


A photograph of a sunset over a beach. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The sky is filled with scattered clouds, some of which are illuminated by the setting sun. The beach is visible in the foreground, with gentle waves washing onto the shore. The overall mood is peaceful and serene.

ความสุขนิรันดร์

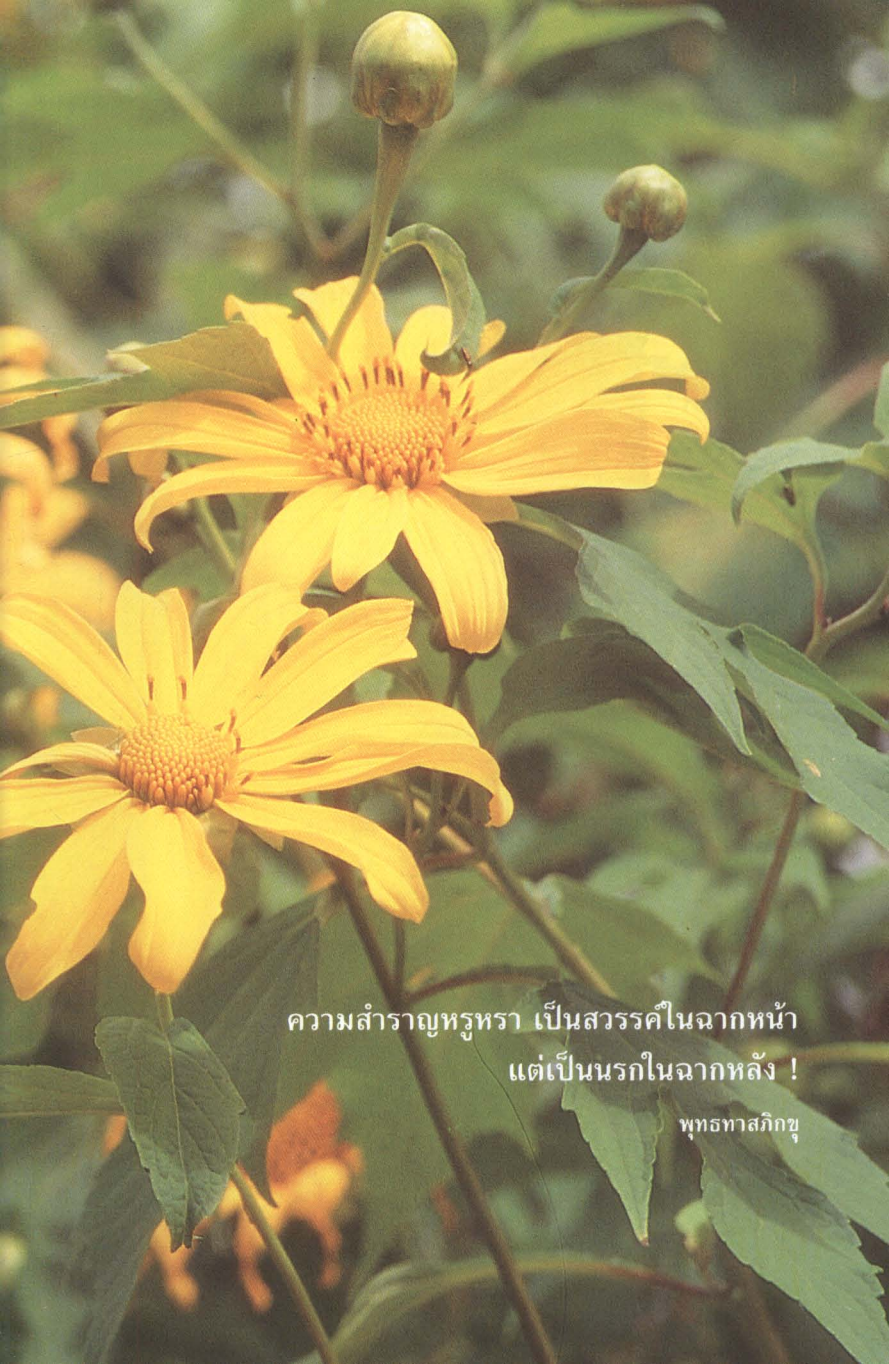


ความสุขนิรันดร์



ความสุขสำราญ ที่ไม่มีธรรมะเป็นรากฐาน
ก็คือความทุกข์ทรมาน
ที่กำลังรอเวลาอยู่ !

พุทธทาสภิกขุ



ความสำราญหรรษา เป็นสวรรค์ในฉากหน้า
แต่เป็นนรกในฉากหลัง !

พุทธทาสภิกขุ



สุขแท้
เกิดจากความสงบเท่านั้น
ส่วนที่เกิดจากความวุ่นวายนั้น
เป็นเพียงความสนุก
หาใช่ความสุขไม

พุทธทาสภิกขุ

คติธรรม
เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข
ของทุกชีวิต

ความสุขนิรันดร์

ความสุขนิรันดร์

คติธรรมเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข
ของทุกชีวิต



จัดพิมพ์โดย

กองทุนศูนย์สิบบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

กองทุนห้องสมุดศาลาจำปรีดน์ วัดชลประทานรังสฤษฎ์

กองทุนเสถียรธรรม เสถียรธรรมสถาน



ท่านผู้ใดเห็นคุณค่าของหนังสือนี้

ประสงค์จะช่วยเผยแพร่เป็นธรรมทาน

ติดต่อโดยตรงได้ที่

ศูนย์สิบบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทร. ๕๘๓-๔๒๔๓, ๕๘๔-๓๐๗๔



ภาพสีในเล่ม โดย ชีรภาพ โลहितกุล

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๘๐๓-๒๖๔๔-๗

คติธรรม
เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข
ของทุกชีวิต

ความสุขนิรันดร์

สารบัญ

บ้านแสนสุข

หน้า ๔

ทำงานให้สนุกเป็นสุขเมื่อทำงาน

หน้า ๙

หาสุขได้จากทุกข์

หน้า ๑๗

อย่ากลัวแจกความสุข !

หน้า ๔๖

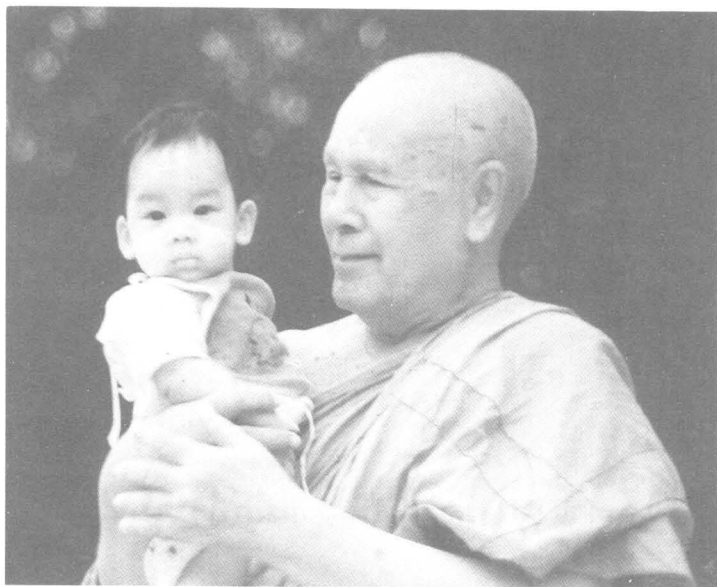
มองทุกข์ให้เห็นจึงเป็นสุข

หน้า ๔๘

ยอดแห่งความสุข

หน้า ๕๗

บ้านแสนสุข



พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประกอบด้วยพระมหากรุณาอันยิ่งใหญ่
ได้ประทานคำสอนไว้ว่า

ทุกคนอาจทำตนให้พ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าหากเขามี
ความพยายาม

ทุกคนอาจทำตนให้มีความสุขประดุจเทพเจ้าได้ ถ้าเขา
มีความเข้าใจในชีวิต และปฏิบัติในทางอันจกนำไปเกิดสุขนั้น ๆ

ก็การที่จักได้ความสุขในครอบครัวนั้น ในเบื้องต้นจะต้อง
รู้สำนึกในหน้าที่แห่งบุตรอันจะพึงมีต่อบิดามารดาเสียก่อน

เพราะบิดาเป็นหัวหน้าในครอบครัว คล้ายกับเป็นศีรษะของตน
ข้อนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก พระผู้มีพระภาคจึงได้สอน ก่อน
แม่ในมงคลสูตร ก็ตรัสว่า

“การปฏิบัติต่อมารดาบิดา เป็นอุดมมงคล”

ในสังคาโลวาสุตตฺถ์ ก็ยกย่องบิดามารดาว่าเป็นบุรพาทิศ
คือเป็นทิศเบื้องหน้าอันบุตรธิดาพึงนอบน้อม ในพระสูตร
อีกแห่งหนึ่งตรัสว่า **ครอบครัวใดบุตรธิดามีความเคารพต่อ
บิดามารดา ครอบครัวนั้นชื่อว่า มีเทวดาคุ้มครองรักษา และ
ได้รับแต่ความสุขสันต์**

เหตุนี้พระศาสดาจึงสอนให้เคารพบิดามารดาในฐานะแห่ง

- ก. เทพเจ้าผู้ให้ความคุ้มครองป้องกัน
- ข. ปฐมจารย์ให้ความรู้อันหาค่ามิได้
- ค. ประดุจพระอาทิตย์ ผู้ให้แสงสว่างแก่ชีวิต

บุตรธิดามีความกตัญญูกตเวที ควรเคารพนอบน้อมต่อ
บิดามารดา และทำการบูชาท่านด้วยการให้อาหาร เครื่องดื่ม
ผ้านุ่มหอม และที่หลับนอน อันจะนำความสุขให้ท่านในโลกนี้
ก่อน แล้วจะทำให้ท่านได้รับความสุขในโลกหน้าอีก

ต่อจากการปฏิบัติมารดาบิดา พึงเข้าใจในหน้าที่ผิวเมีย
อันจะต้องปฏิบัติต่อกัน ถ้าต่างฝ่ายต่างก็รู้จักกันและกันแล้ว
ความระหองระแหงในครอบครัวก็จักไม่เกิดขึ้น

สุขสบายเพราะใช้ธรรม

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ● ไม่ต้องเจิมรถ | ไม่ต้องเจิมร้าน |
| ไม่ต้องเจิมบ้าน | ก็อยู่สบาย |
| ● มีเพียงธรรมะ | ประจำจิตใจ |
| จิตไม่หวั่นไหว | ใจสุขสันต์ดี |
| ● ไม่ต้องดูฤกษ์ | ไม่ต้องผูกดวง |
| ไม่ต้องบวงสรวง | หรือไหว้วอนผี |
| ● อย่าหลงมงาย | อย่าเสี่ยงเขียมซี |
| อย่าได้เป็นหนี้ | เป็นทาสสิ่งลวง |
| ● อย่าเชื่ออาจารย์ | ปลุกเสกบวงสรวง |
| มักถูกเขาลวง | หลอกเอาเงินเรา |

พระศาสดาตรัสสอนในการครองชีพอย่างสุจริตต่อกัน
เช่นกับว่าตนเป็นเทวดาในครอบครัวยุค คือต้องมีหลักธรรม
ประจำใจอยู่เสมอ ธรรมเท่านั้นจะนำมาซึ่งความสงบสุขและ
ความเจริญ ปราศจากกรรมแล้ว พญามารก็มีโอกาสทำร้าย
ท่านได้ ก็หน้าที่อันจักพึงกระทำต่อกัน อันปรากฏอยู่ในสังคา
โลวาสุตตานั้นว่า สามิพึงปฏิบัติต่อภรรยาด้วยอาการ ๕ คือ

๑. ยกย่องหรือรับรู้ไว้ในฐานะแห่งภรรยา
๒. ไม่ดูหมิ่น
๓. ไม่นอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่ให้
๕. ให้เครื่องประดับเนื่อง ๆ

ฝ่ายภรรยาเมื่อได้รับการบำรุงอย่างนี้ ก็ต้องรักตอบและ
บำรุงตอบให้สมกันตามหน้าที่ คือ

๑. จัดการงานดี
๒. ช่วยเหลือคนข้างเคียงดี
๓. ไม่นอกใจผัว
๔. รักษาทรัพย์ที่ผัวหามาได้ให้ปลอดภัย
๕. ขยันไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง

นี่เป็นหน้าที่อย่างย่อ ๆ ที่พระศาสดาทรงสอนไว้ สามิ
ภรรยาชาวพุทธควรดำเนินตามหลักนี้ นอกไปจากนี้ พระศาสดา

ยังทรงตักเตือนทั้งสองฝ่ายให้เอาอกเอาใจกัน ให้คิดว่าเป็น
ผู้ร่วมทุกข์ร่วมสุขจริง อย่าคิดเอาไรต์เอาเปรียบกัน แต่จง
ถนอมน้ำใจกัน เพื่ออนาคตของตระกูลตลอดถึงความรุ่งเรือง
ของประเทศชาติ

มีเรื่องอะไรที่หมองใจเกิดขึ้น ก็จงปรึกษาปรองดองกัน
อย่างหน้าชื่นตาบาน อย่าป็นหน้ายักษ์หน้ามารเข้าใส่กัน
ให้ถือว่าเป็นผู้ลงเรือลำเดียวกัน ช่วยกันถ่อพายไปให้ถึงฝั่ง
คือความสุขสงบแห่งครอบครัว ความสุขก็จักมาสู่บ้าน บ้าน
น้อยๆ ก็เป็นวิมาน วิมานแห่งความสงบสุข เป็นวิมานในโลกนี้
ผู้อยู่ก็คือเทพบุตรเทพธิดา

ท่านต้องการวิมานไหม? ท่านต้องการเป็นเทพบุตรเทพธิดาไหม?

จงทำตัวของท่านให้เป็นเทพบุตรเทพธิดา โดยการปฏิบัติ
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเถิด แล้วท่านก็จักรู้ได้เองว่าท่าน
เป็นอะไร บ้านของท่านก็จักเป็น “บ้านแสนสุข” ได้ตามปรารถนา

ขอความสุขจงมีแต่ท่านผู้ครองเรือนทุกคน ทุกครอบครัว

ขอให้พระจงมีในใจของชาวโลกทั่วหน้า

ขอให้ความโหดร้ายทารุณของโลกจงหมดไป

ขอให้ชาวโลกจงรักกันฉันพี่น้อง

ขอให้ชาวโลกจงประนีประนอมกันในทางที่ถูก

จาก บทความธรรมะ ของ ปัญญานันท์ภิกขุ จัดทำเมื่อ พ.ศ.๒๕๔๖



❖ จงทำงาน ทุกชนิด ด้วยจิตว่าง
ยกผลงาน ให้ความว่าง ทุกอย่างสิ้น
กินอาหาร ของความว่าง อย่างพระกิน
ตายเสร็จสิ้น แล้วในตัว แต่หัวใจ

❖ ท่านผู้ใด ว่างได้ ดังว่ามา
ไม่มีท่า ทุกข์ทน หม่นหมองศรี
“ศิลปะ” ในชีวิต ชนิดนี้
เป็นเคล็ดที่ ใครคิดได้ สบายเอ๋ย





“การทำงานเพื่อเงิน” นั้น
ต้องรองนกว่าจะได้เงินเสียก่อน จึงจะรู้สึกพอใจ
ถ้า “ทำงานเพื่องาน”
พอใจมือทำก็พอใจแล้ว และเป็นสุขทันที
ส่วนเงินนั้นก็ไม่ใช่ไหนเสีย

พุทธทาสภิกขุ

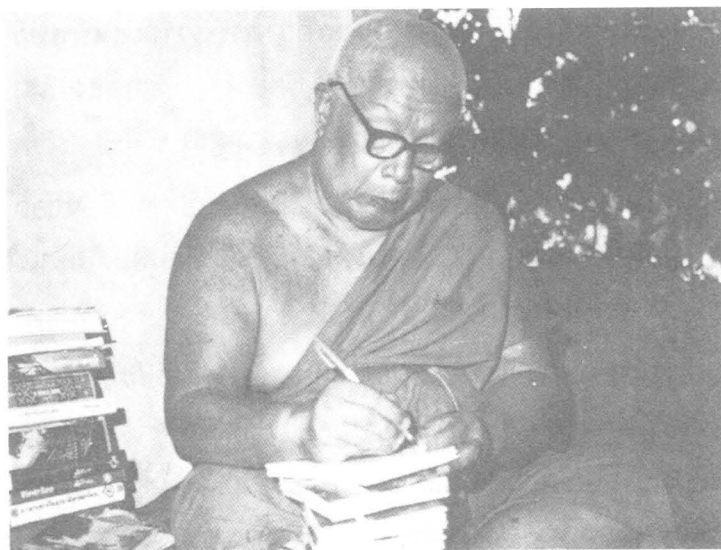


“เศรษฐกิจ” ตามอุดมคติของพุทธศาสนา
มีความหมายว่า

“ผลิตมาก-กินแต่พอดี-เหลือช่วยผู้อื่น”

พุทธทาสภิกขุ

ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน



สุขแท้จริง คือ สุขอย่างยิ่งในการทำงาน

๑...ความสุขนั้น คือ ความพอใจ ถ้าความพอใจเิ่ง ก็สุขเิ่ง
ความพอใจหลอกลวง ก็สุขหลอกลวง ความพอใจแท้จริง
ก็สุขแท้จริง

๑...เราทำงานอยู่ที่โต๊ะทำงาน ถ้าเราเมื่อ มันก็ตกรอกอยู่ที่โต๊ะ
ทำงาน แล้วเราก็คิดว่า พอถึงเย็นเลิกงาน ไปเที่ยวกินเหล้า

เมื่อยากามารมณ์อะไรก็เป็นความสุข นั่นกลายเป็นความโง่
มันไม่ใช่ความสุขไปยึดเยียดให้มันเป็นความสุข มันก็เป็น
ความโง่

๑...สุขที่แท้จริงอยู่ที่การทำงานถูกต้องตามความเป็นมนุษย์
เรามีความเป็นมนุษย์ ทำหน้าที่ของมนุษย์อย่างถูกต้อง เรา
พอใจ เรายกมือไหว้ตัวเองได้ นั่นคือความสุข

๑...พอถึงวันเงินเดือนออก ไม่รู้ไม่ชี้ มันไม่ไปไหนเสียหรอก
เราไม่ต้องไปนึกถึงมัน เราเอาเงินเดือนไปใช้ให้ถูกต้อง อย่าใช้
เพื่อทำลายตัวเองให้วินาศ

๑...ชานาคนหนึ่ง โถนามีความสุขอย่างยิ่ง ชุดดินก็มีความสุข
โถนาก็มีความสุข อะไรๆ ก็มีความสุข พอข้าวสุก เอาไปขายได้
ไม่รู้ไม่ชี้ ลูกเมียเขาจะไปทำกันอย่างไร ก็ไม่รู้ไม่ชี้ **ฉันมัน
เป็นสุขเมื่อโถนา เมื่อชุดดิน เมื่อทำการงาน นี่..ความสุข
อย่างนี้มันแท้จริงกว่า**

๑...ขอให้มีความสุขจากการทำงาน ในขณะที่ทำงาน มันสุข
เสียแล้ว มันไม่ต้องไปหาความสุขที่หลอกลวงคดโกงที่ไหนอีก
ปัญหามันหมดไป เรามีการงานที่เป็นสวรรค์ ไม่เป็นนรก.....

จาก “ศิลปะสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลก”

ของ พุทธทาสภิกขุ

ยอดของศิลปะแห่งการทำงาน

๑...จงทำงานด้วยสติปัญญา อย่าทำด้วยกิเลสตัณหาหรือความหวัง อย่าทำด้วยความอยาก คือ ตัณหา อยากเหมือนใจจะขาดที่จะเห็นผลงาน นี่..คนบ้ามันจุดไฟขึ้นสู่มเผาตัวเอง ถ้าความอยากนั้นเป็นไปติดต่อกันไม่ขาดตอน ก็เรียกว่า**ความหวัง** ยิ่งหวังเท่าไร ยิ่งเผาหัวใจเท่านั้น ฉะนั้นอย่าทำงานด้วยความอยาก อย่าทำงานด้วยความหวัง...

๑...เหมือนกับว่า **ซื้อล็อตเตอรี่มาแผ่นหนึ่งแล้วก็อย่าไปสนใจนอนไม่หลับว่ามันจะถูกเมื่อไร ไม่ต้องสนใจ ลืมเสียก็ได้** ไปได้ไปตรวจดูเมื่อถึงวันสลากออกก็แล้วกัน ตลอดหลาย ๆ วันนั้นอย่าไปหวังให้มันบ้า อย่าไปหวังให้มันนอนไม่หลับ หรือว่า**ทรมานจิตใจ**

๑...ไอ้การงานนี้ก็เหมือนกัน ทำนา ทำสวน ค้าขาย หรืออะไรก็ทำไป **ใช้สติปัญญาระงับไอ้ความอยากความต้องการในผลงานเสีย สนุก เป็นสุขอยู่ในการกระทำ แล้วผลมันก็ออกมาเอง**

๑...ไอ้คนโง่มันก็ถามขึ้นมาว่า **“ถ้าอย่างนี้เอากำลังใจที่ไหนมาทำงาน ถ้าไม่หวัง”** เราก็ตอบว่า **นั่นมันเรื่องของคนโง่** เอากิเลสตัณหามาเป็นกำลังใจ เรามันลูกศิษย์พระพุทธเจ้า **เราเอาสติและปัญญานั้นนะเป็นกำลังใจสำหรับทำการงาน.....**



๑...ท่านทั้งหลายอาจจะทำงานมาแล้วด้วยความอยากหรือความหวัง ไปทบทวนความจำเอนะว่า มันเผาจิตใจอย่างไร เดียวนี้เราจะหยุดการทำงานด้วยความอยากหรือความหวัง แต่จะทำได้ด้วยกำลังของสติปัญญา ส่วนความหวังนั้นเป็นอันว่าเลิกกัน ชักสะพานกันเสียเลย ไม่เกี่ยวข้องด้วย

๑...ไ้อ้ความหวังนั้นนะ พอไปหวังเข้ามันก็ผิดหวังนะ ลองไปหวังอะไรเข้าสิ มันผิดหวังทันที มันไม่ได้ตามที่หวัง ก็คือไปหวังให้มันผิดหวัง ไปหวังให้มันโง่

๑...ไม่ต้องหวัง ทำ ทำ ทำ ทำให้ดีที่สุด ไม่ต้องหวัง นี้เรียกว่า ศิลปะสูงสุด เป็นยอดของศิลปะแห่งการทำงาน.....

