

# ความจริงแห่งชีวิต

และ

ช่วยให้ตายเร็ว หรือช่วยให้ตายดี

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

อนุสรณ์

นายเกรียงชัย ธีรสุนทรากุล

๑๔-๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๙



## สารบัญ

อนุโมทนา .....	(๑)
<b>ความจริงแห่งชีวิต .....</b>	<b>๑</b>
ปฏิบัติต่อบุรพการี โดยทำหน้าที่ให้ถูกรธรรม .....	๒
บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง .....	๖
รู้ความจริงของธรรมดา แต่ได้ประโยชน์มหาศาล .....	๑๑
แสวงรสต่าง ๆ มากมาย	
แต่สุดท้ายก็จบที่รสจิตของความจริง .....	๑๗
สุขแบบเคลือบตาข้างนอก กับสุขด้วยสติไส่ข้างใน .....	๒๒
ถึงแม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงผันผวนไป	
ก็ต้องรักษาสมบัติแท้ของเราไว้ให้ได้ .....	๒๗
<b>ช่วยให้ตายเร็ว หรือช่วยให้ตายดี .....</b>	<b>๓๗</b>
ตายดีคืออย่างไร และสำคัญอย่างไร? .....	๓๘
แม้ถึงวาระสุดท้าย มนุษย์ก็ไม่หมดโอกาสที่จะได้สิ่งดีที่สุดในชีวิต .....	๔๑
ต้องยอมรับว่าเรายังรู้ไม่เพียงพอต่อความจริงของธรรมชาติ	
จึงต้องปฏิบัติการด้วยความไม่ประมาท .....	๔๓
การรู้ความจริงของธรรมชาติ กับการตัดสินใจปฏิบัติ	
เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ .....	๔๖
หลักการใหญ่: ปฏิบัติการด้วยเจตนาดีที่สุด	
บนฐานแห่งปัญญาที่รู้ถ่องแท้ที่สุด .....	๕๑



## อนุโมทนา

พระสงฆ์ในวัดญาณเวศกวัน ซึ่งเป็นสหธรรมิกของพระปิยะ-  
ลักษณะณ์ ปญฺญาวโร ได้ทราบข่าวการถึงแก่กรรมของโยมบิดา ของ  
พระปิยะลักษณะณ์ ปญฺญาวโร คือ นายเกรียงชัย ติรสุนทรากุล แล้ว ก็  
มีน้ำใจพร้อมเพรียงกันที่จะร่วมอุทิศกุศลแก่ท่านผู้วายชนม์ด้วย

บัดนี้ ในระยะแห่งการจัดพิธีบำเพ็ญกุศลอุทิศแก่ท่านผู้ล่วงลับ  
ณ ฌาปนสถานวัดชัยชนะสงคราม (วัดตึก) กรุงเทพมหานคร ระหว่าง  
วันที่ ๑๔-๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๙ พระสงฆ์สหธรรมิกเห็นเป็นโอกาส  
สำคัญที่จะร่วมอุทิศกุศล จึงตกลงกันบำเพ็ญกรรมทานด้วยการจัดพิมพ์  
หนังสือ *ความจริงแห่งชีวิต* และ *ช่วยให้ตายเร็ว หรือช่วยให้ตายดี* เพื่อ  
แจกมอบแก่ญาติมิตรผู้มาร่วมงานและแก่สาธุชนทั่วไป เป็นการแสดง  
น้ำใจที่ประกอบด้วยสังคหธรรมและเผยแพร่หลักคำสอนของ  
พระพุทธศาสนาให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชน

ขออำนาจแห่งกรรมทานกุศลจริยา ที่พระสงฆ์ผู้เป็นสหธรรมิก  
ได้บำเพ็ญครั้งนี้ จงอำนวยสุขสมบัติ แก่ นายเกรียงชัย ติรสุนทรากุล  
สมตามมโนปณิธานของคณะเจ้าภาพ ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๕ สิงหาคม ๒๕๔๙



## ความจริงแห่งชีวิต\*

บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺสฯ

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปฺสฺสํ อุทฺยพฺพยํ

เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทฺยพฺพยนฺติ

บัดนี้ จะวิสังขนาพระธรรมเทศนา พรรณนาอานิสงส์ คือ  
ผลดีของการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทานกิจ อุทิศแต่ท่านผู้  
ล่วงลับ พร้อมทั้งคติเตือนใจในทางธรรม เกี่ยวด้วยเรื่องมรณกรรม  
อันจักเป็นเครื่องประดับสติปัญญาบารมีของท่านสาธุชนทั้งหลาย  
สืบต่อไป พอสมควรแก่เวลา

ณ วาระนี้ คณะเจ้าภาพ พร้อมด้วยบุตรหลานและญาติ  
มิตรทั้งหลาย ได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศล โดยปรารภมรณกรรมของท่าน  
ผู้เป็นที่เคารพนับถือ เป็นญาติสนิท เป็นบุรพการี จึงเป็นเหตุการณ์  
ที่นำมาซึ่งความเศร้าสลดใจ และความโศกอาลัยเป็นอันมากแก่  
ท่านผู้ใกล้ชิด ซึ่งมีความรักใคร่ และระลึกถึงในพระคุณความดี

\* พระธรรมเทศนาในการบำเพ็ญกุศลอุทิศคุณชม รักตะกนิษฐ ผู้ล่วงลับ เมื่อวันที่ ๑๓  
กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓ ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้ตัดข้อความที่เป็นเรื่องเฉพาะครอบครัว  
ออก เพื่อการเผยแพร่เป็นสาธารณะ

และจึงได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศลนี้ขึ้นมา ซึ่งจะเป็นอุบายอย่างหนึ่งที่ทำให้ระลึกว่า เราจะทำความดีเพื่อท่านผู้ล่วงลับ และด้วยการทำบุญกุศลอันเกิดจากความมีน้ำใจนี้ ก็จะเป็นเครื่องบรรเทาเสียซึ่งความเศร้าโศกอาลัยนั้นได้บ้าง

อีกประการหนึ่ง เมื่อได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศลนี้แล้ว ก็จะได้ระลึกถึงหลักธรรมในทางพระศาสนา เป็นเครื่องเตือนใจ ทำให้ระลึกถึงความเป็นจริงของชีวิต แล้วจะทำให้เกิดความรู้เท่าทันความรู้เท่าทันนี้ ก็จะช่วยบรรเทาความโศกเศร้าลงได้อีกส่วนหนึ่ง

โดยนัยนี้ การปฏิบัติทางพระศาสนานั้น ก็จะเป็นเครื่องฟื้นฟูบำรุงจิตใจได้ ๒ ประการ ทั้งในแง่เกี่ยวกับกุศล คือความดีงามต่างๆ ที่ได้กระทำ ซึ่งเป็นการแสดงน้ำใจต่อท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว และในส่วนของความรู้ความเข้าใจความจริง รวมทั้ง ๒ ประการนี้อาจเป็นเหตุให้บรรเทา หรือถึงกับตัดความโศกเศร้าอาลัยลงได้ และทำให้เจริญบุญกุศลขึ้นมาแทนที่ เป็นผลดีทั้งแก่ท่านผู้ล่วงลับ และท่านผู้ยังมีชีวิตอยู่

### ปฏิบัติต่อบุรพการี โดยทำหน้าที่ให้ฎกธรรม

ในส่วนแรก คือ การบำเพ็ญกุศล ที่มีการทำความดีต่างๆ นี้ กล่าวได้ว่า เป็นการบำเพ็ญหน้าที่ต่อกัน ท่านเรียกว่าเป็นการบำเพ็ญญาติธรรม คือธรรมต่อญาติ หรือพูดง่ายๆ ว่าเป็นหน้าที่ต่อญาติ คือ คนเรานั้นที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน เป็นญาติพี่น้องกัน ก็ย่อมมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อกัน



ในยามมีชีวิตรอยู่ หน้าทีต่อกันก็เป็นไปต่างๆ สุดแต่ว่าจะดำรงอยู่ในฐานะแห่งความสัมพันธ์อย่างไหน เช่น เป็นบิดามารดา หรือเป็นพี่เป็นน้อง เป็นญาติเป็นมิตร เป็นครูอาจารย์เป็นต้น เราก็ปฏิบัติไปตามหน้าที่ที่สมควรกับความสัมพันธ์อันนั้น นี่เป็นหน้าที่ส่วนที่มนุษย์เราจะต้องปฏิบัติอยู่แล้ว ซึ่งเรียกว่าปฏิบัติธรรม รวมไปถึงมิตรธรรม และสังคหธรรม คือการสงเคราะห์กันในหมู่ชาวโลก

แต่ในเวลาที่ทำนเหล่านั้นล่วงลับ หรือพลัดพรากจากไปแล้ว การปฏิบัติหน้าที่ต่อกันอย่างที่เคยทำเมื่อยังเป็นอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ก็ต้องอาศัยวิธีปฏิบัติในทางพระศาสนา ที่เรียกว่าเป็นการบำเพ็ญกุศลอุทิศแต่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว การบำเพ็ญกุศลอุทิศแต่ผู้ล่วงลับไปแล้วนี้ จึงเรียกว่าเป็นปฏิบัติธรรมต่อท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว นั้น เป็นข้อปฏิบัติเท่าที่มนุษย์เราจะพึงทำได้ และแสดงน้ำใจได้ต่อท่านที่ล่วงลับไปแล้ว

โดยเฉพาะสำหรับท่านผู้มีพระคุณ เป็นบุพการี เป็นบิดามารดานั้น การกระทำที่เป็นการปฏิบัติในปฏิบัติธรรมนี้ยังเรียกว่าเป็นการแสดงความกตัญญูตเวที่อีกประการหนึ่งด้วย ถือว่าเป็นการแสดงน้ำใจระลึกถึงพระคุณของท่านและไม่ได้ทอดทิ้งท่าน เมื่อท่านยังอยู่เราก็แสดงน้ำใจเชื้อเพื่อโดยทางวัตถุสิ่งของและการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม ซึ่งเรียกว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ดังที่ทรงแสดงไว้ว่า

สำหรับบิดามารดานั้น ถ้าท่านยังมีชีวิตรอยู่ เมื่อท่านแก่เฒ่าลง ท่านเลี้ยงดูเรามาแล้ว เราก็เลี้ยงดูท่านตอบแทน

นอกจากเลี้ยงดูตอบแทนท่านแล้ว ยังสามารถตอบแทน พระคุณในฐานะอื่นได้อีกมาก เช่นว่า ท่านมีกิจธุระอะไร เราพอจะมีกำลังช่วยเหลือได้ ก็ทำกิจธุระนั้นๆ แทนท่าน หรือรับใช้ท่านใน กิจธุระเหล่านั้น

