว่าเกิดขึ้น เพื่อทำหน้าที่อยู่ตามธรรมชาติของธรรมชาติเช่นนั้นเอง

## กฎของธรรมชาติคืออะไร

**กฎของธรรมชาติ** คือปรากฏการณ์ของธรรมชาติที่แสดงให้เห็นถึงสภาวะของ

- ความไม่เที่ยง ความที่ทุกสิ่งจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ

ตามปัจจัย ไม่มีสิ่งใดอยู่คงที่ตลอดกาลอันเรียกกันว่า **อนิจจัง**

- ความทนได้ยาก ความบีบคั้นให้ต้องทน เจ็บปวดขมขื่นทรมาน  
อันเรียกว่า **ทุกขัง**

- ความไม่มีแก่นสาร ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อันเรียกว่า **อนัตตา**

- ความที่ทุกสิ่งย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เพราะความที่สิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เพราะความที่สิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะความที่สิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เพราะความที่สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ อันเรียกว่า **อิทัปปัจจยตา**

สภาวะของความเป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา อยู่ภายใต้ชื่อว่า **กฎไตรลักษณ์** อันหมายถึงสามัญลักษณ์สามอย่าง ซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดาของธรรมชาติ คือสภาวะของความไม่เที่ยง สภาวะของความบีบคั้นที่ทนได้ยากหรือต้องทน และสภาวะของความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ส่วนสภาวะของความที่ทุกสิ่งต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดยปราศจากเหตุปราศจากปัจจัยนั้น มีชื่อว่า **กฎอิทัปปัจจยตา**

ถ้าผู้ใดศึกษาใคร่ครวญในสภาวะแห่งกฎของธรรมชาติให้ทุกขณะจะค่อย ๆ เห็นชัดเข้า ๆ ในสภาวะแห่งความไม่เที่ยงหรือความเป็นอนิจจัง ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรศึกษาเป็นอันดับแรก หรือเริ่มต้นด้วยการศึกษาเรื่องของอนิจจังก่อน เพราะเป็นสิ่งที่อาจมองเห็นได้ง่าย แล้วจะนำไปสู่ความเข้าใจและมองเห็นทุกขัง และอนัตตามลำดับ

การฝึกดูอนิจจังหรือศึกษาเกี่ยวกับอนิจจัง ควรเริ่มต้นศึกษาจากร่างกายนี้ ดูให้เห็นความเป็นอนิจจังของกาย ทั้งกายเนื้อและกายลม

กายลมก็คือ ลมหายใจ กายเนื้อก็คือ ร่างกายนี้ ความเป็นอนิจจังของกายนี้จะมองเห็นได้โดยง่าย ถ้าหยิบมาดูทีละส่วน เริ่มตั้งแต่ผมซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงให้เห็นอยู่เสมอ มันไม่ได้ยู่คงที่มันงอกยาวแม้จะตัดให้สั้นหรือโกนให้เกลี้ยง มันก็ยังงอกขึ้นมาได้อีก แล้วมันยังแตกกระด้างหยาบ สีก็แปรเปลี่ยนจากดำเป็นน้ำตาล เป็นแดง เป็นเทา เป็นขาว บางทีก็ร่วงหล่นไป แล้วก็งอกขึ้นมาใหม่ มันแสดงให้เห็นทั้งความเป็น อนิจจัง - ทุกขัง (น่าเกลียด ต้องทนดูความน่าเกลียดของมัน) - อนัตตา (ฉะนั้น มันจึงไม่มีสาระแก่นสาร ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน)

หรือดูต่อไปที่ขน เล็บ ฟัน หนังและส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ก็จะได้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่คงทนอยู่ในทุกส่วนนั้น และเมื่อดูลงไปเพ่งลงไปให้มากขึ้นลึกขึ้น ความไม่เที่ยงไม่คงทนก็จะยิ่งชัด แล้วจะนำไปสู่การเห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนหรืออนัตตาได้ในที่สุด

เช่นเดียวกับการ ดูกายลม คือลมหายใจ ก็ได้แสดงสภาวะความไม่เที่ยงให้เห็นอยู่ทุกขณะ ลมหายใจนั้น มีทั้งลมหายใจเข้าและลมหายใจออก บางทีลมหายใจนั้น ยาวบ้าง สั้นบ้าง หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง หนักบ้าง เบาบ้าง ไม่เคยยู่คงที่เลย คงเปลี่ยนไปมาอยู่ทุกขณะ

ถ้าผู้ใดจะสนใจศึกษากฎของไตรลักษณ์ที่กายน้ออย่างเดียวเท่านั้น ก็จะได้ประโยชน์เกินพอ แล้วในระหว่างที่ศึกษาสภาวะของความเป็นธรรมดาตามธรรมชาติอยู่นี้ จิตจะมีความสงบสบายเพราะมันไม่ได้วิ่งวุ่นไปไหนและความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้

นอกจากนี้ ในระหว่างที่ศึกษาไป ๆ ยังจะมองเห็นได้อีกด้วยว่า ความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมันทั้งสิ้น นี่ก็เท่ากับได้มองเห็นกฎอิทัปปัจจยตาไปในตัวด้วย และจะเป็นการส่งเสริมให้เป็นผู้พยายามกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องมากขึ้น ๆ

การเฝ้าดู ศึกษาใคร่ครวญจนประจักษ์ชัดเจนแจ้ง โดยไม่ต้องอาศัยคำบอกเล่าของผู้ใดเช่นนี้ นี่แหละเป็นการเข้าถึงสภาวะแห่งกฎของธรรมชาติ แล้วจิตนั้นจะสามารถมองเห็นความเป็นธรรมดา หรือ ความเป็นเช่นนั้นเอง หรือ ตถตา ในทุกสิ่งทุกอย่าง จนไม่อาจมีสิ่งใดมาทำให้จิตนั้นไหวกระเพื่อมได้อีกต่อไป

แม้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่มีอยู่มันก็เป็นที่ธรรมดาธรรมชาติ เช่นนั้น มันมิได้เพียงเพื่อทำหน้าที่ตามธรรมชาติ เมื่อเสร็จแล้วก็แล้วกัน ไม่เกิดอารมณ์ความรู้สึก ที่จะมาทำให้จิตกระเพื่อมได้ แล้วความรู้สึกที่เคยยึดว่า ตาของฉัน หูของฉัน จมูกของฉัน ลิ้นของฉัน กายของฉัน ใจของฉัน จะหมดสิ้นไป มีแต่ความรู้สึกว่ามันเพียงทำหน้าที่ตามธรรมชาติเท่านั้น



เมื่อตาเห็นรูปอะไรก็เป็นเพียง ตาเห็น ไม่เรียกร่องยึดมั่นว่า  
 จันเห็น เมื่อมันเป็นเพียงเรื่องการเห็นของตาตามธรรมชาติ ก็ไม่มีเรื่อง  
 แต่ถ้ายึดว่า จันเห็น มันก็จะต้องมีเรื่องตามมา คือ จันชอบ - จันไม่ชอบ

เมื่อเป็นเช่นนี้ นรกหรือสวรรค์ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ที่ตา หู จมูก  
 ลิ้น กาย ใจ อีกต่อไป นั่นคือหมายความว่า ความทุกข์ไม่อาจมากล้ำกราย  
 ได้อีกต่อไป เพราะความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นว่า เป็นฉันและของฉัน  
 หหมดสิ้นไป จะมีเหลืออยู่ก็แต่ความสงบเย็น และการกระทำทุกสิ่งตาม  
 หน้าที่ที่พึงกระทำอย่างถูกต้องด้วยสติปัญญาอยู่เสมอเท่านั้น

## สิ่งที่พึงใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกอบรมจิต

แม้ว่าจะมีความตั้งใจที่จะฝึกการดู ช่างใน หรือศึกษา ด้านใน  
 เพียงใดก็ตาม แต่เมื่อจิตไม่คุ้นเคยกับการถูกบีบบังคับให้อยู่นิ่ง ๆ พง  
 อยู่ที่จุดเดียว เพราะจิตได้คุ้นเคยแต่กับการซัดส่ายไปมา วิ่งไปโน่น วิ่งไป  
 นี่ตลอดเวลา ฉะนั้น บางทีจำเป็นต้องหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องมือผูกจิตหรือ  
 เป็นเหมือนหนึ่งท่อนให้จิตเกาะ ซึ่งอาจมีหลายอย่างหลายวิธีด้วยกัน แต่ใน  
 ที่นี้ขอเสนอให้ใช้ **ลมหายใจ** เป็นเครื่องมือที่จะผูกจิตให้อยู่ในความสงบ

หลายท่านคงเคยได้ยินคำเปรียบเทียบกับว่า จิตนั้นเหมือนลิง โดย  
 เฉพาะจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมเลยนั้น มันมีความพยศ  
 กลับกลอก ป่าเถื่อน คือด้าน เกร ไม่ผิดกับลิงป่า เมื่อผู้ใดจับลิงป่ามา

ได้นั้น จะต้องทำการฝึกอบรมณ์อย่างมากหลายวิธี ด้วยการดูเขียนตี ทรมาน เพื่อให้อ่อนโยนเชื่อฟัง สลับกับการให้รางวัลด้วยอาหาร ผลไม้หรือคำชมเชย เพื่อให้มีกำลังใจ แล้วก็ให้ความเป็นกันเอง และเพิ่มอิสรภาพให้ทีละน้อย ๆ โดยที่ตอนแรกจะจับผูกโซ่มัดไว้กับเสาหลักที่แข็งแรง โซ่ที่ผูกก็ทิ้งช่วงสั้น ๆ เพื่อไม่ให้อาละวาดได้ไกล แต่เมื่อลิงป่าค่อย ๆ เชื่องมากขึ้น เชื่อฟังมากขึ้นก็จะได้รับการผ่อนสายโซ่ให้ยาวขึ้น เพื่อมีความสบายในการเคลื่อนไหวมากขึ้น จนที่สุดเมื่อเห็นว่าเชื่องดีแล้ว พุดกันรู้เรื่องและเชื่อฟัง ก็ได้รับการปล่อยจากโซ่ เมื่อแน่ใจว่าไม่เกะกะเกราะและจะสามารถบังคับด้วยคำพูดได้

จิตที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมณ์เลยก็มีความเกะกะกรอกกลิ้งไปมาไม่มีอยู่หนึ่งตามอำนาจของตัณหา ตามกิเลสที่เข้าครอบงำจิตใจ แล้วจิตนั้นก็ดิรนไม่อยู่นิ่ง ชัดสายไปตามอำนาจของความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ซึ่งก็เป็นไปตามอำนาจของกิเลสที่ครอบงำอีกเช่นเดียวกัน จิตนั้นจึงวุ่นวายระส่ำระสายเต็มไปด้วยสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ แม้ใจจะอยากสงบ อยากเย็น อยากแจ่มใส ได้ฟังคำแนะนำต่าง ๆ มากี่มาก ได้อ่านหนังสือถึงวิธีฝึกอบรมณ์จิตมากี่มาก ก็เห็นว่าดี เห็นว่าถูกต้อง ควรทำตาม แต่ก็บังคับจิตให้ทำตามนั้นไม่ได้ เพราะว่าได้ปล่อยให้จิตเกะกะเกราะดิรนวุ่นวาย เสียจนเป็นนิสัยความเคยชินเสียแล้ว

ฉะนั้น เมื่อจะฝึกอบรมณ์จิตด้วยการดู ช่างใน หรือศึกษา ด้านใน

จึงต้องเริ่มด้วยการทาวีธีทำให้มันอยู่ในภาวะที่สงบเสียก่อน จึงจะสามารถมองอะไร ๆ ที่อยู่ข้างในนั้นได้ชัดเจน เปรียบเหมือนหนึ่งนั่งอยู่ที่ขอบสระ ถ้าน้ำในสระนั้นกระเพื่อมไหวอยู่ตลอดเวลา ย่อมไม่สามารถมองอะไรในสระให้เห็นชัดเจนได้ ต่อเมื่อน้ำในสระนั้นนิ่งใส จึงอาจจะมองเห็น ก้านบัว รากบัว สาหร่าย ตะไคร่ และอะไร ๆ ที่อยู่ในสระนั้นได้