จาก “ศิลปะสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลก”

ของ พุทธทาสภิกขุ

“สันโดษ” เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

๑...“สันโดษ” แปลว่า ยินดีด้วยสิ่งที่มีอยู่ การทำความยินดีด้วยสิ่งที่มีอยู่นั้นทำอย่างไร จะขอยกตัวอย่างง่ายๆ เหมือนอย่างว่า ชวานาคคนหนึ่งขุดดินอยู่กลางแดด กลางฝน กลางยุง กลางร้อน ในการทำนาของเขา ซึ่งเขาจะต้องขุดดินไม่น้อยกว่าหลายหมื่นหรือหลายแสนครั้ง จนกว่าจะเสร็จเรื่องนา

๑...เมื่อเขาชุดลงไปครั้งหนึ่ง ถ้าเขาเป็นคนสันโดษ เขาจะนึกว่ามันเสร็จไปครั้งหนึ่ง เขาก็อึดใจในงานที่เสร็จไปหนึ่งครั้งในแสนครั้ง เมื่อชุดไปสองครั้ง เขาก็อึดใจว่ามันเสร็จไปสองครั้ง เมื่อชุดสามครั้ง สี่ครั้ง ห้าครั้ง เขาก็อึดใจว่างานเสร็จไปสามครั้ง สี่ครั้ง ห้าครั้ง พอกพอใจ ยินดีในงานที่ทำเสร็จไปเท่านั้น และยิ่งขึ้นทุกทีจนกว่าจะเสร็จ

๑...ส่วนคนที่เป็นอย่างเดียวกันผู้ไม่สันโดษ เมื่อเขาชุดดินลงไปหนึ่งครั้ง เขาก็จะไม่โหดขึ้นมาหนึ่งครั้ง เพราะว่ามันต้องชุดตั้งแสนครั้ง ฉะนั้นเมื่อชุดเพียงครั้งหนึ่งนั้น มันจะพบความสำเร็จได้อย่างไร ความท้อใจก็เกิดขึ้นตั้งแต่ชุดดินครั้งแรก และเกิดโมโห ชุดครั้งที่สองก็เกิดโมโห ชุดครั้งที่สามก็เกิดโมโห ทีี่สี่ที่ห้าก็เกิดโมโห เพราะว่ามันยังต้องชุดอีกตั้งแสนครั้ง

๑...ในที่สุด เขาก็ตกนรกทั้งเป็น โดยอาการโมโห โดยอาการไม่สมัครใจที่จะทำงาน นี่คือการไม่สันโดษ ไม่สันโดษยินดีในงานของตนเท่าที่ตนทำอยู่หรือทำเสร็จแล้ว เขาก็จะหันเหถึงงานนั้นโดยง่าย

๑...ที่นั่นเมื่อเลิกทำนา ไปทำงานอย่างอื่นมันก็อย่างเดียวกันอีก ในที่สุดเขาก็จะต้องเลิกทำการงาน คือกลายเป็นขโมย เป็นโจร เป็นอันธพาล ปล้นเอาชิงเอา เลวกว่าที่จะชุดดินตั้งหมื่น

ครึ่งแสนครึ่ง **นี่คือโทษของการที่ไม่มีสันโดษ**

๑...ส่วนบุคคลที่มีสันโดษนั้น เขาจะยินดีทุกราบ ที่สับฟันลงไปทุก ๆ ครั้ง จนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้ง อิ่มอกอิ่มใจตั้งแต่ยังไม่ได้ปลุกอะไรลงไป在地 แล้วอิ่มอกอิ่มใจยิ่งขึ้น ในเมื่อได้ปลุกอะไรลงไปดินหนึ่ง สองตัน สามตัน และอิ่มอกอิ่มใจมากขึ้นในเมื่อสิ่งเหล่านั้น ผลิดอกออกผล

๑...พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **“สันตุฎฐี ประระมัง ธะนัง - ความสันโดษนี้เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง”** ท่านไม่ได้พูดว่า เงินทองแก้วแหวนเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง แต่ท่านพูดว่า **สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง** เพราะมันทำให้คนอิ่มอกอิ่มใจ ปลื้มใจ ไปตั้งแต่ขุดดินหรือพินดินลงไปเพียงครั้งเดียว ในกรณีที่จะต้องพินดินตั้งหมื่นครั้งหรือแสนครั้งดังที่กล่าวมาแล้ว...

๑...คำว่า **“ทรัพย์”** นี้ ไม่มีความหมายอะไรอื่นนอกจากว่า **ทำความยินดีอิ่มอกอิ่มใจให้แก่ผู้เป็นเจ้าของ** เพราะฉะนั้น ถ้าผู้ใดมี **สันโดษ** ผู้นั้นจะมีความอิ่มอกอิ่มใจเหมือนกับมีทรัพย์อย่างยิ่งอยู่ตลอดเวลา เขาจึงมีกำลังกายกำลังใจในการที่จะทำงาน.....

จาก **“ข้อคิดบางประการเกี่ยวกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนา”**

ของ **พุทธทาสภิกขุ**

“เศรษฐี” ตามอุดมคติของพุทธศาสนา

๑...เศรษฐีตามแบบของพระพุทธรุคศาสนานั้น แปรกจากพวกอื่น เพราะว่ทุกคนอาจเป็นเศรษฐีได้

๑...“เศรษฐี” แปลว่า มีความประเสริฐที่สุด ประเสริฐที่สุดที่ตรงไหน เศรษฐีนั้นมิชรรมะ รู้ว่การงานนี้เป็นชรรมะ ก็เลยสนุกในการท่างาน ก็ผลิตได้มาก ผลิตผลได้มาก ครั้นได้มากแล้ว ใช้-กิน-จ่าย แต่พอดี มันก็เหลือมาก เมื่อเหลือก็เอาไปช่วยผู้อื่น

๑...ท่านทั้งหลายลองจำคำว่ “เศรษฐี” หรือ ผู้ที่ประเสริฐที่สุดไว้ให้ดี ๆ มันมีความหมายว่ ผลิตมาก กินแต่พอดี เหลือช่วยผู้อื่น

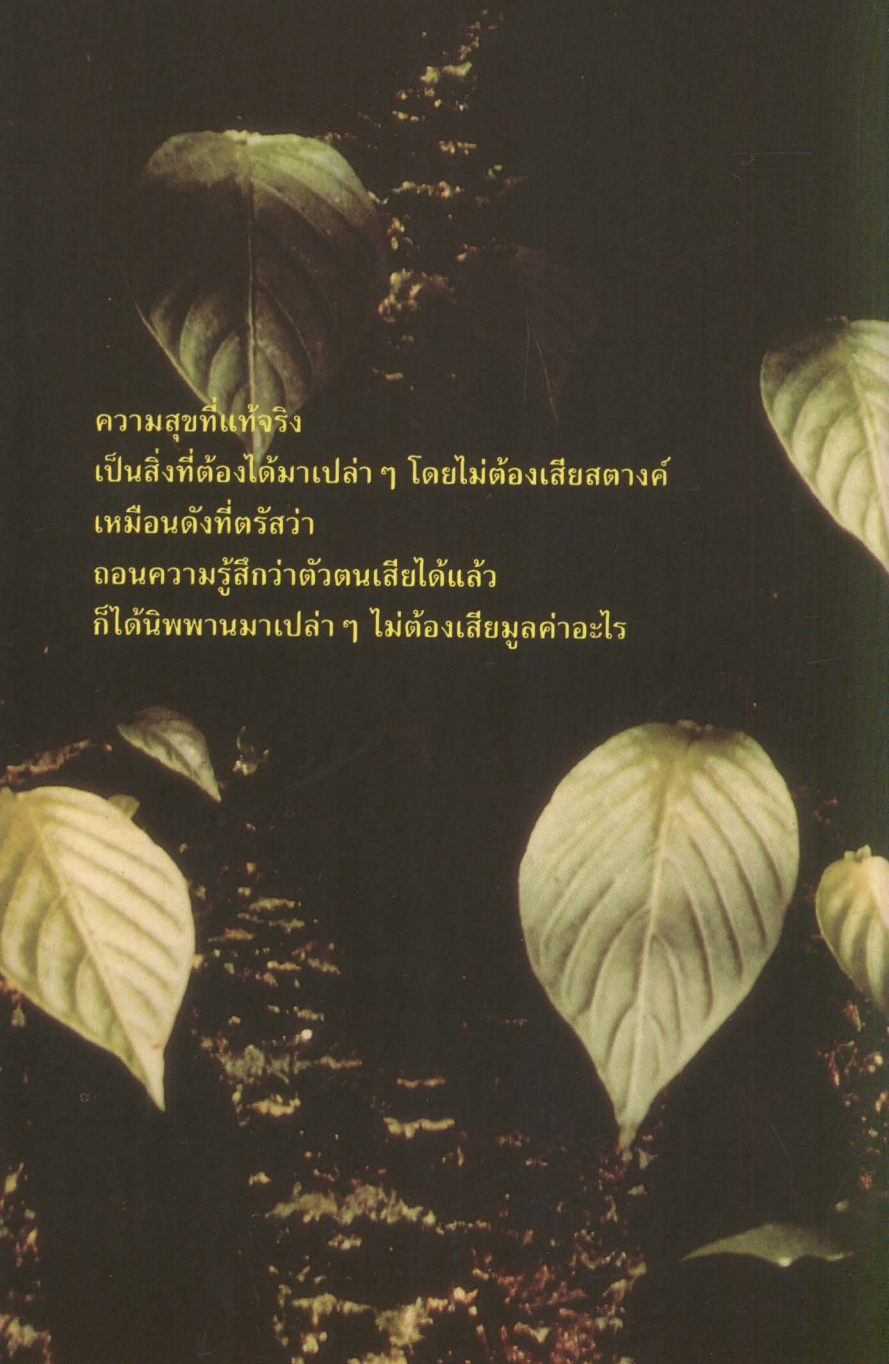
๑...ชาวไร่ชาวนาก็เป็น “เศรษฐี” ได้ ชาวไร่ชาวนาท่ไร่ทำนาเต็มความสามารถ มันก็กินไม่หมด กินแต่พอดี ยังไม่หมด เหลือก็ช่วยผู้อื่นได้ ขอให้จำไว้ว่ แม้แต่ชาวนา ชาวไร่ ก็เป็น “เศรษฐี” ตามอุดมคติแห่งพระพุทธรุคศาสนาได้เหมือนกัน.....

จาก “รักผู้อื่นคือหัวใจของทุกศาสนา”

ของ พุทธทาสภิกขุ



ความทุกข์ เกิดที่จิต, เพราะเห็นผิด เมื่อผัสสะ.
ความทุกข์ จะไม่โผล่, ถ้าไม่โง่ เมื่อผัสสะ.
ความทุกข์ เกิดไม่ได้, ถ้าเข้าใจ เรื่องผัสสะ.



ความสุขที่แท้จริง
เป็นสิ่งที่ต้องได้มาเปล่า ๆ โดยไม่ต้องเสียสตางค์
เหมือนดังที่ตรัสว่า
ถอนความรู้สึกว่าตัวตนเสียได้แล้ว
ก็ได้นิพพานมาเปล่า ๆ ไม่ต้องเสียมูลค่าอะไร



ส่วนความสุขเทียม หรือความเพลิดเพลินที่ลลากลวงนั้น
ใช้เงินซื้อมาเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ
จนตัวตายก็ไม่พบกับความสุขที่แท้จริง

พุทธทาสภิกขุ



การมีธรรมะแท้จริง
ก็คือสามารถดำรงตนอยู่เหนือปัญหาหรือความทุกข์ทั้งปวง
ไม่เกี่ยวกับปรีญาบัตร พิธีรีตอง
หรือหลักปรัชญาใด ๆ

พุทธทาสภิกขุ

หาสุขได้จากทุกข์



หาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์

ในวันนี้ จะได้แสดงด้วยข้อธรรมะข้อหนึ่งซึ่งเป็นพระ-
พุทธภาษิตว่า **ผู้มีปัญญายอมแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์**

ท่านทั้งหลายจงฟังดูให้ดี; ถ้าฟังดูไม่ดี ก็จะไม่เห็นด้วย
ในข้อที่ว่าเราจะแสวงหาความสุข จากสิ่งที่เป็นทุกข์. คนโง่ก็เห็นว่า
เมื่อเป็นทุกข์เสียแล้ว ก็ไม่มีทางแก้ไข, หรือความสุขกับความ
ทุกข์นี้ จะเอามาใช้แทนกันไม่ได้. แต่**ผู้มีปัญญาหาเป็นอย่าง-**
นั้นไม่; สามารถแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์.

นี่มันก็เป็นหนทางที่ดี หรือดีมากที่สุดทีเดียว เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่จะช่วยให้มีความทุกข์น้อยเข้า, หรือถึงกับไม่มีความทุกข์เลย. แต่ถ้าฟังไม่ถูก มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร, และคงจะคิดเสียว่ามันเป็นสิ่งที่ปฏิบัติไม่ได้; เพราะว่าคนโง่ทั้งหลาย ย่อมหวังในสิ่งที่หวังไม่ได้, หรือไม่ควรวาง.

ยกตัวอย่างเช่นว่า คราวหนึ่งได้พูด ได้เทศน์ ได้พิมพ์โฆษณาเรื่องซึ่งมีหัวข้อว่า **ความเจ็บไข้มาสอนให้เราเป็นคนฉลาด,** ความเจ็บไข้เกิดขึ้นแก่เราเพื่อมาสอนเราให้เป็นคนฉลาด. คนที่ไม่เข้าใจก็ล่อว่า เขาไม่ต้องการความเจ็บไข้. เขาต้องการลาภอย่างยิ่ง ที่เกิดมาจากความไม่เจ็บไม่ไข้; อ้างพระพุทธานุญาตขึ้นมาว่า **อโรคยา ปรมา ลาภา-ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ.** นี่คือคนโง่ **ใครบ้างที่ว่า อยู่ในโลกลี้แล้วจะไม่เจ็บไม่ไข้.**

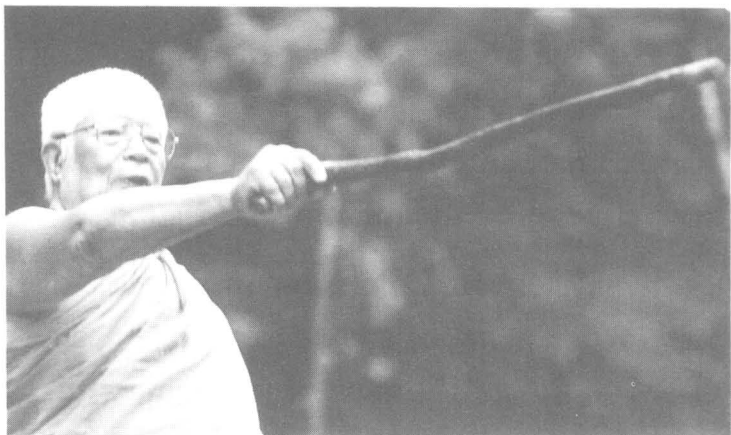
ปัญหามันก็มีว่า **เมื่อความเจ็บไข้เกิดขึ้นแล้ว จะต้องทำอะไร?** จะต้องมาเสียใจ, มานั่งบ่นนั่งเพ้อ ว่าเป็นกรรม เป็นเวร เป็นบาป มาถึงเข้าแล้ว; บางคนก็ร้องไห้กระสับกระส่าย. อย่างนี้เรียกว่าคนโง่, โง่เพราะไม่รู้จักต้อนรับความเจ็บไข้ ให้กลายเป็นของที่ไม่ทำอันตราย, จึงได้กล่าวไว้ให้เป็นหลักปฏิบัติว่า **ความเจ็บไข้ นั้นมันมาสอนให้เราฉลาด.**

ถ้าเกิดไม่มีความเจ็บไข้กันเสียเลยเอาจริง ๆ คนก็จะหลงและประมาท. ยิ่งกว่าที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้, ทั้ง ๆ ที่มีความเจ็บไข้

อยู่บ่อย ๆ ก็ยังเป็นคนประมาท. ถ้าไม่ประมาท มันก็จะได้รับผลประโยชน์จากพระธรรม หรือว่าจากการที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้; แต่ถ้าประมาทเสียแล้ว ก็ไม่ได้รับประโยชน์จากอะไรเลย จะได้รับแต่โทษของความประมาทเท่านั้น.

ความเจ็บไข้มาเตือนให้ไม่ประมาท กระทั่งมาเตือนให้เราฉลาด ว่าสิ่งเหล่านี้มันต้องเป็นอย่างไร, แล้วเราจะต้องทำอะไร จึงจะเอาชนะสิ่งเหล่านี้ได้. **ความทุกข์ยากลำบากทั้งหลาย** ถ้าเรารู้จักต้อนรับเอา มันก็กลายเป็นสิ่งที่ทำให้เราฉลาดขึ้น ยิ่งขึ้นทุกที.

เราดูโดยทั่ว ๆ ไป ก็จะได้เห็นว่า การที่มนุษย์รู้จักทำอะไรให้ก้าวหน้า หรือดีขึ้นสวยขึ้น นี้ก็เพราะว่า**มันมีอุปสรรคเกิดขึ้นก่อน** จึงได้คิดแก้ไข มันจึงฉลาดในการที่จะทำอะไรให้มันดีขึ้น; แม้แต่จะขุดรูอยู่ เมื่อมันมีความไม่สำเร็จประโยชน์ที่ส่วนไหน ก็คิดแก้ไขให้มันดีขึ้น จนรู้จักทำเพิง ทำกระท่อม ทำบ้าน ทำเรือน ทำตึกอยู่ ก็ล้วนแต่ประสบความสำเร็จอย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อนแล้ว จึงคิดแก้ไขทั้งนั้น. สำหรับ **ความเจ็บไข้** นี้ก็เหมือนกัน มันเหมือนกับ**มาเตือนให้รู้ไว้ล่วงหน้า** ว่าจะต้องทำอะไร. ถ้ามันเกิดเจ็บไข้มากกว่านี้, หรือมันจะต้องตายลงไปจริง ๆ ก็จะสามารถทำจิตใจได้ถูกต้อง ไม่ให้ความทุกข์ครอบงำมากเกินไป.



ฉะนั้นเมื่อเจ็บไข้ที่ไร ต้องรู้จักถือเอาความฉลาดรู้จักพิจารณา และรู้จักสลัดออกไป ด้วยสติปัญญา เหมือนกับว่าเป็นการฝึกหัดจิตใจให้เข้มแข็ง, ให้ความทุกข์เพียงเท่านี้ครอบงำไม่ได้ เรื่อย ๆ ไป จนกระทั่งความทุกข์ชนิดไหน ก็ครอบงำไม่ได้. เมื่อเราคิดเสียอย่างนี้ ความเจ็บไข้มันก็จะพ่ายแพ้ไป; แม้ว่าความเจ็บไข้มันจะหนักมาก ถึงกับจะต้องตาย ก็ยังมีทางที่จะคิดได้ ว่าสังขารมันเป็นอย่างนี้เอง, ความเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา ของสังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้เอง. ถ้าฉลาดถึงขนาดนี้แล้ว ความทุกข์ หรือความเจ็บไข้ หรือความตายชนิดไหนก็ไม่มาทำให้เดือดร้อนได้หรือถึงกับหัวเราะเยาะได้. นี้เรียกว่าเป็นผู้ฉลาดเต็มทีในเรื่องเกี่ยวกับความเจ็บไข้. นี้เป็นหลักสำหรับพุทธบริษัทจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการที่จะเอาชนะความทุกข์.

ความเป็นทุกข์ของสังขาร

ที่นี้ก็ย้อนกลับไปหาหัวข้อข้างต้นที่ว่า **รู้จักแสวงหาความสุขจากสิ่งที่เป็นทุกข์**. หัวข้อนี้มีทางที่จะอธิบายได้มากมายหลายระดับ แต่ที่สำคัญที่สุด ก็คือเรื่อง**ความเป็นทุกข์ของสังขาร** ในบทที่ว่า **สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สังขารคือสิ่งที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่งทั้งปวงทุกชนิด เป็นทุกข์**, หรือว่าเบญจขันธ์อันเป็นที่ตั้งของอุปาทานนี้ เป็นความทุกข์ แปลว่า **ตัวชีวิตนั้นมันเป็นความทุกข์อยู่ตามธรรมชาติ**.

ที่นี้เราจะแสวงหาความสุข จากสิ่งที่เป็นทุกข์นี้ได้อย่างไร? สติปัญญาของคนธรรมดาคงจะทำได้ไม่ ได้ จึงต้องอาศัย**สติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**. สติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีมากพอ ที่จะทำให้สามารถแสวงหาความสุข จากสิ่งที่เป็นทุกข์; เพราะสติปัญญาอันสูงสุดอย่างนี้เอง พระองค์จึงได้นามว่า **พระสัมมาสัมพุทธเจ้า**. ดังนั้น ขอให้เราทุกคนลองพยายามคิดนึกศึกษา ตามที่พระองค์ทรงสอนไว้.

ก็ร่างกายจิตใจชีวิตนี้ เมื่อปล่อยไปตามเรื่องตามราวของคนที่ไม่มีความรู้ มันก็เป็นทุกข์; แต่ถ้ามีปัญญาก็สามารถที่จะพิจารณา **เสาะหาเอาแต่แง่มุมที่ไม่ต้องเป็นทุกข์** ลองว่ามาดูว่ามันมีอะไรบ้าง?

ข้อแรกทีเดียว เราก็คงได้ยินได้ฟังกันอยู่แล้ว **ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความเศร้าโศกร่ำไร รำพัน ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เหล่านี้ก็เป็นทุกข์, ประสบพบ กับสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์.** สรุป ความแล้ว เบญจขันธ์ที่มีอุปาทานเป็นตัวทุกข์ นี้คำพูดเกี่ยวกับ เรื่องของความทุกข์มีอยู่อย่างนี้ เป็นหลักทั่วไปในพระพุทธศาสนา.

ความเกิดเป็นทุกข์ เราจะอย่างไร? เราก็คงต้องศึกษา เรื่องความเกิด ถ้าไม่มีความเกิด เราก็คงไม่มีอะไรจะศึกษา; ฉะนั้นต้องมีความเกิดมาให้เราสำหรับเป็นวัตถุแห่งการศึกษา. เมื่อเรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเกิดนี้อย่างถูกต้องแล้ว ก็สามรถจะทำให้ความเกิดนั้นหยุดเป็นทุกข์ หรือถึงกับ ไม่มีความเกิดเอาเสียเลยทีเดียว.

ศึกษาจนรู้ว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อย่างนั้น อย่างนี้, มีแต่สักว่าธรรมชาติล้วน ๆ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป. เราได้ความรู้ความเข้าใจถึงขนาดนี้แล้ว **ความเกิดก็หมดความ เป็นทุกข์,** แล้วก็ให้สิ่งที่ตรงกันข้ามคือ**ความไม่เป็นทุกข์หรือ ความสุข.**

มาถึง**ความแก่ชรา** จะเป็นความแก่ชราอย่างไรก็ตามใจ; ถ้ามีปัญญาพอตัว ก็ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับศึกษา เป็นบท

เรียนสำหรับศึกษา ให้รู้ว่า **ความแก่มันเป็นอย่างนี้เอง** มันก็มาสอนให้เราฉลาดด้วยเหมือนกัน, อย่างน้อยก็ให้รู้ว่า **สังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้** ก็หัวเราะเยาะได้.

ถ้าสามารถประพาศิธรรมะ ขนาดที่ว่า **ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น** โดยประการทั้งปวงแล้ว **ความแก่ก็ไม่มีความหมาย**, ไม่ทำอันตรายแก่บุคคลใด; แม้จะแก่จนลุกเดินไปไหนไม่ไหว มันก็ไม่มีอะไรที่จะต้องมาทำให้เกิดความทุกข์ใจ จะมองไปในแง่ไหนก็ได้ **มันเป็นของธรรมดา**, เป็นไปตามธรรมดา. เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็**ไม่ต้องเป็นทุกข์** จะฉลาดในเรื่องของขั้นธของธาตุ ของอายตนะ หรือว่าของธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวง ตามที่มันเป็นจริง ว่ามันเป็นอย่างนี้ ถ้าความแก่ไม่มีมา ก็ไม่มีทางจะรู้อย่างนี้.