ในแง่ของความประพฤติ ต้องประพฤติตนให้ดี ตั้งอยู่ใน ความเป็นพลเมืองดี หรือเป็นทายาทที่ดี เพื่อให้เกิดความเบาใจแก่ บิดามารดา เพราะว่าความเป็นคนดีนั้น เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้ บิดามารดา มีความสบายอกสบายใจต่อลูก ลูกสามารถรักษาน้ำใจ ของพ่อแม่ได้ด้วยการดำรงอยู่ในโอวาท หรือประพฤติตนเป็นคนดี

ข้อสำคัญที่จะเกี่ยวเนื่องต่อไปก็คือ บุตรธิดานั้นจะต้อง เป็นผู้ที่สืบมรดกหรือสืบวงศ์ตระกูล การที่จะเป็นผู้สืบวงศ์ตระกูล ต่อไปได้นั้นก็ต้องเป็นคนดี เช่นเป็นคนที่มีความขยันหมั่นเพียร เป็นต้น

ธรรมดาบิดามารดานั้นย่อมมีความหวังจากลูกว่าจะให้ เป็นทายาทสืบตระกูล รักษาทรัพย์มรดก แล้วก็ทำให้วงศ์ตระกูล นั้นมีชื่อเสียงดำรงอยู่ในความดีงาม เมื่อเห็นลูกประพฤติดี พ่อแม่ก็ มีความเบาอกเบาใจ หรือมีความสุข และมั่นใจว่าลูกจะรักษาวงศ์ ตระกูลไว้ได้

ในทางตรงข้าม ถ้าเห็นลูกประพฤติไม่ดี พ่อแม่ก็ย่อมมี ความทุกข์เป็นอันมาก จนกล่าวได้ว่า ความสุขความทุกข์ของพ่อแม่ นั้น ผูกไว้กับลูกเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ดังนั้น ถ้าลูกประพฤติตน

เป็นคนดี เป็นคนที่มีความเจริญก้าวหน้า พ่อแม่ก็มีความสุขไปด้วย

การประพฤติตนเป็นคนดีของคุณนี้ เกี่ยวโยงไปถึงการสืบต่อวงศ์ตระกูลด้วย ท่านจึงได้กำหนดข้อปฏิบัติไว้อีกอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะว่า จะต้องประพฤติตนให้เป็นผู้สมควรแก่ทรัพย์มรดกด้วย

ที่กล่าวมานี้ก็เป็นหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับหน้าที่ของบุตรธิดาต่อบิดามารดา ซึ่งท่านจะเน้นเป็นพิเศษ ในส่วนของข้อปฏิบัติระหว่างบิดามารดายังมีชีวิตอยู่ โดยเฉพาะข้อที่ว่า ท่านเลี้ยงดูเรามาแล้ว เราก็เลี้ยงดูท่านตอบแทน แต่เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว เราไม่สามารถแสดงน้ำใจในการที่จะเลี้ยงดูท่านตอบแทนได้ เพราะแม้แต่ร่างกายของท่าน เราก็ไม่สามารถที่จะรักษาไว้ได้ เพราะฉะนั้น จึงทำได้ตามวิธีที่เรียกว่าอุทิศกุศลให้ในเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว

การอุทิศกุศลนี้ก็เป็นกิจประการหนึ่ง แต่มีใช้สิ้นสุดเพียงเท่านั้น คือจะต้องเป็นเครื่องเตือนใจลูกต่อไป ให้ระลึกถึงพระคุณความดีของท่าน พร้อมทั้งแนวทางความประสงค์ของท่าน ที่ตั้งใจจะให้ลูกหลานทำสิ่งที่ดีงาม แล้วพยายามที่จะประพฤติปฏิบัติตาม เช่นตัวอย่าง คือ การรักษาวงศ์ตระกูล และรักษาชื่อเสียงเกียรติคุณของวงศ์ตระกูลเป็นต้น ดังที่ได้กล่าวมานั้น แม้แต่กิจธุระอะไรต่างๆ ของท่านที่เคยทำแทนท่าน เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว อันใดที่ยังทำได้ก็ต้องทำต่อไป แต่จุดสำคัญก็คือในขณะที่ท่านล่วงลับ

ไปแล้วใหม่ๆ นี้ จะเน้นการกระทำที่ปรากฏชัด คือ การบำเพ็ญกุศล ให้แก่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว เป็นการแสดงน้ำใจต่อท่าน

### บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง

มองในแง่หนึ่ง เรื่องของชีวิตที่มีความเกิดขึ้นและมีความ สิ้นสุดนี้ ว่าตามคติทางพระศาสนาก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่เป็น ธรรมดาในส่วนที่มนุษย์เราไม่ชอบใจ คือเป็นส่วนอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ใคร ๆ ก็ไม่ยอมให้เกิดขึ้น แต่มันก็เป็น สิ่งสุดวิสัยที่จะไปห้ามปรามกีดกันได้ มันจะต้องเกิดขึ้นแน่นอน เพราะเป็นกฎธรรมชาติ เมื่อมันยังไม่เกิดเราก็ไม่ยอมให้เกิด แต่ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะต้องยอมรับความจริง

การยอมรับความจริงนี้ ถ้าเอามาใช้ในทางธรรมก็ กลายเป็นบททดสอบจิตใจของเราได้ด้วย และถ้าทำอย่างนั้นก็ กลายเป็นว่าเราสามารถถือเอาประโยชน์จากสถานการณ์หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ส่วนที่ว่ามันเป็นไปแล้วอย่างที่ไม่น่าจะเป็นไปนั้นเราก็ต้อง ยอมรับความจริง แต่ส่วนหนึ่งก็คือการนำมาใช้ในการทดสอบ จิตใจของตนเอง เพื่อเป็นเครื่องวัดผลการปฏิบัติธรรมว่า อันนี้ละ ณะ คือของจริงที่ปรากฏขึ้นแล้ว เป็นความจริงตามหลักธรรมที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วเสื่อม สลายไปเป็นธรรมดา โดยเฉพาะชีวิตของมนุษย์นี้ มีการเกิด แล้วก็ ต้องมีความตาย เป็นของแน่นอน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ปัญหาคือ

ที่ว่าเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วเราจะทำใจของเราอย่างไร ถ้าเป็นลักษณะจิตใจของผู้ที่ได้ฝึกฝนตนเองหรือพัฒนาแล้ว ก็จะเป็นจิตใจที่สามารถตั้งตัว หรือฟื้นฟูตัวเองได้ทัน

ท่านกล่าวว่า คนเรานั้นอยู่ในโลกก็ต้องประสบโลกธรรม คือสิ่งที่เป็นธรรมดาของโลก เป็นธรรมดา ถ้าเราไม่ได้ฝึกฝนจิตใจของเรา เวลาประสบอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็จะเกิดความเศร้า โศกเสียใจ ท่านเรียกว่ามีการยุบหรือแฟบ จิตใจก็ห่อเหี่ยว แต่ในทางตรงข้ามถ้าได้รับอารมณ์ที่น่าปรารถนาอย่างที่เรียกว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข เราก็จะมีความปลาบปลื้มปีติยินดี แล้วก็อาจหลงใหลมัวเมา ถ้าคนไม่ได้ฝึกฝนตนเอง ก็จะทำให้จิตใจฟูไปตามแล้วก็จะหลงระเห็จ คือไม่ใช่เป็นเพียงแคปีติยินดีตามสมควรแก่กรรมเท่านั้น แต่จะหลงระเห็จมัวเมา แล้วอาจจะเกิดเป็นโทษ และอาจจะเกิดกิเลสต่างๆ ตามมาได้อีกมากมาย

แต่สำหรับผู้ที่ได้พัฒนาตนเองแล้ว รู้จักฝึกฝนตนเองและนำธรรมมากล่อมเกล่าจิตใจ ได้รู้คติธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย ก็จะมีปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทัน ถ้าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ดีงาม น่าพอใจ ก็ยินดีพึงพอใจตามสมควรแก่กรรม แต่ไม่หลงระเห็จไปหรือถ้ามีสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เช่นมีการสูญเสีย หรือการพลัดพราก เป็นต้น ก็จะทำให้ใจได้รวดเร็ว โดยรู้เท่าทันคติธรรมดา ไม่เศร้าโศกจนเกินไป แล้วก็โน้มจิตใจไปในทางที่เป็นการปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจองกามยิ่งขึ้น จิตใจก็จะไม่สลด ไม่ตกอยู่นาน อาจจะตกอยู่ชั่วขณะสั้นๆ ในฐานะที่เป็นธรรมดาของปุถุชน แต่เสร็จแล้วก็

จะรู้เข้าใจเท่าทันความจริง พอรู้เท่าทันความจริงแล้ว ก็จะตั้งใจให้พื้นขึ้นมาเป็นปกติได้ เมื่อตั้งใจเป็นปกติขึ้นมาแล้ว และรู้เท่าทันด้วยปัญญา จิตใจนั้นก็สว่างผ่องใส ความเป็นกุศลธรรมก็เกิดขึ้น

ทั้งหมดนี้ข้อสำคัญก็คือการรู้เท่าทันความจริง สิ่งที่เป็นเครื่องทดสอบพุทธศาสนิกชนในเรื่องการปฏิบัติก็คือ ความรู้เท่าทันนี้แหละว่า เราได้ศึกษาธรรมแล้ว มีความรู้เท่าทัน สามารถดำรงจิตใจของตนเองได้เป็นปกติสุข หรือให้พัฒนาเจริญงอกงามขึ้นได้แค่ไหนเพียงไร

ความจริงที่ว่ารู้เท่าทันนี้ก็คือเรื่องเกี่ยวกับอนิจจังนั่นเอง

พุทธศาสนิกชนได้ศึกษาหลักของความเป็นอนิจจังกันมาเป็นอันมาก แม้แต่ผู้ที่ไม่ได้สนใจศึกษาธรรมเลย เพียงแต่อยู่ในสังคมไทยที่เป็นสังคมของชาวพุทธนี้โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ก็จะได้ยินได้ฟังคำว่าอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปนี้อยู่จนพอจะคุ้นหูคุ้นใจ

สำหรับคนทั้งหลายโดยทั่วไปนั้น ก็จะได้ยินคำว่า อนิจจัง ในความหมายของความเปลี่ยนแปลง ท่านสอนให้รู้ว่า สิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงไป ไม่แน่นอน เมื่อมีความไม่แน่นอนแล้ว วันหนึ่งมันอาจจะเป็นอย่างหนึ่ง อีกวันหนึ่งก็อาจเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างหนึ่งได้เสมอ โดยเฉพาะชีวิตของคนเรานี่ ตั้งต้นแต่ชีวิตของตัวเอง ก็มีความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปในทางสุขบ้าง เปลี่ยนแปลงไปในทางทุกข์บ้าง วันหนึ่ง เราอยู่เป็นสุขดี ๆ แต่

