

ความสวัสดิ์

โดย

พร รัตนสุวรรณ



จัดพิมพ์โดย

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญูณาณ

คำปรารภ



ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจว่า ทุก
สิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตนของมันที่แท้จริง และไม่ควรถะ
ยึดถือสิ่งใดว่าเป็นตัวเราหรือของของเรา หลักอันนี้เป็น
หลักที่ถูกต้องเป็น หลักความจริงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า :—

ตถาคตจะเกิดหรือไม่เกิดก็ตาม ข้อที่ว่า “สังขาร
ทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์
ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา” นี้เป็นหลักความจริง
ที่ดำรงคงอยู่อย่างนั้นเป็นนิจ ไม่แปรผันเป็นอน ตถาคตได้
รู้แจ้งเรื่องนี้เป็นอย่างคแล้ว นำมาบอกและอธิบายทำให้
งายจน

ข้อความที่ข้าพเจ้าอ้างมานี้ มีอยู่ในธรรมนิยาม-
สูตร (อง. ติก. ๒๐/๓๖๘) และในมุลปริยายสูตร (ม.มู.
๑๒/๖) พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่า :—

แม้ว่านิพพานจะเป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นสิ่งที่คงที่
ยั่งยืน แต่ก็ไม่ควรจะยึดถือซึ่งนิพพานว่าเป็นตัวเราหรือ
ของของเรา

จากข้อความที่อ้างมาทั้งสองแห่งนี้ แสดงให้เห็น
ว่า มติของพระพุทธศาสนาปฏิเสธเรื่องอัตตาโดยตลอด
สาย ซึ่งเมื่อจะว่าโดยทางทฤษฎีแล้วย่อมเป็นอย่างไร
โดยไม่มีปัญหา แต่เมื่อพูดถึงในทางปฏิบัติเพื่อที่จะให้
เกิดผลตามทฤษฎี คือเพื่อให้มีการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น
ในเรื่องตัวตนนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ในหนังสือเล่มนี้
มีความมุ่งหมายที่จะแนะนำการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผล
ตามทฤษฎี ซึ่งการแนะนำที่ว่านี้ ท่านผู้อ่านที่ติด
คัมภีร์ ติดตัวหนังสือโดยไม่ได้เห็นความหมายอันถ่องแท้
ของเรื่องนั้น อย่าเพิ่งว่าวาม ถ้าเห็นอะไรผิดแปลกไป
จากที่เคยเข้าใจก็จงเฉยไว้ก่อน และพยายามอ่านให้จบ

การบรรลุธรรมหรือการตรัสรู้ธรรมไม่มีทางลัด ใน
ทำนองเดียวกัน การที่คนเราจะสร้างคุณธรรมให้เกิด
ขึ้นในสันดานของตน เพื่อจะได้เป็นอุบายทำให้ละความ

ชั่วทำให้วิบากของความชั่วใน สันดานค่อย ๆ หมดยุติไปนั้น
 ก็ไม่มีทางลัดเช่นเดียวกัน ทุกคนจะต้องค่อย ๆ ก้าวขึ้น
 มาจากพื้นฐานของตน มันเหมือนกับการเจริญเติบโต
 ของต้นไม้ เราจะเร่งให้มันเจริญเติบโตเร็วกว่าธรรมชาติ
 ของมันไม่ได้ ต้นไม้ชนิดไหนจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
 เร็วหรือช้าอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับประเภทของต้นไม้แต่
 ละชนิด คนเราก็เหมือนกัน ใครจะตรัสรู้เร็วหรือช้า
 ความดีจะเจริญเร็วหรือช้า ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานของ
 แต่ละบุคคล คนที่มีพื้นฐานมาดีก็ไปเร็ว คนที่มีพิน
 ฐานมาไม่ดีก็ไปช้า

การสอนให้คนเข้าใจเรื่องอนาคต เป็นสิ่งที่มี
 ประโยชน์สุดที่จะพรรณนา ถ้าหากสอนให้ถูกวิธี แต่ถ้า
 สอนผิดวิธีแล้ว นอกจากจะทำให้เสียเวลาและไม่ได้ผล
 อะไรแล้ว ยังจะเป็นอันตรายแก่คนที่ได้รับการสอนไป
 อย่างผิด ๆ อีกด้วย ถ้าหากเขาเชื่อและทำตาม ข้าพเจ้า
 ได้คำนึงถึงปัญหาข้อนี้ จึงได้พยายามเขียนหนังสือเล่มนี้
 ขึ้นมา เพื่อจะได้เป็นแนวทางของผู้ที่จะสอนเรื่องน
 ิ ตลอดถึงผู้ที่จะนำเรื่องนไปใช้กับตนเอง

ขอให้สังเกตว่า ในเมื่อคนเรายังต่ำอยู่ ซึ่งหมายความว่าพหุคุณธรรมในสันดานยังไม่มั่นคง หรือมีไม่พอ การยึดถือตัวตนเป็นสิ่งสำคัญ หมายความว่า ไม่ว่าจะสอนให้เขาทำอะไร จะต้องให้เขายึดถือตัวตนไว้เสมอ ซึ่งถ้าไม่ยึดแล้ว เขาจะทำตามที่เราแนะนำไม่ได้ ตัวอย่างเช่นเด็ก ๆ เราจะต้องสอนให้เขารู้ว่าเขาชื่ออะไร และอะไรคือของของเขา และจะต้องสอนให้เด็กรู้จักรักและหวงแหนสิ่งที่เป็นของของเขา และในบางกรณี เราก็จะต้องสอนให้เขาหยิ่งในตัวเอง สอนให้มีการไว้ตัว ให้รู้จักว่านั่นของเขานี้ของเรา เขากับเราไม่เหมือนกัน จะต้องสอนให้รู้จักรักเกียรติ รักตระกูล รักชื่อเสียง การสอนในทำนองนี้จำเป็นจะต้องมี จะไม่มีไม่ได้ พระที่บวชใหม่ ยังไม่ได้บรรลุมรรคผล จิตใจยังไม่สูงพอ พระพุทธเจ้ายังต้องตรัสสอนว่า “บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า บัดนี้เราไม่ใช่ฆราวาสแล้ว กิริยาอาการอันใดซึ่งไม่ใช่ของพระ เป็นของฆราวาส เราจะต้องไม่ประพฤติ” คำสอนของพระพุทธเจ้าในลักษณะเช่นนี้มีมาก

เพราะฉะนั้น การสอนเรื่องอนัตตาคะต้องระวัง อย่า
ทำอะไรพรวดพราดเร็วเกินไป

โดยธรรมชาติของคนเกือบจะทั้งโลกในคราวที่จะ
ละเว้นความชั่วต่าง ๆ ได้ ไม่ยอมทำความชั่วต่าง ๆ นั้น
เหตุอันหนึ่งที่ทำให้เขามีอำนาจบังคับตัวเองได้ ก็ความ
รักชื่อเสียง กลัวเสียชื่อ ความรู้สึกอันนี้ใช้ไปได้นาน
มาก แม้จะเป็นพระอรียบุคคลแล้ว ซึ่งถ้าไม่ใช่ชั้น
พระอรหันต์ ความรู้สึกที่ว่านี้ก็ยังมิอยู่ เป็นแต่ว่ามีเหตุ
ผลมากขึ้น สุขุมและเยือกเย็นมากขึ้น แม้จะรักชื่อเสียง
แต่การเป็นห่วงตัวเองก็มีน้อย ซึ่งหมายความว่า ในบาง
กรณี ถ้าหากจะทำอะไร แม้คนอื่นจะตำหนิ จะดูถูก
หรือเหยียดหยามอย่างไรก็ตาม แต่ถ้าตนเองแน่ใจว่า
สิ่งที่ทำนั้นถูกต้องมีประโยชน์ ก็กล้าทำไม่เป็นห่วงชื่อ
เสียง ไม่กลัวลำบาก ไม่กลัวอุปสรรค ไม่กลัวตาย การ
เป็นห่วงชื่อเสียงหรือความกลัวต่าง ๆ นั้นจะสุขุมและ
ประณีตขึ้นโดยลำดับตามขั้นภูมิธรรม

การรักชื่อเสียงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่ง แม้แก่
 ผู้ปฏิบัติธรรมชั้นสูง เช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กฤ-
 บตรผู้ปรารถนาที่จะบรรลุถึงทางที่สงบก่อนพพาน จะต้อง
 ไม่กระทำสิ่งวิญญูชนิต์เตยน ช่งสังนแม่จะเป็นความ
 ผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม” ข้อนี้หมายความว่าเมื่อจะทำ
 อะไร ถ้ามองเห็นว่า สิ่งนี้ในเมื่อทำลงไปแล้ววิญญูชน
 ึ่งทั้งหลายจะพึงติเตยนเราได้ ก็ไม่กระทำ หลักข้อนี้มี
 อยู่ในเรื่องกรณียเมตตสูตร เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็น
 ได้ว่าการยึดถือตัวตน ก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปฏิบัติ
 เช่นเดียวกับการปล่อยวางในเรื่องตัวตนเหมือนกัน

ท่านควรจะเข้าใจหลักของการปฏิบัติข้อหนึ่ง ซึ่ง
 คนส่วนมากไม่ค่อยจะคำนึงถึง คือ การที่พระพุทธเจ้า
 สอนให้ละการยึดถืออนัน หมายความว่า ให้ละความยึดถือ
 อย่างเก่า และในเวลาเดียวกันนั้นก็ให้มีความยึดถือ
 อย่างใหม่ และที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละค้นหา คือ
 ความอยากต่าง ๆ ก็หมายความว่า ให้ละความอยากอย่าง
 เก่า ให้มีความอยากอย่างใหม่ การปฏิบัติธรรมเหมือน
 กับการขึ้นบันได ซึ่งจะต้องก้าวไปที่ละขั้น การขึ้นบันได

นั้น จะต้องมีการละ และมีการยึดไปโดยลำดับ トラบใด
ที่ยังไม่ถึงขั้นสูงสุด ก็จะต้องเป็นเช่นนั้นตลอดไป ต่อ
เมื่อถึงขั้นสูงสุดแล้ว จึงจะไม่เกาะไม่ยึดอะไรอีกต่อไป
และไม่อยากได้ ไม่อยากเป็นอะไรทั้งสิ้น ซึ่งขั้นสูงสุดที่
ว่านั้นคือขั้นเป็นพระอรหันต์ ข้าพเจ้าสังเกตเห็นได้อย่าง
ชัดเจนทีเดียวว่า สาเหตุอันหนึ่งที่ทำให้คนส่วนมากเบื่อ
หน่ายต่อศาสนา ไม่อยากจะสนใจกับเรื่องศาสนา ก็
เพราะเขารู้สึกว่า ในเมื่อนำตัวเข้ามาเกี่ยวข้องกับแล้วรู้สึก
ว่า คำสอนในทางศาสนาเขาปฏิบัติตามไม่ได้ และเมื่อ
ปฏิบัติตามไม่ได้ก็ไม่มีประโยชน์ เราจะต้องแก้ปัญหาที่
ว่านี้ ซึ่งถ้าแก้ได้ ก็จะทำให้คนสมัยปัจจุบันหันมาสนใจ
ทางศาสนากันมากขึ้น

การบรรลุธรรมไม่มีทางลัด การปฏิบัติธรรม
เหมือนกับการขบขันใด หลักทั้งสองข้อนี้โปรดจำไว้
ให้แม่น การละตัณหาคือการเปลี่ยนตัณหา การละอุปา-
ทานก็คือการเปลี่ยนอุปาทาน ผู้ปฏิบัติอย่าพึงรังเกียจถ้า
หากตนเองเป็นคนมีตัณหา และมีอุปาทานอย่างใหม่เกิด
ขึ้น เราจะต้องยอมให้มีตัณหาและอุปาทานอย่างนั้นไป

ก่อน ในเมื่อรู้สึกว่ายังจะไม่ได้ ชายหนุ่มที่ยังคนอง ยังไม่มีโอกาสที่จะแต่งงาน ในเมื่อไม่สามารถที่จะทนต่อความรู้สึกในด้านกามารมณ์ แล้วไปหาทางออกโดยวิธีไปเที่ยวหาผู้หญิงที่มีอาชีพขายตัว ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่น่าตำหนิ หรือน่ารังเกียจ แต่มันก็ยิ่งดีกว่าที่จะไปข่มขืนหรือกระทำความผิดกฎหมาย ซึ่งทั้งสองกรณีนั้นมันก็เป็นความผิดด้วยกันทั้งสองอย่าง แต่อย่างแรกนั้นยิ่งดีกว่า ส่วนสำหรับคนที่เขาผ่านพ้นจากความรู้สึกอันนั้นมาแล้ว เขาก็ย่อมจะเลิกได้เอง การปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นไปตามพื้นฐานของคนดังที่กล่าวมานี้ ทางลัดไม่มี

การสอนในเรื่องอนัตตา เราสามารถที่จะสอนกันได้ตั้งแต่เด็ก ๆ ถ้าหากว่าเข้าใจวิธีสอน และจะได้รับประโยชน์คุ้มค่าอีกด้วย ข้อสำคัญอย่าเอาวิธีของผู้ใหญ่มาใช้กับเด็กก็แล้วกัน และแม้ในจำพวกเด็กด้วยกันอายุเท่า ๆ กัน วิธีสอนเพื่อให้ละความยึดถือในเรื่องตัวตนนั้น ก็ยังมีแตกต่างกันออกไปอีกตามพื้นจิตใจของเด็ก แต่แม้จะแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม หลักสำคัญที่เหมือนกันอันหนึ่งทุกกรณีก็คือ เมอจะสอนให้เขาละอะไรท่าน

ต่อนักเสื่อก่อนว่า แล้วจะให้เขาขีดอะไรแทน และสิ่ง
ที่เขาจะขีดอันใหม่นี้ เขาพอใจหรือไม่? ถ้ายังหาที่ขีด
แห่งใหม่ที่ดีกว่าอันเก่าให้เขาไม่ได้ การสอนให้เขาละการ
ขีดถืออย่างเดิมนั้น จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไรเลย

ด้วยหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าจึง
ใคร่ที่จะแนะนำวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้รู้จักเอาวิธีต่าง ๆ
เหล่านั้นไปใช้ ซึ่งถ้าหากใช้ให้ถูกกาลเทศะแล้ว ทั้งผู้
สอนและผู้รับการสอน จะมีความเบิกบานใจมีความสด
ชื่น เหมือนกับเราปลูกต้นไม้ ซึ่งถ้าปลูกให้ถูกวิธี ดิน
ฟ้าอากาศเหมาะสมต้นไม้ก็งาม คนปลูกก็สดชื่นที่ได้เห็น
ต้นไม้ค่อย ๆ งามขึ้นมาโดยลำดับ การสอนธรรมเป็นศิลปะ
อย่างหนึ่งที่ต้องอาศัยความรอบรู้อย่างกว้างขวางและความ
ชำนาญต่าง ๆ ผู้ที่ไม่เคย ถ้าได้ลองหัดดูแล้วจะรู้สึกว่
ถ้าหากตนมีศิลปะในการทำให้คนอื่นละความเห็นผิด ละ
ความยึดถืออย่างผิด ๆ หันมาสนใจในทางที่ถูกต้องได้นั้น
มันทำให้ชีวิตของเรามีความหมาย มีความสดชื่นยิ่งกว่า
การปลูกต้นไม้ หรือยิ่งกว่าการปลูกกล้วยไม้เสียอีก

ทำอย่างไร

จึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ

ความกลัวเป็นภัยอย่างหนึ่ง ที่ทำลายความสุข
 ของคน คนที่มีความกลัวต่าง ๆ เกิดขึ้นเสมอจะหาความ
 สุขไม่ได้ นับตั้งแต่กลัวเสียชื่อ กลัวไม่สวย กลัวลำบาก
 กลัวจน กลัวความเจ็บป่วย กลัวแก่และกลัวตาย
 บรรดาความกลัวต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าหากใครสามารถกำจัด
 ไปได้หมดสิ้น ก็จะเป็นคนมีความสุขมากที่สุด แต่วิสัยของ
 ปุถุชนเราไม่สามารถที่จะกำจัดความกลัวเหล่านี้ให้หมด
 สิ้นไปได้ เพียงแต่ทำให้มันน้อยลง อย่าให้มันมากจน
 ผิดปกติ เพียงเท่านั้นก็ดีถมไป

ความกลัวต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่จะทำให้มันน้อยลง
 ได้ทั้ง ๆ ที่เรายังแก้ที่เหตุภายนอกไม่ได้ก็ตาม เช่นความ
 จน ซึ่งเดี๋ยวนี้ก็ยังจนอยู่ ทั้ง ๆ ที่ยังแก้ไขความจนไม่
 ได้ แต่ถ้าท่านเข้าใจเรื่องชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ก็
 สามารถที่จะแก้ไขความทุกข์ทรมานทางใจ อันเนื่องมา
 จากความจนได้ และในทำนองเดียวกัน คนที่เกิดมาไม่

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ ๑๑

สวยแล้วรู้สึกทรมานใจ คนที่แก่แล้วหรือที่กำลังจะแก่
อยู่ก็ตาม คนที่ใกล้ต่อความตายเข้าไปทุกทีก็ตาม ความ
ทุกข์ทรมานหรือความกลัวต่าง ๆ ที่เกิดจากสิ่งเหล่านี้ก็
สามารถที่จะแก้ไขได้ ถ้าเรารู้จักชีวิตจริง ๆ ของเรา

พระพุทธเจ้าทรงสละราชสมบัติออกทรงผนวช
ความมุ่งหมายก็เพื่อต้องการจะทรงแก้ปัญหาคือต่าง ๆ เหล่า
นี้ และในที่สุดพระองค์ก็ได้ทรงค้นพบสัจธรรม สำหรับ
แก้ปัญหาคือต่าง ๆ เหล่านี้ได้อย่างได้ผลแน่นอน มีคนส่วน
มากเข้าใจว่า คนเราจะพ้นทุกข์ในความหมายของพระ
พุทธเจ้าหนักก็ต่อเมื่อตายแล้วไม่เกิด ซึ่งคนส่วนมากฟัง
แล้วไม่เถียง ไม่คัดค้าน แต่ก็ไม่สนใจ อันนี้เป็นความ
เข้าใจผิด

ความจริงคนที่เข้าถึงสัจธรรม ซึ่งเมื่อพูดอีกนัย
หนึ่ง ก็คือ เข้าใจตัวของตัวเองอย่างถูกต้องตามความ
เป็นจริง คนที่รู้จักตัวเองที่แท้จริงนั้น แม้ว่าจะยังมีชีวิต
อยู่และยากจน หรือกำลังป่วย หรือโดยที่สุดแม้ว่า
เดี๋ยวนี้จะแก่แล้ว และกำลังใกล้ต่อความตายเข้าไปทุกที
ก็ตาม ในภาวะเช่นนี้สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องตัวเองอย่าง

ถูกต้องตามความเป็นจริงนั้น ความทุกข์ทรมานที่เกิดจาก
สิ่งเหล่านี้ มันจะค่อย ๆ ลดน้อยถอยลงไป จนกระทั่ง
ภายในจิตใจรู้สึกสดชื่นแจ่มใส เต็มไปด้วยความหวัง
แม้ในท่ามกลางแห่งความทุกข์ยากต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา

ความสวัสดีที่ข้าพเจ้านำมาเขียนไว้ในหนังสือเล่ม
นี้ เป็นเสมือนหนึ่งดวงประทีปที่จะให้แสงสว่างแก่ทุก ๆ
คน เป็นแสงสว่างที่จะทำให้คนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้
และเข้าใจ มองเห็นทางที่จะนำตนเองให้ผ่านพ้นออกไป
ไปจากความทุกข์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งถ้าจะพูดโดยย่อมากก็จะเป็น
เสมือนหนึ่งว่า ผู้ที่มีดวงประทีปอันนี้อยู่ในมือ เขา
สามารถที่จะเดินไปบนกองไฟที่มีเปลวไฟลุกโชติช่วง แต่
ตัวเขาเองจะไม่รู้สึกร้อนเลย หรือบางคนถ้าจะร้อนก็
ร้อนน้อย ไม่ถึงกับพองหรือไหม้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
ความเข้าใจเรื่องของชีวิตลึกซึ้งแค่ไหน ถ้าเข้าใจเรื่อง
ของตัวเองลึกซึ้ง จนกระทั่ง สามารถที่จะนั่งสมาธิได้
ทุกเวลาและทุกโอกาส ความร้อนแห่งเปลวไฟกล่าวคือ
ความทุกข์ต่าง ๆ นั้น มันจะกลายเป็นน้ำฝนอันสะอาด
ที่กำลังโปรยลงมาจากท้องฟ้า ทำให้บรรยากาศเย็นลง