ความเจ็บไข้ก็อย่างเดียวกันอีก คืออย่างที่ได้อีกมาแล้วข้างต้นเป็นต้นอย่างนั้น **เจ็บไข้ทุกทีก็ย่อมจะฉลาดขึ้นทุกที**; แต่ถ้าไม่ใช้วิธีนี้ **เจ็บไข้ทุกทีก็ยิ่งโง่เข้าทุกที**, ยิ่งทุกข์ง่าย มีความทุกข์ง่ายขึ้นทุกที จนหมดกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลงของสังขารทั้งหลาย.

ที่นี้ก็มาถึง**ความตาย**, ความตายนี้เป็น**ความทุกข์** ขึ้นมาก็**เพราะว่าทุกคนยึดมั่นถือมั่น** ว่า**ความตายนี้ของเรา**, ความตายยังไม่ทันมาถึง ก็มีความทุกข์เหลือประมาณ

โดยมากคนเรามีความทุกข์ เพราะสิ่งที่ยังไม่มาถึง แทนที่จะตั้งนั้น; หมายความว่าคิดเอาเอง, หวั่นวิตกเอาเอง, ยึดมั่นถือมั่นเอาเอง, เป็นความทุกข์มากมายมหาศาล จากสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น. พอถึงคราวที่ตายเข้าจริง ๆ เรามีเวลาที่จะไปคิดนึกมากอย่างนั้นไม่; มีปัญหาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นปี ๆ ล่วงหน้า, ถึงเวลาจะตายเข้าจริง ไม่ก็ंनाที่ก็ตายได้.

อาการอย่างอื่นอีกหลายอย่างก็เหมือนกัน **ที่เป็นปัญหามากที่สุดก็คือความกลัว หรือ ความวิตกกังวล.** คนคนหนึ่งก็มักจะมีเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งเอามาสำหรับกลัวหรือสำหรับวิตกกังวล มันก็ทนทรมานไปทุกวันทุกคืน โดยที่แท้จริงเรื่องจริงนั้นไม่ได้เกิด; แต่มันเกิดเพราะเอามาคิดมายึดถือ จนเป็นที่ตั้งแห่งความวิตกกังวล หรือความกลัว เป็นต้น.

โดยเฉพาะเรื่องภายนอก กลัวเหตุการณ์อันตรายภายนอก กลัวยากกลัวจนกลัวอะไรก็ตาม เอามาคิดสำหรับกลัวได้มาก โดยที่ไม่จริง. **ถ้าอย่ามาคิดสำหรับกลัวหรือวิตกกังวล, คิดไปแต่ในทางที่จะทำการงานให้ลุล่วงไปอย่างไร ให้สนุกสนานไปเสียยิ่งดีกว่า.**

รวมความว่า เรื่องอะไร ๆ **ที่มนุษย์รู้สึกเป็นทุกข์ หรือกลัว วิตกทนทรมานอยู่**นี่ เป็นเรื่อง^๑ที่ไปเอามาคิดด้วยความสำคัญผิด, ความยึดมั่นถือมั่น ทั้งนั้น. ถ้าจะคิดเสียใหม่ว่า

มองถูก ทุกข์คลาย

- มองอะไร ให้เห็น เป็นครูสอน
มองไม้ขอน หรือมองคน ถัดค้นหา
มีสิ่งสอน เสมอกัน มีปัญญา
จะพบว่า ล้วนมีพิษ อนิจจัง
- จะมองทุกข์ หรือมองสุข มองให้ดี
ว่าจะเป็น อย่างที่ เรานึกหวัง
หรือเป็นไป ตามปัจจัย ให้ระวัง
อย่าคลุ้มคลั่ง จะมองเห็น เป็นธรรมดา
- มองโดยนัย ให้มันสอน จะถอนศอก
มองแยกโยก มันไม่สอน นอนเป็นบ้า
มองไม่เป็น จะโทษใคร ที่ไหนมา
มองถูกท่า ทุกข์ก็คลาย สลายเอง

พุทธทาสภิกขุ

ข้อความต่อไปที่ว่า **ประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นความทุกข์** นี้ดูจะเป็นคนโง่มากหน่อย; เพราะว่ามันไปโง่ที่แรก ก็คือ **ไปรักสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ** ของธรรมชาติ **จะเอามาเป็นของตน** เพราะอำนาจของกิเลส คือความโง่; ถ้ามารู้เสียว่า ความรักนี้เป็นความโง่ชนิดหนึ่งแล้ว เรื่องเหล่านี้ก็ไม่ต้องมี. **ถ้าจะต้องวิบัติพลัดพรากจากของรัก ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์, ประสบเข้ากับสิ่งที่ไม่รัก ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์** เพราะว่าเมื่อเรา**ไม่มีความรักแล้ว สิ่งที่ไม่รักมันก็มีไม่ได้** มันกลายเป็นสิ่งที่เป็นกลาง ๆ ไปเสียหมด.

นี่คือวิธีที่จะทำให้โลกนี้ ไม่มีอะไรที่จะเป็นทุกข์ แก่บุคคลผู้มีสติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเป็นเครื่องคุ้มครอง.

ทั้งหมดนี้ ตามที่กล่าวมานี้ เป็นหลักใหญ่ ๆ ในพระพุทธศาสนา เมื่อพูดถึง**ความทุกข์** ก็หมายถึง**ความทุกข์ที่เกิดมาจากเบญจขันธ์** ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน เราเป็นผู้รู้จักเห็นรู้จักหลาบ รู้จักสังเกต; เป็นทุกข์ทุกทีก็ฉลาดขึ้นทุกที; ไม่ใช่เป็นทุกข์ทุกที ยิ่งโง่เข้าทุกที ยิ่งท้อถอย ยิ่งหมดกำลังใจเข้าทุกที; **มีความทุกข์ที่ไร ก็จะต้องถือเอาทำให้ได้จากความทุกข์นั้น.** ถ้ามันทุกข์มาก ก็จะต้องถือเอาความรู้ให้ได้มาก คือให้มีกำไรมาก, แล้ว แต่ว่าความทุกข์นั้นมันจะมีมาในลักษณะไหนหรือขนาดไหน ยิ่งทุกข์มากก็ยิ่งดี **จะได้รู้ความจริงเกี่ยวกับข้อนี้มาก.**

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ไม่เท่าไรก็จะไม่มีอะไรที่จะเป็นความทุกข์, **ความทุกข์เข้ามา แปลงให้เป็นความสุขไปเสียได้**; เป็นคาถาอาคมอะไรชนิดหนึ่ง ซึ่งประเสริฐที่สุดสำหรับมนุษย์ คือสามารถที่จะเอาชนะความทุกข์ทุกอย่างได้, ให้กลายเป็น**ความรู้**บ้าง, ให้กลายเป็น**ความสามารถ**บ้าง.

ฝึกเอาความทุกข์มาเป็นบทเรียน.

เราเคย **มีความทุกข์เพราะอะไร ก็จะต้องเอาสิ่งนั้นมาเป็นบทเรียน** สำหรับเปลี่ยนแปลงให้กลายเป็นความไม่ทุกข์. แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่มันเกิดขึ้นเป็นประจำวันอย่างนี้ **ก็ต้องรู้จักเปลี่ยนให้เป็นสิ่งที่ไม่มีปัญหา** อย่างเดียวกัน.

เช่นว่า **สุนัขมันหอนทนนวทู่ ถ้าใครไปโกรธขึ้นมา คนนั้นมันก็บ้าเอง.** ความโกรธนั้นก็ทุกข์อย่างหนึ่งอยู่แล้ว แล้วจะไปคิดอะไรมากไปกว่านั้นอีก; มันก็เป็นความทุกข์มากกว่านั้น. ฉะนั้นทำอย่างไรจึงจะไม่ต้องเกิดอาการที่ไม่น่าปรารถนาเช่นนี้ เพราะว่าเราจะไปห้ามไม่ให้สุนัขหอนนั้นมันคงทำไม่ได้, มันต้องคิดไปในทางที่ว่า เสียงหอนของสุนัขนี้ มันจะช่วยทำให้มีประโยชน์อะไรขึ้นมาบ้าง, อย่างนี้จะดีกว่า; แล้วแต่จะมีปัญญาคิดเอา, มีปัญญามากก็คงจะคิดได้มาก, และจะถือเอาประโยชน์นี้ได้มาก, ถ้ามันหอนเพราะกิเลสมันครอบงำ, หรือมันหอนเพราะว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ.

คนเรานี้มีอะไรแตกต่างกับสุนัข ถ้าเราเป็นคนที่ยกย่องได้ คงจะยกย่องมากกว่าสุนัข. เดี่ยวนี้เราก็มีการยกย่องอย่างคน แล้ว ก็มากกว่าสุนัขเสียอีกกระมัง; ถ้าคิดไปในทำนองนี้บ้าง ก็จะเกิด ความรู้สึกสนุกสนานขึ้นมาในใจ, ไม่มี ความทุกข์ ไม่มี ความรำคาญ ไม่มีอะไร. **อะไร ๆ** ดูก็เป็นเรื่องที่ว่า**เป็นประโยชน์ไม่มีโทษไปเสียหมด.**

ความที่**ไม่ได้**อย่าง**ออกอย่างใจ**ในวันหนึ่ง ๆ นั้นต้องมีมาก อย่างเป็นธรรมดา หากแต่ว่ามันเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ, ไม่ถึงกับต้องถึงเป็นถึงตาย ก็เลยไม่ค่อยจะสนใจไม่ถึงกับเอามาเป็น บทเรียนสำหรับศึกษา.

ฉะนั้น**ขอให้ตั้งปณิธานว่า เราจะเป็นผู้ไม่หงุดหงิด จะเป็นผู้ไม่รำคาญ ไม่อึดอัดขัดใจต่อสิ่งใด ๆ** ทั้งหมดทั้งสิ้น จนตลอดพรรษา, โดยวิธีลัดอย่างนี้ก็ยิ่งเป็นการปฏิบัติธรรมะชั้นสูงสุด ในพระพุทธศาสนา ได้เหมือนกัน.

เดี๋ยวนี้**ยังมีความอึดอัดขัดใจ**นั้นนี่ สารพัดอย่าง ที่มันจะเกิดขึ้น เดี่ยวปวดฟัน เดี่ยวปวดหัว เดี่ยวท้องไม่ดี; **เกี่ยวกับร่างกายอย่างเดียว มันก็มีอยู่มากอย่าง** มีอยู่หลายอย่างแล้ว. ที่นี้เกี่ยวกับ**เรื่องราวอื่น ๆ** ที่จะประดังกันเข้ามา ก็**ยังมีอีกมาก,** สิ่งภายนอกที่เราห้ามไม่ได้ก็ยังมีอีกมาก; ถ้า**ไปมัวรำคาญ หรืออึดอัดหงุดหงิดกับสิ่งเหล่านี้** มันก็กลายเป็นคนบาปหนา

ศัตรูคือผู้จู่มาสบไล่

- **อันศัตรู คือผู้จู่ มาสบไล่**
ให้รู้ได้ ว่าเรามี ดีเท่าไหน
หรือดีแต่ จะโกรธเย็น เป็นพินไฟ
บังคับใจ ไว้ไม่อยู่ สักครู่เดียว
- **อันศัตรู คือผู้สรร สวรรค์ให้**
ตรงที่ได้ มีจิต คิดเฉลียว
ว่าดกกลั่น นั้นแหละนะ เป็นพระเทียว
ไม่อด, เลี้ยว ไปเป็นมาร พล่านนรก
- **อันศัตรู คือผู้สอน สัจธรรม**
ว่าอาฆาต นั้นคือน้ำ สกปรก
อย่าเก็บไว้ ในใจ ให้ใจฟก
จะเวียนวก ว่ายสงสาร นานักเอย
- **เหตุฉะนั้น ศัตรู คือผู้ให้**
แต่กลายเป็น ผู้ร้าย เหตุไรเหวย
เพราะผู้รับ รับไม่เป็น อย่างเช่นเคย
ถ้ารับเป็น พวกเราเอ๊ย หมดศัตรู

พุทธทาสภิกขุ

เพราะมันโง่, เพราะมันโง่มันจึงมีบาปมากลุ่มมามากถึงขนาดนี้ ถ้าฉลาด บาปเหล่านี้มันก็จะมาทำอะไรไม่ได้คือไม่อาจจะมาได้ ถึงมันจะเกิดขึ้นอย่างธรรมดาที่เคยเกิด มันก็ไม่ทำให้หงุดหงิดรำคาญฟุ้งซ่านอะไรได้.

ธรรมะที่เป็นความฉลาด ป้องกันได้ ในลักษณะอย่างนี้ ให้ความทุกข์ทั้งหลายเข้ามากระทบจิตใจไม่ได้; จะเข้ามามันก็ต้องกระเด็นออกไป, ไม่เข้าไปทำอันตรายจิตใจได้แม้แต่น้อยเลย.

ดังนั้น**คนทุกคน ที่มีหน้าที่ของตน ๆ** แตกต่างกันอยู่มากมายหลายชนิด; เป็นผู้หญิงก็มี เป็นผู้ชายก็มี เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่คนเฒ่า; แม้ในหน้าที่การงานนี้ ก็ยังมีแตกต่างกัน ทำสวน ทำนา ทำไร่, หรือว่าแม้แต่ว่าในบ้านเรือนหนึ่ง ๆ ก็ยังมี การทำหน้าที่ต่าง ๆ กันเป็นแม่ครัวก็มี เป็นคนซักผ้าก็มี อะไรอีกหลาย ๆ อย่าง, **ล้วนแต่มีทางที่จะให้เกิดความหงุดหงิดได้ด้วยกันทั้งนั้น** เป็นความปั่นป่วนในส่วนตัว ก็ทำความปั่นป่วนในส่วนรวมหรือกว้างออกไป จนไม่มีอะไรที่จะสงบราบรื่น หรืออยู่กันเป็นผาสูกได้.

เปลี่ยนความทุกข์มาเป็นสิ่งมีประโยชน์เสีย.

นี่แหละขอให้คิดดูเถิดว่า ถ้าเรารู้จักทำสิ่งที่ถือกันว่าเป็นความทุกข์ ให้กลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์เสียให้ได้แล้ว ความ-

ทุกซกก็จะไม่มีแกบบุคคลใดเลย. พิจารณาดูให้ดีก็จะเห็นได้ว่า ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัย มันจะทำได้ก็เฉพาะคนโง่, มันเหลือวิสัยแต่สำหรับคนโง่; แต่มันเป็นของง่ายตาย สำหรับคนที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด. และถ้าเป็นพุทธบริษัทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เรื่องเหล่านี้ เรื่องทำนองนี้ ก็จะต้องถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เหมือนกับที่เขาใช้สำนวนว่าซึ้ง ผุ่น รุขี้ซึ้งนี้มันไม่มีความหมายอะไรเลย, ไม่ใช่มันเป็นเรื่องเป็นราวที่จะทำให้เราเดือดร้อนได้.

เมื่อใด**ผู้ใดมีปัญหา** เผชิญกับสิ่งทั้งหลายที่เป็นความไม่พอใจ ในลักษณะดังที่กล่าวมานี้ เมื่อนั้นโลกนี้ก็จะไม่มีอะไรที่เป็นปัญหา สำหรับบุคคลผู้นั้น. อะไรๆ ก็เป็นเรื่องสนุกไปหมด, *ทำมีตบาดมือก็สนุก, ตำน้ำพริกแกงเข้าตากก็ยิ่งสนุก;* แต่ถ้าคนโง่คงทำไม่ได้ คนที่ทำการงานก็ย่อมมีความผิดพลาดนั้นนี้อยู่เป็นประจำวัน ดีหัวตาปู มาตีเอานิ้วมือของตน ก็มีอยู่บ่อยๆ ดังนี้; **ถ้าใครหัวเราะได้มันก็เป็นเรื่องสนุกเหมือนกับไปดูละครชนิดหนึ่ง.**

แต่เดี๋ยวนั้นมันไม่มี**สติปัญญา** ที่จะทำได้ถึงขนาดนั้น **มันกิตกนรก** เป็นสัตว์นรก คือดิ้นรนด้วยความเจ็บปวดจนกลายเป็นยักษ์เป็นมาร คือโกรธขึ้นมา ก็ขว้างเครื่องมือแตกกระจายเสียหายไปเสียอีก, **ต้อนรับสิ่งที่เกิดขึ้นในลักษณะอย่างนี้ ไม่ใช่ลักษณะของมนุษย์เลย เป็นยักษ์เป็นมารไปข้าง,**

พุทธบริษัท

มีศิลปะแห่งการได้, การมี, การเป็น,
การบริโภคน และการเก็บไว้ ชนิดที่ไม่กัดเจ้าของ
คือไม่มีอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นเป็นของกู
ด้วยความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ รักใคร่ หึงหวง
โดยรู้กฏอิทัปปัจจยตาอย่างเพียงพอ

พุทธทาสภิกขุ

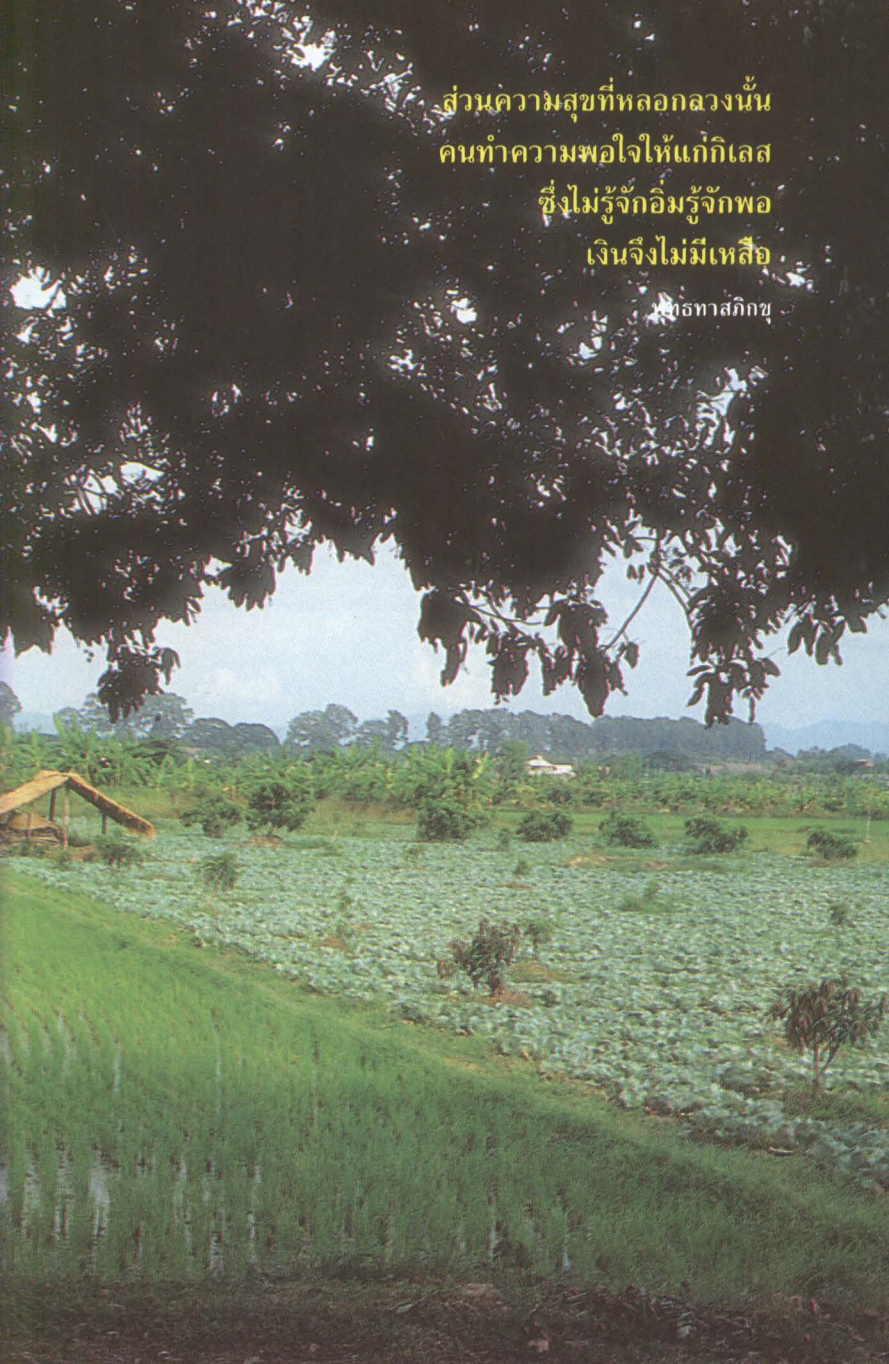


ความสุขที่แท้จริง เกิดจากการทำงานด้วยความพอใจ
จนเกิดความสุขเมื่อกำลังทำงาน
จึงไม่ต้องการความสุขชนิดไหนอีก
เงินที่เป็นผลของงาน
จึงยังเหลืออยู่



ส่วนความสุขที่หลอกลวงนั้น
คนทำความพอใจให้แก่กิเลส
ซึ่งไม่รู้จักอิมรู้จักพอ
เงินจึงไม่มีเหลือ

มหาสภิกข



สวรรค์ พลันสถกษณ์ด้วย ความพอ ใจเฮย
ใน ขณะหน้าที่ใด เผล็จแล้ว
ทุก ถิ่นทุกกาลไหน ทุกชนิด แลเนา
อิริยาบถ สดใสแผ้ว เพียบด้วยดวงธรรม
พุทธทาสภิกขุ



หรือว่าเป็นสัตว์นรกบ้างเป็นสัตว์เดรัจฉานไปบ้าง; เพราะความโกรธบ้างเพราะความโง่บ้าง เพราะอะไร ๆ อีกหลายอย่าง.

แม้ว่าความจริงจะมีอยู่อย่างนี้ ก็ไม่มีใครสนใจ; ไปสนใจแต่ในทางที่จะให้มันเพิ่มความทุกข์. สิ่งที่ไม่ควรจะเป็นทุกข์ มันก็กลายเป็นทุกข์ขึ้นมา, สิ่งที่เป็นทุกข์อยู่แล้ว มันก็เป็นทุกข์มากขึ้น. เพราะฉะนั้นไม่มีวันหรือไม่มีโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่เป็นสุข จากสิ่งที่เป็นทุกข์, เป็นคนขาดทุน เป็นคนฉิบหาย ล้มละลาย อยู่จนตลอดชีวิต; เพราะมันมีแต่ความเสียไม่มีความได้. ถ้าเรารู้จักเปลี่ยนจิตใจเสียสักหน่อยหนึ่งเท่านั้น ความเสียก็จะกลายเป็นความได้, ความทุกข์ก็จะกลายเป็นความสุข. ฉะนั้น ขอให้ถือเอาสิ่งที่ถือกันว่าเป็นความทุกข์ แล้วเกิดขึ้นมากมายในวันหนึ่ง ๆ นั้นแหละ เป็นบทเรียน.

