

หาสุขได้จากทุกข์

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๗๒]



พ244ท
ฉ.72ฉ.4

พุทธศาสนิกชน

อุทิศนา

ล้อยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธรูปประสงคฺ ๗
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ยัง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ๗
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวสุดเดรัจฉาน ๗
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน	พิฆาตกันบมิประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ๗
บรรษัทพระพุทธรองค์	จึงประสงคฺประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพันภัย ๗
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทวงปลพิ ๗

พ.ท.

๒๕๒๓

ACC. NO. 1178

Date Received 2 กพ 30

Call No. ๗ ๒44 ๗

๒. 4



ห้องสมุด “กระท่อมธรรมโมเชน”

สวนอุศมมูลนิธิ

หาสุขได้จากทุกข์

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๗๒]

คำบรรยายของ

ท่านอาจารย์ พุทธทาสภิกขุ

ศรัทธาบริจาต

ของ แพทย์หญิงดวงเดือน กงศักดิ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๔,๐๐๐ เล่ม

๒๓ มกราคม ๒๕๒๙

สงวนลิขสิทธิ์

ยัดมันมันกัดแน่

ชอบยัดมัน ระวังมัน จะกัดเอา
เพราะความเขลา ยัดมัน มีตันทา
อุปาทาน กอดรัด มัดวิญญูณ์
อยู่ดีดี ก็เป็นบ้า มาทันที

ยัดสิ่งใด สิ่งนั้น แหละมันกัด
กิน กาม เกียรติ สารพัด กลืนหรือศรี
หรือแม่บุตร ภรรยา และสามี
ความชั่วดี บุญหรือบาป จงทราบกัน

แม้รสสุข ที่อร่อย อยู่กับใจ
ชั้นที่อร่อย แน่ใจไป ถ้ายัดมัน
จะกลายเป็น ยักขา ขึ้นมาพลัน
แล้วห้าห้า กัดเอา อย่าเขลาเอ๋ย

พุทธทาส อินทนนท์

มิตตदानุสสรณ์

ในโอกาสที่ข้าพเจ้าโชคดีได้มีอายุผ่านมาถึง ๕ รอบ
จึงคิดว่า น่าจะมีสิ่งที่ระลึกสำหรับญาติมิตรบ้าง, เห็นว่า
การให้ธรรมะประเสริฐกว่าการให้สิ่งทั้งปวง จึงได้เรียน
ปรึกษาภักษยานมิตรผู้ใหญ่ที่อยู่ ณ สวนอศุทตมมุลลนินิ ซึ่งท่าน
เห็นชอบด้วย ได้ช่วยกรุณาเลือกเรื่องจากคำบรรยายของท่าน
อาจารย์พุทธทาสภิกขุ เกี่ยวกับธรรมะที่บ่งช่วยระงับทุกข์
และได้ช่วยจัดงานพิมพ์เป็นเล่มหนังสือให้สำเร็จเรียบร้อย
ตลอดจนจัดส่งหนังสือจำนวนหนึ่งถวายบูชาพระคุณของท่าน
อาจารย์ ในโอกาสวันล้ออายุครบ ๘๐ ปี ของท่านด้วย
ขอขอบพระคุณอย่างสูงแก่ท่านผู้ช่วยจัดทำหนังสือไว้ ณ ที่นี้
ด้วย

ขอให้ญาติมิตรทุกท่าน ประสบความสุขกายสุขใจ
มีดวงจิตสะอาด สว่าง สงบ แม้ด้วยอานุภาพแห่งธรรมานุภาพ
เทอญ.

พ.ญ. ดวงเดือน คงศักดิ์

สารบัญ

หาสุขได้จากทุกข์	๑
เหตุแห่งการเกิดโรค และวิธีปฏิบัติธรรมะ ที่จะป้องกันเหตุแห่งการเกิดโรค	๓๓
ทำอะไรจึงจะลดปริมาณของโรค	๔๙
ธรรมปฏิบัติสำหรับแพทย์	๖๒
ความดับไม่เหลือ	๘๐



อนุโมทนา

ทรงพิมพ์หนังสือธรรมะ อันเป็นธรรมาทม ในสมัย
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะอย่างยิ่ง เช่นหนังสือ เวียนว่ายทั้ง ๓
ในฤๅษี และถ้อยคำแก้การอนุโมทนา, ลือชื่ออนุโมทนา.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลคำเดียว มีความหมาย มาก
มาย นานาประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ในทุกโอกาสของ
ของชีวิต ทุกขณะทุกตอน แห่งวิวัฒนาการ ของ เขา,
เมื่อความชั่วร้ายอยู่ อย่างดาษดื่น ทั้งโดยส่วนตัว และ
ส่วนรวม, หรือทั้งโลก.

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะ ไม่รู้รัก ซึ่งหนังสือ
ว่า ธรรมะอย่างถูกต้อง ตั้งแต่เกิดแล้ว เพราะคืออยู่
แต่ลอยนวลในกมล ในรสอร่อยอันเกิดจากประการประพจน์
ผิดธรรมะ นั้นเอง. สัญชาติ ก่อกมลในใจคน ย่อมชอบ
คิดในรสอร่อยชนิดนั้น และเครื่องเล่นในใจนั้นคนกระ-
หวั่น มีจิตใจเป็นกาลีกละ ทั้งเมื่อทั้งตัว. มชาก็เลวสุด
ชั่วร้ายจิตใจ จนเห็นเห็นว่า มีแต่คือมีธรรมะ อะไรก็ ใน
ใจแล้ว; พูดแต่ในนี้ มีหนังสือ สนมดงกาลีกละ ให้เล่มที่ อยู่
ตลอดใจตา เป็นพาดแล้ว. เขาเห็นว่า หน้าที่ ของเขา มีอยู่
เพียง แต่ เขาหนังสือ สนมดง ความ ต้อง การ ของ กาลีกละ เท่านั้น.

โลกส่วนใหญ่ กำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ลือ

การรู้จักกรรม คือการรู้ว่าอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง คน
 ไม่หลงใหลในสิ่งใด แม้ในคราวเดือดร้อนย ก็คิดถึงบุญที่
 งามที่ตนเคยทำดี. มิฉะนั้นในคราวลำบากนั้นย่อม
 มีเวรที่ทับถมความหลงใหล สำนวนผู้ที่มีบุญอย่างแท้
 จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่ได้เพราะเหตุนี้. ความรัก
 เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความเขลา
 ใด ๆ ก็รู้กว่ากัน มากมายสักเพียงไร. ผู้ประพฤตกรรม ย่อม
 รู้จักเมื่อสุข เมื่อรู้ดีกว่า แทนได้ประพฤตกรรม หรือเมื่อได้ทำ
 หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความโกรธพัวพัน ใน
 ชาติหนึ่ง ทำให้รู้สิ่งที่ไม่ดี. มิหนำซ้ำความสุขอันเป็นมาตา
 คือ สุขใจมาก กายแข็งแรง คือ สุขใจมาก ถิ่น กาย และ
 ใจที่ต่างเป็นอันมากอย่างใดอย่างหนึ่ง เสียแล้ว.

ธรรม: ข้อนี้ให้เรารู้จักมีศีลปฏิบัติอย่างถูกต้อง รู้จักมี
 แปรคือมีศีล และปฏิบัติอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ควรทำ
 หน้าที่สมควรได้ เกียรติยศชื่อเสียง มีทรัพย์สินมาก อย่าง
 ถูกต้อง คือเป็นไปเพื่อ สันติสุขส่วนบุคคล และ สันติภาพ
ของส่วนรวม โดยส่วนเดียว, มีสังขัตติคุณทุกประการ อัน
 ใฝ่ใจ แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน และพฤษชาติต่าง ๆ, มีเมตตา
 อกุศลใจโลก หรือเห็นแก่คนอื่น แม้แต่หน้อยเดียว. คือ
 นี้เรียกว่า งาม, ใจดี, หรือ ข้อดีตลอดชาติ ย่อมมี
 แก่ผู้ประพฤตกรรม. ข้อนี้ หมายถึงความว่า งาม มีสติ
 ธรรมอยู่ตลอดเวลา, มีแต่ สัจธรรม มีแต่แต่ สัจธรรม
 ประพฤติธรรม มีแต่แต่ มีแต่แต่.

หาสุขได้จากทุกข์.

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

ณ บัดนี้ จะได้วิชันาพระธรรมเทศนา ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญา ส่งเสริมศรัทธา-ความเชื่อ และวิริยะ-ความพากเพียร ของท่านทั้งหลายผู้เป็นพุทธบริษัทให้เจริญงอกงามก้าวหน้า ในทางแห่งพระศาสนา ของสมเด็จพระบรมศาสดา อันเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย กว่าจะยุติลงด้วยเวลา.

ธรรมเทศนาเนื่องในการเข้าพรรษาในวันนั้นนั้น เป็นธรรมเทศนาที่มุ่งหมาย จะให้เกิดความไม่ประมาท แก่ท่านทั้งหลายผู้เป็นพุทธบริษัท; ดังที่ได้ทำความเข้าใจ ในเรื่องนี้มาตามลำดับแล้วแท้

วันก่อน ๆ. ในวันนี้ก็ยังเป็นธรรมดาที่มีความมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือว่า ตลอดกาลจำพรรษา^{นี้} เป็นเวลาที่พุทธบริษัทตั้งใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นวัตรปฏิบัติของตน ให้เป็นพิเศษให้สม่ำเสมอเป็นพิเศษ สมกับที่เป็นวันเข้าพรรษา.

อย่างว่าบางคนจะสมทานการพูดน้อยให้ตลอดพรรษา แม้เพียงเท่านั้นก็ยังเป็นการดี เพราะว่าคนส่วนมากขี้พูด พูดพร่ำเพรื่อ, ไม่รู้จักมรรยาทในการพูด, หนึ่งฟังธรรมก็ยังพูดคุยแข่งกันพร้อมกับการแสดงธรรม หนึ่งก็มี. หนึ่งก็เรียกว่ากิเลสมันครอบงำมากเกินไป; จะต้องตั้งใจฝึกฝนให้เป็นพิเศษด้วย, ก็การบังคับตัวเอง ให้อยู่ในขอบเขตของธรรมะและวินัย. อย่าได้เห็นว่าแม้แต่การบังคับตัวเองให้พูดน้อย^{นี้} เป็นเรื่องเล็กน้อยเลย คนที่ไม่รู้จักการบังคับตัวเองย่อมไม่รู้ว่าอะไรเป็นเรื่องมาก, อะไรเป็นเรื่องน้อย. คนขี้พูด พูดพร่ำเพรื่อ พูดไม่รู้จักกาลเทศะนั้น มันก็แสดงอยู่แล้วว่า เป็นผู้มีสติปัญญา คือเป็นคนโง่; หนึ่งก็เป็นกิเลสที่เรียกว่าโมหะ.

เดี๋ยวนี้พุทธบริษัทในพระพุทธศาสนา^{นี้} จะต้องเป็นผู้มีแสงสว่าง มีความรู้, ความตื่นจากหลับ, และความเบิกบาน. ถ้ามีโมหะ ความโง่ความหลงอยู่ ก็ไม่มีความเป็นพุทธบริษัท เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม; ดังที่จะเห็นได้ ว่ามันตรงกันข้ามอย่างไร. ดังนั้นตามที่ตั้งใจว่าตลอดพรรษา^{นี้} จะสมทานวัตรอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้ครบถ้วนบริบูรณ์และสม่ำเสมอ^{นี้} เป็นการสมควรอย่างยิ่ง.

หาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์.

สำหรับในวันนี้ ซึ่งเป็น **พระพุทธรักษา** จะได้แสดงด้วยข้อธรรมะข้อหนึ่งซึ่งเป็นพระพุทธรักษาว่า **ผู้มีปัญญา ย่อมแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์.** ขอให้ท่านทั้งหลายทุกคน จงตั้งจิตอธิษฐาน ในการที่ว่า จะประพฤติปฏิบัติให้ตลอดพรรษา นี้ โดยหัวข้อที่ว่า จะแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์.

ท่านทั้งหลายจงฟังดูให้ดี; ถ้าฟังดูไม่ดี ก็จะไม่เห็นด้วย ในข้อที่ว่าเราจะแสวงหาความสุข จากสิ่งที่เป็นทุกข์. คนโง่ก็เห็นว่า เมื่อเป็นทุกข์เสียแล้ว ก็ไม่มีทางแก้ไข, หรือความสุขกับความทุกข์นั้น จะเอามาใช้แทนกันไม่ได้. แต่ผู้มีปัญญา หาเป็นอย่างนั้นไม่; สามารถแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์.

มันมักเป็นหนทางที่ดี หรือดีมากที่สุดเดียว เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่จะช่วย ให้มีความทุกข์น้อยเข้า, หรือถึงกับไม่มีความทุกข์เลย. แต่ถ้าฟังไม่ถูก มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร, และคงจะคิดเสียว่า มันเป็นสิ่งที่ปฏิบัติไม่ได้; เพราะว่าการโง่ทั้งหลาย ย่อมหวังในสิ่งที่หวังไม่ได้, หรือไม่ควรหวัง.

ยกตัวอย่างเช่นว่า คราวหนึ่งได้พูด ได้เทศน์ ได้พิมพ์โฆษณา เรื่องซึ่งมีหัวข้อว่า ความเจ็บไข้มาสอนให้เราเป็นคนฉลาด, ความเจ็บความไข้เกิดขึ้นแก่เราเพื่อมาสอนเราให้เป็นคนฉลาด. คนที่ไม่เข้าใจก็ล่อว่า เขาไม่ต้องการความเจ็บไข้, เขาต้องการลาทุกอย่างยิ่ง ที่เกิดมาจากความไม่เจ็บไม่ไข้; *อ้างพระพุทธานุญาต* ขึ้นมาว่า *อโรคยา ปรมาลาภา* - ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ. นั่นคือคนโง่ โกรธบ้างที่ว่า อยู่ในโลกันนี้แล้วจะไม่เจ็บไม่ไข้.

นับดูหามันก็มีว่า เมื่อความเจ็บความไข้เกิดขึ้นแล้ว จะต้องทำอย่างไร? จะต้องมาเสียใจ, มานั่งบ่นนั่งเพื่อ ว่าเป็นกรรม เป็นเวร เป็นบาป มาถึงเข้าแล้ว; บางคนก็ร้องไห้กระสับกระส่าย. อย่างนี้เรียกว่าคนโง่, โง่เพราะไม่รู้จักต้อนรับความเจ็บไข้ ให้กลายเป็นของที่ไม่ทำอันตราย, จึงได้กล่าวไว้ให้เป็นหลักปฏิบัติว่า ความเจ็บไข้ นั้นมันมาสอนให้เราฉลาด.

ถ้าเกิดไม่มีความเจ็บไข้กันเสียเลยเอาจริงๆ คนก็จะเหลวและประมาท. ยิ่งกว่าที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้, ทั้งๆ ที่มีความเจ็บไข้อยู่บ่อยๆ ก็ยังเป็นคนประมาท. ถ้าไม่ประมาท มัน

ก็จะได้รับผลประโยชน์จากพระธรรม หรือว่าจากการที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้; แต่ถ้าประมาทเสียแล้ว ก็ไม่ได้รับประโยชน์จากอะไรเลย จะได้รับแต่โทษของความประมาทเท่านั้น.

นี้ ความเจ็บไข้มาเตือนให้ไม่ประมาท กระทั่งมาเตือนให้เราฉลาด ว่าสิ่งเหล่านี้มันต้องเป็นอย่างนี้, แล้วเราจะต้องทำอะไร จึงจะเอาชนะสิ่งเหล่านี้ได้. ความทุกข์ยากลำบากทั้งหลาย ถ้าเรารู้จักต้อนรับเอา มันก็กลายเป็นสิ่งที่ทำให้เราฉลาดขึ้น ยิ่งขึ้นทุกที.

เราดูโดยทั่วไป ก็จะเห็นได้ว่า การที่มนุษย์รู้จักทำอะไรให้ก้าวหน้า หรือดีขึ้นสวยขึ้น นี้ก็เพราะว่ามันมีอุปสรรคเกิดขึ้นก่อน จึงได้คิดแก้ไข มันจึงฉลาดในการที่จะทำอะไรให้มันดีขึ้น; แม้แต่จะชุกชุมอยู่ เมื่อมันมีความไม่สำเร็จประโยชน์ที่ส่วนไหนก็คิดแก้ไขให้มันดีขึ้น จนรู้จักทำเพียง ทำกระท่อม ทำบ้าน ทำเรือน ทำตึกอยู่ ก็ล้วนแต่ประสบความยากลำบากอย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อนแล้ว จึงคิดแก้ไขทั้งนั้น. สำหรับ ความเจ็บไข้ นี้ก็เหมือนกัน มัน

เหมือนกับ มาเตือนให้รู้ไว้ล่วงหน้า ว่าจะต้องทำอะไร.
ถ้ามันเจ็บไข้มากกว่านี้, หรือมันจะต้องตายลงไปจริงๆ
ก็จะสามารถทำจิตใจได้ถูกต้อง ไม่ให้ความทุกข์ครอบงำมาก
เกินไป.

ฉะนั้นเมื่อเจ็บไข้ที่ไร ต้องรู้จักถือเอาความฉลาด
รู้จักพิจารณา และ รู้จักสลัดออกไป ด้วยสติปัญญา
เหมือนกับว่าเป็นการ ผูกมัดจิตใจให้เข้มแข็ง, ให้ความ
ทุกข์เพียงเท่านั้นครอบงำไม่ได้ เรื่อยๆไป จนกระทั่งความ
ทุกข์ชนิดไหน ก็ครอบงำไม่ได้. เมื่อเรากิดเสียอย่างนั้น
ความเจ็บไข้มันก็จะพ่ายแพ้ไป; แม้ว่าความเจ็บไข้มัน
จะหนักมาก ถึงกับจะต้องตาย ก็ยังมีทางที่จะคิดได้
ว่า สิ่งขารมันเป็นอย่างนี้เอง, ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ของสิ่งขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้เอง. ถ้า
ฉลาดถึงขนาดนี้แล้ว ความทุกข์ หรือความเจ็บไข้ หรือ
ความตายชนิดไหนก็ไม่มาทำให้เดือดร้อนได้หรือถึงกับหัว
เราะเยาะได้. นี่เรียกว่าเป็นผู้ฉลาดเต็มทีในเรื่องเกี่ยวกับ
ความเจ็บไข้. นี่เป็นหลักสำหรับพุทธบริษัทจะต้องมีความ
รู้ความเข้าใจในการที่จะเอาชนะความทุกข์.

ความเป็นทุกข์ของสังขาร.

ทีนี้ก็จะย้อนกลับไปหาหัวข้อข้างต้นที่ว่า รู้จักแสวงหาความสุขจากสิ่งที่^๘เป็นทุกข์. หัวข้อนี้มีทางที่จะอธิบายได้มากมายหลายระดับ แต่ที่สำคัญที่สุด ก็คือเรื่องความเป็นทุกข์ของสังขาร ในบทที่ว่า สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา — สังขาร คือสิ่งที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่งทั้งปวงทุกชนิด เป็นทุกข์, หรือว่า เบญจขันธ์อันเป็นที่ตั้งของอุปาทานนี้ เป็นความทุกข์ แปลว่า *ตัวชีวิตนั้นมันเป็นความทุกข์อยู่ตามธรรมชาติ.*

ทีนี้เราจะแสวงหาความสุข จากสิ่งที่^๘เป็นทุกข์ในได้อย่างไร? สติปัญญาของคนธรรมดาจะทำไม่ได้ จึงต้อง อาศัยสติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า. สติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีมากพอ ที่จะทำให้สามารถแสวงหาความสุข จากสิ่งที่^๘เป็นทุกข์; เพราะสติปัญญาอันสูงสุดอย่างนี้เอง พระองค์จึงได้นามว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า. ดังนั้น ขอให้เราทุกคน ลองพยายามคิดนึกศึกษา ตามที่พระองค์ทรงสอนไว้.

ก็ร่างกายจิตใจชีวิตนี้ เมื่อปล่อยไปตามเรื่องตาม
 ราวของคนที่ไม่มีความรู้นั้นก็เป็นทุกข์; แต่ถ้ามีปัญญา
 ก็สามารถที่จะพิจารณา เสาะหาเอาแต่แง่มุมที่จะไม่ต้อง
 เป็นทุกข์ ลองว่ามาดู ว่ามันมีอะไรบ้าง?

ข้อแรก ที่เดียว เราได้ยินได้ฟังกันอยู่ว่า ความ
 เกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความ
 เสรีไร้อำนาจไร้อำนาจ ทุกข์ โทมนัส อุตสาหะ เหล่านี้ก็เป็น
 ทุกข์, ประสบพบกับสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่ง
 ที่รักก็เป็นทุกข์ ประารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็น
 ทุกข์. สรุป ความแล้ว เบญจขันธ์ที่มีอุปาทานเป็นตัว
 ทุกข์ นี้คำพูดเกี่ยวกับเรื่องของความทุกข์มีอยู่อย่างนี้ เป็น
 หลักทั่วไปในพระพุทธศาสนา.