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ

๑๓

และทำให้พสกนิกรชาติทั้งหลายสวัสดีจงงาม การศึกษา
สัจธรรมของพระพุทธเจ้า ถ้าศึกษาให้ถูกต้องแล้ว จะ
ต้องได้ผลดังที่กล่าวมานี้ จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ
อยู่กับความเข้าใจของแต่ละบุคคล

ข้อความต่าง ๆ ที่นำมาบรรยายไว้ในหนังสือเล่ม
นี้เป็นแนวโดยสังเขป พอที่จะให้ท่านรู้จักทางของตัวเอง
หรืออย่างน้อยก็จะเป็นที่ปรึกษาสำหรับท่านได้อย่างดีว่า
ในเมื่อเราต้องการที่จะเดินทางไปบนทางที่ถูกต้อง เราควร
จะเดินทางไหน ข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายไว้ในหนังสือ
เล่มนี้ จะพยายามใช้ภาษาและสำนวนที่ฟังเข้าใจง่าย
สำหรับคนทั่วไป แต่ข้าพเจ้าใคร่ที่จะให้ท่านผู้อ่านโปรด
ทราบไว้ก่อนว่า แนวทางที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้
นั้นไม่ใช่เป็นของใหม่ หรือแหวกแนวแต่ประการใด
แต่คนทั้งหลายอาจจะเห็นว่า มันเป็นเรื่องที่แปลกและใหม่
ต่อความเข้าใจ จนถึงกับเห็นว่าเป็นการสอนศาสนาที่
ผิดก็ได้ ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงขอเตือนเอาไว้ก่อนว่าอย่าเพ็
งว่าความด้นตัดสินง่าย ๆ ข้าพเจ้าเป็นอาจารย์สอนวิชา
ธรรมประยุกต์ให้แก่พระนักศึกษาชั้นสูง ในมหาจุฬา-

ลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์มาเป็น
 เวลาถึง ๒๐ ปี และสอนประชาชนมามากทั้งเด็กและ
 ผู้ใหญ่ซึ่งคนที่มาเรียนกับข้าพเจ้านั้น มีตั้งแต่คนที่มีการ
 ศึกษาชั้นธรรมดา จนกระทั่งถึงนักศึกษาที่สำเร็จมาจาก
 มหาวิทยาลัยทั้งในและนอกประเทศ จากประสบการณ์
 ต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้ผ่านมาทำให้ข้าพเจ้ามีความชำนาญพอ
 ที่จะรู้ว่า คนในสมัยปัจจุบันนี้จะสอนอย่างไร จึงจะได้
 ผล และสามารถที่จะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบท เมื่อสรุปแล้วจะ
 ต้องมารวมอยู่ในคำว่า "ไม่ควรจะอาศัยอะไร" ซึ่งหมาย
 ถึงไม่ให้อาศัยสิ่งภายนอก และอีกคำหนึ่งก็คือ "ไม่ควรยึด
 มั่นซึ่งสิ่งใด ๆ ในโลก" หรืออีกบทหนึ่งว่า "ธรรมทั้งหลาย
 ทั้งปวงไม่ควรถือมั่น" ธรรมต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้
 คือหลักสำคัญที่จะช่วยให้คนเราพ้นจากความทุกข์ต่าง ๆ
 แต่เป็นการแน่นอนเหลือเกินว่า คนส่วนมากเข้าไม่ถึงและ

๑ อนิสสิโต จ วิหริติ

๒ น จ กิญจ โลก อูปาทิยติ

๓ สพเพ ธมมา นาลิ อภินิเวสาย

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ ๑๕

มองไม่เห็นประโยชน์ ไม่ทราบว่าจะนำไปใช้ในชีวิตร
ประจำวันได้อย่างไร และร้ายที่สุดก็คือ เขารู้สึกว่าทำตาม
ไม่ได้ ตัวอย่างเช่นชายหนุ่มหรือหญิงสาวที่กำลังต้องการ
ความสนุกเพลิดเพลินต่าง ๆ เขารู้้อยู่แก่ใจว่า ความสนุก
เพลิดเพลินต่าง ๆ ที่เขากำลังได้รับอยู่นั้น มันมาจาก
ความอยากและความยึดถือทั้งสิน เมื่อเป็นเช่นนั้นจะให้
เขาละทิ้งความอยาก ความรัก ความพอใจ และความ
ยึดถือต่าง ๆ เขารู้สึกว่าถ้าจะให้เขาทำอย่างนั้นจริง ๆ แล้ว
ก็เท่ากับขาดหลุมฝังตัวเองทั้งเป็น เพราะฉะนั้นจึงปรากฏ
ว่าหญิงสาวหรือชายหนุ่มส่วนมาก ไม่สนใจศึกษาและ
ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อันนี้เป็นความเข้าใจ
ผิดอย่างน่าสงสาร เพราะความเป็นจริงหลักคำสอน
ดังที่กล่าวมานี้ คนหนุ่มและคนสาวสามารถนำไปใช้ได้
อย่างดี ถ้าหากเขารู้จักนำไปใช้และจะทำให้ความรัก
ที่มีอยู่ไม่จืดจางหรือเหี่ยวแห้ง ตรงกันข้ามมันกลับจะ
ทำให้ความรักสดชื่นมีชีวิตยั่งยืน เพราะเหตุว่าความรัก
ของเขาได้รับการประพรม ด้วยน้ำฝนแห่งอมตธรรมอยู่
เสมอ น้ำฝนแห่งอมตธรรมอันนี้สามารถที่จะขจัดพิษ

ร้ายอันแฝงอยู่ในความรักให้ค่อย ๆ หมดไป และจะทำให้ความรักค่อย ๆ บริสุทธิ์สดชื่นและยั่งยืนขึ้นโดยลำดับ อย่าลืมว่า ในสมัยกรุงพุททกาลพระนางวิสาขา ซึ่งเป็นพระโสดาบันตั้งแต่อายุเจ็ดขวบ ได้แต่งงานเมื่ออายุ ๑๖ ขวบ พระนางวิสาขาได้ครองรักกับสามีมาจนตลอดชีวิต เป็นความรักที่สดชื่น ก่อให้เกิดพยานรักถึง ๒๐ คน และยังมีหลานอีกมากมาย ในจิตใจของพระนางวิสาขา เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก อันประกอบไปด้วยความเมตตาปราณีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

ความรักเป็นสังคักคสิทอย่างหนึ่งคล้ายกับเจ้าแม่อูมา ซึ่งในยามที่ให้คุณ เจ้าแม่อูมาก็จะปรากฏอยู่ในร่างที่สวยงามที่สุด จะหาหญิงใดในสามโลกสวยทัดเทียมไม่มีเลย แต่ในยามร้าย เจ้าแม่อูมาก็จะปรากฏอยู่ในร่างที่น่าเกลียดน่ากลัว ชอบกินเลือด กินเนื้อ ซึ่งจะมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เจ้าแม่กาลิ คนที่เข้าใจปรัชญาของพราหมณ์ถูกต้องและลึกซึ้งนั้น เขาจะมองเห็นว่า คำสอนในทางศาสนาพราหมณ์เป็นภาพพจน์ที่บรรยายถึงความจริงของมนุษย์ไว้อย่างสวยงามมาก ทำให้เข้าใจ

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ ๑๗

ความจริงได้ง่าย ด้วยเหตุนี้คำสอนของศาสนาพราหมณ์
จึงยังสามารถครองอยู่ในอินเดียได้ตราบเท่าทุกวันนี้
ส่วนคำสอนของพระพุทธศาสนา ในสมัยใดถ้าผู้สอนมุ่ง
แต่จะรักษาข้อความในคัมภีร์ไว้ให้บริสุทธิ์ โดยไม่รู้จัก
ประยุกต์เอาออกมาให้เหมาะแก่ประชาชนในสมัยนั้น ๆ
การสอนศาสนาแบบนี้ ไม่เพียงแต่จะทำให้คนทั้งหลาย
เข้าไม่ถึงศาสนาเท่านั้น แต่ยังได้ทำให้ศาสนาค่อย ๆ
หมดความหมายไปจากความเลื่อมใสของประชาชนอีก
ด้วย การรักษายาเอาไว้ไม่ให้เสียขึ้นเป็นสิ่งประเสริฐ
แน่ แต่ในเมื่อคนไข้ไม่หาย เพราะหยาบยาให้เขากิน
ไม่ถูก ผลก็เท่ากับคนไข้ไม่มียานั่นเอง หรือถ้าจะพูด
ให้ถูกจริง ๆ คนไข้ไม่ได้รับประทานยานั้นยิ่งดีกว่ารับ
ประทานยามานานแล้ว แต่โรคไม่หาย เพราะจะทำให้
คนไข้เบื่อยาเบื่อหมอ การสอนศาสนาทุกวันนี้มักจะเป็น
อย่างนี้

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า พระพุทธเจ้าได้ทรง
ค้นพบสัจธรรม ที่สามารถจะทำให้คนเราพ้นจากความ
ทุกข์ได้จริง ๆ แม้ในขณะที่ความทุกข์ทั้งหลายกำลัง

แวดล้อมเราอยู่ก็ตาม และไม่ต้องรอให้ตายก่อน นี่คือจุดสำคัญที่ข้าพเจ้าต้องการจะพูดกับท่านผู้อ่านให้เข้าใจ

อนึ่ง ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การปฏิบัติธรรม เหมือนกับการขนบันได ซึ่งจะต้องมีการขุดและมีการปล่อยไปโดยลำดับตามกำลังของคนแต่ละคน และจะต้องไม่ลืมว่า เมื่อเราต้องการจะให้ใครเขาออกจากบ้านหลังเก่า เราต้องสามารถทำให้เขาแน่ใจว่าเขาจะได้บ้านหลังใหม่ที่ดีกว่าหลังเก่า และแน่ใจว่า เขาสามารถที่จะอยู่ได้ ถ้าทำได้อย่างนี้ เมื่อแนะนำให้เขาออกจากบ้านหลังเก่า เขาก็จะออกไปอย่างง่ายดาย แต่ถ้าเขายังมองไม่เห็นว่าเขาจะได้บ้านหลังใหม่ที่ดีกว่าหลังเก่า หรือมองเห็น แต่เขารูสึกว่าจะเข้าไปอยู่ไม่ได้ ถ้าอย่างนี้ก็เป็นการแน่นอนว่า เขาจะไม่ยอมละทิ้งบ้านหลังเก่า เพราะเขาเคยอยู่มาจนเคยชิน ถึงแม้ว่ามันจะไม่ดีนัก แต่มันก็ยังจะดีกว่าที่จะไม่มีบ้านอยู่เสียเลย การสอนให้คนละความยึดถือ ไม่ว่าในเรื่องอะไร จะต้องถือหลักอันนี้ไว้เสมอ

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ

๑๕

ทุกคนเป็นห่วงตัวเอง กลัวคือ กลัวแก่ กลัวตาย กลัวจน กลัวลำบาก และกลัวอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ความกลัวทั้งหลายเกิดขึ้น ก็เพราะนึกถึงตัวเอง ยึดถือในตัวเอง เข้าใจว่าตัวเองที่ยึดถือไว้นั้นคือตัวเองจริง ๆ ซึ่งความเข้าใจที่วุ่น คนส่วนมากไม่รู้ว่าเป็นความเข้าใจผิดที่ว่ามีรูนี้ คือไม่รู้อันหนึ่ง ไม่มัวแวมแต่เพียงนึกเดี่ยว ถ้าจะเปรียบว่าเราอยู่ในที่มืด ก็ต้องเปรียบว่าเราเข้าไปอยู่ในถ้ำที่มืดที่สุด แม้แต่มือของตัวเองจะยกขึ้นมาใกล้ ๆ กับใบหน้าของตนแล้วก็ยังมองไม่เห็นมือ เราอยู่ในความมืดอันนั้นมานานตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ตายแล้วเกิดขึ้นมาอีกก็อยู่ในความมืดอันนั้นอีก คนเกือบจะทั้งโลกไม่ว่าจะมีการศึกษาสูงเพียงใดฉลาดเพียงใดก็ตามก็อยู่ในความมืดอันนี้ สัญญลักษณ์ที่บอกให้เราทราบว่าเราอยู่ในความมืดก็คือความกลัวต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านไม่เคยเห็นหรือว่า เศรษฐีกลัวจนเสียดีกว่าคนจนกลัวความจน คนที่ฉลาดรู้มากเรียนมามาก มีความวิตกกังวลยิ่งกว่าคนที่ไม่ค่อยรู้อะไร เหตุการณ์ในทำนองนี้เห็นได้ชัดมากในโลกยุคปัจจุบัน และเราจะแลเห็นถึงปรากฏ-

การที่นำสังเวชอีกอย่างหนึ่งคือ คนทุกวันนี้ไม่ว่า
 ผู้หญิงหรือผู้ชายกลัวแก่กันมาก ทั้ง ๆ ที่มันเป็นเหตุ-
 การที่หรืออยู่ว่าเอาชนะไม่ได้ คนทุกวันนี้ไม่ค่อยจะกล้า
 บอกอายุของตนให้คนอื่นทราบ ถ้าหากว่าอายุของตน
 ถึงวัยที่รู้สึกว่าการกำลังจะแก่ นอกจากคนที่คุ้นเคยกัน
 เท่านั้นจึงจะบอก และการที่คนสมัยปัจจุบันกังวลใน
 เรื่องการแต่งตัวกันมาก ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากกลัวแก่
 กลัวไม่สวย เพราะฉะนั้น จึงหาทางแก้ด้วยวิธีประดิษฐ์
 เครื่องแต่งตัวต่าง ๆ ตลอดจนถึงการใช้ยาบำรุงและใช้เครื่อง
 สำอาง เพื่อจะปกปิดความแก่ หรือพรางตาคนอื่นให้
 เห็นว่าฉันยังไม่แก่ หรือแก่แต่ก็ยังไม่สวยอะไรทำนองนี้
 ปราภฏการณดังกกล่าวมานี้ เป็นเครื่องคุกคามสวัสดิ-
 ภาพของคนในปัจจุบันไม่น้อย ความปลอดภัยในด้าน
 สุขภาพทางจิตมีน้อยเหลือเกิน และด้วยเหตุนี้เหมือน
 กัน ข้าพเจ้าจึงได้เขียนเรื่องนี้ออกมา เพื่อว่าคนที่ได้
 อ่านจะได้รู้จักแนวทางที่ถูกต้อง ในอันที่จะแก้ปัญหา
 ต่าง ๆ เหล่านี้

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ ๒๑

ยิ่งนานวันอายุมากขึ้น ข้าพเจ้าก็ยิ่งรู้สึกว่ พระ
รัตนตรัยเป็นเทพอันสูงสุดของโลก ข้าพเจ้ามองไม่เห็น
เลยว่า จะมเทพอันใดประเสริฐยิ่งกว่าพระรัตนตรัย
ใครก็ตามถ้าไม่ได้อาศัยพระรัตนตรัย คือพระพุทเจ้า
พระธรรมคำสอนของพระองค์ และสาวกที่รู้แจ้งเห็น
จริงในธรรมของพระองค์แล้ว ก็จะไม่มทางพ้นไปจาก
ความทุกข์ได้อย่างแท้จริงเลย ทางอื่นช่วยได้แต่เพียง
ให้พ้นจากความทุกข์ชั่วคราว เป็นการพ้นหลอก ๆ แต่
แล้วก็ต้องมาเจอกับความทุกข์ ที่เกิดขึ้นจากการพ้นอัน
นั้นนั่นแหละ ทำนองหนีเสือปะจรเข้ เพราะฉะนั้น
ข้าพเจ้าจึงมีความรู้สึกอย่างหนักแน่นที่สุดว่ ใครก็ตาม
ถ้าหากเขาจะรู้สึกตัวว่ ทางแห่งความพ้นทุกข์ที่แน่นอน
ได้ผลอย่างแท้จริงมีอยู่ทางเดียวคือ จะต้องพยายามยึด
เอาพระรัตนตรัยเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และพยายาม
ที่จะศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้รู้แจ้งซึ่งสัจธรรมของ
พระพุทของคย ๆ ขน ทางนแทนนทางอนไม่มทจะช่วย
เราได้จริง สำหรับคนทรู้สึกอย่างนี้ แน่อนว่สักวัน

หนึ่งเขาจะไหลออกมาจากเมฆหมอกแห่งความทุกข์ที่ปกคลุมเขามานานแล้ว ออกมายืนในที่โปร่ง ปราศจากเมฆหมอก และเมื่อมองเข้าไปในกลุ่มหมอกที่หนาทึบก็จะเกิดความสงสาร อยากจะไปดึงเอาคนเหล่านั้นออกมาจากหมอก และถ้าหากคนไหนถึงคราวที่เขาจะหมดเวรหมดกรรม เมื่อคนที่ออกมาจากหมอกได้แล้วนั้นเข้าไปดึงเขาออกมา เขาก็จะออกมาแต่โดยดี แต่ถ้าเวรกรรมของเขายังไม่หมด เขาก็จะตอมนสมัครที่จะอยู่ในเมฆหมอกอันนั้นต่อไป จนกระทั่งคนที่ตอมนสมัคจำเป็นต้องปล่อยเอาไว้ก่อนด้วยความสงสาร เพราะยังทำอะไรไม่ได้

การเข้าถึงสังขารมกคือ การรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง ถ้าหากใครรู้จักตัวของตัวเองที่แท้จริงแล้ว ความเป็นห่วงหรือความหวาดกลัวต่าง ๆ ที่ครอบงำเขาอยู่เสมอนั้น มันก็จะค่อย ๆ ละลายหายสูญไป เพราะตัวของตัวเองที่แท้จริงนั้นไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ยากจนและไม่ตาย ตัวของตัวเองที่แท้จริงนั้นเป็นอิสระ และมีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเองทุกอย่าง สากลจักรวาลทั้งหมดก็คือบ้านของตัวเอง ช่งตัวตนที่แท้จริงของเรานั้น

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ ๒๓

สามารถที่จะท่องเที่ยวไปได้ทั่ว และอยู่ที่ไหนก็ได้ เพราะ
สากลจักรวาลทั้งหมดเกิดขึ้นมาจากตัวเราเอง นี่คือความ
หมายย่อ ๆ ของชีวิตที่ทุกคนควรจะรู้จัก ก่อนที่ท่านจะ
ไปถึงจุดหมายขั้นสูงสุดของชีวิต คือการบรรลุถึงนิพพาน
หรือโดยที่ที่สุดควรจะต้องรู้จักเป็นอย่างดี ก่อนที่จะก้าว
ขึ้นสู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคลในขั้นต้น คือเป็นพระ
โสดาบัน ข้าพเจ้ากล้าทำนายหรือยืนยันได้ว่า ถ้าท่าน
ยังไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริง ในความหมายดังที่กล่าวมานี้
แล้ว ท่านไม่มีทางที่จะละสักกายทิฐิ คือความเห็น
เบญจขันธ์เป็นตัวเราหรือเป็นของของเราได้ และถ้าละ
สักกายทิฐิไม่ได้ ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะเป็นพระโสดาบัน

ข้าพเจ้าได้บอกมาแล้วว่า แนวการสอนของข้าพ-
เจ้าแปลกและใหม่ จนกระทั่งบางคนอาจจะเห็นไปว่า
ข้าพเจ้าเป็นมิจฉาทิฐิ หรือเห็นว่าข้าพเจ้าไปเอาลัทธิ
ของศาสนาพราหมณ์มาสอน ข้าพเจ้าไม่ปฏิเสธว่าที่
กำลังพูดอยู่นี้คือหลักปรัชญาของพราหมณ์ แต่ที่ข้าพ-
เจ้าต้องเอามาสอน ก็เพราะเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าเข้าใจจริง ๆ

ไม่ใช่เข้าใจตามตัวหนังสือ และรู้สึกว่ามีประโยชน์มากมาย และที่ต้องเอามาสอนก็เพราะข้าพเจ้ารู้ว่า คำสอนอัน คอบันไดขั้นหนึ่งจะต้องผ่าน แต่ไม่ใช่บันไดขั้นสุดท้าย เราจะต้องเกาะหรือยึดที่บันไดขั้นนี้เอาไว้ก่อน จนกว่า เราจะแข็งแรงจริง ๆ ซึ่งข้าพเจ้าหมายถึงว่าเมื่อเรามีบารมี แก่กล้าแล้ว เราก็จะทิ้งบันไดขั้นนี้ขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือขบวนการเป็นพระอริยบุคคล