วันรุ่งขึ้นโดยไม่คาดหมาย ก็อาจจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เข้ายังหัวเราะกันอยู่สนุกสนาน พอเย็นเปลี่ยนแปลงเป็นเศร้าสลดไป สิ่งทั้งหลายก็เป็นอยู่อย่างนี้

โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องการเกิดและความตายนั้น มีคติในทางพระศาสนาสอนไว้เป็นอันมาก ให้อุ้รู้เท่าทันความเป็นจริง เช่นบอกว่า คนเรานี้เกิดขึ้นมาแล้ว นับตั้งแต่นาทีที่เกิดมานั้น ชีวิตก็ป้ายหน้าไปหาความสิ้นสุดทั้งนั้น เรียกว่าเป็นชีวิตที่เดินหน้าไปหาจุดจบอย่างเดียว สิ่งที่จะทำได้ก็มีแต่ว่าทำอย่างไรจะ

ประคับประคองบริหารชีวิตของเราให้ดีที่สุดในช่วงที่เป็นอยู่นั้น

คนเราที่อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากนี้ ท่านบอกว่าบางทีเข้าก็เห็นกันอยู่ แต่พอตกเย็นบางคนก็ไม่เห็นเสียแล้ว หรือเย็นนี้เห็นกันอยู่ แต่พอถึงเช้าวันรุ่งขึ้นก็ไม่เห็นเสียแล้วก็มี จึงเป็นเรื่องที่ต้องมองด้วยความตื่นตัวรู้เท่าทันและไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา

คนบางคนนี้เห็นกันเมื่อสองวันก่อน แล้วระยะต่อมาไม่พบหน้า พอมาได้ยินข่าวอีกที ท่านก็ถึงแก่กรรมเสียแล้ว ก็ได้แต่อุทานออกมาว่า อ้าว ! ก็ยังเห็นดีๆ แข็งแรงอยู่ อะไรกันนี้ เสียแล้วหรือ? เรื่องก็เป็นอย่างนี้ ดังที่เราก็ได้ยินได้ฟังกันอยู่ บ่อยๆ ท่านผู้ใดหากว่าไม่ได้คิดพิจารณาเลย ไม่ได้เอาคติเหล่านี้มาระลึกไตร่ตรองด้วยความรู้เท่าทัน ก็จะได้ประโยชน์จากความจริง แต่ถ้าหากนำมาพิจารณาแล้ว ก็จะได้ประโยชน์จากการที่รู้เข้าใจความจริงนั้น และเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของตนด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องของความจริงเกี่ยวกับหลักอนิจจัง หรือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นเอง

ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนี้เป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นกฎธรรมชาติส่วนที่เห็นได้ง่าย ๆ ในรูปของความเปลี่ยนแปลง ถ้าต้องการจะบอกว่า สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา หรือมีความเปลี่ยนแปลง เราก็สามารถพบได้เห็นได้ง่ายๆ เช่นอาจจะยกตัวอย่างขึ้นมาชี้ว่า ดอกไม้ที่จัดวางอยู่หน้าที่ตักศพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องตั้งนี้ ตอนนั้นก็สวยสดงดงาม ยังใหม่อยู่ แต่อีกไม่ช้าข้ามคืนข้ามวันไปไม่นาน ก็จะเหี่ยวแห้งลงไปตามลำดับ

การที่มีการจัดเครื่องตั้งด้วยดอกไม้แบบนี้ มองในแง่ของธรรมก็เป็นเครื่องเตือนใจเหมือนกัน คือเป็นเครื่องเตือนใจให้เราพิจารณาว่า ชีวิตของคนเราก็เหมือนอย่างนี้ ดอกไม้ต้นไม้อีกก็เป็นชีวิตเหมือนกัน แต่เราจะเห็นได้ง่ายถึงการที่มันเปลี่ยนแปลงไป จากความสวยสดมีสีสดงดงาม ก็จะร่วงโรยเหี่ยวแห้งไป ชีวิตของคนเราก็เป็นอย่างนั้น คือว่าดอกไม้นี้เป็นเครื่องเตือนใจให้เรามองเห็นคติธรรมดานั่นเอง

แม้แต่รูปเทียนที่จุดขึ้นมาบูชา ก็มีความหมายสองด้าน ในด้านหนึ่งนั้นเป็นเครื่องบูชาคุณ แสดงความเคารพกราบไหว้ และรำลึกถึงท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว แต่อีกด้านหนึ่งก็เป็นคติเตือนใจให้นึกถึงหลักอนิจจังนี้ด้วย เหมือนดังเทียนที่จุดอยู่ก็จะมองเห็นว่าค่อยๆ สิ้นลงไป ค่อยๆ น้อยลงไป ค่อยๆ หดไป ชีวิตของคนเรานี้ก็เหมือนกับแสงเทียน เทียนที่จุดแล้วก็เหมือนชีวิตที่เริ่มต้นขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นก็ค่อยๆ น้อยลงๆ ลดลงไป สิ้นลงไปตามลำดับจนกระทั่งหมดไป



มองให้ซึ่งกว่านั้นอีก เทียนนี้จะให้คติลึกลงไปในทางธรรม แม้กระทั่งให้เห็นความสืบทอดของชีวิตที่อาศัยปัจจัยต่างๆ การที่แสงเทียนลุกไหม้ส่องสว่างอยู่ได้ตลอดเวลา ก็เพราะมีปัจจัยต่างๆ คอยหนุนไว้ เริ่มแต่อาศัยเนื้อเทียนที่เป็นเชื้อไฟ อาศัยได้ตลอดจนอาศัยอากาศ จึงหล่อเลี้ยงเปลวไฟอยู่ได้ ชีวิตคนเราก็เหมือนกัน ต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ ช่วยหล่อเลี้ยงไว้

รวมความว่า สิ่งประกอบในพิธีศพนั้น ความจริงมีความหมายหลายอย่าง หลายชั้น สุดแต่ผู้ที่ได้มารู้เห็น มาร่วมพิธีนั้นจะคิดนึก หรือว่ามีความเข้าใจเพียงไร หากว่ามีปัญญา รู้จักพิจารณา ก็ยังเห็นคติความจริงของสิ่งทั้งหลายมากขึ้น แต่อย่างน้อยก็ควรจะได้ส่วนที่เด่นชัดดังที่กล่าวมาแล้ว คือความเป็นอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งนั้น

### รู้ความจริงของธรรมตา แต่ได้ประโยชน์มหาศาล

กฎธรรมชาติเป็นความจริง ที่เราทั้งหลายจะต้องรู้ไว้ เพราะมีแต่ประโยชน์ แม้จะเป็นกฎธรรมชาติในส่วนที่ไม่ถูกใจเรา ไม่น่าปรารถนา เราก็ต้องรู้ เพื่อจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ความรู้กฎธรรมชาติหรือความจริงของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดานี้ อาจแบ่งง่ายๆ ว่ามีประโยชน์ได้ ๓ ชั้น

ชั้นที่ ๑ เป็นประโยชน์สำหรับที่จะปฏิบัติตามได้ถูกต้อง เพื่อจะดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยดี มิให้เกิดทุกข์โทษภัย

ขั้นที่ ๒ เป็นประโยชน์ในการที่จะนำมาใช้ มาจัดมาทำหรือ  
สร้างสรรค์อะไรของเราเอง ให้สำเร็จประโยชน์ขึ้นมาตาม  
ต้องการ

ขั้นที่ ๓ เป็นประโยชน์ในทางความรู้เท่าทันที่จะดำเนินชีวิตด้าน  
ใน ทำให้รู้จักวางท่าทีของจิตใจได้ถูกต้อง ทำให้มี  
ความสุขและไร้ทุกข์อย่างแท้จริง

สามอย่างนี้เป็นหัวข้อที่อาจจะเข้าใจยากอยู่ แต่จะเห็นได้  
ตามลำดับตั้งแต่ข้อหนึ่งว่า ความรู้เกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติ  
นั้น มีประโยชน์ในประการที่หนึ่งซึ่งง่ายที่สุด คือการที่จะปฏิบัติ  
ตาม เมื่อปฏิบัติตามมันได้ถูกต้องสอดคล้องกันดี ชีวิตของเราที่จะ  
เป็นไปได้ดีด้วย

ตัวอย่างง่ายๆ ในชีวิตความเป็นอยู่ทางด้านวัตถุคนเรานี้  
อาศัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมชาติ กฎธรรมชาติเกี่ยวข้องกับ  
ชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา โบราณเรียกว่าดินน้ำลมไฟ

ไฟก็อย่างดวงอาทิตย์ ซึ่งมีแสงที่ร้อน แดดที่เป็นรัศมีของ  
ดวงอาทิตย์ส่องลงมา มีความร้อน ความร้อนนั้นมีประโยชน์หลาย  
อย่าง เช่นตากผ้าก็ทำให้แห้งได้ อาศัยแดดนี้มาช่วยแผดเผา ช่วย  
ให้หายขึ้น ถ้าเราต้องการให้ผ้าของเราแห้ง เราก็ต้องปฏิบัติตาม  
ธรรมชาตินี้ คือรู้ว่าแดดนี้มีความร้อน แล้วก็ช่วยทำให้สิ่งทั้งหลาย  
แห้งได้ เราต้องการให้ผ้าของเราแห้งเราก็เอาผ้าไปผึ่งแดดนั้น

หรืออย่างคนที่ทำเกษตรกรรม เห็นธรรมชาติหมุนเวียน  
ประจำแต่ละปี เดือนนี้ฝนมา แล้วพืชพันธุ์ธัญญาหารงอกงาม เรา

ก็ปฏิบัติตามกฎธรรมชาตินั้น ถึงเวลานี้ ฤดูนี้ เดือนนี้ฝนจะมา เราก็ปลูกข้าวทำนา หรือปลูกพืชทำอะไรให้ตรงตามการหมุนเวียนของฤดูกาลที่ฝนจะมา ถึงฤดูแล้งอากาศแห้งเราควรจะทำอย่างไร ก็ทำให้เป็นไปตามนั้น การทำอย่างนี้ ก็เป็นการปฏิบัติตามธรรมชาติ ด้วยความรู้ที่เพียงปฏิบัติตามเท่านั้น ก็เกิดผลดีแก่ชีวิตของเรา คือทำให้เราเป็นอยู่ได้ด้วยดี ชีวิตก็มีความกลมกลืนราบรื่นไปได้