การที่ทำอะไรตกแตกเสียหาย มันก็ไม่ควรจะต้องเป็นทุกข์; ควรจะถือเอาเป็นความฉลาด สำหรับจะไม่ต้องเป็นอย่างนั้นอีกต่อไป.

ถ้าว่าถูกเขาขโมย ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นทุกข์ก็ควรฉลาดในการที่จะถือเอาประโยชน์ให้ได้มากมายหลายชนิด, หรือฉลาดในการที่จะทำให้เขาขโมยไม่ได้อีกต่อไป จนกระทั่งถึงกับว่าเขาขโมยเอาไปเสียก็ดีเหมือนกัน. ไม่รู้จักมองก็ไม่เห็นแง่ดี. ที่จริงการที่ถูกขโมยเสียบ้างนี่ มันก็มีส่วนดี คือทำลายความเห็นแก่ตัวได้ไม่มากนักน้อย. แต่เดี๋ยวนี้มันโง่ ไม่ถือเอา

เป็นโอกาสสำหรับทำลายความเห็นแก่ตัว, ไปถือเอาเป็นโอกาส
สำหรับโกรธ อาฆาตพยาบาท; อย่างนั้นมันก็ยังเพิ่มความเห็น-
แก่ตัว มันก็มีความทุกข์มากขึ้น.

เมื่อถูกเขาเอาเปรียบ หรือเมื่อแพ็คดี หรือแพ้การต่อสู้
อย่างใดอย่างหนึ่งก็เหมือนกัน เามานอนเป็นทุกข์ตามแบบ
ของคนโง่ ไม่รู้จักเอามาใช้ให้มันเกิดความเฉลียวฉลาด จน
ไม่ต้องประสบผลอย่างนั้นอีกต่อไป.

สมมติว่า **ไฟไหม้บ้านเรือนหมดสิ้น** มันงทุกข์ร้อน
อยู่ นั้นจะเป็นประโยชน์อะไร คนบางคนมีความทุกข์ร้อน
เอามาก ถึงกับจะตายตามไป ตามบ้านเรือนที่ไฟไหม้ นั้นไป
ก็มี, แต่บางคนเขาคิดเป็นคิดถูก หัวเราะรำเรงก็มี, เพียงแต่ว่า
มันน้อยมาก; แม้ว่ามันจะหัวเราะเพราะความบ้าบิ่นอย่างใด
อย่างหนึ่ง มันก็ยังดีกว่าคนที่มานั่งร้องไห้ ซึ่งมันไม่มีประโยชน์
อะไรแล้วคนเขายังจะหัวเราะเยาะเอาด้วยไม่จำเป็นจะต้องร้องไห้
จงคิดต่อไปว่า**เราจะทำอะไรต่อไป** แล้วก็**ทำอย่างนั้น** มันก็
ดีที่สุดแล้ว.

หรือจะมีอะไรเป็นความวิบัติอย่างอื่นเหมือนกับไฟไหม้
หรือว่ายิ่งไปกว่าไฟไหม้ มันก็ต้องคิดอย่างเดียวกันทั้งนั้น.

รวมความในที่สุดก็ว่า**อะไรที่ยิ่งทำให้มีความทุกข์มาก**
อันนั้นจะต้องใช้ให้มันเป็นเครื่องที่นำความฉลาดมาให้มาก;
ถ้าทำไม่ได้แบบนี้ ให้ถือเป็นคนโง่.



ธรรมะที่แก้ปัญหาคือสติ.

ที่นี้ก็มาพูดถึงปัญหาที่อาจจะมีต่อไปว่า เราจะมีความระมัดระวังบวชไหม ข้อนั้นที่จะมาช่วยให้เป็นไปในลักษณะที่ต้องการนั้นได้ง่ายเข้า; **ไม่มีธรรมะบวชนอกไปจากธรรมะบวชที่เรียกว่าสติ.**

สำหรับสิ่งที่เรียกว่า “สติ” นี้ มีความหมายกว้างขวางเหลือประมาณ มีหลายชั้นหลายระดับ; แต่รวมความแล้วก็อาจจะกล่าวได้เป็นใจความสั้น ๆ ว่า **คือสติปัญญาที่มีอยู่แล้ว** ก็วิ่งมาทันต่อสิ่งที่ **ในการที่จะแก้ปัญหานั้น ๆ**, หรือเผชิญกับสิ่งที่มันเป็นอันตรายนั้น ๆ.

คนที่**มีปัญญา**มาก แต่**ไม่มีสติ** มันก็เหมือนกับ**ไม่มีปัญญา** อยู่นั่นเอง, คือ**ปัญญามันเป็นหมัน** มันมาช่วยอะไรกันท่วงที่ไม่ได้ กว่าจะนึกออกเรื่องก็ผ่านไปเสียแล้ว **ไม่สามารถใช้ความรู้**นั้น ให้ทันกับ**เหตุการณ์**ได้เลย **อย่างนี้เพราะขาดสติ**.

ถึงแม้ในกรณีที่ว่า เราจะ**พลิกความทุกข์**ให้กลายเป็น**ความสุข** นี้ก็เหมือนกัน คือ **ต้องการสิ่งที่เรียกว่า “สติ”** นั้นแหละ มาเป็น**เครื่องมือสำคัญ** จึงจะสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้.

ปัญญานั้นก็คือสติ เพราะว่า**สติ** ถ้า**ไม่มีปัญญาก็เป็นสติ** ไปไม่ได้; ผิดกันหน่อยเดียวที่ว่า **นอนอยู่เฉยเรียกว่าปัญญา,** หรือ**ออกงามอยู่เฉย ๆ เรียกว่าปัญญา,** แต่ถ้า**เอามาใช้ได้ทันท่วงที่** **ทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น** แล้วเรา**เปลี่ยนชื่อเป็นสติ,** เต็มเข้าไปอีกหน่อยหนึ่งว่า**สัมปชัญญะ** เรียกว่า **สติสัมปชัญญะ.**

ถ้า**มีสติสัมปชัญญะแล้ว** **ไม่ต้องพูดถึงปัญญาก็ได้;** เพราะมัน**หมายคามถึงปัญญาอย่างเต็มที่** รวมอยู่ในคำคำนี้ ว่า**มีสติสัมปชัญญะ** **สามารถที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ** ในลักษณะที่จะ**ไม่เป็นฝ่ายพ่ายแพ้** หรือว่าจะ**เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี** ได้ทันท่วงที่ตาม**ต้องการ.**

ดังนั้นจึงขอชักชวนท่านทั้งหลาย ให้สนใจในสิ่งที่เรียกว่า **สติ, ขาดสติเมื่อไร ก็โง่เมื่อนั้น, ขาดสติเมื่อไรก็ไม่รู้จักกาละ-**เทศะเมื่อนั้น, ขาดสติเมื่อไร มันก็ยินดีในร้ายไปตามสิ่งที่เข้า กระทบเมื่อนั้น. รวมความว่า **ขาดสติเมื่อไร มันก็ทำสิ่งที่ไม่**ควรทำเมื่อนั้น, **แล้วก็จะทำแต่ในทางที่เป็นความทุกข์อย่าง-**เดียว, ไม่สามารถเปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็นความไม่ทุกข์ได้.



เรื่องนี้สำคัญมาก เปลี่ยนสิ่งหนึ่งให้กลายเป็นสิ่งซึ่งตรง-กันข้ามไปนี้ แทบจะไม่มีใครเชื่อ เพราะว่าคนนี้ไม่รู้จักสิ่งนั้นๆ ดินนั่นเอง. **คนไม่รู้จักความทุกข์ จึงได้เป็นทุกข์** จึงได้นั่งร้องไห้อยู่.

ถ้าคนมันฉลาดพอ **คือรู้จักความทุกข์** มันก็สามารถที่จะเตะความทุกข์นั้นกระเด็นออกไปได้ หรือถ้าจะเอาไว้ ก็ **เปลี่ยนมันให้กลายเป็นอย่างอื่นไป** คือไม่ใช่ความทุกข์ ให้มันกลายเป็นวิชาความรู้, ให้มันเป็นวิชาความรู้ หรือความฉลาด หรือความเข้มแข็ง หรือความสามารถ หรืออะไรก็สุดแท้.



ศึกษาพระสูตรพระวินัยจะเข้าใจคำสอน.

แต่ว่าสติปัญญานั้นจะทำได้อย่างไร? นี่แหละความสำคัญที่เร้นลับอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงประทานสิ่งสิ่งหนึ่งให้สำหรับจะไม่มีความทุกข์; ทั้งที่ว่าสังขารร่างกายนี้มันเป็นทุกข์ ก็จะทำให้มันไม่เป็นทุกข์ หรือไม่ปรากฏเป็นทุกข์, หรือว่าโลกทั้งโลกมันจะลุกเป็นไฟเราก็ไม่มีความทุกข์.

คนที่ไม่รู้จักพระพุทธเจ้า ไม่รู้จักกรรมของพระพุทธเจ้า ก็คงจะไม่เชื่อ, ยังแถมจะเป็นผู้ที่อยู่ในบัญญัติ หรือในผ้าเหลือง เป็นพระเป็นเณรอยู่ด้วยซ้ำไป กำลังไม่เชื่อพระพุทธเจ้า; เพราะ

ไม่มีความรู้ ไม่มีความเข้าใจ ในคำสั่งสอนของพระองค์ทั้งที่มีมาบวชเป็นพระเป็นเณรแล้ว ก็ยังไม่รู้และไม่เชื่อ. มันก็มีลามปามไปถึงกับว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้พูดอย่างนี้ **ใครจะเอามาพูดให้ฟังก็ไม่เชื่อ.** การที่จะใช้หลักตัดสิน เช่นหลักมหาปเทศ เป็นต้น มาเป็นหลักสำหรับตัดสิน ก็ทำไม่ได้, เพราะมันไม่รู้อะไรเสียเลย.

การที่จะใช้หลักมหาปเทศ หรือกาลามสูตร เป็นต้น มาเป็นเครื่องตัดสินว่าคำพูดนี้เป็นคำพูดของพระพุทธเจ้าจริงหรือไม่ นั้น มันต้องมีเดิมพัน หรือมีทุนรอนอะไรอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน, คือว่าเคยได้ยินได้ฟัง ได้เรียนได้คิดนึกศึกษาได้ผ่านมาแล้ว พอสมควร ว่าหลักเกณฑ์ของพระพุทธเจ้านั้น เป็นอย่างไร; เพราะพระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า **เมื่อเกิดความสงสัยในข้อใดขึ้น ให้เอาปัญหานั้นมาหยั่งดูในสูตรมาสอบสวนกับวินัย; ถ้าเราไม่รู้เรื่องสูตร ไม่รู้เรื่องวินัยเสียเลย, จะเอาปัญหานั้น ๆ มาหยั่งดู หรือมาสอบสวนดู ในสูตร ในวินัย ได้อย่างไรกัน.**

นั่นแหละ คือข้อที่ว่า เราจะต้องไม่ประมาทไปเสียตั้งแต่เบื้องต้น พยายามศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจ ว่าวินัยเป็นอย่างไร สูตรตะเป็นอย่างไร. พอเกิดปัญหาอะไรขึ้นมาก็สามารถเอามาเทียบดูได้ ว่าอย่างไรจะเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า, อย่างไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อย่างนี้เป็นต้น. เช่น

เมื่อได้ยินคำว่า **ผู้มีปัญญาสามารถที่จะแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์ จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ต้องอาศัยหลักอันนี้.**

ที่นี้มันก็จะ**มีปัญหา**ในข้อที่ว่า **ไม่รู้ว่าจะเอาสูตรข้อไหน หรือวินัยข้อไหน** มาเป็นหลักสำหรับจะเทียบจะเคียง หรือจะหยั่ง หรือจะสอบ เพราะมันมีอยู่มากด้วยกัน; แล้วหลักเกณฑ์ข้อหนึ่ง ๆ นั้น มันยังมีความหมายซับซ้อนหลายชั้น ถือเอาแต่ตามตัวหนังสือ มันก็ไปอย่างหนึ่ง, ถือให้ถูกต้องตามความหมาย มันก็เป็นไปอย่างหนึ่ง.

เช่นว่า จะถือนำตามตัวหนังสือว่า **สังฆาทิปปวณฺเณ** **ทุกฺข** แล้วก็ถือนำเสียเลยว่า มันไม่มีทางที่จะแก้ไขได้ หรือว่าเราไม่มีวิถีทาง ที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังฆาตินั้นในลักษณะที่เราไม่ต้องเป็นทุกข์.

นี่มันคนละตอน คนละชั้น คนละชั้นอยู่ จะต้องระวังให้ดี; **เมื่อสังฆาทิปปวณฺเณ** **ทุกฺข** เราก็มิวิธี ที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังฆาตินั้น **โดยที่เราไม่ต้องเป็นทุกข์.** สังฆาทิปปวณฺเณจะเป็นทุกข์ เป็นอะไรไป ก็ตามใจมัน, เราไม่เป็นทุกข์ก็แล้วกัน. เพราะว่า**เรามีวิธีที่ประเสริฐที่สุด** ที่**พระพุทธเจ้าท่านแนะให้** ว่าเราจะไม่มีความทุกข์; แม้จะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่มันเป็นที่ตั้งของความทุกข์, หรือเป็นความทุกข์อยู่ในตัวมันเอง. เดียวนี้ไม่ทันอะไร เห็นใครร้องไห้ ก็พลอยร้องให้กับเขาด้วย. นี่มันมีความเคยชินไปแต่ในทาง

อย่างนี้; จะเอาสติสัมปชัญญะที่โหนมา สำหรับต่อต้าน หรือว่า
ป้องกันไม่ให้ตนต้องเป็นทุกข์.

เพราะฉะนั้น**ทางที่ดีที่สุด** ก็ไม่มีอะไรดีไปกว่าจะพยายาม
ศึกษา คือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น ให้มันเห็นจริงเห็นจัง
กันเสียที; ว่าถ้าทำอย่างนี้ ทำอย่างโน้นทำอย่างนี้ **อย่างไหน**
มันจะดีกว่า มันจะไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมา, **เป็นผู้กล้าเผชิญกัน**
เข้ากับสิ่งที่ เป็นทุกข์ ถือเอาเป็นบทเรียนสำหรับที่จะเปลี่ยนให้
เป็นสิ่งที่ไม่มี ความทุกข์สำหรับเรา.

นี้เรียกว่า **ถือเอาความหมายของคำสั่งสอนของพระ-**
พุทธเจ้าอย่างถูกต้อง ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า**ถ้า**
ยึดมั่นถือมั่นก็เป็นทุกข์, ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นมันก็ไม่มีความ
จะเป็นทุกข์; สำคัญอยู่ที่ว่า มันจะมีสติสัมปชัญญะพอ รู้สีกตัว
พอในการที่จะไม่ไปยึดมั่นถือมั่นหรือไม่. **ถ้าในครั้งนี่พลาด-**
พลั้งไป ก็อย่าได้เสียใจ; **เอาความเสียหาย หรือความทุกข์ที่**
มันเกิดขึ้นนั้นแหละ มาศึกษาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ **สำ-**
หรับจะไม่พลั้งพลาดอีกต่อไป เลยเป็นอันได้กำไรใหญ่หลวง.

ใจความสำคัญมีอยู่สั้น ๆ ว่า **มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด**
ก็ต้องเป็นทุกข์เพราะเหตุนั้น. เดียวนี้เรามันต้องมีนั่นมีนี่,
จะต้องเกี่ยวข้องกับกับสิ่งนั้นสิ่งนี้คนนั้นคนนี้ **ทำอย่างไรจึงจะ**
ไม่เผลอไปยึดมั่นถือมั่นเข้า มีเท่านั้นเอง.

ความทุกข์ช่วยให้เกิดศรัทธา.

วิธีที่จะศึกษาที่ดี ก็ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่า การย้อนระลึกไปถึงสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่หนหลังที่ได้เกิดขึ้นมาแล้ว

นั่นแหละมันจะสอนได้ดีกว่า ที่จะมานั่งฟังเทศน์อยู่ที่นี่ ซึ่งก็พูดเพื่อ ๆ ไปอย่างนั่นเอง, มันจะเข้าไปถึงจิตใจ หรือแสดงความจริงอะไรไม่ได้มากนัก. ได้ยินได้ฟังแล้วก็เอาไปคิดไปพิจารณา เข้ากับสิ่งที่เราได้ผ่านมาแล้วแต่หนหลัง ซึ่งเป็นความผิดก็มี ความถูกก็มี ความทุกข์ก็มี, ความสุขก็มี, เพื่อจะให้รู้จักความสุขและความทุกข์นั้น ๆ ว่ามันเป็นอย่างไร, มาจากอะไร, มันเพื่ออะไร, จะแก้ไขได้โดยวิธีใด, จะใช้มันเป็นประโยชน์แทนที่จะเป็นโทษ ได้อย่างไร.

ในพระบาลีสสูตรหนึ่ง มีข้อความว่า **ศรัทธาตั้งอาศัยอยู่บนความทุกข์**; ถ้าเรามีความทุกข์ เราจะมีศรัทธาเชื่อในสิ่งที่**จะดับทุกข์**, รวมทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือวิธีการอะไรต่าง ๆ; แต่รวมความแล้ว มันก็อยู่ที่**พระธรรม**คำเดียวเท่านั้น. **พระพุทธเจ้า**ก็อยู่ในคำว่า**พระธรรม**, **พระธรรม**ก็อยู่ในคำว่า**พระธรรม**, **พระสงฆ์**ก็อยู่ในคำว่า**พระธรรม**, อะไรอื่นอีกมาก ก็รวมอยู่ในคำคำเดียวว่า**พระธรรม**.

ถ้าเรามีความทุกข์ เราจะศรัทธาในพระธรรม; ถ้าไม่มี
ความทุกข์เราจะบ้าไปในทางอื่น, จะบ้าบอเหลิงเจิ้งเตลิดเปิด-
เปิงไปในทางอื่น, ไม่มีศรัทธาในพระธรรม. เดียวนี้**ความทุกข์**
นั้นแหละ มันทำให้**จำเป็นที่จะต้องค้นหาที่พึ่งที่ด้านทาน**
มันจึงหันมาหาพระธรรม, แล้วก็มีศรัทธาในพระธรรม สำหรับ
ที่จะปฏิบัติสืบต่อไป เพื่อต่อต้านกับความทุกข์นั้น; ฉะนั้นใน
ความทุกข์นั้น มันมีอะไรดีพิเศษอยู่อย่างนี้.

คนโบราณบางพวกเขาพูดว่า **ในหัวคางคก มีเพชรพลอย**
ที่แสนจะวิเศษประเสริฐสุดอยู่ในนั้น. คนเขาเกลียดคางคก
พูดว่ามีเพชรพลอยอยู่ในหัวคางคก ก็ไม่อยากจะเชื่อ; แม้จะ
เชื่อก็ไม่อยากจะไปควักเอามา เพราะว่ามันเกลียดคางคก.

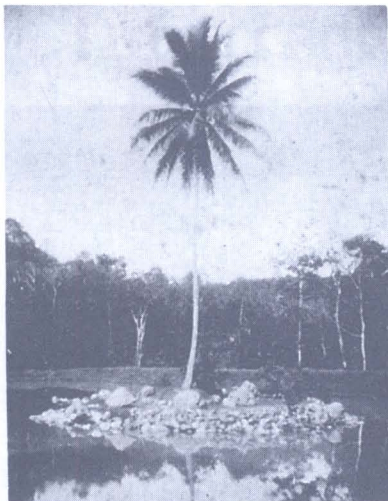
ความทุกข์นี้มันเหมือนกับ**คางคก**, ในหัวคางคกนั้นมี
เพชรพลอย. ถ้าเราเก่งจริง ฉลาดจริง เราก็ควักเพชรพลอย
ออกมาจากหัวคางคก คือตัวความทุกข์นั้นได้. พูดให้ตรงกว่านี้
ก็หมายความว่า **เราจะควักพระนิพพานออกมาได้จากความ**
ทุกข์หรือคางคก ที่แสนที่จะน่าเกลียดนั่นเอง.

ความหมายอันนี้ก็ยังคงเดิมอยู่ว่า แสวงหาความสุขได้จาก
สิ่งที่เป็นทุกข์ **ความทุกข์อยู่ที่ไหน ต้องหาความดับทุกข์ที่นั่น,**
ไปหาที่อื่นไม่มีวันจะพบ; มันทุกข์อยู่ที่ตรงไหน ก็ต้องหาความ
ดับทุกข์ที่ตรงนั้น; **เมื่อดับทุกข์ออกไป มันก็เป็นนิพพานได้ที่**
ตรงนั้น

วัดนี้ ที่วัดเรานี้ มี**สละมะพร้าวนาฬิกา** สำหรับเป็นเครื่อง
เตือนใจในข้อนี้ : พุดกันแล้วพุดกันอีก คงจะเข้าใจกันเป็น
อย่างตืออยู่แล้ว. ใครไม่เข้าใจก็เป็นคางคกไปก่อนก็แล้วกัน เพราะ
พุดมาหลายครั้งหลายหนแล้ว ว่า**มะพร้าวนาฬิกา กลางทะเล**
ขี้ผึ้ง นั้นมันเป็นอย่างไรรวม ซึ่งมีใจความสำคัญว่า **ความทุกข์อยู่ที่**
ที่ไหน ความดับทุกข์อยู่ที่ตรงนั้น; เพราะฉะนั้นให้หาพระ-
นิพพานให้พบจากท่ามกลางแห่งวิญญูสงสารนั่นเอง.

นี่แหละ คือผู้ที่มีปัญญา สามารถหาพบความสุขได้ในสิ่ง
ที่เป็นความทุกข์. หวังว่าท่านทั้งหลายทุกคน จะได้อธิษฐานจิต
ในการที่ว่าตลอดพรรษานี้จะมีวิธีปฏิบัติในลักษณะที่จะ**เปลี่ยน**
ความทุกข์ให้กลายเป็นความไม่ทุกข์, หรือกลายเป็นความสุข;
แม้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะใหญ่โตหรือเล็กน้อยเท่าไร ก็จะไปเปลี่ยน
ความทุกข์นั้นให้กลายเป็นความสุขได้เสมอไป คืออย่างน้อยก็
ให้กลายเป็นความเฉื่อยฉวยฉลาด ไม่มีความผิดพลาดอีกต่อไปเลย.

