



# ฟ้า าชื่น ทุกข์นี้ถ้าไหน

เป็นหนังสือที่อธิบายเหตุการณ์  
ทุกอย่างในชีวิต ไม่ว่าจะเลวร้าย  
สักเพียงไร ทั้งหมดก็คือสิ่งที่จะ  
นำเราไปสู่ความชื่นบาน นำไป  
สู่ชีวิตที่สดชื่นตลอดกาล

พร รัตนกุล

เป็นหนังสือที่จะอธิบายให้คนเรารู้จัก  
มองดูชีวิตในทัศนะใหม่ ซึ่งเป็นทัศนะที่จะ  
นำไปสู่ความสว่าง เป็นทัศนะที่จะทำให้เรา  
รู้สึกว่าเหตุการณ์ทุกอย่างในชีวิตไม่ว่าจะเลวร้าย  
สักเพียงไร ทั้งหมดก็คือสิ่งที่จะนำเราไปสู่ความ  
ขึ้นบาน นำไปสู่ชีวิตที่สดชื่นตลอดกาล นำไป  
สู่ชีวิตที่ไม่ตาย เพราะเมื่อเราเข้าใจเรื่องชีวิต  
อย่างถูกต้องจริง ๆ แล้ว เราจะเริ่มมองเห็นว่า  
ความทุกข์ที่ใคร ๆ คิดว่าไม่อาจจะเอาชนะมัน  
ได้ ความจริงเราสามารถที่จะเอาชนะมันได้

## พร รัตนสุรธณ

หนังสือเล่มนี้ได้แปลเก็บใจความ  
เป็นภาษาอังกฤษแล้ว ให้ชื่อว่า

VICTIM OR VICTOR

มีจำหน่ายที่สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ



# พ ่า ชี น

พร รัตน์สุวรรณ



● มโนปพพงคมา ธมมา ●

## สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดทำทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิสุจน์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสือ

อิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

พาชื่น ทุกข์นี้ฤาใจน

พร รัตนสุวรรณ

สิงหาคม ๒๕๖๔

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ

ศรีเพ็ญ จัตตะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธุ์

ทวี ลีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนงค์ธรรมกุล

บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี ลีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เร Chiang Saen

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๔๒ ๒๐๒๕

หนังสือ “พาชั้น ทุกข์นี้ฤาไหน” เล่มนี้  
มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ จัดทำขึ้นใหม่  
ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)  
เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๖๔



# คำปรารภ

## ในการพิมพ์ครั้งที่ ๕

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ เป็นบุคคลที่มีศรัทธาปลงสวาทอย่างแรงกล้าในพระพุทธศาสนา เคยบรรพชาเป็นสามเณรอยู่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๘ สอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค ขณะเป็นสามเณร ต่อมาได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๑ สมเด็จพระวันรัต (เฮง เขมจารีมหาเถระ ครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ ฯ องค์ที่ ๑๔ เป็นพระอุปัชฌาย์ อุปสมบทแล้ว ก็รับภาระเป็นครูสอนนักธรรม-บาลีสำนักเรียนวัดมหาธาตุ ฯ พ.ศ. ๒๔๘๓ ได้ไปปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์ (เก่า) ต. พุมเรียง จ. สุราษฎร์ธานี กับท่านพุทธทาสเป็นเวลา ๑ ปี แล้วจาริกไปปฏิบัติธรรมตามสถานที่วิเวกหลายแห่งพร้อมกับตั้งใจมุ่งมั่นศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถาตลอดจนคัมภีร์ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี จนมีความรู้แตกฉานและลุ่มลึกในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ปี พ.ศ. ๒๔๙๑ ได้ไปอยู่จำพรรษาที่วัดอุโมงค์ จังหวัดเชียงใหม่ เคยร่วมทำงานเผยแพร่กับท่านปัญญานันทะ (พระเทพวิสุทธิเมธี วัดชลประทานรังสฤษฎิ์) และได้เปิดสอนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ที่จังหวัด

(๒)

เชียงใหม่ จนกิตติศัพท์การทำงานเผยแพร่ธรรมะเป็นที่รู้จักกันทั่ว

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ เกิดป่วยเป็นวัณโรค ต้องลี้กออกมารักษาตัว เมื่อหายดีก็กลับไปสอนธรรมทางพุทธศาสนาตามโรงเรียนในเขตเทศบาล จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งชั้นประถม ชั้นมัธยม วิทยาลัยครู วิทยาลัยพยาบาลสวนดอก ทำงานเผยแพร่พระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยสอนฟรีทุกอย่าง จนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักแพร่หลายทั่วไป อาจารย์พรทำงานเผยแพร่ที่จังหวัดเชียงใหม่ทั้งในขณะเป็นพระภิกษุและในเพศคฤหัสถ์เป็นเวลา ๑๑ ปี

พ.ศ. ๒๔๙๘ ได้รับเชิญจากทางมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ แห่งคณะสงฆ์ไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร ให้มาเป็นอาจารย์สอนในคณะพุทธศาสตร์ ต่อมาได้ไปสอนวิชาพุทธศาสนาตามโรงเรียนต่าง ๆ ๑๐ กว่าแห่งในระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๐๑ ได้เปิดสอนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ และตั้งโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ที่วัดมหาธาตุ ฯ ขึ้นเป็น ครั้งแรก ตั้งแผนกธรรมวิจัยเป็นสถานที่ฟังธรรมและฝึกสมาธิ สำหรับประชาชนทั่วไป ทำงานเผยแพร่ติดต่อกันประมาณ ๑๐ ปี

(๓)

ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ได้ตั้งสำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ตั้งโรงพิมพ์วิญญาณ ออกหนังสือรายสองเดือน ชื่อหนังสือ วิญญาณ ปัจจุบันมีสมาชิกหลายพันราย และพิมพ์หนังสือธรรมะที่อาจารย์เรียบเรียงขึ้นจากการค้นคว้าศึกษา และปฏิบัติธรรม

ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ อาจารย์พร ได้รับอนุญาตจาก เขตการทางพิษณุโลกให้ใช้สถานที่บริเวณแคมป์สน ในเนื้อที่ ๒,๐๒๙ ไร่ ที่ตำบลแคมป์สน อำเภอหล่มสัก (ปัจจุบันอำเภอเขาค้อ) จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ต่อมาได้จัดตั้งศูนย์พัฒนาศาสนาขึ้น เพื่อเป็นสถานศึกษา และปฏิบัติธรรมของพระภิกษุสามเณร และคฤหัสถ์ผู้ใคร่ในธรรม

อนึ่ง พระภิกษุสามเณร จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ แห่งคณะสงฆ์ไทย ปี ๒ เมื่อจบภาคการศึกษาแล้วจะต้องไปรับการอบรมวิชาธรรมประยุกต์ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแห่งนี้เป็นประจำทุกปี เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ รุ่นที่ ๑ มีพระนิสิตนักศึกษาจำนวน ๓๒ รูป ปี พ.ศ. ๒๕๓๖ มีพระนิสิตนักศึกษาเข้ารับการอบรม ๔๔๕ รูป มาจนถึงปัจจุบัน ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ มีทั้งหมด ๔๐๐ กว่ารูปเช่นกัน สิ่งก่อสร้างที่เป็นถาวรวัตถุต่าง ๆ ที่ศูนย์พัฒนาศาสนา นั้น อาจารย์พร ได้ใช้ทุนไปหลายสิบล้านบาท ค่าเช่าที่ ๒,๐๒๙ ไร่ จากทาง

(๔)

ราชพัสดุอีกปีละประมาณ ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) ค่าใช้จ่ายทั้งหมดได้รับความอุปถัมภ์จากผู้มีจิตศรัทธาในผลงานของท่าน

ปี พ.ศ. ๒๕๒๙ อาจารย์พร ได้เริ่มดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จนเสร็จเรียบร้อย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ จำนวน ๔๗ เล่ม ใช้ทุนในการดำเนินงานจัดพิมพ์ประมาณ ๕ ล้านบาท ต่อจากนั้น ท่านได้ดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์คัมภีร์ฎีกาอีก ๑๒ คัมภีร์ รวม ๒๖ เล่ม ซึ่งยังไม่ทันแล้วเสร็จ ท่านก็มาจากไป ทิ้งไว้แต่ผลงานอันทรงคุณค่ามหาศาล และงานที่ยังค้างอยู่ให้คณะศิษย์ดำเนินงานต่อ

ตลอดชีวิตของอาจารย์พรที่ผ่านมา ท่านไม่เคยทำงานด้านอื่นเลย ทำแต่ทางด้านเผยแผ่พระพุทธศาสนา ศึกษา ค้นคว้าพระไตรปิฎก-อรรถกถา-ฎีกา ด้วยตนเอง แล้วเผยแผ่ต่อผู้อื่น ทั้งโดยการบรรยายและเขียนบทความ จัดพิมพ์คัมภีร์อรรถกถา-ฎีกา จนลมหายใจสุดท้าย

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ อาจารย์พร ได้รับรางวัลเสาศาเลมมาธรรมจักร ใบประกาศเกียรติคุณ จากกรมการศาสนากระทรวงศึกษาธิการ สาขาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศไทย ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

(๕)

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้จากโลกนี้ไป เมื่อวันที่พุธ  
ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ เวลา ๐๖.๓๙ น. ที่โรงพยาบาล  
เซ็นทรัลเอนเนรัล กรุงเทพมหานคร

ตลอดระยะเวลาที่อาจารย์พรได้ศึกษาค้นคว้าพระ  
ไตรปิฎก-อรรถกถา ฎีกา และปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง สอนทั้ง  
พระนิสิตนักศึกษา และประชาชนทั่วไป ท่านได้เขียนบทความ  
ธรรมะมากมาย พิมพ์เป็นเล่มหนังสือประมาณ ๕๐ กว่าเล่ม  
แต่ละเล่มพิมพ์หลายครั้ง แต่จะอยู่ในวงจำกัดเฉพาะพระนิสิต  
นักศึกษา และสมาชิกสำนักค้นคว้าทางวิญญูณเท่านั้น บัดนี้  
สำนักค้นคว้าทางวิญญูณ ต้องการให้งานของท่านแพร่  
หลายยิ่งขึ้น จึงได้จัดพิมพ์บทความธรรมะของท่านเผยแพร่  
ให้ กว้างขวางต่อไป

หนังสือเรื่อง “พาขึ้น ทุกข์นี้ถ้าไฉน” เล่มนี้ เป็น  
หนังสือที่ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้เขียนขึ้น และจัดพิมพ์  
เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๕ และจัดพิมพ์ขึ้นมาอีกรวม  
๔ ครั้ง การจัดพิมพ์ครั้งนี้ นับเป็นครั้งที่ ๕

เรื่อง “พาขึ้น ทุกข์นี้ถ้าไฉน” นี้ อาจารย์พร ได้เขียน  
เพื่ออธิบายให้คนเรารู้จักมองดูชีวิตในทัศนะใหม่ แม้จะอยู่  
ในเหตุการณ์ที่เลวร้ายสักเพียงไรก็ตาม ก็ให้ถือเอาว่าโลก คือ

(๖)

โรงเรียนแห่งชีวิต ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ คือบทฝึกหัด  
ซึ่งจำเป็นต้องมี คุณธรรมต่าง ๆ คือรากฐานอันแท้จริงของ  
ชีวิตที่จะทำให้คนเรามีความสุข ความเจริญ มีความชื่นบาน  
อยู่เสมอ

อนึ่งในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้นำเรื่อง **“ความสวัสดิ”** ซึ่ง  
อาจารย์พร ได้เขียนขึ้นสำหรับเป็น ส.ค.ส. ปี พ.ศ. ๒๕๐๙ อัน  
เป็นแนวคิดว่า สิ่งที่ทุกข์ทรมานจิตใจอยู่ไม่ว่างเว้นแม้แต่ขณะ  
จิตเดียว นั้น คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และเมื่อปรารถนา  
สิ่งใดแล้ว ไม่ได้อย่างที่อยากจะได้ อันนี้เองทรมานจิตใจมนุษย์  
ชาติทุกผู้ทุกคนทุกขณะจิต ทุกคนต้องการพ้นทุกข์ต้องการที่  
จะไปให้พ้นจากสภาวะนี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า :-

**“เราไม่เห็นว่าจะมีสิ่งใดจะเป็นความสวัสดิ  
แก่มนุษย์ชาติ เว้นไว้แต่ความปล่อยวาง  
เท่านั้น”**

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ

พฤษภาคม ๒๕๓๗

# คำปราชญ์

## ในการพิมพ์ครั้งแรก



ทันทีที่เราได้คลอดออกมาจากท้องแม่ มีใครคิดบ้าง หรือไม่ว่า เราได้ทำบาปครั้งแรกตั้งแต่นั้นมา บาปอันนี้ก็คือ การเข้าใจตัวเองผิด เพราะโดยปกติเด็กทุกคนเมื่อหลุดออกมาจากท้องแม่จะต้องร้องไห้ การร้องไห้นั้นแสดงให้เห็นว่า เราได้เริ่มยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเราแล้ว เราไม่รู้หรือกว่า ความเข้าใจผิดที่หลงยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเราหรือของของเรานั้น คือ ต้นเหตุของความทุกข์ยากลำบากทุก ๆ อย่างที่จะต้องได้รับในกาลต่อไป เราไม่รู้ว่าการที่ไม่เข้าใจเรื่องตัวเองอย่างถูกต้องนั้น จะต้องถูกลงโทษให้ได้รับความทุกข์ต่าง ๆ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศกเสียอกเสียใจ การร้องไห้ปริเทวนาการ ความขุ่นเคือง ความมกัลดกัลุ่ม ความคับแค้นใจ ความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้คือ การถูกลงโทษในฐานะที่ไม่เข้าใจเรื่องตัวเอง ถูกต้อง และจะต้องถูกลงโทษเช่นนี้ตลอดไปชั่วนิรันดร์ ถ้าหากยังไม่เข้าใจตัวเองอย่างถูกต้อง คล้ายกับในทางคริสต์ศาสนาที่

(๘)

สอนว่า เพราะอาดัมกับอีวาไม่เชื่อฟังพระเจ้า ไปหลงเชื่อซาตาน ซึ่งเป็นมารร้ายในร่างของงู หลอกให้กินผลแอปเปิ้ล ซึ่งพระเจ้าห้าม เพราะฉะนั้นจึงได้ถูกไล่ออกจากสวนสวรรค์ของพระเจ้า และต่อจากนั้นมากก็ต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ยากต่าง ๆ สืบต่อมาถึงทุกวันนี้ ซึ่งเมื่อตอนอยู่ในสวนสวรรค์นั้น อาดัมกับอีวา ไม่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่มีความทุกข์ยากลำบากใด ๆ ทั้งสิ้น

ความเชื่อของคริสต์ศาสนาดังที่กล่าวมานี้ ตามความรู้สึกของชาวพุทธแม้จะเห็นว่าเป็นเรื่องนิยาย แต่ก็มีความจริงที่แฝงเอาไว้ ซึ่งถ้ารู้จักคิดก็จะได้ประโยชน์อย่างมากมาย ทันทีที่คนเรารู้จักตัวเองและเริ่มมีความฉลาดขึ้น ความฉลาดที่มีอยู่นั้นแทนที่จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง กลับทำให้เกิดการหลงผิดมากยิ่งขึ้น ยิ่งฉลาดเท่าไร ก็ดูเหมือนจะยิ่งหลงผิดมากขึ้น เมื่อก่อนที่อาดัมกับอีวายังไม่ได้กินผลแอปเปิ้ล ไม่รู้ตัวว่าตัวเองไม่ได้นุ่งผ้า แต่เมื่อกินผลแอปเปิ้ลเข้าไปแล้ว เกิดรู้สึกขึ้นมา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทั้งสองคนเริ่มเข้าใจอะไรต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งก็เหมือนกับคนเราทุกคน ตอนที่อยู่ในท้องแม่ไม่รู้ว่าตัวเองมีอะไรอะไรทั้งสิ้น แต่พอคลอดออกมา ก็เริ่มรู้สึกตัวว่าตัวเองมีตัวตน และก็เริ่มยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเรา ยิ่งโตขึ้น การยึดถือก็ยิ่งมากขึ้น และแม้ต่อมาเราจะเรียนรู้ฉลาดมากขึ้น

แต่ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องตัวเองก็ยังคงมีอยู่นั่นเอง และกลับจะยิ่งเข้มข้นมากขึ้นเสียด้วยซ้ำ เด็ก ๆ มีทิฐิมานะน้อย การถือตัวตนมีน้อย แต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ขึ้น มีความรู้มากขึ้นมีชื่อเสียงมากขึ้น มีอำนาจวาสนามากขึ้น มั่งมีมากขึ้น เราเห็นได้ชัดว่าการยึดถือตัวตนยิ่งมีมากขึ้น การเป็นห่วงตัวเองก็มีมากขึ้น และความทุกข์ต่าง ๆ ซึ่งความจริงมันไม่น่าจะเกิด เพราะมันจะเกิด หรือไม่เกิด มันสำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง ไม่ได้สำคัญอยู่ที่สิ่ง แวดล้อม แต่แล้วมันก็เกิดขึ้นไม่รู้จักสิ้นสุด ปัญหาของชีวิต มีมากขึ้น ไม่มีใครรู้สึกว่าการที่เราเกิดมาแล้วมีการเข้าใจผิด เกี่ยวกับเรื่องตัวเองนั้น มันเป็นบาป และบาปอันนี้จะหมด ไปได้ก็ต่อเมื่อจะต้องมีบทฝึกหัด เพื่อให้สำนึกผิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ยากต่าง ๆ นั้นแหละคือ บทฝึกหัด ถ้าบทฝึกหัดเหล่านี้ไม่มี เราก็ไม่มีทางที่จะสำนึกผิด เมื่อยังไม่สำนึกผิด การถูกลงโทษ ก็จะมีอยู่ตลอดเวลาไปไม่มีวันสิ้นสุด

**หนังสือเรื่องพาสี** คือหนังสือที่อธิบายให้คนเรารู้จักมองดูชีวิตในทัศนะใหม่ ซึ่งเป็นทัศนะที่จะนำไปสู่ความสว่างเป็นทัศนะที่จะทำให้เรารู้สึกว่า เหตุการณ์ทุกอย่างในชีวิตไม่ว่าจะเลวร้ายสักเพียงไร ทั้งหมดก็คือสิ่งที่จะนำเราไปสู่ความชื่นบาน นำไปสู่ชีวิตที่สดชื่นตลอดกาล นำไปสู่ชีวิตที่ไม่ตาย เพราะเมื่อเราเข้าใจเรื่องชีวิตอย่างถูกต้องจริง ๆ แล้ว เราจะเริ่มมองเห็นว่า

ความทุกข์ที่ใคร ๆ คิดว่าไม่อาจจะเอาชนะมันได้ ความจริงเราสามารถที่จะเอาชนะมันได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**อวิชชา ปรมมมลิ** อวิชชาเป็นมลทินอย่างยิ่ง” คำว่า **มลทิน** ในที่นี้ ไม่ได้มีความหมายแต่เพียงว่า เป็นสิ่งสกปรก แต่มีความหมายเท่ากับคำว่าบาปนั่นเอง เพราะฉะนั้น ถ้าหากจะพูดอีกแง่หนึ่งก็คือ ตราบใดที่จิตใจของเรายังมีอวิชชาครอบงำ ก็แปลว่า จิตใจของเรายังสกปรกอย่างยิ่ง มันเป็นความสกปรกหรือเป็นบาปที่ยิ่งใหญ่กว่าบาปใด ๆ แต่เราไม่ค่อยรู้สึก เรามักจะคิดว่าเด็กทารกที่เกิดมาทุกคนใจบริสุทธิ์ไร้เดียงสา แต่เราไม่ได้คิดว่า การที่เด็กไม่รู้จะอะไรยังเข้าใจอะไรผิดต่าง ๆ นั่นก็เป็นบาป และเป็นบาปที่ยิ่งใหญ่ด้วย เราทุกคนได้มีบาปติดตัวมา ไม่ใช่ตั้งแต่แรกเกิดเท่านั้น แต่มันได้ติดตัวมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ติดมานานแล้วนับชาติไม่ถ้วน ตราบใดที่เรายังไม่ได้แก้ไขบาปอันนี้ให้หมดไปจากสันดาน มันก็จะติดตัวเราไปทุกหนทุกแห่งทุกชาติทุกภพ และในเมื่อยังมีบาปนี้ติดตัวอยู่ คนเราก็จะหนีตัวเองไม่พ้น คือตายแล้วจะต้องเกิด เราทุกคนรู้ว่า เราเลือกที่เกิดเองไม่ได้ แต่ก็จำต้องเกิด และเมื่อเกิดมาแล้ว เราก็เลือกอีกไม่ได้เหมือนกันที่จะไม่ให้มีความแก่ ความเจ็บและความตาย ไม่ให้มีความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ เกิดขึ้น ตัวเราต้องตกเป็นทาสแห่งความทุกข์

(๑๑)

ไม่มีอิสระเสรี ทั้งนี้ก็เพราะเราไม่รู้ว่า ถ้าเรารู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องตัวเองแล้ว เมื่อเรายังต้องการเกิด เราก็สามารถที่จะเลือกที่จะเกิดได้ ควบคุมชะตาชีวิตของตัวเองได้ เพราะเราจะเกิดหรือไม่เกิด จะเกิดเป็นอะไร มันขึ้นอยู่กับตัวเองทั้งสิ้น ความทุกข์ทั้งหลายเป็นสิ่งที่เราสามารถเอาชนะได้ ปัญหาทุกอย่างก็เอาชนะได้ ไม่มีสิ่งใดที่เราแก้ไขไม่ได้ แต่นั่นหมายความว่า เราจะต้องรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องตัวเองอย่างดีที่สุด อวิชาเป็นบาปที่ยิ่งใหญ่มาก ตราบใดที่บาปนี้ยังมีอยู่ ตัวเราก็จะต้องตกเป็นทาส ไม่มีอิสระในตัวเอง แต่ถ้าหากคนไหนเริ่มรู้สึกถึงความทุกข์ทั้งหลายคือบทฝึกหัด ก็แปลว่า เราเริ่มรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเองถูกต้อง หนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่ช่วยเหลือท่าน ให้เข้าใจเรื่องตัวเอง ให้ท่านได้รับแสงสว่างที่จะนำไปสู่ความสุขที่สมบูรณ์ และในที่สุดท่านจะรู้ว่า เหตุการณ์ทุกอย่างไม่ว่าจะเลวร้ายสัก เพียงใดมันก็อาจจะกลายเป็นสิ่งที่นำความชื่นบานมาให้เราทั้งสิ้น ในเมื่อเราได้เปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิตใหม่

พร รัตน์สุวรรณ

๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๕



# สารบาญ พาขึ้น

เรื่อง	หน้า
ผู้ที่มีความซึนบานอยู่เสมอ	๑
สิ่งที่เป็นไปได้และไม่ได้	๕
เหตุไรโลกยิ่งเจริญ คนทั้งหลายกลับยิ่งเดือดร้อนมากขึ้น	๗
อย่ามองดูชีวิตเพียงชาติเดียว	๑๐
ตัวเรามีมานานแล้วก่อนโลกนี้จะเกิดขึ้น	๑๓
ทุกคนมีปัญหาค้างมาจากชาติก่อน	๑๙
ผู้รู้ความจริงของชีวิตย่อมหมดความกังวล	๒๒
ความทุกข์ที่มองไม่ค่อยเห็น	๒๖
ความทุกข์ที่ทรมาณใจคนเราอยู่เสมอ	๒๙
ความทุกข์ที่ถูกลมองข้าม	๓๔
จะเอาชนะความทุกข์ได้ต้องเข้าใจเรื่องวิญญาณ	
อย่างแจ่มแจ้ง	๓๘
ต้องแก้ไขที่จิตใจจึงจะพ้นทุกข์ได้	๔๒
ความทุกข์ทั้งหลายคือบพฝึกหัด	๔๕
จงหมั่นนึกถึงความตายบ่อย ๆ จะทำให้ไม่กลัวตาย	๕๒
โลกคือโรงเรียนแห่งชีวิต	๕๗

# ความสวัสดี

เรื่อง	หน้า
หลักอนัตตา	๗๑
การบรรลุนิพพานหรือการตรัสรู้ธรรมไม่มีทางลัด	
การปฏิบัติธรรมเหมือนกับการขึ้นบันได	๗๓
ทำอย่างไร จึงจะมีกำลังใจ และสดชื่นอยู่เสมอ	๘๑
ความรักเปรียบเหมือนเจ้าแม่อุมา-กาลิ	๘๘
การรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง	๙๔
วิธีรู้จักตัวเอง	๑๐๓
ตัวตนที่แท้จริง คือวิญญาณที่มีวิบาก	๑๑๑
ทำอย่างไร จึงจะไม่เศร้าโศก ถ้าผิดหวังในเรื่องความรัก	๑๑๖
แม้ร่างกายจะตายแล้ว แต่ตัวเรายังอยู่	๑๓๑
คำสอนของท่านเว่ยหลาง	๑๔๑
ถ้ากลัวใจเพราะลูก ทำอย่างไรจึงจะบรรเทา	
ความกลัวใจได้	๑๔๘
ต้องพยายามศึกษาเรื่องวิญญาณเรื่องกฎของกรรม	๑๕๖

# พ า ชี น

## ผู้ที่มีความซึนบานอยู่เสมอ

คนที่จะมีความสุข มีความสดชื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะพบเห็นอะไร หรือมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็ตาม ซึ่งก่อให้เกิดความยุ่งยากความลำบากต่าง ๆ แต่ก็ไม่เดือดร้อนตรงกันข้าม เหตุการณ์ทั้งหลายกลับกลายเป็นเสมือนสวนดอกไม้หรือทัศนียภาพอันสวยงาม ซึ่งพาให้เกิดความซึนบานนั้น จะต้องเป็นผู้ที่เรียนรู้เรื่องชีวิต ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเรื่องอริยสัจก่อนอื่นขอให้นึกถึงพุทธพจน์บทหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :

พระอรหันต์ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด จะอยู่ในบ้าน ในป่า ในที่ลุ่ม หรือในที่ดอน ทุกแห่งที่พระอรหันต์อยู่ย่อม เป็นสถานที่รื่นรมย์สำหรับท่านเสมอ



พุทธพจน์บทนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่หมดอวิชชา คือ  
เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างแจ่มแจ้งทุกแง่ทุกมุม เข้าใจอย่างทะลุ  
ปรุโปร่งนั้น ย่อมเป็นผู้เอาชนะสิ่งแวดล้อมได้ทุกอย่าง คือ  
สิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเลวร้ายสักเพียงใด โดยที่สุดแม้ร่างกาย  
จะเจ็บป่วยอย่างหนัก ได้รับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัส  
หรือมีความชราเร็วแรงไม่ค่อยมี โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียน  
อยู่เสมอ หรือจะอยู่ในภาวะที่อดอยากแร้นแค้น ขาดแคลน  
สิ่งที่จะอำนวยความสะดวกและความสุข ถึงแม้จะอยู่ใน  
ภาวะอย่างนี้ ก็ทรงมานจิตใจของท่านไม่ได้ เหตุการณ์ทุก  
อย่างก็คือสิ่งที่น่ารื่นรมย์สำหรับท่าน

พุทธพจน์ตามที่อ้างมานี้ เราอาจจะคิดว่า เป็น  
ธรรมที่สูงเกินไป พระอรหันต์ท่านหมดกิเลสแล้ว ท่านย่อม  
ทำได้แน่ ส่วนเราผู้เป็นปุถุชนกิเลสยังหนาอยู่ เอาอย่าง  
ท่านไม่ได้ เพราะฉะนั้นเรื่องนี้จึงไม่มีประโยชน์ สำหรับ  
คนทั่วไป ความจริงการที่ข้าพเจ้าเอาเรื่องนี้ขึ้นมาอ้าง



ข้าพเจ้ารู้ดีว่า ไม่มีใครทำตามอย่างท่านได้ แต่ที่ต้องเอามาอ้างก็เพื่อต้องการจะให้เราทั้งหลายได้สำนึกว่า การที่เราจะแก้ปัญหาคือ ๗ นั้น อย่าไปคิดแต่เพียงว่า สิ่งแวดล้อมสำคัญ และก็มักจะแก้กันแต่ที่สิ่งแวดล้อม ไม่พยายามที่จะแก้ไขที่จิตใจของตน

จริงอยู่ สิ่งแวดล้อมย่อมเป็นสิ่งสำคัญมาก เราต้องพยายามแก้ไขปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ดี อันนี้เราต้องทำแน่ แต่ข้อสำคัญอย่าลืมว่า **จิตใจของตนเองสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด** เพราะฉะนั้นหลักใหญ่จึงอยู่ที่เราจะต้องพยายามแก้ไขจิตใจของตนให้ดีขึ้น แต่ในเวลาเดียวกัน เราก็พยายามแก้ไขสิ่งแวดล้อม ให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราด้วย โดยวิธีนี้คนเราจึงจะพบกับความชื่นบานอยู่เสมอ และถ้าหากเราเข้าใจเรื่องชีวิตดีขึ้น เรากลับจะมองเห็นว่า สิ่งแวดล้อมทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นไปในทางดีหรือในทางร้าย ก็คือบทฝึกหัดเพื่อให้ตัวเราดีขึ้น



และทำให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้นโดยลำดับ ถ้าผู้ใดมองเห็นว่า  
ความทุกข์ทุกอย่าง คือบทฝึกหัด ก็แปลว่า เขาเริ่มเดินทาง  
ที่จะนำเขาไปสู่ชีวิตที่ไม่รุ่งโรย ชีวิตที่ไม่มีวันแตกดับ ชีวิต  
ที่มีแต่ความสดชื่นรื่นเริงอยู่ตลอดเวลา โปรดจำไว้ให้ดีว่า  
การแก้ปัญหาทุกอย่างต้องพยายามแก้ไขที่จิตใจของตัวเอง  
ให้ดีขึ้นด้วย เราจึงจะพบกับความสุขที่มั่นคงถาวร



## สิ่งที่เป็นไปได้และไม่ได้

ถ้าเราคิดจะรักษาร่างกายไม้ให้แก่ ไม้ให้เจ็บไม้ให้ตายเลย ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ว่าจะใช้วิธีไหน หรือทำอย่างไรก็ไม่มีทางเป็นไปได้ แต่ตรงกันข้าม ถ้าหากเราคิดจะรักษาใจของเราเองให้มีความสุขอยู่เสมอ ไม้ให้มีอะไรมากระทบกระเทือนทำให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมองเลย เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะร่างกายกับจิตใจ ไม้ใช่ของสิ่งเดียวกัน แต่อย่างไรก็ดี จากข้อเท็จจริงโดยทั่วไป คนเราเมื่อร่างกายไม่สบาย ความเป็นอยู่ไม่สะดวก หรือมีเรื่องทำให้เกิดความยุ่งยาก ก็ย่อมจะไม่สบายใจ จากตัวอย่างดังที่กล่าวมานี้ จึงทำให้คนทั้งหลายเข้าใจว่า ถ้าจะให้จิตใจของเราสบายอยู่เสมอ ก็ต้องพยายามรักษาร่างกาย



ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย และพยายามหาเงินเอาไว้ใช้ให้เพียงพอกับความจำเป็น จัดความเป็นอยู่ให้สะดวกสบาย นี่คือนิเวศการแสวงหาความสุขของคนในโลก ไม่ว่าจะคนในประเทศไหนทุกหนทุกแห่ง เราจะพบวิธีการดังที่กล่าวมานี้เสมอ น้อยคนที่จะรู้สึกว่ **วิธีการแก้ปัญหา**อย่างที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้ เป็นวิธีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าซึ่งแก้ได้ชั่วคราวเท่านั้น คนส่วนมากยังไม่มีโครงการเพื่อความ สุขสมบูรณ์สำหรับชีวิตในระยะยาว ซึ่งจะทำให้ตนเองมีความสุขชั่วนิรันดร์ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือเป็นการพันทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นการพันทุกข์ทุก ๆ อย่าง แม้กระทั่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ไม่อาจจะทำให้เกิดความทุกข์ได้ และเป็น การพันทุกข์ตลอดกาลด้วย



## เหตุไรโลกยิ่งเจริญ คนทั้งหลายกลับยิ่ง เดือดร้อนมากขึ้น

ในปัจจุบันนี้ โลกได้เจริญก้าวหน้าด้วยวิชาการต่าง ๆ หลายอย่าง ซึ่งทำให้มนุษย์รู้จักสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก ความสะดวกสบายดีกว่าแต่ก่อนมากมาย การรักษาโรค การป้องกันโรคก็ดีขึ้น ในสมัยก่อนมีโรคหลายอย่างรักษากันไม่ได้ เมื่อใครเป็นส่วนมากก็ตาย แต่ในปัจจุบันรักษาให้หายได้โดยไม่ยาก โลกในปัจจุบันแม้จะก้าวหน้ามากสักเพียงไร แต่ก็ปรากฏว่า คนส่วนใหญ่ก็ยังมีความเดือดร้อน แม้ในถิ่นที่ไม่มีสงคราม ประชาชนมีการ



อยู่ดีกินดี แต่ความยุ่งยากหรือปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็ยังมีอยู่นั่นเอง ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะการแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้น เราไม่ได้แก้กันให้ถูกต้อง หลักความจริงขั้นมูลฐานมีอยู่ว่า **ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ คนที่จะมีสุขภาพทางร่างกายดี สุขภาพทางจิตต้องดีด้วย คนที่จะเห็นประโยชน์ต่อสังคม จิตใจต้องสูงด้วยคุณธรรม** ความจริงขั้นมูลฐานมีอยู่เช่นนี้ เราจึงต้องพยายามพัฒนาจิตใจของคนให้ก้าวหน้าด้วยคุณธรรมด้วย การแก้ปัญหาต่าง ๆ จึงจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แต่ขอให้สังเกตว่า เมื่อความเจริญทางวัตถุมีมาก คนทั้งหลายก็ไฝ่ฝันแต่จะแสวงหาวัตถุ เมื่อความโลภของคนทั้งหลายมีมาก แต่ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตมีน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้ การเบียดเบียน หรือการเอารัดเอาเปรียบกัน จึงได้ออกมาในรูปต่าง ๆ คนโง่ตกเป็นเหยื่อของคนฉลาด คนที่ไม่มีอำนาจก็ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนที่มีอำนาจ และนอกจากนี้ สิ่งยั่วเย้าต่าง ๆ ที่ชักจูงให้คนเราเกิดตัณหาราคะ ก็มีมาก จนคนทั้งหลายควบคุมจิตใจของตัวเองไม่ได้ การละเมิด



ศีลธรรมกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่มีอยู่อย่างแพร่หลายในสังคม ความขาดแคลน ความยากจนแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป แม้ในหมู่คนที่มีการศึกษาดี แม้ในหมู่คนที่ขยันทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต นี่คือภาวะที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไป ไม่เฉพาะแต่ในเมืองไทย แต่มีทั่วโลก การแก้ปัญหาของคนส่วนใหญ่ก็มีแต่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งมันมีมาอยู่เรื่อย ๆ แก่กันไม่ค่อยไหวพอเรื่องนี้แก้ได้ ก็มีปัญหาอย่างใหม่มาให้แก้อีก คนส่วนใหญ่ไม่มีเวลาพอที่จะวางโครงการระยะยาวสำหรับความสุขของตน ถึงแม้ว่าบางคนจะคิดตั้งตัวมานานตั้งแต่เด็ก ขยันเรียนหนังสือจนได้สำเร็จสมความปรารถนาแล้วทำงานหาเงิน และเดี๋ยวนี้ก็นับว่ามีกินมีใช้ ไม่เดือดร้อนเรื่องความเป็นอยู่ และก็มั่นใจว่าจะไม่ยากจนไปจนตลอดชีวิต แม้บางคนจะประสบความสำเร็จ เช่นว่านี่ก็ตาม ก็ขอให้เข้าใจว่า เขาก็ยังไม่มีโครงการระยะยาวสำหรับความสุขของตัวเองอยู่นั่นเอง



## อย่ามองดูชีวิตเพียงชาติเดียว

การมองดูชีวิตแต่เพียงในระยะสั้น ๆ มุ่งแต่จะแก้ ปัญหาเฉพาะหน้า คือสุดแล้วแต่ในขณะนี้กำลังมีความ เดือดร้อนในเรื่องอะไร ก็พยายามแก้ไขเรื่องนั้น ๆ ให้ ผ่านพ้นไป การแก้ปัญหาแบบนี้ ย่อมไม่มีทางที่จะทำให้ คนเรามีความสุขอย่างถาวรได้ เพราะชีวิตในปัจจุบันของ คนเรามีความสัมพันธ์กับอดีตอย่างใกล้ชิด เช่นเดียวกับ การกระทำเมื่อวันวานย่อมมีผลสืบเนื่องมาถึงวันนี้และใน ทำนองเดียวกัน การกระทำในวันนี้ก็ย่อมจะมีผลสืบเนื่อง ไปถึงวันพรุ่งนี้ ชีวิตของคนเรา ไม่ใช่เพิ่งเริ่มต้น เมื่อตอนที่ คลอดออกมาจากท้องแม่ และไปสิ้นสุดเพียงแค่ความตาย