ความเกิดเป็นทุกข์ เราจะทำอย่างไร? เรา
 ต้องศึกษาเรื่องความเกิด ถ้าไม่มีความเกิด เราก็ไม่มีอะไร
 จะศึกษา; ฉะนั้นต้องมีความเกิดมาให้เรา สำหรับเป็น
 วัตถุประสงค์การศึกษา. เมื่อเรามีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับ
 ความเกิดอย่างถูกต้องแล้ว ก็สามารถจะทำให้ความเกิดนั้น
 หายไปเป็นทุกข์ หรือถึงกับไม่มีความเกิดเอาเสียเลยทีเดียว.

ศึกษาจนรู้ว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
 อย่างนั้นอย่างนี้, มีแต่สักว่าธรรมชาติล้วน ๆ หมุนเวียน
 เปลี่ยนแปลงไป. เราได้ความรู้ความเข้าใจถึงขนาดนี้แล้ว
 ความเกิดก็หมดความเป็นทุกข์, แล้วก็ให้สิ่งที่ตรงกันข้าม
 คือความไม่เป็นทุกข์หรือความสุข.

มาถึงความแก่ชรา จะเป็นความแก่ชราอย่างไร
 ก็ตามใจ; ถ้ามีปัญญาพอตัว ก็ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับ
 ศึกษา เป็นบทเรียนสำหรับศึกษา ให้รู้ว่า ความแก่มัน
 เป็นอย่างไรเอง มันก็มาสอนให้เราฉลาดด้วยเหมือนกัน,
 อย่างน้อยก็ให้รู้ว่า สังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างไร ก็หัว-
 เราะเยาะได้.

ถ้าสามารถประพาศิธรรมะ ขนาดที่ว่า ไม่มี ความ
 ยึดมั่นถือมั่น โดยประการทั้งปวงแล้ว ความแก่ก็ไม่มี ความ
 หมายถึง, ไม่ทำอันตรายแก่บุคคลใด; แม้จะแก่จนลุกเดิน
 ไปไหนไม่ไหว มันก็ไม่มีอะไรที่จะต้องมาทำให้เกิดความทุกข์
 ใจ จะมองไปในแง่ไหนก็ได้ มันเป็นของธรรมดา, เป็น
 ไปตามธรรมดา. เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ จะ
 ฉลาดในเรื่องของขั้นๆ ของธาตุ ของอายตนะ หรือว่าของ

ธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวง ตามที่มันเป็นจริง ว่ามันเป็น
 อย่างนี้ ถ้าความแก่ไม่มีมา ก็ไม่มีทางจะรู้อย่างนี้.

ความเจ็บไข้ก็อย่างเดียวกันอีก คืออย่างที่ได้อีกกล่าวมา
 แล้วข้างต้นเป็นตัวอย่างนั้น เจ็บไข้ทุกทีก็ย่อมจะฉลาดขึ้น
 ทุกที; แต่ถ้าไม่ใช่วิธีนี้ เจ็บไข้ทุกทีก็ยิ่งโง่เข้าทุกที, ยิ่ง
 ทุกข์ง่าย มีความทุกข์ง่ายขึ้นทุกที จนหมดกำลังใจที่จะต่อสู้
 กับความเปลี่ยนแปลงของสังขารทั้งหลาย.

ทีนี้มาถึง ความตาย, ความตายนั้น เป็นความทุกข์
 ชื่นมา ก็เพราะว่าทุกคนยึดมั่นถือมั่น ว่าความตายนั้นของ
 เรา, ความตายยังไม่ทันมาถึง ก็มีความทุกข์เหลือประมาณ.

โดยมากคนเรามีความทุกข์ เพราะสิ่งที่ยังไม่
 มาถึง แทนจะทั้งนั้น; หมายความว่าคิดเอาเอง, หวั่น
 วิตกเอาเอง, ยึดมั่นถือมั่นเอาเอง, เป็นความทุกข์มากมาย
 มหาศาล จากสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น. พอถึงคราวที่ตายเข้า
 จริงๆ หารมีเวลาที่จะไปคิดนึกมากอย่างนั้นไม่; มีปัญหา
 เรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นปีๆ ล่วงหน้า, ถึง
 เวลาจะตายเข้าจริง ไม่กี่นาทีก็ตายได้.

อาการอย่างอื่นอีกหลายอย่างก็เหมือนกัน ที่เป็น
 ปัญหามากที่สุด ก็คือความกลัว หรือ ความวิตกกังวล.
 คนคนหนึ่งก็มักจะมีเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งเอามาสำหรับกลัว
 หรือสำหรับวิตกกังวล มันก็ทันทรมานไปทุกวันทุกคืน โดย
 ที่แท้เรื่องจริงนั้นไม่ได้เกิด; แต่มันเกิดเพราะเอามาคิดมา
 ยึดถือ จนเป็นที่ตั้งแห่งความวิตกกังวล หรือความกลัว
 เป็นต้น.

โดยเฉพาะเรื่องภายนอก กลัวเหตุการณ์อันตราย
 ภายนอก กลัวยากกลัวจนกลัวอะไรก็ตาม เอามาคิดสำหรับ
 กลัวได้มาก โดยที่ไม่จริง. ถ้าอย่ามาคิดสำหรับกลัวหรือ
 วิตกกังวล, คิดไปแต่ในทางที่จะทำการงานให้ลุล่วง
 ไปอย่างไร ให้สนุกสนานไปเสียยิ่งดีกว่า.

รวมความว่า เรื่องอะไร ๆ ที่มนุษย์รู้สึกเป็นทุกข์
 หรือกลัว วิตกทันทรมานอยู่นั้น เป็นเรื่องที่ไม่เอามาคิด
 ด้วยความสำคัญผิด, ความยึดมั่นถือมั่น ทั้งนี้. ถ้า
 จะคิดเสียใหม่ว่า มันจะเป็นอะไรก็ตามใจ เราจะทำแต่สิ่ง
 ที่ควรทำ ที่ต้องทำ ในหน้าที่ของตนเป็นประจำวัน;
 โดยที่ว่ามันจะตายลงเดี๋ยวนี้ก็ได้, ขณะที่ทำงานอยู่เดี๋ยวนี้

ให้มันตายลงไปก็ได้, จะไม่สนใจแก่เรื่องเหล่านั้น ที่จะต้อง
 เอามากลัวไว้ล่วงหน้า : จะกลัวคน หรือว่ากลัวโรคภัยไข้เจ็บ
 กลัวโจรกลัวผู้ร้าย กลัวความวิบัติต่าง ๆ นานา มันก็มีลักษณะ
 อย่างเดียวกัน, ไม่กลัวเสียเลยจะดีกว่า. แต่ถ้ามันได้เกิด
 ขึ้นแล้ว ก็เอามาเป็นเครื่องศึกษา สำหรับให้รู้ให้มีความเข้าใจ
 ใจที่ถูกต้อง ให้ฉลาดขึ้นสำหรับที่จะไม่ต้องทุกข์, ไม่ต้องมี
 ความทุกข์ในกรณีอย่างนี้อีกต่อไป.

นี้เรียกว่า อะไรที่เขาถือกันว่าเป็นความทุกข์ ถ้า
 มาเกิดแก่เราแล้ว เราอาจจะเปลี่ยน ให้มันเป็นสิ่งที่เป็นประ-
 โยชน์ไปเสียก็ได้ เพราะอาศัยสติปัญญา ของพระสัมมาสัม-
 พุทธเจ้า. อะไรที่เกิดบ่อย ๆ หรือมีอยู่เป็นประจำ เป็น
 ความเจ็บไข้ความอย่างนั้นอย่างนี้ นั้นแหละเป็นสิ่งที่ต้องทำ
 ก่อน; เปลี่ยนให้มันเป็นที่มิประโยชน์, แทนที่จะมา
 เป็นเครื่องรบกวนความสงบสุข, ก็เปลี่ยนให้เป็นเรื่องที่มา
 ช่วยให้ฉลาด สำหรับจะกำจัดความทุกข์; อย่างนี้ก็เรียก
 ว่า อยู่ในประเภทที่แสวงหาความสุขได้ จากสิ่งที่เป็นทุกข์นั้น
 เหมือนกัน.

ข้อความต่อไปที่ว่า *ประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็น*
ความทุกข์ นี้ดูจะเป็นคนโง่มากหน่อย; เพราะว่ามันไป

โง่ที่แรก ก็คือ ไปรักสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ของธรรมชาติ จะเอามาเป็นของตน เพราะอำนาจของกิเลส ก็คือ ความโง่; ถ้ามารู้เสียว่า ความรักนั้นเป็นความโง่ชนิดหนึ่ง แล้ว เรื่องเหล่านี้ก็ไม่ต้องมี. ถ้าจะต้องวิบัติพลัดพราก จากของรัก ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์, ประสบเข้ากับสิ่งที่ไม่รัก ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ เพราะว่าเมื่อเราไม่มีความรัก แล้ว สิ่งที่ไม่รักมันก็มีไม่ได้ มันกลายเป็นสิ่งที่เป็นกลางๆ ไปเสียหมด.

^๔ **นาคอวิชที่จะทำให้โลกนี้ ไม่มีอะไรที่จะเป็นทุกข์**
 แก่บุคคลผู้มีสติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเป็น เครื่องคุ้มครอง.

^๕ **ทั้งหมดนี้ ตามที่กล่าวมานี้ เป็นหลักใหญ่ๆ ใน**
 พระพุทธศาสนา เมื่อพูดถึง ความทุกข์ ก็หมายถึงความทุกข์ที่เกิดมาจากเบญจขันธ์ ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน เราเป็นผู้รู้จักเขตรู้จักหลาบ รู้จักสังเกต; เป็นทุกข์ทุกที ก็ฉลาดขึ้นทุกที; ไม่ใช่เป็นทุกข์ทุกที ยิ่งโง่เข้าทุกที ยิ่งท้อถอย ยิ่งหมดกำลังใจเข้าทุกที; มีความทุกข์ที่ไร ก็จะต้องถือเอาอะไรให้ได้จากความทุกข์นั้น. ถ้ามันทุกข์มาก ก็จะต้องถือเอาความรู้ให้ได้มาก คือให้มีกำไรมาก, แล้ว

แต่ว่าความทุกข์นั้นมันจะมีมาในลักษณะไหน หรือขนาดไหน ยิ่งทุกข์มากก็ยิ่งดี จะได้รับความจริงเกี่ยวกับข้อนี้มาก.

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ไม่เท่าไรก็จะมีอะไรที่จะเป็น ความทุกข์, ความทุกข์เข้ามา แปลงให้เป็นความสุขไป เสียได้; เป็นคาถาอาคมอะไรชนิดหนึ่ง ซึ่งประเสริฐที่สุด สำหรับมนุษย์ คือสามารถที่จะเอาชนะความทุกข์ทุกอย่างได้, ให้กลายเป็นความรู้บ้าง, ให้กลายเป็นความสามารถบ้าง.

ฝึกเอาความทุกข์มาเป็นบทเรียน.

ฉะนั้น ในโอกาสของการเข้าพรรษาเช่นนี้ เราก็จะ เอามาจับกันเข้ากับสิ่งที่มีอยู่เป็นประจำวัน เราเคย มีความทุกข์เพราะอะไร? ก็จะต้องเอาสิ่งนั้นมาเป็นบทเรียน สำหรับเปลี่ยนแปลงให้กลายเป็นความไม่ทุกข์. แม้แต่เรื่อง เล็กๆ น้อยๆ ที่มันเกิดขึ้นเป็นประจำวันอย่างนี้ ก็จะต้อง รู้จักเปลี่ยนให้เป็นสิ่งที่ไม่มีปัญหาอย่างเดียวกัน.

เช่นว่า สุนัขมันหอนหวนกหู ถ้าใครไปโกรธขึ้นมา คนนั้นมันก็บ้าเอง. ความโกรธนั้นก็เป็นที่ทุกข์อย่างหนึ่งอยู่ แล้ว แล้วจะไปคิดอะไรมากไปกว่านั้นอีก; มันก็เป็นความ

ทุกข์มากกว่านั้น. ฉะนั้นทำอย่างไรจึงจะไม่ต้องเกิดอาการ
ที่ไม่น่าปรารถนาเช่นนั้น เพราะเราจะไปห้ามไม่ให้สุนัขหอน
นั้นมันคงทำไม่ได้, มันต้องคิดไปในทางที่ว่า เสียงหอนของ
สุนัขนั้น มันจะช่วยทำให้มีประโยชน์อะไรขึ้นมาบ้าง, อย่างนั้น
จะดีกว่า; แล้วแต่ละจะมีปัญญาคิดเอา, มีปัญญามากก็คงจะ
คิดได้มาก, และจะถือเอาประโยชน์นั้นได้มาก, ถ้ามันหอน
เพราะกิเลสมันครอบงำ, หรือมันหอนเพราะว่ามันเป็นไปตาม
ธรรมชาติธรรมดา.

คนเรานั้นมีอะไรแตกต่างกับสุนัข ถ้าเราเป็นคน
ที่หอนได้ คงจะหอนมากกว่าสุนัข. เดียววันเราก็มีการหอน
อย่างคน แล้วก็มากกว่าสุนัขเสียอีกกระมัง; ถ้าคิดไป
ทำนองนั้นบ้าง ก็จะเกิดความรู้สึกสนุกสนานขึ้นมาในใจ, ไม่มี
ความทุกข์ ไม่มี ความรำคาญ ไม่มีอะไร, อะไร ๆ คุกก็เป็นเรื่อง
ที่ว่าเป็นประโยชน์ ไม่มีโทษไปเสียหมด.

ความที่ไม่ได้ออกอย่างใจ ในวันหนึ่ง ๆ นั้น
ต้องมีมากอย่างเป็นธรรมดา หากแต่ว่ามันเป็นเรื่องเล็กๆ
น้อยๆ, ไม่ถึงกับต้องถึงเป็นถึงตาย ก็เลยไม่ค่อยจะสนใจ
ไม่ถึงกับเอามาเป็นบทเรียนสำหรับศึกษา.

ฉะนั้น ขอให้ตั้งปณิธานว่า เราจะเป็นผู้ไม่หงุดหงิด จะเป็นผู้ไม่รำคาญ ไม่อึดอัดขัดใจต่อสิ่งใดๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น จนตลอดพรพราชา, โดยวิธีดังที่กล่าวมานี้ก็ยังเป็นการปฏิบัติธรรมะชั้นสูงสุด ในพระพุทธศาสนา ได้เหมือนกัน.

เดี๋ยวนี้ยัง มีความอึดอัดขัดใจ นั้นนี้ สารพัดอย่าง ที่มันจะเกิดขึ้น เดี่ยวปวดฟัน เดี่ยวปวดหัว เดี่ยวท้องไม่ตี; เกี่ยวกับร่างกาย อย่างเดียว มันก็มีอยู่มากอย่าง มีอยู่หลายอย่างแล้ว. ที่นี้เกี่ยวกับเรื่องราวอื่น ๆ ที่จะประดังกันเข้ามา ก็ยังมีอีกมาก, สิ่งภายนอกที่เราห้ามไม่ได้ก็ยังมียอกมาก; ถ้าไปมัวรำคาญ หรืออึดอัดหงุดหงิดกับสิ่งเหล่านี้ มันก็กลายเป็นคนบาปหนา เพราะมันโง่, เพราะมันโง่มันจึงมีบาปมากลุ่มรวมมากถึงขนาดนี้. ถ้าฉลาด บาปเหล่านี้มันก็จะมาทำอะไรไม่ได้คือไม่อาจจะมาได้. ถึงมันจะเกิดขึ้นอย่างธรรมดาที่เคยเกิด มันก็ไม่ทำให้หงุดหงิดรำคาญฟุ้งซ่านอะไรได้.

ธรรมะที่เป็นความฉลาด ป้องกันได้ในลักษณะอย่างนี้ ให้ความทุกข์ทั้งหลายเข้ามากระทบจิตใจไม่ได้; จะ

เข้ามามันก็ต้องกระเด็นออกไป, ไม่เข้าไปทำอันตรายจิตใจ
ได้แม้แต่น้อยเลย.

ดังนั้น คนทุกคน ที่มีหน้าที่ของตน ๆ แตกต่าง
กันอยู่มากมายหลายชนิด; เป็นผู้หญิงก็มี เป็นผู้ชายก็มี
เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่คนเฒ่า; แม้ในหน้าที่
การงานนี้ ก็ยังมีแตกต่างกัน ทำสวน ทำนา ทำไร่, หรือว่า
แม้แต่ว่าในบ้านเรือนหนึ่ง ๆ ก็ยังมีการทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน
เป็นแม่ครัวก็มี เป็นคนซักผ้าก็มี อะไรอีกหลาย ๆ อย่าง,
ล้วนแต่มีทางที่จะให้เกิดความหงุดหงิดได้ด้วยกันทั้งนั้น
เป็นความปั่นป่วนในส่วนตัวก็ทำความปั่นป่วนในส่วนรวม
หรือกว้างออกไป จนไม่มีอะไรที่จะสงบราบรื่น หรืออยู่กัน
เป็นผาสุกได้.

เปลี่ยนความทุกข์มาเป็นสิ่งมีประโยชน์เสีย.

นี่แหละขอให้คิดดูเถิดว่า ถ้าเรา รู้จักทำสิ่งที่ถือกัน
ว่าเป็นความทุกข์ ให้กลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์เสียให้
ได้แล้ว ความทุกข์ก็จะไม่มีแก่บุคคลใดเลย. พิจารณา
ดูที่ตักก็จะเห็นได้ว่า ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัย มันจะทำได้

ก็เฉพาะคนโง่, มันเหลือวิสัยแต่สำหรับคนโง่; แต่มันเป็นของง่ายตาย สำหรับคนที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด. และถ้าเป็นพุทธบริษัทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เรื่องเหล่านี้เรื่องทำนองนี้ ก็จะต้องถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เหมือนกับที่เขาใช้สำนวนว่าขี้ผง ผุ่นรุติขี้ผงนี้มันไม่มีความหมายอะไรเลย, ไม่ใช่มันเป็นเรื่องเป็นราวที่จะทำให้เราเดือดร้อนได้.

เมื่อใดผู้ใดมีปัญญา เผชิญกับสิ่งทั้งหลายที่เป็นความไม่พอใจ ในลักษณะดังที่กล่าวมานี้ เมื่อนั้นโลกนั้นก็จะมีอะไรที่เป็นปัญหา สำหรับบุคคลผู้นั้น. อะไร ๆ ก็เป็นเรื่องสนุกไปหมด, ทำมีศบาศมือก็สนุก, ทำน้ำพริกแกงเข้าตากียังสนุก; แต่ถ้าคนโง่คงทำไม่ได้ คนที่ทำการงานก็ย่อมมีความผิดพลาดนั้นนี้อยู่เป็นประจำวัน ตีหัวตப்பு มาตีเอานิ้วมือของตน ก็มีอยู่บ่อย ๆ ดังนี้; ถ้าใครหัวเราะได้ มันก็เป็นเรื่องสนุกเหมือนกับไปดูละครชนิดหนึ่ง.

แต่เดี๋ยวมันไม่มีสติปัญญา ที่จะทำได้ถึงขนาดนั้น มันก็ตกนรก เป็นสัตว์นรก คือคืนรนด้วยความเจ็บปวดจนกลายเป็นยักษ์เป็นมาร คือโกรธขึ้นมา ก็ขว้างเครื่องไม้เครื่องมือแตกกระจายเสียหายไปเสียอีก, ต้อนรับสิ่งที่เกิดขึ้น

ในลักษณะอย่างนี้ ไม่ใช่ลักษณะของมนุษย์เลย เป็นยักษ์
เป็นมารไปบ้าง, หรือว่าเป็นสัตว์นรกบ้างเป็นสัตว์เดรัจฉาน
ไปบ้าง; เพราะความโกรธบ้างเพราะความงอแง เพราะ
อะไร ๆ อีกหลายอย่าง.

แม้ว่าความจริงจะมีอยู่อย่างนี้ ก็ไม่มีใครสนใจ;
ไปสนใจแต่ในทางที่จะให้มันเพิ่มความทุกข์. สิ่งที่ไม่ควร
จะเป็นทุกข์ มันก็กลายเป็นทุกข์ขึ้นมา, สิ่งที่เป็นทุกข์อยู่
แล้ว มันก็เป็นทุกข์มากขึ้น. เพราะฉะนั้นไม่ว่าวันหรือไม่มี
โอกาส ที่จะได้รับสิ่งที่เป็ความสุข จากสิ่งที่เป็ทุกข์, เป็นคน
ขาดทุน เป็นคนฉิบหายล้มละลาย อยู่จนตลอดชีวิต; เพราะ
มันมีแต่ความเสียไม่มีความได้. ถ้าเรารู้จักเปลี่ยนจิตใจ
เสียสักหน่อยหนึ่งเท่านั้น ความเสียก็จะกลายเป็นความได้,
ความทุกข์ก็จะกลายเป็นความสุข. ฉะนั้น ขอให้ถือเอาสิ่งที่
ถือกันว่าเป็น ความทุกข์ แล้วเกิดขึ้นมากมายในวันหนึ่ง ๆ
นั้นแหละ เป็นบทเรียน.

การที่ทำอะไรตกแตกเสียหาย มันก็ไม่ควรจะ
ต้องเป็นทุกข์; ควรจะถือเอาเป็นความฉลาด สำหรับจะ
ไม่ต้องเป็นอย่างนั้นอีกต่อไป.