**การใช้ลมหายใจ** เป็นเครื่องมือในการทำให้จิตสงบระงับ ก็คือ ด้วยวิธีผูกจิตไว้กับลมหายใจ **ทำความเข้าใจให้รู้สึกที่อยู่ตลอดเวลา** ว่า **กำลังหายใจเข้า - กำลังหายใจออก** และเพื่อไม่ให้เป็นการกระทำที่เคร่งเครียดจนเกินไป ควรทำให้รู้สึกเหมือนกำลังเล่นเกมตามลมหายใจ หรือจะเปรียบเหมือนการเล่นโปลิตจับขโมยก็ได้ ลมหายใจเป็นขโมยขโมยหนีไปถึงไหน โปลิตจะต้องตามให้ถึงที่เพื่อจับให้ได้ เพื่อเป็นอุบายที่จะให้จิตนั้นอยู่กับลมหายใจได้ตลอด หยุดวิงวุ่นซัดส่าย แล้วจิตนั้นจะเพิ่มพูนด้วยสติมากขึ้นตามลำดับ

การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือทำให้จิตสงบระงับและเป็นจิตที่มีสติที่ท่านเรียกว่าวิธี **อานาปานสติ** ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติอย่างเป็นระบบถึงสิบหกขั้น แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเพียงนิดเดียว คือ **การฝึกจิตให้อยู่กับลมหายใจ** คือทำความเข้าใจที่อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าและหายใจออก อันเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถจะฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพียงอาศัยการมีกำลังใจมั่นคง และความอุทิศสภาวะพักเพียรในการปฏิบัติเท่านั้น

## วิธีการปฏิบัติการฝึกจิตให้อยู่กับลมหายใจ

ควรเริ่มต้นด้วยการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า จะทำความรู้สึกในการหายใจเข้า - หายใจออกให้ทุกขณะ แล้วลองปฏิบัติตามลำดับ ดังนี้

๑. ลองทดลองดูลมหายใจตามปกติว่า การหายใจเข้าและการหายใจออกคล่องแคล่ว สะดวกดีอยู่หรือไม่ พร้อมกับสังเกตระยะเวลาความยาวของช่วงการหายใจนั้นด้วย

๒. ลองหายใจให้ยาวลึกที่สุดเท่าที่จะหายใจได้ ขณะหายใจให้ตามสังเกตจุดเริ่มแรกที่ลมหายใจผ่านเข้าสู่กายนั้น ผ่านเข้าจุดใด และผ่านจุดใด แล้วไปสิ้นสุดที่จุดใด เช่นเดียวกัน เมื่อลมหายใจกำลังจะผ่านออกจากกาย ให้ตามสังเกตว่าเริ่มจากจุดใด ผ่านจุดใด และจุดสุดท้ายที่ลมหายใจผ่านออก

๓. จากการตามสังเกตก็จะได้รับความรู้สึกว่ จุดแรกที่ลมหายใจผ่านเข้าคือช่องจมูกลง แล้วผ่านช่องอก เลยไปสู่อช่องท้อง และเมื่อลมหายใจจะออกก็เริ่มออกจากจุดที่ช่องท้อง ผ่านช่องอก และผ่านจุดสุดท้ายคือช่องจมูกลงแล้วออกจากกาย

๔. เมื่อกำหนดจุดที่ลมหายใจผ่านเข้าออกได้ทั้งสามจุดเช่นเดียวกันแล้ว ก็เริ่มเตรียมการฝึกตามลมหายใจที่ผ่านเข้าและผ่านออกทั้งสามจุดนี้

๕. ก่อนฝึกตามลมหายใจ ควรทำจิตใจให้ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ทำใจให้สบาย ๆ ไม่เคร่งเครียด ไม่กังวล ไม่ตั้งความหวังว่าจะต้องทำ

ให้ได้ เพราะถ้าตั้งความหวังจิตจะกังวล เครื่องเครื่องกลายเป็นอุปสรรค  
 ให้ไม่สามารถจะทำได้

จึงควรทำให้ใจให้แจ่มใส ไม่กังวล หากมีความกังวล หมกมุ่น  
 อันใดอยู่ในจิต ก็พยายามปล่อยออกไปให้หมด ให้มีแต่ความเบิกบาน  
 ยินดีในการที่จะกระทำ

๖. นั่งหรือยืนในท่าที่สบาย ตัวตรง หลังตรง แต่ไม่ถึงกับเกร็ง  
 และก็ไม่ปล่อยตัวตามสบายจนขาดความสำรวม ใบหน้าไม่ก้มหรือเซิด  
 ให้อยู่ในระดับพอดีเหมือนอย่างระดับพระพักตร์พระพุทธรูป สายตา  
 มองต่ำ มือหงายวางซ้อนกัน ส่วนมากจะเป็นมือขวาทับมือซ้าย

๗. เริ่มหายใจยาวช้า ๆ กำหนดจิต ฟังไปที่ลมหายใจ ตั้งแต่  
 จุดแรก คือช่องจมูกที่ลมหายใจค่อย ๆ ผ่านไปตามลำดับ จนถึงช่องท้อง  
 แล้วกำหนดจิตตรงจุดที่ช่องท้องนั้น ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ  
 กำหนดจิตตาม จนลมหายใจออกผ่านช่องจมูก

แล้วตามลมหายใจเข้า - หายใจออกอยู่อย่างนี้ จนคล่องแคล่วเคย  
 ชินติดเป็นนิสัย

๘. ในการตามลมหายใจในครั้งแรก ๆ นั้น เป็นการยากที่จะ  
 ตามได้ครบทั้งสามจุด ทั้งในการหายใจเข้าและหายใจออก แต่จงอย่า  
 ห่อใจ จงกำหนดจิตหรืออีกนัยหนึ่งก็คือ กำหนดสติฟังตามช้า ๆ อยู่  
 อย่างนั้นเรื่อยไป จะได้บ้างหรือตามไม่ได้บ้าง ก็คงฝึกตามอยู่อย่างนั้น  
 แล้วจะรู้สึกได้เองว่าสามารถตามได้ตลอดยิ่งขึ้นตามลำดับ

๙. เมื่อตามลมหายใจยาวได้คล่องแคล่วแล้ว ก็ลองตามลม

หายใจสั้นดูบ้างในวิธีเดียวกัน แล้วอาจจะพบว่าการตามลมหายใจสั้นนั้น  
ยากกว่าการตามลมหายใจยาว และแล้วในที่สุด ก็จะกลับมาตาม  
ลมหายใจที่เคยหายใจอยู่ตามปกตินั้นโดยอัตโนมัติ

๑๐. เมื่อเข้าใจ วิธีการตามลมหายใจแล้ว ก็ฝึกที่จะตาม  
ลมหายใจอยู่เช่นนี้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเดิน ยืน นอน ทำงาน  
หรือกระทั่งทำอะไรอยู่ก็ตาม พยายามที่จะอยู่กับลมหายใจเช่นนี้ให้ได้ตลอด  
จนเป็นความเคยชินเป็นนิสัย

นี่เป็นการฝึกกำหนดจิตให้อยู่ข้างใน และในขณะเดียวกันมีความ  
สงบรำงับ จนอยู่ในภาวะที่จะศึกษาใคร่ครวญธรรมะ ในเรื่องของกฎของ  
ธรรมชาติให้ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น

ลมหายใจ เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้ได้สะดวกในทุก  
อิริยาบถ ทุกเวลาและทุกโอกาส

**จะมีวิธีอื่นใดอีกหรือไม่ที่จะช่วยส่งเสริมการฝึกอบรมจิต  
ให้เข้าถึงสภาวะแห่งกฎของธรรมชาติ**

วิธีที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น เป็นวิธีหลักซึ่งสมควรปฏิบัติตาม  
แต่อาจเป็นสิ่งยากสำหรับผู้ที่ยังไม่คุ้นเคยในการฝึกบังคับใจที่จะให้  
ปฏิบัติเช่นนั้นได้ ดังนั้น จึงขอเสนออุบายบางอย่างที่อาจช่วยส่งเสริม  
ทะล่อมจิตที่ยังกระด้างไม่ยอมหยุดนิ่งนั้นให้อ่อนโยนลงและพอใจที่จะ

ศึกษาไคร่ครวญธรรมในเรื่องกฎของธรรมชาติมากขึ้น

เมื่อตั้งใจจะฝึกการดูข้างใน หรือศึกษา ด้านใน สิ่งแรกที่ควรฝึกก็คือ ฝึกการหยุดคิด หรือ เลิกคิด การคิดเป็นนิสัยของบุคคลทั่วไป ยิ่งผู้มีการศึกษาสูงก็ยิ่งติดนิสัยชอบคิดหรือคิดอยู่ตลอดเวลา

การคิดเพื่อการศึกษา หรือเพื่อวางแผนโครงการในการทำงาน หรือในการดำรงชีวิต เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องกระทำ แต่ปัญหาเกี่ยวกับการคิด เกิดขึ้นตรงที่ แม้จะได้ทำบทเรียนเสร็จแล้วหรือวางแผนงานโครงการเสร็จแล้ว ก็ยังไม่ยอมหยุดคิด ยังคงคิดเรื่อยไป ความคิดที่แตกแขนงออกไปในตอนหลังนี้แหละเป็นปัญหา มันนำไปสู่ความวิตกกังวล หรือไม่ก็ฟุ้งซ่านเตลิดไปเรื่อยจนรังไม่อยู่ แล้วจิตนั้นก็วนวายระส่ำระสาย อยู่ในความคิดนั้น เรียกว่า อยู่ใต้อำนาจของกิเลสโดยไม่รู้ตัว อาจเป็น โลกะ หรือโทสะ หรือโมหะ แล้วจิตนั้นก็ระทมอยู่ด้วยความทุกข์

ฉะนั้น สิ่งแรกที่ควรฝึกก็คือ การหยุดคิดในเมื่อมันสิ้นความจำเป็นที่จะต้องคิดต่อไปอีกแล้ว และควรสังเกตให้รู้จักความแตกต่างระหว่าง การคิด และ การดู

การคิด นำจิตฟุ้งออกไปข้างนอกอย่างไม่มีที่ยุติ แล้วผลก็คือ ต้องทุกข์เพราะการคิดนั้น

แต่ การดู เป็นการรักษากิจให้อยู่ข้างในไม่ฟุ้งออกไปข้างนอก ช่วยให้จิตว่างจากความวุ่น มีความสงบรำงับมากขึ้นตามลำดับ

ฉะนั้น การดูหรือฟังลงไปที่ความรู้สึกหรือที่จิตนั้น จะมีทางเป็นไปได้อีก ก็ต้องกำจัดการคิดที่ชวนให้ฟุ้งซ่านเสียก่อนด้วยการหยุดคิด อย่างนำเรื่องการคิดมาใช้กับการฝึกจิต เพื่อดูหรือเพื่อศึกษาด้านใน จะทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ

นอกจากนี้ก็ ฝึกที่จะใช้ทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันมาเป็นแบบฝึกหัดหรือบทเรียนในการศึกษาใคร่ครวญธรรมะในเรื่องกฎของธรรมชาติ เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ ซึ่งเกือบทุกคนอ่านกันอยู่ทุกวัน เมื่ออ่านหนังสือพิมพ์ อย่าอ่านเพียงเพื่ออยากรู้ข่าวว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างเท่านั้น เมื่ออ่านไปพบข่าวคราวเกี่ยวกับเรื่องใดเกิดขึ้น ก็ควรพยายามดูลงไปให้เห็นธรรมะในข่าวนั้น ๆ ด้วย ชาวบางชาวถ้าได้อ่านด้วยวิจยารณญาณอย่างใคร่ครวญธรรม จะมองเห็นอำนาจของกิเลสเข้ามาแฝงอยู่เกือบทุกเรื่อง ในขณะเดียวกัน ก็จะมองเห็นความเป็นอนิจจังชัดเจนอยู่ในนั้นด้วย อย่างเช่น ข่าวเครื่องบินตกเมื่อไม่นานมานี้ เป็นตัวอย่างให้เห็นทั้ง อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา พร้อมอยู่ในนั้น ตลอดถึงอิทัปปัจจยตา ด้วยว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนี้มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยแท้ ๆ