ข้าพเจ้าใคร่ที่จะให้ข้อสังเกตเอาไว้ว่า มาณพ ๑๖ คนซึ่งเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์พราหมณ์พาวรี ลูกศิษย์ ทง ๑๖ คนนี้ เป็นผู้ท้ออาจารย์สั่งให้มาถามปัญหากับพระ พุทธเจ้า และทง ๑๖ คนนั้นล้วนแต่เป็นสุรุษที่เข้าใจ อย่างดีในปรัชญาของพราหมณ์ดังที่กล่าวมา เป็นบุคคล ที่มีจิตใจสูงมากแล้ว เพราะฉะนั้นในเมื่อมาได้ฟัง คำอธิบายจากพระพุทธรองค์เพียงสิ้น ๆ ทุกองค์ เว้นท่าน ปิงคิยะมาณพคนเดียวที่ได้สำเร็จเพียงแค่นี้สาดับัน นอก นั้นทุกองค์สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านอาภารดาบส และท่านอุทกดาบส ซึ่งเป็นผู้ท้อบรูในปรัชญาดังที่ กล่าวมาเป็นอย่างยิ่ง พระพุทธรเจ้าก็ยิ่งรู้สึกว่ ถ้าท่าน

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ ๒๕

ยังมีชีวิตอยู่ พระองค์ไปสอนเพียงเล็กน้อยเท่านั้นก็จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัวอย่างในทำนองนี้มีมากมาย

และอีกประการหนึ่ง ขอให้ท่านพิจารณาที่ตัวของท่านว่า การที่เราศึกษาเรื่องอนัตตาโดยไม่ยอมยึดถืออะไรเป็นอัตตาไว้ก่อนนั้น โดยข้อเท็จจริงแล้วเป็นไปได้หรือไม่? วิสัยของคนที่ยังมีตัณหาอุปาทานอยู่ในสันดานนั้น เขาจะต้องมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง ถ้าเขาคิดว่าอะไรก็ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา แล้วไม่ต้องหวังอะไรเลยนั้น คนที่จะทำได้ ก็คือคนที่จวนจะเป็นพระอรหันต์แล้วเท่านั้น ส่วนปุถุชนธรรมดาไม่มีใครทำได้แต่ตรงกันข้าม คนที่รู้จักตัวตนที่แท้จริงดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เขาจะมีความสดชื่นและกล้าหาญมองเห็นความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย ซึ่งถ้าลงว่ามองเห็นความตายไม่มีความหมายแล้ว ทุกข้ออย่างอื่นเช่น ความจนหรือความลำบากต่าง ๆ มันก็จะค่อย ๆ หมดความหมายไปด้วย ข้าพเจ้าคิดว่า บางคนที่ไม่ยอมเข้ามาแต่ต้องกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์นั้น เขาก็อาจจะเอาตัวรอดได้ แต่ข้าพเจ้าคิดว่า คนที่จะรอดได้โดยวิธีนี้มีจำนวนน้อย

มาก แต่ถ้าหากคนทั้งหลายจะไม่ใจร้อน พยายามเดิน
ไปที่ละขั้น^๕ ถึงแม้จะช้าหน่อย แต่ก็ยังดีที่ค่อย ๆ ก้าว
หน้าไปได้อย่างมั่นคง

มันเป็นการนำประหลาดอยู่อย่างหนึ่งในวงการ
ของพระพุทธศาสนา ซึ่งถ้าหากเราจะดูกันให้รอบคอบ
แล้ว พระพุทธศาสนาที่ดำรงสืบมาได้เท่าถึงทุกวันนี้
มีเหตุอันหนึ่ง ที่ช่วยทำให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่ได้
คือการเอาวิธีของพราหมณ์มาใช้ในวงการของพระพุทธ-
ศาสนาใช้กันมาจนเคยชิน เช่นการสวดมนต์เย็น บทที่
สวดเป็นของพระพุทธศาสนาก็จริง แต่วิธีการนั้นเป็น
ของพราหมณ์ และอีกอย่างหนึ่ง ทุกวันนี้ถ้าหากเราจะ
เอาวิธีทางวิทยาศาสตร์ออกไปให้หมด ไม่ให้เข้ามาเกี่ยว
ข้องกับทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาก็ไปไม่
รอดเหมือนกัน ท่านลองกวาดสายตาดูภายในวัดทุกวัด
และภายในบ้าน ของคนที่เคร่งทางพระพุทธศาสนาแล้ว
ท่านจะพบว่า ได้เอาวิธีทางวิทยาศาสตร์และผลงานทาง
วิทยาศาสตร์เข้ามาใช้มากมายเพียงไร เพื่อช่วยให้การ
ศึกษาและการปฏิบัติตามคำสอน ของพระพุทธเจ้าสะดวก

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ ๒๗

ชั้น ถ้าหากจะตัดเอาเรื่องทางวิทยาศาสตร์ออกไปให้หมด ในฐานะที่เป็นของใหม่ไม่ได้มีมาตั้งแต่เดิม พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนเอาไว้ในคัมภีร์อะไรทำนองนี้ ถ้าหากใครจะกล้าทำอย่างนี้จริงๆ แล้ว ผลจะเป็นอย่างไร? เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอเตือนไว้ในที่นี้ว่า ชาวพุทธอย่าทำเป็นคนใจแคบ อย่าเที่ยวตั้งข้อรังเกียจอะไรที่ไม่ใช่ของพระพุทธศาสนาแล้วจะไม่นับถือ เราควรจะมีสติให้กว้าง มองดูให้ทั่ว อะไรที่เป็นความจริง แม้จะไม่สมบูรณ์ แต่ถ้ามันมีประโยชน์และเป็นจริงตามชั้นของมัน เราก็ควรจะเอามาใช้ และก็อย่าหน้าด้านที่ไม่กล้ายอมรับว่า อันนี้เป็นของใคร ได้มาจากที่ไหน คนที่ทำให้ใจให้กว้างได้ก็คือคนที่มีการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในเรื่องตัวตนได้ชั้นหนึ่ง ซึ่งชั้นนี้โลกในปัจจุบันกำลังต้องการ เพราะว่าโลกทุกวันนี้แคบเข้ามาทุกที การติดต่อกันระหว่างคนต่างชาติต่างศาสนา ต่างวัฒนธรรมนับวันที่จะมีมากขึ้น ถ้าหากไปมัวจำกัดวงของตนแต่เพียงแคบ ๆ แล้ว ผลที่จะได้รับก็คือตนเองนั้นแหละจะไปไม่รอด

ข้าพเจ้าได้ใคร่ครวญและพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วถึงแนวการสอนนี้ว่าได้ผลแน่นอน และไม่ต้องกลัวว่าคนที่ถืออย่างนี้จะไปติดเรื่องอดีต เขาจะไม่ติด ถ้าหากวางพื้นในเรื่องนี้ให้พอ เมื่อถึงขั้นของมันก็จะมีการปล่อยวางเกิดขึ้นเอง ไม่ต้องเป็นห่วงว่าจะไปติดตัวตนจนกระทั่งหลงผิด คนที่หลงผิดอย่างนี้ก็อาจจะมีความเพราะว่าพื้นจิตใจไม่เหมือนกัน แต่นั่นมันก็เหมือนกับชาวพุทธทั่วไป ทั้งที่รู้ว่าการละกิเลสเป็นของดี การติดอยู่ในกิเลสเป็นการไม่ดี แต่ก็มีคนที่ละกิเลสได้จริง ๆ ส่วนมากก็ยังคงติดอยู่ในกิเลส แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังคงดีขงูรฐีกว่ากิเลสไม่ดี ซึ่งวันหนึ่งเมื่อเขาได้คลุกคลีกับกิเลสมาก ๆ ได้รู้จักรสชาติของมันเป็นอย่างดีแล้ว เขาก็จะเลิกไปเอง ในทำนองเดียวกัน การที่จะสอนให้คนละความยึดถือในเรื่องตัวตน ก็ควรจะต้องมีการสอนให้รู้ว่าอะไรคือตัวตนที่แท้จริง ซึ่งตรงกันข้ามกับตัวตนที่ยึดถืออยู่ก่อน ซึ่งในเมื่อเขามองเห็นตัวตนอย่างใหม่ที่ดีกว่าอันเก่าโดยประการทั้งปวงแล้ว การละความยึดถือตัวตนอย่างเก่าก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้น มาติดในตัวตน

ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ ๒๕

อย่างใหม่ซึ่งมันก็เป็นกิเลส แต่ในเมื่อเขาคุ่นเคยกับตัว
ตนอย่างใหม่แล้ว เขาก็จะแสวงหาตัวตนที่ดีกว่านั้นไป
โดยลำดับ จนกว่าเขาจะบรรลุถึงนิพพาน การปฏิบัติ
ธรรมเพื่อความสวัสดิ์ของตน จะต้องเป็นไปโดยวิธีนี้
คนทั่วไปจึงจะนำเอาไปใช้ได้

การศึกษาและการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา
ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีใด หรือจะเริ่มมาอย่างไรก็ตาม
ท่านจะต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า **ตราบโศกเรายังมองไม่เห็น
ถึงตัวตนที่แท้จริงของเรา การศึกษาและการปฏิบัติจะ
ไร้ผล** คำว่า พระโศดาบันยอมละสักกายทิฏฐิได้ ซึ่ง
หมายความว่า ท่านมองเห็นแล้วว่าเบญจขันธ์ไม่ใช่ตัว
เราหรือของของเรา คำพูดประโยคนั้นคนส่วนมากจะเข้าใจ
เหมือนดังที่กล่าวมานี้ แต่ไม่เข้าใจว่าทำไมท่านจึงมองเห็น
อย่างนั้น ท่านได้มองเห็นอะไร จึงทำให้มองเห็น
อย่างชัดเจนว่า เบญจขันธ์อันนี้ หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ
ร่างกายอันนี้ ความรู้สึกนึกคิดอย่างที่เกิดขึ้นอยู่ทุกวันนี้ไม่
ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเราแน่

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ถ้าไม่เห็นคนอัน
 เราก็อุตไม่ได้ว่าคนนั้นผอม การที่พระโสดาบันรู้สึกเห็น
 อย่างชัดเจนว่า เบ็ญจขันธ์ไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรา
 นั้น เป็นเพราะท่านได้มองเห็นตัวตนอีกอันหนึ่ง ซึ่ง
 เป็นตัวตนที่ไม่รู้จักตาย ท่านรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ และ
 ความรู้สึกที่ว่านี้ ก็ไม่ใช่เป็นการหลอกตัวเองหรือเป็น
 การหลงผิดแต่ประการใด แต่เป็นความแน่ใจอย่างยิ่ง
 ที่สุดอย่างที่ในคัมภีร์กล่าวว่า ท่านตตวิจิกิจจาสังโยชน์
 ได้โดยเด็ดขาด จุดนี้แหละคือจุดสำคัญที่ข้าพเจ้าจะนำ
 มาอธิบาย เพราะเป็นสิ่งทีคนธรรมดา ซึ่งยังไม่ใช่เป็น
 พระอริยบุคคลก็สามารถที่จะเข้าใจได้ และนับจำเดิม
 ตั้งแต่เข้าใจตัวตนอันนี้แล้ว ความทุกข์ทางใจจะค่อย ๆ
 ละลายหายสูญ เราจะมีชีวิตอยู่ด้วยความหวังที่สดชื่น
 แน่นอนในอนาคตของตัวเอง แต่จะแตกต่างกับความ
 รู้สึกของพระอริยบุคคลที่ตรงที่ ความรู้สึกของท่านไม่
 กลับกลอก คงที่ตลอดเวลาทุกขณะจิต ส่วนปุถุชนมี
 กลับกลอกเปลือยตัวหรือลี้มไปชั่วขณะหนึ่งว่า ตัวเราที่
 แท้จริงไม่ใช่อันที่เรากำลังนึกถึงอยู่นี้ หรือที่กำลังพูดถึง

อยู่นี้ ความลึ้มในลักษณะเช่นนี้มักจะมีบ่อย ๆ แต่ก็แก้
 ได้ไม่ยากนัก ถ้าหากเราจะพยายามนั่งสมาธิทุก ๆ วัน
 แล้วพิจารณานึกถึงตัวตนที่แท้จริง ซึ่งในขณะที่กำลัง
 เข้าสมาธินึกถึงตัวตนที่แท้จริงนั้น จะทำให้อารมณ์ต่าง
 ต่าง ๆ ที่เกิดจากการลึ้มตัวหมดไป และจิตใจของเรา
 จะมีกำลังและสดชื่นขึ้นมาอีก

วิธีรู้จักตัวเอง

๑. ท่านจะต้องพยายามศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาท
 ให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และแน่ใจจริง ๆ ว่า วิญญาณเป็น
 ผู้สร้างชีวิต ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ดูก่อนอานนท์
 ถ้าวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึง
 เกิดในท้องของมารดาได้หรือ? ฯลฯ” พุทธพจน์ที่
 อ้างมานี้ เป็นหลักสำคัญที่สุดที่จะต้องทำความเข้าใจให้
 แจ่มแจ้ง

คนส่วนมากมักจะนึกแต่เพียงว่าเราเกิดมาจากพ่อ
 แม่ เกิดมาโดยวิธีไหนเราส่วนมากเข้าใจในเมื่อได้ศึกษา
 ชีวิตวิทยา แต่ข้าพเจ้าใคร่ขอเตือนไว้ว่า ความรู้ทางวิทยา-

ศาสตร์เป็นสิ่งที่มีความประโยชน์มากและเชื่อถือได้ แต่ข้อสำคัญมีอยู่ว่า เราจะต้องกำหนดขอบเขตของความรู้ทางวิทยาศาสตร์ให้อยู่ในวงของมัน เพราะความรู้ทางวิทยาศาสตร์นั้น เป็นการบรรยายถึงความจริงแต่ละแง่หรือแต่ละชั้น ไม่ใช่เป็นการบรรยายถึงความจริงทั้งหมด เพราะฉะนั้น จึงยังมีความจริงอีกหลายอย่างทางวิทยาศาสตร์ยังไม่รู้ยังพิสูจน์ไม่ได้ เช่นคนเราจะเกิดขึ้นมาได้ จะต้องมียุณญาณมาปฏิสนธิในไข่ที่ผสมเอาไว้แล้ว และคนเราทุกคนเมื่อตายแล้ว ยุณญาณยังอยู่เรื่องอย่างนี้เดี๋ยวนี้ก็พิสูจน์ได้แล้ว ซึ่งไม่ใช่เฉพาะแต่ที่ข้าพเจ้า แม้ในต่างประเทศหลายประเทศก็ได้ทำการพิสูจน์เรื่องนี้ออกมาแล้วเหมือนกัน เป็นแต่ยังไม่รู้กันอย่างกว้างขวาง และนักวิทยาศาสตร์ที่ไม่มีพินความรู้ทางนี้ยังไม่รับรอง แต่สำหรับนักวิทยาศาสตร์ที่หันมาสนใจทางนี้โดยตรง ได้เขียนรับรองเกี่ยวกับเรื่องอย่างนี้ไว้มากมาย เพราะฉะนั้น อย่าลืมหาหลักข้อที่ ๑ นี้ จะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจเป็นอย่างดีเสียก่อน

๒. ท่านจะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงเรื่องกรรม และ
 วิชาภ จนกระทั่งเข้าใจซึ่งว่า ชีวิตหรือนามรูปอันนี้
 เป็นสิ่งที่เกิดมาจากวิชาภของกรรม ถ้าวิชาภไม่มี นาม-
 รูปอนันนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ ส่วนพ่อแม่และธรรมชาติหรือ
 สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ช่วยให้คนเราเกิดมาได้ั้น เป็นแต่
 เพียงส่วนประกอบของชีวิต เสมือนหนึ่งต้นไม้ย่อมเกิด
 มาจากเมล็ดของมัน ถ้าเมล็ดของมันไม่มี มันก็ไม่เกิด
 ดินฟ้าอากาศ เป็นแต่เพียงส่วนประกอบที่ช่วยให้มัน
 เกิดและช่วยให้มันดำรงชีวิตอยู่ เราจะต้องพยายามมอง
 ให้เห็นว่า วิชาภของกรรมเปรียบเหมือนเชือกของเมล็ด
 ผลไม้ หรือถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง เชือกของเมล็ดผลไม้
 ก็คือวิชาภของต้นไม้ ต้นไม้ย่อมเกิดมาจากวิชาภของมัน
 ถ้าวิชาภของมันไม่มี มันก็ไม่เกิด ข้อนั้นฉันใด นามรูป
 หรือชีวิตของคนเราทั้งหมด เปรียบเหมือนต้นไม้ทั้ง
 ต้นย่อมเกิดมาจากวิชาภของกรรม ซึ่งวิชาภที่ว่านั้นอยู่
 ในวิญญาน วิชาภมีอยู่อย่างไร นามรูปจะเกิดขึ้นมา
 อย่างนั้น

การศึกษาเรื่องวิญญานกับการศึกษาถึงเรื่องกรรม
 และวิชาภของกรรมจะต้องศึกษาคู่กันไป ซึ่งรายละเอียด

เกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ข้าพเจ้าได้เขียนไว้แล้วในหนังสือ
คำบรรยายพุทธปรัชญาภาค ๑ และในหนังสือวิญญาน
ซึ่งเป็นหนังสือรายเดือน หนังสือวิญญานได้พิมพ์ออก
มาเป็นเวลาเกือบ ๒ ปีแล้ว ส่วนในหนังสือเรื่องความ-
สวัสดีนั้นมีความประสงค์ที่จะแนะนำโดยสังเขป เพื่อ
ให้ท่านรู้จักทางของท่านว่า เราควรจะทำอย่างไรจึงจะ
ได้พบกับชีวิตที่สดชื่น เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความหวัง
เป็นชีวิตที่ทำให้ท่านรู้สึกว่ ความแก่ ความเจ็บและ
ความตายไม่มีความหมาย เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่เรื่อง
ของเรา ตัวเราแท้ ๆ ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย ตัว
เราแท้ ๆ มีพหุแห่งสัพพัญญู อยู่ในตัวของเรมาแล้ว ซึ่ง
ถ้าหากท่านเข้าใจตัวตนที่แท้จริงอันนี้ และสามารถควบคุม
ความคิดควบคุมอารมณ์ได้ ก็สามรถที่จะเอาความรู้
จากข้างใน คือจากตัวเราที่แท้จริงนั้นออกมาใช้ได้ เพราะ
ฉะนั้น สำหรับท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ยังรู้สึกว่
ไม่ค่อยจะเข้าใจ ก็ต้องไปอ่านหนังสือที่ข้าพเจ้าอ้างมาแล้ว

๑ หนังสือนี้พิมพ์ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๙ หนังสือวิญญานออก
ครั้งแรก เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๘

อนึ่ง ข้าพเจ้าอดเป็นห่วงไม่ได้ ในเมื่อข้าพเจ้าพูดว่า เรามีตัวตนที่แท้จริง ซึ่งเป็นตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตายนั้น โปรดอย่าเข้าใจผิดว่า ข้าพเจ้าหมายถึงนิพพาน แต่ข้าพเจ้าหมายถึงวิญญาณที่ยังมีวิบากของกรรม วิญญาณที่ยังมีวิบากอยู่นั้น ในเมื่อเรายังรู้สึก ว่าตัวเรามีอยู่ และยังอยากที่จะมีตัวตน ยังอยากที่จะรู้อะไรต่ออะไรอีกหลายอย่าง สำหรับคนที่มีความรู้สึกอย่างนี้ ก็จะพบตัวตนที่แท้จริง คือตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย เป็นตัวตนที่ยั่งยืนอยู่ตลอดเวลา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ตณฺหา โปโนพฺภวิกา แปลว่า ตัณหาทำให้มีภพอีก ซึ่งหมายความว่า ตราบใดที่คนเรายังมีตัณหาอยู่ในสันดานเราจะไม่สูญไปจากโลก เราจะมีตัวตนหรือมีนามรูปอยู่ตลอดเวลา เราจะมีอายุยืนยิ่งกว่าอายุของโลกนี้หลายเท่า การที่ข้าพเจ้าพูดว่า เรามีตัวตนที่แท้จริงนั้น ข้าพเจ้าหมายถึงวิญญาณที่ยังมีวิบาก วิญญาณอย่างนี้ในเมื่อนำมาเทียบกับร่างกาย หรือนำมาเทียบกับอะไรก็ตาม เราจะพบว่าวิญญาณไม่มีแก่ไม่มีตาย เพราะสันตติของมันเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก และการที่