ถ้าถูกเขาขโมย ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นทุกข์ ก็ควรจะฉลาดในการที่จะถือเอาประโยชน์ให้ได้มากมายหลายชนิด, หรือฉลาดในการที่จะทำให้เขาขโมยไม่ได้อีกต่อไป จนกระทั่งถึงกับว่าเขาขโมยเอาไปเสียก็ดีเหมือนกัน ไม่รู้จักมองก็ไม่เห็นแง่ดี. ที่จริงการที่ถูกขโมยเสียบ้างนี้ มันก็มีส่วนดี คือทำลายความเห็นแก่ตัวได้ไม่มากนักน้อย. แต่เดี๋ยวนี้มันโง่ ไม่ถือเอาเป็นโอกาสสำหรับทำลายความเห็นแก่ตัว, ไปถือเอาเป็นโอกาสสำหรับโกรธ อาฆาตพยาบาท; อย่างนั้นมันยิ่งเพิ่มความเห็นแก่ตัว มันก็มีความทุกข์มากขึ้น.

เมื่อถูกเขาเอาเปรียบ หรือเมื่อแพ้กดี หรือแพ้การต่อสู้ อย่างใดอย่างหนึ่งก็เหมือนกัน เอามาอนเป็นทุกข์ตามแบบของคนโง่ ไม่รู้จักเอามาใช้ให้มันเกิดความเฉลียวฉลาด จนไม่ต้องประสบผลอย่างนั้นอีกต่อไป.

สมมติว่า ไฟไหม้บ้านเรือนหมดสิ้น มานั่งทุกข์ร้อนอยู่นั้น มันจะเป็นประโยชน์อะไร. คนบางคนมีความทุกข์ร้อนเอามาก ถึงกับจะตายตามไป ตามบ้านเรือนที่ไฟไหม้ขึ้นไปก็มี, แต่บางคนเขาคิดเป็นคิดถูก หัวเราะว่าเรงก็มี, เพียงแต่ว่ามันน้อยมาก; แม้ว่ามันจะหัวเราะเพราะความ

บ้างก็เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็ยังคงคิดว่าคนที่มานั่งร้องไห้ ซึ่งมันไม่มีประโยชน์อะไร แล้วคนเขายังจะหัวเราะเยาะเอาด้วย ไม่จำเป็นจะต้องร้องไห้. จงคิดต่อไปว่า เราจะทำอย่างไรต่อไป แล้วก็ทำอย่างนั้น มันก็ดีที่สุดในแล้ว.

หรือจะมีอะไรเป็นความวิตถวายเป็นอื่นเหมือนกับไฟไหม้ หรือว่ายิ่งไปกว่าไฟไหม้ มันก็ต้องคิดอย่างเดียวกัน ๕ ๕
ทงนน.

รวมความในที่สุดก็ว่า อะไรที่ยิ่งทำให้มีความทุกข์มาก อันนั้นจะต้องใช้ให้มันเป็นเครื่องที่นำความฉลาดมาให้มาก; ถ้าทำไม่ได้แบบนี้ ให้ถือเป็นคนโง่.

๕ ข๑ ๕ ข๒ ๕ ข๓ ๕ ข๔ ๕ ข๕ ๕ ข๖ ๕ ข๗ ๕ ข๘ ๕ ข๙ ๕ ข๑๐ ๕ ข๑๑ ๕ ข๑๒ ๕ ข๑๓ ๕ ข๑๔ ๕ ข๑๕ ๕ ข๑๖ ๕ ข๑๗ ๕ ข๑๘ ๕ ข๑๙ ๕ ข๒๐ ๕ ข๒๑ ๕ ข๒๒ ๕ ข๒๓ ๕ ข๒๔ ๕ ข๒๕ ๕ ข๒๖ ๕ ข๒๗ ๕ ข๒๘ ๕ ข๒๙ ๕ ข๓๐ ๕ ข๓๑ ๕ ข๓๒ ๕ ข๓๓ ๕ ข๓๔ ๕ ข๓๕ ๕ ข๓๖ ๕ ข๓๗ ๕ ข๓๘ ๕ ข๓๙ ๕ ข๔๐ ๕ ข๔๑ ๕ ข๔๒ ๕ ข๔๓ ๕ ข๔๔ ๕ ข๔๕ ๕ ข๔๖ ๕ ข๔๗ ๕ ข๔๘ ๕ ข๔๙ ๕ ข๕๐ ๕ ข๕๑ ๕ ข๕๒ ๕ ข๕๓ ๕ ข๕๔ ๕ ข๕๕ ๕ ข๕๖ ๕ ข๕๗ ๕ ข๕๘ ๕ ข๕๙ ๕ ข๖๐ ๕ ข๖๑ ๕ ข๖๒ ๕ ข๖๓ ๕ ข๖๔ ๕ ข๖๕ ๕ ข๖๖ ๕ ข๖๗ ๕ ข๖๘ ๕ ข๖๙ ๕ ข๗๐ ๕ ข๗๑ ๕ ข๗๒ ๕ ข๗๓ ๕ ข๗๔ ๕ ข๗๕ ๕ ข๗๖ ๕ ข๗๗ ๕ ข๗๘ ๕ ข๗๙ ๕ ข๘๐ ๕ ข๘๑ ๕ ข๘๒ ๕ ข๘๓ ๕ ข๘๔ ๕ ข๘๕ ๕ ข๘๖ ๕ ข๘๗ ๕ ข๘๘ ๕ ข๘๙ ๕ ข๙๐ ๕ ข๙๑ ๕ ข๙๒ ๕ ข๙๓ ๕ ข๙๔ ๕ ข๙๕ ๕ ข๙๖ ๕ ข๙๗ ๕ ข๙๘ ๕ ข๙๙ ๕ ข๑๐๐

ธรรมะที่แก้ปัญหาก็ คือสติ.

ที่นี้ก็ตามดูถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไปว่า เราจะมีธรรมะบทไหน ข้อไหนที่จะมาช่วยให้เป็นไปในลักษณะที่ต้องการนั้นได้ง่ายเข้า; ไม่มีธรรมะบทไหนออกไปจากธรรมะบทที่เรียกว่าสติ.

สำหรับสิ่งที่เรียกว่า สติ นี้ มีความหมายกว้างขวางเหลือประมาณ มีหลายชั้นหลายระดับ; แต่รวมความแล้ว

ก็อาจจะกล่าวได้เป็นใจความสั้น ๆ ว่า คือ สติปัญญา ที่มีอยู่
แล้วก็วิ่งมาทันทั่วทั้งที่ ในการที่จะแก้ปัญหานั้น ๆ, หรือ
เผชิญกันกับสิ่งที่เป็นอนันตรายนั้น ๆ.

คนที่มีปัญญามาก แต่ไม่มีสติ มันก็เหมือนกับไม่มี
ปัญญาอยู่นั่นเอง, คือปัญญามันเป็นหมัน มันมาช่วยอะไร
ทันทั่วทั้งที่ไม่ได้ กว่าจะนึกออกเรื่องก็พ้นไปเสียแล้ว ไม่
สามารถใช้ความรู้นั้น ให้ทันกับเหตุการณ์ได้เลย อย่าง
นี้เพราะขาดสติ.

ถึงแม้ในกรณีที่ว่า เราจะพลิกความทุกข์ให้กลายเป็น
เป็นความสุข นี้ก็เหมือนกัน คือ ต้องการสิ่งที่เรียกว่า
สติ นั้นแหละ มาเป็นเครื่องมือสำคัญ จึงจะสามารถเปลี่ยน
ร้ายให้กลายเป็นดีได้.

ปัญญานั้น ก็คือสติ เพราะว่าสติ ถ้าไม่มีปัญญา
ก็เป็นสติไปไม่ได้; ผิดกันหน่อยเดียวที่ว่า นอนอยู่เฉย
เรียกว่าปัญญา, หรือองกามอยู่เฉย ๆ เรียกว่าปัญญา, แต่ถ้า
เอามาใช้ได้ทันทั่วทั้งที่ ทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วเรา
เปลี่ยนชื่อเป็นสติ, เต็มเข้าไปอีกหน่อยหนึ่งว่า สัมปชัญญะ
เรียกว่า สติสัมปชัญญะ. ถ้ามีสติสัมปชัญญะแล้ว ไม่ต้อง

พูดถึงปัญญาก็ได้; เพราะมันหมายความว่าถึงปัญญาอย่าง
เต็มที รวมอยู่ในคำคำนี้ ว่ามีสติสัมปชัญญะ สามารถที่
จะเผชิญสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่จะไม่เป็นฝ่ายพ่ายแพ้ หรือ
ว่าจะเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี ได้ทันท่วงทีตามต้องการ.

ดังนั้น จึงขอชักชวนท่านทั้งหลาย ให้สนใจในสิ่ง
ที่เรียกว่า สติ, ขาดสติเมื่อไร ก็โง่เมื่อนั้น, ขาดสติเมื่อไร
ก็ไม่รู้จักกาลเทศะเมื่อนั้น, ขาดสติเมื่อไร มันก็ยินดีในร้าย
ไปตามสิ่งที่เข้ากระทบเมื่อนั้น. รวมความว่า ขาดสติเมื่อไร
มันก็ทำสิ่งที่ไม่ควรทำเมื่อนั้น, แล้วก็จะทำแต่ในทางที่เป็น
ความทุกข์อย่างเดียว, ไม่สามารถเปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็น
ความไม่ทุกข์ได้.

เรื่องนี้สำคัญมาก เปลี่ยนสิ่งหนึ่งให้กลายเป็นสิ่งซึ่ง
ตรงกันข้ามไปนี้ แทบจะไม่มีใครเชื่อ เพราะว่าคนนั้นไม่รู้จัก
สิ่งนั้นๆ ที่นั่นเอง. คนไม่รู้จักความทุกข์ จึงได้เป็นทุกข์
จึงได้นั่งร้องไห้อยู่.

ถ้าคนมันฉลาดพอ ก็รู้จักความทุกข์ มันก็
สามารถที่จะเตะความทุกข์นั้นกระเด็นออกไปได้ หรือถ้าจะ
เอาไว้ ก็เปลี่ยนมันให้กลายเป็นอย่างอื่นไป ก็ไม่ใช่ความ

ทุกข์ ให้มัน กลายเป็นวิชาความรู้, ให้มันเป็นวิชาความรู้ หรือ ความฉลาด หรือ ความเข้มแข็ง หรือ ความสามารถ หรืออะไรก็สุดแท้.

ศึกษาพระสูตรพระวินัยจะเข้าใจคำสอน.

แต่ว่า สติปัญญา^{นั้น}จะทำได้อย่างไร? นี่แหละ ความสำคัญที่เร้นลับอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงประทานสิ่งสิ่งหนึ่งให้สำหรับจะไม่มี ความทุกข์; ทั้งที่ว่าสังขารร่างกาย^{นั้น}เป็นทุกข์ ก็จะทำให้มันไม่เป็นทุกข์ หรือไม่ปรากฏเป็นทุกข์, หรือว่าโลกทั้ง-โลกมันจะลุกเป็นไฟ เราก็ไม่มีความทุกข์.

คนที่ไม่รู้จักพระพุทธเจ้า ไม่รู้จักกรรมของ พระพุทธเจ้า ก็คงจะไม่เชื่อ, ยิ่งแถมจะเป็นผู้ที่อยู่ในบัญญัติ หรือในผ้าเหลือง เป็นพระเป็นเณรอยู่ด้วยซ้ำไป กำลังไม่เชื่อ พระพุทธเจ้า; เพราะไม่มีความรู้ ไม่มีความเข้าใจ ในคำสอนของพระองค์ทั้งที่มาบวชเป็นพระเป็นเณรแล้ว ก็ยังไม่รู้ และไม่เชื่อ. มันก็มีลามปามไปถึงกับว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ พุคอย่าง^{นี้} ใครจะเอามาพูดให้ฟังก็ไม่เชื่อ. การที่จะใช้

หลักตัดสิน เช่น หลักมหาปเทศ เป็นต้น มาเป็นหลักสำหรับ
ตัดสิน ก็ทำไม่ได้, เพราะมันไม่รู้อะไรเสียเลย.

การที่จะใช้หลักมหาปเทศ หรือกาลามสูตรเป็นต้น
มาเป็นเครื่องตัดสินว่าคำพูดนั้นเป็นคำพูดของพระพุทธเจ้าจริง
หรือไม่นั้น มันต้องมีเดิมพัน หรือมีทุนรอนอะไรอยู่ไม่น้อย
เหมือนกัน, คือว่าเคยได้ยินได้ฟัง ได้เรียนได้คิดนึกศึกษา
ได้ผ่านมาแล้วพอสมควร ว่าหลักเกณฑ์ของพระพุทธเจ้านั้น
เป็นอย่างไร; เพราะพระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า เมื่อ
เกิดความสงสัยในข้อใดขึ้น ให้เอาบัญญัตินั้นมาหยั่งดูในสูตร
มาสอบสวนกับวินัย; ถ้าเราไม่รู้เรื่องสูตร ไม่รู้เรื่องวินัย
เสียเลย, จะเอาบัญญัตินั้น ๆ มาหยั่งดู หรือมาสอบสวนดู ใน
สูตร ในวินัย ได้อย่างไรกัน.

นั่นแหละ คือข้อที่ว่า เราจะต้องไม่ประมาทไปเสีย
ตั้งแต่เบื้องต้น พยายามศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจ ว่าวินัย
เป็นอย่างไร สุตตะเป็นอย่างไร. พอเกิดปัญหาอะไรขึ้นมา
ก็สามารถเอามาเทียบดูได้ ว่าอย่างไรจะเป็นคำสอนของพระ-
พุทธเจ้า, อย่างไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า อย่าง
เป็นต้น. เช่นเมื่อได้ยินคำว่า ผู้มีปัญญาสามารถที่จะ

แสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์ จะเชื่อหรือไม่เชื่อ ก็ต้องอาศัยหลักอันนี้.

ที่มันก็ง จะมีปัญหา ในข้อที่ว่า ไม่รู้ว่าเอา สูตรข้อไหน หรือ วินัยข้อไหน มาเป็นหลักสำหรับจะ เทียบจะเคียง หรือจะหยั่ง หรือจะสอบ เพราะมันมีอยู่มาก ด้วยกัน ; แล้วหลักเกณฑ์ข้อหนึ่ง ๆ นั้น มันยังมีความหมายซับซ้อนหลายชั้น ถือเอาแต่ตามตัวหนังสือ มันก็ไป อย่างหนึ่ง, ถือให้ถูกต้องตามความหมาย มันก็เป็นไป อย่างหนึ่ง.

เช่นว่า จะถือเอาตามตัวหนังสือว่า สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ แล้วก็ถือเอาเสียเลยว่า มันไม่มีทางที่จะแก้ไขได้ หรือว่าเราไม่มีวิถีทาง ที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังขารชนิดนั้น ในลักษณะที่เราไม่ต้องเป็นทุกข์.

นั่นมันคนละตอน คนละชั้น คนละชั้นอยู่ จะต้อง ระวังให้ดี; เมื่อสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เราก็ มีวิธี ที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังขารเหล่านั้น โดยที่เรา ไม่ต้องเป็นทุกข์. สังขารทั้งหลายมันจะเป็นทุกข์ เป็น อะไรไป ก็ตามใจมัน, เราไม่เป็นทุกข์ก็แล้วกัน. เพราะว่า

เรามีวิธีที่ประเสริฐที่สุด ที่พระพุทธเจ้าท่านแนะนำให้ เราจะไม่มีความทุกข์; แม้จะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่มันเป็นที่ตั้งของความทุกข์, หรือเป็นความทุกข์อยู่ในตัวมันเอง. เต็มวันไม่ทันอะไร เห็นใครร้องไห้ก็พลอยร้องไห้กับเขาด้วย. นี่มันมีความเคยชินไปแต่ในทางอย่างนี้; จะเอาสติสัมปชัญญะที่ไหนมา สำหรับต่อต้าน หรือว่าป้องกันไม่ให้ตนต้องเป็นทุกข์.

เพราะฉะนั้น ทางที่ดีที่สุด ก็ไม่มีอะไรดีไปกว่า จะพยายามศึกษา คือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น ให้มันเห็นจริงเห็นจังกั้นเสียที; ว่าถ้าทำอย่างนี้ ทำอย่างโน้น ทำอย่างนี้ อย่างไหนมันจะดีกว่า มันจะไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมา, เป็นผู้กล้าเผชิญกันเข้ากับสิ่งที่มันเป็นทุกข์ ถือเอาเป็นบทเรียนสำหรับที่จะเปลี่ยนให้เป็นสิ่งที่ไม่มีความทุกข์สำหรับเรา.

นี่เรียกว่า ถือเอาความหมายของคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อย่างถูกต้อง ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ถ้ายึดมั่นถือมั่นก็เป็นทุกข์, ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นมันก็ไม่ทำอะไรที่จะเป็นทุกข์; สำคัญอยู่ที่ว่า มันจะมีสติสัมปชัญญะ

พอ รู้สึกตัวพอในการที่จะไม่ไปยึดมั่นถือมั่นหรือไม่. ถ้า
 ในครั้ง^{นี้}พลาดพลั้งไป ก็อย่าได้เสียใจ; เอาความเสีย
 หาย หรือความทุกข์ที่มันเกิดขึ้นนั้นแหละ มาศึกษาให้เกิด
 ความรู้ความเข้าใจ สำหรับจะไม่พลาดพลั้งอีกต่อไปเลย
 เป็นอันได้กำไรใหญ่หลวง.

ใจความสำคัญมีอยู่สั้น ๆ ว่า มีความยึดมั่นถือมั่น
 ในสิ่งใด ก็ต้องเป็นทุกข์เพราะเหตุ^{นี้}. เกี่ยว^{นี้}วณ^{นี้}เรา^{นี้}มัน
 ต้องมี^{นี้}นั่น^{นี้}, จะต้องเกี่ยวข้องกันกับสิ่ง^{นี้}นั้น^{นี้}คน^{นี้}นั้น^{นี้}
 ทำอย่างไรจึงจะไม่ปล่อยไปยึดมั่นถือมั่นเข้า มีเท่านั้นเอง.

ความทุกข์ช่วยให้เกิดศรัทธา.

วิธีที่จะศึกษาที่ดี ก็ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่า การย้อน
 ระลึกไปถึงสิ่งต่าง ๆ หรือ เหตุการณ์ต่าง ๆ แต่หนหลัง
 ที่ได้เกิดขึ้นมาแล้ว นั้นแหละมันจะสอนได้ดีกว่า ที่จะ
 มานั่งฟังเทศน์อยู่ที่^{นี้} ซึ่งก็พูดเพื่อ ๆ ไปอย่าง^{นี้}นั้นเอง, มันจะ
 เข้าไปถึงจิตใจ หรือแสดงความจริงอะไรไม่ได้มากนัก.
 ได้ยินได้ฟังแล้วก็เอาไปคิดไปพิจารณา เข้ากับสิ่งที่เราได้
 ผ่านมาแล้วแต่หนหลัง ซึ่งเป็นความผิดก็มี ความถูกก็มี

ความทุกข์ก็มี ความสุขก็มี, เพื่อจะให้รู้จักความสุขและ
ความทุกข์นั้น ๆ ว่ามันเป็นอย่างไร, มาจากอะไร, มันเพื่อ
อะไร, จะแก้ไขได้โดยวิธีใด, จะใช้มันเป็นประโยชน์ แทน
ที่จะเป็นโทษ ได้อย่างไร.

ในพระบาลี สุตรหนึ่ง มีข้อความว่า *ศรัทธาตั้งอาศัย
อยู่บนความทุกข์*; ถ้าเรามีความทุกข์ เราจะมีศรัทธา
เชื่อในสิ่งที่จะดับทุกข์, รวมทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
หรือวิธีการอะไรต่าง ๆ; แต่รวมความแล้ว มันก็อยู่ที่พระ
ธรรมคำเดียวเท่านั้น. พระพุทธเจ้าก็อยู่ในคำว่าพระธรรม,
พระธรรมก็อยู่ในคำว่าพระธรรม, พระสงฆ์ก็อยู่ในคำว่าพระ
ธรรม, อะไรอื่นอีกมาก ก็รวมอยู่ในคำคำเดียวว่าพระธรรม.

ถ้าเรามีความทุกข์ เราจะศรัทธาในพระธรรม;
ถ้าไม่มีความทุกข์ เราจะบ้าไปในทางอื่น, จะบ้าบอหลงแจ้ง
เตลิดเบิดเบิงไปในทางอื่น, ไม่มีศรัทธาในพระธรรม. เดียว
ความทุกข์ นั้นแหละ มันทำให้จำเป็นที่จะต้องค้นหาที่
พึ่งที่ดำเนินทาน มันจึงหันมาหาพระธรรม, แล้วก็มีศรัทธา
ในพระธรรม สำหรับที่จะปฏิบัติสืบต่อไป เพื่อต่อต้านกับ
ความทุกข์นั้น; ฉะนั้นในความทุกข์นั้น มันมีอะไรที่วิเศษ
อยู่อย่างนั้น.

คนโบราณบางพวกเขาพูดว่า ในหัวคางคก มีเพชร
พลอยที่แสนจะวิเศษประเสริฐสุดอยู่ในนั้น. คนเขาเกลียด
คางคก พูดว่ามีเพชรพลอยอยู่ในหัวคางคก ก็ไม่อยากจะเชื่อ;
แม้จะเชื่อก็ไม่อยากจะไปควักเอามา เพราะว่ามันเกลียด
คางคก.