ที่นี้ในขั้นที่สอง คนที่มีความเจริญยิ่งขึ้น นอกจากมีความรู้ในเรื่องกฎธรรมชาติพอที่จะปฏิบัติตามได้ให้ตนดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีแล้ว ก็เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้น มาจัดสรรปรุงแต่งทำอะไรต่ออะไรที่เป็นของตนเองขึ้นได้ด้วย เช่นอย่างเรารู้กฎธรรมชาตินี้เองในเรื่องที่ว่า ถ้าต้มน้ำ คือ เอาไฟมาใช้ต้มน้ำให้เป็นไอขึ้นมาแล้ว ไอที่พุ่งขึ้นมาถ้าเอาอะไรไปกดไปปิดกั้นไว้มันจะมีกำลังอัด อาจจะทำให้สิ่งที่กดกั้นนั้นถึงแตกระเบิดไปได้ เราได้ความรู้นี้มาแล้ว ก็เอาความรู้นั้นไปประดิษฐ์ของใช้ ทำเป็นเครื่องจักร เครื่องกล เช่น เรือไอน้ำอย่างสมัยก่อน หรือแม้แต่รถไฟ ทำให้มีรถไฟวิ่งแล่นไป ทำให้มีเรือกลไฟ บรรทุกของไปได้ สัญจรไปในที่ต่างๆ เป็นประโยชน์มากมาย

แม้กระทั่งในสมัยปัจจุบันนี้ เมื่อคนมีความรู้ในเรื่องการแตกตัวของปรมาณู และการรวมตัวของปรมาณู ก็เอาความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ทำเครื่องปฏิกรณ์ปรมาณูขึ้นมา นำเอาพลังงานนิวเคลียร์มาใช้ได้

เรามีความรู้ในเรื่องไฟฟ้าที่เป็นไปตามธรรมชาตินี้แหละ แต่เราเอาความรู้นั้นมาใช้ประโยชน์ นำมาสร้างเครื่องใช้และอุปกรณ์ต่างๆ มากมาย เช่น พัดลมหรือหลอดไฟฟ้าที่ให้แสงสว่าง ตลอดจนเครื่องทำความเย็นที่เราใช้ในที่ประชุม อะไรต่างๆ เหล่านี้ สารพัดที่จะใช้ได้ประโยชน์ อันนี้ก็เป็นระดับของการที่ว่าเรานำความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาใช้ทำอะไรต่ออะไรที่เป็นของตนเอง ขึ้นมา เป็นอีกขั้นหนึ่ง

จะเห็นว่ามนุษย์นั้นมีความเจริญขึ้นมาตามลำดับ ตอนที่ยังไม่รู้จักรักรธรรมชาติ ปฏิบัติตามธรรมชาติไม่ได้ ชีวิตก็มีความขัดข้องมาก พอรู้จักรักรธรรมชาติ แล้วปฏิบัติตามธรรมชาติได้ ชีวิตก็พอเป็นไปได้ดีขึ้น แต่ต่อมามีความก้าวหน้ายิ่งกว่านั้น ก็เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาใช้ทำอะไรต่ออะไรที่เป็นของตนเอง ด้วยการประดิษฐ์สร้างสรรค์อุปกรณ์อะไรต่างๆ ที่อำนวยความสะดวก สบาย สะดวกสบาย สร้างสรรค์ความเจริญขึ้นมาได้ อันนี้ก็เป็นการใช้ประโยชน์จากความรู้ในกฎธรรมชาติอีกประการหนึ่ง

ที่นี้ยังมีอีกขั้นหนึ่งเป็นขั้นที่สาม คือการรู้เท่าทันความจริงของกฎธรรมชาตินั้น จนถึงขั้นที่ว่า มันเกิดผลแก่ชีวิตจิตใจอย่างไร แท้จริง ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจสภาวะของสิ่งต่างๆ ในขั้นที่หนึ่งและขั้นที่สองนั้นจะเห็นว่าเราใช้ประโยชน์ได้แค่ชีวิตภายนอก กล่าวคือเรามีความอยากมีความปรารถนาของเราอยู่อย่างไร เราก็เพียงแต่เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาสนองความต้องการของเรา ทำไปตามความอยากความปรารถนาของเราอย่างนั้น แต่ชีวิตจิตใจของ

เราเองก็ยังเป็นไปอย่างเดิมที่เคยเป็นมา เราก็ยังไม่รู้จักเท่าทันชีวิตของเรา ยังไม่รู้จักโลกนี้ตามความเป็นจริง แต่ถ้าเรารู้เข้าใจกฎธรรมชาติลึกซึ้งลงไปอีก ก็จะมีรู้หยั่งลงไปถึงจนกระทั่งว่า ตัวชีวิตของเราเองนี้เป็นอย่างไร

คนจำนวนมากไม่เคยมองเห็นชีวิตของตัวเอง ไม่เคยมองเห็นโลกนี้เป็นสังขาร มองแต่เพียงว่าจะเอาความรู้ในกฎธรรมชาติของสิ่งต่างๆ มาใช้ประโยชน์สนองความต้องการของตนเท่านั้น แล้วก็วิ่งไปเล่นไป ทำไปๆ จนมีความรู้สึกเหมือนกับว่า เรายังเป็นคนเก่งมีความสามารถมาก มนุษย์เราสามารถเอาชนะธรรมชาติได้

แต่พอหันกลับมาคิดได้อีกทีหนึ่งก็ปรากฏว่า ชีวิตของเราที่เป็นอย่างนั้น ได้กลายเป็นการตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลายมากมาย กลายเป็นว่าเอาชีวิตของเราไปฝากไว้กับสิ่งภายนอก ปล่อยให้สุขทุกข์ของเราขึ้นต่อสิ่งภายนอกเป็นตัวกำหนด ไม่เป็นอิสระ วิ่งเล่นไปต่างๆ โดยที่ไม่รู้ว่าจะวิ่งเล่นไปทำไม แล้วชีวิตของเราคืออะไรกันแน่ ไม่เคยคิดไม่เคยพิจารณา นี่ก็หมายความว่ายังไม่เข้าใจถึงกฎธรรมชาติอย่างแท้จริง คือ ธรรมชาติแห่งชีวิตของตนเองยังไม่รู้จักเลย

ความจริงนั้น กฎธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายภายนอก กับชีวิตของเรานี้ก็เนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าเป็นผู้มีสติปัญญาอย่างแท้จริง ก็จะโน้มความเข้าใจนี้มาหาชีวิตของตนได้ จนกระทั่งรู้เท่าทันธรรมชาติ หรือธรรมดาแห่งชีวิตของตนเอง

อย่างเรื่องของอนิจจัง คือความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายนี้ เบื้องต้นเราก็มองเห็นที่ภายนอกก่อน แม้แต่คนที่ว่านำความรู้ในกฎธรรมชาตินำมาใช้ประโยชน์ ก็อาศัยการที่รู้เข้าใจในกฎแห่งความเปลี่ยนแปลงนี้เอง เพราะสิ่งทั้งหลายนั้นมันไม่เที่ยงแท้ไม่คงที่ มันเปลี่ยนแปลง เราจึงสามารถจัดการกับมันได้ การสร้างสรรค์ความเจริญต่างๆ นั้น ก็เป็นการทำความเปลี่ยนแปลงขึ้นอย่างหนึ่ง และเรารู้ว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น เราก็สร้างสรรค์เหตุปัจจัยที่จะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เราต้องการ อันนี้ก็เป็นหลักของการที่จะนำความรู้ในกฎธรรมชาตินำมาใช้ประโยชน์ ซึ่งมนุษย์ก็ได้ปฏิบัติกันอยู่เช่นนี้

แต่ในทางพุทธศาสนานั้น ท่านให้มองเห็นต่อไปด้วยถึงความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งรวมทั้งชีวิตของเราด้วย เราจะต้องมองเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของชีวิตของเราเองนี้ด้วย ถ้าเราได้เกิดความรู้ตระหนักถึงความจริงนี้ โดยโน้มเข้ามาหาชีวิตของเราแล้ว เราจะเกิดความรู้สึกใหม่ๆ ขึ้นมา ที่ทำให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต แล้วก็มีความรู้สึกที่จะทำใจ ตั้งใจให้ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย แม้ต่อชีวิตของเราเอง

คนที่วิ่งเล่นไปโดยใช้ความรู้ภายนอกให้เป็นประโยชน์ในการทำอะไรต่างๆ นั้น ไม่เคยคิดพิจารณาในเรื่องชีวิตของตนเอง ก็บันเทิงหลงระเริงมัวเมาในชีวิตของตนเอง ทั้งที่ชีวิตของตนเองก็ตกอยู่ในกฎธรรมชาตินั้นด้วย ครั้นถึงเวลาที่ชีวิตของตนเองเกิดมีอัน

เป็นไปตามความเปลี่ยนแปลงนั้นกลับไม่รู้เท่าทัน แล้วก็ตกเป็น  
ทาสของความเปลี่ยนแปลง เกิดความเศร้าโศกเสียใจ กลายเป็น  
อย่างนั้นไป นี่ก็หมายความว่าความรู้นั้นไม่ทั่วตลอด ความรู้ในกฎ  
ธรรมชาติที่แท้จริงจะต้องให้ทั่วตลอดลงมาถึงทุกสิ่งทุกอย่าง  
รวมทั้งชีวิตจิตใจของตนเองด้วย

## แสวงรสต่างๆ มากมาย

### แต่สุดท้ายก็จบที่รสจืดของความจริง

การรู้เข้าใจในเรื่องความเปลี่ยนแปลง ที่เป็นไปต่างๆ นั้น  
สาระสำคัญอยู่ที่ไหน การที่สิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงนั้น  
ตัวสำคัญของมัน ที่เป็นจุดแกนเป็นเนื้อหาเป็นสาระแท้ๆ ของ  
ความเปลี่ยนแปลง ก็คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป หรือพูดให้  
สั้นที่สุดเหลือแค่ว่า เกิดขึ้นดับไปๆ

การเกิดขึ้นดับไปนี้เป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่ทำให้มี  
ความเปลี่ยนแปลงขึ้นมาได้ ชีวิตของเรานี้ก็เหมือนกัน สำหรับ  
ภาวะของชีวิตในช่วงยาว การเกิดขึ้นและดับไปก็คือ การเกิดและ  
การตายของชีวิตนั้นทั้งหมด แต่ที่จริงกว่าชีวิตจะผ่านจากการเกิด  
เมื่อก่อน ๑ ขวบ ไปจนกระทั่งถึงตาย เมื่ออายุ ๗๐ - ๘๐ ปีนั้น  
ในระหว่างนั้นร่างกายและจิตใจของเรามีการเกิดดับตลอดเวลา  
ไม่รู้เท่าไรครั้ง มากมายเหลือเกิน ท่านนับเป็นขณะๆ ที่เดียว

การเกิดดับนี้เป็นไปอยู่ตลอดเวลา ถ้าเมื่อไรเรามองเห็น  
ความเกิดดับนี้ คือมองความจริงของความเปลี่ยนแปลงหรือ