จะมีความเจ็บหรือมีความทุกข์อะไรเกิดขึ้นหรือไม่นั้น มัน
 อยู่ที่ตัวของเราเอง ถ้าเราปรับปรุงวิญญาณให้สูงและ
 ประณีต เราก็จะพบว่า เราจะไม่มีความทุกข์ใด ๆ เกิด
 ขึ้นเลยทั้งในทางร่างกายและจิตใจ เช่นผู้ที่ได้ฌานชั้น
 สูง ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหม หรือผู้ที่เป็นพระอนาคามี
 ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหมชั้นสูงสุด ท่านเหล่านั้นไม่มี
 ความทุกข์ทั้งในทางร่างกายและจิตใจ และมีอายุยืนมาก

อนึ่ง ท่านผู้อ่านโปรดทราบไว้ด้วยว่า ข้าพเจ้า
 รู้ดีว่า วิญญาณมีการเกิดดับและเกิดใหม่อยู่เสมอ ตัว
 ตนที่แท้จริงของวิญญาณนั้นไม่มี เพราะวิญญาณเป็น
 สังขตธรรม สิ่งที่เป็นสังขตธรรมย่อมเกิดจากเหตุและ
 จะต้องดับเพราะความสิ้นแห่งเหตุ วิบากของกรรมซึ่ง
 มีอยู่ในวิญญาณก็ไม่ใช่สิ่งดั้งเดิม ไม่ใช่เนื้อแท้ เป็น
 สิ่งที่เกิดขึ้นภายหลัง เหมือนกับน้ำในทะเล รสเค็ม
 ไม่ใช่เนื้อแท้ของน้ำ เพราะน้ำแท้ ๆ ไม่เค็ม วิบากก็เป็น
 สังขตธรรม เป็นสิ่งที่ดับได้สูญสิ้นได้หมดไปได้ เรื่อง
 อย่างนี้ข้าพเจ้ารูดี แต่เพราะเหตุที่ว่า ความรู้อันนี้เป็น
 ความรู้ชั้นสูง คนทั่วไปเข้าไปไม่ถึงและมองไม่เห็นประโยชน์

จากการศึกษาเรื่องนี้ เพราะฉะนั้นจึงช่วยการที่จะนำเรื่องนี้มาสอนให้กับคนทั่ว ๆ ไป สอนให้เขาจำได้นั้นไม่ยาก แต่ที่จะให้เข้าใจนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย คนที่จะเข้าใจจริง ๆ มีเพียงไม่กี่คน ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้เปลี่ยนวิธีสอนเสียใหม่คือให้ยึดถือว่า ตัวเราที่แท้จริงมีอยู่ แต่ไม่ใช่เบญจขันธ์อันที่กำลังยึดถืออยู่นี้ ซึ่งถ้าคนไหนเข้าใจ หรือมองเห็นตัวตนที่แท้จริงนั้นแล้ว การละความยึดถือในเรื่องตัวตนชั้นหยาบ ๆ จะทำได้ง่ายมาก มันเหมือนกับเรากำลังขึ้นบันไดที่ชัน ถ้ามือของเราเกาะหรือยึดชั้นบนเอาไว้ให้แน่นที่สุด ก็เป็นการง่ายที่จะดึงตัวให้พ้นไปจากบันไดชั้นต่ำ ถ้าไม่เกาะบันไดชั้นบนเอาไว้แล้ว ก็ไม่มีทางจะขึ้นไปได้ สำหรับคนที่มึนสียยังต่ำอยู่ แต่ก็ไม่ต้องจนเกินไปนั้น พระพุทธเจ้ายังต้องทรงสอนให้คนเหล่านั้นยึดถือเรื่องสวรรค์ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีอยู่จริง ๆ ไม่ใช่เรื่องสมมติในทำนองนิทานเปรียบเทียบ พระพุทธเจ้าจะทรงสอนให้คนประเภทนี้มองเห็นและเชื่อมั่นว่าสวรรค์มีจริง เชื่อว่าในสวรรค์มีความสุขยิ่งกว่าโลกมนุษย์หลายเท่า ในเมื่อเขาเข้าใจเรื่อง

สวรรค์แล้ว เขาก็จะมองเห็นได้เองว่า เขาควรจะต้อง
 มีนิสัยเสียสละ มีความเมตตากรุณา มีความยุติธรรม
 และมีความดีอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่เช่นนั้นตายแล้วจะไป
 เกิดในสวรรค์ไม่ได้ การสอนแบบนี้เป็นของจำเป็น
 สำหรับคนส่วนมาก เพราะฉะนั้น ท่านอย่าได้รังเกียจ
 ว่า การที่ข้าพเจ้าสอนให้มีการยึดถือตัวตน จะเป็นการ
 สอนที่ผิด และอีกประการหนึ่ง ตัวตนที่ข้าพเจ้าหมาย
 ถึงนี้ก็มีอยู่จริง ๆ เหมือนกับที่เราพูดว่าโลกมนุษย์มีจริง
 ร่างกายของเราก็มีอยู่จริง ๆ ที่พูดว่ามีจริงในที่นี้เป็นการ
 พูดในชั้นธรรมดาตามที่เขาใจกันทั่ว ๆ ไป แต่ถ้าจะพูด
 ในชั้นสูงคือในชั้นปรมาตม์ ร่างกายก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่
 มีอยู่จริง เพราะร่างกายจะต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และ
 ในที่สุดก็จะต้องตาย เพราะฉะนั้น ร่างกายจึงได้ชื่อว่า
 ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่จริง ๆ การศึกษาธรรมและการสอนธรรม
 จะต้องระมัดระวังให้ดี เหมือนกับหมอที่ใช้ยาแก่คนไข้
 เมื่อคนไข้ยังเป็นเด็กก็ต้องให้ยาอย่างหนึ่ง ถ้าคนไข้
 เป็นผู้ใหญ่ก็ต้องให้ยาอย่างหนึ่ง หมอที่รอบคอบมีความ
 วิตถลันระวังจักกาละเทศะ ในอันที่จะให้ยาแก่คนไข้ นัก

สอนศาสนาก็เหมือนกัน ควรจะต้องรู้จักกาลเทศะใน
อันที่จะให้ธรรมแก่คนอื่น

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การศึกษาในทางพระ-
พุทธศาสนา ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีใด หรือเริ่มมา
อย่างไรก็ตาม ในที่สุดจะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงตัวตนที่
แท้จริง ซึ่งตัวตนที่กล่าวถึงนี้ หมายถึงวิญญานที่มิวบาก
เพราะโดยธรรมดาทุกคนก่อนที่จะก้าวขึ้นไปสู่ความเป็น
พระอริยบุคคล จะต้องมองให้เห็นเสียก่อนว่า ตัวตนที่
แท้จริงหรือวิญญานที่มิวบากนี้ ในความหมายอันหนึ่งเป็น
สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย มีความ
สมบูรณ์อยู่ในตัวเองทุกอย่าง เราจะต้องพยายามมอง
ให้เห็นตัวตนอันนี้ก่อน จนกว่าเราจะสามารถยืนยันได้
อย่างแน่ใจที่สุดว่า แม้เขาจะฝังฉันทิ้งเป็นในหลุมที่ลึก
ที่สุด ฉันก็ออกมาได้ แม้ว่าเขาจะขังฉันไว้ในหีบเหล็ก
ที่หนาดังหลายนิ้ว ไม่มีทางออก อากาศหายใจไม่มี ฉัน
ก็ออกมาได้ หรือแม้ว่าเขาจะจับฉันโยนลงไปในกองไฟ
ซึ่งไม่มีทางจะออกมาได้เลย ฉันก็ออกมาได้ เมื่อร่างกาย
นี้จะแก่ก็แก่ไป เพราะตัวฉันจริง ๆ ไม่ได้แก่ เมื่อร่างกาย

จะตายก็ตายไป เพราะตัวฉันจริง ๆ ไม่ได้ตาย เราต้อง
สามารถยืนยันถึงการมีตัวตนอันนี้ออกมาก่อน ถ้ายัน
ยันยันไม่ได้ ก็อย่าไปหวังเลยว่าจะละความยึดถือที่มีอยู่
เสมอให้ได้

และอีกประการหนึ่ง เราจะต้องรู้สึกอย่างหนัก
แน่นและอย่างแน่ใจที่สุดว่าร่างกายไม่ใช่ตัวฉัน แต่ถ้า
จะว่าเป็นของฉันก็ได้ แต่มันก็เป็นของฉันเพียงชั่ว
คราว ร่างกายอันนี้ฉันได้สร้างมันขึ้นมาเองด้วยความ
สามารถของฉัน และความสามารถที่วานักยังมีอยู่ เพราะ-
ฉะนั้นเมื่อฉันต้องการมันเมื่อไร ฉันก็สามารถสร้างมัน
ขึ้นมาได้เสมอ จะสร้างในรูปของมนุษย์ ในรูปของกาย
เนื้อ หรือจะสร้างในรูปของกายทิพย์ ฉันก็สามารถ
สร้างได้

และอีกอย่างหนึ่ง จะต้องสามารถยืนยันได้อีกว่า
บรรดาความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นการเห็น
การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส การรู้สึกสัมผัส
ต่าง ๆ ความสุข ความทุกข์ ความจำ ความรู้ความ
สามารถ นิสสัยใจคอต่าง ๆ กิเลสต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ทั้ง

หมดไม่ใช่ตัวเรา เพราะตัวเราแท้ ๆ ไม่จำเป็นจะต้องมีสิ่ง
 เหล่านี้ได้ สิ่งเหล่านี้มันเกิดมาจากตัวเราก็จริง แต่มัน
 ก็เหมือนกับคำพูด ซึ่งเกิดมาจากใจ ในใจคิดอย่างไรก็พูด
 ออกอย่างนั้น แต่คำพูดเหล่านี้ไม่ใช่ใจ และใจก็ไม่
 ใช่ว่าคำพูด คำพูดทั้งหลายเมื่อพูดออกมาแล้ว ก็หมดสิ้น
 ไป แม้จะพูดออกมาอีกเหมือนกับที่พูดมาแล้วทุกอย่าง
 แต่มันก็ไม่ใช่คำพูดอันเก่า ข้อนี้ฉันใด บรรดาความรู้
 สึกนึ่กคิดทั้งหลาย เกิดขึ้นมาจากตัวเราก็จริง แต่มันก็
 ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าจะถือว่าเป็นของของเราก็คงเป็นเพียงชั่ว
 ขณะหนึ่ง มันไม่ใช่ของเราจริง ๆ เพราะความรู้สึกนึ่ก
 คิดทั้งหลายเกิดแล้วก็ดับ แม้จะเกิดขึ้นมาอีกมันก็ไม่ใช่
 อันเก่า และตราบใดที่เรายังอยู่ เราจะนึกคิดอย่างไร
 จะให้รู้สึกอย่างไร เราทำได้เสมอ หรือจะไม่ให้มีความ
 รู้สึกนึ่กคิดเกิดขึ้นเลยเราก็ทำได้ มันเหมือนกับว่าเรา
 นึ่กจะพูดก็พูดได้ หรือจะไม่พูดก็ทำได้ ตัวเราก็จริง ๆ นั้น
 เป็นอิสระ และมีอำนาจอยู่ในตัวทุกอย่าง ถ้าหากเราไม่
 หลงยึดถือเอาร่างกายซึ่งไม่ใช่ตัวเรา ว่าเป็นตัวเรา และ
 ไม่หลงยึดถือความรู้สึกนึ่กคิดทั้งหลาย ซึ่งไม่ใช่ตัวเรา

ว่าเป็นตัวเรา ถ้าไม่หลงอย่างนั้นแล้ว เราก็คือเป็นอิสระที่จะมาหรือจะไป จะทำอะไร จะอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ตัวเราเองทั้งสิ้น

คนที่มองเห็นตัวตนอันนี้และยืนยันดังที่กล่าวมานี้ได้จะเป็นบุคคลที่ฝึกสมาธิง่าย และในขณะที่ตั้งใจเกิดอ่อนแอ เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความไม่สบายใจอย่างไรก็ตาม สำหรับคนที่รู้จักตัวเองอย่างนั้นแล้ว ทุกครั้งที่เข้าสมาธิ และทำใจให้สงบได้แล้ว เมื่อพิจารณาให้เห็นว่า ทั้งร่างกายและจิตใจที่กำลังเกิดอยู่นั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา ทันททีรู้สึกอย่างนี้ ความเบื่อหน่ายหรือความไม่สบายใจต่าง ๆ ที่กำลังครอบงำอยู่นั้นมันจะค่อย ๆ หายไปทีเดียว พร้อมกับจะรู้สึกว่าคุณเองกำลังใจคน ไม่ทอดลอยต่อการทำงานและจะรู้สึกได้อีกอย่างหนึ่งว่า คุณเองมีความคิด ๆ เกิดขึ้นเสมอ ประโยชน์ของการศึกษา และการปฏิบัติตามหลักที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้มีมากมาย แต่ข้าพเจ้าจะไม่บรรยายโดยละเอียด ข้าพเจ้าจะปล่อยให้ท่านรู้เอง เพราะว่าเรื่องนี้มันก็เหมือนกับเมื่อข้าพเจ้าได้แนะนำให้ท่านได้รับประทานอาหารบาง

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก

๔๓

อย่างแล้ว ในเมื่อข้าพเจ้าเห็นว่า ท่านก็กำลังจะรับประทานอาหารนั้นอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องแข็งแรงโดยละเอียดว่า อาหารนั้นอร่อยอย่างใดบ้าง เพราะถึงจะพูดไปอย่างไร มันก็ไม่ดีไปกว่าที่ท่านจะรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง ข้าพเจ้าเพียงแต่แนะนำให้ท่านเกิดความสนใจที่จะรับประทานเท่านั้นที่น่าจะพอแล้ว

การยืนยันถึงการมีตัวตนที่แท้จริงดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ขอได้โปรดจำไว้ว่าจะเป็นที่ทำได้ง่าย ๆ สำหรับคนที่เข้าใจซึ่งในเรื่องวิญญูณ เข้าใจซึ่งในเรื่องกรรม และวิบากของกรรม แต่ถ้าทั้งสองอย่างนี้มีความเข้าใจไม่พอ ก็ไม่มีทางที่จะยืนยันตัวตนอันนั้นออกมาได้ บางคนอาจรู้สึกว่าเขายืนยันออกมาได้จริง แต่จะจริงหรือไม่จริงอย่างไร เรื่องนี้ท่านจะรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง เพราะการยืนยันเช่นนี้เป็นของแท้ ในเวลานั่งสมาธิทุกครั้ง เมื่อพิจารณาถึงตัวตนที่แท้จริง เราจะรู้สึกว่ากำลังใจดีขึ้น ความอ่อนเพลียจะหายไป ความวิตกกังวลต่าง ๆ หายไป จิตใจสดชื่น มีความหวังเกิดขึ้น

ทุกครั้งที่ทำสมาธิ ถ้าได้กำลังดั่งที่กล่าวมาก็แปลว่า ท่านได้มองเห็นตัวตนที่แท้จริง ท่านได้กล่าวยืนยันถึงตัวตนที่แท้จริงนั้นออกมา ไม่ใช่เป็นการหลอกตัวเอง เพราะคนที่ยังมองไม่เห็นตัวตนที่แท้จริง เขาจะไม่ได้ผลดั่งที่กล่าวมานั้นเลย

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ถ้าผิดหวังในเรื่องความรักหรือของหาย

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถที่จะช่วยเหลือเราได้ แม้ว่าเราจะเป็นปุถุชนอยู่ และไม่ว่าเราจะประกอบอาชีพอะไร หรืออยู่ในฐานะใดก็ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าถ้าศึกษาให้เข้าใจดีและรู้จักนำมาใช้ ก็สามารถที่จะบำบัดความทุกข์ได้เสมอ เช่นในกรณีที่ความรักไม่สมหวัง หรือในกรณีที่ของรักหายไประหว่างนี้เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ดี ท่านควรจะจำไว้อย่างหนึ่งว่า เราจะมาศึกษาธรรมในตอนที่ความทุกข์เกิดแล้วนั้นแก้ไขยาก เพราะมันเข้าไปในทำนอง ปลอ่ยให้โรคเป็นมากเสีย

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก

๔๕

ก่อนแล้วจึงคิดรักษา อย่างนี้เป็นกรยากที่จะหายได้
คนที่ศึกษาธรรมภายหลังที่มีความทุกข์เกิดขึ้น หรือภายหลัง
ที่มีความมกตตัน ทางอารมณ์เกิดขึ้น อย่างมากมายนั้น
โดยมากศึกษาได้ยาก กว่าที่จะเห็นผลต้องใช้เวลา
นาน และโดยมากก็มักจะต้องจมอยู่ในความทุกข์ไปจนกว่ามัน
จะหมดฤทธิ์ของมันเอง ภาวะอย่างนี้เรียกว่าการตกนรก
ในโลกมนุษย์ เพราะฉะนั้น ท่านจะต้องจำไว้อย่างหนึ่ง
ว่า เมื่อเรายังเป็นปกติอยู่ กำลังสุขสบายให้รีบศึกษา
ธรรม เพราะวันหนึ่ง ความทุกข์ต่าง ๆ มันจะต้องเกิด
ขึ้นแน่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนจนหรือคนมั่งมี คนโง่หรือคน
ฉลาด ความทุกข์ที่เนื่องมาจากการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก
ประสบสิ่งที่ไม่รัก บรรดาสิ่งใดไม่ได้สมหวัง ทุกข์
เหล่านี้จะต้องมีแน่ และนอกจากนี้ทุกข์ที่เกิดจากความ
เจ็บป่วย ความแก่ ความยากจน ยังจะมีอีก ซึ่งถ้าทุกข์
เหล่านี้เกิดบ่อย ๆ ก็ทำให้เกิดความมกตตันในทางอารมณ์
ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา และการปฏิบัติในทาง
ธรรมอย่างยิ่ง

ธรรมที่เป็นเสมือนหนึ่งยาที่จะใช้แก้โรคได้ทุกชนิด เป็นยาที่จะต้องใช้ในทุกรณี ใช้กับโรคทางใจได้ทุกอย่าง นั้น มีอยู่อย่างเดียวคือ ความสามารถในการย่นยืนออกมาได้ว่า ร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ดี ทั้งหมดนั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เราสร้างมันขึ้นมา ก็จริง มันเกิดมาจากตัวเราก็จริง แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าจะพูดว่าเป็นของของเรา ก็เป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น

โดยธรรมตาผู้ที่จะย่นยืนอย่างนี้ออกมาได้ั้น เขาจะต้องมองเห็นตัวตนอีกอันหนึ่ง ซึ่งในเมื่อเปรียบเทียบกับร่างกาย เปรียบเทียบกับความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายที่เกิดขึ้น เปรียบเทียบกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้แล้ว ก็สามารถที่จะย่นยืนได้ที่เดียวว่า ตัวคนที่พบใหม่นี้ คือตัวเราที่แท้จริง ซึ่งเป็นตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเองทุกอย่าง มีพิษแห่งสรรพัตถุอยู่ในตัวของเราเองอยู่แล้ว และตัวตนที่วานักคือวิญญาณที่มัวบากมกิลีส หรือถ้าจะพูดอย่างตรงไปตรงมาก็คือ วิบากของกรรมล้วน ๆ