ความทุกข์นั้นมันเหมือนกับคางคก, ในหัวคางคกนั้น
มีเพชรพลอย. ถ้าเราเก่งจริง ฉลาดจริง เราก็ควักเพชร
พลอยออกมาจากหัวคางคก คือตัวความทุกข์นั้นได้. พูด
ให้ตรงกว่านั้นก็หมายความว่า เราจะควักพระนิพพานออก
มาได้จาก ความทุกข์หรือคางคก ที่แสนที่จะน่าเกลียดนั้นเอง.

ความหมายอันนี้ก็ยังคงเดิมอยู่ว่า แสวงหาความสุข
ได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์ ความทุกข์อยู่ที่ไหน ต้องหาความดับ
ทุกข์ที่นั่น, ไปหาที่อื่นไม่มีวันจะพบ; มันทุกข์อยู่ที่ตรง
ไหน ก็ต้องหาความดับทุกข์ที่ตรงนั้น; เมื่อดับทุกข์ออก
ไป มันก็เป็นนิพพานได้ที่ตรงนั้น.

วัด^๕ ที่วัดเรา^๕ มีสระมะพร้าวนาฬิกา^๕ สำหรับ
เป็นเครื่องเตือนใจในข้อ^๕: พุคกันแล้วพุคกันอีก คงจะ
เข้าใจกันเป็นอย่างดีอยู่แล้ว. ใครไม่เข้าใจก็เป็นคางคกไป

ก่อนก็แล้วกัน เพราะพูดมาหลายครั้งหลายหนแล้วว่า
 มะพร้าวนาฬิกา^{๕๕} กลางทะเล^{๕๖} นั้นมันเป็นอย่างไร ซึ่ง
 มีใจความสำคัญว่า ความทุกข์อยู่ที่ไหน ความดับทุกข์
 อยู่ที่ตรงนั้น; เพราะฉะนั้นให้หาพระนิพพานให้พบ
 จากท่ามกลางแห่งวิภวสังสารนั่นเอง.

นี่แหละ คือผู้ที่มีปัญญา สามารถหาพบความสุข
 ได้ในสิ่งที่มีความทุกข์ตั้งที่วิเศษขึ้นมา. หวังว่าท่านทั้งหลาย
 ทุกคน จะได้อธิษฐานจิต ในการที่ว่า ตลอดพรรษา^{๕๗} นี้ จะ
 มีวิปฏิบัติในลักษณะที่จะ เปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็น
 ความไม่ทุกข์, หรือกลายเป็นความสุข; แม้ว่าอะไรจะ
 เกิดขึ้น จะใหญ่โต หรือเล็กน้อยเท่าไร ก็จะไม่เปลี่ยนความ
 ทุกข์นั้นให้กลายเป็นความสุขได้เสมอไป คืออย่างน้อยก็
 ให้กลายเป็นความเฉลียวฉลาด ไม่มีความผิดพลาดอีกต่อไป
 เลย. แม้ที่สุดแต่ว่า จะเดินตกร่องขาเคล็ดไปมันก็ต้องใช้
 ให้เป็นประโยชน์ สำหรับที่จะเฉลียวฉลาด ที่จะไม่เป็นอย่าง
 นั้นต่อไปอีก หรือรู้จักคุณของสติสัมปชัญญะ, รู้จักโทษ
 ของความไม่มีสติสัมปชัญญะ รู้จักว่าธรรมะเป็นสิ่งที่พระ
 ผู้มีพระภาคเจ้ากล่าวไว้ดีแล้ว. เมื่อเราปราศจากธรรมะ

เราก็ต้องประสบความลำบากยุ่งยาก เป็นทุกข์ทรมาน ;
เมื่อเราประพฤติธรรมะนั้นได้ก็สามารถจะเอาชนะความทุกข์
ได้เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้กล่าวไว้ดี
แล้วอย่างนี้.

ถือหลักปฏิบัติในลักษณะอย่างนี้ ก็จะไม่มียอะไร จะ
มาทำให้มีความทุกข์ได้อีกต่อไป แม้ที่สุดแต่ว่า ยุ่งมากก็ ก็
คงจะมีความฉลาดมากขึ้นกว่าเดิม.

สรุปความว่า ความทุกข์ทั้งหลาย สามารถจะ
เปลี่ยนให้กลายเป็นความสุขได้ เพราะสติปัญญาของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ประทานให้แก่พุทธบริษัททั้ง
หลายเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขเกื้อกูลแก่พุทธบริษัทนั้น
ตลอดกาลนาน.

ธรรมเทศนาสมควรแก่เวลา เหว่ ก็มีด้วยประการฉะนี้.

เหตุแห่งการเกิดโรค และวิธีปฏิบัติธรรมะ* ที่จะป้องกันเหตุแห่งการเกิดโรค.

ถาม : อาจารย์ที่เคารพ, กระทบมีปัญหาสำหรับจะปรึกษา
อาจารย์ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เพราะว่าเดี๋ยวนี้มีประชาชนที่เจ็บไข้
ได้ป่วย ส่วนมากปัญหาไม่ได้เกิดกับเชื้อโรคเสียแล้ว; เท่าที่ผมได้
มองเห็น คงจะเกี่ยวกับความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมอะไรบางอย่าง, และ
สุดท้ายเรื่องที่สำคัญผมเข้าใจว่าคงจะเกี่ยวกับทางค่านิจใจเป็นเรื่อง
ใหญ่. เพราะฉะนั้นในโอกาสนี้ กระทบขอถือโอกาสกราบเรียน
พระเดชพระคุณท่านอาจารย์ ได้แนะนำ หรือบอกหลักการสำหรับการ
ดำรงชีวิตที่ถูกต้องอย่างไร, เพื่อจะได้เป็นการส่งเสริมสุขภาพ หรือ
อย่างน้อยก็ไม่ทำให้ร่างกายหรือสุขภาพของร่างกาย และจิตใจเราต้อง
เดือดร้อนตามที่เห็นสมควร, กระทบขอกราบนมัสการพระเดชพระคุณ
ท่านอาจารย์ ได้ช่วยแนะนำด้วยครับ.

* ๒๙ กันยายน ๒๕๒๕ ปาฐกถาธรรมทางโทรทัศน์ จ.ว. สุราษฎร์ธานี

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย,

อาตมาขอสรุปใจความของคำถาม ให้แน่นอนเสียก่อนว่า คุณหมอเขาปรารถนา วิชาการแพทย์และกิจการบริการการแพทย์ ก็เจริญมาก แต่คนป่วยก็เพิ่มมากขึ้น ไม่ลด, คล้าย ๆ กับว่า ความเจริญทางการแพทย์นั้นมันสูญเปล่า. เราจึงหยิบขึ้นมา เป็นปัญหา ว่ามันเนื่องมาจากอะไร? ทำไมการเจ็บป่วยมันยังมาก หรือมันยังเพิ่มขึ้น ทั้งที่การแพทย์เจริญ?

อาตมาอยากจะ ขอให้ท่านทั้งหลาย สนใจในสิ่ง ซึ่งเป็นต้นเหตุ หรือเป็นบ่อเกิดของความเจ็บป่วย ว่ามันได้เพิ่มขึ้น อย่างมากมาย พร้อม ๆ กับความเจริญทางการแพทย์; ดังนั้นเรามาคุยปัญหา กันให้ชัดเจนว่า มันมีที่ทาง. ความเจ็บป่วยนั้น เราถือว่า มีทั้งทางกาย และทางจิต; เรามีโรงพยาบาลทางกาย โรงพยาบาลทางจิต มากเท่าไร โรคก็มากเท่านั้น. และความเจ็บป่วย หรือว่า ความไม่ถูกต้องทางจิตนั้น เป็นเหตุให้เกิดโรคทางกาย มันเนื่องกันอยู่. ขอให้ท่านทั้งหลาย รู้จักระวังให้มาก เกี่ยว

กับสิ่งเหล่านี้; อยากรู้ต้นเหตุของความเจ็บป่วย ออก
เป็น ๓ สถาน.

ต้นเหตุของความเจ็บป่วย.

ประการที่ ๑. คนเราอยู่ด้วยการทรมาณจิตใจ
โดยอำนาจของกิเลส : ความโลภ ความโกรธ ความหลง
ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความวิตก
กังวลอลัชยวาทน์; เรียกว่าเรื่องทางจิต มันเพิ่มขึ้น เพราะ
คนเราไม่มีความรอบรู้ในทางจิตนี้อย่างหนึ่ง, เห็นได้ชัดว่า
พอจิตวิปริตแล้ว มันก็เกิดโรคทางประสาท กับโรคทาง
จิต กระทั่งเป็นบ้าตายไป, หรือจิตวิปริตแล้ว เป็นเหตุ
ให้ทำผิดอย่างอื่น ๆ จนเป็นโรคทางกาย.

ที่นี้ ประการที่ ๒ ต้นเหตุมาจากสังคมวิปริต,
สังคมแวดล้อมเรล้วนแต่เป็นสังคมวิปริต คือสังคมของ
อัมธพาล. ความเป็นอัมธพาลนี้ ไม่ใช่เพียงแต่ว่าเที่ยว
เกะกะระราน แม้พวกที่เป็น สังคมย์วกิเลส มันก็เป็น
สังคมที่วิปริต, สังคมย์วกิเลสเต็มไปด้วยสังคมย์วกิเลส เราก็มี
ความวิปริตทางจิต, แล้วเราก็เป็นผู้ที่เข้าไปในขอบเขต ที่

ทำให้เกิดการเจ็บป่วย เรียกว่าสังคมวิปริต เป็นเหตุให้เรา
เจ็บป่วย ทั้งทางกายและทางจิต.

ประการที่ ๓ ต้นเหตุก็คือ ความประมาทเลิน-
เล่อ; แม้ว่าจะมีความรู้อยู่ หรือว่าจัดการอะไรก้าวหน้า
แต่เราก็ประมาท; เมื่อประมาทก็เกิดอุบัติเหตุได้ แม้
ในท้องถนน, แม้นบนบ้านบนเรือน ที่ไหนก็เกิดอุบัติเหตุได้.

ท่านจงสังเกตดูให้ดี จะรู้จักสิ่งเหล่านี้ อย่างน้อย
ที่สุดก็มีอยู่ถึง ๓ อย่าง ว่า เป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย
ทั้งทางกายและทางจิต.

ประการที่ ๑ ที่ว่า อยู่ด้วยโรคกิเลส นั้นแหละ
เสื่อมหมดทั้งสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทาง
สติปัญญา ซึ่งอยากจะเรียกว่าทางวิญญาณ; เป็นโรคทาง
กาย เสื่อมสุขภาพทางกาย ก็ไปหาโรงพยาบาลธรรมดา,
เสื่อมสุขภาพทางจิต ก็ไปหาโรงพยาบาลทางจิต, แต่ถ้า
เสื่อมสุขภาพทางสติปัญญา ต้องไปทางโรงพยาบาลของ
พระพุทธเจ้า : เช่นวัดวชิราาราม สถานที่ที่สั่งสอนธรรมะ
ให้มีสติปัญญาถูกต้อง เพื่อจะได้ดำรงจิตให้มันถูกต้อง.

นี่อย่างน้อยเราก็ต้องมีความถูกต้องถึง ๓ โรงพยาบาล : โรงพยาบาลทางกาย โรงพยาบาลทางจิต โรงพยาบาลทางวิญญาณ จะเรียกว่าทางวิญญาณ คือทางสติปัญญา. เมื่อท่านทั้งหลายไม่สนใจที่จะศึกษาเรื่องเกี่ยวกับจิต ก็ต้องอยู่ด้วยความประพตติผิดทางจิต ก็เกิดกิเลส, แล้วก็ทรมานอยู่ด้วยกิเลส; ฉะนั้นขอให้ศึกษาเข้าใจระมัดระวังเต็มที่.

นี่ข้อถัดไปที่ว่าสังคมวิปริตนี้ มันก็ยากนะ ที่เราคนเดียวจะทำได้, มันเนื่องกันไปทั้งบ้านทั้งเมือง. รัฐบาลจะต้องรับผิดชอบเรื่องสังคมวิปริต, ท้องถนนไม่เต็มไปด้วยอันธพาล อาชญากร. เดียวนี้ อาชญากรอันธพาลลุกกลามเข้าไปถึงในห้องนอน; นี่เรียกว่าสังคมมันวิปริต คนก็หัวน้ไหล ทางจิตทางประสาท จนเกิดโรคร้ายทางกาย.

ที่อันสุดท้ายที่เรียกว่าอุบัติเหตุ นี่กลายเป็นเรื่องที่โทษใครไม่ได้ มันก็มีมูลเหตุมาจากความประมาทของทุกฝ่าย, ผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆ มีหลายฝ่าย, แล้วทุกฝ่ายมันก็ประมาท : ผู้ควบคุมจราจรประมาท, คนเดินถนนประมาท, ผู้ขับรถยนต์ประมาท, แล้วมันก็เกิดอุบัติเหตุ

แต่ลักษณะอย่างนี้ มันเป็นปัญหาโดยมากแต่ทางร่างกาย ทางจิตใจไม่ได้มีโดยตรง แต่มีโดยอ้อม คือว่าคนประเภทนั้น เป็นคนเสื่อมสุขภาพทางสติสัมปชัญญะ หรือทางจิต.

ถ้าเรามีความถูกต้องในทางภายในของเรา คือสติปัญญาหรือมีธรรมะ ไม่เกิดกิเลส ก็ไม่เกิดโรคจิต ซึ่งเป็นโรคข้างใน แล้วก็ออกมาถึงโรคกาย; เช่นว่านอนไม่หลับ แล้วก็ เป็นโรคประสาท แล้วก็ เป็นบ้า. ถ้าว่าเรามีสติสัมปชัญญะดี ระวังได้ ระวังไว้ได้ แม้อันตรายที่จะมาจากสังคมวิปริต เราก็รู้จักที่จะไม่ให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรา หรือเราไม่เข้าไปหามัน, นั่นแหละมันก็จะลดลง.

ส่วนความประมาทเพลินเรอเลินเล่อ จนเกิดอุบัติเหตุ นั้น มันก็เป็นธรรมชาติอยู่มาก ให้คนเรารู้จักสังเกตศึกษา เกลี่ยตกแล้ว แล้วเป็นผู้ไม่ประมาท; คนประมาทแม้เดินอยู่บนเรือน ก็ตกลงที่นอกชาน เจ็บป่วยไป. นี้ คนประมาทเพลินเล่อ เกิดอุบัติเหตุเมื่อไรก็ได้; เพราะว่าเขาอาจจะนอนตกเตียงลงมาก็ได้. เราจะต้องช่วยกันเกลี่ยตกแล้วความประมาท หรือความเพลินเล่อ.

นี่อาตมาเห็นว่า ต้นเหตุแห่งความเจ็บป่วย ทั้ง
 ทางกายทางจิตและทางวิญญาณ นั้น มาจากการ
 ผิดพลาดในภายใน จนมีกิเลส น้อย่างหนึ่ง; และ
 ความผิดพลาดทางสังคม, สังคมวิปริตยิ่งขึ้นทุกที นึก
 อย่างหนึ่ง; แล้วก็ความประมาทเลินเล่อ ของบุคคลผู้
 อวดดีมากยิ่งขึ้นในสมัยปรมาณู. ทำไมต้องใช้คำอย่างนี้?
 เพราะว่าแต่ก่อนเขาไม่ประมาท ไม่อวดดี ไม่เลินเล่อกันอย่าง
 คนเดี๋ยวนี้ นึกอย่างหนึ่ง. การที่จะให้โรภภัยไข้เจ็บลดลง
 ก็ต้องแก้ไขปัญหา ๓ ประการนี้, นึกคือประเด็นแรก, ปัญหา
 ข้อแรกที่จะต้องทำความเข้าใจกันกับท่านทั้งหลาย.

ถาม: ครับ, ท่านผู้ชมก็คงจะได้ฟังและทราบสาเหตุของการ
 เกิดโรค จากพระเดชพระคุณท่านอาจารย์แล้วนะครับ; นึกมันไม่ได้
 เกี่ยวกับตัวเชื้อ โรคอะไรในทางที่เราทราบทางการแพทย์มากมายนัก.
 เรื่องใหญ่มันมาจากสาเหตุที่พระเดชพระคุณ ได้พูดมาแล้ว ๓ สาเหตุ.
 ที่ท่านผู้ชมรวมทั้งตัวผมเองนะครับที่ถามด้วย ก็อยากจะใคร่รบกวน
 พระเดชพระคุณท่านอาจารย์อีกครั้งหนึ่ง ถึง ตัวการปฏิบัติจริง ๆ
 เพราะเมื่อที่เราที่ทราบกันแล้วครับว่า ธรรมะเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทำ
 ให้ถูกต้อง. ที่นี้อยากจะกราบเรียนพระเดชพระคุณท่านอาจารย์ได้
 ช่วยเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติจริง ๆ ให้ถูกต้องตามธรรมในชีวิตประจำ

วันของเรา ตั้งแต่ตื่นเข้าจนถึงเย็นก่อนนอนอย่างไร กระผมขอกราบเรียนท่านอาจารย์เพิ่มเติมครับ.

วิธีปฏิบัติธรรม.

ตอบ: ท่านผู้ฟังทั้งหลาย,

เดี๋ยวนี้เราจะพูดกันถึงเรื่อง วิธีปฏิบัติธรรมะ ที่จะป้องกันสาเหตุแห่งความเจ็บป่วย ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเท่าที่มองเห็น ๆ กันอยู่.

คำว่า ธรรมะ^๕ นี้ โดยใจความสำคัญ ก็คือสิ่งที่ จะป้องกันและแก้ไขความทุกข์, ป้องกันก็ได้ แก้ไขก็ได้. เมื่อมองอย่าง^๕ นี้ ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ต้องทำ; เมื่อจำเป็นจะต้องทำ ก็ต้องถือว่าหน้าที่. ธรรมะจึงคือหน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องประพฤติปฏิบัติ เพื่อความอยู่รอดปลอดภัย และความเจริญก้าวหน้า ของมนุษย์นั่นเอง; แต่เดี๋ยวนี้เรามาพิจารณากัน ปัญหาฝ่ายลบ คือโรคร้ายไข้เจ็บ ที่ไม่พึงปรารถนา. ฉะนั้น จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมะ; ธรรมะคือเรื่องของธรรมชาติ, ธรรมะคือเรื่องกฎของธรรมชาติ, ธรรมะคือเรื่องหน้าที่ตามกฎหมายของธรรมชาติ, ธรรมะคือผลที่ได้รับจากการปฏิบัติหน้าที่.

เดี๋ยวนี้มันก็เกิดหน้าที่ขึ้นมาแล้ว คือ จะต้อง

ปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ ที่จะไม่ให้อันตราย

๓ ประการที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น เกิดขึ้นมา. อตมา

ไม่อาจจะพูดโดยละเอียดทั้งหมดทั้งสิ้นได้ ได้แต่สรุปให้เป็น

หัวข้อ เพราะมีเวลาน้อยมาก ก็พูดได้แต่หัวข้อ แล้วก็จะ

ให้ไว้เพียง ๔ หัวข้อ, เพื่อความง่ายแก่การจำ ว่า ๔ หัวข้อ

จะต้องมีการถูกต้อง.

คำว่า ธรรมะ เมื่อคุณที่เนื้อที่ตัวของธรรมะ ก็คือ

ความถูกต้อง. *อย่างไรเรียกว่าความถูกต้อง?* คือได้รับ

ผลตามที่เรต้องการ เรียกว่าความถูกต้อง, ไม่ต้องมีใครมา

ตัดสินว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง, ผลที่เกิดขึ้น ดับทุกข์ได้

นั่นแหละคือความถูกต้อง.

ข้อที่ ๑ มีความถูกต้องในการหา การมีการใช้

ปัจจัย ๔, เรียกว่าการถูกต้องเกี่ยวกับปัจจัย ๔; ปัจจัย ๔

คืออาหารการกิน, เครื่องนุ่งห่ม, เครื่องใช้ไม้สอย

ตลอดถึงที่อยู่อาศัย และการบำบัดโรค.

หาอาหารให้ถูกต้อง, แล้วกินอาหารให้ถูกต้อง,

มันก็ไม่เกิดโรคทางกายเพราะอาหารผิดพลาด; แล้วก็ไม่

เกิดโรคทางจิต; เพราะว่าหลงใหลในการกินดีเกินไป จนเป็นการกินเพื่อกิเลส. ถ้ากินเพื่ออร่อยนั้นมันกินเพื่อกิเลส ถ้ากินเพื่อสุขภาพมันก็ไม่ต้องอร่อยก็ได้, นี่เรียกว่าเรื่องอาหารต้องถูกต้อง.

เรื่องเครื่องนุ่งห่ม ต้องถูกต้อง อย่าให้มีเครื่องนุ่งห่มที่จะทำไปเพื่อส่งเสริมกิเลส; มันแพงมันเปลืองเงินเดือนไม่พอใช้, แล้วมันก็ล่อลวงกันในความสวยความงามก็เกิดกิเลสค้นหา, มันก็มีผลไปทางจิตใจด้วย เพราะมีเครื่องนุ่งห่มที่ไม่ถูกต้อง; เช่น เดียวนี้เขามีเครื่องนุ่งห่มที่ยั่วยวนกิเลสกันมากเกินไป, อย่าไปหลงกับเขา.