อนิจจังนั้นไม่ใช่แค่เห็นความเปลี่ยนแปลง แต่มองลึกลงไปถึงความเกิดดับ พอนึกถึงความเกิดดับ ก็จะได้ความสำนึก อย่างชีวิตของเราเนี่ย แม้แต่ชั้นหยาบๆ เพียงนึกถึงเกิดเป็นเริ่มต้น และดับคือตาย พอนึกแค่นี้เราก็เริ่มมองเห็นความจริงแห่งชีวิตของเรา ซึ่งเป็นความจริงที่เป็นของแท้แน่นอน

คนโดยมากเบื้องต้นแรกที่สุดพอสัมผัสกับความรู้ความเข้าใจนี้ ก็จะมีอาการตกใจและหวาดกลัวก่อน เพราะไม่เคยคิดไม่เคยพิจารณา แต่ถ้าเมื่อไร เขาทำใจให้คุ้นกับความจริงนี้ คือมองด้วยรู้เท่าทัน เห็นเป็นของธรรมดา จิตใจเขาจะเริ่มมีความเป็นธรรมดากับความจริงนั้นขึ้น แล้วจะรับหน้าเผชิญกับสภาพความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างดีขึ้น หรือแม้แต่คิด แม้แต่นึกถึง ก็จะมีจิตใจที่สบายได้ เพราะสิ่งนี้เป็นความจริง เป็นความสว่างที่มองเห็นด้วยปัญญา เมื่อปัญญาเห็นสว่างขึ้นจิตใจก็โปร่งโล่งแจ่มใส

พระพุทธศาสนานั้นท่านสอนให้เผชิญหน้ากับความจริง ให้อยอมรับความจริง ในที่สุดแล้วคนเราต้องอยู่กับความจริง หนีความจริงไม่พ้น ถ้าเราทำจิตใจของเราให้อยู่กับความจริงได้ตลอดเวลาแล้ว ความจริงที่เกิดขึ้นนั้นก็จะไม่กระทบกระเทือนจิตใจของเรา แต่ถ้าเราไม่ยอมรับมัน ความจริงก็ต้องเกิดอยู่ดี และเพราะเราไม่ยอมรับมัน มันก็เลยกระทบกระเทือนตัวเรามาก ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมามาก เรียกว่าเป็นความทุกข์สองชั้น คือ ทุกข์เพราะความดับที่ต้องเจอจะต้องเจอเป็นความจริงตามธรรมดาเมื่อถึงเวลา



นั้น แล้วยังทุกข์ด้วยหวาดผวาทลอดเวลา ก่อนที่ความจริงนั้นจะมาถึงอีกด้วย

เพราะฉะนั้น ทางพระท่านจึงชี้มาให้รู้เข้าใจความจริง เมื่อรู้เข้าใจความจริงแล้ว ในที่สุดความรู้ความจริงนั้นแหละจะทำให้เรามีจิตใจที่สบาย มีจิตใจที่เบิกบานผ่องใส แม้กระทั่งตลอดเวลาเลยทีเดียว เพราะความจริงก็คือสัจจะ ท่านบอกว่าในที่สุดแล้ว ไม่มีอะไร เลิศกว่าสัจจะ ดังบาลี ว่า

สัจจํ หเว สาธุตรี รसानํ

สัจจะแล เลิศรสกว่าประดาส หรือว่า

ความจริงนี้แหละ เป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลาย

ขอเปรียบเทียบ เหมือนอย่างน้ำที่มีรสต่างๆ น้ำหวาน น้ำเปรี้ยว น้ำรสต่างๆ มากมาย ในที่สุดรสดีที่สุที่สุดคือรสอะไร คือรสน้ำบริสุทธิ์ รสน้ำที่จืดสนิท ไปๆ มาๆ ไม่ว่ารสอะไรก็สู้รสน้ำบริสุทธิ์ที่จืดสนิทนี้ไม่ได้ บางครั้งเราอาจจะต้องการรสหวาน บางครั้งก็ต้องการรสเปรี้ยว บางครั้งก็ต้องการรสเปรี้ยวปนหวาน บางทีก็อยากได้รสเค็มบ้าง ต้องการไปต่างๆ นานา แต่ในที่สุดแล้ว รสที่ดีที่สุที่สุดก็คือ รสที่จืดสนิทของน้ำที่บริสุทธิ์นั่นเอง

อันนี้ก็เหมือนกัน ชีวิตของเราที่มีการตกแต่งไปอย่างนั้น อย่างนี้ มีการจัดสรรปรุงแต่งอะไรต่างๆ ก็เพื่อให้ความเป็นอยู่ของเรามีความสุขแล้ว เราก็เพลิดเพลินไปกับการจัดสรรปรุงแต่งเหล่านี้ และมีความสุขสบายไปในระดับหนึ่ง แต่ในที่สุดแล้ว เมื่อไรเราเข้าถึงความจริง ความจริงนั้นแหละจะเป็นรสที่เลิศที่สุที่สุด

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เข้าถึงความจริงแล้ว จะมีจิตใจที่เบิกบานสดใส ด้วยความสุขที่บริสุทธิ์ เหมือนอย่างน้ำที่มีรสจืดสนิทอย่างนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่เราจะต้องการในที่สุดอย่างแน่นอน

ไม่ว่าเราจะต้องการในต้องการนี้ ต้องการสิ่งปรุงแต่งรสอะไรต่างๆ มากมายอย่างไร แต่ในที่สุดเราก็จะหนีไม่พ้นจากความต้องการรู้รสของความจริง ถ้าเรารู้รสของความจริง ทำใจให้คุ้นกับรสของความจริงได้แต่ต้นแล้ว เราจะมีความสุขได้ตลอดเวลา จิตใจจะเบิกบาน แม้จะมีรสที่ปรุงแต่งเป็นรสแปลกต่างๆ หวานเปรี้ยว มัน เค็ม เข้ามา ก็กลายเป็นเครื่องเสริมรสไป

คนที่สามารถรับสัมผัสรสความบริสุทธิ์ของสัจจะ คือความจริงนี้ได้ จะทำให้จิตใจมีความสุขได้ตลอดเวลา ส่วนคนที่มัวแต่วิ่งเล่นไปหารสปรุงแต่ง แสงรสเปรี้ยวหวานมันเค็มดังที่กล่าวนั้น จะไม่รู้จักรสพื้นฐานที่แท้จริง แล้วก็ต้องมีวันหนึ่งที่เขาจะประสบกับปัญหา คือการที่ในเวลาพบกับรสแท้จริงอันบริสุทธิ์ ที่ควรจะเป็นรสที่ดีที่สุด แต่เขากลับไม่สามารถลิ้มรสนั้นได้ เพราะจิตใจไม่ได้ตั้งไว้ มัวแต่กังวลห่วงใยสลดหดหู่ หรือไม่ก็ตื่นตระหนกจนกระทั่งไม่สามารถเข้าถึงรสนั้นได้

เพราะฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนา นี้ ท่านจึงให้ตั้งเป็นแก่นสารแห่งชีวิตไว้ คือการรู้เท่าทันความจริง ให้เข้าถึงรสแห่งสัจจะที่เป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลายทั้งปวง เสร็จแล้วไม่ว่าจะมีรสอะไรที่แปลกออกไป มันก็จะเป็นส่วนเสริมให้ชีวิตนี้มีความหมายเพิ่มขึ้นไปตามที่ยังประสงค์ ในฐานะที่ยังเป็นปุถุชนเราจะต้องการ

รสนี้รสนั้นท่านก็ไม่ว่าอะไร แต่ขอให้รู้จักรสของความจริงนี้ไว้ด้วย เป็นประการหนึ่ง

นี่คือความจริงอย่างที่กล่าวมาแล้ว กฏธรรมชาตินี้สาระสำคัญของมันก็คือ การเกิดขึ้นและการดับไป การเกิดดับนี้เป็นสภาวะที่เป็นแก่นของความเป็นอนิจจัง การที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นอะไรๆ ไปต่างๆ ได้ก็ต้องอาศัยการเกิดดับทั้งนั้น เมื่อเราได้รับรู้ตระหนักถึงความเกิดดับอย่างที่กล่าวเมื่อกี้ที่ว่ามองเห็นความจริง ตอนแรกก็อาจตระหนักตกใจหน่อย แต่พอคุ้นกับมันวางใจวางท่าที่ถูกต้องแล้ว เราจะสบายใจกับมัน ต่อมาเราจะอยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทัน โปร่งโล่งสว่างไสว จิตใจของเราจะสามารถมีความสดชื่นเบิกบานผ่อนคลายได้ตลอดเวลา

ในทางตรงข้ามถ้าเราไม่รู้จักความจริงนี้ ชีวิตของเราก็มีโอกาสที่จะเตลิดไปได้มาก จะโน้มไปในทางที่จะมีความหลงระเริง มีความมัวเมา แล้วก็มีความทุกข์ในประการต่างๆ เพราะไม่มีหลักยึดของจิตใจ เวลาประสบอนิฏฐารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ขัดแย้งสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามปรารถนา ก็ไม่มีความรู้เท่าทันที่จะมาคิดพิจารณา ก็มีแต่ความทุกข์ มีแต่การถูกกระทบกระแทกบีบคั้นอย่างเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นคาถา อย่างที่อาตมภาพได้ยกมากล่าวเบื้องต้น ว่า

โย จ วสุสสค์ ชีเว      อปสุสฺ อุกฺทพฺพยฺ

เอกาหํ ชีวิทํ เสยฺโย      ปสุสฺ โตะ อุกฺทพฺพยฺ.