ต่อจากนี้ก็หมดเรื่องไม่มีอะไรสืบต่อ ไม่มีอะไรต้องรับผิดชอบความจริงไม่ใช่เช่นนี้

คนส่วนมากไม่รู้สึกรู้ว่า การที่เราไม่เข้าใจเรื่องชีวิตของเราให้ตลอดสายนั้นมันเป็นภัยอันใหญ่หลวง มันเป็นตัวเหตุที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดในชีวิต ข้าแล้วข้าอีก และด้วยเหตุนี้ เราจึงได้มีปัญหาเฉพาะหน้า ดาหน้ากันเข้ามาไม่มีวันสิ้นสุด ความจริงชีวิตของคนเราในชาตินี้ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายนั้น ก็เปรียบเสมือนหนึ่งวันเวลาเพียงวันเดียวเท่านั้น ชีวิตในชาติที่แล้วก็เปรียบเหมือนเมื่อวันวาน และชีวิตในชาติหน้าก็เปรียบเหมือนวันพรุ่งนี้ ชีวิตของคนเรามีความสัมพันธ์กันตลอด เหมือนเมื่อวันวานวันนี้ และวันพรุ่งนี้ซึ่งมีผลสืบเนื่องถึงกัน ถ้าเมื่อวันวานทำอะไรไว้ผิดพลาด วันนี้นั้นก็ต้องมีปัญหาก็จะต้องแก้ และถ้ายังแก้ไม่ได้ ปัญหาก็จะตกค้างไปถึงวันพรุ่งนี้ จะมีใครบ้างหนอที่รู้สึกตัวว่า การที่เราเกิดมาต้องประสบกับความยากจนอดอยากประสบกับปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ในชีวิตนั้น



ก็เป็นเพราะเรายังไม่ได้แก้ปัญหาของตัวเองให้สำเร็จลุล่วงมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ปัญหาที่มีอยู่ทุกวันนี้ก็คือปัญหาตกค้างที่มีมานานหลายร้อยหลายพันชาติแล้วนั่นเอง เราส่วนมากมักแต่ไปแก้ปัญหาลึกๆน้อย ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ เหมือนกับคนป่วย ซึ่งต้นเหตุที่ทำให้ป่วยไม่ได้รักษามักแต่มาแก้อาการเจ็บป่วยที่มันเกิดขึ้นจากต้นเหตุ นั้น ๆ เช่น การใช้ยาระงับปวดหรือการรักษาในส่วนที่เห็นว่าพอจะทำให้บรรเทาหรือหายได้ ซึ่งก็หายจริงแต่ก็เพียงชั่วคราวและชั่วคราวเท่านั้น



## ตัวเรามีมานานแล้ว ก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า การแก้  
ปัญหาต่าง ๆ ถ้ามีแต่จะแก้กันในทางวัตถุ จะทำได้สำเร็จ  
ก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น ขอให้ดูตัวอย่างจากร่างกาย หมอ  
เทวดาที่ไหนก็ไม่อาจจะป้องกัน หรือรักษาร่างกายไม่ให้  
เกิดความแก่ ความเจ็บ และความตายได้ ทุกคนควรจะ  
รู้สึกว่ นี่คือข้อเท็จจริงสำหรับเหตุการณ์ทุกอย่างในทาง  
วัตถุ แต่ตรงกันข้าม ถ้าหากเราคิดจะรักษาจิตใจของตัวเอง  
ให้มีความสุขอยู่เสมอแล้ว มันเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ และอีก  
อย่างหนึ่ง การแก้ปัญหานิดที่แก้ไขไม่ได้ เช่นความแก่



ความเจ็บ และความตายนั้น เราต้องมาแก้ไขที่จิตใจของ  
ตนเอง จึงจะแก้ไขได้ คือพยายามศึกษาเรื่องชีวิตของ  
ตัวเองให้เข้าใจตลอด ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้  
จนกระทั่งมีความแน่ใจว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ  
ชีวิตที่แท้จริงนั้นอยู่เหนือความแก่ ความเจ็บ และความ  
ตาย ชีวิตที่แท้จริงนั้นไม่มีใครทำให้ตายได้ เพราะชีวิต  
ของเราเกิดขึ้นจากความต้องการของเราเอง เมื่อต้อง  
การมีชีวิต ชีวิตจะต้องมีอยู่ตลอดไป ตัวเราเป็นพระเจ้า  
แห่งตัวเราเองมานานแล้ว ก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น และ  
ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้จะเกิดขึ้น และยังจะต้อง  
มีต่อไปอีกชั่วนิรันดร์ ชีวิตในปัจจุบันย่อมสืบเนื่องมา  
จากอดีต และการกระทำในปัจจุบันก็จะมีผลสืบต่อไป  
ถึงอนาคต เพราะฉะนั้นการแก้ปัญหาชีวิตใด ๆ ก็ตาม  
จะต้องนึกถึงเรื่องอดีต และจะต้องนึกถึงอนาคตด้วย

อันที่จริง ถ้าเราได้ศึกษาเรื่องชีวิตในปัจจุบันนี้  
ตามหลักปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว การที่



จะรู้เรื่องอดีต และอนาคตด้วยปัญญาของตัวเองนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้ การศึกษาเรื่องชีวิตตามหลักชีววิทยา ช่วยให้เราเข้าใจเรื่องชีวิต แม้จะละเอียดและถูกต้องสักเพียงใด มันก็เป็นความจริงแต่เพียงด้านเดียว คือในด้านรูปธรรม ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด เพราะในด้านนามธรรมยังไม่รู้ และส่วนที่นักชีววิทยารู้กันนั้น ก็ยังไม่ใช่ส่วนสำคัญของชีวิต ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่า นักวิทยาศาสตร์ในทางชีววิทยายังไม่มีใครประกาศทฤษฎีออกมาว่า **ชีวิตทั้งหลายเกิดจากวิญญูณ** ทั้งนี้ก็เพราะนักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายใช้ความรู้ แต่ในทางประสาทสัมผัสเป็นเครื่องมือค้นหาความจริง นักวิทยาศาสตร์ยังไม่รู้ว่า ถ้าเราพยายามฝึกสมาธิให้สูงจนกระทั่งพ้นจากอิทธิพลของประสาทสัมผัส คืออย่างน้อยต้องได้ทุติยฌาน ซึ่งในฌานขั้นนี้ไม่มีความนึกคิดจึงจะสามารถมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิตลึกซึ้งขึ้น อย่างลึ้มว่าความนึกคิดทุกอย่างเป็นผลมาจากประสาทสัมผัส และประสาทสัมผัสนั้นให้ความรู้ที่จำกัดมาก และถึงแม้



ทางวิทยาศาสตร์จะสามารถสร้างเครื่องมือ ช่วยให้ขอบเขตของประสาทสัมผัสมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เช่นสร้างกล้องจุลทรรศน์ ซึ่งทำให้เห็นชีวิตที่เล็กที่สุด ไม่อาจจะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าอย่างนี้เป็นต้นได้ก็ตาม แม้กระนั้นก็ยังมีความจริงอีกมากมาย ซึ่งประสาททั้งหลายเท่าที่เรามีอยู่ไม่สามารถจะมองเห็น หรือสัมผัสได้ เพราะฉะนั้นจะไปเชื่อแต่ในสิ่งที่ตามองเห็น หรือหูได้ยิน หรือสิ่งที่สามารถจะสัมผัสได้เท่านั้นได้อย่างไร

การศึกษาเรื่องชีวิตที่จะทำให้เรารู้ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงนั้น จะไปอาศัยแต่ความรู้ทางประสาทสัมผัสอย่างเดียวไม่ได้ เราต้องพยายามฝึกเข้าสมาธิให้ได้ลึกจนกระทั่งเราสามารถที่จะเอาความรู้จากภายใน ซึ่งเป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสออกมาใช้ด้วย นักศึกษาส่วนมากยังไม่รู้ว่า จิตใจส่วนลึกของคนเรานั้น สามารถที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิตได้อย่างแจ่มแจ้ง ทุกแง่ทุกมุม แม้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องวัตถุ เรื่องสากลจักรวาลและเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมด จิตใจส่วนลึกก็สามารถที่จะบอกให้



**เรารู้ได้** เพราะผู้ที่ฝึกสมาธิได้ขั้นสูงสุดคือได้สมาบัติ ๘ หรืออย่างน้อยจะต้องได้จตุตถฌาน จะมีญาณพิเศษเกิดขึ้นหลายอย่าง เช่นหุทิพย์ ตาทิพย์ ซึ่งทำให้มองเห็นโอบปาติกะทั้งหลายได้ หรือสามารถสร้างกายทิพย์ขึ้นมาได้ ระลึกชาติได้ อย่างนี้เป็นต้น ความรู้ในระดับนี้ไม่ใช่สิ่งที่ผิวดิวิสัยธรรมดา หรือเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ และที่สำคัญที่สุดก็คือ ถ้าหากเรายังไม่ยอมรับความรู้ในระดับที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสนี้ เราก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจเรื่อง ชีวิตตามความเป็นจริง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ เมื่อเราศึกษาเรื่องชีวิตตามหลัก ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ตราบใดที่เรา ยังไม่ยอมรับว่า ความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสนี้มีจริงก็เป็นอันรับรองได้ว่า แม้เราจะพยายามศึกษาสักเพียงไร เราก็ไม่อาจจะเข้าใจได้ การที่เราไม่ยอมรับความรู้ในระดับอภิญญาณี ท่านเคยคิดบ้างหรือเปล่าว่า มีความหมายเท่ากับเราไม่เชื่อพระพุทธเจ้า และไม่มีความหวังที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยได้เลย มีนักศึกษาในทางพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่เชื่อว่า พระพุทธเจ้า



สามารถที่จะระลึกชาติได้ ไม่เชื่อว่าพระพุทธรูปเจ้าทรงมีหุ  
ทิพย์ ตาทิพย์ ทรงอ่านใจคนอื่นได้ เพราะเขามองไม่เห็นว่  
จะเป็นไปได้ได้อย่างไร มันเป็นการผิดวิสัยธรรมดา ข้าพเจ้า  
ขอยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า ตราบใดที่เรายังไม่ยอมรับความรู้  
ในระดับที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสว่า มีจริงก็เป็น  
การป่วยการที่เราจะไปท่อมเทศศึกษาเรื่องชีวิต เพราะถึงจะ  
ศึกษาอย่างไร โดยวิธีไหน จากตำราอะไรก็ไม่มีทางที่จะรู้  
ความจริงแท้ ๆ ของชีวิตได้ ถึงแม้จะมีความรอบรู้ ในเรื่อง  
ชีวิตกว้างขวาง เช่นอย่างนักชีววิทยาผู้รอบรู้ แต่ก็เป็  
ความรู้ของคนตาบอดเท่านั้น คนที่ตาบอดมาแต่กำเนิด  
ถึงจะรู้มากสักเพียงไร ก็ยังมีสิ่งที่ตนไม่รู้อีกมากมายหลาย  
ร้อยหลายพันเท่า และแม้สิ่งที่ตนเองรู้อยู่แล้ว ก็เชื่อได้ว่า  
ไม่มีอะไรแจ่มแจ้งจริง ๆ และจะต้องมีการเข้าใจผิดปะปน  
อยู่อย่างมากมายอีกด้วย



## ทุกคนมีปัญหาค้างมา จากชาติก่อน ๆ

เพราะเหตุที่คนทั้งหลาย ไม่ยอมรับความรู้ใน  
ระดับที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส เพราะฉะนั้น คน  
ทั่วไปจึงไม่อาจจะรู้ว่า ความจริงเราเคยมีชีวิตมานานแล้ว  
ก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น และปัญหาต่าง ๆ ที่เราพยายาม  
แก้กันอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่ตกค้าง  
มาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ทั้งสิ้น และถ้าหากในปัจจุบันนี้ยัง  
แก้ไขไม่ได้ ปัญหาเหล่านั้น ก็จะตกค้างไปถึงชาติหน้า  
ต่อ ๆ ไปอีก เช่นคนที่ทำบาปในปัจจุบันเขาเลิกไม่ได้  
อดทำไม่ได้ ก็เพราะเขาเคยทำอย่างนี้มาแล้วในชาติก่อน ๆ  
และเมื่อชาติที่แล้วมานั้นเขาก็ยังไม่ตั้งใจว่าจะเลิก หรือแม้  
ตั้งใจว่าจะเลิก แต่เมื่อยังเลิกไม่ได้ เกิดมาชาตินี้เขาก็ต้อง



มาทำอีก ในทำนองเดียวกัน ความทุกข์ทั้งหลาย โดยเฉพาะคือความทุกข์ทางจิตใจ ไม่ค่อยมีใครคิดกันว่า ความทุกข์อันไหน ถ้าเรายังเอาชนะไม่ได้ ความทุกข์อันนั้น ก็ยังจะต้องติดตามสืบต่อไปถึงชาติหน้าอีกไม่มีวันสิ้นสุด ตราบใดที่เรายังเอาชนะมันไม่ได้ มันก็จะต้องมีอยู่เสมอ และการแก้ปัญหาในเรื่องความทุกข์นั้น ถ้าหากไม่แก้ที่ต้นเหตุ ซึ่งมันมีอยู่ในจิตใจของเราเอง ความทุกข์ก็จะต้องมีอยู่ตลอดไป ตัวอย่างง่าย ๆ เช่นถ้ามีใครมาทำให้เราโกรธ เราเป็นต้องโกรธทุกครั้ง ไม่เคยเอาชนะได้เลย นี่ก็หมายความว่า ความโกรธจะต้องติดตัวเราไปทุก ๆ ชาติ ถ้าของหายหรือเราเกิดพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รักเมื่อไร เราเป็นต้องเสียใจทุกครั้ง ก็หมายความว่า ความเสียใจจะต้องมีอยู่ตลอดไป การแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม ถ้าเราจะจำกัดแต่เพียงชาติเดียวจะไม่มีทางแก้ปัญหาได้สำเร็จเป็นอันขาด คนที่คิดสั้น ๆ แบบนี้มักจะเข้าใจว่า เมื่อเราตายปัญหาทุกอย่างก็จะสิ้นสุด แต่ความจริงมันไม่ได้เป็นอย่างนั้น คนที่ทำบาปอยู่ในขณะนี้ ถึงแม้ตลอดชีวิตนี้จะไม่ได้รับผลจากบาปนั้นโดยตรง



แต่ต่อไปในชาติหน้า ไม่วันใดก็วันหนึ่ง กรรมที่ตัวเองได้ทำไว้นั้นจะต้องให้ผลอย่างแน่นอน และเมื่อไม่รู้เรื่องชาติหน้า ก็มักจะทำความชั่วไว้มาก เมื่อทำความชั่วเอาไว้มาก นิสัยก็เสีย และลองคิดดู คนที่เกิดมานิสัยไม่ดีตั้งแต่เกิดนั้น จะต้องใช้เวลานานเท่าใด กว่าจะแก่นิสัยอันนั้นได้ และถ้าหากยังแก้ไม่ได้ ความเดือดร้อนก็จะต้องมีอยู่ตลอดไป ซึ่งไม่เฉพาะในชาตินี้เท่านั้น แต่จะมีตลอดไปทุกชาติ เช่น คนที่มีนิสัยชอบโกหก ชอบโกง ชอบเอาเปรียบ หรือคนที่มีนิสัยวิตกกังวล มีความหวาดกลัว แม้กระทั่งในเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ หรือ คนที่มีนิสัยชอบทำอะไรตามอารมณ์ ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมได้ง่าย บังคับตัวเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่ค่อยได้ บุคคลประเภทนี้ กว่าจะแก่นิสัยเหล่านี้ได้ต้องใช้เวลานาน แม้เขาจะได้ยอมรับแล้วว่านิสัยเหล่านี้ไม่ดี และตั้งใจอย่างเด็ดขาดว่าจะต้องแก้ แต่ถึงกระนั้นก็ยังต้องใช้เวลานานกว่าจะแก้ไขได้ นี่แหละคือโทษของการปล่อยให้ความชั่วมันเกิดขึ้นบ่อย ๆ และเป็นมานานแล้ว ไม่ทราบว่ามีที่ร่อยพันชาติ



## ผู้ที่รู้ความจริงของชีวิต ย่อมหมดความกังวล

ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือเป็นกฎตายตัวที่  
เดียวว่า ถ้าหากผู้ใดรู้ความจริงของชีวิตอย่างถ่องแท้แล้ว  
เขาจะไม่มีความกลัว หรือความกังวลใด ๆ เหลืออยู่เลย  
ฉะนั้นในเมื่อนักชีววิทยาผู้รอบรู้ในเรื่องชีวิตต่าง ๆ แต่ก็ยัง  
กลัวตาย ยังเป็นห่วงตัวเอง ยังมีความวิตกกังวลต่าง ๆ นั้น  
คือข้อพิสูจน์ว่า ยังไม่เข้าใจเรื่องชีวิตของตัวเอง ในเมื่อแม้  
แต่เรื่องของตัวเองยังไม่รู้จริงแล้ว เรื่องของชีวิตอื่น ๆ คือ  
ชีวิตสัตว์และชีวิตพืชทั้งหลาย เขารู้ความจริงได้อย่างไร  
แท้ที่จริงนักชีววิทยาผู้เชี่ยวชาญนั้น ถ้าหากยังเข้าใจว่า  
ชีวิตทั้งหลายเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ คือเป็นไปตาม  
กฎเกณฑ์ของวัตถุอย่างที่เขาค้นพบ ยังไม่เข้าใจว่า ชีวิต



ทั้งหลายเอากำเนิดมาจากวิญญาณ ยังไม่เข้าใจว่า กฎ  
เกณฑ์ของชีวิต หรือธรรมชาติของชีวิตแต่ละชนิดนั้นขึ้น  
อยู่กับวิญญาณที่สร้างชีวิตนั้น ๆ ยังไม่เข้าใจว่า ตัว  
ธรรมชาติที่เขาพูดถึงบ่อย ๆ นั้น ความจริงก็คือวิญญาณ  
นั่นเอง ถ้าหากเขาไม่เข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้  
ก็เท่ากับเขายังรู้อะไรไม่มากนัก มันเป็นการเสียเวลาโดย  
ใช่เหตุ และก็เสียเวลากันมานานแล้ว นับเป็นศตวรรษ ๆ  
ที่นักศึกษาทั้งหลาย มัวแต่จะแสวงหาความรู้โดยอาศัย  
ประสาทสัมผัส วิธีนี้มีแต่จะสร้างความหลงผิดให้มากขึ้น  
และซับซ้อนยิ่งขึ้น คนทั้งโลก ตกอยู่ในความทุกข์ก็เพราะ  
ความไม่เข้าใจเรื่องของตัวเอง การแก้ไขความทุกข์อย่าง  
ที่ทำกันอยู่ทั่วโลกนั้น มันไม่ผิดอะไรกับวิธีการของคนตา  
บอดคลำทาง เพื่อที่จะเดินไปยังจุดหมายที่ตนต้องการ  
ซึ่งเขาอาจจะไปถึงได้ แต่ก็ไปอย่างเชื่องช้า และก็ภายใน  
ขอบเขตสั้น ๆ ถ้าหากจะต้องเดินทางไกลกันมาก ๆ แล้ว  
ไปไม่ได้ ความก้าวหน้าของโลกในปัจจุบันที่เราคิดว่าก้าว  
หน้าขึ้นมากนั้น ความเป็นจริงแล้ว ยังก้าวไปได้ไม่เท่าไรเลย



ยังมีวุ่นง่ามเสียด้วยซ้ำไป และข้อที่น่าสังเกต ก็คือโลก ยิ่งเจริญขึ้น ความเดือดร้อนก็ยิ่งมีมากขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะโลก ยังใช้วิธีการของคนตาบอดคลำทาง เพื่อจะไปยังจุดหมาย ที่ต้องการ

ข้าพเจ้าขอพูดอีกครั้งหนึ่งว่า ถ้าหากเราเข้าใจ เรื่องของชีวิตถูกต้องจริง ๆ แล้ว เหตุการณ์ทุกอย่างไม่ว่า จะเป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือความผิดหวัง ใด ๆ ก็ตาม จะไม่สามารถก่อให้เกิดความทุกข์ได้เลยเป็น อันขาด ขอได้โปรดศึกษาข้อความดังต่อไปนี้ ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ว่า :-

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะเราทั้งหลาย ไม่มีความกังวล เราทั้งหลายมีปิติเป็นอาหาร เหมือน เหล่าเทพอภัสสระ

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะในเมื่อมนุษย์ ทั้งหลายเขามีเวรต่อกัน แต่เราทั้งหลายไม่มีเวรกับใคร

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะในเมื่อคน ทั้งหลายมีความเร่าร้อนภายใน แต่เราทั้งหลายไม่มีความ เร่าร้อนภายใน



เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะในเมื่อคนทั้งหลายมีแต่การชวนชวายกันไม่หยุด แต่เราทั้งหลายไม่มีการชวนชวาย (คือเป็นคนอึดเต็มที่แล้วไม่อยากจะอะไรอีกต่อไป)

พุทธพจน์ดังที่อ้างมานี้ พระพุทธเจ้าตรัส แก่พระอรหันต์ ไม่ได้ตรัสกับคนธรรมดา และจากพุทธพจน์ดังที่กล่าวมานี้ จะทำให้เราเห็นได้ชัดว่า บุคคลที่เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงทุกแง่ทุกมุม คือไม่มีอวิชชาเหลืออยู่ในสันดานเลยนั้น ย่อมเป็นผู้มีความสุขอยู่เสมอ ไม่ว่าคนในโลกเขาจะยุ่งยาก เขาจะเดือดร้อน เขาจะมีความทุกข์ทรมานอย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่เข้าใจเรื่องชีวิตดีแล้วจะไม่เป็นทุกข์ตามสิ่งแวดล้อม

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาในตอนต้นว่า คนที่จะมีความสุขขึ้นบานอยู่เสมอ ไม่ว่าจะมีความทุกข์อันร้ายแรงอะไรเกิดขึ้นนั้น ก็ต่อเมื่อจะต้องศึกษาเรื่องของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะฉะนั้นในลำดับต่อไปนี้ไป ขอให้เรามาศึกษาเรื่องของความทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเรื่องอริยสัจเสียก่อน



## ความทุกข์ที่มองไม่ค่อยเห็น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความเกิดเป็นความทุกข์ ความแก่เป็นความทุกข์ ความตายก็เป็นความทุกข์ การประสบสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรวณาสังโศ โมงได้สมความปรารถนาก็เป็นทุกข์” ในบรรดาความทุกข์ต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสมานี้ **ความเกิดเป็นความทุกข์** รู้สึกเห็นจริงได้ยากเพราะคนเราเมื่อเกิดมาแล้วก็มีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่ และตอนที่กำลังเกิดเป็นทุกข์อย่างไร เราก็จำไม่ได้ แม้เราจะเคยเห็นเด็กที่อยู่ในท้องแม่ แต่เราก็ไม่รู้สึกว่าเมื่อตอนที่เรายู่ในท้องแม่เป็นทุกข์ เด็กที่กำลังคลอดออกมาแม่เราจะเคยเห็น แต่เราก็ไม่รู้สึกว่า เป็นทุกข์ กลับจะมีความดีใจที่เห็นเด็กเกิดมา เพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากที่จะรู้สึกว่า การเกิดเป็นความทุกข์



จริงอยู่เราอาจจะคิดตามเหตุผลว่า การอยู่ในห้องหรือการคลอด มันเป็นทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ แต่เพราะเหตุที่เราจำไม่ได้ ความรู้สึกที่ประทับใจในตอนนั้น ก็ไม่มีเพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากมากที่จะรู้สึก มันไม่เหมือนกับสมมุติว่าเราเคยพบเล็กลางป่าหรือเคยถูกงูขี้นกัด หรือพบสัตว์ร้ายอะไรก็ตาม ซึ่งทำให้เรากลัวมาก เพราะตกอยู่ในอันตรายแทบจะเอาชีวิตไม่รอด ความกลัวเหล่านี้จะประทับใจนี้ขึ้นมาที่เรายังรู้สึกกลัว ไม่อยากที่จะพบเหตุการณ์เช่นนั้นอีก แต่เมื่อพูดถึงการเกิดซึ่งก็น่ากลัวไม่น้อยเลย แต่เราจะไม่รู้สึกกลัวเลย ในเมื่อในขณะนี้เรากำลังมีความสุข เพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากมากที่จะรู้สึกเห็นด้วยตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ความเกิดเป็นความทุกข์ที่สุดในที่สุด**

**ความแก่เป็นความทุกข์** ในขณะที่เรายังเป็นหนุ่มเป็นสาว เราจะไม่รู้สึกละเลย ว่า ความแก่เป็นความทุกข์ ถึงแม้เราจะเคยเห็นคนแก่ๆ มีความลำบากมาก มีแต่ความเหี่ยวแห้ง เรี่ยวแรงไม่ค่อยมี หากความงามก็ไม่ได้ โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนอยู่เสมอ แต่ในเมื่อเรายังอยู่ห่างไกล



จากความแก่ เราก็ยังไม่รู้สึกถึงความแก่เป็นความทุกข์ คนที่จะรู้สึกจริง ๆ ก็คือคนแก่เท่านั้น

**ความตายเป็นความทุกข์** คนเราจะรู้สึกก็ต่อเมื่อตัวเองอยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้แน่ใจว่า ตัวเองจะต้องตายในไม่ช้าเท่านั้น จึงจะรู้สึกถึงความตายเป็นความทุกข์ และจะรู้สึกได้อย่างชัดเจนที่เดียวว่า ความกลัวตายเป็นความทุกข์ที่ทรมาณอย่างแสนสาหัส ตราบใดที่ยังปลงไม่ตก ความกลัวตายจะทรมาณทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่มีกำลังใจที่จะทำอะไร คนเราจะรู้สึกถึงความตายเป็นความทุกข์ ก็ต่อเมื่อตนเองรู้แน่ว่า จะต้องตายในไม่ช้า และปลงไม่ตกเท่านั้น

ความทุกข์ทั้งสามอย่างตามที่กล่าวมา คนทั่ว ๆ ไปไม่อาจจะนำมาใช้เป็นบทฝึกหัดเพื่อเตือนสติ ให้คิดทำความดี หรือเตือนให้คิดแก้ไขเพื่อที่จะเอาชนะความทุกข์ทั้งสามอย่างนี้ เนื่องจากคนส่วนมากไม่ค่อยจะรู้สึก เพราะความเกิดก็เป็นเหตุการณ์ที่ผ่านมานานแล้ว ส่วนความแก่และความตายก็ยังเป็นเหตุการณ์ที่อยู่ไกล เพราะฉะนั้นความทุกข์เหล่านี้จะขอผ่านไปก่อน



## ความทุกข์ที่ทรมาณใจ คนเราอยู่เสมอ

การประสบสิ่งที่ไม่รักเป็นความทุกข์ ความทุกข์อันนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น บ้านสกปรกรกรุงรังไม่มีระเบียบ เห็นแล้วอึดอัดไม่สบายใจ ลูกที่ซนเกินไปห้ามไม่ฟัง หรือขี้เกียจเรียนหนังสือ หนีโรงเรียน หรือเกิดความเจ็บป่วย หรือเมื่อเห็นลูกอดอยาก เสื้อผ้าไม่ค่อยจะมีใส่ หรือการอยู่ร่วมกับคนที่ไม่ถูกกัน หรือมีคนคอยแกล้งอยู่เสมอ เหตุการณ์ต่าง ๆ ในทำนองนี้เป็นสิ่งที่คนเราไม่ชอบ ไม่อยากพบ แต่ก็มักจะหลีกเลี่ยงกันไม่พ้น ในเมื่อเหตุการณ์บังคับให้ต้องพบก็จะเกิดความไม่สบายใจ กลุ้มใจ หรือบางทีก็เกิดความโกรธ เกิดการทะเลาะวิวาท การประสบสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์ เรื่องนี้คน



ส่วนมากเข้าใจดี เพราะมันเกิดบ่อย บางคนพอตื่นนอน  
ขึ้นมา ก็พบแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดความรำคาญหรือก่อให้เกิดความ  
โกรธ ก่อให้เกิดความไม่พอใจตั้งแต่เช้า บางคนเป็นคนขี้บ่น  
หรือชอบว่าคนนั้นคนนี้ จนกลายเป็นนิสัย คนประเภทนี้  
ก็คือคนที่พบกับสิ่งที่ไม่รักบ่อย ๆ จนพินข้างในเสียกลายเป็น  
โรคประสาท เห็นอะไรที่ไม่ถูกใจแม้เล็ก ๆ น้อย ๆ  
ก็รำคาญไปเสียหมด ความทุกข์ในการทำงานนี้เราพบกันบ่อย  
ที่สุด นับว่าเป็นความทุกข์ที่ทรมาณใจคนเรามากที่สุด

**การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นความทุกข์** อันที่  
จริงทุกข์ข้อนี้ กับทุกข์ข้อที่กล่าวมา มีความสัมพันธ์กัน  
อย่างใกล้ชิด เพราะการประสบสิ่งที่ไม่รักก็คือการพลัด  
พรากจากสิ่งที่รัก ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่เป็นการจากสิ่งที่รัก  
โดยตรงก็ตาม เช่นเรามองดูกับข้าวในสำรับแล้วเบื่อ เพราะ  
ไม่มีอาหารที่ถูกใจ หรือเมื่อมองดูเสื้อผ้าที่ตนเองชอบไม่มี  
นั้นก็หมายถึงการไม่ได้สิ่งที่ชอบนั่นเอง ซึ่งถ้าจะพูดอีก  
แง่หนึ่งก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นแต่มันยังไม่ได้  
แสดงตัวออกมาอย่างชัดเจน มันไม่เหมือนกับเมื่อคู่รักของ  
เราต้องจากไป หรือพ่อแม่ตายจาก ของที่รักหายไป บ้าน  
ถูกไฟไหม้ ข้าวของเสียหาย เหตุการณ์ทำงานนี้ก็คือการ



พลัดพรากจากสิ่งที่รัก เมื่อเรารู้ตัวว่าจะต้องตายในไม่ช้า และเกิดความทุกข์ นี่ก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เพราะคนเราย่อมรักชีวิตไม่อยากจะตายแต่ก็จำต้องตาย และจะต้องพลัดพรากจากพ่อแม่ ลูกเมีย และคนอื่นที่เรารัก ถ้ายิ่งรักมากเป็นห่วงมาก ความกลัวตายก็ยิ่งมีมาก เช่นอย่างในกรณีที่พ่อแม่รู้ตัวว่า จะต้องตายจากลูกซึ่งยังเล็กอยู่ ยังช่วยตัวเองไม่ได้ และไม่มีใครที่ตนเองแน่ใจว่าจะให้ความสุขแก่ลูกได้ ในกรณีเช่นนี้ พ่อแม่ที่กำลังจะตาย จะรู้สึกวาทรมานใจมาก เพราะความเป็นห่วงลูก เพราะการที่จะต้องพลัดพรากจากลูกไป คนที่กลัวเสียชื่อเสียงจะหาย กลัวคนอื่นจะหลอก หรือกลัวจะถูกขโมย ความกลัวที่ว่านี้ก็มาจากความรู้สึกที่ว่า ตนเองจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ เห็นได้ชัดว่าทรมานใจคนเราไม่ใช่น้อยและเกิดบ่อยที่สุด

**ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง ไม่ได้ตั้งใจปรารถนา หรือปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สักที รอคอยแล้วก็รอคอยอีก จนกระทั่งหมดกำลังใจ หมดหวัง ความทุกข์อันนี้ก็เกิดบ่อย และทรมานใจคนไม่ใช่น้อยเหมือนกัน การรอคอยคนที่เรารักซึ่งยังไม่มาตามเวลานัด พ่อแม่ที่รอคอย**



ลูกกลับจากโรงเรียนหรือกลับจากเที่ยว ซึ่งไม่มาตามเวลาที่เคยมาหรือที่บอกเอาไว้ คนที่เคยประสบมาแล้วจะรู้ได้ อย่างดีว่ามันทรมาณใจเพียงไร หรือของอะไรที่เราอยากได้ แต่ยังไม่มาถึงตามเวลาที่เราคิดว่ามันควรจะมาแล้ว นี่ก็เหมือนกัน เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ความทุกข์ทั้งสามอย่าง คือ การประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมความปรารถนา ความทุกข์เหล่านี้เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น แต่คนเราก็มีความรู้้น้อยมากเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์เหล่านี้ มันเหมือนกับคนสมัยก่อน ที่ไม่มีความรู้เรื่องโรคภัยไข้เจ็บ เช่นเป็นหวัดกันบ่อย ๆ แต่ก็ไม่รู้ว่ามันเป็นเพราะอะไร และทำอย่างไรจึงจะป้องกันไม่ให้เป็นหวัดได้ แต่เดี๋ยวนี้เรารู้กันดีว่า มันเกิดจากอะไร จะรักษาอย่างไร จะต้องป้องกันอย่างไร ขอให้สังเกตว่าสมัยก่อนเขาก็บอ กว่าเขาารู้เรื่องนี้เหมือนกัน แต่เมื่อฟังดูแล้วจะเห็นว่า เขาอยู่ ห่างไกลจากความเป็นจริงมาก ในทำนองเดียวกัน คนทุกวันนี้ทั้งที่มีการศึกษาดี มีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ มากมาย แต่เมื่อพูดถึงความทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ พูดได้ว่าน้อย



คนนักที่จะรู้จักมันจริง ๆ เพราะถ้าเรารู้จักมันจริง ๆ เราก็คงจะป้องกันและแก้ไขไม่ให้ความทุกข์ที่วุ่นนี้เกิดขึ้นมากมายเหมือนอย่างที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้ การที่คนสมัยปัจจุบันเป็นโรคประสาทกันมาก นั่นคือข้อพิสุจน์ที่บอกให้เราเห็นว่า คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้เรื่องความทุกข์เหล่านี้จริง และการศึกษาดังที่เรามีกันอยู่ทุกวันนี้ ทั้งที่เรามีบัณฑิตกันมากมาย แต่ก็ไม่อาจจะช่วยตัวเราเองให้พ้นจากความทุกข์ที่วุ่นนี้ได้ ก็แสดงให้เห็นว่าเรายังศึกษากันไม่ถูกทาง ความจริงถ้าหากเราได้ศึกษาเรื่องอริยสัจ ในทางที่ถูกต้อง และเข้าใจดีแล้ว ความทุกข์ทั้งหมดดังที่กล่าวมานั้นมันก็จะคล้อย ๆ กับโรคหวัด หรือโรคอะไรที่เป็นกันบ่อย แต่เดี๋ยวนี้เราสามารถป้องกันและรักษาได้ดี แต่กับคนสมัยโบราณแล้วเป็นเรื่องที่เขาไม่รู้ เพราะการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ได้กระทำกันเหมือนอย่างปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าได้สรุปเรื่องความทุกข์ได้ว่า เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว **ตัวเองเป็นทุกข์ก็เพราะตัวเอง** ซึ่งคำพูดประโยคนี้ ข้าพเจ้าถอดความมาจากสำนวนในคัมภีร์ว่า **โดยย่อเบญจขันธ์** ซึ่งเป็นที่ตั้งของอุปาทาน เป็นทุกข์



## ความทุกข์ที่ถูกลมองข้าม

ในหัวข้ออริยสัจยังมีอีกตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมณัส และอุปายาส เป็นทุกข์ โสกะ** แปลว่า ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความเหี่ยวแห้ง ความหงอยเหงา **ปริเทวะ** แปลว่าการร้องไห้ การคร่ำครวญ หรือการตื้ออกซกหัวในเวลาที่เกิดความโศก **ทุกขะ** ในที่นี้หมายถึงความทุกข์ทางกาย คือเป็นความทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วย หรือเกิดจากการตรากตรำทำงาน หรือเกิดจากร้อนจัด หนาวจัด หรือเกิดจากความหิวกระหาย เกิดจากการปวดอุจจาระปัสสาวะ อย่างนี้เป็นต้น ขอให้สังเกตว่า คำว่า **ทุกขะ** อาจจะมีหมายถึงทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจก็ได้ แต่ถ้าคำนี้มาคู่กับ**โสกะ ปริเทวะ** ซึ่งเป็นทุกข์ทางใจ คำนี้จะหมายถึงทุกข์ทางกายโดยเฉพาะ **โทมณัส** แปลว่า ความขุ่นเคือง หรืออาจจะแปลว่า ความน้อยใจ ความไม่พอใจก็ได้ เพราะโดยปกติโทมณัส จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อประสบสิ่งที่ไม่พอใจ ถ้าหากจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักหรือผิดหวัง ก็จะทำให้เกิด



โสกะปริเทวะ **ส่วนอุปายาส** ก็หมายถึงโทษนั้นนั่นเอง เป็นแต่มีความหมายรุนแรงกว่า คือถึงขนาดกลุ้มใจ หรือคับแค้นใจมาก เช่นเดียวกับความเสียใจ ถ้ารุนแรงก็เกิดปริเทวะ

ความทุกข์เหล่านี้ ข้าพเจ้ากล่าวว่ เป็นความทุกข์ที่ถูกมองข้าม เพราะว่าคนส่วนมากไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องความทุกข์เหล่านี้เลย ทั้งที่มันเกิดบ่อยที่สุด แต่แล้วกลับไม่รู้ ทั้งนี้ก็เพราะเรามองข้ามมันไป ไม่ดูเข้าไปในจิตใจของตน เช่นในเวลาที่เกิดของหาย เกิดความเสียใจ แทนที่เราจะมองเห็นโทษของความเสียใจที่เกิดขึ้นว่ามันคือยาพิษ ทุกครั้งที่มันเกิด มันหมายถึงเรากินยาพิษเข้าไปสะสมอยู่ในจิตใจ และถ้าเกิดบ่อย ๆ ก็หมายถึงว่า ยาพิษที่สะสมนั้นก็มีมากขึ้น คือแทนที่เราจะมองเห็นถึงภัยอันตรายของความเสียใจที่เกิด และมองเห็นเหตุแห่งความเสียใจซึ่งมันอยู่ในใจของเรานั้นเอง แต่เรากลับไปมองดูที่เหตุการณ์ภายนอก เช่นถ้าเราเสียใจเพราะของหาย เราก็ไปสนใจแต่วิธีที่จะไม่ให้ของหายอีกต่อไป หรือสนใจวิธีที่จะเอาคืน ท่านจงคิดดู วิธีการเหล่านี้เป็นเรื่องใหญ่โตมาก ตำรวจและศาลเกิดขึ้น ก็เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดของหาย เพราะการลักขโมย หรือการทำลายทรัพย์สิน การโกง