แม้ที่สุดแต่ว่า จะเดินตกร่องขาเคล็ดไปมันก็ต้องใช้ให้เป็น
ประโยชน์ สำหรับที่จะเฉื่อยฉวยฉลาด ที่จะไม่เป็นอย่างนั้นต่อไป
อีก หรือ**รู้จักคุณของสติสัมปชัญญะ, รู้จักโทษของความไม่มี**
สติสัมปชัญญะ รู้จักว่าธรรมะเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
กล่าวไว้ดีแล้ว. เมื่อเราปราศจากธรรมะ เราก็ต้องประสบความ



“เอื่อน้องเอย

มะพร้าวนาพีเอร์

ตันเดียวโนเน

กลางทะเลซี้ฝั่ง

ฝนตกไม่ต้อง

ฟ้าร้องไม่ถึง

กลางทะเลซี้ฝั่ง

ถึงได้แต่ผู้พันบุญเอย”

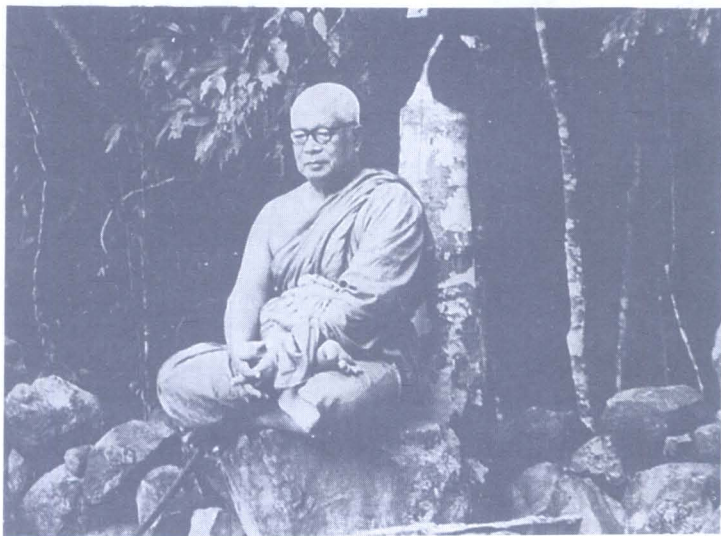
ลำบากยุ่งยาก เป็นทุกข์ทรมาน; เมื่อเราประพาศติธรรมะนั้นนี้ได้ ก็จะสามารถจะเอาชนะความทุกข์ได้.

ถือหลักปฏิบัติในลักษณะอย่างนี้ ก็จะไม่มียอะไรจะมาทำให้มีความทุกข์ได้อีกต่อไป แม้ที่สุดแต่ว่า *ยุ่งมากัด* ก็คงจะมีความฉลาดมากขึ้นกว่าเดิม.

สรุปความว่า ความทุกข์ทั้งหลาย สามารถจะเปลี่ยนให้กลายเป็นความสุขได้ เพราะสติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ประทานให้แก่พุทธบริษัททั้งหลายเพื่อประโยชน์เพื่อความสุกเกื้อกูลแก่พุทธบริษัทนั้นตลอดกาลนาน.

จาก พระธรรมเทศนา ของ พุทธทาสภิกขุ
แสดง ณ สวนโมกขพลาราม ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๑๕

อย่ากล้าแจกความสุข !



ปีนั้นเป็นปีแรก ที่วัฒนธรรมการแจกความสุขปีใหม่ ระบาดเข้าไปในเขตวัด. หลวงพ่อตะโกนส่งความสุขปีใหม่ ให้แก่เณรจ้อยลูกศิษย์กันกุฎิเสียงลั่น ในเช้าตรู่ของวันขึ้นปีใหม่ และได้กล่าวคำ “สวัสดีปีใหม่” แก่คนทุกคนที่แรกพบหน้ากัน ในวันนั้น ทั้งพระทั้งเณร และทายกทายิกาทั่วไปหมด.

เณรจ้อยเข้าไปถามท่านในตอนสายว่าหลวงพ่อมีเรื่องที่ต้องปวดเศียรเวียนเกล้าตลอดทั้งวัน ๆ แล้วหลวงพ่อจะเอาความสุขที่ไหนมาแจกให้แก่พวกเขา ที่พูดนั้นเป็นการกล่าวด้วยใจจริง หรือว่าพูดเล่น ๆ

“ฉันพูดตามธรรมเนียม” หลวงพ่อตอบ

เถรจ้อยเกิดสงสัยขึ้นมาเป็นกำลังว่า **นี่มันธรรมเนียมของพุทธบริษัท หรือธรรมเนียมของใคร?** เราไม่เคยพบในบาลีว่ามีธรรมเนียมอย่างนี้ในครั้งพุทธกาล ทั้งยังขัดต่อหลักของพระพุทธรองค์ที่ว่า **ทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง. เขาต้องทำกรรมตามที่เขาปรารถนาเอาด้วยตนเอง**

สัตว์เช่นอ้ายตูปได้รับความสุขปีใหม่น้อยไปกว่าคน ที่ต้องเสียเงินค่าบัตรส่งความสุขกันปีละมาก ๆ ดั่งนั้นหรือ?

“วัฒนธรรมแจกความสุข” นี้ เหมาะสำหรับพุทธบริษัทหรือเปล่า?

หลวงพ่อบอกว่า **“สัตว์ปีใหม่-เจ้าจ้อย!”** ดั่งนี้ ท่านหมายความว่าอย่างไร?

ถ้าท่านไม่ทำดั่งนั้นแล้ว เราจะมีความสุขน้อยลงไปกว่าปุ๋ยตายายของเราที่ไม่เคยส่งความสุขกันเลยดั่งนั้นหรือ?

ทำไมหลวงพ่ोजึงต้อง**“ทำตามธรรมเนียม”**กับเขาด้วยเล่า? ธรรมเนียมนี้จะนำไปสู่ผลอย่างไรหนอ?

ซักถามข้อไหนเท่าไร ๆ หลวงพ่อบอกก็ตอบได้แต่เพียงว่า **ฉันทำตามธรรมเนียมอยู่นั่นเอง**


หลวงพ่อบอกมีความทุกข์ร้อนกว่าเรามากมายเป็นประจำวัน **ท่านเอาความสุขปีใหม่จากไหนมาแจกกันหนอ?** ถ้าพวกเราจะต้องมีความสุขอย่างของท่านแล้ว เราก็ต้องไปนอนที่โรง-

พยาบาลก่อนท่าน. เพราะเรายังไม่มีคามอดทนมากเท่ากับท่าน คนก็เป็นโรคจิตกันเพิ่มมากขึ้น เท่า ๆ กับที่ได้มีการพิมพ์บัตร ส่งความสุขในโลกเพิ่มมากขึ้น ๆ

เราจะไม่ยอมรับธรรมเนียม “แจกความสุข” นี้เป็นอันขาด เพราะเรายังคงยึดถือธรรมเนียม “เตือนให้นึกถึงความทุกข์” ในวันขึ้นปีใหม่ แล้วร่วมมือกันกำจัดมันให้สูญสิ้นไปโดยเร็ว โดยไม่ต้องมีการส่งบัตรให้สิ้นเปลือง นอกจากการตะโกนบน ธรรมาสน์ เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต่อไปตามเดิม. ถ้า มิฉะนั้นแล้ว **เราจะต้องมีอะไรหลายอย่างที่พ่ายแพ้แก่أيัยตุบ มันโดยไม่ต้องสงสัยเลย.**

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : การเสียเงินค่า “บัตรแจกความสุข” กันปีละมาก ๆ กับการเพียงแต่บอกปาวกันให้ระมัดระวัง ความทุกข์ แล้วกำจัดมันเสียให้ได้จริง ๆ นั้น อย่างไหนจะเป็น การบ้าหลังกว่ากัน?

หลวงพ่อดองลำบากเพราะ**ต้องทำตามธรรมเนียม** ส่วน เณรจ้อยต้องลำบากเพราะ**ไม่อยากจะทำตามธรรมเนียม** สองคนนี้ คนไหนจะน่าสงสารยิ่งกว่ากัน!



อย่ามุ่งหมาย
ความสุขอันประเสริฐอะไร ๆ
ให้มากกว่าความปกติของจิตที่ไม่ยินดียินร้าย
ไม่ขึ้นไม่ลงไปตามอารมณ์ที่กระทบ
เพราะไม่มีสุขอะไรที่ประเสริฐยิ่งไปกว่า
ความปกติของจิตนั้น



ยาระงับสรรพทุกข์

- ❖ ต้น“ไม่รู้-ไม่ชี้” นี้เอาเปลือก
ต้น“ช่างหัวมัน” นั้นเลือก เอาแก่นแข็ง
“อย่างนั้นเอง” เอาแต่ราก ฤทธิ์มันแรง
“ไม่มีกู-ของกู” แสง เอาแต่ใบ
- ❖ “ไม่นำเอา-นำเป็น” เฟินเอาดอก
“ตายก่อนตาย” เลือกออก ลูกใหญ่ ๆ
หกอย่างนี้ อย่างละซั้ง ตั้งเกณฑ์ไว้
“ดับไม่เหลือ” สิ่งสุดท้าย ใช้เมล็ดมัน
- ❖ นักหกซั้ง เท่ากับ ยาทั้งหลาย
เคล้ากันไป เสกคาถา ที่อาถรรพณ์
“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสยา” อัน
เป็นธรรมชั้น หฤทัย ในพุทธนาม
- ❖ จัดลงหม้อ ใส่น้ำ พอต่วมยา
เคี้ยวไฟกล้ำ เหลือได้ หนึ่งในสาม
หนึ่งช้อนชา สามเวลา พยายาม
กินเพื่อความ หมดสรรพโรค เป็นโลกอุดร

พุทธทาสภิกขุ

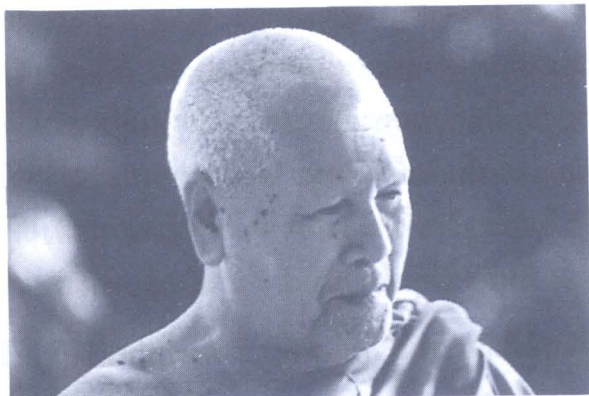


ยามไหนก็ได้

ยามจะได้ ได้ให้เป็น ไม่เป็นทุกซ์
ยามจะเป็น เป็นให้ถูก ตามวิถี
ยามจะตาย ตายให้เป็น เห็นสุดดี
ถ้าอย่างนี้ ไม่มีทุกซ์ ทุกวันเอย

พุทธทาสภิกขุ

มองทุกข์ให้เห็น จึงเป็นสุข



ทุกข์เท่านั้น เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป

๑...เรื่องของ**ความสุข**นั้นเป็นสิ่งที่เราต้องการกันทั้งนั้น ไม่มีใครเลยต้องการความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจ แต่ว่าโดยธรรมชาติสูงของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเห็นว่าในโลกนี้**ไม่มีความสุข** มันมีแต่**ความทุกข์**ทั้งนั้น

“ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์**ไม่มีอะไร**”

พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง**ความทุกข์** สอนเรื่องเหตุให้เกิด**ทุกข์** สอนเรื่อง**ทุกข์**เป็น**เรื่อง**ที่**ดับ**ได้ แล้วก็สอน**วิธี**ว่าจะ**ดับ**ทุกข์**ได้**อย่างไร อันนี้เป็น**สัจจะ** เป็น**ความจริง**ที่มีอยู่ในโลก

ความสุขนั้นหาไม่ มีแต่ความทุกข์ แต่เราก็เรียกว่ามีความสุข
ที่เรียกว่ามีความสุขก็เพราะว่า ทุกข์มันลดน้อยลงไป

สมมติเป็นตัวเลขว่า ทุกข์มัน ๑๐๐ ถ้าวัดลงไปสัก ๕
เราก็เรียกว่าเป็นความสุขแล้ว เป็นความสุขเพียง ๕ เท่านั้นเอง
แต่ว่าอีก ๙๕ นั้นยังเป็นความทุกข์อยู่ หรือถ้าวัดลงไปสัก ๑๐
เราก็ยังมีทุกข์อยู่อีกตั้ง ๙๐ ลดลงไปถึง ๙๕ ก็ยังมีทุกข์อยู่
อีกตั้ง ๕ มันก็ยังมีทุกข์อยู่นั่นเอง มันเป็นอย่างนี้

**โลกนี้มีแต่ความทุกข์ ถ้าทุกข์ลดลงไปหน่อย ก็เรียกว่า
เป็นความสุขเท่านั้นเอง**

แต่ว่าท่านก็ไม่เรียกว่าเป็นความสุขอีกแหละ ท่านเรียกว่า
นั่นคือที่สุดของความทุกข์ ใช้คำบาลีว่า “อันโต ทุกขัสสะ”
แปลว่า นั่นเป็นที่สุดของความทุกข์ คือว่าทุกข์มันจบเพียง
เท่านั้น หมดทุกข์ก็ถึงนิพพาน นิพพานก็คือการดับทุกข์ได้

ตราบใดที่ยังมีชีวิต ถ้าจิตยังไม่ถึงปัญญา เรายังจะ
ต้องมีความทุกข์ที่จะต้องทนต่อไป ทนเรื่อยไป จนกว่าเราจะ
มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริง แล้วเรา
ก็ไม่ต้องทนทุกข์อีกต่อไป จิตของเราไปถึงจุดหมาย คือที่สุด
ของความทุกข์...

www.dhammadownload.com
www.dhammadownload.com

ทุกข์ซ้อนทุกข์

๑...คำว่า “ทุกข์” นี้แปลว่า **ทนได้ยาก** หรือ **น่าเกลียด** เพราะ **มันทนอยู่ไม่ได้** มันเป็นไปตามสภาพอย่างนั้น ต้นไม้ก็เป็นทุกข์ตามสภาพของต้นไม้ สัตว์ก็เป็นทุกข์ตามสภาพของสัตว์ แก้อ้อมันก็เป็นทุกข์ตามสภาพของแก้อ้อ มันเป็นอย่างนั้น **แต่ว่าคนเรามีจิตที่จะยึดจะถืออะไรได้** เลยเข้าไปจับไปถือเอาไว้ **เพิ่มทุกข์ขึ้นมาอีกทีหนึ่ง** เพราะสิ่งนั้นมันไม่เหมือนใจเรา มันไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ

เราไม่ต้องการให้แก่-มันก็แก่ ไม่ต้องการให้เจ็บ-มันก็เจ็บ ไม่ให้ตาย-มันก็ตาย ไม่ให้หาย-มันก็หาย อยากให้มันอยู่อย่างนั้น อยู่อย่างนี้ อยู่ๆ มันก็เสียไป มันก็แตกไป หายไป

นี่เกิดความทุกข์ เพราะเราไปคิดว่าสิ่งนั้นเป็นของเรา ของกูนะ เกิด**ตัวกู-ของกู**ขึ้นมา ก็เลยเป็น**ทุกข์ซ้อนทุกข์**ขึ้นมา เดิมมันก็เป็นทุกข์อยู่ตามสภาพอย่างหนึ่งแล้ว ไปยึดถือเข้าอีก เป็นสองทุกข์-สามทุกข์-สี่ทุกข์...ทุกข์เรื่อยไปไม่จบสิ้น.....

ไม่มีอะไรได้ตั้งใจเหมือนม้ากาบกล้วย

๑...แดดออกก็เป็นทุกข์ เป็นทุกข์ไปกับแดด ฝนตก อ้าว... ก็เป็นทุกข์อีกละ เวลาแดดออกก็บ่นว่า “ร้อน” พอฝนตกก็ว่า “อ๊ะ!..ทำไมตกมากหนักหนา เปียกแฉะไปหมดแล้ว”

มนุษย์นี้...เอาใจยาก ประเดี้ยวยังงั้น ประเดี้ยวยังงี้ ร้อน
ไปก็ไม่ดี เย็นไปก็ไม่ดี หนาวไปก็ไม่ดี ช้ำวเปี้ยกไปก็ไม่ดี
ช้ำวสวยไปก็ไม่ดี ไม่มีอะไรดีสักอย่าง

กับข้าวก็ “เอ๊ะ!..เค็มไป” ถ้าไม่เค็มก็ “เอ๊ะ!..ทำไมไม่ใส่
เกลือ” พอเขาใส่เกลือมากก็ “เอ๊ย!..ใส่เกลือเท่าไร” นิดหน่อย
“เออ!..นั่นแหละถึงไม่เค็ม” ถ้าเขาบอกว่าใส่มากแล้ว “เออ...
นั่นถึงเค็มไป” อ้าว!..ไม่ได้ตั้งใจสักอย่างเดียว.....

๑...ท่านเจ้าคุณอุบลลี ท่านเทศน์ดี ว่าอะไร ๆ ในโลกนี้ไม่ได้ตั้งใจ
มีได้ตั้งใจอยู่อย่างเดียวคือมักากบกล้วย

พวกเราอยู่ในกรุงอาจจะไม่รู้จักมักากบกล้วย กาบกล้วย
หรือกาบหมากก็ใช้ได้ ทางกล้วยนะ เอามาตัดใบออกเสีย
มันมีก้านแข็ง ๆ หักหัวหน่อย หักให้เป็นหัวม้า ใส่เข้าหว่างขา
แล้วก็ดื่อกแด็ก ๆ **วิ่งได้ตั้งใจ เลี้ยวซ้ายก็ได้ เลี้ยวขวา也得
หยุด!..ก็ได้** ท่านพูดขำดีว่า “มันได้ตั้งใจอย่างเดียว คือมักากบ
กล้วยนั่นเอง นอกนั้นมันไม่ได้ตั้งใจ

เราจะไปบังคับอะไรให้เหมือนใจเราไม่ได้ แต่ต้องมี
ปัญญา มองสิ่งนั้นให้รู้ว่าธรรมชาติมันเป็นอย่างไร ให้รู้ให้
เห็นตามธรรมชาติธรรมดาที่มันเป็นอยู่จริง ๆ ใจเราก็จะไม่
เป็นทุกข์.....

“วันนี้เจ้าอยู่กับฉัน พรุ่งนี้มันไม่แน่”

๑...“ผู้ไม่รู้” คือไม่เข้าใจหลักแห่งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เมื่อไม่เข้าใจความจริง เวลาสิ่งนั้นมันเกิดขึ้น ก็เป็นทุกข์ ไม่สบายอกไม่สบายใจ เพราะไม่รู้ว่ามันเป็นเรื่องเช่นนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น เช่นเรื่อง ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เรามีวัสดุมีสิ่งของอะไร เราก็พออกพอใจในสิ่งนั้น เวลาสิ่งนั้นสูญไปหายไป เราก็มีความทุกข์ไม่สบายใจ มองไปที่ที่มีมันเคยมี มันไม่มี เราก็ไม่สบายใจ

ความจริง “ความไม่มี” มันเป็นของเดิม “ความมี” นะมันมาทีหลัง เราไม่ได้นึกว่า “ความไม่มี” มันของเดิม แต่ไปนึกถึง “ความมี” อยู่ตลอดเวลา

สมมติว่าในบ้านเรา เมื่อก่อนมันไม่มีอะไร แล้วเราก็ไปซื้อหามาใส่ ให้มันรกบ้าน เอาโต๊ะตัวนั้นมาวางตรงนั้น ใอนั้น มาวางตรงนี้...วางให้เต็มไปหมดเลย มีของอะไรเป็นเครื่องประดับประดับตามสมัยนิยม ชาวบ้านเขานิยมอะไร ก็เอามาประดับประดับไว้ เอามาอวดไว้ในบ้าน

ตื่นเช้าขึ้นก็มองไป เออ...ยังอยู่ มองใอนั้นก็ยังอยู่ มองใอนี้ก็ยังอยู่ สบายใจ ดูแล้วมันสบายใจ แต่ไม่ได้คิดว่า วันหนึ่งมันอาจจะเคลื่อนที่ไปก็ได้ เพราะมีคนประเภทหนึ่ง

ที่มีฤทธิ์มีเดช มาเคลื่อนที่ไป กลางค่างกลางคีนเราเปลอ ๆ
มันก็มาเคลื่อนเอาไปเสีย อาจจะมีถึงวันนั้นเข้าสักวันหนึ่งก็ได้

เมื่อเราไม่ได้คิดไว้ล่วงหน้าว่ามันจะเป็นอย่างนั้น พอมัน
เป็นขึ้นจริง ๆ ดิ้นเข้าขึ้นใจหาย หายใจเกือบไม่ออก นี่เพราะ
ไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน พอเห็นแล้วมือตบอก **โอ้! ตายแล้ว
ตายแล้ว!! ตายแล้ว! ดูตรงนั้น มันเอาหมด หายไปหมด
แล้ว**” ไม่ได้คิดไว้ก่อน เรียกว่า **ไม่รู้ ไม่รู้ว่ามันจะจากไป**

ความจริงเขียนติดไว้ที่ของบ้างก็ได้ **“วันนี้เจ้าอยู่กับฉัน
พรุ่งนี้มันไม่แน่”** เขียนติดไว้ที่แจกันสวย ๆ ที่ตู้ ที่วิทยุ
ที่โทรทัศน์ อะไรต่าง ๆ เขียนตัวพออ่านได้ มองเห็นแต่ไกล

“วันนี้เจ้าอยู่กับฉัน พรุ่งนี้มันไม่แน่”

เขียนไว้อย่างนั้น ทีนี้ถ้าวันไหนมันเกิดหายไป ใครมายกไป
เราก็พูดว่า เหมือนที่นึกไว้ไม่ผิด หรือพูดว่า **“กูว่าแล้ว ว่ามัน
จะหายสักวันหนึ่ง แล้วมันก็หายจริง ๆ”** อย่างนี้แล้วก็สบายใจ
เรียกว่ายิ้มออกทันที ยิ้มออกเพราะอะไร เพราะเรารู้ **เรา
เตรียมตัวไว้ต้อนรับสถานการณ์ ว่ามันจะต้องหายสักวันหนึ่ง**
เรานึกไว้อย่างนั้น ถ้านึกไว้อย่างนั้นแล้วก็สบายใจ.....