แปลว่า บุคคลใดถึงจะมีอายุอยู่ตลอดร้อยปี แต่ไม่เคยมองเห็นการเกิดขึ้นและการเสื่อมสลายไป ชีวิตของคนนั้นไม่ประเสริฐเลย ผู้คนที่มึปัญญา มองเห็นการเกิดขึ้น และความดับไป แม้เป็นอยู่ชั่วขณะหนึ่งก็ไม่ได้ ชีวิตของคนที่เป็นอยู่แม้ขณะเดียว แต่มองเห็นการเกิดขึ้นแล้วดับไปนั้น ประเสริฐกว่า

ท่านว่าอย่างนี้ อันนี้ก็เป็นสาระสำคัญอย่างหนึ่งของการทำงานที่ต้องเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เมื่อเข้าใจความจริงนี้แล้ว เราก็จะมีจิตใจที่ประกอบด้วยปัญญาอันรู้เท่าทันโลกและชีวิต และตรงนี้แหละที่มีความหมายมาก คือการที่ความรู้ในกฎธรรมชาติจะมีผลต่อตัวชีวิตของเราเองโดยตรง ไม่ใช่เป็นเพียงการเตลิดหรือเพลิดเพลินไปกับสิ่งภายนอกที่เราเที่ยวประดิษฐ์ตกแต่ง และทำเพียงเพื่อสนองความต้องการของเรา โดยที่ว่ามันไม่เข้าถึงเนื้อตัวของชีวิต

สำหรับคนที่เข้าใจความจริงของธรรมชาติที่โน้มเข้ามาสู่ชีวิตของตนเองได้แล้วอย่างนี้ เขาจะไปปฏิบัติตามธรรมชาติด้วยความรู้ในธรรมชาตินั้นก็ตาม หรือจะเอาความรู้ในธรรมชาติมาประดิษฐ์สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ก็ตาม ก็ทำไป แต่เขาจะรู้ขอบเขตที่เหมาะสม เพราะเขารู้ว่าชีวิตของคนเราคืออะไร ความสุข ความทุกข์ และประโยชน์ที่แท้จริง คืออะไร อยู่ตรงไหนแคไหน ชีวิตของเราจะมีความพอดี รู้ว่าแคไหนชีวิตของคนเราจะอยู่เป็นสุขได้ ไม่ใช่ฝักชีวิตไว้กับสิ่งภายนอกโดยสิ้นเชิง

## สุขแบบเคลือบทำข้างนอก กับสุขด้วยสติไส้ข้างใน

คนจำนวนมากยังมีปัญหา แม้ว่าจะมีความรู้ในกฎธรรมชาติ ความรู้นั้นก็จะมีประโยชน์เพียงว่ามาช่วยให้เขาทำอะไรได้มากขึ้น แต่การทำได้มากขึ้นนั้น อาจมีความหมายได้ ๒ นัย

นัยหนึ่งคือ มีการสนองกิเลสได้มากขึ้น เมื่อมีการสนองกิเลสมากขึ้น ก็จะมีการเบียดเบียนกันมากขึ้น มีความวุ่นวายมากขึ้น

อีกนัยหนึ่ง คือ ในแง่ของตัวเองก็จะเป็นไปในทางที่ว่า จะมีความสนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น อาจจะมีแว่มาและสยบเป็นทาสของวัตถุมากขึ้น และในเวลาทุกข์ก็ทุกข์มากขึ้นด้วย

ทีนี้ หากเป็นคนที่รู้เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งหยั่งรู้ถึงชีวิตสังขารตามความเป็นจริงแล้ว ก็จักรู้ความพอดีว่า ชีวิตของเราที่จะอยู่อย่างมีความสุขนั้นอยู่ด้วยอะไรกันแน่ พอมีปัญญารู้ความจริงและอยู่อย่างรู้เท่าทันแล้ว เพียงว่าชีวิตของตนเองดำรงอยู่ แม้ไม่มีสิ่งภายนอกมาช่วยเสริมปรุงแต่ง คนอย่างนี้ก็มีความสุขได้ ท่านเรียกว่ามีความสุขที่เป็นอิสระ ที่เป็นไทแก่ตนเอง

สำหรับคนที่อยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันอย่างนี้ เขาจับแก่นของชีวิตและแก่นของความสุขได้แล้ว เขามีความสุขได้ตามลำพัง เป็นแก่นเป็นฐานข้างในอยู่แล้ว ถ้าจะมีสุขภายนอกมาเพิ่มเติม ด้วยความรู้ที่จะปฏิบัติตามกฎธรรมชาติได้ถูกต้องก็ตาม ด้วยการมีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ก็ตาม สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่อง

เสริมสุขให้มากขึ้น แต่ถึงแม้จะขาดจะพรากจากสิ่งเสริมสุขเหล่านั้น เขาก็คงสุขได้อยู่นั่นเอง

ในทางตรงข้าม สำหรับคนที่ขาดปัญญารู้เท่าทัน จับแก่นของความสุขไม่ได้ เมื่อไม่สามารถอยู่เป็นสุขได้โดยลำพังจิตใจและปัญญาของตนเอง ก็ต้องฝากความสุขของตนไว้กับสิ่งภายนอก ตอนแรกก็อาศัยสิ่งสนองความต้องการที่มีตามธรรมชาติก่อน แล้วการที่เขาจะมีความสุขได้ก็ขึ้นต่อการมีสิ่งสนองความต้องการเหล่านั้น เขาก็เลยกลายเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น แล้วต่อไปเมื่อเขามีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรค์มาช่วยบำรุงบำเรอความสุขมากขึ้น การมีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรค์เหล่านั้น ก็มีความหมายเป็นการขยายขอบเขตของการที่เขาจะเป็นทาสให้มากขึ้นด้วย

สำหรับคนที่ขาดปัญญารู้เท่าทันและขาดความสุขที่เป็นแก่นภายในนี้ การได้สิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น ก็คือการขยายขอบเขตของความเป็นทาส และสิ่งที่เพิ่มขึ้นมานั้นจึงไม่ใช่เสริมสุขเท่านั้น แต่เสริมทุกข์ด้วย

ถึงตอนนี้ก็จะมีคำถามว่า เออละ คนเราแต่ละคนนี่ เรามีความสุขได้อย่างไร คนเรานี้มีความสุข ๒ ประเภท

ความสุขประเภทที่หนึ่ง คือ ความสุขที่ต้องขึ้นต่อสิ่งบำรุงบำเรอภายนอก ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาช่วย อย่างง่ายๆ เช่น วัตถุสิ่งของที่ท่านเรียกว่าามิส แม้ตลอดจนบุคคลแวดล้อม ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความขาดแคลน แล้วก็จะเกิดความทุกข์ ความสุขความทุกข์ของคนเราแบบนี้ฝากไว้กับสิ่งภายนอก เราไม่

สามารถอยู่เป็นสุขได้โดยขาดสิ่งเหล่านี้ และเป็นความสุขที่ไม่  
มันคงยั่งยืน เหมือนกับเป็นของที่เอามาเคลือบหรือฉาบทาไว้  
เป็นประเภทที่หนึ่ง ซึ่งจะเห็นได้ทั่วไป

ที่นี้ท่านบอกว่ามีความสุขอีกประเภทหนึ่ง คือ ความสุขที่  
เกิดในใจของตนเองได้ โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก แม้จะอยู่  
ลำพังจิตใจของตนเองก็เป็นสุขได้ เป็นความสดใสรื่นจ๋ออยู่ข้างใน  
ที่ตนเองสามารถครอบครองอย่างเป็นไทโดยแท้จริง อันนี้เป็น  
ความสุขอีกระดับหนึ่ง ซึ่งคนทั่วไปจะไม่ค่อยมี

คนเรานี้มักจะหวังความสุขจากสิ่งภายนอก แล้วบางทีก็ไม่  
เคยถูกคิดว่า เราจะต้องมีเวลาอยู่เฉพาะกับตัวเอง สิ่งทั้งหลายนั้น  
จะไม่สามารถอยู่กับเราได้ตลอดเวลา อย่างน้อยแม้ยังอยู่กับเรา  
มันก็ไม่สามารถเป็นไปตามใจปรารถนาของเราได้ตลอดไป ถ้าเรา  
จะให้สิ่งทั้งหลายต้องเป็นไปตามใจปรารถนาของเราแล้วเราจึงจะ  
มีความสุขนี้ เราจะต้องมีแต่ความทุกข์ เพราะว่าสิ่งทั้งหลายนั้น  
ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติที่ว่า มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน

เมื่อเราต้องการให้มันเป็นไปตามใจปรารถนาของเรา พอ  
เรามีใจปรารถนาต่อมันให้เป็นอย่างนี้ แต่ธรรมชาติของมันตามกฎหมาย  
แห่งเหตุปัจจัย กลับผลักดันให้มันไปทางโน้น พอมันไปทางโน้นแต่  
ใจเราต้องการให้มาทางนี้ ก็เกิดความขัดแย้งขึ้น แล้วใครชนะ ใจ  
เราปรารถนาให้มันเป็นอย่างนี้ แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุ  
ปัจจัยของมัน กลับเป็นไปอย่างโน้น ใครชนะ ก็ต้องตอบว่า กฎ  
ธรรมชาติชนะ กฎธรรมชาติก็คือความเป็นไปตามเหตุปัจจัยชนะ

พอกฎธรรมชาติชนะ เราแพ้ เราก็ต้องถูกบีบคั้น เรียกว่าเกิดทุกข์ อันนี้เป็นธรรมดา เพราะว่ามันขัดกันตั้งแต่ต้นแล้ว กระแสมันคนละกระแส

ฉะนั้นในทางพระท่านจึงสอนเรื่องนี้มาก ท่านย้ำให้รู้เข้าใจความจริงของธรรมดาและให้เราวางตัวให้ถูกต้องว่า เราจะต้องไม่เอาความปรารถนาหรือความอยากของเราเป็นตัวตั้ง แต่ต้องเอาความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยเป็นตัวตั้ง พอเห็นสิ่งทั้งหลายก็มองในแง่ว่า อ้อ สิ่งทั้งหลายมันจะไปตามเหตุปัจจัยนะ มันจะไม่เป็นไปตามใจอยากของเรา ถ้าเราต้องการให้มันเป็นไปอย่างไร เราจะต้องรู้เหตุปัจจัยของมัน ต้องศึกษาเหตุปัจจัยของมัน แล้วไปทำที่เหตุปัจจัย เพื่อให้เป็นอย่างนั้น อย่ามัวนั่งปรารถนาอยู่ ให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามต้องการ มันเป็นไปไม่ได้

ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว จิตใจจะเป็นอิสระ ความอยากจะไม่มาบีบคั้นจิตใจของตนเอง จะอยู่โดยรู้เท่าทันว่า อ้อ เราต้องทำที่เหตุปัจจัย พอเห็นสิ่งทั้งหลาย ชาวพุทธก็จะทำใจได้ทันที เพราะหลักการทางพุทธศาสนาบอกไว้แล้วว่า ให้มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยนะ พอมีอะไรเกิดขึ้น เราบอกกับตัวเองว่า “มองตามเหตุปัจจัย” และ “เป็นไปตามเหตุปัจจัย” แค่นี้มันก็ตัดความรู้สึกที่ไม่ดีได้หมดเลย

ดังเช่นเมื่อเกิดการพลัดพรากขึ้นมาเนี่ย ถ้าเรามองในแง่ความปรารถนาของเราว่า โอ ท่านผู้นี้เรารักใคร่ ทำไมท่านไม่อยู่กับเรา ท่านน่าจะอยู่ไปอีกสักสิบปี อะไรต่างๆ ท่านองนี้ คิดไปยัง



คิดก็ยิ่งโศกเศร้า นี่เรียกว่าเอาตัวความอยากหรือความปรารถนาของเราเป็นหลัก แล้วจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยากนั้น เราก็ต้องถูกบีบคั้นและเป็นทุกข์

ทีนี้ ในทางของปัญญา พอเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นมา เราก็พิจารณาทันทีว่า อ้อ สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย นี่ร่างกายมันเป็นชีวิตสังขาร มันเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง มันเป็นไปตามคติกรรมดาของเหตุปัจจัยแล้ว มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้น มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ตั้งอยู่ มันก็ตั้งอยู่ มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ดับสิ้นไปสลายไป มันก็ดับสลาย ที่เป็นอย่างนี้มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้ว พอมองแค่นี้ใจของเราก็แยกออกมาตั้งอยู่ได้เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เรียกว่าเป็นการพึ่งพาตนเองได้ในทางจิตใจ เมื่อจิตใจมีความเป็นอิสระ ก็อยู่อย่าง ปลอดภัยโปร่งโล่งเบา มีทุกข์น้อย