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก

๔๗

หนึ่งการที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า วิญญาณที่มีวิบากมี
กิเลสเป็นตัวตนที่ไม่แก่และไม่เจ็บ ก็เพราะความแก่
และความเจ็บนั้นเป็นเรื่องของร่างกายเท่านั้น และเป็น
เรื่องที่แก้ไขได้ ในเมื่อปรับปรุงวิญญาณให้สูงยิ่ง ๆ
ขึ้นด้วยอำนาจของฌานและวิปัสสนา ซึ่งผู้ที่ปรับปรุงได้
ถึงขั้นสูง ก็จะไม่พบกับความแก่และความเจ็บป่วย ผู้ที่
ซึ่งในเรื่องของวิญญาณจริง ๆ จะมองเห็นว่า วิญญาณ
สามารถที่จะทำให้สดชื่นอยู่เสมอตลอดชั่วกัลป์ก็ได้ และ
ถ้าวิญญาณอยู่ในสภาพที่สดชื่นเช่นนั้นแล้ว ร่างกายที่
เกิดจากวิญญาณที่มีวิบากเช่นนั้น ก็จะไม่พบกับความแก่
และความเจ็บป่วยนับเป็นกัลป์ ๆ (กัลป์หนึ่งคืออายุของ
โลก นับตั้งแต่โลกเกิด จนกระทั่งโลกพินาศ) ชีวิต
อย่างนั้นมิได้ แต่ชีวิตอย่างนั้นจะมีไม่ได้ในสภาพของ
มนุษย์ ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า ผู้ที่ได้ฌาน
หรือผู้ที่เป็นพระอนาคามี เมื่อตายแล้วจะไปเกิดเป็น
โอปปาติกะอยู่ในพรหมโลก มีอายุยืนนับเป็นกัลป์ ๆ ผู้
ที่มองเห็นความจริงอย่างนี้ ซึ่งไม่ใช่เป็นการเห็นตาม
ตัวหนังสือ แต่เห็นจากความรู้สึกภายในนั้น ทุกคนจะ
ยืนยันความจริงข้อนี้ออกมาได้

ข้าพเจ้าเคยกล่าวมาแล้วหลายครั้งว่า ความรู้ที่มาจากข้างนอก เป็นความรู้ที่ไม่สมบูรณ์ เพราะเป็นความรู้ที่ได้มาจากการเห็นการได้ยิน เกิดมาจากการประสาทสัมผัสต่าง ๆ ซึ่งประสาทเหล่านี้เป็นของจำกัด เช่นเห็นอะไรได้บางอย่าง ได้ยินอะไรได้บางอย่าง จมอะไรได้บางอย่าง และที่ลืมเสียก็มาก เพราะฉะนั้นจึงเป็นความรู้ที่ไม่สมบูรณ์ ส่วนความรู้ที่มาจากข้างใน ซึ่งเป็นความรู้ที่เกิดมาจากฉันทและวิปัสสนา เป็นความรู้ที่สมบูรณ์กว่า กว้างขวางกว่า ลึกซึ้งกว่า เพราะโดยปกติในวิญญานกัมพิชแห่งสหัพพัญญูอยู่แล้ว ข้อพิสุจน์ก็คือ ความสามารถในการสร้างร่างกายขึ้นมา เพราะฉะนั้น ผู้ที่สามารถถ่ายทอดเอาความรู้จากข้างในออกมาได้ จึงมีความรู้ในสิ่งต่าง ๆ ลึกซึ้งกว่าคนธรรมดามากมาย แต่ความรู้จากภายนอกก็สำคัญอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะถ้าไม่มีความรู้จากภายนอกเข้าไป ก็ไม่สามารถที่จะเอาความรู้จากข้างในออกมาได้ ถ้ายังมีความรู้จากภายนอกกว้างขวาง ก็สามารถถ่ายทอดเอาความรู้จากข้างในออกมาได้มาก ข้อสำคัญอย่ายึดถือความรู้ที่มาจากภายนอก

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๔๕

จนเกินไป เพราะจะทำให้เข้าใจผิดได้ง่ายมาก ตัวอย่างเช่นนักวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญในวิชาของตัว แต่ขาดความรู้ในเรื่องวิญญาณอย่างเพียงพอ นั้น ส่วนมากเข้าใจว่าคนเราตายแล้วก็สูญ เพราะเข้าใจว่าความรู้สึกนึกคิดเกิดมาจากสมอง อย่างนี้เป็นต้น

อนึ่งในขณะที่เรายังเป็นมนุษย์อยู่ ยังไม่ได้ไปเกิดในพรหมโลก แม้จะไม่ได้ตาทิพย์ แม้จะระลึกรชาติไม่ได้ก็ตาม แต่ถ้าได้ศึกษาเรื่องวิญญาณให้ถูกวิธี และมีความสามารถเข้าสมาธิได้บ้าง ก็สามารถมองเห็นได้เองว่า **สภาพของร่างกายย่อมเกิดมาจากสภาพของวิญญาณ** ธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ช่วยให้ชีวิตเกิด ช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่นั้น เป็นแต่เพียงส่วนประกอบ ไม่ใช่ตัวการโดยตรงที่ทำให้เกิดชีวิต ไม่ใช่ตัวการโดยตรงที่กำหนดธรรมชาติของชีวิตออกมา ผู้ที่หมั่นเข้าสมาธิและเจริญวิปัสสนาอยู่เสมอ จะสามารถมองเห็นได้ที่เดียวว่า จิตของคนเรานั้นที่จะปรับปรุงให้หมักกำลังใจอยู่เสมอ และให้สดชื่นอยู่เสมอได้ ไม่ว่าเราจะเป็นอะไร คือจะยากจน เจ็บป่วย มีความวิบัติพลัดพราก หรือมีทุกข์

อะไรก็ตาม ถ้ารู้จักแก้ไขข้างในปรับปรุงข้างในให้ดีแล้ว
จิตใจก็จะมีคามเข้มแข็ง มีความสดชื่น มีความมั่นคง
มองเห็นอนาคตที่รุ่งโรจน์ จนกระทั่งในที่สุดจะรู้สึกว่
ตัวของตัวเองมีทางที่จะพ้นทุกข์ทุก ๆ อย่างได้ และใน
เมื่อต้องการที่จะมีชีวิตที่ไม่แก่ที่ไม่เจ็บและไม่ตาย ก็มี
ทางที่จะได้สมความปรารถนา เพราะว่าโดยปกติคนที่ยัง
มีความอยาก มีความยึดถือในเรื่องตัวตนเหลืออยู่แม้เพียง
เล็กน้อย เขาก็จะต้องมีตัวตนตลอดไปชั่วกัลปาวสาน
เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ตัวตนที่พบใหม่นี้เป็น
ตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย

อนึ่งที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า ตัวตนที่พบใหม่นี้เป็นตัว
ตนที่ไม่ตาย ก็เพราะเหตุว่า วิญญาณมีการเกิดดับรวดเร็ว
มาก เหมือนกับการเกิดดับของกระแสไฟฟ้าภายใน
หลอดไฟฟ้า โดยธรรมชาติของมนุษย์ทั้งหลายจะมอง
เห็นแต่ความสว่างหรือความลุ่มโพลงของกระแสไฟฟ้าอยู่
ตลอดเวลา เรามองเห็นแต่ความเกิด ส่วนความดับ
ซึ่งเป็นไปอย่างถึยบนั้น เรามองไม่เห็น ให้พยายามมอง
อย่างไรก็ไม่เห็น เพราะฉะนั้น เราจึงพูดว่ามันสว่างอยู่

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๕๑

ตลอดเวลาไม่มีการดับ ในทำนองเดียวกันในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ วิญญาณก็มีการเกิดดับสืบต่อกันตลอดเวลา และในเวลาตายวิญญาณจดับแล้วก็ปฏิสนธิทันที ระยะเวลาระหว่างจุดกับปฏิสนธิห่างกันชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้น เราจะพูดว่าเราไม่มีการตายก็ได้ ตราบใดที่กิเลสยังมีอยู่ ตราบใดที่เรายังอยากมีชีวิต ยังยึดถือตัวตนอยู่ วิบากของกรรมที่สร้างเอาไว้ จะทำหน้าที่สร้างชีวิตทำให้เกิดชีวิตอยู่ตลอดไปไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ตัวเราที่แท้จริงไม่มีการตาย

อนึ่งโปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า ข้าพเจ้ารู้ดีว่า วิญญาณมีการเกิดดับ และเกิดใหม่อยู่เสมอ ซึ่งอันที่ดับก็เป็นอันดับไป อันที่เกิดใหม่มิใช่อันเก่า ตัวตนที่แท้จริงของวิญญาณไม่มี วิญญาณเป็นอนัตตา

และอีกประการหนึ่ง ข้าพเจ้ารู้ดีว่า คนเราจะมีความรู้แจ้งในเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริงทุกแง่ทุกมุมไม่มีความเข้าใจผิดอันใดแทรกอยู่เลย จะพ้นทุกข์ได้อย่างสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อเกิดความรู้สึกอย่างจริงใจว่า ต่อแต่นั้นไป ไม่ต้องการจะมีตัวตนอันไหนอีกแล้ว ไม่ว่าจะ

ติพิเศษอย่างไรก็ไม่พึงปรารถนา เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่
 เป็นไปไม่ได้ ถ้าหากค้นหาอุปาทานยังมีอยู่ แล้วจะรู้อะไรจริง ๆ
 และความรู้ที่แท้จริงนั้นไม่ใช่เกิดจากการศึกษาเอาความรู้จากภายนอกเข้าไป ความรู้ที่แท้จริงจะ
 เกิดขึ้นก็ต่อเมื่อไม่ยากรู้อะไร ไม่อยากเป็นอะไร และ
 ไม่ยึดถืออะไรทั้งสิ้น ซึ่งหมายความว่า แม้แต่ในหลัก
 วิชาต่าง ๆ ที่เรียนมาแล้วเป็นอย่างดี ได้ผ่านการทดสอบ
 มาเป็นอย่างดีแล้วว่าถูกต้องและใช้ได้ แม้ความรู้
 อย่างนั้นก็ต้องวาง ไม่เก็บเอามาใส่ใจ ความรู้ที่แท้จริง
 นั้น จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสามารถหยุดความคิดได้ทุกอย่าง
 และจะต้องไม่ให้อารมณ์ใด ๆ ผ่านเข้ามา รวมทั้งปกติและ
 สุขในใจก็ต้องไม่มีด้วย จิตใจก็ต้องวางเฉย ไม่ยินดี
 ไม่ยินร้ายในสิ่งทั้งปวง! ไม่เกาะเกี่ยวไม่ติดอยู่ในสิ่งใด ๆ
 และที่สำคัญที่สุดก็คือ จะต้องอยู่ในภาวะของสมาธิที่ลึก
 จนกระทั่งไม่รู้สึกว่าตนมีร่างกาย ซึ่งในขณะนั้นในใจ
 มีแต่ความรู้สึกเฉย ๆ และมีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ทุก
 ขณะจิต ผู้ที่สามารถเข้าสมาธิได้ลึกถึงขนาดนี้ และมีความ
 เข้าใจเรื่องชีวิตต่าง ๆ โดยเฉพาะคือเข้าใจเรื่อง

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๕๓

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เข้าใจเรื่องกรรมและ
วิบากของกรรมลึกซึ้งถ่องแท้ ถ้าทำได้ถึงขนาดนี้ ก็อยู่
ในฐานะที่จะถ่ายถอดเอาความรู้จากข้างในออกมาใช้ได้
ความรู้แจ้งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงจะเริ่มต้นได้ก็จาก
จุดเท่านั้น เพราะฉะนั้นคนที่มัวหลงแต่ในทางที่จะ
แสวงหาความจริงโดยอาศัยประสาทสัมผัสนั้น ไม่มีทาง
ที่จะรู้แจ้ง แม้กระทั่งเรื่องตัวของตัวเอง

การที่ข้าพเจ้าสอนในแนวใหม่ว่า ตัวเราที่แท้
จริงไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตายนั้น ไม่ใช่เป็นการสอนที่
ผิดจากคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ตรงกันข้าม กลับ
จะเป็นการสอนที่จะทำให้คนในยุคปัจจุบันเข้าถึงคำสอน
ของพระพุทธเจ้าได้ง่ายขึ้น และจะทำให้เขาค่อย ๆ ก้าวขึ้น
ไปสู่ความพ้นทุกข์ ไม่ต้องเป็นห่วงว่าเขาจะไปติดตัวตน
เพราะเมื่อพูดถึงข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติแล้ว ตัวตนที่
ว่าไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตายนั้น มันจะเปลี่ยนแปลงไป
เรื่อย ๆ ตามพันธุมิธรรมของแต่ละบุคคล หมายความว่า
เมื่อจิตใจของเขายังต่ำอยู่ เขาก็จะไปยึดถือตัวตนที่เขา
มองเห็นในขณะนั้น ซึ่งไม่ใช่ร่างกายอันนี้ และไม่ใช่ว่า

จิตใจอันที่เขายึดถือเอาไว้ก่อนนั้น แต่เป็นตัวตนอีกอัน
หนึ่งซึ่งเป็นตัวตนที่ให้กำเนิดร่างกาย และให้กำเนิด
ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ตัวตนที่ว่ามันจะมองเห็นว่ามัน
ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย เพราะที่พูดว่า เราแก่เราเจ็บ
และเราตายนั้นเป็นการพูดถึงร่างกายอันนี้ ไม่ใช่ตัวตน
อันนั้น

อนึ่งผู้ที่เริ่มเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็ยังมีระดับแตก
ต่างกันออกไปอีกมาก กล่าวคือ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติก้าว
หน้าไปโดยลำดับ สติปัญญาลึกซึ้งขึ้น เขาก็จะมองเห็น
ว่า ตัวตนที่เขาเคยรู้สึกว่าเป็นตัวตนที่แท้จริงนั้น ความ
จริงยังไม่ใช่ ต้องเป็นอันนั้นคืออันที่เขาเริ่มจะเข้าใจอยู่นี้
ครั้นแล้วเขาก็ทิ้งตัวตนอันเก่า กลับมายึดถือตัวตนอัน
ใหม่ และทุกครั้งที่พบตัวตนอันใหม่ เขาก็จะบอกว่าอัน
นั้นแหละคือตัวตนที่แท้จริงของเขา แต่แล้วต่อไปใน
เมื่อจิตใจเขาสูงขึ้น เขาก็จะพบอีกว่าอันนี้ไม่ใช่ ต้อง
อันนี้ต่างหาก ด้วยวิธีอย่างนั้นนาน ๆ เข้า เขาก็จะรู้สึก
เห็นชัดเจนและเกิดความเบื่อที่จะมีตัวตน และใน
ที่สุดก็จะมาถึงจุดเริ่มต้นของความเป็นอรุณบุคคลคือ เริ่ม

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๕๕

รู้สึกว่าการเกิดเป็นความทุกข์ การไม่เกิดเป็นความพ้นทุกข์ เมื่อความรู้สึกก้าวมาถึงจุดนี้แล้ว ในตอนนั้นเท่านั้นที่ความเข้าใจในเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริงจะค่อย ๆ เริ่มคลี่คลายออกไปสู่ความสมบูรณ์ และขอได้โปรดจำไว้ด้วยว่า คนที่มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นก็ไม่ใช่หมายความว่าเขาจะไม่เกิดอีก บางคนยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกนาน ทั้งน้อยมช่น้อยอยู่กับบารมีของแต่ละบุคคล แต่จะอย่างไรก็ตาม ขอได้โปรดเข้าใจว่าถ้าคนไหนคิดจะไม่เกิดอีกต่อไป ก็เป็นเรื่องของความสมัครใจของเขาเอง และที่เขาสมัครใจเช่นนั้น ก็เพราะเขาได้มองเห็นอะไรอีกอันหนึ่ง ซึ่งไม่อาจที่จะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ และสิ่ง ๆ นั้นจะเรียกว่าตัวตนที่แท้จริง หรือจะเรียกว่าอะไรก็ได้ หรือจะไม่เรียกว่าเป็นอะไรเลยก็ได้ เพราะถ้อยคำที่พูดกันนั้นเป็นเพียงสิ่งสมมติ ซึ่งคนที่ยังเข้าใจไม่ถึง ไม่มีทางที่จะเข้าใจได้อย่างถูกต้อง

การยืนยันว่าเรามีตัวตนที่แท้จริงอีกอันหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ เป็นตัวตนที่ไม่แก่ไม่เจ็บและไม่ตายนั้นเป็นสิ่งจำเป็นมาก ที่จะต้องให้คนเราค่อย ๆ เกาะ

ไต่ขึ้นไป จนกว่าจะถึงความสมบูรณ์อันแท้จริงของชีวิต
 แม้ว่าการยึดถือแบบนี้อาจจะทำให้รู้สึกว่าเป็นการยึดถือ
 ที่ผิดก็ตาม ก็ควรจะให้ยึดถือแบบนี้ไปก่อน ขอให้หนัก
 ถึงข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติ เช่นธรรมชาติคนที่สนใจ
 ธรรมชาติย่อมรู้ว่า ร่างกายอันนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของ
 เรา ทั้งที่รู้สึกนอยุ่อย่างนี้ก็ยังอดยึดถือตัวตนกันไม่ได้
 ทั้งนี้เพราะการยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเราหรือของของ
 เรานั้นติดสันดานมานานแล้ว และอีกประการหนึ่งที่
 ละได้ยาก ก็เพราะการยึดถือตัวตนเป็นสิ่งที่จำเป็นใน
 สังคม เป็นสิ่งจำเป็นในทางส่วนตัว และมีประโยชน์
 หลายอย่าง เป็นแต่ว่าถ้าหากคนไหนจิตใจยังต่ำอยู่ การ
 ยึดถือก็เป็นไปอย่างต่ำ แต่ถ้าจิตใจประณีตสูงขึ้น การ
 ยึดถือตัวตนก็ค่อยประณีตขึ้น เพราะฉะนั้นคนที่สนใจ
 แต่เรื่องอภิธรรมชอบพูดแต่เรื่องปรมาตม์ ควรจะมองใน
 แง่ที่ดูบ้าง การศึกษาที่มุ่งแต่จะหาความรู้อย่างเดียว โดย
 ไม่หนักถึงผลในทางปฏิบัติว่า จะได้อะไรออกมาบ้างนั้น
 เป็นการศึกษาที่ทำให้เสียเวลา

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๕๓

คนที่ผิดหวังในเรื่องความรัก หรือในเรื่องของ
หายแล้วเกิดความเศร้าโศกนั้น เป็นเพราะหลงในความ
คิดของตน เข้าใจและเชื่อสนิทว่า ความคิดที่กำลังเกิด
อยู่นั้นเป็นของของตนจริง ๆ แต่สำหรับผู้ที่เคยรู้สึกมา
บ้างแล้วแม้จะเลื่อนลางว่า ความคิดทั้งหลายแม้จะดับ
หมดไม่มีเหลือและไม่เกิดมาอีก ตัวเราก็ก็นั่งอยู่ ซึ่งแสดง
ให้เห็นว่า ความคิดเหล่านั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของ
เราจริง ๆ ความคิดทั้งหลายเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้า
วิบากของมันไม่มี ความคิดเหล่านั้นก็ไม่เกิด และวิบาก
นั้นก็ไม่ใช่ของดั้งเดิมไม่ใช่เนื้อแท้ของตัวเรา เพราะ
วิบากทุกอย่างเกิดจากกรรม ถ้าไม่ทำกรรม วิบากก็ไม่
เกิด เช่นคนติดเหล้ามีวิบากของการดื่มเกิดขึ้นก็เพราะ
ไปหัดดื่มเข้า ถ้าไม่หัด วิบากก็ไม่เกิด และเมื่อวิบาก
เกิดขึ้นแล้ว ก็อดนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องเหล้าไม่ได้ พอถึง
เวลา ความคิดเกี่ยวกับเรื่องเหล้าก็ต้องเกิดขึ้น จะบ่ด
ออกไปไม่ได้

จงสังเกตว่า ทั้งวิบากและความคิดที่เกิดจากวิบาก
ในเรื่องเหล่านั้นไม่ใช่ของดั้งเดิม ไม่ใช่เนื้อแท้ของตัวเรา