เช่นเดียวกับ การดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุ เมื่อได้เห็นภาพ ได้ดูเรื่อง หรือได้ฟังข่าว อย่าปล่อยให้ผ่านไปเพียงว่าเป็นข่าวหรือเป็นเรื่องที่สนุก ชอบตื่นเต้น หรือไม่ชอบ ไม่สนุก น่ากลัว ฯลฯ แล้วใจก็เตลิดไปตามอารมณ์นั้น อย่างนี้เรียกว่าได้อ่านหรือฟังหรือดูอย่างผู้ไม่มีสติ ฉะนั้น



บางที่จึงเกิดอารมณ์โกรธแค้นขัดเคือง หรือร้องไห้สะอึกสะอื้นราวกับ  
จะเป็นจะตาย นี่ก็เพราะปล่อยจิตซัดสายออกข้างนอกจิตจึงฟุ้งไปจน  
บังคับไว้ไม่ได้ แต่ถ้าหากพอนึกได้รีบดึงจิตกลับ แล้วใคร่ครวญธรรม  
ทันที จะมองเห็นสภาวะแห่งกฎของธรรมชาติอยู่ในนั้น แล้วจิตก็จะ  
ค่อย ๆ มีสติมั่นคงขึ้น

การดูละคร ดูภาพยนตร์ หรือการอ่านหนังสือนวนิยายก็ตาม  
**ขณะที่ดูหรือขณะที่อ่านนั้น ควรมีหรือพยายามให้มีสติกำกับอยู่บ้าง**  
เพื่อจิตจะได้ไม่เสียความทรงตัว คือเสียสภาวะความเป็นปกติของจิตมาก  
เกินไปนัก เพราะละคร ภาพยนตร์ หรือนวนิยายมีอิทธิพลที่จะจูงใจผู้ดู  
หรือผู้อ่านให้คล้อยตามได้ง่าย ถ้าหากไม่มีความระมัดระวังจิตให้เพียงพอ  
เพราะเป็นการแสดงภาพสะท้อนของชีวิตที่ไม่พ้นไปจากการพัวพันอยู่กับ  
อำนาจ ของโลภะ โทสะ โมหะ ที่ผู้ดูหรือผู้อ่านก็มีความคุ้นเคยอยู่มาก  
ฉะนั้น ขณะที่ความสะเทือนใจเกิดขึ้น ควรพยายามจะเหนี่ยวกฎของ  
อนิจจัง หรือนำเรื่องของอนิจจังเข้ามาใคร่ครวญในจุดนั้นให้ได้ แล้ว  
ความสะเทือนใจจะลดลง

เช่นเดียวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะในทางส่วนตัวหรือ  
ทางการงาน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ ควรได้นำธรรมสัจจะ  
ของอนิจจังมาตั้งรับไว้ก่อน ถ้าทำได้จิตนั้นก็ไม่น่าชวดเซ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี  
หรือเรื่องร้าย แต่จะมีสติปัญญามาทันทั่วถึงที่จะสามารถแก้ปัญหาานั้นให้  
ลุล่วงไปได้

เหล่านี้เป็นเพียงอุบายเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจนำมาปฏิบัติดู หากทำได้อย่างสม่ำเสมอ นั้นเป็นการฝึกดูหรือมองข้างในอยู่ตลอดเวลา โดยอัตโนมัติ จิตนั้นจะเป็นจิตที่พร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา อยู่ในตัว โดยเฉพาะปัญญานั้น จะแหลมคมยิ่งขึ้นตามลำดับ เป็นปัญญา ภายในที่จะช่วยให้จิตหลุดพ้นจากการยึดติดอยู่กับ สิ่งสมมติ ไปสู่ ความเป็น วิมุตติ ได้ในที่สุด







# ๗

## คำร้องทุกข์จากตัวฉัน



ตัวฉัน เป็นจำเลย ตกเป็นจำเลย

เป็นจำเลยตัวใหญ่ ตัวสำคัญเสียด้วย

แล้วใครเป็นโจทก์ นำชั้นใหม่ ฉันตกเป็นจำเลยโดยไม่รู้เลยว่า

ใครหรืออะไรเป็นโจทก์

แล้วก็เป็นจำเลยชั้นพิเศษเสียด้วย

เพราะเป็นจำเลยที่ใคร ๆ ก็พากันเอาอกเอาใจเป็นห่วงเป็นใย ตัวฉัน

เสียจริง ๆ

ไม่ว่าจะย่างเท้าไปไหน ทำอะไร ใคร ๆ ก็กลัวจะลำบาก

รีบhardt หาเรือ มาคอยรับ คอยส่ง

ไม่ว่าจะอ้างปากว่าต้องการอะไร มีผู้หามาปรนเปรอจนเกินพอ

แต่ก็แปลกที่ใคร ๆ ก็ชอบพูดเรื่อยว่า เพราะ **ตัวฉัน** นี่แหละที่ทำให้ลำบาก  
ต้องลำบากทำมาหาเงินมาเลี้ยง **ตัวฉัน**  
ต้องต่อสู้แก่งแย่งแข่งดีจนเหน็ดเหนื่อยทั้งกายใจก็เพราะ **ตัวฉัน**  
ต้องตะเกียกตะกายทำโน่นทำนี่ก็เพื่อ **ตัวฉัน**

ทั้งที่ **ตัวฉัน** ก็ร้องตะโกนบอกอยู่ตลอดเวลาว่า **ไม่มี ตัวฉัน ตัวฉันไม่มี**  
ก็ไม่มีใครยอมฟัง มัวแต่ซุลมุนกันจะยัด **ตัวฉัน** เอาไว้ให้ได้อยู่นั้นแหละ  
กัมน้ำกัมตายึดไป ทั้งที่ไม่ได้รู้เลยว่า จะยัดตรงไหน  
ตรงไหนเป็น **ตัวฉัน**

ไม่เห็นมีใครตอบได้สักคนเลยว่า **ตัวฉัน** อยู่ตรงไหน  
แต่แล้วก็พากันกลุ่มรุมยัดติดใน **ตัวฉัน** อย่างไม่ยอมละ ไม่ยอมวาง

**ตัวฉัน** เหนื่อย เบื่อ รำคาญ ความวุ่นวายเหล่านี้เสียจริง ๆ  
**ตัวฉัน** จึงร้องทุกข์ จึงตะโกนเพื่อให้ได้ยินทั่ว ๆ กันว่า  
**ไม่มีนะ ตัวฉัน นี่ละ**

แต่ก็ไม่มีใครได้ยิน เพราะไม่มีใครยอมฟัง  
**ตัวฉัน** จะทำอย่างไรดี ใครจะแนะนำได้บ้าง  
**ตัวฉัน** ได้บอกกล่าวแล้วหลายครั้งหลายหน  
แต่ไม่มีใครได้ยิน ไม่มีใครฟัง  
แล้วยังมากล่าวหาว่า เพราะ **ตัวฉัน** เป็นต้นเหตุ  
จึงทำให้เกิดความลำบากเหนื่อยยากนานัปการ

แต่ความจริงนะ **ตัวฉัน** ก็เหนื่อยนะ เหนื่อยแสนเหนื่อยเชียวแหละ  
 เพราะ **ตัวฉัน** ไม่เคยอยู่นิ่ง ต้องวิ่งขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ ไม่มีหยุดสักขณะเดียว  
 ประเด็ยก็วิ่งตาม...ประเด็ยก็วิ่งต่อต้าน...  
 ประเด็ยก็วิ่งวนเวียนอยู่นั้นแล้ว จนหัวหมุน  
**ตัวฉัน** ไม่ได้หยุดเลย

จะไม่วิ่งก็ไม่ได้ เพราะแรงผลักดันแรงเหลือเกิน แรงมาก  
**ตัวฉัน** ต่อต้านไม่ได้ ต่อสู้ไม่ไหว  
 เพราะ **ตัวฉัน** ถูกสมมติแล้วว่าจะต้องวิ่งไปอย่างนี้  
 ต้องวิ่งตามไขว่คว้าเอามาให้ได้ จะเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าเพียงใด  
 ก็ต้องวิ่งไปแย่งดึงเอามาให้ได้  
**ตัวฉัน** ไม่มีหนทางปฏิเสธหรือก มีแต่ต้องทำตาม  
**ตัวฉัน** ต้องวิ่งตามไขว่คว้า แย่งชิง ดึงเอามา ก็เจ้าสิ่งที่ถูกสมมติว่า  
 เป็นหน้าตา เป็นเกียรติยศชื่อเสียง เป็นความสะดวกสบาย  
 เป็นอำนาจ เป็นความสุข

เจ้าสิ่งที่สมมติกันว่าเป็นสัญลักษณ์ของ **ความสุข** นี้แหละ  
 ทำเอา **ตัวฉัน** แทบไม่ต้องได้กินได้นอน  
 แล้วยังเรียกกันได้ว่า **ความสุข** นำหัวเราะเยาะบ้างไหม  
 ช่างตะเกียกตะกายไฝหากันเสียจริง ๆ  
 แล้วก็ไม่เห็นว่าจะรักษากันไว้ได้เลย

เพราะเห็น **ตัวฉัน** พากันร้องไห้คร่ำครวญ สะอึกสะอื้นอยู่ออกบ่อย ๆ  
ถ้า **สุขจริง** จะต้องร้องไห้คร่ำครวญทำไม จริงไหม

เวลาเที่ยววิ่งไขว่คว้าตามตะครุบ **ตัวฉัน** ก็ต้องเหน็ดเหนื่อย  
เวลาร้องไห้คร่ำครวญ ก็ไม่พ้นที่ **ตัวฉัน**  
จะต้องอ่อนเพลียละเหี่ยวใจไปด้วยอีกนั่นแหละ  
เวรกรรมเสียจริง ๆ นะ

พ้นจากวิ่งไล่ตามตะครุบดึงเอามา  
ก็ต้องวิ่งต่อต้าน ต่อตี ยอมไม่ได้  
**ตัวฉัน** เหนื่อยนะ เหนื่อยมากทีเดียวแหละ  
**ตัวฉัน** ต้องอึดอัดกัดฟันไปตามบทบาท  
เพื่อให้มันเกรงกลัว จะได้ยอมแพ้ไปเสีย  
แต่บางที่มันก็เก่ง ไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ ทรหดจริง ๆ  
**ตัวฉัน** ก็ต้องสู้จนเหงื่อหยดแหละ

มีหน้าซำ บางที **ตัวฉัน** ยังถูกบังคับให้เข่นฆ่า ให้มันย่อยยับไปเลยก็มี  
**ตัวฉัน** ไม่อยากทำเลย เพราะไม่ใช่วิถีของชาวอารยะเลยจริงไหม  
แต่ **ตัวฉัน** ก็ต้านทานมันไม่ไหว  
มันแรงมาก แรงดั่งน้ำที่ไหลป่า เพราะทำนบพัง  
อย่างไรอย่างนั้นเหียว



ที่ **ตัวฉัน** ว่า **มัน** แรงมากนี่นะ **รู้** บ้างไหมว่าอะไรคือมัน  
บอกให้ก็ได้ **มัน** ก็คือ **ตัณหา** ไงล่ะ  
**ตัณหา** **ตัว** อยากรู้แหละ ที่มันเล่นงานผลึกใส **ตัวฉัน**  
ให้ต้องวิ่งพล่านอยู่อย่างไม่ว่างเว้น

ถ้า **ตัวฉัน** ไม่ต้องวิ่งไล่ตะครุบตาม ไม่ต้องวิ่งต่อต้านต่อตี  
**ตัวฉัน** ก็ต้องวิ่งวนเวียน เวียนวน เหมือนสุนัขไล่จับทางตัวเอง  
เวียนหัวจะตายไป! บางที **ตัวฉัน** ก็ถึงกับหน้ามืด  
แล้วก็ยังหาทางออกไม่ได้เสียอีกด้วย  
วนไป เวียนมามาก ๆ เข้า **ตัวฉัน** **รู้** สึกมืดตื้อไปหมด  
บางทีก็ใจสั้น พาลจะประสาทเอาเสียด้วย

เจ้า **ตัณหา** **ตัว** อยากรู้มันร้ายกาจมากนะมันไม่มีปราณีเลย  
**ตัวฉัน** เหมือนทาสใต้ถุนเรือนมันอย่างไรอย่างนั้น  
ทั้ง ๆ ที่ **ตัวฉัน** ร้องตะโกนกู่ก้องจนเสียงแหบเสียงแห้ง  
ก็ไม่มีวันได้ยินกันว่า **ไม่มีตัวฉัน** **ตัวฉัน** ไม่มี