การเอาเปรียบ บางทีเราต้องลงทุนซื้ออาวุธ ต้องทำบ้านให้แข็งแรง และอะไรอีกหลายอย่าง เพื่อป้องกันของหาย แต่แล้วเราก็จะพบว่า ไม่มีใครเลยในชีวิตที่จะไม่มีของหาย ไม่ถูกโกง ไม่ถูกขโมย ไม่ถูกเอาเปรียบ ทุกคนต้องประสบเหตุการณ์ที่ว่านี้ไม่มากก็น้อย เราสนใจแต่เรื่องภายนอกสนใจแต่ เรื่องที่มองเห็นด้วยตา แต่เรื่องที่เกิดขึ้นในใจเราสนใจกันน้อยมาก

ทุกคนไม่ต้องการความทุกข์ และก็ดิ้นรนกันไปต่าง ๆ เพื่อที่จะหนีทุกข์ แต่แล้วก็หนีไม่พ้น เพราะเราแสวงหาวิธีพ้นทุกข์ผิดทาง เราไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับเรื่องความพ้นทุกข์ เหมือนคนสมัยโบราณไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับโรคบางอย่าง เช่นอหิวาต์เป็นต้น เมื่อโรคนี้เกิดขึ้นที่ไรก็ระบาดทั่วไป คนตายกันมาก แต่มาในปัจจุบัน แพทย์รู้เรื่องโรคนี้ดี เพราะฉะนั้นจึงสามารถป้องกันได้ แม้เป็นแล้วก็รักษาได้โดยไมยาก ถ้าหากไม่ปล่อยให้เป็นมาก ขอให้สังเกตว่า เชื้ออหิวาต์ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่ตามองไม่เห็น คนสมัยก่อนไม่รู้จัก เพราะฉะนั้นจึงได้แสวงหาวิธีป้องกันและรักษากันอย่างผิด ๆ ในทำนองเดียวกัน เรื่องความทุกข์โดยเฉพาะ คือ **โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส** และ



**อุปายาส** ถ้าหากเราทั้งหลายไม่มัวจะมอมดูแต่เหตุการณ์ภายนอก หันมาสนใจพิจารณาถึงผลร้ายที่มันเกิดขึ้นในใจว่ามันมีอยู่อย่างไร เราก็คงจะคิดหาวิธีป้องกันแล รักษา กันได้โดยไม่ยาก และโรคประสาทซึ่งเป็นกันมาก ทุกวันนี้ ก็คงจะป้องกันและรักษากันได้เช่นเดียวกับโรค อหิวาต์ เพราะเรื่องนี้ถ้าเรารู้จักมันจริง ๆ แล้ว จะสามารถป้องกัน และรักษาได้โดยไม่ยาก มันไม่เหลือวิสัยความพยายาม ของมนุษย์ที่จะเอาชนะมันได้

ความทุกข์ทางใจทั้งหลาย ที่เราได้รับกันอยู่เสมอนั้น น้อยคนนักที่จะรู้ว่ามันเกิดมาจากใจของเราเองไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะเหตุการณ์ภายนอก เรามองข้ามใจของเราไป ซึ่งก็เหมือนกับคนสมัยโบราณ ไม่สนใจหรือไม่เฉลียวใจถึงพวกจุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่เป็นตัวเชื้อโรค เพราะมัวไปคิดแต่เรื่องที่มีมองเห็นได้ด้วยตา เช่นการเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศ ทำให้คนเจ็บป่วยอย่างนี้เป็นต้น ขอได้โปรดจำไว้ให้แม่นยำ การที่เราไม่สามารถจะเอาชนะความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้ ก็เพราะเราไม่มองเข้าไปข้างในจิตใจของตัวเอง ไม่ได้ศึกษาเรื่องความทุกข์เหล่านี้จากใจของตัวเอง นี่แหละคือการมองข้าม



## จะเอาชนะความทุกข์ได้ ต้องเข้าใจเรื่องวิญญาณ อย่างแจ่มแจ้ง

ร่างกายกับจิตใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด  
เหมือนต้นไม้กับดิน ดินดีต้นไม้งาม ดินไม่ดีต้นไม้ไม่งาม  
ถ้าดินฟ้าอากาศไม่เหมาะต้นไม้ก็ไม่เกิด และส่วนต่าง ๆ  
ของต้นไม้ก็ได้มาจากดินนั่นเอง แต่เราก็ต้องไม่ลืมว่า ต้น  
ไม้เกิดจากเมล็ดของมัน ในทำนองเดียวกัน **ความรู้สึก**  
**นึกคิดต่าง ๆ เกิดมาจากวิญญาณ** ตาเห็นคือวิญญาณเห็น  
หูได้ยินคือวิญญาณได้ยิน สมองนึกคิดก็คือวิญญาณนึกคิด  
คนเราเมื่อตายก็ตายแต่ร่างกาย แต่วิญญาณยังอยู่ ซึ่ง  
วิญญาณส่วนที่ยังอยู่ในขณะที่คนเรากำลังจะตาย ก็คือจิต  
ไร้สำนึก ซึ่งเป็นตัววิบาก วิญญาณส่วนนี้จะสร้างร่างกาย  
ขึ้นมาใหม่ เป็นร่างกายซึ่งเกิดจากใจโดยตรง เรียกว่า



กายทิพย์ หรือโอปปาติกะ ในทันทีที่กายเนื้อตายสนิท กายทิพย์ที่เกิดใหม่ ก็จะมีคุณสมบัติ ตัดขาดจาก กายเนื้อ เหมือนทารกที่คลอดออกมาจากท้องแม่ คนที่จะเกิดในท้องแม่ ก็ต้องมีวิญญาณมาปฏิสนธิในไข่ที่ผสมเอาไว้ ไข่ นั้นจึงจะเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นคนได้

จากข้อเท็จจริงต่าง ๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าร่าง กายกับจิตใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด จิตใจเป็น ผู้สร้างร่างกาย แต่ร่างกายก็เป็นผู้สร้างจิตใจเหมือนกัน ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปก็เป็นปัจจัย ให้เกิดวิญญาณ** เช่นการเห็น แม้จะเกิดจากวิญญาณก็จริง แต่ก็ต้องอาศัยตา ถ้าตาบอด การเห็นก็ไม่มี ซึ่งเรียกตาม สำนวนบาลีว่าจักขุวิญญาณไม่เกิด แต่ก็อย่าลืมว่าการที่ คนเราจะเกิดมา มีสมองดีหรือไม่ดีประสาทดีหรือไม่ดี ก็ ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของวิญญาณ และเมื่อนึกถึงชีวิตของ พวกโอปปาติกะทั้งหลาย ซึ่งก็มีร่างกายครบทุกอย่างเหมือน มนุษย์ มีตา หู จมูก ลิ้น มีประสาท มีสมองเหมือนกับ กายเนื้อ แต่ต่างกันที่กายเนื้อเป็นกายหยาบ จะเห็นได้



สัมผัสถูกต้องได้ก็ด้วยประสาทของกายเนื้อ ส่วนกายทิพย์ ซึ่งเป็นกายที่เกิดจากใจโดยตรงนั้น เป็นกายละเอียด จะเห็นได้ สัมผัสถูกต้องได้ก็ด้วยประสาททิพย์ รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ผู้ที่ต้องการจะศึกษาให้เข้าใจต้องอ่านจากหนังสือ **เรื่องผีและเทวดามีจริง** และ **เรื่องสู่แสงสว่าง** ซึ่งหนังสือทั้งสองเหล่านี้ได้เขียนมานานแล้ว

ร่างกายกับวิญญาณ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว มักจะทำให้คนทั้งหลายเข้าใจผิดว่า คนเราจะมีจิตใจสบาย ก็ต่อเมื่อต้องมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย ไม่หิวไม่กระหาย ไม่อ่อนเพลีย ไม่หนาวเกินไป ร้อนเกินไป ความเป็นอยู่ดี มีกิน มีใช้สมบูรณ์ และอยากจะทำอะไร อยากจะได้อะไรก็ได้ สมความปรารถนา ผู้ที่อยู่ในฐานะอย่างนี้เท่านั้น จึงจะมีความสุขสบายใจอยู่เสมอ คนส่วนมากเข้าใจกันแบบนี้ จึงได้พากัน ขวนขวายมุ่งแสวงหาแต่เรื่องวัตถุเป็นเรื่องใหญ่ โดยไม่ทราบความจริงว่า ถ้าหากความสุขใจมันต้องขึ้นอยู่กับ ความสบายกาย ความสมบูรณ์ทางวัตถุ นั่นก็คือทางที่จะทำ ให้จิตใจมีความอ่อนแอ และไม่สามารถจะพ้นทุกข์ได้



เพราะความจริงจิตใจของคนเรานั้น ถ้าตั้งใจจะรักษาไม่  
ให้มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ทำได้โดยไม่ต้อง  
อาศัยวัตถุ หมายความว่า แม้ร่างกาย จะเจ็บป่วย จะมึ  
ความยากจนมีความลำบากในความเป็นอยู่ หรือจะเกิด  
ภัยอันตรายใด ๆ แก่ร่างกายแก่ทรัพย์สินสมบัติ สำหรับผู้ที่  
ฝึกจิตเอาไว้ดีแล้ว เหตุการณ์เหล่านั้น จะไม่สามารถก่อ  
ให้เกิดความทุกข์ได้เลย ตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย ซึ่งจะทำให้  
เราเข้าใจว่า ความทุกข์จะเกิดหรือไม่เกิด มันสำคัญอยู่  
ที่จิตใจของเราเอง เช่นเมื่อถูกเขาด่า เขาว่า เราจะโกรธ  
หรือไม่โกรธ มันอยู่ที่ใจของเรา ของหายจะเสียใจหรือไม่  
เสียใจก็ขึ้นอยู่กับใจของเรา คนที่รักตายจาก จะเสียใจ  
หรือไม่ก็อยู่ที่ใจของเรา เหตุการณ์อื่น ๆ ก็เหมือนกัน



## ต้องแก้ไขที่จิตใจ จึงจะพ้นทุกข์ได้

ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ร่างกายถึงแม้เราจะพยายามรักษาบำรุงสักเพียงไร มันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตายจนได้ แต่จิตใจตรงกันข้าม ถ้าหากเราตั้งใจจะทะนุบำรุงรักษาให้มีความสบายใจอยู่เสมอ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้และยิ่งกว่านั้นการสร้างฐานะทางจิตใจ สิ่งที่เราสะสมไว้จะมีการสืบทอดไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องมีการตั้งต้นกันใหม่ ไม่เหมือนกับการสร้างฐานะในทางวัตถุ เช่นในชาตินี้แม้เราจะร่ำรวยเป็นเศรษฐี แต่เมื่อตายแล้ว ก็ต้องทิ้งทรัพย์สมบัติทั้งหมด ไม่มีอะไรติดตัวไปเลย แต่จิตใจตรงกันข้าม ถ้าหากในชาตินี้เราหัดเป็นคนอดทน เป็นคนกล้าหาญ หรือแสวงหาความรู้อยู่เสมอ ความดีต่าง ๆ เหล่านี้เป็นคุณสมบัติของ



วิญญาณ เพราะฉะนั้นเมื่อตายไปแล้ว ความดีเหล่านี้ก็ยัง  
จะติดตามไปอีก ความชั่วต่าง ๆ ก็เหมือนกัน เป็นสิ่งที่ติด  
ตามไปได้เช่นเดียวกัน การที่คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน  
เช่นฉลาดไม่เท่ากัน มีนิสัยไม่เหมือนกัน ก็เพราะแต่ละคน  
ได้ทำกรรมมาไม่เหมือนกัน คนที่เคยฉลาดมาแล้ว เมื่อ  
เกิดมาอีกก็จะเป็นคนที่มีพื้นความฉลาดมาตั้งแต่เล็ก ๆ  
ส่วนคนที่ไม่เคยทำงานที่จะต้องใช้ความคิดอย่างละเอียด  
ลึกซึ้ง ไม่ได้ศึกษามาก เป็นคนมีชีวิตอย่างคนธรรมดา  
ซึ่งต้องใช้แรงงานทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ หรืองานที่ทำ  
ก็เป็นงานง่าย ๆ คนประเภทนี้เมื่อตายแล้วกลับมาเกิดอีก  
ก็จะเป็นคนมีสติปัญญาอย่างคนธรรมดา ไม่มีแนวของ  
ความฉลาดอย่างลึกซึ้ง วิชาที่ยาก ๆ เรียนไม่ได้ นี่คือ  
ตัวอย่างอย่างหนึ่งที่จะทำให้เข้าใจว่า ความดีความชั่วมัน  
เป็นสิ่งที่ติดตามเราไปได้อย่างไร แต่อย่างไรก็ดี เรื่องนี้ยัง  
ไม่สำคัญเท่ากับความสุขหรือความทุกข์ ที่เกิดขึ้นในชีวิต  
ประจำวัน น้อยคนมากที่จะเข้าใจว่า ถ้าหากมีความทุกข์  
ใจเกิดขึ้น เช่นมีความไม่สบายใจต่าง ๆ มีความกลุ้มใจ  
มีความวิตกกังวล สิ่งเหล่านี้ เมื่อมันเกิดขึ้น มันก็มีการ  
สืบต่อเช่นเดียวกับนิสัยอื่น ๆ ถ้ามีใครเขามาถามว่าที่ไร



เราเป็นต้องเกิดทุกข์ หรือเกิดความโกรธ ถ้าของหาย เพราะถูกขโมย หรือเพราะความประมาททำให้ของเกิดเสียหาย ทุกครั้งที่มิเหตุการณนี้เกิดขึ้น เราเป็นต้องเสียใจ ก็หมายความว่าเราจะต้องเสียใจเช่นนี้ตลอดไป เราจะเอาชนะความทุกข์ในเรื่องนี้ไม่ได้เลย กล่าวคือ ถ้ามีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นเมื่อใด เราก็ต้องทุกข์อีก แต่ถ้าหากเราเคยเอาชนะมันได้ ต่อไปแม้จะมีเหตุการณ์เกิดขึ้นอีก เราก็จะเอาชนะมันได้อีก คือสามารถจะทำให้สบายได้ ด้วยเหตุนี้ การที่เราจะเอาชนะความทุกข์ หลักส่วนใหญ่จึงต้องมุ่งเอาชนะที่ใจตัวเอง ถ้ามันแต่ไปคิดแก้ไข เหตุการณ์ เราจะไม่มีทางเอาชนะความทุกข์ได้เลยเป็นอันขาด เพราะเหตุการณ์ทางวัตถุนั้น เราเอาชนะมันโดยเด็ดขาดไม่ได้ จะทำได้ก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น ขอให้นึกถึงเรื่องร่างกายเป็นหลักในการพิจารณา แล้วเราจะเข้าใจ เหตุการณ์ทุกอย่างในโลกว่าเป็นอย่างไรทั้งสิ้น



## ความทุกข์ทั้งหลาย คือบทฝึกหัด

การที่พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาว่า **ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การประสบสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ปราารถนาสิ่งใดไม่สมความปรารถนาเป็นทุกข์** นั้น ความมุ่งหมาย ก็เพื่อต้องการให้รู้ความจริงว่า เหตุการณ์เหล่านี้เราจะป้องกันหรือแก้ไขอย่างไร เพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้นนั้น ไม่มีทางที่จะทำได้สำเร็จ ต่อให้เป็นคนมีเงินมีอำนาจ หรือมีความรู้ความสามารถสักเพียงใด ก็หนีจากเหตุการณ์เหล่านี้ไม่พ้น เพราะฉะนั้นการที่จะแก้ไขปัญหาระเบิดนี้ ไม่ใช่มามุ่งแก้ที่สิ่งภายนอก หรือมาแก้ที่ร่างกาย แต่ทั้งนี้



ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องคิดแก้ไขอะไร ไม่ต้องสร้างอะไร ไม่ใช่เช่นนั้น การแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้ เช่นเราต้องทำงานเพื่อหาเงิน เราต้องคิดสร้างบ้าน สร้างถนนหนทาง สร้างสิ่งที่จะความสะดวกต่าง ๆ ตลอดถึงเราจะต้องพยายามศึกษาค้นคว้าหาวิธีป้องกันและรักษาโรคให้ได้ผลการกระทำเหล่านี้เราต้องทำแน่ แต่ข้อสำคัญอย่าเข้าใจว่าวิธีการเหล่านี้จะเป็นการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริงทุกอย่างมันเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้น **ความจริง ความทุกข์หรือความไม่สะดวกทั้งหลายนั้นเป็นบทฝึกหัดที่จะสร้างจิตใจของเราให้สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมต่าง ๆ** จุดหมายที่แท้จริงของชีวิต ไม่ใช่อยู่ที่การแสวงหาเงิน หรือ แสวงหาวัตถุที่จะอำนวยความสะดวกเป็นเรื่องใหญ่ ถึงอย่างไรก็ขอให้นักไว้เสมอว่า แม้แต่หมอที่เก่งที่สุดก็ยังคงแก่ ต้องเจ็บและต้องตาย เศรษฐีที่มั่งมีที่สุดก็ยังคงประสบกับความยากจน คือความขาดแคลนที่ไม่อาจจะสนองความต้องการได้ทุกอย่าง คนที่มีอำนาจที่สุด



ก็ไม่อาจจะบังคับเหตุการณ์ให้เป็นไปตามความต้องการ  
ได้เสมอไป ความจริงเหล่านี้เราจะต้องทำความเข้าใจให้  
แจ่มแจ้ง และอีกอย่าง ถึงแม้เราเกิดมาจะต้องแก่ จะต้อง  
เจ็บ และจะต้องตายก็จริง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จิตใจ  
จะต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้เสมอไป ขอให้นึกถึง  
ตัวอย่างเช่นนี้ไว้ เสมอคือ **เขาด่า เราจะโกรธหรือไม่โกรธ  
มันอยู่ที่ใจของเราเอง** ในทำนองเดียวกันเหตุการณ์ต่าง ๆ  
จะก่อให้เกิด ความทุกข์ในทางจิตใจ ก็เฉพาะแก่คนที่ไม่เข้าใจ  
เรื่องชีวิต ยังไม่ได้อบรมจิตใจของตัวเองให้มีความต้านทาน  
ต่อความทุกข์เหล่านี้เท่านั้น คือแปลว่า ถ้าเราปรารถนาที่  
จะทำจิตใจของเราให้มีความสุขอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้  
อย่างแน่นอน ข้อสำคัญขอให้เข้าใจจุดหมายของชีวิตให้ถูก  
คือ อย่าเข้าใจว่าความสุขทางจิตใจนั้น จะต้องขึ้นอยู่กับ  
วัตถุเสมอไป และเรื่องนี้เราจะเข้าใจไม่ยากเลย ถ้าหากเรา  
ตั้งจุดหมายไว้ว่า **ความสุขทางจิตใจคือสิ่งที่สำคัญที่สุด**

คนที่เดินทางผิดย่อมไม่อาจจะบรรลุถึงจุดหมาย  
ที่ต้องการได้ แม้จะพยายามเดินสักเพียงไร ขยันสักเพียงไร



ทุ่มเทสักเพียงไร ก็บรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการไม่ได้ ชื่อนี้  
ฉันใด คนที่ตั้งจุดหมายชีวิตผิด ก็เหมือนกับคนที่เดิน  
ทางผิด ตราบใดที่เขา还不知道สึกว่า ความสุขทางใจคือสิ่ง  
ที่สำคัญที่สุด ก็แปลว่าเขายังเดินทางผิด และต้องเข้าใจ  
อีกอย่างหนึ่งว่า ความสุขทางใจ จะมีได้ก็ต่อเมื่อเรา  
ต้องยอมรับว่า เหตุการณ์ยุ่งยากทุกอย่าง ความลำบาก  
ทุกอย่างเป็นของจำเป็นสำหรับชีวิต จะไม่มีไม่ได้  
เพราะความทุกข์ทั้งหลายคือบทฝึกหัด ถ้าเราเกิดมา  
ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย จิตใจเราจะสมบูรณ์ไม่ได้  
ถ้าเราเกิดมามีแต่ความสมหวังทุกอย่าง ปรรารถนา  
สิ่งใดหรืออยากจะมีอะไรก็เป็นต้องได้เสมอ จิตใจ  
ของเราก็จะสมบูรณ์ไม่ได้ และถ้าจิตใจไม่สมบูรณ์เรา  
ก็ไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ แต่คนทั้งหลายกลับไปมองเห็น  
ความทุกข์ยากลำบากเป็นสิ่งเลวร้าย อันนี้คือการเข้าใจ  
ผิด อันที่จริงมันก็เป็นกรยากมากที่จะมองเห็นเช่นนั้น  
เพราะคนเราต้องการความสุขอะไรที่ก่อให้เกิดความทุกข์  
เราก็เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ดี โดยหาว่าความจริงไม่ว่า ถ้า  
หากเราเข้าใจเรื่องชีวิตถูกต้อง คือรู้แจ้งว่าตัวเราเกิดมาจาก



จิตไร้สำนึก คือจากวิบากของเรา ซึ่งถ้าหากเข้าใจเรื่องนี้แจ่มแจ้ง ทัศนะของเรา ก็จะเปลี่ยนไป โดยเฉพาะก็คือ แทนที่เราจะคิดสะสมเงินทอง แสวงหาแต่ความสุขความสะดวกสบายเรากลับมีความรู้สึก ว่า ความทุกข์ยากเป็นของจำเป็น ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ จิตใจเราจะสมบูรณ์ขึ้นมาไม่ได้

โปรดทำความเข้าใจอีกครั้งหนึ่งว่า ร่างกายกับจิตใจ ถึงแม้จะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่มันก็ไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน เราต้องไม่ลืมว่า **ชีวิตของเราเกิดจากความต้องการของเราเอง** ตราบใดที่เรายังต้องการจะมีชีวิต ชีวิตจะต้องมีอยู่ตลอดไป ใคร ๆ หรืออำนาจอะไรก็ไม่อาจจะทำลายชีวิตของเราได้ ซึ่งชีวิตที่ว่านี้ หมายถึงจิตใจหรือวิญญาณ และในเมื่อจิตใจหรือวิญญาณยังมีอยู่ มันก็จะสร้างชีวิตอยู่เสมอ เมื่อร่างกายนี้ตายมันก็จะสร้างขึ้นมาอีก เช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจิตใจจะมีความสมบูรณ์ คือสามารถทำให้สบายอยู่ได้เสมอในทุกเหตุการณ์ ถ้ายังทำไม่ได้เราก็จะหนีความทุกข์ไม่พ้น การที่คนเราเกิดมาแล้วก็ตาย ตายแล้วก็เกิดอีก มันก็เหมือนกับการเข้าโรงเรียน ซึ่งถ้ายัง



เรียนไม่จบ ยังไม่มีความรู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ เราก็ต้องเรียน  
อีกเช่นนี้ตลอดไป และอย่าลืมว่า ความดีที่เราสร้างให้กับ  
จิตใจนั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่สูญหายไปพร้อมกับความตาย  
ความชั่วก็เหมือนกัน ถ้ายังละไม่ได้ มันก็จะติดสันดาน  
เราไปทุกชาติ ความก้าวหน้าของชีวิตที่แท้จริงนั้นหมายถึง  
ความก้าวหน้าของจิตใจ เพราะความก้าวหน้าของจิตใจ  
ไม่มีการถอยหลัง ไม่มีการหยุดอยู่กับที่ ไม่ต้องมีการตั้งต้น  
ใหม่ เพราะฉะนั้นในเมื่อเราเข้าใจเรื่องชีวิต เข้าใจเรื่อง  
ตัวเองดีเช่นนี้ เราก็จะมีชีวิตอยู่เพื่อสร้างความสำเร็จได้โดย  
ไม่ยาก แต่สำหรับคนที่ไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ยังยึดมั่นด้วย  
ความเข้าใจผิดว่าร่างกายคือตัวเรา ยังถือว่าทรัพย์สมบัติ  
ต่าง ๆ ในภายนอกที่เราหามาได้ด้วยการทำงาน ก็คือ  
สมบัติของเราจริง ๆ ถ้ายังถือเช่นนี้ ชีวิตจะไม่มี การก้าว  
หน้าเท่าที่ควร แม้จะขยันทำงานศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ  
ก็ตาม เพราะความชั่วและความทุกข์ทางใจที่มันเกิดอยู่  
เสมอนั้น จะบั่นทอนความก้าวหน้าอยู่เสมอ

ถ้าหากเราคิดว่า เราจะมีความสุขต่อเมื่อมีเงิน  
ถ้ายากจนแล้วไม่มีความสุข เราจะมีสุขก็ต่อเมื่อมี



คนคอยเอาอกเอาใจ ไม่มีใครคอยขัดใจ อยากจะทำอะไรก็ได้ทำ ต้องการอะไรก็มีคนหามาให้เสมอ ถ้าหากเราคิดว่าเราจะมีความสุขก็เพราะเหตุนี้ ก็จึงนึกดูให้ดี มันมีทางที่จะเป็นไปได้หรือไม่ ที่เราจะมีความสุขอยู่เสมอ ความแค้น ความเจ็บ ความตายของร่างกายเป็นตัวอย่างชัดเจนนี่แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่เป็นวัตถุนั้นทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะเป็นอย่างเดียวกับร่างกาย เพราะฉะนั้นอย่าได้สนใจกับสิ่งภายนอกให้มากนัก เพราะความพยายามใด ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นความพยายามที่จะต้องประสบความล้มเหลวเสมอ อันที่จริง เมื่อเกิดผิดพลาดไม่ได้ใจแล้วก็เกิดความทุกข์นั้น เหตุการณ์เหล่านี้มันน่าจะสอนให้เราเข้าใจความจริงมานานแล้ว แต่เพราะเหตุที่เราเข้าใจเรื่องชีวิตผิด ความทุกข์ยากลำบากแทนที่จะเป็นประโยชน์ มันกลับกลายเป็นโทษขึ้นมา เพียงแต่เราจะมองดูชีวิตเสียใหม่ ไม่มองเหมือนอย่างที่เคยเป็นมาแล้ว เราก็จะรู้สึกได้ว่า ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ เป็นสิ่งมีประโยชน์ เพราะอะไร ? ก็เพราะว่าจิตใจของเราจะสมบูรณ์ขึ้นมาไม่ได้เลยเป็นอันขาด ถ้าหากไม่มีบทฝึกหัด



## จงหมั่นนึกถึงความตายบ่อย ๆ จะทำให้ไม่กลัวตาย

ทุกอย่างเกิดจากจิตใจ ขอให้ดูตัวอย่างจากร่างกาย ซึ่งมีค่าเหนือสิ่งอื่นทั้งหมด ก็ยังเกิดจากจิตใจของเราเอง อย่าลืมที่จะนึกถึงความตายอยู่เสมอ เพราะทุกครั้งที่เรานึกถึงความตายจะเตือนให้เรารู้ว่า **ชีวิตที่กำลังจะเกิดใหม่** ในขณะที่เรากำลังจะตาย คือตัวอย่างที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า **ตัวเราเกิดจากจิตใจของเราจริง ๆ** และในเมื่อเรา ตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นโอปปาดิกะ สำหรับคนที่มีบุญ คือได้ทำความดีเอาไว้มาก เมื่อเกิดมาในโลกนั้นก็ จะพบแต่ความสุข ความสะดวกสบาย รวมทั้งจะมีชื่อเสียงเกียรติ ได้รับความเคารพนับถือจากผู้ที่อยู่ในที่นั้นเหมือนกับเด็กที่เกิดมาในตระกูลที่พ่อแม่เป็นคนมั่งคั่งสมบูรณ์ด้วย



ทรัพย์สมบัติต่าง ๆ เด็กที่เกิดมายังไม่ทันได้ทำอะไร แต่ก็ มีทรัพย์สมบัติ มีสิ่งที่จะอำนวยความสะดวก มีผู้ดูแลเอา ใจใส่ การเกิดของเด็กที่มีบุญในโลกมนุษย์ กับคนที่มี บุญ ตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นโอปปาติกะ มีลักษณะที่ คล้ายคลึง กันมาก จะแตกต่างกันก็แต่เพียงว่า ในเมื่อเรา เกิดเป็นมนุษย์ กว่าจะโตขึ้นมา มีสติปัญญา มีความรู้ความ สามารถ ต้องอาศัยเวลานาน ส่วนผู้ที่ไปเกิดเป็นโอปปาติกะ ทุกอย่าง จะสมบูรณ์มาตั้งแต่แรกเกิด เพราะคนที่ตายจาก มนุษย์ ไปเกิดเป็นโอปปาติกะนั้น มีลักษณะที่คล้ายกับคน ที่นอน หลับแล้วตื่นขึ้นมา การตายเปรียบเหมือนการนอน หลับ การตื่นเปรียบเหมือนการเกิดใหม่เป็นโอปปาติกะ คนที่ หลับแล้วตื่น ทุกสิ่งทุกอย่างยังอยู่ในภาวะเดิม ก่อน ที่เรานอนหลับ เราเคยมีนิสัยใจคออย่างไร มีความรู้ความ สามารถอย่างไร เมื่อตื่นขึ้นมาใหม่ เราก็ยังเป็นเหมือนเดิม ความรู้ความสามารถ นิสัยใจคอไม่ได้เปลี่ยนไปจากเดิม ไม่มีการตั้งต้นกันใหม่ ความจริงของชีวิตในลักษณะนี้ ต้องพยายามเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ไม่เช่นนั้นเราจะไม่รู้สักเลย ว่า ทำไมจุดหมายที่แท้จริงของชีวิต คือความสุขทางจิตใจ และในเมื่อเราสามารถทำจิตใจให้สบายได้ทุกเหตุการณ์



นั่นคือความสมบูรณ์ของชีวิตทุกอย่าง เพราะคนที่ทำได้ จะต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมทุกอย่าง หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือต้องเป็นคนที่ทำบุญเอาไว้มาก เมื่อทำบุญเอาไว้มาก ร่างกายก็ย่อมจะสมบูรณ์ ทรัพย์สมบัติก็สมบูรณ์ ชื่อเสียงที่สมบูรณ์ สติปัญญาที่สมบูรณ์ คือ สมบูรณ์หมดทุกอย่าง เพราะทุกอย่างเกิดจากจิตใจ อย่าลืมน่าผู้ที่สามารถทำจิตใจให้สบายได้เสมอในทุกเหตุการณ์จะต้องเป็นคน ที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่นมีความขยัน มีความอดทน มีความกล้าหาญ มีความเฉลียวฉลาด มีความซื่อสัตย์ มีความกตัญญู มีการรู้จักรับผิดชอบ คุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ต้องมีอยู่อย่างเพียบพร้อม จึงจะสามารถทำจิตใจให้สบายได้ในทุกเหตุการณ์

คนที่ขยันในการหาเงิน เมื่อได้เงินมาแล้วก็ไม่ได้ใช้คนเดียว แต่ได้ใช้จ่ายเพื่อเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ เลี้ยงครอบครัว ช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยากด้วย เมื่อเงินหมดไป ก็แสวงหามาอีก แล้วก็ใช้แต่ในทางที่เป็นประโยชน์ดังที่กล่าวมาจากตัวอย่างนี้ เราจะเห็นว่า เงินนั้นหมุนเวียน คือได้มาก็หมดไป เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่ก็จึงสังเกตว่า ทุกครั้งที่เรา



แสวงหาเงินและใช้เงิน มันหมายถึงว่า เราได้พยายามฝึก  
หัดตนเองให้มีความขยันอดทน ฝึกให้มีความเมตตา  
กรุณาฝึกให้มีความกตัญญู มีความซื่อสัตย์ มีการเสีย  
สละ ฝึกหัด ให้มีความกล้าหาญ ฝึกให้มีการปล่อยวาง  
ประโยชน์จริง ๆ ของการแสวงหาเงินและการใช้เงินนั้น  
อยู่ที่การสร้างคุณ ธรรมให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น เพราะคุณธรรม  
ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของแน่นอนยั่งยืน และจะติดตามตนเอง  
ไปได้ทุกหนทุกแห่ง คนเราจะเกิดมามีความสุขความเจริญ  
ก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของคุณธรรมเหล่านี้ ไม่ว่าจะเกิดเป็นคน  
หรือเกิดเป็นโอปปาทิกะ ไม่ว่าจะเกิดอยู่ในโลกนี้หรือใน  
โลกไหน ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดสมัยใด สิ่งที่มีค่าที่สุดสำหรับ  
ชีวิต และมีอยู่ตลอดเวลาก็คือความดีเท่านั้น

ความจริงของชีวิตเป็นดังที่กล่าวมานี้ แต่แล้วคน  
ทั้งหลายกลับหลงผิด คิดแต่จะแสวงหาเงินเพื่อที่ตนเอง  
จะได้ใช้จ่ายตามความต้องการ เพราะคิดว่าความสุขอยู่ที่  
ความพอใจ เมื่อตนเองอยากจะได้อะไร อยากจะทำอะไร  
ถ้ามีเงินเสียอย่างเดียว ก็ดูเหมือนว่าจะมีโอกาสทำอะไรได้  
ตามความพอใจเสมอ โดยไม่ได้นึกถึงคุณค่าที่แท้จริงของ  
การแสวงหาเงินและการใช้เงิน อย่างนี้จะเรียกว่าอยู่ใน



ความมืด อยู่ในความหลงผิด เดินทางผิดใช่หรือไม่ และเมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ให้สำเร็จได้อย่างไร คนที่คิดแต่จะแสวงหาวัตถุเป็นเรื่องใหญ่ กับคนที่คิดว่าความสุขทางใจเป็นสิ่งสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด และรู้ว่าความสุขทางใจนี้จะมีขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อจิตใจต้องสมบูรณ์ด้วยคุณธรรม บุคคลทั้งสองประเภทนี้เดินอยู่คนละทาง คือคนหนึ่งเดินอยู่ในความมืด แต่อีกคนหนึ่งเดินอยู่ในความสว่าง บุคคลทั้งสองนี้เมื่อเราดูภายนอกเราอาจจะเห็นว่า คนทั้งสองทำอะไรเหมือน ๆ กัน แต่ถ้ามองเข้าไปให้ลึกในจิตใจแล้วจะเห็นว่า คนทั้งสองนี้แตกต่างกันมาก คนหนึ่งจะมีเงินหรือไม่มี ไม่ว่าจะมีความทุกข์อะไรเกิดขึ้น ส่วนมากสามารถทำจิตใจให้สบายได้ แต่อีกคนหนึ่งมักจะมีแต่เรื่องไม่สบายใจอยู่เสมอ ทั้งที่เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมก็คล้าย ๆ กัน การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะคนหนึ่งเข้าใจจุดหมายที่แท้จริงของชีวิตถูกต้อง แต่อีกคนหนึ่งไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นผลจึงได้แตกต่างกันอย่างมาก



## โลกคือโรงเรียนแห่งชีวิต

โดยปกติคนเราถึงแม้จะไม่ได้เรียนหนังสือ อ่านหนังสือไม่ออก ไม่เคยเข้าโรงเรียนแห่งใดเลยตลอดชีวิต แต่ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ก็ได้ชื่อว่าอยู่ในโรงเรียนแห่งชีวิต ความเกิดแก่เจ็บตาย ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ คือบทฝึกหัด เพื่อที่จะให้เราได้เข้าใจความจริงของชีวิต จนกว่าเราจะพยายามสอบไล่ได้ ผู้ที่สอบไล่ได้ชั้นสูงสุดก็คือ ผู้ที่แม่จะแก่ แม่จะเจ็บ หรือแม่จะตาย ด้วยวิธีไหนก็ตาม แต่ก็รู้แจ้งประจักษ์ชัดในใจว่า เราไม่ได้แก่ เราไม่ได้เจ็บ เราไม่ได้ตาย ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นเรื่องของร่างกาย ไม่ใช่เรื่องของเรา ซึ่งเป็นของธรรมดาที่จะต้องเป็นเช่นนี้ การประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความผิดหวัง ทั้งหมดก็คือ บทฝึกหัดที่จะให้จิตใจของเรามีความเข้มแข็ง



อดทน และรู้จักเอาชนะเหตุการณ์เหล่านี้ได้ โดยไม่ทำให้จิตใจเกิดความทุกข์ เกิดความหม่นหมอง ไม่ว่าจะเหตุการ์ณจะรุนแรงสักเพียงไร ก็ไม่อาจจะก่อให้เกิดความทุกข์ได้ เพราะเป็นเรื่องของการเข้าใจผิดที่คิดว่าสิ่งนั้น สิ่งนี้น่ารักหรือไม่ น่ารัก สิ่งนั้นดีหรือไม่ดี **ความเป็นจริงสิ่งภายนอกเราจะคิดเห็นเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ใจของเราเอง** เราควรจะหัดทำให้ใจอยู่เหนือความดีความชั่ว ให้อยู่เหนือความน่ารักไม่น่ารัก ให้อยู่เหนือความรู้สึกว่า นั่นเป็นของเขา นี่เป็นของเรา นั่นตัวเขา นี่ตัวเรา ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทต่าง ๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกอย่างไร มันอยู่ที่ใจของเราทั้งสิ้น ถ้าหากเราเชื่อตา เชื่อหู เชื่อทุกสิ่ง ทุกอย่างตามที่ประสาทมันบอกก็แปลว่าจะต้องอยู่ในความหลงผิดแน่นอน เพราะประสาทเหล่านี้ให้ความรู้ที่จำกัดมาก สิ่งที่ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยิน ยังมีอีกมากมาย คนที่ว่าสวยที่สุด ถ้าหากเรามีตาทิพย์ที่สามารถจะมองร่างกายทะลุ เห็นอวัยวะภายในชัดเจนเหมือนกับเรา เปิดดูของที่มันซ่อนกันอยู่ จะดูข้างบนก็เห็น จะพลิกไปอีกก็ชั้นก็เห็น ในทำนองเดียวกัน เมื่อเรามองดูที่ผิวภายนอกหรือมองใต้หนังกำพวด หรือใต้ผิวหนัง ลึกลงไปก็เห็น ไม่ว่าจะมอง