“มันเป็นเช่นนั้นเอง”

๑...ชาวพุทธเราควรจะอยู่ด้วยความไม่เป็นทุกข์ในอะไร ๆ ที่เกิดขึ้น ให้ทำใจให้เป็นสุขอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้น ผ่นจะตก ฟ้าจะร้อง หรือว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา เราก็จะไม่เป็นทุกข์ในเรื่องนั้น เราจะใช้สติปัญญา เป็นเครื่องพิจารณา แล้วรู้จักปลง รู้จักวางในสิ่งนั้น ๆ ไม่เข้าไปยึดถือด้วยความเียง ด้วยความเขลา

เพราะถ้าเราเข้าไปยึดไปถือด้วยความเียงความเขลา เราก็เป็นทุกข์ มันไม่ได้ประโยชน์อะไรแม้แต่น้อยที่นั่นเป็นทุกข์ แต่เป็นการลงโทษตัวเอง ลงโทษสุขภาพจิต สุขภาพกาย ทำให้จิตเสื่อม ทำให้ร่างกายทรุดโทรม แก่เร็ว แล้วก็ตายเร็วด้วย เพราะว่ามีทุกข์มาก มีความกั๊กใจมาก ตัดทอนสุขภาพทั้งกายทั้งใจ ไม่เป็นเรื่องดีแม้แต่น้อย

ความทุกข์เป็นเหมือนน้ำร้อน เราคิดให้มันเป็นทุกข์ ก็เหมือนเอาน้ำร้อนมาราดตัว ตั้งแต่หัวถึงตีน ถลอกปอกเปิกเป็นคนดำ ๆ ต่าง ๆ ไป มันจะได้เรื่องอะไร เราไม่ควรจะคิดเช่นนั้น

เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้าให้พยายามคิดว่า “ดีแล้ว”... “พอแล้ว”... หรือ “เท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว” อย่างนี้ใจก็สบาย

เช่น คนทำมาค้าขาย เป็นนักธุรกิจ ทำกิจการต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา บางคราวมันก็ได้กำไร บางคราวก็ขาดทุน บางคราวก็พอเสมอตัว ถ้าหากว่าจิตใจของเราตื่นเต็น้อยอยู่กับสิ่งเหล่านั้น **พอได้ก็ดีใจ เกิดใจฟูขึ้น พอไม่ได้ก็แพบลงไป** ขึ้นแล้วก็ลง ขึ้นแล้วก็ลงอยู่อย่างนี้ เหมือนกับ**วานรมันเดินอยู่ในกรงของมัน ดั้นรนอยู่ แต่ออกมาไม่ได้** มันเป็นสุขที่ตรงไหนในการที่จิตใจของเราเป็นอย่างนั้น ไม่เป็นความสุขอะไรเลย

เราจึงควรจะทำความพอใจในสิ่งที่มันเกิดขึ้น นี้กว่า
“ธรรมดา...มันเป็นเช่นนั้นเอง”

คำนี้สำคัญมาก เรียกว่าเป็นคาถาพิเศษสำหรับเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือคำว่า **“ตถาตา”** แปลว่า **“มันเป็นเช่นนั้นเอง”**

อะไร ๆ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราจะไปบังคับมันก็ไม่ได้ จะไปฝืนมันก็ไม่ได้ มันไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา เราจึงควรจะคิดว่า **“เออ! ธรรมดามันเป็นอย่างนี้”** เรายึดอย่างนี้ก็พอปลง พอวาง สภาพจิตก็พอจะรู้เท่ารู้ทันในสิ่งนั้น ๆ ความทุกข์ก็จะเบาไป คือไม่หนักอึ้ง เพราะเรารู้จักวาง รู้จักพักผ่อนทางใจ ใจก็สบาย.....

ธรรมานุภาพธรรมคุณ. พิมพ์ครั้งที่ ๑

ในว. ๒๕๒๕. ๒๗ มีนาคม ๒๕๒๖



- ❖ ถ้าจะอยู่ ในโลกนี้ อย่างมีสุข
อย่าประยุคต์ สิ่งทั้งผอง เป็น“ของฉัน”
มันจะสุข ผากระบาล ทำนทั้งวัน
ต้องปล่อยมัน เป็นของมัน อย่าผันมา
- ❖ เป็น“ของกู” ในอำนาจ แห่ง“ตัวกู”
มันจะดู รุนวาย คล้ายคนบ้า
อย่างน้อยก็ เป็นนกเขา เข้าตำรา
มันคิดว่า “กู-ของกู” อยู่รำไป
- ❖ จะหามา มีไว้ ใช้หรือกิน
ตามระบิล อย่างอ้อมหน้า ก็ทำได้
โดยไม่ต้อง มันหมาย ให้อะไรๆ
ผูกยึดไว้ ว่า“ตัวกู” หรือ“ของกู” ๑





นรกที่แท้จริง คือความรู้สึกอดทนระอาใจตัวเอง
จนยกมือไหว้ตัวเองไม่ลง
ตรงกันข้ามจากสวรรค์ คือความรู้สึกพอใจตัวเอง
จนยกมือไหว้ตัวเองได้อย่างชื่นใจ
ที่นี่และเดี๋ยวนี้

พุทธทาสภิกขุ



❖ ทำดี ดีแล้ว เป็นพร
ขอพร กะใคร ให้กวน

❖ พรที่ ให้กัน ผันผวน
อวลไป อวลมา อย่าหลง

❖ พรทำ ดีเอง มั่นคง
ชื่อตรง ต่อผู้ รู้ทำ

❖ อยากรอย ด้วยพร เพียรบำ-
ให้ถูก ให้พอ ต่อตน

❖ ทุกคน เกิดมา เป็นคน
เป็นผล แห่งกรรม ทำเอง

❖ ถือธรรม เชื้อกรรม ยำเยง
ทำแต่ กรรมดี ทวีพร ฯ

ไม่ต้อง อ่อนวอน

เป็นเหมือน ลมหวน

วันคืน ยืนยง

เพ็ญบุญ กุศลนำ

ชั่วดี มีจน

บาปชั่ว กลัวเกรง

ยอดแห่งความสุข

พุทธทาสภิกขุ



สิ่งที่เรียกว่า “ความสุข” ย่อมมีแปลก ๆ กันเป็นชั้น ๆ เช่นเดียวกับคำว่า “อาหาร” อาหารของคนชั้นต่ำ-กลาง-สูง หรือคนต่างชาติ ต่างมุมโลกย่อมแปลกกัน แต่ก็เรียกว่าอาหารด้วยกัน. นี่ฉันใด คำว่า “สุข” ก็ฉันนั้น; ย่อมแตกต่างกันตามความเหลื่อมล้ำต่ำสูงของความรู้สึกภายในใจเป็นคน ๆ หรือชั้น ๆ ไป :

๑. สุขของปุถุชนเลว ๆ ๒. สุขของกัลยาณปุถุชน และ ๓. สุขของพระอริยเจ้า หรือคนผู้มีความรู้สึกสูงสุดด้วยปัญญา.

เมื่อถือตามหลักนี้ ถ้าเราจะก่อพระเจดีย์แห่งความสุข เราจะได้ความไม่เบียดเบียนกันและกันเป็นฐานรากพระเจดีย์, ความไม่กำหนดหรือไม่เป็นทาสอยู่โดยน้ำใจ ในสิ่งอันยั่วยวนซึ่งมีอยู่ในโลกตามธรรมดาโลก นี่เป็นองค์พระเจดีย์, และได้ความไม่มีความสำคัญว่า เราเป็นตัวเป็นตน นี่เป็นยอดพระเจดีย์

ก. สุขที่เป็นรากฐาน

ความไม่เบียดเบียนกันและกัน คือความไม่เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น. เหตุย่อมทำให้เกิดผล. การเบียดเบียนท่าน เป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนตอบ, และกลายเป็นการเบียดเบียนกันไปมา จนกลายเป็นคนที่ต้องระแวงภัยหวาดหวั่นอยู่เสมอ แม้แต่นอนหลับก็ไม่วายฝันไปในทำนองชั่วร้าย การเบียดเบียนท่านจึงคือการเบียดเบียนตนเอง เป็นการเผาตนเอง ทั้งที่บางครั้งวฝ่ายที่ถูกเบียดเบียนยังไม่ว่าใครเบียดเบียนหรือคิดตอบแทน ผู้เบียดเบียนก่อนก็เริ่มเป็นผู้หวาดหวั่นระแวงภัยเสียแล้ว.

การเบียดเบียนตนโดยส่วนเดียว เช่น การดื่มน้ำเมา การทะเลยนามัย เป็นต้น แม้ไม่เนื่องถึงผู้อื่นอย่างไร

ตรงมา ก็มีการเบียดเบียนแผงอยู่อย่างลึลับ. เช่นการเป็นคน
รกโลกเป็นที่ขยะแขงระวางภัยของเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง
เป็นการทำให้บุตรภรรยาหรือวงศ์ตระกูล ค่อย ๆ กลายเป็น
ตระกูลที่ไร้ค่า ไร้สุข. จึงเป็นอันว่าเราต้องรับรองว่า **พระ-**
พุทธภษิตที่ตรัสว่า ความมธยัสถ์ สำรวมระวังเป็นอย่งดี ใน
สัตรว์มีชีวิตทั้งหลายนั้น ย่อมหมายถึงความเบียดเบียนอันลึลับ
ข้อนี้ด้วย มิได้หมายเฉพาะแต่การฆ่าฟัน เบียดเบียนกันโดย
ตรง ๆ อย่งเดียว.

ความสุขอันเกิดแต่ความไม่เบียดเบียนกันและกัน คือ
ความที่สมาคมกันได้อย่งเยือกเย็นสนิทสนม มองดูกันด้วย
สายตาอันแสดงความรัก ไม่ต้องเมินหน้าหรือหลบตากันในเมื่อ
สวนทางกัน, เข้ากันได้สนิทเหมือนน้ำกับน้ำมัน, ไม่ต้องเกียด
กันกันอยู่ดูจหน้ามันกับน้ำ, นำให้เกิดความรู้สึกดีจว่าคนทั้งโลก
ล้วนแต่เป็นบิดามารดาญาติพี่น้องของตนเองไปทั้งนั้น. **ไม่ต้อง**
ระวางภัยทั้งหลับและตื่น.

นี่คือ **ความสุขอันเปล็ดออกมาจากการไม่เบียดเบียน**
แผ่ช่านอยู่ทั่วโลก เป็นรากฐานของความสุขซึ่งสูงย่งขึ้นไป.
สันติสุขของโลก เहांที่โลกทั่วไปทั้งหมดต้องการ ก็คือความ
สุขข้อนี้

การที่พระองค์ไม่ทรงยกเอาแก้วแหวนเงินทอง บุตร
ภรรยา บ้านช่องที่สวยงามว่าเป็น **“ความสุขของโลก”** ก็เพราะ

ว่า นั่น เป็นเพียงความเพลิดเพลิน หรือความสะดวกสบายเท่านั้น ยังไม่เป็นตัวความสุขสงบอย่างชัดเจนเหมือนการที่ไม่เบียดเบียนกัน. และเมื่อสิ่งเหล่านี้ จะเป็นความสุขแม้แต่ในวิสัยโลกก็ไม่ได้เสียแล้ว จึงเป็นอันว่า จะเป็นตัวความสุขวิสัยธรรมที่สูงขึ้นไปกว่าไม่ได้เอง.

เมื่อถือเอาผู้มีปัญญาผู้ยิ่งเห็นจริงเป็นหลัก การบัญญัติความสุขชั้นต่ำที่สุด ก็ทำได้เพียงแต่การไม่เบียดเบียนเท่านั้น; จะต่ำลงไปอีก จนถึงเงิน-ทอง-บุตรภรรยาสามีนั้น หาได้ไม่ เพราะไม่ใช่สุขสงบ, เป็นสุขที่เผาผลาญ, หรือเป็นเพียงความเพลิดเพลินของชีวิตเท่านั้น เว้นแต่จะให้ปุถุชนเราตามธรรมดาทั่วไปบัญญัติ. นั่นแหละสิ่งเหล่านั้นจึงจะถูกยกมาเป็นความสุขประเภทหนึ่งด้วย. และนี่เป็นการแสดงให้เห็นอีกครั้งหนึ่งว่า แม้สิ่งที่เรียกว่าสุขด้วยกันแต่ต่างกันเป็นคนละอัน ตามความรู้สึกที่เหลื่อมล้ำต่ำสูงของผู้ฟังเอง.

ข. สุขในชั้นกลาง

เมื่อเขยิบสูงขึ้น มาถึงขั้นนี้ ตัวความสุข ได้แก่ ความกายออกเสียได้ซึ่งการยึดถือเอาด้วยความกำหนัดรัก อันมีอยู่ในสิ่งที่ยั่ววนในโลกนี้, ตลอดถึงสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความรัก ตามธรรมดา.

บรรดาสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ จะเป็นพวกรูปธรรม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือที่เป็นพวกนามธรรม เช่น ยศศักดิ์ สรรเสริญ กิติ ที่เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดรัก นั้น เป็นเหมือนเหยื่ออันหุ้มเบ็ดไว้; ความสุขอันเกิดจากสิ่งนี้ จึงเป็นสุขปลอม ไม่จีรังยั่งยืน, เป็นเพียงความเพลิน หรือ สุขที่เป็นไปกับด้วยเหยื่อ. พระพุทธองค์จึงไม่ทรงยกขึ้นเป็น ความสุข เพราะทรงหมายเฉพาะสุขที่แท้จริงคือไม่มีเหยื่อล่อ ซึ่งอย่างต่ำที่สุดได้แก่ความไม่เบียดเบียนกัน. และข้อนี้ก็ เป็นเครื่องแสดงให้เรายังทราบน้ำใจของท่านผู้เป็นพระอรหันต์ ได้ อย่างดี ว่าท่านเพ่งมองความสุขกันโดยเสียมิเหน.

สิ่งที่น่ารักน่าพอใจทั้งหลาย ที่เรียกกันว่า กามคุณ เป็น เหตุให้เกิดความสุข แต่ต้องอาศัยความกำหนัด ความรัก ความ ยั่วยวน ความพอใจ เข้าช่วย จึงจะเป็นความสุขไปได้. เมื่อมี ความสมหวังแล้วก็เคยชิน เบื่อและแส่หาใหม่สืบไป จึงเป็น ของเผาผลาญอยู่เสมอ, และชั่วขณะเหมือนของยืมผู้อื่นเขามา.

และเมื่อกำลังเฝ้ามหลกรักอยู่ ก็ต้องอุทิศหัวใจตนให้เป็น เหมือนเขียงรองสับเนื้อ ยอมรับทุก ๆ ประการเพื่อบำรุงบำเรอ ของรักจนกว่าจะเบื่อหน่าย, และพร้อมกันนั้น ยังเป็นทาง เกิดขึ้นแห่งความหึงหวง อิจฉาริษยา ซึ่งเป็นเครื่องเผาผลาญอีก เป็นอย่างมาก.

และยิ่งในเมื่อยังไม่ได้ ยังกำลังปรารถนาจ้องมองอยู่ แล้วดูเหมือนว่าภายในใจจริงนั้น มิได้มีมนุษย์ธรรมดาอาศัยอยู่เลย เพราะบรรจุเต็มไปด้วยไฟฟ้า คือทะยานอยากและการคำนึงหาอุปายที่จะให้ได้สมอยากเท่านั้น.

แต่ว่าความรู้สึกทั้งสามอย่างนี้ มักไม่มีใครมองในแง่ร้าย; กลับมองไปในแง่ดี คือเห็นเป็นความสามารถบ้าง, ความอุตสาหะบ้าง, และอะไรต่ออะไรอีก ตามที่นิยมกันในหมู่มชนผู้มีความรู้สึกอยู่ในระดับเดียวกัน, ไม่ว่า แก่ หนุ่ม นักศึกษา หรือมิใช่ นักศึกษา ก็เป็นได้เสมอกัน. และกล่าวกันว่า **เป็นความสุขทั้งที่มันเผาผลาญอยู่นั่นเอง.** ส่วน **พระพุทธรองค์ทรงหมายอาการตรงกันข้าม คือ ความไม่เผาผลาญเพราะกามคุณ เป็นความสุข.**

การมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่กำหนดรักในสิ่งที่น่ารัก เป็นความเยือกเย็น, เป็นชีวิตที่มีญาณทัศนะคือความรู้จักกามคุณอย่างชัดเจนจริงเป็นผู้นำ มิใช่ค้นหาเป็นผู้นำ การรู้จักกามคุณคือรู้ว่ามันเกิดมาจากอะไร, มันเคลือบหุ้มอยู่ด้วยอะไร, จึงชนะใจคนเป็นจำนวนมากได้ มันจะไม่มีพิษสงต่อเมื่อเรารู้จักมันให้ซาบซึ่งอย่างไร, หรือกล่าวสรุปอย่างสั้น ๆ ว่า ความจริงมันคืออะไรกันแน่. เมื่อรู้จักมันดีแล้ว จะทำให้ไม่อยากจนลืมหิว หรืออย่างต่ำที่สุดก็ไม่กลืนลงไปทั้งเบ็ดด้วยอาการสุขเอาอย่างไรความรู้สึก; เพราะฉะนั้น จึงเป็นความสุขที่บริสุทธิ์สะอาด จืด และเย็นอย่างยิ่ง เป็นอิสระอย่างยิ่ง.

ความกำหนัดรัก เป็นบ่อเกิดของความโศก ความกลัว ความระแวง ความอาลัย ความสะดุ้ง ความหึง ฯลฯ เพราะฉะนั้นในนาที่แห่งความรักก็คือนาที่แห่งความชั่วร้าย ที่ออกนามมาแล้วไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง. ในทำนองอันตรงกันข้าม นาที่แห่งความจิตสนิทจากความรัก ก็คือนาที่แห่งความโปร่งโล่ง เยือกเย็นของใจนั่นเอง.

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **การชนะความรักเป็นความสุข, ผู้แพ้ความรักต้องทำงานให้ความรักทั้งหมด** เพราะในขณะนั้น ตนของตนเองไม่มี. ผู้ที่พยายามในความรักจนสำเร็จสมหมาย ก็คือผู้ที่แพ้ความรักตลอดเวลา จนหมดไม่มีอะไรจะแพ้อีก สำหรับความรักเรื่องนั้นรายนั้น.

ชีวิต หรือคนเรา ก็คือลูกบอลหรือลูกกอล์ฟ **ซึ่งมีความอยาก, ความโง่, อุปาทาน เป็นผู้ตีให้กลิ้งไปกลิ้งมาในสนาม กล่าวคือ วัฏฏสงสาร.** จะเป็นสุขหรือสนุกอะไรในการเป็นลูกบอล; แต่ถึงกระนั้นเราก็ไม่รู้สึกเกลียด เพราะเรายังไม่รู้จักรว่ามันกำลังเป็นไปอย่างไรกันนั่นเอง. เรายังคิดปัญหาชีวิตของเราไม่ได้เลยว่า คนเราคืออะไร? เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็ต้องกระโดดออกไปกระดอนมา โลด ๆ เต็น ๆ ไปตามที่เราเ็นก็อยากสนุก เหมือนรับประทานแกง ที่ทั้งอร่อยและเผ็ดยิ่งกว่าเผ็ด, จนกว่าเราจะรู้จักดีว่า **กามคุณหรือสิ่งที่ยั่วยวนความอยากนั้น คืออะไรกันแน่.**

เราลืมตาขึ้นมาในโลกนี้ และพบ “กามคุณ” ในฐานะเป็น สิ่งที่เรารู้จักมันแต่เพียงว่าเป็น “สิ่งที่น่ารักจริง ๆ” เท่านั้น เรา ไม่เห็นและไม่ทราบว่ามันเกิดขึ้นมาอย่างไร, เพื่ออะไร มีอะไร แฝงอยู่ข้างใน, เป็นต้น. จึงติดเบ็ดหมดอติสรภาพ ไม่มีส่วน เหลือแม้แต่นิดเดียว.

พระองค์จึงตรัสว่า “ความอยาก ดึงจูงไปได้รอบ ๆ ซึ่ง คนเรา” หมายความว่า **เราแพ้โดยประการทั้งปวง.** ต่อเมื่อ ชนะสิ่งที่น่ารัก **เป็นอิสระ มีตนเป็นของตน** (มิใช่ตนของความ อยากร) **เมื่อนั้นจึงจะเยือกเย็นไม่เผาผลาญ, ไม่ชอกช้ำ** เหมือน เขียงสับเนื้อ, **และนั่นคือความสุข, ความสุขที่พระพุทธองค์ ทรงหมายถึงในขั้นนี้.**

จอมวิรูปบุรุษที่ชนะคนทั้งโลก แต่อาจมาแพ้ผู้หญิงคนเดียว ก็เพราะตนของตนไม่มี, มีแต่ตนของความอยาก, เพราะฉะนั้น **ตนของความอยากจึงไม่ใช่ตนอันแท้จริง,** ตนของความไม่ อยากรต่างหากเป็นตนอันแท้จริง. เหตุนั้นในหมู่มนุษย์ยังมีตัวตน คือยังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังถือลัทธิมีตัวตน จะต้องยึดถือเอา ตัวตนให้ถูกต้อง จึงจะได้ตัวตนที่เยือกเย็น เป็นที่พึ่งแก่ตนได้.

ข้อที่**พระพุทธองค์ตรัสว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน”** ก็ หมายถึงตัวตนอันแท้จริงนี้, เพราะตัวตนที่เป็นของความ อยากร ย่อมมอบทุกข์ให้ตนโดยส่วนเดียวรำไป. การคายออก เสียซึ่งความกำหนัดรักที่เราเคยมีไว้สำหรับรัก และอยาก จึง

❖ ความเอ๋ย ความสุข

ใครๆ ทุก คน,ชอบเจ้า ฝ้าวิ้งหา

“แกก็สุข, ฉันก็สุข, ทุกเวลา”

แต่ดูหน้า ตาแห้ง ยิ่งแคลงใจ

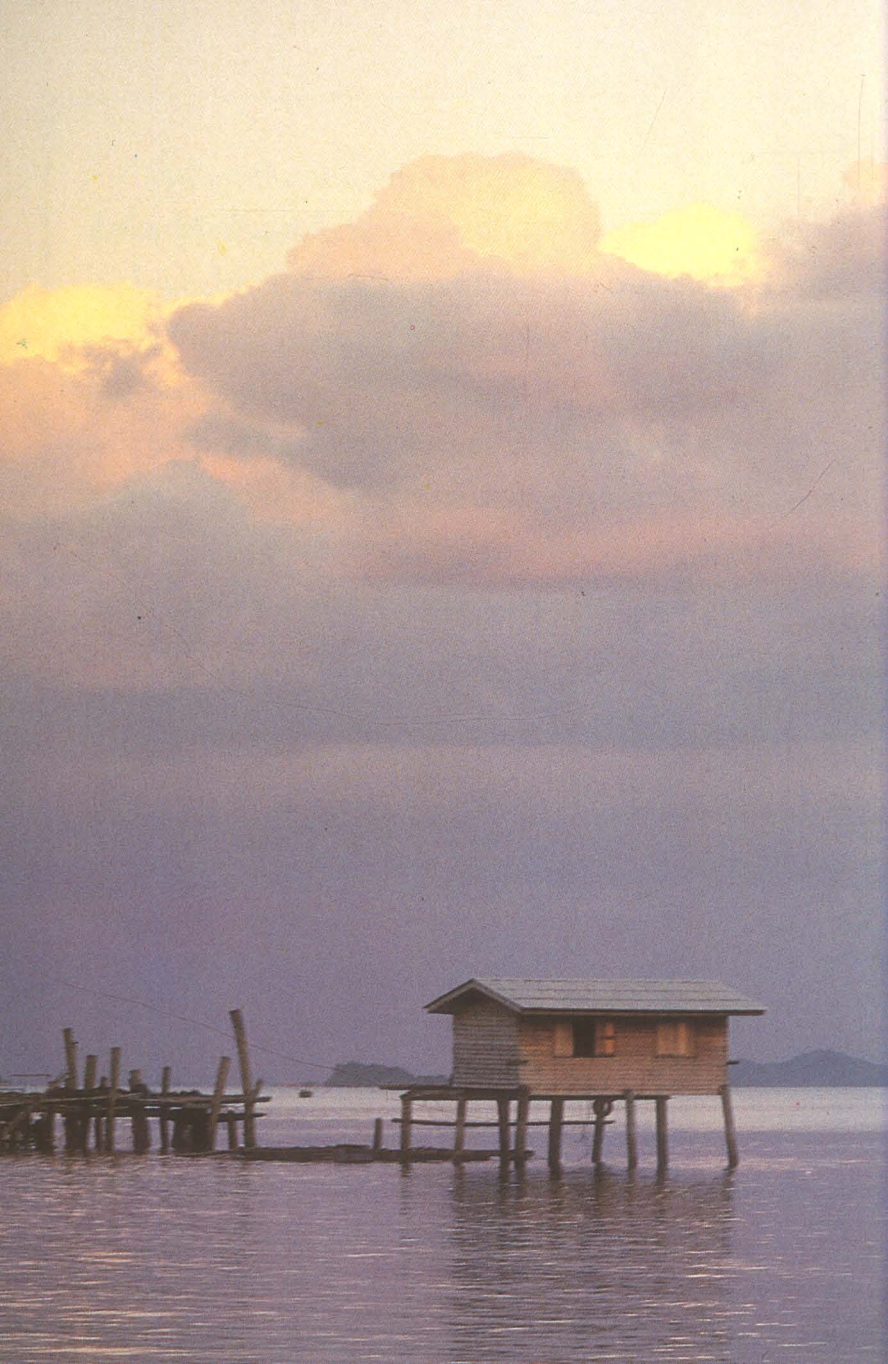
❖ ถ้าเราเผา ตัวตัณหา ก็น่าจะสุข

ถ้ามันเผา เราก็คือ“สุข” หรือเกรียมได้

เข่าว่าสุข สุขเนื้อ อย่าเห่อไป

มันสุขเย็น หรือสุกไหม้ ให้แน่เอ่ย ๑

พุทธทาสภิกขุ



❖ ศีลธรรมเลว คนก็ได้ กลายเป็นผี
หาความดี ไม่ประจักษ์ สักเส้นขน
ศีลธรรมดี ผีก็ได้ กลายเป็นคน
ที่เลิศล้ำ ภูมิใจ ไหว้ตัวเอง

❖ ศีลธรรมต่ำ เปลี่ยนคน จนคล้ายสัตว์
จะกินกัด โกงกัน ชมันเขม็ง
ศีลธรรมสูง คนสติไม่อลเวง
ล้วนยำเกรง กันและกัน ฉันทเพื่อนตาย

❖ ศีลธรรมนี้ ทุกวัน มันตายซาก
คนมีปาก ก็ไม่พล่ำม ศีลธรรมหาย
ศีลธรรมกลับ มาเมื่อไร ทั้งใจกาย
คนจะหาย จากทุกข์ เป็นสุขเอง ฯ

พุทธทาสภิกขุ





❖ ศีลธรรม มีประจำ อยู่คู่โลก
ยิ่งกว่าโชค โฉนด ที่ไผ่ผืน
โชคจะดี หรือร้าย อย่างไรกัน
มันสำคัญ อยู่ที่ มีศีลธรรม ๑

เป็นทางแห่งความสุข, และการคายออกเสียได้ ก็คือ **ความสุขอันเยือกเย็น** อย่างแน่แท้.