สิ่งเหล่านี้แม่จะไม่มี ตัวเราก็งยังอยู่และอยู่อย่างสบาย
 ด้วย สำหรับผู้ที่รู้สึกได้อย่างนี้ในเวลาเกิดความเศร้าโศก
 ความเศร้าโศกก็จะบรรเทาลง และถ้าหากเคยรู้สึกอย่าง
 แจ่มแจ้งมาแล้วว่า ความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เหมือน
 กับใบไม้ ซึ่งวันหนึ่งจะต้องร่วงแม่จะเกิดขึ้นมาอีกสัก
 ก็ใบก็เหมือนกัน เราบอกไม่ได้ว่า ใบไหนคือใบที่แท้จริง
 ของมัน เพราะทุกใบจะต้องร่วงทั้งนั้น ผู้ที่เคยรู้สึกอย่าง
 นี้มาก่อน จนกระทั่งแยกออกได้ว่าอะไรคือวิบาก อะไร
 คือสิ่งที่เกิดจากวิบาก และอะไรคือสิ่งที่เหลืออยู่ ซึ่งถ้า
 หากเคยเข้าสมาธิได้ และได้พบกับตัวตนที่สดชื่น ตัวตน
 ที่แท้จริง ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องมีความนึกคิดก็ได้ สำหรับ
 ผู้ที่เคยรู้สึกอย่างนี้มาแล้วในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น ความ
 ทุกข์ทุกอย่าง ไม่เฉพาะแต่ความทุกข์ที่เนื่องมาจากความ
 ผิดหวังเท่านั้น แม้ทุกข์อย่างอื่นก็จะบรรเทาลงอย่าง
 รวดเร็ว แล้วถ้าหากหมั่นเข้าสมาธิทุกวัน และทุกครั้งที่
 เข้าสมาธิก็รู้สึกถึงตัวตนที่สดชื่น ตัวตนที่ไม่มีความ
 นึกคิดอันนั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ความต้านทานต่อความ
 ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งอันที่จริงความต้านทานนั้นก็เป็น

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๕๕

วิบากอย่างหนึ่ง คือเป็นวิบากของสมาธิและวิปัสสนา
วิบากอันนี้ เมื่อสะสมมากขึ้นแล้วสามารถที่จะต้านทาน
ต่อความทุกข์ได้ทุกอย่าง ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าความ
ทุกข์จะมาในรูปไหน ก็สามารถจะป้องกันมิให้ความทุกข์
ทางใจเกิดขึ้นได้เลย หรือถ้าเกิดก็ไม่รุนแรงระงับได้ง่าย

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ด้วยยาที่สามารถระงับ
ความทุกข์ได้ทุกอย่างมีอยู่อย่างเดียวคือ ความสามารถ
ในการยียันออกมาได้ว่า แม้ร่างกายนี้จะตายแล้ว แต่
ตัวเรายังอยู่ แม้ว่าการรู้สึกนึกคิดทั้งหลายจะดับหมด
ไปไม่มีเหลือ แต่ตัวเรายังอยู่ การยียันในลักษณะเช่นนี้
ก็คือ การมองเห็นอนัตตาในขณะนั้น ๆ ซึ่งยังไม่ใช่มรรค
ผู้ทมองเห็นอนัตตาอย่างนี้ก็คือ คนที่เข้าใจถึงเรื่องวิญ
ญาณสร้างชีวิต เข้าใจถึงเรื่องกฎของกรรมและวิบาก
ของกรรมลึกซึ้ง ผู้ที่ยียันตัวตนเช่นนี้ออกมาได้ บาง
คนอาจจะกลายเป็นสัสสตทิฎฐิไปได้ แต่ก็แก้ไม่ยาก
ถ้าได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจดี เพราะผู้ที่
เข้าใจเรื่องปฏิจจสมุปบาทอย่างลึกซึ้งนั้น เขาจะมีความ
รู้สึกอยู่ ๒ อย่างฝังใจอยู่เสมอคือ :—

๑. ตัวตนที่แท้จริงนั้นก็คือว้ากของกรรมล้วน ๆ
 ว้ากของกรรมเป็นสังขตธรรม สิ่งใดที่เป็นสังขตธรรม
 สักนั้นย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตัวตนที่แท้จริง
 ของมันไม่มี

๒. คนเราจะรู้อะไรอย่างแจ่มแจ้งถูกต้องตาม
 ความเป็นจริงไม่ได้ ถ้าหากตัดหาอุปาทานยังมีอยู่ใน
 สันดาน เพราะฉะนั้นถ้าอยากจะรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิต
 จริง ๆ หรืออะไรที่เหลื่ออยู่ ซึ่งยังไม่เข้าใจยังสงสัยอยู่
 สักนั้นจะรู้ได้อย่างแจ่มแจ้ง ก็ต่อเมื่อปล่อยวางในสิ่งทั้ง
 ปวง ไม่อยากมีตัวตน ไม่อยากเป็นอะไร ไม่อยากมีอะไร
 ต้องการอย่างเดี๋ยวคือความดับไม่มีเหลือของนามรูปเท่านั้น

การที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งเราอาจ
 จะมองเห็นได้ในขณะที่ยังเป็นปุถุชนอยู่นั้น ก็คือว้าก
 ของกรรมล้วน ๆ ทั้งนี้ก็เพราะตัวตนที่พบนั้นยังจะต้อง
 มีการเปลี่ยนแปลงต่อไปอีก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงไป
 สู่อุภยยิ่งขึ้น ครั้นแรกที่พบจะทำให้รู้สึกว่ามัน
 แหะละคือตัวตนที่แท้จริง แต่ในเมื่อสติปัญญาค่อยสูงขึ้น
 ก็จะรู้สึกเองว่า มันยังไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง การที่ข้าพเจ้า

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๖๑

เช่นนี้ ก็เพราะในขณะนั้นเขาได้มองเห็นตัวตนที่ดีกว่า
อันเก่า อย่าลืมนะว่า ครอบงำที่ตัณหายังมีอยู่ อุปาทานยังมี
อยู่ วิญญาณจะต้องมีอยู่ตลอดไป และเมื่อวิญญาณมี
ก็จะต้องมีนามรูป และถ้าหากวิญญาณอันนั้นมีความ
สดชื่นมีความสุข ซึ่งเกิดจากอำนาจของสมาธิและ
วิปัสสนา วิญญาณที่มีลักษณะเช่นนี้จะดำรงอยู่นานยิ่ง
กว่าอายุของโลกทั้งหลายเท่า สำหรับคนที่มองเห็นเช่นนี้
เขาจะกล้ายืนยันได้ว่า ตัวเราที่แท้จริงนั้นไม่แก่ไม่เจ็บ
และไม่ตาย

หนึ่งสาเหตุที่ทำให้คนที่เข้าถึงความจริงข้อนั้นมีความ
สบายใจอยู่เสมอ นั่นก็เพราะเขารู้สึกว่า ตัวเขาเองเป็น
อิสระจากโลกของวัตถุแล้ว เขารู้จักโลกของวัตถุดียิ่งกว่า
นักวิทยาศาสตร์เสียอีก เพราะเขามองเห็นอย่างชัดเจน
ว่าร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็เป็นสิ่งที่เกิด
มาจากตัวเรา เราเป็นผู้ที่สร้างสิ่งเหล่านั้นขึ้นมา และตัว
เราเองที่แท้จริงนั้นสามารถที่จะสร้างร่างกาย สร้างความ
รู้สึกนึกคิด สร้างสติปัญญา สร้างความรู้ความสามารถ
ให้เกิดมาในรูปไหนก็ได้ เพราะทั้งหมดนั้นมันขึ้นอยู่กับ

ตัวเราเองทั้งนั้น ในเมื่อเราต้องการจะเป็นอะไรก็สร้าง
 วิชาเอง เมื่อวิชาที่มีอย่างเพียงพอแล้วทุกอย่างก็จะเกิด
 ขึ้นตามวิชา ถ้าเราปรารถนาที่จะเป็นเทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่
 มีอิทธิฤทธิ์ทุกอย่าง มีความรอบรู้ทุกอย่าง มีความศักดิ์
 สิทธิ์ทุกอย่าง และมีอายุยืนนานยิ่งกว่าอายุของโลก เรา
 ก็สามารถที่จะเป็นได้ สากลจักรวาลทั้งหมดคือบ้านของ
 เรา เราสามารถจะไปอยู่ได้ทุกหนทุกแห่งและเป็นอะไร
 ได้ทุกอย่าง คนที่เข้าใจซึ่งในเรื่องวิญญูณ เข้าใจซึ่งใน
 เรื่องกฎของกรรมและวิชาของกรรม เขาจะสามารถ
 ยืนย่นอย่างนี้ได้ทุกคน ผู้ที่สามารถยืนย่นออกมาได้ ก็
 เท่ากับเขามียาวิเศษที่สามารถจะบำบัดความทุกข์ทางใจ
 ได้ทุกอย่าง แม้แต่ทุกข์ทางร่างกายที่เกิดจากความเจ็บ
 ป่วย เกิดจากความชรา เขาก็มองเห็นทางว่าการที่จะ
 แก้ไขทุกข์เหล่านี้ให้ได้ผลจริง ๆ นั้น จะต้องทำอย่างไร
 เขาสามารถที่จะแก้ไขได้แม้กระทั่งปัญหาเรื่องความตาย
 ซึ่งในเมื่อปัญหาใหญ่เหล่านี้แก้ได้แล้ว ปัญหาอย่างอื่น
 นอกจากนั้น เช่นความยากจน ก็จะกลายเป็นเรื่องเล็ก
 สำหรับเขา หรือจะพูดว่ามันไม่มีความหมายเลยก็ได้

ความรู้แจ้งเฉพาะแต่เรื่องวิญญานและกฎของกรรมเท่านั้นไม่พอ เพราะว่าความรู้เพียงเท่านั้นจะทำให้เกิดความหยิ่งในตัวเอง มีการยึดถือตัวตนที่ประณีตเข้ามาแทนที่ได้ ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า มันจะมีการยึดถือตัวตนอย่างใหม่ที่ทำให้เกิดการทรมาน และในบางกรณีก็อาจจะทำให้เกิดการถือตัวตนที่ออกมาในรูปที่หยาบคายก็ได้ เช่นการหลงตัวเองว่าเป็นผู้วิเศษ หลงตัวเองว่าดีกว่าคนอื่นทั้งหมด และแล้วก็กลายเป็นคนที่มีโทษระยำหรือโกรธง่าย เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงบอกว่าความรู้เพียงเท่านั้นไม่พอ ความรู้ที่ประเสริฐยิ่งกว่านั้นก็คือความรู้แจ้งอริยสัจ

ความรู้แจ้งอริยสัจ หมายความว่า เริ่มมีความรู้สึกเกิดขึ้นมาจากภายในว่า การมีความอยากและการยึดถือตัวตนนั้นทำให้จิตไม่สงบ ทำให้ความคิดฟุ้งซ่านและเป็นไปไม่ได้ที่จะได้พบกับความสุขที่สดชื่นและแจ่มใสอยู่เสมอ ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ ผู้ที่จะก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริง จะต้องมีความรู้สึกดังที่กล่าวมานี้หล່อเลียง

อยู่ในใจเสมอ ถึงแม้ว่าจะยังละตัณหาอุปาทานยังไม่ได้ก็ตาม เช่นอย่างเป็นทางการวาทะมีครอบครัว แม้ว่าจะมีความรักความผูกพันอยู่กับสามีภรรยา ลูกและคนอื่น ๆ ก็ตาม ถ้าหากมีความรู้ในทางอริยสัจเกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำให้ตัวเองมีความเป็นอยู่สุขสบายแจ่มใสกว่าคนอื่นที่ไม่รู้แจ้งอริยสัจ

และอีกประการหนึ่ง คนที่รู้แจ้งอริยสัจซึ่งถึงแม้จะยังไม่ถึงขั้นพระอริยบุคคล แต่ถ้าเข้าใจเรื่องวิญญูณา เข้าใจเรื่องกฎของกรรมเป็นอย่างดีแล้ว โดยธรรมดา ก็จะเป็นคนที่มีความเมตตา กรุณา ต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายกว้างขวางมาก จะเป็นบุคคลที่มีหัวใจเสียสละ มีความยุติธรรมและมีความกล้าหาญ เพราะฉะนั้นท่านจะเห็นได้ว่าการศึกษาเรื่องวิญญูณาและเรื่องกรรม รวมทั้งเรื่องอริยสัจให้ความเข้าใจเป็นอย่างดีนั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิต ทั้งในทางส่วนตัวและในทางสังคมสุดที่ประเสริฐ การศึกษาวิชาอื่น ๆ แม้จะเก่งหรือว่าเชี่ยวชาญสักเพียงไรก็ตาม วิชาเหล่านั้นทั้งหมดไม่ใช่วิชาที่เป็นหลักของชีวิต มันเป็นแต่เพียงส่วนประกอบของชีวิต

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๖๕

เท่านั้น เพราะว่าตาสีตาสาทิ^๕ไม่มีความรู้อย่างอื่นเลย นอกจากทำนาหรือทำสวน แต่ถ้ามหากตาสีตาสาทิ^๕ว่า^๕เข้าใจเรื่องวิญญูณ เข้าใจเรื่องกฎของกรรม เข้าใจเรื่องอริยสัจ ถึงแม้จะไม่ลึกซึ้งเหมือนดังที่กล่าวมา ชีวิตของเขาก็ยังมีความหมาย มีสาระมีประโยชน์ยิ่งกว่านักปราชญ์ทั้งหลายที่ไม่รู^๕เรื่องของตัวเองตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้

อนึ่งการแก้ปัญหาคืออย่าง ถ้าทำในขณะที่จิตใจผ่องใส จะมีทางแก้ได้ดีกว่าในขณะที่จิตใจขุ่นมัว ผู้ที่สามารถยืนยันถึงการมีตัวตนอีกอันหนึ่ง นอกจากร่างกายอันนี้ และนอกจากความรู้สึกนึกคิดที่กำลังเกิดหรือที่กำลังมีอยู่นี้ได้ จะเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมความนึกคิดได้ดี และสามารถที่จะขับความขุ่นมัวออกไปได้ง่าย เพราะเขารู้^๕อยู่ว่าตัวตนที่แท้จริงนั้นแจ่มใส เบิกบาน ไม่มีความทุกข์ทรมานใด ๆ และเป็นอิสระทุกอย่าง ผู้ที่เข้าถึงสมาธิ^๕ได้และเคยรู้จักกับตัวตนอันนั้นมาแล้ว แม้เพียงครั้งเดียว ก็จะเกิดความรู้สึกประทับใจทำให้^๕นึกได้เสมอ และทำให้มีความแน่ใจว่าร่างกายที่มีอยู่นี้ไม่ใช่

ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา ถ้าหากเราต้องการที่จะมีร่างกายที่ดีกว่านี้ เราก็สามารถที่จะสร้างสรรค์ขึ้นมาได้ โดยไม่ยาก และมีความแน่ใจว่า ความรู้สึกนึกคิดที่กำลังเกิดอยู่เดี๋ยวนี้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา เพราะว่าแม้ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้จะดับหมดไม่มีเหลือ และไม่เกิดมาอีกเลย ตัวเราก็คงอยู่ ผู้ที่ยืนยื่นออกมาอย่างนี้ได้จะสามารถทำจิตใจของตนให้แจ่มใสอยู่ได้เสมอ เพราะเหตุนี้ การยืนยื่นอย่างนี้จึงถือเป็นหลักสำคัญในอันที่จะแก้ความทุกข์ทุกอย่าง

เมื่อจิตใจเราแจ่มใส เพราะรู้จักตัวของตัวเองดี ว่า มันไม่ได้เกี่ยวของอะไรกับความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เดี๋ยวนี้เลย การที่เรารู้สึกเป็นทุกข์ ก็เพราะไปหลงยึดถือเอาสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของของเราเข้า เมื่อรู้สึกตัวเช่นนั้นแล้ว การที่จะแก้ไขปัญหาก็จะมองเห็นทาง

อนึ่ง การแก้ไขปัญหาดังกล่าวมานี้ ไม่ได้หมายความว่า เมื่อเราหยุดคิด ทำใจให้สบายได้ก็เป็นอันแก้ปัญหได้แล้ว ข้าพเจ้าไม่ได้หมายความว่าเช่นนั้น เท่าที่

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๖๗

ข้าพเจ้าแนะนำมานั้นมีความหมายแต่เพียงว่า ก่อนที่จะ
แก้ปัญหามันต้องทำให้สบายเสียก่อน จึงจะมองเห็นทางว่า
ควรจะแก้ได้อย่างไร ปัญหาต่าง ๆ ส่วนมากถ้าหากเราไม่
สะดวก ก็ไม่อาจที่จะแก้ได้ เพราะฉะนั้นโปรดอย่าเข้า
ใจผิดว่า การแก้ปัญหาคือการเข้าสมาธิ เลิกคิดถึงเรื่อง
ที่จะทำให้ใจไม่สบาย แล้วหยุดอยู่เพียงแค่นั้น ความจริง
เมื่อใจเราสบายแล้ว เราจะต้องเอาปัญหาที่ทำให้เกิดความ
ยุ่งยากนั้นมาพิจารณาดูว่าควรจะทำอย่างไร เมื่อมองเห็น
ช่องทางแล้ว ก็ต้องทำไปตามทางนั้น จึงจะเป็นอันแก้
ได้ แต่ปัญหาบางอย่างพอจิตใจเราสบายก็รู้ขึ้นมาเองว่า
เรื่องนี้ไม่ต้องทำอะไรเลยเพียงแต่อยู่เฉย ๆ แล้วมันก็
จะแก้ปัญหาคด้วยตัวของมันเอง เช่นสมมติว่าคนที่รัก
ตายไป และเราก็เกิดความเศร้าโศก สำหรับในกรณี
อย่างนี้ ท่านก็เห็นแล้วว่า เราไม่มีทางแก้ที่จะเอาคนที่
รักกลับคืนมา ในกรณีอย่างนี้เราต้องเลิกคิดในทางที่
จะทำให้เกิดความเศร้าโศกทุกอย่าง หันกลับมาคิดใน
ทางที่จะทำให้ใจสบาย เช่นคิดว่าเป็นของธรรมดาที่ทุก
คนเกิดมาแล้วจะต้องตาย ถึงเราเองก็เหมือนกัน และ

คนที่ตายไปนั้นจะว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นสามี
เป็นภรรยา หรือเป็นเพื่อน มันก็ไม่ถูกทั้งนั้น เพราะ
แม่แต่ร่างกายอันนี้ยังไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
แล้วเราจะพูดได้อย่างไรว่า คนเหล่านี้เป็นพ่อของเรา
เป็นแม่ของเราอย่างนั้นเป็นต้น

อันที่จริงการคิดในทำนองนี้ไม่เป็นการยากอะไร
เลย และเราก็เห็นด้วยว่าเป็นความจริง แต่แล้วคนใน
โลกจะมีสักกี่คน ถ้าคนที่รักตายจากไปแล้ว คิดได้เหมือน
ดังที่กล่าวมา การที่คนทั้งหลายทำกันไม่ได้เป็นเพราะพ
ฐานที่จะคิดอย่างนี้ไม่มีพอ และพื้นฐานที่วานักคือ
ตราบไตที่เขายังไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริง ซึ่งสดชื่นแจ่มใส
ตลอดกาล และยังไม่รู้สึกอย่างจริงใจว่าร่างกายและความ
รู้สึกนึกคิดทั้งหลายที่ใช้อยู่ทุกวันนี้ มันไม่ใช่ตัวเราและ
ไม่ใช่ของของเรา ถ้าพื้นฐานนี้มีไม่พอ หรือพูดอีก
นัยหนึ่งว่า ความแน่ใจยังมีไม่พอแล้ว เขาก็ไม่อาจ
จะตัดใจคิดถึงคนที่รักได้ อดรำพันถึงความรักต่าง ๆ ไม่
ได้ มันเหมือนกับคนที่เงินหาย สมมติว่าร้อยบาท ถ้า
เขาแน่ใจว่าเขายังมีเงินเหลืออยู่อีกคงหลายหมื่น เขาจะ

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๖๕

ไม่เดือดร้อนเท่าใดนัก ตัดใจง่าย หรืออีกนัยหนึ่ง ถ้า
เขาแน่ใจว่า เงินที่หายไปนั้นไม่ใช่ของเขา ของเขาจริงๆ
ยังอยู่ เขาก็จะไม่เศร้าโศกหรือไม่เสียใจ แต่ถ้าหากเขา
มีแต่เพียงความหวังอย่างเลื่อนกลางว่าอาจจะได้มา แต่ก็ไม่
แน่ใจว่า จะได้จริงหรือไม่ และถ้าทั้งเนื้อทั้งตัวเขามี
เพียงร่อยบาท แล้วก็เกิดหายไปทั้งหมด ในกรณีอย่าง
นั้นมันเป็นการยากที่จะตัดใจได้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึง
กล่าวว่า สำหรับบุคคลที่ยังไม่กล้ายืนยันออกมาด้วยความ
ความแน่ใจว่าเรายังมีตัวตนอีกอันหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่อันนี้
และตัวตนที่แท้จริงของเราชนิดดีกว่า ประเสริฐกว่าโดย
ประการทั้งปวง สำหรับผู้ที่ยังไม่แน่ใจเช่นนี้ ข้าพเจ้า
กล้ารับรองได้ว่า ถ้าคนรักตายจากหรือของที่รักหายไป
จะตัดใจได้ยาก เพราะเขาจะต้องหลงร่างกายของเขา
หรือไม่ก็หลงความคิดของเขา แต่สำหรับผู้ที่ยืนยันถึง
ตัวตนที่แท้จริงออกมาได้ เขาจะไม่หลงร่างกาย เขาจะ
ไม่หลงความนึกคิด นอกจากจะพลอไปบ้างเป็นบางขณะ
แต่แล้วในที่สุดก็จะสำนึกได้ และในเมื่อเขาสลัดความ
หลงผิดออกไปได้แล้ว การที่จะกำจัดความทุกข์ให้หมด