เป็นอันว่า คนที่พิจารณาตามหลักของการมองตามเหตุปัจจัยนี้จะมีจิตใจที่เป็นสุข และเป็นอิสระมากขึ้น แต่โดยสภาวะก็คือจะต้องรู้เท่าทันการเกิดขึ้นและการดับไป เมื่อเรามองเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งทั้งหลาย แม้ตลอดจนชีวิตของตัวเองนี้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้ว เราวางใจถูกต้องต่อสิ่งเหล่านั้น แล้วก็ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญา ที่พิจารณาตามเหตุปัจจัย ทำที่เหตุปัจจัย และรู้ตามเหตุปัจจัย นอกจากประสบความสำเร็จแล้ว ก็จะมีชีวิตที่มีความสุข มีความเบิกบาน ผ่องใส อย่างน้อยด้วยการรู้ความจริงนั้น ก็จะเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่

รู้เท่าทัน ปัญญาที่รู้เท่าทันก็ทำให้เกิดความสว่าง แล้วก็จะทำให้จิตใจนี้ไม่ขุ่นมัวไม่เศร้าหมอง มีความร่าเริงเบิกบานผ่องใสอยู่ได้เสมอ

## ถึงแม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงผันผวนไป ก็ต้องรักษาสমบัติแท้ของเราไว้ให้ได้

คนดีที่ฟังปรารภนานั้นตามที่ท่านเน้นย้ำมาก เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องเริ่มแต่ประการที่ ๑ คือการรู้เท่าทัน เมื่อรู้เท่าทันความจริงแล้ว ต่อไปประการที่ ๒ ก็ให้การรู้เท่าทันนั้นมีผลต่อจิตใจ ที่จะทำให้จิตใจนั้น มีความสว่าง มีความเบิกบาน ไม่ขุ่นวาย ไม่สับสน

ถ้าจิตใจวิ่งเล่นด้วยความที่คิดว่า เออ เราอยากให้เป็นอย่างนี้ มันไม่ยอมเป็น อะไรอย่างนี้ เราก็ขุ่นวายสับสน เกิดความดิ้นรนมาก ความบีบคั้นก็เกิดขึ้นมาก

แต่ถ้ามีความสว่างด้วยความรู้เท่าทันแล้ว ก็จะมีความโปร่งโล่ง มีความเบา ไม่ขุ่นวาย ไม่ดิ้นรนกระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจก็จะมีความสุข จิตใจที่มีลักษณะอย่างนี้ เป็นจิตใจที่ดั่งงามมีความสุขจริงแท้

พระพุทธศาสนาสอนให้เราสร้างความรู้เท่าทันขึ้นในจิตใจ จากความรู้เท่าทันนั้น ก็ให้มีภาวะจิตที่เรียกว่า ปราโมทย์ คือความร่าเริงเบิกบานใจ ซึ่งควรอนุรักษ์ไว้ให้มีอยู่เสมอ

แล้วก็ให้มีปีติ คือความเอิบอิมใจ พอรู้เท่าทันความจริงแล้ว เราก็มีความสุขเอิบอิมใจได้ แม้แต่จะมีเรื่องที่ไม่ปรารภนาเกิดขึ้น แต่

ถ้าเรารู้เท่าทันความจริง จิตใจก็เิบอิมได้ ด้วยความรู้ความเข้าใจ ด้วยปัญญา นั่น

จากความปีติ เิบอิมใจ จิตใจก็ผ่อนคลาย สบาย มีความสงบเย็น ที่ท่านเรียกว่ามีปีสัทธา

แล้วจิตใจที่ผ่อนคลายสงบเย็นนั้น ก็สดชื่นโปร่งเบา มีความสุข

เมื่อใจเป็นสุขแล้ว ก็อยู่ตัว ไม่ดิ้นรน ไม่ซัดส่าย เป็นจิตใจที่มั่นคง ไม่มีอะไรบกวน เรียกว่าเป็นสมาธิ

สภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นจิตใจที่ดีงาม ที่ท่านบอกว่า พุทธศาสนิกชนควรจะทำให้เกิดขึ้นเสมอๆ ให้เรามองสิ่งเหล่านี้ หรือสภาพจิตนี้เป็นทรัพย์สมบัติอันมีค่า พยายามทำให้มีและรักษาไว้ในจิตใจของเรา อย่าให้ใครมาทำลายได้

พุทธศาสนิกชนต้องการมีชีวิตที่ดีงาม จะต้องพยายามสร้างสภาพจิตใจที่ดี คือ

๑. **ปราโมทย์** ความร่าเริงเบิกบานใจ ให้มีอยู่เสมอ
๒. **ปีติ** ความอิมใจ ปลื้มใจ
๓. **ปีสัทธา** ความผ่อนคลายกายใจ สงบเย็น
๔. **สุข** ความโปร่งชื่นคล่องใจ ไม่มีอะไรบีบคั้นใจ
๕. **สมาธิ** ความมีใจแน่วแน่ อยู่กับสิ่งที่ต้องการ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่สับสน ไม่มีอะไรบกวน

เราต้องถือว่า สภาพจิตเหล่านี้เป็นสมบัติที่ดีมีค่ายิ่ง เราต้องทำให้มีอยู่ในใจเสมอ มันดียิ่งกว่าสมบัติภายนอกทั้งหลาย

ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ ภายนอกนั้น เราสร้างขึ้นมา เพื่อที่จะบำรุงบำเรอชีวิตให้เรามีความสุข แต่ไม่แน่นอน ว่ามันจะให้ความสุขที่จริงที่แท้ได้หรือไม่ บางทีมันก็ให้ได้เพียงชั่วคราว ไม่ยั่งยืนตลอดไป

แท้จริงแล้วสภาพจิตเหล่านี้แหละคือจุดหมายของการมีทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้น ถ้าทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้น สามารถทำให้เรามีปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมภาณี ได้ อันนั้นก็น่าภูมิใจ แต่หลายคน หรือมากคนที่เดียว เมื่อสร้างทรัพย์สมบัติภายนอกขึ้นมาแล้ว กลับไม่ได้ไม่มีสภาพจิตเหล่านี้ ซ้ำร้ายบางทีกลับให้ทรัพย์สมบัติภายนอกก็ดชวางทำลายสภาพจิตที่ดีงามของตนเหล่านี้ให้หมดไปเสียอีก เมื่อยังแสวงหา ยังไม่ได้ทรัพย์สิน ก็ได้แต่หวัง และยังมีสภาพจิตเหล่านี้ ครั้นเมื่อได้ทรัพย์สินมาขึ้นแล้ว ก็ยังทำลายสภาพจิตที่ดีเหล่านั้นให้หมดไป ด้วยความยึดติดห่วงแหน ห่วงกังวล ตลอดจนหวาดระแวง วิตกกังวล หรือโลภยิ่งขึ้นไป

ในทางตรงข้าม ถ้าเรายังสามารถสร้างปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมภาณีไว้ในใจได้ตลอดเวลาของเราเอง โดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก ก็จะเป็นความสามารถพิเศษที่สุด ตอนนั้นเราจะเห็นว่าเป็นอะไร แม้แต่ทรัพย์สมบัติต่างๆ นี้ ก็ยังไม่มีค่าเท่าสภาพจิตที่ดีงามเหล่านี้ เพราะในที่สุดแล้ว สิ่งที่เราต้องการแท้จริงก็อันนี้เอง เหล่านี้แหละคือทรัพย์สมบัติที่เราปรารถนาอย่างแท้จริง แล้วอันนี้แหละที่จะทำชีวิตของเราให้เป็นชีวิตที่ดีงามมีความสุขได้แท้จริง

ในขั้นสุดท้าย เมื่อถึงเวลาที่ทรัพย์สิ้นสมบัติและญาติพี่น้องช่วยอะไรไม่ได้ เช่นบนเตียงที่เจ็บป่วย บางที่เจ็บป่วยถึงกับร่างกายขยับเขยื้อนไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ใครช่วยก็ไม่ได้ รับประทานอาหารก็ไม่อร่อย ก็เหลือแต่ใจของเราที่แหละ ตอนนั้นถ้าเรามีแต่สุขที่อิงอาศัยามิส ขึ้นต่อามิสคือสิ่งของภายนอกแล้ว ก็จะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างเดียว

ตรงข้ามกับคนที่ฝึกใจของตนไว้ด้วยปัญญา รู้เท่าทันอย่าง ที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งสามารถทำให้มีปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมานิติได้ เขาฝึกใจไว้พร้อมแล้ว แม้จะนอนป่วยอยู่คนเดียวบนเตียง ใครๆ อะไรๆ ช่วยไม่ได้ เขาก็สามารถมีความสุขได้

อันนี้เป็นความสุขที่เป็นอิสระ เป็นไทแก่ตนเองอย่างแท้จริง ส่วนในเวลาที่ไม่ป่วย เมื่อได้สิ่งภายนอกมาช่วยเสริมอีก เขาก็ยิ่งมีความสุขเพิ่มเป็น ๒ ชั้น เวลาไม่มีความสุขจากภายนอก อยู่คนเดียวทำอะไรไม่ได้ ก็ยังสามารถมีความสุขได้ อย่างน้อยก็ไม่กระวนกระวายทุกข์ร้อนเกินไป

ฉะนั้น สำหรับพุทธศาสนิกชนจึงเห็นชัดว่า แก่นแท้ของชีวิตที่เราต้องการนั้นคืออะไร เราสร้างสรรค์ทรัพย์สมบัติต่างๆ มาเพื่อความสุข แต่ความสุขในขั้นสุดท้ายนั้นอยู่ที่จิตใจของเรา ที่จะต้องฝึกฝนไว้เสมอ ทำอย่างไรเราจึงจะสร้างสภาพจิตนี้ขึ้นมาได้ คำตอบก็คือจะต้องทำให้เป็นปกติธรรมดา อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงตลอดเวลา สร้างความร่าเริงเบิกบานใจขึ้นมา พร้อมด้วยความเอิบอิ่มใจ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ความสุข

และความอยู่ตัวลงตัวของจิตใจ ให้มีประจำเป็นหลักอยู่ภายใน และอย่างที่บอกเมื่อีกว่า ให้ตั้งท่าที่เหมือนสิ่งนี้เป็นสมบัติที่มีค่าของเรา เราจะไมยอมให้ใครทำลาย