ดูส่วนไหนก็เห็นทันที เสมือนหนึ่งเราพลิกของที่มันซ้อน ๆ กันอยู่และเห็นได้อย่างชัดเจน สมมติว่า เราสามารถที่จะมองเห็นร่างกายทุกส่วนแบบนี้ เราก็จะรู้สึกว่าร่างกายไม่มีความสวยงามเลย ความรู้สึกที่ว่าร่างกายเป็นตัวเราหรือของของเราก็จืดจางลง หรือเมื่อมองดูตามผิวหนังที่ว่าเกลี้ยงเกลา แต่เพราะเหตุที่ประสิทธิภาพแห่งการเห็นของเราว่างขวาง นัยน์ตาของเราทำหน้าที่แทนกล้องจุลทรรศน์ได้ เราก็จะเห็นว่าตามผิวหนังเต็มไปด้วยขุมขนเป็นรู ๆ และมีต้นหญ้า กล่าวคือขนเต็มไปหมด ครั้นแล้วความรู้สึกที่ว่าตามผิวของร่างกายเป็นของสวยงามเพราะเกลี้ยงเกลานั้นก็จะหมดไปทันที

ในการทำงานเดียวกัน ถ้าหากว่าเรามีตาทิพย์สามารถที่จะมองเห็นชีวิตหลังจากตาย มองเห็นพวกโอปปาติกะทั้งหลาย ซึ่งมีอยู่มากมายยิ่งกว่าจำนวนของพลโลกที่มีอยู่ในขณะนี้ แล้วเราก็จะมองเห็นได้ชัดว่า คนที่คิดว่าคนเราเกิดมาจากพ่อแม่ เกิดมาจากธรรมชาติ สุตแล้วแต่ธรรมชาติจะสร้าง หรือคิดว่าเราเกิดมาจากพระผู้เป็นเจ้า หรือเกิดมาจากอะไรก็ตาม ทั้งหมดนี้ก็คือผู้ที่อยู่ในความหลงผิด เหมือนเด็กทารก ที่เข้าใจอะไรแต่ในวงแคบ ๆ



ใครเขาบอกอะไรก็เชื่อ ใครเขาหลอกอย่างไรก็เชื่อ และจากการที่เราสามารถเห็นพวกโอบปาติกะทั้งหลายได้นั้น ก็จะทำให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนว่า คนเราเกิดมาจาก วิญญาณของเราเอง สัตว์ทั้งหลายก็เหมือนกัน และในเมื่อมองเห็นว่า แม้แต่ในโลกของโอบปาติกะก็มีต้นไม้ มีแม่น้ำ มีแผ่นดิน มีภูเขา มีธรรมชาติที่สวยงามยิ่งกว่าในโลกมนุษย์ ก็จะทำให้รู้แน่แก่ใจว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **มโนคือ** **วิญญาณ เป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย วิญญาณประเสริฐ** **กว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาแต่วิญญาณ** และจะทำให้เข้าใจถึงแนวความคิดของศาสนาอื่นอีกด้วยที่สอนว่า พระผู้เป็นเจ้าซึ่งมีสภาพเป็นนามธรรม เป็นผู้สร้างโลก และสิ่งทั้งปวงในโลก ขอให้คิดดูเพียงขอบเขตของการเห็นของเรากว้างขวางขึ้นเท่านั้น ทศนะที่เกี่ยวกับเรื่องชีวิตก็เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างมากมาย และจะเปลี่ยนได้โดยไม่ยากด้วย คนส่วนมากไม่รู้ว่า คนเราหลงอยู่ในความมืด ความเข้าใจผิดอันเกิดจากความจำกัดแห่งประสิทธิภาพของประสาทและสมอง มันทำให้คนเราเกิดความมืดเสีย ยิ่งกว่าคนตาบอด ซึ่งได้บอดกันมาแล้วตั้งแต่เกิด ฉะนั้น



จึงไม่อาจจะเห็นอะไรต่าง ๆ ในโลกนี้ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่คนตาบอดก็สามารถที่จะสร้างโลกแห่งจินตนาการของเขาขึ้นมาได้ แล้วเขาก็เห็นโลกนั้นได้ด้วยใจของเขา ซึ่งแน่ละ มันจะตรงกับจินตนาการของคนอื่นไม่ได้ เพราะไม่ใช่ข้อเท็จจริง

คนเรานอกจากจะถูกจำกัดด้วยประสิทธิภาพของประสาทแล้ว ยังถูกจำกัดด้วยกิเลส ซึ่งก็เกิดจากประสาทสัมผัสอีกด้วย ดังเช่นที่เรารู้สึกกันอยู่เสมอว่า ความสุขอยู่ที่ความพอใจ ฉะนั้นเมื่อเราอยากได้อะไร อยากกินอะไร อยากทำอะไร อยากไปไหน ถ้าได้สมความปรารถนา เราบอกว่าเป็นความสุข การดิ้นรนของชีวิตทุกอย่างก็ทำไปเพื่อสนองความอยากของตน มันจะเดือดร้อนยุ่งยากลำบากเพียงใด ก็ต้องพยายามดิ้นรนชวนขวายเอาให้ได้ ทั้งนี้ก็เพราะเข้าใจว่า ความสุขอยู่ที่การได้อะไรสมความปรารถนา แต่ถ้าหากเราสามารถที่จะเข้าสู่สมาธิได้ จิตสงบจากนิวรณ์ทั้งห้า ซึ่งในขณะนั้นสามารถที่จะนึกคิดอะไรได้อย่างอิสระ ไม่มีกิเลสเข้ามาครอบงำ เรื่องไหนที่ไม่ต้องการก็แทรกเข้ามาไม่ได้ และในเวลาเดียวกัน จิตใจก็จะรู้สึกสดชื่นแจ่มใส สามารถที่จะใช้ความคิดอย่างหนักตลอดทั้งวันก็ได้ โดย



ไม่ รู้สึกมีอิสระ คนที่ทำได้ทุกคนจะรู้ได้อย่างแจ่มแจ้งว่า การเข้าสมาธิได้นั้นเป็นความสุขที่มีคุณค่าสูงเพียงไร ทำให้สมองปลอดโปร่งเพียงไร จงคิดดูเพียงแต่จิตใจของเรา พ้นไปจากอิทธิพลของนิเวศน์ทั้งห้าเท่านั้น ทักษะในการ ดำเนินชีวิตก็จะเปลี่ยน คือจะไม่มุ่งขวนขวายแสวงหาแต่ เงิน แสวงหาแต่ความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นเรื่องใหญ่ เหมือนแต่ก่อน ตรงกันข้ามกลับพยายามขวนขวายที่จะ สร้างจิตใจของตนเอง ให้สูงขึ้นด้วยคุณธรรม เพราะรู้ว่า **คุณธรรมต่าง ๆ คือรากฐานอันแท้จริงของชีวิต ที่จะ ทำให้คนเรามีความสุข มีความเจริญอย่างแท้จริง** และ เมื่อมองย้อนหลังถึงตัวเอง สมัยก่อนที่ยังเข้าสมาธิ ไม่ได้ มองดูคนอื่นที่ดิ้นรนต่อสู้กันแข่งขันกัน ประหัตประหารกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ ก็จะมองเห็นได้อย่าง ชัดเจนว่า คนเหล่านี้ทำไปก็เพราะความไร้เดียงสาต่อชีวิต แท้ ๆ เหมือนกับเราสมัยก่อน ความพยายามของเขาทั้งหลาย น่าเสียดายที่ทุ่มเทให้กับสิ่งที่มีสาระน้อย ถ้าหากเขาเข้าใจ ดีว่า ชีวิตของคนเราเกิดขึ้นมาได้อย่างไร อะไรคือรากฐาน ที่แท้จริง ที่ทำให้คนเรามีความสุขความเจริญ เขาเหล่านี้ ก็จะรู้จักความพอดีในอันที่จะแสวงหาวัตถุ และจะมีเวลา



เหลืออย่างเพียงพอ สำหรับที่จะมาศึกษา และปฏิบัติในทางธรรม คนที่สามารถเข้าสมาธิได้ทุกคนจะรู้สึกแบบนี้ และถ้าหากสมาธิของเราสูงขึ้น เราก็ยิ่งจะรู้เรื่องของชีวิต กว้างขวางลึกซึ้งขึ้น ซึ่งเป็นความรู้ที่ออกมาจากภายใน ไม่ใช่ความรู้ที่ได้มาโดยอาศัยประสาทสัมผัส แต่เป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส ซึ่งความรู้อันนี้ยิ่งใหญ่ที่สุด ประเสริฐที่สุด คนเราจะพ้นทุกข์ได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อต้องมีความรู้ที่อยู่เหนือประสาทสัมผัสเท่านั้น ส่วนความรู้ทางประสาทสัมผัส เป็นเพียงสื่อเบื้องต้น ที่จะทำให้ความรู้ภายในเจริญงอกงามขึ้นมาเท่านั้น แต่นั่นหมายความว่า เราต้องเข้าสมาธิได้ด้วย

**โลกคือโรงเรียนแห่งชีวิต** ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ คือบทฝึกหัดซึ่งจำเป็นต้องมี จะไม่มีไม่ได้เป็นอันขาดในเมื่อจิตใจของเรายังไม่สูง เพราะการที่จะเอาชนะความทุกข์ได้ ไม่ใช่มีวแต่มานั่งหลับตาภาวนากันเฉย ๆ เพียงอย่างเดียว ในชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีบทฝึกหัดด้วยการประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่ง ที่รัก ปรรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง คือบทฝึกหัดอันประเสริฐที่เราทั้งหลายจะต้องพยายามเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง



เหตุการณ์เหล่านี้ เป็นของธรรมดาที่จะต้องมี มันไม่ใช่ต้นเหตุของความทุกข์ แต่มันเป็นเพียงบทฝึกหัด ซึ่งจะทำให้เรา**รู้แจ้งว่า ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับต้นเหตุเสียได้คือความพ้นทุกข์** บทฝึกหัดเหล่านี้จะต้องสอนเราซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกว่าเราจะรู้อย่างแจ่มแจ้งว่าต้นเหตุคืออะไร ? เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์อย่างไร และในเมื่อเราสำนึกได้แล้ว หน้าที่ของชีวิตก็จะเปลี่ยนไปจากเดิม คือเมื่อก่อนเราพยายามขวนขวายที่จะสนองต้นเหตุ แต่เดี๋ยวนี้ตรงกันข้าม เราพยายามเพื่อที่จะละต้นเหตุ เราจะมีทัศนะโנםเียงไปในรูปที่ว่า เรายิ่งยากจน เรายิ่งเดือดร้อน แต่ในเมื่อเราสามารถทำใจให้สบายได้ ก็แปลว่าชีวิตของเราก้าวหน้าไปได้ไกลมาก ซึ่งตรงกันข้ามกับคนส่วนใหญ่ ถ้าหากเขามีสิ่งที่อำนวยความสะดวก ความสะดวกสบายมาก เขาก็ถือว่าเขาเจริญก้าวหน้ามาก

เด็กโดยทั่ว ๆ ไป เมื่อเขาต้องการสิ่งใด เขาก็ต้องพยายามขวนขวายหาสิ่งที่เขาต้องการมาให้ เพื่อให้เด็กมีความสุขมีกำลังใจในอันที่จะทำความดี เพราะถ้าเด็กคนไหนอยากจะได้อะไร อยากจะกินอะไร ถ้าหากถูกขัดขวาง หรือไม่ได้สมความปรารถนา จิตใจของเด็กก็จะไม่มีทาง



เจริญก้าวหน้าเป็นอันขาด แต่ถึงกระนั้น เราก็ต้องมีการ  
บังคับ มีการขืนใจกันบ้าง ไม่ตามใจเสียทุกอย่าง ผู้ใหญ่  
ที่ฉลาดเข้าใจเรื่องเด็กดี ย่อมจะรู้ว่า อะไรควรตามใจ  
อะไรไม่ควรตามใจ แต่ในเมื่อเด็กโตขึ้นมา รู้จักใช้เหตุผล  
เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ถูกต้อง เด็กก็จะเริ่มบังคับตัวเอง หัดฝืน  
ใจตัวเอง ไม่ทำอะไรตามความอยากเสมอไป ข้อนี้ฉันได้  
ตัวเราเองซึ่งเป็นผู้ใหญ่แล้วแม้จะรู้อยู่ว่า การตามใจค้นหา  
เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่วิสัยของปุถุชนถ้าหากไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้  
กินอะไร ไม่ได้ไปไหนมาไหนตามความพอใจบ้างแล้ว  
ความกดดันก็จะต้องเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียหายอย่างร้าย  
แรง จะเป็นการตัดอนาคตความเจริญในด้านจิตใจทุกอย่าง  
เพราะฉะนั้น คนเราจึงควรจะต้องตามใจตัวเองบ้าง ต้อง  
ยอมให้มีความผิดบ้าง ความจริงในด้านนี้ เราควรจะเรียน  
รู้อาไไว้ด้วย แต่ในเวลาเดียวกัน เราก็จะต้องรู้ว่า ความสุข  
ที่แท้จริงไม่ใช่อยู่ที่การสนองความต้องการ เพราะในเมื่อ  
เราอยากจะทำอะไรก็ได้ทำ ตัณหาก็จะมีกำลังมากขึ้น และ  
ในที่สุดก็จะใจแตก คือบังคับใจตัวเองไม่ได้ เมื่ออยากจะทำ  
อะไรแล้วต้องทำให้ได้ แม้มันจะเดือดร้อนสักเพียงใดก็  
ต้องทำ ด้วยเหตุนี้เราจึงจำเป็นต้องพยายามละตัณหาด้วย



เพราะการประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่ง ที่รัก ความผิดหวัง เหตุการณ์เหล่านี้เป็นของธรรมดาซึ่งไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้น ถ้าหากเราตกเป็นทาสตัณหาแล้ว ความเดือดร้อนจะมีไม่สิ้นสุด เพราะฉะนั้นทางที่ถูกเรา จะต้องตัดอย่างนี้ กล่าวคือ ถ้าประสบสิ่งที่ไม่พอใจ หรือจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เราต้องหัดปล่อยวาง หัดทำใจให้สบาย และต้องพยายามหัดทำให้ได้ เริ่มจาก เรื่องง่าย ๆ ไปก่อนจนกว่าเราจะสามารถทำอะไรได้ตาม เหตุผลจริง ๆ และถึงแม้จะไม่สำเร็จหรือผิดหวังอย่างไร เราก็ไม่เดือดร้อน การพยายามหัดเช่นนี้ จะนำเราไปสู่ความสุขอันสมบูรณ์ ส่วนการที่เราจะต้องทำอะไรตามตัณหาบ้างนั้นก็เพราะว่าเรายังเป็นเด็กทารก ยังไม่เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างลึกซึ้ง ซึ่งถ้าหากจะไม่มีการตามใจกันเสียบ้าง ก็จะทำให้เกิดความกดดัน และในที่สุดจิตใจก็จะก้าวหน้าไปไม่ได้

**ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์** ลักษณะเฉพาะของตัณหาคือการปล่อยวางไม่ได้ ชีวิตของปุถุชนต้องอยู่กับตัณหาตลอดเวลา เพราะตัณหาเป็นแรงงานของชีวิต เหมือนกับต้นไม้จะมีชีวิตอยู่ได้ต้องอาศัยน้ำ เว้นจากน้ำเสียแล้ว ต้นไม้ก็ต้องตาย จิตใจคนเราก็เหมือนกัน ใน



ระยะแรกที่ยังตกเป็นทาสของตัณหา และยังมีวิชาครอบคลุมน้อยอย่างหนาแน่นนั้น การตามใจตัวเองเป็นความจำเป็นดังได้กล่าวมาแล้ว แต่ในบางครั้งเราจะต้องหัดบังคับใจตัวเองให้ทำอะไรตามเหตุผล แม้จะไม่สมหวัง ก็ไม่เป็นทุกข์ วิธีนี้แหละคือวิธีการละตัณหา และคนเราเมื่อละตัณหาได้แล้ว สิ่งที่จะมาชดเชยแทนตัณหา ก็คือความรักความพอใจ ความต้องการที่มีเหตุผล แต่ก็พร้อมที่จะปล่อยวางในเมื่อผิดหวัง หรือไม่ได้อย่างใจปรารถนา ขอให้สังเกตว่าวิธีละตัณหาแบบนี้ ในกลุ่มของคนที่มีการศึกษานั้น แม้เขาจะไม่รู้เลยว่าตัณหาคืออะไร แต่เขาก็ได้พยายามปฏิบัติเพื่อจะละตัณหากันอยู่แล้ว

แต่อย่างไรก็ดีการที่จะละตัณหาได้อย่างเด็ดขาดนั้น มีกฎตายตัวอยู่อย่างหนึ่งคือ ต้องพยายามฝึกเข้าสมาธิให้ได้ เพราะถ้ายังเข้าสมาธิไม่ได้ การละตัณหาในขั้นเด็ดขาดย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ กล่าวคือ ถ้าหากเราทำอะไรตามใจตัณหาก็คะมากขึ้น แต่ถ้าหากเราบังคับตัวเองมากเกินไป ย่อมทำอะไรตามใจปรารถนาก็จะมีความกดดัน แต่ก็อาจจะมีบ้าง สำหรับในเรื่องที่ไม่สู้จะสำคัญ คือถ้าหากเราอยู่ห่างหรือปล่อยไว้นาน ๆ ไม่ได้สนองความต้องการ



ในที่สุดความอยากในเรื่องนั้นก็หมดไปได้ แต่การหมดแบบนี้ เป็นการหมดชั่วคราวเท่านั้น ตัณหาไม่ได้นี้ย่อลงถึงแม้อะไรที่เราอยากได้ ความอยากในเรื่องนั้น ๆ จะหมดไปแล้วก็จริง แต่มันหมายความว่า เพราะเรามีความอยากอย่างใหม่เกิดขึ้นมาทดแทน ความอยากที่เคยมีมาจึงได้หมดไป เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า วิธีละตัณหาในแบบที่ใช้กันอยู่โดยทั่ว ๆ ไปนั้น ไม่อาจจะใช้ได้ผลจริง ๆ ต่อเมื่อเราสามารถเข้าถึงสมาธิได้ นิเวศน์ทั้งห้าสงบ เราได้พบความสุขอย่างใหม่ซึ่งเกิดจากสมาธิ และจิตใจก็สงบกว่าเดิมต้องเป็นเช่นนี้ ความอยากที่เป็นตัณหา นั้น จึงจะค่อย ๆ จางลง และในเวลาเดียวกัน ถึงแม้จะมีตัณหาอย่างใหม่เกิดขึ้น แต่ตัณหาอย่างใหม่ที่เกิดขึ้นนี้ จะมีลักษณะเยือกเย็นกว่า สุขุมกว่า และการปล่อยวางก็ง่ายขึ้น **ทั้งนี้ก็เป็นเพราะสิ่งที่ปฏิบัติ หรือเป็นตัวการโดยตรงที่สามารถ ทำลายตัณหาได้จริง ๆ คือความสงบที่เกิดจากภายใน และความรู้แจ้งที่เกิดจากภายใน นอกจากความสงบและความรู้แจ้งประเภทนี้แล้ว ตัณหาไม่มีทางที่จะลดน้อยถอยลงไปได้เลย** และถ้าหากตัณหายังเข้มข้นอยู่ ชีวิตประจำวันจะหาความสบายใจได้ยาก การถูกขัดใจแม้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ



หรืออยากจะได้อะไรแล้วไม่ได้ จะต้องรอคอยภาวะเหล่านี้ จะทรมาณใจอยู่เสมอ ทำให้ไม่มีความสุข ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวว่า ผู้ที่จะละตัณหาได้จะต้องสามารถเข้าสมาธิได้

อนึ่ง เนื่องจากข้าพเจ้าพูดบ่อยครั้งถึงคำว่า **“ชีวิตที่ไม่ตาย” “ตัวเราที่แท้จริงไม่มีการตาย”** คนที่ไม่เข้าใจความหมายของคำพูดเหล่านี้ อาจเข้าใจผิดโดยคิดว่า ข้าพเจ้าสอนเรื่องสัสตติภิกขุ พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า **“ตัวเราไม่มี ทุกอย่างเป็นอนัตตา”** แต่ข้าพเจ้ากลับสอนว่า **“ตัวเรามี และมีมานานแล้วก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น และยังมีต่อไปอีกชั่วนิรันดร์”**

ความจริง ข้าพเจ้าเข้าใจในเรื่องอนัตตาดีที่สุด และก็รู้แจ้งว่า ผู้ที่จะบรรลุถึงนิพพานได้ จะต้องมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของว่างเปล่า แต่ดูเหมือนว่า ยังไม่ค่อยมีใครรู้ว่า การที่จะรู้แจ้งเรื่องอนัตตา และปล่อยวางเรื่องตัวตนได้จริง ๆ นั้นจะต้องเข้าใจเรื่องอัตตาคดีที่สุด ถ้าไม่รู้แจ้งอัตตาแล้ว จะรู้แจ้งอนัตตาไม่ได้ แต่อัตตาที่ข้าพเจ้าพูดถึงนี้ข้าพเจ้าหมายถึง **ภวังควิญญาน** ซึ่งเป็นวิญญานที่เป็นตัววิบาก วิญญานอันนี้ โดยตัวของมันเองมีการเกิดดับ และเกิดใหม่อยู่เสมอตลอดเวลา ทุกขณะจิต แต่มัน



ก็สามารถที่จะสืบทอดบุคลิกภาพ หรือความเป็นตัวตนของมันไว้ได้ ถ้าหากเราอยากที่จะมีตัวตน ตัวตนอันนี้จะไม่มีความสูญเลยเป็นอันขาด **“ตัวเรามีมานานแล้วก่อนที่โลกนี้จะเกิด และจะมีต่อไปอีกชั่วนิรันดร์”** ทั้งนี้ก็เพราะเรายังอยากที่จะมีตัวตน อย่าลืมนะว่า แม้แต่พระอนาคามีก็ยังมี ความอยากอันนี้ ฉะนั้นไม่ต้องพูดถึงปุถุชน ตัวตนที่ไม่ตาย ข้าพเจ้าหมายถึงตัวตนอันนี้ และที่ว่า **เราอยู่เหนือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่** ก็เพราะในเมื่อเรารู้แล้วว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ เมื่อใจเราสมบูรณ์แล้ว ก็จะหมดห่วงในเรื่องร่างกาย มันจะแก่ มันจะเจ็บ มันจะตายอย่างไร เรื่องของมัน เมื่อเรายังอยากที่จะมีชีวิตมีตัวตน เราก็จะมีอยู่ตลอดไป ไม่ต้องเป็นห่วงในเรื่องนี้ และในเมื่อใจเราสมบูรณ์แล้ว ร่างกายก็จะสมบูรณ์ด้วย เพราะการที่เราจะมีชีวิตยืนนานเท่าไร มันขึ้นอยู่กับ จิตใจของเราเอง ข้อสำคัญอย่าให้ความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นในใจเท่านั้น เราก็จะเป็นผู้ชนะทุกอย่าง และจะรู้แจ้งด้วย ตนเองว่า ชีวิตที่ไม่ตายนั้นเป็นอย่างไร



# ความ สวัสดิ

## หลัก อนัตตา

ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจว่า **ทุกสิ่ง** ทุกอย่างไม่มีตัวตนของมันที่แท้จริง และไม่ควรจะยึดถือสิ่งใดว่าเป็นตัวเราหรือของของเรา หลักอันนี้เป็นหลักที่ถูกต้องเป็นหลักความจริงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :-

ตถาคตจะเกิดหรือไม่เกิดก็ตาม ข้อที่ว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา” นี้เป็นหลักความจริงที่ดำรงคงอยู่อย่างนี้เป็นนิรันดร์ไม่แปรผันเป็นอื่น ตถาคตได้รู้แจ้งเรื่องนี้เป็นอย่างดีแล้ว นำมาบอกและอธิบายทำให้ง่ายขึ้น



ข้อความที่ข้าพเจ้าอ้างมานี้ มีอยู่ในธรรมนิยามสูตร (อ. ติก. ๒๐/๓๖๘ สยามรัฐ, มหาจุฬาฯ หน้า ๒๗๘) และในมูลปริยายสูตร (ม. มุ. ๑๒/๖ สยามรัฐ, มหาจุฬาฯ หน้า ๕) พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :-

**แม้ว่านิพพานจะเป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นสิ่งที่คงที่ยั่งยืน แต่ก็ไม่ควรจะยึดถือซึ่งนิพพานว่า เป็นตัวเรา หรือของของเรา**

จากข้อความที่อ้างมาทั้งสองแห่งนี้ แสดงให้เห็นว่า **มติของพระพุทธศาสนา ปฏิเสธเรื่องอัตตตาลอดสาย** ซึ่งเมื่อจะว่าโดยทางทฤษฎีแล้ว ย่อมเป็นอย่างนี้โดยไม่มีปัญหา แต่เมื่อพูดถึงในทางปฏิบัติเพื่อที่จะให้เกิดผลตามทฤษฎี คือเพื่อให้มีการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในเรื่องตัวตนนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ในหนังสือเล่มนี้มีความมุ่งหมายที่จะแนะนำการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลตามทฤษฎี ซึ่งการแนะนำที่ว่านี้ ท่านผู้อ่านที่ติดคัมภีร์ ติดตัวหนังสือโดยไม่ได้เห็นความหมายที่ถ่องแท้ของเรื่องนี้แน่ อย่าเพิ่งว่าความ ถ้าเห็นอะไรผิดแปลกไปจากที่เคยเข้าใจก็จงเฉยไว้ก่อน และพยายามอ่านให้จบ



# การบรรลุธรรมหรือ การตรัสรู้ธรรมไม่มีทางลัด การปฏิบัติธรรม เหมือนกับการขึ้นบันได

ในทำนองเดียวกัน การที่คนเราจะสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในสันดานของตน เพื่อจะได้เป็นอุบายทำให้ละความชั่ว ทำให้วิบากของความชั่วในสันดานค่อย ๆ หดไปนั้น ก็ไม่มีทางลัดเช่นเดียวกัน ทุกคนจะต้องค่อย ๆ ก้าวขึ้นมาจากพื้นฐานของตน มันเหมือนกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ จะเร่งให้มันเจริญเติบโตเร็วกว่าธรรมชาติของมันไม่ได้ ต้นไม้ชนิดไหนจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว หรือช้าอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับประเภทของต้นไม้แต่ละชนิด คนเราก็เหมือนกันใครจะตรัสรู้เร็วหรือช้า ความดีจะเจริญ



เร็วหรือช้า ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแต่ละบุคคล คนที่มีพื้นฐานมาดีก็ไปเร็ว คนที่มีพื้นฐานมาไม่ดีก็ไปช้า

การสอนให้คนเข้าใจเรื่องอนาคต เป็นสิ่งที่มีประโยชน์สุดที่จะพรรณนา ถ้าหากสอนให้ถูกวิธี แต่ถ้าสอนผิดวิธีแล้ว นอกจากจะทำให้เสียเวลา และไม่ได้ผลอะไรแล้ว ยังจะเป็นอันตรายแก่คนที่ได้รับการสอนไปอย่างผิด ๆ อีกด้วย ถ้าหากเขาเชื่อและทำตาม ข้าพเจ้าได้คำนึงถึงปัญหาข้อนี้ จึงได้พยายามเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อจะได้เป็นแนวทางของผู้ที่จะสอนเรื่องนี้ ตลอดถึงผู้ที่จะนำ เรื่องนี้ไปใช้กับตนเอง

ขอให้สังเกตว่า ในเมื่อเราแย้งต่อสู้ ซึ่งหมายความว่า พื้นคุณธรรมในสันดานยังไม่มั่นคง หรือมีไม่พอ การยึดถือตัวตนเป็นสิ่งสำคัญ หมายความว่า ไม่ว่าจะสอนให้เขาทำอะไร จะต้องให้เขายึดถือตัวตนไว้เสมอ ซึ่งถ้าไม่ยึดแล้ว เขาจะทำตามที่เราแนะนำไม่ได้ ตัวอย่างเช่น เด็ก ๆ เราจะต้องสอนให้เขารู้ว่า เขาซื้ออะไร และอะไรคือของของเขา และจะต้องสอนให้เด็กรู้จักรักและหวงแหนสิ่งที่เป็นของของเขา และในบางกรณี เราก็จะต้องสอนให้เขา



หยิ่งในตัวเอง สอนให้มีการไว้ตัว ให้รู้จักว่า นั่นของเขา  
นี่ของเรา เขากับเราไม่เหมือนกัน จะต้องสอนให้รู้จักรัก  
เกียรติ รักตระกูล รักชื่อเสียง การสอนในทำนองนี้จำเป็น  
จะต้องมี จะไม่มีไม่ได้ พระที่บวชใหม่ ยังไม่ได้บรรลุมรรคผล  
จิตใจยังไม่สูงพอ พระพุทธเจ้ายังต้องตรัสสอน  
ว่า “**บรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า บัดนี้เราไม่ใช่  
ฆราวาสแล้ว กิริยาอาการอันใดซึ่งไม่ใช่ของพระ เป็นของ  
ฆราวาส เราจะต้องไม่ประพฤติ**” คำสอนของพระพุทธเจ้า  
ในลักษณะเช่นนี้มีมาก เพราะฉะนั้น การสอนเรื่องอนัตตา  
จะต้องระวัง อย่าทำอะไรพรวดพราดเร็วเกินไป

โดยธรรมดาของคนเกือบจะทั้งโลก ในคราวที่จะ  
ละเว้นความชั่วต่าง ๆ ได้ไม่ยอมทำความชั่วต่าง ๆ นั้น  
เหตุอันหนึ่งที่ทำให้เขามีอำนาจยับยั้งตัวเองได้ คือความ  
รักชื่อเสียง กลัวเสียชื่อ ความรู้สึกอันนี้ใช้ไปได้นานมาก  
แม้จะเป็นพระอรหันต์แล้ว ซึ่งถ้าไม่ใช่ชั้นพระอรหันต์  
ความรู้สึกที่ว่านี้ก็ยังมีอยู่ เป็นแต่ว่ามีเหตุผลมากขึ้น สุขุม  
และเยือกเย็นมากขึ้น แม้จะรักชื่อเสียง แต่การเป็นห่วง  
ตัวเองก็มีน้อย ซึ่งหมายความว่า ในบางกรณี ถ้าหาก



จะทำอะไร แม้คนอื่นจะตำหนิ จะดูถูก หรือเหยียดหยาม  
อย่างไรก็ตาม แต่ถ้าตนเองแน่ใจว่า สิ่งที่ทำนั้นถูกต้อง  
มีประโยชน์ ก็กล้าทำไม่เป็นห่วงชื่อเสียง ไม่กลัวลำบาก  
ไม่กลัวอุปสรรค ไม่กลัวตาย การเป็นห่วงชื่อเสียงหรือ  
ความกลัวต่าง ๆ นั้นจะสุขุมและประณีตขึ้นโดยลำดับ  
ตามพื้นภูมิธรรม

การรักชื่อเสียง เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างหนึ่ง แม้แก่  
ผู้ปฏิบัติธรรมชั้นสูง เช่นพระพุทธเจ้าตรัสว่า “กุลบุตรผู้  
ปรารถนาที่จะบรรลุถึงทางที่สงบ คือนิพพาน จะต้องไม่  
กระทำสิ่งที่วิญญูชนตำหนิ ซึ่งสิ่งนั้นแม้จะเป็นความผิด  
เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม” ข้อนี้หมายความว่าเมื่อจะทำอะไร  
ถ้ามองเห็นว่า สิ่งนี้ในเมื่อทำลงไปแล้ววิญญูชนทั้งหลาย  
จะพึงตำหนิเราได้ ก็ไม่กระทำ หลักข้อนี้มีอยู่ในเรื่อง  
กรณียเมตตสูตร เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นได้ว่า การยึดถือ  
ตัวตน ก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปฏิบัติเช่นเดียวกับการ  
ปล่อยวางในเรื่องตัวตนเหมือนกัน

ท่านควรจะเข้าใจหลักของการปฏิบัติข้อหนึ่ง ซึ่ง  
คนส่วนมากไม่ค่อยจะคำนึงถึง คือ การที่พระพุทธเจ้าสอน



ให้ละการยึดถือ นั้น หมายความว่า ให้ละความยึดถืออย่างเก่า และในเวลาเดียวกันนั้นก็ให้มีความยึดถืออย่างใหม่ และที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละตัณหา คือ ความอยากต่าง ๆ ก็หมายความว่า ให้ละความอยากอย่างเก่า ให้มีความอยากอย่างใหม่ การปฏิบัติธรรม เหมือนกับการขึ้นบันได ซึ่งจะต้องก้าวไปที่ละขั้น การขึ้นบันไดนั้นจะต้องมีการละ และมีการยึดไปโดยลำดับ ตราบใดที่ยังไม่ถึงขั้นสูงสุด ก็จะต้องเป็นเช่นนี้ตลอดไป ต่อเมื่อถึงขั้นสูงสุดแล้ว จึงจะไม่เกาะไม่ยึดอะไรอีกต่อไป และไม่อยากได้ไม่อยากเป็นอะไรทั้งสิ้น ซึ่งขั้นสูงสุดที่ว่าเป็น คือขั้นเป็นพระอรหันต์ ข้าพเจ้าสังเกต เห็นได้อย่างชัดเจน ที่เดียวว่า สาเหตุอันหนึ่งที่ทำให้คน ส่วนมากเบื่อหน่าย ต่อศาสนา และไม่อยากจะสนใจกับศาสนา ก็เพราะเขารู้สึกว่า ในเมื่อนำตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง แล้วรู้สึกว่าคำสอน ในทางศาสนาเขาปฏิบัติตามไม่ได้ และเมื่อปฏิบัติตามไม่ได้ก็ไม่มีประโยชน์ เราจะต้องแก้ปัญหาที่ว่านี้ ซึ่งถ้าแก้ได้ ก็จะทำให้คนสมัยปัจจุบันหันมาสนใจ ทางศาสนา กันมากขึ้น



การบรรลุธรรมไม่มีทางลัด การปฏิบัติธรรม เหมือนกับการขึ้นบันได หลักทั้งสองข้อนี้โปรดจำไว้ให้แม่น การละตัณหา ก็คือการเปลี่ยนตัณหา การละอุปาทาน ก็คือ การเปลี่ยนอุปาทาน ผู้ปฏิบัติอย่าเพิ่งรังเกียจ ถ้าหากตนเอง เป็นคนมีตัณหา และมีอุปาทานอย่างใหม่ เกิดขึ้น เราจะต้องยอมให้มีตัณหา และอุปาทานอย่างนั้น ไปก่อนในเมื่อรู้สึกว่ายังละไม่ได้ ชายหนุ่มที่ยังคะนอง ยังไม่มีโอกาสที่จะแต่งงาน ในเมื่อไม่สามารถที่จะทนต่อ ความรู้สึกในด้านกามารมณ์ แล้วไปหาทางออกโดยวิธี ไปเที่ยวหาผู้หญิงที่มีอาชีพขายตัว ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่น่า ตำหนิ หรือน่ารังเกียจ แต่มันก็ยังดีกว่าที่จะไปข่มขืน หรือกระทำผิดกฎหมาย ซึ่งทั้งสองกรณีนี้ มันก็เป็นความ ผิดด้วยกันทั้งสองอย่าง แต่อย่างแรกนั้นยังดีกว่า ส่วน สำหรับคนที่เขาผ่านพ้นจากความรู้สึกอันนั้นมาแล้ว เขาก็ย่อมจะเลิกได้เอง การปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นไปตาม พื้นฐานของคนดังที่กล่าวมานี้ ทางลัดไม่มี



การสอนในเรื่องอนันตตา เราสามารถที่จะสอนกันได้ตั้งแต่เด็ก ๆ ถ้าหากว่าเข้าใจวิธีสอน และจะได้รับประโยชน์คุ้มค่าอีกด้วย ข้อสำคัญอย่าเอาวิธีของผู้ใหญ่มาใช้กับเด็กก็แล้วกัน และแม่ในจำพวกเด็กด้วยกันอายุเท่า ๆ กัน วิธีสอนเพื่อให้ละความยึดถือในเรื่องตัวตนนั้น ก็ยังมีแตกต่างกันออกไปอีกตามพื้นจิตใจของเด็ก แต่แม่จะแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม หลักสำคัญที่เหมือนกันอันหนึ่งทุกกรณีก็คือ **เมื่อจะสอนให้เขาละอะไร ท่านต้องนึกเสียก่อนว่า แล้วจะให้เขายึดอะไรแทน และสิ่งที่เขาจะยึดอันใหม่นี้เขาพอใจหรือไม่ ?** ถ้ายังหาที่ยึดแห่งใหม่ที่ดีกว่าอันเก่าให้เขาไม่ได้ การสอนให้เขาละการยึดถืออย่างเดิมนั้น จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไรเลย

ด้วยหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะแนะนำวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้รู้จักเอาวิธีต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้ ซึ่งถ้าหากใช้ให้ถูกต้องเทศะแล้ว ทั้งผู้สอนและผู้รับการสอน จะมีความเบิกบานใจมีความสดชื่น เหมือนกับเราปลูกต้นไม้ ซึ่งถ้าปลูกให้ถูกวิธี ดินฟ้าอากาศ



เหมาะสมต้นไม้ก็งาม คนปลูกก็สดชื่นที่ได้เห็นต้นไม้ค่อย ๆ งามขึ้นมาโดยลำดับ การสอนธรรมเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ต้องอาศัยความรอบรู้อย่างกว้างขวางและความชำนาญต่าง ๆ ผู้ที่ไม่เคย ถ้าได้ลองหัดดูแล้วจะรู้สึกว่ ถ้าหากตนมีศิลปะในการทำให้คนอื่นละความเห็นผิด ละความยึดถืออย่างผิด ๆ หันมาสนใจในทางที่ถูกต้องได้นั้น มันทำให้ชีวิตของเรามีความหมาย มีความสดชื่นยิ่งกว่าการปลูกต้นไม้ หรือยิ่งกว่าการปลูกกล้วยไม้เสียอีก



## ทำอย่างไร จึงจะมีกำลังใจ และสดชื่นอยู่เสมอ

ความกลัวเป็นภัยอย่างหนึ่ง ที่ทำลายความสุขของคน คนที่มีความกลัวต่าง ๆ เกิดขึ้นเสมอจะหาความสุขไม่ได้ นับตั้งแต่กลัวเสียชื่อ กลัวไม่สวย กลัวลำบาก กลัวจน กลัวแก่ กลัวความเจ็บป่วย และกลัวตาย บรรดาความกลัวต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าหากใครสามารถกำจัดได้หมดสิ้นก็จะเป็นคนมีความสุขมากที่สุด แต่วิสัยของปุถุชนเราไม่สามารถที่จะกำจัดความกลัวเหล่านี้ ให้หมดสิ้นไปได้ เพียงแต่ทำให้มันน้อยลง อย่าให้มันมากจนติดปกติ เพียงเท่านี้ก็ดีถมไป

ความกลัวต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่จะทำให้มันน้อยลงได้ทั้ง ๆ ที่เรายังแก้ที่เหตุภายนอกไม่ได้ก็ตาม เช่นความจน



ซึ่งเดี๋ยวนี้ก็ยังจนอยู่ ทั้ง ๆ ที่ยังแก้ไขความจนไม่ได้ แต่  
ถ้าท่านเข้าใจเรื่องชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ก็สามารถที่  
จะแก้ไขความทุกข์ทรมานทางใจ อันเนื่องมาจากความจน  
ได้ และในทำนองเดียวกัน คนที่เกิดมาไม่สวยแล้วรู้สึก  
ทรมานใจ คนที่แก่แล้วหรือที่กำลังจะแก่อยู่ก็ตาม คนที่  
ใกล้ต่อความตายเข้าไปทุกทีก็ก็ตาม ความทุกข์ทรมานหรือ  
ความกลัวต่าง ๆ ที่เกิดจากสิ่งเหล่านี้ก็สามารถที่จะแก้ไข  
ได้ ถ้าเรารู้จักชีวิตจริง ๆ ของเรา

พระพุทธเจ้าทรงสละราชสมบัติเสด็จออกผนวช  
ความมุ่งหมาย ก็เพื่อต้องการจะทรงแก้ปัญหิตต่าง ๆ  
เหล่านี้ และในที่สุด พระองค์ก็ได้ทรงค้นพบสัจธรรมสำหรับ  
แก้ปัญหิตต่าง ๆ เหล่านี้ได้อย่างได้ผลแน่นอน มีคนส่วนมาก  
เข้าใจว่า คนเราจะพ้นทุกข์ตามความหมายในคำสอนนั้น  
ก็ต่อเมื่อตายแล้วไม่เกิด ซึ่งคนส่วนมากฟังแล้วไม่เถียง  
ไม่คัดค้าน แต่ก็ไม่สนใจ อันนี้เป็นความเข้าใจผิด

ความจริงคนที่เข้าถึงสัจธรรม ซึ่งเมื่อพูดอีกนัยหนึ่ง  
ก็คือ การเข้าใจตัวของตัวเองอย่างถูกต้องตามความเป็น  
จริง คนที่รู้จักตัวเองที่แท้จริงนั้น แม้ว่าจะยังมีชีวิตอยู่และ



ยากจน หรือกำลังป่วย หรือในที่สุดแม้ว่าเดี๋ยวนี้จะแก้  
แล้ว และกำลังใกล้ต่อความตายเข้าไปทุกทีก็ตาม ใน  
ภาวะเช่นนี้ สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องตัวเองอย่างถูกต้อง  
ตามความเป็นจริงเท่านั้น ความทุกข์ทรมานที่เกิดจาก  
สิ่งเหล่านี้ มันจะ ค่อย ๆ ลดน้อยถอยลงไป จนกระทั่ง  
ภายในจิตใจรู้สึกสดชื่นแจ่มใส เต็มไปด้วยความหวัง  
แม้ในท่ามกลางแห่ง ความทุกข์ยากต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา

**ความ ส วั ส ตี** ที่ข้าพเจ้านำมาเขียนไว้ในหนังสือ  
เล่มนี้ เป็นเสมือนหนึ่งดวงประทีป ที่จะให้แสงสว่างแก่  
ทุก ๆ คน เป็นแสงสว่างที่จะทำให้คนที่ได้อ่านหนังสือ  
เล่มนี้แล้วจะเข้าใจ และมองเห็นทางที่จะนำตนเองให้  
ผ่านพ้นออกไปจากความทุกข์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งถ้าจะพูดโดย  
อุปมา ก็จะเป็นเสมือนหนึ่งว่า ผู้ที่มีดวงประทีปอันนี้อยู่  
ในมือ เขาสามารถที่จะเดินไปบนกองไฟที่มีเปลวไฟลุก  
โชติช่วง แต่ตัวเขาเองจะไมู้สึกร้อนเลย หรือบางคนถ้า  
จะร้อนก็ร้อนน้อย ไม่ถึงกับพองหรือไหม้ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับ  
ความเข้าใจเรื่องของชีวิตลึกซึ้งแค่ไหน ถ้าเข้าใจเรื่องของ  
ตัวเองลึกซึ้ง จนกระทั่ง สามารถที่จะนั่งสมาธิได้ทุกเวลา



และทุกโอกาส ความร้อนแห่งเปลวไฟกล่าวคือ ความทุกข์ต่าง ๆ นั้น มันจะกลายเป็นน้ำฝนอันสะอาดที่กำลังโปรยลงจากท้องฟ้า ทำให้บรรยากาศเย็นลง และทำให้พฤษชาติทั้งหลายสวยงาม การศึกษาสัจธรรมของพระพุทธเจ้า ถ้าศึกษาให้ถูกวิธีแล้ว จะต้องได้ผลดังที่กล่าวมานี้ จะมากหรือน้อยนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความเข้าใจของแต่ละบุคคล

ข้อความต่าง ๆ ที่นำมาบรรยายไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นแนวโดยสังเขป พอที่จะให้ท่านรู้จักทางของตัวเอง หรืออย่างน้อยก็จะเป็นที่ปรึกษาสำหรับท่านได้ อย่างดีว่า ในเมื่อเราต้องการที่จะเดินไปบนทางที่ถูกต้อง เราควรจะเดินทางไหน ข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะพยายามใช้ภาษาและสำนวนที่ฟังเข้าใจง่าย สำหรับคนทั่วไป แต่ข้าพเจ้าใคร่ที่จะให้ท่านผู้อ่านโปรดทราบไว้ก่อนว่า แนวทางที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้นั้น ไม่ใช่เป็นของใหม่ หรือแหวกแนวแต่ประการใด แต่คนทั้งหลายอาจจะเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่แปลกและใหม่ต่อความเข้าใจ จนถึงกับเห็นว่าเป็นการสอนศาสนาที่ผิดก็ได้ ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงขอเตือนเอาไว้ก่อนว่า อย่าเพิ่งดูว่าด่วนตัดสินใจง่าย ๆ ข้าพเจ้าเป็นอาจารย์สอนวิชาธรรมประยุกต์



ให้แก่พระนักศึกษาชั้นสูงในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์มาเป็นเวลาถึง ๒๐ ปี และสอนประชาชนมากมายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งคนที่มาเรียนกับข้าพเจ้านั้น มีตั้งแต่คนที่มีการศึกษาชั้นธรรมดา จนกระทั่งถึงนักศึกษาที่สำเร็จมาจากมหาวิทยาลัยทั้งในและนอกประเทศ จากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้ผ่านมาทำให้ข้าพเจ้ามีความชำนาญพอที่จะรู้ว่าคนในสมัยปัจจุบันนี้จะสอนอย่างไร จึงจะได้ผล และสามารถที่จะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบท เมื่อสรุปแล้วจะต้องมารวมอยู่ในคำว่า **ไม่ควรจะอาศัยอะไร**<sup>๑</sup> ซึ่งหมายถึงไม่ให้อาศัยสิ่งภายนอก และอีกคำหนึ่งก็คือ **ไม่ควรยึดมั่นซึ่งสิ่งใด ๆ ในโลก**<sup>๒</sup> หรืออีกบทหนึ่งว่า **ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น**<sup>๓</sup> ธรรมต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้คือหลักสำคัญที่จะช่วยให้คนเราพ้นจากความทุกข์ต่าง ๆ แต่

---

๑. อนิสฺสิตโต จ วิหริตี.

๒. น จ กิณฺจ โลก อูปาทียตี.

๓. สพุเพ ธมฺมา นาล อภินิเวสาย.



เป็นการแน่นอนเหลือเกินว่า คนส่วนมากเข้าไปไม่ถึงและมองไม่เห็นประโยชน์ไม่ทราบว่าจะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างไร และที่ร้ายที่สุดก็คือ เขารู้สึกว่าทำตามไม่ได้ ตัวอย่างเช่นชายหนุ่มหรือหญิงสาวที่กำลังต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลินต่าง ๆ เขารู้้อยู่แก่ใจว่า ความสนุกสนานเพลิดเพลินต่าง ๆ ที่เขากำลังได้รับอยู่นั้น มันมาจากความอยาก และความยึดถือทั้งสิ้น เมื่อเป็นเช่นนี้จะให้เขาละทิ้งความอยาก ความรัก ความพอใจ และความยึดถือต่าง ๆ เขารู้สึกว่า ถ้าจะให้เขาทำอย่างนั้นจริง ๆ แล้ว ก็เท่ากับขุดหลุมฝังตัวเองทั้งเป็น เพราะฉะนั้นจึงปรากฏว่า ชายหนุ่มหรือหญิงสาวส่วนมาก ไม่สนใจศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อันนี้เป็นความเข้าใจผิดอย่างน่าสงสาร เพราะความเป็นจริงหลักคำสอนดังที่กล่าวมานี้ คนหนุ่มและคนสาว สามารถนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี ถ้าหากเขารู้จักนำเอาไปใช้จะทำให้ความรักที่มีอยู่ไม่จืดจางหรือเหี่ยวแห้ง ตรงกันข้ามกลับจะทำให้ความรักสดชื่นมีชีวิตยั่งยืน เพราะเหตุว่าความรักของเขาได้รับการประพรมด้วยน้ำฝนแห่งอมตธรรมอยู่เสมอ น้ำฝนแห่งอมตธรรมอันนี้สามารถที่จะขจัดพิษร้ายอันแฝงอยู่ในความรักให้



ค่อย ๆ หมดไป และจะทำให้ความรักค่อย ๆ หมดไป และจะทำให้ความรักค่อย ๆ บริสุทธิ์สดชื่นและยั่งยืนขึ้นโดยลำดับ อย่าลืมว่า ในสมัยครั้งพุทธกาล นางวิสาขา ซึ่งเป็นโสดาบันตั้งแต่อายุเจ็ดขวบ ได้แต่งงานเมื่ออายุ ๑๖ ขวบ นางวิสาขาได้ครองรักกับสามีมาจนตลอดชีวิต เป็นความรักที่สดชื่น ก่อให้เกิดพยานรักถึง ๒๐ คน และยังมีหลานอีกมากมาย ในจิตใจของนางวิสาขาเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก อันประกอบไปด้วยความเมตตาปรานีต่อมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย



## ความรักเปรียบเหมือน เจ้าแม่อุมา - กาลี

ความรักเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างหนึ่ง คล้ายกับ เจ้าแม่อุมา ซึ่งในยามที่ให้คุณ เจ้าแม่อุมาก็จะปรากฏอยู่ในร่างที่สวยงามที่สุด จะหาหญิงใดในสามโลก สวยทัดเทียมนางไม่มีเลย แต่ในยามร้าย เจ้าแม่อุมาก็จะปรากฏอยู่ในร่างที่น่าเกลียดน่ากลัว ชอบกินเลือดกินเนื้อ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เจ้าแม่กาลี คนที่เข้าใจปรัชญาของพราหมณ์ถูกต้องและลึกซึ้งนั้น เขาจะมองเห็นว่า คำสอนในทางศาสนาพราหมณ์เป็นภาพพจน์ที่บรรยายถึงความจริงของมนุษย์ไว้อย่างสวยงามมาก ทำให้เข้าใจความจริงได้ง่ายด้วยเหตุนี้ คำสอนของศาสนาพราหมณ์ จึงยังสามารถครองอยู่ในอินเดียได้ตราบเท่าทุกวันนี้ ส่วนคำสอนของพระพุทธศาสนา ในสมัยใด ถ้าผู้สอนมุ่งแต่จะรักษาข้อความ



ในคัมภีร์ไว้ให้บริสุทธิ์ โดยไม่รู้จักประยุกต์เอาออกมาให้  
เหมาะแก่ประชาชนในสมัยนั้น ๆ การสอนศาสนาแบบนี้  
ไม่เพียงแต่จะทำให้คนทั้งหลายเข้าไม่ถึงศาสนาเท่านั้น แต่  
ยังได้ทำให้ศานาค่อย ๆ หดความหมายไปจากความ  
เลื่อมใสของประชาชนอีกด้วย การรักษายาเอาไว้ไม่ให้เสีย  
นั้นเป็นสิ่งประเสริฐแน่ แต่ในเมื่อคนไข้ไม่หาย เพราะหยา  
ยาให้เขากินไม่ถูก ผลก็เท่ากับคนไข้ไม่มียานั่นเอง หรือถ้า  
จะพูดให้ถูกจริง ๆ คนไข้ไม่ได้รับประทานยานั้นยัง ดีกว่ารับ  
ประทานยามานานแล้ว แต่โรคไม่หาย เพราะจะทำให้คนไข้  
เบื่อยา เบื่อหมอ การสอนศาสนาทุกวันนี้มักจะเป็นอย่างนี้

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงค้น  
พบสัจธรรม ที่สามารถจะทำให้คนเราพ้นจากความทุกข์  
ได้จริง ๆ แม้ในขณะที่ความทุกข์ทั้งหลาย กำลังแวดล้อม  
เราอยู่ก็ตาม และไม่ต้องรอให้ตายก่อน นี่คือจุดสำคัญที่  
ข้าพเจ้าต้องการจะพูดกับท่านผู้อ่านให้เข้าใจ

อนึ่ง ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การปฏิบัติธรรม  
เหมือนกับการขึ้นบันได ซึ่งจะต้องมีการยึด และมีการ



ปล่อยไปโดยลำดับ ตามกำลังของคนแต่ละคน และจะต้องไม่ลืมว่า เมื่อเราต้องการจะให้ใครเขาออกจากบ้านหลังเก่า เราต้องสามารถทำให้เขาแน่ใจว่า เขาจะได้มีบ้านหลังใหม่ ที่ดีว่าหลังเก่า และแน่ใจว่าเขาสามารถที่จะอยู่ได้ ถ้าทำได้ อย่างนี้ เมื่อแนะนำให้เขาออกจากบ้านหลังเก่า เขาก็จะออกไปอย่างง่ายดาย แต่ถ้าเขายังมองไม่เห็นว่าเขาจะได้บ้านหลังไหนที่ดีกว่าหลังเก่า หรือมองเห็น แต่เขารู้สึกว่า จะเข้าไปอยู่ไม่ได้ ถ้าอย่างนี้ก็เป็นการแน่นอนว่าเขาจะไม่ยอมละทิ้งบ้านหลังเก่า เพราะเขาเคยอยู่มาจนเคยชิน ถึงแม้ว่ามันจะไม่ดีนัก แต่มันก็ยังจะดีกว่าที่จะไม่มีบ้านอยู่เสียเลย การสอนให้คนละความยึดถือ ไม่ว่าในเรื่องอะไร จะต้องถือหลักอันนี้ไว้เสมอ

ทุกคนเป็นห่วงตัวเอง กลัวคือ กลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย กลัวจน กลัวลำบาก และกลัวอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ความกลัวทั้งหลายเกิดขึ้น ก็เพราะนึกถึงตัวเองยึดถือในตัวเอง เข้าใจว่าตัวเองที่ยึดถือไว้นั้นคือตัวเองจริง ๆ ซึ่งความเข้าใจที่ว่านี้ คนส่วนมากไม่รู้ว่า เป็นความเข้าใจ



ผิดที่ว่าไม่รู้ **คือไม่รู้จริง ๆ ไม่มีวีแววแม้แต่เพียงนิดเดียว** ถ้าจะเปรียบว่าเขาอยู่ในที่มืด ก็ต้องเปรียบว่าเขาเข้าไปอยู่ในถ้ำที่มืดที่สุด แม้แต่มือของตัวเองจะยกขึ้นมาใกล้ ๆ กับ ใบหน้าของตนแล้ว ก็ยังมองไม่เห็นมือ เขาอยู่ในความมืด อันนั้นมานานตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ตายแล้วเกิดขึ้น มาอีกและก็อยู่ในความมืดอันนั้นอีก คนเกือบจะทั้งโลก ไม่ว่าจะมีการศึกษาสูงเพียงใด ฉลาดเพียงใดก็ตาม ก็อยู่ในความมืดอันนี้ สัญญลักษณ์ที่บอกให้เราว่าเขาอยู่ในความมืดก็คือความกลัวต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านไม่เคยเห็นหรือว่า *เศรษฐีกลัวจนเสียดียิ่งกว่าคนจนกลัวความจน คนที่ฉลาดรู้มากเรียนมามาก มีความวิตกกังวลยิ่งกว่าคนที่ไม่ค่อยรู้อะไร เหตุการณ์ในทำนองนี้เห็นได้ชัดมากในโลก ยุคปัจจุบัน และเราจะแลเห็นถึงปรากฏการณ์ที่น่าสังเวช อีกอย่างหนึ่ง คือคนทุกวันนี้ไม่ว่าผู้ชายหรือผู้หญิงกลัวแก่ กันมาก ทั้ง ๆ ที่มันเป็นเหตุการณ์ที่รู้อยู่ว่าเอาชนะไม่ได้ คนทุกวันนี้ ไม่ค่อยจะกล้าบอกอายุของตนให้คนอื่นทราบ ถ้าหากว่าอายุของตนถึงวัยที่รู้สึกที่กำลังจะแก่ นอกจาก คนที่คุ้นเคยกันเท่านั้นจึงจะบอก และการที่คนในสมัย*



ปัจจุบันกังวลในเรื่องการแต่งตัวกันมาก ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากกลัวแก่ กลัวไม่สวย เพราะฉะนั้น จึงหาทางแก้ด้วยวิธีประดิษฐ์เครื่องแต่งตัวต่าง ๆ ตลอดถึงการใช้จ่ายบำรุง และใช้เครื่องสำอาง เพื่อจะปกปิดความแก่ หรือพรางตา คนอื่นให้เห็นว่าฉันยังไม่แก่ หรือแก่แต่ก็ยังสวยอะไร ทำนองนี้ ปราบฏกการณ์ดังที่กล่าวมานี้ เป็นเครื่องคุกคาม สวัสดิภาพของคนในปัจจุบันไม่น้อย ความปลอดภัยในด้านสุขภาพทางจิตมีน้อยเหลือเกิน และด้วยเหตุนี้อีกเหมือนกัน ข้าพเจ้าจึงได้เขียนเรื่องนี้ออกมา เพื่อว่าคนที่ได้อ่านจะได้ รู้จักแนวทางที่ถูกต้อง ในอันที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้

ยิ่งนานวันอายุมากขึ้น ข้าพเจ้าก็ยิ่งรู้สึกว่ **พระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งอันสูงสุดของโลก** ข้าพเจ้ามองไม่เห็นเลยว่า **จะมีที่พึ่งอันใดประเสริฐยิ่งกว่าพระรัตนตรัย** ใครก็ตามถ้าไม่ได้อาศัยพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ และสาวกที่รู้แจ้งเห็นจริง ในธรรมของพระองค์แล้ว ก็จะไม่มีความหวังไปจากความทุกข์ ได้อย่างแท้จริงเลย ทางอื่นช่วยได้แต่เพียงให้พ้นจากความทุกข์ชั่วคราว เป็นการพ้นหลอก ๆ แต่แล้วก็ต้องมาเจอ



กับความทุกข์ ที่เกิดขึ้นจากการพันอันนั้นนั่นแหละ ทำนอง  
หนีเสือปะจระเข้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงมีความรู้สึกอย่าง  
หนักแน่นที่สุดว่า ใครก็ตามถ้าหากเขาจะรู้สึกดีว่าทางแห่ง  
ความพ้นทุกข์ที่แน่นอนได้ผลอย่างแท้จริงมีอยู่ทางเดียว  
คือ จะต้องพยายามยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นหลักในการ  
ดำเนินชีวิต และพยายามที่จะศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้รู้  
แจ้งซึ่งสัจธรรมของพระพุทธองค์ยิ่ง ๆ ขึ้น **ทางนี้เท่านั้น**  
**ทางอื่นไม่มีที่จะช่วยเราได้จริง** สำหรับคนที่มีความรู้สึก  
อย่างนี้ แน่ใจว่าสักวันหนึ่ง เขาจะไพล่ออกมาจากเมฆ  
หมอกแห่งความทุกข์ ที่ปกคลุมเขามานานแล้ว ออกมายืน  
ในที่โปร่ง ปราศจากเมฆหมอก และเมื่อมองเข้าไปในกลุ่ม  
หมอกที่หนาทึบก็จะเกิดความสงสัย อยากจะไปดึงเอาคน  
เหล่านั้นออกมาจากหมอก และถ้าหากคนไหนถึงคราวที่  
เขาจะหมดเวรหมดกรรม เมื่อคนที่ออกมาจากหมอกได้  
แล้วนั้นเข้าไปดึงเขาออกมา เขาก็จะออกมาแต่โดยดี แต่ถ้า  
เวรกรรมของเขายังไม่หมด เขาก็จะดีอีวัน สมัยครที่จะอยู่ใน  
เมฆหมอกอันนั้นต่อไป จนกระทั่งคนที่ดึงจำเป็นต้องปล่อย  
เอาไว้ก่อนด้วยความสงสัย เพราะยังทำอะไรไม่ได้



## การรู้จักตัวเอง ตามความเป็นจริง

การเข้าถึงสัจธรรมก็คือ การรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง ถ้าหากใครรู้จักตัวของตัวเองที่แท้จริงแล้ว ความเป็นห่วงหรือความหวาดกลัวต่าง ๆ ที่ครอบงำเขาอยู่เสมอ นั้น มันก็จะค่อย ๆ ละลายหายสูญไป เพราะตัวของตัวเองที่แท้จริงนั้นไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ยากจนและไม่ได้ตาย ตัวของตัวเองที่แท้จริงนั้นเป็นอิสระ และมีความสมบูรณ์ อยู่ในตัวเองทุกอย่าง สากลจักรวาลทั้งหมดก็คือบ้านของตัวเอง ซึ่งตัวตนที่แท้จริงของเรานั้น สามารถที่จะท่องเที่ยวไปได้ทั่ว และอยู่ที่ไหนก็ได้ เพราะสากลจักรวาลทั้งหมด เกิดขึ้นมาจากตัวเราเอง นี่คือการหมายย่อ ๆ ของชีวิตที่ทุกคนควรจะรู้จัก ก่อนที่ท่านจะไปถึงจุดหมาย



ขั้นสูงสุดของชีวิตคือการบรรลุถึงนิพพาน หรือโดยที่สุดควรจะต้องรู้จักเป็นอย่างดี ก่อนที่จะก้าวขึ้นสู่ความเป็นพระอรียบุคคลในขั้นต้น คือเป็นพระโสดาบัน ข้าพเจ้ากล้าทำนายหรือยืนยันได้ว่า ถ้าท่านยังไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริง ในความหมายดังที่กล่าวมานี้แล้ว ท่านไม่มีทางที่จะละสลักกายทิฏฐิคือความเห็นว่า เบญจขันธ์เป็นตัวเรา หรือเป็นของของเราได้ และถ้าละสลักกายทิฏฐิไม่ได้ ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะเป็นพระโสดาบัน

ข้าพเจ้าได้บอกมาแล้วว่า แนวการสอนของข้าพเจ้าแปลกและใหม่ จนกระทั่งบางคน อาจจะเห็นไปว่าข้าพเจ้าเป็นมิจฉาทิฏฐิ หรือเห็นว่าข้าพเจ้าไปเอาลัทธิของศาสนาพราหมณ์มาสอน ข้าพเจ้าไม่ปฏิเสธว่า ที่กำลังพูดอยู่นี้คือหลักปรัชญาของพราหมณ์ แต่ที่ข้าพเจ้าต้องเอามาสอนก็เพราะเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าเข้าใจจริง ๆ ไม่ใช่เข้าใจตามตัวหนังสือ และรู้สึกว่ามีประโยชน์มากมาย และที่ต้องเอามาสอนก็เพราะข้าพเจ้ารู้ว่า คำสอนอันนี้ **คือบันไดขั้นหนึ่งที่จะต้องผ่าน แต่ไม่ใช่บันไดขั้นสุดท้าย** เราจะต้องเกาะหรือยึดที่บันไดขั้นนี้เอาไว้ก่อน จนกว่าเราจะแข็งแรงจริง ๆ ซึ่งข้าพเจ้าหมายถึง เมื่อเรามีบารมีแก่กล้าแล้ว



เราก็จะทิ้งมันได้ขั้นนี้ก้าวขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือขั้นของการเป็นพระอรหันต์

ข้าพเจ้าใคร่ที่จะให้ข้อสังเกตเอาไว้ว่า มาณพ ๑๖ คน ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์พรหมณ์พาวรี ลูกศิษย์ทั้ง ๑๖ คนนี้ เป็นผู้ที่อาจารย์สั่งให้มาถามปัญหาเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า และทั้ง ๑๖ คนนี้ ล้วนแต่เป็นผู้ที่เข้าใจอย่างดีในปรัชญาของพรหมณ์ดังที่กล่าวมา เป็นบุคคลที่มีจิตใจสูงอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ในเมื่อมาได้ฟังคำอธิบายจากพระพุทธองค์เพียงสั้น ๆ มาณพทั้งหมดเว้นท่านปิงคิยมาณพคนเดียว ที่ได้สำเร็จเพียงแค่นี้ ไสดาบัน นอกนั้นทุกคนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านอาฬารดาบสและท่านอุททกดาบส ซึ่งเป็นผู้ที่รอบรู้ในปรัชญาดังที่กล่าวมาเป็นอย่างดี พระพุทธเจ้าก็ยิ่งรู้สึกว่ ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ พระองค์ไปสอน เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ก็จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัวอย่างในการทำงานนี้มีมากมาย

และอีกประการหนึ่ง ขอให้ท่านพิจารณาดูที่ตัวของท่านว่า การที่เราศึกษาเรื่องอนัตตา โดยไม่ยอมยึดถืออะไรเป็นอึดใจไว้ก่อนนั้น โดยข้อเท็จจริงแล้วเป็นไปได้หรือ ? วิสัยของคนที่ยังมีตัณหาอุปาทานอยู่ในสันดานนั้น เขาจะ



ต้องมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง ถ้าเขาคิดว่าอะไรก็ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของของเราแล้วไม่ต้องหวังอะไรเลยนั้น คนที่จะทำได้ก็คือคนที่จวนจะเป็นพระอรหันต์แล้วเท่านั้น ส่วนปุถุชนธรรมดาไม่มีใครทำได้ แต่ตรงกันข้าม คนที่รู้จักตัวตนที่แท้จริงดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เขาจะมีความสดชื่นและกล้าหาญมองเห็นความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย ซึ่งถ้าลงว่ามองเห็นความตายไม่มีความหมายแล้ว ทุกข์อย่างอื่นเช่น ความจนหรือความลำบากต่าง ๆ มันก็จะค่อย ๆ หหมดความหมายไปด้วย ข้าพเจ้าคิดว่า บางคนที่ไม่ยอมเข้ามาแต่ต้องกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์นั้น เขาก็อาจจะเอาตัวรอดได้ แต่ข้าพเจ้าคิดว่า คนที่จะรอดได้โดยวิธีนั้นมีจำนวนน้อยนัก แต่ถ้าหากคนทั้งหลายจะไม่ใจร้อน พยายามเดินไปที่ละขั้น ถึงแม้จะช้าหน่อย แต่ก็ยังดีที่ค่อย ๆ ก้าวหน้าไปได้อย่างมั่นคง

มันเป็นสิ่งที่น่าประหลาดอยู่อย่างหนึ่ง ในวงการของพระพุทธศาสนา ซึ่งถ้าหากเราจะดูกันให้รอบคอบแล้ว พระพุทธศาสนาที่ดำรงสืบมาได้เท่าถึงทุกวันนี้ มีเหตุอันหนึ่ง ที่ช่วยทำให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่ได้ คือการเอาวิธีของพราหมณ์มาใช้ในวงการของพระพุทธศาสนา



ใช้กันมาจนเคยชิน เช่นการสวดมนต์เย็น บทที่สวดเป็นของ พระพุทธศาสนาก็จริงแต่วิธีการนั้นเป็นของพราหมณ์ และ อีกอย่างหนึ่ง ทุกวันนี้ถ้าหากเราจะเอาวิธีทางวิทยาศาสตร์ ออกไปให้หมด ไม่ให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับทางพระพุทธ- ศาสนาพระพุทธศาสนาก็ไปไม่รอดเหมือนกัน ท่านลอง กวาดสายตาดูภายในวัดทุกวัด และภายในบ้านของคน ที่ เครื่องทางพระพุทธศาสนาแล้ว ท่านจะพบว่า ได้เอาวิธีทาง วิทยาศาสตร์และผลงานทางวิทยาศาสตร์เข้ามาใช้มากมาย เพียงไร เพื่อช่วยให้การศึกษาและการปฏิบัติตามคำสอน พระพุทธเจ้าสะดวกขึ้น ถ้าหากจะตัดเอาเรื่องทางวิทยา- ศาสตร์ออกไปให้หมดในฐานะที่เป็นของใหม่ไม่ได้มีมา ตั้งแต่เดิม พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนเอาไว้ในคัมภีร์อะไร ทำนองนี้ ถ้าหากใครจะกล้าทำอย่างนี้จริง ๆ แล้ว ผลจะ เป็นอย่างไร ? เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอเตือนไว้ใน ที่นี้ว่า ชาวพุทธอย่าทำเป็นคนใจแคบ อย่าเที่ยวตั้งข้อ รังเกียจ อะไรที่ไม่ใช่ของพระพุทธศาสนาแล้วจะไม่นับถือ เราควรจะมีสติให้กว้าง มองดูให้ทั่ว อะไรที่เป็นความจริง แม้จะไม่สมบูรณ์ แต่ถ้ามันมีประโยชน์ และเป็นจริงตาม ชั้นของมัน เราก็ควรจะเอามาใช้ และก็อย่าหน้าด้าน ที่ไม่



กล้ายอมรับว่า อันนี้เป็นของใคร ได้มาจากที่ไหน คนที่  
ทำใจให้กว้างได้ก็คือคนที่มีการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในเรื่อง  
ตัวตนได้ขั้นหนึ่ง ซึ่งขั้นนี้โลกในปัจจุบันกำลังต้องการ  
เพราะว่าโลกทุกวันนี้แคบเข้ามาทุกที การติดต่อระหว่าง  
คนต่างชาติ ต่างศาสนา ต่างวัฒนธรรมนับวันจะมีมากขึ้น  
ถ้าหากไปมัวจำกัดวงของตนแต่เพียงแคบ ๆ แล้ว ผลที่จะ  
ได้รับก็คือตนเองนั้นแหละจะไปไม่รอด

ข้าพเจ้าได้ใคร่ครวญและพิจารณาอย่างรอบคอบ  
แล้วถึงแนวการสอนนี้ว่าได้ผลแน่นอน และไม่ต้องกลัวว่า  
คนที่ถืออย่างนี้จะไปติดเรื่องอัตตา เขาจะไม่ติดถ้าหากวาง  
พื้นในเรื่องนี้ให้พอ เมื่อถึงขั้นของมันก็จะมีการปล่อยวาง  
เกิดขึ้นเอง ไม่ต้องเป็นห่วงว่าจะไปติดตัวตนจนกระทั่งหลง  
ผิด คนที่หลงผิดอย่างนี้ก็อาจจะมิ เพราะว่ามีพื้นจิตใจไม่  
เหมือนกัน แต่นั่นมันก็เหมือนกับชาวพุทธทั่ว ๆ ไป  
ทั้งที่รู้อยู่ว่าการละกิเลสเป็นของดี การติดอยู่ในกิเลสเป็น  
การไม่ดี แต่ก็มิมีคนที่ละกิเลสได้จริง ๆ ส่วนมากก็ยังคง  
ติดอยู่ในกิเลส แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังมีดีที่รู้สึกว่าการไม่ติด ซึ่ง  
วันหนึ่งเมื่อเขาได้คลุกคลีกับกิเลสมาก ๆ ได้รู้จักรสชาติของ  
มันเป็นอย่างดีแล้วเขาก็จะเลิกไปเอง ในทำนองเดียวกัน



การที่จะสอนให้คนละความยึดถือในเรื่องตัวตน ก็ควรจะ  
ต้องมีการสอนให้รู้ว่าอะไรคือตัวตนที่แท้จริง ซึ่งตรงกันข้าม  
กับตัวตนที่ยึดถืออยู่ก่อน ซึ่งในเมื่อเขามองเห็นตัวตน  
อย่างใหม่ดีกว่าอันเก่าโดยประการทั้งปวงแล้ว การละ  
ความยึดถือตัวตนอย่างเก่าก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้นมาติดใน  
ตัวตนอย่างใหม่ ซึ่งมันก็เป็นกิเลส แต่ในเมื่อเขาคุ่นเคยกับ  
ตัวตนอย่างใหม่แล้ว เขาก็จะแสวงหาตัวตนที่ดีกว่านั้นไป  
โดยลำดับ จนกว่าเขาจะบรรลุถึงนิพพาน การปฏิบัติธรรม  
เพื่อความ สวัสดิ์ดีของตน จะต้องเป็นไปโดยวิธีนี้ คนทั่วไป  
จึงจะนำเอาไปใช้ได้

การศึกษาและการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา  
ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีใด หรือจะเริ่มมาอย่างไรก็ตาม ท่าน  
จะต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า **ตราบไตที่เรายังมองไม่เห็นถึง  
ตัวตนที่แท้จริงของเรา การศึกษาและการปฏิบัติจะไร้ผล**  
คำว่า พระโสดาบันย่อมลละสักกายทิฏฐิได้ ซึ่งหมายความว่า  
ท่านมองเห็นแล้วว่าเบญจขันธ์ไม่ใช่ตัวเราหรือของของ  
เรา คำพูดประโยคนี้ คนส่วนมากจะเข้าใจเหมือนดังที่  
กล่าวมานี้ แต่ไม่เข้าใจว่าทำไมท่านจึงมองเห็นอย่างนั้น  
ท่านได้มองเห็นอะไร จึงทำให้มองเห็นอย่างชัดเจนว่า



เบญจขันธ์อันนี้ หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือร่างกายนี้ ความรู้สึกนึกคิด อย่างที่เกิดอยู่ทุกวันนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเราแน่

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ถ้าไม่เห็นคนอ้วนเราก็พูดไม่ได้ว่าคนนี้ผอม การที่พระโสดาบันรู้สึกเห็นอย่างชัดเจนว่า เบญจขันธ์ไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรานั้น เป็นเพราะท่านได้มองเห็นตัวตนอีกอันหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวตนที่ไม่รู้จักตาย ท่านรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ และความรู้สึกที่ว่านี้ ก็ไม่ใช่เป็นการหลอกตัวเอง หรือเป็นการหลงผิด แต่ประการใด แต่เป็นความแน่ใจอย่างยิ่งที่สุดอย่างทีในคัมภีร์กล่าวว่า **“ท่านตัดวิจิกิจฉาสังโยชน์นี้ได้โดยเด็ดขาด”** จุดนี้แหละคือจุดสำคัญที่ข้าพเจ้าจะนำมาอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่คนธรรมดา ซึ่งยังไม่ใช่เป็นพระอริยบุคคล ก็สามารถที่จะเข้าใจได้ และนับจำเดิมตั้งแต่เข้าใจตัวตนอันนี้แล้ว ความทุกข์ทางใจจะค่อย ๆ ละลายหายสูญ เราจะมีชีวิตอยู่ ด้วยความหวังที่สุดขึ้นแน่นอนในอนาคตของตัวเอง แต่จะแตกต่างกับความรู้สึกของพระอริยบุคคล ก็ตรงที่ความรู้สึกของท่านไม่กลับกลอก คงที่ตลอดเวลาทุกขณะจิต ส่วนปุถุชนมีกลับกลอก เพลอตัว หรือลี้มไป