บ้านเรือนเครื่องใช้ไม่สอย . ที่อยู่ที่อาศัย นี้ให้พอดี ให้มีเท่าที่จำเป็น; อย่าคิดว่าจะอยู่วิมานแข่งกับเทวดาเลย, มันเป็นบ้าตั้งแต่เมื่อแรกคิดแล้ว ทำไปๆ มันก็มีแต่ปัญหา. คนธรรมดา มันจะมีเงินเดือนไม่พอใช้ มีรายได้ไม่พอใช้; แม้คนร่ำรวย มันก็เกิดโรคเพราะกินอยู่ที่ดีเกินไป, เครื่องใช้ไม่สอยที่ดีเกินไป, อะไรๆ ที่ล้วนแต่ทำให้ผิดธรรมชาติ.

ส่วนเรื่องโรคภัยไข้เจ็บนี้ ก็ใหม่และเป็นเรื่อง
ของโรคภัยไข้เจ็บโดยแท้จริง; เกี่ยวกับการแพทย์เอาไป
ใช้เพื่อสำอองของคนมีกิเลสเสียก็มาก.

เอาละ, เป็นอันว่าท่านทั้งหลาย ต้องระวังให้มี
ความถูกต้องในปีจจัย ๔ ของท่าน คืออาหารการกิน,
เครื่องนุ่งห่ม, เครื่องใช้ไม้สอย, ที่อยู่อาศัย และการบำบัดโรค.

ที่นี้มาถึงความถูกต้อง ข้อที่ ๒ คือ ความถูกต้อง
ของการบริหารกาย; ใคร ๆ ก็ทราบว่า กายมันต้อง
บริหาร. แต่คำว่าบริหารนั้นมันกำกวม เกี่ยวกันคนเรามัน
อยู่ดีกินดีเกินความจำเป็น ที่ร่างกายต้องการ มันก็ไม่ใช้
กายบริหาร เสียแล้ว; มัน จะเป็นวินาศนาการ, ความ
วินาศให้แก่ร่างกายเสียมากกว่า; เพราะว่าเราบริหารกาย
เพื่อกิเลสเสียมากกว่า ไม่ใช่บริหารกายเพื่อความถูกต้อง
ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่จะมีร่างกายที่ถูกต้อง.

ท่านจะต้องศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพทางกาย ซึ่งมีราย
ละเอียดมาก ให้ดี, แล้วก็บริหารกายให้ถูกต้อง นับตั้งแต่
ว่าตื่นนอนขึ้นมา จะต้องทำอะไร, จนกระทั่งกินอาหาร

จะต้องทำางาน ต้องพักผ่อน ต้องอาบต้องถ่าย ต้องทำ
ทุกอย่าง ที่ให้เป็นการบริหารกายที่ถูกต้อง. คำว่าถูกต้อง
หมายความว่าไม่ขาดไม่เกิน; ถ้าขาดก็เป็นกายที่ใช้
ไม่ได้, ถ้าเกินก็เป็นร่างกายที่เป็นทาสของกิเลส. เราจะต้อง
บริหารกายให้สมกับที่ว่ากายนี้ เหมือนกับสัตว์พาหนะ
ที่จะต้องรับใช้, ไม่อ้วนเกินไปไม่ผอมเกินไป.

ความถูกต้อง ข้อที่ ๓ คือ ความถูกต้องของการ
บริหารจิต, บริหารจิต เรื่องนี้ละเอียดมาก ก็เป็นทวั
พุทธศาสนาทั้งหมดก็ได้. จิตนี้มันก็คล้ายๆ กับกาย ถ้า
บริหารเกินไป มันก็เป็นเรื่องกิเลสหมด, บริหารเป็น
วัตถุก็เป็นเรื่องของกิเลสหมด. บริหารในทางธรรม ก็ให้
เป็นจิตที่พอดี ที่พอเหมาะ ที่จะทำหน้าที่ทางจิต.

จิตมันมีความถูกต้องอันละเอียดอ่อนที่สุดของ
มันเองต้องศึกษา, ถ้าใครสนใจก็จะดี. แต่โดยมากก็ไม่
สนใจ เห็นว่าเป็นเรื่องง่าย ๆ เค้าเขาก็ได้; บางคนถึงกับว่า
ปล่อยไปตามบุญตามกรรมก็ได้. เราไม่รู้เรื่องการบริหาร
จิต มันก็เกิดความไม่ถูกต้องทางจิต, วิปริตทางจิต :
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีเรื่องที่ทำให้รักมา ก็รัก มีเรื่องที่มาให้

เกลียด ก็เกลียด มีเรื่องที่มา ให้กลัว ก็กลัว ให้วิตกกังวล ก็วิตกกังวล, อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยา หึงหวง; นี่ล้วนแต่เรื่องความผิดพลาดในทางจิต, แล้วเราก็นอนไม่หลับกันเป็นส่วนมาก อย่างน่าละอายแมว.

แมวหรือสุนัขยังนอนหลับที่อยู่ คนกินยานอนหลับกันมากมาย ก็ยังนอนไม่หลับ เรียกว่ามันนอนไม่หลับให้ละอายแมว, ไม่เท่าไรมันก็ต้องเป็นโรคประสาทให้ละอายแมว, ไม่เท่าไรมันก็ต้องเป็นบ้าให้ละอายแมว. นึกว่าคนเป็นโรคประสาทตั้งจำนวนแสนแล้ว ซึ่งเราไม่เห็นสัตว์เป็น, คนเป็นบ้ากันเป็นจำนวนหมื่นแล้ว ซึ่งเราก็กไม่เห็นสัตว์เป็น นี่คือ ความผิดพลาดในการบริหารจิต.

ฉะนั้นท่าน จึงมีธรรมะพอ ก็ว่ามีความรู้พอ ว่าอะไร ๆ ตามธรรมชาตินั้น มันเป็นอย่างนั้นเอง, อย่าไปหมายมันไปตามที่เรต้องการ, เมื่อไม่ได้แล้วก็นอนไม่หลับ เรารู้จักว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง ไม่ต้องไปรัก ไม่ต้องไปโกรธ, คืออย่าไปยินดียินร้าย, รักษาจิตให้ปกติไว้เสมอ แล้วก็แก้ไขมันไป ตามที่ควรจะแก้ไขอย่างไร; ไม่ใช่ว่ามันเกิดขึ้นแล้วเราจะไม่แก้ไขอะไร. เราต้องแก้ไขสิ่งที่ควร

แก้ไขให้ถูกต้อง ตามที่ควรจะต้องการ ; แต่ต้องด้วยจิต
ที่ปกติ. ถ้าจิตไปหลงรัก หรือ ไปหลงโกรธเสียแล้ว
มันไม่ปกติแล้ว มัน โง่เสียแล้ว มันแก้ไขอะไรไม่ได้.

นี่เราจะต้องมีวิธีการ ที่จะดำรงจิตไว้ให้มันถูก
ต้อง, แล้วจิตชนิดนี้ จะแก้ปัญหาค่างๆ ทางจิตได้. ข้อนี้
ยังเนื่องไปถึงว่า เมื่อเราบริหารจิตดีแล้ว การดำรงจิตก็
จะดี, การบริหารจิตเกี่ยวกับการป้องกันแก้ไขบำรุงรักษา
กุศล เสรีแล้ว, จิตก็ดำรงอยู่ในสภาพที่ดีที่ถูกต้องเป็นผล
ออกมา. จิตชนิดนี้มันคง สามารถที่จะดำรงอยู่ในโลกอัน
ปั่นป่วนไม่รวนเรไปตามโลก จึงไม่เกิดโรคทางจิต จึงไม่เกิด
โรคทางสังคม, ไม่เกิดโรคทางประมาทเดินเลื้อและอุบัติเหตุ.

ดำรงจิตไว้ดีนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสสรรเสริญ
ว่าไม่มีอะไรยิ่งไปกว่าจิตที่ดำรงไว้ดี, ประโยชน์สุขจะเกิดขึ้น
แก่บุคคลผู้ดำรงจิตไว้ดี ยิ่งกว่าที่ว่าคนทั้งโลกจะมาช่วยทำให้
เรา. คนทั้งโลกจะมาช่วยทำให้เรา ก็ไม่มีความสุขสวัสดิ์
เท่ากับที่ว่า เราคนเดียว ดำรงจิตของเราไว้อย่างดี อย่างถูก
ต้อง; ถ้าเราดำรงจิตไว้ไม่ดีผิดพลาด ก็จะมีคามเสีย

หายมาก ยิ่งไปกว่าที่คนทั้งโลกจะมาระดมกำลังกันทำความเสียหายให้แก่เรา, นี้เรียกว่าเราดำรงจิตถูกต้อง.

สรุปความว่า เราจะต้องมีความถูกต้องของปัจจัย ๔ ซึ่งจำเป็นแก่ร่างกาย. เราจะต้องมีความถูกต้องในทางการบริหารกาย ซึ่งเป็นการประพฤติ เป็นการกระทำให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บทางกาย, มีร่างกายพร้อมที่จะรับใช้จิตใจ. แล้วเราจะต้องมีความถูกต้องของการบริหารจัดการ ซึ่งขาดไม่ได้ จะต้องมีการบริหารตามรายการที่ธรรมชาติกำหนดไว้ ว่ามนุษย์เราจะต้องบริหารจัดการอย่างไร. ครั้นแล้วเราก็มีความถูกต้อง ในการดำรงอยู่แห่งจิต; รวมทั้งหมดนี้เรียกว่าความถูกต้องแห่งชีวิต.

ชีวิตคือสิ่งที่มีมา สำหรับใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่าย, เป็นประโยชน์แก่ทุกคน. ถ้าเราดำรงชีวิตไม่ถูกต้อง มันก็ไม่เป็นไปตามนั้น, มันจะกลายเป็นโรคภัยไข้เจ็บเสียเอง แล้วมันจะกลายเป็นภาระหนักให้แก่ผู้อื่น; ถ้าเกินไปกว่านั้นแล้ว ก็ จะกลายเป็นอันธพาล ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนกันทั้งบ้านทั้งเมือง.

ขอให้ท่านทั้งหลาย จงรู้จักโรคทางกาย โรคทางจิต โรคทางวิญญาณ ประพฤติธรรมะให้ถูกต้อง ครบทั้ง ๓ ประการ แล้วเราก็จะหมดปัญหา. นี่คือหลักปฏิบัติสำหรับป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บในทุกๆ สถาน, แล้วโรคร้ายไข้เจ็บก็จะลดน้อยลง มีผลสมกับที่ว่า ความก้าวหน้าทางการแพทย์ได้เกิดขึ้นแล้ว, เราก็มีความเจ็บไข้ลดน้อยถอยลงสมกันทีเดียว.

กระผมขอขอบคุณพระเดชพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างมาก. ท่านผู้ชมที่เคารพ, ท่านก็ได้ฟังทั้งเหตุของการที่จะเกิดโรคและวิธีแก้ไขในทางธรรมที่พระเดชพระคุณบรรยาย, พร้อมกันนั้นเราก็ยังได้แนวปฏิบัติ ๔ ประการ สำหรับถือเป็นแนวปฏิบัติต่อไป. ผมเสียกายอย่างยิ่งเพราะเวลาเรามีน้อย พระเดชพระคุณท่านอาจารย์ ก็ได้แก้ไขหัวข้อสำหรับการปฏิบัติ แนวการปฏิบัติ ๔ ข้อนี้ เข้าใจว่าท่านผู้ชมทั้งหลาย ก็คงจะได้รับฟังทั่วกัน. ฉะนั้นในโอกาสนี้ผมก็ต้องขอกราบลาพระเดชพระคุณท่านอาจารย์ครับ. @~~~~

ทำอย่างไรจึงจะลดปริมาณของโรค.*

ถาม : กราบเรียนพระเดชพระคุณท่านอาจารย์ ที่เคารพ, เนื่องจากเรามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ซึ่งเป็นอยู่กับประชาชน เกือบห้กระผมมองเห็นแล้วว่า วิชาทางการแพทย์ที่เราใช้กันอยู่นี้เป็น การรักษา, แล้วก็แก้ปัญหายู่ตลอดเวลา ก็รู้สึกว่โรคภัยไข้เจ็บ ก็ยังมีมากอยู่. ผมคิดว่าทางค้ำจใจนี้คงจะมีส่วนเกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยเป็นอย่างมาก, แล้วก็กระผมอยากใคร่กราบเรียนตามพระเดช- พระคุณว่ เกี่ยวกับการเกิดโรคตอนนี้. สาเหตุเกี่ยวพันกับด้าน จิตใจมีประการใดบ้าง ที่ทำให้คนต้องเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เกี่ยวห้. ขอกราบเรียนตามพระเดชพระคุณท่านอาจารย์กรับ.

ตอบ: เกี่ยวห้ปัญหาห้ขึ้นมาว่ โรคภัยไข้เจ็บทาง ภายทางจิตมีมากห้ขึ้น ทั้งห้วิชาแพทย์ก็ก้าวหน้า, บ้าน- เมืองก็มีความเจริญก้าวหน้า; การศึกษาก็พูดว่ ก้าวหน้า

* ปาฐกถาธรรมทางโทรทัศน์ สถานีสุราษฎร์ธานี ๑๔ ก.ค. ๒๕๒๕

อะไร ๆ ก็ก้าวหน้า; แต่แล้วทำไมมันจึงยังมีโรคภัยไข้เจ็บเหลือเฟือ เกินการที่จะเยียวยารักษา. เราจะได้พูดกันถึงปัญหาข้อนี้ ในลักษณะที่จะมีประโยชน์ คือจะช่วยบรรเทาปัญหาได้นั่นเอง.

โดยส่วนใหญ่ อยากรจะพูดว่าเรามีการกระทำในทางการรักษาหรือแก้ไขโรคเสียเป็นส่วนใหญ่; ส่วนในทางที่จะป้องกัน อย่าให้เกิดโรคนั้น เราเกือบจะไม่ได้สนใจ เราก็ก็นิยมโรคให้ต้องแก้ไขและรักษามาก.

ความไร้ศีลธรรมเป็นเหตุให้เกิดโรค.

ถ้าเราจะช่วยกันป้องกัน อย่าให้เกิดมาก นั้นแหละมันก็จะดี. *สิ่งนี้คืออะไร?* ส่วนลึกแล้ว สิ่งนี้ก็คือความไร้ศีลธรรมของประชาชน, ความไม่มีศีลธรรมของประชาชน เป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ. ฟังแล้วเหมือนกับว่าแกล้งว่า แกล้งหาเรื่องใส่ประชาชน และให้เป็นปัญหาของเรื่องศีลธรรม. แต่ที่จริงนั้นคุณก็ไปพูดว่าความไม่มีศีลธรรมเป็นเหตุให้ทำอะไรผิดไปหมดแหละ; แม้เรื่องการกินการนอนการอะไรมันก็ทำด้วยความโง่เขลา

ช้เกียจ มันก็มีโรค, ถ้ามีศีลธรรม มันก็ไม่สร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา ไม่สร้างเหตุที่ทำให้ทะเลาะวิวาทฆ่ากัน ทำอันตรายกัน เพิ่มภาระให้แก่โรงพยาบาล. เอาละ, อยากรจะพูดให้เห็นความไม่มีศีลธรรมอย่างไร เป็นข้อๆไป.

ข้อที่ ๑ คนไม่มีธรรมะพอ; พอมืออะไรมากระทบจิตใจ ก็รู้สึกมาก, มีอวิชชายึดถือมาก, มีความโง่หลงมาก, ความมกตตันในทางจิตใจก็มีมาก จนกระทั่งว่านอนไม่หลับ; เมื่อนอนไม่หลับ ก็ตั้งต้นเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง หลายๆ อย่าง. เขาเป็นคน ทำผิดทางศีลธรรม เป็นเหตุให้เกิดการบีบคั้นจิตใจมาก; นับตั้งแต่ช้เกียจ, ยากจน, ทำอะไรไม่ถูกต้องตามที่ควรจะทำ, แล้วมืออะไรหน้อยก็เอามาวิตกกังวล เพราะความยึดมั่นถือมั่น. นี้ก็เป็นเหตุให้เกิดโรคในส่วนลึก ทางด้านจิต ด้านประสาท ด้านวิญญาณ, แล้วค่อยออกมาเป็นอาการภายนอก กระทั่งฆ่าฟันกันก็มี.

ที่ข้อที่ ๒ เกียจก็เรียกว่า สังคมมนุษย์นี้มันวิปริต คือไปบูชาเหยื่อของกิเลส, มอบตนให้เป็นทาส

ของกิเลส, บุชาความเอรีคอร่อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กันทั้งนั้น จนไม่มีใครว่าใคร, จนไม่มีใครละอายใคร. ที่แต่ก่อนเขาเคยเกลียดเคยกลัวเคยละอาย สักมเดียววันไม่เกลียดไม่กลัวไม่ละอาย, ทำสิ่งที่ลามกอนาจาร ในนามของศีลปะ. นี่สักมมันวิปริตขนาดนี้; สิ่งที่มายั่วให้โง่ให้หลงมันมีมาก.

แม้แต่ว่าการศึกษา มันก็ไม่พอ สอนแต่หนังสือกับวิชาชีพ เป็นการศึกษาหมาทางตัวกันทั้งโลก, มันรู้แต่หนังสือ รู้แต่วิชาชีพ, แล้วก็ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์กันอย่างไรให้ถูกต้อง. นี่มันก็เลยเป็นมนุษย์ที่ไม่ถูกต้อง, มันก็เป็นโรคของมนุษย์ที่ไม่ถูกต้อง อย่างนี้เราเรียกว่าสักมมันวิปริต.

สักมวิปริต ก็เฮกันไปในทางที่จะบูชากิเลส แล้วกิเลสก็สั่งให้ทำผิด ทั้งต่อตนเองทั้งต่อบุคคลอื่น. เราจึงเห็นการเบียดเบียนตนเอง และเบียดเบียนบุคคลอื่น เต็มไปหมด, เรียกว่าสักมวิปริต. ถ้าจะเรียกว่าสักมบ้า มันก็มากนัก เทียวคุณก็จะโกรธเอา, ใช้คำไพเราะหน่อยว่าสักมมันวิปริต.

ที่เหตุที่ ๓ นั้นก็เรียกว่า ความประมาท ดีกว่า, ความประมาทในภาษาไทย ความหมายแคบนิคเดียว คือ อวดคืออะไรเท่านั้นเอง; แต่คำว่าความประมาทในภาษาบาลีในภาษาธรรมะนั้น กว้างขวางมาก, ความประมาทคือ ไม่รู้ และไม่กระทำในสิ่งที่ควรกระทำทุกอย่าง. ขอให้ท่านทั้งหลาย ที่เป็นพุทธบริษัทช่วยจำไว้ด้วยว่า คำว่าความประมาทในภาษาบาลีนั้น คือความโง่เขลาไม่รู้ ไม่เอาใจใส่ ไม่รู้และไม่กระทำในสิ่งที่ควรกระทำโดยขยันขันแข็ง อย่างนี้เรียกว่าความประมาท.

เดี๋ยวนี้เราก็ประมาท ไม่สนใจจะรู้สิ่งที่ควรจะรู้ แม้แต่เรื่องสุขภาพอนามัยของตัวเอง มันก็ไม่อยากจะรู้, แล้วมันก็ไม่รู้ แม้แต่เรื่องสุขภาพอนามัยของตัวเอง ก็เรียกว่าคนโง่ คือคนประมาท, แล้วก็ไม่ต้องใจที่จะบริหารให้มันถูกต้อง อย่าให้เป็นคนโง่, อย่าให้เป็นคนทำผิด นี่มันประมาท.

แล้วมันก็มีอย่างที่พูดในภาษาไทย มันก็อวดดี; คนประมาทนั้นคือคนโง่ คนไม่รู้, คนไม่รู้มันก็คือ, คนโง่ต้องต่อเสมอ มันโง่แล้วมันก็คือ. เมื่อมันคือ แล้วมันก็

ทำอะไรหวัด ๆ, มันก็สร้างความพลาดพลั้งให้แก่ตัวเอง
 มากจนเจ็บป่วย, แล้วยังจะทำให้คนอื่นพลอยได้รับผลเสีย
 หายอันนี้. เดียวนี้ไต้ยีนข้าวมากขึ้นทุกวัน ในหน้าหนังสือ
 พิมพ์ว่า ภัยในท้องถนนนะโดยคนขับรถ โดยเฉพาะรถยนต์
 มันมีมาก. นี่ภัยที่เกิดมาจากความประมาทของคนโง่,
 คนที่ไม่พยายามที่จะรู้, ไม่พยายามที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องตาม
 ที่ควรจะทำ.

นี่สรุปความว่า ความไม่มีศีลธรรมของคน แยก
 ออกได้เป็น ๓ อย่าง คือ ไม่สามารถจะมีธรรมะต่อสุ
 ความกตัญในทางจิต, สังคมวิปริตเป็นทาสของกิเลส,
 โลกนี้ก็เต็มไปด้วยความประมาท โรคภัยทางอุบัติเหตุก็เกิด
 ขึ้น ทางธรรมดาก็เกิดขึ้น, ทางจิตก็เกิด ทางวิญญานก็เกิด;
 มีทั้งโรคใหม่และโรคเก่า เพราะว่าไม่มีการป้องกันเหตุที่
 จะให้เกิดโรค, มีแต่คอยตามรักษา แก้ไขโรค. แม้การ
 แพทย์จะเจริญเท่าไร มันก็ไม่สามารถจะควบคุมโลกนี้
 ให้ปราศจากโรคได้. นี่ขอตอบปัญหาที่ถามว่า อะไรเป็น
 เหตุให้เกิดโรคมามากมายเพิ่มขึ้น ๆ ทั้งที่การแพทย์เจริญและ
 ก้าวหน้า.