เพราะความที่หูหนวก ตาบอดกันนี้แหละ จึงทำให้ **ตัวฉัน**  
ต้องตกเป็นทาสของมันจนงอหัวไม่ขึ้น  
ไม่ยอมมียิน ไม่ยอมมพิง แล้วก็ยังมาซัดให้ **ตัวฉัน**  
ต้องตกมาเป็นจำเลยเสียอีก

ไม่เป็นกรรมเลยนะ

**ตัวฉัน** จะไปร้องทุกข์ที่ไหน ช่วยบอกด้วย

จะได้ปลดปล่อย **ตัวฉัน** ให้พ้นจากการเป็นจำเลยเสียที

ความจริงนะท่านผู้รู้ ท่านผู้มีปัญญา ท่านก็ได้บอกให้รู้ทั่วกันว่า  
**อันที่จริงตัวฉัน มิได้มี**

แต่เพราะอวิชชามันปิดบังอยู่จึงหลงยึด **ตัวฉัน** เอาเป็นจริงเป็นจัง  
แล้วก็เดี๋ยวก็ตกนรก เดี่ยวก็ขึ้นสวรรค์ เพราะมายึดเอา **ตัวฉัน** นี้แหละ  
แต่ไม่ว่าจะขึ้นสวรรค์หรือตกนรก

**ตัวฉัน** ก็ตกที่นั่งหนัก เหน็ดเหนื่อยทุกทีไป

ความจริงนะดูให้ดี ๆ เกิด **ตัวฉัน** นะไม่มีเลยจริง ๆ นะ

มันมีแต่เพียง **รูปราย** ปรากฏให้เห็น

แล้วก็หลงยึดว่าเป็น **ตัวฉัน**

**ตัวฉัน** ที่ยึดกันมาหลายพันปีแล้วนี่นะ แล้วมันหายไปไหนหมดล่ะ

ถ้าหาก **ตัวฉัน** ทั้งหลายมีอยู่จริง มันควรต้องอยู่จนเดี๋ยวนี้ซีใช้ไหม

แล้วถ้า **ตัวฉัน** มันเป็นจริง มันยังอยู่กันจนเดี๋ยวนี้นะ

มันคงเหยียบกันตายไปบ้างเป็นแน่ เพราะมันต้องแน่นโลกไปหมดแล้ว

**ตัวฉัน** ก็อยากพบ **ตัวฉัน** ที่โบราณ ๆ พวกนั้นเหมือนกัน

จะได้รู้ว่า ต้องหนักเหน็ดเหนื่อยเหมือน **ตัวฉัน** ตัวนี้ไหม

**ตัวฉัน** ก็รู้นะว่า มันไม่จริง มันหลอก **ตัวฉัน** นี่นะ

มันมีมาตามธรรมดาธรรมชาติเท่านั้น  
 มันมีมาเพื่อทำหน้าที่ให้พอเป็นพอไปเท่านั้นเอง  
 มันมาจากธรรมชาติ แล้วมันก็กลับสู่ธรรมชาติ  
 ตอนท้ายสุดนี้ใกล้ที่ **ตัวฉัน** นอนแข็งเหมือนท่อนไม้ ท่อนพิน  
 แล้วก็ค่อย ๆ เสื่อมสลาย มลายหายไปในธรรมชาติ  
 ไม่เห็นมี **รูป** ของ **ตัวฉัน** ไทน์ที่คงทนอยู่เลย  
 มีแต่กลับคืนไปสู่สภาพดิน น้ำ ไฟ ลม ตามสภาพเดิมจนหมดสิ้น

เมื่อ **เวทนา** เกิดขึ้นกับ **ตัวฉัน** มันก็เป็นสักว่าเวทนา มันไม่ใช่ของ **ตัวฉัน**  
 เพราะเมื่อเวทนาเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป  
 ไม่มีสิ่งใดอยู่คงที่ตลอดไปเลย  
 มันเป็นเวทนาตามธรรมชาติเท่านั้นเอง

เมื่อ **สัญญา** เกิดขึ้น มันก็เป็นแต่เพียงความจำได้หมายรู้  
 มันเป็นสัญญาที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ตามธรรมชาติ  
 ไม่ใช่เป็นสัญญาของ **ตัวฉัน**

เมื่อ **สังขาร** เกิดขึ้น มันก็เป็นความคิดนึก  
 ที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยตามธรรมชาติ  
 ไม่ได้ตั้งอยู่นาน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป  
 มันไม่ใช่ของฉัน ไม่ใช่ **ตัวฉัน**

แต่ช่างยกเอามาให้ **ตัวฉัน** กันเสียจริง  
 เดียวก็ยกเวทนาบ้าง สัญญาบ้าง สังขารบ้าง มาให้  
 ความจริงแล้วเป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของฉัน ไม่ใช่ **ตัวฉัน**  
 แม้ **วิญญาณ** ก็เช่นเดียวกัน มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง

ใคร ๆ ก็รู้ว่า ชีวิตประกอบด้วย กายและจิตใจ  
 รูป ก็คือ กาย  
 เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ ก็คือ จิต  
 เห็นไหม ไม่มี **ตัวฉัน** เลยสักนิด  
 มันเป็นสิ่งที่เรียกว่า **ขันธห้า** เท่านั้นเอง

มันมีแต่ขันธห้าอยู่ตามธรรมชาติ  
 มันทำงานด้วยกันตามเหตุตามปัจจัย  
 เมื่อเสร็จแล้วก็แล้ว มันไม่ได้รวมเป็น **ตัวฉัน**  
 แต่อวิชชานั้นแหละทำให้มายึดว่า **ตัวฉัน**  
 แล้วไม่ว่าอะไร ๆ ก็เอามายกให้ **ตัวฉัน** ไปเสียหมด  
 แม้ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย  
 ซึ่งเป็นของธรรมชาติ...ก็เอามายกให้ **ตัวฉัน**  
**ตัวฉัน** เองยังไม่มี แล้วจะไปรับเอาสิ่งเหล่านั้นมาได้อย่างไรกัน  
 เห็นไหมทำให้ **ตัวฉัน** ต้องลำบาก ต้องเหน็ดเหนื่อยโดยใช้เหตุแท้ ๆ ที่เดียว  
 ปลูกปั้น **ตัวฉัน** ขึ้นมาลม ๆ แล้ง ๆ

ไม่ได้มีอะไรให้หยิบให้ปั้นสักนิด  
พอวิชาเข้าครอบงำ ก็ยอมตามมันไปทุกสิ่งทุกอย่าง  
พากันบ้าแบก **ตัวฉัน** ไว้หนักกันเปล่า ๆ ปลื้ ๆ  
ไม่มีสาระแก่นสาร  
**ตัวฉัน** ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน  
เลิกลุยกับ **ตัวฉัน** เสียทีปล่อย **ตัวฉัน** เสียเถิด

**พระพุทธองค์ตรัสว่า**

ภารา หนเว ปัญจักขันธา  
ขันธทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ  
ภาระหาไร จะ ปุคคะโล  
บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป  
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก  
การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก  
ภาระนิกเขปะนัง สุขัง  
การสลัดของหนัก ทั้งลงเสีย เป็นความสุข

ทิ้งตัวฉันเสียเถิด แล้วจะได้เป็นสุขอย่างแท้จริงโดยถ่วงน้ำหนักัน







## SOMEBODY NOBODY



ก่อนอื่นต้องขอภัยที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นชื่อของตอนนี้ แต่ด้วยความรู้สึกว่ามันให้ความเข้าใจง่ายและเห็นภาพชัดในการเปรียบเทียบความหมายของคำทั้งสอง แล้วยังแสดงให้เห็นได้อีกด้วยว่า เมื่อกว่าในแง่ของภาษาคนและภาษาธรรมแล้ว คำทั้งสองนี้มีความหมายที่แตกต่างกันอย่างลึกซึ้งเพียงใด

ถ้าจะให้คนทั่วไปเลือกว่าต้องการจะเป็นอะไรในระหว่างสองอย่างนี้ จะเป็น somebody หรือ nobody เกือบจะพูดได้ว่าร้อยคนต่างก็ต้องการเป็น somebody ด้วยกันทั้งนั้น เห็นจะไม่มีผู้ใดต้องการเป็น nobody เลย

ทั้งนี้เพราะการเป็น somebody ในความรู้สึกของคนโลกนั้น

มันโก้ เด่น ดัง มีหน้ามีตา เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ เพราะมีศักดิ์ศรี ที่ได้รับการยกย่องจากคนทั้งหลาย มันให้ความอึดใจ ความสุข ความอบอุ่น โดยเฉพาะมันส่งเสริมความเป็น **ตัวฉัน** ให้เป็น **ตัวฉัน** ยิ่งขึ้น จน **ตัวฉัน** นั้นอาจกลายเป็นเสมือน **สถาบัน** ขึ้นมาทีเดียว

ด้วยเหตุนี้แหละ มนุษย์จึงพยายามกันนักหนา พยายาม กระเสือกกระสนเพื่อจะสร้างความเป็น somebody ขึ้นให้จงได้ ไม่ว่าจะต้องแลกด้วยอะไร ๆ ในชีวิตก็ยอม

ผู้เขียนได้เคยไปร่วมในงานมอบรางวัลเกี่ยวกับการเขียนหนังสือ แก่นักประพันธ์ดีเด่นผู้หนึ่งในต่างประเทศ เป็นงานที่จัดขึ้นอย่างค่อนข้าง เป็นพิธีที่ทูล เมื่อนักประพันธ์ดีเด่นผู้นั้นเดินเข้ามา บุคคลทั้งหลายยิ้มแย้ม ต้อนรับ การกล่าวสุนทรพจน์สุดดีเกียรติคุณนักประพันธ์ผู้ได้รับรางวัล เป็นไปอย่างไรเพราะจับใจ เมื่อถึงพิธีมอบรางวัล ก็ได้เชิญนักประพันธ์ ผู้นั้นขึ้นไปรับรางวัลบนเวที มีการกลัดดอกไม้ที่อกเสื้อ จับมือแสดงความยินดี แล้วแขกอื่นที่จัดว่าเป็นผู้มีเกียรติและคุ้นเคยก็ทยอยกันขึ้นไปแสดงความยินดีด้วยการจับมือบ้าง โอบกอดบ้าง จุมพิตบ้าง ผู้แสดงความยินดีต่างห้อมล้อมนักประพันธ์เอกผู้นั้นจนแทบมองไม่เห็นตัวแล้วไม่ช้า ต่างก็ค่อยทยอยกันลงมา เมื่อลงมาแล้วต่างก็เดินทยอยกลับออกไปจากสถานที่พิธีจัดงานนั้น ตลอดทั้งแขกที่นั่งอยู่ข้างล่างด้วย แล้วบนเวทีนั้น ก็คงเหลือแต่นักประพันธ์ผู้ได้รับรางวัลยืนอยู่แต่ผู้เดียว



ไบหน่านั้นก็ยังมีร่องรอยความแยมยืมยืมยืมดีเหลืออยู่ แต่ทว่าบนไบหน้าแห่งความยืมยืมยืมนี้ แฝงไว้ด้วยความรู้สึก เหนง ๆ หงอย ๆ ที่เหลือตกเป็นผู้ยืมโดดเดี่ยวแต่ผู้เดียวอยู่บนเวทีนั้น สายตาเหลือวไปทางซ้าย ทางขวา ก็เห็นแต่ผู้คนที่ยังมาห้อมล้อมรอบอยู่ บัดนี้ต่างเดินทยอยกลับอย่างปราศจากความอาลัยอาวรณ์ ประหนึ่งว่าเป็นคนแปลกหน้าต่อกัน

ในตอนนั้น ผู้เขียนยังมิได้มีความรู้ความเข้าใจในทางธรรมหรือพูดให้ชัด ๆ ก็คือ ยังมิได้มีธรรมะ และไม่รู้ด้วยซ้ำว่า ธรรมะ คืออะไร ทั้งที่เรียกตัวเองว่าเป็นพุทธศาสนิกชน แต่จำความรู้สึกของตนเองได้แม่นยำว่า ขณะนั้นมีความรู้สึกสลดและสงสารท่านนักประพันธ์ผู้นั้นเป็นอย่างยิ่ง ที่ยืนแก๊งโดดเดี่ยวอยู่บนเวที แล้วก็เกิดความรู้สึกเวทหนึ่งขึ้นมาในใจขณะนั้นว่า ได้รับความยินดีชื่นใจเพียงชั่วอึดใจเดียว แล้วสิ่งนั้นก็จางหายไป เหลืออยู่แต่ความเดียวดาย และในชีวิตจริงของคนเราก็ออย่างนี้แหละ แล้วก็คงจะเป็นด้วยมนุษย์เรามีความกลัวต่อความเดียวดายนี้กระมัง จึงต้องกระเลือกกระสนกันนัก