ช่วงขณะหนึ่งว่า ตัวเราที่แท้จริงไม่ใช่อันที่เรากำลังนึกถึง  
อยู่นี้ หรือที่กำลังพูดถึงอยู่นี้ ความลึ้มในลักษณะเช่นนี้  
มักจะมีบ่อย ๆ แต่ก็แก้ได้ไม่ยากนัก ถ้าหากเราจะพยายาม  
นั่งสมาธิทุก ๆ วัน แล้วพิจารณาถึงตัวตนที่แท้จริง ซึ่ง  
ในขณะที่กำลังเข้าสมาธิถึงตัวตนที่แท้จริงนั้นจะทำให้  
อารมณ์ค้ำต่าง ๆ ที่เกิดจากการลึ้มตัวหมดไป และจิตใจ  
ของเราก็จะมีกำลังและสดชื่นขึ้นขึ้นมาอีก



## วิธีรู้จักตัวเอง

๑. ท่านจะต้องพยายามศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาท ให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และแนใจจริง ๆ ว่า วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **“ดูก่อนอานนท์ ถ้าวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของมารดาได้หรือ ? ฯลฯ”** พุทธพจน์ที่อ้างมานี้ เป็นหลักสำคัญที่สุด ที่จะต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง

คนส่วนมากมักจะนึกแต่เพียงว่า เราเกิดมาจากพ่อแม่ เกิดมาโดยวิธีไหน เราส่วนมากเข้าใจในเมื่อได้ศึกษาชีววิทยา แต่ข้าพเจ้าใคร่ขอเตือนไว้ว่า ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งที่มิประโยชน์มากและเชื่อถือได้ แต่ข้อสำคัญมีอยู่ว่า เราจะต้องกำหนดขอบเขตของความรู้ทางวิทยาศาสตร์ให้อยู่ในวงของมัน เพราะความรู้ทางวิทยาศาสตร์นั้น เป็นการบรรยายถึงความจริงแต่ละแงหรือแต่ละชั้น ไม่ใช่เป็น



การบรรยายถึงความจริงทั้งหมด เพราะฉะนั้น จึงยังมีความจริงอีกหลายอย่าง ที่ทางวิทยาศาสตร์ไม่รู้ยังพิสูจน์ไม่ได้ เช่นคนเราจะเกิดขึ้นมาได้จะต้องมีวิญญาณมาปฏิสนธิในไข่ที่ผสมเอาไว้แล้ว และคนเราทุกคนเมื่อตายแล้ว วิญญาณยังอยู่ เรื่องอย่างนี้เดี๋ยวนี้ก็พิสูจน์ได้แล้ว ซึ่งไม่ใช่เฉพาะแต่ที่ข้าพเจ้า แม้ในต่างประเทศหลายประเทศก็ได้ทำการพิสูจน์เรื่องนี้ออกมาแล้วเหมือนกัน เป็นแต่ยังไม่รู้กันอย่างกว้างขวาง และนักวิทยาศาสตร์ที่ไม่มีพื้นความรู้ทางนี้ยังไม่รับรอง แต่สำหรับนักวิทยาศาสตร์ที่หันมาสนใจทางนี้โดยตรงได้เขียนรับรองเกี่ยวกับเรื่องอย่างนี้ไว้มากมาย เพราะฉะนั้น อย่าลืมว่าหัวข้อที่ ๑ นี้ จะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจเป็นอย่างดีเสียก่อน

๒. ท่านจะต้องศึกษาให้เข้าใจเรื่องกรรม และวิบากจนกระทั่งเข้าใจซึ่งว่า ชีวิตหรือนามรูปอันนี้เป็นสิ่งที่เกิดมาจากวิบากของกรรม ถ้าวิบากไม่มีนามรูปอันนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ ส่วนพ่อแม่และธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ช่วยให้คนเราเกิดมาได้นั้น เป็นแต่เพียงส่วนประกอบของชีวิต เสมือนหนึ่งต้นไม้ย่อมเกิดมาจากเมล็ดของมัน ถ้าเมล็ด



ของมันไม่มี มันก็ไม่เกิด ดินฟ้าอากาศ เป็นแต่เพียงส่วนประกอบที่ช่วยให้มันเกิดและช่วยให้มันดำรงชีวิตอยู่ เราจะต้องพยายามมองให้เห็นว่า **วิบากของกรรมเปรียบเหมือนเชื้อของเมล็ดผลไม้** หรือถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง **เชื้อของเมล็ดผลไม้ ก็คือวิบากของต้นไม้ม** ต้นไม้ย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มี มันก็ไม่เกิด ข้อนี้ฉันใดนามรูปหรือชีวิตของคนเราทั้งหมด เปรียบเหมือนต้นไม้มทั้งต้นย่อมเกิดมาจากวิบากของกรรม ซึ่งวิบากที่ว่านี้มีอยู่ในวิญญูณ วิบากมีอยู่อย่างไร นามรูปจะเกิดขึ้นมาอย่างนั้น

การศึกษาเรื่องวิญญูณกับการศึกษาถึงเรื่องกรรม และวิบากของกรรม จะต้องศึกษาคู่กันไป ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ข้าพเจ้าได้เขียนไว้แล้วในหนังสือ คำบรรยายพุทธปรัชญาภาค ๑ และในหนังสือวิญญูณ ซึ่งเป็นหนังสือรายเดือน หนังสือวิญญูณได้พิมพ์ออกมาเป็นเวลาเกือบ ๒ ปีแล้ว<sup>๑</sup> ส่วนในหนังสือเรื่อง ความสวัสดีนี้

---

<sup>๑</sup> หนังสือพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๙ หนังสือวิญญูณออกครั้งแรกเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๘



มีความประสงค์ที่จะแนะแนวโดยสังเขป เพื่อให้ท่านรู้จักทางของท่านว่า เราควรจะทำอย่างไรจึงจะได้พบกับชีวิตที่สดชื่น เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความหวัง เป็นชีวิตที่ทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณค่า ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ไม่มีความหมาย เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่เรื่องของเร เราแท้ ๆ ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย เราแท้ ๆ มีพืชแห่งสรรพัญญอยู่ในตัวของเราแล้ว ซึ่งถ้าหากท่านเข้าใจตัวตนที่แท้จริงอันนี้ และสามารถควบคุมความคิดควบคุมอารมณ์ได้ ก็สามารถที่จะเอาความรู้จากข้างใน คือจากตัวเราที่แท้จริงนั้นออกมาใช้ได้ เพราะฉะนั้น สำหรับท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ยังรู้สึกว่าไม่ค่อยจะเข้าใจ ก็ต้องไปอ่าน หนังสือที่ข้าพเจ้าอ้างมาแล้ว

อนึ่ง ข้าพเจ้าอดเป็นห่วงไม่ได้ ในเมื่อข้าพเจ้าพูดว่า เรามีตัวตนที่แท้จริง ซึ่งเป็นตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตายนั้น โปรดอย่าเข้าใจผิดว่า ข้าพเจ้าหมายถึงนิพพาน แต่ข้าพเจ้าหมายถึงวิญญาณที่ยังมีวิบากของกรรม วิญญาณ ที่ยังมีวิบากอยู่นั้น ในเมื่อเรายังรู้สึกว่า



ตัวเรามีอยู่ และยังอยากที่จะมีตัวตน ยังอยากที่จะรู้อะไรต่ออะไรอีกหลายอย่าง สำหรับคนที่มีความรู้สึกอย่างนี้ ก็  
จะพบตัวตนที่แท้จริง คือตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย  
เป็นตัวตนที่ยั่งยืนอยู่ตลอดกาล ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัส  
ไว้ว่า **ตณฺหา โปโนพฺภวิกา** แปลว่า **ตัณหาทำให้มีภพอีก**  
ซึ่งหมายความว่า ตราบใดที่คนเรายังมีตัณหาอยู่ในสันดาน  
เราจะไม่สูญไปจากโลก เราจะมีตัวตนหรือมีนามรูปอยู่  
ตลอดกาลนาน เราจะมีอายุยืนยิ่งกว่าอายุของโลกนี้  
หลายเท่า การที่ข้าพเจ้าพูดว่า เรามีตัวตนที่แท้จริงนั้น  
ข้าพเจ้าหมายถึงวิญญูณที่ยังมีวิบาก วิญญูณอย่างนี้  
ในเมื่อนำมาเทียบกับร่างกาย หรือนำมาเทียบกับอะไรก็ตาม  
เราจะพบว่าวิญญูณไม่มีแก่ไม่มีตาย เพราะสันตติขของมัน  
เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก และการที่จะมีความเจ็บหรือมี  
ความทุกข์อะไรเกิดขึ้น หรือไม่นั้น มันอยู่ที่ตัวของเราเอง  
ถ้าเราปรับปรุงวิญญูณให้สูงและประณีต เราก็คะพบว่า  
เราจะไม่มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นเลยทั้งในทางร่างกาย  
และจิตใจ เช่นผู้ที่ได้ฌานขั้นสูง ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหม



หรือผู้ที่ เป็นพระอนาคามี ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหมชั้นสูงสุด ท่านเหล่านี้ไม่มีความทุกข์ทั้งในร่างกายและจิตใจ และมีอายุยืนมาก

อนึ่ง ท่านผู้อ่านโปรดทราบไว้ด้วยว่า ข้าพเจ้ารู้ดีว่า วิญญาณมีการเกิดดับและเกิดใหม่อยู่เสมอ ตัวตนที่แท้จริงของวิญญาณนั้นไม่มี เพราะวิญญาณเป็นสังขตธรรม ซึ่งเป็นสังขตธรรม ย่อมเกิดจากเหตุและจะต้องดับเพราะความสิ้นแห่งเหตุ วิกาภของกรรมซึ่งมีอยู่ในวิญญาณก็ไม่ใช่สิ่งดั้งเดิม ไม่ใช่เนื้อแท้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลัง เหมือน กับน้ำในทะเล รสเค็ม ไม่ใช่เนื้อแท้ของน้ำ เพราะน้ำแท้ ๆ ไม่เค็ม วิกาภก็เป็นสังขตธรรม เป็นสิ่งที่ดับได้ สูญสิ้นได้หมดไปได้ เรื่องอย่างนี้ข้าพเจ้ารู้ดี แต่เพราะเหตุที่ว่า ความรู้อันนี้เป็นความรู้ชั้นสูง คนทั่วไปเข้าไม่ถึงและมองไม่เห็นประโยชน์ จากการศึกษารื่องนี้ เพราะฉะนั้นจึงปวยการที่จะนำเรื่องนี้อมาสอนให้กับคนทั่ว ๆ ไปสอนให้เขาจำนั้นไม่ยาก แต่ที่จะให้เข้าใจนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย คนที่จะเข้าถึงจริง ๆ มีเพียงไม่กี่คน ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้



เปลี่ยนวิธีสอนเสียใหม่คือให้ยึดถือว่า *ตัวเราที่แท้จริงมีอยู่ แต่ไม่ใช่เบญจขันธ์ที่กำลังยึดถืออยู่นี้* ซึ่งถ้าคนไหนเข้าถึงหรือมองเห็นตัวตนที่แท้จริงนั้นแล้ว การละความยึดถือในเรื่องตัวตนชั้นหยาบ ๆ จะทำได้ง่ายมาก มันเหมือนกับเรากำลังขึ้นบันไดที่ชัน ถ้ามือของเราเกาะหรือยึดชั้นบนเอาไว้ให้แน่นที่สุด ก็เป็นการง่ายที่จะดึงตัวให้พ้นไปจากบันไดชั้นต่ำ ถ้าไม่เกาะบันไดชั้นบนเอาไว้แล้ว ก็ไม่มีทางจะขึ้นไปได้ สำหรับคนที่มึนสัຍยังต่ำอยู่ แต่ก็ไม่ต่ำจนเกินไปนั้น พระพุทธเจ้ายังต้องทรงสอนให้คนเหล่านี้ยึดถือเรื่องสวรรค์ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีอยู่จริง ๆ ไม่ใช่เรื่องสมมติ ในทำนองนิทานเปรียบเทียบ พระพุทธเจ้าจะทรงสอนให้คนประเภทนี้ มองเห็นและเชื่อสนิทว่าสวรรค์มีจริง เชื่อว่าในสวรรค์มีความสุขยิ่งกว่ามนุษย์หลายเท่า ในเมื่อเขาเข้าใจเรื่องสวรรค์แล้ว เขาก็จะมองเห็นได้เองว่าเขาควรจะต้องมีนิสัยเสียสละ มีความเมตตากรุณา มีความยุติธรรมและมีความดีอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่เช่นนั้นตายแล้วจะไปเกิดในสวรรค์ไม่ได้ การสอนแบบนี้เป็นของ



จำเป็นสำหรับคนส่วนมาก เพราะฉะนั้น ท่านอย่าได้  
รังเกียจว่า การที่ข้าพเจ้าสอนให้มีการยึดถือตัวตน จะเป็นการ  
สอนที่ผิด และอีกประการหนึ่ง ตัวตนที่ข้าพเจ้า  
หมายถึงนี้ก็มิใช่จริง ๆ เหมือนกับที่เราพูดว่าโลกมนุษย์  
มีจริง ร่างกายของเราก็มิใช่จริง ๆ ที่พูดว่ามีจริงในที่นี้  
เป็นการพูดในชั้นธรรมดาตามที่เข้าใจกันทั่ว ๆ ไป แต่ถ้า  
จะพูดในชั้นสูงคือในชั้นปรมาตม์ ร่างกายก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่  
มิใช่จริง เพราะร่างกายจะต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และ  
ในที่สุดก็ต้องตาย เพราะฉะนั้น ร่างกายจึงได้ชื่อว่า  
ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่จริง ๆ การศึกษาธรรมและการสอนธรรม  
จะต้องระมัดระวังให้ดี เหมือนกับหมอที่ให้ยาแก่คนไข้  
เมื่อคนไข้ยังเป็นเด็กก็ต้องให้ยาอย่างหนึ่ง ถ้าคนไข้  
เป็นผู้ใหญ่ก็ต้องให้อีกอย่างหนึ่ง หมอที่รอบคอบมีความ  
รู้ดี ย่อมรู้จักกาลเทศะ ในอันที่จะให้ยาแก่คนไข้ นักสอน  
ศาสนาก็เหมือนกัน ควรจะต้องรู้จักกาลเทศะในอันที่จะ  
ให้ธรรมแก่คนอื่น



## ตัวตนที่แท้จริงคือ วิญญาณที่มีวิบาก

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การศึกษาในทางพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีใด หรือเริ่มมาอย่างไรก็ตาม ในที่สุดจะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงตัวตนที่แท้จริง ซึ่งตัวตนที่กล่าวถึงนี้ หมายถึงวิญญาณที่มีวิบาก เพราะโดยธรรมดาทุกคน ก่อนที่จะก้าวขึ้นไปสู่ความเป็นพระอรหันตบุคคล จะต้องมองให้เห็นเสียก่อนว่า ตัวตนที่แท้จริงหรือวิญญาณที่มีวิบากนี้ ในความหมายอันหนึ่งเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเองทุกอย่าง เราจะต้องพยายามมองให้เห็นตัวตนอันนี้ก่อน จนกว่าเราจะสามารถยืนยันได้อย่างแน่ใจที่สุดว่า แม้เขาจะฝังฉันทั้งเป็นในหลุมที่ลึกที่สุด ฉันก็ออกมาได้ แม้ว่าเขาจะขังฉันไว้ในหีบเหล็กที่หนาตั้งหลายนิ้ว ไม่มี



ทางออกอากาศหายใจไม่มี ฉันก็ออกมาได้ หรือแม้ว่าเขาจะจับฉันโยนลงไปใต้นกองไฟ ซึ่งไม่มีทางจะออกมาได้เลย ฉันก็ออกมาได้ เมื่อร่างกายนี้จะแก่ก็แก่ไป เพราะตัวฉันจริง ๆ ไม่ได้แก่ เมื่อร่างกายนี้จะตายก็ตายไป แต่ตัวฉันจริง ๆ ไม่ได้ตาย เราต้องสามารถยืนยันถึงการมีตัวตนอันนี้ออกมาก่อน ถ้ายังยืนยันไม่ได้ ก็อย่าไปหวังเลยว่า จะละความยึดถือที่มีอยู่เสมอนั้นได้

และอีกประการหนึ่ง เราจะต้องรู้สึกอย่างหนักแน่น และอย่างแน่ใจที่สุดว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวฉัน แต่ถ้าจะว่าเป็นของฉันก็ว่าได้ แต่มันก็เป็นของฉันเพียงชั่วคราว ร่างกายอันนี้ฉันได้สร้างมันขึ้นมาเอง ด้วยความสามารถของฉัน และความสามารถที่ว่านี่ก็ยังมีอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อฉันต้องการมันเมื่อไร ฉันก็สามารถสร้างมันขึ้นมาได้เสมอ จะสร้างในรูปของมนุษย์ในรูปของกายเนื้อ หรือจะสร้างในรูปของกายทิพย์ ฉันก็สามารถสร้างได้

และอีกอย่างหนึ่ง จะต้องสามารถยืนยันได้อีกว่า บรรดาความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นการเห็น การได้ยิน การรู้สึกได้กลิ่น การรู้สึกลิ้มรส การรู้สึกสัมผัสต่าง ๆ ความสุข ความทุกข์ ความจำ ความรู้ความสามารถ นิสัย



ใจคอต่าง ๆ กิเลสต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดไม่ใช่ตัวเรา เพราะตัวเราแท้ ๆ ไม่จำเป็นจะต้องมีสิ่งเหล่านี้ก็ได้ สิ่งเหล่านี้มันเกิดมาจากตัวเราก็จริง แต่มันก็เหมือนกับคำพูด ซึ่งเกิดมาจากใจ ในใจคิดอย่างไรก็พูดออกมาอย่างนั้น **แต่คำพูดเหล่านั้นไม่ใช่ใจ และใจก็ไม่ใช่คำพูด** คำพูดทั้งหลาย เมื่อพูดออกมาแล้ว ก็หมดสิ้นไป แม้จะพูดออกมาอีกเหมือนกับที่พูดมาแล้วทุกอย่าง แต่มันก็ไม่ใช่คำพูด อันเก่าข้อนี้ฉันใด บรรดาความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายเกิดขึ้นมาจากตัวเราก็จริง แต่มันก็ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าจะถือว่าเป็นของเราก็เป็นเพียงชั่วขณะหนึ่ง มันไม่ใช่ของเราจริง ๆ เพราะความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายเกิดแล้วก็ดับ แม้จะเกิดขึ้นมาอีก มันก็ไม่ใช่อันเก่า และตราบใดที่เรายังอยู่ เราจะนึกคิดอย่างไร จะรู้สึกอย่างไร เราทำได้เสมอ หรือจะไม่ให้ความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นเลยเราก็ทำได้ มันเหมือนกับว่าเรานึกจะพูดก็พูดได้ หรือจะไม่พูดก็ทำได้ ตัวเราจริง ๆ นั้น เป็นอิสระ และมีอำนาจอยู่ในตัวทุกอย่าง ถ้าหากเราไม่หลงยึดถือเอาร่างกายซึ่งไม่ใช่ตัวเรา ว่าเป็นตัวเรา และไม่หลงยึดถือความรู้สึกนึกคิดทั้งหลาย ซึ่งไม่ใช่ตัวเราว่า เป็นตัวเรา ถ้าไม่หลงอย่างนี้แล้ว เราก็เป็นอิสระที่จะมา



หรือจะไป จะทำอะไร จะอยู่ที่ไหนก็ได้ มันอยู่ที่ตัวเราเอง  
ทั้งสิ้น

คนที่มองเห็นตัวตนอันนี้ และยืนยันดังที่กล่าว  
มานี้ได้ จะเป็นบุคคลที่ฝึกสมาธิได้ง่าย และในขณะที่ใดถ้า  
จิตใจเกิดอ่อนแอ เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความไม่สบายใจ  
อย่างไรก็ตาม สำหรับคนที่รู้จักตัวเองอย่างนั้นแล้ว ทุกครั้งที่  
ที่เข้าสมาธิ และทำให้ใจให้สงบได้แล้ว เมื่อพิจารณาให้เห็นว่า  
ทั้งร่างกายและจิตใจที่กำลังเกิดอยู่นั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของ  
ของเรา **ทันทีที่รู้สึกอย่างนี้ ความเบื่อหน่าย หรือความ  
ไม่สบายใจต่าง ๆ ที่กำลังครอบงำอยู่นั้นมันจะค่อย ๆ  
หายไปทีเดียว พร้อมกับจะรู้สึกว่าคุณเองมีกำลังใจดีขึ้น  
ไม่ทอดถอนใจต่อการทำงานและจะรู้สึกได้อีกอย่างหนึ่งว่า  
ตนเองมีความคิดดี ๆ เกิดขึ้นเสมอ** ประโยชน์ของการ  
ศึกษา และการปฏิบัติตามหลักที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้ มีมาก  
มาย แต่ข้าพเจ้าจะไม่บรรยายโดยละเอียด ข้าพเจ้าจะปล่อย  
ไว้ให้ท่านรู้เอง เพราะว่าเรื่องนี้มันก็เหมือนกับเมื่อข้าพเจ้า  
ได้แนะนำให้ท่านได้รับประทานอาหารบางอย่างแล้ว ใน  
เมื่อข้าพเจ้าเห็นว่า ท่านกำลังจะรับประทานอาหารนั้น  
อยู่แล้ว เพราะฉะนั้น จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องชี้แจง



โดยละเอียดว่า อาหารนั้นอร่อยอย่างใดบ้าง เพราะถึงจะ  
พูดอย่างไร มันก็ไม่ดีไปกว่าที่ท่านจะรู้ได้ด้วยตัวของท่าน  
เอง ข้าพเจ้าเพียงแต่แนะนำให้คุณเกิดความสนใจที่จะ  
รับประทานเท่านั้นก็น่าจะพอแล้ว

การยืนยันถึงการมีตัวตนที่แท้จริงดังที่กล่าวมา  
แล้วนี้ ขอได้โปรดจำไว้ว่าจะจะเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ สำหรับ  
คนที่เข้าใจซึ่งในเรื่องวิญญาณ เข้าใจซึ่งในเรื่องกรรมและ  
วิบาก ของกรรม แต่ถ้าทั้งสองอย่างนี้มีความเข้าใจไม่พอ  
ก็ไม่มีทางที่จะยืนยันตัวตนอันนั้นออกมาได้ บางคนอาจ  
รู้สึกว่าเขายืนยันออกมาได้จริง แต่จะจริงหรือไม่จริงอย่างไร  
เรื่องนี้ ท่านจะรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง เพราะการยืนยัน  
เช่นนั้น ถ้าเป็นของแท้ ในเวลานั่งสมาธิทุกครั้ง เมื่อพิจารณา  
ถึงตัวตนที่แท้จริง **เราจะรู้สึกว่ามีกำลังใจดีขึ้น ความอ่อน  
เพลียจะหายไป ความวิตกกังวลต่าง ๆ ก็หายไป จิตใจ  
สดชื่น มีความหวังเกิดขึ้น** ทุกครั้งที่ทำสมาธิ ถ้าได้กำลัง  
ดังที่กล่าวมาก็แปลว่า ท่านได้มองเห็นตัวตนที่แท้จริง ท่าน  
ได้กล่าวยืนยันถึงตัวตนที่แท้จริงนั้นออกมา ไม่ใช่เป็นการ  
หลอกตัวเอง เพราะคนที่ยังมองไม่เห็นตัวตนที่แท้จริง  
เขา จะไม่ได้ผลดังที่กล่าวมานี้เลย



## ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ถ้าผิดหวังในเรื่องความรัก หรือของหาย

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถที่จะช่วยเหลือเราได้ แม้ว่าเราจะยังเป็นปุถุชนอยู่ และไม่ว่าเราจะประกอบอาชีพอะไร หรืออยู่ในฐานะใดก็ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าศึกษาให้เข้าใจดีและรู้จักนำมาใช้ ก็สามารถที่จะบำบัดความทุกข์ได้เสมอ เช่น ในกรณีที่มีความรักไม่สมหวัง หรือในกรณีที่ของรักหาย อย่างนี้เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ดี ท่านควรจะจำไว้อย่างหนึ่งว่า เราจะมาศึกษาธรรมในตอนที่มีความทุกข์เกิดแล้วนั้นแก้ไขยาก เพราะมันเข้าไปในทำนองที่ว่า ปล่อยย้ให้โรคเป็นมากเสียก่อน



แล้วจึงคิดรักษา อย่างนี้เป็นกรยากที่จะหายได้ คนที่  
ศึกษารวมภายหลังที่มีความทุกข์เกิดขึ้น หรือภายหลัง  
ที่มีความกดดันทางอารมณ์เกิดขึ้นอย่างมากมาเช่นนั้น โดย  
มากศึกษาได้ยาก กว่าที่จะเห็นผลต้องใช้เวลาชานาน และโดย  
มากก็มักจะต้องจมอยู่ในความทุกข์ไปจนกว่ามันจะหมด  
ฤทธิ์ของมันเอง ภาวะอย่างนี้เรียกว่า การตกนรกในโลก  
มนุษย์ เพราะฉะนั้น ท่านจะต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อ  
เรายังเป็นปกติอยู่ กำลังสุขสบายให้รีบศึกษารวม เพราะ  
วันหนึ่ง ความทุกข์ต่าง ๆ มันจะต้องเกิดขึ้นแน่ ๆ ไม่ว่าจะ  
จะเป็นคนจนหรือคนมั่งมี คนโง่หรือคนฉลาด ความทุกข์  
ที่เนื่องมาจากการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่รัก  
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมหวัง ทุกข์เหล่านี้จะต้องมีแน่ และ  
นอกจากนี้ทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บป่วย ความแก่ ความ  
ยากจนยังจะมีอีก ซึ่งถ้าทุกข์เหล่านี้เกิดบ่อย ๆ ก็ทำให้  
เกิดความกดดันในทางอารมณ์ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการ  
ศึกษา และการปฏิบัติในทางธรรมอย่างยิ่ง

*ธรรมที่เป็นเสมือนหนึ่งยา ที่จะใช้แก้โรคได้ทุกชนิด  
เป็นยาที่จะต้องใช้ในทุกระณิ ใช้กับโรคทางใจได้ทุกอย่งนั้น*



มีอยู่อย่างเดียวคือ ความสามารถในการยืนยันออกมาได้ว่า ร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ดี ทั้งหมดนี้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา เราสร้างมันขึ้นมาก็จริง มันเกิดมาจากตัวเราก็อจริง แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าจะพูดว่าเป็นของของเรา ก็เป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น

โดยธรรมดา ผู้ที่จะยืนยันอย่างนี้ออกมาได้นั้น เขาจะต้องมองเห็นตัวตนอีกอันหนึ่ง ซึ่งในเมื่อเปรียบเทียบกับร่างกาย เปรียบเทียบกับความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายที่เกิดขึ้น เปรียบเทียบกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้แล้ว ก็สามารถที่จะยืนยันได้ทีเดียวน่า ตัวตนที่พบใหม่นี้ คือตัวเราที่แท้จริง ซึ่งเป็นตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเองทุกอย่าง มีพีชแห่งสัพพัญญูอยู่ในตัวของเราเอง อยู่แล้ว และตัวตนที่ว่านี่ก็คือวิญญาณที่มีวิบากมีกิเลส หรือถ้าจะพูดอย่างตรงไปตรงมาก็คือ วิบากของกรรมล้วน ๆ

อนึ่งการที่ข้าพเจ้ากล่าวว่ วิญญาณที่มีวิบากมีกิเลสเป็นตัวตนที่ไม่แก่ และไม่เจ็บ ก็เพราะความแก่ และความเจ็บนั้น เป็นเรื่องของร่างกายเท่านั้น และเป็นเรื่องที



แก้ไขได้ ในเมื่อปรับปรุงวิญญาณให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นด้วย  
อำนาจของฌานและวิปัสสนา ซึ่งผู้ที่ปรับปรุงได้ถึงขั้น  
สูง ก็จะไม่พบกับความแก่ และความเจ็บป่วย ผู้ที่รู้ซึ่ง  
ในเรื่องของวิญญาณจริง ๆ จะมองเห็นว่า วิญญาณ  
สามารถที่จะ ทำให้สดชื่นอยู่เสมอตลอดชั่วกัลป์ก็ได้ และ  
ถ้าวิญญาณอยู่ในสภาพที่สดชื่นเช่นนี้แล้ว ร่างกายที่เกิด  
จากวิญญาณที่มีวิบากเช่นนี้ ก็จะไม่พบกับความแก่และ  
ความเจ็บป่วยนับเป็นกัลป์ ๆ (กัลป์หนึ่งหรืออายุของโลก  
นับตั้งแต่โลกเกิดจนกระทั่งโลกพินาศ) ชีวิตอย่างนี้มีได้ แต่  
ชีวิตอย่างนี้จะมีไม่ได้ในสภาพของมนุษย์ ในทางพระพุทธ  
ศาสนากล่าวว่า ผู้ที่ได้ฌานหรือผู้ที่เป็นพระอนาคามี เมื่อ  
ตายแล้วจะไปเกิด เป็นโอปปาติกะอยู่ในพรหมโลก มีอายุ  
ยืนนับเป็นกัลป์ ๆ ผู้ที่มองเห็นความจริงอย่างนี้ ซึ่งไม่ใช่  
เป็นการเห็นตามตัวหนังสือ แต่เห็นจากความรู้สึกรภายใน  
นั้น ทุกคนจะยืนยันความจริงข้อนี้ออกมาได้

ข้าพเจ้าเคยกล่าวมาแล้วหลายครั้งว่า ความรู้ที่  
ได้มาจากข้างนอก เป็นความรู้ที่ไม่สมบูรณ์ เพราะเป็น



ความรู้ที่ได้มาจากการเห็นการได้ยิน เกิดมาจากประสาทสัมผัสต่าง ๆ ซึ่งประสาทเหล่านี้เป็นของจำกัด เช่นเห็นอะไรได้บางอย่าง ได้ยินอะไรได้บางอย่าง จมอะไรได้บางอย่าง และที่ลืมนเสียก็มาก เพราะฉะนั้นจึงเป็นความรู้ที่ไม่สมบูรณ์ ส่วนความรู้ที่มาจากข้างใน ซึ่งเป็นความรู้ที่เกิดมาจากฉานและวิปัสสนานั้น เป็นความรู้ที่สมบูรณ์กว่า กว้างขวางกว่า ลึกซึ้งกว่า เพราะโดยปกติในวิญญานก็มีพีชแห่งสัตัพัญญอยู่แล้ว ข้อพิสุจน์ก็คือ ความสามารถในการสร้างร่างกายนี้ขึ้นมา เพราะฉะนั้น ผู้ที่สามารถถ่ายถอดเอาความรู้จากข้างในออกมาได้ จึงมีความรู้ในสิ่งต่าง ๆ ลึกซึ้งกว่า คนธรรมดาสามัญ แต่ความรู้จากภายนอกก็สำคัญอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะถ้าไม่มีความรู้จากภายนอกเข้าไป ก็ไม่สามารถที่จะเอาความรู้จากข้างในออกมาได้ ถ้ายังมีความรู้จากภายนอกกว้างขวาง ก็สามารถถ่ายถอดเอาความรู้จากข้างในออกมาได้มาก ข้อสำคัญอย่ายึดถือความรู้ที่มาจากภายนอกจนเกินไป เพราะจะทำให้ เข้าใจผิดได้ง่ายมาก ตัวอย่างเช่นนักวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญ



ในวิชาของตัว แต่ขาดความรู้ในเรื่องวิญญูณ ส่วนมาก  
เข้าใจว่าคนตายแล้วก็สูญ เพราะเข้าใจว่าความรู้สึกนึกคิด  
เกิดมาจากสมอง อย่างนี้เป็นต้น

หนึ่งในขณะที่เรายังเป็นมนุษย์อยู่ ยังไม่ได้ไปเกิด  
ในพรหมโลก แม้จะไม่ได้ตาทิพย์ แม้จะระลึกชาติไม่ได้ก็ตาม  
แต่ถ้าได้ศึกษาเรื่องวิญญูณให้ถูกวิธี และมีความสามารถ  
เข้าใจสมาธิได้บ้าง ก็สามารถมองเห็นได้เองว่า **สภาพของ  
ร่างกายย่อมเกิดมาจากสภาพของวิญญูณ** ธรรมชาติ  
หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ช่วยให้ชีวิตเกิดช่วยให้ชีวิตดำรง  
อยู่ได้นั้น เป็นแต่เพียงส่วนประกอบ ไม่ใช่ตัวการโดยตรงที่  
ทำให้เกิดชีวิต ไม่ใช่ตัวการโดยตรงที่กำหนดธรรมชาติของ  
ชีวิตออกมา ผู้ที่หมั่นเข้าใจสมาธิและเจริญวิปัสสนาเสมอจะ  
สามารถมองเห็นได้ที่เดียวว่า **จิตของคนเรามีทางที่จะ  
ปรับปรุงให้มีกำลังใจอยู่เสมอ และให้สดชื่นอยู่เสมอได้**  
ไม่ว่าเราจะเป็นอะไร คือจะยากจน เจ็บป่วย หรือมีความ  
วิบัติพลัดพราก หรือมีความทุกข์อะไรก็ตาม ถ้ารู้จักแก้ไข  
ข้างในปรับปรุงข้างในให้ดีแล้ว จิตใจก็จะมีความเข้มแข็ง



มีความสดชื่น มีความมั่นคงมองเห็นอนาคตที่รุ่งโรจน์ จนกระทั่งในที่สุดจะรู้สึกว่าคุณของตัวเองมีทางที่จะพ้นทุกข์ ทุก ๆ อย่างได้ และในเมื่อต้องการที่จะมีชีวิตที่ไม่แก่ที่ไม่เจ็บ และไม่ตาย ก็มีทางที่จะได้สมความปรารถนา เพราะว่าโดยปกติคนที่ยังมีความอยาก มีความยึดถือในเรื่องตัวตนเหลืออยู่แม้เพียงเล็กน้อย เขาก็จะต้องมีตัวตนตลอดไปชั่วกาลปาวสาน เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่าคุณตัวตนที่พบใหม่นี้เป็นตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย

หนึ่งที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า **ตัวตนที่พบใหม่นี้เป็นตัวตนที่ไม่ตาย** ก็เพราะเหตุว่า วิญญาณมีการเกิดดับรวดเร็วมาก เหมือนกับการเกิดดับของกระแสไฟฟ้าภายในหลอดไฟฟ้า โดยธรรมชาติของมนุษย์ทั้งหลายจะมองเห็นแต่ความสว่าง หรือความลึกลงของกระแสไฟฟ้าอยู่ตลอดเวลา เรามองเห็นแต่ความเกิด ส่วนความดับซึ่งเป็นไปอย่างถี่ยิบนั้น เรามองไม่เห็น ให้พยายามมองอย่างไรก็ไม่เห็น เพราะฉะนั้น เราจึงพูดว่ามันสว่างอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการดับ ในทำนองเดียวกันในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่



วิญญาณก็มีการเกิดดับสืบต่ออยู่ตลอดเวลา และในเวลาตายวิญญาณจติแล้วก็ปฏิสนธิทันที ระยะเวลาระหว่างจติกับปฏิสนธิห่างกันชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้นเราจะพูดว่าเราไม่มีการตายก็ได้ ตราบใดที่กิเลสยังมีอยู่ ตราบใดที่เรายังอยากมีชีวิต ยังยึดถือตัวตนอยู่ วิชาของกรรมที่สร้างเอาไว้ จะทำหน้าที่สร้างชีวิต ทำให้เกิดชีวิตอยู่ตลอดไปไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ตัวเราที่แท้จริงไม่มีการตาย

อนึ่งโปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า ข้าพเจ้ารู้ดีว่า วิญญาณมีการเกิดดับ และเกิดใหม่อยู่เสมอ ซึ่งอันที่ดับก็เป็นอันดับไป อันที่เกิดใหม่มิใช่อันเก่า ตัวตนที่แท้จริงของวิญญาณไม่มี วิญญาณเป็นอนัตตา

และอีกประการหนึ่ง ข้าพเจ้าก็รู้ดีว่า คนเราจะมี ความรู้แจ้ง ในเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริงทุกแง่ทุกมุม ไม่มีความเข้าใจผิดอันใดแทรกอยู่เลย จะพ้นทุกข์ได้อย่าง สมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อเกิดความรู้สึกราวอย่างจริงใจว่า ต่อแต่นี้ไป ไม่ต้องการจะมีตัวตนอันไหนอีกแล้ว ไม่ว่าจะตีพิเศษอย่างไร