เราจะเป็นผู้ชนะความอยากได้ ก็ด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักแห่งพระพุทธโอวาท ซึ่งเป็นอีกเรื่องหนึ่งจากเรื่องนี้, ซึ่งรวมความสั้น ๆ ได้ว่า **ความมีสติระลึกได้ทันทั่วทั้งที่ ก่อนแต่จะพบกันเข้าหรือกำลังพบกันอยู่กับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความอยากนั้น ๆ**, เพื่อเป็นผู้ไม่หลงใหลมีดมนท์ จนจิตบังคับจิตและกายไว้ไม่ได้ ซึ่งเราเรียกกันว่า **บังคับตนไว้ไม่ได้** ถึงกับยอมมอบตนให้ไปเป็นสิทธิ์แก่อารมณ์นั้น.

เมื่ออยู่ในที่เฉพาะหน้าอารมณ์ เราทำบทเรียนแห่งการข่มจิต **วางเฉย กำหนดจิตไว้** โดยประการที่ความรู้จักผิดชอบชั่วดียังคงมีอยู่ในจิต หรือถึงกับความเยือกเย็นยังคงมีอยู่ในจิต.

ในที่ลับหลังอารมณ์ เราจะปลุกมโนคติเป็นอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว **พิจารณามั่นไปโดยละเอียด ในสายแห่งความจริง จนเห็นทะลุเข้าไปถึงความที่มันเป็น “ดอกไม้แห่งผู้ล้างผลาญคุณความดีหรือธรรมชาติฝ่ายสูง”** ซึ่งเป็นเหยื่อล่อดึงเราไปเป็นการพล่าเวลาอันมีค่าของเราให้สิ้นเปลืองไปด้วยความมัวเมาเป็นชาติ ๆ จนเป็นผู้ชนะอารมณ์, หรืออย่างทีกล่าวเป็นบุคคลาธิษฐานว่า **“ทำพญามารเจ้าของดอกไม้ ให้หมดอุบายที่จะล่อลวง จนต้องนั่งกอดเข่า.”** ดังนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ก้าวล่วงเสีย

ซึ่งอารมณ์ และนั่นคือความสุขที่แท้จริงขั้นหนึ่ง. แต่จะเป็นที่แจ่มแจ้ง และที่ปรารถนาของคนทั่วไปได้หรือไม่ นั่น ได้แสดงผลไว้ข้างต้นแล้ว.

ดังกล่าวนี้อาจแล้วนี้ คงชวนให้เกิด **ปัญหา** ว่า ถ้าปราศจาก **ความรักและความอยากเสียแล้ว** **เราจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร?**
คำตอบ คือ ก่อนนี้ ชีวิตเราถูกความอยากขึ้นนั่งบัลลังก์เป็นนายกหรือผู้บัญชาการ. เราทำทุกอย่างด้วยความอยากบังคับ, หรือมิฉะนั้นก็คลุกเคล้าไปด้วยความอยาก. แต่เดี๋ยวนี้เราจะ **ให้ความรู้สึกชนิดที่ดีงาม** เช่น **ความรู้จักหน้าที่ของชีวิต** **ความรู้จักหน้าที่ธรรมชาติ** **ความกตัญญูทุกเวที** **ความเมตตากรุณา** **ความเคารพตนเอง** และประชาชนเหล่านี้เป็นต้น **เป็นผู้นั่งบัลลังก์แห่งชีวิตประจำวัน**ของเรา : ในขณะที่ทำงานอาชีพหรือหน้าที่ก็ดี ในเวลาบริโภคผลของงาน หรือเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เล่นสนุกก็ดี, โดยเรา **ปราบปรามตัวความทะเยอทะยาน**อยากเหวี่ยงลงมาเสียจากบัลลังก์ตำแหน่งผู้บงการในใจเรา.

เราจะเห็นได้ง่ายในระหว่างคนสองคน **คนหนึ่งกินอาหารด้วยความอยาก** หมายถึงอยากในรส หรือรสดีटना, ไม่ใช่ความหิวตามธรรมชาติ. ต้องมีพิธีประดักประเดิด ใส่เน้นเต็มนี้, ทำอย่างนั้นอย่างนี้ มีมารยาสาไถยในการกิน, คนครัวหรือบุตรภรรยาถูกตำว่าแตกต้น.

อีกคนหนึ่ง กินอาหารเพียงด้วยความรู้สึกถึงหน้าที่
บริหารกายตามธรรมชาติ แม้อาหารจะเลวทรามจืดชืดเพียง
ไร ก็บริโภคได้อย่างเยือกเย็น; หากเป็นสิ่งที่เนื่องมาจากความ
ไม่รู้เท่าถึงการณ์ของคนครัวคนใช้ อย่างมากก็จะเพียงแต่ถูก
เรียกมารับคำสั่งสอนชี้แจงด้วยวาจาอันอ่อนหวานไม่มีการสาด
เท หรือแตกตันทดุด่าอย่างอื่นใด. นี่ก็เป็นเครื่องแสดงว่า **แตก**
ต่างกันเพียงไร ในระหว่างการกินด้วยความอยาก และการ
กินด้วยความรู้สึกที่ดีงาม ดังกล่าวแล้ว.

ในการเล่น หรือแม้การงาน อันเป็นหน้าที่ต้องรับผิดชอบ
ในฐานะเป็นหัวหน้าก็อย่างเดียวกัน ซึ่งเราจะต้องระวัง ในการ
เคลื่อนไหวทุก ๆ อิริยาบถ อยู่ในความควบคุมของความรู้สึก
ที่ดีงามต่าง ๆ ชนิดเหล่านั้นเสมอ อย่าให้ความอยากอย่างนั้น
อย่างนี้ โพล่งขึ้นนั่งเหนือหัวใจเป็นอันตราย การงานนั้นจะดำเนิน
ไปด้วยดี, หลีกเสี่ยงอุปสรรคและความผิดพลาดได้คล่องแคล่ว;
เนื่องจาก **ความรู้สึกที่ดีงาม**เหล่านั้น ย่อมเรียกร้องมาซึ่งคุณ-
สมบัติอย่างอื่น ๆ เช่น **ความมีสติสัมปชัญญะ** **ความหยั่งถึง**
เหตุผล เป็นต้น อย่างเพียบพร้อมเสมอ.

ผู้กระทำก็เยือกเย็นทั้งก่อนทำ กำลังทำ และทำเสร็จแล้ว
ใช้ว่าความอยากจะจูงให้ทำเร็วหรือบังคับบัญชาผู้อื่นได้ดีก็ทำไม่,
เพราะนั่นเป็นความฉลาดซึ่งเกิดออกมามาจากความรู้สึกอันดีงาม
ดังกล่าวต่างหาก ส่วนความอยาก มีแต่ความแผดเผา เท่านั้น.

เท่านั้น คือ **นิमितของความสุข** อันเกิดจากความมี
ชีวิตอยู่ ด้วยความปราศจากความอยากและราคะ.

ค. สุขที่เป็นสุดยอด

สุขที่กล่าวมาแล้วในชั้นสอง อาจทำให้ท่านสงสัยว่า จะ
ยังมีความสุขทำไหนอีก ซึ่งสูงขึ้นไปกว่าการชนะตนในเรื่อง
ความรักและความอยากนั้น ๆ.

ควรทราบว่่า เท่าที่กล่าวมาแล้ว เป็นความสุขที่ยังไม่
หลุดพ้นไปได้จากความโง่หลงว่า “อัตตา” คือยังมีความสำคัญตน
เป็นตนอยู่, เป็นสุขอย่างอัตตาซึ่งทำให้มีความสำคัญตนว่าเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้ ถือเขาถือเรา อยากเกิดอยากเป็นอย่างไม่รู้จัก
สิ้นสุด.

**แม้เกิดมาได้รับความสุขสองอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น
ก็ต้องเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย, บริหารกาย บริหารทุกข์คือ
ขันธ ซึ่งในระยะนั้นก็ประสบกันกับ ความโศก ปรีทเวะ ร่ำไร
ร่ำพัน, อยากแล้วไม่ได้เหมือนอยาก; แม้ในสิ่งเป็นกุศล หรือ
เป็นไปตามทำนองคลองธรรมอย่างยุติธรรม, จิตก็ยังมีความ
รู้สึกว่่า ตนเป็นอัตตาอยู่เพียงใด ก็ยังไม่อาจหยุดการเวียนว่วย
ไปในวัฏฏสงสาร หรือสัมพันธ์กับความตายอยู่เพียงนั้น. สุข
อย่างอัตตาจึงไม่ใช่ยอดสุด ต่อเมื่อใด ก้าวล่วงขึ้นถึงขีด**

อนัตตา จึงจะเป็นยอดสุข. เพราะเป็นที่สุดแห่งความทุกข์ หรือความวิ้งไปวิ้งมาในวัฏฏสงสารของชีวิต.

สุขประการสุดท้ายนี้ นอกจากไม่สู้จะเป็นที่น่าปรารถนา ของคนทั่วไปโดยมากแล้ว ยิ่งกว่านั้น, ยังเป็นสุขที่ชนเหล่านั้น จะฟังไม่ออกหรือไม่เข้าใจอีกโสดหนึ่ง. **สุขนี้ จะเข้าใจและปรารถนา ก็เฉพาะแต่ผู้ที่ผ่านความสุขประเภทต้นมาแล้ว.**

ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น ในพวกของเล่น, เด็ก ๆ ชอบเล่น ตุ๊กตา หรือรถไฟ. หนุ่มสาวชอบฟุตบอล, เบสบอล, คนสูงอายุ ชอบเล่นกอล์ฟ หรือเทนนิส. ทั้งนี้ก็เพราะความคะนองมี ระดับต่าง ๆ กัน. เด็ก ๆ จะไม่เข้าใจเลยว่าเล่นกอล์ฟจะสนุก อย่างไม่ได้, และผู้ใหญ่ก็ไม่ปรารถนาจะมาเล่นตุ๊กตาอีก. นี้ เพราะความรู้สึกในภายในต่างกันฉันใด การจะเข้าใจและปรารถนา ความสุขเป็นชั้น ๆ ก็ฉันนั้น, ย่อมแล้วแต่ความรู้สึกต่อโลก ที่ ตนมีอย่างสูงต่ำตื้นลึกหนาบางเพียงไรนั่นเอง.

“สุขอย่างอนัตตา” ประเภทนี้ ก็คือผลของการที่นำออก เสียได้จากภายใน ซึ่งความรู้สึกสำคัญว่า “ตน” มีอยู่ เป็น อยู่, เช่นนั้นเช่นนั้น. ถ้าความสำคัญว่า “ตน” มีอยู่ ตัวตนก็มี สำหรับคนผู้นั้น : มีความรู้สึกว่าเป็นฉัน, ท่านก็เป็นท่าน, ตนของใครก็ตนของผู้นั้น. ความรู้สึกอันนี้ เกิดจากความโง่ ความเขลาไม่รู้สึกรู้หาความจริง ของบุคคลผู้นั้นเอง, เพราะฉะนั้น “ตน” ก็คือสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นด้วยความโง่เขลา.

เมื่อหายโง่เวลา “ตน” ก็หายไปเอง ปรากฏเป็น “ไม่ใช่ตน” “ไม่มีตน” (อนัตตา), มีแต่**สิ่งที่**เป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือ “**เป็นไปตามเรื่อง**” ของมันเท่านั้น, จะเป็นฝ่ายพวกกาย หรือ พวกจิตใจ (mental) ก็ตาม, จะกล่าวโดยส่วนรวมหรือแยกกล่าวเป็นส่วน ๆ ก็ตาม, “ตัวตน” ไม่มีในมนุษย์เรา, แต่เมื่อเรายังไม่รู้ เราก็สำคัญว่า “ตัวตน” มี เช่นเด็ก ๆ ที่เห็นเครื่องจักรในนาฬิกาพกเป็นครั้งแรกก็เข้าใจว่ามันมีชีวิต มีตัวตนเหมือนกัน

ต่อไป, เมื่อ**ความสำคัญว่าตัวตน** มีอยู่ภายใน ก็เกิด**ความรู้สึกว่า** นี่เป็นเรา นั่นเป็นเขา ขึ้นโดยลำดับ, มองเห็นเป็นตนคนละตน จะรู้สึกเป็นคู่เปรียบ. ฝ่ายดีเป็นคู่สำหรับรักใคร่ หึงหวง, ฝ่ายร้ายก็เป็นคู่สำหรับแข่งขันแย่งชิงทำลายล้าง. ถ้าความโง่เขลา (อวิชชา) มีมาก ก็มีความรู้สึกได้แม้ในสิ่งอันหาชีวิตวิญญูณมิได้. เช่นเด็ก ๆ เล็ก ๆ คิดว่าตุ๊กตาก็เป็นคนเหมือนกับตนเหมือนกัน, และเด็กอีกคนหนึ่งหยุดร้องไห้ เมื่อพี่เลี้ยงตีเสาเป็นการลงโทษเพราะทำให้เด็กเจ็บ (โดยเด็กไปโดนเข้าเอง) ดังนี้ เป็นต้น. นี่คือน่า**บ่อเกิดของการเห็นแก่ตน** (selfish).

ต่อไป เมื่อ**ความสำคัญว่าตน**เป็นตนมีอยู่แล้ว ก็คลอ**ความสำคัญว่า “ของตน”** ออกมาอีก จึงมีความรู้สึกที่ว่า เงินของตน ทอง บุตร ภรรยา มิตร สหาย ชื่อเสียง เกียรติยศ ฯลฯ ของตน ๆ. **สิ่งที่ตนต้องบริหารจึงไม่มีเพียงตนอย่างเดียว**

ต้องบริหารไปทุก ๆ อย่างที่เป็นของตนด้วย. บางที่ส่วนที่เป็น “ของตน” กลับมีน้ำหนักยิ่งกว่าส่วนที่เป็น “ตัวตน” เองเสียอีก ดังจะเห็นได้ในรายที่คู่รักถึงกับเสียสละชีวิตหรือความสุขส่วนตนเอง, หรือบิดามารดาจะรู้สึกห่วงลูกน้อย ๆ มากกว่าตนในคราวรับภัยพิบัติ เช่น อัคคีภัย อุทกภัย เป็นต้น.

ต่อไป, เมื่อความรู้สึกว่าตนและของตนฝ่ายหนึ่ง, กับรู้สึกว่าเขาและของเขาอีกฝ่ายหนึ่ง; มานะ, ความสำคัญตนและท่านในจุดมุ่งหมาย จะเปรียบก็เกิดเป็นความรู้สึกว่า **ดีกว่า, เสมอกัน, เลวกว่า,** ก็เกิดขึ้น. ต่อนั้นก็เกิด ความรัก โกรธ เกลียดกลัว ริษยา ยินดีด้วย ฯลฯ ขึ้นพร้อมบริบูรณ์, เพราะความเห็นแต่แก่ตน และพวกของตน และ ความไม่เห็นแก่ท่าน และพวกของท่านเสียเลยเหล่านี้.

“อัตตา” อ่อนกำลังลงไปเท่าไร ก็แปลว่าฉลาดขึ้นเท่านั้น ความเห็นแต่แก่ตนถ้ายาวก็น้อยลงไปเท่านั้น, ความหลงใหลมัวเมาก็เบาบางไปเท่านั้น, ภาระหนักหรือ “ก้อนหินแห่งชีวิต” ก็เบาลงเท่านั้น, ซึ่งกล่าวในที่สุดก็คือ ความทุกข์จะเบาบางลงเท่านั้นนั่นเอง. เมื่อใด **“อัตตา” หดไป “อนัตตา” ก็เกิดขึ้นแทน** ซึ่งแปลว่า วิชชา หรือแสงสว่างเกิดขึ้นถึงที่สุด ก็หมดทุกข์โดยประการทั้งปวง, เนื่องจากเป็นผู้เห็นคำตอบอย่างแจ่มแจ้งของปัญหาชีวิต ทุกข้อทุกกระทง : คนเราคืออะไร?

เกิดมาทำไม? ชีวิตคืออะไร? จะครองชีวิต หรือทำในใจต่อโลกนี้อย่างไร? เหล่านี้.

เมื่อมีคำตอบอย่างแจ่มแจ้งถูกต้อง เพราะความเห็นแจ้งชัดด้วยปัญญา แล้วการครองชีวิตที่เราเคยรู้สึกว่าเป็นของหนัก และมีดมนท์ก็กลายเป็นเบาสบาย และไม่มี ความสงสัยเกิดขึ้น หรือเหลืออยู่ในใจแม้แต่น้อย. และทั้งหมดนี้ เป็นของที่ไม่ต้องมีเจตนาให้กลับกลายเป็นไปเอง เช่นเดียวกับเราจุดไฟขึ้น ความมืดก็หาย และแสงสว่างก็เกิดขึ้นแทน ฉะนั้น.

ชีวิตแห่ง “อนัตตา” หรือชีวิตที่ปราศจากความรู้สึกว่า “ในโลกนี้มีสภาพที่เป็นตัวตนหรืออัตตา” นั้นย่อมไปคนละสาย หรือมีภาวะตรงกันข้ามกับชีวิตแห่ง “อัตตา” เช่นสว่างกับมืด.

ก่อนนี้เคยมีลมหายใจอยู่ด้วยความอยากในสิ่งที่ตนชอบ, เดียวนี้มีลมหายใจอยู่ด้วยความเป็นอิสระ ไม่มีสิ่งที่ตนอยาก, สิ่งที่ตนเคยอยากกลับกลายเป็นสิ่งที่จะได้มาหรือไม่ได้ก็เท่ากัน. เป็นหรือตายเท่ากัน, ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรตาย มีแต่สิ่งที่หมุนกลิ้งไปตามเรื่องของมันด้วยกันทั้งนั้น.

ก่อนนี้เคยเสพรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เพราะความกำหนดรัก เดียวนี้เสพแต่บางสิ่งบางอย่าง เพียงเพื่อให้ร่างกายตั้งอยู่ได้ หรือตามธรรมชาติของชีวิต. ก่อนนี้มีชีวิตอยู่ เพื่อจุดดื่มสิ่งที่ตนอยาก, เดียวนี้ อยู่ไปพลาถ ดูดดื่มรสแห่งสันติสุข

อันเยือกเย็นไปพลาง จนกว่าจะถึงกาลอวสานของวัตถุธาตุ ที่ประชุมมั่วสุมกันขึ้นเป็นร่างกายนี้เท่านั้น.

แต่สำหรับ **ผู้ที่ยังไม่ถึง อนัตตา** ก็มีชีวิตไปพลาง **ศึกษาเรื่องความจริงอันนี้ไปพลาง**; ก็จนอกนั้นเป็นเพียงอุปกรณ์เพื่อให้ชีวิตตั้งอยู่ได้เพื่อการศึกษา หรือกิจการบางอย่างซึ่งเป็นส่วนน้อย ก็เพื่อตอบแทนหนี้ธรรมชาติ ค่าที่ให้เรามีชีวิตอยู่ในโลกได้, จนกว่าเราจะหลุดไปจากกรอบวงของธรรมชาติ, คือขณะที่เราศึกษาพยายอดของความจริงแล้ว.

ชีวิตแห่ง “อนัตตา” หรือชีวิตที่น่าออกเสียได้ซึ่งความสำคัญว่า “ตนมี” “ตนเป็น” ซึ่งเป็นการตัดรากเง่าของความทุกข์ ความชั่วร้ายทุกประการแห่งชีวิตเสียได้นั้น **ย่อมปลดปล่อยไปร่งจากความทุกข์** ทั้งที่เป็นสัญชาตญาณ (instinct) แลที่คนเราก่อสร้างกันขึ้นเพื่อปรนปรือตันทา.

ที่เป็นสัญชาตญาณ เช่นเรามีความรู้สึกลงใจว่านั่นเพศชายนี่เพศหญิง, ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาอันตรายและศีลธรรมระหว่างเพศ ตลอดถึงบทฝึกใจ ให้สงบจากอดีตารมณถึงเพศตรงกันข้าม แม้ที่เป็นมโนคติ. แต่เมื่อเห็น **“อนัตตา”** นำความรู้สึกว่าตนออกเสียได้ จนความรู้สึว่าตัวตนของตนหายไปจากจิตแล้ว **ความรู้สึว่าเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย ก็พลอยอันตรธานไปด้วยไม่มีส่วนเหลือ**, ในโลกนี้ เลยไม่มีหญิงหรือชาย

สำหรับผู้นั้น เป็นผู้พัวพันอยู่เหนือเพศหรือสิ่งค์ที่ชาวโลกรู้จัก
กันจนต้องเดือดร้อน รุ่งรังเพราะเรื่องนี้.