ไปก็กลายเป็นของง่าย ด้วยเหตุนี้การยืนยันถึงการมี
ตัวตนที่แท้จริง จึงเป็นหลักของความสวัสดีโดยประการ
ทั้งปวง

ท่านเว่ยหล่าง ซึ่งเป็นพระสังฆราชองค์ที่ ๖
แห่งนิกายเซ็น เมื่อก่อนที่ท่านจะได้รับตำแหน่งพระ-
สังฆราชสืบต่อจากพระสังฆราชองค์ที่ ๕ นั้น ท่านได้
แต่งคำโคลงไว้บทหนึ่งว่า:—

ต้นโพธิ์ก็ไม่มี

กระจกเงาก็ไม่มี

เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่าแล้ว

ฝุ่นจะลงจับอะไร

เพราะเหตุที่พระสังฆราชองค์ที่ ๕ ได้เห็นคำโคลง
บทนี้ ซึ่งท่านเว่ยหล่างได้บอกให้คนอื่นเขียนออกมาจาก
ความรู้สึกอันแท้จริงของท่านไว้ที่ฝาผนัง พระสังฆราช
องค์ที่ ๕ ได้มาเห็นเข้าใจรู้ทันทีว่า ท่านผู้นั้นแม้ในขณะ
นั้นจะยังเป็นฆราวาส หนังสือก็อ่านไม่ออก เขียนก็
ไม่ได้ มีฐานะเป็นเพียงคนหุงข้าวอยู่ภายในวัดเท่านั้น

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๗๑

ท่านก็ยิ่งรู้ว่า ผู้^๕นั้นแหละคือผู้ที่จะเป็นพระสังฆราชสืบต่อ
จากท่าน ครั้นแล้วในวันรุ่งขึ้น ท่านก็ได้เรียกท่าน
เว่ยหล่างให้มาพบเป็นการส่วนตัว และได้สอนธรรมให้
อีกหลายอย่าง จนกระทั่งในที่สุด เมื่อท่านเว่ยหล่าง
ได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมจากใจของตนเองแล้ว ท่าน
ก็ได้เปล่งอุทานออกมาว่า:—

จิตเดิมแท้นั้น^๕เป็นของบริสุทธิ์^๕ อย่างบริสุทธิ์^๕
แท้จริง

จิตเดิมแท้นั้นเป็นอิสระ ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของ
ความตึงเป็นอยู่ หรือภายใต้ความดับสูญอย่างอิสระ
แท้จริง

จิตเดิมแท้นั้นเป็นสิ่งที่สมบูรณ์อยู่ในตัวเอง
อย่างสมบูรณ์แท้จริง

จิตเดิมแท้นั้นเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือความเปลี่ยนแปลง
อย่างนอกเหนือแท้จริง

ทุกสิ่งทุกอย่างในสากลจักรวาล คือปรากฏการณ์
หรือการแสดงออกของตัวจิตเดิมแท้

(All in the universe is manifestation of the essence of mind)

คำว่า **จิตเดิม** ตามมติของท่านเว่ยหล่างตั้งที่ข้าพเจ้าอ้างมานี้ ตามความรู้สึกของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่ได้หมายถึง **นิพพาน** และคำว่าจิตเดิม ซึ่งภาษาอังกฤษใช้คำว่า The essence of mind ข้าพเจ้าก็ไม่ได้ความว่า หมายถึง **จิตตั้งแต่เกิดมาบรรพ์มาแล้ว** คำว่าเดิมในที่นี้ไม่ได้หมายถึงกาลเวลา แต่มีความหมายเหมือนกับเมื่อพูดถึงน้ำในทะเล เราก็พูดได้ว่าตัวน้ำแท้ ๆ หรือน้ำดง เดิมนั้นไม่เค็ม รสเค็มไม่ใช่เนื้อแท้ของน้ำ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เถียงกับนักอภิธรรมทั้งหลายที่ถือว่า **ถ้าจิตเดิมบริสุทธิ์แล้วจะมาปฏิสนธิได้อย่างไร ?** จิตที่มาปฏิสนธินั้นล้วนแต่ยังมีกิเลสทั้งสิ้น ข้าพเจ้าก็มีความเห็นร่วมกับนักอภิธรรมทั้งหลายตั้งที่กล่าวมา แต่ที่ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับท่านเว่ยหล่าง ก็เพราะข้าพเจ้าแน่ใจว่า ข้าพเจ้าเข้าใจมติของท่านเว่ยหล่างถูกต้อง และรู้ว่า ท่านหมายความว่าอย่างไร ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าเราไม่ติด

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๓๓

ตัวหนังสือ ไม่ยึดถือเกี่ยวกับเรื่องนิกาย แต่พยายามที่จะค้นหาความจริงแท้ ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวเราเองต้องเป็นนักปฏิบัติด้วย ท่านก็จะเข้าใจไม่ยากเลยว่า มติของท่านเว่ยหล่างนี้มีความหมายอย่างไร และมีประโยชน์ยิ่งใหญ่เพียงไร

ผู้ที่สามารถยืนยันถึงการมีตัวตน ดังที่ท่านเว่ยหล่างบอกเอาไว้^{๒๕} ตามความรู้สึกของข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้ายอมรับแต่เพียงว่า ความเข้าใจเช่นนี้เป็นเพียงทางเริ่มต้นของการที่จะก้าวไปสู่ความเป็นพระอรียบุคคลเท่านั้น ไม่ใช่หมายความว่าผู้ใดยืนยันอย่างนี้ออกมาได้ ผู้นั้นจะต้องเป็นพระอรียบุคคลเสมอไป และได้ยืนยันออกมาว่า พระนิพพานเป็นเช่นนั้น ขอได้โปรดสังเกตว่า ก่อนที่ท่านจะรู้สึกเช่นมาอย่างนี้ หรือได้เห็นตัวตนอันนี้ ท่านได้รู้แจ้งมาก่อนว่า ร่างกายอันนี้^{๒๖}ไม่มีจริง (ตันโพธิ์เปรียบเหมือนร่างกาย) และจิตใจอันนี้^{๒๗}หมายถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นโดยอยู่เสมอนี้^{๒๘}ไม่มีจริง (กระจกเงาเปรียบเหมือนจิต) ผู้ที่รู้สึกอย่างนี้ขึ้นมาอย่างจริงใจ^{๒๙} แน่นอนเหลือเกินว่า ในขณะที่นี้ใจย่อมบริสุทธิ์และ

สติเสียยิ่งนัก และรู้ได้อย่างฉับพลันว่า ทั้งร่างกายและ
จิตใจที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของของเราแน่ เพราะ
ตัวเราแท้ ๆ ซึ่งหมายถึงจิตใจที่สติ และเป็นอิสระ
นั้นเป็นอกสังหนง และถ้าหากรู้สึกอยู่ได้เสมอว่า ทั้ง
ร่างกายและจิตใจอันที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีจริง
อุปาทานย่อมไม่เกิด เมื่ออุปาทานไม่เกิด กิเลสทั้งหลาย
ก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ท่านเว่ยหล่างท่านมีความรู้สึกอันนี้
เกิดขึ้นก่อน จากบารมีเก่าของท่าน เพราะไม่มีใคร
สอนท่านมาก่อน เพราะฉะนั้น จึงเป็นการง่ายที่พระ-
สังฆราชองค์ที่ ๕ จะแนะนำให้ท่านเข้าใจธรรมในส่วน
ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก

อย่าลืมนะว่า ผู้ที่สามารถยืนยันถึงตัวตนอันนั้นออกมา
ได้จริง ๆ นั้น จะต้องสามารถเข้าสมาธิได้ ปัดความคิดที่
ไม่ต้องการออกไปได้ สามารถทำใจให้ว่างได้ ต่อเมื่อทำ
ได้อย่างนี้ จึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้สามารถกล่าวยืนยันถึง
ตัวตนที่แท้จริงอันนั้นออกมาได้ ถ้าหากว่ายังไม่สามารถ
เข้าสมาธิปัดอารมณ์ หรือปัดความคิดที่ไม่ต้องการออก
ไปได้ ก็หมายความว่า ท่านยังยืนยันตัวตนอันนั้นไม่ได้

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ?

๗๕

ท่านได้แต่เพียงจำคำบอกเล่ามาจากคนอื่นเท่านั้น เพราะ การที่จะรู้จักตัวตนที่แท้จริงตามที่กล่าวมานั้น ได้มีอยู่ทาง เดียวเท่านั้น คือท่านต้องได้สมาธิ

แต่อย่างไรก็ดี บางคนก่อนที่จะยืนยันอย่างนี้ออก มาได้จริง ๆ นั้น ก็จะต้องเริ่มมีความเข้าใจถึงตัวตนอันนี้ มาก่อน ทง ๆ ที่ยังเข้าสมาธิไม่ได้ ซึ่งความเข้าใจที่ว่า นี้เกิดขึ้นจากการศึกษาเรื่อง วิญญาณและกฎของกรรม ต่อมาในเมื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนั้นค่อยแจ่มแจ้งขึ้น และหมั่นนั่งสมาธิเสมอ การทำสมาธิเกิดขึ้นโดยลำดับ และความเข้าใจก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ครั้นแล้วในที่สุด ท่านก็จะสามารถเข้าสมาธิได้ดี และความเข้าใจก็จะ แจ่มชัดถึงที่สุด ซึ่งถ้าหากท่านได้พยายามตะเกียกตะกาย ก้าวชนมาจนกระทั่งถึงจุดนี้ ก็เป็นอันแน่นอนว่า ท่าน จะต้องได้พบกับความสวัสดิตลอดกาลนาน เพราะไม่ว่า ความทุกข์มันจะเกิดขึ้นจากสาเหตุอะไรก็ตาม แต่แล้ว ในที่สุดท่านก็จะสามารถเอาชนะมันได้ทุกอย่าง ผู้ที่ พยายามปีนป่ายไปจนกระทั่งถึงยอดเขาเอฟเวอร์เรสต์ได้ นั้น ย่อมได้รับคำชมเชยจากบุคคลทั่วโลก งานปีนป่าย

ไปให้ถึงยอดเขาเอฟเวอร์เรสต์ เป็นงานที่จะต้องใช้เวลา
 อดทนความกล้าหาญและไหวพริบอย่างยอดเยี่ยม น้อย
 คนที่จะปีนบ่าไปถึง แต่การปีนบ่าไปจนกระทั่งรู้จัก
 ตัวเอง ที่แท้จริงนั้นเป็นงานที่ไม่ยาก และไม่ต้องผจญ
 ภัยเหมือนกับงานปีนเขา แต่ก็เป็นงานที่เราจะต้องใช้
 ความพยายาม ใช้ความอดทนอย่างหนักที่สุด แต่ก็เพียง
 ชั่วโมงหนึ่งเท่านั้น แล้วท่านก็จะปีนไปถึงยอดที่วัน
 ไปได้ และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวท่านเองและแก่โลก
 นั้นยิ่งใหญ่มากว่าการปีนเขาเอฟเวอร์เรสต์หลายเท่า แต่
 งานในด้านจิตใจใช้เวลาทำคนอื่นมองไม่เห็น และคนเรา
 คิดในเรื่องชื่อเสียงเป็นห่วงตัวเอง ทัง ๆ ที่ตัวที่เป็นห่วง
 นั้นไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงก็ละไม่ได้ คนส่วนมากมาติด
 กันตรงนี้ งานปีนเขาในด้านจิตใจจึงไม่มีใครกล้าเสี่ยง
 แม้แต่จะพยายามลองดูสักพักหนึ่งก็ขี้เกียจ นี่แหละคือ
 ผลร้ายของการติดอยู่ในตัวตนที่ไม่ใช่ตัวเราหรือของ
 ของเรา

ถ้ากลัวใจเพราะลูกทำอะไร ?

๓๓

ถ้ากลัวใจเพราะลูก

ทำอะไรจึงจะบรรเทาความกลัวใจได้

ปัญหาที่หนักอย่างหนึ่งของสังคมในเวลานี้ก็คือ เรื่องลูก ไม่มีสมัยใดที่จะมีเรื่องเดือดร้อนใจ ทำให้พ่อแม่ต้องหนักใจเหมือนกับเรื่องเด็กในสมัยนี้ เพราะสิ่งแวดล้อมในสังคมที่จะชักจูงเด็กไปในทางที่ไม่ดีมีมาก และยิ่งกว่านั้นการให้การศึกษาแก่ลูกก็เป็นภาระที่หนักมาก แม้จะเรียนสำเร็จออกมาแล้ว การหางานทำก็เป็นของยาก และที่ร้ายที่สุดก็คือเด็กทุกวันนี้ส่วนมากไม่มีหลักสำหรับยึดเหนี่ยวในทางจิตใจอย่างเพียงพอ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้พ่อแม่มีความหนักใจอยู่เสมอ

การแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเด็กได้มีผู้เชี่ยวชาญทางการศึกษาอภิปรายกันมาก แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าจะไม่พูดถึงวิธีแก้ปัญหาจากสิ่งภายนอก เพราะว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องของรัฐบาลหรือขององค์การที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้โดยตรงที่จะต้องแก้ไข สำหรับในหนังสือเล่มเล็กของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าจะอธิบายเฉพาะ

แต่ในแง่ที่จะปรับปรุงจิตใจของผู้ปกครอง เพื่อที่จะให้มีความสบายใจเกิดขึ้น เพราะข้าพเจ้าถือว่าปัญหาต่างๆ ในโลกนี้ ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับคนอื่น บางทีเราก็แก้ได้แต่บางทีก็แก้ไม่ได้ ส่วนปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องตัวเอง ถ้าหากทุกคนตั้งใจจะแก้ ก็มีทางที่จะแก้ไขได้ และข้าพเจ้าก็ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า การแก้ปัญหามากอย่าง ถ้าแก้ในขณะที่จิตใจสบาย จะมองเห็นช่องทางที่จะแก้ได้ดีกว่าในเวลาທີ່จิตใจขุ่นมัว

ในหนังสือเล่มนี้ถ้าผู้อ่านใช้ความสังเกตมาตั้งแต่ต้นจนถึงบัดนี้ ท่านจะเห็นได้ว่า วิธีแก้ปัญหามากอย่างที่จะได้ผลอย่างแน่นอนนั้นก็คือ ถ้าท่านสามารถถึยยันถึงการมีตัวตนอีกอันหนึ่งนอกจากร่างกายและความรู้สึกนึกคิดอันนี้ ถ้ายันยันถึงตัวตนอันนี้ได้ ก็สามารถแก้ปัญหาก็ได้ทุกอย่าง และตัวตนที่กล่าวมานี้คือ วิบากของกรรม ความเข้าใจซึ่งในเรื่องวิบากของกรรม อันนี้เท่านั้นที่จะช่วยแก้ปัญหามากอย่าง

อนึ่ง ข้าพเจ้าขอกล่าวอีกครั้งหนึ่งว่า ถ้าเรายังอยากที่จะมีตัวตน เราก็จะมีตัวตนตลอดชั่วกัลปาวสาน

ถ้ากลัวใจเพราะถูกทำอะไร ?

๗๕

ตัวตนจะไม่หายไปจากโลกนี้หรือโลกไหน ๆ เราจะพบถึง
การมีตัวตนอันนี้ตลอดกาล และในความหมายอันนี้
นี้แหละที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า เรามีตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ
และไม่ตาย แต่ที่ต้องหมายความว่า เราจะต้องปรับปรุง
วิญญาณ หรือตัวตนอันนี้ให้มีความสดชื่น ให้มีความ
แจ่มใสอยู่เสมอด้วย จึงจะสามารถมีตัวตนที่ไม่แก่ไม่เจ็บ
และไม่ตาย

การที่จะปรับปรุงวิญญาณให้มีความสดชื่นอยู่เสมอ
มีอยู่ทางเดียวคือ เราจะต้องพยายามหัดปล่อยวางไม่ยึด
มั่นในร่างกายและความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายว่า เป็นตัวเรา
หรือของเรา ต้องพยายามหัดอันนี้ให้มากที่สุด ซึ่ง
ถ้าหัดได้แล้ว จิตใจของเราก็จะมีความสดชื่นตลอด แต่
ทั้งนี้ย่อมความหมายถึงว่า เราต้องหัดบังคับความนึกคิด
และควบคุมอารมณ์ให้ได้ ถ้ามีแต่เพียงความรู้หรือความ
เข้าใจ แต่เข้าสมาธิไม่ได้ ควบคุมความคิดหรือควบคุม
อารมณ์ไม่ได้ ก็จะไม่มผล งานอันนี้เป็นงานที่ยากแต่
ก็มีผลคุ้มค่า และข้าพเจ้าขอเน้นอีกครั้งหนึ่งว่า การแก้

ไขปัญหาชีวิตนั้น จะไม่มีวิธีใดที่ได้ผลแน่นอนไปกว่าวิธี
นี้ เพราะฉะนั้น แม้มันจะเป็นงานที่ยากสักเพียงใด เรา
ก็ควรพยายาม

ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกบทสามารถ
ที่จะนำมาใช้สำหรับแก้ปัญหาก็ทุกอย่าง แต่คนส่วน
มากนำมาใช้ไม่ได้ เช่นในกรณีที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน
ให้พิจารณาว่า เรามีกกรรมเป็นของตน เราเป็นทายาทของ
กรรม เรามีกกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด เรามีกกรรมเป็นที่พึ่ง
อาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจัก
ต้องได้รับผลแห่งกรรมอันนั้น

คำสั่งสอนบทนี้ คนส่วนมากเคยได้ยินได้ฟังเสมอ
แต่พอถึงเวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้นเอามาใช้ไม่ค่อยได้ คือ
นึกขึ้นมาแล้วมันไม่ทำให้ความทุกข์น้อยลง และบางทีก็
ไม่อยากจะนึกถึงเสียด้วยซ้ำไป ตัวอย่างในทำนองนี้มี
แพร่หลายในสังคม เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้นำมาพิจารณาโดย
ถี่ถ้วนแล้ว ในที่สุดก็จับหลักได้ว่า การที่คนส่วนมาก
พิจารณาอย่างนี้แล้วไม่ได้ผลนั้น

ถ้ากลัวใจเพราะลูกจะทำอย่างไร ?