ผู้เขียนยังไม่รีบออกจากงานนั้น เพราะอยากจะอยู่ดูให้ถึงที่สุดว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป ก็ได้เห็นท่านนักประพันธ์ผู้นั้นค่อย ๆ เดินช้า ๆ ลงจากเวที เดินลับหายไปพร้อมกับคนอื่น ๆ บัดนี้ ละครปิดฉากแล้ว การเป็น somebody ก็พลอยจบไปด้วย แล้วความคิดของผู้เขียนก็

มองเห็นความเป็นอนิจจังขึ้นในใจพร้อม ๆ กับเห็นความเป็นอนัตตา  
ขึ้นมาชัด ด้วยความรู้สึกเห็นแนวหนึ่งของอนิจจัง-อนัตตานั้น คงแฝงอยู่  
ในจิตตามธรรมชาติ มิใช่เกิดจากการฝึกฝนอบรม เมื่อโอกาสเปิดให้  
มันก็โผล่ขึ้นมาราวกะจะบอกว่า **อยู่นี่นะ คอยอยู่ตรงนี้ คอยโอกาส  
จะให้รู้จัก**

เหตุการณ์นี้ผ่านมาสาลิบกว่าปีแล้ว แต่มันประทับอยู่ในใจ  
ชัดเจนอยู่เสมอ มันเหมือนหนึ่งคอยเตือนให้สำนึกอยู่เสมอว่า จะมีอะไร  
จะเป็นอะไรสักเพียงใด มันก็เท่านั้นเอง

แต่กระนั้น มนุษย์ก็ยิ่งกระหายที่จะเป็น somebody ให้ได้  
จะเป็นมากเป็นน้อยแค่ไหนก็ขอให้ได้เป็น อย่างที่ได้ยินบางคนพูดว่า  
จะตายก็ไม่ว่า ขอให้ได้เป็นสักนิดเดียวก็เอา

บางคนเหตุปัจจัยส่งเสริมให้เป็น somebody ตั้งแต่เกิด พร้อม  
ด้วยยศ ทรัพย์ ชื่อเสียง เพราะพ่อแม่ได้เตรียมสร้างไว้รองรับเรียกว่า  
พอเกิดมาก็ได้เป็น somebody ทันที่ ตอนยังเล็ก ๆ ความรู้สึกในความเป็น  
somebody อาจจะไม่แข็งแรงนัก แต่เมื่อเติบโตรู้ความขึ้นก็เกิดความ  
พอใจและภาคภูมิใจในความเป็น somebody ถ้าได้รับการอบรม  
ขัดเกลาไม่เพียงพออาจเกิดมีจลาภฏฐิในความเป็น somebody แล้วมี  
ความผยอง ยโส และใช้ความเป็น somebody นั้นข่มขู่เบียดเบียน

ผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนทั่วไปก็เป็นได้

ด้วยการกระทำของ somebody บางคน ด้วยอาการอย่างนี้แหละ ที่กระตุ้นให้คนทั่วไปอยากจะมีโอกาสได้เป็น somebody บ้าง เพื่อจะได้มีโอกาสกระทำอย่างนั้นบ้าง หรือถ้าเป็นผู้มีความไม่ดีอยู่ในนิสัย ก็อยากจะทำสร้างความเป็น somebody ให้เกิดขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการที่จะเป็นผู้นำในทางสร้างสรรค์ต่อไป

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ความเป็น somebody นั้นช่างหอมหวาน และเป็นสิ่งที่ปรารถนากันนัก เพื่ออะไรก็โปรดลองใคร่ครวญดู

คำตอบอย่างกำปั้นทุบดินก็คือ เพราะกลัวการจะต้องเป็น nobody เหตุใดจึงกลัวความเป็น nobody กันนัก ก็เพราะความเป็น nobody ในความรู้สึกของคนโลกก็คือ การเป็นคนไม่มีชื่อ ไม่มีหน้า ไม่มีใครยกย่อง นับถือ ไปไหนไม่มีใครรู้จัก มันให้รู้สึกด้อยหน้า บางทีจิตใจก็พลอยวังเวงท้อเหี่ยวไปด้วย

ฉะนั้น จึงได้เห็นคนจำนวนไม่น้อย ตะเกียกตะกายกระเสือกกระสนอย่างน่าสงสาร เพื่อให้ถึงซึ่งสภาพของ somebody เหมือนคนอื่นบ้าง การได้มีชื่อในคอลัมน์สังคม การได้มีภาพในคอลัมน์สังคม จึงรู้สึกเป็นเกียรติน่าชื่นชมยินดี เพราะเป็นการรับรองความเป็น somebody อย่างหนึ่ง แต่ถ้าภาพหรือถ้อยคำที่กล่าวถึงเป็นไปในทางลบ ก็เศร้าหมอง

เสียใจ เพราะมันทำลายภาพพจน์ของความเป็น somebody ให้ลดลง หรือจางหายไป

น่าที่มนุษย์จะได้ลองใคร่ครวญดูว่า การเป็น somebody นี้ มันได้ ให้ อะไรแก่ชีวิต หรือมัน เอา อะไรไปจากชีวิตบ้าง

แต่ดูเหมือนว่า มนุษย์ไม่มีเวลาที่จะได้คิดเลย เพราะมีความยึดมั่น ถือมั่น มีความปักใจเชื่อเสียแล้วว่า การเป็น somebody นั้นดีแน่ มันเป็นศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ฉะนั้น จึงพากันตะเกียกตะกาย เพื่อไขว่คว้าการเป็น somebody กันให้ได้ และขอให้ได้มาเถิดไม่ว่าจะเป็นวิธีใด

**ไพจิตร** ในเรื่อง *ความรักของวัลยา* โดย *เสนีย์ เสาวพงศ์* เป็นตัวอย่างให้เห็นชัดถึงบุคคลผู้มีความทะเยอทะยานจะเป็น somebody ให้ได้อย่างสุดตัว ไพจิตรตั้งใจศึกษาเล่าเรียนดี จนได้ปริญญาทรูจากประเทศอังกฤษ เข้าทำงานในกระทรวงด้วยตำแหน่งที่น่าพอใจ แต่ความเป็น somebody เพียงเท่านั้นยังไม่พอสำหรับไพจิตร เขาตั้งเป้าที่จะก้าวไปสู่ความเป็น somebody ให้สูงกว่านั้น และในการทะเยอทะยานไขว่คว้าไปสู่ความเป็น somebody นั้น ไพจิตรใช้แต่เพียง **สมอง** เท่านั้น ไม่มี **น้ำใจ** เจือปนอยู่เลย เขาจึงกะแผนการแต่งงานกับเดือนตา ลูกสาวของนักการเมืองผู้มีอิทธิพลในสมัยนั้น ที่มีอิทธิพลพอที่จะส่งเขาให้ได้ข้ามหน้าเพื่อนฝูงในรุ่นเดียวกันไปดำรงตำแหน่งเลขานุการโทในประเทศ

สำคัญแห่งหนึ่ง ที่เขาจะได้มีโอกาสต้อนรับบุคคลใหญ่โต มีอำนาจอิทธิพลของเมืองไทยในทุกวงการ ด้วยทำที่นอนนุ่ม **ขอรับกระผม** อันประทับใจผู้ยิ่งใหญ่ที่รู้สึกว่าเป็น somebody นั้น ไหญ่ยิ่งขึ้นอีก จากการที่ได้รับการต้อนรับด้วยทำที่นอนนุ่มเช่นนั้น

เมื่อ **เดือนตา** เริ่มตั้งห้อง ก็เป็นเวลาที่เขาบิดาผู้เป็นนักการเมืองที่มีอิทธิพลได้สูญเสียอำนาจตามกฎหมายของธรรมชาติ ไพจิตรเริ่มประพฤติกปฏิบัติต่อเดือนตาด้วยความกร้าวกระด้างเฉยเมย ไม่ใส่ใจใยดีในการจะให้กำเนิดแก่สายโลหิตคนแรกของเขาทั้งสอง จนแม้เมื่อเดือนตาต้องแท้งลูก อันคงเนื่องจากความระทมตรมตรอมเป็นสาเหตุหนึ่งก็ได้ ไพจิตรก็หาได้แวะไปเยี่ยมไปคูที่โรงพยาบาลแม้แต่ครั้งหนึ่งไม่ ทั้งนี้ เพื่อเป็นเครื่องยืนยันให้เดือนตาได้ประจักษ์ว่า เมื่อ **พ่อเธอหมดแรงส่งจันแล้ว** ตัวเธอก็หมดความหมายต่อฉัน เพราะไพจิตรถือว่า การแต่งงานกับเดือนตา เป็นเพียงบันไดให้เขาเหยียบเพื่อก้าวต่อไปเท่านั้น หัวใจความรัก น่าใจ ไม่เคยมีในความรู้สึกของไพจิตร ผู้ตะกละตะกลามความเป็น somebody อย่างหน้ามืดตามัว จนแม้คำว่า **มนุษยธรรม** ก็ไม่อาจตกกริ่งให้ดังก้องขึ้นในใจของเขาได้

ไพจิตรมีความเชื่อมั่นอย่างแน่นแฟ้นว่า ความเป็น somebody ของเขาจะตั้งมั่นยืนนานอยู่ได้ก็ด้วยอาศัยอำนาจ ยศ ทรัพย์ เท่านั้น ในขณะที่ไพจิตรภาคภูมิใจกับความเป็น somebody ของเขานั้น เขาหาไม่รู้ไม่ว่า

เขาเป็นที่เกลียดชังและอาจถึงสาปแช่งของบุคคลอื่นเพียงใด

somebody คืออะไร somebody อยู่ตรงไหน ถ้าจะขอให้ไฟจิตร ชี้ให้ดูหน่อยซิ หยิบมาให้ดูหน่อยซิ ยังมองไม่เห็นว่าเป็นไฟจิตรจะหยิบมาให้ดูได้อย่างไร เพราะแม้แต่ตัวเขาเองก็ยังไม่รู้เสียด้วยซ้ำว่ามันคืออะไร ถ้าเขารู้ เขาแน่ใจ เขาคงไม่ต้องวิ่งไล่ตามตะครุบมันด้วยความเหนื่อยยากแสนสาหัสอย่างไม่รู้จบสิ้นเช่นนี้

ชาลินี ในเรื่อง เภา ของ โรสลาเรน เป็นผู้หญิงสวยสดงดงามอย่างหาหญิงใดเทียบได้ยาก เชื้อชาติ ตระกูลดี มีทรัพย์ มีการศึกษาสูง คล่องแคล่วปราดเปรียว มีเสน่ห์ ชาลินีภูมิใจในความเป็น somebody ของตนยิ่งนัก แต่เพียงเท่านั้นยังหาเพียงพอสำหรับชาลินีไม่

ชาลินีตั้งเป้าไว้ว่า จะต้องต่อเติมความเป็น somebody ให้ใหญ่โตยิ่งขึ้น ด้วยการกำหนดกฎเกณฑ์ไว้ว่า จะต้องแต่งงานกับชายหนุ่มรูปสวยรวยทรัพย์ ปริญญายาว ตำแหน่งการงานสูงให้จงได้ แล้วชาลินีก็ตั้งต้นไขว่คว้าไล่ตามเพื่อให้ได้ผู้ชายตาม สเปก ที่กำหนดไว้

ในที่สุดชาลินีก็ได้พบท่านชายวสวัต ผู้ตรงตามกำหนดกฎเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ แต่หากเหตุการณ์หาได้ดำเนินไปตามที่ชาลินีคาดหวังไว้ไม่ เพราะท่านชายวสวัตแหลมคมพอ ที่จะมองทะลุความสวยงามที่ฉาบไว้ข้างนอกเข้าไปถึงหัวใจตัวจริงข้างในของชาลินี ท่านชายวสวัตมองเห็น