ก็ไม่ฟังปรารภนา เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ถ้าหากต้นหาอุปาทานยังมีอยู่ แล้วจะรู้อะไรจริง ๆ และความรู้ที่แท้จริงนั้นไม่ใช่เกิดจากการศึกษาเอาความรู้จากภายนอกเข้าไป ความรู้ที่แท้จริง จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อไม่อยากรู้อะไร ไม่อยากเป็นอะไร และไม่ยึดถืออะไรทั้งสิ้น ซึ่งหมายความว่า แม้แต่ในหลักวิชาต่าง ๆ ที่เรียนมาแล้ว เป็นอย่างดี ได้ผ่านการทดสอบมาเป็นอย่างดีแล้วว่าถูกต้อง และใช้ได้ แม้ความรู้ อย่างนี้ก็ ต้องวาง ไม่เก็บเอา มาใส่ใจ ความรู้ที่แท้จริงนั้น จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสามารถหยุดความคิดได้ทุกอย่าง และจะต้องไม่ให้อารมณ์ใด ๆ ผ่านเข้ามา รวมทั้งปีติและสุขในใจก็จะต้องไม่มีด้วย จิตใจก็จะต้องวางเฉย ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในสิ่งทั้งปวง ไม่เกาะเกี่ยว ไม่ติดอยู่ในสิ่งใด ๆ และที่สำคัญที่สุดก็คือ จะต้องอยู่ในภาวะของสมาธิที่ลึก จนกระทั่งไม่รู้สึกร่างกายว่ามีร่างกาย ซึ่งในขณะนั้นในใจมีแต่ความรู้สึกเฉย ๆ และมีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ทุกขณะจิต ผู้ที่สามารถเข้าสมาธิได้ลึกถึงขนาดนี้ และมีความเข้าใจเรื่องชีวิตต่าง ๆ โดยเฉพาะคือเข้าใจเรื่อง



วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เข้าใจเรื่องกรรมและ  
วิบากของกรรมลึกซึ้งถี่ถ้วน ถ้าทำได้ถึงขนาดนี้ ก็อยู่ใน  
ฐานะที่จะถ่ายทอดเอาความรู้จากข้างในออกมาใช้ได้ ความ  
รู้แจ้งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงจะเริ่มต้นได้ก็จากจุดนี้  
เท่านั้น เพราะฉะนั้น คนที่มีวฬหลงแต่ในทางที่จะแสวงหา  
ความจริงโดยอาศัยประสาทสัมผัสนั้น ไม่มีทางที่จะรู้แจ้ง  
แม้กระทั่งเรื่องตัวของตัวเองได้เลย

การที่ข้าพเจ้าสอนในแนวใหม่ที่ว่า ตัวเราที่แท้จริง  
ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตายนั้น ไม่ใช่เป็นการสอนที่ผิดจาก  
คำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ตรงกันข้าม กลับจะเป็นการ  
สอนที่จะทำให้คนในยุคปัจจุบัน เข้าถึงคำสอนของพระ  
พุทธเจ้าง่ายขึ้น และจะทำให้เขาค่อย ๆ ก้าวขึ้นไปสู่ความ  
พ้นทุกข์ ไม่ต้องเป็นห่วงว่าเขาจะไปติดตัวตน เพราะเมื่อ  
พูดถึงข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติแล้ว ตัวตนที่ว่าไม่แก่ ไม่เจ็บ  
และไม่ตายนั้น มันจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตามพื้นภูมิ  
ธรรมของแต่ละบุคคล หมายความว่า เมื่อจิตใจของเขายัง  
ต่ำอยู่ เขาก็จะไปยึดถือตัวตนที่เขามองเห็นในขณะนั้น ซึ่ง



ไม่ใช่ร่างกายอันนี้ และไม่ใช่จิตใจที่เขายึดถือเอาไว้ก่อนนั้น แต่เป็นตัวตนอีกอันหนึ่งซึ่งเป็นตัวตนที่ให้กำเนิดร่างกาย และให้กำเนิดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ตัวตนที่ว่านี้เขาจะมองเห็นว่ามันไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย เพราะที่พูดว่า เราแก่ เราเจ็บ และเราตายนั้น เป็นการพูดถึงร่างกายอันนี้ ไม่ใช่ตัวตนอันนั้น

อนึ่งผู้ที่เริ่มเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็ยังมีระดับแตกต่างกันออกไปอีกมาก กล่าวคือ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติก้าวหน้าไปโดยลำดับ สติปัญญาลึกซึ้งขึ้น เขาก็จะมองเห็นว่า ตัวตนที่เขาเคยรู้สึกว่าเป็นตัวตนที่แท้จริงนั้น ความจริงยังไม่ใช่ต้องเป็นอันนี้คืออันที่เขาเริ่มจะเข้าใจอยู่นี้ ครั้นแล้วเขาก็ทิ้งตัวตนอันเก่า กลับมายึดถือตัวตนอันใหม่ และทุกครั้งที่พบตัวตนอันใหม่ เขาก็จะบอกว่าอันนี้แหละคือตัวตนอันที่แท้จริงของเขา แต่แล้วต่อไปในเมื่อจิตใจเขาสูงขึ้น เขาก็จะพบอีกว่า อันนี้ไม่ใช่ ต้องอันนี้ต่างหาก ด้วยวิธีอย่างนี้นาน ๆ เข้า เขาก็จะรู้สึกเหน็ดเหนื่อย และเกิดความเบื่อที่จะมีตัวตน และในที่สุดก็จะมาถึงจุดเริ่มต้นของความเป็นอริยบุคคล คือ



เริ่มรู้สึกว่าการเกิดเป็นความทุกข์ การไม่เกิดเป็นความ  
พ้นทุกข์ เมื่อความรู้สึกก้าวมาถึงจุดนี้แล้ว ในตอนนี้เท่านั้น  
ที่ความเข้าใจในเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริงจะค่อย ๆ  
เริ่มคลี่คลายออกไปสู่ความสมบูรณ์ และขอได้โปรดจำไว้  
ด้วยว่า คนที่มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น ก็ไม่ใช่หมายความว่า  
เขาจะไม่เกิดอีก บางคนยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกนาน  
ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับบารมีของแต่ละบุคคล แต่จะอย่างไรก็  
ตาม ขอได้โปรดเข้าใจว่าถ้าคนไหนคิดจะไม่เกิดอีกต่อไปก็  
เป็นเรื่องของความสมัครใจของเขาเอง และที่เขาสมัครใจ  
เช่นนั้น ก็เพราะเขาได้มองเห็นอะไรอีกอันหนึ่ง ซึ่งไม่อาจ  
ที่จะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ และสิ่ง ๆ นั้นจะเรียกว่า  
ตัวตนที่แท้จริง หรือจะเรียกว่าอะไรก็ได้ หรือจะไม่เรียกว่า  
เป็นอะไรเลยก็ได้ เพราะถ้อยคำที่พูดกันนั้นเป็นเพียงสิ่ง  
สมมติ ซึ่งคนที่ยังเข้าไม่ถึง ไม่มีทางที่จะเข้าใจได้อย่างถูกต้อง  
การยืนยันว่า เรามีตัวตนที่แท้จริงอีกอันหนึ่ง ซึ่ง  
เป็นตัวตนที่สมบูรณ์ เป็นตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย  
นี่เป็นสิ่งจำเป็นมาก ที่จะต้องให้คนเราค่อย ๆ เกาะไต่ขึ้นไป



จนกว่าจะถึงความสมบูรณ์อันแท้จริงของชีวิต แม้ว่าการยึดถือแบบนี้อาจจะทำให้รู้สึกว่าเป็นการยึดถือที่ผิดก็ตาม ก็ควรจะให้ยึดถือแบบนี้ไปก่อน ขอให้นึกถึงข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติ เช่นธรรมดาคนที่สนใจธรรมย่อมรู้ว่าร่างกายอันนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา ทั้งที่รู้จักอยู่อย่างนี้ก็ยิ่งอดยึดถือตัวตนกันไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะการยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเราหรือของของเรานั้นติดสันดานมานานแล้ว และอีกประการหนึ่งที่ได้ยาก ก็เพราะการยึดถือตัวตนเป็นสิ่งที่จำเป็นในสังคม เป็นสิ่งจำเป็นในทางส่วนตัว และมีประโยชน์หลายอย่าง เป็นแต่ถ้าหากคนไหนจิตใจยังต่ำอยู่ การยึดถือก็เป็นไปอย่างต่ำ แต่ถ้าจิตใจประณีตสูงขึ้น การยึดถือตัวตนก็ค่อยประณีตขึ้น เพราะฉะนั้น คนที่สนใจแต่เรื่องอกิธรรม ชอบพูดแต่เรื่องปรมาตม์ ควรจะมองในแง่นี้ดูบ้าง การศึกษาที่มุ่งแต่จะหาความรู้อย่างเดียวโดยไม่นึกถึงผลในทางปฏิบัติว่า จะได้อะไรออกมาบ้างนั้น เป็นการศึกษาที่ทำให้เสียเวลา

คนที่ผิดหวังในเรื่องความรัก หรือในเรื่องของหาย แล้วเกิดความเศร้าโศกนั้น เป็นเพราะหลงในความคิดของตน เข้าใจและเชื่อสนิทว่า ความคิดที่กำลังเกิดอยู่นั้น



เป็นของของตนจริง ๆ แต่สำหรับผู้ที่เคยรู้สึกมาบ้างแล้ว แม้จะเลือนลางว่า ความคิดทั้งหลาย แม้จะดับหมดไม่มีเหลือ และไม่เกิดมาอีก ตัวเราก็คงอยู่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความคิดเหล่านี้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเราจริง ๆ ความคิดทั้งหลายเกิด มาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มี ความคิดเหล่านี้ ก็ไม่เกิด และวิบากนั้นก็ไม่ใช่ของดั้งเดิม ไม่ใช่เนื้อแท้ของตัวเรา เพราะวิบากทุกอย่างเกิดจากกรรม ถ้าไม่ทำกรรม วิบากก็ไม่เกิด เช่นคนติดเหล้ามีวิบากของการดื่มเกิดขึ้น ก็เพราะไปหัดดื่มเข้า ถ้าไม่หัด วิบากก็ไม่เกิด และเมื่อวิบากเกิดขึ้นแล้ว ก็อดนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องเหล้าไม่ได้ พอถึงเวลา ความคิดเกี่ยวกับเรื่องเหล้าก็จะต้องเกิดขึ้น จะปิดออกไปไม่ได้

จงสังเกตว่า ทั้งวิบากและความคิดที่เกิดจากวิบาก ในเรื่องเหล่านี้ ไม่ใช่ของดั้งเดิม ไม่ใช่เนื้อแท้ของตัวเรา สิ่งเหล่านี้ แม้จะไม่มี ตัวเราก็คงอยู่และอยู่อย่างสบายด้วย สำหรับผู้ที่รู้สึกได้แบบนี้ ในเวลาเกิดความเศร้าโศก ความเศร้าโศกก็จะบรรเทาลง และถ้าหากเคยรู้สึกอย่างแจ่มแจ้ง มาแล้วว่า ความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เหมือนกับไปไม้ ซึ่งวันหนึ่ง จะต้องร่วงแม้จะเกิดขึ้นมาอีกสักกี่ใบก็เหมือนกัน



เราบอกไม่ได้ว่าไบโหนคือไบที่แท้จริงของมัน เพราะทุกไบจะต้องร่วงทั้งนั้น ผู้ที่เคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อน จนกระทั่งแยกออกได้ว่าอะไรคือวิบาก อะไรคือสิ่งที่เกิดจากวิบาก และอะไรคือสิ่งที่เหลืออยู่ ซึ่งถ้าหากเคยเข้าสมาธิได้ และได้พบกับตัวตนที่สดชื่น ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องมีความนึกคิดก็ได้ สำหรับผู้ที่เคยรู้สึกอย่างนี้มาแล้วในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น ความทุกข์ทุกอย่าง ไม่เฉพาะแต่ความทุกข์ที่เนื่องมาจากความผิดหวังเท่านั้น แม้ทุกข์อย่างอื่นก็จะบรรเทาลงอย่างรวดเร็ว แล้วถ้าหากหมั่นเข้าสมาธิทุกวัน และทุกครั้งทีเข้าสมาธิก็รู้สึกถึงตัวตนที่สดชื่น ตัวตนที่ไม่มีความนึกคิดอันนั้น ถ้าทำได้แบบนี้ ความต้านทานต่อความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งอันที่จริงความต้านทานนั้นก็เป็นวินิยามอย่างหนึ่ง คือเป็นวิบากของสมาธิและวิปัสสนาวิบาก อันนี้ เมื่อสะสมมากขึ้นแล้วสามารถที่จะต้านทานต่อความทุกข์ได้ทุกอย่าง ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าจะความทุกข์จะมาในรูปแบบไหน ก็สามารถจะป้องกันมิให้ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้นได้เลย หรือถ้าเกิดก็ไม่รุนแรง ระวังได้ง่าย



## แม้ร่างกายจะตายแล้ว แต่ตัวเราก็กียังอยู่

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ตัวยาทที่สามารถระงับความทุกข์ได้ทุกอย่างมีอยู่อย่างเดียวคือ ความสามารถในการยืนยันออกมาได้ว่า แม้ร่างกายนี้จะตายแล้ว แต่ตัวเราก็กียังอยู่ แม้ว่าความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายจะดับหมดไม่มีเหลือ แต่ตัวเราก็กียังอยู่ การยืนยันในลักษณะเช่นนี้ ก็คือ **การมองเห็นอนัตตาในชั้นพื้น ๆ ซึ่งยังไม่ใช่ขั้นสูงสุด** ผู้ที่มองเห็นอนัตตาอย่างนี้ก็คือ คนที่เข้าใจถึงเรื่องวิญญูณสร้างชีวิต เข้าใจถึงเรื่องกฎของกรรมและวิบากของกรรมลึกซึ้ง ผู้ที่ยืนยันตัวตนเช่นนี้ออกมาได้ บางคนอาจจะกลายเป็นสัตสสติปฏิรูปไปได้ แต่ก็แก้ไม่ยาก ถ้าได้ศึกษาเรื่องปัจจุสมุปบาทให้เข้าใจดี เพราะผู้ที่เข้าใจเรื่องปัจจุสมุปบาทอย่างลึกซึ้งนั้น เขาจะมีความรู้สึกอยู่ ๒ อย่างตั้งใจอยู่เสมอ คือ :-



๑. ตัวตนที่แท้จริงนั้น ก็คือวิบากของกรรมล้วน ๆ วิบากของกรรมเป็นสังขตธรรม สิ่งใดที่เป็นสังขตธรรมสิ่งนั้นมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ตัวตนที่แท้จริงของมันไม่มี

๒. คนเราจะรู้อะไรอย่างแจ่มแจ้งถูกต้องตามความเป็นจริงไม่ได้ ถ้าหากค้นหาอุปาทานยังมีอยู่ในสันดาน เพราะฉะนั้น ถ้าอยากจะรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตจริง ๆ หรืออะไรที่เหลืออยู่ ซึ่งยังไม่เข้าใจ ยังสงสัยอยู่ สิ่งนั้นจะรู้ได้อย่างแจ่มแจ้ง ก็ต่อเมื่อปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ไม่อยากมีตัวตน ไม่อยากเป็นอะไร ไม่อยากมีอะไร ต้องการอย่างเดียว คือความดับไม่มีเหลือของนามรูปเท่านั้น

การที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งเราอาจจะมองเห็นได้ ในขณะที่ยังเป็นปุถุชนอยู่นั้น ก็คือวิบากของกรรมล้วน ๆ ทั้งนี้ก็เพราะตัวตนที่พบนั้นยังจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงต่อไปอีก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความยั่งยืนยิ่งขึ้น ครั้งแรกที่พบจะทำให้รู้สึกว่ อันนี้แหละคือตัวตนที่แท้จริง แต่ในเมื่อสติปัญญาค่อยสูงขึ้น ก็ารู้สึกเองว่ามันยังไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง การที่เขาบอกเช่นนี้ ก็เพราะในขณะนั้น เขาได้มองเห็นตัวตนที่ดีกว่าอันเก่า อย่าลืมนว่ ตราบใดที่ตัณหายังมีอยู่ อุปาทานยังมีอยู่



วิญญาณจะต้องมีอยู่ตลอดไป และเมื่อวิญญาณมี ก็จะต้องมีนามรูป และถ้าหากวิญญาณอันนั้นมีคุณสมบัติที่มีความบริสุทธิ์ ซึ่งเกิดจากอำนาจของสมาธิและวิปัสสนา วิญญาณที่มีลักษณะเช่นนี้จะดำรงอยู่ยืนนานยิ่งกว่าอายุของโลกนี้หลายเท่า สำหรับคนที่มองเห็นเช่นนี้ เขาจะกล้ายืนยันได้ว่า ตัวเราที่แท้จริงนั้นไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย

อนึ่งสาเหตุที่ทำให้คนที่เข้าถึงความจริงข้อนี้มีความสบายใจอยู่เสมอ นั่น ก็เพราะเขารู้สึกว่า ตัวเขาเองเป็นอิสระจากโลกของวัตถุแล้ว เขารู้จักโลกของวัตถุดียิ่งกว่านักวิทยาศาสตร์เสียอีก เพราะเขามองเห็นอย่างชัดเจนว่า ร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ดี เป็นสิ่งที่เกิดมาจากตัวเรา เราเป็นผู้ที่สร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา และตัวเราเองที่แท้จริงนั้นสามารถที่จะสร้างร่างกาย สร้างความรู้สึกนึกคิด สร้างสติปัญญา สร้างความรู้ความสามารถให้เกิดมาในรูปไหนก็ได้ เพราะทั้งหมดนี้มันขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ทั้งนี้ในเมื่อเราต้องการจะเป็นอะไร ก็สร้างวิบากเอง เมื่อวิบากมีอย่างเพียงพอแล้ว ทุกอย่างก็จะเกิดขึ้นตามวิบาก ถ้าเราปรารถนาที่จะเป็นเทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ มีอภิญญาทุกอย่าง มีความรอบรู้ทุกอย่าง มีความศักดิ์สิทธิ์ทุกอย่าง และมี



อายุยืนนานยิ่งกว่าอายุของโลก เราก็สามารถที่จะไปอยู่ได้  
สากลจักรวาลทั้งหมดคือบ้านของเรา เราสามารถจะไปอยู่  
ได้ทุกหนทุกแห่งและเป็นอะไรได้ทุกอย่าง คนที่เข้าใจซึ่งใน  
เรื่องวิญญาณ เข้าใจซึ่งในเรื่องกฎของกรรมและวิบากของ  
กรรม เขาจะสามารถยืนย่นอย่างนี้ได้ทุกคน ผู้ที่สามารถ  
ยืนย่นออกมาได้ ก็เท่ากับเขามียาวิเศษ ที่สามารถจะบำบัด  
ความทุกข์ทางใจได้ทุกอย่าง แม้แต่ความทุกข์ทางร่างกาย  
ที่เกิดจากความเจ็บป่วย เกิดจากความชรา เขาก็มองเห็น  
ทางว่า การที่จะแก้ไขทุกข์เหล่านี้ให้ได้ผลจริง ๆ นั้น จะต้อง  
ทำอย่างไร เขาสามารถที่จะแก้ไขได้แม้กระทั่งปัญหาเรื่อง  
ความตาย ซึ่งในเมื่อปัญหาใหญ่เหล่านี้แก้ได้แล้วปัญหา  
อย่างอื่นนอกจากนี้ เช่นความยากจน ก็จะกลายเป็นเรื่อง  
เล็กสำหรับเขา หรือจะพูดว่ามันไม่มีความหมายเลยก็ได้

**ความรู้แจ้งเฉพาะแต่เรื่องวิญญาณและกฎของกรรม**  
เท่านั้นไม่พอ เพราะความรู้เพียงเท่านี้จะทำให้เกิดความ  
หยิ่งในตัวเอง มีการยึดถือตัวตนที่ประณีตเข้ามาแทนที่ได้  
ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า มันจะมีการยึดถือตัวตนอย่าง  
ใหม่ที่ทำให้เกิดการทรมาณ และในบางกรณีก็อาจจะทำ



ให้เกิดการยึดถือตัวตนที่ออกมาในรูปที่หยาบคายก็ได้ เช่น การหลงตัวเองว่าเป็นผู้วิเศษ หลงตัวเองว่าดีกว่าคนอื่น ทั้งหมด และแล้วก็กลายเป็นคนที่มีโทษร้ายหรือโกรธง่าย เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงบอกว่าความรู้เพียงเท่านั้นไม่พอ ความรู้ที่ประเสริฐยิ่งกว่านี้ ก็คือความรู้แจ้งอริยสัจ

ความรู้แจ้งอริยสัจ หมายความว่า เริ่มมีความรู้สึก เกิดขึ้นมาจากภายในว่า การมีความอยากและการยึดถือ ตัวตนนั้นทำให้จิตไม่สงบ ทำให้ความคิดฟุ้งซ่าน และเป็นไปไม่ได้ที่จะได้พบกับความสุขที่สดชื่นและแจ่มใสอยู่ เสมอ ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสีย ได้คือความพ้นทุกข์ ผู้ที่ก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริง จะต้อง มีความรู้สึกดังที่กล่าวมานี้หล่อเลี้ยงอยู่ในใจเสมอ ถึงแม้ จะละตัณหาอุปาทานยังไม่ได้ก็ตาม เช่นอย่างเป็นฆราวาส มีครอบครัว แม้ว่าจะยังมีความรัก ความผูกพันอยู่กับสามี ภรรยาลูกและคนอื่น ๆ ก็ตาม ถ้าหากมีความรู้ในทาง อริยสัจเกิดขึ้นแล้ว ก็จะพบว่าตัวเองมีความเป็นอยู่สุขสบาย แจ่มใสกว่าคนอื่นที่ไม่รู้แจ้งอริยสัจ

และอีกประการหนึ่ง คนที่รู้แจ้งอริยสัจ ซึ่งถึงแม้จะ ยังไม่ถึงขั้นพระอริยบุคคล แต่ถ้าเข้าใจเรื่องวิญญูญาณ



เข้าใจเรื่องกฎของกรรมเป็นอย่างดีแล้ว โดยธรรมดา ก็จะเป็นคนที่มีความเมตตากรุณาต่อมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย กว้างขวางมาก จะเป็นบุคคลที่มีน้ำใจเสียสละ มีความยุติธรรมและมีความกล้าหาญ เพราะฉะนั้นท่านจะเห็นได้ว่า การศึกษาเรื่องวิญญาณและเรื่องกฎของกรรม รวมทั้งเรื่องอริยสัจให้มีความเข้าใจเป็นอย่างดีนั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต ทั้งในทางส่วนตัว และในทางสังคม สู้ดีที่จะพรรณนา การศึกษาวิชาอื่น ๆ แม้จะเก่งหรือว่าเชี่ยวชาญสักเพียงไรก็ตาม วิชาเหล่านั้นทั้งหมดไม่ใช่วิชาที่เป็นหลักของชีวิต มันเป็นแต่เพียงส่วนประกอบของชีวิตเท่านั้น เพราะว่าตาสี ตาสาที่ไม่มีความรู้อย่างอื่นเลย นอกจากทำนาหรือทำสวน แต่ถ้าหากตาสี ตาสาที่ว่านี้ เข้าใจเรื่องวิญญาณ เข้าใจเรื่องกฎของกรรม เข้าใจเรื่องอริยสัจ ถึงแม้จะไม่ลึกซึ้งเหมือนดังที่กล่าวมา ชีวิตของเขาก็ยังมีความหมายมีสาระมีประโยชน์ยิ่งกว่านักปราชญ์ทั้งหลายที่ไม่รู้เรื่องของตัวเอง ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้

**อนึ่งการแก้ปัญหาทุกอย่าง ถ้าทำในขณะที่จิตใจผ่องใส จะมีทางแก้ได้ดีกว่าในขณะที่จิตใจขุ่นมัว** ผู้ที่สามารถยืนยันถึงการมีตัวตนอีกอันหนึ่ง นอกจากร่างกายอันนี้ และนอกจากความรู้สึกนึกคิดที่กำลังเกิด หรือ



ที่กำลังมีอยู่นี้ได้ จะเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมความนึกคิดได้ดี และสามารถที่จะขับความขุ่นมัวออกไปได้ง่าย เพราะเขารู้้อยู่ว่า ตัวตนที่จริงแท้นั้นแจ่มใสเบิกบาน ไม่มี ความทุกข์ทรมานใด ๆ และเป็นอิสระทุกอย่าง ผู้ที่เข้าสมาธิได้และเคยรู้จักกับตัวตนอันนี้มาแล้ว แม้เพียงครั้งเดียว ก็จะเกิดความรู้สึกประทับใจทำให้นึกได้เสมอ และทำให้มีความแน่ใจว่าร่างกายที่มีอยู่ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา ถ้าหากเราต้องการที่จะมีร่างกายที่ดีกว่านี้ เราก็สามารถที่จะสร้างสรรค์ขึ้นมาได้โดยไม่ยาก และมีความแน่ใจว่า ความรู้สึกนึกคิดที่กำลังเกิดอยู่เดี๋ยวนี้ ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของของเรา เพราะว่าแม้ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ จะดับหมดไม่มีเหลือ และไม่เกิดมาอีกเลย ตัวเราก็ยังอยู่ ผู้ที่ยินยอมออกมาอย่างนี้ได้ จะสามารถทำจิตใจของตนให้แจ่มใสอยู่ได้เสมอ เพราะเหตุนี้ การยินยอมอย่างนี้ จึงถือเป็นหลักสำคัญในอันที่จะแก้ความทุกข์ทุกอย่าง

เมื่อจิตใจเราแจ่มใส เพราะรู้จักตัวของตัวเองดีว่า มันไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไร กับความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เดี๋ยวนี้เลย การที่เรารู้สึกเป็นทุกข์ ก็เพราะไปหลงยึดถือเอาสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของของเราเข้า เมื่อรู้สึกตัวเช่นนี้แล้ว การที่จะแก้ไขปัญหาก็คงจะมองเห็นทาง



อนึ่ง การแก้ไขปัญหาดังกล่าวมานี้ไม่ได้หมายความว่า เมื่อเราหยุดคิดทำให้สบายได้ก็เป็นอันแก้ปัญหได้แล้ว ข้าพเจ้าไม่ได้หมายความว่าเช่นนั้น เท่าที่ข้าพเจ้านำมานั้นมีความหมายแต่เพียงว่า ก่อนที่จะแก้ปัญหานั้น ต้องทำให้สบายเสียก่อน จึงจะมองเห็นทางว่าควรจะทำอย่างไร ปัญหาต่าง ๆ ส่วนมากถ้าหากเราไม่สะดาง ก็ไม่อาจที่จะแก้ได้ เพราะฉะนั้นโปรดอย่าเข้าใจผิดว่า การแก้ปัญหาก็คือการเข้าสมาธิ เลิกคิดถึงเรื่องที่จะทำให้ใจไม่สบาย แล้วหยุดอยู่เพียงแค่นั้น ความจริงเมื่อใจเราสบายแล้ว เราจะต้องเอาปัญหาที่ทำให้เกิดความยุ่งยากนี้ มาพิจารณาดูว่าควรจะทำอย่างไร เมื่อมองเห็นช่องทางแล้ว ก็ต้องทำไปตามทางนั้น จึงจะเป็นอันแก้ได้ แต่ปัญหาบางอย่างพอจิตใจเราสบาย ก็รู้ขึ้นมาเองว่า เรื่องนี้ไม่ต้องทำอะไรเลยเพียงแต่อยู่เฉย ๆ แล้วมันก็จะแก้ปัญหาด้วยตัวของมันเอง เช่นสมมติว่าคนที่รักตายไป และเราก็เกิดความเศร้าโศก สำหรับในกรณีอย่างนี้ ท่านก็เห็นแล้วว่า เราไม่มีทางแก้ที่จะเอาคนที่เรารักกลับคืนมา ในกรณีอย่างนี้เราต้องเลิกคิดในทางที่จะทำให้เกิดความเศร้าโศกทุกอย่าง หันกลับมาคิดในทางที่



จะทำให้ใจสบาย เช่นคิดว่าเป็นของธรรมดา ที่ทุกคนเกิดมาแล้วจะต้องตาย ถึงเราเองก็เหมือนกัน และคนที่ตายไปนั้นจะว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นสามี เป็นภรรยา หรือเป็นเพื่อน มันก็ไม่ถูกทั้งนั้น เพราะแม้แต่ร่างกายอันนี้ ก็ยังไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา แล้วเราจะพูดได้อย่างไร ว่าคนเหล่านี้เป็นพ่อของเรา เป็นแม่ของเราอย่างนี้เป็นต้น

อันที่จริงการคิดในทำนองนี้ ไม่เป็นการยากอะไรเลย และเราก็เห็นด้วยว่าเป็นความจริง แต่แล้วคนในโลกนี้จะมีสักกี่คน ถ้าคนที่รักตายจากไปแล้ว คิดได้เหมือนดังที่กล่าวมา การที่คนทั้งหลายทำกันไม่ได้ เป็นเพราะพื้นฐานที่จะคิดอย่างนี้มีไม่พอ และพื้นฐานที่ว่านี้ก็คือ ตราบใดที่เขายังไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริง ซึ่งสดชื่นแจ่มใสตลอดกาล และยังไม่รู้สึกอย่างจริงใจว่า ร่างกายและความรู้สึกนึกคิดทั้งหลาย ที่ใช้อยู่ทุกวันนี้ มันไม่ใช่ตัวเรา และไม่ใช่ของของเรา ถ้าพื้นฐานนี้มีไม่พอ หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า ความแน่ใจยังมีไม่พอแล้ว เขาก็ไม่อาจจะตัดใจคิดถึงคนที่รักได้อดรำพันถึงความรักต่าง ๆ ไม่ได้ มันเหมือนกับคนที่เงินหาย สมมติว่าร้อยบาท ถ้าเขาแน่ใจว่า เขายังมีเงินเหลืออยู่อีกตั้งหลายหมื่น เขาจะไม่เดือดร้อน



เท่าใดนัก ตัดใจง่าย หรืออีกนัยหนึ่ง ถ้าเขาแน่ใจว่า เงิน  
ที่หายไปนั้นไม่ใช่ของเขา ของเขาจริง ๆ ยังอยู่ เขาก็จะ  
ไม่เศร้าโศกหรือไม่เสียใจ แต่ถ้าหากเขามีแต่เพียงความหวัง  
อย่างเลื่อนกลางว่าอาจจะได้มา แต่ก็ไม่แน่ใจว่า จะได้จริง  
หรือไม่ และถ้าทั้งเนื้อทั้งตัวเขามีเพียงร้อยบาท แล้วก็เกิด  
หายไปทั้งหมด ในกรณีอย่างนี้ เป็นการยากที่จะตัดใจได้  
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า สำหรับบุคคลที่ยังไม่กล้า  
ยืนยันออกมาด้วยความแน่ใจ เรายังมีตัวตนอีก อันหนึ่ง  
ซึ่งไม่ใช่อันนี้และตัวตนที่แท้จริงของเรานั้นดีกว่า ประเสริฐ  
กว่า โดยประการทั้งปวง สำหรับผู้ที่ยังไม่แน่ใจ เช่นนี้  
ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่า ถ้าคนรักตายจากหรือ ของที่รัก  
หายไปจะตัดใจได้ยาก เพราะเขาจะต้องหลงร่างกายของ  
เขาหรือไม่ก็หลงความคิดของเขา แต่สำหรับผู้ที่ยืนยันถึง  
ตัวตนที่แท้จริงออกมาได้ เขาจะไม่หลงร่างกาย เขาจะไม่  
หลงความนึกคิด นอกจากจะเผลอไปบ้างเป็นบางขณะ  
แต่แล้วในที่สุดก็จะสำนึกได้ และในเมื่อเขาสลัดความหลง  
ผิดออกไปได้แล้วการที่จะกำจัดความทุกข์ให้หมดไป ก็กลายเป็น  
ของง่ายด้วยเหตุนี้การยืนยันถึงการมีตัวตนที่แท้จริง  
จึงเป็นหลักของความสวัสดิโดยประการทั้งปวง



## คำสอนของท่านเว่ยหล่าง

ท่านเว่ยหล่าง ซึ่งเป็นพระสังฆราชาองค์ที่ ๖ แห่ง  
นิกายเซ็น เมื่อก่อนที่ท่านจะได้รับตำแหน่งพระสังฆราชา  
สืบต่อจากพระสังฆราชาองค์ที่ ๕ นั้น ท่านได้แต่งคำโคลง  
ไว้บทหนึ่งว่า :-

*ต้นโพธิ์ก็ไม่มี*

*กระเจกเงาก็ไม่มี*

*เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่าแล้ว*

*ผู้เราจะลงจับอะไร*

เพราะเหตุที่พระสังฆราชาองค์ที่ ๕ ได้เห็นคำโคลง  
บทนี้ ซึ่งท่านเว่ยหล่าง ได้บอกให้คนอื่นเขียนออกมา จาก  
ความรู้สึกอันแท้จริงของท่านไว้ที่ฝาผนัง พระสังฆราชา  
องค์ที่ ๕ ได้มาเห็นเข้าจึงรู้ทันทีว่า ท่านผู้นี้แม้ในขณะที่  
นั้นจะยังเป็นฆราวาส หนังสือก็อ่านไม่ออก เขียนก็ไม่ได้



มีฐานะเป็นเพียงคนหุงข้าวอยู่ภายในวัดเท่านั้น ท่านจึงรู้ว่า  
ผู้นี้แหละคือผู้ที่จะเป็นพระสังฆราชาสืบต่อจากท่าน ครั้น  
แล้วในวันรุ่งขึ้น ท่านก็ได้เรียกท่านเว่ยหล่าง ให้มาพบเป็น  
การส่วนตัว และได้สอนธรรมให้อีกหลายอย่าง จนกระทั่ง  
ในที่สุด เมื่อท่านเว่ยหล่างได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมจากใจ  
ของท่านเองแล้ว ท่านก็ได้เปล่งอุทานออกมาว่า :-

จิตเดิมแท้นั้นเป็นของบริสุทธิ์ อย่างบริสุทธิ์แท้จริง

จิตเดิมแท้นั้นเป็นอิสระ ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของ  
ความต้องการอยู่ หรือภายใต้ความดับสูญอย่างอิสระ  
แท้จริง

จิตเดิมแท้นั้นเป็นสิ่งที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัว  
เองอย่างสมบูรณ์แท้จริง

จิตเดิมแท้นั้นเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือความเปลี่ยนแปลง  
อย่างนอกเหนือแท้จริง

ทุกสิ่งทุกอย่างในสากลจักรวาล คือปรากฏการณ์  
หรือการแสดงออกของตัวจิตเดิมแท้

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



คำว่า **จิตเดิม** ตามมติของท่านเว่ยหล่าง ดังที่ข้าพเจ้าอ้างมานี้ ตามความรู้สึกของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่ได้หมายถึง **นิพพาน** และคำว่าจิตเดิมซึ่งภาษาอังกฤษใช้คำว่า The essence of mind ข้าพเจ้าก็ไม่ได้หมายถึงจิตตั้งแต่ดึกดำบรรพ์มาแล้ว คำว่าเดิมในที่นี้ไม่ได้หมายถึงกาลเวลา แต่มีความหมายเหมือนกับเมื่อพูดถึงน้ำในทะเลเราก็พูดได้ว่าตัวน้ำแท้ ๆ หรือน้ำที่ตั้งเดิมนั้นไม่เค็ม รสเค็มไม่ใช่เนื้อแท้ของน้ำ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เถียงกับนักอภิธรรมทั้งหลายที่ถือว่า **ถ้าจิตเดิมบริสุทธิ์แล้วจะมาปฏิบัติได้อย่างไร ?** จิตที่มาปฏิสนธินี้ล้วนแต่ยังมีกิเลสทั้งสิ้น ข้าพเจ้าก็มีความเห็นร่วมกับนักอภิธรรมทั้งหลายดังที่กล่าวมา แต่ที่ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับท่านเว่ยหล่าง ก็เพราะข้าพเจ้าแน่ใจว่าข้าพเจ้าเข้าใจมติของท่านเว่ยหล่างถูกต้อง และรู้ว่าท่านหมายความว่าอย่างไร ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าเราไม่ติดตัวหนังสือ ไม่ยึดถือเกี่ยวกับเรื่องนิกาย แต่พยายามที่จะค้นหาความจริงแท้ ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวเราเองต้องเป็นนักปฏิบัติด้วย ท่านก็จะเข้าใจไม่ยากเลยว่า มติของท่านเว่ยหล่างนี้มีความหมายอย่างไร และมีประโยชน์ยิ่งใหญ่เพียงไร



ผู้ที่สามารถยืนยันถึงการมีตัวตน ดังที่ท่านเว่ยหล่างบอกเอาไว้ว่า ตามความรู้สึกของข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้ายอมรับแต่เพียงว่า ความเข้าใจเช่นนี้ เป็นเพียงทางเริ่มต้นของการที่จะก้าวไปสู่ความเป็นพระอรียบุคคลเท่านั้น ไม่ใช่หมายความว่า ผู้ใดยืนยันอย่างนี้ออกมาได้ ผู้นั้นจะต้องเป็นพระอรียบุคคลเสมอไป และได้ยืนยันออกมาว่าพระนิพพาน เป็นเช่นนี้ ขอได้โปรดสังเกตว่า ก่อนที่ท่านจะรู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ หรือได้เห็นตัวตนอันนี้ ท่านได้รู้แจ้งมาก่อนว่า ร่างกายอันนี้ก็ไม่มีจริง (ต้นโพธิ์เปรียบเหมือนร่างกาย) และจิตใจอันนี้ ซึ่งหมายถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดดับอยู่เสมอนี้ก็ไม่มีจริง (กระจกเงาเปรียบเหมือนจิต) ผู้ที่รู้สึกอย่างนี้ขึ้นมาอย่างจริงใจ แน่นอนเหลือเกินว่า ในขณะที่นั้น ใจย่อมบริสุทธิ์และสดใสยิ่งนัก และรู้ได้อย่างฉับพลันว่า ทั้งร่างกายและจิตใจที่เกิดอยู่ที่นี่ ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเราแน่ เพราะตัวเราแท้ ๆ ซึ่งหมายถึงจิตใจที่สดใสและเป็นอิสระนั้นเป็นอีกสิ่งหนึ่ง และถ้าหากรู้สึกอยู่ได้เสมอว่า ทั้งร่างกายและจิตใจอันที่กำลังเกิดอยู่ที่นี่ เป็นสิ่งที่ไม่มีความจริงอุปาทานย่อมไม่เกิด เมื่ออุปาทานไม่เกิด ก็เลสทั้งหลายก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ท่านเว่ยหล่าง ท่านมีความ