๘๑

๑. เป็นเพราะความเข้าใจในเรื่องกฎของกรรมยังไม่ซึ้งยังไม่ละเอียดถี่ถ้วนพอ

๒. เป็นเพราะหลงความคิดของตัวเองที่กำลังเสนอแนะอยู่ในขณะนั้น สาเหตุข้อที่สองนี้แหละคือสาเหตุใหญ่ที่ใช้ธรรมกันไม่ได้ผล ข้าพเจ้าได้ประจักษ์ความจริงข้อนี้มานานแล้ว ข้าพเจ้าจึงได้เสนอแนะวิธีป้องกันไม่ให้หลงความคิดของตัวเอง และไม่ให้หลงยึดถือร่างกายว่า เป็นตัวเราหรือของของเราจนเกินไปด้วยการถามปัญหาตัวเองสองข้อ ดังที่ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาแล้วหลายครั้ง

เมื่อท่านมีความกลัวใจหรือมีความหนักใจ เกี่ยวกับเรื่องลูก ซึ่งจะเนื่องมาจากเหตุใดก็ตาม อย่าลืมว่าครั้งแรกต้องพยายามทำใจของท่านให้สบายเสียก่อนด้วยการเข้าสมาธิ แล้วตั้งปัญหาถามตัวเองทั้งสองข้อ เมื่อเราได้คำตอบที่ชัดเจนออกมาแล้วว่า ร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ดี นิสสัยใจคอทั้งหลายก็ดี ความรู้ความสามารถทั้งหลายก็ดี สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา เพราะว่าแม้สิ่งเหล่านี้จะดับหมดไม่มีเหลือ

แต่ตัวเรายังอยู่ ต้องพยายามเข้าสมาธิพิจารณาอย่างนี้ จนกระทั่งจิตใจสงบดีแล้ว ต่อจากนั้นก็ขอให้พิจารณาถึง คำสอนของพระพุทธเจ้าดังต่อไปนี้
 ความทุกข์ทั้งหลายที่มันกำลังครอบงำอยู่นั้น มันจะค่อยละลายหาย สูญไปเองและพร้อมกันนั้น เราก็จะมองเห็นช่องทางที่จะแก้ปัญหาสำหรับลูกได้อีกด้วย ข้อความที่จะต้องพิจารณาคือ :—

เราเกิดมาด้วยกรรมของเราเอง เราเป็นคนเดียว เวลาตายก็ไปคนเดียว

กรรมเป็นผู้ให้กำเนิด กรรมคือพ่อแม่ที่แท้จริงของเขา เราผู้เป็นพ่อเป็นแม่ไม่ใช่พ่อแม่ที่แท้จริงของเขา เราเองเป็นพ่อแม่คนที่สอง เราไปขอลูกคนอื่นเขามาเลี้ยง

ทุกคนจะต้องเป็นไปตามวิบากของกรรม ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ถ้าเขาทำกรรมมาดีแล้ว กรรมก็จะช่วยตัวเขาเอง แต่ถ้าเขาทำกรรมมาไม่ดี เราก็ไม่อาจจะแก้ไขได้ นอกจากว่ากรรมของเขาจะไม่หนัก เราก็อาจจะช่วยเปลี่ยนแปลงได้บ้าง

ถ้ากลัวใจเพราะลูกทำอย่างไร ?

๘๓

สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทุกคนต้องอยู่
ภายใต้กฎของกรรมทั้งสิ้น

ท่านจะต้องหมั่นพิจารณาตามแนวนี้บ่อย ๆ จน
กว่าจะเข้าใจซึ่งแล้วปล่อยวางได้ เมื่อจิตใจสบายแล้ว
ท่านจะรู้ว่าปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องลูกนั้น เราจะแก้ไข
อย่างไร แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า เมื่อจิตใจเราสบาย
แล้ว เราก็เพิกเฉยไม่ชวนชวายที่จะทำอะไรต่อไปอีก
เพราะไปนึกเสียดสุดแล้วแต่กรรม อย่างนี้ไม่ถูก คำ
แนะนำที่ข้าพเจ้ากล่าวมานั้น เป็นเพียงวิธีที่จะทำให้ใจ
สบายแล้วจะได้แลเห็นลู่ทางสำหรับแก้ปัญหา หน้าที่
ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ก็คือจะต้องพยายามเอาใจใส่ให้ดี
ที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ คนที่เข้าใจซึ่งในเรื่องกฎของ
กรรมจริง ๆ นั้นเขาจะไม่เป็นคนที่อยู่เฉย ๆ ตรงกันข้าม
เขาจะต้องพยายามต่อสู้กับปัญหาทุกอย่าง และพยายาม
ที่จะเอาชนะให้ได้เช่นเดียวกับคนทั้งหลายในโลกเขา
กระทำกัน เพราะฉะนั้นเรื่องนี้โปรดอย่าเข้าใจผิด พุทธ-
ศาสนิกชนคนใด ถ้าพื้นเดิมเป็นคนที่มีสันดาน ชี้เกี่ยจ
ไม่อยากจะชวนชวายทำอะไรต่าง ๆ พอมาศึกษาเรื่องกรรม

เข้า ในที่สุดก็มักจะกลายเป็นคนที่รอคอยแต่จะให้โชคชะตาบันดาล ไม่ชวนช่วยไม่ดิรน อันนี้เป็นจุดอ่อนอย่างหนึ่งที่จะต้องแก้

ตามหลักพระพุทธศาสนาแม้จะสอนว่า คนเราจะทำอะไรสำเร็จก็ต่อเมื่อมีบารมีมาอย่างเพียงพอ และสอนให้เรารอคอยเอาผลในชาติหน้า อย่างนี้ก็จริงอยู่ แต่พระพุทธศาสนาก็สอนให้เราพยายามช่วยตัวเอง เร่งชวนช่วยทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จเสร็จสิ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ และสอนว่าการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องกรรมในอดีต ก็คือการพยายามปรับปรุงการกระทำในปัจจุบัน ให้ดีที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ โชคชะตาทั้งหลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากกรรมของเราเอง เพราะฉะนั้นโชคชะตาทุกอย่างเราก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ และการที่พระพุทธเจ้าสอนให้คนเราพยายามละกิเลส นั้น ก็เท่ากับเป็นการสอนให้ทุกคนพยายามเปลี่ยนโชคชะตาของตน เพราะฉะนั้นท่านจะเห็นได้ว่า คนที่มีความเป็นอยู่อย่างขี้เกียจ ไม่ดิรนชวนช่วยเพื่อที่จะก้าวต่อไป จึงได้ชื่อว่าปฏิบัติไม่ถูก แต่ถ้าหากคนไหนใจร้อนเกินไป

ถ้าคลุมใจเพราะลูกจะทำอย่างไร ?

๘๕

จะทำอะไรก็จะเอาแต่ใจไม่นึกถึงเรื่องกฎของกรรม ก็ไม่
ถูกอีกเหมือนกัน

การแก้ปัญหาทุกอย่าง ตามแนวที่ข้าพเจ้าได้
แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้มีหลักอยู่เพียงอันเดียวเท่านั้น
กล่าวคือ ท่านจะต้องพยายามศึกษาเรื่องวิญญาณ เรื่อง
กฎของกรรมให้เข้าใจซึ้ง จนกระทั่งมองเห็นความจริงได้
อย่างชัดเจนว่า นามรูปหรือชีวิตของเราทั้งหมดนี้ เป็น
ผลแห่งวิบากของกรรมจริง ๆ เมื่อเรามองดูที่ต้นไม้ เรา
เข้าใจชัดเจนว่า ต้นไม้จะเกิดมาเป็นต้นอะไร สำคัญอยู่
ที่วิบากคือ เชื้อซึ่งอยู่ภายในเมล็ดของมัน ดินฟ้าอากาศ
แม้จะมีความสำคัญสักเพียงไรก็ตาม ก็เป็นแต่เพียงส่วน
ประกอบเท่านั้น ไม่ใช่ตัวการที่จะกำหนดความเป็นต้น
ไม้ออกมา ข้อนี้ฉันใด ท่านจะต้องพยายามมองให้เห็น
ว่า สภาพของร่างกายและสภาพของจิตใจ โขกชะตา
วาสนาเคราะห์กรรมต่าง ๆ ทั้งหมดนี้เปรียบเหมือนต้นไม้
ซึ่งทั้งหมดเกิดมาจากวิบากของมัน วิบากเป็นสิ่งที่มียู่
ในวิญญาณเป็นคุณสมบัติของวิญญาณ เป็นสมรรถภาพ
ของวิญญาณ ส่วนพ่อแม่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ รวมทั้งการ

กระทำในปัจจุบันเป็นแต่เพียงส่วนประกอบเท่านั้น ไม่ใช่ตัวการที่จะกำหนดให้เราเป็นอะไร

เมื่อท่านมีความเข้าใจซึ่งเกี่ยวกับเรื่องวิญญูณและกฎของกรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านก็จะเข้าใจได้โดยไม่ว่า เมื่อบรรณาที่จะมีตัวตนที่ยั่งยืน ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย เป็นตัวตนที่มีความสมบูรณ์ มีความสดชื่นและแจ่มใสอยู่เสมอ ตัวตนที่ท่าน ท่านก็จะได้รับความปรารถนา แต่ข้อสำคัญท่านจะต้องพยายามฝึกสมาธิจนกระทั่งสามารถควบคุมอารมณ์ และควบคุมความคิดทั้งหลายได้ ซึ่งในเมื่อทำได้แล้ว ท่านก็จะรู้ได้เองว่า ตัวตนที่สดชื่นไม่มีความทุกข์ ไม่มีความทรมานนั้นมออยู่จริง ๆ ซึ่งในเมื่อเข้าใจความจริงหรือได้พบกับตัวตนอันนั้นแล้ว ท่านก็จะมีความสวัสดีไปตลอดกาล

แต่อย่างไรก็ดีอย่าลืมนะว่า ความรู้เรื่องกฎของกรรมอย่างเดียวกัน จะช่วยให้คนเรามีจิตใจเบิกบานและสดชื่นอยู่เสมอไม่ได้ ท่านจะต้องมีความรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์ และเรื่อง อริยสัจด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถึงแม้ว่าเราจะรู้สึกอยู่ว่า ในเมื่อเราปรารถนาที่จะมีตัว

ถ้ากลัวใจเพราะลูกจะทำอย่างไร ?

๘๗

ตอนที่ยังยืนตัวคนที่สดชื่น เราก็อาจจะมีได้ตลอดไปก็
จริง แต่ว่าคราวใด ภายในจิตใจยังมีความอยากที่จะมี
ตัวตน ยังมองไม่เห็นความจริงขั้นสุดท้ายที่ว่า **ตัวตนที่
แท้จริงไม่มี** เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่มีการเกิดขึ้น ย่อม
เป็นสังขตธรรมทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นสังขตธรรม ย่อมไม่มี
ตัวตนที่แท้จริง ต้องพยายามมองให้เห็นความจริงอันนี้
ด้วย ซึ่ง เป็นความจริงอันสุดท้ายที่จะทำให้ก้าวขลุ
ความเป็นพระอรหันต์บุคคล ความเข้าใจในความจริงข้อ
นี้ ถ้าหากว่าแจ่มแจ้งและลึกซึ้งอย่างเพียงพอแล้ว จิต
ใจจะสดใสและเบิกบานยิ่งนัก ความพ้นทุกข์จริง ๆ จะ
มีได้โดยเด็ดขาด ก็ต่อเมื่อเข้าใจความจริงอันนี้เท่านั้น
ขอให้ท่านผู้อ่านได้โปรดนึกถึงพระพุทธพจน์ดังต่อไปนี้

มคฺคานญฺจกโก เสฏฺโฐ สจฺจานํ จตุโร ปทา

วิราโค เสฏฺโฐ ฌมฺมานํ ทิปทานญจ จกฺขมา

บรรดาทางทั้งหลาย ทางซึ่งมีองค์ ๔ เป็นทาง

ประเสริฐสุด บรรดาสิ่งจะทั้งหลาย สิ่งซึ่งมีบท ๔

เป็นสิ่งจะประเสริฐสุด บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราค-

ธรรมคือนิพพานเป็นธรรมประเสริฐสุด บรรดาสัตว์
สองเท้าทั้งหลายพระตถาคตผู้มีจักขุเป็นผู้ประเสริฐสุด

ขอให้ท่านสังเกตความหมายของพุทธพจน์เหล่านี้
ให้ละเอียด แล้วท่านจะได้ข้อคิดที่มีประโยชน์ต่อชีวิต
มากมาย โดยเฉพาะในที่นี้ ขอให้ท่านสังเกตคำว่า การ
รู้ความจริงต่าง ๆ ตามความรู้สึกของพระพุทธรู้จักนั้น ไม่
มีสิ่งใดที่จะประเสริฐยิ่งไปกว่าการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ การรู้
แจ้งอริยสัจหมายความว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้นจากใจจริงว่า ตัณหา
คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้ก็คือความ
พ้นทุกข์ และรู้สึกอีกว่า การเกิดหรือการมีนามรูปเป็น
ความทุกข์ การดับไม่มีเหลือของนามรูปคือความพ้นทุกข์
และการที่จะดับนามรูปได้ หรือดับตัณหาได้ก็มีอยู่ทาง
เดียว คือต้องปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘

การที่จะให้ความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นจากใจจริงนั้น
เป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่ง เพราะคนที่จะมีความรู้สึกอย่างนี้
เกิดขึ้นนั้นจะต้องมีบารมีถึง ๑๐ มาอย่างเพียงพอ จะ
ต้องเป็นคนไข้ใจซึ่งในเรื่องของชีวิตละเอียดถี่ถ้วนมาก
และจะต้องไม่มีความกอดตันเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ

ถ้าลูมใจเพราะลูกทำอะไร ?

๘๕

ความรู้สึกที่วานิจจะเกิดขึ้นได้ และถ้าลงว่าความรู้สึก
อันนี้เกิดขึ้นแล้วแม้จะไม่บ่อยนัก นาน ๆ เกิดขึ้นสักครั้ง
หนึ่งก็ตาม ก็เป็นสิ่งที่มีความค่าสุดจะพรรณนา โดยเฉพาะ
อย่างยิ่ง ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นจะสามารถเข้า
สมาธิได้ง่ายมาก และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตต่าง ๆ
ก็จะค่อย ๆ แจ่มแจ้งขึ้นโดยลำดับ

อนึ่ง ที่ว่า วิราคารธรรมคือนิพพานเป็นธรรมสูง
สุดนั้นหมายความว่า ถ้าหากผู้ใดมีจิตน้อมไปสู่นิพพาน
แล้ว ซึ่งหมายความว่า ต้องการที่จะให้นามรูปทั้งหลาย
ดับสนิทเพราะรู้สึกแล้วว่า เราจะรู้ความจริงต่าง ๆ ของ
ชีวิตอย่างแจ่มแจ้งด้วยตัวของตัวเองได้ ก็ต่อเมื่อใจจะ
ต้องว่างไม่เกาะเกี่ยวไม่ติดอยู่ในอารมณ์ใด ๆ และมองเห็น
ชัดว่านามรูปเป็นสังขตธรรม สิ่งเหล่านี้ไม่มีตัวตนของ
มันที่แท้จริง เพราะฉะนั้น จึงต้องการที่จะให้มันดับสนิท
ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างนี้และเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่ามีจิตน้อม
ไปสู่นิพพาน สำหรับผู้ที่มีจิตน้อมไปสู่นิพพานเช่นนี้
จะทำให้ต้นหาอุปาทานในสันดานค่อย ๆ หดไป และ
ในเมื่อต้นหาอุปาทานค่อย ๆ จางลงแล้ว อวิชาที่ครอบ-

งำจิตใจอยู่ก็จะจางลงด้วย และความสว่างซึ่งหมายถึง
 ความเข้าใจในเรื่องของชีวิตและเรื่องของสากลจักรวาลก็
 จะค่อย ๆ ชัดขึ้น จิตใจจะแจ่มใสและเบิกบานยิ่งขึ้น ต้อง
 ด้วยการเข้าถึงภาวะอันนั้นเท่านั้น จึงจะเป็นอันรู้แจ้งตาม
 ความเป็นจริงในสิ่งทั้งปวง นอกจากนั้นแล้วไม่มีทาง
 เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า วิรากรรมคือ
 นิพพาน เป็นธรรมสูงสุด

อนึ่งขอให้สังเกตว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรอง
 พระองค์เองว่า พระองค์เป็นผู้ประเสริฐสุดกว่าใคร ๆ ทั่ว
 หหมดในสากลจักรวาล พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่ไม่มี
 ตัณหา ไม่มีมานะ ไม่มีทิฏฐิ ไม่มีอุปาทาน ไม่มีอวิชา
 การที่พระองค์ตรัสเช่นนั้น ไม่ใช่เป็นการโอ้อวด แต่เป็น
 การบอกความจริงให้ทราบ เพื่อให้สาวกทั้งหลายได้เกิด
 ความแน่ใจว่าการเชื่อพระพุทธองค์เป็นความปลอดภัย
 อย่างที่สุด

อนึ่งข้าพเจ้าอยากจะให้ข้อคิดไว้อีกข้อหนึ่งว่า ขอ
 ให้เราพยายามพิจารณาดูความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจ
 ของเรา ขอให้สังเกตว่า ความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น

ถ้ากลุ้มใจเพราะถูกทำอะไร ?

๕๑

เกิดขึ้นก็เพราะอาศัยประสาทสัมผัส ประสาทสัมผัส
เป็นของจำกัด และนอกจากนี้ ความคิดทุกอย่างยังตก
อยู่ภายใต้อำนาจของต้นหาอุปาทานและอวิชามืออยู่ภาย
ในสันดานอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ ความคิดทุกอย่างที่ใช้
กันอยู่เสมออันจึงไม่มีความสมบูรณ์ ท่านควรพิจารณา
ให้เห็นว่า ความรู้ที่แท้จริงหรือความเข้าใจที่ถูกต้องตาม
ความเป็นจริงนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ ความคิดทั้งหลาย
ไม่เกิด หมายความว่า ความรู้แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่ง
ต่าง ๆ จะพึงมีได้ ก็ต่อเมื่อในใจไม่มีความนึกคิด แต่มี
สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ จิตสงบนิ่งวางเฉย ไม่มีสุขไม่มี
ทุกข์ ไม่มีความยินดียินร้าย ไม่เกาะเกี่ยวไม่ติดอยู่ใน
สิ่งใด ๆ เมื่อจิตมีลักษณะอย่างนี้ท่านนั้นจึงจะรู้อะไรตาม
ความเป็นจริง หลักอันนี้นักศึกษาส่วนมากไม่เคยนึกถึง
หรือมองไม่เห็นเลย

อนึ่งขอได้โปรดสังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อความ
นึกคิดเกิด ความอยากและความขัดข้องต่าง ๆ จึงจะเกิด
ขึ้น การสมมติหรือการบัญญัติต่าง ๆ จึงจะเกิดขึ้นและ
ความเข้าใจต่าง ๆ ก็ย่อมเป็นไปตามความนึกคิด แต่ถ้า

ความนึกคิดไม่เกิด ความอยากและความขี้ดถือต่าง ๆ
 ก็ไม่เกิด การสมมติหรือการบัญญัติต่าง ๆ ก็ไม่เกิด ความ
 เข้าใจผิด ๆ ถูก ๆ หรือความเข้าใจที่ไม่สมบูรณ์ ก็
 จะไม่เกิดขึ้นด้วย ผู้ที่รู้อย่างนี้และเข้าใจอย่างนี้ จะ
 สามารถควบคุมความนึกคิดของตัวเองได้ง่ายมาก และ
 ความรู้แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งต่าง ๆ ก็จะไม่ค่อย ๆ เปิด
 เผยออกมาจากภายใน นี่คือหลักการที่สำคัญมากที่จะทำ
 ให้คนเรามีความสวัสดีตลอดกาลนาน.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาณ ๔๗/๒ ถนนสามเสน
 บางลำภู กรุงเทพมหานคร โทร. ๒๘๒๒๐๒๕
 พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๑

หนังสือซึ่งจัดพิมพ์โดย
สำนักค้นคว้าทางวิญญูณาน
ที่อธิบายเกี่ยวกับหลักวิชาพุทธศาสนา
การฝึกสมาธิวิปัสสนาและนิพพาน

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| ๑. พุทธวิทยา เล่ม ๑,๒ ชุดละ | ๒๐๐ บาท |
| ๒. คำบรรยายพุทธปรัชญา ภาค ๑ | ๔๐ ,, |
| ๓. คำบรรยายพุทธปรัชญา ภาค ๒ | ๓๐ ,, |
| ๔. คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ | ๖๐ ,, |
| ๕. ความว่าง | ๒๕ ,, |
| ๖. หลักพระพุทธศาสนาสำหรับทุกคน | ๔๐ ,, |
| ๗. สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน | |
| เล่ม ๑ (สมาธิและวิปัสสนาคืออะไร) | ๒๐ ,, |
| เล่ม ๒ (ใครจักรู้แจ้งตัวเอง) | ๒๕ ,, |
| เล่ม ๓ (วิธึคลายกามฉันทะ) | ๒๐ ,, |
| เล่ม ๔ (วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป) | ๑๕ ,, |
| ๘. พระรัตนตรัย | ๕๐ ,, |
| ๙. สุขภาพจิตกับศาสนา | ๑๕ ,, |
| ๑๐. สุขภาพทางจิต | ๒๕ ,, |

ส่งขอได้ที่ สำนักค้นคว้าทางวิญญูณาน ๔๗/๒

ถนนสามเสน บางลำภู ก.ท. ๑๐๒๐๐ โทร. ๒๘๒๒๐๒๕
โดยธนาณัติหรือเช็คไปรษณีย์ส่งจ่าย ปท. บางลำภูบน