เวลาพบกับใครเราก็จะได้รับอารมณ์เข้ามา บางทีเราก็ถูกอารมณ์ที่เข้ามาในกระทบบกระท่ง หรือกระทบบกระทก เช่นได้ยินถ้อยคำของคนอื่นพูด บางทีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเข้ามาโดยเราไม่รู้ตัว เราไม่ทันรักษาสมบัติของเรา ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นมากระทบบกับใจเรา แล้วก็ทำลายทรัพย์สินสมบัติที่มีค่าของเราไปเสีย ทำให้ความปราโมทย์ เบิกบานใจในใจของเราหมดไปหรือหายไป

ไปเห็นคนนั้นเขาแสดงอาการอย่างนี้ ไปได้ยินคนนั้นเขาพูดคำอย่างนั้น อ้าว เกิดกระทบบกระท่งใจขึ้นมา ชุนมัว เศร้าหมอง เหี่ยวแห้ง บีบคั้นใจ เลยถูกคนอื่นเขามาทำลายสมบัติในของตัวเสีย แสดงว่ารักษาสมบัติไม่ได้ ดังนั้น จะต้องตั้งสติไว้ก่อน ระลึกกำกับใจของตนว่า เราจะต้องพยายามรักษาสมบัติในของเราไว้ให้ได้ อย่างน้อยตั้งท่าที่ไว้ว่า นี่แหละสมบัติที่มีค่าที่สุดของเรา เราจะพยายามรักษาไว้ ถ้าทำอย่างนี้แล้วพุทธศาสนิกชนก็จะมีแต่ความเจริญงอกงามในธรรม

ตกลงว่า สภาพจิตใจที่พึงปรารถนา แสดงถึงจิตใจของพุทธศาสนิกชนที่ดำเนินตามวิถีแห่งพุทธ ที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานก็คือ

ความร่าเริงเบิกบานใจ ที่เรียกว่า *ปราโมทย์*

ความเอิบอิมใจ ที่เรียกว่า *ปีติ*

ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ที่เรียกว่า *ปัสสัทธิ*  
ความโปร่งขึ้นคล่องใจ ที่เรียกว่า *ความสุข*  
และความมีจิตใจแน่วแน่มั่นคง ที่เรียกว่า *สมาธิ*  
ทั้งหมดนี้เป็นสมบัติสำคัญที่เราควรจะรักษาไว้ และสมบัติ  
เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดด้วยการที่เรารู้เท่าทันความจริงนั่นเอง  
ทำให้คุ้นเคยเป็นกันเองกับสังขารแล้วเราจะได้รับที่เลิศกว่ารส  
ทั้งหลายทั้งปวง เหมือนคนที่ได้รับรสจิตสนิทยของน้ำที่บริสุทธิ์เป็นหลัก  
ยืนตัวไว้แล้ว ดังที่กล่าวมานั้น เราก็จะมีความสุขที่แท้จริง เราจะ  
ชื่อว่าดำเนินตามวิถีของพระพุทธเจ้า

วันนี้อาตมภาพได้แสดงธรรมกถามา ก็พอสมควรแก่เวลา  
โดยสาระสำคัญก็คือให้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มี  
จิตใจที่เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันนี้ ความรู้เท่าทันนี้จะทำให้เกิด  
ความสว่าง ความสะอาด ผ่องใส เบิกบาน ดังที่กล่าวมาแล้ว สภาพ  
จิตที่ดีงามก็จะเกิดขึ้นแก่เราอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่จะดีกว่านี้ในขั้น  
สุดท้าย

สิ่งทั้งหลายที่เราสร้างมาก็เพื่อความสุข แต่ในขั้นสุดท้าย  
แล้วเราจะรู้ตระหนักว่าตราบใดที่เรายังต้องขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้น  
ตราบใดที่เรายังต้องฝากความสุขความทุกข์ไว้กับสิ่งเหล่านั้น เรา  
จะไม่เป็นอิสระแท้จริง จะต้องถึงเวลาหนึ่งที่เราจะต้องฝึกฝนตัวเรา  
เอง ด้วยจิตใจและปัญญา ให้เป็นอยู่ด้วยตัวของตัวเองที่มีปัญญา  
รู้เท่าทัน แล้วสร้างสภาพจิตใจที่ดีงามดังกล่าวนี้ขึ้นมาให้ได้

วันนี้โยมเจ้าภาพ ได้บำเพ็ญกุศลอุทิศแก่คุณโยมผู้ล่วงลับไปแล้ว โยมก็ได้บำเพ็ญกุศลไปแล้ว ได้ทำหน้าที่ที่ควรทำแล้ว สมดังที่อาตมภาพได้กล่าวมาแต่เบื้องต้น

ประการแรก ด้วยการที่ได้ทำสิ่งที่ควรทำ ได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว ได้แสดงน้ำใจแล้ว ได้ทำบุญทำกุศลแล้วนี้ เมื่อจิตระลึกรับพิจารณาแล้วก็จะมีใจเอิบอิมใจ ทำให้มีความสบายใจ และทำให้จิตใจเบิกบานผ่องใสได้ เป็นเครื่องบรรเทาความโศกเศร้าอาลัยลงได้ส่วนหนึ่ง

ประการที่สอง เมื่อได้พิจารณาตามหลักธรรมด้วยความรู้เท่าทันในความจริงดังกล่าวนั้น ก็จะได้สภาพจิตที่ดั่งใจ เป็นขั้นที่สอง ที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระอย่างแท้จริง ความสลดโศกเศร้าเบื่อกวนและความหายโศกเศร้าก็จะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

ทั้งสองประการนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่เรียกว่า เป็นบุญ เป็นกุศล คือทั้งกุศลในส่วนของการทำความดีงาม และในส่วนที่เป็นเรื่องของปัญญารู้เท่าทัน เมื่อปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็เป็นอันได้คติจากคำสอนเกี่ยวกับเรื่องของมรณกรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนอยู่เสมอว่า ให้พุทธศาสนิกชนพิจารณารำลึกในมรณสติ คือระลึกถึงความตายด้วยความรู้เท่าทันแล้วไม่โศกเศร้า ไม่หวาดกลัว แต่ระลึกขึ้นมาแล้วทำให้ไม่ประมาท เร่งขวนขวาย ทำความดีงามรู้เท่าทันความจริงของชีวิตและสังขาร



นอกจากนั้น เมื่อโยมมีจิตใจที่ดิ่งาม สะอาดผ่องใสอย่างนี้แล้ว แม้เมื่อจะอุทิศกุศลแก่ผู้ล่วงลับ การอุทิศกุศลนั้นก็จะได้ผลดีขึ้นด้วย

ท่านกล่าวว่า การที่จะอุทิศกุศลแก่กัน ก็ต้องทำด้วยจิตใจที่เป็นสมาธิ มีเจตนาที่ชัดเจนและมีกำลังแรง ถ้าจิตใจนั้นมีความเศร้าหมองขุ่นมัววุ่นวายด้วยความโศกเศร้าเป็นต้น จิตใจนั้นก็ไม่ใช่อันตั้งแน่วแน่ในการที่จะอุทิศกุศล เจตนาก็ไม่รวมเป็นอันหนึ่งเดียว ไม่เข้มแข็งแรงกล้า

เพราะฉะนั้นจึงต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งผ่องใส เมื่อทำจิตใจให้ดิ่งามด้วยการระลึกถึงความดีที่บำเพ็ญแล้ว รู้เท่าทันความจริง รู้เท่าทันธรรมะ ดังที่กล่าวมา จิตใจเป็นกุศลแล้ว ดิ่งามแล้ว ก็น้อมจิตที่ดิ่งามเป็นกุศลนี้ อุทิศบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแก่ท่านผู้ล่วงลับสืบต่อไป

ณ วาระนี้ อาตมภาพขออนุโมทนากุศลบุญราศี ที่โยมเจ้าภาพ พร้อมด้วยบุตรหลานญาติมิตร ได้บำเพ็ญแล้ว และในโอกาสนี้ ญาติมิตรทั้งหลายก็ได้มาแสดงน้ำใจ มาเคารพศพ มาระลึกถึงท่านผู้ล่วงลับ เป็นการแสดงน้ำใจทั้งต่อผู้ล่วงลับ และต่อท่านเจ้าภาพที่ยังมีชีวิตอยู่ ทุกท่านล้วนมีเจตนาดีทั่วกัน จึงขอให้ทุกท่านมีความเอิบอิมใจว่าเราได้ทำสิ่งที่ควรทำ ได้แสดงน้ำใจอันดีแล้ว

เมื่อมีจิตใจดิ่งามอย่างนี้ ไม่มีความโศกเศร้า ไม่มีความขุ่นมัวแล้ว ก็น้อมจิตใจที่ดิ่งามนี้อุทิศกุศลไปให้แก่คุณโยมผู้ล่วงลับไป

แล้ว ขอให้ท่านได้รับทราบ และอนุโมทนาการบำเพ็ญกุศลนี้ และขอให้ท่านมีความสุขความเจริญในสัมปรายภพ ยิ่งขึ้นไป

อาตมาภาพวิสัยชนาพระธรรมเทศนา พรรณนาอานิสงส์แห่งการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุปทานกิจอุทิศแต่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว พร้อมทั้งคติธรรมเตือนใจ ในการที่จะเกิดความรู้เท่าทันด้วยปัญญา เพื่อจะมีชีวิตที่ดีงาม ตามคติแห่งพระพุทธศาสนา ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงแต่เพียงเท่านี้  
เอวัง ก็มี ด้วยประการฉะนี้

## พ่อแก่แม่เฒ่า

“อ.สุนทรภู่”

พ่อแม่อีกแม่เฒ่า	จำจากเจ้าไม่อยู่นาน
จะพบจะพ้องพาน	เพียงเสี้ยววารของวันวาน
ใจจริงไม่ยากพราว	เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
แต่ซีพมิตนนาน	ย่อมร้างรานสลายไป
ขอเถิดถ้าสงสาร	อย่ากล่าวขานให้เข้าใจ
คนแก่ชราวัย	ผิดพลอไพลเป็นแน่นอน
ไม่รักก็ไม่ว่า	เพียงเมตตาช่วยอาหาร
ให้กินและให้นอน	คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ
เมื่อยามเจ้าโกรธซึ่ง	ให้หนักถึงเมื่อเยาว์วัย
ร้องไห้ยามป่วยไข้	ได้ใครเล่าเฝ้าปลอบปรน
เฝ้าเลี้ยงจนเติบโตใหญ่	แม้เหนื่อยกายก็ยอมทน
หวังเพียงจะได้ยล	เติบโตจนสง่างาม
ขอโทษถ้าทำผิด	ขอให้คิดทุกทุกยาม
ใจแท้มีแต่ความ	หวังติดตามช่วยอวยชัย
ต้นไม้ที่ใกล้ฝั่ง	มีหรือหวังอยู่นานได้
วันหนึ่งคงล้มไป	ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง

คัดจากหนังสือ “หลี่” มงคลธรรมจีนโบราณ