รู้สึกอันนี้เกิดขึ้นก่อน จากบารมีเก่าของท่าน เพราะไม่มีใครสอนท่านมาก่อน เพราะฉะนั้น จึงเป็นการง่ายที่พระสังฆราชองค์ที่ ๕ จะแนะนำให้คุณเข้าใจธรรมในส่วนที่ลึกซึ่งยิ่งขึ้นไปอีก

อย่าลืมว่า ผู้ที่สามารถยืนยันถึงตัวตนอันนี้ออกมาได้จริง ๆ นั้น จะต้องสามารถเข้าสมาธิได้ปิดความคิดที่ไม่ต้องการออกไปได้ สามารถทำใจให้ว่างได้ ต่อเมื่อทำได้อย่างนี้ จึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่สามารถกล่าวยืนยันถึงตัวตนที่แท้จริงอันนั้นออกมาได้ ถ้าหากว่ายังไม่สามารถเข้าสมาธิปิดอารมณ์ หรือปิดความคิดที่ไม่ต้องการออกไปได้ ก็หมายความว่า ท่านยังยืนยันตัวตนอันนั้นไม่ได้ ท่านได้แต่เพียงจำคำบอกเล่ามาจากคนอื่นเท่านั้น เพราะการที่จะรู้จักตัวตนที่แท้จริงตามที่กล่าวมานี้ มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือท่านต้องได้สมาธิ

แต่อย่างไรก็ดี บางคนก่อนที่จะยืนยันอย่างนี้ออกมาได้จริง ๆ นั้น ก็จะต้องเริ่มมีความเข้าใจถึงตัวตนอันนี้มาก่อน ทั้ง ๆ ที่ยังเข้าสมาธิไม่ได้ ซึ่งความเข้าใจที่ว่านี้ เกิดขึ้นจากการศึกษาเรื่องวิญญูญาณและกฎของกรรม ต่อ



มาในเมื่อความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ค่อยแจ่มแจ้งขึ้น และ  
หมั่นนั่งสมาธิเสมอ การทำสมาธิที่ดีขึ้นโดยลำดับ และความ  
เข้าใจก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ครั้นแล้วในที่สุดท่านก็จะสามารถ  
เข้าสมาธิได้ดี และความเข้าใจก็จะแจ่มชัดถึงที่สุด ซึ่งถ้า  
หากท่านได้พยายามตะเกียกตะกายก้าวขึ้นมาจนกระทั่ง  
ถึงจุดนี้ ก็เป็นอันแน่นอนว่า ท่านจะต้องได้พบกับความ  
สวัสดิ์ตลอดกาลนาน เพราะไม่ว่าความทุกข์มันจะเกิดขึ้น  
จากสาเหตุอะไรก็ตาม แต่แล้วในที่สุดท่านก็จะสามารถ  
เอาชนะมันได้ทุกอย่าง ผู้ที่พยายามปีนป่ายไปจนกระทั่ง  
ถึงยอดเขาเอฟเวอร์เรสต์ได้นั้น ย่อมได้รับคำชมเชยจาก  
บุคคลทั่วโลก งานปีนป่ายไปให้ถึงยอดเขาเอฟเวอร์เรสต์  
เป็นงาน ที่จะต้องใช้ความอดทน ความกล้าหาญและไหว  
พริบอย่างยอดเยี่ยม น้อยคนที่จะปีนป่ายไปถึง แต่การปีน  
ป่ายไปจนกระทั่งรู้จักตัวเอง ที่แท้จริงนั้นเป็นงานที่ไม่ยาก  
และไม่ต้องผจญภัยเหมือนกับงานปีนเขา แต่ก็เป็นงานที่เรา  
จะต้องใช้ความพยายาม ใช้ความอดทนอย่างหนักที่สุด แต่  
ก็เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แล้วท่านก็จะขึ้นไปถึงยอดที่ว่า



นี้ได้ และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวท่านเองและแก่โลก  
นั้นยิ่งใหญ่กว่าการป็นเขาเอฟเวอร์เรสต์หลายเท่า แต่งาน  
ในด้านจิตใจนี้เวลาทำ คนอื่นมองไม่เห็น และคนเราติดใน  
เรื่องชื่อเสียงเป็นห่วงตัวเอง ทั้ง ๆ ที่ตัวที่เป็นห่วงนั้นไม่ใช่  
ตัวเราที่แท้จริงก็ละไม่ได้ คนส่วนมากมาติดกันตรงนี้ งาน  
ป็นเขาในด้านจิตใจ จึงไม่มีใครกล้าเสี่ยงแม้แต่จะพยายาม  
ลองรู้สึกสักหนึ่งก็ขี้เกียจ นี่แหละคือผลร้ายของการติดอยู่  
ในตัวตนที่ไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรา



## ถ้ากลัวใจเพราะลูก ทำอย่างไร จึงจะบรรเทาความกลัวใจได้

ปัญหาที่หนักอย่างหนึ่งของสังคมในเวลานี้ ก็คือ เรื่องลูก ไม่มีสมัยใดที่จะมีเรื่องเดือดร้อนใจ ทำให้พ่อแม่ ต้องหนักใจเหมือนกับเรื่องเด็กในสมัยนี้ เพราะสิ่งแวดล้อม ในสังคมที่จะชักจูงเด็กไปในทางที่ไม่ดีมีมาก และยิ่งกว่า นั้นการให้การศึกษาแก่ลูกก็เป็นภาระที่หนักมาก แม้จะ เรียนสำเร็จออกมาแล้ว การหางานทำก็เป็นของยาก และ ที่ร้ายที่สุดก็คือเด็กทุกวันนี้ส่วนมาก ไม่มีหลักสำหรับยึด เหนี่ยวในทางจิตใจอย่างเพียงพอ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้พ่อแม่มีความหนักใจอยู่เสมอ



การแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเด็ก ได้มีผู้เชี่ยวชาญทางการศึกษาอภิปรายกันมาก แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าจะไม่พูดถึงวิธีการแก้ปัญหามาจากสิ่งภายนอก เพราะว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องของรัฐบาลหรือขององค์การที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้โดยตรงที่จะต้องแก้ไข สำหรับในหนังสือเล่มเล็กของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าจะอธิบายเฉพาะแต่ในแง่ที่จะปรับปรุงจิตใจของผู้ปกครอง เพื่อที่จะให้มีความสบายใจเกิดขึ้น เพราะข้าพเจ้าถือว่าปัญหาต่าง ๆ ในโลกนี้ ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับคนอื่น บางทีเราก็กแก้ได้ แต่บางทีแก้ไม่ได้ ส่วนปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องตัวเอง ถ้าหากทุกคนตั้งใจจะแก้ ก็มีทางที่จะแก้ไขได้ และข้าพเจ้าก็ได้เคยกล่าวมาแล้วว่าการแก้ปัญหาทุกอย่าง ถ้าแก้ในขณะที่จิตใจสบาย จะมองเห็นช่องทางที่จะแก้ได้ดีกว่าในเวลาจิตใจขุ่นมัว

ในหนังสือเล่มนี้ถ้าผู้อ่านใช้ความสังเกตมาตั้งแต่ต้นจนถึงบัดนี้ ท่านจะเห็นได้ว่า วิธีแก้ปัญหายุ่งยากที่จะได้ผลอย่างแน่นอนนั้นก็คือ ถ้าท่านสามารถยืนยันถึงการมีตัวตนอีกอันหนึ่ง นอกจากร่างกายและความรู้สึกนึกคิดอันนี้ ถ้ายืนยันถึงตัวตนอันนี้ได้ ก็สามารถแก้ปัญหายุ่งยากได้ทุกอย่าง และตัวตนที่กล่าวนี้ก็คือน วิบากของกรรม



ความเข้าใจซึ่งในเรื่องวิบากของกรรม อันนี้เท่านั้นที่จะช่วย  
แก้ปัญหาทุกอย่าง

อนึ่ง ข้าพเจ้าขอกล่าวอีกครั้งหนึ่งว่า ถ้าเรายัง  
อยากที่จะมีตัวตน เราก็จะมีตัวตนตลอดชั่วกัลปาวสาน  
ตัวตนจะไม่หายไปจากโลกนี้ หรือโลกไหน ๆ เราจะพบ  
ถึงการมีตัวตนอันนี้ตลอดกาล และในความหมายอันนี้  
นี่แหละที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า เรามีตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ และ  
ไม่ตาย แต่นี้ต้องหมายความว่า เราจะต้องปรับปรุงวิญญูณ  
หรือตัวตนอันนี้ให้มีความสดชื่น ให้มีความแจ่มใสอยู่เสมอ  
ด้วย จึงจะสามารถมีตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย

การที่จะปรับปรุงวิญญูณให้มีความสดชื่นอยู่เสมอ  
มีอยู่ทางเดียวคือ เราจะต้องพยายามหัดปล่อยวาง ไม่ยึด  
มั่นในร่างกายและความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายว่า เป็นตัวเรา  
หรือของของเรา ต้องพยายามหัดอันนี้ให้มากที่สุด ซึ่งถ้า  
หัดได้แล้ว จิตใจของเราก็จะมีความสดชื่นตลอด แต่ทั้งนี้  
ย่อมหมายความว่า เราต้องหัดบังคับความนึกคิดและ  
ควบคุมอารมณ์ให้ได้ ถ้ามีแต่เพียงความรู้หรือความเข้าใจ  
แต่เข้าสมาธิไม่ได้ ควบคุมความคิดหรือควบคุมอารมณ์



**ไม่ได้ ก็จะไม่มียผล** งานอันนี้เป็นงานที่ยากแต่ก็มีผลคุ้มค่า และข้าพเจ้าขอเน้นอีกครั้งหนึ่งว่า การแก้ไขปัญหาชีวิตนั้น จะไม่มีวิธีใดที่ได้ผลแน่นอนไปกว่าวิธีนี้ เพราะฉะนั้น แม้มันจะเป็นงานที่ยากสักเพียงใด เราก็ควรจะพยายามทำ

ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทุกบาทสามารถที่จะนำมาใช้สำหรับการแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง แต่คนส่วนมากนำมาใช้ไม่ได้ เช่นในกรณีที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาว่า **เรามีกรรมเป็นของตน เราเป็นทายาทของกรรม เรามีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักต้องได้รับผลแห่งกรรมอันนั้น**

คำสอนบทนี้ คนส่วนมากเคยได้ยินได้ฟังเสมอ แต่พอถึงเวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้นเอามาใช้ไม่ค่อยได้ คือนึกขึ้นมาแล้วมันไม่ทำให้ความทุกข์น้อยลง และบางทีก็ไม่อยากจะนึกถึงเสียด้วยซ้ำไป ตัวอย่างในทำนองนี้มีแพร่หลายในสังคม เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้นำมาพิจารณาโดยถี่ถ้วนแล้ว ในที่สุดก็จับหลักได้ว่า การที่คนส่วนมากพิจารณาอย่างนี้แล้วไม่ได้ผลนั้น คือ :-



๑. เป็นเพราะความเข้าใจในเรื่องกฎของกรรมยังไม่ซึ้ง ยังไม่ละเอียดถี่ถ้วนพอ

๒. เป็นเพราะหลงความคิดของตัวเอง ที่กำลังเสนอแนะอยู่ในขณะนั้น สาเหตุข้อที่สองนี้แหละคือสาเหตุใหญ่ที่ใช้ธรรมกันไม่ได้ผล ข้าพเจ้าได้ประจักษ์ความจริงข้อนี้มานานแล้ว ข้าพเจ้าจึงได้เสนอแนะวิธีป้องกันไม่ให้หลงความคิดของตัวเอง และไม่ให้หลงยึดถือร่างกาย ว่าเป็นตัวเราหรือของของเราจนเกินไป ด้วยการถามปัญหาตัวเองสองข้อ ดังที่ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาแล้วหลายครั้ง

เมื่อท่านมีความกลัวใจหรือมีความหนักใจ เกี่ยวกับเรื่องลูก ซึ่งจะเนื่องมาจากเหตุใดก็ตาม อย่าลืมนึกว่าครั้งแรกต้องพยายามทำใจของท่านให้สบายเสียก่อนด้วยการเข้าสมาธิ แล้วตั้งปัญหาถามตัวเองทั้งสองข้อ เมื่อเราได้คำตอบที่ชัดเจนออกมาแล้วว่า ร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ดี นิสัยใจคอทั้งหลายก็ดี ความรู้ ความสามารถทั้งหลายก็ดี สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เพราะว่าแม้สิ่งเหล่านี้จะดับหมดไม่มีเหลือ แต่ตัวเราก็ตายอยู่ ต้องพยายามเข้าสมาธิพิจารณาอย่างนี้จนกระทั่งจิตใจสงบดีแล้ว ต่อจากนี้ก็ขอให้พิจารณาถึง



คำสอนของพระพุทธเจ้าดังต่อไปนี้ก็อีก ความทุกข์ทั้งหลาย  
ที่มันกำลังครอบงำอยู่นั้น มันจะค่อยละลายหายสูญไปเอง  
และพร้อมกันนั้น เราก็จะมองเห็นช่องทางที่จะแก้ปัญหา  
สำหรับลูกได้อีกด้วย ข้อความที่จะต้องพิจารณาก็คือ :-

**เราเกิดมาด้วยกรรมของเราเอง เรามาคนเดียว  
เวลาตายก็ไปคนเดียว**

กรรมเป็นผู้ให้กำเนิด กรรมคือพ่อแม่ที่แท้จริงของ  
เขา เราผู้เป็นพ่อเป็นแม่ไม่ใช่พ่อแม่ที่แท้จริงของเขา เรา  
เองเป็นพ่อแม่คนที่สอง เราไปขอลูกคนอื่นเขามาเลี้ยง

ทุกคนจะต้องเป็นไปตามวิบากของกรรม ไม่มีใคร  
หลีกเลี่ยงได้ ถ้าเขาทำกรรมมาดีแล้ว กรรมก็จะช่วยตัว  
เขาเอง แต่ถ้าเขาทำกรรมมาไม่ดี เราก็ไม่อาจจะแก้ไข  
ได้นอกจากว่ากรรมของเขาจะไม่หนัก เราก็อาจจะช่วย  
เปลี่ยนแปลงได้บ้าง

**สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทุกคนต้องอยู่  
ภายใต้กฎของกรรมทั้งสิ้น**

ท่านจะต้องหมั่นพิจารณาตามแนวนี้บ่อย ๆ จน  
กว่าจะเข้าใจซึ่งแล้วปล่อยวางได้ เมื่อจิตใจสบายแล้ว ท่าน  
จะรู้ว่าปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องลูกนั้น เราจะแก้ไขอย่างไร



แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า เมื่อจิตใจเราสบายแล้ว เราก็เพิกเฉยไม่ชวนขวายที่จะทำอะไรต่อไปอีก เพราะไปนึกเสียวที่สุดแล้วแต่กรรม อย่างนี้ไม่ถูก คำแนะนำที่ข้าพเจ้ากล่าวมานั้น เป็นเพียงวิธีที่จะทำให้ใจสบายแล้ว จะได้แลเห็นลู่ทางสำหรับการแก้ปัญหา หน้าที่ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ก็คือจะต้องพยายามเอาใจใส่ให้ดีที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ คนที่เข้าใจซึ่งในเรื่องกฎของกรรมจริง ๆ นั้น เขาจะไม่เป็นคนที่อยู่เฉย ๆ ตรงกันข้ามเขาจะต้องพยายามต่อสู้กับปัญหาทุกอย่าง และพยายามที่จะเอาชนะให้ได้ เช่นเดียวกับคนทั้งหลายในโลกเขากระทำกัน เพราะฉะนั้นเรื่องนี้โปรดอย่าเข้าใจผิด พุทธศาสนิกชนคนใด ถ้าพื้นเดิมเป็นคนที่มีสันดานขี้เกียจ ไม่อยากจะชวนขวายทำอะไรต่าง ๆ พอมาศึกษาเรื่องกรรมเข้า ในที่สุดก็มักจะกลายเป็นคนที่รอคอยแต่จะให้โชคชะตาบันดาล ไม่ชวนขวายไม่ดิ้นรน อันนี้เป็นจุดอ่อนอย่างหนึ่งที่จะต้องแก้

ตามหลักพระพุทธศาสนาแม้จะสอนว่า คนเราจะทำอะไรสำเร็จ ก็ต่อเมื่อมีบารมีมาอย่างเพียงพอ และสอนให้เรารอคอยเอาผลในชาติหน้า อย่างนี้ก็จริงอยู่



แต่พระพุทศศาสนา ก็สอนให้เราพยายามช่วยตัวเองเร่ง  
ขวนขวายทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จเสร็จสิ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่  
จะทำได้ และสอนว่าการแก้ปัญหเกี่ยวกับเรื่องกรรมใน  
อดีต ก็คือการพยายามปรับปรุงการกระทำในปัจจุบันให้ดี  
ที่สุดเท่าที่จะ กระทำได้ โชคชะตาทั้งหลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น  
จากกรรม ของเราเอง เพราะฉะนั้น โชคชะตาทุกอย่างเรา  
ก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ และการที่พระพุทธเจ้าสอน  
ให้คนเราพยายามละกิเลส นั้น ก็เท่ากับเป็นการสอนให้  
ทุกคนพยายาม เปลี่ยนโชคชะตาของตน เพราะฉะนั้น  
ท่านจะเห็นได้ว่า คนที่มีความเป็นอยู่อย่างขี้เกียจ ไม่ได้รีบ  
ขวนขวายเพื่อที่ จะก้าวต่อไป จึงได้ชื่อว่าปฏิบัติไม่ถูก  
แต่ถ้าหากคนไหน ใจร้อนเกินไป จะทำอะไรรักจะเอาแต่ใจ  
ไม่นึกถึงเรื่องกฎของกรรม ก็ไม่ถูกอีกเหมือนกัน



## ต้องพยายามศึกษาเรื่อง วิญญาณเรื่องกฎของกรรม

การแก้ปัญหาทุกอย่าง ตามแนวที่ข้าพเจ้าได้  
แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้มีหลักอยู่เพียงอันเดียวเท่านั้น  
กล่าวคือ ท่านจะต้องพยายามศึกษาเรื่องวิญญาณ เรื่อง  
กฎของกรรมให้เข้าใจซึ่ง จนกระทั่งมองเห็นความจริง  
ได้อย่างชัดเจนว่า นามรูปหรือชีวิตของคนเราทั้งหมดนี้  
เป็นผลแห่งวิบากของกรรมจริง ๆ เมื่อเรามองดูที่ต้นไม้  
เราเข้าใจชัดเจนว่า ต้นไม้จะเกิดมาเป็นต้นอะไร สำคัญอยู่  
ที่วิบากคือ เชื้อซึ่งอยู่ภายในเมล็ดของมัน ดินฟ้าอากาศ  
แม้จะมีความสำคัญสักเพียงไรก็ตาม ก็เป็นแต่เพียงส่วน  
ประกอบเท่านั้น ไม่ใช่ตัวการที่จะกำหนดความเป็นต้นไม้  
ออกมา ข้อนี้ฉันใด ท่านจะต้องพยายามมองให้เห็นว่า



สภาพของร่างกายและสภาพของจิตใจ โชคชะตา วิชาสนาเคราะห์กรรมต่าง ๆ ทั้งหมดนี้เปรียบเหมือนต้นไม้ ซึ่งทั้งหมดเกิดมาจากวิบากของมัน วิบากเป็นสิ่งที่มียู่ในวิญญูณเป็นคุณสมบัติของวิญญูณ เป็นสมรรถภาพของวิญญูณ ส่วนพ่อแม่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ รวมทั้งการกระทำในปัจจุบัน เป็นแต่เพียงส่วนประกอบเท่านั้น ไม่ใช่ตัวการที่จะกำหนดให้เราเป็นอะไร

เมื่อท่านมีความเข้าใจซึ่งเกี่ยวกับเรื่องวิญญูณ และกฎของกรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านก็จะเข้าใจได้โดยไม่ว่ากันว่า เมื่อเราปรารถนาที่จะมีตัวตนที่ยั่งยืน ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย เป็นตัวตนที่มีความสมบูรณ์ มีความสดชื่น และแจ่มใสอยู่เสมอ ตัวตนที่ว่านี้ ท่านก็จะได้สมความปรารถนา แต่ข้อสำคัญท่านจะต้องพยายามฝึกสมาธิจนกระทั่งสามารถควบคุมอารมณ์ และควบคุมความนึกคิดทั้งหลายได้ ซึ่งในเมื่อทำได้แล้ว ท่านก็จะรู้ได้เองว่าตัวตนที่สดชื่นไม่มีความทุกข์ ไม่มีความทรมานนั้นมีอยู่จริง ๆ ซึ่งในเมื่อเข้าใจความจริงหรือได้พบกับตัวตนอันนี้แล้ว ท่านก็จะมีความสุขดีไปตลอดกาล



แต่อย่างไรก็ดีอย่าลืมนะว่า ความรู้เรื่องกฎของกรรม  
อย่างเดียว จะช่วยให้คนเรามีจิตใจเบิกบานและสดชื่นอยู่  
เสมอไม่ได้ ท่านจะต้องมีความรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์  
และเรื่องอริยสัจด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถึงแม้ว่าเราจะ  
รู้สึกอยู่ว่า ในเมื่อเราปรารถนาที่จะมีตัวตนที่ยั่งยืนตัวตน  
ที่สดชื่น เราก็อาจจะมีได้ตลอดไปก็จริง แต่ว่าตราบใด  
ภายในจิตใจยังมีความอยากที่จะมีตัวตน ยังมองไม่เห็น  
ความจริงขั้นสุดท้ายที่ว่า ตัวตนที่แท้จริงไม่มี เพราะทุก  
สิ่งทุกอย่างที่มีการเกิดขึ้น ย่อมเป็นสังขตธรรมทั้งสิ้นสิ่ง  
ที่เป็นสังขตธรรม ย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริง ต้องพยายาม  
มองให้เห็นความจริงอันนี้ด้วย ซึ่งเป็นความจริงอันสุด  
ท้ายที่จะทำให้ก้าวขึ้นสู่ความเป็นพระอริยบุคคล ความ  
เข้าใจในความจริงข้อนี้ถ้าหากว่าแจ่มแจ้ง และลึกซึ้ง  
อย่างเพียงพอแล้ว จิตใจจะสดใสและเบิกบานยิ่งนัก  
ความพ้นทุกข์จริง ๆ จะมีได้โดยเด็ดขาด ก็ต่อเมื่อเข้า  
ถึงความจริงอันนี้เท่านั้น ขอให้ท่านผู้อ่านได้โปรดนึกถึง  
พระพุทธรูปองค์ดังต่อไปนี้



มคคานภูงคิโก เสฏโฐ      สจฺจานํ จตุโร ปทา  
วิราโค เสฏโฐ ฌมฺมานํ      ทิปทานนฺจ จกฺขมา

บรรดาทางทั้งหลาย ทางซึ่งมีองค์ ๘ เป็นทาง  
ประเสริฐสุด บรรดาสัจจะทั้งหลาย สัจจะซึ่งมีบท ๔ เป็น  
สัจจะประเสริฐสุด บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคธรรมคือ  
นิพพานเป็นธรรมประเสริฐสุด บรรดาสัตว์สองเท้าทั้งหลาย  
พระตถาคตผู้มีจักขุเป็นผู้ประเสริฐสุด

ขอให้ท่านสังเกตความหมายของพุทธพจน์เหล่านี้  
ให้ละเอียด แล้วท่านจะได้ข้อคิดที่มีประโยชน์ต่อชีวิตมาก  
มาย โดยเฉพาะในที่นี้ ขอให้ท่านสังเกตคำว่า **การรู้ความ  
จริงต่าง ๆ ตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า นั้น ไม่มีสิ่งใด  
ที่จะประเสริฐยิ่งไปกว่าการรู้แจ้งอริยสัจ ๔** การรู้แจ้งอริยสัจ  
หมายถึงมีความรู้สึกเกิดขึ้นจากใจจริงว่า ตัณหาคือต้นเหตุ  
แห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้ ก็คือความพ้นทุกข์  
และรู้สึกอีกว่า การเกิดหรือการมีนามรูปนั้นเป็นความทุกข์  
การดับไม่มีเหลือของนามรูปคือความพ้นทุกข์ และการที่  
จะดับนามรูปได้ หรือดับตัณหาได้ก็มีอยู่ทางเดียว คือต้อง  
ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘



การที่จะให้ความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นจากใจจริงนั้น เป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่ง เพราะคนที่จะมีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นนั้นจะต้องมีบาร์มีทั้ง ๑๐ มาอย่างเพียงพอ จะต้องเป็นคน que เข้าใจซึ่งในเรื่องของชีวิตละเอียดถี่ถ้วนมาก และจะต้องไม่มีความกดดันเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ ความรู้สึกที่ว่านี่จึงจะเกิดขึ้นได้ และถ้าลงว่าความรู้สึกอันนี้เกิดขึ้นแล้วแม้จะไม่บ่อยนัก นาน ๆ เกิดขึ้นสักครั้งหนึ่งก็ตาม ก็เป็นสิ่งที่มีความค่าสุดจะพรรณนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นจะสามารถเข้าสมาธิได้ง่ายมาก และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตต่าง ๆ ก็จะไม่ค่อย ๆ แจ่มแจ้งขึ้นโดยลำดับ

อนึ่ง ที่ว่า วิราคะธรรม คือ นิพพาน เป็นธรรมสูงสุดนั้น หมายความว่า ถ้าหากผู้ใดมีจิตโน้มไปสู่นิพพานแล้ว ซึ่งหมายความว่า ต้องการที่จะให้นามรูปทั้งหลายดับสนิทเพราะรู้สึกแล้วว่า เราจะรู้ความจริงต่าง ๆ ของชีวิตอย่างแจ่มแจ้งด้วยตัวของตัวเองได้ ก็ต่อเมื่อใจจะต้องว่างไม่เกาะเกี่ยวไม่ติดอยู่ในอารมณ์ใด ๆ และมองเห็น



ชัดว่านามรูปเป็นสังขตธรรม สิ่งเหล่านี้ไม่มีตัวตนของมัน  
ที่แท้จริง เพราะฉะนั้น จึงต้องการที่จะให้มันดับสนิท ผู้  
ที่มีความรู้สึกอย่างนี้และเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่ามีจิตนุ่ม  
ไปสู่นิพพาน สำหรับผู้ที่มีจิตนุ่มไปสู่นิพพานเช่นนี้ จะ  
ทำให้ค้นหาอุปาทานค่อย ๆ หดไป และในเมื่อค้นหา  
อุปาทานจางลงแล้ว อวิชชาที่ครอบงำจิตใจอยู่ก็จะจางลง  
ด้วย และความสว่าง ซึ่งหมายถึงความเข้าใจในเรื่องของ  
ชีวิตและเรื่องของสากลจักรวาลก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้น จิตใจ  
จะแจ่มใสเบิกบานยิ่งขึ้น ต้องด้วยการเข้าถึงภาวะอันนี้  
เท่านั้น จึงจะเป็นอันรู้แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งทั้งปวง  
นอกจากนี้แล้วไม่มีทาง เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้า จึงได้  
ตรัสว่า **วิราคธรรม คือนิพพาน เป็นธรรมสูงสุด**

อนึ่ง ขอให้สังเกตว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรอง  
พระองค์เองว่า **พระองค์เป็นผู้ประเสริฐสุดกว่าใคร ๆ**  
**ทั้งหมดในสากลจักรวาล** พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่ไม่มี  
ค้นหา ไม่มีมานะ ไม่มีทิฏฐิ ไม่มีอุปาทาน ไม่มีอวิชชา  
การที่พระองค์ตรัสเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นการโอ้อวด แต่เป็น



การบอกความจริงให้ทราบ เพื่อให้สาวกทั้งหลายได้เกิด  
ความแน่ใจว่า การเชื่อพระพุทธรองค์เป็นความปลอดภัย  
อย่างที่สุด

อนึ่ง ข้าพเจ้าอยากจะให้ข้อคิดไว้อีกข้อหนึ่งว่า  
ขอให้เราพยายามพิจารณาดูความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นใน  
ใจของเรา ขอให้สังเกตว่า **ความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น**  
**เกิดขึ้นก็เพราะอาศัยประสาทสัมผัส** ประสาทสัมผัสเป็น  
ของจำกัด และนอกจากนี้ **ความคิดทุกอย่างยังตกอยู่ภาย**  
**ใต้อำนาจของต้นหาอุปาทาน และอวิชชาที่มีอยู่ภายใน**  
**สันดานอีกด้วย** ด้วยเหตุนี้ **ความคิดทุกอย่างที่ใช้กันอยู่**  
**เสมอนั้นจึงไม่มีความสมบูรณ์** ท่านควรจะพิจารณาให้เห็น  
ว่า **ความรู้ที่แท้จริง หรือความเข้าใจที่ถูกต้องตามความ**  
**เป็นจริงนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความคิดทั้งหลายไม่เกิด**  
**หมายความว่า ความรู้แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งต่าง ๆ**  
**จะพึงมีได้ ก็ต่อเมื่อในใจไม่มีความนึกคิด แต่มีสติ**  
**สัมปชัญญะสมบูรณ์ จิตสงบนิ่งวางเฉย ไม่มีสุขไม่มีทุกข์**  
**ไม่มีความยินดียินร้าย ไม่เกาะเกี่ยวไม่ติดอยู่ในสิ่งใด ๆ**



เมื่อจิตมีลักษณะอย่างนี้เท่านั้น จึงจะรู้อะไรตามความเป็นจริง หลักอันนี้นักศึกษาส่วนมากไม่เคยนึกถึงหรือมองไม่เห็นเลย

อนึ่งขอได้โปรดสังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อความนึกคิดเกิด ความอยากและความยึดถือต่าง ๆ จึงจะเกิดขึ้น การสมมติหรือการบัญญัติต่าง ๆ จึงจะเกิดขึ้นและความเข้าใจต่าง ๆ ก็ย่อมเป็นไปตามความนึกคิด แต่ถ้าความนึกคิดไม่เกิด ความอยากและความยึดถือต่าง ๆ ก็ไม่เกิด การสมมติหรือการบัญญัติต่าง ๆ ก็ไม่เกิด ความเข้าใจผิด ๆ ถูก ๆ หรือความเข้าใจที่ไม่สมบูรณ์นั้นก็ จะไม่เกิดขึ้นด้วย ผู้ที่รู้สึกอย่างนี้และเข้าใจอย่างนี้ จะสามารถควบคุมความ นึกคิดของตัวเองได้ง่ายมาก และ ความรู้แจ้งตามความเป็น จริงในสิ่งต่าง ๆ ก็จะไม่ค่อย ๆ เปิดเผยออกมาจากภายใน นี่คือหลักการที่สำคัญมากที่จะทำให้คนเรามีความ ส วั ส ติ ตลอดกาลนาน

## รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) (หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดย  
คุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๑๔,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดย  
คุณชาญวิทย์ ถนัดธรรมกุล ๖,๐๐๐ บาท
๓. คุณอวยชัย-คุณศमानันท์ ถนัดธรรมกุล และครอบครัว ๑๗,๐๐๐ บาท
๔. ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล ๓,๐๐๐ บาท
๕. คุณพจน์-คุณกาญจน์ภิญโญ-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี ๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณทศพล-คุณภคมน-ด.ญ.สุภัทสร-  
ด.ญ.วรัปสร ถนัดธรรมกุล ๑๙,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภิรักษ์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๙,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุธัญลักษณ์ ๙,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณอัย-คุณพรมา หอมศิริวรรณ, คุณสิทธิชัย-คุณปาริชาติ  
ด.ช.วณฤทธิ์-ด.ญ.อุษา หอมศิริวรรณ และ  
บริษัท สำนักกฎหมาย สิทธิชัย แอนด์ แอสโซซิเอทส์ จำกัด ๒๑,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์-คุณรัชนี วงศ์วิสกุล และครอบครัว ๑๘,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม้งซี่ แซ่ไอ้ว-คุณแม่อาบ๊วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่สินี ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเกียง แซ่แต่้-คุณแม่แจ็กเกี้ยว แซ่เลี้ยง ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรักษ์พงษ์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๗. ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดย  
คุณวิศรุต-คุณรัชนี บุญบรรเจิดสุข ๖,๐๐๐ บาท

๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒ โดย

คุณสุวรรณ-คุณลภัก บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว

๙,๐๐๐ บาท

๑๙. ห้างทองไทยศิลป์ ๓ โดย

คุณสุรชาติ-คุณกิตติมา บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว

๙,๐๐๐ บาท

๒๐. คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่อาจัย บุญบรรเจิดสุข

๓,๐๐๐ บาท

๒๑. คุณจีระชัย-คุณทัศนีย์ ไกรกังวาล และครอบครัว

๙,๐๐๐ บาท

๒๒. คุณกิตติ-คุณวันทนีย์ รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว

๙,๐๐๐ บาท

๒๓. คุณตาชี่เอี้ยง แซ่ฉั่ว-คุณยายไขว แซ่ลิ้ม

๓,๐๐๐ บาท

๒๔. คุณเอี้ยงฮวง บุญบรรเจิดสุข

๙,๐๐๐ บาท

๒๕. คุณทวี-คุณนัยนา ลีลาเวชบุตร

๓,๕๐๐ บาท

๒๖. คุณศุภกฤต ลีลาเวชบุตร และครอบครัว

๓,๐๐๐ บาท

๒๗. คุณปริญญา-คุณลานี ลีลาเวชบุตร

๓,๐๐๐ บาท

๒๘. คุณภิญญาดา ลีลาเวชบุตร

๓,๐๐๐ บาท

๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์

๑๐,๐๐๐ บาท

๓๐. คุณชัชชัย จันทร์ศุภฤกษ์

๓,๐๐๐ บาท

๓๑. บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

๓,๐๐๐ บาท

๓๒. ครอบครัวหงส์เงิน

๕,๐๐๐ บาท

๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภาวณี ศรีสุชัยลักษณ์

๓,๐๐๐ บาท

๓๔. คุณนริศ เรืองแสง-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม

๖,๐๐๐ บาท

๓๕. คุณสุวัชร เล็กศรีสกุล และครอบครัว

๓,๐๐๐ บาท

๓๖. คุณพิเชษฐ คงสุภามานนท์ และครอบครัว

๓,๐๐๐ บาท

๓๗. ลูกหลานทำในนาม คุณชัยรัตน์-คุณมาลา ศรีสุชัยลักษณ์

๓,๐๐๐ บาท

๓๘. คุณพ่อคุณเขีย แซ่เล็ก-คุณแม่เขียะเน้ย แซ่อึ้ง

๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๔





พร

## รัตนสุวรรณ



- ป.ธ. ๖ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
- ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาศาสนา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- อาจารย์บรรยายวิชาธรรมประยุกต์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ผู้อำนวยการชำระและจัดพิมพ์คัมภีร์อรรถกถาและฎีกาขึ้นใหม่ และได้มอบให้กับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### ผลงาน

เขียนหนังสือประเภทอธิบายหลักธรรมที่ทุกคนจำเป็นต้องรู้ ประมาณ ๕๐ กว่าเรื่อง เช่น เรื่องกรรม สังสารวัฏ โอบปาดิกะกำเนิด ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจจ์ เป็นต้น

ผลงานในด้านหนังสือ มีทั้งฉบับภาษาไทยและฉบับที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ เช่น พุทธวิทยา ผีและเทวดามีจริง คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ เป็นต้น

### เกียรติคุณ

ท่านได้รับรางวัลเสมาธรรมจักร ใบประกาศเกียรติคุณ สาขาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศไทย ในฐานะผู้ก่อกองประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา พุทธศักราช ๒๕๓๓

## พาสชั่น ทุกซึ่้นี่ถาใจเนน

- ทำอย่างไรงิจจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ
- การเข้าถึงสัจธรรมก็คือ การรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง
- จิตใจของตัวเองสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด เพราะฉะนั้นหลักใหญ่จึงอยู่ที่เราจะต้องพยายามแก้ไขจิตใจของตนให้ดีขึ้น แต่ในเวลาเดียวกัน เราก็พยายามแก้ไขสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราด้วย โดยวิธีนี้คนเราจึงจะพบกับความชื่นบานอยู่เสมอ
- สิ่งแวดล้อมทุกอย่างไม่ว่าจะไปในทางดีหรือในทางร้าย ก็คือ **บทฝึกหัด** เพื่อให้ตัวเราดีขึ้น และทำให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้นโดยลำดับ

ถ้าผู้ใดมองเห็นว่าความทุกข์ทุกอย่างคือบทฝึกหัด ก็แปลว่า เขาเริ่มเดินทางที่จะนำเขาไปสู่ชีวิตที่ไม่ร่วงโรย ชีวิตที่ไม่มีวันแตกดับชีวิตที่มีแต่ความสดชื่นรื่นเริง อยู่ตลอดเวลา

- ความจริงชั้นมูลฐานมีอยู่ว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ คนที่จะมีสุขภาพทางร่างกายดี สุขภาพทางจิตต้องดีด้วย คนที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม จิตใจต้องสูงด้วยคุณธรรม
- ถ้ากลุ้มใจเพราะลูก ทำอย่างไรงิจจะบรรเทาความกลุ้มใจได้