ความกลัว ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร นอกจากความเขลาที่ตกเป็นทาสของมายาความอยาก ท่านจึงมองข้ามชาลินีไปอย่างไม่ใยดี

ผลที่สุตชาลินี ก็จบจากชีวิตของความเป็น somebody ของตน ด้วยการหนีลาไปเสียจากโลก โดยถ้าจะถามว่า “ชาลินีหนีไปไหน หนีไปเพื่ออะไร” ชาลินีอาจตอบว่า เพราะผิดหวังการได้เป็น somebody ตามที่ต้องการ จึงต้องลาไปเพื่อแสวงหาที่อื่นต่อไปกรรมัง เพราะสุดท้ายจะทนอยู่อย่าง เป็น nobody ได้

ช่างน่าสังเวชและน่าสงสารอะไรเช่นนั้น สำหรับชีวิตของผู้ที่อยู่ใต้อำนาจมายาของความเป็น somebody ตราบใดที่ไม่ยอมเปิดตา เปิดใจศึกษา **สิ่งจริง** เสียบ้าง ชีวิตก็ต้องกระเสือกกระสนกระหืดกระหอบอย่างไม่มีวันได้หยุดเหนื่อยพักผ่อน แล้วก็ต้องกระเสือกกระสนดิ้นรนไปจนตาย ตายเพื่ออะไร ก็ตายเพื่อความเป็นมายา ที่ไม่รู้เท่าทัน แล้วก็กลับพยายามจะปลุกปั้นให้มันเป็นจริงขึ้นมาให้จงได้ มันจะเป็นจริงไปได้ อย่างไม่รู้กันเล่า ในเมื่อมันมิใช่สัจธรรม

ผู้ว่าฯ “วิพันธ์” จากเรื่อง นายอำเภอที่รัก ของ สีฟ้า เห็นจะต้องเติมคำว่า **heim Grimm** เป็นสร้อยต่อจากชื่อของเขา เพราะเขาเป็นผู้ที่มีหลักอยู่ในใจว่า **ใครจะมาใหญ่กว่าฉันไม่ได้ ฉัน ต้อง ใหญ่ ที่สุดโดยเฉพาะใน** พื้นที่ของฉัน ต้องมี **ฉัน** เท่านั้นเป็น somebody อยู่คนเดียว

ผู้ว่าฯ วิพันธ์ถือคาถา **ฉันใหญ่** ไว้ประจำใจ ฉันคือ somebody คนอื่นนั้นเป็น nobody ทั้งนั้น ฉะนั้น คุณธรรมประจำใจมนุษย์ ไม่ว่าจะ เป็นความดี ความซื่อสัตย์ ความเสียสละเพื่องาน ความมีน้ำใจเมตตา ต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่มีความหมายต่อผู้ว่าฯ วิพันธ์ทั้งสิ้น ยิ่งถ้าผู้มีคุณธรรม นั้นจะมาบดบังความเป็น somebody **“ของฉัน”** ด้วยแล้ว ผู้ว่าฯ วิพันธ์ รับไม่ได้ ยอมไม่ได้ และมีอยู่ทางเดียวที่เขาจะต้องทำคือกำจัดเสีย เพื่อให้เขาได้เป็น somebody แต่ผู้เดียว

ฉะนั้น นายอำเภอ **สร้างบุญ** ผู้มีคติว่า **งานสำคัญกว่าสิ่งอื่น** ทุกข์ของราษฎรมีความสำคัญกว่าการคอยต้อนรับ **ขอรับกระหม่อม** กับนาย จึงต้องถูกโยกย้ายกลับไปมาตามระบบของใจมนุษย์ที่ถูกครอบคลุม ด้วยความยึดมั่นถือมั่นในศักดิ์ศรีของความเป็น somebody

ถ้าเพียงแต่ผู้ว่าฯ วิพันธ์ จะลืมความเป็น somebody เสียบ้าง เท่านั้น ในฐานะอย่างเขา ในตำแหน่งอย่างเขา จะสามารถอำนวยความสะดวกแก่ชาวบ้านชาวเมือง และให้กำลังใจในการทำงานแก่ลูกน้องได้อย่าง มหาศาล ช่างน่าเสียดายนัก

ทำไมหนอ จึงกลัวการเป็น nobody กันนัก

**แกว่น** ผู้นำสงสารแห่งเรื่อง **ไผ่แดง** ให้รู้สึกขมขื่นกับความเป็น nobody ของตนยิ่งนัก จึงพยายามหาทางสร้างความเป็น somebody



ด้วยการแสดงตนเป็นผู้มีอุดมการณ์ที่ต่อสู้เพื่อผู้ยากไร้ เพื่อจะได้เป็น somebody ด้วยการเป็นผู้นำของชาวบ้าน แต่ถ้าจะมีผู้ใดขอให้แก่วนอธิบายอุดมการณ์ของลัทธิที่เขานิยมยกย่อง แก่วนก็หาอธิบายได้ไม่ เพราะเขามีได้เป็นนักอุดมการณ์ด้วยชีวิตจิตใจ เขาหวังแต่เพียงจะอิงอาศัยมัน เป็นปलอกสร้างความเป็น somebody ให้แก่ตัวเขาบ้างเท่านั้น และแล้วผลที่สุดเขาก็ประจักษ์ได้เองว่า สมภารกว้างผู้อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ตะเกียกตะกายจะสร้างความเป็น somebody แต่อย่างใด นอกจากว่าเมื่อมีปัญหาใดเกิดขึ้นก็พยายามแก้ไขด้วยสติปัญญาให้ผ่านพ้นไปโดยราบรื่นตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้นเอง แต่ทำไมนะ ดูบรรดาชาวบ้านช่างให้ความเป็น somebody แก่สมภารกว้างเสียจริง

เมื่อแก่วนมีเวลาใครครวญ แก่วนอาจจะมองเห็นเองว่าระหว่าง nobody กับ somebody มันมีสิ่งใดเกี่ยวเนื่องกันบ้างหรือไม่หนอ  
ความเป็น nobody หมายถึง ความไร้ค่าจริงหรือ  
ความเป็น somebody หมายถึง ความมีค่า มีหน้ามีตาจริงหรือ

ไพจิตรกิติ ชาลินีกิติ วิพันธ์กิติ หรือแก่วนกิติ ต่างวิ่งตาม ตะครุบความเป็น somebody อย่างสุดฝีมือความสามารถ อย่างกระเสือกกระสน กระวนกระวาย บางคนก็อยากได้เป็น somebody เพื่อไว้สนองสัญชาตญาณแห่งความยโสโอหังของตน บางคนก็ต้องการความเป็น somebody ไว้เพื่อเป็นสิ่งประดับศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ บางคนก็

อยากเป็น somebody อย่างคนอื่นเขาบ้าง เท่านั้นเองก็มี

ถ้าจะถามว่า ในการเสาะแสวงหาดี้นรนให้ได้มาซึ่งความเป็น somebody นั้น เหน็ดเหนื่อยบ้างไหม เป็นทุกข์บ้างไหม คำตอบก็คือทุกข์แสนทุกข์ แม้จะยืรับ คำนับ อยู่ตลอดเวลา ก็ยังเหน็ดเหนื่อย ยิ่งตัว somebody โดดเดี่ยวก็ยิ่งเหน็ดเหนื่อยยิ่งขึ้นเพียงนั้น จะกินก็ไม่ได้กินตามเวลา จะนอนก็ไม่ได้นอนอย่างใจต้องการ บางคน บางทีอาจสาปแช่งความเป็น somebody อยู่ในใจ ในขณะที่เหนื่อยเหลือระอา แต่พอมันจะเลือนหายก็กลับรีบตามตะครุบอย่างสุดแรงอีก ด้วยความกลัวว่าจะสูญมันไปเสีย แม้จะเหน็ดเหนื่อยยากลำบากเพียงใดก็ขอรักษาไว้ก่อน ด้วยความยึดมั่นถือมั่นอย่างเหนียวแน่นต่อไป

ใครเหนื่อย ใครยากลำบากในการพยายามจะสร้างความเป็น somebody คำตอบ ก็คือ **ฉัน** นี่แหละ! **อวดตา** นี่แหละ

อยู่ไหนเล่า **ฉัน** อยู่ไหนเล่า **อวดตา** นี้ ไม่มีเลย ไม่มีสิ่งใดจริงมันเป็นเพียงสิ่งสมมติทั้งสิ้น ไม่ว่าความเป็น somebody นั้นจะใหญ่ยิ่งเพียงใด มันก็ไม่เคยอยู่ถาวร **มันมาแล้วก็ไป ตามเหตุตามปัจจัย**

ในทางภาษาคน ถือกันว่าความเป็น somebody คือ ความมีหน้ามีชื่อ มีผู้ยกย่องนับถือ เป็นที่รู้จักกว้างขวาง แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นในความเป็น somebody นั้น เมื่อถึงคราวจะต้องสูญเสียมันไปก็เสียดายอาลัย

อวารถน์ บางทีถึงกับตั้งสติไว้ไม่ได้ ราวกับจะสิ้นลมหายใจตามความ  
สูญเสียนั้นไปด้วย

ทั้งนี้ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ตามความสมมติของภาษาคน ว่า  
ถ้าจะอยู่อย่าง nobody แล้วก็คือ อยู่อย่างไม่มีศักดิ์ศรี อยู่อย่างต่ำต้อย  
อยู่อย่างถูกมองข้าม ไม่มีใครรู้จักหน้าค่าตาแล้วบางคนก็พาลคิดไปว่า  
เช่นนี้แล้วจะอยู่ไปทำไม ตายเสียดีกว่าก็มี

แต่ วาสูเทพ แห่งเรื่อง สิทธารถ ผู้มีอาชีพแจวเรือรับจ้างรับ  
ผู้โดยสารข้ามแม่น้ำแห่งหนึ่ง ไม่เคยมีความรู้สึกเป็นความต่ำต้อย  
แต่ประการใด ในการที่มีอาชีพเป็นคนแจวเรือรับจ้าง เขาดำเนินอาชีพของ  
เขาด้วยความสงบ สันโดษและเป็นสุข การที่ได้ช่วยพาผู้โดยสารที่ยืนคอย  
อยู่ฟากฝั่งหนึ่งด้วยความร้อนรนกระวนกระวาย ให้ได้ข้ามไปสู่อีกฟากฝั่ง  
หนึ่งได้สมปรารถนา เป็นการกระทำหน้าที่เพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์อย่างหนึ่ง  
เป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่จะพึงเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน และवासูเทพมิได้ทำหน้าที่  
ของเขาด้วยความหวัง มิได้หวังว่า ผู้โดยสารจะต้องชอบใจ จะต้องพอใจ  
จะต้องยิ้มกับเขาหรือจะต้องพูดจากับเขาด้วยคำไพเราะอ่อนโยน วาสูเทพ  
มีแต่เพียงการกระทำตามหน้าที่เท่านั้น แล้วเขาก็พอใจที่ได้พาผู้โดยสาร  
ถึงฝั่งอย่างเรียบร้อยปลอดภัย เขามีความสุขในการทำงานอยู่เสมอ

หากมีผู้โดยสารคนใดต้องการพูด พูด พูด เพื่อระบายสิ่งที่ค้าง  
อยู่ในใจ วาสูเทพก็พร้อมที่จะฟังด้วยความสงบ ด้วยความเข้าใจและด้วย

ความเห็นใจ การฟังด้วยความเข้าใจ ด้วยความสงบ ด้วยความอ่อนโยน เป็นการเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์อย่างหนึ่ง จะว่าเป็นสิ่งที่มีค่าอันหาได้ยากยิ่งก็ได้

ลิตถารถ พรหมณ์หนุ่มรูปงาม ผู้มีพร้อมทั้งชาติตระกูล ทรัพย์สิน เงินทอง แล้วยังเลิศด้วยปัญญา แต่จะหาผู้ใดที่ให้ความสนใจในการฟังอย่างตั้งใจ อย่างเข้าใจ และเห็นใจอย่างวาสุเทพนั้น ลิตถารถยังไม่เคยได้พบ ฉะนั้น เขาจึงให้ความรักความเคารพ ความยกย่องแก่วาสุเทพ คนแจวเรือจ้างธรรมดา ๆ คนนี้ยิ่งนัก

แต่ในส่วนวาสุเทพเองนั้น ไม่เคยมีความรู้สึกว่าเขาเป็น somebody แล้วในหัวใจของลิตถารถและผู้โดยสารอื่นอีกหลายคน เขามีแต่การกระทำตามหน้าที่ ตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ฉะนั้น ในจิตใจของวาสุเทพ จึงมีแต่ความเยือกเย็นสงบ เป็นสุขเกษม เพราะไม่ต้องลำบาก เหน็ดเหนื่อยในการตามตะครุบความเป็น somebody และไม่ต้องมีภาระแบกหามความเป็น somebody นั้นให้หนักอีกด้วย

ในความรู้สึกของคนโลกทั่วไป เห็นจะไม่มีใครปรารถนาหรือเลือกที่จะเป็นอย่างวาสุเทพ เพราะดูช่างเป็น nobody เสียจริง ๆ

แต่ถ้าจะลองใคร่ครวญให้ถ่องแท้ การเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ อะไรคือสิ่งที่ชีวิตต้องการ ต้องการความดีนรรกระเสือกกระสนด้วยความหิวความ

กระหายที่ไม่เคยอิมเคยพอ ? หรือต้องการความสุขสงบเย็นอันเกษม ?