ถาม : ครับ, คือเท่าที่ผมได้ฟังพระเดชพระคุณท่านอาจารย์
มา ก็พอจะเข้าใจอยู่ครับ ว่าเรื่องใหญ่มาจากการไม่มีศีลธรรมทางคำ
จิตใจ ก่อให้เกิดเหตุ ๓ ประการ. แต่ผมคิดว่า เพื่อให้การปฏิบัติ
ต่อไปจะได้เป็นประโยชน์ต่อท่านผู้ชมผู้ฟังด้วย; ฉะนั้นกระผมจะขอ
กราบเรียนถามพระเดชพระคุณท่านอาจารย์อีกครั้งหนึ่งครับ ว่า
แนวการปฏิบัติ หรือหลักการ หรือแนวการปฏิบัติ ที่มนุษย์เรา
จะเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันเกี่ยวนี้, มีแนวปฏิบัติอย่างไรบ้าง เพื่อให้
เกื้อกูลหรือสนับสนุน ให้สุขภาพของเราในด้านแนวปฏิบัติ ขอรบกวน
เวลาท่านอาจารย์อีกครั้งหนึ่งครับ.

แนวปฏิบัติเพื่อลดปริมาณของโรค.

ตอบ : ทั้งหมดนี้จะสรุปปัญหาเหลือเพียงสั้น ๆ ว่า
ทำอย่างไรจึงจะลดปริมาณของโรคในโลก? เมื่อตะกี้ก็ได้
พูดถึงเหตุที่ทำให้เกิดโรค. ที่นี้จะพูดถึงเครื่องมือที่จะหยุด
โรค มันก็จะตอบได้โดยสามัญสำนึกว่า คือทำให้มันตรง
กันข้าม.

ความมีโรคทั้งหลาย เกิดมาจากความไม่มีศีล
ธรรมในโลก; ฉะนั้น การที่จะลดปริมาณของโรคในโลก
ก็คือความมีศีลธรรม. ถ้ามนุษย์มีศีลธรรม มันก็จะลด

ต้นเหตุของโรค, การรักษาเยี่ยงยาโรค ก็จะเป็นของง่ายตามไปด้วย. ความมีศีลธรรม ในการที่จะลดปริมาณของโรค หรือปัญหาอื่น ๆ ของมนุษย์นั้น ก็ตรงกัน เหมือน ๆ กัน ตรงเป็นอันเดียวกัน.

ขอใช้คำที่คล้าย ๆ กับว่าเอาเปรียบ แต่เป็น คำของพระพุทธเจ้า แม้ว่าจะฟังดูแล้วเอาเปรียบ; คำนั้นก็คือ คำว่าความถูกต้อง ความถูกต้อง ความถูกต้อง, บาลีว่า สัมมา ๆ ๆ สัมมัตตา ความถูกต้อง. ขอให้มีความถูกต้องในทุกแขนงของการกระทำ แล้วมันจะลดโรคซึ่งก็เป็นความทุกข์ชนิดหนึ่ง, มีความถูกต้องในการกระทำแล้ว ก็จะได้ลดปัญหาทั้งหมด; ทุกข์ก็คือโรค โรคก็คือทุกข์ ความถูกต้องนี้จะลดความทุกข์ หรือลดโรคทั้งปวง.

นี่ความถูกต้องนี้ เป็น ความถูกต้องของอะไร? ก็ขอระบุไปยัง ความถูกต้องของการมีบัจจัย ๔ เป็นข้อแรก; บัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้-ไม้สอย ที่อยู่อาศัยและเครื่องรักษาโรค, นี้เรียกว่าบัจจัย ๔ จำเป็นแก่มนุษย์หรือสิ่งที่มีชีวิต. ถ้ามีความถูกต้อง ก็จะได้ผลเต็ม ตามความหมายของคำว่าบัจจัยแห่งความสุข;

แต่ถ้าเรามีปัจจัย ๔ อย่างไม่ถูกต้อง ตามความหมายของ
คำๆ นี้แล้ว มันก็กลายเป็นอันตราย.

เดี๋ยวนี้ ก็ดูสิ เรามัน กินเกิน แต่งตัวเกิน อยู่เกิน
ใช้สอยเกิน แม้แต่ การรักษาโรค ก็กลายเป็นเรื่องสำออง
มันเกิน, มันก็คือบ้าชนิดหนึ่ง. แต่พูดอย่างนี้มันหยาบคาย
ไม่ต้องพูด คนกินเกิน แต่งตัวเกิน อยู่เกิน ใช้สอยเกิน
มันเป็นคนบ้า แต่ถ้าพูดแล้วเขาจะโกรธเอา ไม่ต้องพูดก็ได้.

ขอให้ทุกคนปรับปรุง การเป็นอยู่ ที่มีปัจจัย ๔
อย่าให้มีเกิน อย่าให้กินที่อยู่ดีเกิน; แต่ให้พอดี กินอยู่
แต่พอดี เป็นอยู่แต่พอดี, มีและใช้ปัจจัยทั้ง ๔ อย่าง
ถูกต้องและพอดี อย่าให้ดีเกิน. เดี่ยวนี้ คนโง่ทั้งหลาย
อยากมีเกิน, มันอยากมีกินที่อยู่ดี แต่งตัวดี ๆ อย่างเกิน
ทั้งนั้นแหละ จึงต้องเป็นหนี้, มันจึงต้องไปผ่อนส่ง, หรือ
มันจะต้องมีอะไรอีกมาก เพื่อจะเอาปัจจัย ๔ มากินอยู่ดีเกิน,
ในที่สุดก็เกิดโรคยุ่งยากทางเศรษฐกิจ, ปวดหัวนอน
ไม่หลับ, เป็นโรคประสาท แล้วเป็นบ้าตายไปก็มาก
ให้แมวมันหัวเราะเอา. แมวที่เลี้ยงไว้มันไม่ได้เป็นโรค

ย่ประสาท แต่เจ้าของมันเป็นโรคประสาท, นี้เรียกว่า มันทำ
ผิดต่อบัจฉัย ๔.

เอา, ที่นี้ ความถูกต้องที่ ๒ คือความถูกต้องของ
การบริหารกาย ร่างกายนี้ต้องมีการบำรุงรักษาควบคู่กัน
ไปกับการบังคับ บริหาร, บริหารกายโดยถูกต้องทั้งการที่
จะบำรุงรักษาและการบังคับ; ถ้าไม่บังคับ เช่น ชี้เกียด
บริหารกาย กายมันก็เริ่มชำรุด แผละ. ให้ภัยแก่คน
แก่ๆ บ้าง มันบริหารไม่ค่อยไหว; ฉะนั้นคนแก่ๆ มันก็
ไม่ค่อยมีสุขภาพสมบูรณ์; แต่ว่าคนหนุ่มๆ อยู่ได้เป็น
อย่างนั้นเลย. จงบริหารกาย บำรุงรักษากาย โดยวิธี
ที่ถูกต้อง แต่อย่าให้เกิน, แล้วก็เมื่อถึงคราวที่จะบังคับ
เพราะมันจะเกิดกิเลส ตามธรรมชาติ สัญชาตญาณของสัตว์
ทางกาย ก็ต้องบังคับแผละ; อย่าให้กายมันแสดงบทบาท
เกินขอบเขต. นี้บังคับกาย แล้วก็บำรุงกายอย่างถูกต้อง
นี้เรียกว่าบริหารกายถูกต้อง.

ความถูกต้องที่ ๓ คือการบริหารจิต บริหารจิต
ให้ถูกต้อง นี้นั้นยากหน่อย เพราะมันเป็นเรื่องไม่เห็นตัว,
มันจับตัวไม่ได้ แล้วมันไม่มีความรู้พอ ที่จะควบคุมจิต

แล้วก็ไม่มีความคิดที่จะควบคุมจิต เพราะว่ากิเลสมันเป็น
เจ้านาย มันไปครองอรรถภาพเสีย ถ้ามันเจ็บปวด หลายครั้ง
หลายหนเข้า มันก็จะนึกถึงความถูกต้องบ้าง เมื่อนั้นมันจะ
ค่อยรู้ว่าจะต้องบริหารจิต.

จิตนี้ถ้าบริหารดี มันมีประโยชน์ ทำอะไรได้
มากมายเกินคาด; อีกทางหนึ่งถ้าบริหารไม่ดี มันก็จะ
เจ็บป่วย ทางจิต เป็นโรคทางจิต มีจิตไม่มีสมรรถภาพ,
เป็นจิตอ่อนแอ ไม่มีสมาธิ, ขาดสมรรถภาพในทางจิต ก็ทำ
อะไรไม่ได้; แม้จะทำการงานหาเลี้ยงชีพ มันก็ทำไม่ได้ดี
มันขาดสมรรถภาพทางจิต. ชมราวาสทั้งหลาย อย่าหลง
โง่งงมงงาย ไม่สนใจในการที่จะพัฒนาจิต ตามหลักธรรมะ
ในพระพุทธศาสนา.

เวลานี้น้อย เราต้องข้ามไป ความถูกต้องที่ ๔,
ความถูกต้องที่ ๔ คือ ความถูกต้องของสติปัญญา เรียกว่า
ดำรงจิตให้อยู่ในความถูกต้องของสติปัญญา. ธรรมะสูงสุด
คือปัญญา; รู้ทุกสิ่งตามที่ถูกต้องตามที่เป็นอย่างจริง; แล้วก็
ปฏิบัติถูกต้องสิ่งทั้งปวง. ที่ไปยึดถือเป็นตัวตนไม่ได้
ก็อย่าไปยึดถือ; ถ้าไปยึดถือแล้ว จะนอนไม่หลับ จะเป็น

โรคประสาท จะเป็นบ้า, มันจะทรมาณ ไม่ใช่ตัวตน, หรือมันเป็นตัวตนไม่ได้ ก็จะทำให้มันเป็นตัวตน, หรือต้องการให้ทุกสิ่งเป็นไปตามความต้องการของตน มันก็เป็นไปไม่ได้. ^๕มันโง่; ถ้าคน มีปัญญาพอ ก็เห็นว่าเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง ตามกฎของธรรมชาติ. เราปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของเช่นนั้นเอง ฝ่ายที่จะไม่เป็นทุกข์ มันก็พอ. ^๕ปัญญาสูงสุดอยู่ที่ เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของสิ่งทั้งปวง. ^๕นี้เรียกว่าถูกต้องในทางสติปัญญา.

สรุปความว่า ๔ ถูกต้องด้วยกัน ที่จะแก้ไขปัญหาทุกอย่างได้ ก็คือ : ถูกต้องในการมีบัจจัย ๔, แล้ว ๒ ความถูกต้องในการบริหารกาย ๓ ความถูกต้องในการบริหารจิต, ๔ ความถูกต้องในการมีการใช้สติปัญญา. ^๕ข้อ^๕มันก็เกี่ยวกับทางจิต มันจึงเป็นการบริหารจิต, แต่ให้มีความถูกต้องตามคลองแห่งปัญญา. พุทให้สั้นที่สุดก็ว่า ถูกต้องทางบัจจัย ๔ : ถูกต้องทางกาย ถูกต้องทางจิต, ถูกต้องทางปัญญา.

^๕ทั้งหมดนี้เป็นหลักของพระพุทธศาสนา ^๕ไม่ได้ว่าเอาเอง ^๕อาตมาชื่อพุทธทาส ^๕มีแต่จะเอาของๆ พระพุทธเจ้า

มาเผยแผ่ ไม่มีเรื่องของตัวเอง. ใคร ๆ ย่าได้เข้าใจว่า
 พุทธอะไรไปแล้วก็เป็นเรื่องของตัวเอง เป็นเรื่องที่น่าเอาของ
 พระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสไว้มาบอกกล่าว.

๔ อย่างนี้เป็นศีลธรรม ที่จะลดปริมาณของโรค
 คือป้องกันไม่ให้เกิดโรค ทั้งทางกาย ทั้งทางจิต และทาง
 วิญญาณ, ให้มีโรคน้อยและปริมาณน้อย, พอที่ว่า กิจการ
 ฝ่ายหมอฝ่ายพยาบาลในโลก พอจะทำกันไหว. ถ้ามนุษย์
 ไม่มีศีลธรรม เหล่านี้แล้ว เพิ่มกิจการพยาบาลฝ่ายรักษาโรค
 อีก ๑๐ เท่า ก็ไม่ทำให้โลกมนุษย์นี้ปราศจากโรคได้.

ขอแสดงความหวัง ให้ท่านทั้งหลายพยายามสนใจ
 เกิดความถูกต้อง ๔ ประการนี้ แล้วเป็นผู้ปลอดโรค อยู่ทุก
 ทิวาราตรีกาลเทอญ ฯ ๑๐๐๐

ครับ, กระจกก็พอจะนำไปใช้เป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำ
 วันได้ ก็พอดีผมก็มีเวลาน้อยเช่นเดียวกัน; ฉะนั้นผมใคร่ขอขอบพระ
 คุณท่านอาจารย์ที่ได้เสียเวลาในการให้คำแนะนำมานี้ และโอกาสนี้
 กระจกขอกราบลาท่านอาจารย์ครับ.

ธรรมเนียมปฏิบัติสำหรับแพทย์*

ถาม : นิมนต์พระเดชพระคุณท่านอาจารย์นะกรับ ได้มาพบปะ หรือว่าให้โอวาท หรือว่ามีอะไรสำหรับท่านได้ให้พวกเราสมาชิกแพทย์สมาคมทุกท่าน จะได้นำติดตัวไปบ้าง ในการที่มาเยี่ยมสวนโมกข์ครั้งนี้ ก็ขอทอนี้ผมได้ขอกราบพระเดชพระคุณท่านอาจารย์นะกรับ.

ตอบ : ท่านอาคันตุกะผู้มาเยี่ยม ทั้งหลาย,

อาตมา ขอแสดงความยินดี ในการมาของท่าน ทั้งหลาย ในลักษณะเช่นนี้, มีเหตุผลที่จะยินดีหลายอย่าง : เราเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน, เป็นพุทธบริษัทด้วยกัน, และโดยเฉพาะอย่างยิ่งนั้น เป็นแพทย์ด้วยกัน. ข้อนี้ไม่ค่อยจะมีใครทราบ, มักจะรู้จักพระพุทธเจ้าในฐานะอย่างอื่นแต่ไม่ค่อยรู้จักในฐานะเป็นแพทย์.

*ธรรมเนียมบรรยาย เมื่อ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๒๗

สำหรับคณะแพทย์สมาคม แห่งประเทศไทย

พระพุทธเจ้า ทรงเป็นแพทย์.

คำว่า แพทย์ ในที่นี้ คือคำว่า *เตกัจฉโก* คือผู้แก้ไข, *เตกัจฉก*, *มหาการุณิก* *สตะธา* *สพฺพโลกเตกัจฉโก*—พระศาสดาเป็นผู้มีกรุณาใหญ่ เป็นแพทย์ผู้เยียวยาโรค ของสัตว์โลกทั้งปวง. ขอได้รู้จักพระพุทธเจ้า ในฐานะที่เป็นแพทย์ด้วย; บางทีก็ใช้คำว่า *สลลกตฺโต* เมื่อท่านตรัสธรรมะชนิดที่เป็นการผ่าตัด เหมือนกับผ่าตัดกิเลส ก็ต้องอุปมาด้วยสลลกตฺโต คือแพทย์ผู้ทำการผ่าตัด, หรือบางทีก็ในแง่ของ *เวชฺชเวชฺโช* - รักษาด้วยหยูกด้วยยา.

ยาถ่ายของพระพุทธเจ้า คืออริยมรรคมีองค์ ๘; ท่านตรัสเรื่องอย่างนี้ไว้ครบถ้วนเหมือนกัน. อริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่ายาถ่าย, *วิเลจนํ*, *วิเลจนํ* - กินแล้วถ่าย คือถ่ายกิเลสถ่ายโทษถ่ายทุกข์ออกหมด. อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นยาให้สำรอกอาเจียน, เป็น *วมณํ* - กินแล้วก็อาเจียน สิ่งที่เป็นโทษเป็นพิษข้างใน ออกมาเสียให้หมด. อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นน้ำล้าง อาบให้หมดบาปหมดทุกข์ อย่างนี้เป็นต้น.

ในที่สุดนั้นก็คือ พ้นจากความเกิดแก่เจ็บตาย ความทุกข์นี้มันรวมอยู่ที่ ปัญหาอันเกิดมาจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีตัวเราเป็นผู้เกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้วก็มี ความทุกข์; ถ้าอาศัยอริยมรรคมีองค์ ๘ มันเพิกถอนไปเสียได้ ไม่มีตัวคน ผู้เกิด แก่ เจ็บ ตาย กลายเป็นธรรมชาติ เช่นนั่นเอง.

ดังนั้น สิ่งที่เรียกว่า ธรรมะ นั้น ไม่มีอะไร นอกจาก เรื่องของธรรมชาติ ในทุกแง่ทุกมุม; แต่ก็ไม่ต้องเอา มาพูดโดยรายละเอียดทุกแง่ทุกมุม เพราะมันมากเกินไป, เอาแต่สัก ๔ อย่างก็พอ ว่า *ธรรมะคือตัวธรรมชาติ, ธรรมะคือกฎของธรรมชาติ, ธรรมะคือหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ, ธรรมะคือผลอันเกิดมาจากการทำหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ.*

๖๔ หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติที่สำคัญที่สุด.

เนื้อตัวเราทั้งร่างนี้ มันเป็นธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรืออะไรก็แล้วแต่จะดู, ในเนื้อตัวของเรานี้ มันมีกฎของธรรมชาติ ที่ควบคุมอยู่ ให้มันเปลี่ยนแปลง ให้มัน พัฒนา หรือให้มันเป็นไปได้อีก, มันมีกฎของธรรมชาติรวม

อยู่ด้วย. ดังนั้นมันเกิดมีหน้าที่ ที่ทุกส่วนของร่างกาย จะต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทั้งภายนอกและภายใน, ทั้งโดยเจตนาและโดยไม่เจตนา ของบุคคลคนนั้น. หน้าที่ ตามกฎของธรรมชาตินี้ ปฏิบัติตามแล้วก็พ้น : พ้นจากความทุกข์. ข้อสุดท้ายผลที่เกิดมาจากการปฏิบัติหน้าที่ อันนี้ไม่สำคัญ, ถ้ามีการปฏิบัติหน้าที่แล้ว ผลมันก็เกิด.

ใน ๔ ความหมายนั้น ความหมายที่ ๓ สำคัญที่สุด; หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ นั้นแหละคือธรรมะ, คือธรรมะ, ธรรมะคือหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ. อย่าเข้าใจอย่างลูกเต๋กๆ ว่าธรรมะคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า; ถ้าเข้าใจอย่างนี้ เป็นเข้าใจอย่างลูกเต๋กๆ เกินไป. เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่าธรรมะๆ นี้ เขาก็พูดกันอยู่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด, ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด มีคำว่าธรรมะพูดใช้กันอยู่แล้ว หมายถึงหน้าที่ ที่จะต้องทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ แล้วรอดชีวิตอยู่อย่างเป็นสุข.

มนุษย์คนแรกสังเกตเห็นสิ่งที่เรียกว่าหน้าที่ แล้ว ก็เรียกมันว่าหน้าที่ คือคำว่าธรรมะในภาษาอินเดียโบราณ ก็สอนเรื่องหน้าที่ๆ กัน ตามสติปัญญาмаกขึ้นๆ, หลาย

ครูบาอาจารย์ล้วนแต่สอนเรื่องหน้าที่ๆ ว่าจะปฏิบัติ
 อย่างไร จะพ้นจากความทุกข์, ทั้งทางกายทั้งทางจิต, ทั้ง
 ทางรูปธรรมและนามธรรม. คำนี้ก็ใช้อยู่แม้ในยุคพุทธกาล,
 พระพุทธเจ้าเกิดชนท่านก็ใช้คำนี้ คือธรรมะๆ.

ธรรมะคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นั่นก็ถูก
 เหมือนกัน แต่มันถูกชนิดเดียว. คำว่า ธรรมะนั้น หมายถึง
 ตัวหน้าที่, หรือคำพูด หรือบันทึกเรื่องหน้าที่ ว่าจะต้อง
 ทำอย่างไร; ถ้าเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นเรื่อง
 หน้าที่ ที่บันทึกไว้ว่า จะต้องทำอย่างไร. ในครั้งพุทธกาล
 ประชาชนเขาใช้คำว่าธรรมะๆเป็นหลัก, จะถามกันว่า
 ท่านชอบใจธรรมะของใคร. เขาไม่ถามว่าท่านถือศาสนา
 อะไร อย่างนี้ไม่มี; แต่จะพูดว่าท่านชอบใจธรรมะ
 ของใคร. ผู้นั้นก็ตอบตามตรง แล้วแต่ชอบใจธรรมะ
 ของใคร; เช่น ชอบใจธรรมะของพระสมณโคตมบ้าง,
 ชอบใจธรรมะของนิกัณณาภบุตรบ้าง, สันยชัยเวลัฏฐบุตรบ้าง,
 หลายๆ ญาณจารย์ ที่มีอยู่เป็นคู่แข่งกันกับพระพุทธเจ้า
 ในยุคนั้น, ใช้คำว่าธรรมะเสมอกันในทุกๆ ลัทธิ, ธรรมะ
 ของศาสนาอื่นนั้น.