**จิตใจของผู้เห็นอนัตตาไม่ถูกรบกวน แม้แต่น้อย โดย
ปัญหาระหว่างเพศ, หรืออันตรายระหว่างเพศ.** ในขณะที่ผู้อื่น
ถูกกามารมณ์รังควานจิตใจจนเหี่ยวแห้ง; แต่ผู้นี้กำลังสดชื่น
เยือกเย็น มองเห็นโลกโดยประการที่ไม่ทำให้ยินดียินร้ายด้วย
โลกธรรมได้อยู่เสมอ

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า การที่กามราคะหายไปไม่มีวิเวก
นั้น มิใช่เพราะมันถูกข่มขี่หรือป้องกันไว้, ที่แท้เป็น **เพราะ
มันถูกตัดราก ไม่มีเชื้อเหลืออยู่เลยนั่นเอง,** เรียกว่าเป็นการ
ตัดอย่างสมบูรณ์ทุกประการ. แม้สิ่งที่น่าพอใจอย่างอื่น ซึ่งนอกจาก
กามารมณ์ระหว่างเพศ ก็ทำนองเดียวกัน คือว่าเมื่อตัวตนที่
จะเป็นผู้เสวยอารมณ์ ไม่มีเสียแล้ว สิ่งอื่นแม้มีก็เท่ากับไม่มี
อยู่เอง.

จงใคร่ครวญดูเถิด! เมื่อตะปูหรือลูกศรภายในจิต กล่าว
คือราคะ ถูกเพิกถอนขึ้น ทำลายล้างเสียอย่างไม่มีเชื้อเหลือ
เช่นนี้แล้ว มันจะเป็นความสุขอย่างเยือกเย็น แสนที่จะเย็น
ลึกเพียงไร? ควรจะเรียก **การนำออกเสีย ได้ซึ่งความสำคัญ
ในใจว่า “เรามี” “เราเป็น” (อัสมีมานะ), ว่า “นั่นเป็นยอด
สุขเวทย์” ได้หรือไม่?**

ถ้ามีการสงสัยอยู่อีก เราจะได้พิจารณากัน **ในแง่แห่งความ**
ฉลาดกลัว สืบไป. **ความเป็นผู้สะดุ้ง** **ความเป็นผู้หวาดเสียว**
ระแวงภัย และ**ความเป็นคนมีความรู้สึก**แต่ในอันจะหนีหรือ
ป้องกันตัวเป็นปกติ เหล่านี้ย่อมทรมาณจิตหรือรบกวนทำลาย
ประสาทของคนเราเพียงใด ก็พอจะทราบกันได้อยู่แล้ว.

ลักษณะญาณ ๓ อย่างนี้ คือธรรมดาของมนุษย์ผู้ยังมี
ราคะ โทสะ โมหะ, หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ยังนำอัสมิมานะ
ออกจากจิตไม่ได้ แม้จะฝึกขมขี้ หรืออาศัยความกักขฬะอย่าง
อื่นมากลบเกลื่อน; เช่นโจรใจบาป ทารุณ ไม่แสดงอาการกลัว
ก็เป็นเพียงภายนอก ส่วนภายในยังมีบริบูรณ์ เพียงแต่ซ่อนไว้
เท่านั้น.

ส่วน **ผู้ลู่ถึง “อนัตตา”** ย่อมมีเส้นขนและผมอันตก
ราว สนิททั้งในที่มืดที่แจ้ง ทั้งในขณะที่เงียบสงัด หรือมีเสียง
กระไดตกกระตึกออกมา. **ความสะดุ้งไม่เกิด เพราะหมดเชื้อ**
แห่งการสะดุ้ง, ไม่รู้สึกหวาดเสียวเพราะไม่มีตัวตนที่จะเป็นผู้
หวาดเสียว. **ความรู้สึกว่าเราจะหนีหรือป้องกันตัวให้ทันห่วง**
ที่ไม่เกิด เพราะไม่มีใครเป็นผู้รู้สึกว่าจะใครจะเป็นผู้ลอบทำร้าย
และใครเป็นผู้ถูกทำร้าย จะมีการทำร้ายหรือไม่มีการทำร้าย ก็
ไม่แตกต่างกันเลย สำหรับความรู้สึกของผู้นั้น.

ขณะที่ผู้หนึ่งกำลังออกสั่นหัวนันทิว อยู่ในที่มืดเปลี่ยว แม้
มีลมโกรกเย็น; แต่อีกผู้หนึ่งรู้สึกโปร่งโล่ง ชุ่มชื้น ไม่รู้สึกว่

แตกต่างกันอะไรเลย ในระหว่างเสียงคำรามที่ส่งออกมาจากป่ากร
ในราตรีอันมืดมิด และเปลี่ยวผู้เดียว กับเสียงดนตรีในที่
ประชุมแห่งการเลี้ยง, นี้ **แง่แห่งความกลัว**. ทั้งนี้ก็เพราะ
หมดอัสมิมานะ ที่เป็นต้นเหตุแห่งความรู้สึกว่า นั่นผู้ทำร้าย
นี้ผู้ถูกทำร้าย เป็นต้น.

ใคร่ครวญดูเถิด! เมื่อเครื่องชู้ขวัญ หรือรบกวนประสาท
ในภายในของเขา ถูกรื้อทิ้งออกมาหมดทั้งกระบิเช่นนี้แล้ว
ชีวิตนั้นจักสถิส และรำเรงเยือกเย็นแสนที่จะเย็นสักเพียงไร?
ควรจะเรียกการนำอัสมิมานะออกเสียจากใจได้ ว่า **“นั่นเป็น
ยอดสุขเวทย์!”** ได้หรือไม่?

ถ้ายังมีข้อสงสัยอยู่อีก, เราจะได้พิจารณากันใน **แง่แห่ง
ความโกรธ** ความรำคาญ ความเบื่อน่ายและอื่น ๆ ซึ่งเป็นพวก
โทสะด้วยกันสืบไป : ความรู้สึกจิตจาง เบื่อน่าย ผลักดัน
ต้านทาน ต่ออารมณ์ที่เราเกลียด หรือโกรธเหล่านี้ ก็คือกอง
ไฟที่ลุกวู่วามหรือกรุ่นอยู่ในภายใน, **แผดเผาทั้งกายและจิต
ให้ทรุดโทรม จึงหมดความสุข**. แม้ว่าความโกรธทำให้ได้คำว่า
เข็ญติผู้อื่นสมใจอยาก เป็นความเพลินไปครู่หนึ่งก็จริง ก็คง
ยังเป็นการแผดเผาและทำให้ทรุดโทรมอยู่นั่นเอง.

ความโกรธจะทำให้ต้องมานั่งกอดเข้าเสียใจในภายหลัง
เพราะผู้โกรธแล้ว ย่อมฆ่าได้กระทั่งบิดามารดาของตนเอง,

ยอมมึดมิดต่อคำตอบ หรือคำตอบที่ดิงาม เพิ่งจะมานึกคำแย้ง หรืออุบายดี ๆ เมื่อหายโกรธแล้ว. แต่ผู้ไม่โกรธยอมนึกได้ในขณะนั้น แม้ที่สุดแต่นักกีฬาที่ไม่รู้จักโกรธ ก็เท่ากับเขาได้ แต่มสูงกว่าอีกฝ่ายหนึ่งหลายสิบเปอร์เซ็นต์แล้ว ตั้งแต่เริ่มลงมือเล่น.

ส่วนผู้ถึงขีดแห่ง “อนัตตา” สามารถขยี้ “ตัวตน” ให้สาปสูญไปได้แล้ว จะไม่มีความรู้สึกว่ามีผู้เอาเปรียบหรือถูกเอาเปรียบ, มีผู้ริษยาหรือถูกริษยา ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น; ความโกรธจึงไม่อาจเกิด; เช่นเดียวกับไฟไม่อาจเกิดจากไม้ขีดไฟ ที่ถูกแช่น้ำจนเปียยหลุดไปหมดแล้ว.

คนไม่โกรธ ก็คือผู้ที่ไม่รู้จักแพ้ ไม่มีใครมาทำให้แพ้ได้; เพราะเมื่อไม่โกรธไปตามอารมณ์ที่ผู้อื่นส่งมา หรือที่เกิดขึ้นเอง, เรื่องนั้นหรือส่วนนั้นก็เท่ากับไม่มีอะไรเกิดขึ้น; นี่กล่าวเฉพาะในแง่แห่งความโกรธ. ขณะที่ผู้อื่นกำลังมีไฟระอุเป็นคว้นกุ่มอยู่ในภายในหรือออกมาภายนอกแล้ว แต่อีกผู้หนึ่งกำลังหลับสนิท, กำลังทำหน้าที่ของตนเพลิน, กำลังคิดหาทางช่วยเหลือผู้โกรธ ฯลฯ มีดวงตาชุ่มไปด้วยความสงสารผู้หลงโกรธหรือกำลังยิ้มแยมอยู่ทั้งภายนอกและภายใน.

นี่เราจะเห็น**คุณานิสงส์แห่งการตัดความโกรธ หรือโทสะ** ได้อย่างสมุจเฉทปทาน ว่า **เป็นความเยือกเย็นแสนที่จะเย็น**

เพียงไร. จงใคร่ครวญดูเถิด! เมื่อกองไฟ และเชื้อเพลิงสำหรับไฟ ถูกทำลายสาปสูญไปจากจิตใจ พร้อมกันตั้งแต่เมื่อความรู้สึกว่า “อัตตา” ได้ถูกทำลายแล้ว อะไรเล่าจะอาจยั่วให้จิตนั้นชุ่นหรือแม้แต่กำเริบนิดหนอยได้เล่า? **ควรเรียกการนำอัสมีมานะ ออกเสียจากใจได้ว่า “นั่นเป็นยอดสุขเว้ย!” ได้หรือยัง?**

ถ้ายังมีความสงสัยอยู่อีก, เราจะได้พิจารณากันเป็นครั้งสุดท้าย ในแง่แห่งความมัวเมาหลงผิดเป็นทุกข์ (โมหะ), ไม่รู้สิ่งที่ควรจะรู้ (อวิชชา) สืบไป : **ผู้ที่มีความรู้อย่างแจ่มแจ้ง เป็นแสงสว่างส่องให้ มองเห็นและตัดสินใจลงไปได้ ว่าตามความเป็นจริงแล้ว โลกนี้เป็นอัตตาหรืออนัตตา แล้วนั้น ชื่อว่าถึงยอดสุดแห่งความรู้ควรรู้.**

อะไรคือสิ่งที่ควรรู้? คือ ความรู้ชนิดที่เมื่อรู้แล้ว มีความเยือกเย็นชุ่มชื้น อย่างที่กล่าวมาแล้วเกิดขึ้นจากความรู้ที่ได้รู้นั้น. ถึงขั้นไหนจึงเรียกว่ายอด? ถึงขั้นที่เป็นความสุขอย่างแท้จริง ไม่คืนคลาย ไม่กลับกำเริบหวนไหว, หมดความสงสัย มีความพอใจ จนไม่มีความอยากรู้สิ่งอื่นใดเกิดขึ้นอีกแม้พยายามจะสงสัยหรืออยากรู้. **นั่นคือความรู้อย่างแจ่มแจ้งว่า “สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา”!**

ที่กล่าวว่า สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตานั้นเป็นอย่างไร? “เป็นอนัตตา” คือสภาพที่เราควรถือหรือเรียกว่า “ตัวตนของเรา”

นั้นมันไม่มีอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ทุก ๆ สิ่ง. แม้ในยอดแห่งความรู้ หรือยอดแห่งผลที่ประสงค์ที่เรียกต่าง ๆ กัน ตามความหมาย แห่งลัทธิ ว่า “นิพพาน” บ้าง “ปรมาตมัน” บ้าง ก็ไม่ใช่ตัวตน หรือมีตัวตน. นับประสาอะไรกับโลกที่เป็นตัวมายา จะ เป็นตัวตนได้.

โดยนัยดังกล่าวมานี้ เราจะสรุปได้ว่า

“ยอดของความรู้ที่ควรรู้ ก็คือความรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เคย หลงว่าเป็นตัวตน ว่าไม่เป็นตัวตน หรือมีตัวตนนั่นเอง.

เปลี่ยนจากความเียงหลงว่า “มีอัตตา” มาเป็นความเห็น อย่างรอบรู้และแจ่มแจ้งว่า “ไม่มีอัตตา”

ดังนั้น ความรู้นี้เกิดขึ้น ความไม่รู้ (อวิชชา) ก็หายไป รากะ โทสะ โมหะ ซึ่งเกิดขึ้นจากความไม่รู้เป็นมูลฐานก็ พลอยถูกโค่นทำลายสาปสูญไปด้วย, จึงไม่มีการหลงผิดเป็น ถูก ไม่หลงไหลมัวเมา.

ความรู้สึกว่า “อัตตา” ซึ่งเป็นเหมือนดอกกระจกในนัยน์ ตา ถูกลอกออกอย่างเกลี้ยงเกลา, ญาณทัสนะ หรือดวงตาที่ แจ่มใส ก็ทำหน้าที่เห็นได้อย่างถูกต้องตามที่เป็นจริง รู้จักโลก โดยประการที่มันไม่อาจย่ำยีจิตให้ทุกข์ทรมานไหม้ ได้อีกตลอด กาลาวสาน. นั่นคือแสงสว่างชนิดที่อาจส่องลงไปได้ ถึงที่ ๆ แสงอาทิตย์ ซึ่งเรารับรองกันว่าไม่มีแสงอะไรยิ่งกว่า ส่องไปไม่ถึง!

ความโง่ถูกเพิกถอน กวาดทิ้งหมดไปจากดวงจิต **ความฉลาดแผ่รัศมีออก** สร้างความเยือกเย็น, เย็นโดยไม่ต้องรดน้ำ แต่เย็นกว่ารดน้ำ, อยู่โดยรอบ เช่นเส้นรัศมีของดวงไฟ. และนั่นคือยอดแห่งความสุข ซึ่งพระพุทธองค์ผู้เป็นบิดาของโลก ได้ทรงวางไว้เป็นบทเรียน สำหรับเราทั้งหลายผู้ยอมตนเป็นสาวกผู้ทำตาม โดยน้ำใสใจจริง, จะต้องพยายามเอาด้วยคุณค่าแห่งการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ทุก ๆ เมื่อ”

ขอให้ท่านเขยิบการถืออัตตาของท่านให้สูงขึ้นเป็นลำดับ ๆ :
จงมองให้เห็น แล้วพรากความรู้สึกว่า “ของตน” ออกมาเสียจากสังขารร่างกายมายึดเอาศีล-สมาธิ-ปัญญา. เมื่อถึงยอดของปัญญา, มันก็จะพรากจากที่นั่น **มายึดถือเอาที่มรรคและผล** ชั้นต้น ๆ เป็นลำดับ**จนถึงขั้นยอด** ท่านจะหมดอะไรที่จะยึดถือต่อไปเอง.

เมื่อไม่ยึดถือ, “ตน” ก็ไม่มี; เพราะ “ตน” เกิดมาจากการหลงยึดถือ. นั่นก็คือการมองเห็นแล้วปล่อยวาง “อัตตา” เสียได้, ถึงความรู้สึก “อนัตตา” ได้เสวยผลสูงขึ้นไปตามลำดับดังกล่าวมาแล้ว; ซึ่งถ้ามองย้อนหลังลงไปตามที่ผ่านมาก็จะพบได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อตามผู้อื่น ว่านี่คือ “ยอดแห่งความรู้” และ “ยอดแห่งความสุข” อันแท้จริง ตามที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้อย่างแน่แท้.

(จาก พระธรรมเทศนา ณ สวนโมกขพลาราม ไซยา ๑๑ มกราคม ๒๕๓๘)



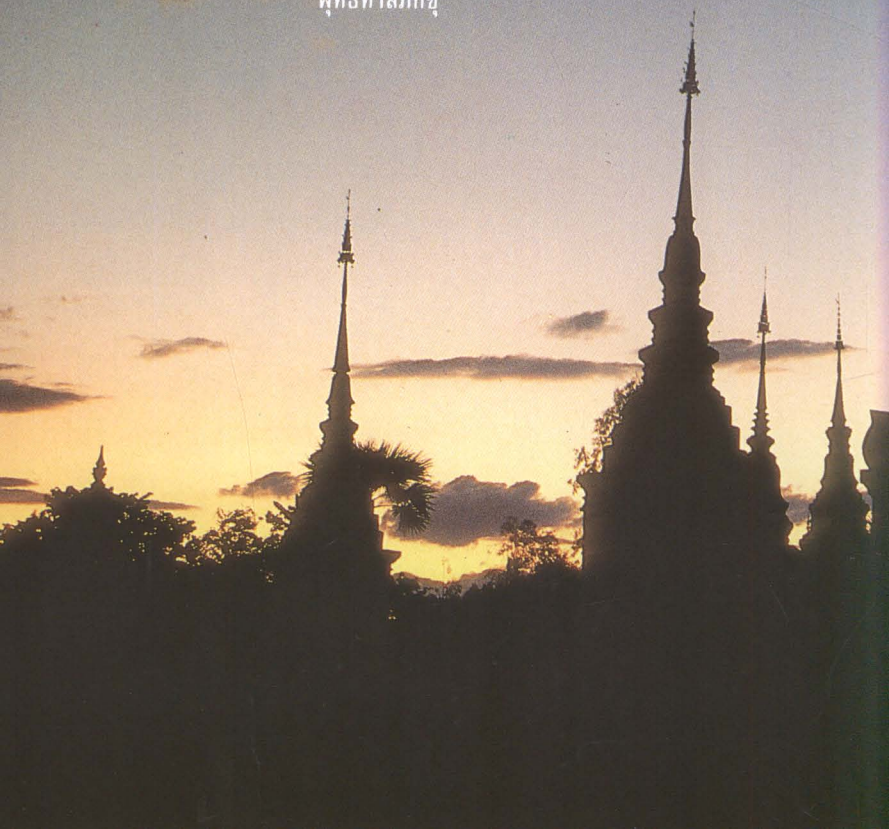
มีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องรู้สึกที่เราดี-เด่น-ดัง อะไรเลย
เพียงแต่รู้สึกว่าเป็นผู้มีประโยชน์ที่สุดคนหนึ่ง
นั่นแหละถูกต้องและเป็นสุขแท้

พุทธทาสภิกขุ

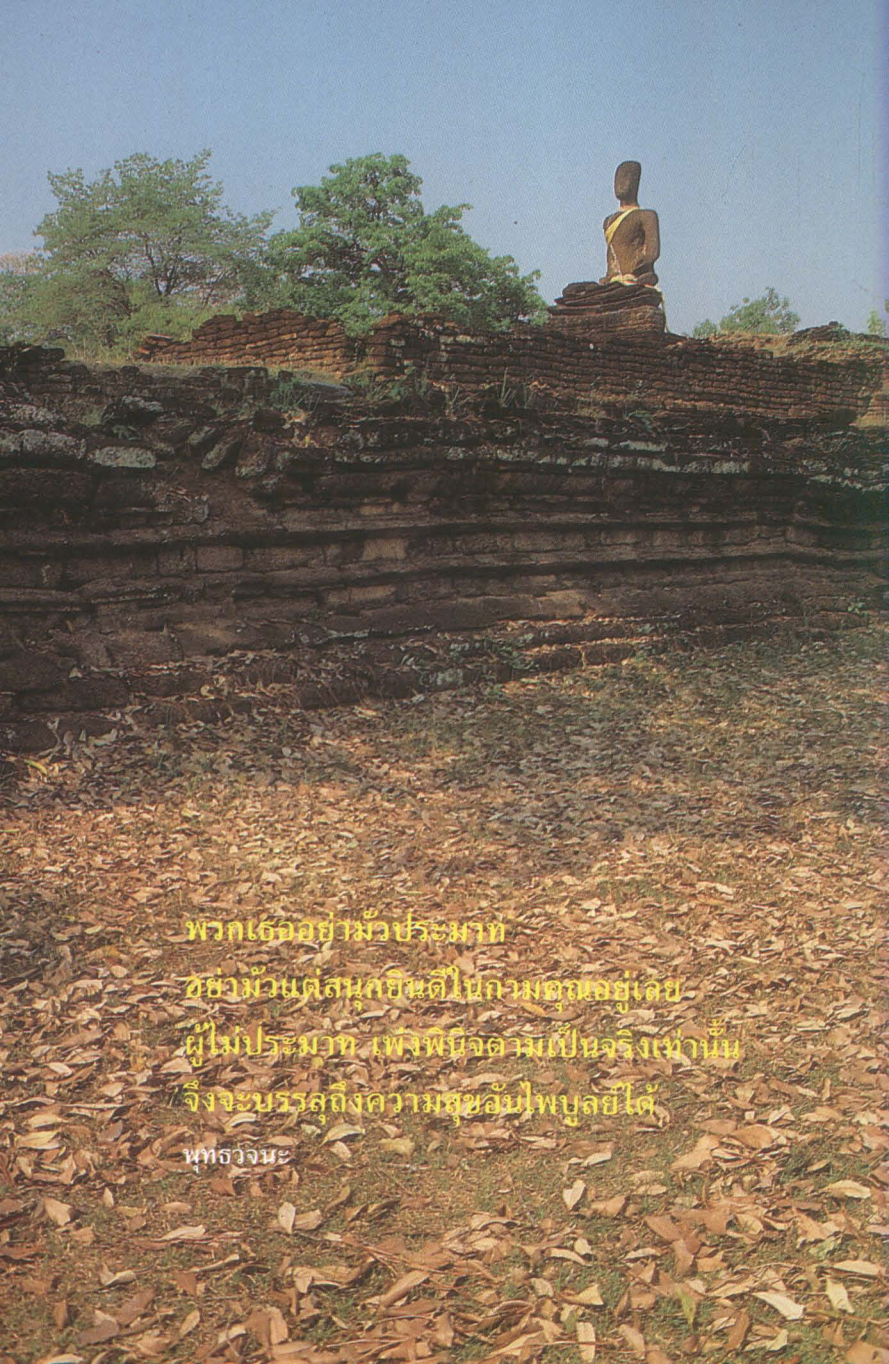
❖ ขออวยพร วอนอ้ำง คุณพระพุทธร
ได้ปกป้อง ผองมนุษย์ โศกกษัย
ขออ้ำงคุณ พระธรรม อันอำไพ
ช่วยคุ้มสัตว์ ทั่วไป ไรโรคา

❖ ขออวยพร วอนอ้ำง คุณพระสงฆ์
ช่วยจำรง สุขสันต์ กันทั่วหน้า
ขำร่ำร้อง ลำนำ พรำภาวนา
ทั่วโลกา สิ้นทุกข์ ผาสูกเฮย ๖

พุทธทาสภิกขุ







พวกเธออย่ามัวประมาท
อย่ามัวแต่สนุกขี้ขี้ไปกามคุณอยู่เลย
ผู้ไม่ประมาท เพียงพิจารณาเป็นจริงเท่านั้น
จึงจะบรรลุถึงความสุขอันไพบูลย์ได้

พุทธวจนะ



อย่ามุ่งหมาย

ความสุขอันประเสริฐอะไร

ให้มากไปกว่าความปกติของจิตที่ไม่ยินดียินร้าย

ไม่ขึ้นไม่ลงไปตามอารมณ์ที่กระทบ

เพราะไม่มีสุขอะไรประเสริฐยิ่งไปกว่า

ความปกติของจิตนั้น

พุทธทาสภิกขุ