ถ้าถามเช่นนี้ใคร ๆ ก็คงตอบว่า ก็ต้องการความสุขสงบอันเกษม  
 ละชิ ใจมีความต้องการเช่นนั้น แต่การกระทำนั้นเป็นไปในทางตรง  
 กันข้าม มีแต่กระตุ้นเร่งเร้าความหิวความกระหายให้รุนแรงเข้มข้นยิ่งขึ้น  
 ด้วยความอยากที่จะเป็น somebody อันเป็นการกระทำที่ส่งเสริมความ  
 ยึดมั่นถือมั่นใน อัตตา หรือความรู้สึกเป็น ตัวฉัน ให้เหนียวแน่นยิ่งขึ้น  
 แล้วความสุขอันเกษมนั้น จะมีมาแต่ไหน มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

การจะแจวเรือจ้างนั้นไม่ยาก แต่จะมีสักกี่คนที่สามารถมีใจ  
 เป็นสุขและพอใจในการทำหน้าที่แจวเรือจ้างได้เหมือนอย่างวาสุเทพ  
 ไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์ ไม่รู้สึกว่าต่ำต้อยน้อยหน้า ไม่รู้สึกกว่าชีวิตไม่มีค่า  
 คงมีแต่การทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ให้สมบูรณ์อยู่เท่านั้น มีใจเป็นกลาง  
 วางเฉยอยู่ทุกขณะ

นี่แหละ คือความเป็น nobody ในภาษาธรรม การเป็น nobody  
 ในทางธรรม คือการไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน อัตตา หรือความรู้สึก  
 ที่เป็นตัวฉัน เมื่อไม่มีอัตตาหรือความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น ตัวฉัน แล้ว  
 ความดิ้นรนกระเสือกกระสนเพื่อ ตัวฉัน ก็ไม่มี ความคิดที่จะเบียดเบียน  
 ผู้อื่นก็ไม่มี เพราะความอยากหรือตณหาที่จะมี จะเป็น หรือจะไม่มี  
 ไม่เป็น มันไม่เกิด มันมีแต่การกระทำอันถูกต้องด้วยสติปัญญาเท่านั้น

จิตนั้น ก็มีแต่ความเย็นสุขสงบอันเกษม

ดังนั้น การมี somebody ในภาษารธรรม ก็คือการมี อัตตา หรือ  
ความรู้สึกเป็น ตัวฉัน นั้นเอง

ส่วน nobody ในภาษารธรรม คือไม่มีความรู้สึกว่ามีตัว ใจตน  
คือ หมายถึงสภาพจิตที่เข้าถึงสภาวะของความเป็นอนัตตานั้นเอง

จิตของ nobody เป็นจิตที่ว่างจากความวุ่นวาย ว่างจากความดิ้นรน  
กระเสือกกระสนทั้งปวง เป็นจิตที่อยู่ในทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา  
อยู่เป็นนิจ เพราะเป็นจิตที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น อัตตา  
หรือ ตัวฉัน จึงเป็นจิตที่มีความสุขอันเกษม

somebody หรือ nobody

ทุกคนมีสิทธิ์เลือกโดยเท่าเทียมกัน









๙

# สิ่งที่เหลืออยู่



หลายคนอาจมีคำถามว่า ถ้าจะฝึกฝนอบรมใจให้เป็น nobody แล้ว จะยังมีอะไรเหลืออยู่อีกเล่าในชีวิตนี้ ?

ถ้าหากไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แล้วจะทำอะไรไปทำไม ทำได้อย่างไร

ถ้าหากไม่มี **ตัวฉัน** เสียแล้ว จะทำอะไรไปเพื่อใคร ทำไมกัน

ก็น่าที่จะให้สงสัยหรือน่าที่จะถามเช่นนี้ เพราะคนเราได้เริ่มต้นชีวิตด้วยความมี **ตัวฉัน** แล้วก็ **ของฉัน** และที่ทำอะไร ๆ มาตามลำดับ ก็เพื่อ **ตัวฉัน** ทั้งสิ้น ใจจึงคุ้นเคยอยู่กับการมี **ตัวฉัน** เป็นที่ตั้งหรือ

เป็นจุดศูนย์กลาง และมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่กับความรู้สึกที่ว่ามี **ตัวฉัน** ตลอดมา

แล้วจู่ ๆ จะสลัด **ตัวฉัน** ทิ้งไป จึงเกิดความรู้สึกเหมือนกับเด็ดชีวิตทิ้ง แล้วจะอยู่ต่อไปทำไม และเพื่ออะไร

แต่คงจะไม่ลืมน่า **สิ่งที่เรียกว่า ชีวิตนี้ประกอบด้วยกายและจิต** **ตัวฉัน** ในความนึกคิดนั้นมักมุงกันอยู่ที่ **กาย** จึงบำรุงบำเรอกายด้วยประการต่าง ๆ เป็นการใหญ่ แล้วละเลย **จิต** ละเลยที่จะให้การบำรุงรักษาจิตด้วยปัจจัยที่ห้า คือ **ธรรมะ** จิตจึงเศร้าหมอง เหน็ดเหนื่อยอ่อนเปลี้ยเพลียกำลัง จนอยู่ในลักษณะของความฟกสกปรก อันเป็นเหตุให้การดำรงชีวิตเป็นไปด้วยความเจ็บปวด ชมชื่น เป็นทุกข์ทรมานอย่างสุดที่จะพรรณนา จนบางทีก็เกิดคำถามดั่งข้างต้นขึ้นมาเองว่า แล้วอย่างนี้จะ **มีชีวิตอยู่** ไปทำไมกัน ทั้ง ๆ ที่ **ตัวฉัน** ก็ยังมีอยู่ตามความยึดมั่นถือมั่น

ดังนั้น เพื่อที่จะให้สิ่งที่เรียกว่า **ชีวิต** สามารถดำรงอยู่ได้ด้วย ความชุ่มชื้นเบิกบาน เป็นสุขสงบอย่างแท้จริง จึงจำเป็นที่ต้องอาศัยปัจจัยที่ห้า คือ **ธรรมะ** มาบำรุงรักษาจิต **พัฒนาจิตให้เจริญเติบโตในหนทางของสัมมาทิฐิ** คือมีความเห็นอันถูกต้องว่าแท้ที่จริงแล้ว **"ตัวฉัน"** นั้นมิได้มี แต่ที่ **รู้สึก** กันว่ามี **มันมี** ก็เพราะเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นที่มีพื้นฐานมาจาก **อวิชชา** คือความไม่รู้ในสภาวะของความเป็นจริงตามธรรมชาติ ว่าทุกสิ่งย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย และทุกสิ่งย่อม

เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ตามกฎของธรรมชาติ คือ กฎไตรลักษณ์และกฎอิทัปปัจจยตา ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว

เมื่อสิ่งที่เรียกว่า **ตัวฉัน** ก็อยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ คือเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเช่นนี้แล้ว **ตัวฉัน** จะมีได้อย่างไร เพราะมันไม่ได้อยู่เที่ยง อยู่คงที่ คงเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ จนที่สุดก็สลายกลับคืนไปสู่ธรรมชาติ

จุดที่สามารถเห็นความจริงอันเป็นธรรมสังขะนี้ได้ นี่แหละคือ จุดสำคัญของชีวิต จะเรียกว่าเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตก็ได้ คือเปลี่ยนจาก มิจฉาทิฎฐิ ที่มีความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตน เป็นอัตตา เป็นตัวฉัน มาเป็นสัมมาทิฎฐิ คือมองเห็นประจักษ์ว่า แท้จริงแล้ว แม้ตัวฉัน ก็หาได้มีไม่ มันมีแต่เพียงความเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ตามธรรมชาติเท่านั้น มันไหลเรื่อยไปตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้

แล้วเช่นนี้ อะไรเล่าคือ สิ่งที่เหลืออยู่

สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือ การทำหน้าที่ในฐานะที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ทำหน้าที่โดยปราศจากความเห็นแก่ตัว ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ ทำงานเพื่องาน เพื่อเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากปัญหา นั่นก็คือ โดยปราศจากความทุกข์ เพื่อที่มนุษย์จะสามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยความร่วมมือเป็นสุขอย่างทั่วหน้ากัน แล้วโลกนี้ก็จะเป็น

สถานที่อันน่ารื่นรมย์ใจ สมแก่การได้ชื่อว่าเป็นโลกของมนุษย์ ของบุคคลผู้มีใจอันประเสริฐ

เหมือนดังที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงประพฤติปฏิบัติเป็นตัวอย่าง ด้วยการทรงอุทิศสืบลีบทำพรราชาแห่งพระชนม์ชีพของพระองค์หลังจากที่ได้ตรัสรู้แล้ว เสด็จไปทรงสั่งสอนมนุษย์ทั้งหลายโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่เลือกกลุ่มหรือลัทธิ ทรงมีพระมหากรุณาต่อมนุษย์ทุกคนอย่างเสมอเหมือนกัน ไม่มียากหรือเศรษฐี ไม่มีพระราชหรือราษฎร ทรงมีความรู้สึกต่อคนทั้งหลายว่าเป็น **มนุษย์** ที่สมควรได้รับฟังคำสั่งสอนอบรม เพื่อชวนชวายปลดปล่อยจิตใจให้หลุดพ้นเสียจากความยึดมั่นถือมั่นใน **อัตตา** หรือ **ตัวฉัน** เพื่อจะได้ถึงซึ่งความมีชีวิตเย็นโดยถ้วนหน้ากัน

องค์สมเด็จพระบรมครูของเราทั้งหลาย ได้เสด็จพระราชดำเนินด้วยพระบาทเปล่า จากเมืองสู่เมือง จากประเทศสู่ประเทศ บางครั้งคราวก็ทรงได้รับความลำบากพระวรกายเป็นอย่างยิ่ง เหมือนดังที่ได้ยินได้เล่ากันมาว่า คราวหนึ่งพราหมณ์ผู้หนึ่งได้กราบทูลอาราธนาให้องค์สมเด็จพระบรมศาสดาและพระพุทธรูปสาวกจำพรรษาที่เมืองของเขา พระองค์ทรงรับและเสด็จไปจำพรรษา ณ เมืองนั้น พร้อมกับพระพุทธรูปสาวกจำนวนหนึ่ง เพลิดเพลินในพรรษานั้นเกิดทุกข์ภัยขึ้น ณ เมืองแห่งนั้น พราหมณ์ผู้กราบทูลอาราธนาอาจจะมีภาระยุ่งอยู่กับกิจของตนก็เป็นได้ จึงได้ลืมนเสีย