หน้าที่ในพุทธศาสนาคือ ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘.

ที่นี้ก็คือที่ตัวธรรมะนั้น มันหมายถึงอะไร? คำบอก สอนธรรมะ บอกธรรมะ ก็คือบอกให้ทำหน้าที่อย่างนั้น ๆ; อย่างในพุทธศาสนานี้ บอกให้เดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ *ความถูกต้อง ๘ ประการ* ซึ่งเข้าใจว่าคงจะจำกันได้อยู่แล้วเป็นส่วนมาก.

สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง, *สัมมาสังกัปป* — ความปรารถนาถูกต้อง, *สัมมาวาจา* — การพูดจาถูกต้อง, *สัมมากัมมันโต* — ทำการงานถูกต้อง, *สัมมาอาชีโว* — ดำรงชีวิตถูกต้อง, *สัมมาวาจาโม* — พากเพียรถูกต้อง, *สัมมาสติ* — ระลึกรู้อย่างถูกต้อง, *สัมมาสมาธิ* — ตั้งใจมั่นอย่างถูกต้อง, รวมเป็น ๘ ประการ คือหน้าที่ ที่ทำแล้ว ก็จะได้แก้ปัญหาทุกอย่างได้, แก้ปัญหาเรื่องโลก ๆ นี้ก็ได้, เรื่องสูงขึ้นไปก็ได้, แก้ปัญหาชาติคุณุศลการค่าของประเทศก็ยังได้. ถ้าทุกคนพากันประพฤติอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ, กระทั่งเป็นเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ ละกิเลสได้หมด, บรรลุพระอรหันต์ไปเลย ก็ด้วยความถูกต้อง ๘ ประการนี้.

ความถูกต้อง ๘ ประการ^{นี้} เป็นเรื่องของ
 ธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ, ตามที่พระพุทธเจ้าท่าน
 ทรงค้นพบ มองเห็น แล้วก็เอามาบอกมากล่าว. พระพุทธ-
 เจ้าจะตั้งกฎธรรมชาติขึ้นเองไม่ได้, พระพุทธเจ้าจะบังคับ
 ธรรมชาติตามพระพุทธประสงค์ก็ไม่ได้, แต่ว่าธรรมชาติ
 อะไร มีอยู่อย่างไร ก็บอกให้รู้ว่ามันมีอยู่อย่างนั้น. ส่วนที่จะ
 ทำให้เกิดความทุกข์ รู้จักมันเสีย, แล้วไม่ปล่อยให้เกิด
 ความทุกข์, ถือได้เป็นหลักเลยว่า มันเป็นเรื่องของ
 ธรรมชาติ. ถ้ามันยังปกติอยู่ มันก็ไม่มีปัญหา ไม่เกิดเจ็บ
 บวช ไม่เกิดทุกข์ยากอะไรขึ้นมา ถ้ามันปกติ; พอผิดปกติ
 มันเกิดปัญหา. ฉะนั้นรู้ว่าอย่างไรผิดปกติ, อย่างไรไม่ผิด
 ปกติ แล้วก็ทำให้เป็นสิ่งที่มีความถูกต้อง ความถูกต้องอยู่
 เสมอไป. นี้เรียกว่าหนทางที่จะดับทุกข์ ที่จะให้ถึง
 นิพพาน.

นิพพาน นั้นอย่าเข้าใจอะไรให้มากไปนัก จนบาง
 คนกลัว บางคนไม่อยากจะไต่ยิน บางคนก็หลง จนไม่รู้ว่า
 จะเป็นอะไร. นิพพานก็คือว่าชีวิตเยือกเย็น เพราะไม่มี
 ไฟ ไม่มีกิเลส รากะ โทสะ โมหะ มันก็เย็น; แต่โดย

มากมันเย็นชั่วคราว มันไม่ใช่นิพพานจริง, ต้องปฏิบัติจน
เย็นจริง เย็นเด็ดขาด ไม่กลับร้อนอีก จึงจะเป็นนิพพานสม-
บูรณ์.

เดี๋ยวนี้เรายู่กันกับนิพพานชั่วคราว เวลาที่กิเลสไม่
เกิดก็สบายเย็นใจ, พอกิเลสเกิดขึ้น ก็ร้อนเป็นไฟ. ถ้าใคร
สามารถควบคุมอย่าให้กิเลสเกิดขึ้นในใจได้ ก็อยู่กับ
นิพพาน และตลอดกาล; นั่นก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ.

จงมีชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญาจักไม่ร้อน.

เราไม่รู้เรื่องของธรรมชาติ ก็ทำอะไรผิดกฎ
ของธรรมชาติ, มันก็เกิดกิเลส : ความโลภ ความโกรธ
ความหลง หรือความรัก ความเกลียด ความกลัว ความวิตก
กังวล อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยา หึงหวง กันไปตามเรื่อง;
เพราะไม่รู้เรื่องของธรรมชาติ ซึ่งไม่ต้องการให้เป็นอย่างนั้น,
มันไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นอย่างนั้น. เราไม่ต้องมีความโลภ
ตอก เราก็ทำงานไปด้วยสติปัญญา, สติปัญญามันเชื่อเชิญ
ให้ทำ ก็ทำงานสนุก ไม่ร้อน. แต่ถ้าทำงานด้วยความโลภ
มันร้อน, มนเป็นอวิชชาๆ ให้ทำ, ความโง่ความหลงมาๆ ให้ทำ

มันร้อน. หรือทำไปด้วยความโกรธ มันก็ร้อน, ทำไปด้วยความหลงนี่ มันก็ร้อน; ถ้าทำด้วยความรู้สึกที่ถูกต้อง มีปัญญาถูกต้องเชื่อเชิญให้ทำ นำให้ทำ มันก็ทำได้ดี, มีผลดี แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์.

อย่าใช้คำผิดๆ เช่น ว่าอยู่ด้วยความหวัง, หวังๆๆ, สอนลูกเด็กๆ ให้หวัง จะสอนให้มันตายเร็ว. ถ้าได้สอนลูกเด็กๆ ให้อยู่ด้วยความหวัง ให้ทำอะไรด้วยความหวัง มันจะทำเกินไป แล้วมันก็จะถูกเบียดเบียนด้วยกิเลส คือความหวัง นั่นแหละ, มันก็จะมีสุขภาพจิตสุขภาพกายเสียไปหมดแหละ. บอกเขาว่า จงมีชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญา ตามแบบของพุทธศาสนา, มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา.

ไม่ฟังไสยศาสตร์ แต่พึ่งตนเอง.

อีกทางหนึ่งก็อย่าให้เป็นไสยศาสตร์ แต่ให้เป็นพุทธศาสตร์, คือมีเหตุผล แล้วก็ทำได้ด้วยตน. ถ้าเป็นไสยศาสตร์ มันไม่ได้คิดพึ่งตน, มันพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บวงสรวงอ้อนวอน, แล้วก็พึ่งอยู่นอกตน ไม่ได้ทำได้ด้วยตน, อย่างนี้เป็นไสยศาสตร์ มีมาแต่ดึกดำบรรพ์, เทียนมันก็ยังมียู.

เราอาจจะนับถือพระพุทธเจ้า, อย่างเป็นไสยศาสตร์
 ก็ได้นะ, อย่างเอาพระเครื่องมาแขวนคอ^๕, ถ้าแขวนด้วย
 คิดว่า เป็นของศักดิ์สิทธิ์ จะช่วยเหมือนอำนาจศักดิ์สิทธิ์ช่วย
 อย่าง^๕เป็นไสยศาสตร์ ถ้าเอาพระเครื่องมาแขวนคอ ด้วย
 ความรู้^๕ว่า ธรรมะของพระองค์เป็นอย่างนั้น ๆ ด้^๕กับทุกข์ได้
 จริง; เราพอใจ เราเอามาแขวนไว้เป็นเครื่องกันลิม
 หรือเป็นเครื่องตักเตือนให้ประพฤติให้ถูกต้องอยู่เสมอ,
 ถ้าทำอย่าง^๕ การแขวนพระเครื่องที่^๕ก่อน^๕ ก็ยังคง เป็น
 พุทธศาสตร์. ^๕นี้เรื่องทำอย่างเดียวกัน กลายเป็นพุทธ-
 ศาสตร์ก็ได้, เป็นไสยศาสตร์ก็ได้, มันมีหลักอยู่ที่ว่า ถ้ามัน
 ไม่ได้เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ตามวิถีทางวิทยาศาสตร์
 แล้วพึ่งตัวเอง มันก็เป็นไสยศาสตร์.

เราให้เด็ก ๆ เขารู้จักพึ่งตัวเองให้มากขึ้น; เพราะ
 ว่าลูกเด็ก ๆ ^๕นี้ ถูกอบรมสั่งสอนให้พึ่งบิดามารดา คน^๕เลียง
 มาตั้งแต่^๕อ่อน^๕แต่^๕ออก, นิสัยไสยศาสตร์มันฝังลงไป^๕ใน^๕เด็ก ๆ
 ตั้งแต่แรกคลอดออกมา จนเติบโต มีความหวังจะพึ่ง^๕ผู้อื่น,
 แล้วก็ถูกหลอกให้^๕กลัว^๕สิ่ง^๕ศักดิ์^๕สิทธิ์ แม้แต่^๕จึง^๕จาก^๕ตุ๊ก^๕แก
 ไล่^๕เดือน^๕ก็^๕หลอก^๕ให้^๕มัน^๕กลัว; ^๕นี่เป็นความผิดของคน^๕เลียง.

ธรรมเนียมปฏิบัติสำหรับแพทย์.*

ถาม : นิมนต์พระเดชพระคุณท่านอาจารย์นะกรับ ได้มาพบปะ หรือว่าให้โอวาท หรือว่ามีอะไรสำหรับท่านได้ให้พวกเราสมาชิกแพทย์สมาคมทุกท่าน จะได้นำติดตัวไปบ้าง ในการที่มาเยี่ยมสวนโมกข์ครั้งนี้ ก็ต่อท่อนี้ผมได้ขอกราบพระเดชพระคุณท่านอาจารย์นะกรับ.

ตอบ : ท่านอาคันตุกะผู้มาเยี่ยมทั้งหลาย,

อาตมาขอแสดงความยินดี ในการมาของท่านทั้งหลาย ในลักษณะเช่นนี้, มีเหตุผลที่จะยินดีหลายอย่าง : เราเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน, เป็นพุทธบริษัทด้วยกัน, และโดยเฉพาะอย่างยิ่งนั้น เป็นแพทย์ด้วยกัน. ข้อนี้ไม่ค่อยจะมีใครทราบ, มักจะรู้จักพระพุทธเจ้าในฐานะอย่างอื่นแต่ไม่ค่อยรู้จักในฐานะเป็นแพทย์.

*ธรรมเนียมบรรยาย เมื่อ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๒๗

สำหรับคณะแพทย์สมาคม แห่งประเทศไทย

อันนี้จะต้องหมดไป ๆ ๆ, แล้วเขามาเป็นอิสระ ในการที่จะ
 คิดนึกให้ถูกต้อง, แล้วก็รู้ว่าการปฏิบัติให้ถูกนั้นแหละ คือ
 สิ่งที่จะช่วยให้รอด.

พุทธศาสตร์เป็นคำสอนตามกฎธรรมชาติ.

พุทธศาสตร์ แปลว่า ศาสตร์ของคนตื่น, ไสย-
 ศาสตร์ แปลว่า ศาสตร์ของคนหลับ; นิมันเป็นคู่พัว-
 เหวี่ยงกันมาแต่ดึกดำบรรพ์. ไสยศาสตร์ สำหรับคนหลับ
 หลับด้วยอวิชชา หลับด้วยความไม่รู้, พุทธศาสตร์คือ
 ศาสตร์ของคนตื่น คือ ตื่นด้วยปัญญา ตื่นด้วยความรู้ที่ว่า
 อาศัยปัญญา, นี้ดำเนินชีวิต. อย่าอาศัยความหวัง ซึ่ง
 มันเป็นเรื่องของกิเลสตัณหา, บางทีมันก็กระโดดไปหาไสย-
 ศาสตร์เลย ถ้ามันมีความหวังกันอย่างมง่าย.

ฉะนั้นขอให้ระลึก ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า
 นั้น เป็นเหมือนกับยา แก้โรคไม่รู้, แก้โรคอวิชชา,
 แก้ความผิดทั้งหลาย คือความผิดปกติของธรรมชาติ, ให้ทำ
 อะไร ๆ ให้อยู่ในลักษณะของความถูกต้อง ตามกฎของ
 ธรรมชาติ แล้วโรคก็หายไป. นี้ถือเป็นหลักได้ว่า พอผิด

ธรรมชาติก็มีปัญหา, พอถูกต้องตามธรรมชาติ ก็ไม่มี
 ปัญหา. หน้าที่ก็คือทำให้ยังคงถูกต้องอยู่ตามกฎของ
 ธรรมชาติ, ความเจ็บไข้มันผิดธรรมชาติ ต้องช่วยทำ
 ให้มันกลับไปสู่ภาวะถูกต้องของธรรมชาติ, หรืออย่างดีที่สุด
 ก็ประทังความตายไว้ ให้ธรรมชาติมันรักษาตัวมันเอง แล้ว
 ก็จะหาย

ธรรมชาติจึงเป็นเรื่องใหญ่ยิ่ง แต่คนก็ไม่ค่อย
 รู้จัก ทั้งที่ธรรมชาติอยู่ที่เนื้อที่ตัว, ควบคุมอยู่ที่เนื้อที่ตัว
 ควบคุมอยู่ทุก ๆ ปริมาณ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลกเป็น
 จักรวาลนี้, ทุก ๆ ปริมาณ มันมีกฎของธรรมชาติควบคุมอยู่
 นี้ ตามหลักของพระพุทธศาสนา เราถืออย่างนี้ ไม่ได้ถือ
 ว่ามีเทวดา, พระเป็นเจ้าหรืออะไร ๆ ควบคุมอยู่. ถ้าจะ
 ให้มีพระเป็นเจ้าในพุทธศาสนา ก็คือกฎของธรรมชาติ
 นั่นเองเป็นพระเป็นเจ้า.

กฎของธรรมชาติเป็นทางสายกลาง.

ทั้งกฎของธรรมชาติ นั้น มันต้องการให้ทำ
 หน้าที่ ให้ถูกต้อง; เดียวนลตมาอยู่ที่คำว่าหน้าที่, หน้าที่

ถูกต้องตามกฎของธรรมชาตินั้นจะช่วย. การทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ นั้นแหละจะช่วย ช่วยเหมือนพระเป็นเจ้าของเจ้าช่วย; ช่วยไม่ให้เจ็บไข้, ช่วยไม่ให้มีปัญหาใดๆ, ช่วยให้จิตใจอยู่เหนือสิ่งทั้งปวง ไม่เป็นทุกข์. สิ่งทุกอย่างในโลก จะทำให้จิตใจชนิดนั้นเป็นทุกข์ไม่ได้ เพราะเป็นจิตใจที่รู้จักโลกอย่างถูกต้อง, มันเลยมีจิตปกติ.

เราใช้คำว่า มีจิตที่ปกติ ไม่ใช่คำว่าดีพิเศษอะไร คือไม่มีความผิดพลาดใดๆ ไม่มากไม่น้อย, ไม่สุดเหวี่ยงทางใดทางหนึ่ง แต่อยู่ตรงกลาง. พุทฺธง่าย ๆ แต่มันเป็นภาษานั้นหน่อยก็ว่า ไม่ positive ไม่ negative, จิตนี้ไม่นิยมไปในทางว่าดีหรือร้าย, จิตนี้อยู่ตรงกลาง เรียกว่าทางสายกลาง, มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง. พระพุทธองค์ตรัสรู้^๕ ก่อน, และนำมาสอน มาบอกสาวกว่า ได้ตรัสรู้^๕ ก่อนด้วยตนเอง ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาจากใคร, นี้ทางสายกลาง. พวกฝรั่งก็จับฉวยเอาเรื่อง^๕ถูกต้อง เขาใช้คำว่า middle way แปลว่าทางสายกลาง นั้นแหละคือ ศาสนา คือเอา ศาสนาเป็น middle way ก็อยู่ตรงกลางหมด, ไม่ positive ไม่ negative, ไม่ pessimist ไม่ optimist ไม่ ๆ อะไร

ที่เป็นคู่ ๆ ทุกอย่าง ; แต่ว่าอยู่ตรงกลาง นั้นแหละคือปกติ,
 นั้นแหละคือ อิศราภาพ. ถ้าเอียงไปฝ่ายใดก็เป็นทาสของความดี,
 เอียงไปฝ่ายชั่วก็เป็นทาสของความชั่ว ซึ่งยุ่งทั้งนั้นแหละ ;
 อยู่ตรงกลางให้มีแต่ ความถูกต้อง. เรา ไม่ใช่คำว่าดี
 หรือชั่ว ; แต่ใช้คำว่าถูกต้อง สัมมา ๆ ๆ สัมมา แปลว่า
 ถูกต้องอยู่ในภาวะที่ถูกต้อง.

๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ที่ใดทำหน้าที่ถูกต้อง ทนนมธรรมะ.

ภาวะที่ถูกต้องนั้น มีความหมายง่าย ๆ ตามหลัก
 ของธรรมะ ก็คือ ไม่ทำอันตรายใคร, แต่ทำให้ทุกฝ่ายได้
 รับประโยชน์. ถ้าจะเอาถูกต้องตาม logic ตามปรัชญา,
 จิตวิทยา มันยุ่งจนไม่รู้ว่าเป็นอะไร จนเดียงกันเปล่า ๆ ;
 ถูกต้องนั้นเป็นคำสำคัญที่ว่าจะต้องรู้. ถูกต้องนั้นคือ
 ไม่ทำอันตรายผู้ใด, แล้วก็ให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์.
 ฉะนั้นขอให้เราทำหน้าที่ของเรา ให้ทุกฝ่ายพลอยได้รับ
 ประโยชน์, และไม่ทำอันตรายแก่ผู้ใดเลยด้วย.

นี่คือธรรมะ หรือหน้าที่ที่ถูกต้อง ; ธรรมะคือ
 หน้าที่, หน้าที่คือธรรมะ, ธรรมะคือหน้าที่ ; ถ้าไม่ทำ

หน้าที่ไม่มีธรรมะคอก, ถ้าไม่มีการทำหน้าที่แล้วไม่มีธรรมะ,
 มัวแต่นั่งสนับเซียมซี บวงสรวงอ้อนวอนอะไรอยู่ในโบสถ์
 นั้นนะ ก็ไม่มีธรรมะที่ในโบสถ์นั้น. กลางทุ่งนาที่เขากำลัง
 ไถนาอยู่มากกว่านั้น จะมีธรรมะเพราะมีการทำหน้าที่;
 ที่ไหนมีการทำหน้าที่ ที่นั่นมีธรรมะ.

จะ^๕ขอ^๕ให้ท่านทั้งหลาย ที่^๕เป็น^๕ผู้มี^๕หน้าที่^๕เป็น
 แพทย์ ทำ^๕ราชการ^๕เป็น^๕แพทย์ จ^๕ง^๕ร^๕ู้^๕ส^๕ี^๕ก^๕ว^๕า การ^๕ทำ^๕หน้า^๕ที่
 นั้น^๕ค^๕ือ^๕การ^๕ป^๕ฏิ^๕บ^๕ิ^๕ต^๕ิ^๕ธ^๕ร^๕ม^๕ะ, ร^๕ู้^๕จ^๕ัก^๕ว^๕่า^๕ธ^๕ร^๕ม^๕ะ^๕ค^๕ือ^๕หน้า^๕ที่
 ค^๕ือ^๕ธ^๕ร^๕ม^๕ะ ก็^๕จะ^๕ช^๕อ^๕บ^๕ใจ^๕หน้า^๕ที่^๕ บ^๕ู^๕ชา^๕หน้า^๕ที่^๕ เ^๕า^๕ร^๕พ^๕หน้า^๕ที่
 ไม้^๕โ^๕ง^๕เว^๕ล^๕า ไม้^๕โ^๕ง^๕อะ^๕ไร^๕ต^๕่าง^๕ๆ, มัน^๕ก็^๕เป็น^๕การ^๕ป^๕ระ^๕พ^๕ฤ^๕ติ
 ธ^๕ร^๕ม^๕ะ^๕อยู่^๕ใน^๕การ^๕ทำ^๕หน้า^๕ที่; จ^๕ึง^๕มี^๕คำ^๕ก^๕ล^๕่า^๕ว^๕ส^๕ัน^๕ๆ^๕ว^๕่า ทำ
 หน้า^๕ที่^๕ให้^๕ส^๕น^๕ุก ทำ^๕การ^๕งาน^๕ให้^๕ส^๕น^๕ุก, แล้ว^๕เป็น^๕ส^๕ุ^๕ข^๕เส^๕ีย^๕เมื่อ^๕ก^๕ำลัง
 ทำ^๕การ^๕งาน^๕นั้น^๕เอง, ไม้^๕ต^๕้อง^๕ไป^๕หา^๕คว^๕าม^๕เพ^๕ล^๕ิ^๕ต^๕เพ^๕ล^๕ิ^๕น^๕ที่^๕หล^๕อ^๕กล^๕วง
 ที่^๕ไ^๕หน^๕ก^๕ัน^๕อ^๕ีก.