สนิทว่าตนได้กราบทูลอาราธนาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เสด็จ  
 จำพรรษา ณ เมืองของตน จึงมิได้ถวายการดูแลในเรื่องที่พักหรือ  
 ภัตตาหารแต่อย่างใด บรรดาพระสาวกทั้งหลายก็ได้รับความลำบากเป็น  
 อย่างยิ่ง เพราะชาวเมืองเองก็อยู่ในภาวะอดอยาก ไม่สามารถจะถวาย  
 ภัตตาหารแด่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาและพระพุทธรูปสาวกได้ เเพ็ญ  
 เหล่าพ่อค้าม้าได้ทราบความลำบากนี้ จึงถวายข้าวที่พวกตนมีสำหรับ  
 ไว้เป็นอาหารของม้า แด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและ  
 พระพุทธรูปสาวก ซึ่งพระอานนท์ ผู้เป็นพุทธอุปัฏฐากต้องนำข้านั้นมาร้อน  
 เอาจากและเศษสิ่งสกปรกออกแล้วจึงต้มถวายสมเด็จพระบรมศาสดา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระพุทธรูปสาวก ได้ทรงดำรง  
 พระชนม์อยู่ด้วยข้าวที่เป็นอาหารม้าเท่านั้น ตลอดพรรษาด้วยพระวรกาย  
 ที่ลำบาก แต่ด้วยพระทัยที่เข้มแข็งเยือกเย็นอยู่เป็นปกติ คงทรงให้การ  
 อบรมสั่งสอนแก่ชาวเมืองอย่างมิได้ทรงเห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือ  
 ความลำบากแต่ประการใด

เมื่อสิ้นพรรษาแล้ว ได้เสด็จไปกล่าวคำอำลาต่อพราหมณ์ที่ได้  
 กราบทูลอาราธนาพระองค์ไว้ ตามที่เคยทรงปฏิบัติต่อผู้ที่ได้อาราธนาใน  
 ฐานะเจ้าภาพหรือเจ้าของบ้าน ซึ่งพราหมณ์ผู้นั้นพอระลึกได้ก็ให้  
 ความรู้สึกละอายอย่างหาที่เปรียบมิได้ และยิ่งองค์สมเด็จพระสัมมา  
 สัมพุทธเจ้ามิได้ทรงแสดงอาการไม่พอพระทัยแต่ประการใด พราหมณ์ก็

ยิ่งรู้สึกอายมากยิ่งขึ้น และได้กราบทูลอาราธนาให้ทรงฉันทดาหารณ ที่พักของตนในวันรุ่งขึ้น พร้อมทั้งพระพุทธรูปสาวก ซึ่งองค์สมเด็จพระบรมศาสดาก็ได้ทรงรับโดยคุณ

ในตอนเช้า หลังจากที่เสร็จการฉันทดาหารณแล้ว ก็ทรงแสดงธรรมโปรดพราหมณ์และญาติให้เป็นที่ชื่นชมยินดีโดยทั่วกัน

นี่คือ การทำหน้าที่เพื่อหน้าที่อย่างถูกต้อง เป็นการทำหน้าที่โดยธรรม โดยมีได้หวังผลสิ่งใดเป็นการตอบแทน นอกจากประโยชน์อันพึงบังเกิดขึ้นแก่ส่วนรวม เพื่อยังความสันติสุขให้เกิดขึ้นโดยทั่วหน้ากัน

ผู้ที่จะสามารถมีความสุขความพอใจในการทำหน้าที่ได้เช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ ย่อมต้องเป็นผู้ที่ **ใจไม่มีตัว** หรือเป็น **nobody** ในภาษาธรรม คือไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน **อัตตา** หรือ **ตัวตน** นั้นเอง

ตราบใดที่ผู้ใดยังมีใจยึดมั่นถือมั่นใน **ตัวตน** หรือ **อัตตา** หรือความเป็น **somebody** อยู่ จะไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่เพื่อหน้าที่โดยธรรมได้เลย นอกจากปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเห็นแก่ตัว คือหวังผลอันจะเกิดจากการกระทำนั้น เพื่อประโยชน์แก่ตนเองหรือพวกพ้องของตน แล้วผลที่เกิดตามมาก็คือ การเบียดเบียนมุ่งร้ายทำลายกันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แล้วสังคมนี้หรือโลกนี้ก็ร้อนไหม้ประหนึ่งเป็นกองเพลิงนรก

มนุษย์จะหลีกเลี่ยงการทำงานไม่ได้ จะหลีกเลี่ยงการทำหน้าที่ไม่ได้

ไม่ว่าจะเป็นงานเล็กหรืองานใหญ่ก็ตาม ต่างก็มีการทำงานด้วยกันทุกคน แล้วเหตุไฉน จึงไม่คิดหาวิธีทำงานให้มีความสุข ให้พอใจ ให้สนุกในการทำงานนั้น แทนที่จะทำไปบ่นไป ชมชื่นชดเคื่องไปตลอด จนนึกน้อยอกน้อยใจไปว่า เมื่อใดนะจะได้หยุด ไม่ต้องทำงานเสียที การทำงานไปพลางด้วยความรู้สึกเช่นนี้ ย่อมเป็นความทุกข์ทรมานอย่างมหันต์ เป็นการงานเหมือนหนึ่งอยู่ในนรก แล้วกำลังใจที่จะทำงานหรือจะดำรงชีวิตอยู่ก็อ่อนแรงลงทุกที ๆ นี้ย่อมไม่ใช่วิถีทางของการทำงานอย่างถูกต้องอย่างเหมาะสมแก่ความเป็นมนุษย์

เหตุที่เป็นดังนี้ เพราะทำงานอย่างยึดใน **อัตตา** หรือความเป็น **somebody** มันจึงก่อทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอย่างมิรู้สร้าง เมื่อทำงานด้วยความยึดมั่นถือมั่นย่อมหาความสนุกเพลิดเพลิน พอใจในการทำงานไม่ได้ และจะไม่มีวันเข้าใจเมื่อได้ยินคำกล่าวว่

- การทำงาน คือ การปฏิบัติธรรม หรือ
- ตัวการงาน คือ ตัวการประพฤติธรรม

## ธรรมะ คือหน้าที่ หรือความถูกต้อง

ถ้าทำงานตามหน้าที่เพื่อหน้าที่อย่างถูกต้อง จิตย่อมมีแต่ความผ่องใส เยือกเย็นเป็นสุข พึงพอใจในการทำงาน โดยไม่ยึดมั่นว่างานของใครหรือของผู้ใด หรือทำเพื่อใคร-เพื่อผู้ใด หากกระทำเพื่อประโยชน์อันพึง

บังเกิดแก่ส่วนรวม การทำงานนั้นก็คือ การปฏิบัติธรรมอยู่ในตัว เพราะเมื่อมนุษย์หันมาสนใจศึกษาระบบเป็นปัจจัยที่ห้าของชีวิต ก็เพื่อบำรุงชีวิตหรือพัฒนาอบรมจิตที่วุ่นวายระส่ำระสายนั้น ให้เข้าสู่ภาวะของความสงบเย็น

การทำงานเป็นหน้าที่ของมนุษย์ จึงควรใช้การทำงานนี้แหละเป็นแบบฝึกหัดในการปฏิบัติธรรม จนกระทั่งไม่มีความทุกข์ในการทำงานแล้ว **ตัวการงานนั้นก็เป็นตัวการประพฤติธรรมอยู่ในตัวเอง** แล้วชีวิตก็จะดำรงอยู่อย่างผาสุก

จะอยู่นานหรืออยู่ชั่วไม่สำคัญ ไม่เป็นสิ่งที่ต้องใคร่ครวญคิด เพราะสิ่งที่เหลืออยู่เฉพาะหน้า คือการทำหน้าที่ให้ถูกต้องอย่างสุดฝีมือความสามารถ แล้วชีวิตนี้ก็ไหลเรื่อยไป แต่มีไ้ไหลเรื่อยไปเช่นเศษขยะหรือซากสุนัขเนา แต่ไหลเรื่อยไปตามเหตุตามปัจจัย ตามกฎของธรรมชาติ พร้อมด้วยการกระทำที่ถูกต้องโดยธรรม

ด้วยตระหนักชัดแล้วว่า **นี้แหละ คือ ชีวิต การงาน คือชีวิต หรือ ชีวิต คือการงาน**

**หน้าที่ คือชีวิต หรือชีวิต คือหน้าที่** ไม่มีอะไรมากกว่านี้

ดังนั้น **สิ่งที่เหลืออยู่** ก็คือ การกระทำ หรือ doing โดยปราศจาก ผู้กระทำ หรือ doer



เช่นนี้แล้ว ความทุกข์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร ในเมื่อไม่มีตัวผู้กระทำเสียแล้ว ก็ย่อมไม่มีตัวผู้ที่จะรู้สึกทุกข์ ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จะมีก็แต่ความรื่นรมย์ใจในการกระทำนั้นอยู่ทุกขณะและความรื่นรมย์นั้นก็ได้เป็นของผู้ใด มันเป็นเช่นนั้นเอง ตามกฎของธรรมชาติ

สิ่งที่เหลืออยู่ในลักษณะเช่นนี้ ย่อมยังประโยชน์และสันติสุขแก่สังคมและแก่โลกอย่างเหลือที่จะพรรณนา

องค์สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงประกาศในพระทัยแล้วว่า นี่คือสิ่งที่โลกต้องการ จึงได้ทรงปฏิบัติพระองค์เป็นตัวอย่างให้มนุษย์ทั้งหลายได้เห็น ว่า สิ่งที่เหลืออยู่ในชีวิตมนุษย์ คือการกระทำหน้าที่อย่างถูกต้องเพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์เท่านั้น ดังนั้น แม้ในวาระที่ใกล้จะเสด็จปรินิพพานแล้ว ก็ยังทรงประทานโอกาสให้แก่พราหมณ์ผู้หนึ่งซึ่งสนใจในธรรมะของพระองค์ได้เข้าเฝ้า และทรงแสดงธรรมเป็นที่ประทับใจแก่พราหมณ์ผู้นั้นจนมีดวงตาเห็นธรรม โดยมีได้ทรงกังวลในส่วนพระองค์เลยแม้แต่น้อย

เรื่องของสังขารร่างกาย ย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยตามกฎของธรรมชาติ แต่การทำหน้าที่เพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์ เป็นสิ่งประเสริฐสุดเหนือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น เป็นสิ่งอันสมควรกระทำในทุกจังหวะ ทุกโอกาส

นี่คือ มรดกที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ  
ต่อมนุษย์ ต่อสรรพสัตว์ และต่อโลก ได้ทรงฝากไว้ให้มนุษย์ได้ใคร่ครวญ  
เพื่อจะได้ชักชวนกันเจริญรอยตามพระยุคลบาท เพื่อช่วยกันยังสันติสุข  
ให้เกิดขึ้นในส่วนบุคคลและยังสันติภาพให้เกิดขึ้นในโลก

**นี่คือ สิ่งที่เหลืออยู่สำหรับมนุษย์**





## ประวัติย่อผู้เขียน



อุบลิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครู ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชัดด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า “ความทุกข์” จึงได้ สละชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤติธรรม ภายใต้การอบรมของ ท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่от่านพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะ สอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์ พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์ นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมใน ส่วนตนแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำ ทุกเดือน

นอกจากนี้ยังได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนี้ จัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมตอบจากผู้ชมว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแผ่ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิดความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๒ คณะกรรมการกองทุนการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้มอบรางวัลและประกาศเชิดชูเกียรติแก่ อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง ว่า “เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ในด้านการสร้างสันติภาพและสันติสุขในสังคมไทย” เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้

งานเขียนที่ได้รับความนิยมและพิมพ์ซ้ำมีหลายเรื่อง เช่น ภาพชีวิตจากนวนิยาย วรรณกรรมวิจารณ์ ลอยธรรมะมาลัย สอนโมกข์ทำไม? ทำไมสอนโมกข์? เป็นต้น วรรณกรรมธรรมะเล่มเล็กที่ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานมาแล้ว มีประมาณ ๒๐ เรื่อง และจะยังคงจัดพิมพ์ต่อไป









ธรรมะมาลัยเท่านั้น ที่จะช่วยผ่อนคลาย  
ความร้อนที่แผดเผาอันเนื่องจากการเบียดเบียน  
ซึ่งกันและกันอย่างค่อนข้างรุนแรงให้ลดน้อยลง  
เย็นลงจนเราสามารถจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

ด้วยสันติภาพได้เกิดขึ้นแล้ว ด้วยอำนาจ  
แสงสว่างของธรรมะมาลัย ที่แผ่กระจายความ  
เย็นสู่ดวงใจที่เราร้อนให้เกิดความชื่นบาน แจ่มใส  
เยือกเย็น สงบ อย่างถาวรทั่วหน้ากัน