ทำ^๕หน้า^๕ที่^๕ตาม^๕ธ^๕ร^๕ม^๕ะ^๕ชาติ จ^๕ก^๕มี^๕ผล^๕เป็น^๕ผ^๕า^๕สุ^๕ก.

จิต^๕นี้^๕มี^๕คว^๕าม^๕ส^๕ุ^๕ข^๕ เพราะ^๕พ^๕อ^๕ใจ^๕ใน^๕การ^๕ทำ^๕หน้า^๕ที่,
 บรร^๕จุ^๕คว^๕าม^๕ส^๕ุ^๕ข^๕ไว้^๕เส^๕ีย^๕เต็ม^๕เป^๕ี่ยม^๕แล้ว ก็^๕ไม้^๕ต^๕้อง^๕การ^๕คว^๕าม^๕เพ^๕ล^๕ิ^๕ต

เพลิดนทลอกลวงที่ไหนอีก. ฉะนั้นจึงไม่ต้องไปสถานกามารมณ, ไม่ต้องไปหาอบายมุข, ไม่ต้องไปอะไรต่างๆ, เงินมันก็เหลือ. นี่เรียกว่าความสุขที่แท้จริงทำให้เงินเหลือ, ความเพลิดนทลอกลวงไม่ใช่ความสุข ฉะนั้นทำให้เงินหมด หมดๆ, จนหมดเนื้อหมดตัว จนต้องคตโกง, จนต้องไปอยู่ในคุกในตาราง, อย่างนี้เป็นต้น.

หวังว่าจะได้รู้จักธรรมะๆ ซึ่งมีความหมายมากมาย; แต่ความหมายที่สำคัญที่สุด ก็คือความหมายที่ว่า หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ, ธรรมชาติต้องการให้ทำหน้าที่อย่างไร จึงจะอยู่กันเป็นสุขผาสุก ก็ทำหน้าที่อย่างนั้น : ตั้งแต่คนขอทานขึ้นไปถึงมหาจักรพรรดิ ต้องทำหน้าที่; ถ้าไม่ทำหน้าที่ จะเสื่อมหรือถึงกับตาย.

หน้าที่บางชนิดถ้าไม่ทำแล้วมันก็ตาย; หน้าที่บางชนิดถึงแม้ไม่ตาย แต่มันก็อยู่ด้วยเป็นทุกข์ทรมานตลอดชีวิต. พวกเทวดาในสวรรค์ก็ต้องทำหน้าที่, พวกพรหมในพรหมโลกที่ว่าสูงสุดแล้ว ก็ต้องทำหน้าที่. ลองไม่ทำหน้าที่มันก็ตายทั้งเป็นเทวดาทั้งเป็นพรหม นั่นแหละ,

นับประสาอะไรกับมนุษย์ สัตว์เดรัจฉานต้นไม้ต้นไม้นี้ มีชีวิต ก็ต้องทำหน้าที่ไม่หยุดไม่หย่อน.

ธรรมะคือหน้าที่ ธรรมะคือสิ่งที่คู่กันมากับชีวิต; เมื่อมองเห็นอย่างนั้นแล้ว ก็พอใจทำ เคารพในหน้าที่. พอเข้ามาในห้องทำงาน แล้วแต่งงานอะไร ประณมมือให้แก่ห้องทำงาน หรือที่ทำงาน หรือเครื่องมือทำงาน เสียสักทีหนึ่ง แล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาทำงาน; แม้จะเอาควายไปไถนา แบกไถไปที่นา ไปไถนา ก็ควรประณมมือให้ควายให้ไถเสียสักทีหนึ่ง แล้วจึงไถนา; อย่างนี้เรียกว่ามีความเข้าใจถูกต้อง เคารพในหน้าที่ จึงเคารพในอุปกรณ์ของการทำหน้าที่ แล้วก็ทำอย่างไรดีที่สุดในที่สุด ก็จะพ้นจากความทุกข์และปัญหาทั้งปวง.

.....

นี่เวลาที่กำหนดไว้ก็หมดแล้ว ขอแสดงความยินดีอีกครั้งหนึ่ง ที่ได้มาที่นี่ ในฐานะที่ว่าเป็นแพทย์เป็นหมอ หรือเกี่ยวข้องกับแพทย์กับหมอ พระพุทธเจ้าทรงเป็นจอมแพทย์, พระสงฆ์ทั้งหลายก็ต้องเป็นแพทย์เป็นหมอ ด้วย

เหมือนกัน. อากมาที่ยืนยันที่จะเรียกว่าพระเจ้าพระสงฆ์
ทั้งหลายก็เป็นหมอ ตามแบบพระพุทธเจ้า ตามรอยพระ-
พุทธเจ้า; แก้ไขโรคในทางจิตทางวิญญาณ เพื่อช่วย
ให้ครบให้สมบูรณ์ทั้งทางกายและทางจิต, ถูกต้องทั้งทาง
กายและทางจิต บัญหามันก็หมดไป.

อาชีพแพทย์นี้เป็นอาชีพที่มีกุศลด้วย, อาชีพ
ครู, อาชีพผู้พิพากษาตุลาการ, เมื่อปฏิบัติอย่างดีที่สุดแล้ว
มันเป็นอาชีพที่ได้บุญได้กุศลด้วย ได้ประโยชน์ด้วย. ฉะนั้น
ให้ผู้ทำหน้าที่เป็นแพทย์ทั้งหลาย ระลึกรู้ถึงข้อนี้ ว่า ได้
บุญด้วย ได้ประโยชน์ด้วย, และเป็นการปฏิบัติธรรมะ
อย่างยิ่งด้วย.

ขอให้มีความเชื่อ แล้วก็มีศรัทธา ไม่ต้องไป
ฉลาดกล้งมวงาย เอาไสยศาสตร์เป็นที่พึ่ง, นั้นมันไปไม่รอด.
ต้องเอาพุทธศาสตร์เป็นที่พึ่ง, เอาธรรมะคือเรื่องความ
ถูกต้องของธรรมชาติ มาเป็นหลักมาเป็นเกณฑ์ สำหรับ
ปฏิบัติหน้าที่การงานทั่วไป. ขอให้มีความเชื่อ มีความ
กล้าหาญ ในการที่จะทำอย่างนี้ ดำเนินชีวิตให้มีธรรมะ,
มีหน้าที่อันถูกต้องอย่างนี้, แล้วก็มีความสุขสวัสดิ์อยู่ทุก
ทิพาราตรีกาลเทอญ. ๗ ๐

ความดับไม่เหลือ

บรรยายพิเศษ ให้แก่คุณหญิงเพื่อน สิริสุโสภณ พ.ศ. ๒๕๐๔

เรื่อง ดับไม่เหลือนั้นมีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด :
คือ ตามปกติ ขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึก
ยึดถือว่า “ตัวกู” และ “ของกู” อยู่เป็นประจำ น้อย่าง
หนึ่ง. ๑.

อีกอย่างหนึ่งหมายถึง เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับ
ไปจริงๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด, รวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจ.
ให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่
สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก. ๒.

ฉะนั้น ตาม ปกติ ประจำวัน ก็ใช้อย่างแรก, เมื่อ
ถึงคราวจะแตกดับ ทางร่างกาย ก็ใช้อย่างหลัง. ๓.

ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที มีความรู้สึกเหลืออยู่บ้าง ชั่วขณะก็ ใช้อย่างหลัง. ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่างกะทันหัน ก็หมายความว่าดับไปด้วยความรู้สึกในอย่างแรก อยู่ในตัว และเป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือความไม่อยากเกิดอีก นั่นเอง ๕.

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ คือทำเป็นประจำวันนั้นหมายความว่า มีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไร, ก่อนนอนก็ตื่นนอนใหม่ก็ดี. ให้สำรวจจิตเป็นสมาธิ ด้วยการกำหนดลมหายใจหรืออะไรก็ได้แล้วแต่ถนัด พอสมควรก่อน; แล้วจึงพิจารณาให้เห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่ง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา หรือ เป็นของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว. เป็นเรื่องอาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง. ยึดมั่นในสิ่งใดเข้า ก็เป็นทุกข์ทันที, และทุกสิ่ง. ๕

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นแล้ว ก็คือการทนทุกข์ทรมานโดยตรง. เกิดทุกข์ที่เป็นทุกข์ทุกที, เกิดทุกข์ชนิดเป็นทุกข์ทุกชนิด, ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น : เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่, เกิดเป็นลูกก็ทุกข์อย่างลูก เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคน

ที่รู้ว่า “ไม่มีอะไรควรยึดมั่นถือมั่น” นั่นเอง, หรืออีก
อย่างหนึ่งก็ว่า มันเกิดได้เพราะเราเพลินสติ, ฉะนั้น เราอย่า
เพลินสติ เป็นอันขาด. ๑๑.

ถ้าเป็นคนขี้มัก เพลินสติ ก็จงแก้ด้วยความเป็น
ผู้รู้จักอายุ รู้จักกลัว เสียบ้าง : โดย อายว่า การที่ปล่อย
ให้เป็นอย่างนั้น ๆ มันเป็นคนสาระเลว ยิ่งกว่าไพร่หรือข้า
สกุลเสียอีก, ไม่สมควรแก่เราเลย. ที่ว่ารู้จักกลัว เสียบ้างนั้น
หมายความว่า มันไม่มีอะไรที่น่ากลัว ยิ่งไปกว่าความเกิด
ชนิดนี้แล้ว มันยิ่งกว่าตกรอก หรืออะไรทั้งหมด. เกิด
ขึ้นมาที่ไร เป็นบุญคนเสียคนไม่มีอะไรเหลือ. ๑๒.

เมื่อ มีความอาย และ ความกลัว อย่างนี้บ่อย ๆ
แล้วสติมันจะไม่กล้าเพลินของมันเอง. การปฏิบัติก็จะดี
ขึ้น ตามลำดับจนเป็นผู้ที่มีการ “ดับไม่เหลือ” อยู่เป็น
ประจำ. ทุกค่ำเช้าเข้านอน ต้องมีการคิดบัญชีเรื่องเกี่ยวกับ
การดับไม่เหลือนี้ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป. ข้อนี้มี
อานิสงส์สูงไปกว่าไหว้พระสวดมนต์ หรือทำสมาธิเฉย ๆ. ๑๓.

เรื่องเกี่ยวกับ ดับไม่เหลือ ทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับ
การเพ่งหรือหลับตาเห็นสีเห็นดวงหรืออะไรที่แปลก ๆ เป็น

ทำนองปาฏิหาริย์หรือศักดิ์สิทธิ์. แต่เกี่ยวกับสติปัญญา หรือ สติสัมปชัญญะโดยตรงเท่านั้น. อย่างมากที่สุดที่มัน จะสำแดงออกก็เพียงถ้ามีสติสมบูรณ์จริงๆ ได้ที่เต็มที่แล้วก็จะ สำแดงออกมาเป็นความเบากายเบาใจ, สบายกายสบายใจ อย่างที่บอกไม่ถูกเท่านั้นเอง. ถึงกระนั้นก็อย่านึกถึงเรื่อง นี้จะดีกว่า เพราะจะกลายเป็นที่ตั้งของอุปาทานอันใหม่ ขึ้นมาแล้วมันก็จะดับไม่ลง, และมันจะ “เหลือ” อยู่เรื่อย คือเกิดเรื่อยทีเดียว. เดียวจะไต่กลุ่มกันใหญ่และยิ่งไปกว่า เติม. ๑๔.

พวกที่ทำวิปัสสนาไม่สำเร็จ ก็เป็นเพราะคอยจับ จ้องเอาความสุขอยู่เรื่อยไป, มุ่งนิพพานตามความยึดถือของ ตนอยู่เรื่อยไป; มันก็ดับไม่ลง หรือนิพพานจริงๆ ไม่ได้, มีตัวกูเกิดในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่น ของตนเองเสีย เรื่อย. ๑๕.

ฉะนั้น ถ้าจะภาวนาบ้างก็ต้องภาวนาว่า ไม่มีอะไร ที่ควรยึดมั่นถือมั่น. แม้แต่สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั่นเอง, “สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินเวสาย - สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ ควรยึดมั่นถือมั่น”. ๑๖.

สรุปความว่า ทุกคำเข้าเข้านอน ต้องทำความเข้าใจเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ จนเคยชินเป็นนิสัย, จนหากบังเอิญตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมีหวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง มีสติปัญญาอยู่เรื่อย อย่าให้อุปาทานว่า “ตัวกู” หรือ “ของกู” เกิดขึ้นมาได้ เลยในทุกๆ ๓๗ ทัศนะ ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ. ๑๗.

นี่เรียกว่า เป็นอยู่ด้วย ความดับไม่เหลือ หรือความไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวตนอยู่เสมอไป เรียกว่าตัวตนไม่ได้เกิด, และมีแต่การดับไม่เหลืออยู่เพียงนั้น. ถ้าผลออกไป ก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อย, ไม่มีการทอดทิ้งหรือเบื่อหน่าย ในการบริหารใจเช่นนี้ ก็เช่นเดียวกับเราบริหารกายอยู่ตลอดเวลาเหมือนกัน; ให้ทั้งกายและใจได้รับการบริหารที่ถูกต้อง คู่กันไปด้วย ในทุกกรณีที่ทำอยู่ทุกลมหายใจเข้า—ออก, เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความผิดพลาดเลย. ๑๘.

นั่นก็มาถึง วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๒ คือในเวลา จวนเจียนจะดับจิตนั้น อยากจะกล่าวว่ามันง่ายเหมือนตกกระไดแล้วพลอยกระโจน; มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้าพลอยกระโจน

ในเมื่อพลัดตกกระโตม้นจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่
เป็นท่าเป็นทาง. ไหน ๆ เมื่อร่างกายนั้นมันอยู่ต่อไปอีกไม่ได้
แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามไปเสียด้วยก็
แล้วกัน. ๑๙.

ให้ปัญญา กระจ่างแจ่งขึ้นมาในขณะนั้น ว่าไม่มี
อะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่ เพื่อเอาเพื่อเป็น, เพื่อหวัง
อะไรอย่างใดต่อไปอีก หยุด สิ้นสุด บิดฉากสุดท้ายกันเสียที;
เพราะไปตะเข้ที่ไหนดมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปเกิดเป็น
อะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา. จิตหมดที่หวังหรือ
ความหวังละลายไม่มีที่จอก มันจึง ดับไปพร้อมกับกาย
อย่างไม่มีเชื้อเหลือ มาเกิดอีก. ๒๐.

สิ่งที่เรียกว่าเชื้อ ก็คือ ความหวัง หรือ ความ
อยาก หรือ ความยึดมั่นถือมั่น อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น-
เอง. ๒๑.

สมมติว่าถูกควายวิดจากข้างหลัง หรือรถยนต์ทับ
หรือตึกพังทับ ถูกลอบยิง หรือถูกระเบิดชนิดไหนก็ตาม;
ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่ แม้สักครึ่งวินาทีก็ตาม จงน้อมจิต

ไปสู่ความดับไม่เหลือ หรือ ทำความดับไม่เหลือเช่นว่านี้ ให้แจ่มแจ้งขึ้นในใจ เหมือนที่เราเคยฝึกอยู่ทุกคำเข้าเข้า นอนตื่นขึ้นมา ในขณะนั้นทำให้จิตดับไป ก็เป็นการเพียงพอ แล้วสำหรับการ “ตกกระไดพลอยโจน” ไปสู่ความดับไม่เหลือ

๒๒.

ถ้าหากจิตดับไปเสีย โดยไม่มีเวลาเหลืออยู่ สำหรับให้รู้สึกได้ ดังนี้ ก็แปลว่า ถือเอาความดับไม่เหลือ ที่เราพิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจำใจ ทุกคำเข้า เข้านอนนั่นเอง เป็นพื้นฐานสำหรับการดับไป; มันจะเป็นการดับไม่เหลืออยู่ดี, ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด, อย่าได้เป็นห่วงเลย.

๒๓.

ถ้า บัวย ค้วยโรคที่เจ็บปวดหรือ ทนทรมานมาก ก็ต้องทำจิตเบ่งรับ ว่าที่ยิ่งเจ็บมากปวดมากนี้แหละ มันจะได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอีก. เรา ขอบใจความเจ็บปวดเสียอีก. เมื่อเป็นดังนี้ ปีติในธรรม ก็จะข่มความรู้สึกปวดนั้นไม่ให้ปรากฏ หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่คงเดิม และเยาะเย้ยความเจ็บปวดได้. ๒๔.

ถ้าป่วยด้วยโรค เช่นอัมพาตและต้องตายด้วยโรคนั้น ก็ให้ถือว่าตัวเราสิ้นสุดไป ตั้งแต่ขณะที่โรคนั้นทำให้หมด ความรู้สึกนั้นแล้ว, ที่เหลือนอนตาปริบ ๆ อยู่ นี้ ไม่มีความหมายอะไร; ทั้งนี้เพราะว่าจิตของเราได้สมัครน้อมไปเพื่อความดับไม่เหลือเสร็จสิ้นแล้ว ตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บเป็นอัมพาต หรือตั้งแต่ความรู้สึกยั้ง ๆ อยู่ ในการเป็นอัมพาตตลอดเวลา ที่มีความรู้สึก. ๒๕.

ครั้นหมดความรู้สึกแล้ว มันก็เล็กกัน แม้ว่าชีวิตยังไม่ดับ ทันที มันก็ ห้ามตัวตนอะไรที่เป็นตัวกูหรือของกู ที่ไหนไม่. ๒๖.

อย่าได้คิดเผื่อให้มากไป ด้วยความเขลาของ ตัวเองเลย; ยั้งดี ๆ อยู่ นี้แหละ รีบทำความดับไม่เหลือเสีย. ให้สมัครน้อมด้วยสติปัญญาเถิด มันจะรับประกันได้ไปถึงเมื่อเจ็บ; แม้ในกรณีที่เป็นโรคอัมพาตดังกล่าวแล้ว ไม่มีทางที่จะพ่ายแพ้ หรือเสียท่าเสียที่แก่ความเจ็บแต่ประการใดเลย; เพราะเราทำลาย "ตัวกู" ให้หมดความเกิดเสียแล้ว ตั้งแต่เมื่อร่างกายยังสบาย ๆ อยู่ นั่นเอง. นี้เรียกว่าดับหมดแล้วก่อนตาย. ๒๗.

สรุปความในที่สุด วิธีปฏิบัติทั้ง ๒ ชนิดก็คือ จง
 มีจิตที่มีปัญญาแท้จริง. มองเห็นอยู่ว่า ไม่มีอะไรที่ควร
 ยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สักสิ่งเดียว. ในจิตที่ว่างจากความยึดมั่น
 ถือมั่นโดยสิ้นเชิง อย่างนี้แหละ “ไม่มีตัวกู” หรือ “ของกู”;
 มีแต่ธรรมชาติเป็นความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเราจะ
 สมมติเรียกว่าพระรัตนตรัย หรือ มรรค ผล นิพพาน หรือ
 อะไรที่เป็นยอดปรารถนาของคนยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ทุกอย่าง.
 แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในสิ่งเหล่านั้นเลย จึงดับ
 ไม่เหลือ หรือนิพพาน ได้จริงสมชื่อ : นิ แปลว่า ไม่เหลือ,
 พาน แปลว่า ไป หรือ ดับ; นิพพาน จึงแปลว่า ดับไม่
 เหลือ; เป็นสิ่งที่มีลักษณะ ความหมาย การปฏิบัติ และ
 อาณิสสอย่างทีกล่าวมานี้แล. ๒๘.

ข้อความทั้งหมดนี้ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยัน อ่าน
 และพิจารณาพิจารณาอย่างละเอียดไปทุกอักษร ทุกคำ ทุก
 ประโยคแล้ว ก็คงจะพิศดารได้ในตัวมันเอง และเพียงพอแก่
 การเข้าใจและปฏิบัติ. ฉะนั้น หวังว่าคงจะอ่านจะฟังกันอยู่
 เป็นประจำโดยไม่ต้องคำนึงว่าก็เกี่ยวข้องกัน จนนกว่าจะเป็นที่
 เข้าใจแจ่มแจ้งโดยปัญญา และมั่นคงโดยสมาธิ นำมาใช้ได้
 ทันทีที่ด้วยสติ สมตามความประสงค์ ทุกประการ. ๒๙.

ศัตร์คือผู้มาสอบไล่

อันศัตร์ คือผู้ มาสอบไล่
ให้รู้ได้ ว่าเรามี ดีเท่าไหน
หรือดีแต่ จะโกรธเย็น เป็นพื้นไฟ
บังคับใจ ไว้ไม่อยู่ สักครู่เดียว

อันศัตร์ คือผู้สรรค์ สรรค์ให้
ตรงที่ได้ มีจิต คิดเฉลียว
ว่าอดกลั้น นั้นแหละนะ เป็นพระเทียว
ไม่อด, เลี้ยว ไปเป็นมาร พล่านรอก

อันศัตร์ คือผู้สอน สัจธรรม
ว่าอาฆาต นั้นคือน้ำ สกปรก
อย่าเก็บไว้ ในใจ ให้ใจ
จะเวียนววก วายสงสาร นานนักเอย

เหตุฉะนั้น ศัตร์ คือผู้ให้
แตกกลายเป็น ผู้ร้าย เหตุไรเหวย
เพราะผู้รับ รับไม่เป็น อย่างเช่น
ถ้ารับเป็น พวกเราเอย หมดศัตร์

พุทธมร อินทสีลา